

ความเข้าใจ
เกี่ยวกับ
การปฏิบัติธรรม

..... ●

อ. วศิน อินทสระ

ทำความเข้าใจความหมายของคำว่า "การปฏิบัติธรรม" ให้ถูกต้อง
เพื่อจะได้รับความคุ้มครองรักษาจากกรรม ตามเหตุปัจจัยอันควร



ความเข้าใจ
เกี่ยวกับ
การปฏิบัติธรรม

อ. วศิน อินทสระ



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๐๔

ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

อ. วคิน อินทสระ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนพระโคตมชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : คีรีส วัชรสุขจิต

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

ที่มาของหนังสือ : จากการบรรยายพิเศษชมรมเคหะธรรม

อาคาร ๑๖ การเคหะแห่งชาติ กรุงเทพฯ

วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๓ เวลา ๑๒.๐๐ น.

สัพพทานัง รัชมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้สิ่งปวง

www.kanlayanatam.com



พอพูดถึงการปฏิบัติธรรม ความคิดของคนส่วนมากก็แล่นไปที่ การนั่งหลับตาภาวนาหรือการทำสมาธิวิปัสสนา หรือมีจะนั้นก็ถือปิ่นโต เข้าวัด รักษาศีล ฟังธรรม ภาพของสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ ก็ย้ำเน้น ให้เห็นเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน คือ พอพูดถึงการปฏิบัติธรรมก็จะฉาย ภาพคนนั่งขำขมขำบ้าง นั่งหมั่นธรรมดาบ้าง นั่งหลับตาดังๆ เป็นกลุ่มๆ ใหญ่บ้างเล็กบ้าง นั่นคือการปฏิบัติธรรมในความหมายที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

ข้าพเจ้าเห็นว่า นั่นเป็นเพียงเอกเทศ คือบางส่วนของ การปฏิบัติ ธรรม ไม่ใช่ทั้งหมด ตามความเข้าใจของข้าพเจ้า การปฏิบัติธรรมคือ การกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งหมด การทำหน้าที่อันถูกต้องชอบธรรม ทั้งหมดนั้นแหละคือ การปฏิบัติธรรม โดยนัยนี้ทุกคนผู้ทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้องเหมาะสมล้วนกำลังปฏิบัติธรรมกันอยู่ทั้งนั้น

แนวทางการปฏิบัติธรรมที่สำคัญแนวหนึ่งตามหลักพระพุทธ ศาสถานั้น ขอให้ท่านดูที่มงคล ๓๘ ประการ จะเห็นว่าพระพุทธองค์ ทรงแสดงมงคลอันสูงสุดแห่งชีวิตไว้ตั้งแต่เบื้องต้นไปถึงสูงสุด คือเริ่ม จากการไม่คบคนชั่ว คบคนดี บูชาคนที่ควรบูชา การตั้งตนไว้ชอบ

การมีศิลปวิทยา การบำรุงบิดามารดา การให้ การสงเคราะห์ญาติ ฯลฯ การเห็นอริยสัจ จนถึงจิตที่ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม จิตไม่โศก ไม่มี อูฐีหรือกิเลส จิตเกษม คือปลอดโปร่งพ้นจากกิเลส

ตามนัยแห่งมงคลสูตรนี้ จะเห็นแนวการปฏิบัติที่พระศาสดาทรง ปรารถนาไว้ให้เป็นขั้นๆ ไป แต่ก็ทำพร้อมๆ กันไปได้เพื่อทำหน้าที่ให้ สมบูรณ์ เพื่อประโยชน์ทั้งสาม คือ ประโยชน์ในโลกนี้ โลกหน้าและ ประโยชน์สูงสุดคือนิพพาน

เมื่อสอนนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ข้าพเจ้าเคยให้หัวข้อให้นัก ศึกษาเขียนบทความสั้นๆ เช่น “การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต” แล้ว ให้อ่านสู่กันฟังในชั้นเรียน มีหลายคนเขียนปรารภว่า ไม่ค่อยมีเวลา ปฏิบัติธรรม เพราะมัวยุ่งเรื่องการเรียนและการช่วยเหลือพ่อแม่ทำงาน ข้าพเจ้าบอกว่า “นั่นแหละคือการปฏิบัติธรรม กำลังปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว”

เมื่อเราไปถามคุณตาคุณยายตามทุ่งนาว่า ต้องการออกซิเจนบ้าง ไหม คุณตาคุณยายอาจตอบว่า “ไม่ต้องการ ไม่จำเป็น” ทั้งนี้เพราะทั้ง สองไม่รู้จักสิ่งทีเรียกว่า “ออกซิเจน” แต่ความจริง คุณตาคุณยายได้ รับออกซิเจนอยู่เป็นประจำและได้มากกว่าคนถามซึ่งเป็นคนเมืองเสียอีก ในทำนองเดียวกัน คนเราปฏิบัติธรรมอยู่โดยที่ไม่รู้ว่าตัวปฏิบัติธรรมก็มี เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจความหมายแห่งการปฏิบัติธรรม ส่วนบางคนเข้าใจ ว่าตนปฏิบัติธรรมอยู่อาจปฏิบัติได้น้อยหรือมีธรรมน้อยกว่าผู้ไม่รู้เสียอีก ธรรมะอาจมีอยู่ในทุ่งนามากกว่าในวัดก็ได้ ถ้าชาวนาผู้นั้นปฏิบัติหน้าที่ ของตนอย่างถูกต้องเหมาะสม ไถนาเพื่อเลี้ยงตน มารดาบิดา บุตรภรรยา ทำบุญทำทานตามสมควร ถ้าชาวนาไม่ทำหน้าที่ของชาวนาให้ถูกต้อง จ้องแต่จะรับลาภสักการะความนับถือจากมวลชนโดยไม่ทำหน้าที่ให้ สมควรกัน

ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธจึงควรทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “การปฏิบัติธรรม” ให้ถูกต้องถ่องแท้ เพื่อจะได้ไม่หลงผิด ยกตนข่มผู้อื่นผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ และเพื่อไม่หลงผิดตำหนิตนเองโดยไม่จำเป็นว่า ไม่ได้ปฏิบัติธรรมอะไรเลย

ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมมั่นใจว่า เมื่อตนได้ประพฤติธรรมสมควรแก่ฐานะ ภาวะแห่งตนแล้ว ย่อมได้รับการคุ้มครองจากกรรมให้อยู่เย็นเป็นสุข สมพระพุทธานุภาพที่ว่า

ธมฺโม หเวรกฺขติ ธมฺมจารี

ธมฺโม สฺจจิณฺเณ สุขมาวาตี

ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรมที่เห็นคุณค่าของงานเผยแผ่ธรรม ได้กระทำกิจอันเป็นประโยชน์แก่เพื่อนร่วมทุกข์ ด้วยความอุทิศสละอย่างต่อเนือง และได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นอีกครั้งเพื่อแจกเป็นธรรมทานในวาระมงคลขึ้นศักราชใหม่ ๒๕๕๘ โดยหนังสือนี้ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดีมายังท่านทั้งหลายขอให้ทุกท่านได้รับพรคือความเข้าใจอันถูกต้องในการปฏิบัติธรรม นำชีวิตไปสู่ความสงบสุขอันประณีตตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ตลอดกาลทุกเมื่อ

๐๓๓ ๐๓๓๓

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗



คำนำ

ของชมรมกัลยาณธรรม

พอพูดถึงการปฏิบัติธรรม แต่ละคนก็ตีความไปแตกต่างกัน โดยความเป็นจริงแล้ว ธรรมะกับชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ หากท่านยังเห็นว่า ชีวิตของท่านกับธรรมะเป็นคนละส่วน ท่านก็ยังคงอยู่ห่างไกลธรรมยิ่งนัก หากท่านยังรอเวลาว่า เมื่อหมดภาระหน้าที่ในครอบครัว การงาน หรือสิ่งรื้อยรัดต่างๆ คงจะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม เมื่อท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะเข้าใจได้ชัดเจนมากขึ้นว่าชีวิตของเราคือธรรมะ และชีวิตคอยสอนธรรมะให้เราตลอดเวลา ตามคำของปราชญ์ที่ว่า “ธรรมะย่อมมีอยู่ทุกหย่อมหญ้า”

เวลาในชีวิตของมนุษย์ช่างแสนสั้น เราต่างเกิดมาเพื่อเรียนรู้ทุกข์ซ้ำๆ ซากๆ เพราะเรายังไม่เข้าใจ เรียนรู้เพื่อจะไปให้พ้นจากทุกข์ แต่กว่าเราจะคลำหาทางถูกและเริ่มออกเดินไปตามวิถีธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแผ้วถางไว้ให้ก็กินเวลานานแสนนาน และยังมีผู้คนจำนวนมากที่ปิดหูปิดตามีติดบอดต่อธรรม สวามีรักดีต่อธรรม เขาช่างนำสงสารที่จะต้องหลงวนเวียนเกิดตายอีกนานแสนนาน ชีวิตเป็นของน้อยและฝืดเคืองยิ่งนัก ทางชีวิตของฆราวาสช่างคับแคบ เต็มไปด้วยผ้าธุลี

แต่หากเรามีบุญสั่งสมไว้ ก็จะได้พบกัลยาณมิตร และมีความหวังที่สว่างไสวแห่งชีวิตแบบพุทธะรออยู่ คือ สะอาด สว่าง สงบ ขอเพียงเราเริ่มต้นออกก้าวเดินเสียในวันนี้

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์วชิระ อินทสระ ที่เมตตาอนุญาต ให้จัดพิมพ์หนังสือ “ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม” อีกครั้ง เพื่อเป็นธรรมบรรณาการรับศักราช ๒๕๕๘ ที่จะถึงนี้ ซึ่งหนังสือดีเล่มนี้เคยจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ธรรมดามาครั้งหนึ่งแล้ว ชมรมฯ ตระหนักดีว่า ไม่มีของขวัญใดจะประเสริฐกว่าการให้ธรรมะ ไม่มีพรใดจะประเสริฐเท่ากับชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยธรรม ขอสาธุชนทุกท่านจงได้รับพรนั้นจากท่านอาจารย์ผู้รู้ผู้เปี่ยมเมตตา และของขวัญทางปัญญาจากใจชมรมกัลยาณธรรม ทุกท่านเทอญ

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ



ตอน ๑

ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติธรรม	หน้า ๑๒
- การศึกษาตามความหมายที่แท้จริงในพุทธศาสนา	หน้า ๑๓
- ขอบเขตของการปฏิบัติธรรม	หน้า ๑๖
- ปัญหาของการเผยแพร่พุทธศาสนาในสังคมไทย	หน้า ๑๗
- แนวทางในการศึกษาพุทธศาสนา	หน้า ๑๙
- แนวทางในการปฏิบัติธรรม	หน้า ๒๓



ตอน ๒

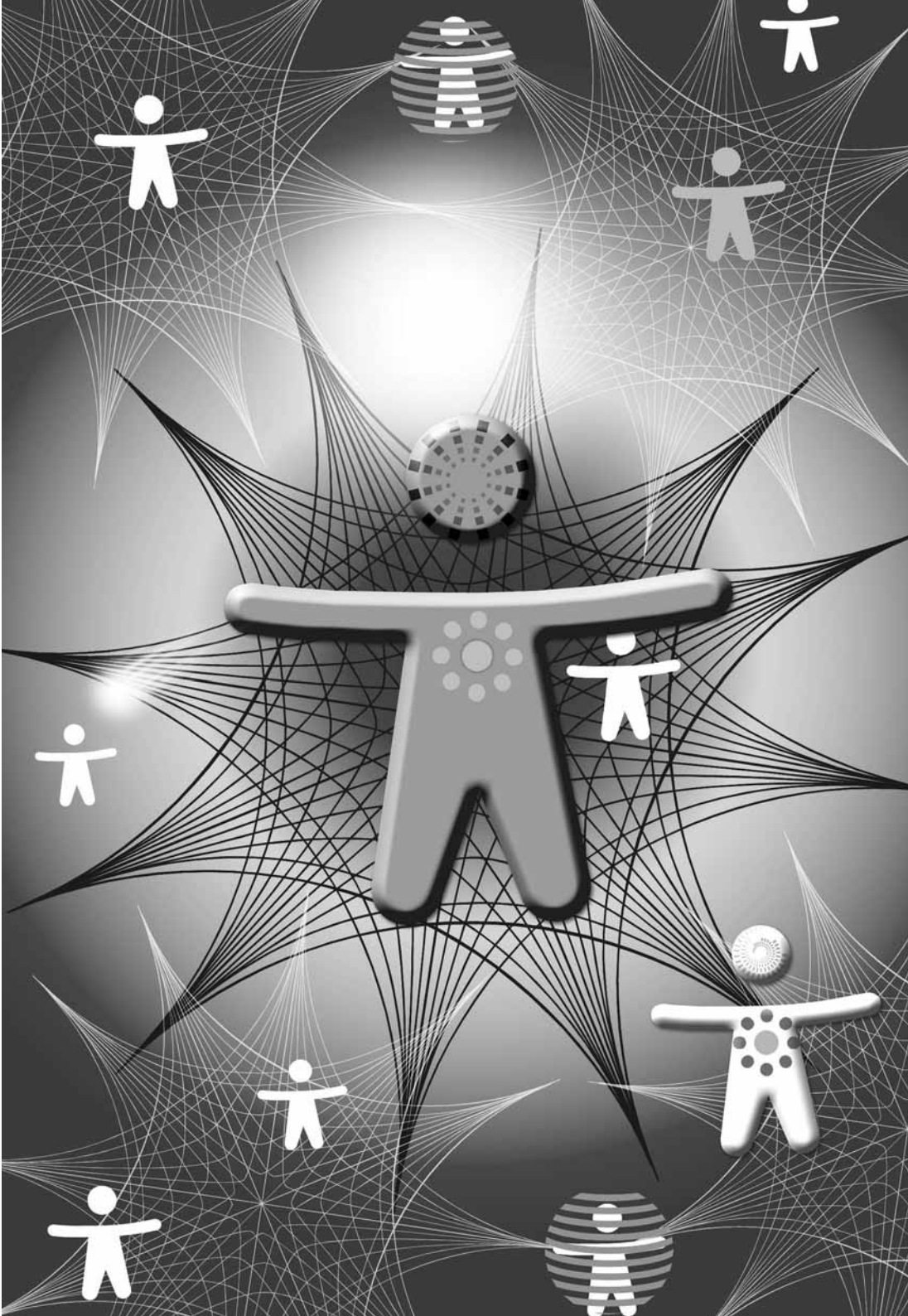
แนวทางการเจริญสมาธิ สติและปัญญาในชีวิตประจำวัน	หน้า ๒๖
- ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ	หน้า ๒๗
- สมาธิ สติ และปัญญาต้องทำงานร่วมกัน	หน้า ๓๑
- คุมกิลีสด้วยสมาธิ ตัดกิเลสด้วยสติปัญญา	หน้า ๓๒
- ปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุด	หน้า ๓๓



ตอน ๓

ธรรมปฏิสันถาร: สนทนาปัญหาธรรม	หน้า ๓๙
- ไม่ศรัทธาพระสงฆ์ ควรทำอะไร	หน้า ๔๑
- พระไตรปิฎกมีเรื่องที่ไม่เข้ามามากมายหลังจริงหรือไม่	หน้า ๔๓
- ทำไมต้องศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติ	หน้า ๔๕
- ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงคำสอนในพุทธศาสนาได้จริง	หน้า ๔๖
- มีปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นควรทำอะไร	หน้า ๔๗
- ข้อคิดสำหรับชีวิตครอบครัว	หน้า ๔๘
- ควรสอนสมาธิแก่เด็กวัยไหน	หน้า ๔๙
- ปฏิบัติอย่างไรจึงจะบรรลุโสดาบัน	หน้า ๕๐
- อะไรทำให้รู้ว่าสำเร็จธรรมขั้นไหน	หน้า ๕๒
- นิमितในสมาธิเป็นความจริงหรือไม่	หน้า ๕๓
- การสร้างบารมีทำอะไร	หน้า ๕๖
- การแผ่เมตตาจำเป็นต้องแผ่ให้เทวดาหรือสัตว์ที่อยู่ใต้นรกด้วยหรือไม่	หน้า ๕๘
- ทำบุญแล้วต้องอธิษฐานจึงจะได้บุญมากจริงหรือไม่	หน้า ๖๐
- ใส่บาตรแล้วต้องกรวดน้ำด้วยหรือไม่	หน้า ๖๓
- นิพพานอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์หรือไม่	หน้า ๖๓
- บริจาคทานโดยระบุ “ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม” จะได้บุญหรือไม่	หน้า ๖๔
- พระธาตุกับอัฐิต่างกันอย่างไร	หน้า ๖๔
- มดปลวกแมลงสาบขึ้นบ้าน ฆ่าสัตว์เหล่านี้บาปหรือไม่	หน้า ๖๔
- จะข้ามสมถกรรมฐานไปทำวิปัสสนาเลยจะได้หรือไม่	หน้า ๗๑

- ทำวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะได้อะไร หน้า ๗๑
- ลักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสคืออะไร หน้า ๘๑
- อยากทราบความหมายของกามสุขัลลิกานุโยค หน้า ๘๗
- ที่ว่าจิตเป็นดวงนั้น หน้าตาเป็นอย่างไร หน้า ๘๙
- เจริญสติควบคู่ไปกับการทำงานได้หรือไม่ หน้า ๘๙
- มีวิธีทำให้จิตว่างได้อย่างไร หน้า ๙๗
- อยากทราบความหมายของอภิญาเทสิตธรรม
ทางปฏิบัติ ๗ ทางเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน หน้า ๙๙
- อภิธรรม ๗ มีความหมายอย่างไร หน้า ๑๑๐
- ทำอย่างไรจึงจะถึงพระนิพพานในชาตินี้ หน้า ๑๑๔
- เกิดความเบื่อหน่ายขณะครองเพศฆราวาส
เลยวางตัวไม่ถูก จะทำอย่างไรดี หน้า ๑๑๔





ความเข้าใจ
เกี่ยวกับการศึกษา
และการปฏิบัติธรรม

การจัดการสนทนาธรรมอย่างนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก ทำให้ได้รู้และเข้าใจข้อธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ชาวพุทธส่วนใหญ่ไม่ค่อยเข้าใจพระพุทธานุศาสนนาหรือเข้าใจได้ไม่เท่าที่ควร เพราะไม่ได้ศึกษาพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ ถ้าได้ศึกษาอย่างเป็นระบบสักกระยะหนึ่ง จะได้แนวทางที่จะไปค้นคว้าศึกษาเองได้ซึ่งจะมีประโยชน์มาก วันนี้จะบรรยายหัวข้อ “การทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติธรรม”



การศึกษาตามความหมายที่แท้จริงในพุทธศาสนา

ถ้าตั้งปัญหาว่า การศึกษาตามความหมายที่แท้จริงในพุทธศาสนา นั้นคืออะไร จะได้คำตอบว่า **การศึกษาคือการเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการลงมือปฏิบัติให้เกิดผล** ในพุทธศาสนาใช้คำว่า **สิกขา** เช่นคำว่า **ศีลสิกขา** คือการศึกษาเรื่องศีล ไม่ได้หมายถึงเพียงแต่การเรียนรู้ศีลอย่างเดียว ต้องทำความเข้าใจในเรื่องศีลให้ถูกต้องถ่องแท้ **จิตตสิกขา** การศึกษาเรื่องจิต คือการเรียนรู้ทำความเข้าใจและการปฏิบัติในเรื่องจิต เรื่องสมาธิ **ปัญญาสิกขา** การศึกษาเรื่องปัญญาก็น่าสนใจเหมือนกัน ต้องมีการอบรม มีการปฏิบัติ มีการพัฒนาปัญญา

ฉะนั้น คำว่า “การศึกษา” ในความหมายที่แท้จริงทางพุทธศาสนา หมายถึง การเรียนรู้ การทำความเข้าใจและการปฏิบัติให้เกิดผล ถ้าศึกษาเล่าเรียนอย่างเดียว เรียนอย่างเดียวเรียกว่าปริยัติ ไม่ใช่คำว่า สิกขา เราคงได้ยินคำว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ **ปริยัติ** คือการศึกษาเล่าเรียน **ปฏิบัติ** คือ การลงมือกระทำตามที่ศึกษาเล่าเรียนมา **ปฏิเวธ** คือ การได้บรรลุผลตามขั้นตอนของการปฏิบัตินั้น ไม่ได้หมายความว่า ต้องบรรลุผลตามขั้นตอนของการปฏิบัติไปจึงจะเป็นปฏิเวธ ซึ่งคนส่วนมากเข้าใจอย่างนั้น แต่หมายถึงการได้บรรลุผลเป็นขั้นตอนตามกำลังความสามารถของการปฏิบัติได้ เช่น มีความเพียร มีความอดทน มีสติ มีหิริ โอตตัมปะ เราปฏิบัติไปตามนั้น ได้บรรลุผล ได้เห็นผลของความเพียร

ความอดทนนั้น สุดท้ายหรือสูงสุดของปฏิเวธ คือการได้บรรลุ มรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นการสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาชีวิต

แม้แต่ใน**เรื่องปริยัติ** คนบางพวกเรียนเพื่อยกตนข่มผู้อื่น ทำตนเหนือผู้อื่น ซึ่งเป็นเหตุให้กิเลสเพิ่มพูนขึ้น เป็นเหยื่อของกิเลสซึ่งเป็นที่น่าเสียดายมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศึกษาเล่าเรียนเหมือนจับงูพิษทางหาง เรียกว่า **อลัชัญพมปริยัติ** ถ้าจับทางหาง งูย่อมเอี้ยวหัวมากัดได้ ซึ่งไม่เพียงแต่ในวงฆราวาส ในวงของพระก็เช่นเดียวกัน บางท่านพอเรียนได้เปรียญๆ ได้เป็นเจ้าของชั้นสามัญ ชั้นราช ชั้นเทพ ชั้นธรรม กิเลสเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย เป็นเหตุให้ทะนงตนยกตนข่มผู้อื่น ในหมู่ชาวบ้าน คนนั้นจบมาจากอังกฤษ อเมริกา การเชิดชูสถาบันทำให้มีแนวโน้มในการที่จะมือหังการ (Egoistic tendency) พระพุทธเจ้าใช้คำว่า “เรียนไม่ดี” อย่างนี้มีความรู้น้อยยังจะดีกว่า

บางพวกศึกษาเล่าเรียนเพื่อจะปฏิบัติขัดเกลากุณุปนิสัยจิตใจของตน ให้ดำเนินไปตามร่องรอยของพระอริยเจ้า เรียนเพื่อสลัดตนออกจากกองทุกข์ในสังสารวัฏ เพราะเห็นภัยในการเวียนตายเวียนเกิด เรียกว่า **นิสสรณัตถปริยัติ** แม้เราจะไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า แต่เดินตามรอยของพระอริยเจ้า วันหนึ่งก็ต้องไปถึงที่หมายที่พระอริยะเคยไปถึง ขณะที่เดินตามรอยอยู่นั้น แม้จะยังไม่ถึงก็เกิดปีติปราโมทย์ได้ความสบายใจ ทั้งที่ยังครองชีวิตแบบชาวบ้าน เหมือนการกินข้าว ใช่ว่าจะไปสบายตอนอิ่มแล้ว เราได้อัสสาทะ ได้รับความสุขของอาหารไปเรื่อยๆ ทุกคำ กินไปสบายไปถึงคำสุดท้ายอิ่มบริบูรณ์ เหมือนกับอบรมตนไป ศึกษาไปปฏิบัติไป ก็ได้ประโยชน์ไปเรื่อยๆ ตอนสุดท้ายเรียกได้ว่ามีตนที่เต็มบริบูรณ์ (Self-fulfilment) เหมือนอาบน้ำก็เริ่มสบายตั้งแต่ชั้นแรก ยิ่งร้อนมากก็รู้สึกอาบสบาย

บางคนมาสนใจธรรมะเพราะเคยหมักหมมไปด้วยกิเลส มากระทบธรรมะเข้าจะตื่นตื่นมาก เทียวพูดคุยให้ใครๆ ฟังไปเรื่อย ๆ จนเพื่อนๆ พากันห้าม นั่นเป็นความรู้สึกตื่นตื่นต่อสิ่งใหม่ที่ตนได้มาพบจากการที่เมื่อก่อนหมักหมมด้วยกิเลส อิจฉา พยาบาท ซึ่งเป็นโลกีย์วิสัย พอมากระทบกับสิ่งที่บริสุทธิ์ เหมือนหนังสือเติมตัวเกรอะกรัง พอมาได้ น้ำเย็นก็สบายตัว แต่คนที่อยู่กับธรรมะเป็นประจำอยู่แล้วไม่ค่อยตื่นตื่นเท่าไร ก็สงบ ความตื่นตื่นนั้นคือการเริ่มมีปีติ และมีปลัสัทธิน ค่อยๆ สงบลงๆ มีอุเบกขา ปฏิบัติไปนานเข้าก็นิ่งเฉย และไม่เอยากคุยกับใครแล้ว ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการธรรมตามกฎธรรมชาติธรรมดาที่เป็นเช่นนั้นเอง นี่เป็นเรื่องของการศึกษาเพื่อขัดเกลาอุปนิสัยจิตใจให้ดำเนินไปตามรอยของพระอริยเจ้า เรียนเพื่อสลัดตนออกจากกองทุกข์ในสังสารวัฏ เพราะเห็นภัยในการเวียนเกิดเวียนตาย

ท่านทั้งหลายทราบแล้วว่า คนในโลก ในสังคม ที่จะอยู่ในสภาพอย่างที่ท่านทั้งหลายอยู่คงไม่มีมากเท่าไร ส่วนมากอยู่ในฐานะที่ลำบากยากจนคับแค้ม หากินไม่พอใช้ เห็นแล้วทำให้มีความรู้สึกว่ามันน่าจะมีชีวิตอยู่เลย แต่ว่าตราบใดที่ยังต้องเกิดอยู่ก็ต้องทุกข์อยู่อย่างนี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นอย่างไรก็ต้องทุกข์ไปตามปราสาอย่างนั้น แม้จะเป็นคนมีบุญก็ทุกข์แบบคนมีบุญ คนมีบาปก็ทุกข์อย่างคนมีบาป ไม่ใช่มีบุญแล้วจะไม่ทุกข์ ลองไปถามคนทั้งหลายที่รู้จักว่าเป็นคนที่มีบุญดูจะบ่นกันทุกคนเพราะเห็นโทษของสังสารวัฏ เห็นธรรมดาสังสารวัฏเป็นอย่างนั้นจนรู้สึกเบื่อ ไม่เอยากเวียนว่ายตายเกิดก็มี

มีอีกพวกหนึ่งเรียนเพื่อจะบอกเล่าแก่ผู้อื่นเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น สำหรับตัวเขาเองเขาเพียงพอแล้วที่จะปฏิบัติให้สิ้นทุกข์ได้ด้วยตนเอง แต่เป็นผู้มีจิตใจเผื่อแผ่ มีความกรุณาจึงศึกษาเพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ เพื่อ

ประโยชน์แก่ผู้อื่น คล้ายๆ เจ้าหน้าที่คลัง พระพุทธเจ้าใช้คำว่า **ภณฑาคาริกปริยัติ** ศึกษาเหมือนกับขุนคลัง เก็บของไว้ในคลังไม่ใช่เพื่อจะใช้เอง ถ้าใครต้องการมีความจำเป็นที่จะใช้ก็เบิกไปใช้ได้ การศึกษาของพระอรหันต์เป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ไม่ใช่เพื่อตนเองเพราะตัวเองถึงที่สุดแล้ว



ขอบเขตของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมมีขอบเขตเพียงไร ตามความเห็นตามประสบการณ์ของผม **การปฏิบัติธรรมนี้มีขอบเขตกว้างขวางรวมเอาการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ถูกต้องทั้งหมดเป็นการปฏิบัติธรรม** มีผู้สนใจทางพุทธศาสนาเป็นจำนวนมากจำกัดขอบเขตการปฏิบัติธรรมไว้เฉพาะสมถวิปัสสนา การรักษาอุโบสถศีล เป็นต้น นั่นเป็นเพียงเอกเทศ คือส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทั้งหมด ขอยกตัวอย่างคนที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน แล้วเลี้ยงให้ดีที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ ถ้ามีความตั้งใจให้เขาเป็นเด็กดี นี่ก็เป็นการปฏิบัติธรรม ท่านทั้งหลายมาทำงานด้วยความตั้งใจ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นก็เป็นการปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติธรรมในการทำงานนั่นเอง ฉะนั้น ในความหมายที่แท้จริงแล้ว การปฏิบัติธรรมมีความหมายกว้างขวาง รวมเอาการกระทำทางกาย วาจา ใจ ทุกอย่างที่ถูกต้องชอบธรรม

คนส่วนมากไม่ค่อยเข้าใจ ไปเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมจำกัดขอบเขตอยู่เฉพาะสมถวิปัสสนา ฯลฯ กิจกรรมอย่างนั้นก็เป็น การปฏิบัติธรรม แต่ถือว่าเป็นเอกเทศ เป็นส่วนหนึ่ง ใครทำก็ทำไปคนที่คิดว่า จะปฏิบัติธรรมแล้วละทิ้งหน้าที่หมด ถ้าเป็นอย่างนั้นคนที่ปฏิบัติธรรมนั้นจะอยู่ไม่ได้ก่อนผู้อื่น เช่น ถ้ามีสำนักหนึ่งชักชวนใครไปเข้าสำนักแล้วบอกว่า มาปฏิบัติธรรมแล้วต้องเลิกอาชีพไม่งั้นปฏิบัติธรรมไม่ได้ การทำอย่างนั้นคนที่ปฏิบัติธรรมเองก็จะอยู่ไม่ได้ เพราะว่าคนที่ไปปฏิบัติธรรมต้องอาศัยคนที่มีอาชีพต้องไปเรียใครขอเงินมาเกื้อหนุนให้อยู่ได้ คนที่ประกอบอาชีพมีอยู่เป็นจำนวนมากแล้วปฏิบัติธรรมไปด้วยในอาชีพนั้นเอง จึงทำให้คนที่สละอาชีพไปอยู่วัดกันได้ เช่น พระ ซึ่งเราจะต้องให้ความหมายของคำว่า “ปฏิบัติธรรม” ให้ถูกต้อง กว้างขวางครอบคลุมถึงการกระทำชอบทุกอย่าง นักปราชญ์บางท่านกล่าวว่า “ในโบสถ์อาจจะไม่มีการปฏิบัติธรรมก็ได้ แต่ในขณะที่เดียวกันธรรมอยู่กับรอยไถ่นั้นเอง เมื่อมีการกระทำที่ถูกต้อง”



ปัญหาของการเผยแผ่พุทธศาสนาในสังคมไทย

ตั้งปัญหาว่า พุทธศาสนามีมาในสังคมไทยนานแล้ว การสอนพุทธศาสนาก็มีสอนอยู่ในหมู่คนไทยที่นับถือพระรัตนตรัยอยู่แล้วแต่ทำไมความเข้าใจในศาสนาจึงไม่บังเกิดขึ้นเท่าที่ควรจะเป็น น่าจะมีข้อบกพร่องพื้นฐานซึ่งยังแก้ไขไม่ได้ ทั้งๆ ที่พระธรรมก็เป็นของดีจริง

ลองนึกถึงตอนที่พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วประกาศศาสนาทรงมีพระชนมายุเพียง ๓๕ พรรษา ศาสตราจารย์ในสมัยนั้นก็เป็นศาสตราจารย์ผู้เฒ่าสูงอายุ คนในสมัยนั้นนับถือศาสนาฮินดูศาสนาพราหมณ์ แต่พระพุทธเจ้าสามารถที่จะสถาปนาพุทธศาสนาขึ้นมาได้ในท่ามกลางศาสนาอื่น

พอมาถึงเมืองไทย คนไทยนับถือพุทธศาสนามานานในดินแดนแถบนี้ นับเอาตั้งแต่สมัยสุโขทัย แต่ทำไมการสอนความเข้าใจในพุทธศาสนาจึงมีไม่มากเท่าที่ควร ทั้งๆ ที่พระเป็นผู้สอนก็อยู่ในหมู่ชาวพุทธ ไม่ได้ไปชักชวนใครให้เขามานับถือ ทำไมไม่ได้ผล บางคนนับถืออยู่แล้วกลับไม่นับถือไปนับถือศาสนาอื่นก็มี บางคนเคยใส่บาตรเคยทำบุญพอเข้าใจศาสนาเข้าไปจริงๆ กลับถอนตัวออกมา คนเคยบวชพอหลังจากบวชก็ไม่เข้าวัดอีก ไม่นับถือพระสงฆ์ แสดงว่าติดลบ อะไรเป็นข้อบกพร่องมูลฐาน (Fundamental cause) ท่านลองช่วยกันหาดู

ชาวไทยหรือสังคมในฐานะที่นับถือพุทธศาสนามานานหลายชั่วอายุคน น่าจะดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธจนเป็น “แบบ” ว่าชาวพุทธต้องดำเนินชีวิตแบบนี้ ในสังคมไทยมีแบบของชีวิตอย่างนี้สักเท่าไรหรือว่าแบบชีวิตไม่ได้เป็นพุทธแต่เป็นอย่างอื่น ทั้งๆ ที่ยังนับถือพุทธอย่างนี้มีอะไรเป็นข้อบกพร่องอยู่ คล้ายคนเป็นมะเร็งไม่หายก็ไม่มีทางที่สุขภาพจะดีได้

ในเบื้องต้นนี้ ผมขอสรุปสาเหตุหลักๆ ไว้ก่อน ๓ ประการคือ

ประการที่ ๑ มีความเข้าใจผิด ยึดเอาพิธีกรรมต่างๆ เป็นสาระของศาสนา โดยเห็นเป็นจริงเป็นจัง เป็นเรื่องสำคัญและดึงคนไปได้มากในทางที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นำเอาหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันไม่ค่อยมี นี่เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้การเผยแผ่พุทธศาสนาไม่ค่อยได้ผล

เมื่อมีการเข้าใจผิดแล้ว เป็นเหตุให้ปฏิบัติผิดต่อๆ กันไป

ประการที่ ๒ ชาวพุทธฝ่ายฆราวาสส่วนมากยกเรื่องศาสนาให้เป็นเรื่องของพระสงฆ์และคนแก่ พวกตนต้องทำมาหากินจึงไม่มีเวลาสำหรับศาสนา ฆราวาสเป็นส่วนหนึ่งของพุทธบริษัท ๔ จะปฏิเสธความรับผิดชอบนี้ได้อย่างไร ที่สำคัญพุทธศาสนาเป็นประโยชน์แก่ตัวฆราวาสเอง ถ้าเพื่อเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์จริงๆ

ประการที่ ๓ คำสอนของพระสงฆ์ไม่เป็นเอกภาพ (unity) ทำให้พุทธบริษัทสับสนว่าอะไรคือสิ่งที่ถูก คนนี้ตั้งไปทางตัดกรรมทำให้ไม่ก้าวหน้า คนกลางก็ลำบาก ไม่รู้จะไปทางไหนดี ตนเองก็ไม่อาจตัดสินใจได้ เพราะไม่มีความรู้ความเข้าใจเพียงพอ ต้องคอยเชื่อพระสงฆ์ ในขณะที่พระบางรูปสอนตรงแนวตามหลักของพุทธศาสนา แต่มีหลายพวกพยายามดึงพุทธบริษัท พุทธบริษัทเห็นว่าทางนี้ง่ายดี ได้โดยไม่ต้องปฏิบัติเพียงแต่ทำอย่างนั้นอย่างนี้จะได้อเอง ยกตัวอย่างเรื่องตัดกรรม มีเวรมีกรรมพากันไปตัดกรรมตัดได้อย่างไร มีอานุภาพอะไรที่จะตัดกรรมของคนอื่น แต่คนก็เชื่อแล้วสบายใจด้วย



แนวทางในการศึกษาพุทธศาสนา

แนวในการศึกษาเรายึดอะไรเป็นหลัก คำตอบที่พอจะถือเป็นแนวทางไปก่อน คือ

หลักที่ ๑ ยึดหลักฐานทางพระพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณัมพิเศษต่างๆ ที่ท่านผู้รู้ได้แต่งขึ้นตามแนวคัมภีร์เหล่านั้น ซึ่งเป็นความหนักใจของชาวพุทธที่จะให้นิยมอย่างนี้ เพราะพระไตรปิฎกก็มีมาก อ่านกันไม่ไหว บางภาค เช่น อภิธรรม มีความยากมาก ส่วนที่เป็นพระสูตร มีสำนวนที่แปลถอดออกมาทุกตัวอักษร ยากแก่การทำความเข้าใจเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่มีเวลาที่จะมาสนใจศึกษาสิ่งเหล่านี้ได้ แต่ถึงอย่างไรก็ควรยึดพระไตรปิฎกไว้ก่อน ส่วนอรรถกถาเป็นหนังสืออธิบายพระไตรปิฎก ฎีกา อธิบายทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถา อนุฎีกา อธิบายพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกาที่ยังไม่แจ่มแจ้งให้แจ่มแจ้งขึ้น ซึ่งพวกเราที่ทำงานท่ามาหากิน ไม่สามารถที่จะศึกษารายละเอียดได้ จึงต้องอาศัยหลักที่ ๒ คือ

หลักที่ ๒ ยึดท่านผู้รู้ที่เชื่อถือได้ในเรื่องนั้นๆ ในกรณีที่ท่านผู้รู้ขัดแย้งกันจะอย่างไร เราก็ต้องย้อนกลับไปหาพระไตรปิฎก ท่านผู้รู้คนไหนแสดงตรงตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หรือแม้แต่ว่าเป็นเพียงความคิดเห็นส่วนตัว ไม่ควรเอาความเห็นของตัวเองไปคลุมหลักของพุทธศาสนา หรือเหมาเอาว่าเป็นความคิดของตัวเอง เพราะโอกาสจะผิดพลาดมีมาก นอกจากผู้รู้นั้นเป็นผู้แตกฉานเชี่ยวชาญทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ท่านพูดอย่างไรก็ย่อมจะไปตรงกับพระไตรปิฎกจนได้ แม้ท่านจะไม่อ้างคำพูดของพระพุทธเจ้าก็ย่อมตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

เราต้องใช้โยนิโสมนสิการและการใช้ปัญญาของเราให้มาก เพราะว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา หลักธรรมต่างๆ เราควรศึกษาให้เข้าใจและปฏิบัติให้เห็นด้วยตนเอง พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่บังคับเรื่องความเชื่อหรือลงโทษผู้ที่ไม่เชื่อ ผู้ที่ยังไม่มีปัญญาพอหรือยังไม่เชื่อมั่นในตนเองจะอย่างไร ก็ต้องเชื่อท่านผู้รู้ไปก่อน

แต่ในกรณีที่ต้องเชื่อท่านผู้นั้น ก็ไม่ต้องเชื่ออย่างหมดเนื้อหมดตัว ให้เผื่อไว้ใช้ปัญญาของเราบ้าง รู้จักคิด รู้จักใช้ปัญญา ใช้โยนิโสมนสิการ ใช้การปฏิบัติดูว่าอย่างไรไหนได้ผลดี ก็ใช้อย่างนั้น ซึ่งเป็นหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในตอนท้ายของกาลามสูตร ซึ่งคนส่วนมากมักจะพูดถึงรายละเอียดในกาลามสูตรเพียง ๑๐ ข้อ รายละเอียดตอนต้นและตอนท้ายไม่ได้พูดถึง ในตอนท้ายได้กล่าวว่า

เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว

๑. ใช้ปัญญาพิจารณาดู

๒. ถามท่านผู้รู้

๓. ลองสมมติทาน ปฏิบัติดู เมื่อปฏิบัติแล้วถ้าได้ผลให้ปฏิบัติต่อไป ถ้าไม่ได้ผลให้เลิกเสีย

คล้ายๆ เราไปหาหมอนำยามากิน ถ้าหมอวินิจฉัยโรคถูก ยาได้ผลกินไปๆ โรคก็ค่อยๆ หายไป ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น ถ้ากินนานไปโรคไม่หาย ไม่ดีขึ้น แสดงว่าวินิจฉัยโรคไม่ถูก หรือวินิจฉัยโรคถูกแต่ยาไม่ถูกกับโรคของเรา ผมเคยทดลองดูเวลาผมไม่สบายรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะได้ผล แต่ลองปฏิบัติผิดๆ ดู ผ่านไป ๑๐ วันก็ไม่ได้ผล เมื่อลองปฏิบัติใหม่กินยาให้ถูกต้องตามกำหนดเวลาตามอัตราของยา ๓ วันเห็นผล แล้วโรคก็ค่อยๆ หายไป

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนการใช้ยา ปฏิบัติธรรมถูกต้อง ใช้ถูกต้อง ผลย่อมปรากฏออกมาให้เราเห็นชัดด้วยตนเองว่า ชีวิตดีขึ้น มีความเข้าใจมากขึ้น มีความสงบสุข มีความรอบรู้อะไรดีขึ้น มีทุกข์น้อยลงเหมือนโรคหาย เพราะฉะนั้นแนวในการศึกษาธรรมจึงต้องยึดหลักฐานทางพุทธศาสนาและต้องคบหาสมาคมหรือถามท่านผู้รู้ในสิ่งที่เรายังไม่รู้

เวลานี้ท่านทั้งหลายคงทราบว่ามี ความขัดแย้งลับสนเกี่ยวกับ ปัญหาทางศาสนา ทางธรรม มีผู้รู้ขัดแย้งกันมาก เราต้องสอบจากผู้ที่มีความรู้จริง เชื่อถือได้ เหมือนเมื่อมีปัญหาทางโรคภัยไข้เจ็บเราต้องถามผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ มีปัญหากฎหมายต้องซักถามนักกฎหมาย จึงจะได้รับคำตอบที่ถูกต้องแน่นอน ไม่ใช่ถามชาวบ้านธรรมดาหรือเพียงคำคนเขาว่า หรือเห็นเขาว่าอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความรู้ที่แท้จริง ไม่มี อย่างนี้เป็น การเสี่ยงมาก ข้อนี้เราต้องระวัง

ขอยกตัวอย่างเรื่องความคิดขัดแย้ง เช่นเรื่อง “ความเกิดเป็นทุกข์” บางท่านกล่าวว่า ที่ว่าเป็นทุกข์นั้นไม่ใช่ความเกิดแบบที่ว่าเกิดมาเป็นคน เกิดเป็นสุนัข เป็นวัว เป็นควาย แต่หมายถึงการเกิดขึ้นของกิเลสตัณหา ของอหังการ มมังการ” จึงเป็นทุกข์ บางท่านกล่าวว่า ต้องเกิดมาเป็น ตัวเป็นตนจึงทุกข์ เหล่านี้จึงขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา จึงต้องไปตรวจสอบจากพระไตรปิฎกซึ่งว่าอย่างไรต้องถือตามนั้น ความขัดแย้งจะหมดไป

ที่นี้คำอธิบายของบางท่านเช่นที่กล่าวว่า ความเกิดเป็นทุกข์ หมายถึงการเกิดขึ้นของกิเลสตัณหา อหังการ มมังการ อย่างนี้ถือว่าเป็นความเห็นของเกจิอาจารย์เราจับได้ว่านี้เป็นความคิดนัยหนึ่งของ ความเกิด ความเกิดขึ้นของกิเลสมันก็เป็นทุกข์จริงไม่ใช่ไม่จริงแต่ต้องไม่ปฏิเสธข้อความที่พระไตรปิฎกระบุไว้ ถึงความหมายที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย คืออะไรก็ต้องเอาตามพระพุทธเจ้า

แนวการศึกษาแบบนี้จะไม่ขัดแย้งกัน เราจะได้รับการศึกษาได้ รับความรู้ตามลำดับ ความรู้ของเราจะเป็นขั้นตอนเป็นลำดับ ไม่กระโดด พอมีความรู้อย่างนี้เป็นพื้นฐานแล้ว ใครจะอธิบายอะไรอย่างไร เราก็รับรู้ได้โดยนัยหนึ่ง ท่านทั้งหลายต้องทราบ ว่า **พระพุทธเจ้าทรงแสดง**

ธรรมเป็นอเนกปริยาย คือ ทรงแสดงหลายนัย คนที่เถียงกันเพราะไปจับเอาโดยนัยหนึ่งแล้วยึดมั่นอยู่ในนัยนั้นโดยไม่เหลียวแลนัยอื่นเลยพลาดจากนัยนั้นแล้วเป็นผิดหมด คล้ายๆ คนหนึ่งไปถือเอากิ่งมะม่วงมา อีกคนหนึ่งไปถือเอาผลมะม่วงมา อีกคนหนึ่งเอารากมา ต่างคนต่างมาบอกว่า นี่คือมะม่วงนอกจากนี้ไม่ใช่ ย่อมต้องเถียงกัน ฉะนั้นมองพระพุทธศาสนาต้องมองทั้งระบบ ไม่มองเพียงจุดหนึ่ง แล้วบอกว่านั้นคือพุทธศาสนาทั้งหมด ถ้ามองอย่างนี้ย่อมขัดแย้งกันอยู่เสมอ การมองพุทธศาสนาทั้งระบบจะรู้ว่าพุทธศาสนาประกอบด้วยอะไรบ้าง ผมขอฝากแวนนี้ไว้ด้วย เพื่อเราจะได้ลดความรู้สึกรัดแย้งกับผู้อื่นและตัวเราเอง



แนวทางในการปฏิบัติธรรม

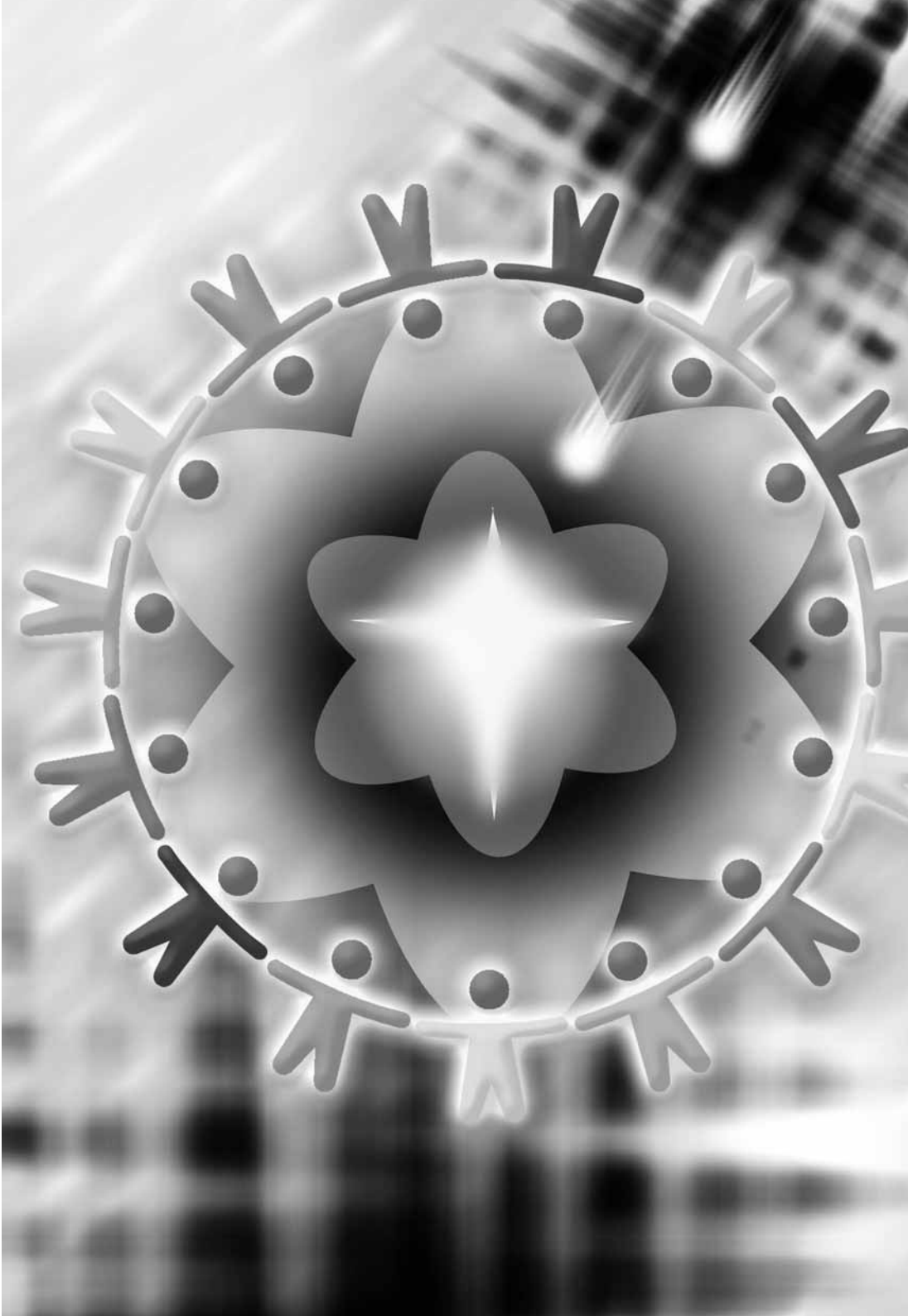
แนวในการปฏิบัติเมื่อจะปฏิบัติธรรมข้อใด ขอให้ศึกษาให้แจ่มแจ้งในขอบเขต ในความหมายของธรรมข้อนั้น ความพอดีของธรรมพิจารณาถึงผลดี ผลเสีย ผลใกล้เคียงโดยรอบคอบก่อนแล้วจึงลงมือปฏิบัติ

ความดีเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก ถ้าเรารู้จุดพอดีว่าอยู่ตรงไหนแต่ความดีจะกลับเป็นสิ่งที่ทำยากถ้าเราไม่รู้จุดความพอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพอดีนั้น ดีเสมอ” ท่านคงเคยได้ยินใครก่อนขอตเรื่องสั้นโดยข่า ถ้ามีสั้นโดยข่าแล้วบ้านเมืองไม่เจริญ คนพูด

พูดโดยไม่เข้าใจความหมายและขอบเขตของธรรมข้อนั้น จึงสับสน ยังมีธรรมอีกหลายข้อที่เข้าใจผิดไป ฉะนั้น จะปฏิบัติธรรมข้อไหน ต้องศึกษาธรรมข้อนั้นให้ดีกว่าก่อน ไม่เช่นนั้นจะทำให้สับสนว่าทำแล้วไม่ได้ผล แม้แต่เรื่องของเมตตากฎหมายว่าเมื่อปฏิบัติแล้วทำไมเป็นผลร้ายกับตัวเอง เราจึงต้องศึกษาขอบเขตความหมายและผลใกล้เคียงด้วย เหมือนเรากินยาบางอย่าง แต่ไม่รู้ผลเสียใกล้เคียง หมอก็ไม่ได้บอกไว้ เช่นยาลดกรด กินแล้วมักจะทำให้ท้องอืดด้วย หมอจึงให้กินร่วมกับยาขับลม เพื่อช่วยเหลือกัน ธรรมะก็คล้ายกันปฏิบัติธรรมข้อนี้มีจุดดีอย่างนี้ แต่มีจุดบกพร่องอื่นใหม่ ตรงจุดเสียนี้จะเอาธรรมข้อไหนไปช่วยค้ำเอาไว้ เราควรทำความเข้าใจ เช่น คนที่มีเมตตากฎหมายมากๆ เจริญเมตตากฎหมายอยู่ ทำไปๆ ทำไม่จึงเสียไปได้ เสียการปกครอง เสียความยุติธรรมหลายอย่าง จึงต้องหาธรรมอื่นมาช่วยค้ำบ้าง เมตตาคือใกล้เคียงกับความรัก เมตตาคือความพยายาม แต่เป็นข้อที่ใกล้เคียงกับความรัก การมีเมตตาก็ต้องระวัง เมื่อถึงระดับหนึ่งต้องหยุดเพื่อไม่ให้เมตตาขึ้นไปเป็นความรักนี่คือแนวของการปฏิบัติ

อย่าดูถูกการศึกษา เอาแต่ปฏิบัติอย่างเดียว ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้ มีท่านผู้หนึ่งเรียนอภิธรรม แรกๆ น้องชายติดรถไปเรียนหนังสือได้ทุกวัน พี่สาวก็พยายามบีบคั้นให้น้องเรียนอภิธรรมบ้าง ในที่สุดขัดแย้งกันไม่ยอมให้น้องนั่งรถอีก โกรธกันเป็นคนละพวกกัน นี่คืออะไรควรวินิจฉัยดู การศึกษาเป็นของดี แต่ถ้ามีอะไรเป็นข้อก้ำกัวยังแต่เจ้าตัวไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็ไม่ระวังจึงมีปัญหาเกิดขึ้น ขอให้ทำความเข้าใจข้อนี้ด้วย





มีข้อปรารถนาข้อหนึ่งที่มีบางคนเข้าใจว่าการที่เราจะได้รับความสุข หรือเข้าหาความสงบที่เป็นโลกุตตรสุขนั้น จะต้องสละกิจการการงาน ทางโลกก่อนจึงจะทำได้ อันนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เพราะมีบุคคล บางจำพวก บางกลุ่ม ที่สามารถจะได้รับความสุขทั้งสองฝ่ายพร้อมกัน คือ สามารถที่จะได้โลกียสุข และโลกุตตรสุขพร้อมกันไปถ้าสามารถปรับปรุง จิตใจได้ ตัวอย่างที่เราเห็นได้คือ พระอริยบุคคลในระดับโสดาบัน ใน ระดับสกทาคามี ซึ่งถือว่าท่านได้โลกุตตรสุขแล้วในขณะเดียวกัน ท่าน ก็ยังเสวยโลกียสุขเกี่ยวข้องกับโลกียสุขอยู่แต่ชาวพุทธส่วนมากยัง เข้าใจว่า ถ้าจะให้ได้โลกุตตรสุขต้องสละทิ้งโลกียสุข ละทิ้งหน้าที่การ งานหมด ทำอะไรไม่ได้ อยู่บ้านไม่ได้ ครองเรือนไม่ได้ มิฉะนั้นแล้วจะ

ไม่มีโอกาสได้โลกุตตรสุข เมื่อมีความคิดอย่างนี้ ทำให้คิดว่ายังตัดอะไรไม่ได้ เลยปฏิบัติธรรมไม่ได้

การที่ท่านทั้งหลายยังทำงานอยู่ ยังมีภาระหน้าที่ต่างๆ อยู่แต่สนใจเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา อริยมรรค ธรรมะต่างๆ ถือว่าเป็นการได้กำไรของชีวิตเป็นอย่างมาก เพราะว่าถ้ามัวรอให้เสร็จกิจต่างๆ ก่อนแล้วค่อยไปทำ บางทีอาจจะหมดไปทั้งชีวิตก็ได้ เพราะไม่มีโอกาสที่จะทำ แม้จนแก่เฒ่าก็ยังไม่หมดภาระ



ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ

ถ้าจะถามว่า **ตัวสมาธิที่แท้จริงคืออะไร** ตอบว่าเป็น **ความตั้งมั่นของใจ** ประเภทของสมาธิ มี ๒ ประเภท คือ

๑. **สมาธิที่ทุกคนมีอยู่โดยธรรมชาติ** ขณะใดที่เราไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจสงบอยู่โดยปกติ ขณะนั้นเรียกว่ามีสมาธิ เราจึงทำงานต่างๆ ได้ ไม่เป็นบ้า ไม่เป็นโรคจิต
๒. **สมาธิที่เกิดจากการฝึก** ที่เรียกว่าฝึกสมาธิ ฝึกได้ทั้งสี่อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่ทำได้แต่นั่งอย่างเดียว ควรเปลี่ยนอริยาบถจะได้ไม่เมื่อย ไม่ง่วง ถ้าจะพูดให้ถูกต้องพูดว่าทำสมถะ

สมถะแปลว่าอุบายฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วสงบแล้วจึงเรียกว่าสมาธิ สมาธิเป็นผลของสมถภาวนา เมื่อเราเริ่มทำที่แรก จิตใจยังไม่ตั้งมั่น วอกแวก เมื่อฝึกไปใจก็ตั้งมั่นเกิดเป็นสมาธิ ตั้งมั่นชั่วขณะเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** ใช้ประโยชน์ในการทำงาน เรียบหนังสือ ประกอบกิจการต่างๆ ได้โดยไม่ฟุ้งซ่าน ถึงจิตตั้งมั่นเฉียบๆ ฌาน ก็เป็น **อุปจารสมาธิ** ถ้าตั้งมั่นอย่างแน่วแน่มั่นคง เป็น**อัปปนาสมาธิ**

สมาธิซึ่งเป็นผลของการฝึก เรียกว่า สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา แล้วจะมีผลเกิดขึ้น คือ สมาหิต แปลว่า ตั้งมั่น ปาริสุทธิ คือ บริสุทธิ ขาวรอบ กมมณีย์ ควรแก่การงาน คือพร้อมที่จะน้อมจิตไปให้ทำอะไรได้ตามที่ต้องการ คล้ายๆ ดินที่หมาดหรือดินน้ำมัน เราจะปั้นให้เป็นสิ่งใดรูปใดก็ได้ เพราะความที่มันไม่แข็งไม่เหลวเกินไป ฉะนั้น **จิตที่อ่อนเกินไปทำอะไรไม่ได้ จิตที่แข็งกระด้างเกินไปก็ทำอะไรไม่ได้ จิตที่ฝึกให้ดีได้ตรง ที่เป็นสมาธิควรแก่การงาน หมุนไปทางไหน เป็นอย่างไร ก็เป็นได้**

จิตที่ไม่ได้รับการฝึกมักมีโทษมาก เหมือนช้าง ม้า วัว ควาย ที่มีไว้แล้วไม่ได้ฝึก ได้แต่กินอาหารของเราอย่างเดียว ใช้งานอะไรไม่ได้ ทำให้เสียเวลาเลี้ยงดูเอาใจใส่ แต่ถ้าฝึกให้ดีแล้ว เราจะใช้ประโยชน์ได้ คู่กับการที่เราเลี้ยงดู จิตของคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้รับการฝึก เรา ยิ่งสูญเสียอะไรๆ ไปมาก แต่คนที่ยิ่งฝึกได้มากเท่าไร การที่จะต้องเสียอะไรกับจิตจะมีน้อยลง แต่มีผลได้มากขึ้น จนในที่สุดจะไม่เสียอะไรเลย จะได้รับส่วนได้อย่างเดียวจากการฝึก

ให้ดูต้นไม้ที่เราปลูกเอาไว้ ตอนแรกเราต้องเหนื่อยอยู่บ้างในการรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดศัตรูพืช แต่เมื่อเติบโตขึ้น ภาระของเรา

จะยิ่งน้อยลง จนในที่สุดไม่ต้องทำอะไรกับต้นไม้ที่ปลูก มีแต่จะให้คุณแก่เรา ให้ร่มเงา ให้ผล ฯลฯ เพราะต้นไม้เหล่านั้นโตจนอยู่ตัวเลี้ยงตัวได้เอง จิตที่ได้รับการฝึกดีแล้วก็เช่นกัน จะหมดเปลืองน้อยที่สุดแต่ได้รับประโยชน์มากที่สุด ไม่ต้องไปตามใจเรื่องกินเรื่องอยู่การเที่ยวเตร่อีกต่อไป การที่จะต้องเสียอะไรให้สิ้นเปลืองก็ลดลงหมด เหลือแต่ที่จำเป็นจริงๆ เพราะจิตได้รับการฝึกให้คุ้นแล้ว ให้ใช้งานได้ดี ให้อยู่ในบังคับ อยู่ในอำนาจของเจ้าของ ไม่พยศ ทำให้เรารู้สึกสบาย ไม่ว่าจะทำอะไร ยืน เดิน นั่ง นอน สบายไปหมด เหมือนสัตว์ที่เชื่องแล้วไม่พยศ ฉะนั้น การลงทุนฝึกจิตจะได้รับผลเกินคุ้ม ไม่ควรเสียเวลาเวลาที่เสียไปกับการลงทุนเรื่องนี้

โดยธรรมชาติของจิตเมื่อยังไม่ได้รับการฝึกนั้น มันจะดิ้นรน กวัดแกว่งห้ามยากคล้ายลิงอยู่หนึ่งไม้ได้ จิตถูกโยกโคลงด้วยโลกธรรม ๘ โลกธรรมซัดสาดให้หวั่นไหวกวัดแกว่ง ดิ้นรนแสวงหา ต้องการด้วยเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ห่อเหี่ยวกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ทุกข์ จิตถูกโยกโคลงด้วยสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา แต่เมื่อฝึกจิตให้ดีด้วยสมาธิแล้ว จะเห็นโลกธรรมเป็นของเดี๋ยงเล่น ไม่มีความหมายอะไรกับเรา รัับอารมณ์อะไรมาก็ดูเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ตื่นตื่นอะไร จิตใจสงบประณีต จะได้ลาภหรือเสื่อมจากลาภจะได้ยศหรือเสื่อมจากยศ จะถูกนินทาหรือสรรเสริญ จะสุขจะทุกข์ ก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ทำให้อยู่สบาย เป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกครอบงำด้วยสิ่งเหล่านี้ ผิดกับสามัญชนคนทั้งหลายทั่วไปที่เดือดร้อนดิ้นรนกับลาภ ยศ แต่เราไม่เดือดร้อน เหมือนกับขณะที่คนทั้งหลายเบียดผนกันอยู่ เราได้ที่มุงบัง ไม่เบียดผน คนที่เบียดผนนั้นเขาไม่ตั้งใจจะเบียด

แต่เพราะไม่มีร่มเงาที่อาศัย เพราะไม่ได้สร้างที่พักอาศัยเอาไว้ แล้วจะมีที่พักอะไรที่เกษม ปลอดภัย เป็นที่มั่นของจิตยิ่งไปกว่าสมาธิ ไม่ต้องโยกโคลงด้วยโลกธรรม เหนื่อยก็เหนื่อยเฉพาะกาย แต่ใจไม่เหนื่อย มีภาระหน้าที่อะไรก็ทำหน้าที่ไป

มนุษย์เรามีปัญญาสูงมากสามารถรวบรวมพลังจิตให้ปัญญาเอาไปใช้ได้โดยสะดวก ที่เอาไปใช้ไม่ได้มากเพราะว่าไม่สามารถรวบรวมพลังได้มากเท่าไร เหมือนมีอยู่ ๑๐๐ แต่ใช้ได้เพียง ๑๐ คล้ายน้ำที่ไหลหลายกระแส ถ้าไหลไป ๑๐๐ ทาง น้ำจะไหลไม่แรงแต่ถ้าเราหมุนหรือทำให้ไหลไปทางเดียวน้ำก็จะแรง ฉะนั้น กระแสปัญญาหรือความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคนก็มีอยู่มาก ความสามารถที่จะทำงานก็มีมาก แต่มันถูกความฟุ้งซ่าน ความย่อท้อ ฯลฯ แบ่งเอาสิ่งเหล่านี้ไป คล้ายที่หน้ากระบอกไฟฉายมีกระจกรวมแสง ซึ่งหลอดไฟฉายมีแต่ ๒-๓ แรงเทียน ถ้าไม่มีกระจกรวมแสงจะมองอะไรไม่เห็นเลย เมื่อฉายไฟแสงจะพุ่งออกมาสว่าง ฉะนั้นสมาธิก็คล้ายเป็นการรวมแสงสำหรับให้แสงพุ่งไปทางใดทางหนึ่งเหมือนดวงปัญญา ซึ่งเมื่อทำสมาธิให้ดีแล้วจะใช้ดวงปัญญาได้มาก สามารถเข้าใจสิ่งลึกลับต่างๆ หรือทำอะไรๆ ได้มากมาย

ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ปัญญาที่ได้รับการอบรมดีแล้ว จะทำให้การงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ คราวใดที่เราฟุ้งซ่านสับสนท่านจะเห็นได้ด้วยตนเอง ในชีวิตประจำวันของผมเอง เวลาเขียนหนังสือสอนหนังสือ คราวใดที่ใจวอกแวกนิดเดียวจะเขียนหนังสือไม่ได้เลย มาถึงเวลานี้ก็เขียนได้จำนวนไม่น้อย การที่ทำอย่างนั้นได้ต้องใช้กำลังของสมาธิ และกำลังความเพียร ทำให้มีสติสัมปชัญญะดี



สมาธิ สติ และปัญญาต้องทำงานร่วมกัน

ในเวลาที่เราฝึกทำสมาธิ สิ่งที่ต้องใช้งานมากคือ สติ เราต้องเอาสติมาคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา บางท่านทำอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตสงบอยู่กับลมหายใจ จึงต้องมีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลา สติเปลวเมื่อใดจิตใจฟุ้งเมื่อนั้น สติเป็นเชือก ขาดเมื่อไร สัตว์ที่จับมาผูกไว้จะไปทันที ต้องจับมาผูกใหม่ ต้องหมั่นตั้งสติบ่อยๆ การที่เราใช้สติมากทำให้เกิดปัญญาทั้งอย่างสามัญและโลกุตตระ (Super Mundane) ปัญญาที่เป็นโลกียะก็มีสมาธิจิตที่นิ่งงมที่มั่นคงเป็นพื้นฐาน ช่วยแก้ไขขัดเกลาให้มีนิสัยสันดานสะอาดประณีตขึ้น

การที่เรามีความฟุ้งซ่านบ่อย ทำให้เรามีความก้าวร้าวบ่อยด้วย คือเอาใจไว้ไม่อยู่ ถ้าเราฝึกสติฝึกสมาธิฝึกปัญญาบ่อยๆ จะเป็นการขัดเกลาตัวเองให้มีนิสัยสันดานดีขึ้น สงบ โปร่ง มีบางท่านโทรศัพท์มาปรึกษาปัญหากับผม ผมบอกให้เอาใจไว้ให้อยู่ก่อน ได้ลงทุนลงแรงสละปัจจัยบำรุงศาสนามากมาย มีเรื่องเล็กน้อยก็เก็บมาคิดเป็นเรื่องใหญ่บานปลาย มันไม่คุ้มกับที่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนามานาน ไม่สามารถเอาชนะทุกข์ได้แม้เพียงเล็กๆ น้อยๆ น่าเสียดาย เราต้องชนะทุกข์ให้ได้ แค่นี้ มายอมแพ้ทุกข์เสียแล้ว ไม่เสียดายเวลาที่เรียนมาบ้างหรือ เงินทองที่เสียไปในการทำบุญแล้วไม่ได้ผลอะไรเลย น่าเสียดาย เมื่อเรามีปัญญามีนิสัยสันดานที่สะอาดประณีตขึ้น จะมีความทุกข์น้อยลงๆ จะมีความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะเป็นที่ทุกข์ไปทำไม ทำให้เป็นคนมีบุคลิกดี ไม่เหลวไหล ไม่มีท่าที่ร้อนรน ไม่ฟุ้งซ่าน มองภาพ

รวมแล้วนำเลื่อมใส แจ่มใส สงบประณีต อยู่เป็นสุข ทำให้ผู้เข้าใจ
 พลอยเป็นสุขไปด้วย เพียงแต่ได้เห็นได้คุยด้วยเพียงเล็กน้อย ในสมัย
 พุทธกาลมีผู้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าว่าทำให้ผู้เข้าใจรู้สึกโปร่งใจ แม้
 เพียงการได้เห็นท่านผู้เช่นนั้นก็เป็นการดี



คุมกิเลสด้วยสมาธิ ตัดกิเลสด้วยสติปัญญา

เมื่อเราสามารถควบคุมจิตใจไว้ได้ กาย วาจา ก็ถูกควบคุมไปด้วย
 เมื่อจิตสงบ กายวาจาก็สงบ และขออย่าว่าเราต้องเอาปัญญามาช่วยอยู่
ตลอดเวลา ปัญญาจะเป็นตัวเห็นแจ้งแห่งตลอด เข้าใจอะไรทะลุปรุโปร่ง
สว่างไสว มองอะไรเกิดภาวะที่เรียกว่า Realization เกิดญาณุตตญาณ
ขึ้น มีความเข้าใจรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ใจสงบจะช่วยให้เราประณีต **สติ**
ปัญญาจะช่วยให้เราสว่างไสว รู้ว่าเมื่อมีปัญหาขึ้นมาควรจะจัดการกับ
 ปัญหานั้นอย่างไร จะช่วยเราได้มากในการทำงานทุกอย่าง อย่าง เพราะว่า
 สมาธิจะช่วยควบคุมจิตใจไว้ก่อน เหมือนท่านเจองูจะตัดคองู ท่านจะ
 ทำอย่างไร ท่านต้องหาอะไรจับงูไว้ก่อนใช้ไหม เช่นใช้ไม้จิ้มฟันให้มัน
 หนึ่งเสียก่อน ถ้ายังดินอยู่เราจะตัดหัวได้อย่างไร อารูทที่จะตัดหัวงูคือ
 ตัวปัญญา กระแสของกิเลสเราคุมไว้ได้ด้วยกำลังสมาธิ แต่ที่จะไป
 ทำลายตัวกิเลสคือตัวปัญญา ท่านต้องใช้วิปัสสนาหรือปัญญามาช่วย
 อยู่ตลอด มิฉะนั้นแล้วจะได้ผลน้อยไป อาจจะเป็นคนสงบสงัดข่ม
 ประณีต เป็นคนดี แต่ว่าฟุ้งอะไรไม่ได้ มีปัญหาขึ้นมาก็ฟุ้งไม่ได้



ปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุด

พระพุทธศาสนาถือเอาปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุด ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ตัวปัญญาเองมิใช่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด เป็นเพียงเครื่องมือขั้นสุดท้ายเท่านั้น ในการปฏิบัติ โดยทั่วไปจึงเริ่มต้นจากศีล คือ การควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในระเบียบวินัยอันดี เหมือนต้นไม้ยังเล็ก ต้องมีไม้หรืออุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ล้อมไว้ก่อน หรืออาจใช้หลักและเชือกผูกติดไว้เพื่อมิให้ล้มเมื่อลมแรง

เปรียบอีกอย่างหนึ่งเหมือนสัตว์เลี้ยงที่ยังเล็ก ซึ่งเจ้าของจะต้องล้อมคอกไว้ก่อน เพื่อป้องกันมิให้ตกหล่มเลน หรือตกบ่อ หรือเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายโดยง่าย เมื่อต้นไม้หรือสัตว์เติบโตแข็งแรงดีแล้วก็ปล่อยได้พ้นจากอันตราย

คนก็เป็นเช่นเดียวกัน แม้จะมีศีลดีแล้วก็ต้องระคับระคองตนไว้ด้วยความไม่ประมาท ต้องรักษาจิตด้วยสติอยู่เสมอ เช่น ระวังใจมิให้ติดในสิ่งที่ชวนให้ติด มิให้ลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งที่ชวนให้ลุ่มหลงมัวเมา ตอนนี้นำเข้ามาสู่แดนแห่งสมาธิ คือความสงบมั่นคงแห่งจิต อันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการใช้ปัญญาเหมือนการมองดูวัตถุในน้ำใสหนึ่ง ย่อมเห็นชัดเจน หรือการมองดูสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ข้างทางขณะรถวิ่งอยู่กับการมองดูขณะที่รถหยุดนิ่ง ย่อมมองเห็นชัดเจนได้ไม่เท่ากัน

ในการใช้ปัญญาก็ทำนองเดียวกัน ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน สับสนวุ่นวาย ย่อมใช้ปัญญาไม่ได้ หรือได้ไม่ดีเท่าที่ควร แต่เมื่อจิตบริสุทธิ์ สะอาดสงบตั้งมั่น ย่อมใช้ปัญญาได้อย่างดี ปัญญาที่ใช้บ่อยๆ ทำให้

เหยียบควมว่องไว พอกพูนมากขึ้น เป็นปัจจัยให้ศีลและสมาธิขึ้นด้วย ทั้ง ๓ อย่างนี้อาศัยกันและกัน ทำให้ชีวิตบริสุทธิ์

พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้าแก่มวลพุทธบริษัทนั้นก็เพื่อให้พุทธบริษัทขึ้นถึงยอดแห่งคุณธรรม คือมีปัญญาพิจารณาเห็นแจ้งด้วยตนเอง จนสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ ไม่ต้องเชื่อถือแม่แต่ถ้อยคำของสมณะ (น จ ปน สมณวจนเหตุปิ คจฺนติ - เล่ม ๒๑ ข้อ ๑๑๗)

ที่ว่า “ไม่ต้องเชื่อถือแม่ถ้อยคำของสมณะ” นั้น หมายความว่าบุคคลโดยทั่วไป ย่อมมีสมณะ นักบวชหรือศาสดาอันเป็นที่เคารพนับถือของตน ท่านพูดอย่างใด ย่อมเชื่ออย่างนั้น แต่ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วมีปัญญาเข้าถึงธรรมหรือความจริงด้วยตนเองแล้ว ย่อมเชื่อมั่นด้วยตนเองว่าอะไรเป็นอะไร ได้เห็นแจ้งด้วยตนเองแล้วย่อมไม่ต้องตกลงใจเพราะเชื่อผู้อื่นเป็นเพียงศรัทธาในตัวเอง ดังนั้นกาลามสูตรพระพุทธองค์จึงทรงแสดงไว้เป็นข้อสุดท้ายว่า อย่าได้เชื่อถือเพราะเห็นว่าบุคคลนี้เป็นสมณะของเราหรือครูของเรา ศาสดาของเรา (มา สมฺมโน โน ครุ)

อนึ่ง ผู้อบรมปัญญา ถ้าได้เห็นธรรมแม้เพียงขั้นโสดาบัน อันจัดเป็นขั้นต้นแห่งผู้เข้าสู่กระแสธรรม ก็จะมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งขึ้นมาคือไม่ต้องมีผู้อื่นเป็นปัจจัยในคำสอนของพระศาสดา (อปรปจฺจโย สตุสุสาสนเณ)

เพราะฉะนั้น จุดมุ่งหมายที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริง ดังข้อความในอังคุตตรนิกายติกนิบาต เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๖๕ ว่า

๑. ทรงสอนเพื่อให้ผู้ฟังรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่ควรรู้ควรเห็น
๒. ทรงสอนเพื่อให้ผู้ฟังตรงตามแล้วเห็นจริงได้ ทรงแสดงธรรมอย่างมีเหตุผลให้ผู้ฟังตรงตามให้เห็นได้ด้วยตนเอง

๓. ทรงแสดงธรรมมีคุณเป็นอัศจรรย์ คือสามารถยังผู้ปฏิบัติ ตามให้ได้รับผลตามสมควรแก่กำลังการปฏิบัติของตนๆ และ ก้าวขึ้นสู่ระดับสูงเป็นอุตตมชีวิต

ข้อที่ว่า ปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุดนั้น มีพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า “ผู้ฉลาดทั้งหลายกล่าวว่า ปัญญาประเสริฐที่สุด ดุจดวงจันทร์ใน หมูดาว” และว่า “นักปราชญ์กล่าวว่า ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เป็นชีวิต ที่ประเสริฐที่สุด” ดังนี้ เป็นต้น

ศรัทธา เป็นคุณธรรมที่ต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นในเบื้องต้น เพื่อให้ชีวิตมีหลักยึดไว้ก่อน เหมือนเด็กหัดเดินต้องไต่ราว หรือฝาผนัง หรือคนเริ่มหัดเขียนหนังสือ ต้องมีเส้นบรรทัด มิฉะนั้นจะเขียนไม่ตรง ดินยังเหลวอยู่ จะให้เป็นรูปได้ต้องอาศัยเบ้าก่อน มิฉะนั้นจะละลาย เป็นรูปอย่างที่ต้องการ

ศรัทธา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ต้องการก่อนเช่นนี้ก็จริง **แต่ศรัทธาจะถูกแทนที่โดยปัญญาทั้งหมดในขั้นสุดท้าย** คือในที่สุดก็ทิ้งศรัทธาไป ได้เลย เมื่อปัญญาเข้ามาแทนที่โดยสมบูรณ์แล้ว เหมือนช่างแกะเอา เบ้าทิ้ง เมื่อดินหรือปูนพลาสเตอร์แห้งดีแล้ว เด็กเมื่อเดินแข็งดีแล้วก็ไม่ต้องอาศัยราวอีกต่อไป คนเขียนหนังสือชำนาญแล้วก็ไม่ต้องอาศัย เส้นบรรทัดอีก

แม้ในขณะที่ปัญญายังไม่เข้ามาแทนที่ศรัทธาโดยสมบูรณ์ ศรัทธาก็ต้องคุมโดยปัญญา จะเห็นได้ว่าในหมวดธรรมที่มีศรัทธาขึ้นต้น จะลงท้ายด้วยปัญญาเสมอ แปลว่าศรัทธาจะต้องถูกควบคุมโดย ปัญญาตั้งแต่เริ่มต้นทีเดียว แสดงอย่างชัดเจนว่า **พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้บุคคลเชื่อสิ่งใดโดยปราศจากปัญญา ไม่ต้องมอบกาย ถวายชีวิตให้แก่สิ่งใดโดยไม่ตรงให้เห็นด้วยปัญญาเสียก่อน**

จะเห็นได้ว่า จุดมุ่งหมายในการสอนและพุทธวิธีต่างๆ ในการที่ทรงใช้สอนนั้นล้วนทะล่อมไปสู่ปัญญา ให้บุคคลประจักษ์แจ้งด้วยตนเองจนสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ โดยอาศัยพระธรรมเป็นแนวทางดังพุทธดำรัสว่า

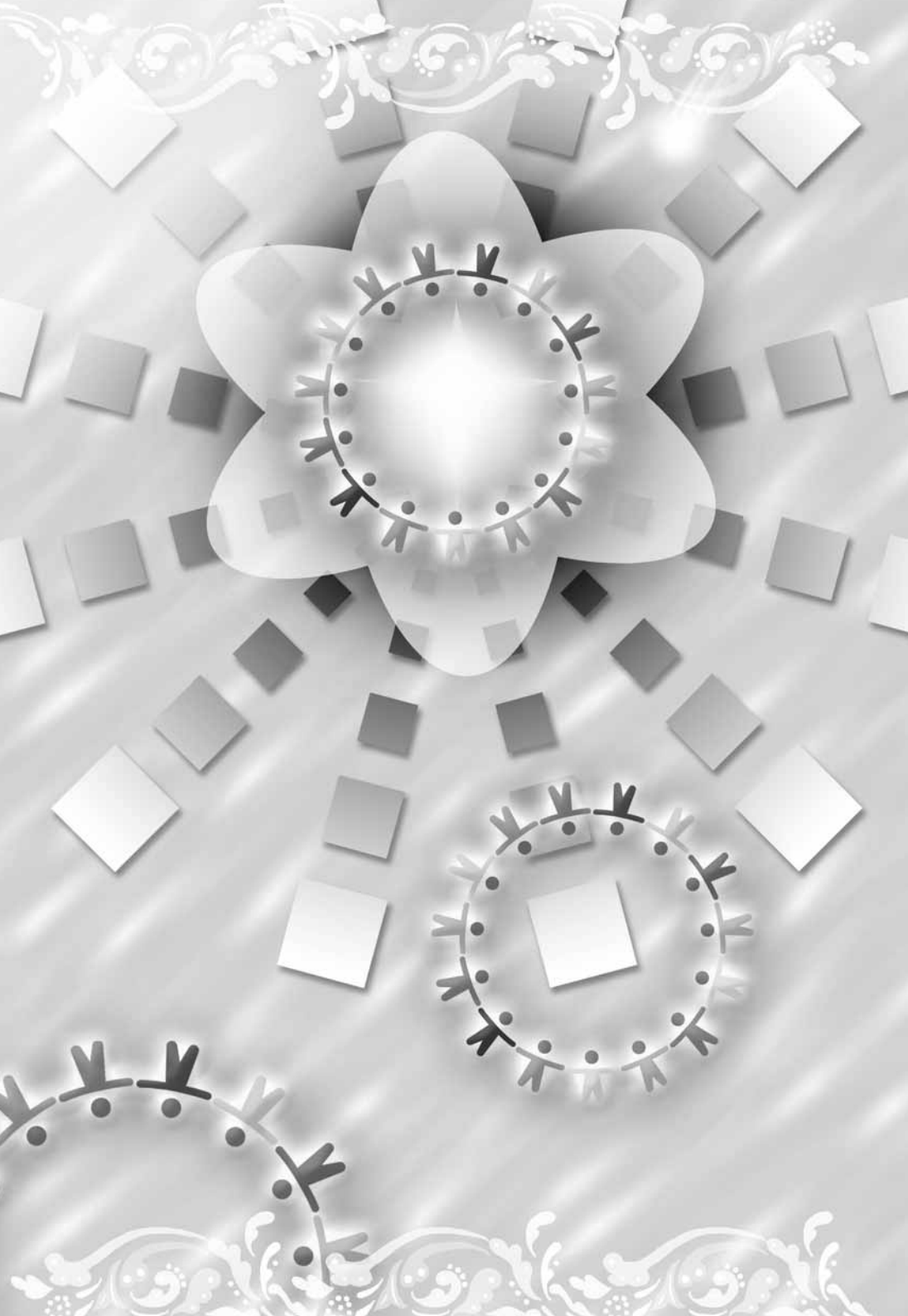
“ท่านทั้งหลายจงมีตนและธรรมเป็นที่พึ่ง อย่าได้มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย”

เพื่อการพึ่งตนและพึ่งธรรม พุทธบริษัทควรจะปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จนสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ทางจิตใจ ไม่ต้องพึ่งใครทางจิตใจ พุทธบริษัทที่มั่นคงต้องอยู่ในลักษณะนี้พยายามปรับปรุงจิตใจของตนให้ชื่นชมต่อคุณธรรม มีคุณภาพในหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ เมื่อบุคคลมีคุณภาพดี การงานทุกด้านก็จะประสานประโยชน์กันเป็นผลดีต่อบุคคล ศาสนา และชาติบ้านเมืองโดยรวมอย่างแน่นอน

แต่ถ้าชาวพุทธส่วนใหญ่ยังสนใจพุทธศาสนาเฉพาะในแง่ที่เป็นพิธีกรรม ไม่ค่อยสนใจพุทธศาสนาในส่วนที่เป็นเนื้อหาสาระอันเป็นเครื่องมือช่วยตนในคราวที่ทุกข์แล้ว พอความทุกข์เกิดขึ้น ก็พะวักพะวงจับอะไรไม่ถูก บางทีก็ต้องตกเป็นเหยื่อของพวกมิจฉาชีพที่แฝงตนเข้ามาในรูปของนักบุญหรือนักบวช พุทธบริษัทเหล่านี้แหละน่าสงสารมาก ทางที่ดีพุทธบริษัทควรเชื่อพระพุทธรเจ้า คือพยายามมีตนและมีธรรมเป็นที่พึ่งให้ได้ ในการนี้ **ปัญญาเป็นตัวสำคัญอย่างยิ่ง เป็นหลักให้ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ยึดเกาะ หรือทรงตัวอิงอาศัยอยู่** ดังพระพุทธรพจน์ที่ว่า

“สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธาซึ่งเป็นธรรมค้ำชูตาม
ปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้ วิริยะ สติ สมาธิ ก็เช่นกัน เป็นธรรม
ค้ำชูตามปัญญา ย่อมทรงตัวอยู่ได้” (เล่ม ๑๙/๕๘๙)

ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสูงสุดดังกล่าวมา พระพุทธองค์ทรงสอน
ธรรมเพื่อให้พุทธบริษัทมีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนและคุ้มครองตนได้
และเพื่อบรรลุจุดหมายทุกระดับทุกชั้นตอน





ธรรมปฏิสังขาร
 สันทนา
 ปัญหาธรรม

ปฏิสังขาร คือ การต้อนรับแขกผู้มาหา มีวิธีต้อนรับอยู่ ๒ อย่าง คือ ด้วยอามิส หรือด้วยธรรม หากทำได้ทั้งสองอย่างพร้อมกันไปก็เป็นการดี

การต้อนรับด้วยอามิสนั้น คือการต้อนรับด้วยเครื่องบริโภค อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น น้ำร้อน น้ำเย็น หรืออาหาร ขนมหวาน ผลไม้ แล้วแต่กรณี

ทางพระพุทธศาสนา ถือการต้อนรับเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราไปที่ใดหากเจ้าถิ่นต้อนรับดี เราจะรู้สึกดีมีค่าในอภัยาศัยไปนาน บางทีอาจถึงตลอดชีวิต หากต้อนรับไม่ดีก็ได้รับผลตรงกันข้าม เมื่อเรารู้สึกอย่างนี้ คนอื่นก็เช่นกัน จึงควรที่เราจะ

ต้อนรับผู้อื่นอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ส่วนการต้อนรับด้วยธรรมนั้น คือการสนทนาธรรม นำเอาเรื่องราวที่เป็นประโยชน์แก่การครองชีพมาสนทนา หากเป็นบรรพชิตก็นำเอากถาวัตถุ ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่งมาสนทนาเพื่อการขัดเกลาเช่นพูดกันเรื่องความสันโดษ ความมกน้อย ความเพียร เป็นต้น สำหรับบรรพชิตนั้น โดยปกติพระพุทธรเจ้าทรงอนุญาต ๒ อย่าง คือ การนั่งอย่างหนึ่งกับการพูดจาอันประกอบด้วยธรรมอย่างหนึ่ง (ชมมีกถา วา อริโย วา ตฤณทีภาโว) เรื่องที่พูดนอกจากนี้ ทรงถือว่า ไม่ใช่กิจของบรรพชิต

คนที่รู้จักปฏิสันถารด้วยธรรมนั้น ก่อให้เกิดความดีมีค่าแก่ผู้เข้าใกล้ รู้สึกว่ามาได้รับยาสำหรับดวงจิต หรือวิญญูญาณ คฤหัสถ์ที่คุยกับพระนั้น อยากให้พระคุยธรรมให้ฟัง อยากให้บารภเรื่องใดเรื่องหนึ่งอันเป็นเรื่องเย็น เพราะในโลกของชาวบ้านนั้นร้อนอยู่ด้วยเรื่องต่างๆ มากมาย หนึ่งในหมู่คฤหัสถ์ หารธรรมฟังได้ยาก เมื่อรวมหัวกันก็มักคุยกันเรื่องทำมาหากิน เรื่องเที่ยวเตร่เสเพลต่างๆ

ธรรมะเป็นของหายากในหมู่ฆราวาสทั่วไป ธรรมะจึงมีค่ามากสำหรับฆราวาส พระที่ชอบคุยธรรมะคนจึงชอบและเลื่อมใส

ในหมู่ชาวบ้านด้วยกัน หากผู้ใหญ่คนใด พูดสิ่งที่เป็นคติ เป็นประโยชน์ พวกคนหนุ่มๆ ก็ชอบ ผู้ใหญ่ที่ชอบแต่พูดจาดลกคะนองเสียเรื่อยไป อย่างนี้กว่าเขาจะนิยมชมชอบจริง ที่แท้เขานึกดูถูกอยู่ในใจ

ในทางปฏิบัติ การปฏิสันถารจึงควรทำทั้งสองอย่าง คือทั้งอามิสปฏิสันถารและธรรมปฏิสันถาร ทั้งนี้ควรทำโดยเลือกบุคคล เลือกกาลเทศะ บางโอกาสอาจทำพร้อมๆ กันไปได้ บางโอกาสอาจทำได้เพียงอย่างเดียว อย่างใดอย่างหนึ่ง

ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาร่วมสนทนาธรรม บางท่านก็เขียนมาถามมา ถือได้ว่าท่านเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการให้หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น แม้อาจจะไม่เคยเห็นตัวกันแต่ก็มีความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง เพราะมีฉันทะเดียวกันคือธรรมฉันทะ เป็นญาติกันโดยธรรม

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีอย่างยิ่ง
วศิน อินทสระ



ไม่ศรัทธาพระสงฆ์ ควรทำอะไร

ถาม เมื่อก่อนผมไม่เคยรู้เรื่องศาสนาพุทธ ทำให้อยากรู้ จึงเข้าไปบวช เมื่อเข้าไปบวชแล้วได้เห็นว่าพระไม่ได้ปฏิบัติตัวเองสมกับที่สอนคนอื่นเขา หรือเมื่อท่านปฏิบัติตัวเองดี ก็ไม่ได้แตกต่างอะไรไปจากเรา ทำให้ความศรัทธาที่มีอยู่ลดน้อยลงจริงๆ แล้วท่านก็ไม่ได้สูงส่งสุดเอี่ยมอย่างที่เคยคิด

ตอบ นี่เป็นข้อบกพร่องจุดหนึ่งที่ทำให้คนที่ศรัทธาอยู่แล้วคลายความเลื่อมใส ผู้ที่ไม่ศรัทธาเลื่อมใส ยิ่งไม่ศรัทธามากขึ้นอย่างที่ผมเรียนตั้งแต่ต้นแล้วว่า การศึกษาต้องหมายถึงการเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการปฏิบัติตามที่เรียนรู้จนเกิดผลขึ้นจริงๆ มิฉะนั้นแล้วก็มีผลไปในทางลบ โดยธรรมดาแล้วชาวบ้านจะมองพระสงฆ์เป็นธงชัยของพระพุทธศาสนา เมื่อเข้าวัดไหนเห็นพระสงฆ์ปฏิบัติไม่ดีไม่ชอบ จะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ทำให้มีความรู้สึกว่าพุทธศาสนาแย่แล้ว อย่างนั้นเป็นเพียงความรู้สึกจริงๆ แล้วพุทธศาสนาหมายถึงพระธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นของดีจริงๆ พระสงฆ์เป็นแต่

เพียงองค์ประกอบหนึ่งของพุทธศาสนา พุทธบริษัท ๔ มีภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เวลานี้นับสามเณรด้วยก็ได้ เพราะมีสามเณรเป็นจำนวนแสน ถือว่าเป็นเสาหลัก ๔ เสา พวกเรานี้ก็นับเป็น ๒ เสา ของพุทธศาสนา คืออุบาสก อุบาสิกา ที่ต้องช่วยกันจรโลงพุทธศาสนา

ถาม เมื่อตอนเด็กๆ แม่สอนว่าพระสงฆ์เป็นสิ่งสูงสุด ครั้งหนึ่งแม่พาไปใส่บาตร อาจจะเป็นเพราะว่าแม่สนิทกับพระหรือไรไม่ทราบ พระท่านบอกว่า “โยมเมื่อไรจะใส่ทุเรียน” ตอนนั้นทำให้คิดว่าแม่แต่พระยังมีกิเลส จึงทำให้น่าตัวเองห่างออกมา ไม่ค่อยเชื่อไม่ค่อยนับถือ

ตอบ การไม่นับถือพระสงฆ์เป็นบางรูปไม่เป็นไร เป็นความชอบธรรมด้วยสำหรับพระที่ไม่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เรามีสิทธิเสรีภาพโดยชอบธรรมที่จะไม่นับถือ ไม่บวช เป็นการเตือนให้ท่านดีขึ้น แต่สิ่งที่เราต้องนับถือและนำมาปฏิบัติคือพระธรรม พระธรรมเป็นสิ่งบริสุทธิ์จริงจัง ใครปฏิบัติตามแล้วได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ แต่ต้องรู้จักกาลเทศะ มีปัญญา ปัญญาเป็นแสงสว่างสำคัญมาก แม้จะทำความดีก็ต้องมีความระมัดระวัง มิฉะนั้นแล้วจะเกิดผลร้าย ที่บังเกิดผลร้ายเพราะมีตัวแปรเยอะ ทำดีไม่เป็นแล้วจะเกิดผลร้าย คล้ายๆ กับข้าวสารน้ำ เป็นของดี กินได้ แต่ถ้าเราหุงข้าวไม่เป็นก็กินไม่ได้ เสียไปทั้งข้าวทั้งน้ำ

พระธรรมที่บอกว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” นั้นวางไว้เป็นหลักกว้างๆ แต่ในรายละเอียดยังไม่ได้พูดว่าควรทำอะไรอย่างไร เว้นความชั่วอย่างไร ยังไม่ได้พูดเงื่อนไขและเหตุปัจจัยเพราะว่าชีวิตมีกฎ If-then-law คือ conditionality ความมีเงื่อนไข ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องทำอย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องทำอย่างนั้น ไม่มีหลักตายตัวโดยไม่ยืดหยุ่น แม้เรื่องกฎแห่งกรรมก็ไม่ใช้กฎตายตัว แต่ยืดหยุ่นได้ตามเงื่อนไขและเหตุปัจจัย เราเคยเห็นเขาเตะฟุตบอล ซึ่งประตู (goal) มีขนาดกว้าง

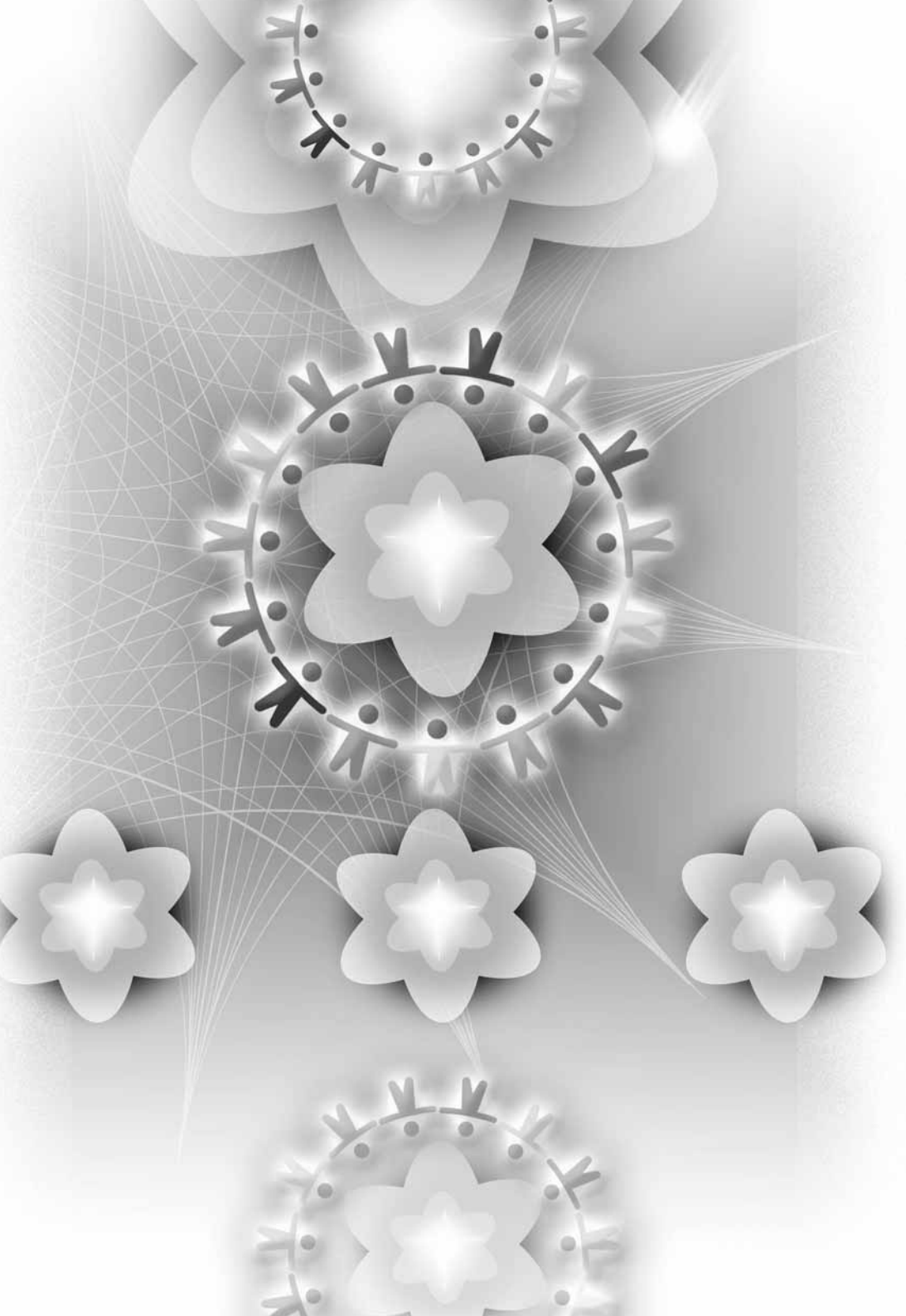
ถ้าไม่มีอะไรไปขวางย้อมตะเข้าได้แน่นอน แต่บางทีตะไป ๓๐ นาที ยังทำประตู่ไม่ได้เลย เพราะอะไร เพราะมีคนคอยขวางอยู่ นี่คือเงื่อนไขที่เข้ามาทำให้ยังประตู่ไม่ได้ เหมือนการวางหลักใหญ่ไว้ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” แม้แต่เรื่องทำดีก็ต้องระวังให้ถูกคนถูกกาล ฯลฯ จะมาบ่นว่าทำดีไม่ได้ดีไม่ได้ ต้องตรวจสอบดูก่อนว่าเราทำถูกให้ผิดหรือเปล่า หรือทำความดีผิดวิธีหรือไม่



พระไตรปิฎกมีเรื่องที่ไม่ใส่เข้ามาภายหลังจริงหรือไม่

ถาม มีบางคนบอกว่า พระไตรปิฎกมีเรื่องที่ไม่ใส่เข้ามาภายหลัง เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตรงไหนจริง เชื่อถือได้

ตอบ ใส่หรือไม่ใส่ เราทราบได้ยาก สันนิษฐานว่าคงมีใส่บ้าง พระไตรปิฎกทั้งหมดที่เป็นหนังสือนั้น เนื้อหาก็คือ พระธรรมวินัยเป็นพระวินัย ๘ เล่ม นอกนั้นเป็นพระธรรม แบ่งเป็นพระสูตรตันตปิฎก ๒๕ เล่มและพระอภิธรรม ๑๒ เล่มรวมทั้งหมด ๔๕ เล่ม สรุปรวมเป็นพระธรรมวินัย **สำหรับส่วนที่ไม่ใส่เข้ามาภายหลังคงมีบ้างส่วนมากเชื่อถือได้** บางคนเชื่อว่าบางเรื่องใส่เข้ามาภายหลัง เช่น เรื่องภณยักษ์ ภณยักษ์ แปลว่า ยักษ์พูด ภณ แปลว่า พูด ภณพระ แปลว่า พระพูด เป็นเรื่องเกี่ยวกับยักษ์มาเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลว่าสาวกของพระองค์อยู่ป่าบ้าง อยู่เขาบ้าง พวกยักษ์ที่นับถือพระก็มี ไม่นับถือพระก็มี อาจจะไปรังแกส่งเสียงให้พระเดือดร้อนจึงให้พระสาวกว่าคำเหล่านี้ไว้ ถ้าได้ว่าคำเหล่านี้แล้วพวกยักษ์จะไม่รบกวน เข้าขึ้นพระพุทธเจ้าตรัสเล่าให้พระสาวกฟัง ถึงเรียกว่า ภณพระ คือพระพุทธเจ้าตรัสในข้อความเดียวกัน แต่นำมาสวดกันจนน่ากลัว



ทำไมต้องศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติ

ถาม ทำไมเราต้องศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติ จะปฏิบัติไปอย่างเดียวเลยไม่ได้หรือ

ตอบ มีความจำเป็นครับ ถ้าเราปฏิบัติอย่างเดียว ไม่รู้ปริยัติไว้บ้าง เวลาพลาดเราจะรู้ได้อย่างไร **ที่จริงปริยัตินั้นก็คือการปฏิบัติที่บันทึกไว้ นั่นเอง** คือท่านผู้รู้ปฏิบัติผ่านมาแล้วมีเมตตาจึงเขียนบันทึกไว้ว่า ปฏิบัติอย่างนี้จะได้ผลอย่างนี้ หลักธรรมนี้จะอำนวยผลอย่างนี้ เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่พบอะไรแล้วบันทึกไว้

อีกประการหนึ่งคือ มันจะช่วยกัน ถ้ามีแต่ปฏิบัติอย่างเดียวได้ความรู้โดยตรง แต่ความรู้อาจจะแคบไป ถ้ามีปริยัติด้วยความรู้จะกว้าง ถ้ามีการปฏิบัติเป็นพยานก็ทำให้หนักแน่นขึ้น ขอยกตัวอย่างท่านอาจารย์พุทธทาส ที่มีคนนับถือท่านมาก เราถือว่า ท่านเป็นพระที่ปฏิบัติมาอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันท่านก็เชี่ยวชาญทางปริยัติซึ่งจะหาพระเถระในเมืองไทยที่จะเชี่ยวชาญปริยัติเหมือนอย่างท่านแทบจะหาไม่ได้ พระเถระที่ชำนาญในการปฏิบัติมีจำนวนไม่น้อย แต่ท่านไม่เชี่ยวชาญในปริยัติ ฉะนั้นเวลาท่านพูดอะไร คนไม่ค่อยเข้าใจ ผลงานของท่านจึงไม่ค่อยแพร่หลาย พระหรือชาวบ้านถ้าอยู่กับการปฏิบัติธรรม แล้วเชี่ยวชาญปริยัติด้วย จะเป็นประโยชน์กับมหาชนมาก

ถาม คิดว่าการถ่ายทอดธรรมเป็นของยาก

ตอบ ใช่ครับ พระพุทธเจ้าถือเป็นความแตกฉานแขนงหนึ่ง เรียกว่า นิรุตติปฏิสัมภिता คือความแตกฉานทางนิรุตติ การใช้ภาษาอย่างพระเถระที่ได้รับการรับรอง ได้รับความนิยมนักการศึกษา นักวิชาการอยู่ในสังคมไทยในเวลานี้อีกท่านหนึ่ง คือ ท่านเจ้าคุณ

พระเทพเวที^๑ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) ท่านเชี่ยวชาญปริยัติมาก เป็นผู้ใคร่
ต่อการศึกษาแสวงหาความรู้อย่างแท้จริง การปฏิบัติของท่านก็ดี



ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงคำสอนในพุทธศาสนาได้จริง

ถาม ผมคิดว่าการเข้าถึงเนื้อหาคำสอนในพุทธศาสนาเป็นเรื่อง
ลึกซึ้งละเอียดอ่อนมาก ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงได้

ตอบ ส่วนหนึ่งต้องอาศัยการฟังพินิจ การที่จะเข้าถึงพุทธศาสนา
ที่เกี่ยวกับปัญหาชีวิต เราต้องอาศัยการฟังพินิจ การสำรวจจิต และ
การสำรวจความรู้สึก เอากระຈกธรรมไปส่องดูโลก ที่นี้การทำอย่างนั้น
เราต้องมีกระຈก ถ้าเราไม่มีกระຈกเราส่องดูโลกไม่ได้ ต้องมีธรรม การ
มีธรรมต้องมีความรู้ความเข้าใจในตัวธรรม ได้ผ่านการทดสอบมาด้วย
ตัวเองพอสมควร แล้วเอากระຈกธรรมนี้ไปดูโลก แล้วจะเข้าใจโลก
เข้าใจธรรม เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น มิฉะนั้นแล้วก็ศึกษาเล่าเรียนกัน
ไปตามตัวหนังสือ ไม่ได้ตัวธรรมะออกมาแท้ๆ ไม่มี Practical reason
คือเหตุผลภาคปฏิบัติ มีแต่ Pure reason คือเหตุผลบริสุทธิ์ เช่น ให้
เด็กท่องเรื่องพรหมวิหาร ๔ เมตตาความรักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
กรุณา สงสารคิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ ว่าเรื่อยไปจนถึงอุเบกขา การ
วางเฉย เด็กท่องได้เวลาสอบก็ตอบตามที่ท่อง แต่ว่าทั้งสี่ข้อไม่ได้
ซึมซาบลงในจิตใจของผู้ท่อง เวลาขึ้นรถเมล์ถือหนังสือธรรมะอยู่ แต่
ไม่ได้แสดงออกด้วยความกรุณา ลูกให้คนที่ควรลูกให้หนึ่ง ปล่อยให้
ลำบากทั้งๆ ที่พอช่วยได้ก็ไม่ช่วย อย่างนี้ความกรุณาไม่เข้าไปถึงใจ
ไม่เป็น Practical reason ไม่ใช่เหตุผลภาคปฏิบัติ ถ้ามีเหตุผล

^๑ ปัจจุบัน ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ คือ พระพรหมคุณาภรณ์

ภาคปฏิบัติ มีความกรุณาเร้าอยู่ใใจแล้ว เขาจะทนดูอยู่ไม่ได้ที่จะไม่ช่วยคนที่ควรช่วยซึ่งปรากฏอยู่เฉพาะหน้า



มีปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นควรทำอย่างไร

ถาม ในที่ทำงานบางครั้งมีปัญหาทำให้สับสน บางครั้งถึงกับท้อแท้ ควรใช้หลักธรรมข้อไหน

ตอบ ต้องแล้วแต่เหตุการณ์ เหตุการณ์ไหนเป็นอย่างไรร ควรทำอย่างไรต่อไป ถ้าใช้ปัญญาอย่างธรรมดา ภาชาธรรมเรียกว่า การฉวนลิกตา ความเป็นผู้ทำให้เหมาะแก่เหตุ ในเมื่อตัวแปรไปอย่างนั้นแล้ว มีเหตุการณ์เกิดขึ้นอย่างนั้นแล้วเราต้องยึดหยุ่นได้ บางคนมีปัญหาจากที่ทำงานมาก ผมแนะนำว่าเมื่อมีเหตุการณ์อย่างนี้ ต้องเปลี่ยนท่าที่ใหม่ เป็น Conditionality มีเงื่อนไข เมื่อมีเงื่อนไขอย่างนี้ต้องเปลี่ยนท่าที่ไปอีกอย่างหนึ่ง เราไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างตรงไปตรงมา เพราะมีตัวแปรและเงื่อนไข บางที่ต้องถอยออกมายืนดูห่างๆ บ้างก็ได้ ถ้าเห็นว่ามีคนอื่นทำกันมากแล้ว หรือเห็นว่าเวลานั้นเราไม่เป็นตัวเอกหรือเราอาจจะเป็นผู้ช่วยหรืออื่นๆ ไป ไม่จำเป็นต้องเป็นพระเอกอยู่ตลอดเวลา

มีความแตกต่างระหว่างความย่อท้อกับกาลัญญตา คือความเป็นผู้รู้จักกาล บางที่เราไม่ได้ย่อท้อแต่เรารู้จักกาล รู้จักบุคคล เอาหลักสัพปุริสธรรมมาใช้ว่า ชุมชนนี้มีลักษณะอย่างนี้เราจะทำอย่างไร ธรรมนี้มี ๗ ข้อ ถ้าลักษณะชุมชนนี้เราต้องวางตัวใหม่ มีท่าที่ใหม่ นำธรรมมาใช้ ผมเองก็ทำงานอยู่กับชุมชน ก็ต้องใช้สิ่งเหล่านี้กับเหตุการณ์ที่ขึ้นลงต่างๆ เหมือนกัน เหมือนเรือที่ขึ้นลงตามกระแสน้ำ แต่ลอยอยู่เหนือน้ำตลอดเวลา

 ข้อคิดสำหรับชีวิตครอบครัว

ถาม เรื่องการยึดมั่นถือมั่นในตัวบุคคลหรือคนในครอบครัวเช่นสามีไม่ทำอะไรอย่างใจเรา อาจารย์ให้มองในแง่ดี เก็บเอาแต่ส่วนดีของเขามาคิด จนเขาไม่เห็นความสำคัญของเรา เราจะทำตัวอย่างไรให้ความสุขในครอบครัวกลับมาดีขึ้น

ตอบ ปัญหาครอบครัว เราต้องรู้อะไรหลายๆ อย่างของบุคคลผู้นั้นจึงวินิจฉัยได้ ถ้าเป็นหมอ ก็ต้องรู้ประวัติคนไข้ชนิดหน่อย ขอให้ผู้ถามเล่ารายละเอียดบ้าง สรุปปัญหาของผู้ถามได้ว่า ทางฝ่ายสามีต้องการให้ภรรยาทำอะไรๆ ให้เขา เขาหวังให้ภรรยาเป็นอย่างที่ใจเขาอยากให้เป็น ทางฝ่ายภรรยาก็หวังให้สามีเป็นอย่างนั้นอย่างนี้หรือทำอะไรๆ ให้บ้าง แต่ก็ไม่ได้ตามที่หวัง ในกรณีอย่างนี้ จะทำอย่างไร **ทางที่ดีที่สุดเท่าที่ผ่านการทดลองปฏิบัติมาในชีวิต ทั้งสองฝ่ายอย่าหวังที่จะให้ใครทำอะไรให้ แต่เราต้องพยายามตั้งใจที่จะทำอะไรให้ผู้อื่น** เราตั้งใจทำให้เขามากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่หวังที่จะให้ผู้อื่นทำอะไรให้แก่เรา ถ้าเป็นสามีก็ไม่หวังอะไรจากภรรยา ภรรยาก็ไม่หวังอะไรจากสามี คิดแต่จะทำ คิดแต่จะให้ ถ้าเราสามารถทำใจให้ได้อย่างนี้ ปฏิบัติตามความตั้งใจให้ได้อย่างนี้ แม้สิ่งที่เขาทำอะไรให้เล็กๆ น้อยๆ เรา จะรู้สึกว่าได้มาก แต่ถ้าเราตั้งความหวังไว้มาก แม้เขาจะทำให้มากก็ ยังมีความรู้สึกได้น้อย

เกี่ยวกับเรื่องลูกก็เหมือนกัน เราไม่หวังอะไรจากเขา ถ้าเราตั้งความหวังอะไรในตัวเขา เราอาจจะรู้สึกสมหวังน้อย หรือทำให้เราสมหวังไม่ได้ ถ้าเราตั้งความหวังในตัวเขาไว้น้อยๆ แล้วทำหน้าที่ของพ่อแม่ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ถ้าจะหวังให้ตัวเขาบ้าง ก็ขอให้เขาเรียนหนังสือได้ ขอให้เรียนให้สำเร็จ ขอให้เป็นคนดี เขาจะดีเท่าไรดีแค่ไหน

เป็นเรื่องของเขาเอง เราไม่สามารถที่จะไปบีบบังคับไปเสกสรรปั้นแต่งให้เขา เป็นอย่างที่เราต้องการได้ แต่ละคนเขามี aggregations คือมีผลรวมอะไรๆ ที่เป็นตัวของเขาเอง ที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมา บางครั้งจึงมีคนรู้สึกว่ามีแต่ได้รับจนเกินต้องการ เพราะว่าเขาไม่ได้เรียกร้องอะไรเลย เมื่อจิตใจไม่ได้เรียกร้องอะไรจึงมีความต้องการน้อย สิ่งที่ได้มาแม้จะน้อยก็เหมือนมาก ถ้าเรามีความต้องการมาก สิ่งที่ได้มาแม้จะมากก็เหมือนน้อย ความน้อยความมากบางทีก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ได้รับมากหรือน้อย มันขึ้นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกของเราเอง เหมือนคนที่เราต้องการให้เขาอยู่คู่กับเรานานๆ เขาอยู่เพียง ๑๕ นาที เราจะรู้สึกน้อยเหลือเกิน แต่ถ้าคนที่เราต้องการให้เขาอยู่คู่กับเราน้อยๆ แม้เขาอยู่ด้วยพอสมควร เรากลับรู้สึกว่ายาวนาน



ควรสอนสมาธิแก่เด็กวัยไหน

ถาม ควรจะสอนสมาธิแก่เด็กตั้งแต่ระดับใด เริ่มตั้งแต่ ๕-๖ ขวบ หรือว่าควรจะเป็นวัยไหนถึงจะดี

ตอบ ข้อดีเป็นไปตามอุปนิสัยของเด็ก บางคนสอนได้เร็วบางคนสอนได้ช้า ให้ดูที่ความพร้อมของตัวเด็กเองด้วย เพราะในขณะที่อายุเท่ากัน เด็กบางคนทำได้ บางคนทำไม่ได้ ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน บางคนบอกว่าทำตอนเด็กๆ จะดี มีเรื่องยุ่งๆ ไม่มาก จิตใจผ่องใส ข้อนี้ไม่แน่นอนไป ส่วนมากไม่ค่อยได้ผล เพราะเด็กยังไม่เห็นคุณค่า เด็กยังอยากสนุกสนานอยู่มาก

ปฏิบัติอย่างไรจึงจะบรรลุโสดาบัน

ถาม กรุณาอธิบายขั้นตอนของการบรรลุธรรมอย่างง่าย ๆ ปฏิบัติอย่างไรจึงบรรลุชั้นโสดาบัน

ตอบ ปฏิบัติธรรมดานี้ก็ได้ คือมีความตั้งใจที่จะเป็น แล้วก็ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ค่อยๆ อบรมมรรคมีองค์ ๘ หรือย่อยเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ทำไปเรื่อยๆ ให้สม่ำเสมอ ไม่ย่อท้อ ไม่หันหลังให้มุ่งหน้าเข้าหาธรรม (ธรรมาภิมุข) สมาธินั้นก็ทำสมาธิตามธรรมชาติได้ ไม่ต้องเป็นพิธีรีตอง คือท่านอยู่อย่างธรรมดา ทำงานทำการอะไรไปสมาธิที่ดีที่สุด คือสมาธิตามธรรมชาติ

สมัยก่อนเขาสำเร็จโสดาบัน อรหันต์ ด้วยสมาธิธรรมชาติ คือทำให้สงบอยู่ตามปกติ มันก็พอจะใช้ปัญญาได้ในการพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใช้ปัญญาได้ว่า อะไรมันเกิดจากอะไร ปัญญาจะค่อยๆ มากขึ้น จิตใจจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นทีละน้อยๆ แล้วค่อยๆ บรรลุธรรมได้เองโดยธรรมชาติ อย่างพระสมัยก่อนก็ออกบิณฑบาตอย่างธรรมดา อยู่อย่างธรรมดา แต่ท่านสนใจในธรรม ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจอย่างธรรมดา อยู่อย่างธรรมดา ไม่ต้องไปเข้มนวดกับชีวิตมาก แต่ก็ไม่ปล่อยให้หย่อนยานเกินไปสบายๆ จิตใจก็พัวพันอยู่กับธรรม ไม่ลี้มธรรม ไม่หันหลังให้ธรรมบรรลุได้ สำคัญตรงที่ตั้งใจ

เมื่อวานนี้ถามเด็กว่า มีใครตั้งใจว่าชาตินี้จะขอให้เป็นโสดาบัน ลักชาติใหม่ ก็ไม่มีใครตั้งใจ ถ้าตั้งใจผมว่าได้ ไม่เกินวิสัย คือเราไปคิดว่าสิ่งนี้เกินวิสัย ที่จริงไม่เกินวิสัย เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนทำได้

ในสมัยพระพุทธเจ้าหรือหลังพระพุทธเจ้า ประวัตติของบางคนมีคนจำนวนไม่น้อยที่ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน สำเร็จเป็นอนาคามี

โดยที่เขาใช้ชีวิตอยู่อย่างธรรมดา เรียกว่าประวัติชีวิตแยกแยะว่าเราๆ เป็นอันมาก บางคนเป็นนายพรานเนื้อ บางคนเป็นคนหาปลาตกเบ็ด บางคนเป็นโจร บางคนเคยเป็นอะไรต่ออะไรมาแล้วก็มาสำเร็จโสดาบันได้ ที่ใช้ชีวิตอย่างเราๆ ที่ใช้ชีวิตอยู่กับธรรม ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีศีลธรรม ถ้ามีความตั้งใจทำไมจะสำเร็จไม่ได้ สำเร็จได้ เป็นได้ ผมเชื่อว่าเป็นได้ ถ้าชาตินี้ขอสักชั้นหนึ่ง ตั้งใจเอาไว้ว่าชาตินี้ขอสักชั้นหนึ่งเป็นโสดาบันให้ได้ก่อน สบายไป ๗ ชาติ อย่างมาก ๗ ชาติ ไม่ตกนรก ไม่ไปอบาย ถึงจะท่องเที่ยวในสังสารวัฏ ก็มีแต่মনุสย์กับเทวดา สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ เป็นของเราอยู่แล้ว อยู่ในเงื้อมมืออยู่แล้ว ขอให้ได้สักชั้นหนึ่ง ชาติหน้าเอาต่ออีกชั้นอีกชาติต่ออีกชั้น ๔ ชาติก็หมด ต้องมีความตั้งใจ

ถ้าถามชั้นของการปฏิบัติก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์ ๘ ใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม ชีวิตที่เรียบง่าย เป็นอยู่อย่างชาวพุทธ นั่นแหละคือทางแห่งการบรรลุธรรม อย่าเขวนะครับ tune ความเห็นให้ตรง ทำที่ฐิให้ตรง การบรรลุธรรมนั้น ถ้าตั้งความเห็นให้ตรง วางให้ถูก ไม่ยาก เหมือนเราเอาไม้ลงน้ำ พอมันลงกระแสน้ำแล้ว มีแต่จะไหลไปอย่างเดียว แล้วในที่สุดก็จะไปถึงปลายทางเอง ไม่มีปัญหาเลย เอรารถไฟเข้ารางให้ได้ แล้วมันไปเองไปตามราง อย่าให้ออกนอกทางเท่านั้น กระตุ้มกระเตี้ยมไปบ้างก็ไม่เป็นไร แต่สำคัญคือเขวลีครับ เตี้ยวเอาอันนั้น เตี้ยวเอาอันนี้ เตี้ยวเอาอันโน้น มันไม่มั่นคงในพระธรรม จริงๆ อันนี้คืออุปสรรคที่พระพุทธเจ้าท่านว่า ขอนไม้อันนั้นไปติดฝั่งเสียบ้าง มีคนยกขึ้นเสียบ้าง ผุเสียบ้าง แล้วมันก็ไม่ไปถึงปลายทาง แต่ถ้าตั้งไว้ให้ตรงแล้วดำเนินชีวิตตามนั้น **เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อการกระทำ เชื่อเหตุผล เชื่อสติปัญญา ไม่ต้องเชื่ออย่างอื่น จิตใจเราก็มั่นคงแน่นอนต่อพุทธธรรม** นี่คือสาระสำคัญ ผมไม่ต้องกล่าวรายละเอียดก็ได้

ถ้าจับจุดตรงนี้ได้ คือ สารสำคัญของพุทธธรรม หมุนใจให้ตรงต่อพุทธธรรม แล้วท่านก็ปฏิบัติไปตามนั้น โหราศาสตร์พักไว้ก่อน ไสยศาสตร์พักไว้ก่อน อะไรๆ พักไว้ก่อนหมด ทำใจให้เข้มแข็ง ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา มีอะไรหันเข้าหาพระพุทธรูป ปรีกษาพระพุทธรูป ทำยังไงครับ อ่านพระไตรปิฎกนั้นแหละ คือปรีกษาพระพุทธรูป บางท่านบอกอ่านไม่ไหว ค่อยๆ อ่านครับ ค่อยๆ ทำไป อ่านที่เขาทำให้ง่ายแล้วก็ได้ มีเขียนไว้เยอะแยะ

อะไรทำให้รู้ว่าสำเร็จธรรมขั้นไหน

ถาม อาจารย์บรรลุธรรมขั้นไหนแล้ว และมีอะไรทำให้รู้ว่าสำเร็จขั้นไหน อาจารย์นั่งสมาธิแล้วได้พบเห็นอะไรบ้าง เช่น เทพหรือวิญญาณ เห็นพระพุทธรูป มีญาณพิเศษบ้างไหม

ตอบ อันนี้ตอบอย่างไรได้ ไม่ตอบดีกว่า

การปฏิบัติธรรม ศีลขารธรรม รู้ได้ด้วยตนเอง คล้ายๆ โรคที่หายไป ลึนไป เรารู้ได้ด้วยตนเอง หรือเชือกที่เคยมีอยู่เส้นหนึ่งแล้วมันค่อยๆ กิ่วไป คอดไป อะไรไป เจ้าของเชือกที่เคยรู้สึกว่ามันผูกมัดตัว มองดูแล้วก็รู้ว่ามันกิ่วเต็มทีแล้ว จะขาด รู้สึกภูมิใจว่าอีกไม่นานเชือกเส้นนี้จะขาด เพราะเหลืออีกไม่เท่าไร มันก็รู้สึกดีใจสบายใจ มันใจได้ ทุกคนรู้ได้ด้วยตนเอง

แต่สมาธิที่เห็นเทพ เห็นวิญญาณ เห็นอะไรต่ออะไรแบบนี้ไม่ใช่จุดประสงค์ของการทำสมาธิ ถ้าทำสมาธิเพื่อให้เห็นอันนี้ก็นอกทางแล้วสมาธินั้นทำเพื่อความสงบ ให้ใจสงบ ให้จิตเอาปัญญามาใช้ได้ ให้เราใช้ปัญญาได้ เพื่อจะทำลายกิเลส ทำลายอะไรต่างๆ ที่ไม่ดีไม่งาม

ผมขอเรียนท่านด้วยความจริงใจนะครับว่า ท่านใช้สมาธิ
 ธรรมชาติดีที่สุด ถ้าท่านไม่มีเวลาท่านไม่ต้องไปกังวลในเรื่องไปเข้าทำ
 สมาธิเป็นพิธีการ คือท่านไม่ป่วย ท่านไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาลก็ได้
 ถ้าท่านป่วยหนักจนอยู่บ้านไม่ได้ ต้องไปเข้าโรงพยาบาล อันนั้น
 จำเป็นแต่ชีวิตท่านปกติ ไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาล เข้าใจคำเปรียบ
 เทียบนี้ นะครับ ไม่ต้องไปเข้าโรงพยาบาล ไม่ต้องไปรับการดูแลต่างหาก
 ท่านใช้ชีวิตตามปกติ

ข้อสำคัญท่านหมั่นใจให้ตรงตามพุทธธรรมเท่านั้นแหละ กิเลส
 มันจะค่อยๆ กว้างไปเอง คอดไป ค่อยๆ บางไป ในที่สุดก็จะขาดไปที่ละ
 ตัวสองตัว ขาดไป ๓ ตัว ก็เป็นโสดาบันแล้ว บางไปอีก ๓ ตัว เป็น
 สกทาคามี ขาดไป ๕ ตัวก็เป็นอนาคามี มันค่อยๆ หดไปค่อยๆ สั้นไป
 ทำนองนี้ครับ



นิมิตในสมาธิเป็นความจริงหรือไม่

ถาม สงสัยว่าผู้ที่นั่งสมาธิจนถึงขั้นได้ฌานแล้ว บางคนเกิดนิมิต
 เห็นภาพต่างๆ รักษาโรคได้ เห็นกรรมเก่าของผู้คนต่างๆ ได้ ไปเที่ยว
 เมืองยักษ์ได้ ที่เห็นเป็นความจริงหรือไม่

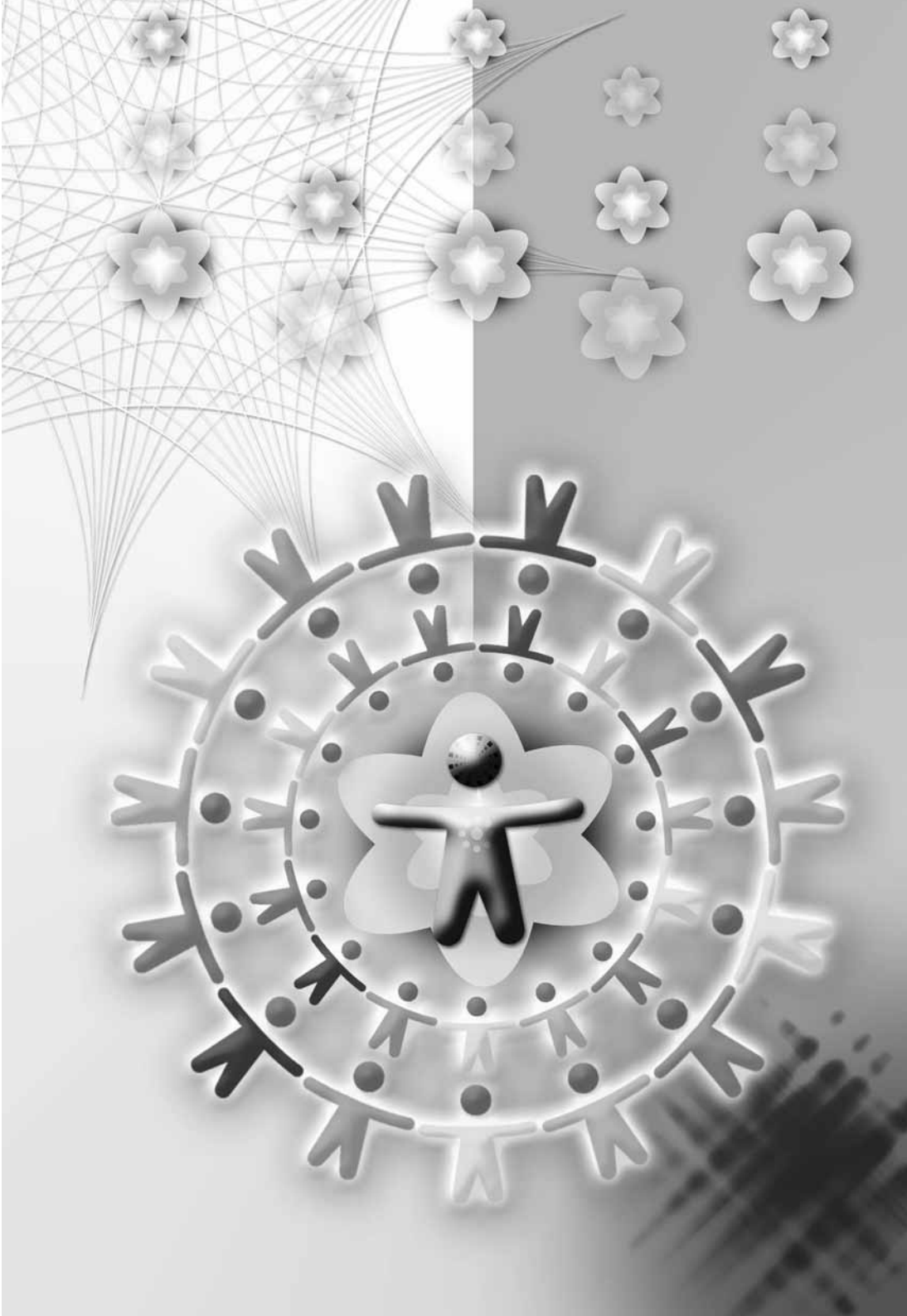
ตอบ ต้องตอบแบบหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์บอกว่า “ที่เขาเห็น
 นั้นจริง แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง” คือเขาเที่ยวเห็นไป ท่านทั้งหลายครับ
 จิตมันสร้างให้วิจิตร พอจิตเราอยากเห็นอะไร มันเห็นนะครับ ท่านนั่ง
 พอจิตคิดจะเห็นอะไร มันนึกมโนภาพเกิดเห็นไปได้ จิตมันสร้างไปได้
 จิตมีความหมายอันหนึ่งว่า มันสร้างให้วิจิตร จิตสร้างอะไรได้สารพัด
 เพราะฉะนั้นที่เห็นยักษ์ เห็นมาร เห็นอะไรต่ออะไร **บางที่จิตมันสร้าง**

ตัวเอง หลวงปู่ดูลย์จึงว่า “เขาเห็นจริง แต่สิ่งที่เขาเห็นนั้นไม่จริง” ผมยิ้มคำของหลวงปู่ดูลย์มาใช้ เพราะท่านเป็นพระที่น่าเคารพ น่าเชื่อถือ ถือกว่าผมเยอะ ขออย่าอีกทีนะครับ

ผมขอเรียนว่าในสถานะที่เป็นอยู่อย่างพวกเราต้องไปทางวิปัสสนา ต้องไปทางสายปัญญา ไม่ใช่สายสมาธิ สมาธิรักษายากเพราะเราต้องทำงานเราต้องเกี่ยวข้องกับคนบางคนเราเก็บตัวไม่ได้แต่ทางสายปัญญา สายวิปัสสนานี้ ไม่ต้องใช้เก็บตัว ไม่ต้องใช้อะไร อะไรเกิดขึ้น รู้ อะไรควรละ ละ อะไรควรบำเพ็ญ บำเพ็ญ อะไรเกิดขึ้น รู้ รู้ รู้ รู้ อะไรควรเหยียดออก เหยียดออก Let it go, get it out มันสบายมาก และสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ถ้าท่านมาสายนี้ ท่านจะพบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นอันมาก

ถ้าท่านเดินตามสายสมาธิ ๕ ปีล่วงไปแล้ว ๑๐ ปีล่วงไปแล้วท่านไปทำบุญ ให้ทาน นั่งหลับตา เอ ยังเหมือนเดิม ปีรุ่งขึ้น ยังเหมือนเดิม ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ถ้าปัญญาไม่เกิดขึ้น แก้ปัญหาอะไรไม่ได้ เราควรทำสมาธิเพียงเพื่อบริหารจัดการ ให้จิตใช้ปัญญาได้ ก็พอแล้ว เหมือนกับเราออกกำลังกายเพียงเพื่อบริหารกาย เราไม่ได้ต้องการเป็นนักมวย หรือนักมวยปล้ำ

ถ้าใครมีเวลาที่จะตีเมตตาไปในสมาธิก็ทำได้ แต่ระวังกับดักเพราะอาจจะติดสุข พอนั่งสมาธิแล้วเป็นความสุขสำราญ สบายไม่ออกไปไหน ไม่อยากทำอะไร ต้องระวังกันหน่อย ทำให้เสียงานเสียการได้เหมือนกัน มันสุขก็อยู่แค่นั้น



 การสร้างบารมีทำอย่างไร

ถาม บารมีคืออะไร การสร้างบารมีทำอย่างไร อาณิสสฺสของบารมีสำเร็จประโยชน์จริงหรือไม่

ตอบ บารมี ตามตัวแปลว่า คุณธรรมที่ให้ข้ามฝั่ง ฝั่งในที่นี้หมายถึง ความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ข้ามจากความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ตั้งแต่ความทุกข์ยากลำบากในชีวิตประจำวัน ไปถึงความทุกข์ยากลำบากในสังสารวัฏ ถ้าหมั่นสั่งสมความดีเป็นบารมี ก็สามารถจะข้ามได้ อาศัยสิ่งเหล่านั้นข้ามได้ เหมือนการอาศัยเรือ อาศัยแพข้ามฝั่งมหาสมุทรไป

การสร้างบารมีก็โดยอาศัยสั่งสมคุณงามความดีต่างๆ ทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้ทรงทำไว้เป็นตัวอย่าง โดยการบำเพ็ญ บารมี ๑๐ ประการ มีอยู่อย่างละ ๓ ชั้น เป็นทาน คีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ก็ความดีทั้งหลายทั้งปวงรวมกันเป็นบารมีทั้งนั้น **การทำความดีทั้งหมดเป็นบารมี**

ที่นี่ **ถ้าเราทำความดีเพื่อตัวเอง ก็เป็นบารมี ทำความดีเพื่อผู้อื่น ก็เป็นอุปบารมีชั้นกลาง ถ้าทำความดีด้วยมุ่งเอาพระนิพพานเป็นที่ตั้ง เป็นปรมัตถบารมี** เพราะฉะนั้นคนโบราณท่านเข้าใจ เวลาท่านถวายของถวายอะไรแก่วัด แก่สถานที่ท่านจะบอกหรือเขียนไว้ว่า ขอจงเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ เป็นปัจจัยแก่พระนิพพานเป็นการบำเพ็ญปรมัตถบารมี มุ่งเอาพระนิพพานเป็นที่ตั้ง บารมีทำได้ทุกวัน บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่ไม่ต้องบริจจาคทรัพย์อะไรมีตั้ง ๙ ข้อ

อาณิสสฺสของบารมีสำเร็จประโยชน์จริงครับ ขอให้หมั่นบำเพ็ญ แม้แต่เรื่องทานตัวเดียวนี้ไม่ต้องพูดถึงทั้ง ๑๐ อย่าง ให้ทานให้เป็น

ให้ทานให้ถูก ให้ทานให้เหมาะสม ศึกษาเรื่องทานให้ดี ทำทานให้เป็น จะมีอานิสงส์มากมาย มากกว่าที่เราคิดว่าจะได้ อันนี้เป็นกระบวนการธรรมชาติ คล้ายๆ กับเราปลูกมะม่วง เมล็ดพืชมันมีเมล็ดเดียว แต่เวลางอกเป็นต้น เราได้ร่มเงาและมันออกลูกเป็นพันๆ ลูก และไม่ใช่ ออกครั้งเดียว ออก ๕๐ ครั้ง ๖๐ ครั้ง จนกว่าจะตายไป จากเมล็ดพืช เมล็ดเดียว นี่กระบวนการธรรมชาติ เราทำความดีเพียงครั้งเดียวให้ ผลตลอดชีวิต นี่ทำเพียงครั้งเดียว ถ้าเราทำบ่อยๆ ทำเรื่อยๆ นึกถึงเรื่อยๆ ทำเรื่อยๆ เพียงตัวเดียว คือทาน ตัวอื่นยังไม่ได้พูดถึงทาน ศีล ภาวนา หรือว่า ทาน สีล ปริจาค์ ทศพิธราชธรรมเอามาทำได้ สังคหวัตถุ ๔ มี เยอะแยะเลยครับ เอามาทำให้หมด

มีคนถามผมบ่อยว่า **ในชีวิตประจำวันใช้ธรรมะอะไรเป็นหลัก ผมบอกใช้หมดทุกอย่างเท่าที่จะใช้ได้ เพราะว่าจะอะไรจำเป็นเวลาไหน อะไรควรใช้เวลาไหน ก็เอาอันนั้นมาใช้ทันที** คล้ายๆ ยา ท่านเห็นในร้านขายยา ไม่น่าจะขายหมดนะครับ ร้านขายยามียาเยอะเลย ทำไมเขาใช้หมด เพราะว่าความจำเป็นมันมีอยู่ เมื่อเป็นโรคนี้ต้องหยิบยานี้ โรคนี้ต้องหยิบยานี้ จำเป็นต้องใช้ เพราะฉะนั้นคุณธรรมทุกอย่างต้องใช้ทั้งหมด แต่ว่าไม่ใช่ใช้เปรอะไป เราใช้เมื่อถึงคราวจำเป็นต้องใช้ คราวนี้ต้องหยิบธรรมตัวนี้มาใช้ เหมือนกับคุณหมอหรือเภสัช ที่บอกว่า คราวนี้ต้องหยิบยาตัวนี้มาใช้ ยามีเยอะอย่างนั้นยังไม่พอเลย ลองคิดดูว่าเราจะใช้ยาตัวเดียวครอบจักรวาลได้อย่างไร ไม่ได้ครับ

ถาม อาจารย์บอกว่า ทำทานให้เป็น จะเป็นประโยชน์มหาศาล มากเลย ที่ทำทานไม่เป็นนั้นเป็นอย่างไร

ตอบ ที่ทำไม่เป็นคือทำโดยขาดปัญญา ไม่ทำด้วยความสมควร ทำด้วยความกลัว ทำด้วยความหลงความมัวเมาบ้าง หลงบุญบ้าง

บำญบ้าง เกินไปบ้าง ขาดไปบ้าง ไม่พอดี นี่ทำไม่เป็น คือว่าน้ำเต็มโอ่งแล้ว เต็มกันอยู่นั่นแหละ จนล้นแล้วล้นอีก อันนี้ก็ทำไม่เป็น ใ้อ้ที่แห้งขอด ขาดแล้วขาดอีกไม่มีคนไปเติม นี่ก็ทำไม่เป็น

ชาวพุทธส่วนใหญ่ยังติดอยู่ในตัวบุคคล ไม่ค่อยได้ทำบุญกับสถาบันที่กระจายออกมาซึ่งจะเป็นประโยชน์กับพระเล็กพระน้อยทุกๆ ไปส่วนมากทำกับพระสงฆ์องค์ที่ต่างๆ ที่มีคนเลื่อมใส พอเงินมากขึ้นจิตมันก็ปรวนแปรไป นอกจากนั้นยังเป็นการเปิดช่องให้คนบางประเภทเข้ามาเกี่ยวข้อโดยที่มีเงินจำนวนล้านๆ เป็นสิ่งจูงใจให้เสีย บัจฉยบาดใจพระขาดมามากแล้ว



การแผ่เมตตาจำเป็นต้องแผ่ให้เทวดาหรือสัตว์ที่อยู่ในนรกด้วยหรือไม่

ถาม การแผ่เมตตา จำเป็นต้องแผ่ให้เทวดา พรหม อสูร หรือสัตว์ที่อยู่ในนรก เปรต ด้วยหรือไม่ แต่ตัวดิฉันแผ่ให้ด้วยแต่ก่อน ดิฉันไม่เชื่อว่าชาตินี้ ชาติหน้า นรก สวรรค์ ฟ้าสาง เทวดา มีจริง แต่เมื่อแผ่เมตตาทุกวัน ดิฉันกลับมีความเชื่อว่าสิ่งนี้มีจริงถ้าหากว่าจำเป็นต้องแผ่ให้ อาจารย์มีความเห็นว่าควรใช้คำแผ่เมตตาว่าอย่างไรคะ

ตอบ เรื่องการแผ่เมตตานั้น ทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ ๑ วิธี คือ แผ่เจาะจงบุคคล (โอทิสสพรรณา) หมายถึง เมื่อสำรวมจิตดีแล้ว นึกในใจหรือออกเสียงเบาๆ ว่า ขอให้ ก. หรือ ข. มีความสุขในขณะที่แผ่เมตตานั้น ถ้าเรานึกเห็นหน้าเขาและเห็นว่าเขามีหน้าสดชื่นเบิกบานด้วยดียิ่งดี อีกวิธีหนึ่งคือ การแผ่ทั่วไปหรือไม่เจาะจง (อนทิสสพรรณา) อย่างที่ผู้ถามแผ่อยู่ คือแผ่เมตตาถึงสัตว์โลกทุกจำพวกเสมอหน้ากัน

ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณการแผ่เมตตาอย่างนี้ท่านเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า
อัปป์มัญญา แปลว่า ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต

ท่านสอนให้แผ่เมตตาหรือกรุณาจนรู้สึกว่ามีเมตตาต่อคนทุกคน
และสัตว์ทุกหมู่เหล่าเสมอหน้ากัน ท่านเรียกเมตตาอย่างนี้ว่า สิมสัมเมท
แปลว่า ทำลายแดน คือไม่มีขีดคั่นระหว่างเราและผู้อื่นมีเมตตาเท่ากัน
ระหว่างตนเอง คนที่ตนรักหรือรักตน คนที่เฉยๆ กับตนและคนที่ เป็น
ศัตรูกับตน ทำจิตใจให้มีเมตตาเท่ากัน

ท่านยกตัวอย่างว่า ถ้าเรานั่งอยู่ในที่หนึ่งหลายคน มีทั้งคนที่รักเรา
คนที่ซึ่งเรา คนที่เฉยๆ กับเรา และตัวเรา ถ้ามีโจรถือดาบเข้ามาขอชีวิต
ของใครสักคนหนึ่งในกลุ่มนั้น ท่านว่าให้เขาเลือกเอาเอง จะเอาชีวิตคน
ไหนก็ได้ ทั้งนี้เพราะเรามีเมตตาต่อทุกคนเสมอกันรวมทั้งตัวเราเองด้วย

มีคำสรรเสริญพระพุทธเจ้า ศาสดาของพระพุทธศาสนาว่า “ทรง
มีพระทัยเสมอกันในบุคคลต่อไปนี้คือ ๑. คนแม่เฒ่าที่พระเทวทัตต์
ส่งมาเพื่อยิงพระองค์ ๒. พระเทวทัตต์เอง ผู้ปองร้ายพระองค์ ๓. โจร
องคฺคิมล ๔. ช้างธนาบาลหรือช้างนาฟ้าคีรี ซึ่งพระเทวทัตต์ปล่อยมาให้
ทำร้ายพระองค์ ๕. พระราหุลผู้เป็นพระโอรส

เมื่อแผ่เมตตาตามากเข้า จิตย่อมอ่อนโยน สว่าง สงบ ทำให้เชื่อ
เรื่องชาติก่อน ชาติหน้า นรก สวรรค์ เทวดา เป็นต้น อย่างที่ผู้ถาม
ประสบด้วยตนเองอยู่แล้ว ความเชื่อเรื่องเหล่านี้มีประโยชน์กว่าไม่เชื่อ
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทางประพฤติปฏิบัติจริยธรรม เพราะสิ่งเหล่านี้
เป็นรากฐานให้คนประพฤติจริยธรรมทำความดี เว้นความชั่วด้วยความ
ความมั่นใจ เป็นประโยชน์แก่สังคมด้วย

คำแผ่เมตตาที่นึกในใจหรือออกเสียงเบาๆ ว่า “ขอสัตว์ทั้งหลาย
จงมีความสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้มีเวร

ต่อกันและกันเลย จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเกิด”

ถ้ามีโอกาสก็ควรแผ่เมตตาทางกายด้วย คือทำอะไรๆ ด้วยเมตตา มีเมตตาทางวาจาคือพูดอะไรก็พูดด้วยเมตตา เป็นต้น อันที่จริงในการทำความดีต่างๆ นั้น เราควรแสวงหาโอกาสเอบบ้าง ไม่ใช่ปล่อยให้โอกาสมาถึงอย่างเดียว บางคนแม้โอกาสมาถึงแล้วก็ไม่ยอมทำ ปล่อยให้โอกาสเสียไปทุกวันนี้ ตัวอย่างเช่น การช่วยเหลือกันในรถโดยสารประจำทาง เป็นต้น หรือการทำความดีต่อคนในบ้าน เช่น พ่อแม่ เป็นต้น ก็เป็นรายรับทางคุณความดีในชีวิตประจำวันด้วย นี่คือนโอกาสที่มาถึงอยู่ทุกวัน

การแผ่เมตตา นั้น เป็นสิ่งที่ประเสริฐ แต่ถ้าจะให้ประเสริฐยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ต้องทำด้วยเมตตาและพูดด้วยเมตตาอยู่เสมอ การช่วยเหลือเขาเมื่อจำเป็นนั้น ดีกว่ามัวแต่พรั้งภาวนาหรือสวดอ้อนวอนหลายเท่านี้



ทำบุญแล้วต้องอธิษฐานจึงจะได้บุญมากจริงหรือ

ถาม การทำบุญนั้น ไม่ว่าจะเป็นการใส่บาตร ใส่เงินทำบุญหรืออะไรก็แล้วแต่ ขณะที่ทำนั้น ใจดิฉันจะอึมเิบในบุญ น้อยครั้งนักที่ดิฉันจะขอพรในขณะที่กำลังทำบุญ น้องสาวดิฉันเขาอ่านหนังสือพระเล่มหนึ่ง เขาบอกว่า ในขณะที่ทำบุญ ถ้าไม่ขอพรหรืออธิษฐานอะไรเลย ผลบุญที่ได้จะน้อยกว่าการอธิษฐาน อาจารย์มีความเห็นเป็นอย่างไรคะ

ตอบ การทำบุญนั้น จะขอพรหรืออธิษฐานหรือไม่ก็ตามก็คงได้บุญอยู่นั่นเอง บุญจะให้ผลตามประเภทของบุญนั้นๆ เช่นคนที่หมั่น

ให้ทานเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อยู่เสมอ บุญจะอำนวยผลให้เป็นคนไม่จน ไม่อดอยาก คนที่หมั่นรักษาศีลจะเป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัยเป็นต้น เปรียบเหมือนเราปลูกต้นมะม่วงย่อมมีผลมะม่วง ปลูกทุเรียนย่อมได้รับผลทุเรียน เข้าหลักพระพุทธภาษิตที่ว่า ปลูกหรือหว่านพืชชนิดใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

เมื่อเราได้รับผลของพืชตามชนิดที่เราปลูกแล้ว เราอาจแปลงผลนั้นๆ ให้เป็นอย่างอื่นได้ด้วยตามที่เรต้องการโดยการนำผลไม้นั้นๆ ไปขายได้เงินมาแล้วเอาไปซื้อที่ดินหรือบ้านหรือรถยนต์ก็ได้ เรียกว่าปลูกมะม่วงหรือทุเรียนหรือปลูกข้าว แต่ได้รับผลเป็นบ้านเป็นที่ดินแต่พูดอย่างนี้ข้ามขั้นตอนไปขั้นตอนหนึ่ง ที่จริงต้องได้ผลมะม่วงหรือทุเรียนก่อน แล้วจึงเอาผลมะม่วงหรือทุเรียนไปขายได้เงินไปซื้อที่ดินหรือบ้าน

ทำนองเดียวกัน การทำบุญแล้วอธิษฐาน นอกจากจะได้รับผลของบุญตามประเภทที่ทำแล้ว ยังจะได้ผลรวมตามที่เราอธิษฐานอีกด้วย

คนโบราณ ไม่ว่าจะทำบุญอะไร ท่านจะมีคำอธิษฐานอย่างหนึ่งว่า ขอให้สิ้นกิเลส ท่านจะให้ทานรักษาศีลหรือเจริญภาวนาก็ตาม ท่านจะตั้งจิตอธิษฐานหรือจารึกไว้ที่ถาวรวัตถุซึ่งท่านสร้างนั้นว่า “ขอให้อำนวยผลให้เป็นไปเพื่อความสิ้นกิเลส” แปลว่า ท่านปรารถนาสมบัติคือนิพพาน

เมื่อท่านตั้งจิตไว้สูงอย่างนั้น มนุษย์สมบัติและสวรรค์สมบัติก็เป็นสิ่งที่จะต้องได้อยู่แล้วและได้โดยไม่ยาก เพราะฉะนั้น **การทำบุญแล้วอธิษฐาน** จึงเป็นการรวมเอาผลบุญเข้าด้วยกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เหมือนรวมเอากระแสน้ำเล็กๆ หลายๆ สายเข้าด้วยกันให้ไหลไปทางเดียวย่อมจะไหลแรง หรือเปรียบเหมือนดวงไฟที่มีกระจกรวมแสงให้พุ่งไปจุดเดียว แสงสว่างย่อมจะแรงกว่าดวงไฟที่แสงพร่าออกไปทุกทิศ

การทำบุญแล้วอธิษฐานจึงเป็นสิ่งที่ดีไม่น้อยทีเดียว แต่โปรดอย่าเอาเรื่องนี้ไปปนกับพวกสร้างวิมานในอากาศ คือ เอาแต่อ้อนวอนขอนั้นขอนี้โดยไม่ทำอะไรหรือหวังผลโดยไม่ทำเหตุ พระพุทธศาสนาไม่สนับสนุนให้ใครสร้างความหวังอย่างลมๆ แล้งๆ แต่สอนให้สร้างความหวังโดยสร้างเหตุก่อนแล้วจึงค่อยหวังผล ถ้าสร้างเหตุดีแล้วสมบูรณ์แล้ว ผลย่อมมีมาเอง แม้ไม่หวังก็ย่อมได้ผลตามควรแก่เหตุ

ลองคิดดูเถิด คนที่ทำความชั่วนั้น ใครบ้างที่หวังผลชั่ว แต่ผลชั่วก็เกิดขึ้นแก่เขาตามสมควรแก่เหตุอยู่เสมอ ในทางดีก็ทำนองเดียวกัน พระพุทธองค์เคยตรัสว่า เปรียบเหมือนแม่ไก่ที่ฟักไข่ดีแล้ว ลูกไก่ก็ต้องเจาะกระเปาะฟองไข่ออกมาจนได้

คนที่อบรมจิตดีแล้วแม้จะไม่หวังความสิ้นกิเลสก็ต้องสิ้นกิเลสเข้าวันหนึ่งจนได้ รวมความว่า ขอให้เราหวังผลโดยการสร้างเหตุที่ดี หนึ่ง ถ้าสร้างเหตุที่ดีแล้วแม้ไม่หวังผล ผลก็ย่อมเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ธรรมดา เหมือนท่านปลูมมะม่วงไว้ แม้จะต้องการเพียงร่มเงาเท่านั้น แต่ธรรมชาติ ธรรมดาของมะม่วงเป็นต้นไม่มีลูก ท่านย่อมได้รับลูกของมันไปด้วย

ถาม ถ้าอธิษฐานให้ถึงนิพพานคิดว่าเกินเอื้อมกว่าความดีที่เราทำให้ทำไมอยากอธิษฐานไปไกลขนาดนั้น อาจารย์มีความเห็นอย่างไร

ตอบ ผมขอให้อธิษฐานให้ถึงนิพพานเลย ถึงจะยังไม่ถึงก็ได้ อย่างอื่นมาแทน ในเส้นทางแห่งนิพพานมีผลพลอยได้มากมาย อย่างน้อยการระลึกถึงก็มีนิพพานเป็นอารมณ์ ดังพุทธวจนะที่ว่า “นิพพานาภิวโต มจฺโจ สพฺพทฺทฺชา ปมฺจฺจติ บุคฺคลผุ้ยฺนตีในนิพพานย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง” เมื่อใจยินดีในนิพพานแล้ว แม้จะยังไม่ถึงแต่จิตมีเป้าหมายแน่นอน ถ้าไม่ตั้งจุดไว้ก็ไม่รู้จะไปไหน ทำให้ว้าวุ่นเต็มที ฉะนั้นไป

นิพพานดีกว่า ถ้าเราผิดหวังในโลกนี้ เราก็สบายใจเพราะโลกนี้ไม่ใช่สิ่ง
ที่เราต้องการอย่างแท้จริง เราเพียงแต่อาศัยอยู่ อาศัยเดินทางเท่านั้น

ใส่บาตรแล้วต้องกรวดน้ำด้วยหรือ

ถาม เมื่อใส่บาตรแล้วต้องกรวดน้ำเสมอหรือเปล่านั้น ถ้าต้อง
กรวดน้ำ ต้องทำอย่างไรบ้างคะ อธิษฐานให้ใคร

ตอบ การกรวดน้ำ โดยความหมายที่แท้จริงแล้วก็คือ การอุทิศ
ส่วนบุญที่เราทำแล้วแก่ผู้อื่น เช่น มารดาบิดา ปู่ย่า ตายาย หรือผู้มี
อุปการคุณอื่นๆ หรือใครก็ตามที่เราต้องการอุทิศส่วนบุญให้ เรา
ต้องการอุทิศให้ใครก็นึกถึงชื่อของคนนั้น ขอให้เขาได้รับส่วนแห่งบุญ
ที่เราทำแล้วนี้ด้วย อุทิศให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้

การกรวดน้ำโดยไม่ต้องใช้น้ำเทลงก็ได้ เขาเรียกว่า กรวดแห้ง
คือใช้วิธีนึกเอาดังกล่าวนั้นแล้ว ถ้าเราไม่อุทิศให้ใครเราก็ได้ของเราคนเดียว
การอุทิศให้ผู้อื่นทำให้เรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้นจึงได้บุญมากขึ้นด้วย โดย
นัยดังกล่าวมาเมื่อใส่บาตรแล้ว ถ้ากรวดน้ำอุทิศส่วนบุญกุศลให้ผู้อื่น
หรือสัตว์โลกทั้งปวงด้วยได้ก็ดี ไม่กรวดก็ไม่ผิดอะไร

นิพพานอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์หรือไม่

ถาม นิพพานอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์หรือไม่ ดิฉันคิดว่าไม่อยู่
ปัญญาดิฉันยังน้อย หาเหตุผลมาอธิบายไม่ได้ว่าทำไม ขออาศัยความรู้
ความสามารถของอาจารย์ ช่วยอธิบายให้เข้าใจด้วยค่ะ

* คำถามตั้งแต่ต้นมาจนถึงหน้านี้ ส่วนมากเป็นคำถามของผู้ฟังในการบรรยายพิเศษที่
ชมรมเคหะธรรม การเคหะแห่งชาติ กรุงเทพฯ

ตอบ นิพพานไม่อยู่ในอนิจจัง ทุกขัง แต่อยู่ในอนัตตา กล่าวอีกทีหนึ่งว่า **นิพพานไม่เป็นอนิจจัง ไม่เป็นทุกขัง แต่เป็นอนัตตาในความหมายว่าไม่มีตัวตนที่จะยึดมั่นถือมั่นได้** นิพพานที่ขังในความหมายว่าไม่เกิด ไม่ดับ คือมีอยู่อย่างนั้น บุคคลเป็นผู้รู้แจ้งนิพพาน เข้าถึงนิพพานอันที่จริงนิพพานแปลว่าดับ แต่หมายถึงดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ นิพพานจึงเป็นสุข (นิพพาน ปรมฺ สุขํ = นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า) พระอรหันต์ผู้เข้าถึงนิพพานระดับสูงสุดแล้ว ไม่มีทุกข์ทางใจ มีบ้างก็เฉพาะทุกข์ทางกายอันเป็นธรรมดาของสังขารร่างกายที่มีการเจ็บป่วยทรุดโทรม



๑. **บริจาคตานโดยระบु “ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม” จะได้บุญหรือเปล่า**

๒. **พระธาตุกับอัฐิต่างกันอย่างไร**

๓. **มดปลวกแมลงสาบขึ้นบ้านฆ่าสัตว์เหล่านี้บาปหรือไม่**

เรียน อาจารย์วศิน อินทสระ

ดิฉันได้ยึดพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่างสม่ำเสมอและได้พยายามเจียดเวลามา นั่งสมาธิเท่าที่โอกาสจะเอื้ออำนวย เห็นจะต้องบอกว่าพยายามจะเอาชนะความขี้เกียจ ดิฉันมีปัญหาใคร่ขอเรียนถามดังนี้ค่ะ

๑. ในการบริจาคตานเพื่อสังคมสงเคราะห์ผู้ที่ได้รับมหันตภัยต่างๆ ก็ดี การบริจาคเพื่อการสร้างพระพุทธรูปก็ดี เพื่อการสร้างโบสถ์วิหารก็ดี การจะออกชื่อผู้บริจาคตานนั้นๆ ด้วย หรือไม่ออกชื่อส่วนใหญ่ว่าจะกำกับไว้ว่า “ผู้ประสงค์ไม่ออกนาม” ผลบุญกุศลที่ได้รับแตกต่างกัน

อย่างไรคะ

๒. เท่าที่ดิฉันได้อ่านประวัติของท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโตมาทราบว่าคุณสมบัติของท่านกลายเป็นพระธาตุภายหลังจากที่ได้มีคนนำไปบูชาขอความกรุณาให้อาจารย์ช่วยอธิบายคำว่า พระธาตุ ว่าแตกต่างกับอัฐิอย่างไร ในแง่รูปพรรณสัณฐานและอื่นๆ ถ้ามี (ถ้าอาจารย์จะกรุณาเพิ่มเติมด้วยค่ะ)

๓. อาจารย์คะ จริงเท็จแค่ไหนคะเกี่ยวกับเรื่องที่ว่า ในสมัยพระพุทธเจ้า (พระสมณโคตม) ยังมีพระชนมชีพอยู่นั้น ชาวพุทธไม่ได้บูชาพระด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ คือ หมายถึง รูป เทียน ดอกไม้ รวมไปถึงธูป เทียน ดอกไม้ แล้วถ้าหากว่าเราไม่บูชาพระด้วยเครื่องสักการะนี้ เพียงแต่ยกมือไหว้เพียงอย่างเดียวจะทำได้หรือไม่ เพราะมีผู้รู้หลายท่านอธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ เท่าที่ดิฉันอ่านพบมันขัดแย้งอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ ดิฉันจึงขอความกรุณาให้อาจารย์ช่วยชี้แจงถึงที่มาของการบูชาพระด้วยธูป เทียน ดอกไม้ ให้ดิฉันได้กระจ่างบ้างเถาะค่ะ

๔. ในกรณีการแผ่เมตตาที่อาจารย์ได้อธิบายว่าขณะแผ่เมตตา นั้นต้องออกชื่อคนที่เราแผ่เมตตาให้ด้วยนั้น บังเอิญที่เดียวว่าดิฉันได้พบกับบุคคลหนึ่งซึ่งเขาประกอบอาชีพสุจริตหาเช้ากินค่ำแต่อายุมากแล้ว ดิฉันเกิดสงสารอยากให้มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่านี้แต่ไม่ทราบชื่อเขา ขณะที่ดิฉันแผ่เมตตาให้เขาดิฉันเพียงแต่นึกเห็นหน้าเขา ผลบุญบารมีเหล่านี้เขาจะได้รับบ้างหรือไม่คะ

๕. อาจารย์คะ คีลข้อยี่ ๑ คือ ห้ามฆ่าสัตว์ แต่ดิฉันยังไม่เข้าใจในคีลข้อยี่ดีพอ เพราะว่าบ้านดิฉันค้าขายย่อมมีสินค้ามากมาย ผลพลอยได้ก็จะเป็นที่อยู่อาศัยของมด ปลวก แมลงสาบ แมงมุม มากมาย

* คำถามที่เป็นรูปจดหมายนี้ คัดมาจากนิตยสารสมาธิ พ.ศ. ๒๕๒๙ - ๒๕๓๐



พร้อมทั้งทำลายสินค้าดิฉันเสียหายมาก ถ้าดิฉันฆ่าเขาย่อมจะผิดศีล ถ้าไม่ฆ่า ผลเสียมันมีมากต่อสินค้า (อาชีวะ) ของดิฉัน อาจารย์ช่วยอธิบายเกี่ยวกับศีลข้อนี้ให้ถ่องแท้ด้วยค่ะ และอีกประการหนึ่งคือ การฆ่าสัตว์เพื่อนำมาประกอบอาหารเพื่อนำไปถวายพระ รวมทั้งรับประทานเอง จะผิดศีลข้อนี้มากน้อยประการใดคะ

ดิฉันหวังในความกรุณาจากอาจารย์ที่จะช่วยไขปัญหาเหล่านี้ได้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัยจงช่วยปกป้องรักษาคุ้มครองอาจารย์ให้ประสบสุขทั้งกายและใจชั่ววันจิณรินทร์ค่ะ

ด้วยความนับถือยิ่ง
ผู้แสวงหาทางสงบ

ตอบ ผู้แสวงหาความสงบ

๑. ผลบุญไม่ได้ขึ้นอยู่กับการออกนามหรือไม่ออกนามผู้ทำแต่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้คือ

๑. เจตนา หมายถึง ความเต็มใจในการบริจาค ทำด้วยความเลื่อมใส มีเจตนาดีทั้ง ๓ กาล คือ ก่อนให้มีจิตเลื่อมใส กำลังให้มีใจขึ้นบาน ให้แล้วไม่เสียดาย ไม่เสียใจภายหลัง มีศรัทธาเต็มเปี่ยม อย่างนี้เรียกว่า เจตนาสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยเจตนา

๒. บุคคลผู้รับทาน เป็นผู้ที่มีศีลมีธรรมหรือผู้ที่ควรได้รับการสงเคราะห์ช่วยเหลือ เช่น คนตกทุกข์ได้ยาก กำลังขาดแคลนต้องการความช่วยเหลือ ถ้าผู้รับเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป ผลของทานก็มีมากขึ้น เป็นการให้แก่ผู้ฝึกฝนอบรมตนดีแล้ว พระพุทธองค์

ตรัสว่าเป็นทานที่มีผลมากเหมือนหว่านพืชลงในดินดี
 อย่างนี้เรียกว่า วัตตุสัมปทา

๓. ปัจจัย คือ สิ่งให้นั้นเป็นของที่เราได้มาโดยชอบธรรม
 ได้มาโดยสุจริต เปรียบเหมือนเมล็ดพืชดี อย่างนี้เรียกว่า
 ปัจจัยสัมปทา
๔. ผู้รับมีคุณพิเศษ เช่น พระอรหันต์บุคคลที่ออกจากนิโรธ
 สมบัติใหม่ๆ ท่านชำนินโรธสมบัติ ๗ วันบ้าง ๑๕ วัน
 บ้างมิได้ฉันอาหารเลย เมื่อออกมาหิวมาก การทำบุญ
 กับผู้เช่นนั้นมีโอกาสเช่นนั้นจึงถือว่าถวายแก่ท่านผู้ม
 คุณพิเศษในโอกาสพิเศษ อย่างนี้เรียกว่าคุณาติเรก
 สัมปทา

องค์ประกอบข้อที่ ๔ นี้ค่อนข้างจะหายากสักหน่อย แต่ถ้าพร้อม
 พร้อมด้วยองค์ประกอบเพียง ๓ ประการข้างต้นก็ถือว่าเป็นบุญที่ให้
 ผลมากแล้ว ถ้าองค์ประกอบหย่อนหรือบกพร่องไปผลบุญก็พลอย
 พร่องหรือน้อยไปด้วย ผู้ทำบุญจึงควรศึกษาเรื่องวิธีทำบุญพอสมควร
 เพื่อจะได้ทำบุญให้ถูกต้องและมีผลมาก

๒. กระจกของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระ
 อรหันตสาวก นิยมเรียกว่า พระธาตุ ผมเองไม่เคยเห็นพระธาตุเลยไม่
 ว่าของท่านผู้ใดทั้งนั้น และไม่เคยศึกษาเรื่องนี้มาก่อนเพียงแต่ได้ยินได้
 ฟังเขาเล่ากัน ซึ่งผมไม่แน่ใจว่าเป็นพระธาตุจริงหรือไม่ รู้สึกว่ามีกัน
 เกือบไปหมด

อย่างไรก็ตาม ทางพระพุทธศาสนา (คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกา)
 ได้แสดงเจดีย์ไว้ถึง ๔ ประเภท คำว่า เจดีย์ หมายถึง สิ่งหรือสถานที่



ซึ่งเป็นที่เคารพบูชา เป็นสิ่งเตือนใจให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือพระธรรมเจดีย์ ๔ นั้น คือ

๑. ชาติเจดีย์ สถานที่ซึ่งบรรจุพระบรมธาตุของพระพุทธเจ้า (รวมถึงพระธาตุของพระปัจเจกพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต์ด้วย)
๒. บริโภคเจดีย์ หมายถึง สถานที่บรรจุสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคยทรงใช้สอย เช่น บาตร จีวร และบริวารอื่นๆ สถานที่ซึ่งพระพุทธเจ้าเคยทรงใช้ เช่น สถานที่ประสูติ ตรัสรู้ ปรีณิพพาน เป็นต้น
๓. ธรรมเจดีย์ สถานที่บรรจุพระธรรม เช่น บรรจุใบลาน หรือหนังสือที่จารึกพระพุทธพจน์
๔. อุทเทสิกเจดีย์ สิ่งที่สร้างขึ้นเพื่อให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าเช่นพระพุทธรูป เป็นต้น

การกราบไหว้บูชาเจดีย์ทั้ง ๔ นี้ด้านใดด้านหนึ่ง ส่งกระแสจิตระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ เป็นพุทธานุสสติ ย่อมได้ปีติปราโมทย์ทำให้จิตชื่นบานเป็นสุขเป็นมงคลข้อหนึ่งที่ว่า บูชามุคคัลหรือสิ่งที่ควรบูชา (บูชา จ บูชะนียาน) และพยายามถ่ายแบบท่านผู้ที่ควรบูชา นั่น คือพยายามดำเนินตามรอยท่านก็จะสำเร็จประโยชน์แก่ชีวิตไม่น้อยเลยทีเดียว

๓. เกี่ยวกับเรื่องนี้ ผมเองไม่ยึดถือว่าจะต้องทำอย่างไรอย่างหนึ่งแต่เพียงประการเดียวคือจะเคารพสักการะพระรัตนตรัยด้วยดอกไม้ธูป เทียน ก็ได้ ถ้าไม่มีดอกไม้ ธูป เทียน จะน้อมจิตคารวะด้วยการไหว้กราบหรือแสดงกิริยาอย่างอื่นอันเป็นการเคารพก็ได้สำคัญอยู่ที่ใจ

การบูชาด้วยดอกไม้ รูป เทียนนั้น ทำให้บรรยากาศเป็นศานามากขึ้น ก็ดีเหมือนกัน ที่เถียงกันอยู่นั้นเพียงแต่ในรูปแบบไม่ใช่เนื้อหาสาระที่แท้จริงตามพระพุทธโอวาท ถ้าเอาตามพระพุทธโอวาทแล้วพึงระลึกถึงพระพุทธพจน์ที่ตรัสกับพระอานนท์ก่อนปรินิพพานว่า ผู้ใดปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ฐานะของตน ปฏิบัติชอบถูกต้อง ผู้นั้นชื่อว่าบูชาเราด้วยการบูชาอย่างยิ่ง

บางคนแสดงความเห็นว่าบูชาพระพุทธเจ้าด้วยรูป ๓ ดอกหมายถึงถึง พระคุณทั้ง ๓ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ บูชาพระธรรมด้วยเทียน ๒ เล่ม อธิบายว่าพระธรรมแบ่งเป็น ๒ คือ พระธรรมและพระวินัย บูชาพระสงฆ์ด้วยดอกไม้ อธิบายว่า พระสงฆ์เหมือนดอกไม้ที่จัดหรือร้อยให้เป็นระเบียบแล้ว

คำอธิบายอย่างนี้อาจพอฟังได้แต่ไม่ตรงกับความเป็นจริงความจริงเราบูชาพระรัตนตรัยพร้อมๆ กันไป แม้จะมีเพียงดอกไม้อย่างเดียวก็บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ มีแต่รูปอย่างเดียวก็น่าเหมือนกันไม่ควรแยกบูชาให้สับสนวุ่นวายไปเปล่าๆ

๔. การแผ่เมตตา นั้น ถ้าจำชื่อเขาไม่ได้หรือไม่รู้จักชื่อจะเพียงแต่นึกถึงหน้าเขาก็ได้แล้วส่งกระแสจิตแผ่เมตตาไปให้ เขาจะรับได้หรือไม่ นั้นอยู่ที่สภาพจิตของเขาด้วย เปรียบเหมือนคลื่นวิทยุส่งไปแล้วจากสถานีใครจะรับได้หรือไม่ก็สุดแล้วแต่เครื่องรับของเขาและการปรับคลื่นให้ตรงกับคลื่นส่งด้วย ถึงอย่างไรคนแผ่เมตตาก็ยังได้สภาพจิตที่ดีของตน

๕. การฆ่าสัตว์ซึ่งพร้อมด้วยองค์ ๕ ย่อมเป็นการผิดศีลข้อ ปาณาติบาต องค์ ๕ นั้นคือ

๑. ลัทธิมีชีวิต
๒. รู้ว่าลัทธิมีชีวิต
๓. จิตคิดจะฆ่า
๔. พยายามในการฆ่า
๕. ลัทธิตายด้วยความพยายามนั้น

แต่บางทีในการครองชีวิตประจำวันของเรามีปัญหาที่จะต้องเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างในกรณีของผู้ถาม ถ้าไม่ทำเราก็ลำบากมาก ถ้าทำก็ผิดศีล ตัวอย่างเปรียบเทียบเมื่อชาวนาปลูกข้าวไว้หนุยกัณฑ์มากินข้าวเป็นอันมาก ถ้าไม่ปราบหนุ ข้าวก็เสียหายหมด ชาวนาอดข้าว ลูกเล็กเด็กแดงพลอยเดือดร้อนกันไปหมด ข้าวเป็นอาหารหลักที่เลี้ยงพลเมืองทั้งประเทศอยู่ ชาวนาควรทำอย่างไร กรณีที่ปลวกขึ้นบ้าน เจ้าของบ้านควรทำอย่างไร ปล่อยให้ปลวกกินบ้านจนพังแล้วตัวไม่มีที่อยู่อย่างนั้นหรือ

อีกกรณีหนึ่ง มีข้าศึกยกกองทัพมาประชิดเมืองจะเอาประเทศไทยเป็นของเขา ทหารไทยควรทำอย่างไร กรณีเหล่านี้เป็นตัวอย่างที่เปรียบเทียบกันได้ดีกับเรื่องของผู้ถาม ขอให้พิจารณาพระพุทธพจน์ที่ว่า **ให้ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน ผู้ปฏิบัติธรรมไม่เหมาะสมแก่ฐานะของตนย่อมอยู่ไม่ได้ หรือถ้าอยู่ได้ก็อยู่อย่างเดือดร้อน** ลำบากยากเข็ญ มนุษย์เรามีปัญหามาก บางครั้งต้องพิจารณาเลือกทำสิ่งที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุดเป็นเรื่องๆ ไป **ชีวิตไม่มีสูตรสำเร็จหรือเป็นกฎตายตัว** นี่แหละที่ภาษาทางจริยศาสตร์เรียกว่า **PRIMA FACIE DUTY** ภาษาธรรมะเรียกว่า **ธรรมสังจะ บ้าง การณวลิกตา บ้าง**

หลักอันนี้ทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างยืดหยุ่นได้ไม่หละหลวมเกินไป และไม่เครียดหรือซีเรียสเกินไป ดำเนินชีวิตได้ตามทางสายกลาง

ลงมือกระทำในสิ่งที่เห็นว่าควรทำโดยไม่ลังเล ท้อแท้ มีความสุขอยู่ได้
พอสมควรแก่ภาวะและฐานะของตน จุดมุ่งหมายหลักของพระพุทธศาสนาคือการที่ชาวพุทธสามารถนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่พอนับถือพระพุทธศาสนาแล้วก็เป็นอันตัดหนทางของตน ทำอะไรไม่ค่อยได้เสียหมด ถ้าชาวพุทธพยายามปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมแก่ฐานะของตนแล้ว พระพุทธศาสนาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอให้ท่านผู้แสวงหาทางสงบได้พบกับความสงบเถิด



๑. จะข้ามสมถกรรมฐานไปทำวิปัสสนาเลยจะได้หรือไม่
๒. ทำวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะได้อะไร

กราบเรียนอาจารย์ว. ดินที่เคารพ

กระผมใคร่ขอกราบเรียนถามอาจารย์ดังต่อไปนี้

ก. วิปัสสนาคืออะไร

ข. วิธีการทำวิปัสสนาทำอย่างไร

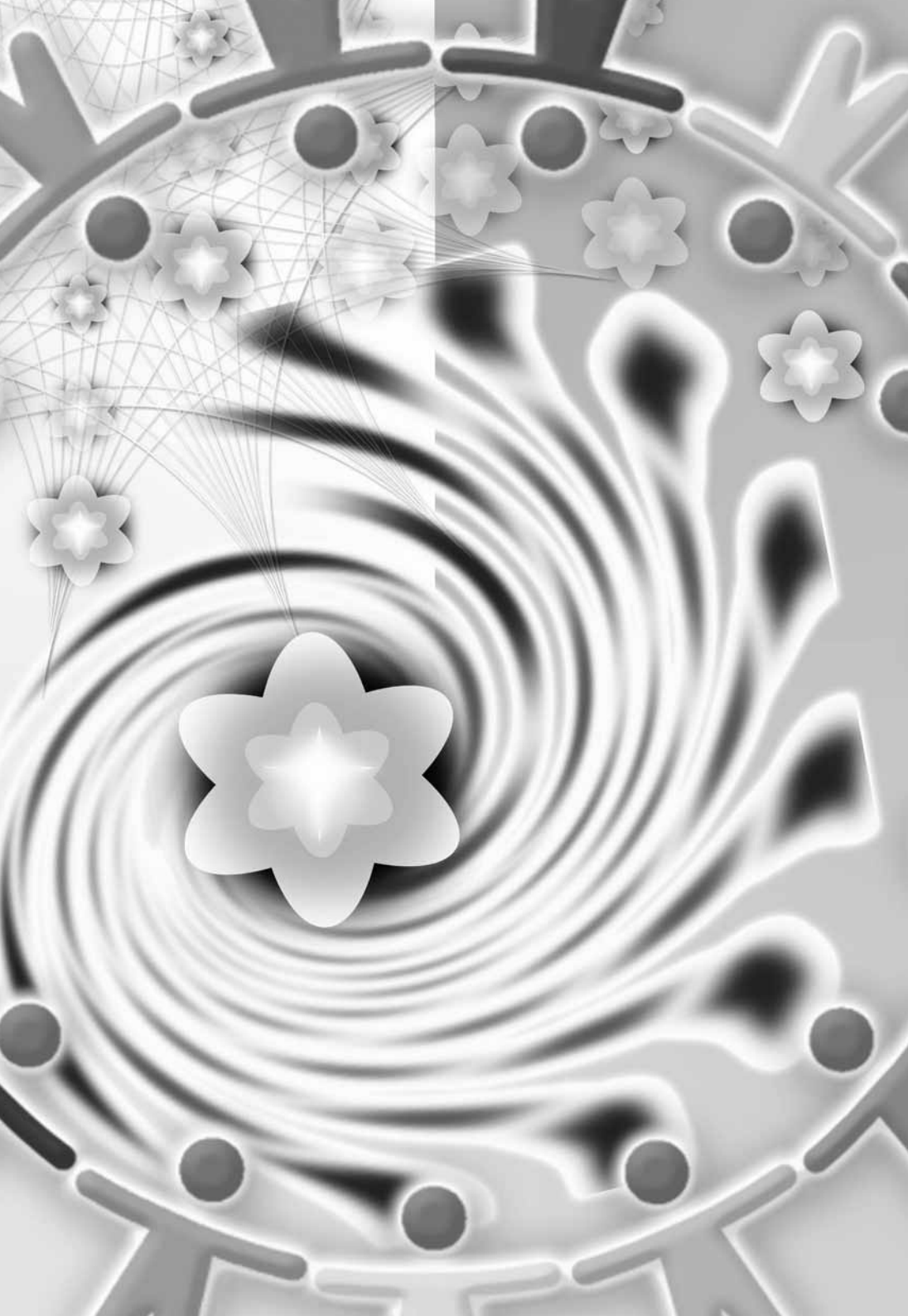
ค. ระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานเป็นบาทฐานของกันหรือไม่ หากจะข้ามสมถกรรมฐานไปทำวิปัสสนาเลยจะได้หรือไม่ และในฆราวาสที่ต้องมีภาระหนักร่วมกับการงาน อาชีพและครอบครัวจะทำหรือประยุกต์ทำวิปัสสนาได้เพียงใด

ง. ขอความกรุณาอธิบายวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทุกข้อตามสมควร

จ. ผลของการทำวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอย่างไร

กราบอาจารย์ด้วยความเคารพ

ปุณฺณ หมายเลข ๑



ตอบ คุณบุษขุน หมายเลข ๑

ก. วิปัสสนา คือความเห็นแจ้งตามเป็นจริงในสภาวะแห่งชีวิต ไม่ใช่เห็นตามที่ปรากฏ คำว่า เห็นตามที่เห็นจริง นั้นมีความหมายดีมาก บางทีพระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า เห็นด้วยปัญญา แต่ต้องเป็นสัมมาปัญญาหรือสัมมาทิวฐิก็ได้ คนที่ไปยึดมั่นถือมั่นในลาภ ยศ ว่าเป็นของแท้ของจริงนั้น เพราะไม่ได้เห็นด้วยปัญญา เหมือนดูละครแล้วนั่งร้องไห้ บ้าง โกรธเคืองบ้าง เพราะหลงใหลไปว่าเป็นเรื่องจริง สัมไปว่าเราแสดงให้เราดูหรือเป็นเพียงภาพมายาเท่านั้น ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน เป็นเพียงภาพมายาอันไม่หยุดนิ่ง จึงไม่ควรยึดมั่นเพราะยึดมั่นไม่ได้ ไปยึดมั่นซำก็ เป็นทุกข์และเป็นโทษ ถ้ามีวิปัสสนาจิตอยู่อย่างนี้เสมอ ก็ จะแก้ปัญหาก็ได้และเปลื้องทุกข์ได้มากทีเดียว

ข. วิธีการทำวิปัสสนา มีหลายวิธี เช่น ในการยืน เดิน นั่ง นอน มีสติระลึกรู้ิริยาบถอยู่ตลอดเวลา เมื่อยืน สติอยู่ที่การยืน เมื่อเดิน นั่ง หรือนอน สติอยู่ที่อิริยาบถนั้นๆ สติไม่ขาดลอยไปที่อื่น คุณจะสังเกตว่ามีบ่อยที่เราเดินอยู่แต่สติและจิตไม่ได้อยู่ที่การเดินแต่ลอยไปที่อื่นที่เราเรียกว่า “ใจลอย” เมื่อใจลอย ใจก็ออกไปรับทุกข์ ถ้าใจอยู่กับ อารมณ์ ปัจจุบันที่กำลังทำ พุด เดิน ยืน เป็นต้น แล้วความทุกข์ใจจะ ไม่มี ความทุกข์ใจนั้นเกิดขึ้นเพราะไปเหนี่ยวอารมณ์ในอดีตมาคิดบ้าง กังวลถึงอนาคตบ้าง แต่พอทำวิปัสสนาเอาจิตและสติมาอยู่กับอารมณ์ ปัจจุบัน ความทุกข์ก็เข้าไม่ได้ นี่แหละท่านจึงว่าทำวิปัสสนาแล้วแก้ทุกข์ได้และได้เห็นทุกข์ไปในตัวด้วยเห็นทุกข์โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ เหมือนเราเห็นงูโดยที่งูไม่ได้มากัดเราก็ได้ถ้าเราไม่ไปเล่นกับมัน

ค. และ จ. คำถามสองข้อนี้ที่จริงต้องอธิบายมาก แต่จะพยายาม พุดสั้นๆ เพียงพอเข้าใจ

สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบาทฐานของกันและกันอยู่ทั้งในทางโลกและทางธรรม คนที่ทำงานอยู่กับโลกก็จำเป็นต้องอาศัยความสงบและการเห็นถูกต้องตามเป็นจริงจึงจะทำงานไปได้ด้วยดีและถูกต้องเหมาะสม คือต้องอาศัยความสงบของจิต (สมถะ) และความสว่างของจิต (วิปัสสนา) จึงจะสามารถทำหน้าที่การงานต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี คำอธิบายนี้เป็นการตอบคำถามตอนปลายของหัวข้อนี้ที่ว่าฆราวาสที่ทำงานอยู่และมีครอบครัวจะประยุกต์ทำวิปัสสนาได้เพียงใด ฆราวาสนั้นมีสิทธิ์บรรลุธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ทุกระดับจนถึงเป็นอรหันต์ แต่เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วท่านต้องบวช (อันนี้ไม่ได้หมายความว่าคนที่บวชทุกคนเป็นอรหันต์ไปแล้ว)

กล่าวในทางธรรม ในส่วนที่เป็นกระบวนการทางจิตโดยตรงเพื่อพัฒนาปัญญาหรือญาณทัสสนะหรืออภิญญา สมถะ (สมาธิ) มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้บำเพ็ญธรรมทางสายเจโตวิมุตติ (สมถะ) ย่อมต้องอาศัยสมาธิอันมั่นคงในการพัฒนาจิตไปสู่อภิญญา (ความรู้ยิ่งต่างๆ) มีพระพุทธภาษิตมากมายซึ่งแสดงในเรื่องนี้

แม้ผู้บำเพ็ญธรรมทางสายปัญญาวิมุตติคือเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก ไม่ได้ตั้งใจทำสมาธิโดยตรงแต่สมาธิก็เกิดขึ้นกับวิปัสสนานั้นได้ พอให้วิปัสสนาปัญญามีกำลังพอที่จะตัดกิเลสได้ สมาธิในรูปที่แฝงอยู่อย่างนี้ ท่านเรียกว่า **วิปัสสนาสมาธิ** แปลว่า **สมาธิในวิปัสสนา** อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) กับอุปจารสมาธิ (สมาธิที่จวนจะแน่วแน่) แม้ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิก็เป็นวิปัสสนาสมาธิได้ เพราะผู้เจริญวิปัสสนาย่อมมีสมาธิชนิดนี้เกิดขึ้นได้เสมอ **วิปัสสนาสมาธินี้แหละ** บางที่ท่านเรียกว่า **ลักขณูปนิชฌาน** คือภาวะที่จิตสงบเพราะอาศัย **วิปัสสนาภาวนา** อีกอย่างหนึ่งท่านเรียกว่า **อาร์มมณูปนิชฌาน** คือภาวะที่จิตสงบเพราะอาศัยสมถภาวนาหรือเพ่งอารมณ์ของสมถะ

ส่วนลักษณะปณิธานนั้นพึงลักษณะคือไตรลักษณ์นั่นเอง

คำว่า ฌาน ใน ๒ คำนี้ มีความหมายไม่เท่ากัน

อารัมมณูปนิชฌาน หมายถึง ฌาน ตั้งแต่ ๑-๘ หรือ สมบัติ ๘

ลักขณูปนิชฌาน หมายถึง วิปัสสนา มรรคและผล

ตามที่กล่าวมาโดยย่อนี้ จะเห็นว่า สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอิงอาศัยกันอยู่มากทีเดียว จะทำสมถกรรมฐานอย่างเดียวก็ได้ ถ้าต้องการเพียงจิตสงบและควบคุมกิเลสไว้ได้ (ตัดไม่ได้) เหมือนยาคุมโรคไม่ให้กำเริบ แต่ไม่หายขาด จะทำวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวก็ได้ถ้าต้องการตัดกิเลสได้อย่างเดียวโดยไม่ต้องการอภิญญาต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น

ตอนต้นที่สามารถควบคุมกิเลสไว้ด้วยอำนาจฌานนี้แหละเรียกว่า **เจโตวิมุตติ** ส่วนตอนปลายที่สามารถตัดกิเลสได้ด้วยวิปัสสนาท่านเรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ** พระอริยบุคคลประเภทนี้แหละที่ท่านเรียกว่า อุกาโตภาควิมุตต์ แปลว่า หลุดพ้นโดยส่วนทั้งสอง ส่วนผู้ดำเนินตามสายวิปัสสนาอย่างเดียว ท่านเรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ** จะเห็นได้ว่า **สมาธิ** ในพระพุทธศาสนานั้นมิใช่เป็นจุดหมายในตัวเอง แต่เป็นเครื่องมือไปสู่จุดมุ่งหมายคือความหลุดพ้นและยังต้องอาศัยปัญญาอีกด้วย

ผลของการบำเพ็ญวิปัสสนานั้นมีมาก ได้กล่าวไว้ข้างแล้วในตอนต้น (ข้อ ข.) คือช่วยให้ทุกข์เข้าไม่ถึง มีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขอันไม่มีโทษในปัจจุบัน ทำให้กิเลสเบาบาง และถ้าทำให้มากก็สามารถบรรลุมรรคผลเป็นอริยบุคคลพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไปเลยทีเดียว เป็นผลที่น่าต้องการอย่างยิ่ง เป็นการพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ระดับสูงสุดเท่าที่ชีวิตนี้ควรจะไปให้ถึง

ง. *วิปัสสนาญาณ* แปลว่า ญาณ (ความรู้) ในวิปัสสนา หรือ ความรู้พิเศษเฉพาะท่านผู้เจริญวิปัสสนา จัดเป็น ๙ ก็มี เรียกว่า วิปัสสนา ญาณ ๙ จัดเป็น ๑๖ ก็มี ๙ ก็รวมอยู่ใน ๑๖ นั้นเอง มีลำดับดังนี้

๑. *นามรูปปริจเฉทญาณ* ญาณที่กำหนดรู้นามและรูป ในการเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้ว่า อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป ถ้ายกขั้นที่ ๕ มาเป็นตัวอย่าง นามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รูปก็คือ ร่างกาย แต่อันที่จริงคำว่ารูปมีความหมายกว้างมาก สิ่งทางวิทยาศาสตร์เรียกว่าสารและพลังงานนั้น ทางพระพุทธศาสนาจัดเข้าเป็นรูปหมด ในการเดินจงกรมนั้น การเคลื่อนไหวมือและเท้าเป็นรูป ส่วนจิตที่สั่งให้มือเท้าเคลื่อนไหวเป็นนาม ตาเป็นรูป หูเป็นรูป ภาพที่ปรากฏแก่ตา เสียงที่มากกระทบหูก็ล้วนเป็นรูปทั้งสิ้น แต่จักขุวิญญาณ ความรู้ทางตา และโสตวิญญาณความรู้ทางหูเป็นนาม การกำหนดรู้ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น หาใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่ สัตว์บุคคลเป็นต้นนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติ หาใช่ปรมาตถ์ัจจะไม่ ความรู้อย่างนี้แหละ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

๒. *ปัจจัยปริคคหญาณ* ญาณกำหนดรู้เหตุปัจจัย คือรู้ว่าผลทั้งหลายย่อมเนื่องมาจากเหตุ เมื่อพระพุทธรองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงเสวยวิมุตติสุข ทรงเปล่งอุทานว่า “เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ (ในที่นี้หมายถึงผู้รู้) ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้แจ้งว่าธรรมทั้งหลาย (คือสิ่งทั้งหลาย) ย่อมเกิดแต่เหตุ” แต่ทรงเปล่งอุทานในวาระต่อมาว่า “เมื่อใด? เพราะมารู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย” รวมความว่า เป็นญาณที่กำหนดรู้เหตุผลว่า ผลเกิดเพราะมีเหตุและผลดับเพราะสิ้นเหตุปัจจัย รูปกับนามนั้นเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน บางที่นามเป็นเหตุ รูป

เป็นผล เช่น คนที่ใจเป็นทุกข์ สีหน้าก็เศร้าหมอง กิริยาอาการบอกว่าเป็นทุกข์ นอกจากเสแสร้งนั้นก็เพราะใจแสร้งก่อน บางทีรูปเป็นเหตุนามเป็นผล เช่นร่างกายหิวเพราะเหตุปัจจัยคืออาหาร ทำให้จิตใจกระวนกระวาย หงุดหงิดฟุ้งซ่าน โกรธง่าย เป็นต้น ญาณที่กำหนดรู้เหตุรู้ผลนั่นเองเรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ

๓. *สัมมสนญาณ* ญาณกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ คือ พิจารณา รูปนามนั้นเอง โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยปกติธรรมดาเราก็เห็นสิ่งเหล่านี้อยู่บ้างแล้ว แต่ในวิปัสสนาจะเห็นมากขึ้น ความเจ็บปวดเมื่อยขบของรูปขันธ์จะปรากฏชัดเจนมากสำหรับผู้ทำวิปัสสนา แต่พอสมาธิดีขึ้น จิตสงบลง ความเจ็บปวดต่างๆ ก็หายไป ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาจะเห็นความไม่เที่ยงของรูปธรรมนามธรรม ความ เป็นทุกข์และความเป็นอนัตตาของรูปนามอยู่เสมอ แต่ในขั้นนี้ต้องใช้ความคิดช่วยด้วยพอสมควร

๔. *อุท্থัพพยญาณ* ญาณเห็นความเกิดและความดับของรูปนามชัดเจนขึ้น พอเห็นไตรลักษณ์ชัดเจนเข้า จิตจะดับวูบเป็นคราวๆ ผู้เจริญวิปัสสนาอาจรู้สึกวูบลงไปเหมือนคนตกจากที่สูง เพราะจิตดับให้เห็นต่อหน้าต่อตา ที่จริงความเกิดดับของรูปนามนั้นมีอยู่เสมอแต่ไม่ปรากฏแก่ผู้ที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนา ปรากฏชัดเจนสำหรับผู้เจริญวิปัสสนา เหมือนความชื้นหรือไอน้ำมีอยู่เสมอในอากาศแต่ไม่ปรากฏแก่เรา พอเอาแก้วน้ำแข็งวางไว้ ความชื้นหรือไอน้ำก็ปรากฏให้เห็นที่แก้วน้ำแข็ง การเห็นความเกิดดับของรูปนามนี้มีประโยชน์กับจิตใจมาก พระพุทธองค์ตรัสยกย่องผู้เห็นเช่นนั้นไว้ว่า “แม้มีชีวิตอยู่วันเดี๋ยวก็นับประเสริฐกว่าผู้มีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี แต่ไม่ได้เห็นความเกิดดับของรูปนาม”

๕. *ภังคญาณ* ญาณเห็นความดับแห่งรูปนาม เนื่องจากการเกิดดับของรูปนามนั้นเกิดติดๆ กัน ส่วนที่เกิดเห็นไม่ชัด เห็นแต่ดับอย่างเดียว หรืออาการที่ดับนั้นเป็นที่สนใจมากกว่า เมื่อเห็นอยู่เช่นนั้น ย่อมละนิमित ๓ อย่างได้คือ *อุปปาตนิमित* - ความสำคัญหมายว่าเกิด *ฐิตินิमित* - ความสำคัญหมายว่าตั้งอยู่ และ *ปวัตตนิमित* - ความสำคัญหมายว่าเป็นไป คงเหลือแต่เห็นความแตกดับอย่างเดียว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ย่อมคลายความกำหนดเสียได้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “มัจจุราช” (คือความตาย) ย่อมแลไม่เห็นซึ่งบุคคลผู้พิจารณาโลกเหมือนเห็นพองน้ำและพยับแดด”

๖. *ภยตูปัญฐานญาณ* เห็นสังขารหรือนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว เห็นสังขารในอดีตดับ แล้วคำนึงถึงสังขารในอนาคตว่าคงต้องดับเหมือนกัน ท่านเปรียบเทียบเหมือนมารดาซึ่งมีบุตร ๓ คนเป็นกบฏต่อพระราชบิดา เมื่อเห็นบุตรคนที่ ๑ และคนที่ ๒ ถูกประหารชีวิตแล้ว ก็ทอดอาลัยในบุตรคนที่ ๓ ปลงว่าคงถูกประหารชีวิตเช่นกัน ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาพิจารณาเห็นสังขารเป็นของน่ากลัว เหมือนเห็นหลุมถ่านเพลิงอันลุกโชติช่วง และเห็นหลาวอันแหลมคม

๗. *อาทีนวญาณ* เห็นโทษของสังขารทั้งปวงไม่ปรารถนาสังขารทั้งปวงภพทั้ง ๓ ปรากฏเป็นดุจหลุมถ่านเพลิง สังขารทั้งปวงปรากฏประดุจหัวผี ลูกศร และโรคร้าย น่าคับแค้น ไม่มีรส เต็มไปด้วยกองแห่งโทษนานาประการ เหมือนป่าช้า แม้จะมีอาการว่านารีนรมย์แต่ก็เต็มไปด้วยสัตว์ร้ายนานาชนิด น้ำเป็นประดุมีจะเข้หรือปลิง อาหารประดุกเจือด้วยยาพิษ ที่อยู่อาศัยเหมือนถูกไฟไหม้ จึงไม่ยึดมั่นผูกพันด้วยตัณหาอุปาทาน

๘. นิพพิทาญาณ ญาณที่เกี่ยวกับความเบื่อหน่ายก็เกิดขึ้น ไม่ต้องการภพหรือกำเนิดใดๆ เพราะเห็นว่ามีภพก็มีทุกข์ตามมาด้วย จิตจึงโน้มไปในความสงบมากขึ้น

๙. มุญจจิตุกัมมตาญาณ ต้องการความหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงจากสังขารทั้งปวง เหมือนเขียดที่อยู่ในปากงู ใก้อยู่ในกรง เนื้อที่ติดปวงหรือคนติดคุก เป็นต้น

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ คือการพิจารณาหาทางเพื่อให้พ้นไปจากรูปนามอันน่าเบื่อหน่าย เปรียบเหมือนคนหาปลาจับเอาสัตว์ชนิดหนึ่ง ที่แรกดีใจคิดว่าเป็นปลาแต่พอยกขึ้นไปพิจารณาเห็นเป็นงู จึงตกใจขว้างให้พ้นไป คนทั้งหลายยินดีพอใจในสังขารเหมือนคนจับปลาพอใจในปลา แต่สังขารเป็นสิ่งที่มีความทุกข์โทษมากเหมือนงู ผู้เบื่อหน่ายในสังขารแล้วจึงต้องการพ้นไปเสีย และพิจารณาหาทางเพื่อความพ้น ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเมื่อมาถึงตอนนี้ก็จะปฏิบัติอย่างชะมัดเข้มข้นยิ่งขึ้น

๑๑. สังขารูปกขาญาณ วางเฉยในสังขาร ด้วยเห็นว่าเป็นทางแห่งความหลุดพ้น คือไม่รัก ไม่ชัง ไม่หวงแหน ไม่ยึดถือ เหมือนชายที่หย่าขาดจากภรรยาแล้ว ไม่สนใจต่อเธออีกต่อไป เมื่อถึงญาณนี้ สติปัญญาจะดีขึ้น รู้สึกปลอดโปร่ง จิตใจสงบดี ความรู้สึกต่างๆ ละเอียด สุขุม ลมหายใจจะเบาลงมากเพราะจิตละเอียดนั่นเอง

๑๒. อนุโลมญาณ หรือสังจจานุโลมิกญาณ ญาณอนุโลมอริยสังค คือ ความรู้เห็นตามเป็นจริงตามที่ญาณทั้งหลายประการข้างต้น ประมวลมาให้เห็น เปรียบเหมือนผู้พิพากษาพิจารณาคดีตามข้อมูลที่มีผู้เสนออย่างถูกต้อง ตัดสินใจว่าใครผิดใครถูก สามารถตัดสินคดีได้อย่างถูกต้องตามเหตุผลที่แท้จริง พระราชาผู้ประทับนั่งฟังอยู่ทรงเห็นด้วยทุกประการ อนุโลมญาณเปรียบเหมือนพระราชา ส่วนญาณอื่นๆ

ข้างต้นเปรียบเหมือนคณะผู้พิพากษา

๑๓. *โคตรภูยาณ* แปลว่า ญาณคร่อมโคตร คือช่วงเวลาที่ยึดกำลังเปลี่ยนสภาพจากความเป็นปุถุชนที่ไม่ใช่ อริยชนที่ไม่ใช่ เหมือนช่วงเวลาใกล้รุ่งหรือใกล้ค่ำ เป็นกึ่งกลางระหว่างกลางคืนกับกลางวัน หรือเหมือนคนข้ามแม่น้ำด้วยเรือ เมื่อเรือเทียบท่าแล้ว เขาก้าวขึ้นสู่ฝั่ง ขาข้างหนึ่งยังอยู่ในเรือ ขาอีกข้างหนึ่งอยู่บนฝั่งแล้ว เรียกไม่ได้โดยสิ้นเชิงว่าเราอยู่ในเรือหรืออยู่บนฝั่ง นี่เป็นกระบวนการวิวัฒนาการสำหรับสิ่งทั่วไปด้วย

๑๔. *มรรคญาณ* ญาณในมรรค ญาณที่ทำหน้าที่ตัดกิเลส เหมือนยาเข้าไปตัดโรคอย่างเด็ดขาดไม่กำเริบไม่เกิดขึ้นอีก มรรคญาณเกิดขึ้นแล้วจะปิดอบายได้โดยประการทั้งปวง ญาณนี้ไม่ถอยกลับอีก ผู้มาถึงขั้นนี้แล้วเป็นโสดาบันอย่างแน่นอน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา

๑๕. *ผลญาณ* ญาณเป็นผล คือสืบเนื่องมาจากมรรคญาณนั่นเอง เหมือนความสุขสบายที่เป็นผลของการหายจากโรค ในที่นี้หมายถึงพ้นจากโรคคือกิเลส กิเลสนั้นไม่กลับกำเริบขึ้นอีก ที่ท่านเรียกว่า อรูปปาวิมุตติ นิพพานก็ปรากฏขึ้นในลำดับนี้ คือเป็นความสุขสงบที่ยั่งยืนตลอดไป ไม่ต้องทุกข์ทรมานเพราะเรื่องนั้นอีก

๑๖. *ปัจจเวกชนญาณ* คือการพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังไม่ได้ละสำหรับพระอริยบุคคล ๓ ระดับต้น กล่าวคือพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้นปัจจเวกชนญาณมีเพียง ๑ คือ พิจารณากิเลสที่ละแล้วอย่างเดียว กิเลสที่ยังไม่ได้ละไม่ต้องพิจารณา เพราะไม่มีแล้ว

เรื่องญาณ ๑๖ นี้ยังมีรายละเอียดอยู่อีกบ้างแต่เขียนอย่างย่อพอเห็นแนวทางตั้งแต่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากำหนดรูปนามจนถึงมรรคผลนิพพาน และการพิจารณากิเลสที่ละเอียดแล้วเป็นที่สุด ไม่ทราบว่าจะซ้ำกับที่คุณปุณฺณหมายเลข ๑ เคยอ่านหรือไม่ ถ้าคุณไม่ได้ความรู้อะไรเพิ่มขึ้นจากที่เคยรู้อยู่แล้ว ก็ขอให้คิดเสียว่าถามเพื่อคนอื่นที่ยังไม่เคยรู้ก็แล้วกัน

ขอขอบคุณที่ถามมา



สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสคืออะไร

เรียนท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ที่เคารพ

ผมได้พยายามศึกษาความรู้ต่างๆ ทางพุทธศาสนา เพื่อปฏิบัติตนตามพระธรรมให้บริบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้ จึงอยาก จะรู้เรื่องสักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส อย่างละเอียดถี่ถ้วนจริงๆ จึงขอความกรุณาจากท่านอาจารย์ช่วยแนะนำเรื่อง πουพูดถึงนี้ว่า มีอยู่ในหนังสือใดๆ บ้าง เพื่อผมจะได้หาซื้อมาอ่าน และปฏิบัติให้เป็นตามนั้นให้ได้บริบูรณ์จริงๆ

ผมขอขอบพระคุณล่วงหน้าพร้อมกับจดหมายนี้ด้วย

ด้วยความเคารพนับถืออย่างสูง

ตอบ ก่อนอื่นขอให้ทราบถึงพระอริยบุคคล ๔ จำพวก และกิเลสที่ท่านเหล่านั้นจะได้เสียก่อน โดยเอาสังโยชน์ ๑๐ มาเป็นตัวตั้ง ดังนี้

พระอริยบุคคล ๔ จำพวก

การดับกิเลสอย่างเด็ดขาดอันจัดเป็นนิพพานของพระอริยบุคคล นั้น ท่านจำแนกไว้ ๔ ระดับคือ

๑. ระดับโสดาปัตติผล เรียกท่านผู้บรรลุว่า พระโสดาบัน
๒. ระดับสกทาคามีผล เรียกท่านผู้บรรลุว่า พระสกทาคามี
๓. ระดับอนาคามีผล เรียกท่านผู้บรรลุว่า พระอนาคามี
๔. ระดับอรหัตตผล เรียกท่านผู้บรรลุว่า พระอรหันต์

ส่วนมรรค ๔ ก็เรียกชื่ออย่างเดียวกันนี้ เปลี่ยนแต่ “ผล” เป็น “มรรค” เท่านั้น เช่น โสดาปัตติมรรค เป็นต้น ช่วงระหว่างมรรค - ผล นั้น เป็นช่วงเพียงขณะจิตเดียว และผู้ที่ถึงมรรคแล้วจะไม่บรรลุผล เป็นอันไม่มี ผมจึงรวมกล่าวถึงผลเลยทีเดียว

พระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ ละกิเลสได้ตามลำดับ กิเลสเหล่านี้ท่านรวมเรียกชื่อว่า สังโยชน์ หรือสังโยชน์ แปลว่า กิเลสเครื่องผูก ลักตร์ไว้ (SPIRITUAL FETTERS) คือมัดและห่วงเหนี่ยวพวงลักตร์ไว้ในโลกในภพ

สังโยชน์ ๑๐ ได้แก่

๑. ลักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นในตัวตนว่าเป็นเราเป็นเขา
๒. วิจิกิจฉา ความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย มรรคผลนิพพาน
๓. สีลัพพตปรามาส การลุ่มหลงถือศีลและวัตร คือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับศีลและวัตร (พรต) ในทางผิด

สามอย่างนี้พระโสดาบันละได้โดยเด็ดขาด ส่วนพระสกทาคามีนั้นละสามอย่างนี้ได้เหมือนพระโสดาบัน มีคุณธรรมเพิ่มขึ้นอีก คือทำ รากะ โทสะ และโมหะ ให้เบาบาง โปรดทราบว่าคุณธรรมของคนย่อมเพิ่มขึ้นตามอัตราส่วนกิเลสที่ละได้ คนที่ละกิเลสได้หมด จึงเป็นผู้มี

คุณธรรมสูงสุดสมบูรณ์ที่สุด

๔. *กามราคะ* ความกำหนัดพอใจในกาม (SENSUAL PLEASURE)

๕. *ปฏิกิริยะ* (IRRITATION) ความหงุดหงิด ความกระทบกระทั่งทางจิต ความไม่ปลอดโปร่งใจ

พระอนาคามี (THE NON-RETURNER) ละได้ทั้ง ๕ ประการนี้ (๑-๕) และสังโยชน์ ๕ ประการตั้นั้น ท่านรวมเรียกว่าโอรัมภาคิยสังโยชน์ (LOWER FETTERS) แปลว่าสังโยชน์เบื้องต้นหรืออย่างหยาบส่วนอีก ๕ ประการต่อไปนี้ (ข้อ ๖-๑๐) พระอรหันต์ละได้

๖. *รูปราคะ* ความพอใจ ความติดใจในสุขอันเกิดจากรูปฌาน

๗. *อรูปราคะ* ความพอใจ ติดใจในสุขอันเกิดจากอรูปรฌานเมื่อติดใจหลงใหลในความสุขขั้นนี้เสียแล้ว จิตก็ไม่อาจขยับขึ้นไปถึงมรรคผลนิพพานได้ เป็นอุปสรรคในการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๘. *มานะ* ความทะนงตน อหังการ ปมเชื่อง อันเป็นเหตุให้ดูหมิ่นผู้อื่น (EGO)

๙. *อุทธัจจะ* ความฟุ้งซ่านแห่งจิตอันสืบเนื่องมาจากยังไม่สามารถควบคุมความคิดของตนได้อย่างสมบูรณ์ เพราะยังมีอวิชชาหลงเหลืออยู่ แต่ความฟุ้งซ่านแห่งจิต (อุทธัจจะ) หรือ DISTRACTING THOUGHT ในสังโยชน์นี้ไม่เหมือนกับอุทธัจจะในนิรวรณ ๕ อุทธัจจะในนิรวรณ ๕ นั้น พระอนาคามีละได้แล้ว ความฟุ้งซ่านในนิรวรณ ๕ จึงเป็นความฟุ้งซ่านแบบปุถุชน กล่าวคือมีความวิตกกังวลมาก อันสืบเนื่องมาจากกามฉันทะ พยาบาท ความเกียจคร้านทางกายทางใจ ส่วนความฟุ้งซ่านในสังโยชน์ข้อที่ ๙ นี้เป็นอาการกระเพื่อมน้อยๆ แห่งจิตที่ยังมีอวิชชาบางๆ ท่อหุ้มอยู่

๑๐. *อวิชชา* ความไม่รู้จริง (IGNORANCE) ความเขลา ความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ความไม่เข้าใจในปัญหาชีวิตอันลึกซึ้ง

สังโยชน์ ๕ ข้อหลัง ท่านเรียกว่า อุกัสมภาคิยสังโยชน์ (HIGHER FETTERS) แปลว่า สังโยชน์เบื้องสูงหรืออย่างละเอียด

สังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมา พระอรหันต์ละได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง ไม่กำเริบ คือไม่หวนกลับมาอีก ท่านได้ดื่มรสแห่งนิพพานอย่างเต็มที่ ได้พบสุขอย่างยิ่ง ปลอดภัยอย่างยิ่ง แม้พระโสดาบันก็ได้ลิ้มรสแห่งนิพพานเหมือนกัน แต่ยังไม่เต็มที่

จะอธิบายให้ละเอียดสักหน่อยเฉพาะกิเลส ๓ อย่างที่คุณถามมา คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

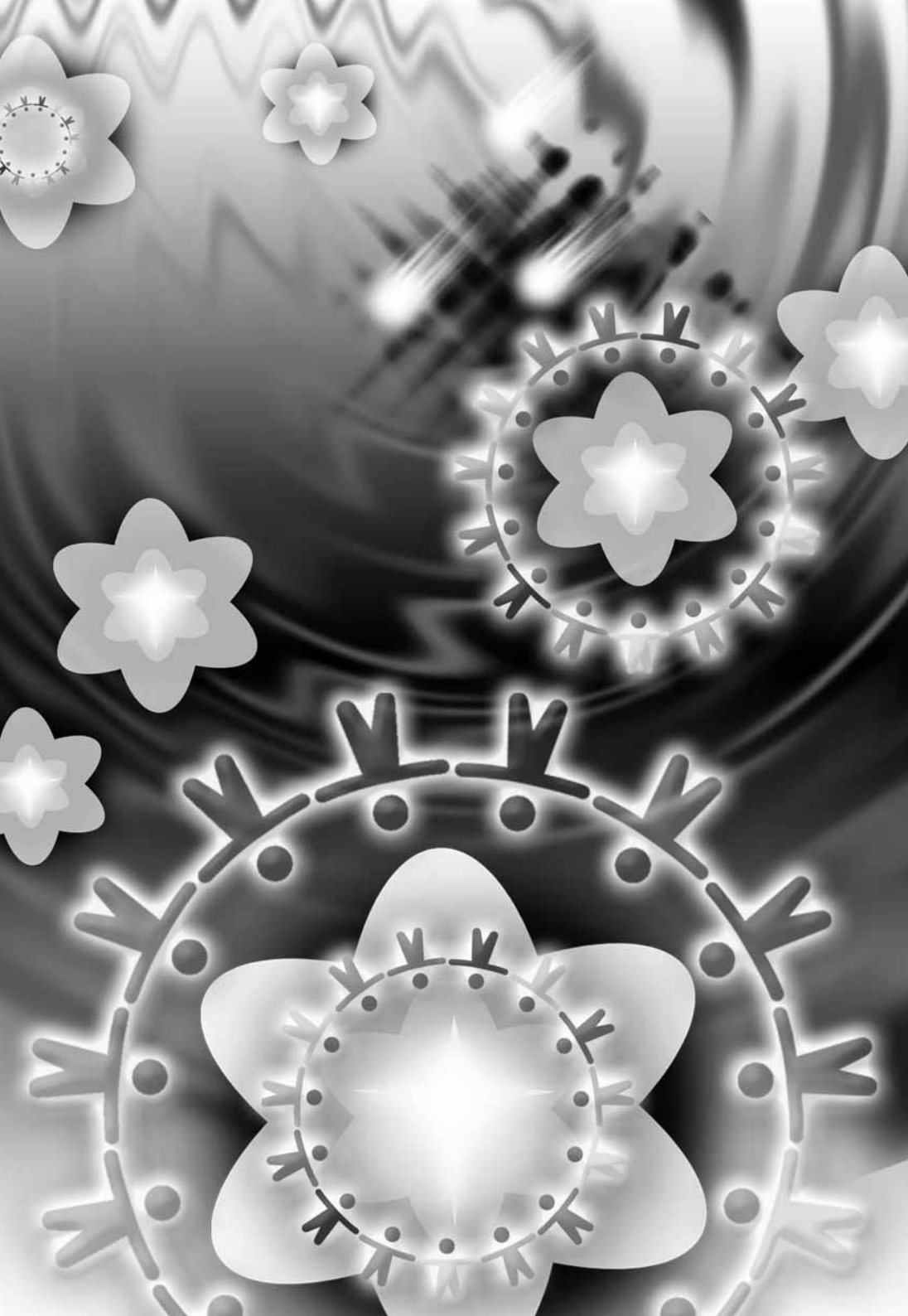
สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่ากายนี้เป็นของตน หรือเป็นตัวตนของเรา ซึ่งเป็นความเห็นที่ผิดจริงๆ แล้วกายของเรานี้หรือของใครก็ตาม เป็นกระบวนการธรรมชาติ เกิดขึ้นเพราะการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือ เพิ่มอากาศ (ช่องว่างต่างๆ-SPACE) และวิญญาณ เข้าไปด้วยรวมเป็นธาตุ ๖ เมื่อธาตุเหล่านี้รวมกันก็สมมติว่าเป็นคน อันที่จริงคนเป็นเพียงสิ่งสมมติอย่างหนึ่งจริงๆ แล้วไม่มี แต่คนทั้งหลาย (โดยสมมติ) มักไปยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน นอกจากยึดกายของตนแล้วยังไปยึดกายของผู้อื่นว่าเป็นของตนอีกด้วย

ผู้ละสักกายทิฏฐิได้แล้วย่อมเห็นกายเป็นเพียงประมวลแห่งธาตุ ๔ หรือธาตุ ๖ ดังกล่าวแล้ว เมื่อเห็นชัดเจนอยู่กับใจอย่างนี้ใครทำร้ายร่างกายก็ไม่ทำร้ายตอบ พระโสดาบันจึงรักษาศีลข้อปาณาติบาตได้อย่างบริสุทธิ์

วิจิตรจินดา ความล่งเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย สงสัยในทางให้ถึงนิพพาน สงสัยเรื่องชาติก่อน ชาติหน้า นรก สวรรค์ ซึ่งคนโดยทั่วไปสงสัยกันมาก โดยที่สุด เรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วก็ยังมีคนสงสัยกันอยู่ ความสงสัยอย่างนี้ไม่มีแก่พระโสดาบัน

สลัปปตปรามาส การลุ่มคล้ำศีลและวัตร คือเข้าไปเกี่ยวข้องกับศีลและวัตร (หรือพรต) ในทางที่ผิด ขอให้คิดอย่างนี้ก่อน การรักษาศีลก็เพื่อความบริสุทธิ์แห่งกาย วาจา นี่คือจุดมุ่งหมาย แต่การรักษาศีลเพื่อให้ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ อย่างนี้ผิดจุดมุ่งหมาย เป็นสลัปปตปรามาส การประพฤติวัตรต่างๆ เช่นการไม่กินอาหารในเวลาวิกาล (หลังเที่ยงแล้ว) การไม่ประดับตกแต่งร่างกายด้วยของหอมเป็นต้น ก็เพื่อขัดเกลากิเลสให้เบาบาง แต่ถ้าประพฤติวัตรเพื่อให้ได้ลาภ ยศ ชื่อเสียงเป็นต้น ผิดจุดมุ่งหมาย เป็นวัตตตปรามาส รวม ๒ อย่าง เป็น สลัปปตปรามาส พระโสดาบันละได้ พระโสดาบันท่านรักษาศีลและประพฤติวัตรด้วยเหตุผลบริสุทธิ์คนที่ยังไม่เป็นโสดาบันก็ควรหัดทำอย่างท่านด้วยอีกหน่อยก็ทำได้ ก็ได้เป็นโสดาบัน

สำหรับหนังสือที่กล่าวถึงเรื่องสักกายทิฏฐิเป็นต้นนั้น มีอยู่มาก คุณจะซื้อหนังสืออะไรก็ลองพลิกสารบัญญตุ เจอเข้าลองซื้อไปอ่านก็คงได้ความรู้ที่ถ้วนตามที่ต้องการ ส่วนหนังสือที่อธิบาย ๓ เรื่องนี้โดยตรงนั้นยังไม่เห็น มีเนื้อหาน้อย เข้าใจว่าไม่มีใครพิมพ์แยกเล่มต่างหาก



อยากทราบความหมายของกามสุขัลลิกานุโยค

อาจารย์ว. ดิน อินทสระ ที่นับถือ

อาตมามีความสงสัยในบทของปฐมเทศนาที่ว่าด้วย “กามสุขัลลิกานุโยค” มีคำแปลและความหมายว่าอย่างไร เพราะในบทหลายแห่งบ่งว่า “กามให้ผลเป็นทุกข์” เหตุนี้จึงมีจดหมายมาเพื่อให้อาจารย์ช่วยไขข้อความนี้ให้ด้วย

ตอบ กามสุขัลลิกานุโยค แปลตามตัวว่า การประกอบตนให้หมกมุ่นอยู่ในกามสุข (กามสุข + อัลลิกะ + อนุโยค)

กามสุข แปลว่า ความสุขในกาม กามคือสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัสด้วยกาย) เรียกว่า วัตถุกาม อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า กิเลสกาม หมายถึงเอาตัวความใคร่ ความพอใจ ความหมกมุ่น ติดพันในวัตถุกามนั้น ดังเทวดาภษิตในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค (เล่ม ๑๕ ข้อ ๑๐๓) ว่า “สงกปฺปราโค ปุริสสฺส กาโม” แปลว่า “ความกำหนัดเพราะความดำรินั่นเอง คือกามของคน (หาใช้สิ่งสวยงามทั้งหลายไม่)” พระพุทธเจ้าทรงรับรองเทวดาภษิตนี้ว่าถูกต้อง พระองค์เองทรงหักกามว่าเกิดจากความดำริเหมือนกัน ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ดูก่อนเจ้ากาม เราได้เห็นต้นเค้าของเจ้าแล้ว เจ้าเกิดจากความดำรินี้เอง เราจะไม่ดำริถึงเจ้าอีก เมื่อเป็นดังนี้ เจ้าจะมีอีกไม่ได้”

(กามสูตร ขุททกนิกายเล่ม ๒๔ ข้อ ๒)

ตามทรรศนะทางพระพุทธศาสนา กามเป็นความสุขอย่างหนึ่งของสัตว์โลก แต่ถือว่าเป็นความสุขชั้นหยาบและยังเจืออยู่ด้วยโทษ

และให้ทุกข์มาก จึงต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยความระมัดระวัง ไม่หมกมุ่นเกินไปในกามสุขนั้น

“สุขโสมนัสอันใดเกิดจากกาม นั่นคือรสอร่อยของกาม (กามอัสนาทะ) ทุกข์โทมนัสอันใดเกิดจากกาม นั่นคือโอโทษของกาม (กามาทีนวะ) แต่เรากล่าวว่า กามมีรสอร่อยน้อย มีโอโทษมาก” (พระพุทธรพจน์)

เมื่อทรงแสวงหาทางพ้นทุกข์อยู่ ทรงบำเพ็ญทุกริกิริยาอย่างเข้มงวด มีอุปมา ๓ ข้อปรากฏขึ้นแก่พระองค์ มีอยู่ข้อหนึ่งว่า ไม้สดชุ่มอยู่ด้วยยางซำยังแห้งน้ำอยู่ด้วย เมื่อนำมาสีกันเพื่อให้เกิดไฟย่อมไม่สำเร็จ ฉนั้นใด บุคคลผู้ที่ยังมิได้ชักกายชักใจออกจากกามก็ฉนั้นนั้น ย่อมไม่อาจตรัสรู้ได้ แม้จะมีความเพียรพยายามอย่างเข้มงวดสักเท่าใดก็ตาม

ด้วยเหตุนี้ เมื่อตรัสรู้แล้ว เมื่อทรงแสดงธรรมเป็นหนแรกแก่ปัญจวัคคีย์ จึงทรงแสดงเรื่องกามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่กับกามสุข) ว่าเป็นเรื่องของชาวบ้าน (คัมโม) เป็นเรื่องของปุถุชน (ไปถุชชนิโก) ไม่ประเสริฐ (อนริโย) ไม่มีประโยชน์ (อนัตถสัณฺหิตโต)

เวลานั้น ปัญจวัคคีย์เป็นนักบวช มุ่งความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง จึงทรงแสดงเช่นนี้เพื่อเร้าใจให้สลัดกามสุขเสียโดยสิ้นเชิง มุ่งสู่โลกุตตรธรรม

อีกข้อหนึ่งที่ทรงแสดงในลำดับต่อมาคือ **อตตกิลมถานุโยค** (การประกอบตนให้ลำบากนานัปการ) ทรงแสดงว่า ทำให้เป็นทุกข์ไม่ประเสริฐ และไม่มีประโยชน์ ต่อจากนั้นทรงแสดงทางสายกลางคือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ว่าเป็นมรรคอันประเสริฐนำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริง ต่อจากนั้นจึงทรงแสดงอริยสัจ ๔

ควรสังเกตว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงมรรคมืองค์ ๘ ก่อนที่จะแสดงอริยสัจ ๔ มรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐของชาวพุทธ ชาวพุทธทุกคนควรถือเอามรรคนี้เป็นทางดำเนินชีวิตของตน แม้จะยังละกามสุขไม่ได้ก็ตาม แล้วค่อยๆ ยกระดับชีวิตขึ้นสู่ความสุขที่อยู่เหนือกามสุข ประณีตกว่ากามสุข กล่าวคือ ฌานสุขและนิพพานสุขโดยลำดับ



๑. ที่ว่าจิตเป็นดวงนั้น หน้าตาเป็นอย่างไร

๒. เจริญสติควบคู่ไปกับการทำงานได้หรือไม่

เรียน ท่านอาจารย์ว. ดิน อินทสระ ที่นับถือ

มีปัญหาขอรบกวนเรียนถามอาจารย์ เป็นข้อๆ ดังนี้

๑. ขอความกรุณาช่วยอธิบายคำว่า จิตเป็นดวงๆ เป็นอย่างไร

๒. สันตติ การสืบทอด หมายความว่าอย่างไร

๓. ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งความหลุดพ้น จะต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องเจริญสมถภาวนาควบคู่ไปด้วย เคยได้ยินอาจารย์บางท่านบรรยายธรรมบอกว่า ถ้าจะให้ถึงมรรคผลนิพพานเร็ว จะต้องเจริญภาวนาทั้ง ๒ อย่าง อยากทราบว่าจริงหรือไม่และจะต้องแบ่งเวลาอย่างไร จะไม่สับสนหรือที่เจริญวิปัสสนาอยู่ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์มาเจริญสมถะ แต่ก็ได้ยินอาจารย์อีกท่านหนึ่งบอกว่าเจริญวิปัสสนาแล้วไม่จำเป็นต้องเจริญสมถะ เพราะในการเจริญวิปัสสนาก็มีอารมณ์สมถะควบคู่อยู่แล้ว จึงอยากทราบว่าอย่างไรจึงจะถูก

๔. ผู้ที่เจริญวิปัสสนาทุกวันแต่ไม่ได้ญาณอะไรเลย จะถึงมรรคผล

นิพพานได้หรือไม่ และผู้ที่เจริญสมณะจนได้ฌานแล้วจึงมาต่อวิปัสสนา จะถึงมรรคผลนิพพานเร็วใช่ไหม

๕. การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องกำหนดเย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นรูป หรือกำหนดอิริยาบถเป็นรูป เช่น กวาดบ้านจะต้องกำหนดว่ากวาดหนอๆ เอาจิตกำหนดไว้ที่ข้อมือ หรือจะต้องกำหนดว่าแข็งหนอๆ หรือแข็ง เป็นรูปรู้เป็นนาม

๖. การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาจะต้องนั่งหลับตาหรือลืมตาและ จะพูดไม่ได้ใช่ไหม การนั่งหลับตากับการนั่งไม่หลับตาอย่างไรจะดีกว่ากัน

๗. ในขณะที่ตาก็เห็นรูป หูก็ได้ยินเสียง จมูกก็ได้กลิ่น เพราะ ปัจจุบันอารมณ์เกิดพร้อม จึงอยากทราบว่าจะต้องกำหนดอย่างไร ก่อนจึงจะเป็นปัจจุบันอารมณ์ และที่ว่าการกำหนดในใจนั้นหมายถึงท่อง ใช่ไหม

๘. พระอรหันต์ท่านยังมีความกังวลในงานที่ยังทำไม่เสร็จหรือไม่

๙. เวลาทำงานอยู่ถ้าเจริญสติไปด้วย จะเป็นการยากไหม

๑๐. เวลาเดินไปตามถนนจะต้องกำหนดอย่างไรจึงจะเป็นปัจจุบัน อารมณ์และจะต้องกำหนดว่าอย่างไร เวลาจะพูดต้องกำหนดใหม่ และ กำหนดว่าอย่างไร ถ้าเดินตามถนนแล้วต้องกำหนดว่าขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ รถจะไม่ชนตายหรือ

๑๑. ผู้ที่ยังต้องไหว้เจ้าหรือไหว้พระภูมิ จะเป็นการเสียพระ รัตนตรัยหรือไม่

๑๒. ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งหวังความสิ้นภพสิ้นชาติจะต้อง เคลื่อนไหวอิริยาบถหรือจะทำอะไรก็ทำอย่างช้าๆ หรือ แล้วจะไม่เสียงาน

หรือในเมื่อเรายังต้องทำงานเลี้ยงชีพ และจะไม่ผิดปกติธรรมดาแก่ผู้พบเห็นหรือ (เพราะเห็นเราทำอะไรผิดๆ อิริยาบถ คงจะคิดว่าเราเสียสติ)

๑๓. เวลาฟังธรรมหรืออ่านหนังสือ จะต้องเจริญสติว่าอย่างไร

๑๔. ไม่มีเวลาปฏิบัติสมาธิภาวนา อาศัยว่าเห็นอะไรก็นำมาพิจารณาเป็นพระไตรลักษณ์และว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเราก็ระลึกถึงว่ากำลังทำอะไรอยู่ทุกขณะๆ อย่างนี้จะเรียกว่าเราอยู่กับอารมณ์วิปัสสนาใหม่

๑๕. ที่ว่าด้วยความต้องการเป็นทุกข์ อยากทราบว่าเป็นทุกข์อย่างไร

๑๖. ผู้ที่บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านยังต้องเจริญสติในชีวิตประจำวันจนกว่าจะดับขันธอีกหรือไม่

๑๗. ผู้ที่ไม่ได้ออกบวช แต่ปฏิบัติขัดเกลากิเลสอยู่กับบ้าน จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้หรือไม่ จำเป็นหรือไม่ที่ต้องบวช

๑๘. คุณธรรมของพระอรหันต์มีอะไรบ้าง

๑๙. การให้ทานจะต้องคิดว่าให้เพื่ออะไร จึงจะได้านิสงส์แรง

๒๐. เวลาให้ทาน ไม่ได้กรวดน้ำด้วยน้ำจริงๆ แต่กรวดน้ำในใจ โดยเอ่ยชื่อ-สกุล อย่างนี้จะถึงผู้รับไหม และถ้าเราอุทิศบุญให้กับผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ เขาได้รับไหม

หวังว่าคงให้ความกระจ่างด้วย รมทวนมากแล้ว ขอขอบคุณมาก

ด้วยความนับถือ
“ผู้อยากหลุดพ้น”

ตอบ ผู้อยากหลุดพ้น

๑. จิตเป็นดวงนั้นเป็นเพียงสมมติเรียก เพราะไม่ทราบจะเรียกเป็นอย่างไรดี ทำนองเดียวกับที่เราเรียกโต๊ะเป็นตัว เรียกช้างเป็นเชือก เป็นต้น เช่น โลกจิตดวงหนึ่ง โทสจิตดวงหนึ่ง โมหจิตดวงหนึ่ง เป็นต้น จะเรียกเป็นอย่างอื่นไม่เรียกเป็นดวงก็ได้ แต่เป็นคำสมมติเรียกจนเป็นที่รู้จักกันเสียแล้ว โดยเฉพาะในวงการอภิธรรมจะเรียกตามลักษณะก็ไม่ได้เพราะจิตไม่ได้เป็นดวง แต่เป็นกระแสความรู้สึกเกิดดับติดต่อกันเป็นกระแส เหมือนกระแสไฟฟ้าหรือเปลวเทียนตะเกียงที่ยังมีเชื้ออยู่และเกิดดับรวดเร็วมาก กล่าวกันว่า กระแสไฟฟ้าเกิดดับวินาทีละ ๕๐-๖๐ ครั้ง แต่จิตเกิดดับเร็วกว่านั้นมาก แต่อาศัยสันตติ คือความสืบต่อหรือความต่อเนื่องจึงไม่ขาดสายลงได้ เหมือนเครื่องฉายภาพยนตร์ที่ฉายภาพติดต่อกัน ให้เลื่อนไปวินาทีละประมาณ ๑๖ ภาพ เราก็มองเห็นเป็นเรื่องเป็นราว ที่จริงในฟิล์มเป็นภาพนิ่งทั้งนั้น

๒. เป็นอันตอบข้อ ๒ ไปด้วยแล้วในตัว

๓. การเจริญสมณะควบคู่ไปกับวิปัสสนาก็ได้ คือบางเวลาเจริญสมณะ บางเวลาเจริญวิปัสสนา แม้ในวันเดียวกัน แต่อย่าเปลี่ยนอารมณ์บ่อยนัก ส่วนที่อาจารย์อีกท่านหนึ่งบอกว่าเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวก็พอเพราะมีสมณะควบคู่อยู่ด้วยแล้วนั้นก็ถูกเหมือนกันคือขณะทำวิปัสสนานั้น จิตย่อมสงบไปด้วย เห็นแจ้งไปด้วย คือทั้งสงบและสว่างไปพร้อมๆ กัน แต่สว่างมากกว่าสงบ ท่านเรียกสมาธิซึ่งแฝงอยู่ในวิปัสสนานี้ว่า วิปัสสนาสมาธิ ถ้าเจริญสมณะอย่างเดียวย่อมได้ความสงบมาก แล้วอาศัยความสงบนั้นเป็นพื้นฐานยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาย่อมละเอียดได้เช่นกัน ในการตัดกิเลสต้องใช้วิปัสสนาหรือปัญญา ใน

การควบคุมกิเลสต้องใช้สมณะหรือสมาธิ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ต้องไปด้วยกันอย่างนี้ จึงจะชำระตนให้บริสุทธิ์หลุดพ้นได้

๔. คำว่า ญาณ ที่ผู้ถามพูดถึงนั้น หมายถึงญาณอะไร ญาณในวิปัสสนาหรือวิปัสสนาญาณ ๔ ใช้หรือไม่ ถ้าใช่ ผู้จะบรรลุมรรคผลนิพพานจะต้องผ่านญาณเหล่านี้ บางคนญาณเกิดขึ้นเร็วติดต่อกัน บางคนก็เกิดขึ้นช้า ค่อยๆ ก้าวไปที่ละญาณ แต่ถ้าหมายถึงญาณซึ่งเป็นกลุ่มของอภิปัญญา เช่น บุพเพนิวาสานุสติญาณ เจโตปริยญาณ เป็นต้น แล้วต้องเดินตามสายสมณะหรือสมาธิ จนได้ฌาน ๔ (ฌานมีใช้ญาณ) แล้วจึงเลี้ยวเข้าทำญาณต่างๆ อันเป็นอภิปัญญาต่อไปจนถึงอัสสวัชยญาณ ญาณอันทำให้สิ้นกิเลสเป็นญาณสุดท้ายของอภิปัญญา ๖ ทางสายนี้ทำได้ยากมากสำหรับคนทั่วไป ทางสายวิปัสสนาทำได้ง่ายกว่าเร็วกว่า และเหมาะกว่า สำหรับฆราวาสผู้ยังอยู่ในสังคม

๕. ที่คุณพูดมาในข้อนี้ใช้ได้ วิปัสสนามีวิธีทำหลายอย่าง แต่สำคัญอยู่ที่ตัวสติและตัวรู้ (สัมปชัญญะหรือสัมปชาโน) ต้องไม่ทิ้งไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มองทุกอย่างให้เห็นเป็นอย่างนั้น จิตจะถอนออกมาจากอารมณ์ของโลกเอง

๖. จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ จะนั่ง นอน ยืน เดินก็ได้จะพูดก็ได้ แต่ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะ จึงสามารถกันกระแสกิเลสได้ และเมื่อกิเลสเกิดขึ้นแล้วก็ทำลายได้ หลับตาหรือลืมตาไม่มีอะไรดีกว่ากัน กิเลสอยู่ที่ใจ บางคราวเราอาจต้องหลับตาเพื่อไม่ให้เห็นสิ่งอันเป็นข้าศึกแก่ใจ บางคราวเราอาจต้องลืมตาเพื่อให้เห็นสิ่งอันเป็นประโยชน์แก่ใจ

๗. ถ้าต้องการให้ใจเราอยู่กับสมถภาวนาก็กำหนดว่า ปฏิภาณ ไม่สวयงาม พึงรังเกียจ ถ้าต้องการให้ใจเราอยู่กับวิปัสสนาภาวนาก็กำหนด

ลักแต่ว่าเห็น ลักแต่ว่าได้ยิน ลักแต่ว่าได้กลิ่น และไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรรยึดมั่นถือมั่น กำหนดก็คือทำไว้ในใจ อาจจะออกเสียงเบาๆ พอเราได้ยินคนเดียวก็ได้

๘. จริงๆ แล้ว ผมไม่รู้คำตอบข้อนี้ ไม่แน่ใจว่าท่านมีหรือไม่แต่ความกังวลอันมีกิเลสเป็นมูลฐานนั้น ท่านพระอรหันต์ไม่มีแน่ คำว่า ไม่มีกังวล (อภิญจโน) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของพระอรหันต์ แต่น่าจะหมายถึงความกังวลเพราะกิเลสอันทำให้วิตกกังวลและฟุ้งซ่านไปอย่างปุถุชนหรือพระอริยบุคคลระดับต้น เช่นพระโสดาบัน ถ้าให้สันนิษฐานเข้าใจว่าคงไม่มีความกังวล แม้ในเรื่องการงานที่ยังทำไม่เสร็จ

๙. ทำยาก แต่สติเป็นสิ่งต้องมีในกิจการทั้งปวง (สติ สัพพตถปฏิบัติยา) จะมีมากหรือน้อยเท่านั้น

๑๐. กำหนดก็ได้ แต่ต้องมีสติกำหนดหนทางและรอดด้วย จึงจะปลอดภัย หนึ่งสัมปชัญญะนั้นท่านสอนให้รู้ตัวอยู่เสมอ แม้เวลาเหลียวซ้ายเหลียวขวาด้วย เวลาพูดก็มีสติระลึกรู้และรอบคอบ คิดเสียก่อนพูด ไม่ใช่พูดก่อนคิด (ซึ่งโดยธรรมดาเป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว คนทุกคนต้องคิดก่อนพูดเสมอ ข้อแตกต่างกันอยู่ที่คิดรอบคอบหรือไม่เท่านั้น)

๑๑. ไม่เสีย เพราะยังเลื่อมใสพระรัตนตรัย ไหว้พระภูมิ จัดเข้าในการบูชาเทวดา เป็นเทวดานุสติ ในอนุสติ ๑๐ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่ารู้ได้ อย่างไรก็ตามที่ศาลพระภูมิมีเทวดาหรือไม่ ไหว้ศาลเปล่าเสียมากกว่า

๑๒. เคลื่อนไหวอริยาบถอย่างธรรมดาก็ได้ แต่ที่เคลื่อนไหวซ้าๆ อย่างที่บางแห่งสอนนั้นก็สำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ เพื่อให้สติสัมปชัญญะตามทันอริยาบถ

๑๓. เอาสติไว้ที่หนังสือและการฟัง

๑๔. อยู่ ฎกต้องแล้ว

๑๕. ทุกครั้งที่เกิดความต้องการ ย่อมก่อให้เกิดความกระวนกระวายตลอดเวลาที่ยังสนองความต้องการไม่ได้ จึงเป็นทุกข์ สุภาสิตทางจริยศาสตร์ ก็มีทำนองนี้เหมือนกัน ท่านกล่าว “A FEELING OF WANTS IS ALWAYS PAINFUL.” ความรู้สึกต้องการเป็นทุกข์เสมอโดยเฉพาะความต้องการซึ่งมีกิเลสเป็นแรงจูงใจหรือเป็นเครื่องเร้า

๑๖. ไม่ต้อง เพราะท่านทำให้บริบูรณ์เต็มที่แล้ว แต่จะเรียกว่าท่านอยู่ด้วยสติยอมได้ เหมือนเราอยู่ใต้ต้นไม้ซึ่งโตเต็มที่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรเพื่อความเจริญเติบโตของต้นไม้อีก แต่อาศัยต้นไม้นั้นอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

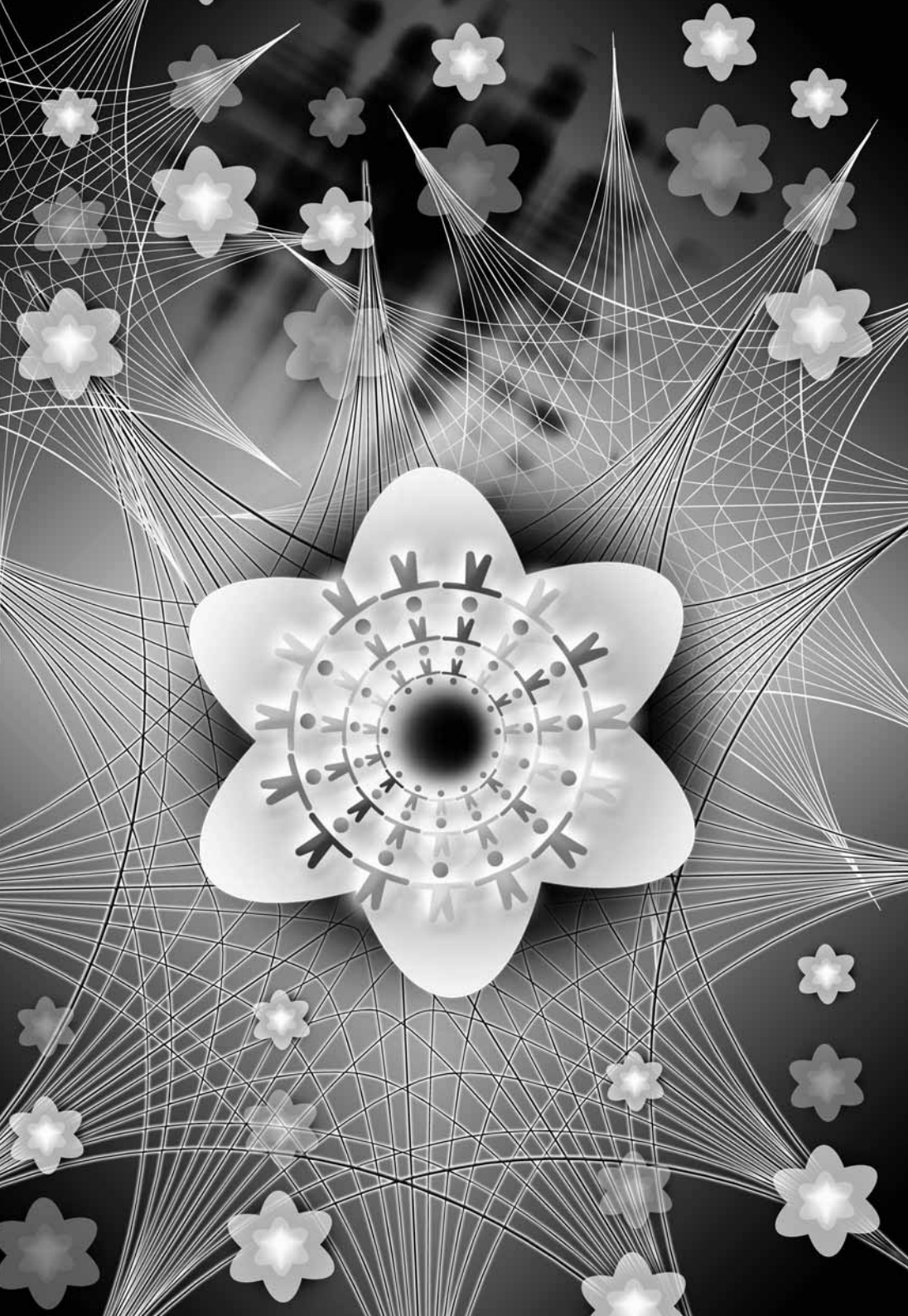
๑๗. ได้ การออกบวชเหมาะสมสำหรับผู้ต้องการเดินทางลัดรีบไปให้ถึงเร็วๆ แต่ถ้าบวชแล้วมัวโอ้อ้อยู่ก็ไปไม่ถึงไหนเหมือนกัน

๑๘. ละโลก โกรธ หลง ได้เด็ดขาด มีศีล สมาธิ ปัญญา บริบูรณ์

๑๙. ให้เพื่อสละกิเลส

๒๐. ใช้ได้ อุทิศบุญแก่ผู้มีชีวิตอยู่ก็ได้เหมือนกัน

ขอบคุณที่ถามมาที่เดี๋ยวถึง ๒๐ ข้อ



มีวิธีทำให้จิตว่างได้อย่างไร

เรียนอาจารย์ว. ดินที่เคารพ

มีวิธีทำให้จิตว่างได้อย่างไรคะ

ด้วยความเคารพ

ตอบ ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจเรื่อง “จิตว่าง” เสียก่อน คำนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุนำมาใช้ก่อนคนอื่นในเมืองไทย ความหมายของท่าน คือว่างจากตัณหา อุปาทาน หรือว่างจากความอยาก (ตัณหา) และจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) เมื่อจิตว่างจากตัณหา อุปาทาน ก็เป็นจิตบริสุทธิ์ สะอาด ผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง อย่างน้อยก็ในขณะที่ว่างนั้น ในพระบาลีมีกล่าวเสมอว่า “จิตหลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่น”

เข้าใจว่าท่านผู้ถามคงจะทราบความหมายเรื่องนี้อยู่แล้ว จึงไม่ถามว่า จิตว่างคืออะไร แต่ถามถึงวิธีทำให้จิตว่างเลยทีเดียว

วิธีทำให้จิตว่างโดยรวบยอดก็คือ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ ไว้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เพราะจริงๆ แล้วสิ่งทั้งหลายมิใช่เรา และมีใช่ของเรา มันเป็นเพียงกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยส่งต่อเนื่องกันที่เรียกว่า ปฏิภาณสมุปปาตบ้าง ปัจจัยการบ้าง อิทัปปัจจยตาบ้าง เห็นอย่างนี้ รู้ อย่างนี้ เรียกว่า รู้เห็นตามเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ไม่ใช่เห็นตามที่มันปรากฏ ซึ่งเป็นมายา

วิธีที่จะไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นก็คือ

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดที่เราเข้าไปยึดถือแล้วจะไม่ก่อให้เกิดโทษนั้น ไม่มีในโลก (นตฺเถตํ โลกสมฺมียํ อุปาทิยมาณํ อนวชฺชํ อสฺส) ที่ทุกข์ๆ กันอยู่นั้น ลองพิจารณาสอบสวนดูเถิด มันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ที่หยาบๆ มองเห็นได้ชัด

เช่น ยึดถือทรัพย์สินสมบัติ คู่รักคู่ครอง บุตร ภรรยา สามี เป็นต้นว่าเป็นเรา เป็นของเรา แล้วทุกข์หรือไม่เล่าถามตัวเองก็ได้ โดยสมมติบัญญัติแล้วจริง มันเป็นของเรา เรายึดเขาว่าเป็นของเรา เขาก็ยึดเราว่าเป็นของเขา ยึดกันไปยึดกันมา ก็เลยหลงงมงายไปหมด พลอยทุกข์กับเขาไปด้วยมากมาย ขอบเขตแห่งความยึดถือขยายออกไปเท่าใด ทุกข์ก็ขยายขอบเขตออกไปเท่านั้น เรียกว่าทุกข์เพราะยึด ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ตัวอย่างอีกอย่างหนึ่ง เช่น เขาตำเรา-เรายึดว่าเขาตำเรา เราก็ทุกข์ ถ้าไม่ยึดว่าเขาตำเรา-เราก็ไม่ทุกข์ คนตำจะทุกข์เสียเอง เหมือนเอาไข่ไปทุบกับหิน ไข่แตก แต่หินคงเป็นหินอยู่เหมือนเดิม เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทำตนเป็นเหมือนภูเขา คือภูเขาไม่หวั่นไหว ด้วยแรงลมฉันใด บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญฉันนั้น

๒. เมื่อพิจารณาให้เห็นโทษของความยึดถือแล้ว ต่อไปก็หัดปล่อยวางทีละอย่าง สองอย่าง ทีละเล็ก ทีละน้อย ปล่อยวางได้เพราะเห็นด้วยปัญญาว่า สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป สมบัติที่เราอยากได้กันหนักหนา ก็มาคู่กับวิบัติ สรรเสริญมาคู่กับนินทา เห็นสมบัติวิบัติเป็นของคู่กัน อย่างนี้ก็พอปล่อยวางได้

สมบัติกับวิบัติ นินทากับสรรเสริญ การยกย่องกับการดูหมิ่น มันตรงกันข้ามก็จริง แต่มันจะให้โทษให้ทุกข์แก่ผู้ยึดถือเสมอกัน เช่น ก้อนไฟกับก้อนน้ำแข็งเมื่อใครไปจับเข้า มันให้ความทุกข์แก่มือทั้งสองอย่าง พิจารณาเห็นโทษอย่างนี้แล้ว ย่อมปล่อยวางได้ เหมือนเราอยากจะทำปล่อยวางก้อนไฟและก้อนน้ำแข็งเสีย

ความยึดถืออย่างละเอียด เช่นยึดถือชั้น ๕ (อุปาทานชั้น) ว่าเป็นตัวตนของตนนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นความทุกข์โดยรวมยอด ทุกข์เพราะมีชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นก้อนทุกข์โดยสภาวะ

ของมันเอง เขาเพียงรูปร่างของเราอย่างเดียว ตั้งแต่เกิดจนตาย มันก่อให้เกิดความทุกข์ความวุ่นวายปานใดก็เห็นๆ กันอยู่ เมื่อมันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์อย่างนี้แล้ว ถ้าปล่อยวางเสียได้ก็ไม่ต้องทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ชั้น ๕ เป็นภาวะอันหนัก การปล่อยวางภาวะอันนั้นเสียได้ เป็นความสุข ความยินดีพอใจในชั้น ๕ ชื่อว่ายินดีในทุกข์

ปฏิบัติตาม ๒ ข้อดังกล่าวมา คงพอทำให้จิตว่างจากความยึดถือได้บ้างกระมัง ถ้ามันว่างก็พยายามทำเรื่อยๆ ไป ถ้าหยุดเสียก็จะไม่ว่างอีก



อยากทราบความหมายของอภิญญาเทสิตธรรม ทางปฏิบัติ ๗ ทางเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

เรียนท่านอาจารย์วาดินที่นับถือ

เนื่องจากมีข้อธรรมบางประการซึ่งได้ฟังจากเทศน์ที่พระอาจารย์เทศน์ แต่ไม่ทราบความหมายทั้งหมด จึงเขียนมาเพื่อเรียนถาม

คำถามที่จะถามก็คือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสว่าเป็นทางปฏิบัติ ๗ ทางที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็คือ อภิญญาเทสิตธรรม ประกอบด้วย

- (๑) สติปัฏฐาน ๔
- (๒) สัมมัปปธาน ๔
- (๓) อิทธิบาท ๔
- (๔) อินทรีย์ ๕
- (๕) พละ ๕
- (๖) โพชฌงค์ ๗
- (๗) มรรคมีองค์ ๘

สิ่งที่ต้องการทราบคือ ความหมายของแต่ละข้อธรรมดังกล่าว และองค์ประกอบหรือลักษณะขององค์ธรรมในแต่ละข้อนั้น

ธรรมะบางข้อก็ทราบและเข้าใจ ส่วนบางข้อก็ไม่เข้าใจและไม่ทราบว่าจะประกอบด้วยอะไรบ้าง จึงใคร่รบกวนขอให้อาจารย์ช่วยชี้แนะและอธิบายเพื่อความกระจ่างในธรรมะข้างต้นดังกล่าว เนื่องด้วยอาจารย์เป็นผู้รอบรู้ในทางธรรมะ คงจะทำให้ผู้ขงใจในบทธรรมได้หายสงสัย

ขอขอบคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้ามา ณ ที่นี้ และขอให้สิ่งที่ท่านอาจารย์ได้ประสิทธิ์ประสาทแก่ผู้ยังน้อยปัญญา เป็นผลทำให้ท่านอาจารย์ได้เป็นผู้รู้แจ้งในธรรมะตลอดกาลและพบทางแห่งพระนิพพานในเร็วพลัน เทอญ

ด้วยความนับถือยิ่ง

ตอบ

(๑) สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งสติ หมายถึง การเอาสติไปตั้งไว้ในอารมณ์ (OBJECTS) อันเป็นเหตุให้จิตสงบ ให้เกิดปัญญา ให้กิเลสบรรเทาเบาบางลงจนสูญสิ้นไป โดยนัยนี้ สติปัฏฐานมีหนึ่งคือการตั้งสติ แต่ที่ท่านกล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้น จำนวน ๔ หมายถึงอารมณ์ของสติปัฏฐาน กล่าวคือ

๑. **กายานุปัสสนา** การพิจารณากาย ในมหาสติปัฏฐาน ท่านแยกออกเป็น ๖ หัวข้อเรียกว่า ปัพพะ หรือบรรพคือ

๑.๑ **อานาปานบรรพ** การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

- ๑.๒ *อิริยาบถบรรพ* การกำหนดอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้รู้ทัน คือมีสติระลึกู้ในการยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ให้เผลอสติ
- ๑.๓ *สัมปชัญญะบรรพ* การมีความรู้ตัวในการเคลื่อนไหว หรือพฤติกรรมต่างๆ เช่น กิน ดื่ม ถ่ายอุจจาระ บัสดาวะ ยืน เดิน นั่ง นอน พุดจา จะหลับ จะตื่น ก็มีสติสัมปชัญญะ
- ๑.๔ *ปฏิกูลมนสิการบรรพ* การกำหนดพิจารณาภายในให้เห็นเป็นปฏิกูล (น่ารังเกียจ) เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเสลด น้ำลาย น้ำปัสสาวะ เป็นต้น ซึ่งมีอยู่ในภายใน ล้วนเป็นของปฏิกูลพึงรังเกียจทั้งสิ้น ไม่มีอะไรสวยงาม เพียงแต่มีผิวหนังปกปิดไว้เท่านั้น
- ๑.๕ *ธาตุมนสิการบรรพ* การกำหนดพิจารณาร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเข้า คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเข้าเท่านั้น
- ๑.๖ *นวิสวธิกาบรรพ* การกำหนดพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ ที่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เช่น ศพที่ตายใหม่ๆ วันเดียว สองวัน ไปจนถึงศพที่กระดูกผุเป็นจุณ (ละเอียด) เพื่อความสังเวชสลดจิตว่า ภายของเราก็มีความเป็นอนานี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอนานี้ไปได้

๒. **เวทนาอุปัสสนา** การพิจารณาเวทนาคือ ความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ให้เห็นเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีสติพิจารณาเวทนาทั้งที่มีอามิส (อามิสคือเครื่องล่อเครื่องจูงใจให้ลุ่มหลง เช่น กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) คือความรู้สึกสุขหรือทุกข์อันเจือด้วยกามคุณ หรือเกี่ยวกับกามคุณ และเวทนาทั้งที่ไม่มีอามิส คือ ความรู้สึกสุขหรือทุกข์อันไม่เกี่ยวกับกามคุณ ๕ เช่น สุขหรือทุกข์อันเกี่ยวกับการประพุดิบำเพ็ญคุณงามความดี เป็นต้น

๓. **จิตตานุปัสสนา** การพิจารณาจิตว่าเป็นเพียงลักแต่ว่าจิตความนึกคิดอันเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวตามเหตุปัจจัย และแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อจิตมีราคะหรือโทสะ โมหะ ก็รู้ว่า มี เมื่อไม่มีก็รู้ว่า ไม่มี เมื่อจิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วก็รู้ คือตามพิจารณาอุจิตของตนในขณะนั้นๆ ให้รู้ตามที่เป็นจริง

๔. **ธัมมานุปัสสนา** การพิจารณาธรรมทั้งที่เป็นอกุศลและกุศล หรือกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว ว่ามีอยู่ในตนหรือไม่อย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร ส่วนที่ดีจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ดำรงอยู่และให้เจริญยิ่งขึ้นไปได้อย่างไร และให้พิจารณาเป็นเพียงลักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่ สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นเพื่อให้พิจารณาในมหาสติปัฏฐานสูตรมีดังนี้คือ

- ๔.๑ นีวรณ ๕
- ๔.๒ ชั้น ๕
- ๔.๓ อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖
- ๔.๔ โพชฌงค์ ๗
- ๔.๕ อริยสัจ ๔

สรุปใจความสำคัญในสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑. สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติไว้ในอารมณ์ทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

๒. จุดมุ่งหมาย เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๓. ในการพิจารณาอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น ต้องประกอบด้วยธรรม ๓ อย่าง คือ ความเพียร (อาตาปี) ความรู้ (สัมปชัญญะ) ความระลึกได้ หรือความระวัง (สติ) กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าผู้เจริญสติปัฏฐานจะต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะและมีสติ เพื่อละอภิชฌาและโทมนัสให้ได้ (อภิชฌา-ความอยากได้ความยินดี ความดีใจ โทมนัส - ความเสียใจ ความทุกข์ใจ)

๔. พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์สำหรับผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นเวลา ๗ ปี เขาย่อมหวังได้ซึ่งผล ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผล หรืออนาคามีผลในปัจจุบันทีเดียว

ต่อจากนั้นได้ทรงลดระยะเวลาลงมาเหลือเพียง ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี แล้วลดลงมาเพียง ๔ เดือน ๑ เดือน ๑๕ วัน และ ๗ วัน โดยลำดับ แม้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ติดต่อกันเพียง ๗ วัน ก็จะมีหวังผลได้ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผล หรืออนาคามีผลในปัจจุบันทีเดียว

(๒) สัมมัตถฐาน ๔

สัมมัตถฐาน แปลว่า ความเพียรชอบ ๔ อย่างคือ

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังความชั่วที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ในการนี้ต้องอาศัยหิริโอตตปปะ คือความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อผลของบาปเป็นอันมาก และต้องอาศัยสังวร ๕ คือ

- ๑.๑ อินทรีย์สังวร สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้บาปอกุศลชั่วไหลเข้ามาทางอายตนะเหล่านั้น
- ๑.๒ ชั้นตีสังวร ระวังความชั่วด้วยอาศัยความอดทนอดกลั้น
- ๑.๓ ปาฏิโมกขสังวร ระวังความชั่วด้วยการมีระเบียบวินัย จะเป็นวินัยในตนเองหรือวินัยจากภายนอกอันเป็นข้อบังคับก็ได้
- ๑.๔ วิริยสังวร ระวังความชั่วด้วยความเพียร เช่น กัดกัน ความเกียจคร้านไม่ให้เกิดขึ้นครอบงำโดยอาศัยความเพียร เป็นต้น
- ๑.๕ สติสังวร ระวังความชั่วด้วยสติ คือมีสติทัน อบรมสติให้เพบูรณ์ขึ้น วิธีอบรมสติก็คือแนวแห่งสติปัญญาฐานนั่นเอง

๒. **ปหานปธาน** เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีละความชั่วไว้ ๗ ประการ (นัยสัพพาสวสังวรสูตร มัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒ ข้อ ๑๐-๑๙) คือ

- ๒.๑ ด้วยการเห็น คือเมื่อเห็นสิ่งใดแล้วมีความคิดอย่างแยบคาย คิดอย่างมีปัญญา

- ๒.๒ ด้วยการสำรวมระวัง ที่จะไม่ให้อารมณ์ภายนอกครอบงำได้
- ๒.๓ ด้วยการเสพ คือเมื่อบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ก็มีสติพิจารณาด้วยดี ไม่บริโภคเพื่อเล่น เพื่อเมา
- ๒.๔ ด้วยความอดทน ต่อหนาวร้อน หิวกระหาย เป็นต้น
- ๒.๕ ด้วยการเว้น คือเว้นที่ที่ไม่ควรไป เป็นต้น
- ๒.๖ ด้วยการบรรเทา คือบรรเทาความตรึกในเรื่องสิ่งยั่วชวน ตรึกในเรื่องพยาบาท และตรึกในเรื่องเบียดเบียน
- ๒.๗ ด้วยการอบรม คืออบรมโพชฌงค์ ๗ มีสติเป็นต้น หรืออบรมตนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

๓. **ภาวนาปธาน** เพียรพยายามอบรมกุศลให้เกิดขึ้นด้วยการทำบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ให้บริบูรณ์ หรือบุญกิริยาวัตถุ ๓ ก็ได้ คือ ทาน ศีล ภาวนา

๔. **อนุรักษนาปธาน** เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมแต่ให้เจริญยิ่งขึ้นไป วิธีรักษานั้นคือ ใช้ความไม่ประมาทเป็นหลัก

(๓) อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท คือ หลักธรรมเพื่อความสำเร็จแห่งชีวิต เมื่อมุ่งเข็มชีวิตไปด้านใดก็พยายามใช้หลักอิทธิบาท ๔ ไปในทางนั้นให้มาก คือ

๑. **ฉันทะ** พอใจนิยม เลื่อมใส ในทางนั้นหรือในสิ่งนั้น
๒. **วิริยะ** เพียรพยายามในทางนั้นหรือในสิ่งนั้น ไม่ย่อท้อ ไม่ย่อหย่อน ทำด้วยกำลังทั้งหมด มีความบากบั่นมั่นคง ก้าวไปข้างหน้า ไม่ถอยหลัง

๓. **จิตตะ** เอาใจใส่อย่างแท้จริงเหมือนกับว่าได้ลืมอย่างอื่นทั้งหมดไปชั่วคราว

๔. **วิมังสา** ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ทำสิ่งนั้นๆ ด้วยปัญญา ไม่ทำด้วยความโง่เขลา

(๕) (๕) อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕

อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ หรือแปลว่าความพร้อมก็ได้ ที่แปลว่า เป็นใหญ่ หมายถึงเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เช่น อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น ทำแทนกันไม่ได้

อินทรีย์ ๕ คือ

๑. **ศรัทธา** ความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุผล ในพระบาลีไตรปิฎกกล่าวถึงความเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่า ตรัสรู้จริง ในตำราชั้นหลังกล่าวถึง เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมและเชื่อความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำดียอมไม่ได้ดีทำชั่วยอมไม่ได้ชั่ว

๒. **วิริยะ** ความเพียร ในพระบาลีพระพุทธองค์ตรัสถึงความเพียรอย่างมั่นคงเพื่อละอกุศลบำเพ็ญกุศล ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม คือมีความเพียรอยู่เสมอ

๓. **สติ** ความระลึกได้ ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนคือประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาตนคือสติ สามารถระลึกถึงสิ่งที่เคยทำและคำที่เคยพูดไว้เมื่อนานแล้วได้

๔. **สมาธิ** คือความสงบใจ หรือความเป็นผู้มีจิตใจมั่นคงอย่างสูง ท่านหมายถึง ฌาน ๔ และฌาน ๘

๕. **ปัญญา** ในพลสูตร (สูตรที่ว่าด้วยกำลัง ๕ อย่าง) พระพุทธองค์ทรงแสดงปัญญา ๒ อย่างคือ

๕.๑ **อุทยตถคามินีปัญญา** คือ ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ กายและจิต

๕.๒ **นิพเพธิกปัญญา** ปัญญาที่แทงทะลุสภาวะธรรมตามเป็นจริง อันเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือปัญญาเห็นอริยสังขันธ์นั่นเอง

หัวข้อทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้ เรียกว่า อินทรีย์บ้าง พละบ้าง เมื่อทำหน้าที่ของตนเรียกว่า อินทรีย์ เป็นใหญ่ในกิจของตน เช่น ศรัทธาเป็นใหญ่ในความเชื่อ เป็นต้น แต่เมื่อรวมกันทำหน้าที่อย่างมีกำลังเพื่อกำจัดอกุศล ทำกุศลให้ถึงพร้อมและทำจิตให้บริสุทธิ์ ท่านเรียกว่า พละ แปลว่า กำลังเปรียบเหมือนนิ้วมือทั้ง ๕ ของเรา เมื่อแยกกัน เราเรียกว่า นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย แต่เมื่อรวมกัน เราเรียกว่ากำปั้น มีกำลังในการชก หรือจับสิ่งของให้มันคงเพื่อกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง มีสิ่งเปรียบเทียบอื่นๆ อีกมาก ลองนึกดูก็แล้วกัน

(๖) โโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ แปลว่า องค์ธรรมเพื่อโพชณะ คือ ปัญญาหรือโพธิปัญญาอันถูกต้อง ทรงแสดงไว้ ๗ หัวข้อคือ

๑. สติ

๒. **ธรรมวิจย** หมายถึง การเลือกเฟ้นธรรม เพื่อปฏิบัติให้เหมาะสมกับจริตอัธยาศัยของตน

๓. วิริยะ ความเพียร

๔. ปีติ ความอิ่มใจ

๕. ปัสสัทธิ ความสงบใจ

๖. สมานติ ความตั้งมั่นแห่งใจ

๗. อุเบกขา ความวางเฉย เพราะอาศัยวิเวก (ความสังัดกาย สังัดจิต และสังัดจากกิเลส) และวิราคะ (ความไม่มีสิ่งติดพันอยู่ในใจ)

(๗) มรรคมีองค์ ๘

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เรียก ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจแปดว่า อริยสัจคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งหมายถึงอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง หรือหลักปฏิบัติอันเป็นสายกลาง) ในที่นี้กล่าวถึงคุณธรรม ๘ ประการ คือ

- | | |
|------------------|-------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | ความเห็นชอบ |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | ความดำริชอบ |
| ๓. สัมมาวาจา | การพูดชอบ |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | การกระทำชอบ |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพชอบ |
| ๖. สัมมาวายามะ | ความเพียรชอบ |
| ๗. สัมมาสติ | ความระลึกชอบ |
| ๘. สัมมาสมาธิ | ความตั้งใจมั่นชอบ |

ความหมายขององค์ทั้ง ๘ ของอริยมรรค

๑. **สัมมาทิฐิ** หมายถึง ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุญมี บาปมีชาติหน้ามีชาติก่อนมี ในความหมายที่สูงขึ้นไป หมายถึง การเห็น อริยสัจ ๔ ครบถ้วนตามความเป็นจริง คือเห็นอริยสัจ ซึ่งประกอบด้วยญาณ ๓ อากาโร ๑๒

๒. **สัมมาสังกัปปะ** หมายถึง ความดำริชอบอันประกอบด้วย ลักษณะแห่งความดำริ ๓ ประการ คือ

๒.๑ ดำริที่จะปลีกตนออกจากอารมณ์ยั่วววนต่างๆ (เนกขัมมสังกัปปะ)

๒.๒ ดำริในการไม่พยายาบาท (อัพยาบาทสังกัปปะ)

๒.๓ ดำริในความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ)

๓. **สัมมาวาจา** คือ การพูดที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

๓.๑ เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำจริง

๓.๒ เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำประสานสามัคคี

๓.๓ เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวาน

๓.๔ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์

๔. **สัมมากัมมันตะ** หมายถึง การกระทำชอบ มีองค์ประกอบดังนี้

๔.๑ เว้นจากการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ลัทธิอื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นปาณาติบาต มีเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

๔.๒ เว้นจากการเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นอทินนาทาน มีการเสียสละแบ่งปันเฉลี่ยความสุขของตนเพื่อผู้อื่นตามสมควร

๔.๓ เว้นจากอพรหมจรรย์ คือ การเสพเมถุน คือเว้นจาก
กามารมณ์ (นี้กำหนดอย่างสูง) พอใจเนกขัมมะ คือ
การปลีกตนจากกาม อย่างต่ำหมายถึงเว้นจาก
กาเมสุมิจจาจาร พอใจในคู่ครองของตน

๕. **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพในทาง
ที่ผิด

๖. **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ หมายถึง ความเพียรชอบ ๔ อย่าง
คือ สัมมัปปธาน ๔ นั้นเอง

๗. **สัมมาสติ** ระลึกรู้ชอบ หมายถึง เจริญสติปัญญา ๔

๘. **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจมั่นชอบ คือ เจริญฌานทั้ง ๔

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ กล่าวตามนัยพระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงไว้ใน
มัคควิมังคสูตร (สูตรที่ว่าด้วยการแจกรมรรค)

อภิธรรม ๗ มีความหมายอย่างไร

กราบเรียนอาจารย์วชิร อินทสระ

ผมอยากรู้ธรรมเป็นอย่างมาก พอกับผมรักชอบเรียนกฎหมาย
ผมจบนิติศาสตร์ ตกงาน ผมศึกษาธรรมและพระอภิธรรม โดยเฉพาะ
อภิธรรมที่แบ่งกายเป็น ๒๘ กับอภิธรรม ๗ มีความหมายอย่างไร และ
พระอภิธรรมมีตถสังคหะทั้ง ๔ ปริจเฉทมีอะไรบ้าง จะหาหนังสือธรรม
และอภิธรรมได้ที่ไหน มหามกุฏราชวิทยาลัยตั้งอยู่ที่ไหนที่จะติดต่อได้
มีหนังสือธรรมขายไหม วัดมหาธาตุฯ มีหนังสือธรรมขายไหม หลักสูตร
นักธรรมตรี-โท-เอก มีอะไรบ้าง พระอภิธรรมจะหาได้ที่ไหนที่อ่านแล้ว

เข้าใจง่าย ๆ เริ่มต้นและชั้นกลางชั้นสูง บ้านนอกก็มีสวดมนต์พิธีเท่านั้น หนังสือเรียนหายาก ตอบจดหมายผมด้วยจะเป็นวิทยาทานอย่างสูง

กราบเรียนด้วยความเคารพ

ตอบ

๑. ที่พระอภิธรรมแบ่งกายเป็น ๒๘ นั้น น่าจะหมายถึงรูป ๒๘ คือ มหาภูตรูป รูปใหญ่หรือรูปหลัก ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอุบาทหารูป อีก ๒๔ รวมเป็น ๒๘

อุบาทหารูป หมายถึง รูปที่อาศัยมหาภูตรูปอยู่ เช่น ลี กลิ่น รส เป็นต้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปเหมือนกัน ท่านเรียกว่า ปสาทรูป ขอให้คุณทราบไว้เพียงเท่านี้ก็ น่าจะพอไปพลางๆ ก่อน ชื่นอธิบาย มหาภูตรูป ๔ อุบาทหารูป ๒๔ ก็ต้องพูดกันนานหลายหน้า เห็นท่านผู้รู้อภิธรรมเขียนเรื่องรูปกันเป็นหนังสือหนาๆ น่าอ่าน โดยเฉพาะท่านที่มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ด้วย เช่น อาจารย์บุญมี เมฆางกูร เป็นต้น

อภิธรรม ๗ เป็นชื่อคัมภีร์อภิธรรม ที่ท่านย่อว่า “สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ” สัง = สังคณี, วิ = วิมังค์, ธา = ธาตุกถา, ปุ = ปุคคลบัญญัติ, กะ = กถาวัตถุ ว่าด้วยคำถามคำตอบหลายร้อยข้อ, ยะ = ยมก และ ปะ = ปัญฐาน รายละเอียดมีตั้ง ๑๒ เล่มพระไตรปิฎก จาระไนกันไม่ไหวครับ

๒. อภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉทหรือ ๙ บทนั้นมีดังนี้

(๑) จิตตสังคหวิภาค เกี่ยวกับเรื่องจิต

(๒) เจตสิกสังคหวิภาค เกี่ยวกับเรื่องเจตสิก คือสิ่งที่เกิดกับจิต เช่น เวทนา สัญญา สังขาร เป็นต้น ทั้งที่เป็น กุศลและอกุศล

- (๓) ปกิณณกสังคหิภาค เกี่ยวกับเรื่องเบ็ดเตล็ด เช่น จิตกับเจตสิกประกอบกัน อารมณ ๖ มีรูป เป็นต้น จิตต่างภูมิมียารมณต่างกัน เป็นต้น
- (๔) วิธีสังคหิภาค เกี่ยวกับวิธีจิตหรือวิธีวิญญาณ คือความรู้สึกทางตา หู เป็นต้น
- (๕) วิธีมุตตกสังคหิภาค อธิบายเกี่ยวกับเรื่องอบาย นรก มนุษย์ เทวดา พรหม
- (๖) รูปสังคหิภาค อธิบายเรื่องรูปต่างๆ
- (๗) สมุจจยสังคหิภาค เกี่ยวกับเรื่องกิเลสต่างๆ เช่น นิรวรณ อนุสัย เป็นต้น
- (๘) ปัจจยสังคหิภาค เกี่ยวกับเรื่องปฏิจจสมุปบาท ปัจจย ๒๔ มีเหตุปัจจัย เป็นต้น
- (๙) กัมมัฏฐานสังคหิภาค เกี่ยวกับการทำกรรมฐานต่างๆ ทั้งสมถะและวิปัสสนา

๓. หนังสือธรรมมีจำหน่ายในกรุงเทพฯ มาก ต่างจังหวัดก็พอมีในจังหวัดใหญ่ๆ ขอให้คุณลองเสาะแสวงหาดู จังหวัดชัยภูมิที่คุณอยู่ก็คงพอหาได้ ต้องสนใจแสวงหา นะครับ บุคคลแสวงหาสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น จะเร็วหรือช้าเท่านั้น ได้ช้าดีกว่าไม่ได้เลย

๔. มหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนที่เป็นมูลนิธิตั้งอยู่ที่ถนนพระสุเมรุ ตรงหน้าวัดบวรนิเวศวิหาร มีหนังสือธรรมจำหน่ายมากด้วย ส่วนที่เป็นสถานการศึกษา มหาวิทยาลัยสงฆ์ ตั้งอยู่ในวัดบวรนิเวศ ส่วนที่เป็นสำนักงานก็อยู่ในวัดบวรนิเวศวิหารเหมือนกันที่วัดมหาธาตุฯ ก็มีหนังสือธรรมจำหน่ายมาก ร้านจำหน่ายชื่อ มหาจุฬารัตนคณาการ

อยู่ตรงข้ามกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ด้านท่าพระจันทร์

๕. หลักสูตรนักธรรมตรี โท เอก มีอยู่ ๔ วิชาด้วยกันคือ (๑) เรียงความ (๒) วินัย (๓) ธรรมะ (๔) พุทธประวัติและประวัติพระสาวก แต่เนื้อหาสูงขึ้นไปตามลำดับชั้น ถ้าฆราวาสเรียน ท่านเรียกว่า ธรรมศึกษา ตัดวิชาวินัยออก นอกนั้นเหมือนกัน

๖. หนังสือพระอภิธรรมมีจำหน่ายตามสถาบันสอนพระอภิธรรมทั่วไป เช่น ที่โบสถ์ข้างสภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในวัดบวรนิเวศวิหาร ซึ่งอาจารย์วรรณสิทธิ์ วัทยะเสวี^๑ และคณะสอนอยู่ทุกวัน ที่วัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์ ท่าเตียน) ซึ่งอาจารย์บุญมี เมธางกูร สอนอยู่ ฯลฯ ส่วนจะอ่านง่ายหรือยากนั้น ผมไม่รับรอง ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของผู้อ่านว่ามีอยู่มากน้อยแค่ไหน

ขออวยพรให้คุณประสบความสำเร็จในสิ่งที่ประสงค์ และขอร้องให้อ่านธรรมพื้นฐานอันจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเองและสังคมให้มากก่อน ในกรณีนี้ ขอแนะนำให้อ่านหนังสือนวโกวาท หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี ถ้าหากซื้อยากกรุณาไปขอยืมพระเถระที่เรียนนักธรรมชั้นตรีอ่านบ้างก็ได้ รับรองว่าได้ประโยชน์แน่ ขนาดท่านอาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ อดีตนายกรัฐมนตรีนอกจากประธานองคมนตรี (ขณะนั้น) ยังเอ่ยปากแล้วว่า ได้อาศัยหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือดำเนินชีวิตตลอดมา (และได้ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างดีด้วย)

ชาวพุทธส่วนมากที่ไม่สนใจศาสนาที่ไม่สนใจเสียเลย พอจับสนใจเขาก็สนใจเสียสูงเกินไป มักจะเอียงตกขอบไปข้างใดข้างหนึ่งที่สนใจธรรมะเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้น มีน้อย

^๑ ปัจจุบันไม่ได้สอนแล้ว

**ขอให้ชาวพุทธเราช่วยกันเพิ่มเติมส่วนที่ยังพร่องอยู่นี้ให้มาก
ศาสนาพุทธก็จะเป็นประโยชน์แก่สังคมอย่างแท้จริง**



๑. ทำอย่างไรจึงจะถึงพระนิพพานในชาตินี้

๒. เกิดความเบื่อหน่ายขณะครองเพศฆราวาส เลย
วางตัวไม่ถูกจะทำอย่างไรดี

เรียน อาจารย์วชิร อินทสระ ที่นับถือ

ดิฉันได้อ่านนิตยสารสมาธิครบปีแล้ว ซึ่งได้ติดตามอ่านคอลัมน์
ธรรมปฏิบัติสัณณการของอาจารย์มาตลอด และต้องเปิดอ่านก่อนเสมอทุก
ครั้งที่ซื้อ อ่านแล้วได้ความกระจ่างชัดในข้อกังขาทั้งหลายมาหลายเรื่อง
ทำให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

ผลงานของอาจารย์ดิฉันเคยอ่านในหนังสือธรรมบทมาบ้างแต่ไม่
ครบทุกเล่ม เทียบหาซื้อตามร้านก็ไม่พบ อยากทราบว่าหนังสือดังกล่าว
ของอาจารย์มีจำหน่ายที่ใดบ้างและยังเหลืออยู่หรือไม่

ดิฉันเป็นอีกผู้หนึ่งที่สนใจในศาสนาและหลักธรรมของพระพุทธ
องค์ซึ่งแต่ก่อนก็ไม่สนใจ จนพบความทุกข์อย่างมหันต์ ทุกข์ทั้งใน
หน้าที่การงานและเรื่องส่วนตัว ความทุกข์เกาะกินมากจนถึงเกือบจะ
หนีด้วยการฆาตกรรมตัวเองด้วยความโง่เขลา แต่แล้วปัญญาธรรมก็เกิด
ซึ่งในขณะนั้น (มาทราบภายหลังหลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว) ว่าตราบไธ
ที่ยังมีชีวิตมีตัวตนอยู่ เราก็จักพ้นบ่วงทุกข์เหล่านี้ไปไม่ได้ ทุกข์ที่นี้ดับ
ต้องมีทุกข์อื่นตามมาอีก ดับๆ เกิดๆ เป็นอยู่เช่นนั้นเพราะตัวตนยังมี
อยู่หนีไม่พ้นแน่ วุบที่ความรูสึกนั้นเกิดขึ้น เกิดเบื่อหน่ายในตัวตน เบื่อ
หน่ายในทุกสิ่งรอบตัวตามทันที คิดอยากหาทางพ้นไปเสียจากตัวตน

อันนี้ จึงหันมาสนใจเรียนปริยัติธรรมอยู่ ๒ ปี คิดว่าการเรียนธรรมะ จะพันทุกข์ แต่แล้วก็หาเป็นเช่นนั้นไม่ จึงหันมาใช้วิธีปฏิบัติ เริ่มมาได้ ปีกว่าๆ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจคือหยุดความกระวนกระวายใจทั้งหลายได้ และตัดความโกรธอย่างเฉียบพลันได้ คือตัดอายตนะภายนอกที่จะ กระทบอายตนะภายในอันปรุงแต่งให้จิตมีโลภะ โทสะ โมหะเสียได้

ปัจจุบันเมื่อชีวิตฆราวาส เมื่อการคลุกคลีกับหมู่คณะ ที่ได้จัด บวชเนกขัมมะจะไปทุกที่และเมื่อโรงเรียนปิดเทอมจะไปปฏิบัติตาม สำนักที่เลือกเฟ้นที่คณาจารย์และแนวการสอนว่าถูกต้องแล้วเพื่อหลีกเลี่ยงไปหาที่สัปปายะทั้งบุคคล และสถานที่ อารมณ์ปัจจุบันนี้ก็นิยมไป ทางธรรมมากกว่าทางโลกเสียแล้ว แต่เหตุที่จะละไปไม่ได้เพราะต้อง ดูแลคุณพ่อคุณแม่ ท่านชราแล้วทั้งคู่ ดิฉันมีอาชีพเป็นครู เลี้ยงคุณ พ่อคุณแม่อยู่ พรณินบัติท่านทั้งสองเพราะเป็นลูกคนสุดท้อง และยัง ไม่มีครอบครัว และได้บำเพ็ญธรรมที่ง่าย ๆ ฟื้นฟู คุณเล่าให้แม่ฟัง ทำให้ ท่านคลายความยึดถือและละวางได้บ้างบางครั้ง ซึ่งแต่เดิมท่านเพียง แต่ศรัทธาทำบุญเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจการปฏิบัติธรรม ส่วนดิฉัน ได้แจ้งประกาศในธรรมอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วทุก ประการ และจะไม่ขอสิ่งทีฟิ่งอื่นใดนอกจากพระรัตนตรัย นี่คืสิ่งที่ ฟิ่งอันเกษม ที่ฟิ่งทางโลกเป็นสมมติทั้งสิ้น ขอกราบเรียนถามอาจารย์ดัง ต่อไปนี้

๑. ทำตนอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร จึงจะใกล้พระนิพพาน และถึง พระนิพพานได้ในชาตินี้

๒. เกิดความเบื่อหน่าย เห็นการแตกดับในทุกสิ่งทีจำเป็นต้องแล้ว เบื่อหน่ายละวาง สลดใจอยู่ ดวงจิตนี้เป็นอย่างไร เพราะรู้ว่าในทางโลก ทีต้องดำรงชีวิตอยู่แบบฆราวาสวิสัย กับแบบทางธรรมทีเห็นอยู่คิดอยู่นี้

เป็นสิ่งสวนทางกัน จึงเริ่มวางตัวไม่ถูก ในเมื่อยังมีอาชีพอยู่ แต่ก็ยัง
ละไปไม่ได้ (ในทางด้านร่างกาย) แต่จิตละได้มากแล้ว อยากให้อาจารย์
อธิบายให้กระจ่างชัดกว่านี้

ขอความกรุณาอาจารย์ได้โปรดตอบให้กระจ่างชัดเพื่อเป็นธรรม
ทาน เพราะรู้สึกว่เวลาไปหาพระเพื่อซักถามข้อปฏิบัติทางจิต ท่าน
ตอบไม่กระจ่างชัด ทั้งๆ ที่ท่านก็เป็นพระปฏิบัติเหมือนกัน อาจารย์จะ
กรุณาตอบเป็นส่วนตัว หรือทางหนังสือก็ได้ค่ะ

ท้ายนี้ ขอบารมีของพระพุทธธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ จงทำให้
อาจารย์และคณะมีกิจกรรมทางด้านหนังสือเจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้น และ
ขอให้มีความสุขความเจริญโดยถ้วนหน้า ทุกท่านทุกคนเทอญ

ด้วยความนับถือ
ไม่ประสงค์ออกนาม

ตอบ คุณผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

หนังสือธรรมบทที่เป็นผลงานของผมซึ่งคุณเคยอ่านนั้น ชื่อหน้า
ปกว่า ทางแห่งความดี มี ๕ เล่ม จบ มีจำหน่ายที่สำนักพิมพ์บรรณาคาร
๒๓๖ เวียงนครเขษม กทม. ถ้าสั่งซื้อเขาจะส่งให้ถึงบ้าน ขอให้ติดต่อ
ทางสำนักพิมพ์บรรณาคารพร้อมด้วยส่งธนาคณ์ไปให้เขาด้วย คงจะ
รวมค่าส่งด้วย*

ขอแสดงความยินดีต่อการเดินทางสายใหม่ของคุณ และเป็น
ทางที่ถูกต้องจนสามารถเอาชนะทุกข์ได้ การศึกษาธรรมและการ
ปฏิบัติธรรมนั้นเป็นอุปกรณ์อันสำคัญในการนำชีวิตไปสู่ความสุขและ

* ปัจจุบันสำนักพิมพ์ธรรมดานำมาจัดพิมพ์ใหม่เป็น ๔ เล่มจบ

ความเต็มเปี่ยมบริบูรณ์อย่างที่คุณได้รับอยู่

การปรนนิบัติมารดาบิดาเป็นหน้าที่อันสำคัญประการหนึ่งของลูก ขอให้คุณทำต่อไปจนกว่าท่านจะสิ้นชีพ เพราะการปฏิบัติมารดาบิดาด้วยน้ำใจอันงามนั้นเป็นมงคลอันสูงสุดอย่างหนึ่งของชีวิต เหมือนได้อยู่ใกล้พระอรหันต์และได้ปรนนิบัติพระอรหันต์ เป็นลาภอันประเสริฐของคุณแล้ว แม้ว่าจะสละเหย้าเรือนไปบวชไม่ได้เพราะติดอยู่กับเรื่องนี้ ก็ขอให้คิดว่าได้ทำสิ่งประเสริฐยิ่งในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว นอกจากนี้คุณยังเข้าใจ จูงท่านให้เลื่อมใสพระพุทธศาสนาโดยนำธรรมะง่ายๆ มาสนทนาให้ท่านฟัง ถือว่าเป็นการตอบแทนท่านอย่างยอดเยี่ยมอีกประการหนึ่ง ผมขออนุโมทนาจริงๆ สอดคล้องกับพระพุทธดำรัสที่ว่า การทำมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา ไม่มีศีลให้มีศีล ไม่มีจาคะและปัญญาให้มีจาคะและปัญญานั้น เป็นการตอบแทนท่านอย่างยิ่ง และอย่างถูกต้องด้วย

การที่คุณปลงใจยึดเอาธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่เอาอย่างอื่นเป็นที่พึ่ง นั้นก็เป็นความถูกต้องอีก เพราะพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาของเราก็ทรงสอนเช่นนั้น ทรงสอนให้มีธรรมเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นที่พึ่ง หรือพึ่งตนเองโดยมีธรรมเป็นหลักนั่นเอง

คุณถามว่า

๑. จะทำอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร จึงจะใกล้พระนิพพาน และถึงพระนิพพานได้ในชาตินี้ ตอบว่า ขอให้ดำเนินตามมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ พระองค์เองและพระอรหันตสาวกทั้งหลายปฏิบัติได้ผลมาแล้ว พยายามพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง

๒. ความเบื่อหน่ายต่อวิถีของโลกที่คุณมีอยู่นั้นเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในธรรมอย่างสม่ำเสมอ นิพพิทาญาณ (ความรู้สึกเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งปวง) ย่อมเกิดขึ้นและต้องการจะพ้นไป แต่จะเป็นอย่างชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้นย่อมเห็นสิ่งต่างๆ เป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง ทำให้อยู่กับสภาพที่เป็นทุกข์ได้โดยไม่ต้องทุกข์ คือกายยังไม่ออกแต่จิตออกแล้ว ขอให้รักษาสติเหล่านี้ไว้ คุณจะก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นอันมากและอยู่เป็นสุขด้วย ในระยะนี้ขอให้เพิ่มพูนความกรุณาให้มากๆ เพื่อแก้ความรำคาญของจิต คือจิตจะเกิดรำคาญอะไรที่เป็นโลกๆ ไปเสียหมด อีกหน่อยจะหายไปเองเหมือนดอกบัวเกิดในโคลนตม แต่ไม่ติดตม ใบบัวอยู่กับน้ำ แต่ไม่ติดน้ำ ผู้คุมอยู่ในคุกแต่ไม่ติดคุก

ขอความเจริญในธรรมพึงมีแก่คุณตลอดไป

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์หนังสือ
“ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม”

ลำดับ	รายนาม	จำนวนเงิน
๑	คุณกวี บุญดิษฐกุลโชค	๑๘,๐๐๐
๒	คุณแจษฎาภรณ์ สิริพัชโรธรรม์	๑๑,๐๐๐
๓	นพ.ศิริราช พัวพันวัฒนะ	๘,๒๐๐
๔	ทพ.แสงชัย - ทพญ.นงลักษณ์ โสภณสกุลสุข	๖,๖๐๐
๕	คุณธีระชัย พงศ์มันังจิต	๕,๐๐๐
๖	คุณอัจฉริยา แสงงาม	๔,๐๐๐
๗	คุณศุภกฤต สำราญชัยกร	๓,๕๐๐
๘	คุณเป็ยะรัฐ อินทร์ไชย	๓,๑๕๐
๙	คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์ และครอบครัว	๓,๐๐๐
๑๐	คุณสุนทรี่ จตุรพล	๓,๐๐๐
๑๑	บจก.มันตรีบุตร รีสอร์ท	๒,๕๐๐
๑๒	คุณดำเนิน ยอดสาร	๒,๐๐๐
๑๓	คุณธัญญวิทย์ สิริสินชนะ	๒,๐๐๐
๑๔	คุณวิชัย โพธิ์นทีไท และครอบครัว	๒,๐๐๐
๑๕	จ.อ.นุกุล กุวงษ์	๒,๐๐๐
๑๖	พล.ต อุทัย ทันตสุวรรณ	๑,๘๖๐
๑๗	คุณชูศรี เหลืองศิริรัตน์	๑,๘๐๐
๑๘	คุณเตือนใจ อินทรหนองไผ่	๑,๕๐๐
๑๙	คุณสุนทร นนทกิจ	๑,๔๘๐
๒๐	อาจารย์อุ๋นใจ ลิ้มตระกูล	๑,๔๖๐
๒๑	นพ.สิทธิชัย กุลพรศิริกุล	๑,๑๐๐
๒๒	คุณภกฤติยา สิริโสภานา	๑,๐๐๐
๒๓	คุณกาญจนา กาญจนจงกล	๑,๐๐๐
๒๔	คุณเกียรติชาย ไมตรีวงษ์	๑,๐๐๐
๒๕	คุณธัญญพร ภู่งบงบอน และครอบครัว	๑,๐๐๐
๒๖	คุณนิกร โภคอุดม	๑,๐๐๐
๒๗	คุณพิพัฒน์ รุ่งพิริยะเดช	๑,๐๐๐

ลำดับ	รายนาม	จำนวนเงิน
๒๘	คุณภคมน เงินประสพสุข	๑,๐๐๐
๒๙	คุณวรวรรณ คุภาจรรยา	๑,๐๐๐
๓๐	คุณวีไลวรรณ แยมศิริ	๑,๐๐๐
๓๑	คุณอริยา หาเรือนชีพ	๑,๐๐๐
๓๒	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
๓๓	พลเอกสมหวัง ยัญญะสิทธิ์	๑,๐๐๐
๓๔	หลวงตาเชื่อง ภาโว	๑,๐๐๐
๓๕	อาจารย์สำเนียง ณ ตะกั่วทุ่ง	๑,๐๐๐
๓๖	คุณชยพล ตั้งสุขสว่างพร	๙๐๐
๓๗	คุณศิริพันธ์ เพือกโสภากา	๘๒๐
๓๘	คุณนงราม เสรีรัตนาคกร	๗๐๐
๓๙	คุณวีระชัย สวนศิลป์พงศ์	๖๓๐
๔๐	คุณชาตินันต์ เอี่ยมแสนอุดม	๖๐๐
๔๑	คุณธีระรัตน์ บริพันธ์กุล	๖๐๐
๔๒	คุณวิเนต เลิศวีระศิริกุล	๖๐๐
๔๓	พต.ท.ญ. วรวิภา วรินทร์เวช	๖๐๐
๔๔	พระภุมิพัฒน์ ชุตติปัญญา	๖๐๐
๔๕	บริษัท สยามเฟิร์ส จำกัด	๕๖๐
๔๖	คุณพิสิฐ บุญประสม	๕๐๐
๔๗	คุณศิริวัชรย์ ดิเรกรัตนันท์	๕๐๐
๔๘	คุณสวัสดิ์ อมรสิทธิ์	๕๐๐
๔๙	คุณสันติ จเรวณิช	๕๐๐
๕๐	คุณอรพิน พรหมเสนา	๕๐๐
๕๑	คุณอภัยรา ชุตติมาวพันธ์	๕๐๐
๕๒	คุณประยุทธ ปิยะกาโส	๔๙๐
๕๓	คุณสิทธิชัย ปัญญิวจฉาน	๔๔๐
๕๔	คุณธิดารัตน์ หนองพงษ์	๔๐๐
๕๕	คุณสุฤดี ธีระภัทรานันท์	๔๐๐
๕๖	คุณอำไพ คัชมาตย์	๔๐๐
๕๗	คุณวีรพงษ์ ดุลแสง	๓๖๐

ลำดับ	รายนาม	จำนวนเงิน
๕๘	คุณอังคิรี กั้นนิล	๓๕๐
๕๙	คุณสุรพงษ์ มีนา	๓๔๐
๖๐	คุณกุหลาบ เข้มลา	๓๐๐
๖๑	คุณจิตติมา อักษรถึง	๓๐๐
๖๒	พระชัยพร จันทวงโส	๓๐๐
๖๓	คุณจงกลณี ชุตติมาเทวินทร์	๒๗๐
๖๔	คุณประภัสสร แกมนิล	๒๑๐
๖๕	คุณกิตติมา สายเพชร	๒๐๐
๖๖	คุณฉินฉนภา เจริญไทย	๒๐๐
๖๗	คุณจิระพร โรจนขจร	๒๐๐
๖๘	คุณบุษบา ชนะภัย	๒๐๐
๖๙	คุณแพ็ญรุ่ง ลิมป์สุวรรณคีรี	๒๐๐
๗๐	คุณรุ่งทิพย์ มากประโคน	๒๐๐
๗๑	คุณวิรัชพร กลิ่งวิจิตร	๒๐๐
๗๒	คุณวิชัย สัมโอชา	๒๐๐
๗๓	คุณสุริย์ ท่อทรัพย์	๒๐๐
๗๔	พ.ต.อ.สิงขร วัฒนารัง	๒๐๐
๗๕	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐
๗๖	คุณกรกนก แสงนิล	๑๕๐
๗๗	คุณแต่มศิริ พรกุล	๑๕๐
๗๘	คุณบุญานันท์ วรวิทยานนท์	๑๕๐
๗๙	คุณประเสริฐ ทองพิมพ์	๑๕๐
๘๐	คุณปัทมากาญจน์ บุญเลิศ	๑๕๐
๘๑	คุณสุพัตรา กาบคุ้ม	๑๕๐
๘๒	คุณอารยา ปกภาณวี	๑๕๐
๘๓	คุณอนัญญา ฐิวัชรา	๑๔๐
๘๔	คุณอนัญญา อภิบาลสมุทร	๑๔๐
๘๕	คุณกิตติ ฐานสุวรรณศักดิ์	๑๓๕
๘๖	คุณแควรัชวัฒน์ สิริพงษ์กุล	๑๓๐
๘๗	คุณชนติ พานะ	๑๑๐
๘๘	คุณวรรณศักดิ์ อุ้นเรือน	๑๑๐
๘๙	แมชชีรีรี่ ปรีพินจันย์	๑๑๐

ลำดับ	รายนาม	จำนวนเงิน
๙๐	คุณกาญญาวีร์ ทิวงษา	๑๐๐
๙๑	คุณคมทัต สุพาทินชัยยืนยง	๑๐๐
๙๒	คุณท้อ - คุณสุนันทา แหลมไพศาล	๑๐๐
๙๓	คุณทัศพร ชวรพานิช	๑๐๐
๙๔	คุณธนา ศรีนิเวศน์	๑๐๐
๙๕	คุณบุญสืบ ศรีสวัสดิ์	๑๐๐
๙๖	คุณพิมพ์ทอง อริยะสกุลทรัพย์	๑๐๐
๙๗	คุณลัดดาวัลย์	๑๐๐
๙๘	คุณสิริขวัญ โสภณวัฒนา	๑๐๐
๙๙	คุณอัศววัฒน์ เปรมมณี	๑๐๐
๑๐๐	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๑๐๐
๑๐๑	พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู	๑๐๐
๑๐๒	พระวีรชัย จาสุวรรณโณ	๑๐๐
๑๐๓	อุทิศให้คุณพ่อบุญสืบ ศรีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๐๔	คุณรัตนรุ่ง สุขเสมอ	๗๐
๑๐๕	คุณวรรณศิริ มานะพงษ์	๗๐
๑๐๖	คุณสมชาย ตั้งประสิทธิ์โชค	๗๐
๑๐๗	คุณธิตติมา บุญเจริญ	๖๐
๑๐๘	คุณพัชรา รุ่งสว่าง	๖๐
๑๐๙	คุณกุลรัตน์ มูลทองขุน	๕๐
๑๑๐	คุณวิลาส ศรีพรโม	๕๐
๑๑๑	คุณสุภาวิตา ลาตบัติ	๕๐
๑๑๒	คุณทัศนันท์ วรเทศ	๔๐
๑๑๓	คุณรังสรรค์ พงษ์สกุลรัศมี	๔๐
๑๑๔	คุณประทีน แซ่ใจ	๒๐
๑๑๕	คุณจำเริญ ปานทอง	๒๐
๑๑๖	คุณศรีเพ็ญ แซ่ตัน	๒๐
๑๑๗	คุณสันติ จันสุข	๒๐
๑๑๘	คุณสุธาทิพย์ เลิศวิทย์วรพงศ์	๒๐

รวมครุฑาทั้งสิ้น ๑๑๙,๙๐๕

“

ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมมั่นใจว่า
เมื่อตนได้ประพาศธรรม
สมควรแก่ฐานะ ภาวะแห่งตนแล้ว
ย่อมได้รับการคุ้มครองจากธรรมให้อยู่เย็นเป็นสุข

สมเด็จพระพุทธภาคีที่ว่า
ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี
ธมฺโม สฺจิกฺกุโณ สุขมาวหาติ
ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพาศธรรม
ธรรมที่บุคคลประพาศดีแล้วย่อมนำมาสุขมาให้

”

