

แนะนำหนังสือ Book Reviews



ธรรมดากามธรรมะตอบ

สุทธิคุณ กองทอง เขียน

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี

สุกัญญา ชวนิชย์¹

คุณสุทธิคุณ กองทอง เจ้าของผลงานในหนังสือชื่อธรรมดากาม ธรรมะตอบเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะนักสัมภาษณ์พระภิกษุสงฆ์มีอาชีพประจำหนังสือพิมพ์คมชัดลึก สำหรับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมและเรียบเรียงข้อปุจฉา วิสัชนาระหว่างที่ผู้เขียนได้ไปกราบนมัสการสนทนาธรรมกับหลวงปู่และพระอาจารย์รวม 12 รูป โดยแต่ละรูปได้แสดงข้อธรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการนำมาปรับใช้เพื่อการดำรงตนของเราๆ ท่านๆ ซึ่งจะขอเรียบเรียงเพียง 4 รูป

รูปที่ 1 พระสุธรรมคณาจารย์ หรือ หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ แห่งวัดอรัญบรรพต อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย พระวิปัสณาจารย์สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่เหรียญฯ ได้สละเพศฆราวาสและออกบวชตั้งแต่อายุ 20 ปี หลวงปู่เล่าว่า ท่านบวชด้วยเหตุผลที่จะหาคำตอบและไปให้ถึงเป้าหมายที่เป็นที่สุดของชีวิตท่านว่าชีวิตนี้เกิดมาแล้ว ทำงานไม่รู้จักจบจักสิ้น มีหน้าซำตายนั่นก็ไม่สามารถเอาอะไรติดตัวไปได้ โลกใบนี้มีทั้งความสุขและความทุกข์ก็จริง แต่ความสุขนั้น เป็นเพียงสุข

¹รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน และ รักษาการ ผู้อำนวยการสำนักการคลังและทรัพย์สิน มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

ชั่วคราว และยังเป็นเชื้อส่อให้คนเรติดอยู่ในทุกซอก
ต่างหาก ดังนั้นแก่นแท้ ๆ ของชีวิตจึงไม่มีอะไรยิ่งใหญ่
ไปกว่า “จิต”

การชำระจิต รักษาจิต ให้สะอาด สว่าง และสงบ
หมดสิ้นทั้งบาปและบุญเท่านั้น จึงไม่มีอะไรนำดวงจิตไปสู่
ที่ใด ๆ ได้ นั่นก็หมายถึง “นิพพาน” อันเป็นบรมสุขเท่านั้น
คือเป้าหมายของชีวิตอย่างแท้จริง

หลวงปู่จึงได้มอบ เคล็ดลับปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้
ลูกศิษย์และผู้สนใจในธรรมทั้งหลายได้นำมาอบรมและ
รักษาจิตง่าย ๆ ดังนี้...

ท่านบอกว่า การนั่งสมาธินั้นขอให้ตั้งสติให้
แน่วแน้อยู่ภายในและพยายามควบคุมจิตอย่าให้หลงไป
ในอารมณ์ที่เคยคิด เคยนึก เคยเกาะ เคยข้องมาแต่ก่อน
โดยให้กำหนดเอาปัจจุบันเป็นที่ตั้ง หลวงปู่หมายถึง
สิ่งที่เกิดในปัจจุบันขณะคือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เท่านั้นคือปัจจุบัน.....อะไรที่ไม่ใช่ลมหายใจตอนนี้
เรียกว่า อนาคต ซึ่งอนาคตจะยังไม่ถึงและเราก็อย่าไป
คำนึงหา นอกจากนั้นสิ่งใดที่ทำล่วงมาแล้ว จะผิดหรือถูก
ก็ล่วงมาแล้ว ไม่ต้องไปย้อนระลึกขึ้นมาเช่นเดียวกัน

เมื่อใดที่พร้อมและตั้งใจจะปฏิบัติสมาธิ หลวงปู่
ท่านให้อธิษฐานจิตถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน และให้คิดว่า ขณะนี้เป็นเวลา
ของการพักผ่อนจิตใจ และขอให้ประกอบจิตของตน
ให้หยุดคิด หยุดนึก เรื่องอื่น ๆ ให้ย่ำจิตเสียว่า จิต
กำลังพัก...

ท่านสรุปว่าการทำสมาธินั้น สำคัญที่สติ ซึ่งหมายถึง
การที่สติเข้าไปควบคุมจิตอย่างใกล้ชิด จนสามารถระลึก
รู้ยังเข้าไปในจิต เพื่อให้จิตตั้งมั่นได้อย่างมั่นคงนั่นเอง...
คนเรานั้น หากเพียงแต่สติเข้มแข็งเพียงอย่างเดียว จิตจะ
สงบและคลายจากอารมณ์ต่าง ๆ ไปเอง ความปลอดโปร่ง
ความสว่างจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แม้จะไม่สว่างเต็มที่
แต่ก็จะมีเงาแห่งความสว่างปรากฏขึ้น เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ
ความสว่างก็จะชัดเจนขึ้น จิตก็จะไม่เศร้าหมอง เบิกบาน
ผ่องแผ้ว และอิมเมจนสัมผัสได้จากภายใน

รูปที่ 2 ท่านพระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป
เจ้าอาวาสวัดอรุณวิเวก หรือ วัดบ้านปง ตำบลอินขนิล
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป เคยออกธุดงค์
ไปตามจังหวัดต่างๆ เพื่อแสวงหาโมกขธรรม และได้มี
โอกาสฝึกปฏิบัติธรรมและรับใช้ใกล้ชิดกับ พระอริยสงฆ์
หลายรูปเช่น หลวงปู่พรหม จิรปุณฺณ หลวงปู่เทศก์
เทศรังสี หลวงปู่ดื้อ อจลธมฺโม และหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
ซึ่งทำให้ท่านได้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็น
ลำดับมา

ธรรมะที่พระอาจารย์มักจะใช้ในการสนทนารธรรม
กับประชาชนจำนวนมากที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดอรุณ
วิเวกเสมอๆ ดังที่ได้กล่าวมาในตอนต้นแล้ว คือ หลักการ
มองดูตนเอง

พระอาจารย์สอนว่า คนเราเมื่อเกิดมานั้น ไซ้จะ
เสียดสละกิเลสให้หมดไปได้ง่าย ๆ เพราะกิเลสทั้งหลายนั้น
เจาอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของพวกเราหลายต่อ
หลายภพชาติแล้ว โดยเราก็ไม่สามารถที่จะแกะ ปล่อยวาง
หรือลดละกิเลสออกไปได้หมด เราจึงพากันเวียนว่าย
ตายเกิดกันอยู่อย่างนี้ตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน

ดังนั้น เมื่อเราได้มีบุญอันเป็นเหตุปัจจัยให้ได้มี
โอกาสเกิดเป็นมนุษย์ การที่จะขัดเกลากิเลสของเราก็
ขึ้นอยู่กับว่าในอดีตนั้นใครขัดเกลามาได้มากน้อยเท่าไร
ใครขัดเกลามากชาตินี้กิเลสก็เบาบาง ใครขัดเกลาน้อย
กิเลสก็จะชัดเจน บางคนไม่ได้ขัดเกลามาเลยจิตก็จะ
มืดมน บางคนมืดมนถึงขนาดไม่รู้ไม่เห็นความดีชั่ว

ดังนั้นสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
จึงทรงเปรียบมนุษย์เราเหมือนดอกบัวสี่เหล่า และให้ทุกคน
เข้าใจธรรมชาติของจิตที่ประกอบด้วยกิเลสเล็กน้อย
ต่างกันไปในแต่ละคน แต่ในเมื่อต้องมาอยู่ร่วมในสังคม
เดียวกัน แต่ละคนจึงต้องหัดฝึกสติของตัวเองให้มากขึ้น
จะได้ระลึกได้เร็วขึ้น ทนเหตุการณ์ที่มากระทบได้ในทันที
สัมปชัญญะหรือตัวของปัญญาก็จะเกิดเร็วขึ้น ถูกต้อง
ชัดเจนขึ้นเอง

แม้ว่าการเพ่งโทษตนเองนี้จะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่พระอาจารย์เปลี่ยน ก็ขอให้เราท่านทุกคนฝึกหัดมองตนเอง ไม่ต้องมองคนอื่น หรือแม้แต่ไปเพ่งโทษคนอื่น ท่านเปรียบเหมือนเรารู้คนตา ขอบตาของตัวเอง เราไม่ถูกตาที่มองทุกอย่างได้ชัดเจน แต่เรามองไม่เห็นว่ามีคนตาที่เห็น ขนตาขาวแค่ไหน

ดังนั้นทุกอย่างจึงต้องอาศัยการฝึก เราจึงต้องฝึกที่จะมองตนเอง ตักเตือนตนเอง เพื่อชำระตนเอง แก่ใจตนเองเสียก่อน ที่จะไปจ้องมองเพ่งโทษคนอื่น และเครื่องมือที่จะสำคัญที่ฝึกให้เรามองตนเองอยู่ตลอดเวลา คือ การฝึกสตินั่นเอง

เพราะสตินั่นเอง จะไปเป็นเครื่องมือสำคัญในการเข้าไปถึงความรู้ ความเข้าใจตนเอง และเป็นตัวผลักดันให้เกิดการศึกษา พัฒนาตนเอง ปรับปรุงตนเอง ให้คิด ทำ พูด ในสิ่งที่ดี ในทุกกิจทุกประการอันจะสร้างความสุข ความเจริญรุ่งเรืองแก่ผู้นั้นอย่างไม่มีข้อสงสัย

รูปที่ 3 หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี แห่งสำนักปฏิบัติธรรมฐานวัดมเหยงค์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา

หลวงพ่อกล่าวว่า คำว่า “รสพระธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง” นั้นเป็นพุทธพจน์ คือ พระพุทธองค์ทรงหมายถึง เราชิมรสอย่างอื่นไม่ว่า ทางตาเห็นภาพ ได้ยิน ได้ฟังเสียง ได้กลิ่นหอม หรือสัมผัสที่นิ่มนวล อย่างไรก็ตามก็ยังไม่ได้ความสุขที่แท้จริงกับคนเรา เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นความสุขที่จะมีความร้อนใจตามมา เพราะเราจะอยากได้แล้วอยากได้อีก เช่น รสต่าง ๆ เมื่อเราได้รับรสแล้วก็ต้องการรับประทานมากขึ้นไปอีก บ่อยขึ้นไปอีก ดีขึ้นไปอีก ทำให้จิตใจของเราไม่สงบและมีความทะยานอยาก จึงไม่ใช่ความสุขแท้ ท่านถือว่าเป็นสุขที่ใหม่ หรือสุข แต่สุขจากพระธรรมเป็นสุขที่เยือกเย็น คือเมื่อปฏิบัติแล้วทำให้จิตใจเราได้รับความเยือกเย็น ได้รับความสุขที่ล้นละจากกิเลสจึงเป็นความสุขที่หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ส่วนคนที่มาปฏิบัติธรรมแล้วไม่เป็นเช่นนั้น หลวงพ่อกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะปฏิบัติเท่าไรก็เกิด

ปัญญาไม่ได้ เพราะวาระลึกไม่ตรง หากเป็นเช่นนั้นผู้ฝึกก็ได้เพียงสมาธิ หรือ ความสงบ ซึ่งเป็นเพียงแค่การข่มกิเลสเท่านั้น ตราบใดที่ยังมีสมาธิอยู่ก็จะรู้สึกปลอดโปร่ง ไม่มีโลก โกรธหลง แต่ไม่ได้หมายถึงตัดกิเลสขาดและหากสมาธิคลายลง ได้รับอารมณ์ก็จะเกิดกิเลสขึ้นมาอีก ทำบาปทำกรรมก็มีวิบากกรรมต่อไปไม่จบสิ้น ไม่พ้นทุกข์ เพราะหากไม่ได้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงก็ถอนกิเลสออกจากจิตไม่ได้

และคำถามเกี่ยวกับเรื่องวัตถุมงคล หลวงพ่อกล่าวว่าให้ข้อคิดว่า คนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรมมีวัตถุมงคลไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจก็เป็นเรื่องดี ไม่เสียหายอะไร แต่ถ้าเน้นมากเกินไปก็จะไม่เข้าสู่หลักธรรมที่แท้จริง และเป็นแนวโน้มที่จะไม่ใส่ใจในการทำมาหากิน แต่จะฝึดต่อการอ่อนวอนรอฟลผลบันดาล

ส่วนต้นเหตุของการคลั่งบันดาลที่เห็นกันนั้น ท่านว่าเกิดจากความดีของเราที่ได้ทำความดี มีกุศลเอาไว้แล้ว ส่วนสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเทวดาอารักษ์จะเป็นอุปการะของบุญได้สื่อมายังวัตถุมงคลให้ช่วยปกป้องจากภัยอันตราย แต่ถ้าคนเราไม่มีบุญแล้ว สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ก็จะช่วยอะไรไม่ได้เลย ดังนั้นขอให้เรามั่นใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า บุญเกิดจากการกระทำ การกระทำของเราเท่านั้นที่เราต้องให้ความสำคัญ ดูแลปฏิบัติให้ทำความดีอย่างสุดความสามารถ เพื่อจะได้ปกป้องคุ้มครองรักษาเราให้พ้นจากความไม่ดีหรืออันตรายทั้งปวง

รูปที่ 4 หลวงปู่หลอด วัดใหม่เสนา ท่านกล่าวว่า การฝึกจิตให้มีกำลัง ไม่ใช่ให้มันวิ่งเคลื่อนไหวเหมือนกับการออกกำลังกาย แต่ตรงกันข้าม คือ ทำให้จิตมันหยุดนิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่านไปทางโลก ทำให้จิตใจให้มันพักผ่อน เช่น เราทำสมาธิกำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก ก็ทำให้จิตรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวเท่านั้น จิตก็รวมเป็นอันเดียว และมีพลังพอที่จะเอามาใช้ประหัดประหารกิเลสออกจากจิต

เปรียบเหมือนเรามีเมล็ดหนึ่งที่เราลับให้คมดีแล้ว เราก็เอามัดไปพันอิฐ พันไม้ พันหญ้าทั่วไป ถ้าพันไม่เล็อกอย่างนี้ เมล็ดของเราก็จะหมดความคม เราจึงต้อง

ถนนมืดและฝนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ จิตก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยจิตให้แล่นไปในสิ่งที่ไม่เป็นสารประโยชน์ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ที่สำคัญจิตนั้น ถ้าไม่ได้พักผ่อน คิดแต่เรื่องทำมาหากิน เรื่องครอบครัว จิตก็ไม่มีความรู้ ความฉลาดในทางธรรม ไม่เข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ดังนั้น เราจึงควรบำรุงรักษาจิตให้มีสติ มีสมาธิ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุข มาให้จริงๆ ฝึกจิต ข่มจิตไว้ได้เพียงใด ก็จะมีความสุข เพียงนั้น นอกจากนั้นคนเราต้องถึงพร้อมด้วยความไม่ ประมาท ระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา เป็นทั้งสมณะ

และวิปัสสนาอยู่ในตัวเดียวกัน แล้วจะมีปัญญาเห็นพระ นิพพานได้ในดวงจิตของเราเอง

ท่านที่สนใจและต้องการอ่านข้อธรรมจากพระ สุปฏิปันโนรูปอื่นๆ ในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่หลวงปู่สุภา หลวงปู่จันทร์โสม หลวงปู่สมชาย ท่านเจ้าคุณเย็นเต็ก พระอาจารย์โพธิ์ หลวงพ่อคำเขียน หลวงพ่อวิริยงค์ และพระอาจารย์ ว.วชิรเมธี ขอให้ติดตามหาอ่านได้ใน หนังสือธรรมดาตามธรรมะตอบ โดยคุณสุทธิคุณ กองทอง สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี