

ธรรมปฏิบัติ

สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์

๑. พระบุญตา ปสนุนจิตโต

อายุ ๕๕ ปี

อายุพรรษา ๕ พรรษา

ชาวมหาสารคาม

เดิมเป็นชาวมหาสารคาม แล้วได้เที่ยวไปแสวงหาอาชีพหลายจังหวัด มีความรู้พออ่านออกเขียนได้ ได้พบพระกรรมฐาน ได้สนทนากับท่านแล้วเกิดศรัทธา จึงได้ยอมสละเพศฆราวาสออกบวชในสำนักพระอุปัชฌาย์พระเทพบัณฑิต รองเจ้าคณะภาค ๘ ณ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย เมื่ออายุ ๔๖ ปี ได้จำพรรษากับพระอุปัชฌาย์ ๑ พรรษา หลังจากนั้นได้ขอลาพระอุปัชฌาย์ไปจำพรรษาในสำนักพระอาจารย์เทศก์ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ ตลอดมา

การปฏิบัติภาวนาเป็นไปโดยสม่ำเสมอ มีความข่งใจในธรรมปฏิบัติบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทศก์ ดังคำถามต่อไปนี้

การปฏิบัติสมถวิปัสสนา ขอย่าได้หอบเอาตำรามาปฏิบัติเลย ขว้างเก็บเข้าตู้ไว้เสียก่อน จงพากันมาฝึกอบรมใจให้เข้าถึงความสงบเอกัคคตารมณ์จริงๆ คุก่อน แล้วจึงเอาตำรามาพูดกัน ถ้าทำได้ดังนั้นแล้วนักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายก็จะไม่สิ้นเปลืองน้ำลายโดยใช่เหตุ

คำถาม ๑ เรื่องของธรรมะเป็นของมีอยู่ประจำในตัวของแต่ละบุคคล จะสูงจะต่ำหายหรือละเอียดก็ดี ทำไมคนเราจึงมองไม่เห็นธรรมนั้น เพราะเหตุใด

คำตอบ ๑ เรื่องธรรมะเป็นของเห็นได้ยากเหมือนกัน ธรรมะมีประจำไม่ใช่เฉพาะบุคคลเท่านั้น แท้จริงธรรมะเป็นของมีอยู่ทั่วหมดในโลกอันนี้ ที่ท่านเรียกว่ารูปธรรม นามธรรมนั่นเอง ที่คนมองเห็นได้ยากก็เพราะพื้นฐานภูมิของใจมันยังมีอยู่ด้วยกิเลส ซึ่งไม่สามารถจะรับรองหรือรับเอาธรรมะนั้นมาไว้พิจารณาค้นคว้า ได้แก่ใจยังไม่สงบ ความสงบของใจเป็นพื้นฐานที่ตั้งของธรรมะ ธรรมะเป็นความสงบ คือคนเราโดยมากหาธรรมะมีแต่คิดส่งสายออกไปภายนอกถึงรู้ก็ตาม

เกิด รู้ตามปริยัติที่บัญญัติไว้ในตำราหรือว่าพิสูจน์ตามหลักฐานคือศัพท์หรือคำบาลีนั้นยังไม่ใช้ตัว
ธรรมะที่แท้จริง เป็นแต่รู้ตามตำราจะเอามาใช้ให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริงยังไม่ได้ก่อน ต่อเมื่อรู้
ด้วยปัจจัยตั้งเฉพาะตนเท่านั้นจึงจะนำเอามาใช้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ฉะนั้นจึงเป็นของเห็นได้
ยาก

คำถาม ๒ มีบางคนพูดว่าถ้าหากธรรมะมีประจำตัวของเราอยู่แล้ว จะออกไปประพฤติปฏิบัติ
ให้มันลำบากทำไม เขาพูดอย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๒ มันก็ยังไม่ทันถูกแท้ ดังอธิบายมาแล้ว ธรรมะมีอยู่แต่เรายังไม่เห็นธรรมะ เห็นก็
เพียงตื่นๆ เผลินๆ ไปเห็นรูปนามด้วยตาด้วยความคิดนึก อันนี้เป็นธรรมะที่เป็นความจำตาม
ตำรับตำราหรือผู้อื่นสอน แต่ยังไม่เห็นธรรมะที่เป็นของจริงแท้ด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น เรา
จะต้องมาฝึกฝนใจของเราให้มีพื้นฐานไว้สำหรับรับรองธรรม เนื่องจากฐานที่ตั้งของธรรมะดัง
อธิบายมาแล้วยังไม่ทันมี เหตุนั้นธรรมะจึงไม่มีที่ตั้ง ดังนั้นแม้จะพิจารณาธรรมะอันนั้นจึงไม่ชัดเจน
และไม่เห็นตามเป็นจริงได้ เพราะว่าธรรมะ ถึงแม้จะมีจริง แต่เราก็ยังไม่สามารถที่จะพิจารณาให้
เห็นตามเป็นจริงได้ เหตุนี้จึงจำเป็นต้องออกไปอบรมฝึกฝนใจของเราในที่สงัดหรือกับอาจารย์
ผู้รู้ต่างๆ ให้มีที่ตั้ง เพื่อจะให้ภูมิของธรรมะมาตั้งไว้อยู่ที่นั่น

คำถาม ๓ ทาน-ศีล-ภาวนา ทั้งสามข้อนี้ ถ้าหากว่าผู้มาพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแล้วจะรวมเข้า
เป็นจุดอันเดียวได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๓ ทาน-ศีล-ภาวนา ที่ท่านบัญญัติไว้ตามลำดับ ท่านพูดถึงเรื่องทานเรื่องศีลเรื่องภาวนา
เป็นคนละอันคนละอย่างกันไว้ ถ้าหากผู้ภาวนาพูดถึงเรื่องใจ ไม่ได้พูดถึงเรื่องภายนอก พูดถึงเรื่อง
ใจทำให้สงบ จึงค่อยคิดค้นภาวนาดังอธิบายมาแล้วถึงเรื่องธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าของหยาบหรือของ
ละเอียด เมื่อใจสงบแล้วจะมองเห็น

ทานภายนอก ซึ่งเรียกว่า วัตถุทานนั้นเป็นส่วนหนึ่ง คือความสละจาคะ ความมัจฉริยะความ
ตระหนี่เหนียวแน่น ส่วนศีล คือการรักษา กาย วาจา ใจให้สงบ คือให้เว้นเสียจากบาป ส่วนการ
ภาวนา คือการอบรมทำความสงบของใจ เห็นเหมือนกัน เห็นในทำนองนั้นก็ชัดเจนเหมือนกัน แต่มัน
ไม่ชัดเท่าที่มันเห็นด้วยใจของตนเอง

ที่ตนเห็นด้วยใจของตนนั้น ทาน คือการเสียสละ เวลาเราภาวนาเราสละอารมณ์ มีเรื่องต่างๆ ที่มาข้องที่ใจของเรา เรียกว่าจาคะคือการสละทำทานนั่นเอง เข้ากับคำว่า จาโคปญฺนิสสํคโค สิล ในเวลาที่เรานั่งภาวนา เราไม่ได้ทำอะไร กาย วาจาของเราก็สงบเรียบร้อยเป็นศีลในที่นี้แล้ว จึงเรียกว่า สิล การที่ทำเช่นนั้นมันเกิดจากภาวนาเหมือนกัน ภาวนา สงบแล้ว จึงค่อยเห็นชัดในที่เดียวคือเวลาที่นั่งทำความสงบนั้น ทานเราก็ได้ทานอยู่แล้ว สิลเราก็มีอยู่แล้ว นี่แหละทาน สิล ภาวนา เลยเป็นอันเดียวกัน นักภาวนาทั้งหลายจึงเห็นชัดลงอย่างนี้ แต่ก็ไม่ได้ลบหลู่หรือดูถูก ทาน สิล ภาวนา ที่ว่ามาในเบื้องต้นนั้น อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหาก อันนั้นท่านบัญญัติไว้เพื่อเป็นสาธารณะทั่วไป ที่พูดว่ารวมเป็นอันเดียวอยู่ ณ ที่เดียวนั้น พูดเฉพาะเรื่องการภาวนาต่างหาก

คำถาม ๔ ตามหลักพระปริยัติแล้ว เมื่อพูดถึง สิล สมาธิ ปัญญา อยู่ข้างหลัง แต่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านยกเอาตัวปัญญาไว้ข้างหน้า อันนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ๔ อันนี้ก็ในทำนองอันเดียวกับทาน สิล ภาวนา ท่านยกเอาศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งไว้เป็นลำดับแล้วก็เอาปัญญาไว้สุดท้าย ยกเอาศีลไว้เบื้องตน สมาธิเป็นอันดับ ๒ ปัญญาเป็นอันดับ ๓ เพื่อว่าบัญญัติเหล่านี้เป็นของสาธารณะทั่วไป พูดแต่หยาบไปหาละเอียด คนจะได้รู้ง่ายเข้า ถ้าหากนักปฏิบัติแล้วมันตรงกันข้ามอีกเหมือนกัน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมคืออบรมใจให้เข้าถึงความสงบแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าผู้จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเรียบร้อยหรือมั่นคงหนักแน่นนั้น เพราะปัญญาเกิดก่อน คือปัญญาเห็นว่าสิ่งนี้ดีสิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ชั่ว สิ่งนี้ควรทำสิ่งนี้ไม่ควรทำ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยงดเว้นจากความชั่ว คือรักษาศีล นี่จึงว่าปัญญาเกิดขึ้นก่อนศีล สมาธิก็เหมือนกัน ที่เราจะทำสมาธิให้สงบแน่วแน่เป็นเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิตได้ มันต้องมีปัญญาลาด มีแยบคายไหวพริบในตัว มีการชำระจิตตนอยู่รอบด้าน หรือระวังสังวรในอินทรีย์ทั้งหลายไม่ให้ฟุ้งซ่าน ส่งไปภายนอก เห็นโทษเห็นภัยในอารมณ์นั้นๆ จึงจะสละอารมณ์ทั้งหลายนั้นๆ ทำให้เข้าถึงความสงบได้ เมื่อเราพูดถึงเรื่องปัญญาเกิดก่อนศีลก่อนสมาธิแล้ว คราวนี้ตัวปัญญาก็ไม่ต้องพูดกันละตอนนี้ เป็นอันว่าหมดไป แต่คราวนี้ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ปัญญาในที่นี้ท่านบัญญัติปัญญาไว้สุดท้ายนั้น ท่านพูดถึงปัญญาขั้นสูง ปัญญาที่พิจารณาวิปัสสนาคือรู้แจ้งเห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาจะต้องมีศีลสมบูรณ์ สมาธิแน่วแน่จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น เหตุนี้ท่านจึงบัญญัติไว้ตอนท้าย นัก

ปฏิบัติทั้งหลายผู้ท่ิมองเห็นว่า ปัญญาเกิดก่อน สีด สมาธิ บางคนอาจจะสงสัยหรือสงสัยว่าอันนั้นผิดก็ได้ เมื่อผู้ที่ได้พิจารณาเห็นถึงวิปัสสนาปัญญาตรงนี้แล้ว จะเห็นภูมิฐานชั้นเชิงที่ท่านเทศนาไว้เป็นของจริงทุกสิ่งทุกประการ เพราะธรรมะมันมีหลายชั้นหลายภูมิ เหตุฉะนั้นปัญญาที่ท่านบัญญัติไว้ ท่านหมายเอาปัญญาชั้นสูงที่เรียกว่า ปัญญาวิปัสสนา หรือปัญญาที่รู้แจ้งสัจธรรมตามความเป็นจริงจนกระทั่งสละหรือเบื่อหน่าย ปล่อยวางอุปาทานทั้งหลายได้

คำถาม ๕ มีบางคนมักพูดว่า การกำหนดพิจารณากายานุสสติเป็นอารมณ์ เขาถือว่าเป็นสมถภาวนา การกำหนดความเกิดความดับหรือยุบหนอพองหนออย่างนี้เขาถือว่าเป็นวิปัสสนาภาวนา ทั้ง ๒ อย่างนี้ อันใดถูกอันใดผิดครับ

คำตอบ ๕ เรื่องนี้พูดยาก ถ้าหากหอบเอาตำราและทฤษฎีของตนมาพูดกันแล้วก็ยากที่จะเข้าใจกันได้ เพราะสมถ-วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติยังไม่เข้าถึงก็ยากที่จะพูดให้เข้าใจกันได้ ผู้ที่พูดว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยหมายเอาที่ท้อง เมื่อสูดลมหายใจเข้าหายใจออกมันยุบมันพองเป็นอารมณ์ว่า “ยุบหนอ พองหนอ” พร้อมกับกำหนดว่า “เกิดดับ” ของรูปนามนั้นว่าเป็นวิปัสสนา ส่วนการกำหนดเอากายมาเป็นอารมณ์เรียกว่า “กายานุสสติ” ว่าเป็น “สมถ” ผมเองก็ไม่เข้าใจความหมายของผู้พูดเหมือนกัน

สมถะ แปลว่าความสงบ ใครจะทำความสงบโดยวิธีใด คำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีได้ผูกขาดว่า จงกำหนดภาวนากรรมฐานบทนั้น ๆ นะ จิตจึงจะสงบถ้ากำหนดพิจารณากรรมฐานบทอื่นแล้วจิตไม่สงบหรือไม่ให้สงบเลยเด็ดขาด ดังนั้น การเจริญภาวนากรรมฐานจะกำหนดพุทโธ ๆ ๆ หรืออหรัง ๆ ๆ ๆ หรือสัมมารัง ๆ ๆ หรือมรณัง ๆ หรือกายคตานุสสติก็ทำได้ทั้งนั้น ไม่มีขีดขึ้นข้อสำคัญว่า การเจริญนั้นๆจิตจะรวมลงสู่จุดเดียวได้หรือไม่ ถ้ารวมลงได้ก็เรียกว่า สมถะ ด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารวมลงสู่จุดเดียวเป็นเอกัคคตารมณ์ยังไม่ได้ ก็เป็นแต่ปริกรรมภาวนา ผมได้เคยอธิบายมาแล้วว่า เอกัคคตารมณ์ หมายเอาจิตปล่อยวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว เข้ามาอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียว เราหัดสมถะสูงสุดได้เพียงแค่นี้ เมื่อจิตตอนนั้นมีพลังเต็มที่แล้ว มันจะเป็นไปเองของมันต่างหากซึ่งเราจะแต่งเอาไม่ได้ เช่นมันจะวางเองแล้วเข้าไปอยู่ในที่สงบตามภูมินั้นๆของมันโดยอัตโนมัติ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่จัดอยู่ในสมถะทั้งนั้น

ส่วนวิปัสสนา แปลว่าความรู้แจ้งไปสัจธรรมของจริงตามเป็นจริงจนถอนอรรถานุทฤษฎีเสียได้ ถ้าถอนยังไม่ได้ก็ยังไม่เรียกว่า วิปัสสนา มันเป็น วิปัสสนุกิเลส ไปเสีย

การปฏิบัติสมถ-วิปัสสนาขออย่าได้หอบเอาตำรามาปฏิบัติเลย ขว้างเก็บเข้าตู้ไว้เสียก่อน จงพากันมาฝึกอบรมใจให้เข้าถึงความสงบ เอกัคคตารมณ์ จริงๆดูก่อน แล้วจึงค่อยเอาตำรามาพูดกัน ถ้าทำได้ดังนั้นแล้ว นักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายก็จะไม่สิ้นเปลืองน้ำลายโดยใช้เหตุ

คำถาม ๖ โดยมากผู้ปฏิบัติธรรมพอเริ่มลงมือก็ต้องการอยากได้แต่ธรรมที่สูงๆเพราะเข้าใจว่าตนมีความรู้เป็นพื้นฐานพอจะได้ธรรมนั้นๆอยู่แล้ว หากไม่รู้ และปฏิบัติธรรมอันเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของธรรมนั้นๆ มันจะเป็นไปได้ไหมครับ

คำตอบ ๖ คนเราสมัยนี้ใจร้อน ปฏิบัติธรรมมักจะอยากได้เร็ว ที่เขามุ่งธรรมสูงนั้นไม่รู้ว่าจะธรรมอะไรก็ไม่ทราบ พอเริ่มปฏิบัติก็อยากจะได้อะเสียเลยทุกๆที่ธรรมที่เขาต้องการที่เรียกธรรมสูงนั้นคืออะไร เขาก็ไม่ทราบ โดยส่วนมากเท่าที่ผมสังเกตดู พอมาศึกษาธรรม ธรรมสูงๆก็คือต้องการอยากจะได้ฤทธิ์ปาฏิหาริย์มหัศจรรย์ คุณโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆเยอะเยอะ อันนี้คือธรรมชั้นสูงของคนสมัยนี้ละ ธรรมที่จะเกิดขึ้นไม่ใช่เพราะปรารถนาและไม่ปรารถนา เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐานสี่โดยสมบูรณ์แล้วธรรมไม่ว่าหายาหรือละเอียด สูงหรือต่ำ หากจะปรากฏเห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเองออก ไม่ต้องไปปรารถนาหรือไม่ปรารถนา ความปรารถนานั้นจะกลายเป็นอุปสรรคของความเกิดขึ้นแห่งธรรมทั้งหลาย พร้อมกันนั้นก็อย่ามั่งง่ายเห็นแก่ได้จนลืมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า สິลเมื่อเจริญดีแล้วสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่ สมาธิเมื่อเจริญดีแล้วสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่ ปัญญาเมื่อเจริญเต็มที่แล้วจะทำให้วิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายจนพ้นทุกข์ทั้งปวงเป็นที่สุด ผู้มั่งง่ายเมื่อไม่ได้รับรสชาติของศีลสมาธิ พอได้ฟังว่าปัญญาเท่านั้นเป็นเครื่องทำให้วิมุตติหลุดจากกิเลสทั้งปวงก็ชอบใจ นั่งตังถ้อยมสำหรับที่เขาจัดมาให้สนุก เปิบเอาๆ ธรรมมิใช่อาหารหรืองานข้าวที่มีผู้ยกมาให้ แต่ธรรมแท้ย่อมสัมผัสด้วยใจ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้สัมผัสด้วยใจด้วยตนเองแล้ว จะได้ชื่อว่าเป็นปัญญาความรู้รอบหรือรอบรู้ได้อย่างไร แล้วอะไรหาคะไรยัง จะรู้ได้อย่างไร

คำถาม ๗ การภาวนาบริกรรมพุทโธๆเมื่อจิตอยู่กับพุทโธแล้วจะเรียกว่าสมาธิหรือสมถะ สมาธิกับฌานต่างกัน อย่างไร จิตรู้กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปนาสมาธิ เมื่อจิตอยู่กับสมาธิเต็มที่แล้วจะขี้นออกมาอยู่ระดับไหนจึงจะเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วเห็นชัดอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา

คำตอบ ๗ สมานกับสมณะอันเดียวกัน เวลาบรกรรมพุทโธๆจิตเข้าไปจดจ่ออยู่ ณ ที่ พุทโธแห่งเดียวกันนั่นแหละคือสมาน (จิตเป็นเอกัคคตารมณ์) ความสงบของจิตที่ไม่ได้ส่งสายออกไปที่อื่นนั่นแหละเรียกว่า สมณะ สมานกับฌานโดยมากท่านอธิบายเป็นอันเดียวกัน แต่ในที่นี้ผมจะอธิบายทั้งต่างกันและเหมือนกันก็กินเวลามาก ในหนังสือประมวลแนวปฏิบัติธรรมของผม ผมก็ได้เขียนอธิบายไว้พิศดารพอสมควรแล้ว ถ้าหากไม่ช้าจะไปเปิดดูในนั้นก็ได้ ฉะนั้นในที่นี้ผมจะอธิบายเพียงย่อๆพอเป็นแนวความคิดว่า สมานมีสมานสามเป็นเครื่องสังเกต ฌานมีฌานสามเป็นเครื่องสังเกต แต่อาการที่จะเอามาพ่งพิจารณานั้น ใช้อันเดียวกันก็ได้สุดแท้แต่จริตนิสัยใครจะชอบอย่างไร เมื่อยกเอาอารมณ์อันใดขึ้นมาพ่ง เช่นพ่งกายให้เป็นธาตุดินเป็นต้นโดยมิได้ค้นคว้าหาเหตุผลของธาตุดินจนจิตรวมเข้าเป็นภวังค์เรียกว่า ฌาน แล้วพ่งเข้าใจด้วยว่าอุคคหะ-ปฏิกากเกิดจากภวังค์ ถ้าภวังค์ไม่เกิดทั้งสองนั้นย่อมไม่มี (ภวังค์มีลักษณะทำจิตให้วูบวาบรวมเข้าไปอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งของมันต่างหาก บางทีก็หายเงียบไปเลย)

ส่วนสมานนั้นเมื่อยกกายนี้ขึ้นมาพ่งพิจารณาแล้ว จะต้องมีการวิพากษ์วิจารณ์ว่า กายนี้เป็นแต่สักว่าธาตุดิน ส่วนไหนเป็นอะไร มีลักษณะอาการของมันเช่นไร และธาตุดินนี้มันเป็นมาอย่างไรเกิดขึ้นได้อย่างไร และตั้งอยู่เพื่อประโยชน์อันใด เป็นต้น เมื่อพิจารณาไปๆ จิตก็จะรวมอยู่ในจุดเดียว (เอกัคคตารมณ์) ไม่มีความฟุ้งซ่านลังเลในเรื่องที่ตนพิจารณาอยู่นั้น และจะเกิดความรู้เห็นชัดแจ้งในเหตุผลที่ตนพิจารณาอยู่นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะไม่เข้าภวังค์เหมือนฌานดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อจิตมีพลังเต็มทีเพราะพิจารณาอย่างนั้นอยู่จนละเอียดเต็มทีแล้ว จะเข้าอัปปนาสมาธิได้ (อัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ มีลักษณะแตกต่างกัน เมื่อจะอธิบายก็คงยืดยาว แล้วก็ถ้าผู้ยังไม่เคยเป็นเช่นนั้นจะอธิบายให้ฟังก็ยังเข้าใจยากอยู่นั่นเอง)

ที่ว่าจิตรู้ก็ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนา ไม่มีกำหนดอย่างนั้น ถ้ายังมีกำหนดหมายรู้อยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะไม่เข้าถึงอัปปนาเลย อัปปนาไม่เกิดปัญญา เป็นแต่ที่พักของจิตในเมื่อจิตทำงานของมันเสร็จแล้ว (ค้นคว้าเห็นเหตุผลจนพอตัว)

ส่วนที่ว่าจะถอนจิตออกมาอยู่ในระดับไหนจึงจะเกิดปัญญานั้น มันถอนออกมาเองอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิ

ปัญญากับวิปัสสนา มีลักษณะต่างกันและใช้ในที่เหมือนกันคือ ปัญญา ใช้ในที่ทั่วไป ตั้งแต่ต้นแต่ฝีกอบรมสมณะตลอดถึงธรรมวิจยะทั้งหลาย ถ้าเห็นชัดเห็นแจ้งจนเบื่อหน่ายถอนออกจากความยึดความถือในอารมณ์นั้นแล้ว เข้ามารวมสงบนิ่งอยู่เฉพาะตน เรียกว่า วิปัสสนา

คำถาม ๘ บางคนพูดว่าศาสนพิธี ต่าง ๆ เช่น คนตายเขานิมนต์พระไปบังสกุลมาตिका เป็นต้น นั้น เขาเห็นว่าถือกันอย่างมกมายไม่มีเหตุไม่มีผล อย่างนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๘ อันนี้มันเป็นเรื่องของนักสมณะชั้นสมณะต้องเป็นอย่างนั้นทุกคนสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เขาทำไม่ตรงกันกับเรื่องของตนจะเห็นว่าเป็นเรื่องมกมายไปทั้งนั้น เป็นสิ่งน่าขบขันน่าหัวเราะ ทำอย่างบ้า ๆ บอ ๆ มันเป็นเรื่องไม่ใช่ทางพ้นจากทุกข์ จิตขั้นนั้นเป็นทุกคน ถ้าหากเขาถึงสมณะแล้วยังไม่ทันมีปัญหาครอบรอบรอบรู้ ถ้าใครพูดเช่นนั้นพยากรณ์ได้เด็ดขาดว่า นั้นยังติดอยู่ในสมณะ เคยมีพระองค์หนึ่งบวชมาสิบกว่าพรรษา เมื่อทำความเพียรจิตสงบแล้วชอบใจเห็นศาสนพิธีต่าง ๆ เป็นของถือมกมายไปหมด ทีหลังกรรมฐานเสื่อม ไปติดแม่ข่ายคนหนึ่ง ลีก็ออกไปอยู่ด้วยกันราว ๕-๖ เดือน แต่ก็อยู่ไม่ได้กลับหนีเข้ามาบวชอีก คราวนี้เห็นการทำบุญสุนทานของชาวบ้านต่าง ๆ ถือว่าเป็นการบำรุงกิเลสของพระ ผลที่สุดอยู่เป็นพระไม่ได้อีก ลีก็ออกไปคราวนี้ยิ่งเก๋กว่าเก่า เด็กเล็กก็ดูถูกเหยียดหยามเรื่องของผู้ติดสมณะมันเป็นแบบนี้ละ

ศาสนพิธีต่าง ๆ มันเป็นเครื่องหมายของพุทธศาสนา ถ้าไม่มีพิธีเหล่านี้แล้วก็ไม่ทราบจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดเพราะใจเป็นของไม่มีตัว พูดแล้วก็ไม่มีใครเห็นด้วย ศาสนาตั้งมันอยู่มาได้จนบัดนี้ก็เพราะพิธีต่าง ๆ นี้ทั้งนั้น บางคนสร้างอุโบสถ-ศาลา-กุฏิ ถวายอุทิศให้แก่ผู้ตาย วัดจึงเป็นวัดมาได้ทราบเท่าทุกวันนี้ ต้นไม้ถ้ายังเหลือแต่แก่นก็จะอยู่ไม่ได้นาน ต้องมีเปลือกกระพี้ห่อหุ้มบำรุงแก่นไว้จึงไม่ตาย พุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ต้องอาศัยศาสนพิธีเหล่านี้แหละช่วยบำรุงห่อหุ้มไว้จึงยืนนานมาจนปานนี้

ผู้ติดอยู่ในความสงบเห็นว่าตนหมดกิเลสแล้ว ไม่ต้องคิดค้นหาเหตุผลในสิ่งควรเลวไม่ควร ก็เลยไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร เมื่อสมณะเสื่อมไปก็อยู่ไม่ได้ บางคนลีก็ออกไปแล้วเข้าวัดไม่ถูกก็มี

คำถาม ๙ กิจจริยวัตรต่างๆเช่นอาจารย์วัตร อุปัชฌายวัตรหรือเสนาสนะวัตร ภัตตักกวัตร เวชจักกุฎีวัตร เหล่านี้เป็นต้น มีบางคนชอบพูดว่าเป็นกิจเล็กน้อยๆทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ อันนี้จริงไหมครับ

คำตอบ ๘ เรื่องกิจวัตรในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้บวชจะต้องทำวันไม่ได้ ภาษาชาวโลกเขาว่า ผู้ที่มีวัณณธรรมเจริญแล้ว มีสิ่งใดจะต้องรู้จักรักษาไว้ในสิ่งนั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติกิจเหล่านั้นเรียกว่า วัตร คือการกระทำรักษานั้นเอง ไม่รู้จักรักษาใช้ของที่มีอยู่ เรียกว่ายังเป็นป่าเถื่อนอยู่ พระพุทธศาสนามีวัณณธรรมสูงเจริญกว่าทางโลกมากมานานแล้ว ฉะนั้นผู้ที่บวชเข้ามาแล้วเมื่อยังเห็นว่าวัณณธรรมอันเจริญนี้เป็นของไม่จำเป็นแล้ว ผู้นั้นก็สุดที่จะเป็นป่าเถื่อนไปเสียแล้ว ลองคิดดูว่าเช่นวัตรในโรงฉัน เมื่อต่างคนมาฉันต่างคนก็หลีกหนีไป โรงฉันนั้นมันจะเป็นอย่างไร อย่างนี้เป็นต้น พวกกันง่าย ๆ ว่าคนเราถ้าไม่ใช้ส้วแล้ว เมื่อมีกินก็ต้องมีถ่าย กินและถ่ายก็ต้องให้เป็นที่เป็นทางแล้วก็ต้องช่วยกันรักษาทำความสะอาด เรียกว่า วัตร

นอกจากเป็นกิจวัตรเป็นวัณณธรรมอันดีงามแล้ว ยังเพื่อบริหารสุขภาพอนามัยอีกด้วย ผู้ที่ท่านเข้าถึงศีลธรรมมีสติปัญญาสมบูรณ์แล้วยังเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของท่านอีกด้วย

คำถาม ๑๐ บางคนมีความเห็นว่าธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนเห็นแก่ตัวใช่ไหมครับ

คำตอบ ๑๐ ถูกอยู่ ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะเป็นธรรมที่เห็นแก่ตัวถ้าจะถือเอาตามบทบาลีที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” แต่พุทธทระจะคำสอนของพระพุทธเจ้าอาจมีความหมายไปอีกอย่างหนึ่งต่างหาก ต่างจากผู้กล่าวนั้นก็ได้ คือ ท่านหมายถึงจะทำหรือจะพูดเรื่องอะไรก็ตามต้องมีตัวประธาน คือ ตัวตั้งหรือตนเสียก่อน ถ้ามีฉะนั้นแล้วทำกิจนั้นๆจะไม่สำเร็จ หรือจะพูดก็ไม่ใช่ภาษาฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสอนให้พึ่งตน ทำตนให้เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะทำกิจเพื่อประโยชน์คนอื่นให้สำเร็จลุล่วงได้

ถ้าผู้เป็นนักภวนาติดอยู่ในความสงบสุขแล้ว ทำสิ่งอื่นไม่ว่าอะไรทั้งหมดนอกจากภวนาแล้วเป็นไม้อะไรทั้งนั้น ดังกล่าวแล้วในข้อ ๘ เมื่อคนช่างคิดมองดูก็จะเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เห็นแก่ตัว แท้จริงพระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายในปัจฉิมโอวาทว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทำประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ดังนั้นก็แสดงว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามิได้สอนให้เห็นแก่ตัว ในเมื่อตัวเองทำประโยชน์ของตนสำเร็จแล้ว

หากเป็นเจ้าทิฐิคิดเคอะเอาว่า ถ้าทำอะไรเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นยอมสละทุกๆวิถีทางในด้านส่วนตัว เช่นมหายานบำเพ็ญพระโพธิสัตว์เพื่อเป็นพระพุทธเจ้า การเป็นพระพุทธเจ้าเล่าใครเป็นผู้เป็น มิใช่เขาผู้บำเพ็ญนั้นมิใช่หรือ เขาอยากเป็นพระพุทธเจ้าแล้วเขาบำเพ็ญจนได้เห็นพระพุทธเจ้านั้นก็เพื่อประโยชน์ตนเองแล้วมิใช่หรือ คนเราเมื่อไม่ได้ฝึกฝนและไม่รู้ว่าตนแท้คืออะไร อะไรมิใช่ตนแล้วพุดยาก ถึงแม้จะทำประโยชน์นั้นๆ ทั้งแก่ตนและเพื่อคนอื่นให้สำเร็จลุล่วงไปถึงจุดหมายแล้วก็ตาม ก็ไม่ทราบว่ประโยชน์นั้นจะเอาไปใช้เพื่อใคร ณ ที่ไหน

คำถาม ๑๑ สมาธิเสื่อมเพราะอะไร ปัญญาเสื่อมเพราะอะไร จิตใจจึงไม่สว่าง

คำตอบ ๑๑ ใจ สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างนี้ ที่เสื่อมก็หมายถึงอันเดียวกัน เพราะเป็นของเนื่องกัน อันที่จริงแล้วใจหรือจิตนี้ไม่มีเสื่อมเป็น จิตคือผู้คิดผู้รู้สึกนึกนั้นเอง ที่เราพูดว่าเสื่อมๆนั้น เพราะจิตคิดไปในทางเศร้าหมองแล้วก็ทำให้จิตหดหู่เหี่ยวแห้งไม่สบายใจ ก็เรียกว่าจิตเสื่อมหรือจิตตกแล้วแต่จะสมมุติเอาตามชอบใจ แท้จริงจิตมันก็ทำหน้าที่ตามเดิมของมันอยู่นั่นเอง

ถ้าจิตตั้งมั่นจดจ้องอยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ที่เรียกว่า สมาธิจิตใจก็ผ่องใสเบิกบานพิจารณาอะไร ดูรู้อะไรก็ผ่องใสชัดเจนแจ่มแจ้ง ที่เรียกว่า เกิดปัญญานั้นเอง รวมความคิดแล้วจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นสมาธิแล้ว พิจารณาอะไรก็ปลอดโปร่งรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี เรียกว่า จิตสมาธิ ปัญญา เจริญออกงามดี ถ้าหากตรงกันข้ามเรียกว่าเสื่อม

หากมีปัญหาถามว่า เสื่อมเพราะอะไร ก็ต้องตอบว่า เพราะได้แล้วไม่ระวังรักษา โดยถือว่าตนได้แล้ว ประมาทเสีย แล้วก็ไม่ชำนาญในเรื่องของจิต-สมาธิ-ปัญญา นั้นๆด้วย

คำถาม ๑๒ การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลาย ถ้าพิจารณาถูกต้อง เป็นธรรมทั้งหมด ถ้าพิจารณาผิด เป็นโลกทั้งหมด จะเอากันอย่างไรดี

คำตอบ ๑๒ ในโลกนี้ไม่มีธรรม มีแต่โลกทั้งนั้น ที่เรียกว่าโลกคือหมู่สัตว์หรือชั้นโลก พอเราเกิดขึ้นมาก็เป็นโลกแล้ว เราอยู่อย่างนี้ก็เป็นโลก โลกคืออะไร คือการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ของไม่เที่ยงมันคงถาวร เรียกว่าโลกมันเป็นสภาพนี้ตลอดกาล อย่างที่ท่านแสดงถึงเรื่องโลกธรรม มีความสุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทา ถ้าได้ลาภ เสื่อมลาภ ใดยศ เสื่อมยศ ท่านเรียกโลกธรรม หมายความว่ามันเป็นโลก เรียกว่าธรรมของโลก เราจะเรียกว่า อันนี้เป็นโลก อันนี้เป็นธรรมก็

เรียกยาก **ธรรมอันใดโลกอันนั้น** **โลกอันใดธรรมอันนั้น** ผมพูดแล้วแต่เบื้องต้นว่าโลกนี้ไม่มีธรรม
โลกทั้งนั้น จะเป็นธรรมก็เพราะเหตุผู้มาพิจารณาเห็นว่าอันนี้เป็น **โลกธรรม** เหตุนี้ท่านจึงบอก
ให้รู้เท่าเข้าใจเรื่องโลกธรรม

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือ
โลก พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้ ไม่ใช่ธรรมสูงส่งอะไรหรอก เมื่อพระองค์
มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้วก็เห็นโทษ เบื่อหน่ายสละปล่อยวางได้จนไม่เข้าไปยึดไป
หลง จิตใจสะอาดผ่องใส อยู่เหนือโลก อยู่สูงกว่าโลก จึงเรียกว่าถึงโลกุตระธรรม

แล้วถามว่าจะเอาอย่างไรกัน ตอบว่าเมื่อมาพิจารณาเห็นโลกเป็นขั้น (คือตัวตน) โดย
เข้าใจผิดแล้วก็เข้าไปยึดเอาจึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาขั้น เห็นเป็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง
โลกก็เช่นนั้น แล้วไม่หลงผิดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว ปล่อยวางได้ ก็เป็นธรรม ไม่เป็นทุกข์
เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นแจ้งเข้าใจตามเป็นจริงดังนี้แล้ว ย่อมไม่หลงเข้าไปยึดเอาขั้นเอาทุกข์มาไว้
เป็นของตัวเองเป็นธรรมดา

คำถาม ๑๓ การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลายเห็นชัดเจนว่าเป็นอนัตตาไม่มีตนมีตัว ไม่มีเรา มี
เขา จนเบื่อหน่ายไม่อยากพิจารณาอีก ภายหลังมาพิจารณาอีกเลยไม่ชัด นี่เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๑๓ การพิจารณาเห็นแบบนี้ นักปฏิบัติมีมากทีเดียว ผลที่สุดมักเสื่อม ทรงอยู่
ไม่ได้ เพราะการเห็นเช่นนั้นมิใช่ปัญญาวิปัสสนาหรือปัญญาเกิดจากมรรค มันเป็นความรู้ชัดแจ้ง
เกิดจากฉาน เห็นชัดเจนก็จริง จนเบื่อหน่ายก็จริงแล แต่มันเบื่อหน่ายเอนเอียงไปในทางที่ไม่
พอใจ (โทสะ) ขาดเหตุผล จิตจึงขาดความสงบยิ่งขึ้นไปอีกแล้วเกิดความสลดสังเวช พุดย่อยๆ
สรุปแล้ว เห็นรูปเป็นอนัตตา แต่มายึดเอาความเห็นความรู้ของตนเป็นอัตตาไปเสียเมื่อไม่พิจารณา
ถึงเหตุผลของอนัตตา ความรู้ก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น แล้วก็ชักให้เบื่อในการพิจารณาในเรื่องนั้น อัน
แสดงถึงเรื่องจิตเริ่มเสื่อมจากภูมิธรรมนั้นแล้ว ต่อไปอีกพอรู้ตัวว่าตนพิจารณาไม่ชัดได้อย่างเดิม
พอมารับพิจารณาเรื่องเก่าอีกเลยไม่ชัด ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาและระวังสังวรในเรื่องนี้
จงมาก บางคนเข้าใจว่าตนถึงที่สุดของพรหมจรรย์แล้ว เพราะอะไรๆเมื่อพิจารณาแล้วก็เห็นอนัตตา
ไปทั้งหมด แต่แล้วก็ไปถือเอาความรู้ความเห็นนั้นๆเป็นอัตตาไปโดยไม่รู้ตัว

คำถาม ๑๔ คำว่าเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้น หมายความว่ากิเลสมันหมดสิ้นไปไม่มีเหลืออย่างนั้นหรือ หรือว่ากิเลสมันยังอยู่แต่มันไม่สามารถหุ้มห่อจิตได้เพราะอำนาจของสติ-สมาธิ-ปัญญาที่มีพลังเหนือกว่า

คำตอบ ๑๔ อารมณ์ที่ทำให้ใจเศร้าหมอง เรียกว่ากิเลส บ่อเกิดของกิเลสคืออายตนะภายในทั้ง ๖ มีตา เป็นต้น คำว่าเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้น ความหมายก็ชัดอยู่แล้ว ท่านไม่ได้พูดว่ากิเลสมันหมดสิ้นไป ไม่มีเหลือเหมือนกับไฟไหม้ฟางจะนั้น ท่านหมายเอาใจไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดเอาอารมณ์ทั้งหลายที่เป็นเครื่องเศร้าหมองมาหุ้มห่อจิตใจของผู้้นั้นต่างหาก แต่กิเลสมันก็เป็นกิเลสอยู่ตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น บางท่านท่านแปลว่า “เป็นผู้ไกลจากกิเลสทั้งปวง” ก็ไม่ทราบว่ามันไกลจากกิเลสไปอยู่ไหน เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหลาย อายตนะก็มีอยู่ที่ตัวของเรานี้ แล้วมันจะไกลได้อย่างไร นั่นเข้าใจว่าเป็นเพียงโวหาร แท้จริงแล้วคงหมายความว่าไม่เข้าไปยึดเอากิเลสมาไว้ให้เศร้าหมองแก้ไขด้วยอำนาจของสติ-สมาธิ-ปัญญา ที่ได้อบรมไว้ดีแล้วนั่นเอง

ที่พูดกันมาแล้วนั้นก็นับว่าน่าฟังอยู่เหมือนกัน ต่อจากนี้ไปมีเรื่องอะไรบ้างที่จะต้องสนทนาและปรึกษากันอีก ของฟังความคิดความเห็นในเรื่องที่ได้ประสบมาแล้ว หรือความคิดความเห็นในด้านการภาวนาก็ได้

คำถาม ๑๕ ขอโอกาส การที่เราป่วยเป็นไข้ได้รับเวทนาอย่างแรงแล้ว เราจะรักษาไว้เพียงความสงบดี หรือจะยกเอาเวทนานั้นขึ้นมาพิจารณาต่อสู้อย่างดี

คำตอบ ๑๕ เรื่องนี้มันใช้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือว่าบางองค์บางท่านเมื่อเวทนาหนักๆเข้าสู้ไม่ได้ ก็ต้องต่อสู้ด้วยความสงบคือปล่อยวางทิ้งหมดเลย เป็นได้เหมือนกันคือ ทำความสงบทอดธุระปล่อยวางจิตจนเข้าสู่ความสงบเต็มทีจนไม่รู้สึกรับเลย อยู่ได้นานๆบางที่เป็นชั่วโมงสองชั่วโมง พอจิตถอนออกมาไม่ว่าอาการไข้ อาการป่วยก็ตาม เกิดหายได้เด็ดขาดก็มีถมเถเหมือนกัน ผู้ที่ทำได้เช่นนี้ไม่ใช่เรื่องผจญต่อสู้อย่างดี เป็นเรื่องหลบภัยคล้ายๆกับวิ่งลงหลุมหลบภัยทางอากาศ พอเครื่องบินมาก็ถลึงถูกระเบิด ลงหลุมเสีย แต่ผู้ที่ทำได้เช่นนี้มันต้องชำนาญ ใจต้องกล้าหาญจึงจะทำได้ แต่ก็ไม่ได้ตลอดไป

ผมเคยได้ยินมีเจ๊กคนหนึ่ง แกชอบทำแบบนี้เหมือนกัน แต่รุ่นเก่าๆเจ๊กยังไว้ผมเปียอยู่ แกทำคนเดียวมีแต่ความสงบถ่ายเดียวอยู่ตลอดเวลา อาหารแกก็ไม่ต้องรับประทาน มีถุงข้าวแห้งไว้

สำหรับเวลาหิวก็อมแล้วก็นั่งภาวนาตลอดเวลา พระผู้หลักผู้ใหญ่ไปเห็นเข้าเลยถามแก้วว่า “ตาแป๊ะ เป็นอย่างไรสบายไหม” “สบายไม่รับประทานอาหารก็สบาย” แล้วแกก็อยู่กับสัตว์ป่าด้วย พวกเสือ พวกอะไรต่างๆมาออกลูกในถ้ำที่แกอยู่ แกก็อยู่ด้วยกันไม่กลัว คนบางคนมีเมตตามาก เมตตาสัตว์ สงสารสัตว์ เห็นสัตว์กับตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ในผลที่สุดก่อนที่แกจะสิ้นใจ เขาเล่า หรอก เราไม่เห็นด้วยกับตา ทูรนทูรายคินรนไม่มีสติสตั้งเลย อีกเรื่องหนึ่ง มีพระองค์หนึ่งก็อย่าง ที่ว่านี่เหมือนกัน ในที่สุดเวลาจะมรณภาพอยู่ในกุฏิคืนเอาเสียไม่มีดี น้องชายเรียกอย่างไรก็ไม่ได้ยิน ต้องฟังประตูเข้าไป ผลที่สุดไม่มีสติสตั้งเลยมรณภาพ อย่างนี้เป็นตัวอย่างคือการทำความสงบนั้น ไม่มีปัญญา ถ้าพูดตามหลักก็เข้าฌานอยู่ด้วยฌาน แบบวิธีนี้ก็ได้เหมือนกันแต่เป็นครั้งเป็นคราว เท่านั้น ถ้าจะเอากันจริงๆไม่ได้ การจะละทุกข์-สมุทัยให้เด็ดขาดได้ ต้องชำระด้วยปัญญา มีใจ เพียงสงบเฉยๆ และความสงบเช่นนั้นก็ได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น ไม่ตลอดไป ฉะนั้นทางที่ดีเมื่อ มีเวทนาเกิดขึ้นแล้วควรหยาบยกเอาเวทนานั้นแล ขึ้นมาพิจารณาตามนัยแห่งสติปัญฐานภาวนาให้ เห็นสักแต่ว่ามีใจขันธ์ เมื่อเห็นชัดมีเหตุผลถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว มันจะปล่อยวางอุปาทาน ในขันธ์เอง พร้อมกันนั้นก็จะเป็นเครื่องวัดไปในตัว เมื่อเราปรารถนาจะรู้ได้ว่า เราได้เห็นสภาพของ ขันธ์ตามความเป็นจริงและปล่อยวางได้ขนาดไหนแล้วเวลานี้ แบบนี้เป็นการเดินมรรคจัดเข้า ปัญญาวิปัสสนา อย่างนี้ได้ประโยชน์กว้างขวางดำเนินตามมรรค เรื่องที่กำหนดต่อสู้แบบนี้ทำให้เกิดปัญญาจนสละปล่อยวางอุปาทานลงได้ เหตุนี้ทางที่ดีที่สุดนั้น เมื่อหัดทำความสงบคือปล่อย สละอย่างเบื่องต้นได้นั้น ให้มันชำนาญก็ใช้ได้ดีเหมือนกัน ใช้ได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่ว่าอย่าไปติด ในเรื่องนั้น ต้องมาหัดต่อสู้ผจญอีกทีหนึ่งให้มันได้ทั้งสองด้านสองทาง จึงจะเป็นการดีมาก

คำถาม ๑๖ คำว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น หมายความว่าสังขารต่างหากเป็นทุกข์หรือว่าใจเป็นทุกข์ แล้วสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์นั้นคืออะไร

คำตอบ ๑๖ สังขารมีสอง คือรูปสังขาร ๑ (คือวัตถุ) นามสังขาร ๑ (คือใจ) สังขารทั้งสองไม่เป็นทุกข์ ที่ท่านว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น ท่านหมายเอาความว่าใจ ไปยึดเอาสังขารนั้นมาเป็นตัว เป็นตนต่างหาก ท่านที่เข้านิโรธสมาบัติท่านปล่อยวางสังขารทั้งหลายแล้ว ทุกข์ของท่านก็ไม่มี คนตายไม่มีผู้ใดเข้าไปยึดรูปของเขา เขาก็ไม่เป็นทุกข์ คนผู้ยังเป็นอยู่ เขาไปยึดเอารูป เขาก็เลยเป็นทุกข์ สังขารจิตผู้คิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ นานา หากมันเป็นทุกข์แล้วมันก็คงไม่คิดนึกปรุงแต่งแน่ แต่นี่มันไม่เป็นทุกข์มันจึงคิดนึกปรุงแต่งไม่รู้จักจบสิ้น อุปาทานผู้เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้นมาเป็นตนเป็นตัวเลยเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ทุกข์ก็คือผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้นๆ มาเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง

คำถาม ๑๗ สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึงไม่อยากละ ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคนเราจึงชอบสะสม ถ้าไม่สะสมไม่ละทั้ง ๒ อย่างนี้เรียกว่าอะไร

คำตอบ ๑๗ เรื่องนี้เป็นของพญายากเพราะคนเราเกิดมาสุขอยู่ด้วยการเข้าไปยึดเท่านั้น ถ้าไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องยึดของใจแล้วจะอยู่ไม่เป็นสุขเลย แม้แต่นักปฏิบัติเพียรพยายามสลัดทั้งด้านวัตถุและอารมณ์ของใจอยู่เสมอ ๆ แต่แล้วพอสลัดอันนี้ได้แล้วมันกลับไปยึดเอาอันอื่นอีก นี่เพราะความเข้าไปยึดสิ่งนั้น ๆ เป็นอารมณ์ของใจ (คือกิเลส) มันเป็นพื้นฐานธรรมชาติของคนเราอยู่แล้ว และไม่เคยได้รับความสงบสุขของใจ เพราะการสลัดในวัตถุและอารมณ์นั้น ๆ トラバิดผู้ที่ยังไม่ได้อบรมกายใจให้เข้าถึงความสงบอันแท้จริง เห็นโทษของความเข้าไปยึดถือว่าเป็นทุกข์แล้ว ผู้นั้นจะไม่ยอมสละ เพราะเห็นโทษของความเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ อยู่トラバนั้น ฉะนั้นท่านผู้มีปัญญาฉลาดจึงไม่ยอมเข้าไปยึดถือหรือสะสมในสิ่งนั้น ๆ พง์พิจารณาเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ อยู่โดยความไม่ประมาทจะเรียกว่าสละก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าสะสมก็ไม่ใช่ เลยหาชื่อสมมุติไม่มี

คำถาม ๑๘ เดียวนี้คนมักจะพูดว่าหมดกาลหมดเวลาของมรรคผลนิพพานแล้ว ถ้าหากยังมิผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่ สังกรรมของจริงก็ยังมีอยู่ มันจะหมดกาล หมดเวลาไหมครับ

คำตอบ ๑๘ ความคิดของคนไม่ได้ปฏิบัติโดยอนุমানเอานั่น เขาคิดว่ามรรคผล นิพพานคล้าย ๆ กับลูกไม้หมดฤดูกาล เขาเข้าใจกันอย่างมั่วว่ง ถ้าใช่ หมดฤดูแล้วไม่มีลูก แท้จริงสังกรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของมีอยู่ประจำโลก คนที่เขาไม่เห็นธรรม อย่างตัวของเขาเองผู้พูด มีธรรมอยู่ในตัวของเขา แต่เขามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็ไม่ใช่แบกหามหรือไปขนเอาธรรมมาจากไหน ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ธรรมที่เป็นของจริงของแท้เรียกว่าธรรมล้วน ๆ นั้นมีอยู่แต่คนเราไม่เห็นธรรมหมายความว่า ธรรมคืออริยสัจ พระพุทธองค์ก็ชี้เอาทุกข์มีชาติทุกข์เป็นต้น สมุทัยก็คือค้นหา ๓ มีกามค้นหาเป็นต้น นี้ธรรมแท้ ๆ เป็นของจริงมีอยู่ในตัวของเราทุก ๆ คน แต่คนเราไม่เห็น ไม่รู้ คือปฏิบัติไม่ถึง ชำระใจไม่สะอาด ไม่เข้าถึงความบริสุทธิ์ จึงไม่เห็นสังกรรมนั้น

อีกแห่งหนึ่งธรรมล้วน ๆ ไม่มี มิแต่โลก อันนี้เป็นสำนวน คือทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลก เป็นของโลกทั้งนั้น ชาติก็เป็นของโลก ขรา พยาธิ มรณะ ก็เป็นของโลก ค้นหาความทะเยอทะยาน กามค้นหา ภวค้นหา ล้วนเป็นของโลกทั้งนั้น ธรรมแท้ไม่มี แต่ว่าผู้ปฏิบัติตนของตนให้เข้าถึงธรรม ใจปล่อยวางเรื่องความยึดถือทั้งหลายเหล่านี้ ใจเข้าถึงความสงบเยือกเย็น ปล่อยทั้งโลกทั้งปวงหมด

จึงค่อยมามองเห็นโลกกลายเป็นธรรมหมด คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาที่มีอย่างนั้น เลยไม่เข้าไปยึดไปถือ จึงว่าธรรมล้วนไม่มี มีแต่โลก ผู้มามองเห็นโลกตามสภาพเป็นจริงอย่างไรแล้วไม่เข้าไปยึดถือว่างตามความเป็นจริงได้ สิ่งที่ว่าและผู้วางเลยกลายเป็นธรรม มันกลับกัน มันเป็นจำนวน ถูกด้วยกัน ที่แรกบอกว่าธรรมบริสุทธิ์มีอยู่ มรรคผลนิพพานไม่ใช่อื่นไกล คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญาอันชอบแล้วมองเห็นโลกตามสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบนั้นแล้วไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง จะเรียกว่ามรรคผลนิพพานหรืออะไรก็ตาม คนต่างหากเสื่อมสูญจากมรรคผลนิพพานก็เท่านั้น เพราะไม่ปฏิบัติให้เข้าถึงตรงนั้น พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก็ไม่ได้เอามรรคผลนิพพานมาจากที่อื่น ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้เอามาจากที่อื่นเลย สัพพัญญุตญาณมารู้ของจริงก็ของในโลกนี้ทั้งนั้น รู้ด้วยพระองค์เองจึงเรียกว่าสัพพัญญุตญาณ พระสาวกทั้งหลายได้ฟังพระพุทธสาวก เหตุนั้นจะเรียกว่ามรรคผลเสื่อมได้อย่างไร ไม่มีเสื่อมหรืออย่างทุกวันนี้คนทั้งหลายกลัวนักกลัวหนากลัวศาสนาจะเสื่อมจากประเทศไทย กลัวลัทธิการเมืองต่าง ๆ จะมาเบียดเบียนและย่ำยีให้เสื่อมสูญ แต่ได้หาว่าไม่ว่าผู้ที่พูดนั้นบางคนคิด ๕ ข้อก็รักษาไม่ครบเลยสักที นั้นพุทธศาสนาในตัวของเขาได้เสื่อมไปแล้วมิใช่หรือ

๒. พระชัยชาญ ขยธมโม

อายุ ๓๑ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

ชาวอุดรธานี

เป็นลูกพ่อค้าคนหนึ่งในตลาดอุดรธานี เคยเป็นนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญพานิช วิชาธุรกิจ หลังจากจบการศึกษา ได้ออกมาช่วยงานที่บ้าน มีความสนใจและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่อายุราวสิบกว่าขวบ และความสนใจนั้นได้เกาะกินอยู่ในใจตลอดมา ได้ฝึกอบรมกรรมฐานด้วยตนเอง โดยอาศัยหนังสือต่างๆ ที่เกี่ยวกับกรรมฐาน

เมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ได้ลาบิดาออกบวชที่วัดโพธิสมภรณ์ สอบได้นักธรรมตรี ภายหลังได้ออกไปฝึกกรรมฐานอยู่กับ พระอาจารย์มหาบัว วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ประมาณ ๒ เดือน เกิดอาพาธเป็นฝีคันธสูตร จึงได้ลาสิกขาออกมารักษาตัว รวมเวลาบวชได้ ๘ เดือน เมื่อรักษาโรคหายดีแล้วสุขภาพสมบูรณ์ขึ้นจึงเริ่มคิดถึงรสชาติของพรหมจรรย์ที่ได้รับเมื่อบวช ครั้นก่อนและได้ขอลา

บิดาออกไปฝึกอบรมที่วัดหินหมากเป้งเป็นเวลาหลายเดือน แล้วได้ขออนุญาตลาบวชแต่บิดาไม่เต็มใจ อนุญาตเพราะกลัวสุขภาพจะทรุดโทรมและอาจเกิดโรคอีกได้

แต่ด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงจึงได้ตั้งปณิธานในใจว่า トラบใดที่ยังมีความเชื่อมั่นศรัทธาเช่นนี้ จะไม่ยอมให้ผู้ใดมาทำลายแรงศรัทธานี้เป็นอันขาด ในที่สุดบิดาต้องยอมอนุญาต จึงได้บวช ณ วัดหินหมากเป้งนั่นเอง โดยมีท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี เป็นพระอุปัชฌายะ

เมื่อบวชแล้ว มีความรู้ดีกว่า แม้จะทำจิตให้สงบได้เร็วและชำนาญยิ่งขึ้นกว่าเดิมก็ตาม แต่บางครั้งจิตก็ยังมีความหวั่นไหวต่ออารมณ์ภายนอกอยู่ หากด้วยความเลื่อมใสศรัทธาอย่างหนักแน่น จึงยังคงประพฤติพรหมจรรย์มาจนบัดนี้ และ ได้รับการะในการแปลภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ในการศึกษาสนทนาธรรมของพระฝรั่งที่ศึกษาสนทนาธรรม ณ วัดหินหมากเป้งด้วย

พระชัยชาญ ชยธัมโม ได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทศก์ ด้วยคำถามต่อไปนี้

ธรรมมิใช่อาหารหรืองานข้าวที่มีผู้ยกมาให้

แต่ธรรมแท้อย่อมสัมผัสด้วยใจ

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ท่านอาจารย์ การที่เราจะเริ่มมีการพูดเกี่ยวกับภวนาสมาธินี้ มันไม่เป็นการอวดอุตริมนุสธรรมหรือครับ เพราะต้องพูดเกี่ยวโยงไปถึงฌานสมาธิสมาบัติ แม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน มันจะไม่ใช่ทุกข์เป็นโทษเกี่ยวกับอาบัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางไว้หรือครับ

คำตอบ ๑ สนทนากันเรื่องธรรมปฏิบัติแล้วนั้น จำเป็นจะต้องพูดถึงเรื่องจิต พูดถึงเรื่องจิตก็หมายถึงต้องพูดถึง เรื่องสมาธิกับเรื่องสมถะ สมถะก็พูดถึงเรื่องฌานสมาบัติหรือตลอดถึงมรรคผลนิพพานนั่นเอง จำเป็นจะต้องพูด ถ้าไม่พูดอย่างนั้นก็ไม่ทราบว่ารู้กันได้อย่างไร ในพระธรรมหรือวินัยท่านก็สอนไว้ว่า อธิศีลสิกขาให้ศึกษาอธิศีล อธิจิตสิกขาให้ศึกษาอธิจิต ก็ได้แก่สมาธิหรือฌานสมาธิ อธิปัญญาสิกขาให้ศึกษาอภิญญา หมายความว่าปัญญาารู้แจ้งแทงตลอดถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่พูดเรื่องนี้ก็คงไม่รู้เรื่องกัน ที่ท่านบัญญัติสิกขาบทบางข้อบางตอนไว้ว่า ภิกษุอวดอุตริมนุสธรรม คือกล่าวถึงฌานสมาธิ สมาบัติมรรคผลนิพพาน แม้แต่พูดถึงความสงบของจิตของใจ ท่านปรับอาบัติปาราชิกด้วย เหตุที่ผู้พูดมีเจตนาอวดอุตริ ท่านบอกตรง ๆ เลยว่า อวดอุตริ คำว่า 'อวดอุตริ' ในที่นี้หมายความว่าอวดความดีความงามของตน ตั้งแต่ฌานสมาธิสมาบัติขึ้นไป เพื่อให้เขาเลื่อมใสศรัทธา ประารถนาลาภผลทั้งที่มีอยู่และไม่มีอยู่ในตน ไม่พ้นจากอาบัติโดยแท้ ถ้ามีอาบัติเบา แต่ที่พวกเราพากันสนทนากันไม่ได้มุงอย่างนั้นต้องการมุงที่จะเข้าใจในหลักปฏิบัติว่า อะไรผิด

อะไรถูก ทำอย่างไรถึงถูกทำอย่างไรถึงผิด ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นสมาธิ ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นฌาน อันเป็นมรรคอันเป็นผล เราพูดกันอย่างนี้เรียกว่าเป็นการศึกษาโดยเฉพาะเพื่อแสวงหาแนวปฏิบัติให้ถูก ถ้าไม่ศึกษาไม่อบรมไม่สอนกันเช่นนี้แล้วไม่ทราบจะสอนกันอย่างไร พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านก็สอนและเผยแผ่อย่างนี้ทั้งนั้น จึงพากันเข้าใจผิดว่าไม่เป็นอาบัติ เราศึกษาเพื่อความบริสุทธิ์หมดจด เพื่อให้เข้าใจในอรรถธรรมในพุทธศาสนา โดยชัดเจน เหตุนี้จึงไม่ได้จัดเป็นการอวดอุตริมนุสธรรม

คำถาม ๒ ขอโอกาสครับท่านอาจารย์ นักปฏิบัติทั่ว ๆ ไปตอนที่ท่านภาวนาอยู่โดยปรารภถึงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วพยายามจับเอาอารมณ์นั้นเข้ามาพิจารณาใคร่ครวญก็ดี หรือพยายามปล่อยวางอารมณ์ก็ดี แล้วโดยสภาวะการณที่ท่านปล่อยวางได้แล้วหายวับเข้าไปโดยมีสติอยู่ก็ดี หรือไม่มีสติอยู่ก็ดี ทั้งสองนี้ต่างกันอย่างไรและเรียกว่าอะไร

คำตอบ ๒ นักปฏิบัติทั้งหลาย เวลาภาวนาอบรมกรรมฐานจะต้องปรารภอารมณ์อันใดอันหนึ่งขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด คือให้จิตจดจ่อเฉพาะอารมณ์อันเดียวได้ แต่ถึงอย่างไรก็พยายามให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวจนได้ จึงจะเรียกว่ากรรมฐานหรือที่เรียกว่าสมาธิ หรือที่เรียกว่าสมถะ ถ้ายังส่งสายอยู่ยังเรียกไม่ได้ว่าสมาธิหรือสมถะ ที่จิตแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวเช่นนี้ ผมเคยพูดเรื่องเอกัคคตารมณ์อารมณ์อันเดียว ในปริยัติท่านแสดงถึงฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เอกัคคตา คืออันนี้เอง วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เบื้องต้น ไม่ต้องพูดถึง มาตรฐานนี้มันเหลือแต่เอกัคคตารมณ์อย่างเดียว ตรงนี้ถ้าพลังของจิตแก่กล้า สามารถยืนตัวอยู่ได้นาน ใจจะกล้าหาญแล้วหายวับไป ยังเหลือแต่ใจ คือสติเข้าไปรวมอยู่ที่ใจ ใจอันใดสติอันนั้น สติอันใดใจอันนั้น ยังมีความรู้ สึกเฉพาะ ๆ ตัวของมันอยู่ ในตอนนั้นเราจะพูดอะไรก็ไม่ถูก แต่มันเป็นเรื่องของมันเองต่างหาก ถ้านวนและความเห็นของผมว่าอันนั้นเป็น เอกัคคตาคิจิต คือมีจิตอันเดียวจริง ๆ ไม่มีอะไรเลย ตรงนั้นบัญญัติสมมติเรียกว่า อัปปนาสมาธิ คือมันมีสติกับจิตสว่างแจ่มจ้ารู้รอบตัวอยู่อันเดียว เหมือนเพชรที่ใสสะอาดเอาไปใส่ไว้ในกระบอกปิดไว้ให้ดี มันก็ยังใสของมันอยู่เรียกว่าเอกัคคตาคิจิต จิตอันเดียวแท้ ๆ ที่เดียว

คราวนี้พูดย้อนกลับมาอีกว่า บางครั้งบางคราวที่ถามว่าจิตของเราแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วปล่อยทิ้งเฉย ๆ ไม่เอาอะไร ให้จิตมันวางเฉยเสียได้เหมือนกัน แต่ตรงนั้นมันไม่สนิทที่ทำแบบนั้น โดยมากผู้ชำนาญในการเอาเอกัคคตารมณ์ให้แน่วแน่แล้ว จิตมันปล่อยวางเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน แต่ว่าเราชำนาญแล้วคราวนี้เมื่อถึงเอกัคคตารมณ์แล้ว เราจะปล่อยทิ้งเฉย ๆ ให้เหลือแต่เอกัคคตาคิจิตก็ได้ แต่มันหนักแน่นแน่วแน่นรสชาติมันไม่เหมือนกันกับที่มันเป็นเองเหมือนเราไปในสถานที่แห่งหนึ่งที่เป็นสถานที่รโหฐาน เราไปทีแรกตื่นเต้น เมื่อเห็นเข้าแล้วทีหลังเราไป

ค่อยจืด ๆ ไป แต่มันถึงเหมือนกัน ไปถึงที่เก่าของมันแหละ อย่างที่ว่ามันเรียกอัปนาสมาธิก็ได้ หรือเรียกว่า อัปนาฌานก็ถูก อัปนาฌานมีรสชาดผิกันชนิดหนึ่ง เมื่อมันวับเข้าไปถึงตรงนั้นแล้ว บางทีจิตตรงนั้นจะส่ายไปตามสภาพของมันโดยที่เราไม่ตั้งใจจะให้มันส่าย มันไม่ได้ส่ายไปภายนอก แต่ส่ายไปเหินนั่นเหินนี่ต่าง ๆ คล้าย ๆ กับเรื่องใหญ่โตรโหฐาน แล้วก็เพลินสนุกอยู่ในเรื่องนั้น บางทีมันเกิดภาพในตานั้น ภาพนิมิตอะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นในตานั้น หรือมีจะนั้นก็ยินดีเพลินเพลินในความสุขอันสงบอันนั้น ชอบใจจิตใจในเรื่องนั้นอยู่นี้ผมเรียกว่าอัปนาฌาน ที่ว่ามาในเบื้องต้นที่ว่าเอกกคตารมณ์ ฌานมีองค์ ๕ วิทก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกกคตา เอกกคตาก็คือเอกกคตารมณ์นั่นเอง เอกกคตานี้พูดทั่วไปในฌานทั้ง ๔ เรียกว่ารูปฌานทั้ง ๔ มาตอนนี้พูดถึงเรื่องอัปนาฌานเรียกว่า เอกกคตาคติ ตอนนี้ที่มันเพลินสนุกพอใจในอารมณ์หรือภาพต่าง ๆ อันนี้ผมเรียกว่าอัปนาฌาน อย่าลืมคำที่เรียกว่าฌาน มันไปจดจ้องหรือเพ่งเฉพาะพอใจ ยินดีในอันใดอันหนึ่งในความสุขหรือภาพต่าง ๆ ถึงเรียกว่าอัปนาฌาน ส่วนอัปนาสมาธิ ไม่อย่างนั้น มันชอบใจก็ไม่ว่า แต่มันมีความเต็มตื่นอัมพิงพอดตามสภาพของมันไม่ใช่ของภายนอก ทั้ง ๒ อย่างนี้ความจริงไม่ได้ประโยชน์อะไรนักหนา นอกจากเราจะไปพักผ่อนเอาพลัง คือให้จิตมีพลังเท่านั้น ในขณะที่ทำอะไรไม่ได้เลย ไม่รู้อะไรทั้งนั้น ทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เข้าไปอยู่ในสภาพเดิมของจิต เข้าไปอยู่ตามเรื่องของเรื่อง

ถ้าหากว่าเป็นฌาน พอถอนออกมาจากอันนั้น มันก็จะส่งส่ายไปตามสภาพเดิม ในสภาพของจิตมันมีอายตนะผัสสะ ก็ต้องไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่ว่าจะรู้สึกผิผกจากเกา รสชาดจิตไปหรือถ้ามีจะนั้นก็เห็นอารมณ์ของอายตนะเป็นของแปลกประหลาด น่าขบขัน น่าหัวเราะ

ถ้าหากว่าเป็นอัปนาสมาธิ พอถอนออกมาจากนั้นแล้ว มองสิ่งของวัตถุสารพัดทั้งปวง แม้แต่ของไม่มีวิญญาณก็จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสลดสังเวช และเบื่อหน่ายในเรื่องนั้นก็จะเกิดขึ้น คลายจากความยึดถือในที่นั้น ๆ มีแต่ความสลดสังเวชทำเดียว

ผลมันผิผกกันอย่างนี้ อันนี้มันเป็นสำนวนและคำพูดของผมนะ แต่อาจจะไม่ตรงกับตำรับตำราก็ได้ หากผู้ปฏิบัติไม่เป็นไปอย่างนั้นแล้วก็ยากที่จะเข้าใจหรืออาจจะมีเรื่องทักท้วงในคำพูดของผมก็ได้ เรื่องนี้เมื่อจะพูดต่อไปอีกก็ยังมีเรื่องยืดยาวเหมือนกัน ในตอนนี้ผมขอพูดแต่เพียงเท่านี้ก่อน

คำถาม ๓ ท่านอาจารย์ครับ แล้วอย่างสภาพที่มีการใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่ง ใคร่ครวญอยู่อย่างนั้น แรกๆก็ใคร่ครวญธรรมดาแต่เวลาใคร่ครวญไปเรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่จับเอาอารมณ์นั้นอยู่โดยที่เราไม่รู้สีกตัวว่ามันดิ่งลงตั้งแต่เมื่อไหร่ เวลาวกมาอีกทีหนึ่งเหมือนเราไม่ได้คิด

เหมือนกับอยู่ภายนอกแต่ว่ามันดิ่งลึกลงไปคล้ายกับฝนไปเลยครับ สภาพการณ์นั้นรู้สึกว่าจะแปลกมากและสภาพการณ์เช่นนี้เรียกว่าอะไรครับ

คำตอบ ๓ คือเรื่องที่คล้าย ๆ กับอธิบายมาแล้ว เมื่อจิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวอยู่อย่างนั้น ถ้าหากสติของเราพลอลงไปมันก็จะวูบหายไป วูบหายไปคล้าย ๆ กับหลับไปพักหนึ่ง บางทีก็อยู่เป็นครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงก็ได้ มันจึงรู้สึกตัวขึ้นมา อันนี้ก็อยู่ในสภาพของภวังค์เรียกว่า ภวังคจิต ภวังค์นี้ในตำราก็มีอยู่หลายอย่าง ถ้าพูดถึงเรื่องฌานแล้ว ท่าน เรียกว่า ภวังคบาท ภวังคจรณะ และ ภวังคุปปีเจตะ ถ้าวูบหายไปเดียวเดียวแล้วรู้สึกตัวเรียกว่า ภวังคบาท ภวังคจรณะนั้น พอวูบเข้ามีสาย ๆ ไปมาอยู่ในนั้น แต่ไม่สายออกข้างนอกสายเรื่องของมันเอง ส่วนภวังคุปปีเจตะนั้น พอรวมวูบเข้าไปแล้วขาดอารมณ์ภายนอกหมดหายเจิบเลยนี้มาเทียบกับสมาธิที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ก็รวมวูบประเดี๋ยวใจแล้วก็รู้สึกขึ้นมา อุปจารสมาธิ คือรวมเข้าแล้วสาย คล้ายๆ กันกับภวังคจรณะแต่โดยมากมันสายในธรรมารมณ์หรือธัมมวิจย อปปนาสมาธิ ก็เคยอธิบายมาแล้ว แน่วเข้าไปหายจากอารมณ์ภายนอก มันไปมีความรู้สึกอะไรภายใน สว่างจ้าของมันอยู่ต่างหาก

ภวังค์กับสมาธิใกล้เคียงกันเหลือเกิน เหตุนี้โดยมากที่ท่านแสดงเรื่องธรรมะในเรื่องหัตถภาวนาสมาธิแล้ว ในที่ต่าง ๆ มักจะพูดสมาธิกับฌานรวมกัน บางทีก็พูดถึงเรื่องฌาน บางทีก็พูดถึงเรื่องสมาธิ แต่ที่ผมอธิบาย ผมแยกสมาธิส่วนหนึ่งฌานอีกส่วนหนึ่ง สมาธิพูดถึงอารมณ์เดียวกับฌานเมื่อมีสติควบคุมจิตแน่วแน่พิจารณาเห็นอสุภปฏิกุศลหรือมรณานุสติอะไรก็ได้แล้วแต่ เมื่อจิตรวมเข้าไปแล้วไปเพ่งพิจารณาอารมณ์ของมันอยู่ ไม่หลงไม่คิดไม่ยินดีในอารมณ์นั้น ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้นเรียกว่าสมาธิ มีสติควบคุมจิตอยู่ จิตรวมได้พักหนึ่งแล้วก็หายไปลิ้มไป แล้วถอนขึ้นมาอย่างอธิบายมาแล้วข้างต้น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปปนาสมาธิอย่างที่ว่ามาแล้ว ส่วนฌานนั้นจิตแน่วแน่ เพ่งอยู่ในเอกัคคตารมณ์เหมือนกันแต่เมื่อวูบรวมเข้าไปเป็นเอกัคคตาคาจิตแล้ว มันกลายเป็นภวังคจิตไป ในขณะที่มันหายวูบเข้าไปเรียกว่าสภาพของภวังค์ เวลาถอนออกมาแล้วบรรดาภิเลสทั้งหลายนั้นที่เคยมีอยู่แล้วก็มีอยู่ตามปกติธรรมดา จึงว่าผลน้อยเหลือเกิน ถ้าหาก ว่าเป็นสมาธิ พอถอนออกมาจากอปปนา มาอยู่ในอุปจาระแล้ว มันจะได้ความรู้ความฉลาดมองสิ่งสารพัดทั้งปวงเป็น เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะถอนอัสมิมานะความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ มันมีประโยชน์ผิดแผกกันตรงนั้นละนั้นจิตที่วูบเข้าไปนั้นเรียกว่าฌาน จำพวกฌานโดยมากตอนนี้มักจะพูดกันว่ามันงหลับ คือว่ามันหลับไม่รู้ตัวเลย ไม่ทราบอะไรต่ออะไร ถ้าจะพูดตามที่เขาพูดกันอยู่โดยมากเรียกว่า พรหมลูกฟัก มีแต่รูปไม่มีจิตก็น่าจะเข้าที่ คือตรงนั้นมันนั่งโคเฉย ๆ ไม่มีอะไรเลย ไม่ทราบว่าจิตหายไปเสียที่ไหน แท้ที่จริงแล้วจิตก็มีอยู่ในนั้นแหละเมื่อสติหายไปจิตก็ไม่ทราบว่าอยู่ที่ไหน เลยกลายเป็นมันหลับไป เกิดเป็นพรหมลูกฟักในมนุษย์ไปเสียที่ก็ดีแล้ว (ผมบัญญัติ) แต่เมื่อจิตทอดทิ้ง

แล้วลูกฟักมันจะอยู่ได้อย่างไร นักปฏิบัติทั้งหลายกลัวจะเป็นพรหมลูกฟักก่อนจะเป็นจริงขึ้นมาอีกเสียซ้ำ

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์ครับ อีกสภาวะหนึ่งของนักปฏิบัติเวลาที่เพ่งพิจารณาอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่แล้วจิตก็ดิ่งลงไป ดิ่งจนไปใคร่ครวญพิจารณาอะไรของมันก็ไม่ทราบ รู้สึกว่าภายในใจเกิดชัดเจนแจ่มแจ้งอะไรสักอย่างหนึ่งเกิดความอึดอึดใจอย่างเต็มที่ แต่ไม่รู้ว่าการพิจารณาเรื่องอะไรและอึดอึดใจเรื่องอะไรกันแน่ หลังจากสะดุ้งสุดตัวมาอีกครั้งหนึ่ง แต่ไม่รู้เรื่องตัวเองว่านั่นมันเรื่องอะไรกันแน่ อนึ่งพอจิตมันดิ่งลงไปแล้ว มันมีปรุงมีแต่งโดยที่เราไม่ได้ปรุงแต่ง แต่มันปรุงแต่งของมันเอง ลูกค่าย ๆ กับกว้างขวางเบิกบาน ลูกค่าย ๆ กับมากมายเอาเสียจริง ๆ จัง ๆ เวลาจิตถอนออกมา ย้อนกำหนดพิจารณาถอยหลังกลับไปถึงสภาพนั้น นิดเดียวไม่มีอะไรห่อ

คำตอบ ๔ เรื่องแรก จิตเข้าภวังค์ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เรื่องหลังนี้ก็เช่นเดียวกัน แต่มันแสดงถึงภพภูมิของจิตล้วน ๆ ชัดขึ้น พวกฌานก็เป็นอย่างนี้แหละ ผมจึงอธิบายว่า ใจของคนเรานั้นอยู่ในสภาพที่ยังไม่พ้นจากขั้น ๓ ขั้น ๕ ยังมีขั้น ๔ ท่านว่าอย่างนั้น สภาพอย่างนั้นเรียกว่าสภาพของขั้น ๔ คือว่าไม่มีรูปไม่มีกาย ไม่มีอีกรูปอีตกายเรียกว่าขั้น ๔ แต่แท้ที่จริงก็มีขั้น ๕ ค่ะ ๓ นี้แหละแต่เป็นขั้น ๕ ของใจอันนั้น ใจมันหลุดออกจากกายแล้ว มันยังเหลือ แต่ใจอันเดียว แต่เพราะมันยังชำระใจให้ขาดจากความยึดในกายไม่หมด มันเลยหนีขั้น ๕ ไปไม่ได้ ขั้น ๕ ตรงนี้แหละมันพาไปเกิด ไปเกิดภพน้อยภพใหญ่ ชาติน้อยชาติใหญ่ก็อันนี้แหละ เราจะเห็นได้ชัดเลยว่าอาการที่มันเป็นอยู่นั้น เหมือน ๆ กับคนเราธรรมดา ๆ นี่เอง อะไร ๆ มีเท่าเท่าหรืออาจยิ่งกว่าธรรมดาเสียอีก เช่น ดีใจมากกว่าธรรมดา เสียใจมากกว่าธรรมดา สุขมากกว่าธรรมดา ฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญญาณให้เกิดแล้ว ถ้าตายไป ท่านว่าไปเกิดเป็นเทพมีความสุขมากกว่ามนุษย์มีอายุยืนยาวนานกว่ามนุษย์ เพราะสภาพของฌานมันยังมีขั้นอยู่ เหตุฉะนั้นที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพานนั้น ท่านไม่ได้อยู่เช่นนั้น ท่านมาอยู่นอก ๆ อยู่ระหว่างขั้นนอกกับขั้นใน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า อยู่ในระหว่างโลกกับธรรมนี่แหละให้เห็นทางโลกให้เห็นทางธรรมไปพร้อม ๆ กัน ให้ชัดทางโลกทางธรรมให้เห็นความจริงของทางโลกทางธรรม จนกระทั่งวางทางโลกทางธรรมได้ อันนี้จะพูดอีกนัยหนึ่ง มันเห็นโทษของขั้น ๕ ที่หยาบ ๆ แล้วละทิ้ง แต่ไปยินดีกับขั้น ๕ ของใจภายใน แล้วก็ติดและยินดีเพลิดเพลินอยู่ในภพของใจ เลยเป็นภพของใจ ที่เรียกว่า อะมิสกาย (เทพ) เมื่อละขั้น ๕ ที่หยาบ ๆ นี้แล้ว (ตาย) เมื่อจิตนั้นยังไม่เลื่อมจากสภาพนั้นก็ยิ่งเหลือแต่ขั้น ๕ ของใจ

๓. พระพุทธศักดิ์ ญาณวฑฺฒโก

อายุ ๕๖ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

ชาวชลบุรี

เป็นชาวเมืองชลบุรี สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจทหารบก เข้ารับราชการสังกัด กองทัพอากาศ ได้รับยศจนาวาอากาศโท มีครอบครัวแล้ว มีบุตรธิดา ๓ คน ได้มีศรัทธาไปอบรม ธรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ เมื่อเข้าไปอบรมแล้วได้เกิดเป็นสมาธิ ทำให้กายโยกคลอน แต่อาจารย์ก็ ปล่อยให้ไม่ได้ เกิดความรำคาญจึงเลิกเสีย ต่อมาได้อ่านหนังสือ อานาปานสติ แล้วปฏิบัติตามจนเกิดนิมิต เป็นอสุภะสลดใจจนน้ำตาไหล และยังได้เกิดภาพนิมิตต่างๆอีก

วันหนึ่ง ได้ไปพบท่านพระอาจารย์เทศก์ที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน โดยท่านเดินทางจาก จังหวัดภูเก็ตและได้มาพักอยู่ ณ ที่นั้น จึงได้ไปกราบนมัสการเรียนถามถึงเรื่องการภาวนาตามที่ได้ เป็นมาตั้งแต่เริ่มแรกโดยตลอด ท่านจึงได้อธิบายข้อข้องใจและแนะนำวิธีปฏิบัติให้ ซึ่งได้รับนำไป ปฏิบัติตามจนรู้สึกชัดในสังขารม มีการพิจารณาขั้น ๕ เป็นต้น จากนั้นมาก็ได้ศึกษากับท่านมา โดยลำดับ แต่ส่วนมากเป็นการกราบเรียนถามทางจดหมาย เนื่องจากท่านอยู่ถึงจังหวัดภูเก็ต

ได้ศึกษาปฏิบัติตามแนวของท่านพระอาจารย์เทศก์เป็นเวลานานกว่า ๑๐ ปี ในระหว่างนั้นเกิด ความกล้าหาญอยากจะทำสมาธิมาก เพราะรู้สึกว่าการอยู่ในเพศฆราวาสนั้นยากที่จะปฏิบัติให้ เกิดผลดีดังใจได้ ได้รักษาศีลพรหมจรรย์มากกว่า ๓ ปี เคยยื่นใบลาออกต่อผู้บังคับบัญชา แต่ไม่ได้ รับอนุมัติ ท่านพระอาจารย์เทศก์ก็ไม่เห็นด้วย

แต่เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ นี้ เกิดความรู้สึกเห็นโทษในการครองเพศฆราวาสมากที่สุด จึงตัดสินใจลา อุปสมบทประจวบกับผู้บังคับบัญชาก็เปลี่ยนคนใหม่ ท่านพระอาจารย์ก็สุดที่จะห้ามจึงได้อุปสมบท ณ พัทธสีมาวัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เป็นพระอุปัชฌายะ การปฏิบัติธรรมได้ เจริญก้าวหน้าไปด้วยดี แต่มีความสงสัยในการปฏิบัติบางประการ จึงกราบเรียนถามท่านพระ อาจารย์เทศก์ ดังคำถามต่อไปนี้

สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึง

ไม่ยอมละ ?

ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคน

เราจึงชอบสะสม ?

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ขอท่านอาจารย์ได้กรุณาอธิบายภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ให้ผมเข้าใจด้วย

คำตอบ ๑ ภายในกาย ตามตำราท่านบอกว่า ภายในภายนอก กายนอกหมายถึงนอกจากตัวของเรา ภายใน หมายถึงในตัวของเรา เวทนาในเวทนานอกก็เหมือนกัน เรามาพูดกันง่ายๆว่า ขันธ์ ๕ นอก ขันธ์ ๕ ในก็แล้วกัน ขันธ์ ๕ ในได้แก่ตัวของเรานี้เอง ขันธ์ ๕ นอกได้แก่นอกตัวของเรานี้ ท่านแสดงไว้ในตำรา คราวนี้เรามาพูดกันในแนวปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติไม่เข้าถึงจิตก็จำเป็นต้องยึดเอากายคือขันธ์ ๕ นี้เป็น กาย - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ในไปก่อน ยึดเอา รูปนามนอกจากขันธ์ ๕ คือตัวของเรานี้เป็น รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ นอก ถ้าผู้ปฏิบัติไปๆ เข้าถึงจิต คือจิตปล่อยวางขันธ์ ๕ คือรูปนาม (ตัวของเรานี้) นี้แล้ว ในใจนั้นมันจะมีความรู้สึกว่ามีขันธ์ ๕ บริบูรณ์อยู่เฉพาะจิตนั้นแห่งเดียว มิใช่เป็น ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ดังเราจดจำไว้ ความข้อนั้น หากจะขยายให้พอเข้าใจได้ก็เหมือนกับนอนฝันไป ขันธ์ ๕ คือตัวของเรานี้ที่หายๆนี้จะนอนอยู่กับที่ แต่ขันธ์ ๕ คือใจที่ฝันไปนั้นมีครบทั้ง ๕ เลย เหมือนกันกับตัวของเรานี้ทั้งหมด ไปในที่นั้นๆและมีประสบการณ์รู้เห็นทุกอย่าง มีความยินดียินร้ายเหมือนกัน ฉะนั้นผู้ที่ยังไม่ปล่อยวางขันธ์ ทั้งสองนี้ ตายแล้ว จึงยังต้องมีภพมีชาติอยู่ คือเอาขันธ์ในไปเกิดในภพนั้นๆอีก

คำถาม ๒ การมาปฏิบัติ จิตยังไม่เป็นสมาธิเต็มที่จึงมีสัญญาเกิดดับๆอยู่เรื่อยๆบางครั้งก็มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ประชวรต่างๆอีก จึงคิดว่าตัวเองว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ พยายามคว้าต่างๆนาๆบางครั้งถึงกับลงโทษตัวเองว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดการเสียใจร้องไห้อยู่พักหนึ่ง เมื่อหายเสียใจก็รู้ว่าการกระทำเช่นนี้ผิด เพราะเดิมมีฟุ้งซ่านอย่างเดียว ต่อมาก็เกิดกิเลสโทสะเข้ามาอีก ไม่เป็นทางระงับกิเลสเป็นทางเพิ่มกิเลสเข้ามาอีก จึงทำการปลอบใจตัวเอง จิตก็สงบดีการกระทำเช่นนี้เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๒ นั้นเป็นอุบายฝึกฝนอบรมใจเราทุกคน ถ้ายังไม่มีอารมณ์ขนาดหนักยังไม่เห็นโทษในเรื่องนั้นเสียก่อน มันยังฟุ้งไป ส่งสายไป มันยังเสียดายอารมณ์นั้นๆคือไม่ยอมเห็นโทษ ไม่ยอมสละ ไม่ยอมทิ้ง ในที่สุดถึงโทษขนาดหนักจนไม่มีทางจะแก้แล้ว ถึงจะเห็นโทษชัด ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เห็นโทษในสิ่งนั้นๆแล้วละไม่ได้ แต่คราวนี้มันเห็นโทษแล้วถนัดชัดเจนทีเดียว พอเห็นโทษก็เรียกว่าปัญญาเกิด ปัญญาเกิดขึ้นมันก็วาง ก็ปล่อย มันก็สงบได้ นี่คือวิธี อบรมจิต เป็นอย่างนี้ทุกคนแหละ เหตุการณ์เรื่องอารมณ์ต่างๆนั้น ถ้าหากว่าอารมณ์อะไรจะเกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไร จะเป็นอารมณ์หนักอารมณ์เบาก็ตาม ถ้ายังไม่ถึงอารมณ์หนักๆเรายังจะพอใจอยู่

ต่อเมื่ออารมณ์ขนาดหนัก เกิดขึ้นดังกล่าวนั้นพระธรรมเกิดขึ้นแล้ว เราจะได้จับเอามาเป็นอารมณ์
เพ่งพิจารณาได้อย่างดีที่สุด ถ้าหากว่าเรายังไม่เห็นเป็นธรรม มันจะต้องขนาบเราไปถึงที่สุดทีเดียว
ละ จนกระทั่งถึงกับร้องไห้อย่างที่ว่านี้นั้นแหละ จึงจะเห็นธรรม คือความจริง(คือเข้าไปยึดเป็น
ทุกข์)

คำถาม ๓ เมื่อจิตสงบพอสมควรแล้วก็ยกเอาอริยสัจมาพิจารณาคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
ทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยเป็นของควรละ นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นของควร
อบรมให้มีขึ้น พิจารณาอริยสัจจนชัดเจนแล้ว ก็มาสำรวจตัวเองว่า เรามีอะไรบกพร่อง ก็พบว่า
สัมมาทิฏฐิยังบกพร่องคือเห็นสัญญาเป็นตัวเป็นคน จึงปรุงแต่งจนเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาต้องแก้ไข
แล้วสัมมาวาจา คือพูดในทางดีต้องสำรวจกายวาจาใจให้มากกว่านี้ จึงทำการปรับปรุง แก้ไขอยู่จน
จิตดีขึ้น การที่เป็นอย่างนี้จะถูกต้องไหมครับ

คำตอบ ๓ ก็ . . . มันก็หลักที่ว่ามาเมื่อเกิขึ้นเอง สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบคือตัวปัญญามัน
เกิดขึ้น พอปัญญาเกิดขึ้นมาเท่านั้นแหละ สัมมาทิฏฐิตัวเดียวชัดเจนขึ้นมาแล้ว อาการทั้ง ๓ นั้น
เรียกว่าเป็นอาการของมัน บริวารของปัญญา หรือสัมมาทิฏฐิ พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น
เท่านั้นแหละมันก็เป็นองค์มรรค ๘ สมบูรณ์บริบูรณ์เลย เบื้องต้นเรายัง ฟุ้งซ่านอยู่ ยังส่งสายไป
ตามอาการดังอธิบายมาแล้ว อันนั้นเราเข้าใจจะสงบระงับด้วยอุบายนี้ พิจารณอย่างนั้นอย่างนี้
อะไรต่างๆไปจับยังไปยึดเข้าเท่าไร เอาอันนั้นมาเป็นคนเป็นตัวเข้าเท่าไร มันก็ยังฟุ้ง ตัวนั้น
ท่านเรียกว่าตัวสมุทัย ยุ่งไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น สมุทัยก็หายไป
นิโรธก็เกิดขึ้น การที่เราได้เห็นว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ คือตัวมรรคทั้ง ๘ มารวมกันอยู่ ณ ที่เดียวนี้
เราจะพูดอย่างไรก็ได้ว่าสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยไปจับสมุทัย คือเห็นความวุ่นความยุ่งเป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ก็ใช่ หรือเราจะไปจับตัวสมุทัยที่มันวุ่นมันยุ่งไปเสียทุกอย่างถึงกับร้องไห้ร้องห่ม
อย่างที่ว่านี้ ก็คือว่าสมุทัยเกิดขึ้นก่อน แต่คราวนี้มาเห็นโทษ สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นมา ตัวที่เห็น
โทษคือสัมมาทิฏฐินั้นแหละ คือตัวมรรค พอมรรคเกิดขึ้นสมุทัยก็หายหมดนั่นคือตัวนิโรธ มัน
อันเดียวกันอยู่ในที่เดียวกันแล้วแต่จะพูดแง่ไหนก็พูดไปเกิด เหตุนั้นมรรคทั้ง ๘ รวมอยู่ในที่
เดียวกัน คือรวมอยู่ในจุดเดียวกัน เมื่อจิตเป็นสมาธิแน่นเต็มที่แล้ว สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ
ก็เกิด ณ ที่สัมมาสมานนั้นเอง คือเห็นทุกข์เห็นสมุทัย ส่วนจะละได้มากน้อยขนาดไหนก็แล้วแต่
กำลังของ ปัญญาสัมมาทิฏฐิของตนๆ เมื่อละได้แล้ว นิโรธ ความดับเย็นสนิทขนาดไหนก็จะ
ปรากฏขึ้นเฉพาะตนในที่นั้น

๔. พระสติเวน ปญโญภาโส

อายุ ๒๔ ปี

อายุพรรษา ๕ พรรษา

ชาวอังกฤษ

มีชื่อเดิมว่า สตีเวน เทาเลอร์ (Stephen Towler) เป็นชาวอังกฤษ แต่เดิมไม่มีความศรัทธาในการที่จะนับถือศาสนา จนกระทั่งได้ลองศึกษาศาสนาต่างๆ แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงถือศีล ๕ ตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี

มีความอยากจะเดินทางมาประเทศไทย เพื่อหาทางอุปสมบทโดยบิดามารดามีได้ทราบความตั้งใจนี้ แต่เมื่อทราบก็ไม่ห้าม แต่ก็ไม่สนับสนุน ในที่สุดก็ได้มาประเทศไทยแล้วอุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็น องค์อุปัชฌายะ

ได้มาฝึกปฏิบัติธรรมในที่หลายแห่ง ในที่สุดได้มาศึกษาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เทศก์เป็นพระอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำอบรม และได้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์ดังต่อไปนี้

จิต คือ ผู้คิด ... ผู้นึก ... ผู้รู้สึก

คำถาม ๑ คุณเป็นชาวอังกฤษใช่ไหม

คำตอบ ๑ ใช่ครับ

คำถาม ๒ ตระกูลของคุณถือศาสนาอะไร

คำตอบ ๒ แต่ก่อนก็ไม่ได้ถือศาสนาอะไรครับผม

คำถาม ๓ ทำไมล่ะ

คำตอบ ๓ มันไม่เลื่อมใสครับผม

คำถาม ๔ เลยไม่มีศาสนาถือเลย เรียนอะไร

คำตอบ ๔ กระผมเรียนหนังสือพวกวิทยาศาสตร์ กระผมไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยเรียนแค่ ม.ศ. ๕

คำถาม ๕ ทำไมจึงสนใจในทางพุทธศาสนา มีเรื่องอะไรจึงมาสนใจในทางพุทธศาสนา

คำตอบ ๕ ที่แรกก็เมื่อศาสนาคริสต์ ไปเรียนศาสนาอื่นๆ เช่น ศาสนาอิสลาม ศาสนาพราหมณ์ ฮินดู แต่เวลา มาเจอศาสนาพุทธก็ถูกใจ ชอบใจเลยถือศีล ๕ ตั้งแต่อายุประมาณ ๑๕ ปี

คำถาม ๖ แล้วพ่อแม่และตระกูลของคุณว่าอย่างไรเมื่อคุณมาถือศาสนาพุทธ

คำตอบ ๖ ท่านไม่พอใจ ไม่เห็นด้วย ท่านเห็นเป็นของแปลกแต่ก็ไม่ว่าอะไร

คำถาม ๗ เท่าที่สนใจในศาสนาพุทธได้ดูแลรับตำราในทางพุทธศาสนานี้บ้างไหม

คำตอบ ๗ ได้ดูบ้างครับผม เขาเขียนเป็นภาษาอังกฤษ หนังสือทั้งหลายเกี่ยวกับศาสนาพุทธเช่น พระไตรปิฎก เวลาอ่านก็เกิดความเลื่อมใส เวลาอายุได้ ๑๘ ปีก็เพื่ออ่านหนังสือไม่อยากจะเรียน เรียนเท่าไรก็ไม่เห็นความจริงผมเลยคิดอยากออกมาบวช ที่แรกโยมแม่ก็ห้ามบวช แต่ผมก็พยายาม จะมาเมืองไทยให้ได้ แต่ผมไม่บอกโยมพ่อโยมแม่ให้ทราบว่าจะมาบวช ภายหลังจึงได้บอกให้ ทราบ ท่านก็อนุญาต ท่านบอกว่าไม่เห็นด้วยแต่ไม่หวงห้าม ก็เลยเดินทางมาเมืองไทย

คำถาม ๘ ธรรมในพุทธศาสนาที่ได้สนใจศึกษาตามตำรามีอะไรบ้างที่จับใจที่สุด

คำตอบ ๘ ที่จับใจที่สุดก็คือ อริยสัจ ๔ เพราะท่านแสดงว่าโลกนี้เป็นความทุกข์ พิจารณาดูแล้ว เป็นจริงอย่างท่านว่า เช่น เรื่องข้ามหาวิทยาลัย ออกจากมหาวิทยาลัยแล้วหาอาชีพ หาเมีย หาคน หา วัตถุ หาเงินทองมากมาย รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งเพ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้ อริยสัจทั้ง ๔ เพราะเห็นของจริงตามความเป็นจริงแท้

คำถาม ๙ แล้วที่มาเมืองไทยได้มาศึกษากับใครครั้งแรก ได้มาสมาคมกับท่านองค์ไหนบ้างครั้งแรก

คำตอบ ๙ ที่ผมอยู่อังกฤษที่แฮมพ์เชอร์ มีสมาคมพุทธศาสนา ผมก็ไปที่นั่นเขาก็แนะนำให้ไปพบกับพระชันติปาโล พอคิดตอนนั้นพระชันติปาโลไปประเทศอังกฤษ ผมก็เลยไปหาท่านชันติปาโล ท่านชันติปาโลก็แนะนำให้มาบวชที่กรุงเทพฯ

คำถาม ๑๐ แล้วก็มาบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรฯ ไหม

คำตอบ ๑๐ ใช่ครับ ท่านสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌาย์

คำถาม ๑๑ ได้ก็พรรษาแล้วตั้งแต่วรรษา

คำตอบ ๑๑ กระผมได้ ๕ พรรษาแล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๙)

คำถาม ๑๒ เคยจำพรรษาที่ไหนบ้าง

คำตอบ ๑๒ พรรษาแรกก็จำพรรษากับเพื่อนอยู่ถ้ำขามวัดของท่านอาจารย์ฝั้น พรรษาที่ ๒ - ๔ อยู่ที่วัดคอดอยธรรมเจดีย์ จังหวัดสกลนครกับท่านอาจารย์แบน

คำถาม ๑๓ เมื่อได้ไปอยู่กับท่านอาจารย์ฝั้นที่ดี ท่านอาจารย์แบนก็ดี ได้มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ตั้งแต่ปฏิบัติมา

คำตอบ ๑๓ เวลาอยู่ถ้าขามก็มีความรู้สึกว่าการทำความเพียรดี กระผมชอบพิจารณาลมหายใจ กำหนดลมหายใจ อานาปานสติ แต่ตอนนั้นกระผมก็พูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ ก็เลยอาศัยท่านคอนเป็นเพื่อน เมื่อผมมีปัญหาอะไรก็พูดกับท่านคอนก่อน ตอนนั้นทำความเพียรรู้สึกว่าการลมหายใจลงไป ในอกเหมือนกับลมหายใจเข้าออกแต่มีความรู้สึกอยู่ในอก ผมก็เลยไปพูดกับเพื่อน เพื่อนก็ว่าไม่ถูก เรื่องอานาปานสติมันเป็นเรื่องที่ยาก ดังนั้นเมื่อเวลาลงมาในอกผมก็พยายามให้มันขึ้นที่ยาก เพื่อนก็บอกว่าไม่ถูก กระผมก็ไม่กล้าให้เพื่อนไปพูดกับอาจารย์ฝั้น ผมเลยไม่ค่อยสบายใจ แต่ว่าเพื่อนก็เคยพูดทีหนึ่งแล้วไม่อยากจะให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ไม่อยากพูดว่า ไม่สบายใจไม่เห็นด้วยเพราะจิตมันลงไปในอกมันสงบมันสบาย เพราะว่าเพื่อนบอกว่าอันนี้ไม่ถูกผมพยายามให้มันกลับขึ้นไปที่ยากอีก

คำถาม ๑๔ เวลามันอยู่ในภายในนั้นจิตมันไม่ส่ายไหวไหม มันสงบนิ่งอยู่ตรงนั้นใช่ไหม

คำตอบ ๑๔ ครับผม

คำถาม ๑๕ นั่นเป็นประสบการณ์ในการฝึกอานาปานสตินะ แล้วต่อมามี ได้ดำเนินอย่างนั้นตลอดเวลาไหม

คำตอบ ๑๕ มันก็ไม่ใช่ตลอดเวลา ต่อมามีงานก็มันก็วุ่นวาย สภาพของภวานามันก็เสื่อมไป หลังจากนั้นก็ไป อยู่ในป่าไปอยู่กับท่านคอน แต่ว่าคุณค่าของภวานามันไม่ค่อยจะคล่องมากเท่าไร ต่อไปก็กลับถ้าขามเดินจงกรมพิจารณา บางทีก็เห็นนิมิตภาพกระดูกที่เดินจงกรม เดินไปเดินมาเป็นโครงกระดูก

คำถาม ๑๖ กลัวไหมเวลานั้น

คำตอบ ๑๖ ไม่กลัวครับ ครั้งแรกก็กลัวนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะว่าไม่เคยเห็นมาแต่ก่อน เวลาเห็นบ่อยมันก็ไม่กลัว บางทีเดินจงกรมได้เห็นสีขาวๆ ในต้นไม้เหมือนกับมีคนอยู่ตามต้นไม้และชายป่าเอ๊ะ มันแปลกจริง มันเดินไปเดินมา มันเป็นอย่างไรผมก็ไม่รู้ ผมดูอยู่ประมาณ ๕ - ๑๐ นาทีมันก็ไม่ไปไหน

คำถาม ๑๗ มีตัวไหมหรือเห็นเป็นเส้นเฉยๆ

คำตอบ ๑๗ เห็นเป็นเส้นเฉยๆ

คำถาม ๑๘ เป็นเส้นเหมือนกับเส้นอย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๘ ครับผม แล้วจากนั้นก็เดินทางไปวัดคอยธรรมเจดีย์ไปอยู่กับท่านอาจารย์เบน อยู่ที่วัดคอยธรรมเจดีย์ไม่นาน เวลาหายใจมันก็ลงมากอีกผมสบายเวลาภาวนา ก็เลยถามท่านอาจารย์ปรึกษาท่านอาจารย์ เรียนท่านว่าเดี๋ยวนี้เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าออกมันเหมือนกับลมหายใจเข้าออกในอก อันนี้ถูกไหมกระผมถาม เวลาปรึกษากับท่านคอน ท่านว่าไม่ถูก ท่านอาจารย์เบนก็ว่า "เออถูก ๆ" เมื่อถามอาจารย์เบนแล้วกระผมก็สบายใจขึ้น ท่านอาจารย์เบนก็บอก ให้ผมฟังโดยตรงนี้ กระผมก็ทำความพากเพียรพิจารณาเมื่อมันลงไปนอกก็สบายมาก ต่อไปมีความรู้สึกเกิดขึ้นก็ว่ารู้สึกเหนื่อยอยากพักผ่อน เวลาเหนื่อยอยากพักผ่อนก็ไม่ตั้งใจพักผ่อน จะนั่งอย่างนี้อีกชั่วโมงเวลานั่งหายใจเข้าออกได้สักประเดี๋ยวเดียวลมหายใจมันก็ลงไปนอก มีแสงสว่างสีขาวๆเกิดขึ้น มันก็สบายรู้สึกมีความสุข มันเพลิน ต่อไปก็แปรสภาพเห็นชั้น ๕ เกิดแล้วก็ดับๆ วุ่นวายมาก เห็นความวุ่นวายมันก็ไม่เอา เพราะว่าแต่ก่อนมันสงบมันสบาย เวลาไม่เอาสภาพอันนั้นมันก็เสื่อมไปเสียเวลามันเสียไปแล้วกระผมนึกในใจ มันโง่ เราเป็นผู้ฟังความวุ่นวาย เราเป็นผู้รู้ความวุ่นวาย ก็พยายามจะให้สภาพอันนั้นกลับคืนแต่ก็ไม่กลับคืน

พระอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คือว่าเราไม่เคยที่เห็นความเกิดดับ ๆ ชั้น ๕ เกิดดับ ๆ เรายังไม่เคยพบ นักปฏิบัติทั้งหลายชอบความสุขสงบ ฟังพิจารณาความสุขสงบ มิฉะนั้นก็เห็นภาพแสงสีอะไรขึ้นมาแล้วก็เพลินอยู่กับอันนั้น นี่นักปฏิบัติโดยมากชอบกันอย่างนั้น ถ้าหากไปเห็นความเกิดดับของชั้น ๕ แท้ที่จริงเมื่อเห็นชั้น ๕ พิจารณาชั้น ๕ เห็นความเกิดดับของชั้น ๕ เป็นตัวปัญญา ที่เห็นแสงสว่างความและสงบนั้นมีปัญญานี้ ผมเคยพูดถึงเรื่องเหล่านี้ว่า ที่ไปอยู่ด้วยความสงบพอใจยินดี เพลินอยู่กับความสุขสงบอยู่กับแสงสว่างอันนั้น ผมอธิบายว่าจัดเข้าจำพวกฉาน เมื่ออยู่ในฉานใด ๆ ก็ชอบ คนชอบทุกคน คือมันสุขแต่หาวิธีใหม่ว่าการติดสุขนั้นมันเป็นอุปสรรคของปัญญา ถูกละ แต่ยังไม่ทันถูกทางละเอียดเข้าไป ที่เข้าถึงความสงบสุขอันนั้นถูกแล้วคือตัวสมณะที่มาเห็นชั้น ๕ พิจารณาชั้น ๕ ที่มาเห็นความเกิดดับของชั้น ๕ นี้ อันนั้นเป็นตัวปัญญาวิปัสสนา ผมยังอธิบายต่อไปว่า การพิจารณาความเกิดดับของชั้น ๕ จัดเป็นปัญญาเกิดจากสมาธิ

ฉานกับสมาธิมันมีแปลกกันตรงนี้ ถ้าฉานแล้วชอบความสุขสงบไม่อยากจะพิจารณาอะไร ติดยินดีพอใจอยู่ในนั้น ถ้าหากเป็นสมาธิมันต้องเดินปัญญา ความเป็นจริงนั้นอารมณ์เดียวกันนั้นแหละ ที่คุณพิจารณาเบื้องต้นอานาปานสติ อันเดียวกันนั้นแหละ แต่เวลาตอนที่มันมาเป็นนั้น ที่มันเกิดสมาธิ เราได้ความรู้ ความฉลาด เห็นความเกิดดับของชั้น ๕ ไม่มีสาระแก่นสาร มันเป็นเหตุให้วางอุปาทาน ตัวปัญญามันต้องปล่อยวางอุปาทาน

แต่ตอนนี้นั้นไม่สุขเหมือนกับฉาน คนไม่ชอบ คนจึงหันมาหาฉานเรื่อย ๆ อย่างที่คุณเป็นๆนั้น คือมันไม่เคยประสบตรงนี้ คือประสบแต่ความสุขสงบนั้นจึงหันไปหาของเก่า เรื่องที่เมื่อหันไปหา

ของเก่า ฌาน สมาธิ ปัญญา ก็หายไป เมื่อมันหายไปแล้วเราอยากให้มันกลับคืนมาอีก พยายามดึงให้กลับคืนมาตามเดิม มันกลับคืนไม่ได้ ถ้าหากเราไปแต่งมันไม่เป็น เรื่องสมาธิเรื่องปัญญา วิปัสสนาเราจะไปแต่งมันไม่ได้ มันต้องเกิดเองเป็นเอง การที่เป็นเช่นนั้นมันไม่กลับเป็นอีก เว้นแต่ มันเกิดเองเป็นเอง เมื่อมันเกิดเองเป็นเองเราเพียงอนุมานว่าการเกิดดับๆ ของขั้น ๕ เป็นอย่างนั้นๆ พิจารณาอย่างนั้นๆ โดยอนุมาน ก็ขัดเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ของเป็นเองเอาเรื่องเก่าอารมณ์เก่ามาพิจารณาเป็นเครื่องอยู่ เรียกว่า วิหารธรรม มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่สงสัยที่จะต้องถาม

คำถาม ๑๙ ต่อไปออกพรรษาแล้วผมไปพักในถ้ำ เวลาลมหายใจเข้าออกมาอยู่ที่อกจะเกิดภาพนิมิตเป็นกระดูกสีขาว แต่ว่าเวลาเห็นกระดูกสีขาว สิ่งที่สำคัญคือว่ากระดูกเป็นสีขาว ๆ มากกว่าธรรมดา บางทีก็เห็นผิวหนังมันขาวกว่าธรรมดา หรือจะเห็นสีของฟันมันก็ขาวกว่าธรรมดา จะเป็นอะไรก็แล้วแต่เห็นเป็นสีขาว จึงเพ่งลงที่นี้ เวลาเพ่งได้ชั่วโม่งมันก็สว่าง เวลาคิดอยากเดินจงกรมก็ลุกขึ้นเดินจงกรม รู้สึกว่าสบาย อยากจะทำแต่ความเพียร วิริยะมันก็เพิ่มขึ้น

คำตอบ ๑๙ เรื่องใจมันเป็นของละเอียด ใจเมื่อละเอียดพอเห็นของหยาบก็ตามเถิดมันก็เห็นเป็นของละเอียดไปตามกัน คือว่าอย่างขาวธรรมดานั้นกระดูกธรรมดาก็ต้องขาว แต่เวลาใจมันละเอียดเข้าไปถึงความสงบตรงนั้นแล้ว มันก็ต้องขาวชัดแจ่มแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องขาวชัดแจ่มแจ้งกว่าปกติธรรมดา จึงว่าการฝึกฝนอบรมธรรมะ เมื่อเข้าถึงความสงบนั้นแล้วเป็นของมหัศจรรย์ไม่เหมือนธรรมดา เห็นอะไรเป็นของมหัศจรรย์ไม่เหมือนปกติเวลาเรามองอยู่ตามธรรมดา

คำถาม ๒๐ กระผมอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาเราพิจารณาลมหายใจ ลมหายใจก็ปรากฏเป็นสีขาวออกมา ถ้าจะเปรียบกับปริยัติใจจะอยู่ระดับไหน จะเป็นอัปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิ หรือฌานโลกีย์ระดับไหน

คำตอบ ๒๐ การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมภาวนา ภาพอะไรก็ตามปรากฏเกิดขึ้นเกิดจากอุปจารฌาน ยังไม่ถึงอัปนาฌาน ถ้าเข้าถึงอัปนาฌานแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ จะไม่เกิดเลย ฌานทั้งหมดเป็นโลกียะ ถ้าผู้เข้าเป็นโลกุตระฌานก็เป็นโลกุตระ

คำถาม ๒๑ กระผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ เพื่อนเคยอธิบายเรื่องการภาวนาชนิดหนึ่ง คือว่า เวลานอนลงแล้ว ก็พยายามทำให้เกิดความรู้สึกทั่วกายและความรู้สึกในเซลล์ เวลาเรารู้สึกในเซลล์ เราเพ่งความรู้สึกนั้นก็นึกในใจให้เซลล์นั้นอ่อนลง น้อมลงจนไม่รู้สึกรู้สึก ไม่มีอะไรมารบกวนเซลล์อันนั้น ทำอย่างนี้จนทั่วร่างกาย จนร่างกายทั้งหมดทุกเซลล์ทั่วไปสงบลง เวลาทำอย่างนี้ใจมันก็สงบก็พยายามทำอย่างนี้จนร่างกายแผ่ออกๆกว้างขวาง แล้วก็พยายามหายใจเข้าออก โดยเวลาหายใจเข้าให้คิดว่าใจสงบลง เวลาหายใจออกให้คิดว่าความไม่สงบทั้งหลายออกมาด้วย แล้วก็เวลากำหนด

อย่างนี้ ลมหายใจเราก็กำหนดไม่ออกเหมือนกันแต่พอดีกำหนดนิดๆหน่อยๆพอรู้สึกสบายมันก็แปรสภาพไป มันคล้ายๆมีคนมาบีบหัวใจ มันคล้ายๆมีความดัน กระหมกก็อธิบายไม่ค่อยถูก มันอยากระเบิดออกพร้อมกับลมหายใจออกแต่ทำไม่ได้ เวลาอยากให้มันระเบิดออกกลับอยากให้มันสบาย มันก็เลยแปรสภาพไปจนมันกลับสงบลง

คำตอบ ๒๑ นักวิทยาศาสตร์มักถือเอาวัตถุ (เซลล์) เป็นผู้สั่งการ เวลาภาวนาก็ไปจดจ้องเอาที่เซลล์ มันก็ดีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเซลล์หรืออะไรก็ตามเกิด เมื่อจิตไปจดจ้องเป็นเอกัคคตารมณ์ในจุดเดียวได้แล้ว ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่ถ้ามีอุบายย้อนกลับมาจับผู้ไปเพ่งเล็งเซลล์ (ใจ) แล้วปล่อยวาง เซลล์นั้นเสียจิตก็จะละเอียดขึ้นและอาจได้ปัญญาอันแปลกๆขึ้นมาก็ได้ แต่เมื่อวางเซลล์ไม่ได้มันก็แปรสภาพและแสดงฤทธิ์ขึ้นมาต่างๆเช่นเหมือนที่เป็นอยู่นั้น อย่างดีก็กลับเข้าหาความสงบอีกเท่านั้น จึงเป็นที่น่าเสียดาย ถ้ามีผู้ชำนาญในด้านจิตแล้วแนะนำให้เข้าใจในหลักการของจิตว่า ตัวจิตแท้คืออะไร อาการของจิตเป็นอย่างไร เขาผู้นั้นก็จะไปได้ดีทีเดียว

คำถาม ๒๒ บางทีกระหมกกำหนดทำลมหายใจให้สร้านไปทั่วร่างกายก็สามารถทำได้ บางทีกำหนดให้มันเพิ่มความร้อนมากขึ้น มันก็ร้อนได้ตามประสงค์ บางทีร่างกายอันนี้สั่นสะเทือนเลย

คำตอบ ๒๒ ถ้าหากกำหนดให้มันแน่นแล้วจะเพ่งให้มันร้อนหรือเย็น ณ ที่ใดในตัวของเรา ก็อาจเป็นไปได้ตาม

ประสงค์ ที่มันสั่นสะเทือนนั้น เกิดจากปิติ เพราะอำนาจแห่งความสงบเหมือนกัน ถ้าเราหัดได้ให้ชำนาญไว้เป็นเครื่องอยู่ดีเหมือนกัน ข้อสำคัญอย่าไปหลงติดมันก็แล้วกัน

คำถาม ๒๓ กระหมกเคยนั่งภาวนาปรากฏนิมิตเห็นพระเยซู พอลืมตาขึ้นมาก็ยังปรากฏเห็นอยู่ แต่ไม่เลื่อมใสและไม่ได้อะไร ต่อมานิมิตนั้นก็หายไป เลยตัดสินใจว่านิมิตเห็นพระเยซูก็เหมือนนิมิตทั้งหลาย พอมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

คำตอบ ๒๓ มันหลายเรื่องตามนิสัยของคนบางคน ภาพรูปต่าง ๆ มันเกิดสารพัดอย่าง อันนี้คุณเคยไม่เลื่อมใสพระเยซูมาแล้ว พอจิตสงบบ้างเล็กน้อย ถึงขั้นที่จะให้เกิดนิมิต ภาพของพระเยซูก็ปรากฏ แต่คุณมันในพุทธศาสนาแล้วไม่เลื่อมใสเอาเลย ตัดสินใจว่าไม่ใช่ของดี มาสอนซ้ำเพิ่มเติมขึ้นไปอีก ให้มันใจซัดลงไปอีก

คำถาม ๒๔ เมื่อผมกระทำความสงบของจิตให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็สว่างว่างไปหมด มองเห็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้นวับ ๆ แวบ ๆ ก็ดับไป จึงมาพิจารณาเห็นอารมณ์ของจิต หากเป็นไปตามอารมณ์ของมัน เมื่อเราไม่เข้าไปยึดแล้วมันก็ไม่เป็นพิษเป็นสงอะไรของใจ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หากเราจะไปตามจับตามดูมันอยู่ เมื่อไรจะมีที่สิ้นสุดสักที แล้วกระหมกก็ปล่อยวางเฉยเสีย มันจะเป็นอะไรก็ช่าง กระหมกเลยสบาย

คำตอบ ๒๔ นี่แหละที่ผมอธิบายว่า ใจคือของกลางไม่มีอะไร ในเมื่อเราชำระสะสางหรือกำจัดกิเลสหรืออุปาทาน ความกังวลเกี่ยวข้องพัวพันทั้งปวงหมดแล้ว มันก็ว่าง แม้ที่สุดกายของเราก็ตอดทิ้ง อย่างไรก็ดีถึงแม้จะทอดทิ้งก็ตามเถิด แต่ประสาทมันก็ยังปรากฏอยู่ เซลล์หรือประสาทมันยังปรากฏอยู่ ร่างกายอันนี้เมื่อเรายังครองอยู่ สิ่งที่จะต้องมากระทบมันก็จะต้องมี กระแทกทั้งกายและใจมันยังต้องมี มันอยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม มันจะต้องปรากฏเหมือนกัน เมื่อยังมีกายคือมีวิบากอันนี้อยู่ เพราะฉะนั้นอารมณ์ทั้งหลายมันจึงจำเป็นต้องเกิดที่มันดับเพราะเหตุที่เราไม่เข้าไปยึด มันก็หายไป ที่เราพิจารณาให้เห็นว่าความดับมันเป็นสภาพอยู่เช่นนั้น ไม่ว่าภายนอกภายใน ไม่ว่ารูปนาม พิจารณาเห็นชัดอย่างนี้เราหัดให้ชำนาญชำนาญเห็นชัดอย่างนี้ เราจึงจะไม่ได้ติดในเรื่องทั้งหลาย ก็เห็นเป็นแต่สักว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ไม่ใช่ใจ แต่มันมากระทบให้ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เมื่อเรายังไม่ได้ชำระ มันเห็นอยู่ที่ใจเลยทีเดียว ใจเราเป็นทีเดียว คราวนี้เมื่อเราวางอุปาทาน เราหัดอยู่อย่างนี้ชำนาญแล้ว ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่มันกระทบที่ใจ เหมือนสิ่งภายนอกมันมากระทบที่ร่างกายของเรา เช่น ริน เหลือบ ยุบ มากัดไม่ใช่ตัวของเรา แต่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหัดที่จะปล่อยวางอุปาทานทั้งปวงจนหมด เพราะมาหัดอย่างนี้ ให้มันแยกออกอย่างนี้ ที่เราพูดตามสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์ คือ นี่ละไม่ใช่แยก คือ ว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราหัด เราพูดอย่างสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์เสียชี อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกันซิ อันนี้แหละ

คำถาม ๒๕ พรรษาที่แล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๘) ผมจำพรรษาที่วัดคอยธรรมเจดีย์ วันหนึ่งไปเดินจงกรมที่ถ้ำปรากฏเห็นนิมิตเป็นเทวดาสีขาว ที่หลังนั่งภาวนาก็เห็นเทวดาสีทองออกจากต้นไม้ที่ใกล้โรงฉัน แต่เป็นเทวดาตัวเล็ก ๆ เห็นอย่างนี้อยู่ถึงสองครั้ง เลยสงสัยว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอา

คำตอบ ๒๕ เรื่องพรรษานี้เป็นของพูดยาก แม้แต่ตนเองเป็นผู้ได้เห็นด้วยตนเองแล้ว ก็ยังลังเลอยู่เลย เรื่องของเทวดาที่มีมาในพระสูตรต่างๆในพุทธศาสนามีมาก เทวดาอยู่ตามต้นไม้เรียกว่า รุกขเทวดา ที่อยู่บนอากาศช่องว่างเรียกว่าอากาศาเทวดาเป็นต้น เทวดาเป็นของไม่มีตัวตน จะเห็นได้เฉพาะผู้ที่ชำระจิตใจให้สะอาดพอที่จะเห็นได้ จึงจะเห็นเทวดา แม้ถึงขนาดนั้นแล้วก็ตาม แต่บางท่านที่ไม่เห็นก็มีถมไป ดังมีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่งหนุ่มสาวชาวสากยราชพากันออกบวชตามพระพุทธองค์ แล้วได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์กันมาก พวกเทพทั้งหลายได้ข่าวก็พากันตื่นเต้นนัดกันไปชม คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าเตือนให้ท่านเหล่านั้นเข้าฌานกำหนดจิต แล้วพระองค์จะชี้แจงให้ฟังว่าเทวดาเหล่านั้นมีชื่อมีโคตรมีบริวารมาจากไหนเท่าไร พอพวกเทพเหล่านั้นมา พระพุทธองค์ก็ทรงชี้ให้พระอรหันต์เหล่านั้นดู บางท่านก็เห็นร้อยองค์บ้าง พันองค์บ้าง ไม่เหมือนกัน นี่เป็นตัวอย่าง

ฉะนั้นเรื่องพรรคนี้อาจจะเป็นจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอาก็ไม่แน่ว่าจะนำมาพูด นอกจากระหว่างนักปฏิบัติด้วยกันเท่านั้น เมื่อพูดออกมาแล้วจะมีผลสองอย่างทั้งดีและร้าย ที่ดีนั้น . . . เมื่อได้ยินใครพูดเรื่องเทวดาก็จะเกิดศรัทธาเลื่อมใสว่า "แหม . . . grunnฐานท่านแก่ จึงเห็นเทวดาได้" แล้วก็พากันแห่ไปกราบไหว้ทำบุญถวายใหญ่ไปเลย แต่คงจะมีน้อยคนที่คิดว่าการทำกรรณฐานแบบนี้ เป็นของดีเราจะทำดีบ้าง ผลร้ายนั้น . . . คนสมัยวิทยาศาสตร์เมื่อพิสูจน์ไม่ได้ด้วยตาหนึ่งแล้ว เขาก็หาว่าถ้อยมมาย ฉะนั้นจะไปมีประโยชน์อันใดที่ไปพูดเรื่องพรรคนี้อีกให้เขาฟัง นอกจากเขาจะหาเรื่องดูถูกและทะเลาะกับเราเท่านั้น สมจริงกับท่านอุปมาไว้ว่า มันมีประโยชน์อะไรกับไปพรรณานางงามให้คนตาบอดมาแต่กำเนิดฟัง ดีไม่ดีมันหัวเราะเยาะเอาเสียด้วยซ้ำ

คำถาม ๒๖ เมื่อพิจารณาสมหายใจเข้าออกอยู่ เวลาจิตรวมทำให้เกิดปฏิภาณนิมิตเป็นอสุภะปฏิกุศลขึ้นมา โดยเป็นของผิดแปรจากสภาพความเป็นอยู่ของธรรมดา ๆ เพราะธรรมดาคนเราก็ออย่างที่เราเห็นกันอยู่ที่นี่ แต่เวลาจิตรวมเข้าแล้วทำไมจึงเป็นของเปื้อยเน่าพะไปหมดทั้งตัวเลยบางที่ยังเหลือแต่โครงกระดูกก็มี ท่านอาจารย์เคยเทศนาให้ฟังว่า นักกรรณฐานเราต้องเป็นนักต่อสู้ชีวิต ได้พยายามทดลองนั่งต่อสู้กับความเจ็บเมื่อยคู้ แต่นั่งไม่ได้นานจิตรวมลง ปรากฏเกิดเป็นไฟไหม้ขึ้นที่ตัวของผม ในขณะนั้นปรากฏว่าตัวของผมสูงขึ้นทันทีเลย มองคู้ที่ผ้าจีวรของผมกลายเป็นสีแดงไปหมด บางแห่งที่ผิวหนังมันแตกเป็นน้ำเหลืองออกมาแล้วร้อนมาก อยากทราบว่ามันเพราะอะไร หรือเป็นเพราะกำลังจิต

คำตอบ ๒๖ ก็อย่างเดียวกัน อย่างที่อธิบายมาแล้ว มันจะแปรสภาพด้วยประการต่าง ๆ สุดแล้วแต่มันจะเป็นไปเอง มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่เนื่องจากจิตของเราวมเสียก่อน จิตของเราไม่รวม มันก็ไม่เป็น หลายเรื่องหลายอย่าง วิธีที่มันจะเกิดขึ้นดังภาพอันนั้น ไฟไหม้ทั้งตัวจนเหลือแต่ผงเลยเป็นขนาดนี้ก็เหมือนกัน บางทีคำทมนั้น ๆ ตัวของเรา นี่ใหญ่คำเลย อันนั้นไม่ดี เกิดจากธาตุพิการไม่ปกติ ถ้าหากเรารู้สึกตัวขึ้นมา จะมีอาการมันต้องซึมไปเลย นั่นแสดงว่า ธาตุไม่ปกติลมขึ้นข้างบน ถ้ามียาพิงหายจันเสีย

คำถาม ๒๗ ประสพการณ์ภาวนาของผมมีดังนี้ครับ เบื้องต้นผมต้องต่อสู้กับอารมณ์ของผมด้วยการตั้งสติรักษาจิตไม่ให้ส่งสายออกไปภายนอก ตามอารมณ์อย่างเคร่งเครียด จิตก็พอสงบได้บ้างแต่รวมไม่สนิทเต็มที่ แล้วมาพิจารณาเห็นว่า ที่จิตเราไม่รวมเต็มที่นี้เพราะเราตั้งสติเคร่งเครียดเกินไป แล้วค่อยผ่อนคลายสติลง ปล่อยจิตให้เบา ๆ เป็นกลาง ๆ เพียงแต่เอาสติเข้าไปตามรู้ตามดูอาการของจิตเท่านั้น คราวนี้จิตค่อยๆรวมลงจนสนิทไม่มีความรู้สึกตัวเลย แล้วมันไปปรากฏการณ์ของมันเองต่างหากมากมาย เช่นไปเห็นจำปรีชา (ซึ่งตายไปแล้วเมื่อไม่กี่วัน) เดินเข้ามาหา แล้วได้บอกให้สามเณรวินซ์ดู สามเณรวินซ์เห็นแล้วทำท่ากลัวจะวิ่งหนี แล้วได้เตือนสามเณรวินซ์

ว่า จะไปกลัวเขาทำไมเราเองก็ต้องตายไปเป็นผีอย่างเขาวันหนึ่งข้างหน้า แล้วก็ได้พูดได้คุยกับใครต่อใครเยอะแยะอย่างนี้เป็นต้น พอมารู้สึกตัวขึ้นหยิบนาฬิกามาดู โอ้โฮ เวลาผ่านไปตั้ง ๓ - ๔ ชั่วโมงแล้ว ผมอยากทราบว่ ำทำไมมันจึงเป็นไปเช่นนั้น

คำตอบ ๒๗ ดิมากทีเดียวกทีมีอุปายแบบคายต่อสูหรือฝึกอบรมใจของตนจนกระทั่งรวมสนิทลงได้ และข้อที่ว่ ำค้อยผ่อนคลายสติที่ต้งเครียดอยู่นั้นให้อ่อนลงได้นั้นเป็นของสำคัญมาก ยากทีผู้จะรู้และทำได้ การต้งสติตามกำหนดจิตให้จจัดอยู่เฉพาะในอารมณ์อันเดียวนั้น บางทีมันอาจต้งเครียดเกินไป ถึงกับทำให้ปวดศีรษะหรือนั่นหน้าอกหายใจไม่ออกก็ได เพราะนักปฏิบัติโดยมากเข้าใจว่ "การมีสติสมบูรณ์นั้น ก็คือการต้งสติให้แน่นแน รักษาอยู่ในอารมณ์อันเดียวจนไม่ให้เปลอได้" แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม สติถ้ำยต้งรักษาและควบคุมให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วยังไม่ได้ชื่อว่า "มีสติสมบูรณ์" สติที่สมบูรณ์จะไม่ต้องควบคุมและรักษา แต่มันจะมีสติพอดีกับอารมณ์ที่จะมาปรากฏขึ้นที่จิต แล้วรู้เท่าทันกัน อันเนื่องมาจากทีเราได้อบรมไว้ดีแล้ว ไม่มีการส่งส่ายออกนอกไปจากอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นที่จิตนั้นรู้แล้ววางเฉย บางทีก็ทำให้เกิดความสลดสังเวชในเรื่องนั้น ๆ เราไม่ต้องเอาสติไปควบคุมจิตแต่อย่างไร สติกับจิตมันได้สัดส่วนกันแล้ว มันหากคุมกันเองจึงจะเรียกว่ ำมีสติสมบูรณ์

การทีทำให้จิตรวมสนิทลงไปได้ขนาดไม่รู้สึกตัวเลย แล้วไปปรากฏตามลำพังของมันเองอยู่นั้นนี้แสดงให้เห่นชัดเลยทีเดียวว่ ำกายกับจิตนี้ถึงแม้จะมีภารกิจร่วมกันทำงานในหน้าที่นั้น ๆ ก็ตามเมื่อผู้มาฝึกจิตจนสามารถสละกายแล้วรวมเข้าวงค์ (ภพจิต) ยังเหลือแต่จิตแล้วก็ตาม เมื่อเรายังชำระอุปาทานไม่หมด จิตในตัวนั้นมันก็ยังมีขันธ ๕ อยู่เช่นเดิม ถ้ำจะพูดให้ง่าย ๆ แล้วก็หมายความว่า คนเรานี้มีทั้งขันธนอกขันธใน ขันธนอกใช้เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ส่วนขันธในนั้นเมื่อเรายังชำระปล่อยวางไม่ได้ต้งนำเอาไปใช้เพื่อก่อกพชาติอีกต่อไป

ธรรมะเป็นของมีอยู่ทั่วหมดในโลกอันนี้
ทีท่านเรียกว่ ำรูปธรรม นามธรรมนั่นเอง

๕. พระบุนณะ สุทมโม

อายุ ๓๘ ปี

อายุพรรษา ๓ พรรษา

ชาวอินโดนีเซีย

มีชื่อเดิมว่า บุษณะ บุรฮานูดีน (Busana Burhanudin) เป็นชาวอินโดนีเซีย สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเทคนิคแห่งหนึ่ง แล้วออกมาทำงานในบริษัทประกันชีวิต มีประวัติที่น่าศึกษา คือ เมื่อมีอายุราว ๑๔ ปี น้องสาวได้ตายจากไป มีความเศร้าเสียใจมาก ได้เฝ้าถามตนเองว่า "ชีวิตคืออะไรกันแน่ ? ทำไมคนจึงต้องตาย ?" ได้เฝ้าถามตัวเองด้วยคำถามนี้เรื่อยมา จนเกิดเป็นปริศนาราวนาขึ้นทุกๆ ที่ยังนับถือศาสนาอิสลามอยู่และไม่เคยรู้เรื่องภวานามาก่อนเลย ในที่สุด ได้ตัดสินใจเข้าไปอยู่ในป่า ไกลจากหมู่บ้านมาก เพื่อจะได้มีเวลาคิดใคร่ครวญว่า อะไรคือชีวิต และอะไรคือความตาย

ขณะที่อยู่ในป่า ได้ตั้งหน้าสวดอ้อนวอนให้พระผู้เป็นเจ้ามาช่วยตอบคำถามเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบ ระยะเวลาหนึ่ง ได้รับประทานใบไม้และผลไม้เป็นอาหาร

หลังจากอยู่ในป่าได้ประมาณปีหนึ่ง คืนหนึ่งได้นอนดูดวงดาวในท้องฟ้า ขณะนั้น จิตจดจ่อเฉพาะดวงดาวเท่านั้น (เอกัคคตารมณ์) จนเกิดสมาธิขึ้นอย่างนิ่งแน่ว เห็นดวงดาวในท้องฟ้าต่าง ๆ รวมเป็นจุดเดียว (ปฏิกากณิมิต) จิตเกิดสว่างไสวขึ้น ปรากฏมีเทวดามาสอนวิธีการภวานาว่า ทำอย่างไรผิด ทำอย่างไรถูก จึงได้ทำตามคำแนะนำของเทวดาอยู่ ๓ ปีกว่า แต่ก็ยังไม่สามารถจะหาคำตอบในความสงสัยเกี่ยวกับชีวิตและความตายได้เลย เทวดาจึงแนะนำให้ นับถือพุทธศาสนา

ในที่สุดได้เดินทางมาประเทศไทย ได้อุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปฌายะ มีความรู้สึว่าการบวชในพระพุทธศาสนาเป็นโอกาสให้ได้ศึกษาแนวทางการเจริญภวานาเพื่อหาคำตอบคำถามที่ข้องอยู่ในใจนั้นได้ง่ายขึ้น

เมื่อบวชแล้วได้มาฝึกอบรมกับท่านพระอาจารย์เทศก์วัดหินหมากเป้ง มีความพอใจในวิธีการฝึกอบรมและรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าไปไกลขึ้น

ได้กราบเรียนถามแนวปฏิบัติธรรมบางประการต่อท่านพระอาจารย์เทศก์โดยมีพระสติเวน ปัญญาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบดังต่อไปนี้

อนัตตา . . . มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่ แต่
เป็นของไม่มีสาระต่างหาก

คำถาม ๑ ประสบการณ์ในการภวานาของผมได้รับความอัศจรรย์ใจมากตอนที่ได้มารับการฝึกอบรมที่วัดหินหมากเป้ง และที่วัดวังน้ำมอกนี้ โดยมีท่านอาจารย์เป็นผู้แนะนำแนวทาง ก่อนหน้าที่ผมจะมาวัดหินหมากเป้งนี้ ผมอยู่ที่วัดบวร ฯ รู้สึกยังไม่มีความปลื้มใจมากเหมือนกับอยู่ที่วัดหินหมากเป้ง เมื่อมาอยู่ที่วัดหินหมากเป้ง การนั่งก็นั่งได้ตัวตั้งตรงแล้วก็มีพลังใจ มาก ก่อนที่ผมจะมา

ประเทศไทยผมอยู่ที่อินโดนีเซีย เรื่องเกี่ยวกับสมณะผมก็ได้ฝึกอบรมนานพอสมควร แต่ว่าพูดถึงเรื่องวิปัสสนาแล้วเคยมีพระอยู่ที่อินโดนีเซียแนะนำให้ผมเอาสติเข้าตั้งเกี่ยวกับการเดินการนั่งการนอนทุก ๆ อิริยาบถ แต่นั่นก็ไม่ใช่เป็นหลักในการที่จะเจริญวิปัสสนาเลย หลังจากผมได้ฝึกอบรมกับพระที่อินโดนีเซียแล้วผมก็มาอยู่เมืองไทย มาบวชที่วัดบวร ๆ กับสมเด็จพระญาณสังวร แล้วผมได้ขออนุญาตสมเด็จพระ ฯ มาอยู่กับท่านอาจารย์ สมเด็จพระ ฯ ก็อนุญาต ผมดีใจมาก พอได้รับคำอนุญาตผมรีบมาทันทีเลย

ในระหว่างที่ผมอยู่ที่วัดหินหมากเป้งและได้รับการอบรมจากท่านอาจารย์ วันหนึ่งเมื่อผมนั่งภาวนาศีรษะของผม เกิดหลุดออกมาจากตัวมาอยู่ตรงข้างหน้าแล้ว ผมก็จึงพิจารณามันจนเหลือแต่กระดูกเหลือแต่ฟัน บางทีก็มีลิ้นห้อยออกมาด้วย ผมจึงอยู่อย่างนี้ราวสัก ๒ - ๓ วัน พวกกระดูกพวกเนื้อหนังมังสาทุกอย่างมันก็กลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟไปในที่สุด ต่อมาผมมาศึกษาของท่านอาจารย์ต่อว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับการภาวนา ท่านอาจารย์ได้ให้การแนะนำว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากใจ คือว่าถ้ามันเกิดขึ้นมาเรียกว่าอาการของใจ ส่วนใจมันก็อยู่ของมันเลย ๆ เป็นใจต่างหาก ถ้ามีความนึกคิดเกิดขึ้นเรียกว่าอาการของใจ ผมก็พยายามไปจดจ้องอาการของใจกับใจ ผมเร่งทำความเพียรอย่างหนัก พยายามนอนให้น้อยที่สุด อาจจะเป็น ๒ - ๓ ชั่วโมงหรือ ๔ ชั่วโมงต่อวันอย่างนี้เป็นต้น แต่แล้วผมก็ไม่สามารถจะทำให้ การภาวนาดีขึ้นมาได้

วันหนึ่งฝันของผมเกิดปวดไปหมด ผมก็เอาความปวดมาเป็นเครื่องกำหนด แล้วเอาใจไปรู้ต่างหาก คือให้ใจไปรู้ความเจ็บปวดกับความเจ็บปวดนั้นผมพยายามจะแยกออก ในที่สุดผมก็แยกได้ ทุกข์มันก็ทุกข์อยู่ในสภาพของมันเองแต่ใจ มันก็ไม่ได้ไปทุกข์ด้วยเลย ผมไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ความเจ็บปวดเป็นเรื่องของมันเอง นี่ก็เป็นความก้าวหน้าอีกอย่างหนึ่งที่ได้มาเรียนรู้จากท่านอาจารย์

คำตอบ ๑ คืออย่างที่ท่านพูดมาในตอนต้น มีพระสอนให้เจริญวิปัสสนาโดยเอาสติเข้าตั้งทุกอิริยาบถ อันนั้นยังไม่ใช่อบรมวิปัสสนา อันนั้นเป็นการอบรมสติ คือตัวสมณะนั่นเอง มาตอนนี้ท่านมาใช้ในการแยก คือให้รู้จักจิตและอาการของจิต เมื่อรู้จักจิตมากำหนดจิตและอาการของจิต พอตอนนี้วางอาการของจิตเหลือแต่จิตอันเดียว ที่มันวางอาการของจิตมันเกิดปฏิกิริยา ที่ปรากฏเห็นหวัชชออกไปหรือหวัชชออกไปอะไรต่าง ๆ เหลือกระดูกและฟันนั้น มันเป็นเรื่องของปฏิกิริยา มันก็ยังอยู่ในขั้นของสมณะไม่ใช่วิปัสสนาก่อน มาตอนนี้ท่านมากำหนดเวทนาตอนที่เจ็บพินนี้ มันเป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือสมาธิ คราวนี้คือจิตจดจ่อแต่เรื่องเวทนา เอาเวทนาเป็นอารมณ์จนกระทั่งเห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ใจก็สักแต่ว่าใจ มันเข้าเรื่องสมาธิมันเข้าเรื่องปัญญา ตอนนี้เรียกว่า

มรรค เบื้องต้นเป็นเรื่องฉาน ถ้าจะพูดตามหลักอันนี้เป็นเรื่องของ การเดินมรรคหรือวิปัสสนา จะหายาบหรือละเอียดแล้วแต่ภูมิของมรรคนั้น ๆ

คำถาม ๒ ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาเรื่องขั้น ๕ เวลาพูดถึงเรื่องของรูป มันก็มีเรื่องเกี่ยวกับรูป ที่ผมสามารถแยกเรื่องใจกับรูปออกได้ เวลาพูดเรื่องเวทนาผมก็สามารถแยกใจกับรูปกายออกจากกันได้แล้วนั้น และสามารถแยกใจกับเวทนาออกจากกันได้ สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน ผมสามารถแยกออกจากกันได้แล้ว เร่งทำความเพียรอย่างนี้อยู่เรื่อยมา ยิ่งเร่งเท่าไรก็ยังไม่อยากจะนอน ยิ่งเร่งเท่าไรเวลาทำอะไรจิตก็จ้องอย่างนั้นอย่างเดียวเรื่อยมา แม้กระทั่งเวลาควาตดา ทำความสะอาดลานวัดก็เหมือนกัน มือก็กวาดไปใจก็ไม่ได้จ้องแต่มันก็มีตัวรู้ของมันต่างหาก ถึงจะทำเป็นชั่วโง่ง ๆ ผ่าน ไปก็เหมือนกับไม่ได้ทำอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๒ ตอนนี่ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า อาจารย์มันท่านก็เคยพูด นักกรรมฐานคนไหน ๆ ก็พูด เรียกว่ามหาสติ คือว่าสติสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาเวลาพูดถึงเรื่องมหาสติมันก็คือพุทโธ ผู้ตื่น และเบิกบานรู้ตัวอยู่เป็นนิจ การหลับการ นอนไม่ต้องเกี่ยวข้องกับอะไร จิตใจมันเบิกบานแจ่มใสตื่นอยู่ตลอดเวลาตรงนั้นแหละ ...พุทโธ

คำถาม ๓ แม้ปัจจุบันนี้เวลาไปปฏิบัติภาตาก็เหมือนกัน บางครั้งจิตมันรู้เฉย ๆ มองเห็นกายนี้ เดินซ้ายก็รู้ เดินขวาก็รู้ ไม่มีความเหนื่อยเลย มีสติบริบูรณ์โดยอัตโนมัติพร้อมด้วยความรู้อยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๓ หัดสติ ถ้าได้อย่างนี้ก็สมบูรณ์เต็มที่แล้ว แต่ปัญญาวิปัสสนายังไม่เกิดก่อน พึงเจริญและอบรมให้ชำนาญอย่าได้ทอดทิ้ง แล้วปัญญาวิปัสสนามันจะค่อยเกิดเองดอก อย่าได้รับร้อน และเกิดความทะยานอยากเลย ความหายนะจะเข้ามาแทนที่โดยไม่ทันรู้ตัว

คำถาม ๔ ต่อมาผมก็เร่งทำความเพียรอย่างหนักเหมือนกัน เวลาสัญญา คือความนึกคิดเก่า ๆ จะผุดขึ้นมา เมื่อผุดขึ้นมาก็จะกลายเป็นสังขาร ผมเอาจิตจ้องทันทีเลย ยกตัวอย่างเช่นว่า ถ้าจิตไปยึดความสวยงาม เวลามันจะไปยึดถือคืออุปาทานยึดถือเป็นรูปยึดถือความสวยงาม ผมสามารถสลัดได้ทันที ว่านี่มันเรื่องของทุกข์

คำตอบ ๔ อันนี้เรื่องสติมันต้องเป็นอย่างนั้น คือมันกลัวต่ออารมณ์ต่าง ๆ เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นจะต้องเห็นเป็นโทษ โดยมากมักเห็นเป็นทุกข์ เมื่ออารมณ์ฝึกฝนอยู่อย่างนั้นนาน ๆ เข้า สติก็จะพอดีไม่แข็งจนเกินไป แล้วก็ไม่ต้องหย่อนยานจนส่งออกไปข้างนอก สติ สมาธิ ปัญญาสมดุลกันโดยอัตโนมัติเมื่อไรแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น คือไม่ว่าจะเห็นหรือรู้อะไรโดยทางอายตนะทั้ง ๖ แล้ว พระไตรลักษณ์จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งสาม

คำถาม ๕ เวลาจิตไปจ้องเรื่องเกี่ยวกับขั้นหรือไปยึดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ผมว่าอันนี้มัน

เกี่ยวกับเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เป็นของเกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ อยู่อย่างนั้นตลอดกาล เหมือนกับคนเราเกิดมาแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตายหมุนอยู่อย่างนี้ครับมันก็คล้าย ๆ กับเป็นสภาพของไตรลักษณ์

คำตอบ ๕ ไตรลักษณ์นี้มันเนื่องเข้าเป็นปัญญาวิปัสสนาแล้ว แต่มันไม่ครบทั้งสามดังกล่าวแล้ว

คำถาม ๖ ผมว่าเวลาไปฟังพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องสังขาร สังขารนี้เวลาไปกำหนดสิ่งภายนอกอะไรสักอย่างหนึ่ง อันนั้นเป็นอาการของสังขารที่ไปยึดภายนอก สังขารที่อยู่ในจิตก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าทั้งพวกนี้เหลือแต่จิต จิตก็เป็นอนิจจัง

คำตอบ ๖ ต้องอย่างนั้นซิ

คำถาม ๗ อะไรคือวิญญานขันธา อะไรคือจิต อะไรคือมโน

คำตอบ ๗ มโนคือสภาพของเดิม ภาษาไทยเรียกว่ามโนคือใจที่ผมอธิบายเรื่องใจคือของกลาง คือมันเป็นกลาง ๆ อยู่ ไม่มีอะไร ดี -ชั่ว -บาป -บุญ และอะไรทั้งหมดก็ไม่มีในที่นั้น ว้างเฉย ๆ เมื่อมีผัสสะอายตนะ ความรู้ก็เกิดขึ้นเรียกว่า วิญญาน เมื่อวิญญานเกิดขึ้นแล้วแต่ส่ายไปตามอารมณ์ของอายตนะเรียกว่า จิต

คำถาม ๘ ผมอยากจะทราบว่า อัปปนาสมาธิกับอัปปนาฌานแตกต่างกันอย่างไรครับ

คำตอบ ๘ ดูเหมือนจะเคยอธิบายครั้งหนึ่ง ดูเหมือนจะเป็นคุณชัชชาญาก็ไม่ทราบ คราวนี้อธิบายเพิ่มเติมอีกก็ดีเหมือนกัน อัปปนาฌานมีลักษณะคล้าย ๆ กันกับอัปปนาสมาธิ เวลาจิตรวมลงไปเป็นเอกัคคตาจิตแน่นแน้เต็มที่แล้ว มันหลุดจากเอกัคคตารมณ์ คือวางเอกัคคตารมณ์ แล้วเหลือแต่เอกัคคตาจิตอันเดียว เอกัคคตาจิตในที่นี้มีลักษณะอาการวิบวับเข้าไป แล้วมันไปมีความรู้สึกอันหนึ่งของมันต่างหาก ความรู้สึกอันนั้นถ้าหากมันเกิดความปลอดภัยโปร่งโล่งไปหมดหรืออาจมีภาพนิมิตปรากฏในขณะนั้น แล้วมีความเพติดเพลินอยู่ในเรื่องนั้น ความสงบสุขนั้น อันนั้นเป็นลักษณะของอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เบื้องต้นฝึกรอบรรมในอารมณ์อันเดียวกัน เวลาเข้าถึงเอกัคคตารมณ์และเอกัคคตาจิตก็คล้าย ๆ กัน เมื่อเข้าถึงเอกัคคตาจิตแล้ว มันจะมีสติและความรู้สึกอันหนึ่งรวมอยู่ในเอกัคคตาจิตนั้นต่างหากเฉพาะของมันเอง ความรู้สึกทั้งหมดนั้นจะเอามาพูดเป็นภาษาพูดไม่ถูก จะพูดได้ก็พออนุมานเท่านั้น

คำถาม ๙ ผมอยากกราบเรียนถามท่านพระอาจารย์ว่าต่อไปจะให้ผมพิจารณาเรื่องอะไรต่อไป

คำตอบ ๙ ให้พิจารณาตรงที่ขั้นนี้แหละไม่ต้องไปพิจารณาที่อื่น เพราะขั้น ๕ เป็นที่ตั้งของอุปาทาน จงพิจารณาให้เห็นความเกิด-ดับของขั้น ๕ ว่ามันมีสภาพเช่นนั้นอยู่ตลอดกาล มิใช่

เรามีไข้เขา แต่มันมีสภาพของมันเองอยู่อย่างนั้น เราต่างหากหลงเข้าไปยึดเอามาเป็นเราเป็นของเรา ในเมื่อขั้น ๕ วิปริตแปรปรวนหรือแตกดับ เราเลยกลายเป็นทุกข์เพราะมาถือว่าเราเป็นของเรา

การพิจารณาจะชัดหรือไม่ชัดก็ขอให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นอย่าได้ทอดถอนใจแต่ให้เข้าใจว่าที่พิจารณาไม่ชัดนั้นเพราะสติสมาธิของเราอ่อนไป พึงปล่อยวางการพิจารณานั้นเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมสติสมาธิให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้นอย่าให้อยากมีแต่ความรู้ชัดแจ้งอย่างเดียวโดยมิได้คำนึงถึงสติสมาธิของตน ถ้าทำอย่างนั้นก็จะมีส่วนส่งออกไปนอกเลย บางทีเมื่อสติสมาธิของเราอบรมแก่กล้าแล้ว ความรู้ชัดในความเกิด-ดับของขั้น ๕ อาจชัดขึ้น ณ ที่นั้นเลยก็ได้ ถ้าไม่เกิดเช่นนั้นจึงน้อมไปพิจารณาในขั้น ๕ อีกดังเคยพิจารณามาแล้ว มีทางเดียวเท่านั้นที่จะถอนอุปาทานได้

พระสติเวน - มันทวนกระแสพิจารณาสิ่งที่มันรู้ยากครับ มันไม่ใช่ง่าย

พระอาจารย์ - อันนี้ก็คืออยู่แล้วละ คืออธิบายไปมันเกินความรู้ของเรา คนอื่นฟังไปมันก็ยิ่งยาก เราอธิบายกันก็ยากอยู่แล้ว ของแก่นนี้ก็ยังคงอยู่แล้ว

คำถาม ๑๐ ผมขอกราบเรียนท่านอาจารย์ ขอบท่านอาจารย์อธิบายเรื่องอุปนาทานกับอุปนาสมาธิ เพราะมัน เป็นเรื่องที่ยากที่ใครจะอธิบายได้

คำตอบ ๑๐ อุปนาทานกับอุปนาสมาธิ เบื้องต้นโดยมากมักใช้อารมณ์เหมือนกัน คือ อานาปานสติ-อสุภะหรือธาตุเหล่านี้แหละเป็นอารมณ์ แต่เวลาเข้าถึงอุปนาแล้วก็มีลักษณะผิดกัน นี้จะไม่พูดถึงเบื้องต้นนะ พูดถึงอุปนาเลยทีเดียว ถ้าจะพูดถึงมันต้องเป็น ภาวังค์ คือเมื่อจิตเข้าไปเพ่งเอาอารมณ์นั้น ๆ แล้วน้อมให้เป็นไปตามต้องการ หากจิตตกวบเข้าไปเป็นภาวังค์ขณะใดเดียวแต่ยังตั้งตัวไม่ติด นิमितก็จะยังไม่เกิด ถึงจะเกิดก็ยังจับอะไรไม่ได้ก่อนเรียก ภาวังคบาท ถ้าหากจิตตกวบเข้าไปเป็นภาวังค์อยู่นานหน่อย บางทีก็จะเกิดภาพนิมิตหรือรู้อะไรต่าง ๆ นานา แล้วจิตนั้นจะวิ่งเข้าไปยึดเอาภาพและนิมิตนั้น ๆ มาเป็นอารมณ์เครื่องอยู่ แต่บางทีก็จะมีภาพนิมิตดังกล่าวแต่จิตนั้นก็มิได้ถอนออกมา มันจะส่งสายอยู่ภายในของมันเองด้วยความเพลินสนุก เรียก ภาวังคจรณะ ถ้าจิตน้อมเข้าไปอย่างเต็มที่มีความเชื่อมั่นและเลื่อมใสพอใจยินดีในความสงบสุขในอารมณ์นั้น ๆ แล้วจิตจะเข้าภาวังค์อย่างเต็มที่ บางทีอาจไม่รู้สีกตัวเลยว่าอะไรเป็นอะไร บางทีก็รู้สึกตัวอยู่แต่มีไข้ตัวอันนี้หรือโลกอันนี้ แต่มันเป็นตัวหรือเป็นโลกอีกอันหนึ่งต่างหาก แล้วก็เพลินและยินดีมี ความมีสุขมากอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่า อุปนาทาน ฌานมีลักษณะอย่างนี้

ถ้าพูดถึงสมาธิต้องเป็นสมาธิอีกนัยหนึ่ง มรรคต้องเดินแถวสมาธิ คือเมื่อจิตเข้าไปกำหนดหรือยึดเอาอารมณ์อันใดอันหนึ่ง (ในที่นี้ไม่ได้เรียกว่า เพ่ง แต่เรียกว่า กำหนด หรือ ยึด) มาเป็นที่ตั้งของจิตแล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์อื่น ๆ แล้วเข้ามารวมอยู่จุดเดียวเป็นพัก ๆ เรียกว่า ขณิกสมาธิ แต่

ถ้าจิตนั้นปล่อยวางอารมณ์ภายนอกทั้งหมด แล้วมากำหนด พิจารณาอาการของอารมณ์ภายในของ ตัวเองอยู่ต่างหาก หรือบางทีอาจยกเอาธรรมบทใดบทหนึ่งหรือหมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมาพิจารณา อยู่เฉพาะตัวเอง โดยมีได้ส่งออกไปตามอดีตอนาคตก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** บางทีในขณะที่ นั้นเองจิตอาจรวมเข้าเป็นภวังค์หายวูบไปเลย แล้วเกิดภาพนิมิตหรือความรู้อะไรต่าง ๆ ก็ได้ **นั่นพึง เข้าใจว่าจิตกลับเปลี่ยนเข้าฌานแล้ว** พึงเข้าใจว่าภาพนิมิตและความรู้ต่าง ๆ ในจำพวกอภิญา ๖ นั้น เกิดจากฌานทั้งนั้น เมื่อจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว สติผู้ควบคุมจิตและจิตผู้กำหนดอารมณ์ ความรู้ที่มีความรู้สึกว่าเรากำหนดอารมณ์อยู่ก็ดี จะมารวมเข้าเป็นอันเดียวกันแล้วจะปรากฏเป็นเอกเทศของ มันเองอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก ในขณะที่นั้นจะพูดก็ไม่ออก บอกก็ไม่ถูก ถึงแม้เมื่อถอนออกมาจากนั้น แล้ว จะอธิบายอย่างไร ๆ ก็ไม่เหมือนความเป็นอยู่ในขณะนั้น อย่างดีก็อุปมาอุปมัยให้คนอื่นฟัง พอจะเข้าใจได้บ้าง เรียก อัปปนาสมาธิ

ฌานไม่ต้องใช้ปัญญา ถึงแม้จะต้องใช้ปัญญาเบื้องต้นในการพิจารณาก็ตาม ในเมื่อฌาน เกิดขึ้นแล้วมีอาการให้พุ่งส่งไปในการชอบใจคิดความสงบสุขเป็นเครื่องวัด มิได้ละกิเลส เป็นแต่ ทำนิรณห์ให้สงบเท่านั้น

ส่วนสมาธิต้องใช้ปัญญา ตั้งแต่เริ่มต้นพิจารณาอารมณ์ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ปัญญา พิจารณาธาตุ-ขันธ-อายตนะยิ่งชัด เป็นการเดินมรรค ละสักกายทิฐิ-วิจิกิจฉา-สีลัพตปรามาสได้ ถ้า จะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌาน-จิตกล้ำหาญ ปัญญาไม่เกิด ส่วนสมาธิ สติ-สมาธิ-ปัญญา มีความสมดุลย์กัน เดินมรรคสมาเสมอ

คำถาม ๑๑ ผมขอกราบเรียนขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องมโน วิญญาณกับจิตทำไมถึงต่างกัน

คำตอบ ๑๑ เดียวจะอธิบายเรื่องฌานกับสมาธิกลับกันได้ก่อน เพราะอธิบายมาแล้วยังไม่ หมด แล้วจึงจะอธิบาย เรื่อง มโน-วิญญาณ-จิต ให้ฟัง

ฌานกับสมาธิมีลักษณะผิดแปลกกันอย่างไรได้อธิบายมาแล้วในข้อ ๑๐ ฉะนั้นจะไม่อธิบายอีก

จะอธิบายแต่เฉพาะ ที่มันกลับกันได้อย่างไรเท่านั้น

เมื่อจิตตั้งแน่วแน่ลงเข้าถึงอัปปนาฌานแล้ว เมื่อมันถอนออกมาอยู่ในภวังคจระณะ บางทีทำ ให้เกิดภาพนิมิตและความรู้อะไรต่าง ๆ นานา จิตจะต้องพอใจและเพลิดเพลินในภาพนิมิตและ ความรู้นั้น ๆ หรือพอใจยินดีเพ่งอยู่ในความสงบสุขนั้น นี่เป็นสภาพของฌานโดยแท้ แต่ถ้าย้อนเข้า มาพิจารณาทุกข์หรือความเกิดดับอัฏฐภาพของตน และของนอกออกไปจากตนก็ตามจนลงเป็นไตร

ลักษณะญาณให้เกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชนเป็นเหตุให้ปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ ดังนี้เรียกว่า ฌาน กลายเป็นปัญญา เกิดสมาธิเดินตามมรรค มรรคนี้เมื่อแก่กล้าโดยมีไตรลักษณ์ญาณ เป็นองค์ประกอบแล้ว จะรวมเป็นมัคคสมังคี อีกครั้งหนึ่ง คือ สติ - สมาธิ - ปัญญา ตลอดถึงอุบายอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งหายจากวิจิติจลาลังเลสงสัยในจิตนั้น หลังจากนั้นแล้วจิตจะเบิกบานผ่องใสไม่ว่าจะพิจารณาธรรมหรือโลกอะไรก็ตาม จะปลอดโปร่งโล่งเป็นธรรมชาติไปหมด

ส่วนอัปนาสมาธินั้น เมื่อจิตตั้งแน่วแน่เข้าถึงอัปนาสมาธิแล้ว มันจะมีสติรู้ตัวเฉพาะมันเองอยู่ต่างหาก แต่ความรู้มันนั้นไม่สามารถจะนำมาใช้อะไรได้เลย นอกจากเพื่อจะเป็นพลังจิตในการที่จะเจริญมรรคเพื่อความก้าวหน้าต่อไปเท่านั้น แล้วพึงเข้าใจว่า เมื่อมัคคสมังคีจะเกิด มิได้เกิดที่จิตเข้าถึงอัปนา เกิดตอนจิตอยู่ในอุปปาจาระนี้ต่างหาก ที่นี้เมื่อถอนออกมาจากอัปนาสมาธิมาอยู่ในอุปปาจาระแล้ว หากสติและสมาธิมีกำลังก็พึงพิจารณาพระไตรลักษณ์ต่อไป หรือจะพิจารณาธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็จะชัดเจนแจ่มแจ้ง (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องอยู่ แต่ถ้าสติสมาธิอ่อนมันทำให้ง่วงซึม ชอบสุขสงบไม่อยากจะพิจารณาองค์พระไตรลักษณ์หรือพิจารณาก็ไม่ชัดแล้วจิตจะรวมเข้าเป็นอัปนาฌานอีก นี่เรียกว่า สมาธิกลับเป็นฌาน

ต่อไปจะอธิบายเรื่อง มโน - วิญญาณ - จิต ต่อไป

มโน ผู้น้อม แต่ยังไม่ถึงกับคิดปรุงแต่ง - ยึดเอาอะไรมาไว้เกาะเกี่ยว มโนคือใจที่ยังเป็นกลาง กำลังจะเอนไปคิด - ปรุงแต่ง - ยึดเอาอารมณ์ หรือใจที่กำลังจะเคลื่อนออกจากที่เดิมของมันนั่นเอง

วิญญาณ มีสองอย่าง คือวิญญาณที่ใช้อยู่ในเมื่อยังมีชีพอยู่หนึ่ง กับวิญญาณผู้พามาเกิดครั้งแรก คือปฏิสนธิวิญญาณหนึ่ง วิญญาณอันแรกได้แก่วิญญาณเกิดจากความรู้สึกในทางอายตนะ เมื่อผัสสะมากระทบครั้งแรก แต่ยังไม่รู้และจำว่าอะไรเป็นอะไร เพียงแต่มีความรู้สึกเฉย ๆ วิญญาณในขั้น ๕ ก็จัดเข้าในนี้ด้วย

ปฏิสนธิวิญญาณ ได้แก่วิญญาณที่นำเอากรรมและกิเลสทั้งหลายพาให้มาเกิดครั้งแรกโดยเจ้าตัวไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย แต่ตัวกรรมมันหากพามาเกิด

จิต คือผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่งต่าง ๆ นานา นั่นเอง หรือจะเรียกว่าอาการของใจก็ถูก อาการของใจทั้งหมดที่เป็น ไปในทางร้ายและทางดีหรือไม่ดีไม่ร้ายก็ตาม เรียกว่าจิตทั้งนั้น

เรื่องนี้ถ้าผู้มาทำภาวนาสมาธิให้จิตรวมเข้าเป็นเอกัคคตาจิต คือมีแต่จิตอันไม่มีอาการใด ๆ ทั้งหมดเลย นั่นแหละจึงจะรู้ตัวใจแท้และอาการของใจ(คือจิต) ได้ดีโดยไม่ต้องอธิบายและถามใครเลย

คำถาม ๑๒ ผมกับท่านธัมมจันโทอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ถ้าหากจิตเข้าถึงฌานแล้ว พวกกิเลสยังมีไหมในฌาน หรือว่ากิเลสยังมี แต่มันยังพักพ่อน มันยังไม่ออกมาทำงานอย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๒ กิเลสหายบ ๗ มันก็จะได้ดอก แต่กิเลสละเอียดมันกลับแฝงเข้าไปนอนอยู่กับฌาน เหมือนคนนอนหลับ ไม่คิดถึงเรื่องงาน แต่งานนั้นยังไม่เสร็จ

คำถาม ๑๓ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า กลางพรรษาที่แล้วเห็นร่างกายแตกไป แล้วเห็นนิมิตกระดูกโคนไฟเผาจนเป็นผงธุลีไป เวลานอนก็เห็นนิมิตกระดูกสักระยะไม่มีผิวหนัง แล้วก็เห็นเป็นธาตุทั้ง ๔ เห็นเป็นธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน

คำตอบ ๑๓ มันอยู่ในจำพวกฌาน เรียกว่าฌาน ยังไม่ใช่วิปัสสนา ท่านชำนาญอยู่ในเรื่องอันนี้ผมยกให้ ดี บางคนไปอบรมเพ่งให้เป็นอสุภะ ให้เป็นโครงกระดูก เป็นอะไรต่ออะไรตามเรื่อง แต่บางคนก็ไม่ได้เพ่ง พอไปถึงตรงนั้นมันก็เกิดปรากฏขึ้นมาเอง มันเป็นภาพนิมิตขึ้นมาเอง อยู่ในจำพวกฌาน มันยังไม่เป็นปัญญา แต่ก็ดีเหมือนกัน เป็นเครื่องอยู่เครื่องเล่น ถ้าหากชำนาญก็ดีเหมือนกัน

คำถาม ๑๔ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมพยายามจะให้เข้าใจเรื่องวิปัสสนาก็พอดีพิน มันเจ็บมาก ก็เลย พิจารณาความเจ็บ เวลาพิจารณา ก็เห็นความเจ็บมันเป็นไปตามสภาพของมัน ใจมันก็เป็นอีกสภาพหนึ่ง แล้วก็เวลาเห็นเป็นอย่างนี้นั่นนอนไม่หลับ ก็ดีใจเพราะว่าเห็นจิตกับเวทนามันต่างกัน

คำตอบ ๑๔ นั่นก็ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาแท้ ที่เราเห็นเช่นนั้นดีแล้วละ เราไปเพ่งตัวเวทนา เพราะอำนาจพลังของการเพ่งสมถะมีกำลัง มันเลยแยกกันออกไปในตัว เวทนาอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่ง ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาอันนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าหากมันเป็นวิปัสสนา มันไม่ใช่อย่างนั้น มันไม่เห็นความเกิดขึ้นก็ดับไป ๗ แค่นั้นมันไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างออกไปจากเวทนาจึงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๗ นั้นจึงเข้าถึงวิปัสสนา เมื่อกลางพรรษานั้นผมอยากแนะให้ท่านพิจารณาวิปัสสนานี้แหละ แต่ผมเห็นว่าท่านยังกำลังเริ่มศึกษาไม่มีโอกาสจะได้คุยกันถนัด มาเวลานี้โอกาสดีแล้ว ผมจึงไม่อยากให้ท่านกลับอินโดนีเซียก่อน

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า หลังเข้าพรรษาหนึ่งเดือนแล้ว ได้พิจารณาขั้น ๕ เห็นขั้น ๕ ทั้งอดีต - อนาคต - และปัจจุบันมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๗ มันหากเป็นสภาพของมันอยู่อย่างนั้นไม่มีใครจะไปปรุงแต่งและบังคับมันได้เลย จิตก็ไม่ไปเกี่ยวข้องเกาะเกี่ยว

คำตอบ ๑๕ พิจารณาอย่างนั้นจึงเข้าขั้นวิปัสสนา วิปัสสนาต้องพิจารณาตรงที่ขั้น ๕ นี้ เมื่อเกิดก็เกิดจากธาตุ ๔ แตกสลายไปถึงธาตุ ๔ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นตามสภาพของมัน ไม่มี

คนมีตัวมีเรามีเขา หาสาระแก่นสารอะไรมิได้ ที่เรารู้ว่าเราว่าเขานั้น ตัวไปสมมติยึดถือเอาต่างหาก แท้จริงมันเองหาได้มีความรู้สึกอะไรต่อการยึดถือของเราไม่ อนัตตา มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่แต่เป็นของไม่มีสาระต่างหาก เมื่อมีผู้มาพิจารณาจนเห็นเป็นของไม่มีสาระ แล้วก็ปล่อยอัตตา ให้มันเป็นอัตตาไปตามสภาพของมัน จึงเรียกว่า วิปัสสนา

คำถาม ๑๖ ขอรบกวนเรียนท่านอาจารย์ว่าผมพยายามฝึกสติ เวลาปิดกวาดก็เห็นร่างกายปิดกวาด จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ปิดกวาดอยู่ชั่วโหมงครี้งมันก็ไม่รู้สึกเหนื่อย ไปบิณฑบาตรก็เหมือนกัน เวลาเดินไปบิณฑบาตรเห็นร่างกายเดินต้อก ๆ ไปอยู่ แต่จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ผมฝึกหัดอยู่อย่างนี้

คำตอบ ๑๖ ดีแล้ว ฝึกหัดได้อย่างนั้นก็ดีแล้ว ก็ท่านพูดถึงเรื่องสติปัญญา เห็นสักแต่ว่าเห็น กายสักแต่ว่ากาย นี่ไม่ได้พูดถึงเรื่องเวทนา พูดเฉพาะถึงเรื่องกายเสียก่อน สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ตัวอันนั้นตัวอะไรก็ไม่ทราบละ มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น มันแสดงอาการอยู่อย่างนั้นจิตใจไปมองเห็น สติหัดได้อย่างนั้นดีมากทีเดียว แต่เดี๋ยวนี้มันอยู่ในขั้นอบรมสติยังไม่ทันถึงปัญญาวิปัสสนา หัดสตินี้ให้มากเสียก่อน ปัญญาวิปัสสนาจึงค่อยเกิดขึ้นเอง ปัญญาวิปัสสนามันเกิดขึ้น มันจะมองเห็นทั่วทุกทิศทุกทางทุกสิ่งทุกอย่าง มันเห็นทั้งความเกิดความดับอย่างที่อธิบายมาแล้วนั้น จึงจะเป็นปัญญาวิปัสสนา

คำถาม ๑๗ ขอรบกวนเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาหัดสติ ผมพยายามพิจารณาจิต ผมเห็นคล้ายกับวัตถุอันหนึ่ง เกิดขึ้น มีชีวิตอยู่ แล้วมันดับไป เห็นรูปเกิดขึ้นมีชีวิตอยู่แล้วก็ดับไป เวทนาก็เหมือนกัน สัญญาก็เหมือนกัน สังขารก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเป็นอนิจจังไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน

คำตอบ ๑๗ นั่นแหละ ถ้าหากเราหัดสติสมบูรณ์เต็มที่แล้ว พระไตรลักษณ์ญาณก็จะเกิดเองเป็นเอง รวมเรียกว่าขั้น ๕ จะลงสู่พระไตรลักษณ์ญาณโดยอัตโนมัติ นี่เพราะอำนาจสติของเราเพียงพอ มีสติเต็มที่แล้วเกิดขึ้นเอง เราต้องหัดอย่างนี้อยู่ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วอุปาทานก็ไม่มีปล่อยวางลงไปได้ ตัวของเราที่ไม่มีอุปาทานในตัว เมื่อไม่มีอุปาทานในตัวสิ่งอื่นนอกจากนี้ก็ไม่มีอุปาทาน แล้วทุกขมันจะมีมาแต่ไหน

คำถาม ๑๘ ขอรบกวนเรียนท่านอาจารย์ว่า เคยนั่งภาวนาแล้วก็มีเสียงดังต่าง ๆ ได้ยินเสียง แต่จิตมันไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียงนั้น เสียงเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง เสียงอันนั้นไม่ได้มารบกวนจิต

คำตอบ ๑๘ นั่นแหละคือประสาทหรือที่เรียกว่าเซลล์สำหรับสัมผัสเมื่อชีวิตยังอยู่ตราบใด มันจะต้องรับรู้อยู่ตรานั้น เมื่อรู้สึก แต่เราไม่ไปยึด มันก็ผ่านไป ๆ แบบนี้ดีกว่าที่จิตรวมเข้าไป สนทนไม่มีความรู้สึกเสียแล้ว ที่เรียกว่านั่งหลับ อย่างนั้นใช้ไม่ได้

คำถาม ๑๕ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นตัวของเราเป็นแต่สักว่าวัตถุธาตุเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตสังขารผู้คิดนึกปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจังเหมือนกัน แล้วยังเหลือแต่จิตผู้รู้อันเดียวแล้วก็ดับไปอีกไม่มีอะไร ยังเหลือแต่ความว่าง

คำตอบ ๑๕ ร่างกายตัวของเรามันเป็นตัวสังขาร เรียกรูปสังขาร จิตที่ไปปรุงแต่งเรียกนามสังขาร สังขารทั้งปวงจะต้องเกิดดับ ๆ อยู่อย่างนี้ ผู้มาพิจารณาสังขารเห็นความเกิดดับตามความเป็นจริง แล้วจะไม่เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้น มาเป็นอึดติดถือเป็นคนเป็นตัวไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึดมั่น จะยังเหลือแต่ผู้รู้สว่างโรยอยู่คนเดียว แล้วผู้รู้นั้นก็เกิดดับเหมือนกันเลยหาอะไรเป็นสาระไม่ได้

คำถาม ๒๐ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นสังขารเกิดแล้วก็ดับไป แล้วมันก็ว่างอีก

คำตอบ ๒๐ นั้นละชิตังได้อธิบายให้ฟังแล้วละทีนี้ เมื่อชีวิตยังมีอยู่ ประสาทหรือเซลล์มันก็ทำงานตามหน้าที่ของมัน เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายไม่มีสาระแล้ว เราก็เป็นแต่ผู้ดูอยู่ ขอให้ถือว่าเป็นการดูภาพยนตร์ก็แล้วกัน

คำถาม ๒๑ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาอยู่ปกติธรรมดา ๆ นี่เอง พอมองดูหมู่เพื่อน และผู้คนเดินไปมามันเลยเห็นเป็นอนิจจังไปหมด บางทีเห็นเป็นแต่โครงกระดูก คนเลยหายไปไหนไม่ทราบ จิตไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับใคร ๆ และ อะไร ๆ เลย

คำตอบ ๒๑ มันต้องอย่างนั้นแหละ คือว่าเราเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไปตามสภาพของมันทุกอย่าง เราเห็นชัดอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่เข้าไปยึด แต่หากว่า ถ้ายังไม่ทันชำนาญชำนาญ เมื่อไปเห็นอันนั้นเขาก็ไปเพติดอยู่กับอันนั้น มันกลับเป็นอุปาทานอีกโดยไม่รู้ตัวก็ได้

คำถาม ๒๒ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าเดี๋ยวนี้ผมเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ชันธ ๕ ก็เป็นอนิจจัง จะทำอะไร อีกต่อไป

คำตอบ ๒๒ เมื่อเราอาศัยความเพ่ง เพ่งสิ่งใดให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งนั้นก็จะ เป็นไปตามความเพ่ง อันนั้นสภาวะของฉาน แต่ถ้าเป็นภาวะของปัญญาสมาธิแล้ว เมื่อเห็นหนึ่งแล้ว ก็จะเห็นชัดทั้งสามพร้อมกันในทีเดียวเลย เมื่อปัญญาพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในสภาวะ แห่งพระไตรลักษณ์ญาณแล้วก็จะมิอะไร นอกจากความที่จิตไม่เข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ แล้วก็จะอยู่ ด้วยความปลอดโปร่งสว่างจ้า ณ ที่ทุกสถาน

ดีที่ได้มาสมาคมกัน ต้องการจะอธิบายถึงเรื่องแนวการปฏิบัติฝึกรูปธรรมภาวนาสมถะ ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจวิธีเดิน หรือแนวปฏิบัติ ทำไป ๆ มันอยากจะหวนกลับคืนมา หรือมิฉะนั้นทำไป อาจจะผิดพลาดไปได้ ที่นักปฏิบัติทำไปจะเจริญหรือว่าเสื่อมถอยหลัง อยู่ตรงนี้ ตรงที่ไม่เข้าใจหลักปฏิบัตินี้เอง แนวปฏิบัติก็ไม่หนีจากหลักสมถะและวิปัสสนา คือท่านแสดงถึงสมถะแล้ว

วิปัสสนาเป็นหลักสำคัญหลักใหญ่ที่สุดในการปฏิบัติ สมณะนั้น ถ้าหากเราพูดตามปริยัติท่านก็พูดกลาง ๆ ไว้ สมณะคือความสงบเฉย ๆ วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของจริง แต่เมื่อมาลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว ฌานคือความเพ่งให้จิตจดจ้องอยู่ในวัตถุเดียว สมาธิคือการให้จิตจดจ้องพิจารณาอยู่ในอารมณ์เดียว ทั้งสองต้องการให้จิตเป็นเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน เรียกว่า สมณะ ที่แตกต่างกันทั้งการกระทำและรสนาคนนั้น ฌานเพ่งเฉย ๆ สมาธิเพ่งพิจารณาแต่ให้เป็นเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน แต่ฌานจะเกิดภาพให้ปรากฏ ทำให้เกิดความพอใจและติดมั่นอยู่ในภavnนั้น ส่วนสมาธิมีความรู้แจ้งเห็นชัด บางทีก็อาจเกิดภาพได้เหมือนกันแต่ไม่เข้าไปยึดมั่น ปลงเห็นเป็นพระไตรลักษณ์ญาณไปเสีย หรือจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌานเป็นโลกียะ สมาธิเป็นการเดินมรรคก็ได้

คำถาม ๒๓ ได้ยินบางคนเคยพูดให้ฟังว่า สมณะไม่ต้องหัด หัดแต่วิปัสสนาก็พอแล้ว สมณะสงบเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่สามารถทำให้สำเร็จมรรคผลได้ แต่ผมก็ยังเห็นว่าสมณะนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก ผมอยากทราบว่ามีเรื่องนี้อย่างไรกันแน่

คำตอบ ๒๓ มีนักปฏิบัติหลายคนในเมืองไทยเราที่คิดเห็นและเข้าใจในแนวนั้น ก็ว่าสมณะเป็นของไม่จำเป็น จะต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แม้แต่ศีลก็ไม่จำเป็นต้องรักษา เขามีหลักอ้างว่าผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้เพราะปัญญา มีหลักอ้างว่า ปัญญา ย ปาริสุทธติ ดังนี้ จะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา ลืมหลักอีกนัยหนึ่งซึ่งเขาลืมไป เมื่อเวลาบวชพระเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนอื่นว่า สิลปริภาวิโต สมาธิ มหัพโล โหติ มหานิสังโส ผู้เจริญศีลดีแล้วมีสมาธิเป็นอันสงสัใหญ่ สมาธิปริภาวิตา ปัญญา มหัพผลาโหติ มหานิสังสา เมื่อเจริญสมาธิดีแล้วปัญญาเป็นอันสงสัใหญ่ แล้วท่านอธิบายถึงเรื่องผล เมื่อเจริญปัญญาดีแล้วจะถึงวิมุตติหลุดพ้นได้ พ้นจากกิเลสทั้งปวงที่มีอยู่อย่างนี้ คนที่อธิบายหรือ คนที่เข้าใจว่าสมาธิไม่จำเป็น แท้ที่จริงคน ๆ นั้นเข้าใจว่ายังไม่ได้สมาธิ จึงไม่เห็นอันสงสัของสมาธิ ถ้าผู้ได้สมาธิแล้ว ไม่มีใครเขาปฏิบัติเช่นนั้นกันเลย หรือได้สมาธิแล้วแต่ไม่เกิดปัญญา เป็นอย่างนี้กันโดยมากเมื่อตนเองทำไม่ได้เลยหาว่า หลักที่ท่านว่าไว้นั้นผิด มันเป็นกิเลสเข้าตัว

คำถาม ๒๔ ผมได้มีประสบการณ์มาแล้วคือเวลาภาวนาตั้งสติให้มั่นคงเต็มที่แล้วจิตจะไปจดจ่อยึดอยู่ ณ ที่นั้น แล้วทำให้เกิดความสว่างไสวมีปิติเต็มที บางทีนอนไม่หลับเป็น ๒-๓ วันก็มี บางครั้งสติไม่เต็มที่ถึงขนาดนั้น แต่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ แต่มันรู้เท่าว่าอันนี้มันไตรลักษณ์ รู้แล้วมันก็วางเฉย ผมไม่ทราบว่าจะให้ทำอย่างไรต่อประสบการณ์นั้น

คำตอบ ๒๔ ประสบการณ์อันนั้นดีแล้วที่รู้ประจักษ์เห็นด้วยตนเอง ไม่ต้องแก้ ปล่อยให้มันเป็นตามเรื่องของมัน อย่างนั้นแหละ ขอแต่ทำให้ชานาญ สังเกตให้ดีในลักษณะที่มันเป็นเช่นนั้นว่า

เราได้กำหนดตั้งสติไว้กล้าแข็งอย่างนี้ จึงเกิดอาการอย่างนี้ สติเราอ่อนอย่างนี้จึงมีอาการอย่างนี้ เท่านั้นที่พอ ที่หลังเราต้องการจะให้มันเป็นเช่นนั้นอีกก็ทำได้ลองเพื่อเป็นเครื่องอยู่ แล้วต่อไปดี หรือชั่ว ผิดหรือถูกจะรู้ได้ด้วยตัวเอง

คำถาม ๒๕ ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนา จิตมันเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดแล้ว จะมีความสงบสุขชอบใจอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลยเห็นว่าเป็นดีพอแล้ว เดี่ยว ๆ จิตเข้าภวังค์หายเจียบไป เมื่อเวลามันถอนออกมา รู้สึกว่าไม่สงบสุขเต็มที่ แต่มองอะไรเห็นอะไรเข้า มันมักให้เกิดความรู้สึกแปลกและเป็นไปเพื่อสลดสังเวชเบื่อหน่ายไปหมด เดี่ยว ๆ มันก็จะเข้าไปในสภาพเดิมอีก แล้วจะให้ทำอย่างไรหรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๒๕ ช่วงมันเกิดมันจะเป็นอย่างไรก็ตามเราไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไขถึงจะดัดแปลงแก้ไขก็ไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตของเราเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว หากมันเป็นของมันเอง หน้าที่ของเราขอแต่ให้เราทำให้ชำนาญรู้เท่าเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แล้วอย่าได้ไปหลงยึดคิดเอาเป็นของจริงจังก็แล้วกันดังได้อธิบายมาแล้ว แต่ในที่นี้ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อจิตเข้าภวังค์หายวับไปนั้น ไปเสวยสุขยินดีอยู่กับชั้นในจึงเป็นเหตุให้หลงและติดเพราะมีความสุขมาก ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า จิตไปติดหลงอยู่ในฌาน เมื่อจิตมันถอนออกมาจากภวังค์แล้วมาเห็นชั้นนอกธรรมดา ๆ ซึ่งเคยได้รู้ได้เห็นอยู่ประจำ แต่ด้วยอำนาจจิตเรายังมีสมาธิอยู่จึงมองเห็นธรรม คือพระไตรลักษณ์ญาณไปหมด ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิเป็นองค์มรรค ที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพกิเลสทั้งปวงจนละได้ในที่สุด ทั้งฌานและสมาธิมันหากเป็นคู่กันอยู่อย่างนั้น เหมือนคนทำงานไม่มีการพักผ่อนก็ทำงานไม่ได้ ถ้าพักผ่อนมาก ๆ งานก็ไม่เดิน

คำถาม ๒๖ บางทีใจเข้าถึงสมาธิ แล้วก็เพ่งพิจารณาให้เห็นความเกิด-ดับ ๆ พอนาน ๆ เข้า รู้สึกว่าทำให้เบื่อ แล้วคอยจะรวมเข้าภวังค์อยู่รำไป

คำตอบ ๒๖ นี่แหละที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอว่า จิตติดฌานชอบความสุขสงบเวลาเพ่งพิจารณาความเกิดดับอยู่นั้นมันไม่ชัดเจนจนเกิดปราโมทย์ร่าเริงเป็นเครื่องอยู่ เดี่ยว ๆ มันก็วกกลับเข้าไปหาความสงบอีก ฉะนั้นเมื่อเราไม่อยากจะให้มันเข้าไปสงบสุขจะเกิดความรู้จากการพิจารณา จงพยายามพิจารณาความเกิด-ดับอยู่ตลอดทุกอิริยาบถ เมื่อมันชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจแล้ว จะเกิดปราโมทย์ร่าเริงแล้วอยู่ด้วยอาการนั้นต่อไป

คำถาม ๒๗ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ตอนที่ผมอยู่ประเทศอินโดนีเซียอยู่ในป่า มีเหตุการณ์ในการภาวนาของผมครั้งหนึ่ง ก็ว่าเลือดเริ่มเดินจากปลายเท้าขึ้นมาและพุ่งขึ้นมาเป็นลำดับ แต่ว่าผมก็ตั้งสติบอกว่าคนเกิดมาทุก ๆ คนต้องตาย สัตว์ในโลกนี้ต้องตายทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะไม่ตาย ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จนจิตได้พุ่งออกไปจากกาย และเห็น

ร่างกายนี้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ผมได้นั่งจากตอนเช้าของวันหนึ่งไปจนถึงตอนเช้าอีกวันหนึ่ง ตอนที่จิตของผมออกจากกายนั้น ผมรู้สึกที่ผมได้ตายไปแล้ว แต่เวลาจิตกลับเข้ากายอีกครั้งหนึ่งผมเริ่มมีความรู้สึก เริ่มตั้งแต่หน้าผากลงไป แล้วก็ตา จมูก ปาก จนไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย แรก ๆ ก็ไม่สามารถจะเคลื่อนไหวได้ เวลาจะพูดก็รู้สึกพูดได้ยากมาก เหตุการณ์ที่เป็นอย่างนี้เป็นเพราะอะไรครับท่านอาจารย์

คำตอบ ๒๗ ลักษณะที่เป็นนั้น ก็อยู่ในจำพวกจิตเข้าภวังค์ มันมีลักษณะเดียวกันกับที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติ แต่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านเข้าตามลำดับขั้น คือเข้าตั้งแต่ปฐมฌาน ทุคตฌาน จนถึงเนวสัญญานุตตมาน แล้วจึงเข้าถึงนิโรธสมาบัติ ตอนที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านต้องอธิษฐานในใจ โดยกำหนดเท่านั้นเท่านั้นวันค่อยออก มีลักษณะอาการคล้าย ๆ กัน แต่นั่นมันไม่เป็นอย่างนั้นมันไม่รู้จักขั้น ไม่รู้จักภูมิ ไม่รู้จักขั้น ไม่รู้จักตอน จิตมันรวมวูบเข้าไปหายเงียบเลย เรียกว่าจิตเข้าภวังค์อย่างที่เรารู้เป็น ๆ กันส่วนมาก นักปฏิบัติทั้งหลายที่ว่าหายวูบเข้าไปเงียบเลย แต่อันนี้ด้วยอำนาจพลังจิตของท่านกล้าหาญ ท่านจึงอยู่ได้นาน โดยมากไม่นาน ครูหนึ่งขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ก็เข้าลักษณะของภวังค์คืออยู่ในฌานนั่นเอง ฌานนั้นถึงแม้จิตจะละเอียดแต่ไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ญาณ เพราะเมื่อจิตถอนออกจากภวังค์แล้วมีความรู้สึกขึ้นมาจึงกลัวตาย

คำถาม ๒๘ หลังจากนั้นอีก ๓ เดือนผมได้รับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือ ว่าผมนั่งไปไม่รู้กี่วันก็คืนกันแน่ เพราะ ตอนนั้นผมก็ไม่ได้ไปสนใจเกี่ยวกับวันและเวลา หลังจากที่ผมมารู้สึกตัวอีกครั้ง ตัวผมสกปรกเกรอะกรังด้วยคราบน้ำไปหมดทั้งตัว และมีเศษไม้ต่าง ๆ อยู่รอบบริเวณที่ผมนั่ง แสดงว่าต้องมีน้ำท่วมขึ้นมาจนถึงได้มีปรากฏการณ์อย่างนั้น แล้วหลังจากนั้นผมก็ได้รับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือผมสามารถมองเห็นโยมพ่อโยมแม่ของผมกำลังสังวาสกันอยู่มีเชื้ออสุจิประสมกันแล้วมีแสงปรากฏขึ้นมา ในความรู้สึกนั้นว่า นั่นคือปฏิสนธิวิญญาณของผมเองรวมเข้าด้วยกันแล้วหมุนอยู่กับที่ แล้วปรากฏเป็นร่างขึ้นมาเล็ก ๆ แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเป็นสภาพของผมขึ้นมาครับ

คำตอบ ๒๘ แปลกมาก คือว่าเรื่องที่แสดงภาพนิมิตให้ปรากฏเพื่อจะให้เราพิจารณาชาติ คือความเกิด ปฏิสนธิมีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ คือต้องการให้เราพิจารณานั้นเอง เพื่อให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะอย่างนี้ ๆ ก็เท่านั้น ไม่มีอะไรหรอก ตอนที่น้ำท่วมแล้วแห้งจึงมารู้สึกตัวนั้นชี้นำเห็นใจมาก ไม่ทราบว่ามันก็นานน้อยสักเท่าไรอาจเป็นเวลา หลาย ๆ ชั่วโมงหรือหลายวันก็ได้เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัด

คำถาม ๒๕ หลังจากผมเห็นการปฏิสนธิอะไรต่ออะไรทำนองนี้แล้ว ผมรู้สึกแปลกในใจและ เป็นสิ่งที่ผมต้องการอยากจะทราบว่าคนเราเกิดมาอย่างไร แล้วได้ชีวิตขึ้นมาอย่างไรอย่างนี้เป็นต้น ครับ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วผมก็อยากจะหาครูบาอาจารย์ที่พอจะแนะนำ给我เข้าใจเรื่องนี้ได้ หลังจากที่ได้รับประสบการณ์เช่นนี้แล้ว ผมก็มาพิจารณารูปร่างกาย เริ่มพิจารณาตั้งแต่สมอง กระโหลกศีรษะจนกระทั่งถึงปลายเท้า เมื่อพิจารณาทุกส่วนจะเห็นทีละอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ตั้งแต่ ภายนอกจนถึงภายใน เช่นตั้งแต่ผิวหนังลึกเข้าไปก็เป็นเนื้อเป็นเลือดอะไรต่ออะไรและลึกเข้าไปอีก ก็เจออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างนี้ครับ ขณะที่มองเห็นอยู่นั้นคล้าย ๆ กับเราเห็นด้วยตา ภายนอกธรรมดา ๆ นี่เอง ผมก็ค่อย ๆ พิจารณาไปแต่ละอย่าง บางครั้งก็ปรากฏขึ้นนาน บางครั้งก็ไม่ นาน อาจจะเป็นราวสัก ๕ นาที หรือนานกว่านั้น เมื่อผมเอาสติไปจดจ้องดูแต่ละอย่าง ๆ ของส่วน ต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ผมแปลกใจมากและที่มันเกิดขึ้นมาเช่นนี้เพื่ออะไรกัน ตอนที่เกิดขึ้นกับผม เช่นนั้นผมว่ามีประโยชน์ต่อผมมาก และตอนนั้นผมยังไม่มีครูบาอาจารย์และยังไม่ได้นับถือพุทธ ศาสนา ถ้าตอนนั้นผมเรียนรู้พุทธศาสนามากกว่านี้หรือนับถือพุทธศาสนา และมีครูบาอาจารย์ แนะนำสั่งสอน อย่างที่มีท่านอาจารย์อย่างปัจจุบันนี้ ผมคงดีใจมากและจิตภูมิของผมคงไปได้ไกล มาก พระอาจารย์ถามว่า เวลานี้ยังพิจารณาเห็นเป็นส่วน ๆ ชัดเจนได้อย่างนั้นไหม ซึ่งพระสุธรรมโม ได้กราบเรียนว่า การพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายนั้นยังพิจารณาอยู่และเห็นชัดด้วย บางทีกำลัง พิจารณาส่วนร่างกายอยู่ จิตแว็บส่งไปหาอารมณ์อันเป็นอดีตหรืออนาคต แล้วค้นคว้าไปดูเหตุผล ของมันจนเห็นเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของเกิดดับไม่เที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เมื่อท่านอาจารย์แนะ ให้มาพิจารณาความเกิด-ดับก็เลยมาทำตาม

คำตอบ ๒๕ มันก็ถูกแล้ว ที่ให้พิจารณาความเกิดดับ ก็หมายถึงความเกิดดับของร่างกายเรานี้ เอง ที่พิจารณามานั้น พิจารณาเป็นเอกเทศส่วน ๆ มันก็เหมือนกัน เมื่อเรามาพิจารณาเห็นชัดในตัว ของเราแล้ว สิ่งนอกเหนือจากกายของเราจะเป็นวัตถุ หรือแม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเราก็ ให้พิจารณาเห็นเป็นความเกิดดับเหมือนกัน

ที่อยากจะขอเตือนไว้ ณ ที่นี้สักนิดก็คือว่า เมื่อใดเราพิจารณาความเกิด - ดับถ้าไม่ชัดแล้วให้ หยุดเสีย แล้วกลับมาอบรมความสงบใหม่ คือกลับมาพิจารณาอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งใน ร่างกายของเราที่พิจารณาได้ความสงบมาแล้วให้มิกำลังเสียก่อน บางทีขณะที่พิจารณาอยู่นั้นเอง หากความสงบมีกำลังขึ้นมา ความเกิดดับอาจชัดขึ้นมาในนั้นเลยก็ได้ เมื่อมันไม่เกิดเองอย่างนั้นเห็น ว่าความมีกำลังเพียงพอคืออยู่นิ่งในอารมณ์เดียวดีแล้ว จึงตั้งใจกำหนดพิจารณาใหม่ หัดทำได้อย่าง นี้การเจริญภาวนากรรมฐานจึงจะมั่นคงและจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

อนึ่งเรื่องหัดสมณีนี้นั้น ถ้าเราตั้งสติให้มั่นคงเคร่งเครียดเกินไปมันอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ เจ็บกระบอกตาและเจ็บหน้าอกเป็นต้น ฉะนั้นจงปล่อยใจให้มันตามอารมณ์ไปเรื่อย เป็นแต่เราคอยจับจ้อง มองดูอาการ กิริยาของมันไปเรื่อย ๆ ว่าใจมันไปชอบ รัก คิด หรือเกลียดโกรธ ไม่พอใจในสิ่งใดและมีความสุขทุกข์อย่างไรในเรื่องนั้น เมื่อทำได้ดังนี้จิตมันก็จะค่อยซาลงๆ ในที่สุดก็หยุดรวมลงได้

คำถาม ๓๐ ครั้งหนึ่งเมื่ออยู่กรุงเทพ ฯ ได้รับนิมนต์ไปกับเพื่อน ๆ เพื่อนจะล้อเล่นแกล้งขำหรืออย่างไรก็ไม่ทราบ บอกว่าผู้หญิงคนนั้นสวย เมื่อผมมองดูไปแล้วปรากฏผู้หญิงคนนั้นหนังหุ้มตัวเขาดลอกออกมาหมดมองดูทะลุปรุโปร่งไปทั้งตัว ปรากฏมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น ทีหลังเพื่อนสะกิดจึงรู้สึกตัวขึ้นมา อ้าว นี่เรานั่งอยู่ในบ้านกับเพื่อนนี่

คำตอบ ๓๐ ที่พิจารณาเห็นอสุภะหรืออวัยวะชิ้นส่วนทุกประการสภาพเช่นนั้นยังไม่ใช่วิปัสสนา ยังอยู่ในขั้นสมณะ เรียกปฏิกาคณิมิต ถึงอย่างนั้นก็ดี จะเรียกสมณะอยู่ในขั้นปฏิกาคณิมิตก็ตาม แต่ก็เป็นของควรใช้ เป็นเครื่องมืออย่างดี ที่สุด เป็นเครื่องเล่น เครื่องอยู่ ที่อธิบายให้ฟังตะกั้นว่า ในเมื่อเราตั้งสติกำหนดจิตให้นิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์เต็มที่แล้ว เมื่อเราออกจากนั้นมาจะมองสิ่งใด ๆ หรือได้ยินสิ่งใด ๆ จะปรากฏเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้เคยเป็นเคยมีไหม

คำถาม ๓๑ เป็นอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๓๑ นั้นแหละดีละ อยากให้หัดอบรมอย่างนี้ให้มาก ๆ ทั้ง ๒ อย่าง อย่าไปทิ้งหัดควบคู่กันไป อย่างอธิบายให้ฟังมาแล้วคือว่า เมื่อวิปัสสนา มันไม่ชัดก็ให้วางเสีย แล้วก็เข้าไปกำหนดสมณะ อบรมสมณะ จะพิจารณาปฏิกาคอย่างที่เราให้ฟังก็ตาม ให้แยกแยะเป็นอสุภะปฏิกูลให้เห็นเป็นของปฏิกูลโสโครกด้วยประการใดก็ตามเถิด หรือจะแยกเป็น ธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ให้มันอยู่กับอันนั้น เมื่อมันอยู่กับอันนั้นแล้ว จิตมันอาจจะปล่อยวางเอง แล้วรวมวบเข้าไปเป็นภวังค์ เมื่อมันถอนออกมาอาจจะเป็นวิปัสสนาอย่างที่ได้ อธิบายให้ฟังมาแล้วนั้น

การปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นสมณะ อะไรเป็นวิปัสสนาแล้วอาจเสื่อมได้ง่าย บางทีปฏิกาคณิมิตปรากฏซึ่งเกิดจากสมณะแท้ ๆ เช่นเห็นอสุภะ เห็นร่างกายของตนแตกกระจายเป็นธาตุ ๔ หรือมองเห็นสิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นธาตุ ๔ ไปหมด เข้าใจว่าตนได้วิปัสสนาเห็นแจ้งแล้ว เลยเพลินหลงมติดอกอยู่กับความรู้ความเห็นอันนั้นก็มี บางทีวิปัสสนาเกิดจริง พิจารณาเห็นทั้งตนและคนอื่นตลอดทั่วหมดทั้งโลก เห็นเป็นสักแต่ว่าเกิดดับ ๆ แต่ไม่เห็นทะลุไปถึงทุกขังอนัตตา หรือเห็นเป็นพระไตรลักษณ์แล้วไปหลงเพลินติดอยู่ในความรู้ความเห็นของตนนั้น ไม่ได้ค้นคว้าให้

เข้าถึงต้นเหตุแห่งความ เกิดดับนั้น ๆ จนกระทั่งวิธีและอุบายว่า ทำอย่างไรจึงจะทำตนให้พ้นไปเสียจากเรื่องนั้นได้ ก็ยังมีการเสื่อมได้เหมือนกัน

ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายพึงหัดทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ชำนาญ แล้วสังเกตความแตกต่างของทั้งสองนั้น ให้ถึถ้วนอย่าได้หลงนำเอามาปนกันอันจะเป็นเหตุให้เข้าใจผิด ผลที่สุดจะเสื่อมเสียจากของดีทำได้ยากอย่างน่าเสียดาย

๖. พระเจมส์ ฌมมจนโท

อายุ ๒๖ ปี

อายุพรรษา ๒ ปี

ชาวอเมริกัน

มีชื่อเดิมว่า เจมส์ แชดบอร์น (James Chadbourne) เป็นชาวอเมริกัน สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เคยทำงานมาหลายแห่ง แต่เมื่อหันมามองชีวิตของมนุษย์เราแล้ว มีความเห็นว่าหาสาระแก่นสารมิได้ จึงได้ตัดสินใจบวชเป็นสามเณรในพุทธศาสนา และฝึกหัดอบรมกรรมฐานกับพระอาจารย์แบนที่วัดคอยธรรมเจดีย์หนึ่งพรรษา จากนั้นได้เที่ยวไปเยี่ยมอาจารย์ตามสำนักต่างๆหลายแห่งแต่รู้สึกว่าการไปเช่นนั้นไม่ได้ให้ประโยชน์เท่าที่ควร

ต่อมาได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ แล้วได้มาอบรมศึกษาธรรมปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์เทศก์ วัดหินหมากเป้ง เมื่อได้รับการอบรมและให้อุบายถูกต้องกับจริตนิสัย จิตที่เคยแส่ส่ายมาแต่ก่อนจึงสงบลงจนมองเห็นความจริงยั่งยืนของสิ่งทั้งปวงในโลก แล้วฝึกละทิ้งไม่ปล่อยใจไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นๆ

มีความประสงค์จะศึกษาในเรื่องธรรมะบางประการกับท่านอาจารย์ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทศก์ด้วยคำถามต่อไปนี้ โดยมีพระสติเวณ ปญโญภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบ

คำถาม ๑ ผมขอกราบเรียนนิคหนึ่งก่อนครับเพื่อกันลืม เมื่อก่อนที่ผมจะมาศึกษากับท่านอาจารย์ เมื่อจิตของผมตั้งสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ท่านพระอาจารย์บอกว่า นี่เป็นสภาพของฌาน ดังนั้นผมจึงพยายามรักษาจิตรักษาใจของผมให้อยู่ในสภาพนั้นเสมอ ถ้าเป็นไปได้ผมจะพยายามรักษาให้ทุกขณะจิต การนอนผมก็พยายามนอนให้น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง แต่ ยังพยายามรักษาระดับนั้นเท่าใด จิตก็ยังโยกโย่งเท่านั้น

ต่อมาผมพยายามเร่งความเพียรใหม่ โดยไม่พิจารณาถึงความตายอย่างเก่า ผมกำหนดดูอยู่ที่ใจอยู่ ๒ วันเต็มๆ หลังจากนั้น หลังจากนั้นก็เกิดปวดขึ้นมาอีก วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตร ผมได้ใคร่ครวญคิดว่าทำไมจิตของเราจึงได้ตกไปในที่สุดผมก็พบความจริงว่าเหตุที่จิตตกเพราะผมมีความอยากมากไปที่จะรักษาจิตที่ตนคิดว่าอยู่ในสภาพมานานมาก่อน ดังนั้นผมจึงตัดสินใจสละปล่อยวางอารมณ์นั้นเสีย ปรากฏว่าจิตกลับสว่างขึ้นมาและรู้สึกอึดอัดใจมากในเวลาเดียวกันหลังที่ปวดก็หายไปด้วย

ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความตายอีก แต่รู้สึกว่าการชาบซึ่งที่รับรู้ดีไม่เท่าที่เคยเป็นมา เลยตัดสินใจเลิกพิจารณาความตาย กลับมาเริ่มพิจารณาร่างกายใหม่ โดยการตัดมือออกแบ่งแยกมือเป็นชิ้นๆ แล่นื้อออกเป็นชิ้นๆ พยายามหาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้ แต่ก็หาไม่เจอสักอย่าง มีแต่สิ่งไม่เที่ยงแท้และแปรสภาพไปเรื่อยๆ ถึงแม้ผมจะพิจารณาทุกส่วนของร่างกายให้แยกแยะ ออกมาเป็นชิ้นเป็นอัน ก็หาความเที่ยงแท้ไม่พบเหมือนกันครับ

คำตอบ ๑ ก็ดีแล้วนี้ อุบายดี อุบายนี้ดีมาก ค้นคว้าหามาได้ด้วยตนเองดีมาก

คำถาม ๒ ต่อนั้นมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแท้ ได้เริ่มจากตื่นนอนทำความเพียรไปบิณฑบาตร จันจ้ง หันและทำกิจวัตรต่างๆก็เจอแต่การเปลี่ยนแปลงสภาพทั้งนั้น วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตรผมได้คิดว่า เราควรจะกำหนดอย่างไรดีกับการภาวนาของเรา ผมเลยได้คิดว่า เราควรกำหนดดูที่ใจ หาความเที่ยงแท้จากใจให้ได้ โดยการพิจารณา ขั้น ๕ ผมพยายามพิจารณาทุกแง่ทุกมุม แต่ก็ไม่มีอะไรเที่ยงแท้สักอย่างเดียว ในที่สุดก็หันกลับมาดูว่าใครเป็นผู้ไปพิจารณา เรื่องไม่เที่ยงแท้ พยายามจ้องดูที่ใครเป็นผู้ไปคิด จิตของผมก็เริ่มดิ่งลงๆ จนเกิดความรู้สึกว่า ความนึกคิดต่างๆที่เกิดขึ้นมาสามารถจับเป็นชิ้นเป็นอันหรือเป็นก้อนได้ครับ และก็พบว่าสิ่งเหล่านี้หาความเที่ยงแท้มิได้เลย

คำตอบ ๒ ถูกแล้ว การเจริญปัญญาวิปัสสนาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์มันก็ต้องลงที่ขั้น ๕ นี่ทั้งนั้น เมื่อมาเห็นชัดในขั้น ๕ นี้แล้ว สิ่งอื่นๆมันก็มีสภาพเดียวกัน

คำถาม ๓ ต่อมาผมสามารถแยกผู้ที่ไปจ้องดูขั้น ๕ กับขั้น ๕ เป็นคนละคนกัน เมื่อไปจ้องดู ขั้นไหนขั้นนั้นก็ดับไป

คำตอบ ๓ ถูกแล้วที่แยกผู้ที่ไปดูขั้นเป็นคนละคนกันได้ ถ้ามีฉะนั้นแล้วก็จะหลงเข้าใจว่าขั้นเป็นตนหรือเห็นคนเป็นขั้นไป ขอให้พิจารณาอย่างนั้นอยู่เสมอๆตลอดกาล แล้วจะเข้าใจว่าขั้น ๕ มิได้นอกจากตน(คือใจ)หรืออยู่ในตนก็มีใช่ เพราะมีรูปกับนามจึงเรียกว่าขั้น ๕ เมื่อมาแยกผู้มาพิจารณาเห็นขั้น ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ชัดแล้ว ผู้เห็นนั้นก็จะไม่หลงเข้าไปยึดถือเอามาเป็น

ตนหรือมิใช่ตน เห็นขั้น ๕ เป็นเพียงไตรลักษณ์ แม้ที่สุดผู้ที่ไปพิจารณาเห็นขั้น ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ก็จะเป็นไตรลักษณ์ไปด้วย

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังผมรู้สึกเข้าใจดี แต่ผมก็ยังพยายามพิจารณาหาความเที่ยงแท้ของขั้น ๕ สักเท่าไรก็ไม่พบ พิจารณาไปก็ไปเจอเอาแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของขั้น ๕ อยู่เรื่อยไป แล้วก็เลยไปเพลินอยู่กับเรื่องนั้น

คำตอบ ๔ จับหลักได้ไหม ท่านอะไรเป็นหลัก

คำถาม ๕ ผมยังไม่สามารถทำได้ถึงขนาดนั้นครับ

คำตอบ ๕ ดังได้อธิบายให้ฟังมาแล้วเมื่อีกี่นี้ว่า ให้พิจารณาเห็นขั้น ๕ โดยเป็นพระไตรลักษณ์อันหนึ่ง แล้วก็ให้เห็นผู้ไปรู้ไปพิจารณาขั้น ๕ เห็นเป็นพระไตรลักษณ์นั้นอันหนึ่ง ให้พิจารณาอย่างนั้นจนให้ชำนาญ มันจะเกิดจะมีหรือไม่เกิดไม่อะไรขึ้นมาก็เอาไว้นั่นก่อน

คำถาม ๖ บางทีผมก็ไปจับเอาความรู้สึก จนความรู้สึกอันนั้นอุทานออกมาทีละคำๆผมก็ไปร้องเอาแค่คำๆเดียว แต่เมื่อถึงการร้องเอาคำนั้น ผมก็สะดุ้งลืมตาขึ้นมาเลยครับ

คำตอบ ๖ ที่อธิบายให้ฟังว่าใจของเราเมื่อเข้าถึงความสงบ ที่แรกทีไปร้องอุทานนั้นเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ จิตมีอารมณ์เดียว ที่มันระบายออกมาเป็นเรื่องๆ ทีละนิดๆ ที่มันระบายออกมาจะเป็นคำอุทานหรืออะไรก็ตามเป็นเรื่องๆนั้นนั่นแหละเราจะเห็นชัดทีเดียวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องออกมาจากใจดวงเดียวแท้ๆ เมื่อเราเข้าใจอย่างนั้นแล้ว อย่าไปยึดเอา วางเสียแล้วมาจ้องดูเฉพาะจิต ผู้ไปรู้ไปพิจารณาแต่อย่างเดียว ในที่สุดเอกัคคตารมณ์ที่เราไปจ้องอยู่นั้นมันก็วางแล้วรวมวบเข้าไปเป็นเอกัคคตาคิต ว่างไม่มีอะไรนิ่งเฉยอยู่ ที่สะดุ้งพร้อมกับลืมตาขึ้นมานั้น คือจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาคิตละ

คำถาม ๗ หลังจากการสะดุ้งจนลืมตาขึ้นมา ความนึกคิดต่างๆเริ่มผุดขึ้นมาอีก ผมเลยคิดว่านี่เป็นเรื่องของอวิชชาทั้งนั้น จนความคิดนั้นเริ่มอ่อนตัวลงๆ พอไปคิดว่าทั้งอวิชชาเสีย ความนึกคิดต่างๆเริ่มโผล่ขึ้นมาอีกครั้ง

คำตอบ ๗ นี่เราจะเห็นได้ชัดเลยว่า ภูมิตั้งจิตละเอียด (คือเข้าถึงภวังค์) แต่ปราศจากปัญญา ฉะนั้นเมื่อจิตตื่นออกจากภวังค์มาแล้ว ความคิดนึกและอารมณ์ต่างๆจึงโผล่ขึ้นมา ยิ่งมองก็ยิ่งโผล่มากขึ้นทวีคูณ แต่ความละเอียดของจิตนั้นยังมีอยู่จึงสามารถรู้ได้ว่านี่คืออวิชชา แต่ไม่สามารถจะถอนตัวอวิชชาที่แท้จริงได้ เป็นแต่รู้ว่าอวิชชาเรื่อยๆถึงกระนั้นก็ยังได้ประโยชน์ทำความคิดนึกต่างๆที่โผล่ขึ้นมานั้นให้ค่อยเบาบางลงได้บ้าง พอเริ่มว่าจะทิ้งอวิชชา จิตที่ปราศจากปัญญาไม่รู้ตัวอวิชชาที่แท้จริง เลยกลายเป็นตัวอวิชชาเสียเอง ฉะนั้นความคิดนึก ที่อวิชชาแทรกอยู่แล้ว จึงได้แหกกันมาโผล่ขึ้นใหญ่

คำถาม ๘ ความนึกคิดต่างๆและขั้น ๕ เป็นส่วนหนึ่งของใจ แล้วสติที่ไปจ้องดูใจนั้นก็ เป็นอีกส่วนหนึ่ง ขั้น ๕ นี้ก็ออกมาจากใจเดิม เมื่อสามารถถึงขั้น ๕ ได้ จะพูดได้หรือไม่ครับว่าใจกับสติไปด้วยกันเป็นจุดๆเดียวกัน

คำตอบ ๘ คือว่าใจเดิมนั้นเมื่อเราอบรมภาวนาจนกระทั่งไม่มีอะไรเสียเลย มีแต่ใจคือความ เป็นกลาง ความคิดความนึกก็ไม่มีหรือส่งสายสัณนิคิดเดียวกันไม่มีทั้งนั้น จะปรากฏเป็นความสว่างโล่ง ของมันต่างหาก อันนั้นเป็นใจเดิม ถ้าหากคราวนี้เราไปเพ่งดูขั้น ๕ เพราะขั้น ๕ เป็นเหตุเผยให้ ใจมันออกมาจากใจเดิม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นเรื่องขุหาเห่ เหตุนั้นเราจึง ต้องมาพิจารณาดูขั้น ๕ ให้เป็นของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือลงไตรลักษณ์ แล้วเราจะไม่เข้าไป ยึดในขั้น ๕ คือว่าถึงมันออกไปแล้วก็ให้มันเห็นตามความเป็นจริง แต่เราจะต้องให้รู้สีกว่าอันนี้ ไม่ใช่ตัวใจ ให้เข้าใจอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เหตุนั้นเมื่อเวลามันแวบออกไป สติที่เราคุมจิตอยู่กับจิตที่ ไปจ้องดูขั้น ๕ นั้น อันนั้นการดูอาการของใจ แล้วสติคุมตัวจิตนั้นอีกที อันนี้มันเป็นเรื่องออก นอกใจเหมือนกัน คือตัวใจเดิมไม่มีอะไรเลย วางรู้อยู่เฉยๆ เมื่อขั้นยังมิอยู่ตรงใดของเหล่านี้ก็ ต้องอยู่ ด้วยกันเสมอ

คำถาม ๙ หลังจากจิตสงบลงไปแล้วเกิดเป็นภาพขึ้นมาเหมือนกับผมได้กลับไปที่บ้าน พบ โยมพ่อบุญธรรมของผม แล้วเข้าไปบอกโยมพ่อบุญธรรมของผมว่าในโลกนี้หาอะไรเที่ยงแท้ไม่ได้ เลยครับ ย้ำอยู่อย่างนั้น หลังจากนั้นผมรู้สึกเหมือนกับอยู่ในจักรวาลเห็นดวงดาวต่างๆเยอะเยอะ แต่ ผมก็พยายามแสวงหาความเที่ยงแท้ต่างๆแต่ก็ไม่สามารถหาความเที่ยงแท้อะไร ได้เลยในจักรวาลนี้ แม้กระทั่งเมื่อดทรายเม็ดหนึ่งก็หาความเที่ยงแท้ได้เลยครับ ต่อมาเหมือนกับผมกลับมายังที่บ้าน ของผมอีก เห็นบ้าน เห็นต้นไม้ เห็นสุนัขที่เลี้ยงไว้ เห็นรถ มองอะไรก็หาความเที่ยงแท้จากสิ่ง เหล่านี้มีได้เลย จนกระทั่งแม้แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจนั้นก็ไม่ใช่เที่ยงแท้

คำตอบ ๙ ความรู้ที่มีภาพประกอบเช่นนี้มันทำให้นักปฏิบัติหยาบหลวมมากต่อมากแล้ว ผม เรียกว่า ญาณ ไม่มี ทศณะ จึงมักเห็นแต่พระไตรลักษณ์บางข้อ ถ้าเป็นญาณทศณะแล้วต้องเห็นพระ ไตรลักษณ์พร้อมๆกัน ณ ที่แห่งเดียวกัน ความรู้แบบนี้เป็นความรู้อันเกิดจากฌาน ... เสื่อมได้

คำถาม ๑๐ จากสภาพการณ์ที่บ้านของผมและสิ่งต่างๆ ผมก็เลยวกกลับเข้ามาในความคิด ของผมอีกว่า โอ๊ย! อย่าไป สนใจเลยกับสิ่งภายนอก ดูที่ใจเราเองดีกว่า พอบอกว่าดูใจของตนเองก็ เหมือนกับตนเข้าไปในบ้านอีก แล้วก็บอกกับโยมพ่อบุญธรรมของผมว่าดูที่ใจเราเองดีกว่า ดูที่ใจเรา เองดีกว่าย้ำอยู่อย่างนั้น

คำตอบ ๑๐ ดีเหมือนกันที่มันเกิดเป็นเช่นนั้น เราจะได้รู้ความพิสดารของใจพฤติกรรมพรรค นี้ถ้ามิใช่นักปฏิบัติแล้วไม่มีวันจะได้ประสพดอก มันคล้ายๆกับนอนฝัน ในวงนักปฏิบัติรู้กันได้

เรียกว่า ภาพนิมิตในภาวนา หรือจะเรียกให้พิศดารหน่อยเรียกว่าใจสอนใจหรือธรรมตามพราสาทอนผู้ปฏิบัติธรรม แต่นี่ก็ยังคงอยู่ในสภาพนิมิตเกิดจากญาณ ต้องใช้ปัญญาวินิจฉัยอีกทีหนึ่ง หลังจากจิตถอนออกมาจากสภาพนั้นแล้วจึงจะใช้การได้ ถ้ามีจะนั้นแล้วจะไปหลงติดจมอยู่ใน เรื่องนี้อีก

คำถาม ๑๑ หลังจากบอกกับโยมพ่อของผมให้ดูที่ใจก็เหมือนกับผมกลับมามองดูตัวผมอีกครั้งหนึ่ง ผมเลยพิจารณาเอาหัวใจออกมา ตับไตไส้พุงออกมา เอาทุกส่วนของร่างกายออกมา แล้วมองเห็นสภาพสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยงแท้ทั้งนั้นเลย แม้กระทั่งความนึกคิดต่างๆก็ไม่เที่ยงแท้ จนผมสะดุ้งล้มตาขึ้นมา

คำตอบ ๑๑ ถูกแล้วหลักพิจารณาอันนั้นถูกแล้ว ด้วยการพิจารณาวิปัสสนาของเรามันค่อยชำนาญเข้า แม้ในภาพนิมิตอันเรื่องของฌาน (คือสมณะ) ก็ยังปรากฏว่ายังได้นำไปใช้อยู่ เรื่องญาณ-สมณะ-วิปัสสนา-อภิญญา-มรรคเหล่านี้เป็นเรื่องเกี่ยวพันกันไปในการปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลาย หากไม่สังเกตให้ดีแล้วอาจเข้าใจสับสนก็ได้ แล้วก็พุดรู้เรื่องกันเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติเป็นไปแล้วเท่านั้น นอกจากนั้นก็เหมือนเป่าปี่ให้ควายฟังเท่านั้นเอง ขอเตือนว่าอย่าได้ไปแก้ไขอะไรมันทั้งสิ้น ขอให้มันเป็นไปตามสภาพของมัน เราเป็นแต่ไปรู้ตามสภาพของมันก็แล้วกัน

คำถาม ๑๒ ผมสงสัยขอเรียนถามว่า ตอนท่านอาจารย์อธิบายว่าขั้น ๕ เป็นส่วนของขั้น ๕ เมื่อพุดถึงเรื่องใจแล้วก็พุดถึงเรื่องอยู่ด้วยกัน ผมอยากจะทราบว่า สติกับใจรวมอยู่ด้วยกันจะเรียกว่า มโน ได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๒ ผมเคยบอกว่าเราหัดสติครั้งแรกต้องหัดสติตามระว่างรักษาคิดผู้คิดอยู่จุดเดียวกัน นี่ยังไม่ใช่ มโน เมื่อสติมีพลังเต็มที่ที่สามารถควบคุมจิตไม่ให้คิดนึกส่งถ่ายออกไปภายนอกได้แล้ว สติตัวนั้นก็มารวมเข้าเป็น เอกัคคตารมณ์จนเลยเป็นเอกัคคตาคิจิต รวมเข้าเป็นของกลางๆว่างเฉยเหลือแต่ตัวรู้ นั่นแหละจึงจะเรียกว่ามโน

คำถาม ๑๓ ผมสงสัยว่าเวลาท่านสุธรรมโมสามารถแยกจิตกับรูป จิตกับเวทนา จิตกับสัญญา จิตกับสังขารได้ แต่ก็ไม่ได้ถามว่าแยกจิตกับวิญญาณได้หรือไม่เล่า ผมสงสัยถ้าสภาพอย่างนั้นจิตกับวิญญาณแยกกันได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๓ ไม่มีเรื่องแยก นามธรรมเหล่านั้นคือ เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ-จิต-มโน ไม่มีเรื่องแยก แต่ท่านสอนให้ไปรู้เท่าเฉยๆ ถ้าหากเข้าถึงมโนมันวางเองไม่ใช่เรื่องแยก มันสงบไปเอง มันยังเหลืออันเดียวคือ สมมุติเป็นแนวทางความเป็นจริง ไม่มีเรื่องแยก ไปรู้เข้าแล้วมันวางหมดอุปมาเหมือนไฟ เมื่อติดสว่านจำขึ้นมาร่วมนั้นจะมีทั้งความร้อนและระงับมีดและเห็นสิ่งต่างๆรอบๆข้าง อะไรต่ออะไรเยอะเยอะ พอแสงสว่างดับ อะไรก็ดับไปพร้อมกันหมด สิ่งเหล่านั้นจะแยกออกจากกันไม่ได้ ผู้รู้ก็เป็นแต่ไปรู้เรื่องเท่านั้น

คำถาม ๑๔ ผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาผมนั่งภาวนาผมมีความเพียรมาก นั่งได้ไม่นานจิตมันก็สงบทุกที เคนจกรรมก็มีพลังมากเช่นกันและมันก็เพิ่มขึ้นๆเรื่อยๆจนเต็มที่ จิตมันก็วูบลงไปสงบอยู่แล้วก็ถอนออกมา แล้วจิตก็เสื่อมลงเรื่อยๆ เมื่อปรารถนาทำความเพียรอีกจิตก็มีกำลังเจริญก้าวหน้าขึ้นมาอีก ผมอยากทราบว่าทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๔ นี่แหละผมเคยพูดอยู่เสมอว่า ชอบสุขสงบคือยินดีในฉันทโดยแท้เลยที่เดียวไม่มีปัญหา ทำอะไรก็คิดถึง ความสงบอยู่รำไป แต่ถ้าหากเราหัดชำนาญ เช่น เพ่งพิจารณาอะไร เช่น อานาปานสติแล้วก็เข้าถึงนั้นอยู่เสมอแล้วก็ต้อง เพ่งอานาปานสติที่มันเคยพิจารณาอยู่แล้วนั้นแหละให้มันชำนาญชำนาญ คำว่า 'ชำนาญ' ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทำแล้วมันจะต้องได้อันนั้นเสมอไป แต่หมายความว่าเราจะต้องตั้งสติพิจารณาอันนั้น วางจิตให้มันพอดีพองาม ตรงนั้นแหละ เรียกว่าชำนาญ ไม่ใช่กำหนดแล้วจะให้มันดังเข้าไปถึงเลย ชำนาญอันนี้ยังไม่ถูก เราตั้งสติหรือกำหนดอย่างไร วางจิตพอดีพองามแล้วมันค่อยรวมลงอันนี้แหละมันสำคัญ 'พอดีพองาม' ในที่นี้มันเป็นเรื่องเฉพาะของตนเอง คนอื่นพูดไม่ถูกบอกไม่ได้บอกไม่ได้บอก อันนี้เพียงแต่บอกเฉยๆเมื่อเราทำเราปลงจิตอย่างนี้ เราตั้งสติกำหนดอย่างนี้ จิตมันจึงค่อยชัดอย่างนี้ มันจึงค่อยสงบลงอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของตนเอง ถ้าหากชำนาญอย่างนี้เสื่อมยาก ความสงบสุขเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงปรารถนาเกิดขึ้นย่อมทำให้ไกลจากความสงบสุขมากขึ้นทุกที จึงปล่อยวางความปรารถนาแล้วพึงทำความสงบใหม่

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์อีก คือว่าท่านอาจารย์บอกว่าเวลามันดังลงไปสู่ความสงบว่าเป็นเรื่องของฉันท ทิหลังถึงมันจะรวมวูบเข้าไปได้อย่างเดิม แต่ความสุขก็ไม่เหมือนเดิม ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๕ ของที่เคยเป็นเคยได้เคยเห็นไม่ว่าอะไรทั้งหมดละ ประสบการณ์ครั้งแรกมันย่อมมีความปลื้มปิติ อิ่มอก อิ่มใจสุขสบายมาก ทิหลังมันเคยชินแล้วมันก็ค่อยๆเลือนไป

คำถาม ๑๖ อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนาดี ตั้งสติอยู่กับความคิด พิจารณาความคิดจนกระทั่งมันชัดแจ้ง เห็นความคิดเกิดขึ้นทุกขณะแต่เวลาเสียงระฆังมันดังก็ยังไม่ยินอยู่ พร้อมกันนั้นความคิดเกิดขึ้นมันชัดแจ้งบางทีก็เห็นเวทนาเกิดขึ้น สติมันก็ไปจ้องอยู่กับเวทนา บางทีเห็นสัญญาเขาก็รู้ว่าเป็นสัญญา สติมันก็ไปจ้องอยู่ที่สัญญา แล้วพิจารณาความคิด อยากเรียนท่านอาจารย์ว่าตั้งสติอย่างนี้ดีไหมหรือว่าไม่ดี แล้วถ้าหากว่าภาวนาไม่ดีไม่ค่อยมีรสชาดทิหลังมากำหนดตัดไม้ตัดมือตั้งตนออกเป็นท่อนๆแต่จิตไม่ค่อยสงบ จึงอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเอาสติจ้องกับความคิดมันจะดีไหม มันจะถูกต้องไหม

คำตอบ ๑๖ การตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดเกิดขึ้นทุกขณะนั้นมันดีแล้วเสียแต่เสียงระฆังมันยังได้ยินอยู่ก็ช่างมัน ประสาทมันมีอยู่ก็รับรู้ไปตามหน้าที่ของมัน เวลานั้นจิตมันไม่ไปรับเอามาไว้ในตัวมันดอก หัดได้อย่างนั้นแปลกคตินักแต่ นั่นเป็นเรื่องนามธรรม เมื่อเราหันมากำหนดรูปธรรมก็กำหนดตัดแขนขาเป็นต้น แล้วจิตไม่ค่อยสงบนั้น เพราะเรายังไม่ชำนาญทางด้านรูปธรรม แต่ถึงอย่างไรต้องหัดให้ชำนาญทั้งสองอย่างนั้นแหละดี เพราะทั้งสองอย่างนี้มีอยู่ในตัวของเราพร้อมด้วยกัน

คำถาม ๑๗ อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า แต่ก่อนมีคนอธิบายให้ผมฟังว่า จิตกับขันธ ๕ มันต่างกัน อันนี้มันถูกหรือไม่

คำตอบ ๑๗ จิต (วิญญาณ) คือนามธรรม หนึ่งในสี่ของนามธรรมในขันธ ๕ นั่นเอง ขันธ ๕ คือ รูปหนึ่ง นามสี่ เขาไม่เข้าใจขันธ ๕ ถ้าเขาเข้าใจแล้วคงไม่มีปัญหาอะไรในเรื่องนี้

คำถาม ๑๘ อยากกราบเรียนท่านว่า จิตเวลามันไม่ไปยึดถืออะไร ปล่อยวางหมดแล้วมันก็ว่างอยู่เฉยๆ ผมคิดว่าความที่จิตว่างอยู่เฉยๆนี้คงมิใช่ขันธ ๕ แน่เพราะขันธ ๕ มันมีอาการอยู่หมดแล้ว

คำตอบ ๑๘ ความว่างอยู่เฉยๆนั้นตามมติของผม ผมเรียกว่า ใจ (คือความเป็นกลางๆ) ใจเป็นประธานในนามของ ขันธ ๕ คือ เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ แต่ไม่ได้จัดเข้าในจำพวกของขันธ ขันธ ๔ นั้นเป็นอาการของใจจึงเรียกว่า ขันธ ใจเมื่อไม่มีอาการก็เลยไม่จัดเข้าในจำพวกขันธกับเขา

คำถาม ๑๙ ผมเข้าใจว่ากรรมคือการชั่วเป็นสิ่งที่คนเราเลือกเอาไม่ได้ คนจะดีจะเลวเพราะกรรมเท่านั้นบันดาลให้ เป็นไปตามอำนาจของมัน

คำตอบ ๑๙ ที่ท่านแสดงว่ากรรมเป็นผู้จําแนกสัตว์ให้เป็นต่าง ๆ กันนั้นท่านแสดงถึงกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วตอนให้ผลต่างหาก ส่วนกรรมใหม่เลือกกระทำได้ตามปรารถนา ถ้าหากคนเราเลือกทำกรรมดีกรรมชั่วไม่ได้แล้ว เกิดมาเป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้นอยู่เช่นเคย เช่นต้นไม้พันธุ์ต่างๆ มีขนุน ทุเรียน เป็นต้น เพราะต้นไม้ไม่มีจิตใจมีแต่ชีวะแล้วก็ไม่สามารถทำกรรมด้วยทวารทั้งสามได้ด้วย แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เมื่อมนุษย์ผู้ทำกรรมทั้งสามได้มาผสมพันธุ์ต้นไม้อื่นไม่มีจิตใจ ยังสามารถแปรสภาพไปได้แล้วก็ ผลของกรรมใหม่นี้ก็อีกนั่นแหละที่จะไม่ให้คนเราเลือกเอาได้ในเมื่อเกิดในภพใหม่ต่อไป เช่น คนเราทำกรรมไว้อันจะนำไปให้เกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน เมื่อเราไปเกิดในภพดิรัจฉานจะขอให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เป็นต้น

คำถาม ๒๐ คนเราทำกรรมแล้วเอากรรมไปเก็บไว้ ณ ที่ใด เช่นคนที่เคยทำการภวานาไว้แต่

ชาติก่อน ๆ เกิดมาในชาตินี้ทำไมจึงไม่ทำภาวนาต่อเลย ทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกันใหม่ ผู้ที่ได้
โศดาบันบุคคลแล้วเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ทำไมจึงมาเป็นปุถุชนธรรมดาๆ

คำตอบ ๒๐ คนเราเกิดมาเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ย่อมทำกรรมด้วยทวารทั้งสามร่วมกัน เวลาตายแล้วยังแต่มนกรรมอย่างเดียว กรรมอันใดที่พร้อมกันทำด้วยทวารทั้งสามเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็มารวมอยู่ที่มนกรรมแต่ผู้เดียว (ใจเป็นผู้เก็บกรรม) เมื่อใจผู้นี้ยังมีภพชาติอยู่ไปเกิดในที่ใด กายเขาเป็นอย่างไร มีอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างเขาจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างอื่นไป เขาก็เรียกว่าวิการ

ที่ถามว่าทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกรรมกันใหม่ ทำไมจึงไม่ฝึกอบรมกรรมเก่าต่อเลย วิสัชนาว่าเพราะกายกรรม วิจิตรกรรมมันขาดตอนกันแล้วในเวลาตาย เมื่อมาเกิดใหม่จึงต้องมาตั้งต้นใหม่ แต่มีจิตที่ใจเป็นผู้รับมอบกรรมเก่านำมาเกิด ถึงแม้จะแสดงกรรมเก่าออกมาให้ปรากฏไม่ได้ แต่เมื่อได้มาอบรมฝึกฝนกายวาจาที่เป็นแนวของกรรมเก่าแล้ว ย่อมเป็นไปได้เร็วกว่าง่ายกว่า

เหมือนนักดนตรีถึงแม้เขาจะเปลี่ยนอาชีพเดิมไปหาอาชีพอื่นจะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม หากเขาได้ฟังดนตรีหรือบทเพลง ๆ นั้นเข้าแล้วเขาย่อมระลึกได้และรู้ได้ชัดว่า เพลงนั้น ๆ คนตรีนั่น ๆ ต้องมีจังหวะจะโคนบทบาทอย่างนั้น ๆ ผิดถูก อย่างนั้นๆ มีชื่อว่า อย่างนั้นๆ แม้เขาจะลืมไปนานแล้ว เพราะเขามีอาชีพอื่นไม่ได้สนใจก็ตาม เมื่อเขามาได้ฟังและมาฝึกอบรมใหม่ เขาย่อมได้เร็วเป็นเร็วกว่าคนที่ยังไม่เคยอบรมมาก่อน เหมือนกับคนที่ได้อบรมความดีไว้จนเคยชินติดนิสัยแล้ว เมื่อยังมีภพมีชาติอยู่ตายไปเกิดในภพนั้น ๆ เมื่อได้รับการอบรมหรือได้ฟังธรรมที่ตนเคยได้อบรมและได้ฟังมาแต่ภพก่อนๆ ย่อมเป็นเร็วและเข้าใจง่ายขึ้นเหมือนกัน

เมื่อมีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก

สติปัญฐานสี่โคณสมบูรณ์แล้ว ธรรมไม่ว่า

หยาบหรือละเอียด สูงหรือต่ำ จะปรากฏ

เห็นแจ้งขึ้นมาด้วยตนเอง ไม่ต้องไป

ปรารธนา หรือไม่ปรารธนา

๙. พระเควิด ปัญญาจโร

อายุ ๓๕ ปี

อายุพรรษา ๒ พรรษา

ชาวออสเตรเลีย

มีชื่อเดิมว่า เดวิด ไทเลอร์ (David Tyler) เป็นชาวออสเตรเลีย ได้รับปริญญาตรีวิชา เกษตรกรรมศาสตร์จากมหาวิทยาลัยอาเคเลด และปริญญาตรีวิชาวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย เมลเบิร์น เคยเป็นเกษตรกร เป็นนักวิทยาศาสตร์และเคยอยู่ในนิคมสร้างตนเอง เคยสนใจเกี่ยวกับการอบรมใจมานาน แต่ไม่ทราบว่าจะไปศึกษากับใคร เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้พบกับพระชันติ ปาโลที่ประเทศออสเตรเลีย ได้รับการอบรมจิตเป็นครั้งแรก แต่ยังไม่ได้ผล

ในปีเดียวกันนี้ ได้ไปเยี่ยมพระอาจารย์บุญฤทธิ์ พระไทยที่มารัมบิมบี้ ได้รับการ แนะนำอย่างง่าย ๆ และได้รับความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งมาก จึงได้เดินทางมาประเทศไทย ทำนักรอยู่ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ๒ เดือน ได้เที่ยวไปชมและดูระเบียบวัดป่ากรรมฐานหลายแห่ง แล้วจึงตัดสินใจบวช และได้มาจำพรรษาที่วัดวังน้ามอก อันเป็นสาขาของวัดหินหมากเป้งของท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี

ทุกครั้งที่เริ่มภาวนา ได้ตั้งสติจดจ่อเฉพาะจิต ผลแห่งการภาวนา รู้สึกตัวได้ดีว่า จะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ฐานขั้นสูงได้ แต่อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์แต่แรกเริ่มภาวนาก็สามารถสลัดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ได้เป็นส่วนมาก แล้วเริ่มเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ ได้ดีขึ้นเป็นลำดับ เพราะบางครั้งได้รับคำตอบที่ออกมาจากใจเองในระหว่างภาวนาอยู่ อันเป็นเหตุให้มีความศรัทธาหนักแน่นที่จะอยู่ปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

ได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทศก์ในปัญหาธรรมโดยมีพระสติเวน ปญโญภาโส เป็นผู้แปล ดังต่อไปนี้

คำถาม ๑ ท่านอาจารย์บุญฤทธิ์ฝึกอบรมครั้งแรกสอนอานาปานสติ โดยกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกแล้วพุทธธรรมะประโยชน์ ๆ เท่านั้น ไม่ให้มีอะไรทั้งหมดให้ยังคงเหลืออยู่แต่ตัวรู้อย่างเดียว แล้วได้ใช้หลักการนั้นมาจนปัจจุบันนี้

ท่านอาจารย์ ไม่มีคำตอบ แต่ถามว่า เมื่อมาอยู่วัดวังน้ามอกแล้ว การฝึกหัดอบรมมานั้นได้มีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างไรบ้าง ได้ความรู้ความเข้าใจอย่างไรบ้าง ซึ่งท่านปญญาโรได้เรียนว่าตั้งแต่ฝึกมาแล้วรู้สึกว่าจิตสงบลงไปมาก เมื่อพูดถึงเรื่องความอยากแล้ว มันก็เกี่ยวเนื่องกับเรื่องศีลเหมือนกัน ในเมื่ออยากให้ศีลบริสุทธิ์ ดังนั้นจึงต้องพยายามสลัดความอยากตลอดเวลา

คำตอบ ๑ ดีแล้วเมื่อเราทำความสงบได้ด้วยวิธีใดแล้ว จงหัดทำความสงบด้วยวิธีนั้นให้ชำนาญจนจับหลักนั้นให้ได้ อารมณ์ใดเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ จงให้เห็นว่า นั่นมันเป็นภัยแก่ความสงบของเรา แล้วพยายามสลัดมันทิ้งเสียแล้ว รักษาความสงบนั้นไว้ให้ได้

คำถาม ๒ ผมไม่สามารถจะทำให้เย็นตัวอยู่ทุกขณะ แต่ว่าผมก็ให้มันเป็นไปอย่างเรื่อย ๆ ให้จิตค่อย ๆ สงบลง ๆ แต่เวลาที่มีความคิดขึ้นมา ผมก็พยายามสลัดจนกว่ามันจะหมดความคิดไป หรือว่าสลัดความคิดได้จนสงบอีกที แต่ก็ไม่สามารถจะได้หลักเย็นตัวได้ นอกจากเรื่องความสงบก็ยังมิประสบการณืเกี่ยวกับเรื่องสัญญาเก่า ๆ ที่ผุดขึ้นมาครับ ทำให้คลี่คลายเกี่ยวกับเรื่องสัญญาเก่า ๆ โดยที่มันเป็นอารมณ์อะไรต่ออะไร พยายามสลัดอารมณ์เกี่ยวกับสัญญาเก่า ๆ ให้หมดไป นี่ก็เป็นสภาพการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมได้รับมา

คำตอบ ๒ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น คือเรื่องการภาวนาก็คือการต่อสู้กับประสบการณ์ต่าง ๆ คือว่ามันเกิดขึ้นในปัจจุบันหรือสิ่งที่เป็นอดีตที่มันล่วงมาแล้ว มันพุดขึ้นมาเรียกว่าสัญญา เรื่องเหล่านี้เราจะต้องต่อสู้ การต่อสู้นั้น ถ้าหากเราไม่มีหลักคือความสงบเย็นตัวอยู่ การต่อสู้ก็จะไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นเย็นหลักคือความสงบไว้ให้ได้ ถ้าหากสู้ไม่ไหวให้รีบกลับมาหาความสงบ คืออบรมสมาธิให้ได้ อย่าได้มุ่งแต่ต่อสู้กับมันอย่างเดียว คือ สละ ๆ อย่างเดียว ถ้าหากเรามีพลังเพียงพอที่จะต่อสู้เอาชนะได้ก็ต่อสู้ไป ถ้าต่อสู้ไม่ไหวก็ทิ้งเสีย แล้วกลับเข้ามาหาความสงบให้ทำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป

คำถาม ๓ ตั้งแต่ผมออกจากวัดบวรฯ ไปอยู่วัดวังน้ำมอกครั้งนี้ ผมได้รับประสบการณ์สำคัญที่สุดและแปลกใจที่สุดที่ผมได้รับความสงบอย่างเต็มที่ทีเดียวคือว่าผมรู้สึกว่างไปหมดครับ แล้วก็บางครั้งมันคล้าย ๆ กับมีความคิดผ่านเข้ามาเหมือนกับเป็นรูปเป็นร่าง แต่มันผ่านไปครับ หลังจากนั้นผมก็ไม่สามารถทำได้เหมือนเดิมอีก เพราะว่ามันยังมีปัญหาคือการปรับตัวให้เข้าสภาพสิ่งแวดล้อมของความเป็นพระ และก็พยายามต่อสู้อีกหลายอย่างที่มันเป็นอารมณ์เก่า ๆ ผุดขึ้นมาอีกด้วย แต่ว่าที่จะทำได้เหมือนเดิมนั้น ไม่สามารถจะทำได้อีกแล้วครับ

คำตอบ ๓ เรื่องมันเป็นอย่างนั้นเอง มันเป็นเอง เราจะพยายามทำให้มันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นได้ เวลาเราทำความเพียรเมื่อสติกับสมาธิและ ปัญญาพอดีสมดุลย์กันเข้าเมื่อไรแล้ว มันจะเกิดความสงบและความรู้ขึ้นมาเองโดยที่เรามิได้ตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้น อาการเช่นนั้นใครจะแต่งเอาไม่ได้ มันหากเกิดของมันเอง เราทำได้แต่หัดจิตให้เข้าถึงตรงจิต ปล่อยาวรวมเข้าถึงเอกัคคตารมณ์เท่านั้น อันที่ว่ามีคล้าย ๆ กับรูปร่างนั้น เป็นลักษณะอาการของจิต จิตเป็นของไม่

มีคนไม่มีตัว เมื่อเราเข้าไปรู้จักเข้าเช่นนั้นแล้ว มันก็ต้องแสดงเป็นภาพคล้าย ๆ กับแสดงเป็นวัตถุให้ปรากฏ แท้ที่จริงคืออาการของจิตนั่นเอง ถ้าพิจารณาดี ๆ แล้ว ภาพที่แสดงออกมา กับอาการของจิตที่เป็นอยู่ในขณะนั้นเหมือนกันไม่มีผิดเลย จึงว่าถ้าเราจับจิตได้แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะเห็นว่าเกิดจากจิตนั้นแล้วเมื่อจะชำระแก้ก็ง่ายขึ้น

คำถาม ๔ เรื่องเกี่ยวกับใจกับอาการของใจให้แยกออกจากกันแล้วก็ให้พยายามรู้ซึ่งว่านี่คือใจ นี่คืออาการของใจ ผมก็พยายามทำ แต่ว่าไม่เคยเข้าถึงจุดที่ต้องการนี้เลยสักครั้งเดียวครับ ที่ผมได้รับการอบรมกับท่านอาจารย์บุญฤทธิ์มาผมก็เคยเอามาใช้ แต่ว่าผมไม่สามารถรู้ให้ถ่องแท้ได้แล้วเกี่ยวกับการแปลภาษาอังกฤษก็ดี หรือพูดกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ดี ที่จะให้ผมเข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นหรือปรับปรุงตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นเป็นปัญหามาก ดังนั้นบางทีอาจจะทำให้ความก้าวหน้าในการภาวนาไม่ดีเท่าที่ควร แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่จะได้รับการแนะนำจากท่านอาจารย์มากที่สุด

คำตอบ ๔ ความจริงที่ท่านทำความสงบได้จนไม่มีอะไรเลยก็เรียกว่ายังเหลือแต่จิตแล้ว แต่ไม่เข้าใจว่าเป็นจิต โดยเข้าใจว่าจิตนอกเหนือออกไปจากนั้นจึงจับจิตไม่ได้ การอบรมอยู่นี้ก็เป็นการศึกษาไปในตัวแล้ว ท่านกังวลเรื่องภาษาและประเพณีจนเกินไปเลยให้เกิดเป็นกังวล

คำถาม ๕ อีกประสบการณ์นั้นคือว่า เวลาจิตของผมว่างแล้ว เสียงนกเสียงไม้ก็ดีเวลาผ่านเข้ามา ผมรู้สึกเหมือนลูกคลื่น บางทีมันก็เป็นไปอย่างค่อย ๆ บางที มันก็เป็นไปอย่างใหญ่โต เวลาเสียงมันหยุด มันก็เกิดเหมือนลูกคลื่นใหญ่ ๆ ครับเป็นขีด ๆ อย่างจอร์เดาร้อยอย่างนั้นครับ เสร็จแล้วมันก็ดับไปอีก แปลกมากครับ

คำตอบ ๕ มันก็ดี คือเมื่อเราเห็นตัวจิตเมื่อไหร่แล้ว ลักษณะอาการของจิต คือความสงบ มันมีเดิมอยู่แล้ว สิ่งที่กระทบมันก็กระทบ ผมพูดเรื่องกระทบกระทบคือ กระทบมันก็ต้องมีกระทบ แต่กระทบไม่หวั่นไหว ถ้าหวั่นไหว มันก็ส่งตามเคย อันนี้เพียงแต่กระทบเฉย ๆ มันไม่กระทบ จิตเป็นของบริสุทธิ์ละเอียด เมือยังเหลือแต่จิตแล้วของชนิดเดียวกระทบก็เป็นของใหญ่

คำถาม ๖ ตอนที่ผมได้รับความสงบว่างเปล่านั้นเป็นสภาพการณ์หนึ่ง ส่วนสภาพการณ์อีกอย่างหนึ่งที่ผมได้รับหรือประสบมันคล้าย ๆ กันครับ อย่างบางครั้งผมสงบลงไปผมสามารถสลัดความคิด แต่ว่ายังไม่สามารถสลัดลมหายใจได้ลมหายใจกลับปรากฏหนักขึ้นไปอีก และจากคำแนะนำที่ท่านอาจารย์เคยแนะนำให้ว่า ให้ไปจับตัวที่ไปจ้องลมหายใจ อย่าไปจับลมหายใจ

ผมก็พยายามทำคือพยายามไปจับตัวที่ไปจ้องลมหายใจ แล้วผมก็ได้รับผลแปลกใจมากเลยทีเดียว
แรก ๆ ความคิดฟุ้งซ่านก็มีมาเหมือนกัน แต่ผมก็สลับไปเป็นพัก ๆ ในที่สุดผมก็สามารถสลัดความ
นึกคิดต่าง ๆ ได้อย่างสนิทเลย แล้วผมก็กลับมามีใจอีกครั้งหนึ่ง มีความรู้สึกคล้ายกับว่า
มีใจ ๒ ดวงเกิดขึ้นมา ดวงหนึ่งอยู่ที่ใจจริง ๆ อีกดวงหนึ่งอยู่ที่สมองครับ ลมหายใจก็เข้าออก
ตามปกติ รวมความแล้วทั้งใจที่อยู่ศีรษะและใจที่อยู่หัวใจกลายเป็นอันเดียวกันและรู้สึกตัวอยู่
ตลอดเวลา

คำตอบ ๖ ก็คือว่าสัญญาเราเคยจำมาว่า ที่เราเรียกมาว่าสมองเป็นผู้บัญชาการ สมองก็คือที่ใจ
เขาถือกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเวลาเราฝึกหัดทางพระพุทธศาสนา เราไม่พูดว่าสมอง เรามา
กำหนดถึงเรื่องใจคือผู้ไปจ้องลมหายใจกำหนดลงตรงนี้ คราวนี้เวลามันเข้ามาถึงตอนนี้แล้ว
สัญญามันยังไม่หมดที่ว่าสมองเป็นผู้บัญชาการ มันเลยแยกเป็นสอง เมื่อจิตมีพลังของมันเลย
รวมเข้าเป็นอันเดียวสัญญาเดิมหายไป

คำถาม ๗ ผมอยากจะพูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องใจมี ๒ ดวง ดวงหนึ่งอยู่ที่หัวใจจริง ๆ
และอีกดวงหนึ่งอยู่ที่สมอง ผมบอกว่าเวลาที่ความคิดเกิดขึ้นมามันเกิดที่สมองข้างบนครับ ผม
ก็ไปจ้องความรู้สึกนั้น มันค่อย ๆ เย็นลง ๆ เกิดความรู้สึกไปทั่วสรรพางค์กาย ยังมีอีกใจหนึ่งที่
หัวใจมีความรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกันครับ

คำตอบ ๗ คือว่าเรื่องใจไม่มีสถานที่อยู่ ถ้าหากเราไปเพ่งตรงไหนมันก็อยู่ตรงนั้น ที่นี้เราไม่
ทิ้งอุปาทานอย่างว่า มีทั้งที่สมองมีทั้งที่หัวใจ เพ่งหัวใจก็อยู่หัวใจ เพ่งสมองก็อยู่สมอง จง
วางเสียอย่าไปหมายว่าอยู่ ณ ที่ใด ๆ ทั้งหมด แล้วมันจะไปรวมอยู่เอกเทศของมันต่างหาก

คำถาม ๘ ข้อนี้ก็คล้ายข้อ ๗ ข้อนี้พูดถึงความว่างของจิต ส่วนข้อ ๗ พูดถึงความรู้สึกและ
ความคิด ข้อ ๘ นี้ถึงจะเกินในที่สองตำแหน่งแต่ก็สามารถแยกออกจากกันได้

คำตอบ ๘ ความสงบยังไม่เต็มที่ยังมีความลังเลอยู่ คือสัญญาอุปาทานเก่ามันยังไม่หมด ถ้า
มันหมดแล้วอาการอย่างนั้นจะไม่มีเลย เพราะเมื่อจิตรวมเต็มที่แล้วจะไปว่างอยู่คนเดียว ซึ่งจะ
ไม่มีที่หมายว่าอยู่ ณ ที่ลมหายใจหรือที่อวัยวะร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่มันไม่ว่างอยู่เฉพาะ
เอกเทศของมันต่างหาก ฉะนั้นถึงจิตยังไม่รวมเข้าจุดเดียวดังว่าก็ตาม ขอให้จิตจ้องเอาเฉพาะผู้
ที่ไปรู้จิตว่างก็แล้วกัน

คำถาม ๕ ผมมีปัญหาอยากคือ เวลาผมไปจับจ้องลมหายใจ มันก็มีความตึงเครียดที่สมอง คราวนี้ผมก็ไปจับจ้องที่ลมหายใจและก็ไปจับจ้องความตึงเครียด และอีกอย่างหนึ่งคือไปจับจ้องที่ใจต่างหากอีกอันหนึ่ง คราวนี้ผมพยายามจะสลัดความตึงเครียดที่สมองออก โดยการคิดว่าอะไรทุกอย่างทุกอย่างไม่มี มีแต่ตัวรู้ตัวเดียว ดังนั้นผมจึงสลัดความตึงเครียดนั้นได้ แล้วก็วกกลับมาที่ลมหายใจกับใจอีกอันหนึ่งต่างหาก บางทีมันก็เข้าใกล้กันแต่ไม่รวมกันทีเดียว บางทีมันก็ออกห่างกันครับ แต่เวลาไปจ้องที่ใจ ลมหายใจจะเข้าใกล้ที่ใจเข้าไปอีก

คำตอบ ๕ ก็ว่าเราไปยึดความยึดถืออุปาทานมันยังไม่หมด ไปยึดตรงนั้นก็จะได้ ตรงนี้ก็จะถูกอะไรต่ออะไรเลยยุ่งกันอยู่อย่างนั้นแหละ มันยังอิรุงตุงนังกันอยู่ตรงนั้น จะเอาจริงเอาจังอะไรลงอันเดียวยังไม่ได้ ที่จริงก็ถูกหนทางอยู่แล้วนะ เราปล่อยสละหมดทุกอย่าง จนจิตจะรวมเข้าเป็นหนึ่งอยู่แล้ว แต่เรายังไม่รู้ที่จะวางอารมณ์แล้วจับเอาจิตที่เป็นหนึ่งได้ ด้วยเหตุนี้มีความมุ่งว่า เราจะเอาตรงนั้นจับตรงนั้นแล้วจะเป็นอย่างนั้นๆ ไม่ยอมปล่อยให้จิตเป็นไปเอง แล้วจึงไปจับเอาเฉพาะที่มันเป็นเองแล้วนั้น จึงกลายเป็นเรื่องตึงเครียดและยุ่งกันไปหมด

คำถาม ๑๐ บางครั้งก็ได้บางครั้งก็ไม่ได้

คำตอบ ๑๐ ก็นั่นละซี ก็ยังไม่ยอมทิ้งอุปาทาน อันนั้นมันถือนานมาแล้ว

คำถาม ๑๑ บางทีเพ่งมาก ๆ ก็ปวดหัว

คำตอบ ๑๑ ก็ปวดซี ไปเพ่งตรงไหนก็ปวดตรงนั้น ที่ปวด ๆ หมายความว่าอุปาทานเข้าไปยึดตรงนั้นแหละ ทำให้เดือดร้อนตรงนั้นทุกข์ตรงนั้น จึงให้โทษทุกข์แล้วทิ้งมันเสีย

คำถาม ๑๒ แล้วจะเอาที่ไหนครับ

คำตอบ ๑๒ ให้ไปจับเอาตรงที่ผู้รู้ รู้ตรงไหนให้จับเอาตรงนั้น

คำถาม ๑๓ อยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลาจิตมันสงบ เมื่อคิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอดีตมันปรากฏขึ้นมาแล้วมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา จะภาวนาหรือไม่ก็ตาม ผมอยากจะทราบว่า จะแก้ไขด้วยอุบายอันใดจึงจะหาย

คำตอบ ๑๓ เวลาหัดภาวนาไม่ว่าอารมณ์ใดละ จะเป็นอานาปานสติหรือว่าพิจารณามรณานุสติ หรือพิจารณาพุทโธ หรือกำหนดพุทโธก็ช่างเถิด เมื่อเวลาจิตมันเข้ามาอยู่ในจุดเดียวแล้ว จิตในขณะนั้นมันอยู่ในขณะ รวมข้างไม่รวมข้างนิด ๆ หน่อย ๆ มันเกิดขึ้นมาตรงนี้แหละ

ถ้าธรรมชาติอารมณ์อดีตมันไม่มี เวลามันรวมลงปัจจุบันนี้เรียกว่า อดีตมันรวมมาที่นี้แล้ว อารมณ์อดีตเยอะทีเดียวมันเป็นธรรมชาติ ตรงนี้แหละคนก็เกี่ยวเกี่ยวหน้าก็ตรงนี้แหละ โดยมาก ยิ่ง กวากก็ยิ่งยุ่งหาความสุขไม่ได้ เราแก้ไขด้วยวิธีเอาปัจจุบัน อย่างง่าย ๆ ที่สุดเอาปัจจุบัน อดีตอนาคตไม่มี เอาปัจจุบันอย่างง่าย ๆ นี่เสียก่อน อดีตที่ล่วงมาแล้วก็ให้ล่วงไปเสีย อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เราไม่ต้องส่งไปหามันเดี๋ยวนี้ไม่มี เดี่ยวนี้อยู่ในปัจจุบัน เท่านั้นแหละ อะไรเกิดขึ้นเวลานี้ กำหนดเอาเวลานี้ อดีตล่วงไปแล้วก็แล้วไป อนาคตยังไม่ถึงก็ยังไม่มาถึง เวลานี้ไม่มีทั้งสองอย่าง วิธีแก้กันอย่างง่าย ถ้าหากเราจะแก้โดยสาวหา ต้นเหตุว่าเรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้นมันเกิดมาจากอะไร สิ่งนั้นมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็น ทุกข์แล้วก็ใครเป็นผู้ไปคิดส่งถึงมัน แล้วปล่อยวางปลายเหตุ มากำหนดอยู่ที่ต้นเหตุ (คือใจ)

คำถาม ๑๔ ผมขอกราบเรียนว่าสภาพหนึ่งเวลาพิจารณาลมหายใจ บางทีลมหายใจมันละเอียด มันก็รู้สึกดีใจดี แต่ว่ายังมีลมหายใจ ถึงเวลาจิตมันสงบถึงขนาดนี้ เมื่อมีเสียงมากระทบ หูมันคล้าย ๆ กับว่ามันกระเทือนในใจ เวลาได้ยินเสียง มันเห็นส่วนลึกของหัวใจเป็นคลื่น เหมือนน้ำ นั่นเป็นสภาพหนึ่งส่วนอีกสภาพหนึ่ง บางทีลมหายใจยังไม่ถึงกับละเอียด แต่ว่า ความคิดที่ปกตินี้แหละเกิดขึ้นมารบกวน มันไม่รบกวน แต่ว่าลมหายใจยังไม่ถึงกับละเอียด ผมเคยเล่าเรื่องนี้ให้ท่านอาจารย์ฟังแต่ครั้งก่อนแล้ว ท่านอาจารย์บอกว่าเวลาจิตมันอยู่แบบนี้ พิจารณาอะไรมันรู้มีใจ ๒ อย่างเกิดขึ้นคือว่ามีใจที่หนึ่งในสมองและมีใจอีกที่หนึ่งในอกเช่นนี้เป็น ต้น จึงอยากกราบเรียนให้ท่านอาจารย์อธิบาย – ทำไมมันจึงเกิดขึ้นเช่นนี้

คำตอบ ๑๔ คือว่าเวลาเราพิจารณาลมหายใจมันละเอียดลงไปละเอียดลงไปในันเรากำหนดแต่ เฉพาะลมหายใจ อย่าไปกำหนดเรื่องอื่น ถึงเสียงมากระทบก็อย่าเอามาเป็นอารมณ์ ให้ กำหนดเฉพาะลม ดูเฉพาะลมอย่างเดียว เพื่อให้จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ถ้าเรายังแยกไปรับรู้ เสียงอยู่ เอาละถึงจะไม่แยกใจไปมันก็รู้เองหรือยกแต่เราพิจารณาลมฝ่ายเดียว ไม่ต้องไปดู เสียงที่กระทบอย่างไร มันก็กระเทือนดี ๆ นั่นแหละ แต่ว่าถ้าหากจิตของเราเป็นเอกัคคตาร มณ์แล้ว มันจะไม่ไปยึดมันจะไม่เข้าไปรับรู้ กระเทือนแล้วหายไป ๆ ลักษณะอันนี้หากว่า จับต้องเฉพาะลมอย่างเดียวแล้ว จิตจะรวมเข้าที่ ถ้ายังแยกจิตอีกอันหนึ่งไปคอยรับรู้ตัวที่มา กระทบอยู่ ใจยังหยาบจะเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ได้ ถ้าให้เป็นเอกัคคตารมณ์จริง ๆ จัง ๆ ต้อง ปล่อยวางหมด นี่ไม่ยอม ก็ยังอยากจะรู้มันนั่นบ้างอยากจะรู้มันนี่บ้าง มันยังแยกเป็นสองฝัก สองฝ่าย มโนเลยมวไม่สนิท เมื่อมาพิจารณาตอนที่ผมอธิบายว่า เมื่อจิตยังมีอคติอารมณ์เข้า มารบกวนอยู่ที่ให้พิจารณาผู้ไปรับรู้ หมายความว่าจงให้พยายามจับผู้ไปรับรู้มันทีเดียว เมื่อจับ

อารมณ์อันนั้นให้ได้แล้วจึงจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ จิตอดีตมารบกวนนั้นคือจิตของเราส่งออกนอก จงจับผู้ที่ส่งออกรับรู้ จิตผู้นี้ต่างหากส่งออกไปรับรู้ สิ่งนั้นเป็นของภายนอกจากจิต เมื่อจับจิตตรงนั้นแล้วก็จะถึงเอกัคคตารมณ์ได้เหมือนกัน ถ้าจับตรงนั้นไม่ได้จิตก็จะวิ่งตามอดีต-อนาคตอยู่รำไป อันนี้เป็นจิตในคือจิตอยู่ที่หน้าอกโดยความเห็นของเราเอง อีกใจหนึ่งอยู่ที่สมอง ถือว่าสมองเป็นผู้สังการคน ๆ เดียวเลยกลายเป็นคนสองใจ แล้วเกิดลังเลทำให้เป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ได้

คำถาม ๑๕ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าสภาพทั้ง ๒ ที่ได้อธิบายมาแล้วนั้นคือคลื่นที่มารบกวนที่ผมได้ยิน แต่ทว่าพยายามตั้งสติอยู่กับลมหายใจ ถ้ามีอะไรมารบกวนจะพยายามตั้งสติ แต่ใจมันไม่ชอบอยู่กับลมหายใจ มันจะหายไปไหนไม่รู้ แต่เวลาใจเป็นสภาพอย่างนี้ มันมีใจ ๒ แห่ง คือมีใจที่ศีรษะและมีใจที่หน้าอก

คำตอบ ๑๕ นี่ละที่ผมอธิบายเสมอว่า คือจับหลักยังไม่ได้ จับหลักยังไม่ได้หมายความว่าเวลาเราภาวนานั้น มันยังไม่ทันปล่อยวางทั้งหมด เมื่อปล่อยวางหมดยังเหลือใจผู้เดียวคือผู้รู้ คือมันสว่างจ้าอยู่คนเดียว พอจับตรงนั้นได้แล้วเรื่องทั้งหลายแหล่ที่พูดมานี้ มันเข้าหลักอันนี้หมดเลย มันยังเหลือใจอันเดียวเท่านั้น มันยังไม่ถึงตรงนั้น เวลาไปคิดอาการของใจมันก็กลายเป็น ๒ ใจ ๓ ใจละซี คือมันออกไปจากอันนั้น อาการมันออกไปนั้นก็ใจหนึ่ง ผู้ที่อยู่นี้ก็อีกใจหนึ่ง ผู้ที่ไปรู้ว่ามันอยู่มันไปก็อีกใจหนึ่ง ใจเลยมีเยอะแยะตาแป๊ะจะเอาอะไรแน่นอนก็ไม่ได้ ยุ่งกันไปหมด

๕. สามเณร วินซ์

อายุ ๒๔ ปี

อายุพรรษา ๑ พรรษา ๔ เดือน

ชาวออสเตรเลีย

มีชื่อเดิมว่า วินซ์ แทสซิโล (Vince Tassello) เป็นชาวออสเตรเลีย มีความสนใจในพุทธศาสนา เคยไปศึกษากับพวกโยคีที่อินเดีย สนใจค้นคว้าในพระอภิธรรม แล้วได้บวชเป็นสามเณร ณ วัดเพลงวิปัสสนา ธนบุรี เมื่อมารดาได้ทราบ มีความไม่พอใจเป็นอันมากที่บุตรชายได้มาบวชในพระพุทธศาสนา เพราะถือเป็นการกระทำที่ทำให้เป็นที่ดูถูกของชาวคริสต์ด้วยกัน ฉะนั้น สามเณร วินซ์จึงพยายามทำใจให้ยินดีในการบวชเพียงเป็นสามเณรเท่านั้น และเมื่อออกพรรษาแล้ว อาจจะต้องลาสิกขาออกเป็นฆราวาสตามความประสงค์ของมารดาก็ได้

มีความสนใจอยากจะทำสมาธิธรรม ๓ วัดหินหมากเป้ง จึงไปกราบเรียนสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร ขอให้ท่านมีหนังสือนำฝากมา เป็นผู้มีความตั้งใจปฏิบัติตามอุบายที่แนะนำให้ศึกษาได้ผลพอสมควร มีความสงสัยในคำสอนบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทศก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปล

คำถาม ๑ ท่านอาจารย์สอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาทหาระมิได้ แล้วใครเล่าเป็นผู้ทำและใครเล่าเป็นผู้รับกรรมที่ทำลงไปแล้วนั้น

คำตอบ ๑ ปัญหานี้ดีมาก ปัญหานี้เป็นปัญหาโลกแตก ก็คือ ถ้าปัญหานี้เกิดขึ้นในสังคมใดแล้ว สังคมนั้นจะต้องทะเลาะกันให้ได้ ถ้าเข้าใจว่า "อนัตตา เป็นของไม่มี สุนฺญเปล่า" ฝ่ายแย้งว่ามีก็ชี้ลงไปว่า ผู้ซึ่งพูดว่าอนัตตา ๆ อยู่ไหน ถ้าไม่มีแล้วนั้นคืออะไร พร้อมกันนั้นก็ขัดหมากแดงให้เลย อีกฝ่ายที่เห็นเป็นอนัตตาก็ไม่เบาเหมือนกัน สอกลกลับซูลมุนกัน ไปเลย เพราะสอกลมันก็เป็นอนัตตา บอกห้ามไม่ได้ อย่างนี้เล่นอนัตตา ที่เข้าใจว่าเป็นของไม่มีตัวตนสุนฺญเปล่าได้เคยมีมาแล้ว

ถ้าเห็นว่าเป็นอนัตตาเป็นของ มีอยู่ แต่ หาสาระในนั้นไม่ได้ แล้วก็หมดปัญหา เพราะทุก ๆ คนพากันเห็นของมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่จะเอาอะไรมาเป็นสาระในของที่มีอยู่นั้นไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แม้แต่คนเราเกิดมาก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น ต่างคนเกิดมาก็พากันมาเล่นกีฬา เดินกันไปคนละแตรมละฉาก พอจบเกมแล้วก็ปิดฉาก (เข้าโรง) จบกันไปที คนใหม่เกิดมาก็พากันเล่นเกมเดิม ฉากเดิมนี่ต่อไปอีกไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องปัญหาที่ว่า เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาแล้วใครเล่าเป็นผู้กระทำความกรรม และใครเล่าเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ดังได้อธิบายมาแล้ว ถ้าอนัตตาแปลว่าไม่มีตนไม่มีตัวเป็นของว่างเปล่าแล้ว ผู้พูดก็ไม่มีเสียงผู้รับฟังก็ไม่ได้ยิน แล้วใครและอะไรจะไปกระทำความกรรมนั้น ๆ เมื่อไม่มีใครทำความกรรมแล้ว กรรมจะเกิดมาได้อย่างไร และใครจะเป็นผู้ไปปรับกรรมนั้น ๆ ก็ย่อมไม่มีเช่นเดียวกัน แล้วทำไมจึงต้องมาพูดอนัตตา ๆ กันอยู่เล่า พูดของไม่มีนี่มันชักจะเลอะกันไปเสียแล้ว ปัญญาเกิดจากความคิดความเห็นอันมีมานะสนับสนุนมันอาจเลอะขอบเขตไปได้เหมือนกัน

หลักอนัตตาในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยปัญญอันชอบ พระองค์มิได้ตรัสว่าอนัตตาเป็นของไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่า พระองค์ตรัสว่าตนตัวคือร่างกายของคนเราอันได้แก่จันท์ทั้ง ๕ นั้นมันมีอยู่แล้ว แต่จะหาสิ่งที่เป็นสาระในจันท์ ๕ นั้นมันไม่มีดังนี้ต่างหาก

เบื้องต้นดังพระองค์สอนว่า " ตนแลเป็นที่พึ่งของตน หรือการชนะตนแลเป็นของดีเลิศ " ดังนี้ เป็นต้น เมื่อจะสอนผู้มีปัญญาพอสามารถจะคิดค้นหาตัวตนที่แท้จริงนั้นคืออะไร จึงให้หยาบยกเอาตนคือขันธ ๕ นี้แหละขึ้นมาพิสูจน์ว่าอะไรแน่เป็นตัวตนของเรา ดังในอนัตตลักขณสูตรที่พระองค์ทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ทุกทั้งห้า ทำนองตามปัญหาสรุปใจความเป็นภาษาไทย ๆ ของเราว่ารูปคือตัวของเราที่เราถือกันว่าตัวตนเราเขานี้มันแท้จริงแล้วมิใช่ของเราเพราะมันบอกมิได้ไม่อยู่ในบังคับของเรา เช่นห้ามมิให้มันแก่มันก็แก่อยู่เรื่อย ๆ ทุกนาที่ทุกวินาที แล้วพระองค์ทรงรับสั่งว่า พวกเธอทั้งหลายพากันสำคัญในรูปร่างนั้นอย่างไร มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า แล้วพระองค์ทรงตรัสว่า สิ่งใดไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า แล้วพระองค์ตรัสว่า สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ จึงให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของมัน เสียว่าสภาพของขันธมันหากเป็นจริงตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น จึงไม่ควรไปถือเอามาเป็นเราเป็นของเรา ดังนี้จึงแสดงให้เห็นชัดเลยว่า อนัตตาจึงมิใช่ของไม่มี คือแสดงว่ามีอยู่แต่ของนั้นมันไม่มีสาระ เมื่อผู้ใดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนจึงได้รับความทุกข์ดังพระองค์แสดงให้แก่โมฆราชฟังว่า " ท่านจงพิจารณาโลกนี้ให้เห็นเป็นของว่างสูญเปล่าก็ดี ก็คงแสดงถึงของมีอยู่คือโลกนั่นเอง แต่ให้พิจารณาเป็นของว่างเปล่าจากการเข้าไปถือเอาเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง

ฉะนั้นเมื่อจะสรุปให้สั้น ๆ แล้วเมื่อผู้ที่ยังยึดอัตตาทิอยู่พระพุทธร่องค์ก็สอนให้ประกอบภาระกรรมเพื่อประโยชน์แก่อัตตาโดยทางที่ชอบที่ควรไปก่อนจนกว่าผู้นั้นจะเห็นชัดแจ้งด้วยตนเองว่าสิ่งที่เราถือว่าอัตตาทิอยู่นั้น แท้จริงแล้วมิใช่อัตตามันเป็นแต่เพียงมารยา หรือของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็แล้วแต่ แล้วพระองค์จึงสอนอนัตตาที่แท้จริง พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ทนต่อการพิสูจน์เพราะมีเหตุผลให้พิสูจน์ได้ นักแสดง โขน - ลิเก และละครอาชีพ ใคร ๆ ก็รู้อยู่แก่ใจทุกคนว่าเรื่องที่เขาแสดงนั้นมีมิใช่เป็นของจริง เขาสมมติขึ้นมาพอเป็นมารยาเท่านั้น ถึงขนาดนั้นก็ตามยังสามารถเข้าใจของผู้ที่ยังถืออัตตาทิอยู่เมื่อเข้าไปดูแล้ว ถึงบทโศกเข้าก็เป็นทุกข์ตามบทถึงกับร้องไห้ก็มี เวลาถึงบทน่าเพลิดเพลิดก็หัวเราะจนท้องคัดท้องแข็งก็มี แต่สำหรับท่านผู้รู้มารยาและสิ่งที่มีไม้มารยาแล้วท่านก็เฉย ๆ

คำถาม ๒ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาทั้งหมดแล้ว ใครเล่าเป็นผู้สอนและใครเล่าเป็นผู้รับฟังคำสอนนั้น ๆ

คำตอบ ๒ เมื่อได้อธิบายปัญหาข้อต้นนั้นแล้ว ข้อนี้ก็แน่นอนว่าได้วิชันาไปแล้วในตัว

หมายเหตุ : หลังจากออกพรรษาแล้ว สามเณรวินซ์ ได้ตัดสินใจบวชเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็น
พระอุปัชฌายะ

๑๐.แม่ชีชวน

อายุ ๒๕ ปี

อายุพรรษาประมาณ ๑ ปี

ชาวสิงคโปร์

มีชื่อเดิมว่า ช้าง แซ่ตัน เชื้อชาติจีนเกิดที่สิงคโปร์ ตระกูลถือศาสนา แต่ตัวเองนั้นไม่นับถือศาสนาใด เพราะถือเสียว่าทำดีแล้วย่อมได้รับผลดีเอง ไม่มีพระเจ้าที่ไหนจะนำดีหรือชั่วมาให้ ภายหลังได้มาสมาคมกับพระคอนซึ่งเป็นชาวอังกฤษ แต่ได้มาบวชเป็นภิกษุที่เมืองไทย แล้วได้เดินทางไปออสเตรเลีย มารดาของแม่ชีชวนได้นิมนต์พระคอนให้เดินทางไปสิงคโปร์ เมื่อได้เห็นสมณะจริยาวัตรของท่านแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใส จึงเกิดความสนใจในหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อได้สนทนากับพระคอนแล้วรู้สึกว่าได้ได้รับความรู้หลายอย่างซึ่งตรงกับความคิดเห็นของตน

พระคอนได้นำให้มาศึกษาหลักธรรมในเมืองไทย จึงได้มาบวชเป็นชีอยู่กับพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ถ้ำขาม สกลนคร และได้รับการสอนเน้นหลักการปฏิบัติไปในทางความสงบมาก เป็นผู้ที่ได้รับคำชมว่ามีความหมั่นเพียรในการปฏิบัติดีมาก ได้อบรมอยู่ที่สำนักพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร เป็นเวลา ๗ เดือนกว่า แล้วได้กราบเรียนขออนุญาตท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดหินหมากเป้ง ใน พ.ศ. ๒๕๑๕ และได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทศก์ ในปัญหาธรรมต่อไปนี้

คำถาม ๑ ถ้าเราฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่แล้วมีความรู้เฉพาะตัวเองอยู่ในตลอดเวลา ความรู้แจ้งต่างๆ นั้นจะทำให้ความสันกิเลสทั้งหลายเกิดมาเองได้ไหม

คำตอบ ๑ การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่จนเกิดความรู้เฉพาะภายในตนเองนั้น เป็นของดีอยู่ เพราะถ้าจิตไม่สงบก็จะไม่เห็นความฟุ้งซ่านของจิต (กิเลส) การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือปัญญาค้นต้น ฉะนั้นความสงบของจิตจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา แต่ความรู้ขั้นต้นนี้

กัฏฐีหรือความรู้อันเกิดจากความสงบรู้อยู่ภายในเฉพาะตนเองกัฏฐี ยังมีปัญหาที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นได้ เป็นแต่ทำกิเลสให้สงบนิ่งอยู่ไม่กำเริบ ในเมื่อยังไม่มีอารมณ์อันใดมากระทบเท่านั้น ฉะนั้นจึงควรอบรมจิตที่สงบอยู่แล้วนั้นให้มากจนชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ควรคิดค้นหาเหตุผลของอารมณ์นั้นๆ ที่มันเกิดขึ้นที่จิตและทำให้จิตฟุ้งซ่าน จนเห็นโทษของมันแล้วละถอนได้ มิใช่จะปล่อยให้มันสงบเต็มที่แล้วละถอนกิเลสเอง เหมือนผลไม้เมื่อมันแก่แล้วหวานเองร่วงหล่นเอง ฉะนั้น

คำถาม ๒ การที่เรารักษาความสงบของจิตที่ได้ฝึกไว้ดีแล้วนั้น ให้สงบอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันจะมีประโยชน์แก่การทำให้สิ้นกิเลสได้ไหม

คำตอบ ๒ การที่อยู่ด้วยความสงบอย่างนั้นตลอดเวลาเป็นประโยชน์แก่วิหารธรรมเครื่องอยู่ของนักปฏิบัติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะไม่สามารถทำให้สิ้นกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงดังได้อธิบายมาแล้ว เมื่ออยู่ด้วยความสงบนานๆ เข้าไม่มีการคิดค้นพิจารณาอะไรเลย มันชักให้รำคาญได้เหมือนกัน (กิเลสใหม่เกิดขึ้น)

คำถาม ๓ คิดว่าผู้ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระเถรล้วนแล้วแต่เป็นผู้บริสุทธิ์ดีแล้วทั้งนั้น ไม่เข้าใจเลยทำไมผู้ที่ยังไม่ดีก็ยังมิอยู่เยอะ

คำตอบ ๓ พุทธศาสนิกชนบวชเข้ามาในพระธรรมวินัยนี้มีหลายประเภทเหลือที่จะนับจนเป็นประเพณีไปแล้ว แต่ที่บวชเข้ามาด้วยเจตนาศรัทธาที่แท้นั้นพอจะสรุปได้ ๒ ประเภท คือ

- ๑ . คิดเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดี ผู้บวชแล้วมีภาระน้อยเบาบางเท่านั้นจึงจะสามารถปฏิบัติตามให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ แล้วจะทำตัวของเราให้เป็นคนดีได้ตามความสามารถของการปฏิบัติ

๒. คิดว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดีมีประโยชน์แก่มวลชนเป็นอันมากและเป็นของหา

มาได้ด้วยยาก เสียหายกลัวจะเสื่อมเสียจากโลกไปหากไม่มีผู้ศึกษาปฏิบัติตาม จึงเกิดศรัทธา

บวชเข้ามาเพื่อยอมรับภาระ แล้วสละภายนอกหมดเสีย

แต่ประเภทที่ ๓ เป็นประเภทพิเศษ คือบวชด้วยปัญญา เมื่อมาพิจารณาเห็นว่าในโลกนี้ทั้งหมด

หาสาระมิได้ มันเป็นเพียงมารยา คนผู้เกิดมาเป็นทุกข์เพราะหลงไหลไปตามมารยา เป็นมา

ราวมืดมิดมากไม่สามารถจะปล่อยวางหาความว่างมาคั่นคิดหาสิ่งที่เป็นสาระในชีวิตนี้ได้ยาก

นอกจากบวชเท่านั้น จึงตัดสินใจบวช

ผู้บวชเข้ามานอกจากสามประเภทที่ว่าแล้วนี้ เมื่อบวชเข้ามาแล้วมักจะมาทำลายพุทธศาสนาของ

ดีๆ ให้เสื่อมหรือเศร้าหมองไป เพราะไม่มีเป้าหมายในการบวช บวชเปลี่ยนแต่สีภายนอก

ส่วนด้านกายใจก่อนบวชเป็นอยู่เช่นไร บวชมาแล้วก็เป็นอยู่เช่นนั้น ไม่ผิดแปลกกับฆราวาสเลย

ฉะนั้นจึงเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมเสียศรัทธาแก่พุทธศาสนิกชนและคนภายนอกทั่วไป ถึงแม้

สามประเภทที่ว่ามันนั้นก็ตาม มิใช่เป็นผู้บริสุทธิ์ดีแล้วทั้งหมดจึงเข้าบวช โดยมากมาบวชเพื่อมา

ศึกษาแสวงหาทางดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง ผู้มีจิตบริสุทธิ์ดีแล้วมาบวช หาได้ยาก ประเภท

หลังนี้เมื่อบวชเข้ามาแล้วเป็นผู้ไม่ประมาท พยายามค้นคว้าหาข้อเท็จจริงในธรรมนั้นๆ จน

เข้าใจในปัญหาชีวิตที่แท้จริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้พร้อมทั้งตัวของเรานั้นเป็นเพียงมารยา

ผู้ไม่รู้ทำหลงกลมายาของโลกตลอดในชีวิตของตนเองจึงได้ตกอยู่ในหลุมของกองทุกข์ แล้ว

ถอนตนปล่อยวาง ไม่ยอมเข้าไปติดเกาะอยู่ในแอ่งของมารยาเหล่านั้น พ้นจากหลุมของทุกข์ทั้ง

ปวง มีอิสระอยู่เอกเทศเฉพาะตน

น่าชมที่เธอเชื่อมั่นและเลื่อมใสในพุทธศาสนาว่าเป็นของดี แล้วก็เข้าใจว่าผู้ที่มาบวชในพุทธ

ศาสนาแล้วจะต้องเป็นคนดีทั้งนั้น ด้วยเหตุที่เธอยังไม่ได้เข้ามาอยู่ในวงในและเห็นข้อเท็จจริงที่

ถูกต้องในพุทธศาสนา ก็จำเป็นอยู่เอง ที่จะต้องมีความคิดเห็นเช่นนั้น

ความสงบที่ปราศจากอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้นนั้นต่างหาก คือใจที่แท้จริง

มีพระราสที่มาปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี มากหลาย ทั้งอุบาสกอุบาสิกา
ต่อไปนี้เป็นกรณีสนทนาระหว่างอุบาสกและอุบาสิกาผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

ความสงบที่ปราศจากอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้นนั้นต่างหาก คือใจที่แท้จริง

๑๑. อุบาสิกาที่ ๑

อุบาสิกานิรนามผู้นี้อยู่ในวัยอายุกว่าหกสิบปี ได้อบรมปฏิบัติธรรมมากกว่าสิบปี มีความ
ศรัทธาและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะปฏิบัติธรรมอย่างไม่ถอยหลัง

ได้เรียนถามและสนทนากับท่านพระอาจารย์เทศก์ ดังต่อไปนี้

ปัญญาที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญา จะต้องมียึดสมุทธานุสสติสมาธิแน่วแน่

พระอาจารย์ พระท่านที่มาอบรมฝึกฝนในสำนักนี้หลายท่านหลายองค์ ที่ได้มาแสดงความคิดความเห็นในความรู้สึกรู้สึกคิดและได้ความรู้ความเข้าใจจนเป็นที่อัศจรรย์ ท่านได้มาแสดงให้อาตมาฟังก็หลายองค์แล้ว เวลานี้อยากจะรู้และทราบว่าพวกญาติโยมที่มาอบรมในสำนักนี้นั้น เท่าที่ได้ปฏิบัติและฝึกฝนอบรมมาแล้วมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรบ้าง และได้ความอัศจรรย์เห็นคุณค่าประโยชน์อย่างไรบ้าง

อุบาสิกา เท่าที่ได้ปฏิบัติมาได้เห็นคุณค่าก็ให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นโดยความตั้งใจจริงค่ะ เพราะว่าร่างกายของอฉันมีโรคและสูญหายใจไม่ออก อฉันก็พยายามกำหนดความทุกข์เป็นสังขธรรมเลยค่ะ เห็นตัวฉันนี่เป็นก้อนทุกข์แท้ๆเหมือนเรากอดก้อนไฟไว้ทั้งก้อน แต่ก้อนไฟอันนี้มันไม่ทำให้เรารู้สึกว่าร้อน แต่มันค่อยๆกัดกินเราทีละเล็กละน้อย แต่เมื่อได้มาอบรมแล้วพิจารณาเกิดความทุกข์ชัดเจน แล้วสลดสังเวชในสังขารของตัวเอง ก็เลยนึกเบื่อหน่ายอยากจะพ้นทุกข์ ไม่อยากเกิดอีก

พระอาจารย์ แล้วเวลาพิจารณาอย่างนั้น ใจมันเป็นอย่างไร มันส่งออกไปหาทุกข์ มองดูแต่ทุกข์อย่างนั้นหรือ หรือว่าจะปล่อยวางทุกข์ที่เราเห็นแล้วนั้น เราจะยึดเอาอะไรเป็นหลักปฏิบัติต่อไป การปฏิบัติของเราจึงจะชำนาญและมั่นคง

อุบาสิกา เราพิจารณาทุกข์ค่ะ ที่นี้พอเห็นทุกข์แล้ว ก็กำหนดทุกข์ไว้ต่างหาก การเห็นทุกข์และปล่อยวางเป็นความสุขไว้ต่างหาก อฉันก็ไม่รับความสุขอันนี้ สุขนี้ก็ไม่เที่ยง สุขอันนั้นถ้าเราไปยึด มันก็ต้องทุกข์อีกอย่างนั้น แต่อฉันให้รู้เท่าอาการอันนั้น ทุกข์ก็ทุกข์อยู่ เราอย่าไปยึดทุกข์อันนั้น ให้รู้สภาพความเป็นจริงว่า ทุกข์อันนี้ของโลกเขา แต่ก็ต้องวางเขา ก็ต้องอาศัยขั้นธรรมนี้ค่ะ พิจารณาเหมือนกัน ถ้าวางที่เดียวมันก็โง่ เราก็ต้องดูไปตลอดเวลา แต่อย่าเอามายึดเป็นของเรา มันไม่ใช่ตัวตนของเราจริงๆ

พระอาจารย์ ดี ดีเหมือนกัน อย่างนี้จึงจะเรียกว่าวิปัสสนา คือว่าวิปัสสนาไม่ใช่ของว่างไม่มีอะไรเสียเลย คือพิจารณาขั้นเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าเห็นเป็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นเป็นไตรลักษณ์แล้ว ทั้งตัวของเราก็อธิบายให้เห็นเป็นไตรลักษณ์อีกด้วย เมื่อเราเข้าใจเห็นชัดอย่างนี้แล้ว จะพิจารณาให้เห็นเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา อันนี้แหละจึงจะเรียกว่าวิปัสสนาแท้ นักปฏิบัติธรรมโดยมากเมื่อจิตเข้าถึงความสงบแล้วชอบใจติดอยู่กับความสงบสุขนั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลย การพิจารณาขั้นธรรมนี้เห็นเป็นเรื่องของความวุ่นวายไป บางทียังเห็นความสงบสุขว่าไม่มี

อะไรหมดกิเลสแล้วก็มี ความเป็นจริง-เปล่า ไม่ใช่ของดี อันนั้นเป็นเพียงพื้นฐานของวิปัสสนา คือความสงบเท่านั้น เมื่อความสงบมีพลังเต็มที่แล้วมันถึงจะมาพิจารณาเห็นอย่างนี้ การเห็นเป็น อย่างนี้บางที่พิจารณาอะไรๆก็เห็นเป็นไตรลักษณ์ไปหมดเลยลืมตัวก็มี ฉะนั้นอย่าให้ลืมตัว ให้เห็น สักแต่ว่าเห็น คือว่าใจเป็นคนไปเห็นกับสิ่งที่ใจไปเห็นเป็นคนละอันกัน อันนี้เรียกว่าปัญญาเกิดจาก ใจ ใจนั้นเป็นตัวให้เกิดปัญญา เพราะพลังของความสงบ เหตุนี้จึงให้พิจารณาทั้งภายในภายนอก คือให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์แล้ว ผู้ที่ไปเห็นก็ให้เห็นไตรลักษณ์อีก พิจารณา อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา หากว่ามันพอแก่การของมันแล้ว มันจะวางนิ่งเฉยอย่างนี้ จึงจะถูก ต้องเดิน ถูกหลักจับหลักยึดหลักได้ ถ้าลืมอย่างนี้แล้วพิจารณาเตลิดเปิดเปิงไป เดี่ยวลืมหลัก ต่อไปเมื่อ กำลังใจมันอ่อนแล้วพิจารณาก็ไม่ชัด เมื่อไม่ชัดถึงไปหมด จงให้ระวังให้ดีตรงนั้น

อุบาลิกา อฉันเห็นจริงๆ และไม่นึกว่าจะเห็นชัดตามเป็นจริงอย่างนี้ แต่เมื่อมาพิจารณาแล้วเห็น จริงๆ ชัดจริงๆ ก่อนที่เราถืออันนี้มันเป็นก่อนธรรมชาติ เพราะถ้าไม่มีธรรมอันนี้ เราจะไม่เห็น ทุกข์ แต่เมื่อเรามีก่อนธรรมอันนี้มันเป็นของที่ประเสริฐเหลือเกิน เป็นของที่เรจะต้องก้าวต่อไป ไม่ใช่ถอยหลัง อฉันต้องก้าวหน้าต่อไป อฉันจะไม่ยอมถอยหลังละคะ

พระอาจารย์ ถูกต้องแล้ว คือขั้นอันนี้แหละเราจะต้องยกขึ้นมาพิจารณาเพราะมันเป็นที่ตั้งของ ปัญญาวิปัสสนา พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาอนัตตลักขณสูตรให้ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าฟังอันเป็นกัณฑ์ที่ สองรองมาจากธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระองค์ก็ทรงยกเอาขั้นห้ามีรูปเป็นต้น ขึ้นมาแจ้งให้เห็น ไตรลักษณ์ จนภิกษุปัญจวัคคีย์เหล่านั้นเห็นตาม ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนธัมมจักกัปปวัตตน สูตรกัณฑ์แรกเล่า พระองค์ได้ทรงยกเอาความเกิดขึ้นของรูปขั้นอันนี้ ตลอดถึงความแปรปรวน ไปจนถึงดับ ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเอาตัณหาสามว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าหากผู้มาปฏิบัติจนให้เข้าถึงตัว จิตที่เป็นของเดิม (คือความเป็นกลาง) แล้วจะเห็นว่า ต้นเหตุของตัณหาสามยังมีอีก ได้แก่อาการ แลของจิตจากความเป็นกลางนั้น คือต้นเหตุที่จะให้เกิดตัณหาสามผู้มาเห็นโทษของทุกข์แล้วละ เหตุให้เกิดทุกข์ได้ เรียกว่ามรรค - นิโรธ ฉะนั้นรูปขั้นก่อนนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นที่ตั้งของปัญญา วิปัสสนาและเป็นก่อนธรรมโดยแท้

อุบาลิกา พอวางเสร็จ มันก็มีอุปสรรคที่จะมากขึ้นเรามากขึ้นเหมือนกันคะ ท่านอาจารย์คะ อุปสรรค ที่ว่านี่มันเป็นภาพก้อนดำๆ เหมือนโลกอีกโลกหนึ่งที่จะมาครอบงำตามที่เราพิจารณาเห็นตามความ เป็นจริงแล้ว เมื่อเราแยกจิตออกจากก่อนอันนี้แล้ว ทุกข์ก็ส่วนทุกข์ สุขก็ส่วนสุข แต่เราไม่เอาทั้ง

๒ อย่าง เพราะก้อนอันนั้นใหญ่มาก อັນว่าตัวโมหะจะเข้ามาครอบงำ แต่เมื่อเราพุ่งไปอีกที่ ก้อนอันนั้นก็หายไปเลย

พระอาจารย์ ไข่แล้ว มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าหากจิตของเราละเอียดเท่าไรก็ยิ่งเห็นของละเอียด เข้าไปเท่านั้น ที่เรากิจของเรายังหยาบก็เลยเข้าใจว่าไม่มีอะไรเสียแล้วในจิตของเรา แต่เมื่อเราได้ฝึกอบรมจิตใจของเราให้ละเอียดเข้ากิเลสชนิดหน้อยที่เราเข้าใจว่าไม่มีอยู่ในใจของเราแล้วนั้น ก็จะปรากฏเป็นของมากมามีมา อาตมาได้เคยอธิบายแล้วว่า กระຈກທີ່สะอาดใสแจ้ว เมื่อเราเช็ดให้ สะอาดแล้ว ละอองนิคเดียวมาเกาะก็จะเห็นได้ทันที ใจของเราเมื่อสะอาดเต็มทีแล้ว กิเลสอะไร เล็กนิคเดียวมาผ่านก็เห็นได้ชัดทันที

นักปฏิบัติที่จะเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยหลังจงระวังตรงนี้ เมื่อจิตเข้าถึงความสงบเต็มที่ออก จากนั้นแล้วพึงพิจารณาองดูอะไรๆ ก็ชัดเจนแจ่มแจ้ง เข้าใจตนว่าถึงที่สุดของทุกขแล้ว คิดและ เพลิดเพลินอยู่ในอาการนั้นจนลืมตัวเลยขอบเขต เมื่อความสงบนั้นไม่มีกำลัง จิตถอนออกมา จากนั้นแล้ว ศรัทธา-ปติ เสื่อมไป ความอึดใจและความพอใจสงบหายไป เลยเกิดความวิจิจจจา ไปหมดทุกอย่าง แม้แต่หลักปฏิบัติที่กำลังประพฤติอยู่และคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เคยเชื่อมั่น ว่าเป็นทางที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้จริง ก็พลอยหมดไปด้วย เห็นว่าพุทธศาสนานี้ไม่เป็น นิยานิกธรรม-ธรรมนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์เสียแล้ว ฉะนั้นขอนักปฏิบัติทั้งหลายจงได้ระวัง อย่าได้หลงเชื่อความสงบสุขและความรู้ที่จะเกิดขึ้นนั้นโดยถ่ายเดียว

จงใคร่ครวญว่าอะไรเป็นอะไรกันแน่ หากไม่มีตำราจงเข้าหาศึกษาจากท่านผู้รู้ อย่าได้หลงเชื่อด้วย ตนเอง จะเสียผลภายหลัง บางคนเมื่อเสื่อมจากภูมินั้นแล้วถึงกับไม่ยอมทำบุญเลยก็เคยมีมาแล้ว ทั้งนี้เพราะนักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติเป็นไปแล้วจับหลักไม่ได้ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นผล ทำให้ เจริญและเสื่อมหรือจะตั้งอยู่มั่นคงต่อไป โดยมักเห็นไปหน้าเดียว เจริญเป็นไปตลอดไปรง มี ความรู้ความฉลาดสงบสุข ก็ยินดีพอใจติดเพลินอยู่ในเรื่องนั้นเสีย เวลามันเสื่อมก็ยิ่งเสียใจ เดือดร้อน อยากให้มันได้กลับคืนมาอีก ไม่ยอมเข้าไปอบรมความสงบอีก ซึ่งเป็นพื้นฐานของ ความเจริญเหล่านั้น ยิ่งทะยานอยากก็มีแต่ยุ่งใหญ่จนหาที่หยุดยังไม่ได้

กิเลสของนักปฏิบัตินี้มันแปลกมาก ยิ่งอบรมจิตใจให้ละเอียดเท่าไร กิเลสมันก็ยังละเอียด ไปตามกัน ถ้าไม่ใช่ปัญญาที่ละเอียดแหลมลึกแล้ว มักจะแพ้วกันทุกรายไป นับประสาอะไรคน

ธรรมดาสามัญเช่นพวกเรา แม้แต่พระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญูรู้แจ้งสัพพกองค์เลสทั้งปวงแล้ว จนปัญญาว่า พระองค์ได้สำเร็จพระโพธิญาณแล้วก็ตาม พอหลังจากนั้น ในพุทธประวัติยังได้กล่าวว่ามีลูกสาวของพระยามาราชिरาชสามนางจำแลงเพศเป็นสาวสามวัยเข้ามาประโลมเล้าพระองค์ เพื่อให้หลงตาม แต่ด้วยพระปรีชาสามารถสัพพัญญูตญาณของพระองค์จึงไม่หลงตาม ในนั้นยังกล่าวว่าพระองค์ได้ทรงพิจารณาให้สามสาวเป็นคนแก่ชราไปด้วยกัน

อนึ่งท่านเปรียบนักปฏิบัติให้ทำเหมือนนักรบว่า **ธรรมดานักรบที่ดีต้องรู้จักยุทธวิธีทั้งรุกทั้งถอย** คือสมัยใดเราเตรียมรีพลพร้อม บำรุงขวัญทหารหาญให้ดี มีอาวุธยุทธโปกรณ์และเสบียงครบมูลบริบูรณ์แล้ว จึงยกกองทัพออกกรุบต่อไป หากสมัยใดเครื่องอุปกรณ์เหล่านั้นร่อยหรอ ไม่เพียงพอแก่ความต้องการแล้ว ให้ยกทัพกลับเข้าพระนคร จงรักษาประตูค่ายคูหอรบไว้ให้มั่นคงอย่าให้ศัตรูบุกรุกเข้ามาได้

เหมือนนักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อเกิดปัญญามีความสามารถพิจารณาอะไรได้ชัดเจนแจ่มแจ้งก็ให้พิจารณาไป แต่เมื่อการพิจารณานั้นไม่แจ่มแจ้งชัดเจน (เพราะความสงบไม่มีกำลัง) ก็อย่าลืมหงต้วเกินขอบเขต อันเป็นเหตุให้เกิดสัญญาพิจารณาแล้ว ไม่ถอนไม่ละกิเลสได้ นั้นพึงเข้าใจว่ากำลังพลของเราไม่เพียงพอแล้ว พึงถอยกลับเข้าสู่พระนคร ปิดประตูรักษาค่ายคูประดุหอรบไว้ให้มั่น คือเจริญความสงบแต่ถ่ายเดียว

แล้วมีเรื่องอะไรอีก-ว่าไปซิ

อุบาลิกา มีกะ ก็เรื่องพิจารณานี้แหละคะ ท่านอาจารย์ ก็ว่าขันธอันนอกนี้ มันก็ขันธ แต่ที่นี้ขันธภายในละซิ เมื่อเราพิจารณาขันธภายใน เราจะได้ใจความว่า เมื่อขันธภายนอกปรุ้งแต่งอะไรขันธภายในก็ตามไปด้วย แต่เมื่อมีปัญหาแล้วจะต้องรักษาขันธภายนอกไม่ให้วอกแวกไปที่ไหนไม่ให้มันแผ่สายไปหาอะไรต่ออะไร แต่เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ มันก็มีมารคะ มารที่คอยจะรังควาญทั้งๆ ที่รู้ว่ามันเป็นของทนได้ยาก แต่มันยังอุตสาหั้มีมารผจญจนได้ แต่เราก็ไม่ยอมแพ้กับมัน เราจะต้องต่อสู้ มันจะเป็นไปอย่างไร อจันท์ก็ไม่กลัวสู้ไปถึงที่สุดเลยคะ ไม่ยอมแพ้เหมือนกัน

พระอาจารย์ เรื่องขันธนี้อาตมาเคยอธิบายมาตั้งหลายหน ขันธนอกขันธใน ขันธนอกไม่เป็นปัญหาสำหรับนักปฏิบัติภาวนา ถ้าหากว่าเข้าถึงความสงบหรือจะพูดให้ชัดเข้าไปอีกว่า เมื่อจิตเข้าถึงภวังค์ หรือเข้าถึงอัปนาสมาธิก็ตามเถิด จะต้องปล่อยวางทอดธุระอาการภายนอกทั้งหมด รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะมันไม่กังวลเกี่ยวข้องเยื่อใยอะไรทั้งหมด เข้าไปอยู่อันหนึ่งของมันต่างหาก มันเข้าไปอยู่ในที่นั้นแล้ว มันก็มีการปรุ้งของมันเหมือนกัน ปรุ้งในเรื่องต่างๆ บางทีเกิด

ภาพนิมิตเห็นนั่นเห็นนี่ ได้รู้นั่นรู้นี่อะไรต่างๆ มันเกิดภาพนิมิต มันก็หมายความว่าเป็นตัวเกิดขึ้นมา อีกตัวหนึ่ง หมายความว่าถึงเราเห็นเรารู้ เราพิจารณาเห็นอะไรในทำนองนั้น เราเพลิดเราเพลิน เราสุขเราทุกข์มันก็มีขันธสมบัติอยู่ตามเดิม ขันธอันนั้นเรียกว่าขันธใน ตรงนั้นแหละคนชอบใจ เพราะไม่เข้าใจ เข้าใจว่าเรามีความฉลาดหรือมีปัญหาเห็นนั่นเห็นนี่เพลินสนุก เลยเข้าไปยึดเอา ขันธในเครื่องอยู่ ขันธในอันนี้แหละที่พาไปก่อเกิดภพชาติในที่นั้นๆ

ถ้าจะเปรียบอีกนัยหนึ่ง เหมือนเรานอนฝัน เราทิ้งร่างนี้ไว้ แล้วไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ เห็น โน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ เยอะแยะ อาการที่เราไปนั่นหมายความว่า เราเป็นคนเป็นตัวพร้อมหมด บริบูรณ์ เขาเรียกว่าขันธใน ขันธในตัวนี้แหละ จะต้องชำระอีกทีหนึ่ง การชำระขันธในในที่นี้ เราจะไปชำระในขณะนั้นชำระไม่ได้ มันเป็นสภาพของขันธ เป็นอย่างนั้นเอง เราออกจากนั้นมา เสียก่อนจิตถอนออกมานั้น มาอยู่ในขันธนอกนี้แหละ เรามาพิจารณาขันธนอก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นชัดตามสภาพความเป็นจริง ให้ลงไตรลักษณ์ตลอดเวลา อาการที่ พิจารณาเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา มันจะเป็นเครื่องระงับความยึดความถืออุปาทานทั้งหลายได้ คราวนี้ขันธในมันเป็นไปตามสภาพของมัน เราพิจารณาขันธนอกมันจะต้องเป็นไปตามทำนองนี้ แต่ผลที่สุดคนเราในเวลาที่จะตาย เราจะเข้าไปสู่ขันธในได้ยาก ก็จะต้องเจ็บต้องปวด มี ทุกขเวทนาอะไรต่างๆ ก็คือขันธนอกนี้เอง เพราะฉะนั้นเวลาจะต้องผจญต่อสู้ จริงๆ จังๆ เมื่อ มรณะภัยมาถึงเรา เราจะต้องต่อสู้ขันธนอกนี้ เมื่อขันธนอกนี้ดับตราบใด คือไม่มีเครื่องต่อสู้แล้ว มันจะวกเข้าไปเป็นขันธใน เมื่อเป็นขันธใน ขันธในตัวนี้จะไม่มีการเช่นนั้น เพราะเราได้ต่อสู้ มาเต็มที่ จนปล่อยวางอุปาทานได้แล้ว ตรงที่จะพ้นจากทุกข์ที่จะไม่ให้ก่อภพชาติอีก คือต่อสู้ขันธ นอกนี้เอง

ดังในเรื่องที่เราได้ฟังมาในพุทธประวัติ ก่อนพระองค์จะเสด็จปรินิพพาน ชมฆานตั้งแต่ปฐมฆาน ถึงนิโรธสมาบัติ แล้วย้อนกลับมาถึงปฐมฆานอีก แล้วย้อนเข้าไปอีกถึงจตุตถฆาน เมื่อออกจาก จตุตถฆานแล้ว จึงนิพพานระหว่างกามาพจรกับรูปาพจร หมายความว่าพระพุทธองค์มีได้ นิพพานในภูมิหรือภพใดๆ ทั้งสิ้น แต่นิพพานในระหว่างภูมิหรือภพทั้งหลาย หรือจะพูดกันง่ายๆ ว่า พระพุทธองค์นิพพานออกจากขันธทั้งหลาย ทั้งๆ ที่มีขันธอยู่ (ไม่มีอุปาทาน) จึงจะเรียกว่ารู้ เรียกว่าเข้าใจ เรียกว่าเห็นแจ้ง ถ้าเป็นขันธในไม่เห็น ขันธนอก ก็ยังไม่แจ้ง ถ้าเห็นขันธนอกแต่ไม่ เห็นขันธใน ก็ยังเรียกว่าไม่เห็นตามความเป็นจริง เราฝึกฝนอบรมสมาธิก็คือผจญต่อสู้กับขันธ นอก เมื่อจิตมีพลังเต็มที่ก็สงบ เอาชนะขันธนอกได้ ยังเหลือแต่ขันธใน คนเราเวลาจะแตกดับ

**ชั้นนอกต่างหากแตกดับ เมื่อยังมีภพชาติอยู่ ชั้นในก็นำไปเกิดใหม่ ฉะนั้นชั้นในเป็นแต่เพียง
อบรมใจให้เกิดพลัง เอาการเทียบกับชั้นนอก เพื่อต่อสู้กันในเวลาจะแตกดับ**

อุบาสิกา ก็เพราะเราพิจารณาเห็นชั้นนอกนี้แหละค่ะ ชั้นในที่เรารู้สึกรู้สึกว่ามันจะต้อง
อยู่ได้อำนาจของเรา ในเมื่อเราพยายามระงับอะไรทุกอย่าง คราวนี้ชั้นนอกมันปรุ่งแต่ง ทำให้เรา
คันคว้า เจ็บปวดจริงๆ แต่เมื่อมันทนไม่ได้ มันก็ต้องแสดงอาการปรุ่งแต่งออกมา ในเมื่อพยายาม
ระงับแต่ก็ทนไม่ได้ แต่เราไม่ยอมแพ้เขา ชั้นนี้ต้องเป็นอย่างนั้นตามสภาพของมัน

พระอาจารย์ ไข่ ที่เราเคยได้ฟังมาในพุทธประวัติ ในเมื่อพระองค์ทำทุกขกิริยา แม้ทุกขเวทนาจะ
ถึงขนาดนั้นก็ตามเกิด แต่ทุกขเวทนานั้นไม่ได้ครอบงำพระทัยของพระองค์ ทุกขเวทนาทำไมจึง
ไม่ครอบงำ ก็แปลกเหมือนกันเวทนามี ทำไมไม่ครอบงำ ถึงพระพุทธรเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ กำลังทำ
ทุกข-กิริยาอยู่ก็ตาม ความมุ่งมั่นอันหนึ่งของพระองค์ที่จะเอาชนะ คือมุ่งมั่นที่จะให้ได้ตรัสรู้เป็น
สัมมาสัมพุทธเจ้า ความมุ่งมั่นอันนั้นมันไม่เข้าไปยึดทุกขเวทนา ทุกขเวทนาจึงไม่เข้าไปครอบงำ
พระทัยของพระองค์ เอาละ-เราไม่ต้องพูดถึงเรื่องของละเอียดหรือหยาบ คนเราผู้ขยันหมั่นเพียร
พยายามทำกิจธุระภาระที่มุ่งมั่นอยากจะให้สำเร็จงานอันนี้ ความมุ่งมั่นอย่างนั้นแน่วแน่มั่นใจ
ถึงแม้จะทำงานทำการเหน็ดเหนื่อยอย่างไรๆ มันก็ไม่ถ้อสา ไม่มีเครื่องกังวลมุ่งแต่งานให้สำเร็จ
อย่างเดียวเท่านั้นเรียกว่าเวทนาไม่เข้าไปครอบงำ คราวนี้ถ้าหากเรามีปัญญาพิจารณาเห็นเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ไม่เข้าไปยึดเอามาเป็นตนเป็นตัว เห็นเป็นจริงตามสภาพของมัน มันก็ยิ่งสบาย
ใหญ่ แม้ทุกขเวทนาจะปรากฏ มันก็สักแต่ว่าปรากฏ แล้วผ่านไปๆ จิตใจเราไม่ได้เข้าไปยึด
นอกจากนั้นอีก ถ้าหากใจของเรามีกำลังพอกล้าหาญ จิตสงบลงได้เลย จนกระทั่งไม่ปรากฏอะไร
เลย เวทนาหายไปได้โดยเด็ดขาดเหมือนกัน

ที่มาภาวนาได้ความอัศจรรย์เห็นชัดในเรื่องทุกอย่างที่ว่ามานี้ละ โดยที่ปรารถนาอะไรเป็น
เหตุ มีเรื่องอะไรบ้าง ที่ทำให้ใจของเราเป็นผู้ยอมสละ หรือตั้งใจสละ แล้วมาภาวนาจนเห็นชัดใน
ใจของตนจริงๆ นั้น โดยส่วนมากปรารถนาเหตุอะไร

อุบาสิกา ปรารถนาเหตุ คือมีญาติคนหนึ่งเสียไป ในเมื่อเวลาแกเสีย แกมีเมียใหม่คนหนึ่ง แต่เมื่อมัน
มีสมบัติอยู่ มันก็ต้องมีการอิจฉา เมียใหม่นี้ เมื่อสามีตายไป แกก็ต้องออกจากบ้านทันที หาไม่
ลูกเลี้ยงเขาก็คงต้องไล่ออก แหม่อฉันเห็นใจจริงๆ อฉันสลดใจเหลือเกิน สงสารนี้กว่า อ้อ คนเรามา
เกิดทุกอย่างนี้มันไม่รู้ตัวนะ เพราะการที่เราไม่ได้เข้าวัด และไม่รู้จักอะไร เมื่อมาได้รับทุกข์

เช่นนี้เข้า ก็ไม่มีความคิดอะไร มีแต่ความเสียใจ ได้แต่ร้องไห้เพราะไม่มีหลักอะไรไว้เป็นที่พึ่งทางใจ อฉันพามาเห็นอย่างนี้โดยสลดใจ เราถึงอยู่ต่อไปได้ก็ต้องมาพบเช่นนี้ เมื่อเรายังมีภพมิชาติอยู่ ก็จะต้องได้ประสบเช่นนี้อีกต่อไป อฉันก็เลยมาภาวนาเห็นชัดตามที่มันเป็นไปอย่างนั้นพิจารณาไปๆ ก็เห็นโทษของสังขารว่า ตราบใดถ้ายังมีสังขารคือร่างกายอันนี้อยู่ ทุกอย่างนั้นก็จะเกิดมียุ่ร่าไป ไม่ว่าใครๆ ทั้งหมด ตัวของเราจะเป็นเช่นนั้นเหมือนกันในวันหนึ่งข้างหน้า ดีทีเดียวที่เราได้เห็นความทุกข์ของคนอื่น แล้วได้ความคิดมาพิจารณาว่า อ้อ สังขารนี้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้หนอ แล้วตั้งใจอธิษฐานว่า เราจะตั้งใจปฏิบัติเพื่อก้าวหน้า ไม่ยอมถอยหลังเข้าหาโลกอีกละ

พระอาจารย์ ดี ดีมากทีเดียว ที่อาจารย์ของอาตมาเคยเทศน์เคยแสดงให้ฟังเสมอๆ ว่า สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้เป็นธรรมเทศนาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นของมีวิญญาณหรือหาวิญญาณไม่ได้ก็ตาม ย่อมสื่อแสดงเป็นธรรมเทศนาอยู่ตลอดเวลา คือ แสดงออกมาในลักษณะที่เปิดเผยกัน กตจีข่มเหงทารุณโหดเหี้ยมซึ่งกันและกันโดยเห็นแก่ตัว ตามวิสัยของผู้ติดอยู่ในกาม ย่อมลืมนุญคุณของผู้อื่นที่ได้ทำไว้แก่ตัวทั้งหมด ผู้ที่ได้อบรมใจของตนให้สงบจากนิर्वรณแล้ว เมื่อมาได้ประสบเหตุการณ์อันตรงกันข้ามแล้ว จะทำให้เกิดความสลดสังเวชในเหตุการณ์นั้นๆ แล้วเป็นเหตุให้เราเกิดความเบื่อหน่ายในภพชาติและเห็นเป็นภัยมหันต์ แล้วหาหนทางหลีกเลี่ยงต่อไป ท่านอุปมาข้อนั้นไว้ว่า เหมือนบุคคลอยู่ในที่สูงย่อมมองเห็นบุคคลอยู่ในที่ต่ำได้ถนัดฉะนั้น แต่ที่เห็นเช่นนั้นแล้ว ก็อย่าได้ประมาท ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นจนชำนาญ ภายหลังมันอาจไม่เห็นเช่นนั้นอีกก็ได้ เพราะจิตของเรานั้นยังไม่แน่ว เมื่อพิจารณาอยู่เสมอๆ จนชำนาญ จึงจะเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่าได้พอใจอยู่เฉพาะที่เราได้เห็นแล้วเท่านั้น ดี ดีแล้ว การที่พิจารณาเห็นชัดอย่างนั้นถูกต้องดีแล้วละ ให้รักษาระดับคือความรู้อันนั้นไว้ให้พิจารณาต่อไป คือการพิจารณาเห็นอย่างนั้นนะ เห็นนอกมันต้องเห็นในเสียก่อน ชัดภายในตัวเราเสียก่อนและจำเป็นจะต้องพยายามค้นคว้าสืบต่อไปอีก ถ้ามีหลักหนักแน่นมั่นคงแล้วให้มีความชำนาญพิจารณานั้นอีกต่อไป

อุบาสิกา เวลานี้ก็พิจารณาถึงกรรมว่า อะไรจึงต้องทำให้เรามาเกิดมีภพมิชาติ เราก่อกรรมอะไรไว้ เวลานี้ฉันก็กำลังพิจารณาสาหาเหตุอย่างนี้อยู่ละ ไม่ท้อถอย เพราะว่าถ้าเราไม่สาหาเหตุก็ไม่รู้ต้นตอของการมาเกิด เมื่อพิจารณาเห็นชัดแล้ว จะได้ยึดหลักอันนั้นไว้ดำเนินเพื่อบรรเทาความที่จะให้เรามาเกิดอีกต่อไป

พระอาจารย์ อุๆ มันจะต้องเป็นอย่างนั้น อาตมาก็เคยอธิบายในเรื่องนี้มาแล้ว คนเราถ้าหากไม่มีประสบการณ์ในสิ่งนั้นๆ ด้วยตนเองแล้ว จะไม่ชัด ทุกข์ทั้งหลายแต่ก่อนเราเข้าใจว่าทุกข์เป็นสุข สมมุติในโลกอันนี้เกิดขึ้นมาครั้งแรกก็เข้าใจว่าดินนักคิดหนา ยิ่งมัวเมาเมื่อเรากำลังเพลิดเพลินในวัยที่เราเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือกำลังทำมาหาเลี้ยงชีพมีรายได้พอสมควร ก็ยิ่งถืตถืตถืตัว ยิ่งรำรวยยิ่งลืมตัวใหญ่โต มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าหลงทุกข์ เข้าใจว่าเป็นของดิบของดีคราวนี้เมื่อประสบเหตุการณ์ สิ่งทั้งหลายนั้นเลยหลบหมด สิ่งที่ว่าสุขหรือเป็นของดีนั้น กลับกลายเป็นของเลวหมด เมื่อเห็นของเลวแล้วก็อยากค้นหาต้นตอที่ทำให้เรามาเกิดอย่างที่ว่านี้ เหตุที่ทำให้เรามาตกอยู่ในฐานะเช่นนี้ เพราะความเกิดอันเดียว เพราะความหลงที่ทำให้เรามาเกิดอย่างเดียวกะแท้ว เราก็ค้นคว้าหาความหลง ความหลงก็คือความชั่ว ความชั่วทั้งหลายแหล่แม้นิดเดียว เราก็จะเห็นเป็นภัย เห็นเป็นโทษจะพยายามเจ็ดหลาบไม่ทำต่อไปอีก อุปมาเหมือนบุคคลผู้หลงดื่มยาพิษอันเคลือบด้วยน้ำตาลเข้าไป ทำพิษแทบตาย เมื่อหมอแก้ไขได้แล้ว เจ็ดหลาบตลอดวันตาย หรือมิฉะนั้นเหมือนกับบุคคลผู้หลงพลัดเข้าไปในป่า ไปเจอสัตว์ร้ายกัดเกือบถึงแก่สิ้นชีวิต ภายหลังเขาผู้นั้นไม่กล้าเข้าไปในป่าแห่งนั้นอีกแล้ว

นักปฏิบัติก็เหมือนกับนักรบ
ต้องรู้จักยุทธวิธี...ทั้งรุก...ทั้งถอย
๑๒. อุบาสิกาที่ ๒

อุบาสิกาวัย ๔๐ ปี ผู้สนทนารวมกับท่านพระอาจารย์เทศก์ เทสรังสี ตามธรรมสนทนาต่อไปนี้นั้น จบการศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย อยู่ในวิชาชีพของการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บให้แก่ผู้ป่วยกาย แต่ยังสามารถพิจารณาเห็นว่า การฝึกอบรม “ใจ” ให้สะอาดผ่องใสบริสุทธิ์ มีค่าต่อชีวิต เป็นทางหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างเที่ยงแท้

เธอจึงใช้ความรู้ในวิชาชีพบำบัดทุกข์ทางกายให้แก่ผู้อื่น และอบรมปฏิบัติธรรมของพระพุทธองค์เพื่อรักษาใจของตนเอง

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน

เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก

พระอาจารย์ พระท่านก็ได้มาสนทนากันมากมายหลายเรื่องหลายอย่างในแนวปฏิบัติ ต่างก็แสดงความคิดความเห็นและการเป็นไปของตนเองและหลายท่านหลายองค์มาแล้ว ยังไม่ค่อยได้ถามพวกญาติโยม ก็เลยอยากถามพวกญาติโยมดูบ้างว่าที่ปฏิบัติกันมานั้นได้ผลเห็นคุณค่าประโยชน์อย่างไรบ้าง ข้องใจสงสัยอะไร อยากจะให้ญาติโยมมีโอกาสดำพูดได้สนทนาบ้าง

อุบาสิกา ประโยชน์นั้นได้อย่างมหาศาลเข้ากะท่านอาจารย์ แต่ไม่ทราบจะพรรณนาอย่างไร ธรรมะช่วยทุกอย่างตั้งแต่ลืมตาตื่นนอนจนเข้านอน อาศัยธรรมะทั้งนั้นกะท่านอาจารย์ บางคนเท่านั้นที่จะไม่ทราบไม่รู้ตัวว่าได้อาศัยธรรมะ แต่ถ้าคนที่รู้จักธรรมะแล้วจะเห็นว่าธรรมะนี้ช่วยมากเลยเข้ากะ เป็นของที่ขาดไม่ได้เลยในชีวิตประจำวัน เป็นของที่มีประโยชน์ที่สุด ดิฉันเห็นว่าประโยชน์ยิ่งกว่าอาหารและยา มีคุณค่าสำคัญที่สุด ตอนตั้งต้นทีแรกก็ไม่เข้าใจอะไรแต่ว่ามาตอนหลังๆ คิดย้อนดูตัวเราเองว่า สมัยก่อนและเดี๋ยวนี้เราเปลี่ยนไปมากทีเดียว แล้วรู้จักชีวิตมากขึ้น รู้จักคำว่า ธรรม มากขึ้น ในการปฏิบัติบางครั้งก็ไถลครุบาอาจารย์ มีข้อคิดขัดก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร และโดยมากก็จะมักจะช่วยตัวเอง อาศัยหนังสือธรรมะ หนังสือธรรมะที่ดิฉันได้ฟังโดยมากคือหนังสือบทสวดมนต์ บทสวดมนต์พิเศษที่พิมพ์อยู่ข้างท้าย อ่านแล้วก็ขบคิดไปเรื่อยๆ บางครั้งก็กระจำงแจ้งขึ้นมา บางครั้งก็ไม่เข้าใจเหมือนกันกะ

พระอาจารย์ ได้เห็นคุณค่าประโยชน์อย่างที่ท่านอธิบายมาให้ฟังก็น่าอยู่ เรียกว่าเป็นเหตุให้ซาบซึ้ง

ดังครูไม่ให้ทอดทิ้งในการปฏิบัติศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้มี

ความรู้สึกอย่างไรบ้าง และภายในจิตใจปฏิบัติไปในรูปแบบไหนแนวไหนพอที่จะเป็นแนวทางให้

ดำเนินไปราบรื่นบ้าง

อุบาสิกา ดิฉันโชคได้อย่างมหัศจรรย์ที่ได้รู้สัจของพระธรรม แล้วก็ได้พบสิ่งมหัศจรรย์มหัศจรรย์จริงๆ แต่ไม่ทราบจะแสดงอย่างไรให้ญาติและเพื่อนๆ ที่รักได้เห็นด้วย แล้วเขาจะได้หันเข้าหาธรรม ดิฉันมีความรู้สึกเชื่อมั่นทีเดียวว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้ว ธรรมย่อมคุ้มครองจริงๆ นี่เป็นเรื่องที่ตัวเองประสบมาแล้ว คนที่จะมาบอกว่าไม่จริงนั้น ดิฉันก็ต้องค้าน ค้านว่าให้เขาทำตาม

คำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าท่านลำดับไว้เสียก่อนซิ ทำแล้วหรือยัง ถ้าหากทำแล้ว บอกว่าไม่จริง ขอ
ประทานโทษ ก็ต้องขอให้เขาซ้ำใหม่ เพราะของอย่างนี้มีใช้ทำครั้งเดียวได้ และก็ไม่ใช่จะได้ทุก
ครั้ง ดิฉันเคยประสบมาแล้ว และบทจะได้ ก็ไม่นึกจะได้เห็นสิ่งมหัศจรรย์นี้ เมื่อมาเห็นของจริง
แล้ว ของที่เราไม่อยากจะมาผูกไว้ติดตัว มันก็วางเองปล่อยเอง ใจก็มันอยู่กับของจริงอันนี้
ธรรมะนี้-ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าสำคัญกว่ายา สำคัญกว่าอาหาร เพราะว่าแต่ละครั้ง ธรรมะ
ทำให้จิตใจชุ่มชื้น เบิกบาน มีกำลังอย่างไม่ทราบจะบรรยายอย่างไร ถ้าไม่ได้รับประทานอาหาร
เลยทั้งวัน ดิฉันว่าดิฉันอยู่ได้ ไม่นอนทั้งคืนดิฉันก็อยู่ได้ โดยมีได้โหยหิวและมันซึม มันอยู่ได้ใน
ตัวของมันเอง

พระอาจารย์ ก่อนที่จะมีความรู้สึกเช่นนั้นและเข้าใจอย่างนั้น ได้ทำอะไร เบื้องต้น คิดนึกเอา
เฉยๆ อย่างนั้นหรือ หรือว่าปฏิบัติอย่างไรมันจึงได้เป็นเช่นนั้น

อุบาสิกา ที่แรกๆก็ไม่ทราบ หลายคนถามเหมือนท่านอาจารย์ถามเหมือนกัน ดิฉันก็
มานึกย้อนหลังดู คงจะเป็นเพราะว่าดิฉันมีโอกาสที่จะมาปฏิบัติธรรมน้อยมาก ปีหนึ่งจะลาราชการ
ได้สักครั้งสองครั้งอย่างมากก็เจ็ดวัน เพราะฉะนั้นก่อนจะมาวัด ก็มุงมันไว้แล้ว พอมาถึงก็ตั้งใจ
ประกอบความเพียร เพราะรู้ว่าเวลาน้อยไม่เหมือนคนอื่นเขา คงเป็นความตั้งใจอันนี้ แล้วก็
บรรยากาศที่บ้านกับที่วัดนี้ผิดกัน เหมือนนรกกับสวรรค์ ต้องเรียกว่าอย่างนั้นค่ะ บรรยากาศความ
สงบ สีฟ้าเหลืองของพระกรรมฐานนี้ ดิฉันขอสารภาพว่าจิตใจดิฉันมาก ที่ได้มาเห็นที่ได้มากราบ
ท่านอาจารย์นี้จิตมันสงบลงไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว เพราะมาจากบ้านเหมือนมาจากเตาไฟ พอถึง
มาอยู่ในสภาพที่มีความสงบ มีทั้งครูบาอาจารย์ที่เคารพและระลึกถึงอยู่เสมอ และเพื่อนที่ร่วม
ปฏิบัติก็มีศีลเสมอกัน อะไรๆ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีภาวะผิดกัน มันทำให้ใจสบายไปในตัวเลยคะ
นึกว่าตั้งใจทำเข้า

พระอาจารย์ สรุปรวบง่ายๆ ก็เพราะความสงบเป็นพื้นใจใหม่ คือพอเราตั้งใจออกจากบ้านมา
เพื่อฝึกฝน จิตใจมันแน่วแน่สู่ความสงบ เรียกว่า ความสงบเป็นพื้นฐาน

อุบาสิกา ใจเจ้าคะ เวลาที่ต้องการความสงบเท่านั้น ไม่คิดว่าจะมาเห็นความมหัศจรรย์ แต่
คิดว่าอยู่กรุงเทพ ฯ ทนต่อไปไม่ไหวอีกแล้วต้องมา ใครจะฆ่าฟันก็ยอมแล้ว ถ้าอยู่กรุงเทพ ฯ อาจ
เป็นคนบ้าก็ได้ อย่างน้อยก็ขอมาสงบสักพักหนึ่ง เพื่อจะได้มีกำลังใจกลับไปสู้อีก จะเป็นเพราะตัด

ใจวางภาระทั้งหลายทั้งหมดก็ได้ พอเข้าวัดแล้วมันเป็นคนละคนเลย อะไรๆ ล้อมรอบตัวมันทั้งหมดไม่เหลือ

พระอาจารย์ ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าพอมีความสงบแล้วค่อยเกิดความรู้อย่างนั้นใช่ไหม

อุบาสิกา ใช่เจ้าค่ะ ดิฉันกำจัดความฟุ้งซ่านของดิฉันด้วยการผูกใจอยู่กับสิ่งหนึ่งค่ะ โดยมากก็เป็นธรรมบทสั้นๆ ที่ถูกใจที่ชอบ หรือบางครั้งเมื่อหัดใหม่ๆ เบื่องต้นดิฉันท่องอาการ ๓๒ โมโหว่าตัวเองง่วงนอน นั่งแล้วมันซิม่วงก็เลยลุกขึ้นเดิน ไม่เคยเดินจงกรมไม่ทราบว่าเขาเดินอย่างไรกัน เห็นพระเณรท่านเดินธรรมดา วันนั้นบอกตัวเองว่าถ้าไม่หายง่วงจะไม่หยุดเดินเดินท่องอาการ ๓๒ อยู่ตลอดเวลา จำไม่ได้ว่าท่องอยู่เช่นนั้นนานเท่าใด ครั้งแรกที่เดียวซัดขึ้นมาเห็นกายเป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ จริงๆ เลยทีเดียว เป็นสักแต่กายไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นธาตุ ๔ เหมือนกันหมด ไม่มีอะไรผิดกันเลย อย่างจะผิดกันคือวิญญาณในสัตว์ทั้งหลาย แต่สัตว์ทั้งหลายก็ไม่ผิดกัน เรา สุนัข นก ลิง ที่เห็นๆ อยู่นี้ไม่ผิดกันเลย มันเห็นเสมอกันหมด แล้วจากนั้นก็เห็นว่าผีมันไม่น่ากลัว มันก็เหมือนกับคน ต่างแต่ว่าสังขารเราหยาบสังขารเขาละเอียดเราก็คือเป็นเพื่อนกัน จากนั้นก็มีความรู้สึกลัวความกลัวผิดคนน้อยลงมาก

พระอาจารย์ มันไม่น่าจะมีความรู้เลย ถ้ามันสงบอยู่เฉยๆ ก็แปลกเหมือนกันนะ สงบแล้วมันก็รู้ขึ้นมาได้ ไม่น่าจะเชื่อเลย

อุบาสิกา อันนี้ล่ะค่ะท่านอาจารย์ที่ดิฉันกราบเรียนว่า มหัทธรรย์ ก็ไม่สามารถจะบอกได้เหมือนกัน ดิฉันไม่เคยตั้งใจเลยว่าจะถือศีล ๘ แต่จากวันนั้นเป็นต้นมา ดิฉันก็นึกว่ากลับไปกรุงเทพ ฯ คราวนี้จะไม่กินข้าวเย็นอีก เพราะมาวัดก็จะมาถือศีล ๘ กลับไปกลับมา มันไม่ได้เรื่องต้องเอาข้างหนึ่งข้างใด ถามตัวเองว่า แล้วจะเอาข้างไหน จะกิน ๒ มื้อหรือจะกิน ๓ มื้อ ถ้ากิน ๓ มื้อก็มัวเมาอย่างเดิม ถ้ากิน ๒ มื้อมันก็ดี เราเลือกข้างดีก็แล้วกัน ดังนั้นก็บอกตัวเองว่าต่อไปนี้เจ้าไม่มีข้าวเย็นอีก ร่างกายเป็นก้อนธาตุ ไม่ทราบจะบำรุงบำเรอไปทำไมไม่ได้ประโยชน์รับประทานพอดีๆ เพื่อใช้ไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น ทั้งที่ก่อนจะออกมาจากบ้านไม่เคยคิดว่าตัวเองจะงดข้าวเย็นได้ค่ะ

พระอาจารย์ ดีแล้วที่พูดถึงเรื่องปฏิบัติให้เข้าถึงจนจิตใจเห็นชัดเป็นสักแต่ว่าธาตุ ดีแล้วละถ้าตกลงถึงธาตุมันก็ไม่มีอะไร สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขามันเป็นธาตุทั้งหมด ละอัสสมิมนะไปได้ นั่นเป็นพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่ปัญญาอันยิ่งไปกว่านั้นอีก ถ้าหากลบเขา-เราหมดเสียได้แล้ว เหลือแต่สมมุติบัญญัติคือธาตุ มันสักแต่ว่าธาตุมันก็สบายปลอดโปร่ง ไม่มีเครื่องข้องขัด ที่นี้อยากจะทราบ ว่า ถ้าเราดำเนินอย่างนี้ตลอดเวลาแล้ว มันจะมีความรู้อะไรเกิดขึ้นมาอีกบ้าง เป็นของแปลก อัจฉรียกกว่านั้น หรือเพียงแต่เห็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น อยากจะทราบตรงนั้น

อุบาสิกา มีคะ คือครั้งหลังๆ ต่อมา ขณะเดินจงกรมอยู่มันก็สว่างแจ้งขึ้นมาทั้งรู้ทั้งเห็นในเวลาเดียวกัน เห็นรูป นาม สัญญา สังขาร เกิดดับๆ ติดต่อกันจนเรียกว่าทุกวินาทีเข้าคะ แล้วก็เห็นจิตของเราไป เกิด-ดับ เกิด-ดับ พร้อมๆกับเขาติดไปกับเขาด้วยตลอดเวลา คลุกเคล้าอยู่กับเขาเป็นเนื้อเดียวกันตลอดเลย โอ! อย่างนี้เองที่พระพุทธเจ้าท่านว่าทุกข์ มันไม่เหมือนทุกข์ประจำวันที่เราเห็นมันเป็นอีกทุกข์หนึ่งต่างกัน ทุกข์นี้น่ากลัวมากที่เดิwmันทุกข์เย็น น่ากลัวเพราะมันทำให้เราเห็นคิดเห็น้อยมาก เบกอยู่ตลอดเวลา เกิด-ดับๆ ตลอดเวลา จะไม่เห็น้อยอย่างไรไหว แต่เราไม่รู้สีกกัน ทุกข์อันนี้น่ากลัวยิ่งกว่าทุกข์ประจำวันที่เราว่าทุกข์ ๑ มันคนละรูป อันนี้มันน่ากลัวที่สุด ไม่มีอะไรเทียบเท่า

เห็นแล้วเลยถามตัวเองในเวลานั้นว่า แล้วจะอย่างไรกัน ก็รู้ขึ้นมาตอบขึ้นมาว่า ก็ดึงแยกตัวเราออกซิ "แต่นี้ไป ฉันไม่ไปกับเจ้าอีกแล้วนะ ฉันไปกับเจ้ามาไม่รู้เท่าไร ๑ แล้ว อย่างน้อยๆ ก็เท่ากับอายุที่เกิดมานี้แหละ ๔๐ ปี นี่แหละ พอแล้ว เรามาแยกทางเดินกันแล้วนะ ฉันไม่ไปกับเจ้าแล้ว ไม่ไหว เกิดดับ ๑ กันอยู่อย่างนี้เกาะกันอยู่ กระโดดกันอยู่ตลอด ๕ อันนี้ ฉันไม่เอาแล้ว เลิกกันที ฉันอยากอยู่ของฉันสบายๆ เธอก็เกิด-ดับของเธอไปเกิด"

ระหว่างนั้นก็ไปมองเห็นจิตเคลื่อนไปหาเขาอีก ทั้งๆที่รู้อยู่แล้ว กลัวอยู่แล้ว จิตยังวิ่งออกจะไปจับเขาอีก นี่มันเรื่องอะไรกัน ไม่ไหว ถามตัวเองขึ้นมาว่าแล้วจะอย่างไรกันนี้ มันก็ตอบขึ้นมาในนั้นว่า สติอย่างเดียวเท่านั้นที่จะแยกออกจากการเกิดดับของขั้นทั้ง ๕ ต่อไปนี้งานสิ่งเดียวเท่านั้นที่สำคัญในชีวิตนี้คือ การหัดสติให้มันติดต่อกัน เรื่องอื่นในชีวิตทั้งหลายเป็นเรื่องเล็ก เป็นเรื่องที่ไร้สาระ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ แต่ที่ต้องทำมีเรื่องเดียว คือ รักษาสติให้ติดต่อกัน เวลานั้นก็มีความรู้เห็นชัดขึ้นมาว่า โอ้โฮโลกทั้งโลกนี้ เบญจขันธ์อันนี้อันเดียวมันเป็นทั้งโลกจริงๆ เคยอ่านหนังสือแต่ก่อนมาไม่เข้าใจว่าโลกคือกายที่ยาวาหนาคือขันธ์อันนี้ อ้อ มันเป็นเช่นนั้นแท้ๆ ที่เดียว โลกทั้งหมดก็คือ กายนี้เอง แล้วก็เห็นและเข้าใจคำว่า อ้อ โลกุตระเป็นอย่างนี้เอง คือมันต้องแยกกัน แยกกันแล้วเขาไปของเขา เราไปของเรา มันก็อันนี้เองโลกุตระ

พระอาจารย์ อันนี้ก็เนื่องมาจากเบื่องตันเราเห็นกายนี้เป็นธาตุว่า ไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวตนเราเขา

เป็นสักแต่ว่าธาตุ แยกจิตออกจากขันธคือไม่เข้าไปยึดเป็นขันธ เมื่อไม่เข้าไปยึดเป็นขันธมันก็เห็น

สภาพสิ่งที่เรายึดกับไม่ยึด ครั้นเข้าไปยึดทีไรก็เป็นเรื่องยุ่งตุงนังไปหมด เรื่องยุ่งตุงนังเป็นกองทุกข์

เราก็เข้าใจ อันนั้นเป็นกองทุกข์ เราก็เห็นโทษเห็นภัยในเรื่องนั้น เมื่อเราแยกออกเช่นนั้น สติที่เรา

ควบคุมดูแลอยู่ตลอดเวลา จมจิตไม่ให้มันเพลอ เพลอมันแพกลับเข้าไปคอยแต่ไปยึด เพราะขันธ

เป็นอุปาทานที่เรียกว่าขันธโลก เป็นอุปาทานยึดมานานแสนนาน ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากอุปาทาน

พอเราแยกไปมันก็สบายแจ่มจ้าอย่างที่เป็นอยู่นั้น

เมื่อเราเข้าใจหน้าที่อย่างยิ่งของเราคือว่าเรื่องสติควบคุม สิ่งที่กระทบมันมีอยู่ตลอดเวลา เพราะกายกับจิตมันอยู่ด้วยกัน เมื่อเรายังต้องอาศัยขันธอันนี้อยู่ จำเป็นจะต้องมีเรื่องกระทบกระเทือนอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มองเห็นขันธเป็นโทษ เราก็ต้องมองอยู่อย่างนี้ เมื่อเราหนีจากขันธคือปล่อยวางได้ ก็เรียกว่า เราอยู่เหนือขันธ ถ้าจะพูดสมมุติว่าเหนือโลกก็เหนือโลก คำว่าโลกุตรแปลว่าเหนือขันธนั่นเอง มันไม่ใช่อยู่ในขันธ เลยเรียกว่าโลกุตรธรรม ธรรมอันนั้นไม่ใช่ของเราอีก ถ้าหากใครไปยึดโลกุตรธรรมเป็นของเราก็อีกละ ก็เท่ากับจะกลับไปยึดอีกละ ถ้าหากคนไหนสำคัญว่าเราได้โลกุตรธรรม เราถึงโลกุตรธรรมอันนั้นแปลว่ามันเสื่อมแล้ว ถ้ามันไม่เสื่อม มันกำลังพิจารณามันก็ไม่ได้นึกคิดอะไร มันแยกกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราถือตัวว่าเราสูงแล้ว เราได้โลกุตรธรรมแล้ว เราถึงโลกุตรธรรมแล้ว อันนี้พึงรู้ตัวและเข้าใจว่า ตนเสื่อมจากโลกุตรธรรมแล้ว

อุบาลิกา ตอนนั้นไม่ได้นึกว่าเราถึงโลกุตร เพียงนึกว่า อ้ออย่างนี้เองคำว่าโลกุตร อ้ออย่างนี้เอง วันต่อมา ดิฉันมองหน้าคนมองรูปร่างคนไม่เห็นเป็นคนแต่เห็นลักษณะเกิดดับของขันธ ๕ และมองเห็นจิตของคนนั้นก็เห็นลักษณะเกิดดับๆ ตามขันธห้าอยู่ ๒ วัน เขามาพูดอะไรด้วยดิฉัน

ก็ตอบไป ในระหว่างตอบก็ไม่เห็นหน้าเขามันเห็นแต่ลักษณะอย่างนี้จนกระทั่งเขาไปแล้ว มาคิดว่า เอ ! เมื่อไหร่เราพูดอะไรไปเขารู้เรื่องหรือเปล่านี่ แล้วเราก็ไม่รู้เรื่องว่าเราพูดอะไร คิดกันต้องถามคนที่ไปด้วยกันที่นั่งอยู่ข้างๆ ว่า “เมื่อไหร่ฉันพูดอะไรนะ” เขาก็ตอบว่า เขามาถามเรื่องนั้นที่ตอบไปก็ ดี ไม่เห็นมีอะไร คิดฉันไม่ทราบว่าคุณคิดอะไรออกไป แล้วเรื่องเขาถามมันก็หายไปเลย ใจเห็น แต่ภาพเกิดดับๆ ของขั้น ๕ มีความกลัวทุกข์และเบื่อหน่าย อยู่หลายวันตอนนั้น

พระอาจารย์ นั่นละจึงว่ากำลังใจเมื่อมันมีกำลังเพียงพอยู่ตราบใด สติกับปัญญามันก็สมบูรณ์ พร้อมเพรียงอยู่ตลอดเวลา มันไม่ต้องการเพื่อจะชำระ มันไม่ต้องการเพื่อจะกำจัด แต่มันชำระมัน กำจัดอยู่ในตัว เรื่องนั้นหายาก เรื่องนั้นไม่ใช่ของหาง่ายๆ ถ้าหากว่าเราตกลงว่าจะควบคุมไว้ให้อยู่อย่างนี้รำไปแล้ว ตอนนี้เรียกว่ามันเสื่อมแล้ว มันเสื่อมจากฐานะอันนี้แล้ว ขอให้ระวัง

อุบาสิกา จากนั้นมาเมื่อมีเวลาได้ปฏิบัติมักจะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น คิดนั้นก็ได้รับความรู้จากอันนี้ แล้วก็นำมาเป็นเครื่องอยู่ต่อๆ ไปเป็นพื้นประจำอยู่เรื่อยกะ ครั้งหลังจากวันนั้นมา คิดกันทำความเพียรง่ายขึ้นไม่ต้องอะไรสวดมนต์จบแล้ว เราจะทำความเพียรเดินจงกรม พอเราเดินสัก ๒ เทียว จิตมันก็นิ่งของมันเอง แล้วมันก็เห็นภาพที่เราเคยเห็นนั้นตื่นอยู่ตลอดเวลา มีอันเดียวก็ต้องรักษา สติให้ติดต่อกันไป โดยใช้พุทโธ ธัมโม สังโฆเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ เดี่ยวเดียวก็รู้สึกว่าจะจิตมันเบาสบาย แล้วก็เห็นภาพเกิดดับๆ ประเดี๋ยวเดียวมันก็แวบออกไป เมื่อแวบไปก็มีความรู้สึกว่าจะสติอ่อนลง มันมัวลง ถ้าจะเปรียบเทียบกับเหมือนหมอกบางๆ มาคลุม แล้วเวลานั้นพยายามฝืนให้ใจแจ่มแจ้งให้มันใสขึ้น ขณะฝืนก็รู้ขึ้นมาชัดว่า นี่ละลักษณะโมหะคลุมจิตมันเป็นอย่างนี้ มันอ่อนกำลังลง มันมัวลง ลักษณะเหมือนคนเดินอยู่ในหมอก ลืมตาาก็เหมือนไม่มีตา เห็นชัดว่ามีตาเสียเปล่า ไม่มีตาหรือเวลาโมหะคลุม มันบอดไปหมด ไม่ทราบจะเรียนท่านอาจารย์อย่างไรดี

พระอาจารย์ เวลามันมีสติ มันก็ลืมเนื่องมาจากที่ว่าแต่ต้นนั่นเอง สติสมบูรณ์อยู่ตราบใด ยืนนอนนั่งเดินในอิริยาบถใดๆ ไม่ต้องนึกพุทโธ ไม่ต้องปรารภอะไร แต่ว่าเห็นชัดอยู่ตลอดเวลา อนึ่ง ถ้าหากว่าเราพิจารณาเห็นอย่างนั้นแล้วเราไม่ต้องนึกพุทโธอีก เราไม่ต้องบริกรรมอีก ตอนนี้ไม่ใช่หน้าที่จะต้องบริกรรม ตอนนี้มันเป็นเรื่องปัญญาตอนบริกรรมนั่นคือตอนคุมจิตให้มีสมณะ เมื่อสมณะมันมีพลังเต็มที่แล้ว มันจึงค่อยมีปัญญาวิปัสสนา คือเห็นความเกิดดับ แต่คนไม่เข้าใจจะไปเอาพุทโธอีก แทนที่จะเดินวิปัสสนาไปเลย กลับวกไปเดินสมณะอีก อย่างนั้นไม่ถูก ถ้ามันเดินสมณะเต็มที่แล้ว มันจะเดินปัญญาอย่างนี้ ถ้าหากเมื่อเราพิจารณาไม่ชัดเจนดังว่ามาแล้วนั้น จึงย้อน

มาภาวนาพุทโธ ฝึกอบรมสมณะให้มันเกิดพลังเต็มทีใหม่ อย่าได้หลงไปตามสัญญา-สังขาร มันจะ
เตลิดเปิดเปิงออกนอกกลุ่มนอกทาง จะเสียคนเสียธรรมไม่รู้ตัว ในเมื่อเราพิจารณาเช่นนั้นอยู่นะ จิต
มันจะสว่างขึ้นมาเองดอก ที่มันเป็นคลุมๆ เครือๆ นั้นหมายความว่า เราชักจะลืมหลักอยู่แล้ว
โมหะมันจะเข้ามา ลืมหลักคือเราพิจารณาไปหน้าเดียว เราไม่ย้อนกลับมาหาหลักเดิมคือความสงบ
คือพิจารณาไปมันเลื่อนๆ สติมันอ่อนลง คือ เราลืมหลักข้อสำคัญตรงนี้แหละ คนที่ภาวนาดีๆ
แล้วเสื่อมคือ ลืมหลักตรงนี้เอง จับหลักอันนี้ไม่ได้ พิจารณาไม่ชัดเจน เลยพิจารณาเตลิดเปิดเปิง
ไป นานๆ หนักเข้ามันก็เลอะเลื่อนไป

อุบาสิกา แต่มีบางครั้งจะทำนอาจารย์ที่ดิฉันพยายามฝัน หรือเรียกว่าต่อสู้กันอย่างคั่นกันหรือ
ชักคะเย่อกันทีเดียวท่านอาจารย์ พยายามจ้องเพ่งดูเฉพาะแต่ในเรื่องนั้น ในที่สุดมองเห็นความมัว
นั้นมันค่อยจางลงๆ แล้วก็แจ่มใสขึ้นมาอย่างเดิม แล้วเบาเย็นสบายเกิดความรู้ขึ้นมาว่า นี่แหละ
พุทโธ คือผู้ตื่น ชาคริยานุโยค ผู้ตื่นเป็นอย่างนี้ อ้อ แต่ก่อนเราอ่านหนังสือ คำนี้เราเข้าใจว่าตื่น
ไม่สว่าง ที่แท้ไม่ใช่ มันอีกอย่างหนึ่ง ความหมายเฉพาะตัวของเขาเองต่างหาก

พระอาจารย์ คือว่าในเวลาเราตั้งใจพิจารณา บทที่มันมัวๆ อยู่ นั่น เรากำหนดอันนั้นเป็นหลัก
เรียกว่ากลับฝันเข้ามาหาหลักเดิมคือความสงบอีก คือเราจับจุดเดียวเข้ามาหาความสงบ โดยที่เรา
ไม่ตั้งใจให้มันเข้ามาหาความสงบอันนี้เป็นหลักสำคัญ หลักอันนี้เป็นเส้นตายของนักปฏิบัติ จึงควร
ฝึกหัดให้ชำนาญ ถ้าไม่ชำนาญแล้วเสร็จทุกรายเลขนี้เป็นเองโดยไม่ได้ตั้งใจนับว่าโชคดีแล้ว

อุบาสิกา ดิฉันว่าทีไรจะง่ายกว่าค่ะ แหม! สู้กับความมัวหรือความง่วงนี้เหมือนกับสู้จน
หมดชีวิตเลย ถ้าหากว่าต่อสู้กันอย่างคั่นหรือชักคะเย่อกันก็เรียกว่าหมดแรง มันเป็นแรงอันสุดท้าย
ที่มีอยู่จริงๆ กว่าเขาจะค่อยๆ ถอยออกไปให้

พระอาจารย์ อะไรๆ มันก็ทำหมดแล้ว มันเบื่อมันวางเอง เรื่องชักคะเย่อนี้ ชักคะเย่อกันเสียจน
หมดแรงสุดขีดแล้ว มันก็เหนื่อยแล้ววางเองอย่างไม่รู้ตัว อันนี้ถ้าหากเข้าใจอย่างที่ได้อธิบายใน
เบื้องต้นว่า พอมันมัวๆ แล้วทิ้งเสียให้ย้อนกลับเข้ามาหาตัวทำความสงบใหม่ ถ้าได้อย่างนี้แล้วก็
ชำนาญ

อุบาลิกา เจ้าค่ะ ในขณะที่ปฏิบัติคิดว่าไอ้มัวๆ นี่ต้องต่อสู้มันมีกำลังใจที่ยาก
เอาชนะ เมื่อชนะแล้วภูมิใจ รู้สึกว่า เออ ที่นี้มันมาอีกก็ไม่กลัวแล้วนะ รู้สึกว่าตัวเองสู้ได้ แต่ว่า
ไม่จริงเลยค่ะ มาคราวหลังๆ ก็แพ้เขาอีก นานๆจะสู้ได้สักทีหนึ่ง ส่วนมากแพ้เขา บางครั้งเดิน
พิจารณาตัวเรา ดูอาการ ๓๒ เพราะดิฉันชอบอาการ ๓๒ อยู่ๆก็เห็นว่าตัวเรานี้อีกไม่เท่าไรมัน
ก็ไร้ค่า มันเหมือนเศษอาหารที่เขาจะต้องเอาไปทิ้งในกองขยะ หนอนขึ้นหนอนไซกิน มันไม่มีค่า
เลย ทำไมเราต้องมาหลงประคบประหงมมันหนอ ป้อนอาหารอย่างดี เนื้อตัวก็ต้องใส่เสื้อผ้าอย่าง
ดี อย่างนั้นอย่างนี้ แม้กระทั่งไอ้เท้าที่มันเดินสืออยู่กับดิน เราก็ต้องไปหาหนังชนิดอย่างดีมาหุ้ม
แบบนั้นแบบนี้ พอเขาตัดให้ไม่ถูกใจหน่อยก็โกรธเป็นวักเป็นเวอร์ แล้วไม่สบายใจอยู่ตั้งหลายวัน
ด้วยซ้ำ โอ๊ย! เรานี้มันบ้า เลยหัวเราะตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วยังอดละอายครูบาอาจารย์ทั้งหลาย
ไม่ได้ คิดว่า ท่านคงหัวเราะเราแย่ ท่านคงสงสารความหลงของเรานะ ท่านคงเวทนาเราเหลือเกิน

พระอาจารย์ มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น ตัวของเราเหมือนเศษขยะของทิ้งจริงๆ จังๆ ถ้าเราพูด
ถึงเรื่องคำว่าธาตุของบิดามารดาเป็นธาตุที่สกปรก อาตมาเคยอธิบายอยู่เสมอว่า ถึงเราเป็นตัวเป็น
ตนนี้ก็ของสกปรกทั้งหมด อยู่ด้วยของสกปรก บริโภคก็ของสกปรกทั้งนั้น ทุกสิ่งทุกส่วนไม่ใช่
ของดีของดีนอกจากนั้นอีก พูดถึงเรื่องไม่ดี พูดถึงเรื่องกองทุกข์ทุกชิ้นทุกส่วนในอภิปรางกาย
ของตน มีทุกข์อยู่ประจำ มันไม่น่ายินดีและพอใจเสียเลย เรามาหลงถอดเอาเรื่องของความสกปรก
แล้วจึงหาของดีๆ มาหุ้มห่อปกปิดไว้ อาหารที่เราหามาบริโภคนั้นก็เพื่อเอามาบำบัดทุกข์ เพื่อ
ประทังยังชีวิตให้อยู่รอดเท่านั้น แต่ผู้หลงมัวเมาทั้งหลายเลยสำคัญตัวว่าเราเป็นคนสวยคนงาม ได้
หน้าได้เกียรติ มีความสุข คนอื่นสู้ไม่ได้

อุบาลิกา ดิฉันนึกถึงบทสวดมนต์แปลที่ว่ามีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ เป็นเช่นนั้นจริงๆ มัน
เหมือนกระดากที่ห่อหุ้มของขวัญให้ดูสวย หุ้มเอาไว้ไม่ให้เห็นของที่น่าเกลียด

พระอาจารย์ การพิจารณาอย่างนี้มันเป็นเรื่องปล่อยวาง ก็มันไม่เข้าไปยึดไปถือถึงเรื่องอุปาทาน
ขั้น ๓ จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจก็เบา มันไม่หนัก อันนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของผู้รู้ทั้งหลาย ถ้า
ผู้ใดมาพิจารณาอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้แล้วก็เชื่อได้ว่าทำทุกข์ให้บรรเทาเบาบางลงโดยลำดับ ถึงหาก
จะยังไม่พ้นทุกข์ก็ตาม

อยากทราบว่าเท่าที่ดำเนินมาเป็นลำดับจนเกิดความมั่นใจ และเชื่อแน่วแน่ในปฏิปทานี้ว่า เป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าหรือเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้จริงนั้น เมื่อปฏิบัติมาถึงตอนนี้แล้ว หลักใหญ่ๆ ที่ดำเนินอยู่โดยมากยืดยาวอะไรเป็นเครื่องดำเนิน

อุบาลิกา เท่าที่ดิฉันตรึกตรองดู ดิฉันเข้าใจว่าในการปฏิบัติอาศัยหลักพิจารณาเริ่มต้น บางครั้งก็พิจารณากายเข้าค่ะ บางครั้งก็พิจารณาจิต บางครั้งก็อาศัยกรรม แต่บางครั้งที่เกิดไม่สบายใจมีความร้อนใจ ดิฉันก็พิจารณาอารมณ์ ก็อเวทนาเป็นครั้งคราว แต่สรุปแล้วก็ไม่พ้นไป จากสติปัฏฐาน ๔ นี่ค่ะท่านอาจารย์

พระอาจารย์ ถูกแล้ว ชอบแล้ว ขอให้ยึดเอาแนวนั้นดำเนินอยู่ให้ชำนาญเถิด

อุบาลิกา เข้าค่ะ บางครั้งจากการที่มันรู้แจ้งขึ้นมาเอง ถ้ามัวตัวเองต่อไปว่าจะทำอะไรละจึง จะสงบมันคงติดต่อ บางครั้งก็แจ้งขึ้นมาว่า ต้องให้อยู่ในกายเวทนา จิต ธรรมมันแจ้งขึ้นมาเองค่ะ ก่อนหน้านี้ดิฉันก็อาศัยหลักนี้โดยที่ไม่รู้ตัวเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ คือว่าเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นั้น ที่ตั้งไว้ตามบัญญัติขึ้นต้นก็คือว่า กาย เวทนา จิต ธรรม แท้ที่จริงมันไม่จำเป็นต้องไปขึ้นกายก่อนหรอก บัญญัติทั้งหมดที่ท่านแสดงไว้นั้นเป็นลำดับ ๑-๒-๓-๔ ถ้าหากว่าปฏิบัติจะต้องดำเนินอย่างนั้นทุกคนก็จะสำเร็จ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว การปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพานเป็นของง่ายนิดเดียว แต่เนื้อหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ท่านบัญญัติ ๔ อย่าง ก็ยกอะไรขึ้นก่อนก็ได้ ๑-๒-๓ ครบ ๔ ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติจะเห็นชัดในสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ไม่จำเป็นจะต้องเห็นกายก่อน คือปรารภอะไรขึ้นก่อนก็ได้ เวทนา หรือจิต ธรรม ก็แล้วแต่ ถ้ามันชัด มันก็เนื่องถึงกันทั้งหมดมันอยู่อันเดียวกันนั้น

อุบาลิกา ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ดิฉันระลึกได้ว่า ก่อนที่จะชัดแจ้งขึ้นมานี้มีอยู่ คราวหนึ่งเกิดความไม่พอใจ โมโหเจ้าค่ะ ก็เลยปลีกตัวไปจากคนที่เราโมโห ไปเดินจงกรมอยู่คนเดียวดับโมโห ทำอย่างไรมันก็ไม่ดับ ก็นึกขึ้นมาได้ว่า ทุกสิ่งมันเกิดขึ้นแล้ว มันตั้งอยู่ แล้วมันดับไป ตั้งอยู่ตลอดไปไม่ได้ ไอ้โมโหของเรานี้ มันก็ต้องตั้งอยู่ไม่ได้ตลอดไป คุณว่าเมื่อไหร่มันจึงจะหาย ดิฉันเดินกลับไปกลับมา ท่องอยู่แต่ว่า เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปๆ ประเดี๋ยวเดียวรู้สึกมันดับไป เย็นสบาย เบา ทุกอย่างมันผุดไปมีความอึด ปิติ เบิกบาน แจ่มใส อันนี้เป็นครั้งแรกที่ดิฉันได้รู้จัก

ว่า อ้อ อนิจจัง ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันคงอยู่ไม่ได้จริงๆ มันเป็นอย่างนี้จริงๆ ตอนนั้นดิฉันยังไม่รู้จักพิจารณาเลยคะ

พระอาจารย์ ทราบไหม ขณะนั้นฐานที่ตั้งของใจในเวลาพิจารณานั้นได้ตั้งอย่างไรบ้าง มันจึงชัดเจน หรือว่าพิจารณาไปเรื่อยเปื่อยอย่างนั้น

อุบาสิกา ก่อนที่จะพิจารณา โดยมากดิฉันตั้งใจไว้ก่อนแน่วแน่ว่า วันนี้จะพิจารณาเรื่องกาย โดยมากเมื่อพิจารณาเรื่องกาย ดิฉันมักจะตั้งต้นด้วยอาการ ๓๒ เจ้าคะ ก็ว่าไปพอจบแล้วก็ขึ้นใหม่ โดยที่ไม่แน่วแน่ว่ามันจะกี่ครั้งหรือกี่รอบ สาเหตุโดยมากมักจะโมโหตัวเองว่า ทำไมมัน่วง ทำไมมันเรื่อยเลื่อย ฟุ้งซ่านอย่างนี้โมโหเลยบอกว่า เอาละจะเดินอยู่อย่างนี้ จะท่องอยู่อย่างนี้ ถ้าแกไม่สงบฉันไม่ยอมให้ นั่ง ตายเป็นตายแบบนี้เจ้าคะ แล้วก็เดินไป ไม่ได้ตั้งใจอะไรเลย มันอยากลงโทษตัวเอง แล้วก็ท่องอยู่อย่างนั้นเจ้าคะแล้วก็อยู่ๆ มันก็แจ้งชัดขึ้นมาดิฉันก็ไม่ทราบเพราะเหตุใด

พระอาจารย์ อันนี้ก็หมายความว่าเมื่อเราตั้งใจอธิษฐานในใจของเรา ถ้าไม่สงบฉันก็จะไม่ทอดยถะ ฉันจะยอมตายในที่นี้ เรียกว่าอธิษฐานจิต มันก็หมายความว่าถึงแก่กรรมตมณันเอง ใจมันแน่วลงอันเดียวปักมันลง เพราะว่าเรายอมละทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากไม่สงบเรายอมตายจริง อุบายในการยอมตายนี้ละมันดีจัง มันสละเสียทุกอย่างถ้าหากลงถึงตายแล้ว คนไหนถ้าภาวนาไม่เป็นก็แย่ที่สุด ความตายเป็นของสำคัญที่สุด อานาปานสติก็อยู่ในความตาย มันก็อยู่ในมรณานุสติเหมือนกัน ต่อนั้นละเมื่อพิจารณาอย่างนั้นอยู่ มันมีความรู้อะไรแปลกประหลาดขึ้นมาอีกไหมตอนนั้น

อุบาสิกา มีบางครั้ง บางคราวมันไม่ได้ชัดขึ้นมาในเรื่องที่เราท่องอยู่หรือคะท่านอาจารย์ มันชัดขึ้นมาในเรื่องอื่น มันชัดมันแจ้งขึ้นมาทั้งรู้ทั้งเห็น ดิฉันไม่สามารถจะอธิบายเรียนให้ท่านอาจารย์ทราบได้ในความรู้ความเห็นอันนั้นได้ แต่มันทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเชื่อมั่นอนหมดสงสัยเจ้าคะ

พระอาจารย์ คำว่าความรู้ความเห็นในขณะนั้นมันยากที่เราจะอธิบายให้คนอื่นฟัง นอกจากผู้รู้ด้วยกัน ผู้รู้ด้วยกันพูดตรงนั้นรู้กันได้ทันที เพราะรู้เห็นอย่างไรในลักษณะอาการอย่างนั้น รู้เห็น

อย่างไร มีรสชาติอย่างไร รู้เฉพาะในพวกนักปฏิบัติด้วยกัน ในที่นั้นที่ว่า รู้ได้ชัดแจ่มแจ้งใสสะอาด จิตใจเบิกบานมันมีปิติปีติสัทธาพร้อมหมด สมบูรณ์บริบูรณ์ในที่นี้ทุกอย่างมันเป็นอันเดียวกันหมด เช่นมองเห็นเป็นธาตุอย่างนี้มันก็เป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าเห็นเป็นไตรลักษณ์ก็เห็นเป็นไตรลักษณ์ไปหมด มันเลยไม่มีเรื่องสงสัยลงเลขณะนั้น แต่ว่านี้เป็นคำพูดที่เราพูด แต่เวลาเราไปเห็นเฉพาะตนเองในตรงนั้น เรียกว่า ปิจจัดตั้งเห็นเฉพาะตนเอง แต่มันไม่ทราบจะพรรณาอย่างไรจึงจะให้คนอื่นทราบด้วยได้

อุบาลิกา ไซ้เจ้าคะ คือมันรอบโลกเจ้าคะ มันเป็นอย่างนี้ทุกอย่างในโลกนี้แล้ว โดยมากดิฉันมาพิจารณาอุบาทว์ทุกครั้งที่ได้ความรู้แจ้งขึ้นมานี้ มันไม่พ้นหลักไตรลักษณ์ไปเลย

พระอาจารย์ เรียกว่าปัญญาวิปัสสนาที่เราพิจารณา ไม่ว่าพิจารณาอะไรก็ตามเกิด ไม่หนีจากไตรลักษณ์ นอกจากนั้นอีกท่านยังแสดงเรื่องมรรคเรื่องผลของภูมิของปฏิบัติ ตั้งแต่เสขบุคคลจนถึงอเสขบุคคลเดินไตรลักษณ์ทั้งนั้น ไม่หนีจากไตรลักษณ์ ทำไมถึงเดินทางเดียวกัน ทำไมถึงต่ำสูงต่างกัน มันเข้ากับหลักโบราณท่านว่า คนสามหมู่กินน้ำบ่อเดียว เดินทางเดียวกัน แต่ไม่เหยียบรอยกัน นี่คนโบราณท่านว่าไว้ คือว่าเดินไตรลักษณ์ก็เหมือนกัน จะหยาบละเอียดชัดเจนแจ่มแจ้ง ผิดกัน เพราะภูมิปัญญาถึงจะเดินทางเดียวกัน แต่ไม่เหยียบรอยเดียวกัน มันน่าคิดเหมือนกันนะ

อุบาลิกา เจ้าคะ เพราะว่าบางทีระยะเวลาต่างๆ กัน ต่างคราวต่างวาระกัน ดิฉันก็ตั้งต้นจากคนละเรื่อง ดิฉันนี้เป็นคนอย่างไรก็ไม่ทราบค่ะ เวลาพิจารณาอะไรไปครั้งหนึ่งในระยเวลานั้นแล้วก็หยุดเว้นไป ไม่ได้ทำความเพียรต่อพอมาถึงคราวหน้ามีโอกาสมาคำความเพียรต่อใหม่ ในเรื่องนั้นมันไม่เอาเสียอีกแล้ว มันจืดไปเสียแล้ว

พระอาจารย์ เรื่องนั้นเป็นกันโดยมากที่ว่ามันจืดนั้นคือความซัดมันผิดจากเดิมคราวนี้เราชัดเจนอย่างนี้แล้ว ที่หลังจะให้มันเดินรอยนี้มันเดินไม่ได้มันซัดไม่ได้เนื่องจากว่า หนึ่ง คือสมณะความสงบของเราไม่ได้ระดับเดิม มันอาจจะดีกว่าละเอียดกว่าหรือหยาบกว่าก็ได้ ข้อที่สอง เกิดจากเราปรารถเหตุนั้นๆ มันไม่เหมือนกัน บางครั้งบางคราวเราก็ปรารถเหตุนั้นอย่างอุกฉกรรจ์ อย่างหนักแน่นอย่างกล้าหาญ บางทีเราปรารถเหตุที่เราพิจารณานั้น เพียงแต่ยกขึ้นเป็นเพียงธรรมดา นี่มันผิดกันตรงนั้น เพราะฉะนั้นจึงว่ารสชาติผิดกัน ถ้าหากเราใช้สติปัญญาอย่างขนาดหนักหรือปรารถเหตุนั้นอย่างขนาดหนัก ใจมันต้องใช้พลังมากความรู้มันก็ชัดเจนกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ถ้าธรรมดาๆ มันก็

ไม่เท่าไรหรอกเหตุนั้นจะให้มันเหมือนกัน มันไม่เสมอเหมือนกันหรอก แต่แล้วทั้งหมดนั้นล่ะถ้าหากเราไม่พิจารณากี่ช่วงเกิดมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้าหากเราพิจารณาจะได้ความรู้ชัดอย่างว่ามานี้แหละ มันมีผิดแปลกตรงนี้เอง หลักที่จะให้เกิดผิดแปลกกันตรงนี้ ตรงนี้มันเป็นแบบคายอุบายของแต่ละบุคคล ความฉลาดของผู้ที่ปฏิบัติถ้าไม่ฉลาดก็ปล่อยไว้ตามเรื่อง เพราะเกี่ยวข้องกับความชำนาญเรื่องพรรค์นี้

อุบาสิกา ดิฉันสังเกตดูมีอีกอันหนึ่งค่ะท่านอาจารย์ ที่มันขัดขวางแล้วดิฉันรู้สึกยังแก้ไม่ได้ ก็ถ้าลองพยายามพิจารณาเรื่องซ้ำจากคราวก่อน คือหมายความว่าถึงต่างวาระกัน สัญญาเก่ามันมักจะขึ้นมา อันนี้คิดว่าจิตไปจับอยู่กับสัญญาเก่าอันนั้น ก็เลยรู้สึกไม่ลึกซึ้ง ไม่เอาเรื่อง จะคอยคิดถึงเรื่องสัญญาอันนั้น

พระอาจารย์ ไข่ละชี คือว่าของเก่ากับของที่เกิดขึ้นใหม่ๆ มันผิดกัน เกิดขึ้นทีแรกครั้งแรกเราไม่ตั้งใจให้มันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นโดยบังเอิญ คือว่ามันพร้อมด้วย สติ สมาธิ พร้อมมูลบริบูรณ์เรียกว่าถึงกาลเวลา มันคล้ายๆ กับลูกไม้ผลไม้ถึงฤดูกาลของมัน ต้นมันก็แก่ ใบมันก็ผลัดหมดเสียแล้ว ถึงฤดูกาลมันค่อยผลิดอกออกผลใหม่โดยไม่ได้ตั้งใจจะให้มันเกิดออกมาหรือไม่มีใครบังคับมันเกิดมาเอง ออกมาเองอย่างนั้นแหละ จึงว่าเป็นของแปลกของมหัศจรรย์ ที่หลังมานั้นไม่ใช่อย่างนั้น เราจะให้มันเป็นอย่างนั้น คือสัญญาเก่า เราเคยได้รับรสชาติเคยได้รับความสุขสงบ เห็นอานิสงส์อันนั้น พอมาที่หลังมันไม่ได้ปล่อย มันมุ่งหน้าไป สัญญามันจ่อจ่อคือมันอยากให้เป็นอย่างนั้น เมื่อเรามีสัญญาแล้ว ใจมันไม่บริสุทธิ์ มันก็ไม่แจ่มใสเต็มที่ เพราะเหตุนี้ จึงเข้าไปไม่ถึงของเดิมหรอก เหตุนี้เรื่องเก่าเราพิจารณาให้มีรสชาติอย่างเดิมไม่ได้ทั้งนั้น

อุบาสิกา เจ้าค่ะ พอมาพูดถึงตรงนี้แล้วดิฉันมีปัญหาจะเรียนถามท่านอาจารย์คือทุกวันนี้ล่ะค่ะหากหลบไปอยู่ในที่ที่ได้เงียบๆ คนเดียวแล้ว ดิฉันมักจะมีหนังสือธรรมที่ติดใจคิดไปด้วย ชอบใจก็เอาขึ้นมาอ่านตอนที่ถูใจ พออ่านไปแล้วมันชัดไปเรื่อยๆ ตลอดเวลา บางอันมันชัดเป็นพิเศษ เจ้าค่ะ ตัวอย่างเช่นเวลาดิฉันอ่านถึงว่าชีวิตประจำวัน-คอยระวังไม่ให้จิตมันแผ่สายเพลิดเพลินไปตามกิเลส ตัณหา อุปาทาน พออ่านถึงตอนนี้มันเกิดภาพขึ้นมา มันเป็นภาพข้างใน ถ้าเป็นภาษาชาวบ้านเขาคงว่าบ้าจินตนาการ แต่ว่ามันเห็นชัดค่ะท่านอาจารย์ เห็นสัญญาเกิด สัญญาดับ แล้วจิตของเราไปเกิดไปดับ ไปปรุงแต่งไปกันใหญ่เหมือนกันใหญ่ทีเดียว สนุกสนาน เพลิดเพลินเป็นตั้งนาน มันถึงจะกลับมาอีก แล้วตอนนั้นมันมีความรู้สึก มันมีสัมผัสอย่างที่เคยเรียนท่านอาจารย์มา

ก่อน มันสัมผัสลึกๆ เจ้าคะ มันรู้สึถึงโอชะที่จิตได้เสพ เสร็จแล้วเกิดความเพิดเพลินหรือความพอใจเจ้าคะ อันนี้มันเป็นสัญญาหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ เมื่อเราหาที่สงบได้แล้วจะอ่านหนังสือ จะท่องบทธรรมบทใดบทหนึ่งอยู่ก็ดี นั่นเป็นบริกรรมภาวนาอยู่แล้ว ตอนอ่านถึงชีวิตประจำวันไม่ให้จิตแผ่สำนึ้น มันเป็นช่วงพอเหมาะ กับแบบกายของเราที่จะทำให้ใจของเราให้หยุดรวมเป็นสมาธิ เลยเกิดภาพนิมิตขึ้น ภาพนิมิตหากจะเรียกว่า สัญญาที่ใช่ เพราะมันยังอยู่ในขั้นสัญญา แต่ขณะที่มันเกิด ไม่ได้เกิดเพราะสัญญา จิตรวมละสัญญาแล้วจึงเกิด เหตุนี้มันจึงชัดด้วยตนเอง

ตอนที่เห็นสัญญาเกิดดับและจิตของเราก็ไปปรุงแต่งเกิดดับเช่นเดียวกันนั้น ตอนนี้นั้นไม่ใช่ สัญญา-สังขารธรรมคาเสียแล้ว นี่แหละที่อาตมาเคยพูดเสมอว่า สัญญา สังขาร จันทรันที่นำไป สัตว์ไปเกิดต่อภพต่อชาติ ความซาบซึ่งในรสชาตของสัมผัสนั้นจึงเป็นของเลิศ เรื่องจันทรันเป็นของพูดยาก ถ้าผู้นั้นยังไม่เข้าถึงและรู้ด้วยตนเองแล้วจะพูดอย่างไรๆ ก็ไม่เข้าใจ

อุบาสิกา นานมาแล้วคะ เวลาดิฉันภาวนามีภาพปรากฏชัดเจนในใจในเรื่องของสมุทัย โดยเฉพาะ เจ้าตัวสัญญา-สังขารเกิดดับๆ อยู่อย่างนั้นตลอดเวลาเห็นโทษทุกข์ของการที่จิตเข้าไปยึดเอาสัญญา-สังขารนั้นๆ มาเป็นตนเป็นตัวแล้วเกิดความกลัวในเรื่องนั้นมาก หลังจากนั้นมานาน เวลาไปอ่านหนังสือเข้าภาพเช่นนั้นก็มาปรากฏขึ้นอีก แต่ปรากฏไม่นานเหมือนเมื่อเกิดจากเวลาภาวนา ดิฉันไม่แน่ใจว่านั่นมันจะเป็นสัญญาเก่าที่เคยได้เห็นแต่ก่อนหรือเปล่า

พระอาจารย์ ความรู้เบื้องต้นซึ่งเกิดจากสมาธิภาวนาโดยที่เรามิได้คาดฝันไว้แต่ก่อนกับความรู้ที่เกิดภายหลังไม่ว่าจะเกิดในขณะที่อ่านหนังสือหรือจากการภาวนาก็ตาม ซึ่งในเรื่องทำนองเดียวกันนั้นจะมีรสชาตและความซาบซึ่งผิดกันทีเดียว จะอะไรก็ตามที่เถิด หากเมื่อเกิดความรู้และแจ้งชัดจนเป็นเหตุให้เห็นโทษทุกข์ในอุปาทานนั้นๆ ได้แล้ว ก็ใช้ได้ ข้อสำคัญขอให้ทำในเรื่องนั้นๆ ให้ชำนาญก็ใช้ได้

อุบาสิกา เรื่องที่จะรักษาความรู้และสภาพเช่นนั้นไว้ให้อยู่ได้เสมอไป ดิฉันว่ายากกว่า การที่จะทำให้เกิดสมาธิเสียอีก นอกจากเรื่องการбакันฝึกสติแล้ว ท่านอาจารย์มีอุบายอย่างอื่นไหมคะที่จะช่วยให้รักษาไว้ได้

พระอาจารย์ ความรู้ภาพดังว่านั้นก็เกิดจากสมาธิเหมือนกัน สมาธิเป็นเหตุความรู้ และภาพที่ว่านั้นเป็นผล เมื่อสมาธิมันคงดีแล้ว ความรู้และภาพดังวามันค่อยเกิดเองดอก ชาวสวนเขาบำรุงต้นไม้ของเขาไว้ดีแล้ว ถึงฤดูกาลแล้วมันหากจะผลิดอกออกผลเอง ไม่มีใครไปบังคับมัน ถ้าไม่ถึงฤดูกาลของเขาแล้วใครจะไปบังคับอย่างไรๆ มันก็ไม่ออกดอกผลมาให้ เราควรอบรมสติเท่านั้นให้มันคง ไม่ควรไปสนใจในเรื่องความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้น หากเราไปยึดเหนี่ยวเอาความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้นเป็นอารมณ์ เดี่ยวมันจะเกิดความอยากขึ้นมา สมาธิของเราจะเสียไป แล้วผลก็จะไม่เกิด เรายังกำลังฝึกฝน เราจึงยังตกอยู่ในฐานะความเป็นผู้ประมาทอยู่ ท่านที่ได้สำเร็จแล้ว ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท สติของท่านเป็นสติสมบูรณ์โดยอัตโนมัติ

อุบาสิกา ไช้เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ ของท่านโดยอัตโนมัติแล้วท่านไม่เลอะเหลว

อุบาสิกา ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องคำว่าประมาท ดิฉันก็นึกขึ้นมาได้มีอยู่คราวหนึ่งดิฉันได้จากสมาธิเจ้าค่ะ มันแจ้งขึ้นมาเรื่องอื่นก่อน แล้วจึงมาถึงเรื่องประมาท อ้อ ! อย่างนี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า อย่าประมาทแม้แต่น้อย และมันก็ชัดขึ้นมาให้รู้จัก คำว่า ประมาท ดิฉันไม่เคยนึกเลยว่า “ประมาท” จะมีความหมายลึกซึ้งอย่างนั้น ที่เราพูดทุกวันนี้ คำว่า “ประมาท” มันคล้ายคนละความหมายกับคำว่าประมาทของท่านในที่นั้น และคำว่า “แม้แต่น้อย” ของท่านในที่นั้นแหม มันน้อยสุดที่จะประมาทค่าได้จริงๆ ไม่ทราบว่าจะบรรยายได้อย่างไร

พระอาจารย์ มันหลายชั้น ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ใช้ตั้งแต่หยาบถึงละเอียด ประมาท เลินเล่อ ไม่เอาถ่าน ไม่เอาเรื่อง ไม่เอาการเอางานอะไรต่างๆ ท่านที่มาฝึกอบรมสมาธิหรือสมถะ เพลอสติ ก็เรียกว่าประมาทเหมือนกัน ถ้าเข้าไปถึงความละเอียดในตรงนั้นแล้ว ความรู้ความชัดเกิดขึ้นมาเช่นนั้นแล้ว จิตใจแน่วแน่ใสแจ๋วอยู่ ถ้าหากแวบออกไปก็เรียกว่าประมาทเหมือนกัน

อุบาสิกา ไช้เจ้าค่ะ แล้วพอแวบก็เสร็จ เสร็จเขาทุกที พอพูดถึงแวบไปดิฉันก็มีเรื่องอีกค่ะ ก่อนหน้าทำความเพียรวันนั้น มันมีเรื่องประหลาดเจ้าค่ะ กองทัพมดงามมาจากไหนก็ไม่ทราบ มันขึ้นตัวดิฉันเสียเต็มไปหมดบอกไม่ถูก ดิฉันยังไม่รู้จักมดป่าเจ้าค่ะ ปัดอย่างไรๆ ก็ไม่หมดเจ้าค่ะ เอ๊ะ! จะทำอย่างไรดี มานึกสงสัย หรือศีลวันนี้ของเราไม่บริสุทธิ์กรรมมัง นังทบทวน

ตั้งแต่เข้ามาเรื่อยๆ จนกระทั่งถึง อ้อเมื่อเย็นนี้ ก่อนที่เราจะมานั่งที่ตรงนี้เราผ่านศาลา นึกขึ้นมาได้ ลืมเอารูปกันขุมมาจึงแวะที่ศาลา มาขอรูปกับพระพุทธรูป ๑๐ ดอกเจ้าค่ะ แล้วถือมาด้วย ตั้งใจจะเอามาไหว้พระ ที่เหลือจะเอามากันขุม พอมานึกถึงตอนนี้ อ้อ ! อันนี้เสียกรรมงมงายที่มันไม่บริสุทธิ์ก็เลยขอขมาตอนนั้น เสร็จแล้วก็นึกถึงเรื่องศีลอย่างไรไม่ทราบมันแจ้งโพล่งขึ้นมาเจ้าค่ะ รู้ถึงว่าศีลที่บริสุทธิ์นี้ใจมันต้องอยู่โดดเดี่ยวอิสระ ไม่ได้ไปเกาะเกี่ยวกับอะไรเลย อย่างนี้จึงจะเป็นศีลแท้ อธิศีล ศีลที่เราถือๆ กันอยู่นี้อายเลยค่ะ อิฉันนึกว่ารักษาศีลดีแล้วที่ไหนได้ มันไม่ใช่ด่างไม่ใช่พร้อยเจ้าค่ะ มันใช้ไม่ได้เลย เมื่อเทียบกับศีลที่พระพุทธเจ้าสอน และเห็นชัดเลยคำว่า “ แวบ “ เมื่อจิตเอนหรือแวบออกจากที่อยู่ของมันเดี๋ยวนั้นไปจับความโลภ ไม่ว่าของเล็กนิดหนึ่งเท่าเม็ดทรายหรือของใหญ่เท่าบ้านหลังโตๆ หรือของราคาครึ่งสตางค์แดง หรือราคาสักล้านบาทมีค่าเท่ากันค่ะ ในที่นั้นเห็นชัดว่ามันมีค่าเท่ากัน เพราะว่าความโลภมันครอบจิตไว้หมดสิ้นเช่นเดียวกัน

พระอาจารย์ คือมันแวบออกจากฐานเดิมของมัน ปกติฐานเดิม ศีล แปลว่า ปกติ ศีลเรามีหลายอย่าง ศีลา ศีลาเปรียบเหมือนกับหินไม่งอก เป็นปกติอยู่ตามเดิม ตั้งอยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น ถึงเรียกว่าศีล สี่ระแปลว่าประเสริฐ ศีลาแปลว่าของหนักแน่นมั่นคง สี่ตะแปลว่าเย็น ศีลเป็นของละเอียด ศีลในที่นี้เป็นสมาธิศีล หรือศีลในองค์มรรค องค์มรรคศีล สมาธิ ปัญญา มันรวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน

อุบาสิกา ดิฉันไม่เคยทราบและไม่เคยคิดเลยในคำว่า อธิศีล เวลามันจะรู้มันก็รู้ของมันเองขึ้นมาเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละค่ะ

พระอาจารย์ ธรรมะอื่นๆ ก็เหมือนกันไม่ใช่เฉพาะแต่ศีลดอก บางอย่างเราเคยได้ศึกษามาแล้ว บางอย่างเรายังไม่เคยรู้และศึกษามาก่อนเลยก็มี ทั้งหมดนั้นถึงอย่างไรๆ มันก็ไม่แจ่มแจ้งเหมือนกับความรู้อันมันเกิดขึ้นเองในภาวนาสมาธิ ความรู้ที่เกิดจากสมาธินี้เป็นของรู้เฉพาะขึ้นมาเองในใจของตนเอง แล้วก็สิ้นสงสัยทั้งละเอียดและกว้างขวางอีกด้วย

อุบาสิกา ใช่ค่ะ ถ้าสติของเราไม่ดีพอจะเป็นฐานที่ตั้งแล้ว ความรู้เช่นนั้นก็จะเกิดขึ้นไม่ได้

พระอาจารย์ มันก็ต้องอย่างนั้นละซิ ไม่มีได้อย่างไร คือเราพิจารณาอยู่ในเรื่องนั้น ความไม่บริสุทธิ์ของศีลของเราที่ทำให้จิตมันเอนเอียงไป หรือเราอยากได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ อย่างรูป เราอยากได้รูปมากันยุง คือเราไม่พอใจในเรื่องยุง มันเป็นเรื่องอิจฉาเกิดขึ้น มีความไม่พอใจ นี่ไม่ใช่ น้อยเรื่องพยายามเกิดขึ้นแล้ว เป็นเรื่องยืดเยื้อเหมือนกัน

อุบาสิกา ดิฉันนึกว่าเป็นเรื่องวิตก คือวิตกว่าจะมียุง เลยฉวยเอารูปนี้ไปจุดกันยุงไว้เสียก่อน

พระอาจารย์ เพื่อจะไปต่อสู้กับยุง มันไปอย่างนั้น นั่นก็คือเราจะไปต่อสู้กับศัตรู ศัตรูก็หมายถึง ภัยที่เราไม่ชอบ

อุบาสิกา มันเข้ารูปพยายามเข้ากะ

พระอาจารย์ ใส่มันเข้ารูปพยายามแน่นอน

อุบาสิกา การพิจารณาจิตจะเป็นการพิจารณาจิต หรือพิจารณาธรรมะคะ

พระอาจารย์ ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาจิตของเรา จะเรียกว่าธรรมก็ถูก เพราะว่าธรรมะทั้งหลาย นั้นกว้างขวาง จิตก็อยู่ในธรรม อย่างพระท่านอธิบายธรรมะ ท่านก็อธิบายจิตนั้นแหละ ศีล ๕ ศีล ๘ อธิบายธรรมะนั้นนะ มันอันเดียวกัน เมื่อเราเพ่งพิจารณาจิต ศีลของเราบริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์ มันก็เป็นการเพ่งดูจิตของเรา เพราะเจตนาความมกเว้นจากโทษนั้นๆ เป็นตัวศีล เมื่อเพ่งพิจารณาในขณะที่เราทำภาวนาแล้ว จะต้องขัดด้วยตนเองว่า ศีลที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์จะต้อง ประจักษ์ที่ใจเลย

อุบาสิกา แต่ตอนนั้นไม่ได้นึกถึงใจ มานึกถึงแต่ศีล เลยไม่รู้ว่ามันออกมาจากใจ เมื่อ มันแจ้งขึ้นมา มันก็เป็นคำตอบไปในตัว

พระอาจารย์ นั่นละซิ มันเป็นคำตอบที่เป็นธรรมแท้

อุบาสิกา

นี่เป็นตัวอย่างค่ะ ไม่เคยนึกและไม่เคยรู้จักคำว่าศีล มันเกิดขึ้นมาเป็นความรู้
เองค่ะ

พระอาจารย์ เกิดขึ้นมาเองละซี พระบางองค์ท่านไม่เคยศึกษาปริยัติอะไรเลย เวลาภาวนาเกิด
ความรู้ขึ้นมา มันตรงเผงกับปริยัติไม่มีผิด พวกปริยัติเสียข้างท่านเรียนแล้วอธิบายไม่ถูก อาตมา
เคยถูกพระเปรียญองค์หนึ่ง ป.ธ. ๕ ท่านถามอาตมาว่า อาพาธอะไร ในอนัตตลักขณสูตร รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอาพาธ รูปอาพาธ คือการเจ็บป่วยก็พอรู้กันได้ เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณอาพาธคืออะไร อาตมาเลยอธิบาย อาพาธ คือสิ่งมันผิจากปกติ อย่างคนเรา
ผิปกติคือป่วยเรียกว่าอาพาธ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมันผิปกติเป็นอนิจจนั่นเอง นั่น
เรียกว่าอาพาธ นั้นขนาดประโยค ๕ นะ นี่ซิปฏิบัติกับปริยัติมันผิกันตรงนี้ ถ้าปริยัติเรียนแต่
ภาษาคำพูด อย่างดีที่สุดก็เอาตัวหนังสือมาวิเคราะห์แปลตัวหนังสือแต่สำหรับนักปฏิบัติเข้ามาถึง
ตัวจริง มันเลยรู้ขึ้นมาด้วยตนเอง เว้นไว้แต่สมมุติไม่ถูก ถ้ามีปริยัติประกอบ ก็บัญญัติถูกต้องทุก
สิ่งทุกประการปริยัติก็เข้าใจ

อุบาสิกา

เจ้าค่ะ ความรู้และรสชาติอันนั้น มันไม่ลืมด้วยค่ะ

พระอาจารย์ ไม่ลืมละซี ความรู้อันนี้มันเป็นความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นเฉพาะใจ แล้วก็ชำระใจของ
ตนเองไปในตัวด้วย ไม่เหมือนความรู้ในการศึกษา เพราะจะต้องส่งออกไปจดจำตามตัวหนังสือ
เล่มนั้นหน้านี้บรรทัดนั้นๆ ยิ่งจำก็ยิ่งคลุ้มเคลือ มีดมน ทำให้เหนียว เรียกว่าจำเอา มิใช่ชำระ
เหมือนความรู้ที่เกิดขึ้นในภาวนา

อุบาสิกา

เมื่อพูดถึงเรื่องศีลคตินั้นมีต่ออีกนิดเกี่ยวกับศีลเหมือนกัน ดิฉันมาพิจารณาดู พอ
อยู่ๆ มันก็รู้ขึ้นมาว่าตัวของเรานี้คือกายนี้ เราขโมยเขามา จี๋ตู๋เขามา มันไม่ใช่ของเรา เห็นชัด
ขึ้นมาว่า มันเป็นของพ่อของแม่สร้างเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เรามาจากไหนก็ไม่รู้ มาถึงก็มาคว้าเอา
จี๋ตู๋ว่าเป็นของตัวของฉัน แล้วก็รักอยู่อย่างนั้นแหละ พ่อแม่ก็ดีดี อุดส่าห์ถนอมเลี้ยงมา ตามใจ
สารพัดอย่าง ถึงแม้จะไม่รู้จักจิตที่มาจากขโมยของของท่านๆ ก็ยังรัก เรานี้เป็นขโมยตั้งแต่เกิด

พระอาจารย์ เพราะท่านยังถือว่าของท่านนี้ ท่านจะไม่เลี้ยงได้อย่างไร การถืออึดตามันมีคุณตรง
นี้ ถ้าถืออนัตตาดอนนี้จบเลย

อุบาสิกา แต่ว่าท่านเมตตาสงสาร ขณะนั้นดิฉันระลึกถึงพระคุณของท่านน้ำตามันไหล
ออกมาตลอดเวลา รู้สึกซาบซึ้ง ความจริงดิฉันก็รักคุณพ่อรักคุณแม่มาก มันเกิดซาบซึ้ง แล้วมันมี
ความรู้สึกเสียใจว่า เราหมดโอกาสเสียแล้วที่จะได้ตอบแทนพระคุณของท่านให้คุ้มค่า รู้สึกเสียตาย
แล้วอยากให้เด็กสมัยนี้รู้จักอันนี้จริงๆ เขาจะได้รู้สึกเข้าใจและซาบซึ้ง

พระอาจารย์ มันใกล้เคียงอย่างฟ้ากับดิน เมื่อเราเป็นเด็กก็เหมือนอย่างเขาเป็นเด็ก นี่แหละธรรม
ทั้งหลาย ถ้าหากใจไม่เข้าถึงความสงบเสียแล้ว ก็ยากที่จะรู้เห็นได้ เช่นอย่างคุณมารู้พระคุณของ
บิดามารดา นี่เป็นต้น พระคุณของท่านมีแก่เรามาแล้วแต่ไหนแต่ไร แต่เราก็ไม่ยักรู้พระคุณของ
ท่าน ต่อเมื่อมาทำภาวนาใจสงบแล้ว จึงได้เกิดความรู้ขึ้นมา อย่าได้ปรารถนาถึงเด็กๆเลย เขาจะ
ประสาอะไร แต่ผู้ใหญ่เราก็ยังมีคดีย่อยอย่างที่เราเห็นๆ กันอยู่แล้ว

จันทร์ เป็นอุปาทานที่เรียกว่าขันธโลก

เป็นอุปาทานที่ยึดมานานแสนนาน

ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากอุปาทาน....

๑๓.อุบาสก

อุบาสกผู้เป็นนายแพทย์ผู้นี้ อยู่ในวัย ๖๐ ปี ได้พิจารณาเห็นชัดในใจว่า “ความสุขเกิดจาก
ความสงบนั้น จิตโปร่งเบาสบายเป็นความสุขที่ไม่มีความสุขอื่นใดเปรียบได้” จึงได้ใช้เวลาศึกษา
อบรมและฝึกฝนปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ ได้สนทนาศรรมกับพระอาจารย์เทศก์
เทศรังสี ดังต่อไปนี้

เอกกคตาจิต คือ มีจิตอันเดียวจริงๆ ไม่มีอะไรเลย

พระอาจารย์ ชีวิตของคุณเริ่มต้นด้วยอาชีพอะไร ศึกษาวิชาสาขาไหนเป็นเบื้องต้นแรก

อุบาสก ผมจบแพทย์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๐ ครับ ที่แรกก็ไม่ได้สนใจในทาง
พระพุทธศาสนาเท่าไร จินมาใน พ.ศ. ๒๔๙๐ ผมเกิดมานึกขึ้นว่า “เอ๊ะ! เราเรียนแพทย์มาเพื่อ
อะไร” เพราะรู้สึกว่าตายไปแล้วก็จะไม่ได้อะไรติดตัวไป คล้ายกับเรียนมาเพียงเพื่อหาเงินเลี้ยงตัว

เลี้ยงครอบครัวเท่านั้น มีความรู้ทางแพทย์ได้ช่วยรักษาคณไข้ก็เป็นบุญกุศลนิดๆ หน่อย ไม่มาก
อะไร ได้ช่วยสอนนักศึกษาแพทย์บ้าง ก็รู้สึกไม่ใช่สาระสำคัญของชีวิต ผมนึกในใจว่า
“เราเกิดมาเพียงเพื่อหาเงินเท่านั้นหรือ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมากกว่านี้หรือ” แล้วผมก็ยังหา
คำตอบไม่ได้

พระอาจารย์ ก่อนที่จะหันมาสนใจทางพระพุทธศาสนาและตั้งใจปฏิบัติธรรมะนั้น เริ่มต้นเกิด
ศรัทธาและเลื่อมใสในบุคคลหรือในหลักธรรมข้อใด ที่เป็นเหตุให้จิตใจหันมาปฏิบัติในทางธรรม

อุบาสก ตามปกติกระผมเป็นคนชอบสงบ แล้วคุณแม่ก็เคยชมว่าเป็นคนพูดอะไรแล้วรักษา
คำพูด แต่ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาดังแต่ตอนที่อยู่โรงเรียนนั้น เข้าใจว่า พุทธศาสนานี้สอน
ในทางศีลธรรม ให้เป็นคนประพฤติดีงาม จึงคิดว่า วัดเป็นเพียงมหาวิทยาลัยทางจรรยาเท่านั้น ผม
มีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาเพียงเท่านั้น มาจน พ.ศ. ๒๔๕๐ ซึ่งผมจบแพทย์มาแล้ว ๑๐ ปี
ผมจึงได้พบตัวอย่างที่ดีที่จูงใจให้ผมเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา คือ มีเพื่อนนักเรียนโรงเรียน
เดียวกันคนหนึ่งมาชวนผมให้ไปที่วัดพม่า ที่ถนนตกเขาบอกว่า มีพระอาจารย์ดีสอนนั่งสมาธิ ถ้า
ไปแล้ว จะต้องได้อะไรกลับมาแน่ๆ

ผมขัดเพื่อนไม่ได้ ก็เลยไปกับเขา เมื่อไปถึงแล้ว ท่านอาจารย์ก็สอนให้นั่งสมาธิ ท่านชื่อ
ท่านอาจารย์เจียน

พระอาจารย์ เป็นคนพม่าหรือเปล่า

อุบาสก เป็นคนไทยครับ

พระอาจารย์ แล้วเวลานั่งสมาธิขณะนั้น ได้ผลอย่างไรบ้าง

อุบาสก ท่านไม่ได้พูดอะไรมาก พอไปถึงท่านก็ให้นั่ง แล้วก็สอนนำบูชาพระรัตนตรัย
ก่อน จากนั้นท่านก็กล่าวนำเพื่อทำให้จิตสงบ ท่านให้กำหนดเอาลมหายใจกระทบที่ตรงไหน ให้
หมายเอาตรงนั้นไว้ ที่แรกท่านบอกว่า ให้เพียงกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต่อมาก็ให้
เปลี่ยนฐานที่ตั้ง ให้กำหนดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง จนกระทั่งให้เหลือเป็นจุดเดียวที่ลมกระทบ กำหนด
จิตให้ดังที่ละนิดๆ

ผมก็กำหนดจิตให้เคลื่อนตามไป จนรู้สึกว่ามันสว่าง สงบ โลงไปหมดเลยครับ ที่หน้าผากคล้ายกับไม่มีอะไร โลงไปหมดเหมือนออกนอกโลก เป็นสีฟ้าสว่าง เย็นสบาย ใจสบาย จนขนลุกครับ ผมคิดว่า “ความสุขอย่างนี้ผมไม่เคยมีมาแต่ก่อนเลย นึกแปลกใจ ก็พอดีท่านบอกให้เลิกครับ แล้วท่านบอกว่า ที่ได้ไปวันนี้แม้จะเป็นเพียงสตางค์ห้าสตางค์สิบ มันก็เป็นของแท้ ขอให้ทำต่อไปเรื่อยๆ “

คราวนี้ผมเริ่มสนใจ เห็นว่านี่เป็นของใหม่ของแปลกในชีวิตที่ผมไม่เคยพบมาก่อน **ความสุขเกิดจากจิตสงบ มันสบาย ใจมันเย็นโปร่ง** ผมจึงสนใจมาศึกษาค้นหนังสือทางพระพุทธศาสนาอ่าน แล้วผมก็บวชในปีนั้นเองที่วัดเบญจมบพิตร

ต่อจากนั้น ผมก็ศึกษาค้นคว้าและทำสมาธิเรื่อยมา บางทีก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง หรือนานๆ ก็ได้ซักทีหนึ่ง รู้สึกยากมากครับ จึงนึกในใจว่า พระพุทธเจ้าท่านคงจะมีวิธีอะไรซักอย่างที่ไม่สามารถควบคุมเอาสติกับชีวิตประจำวันให้อยู่ควบคู่กันได้ ให้มีจิตใจเย็นสบายไปเรื่อย โดยไม่ต้องนั่งทำสมาธิให้ยากลำบากอย่างนั้น เพราะฉะนั้น พอผมพบอาจารย์ที่ไหน ผมก็ซักถามไปเรื่อยๆ ว่า จะมีวิธีใดที่จะเอาสมาธิมาควบกับชีวิตประจำวันได้

พระอาจารย์ แล้วเวลานี้ใช้วิธีไหนดำเนินอยู่ทุกวันนี้

อุบาสก ผมก็มารู้เอาว่า สมาธินั้นมีสองระดับ คือ ถ้าเราใช้ในการทำงานนั้นเราก็ใช้สมาธิโดยเอาจิตใจจดจ่ออยู่ในการทำงานที่ทำหรือที่อ่านหรือที่เขียนได้ แต่ว่าสิ่งที่สะท้อนจากการทำงานที่ทำนี้ มันทำให้จิตลงลึกไม่ได้ เพราะฉะนั้น จิตมันก็สงบได้เพียงแค่เริ่มต้น

ถ้าหากเราจะทำจิตให้ลงไปลึกละเอียดเหมือนกับที่เราเคยทำได้นั้น มันจะต้องนั่งสมาธิแล้วกำหนดสิ่งที่เป็นลมหายใจหรือบริกรรมคำว่า “พุทโธ” จิตก็จะสงบดังลึกลงไปจนได้ถึงที่สุด

พระอาจารย์ ที่หัดอยู่เดี๋ยวนี้ใช้อะไร

อุบาสก ที่หัดอยู่เดี๋ยวนี้ ผมใช้ลมหายใจ บางทีก็ใช้พุทโธควบคู่ด้วย คือผมมีความเห็นว่าการบริกรรม “พุทโธ” ง่ายกว่าการกำหนดลมหายใจ ซึ่งบางทีมันคล้ายกับแว้งคว้า กำหนดไม่ได้ง่ายๆ แต่ “พุทโธ” นั้น ไม่ว่านั่งในรถหรือเดิน ก็พุทโธได้ตลอดเวลา มันจับได้ง่ายครับ แต่เมื่อต้องการให้ลึกละเอียดแล้วผมมักใช้กำหนดลมหายใจ

พระอาจารย์ เป็นจริงอย่างนั้น คือว่าเรื่องอานาปานสติเป็นของละเอียด คนโดยมากชอบอานาปานสติ พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็พิจารณาอานาปานสติ ใครๆ ก็ต้องการอย่างให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้า แต่ว่าปัญญาของเราไม่พอ มันเลยไม่ละเอียด

ส่วน “พุทโธ” นั้น มันเป็นพื้นฐาน เรื่อยๆ เดิน นั่ง นอน หรือประกอบภาระอันใดมันจับได้ง่ายกว่า อันนี้เป็นความจริง แต่ถึงใครๆ จะปฏิบัติก็ตามเถิด จะพิจารณาสุกะ พิจารณาอานาปานสติ พิจารณาอะไรทั้งหมดก็ตาม จะไม่ทิ้งพุทโธ โดยมากจะวกกลับมาที่พุทโธ ทุกๆ คนมักเป็นแบบนั้น

แล้วตอนที่จิตมีพุทโธเป็นเครื่องตื่นรู้ก็อยู่ตลอดเวลา ยังมีอะไรปรากฏเป็นที่อัศจรรย์ในใจของตนขึ้นบ้างล่ะ เท่าที่ได้ทำมา

อุบาสก คือว่า เมื่อบริกรรมพุทโธ ก็มาคิดว่า บริกรรมพุทโธไป มันก็เป็นเพียงความสุขหรือกำหนดรูปและนามไปเท่านั้น มันน่าจะมีอะไรซ่อนอยู่ แล้วผมก็คิดว่า “พุทโธ” นี่ก็ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผมก็ถามตัวเองว่า “รู้อะไรเล่า” แล้วก็ตอบตัวเองว่า “ก็รู้อริยสัจ ๔ รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” พยายามทำความเข้าใจแจ่มแจ้งชัดว่า ตัวทุกข์คืออะไร ? ก็คือความยึดถือ ตัณหา อุปาทาน

ได้พิจารณาต่อไปว่า มาหลงตัณหา อุปาทาน ที่ยึดถือนี้ได้อย่างไร ก็มานึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์ที่บอกว่า เวลาในการกระทบอายตนะ มีสัมผัสเกิดขึ้น ให้มีสติรู้ไว้ อย่าให้กระเทือน เมื่อไม่กระเทือน เวทนาก็ไม่เกิด เมื่อเวทนาไม่เกิด ตัณหาก็ไม่เกิด พยายามพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป

แล้วตัวตื่นนั้นคืออะไร ? ก็ตอบได้เองว่า ตัวตื่นก็มีสติ ตัวรู้ เมื่อรู้แล้วก็ไม่หลง ถ้าขาดจากรู้เมื่อไหร่ ตัวหลงก็มาคุมจิตเมื่อนั้น แล้วก็พยายามเอาพุทโธนี้เป็นพื้นตลอดสาย พยายามให้อยู่กับตัวเรื่อยๆ จิตก็เบิกบาน เมื่อจิตรวมสงบระงับแล้ว ก็มีแต่ความสว่าง แจ่มใส โปร่งเบา เป็นสุข

พระอาจารย์ นั่นแหละที่อาตมาเคยพูด เครื่องอยู่หรือเครื่องดำเนินในการปฏิบัตินั้น มีแนวคิดแตกต่างกัน บางคนนั้นพุทโธเฉยๆ ไม่คิด ไม่นึก ไม่คิดค้นอะไรเลย ตั้งหน้าแต่พุทโธเรื่อยไปๆ บางทีก็รวมลงไปสนิท หายเจียบไปบางคนก็พุทโธ แต่หากมันคิดวูบวาบขึ้นมาในใจว่า คำพุทโธนี่คืออะไรอย่างนี้ก็มี บางคนภาวนาพุทโธ พอจิตรวมลงแล้ว มันมีความรู้อะไรแปลกๆ ต่างๆ เกิดขึ้นมาก็มี บางคนเมื่อเกิดอะไรขึ้นมา ก็ลืมพุทโธไปเลย ขวอกกลับไปเอาพุทโธอีก จิตมันเลยหยาบ

แต่ที่จริง จิตมันวางพุทธโธแล้ว จิตมันละเอียดยแล้ว จึงควรที่เราจะตามเข้าไปคิดค้นจิตที่วาง
พุทธโธแล้วให้ละเอียดลงไปอีก แต่เพราะไม่เข้าใจเลยย้อนกลับไปภาวนาพุทธโธอีก จิตที่มันละเอียด
แล้วก็เลยหายาไปเสีย นี่มันจึงไม่เหมือนกัน

แววหรือความฉลาดเฉียบแหลมนี้แหละ มันเป็นของแต่ละบุคคล ดีแล้วที่คุณพิจารณาอัน
นั้น คั่นคว้าหาตัวพุทธโธ จากเหตุผลของจิตได้ อย่างอธิบายถูกต้องแล้ว ดีแล้วเป็นสิ่งที่ควรดำเนิน
แต่ว่าอาการที่เราดำเนินอยู่นั้นมันอาจจะมีเรื่องอื่นแทรกเข้ามาก็ได้ แต่ถึงอย่างไร หลักใหญ่มัน
ต้องอยู่ที่ว่านี่ ที่ทำมาแล้วก็นับว่าดี

คุณยังมีอะไรที่ข้องใจในการปฏิบัติอยู่อีกบ้าง

อุบาสก ก็ไม่เชิงข้องใจครับ คือผมใช้วิธีนี้ ตามที่ท่านอาจารย์สอนว่าให้มีสติ ไม่ว่า
จะมีสิ่งใดมากระทบ หู ตา จมูก กาย หรือใจ ถึงกระทบก็อย่าให้กระเทือน ให้มีสติคุมไว้ ระวัง
เวทนา อย่าให้มันเกิด

ทีนี้ผมมาคิดว่า กิเลสที่มันซ่อนมันหลบอยู่ในใจ หมายถึงกิเลสเก่าที่มันซ่อนอยู่ เราจะขัด
ชำระล้างมันได้อย่างไร ผมก็ว่า เราจะต้องใช้ปัญญาให้รู้เท่าพิจารณากาย คือว่าเสร็จแล้วมันต้องมา
รวมที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นตัวทำให้เกิดยึดถือกายนี้ ให้มันเห็นตามความ
เป็นจริงว่า มันไม่เที่ยง มันจะต้องเปลี่ยนสภาพเรื่อยไป แล้วจะต้องเสื่อมสลายแตกดับไปในที่สุด
ร่างกายนี้ก็เป็นทาสหรือเป็นกรรม ทาส ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้พยายามพิจารณาอย่างนี้ครับ เพื่อ
จะให้ถอน ละ วาง ปลดปล่อย

พระอาจารย์ คือว่า ที่ท่านแสดงว่า ผู้ปฏิบัติเข้าใจชัดในเรื่องหลักธรรมแล้วไม่มีการสงสัย ก็ใน
ทำนองนี้เอง บางอย่างบางประการ เรายังไม่ทันรู้ตลอดตลอดไปทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เท่าที่
เราได้รู้แล้ว ได้ปฏิบัติมาเห็นชัดตามเป็นจริงว่า สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ทำให้หมดเรื่องสงสัยในธรรมคำ
สอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราจะพิจารณาอะไรทั้งหมด ให้จับหลักคือใจให้ได้เสียก่อน อะไรที่เกิดขึ้น เมื่อมันกระทบ
อายตนะผัสสะ มันจะต้องเกิดขึ้นที่ใจ พอมาถึงใจ มันก็อยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
พูดกันง่ายๆ เรียกว่า ชันธ ๕ เป็นที่ตั้งของความยึดความถือ อุปาทานที่เกิดทุกข์ก็เพราะยึดชันธ ๕
ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะไม่ไปยึดชันธ ๕ จึงไม่เป็นทุกข์

อาตมาเคยอธิบายให้ฟังว่า มีสิ่งที่จะต้องกระทบคือกระทบขั้น ๕ คือว่ากระทบรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรืออีกนัยหนึ่งที่ท่านแสดงว่า อายุตะทั้งหกก็เรียกว่า ขั้น ๕ ไม่ผิดอะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือรูปกับนามของแก่นั่นแหละ ขั้น ๕

ถ้าหากว่าไปเห็นชัดตรงนั้นแล้ว เมื่อพิจารณาขั้น ๕ มันคือตัวประธานอันเดียวกัน ส่วน อายุตะทั้ง ๖ ที่มันสายออกไปรับอารมณ์ มันเอาอะไรไปรับ มันก็เอารูปไปรับนั่นเอง ไปจำ ก็คือสัญญานั่นเองอันเดียวกัน อย่างนี้ ถ้าหากเราพูดถึงด้านปริยัติแล้วแยกกันขั้น ๕ เป็นอย่างนั้น อายุตะเป็นอย่างนั้น ถ้าพูดในแนวปฏิบัติแล้วอันเดียวกัน

อย่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เรียกว่า รูป คราวนี้เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอก ก็กระทบรูป เสียง ก็เกิดจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร มันกระทบ มันก็เกิดเวทนา สัญญา สังขาร ก็เพราะกระทบ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ เกิดเวทนาความสุขความทุกข์ขึ้น มันก็เป็นขั้น ๕ เสีย จดจำได้ มันก็เป็นขั้น ๕ เสีย จำรูป เสียง กลิ่น รสได้ มันก็เป็นขั้น ๕ เสีย

เหตุนี้ ขั้น ๕ ตัวนี้ พูดสรุปตรงนี้เลยว่าอายุตะหรือขั้น ๕ มันรวมเป็นอันเดียวกัน อุปาทานมันก็เกิดขึ้นจากอันนี้ ก่อนที่จะพิจารณาเห็นโทษทุกข์ได้ จะต้องมีความสงบเสียก่อน เรา สงบไม่มีเรื่องเห็นความทุกข์ คือเราปล่อยวาง เมื่อเรามากระทบ มันได้รับสัมผัส เกิดความพอใจ-ไม่พอใจขึ้น ความทุกข์นี้มันเห็นชัดตรงนี้ เวลาที่มันจะเห็น คราวนี้เราก็พยายามรักษา ใช้อุบาย ปัญญาพิจารณา ถึงสิ่งที่มากระทบ เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ของเรา

หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุอย่างที่อธิบายมา ตา หู จมูก ก็เป็นธาตุ รูป เสียง กลิ่น รส ก็เป็นธาตุ ผัสสะถึงตากระทบกับรูป เกิดความรู้เรียก จักขุวิญญาณธาตุ เมื่อ เราเห็นเป็นธาตุ กว้างอุปาทาน คือไม่ถือว่าเป็นเรา เป็นเขา มันก็มีความสุข แม้มีเรื่องมากระทบ ก็ไม่ทำให้เราใจ ร้อนไปถึงกับกระเทือน เมื่อกระทบมันก็ไม่กระเทือน เมื่อไม่กระเทือนมันก็ไม่หวั่นไหว หวั่นไหว ก็คือมันสวดยุทธขึ้นเอง

เรามีวิธีพิจารณามันหลายเรื่อง การอธิบายขั้นกับอายุตะนี้มันพูดยากเพราะคนส่วนมาก จำตามตำรามานานแสนนาน ความจำมันลึกอยู่ในใจ แต่เมื่อมาได้ปฏิบัติ มันเห็นชัด เห็นว่ามันไม่ ผิดกันเลย เมื่อเรามาพิจารณาตรงนี้แล้วความสงสัยในเรื่องใดๆ ทั้งปวงก็หมด

คำสอนของพุทธองค์ที่ตรัสว่า สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ แต่ทำไมเราจึงจะละทุกข์ไม่ได้ ก็ เพราะปัญญาของเราไม่พอ

เราเชื่อมั่นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสัจธรรม เป็นสัจธรรมของจริงแท้แน่นอน เป็นนิยานนิกรรม นำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นทุกข์ได้จริง อาตมาจึงว่าการศึกษาพุทธศาสนามีที่จบ คือว่า มีหลักปรากฏชัดอยู่อย่างนี้ ทั้งภายนอกภายใน ใจของตนก็ปรากฏชัดอยู่ในใจของตน ถึงแม้ว่าจะอธิบายให้คนอื่นฟังก็ไม่หนีจากหลักอันนี้จึงเรียกว่ามันจบอยู่เพียงแค่นี้ แต่ก็ต้องค้นคิดพิจารณาหาอุบายที่จะละ

หลักสูตรวิชาพุทธศาสนาแตกต่างจากหลักสูตรวิชาอื่น เช่น วิชาเกษตร วิชาป่าไม้ ที่การศึกษานั้นต้องแปรเปลี่ยนไปตามสภาพลม ฟ้า อากาศ มันไม่อยู่คงที่ ไปแห่งหนึ่งมันได้ผลอย่างหนึ่ง ไปอีกแห่งหนึ่งทำไมมันต้องเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ส่วนวิชาพุทธศาสนานั้นไม่มีผันไปจากธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย นี่จึงเรียกว่าจบ

คุณมีอะไรอีกไหม

อุบาสก มีนิดหน่อยครับ คือมีพระท่านมาเทศน์ที่โรงพยาบาล ผมเองมิได้ฟัง แต่ได้อ่านจากบันทึกของนักศึกษาที่เขาจดไว้เกี่ยวกับปฏัสสรจิตหรือจิตประภัสสร ซึ่งผมเข้าใจและหมายความว่า เมื่อจิตสงบรวมแล้วคล้ายๆ กับกิเลสมันสงบไปชั่วคราว สว่าง แจ่มใส แต่ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ เขาว่าผิด เขาว่าเราจิตประภัสสรมาตั้งแต่เด็กแล้ว กิเลสมันมาทีหลัง ผมมาคิดว่าถ้าคนเราจิตบริสุทธิ์แล้ว ก็ไม่ต้องเกิดละชิ

พระอาจารย์ ข้อนี้เป็นเรื่องสงสัยกันมาก ตามคำพระบาลีว่า จิตตํ ปภัสสรํ อากนฺตฺเกหิ กิเลสํ จิตของคนเราเป็นประภัสสร กิเลสทั้งหลาย เป็นของจรมาใหม่ ท่านว่าอย่างนั้น ถ้าหากเราพูดในเรื่องแนวปฏิบัติ จิตของคนเราอย่างอาตมาอธิบายให้ฟัง พูดถึงเรื่องใจไม่ได้พูดถึงเรื่องจิต แต่กระนั้นก็ต้องพูดถึงเรื่องจิต เพื่อให้เข้าใจง่ายๆ อาตมาพูดถึงเรื่องใจ ใจเป็นของประภัสสรหรือใจเป็นของกลาง มันถึงจะเข้าใจง่าย ถ้าพูดถึงเรื่องจิตแล้วประภัสสรไม่ได้ คำว่า “จิต” คือ ผู้คิด ผู้นึกคิด มันจะเกิดความรู้สึกได้อย่างไร ถ้าพูดถึง “ใจ” เป็นของกลางแล้วนั่นแหละประภัสสรชัดทีเดียว

ปกติธรรมดาเราอยู่เฉยๆ อย่างนี้แหละไม่มีอะไร มันสบายเบิกบานหรืออย่างที่ว่าอาตมาเคยอธิบายให้ฟัง กลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ในขณะนั้นไม่มีอะไร มีแต่ผู้รู้เฉยๆ นั่นแหละอาตมาเรียก “ใจประภัสสร”

คราวนี้พอเราระบายลมหายใจ นั้นแหละอาการของใจคือ “จิต”

พอพูดมาตรงนี้นั้นเข้าใจง่ายดีกว่าจิตประภัสสร อาคนฺภูเกหิ กิเลเสหิ หมายความว่า เวลาเราไม่ตั้งใจ ไม่มีความโกรธ ใจส่งออกไปตามอารมณ์ จึงเกิดกิเลสเมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกมันถึงค่อยโกรธ นี่เรียกว่ากิเลสมันจรเข้ามา

ความสงสัยเข้าใจที่ว่า ถ้าหากจิตประภัสสรแล้วไม่ต้องทำอะไรทั้งหมดที่พูดนั่นคือ พูดถึงสภาพของใจ ไม่ใช่ใจบริสุทธิ์ ใจที่บริสุทธิ์จะต้องชำระด้วยปัญญาด้วยความรู้ความฉลาด คือเห็นเหตุเห็นผล ถ้าหากจะพูดอุปมาเปรียบให้เข้าใจ ก็เหมือนเพชรที่เขายังไม่เจียรระโน มีเนื้อใสสะอาดอยู่แล้ว แต่ถ้าได้นำมาเจียรระโนเข้าอีก ก็จะยังมีแววขึ้นไปอีก แววกเกิดจากการเจียรระโนของนายช่าง ถ้าจะให้เอาอุปมาอุปไมยเปรียบ ที่พูดกันว่าจิตประภัสสรใสหมายความว่า ใจเดิมบริสุทธิ์นั้นไม่ใช่ จิตประภัสสร คือ สภาพเดิมของใจ เหตุนี้อย่าไปพูดถึงเรื่องจิต พอพูดถึงเรื่องใจอย่างที่เอาตามาว่ามานี้ มันเข้าใจง่าย

เรื่องนี้ถ้าจิตยังไม่สงบให้เข้าถึงใจเดิมได้แล้ว เข้าใจยาก จับใจไม่ได้แล้วจะไม่เกิดความฉลาดจับใจได้เลย ถ้าใครฉลาดจับอุปมาอันนั้นได้ แล้วนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันก็จะเป็นของดีมากทีเดียว

เอาตามาจึงพูดถึงเรื่องวิปัสสนา ที่เขาพูดกันโดยมากนั้นว่า ต้องเจริญสมณะให้เต็มที่เสียก่อน แล้วจึงค่อยเจริญวิปัสสนา ความจริงวิปัสสนากับสมณะเกี่ยวพันกันไปในตัว ดังเราพิจารณาถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเราไม่ตั้งใจจะพิจารณาอะไร ไปเห็นสิ่งใดอันเป็นเหตุให้คิดว่า “อะไรหนอ” ทำไมหนอมันจึงค่อยเกิดขึ้นมา แล้วก็ค่อยดับไป สิ่งทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงนะ เป็นของเกิด...ดับนะ อย่างนี้เรียกว่ามันเกิดขึ้นเอง เป็นเอง นี่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว ด้วยเหตุนี้มันจึงค่อยวางไม่เข้าไปยึด จิตมันก็รวมเข้ามาอยู่ด้วยความสงบแท้จริงมันก็สงบอยู่เป็นพื้นฐานแล้ว แต่ยังไม่มียะไรมากระทบเข้า เมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้า มันยังวางยังทำความสงบให้หนักแน่นขึ้นไปกว่าเก่า แล้วเกิดวิปัสสนาขึ้นมา

พระสิทธัตถะราชกุมาร ก่อนที่จะเสด็จออกบรรพชา ได้ทรงเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ที่เรียกว่าเทวทูต เกิดความสลดสังเวชในพระทัยแต่ก็ไม่ทราบว่าจะตรัสออกมาอย่างไร หรือตรัสกับใคร จึงทรงคิดอยู่ในพระทัยตลอดเวลา เมื่อได้โอกาสจึงเสด็จออกบรรพชา การมองเห็นความไม่มีสาระในชีวิตคือวิปัสสนาแต่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน ยังจับหลักอะไรไม่ได้

เมื่อทรงออกบรรพชาแล้ว ทรงทำทุกขกิริยาทดสอบตามลัทธิต่างๆ อยู่ถึง ๖ ปี ก็ไม่ประสบความสำเร็จ จึงย้อนกลับมาเจริญอานาปานสติจนจิตสงบ จึงจับหลักความสงบใจได้ เมื่อจับหลักของความสงบได้แล้ว จับหลักในการพิจารณาได้มั่น อยู่ในอิตตานุสสติ จึงได้สำเร็จพระโพธิญาณ

แม้แต่พระโพธิสัตว์ที่ท่านเสวยชาติมาแล้วตามที่ได้ฟังมาจากตำนาน เช่น พระมหาชนก ทรงเห็นเขาทอหูก กำไลมือสองอันอยู่ในแขนข้างเดียว พอเขาฟัดหูกเข้าเท่านั้น มันก็ดังก้องแก๊งๆ ท่านก็ทรงพิจารณาว่า ธรรมเป็นของคู่กัน มันต้องพิจารณาอย่างนี้ เมื่อเสด็จเข้าไปในพระราชอุทยาน ทรงเห็นมะม่วงต้นหนึ่งอยู่ที่ประตูพระราชอุทยาน มีผลกำลังสุก ตรัสว่า มะม่วงนี้ทำไมจึงไม่มีคนกิน แล้วรับสั่งให้มหาดเล็กไปนำมามากมายเมื่อเสวยแล้วก็ตรัสว่ารสชาติดีมาก แล้วพระองค์ก็เสด็จเลยเข้าไปในพระราชอุทยาน พวกข้าราชการบริพารทั้งหลายก็พากันสอย ฟาดปามะม่วงนั้น จนใบร่วงโรยลงมารกเกาะกระจุงรังไปหมด

เมื่อพระองค์เสด็จออกพระราชอุทยาน ทอดพระเนตรเห็นสภาพของต้นมะม่วงเช่นนั้น ก็รับสั่งถามเหตุผลว่าทำไมต้นมะม่วงจึงเปลี่ยนแปลงสภาพไปเช่นนี้ได้ เมื่อได้ทรงทราบตามที่ข้าราชการบริพารทั้งหลายกราบทูล ก็ให้ทรงเกิดความสลดสังเวชในพระทัย ทรงดำริว่า “ผลมะม่วงนี้มันเป็นภัยต่อตนเอง เราอยู่ในราชสมบัติก็เหมือนกันนั่นแหละ มีคนอยากมาแย่ง” อันนี้เรียกว่า ปัญญาเกิดขึ้น

มันสับเปลี่ยนกันไปๆ มาๆ อย่างนี้ เดียวเกิดปัญญาวิปัสสนา เดียวเกิดสมณะ บางคนคิดว่า เจริญสมณะเต็มที่แล้ว จึงค่อยวางสมณะแล้วเจริญวิปัสสนา อาตมาเคยได้ยินแม่ชีคนหนึ่งพูดว่า “อิฉันเจริญสมณะพอแล้ว เวลานี้อิฉันกำลังเจริญวิปัสสนา” ได้ถามแกว่าเจริญวิปัสสนาอย่างไร แกตอบว่า คือให้เห็นความเกิด-ดับ ความสงบไม่เอา เพราะไม่เห็นไม่รู้อะไร อาตมาถามว่าความเกิดดับที่เห็นนั้นชัดไหมเล่า แกบอกว่าชัดแจ่มแจ้งในใจของตน ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็เห็นอย่างนั้น เป็นบางครั้งบางคราวที่ไม่ชัด นี่ดำราเขาสอนว่า เมื่อได้รับสมณะเต็มที่แล้ว ให้ทิ้งสมณะแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ ให้เอาไว้คนละตอน

อุบาสก ไปยึดตัวหนังสือ เลยเอามาแยกกัน

พระอาจารย์ ไซ้ ไปยึดตัวหนังสือ เลยทำให้เข้าใจไปอย่างนั้น

“ศีลเมื่อเจริญดีแล้ว สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดสมาธิเป็นผลใหญ่...

สมาธิเมื่อเจริญดีแล้ว สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดปัญญาเป็นผลใหญ่...

ปัญญานี้แหละ เมื่อเจริญเต็มที่แล้ว จะทำให้เกิดวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย จนพ้นทุกข์
ทั้งปวงเป็นที่สุด”

๑๔. สันทนาธรรมะ

ระหว่าง

ท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

กับนาวาอากาศเอกวรสนธิ์ วรเสียงสุข

เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๓

พระนิโรธรังสีฯ ที่มาครั้งนี้มีจุดประสงค์อย่างไร อุดล่ำห่มตังไกล

น.อ. วรสนธิ์ ที่กระผมมานี้ก็มีความมุ่งหมายใคร่จะกราบเรียนถามพระคุณเจ้าเรื่อง

ธรรมส่วนมากทางฝ่ายปฏิบัติ

พระนิโรธรังสีฯ ก็ดีสิ อาตมาก็ปรารถนาอย่างนั้นอยู่แล้ว มาอยู่ที่นี่ก็ต้องการอยากหาที่
วิเวกสงบ เพื่อจะอบรมผู้ที่สนใจในเรื่องธรรมะธรรมโม นั้นเป็นสิ่งที่ต้องการ
และปรารถนาอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าหากว่าท่านมีประสงค์อย่างไรก็เชิญถามได้
อาตมาให้อีก

น.อ. วรสนธิ์ ขอบพระคุณครับ กระผมขอกราบเรียนถามเรื่องเบื้องต้น ซึ่งคนเริ่มต้น
มักจะกลัวกัน คือการเสียดสี หรือเสียดจืด หรือว่าเป็นบ้า ผมชอบเก็บ
ความรู้ว่าในทางปฏิบัตินี้มันอาจจะเกิดเป็นบ้าได้ เพราะเหตุอย่างใด คือ ผม
ก็รวบรวมมาบ้างว่า อาจจะเป็นทางวิปัสสนูปกิเลส การขาดสติ การหลง
นิมิตจนเกินไป หรือว่าการเจตนาร้ายต่อผู้อื่น แล้วยังมีอะไรอีกบ้างครับ

พระนิโรธรังสีฯ คือว่า เรื่องการเสียดสีของนักปฏิบัติเรียกว่า ผู้ฝึกหัดกัมมัฏฐานนี้
โดย

เฉพาะในเรื่องเสียดสีเพราะการอบรมกัมมัฏฐานนั้น มันยังมีขั้นสูงอยู่หรือ
ยังไม่ได้ถึงง่าย ๆ เรื่องนี้นั้นเป็นการสมควรซึ่งท่านจะศึกษาโดยแท้ เพราะ

เรื่องนี้ถ้าหากเกิดขึ้นมาแล้ว คนที่ไม่ได้ผ่านในการเรื่อนั้นเสียก่อนแล้ว
พูดไม่รู้เรื่องกัน กาลโบราณท่านว่า กัมมัญฐานแตก ก็หมายความว่า
วิปัสสนาตัวเอง อย่างที่คุณพูดนั่นก็อยู่ในวงขอบเขตวิปัสสนา แต่การถึง
วิปัสสนาไม่ใช่ของง่าย ฉะนั้น อาตมาจึงว่ามันยังเป็นขั้นสูงอยู่ วิปัสสนาที่
มันจะเกิดมันต้องเกิดจากสมณะ ต้องอบรมสมณะจนจิตเข้าถึงสมณะอย่าง
เต็มที่ ที่อาตมาขอบพูดคือพวกที่หลงเข้าไปในฌาน หรืออีกอย่างเขาถือ
นิมิต

คำว่านิมิตนี้ มี ๒ อย่าง นิมิตอย่างหนึ่งเป็นภาพ นิมิตอีกอย่างหนึ่ง
เป็นเสียง ความรู้นิมิตที่เป็นภาพ เช่น เห็นภาพภูตผีปิศาจหรือสัตว์ร้ายด้วย
ประการต่างๆ แล้วก็ตกอกตกใจกลัวเพราะเห็นภาพจนตั้งสติไม่อยู่ อันนี้
เรียกว่า นิมิตที่เป็นภาพปรากฏในขณะที่จิตเป็นสมาธิ นิมิตอีกอย่างหนึ่งนั้น
เป็นนิมิตที่เกิดเป็นเสียงมากกระซิบบอกในเรื่องต่างๆ แล้วไปยึดเอาเสียงนั้น
เป็นของจริงของจริง จิตใจก็เลยลอยเหินไปตามเสียงนั้นๆ หรือความรู้ที่
เกิดขึ้นมาแล้วก็เลยยับยั้งสติไม่อยู่ ถืออันนั้นเป็นของจริงของจริง ก็เลย
ล่องลอยไปตามอารมณ์นั้น นี่แหละมันมี ๒ อย่าง

น.อ. วรธนธี

นิมิตทั้งสองอย่างนั้น อย่างไหนครับที่เกิดมากกว่า ?

พระนิโรธรังสีฯ
เสียงมาก

มันแล้วแต่นิสัยของบางคน บางคนนั้นเกิดภาพมาก บางคนเกิด

ไม่เหมือนกัน แต่ข้อใหญ่ใจความที่สำคัญที่สุดก็คือว่า เหตุที่จะให้เกิดนิมิต
นั้นแหละเป็นข้อสำคัญ

เราฝึกหัดอบรมกัมมัญฐานเรียกว่าขั้นสมณะ จะโดยวิธีใดก็ตาม
เถอะ แบบไหนๆ ก็ตามเถอะ ถ้าจิตเข้าถึงสมาธิ จิตเข้าถึงสมณะแล้ว จิต
ตอนนั้นมันขาดเสียจากอารมณ์ภายนอก อาตมามักพูดอยู่เสมอว่า จิตเข้าถึง
ภวังค์ คือภาพเดิมของจิต ที่เราเป็นอยู่เดิมนั้น เราพูดเราคุยกันอยู่ทุกวันนี้
นั้น ไม่ใช่สภาพเดิมของจิต สภาพเดิมของจิตที่เข้าถึง ภวังค์ ที่ว่านั้น มันมี
อีกสภาพหนึ่งคือ มันทั้งหมดเปลี่ยนสภาพเลย เข้าไปอยู่ในภายในคนเดียว
รู้เฉพาะตนคนเดียว อย่างนั้นแหละเรียกว่าจิตเข้าถึงภวังค์ ในตอนนั้นแหละ

ซึ่งมักจะเกิดนิมิตอะไรต่างๆ ขึ้นมา เหตุนั้นคนไม่เคยเห็นและไม่เคยเป็นถึง
ขั้นนั้นแล้ว จะไปพูดกับคนที่เป็นอย่างนั้นไม่รู้เรื่องกัน

น.อ. วรธนธี เมื่อก่อนที่จะเกิดความผิดปกติทางจิตนั้นมีสัญญาณอะไรที่จะเป็นเครื่อง
สังเกตหรือว่าเป็นเครื่องเตือนสติได้บ้างครับ

พระนิโรธรังสีฯ อาการนั้นสติไม่ค่อยจะดีนัก คือจิตมันดังเข้าไปหาความสงบ
เรียกว่า เอ

กัณฑ์จิต เอกกตารมณ์ สติน้อยเหลือเกิน ยินดีกับความวิเวกสุขสงบ
แล้วก็จิตไม่ถอน จะยืน เดิน นั่ง นอน มันก็อยู่ในเอกกตารมณ์ ความสงบ
สุขอย่างเดียวยังมีนิมิตปรากฏอย่างที่อธิบายมาแล้วนั้นก็เพลिनตามนิมิต
เลย แม้ที่สุดจะนั่งนิ่ง ใครจะพูดเรื่องใดๆ ทั้งปวงหมดมันไม่ฟังทั้งนั้น
แหละ มันไปตามนิมิตเสีย ตามสภาพของตนไปคนเดียวเลย ฉะนั้นจึงบอก
ว่าเป็นการยากที่จะพูดกับคนที่ไม่รู้ ให้รู้เรื่อง

น.อ. วรธนธี สิ่งที่ประทับประคองในเรื่องนี้ก็มีอาจารย์ผู้รับผิดชอบคอยช่วยกันได้ไหม
ครับ

พระนิโรธรังสีฯ ก็เป็นอย่างนั้น เพราะอาจารย์ผู้รับผิดชอบผู้ประทับประคองอยู่นั้น
คอย

ตักเตือนเบื้องต้นที่จะเข้าถึงตรงนั้น ที่จะแก้ตรงนั้นได้ ถ้าเข้าไปถึงตรงนั้น
แล้ว จิตเข้าไปถึงตรงนั้นแล้วแก้ยาก มันต้องรักษาแต่ที่แรก คอย
ระมัดระวังให้มีสติ ระมัดระวังอย่าให้ลุ่มหลง โดยมากอาจารย์ทั้งหลายพอ
เห็นอย่างนี้ละก็ส่งเสริมเข้าใจว่าเป็นของดีของดี ที่นี้จิตก็เลยได้ใจใหญ่
เพลินไปตามเลย

น.อ. วรธนธี ที่นี้กระผมขอเรียนถามอีกข้อหนึ่งครับ คือ ชุติงค์ นี้ ชุติงค์ ที่พระ

กัมมัญฐานท่านไปหาที่วิเวกนั้น นอกจากวิเวกแล้ว ยังมีประโยชน์อย่างไร
อีกที่จะให้แก่ผู้ปฏิบัติ

พระนิโรธรังสีฯ

คำว่า ธุตงค์ นั้น สามัญชนทั่วไปรู้จักกันได้ อันที่จริง คำว่า ธุตงค์ นี้
หมายถึงกิจวัตรของพระที่ท่านปฏิบัติที่เรียกว่า ธุตงค์ศึกษา ได้สรุปรวม
ใจความแล้วเรียกว่าได้แก่การมกน้อยเป็นที่ตั้ง เช่น ถือบ้าสามผืน อยู่ในป่า
เป็นวัตร เทียบวิณชาตเป็นวัตร ถิ่นมื่อเดียวในบาตร อย่างนี้เป็นต้น สรุป
รวมความแล้วจึงว่า ต้องการความมกน้อยทุกประการ พระผู้ปฏิบัติตาม
หลักอย่างนี้ท่านเรียกว่า ลักษณะธุตงค์วัตร แล้วคราวนี้พวกคนต่างๆ ไปก็
เรียกว่า พระธุตงค์

อาการหาที่วิเวกวิวานันได้ประโยชน์หลายอย่าง อย่างแรกก็
ต้องการความสงบวิเวก ต่อไปก็เพื่อจะได้ทดลองกำลังใจของเราจะได้ต่อสู้
กับเหตุการณ์ต่างๆ มีความอดทนและความกลัว เป็นต้น และถ้าหากพูดกัน
ต่างๆ ไปแล้ว ถ้าหากนักปฏิบัติทั้งหลายรู้ตัวด้วยตนเองแล้ว การที่วิเวกมี
ประโยชน์มากทีเดียว ทำให้จิตใจเบิกบานกว้างขวาง อย่างเราเคยอยู่กับวัด
อย่างนี้ จะรู้สึกว้าเหว่ จิตใจไม่ค่อยปลอดโปร่ง ถ้าหากเราไปเที่ยวธุตงค์
แล้ว เป็นเรื่องทำให้จิตใจวิเวกวิ้งแว่ มองสิ่งใดทั้งปวงหมดมันเห็นเป็น
ธรรมทั้งนั้น สิ่งที่น่าสลดสังเวชก็ให้เกิดสลดสังเวช สิ่งที่น่าสงสารเอ็นดูก็
ให้เกิดสงสาร สิ่งที่ไม่เคยคิดเคยนึกก็เป็นเหตุให้อามาติดมานึก จิตใจปลอด
โปร่งหมดเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสิ่งทุกอย่างมักกลายเป็นธรรมไปหมด อัน
นี้ว่าถึงเรื่องผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติได้แล้ว เป็นแล้ว

ที่นี้เบื้องต้นอย่างที่ว่ามาแล้ว ก็ว่า เพื่อจะได้ทำความกล้าหาญ
ต่อสู้ อดทน ให้มันอดทน ทนอด ทนต่อทุกข์ต่างๆ ต่อความลำบาก
ตรากตรำต่างๆ ต่อสู้ในที่นี้หมายความว่า ต่อสู้ความกลัวโดยเฉพาะ

น.อ. วรธนธี

กระผมขอรุกเข้าไปอีกนิดหนึ่งว่า ความกล้าหาญอันนี้เอามาทำอะไรครับ

พระนิโรธรังสีฯ

ความกล้าหาญ เวลาเราต่อสู้ก็อย่างนักสู้ต่างๆ ก็สละชีวิตเท่านั้น

แหละ

เด็ดเดี่ยวมีความสามารถเต็มที่ พอเราสละความตาย ยอมตายแล้ว พอเรา
ยอมตายเท่านั้นแหละ มันไม่มีอะไรเสียแล้ว ที่มันเหลือแต่ตัวของเรานั้น
เดียวก็ทอดธุระภาระทั้งหมดเลย นี่มันวิเวกดังนี้

คำว่า “ต่อสู้” ถ้ามันยอมสละแล้วมันจะเป็นอย่างไร อันนี้ผู้วิเวก
นั้นเหมือนกัน ถ้าว่ากลัวแล้วมันไม่มีหนทางที่จะไปแล้ว คราวนี้ตัวคนเดียว
นะ ไม่ทราบว่าจะพึ่งใคร ตกลงว่าตายเป็นตายกันละ สละหมดเสียทุกสิ่ง
ทุกอย่าง ความสละนี้แหละเป็นนโยบายอย่างดีที่สุดในการทำสมาธิภาวนา

น.อ. วรสนธิ์

กระผมขอรุกเข้าไปอีกนิดหนึ่งนะครับ กระผมอาจจะเคาผิด เพราะกลัว
จะเคาผิด ความสละนี้นะครับมันจะก่อให้เกิดอะไร

พระนิโรธรังสีฯ
ลงที่

ทำความเข้าใจความหมายว่า การสละอะไรก็สู้สละชีวิตไม่ได้ มัน

สุดก็คือสละชีวิตพอเราสละชีวิตเท่านั้นแหละ ตายเป็นตายเท่านั้นแหละ ทุก
สิ่งทุกอย่างหายไปหมดเลยไม่มีกังวลหมดเลย นี่ถ้าสละถูกนะ ถ้ามันผิด
แล้วก็เดือดร้อนใหญ่ ถ้ากลัวตายละก็วุ่นใหญ่เลย

น.อ. วรสนธิ์

อ้อ ! เรื่องนี้ก็มีสองทางหรือครับ

พระนิโรธรังสีฯ
สละไม่

งั้นสิ นักต่อสู้ก็อ่อนกสมณะ จะต้องสละ อุบายใดๆ ทั้งหมด ผู้การ

ได้ เรื่องสมณะนะ

น.อ. วรสนธิ์

กระผมขอโอกาสตรงนี้นิดหนึ่งครับ พระอาจารย์องค์หนึ่ง...เล่าให้ฟังว่า
เมื่อตอนท่านไปธุดงค์นั้น มีเหตุการณ์ปรากฏขึ้นว่า ช้างมาร้องใกล้กับกลด
ของท่าน แล้วก็เสื่อมาร้อง แล้วก็วนอยู่ตลอดคืน จนกระทั่งท่านคิดว่าต้อง
ตายแน่ พอคิดว่าตายแน่ อารมณ์อันนี้แหละอาจจะเกิดอารมณ์อันที่เรากำลัง
สนทนากันอยู่ คือ สละชีวิตเท่านั้น ไซ้ไหมครับ

พระนิรุทธังสีฯ

ก็เป็นอย่างนั้น ปล่อยวางเลย คือใกล้กลดเต็มทีแล้ว

น.อ. วรธนธิ์

ทีนี้กระผมขอเรียนถามอีกข้อหนึ่งครับ เรื่องนี้ผมไม่ได้รู้เอง แต่ว่าได้จำคำพูดมาจากผู้อื่นในป่านั้นเขาบอกว่า โมหจริตมักจะแสดงออกมาเป็นความกลัว คือว่าการเปล่าเปลี่ยวใจหรือคิดถึงบ้าน คิดถึงอะไรๆ ต่างๆ มันจะเข้าเรื่องนี้หรือเปล่าครับ

พระนิรุทธังสีฯ

มันไม่

ดังที่อาตมาอธิบายมาแล้วตะกี้ว่ามีสองอย่าง อย่างหนึ่ง ถ้าหากว่า

เป็นธรรมมันก็ต้องไปอย่างนั้น มันไปวุ่นใหญ่ ถ้าเป็นธรรมแล้วทอดทิ้งหมดเลย ไหนๆ มันก็ต้องตายแล้ว หมดเลย ทอดธุระ พอว่าเรายอมสละชีวิตเท่านี้แหละ เรื่องอันนั้นไม่ต้องกังวล ไม่ต้องพูดหรอก พอเราสละชีวิตอันเดียวเท่านั้นแหละ ของพวกนั้นไม่ต้องมี ละทิ้งเลย อะไรต่างๆ ทิ้งไปเอง

น.อ. วรธนธิ์

แล้วธรรมจะเกิดตอนไหนครับ

พระนิรุทธังสีฯ

แหละ

ตอนนั้นสิ ตอนที่มันจะเป็นเอกัคคตานั่นสิ มันก็เข้าหาหนึ่งนั้น

มันยังเหลือคนเดียวมันดีตรงนี้แหละ มันวิเวก นี่แหละ พอตั้งจิตไม่ถูกละไม่เป็นไปอย่างนี้ ตรงนี้อาจจะทำให้เสียสติได้เหมือนกันนะ ถ้าเข้าไปอยู่วิเวกในป่า

น.อ. วรธนธิ์

อันนิมิตที่หลอกหลอนก่อให้เกิดการเสียสติในชั้นเอกัคคตานี้เองจะเป็นเหมือนอย่างพญามารที่กล่าวกันว่า พญามารมาผจญพระพุทธเจ้าตอนที่ท่านจะได้ตรัสรู้ใช่ไหมครับ

พระนิรุทธังสีฯ

หมายความว่า

ก็คล้าย ๆ กัน ที่เรียกว่า มาร มาร นั้นนะมันกินความกว้าง

ว่าก็คิดกันไม่ให้เราลู่ลวงความดีก็ได้ เรียกว่ามารทั้งนั้น มันก็เป็นหมูกัน
ลักษณะเดียวกัน

น.อ. วรสนธิ์

เมื่อตะกี้ี้กระผมเรียนถามถึงตัวโมหจริตมันจะแสดงออกเมื่ออยู่ในป่า
กระผมเรียนถามอีกคำหนึ่งว่า สติในขณะนั้นมันจะเป็นอย่างไร จะเป็นสติ
ที่ถูกหรือสติที่ผิด สติไม่มีผิดใช้ไหมครับ

พระนิโรธรังสีฯ
เพียง

อยากจะพูดถึงเรื่องนี้เสียก่อน เรื่องโมหจริตคนที่ยังไม่เคยหัดเลย

แต่อนุมาน ที่พูดนี้อย่างคุณจำคำพูดของเขาได้มานี้ นั่น คนนั้นอาตมาของ
พยากรณ์แต่เพียงว่า เขายังไม่เคยทำ เพียงแต่อนุมานเท่านั้น ยังไม่เคยเข้าป่า
ยังไม่เคยผจญเหตุการณ์ว่าความจริงมันเป็นอย่างไร เขาก็เลยอนุมานเอาว่า
โมหะมันจะเกิดอย่างนั้นอย่างนี้ หรือหากว่าเป็นผู้ได้ผจญแล้วก็เอาเถอะ แต่
ผจญไม่ถูกหนทาง คือมันไม่เป็นธรรม อย่างที่อาตมาอธิบายมาแล้ว ถ้าหาก
ว่าเราได้ผจญอย่างนั้นเข้ามาแล้ว ถ้าหากมันถูกทาง มันปล่อยวางหมด จะ
เรียกว่าโมหะไม่ได้ มันจะต้องเข้าหาเอกัคคตา คือจิตมันปล่อยวางหมดแล้ว
ยังเหลืออันเดียว พอเหลืออันเดียวแล้ว คราวนี้แหละเราจะเห็นจิตของเรา
ใสแจ้ว ปรากฏขึ้นมาอยู่คนเดียวไม่มีอะไรห่อหุ้ม ทอดธุระหมดเลย อยู่คน
เดียวเลย จิตมันวิเวกตอนนั้นแหละ

คราวนี้จะเกิดปัญญาว่า อ้อ ! มันคืออย่างนี้เองนะ เข้าป่าวิเวกมันดี
อย่างนี้ การผจญต่อสู้มันคืออย่างนี้แหละหนอ ชัดขึ้นมาก็เดียว ไม่ต้องเชื่อ
คนอื่นหรือหอก มันปรากฏด้วยตนเอง เวลามันเกิดขึ้นมามันเห็นชัดด้วยตนเอง

น.อ. วรสนธิ์

ครับ จิตมันจะต้องการที่พึ่งบ้างไหมครับเวลานั้น

พระนิโรธรังสีฯ
สละ

มันต้องอย่างนั้น ที่พึ่งในที่นี้หมายความว่าพึ่งอื่นไม่ได้ คือเห็นว่า

เสีย ร่างกายเป็นของต้องแตกสลาย เป็นของแตกดับ ไม่ตายวันนี้ก็ต้องตาย วันพรุ่งนี้ ไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายวันหน้า ไหนๆ ก็จะต้องตายแล้ว สละหมดเลย คราวนี้พอสละภายนอกนั้นเท่านั้น พอมันเข้าถูกทางหลักธรรมแล้ว มันก็เข้าไปพัวพันจิตละคราวนี้ จิตอันนี้เป็นของไม่ตาย คือจิตมันไม่ตาย มันยังเหลือแต่จิตอย่างเดียว นั่นแหละมันเข้าไปหาจิต ซึ่งเป็นเอกัคคตา

น.อ. วรสนธิ์

อันนี้พอเข้าไปในป่าจะรู้เองใช่ไหมครับว่าจะต้องไปพึ่งจิต

พระนิโรธรังสีฯ
เราถ้า

มันต้องเป็นอย่างนั้น คือเราได้อบรมมาแล้วแต่เบื้องต้นว่า จิตของ

สงบแล้วมันปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเหลือ และเราเคยอบรมแล้วว่า สังขารร่างกายเป็นของไม่เที่ยง แตกตายสลายลงไปได้ อันนี้เป็นแต่เพียงที่อาศัย ไม่ใช่ของจริงของจัง ส่วนจิตนั้นเป็นตัวของเราแท้ เคยอบรมมาอย่างนี้เสียแล้ว ในเวลานั้นเมื่อเราสงบมันก็ไม่มีอะไรมันก็ปล่อยวางหมด มันก็เหลืออยู่แต่จิต เราก็ได้พึ่งจิตของตนที่เป็นเอกัคคตา

น.อ. วรสนธิ์

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ๆ เกี่ยวกับเรื่องนิรณันต์ครับ

พระนิโรธรังสีฯ
มาพูด

การปฏิบัติครั้งแรก ๆ อันนิรณันต์นั้นเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ เรา

ถึงเรื่องการปฏิบัติเสียก่อน คือว่าการปฏิบัตินี้ถ้าพูดทั่วๆ ไป ก็เรียกว่าหัดสมณะ คือหัดสมถกัมมัฏฐานการทำความสงบ คราวนี้มันมีหลักอยู่ พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้เราฝึกหัดปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ให้หนีจาก สติปัฏฐานสี่ คือ ให้อยู่ในกาย ให้พิจารณากาย ให้พิจารณาเวทนา ให้พิจารณาจิต ให้พิจารณาธรรม นี่คือหลักใหญ่ใจความ

แต่มาตอนหลังๆ นี้ คณาจารย์ต่างๆ แยกออกไปหัดอบรมตามมติของตนหลายเรื่องหลายอย่าง เช่น หัดภาวนาพุทโธ หรืออะไรต่างๆ อสุภกัมมัฏฐาน หรือพิจารณาอย่างที่เขาอบรมกันเป็นส่วนมากในโบราณ อย่างยุบหนอ พองหนอ ก็ไม่หนีจากสติปัฏฐานอยู่ในสติปัฏฐานสี่ๆ นี่แหละ

ต้องการให้มีสติ ระวางจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านส่งไปยังที่อื่น จิตของเราเป็นของไม่มีตนมีตัว ถ้าหากเราจะไปกำหนดจิตเฉยๆ จับจิตได้ยาก เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นจะต้องมีจุดใดจุดหนึ่ง เช่น สติปัฏฐานสี่

พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดที่กายให้จิตอยู่ที่กาย ไม่ให้ออกจากกาย มันกว้างขวางมาก การพิจารณากายจะพิจารณาให้เป็นของแตกสลายก็ได้ พิจารณาให้เป็นกองทุกข์ก็ได้ พิจารณาให้เป็นอสุภปฏิกุศลก็ได้ เพราะมันรวมอยู่ในที่เดียวหมด นี่เบื้องต้นจะต้องเอาจิตไปจ่ออยู่ในเรื่องเดียวกัน โดยเฉพาะให้พิจารณากายเป็นของสำคัญที่สุด

น.อ. วรธนธี

กระผมขอเรียนถามว่า อันนี้จะไปเกี่ยวกับ ขันธ์ห้า ใช่มั้ยครับ ถ้าใช่แล้วไปสัมพันธ์กันอย่างไรครับ

พระนิโรธรังสีฯ

ใช่ อ้อ ! ขันธ์กับกายมันเป็นอันเดียวกัน ขันธ์ห้า มันก็คือรูปนาม

กาย

มันก็คือรูปดี ๆ นี่แหละในเรื่องหัตถสมถะนั้น โดยมากคนเราพบนักฝึกหัดปฏิบัติทั้งหลายนั้น เห็นว่าเป็นการชักช้าไม่ทันกับความต้องการ คือจิตของเราเมื่อมันสงบเข้าแล้ว มันจะเกิดอุปายปัญญาผู้ปฏิบัติจึงอยากจะได้ปัญญากว้างขวาง อยากได้ปัญญารวดเร็ว ไม่ทันใจ และเห็นว่าการฝึกหัดสมถกัมมัฏฐานนั้นเป็นของไม่ดี เป็นอย่างนี้เสียโดยมาก

ความจริง ถ้าหากจิตไม่สงบแล้ว อย่าไปพูดกันถึงเรื่องธรรมเลย พูดกันไม่ถูก พูดไม่ถูกธรรม ถูกแต่มันไม่ถูกความจริง มันไม่ถูกในความจริงของธรรม เหมือนอย่างว่าเราจะพูดถึงเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างนี้พูดได้ทุก คน ถ้าหากจิตไม่สงบเสียแล้ว จะไม่เห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ชัดเจนขึ้นมา เราพูดได้เข้าใจทุกๆ ไป เกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยทั่วไป

แต่ในขณะที่จิตเข้าไปถึงความสงบแล้วนั้น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่เป็นทุกข์อย่างน่าทุเรศสงสาร จนให้เกิดความสลดสังเวชอยู่ในใจเลยทีเดียว เป็นเหตุให้เบื่อหน่ายเอาจริงๆ จังๆ อย่างเราพูดกันธรรมดามันไม่ถึงมันไม่ถึงนั่นคือสังเกตไม่ชัดเจน เรียกว่าเห็นเป็นอนุมาน อันนั้นเห็นสักกายทิฎฐิ โดยที่เราไม่ได้ฟังจากใคร หรือไม่ได้อาศัยใครมานะนำมาให้เรา

แจ้งชัดเลย และมันชัดเจนด้วยตนเอง เปื่อหน้ายสละจริงๆ คือหมายความว่า
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงหมดจะรู้หรือจะเรียนหรือจะพิจารณาสักเท่าไรก็เอา
เถอะ ถ้าหากว่ามันสละไม่ได้แล้ว ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก

ถ้าหากว่าเราไปเห็นชัดแล้วมันสละปล่อยวางจริงๆ จังๆ ตั้งขา
ร่างกายเป็นของสาธารณะจริงๆ ไม่ใช่ตัวตนจริงๆ มันเห็นชัดตามความเป็น
จริง จนกระทั่งเห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ของเรา
เป็นสภาวะอันหนึ่งเท่านั้น นี่จึงว่าความสงบทั้งไม่ได้ ถ้าไม่มีความสงบแล้ว
ไม่ได้รับประโยชน์คุ้มค่า

น.อ. วรสนธิ์

กระผมเรียนถามอีกนิดเถอะครับ ผมไปอ่านเรื่องสมุทัยของพระอาจารย์
มัน เผอญมียู่ครั้งเดียวเสียด้วย คือท่านบอกว่า ธรรมที่แสดงด้วยจิตที่
ไม่ใช่พระอริยบุคคล เป็นธรรมปฏิรูป เป็นธรรมเทียม เป็นธรรมไม่แท้ อัน
นี้จะเกี่ยวเนื่องกับความสงบอันนี้หรือเปล่าครับ

พระนิโรธรังสีฯ
ไม่ถึง

ถือว่าพูดกันง่าย ๆ อย่างนี้ก็แล้วกัน ถ้าหากว่าคนไม่ถึงธรรม ปฏิบัติ

ธรรม พูดธรรมแล้วไม่ถึงธรรม เป็นของหายาไปหมด พูดของละเอียดก็
เป็นของหายาไปหมด เราจะพูดของละเอียดลึกซึ้งอย่างปรมัตถธรรมละก็
เอาเถอะ มันกลับมาเป็นหายาไปหมด ถ้าหากคนที่เห็นธรรมรู้ธรรมเข้าถึง
ธรรมแล้ว พูดอย่างหายาๆ มันก็กลับกลายเป็นของละเอียดไปได้ คนเรา
ต้องการธรรมที่เป็นของละเอียดแต่เรายังไม่ทันถึงธรรม เลยพูดไปกลายเป็น
ของหายาไปเสีย

การที่จะให้ถึงธรรมมันต้องมีหลัก ถ้าไม่มีสมณะคือความสงบ
เสียก่อนแล้ว เราจะไปพูดธรรมให้มันถูกไม่ได้เด็ดขาด เป็นปรีติไปหมด
เพราะธรรมเป็นของละเอียด ถ้าเป็นผู้ถึงความสงบแล้ว จิตเป็นอันเดียว
แล้วธรรมนั้นเกิดจากจิตที่เป็นอันเดียว ถ้าเกิดจากอันเดียวแล้วพิจารณาได้
ชัดเจนละคราวนี้

เช่นว่า พูดถึงเรื่องทุกข์อย่างนี้ เป็นต้น เราพากันเห็นทุกข์ เรื่องทำ
มาหากิน เกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่เวลาจิตมันสงบเข้าไปถึงธรรมคือจิตมัน

สงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว อย่าไปพูดแต่เพียงว่าการทำสมาธิ หรือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์เลย แม้แต่ขณะจิตมันแวบออกไปจาก หนึ่งเท่านั้นแล้ว มันก็จะเห็นเป็นเรื่องสมุทัยแล้ว พอแวบออกจากหลักอัน เดียวเท่านั้นแหละ เหตุมันก็ไปถึง มันจะต้องมุ่งไปหาจุดใดจุดหนึ่ง มัน จะต้องไปหาความยึดความถือ อุปาทานต่างๆ นั่นเป็นตัว สมุทัย เห็นชัด มาจากนั้น จากราก คือจิตที่มันแวบออกไปจากหนึ่ง เห็นต้นมาจากโน้นตัว ทุกข์ ตัวเหตุที่เป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่าทุกข์ทำสมาธิเท่านั้น เรื่องหลักมัน ออกไปจากนั้น

น.อ. วรธนธี

ถ้าอย่างนั้น เวลาปฏิบัติมันจะเกี่ยวข้องกันได้ยังไงครับ

พระนิโรธรังสีฯ
ทั้ง

นอกจากปฏิบัติแล้ว ถึงแม้ว่าเราจะคุยถึงเรื่องธรรม หรือจะทำอะไร

ปวงหมด ปฏิบัติกายการภาวนาเราทำได้ ทำไปได้ แต่ว่าอันนั้นมันมี หลักยืนตัวอยู่ มันชัดอยู่อย่างนั้น ทำอย่างไร ๆ มันก็ยังชัดอยู่อย่างนั้น

น.อ. วรธนธี

หมายความว่ายังมีความเข้าใจอยู่อย่างนั้นหรือครับ

พระนิโรธรังสีฯ
จิต

ใช่ มันชัดเจนอยู่ในใจของเรา ตรงนั้นมันไม่ถอนเลย มันซาบซึ่งถึง

อยู่เสมอ อย่างคุณไปชอบอากาศแห่งใดแห่งหนึ่ง มันได้กินอากาศสบาย คุณสบายแล้ว คุณไปที่อื่นมันจะถูกอากาศอย่างไรก็ตามเถอะ มันก็สู้อากาศที่นั่นไม่ได้ อันเรื่องที่คุณซาบซึ่งในเรื่องอะไรต่างๆ ที่สบายๆ ที่มัน ถูกอารมณ์ของคุณแล้ว คุณจะไม่ลืม เพราะฉะนั้น อาตมาจึงอธิบายให้ฟัง อยู่เสมอว่า จิตถ้าไม่สงบแล้วเราจะไปพิจารณาอะไรมันก็ไม่ชัด

จิตอุปมาเหมือนน้ำกระเพื่อม มันไม่มีปรากฏเงาขึ้นมา ถ้าหากมัน ค่อยนิ่งลงไปเงาก็ค่อยปรากฏนิดๆ หน่อยๆ น้ำใสจริงๆ นะ แต่มันไม่นิ่ง พอมันนิ่งลงไปเงาเต็มที่แล้วมันนิ่งใสแจ้ว จะมองเห็นชัดเลย เหมือนกัน กับความสงบอย่างนี้แหละ อุปมาอุปมัย

น.อ. วรธนธี

ที่นี้กระผมใครจะเรียนถามถึงเรื่อง “หลักของความสงบ” ถ้าหากว่าเรา
ยังมีลักษณะมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์นั้น

พระนิโรธรังสีฯ
ฉาน

อันนี้แหละเป็นเรื่องของ ฉาน หรือความสงบท่านบอกว่า องค์ของ

ต้องมี วิตก คือเรากำหนดว่าจะพิจารณากายอย่างนี้เรียกว่าวิตก แล้วก็
วิจารณ์ คือเพ่งพิจารณาสิ่งของในกาย คั่นกว่าในกาย เช่น ความเกิด แก่
เจ็บ ตาย หรือพิจารณาอสุภปฏิภูมิต่างที่อธิบายมาแล้ว อันนี้เรียกว่าวิจารณ์
พอจิตมันสงบแล้วจึงจะค่อยเห็นชัด เห็นชัดแล้วก็เกิด ปิติ ปลื้มปิติ ถ้าไม่
ชัดแล้วไม่มีปิติ ปิติเป็นเครื่องวัดอันหนึ่งเหมือนกัน เป็นเพียงเครื่องวัดแห่ง
ความสงบ ถ้ามันชัดขึ้นมา ขนาดวัดเดียวเท่านั้น ปิติเกิดขึ้นทันที พอปิติ
เกิด มันก็เกิดสุข พร้อมกันมา เอกัคคตจิต อยู่ในอารมณ์เดียว

อันนี้พูดลำบาก แต่ความจริงแล้วนั้นมันอยู่ในที่เดียว พอมันวิตกปั๊บ
เดียวเท่านั้นแหละวิจารณ์มันพร้อมในนั้นเลย เพราะจิตมันเร็ว ขณะจิตมันเร็ว
ที่สุด พอยกกายขึ้นมาพิจารณากายเท่านั้น พอว่าจะยกพิจารณากาย พอ
สงบปั๊บลงไป จิตมันไม่ทันคิดอะไรมากมายกว้างขวาง ผู้ที่เป็นเร็วอาจจะ
ไม่ทันสังเกตก็ได้มันปล่อยวางปุบลงไป เกิดปิติขึ้นมาพร้อมๆ กันในขณะ
เดียว นี่เรียกว่าเร็ว

ผู้ที่ไม่เร็วก็ต้องหัดเบื่องต้นอย่างที่ว่านี้แหละพิจารณากันไป ๆ มา ๆ
ก่อนที่จะชัดเจน แล้วจึงเกิดปิติ แล้วจึงเกิดสุข ปิติจะเกิดก็เกิดเพราะ
เอกัคคตา คือความสงบลงเป็นหนึ่ง แต่มันขณะเดียว รูปขณะเดียวเท่านั้น
ขณะของจิตมันรวดเร็ว เร็วแสนเร็วที่สุด

เรื่องของจิตไม่เหมือนกับของภายนอกไม่เหมือนกับเรื่องของกาย
ของวาจา เรื่องของกายของวาจามันต้องมีการปรารภ มันต้องมีเรื่องมีราว
แต่เรื่องของจิตไม่มี ปุ๊บเดียวเท่านั้น อย่างเรานอนฝัน เราเจ็บลงไปพักเดียว
สักวินาทีหรือสองวินาทีก็ตาม ความฝันปรากฏเรื่องยืดยาว เวลาเราเอามา
พูดเป็นเรื่องยืดยาว เรื่องของจิตมันเป็นอย่างนี้

น.อ. วรธนธี

ความจริงก็เป็นชั่วขณะเดียว ใช่ไหมครับ

พระนิโรธรังสีฯ
ทรง

ใช่ ชั่วขณะนิดเดียวเท่านั้น ที่ท่านว่า เอกาภิสมัย ที่พระพุทธองค์

เทศนาพระสาวกได้ตรัสรู้ปฏิสัมภิทานั้น ล้วนแต่กลานทั้งนั้นเรียกว่าเอกะ
ทั้งนั้น คือ ชั่วขณะเท่านั้นแหละแตกกลานหมดเลย อย่างที่ว่าพอ ๆ กับฝัน
นั่นแหละ จิบเดียวเท่านั้น แหม มันกว้างขวาง อันนี้อุปมาเปรียบเทียบๆ

นอกจากนั้นอีก ท่านยังบอกว่า มุคคสมงคิ คือมรรครวมกันเป็นอัน
เดียว มรรคทั้งแปดเป็นอันเดียว ปฏิบัติไปเถอะ ปฏิบัติไปมากมายแล้ว
เวลามันจะลงจริงๆ มันลงสู่อันเดียวแล้วจึงจะเกิด เอกาภิสมัย คือรู้จริงสิ่ง
นั้นด้วยทีเดียว เรื่องบัญญัติมันไปอย่างนั้น ที่นี้ผู้ไม่ได้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่
ชัดเจนนั้นก็เลยอธิบายตามตำราไม่ชัด เลยเป็นเรื่องยืดยาว

น.อ. วรธนธี

กระผมสนใจตรงที่มันปล่อยวาง คือว่าจิตจะบริสุทธิ์ใช่ไหมครับ อันนี้ก็
เนื่องมาจากความสงบเหมือนกันใช่ไหมครับ แล้วก็เนื่องมาจากการพิจารณา
ของเรา

พระนิโรธรังสีฯ
ฐานเป็น

มีสองอย่าง คือ อย่างหนึ่งเมื่อเราพิจารณากายนี้แหละ เอาสติปัฏ

หัตถกะ อย่าลืมว่าต้อง เอาสติปัฏฐานเป็นหลัก เราพิจารณากายถึงเรื่องเกิด
แก่ เจ็บ ตาย ของปฏิกูลโสโครกของสังขารร่างกาย พอมันชัดเข้าแล้ว คำ
ว่า “ชัด” ในที่นี้พร้อมกับจิตลงจึงเรียกว่าชัด จิตมันรวม พอจิตรวมมันก็
เห็นชัด ถ้าจิตไม่รวมเห็นไม่ชัด มันชัดลงมาอย่างนั้น พอชัดจิตรวมลงไป
ก็หมายความว่าจิตมันสะอาด มันส่องมันเห็นเงา ดังอธิบายให้ฟังมาแล้วว่า
น้ำมันใสและมันนิ่ง เห็นเงา

ถ้าหากว่ามันไม่ชัด ก็หมายความว่ายังไม่ทันเห็นเงา มันยังไม่ทันนิ่ง
เต็มที่ อันนี้มันเนื่องมาจากความสงบเหมือนกัน เราจะพิจารณาตาม
ตำรับตำราไปวิจารณ์กันคว่าอย่างนั้นอย่างนี้จะไรต่างๆ โดยอัตโนมัติก็ตาม
เถอะ ตามแบบตามตำราหรือจะอย่างไรก็ตามเถอะ คั่นคว่าพิจารณาไป

ชัดแต่หากไม่หายสงสัย ไม่เหมือนกับชัดอย่างนี้ มันชัดก็ยังไม่หายสงสัย เรียกว่าสั่นนอก คือตามตำรานั้นเอง เพราะจิตมันไม่ถึงเอกัคคตา จิตมันไม่สงบ

ในขณะที่เราพิจารณาอีกเหมือนกัน พอพิจารณาไป ๆ พอชัดแล้วหยุด แล้วคราวนี้เรื่องที่พิจารณานั้นหยุดเลย มันชัดอยู่ตรงแห่งเดียวคนเดียว แต่คำว่า “แห่งเดียว” หรือ “คนเดียว” นั้นไม่ใช่ของแคบๆ นะ คือว่าไม่ใช่ของง่าย ฟังยากหน่อย

น.อ. วรสนธิ์

ผมยังไม่เข้าใจครับ

พระนิโรธรังสีฯ
อย่างนี้

คือมันชัดด้วยตนเอง เราพิจารณาไปค้นคว้าไปถึงเรื่อง **จันท์ห้า**

เป็นต้น **จันท์ห้า** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อะไรอย่างนั้น เราได้เคยดูตำรับตำรา มา เราพิจารณาค้นคว้าไป พอเข้าใจชัดแล้วมันก็ยังไม่หายสงสัย หมายความว่ามันไม่พอ หมายความว่ามันไม่เป็นเอกัคคตา มันเป็นอุปาทาน คราวนี้พอดีมันชัดลงไป พอมันเห็นชัดแล้วมันวางปั๊บเลย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราพิจารณาอยู่นั้น วางปั๊บลงไปมันก็อยู่คนเดียว คราวนี้ **จันท์ห้า** ที่เราพิจารณาไม่ชัดแต่ก่อนนั้น มาคราวนี้ชัดไปหมดทุกสิ่งทุกชิ้นทุกตอนชัดขึ้นมา ที่อยู่คนเดียวมันลงแล้วละ มันวางแล้ว มันวางไว้มาก่อนแล้ว มันชัดเข้าไปอีก ทีนี้มันไม่ใช่เอาของเก่าที่เราพิจารณานั้นมาชัด ภาษานักปฏิบัติทั้งหลาย เรียกว่า จิตมันกลับ หรือ **จิตพลิก**

น.อ. วรสนธิ์

เป็นสองครั้งหรือครับ

พระนิโรธรังสีฯ
มาพูด

มันพลิก มันพลิกไปอีกรูปหนึ่ง เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายจึง

กันถึงว่า **จิตพลิก** พลิกเข้าไปหาที่เดิมของมัน คือความสงบได้แก่ ภาวังก์นั้นเอง แล้วเมื่อออกจากภาวังก์จึงพิจารณา เห็นชัดเจนได้

น.อ. วรธนั

กระผมขอกราบเรียนถามเรื่องข้างหน้า คือ มัคคสมังคิ นะครับว่าจะ
ปรากฏเป็นอย่างไร

พระนิโรธรังสีฯ
ถ้า

คือ มัคคสมังคิ นี่ว่าเรื่องมรรค ก็มีองค์แปด มีสัมมาทิฐิเป็นต้น

หากว่าเราปฏิบัติเราไม่ต้องไปปฏิบัติตามมรรค เราไม่ต้องไปคำนึงถึงว่า
สัมมาทิฐิเป็นอย่างไร สัมผัสกับไปสัมมาวาจาเป็นอย่างไร เราไม่ต้อง
ไปทำอย่างนั้น เราปฏิบัติอย่างนี้แหละ เราเห็นชัดในตัวของเรานี้ เช่น
เห็นทุกข์ในสังขารร่างกายของเรา เกิดขึ้นมานั้นทุกข์ ชัดขึ้นมาในใจของคน
ตั้งแต่ปฏิสนธิ ตัวของตัวนี้เป็นก้อนทุกข์แท้ๆ อันทุกข์มันก็อยู่ในปฏิสนธิ
จนกระทั่งคลอดออกมาตลอดเวลา ความเห็นชัดในใจอย่างนี้แหละ มันเป็น
สัมมาทิฐิ แล้วเราไม่ต้องไปพูดหรือกสัมมาทิฐิ แต่มันถูก เราไม่ต้องไป
เอาตำราที่ด้วยสัมมาทิฐิมาคิด

เมื่อเราเห็นของจริงด้วยตนเองเสียก่อนแล้ว คำว่า สัมมาทิฐิ คือ
เห็นชอบนะ มันชอบแล้วคราวนี้ อย่างอธิบายให้ฟังว่า ถ้าไม่เห็นชอบก็ยัง
ทำไม่ถูก มันไม่สละ มันไม่ปล่อยวางถ้าไม่เห็นชอบ ถ้าเห็นชอบแล้วปล่อย
วางปั๊บ มันเหลืออยู่ในที่เดียว อันนี้อุปมาเปรียบเทียบว่าเอกสมังคิ แต่ตัว
มรรคจริงๆ ยังอีกยี่ดียว อันนี้อุปมาเปรียบเทียบเสียก่อนเรื่อง มัคคสมังคิ มัน
รวมอยู่แห่งเดียวเลย มาชัดอยู่ในที่เดียว

คราวนี้อันความชัดนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ เกิดขึ้นมา สัมผัสกับปะ
คำรึกคิดจะหนีจากความชั่ว คิดจะละความชั่วไม่ต้องพูดมันหมดแล้ว มัน
หมดภาระมันหมดหน้าที่ของมันแล้วมันวางแล้ว ไม่ต้องพูดว่าเราคำรึกคิดจะ
หนีจากกาม จะหนีจากความชั่วหรือจะหนีจากอุปสรรคต่างๆ หรือหนีจาก
อารมณ์ต่างๆ ไม่ต้องพูดกัน มันมารวมแล้ว มันชัดแล้ว มันวางอยู่แล้ว มัน
หมดหน้าที่แล้ว

หน้าที่ของสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาวายาโม สัมมาอาชีโว
ก็ไม่ต้องพูดหมดเท่านี้

สัมมาวาจา นี่ไม่ใช่วาจาอย่างที่เรารู้จักนี่นะ ท่านว่าถึงเรื่องของมรรคแล้ว คือความวิตกไม่มีวาจาในที่นี้นะ นั่งหลับตาแล้ว ระวังปากแล้วไม่พูดหกรอก ไม่ใช่วาจาอย่างที่เรารู้จักกันหกรอก คือไม่มีวิตกพิจารณา มันหมดแล้ว มันไม่มีวิตกพิจารณาแล้ว มันรวมแล้วมันไม่วิตกหกรอก มันหมดแล้ว สัมมาวาจา

สัมมากัมมันโต การงานชอบ มันชอบแล้ว มันถูกต้องแล้ว มันหมดภาระแล้ว

สัมมาวาโย ไม่ต้องพยายามอะไรอีก เพราะมันรวมอยู่ที่เดียวแล้ว

สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ ก็เรานั่งภาวนาทำความเพียร มันสงบถูกต้องตามความต้องการของเรา ที่เราปรารถนาแล้ว ตรงนั้นนะมันไม่มีสัมมาอาชีโว มันหมดภาระแล้ว

สัมมาสติ สัมมาสมาธิ มันก็รวมอยู่ในที่เดียวหมด มันอยู่ในจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิต มันปล่อยวางลงทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่สติควบคุมจิตให้อยู่นิ่งๆ อยู่ในเอกัคคตาจิต เอกัคคตารมณ์ มีสติควบคุมอยู่ทำความรู้เท่าตามสภาวะความเป็นจริง มันหมดแล้ว

น.อ. วรธนธี

สภาวะ ที่ท่านอาจารย์ว่านี่มันจะเกิดหลายๆ ครั้งไหมครับ หรือว่าเกิดขึ้นครั้งเดียว

พระนิโรธรังสีฯ
แยกแล้ว

มันเกิดอยู่บ่อยๆ คือว่า ถ้าหากว่าตามหลักของคำที่ท่านพูดนี้ มัน

นี่ มรรคแต่ละมรรค ๆ นี่ จะต้องมียกคตสมังคีตั้งอยู่แล้ว ไม่กลับเป็นอื่น ท่านว่าอย่างนี้

แต่ว่าถึงเรื่องนักปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายนั้น ถ้าหากเข้าไปถึงสมังคีตรงนั้นแล้ว บางทีมันอาจจะกลายเป็นฉนวนไปก็ได้ ไม่ใช่มรรคอันนี้ อันนี้ก็พูดเผื่อไว้ จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ คือ เข้าภวังค์ เลยเข้าใจเป็นมรรคไปก็มี อย่างนี้แหละ คนเราที่ปฏิบัติเดี๋ยวนี้มันเป็นอย่างนี้โดยส่วนมาก คือ จิตเข้าถึงภวังค์เข้าไปเงียบทีเดียว เข้าใจว่าเป็นมกคสมังคีแล้วอย่างนี้ก็มาก แท้ที่จริงไม่ใช่มกคสมังคี อันนั้นเป็นฉนวน ถ้าหากตามแนวที่อาตมาว่านี่จึง

จะเป็นมัลลสมังคี พอเข้าไปถึงตรงนั้นแล้ว สติควบคุมจิต มีสติรักษาหยั่งรู้ จิตอยู่ตลอดเวลาให้แน่วอยู่ในที่เดียว ใสแจ๋ว และเกิดความรู้ความสว่างอยู่ โดยเฉพาะมันเอง อันนี้เป็นพวก มรรค ลักษณะที่เป็นอย่างนี้นะ ท่านบอกว่าไม่เป็นอีก ก็เป็นจริงอย่างท่านว่า เป็นครั้งเดียวเท่านั้น แล้วก็ไม่ใช่เป็นอีก

หากเราจะมีปัญหาถามว่า ถ้าอย่างนั้นเสื่อมไหม ไม่เสื่อม รสชาติ อันนั้นมันติดอยู่แล้ว มันรู้หมด แล้วกิริยาอาการรสชาติที่มันเป็นมัลลสมังคี รู้หมด เข้าใจหมดทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเปลี่ยน อย่างที่อาตมาเคยอุปมาเปรียบว่า สถานที่ร่มรื่นและมีน้ำใสสะอาดเราเดินทางอันกันดารแสนทรมันกันไป พอไปถึงที่นั่นได้อาบน้ำ ดื่มน้ำ ได้พักผ่อนนอนสบาย เย็น หากเราจากที่นี้ไปที่อื่น เราจะไม่ลืมที่นั่นเลย ภาพนั้นและความรู้สึกอันนั้นจะติดประทับอยู่กับจิตของเราตลอดเวลา ถึงแม้เราจะไม่กลับไปที่นี่อีก ก็ยังติดอยู่ตลอดเวลา หากว่าเราจะกลับไปที่นี่อีกรสชาติจะไม่ผิดแปลกไปกว่าเดิม มัลลสมังคีก็เป็นอันนี้เหมือนกัน ถ้าหากไปถึงตรงนั้นแล้วได้รับรสชาตินั้นทุกสิ่งทุกประการ ได้รับรู้รสชาติดีแล้ว คราวหลังมันไม่เป็นอย่างอื่น

น.อ. วรธนธิ์

กระผมก็เคยเพลิน คราวนี้กระผมขอกราบเรียนถามอีกอันหนึ่งครับ คือ ตรงมัลลสมังคีนี้เกี่ยวพันกับ อริยสัจสี่ อย่างไรครับ

พระนิโรธรังสีฯ
ถ้า

มัลลสมังคี ก็คือพิจารณา อริยสัจสี่ ชัดนั่นเอง ถึงจะเป็นมัลลสมังคี

ได้อริยสัจสี่ไม่ชัดเจนไม่ลงหรือมัลลสมังคี คือเห็น ทุกข์ เห็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ เกิดสมุทัย ละสมุทัย เราพูดกันอย่างง่ายๆ นี่แหละคือเกิด สมุทัย คือความวุ่นของจิตที่ส่งสายไม่สงบ เราไปยึดอยู่ พอมันนิ่งอยู่อันเดียว คือมันวางความยุ่งเหยิงต่างๆ วางความยึดโน้นยึดนี่ต่างๆ เรียกว่าเราละสมุทัย พอละแล้ว นิโรธ ก็เกิดเพราะเห็นชัดตามเป็นจริงแล้วตรง มรรค นั้นแหละ

น.อ. วรธนธิ์

พอวางแล้วนิโรธก็เกิดหรือครับ

พระนิโรธรังสีฯ
แ่ง

ตรงนั้น ตรงที่เดียวนั้นเอง มันพบเข้าแล้วมันคตมั่งก็ พุคกันคนละ

พุคกันคนละเหลี่ยม มันมีสี่เหลี่ยม เราพลิกอันนี้มาพุคข้าง พลิกทางนั้นพุค
ข้าง มันก็พุคถึงมรรคตัวเดียวกันนี้แหละ

น.อ. วรสนธิ์

คราวนี้กระผมกราบเรียนถามปัญหาของพระองค์ครับ คือ ปฏิบัติ ๆ มา
มันมีอยู่คราวหนึ่ง จิตมันคือเฉย ตั้งมั่น มันเป็นเพราะอะไร จะแก้ไข
อย่างไรครับ

พระนิโรธรังสีฯ
ส่วน

โดยมากเมื่อจิตเข้าไปถึงความสงบแล้ว มันอยากจะถือเฉยอยู่ อันนี้

มากคือจิตมันสงบวางปล่อยจากอารมณ์ทั้งปวงหมด แล้วมันเข้าไปอยู่คน
เดียว ถ้าหากจะพุคตามภาษาหรือตามศัพท์ก็เรียกว่า จิตเป็นโมหะ สมาธิไม่
เกิดปัญญา

น.อ. วรสนธิ์

แล้วจะแก้ไขอย่างไรครับ

พระนิโรธรังสีฯ
เวลา

วิธีแก้นั้น อย่าให้มันเข้าไปถึงตรงนั้น อย่าให้มันเข้าไปอย่างนั้น จิต

เราฝึกหัดอบรมมา เมื่อมันจะเข้าไปถึงตรงนั้นไปสงบแล้วก็ไปตั้งอยู่นั่นนะ
ทีหลังเราตั้งสติสังเกตว่าจิตเมื่อมันจะเข้าไปถึงตรงนั้นมันมีลักษณะอาการ
อย่างไร คือเราจะรู้ได้ในขณะที่จิตมันเข้าไปหาที่สงบ คือมันชอบพึงพอใจ
ในความสุขสงบ แล้วคราวนี้จิตมันก็ค่อยวาง ถ้าจะเปรียบกันก็เหมือนอย่าง
คล้ายๆ คนจะนอนหลับ เหนื่อยเพลีย ความคิดความอ่านค่อยๆ ซ้ำลง
หนักๆ เข้าก็เลยเียบเฉยไป คล้ายๆ กันอย่างนั้น จิตมันเข้าไปอยู่ตรงนั้น

คราวนี้เมื่อเราจะแก้นั้น เราจะไม่ให้เป็นอย่างนั้น เวลามันเหนื่อยเรา
ก็รู้จักว่า อ้อ ! อันนี้เข้าไปหาความสงบ เวลาเหนื่อยเพลีย ตอนนั้น
ความคิดความอ่านมันค่อย ๆ ซ้ำลง ต่อไปเราคอยระวังอย่าให้มันเป็นอย่าง
นั้น เราชวนจิตกลับคืน หัดคิดหัดค้นทำจิตให้กล้าพุคง่ายๆ เรียกว่า จิตตรง

นั้นอ่อนเพลียไม่มีกำลังศติน้อย ขี้ไอใหญ่ใจความก็คือศตินั้นน้อยนั่นเอง ว่า
กันง่าย ๆ ก็คือว่า มันก็เกียจไม่เอาเรื่องเอาราว

เรื่องนี้อาตมาได้อุบายจากอาจารย์ของอาตมา คือพระอาจารย์มั่น
ท่านบอกว่าอย่าให้มันสงบทางนั้น คือเราต้องการความสงบอันนี้แหละ แต่
ท่านบอกว่าอย่าให้สงบ เอาไม่สงบก็ไม่สงบกันละ ไม่ให้จิตสงบได้เลย
จะต้องคิดอยู่ในนี้ ไม่ให้ออกจากนี้ แล้วจะต้องควบคุมจิตไม่ให้ออกจาก
กาย ให้พิจารณาอยู่ในนี้แหละ ให้ดูนั่นดูนี่ ดูผม ดูชน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก พิจารณาให้เห็นอยู่ในสภาพปฏิฏฐ เห็นธาตุสี่ เห็นความ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นเป็นจันท์ห้า คั่นคว่าอยู่ในนี้พิจารณาอยู่ในนี้ แหม
สนุกดีเหมือนกัน เวลาเราชำนาญแล้วคราวนี้ดีกว่านั้นละ มันปลอดภัย

มีโยมคนหนึ่งเป็นอย่างนี้ แก่ฝึกหัดปฏิบัติมาตั้งสามสิบ สิบปี ห้า
สิบปี มีแต่ท้อ เข้าไปถึงงงหมดแล้วถึงวัง ออกจากนั้นแล้วไม่รู้เรื่องราว
อะไรหรอก แหม ! แก่อ่อนใจก็เลยอยากเลิก ไม่อยากภาวนาต่อไปแล้ว
มันไม่ได้เรื่องได้ราวอะไร มาทีหลังมาคิดว่าเท่านี้ก็ยังคงดีกว่าไม่ได้ปฏิบัติ
ขนาดนี้ก็เอาละ แต่พยายามทำไป แล้วมาหาอาตมา อาตมาก็ให้พิจารณา
จันท์ห้า อย่าให้มันอยู่ที่เดียว แล้วมันก็เข้าไปซึมตรงนั้นไม่ดีหรอก คน
นอนหลับกับคนตื่นใครจะมีประโยชน์กว่ากัน นอนหลับสนุกเหมือนกันนะ
แต่มันไม่ได้ประโยชน์ทางจิต แล้วแกมาตั้งใจปฏิบัติอย่างอาตมาว่า พอมัน
ชัดขึ้นมาสว่างแล้ว โอ๊ย ! หายหมด ง่วงซึม หายหมดเลย โอ๊ย ! จิตแกเบิก
บาน คราวนี้แหม กล้าหาญ พุดอะไรเด็ดเดี่ยวทุกสิ่งทุกอย่าง แก่เลยชอบ
ออกขอบใจ แต่ไม่ใช่ฟุ้งนะ คืออย่าให้มันฟุ้งออกไป ให้มันอยู่ในนี้ พิจารณา
อยู่ในตัวของเราให้มันมีขอบเขต

คราวนี้หากมันเพลินไปอันนี้ก็มิเหตุเหมือนกันแหละ มีพระองค์
หนึ่ง เดียวนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ เคยเป็นนายอำเภอเก่า แก่บอกว่า ผมนะ ถ้าหาก
ว่าอยู่เฉย ๆ แล้วทำไมมันไม่มีปัญญาจิตมันยังไม่ทันอยู่ เรื่องที่เก่าอยู่ มัน
ไม่ใช่อยู่ในการนี้ แก่ออกไปเที่ยวรอบโลก อาตมาบอกว่า แบบนั้นไม่
ต้องพิจารณาก็ได้ ปัญญาแบบนี้ไม่ต้องภาวนาก็ได้ เพราะมันไม่ได้ทิ้งมัน
ไม่ได้ละเสียก่อน

น.อ. วรธนธิ์

อีกอันหนึ่งครับ พอเวลามันสงบแล้วมันคล้ายๆ แกวงนิดๆ อันนี้เป็น
เพราะอะไรไม่ทราบครับ คล้ายกับว่าเป็นเพราะอำนาจยาหรืออย่างยาระงับ
ประสาท นี่ผมไม่ทราบนะครับ ก็ว่ามันไม่นิ่งคล้ายๆ กับว่าสงบแหละแต่
รู้สึกนิดๆ

พระนิโรธรังสีฯ
แล้ว

อ้อ ! ถูกแล้ว แสดงอาการของจิต จิตยังไม่ทันนิ่งเต็มที่ จวนจะนิ่ง

นะ เปรียบเหมือนกับลูกตุ้ม พอไปถูกเข้มนั่นก็แกว่ง กราวนี้พอมันจวนจะ
นิ่งมันก็ค่อยๆ แกว่งช้าลงๆ มันจวนจะนิ่งแล้วนะ ถ้าหากว่าเรามีอุบาย อ้อ
! จิตอยู่ตรงนี้แล้ว อันนี้เป็นเรื่องการแสดงอาการของจิตนี้ มันจวนจะนิ่ง
เราไม่คำนึงถึงเรื่องนั้น เราไม่ต้องเอาใจจดจ่อเรื่องนั้น เราย้อนกลับขึ้นมา
หาผู้ที่ไปดูมัน ผู้ที่ไปเห็นนั่นแหละ ย้อนให้มันวางเสีย มันลงปั๊บทีเดียว

แสดงว่าจิตนั้นแสดงอาการให้ปรากฏเหมือนกันนะ ไม่มีตัวหрок
แต่แสดงอาการอย่างนี้มันแสดงว่ามันจวนจะสงบ แต่ทีนี้เราไปสงสัยไม่
ทราบว่าจะทำวิธีใดต่อไป เลยไปมองว่าอะไรน้อ อะไรน้อ เพียงแค่นั้น ไม่
ค่อยได้เรื่องได้ราวอะไร ถ้าหากเราย้อนมาหาตัวของเราแล้ว ให้เป็นคนไป
ดู มันมีอีกคนหนึ่งไปดู อันนั้นจึงจะเห็น เราวางอันนั้นเสียย้อนมาหาตัวผู้ที่
ไปดู พอวางปั๊บละลงเลย

น.อ. วรธนธิ์

เพิ่งลงไปอีกใช้ไหมครับ

พระนิโรธรังสีฯ
นั้น

ไม่ต้องเพิ่ง อย่างนี้ก็แล้วกัน อย่างที่เรามองเห็นรูปต่างๆ เราไปดูรูป

ที่แรกก็ว่า เอ ! รูปนั้นเป็นอย่างไร ? เรามีการสงสัย อันนี้ก็เป็นอาการ
แสดงของจิตเหมือนกัน มันใกล้จะรวม มันจวนจะรวมแล้ว แต่มันไม่รวม
ทันทีเพราะเรายังไปถือ เราไปดูรูปนั้นอยู่ มันจึงไม่รวมสนิท ฉะนั้น เราก็
ปล่อยวางเสีย หันมาดูตัวของเรานี้ เรานี้ต่างหากไปดู ตานี้เป็นคนดูนะ ที่
ไปดูนั้นตาของเราไปดู เราย้อนเข้ามาหาตัวคนไปดู มันมีอีกคนหนึ่งหрок
เราเมินโยบายพิจารณาให้เห็นว่า อีกผู้หนึ่งที่ไปดูนั้น ย้อนเข้ามาหาผู้

แหละ ใครเป็นคนดู มันย้อนเข้ามา พอจับตัวนี้ได้ละง่ายนิดเดียว อันนี้เรียกว่าแบบกายของแต่ละคนๆ

น.อ. วรสนธิ์

เรื่องที่ผมจะเรียนถามนี้ มันจะออกเป็นเรื่องทางตำราไปสักหน่อย คือเมื่อมันนิพพานนั้นนะ อะไรมันถึงพระนิพพาน ถ้าจะว่าถึงจิต จิตมันก็ไม่มีตัวตนอะไรแล้วนี่ครับ

พระนิโรธรังสีฯ
จิตซึ่ง

ก็จิตละซีมันถึง จิตไม่มีตนมีตัว กิเลสก็ไม่มีตนมีตัวเหมือนกัน แต่

ประกอบด้วยปัญญา มันรู้สิ่งต่างๆ มันจึงสามารถ สละ ละ วาง สิ่งที่ไม่เป็นตัวตนไม่อาจเห็นด้วยตาได้ มันเป็นสภาพของจิตที่ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ทั้งหมด มีคนสงสัยกันนักหนาว่า อะไรๆ ก็ทั้งหมด ปล่อยวางหมด แล้วจะไปเอาอะไร พระนิพพานไม่มีอะไรแล้วจะไปมีความสุขความสบายอะไร ท่านว่าพระนิพพานไม่มีในโลกนี้และโลกอื่น ในโลกใดๆ ทั้งหมดก็ไม่มีพระนิพพานแต่พระนิพพานนั้นมีอยู่ พระอริยเจ้าท่านรู้และเห็นชัดด้วยตนเอง

ขอให้คุณคิดว่า ผู้ปล่อยวางสิ่งที่เป็นกิเลสมีอยู่ และกิเลสก็มีอยู่จึงได้มีผู้ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้ว ผู้ปล่อยวางจึงหมดจดจากกิเลสนี้แหละ คำว่า “นิพพาน” ไม่มีอะไร แท้ที่จริงผู้ปล่อยวางมีอยู่ เมื่อปล่อยวางแล้วมันก็สะอาดหมดจด ส่วนพระนิพพานจะมีหรือไม่มีก็เอาเถอะ เอาแค่นี้ก็พอแล้ว

น.อ. วรสนธิ์

ในเวลาที่เราปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่ามันเกิดอุปสรรค เช่นอย่างผู้หัดใหม่ๆ จิตมันไม่ยอมรวม หรือว่าไม่ยอมเป็นอันหนึ่งอันเดียวนี้ ส่วนมากปัญหามันก็เป็นนิวรรณ์ การแก้ไขเรื่องนิวรรณ์นี้นั้น กระผมอยากให้ท่านอาจารย์แนะนำให้

พระนิโรธรังสีฯ
รวม

ว่ากันง่าย ๆ อย่างนี้ก็แล้วกัน ทำไมจิตถึงจะเป็นหนึ่ง ทำไมจิตถึงจะ

เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ดังได้อธิบายมาแต่เบื้องต้นว่า จิตเป็นของไม่มี ตัวเรา
จึงจะต้องยึดอันใดอันหนึ่ง เช่น เราพิจารณากายอย่างนี้ เป็นต้น คราวนี้คำ
ว่ายึดอันเดียวนั้น พิจารณากายเป็นต้นนั้น มันจะต้องเป็นอันเดียวจริงๆ