

ณ อัมมปทีปวิหาร กรุงลอนดอน

ท่านอาจารย์ลงมา ณ ห้องพระ เวลา ๑๘.๒๕ น. ท่านปัญญาวัฑโฒ มาไล่ ๆ กันนั้น ท่านอภิเษโต ลาไปเยี่ยมโยมมารดา มาช้าหน่อย มีพุทธศาสนิกชาวอังกฤษนั่งทำสมาธิอยู่ในห้องพระแล้ว ๑๔ คน ต่อมา มีฆราวาสมาเต็มห้อง (นั่งเก้าอี้ ๓๐ คน นั่งกับพื้นห้องอีก ๓ คน รวมเป็น ๓๓ คน เต็มห้อง)

ท่านอาจารย์ถามเราว่า อธิบายธรรมก่อนดีไหม เสริมศรีแปลให้ผู้มาประชุมฟัง คนส่วนใหญ่ขอให้ให้อธิบายธรรมก่อน ท่านอาจารย์จึงเริ่มอธิบายธรรม เวลา ๑๘.๓๕ น. จนถึงเวลา ๑๙.๐๕ น. จึงจบ รวม ๓๐ นาที

การอธิบายธรรม

ท่านอาจารย์ “เท่าที่เราสนใจในพระพุทธศาสนา ก็เพราะเราสนใจในตัวเองและผู้เกี่ยวข้องมาก น้อยรอบตัวเรา ว่าจะควรปฏิบัติต่อตนและสิ่งเหล่านั้นอย่างไรบ้าง สำหรับศาสนาแล้วเป็นธรรมกลาง ๆ ถ้าเราเฉยเสียไม่สนใจ ก็กลายเป็นสมบัติกลาง ๆ เพราะพระพุทธเจ้าได้ประทานไว้กลาง ๆ แก่มนุษย์ แก่พุทธบริษัท คือ เราทั้งหลายนี้

ศาสนาจะกลายมาเป็นสมบัติของคนแต่ละระดับได้ ขึ้นอยู่กับการสนใจและการรับไปปฏิบัติ ตัดกาย ใช้เป็นอาหารใจ ให้ถูกตามที่ท่านทรงสอน ผลจะเป็นความสงบเย็นใจตามเพศ ตามวัย เป็นขั้น ๆ ศาสนากับเราจึงแยกกันไม่ออก เช่นเดียวกับทางเดินไปสู่จุดต่าง ๆ ทางเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเรา เราจะไปจุดไหนต้องศึกษาว่าทางนี้จะนำไปอย่างไร มีที่หมายอะไร ถ้าไปไม่ถูกทางก็เสียเวลา ศาสนาก็เป็นเช่นนั้น

ทางพระพุทธศาสนาเป็นทางสงบ เป็น “นียยานิกธรรม” นำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์กันไปได้ ตามระดับแห่งภูมิธรรม ภูมิจิตของบุคคล ผู้ที่อยู่ในความวุ่นวาย ไม่สบายใจ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ไม่รู้จะกำจัดสิ่งที่ไม่พอใจอย่างไร เมื่อได้ศาสนาเป็นทางเดินแล้ว การประพฤติปฏิบัติก็ถูกต้องดีงาม ศาสนาจึงจำเป็นสำหรับเรา ผู้ต้องการความถูกต้องดีงามนั้นอยู่

ปัญหาระหว่างเรากับศาสนา มีกับตัวเอง คือ ตัวเราต้องเกิด ต้องประสบความทุกข์ ลำบาก และตาย ปัญหาของเราคือเกิดขึ้นมาแล้วทำอย่างไรจะสะดวงสบาย ไม่สะสมความทุกข์ ความเดือดร้อนให้ตัวเอง หรือทำความเดือดร้อนให้คนอื่นและสังคม เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ความตายนั้นไม่มีใครต้องการ เพราะกลัวว่าจะล่มจมฉิบหาย ได้รับความทุกข์ลำบาก ซึ่งอาจเกิดขึ้นในตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ล่มจมอย่างไรบ้าง ตัวเองก็รู้อยู่แล้ว โลกจึงไม่อยากตาย ถ้าทราบว่ายตายแล้วจะได้รับความสุขสบาย ใคร ๆ ก็อยากตายในบัดนี้ เพราะมีสิ่งที่หวังว่าจะได้ มีคุณค่ามากกว่านี้รอเราอยู่แล้ว ถ้าเราปล่อยภาชนะคือร่างกายนี้ ความเป็นอยู่อันนี้เป็นเครื่องกีดขวางสมบัติที่จะได้เมื่อตายอยู่ แต่ถ้าคนยังไม่แน่ใจว่าตายแล้วจะได้รับความล่มจมหรือความสุขสบาย คนจึงไม่อยากตายกัน

เครื่องยืนยันตัวเองคือหลักธรรม ซึ่งเป็นความแน่นอนเชื่อถือได้ พระวาจาของพระพุทธเจ้า ถูกต้องแม่นยำ ตรัสออกมาจากพระทัยบริสุทธิ์ ธรรมทุกบทก่อนที่จะทรงนำมาสอนประชาชนนั้น พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงปฏิบัติและได้รับผลเป็นที่พอพระทัยแล้ว และทรงสอนด้วยพระทัยบริสุทธิ์และเปี่ยมด้วยพระเมตตาแก่สัตว์ทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นพระธรรมจึงเป็นธรรมที่ให้ความหวังแก่ผู้ปฏิบัติอย่างเต็มใจ เมื่อเราได้ปฏิบัติ อย่างจริงจังแล้ว ความหวังจะประจักษ์แก่ตัวเราเอง ผู้ปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติต่อจิตใจของตนถูกต้อง ตามหลักธรรม ปรากฏผลแก่ตนเองเป็นที่แน่ใจได้

ความรู้ที่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ แต่ก่อน จะถูกหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติแล้วล้มล้างหมดสิ้น ไม่ปรากฏ แก่ใจ จะมีชีวิตนานเท่าไรก็ไม่หวั่นไหวพริ้วพริ้ง เพราะตนทราบวาปฏิบัติอย่างไร ให้ผล อย่างไรเป็น ระยะเวลา เมื่อชีวิตตาย จะไปเกิดในที่ใด เป็นที่ได้รับความทุกข์หรือความสุขอย่างไร ก็ประจักษ์แก่ตน แล้วไม่ต้องสงสัย เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าก็ตัดความหวาดหวั่นพริ้วพริ้ง ตัดความสงสัย ใดๆ ได้ เหลือแต่ความจริงเต็มใจ มีชีวิตอย่างสุขสบายไม่เดือดร้อน จึงว่าควรเรียนปัญหาของตนเอง ให้จบสิ้นแล้ว ศาสนาช่วยให้เกิดความหวังแก่ตน”

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ช.๑ ขอทราบเรื่องปฏิบัติธรรมแล้วเมื่อแก่ลงจะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย

ตอบ เราได้เห็นอะไรตามถนนหนทาง เราไปไหน เราไปถึงไหน เราจึงทราบ ไปถูกที่หรือ ผิดที่ เราแก้ไขขณะนั้นไม่ได้ เลยเสียเวลา ถ้าเราตั้งจุดหมายว่าจะไปไหน เราศึกษาทางที่จะไปก่อน แล้วเดินไปตามทางนั้นก็ไปถูกที่ ไม่มีปัญหาอะไร ศาสนาก็สอนให้เราหลบหลีกสิ่งเป็นภัย ให้จิตใจมี หลักของตน แล้วก็ไม่มี ความหวั่นไหว สะทกสะท้าน หรือสงสัยว่าตายไปจะเป็นอย่างไร ไม่สนใจจะคิด อะไรนอกตัวเรา อย่าง “ตะครุบเงา”

ถ้าท่านจะไปสถานที่หนึ่ง ไม่แน่ใจว่าจะได้รับความสะดวก เราก็เตรียมเอาเครื่องใช้ให้ ความ สะดวกแก่เราไปด้วยให้ครบ เราก็แน่ใจได้ว่าเราจะได้รับความสะดวก ไม่อดอยาก เมื่อเราไม่แน่ใจว่าที่ นั้นมีอาหารแล้ว เราก็มีอาหารไปด้วย เราก็ไม่พริ้วพริ้ง ความดีเปรียบเหมือนอาหาร อาหารเป็น อาหารของร่างกาย ความดีเป็นอาหารของจิต การบำเพ็ญธรรมจะเป็นอาหารจิตติดตัวเราไป ใจเราจะ สบาย ตายเมื่อไรก็ไม่เป็นทุกข์

เราทราบว่าร่างกายต้องการอาหาร ขาดอาหารชนิดใดก็รับประทาน จิตใจเราต้องการความดี ต้องการธรรม ถ้าขาดอาหารนี้ก็เกิดอาการวุ่นวาย ใจไม่สบายเดือดร้อน เราจึงควรทราบว่าจะอะไร บกพร่องและรีบจัดการแก้ไข และสั่งสมความดีเสียแต่บัดนี้

ท่านอาจารย์อธิบายธรรมต่อไปว่า

“บุญนั้นคือความสุข กุศลนั้นคือความฉลาดหาสิ่งที่จะให้ความสุขแก่ตน ท่านที่มานี้แสวงหา ความดีอันเป็นอาหารของใจ เช่น มาทำสมาธิภาวนา ใจบำเพ็ญความดีสม่ำเสมอ จิตก็มีความสามารถ

กล่าวหาญ อบอุน และมั่นใจในทางข้างหน้า เหมือนคนเดินทางที่เตรียมสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการเดินทางไปพร้อมแล้ว เราจะเดินทางมาจากภพไหนไม่ทราบ แต่เราเป็นมนุษย์คือคนอยู่เวลานี้ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย คนก็ฉลาดกว่าสัตว์ดิรัจฉาน ในโลกนี้เราพบว่าเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ตั้งแต่เกิดก็มีทุกข์ สุข ลำบากวุ่นวาย เราก็ทราบมาเป็นลำดับ ๆ เราศึกษาความเป็นมาของเรา ต่อไปข้างหน้าเราก็ต้องตายสักวันหนึ่ง ตายแล้วจะเป็นอย่างไร ถ้าเราบำเพ็ญจิตใจของตนให้ชัดเจนแล้ว ปัญหานี้ก็แก้ได้เอง เราก็แนใจ สบายใจ รู้สึกมั่นใจในตนเอง”

ถ.๒-ช.๒ วิธีทำสมาธินั้น ท่านอาจารย์สอนสำหรับทุกคน หรือมีวิธีต่าง ๆ กัน?

ตอบ สอนวิธีกลาง ๆ ซึ่งใครจะทำก็ได้ในเบื้องต้น เมื่อปฏิบัติไปจริงจังแล้วผลที่แต่ละคนได้รับจะไม่เหมือนกัน ตามระดับของภูมิจิต และตอนนั้นจึงจะแนะนำวิธีที่เหมาะสมแก่จริตให้แต่ละคน เพราะวิธีทำสมาธิมีหลายวิธีเหมาะสมแก่จริตและนิสัยของบุคคล เปรียบเหมือนยา ต้องให้ยาถูกต้องกับโรคจึงจะหาย

ถ.๓-ช.๓ การทำสมาธินั้น อาจารย์ผู้แนะนำเป็นสำคัญใช่ไหม?

ตอบ เมื่อจิตละเอียดขึ้น ๆ ก็ต้องการอาจารย์เป็นลำดับ เพื่อให้ชี้แจงว่าทางใดถูกหรือผิด เพราะว่าการทำสมาธินี้เราจะรู้สิ่งที่ใหม่ ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น ถ้าเราปล่อยไปตามนั้นจะหลงไป จึงต้องการครูอาจารย์มากยิ่งขึ้น

ถ.๔-ญ.๑ วานี้ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องฝึกสมาธิแล้วต้องพิจารณา การพิจารณาอย่างไร?

ตอบ การพิจารณาแยกแยะสิ่งต่างๆ ว่ามีอะไรประกอบกันบ้าง เช่น ร่างกายมีส่วนต่างๆ อะไรรวมกันอยู่ ต้องใช้ปัญญาแยกแยะออก

ถ.๕-ญ.๑ นอกจากพิจารณาร่างกายแล้ว ใช้พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ได้ไหม?

ตอบ ได้ พิจารณาจากข้างนอกเข้าหาข้างใน หรือพิจารณาจากข้างในไปหาข้างนอก ถ้าเข้าใจอาการของร่างกายและอาการของใจแล้ว

ถ.๖-ช.๔ วิธีทำสมาธิของพระเยซู(jesus christ) กับของพระพุทธเจ้า ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร?

ตอบ ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี อาจารย์ไม่อาจเอื้อมเอาพระเยซูกับพระพุทธเจ้ามาชกมวยแถมเปี่ยนกันบนเวที เพราะศาสนาไม่มีอะไรจะทะเลาะและตีกัน แต่คนเราที่เป็นบริษัทของคริสต์และพุทธต่างหากชอบทะเลาะตีกันด้วยฝีมือ เพราะดื้อ ไม่ปฏิบัติตามศาสนา นั้นๆ ศาสดาองค์ใดสอนไว้อย่างไรก็เหมือนท่านให้ทางเราเดินดีแล้วด้วยเมตตา เราควรจะระลึกถึงคุณของท่าน เปรียบเหมือนเราจะเดินทางไปสู่จุดหนึ่ง เราตั้งต้นเดินทางที่เรารู้ แล้วไปถึงที่เราไม่รู้เราก็ถามผู้รู้ๆ ก็บอกทางให้ เราก็เดินไปอีก พอถึงที่ไม่รู้ ก็ถามไปอีกจนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง ผู้ที่บอกทางให้เราทุกคนมีบุญคุณแก่เรา เราควรจะระลึกถึงคุณท่าน

พระพุทธเจ้าท่านเห็นประจักษ์ในธรรมและวิธีการฝึกของท่าน ดังนั้นท่านจึงไม่จุ่มมั่วแก่พุทธบริษัท ท่านพร้อมที่จะช่วยโลกให้พ้นจากอันตรายต่างๆ ได้ด้วยพระอุบายที่เต็มไปด้วยพระเมตตา

รวมความแล้วทั้งสองศาสนาท่านสั่งสอนคนให้ดีด้วยเมตตาเหมือนกัน จะต่างกันอยู่บ้างก็
ความสามารถที่อาจแหลมคมต่างกัน ศาสนาจึงอาจมีความหยาบละเอียดต่างกันไปตามผู้เป็นเจ้าของ
ศาสนา

ถ.๗—ช.๕ การท่อง “พุทโธ” นั้น ท่องไปเฉย ๆ หรือต้องท่องพร้อมกับหายใจเข้า-ออกด้วย?

ตอบ แล้วแต่เจ้าของจะชอบ ทำได้เป็น ๓ ทาง คือ

๑. เราภาวนา “พุทโธ” ๆ ๆ ๆ ถี่ ๆ จนจิตนิ่งกับพุทโธก็ได้

๒. เราท่อง “พุทโธ” ตามลมหายใจเข้า หายใจออกก็ได้

๓. เราจะภาวนา “พุท” พร้อมกับลมหายใจเข้า “โธ” พร้อมกับลมหายใจออกก็ได้

สำคัญอยู่ที่สติให้รู้อยู่กับงานที่ท่านตั้งให้จิตทำ และไม่ต้องคาดหวังเอาผลในขณะที่ทำ เมื่อสติ
กับงานสืบทอดกัน ผลจะเกิดขึ้นเอง โดยลำดับของการทำภาวนา

ถ.๘—ญ.๒ ขอให้ท่านอธิบายสติในชีวิตประจำวัน

ตอบ สติเป็นธรรมจำเป็นในที่ทั้งปวง ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร อยู่ที่ไหน กิริยา
ทั้งปวง เราจะปฏิบัติได้แค่ไหน พระพุทธเจ้ามีพระประสงค์ให้เราเป็นล้าน ๆ แต่ตัวเราเองจะมีได้
แค่นั้นนั้น เกี่ยวกับความสามารถของแต่ละคน ความมีสติอยู่กับตัว ทำงานไม่พลาด วิธีนี้สมารถจะนั่ง
แบบไหนก็ได้ สำคัญที่สติจดจ่ออยู่ในงานอันเดียว

ปิดประชุมเวลา ๑๙.๕๕ น.

วันศุกร์ วันที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

ณ อัมมปทีปวิหาร วันนี้ไม่มีการประชุมฟังธรรมซักถามปัญหาแต่ประการใด เพราะท่าน
อาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน กับท่านปัญญาวฑฒ์ ได้รับนิมนต์เข้าร่วมประชุมกับ
คณะกรรมการบริหาร THE ENGLISH SANGHA TRUST, LTD.; DHAMMAPADIPA VIHARA ซึ่ง
ประกอบด้วยกรรมการ ๕ คน แต่ปัจจุบันนี้คงเหลือเพียง ๓ คน คือ

๑. Professor Maurice WALSHE

Essex, England

๒. Mr. George SHARP

The Secretary, Dhammapadipa Vihara, Hamstead, London

๓. Mr. Alan JAMES

คำนี้ ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ และม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ไปสนทนากับ Mrs. Freda WINT
มารดาของ Mr. Benedict WINT, ท่านอภิเษิต (George R. CHERRY) กับโยมมารดาของท่าน คือ
Mrs. L.G. CHERRY, Toronto, CANADA

ครั้นเวลา ๒๐.๐๐ น. ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ และ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี เดินข้ามฟากจากธัมมปทีปวิหาร ไปรับประทานอาหารร้านแซก สักครู่ PROF.WALSHE ได้เดินเข้ามานั่งรับประทานอาหารด้วย และเล่าว่า วันนี้คณะกรรมการของ THE ENGLISH SANGHA TRUST, LTD. มีมติว่า ธัมมปทีปวิหารจะไม่รับพระภิกษุอื่นใดตั้งแต่ววันนี้เป็นต้นไป นอกจากภิกษุที่ท่านอาจารย์พระมหาบัวกับท่านปัญญาวาทโธณะนำมาเท่านั้น โพรเฟสเซอร์มอริช วอลซ์ (Maurice WALSHE) ผู้ที่เคยไปจำศีลภาวนาที่วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี อยู่กับท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน มาแล้ว ได้แสดงความปรารถนาจะไปกรุงเทพฯ เพื่อไปวัดป่าบ้านตาดอีก

วันเสาร์ วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

การอธิบายธรรม

เริ่มเวลา ๑๘.๑๕ น.

ท่านอาจารย์ “ในพระพุทธศาสนา ท่านแสดงธรรมไว้เป็น ๓ ภาค คือ

- ๑.ภาคปริยัติ ได้แก่ การศึกษาเพื่อความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติ
- ๒.ภาคปฏิบัติ ได้แก่ เมื่อได้รับการศึกษาแล้ว ก็ตั้งหน้าปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้
- ๓.ภาคปฏิเวธ ได้แก่ ความรู้ ผลสำเร็จจากการปฏิบัติ รู้แจ้งแทงตลอด

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสาวกมากถึงกับสอบชั้นตรี ชั้นโท เป็นเปรียญ กันอย่างสมัยนี้ แต่เป็นเรียนเพื่อปฏิบัติ ผู้ทรงพระไตรปิฎกได้ก็มิใช่น้อย แต่ไม่ได้รับใบประกาศนียบัตรเพื่อเชิดชูตนขึ้น แต่เป็นความรู้ความเข้าใจที่เรียนไปเพื่อทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้นในวาระต่อไป พระพุทธเจ้าทรงสอนสาวกทุกคนให้พิจารณา “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ” คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเป็นสิ่งที่มิในตัวเราแล้ว แต่เราเองไม่สามารถจะทราบว่ามันเกิด-ดับ-แปรปรวนไปตามความจริงของเขา เพื่อได้ทราบความเป็นจริงที่เขาประกาศไว้ เมื่อสิ่งเหล่านี้แสดงตัวขึ้นมาในสภาพที่ไม่ชอบใจก็เกิดความไม่สบายใจ ถึงกระนั้นคนก็ยึดถือว่ามันเป็นสมบัติของตน จนปัจจุบันนี้ต้องมีการตกแต่งบำรุงรักษากันไปอีกไม่มีประมาณ ที่ทรงสอนอย่างนี้ก็เพื่อให้เราไม่รู้สึกเดือดร้อนในเมื่อสิ่งเหล่านี้แสดงผิปกติขึ้นมา

เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี้มีปริมาณ อาการแปรสภาพไปเรื่อย ๆ ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ ผู้ศึกษาย่อมรู้จักได้เพราะติดอยู่ที่ตัวเรา การเกิด แก่ ประวนแปร มีทุกข์ ลำบาก และทุกข์ในจิตใจคน พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนพระสงฆ์สาวกทุกรูปด้วยกรรมฐาน ๕ นี้ แล้วก็ส่งไปบำเพ็ญในป่า ให้ศึกษา “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ” นี้โดยอนุโลม คือพิจารณาเรียงไปตามลำดับ แล้ว ปฏิโลมคือพิจารณาย้อนทวนขึ้นมาตามลำดับ พระสงฆ์สาวกไปปฏิบัติตามภูเข ในถ้ำ ในเหว ตามแต่จะสะดวกสบายแก่ท่านผู้บำเพ็ญ โดยยึดกรรมฐาน ๕ เป็นต้นนี้เป็นหลักบำเพ็ญเพียร จนเกิดความรู้แจ้งทั้งกายและจิต

ที่ได้เรียนกับพระพุทธเจ้านั้นเป็นภาคปริยัติ กำจัดความโง่เขลาเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเรามีอยู่ในสกลกายของเราเอง ภาคปฏิบัติก็ได้แก่ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาส่งทั้งห้านี้เป็นประหนึ่งหินลับปัญญาให้คมกล้าจนรู้ความจริงต่าง ๆ ก็เกิดความฉลาดขึ้นมาในใจ แม้สมาธิเกิดขึ้น ทำให้ใจสงบ เย็น ก็ชื่อว่าผลปรากฏ

ภาคปฏิบัติธรรมนั้น คือความรู้แจ้งแทงทะลุในสัจธรรมทั้งหลาย จนถึงวิมุตติหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ธรรมทั้งสามมีความจำเป็นต่อเนื่องกันอย่างแยกกันไม่ออกมาตลอดสาย ผู้มุ่งผลจากธรรมจึงควรปฏิบัติตามไม่ให้งบกพร่อง ผลจะเป็นที่ประจักษ์อย่างพึงใจไปทุกสมัย

สิ่งที่ท่านสอนครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ไม่มีเปลี่ยนแปลง ผู้เรียนและปฏิบัติจึงควรทราบว่าเป็นคำสอนให้เราทราบว่าจะปฏิบัติต่อร่างกาย จิตใจ ของเราอย่างไร ตอนที่เกิดเกลียด โลภ โกรธ หลง เพราะมันย่อมจะเกิดไม่ทราบกี่พันครั้งในชีวิต ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นทุกข์ เป็นภัย เพราะความไม่รอบคอบ ไม่ระวังความคิดความปรุงของใจ เราต้องศึกษาให้รู้ว่าปฏิบัติอย่างไรจึงเกิดให้โทษหรือให้คุณ ปฏิบัติศาสนา ก็คือปฏิบัติที่ตัวเราเอง ให้เป็นไปในทางที่ให้ความสงบเย็นใจ ให้คุณแก่ตน ๆ มากขึ้น สมกับศาสนาสอนคนให้ฉลาดในการรักษาตนให้พ้นภัย”

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ช.๑ เรื่องจิตไม่ตาย อยู่ถาวร ที่ท่านอธิบายมานี้ ทำให้เข้าใจว่า ยืนยันว่าจิตเหมือนกับ SOUL วิญญาณในคริสตศาสนา ขอให้ท่านชี้แจงเพิ่มเติม จุดนี้อีกสักหน่อย?

ท่านถาม SOUL เป็นอะไร?

ช.๑ SOUL ต้องสัมพันธ์กับพระเจ้า คนหนึ่งมี SOUL หนึ่ง ตายแล้ว SOUL ไปรออยู่จนพระเจ้าพิพากษา แล้วก็ไปสวรรค์หรือไปนรก

ตอบ จิต มโน วิญญาณ ในชั้น ๕ ได้แก่ ตัวรู้ คือ จิตใจ วิญญาณ ความรู้สึก จากการรู้สัมผัสของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้ เกิด-ดับ ๆ ๆ แต่ปฏิสนธิวิญญาณ เป็นจิตที่ไปเกิดในที่ต่าง ๆ ในลักษณะต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน เพราะจิตนี้มีพืชพันธุ์ติดไปคือกรรมที่ทำไว้ ส่งให้ไปเกิดต่าง ๆ กันได้ ในพระพุทธศาสนาอธิบายว่า สัตว์เกิดมาไม่เหมือนกันเพราะปฏิสนธิวิญญาณหรือจิต ในวิญญาณหรือจิตนี้มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ กรรมเป็นเครื่องบังคับให้เป็นไป ต่อเมื่อได้ชำระฟอกจิตดวงนี้ให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ปราศจากกรรม อันจะติดไปกับจิตดวงนี้ จิตนั้นก็บริสุทธิ์ รู้ตัวเองว่าไม่ไปเกิดอีก และเป็นวิมุตติพ้นจากกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างเด็ดขาด

ถ้าจิตหรือปฏิสนธิวิญญาณ ยังไม่บริสุทธิ์อยู่ตราบใด ยังต้องอยู่ในกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตนี้จะเฝื่อยยิ่งนัก จะเป็นอนัตตาได้อย่างไรนั้น ขอเปรียบกับการหาความว่าง ดังนี้

สมมุติว่ามีผู้บอกชายคนหนึ่งให้ไปดูห้องนี้ซึ่งว่างไหม? ในห้องนี้ไม่มีของอะไรอยู่เลย ชายคนนี้ก็เข้าไปในห้องนั้นแล้วบอกว่า ห้องว่าง แต่ผู้สั่งบอกว่า จะว่างได้อย่างไร ก็ท่านไปยืนขวางอยู่กลางห้องทั้งคน เช่นนี้ ชายนั้นก็รู้สึกตัวถอยออกมาอยู่นอกห้อง ห้องจึงว่างจริง ๆ

จิตที่ถอนอัตตานุทิฏฐิออกโดยสิ้นเชิง ไม่มีสมมุติเหลืออยู่แน่นอน จึงเรียกว่าจิตว่าง หรือจิตบริสุทธิ์ ได้เต็มภูมิ เพราะอัตตาและอนัตตาไม่มีในจิต จิตพ้นจากธรรมทั้งสอง คือ อัตตาและอนัตตา อย่างตายตัวแล้ว

ถ.๒-ญ.๑ ทุกข์เป็นอะไร?

ตอบ ทุกข์มีอยู่กับทุกคน ถ้าพูดตามหลักธรรม ทุกข์เป็นของจริง ทุกคนมีทุกข์ ใจเราไม่เห็นตามความจริงก็แย้งกับทุกข์เสมอ จิตหลงไม่รู้จักความจริงก็ทุกข์ ต้องหาทางแก้ ตัวเองหาทางแก้ไม่ได้เพราะไม่รู้ต้นเหตุของทุกข์ ทุกข์ก็กลายเป็นเรา เราก็เป็นทุกข์อยู่รำไป ทั้งที่ทราบหรือไม่ทราบว่าทุกข์คืออะไร เป็นอะไร ที่ว่าทุกข์เป็นอะไรนั้นกรุณาสังเกตดูขณะเราเป็นทุกข์นั้นทุกข์เป็นอะไร และจะไปถามใครให้รู้ ถ้าเราผู้เป็นทุกข์ไม่รู้ทุกข์เสียเอง เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่กับทุกคนไม่ลำเอียง ถ้าอยากทราบก็ปฏิบัติตามทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนไว้ นั่นถึงทางทราบทุกข์แน่นอน ไม่เป็นอื่น

ถ.๓-ข.๒ Intuition เป็นอะไร เช่น เวลามีปัญหาอะไร คิดแก้เท่าไร ๆ ก็ไม่ออก พอนอนหลับแล้ว ตื่นเช้าขึ้นมาความคิดแก้ปัญหาเกิดขึ้นเองและเป็นทางแก้ที่ถูกต้องด้วย

ตอบ อย่างนี้ในวงผู้ปฏิบัติมีเสมอ แต่เป็นเรื่องภายในจำเพาะตน ไม่อาจพูดให้ใครฟังได้

ถ.๔-ข.๓ สังสาระ ก็คือความรู้ไหม? อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คือความรู้ เวลาฝันตัวความรู้นั้นก็ทำงาน

ตอบ ในวงของนักปฏิบัติ สังสาระคือความรู้ เป็นการถูกต้องแล้ว จิตไม่หลง จะปลดเปลื้องปล่อยวางก็ตัวนี้ แต่ขอเตือนว่าที่ใช้ปัญญาพิจารณาจนเข้าใจได้อย่างนี้ อย่าเพิ่งพอใจ เพราะอาจนำเขาไปที่หลังได้ ต้องใช้ปัญญาน้อย่างมีด คือให้ใช้ทุกด้าน ด้านคมใช้กับตนเอง ตัด ถอดถอน ด้านสันใช้กับคนอื่น แต่มนุษย์เรามักใช้ด้านคมกับคนอื่น พอถึงเรื่องของตัวเองใช้ด้ามหรือสัน ก่อนที่ทราบว่าเป็นตัวสังสาระ ปัญญาย่อมพิจารณาสังขารนอกจนรู้แจ้งและปล่อยวางไปแล้ว จึงมาเห็นภัยในตัวการแห่งสังสาระแท้คือจิต เมื่อเห็นจิตเป็นสังสาระก็เรียกว่าเห็นแบบปฏิโลม คือย้อนกลับเข้ามารู้ตัวเองและหมดปัญหาในขณะนั้น

ต้องพิจารณาทั้งข้างนอกและข้างใน ข้างนอกนั้นมีสภาพแวดล้อม ดิน น้ำ ลม ไฟ ข้างในนั้นคือภายในจิตของเรา จะถอดถอนอะไรให้ทราบ เปรียบเหมือนแก้วน้ำแตกแตก ต้องดูตามเรื่องของมัน ถ้าเราไปปรู้งว่าเป็นความผิดของใครที่ทำแตกแตกก็ร้อนใจ ถ้าเราเห็นว่ามันก็ไปตามสภาพของมัน ปลดปล่อยใจเสีย ก็ไม่ต้องร้อนใจ มันก็แตกไปตามเรื่องของมัน ลำคัญจิตต้องหมุนให้ทัน

สุดท้ายก็รู้ตัวผู้ปรู้งคือสังขารนี้แล คือตัวก่อเรื่อง เรื่องก็ยุติลงทันที ไม่สืบต่อก่อแขนงออกไปให้ยืดยาว

การสนทนาธรรมวันนี้เต็มอรรถเต็มธรรม มีความรื่นเริงเป็นลำดับทั้งผู้ถามและผู้ตอบ และผู้ฟัง ควรจะมีภาคปฏิบัติด้วย การปฏิบัติเป็นอย่างไร ก็นำผลมาสู่ตนเอง ให้ได้รู้ ได้เห็นเต็มที่ ถ้านำผลที่เราปฏิบัติมาเล่าสู่กันฟังและรายงานครูอาจารย์ จะแก้ไขหรือให้ความกระจ่าง ความมั่นใจแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะว่าแต่ละคนปฏิบัติแล้วได้ผลตามภูมิจิตภูมิธรรมของตน ๆ ไม่เหมือนกัน จึงทำให้ครู

อาจารย์อธิบายไปเรื่อย ๆ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจขึ้นได้ เพราะได้รู้ถึงผลปฏิบัติของตนและเพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกันนั้นอย่างหนึ่ง และเพราะครูอาจารย์ที่รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว ท่านจะสามารถพูดให้ทะลุปรุโปร่งจนลูกศิษย์ก็ได้ทะลุได้หลุดพ้นไปด้วย ศาสนาไม่ใช่ โฆษราช เป็นของจริงแท้ สามารถทำให้ปลดปล่อยทุกข์ได้ แต่คนเราทำศาสนาให้กลายเป็นเครื่องมือทะเลาะวิวาทกันไปก็มาก อาจารย์อยากอธิบายให้เข้าใจด้วยเหตุด้วยผลเต็มที่ แต่สุดวิสัย เพราะภาษาอังกฤษของอาจารย์ไม่ได้เรื่อง ต้องพูดโดยอาศัยผู้แปล

เรื่องวิมุตตินี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เต็มที่ เพราะพระองค์ได้ทรงรู้จริง ๆ พระอรหันตสาวกก็ได้รู้อย่างเดียวกัน เลยไม่คัดค้านกันและกัน และยกมาแสดงอย่างเดียวกัน แต่พวกเราเริ่มกันสงสัยหมด พระอรหันต์ทั้งปวงท่านไม่สงสัยเลย ท่านเห็นแล้วว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง”

“นิพพานัง ปรมัง สุขัญญ” ซึ่งเราทั้งหลายเคยทราบอย่างโลก ๆ คือ “สุข” นั้น เราเข้าใจว่าหายไปหมด เช่น แก้วนี้มีอยู่ ถ้าใครเอาไปหรือแตกเสีย เราก็สูญแก้วนี้ไป นี่เป็นเรื่องของโลกสมมุติ แต่ “สุข” แบบวิมุตติ อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกรู้กันนั้นเป็นคนละอย่าง ความสุขจากความสูญ คนธรรมดาที่ไม่เคยเห็น เราก็ต้องสงสัยและปฏิเสธทั้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงนำของจริงมาเสนอ แต่จิตของเราซึ่งยังไม่บริสุทธิ์ก็ยังไม่รับไม่ได้ เข้าใจไม่ถึง เพราะจิตยังปลอมจึงยังไม่ยอมรับอารมณ์ของจริงได้

เปรียบเหมือนอาหารที่ทำอย่างวิเศษ พลัดตกลงไปที่ดินก็ไม่น่ารับประทานแล้ว ธรรมของพระพุทธเจ้าบริสุทธิ์ จิตคนสกปรกก็รับกันไม่ได้ ไม่ดี เมื่อใดจิตกับธรรมบริสุทธิ์ด้วยกันก็กลมเกลียวกันได้ พระอรหันต์ทั้งหลายท่านจึงไม่มีข้อข้องใจในวิมุตติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเลย

ถ.๕-ข.๔ ที่ถือตัวตน นั้นมาจากอะไร?

ตอบ มาจากตัวเอง สมมุติว่าถ้าเราจะตามหาม้า เราไปพบม้าทั้งตัวแล้ว เรายังไม่จับ กลับต้องย้อนตามรอยมันไปว่า จะเป็นม้าที่มาจากที่นั่นใช่ไหม จะได้ประโยชน์อะไร หรืออีกนัยหนึ่งว่า ถ้าเราเดินไปถูกหนามตำ เราจะควรจะปฏิบัติอย่างไร เอาหนามออก ใส่ยารักษาดีหรือต้องคันคั่วว่าหนามอะไร มาจากไหน ถ้าเป็นอย่างหลัง แผลก็อาจเน่าลามจนต้องตัดขาก็ได้ ถ้าเสียตายซากก็เอาแบบต้น ถ้าไม่เสียตายซากก็เอาแบบหลัง

ถ.๖-ญ.๒ หนามมีความเจ็บปวดด้วยหรือ เรื่องอัตตานั้นยากจะเข้าใจ ดิฉันก็ไม่เข้าใจว่าอะไรที่จะนำไปบอกให้คนรู้

ตอบ (ท่านนิ่ง ไม่ตอบเพราะไม่เกิดประโยชน์)

ปิดประชุมเวลา ๑๙.๕๐ น.

วันอาทิตย์ วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

การอธิบายธรรม

การนัดประชุมวันนี้ นัดเวลา ๑๘.๓๐ น. ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ และ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ไปถึงธัมมปทีปวิหาร เวลา ๑๗.๐๐ น. ได้พบคนอังกฤษและคนไทยมาทำสมาธิอยู่ในวิหารแล้ว ท่านอาจารย์และพระฝรั่งอีก ๒ รูปนั้นลงมาเวลา ๑๗.๔๕ น. วันนี้สังเกตเห็นมีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย คนเต็มห้อง ถึงนั่งกับพื้นกันบ้าง

ท่านอาจารย์ “วันนี้จะอธิบายก่อน ตอบคำถามที่หลัง จะไม่อธิบายยาว เกรงผู้แปลจะจำไม่ได้

คำว่า ศาสนา นั้น ถ้าจะเปรียบกับวัตถุก็เหมือนน้ำสะอาดบริสุทธิ์ จิตใจของเราเหมือนวัตถุสิ่งหนึ่งที่ใสสะอาดเป็นประจำ ย่อมจะกระทบกับความสกปรกอยู่เสมอ ต้องชำระซักฟอกอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็ไม่ควรใสสะอาดต่อไปได้อีก จิตใจทำงานทั้งกลางวันกลางคืน คิด พุด และกระทำตลอดไป จิตจึงสำคัญสำหรับคน-สัตว์ การคิดการปรุงเสมอ โดยไม่คิดว่าอะไรดีหรือไม่ดี ก็เป็นภัยแก่ตัวเองหรือผู้อื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ศาสนาเป็นเสมือนน้ำซักฟอกชำระจิตใจให้สะอาดอยู่เสมอ ถ้าเป็นผ้าก็ใช้น้ำซักฟอกได้ ถ้าเป็นบ้านเรือนเครื่องใช้ก็ใช้ได้ ไม่น่ารังเกียจ ถ้าไม่ล้างทำความสะอาดเสมอ ๆ ก็ใช้ไม่ดีฉันใด จิตใจที่ไม่ดีก็ฉันนั้น จิตใจที่ซักฟอกอบรมอยู่เสมอ ย่อมเป็นจิตใจที่ผ่องใส สะอาด สงบ เย็นใจ มีความเจริญสมควรแก่ธรรม ไม่มีสิ่งใดในโลกที่จะรองรับธรรมได้ดีเหมือนจิตใจ จิตใจเป็นภาชนะรองรับธรรม พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญจนพระทัยบริสุทธิ์ ธรรมก็สะอาด พระทัยก็สะอาด ปราศจากมลทินที่หมองมัวหรือเมาไปกับโลกแล้ว ไม่ว่าชาติชั้นวรรณะใด ท่านก็ทรงสอนเหมือนกันหมด ศาสนาจึงไม่เป็นภัยแก่ใคร เช่นเดียวกับน้ำสะอาดใช้ได้ทุกชาติ ชั้น วรรณะ ไม่มีใครรังเกียจ

ศาสนาออกมาจากท่านผู้บริสุทธิ์จริง ๆ พระพุทธเจ้าเป็นมือแรกที่สะอาด พระสาวกของพระพุทธเจ้าก็มีมือสะอาด มือที่ ๑ มือที่ ๒ สะอาด เพราะพระสงฆ์สาวกถึงความบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์กันแล้วทั้งนั้น ธรรมที่ประกาศสอนในสมัยนั้นจึงสะอาดและมีผลแก่ผู้ฟังเต็มเม็ดเต็มหน่วย

จากนั้นมาก็เริ่มมัวหมองเรื่อย ๆ มัวหมองเกี่ยวกับผู้เกี่ยวข้องกับศาสนา ศาสนาก็กลายเป็นที่จ้องมองไป โดยเห็นว่าเป็นข้อขัดแย้งระหว่างศาสนาที่ตนไม่ชอบ คนเกิดชอบศาสนานี้ รังเกียจศาสนานั้น ขึ้นมา ซึ่งมีใช้ความมุ่งหมายของศาสนาหรือศาสดาผู้สอนต้องการให้เป็นเช่นนั้น ศาสดาทุกศาสนาไม่ต้องการให้คนเสียความสามัคคี การแตกแยกขัดต่อศาสนธรรม ท่านสอนให้มีความกลมเกลียวกัน ไม่สอนให้แตกแยกความสามัคคี การแตกแยกขัดต่อศาสนา แต่เพราะใจมีโลกอยู่ภายใน โลกที่แฝงอยู่ภายในมีอำนาจทำให้คนเป็นไปตามสิ่งที่แฝงอยู่นั้น ศาสนาจึงเป็นภัยแก่ผู้ไม่ชอบ และเป็นคุณแก่ผู้ชอบ ระหว่างผู้ถือศาสนาต่างกันเลยเกิดขัดแย้งกันขึ้น และดูถูกเหยียดหยามศาสนาของกันและกัน ศาสนาเลยกลายเป็นเครื่องมือ เป็นคู่ทะเลาะวิวาทกันได้ด้วยใจโลภที่พาให้เป็นไป

ศาสนานั้นดีอยู่ เพราะสอนให้เป็นคนดีด้วยกัน ตามความรู้ความสามารถและเจตนาดีด้วยกัน เช่นเดียวกับเราสำเร็จวิชาแขนงต่าง ๆ ไม่ใช่จากผู้สอนคนเดียวกัน เราเรียนวิชานั้นจากครูคนนั้น วิชา นี้จากครูคนนี้ จะให้เหมือนกันย่อมเป็นไปได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เป็นได้ถึงขั้นพระอรหันต์ ถึงขั้นวิสุทธิคุณ เป็นวิสุทธิบุคคลและวิสุทธิจิต ใครมีภูมิเท่าใดก็สอนไว้เท่านั้นตาม สมรรถภาพของผู้สอน ผู้เรียนก็รับไว้ได้ตามสมรรถภาพของผู้เรียนด้วยเหมือนกัน ดังนั้นเราจะ สามารถประพฤติปฏิบัติศาสนาได้เพียงไรก็แล้วแต่ความสามารถของเราด้วย จะให้ยิ่งกว่า ความสามารถของผู้สอนและผู้ปฏิบัติย่อมไม่ได้ ถ้าใครจะยึดเอาเนื้อธรรมวันนี้เป็นบทสนทนาธรรม ก็ ยินดีชี้แจงตามสติปัญญาที่จะทำได้

ในตัวเราทุกคนต่างก็มีความหวังอยู่กับใจของเราแล้ว ไม่ใช่คนสิ้นหวัง แต่ยังไม่แสดงออกให้ ทราบ ความหวังเคยสำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จบ้าง ยังไม่สำเร็จบริบูรณ์บ้าง หลักธรรมในพุทธศาสนาทำ ให้คนสำเร็จเต็มตามความหวังอย่างเต็มภาคภูมิมาแล้ว ไม่ต้องพูดถึงคนสิ้นหวัง เพราะเป็นคนไม่ตั้ง ความประสงค์ไว้ให้ดี ก็ย่อมพลาดหวังไป ฉะนั้นเราจึงควรประพฤติตนให้มีความหวังไว้เสมอ หวังทำ ตนให้เป็นคนดี มีการทำทาน ศีล ภาวนา ตั้งแต่บัดนี้ วันนี้ วันหน้า ชาตินี้ ชาติหน้าต่อไป เราไม่ใช่คน หมดที่พึ่งที่อาศัย เรามีพระธรรมที่สืบต่อกันมา ธรรมชาติคือใจ มีทั้งสิ่งดี ชั่ว กลาง ๆ อันมีความเสื่อม ความเจริญได้ นักปราชญ์จึงได้พยายามฝึกจิตใจให้เป็นคนดี ถึงลำบากก็จะสามารถเอาชนะสิ่งที่ไม่ดี ทั้งหลาย เพื่อยึดธรรมเป็นที่พึ่ง เป็นหลักของใจ ความหวังของใจจะได้สมบูรณ์เต็มที่ในกาลต่อไป

ท่านผู้ใดข้องใจไหม ถ้ามได้ จะเป็นธรรมที่แสดงวันนี้ หรือวันอื่นก็ถามได้ จิตใจคนเรานั้นไม่ สูญสิ้น เจริญได้ เสื่อมได้ ทำให้บริสุทธิ์ได้ จิตบริสุทธิ์แล้ว สุขซึ่งไม่ใช่ของโลก ๆ ผู้ปฏิบัติจะ ได้รับกับตนเองว่า เป็นความสุขอย่างไร แค่นั้น”

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ญ.๑ จิตเป็นความรู้สึกผิดชอบของคน จิตพักอยู่ที่หัวใจ ใช่หรือไม่?

ตอบ ใช่ เป็นธรรมชาติรู้สึกประจำตน รู้สึกผิดชอบของคน ของสัตว์ ท่านว่าจิตอาศัยอยู่ที่ หทัยวัตถุอันเป็นศูนย์กลางของร่างกาย แต่พึงทราบว่าจิตเป็นนามธรรม สักแต่รู้ ไม่ใช่วัตถุ แม้อยู่ใน หทัยวัตถุก็ไม่เหมือนไข่หรือผลไม้อยู่ในกระป๋อง จึงเป็นสักว่าอยู่เท่านั้น คัดได้ยาก เบาลำบาก

ถ.๒-ช.๑ นั่งสมาธิแล้วมีความเจ็บปวด จะแก้อย่างไร?

ตอบ วิธีแก้มีหลายอย่าง เช่น

๑. นอนดีกว่า หันเข้าพึ่งหมอนเป็นสรณะ

๒. เมื่อปวดเจ็บเพราะนั่ง ก็ลุกขึ้นเดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถ ความเจ็บปวดก็หายไป

๓. พอเจ็บปวดขึ้นมาก็เพ่งพิจารณาว่าทุกข์ที่ตรงไหน ดูอาการของกาย ของจิต ของ เวทนา จนเห็นตามความจริงเสมอกัน ทุกขเวทณาก็ดับหมด หรือจะเห็นความจริงว่า ร่างกายส่วนนั้น ๆ

ของตนเป็นทุกข์ แต่จิตไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นทุกข์จึงไม่สามารถบังคับจิตได้ จิตตั้งมั่นคง อาการก็ถึงที่สุด ยุติลงเอง

ถ้าเชื่อตนเองได้ว่าวิธีที่ต่อสู้กับทุกข์ด้วยการพิจารณาเป็นวิธียอดเยี่ยม เราควรแยกแยะทุกข์ออกเป็นภายนอกภายใน แต่การบำเพ็ญเพียรนั้นมีความเจ็บปวดจริง ๆ ราวกับกระดุกทุกขึ้นจะหลุดจากกัน หรือร้อนราวกับไฟทั้งกองเผาผลาญ เราต้องการทราบความสามารถของตน แต่ก็ต้องต่อสู้ก่อนจึงจะรู้ว่าจิตของเราสามารถแค่ไหน ทุกขเวทนาไม่ว่ามันเป็นอะไรกันแน่ เป็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ หรือมรรค สติปัญญาต้องคิดค้น ค้นได้สำเร็จก็ดับทุกข์ได้ เหมือนไฟไหม้ดินปืน แล้วก็ดับไฟไป เหลือจิตใจ ฉะนั้นให้อาทุกขเวทนามาพิจารณาว่าทุกข์ในขณะจะดับดับนั้นคือทุกข์ตัวไหน ความจริงทุกข์เกิด-ดับ ๆ ๆ ไป จิตใจไม่ปรากฏว่าตัวตาย จิตยังเด่นและสงบลงอย่างผิดคาดหมาย แต่พวกกลัวตายจะยิ่งได้ตาย จึงควรเอาจิตตาวานานี้ไปปฏิบัติ แต่เป็นเรื่องยากมากกว่าวิธีธรรมดาแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ ซึ่งผลไม่ค่อยมีเท่าที่ควร

ถ.๓-ข.๒ วิธีอย่างนี้ใช้แก้ปัญหาคืออื่น เช่น ความฟุ้งซ่าน ได้หรือไม่?

ตอบ ความทุกข์จากการเจ็บปวดเป็นทุกข์ของธาตุขันธ์ ความฟุ้งซ่านเป็นทุกข์เหมือนกัน แต่เป็นความทุกข์ที่เกิดจากใจ เพราะสมุทัยเป็นเหตุ จะระงับด้วยวิธีดังกล่าวก็ได้ นักปฏิบัติท่านเคยปฏิบัติจนได้ผลอย่างพึงใจมาแล้ว ผู้ต้องการผลอันเยี่ยมจึงไม่ควรขยี้แหยงต่อวิธีนี้ ซึ่งเป็นวิธีที่ต้านกับกลมายาของกิเลสได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ

ถ.๔-ข.๒ ตัณหาเป็นที่เกิดของทุกข์ใช่ไหม?

ตอบ ทุกข์อย่างไรเป็นตัณหา อย่างไรไม่เป็นตัณหา ต้องพิจารณาอีก คือความอยากให้ทุกข์หายไปเลย ๆ เป็นตัณหา แต่ถ้าอยากรู้เหตุผลว่าทุกข์เป็นอะไร มีอะไรเป็นเหตุ จะดับทุกข์ได้อย่างไร นี่เป็นมรรค ความอยากในทางที่จะปลดปล่อยทุกข์ หันไปหาทางสันติสุข ไม่ใช่ตัณหาเป็นมรรค

ถ.๕-ข.๓ สติกับสมาธิเป็น ๒ ชั้นของมรรค ๘ ดูเหมือนจะเป็นชั้นที่ ๗-๘ สติกับสมาธิในมรรค ๘ ต่างกันอย่างไร?

ตอบ สติเป็นตัวกำกับจิต สมาธิอาศัยสติควบคุมจนจิตตั้งตรงอยู่ได้ เกิดเป็นความสงบขึ้นหลายครั้ง คือครั้งแรกเป็นขณิกสมาธิ สงบชั่วครู่แล้วก็ถอน ต่อมาสงบลึกขึ้นหน่อย เป็นอุปจารสมาธิ ต้องอาศัยสติควบคุม จนกระทั่งปัญญาเข้ามาพิจารณา ปัญญาที่ต้องอาศัยสติจึงจะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ตลอด และสติก็เป็นมหาสติ ปัญญาที่เป็นมหาปัญญา ได้ถ้ามีสติเข้าควบคุม จิตที่มีโทษอยู่ อาศัยสติเป็นเครื่องป้องกันแก้ไขโทษในจิต ถ้าจิตสงบเป็นอิสระ ไม่มีกิเลสฟุ้งแล้ว ก็ไม่ต้องแก้ไขในขณะนั้น จิตก็สงบอย่างแนบแน่น เป็นอัปปนาสมาธิ พุทธตามภาคปฏิบัติเป็นอย่างนี้

การฝึกหัดเบื้องต้นลำบาก ประการหนึ่งยังไม่เคยทำ ไม่เคยเห็นผลของการทำมาบ้าง ต้องอาศัยสติบังคับ เป็นการฝืนใจเราด้วยเหตุผล พอผลเริ่มปรากฏในจิตแล้ว ความสนใจ ความมีแก่ใจ ความพยายามจะค่อยตามมา ยิ่งปรากฏผลมากน้อยเพียงไร ก็ยิ่งอยากเห็นผลที่แปลกประหลาดยิ่ง ๆ

ขึ้นไป ความเพียรก็ตามมาเอง ธรรมเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คือ อิทธิบาท ๔ มีฉันทะ-ความพอใจ, วิริยะ-ความเพียร, จิตตะ-ความชอบใจ ผักฝั, และวิมังสา-คือการใคร่ครวญ ต่างมีกำลังมากขึ้นตาม ๆ กัน จนสามารถยังผู้บำเพ็ญให้ถึงจุดที่มุ่งหมายได้โดยไม่มีอุปสรรคมาขัดขวางได้

ถ.๖-ญ.๑ เมื่อทำสมาธิได้แล้ว จะถึงเวลาที่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องนั่งภาวนาอีกต่อไปหรือคะ?

ตอบ ก่อนที่เราจะอ่านหนังสือออก เราต้องปากเพียรเรียนและสะกดเป็นคำหัดเขียนใช่ไหม? พอเราจะเขียนคำว่า “ท่าน” ก็ต้องว่า “ท ่า น” ต่อมาเขียนได้ไว พอนึกถึงท่านก็เขียนได้โดยไม่ต้องท่อง ท่าน เมื่ออ่านเขียนได้แล้ว ผู้นั้นเลยหยุดอ่านหยุดเขียนกระนั้นหรือ?

การฝึกสมาธิก็เหมือนกัน ตอนแรกต้องใช้สติคอยควบคุม บังคับให้ต้องทำ ทำไป ๆ ผู้ปฏิบัติจะได้ผล พบผลต่าง ๆ เอง และเกิดความคล่องแคล่วชำนาญขึ้น เมื่อทำสมาธิและพยายามถอดถอนกิเลสจนหลุดพ้นแล้วเมื่อไร ท่านผู้หลุดพ้นก็ยังทำสมาธิอยู่ต่อไป แต่ไม่ใช่ทำความเพียรเพื่อปลดปล่อยกิเลสกันอีก เพราะกิเลสหมดไปแล้ว เวลาพักนอนหลับท่านก็หยุด เวลาตื่นขึ้น สติกับปัญญาที่ใช้ในกิจการต่าง ๆ ตลอดการทำสมาธิภาวนาต่อไปไม่ทอดทิ้งงานที่เคยทำ เหมือนผู้รู้หนังสืออ่านเขียนได้มาก ก็อ่านเขียนไปเพื่อเป็นประโยชน์ต่าง ๆ ยิ่งขึ้น มิได้หยุดไปเลยเพราะความที่เขียนได้อ่านออกเพียงเท่านั้น การทำสมาธิภาวนาของผู้สิ้นกิเลสแล้วก็เช่นกัน จำต้องทำไปเพื่อวิหารธรรม ความอยู่สบายในทิวภูมิธรรมที่ธาตุขันธ์ยังครองตัวอยู่

ถ.๗-ญ.๑ เวลาไม่สงบใจ ขอตานให้คำแนะนำว่าจะแก้อย่างไร?

ตอบ ธรรมดาของผู้ปฏิบัติ ก็เหมือนที่อธิบายมาแล้ว จะต้องใช้วิริยะมาก จนเกิดความสงบ และใช้สติปัญญาแก้สิ่งขัดข้องตามความเหมาะสมของการปฏิบัติ จนกระทั่งผู้ปฏิบัติทราบด้วยตนเองว่า พร้อมที่จะหลุดพ้นไป ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว เพราะธรรมเป็นความเสมอภาค และพร้อมที่จะแสดงผลมากมายแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริงอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าและพระสาวก ในพระไตรปิฎกก็บอกว่าท่านต้องบังคับพระองค์ตั้งความเพียรเป็นอันมากจนกระทั่งได้ตรัสรู้ นับแต่นั้นจนเสด็จเข้าปรินิพพาน พระพุทธเจ้าและพระสาวกท่านก็ยังเข้าสมาธิและนิโรธสมาบัติ ซึ่งเป็นการอยู่ระหว่งระหว่างขั้นกับจิต ที่เรียกว่าเป็น วิหารธรรม จนถึงเวลาที่จิตจะแยกออกจากร่างกาย ซึ่งจะทนอยู่ต่อไปไม่ได้อีกแล้ว เข้าสู่นิพพานอันเป็นบรมสุข ลั่นกังวลโดยประการทั้งปวง

ตอนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จเข้าปรินิพพานท่านก็ทำสมาธิ คือ เข้าปฐมฌานไปโดยลำดับ ถึงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ แล้วถอยกลับลงมาปฐมฌาน แล้วทรงเข้าปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน จึงปรินิพพาน ระหว่างรูปฌานกับอรุณฌานต่อกัน

เพราะพระพุทธเจ้าท่านทรงทำและรู้เห็นได้ถึงขั้นสูงสุด ดังนั้นพระสาวกทั้งหลายก็ได้พากเพียรทำตาม จนได้บรรลุผลเป็นพระอรหันต์ตามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบพระธรรมจนได้ตรัสรู้ และทรงถือเป็นธรรมเครื่องพำสอนหมู่ชนจนวันเสด็จเข้าสู่พระนิพพาน เราทั้งหลายจึงได้ลงใจนับถือ

“พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ” ถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

“ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ” ถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

“สังฆัง สรณัง คัจฉามิ” ถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง
 เรื่อยมาในฐานะเป็นพุทธบริษัท มิได้ยกเอาบุคคลใดมาเป็นสรณะอย่างสนิทใจเหมือน
 พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์องค์ศรีพิเศษเหล่านี้เลย

ถ.๘-ญ.๑ วิปัสสนาไม่เข้าถึงฌาน จริงไหม?

ตอบ พระพุทธเจ้าก็ทรงเข้าฌานสมาบัติ พระสาวกก็เพียรชำระกิเลสจนถึงความบริสุทธิ์
 เป็นพระอรหันต์ ๔ ประเภท ซึ่งความบริสุทธิ์ของพระอรหันต์ ๔ ประเภทนี้ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน
 แต่จิตท่านมีคุณสมบัติไปตามนิสัยวาสนา ดังที่ได้รับความยกย่องทางเอตทัคคะต่าง ๆ กัน เมื่อชั้นธัมม
 จิตยังไม่แยกจากกัน ท่านก็เข้าสมาธิสมาบัติไปตามอริยาศัยที่ถนัดต่าง ๆ กันจนถึงวาระสุดท้าย
 “ฌาน” เป็นสถานที่พักใจ ส่วน “วิปัสสนา” เป็นการพิจารณาสภาวธรรมเพื่อรู้แจ้งตามความเป็นจริง
 และปล่อยวางไปโดยลำดับ กระทั่งหมดสิ่งซึ่งควรปล่อยวาง จึงถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น ส่วนการที่
 วิปัสสนาจะเข้าถึงฌานหรือไม่นั้น เป็นเรื่องของโฆฆบุรุษจะลูบคลำกันไปตามวิสัย จึงไม่ขอเกี่ยวข้องกับ

ถ.๙-ญ.๑ ไม่ทราบว่าการเข้าฌานนั้นเป็นอย่างไร

ตอบ อย่าไปกังวลกับฌาน ฌานเป็นเพียงผลพลอยได้ในการปฏิบัติ ไม่ควรเอามาเป็น
 อารมณ์ การมุ่งฝึกหัดเพื่อดัดกิเลสให้ขาดจากใจเป็นสิ่งที่ควรสนใจอย่างยิ่ง

ถ.๑๐-ช.๔ จิตหมายความว่าอะไร?

ตอบ ๑. วิญญูในชั้น ๕ นั้นเป็นความรู้ที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งภายนอกมาสัมผัสกับตา หู
 จมูก ลิ้น กาย ใจเรา เมื่อสัมผัสจิตก็รู้ แล้วก็ดับไป อันเป็นเรื่องเกิด ๆ ดับ ๆ

๒. ความรู้เป็นพื้น ๆ นี้เป็นจิต จะไปก่อภพก่อชาติ ไปเกิด ณ ที่ใด ก็แล้วแต่สิ่งที่
 แทรกอยู่ในจิต

ถ.๑๑-ช.๔ จิต กับ ปัญญา เป็นอันเดียวกันใช่ไหม?

ตอบ จิตกับปัญญาเป็นคนละอัน แต่สัมพันธ์กัน มีทางที่จะเป็นอันเดียวกันได้ สำหรับผู้
 ปฏิบัติจะพึงรู้โดยธรรมชาติตามลำดับในขณะปฏิบัติตามหลักทั่วไป สติ กับ ปัญญา เป็นธรรมเกิดและ
 ดับได้เช่นสิ่งทั่วไป จึงเป็นอันเดียวกับใจยังไม่ถนัด แต่เป็นของ “มรรค” หรือเครื่องมือแก้กิเลสเพื่อ
 ความบริสุทธิ์แห่งใจต่างหาก

ถ.๑๒-ญ.๒ จะขอนั่งสมาธิพร้อมกับท่านอาจารย์นาน ๆ ได้ไหม?

ตอบ การนั่งสมาธินาน ๆ สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติแล้วก็ไม่ใช่ปัญหา แต่ผู้ที่มาเริ่มเรียนใหม่
 ๆ จะให้นั่งนาน ๆ ไม่ได้ ดังนั้นต้องกำหนดเวลาตามควรแก่ความสามารถของตน ๆ ส่วนจะนั่งพร้อม
 ใครหรือไม่ขึ้นอยู่กับโอกาส ที่สำคัญควรนั่งตามอริยาศัยโดยลำดับ จะได้มานั่งหรือไม่เป็น
 อริยาศัยของตัวเอง

ถ.๑๓-ช.๕ อนัตตาต่างกับการไปเกิดใหม่อย่างไร?

ตอบ อัตตา-อนัตตา เป็นธรรมคู่กันตลอดจนสุดสายสมมุติ กระทั่งจิตพ้นกิเลสแล้ว เป็นจิตเป็นบุคคลพิเศษไปแล้ว อัตตาและอนัตตาก็หายไปเอง ไม่ต้องถูกขับไล่ไสส่งใด ๆ ทั้งสิ้น มีเฉพาะความบริสุทธิ์ของจิตล้วน ๆ เป็นเอกจิต เอกธรรม ไม่มีสองกับสิ่งใดอีกแล้ว คำว่า อนัตตา เป็นธรรมไตรลักษณ์ ผู้ประสงค์ความบริสุทธิ์วิมุตติพระนิพพาน จำต้องพิจารณา “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” จนรู้แจ้งเห็นจริงในไตรลักษณ์นี้แล้ว จึงชื่อว่าจิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี เพราะพระนิพพานมิใช่อนัตตา จะบังคับให้มาอยู่กับอนัตตา ซึ่งเป็นไตรลักษณ์ และเป็นทางเดินเพื่อพระนิพพานได้อย่างไร

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๑๐ น.

วันจันทร์ วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

การอธิบายธรรม

เริ่มเวลา ๑๘.๑๕ น.

ท่านอาจารย์ “ขณะจิตสงบมันก็อยากหลับเหมือนกัน ชอบกล คือขณะจิตสงบมันสบาย จิตไม่สงบไม่สบาย คิดโน้นคิดนี้ ไม่มีความสบายก็ไม่อยากหลับ พอจิตเริ่มสงบเข้า สงบเข้า ก็อยากหลับ คือจะได้ความสุขเพิ่มขึ้น เมื่อตะกี้นี้นั่งทำความสงบมันรู้สึกอยากหลับเหมือนกัน เป็นเพียงเราไม่ให้มันหลับ เพราะการหลับเป็นการพักจิตด้วย พักร่างกายด้วย

เวลาเรานั่งฟังเทศน์ ขณะท่านเทศน์ฟังมันเพลินในธรรมแล้วจิตจดจ่อในคำเทศน์มีอารมณ์อันเดียว จิตค่อยสงบตัวลงไป ตอนนั้นชักง่วง ๆ จะเคลิ้มหลับไปก็มี บางคนก็ตำหนิตนเองว่า “เอ นี่เวลาอยู่ลำพังคนเดียวหรือพูดคุยกับเพื่อนฝูง ไม่เห็นมันอยากหลับอยากนอน เวลามาทานเทศน์ทำไมถึงอยากหลับอยากนอน นั่งสัปหงกงก้งมันมารมาจากไหนกันนี้”

ก็จะมารอะไร จิตไม่เคยได้รับความสุขความสบาย พอได้รับกระแสของธรรมกล่อมให้มีความสุขสงบสบายมันก็อยากหลับเท่านั้น จะมีมารมาจากไหน ความจริงเจ้าของเป็นมารก่อวนเจ้าของเองทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้รับความสะดวกสบาย จนกระทั่งจิตหลับไม่ได้เพราะไม่สงบ เราไม่ทราบเหตุนี้พอฟังธรรมในขณะที่ท่านแสดง จิตมีความสุขสงบในขณะนั้นจึงอยากหลับ เราก็มั่นเป็นมาร ความจริงมันไม่ใช่มาร พอสบายเข้าก็อยากหลับกันทุกคน นี่หมายถึงผลขั้นที่จิตพอให้สบาย ๆ แล้วอยากหลับ หมายถึงขั้นเริ่มแรกที่ได้รับการอบรม

ถ้าจิตมีหลักฐานแห่งความสงบ แล้วมีงานทำในขณะที่ฟังเทศน์ตามฐานะหรือตามชั้นภูมิของจิตแล้วจะไม่ง่วง ถ้าทำสมาธิก็จะเพลินไปทางสมาธิ ชั้นของปัญญาที่จะเพลินไปตาม เวลาท่านเทศน์ใจเราจะคล้อยไปตาม ทำให้เพลินเพลินกับอารมณ์แห่งธรรม เหมือนกับท่านช่วยบุกเบิกให้ เราก็ก้าวตามหลังไปเรื่อย ๆ นี่หมายถึงขั้นวิปัสสนา ได้แก่ การไตร่ตรอง จิตก็เพลินไปตาม อย่างนั้นก็ไม่มี ความโง่งงวุ่น นี่กล่าวถึงความโง่งงวุ่นในเวลาเริ่มแรกปฏิบัติ คือจิตของเราไม่ยอมลงสู่ความสงบ พอจิตเริ่มสงบ จึงเป็นเหตุให้อยากหลับอยากนอน เพราะเป็นความสบาย

การทดสอบหรือการพิสูจน์เรื่องศาสนา เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ควรจะทดสอบกับใจของตนเอง ท่านสอนอย่างไรแล้วให้นำวิธีของท่านไปปฏิบัติหรือน้อมวิธีที่ท่านสอนนั้นเข้ามาปฏิบัติสำหรับใจเราเอง คือปฏิบัติต่อใจเราเอง ถ้าใจเราดำเนินไปตามแนวทางที่ท่านสั่งสอนไว้นั้น ผลจะปรากฏเป็นอย่างไรเราจะทราบเองเป็นลำดับ นี่เป็นการพิสูจน์เรื่องศาสนธรรมกับใจเราเองว่า อันใดจะเป็นของดีของจริง อันใดจะเป็นของปลอม เราจะทราบได้โดยลำดับ โดยถือหลักคำสั่งสอนเป็นเครื่องพิสูจน์เพื่อทราบของจริง และของปลอมที่มีอยู่ในใจเราเอง ไม่ได้มีอยู่ที่อื่นนอกจากใจเท่านั้น

ส่วนมากเราไม่ทราบว่า เป็นของปลอม ปลอมมาตั้งแต่ไหนแต่ไรเราไม่ทราบได้ ขณะที่เราไม่ทราบนั้นเราเข้าใจว่าเราดี เราเข้าใจว่าเราฉลาด ฉลาดกว่าคำสอนใด ๆ ฉลาดกว่าศาสนา ฉลาดกว่าพระพุทธเจ้า ฉลาดกว่าศาสดาองค์ใด ๆ ที่นำศาสนามาสอนโลก นี่เป็นความสำคัญตนทั้ง ๆ ที่เวลานั้นกำลังโง่เต็มที่ เรากำลังโง่เต็มที่จึงทำให้สำคัญตนว่าฉลาดเต็มภูมิ เมื่อเราได้นำหลักศาสนาเข้ามาประพฤติปฏิบัติ เป็นการทดสอบดูว่าอันใดจะจริงเพียงใด ปลอมแค่ไหน นั้นเราจะทราบได้ตามหลักธรรมที่ท่านสอนไว้

เบื้องต้นเรายังไม่สามารถก็เอาเพียงย่อ ๆ ก่อน หรือเอาวิธีสั้น ๆ ง่าย ๆ ดังที่ท่านสอนให้ภาวนากำหนดอย่างไรที่เรียกว่า “ภาวนา”

ตามหลักที่ศาสนาท่านสอนไว้ มีอุบายวิธีต่าง ๆ กันตามความถนัดของผู้จะปฏิบัติ เพื่อให้ได้รับความสงบเย็นใจอันเป็นผลขึ้นมาจากการปฏิบัติ เช่น กำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้มีความรู้สึกลมที่สัมผัสเข้าออกโดยสม่ำเสมอ ไม่พลั้งเผลอสติ ไม่ปล่อยจิตให้ส่งไปที่อื่น ทำความเข้าใจทำความเข้าใจอยู่กับลมเท่านั้น นี่เป็นวิธีหนึ่งที่จะทราบเรื่องความจริงความปลอมของใจตนเอง เมื่อใจสงบเข้ามาก็จะเห็นความปลอมของใจตนด้วย จะเห็นความจริงของตนด้วยในขณะเดียวกัน เห็นโทษทั้งความฟุ้งซ่านของใจที่ก่อกวนตนเองให้ได้รับทุกข์ด้วย เห็นคุณของความสงบเย็นใจ อันเป็นความสุขแก่ตนในขณะที่ใจสงบด้วย นี่เป็นอันว่าเห็นทั้งโทษทั้งคุณไปในขณะเดียวกัน สำหรับผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ ต้องเห็นอย่างนี้ เพราะหลักพุทธศาสนาเป็นเครื่องรับรองเหตุว่าถูกต้องแม่นยำ และผลเป็นที่พึงใจมาแล้วแต่พระพุทธเจ้าพระองค์แรก

นี่เป็นวิธีหนึ่ง เพียงวิธีหนึ่งในบรรดาวิธีทั้งหลายที่จะทดสอบดูเรื่องของจิตให้เห็นผลขึ้นมาจากลำดับจากการปฏิบัติ เช่น ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ นี่ก็คือการระมัดระวังจิตให้รู้อยู่ในวงที่กำหนดไว้ ให้มีขอบเขตเป็นที่รู้ ไม่ให้รู้แบบเตลิดเปิดเปิงที่ไม่มีเขตมีแดน ตามความรู้สึกทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ทั่วโลก ความรู้ความเห็นชนิดนั้นไม่เป็นความรู้ความเห็นที่เข้าสู่ระดับที่จะทำให้เกิดความสุขความสบายให้เห็นเหตุเห็นผลได้ ท่านจึงต้องมีวงจำกัดในการปฏิบัติต่อจิตใจ โดยถือหลักธรรมคือหลักศาสนาเป็นเส้นทางเดินของจิต หรือเป็นเส้นทางเดินเพื่อจิตใจจะได้ดำเนินตามวิธีนั้น ๆ ซึ่งหลักศาสนาสอนไว้ อันเป็นทางถูกโดยฝ่ายเดียวไม่เป็นอื่น

ถ้ากำหนดคำบริกรรมคำใดคำหนึ่ง ก็ให้มีความรู้สึกอยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ หากจะเผลอคิดในแง่ต่าง ๆ ก็ให้ทำความเข้าใจหรือหาอุบายวิธีฝึกด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น บริกรรมให้ถี่เข้าไป อุบายใดก็

ตาม วิธีใดก็ตามที่จะทำให้ใจของเราได้รับผลคือความสงบเย็นใจ ให้ได้เกิดอุบายต่าง ๆ ขึ้นมาภายในใจ นี่จัดว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องในการฝึกฝนอบรมตนเอง

ถ้าจิตได้สงบลงไปมากน้อย ความกังวลวุ่นวาย กาลสถานที่ไม่เข้ามาเกี่ยวข้อง มีแต่ความรู้รู้ยืนอันเดียว เพียงเท่านั้นก็เป็นสุข นั่งนานหรือนานไม่มีอะไรมารบกวน นั่งอยู่ในที่เช่นไร นั่งเป็นเวลานานเท่าใด ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง ถ้าจิตไม่ยุ่งออกไปเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ มีธรรมเป็นอารมณ์ของใจ มีความสงบอยู่โดยลำพัง รู้ตัวอยู่เฉพาะหน้า นี้เรียกว่าความรู้ในการภาวนา หรือความรู้ในการรักษาจิต มีขอบเขตเป็นที่รู้ที่เห็น นี่คือวิธีดำเนินเบื้องต้น

จะปฏิบัติไปนานเพียงใดก็ตาม วิธีที่เราเคยดำเนิน ที่เราเคยปฏิบัติมา ไม่ควรลดละปล่อยวาง ควรยึดหลักนั้นไว้ เช่น เราเคยกำหนดอานาปานสติ เราก็ยึดลมนั้นแหละเป็นหลักขณะเริ่มต้น แต่ความชำนาญของจิตที่เคยทำไปอยู่โดยสม่ำเสมอและจิตสงบบ่อย ๆ จะมีความรู้เร็วต่างกันมาก เพียงขณะเดียวเท่านั้นก็ผ่านไป ผ่านไป ละเอียดหายเจียบไปเลย ไม่ทราบลมไปไหน นั่นหมายถึงความคล่องแคล่วของจิต เหมือนอย่างเราเขียนหนังสือ เขียนเป็นภาษาไทยก็เขียน “ท่าน” อย่างนี้ ผู้ฝึกหัดเขียนจะต้องระลึกถึงตัวหนึ่ง แล้วอีกตัวหนึ่ง ๆ จนกว่าจะครบ ถ้าฝึกไปนาน ๆ แล้ว “ท่าน” ผุดขึ้นมาพร้อมกันไปหมดทั้งสระพยัญชนะ ความชำนาญของจิตจะเป็นสมาธิก็ตาม จะเป็นปัญญาก็ตาม ก็มีลักษณะนั้น ดังที่ท่านว่า “ฌาน ฌานสี่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน” ที่เรียกว่า รูปฌาน และยังมี อรูปฌาน อีก ๔ รวมกันเป็น “สมาบัติ ๘” และสัญญาเวทยิตนิโรธ ซึ่งดับสัญญาและเวทนา แต่สมาบัตินี้เป็นธรรมปลีกย่อย หรือเกี่ยวข้องกับนิสัยวาสนาของผู้จะควรเป็นไปก็เป็นไปเอง ไม่ใช่ธรรมจำเป็นในมรรคในผลที่จะถอดถอนกิเลสถึงขั้นภูมิแห่งความบริสุทธิ์ของใจ เช่นพระอรหันต์ เป็นต้น

แต่จะอย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ชำนาญในฌาน ก็เป็นลักษณะเช่นเดียวกับผู้ชำนาญในการเขียนหนังสือนั่นเอง อย่างปฐมฌาน ทุตติยฌาน เป็นต้น วิ่งถึงกันหมดเพราะความรวดเร็วของจิต อาการของจิตเท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ ๆ ไม่ใช่จะก้าวขึ้นไปเหมือนเราก้าวขึ้นบันได จากขั้นนี้ก้าวขึ้นขั้นนั้น ก้าวจากขั้นนั้นถึงขั้นโน้น แม้การขึ้นบันได ถึงจะชำนาญเท่าใดก็ต้องก้าวไปที่ละขั้น ๆ มิได้โดดข้ามขึ้นไป ความชำนาญของจิตเพียงขณะเดียวเท่านั้นก็ถึงจุดหมายรวดเร็วที่สุด ไม่มีอะไรที่จะรวดเร็วยิ่งกว่าใจ ใจนี้รวดเร็วที่สุด ยิ่งมีความชำนาญในหน้าที่ของตนด้วยแล้วก็ยิ่งรวดเร็วมาก ผิดคาดผิดหมายสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเห็นอำนาจของจิตที่เคยชินต่อการรู้การเห็นต่าง ๆ ทางด้านธรรมปฏิบัติ

สมาธิก็เหมือนกัน นั่งอยู่เฉย ๆ เราไม่จำเป็นต้องหาคำบริกรรมใดมากำหนดมาเป็นเครื่องบังคับผูกมัดจิตใจให้เข้าสู่ความสงบ เมื่อใจเคยมีความสงบด้วยความชำนาญของตนอยู่แล้ว เพียงกำหนดจิตด้วยสติเท่านั้นก็สงบลงไปเลยทีเดียว ช่วงขณะครึ่งวินาทีเท่านั้นก็สงบลงถึงฐานอย่างราบคาบ ไม่มีอะไรขัดข้อง ลงถึงฐานของสมาธิแล้ว นี่หมายถึงผู้มีความชำนาญในสมาธิ เพียงกำหนดขณะเดียวกันเท่านั้นก็ทะลุไปเลย เหมือนกับเราเขียนหนังสือว่า “ท่าน” อย่างนี้ มาพร้อมกันอ่านได้ความทีเดียว ไม่ต้องมัวไปนึกหาสระพยัญชนะนั้นให้เสียเวลาเหมือนขั้นเริ่มแรก

พูดถึงสมาธิเป็นขั้นๆ เมื่อมีความชำนาญแล้วเป็นอย่างนี้ แต่กรุณาอย่าไปยึดว่าชำนาญหรือไม่ชำนาญ มันเป็นความคาดหวังที่ออกไปจากตัว แล้วกลับมาหลอกตัวเองให้เสียเวลา จะไม่ปรากฏผลเท่าที่ควร จะชำนาญหรือไม่ชำนาญก็ตาม ให้เราฝึกอยู่ในธรรมที่เคยฝึก อยู่ในหน้าที่ที่เคยทำ นี่เป็นหลักสำคัญ เหมือนเราเขียนหนังสือ เขียนอยู่นั้นแหละจนชำนาญ ไม่ต้องไปคาดหวังตัวนั้นตัวนี้ ต่อไปมันก็ชำนาญเอง วิธีการฝึกใจก็เป็นเช่นนั้น จะเกิดความชำนาญขึ้นในตัวของเราเอง

“ปัญญา” ปัญญาคือความแบคายของจิต ความคิดปรุง ความไตร่ตรองในเหตุผล ในแง่ธรรมแง่ธรรมต่างๆ ท่านเรียกว่า “ปัญญา” คือการสอดส่อง การไตร่ตรอง พิจารณาเรื่องธาตุ เรื่องชั้นธรรมาสังขารทั้งภายในเป็นไปอยู่ทั้งวันทั้งคืน เป็นไปอยู่ทุกแห่งหน ถ้าผู้มีสติปัญญากำหนดไปที่ไหนจะเป็นธรรมทั้งนั้น สิ่งเหล่านั้นเป็นเสมือนหินลับปัญญาอยู่โดยสม่ำเสมอ ไม่ว่ากลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน จะเห็นสภาพทั้งหลายเหล่านี้แสดงอาการให้เราทราบทางปัญญาอยู่ทุกระยะ เป็นหินลับของปัญญาอยู่ตลอดเวลา ธรรมจึงมีอยู่ทั่วไป ไม่ใช่จะมีอยู่แต่เฉพาะตัวของเรา ไม่ใช่จะมีอยู่เฉพาะเวลานั่งภาวนา เฉพาะเวลาเดินจงกรม มีอยู่ตลอดเวลาถ้าจะทำให้มี และมีอยู่ทุกอิริยาบถ เรื่องความชำนาญชำนาญของสมาธิก็ดี ของสติปัญญาก็ดี ย่อมเป็นในทำนองเดียวกันดังที่กล่าวแล้ว แต่จะไม่อธิบายมาก เพราะจะพินเฝือมากไป เรื่องปัญญานี้กว้างขวางมาก พิจารณาเยอะ ถ้าจะให้เหมาะจริง ๆ ก็ควรอธิบายให้ฟังเฉพาะผู้ที่มีความจำเป็นในปัญญาขั้นนั้น ๆ นั้นแหละเป็นเหมาะที่สุด นอกจากนั้นก็อธิบายพอเป็นบาทหรือเป็นแนวทางให้ผู้เริ่มฝึกหัดได้พิจารณาตาม ดังที่อธิบายผ่านมาแล้วเมื่อกี้

จิตเป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้ อาการของจิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้โดยลำดับ เปลี่ยนแปลงจากความหยาบเข้าสู่ความละเอียดได้ แล้วเปลี่ยนแปลงจากความละเอียดลงสู่ความหยาบก็ได้ ตามแต่เราผู้เป็นเจ้าของจะพาดำเนินไปในทางใด เช่น เรามอบบรมศีลธรรม ฝึกหัดสมาธิภาวนาเวลานี้ เป็นการฝึกหัดจิตอบรมใจของเราให้สูงขึ้นสู่ระดับสูง ถ้าพูดถึงกระแสจิตก็คิดในแง่เหตุแง่ผล แง่ดีแง่ร้ายทั้งหลาย อันเป็นทางที่จะทำให้เราบำเพ็ญให้มีขึ้น และเป็นสิ่งที่เราจะถอดถอนออกจากตัวของเรา คือมีทั้งส่วนที่ควรละที่เห็นว่าไม่ดี มีทั้งส่วนที่ควรบำเพ็ญที่เห็นว่าถูกแล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่าเป็นการบำเพ็ญหรืออบรมจิตให้มีระดับความรู้ความเห็น มีเหตุมีผลสูงขึ้นไปเป็นลำดับ ถ้าจิตเสื่อมก็เปลี่ยนความรู้ความเห็นลงเรื่อย ๆ ถ้าจิตถึงความบริสุทธิ์หมดจดเต็มที่แล้ว ความเสื่อมก็ไม่ปรากฏ ความเจริญก็ไม่ปรากฏ เพราะอาการที่ทำให้เกิดความเสื่อมหรือความเจริญนั้นได้หมดสิ้นไปจากใจแล้ว เหลือแต่ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ ใจเป็นธรรม ธรรมเป็นใจ ใจกับธรรมเป็นอันเดียวกันแล้ว ไม่มีความเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เป็นผู้สิ้นสุดในการประพาสดิพรตพรหมจรรย์เพื่อธรรมชั้นสูง และเสร็จกิจในการละกิเลสทุกประเภท

เมื่อเสร็จกิจในการละ และในการบำเพ็ญทั้งสองประเภทนั้นแล้ว จะละอะไรอีก ก็ไม่มีอันละนี้ เพราะได้ละหมดแล้ว จะทำอะไรให้เจริญยิ่งกว่านั้น ก็ทำไม่ได้ เพราะได้เจริญขึ้นถึงที่สุดแล้ว จะเสื่อมลงไปก็มีฐานะจะเป็นได้ เพราะเป็น “อรูปธรรม” แล้ว ไม่มีทางกำเริบ กิจที่ควรทำ ได้แก่การละ

และการบำเพ็ญ ได้ทำให้สมบูรณ์เต็มที่แล้ว จิตประเภทนี้ไม่มีสมมุติเข้าเคลือบแฝง ไม่มีกาล ไม่มีสถานที่ ไม่มีอดีต อนาคต เกี้ยวโยงปัจจุบัน เช่น บัดนี้เป็นอย่างนี้ ต่อไปจะเป็นอย่างไรอีก อย่างนี้ไม่มีชาตินี้เป็นอย่างนี้ ชาติหน้าจะเป็นอย่างนั้น ไม่มี เพราะอดีตอนาคตรวมเข้าสู่ความเป็นปัจจุบันอันเดียว มาบริสุทธิ์อยู่ที่ใจอันเดียวนี้แล อดีตอนาคตที่เคยเกี่ยวข้องอยู่กับใจจึงไม่มีความหมายอันใดทั้งสิ้น เพราะใจปราศจากความหมายที่จะทำให้หลุ่มหลงโดยประการทั้งปวงแล้ว จะเรียกว่า สุตจิต สุตวิถีสงัดเดินของใจก็ไม่ผิด

ที่กล่าวมาทั้งนี้ กล่าวด้วยหลักปฏิบัติอันเป็นผลของการปฏิบัติธรรม มีหลักตามพระพุทธศาสนาเป็นทางเดินอันถูกต้องตายตัว เป็นที่แน่ใจได้สำหรับชาวพุทธทั้งหลาย ไม่มีทางสงสัยว่าธรรมของพระพุทธเจ้านี้มีแง่ใดบ้างที่จะทำให้โลกให้ลุ่มจม จะทำให้เราให้ผิดหวัง ให้เชื่อไม่ได้ มีตรงไหนบ้างในบรรดาธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่มี จึงหมดปัญหาสำหรับผู้จะปฏิบัติดำเนินตาม

มีแต่เราจะพึงประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง ให้เป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า “สวากขาตธรรม” คือ ตรัสไว้ชอบแล้ว เป็น นิยานิកธรรม นำผู้ปฏิบัติถูกต้องแม่นยำนี้ให้พ้นจากอุปสรรคความกีดขวางภายในจิตไปโดยลำดับ จนทะลุปรุโปร่งถึงวิมุตติหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ไม่มีสิ่งใดเหลือหลออยู่ภายในใจ อันเป็นผลสุดยอดจากการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ใจกับศาสนาก็เป็นอันเดียวกัน ศาสนากับใจก็หาทางต้องติดกันไม่ลง ใจก็จริง ศาสนาก็แท้ ต่างอันต่างแท้ ต่างอันต่างจริง นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต” หมายถึงธรรมดวงนี้ ตถาคตนั้นไม่ใช่รูปร่าง รูปร่างนั้นเป็นตถาคตประเภทหนึ่ง คือเป็นเรือนร่างของพระพุทธเจ้า ซึ่งเหมือนกับร่างกายของพวกเราทั้งหลาย คือพระกายนั้นเป็นเรือนร่างของพุทธะอันวิเศษ เราได้เห็นพระพุทธเจ้า ได้กราบไหว้บูชาพระองค์เป็นขวัญตาขวัญใจ ก็ได้ชื่อว่าเราเห็นตถาคตทางตา ซึ่งจัดว่าเห็นตถาคตประเภทหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ผู้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ด้วยความเชื่อ ความเลื่อมใส ก็ชื่อว่าได้ถึงธรรม หรือได้ถึงพระพุทธเจ้าอีกทางหนึ่ง

ผู้สำเร็จพระโสดา สกิทาคา อนาคา เป็นชั้น ๆ ขึ้นไป ก็ชื่อว่าได้เห็นตถาคตโดยลำดับจนถึงขั้นสมบูรณ์ ตถาคตแท้คือความบริสุทธิ์แห่งธรรม ความบริสุทธิ์แห่งใจ ธรรมกับใจเป็นอันเดียวกัน หาทางแยกทางแยกันไม่ได้ ใจอยู่ที่ใดธรรมอยู่ที่นั่น ธรรมอยู่ที่ใดตถาคตอยู่ที่นั่น จึงเรียกได้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต” การเห็นภาคปฏิบัติเป็นอย่างนี้ คือ รู้เห็นธรรมชั้นบริสุทธิ์โดยทางจิตตามพระพุทธเจ้า เรียกว่าเห็นธรรมหรือเห็นตถาคตโดยสมบูรณ์ จึงไม่สงสัยว่า พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วได้ ๒๕๑๗ ปี หรือจะปรินิพพานไปอีกกี่ปีก็ตาม เพราะนั่นเป็นสมมุติ ซึ่งเหมือนกับโลกสมมุติทั่ว ๆ ไป และนั่นท่านแสดงไว้ตามกาลตามสถานที่ เพื่อเป็นกรุณยาธิบายทางไว้ให้ทราบกาลสถานที่ของท่านต่างหาก สำหรับพุทธศาสนิกชนผู้เคารพเลื่อมใสท่าน ได้กราบไหว้สักการบูชาตามกาลสถานที่วันเวลา ส่วนตถาคตแท้นั้นคือความบริสุทธิ์แห่งใจล้วน ๆ ไม่มีกาลสถานที่เข้าเกี่ยวข้องเลย ผู้บริสุทธิ์ล้วน ๆ แล้วอยู่ในสถานที่ใดก็เท่ากับได้เฝ้าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ตลอดเวลาอกาลโก

จึงกรุณาประพฤติปฏิบัติศาสนธรรมเหล่านี้ให้เจริญขึ้นภายในใจเถิด ชื่อว่าเราไม่ได้ปราศจาก
 ศาสดา อยู่ในสถานที่ใดก็เท่ากับได้เฝ้าพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ทุกเวลา กระทั่งได้เข้าถึง
 วิมุตติหลุดพ้นภายในจิตใจ ก็ทราบชัดว่าศาสดาคือพระองค์ใดแน่โดยไม่ต้องสงสัย
 การอธิบายธรรม นับว่าพอสมควร จึงขอยุติเพียงเท่านี้”

คำถาม – คำตอบ

ท่านอาจารย์ “การฟังคำอธิบายธรรมะ ถ้ามุ่งจะจำ เจ้าของไม่ได้รับประโยชน์ทางจิต แต่ถ้าให้จิต
 มุ่งรับประโยชน์ จิตก็หม่นไปกับการพิจารณา ควรจะถอดถอนกิเลสขณะนั้น ก็ถอดถอนกันไปตาม
 กรณี แต่จำไม่ได้ว่าท่านอธิบายเรื่องอะไรบ้าง การฟังเทศน์ทางภาคปฏิบัติส่วนมากไม่สนใจจะจำ
 มากกว่าสังเกตจิตกับธรรมที่ท่านแสดงในเวลานั้น เพื่อถือเอาประโยชน์ในขณะฟัง เช่น จิตสงบบ้าง
 อุกายปัญญาเกิดและถอดถอนกิเลสบางชนิดได้ในขณะนั้นบ้าง” ต่อไปนี้จะตอบปัญหา

ถ.๑-ญ.๑ พระพุทธเจ้าท่านละเอียดมาก ท่านใช้คำใดย่อมมีความหมายตรงตัว ทำไมท่านจึงใช้
 จิตบ้าง มโนบ้าง?

ตอบ จิต มโน เป็นไวพจน์ของกันและกันกับวิญญาน ใช้แทนกันได้ ทำไมโลกจึงต้องมี
 หลายคำจากคำว่า “กิน” คำเดียว เช่น Eat, ate, eating, eaten? จะว่า “กิน” คำเดียว หรือ Eat คำ
 เดียวไม่ได้หรือ? คำว่าจิต หรือมโนก็เช่นกัน ย่อมเป็นไปตามความเหมาะสมที่จะใช้

ถ.๒-ญ.๒ จิตไม่ใช่วิญญานชั้นธ เพราะฉะนั้นไม่เหมือนกับวิญญานอะไร

ตอบ มโนวิญญาน = ปฏิสนธิวิญญาน ที่ไปเกิดในภพต่าง ๆ

คำสอนของพระพุทธเจ้าว่ากันว่ามี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นธ ไม่มาก เพราะพระพุทธเจ้าท่าน
 สรุปลือให้พอเหมาะกับกำลังของสัตว์โลกลงได้เท่านั้น เวลาปฏิบัติ ความรู้แตกแขนงออกไปมากต่อมาก
 ผู้ปฏิบัติด้วยกันมาพูดกันก็จะรู้อะไรอีกมาก ถ้ายังไม่ได้รับผลจากการปฏิบัติ ถึงจะแสดงอย่างไรก็
 ไม่ค่อยเกิดประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงรู้เห็นมากกว่านั้น เวลาสาวกไปทูลถามเรื่องความรู้ว่าพบสิ่งนั้น
 และรู้เห็นอย่างนั้น พระองค์ทรงทราบก่อนหมดแล้ว ทรงตอบได้ทันที เพราะว่าแต่ละคนมี
 ประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ผู้ที่ได้ผ่านประสบการณ์เช่นนั้นมาแล้วจึงจะเข้าใจ และแนะนำกันได้ตาม
 ทางที่รู้เห็นมา

ถ.๓-ญ.๓ “ฉาน” ไม่ต้องการสำหรับเจริญปัญญา เป็นอย่างไร?

ตอบ เรื่อง “ฉาน” นั้น ถ้าเราไม่มีนิสัยก็ไม่ต้องพยายามให้ได้ฉาน ถ้าปรากฏก็ทำไปได้
 ใครไม่ควรชวนชายจะมีฉานยิ่งกว่ามุ่งมรรคผลนิพพาน เพราะฉานเป็นธรรมปลีกย่อยจาก ศีล สมาธิ
 ปัญญา อันเป็นเครื่องแก้กิเลสทั้งปวง เปรียบเหมือนภาษาประจำชาติ ใครๆ ก็ทราบด้วยกัน แม้จะ
 ไม่ได้เรียนสอบเอาปริญญา คนเราไม่ต้องเอาปริญญาเพราะการเรียนรู้ก็ได้ แต่ภาษาประจำชาติย่อมพูด

ได้ฟังได้ด้วยกัน “ฉาน” นั้นแปลว่า “เพ่ง” ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ๆ ก็เป็นฉานแล้ว ฉานเป็นหลัก ธรรมชาติ ฉานไม่จำเป็นสำหรับเจริญปัญญา เพราะการพิจารณารูป = ก็มีวิตก ซึ่งคือการยกจิตขึ้น มี วิจารณ์ คือการคลี่คลายสิ่งที่เห็นนั้นออก ถ้าการทำอย่างนี้ตามหลักธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติก็มีฉานได้ตามนิสัยของตนแม้ไม่เด่น ดังที่ท่านอธิบายไว้ คำว่า “ฉาน” ชาวพุทธเราสนใจกันมาก แต่ไม่ค่อยได้รับผลตามความจริงของฉาน นอกจากพูดกันแบบหฐ ๆ พอรำคาญเท่านั้น

ถ.๔-ญ.๔ ขอทราบวิธีเจริญสมณะ

ตอบ การอบรมให้จิตสงบเป็นสมณะ การพิจารณาแยกแยะเป็นขั้น ๆ ให้เกิดความเข้าใจ เป็นปัญญาตามขั้นของปัญญา

ถ.๕-ญ.๒ ที่จะเจริญสมาธิวิปัสสนาเป็น ๒ ทางใช้ใหม่ บางคนบอกว่าเป็นทางสมณะ บางคนว่าเป็นวิปัสสนา หรือใช้สลับกันได้?

ตอบ ขณะใดเราต้องการสงบ ขณะนั้นเราทำสมณะ ขณะใดที่จะพิจารณาด้วยปัญญาให้เกิดอุบายแยกแยะ ทดสอบทั้งภายในภายนอก เรียกว่า วิปัสสนา

ถ.๖-ญ.๒ รู้สึกว่าลำบากในการเจริญปัญญามากกว่าสมณะ

ตอบ ขณะทำสมาธิก็มุ่งต่อความสงบ ขณะทำวิปัสสนาก็มุ่งต่อความเห็นจริงด้วยปัญญา พึงทำต่างขณะกัน ไม่ควรให้สับสนปนคละเคล้ากัน งานมีหลายประเภท ง่าย หนัก ก็มี งานทางโลกก็มีเช่นนี้เหมือนกัน บางคนก็จำเป็นต้องทำงานหนัก ถ้ามันกลัวยากลำบาก งานใด ๆ ก็ไม่ได้ทำทั้งนั้น ถึงเวลาจะทำงานใด จึงควรมุนะต่องานนั้นจริง ๆ จนเห็นผลของงานนั้น ถ้าทำเช่นนี้มีทางปรากฏผลงานทั้งสมาธิและวิปัสสนาไม่เหลือวิสัย

ถ.๗-ญ.๒ จะสร้างทัศนคติให้ไม่กลัวยากได้อย่างไร?

ตอบ การฝึกเจริญปัญญานั้น จะทำเมื่อไรทำที่ไหนก็ได้ ฝึกหัดคิดอ่านไตร่ตรอง แยกธาตุชั้นธจากภายนอกเข้ามาภายใน แยกธาตุชั้นธนี้ของตน ซึ่งอยู่ภายในออกเทียบเคียงกับสิ่งภายนอกจนเห็นด้วยปัญญาว่ามีลักษณะเหมือนกัน ถ้าเข้าวิปัสสนาแล้วจะทราบด้วยตนเองกว้างขวางไปเรื่อย ๆ ถ้ากลัวแต่ความยากลำบาก ก็จะเจอแต่ความยากลำบากที่มีอยู่กับใจเรา ขวางงานที่จะทำอยู่ตลอดเวลา ไม่มีโอกาสที่จะทำงานนั้น ๆ ได้ตลอดไป ความกลัวยากนั้นก็คือกิเลสตัวสำคัญ ตัวหนึ่งเราตี ๆ นี่เอง ความมุนะรู้ เป็นมรรคคือเครื่องมือแก้กิเลสทุกประเภท จึงควรสนใจ

ถ.๘-ญ.๒ อีก ๒-๓ วัน ดิฉันจะไปเข้าศึกษาหลักสูตรฝึกครูให้สอนเด็กทางศาสนา จะช่วยเด็กให้เข้าใจกว้างในศาสนาได้อย่างไร?

ตอบ ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคในการสอนใครมากกว่าสอนตนเองให้เข้าใจเรื่องนั้น ๆ ก่อนจะสอนคนอื่น การสอนศาสนา ถ้าตนเข้าใจศาสนาได้หยาบละเอียดเพียงใด ก็สามารถสอนคนอื่นได้ตามที่ตนเข้าใจ ความเข้าใจศาสนาตามตำรานั้นง่าย แต่จะเข้าใจศาสนาด้วยใจจริงนั้นยากทั้งตนและผู้อื่น ฉะนั้นการปฏิบัติเพื่อรู้ศาสนาอย่างแท้จริงจึงสำคัญอยู่มาก

ถ.๙-ญ.๕ เมื่อตั้งใจฟัง แต่จำไม่ได้ ท่านว่าเป็นอย่างไร?

ตอบ เวลาจำได้ ได้ประโยชน์อะไรบ้าง ตอบว่าได้เป็นแนวในการปฏิบัติ แต่ที่จริงจำไม่ได้ก็ไม่เสีย กลับได้ผลประโยชน์อีกทางหนึ่ง คือใจได้รับความสงบในขณะนั้น เพราะไม่มีกังวลในการจดจำธรรมที่ตกค้างในใจก็จำได้เอง ที่ฟังแล้วเข้าใจก็ซาบซึ้งไป ได้ผลเป็นสุขใจในขณะฟัง เปรียบเหมือนเด็กรับประทานอาหาร เด็กไม่จำเป็นต้องรู้ว่าอาหารมาจากไหน โรงงานไหน เวลารับประทานได้รสชาติที่พอใจได้อาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายบำรุงร่างกายก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำไปเสียทุกอย่างในขณะฟัง แต่สำรวมใจให้รู้อยู่กับตัว ไม่ส่งไปอื่นในขณะนั้น จิตรับทราบไปตามธรรมที่แสดงโดยติดต่อกับสิ่งอื่นก็ย่อมเกิดผล คือ ความสงบเย็น หรือเกิดอุบายต่าง ๆ ขึ้นมาในขณะฟัง เชื่อว่าได้ผลจากการฟังทางปฏิบัติ ดังที่ท่านได้ปฏิบัติกันมาโดยท่านเองนี่ทั้งนั้น

ถ.๑๐-ญ.๕ ท่านว่าจำไม่ได้ก็ไม่เสียหาย เช่นนี้ทำให้เกิดความหวังมากขึ้น

ตอบ การฟังโดยจดจำเอาชื่อเอาคำ ไม่ได้ประโยชน์อะไร จะได้แต่ชื่อของธรรมและของกิเลสเท่านั้น แต่กิเลสไม่ลดลงหรือน้อยไป ถ้าฟังไม่จำแต่ฟังตามไปด้วยความเข้าใจ ย่อมจะถอดถอนกิเลสไปเรื่อย ๆ ถึงจำไม่ได้ก็ได้สำเร็จผลทางภาคปฏิบัติ เพราะขณะฟังด้วยความมีสติตั้งมั่นอยู่กับใจตนเอง ไม่ส่งออกภายนอก แม้ส่งออกไปหาผู้แสดงในขณะนั้น มีความรู้จำเพาะตัว ย่อมจะเข้าใจธรรมที่แสดงนั้นได้ดีกว่าการส่งจิตออกไปรับ จะปรากฏผลขึ้นกับใจโดยลำดับ ระงับและถอดถอนกิเลสได้เป็นตอน ๆ ทุกครั้งที่ฟัง จนสามารถผ่านพ้นไปได้ ดังครั้งพุทธกาลท่านสำเร็จมรรคผลกันในขณะที่ฟัง ฉะนั้นการฟังธรรมจึงเป็นภาคปฏิบัติสำคัญยิ่งกว่าการปฏิบัติโดยลำพัง นักปฏิบัติท่านสนใจกันมากเรื่อยมา

ต่อจากนั้นท่านอาจารย์นำทำสมาธิ ๕ นาที ปิดประชุมเวลา ๑๙.๔๕ น.

วันอังคาร วันที่ ๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

การอธิบายธรรม

เริ่มเวลา ๑๘.๑๕ น.

ท่านอาจารย์ “จะเริ่มอธิบายธรรมเช่นที่เคยปฏิบัติ หลังจากนั้นท่านผู้มีข้อข้องใจในแง่ใดก็ตามค่อยปรารภกันทีหลัง

การฟังธรรมเช่นที่ได้เคยพูดให้ฟัง เช่นเมื่อวานนี้เป็นต้น ปรากฏว่ามีผู้ถามถึงเรื่องความจำได้ จำไม่ได้ การจำไม่ได้มีประโยชน์อย่างไร?

การฟังธรรมทางภาคปฏิบัติ ขณะที่ท่านฟังท่านเข้าใจคำชี้แจง แต่เวลานี้อาจารย์พูดเป็นภาษาหนึ่งต่างหาก ท่านผู้ฟังอาจจะยังไม่เข้าใจในขณะที่อาจารย์กำลังแสดง ถ้าจิตอยู่จำเพาะหน้า คือ ตั้งใจฟังในขณะนั้นแล้ว กับกระแสแห่งธรรมที่แสดงเข้าไปสัมผัสภายในจิตใจ ก็จะทำให้ใจรู้สึกกับความ

สัมผัสแห่งเสียงนั้น ๆ แล้วเป็นความสงบเย็นใจจนได้ เพราะเป็นอารมณ์ที่จะยังจิตให้เป็นปัจจุบันจิตได้

สำหรับท่านผู้ฟังซึ่งเข้าใจภาษาโดยลำดับ ๆ ในขณะที่กำลังแสดงอยู่แล้วนั้นเป็นสิ่งที่ทราบได้ชัดในขณะที่ฟัง แล้วจิตก็มีความเพละเลิกละไปในบทแห่งธรรมที่ท่านแสดง เพราะการแสดงธรรมนั้นจะต้องพูดเรื่อง หรือสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเราร่วมกัน เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่ทั่วโลก คือสิ่งที่ธรรมท่านกล่าวถึงและศาสนาได้ประกาศลงไว้ เป็นเรื่องของสิ่งที่มีอยู่ประจำสัตว์และสังขารทั่ว ๆ ไป ซึ่งควรจะทราบได้ด้วยกันและเข้าใจเรื่องของมีอยู่ของตน ที่ศาสนาท่านประกาศสอนไว้แล้วในสมัยนั้น ท่านแสดงเรื่องนี้ด้วย เราผู้ฟังจึงได้รับความเข้าใจเป็นลำดับ ๆ ตามความจริงที่ธรรมท่านสอน

ในขณะที่ฟังที่จิตเรามีความจดจ่อต่อธรรมนั้น จะเกิดความสงบเย็นใจเป็นลำดับ ๆ ไม่คิดไปในสถานที่ต่าง ๆ และอารมณ์ใด ๆ ในขณะที่ฟัง จิตก็มีความสงบลงได้ และเย็นสบาย ลืมเวลาลำเวลาตลอดจนความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ลืมไปหมด ถ้าจิตมีความหนักไปในทางพิจารณา ที่ท่านเรียกว่า วิปัสสนา หรือ ปัญญา นั้น เป็นอีกแง่หนึ่ง ขณะที่ท่านแสดงไป จิตจะขยับตามเรื่อย ๆ เหมือนกับเดินตามรอยเท้าที่ท่านเดินไปก่อนหน้าเรา พอท่านยกเท้าขึ้นเราก็จมตามรอยตามท่านไปโดยลำดับ ๆ คือท่านบุกเบิกทางให้เราได้ทราบได้เข้าใจในขณะที่ฟัง เมื่อทราบและเข้าใจ ไตร่ตรองตามท่านไป นี่ก็ทำให้เกิดความเพละเลิกละและเข้าใจไปเรื่อย ๆ และสามารถถอยถอยถอยถอยถอยถอยถอยไปได้ในขณะที่ฟัง

เพราะฉะนั้นครั้งพุทธกาลเวลาสาวกทั้งหลายท่านฟังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม จึงปรากฏว่าสำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมากก็เพราะเหตุนี้เอง บางครั้งจิตก้าวไปได้แค่นี้ ฟังคราวต่อไปจิตขยับขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงที่สุดแห่งธรรม ท่านเรียกว่าบรรลุธรรมสูงสุด โดยเข้าใจในขณะที่ฟังนั้นเท่านั้น ไม่สนใจกับความจดจำ ได้ประโยชน์ในขณะที่ฟัง คือได้ความสงบเย็นใจ ได้ความเข้าใจแจ่มแจ้งไปโดยลำดับ ได้ความสุขความสบาย ได้อุบายแยกคายต่าง ๆ ในเวลาที่ฟัง นี่เป็นผลที่ท่านได้รับในขณะที่ฟัง ไม่ได้จากการจดจำเหมือนเราท่องบ่นสังฆวิสัยธรรมในสูตรต่าง ๆ แต่ถ้าธรรมบทใดบาทใดตกค้างอยู่ในความทรงจำของเรานั้น เราก็จำได้เอง การฟังธรรมภาคปฏิบัติจึงถือกันมากในวงปฏิบัติ

จะขอเล่าเรื่องท่านอาจารย์มั่น ซึ่งเป็นอาจารย์ในกรรมฐานสายนี้ ให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายทราบบ้างเล็กน้อยว่า ท่านมีความหนักแน่นหรือสนใจในทางใด เกี่ยวกับบรรดาภิกษุที่ไปศึกษากับท่าน ท่านมีความสนใจในการแสดงธรรมอบรมพระเถระที่ไปศึกษากับท่านมากกว่าอย่างอื่น และสอดส่องดูกิจกรรมการปฏิบัติของพระเถระ กล่าวว่าจะผดพลาดจากหลักธรรมวินัย นี่เป็นประการที่สอง ประการแรกคือการอบรมสั่งสอนให้พระเถระเข้าใจในปัจจุบันธรรม อันเป็นที่รวมแห่งความรู้ความเข้าใจตลอดมรรคผลเบื้องสูง

ท่านแสดงธรรมครั้งหนึ่ง ๆ ถ้ามีเฉพาะพระเถระเท่านั้น อย่างน้อย ๒ ชั่วโมงถึงจะจบลง บางครั้งก็ ๓ ชั่วโมงบ้าง ๔ ชั่วโมงบ้าง บางครั้งถึง ๖ ชั่วโมงก็มี แต่ก็น่าประหลาดเหมือนกัน บรรดาท่านผู้นั่งฟังอยู่ในขณะนั้นเงียบไม่มีเสียง ประหนึ่งว่าไม่มีพระไม่มีเถระอยู่ในสถานที่นั้นเลย ได้ยินแต่เสียงธรรมท่านกังวานอยู่เป็นลำดับ ๆ ไม่ขาดสาย ไม่ขาดวรรคขาดตอน จนกระทั่งจบลงเท่านั้น

พระณรมีจำนวนมากเพียงใดก็เท่ากับไม่มี เพราะต่างองค์ต่างฟังด้วยความสนใจ ฟังด้วยความจดจ่อ ทุกข้อค้อยู่ในความสงบ จิตมุ่งต่ออรรถต่อธรรมเพื่อเป็นความสงบเย็นใจ ถ้าจิตก้าวเข้าสู่ภูมิปัญญา คือ ความคิดอ่านไตร่ตรองตามท่านได้ จิตก็ขยับตามธรรมท่านเรื่อย ๆ เป็นอันว่าเพลินด้วยกันทั้งสองชั้น คือ

ขั้นที่ ๑ ความสงบ ก็เพลินไปตามความสงบ และเพลินไปตามธรรมที่ซบกล่อม จิตใจให้ได้รับความสงบเย็นฉ่ำในขณะนั้น ๆ

ขั้นที่ ๒ ที่เรียกว่าปัญญา คือเพลินไปตามธรรมที่จะให้จิตใจได้รับคติเป็นระยะ ๆ จึงเป็นความสนใจในธรรมจนไม่มีความสนใจกับความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าใด ๆ ทั้งสิ้นในขณะที่ฟัง และท่านจะเทศน์แต่ข้อปฏิบัติ ตั้งแต่เรื่องของสมาธิ ปัญญา ล้วน ๆ ศีลก็ต่างคนต่างประพฤติปฏิบัติอยู่แล้ว

ท่านไม่แสดงอะไรมาก จะแสดงแต่หลักของสมาธิ ของปัญญา และวิมุตติหลุดพ้น ถ้าวัดได้แสดงในวันประชุมวันใดก็ตาม จะต้องทะลุปรุโปร่งไปถึงมรรคผลนิพพานทีเดียว ไม่เคยค้างค้ำในที่แห่งหนึ่งแห่งใดเลย นี่เป็นนิสัยของท่าน เพราะท่านมีความรู้ความฉลาดทางด้านปฏิบัติมากมาย และมีความรอบคอบ มีความชำนาญชำนาญมากทางด้านปฏิบัติ

ใจเราเมื่อได้รับการอบรมด้วยอรรถธรรมอยู่เสมอ จะมีหลักยึด ใจที่มีหลักยึดย่อมอยู่เป็นสุข ปกติก็เป็นสุข ประกอบหน้าที่การงานก็เป็นสุข เพราะใจมีหลัก เป็นอยู่ก็เป็นสุขตายก็เป็นสุข เพราะมีหลักยึดอยู่ภายใน คนมีหลักยึดย่อมไม่เดือดร้อน ธรรมคือหลักยึดของใจ ด้านวัตถุเป็นหลักยึดหรือเป็นที่อาศัยของกาย เช่น ดิกรามบ้านช่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มใช้สอย อาหารหวานคาวที่เป็นอาหารเป็นที่พึ่งที่อาศัยของกาย การที่เรามีความจำเป็นต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ เพราะเกิดมาก็เกิดจากสิ่งเหล่านี้ ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบำบัดรักษาเรื่อย ๆ ไปจนวันสุดท้ายแห่งชีวิต

ส่วนใจมีธรรมเป็นเครื่องพยุง เป็นเครื่องอาศัย เป็นเครื่องรักษา เป็นเครื่องเสวย ที่เรียกว่ามีธรรมเป็นอาหารของใจ หรือเป็นอารมณ์ของใจ แต่คำว่าอารมณ์นั้น อารมณ์ดีก็มี ชั่วก็มี ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็เป็นยาพิษแก่ใจ และแผดเผาจิตใจให้เดือดร้อน ถ้าอารมณ์ดีก็ทำจิตใจให้เยือกเย็นเป็นสุข แล้วฝังอยู่ในจิตนั้นด้วย ที่ท่านเรียกว่า อุปนิสัย หรือ วาสนาบารมี ก็หมายถึงการสร้างความดีงามมาโดยสม่ำเสมอ สร้างมามากเพียงไร ก็ฝังลงในจิตใจของผู้นั้นจนกลายเป็นนิสัยวาสนาขึ้นมา เมื่อใจได้เคลื่อนย้ายไปสถานที่ใด ภพใดภูมิใด ก็ต้องขึ้นอยู่กับความดีที่ตนได้สร้างไว้ และบรรจุอยู่ในจิตใจ นี่เป็นเครื่องหนุนจิตใจให้เป็นไปในทางดีมีสุคติเป็นที่หวัง และเป็นที่อยู่ที่เสวย

ร่างกายนั้นมีป่าช้า เราไปตั้งบ้านตั้งเรือนอยู่ที่ไหนก็ต้องมีป่าช้าสำหรับร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่บ้านนอก จะอยู่ในเมือง จะอยู่ในป่าในเขา อยู่ในถ้ำ บนบก มันมีป่าช้าอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เพราะธรรมชาตินี้เป็นสิ่งที่เกิดแล้วต้องตาย ตายที่ไหนก็เป็นป่าช้าที่นั่น ร่างกายเป็นอย่างนี้

ส่วนจิตใจไม่มีป่าช้า เพราะใจไม่ตาย หลักใหญ่อยู่ตรงนี้ กรุณาพากันจดจำไว้ให้ดี นี่แหละหลักความจริงอันตายตัวของเรา ถ้าผู้มีความใคร่ครวญพิจารณาเรื่องจิตใจด้วยดี และพยายามปฏิบัติต่อตนเองด้วยความดีทั้งหลายตามธรรมที่สอนไว้ ผู้นั้นจะเป็นผู้มีหวัง อยู่ที่ใด ไปที่ใด เกิดใน

สถานที่ใดก็ตาม จะเป็นผู้ไม่ผิดพลาดจากความมุ่งหวัง หรือความมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ จะเป็นผู้สมหวังตั้งใจหมาย

อย่างเราทั้งหลายที่มาอบรมในวันนี้ ก็คือการมาอบรมธรรมเพื่อเข้าถึงจิตใจให้เป็นหลักยึด และอาศัยธรรมนี้เป็นหลักเกณฑ์แก่จิตใจ เพราะใจนี้เป็นสิ่งไม่ตายไม่หายป่าช้า ไม่เหมือนธาตุขันธ์ คือ ร่างกาย ร่างกายแตกดับ แต่ใจไม่แตกดับ เมื่อออกจากร่างนี้ก็ไปเข้าร่างนั้น ออกจากร่างนั้นก็ไปเข้าร่างโน้น สูง ๆ ต่ำ ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ นั้นเป็นเพราะสิ่งที่มีอยู่ภายในจิต ท่านเรียกว่า “วิบาก” ซึ่งเกิดขึ้นจากกรรมหรือการกระทำของจิตเอง จิตเป็นผู้คิด เป็นผู้ปรุง ในเรื่องดี เรื่องชั่ว จิตเป็นผู้บงการออกมาทางวาจา ทางกาย ให้กระทำทางวาจา ทางกาย การกระทำทางใจนั้นเรียกว่า “มโนกรรม” พุดทางวาจาเรียกว่า “วจีกรรม” ทำทางกายเรียกว่า “กายกรรม” คำว่า “กรรม” คือการกระทำ จึงมีการเกิดได้ที่กาย วาจา ใจของคนเรานี้เป็นสำคัญ เมื่อกรรมเปิดทางเพื่อผลคือดีชั่วอยู่แล้ว สุขทุกข์ที่เป็นผลของกรรมดีชั่วก็ย่อมเกิดขึ้นชนิดห้ามไม่ได้

มโนกรรมคือการกระทำทางใจ ทำได้ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งกลางๆ พุดได้ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งกลางๆ ทำทางกายได้ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งกลางๆ การกระทำเหล่านี้ท่านเรียกว่า “กรรม” ตามหลักพุทธศาสนา เรียกว่า “กรรม” คือการกระทำ ความเคลื่อนไหวของจิต ความเคลื่อนไหวของกาย วาจา ท่านถือว่าเป็นการกระทำที่เรียกว่า “กรรม” เมื่อมีการกระทำ มีการเคลื่อนไหว เป็นต้นเหตุแห่งการกระทำแล้ว “วิบาก” คือผล ต้องสืบทอดกันไปเป็นลำดับๆ เป็นแต่ช้าหรือเร็วต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น บางอย่างก็เกิดเป็นผลได้เร็ว บางอย่างก็ช้า เช่นเดียวกับผลทางโลกที่เราเห็นกันอยู่ บางอย่างก็ขึ้นอยู่กับเวลาเพียงเล็กน้อย บางอย่างก็ปรากฏขึ้นในขณะนั้น บางอย่างเป็นเวลานานๆ ค่อยปรากฏตัวขึ้น แต่สุดท้ายก็เรียกว่าเป็นผลด้วยกัน นี่แหละท่านเรียกว่า “วิบาก” ซึ่งมีอยู่ภายในใจ ใจเป็นผู้สร้างขึ้นมา ใจเป็นผู้ทำขึ้นมา แต่ใจจำไม่ได้บ้าง จำได้บ้าง สุดท้ายก็จำไม่ได้ เพราะทำอยู่เสมอ ทำอยู่ทุกภพทุกชาติ ทำอยู่ทุกวันทุกคืน ทุกปี ทุกเดือน ใครจะไปชนะจดจำเอาไว้ได้หนักหนา

ตั้งแต่เราเกิดมาในโลกนี้ ไม่ต้องพูดถึงวันนั้นเดือนนี้ เราพูดในวันนี้เท่านั้น เราก็จำไม่ได้ว่าในวันนี้เราคิดเรื่องอะไรบ้าง แต่ความคิดความปรุงการกระทำดี กระทำชั่วทางกาย วาจาของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับความจำได้หรือไม่ได้ ขึ้นอยู่กับการกระทำเท่านั้น ผลดี-ชั่ว ต้องปรากฏจากการกระทำเสมอ นี่เป็นหลักสำคัญ ท่านจึงสอนให้พยายามทำดีเสมอ เวลานั้นเป็นโอกาสที่เราจะตักดวงหรือแก้ไขอะไรที่เห็นว่าบกพร่องได้ทุกแห่งทุกมุม ซึ่งไม่สุดความสามารถไปได้ ถ้าหากผ่านพ้นจากชีวิตอัตภาพนี้แล้วเป็นความไม่แน่นอน ทั้งการกระทำและการเสวยผล เพราะในเมืองผี เมืองเทพ ไม่ปรากฏว่ามีโรงงานเหมือนเมืองมนุษย์เรา พอจะชี้แจงทำดีในโลกนี้ แล้วไปขยันหมั่นเพียรในโลกหน้าคือโลกเมืองผี เมืองเทพโน้น นั่นเป็นความเข้าใจผิด

นักปราชญ์ทั้งหลายจึงสั่งสอน ผู้มาสอนเราไม่ใช่คนโง่ คำว่า “พระพุทเจ้า” นั่นคือจอมศาสดา เป็นศาสดาของโลกทั้งสาม เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงจริง ๆ ธรรมที่ตรัสแต่ละบทละบาท เป็นความแน่นอนตายตัว เป็นความสัตย์ความจริง ไม่มีธรรมปลอมแปลงแฝงอยู่ในพระโอวาทนั้น ๆ เลย

ท่านจึงเรียกว่า “สวากขาตธรรม” แปลว่าธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว คำว่า “ชอบ” คือความพร้อมมูลสมบูรณ์ทุกอย่างแล้วนั่นเอง นิยานิกรรมธรรม เป็นธรรมที่ยังผู้ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมให้พ้นจากทุกข์ไปได้โดยลำดับ ไม่มีทางสงสัยเลย เป็นธรรมตายตัว เป็นธรรมแน่นอน

ใครที่จะพูดถูกต้องแม่นยำตลอดมาเหมือนพระพุทธเจ้านี้ รู้สึกว่าไม่มีแล้วในโลกมนุษย์เรา ถ้าจะเทียบแล้ว สามัญชนทั่วไปพูด ๑๐๐ คำ อาจปลอมไปอย่างน้อยราว ๒๕ คำ จะมีจริงเพียง ๗๕ ถ้าพูดไปนาน ๆ ใ้ปลอมรู้สึกจะมากขึ้น ๆ และอาจกลายเป็นปลอมไปหมด แต่คำพูดของพระพุทธเจ้าไม่ปลอม เพราะพระทัยไม่ปลอม พระทัยเป็นพระทัยที่บริสุทธิ์ รู้จริงเห็นจริงจากการปฏิบัติแก้ประหานโอวาทอันใดออกมาจึงออกมาจากพระทัยที่เป็นของดีของแท้ทั้งนั้น แล้วจะหาความปลอมมาจากที่ไหน จึงเป็นพระโอวาทและเป็นศาสดาที่เราทั้งหลายจะยึดถือเป็นหลักตายตัวหรือตายใจได้เลยว่า พระพุทธเจ้าและศาสนธรรมของพระองค์ไม่เป็นศัตรูคู่แค้นแก่พวกเราทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี เป็นผู้วิเศษและเป็นธรรมประเสริฐเหนือโลก

การที่ท่านประหานพระโอวาท คือพระศาสนาไว้ ก็เพื่อหลุมชนเท่านั้น ไม่ได้เพื่อพระพุทธเจ้า ไม่ได้เพื่อพระธรรม ไม่ได้เพื่อพระสงฆ์สาวกองค์ใดบรรดาที่ผ่านพ้นไปแล้ว แต่เพื่อพวกเราอย่างเดียว ท่านไม่มีสิ่งใดบกพร่องพอจะหวังผลจากพวกเราเป็นเครื่องตอบแทน เพราะพระเมตตาที่ท่านั้นที่ประหานพระโอวาทไว้แก่หลุมชนพอได้ยึดเป็นทิศทางเดิน

เราเพียงแต่จะปฏิบัติตามพระโอวาทของท่าน ก็เห็นว่าเป็นความลำบากลำบาก ไม่สามารถจะตะเกียกตะกายตามท่านไปได้แล้ว เราจะอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยวิธีใดจึงจะมีความสุขกายสุขใจสมกับมนุษย์เป็นผู้ฉลาดเพื่อแสวงหาความสุขใส่ตน นี่เป็นปัญหาที่เราควรยกขึ้นถามตัวเองเวลาความขี้เกียจมักจะง่ายเกิดขึ้น เพื่อจะแก้สิ่งเหล่านี้ที่เป็นมารคอยกีดกันทางดำเนินได้ ด้วยอุบายอันชอบธรรมและเฉลียวฉลาดของเรา พอมีทางเพื่อก้าวไปเพื่อความสุขสมหวัง ไม่ติดตันอันตู่ไปเสียทุกภพทุกชาติทุกวันเวลาดังที่เป็นอยู่นี้ ซึ่งเต็มไปด้วยกองทุกข์ภายในใจจนหาทางและวิธีปล่อยวางไม่ได้ สมกับมนุษย์มีมากในโลกปัจจุบันแทบจะไม่มีแผ่นดินให้อยู่ ยังมีผู้ฉลาดแหลมคมหาอุบายแหวกว่ายไปได้บ้าง ไม่มีมโนมธการไปด้วยกันเสียสิ้น ซึ่งน่าสลดสังเวชของนักปราชญ์ท่านนักหนา

เราควรจะวินิจฉัยใคร่ครวญกันอย่างไรบ้าง เมื่อเราคอยล้างมือเปิบเท่านั้นก็ยังทำไม่ได้ พระโอวาทท่านสอนมาแล้วโดยถูกต้องแม่นยำทุกสิ่งทุกอย่าง เพียงแต่จะปฏิบัติตามเท่านั้นยังเห็นว่าลำบาก เราจะไปหาความสะดวกที่ไหน เราเกิดมานานแล้วในโลกนี้ เราได้ความสะดวกจากอะไรบ้าง ควรถามเราอย่างนี้บ้างอาจได้ข้อคิด ถ้าจะเป็นไปตามความต้องการของเราว่า อยากสะดวก อยากได้ง่าย ๆ สบาย ๆ เราก็ควรจะเป็นคนง่ายคนสบายมานานแล้ว ไม่ควรจะมาแบกกongทุกข์อยู่เหมือนโลกทั่ว ๆ ไป แต่นั่นมันไม่เป็นไปตามความวาดภาพเอาอย่างใจหมาย นอกจากกิเลสมันหลอกพวกเราเท่านั้น เพราะกิเลสเคยหลอกมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเวลานาน เรายังไม่เห็นโทษแห่งความหลอกลวงของมันบ้างเลย นอกจากเชื่ออย่างสนิทด้วยการกล่อมให้หลับอย่างถนัดของมันเท่านั้น

ศาสดาในวัฏสงสารก็คือกิเลสนี้เอง ลงมันได้สอนใครเป็นติดมือมันมาเป็นพวง ๆ จนรับไม่ไหว เพราะสัตว์โลกชอบกลอุบายแห่งการเลี้ยมสอนของมันมาก ไม่มีวันเบื่อหน่ายอึดพอกันบ้างเลย แม้จะได้รับความทุกข์ทรมานเพราะถูกหลอกมานาน

ส่วนศาสดาของวิวัฏฏะก็คือพระพุทธเจ้าองค์เอก ความรู้ก็เอก การอบรมสั่งสอนก็เอก ไม่มีใครเสมอเหมือน แต่กิเลสไม่ชอบ และขวางกับธรรมอยู่เรื่อยมา สัตว์โลกผู้ชอบกิเลสจึงมักเบียดธรรมจึงมักไม่เข้าถึงใจแม้จะฟังและปฏิบัติมานาน ความเป็นทั้งนี้ทั้งนั้นกรุณาดูตัวเราตัวท่านก็พอทราบได้ไม่ยากนัก

เราจะไปทางใด เราต้องแยกแยะออกดู ถ้าเราจะเป็นศิษย์ที่มีครูสอนคือศาสดาของเราก็ต้องพยายาม การทำความดีก็เพื่อจะชะล้างสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย การต่อสู้ก็ต้องมีความหนักความลำบาก บ้างเป็นธรรมดา เราต้องคิดอย่างนี้ไว้เสมอ ดีกว่าเอากิเลสความขี้เกียจมาง่ายมาเป็นศาสดาจุดลากเราลงทางต่ำให้ทนทุกข์ทรมาน ไม่มีขอบเขตเหตุผลว่าจะปลดเปลื้องทุกข์ไปได้เมื่อไร

ขณะนี้ เป็นโอกาสที่เราควรจัดการอยู่แล้ว พร้อมอยู่แล้วทุกอย่าง ชีวิตอัตภาพร่างกายก็เป็นไปด้วยดี และทราบอยู่ว่าเราเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา และเป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญคุณงามความดีเข้าสู่จิตใจ เพื่อจะได้ถึงจุดที่หมายซึ่งเราต้องการ มีใจกับธรรมเท่านั้นที่จะให้ความหมายแก่เราได้ เราต้องพยายามเอาสิ่งดีงามเข้าบรรจุที่ใจซึ่งเป็นของไม่ตาย นอกนั้นหาความแน่นอนไม่ได้ เพราะโลกสมมุติทั้งหมดเป็นอนิจจัง พร้อมทั้งตัวเราเอง อาศัยอะไรก็คอยแต่จะทะลาลงไป ทะลาลงไป เราเห็นอยู่ทุกแห่งทุกหน มีอยู่ทั่วไป ท่านจึงเรียกว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” มีรอบด้านทั้งภายนอกภายใน เป็นที่ให้ความไว้วางใจไม่ได้ นอกจากคุณความดี คือ ปฏิบัติตนให้มีความราบรื่นดีงามด้วยธรรมนี้เท่านั้น เป็นหลักอันสำคัญที่จะให้ความมุ่งมั่นของเราสำเร็จเป็นระยะ ๆ

ใจนั้นอยากไปเสมอ ไม่อยากอยู่ในกองทุกข์ทรมาน อยากเป็นสุขก็คือใจ ถ้าพูดถึงขั้นถึงภูมิคือสวรรค์พรหมโลก ก็คือใจเป็นผู้อยากไป ส่วนนรกไม่อยากลงเลย ความทุกข์ไม่อยากประสบพบเห็นในชีวิต ไม่อยากสัมผัสถูกต้องเลย แต่ทำไมโลกถึงได้ประสบและสัมผัสถูกต้องกันเรื่อยมา ก็เพราะหลงกลอุบายของกิเลส ซึ่งมีอำนาจและความฉลาดแหลมคมกว่าสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง เป็นอาจารย์สอนสัตว์จุดลากสัตว์ทั้งหลายให้จมลงทั้งๆ ไม่อยากจะจม จะมีอะไรเล่าที่เป็นศาสดาแห่งวัฏฏะ ที่แหลมคมของโลกทุกวันนี้ นอกจากกิเลสตัณหาอาสวะนี้เท่านั้น ไม่มีแล้วในโลกสมมุติทั้งสามอันเป็นที่อยู่แห่งมวลสัตว์ และไม่มีอันใดที่จะสามารถถอดถอนธรรมชาตินี้ออกได้ นอกจากธรรมที่เรียกว่า “สวากขาตธรรม” ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ใครอยากพ้นทุกข์ก็พยายามตะเกียกตะกายปฏิบัติตามธรรมท่าน ย่อมจะมีทางผ่านพ้นไปได้ ใครขยันบ่นให้ทุกข์ก็บ่นไปตามความถนัด ถ้าไม่อยากให้กิเลสหัวเราะเยาะซ้ำเข้าอีก เราควรพยายามทำความเข้าใจกับเราเสมอ เพราะถึงเวลาจนตรอกจนมุมจนจริง ๆ เวลาเช่นนั้นเข้าถึงตัวเราจะทำอย่างไร เราต้องตั้งกระทู้ถามเราไว้ก่อน เวลาหนาว สิ่งที่เราความอบอุ่นเราเห็นว่าสำคัญในขณะนั้น เวลาร้อน สิ่งที่จะทำความร่มเย็นให้เราคืออะไร เราจะถือเป็นสำคัญเวลานั้น เวลาทุกข์เกิดขึ้นมา สิ่ง

จะทำให้เราได้รับความสุขคืออะไร ที่เป็นคู่เคียงกันมากก็คือความดี เป็นเครื่องระงับดับทุกข์ได้ และดับได้อย่างมั่นใจ ไม่กลางแกลงสงสัย เพราะไม่มีกิเลสตัวใดมีอำนาจเหนือธรรมไปได้แต่ไหนแต่ไรมา

สรุปแล้ว ถ้ามีความดีอยู่ที่ไหนก็เป็นสุขชอบอุ่งใจ อุปมาใกล้ๆ เหมือนคนตกน้ำ ไม่มีที่เกาะที่ยึดในเวลานั้น แม้จะเคยกลัวผีมาแต่วันกำเนิดเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ก็ตาม แต่ขณะที่ตกน้ำนั้น ถ้ามีซากผีตายลอยผ่านเข้ามา ซึ่งเป็นขณะที่คน ๆ นั้นกำลังจะจมน้ำตาย และกำลังคว่ำหาที่พึ่งที่ยึดที่เกาะอย่างกระวนกระวายใจ พอซากผีลอยผ่านเข้ามาเขาจะคว่ำเกาะซากผีตายนั้นทันที เพื่อประทั้งชีวิตไว้ให้พ้นตาย โดยไม่คำนึงถึงความกลัวผีที่เคยกลัวมาเลย เพราะชีวิตมีความสำคัญยิ่งกว่าความกลัวผี นี่แหละเป็นเครื่องเทียบ เวลาชีวิตจิตใจของคนที่จนตรอกจนมุมเข้ามาจริง ๆ วาระสุดท้ายที่ชีวิตสิ้นสุดลงต้องเป็นแบบนี้ จิตจะต้องคิดไปต่าง ๆ เช่น คิดถึงคุณงามความดีบ้าง คิดถึงความชั่วบ้าง เมื่อไม่มีความดีติดตัวพอให้อุ่นใจบ้าง ก็คิดถึงความชั่วจนได้ แล้วเกิดความเดือดร้อนเสียใจขึ้นมา เลยซึมเข้าไปภายในจิตใจให้รุ่มร้อนเพิ่มขึ้นไปอีกและพาจมไปเลย ถ้าเคยทำความดีไว้ พอคิดถึงความดี จิตเกาะบ้นทันที และเย็นไปเลย ยิ่งผู้ปฏิบัติความดีอยู่เรื่อยมาแล้ว ไม่ต้องสงสัย ความดีนั้นแหละเป็นเพื่อนสองเป็นมิตรสหาย เป็นคู่พึ่งเป็นพึ่งตายได้อย่างแท้จริงยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ ในโลก

พวกเราชาวพุทธ กรุณาทำความเข้าใจไว้กับตนเองเถิด คือ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่อธิบายไว้เป็น ๒ แฉ่ง คือ แฉ่งหนึ่ง ศาสดาของวิภูษะนั้นคืออะไร ศาสดาของวิภูษะนั้นคืออะไร ที่พูดมาเมื่อตะกี้ กรุณาอย่าได้ลืม

ขอยุติเพียงเท่านี้ก่อน เพื่อท่านปัญญาฯ จะได้แปลให้ท่านผู้ฟังทราบต่อไป”

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ญ.๑ เวลาทำสมาธิแล้ว มักจะมี Yoki Sleep (เข้าภวังค์ลึก) บางคนบอกว่าดี บางคนบอกว่าไม่ดี เป็นอย่างไร

ตอบ ขอให้อธิบาย Yoki Sleep และถามว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ภายหลังที่รู้สึกตัวแล้ว ได้อะไรติดมาในจิตบ้างไหม?

ญ.๑ ผู้ถามตอบ ไม่มีอะไรติดมา แต่รู้สึกสดชื่นขึ้น

ตอบ คนนั้นว่าดี คนนี้ว่าไม่ดี ทำไมจะไปเชื่อเขา เราต้องรู้อยู่กับตนเองว่าดีหรือไม่ดี จึงไม่ควรบอก กลัวจะติดอยู่ในคำที่บอก ธรรมที่แสดงเพียงเริ่ม ๆ ยังไม่แตกแขนงพอให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ เพราะฉะนั้นจึงตอบบ้างไม่ตอบบ้างดี การตอบมาก ๆ เป็นพิษแก่จิตใจ เจ้าของควรพิจารณาผลที่เกิดแก่จิตตนเอง ที่พูดนี้ต้องแล้วแต่ผู้มาติดต่อด้วย ว่าควรจะได้รับหรือจะรับธรรมอย่างใด ธรรมดา กลาง สูง ต่ำ ตามชั้นภูมิของผู้มาเกี่ยวข้อง

ถามอย่างนี้ทำให้คิดว่าหลักของธรรมไม่แน่นอน ผู้ปฏิบัติต้องผ่านมาแล้ว ถ้าทำสมาธิติดกลิ้ง จิตต้องรู้ ถ้ากลับไป ตื่นขึ้น ไม่มีใครทราบ เป็นเสียง “ง่วงนอน” นอนเสมอ ตัวเราจะทราบเรื่อง

จิตได้อย่างไร การทำสมาธิ พอจิตจะลง เราก็ดูไม่ให้ลง บังคับให้ทำงาน ฉะนั้น จึงสร้างความมั่นคงให้จิตไม่ได้ สมกับคำว่าทำสมาธิเพื่อความสงบ คำว่าสมาธิมิได้หมายความว่าหลับไม่รู้อะไร ต้องรู้จักตัวเองโดยเฉพาะ ไม่รู้กับอะไรอื่น นอกจากตัวเอง

ถ.๒-ญ.๒ เรื่องหัวใจกับอนัตตายังไม่เข้าใจ

ตอบ เข้าใจ อัตตา ใหม่ (ญ.๒ ตอบว่า เข้าใจ) เคยทำสมาธิหรือเปล่า ? (เขาเข้าใจ) จิตได้รับความสงบกับอารมณ์ใด วิธีการใด วิธีการนั้นจะใช้เรียนอัตตาหรืออนัตตาก็ตาม ในระยะต้น ๆ ให้ยึดอัตตาไว้ก่อน ต่อไปค่อยถอนความยึดถืออัตตาลงเป็นลำดับ ๆ จนถอนได้เด็ดขาด เพราะจิตเป็นตัวของตัวเองด้วยหลักธรรมชาติอย่างสมบูรณ์แล้ว แต่มีใช้เป็นตนแบบอัตตาดังกล่าวมา นี่เป็นสมมุติแต่นั้นเป็นวิมุตติ จึงผิดกัน (อนัตตา)

ถ.๓-ช.๑ ทำอย่างไรจึงจะทำสมาธิได้ดี ในชีวิตประจำวันมีธุระต้องไปไหนก็ต้องงดไปกระนั้นหรือจึงจะปฏิบัติได้สม่ำเสมอ?

ตอบ ถ้าจิตทราบความเจริญและความเสื่อมของตนเองมันก็ยกจิตขึ้นเอง ถ้าไม่เข้าใจ จิตก็หลงตัวเรา การพิจารณาขึ้นอยู่กับจิต โอกาส ถ้ามีการงานมาก ภาวนาลดลงไป ก็ไปลดตัวจากผลที่ควรได้ จิตจึงเสื่อม ที่จริงจิตไม่ได้เสื่อม อาการเหล่านี้แสดงเจริญหรือเสื่อมเป็นเพียงอาการของจิต ตัวจิตไม่ได้เสื่อม

ถ.๔-ช.๒ “Aping or Monkey practice” ซึ่งหมายความว่า การเห็นใครเขาทำอะไร ตนอยากจะแสดงตนว่าเป็นพวกเดียวกับเขา ก็ทำอย่างเขาทุกอย่าง ทำอย่างไรจะรู้ว่าปฏิบัติจริงหรือไม่จริง?

ตอบ ตัวท่านเองจะรู้ตัวเอง คำตอบนี้อยู่ในคำถามของท่านเองแล้ว เราเองเป็นตัวการอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปตะครุบเงา ซึ่งเป็นของเทียม

ถ.๕-ช.๓ ที่ท่านว่าจิตสะสมความดีไว้มากก็ไปเกิดในที่ดีขึ้น อยากทราบที่ดีขึ้นนั้นคือจะไปเป็นอะไร?

ตอบ จิตสร้างกรรมขึ้นมา ผลก็อยู่ที่จิต ส่งจิตไปยังที่ควรแก่ผลนั้นเอง เจ้าของจิตดวงนั้นไม่รู้ ไม่มีสิ่งที่ทำให้รู้ มีพระพุทธเจ้าและพระสาวกที่ปรากฏว่าท่านสามารถรู้ได้ ฉะนั้นจึงมักหลงเรื่องของตัวมาประจำโลกด้วยกัน ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากัน เราปฏิบัติเองจิตเรารู้เอง ถ้าจิตสามารถ สติปัญญาต้องละเอียดยิ่งขึ้น แล้วท่านจึงจะทราบได้เองโดยไม่ต้องถามใคร ไม่มีอะไรเหลือวิสัยของสติปัญญาไปได้ เพราะบรรดาภิเลสกลัวธรรมคือสติปัญญาเป็นต้นทั้งสิ้น ไม่มีกิเลสชนิดใดเหนือธรรมคือสติปัญญาไปได้ ถ้าฝึกให้สามารถ

ถ.๖-ช.๔ จิตจะกลับมาเป็นมนุษย์ยากหรือเปล่า?

ตอบ เกิดมาเป็นมนุษย์ยากไหม? ตัวเราไม่ทราบเรื่องของเรา เพราะว่าจิตไม่มีกำลัง ถ้ามีสติก็ทราบเป็นระยะๆ เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่าขั้นธัมมัตถะจะแตก ขณะที่ขั้นธัมมัตถะจะแตก จิตกลับแข็งแรงขึ้น ขณะที่จิตจะแยกกับขั้นธัมมัตถะ มีความทุกข์มากหรือน้อย หรือไม่มี วัดกันได้ว่าจิตมีสติหรือไม่ ภาวนาปฏิบัติ

ย่อมทราบว่จิตต่างกัน ไม่มีอะไรละเอียดยิ่งกว่าจิต วัดกันไม่ได้ จิตมีสติปัญญาจึงจะตามได้ ดังนั้น
ต้องแล้วแต่สติปัญญาที่อบรมมามากน้อยต่างกัน

มีกล่าวไว้ว่า ขณะที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จเข้าปรีนิพพาน ท่านทรงเข้าฌานสมาบัติ ตั้งแต่
ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงสัญญาเวทยินโรธ พระอนุรุธเถระ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางจิตก็กำหนดจิต
ติดตามพระพุทธเจ้า พระจิตของพระพุทธเจ้าเข้าฌานไหน คือตั้งแต่รูปฌาน ๔ ขึ้นไป อรูปฌาน ๔
ตลอดถึงสัญญาเวทยินโรธ ทรงพักอยู่ที่นั่นครู่หนึ่ง แล้วทรงถอยลงมาอรูปฌานและรูปฌานจนถึงจิต
บริสุทธิ์ปกติแล้วทรงเข้าปฐมฌานถึงจตุตถฌาน และเสด็จปรีนิพพานระหว่างรูปฌานกับอรูปฌานต่อ
กัน จากนั้นก็สุดวิสัยที่ใคร ๆ จะตามรู้ได้ เพราะพ้นจากสมมุติโดยประการทั้งปวงไปแล้ว

ในขณะที่กำลังทรงเข้าฌานต่าง ๆ อยู่ ณ นั้น พระอนุรุธเถระส่งกระแสจิตตามไม่ลดละ และรู้
ตามวาระจิตของพระพุทธเจ้าโดยลำดับ เมื่อพระสาวกทั้งหลายถามในขณะนั้นว่า “พระองค์ปรีนิพพาน
แล้วหรือ?” ท่านก็ตอบว่ายัง และบอกไปตามลำดับที่ทรงเข้าและถอยจากฌานนั้น ๆ และบอกได้
ตลอดจนถึงขณะพระพุทธเจ้าเข้าปรีนิพพาน

ทำไมท่านจึงรู้ขณะจิตของพระพุทธเจ้าได้ทุกวาระ ที่ทรงเคลื่อนไหวเข้าและออกจากฌานนั้น
ๆ ? ผิดกับพวกเราที่มีใจรับรู้สิ่งต่างกันเช่นเดียวกันแค่นั้น ความรู้ความสามารถแห่งจิตที่ฝึกอบรมจน
สมบูรณ์เต็มภูมิแล้วย่อมแตกต่างจากจิตสามัญธรรมดาอยู่มากกว่ำฟ้ำกับดิน จิตที่เต็มไปด้วยภวะ
หนักกรว่ำกับถึงมูตรคูถกถ่วงจิตใจอยู่ตลอดเวลาแล้ว กับจิตที่บริสุทธิ์สุดส่วนแล้ว จึงนำมาเทียบเคียง
และแข่งขันกันไม่ได้ ผู้ฉลาดจึงยอมเชื่อผู้ที่มีความรู้ความสามารถเหนือกว่าเป็นครู เช่น พุทธบริษัทถือ
พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาและเป็นสรณะเป็นต้น ผิดกับคนโง่ที่มัวสำคัญว่าตนฉลาด จนความฉลาดพา
ให้ลุ่มจมฉิบหายป่นปี้ ก็ยังไม่ยอมรู้สึกตัวว่าเป็นอย่างไรเลย ความฉลาดแบบนี้มีมากในโลกมนุษย์เรา
และนับวันเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีประมาณจนน่ากลัวจะไม่มีโลกให้อยู่

ปิดประชุมเวลา ๑๘.๐๐ น.

วันพุธ วันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

การอธิบายธรรม

เริ่มเวลา ๑๘.๓๐ น.

ท่านอาจารย์ “จะเทศน์เรื่อง การภาวนา

การภาวนา เป็นการมาเรียนเรื่องหรือสวดส้องดูกาย ทดสอบจิตใจ อ่านดูเรื่องราวของใจ
จิตใจจะเขียนเรื่องต่าง ๆ วันยังค่ำ เขียนแล้วไม่เคยอ่าน แม้ไม่เคยทราบว่ตนได้คิดดีชั่วอะไรบ้างใน
วันและเวลาหนึ่ง ๆ แต่ก็เป็่นนิสัยของจิตที่ชอบคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ จะแสดงออกมาในเวลาที่เรา
ภาวนา เพราะจิตดี้นรณกวัตแกว่งมากไม่อยู่เป็นสุขได้ นิสัยของจิตสามัญชนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ จึงเป็น

สิ่งที่หักห้ามยากกว่าสิ่งใด ๆ เพราะปกติจิตก็เป็นของละเอียดอยู่แล้ว จึงต้องอาศัยสติกับปัญญาเป็นผู้ควบคุมรักษา

ยิ่งได้ทดสอบดูความผิดถูก ชั่วดี ของตนแล้วมักไม่มีขอบเขต สิ่งเสียมีมาก เพราะฉะนั้น หลักศาสนาจึงสอนให้ไตร่ตรองดูส่วนดีส่วนเสียของตน บางทีแสดงออกไปทางทุกข์บ้าง สุขบ้าง ศาสนาเป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมอยู่แล้ว ส่วนมากก็สอนเรื่องใจมากกว่าอย่างอื่น มีหลักธรรมเท่านั้นที่เป็นเครื่องมือทันกับใจ นอกจากเราจะประกอบการให้เหมาะสมกับเครื่องมือนี้ได้หรือไม่ สิ่งของทุกอย่างเขาใช้เครื่องมือ ถ้านายช่างที่มีฝีมือดี สิ่งของก็งดงามน่าใช้ กาย วาจา ใจของเราก็เหมือนกัน ร่างกายเปรียบเหมือนไม้ยืนต้น เนื้ออ่อนหรือแข็งไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ช่างต้องนำมาดัดแปลงเป็นเครื่องใช้ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น แล้วแต่จะต้องการชนิดใด สิ่งนั้นก็สำเร็จและงดงาม น่าอยู่ หรือใช้สอย ตามเนื้อไม้และความสามารถของนายช่าง

กาย วาจา ใจก็เช่นกัน เมื่อได้ดัดแปลงแก้ไขตามหลักธรรมด้วยความเพียรอย่างเต็มภูมิแล้ว จะเป็นสมบัติอันมีค่ายิ่งกว่าสิ่งใด ๆ เพราะคนไม่เหมือนสัตว์ จะมีคุณค่าสูงต่ำเพียงไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความดีเป็นคุณสมบัติ มิใช่เนื้อหนังเป็นคุณค่า ส่วนสัตว์ทั้งหลายโลกถือว่าอวัยวะเนื้อหนังต่างๆ ของเขามีคุณค่า ดังนั้นเวลาเขาตายจึงไม่มีใครรังเกียจกัน แต่คุณค่าของมนุษย์มิได้อยู่ที่อวัยวะเนื้อหนังอย่างเดียว ต้องมีความประพฤติดีงามเป็นเครื่องประกันคุณค่าของมนุษย์ ความประพฤติดีด้วยกาย วาจาใจนี้แล คือคุณค่าอันสูงส่งของมนุษย์เรา คุณค่าและความงามอันนี้ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เหมือนร่างกาย ตามธรรมชาติร่างกายคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ถ้ามีคุณงามความดีเป็นเครื่องประดับตนแล้ว ถึงร่างกายจะร่วงโรยไปเป็นลำดับ แต่คุณงามความดียังเด่นอยู่มิได้ร่วงโรยไปตามร่างกาย

โดยเฉพาะการอบรมภาวนา พยายามระงับจิตของตนให้หยุดปรุงแต่งต่าง ๆ พอเป็นความสงบเย็นใจได้บ้าง ย่อมเริ่มจะเห็นคุณค่าของใจขึ้นมา ขณะภาวนาพยายามให้จิตปรุงเฉพาะงานที่ตนต้องการ เช่น “พุทโธ ๆ ๆ” อันเป็นงานที่จะยังใจให้สงบ เมื่อพยายามทำด้วยความสนใจ มีสติกำกับจิตย่อมสงบลงได้ อารมณ์ไม่รบกวน ใจที่ปราศจากสิ่งรบกวนย่อมเป็นสุขสงบเย็น รู้เห็นประจักษ์ใจในขณะนั้น ความสงบสุขของจิตที่ไม่มีอารมณ์รบกวนย่อมเป็นสุขที่พึงหวังอย่างยิ่ง จิตที่ทรงตัวอยู่ด้วยความรู้เพียงอันเดียว ท่านเรียกว่า “เอกัคคตาจิต”

เอกัคคตาจิต คือรู้อันเดียว เป็นความสุขใจไม่มีอะไรเสมอเหมือน แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงธรรมอันเลิศ เสด็จปรินิพพานไปแล้วตั้ง ๒๕๐๗ ปี แต่พระคุณทั้งหลายก็ยังเป็นที่พึ่งที่เคารพนับถือของชาวพุทธทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อสิ้นพุทธสมัยของพระพุทธเจ้าองค์นี้แล้ว ก็ยังจะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้และสั่งสอนโลกสืบทอดกันไป

ใจถ้าสงบขาดจากอารมณ์ในขณะนั้น เราจะทราบความอัศจรรย์ของใจทันที แม้ไม่เคยประสบมาก่อน เพราะเป็นความแปลกประหลาดและอัศจรรย์ในชีวิตของผู้ไม่เคยประสบความสงบของจิต ขณะจิตสงบ ย่อมไม่คิดปรุงอารมณ์ขึ้นมารบกวนตนเองให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย ตั้งตนเป็นเอกจิต เอกธรรม