



# ยาใจ

---

ท่านพ่อเฟื่อง  
โชติโก

# ຍາໃຈ

ຮຽນ

ພະຮຽນວິທະຍາ  
(ທ່ານພໍ່ເພິ່ງ ໂຮງໝໍ)

ຮຽນບຸກຄົນ

ວັດເມັດຕາວານາຣາມ

Valley Center, California, U.S.A.

# สารบัญ

## ภาค ๑ : ภาษาใจ

เรื่องปาก

เรื่องท้อง

บุญ

คนเข้าวัด

ศิษย์ อาจารย์

โลกธรรม

อบรมพระ

สมาธิ

ลม

นิมิต

รู้

พิจารณา

พ้น

## ภาค ๒ : พระธรรมเทศนา

เรานี้ จริงหรือยัง

ฟังด้วยดี

เนื้อคู่ คือ ตัวเวอร์

สรุปวิธีการนั่งสมาธิ

ปัญญาญาณ

ภาค ๑

# ภาษาไทย

ศิษย์บันทึกคำสอนของท่านพ่อ

## เรื่องปาก

ตามปกติท่านพ่อเป็นผู้ที่ประหยัดคำพูด คือพูดตามเหตุ ถ้ามีเหตุที่จะต้องพูดหรืออธิบายยาว ท่านก็พูดยาวหน่อย ถ้าไม่มีเหตุอย่างนั้น ท่านก็พูดน้อย หรือไม่พูดเอาเสียเลย ท่านบอกว่า ท่านถือตามคติท่านพ่อที่ว่า “ถ้าจะสอนธรรมะให้เขาฟัง แต่เขาไม่ตั้งใจฟัง หรือไม่พร้อมที่จะรับ ธรรมะที่พูดไปนั้น ถึงจะดีวิเศษวิโสแค่ไหนก็ยังนับว่าเป็นคำเพ้อเจ้ออยู่ เพราะไม่ได้ประโยชน์อะไร” ๗

§ “ก่อนที่จะพูดอะไร ให้ถามตัวเองว่า ที่จะพูดนี้จำเป็นหรือเปล่า ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าพูด นี่เป็นขั้นแรกในการอบรมใจ เพราะถ้าเราควบคุมปากตัวเองไม่ได้ เราจะควบคุมใจได้อย่างไร” ๗

§ เมตตาธรรมของท่านพ่อเป็นสิ่งที่ประจักษ์ใจแก่ลูกศิษย์ทุกคน ถ้าใครมีความทุกข์ ไม่ว่าจะคนนั้นจะเป็นคนชาติชั้นวรรณะใดก็ตาม ท่านก็ยินดีที่จะปรับทุกข์ให้ แล้วปลุกใจที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์ต่อไป แต่เมตตาของท่านพ่อนั้น มีทั้งเมตตาเย็นและเมตตาร้อน คือบางครั้งต้องมีดุบ้างเป็นธรรมดา เพื่อให้ลูกศิษย์ที่ทำผิดได้แก้ตัวเองเป็นคนดีขึ้น การดุของท่านนั้น ท่านไม่เคยใช้เสียงดัง น้ำเสียงแผ่ร้อน หรือคำหยาบคายแต่ประการใด ท่านก็พูดเรียบ ๆ ธรรมดา แต่ความหมายของท่านเจ็บแสบเข้าไปถึงหัวใจไม่รู้ลืม

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งปรารภกับท่าน “ท่านพ่อ ทำไมคำพูดของท่านพ่อบางครั้งเจ็บถึงหัวใจเลย” ท่านก็ตอบว่า “ดีแล้ว จะได้จำ ถ้าว่าไม่ถึงใจผู้ฟัง มันก็ไม่ถึงใจผู้ว่าเหมือนกัน” ๗

๘ การที่ท่านพ่อจะติลูกศิษย์นั้น ท่านก็ดูความตั้งใจของลูกศิษย์เป็นเกณฑ์ ถ้าศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติ ท่านก็จะติ ยิ่งตั้งใจ ท่านก็ยิ่งตีใหญ่ เพราะท่านคงถือว่า คนประเภทนี้จะได้ใช้คำติของท่านให้เกิดประโยชน์

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์ฆราวาสคนหนึ่งที่ไม่เข้าใจหลักนี้ ไปช่วยพยาบาลท่านพ่อในระหว่างที่ท่านป่วยอยู่ที่กรุงเทพฯ ถึงแม้ว่าเขาจะพยาบาลปฏิบัติท่านให้ดีที่สุด ก็ไม่วายที่จะถูกติอยู่เรื่อย จนกระทั่งเขาคิดที่จะหนีท่านเลย พอตีมีฆราวาสอีกคนหนึ่งเข้ามาเยี่ยมไข้ ท่านพ่อจึงพูดกับคนที่มาเยี่ยม “การตีของครูบาอาจารย์นั้นมีอยู่สองอย่าง คือตีเพื่อให้ไป กับตีเพื่อให้อยู่”

พอคนแรกได้ยินอย่างนี้ ก็เข้าใจทันที แล้วก็ยินดีที่จะอยู่ปฏิบัติท่านต่อไป

๗

๘ นิทานเรื่องหนึ่งที่ท่านพ่อชอบเล่าให้ฟังเพื่อเป็นคติใจ คือเรื่อง “หงส์หามเต่า”

ครั้งหนึ่งมีหงส์สองตัวชอบแหวะกินน้ำที่สระแห่งหนึ่งเป็นประจำ ในระหว่างนั้นได้รู้จักกับเต่าตัวหนึ่งที่อยู่ในสระ ค่อยกันไปค่อยกันมาเกิดความคุ้นเคยกันเข้า แล้วต่างฝ่ายก็ต่างเล่าถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ผ่านมาในชีวิต พอเต่าฟังพวกหงส์เล่าถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเห็นในระหว่างบินอยู่บนท้องฟ้า ก็รู้สึกเสียดายที่ตนเองบินไม่ได้ ไม่มีโอกาสวาสนาที่จะเห็นโลกอย่างเขาบ้าง แต่หงส์ก็ปลอบใจเต่าว่า “ไม่เป็นไร เตี้ยวพวกเราหาวิธีพาเธอขึ้นบนท้องฟ้าให้ได้ ง่ายนิดเดียว” เขาก็เลยหาไม้ท่อนหนึ่งมา หงส์สองตัวใช้ปากคาบปลายไม้ไว้คนละข้าง แล้วให้เต่าใช้ปากเกาะไว้ตรงกลาง หงส์สองตัวจึงบินขึ้นฟ้าพาเต่าไปเที่ยวด้วย ฝ่ายเต่าได้เห็นอะไรหลาย ๆ อย่างที่ไม่เคยเห็นในชีวิต ก็รู้สึกตื่นเต้นดีใจมาก

พอตีมีเด็กกลุ่มหนึ่งเห็นหงส์พาเต่าเที่ยวบนฟ้าจึงร้องตะโกน “ดูซิ หงส์หามเต่า หงส์หามเต่า หงส์หามเต่า” ฝ่ายเต่าก็เกิดเขินขึ้นมา จึงกะว่าจะ

ตะโกนกลับไปว่า “ไม่ใช่ เต่าหามหงส์” เพื่อแก้เขิน แต่พอจะอ้าปากพูด ก็ตก กระจกแตกตาย

ท่านพ่อก็สรุปความว่า “เดินดินระวังเท้า เข้าที่สูงระวังปาก” ๗

§ เย็นวันหนึ่งมีลูกศิษย์สาว ๆ ๓ — ๔ คนที่เป็นเพื่อนกันได้มาเจอกันพอดี ที่ตึกเกษมฯ ฉะนั้นแทนที่จะนั่งภาวนากับท่านพ่อ เขาก็หามุมไปตั้งวงคุยกัน เรื่องนั้นเรื่องนี้ตามประสาสาว ๆ ที่ทำงานในกรุงเทพฯ คุยกันเพลินไปจนไม่สังเกตว่าท่านพ่อเดินผ่าน ท่านจึงจูดไม้ขีดไฟไปก้านหนึ่งโยนลงไปในกลางวง ทำให้วงแตกทันที คนหนึ่งก็ร้อง “ว้าย ทำไมท่านพ่อทำอย่างนั้น หนูเกือบ โดน” ท่านพ่อก็ยิ้มน้อย ๆ แล้วบอกว่า “เผามันชะบ้าง ไอ้ฝอยที่มันกองอยู่ ตรงนั้น เผามันชะบ้าง” ๗

§ “หูเราก็มี ๒ หู ปากก็มีปากเดียว แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก ต้องพูดให้น้อย” ๗

§ ศิษย์ที่เป็นคนช่างพูดเคยถูกท่านพ่อเตือนว่า “อย่าให้ลมออกมากนะ ลมออกมากได้อะไรขึ้นมา มีแต่เรื่อง ให้กำหนดลมเข้าจะดีกว่า” ๗

§ “เรามีอะไรเกิดขึ้นในระหว่างภาวนา เราไม่ต้องไปเล่าให้ใครฟังนอกจาก อาจารย์ของเรา เรามีอะไรจะไปอวดเขาทำไม เป็นกิเลสไม่ใช่หรือ” ๗

§ “คนชอบขายความดีของตัวเอง ที่จริงขายความโง่ของตัวเองมากกว่า” ๗

§ “ของดีจริงไม่ต้องโฆษณา” ๗

§ “ให้มีคมในฝัก ให้ถึงเวลาที่จะต้องใช้จริง ๆ จึงค่อยชักออกมา จะได้ไม่เสียมคม” ๗

§ ท่านพ่อได้ยืมศิษย์สองคนนั่งคุยกัน คนหนึ่งถามปัญหา อีกคนหนึ่งตอบ โดยเริ่มต้นว่า “เข้าใจว่าคงจะ...” แต่ท่านพ่อก็ตัดบททันที “ถ้าไม่รู้ก็ตอบว่าไม่รู้ ก็หมดเรื่อง เขาขอความรู้ เราก็ให้ความเดา มันจะถูกที่ไหน” ๗

§ ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งรู้ตัวว่า เป็นผู้ที่พูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย จึงถามท่านพ่อว่า ข้อนี้จะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติไหม ท่านตอบว่า “อย่าไปข้องใจกับกิริยาภายนอก ให้ภายในใจของเราดีเป็นสำคัญ” ๗



## เรื่องห้อง

“ลึนคนเรามาันยาวนะ อยู่เฉย ๆ มันก็แลบไปถึงโน่น ทะเล อยากรกินของทะเล เดียวก็แลบไปถึงเมืองนอก อยากรกินของจากเมืองนอก ต้องฝึกให้มันหดเข้าซิ” ๗

§ “เวลากินข้าวให้ใจอยู่กับลม แล้วพิจารณาว่า เรากินเพื่ออะไร ถ้าเราม่แต่กินเพื่อเอร็ดอร่อย อาหารที่กินเข้าไปนั้นให้โทษกับเราได้” ๗

§ เมื่อท่านพ่อกลับจากอเมริกาใหม่ ๆ มีศิษย์คนหนึ่งถามท่านว่า ได้มีโอกาสฉันพิซซาที่นั่นบ้างหรือเปล่า ท่านก็รับว่าได้ฉัน และหอมอร่อยด้วย ที่ท่านตอบแบบนี้ทำให้ลูกศิษย์ที่ไปอเมริกาด้วยกันเกิดแปลกใจ จึงพูดกับท่านว่า “เห็นท่านพ่อฉันแค่สองคำ นึกว่าท่านคงไม่ชอบ” ท่านพ่อก็ตอบว่า “กินคำสองคำก็อิ่มแล้ว จะให้กินเพื่ออะไรอีก” ๗

§ บางครั้งมีโยมบางคนที่ตั้งใจดีแต่ขาดการพิจารณา เข้ามาหาท่านพ่อแล้วถามในสิ่งที่ไม่ควรถาม ท่านพ่อจะหาคำตอบที่จะให้เขาสำนึกตัวบ้าง เช่นครั้งหนึ่งมีโยมคนหนึ่งนึ่กอยากจะทำอาหารถวายท่านพ่อ จึงถามท่านว่า “ท่านพ่อคะ ท่านพ่อชอบฉันอะไร” ท่านก็ตอบว่า “ชอบฉันของที่มีอยู่” ๗

§ คึนวันหนึ่ง มีศิษย์กลุ่มหนึ่งนั่งรถจากกรุงเทพฯ ไปวัดธรรมสถิต พอดีมีคนอื่นฝากส้มหนึ่งเซ่งไปถวายวัดด้วย ในระหว่างทางมีศิษย์หัวใสคนหนึ่งนึ่กอยากรกินส้ม จึงชวนเพื่อนให้กินด้วย โดยอ้างว่า “เราเป็นลูกท่านพ่อ ท่านคงอยากรให้เรากิน ถ้าคนไหนม่กินก็ไม่ใช่ลูกท่านพ่อ” บางคนในรถกำลังถือศีล ๘ จึงรอดไป นอกจากนั้นทุกคนช่วยกันกินมากบ้างน้อยบ้าง ทั้ง ๆ ที่บางคน

กินแล้วรู้สึกไม่สบายใจ พอถึงวัดก็เล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็เลยว่าอย่าง  
เสียหายว่า คนไหนกินของวัดโดยไม่ได้ถวายพระก่อนก็ต้องเกิดเป็นเปรต  
ศิษย์คนหนึ่งเกิดตกใจมาก จึงรีบแก้ตัวว่า “ก็หนูกินแค่กล้วยเท่านั้นพ่อ”  
ท่านก็ตอบว่า “ไหน ๆ ก็จะต้องเป็นเปรต น่าจะกินมาก ๆ จะได้อิ่ม” ๗

๘ ในระหว่างพรรษา พ.ศ. ๒๕๒๐ มีสามีภรรยาคนหนึ่งมาฝึกภาวนากับ  
ท่านพ่อที่วัดเป็นประจำแทบทุกวัน มีแปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือเวลาใจมีอาการ  
อะไรเกิดขึ้นก็มักจะคล้าย ๆ กันพร้อม ๆ กันทั้งคู่ ครั้งหนึ่งทั้งสองคนเกิด  
อาการกินข้าวไม่ลง เพราะเห็นแต่ความปฏิกูลในอาหาร เป็นมา ๓-๔ วัน จึง  
สงสัยตัวเองว่า ได้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นไหนแล้ว พอดีมีโอกาสมหาท่านพ่อที่วัด  
แล้วเล่าความสงสัยให้ท่านฟัง ท่านก็เลยให้นั่งภาวนาแล้วบอกว่า “ให้  
พิจารณาอาหารดูซิ ว่าเป็นอะไร ก็แค่ธาตุสี่ใหม่ แล้วตัวเราเองคืออะไร ก็  
เป็นธาตุเหมือนกัน ธาตุก็ต้องอาศัยธาตุบำรุงจึงจะอยู่ได้ แล้วจะมาถืออะไร  
นักหนา ว่าเขาสกปรกปฏิกูล ตัวเราเองก็สกปรกปฏิกูลเหมือนกัน ที่  
พระพุทธเจ้าสอนให้เห็นความปฏิกูลในอาหารก็เพื่อกำจัดความลุ่มหลง ไม่ใช่  
สอนเพื่อกินข้าวไม่ได้”

ปัญหาที่ว่ากินข้าวไม่ลงนั้น เลยกหายไป ๗

## บุญ

ลูกศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ครั้งแรกทีไปพบท่าน ท่านก็ถามว่า “เคยทำบุญที่ไหนบ้าง” เขาก็ตอบว่า เคยไปช่วยสร้างพระพุทธรูปที่วัดนั้น ช่วยสร้างเมรุที่วัดนี้ ฯลฯ ท่านก็เลยถามอีกว่า “ทำไมไม่ทำที่ใจล่ะ” ๗

§ “สร้างพระไว้ในใจของเรา ได้บุญยิ่งกว่าสร้างพระข้างนอก” ๗

§ ครั้งหนึ่งท่านพ่อใช้ลูกศิษย์คนหนึ่งถางหญ้าที่วัด คนนั้นก็ทำไปโดยไม่เต็มใจ คิดแต่ในใจว่า “กรรมอะไรน้อ ที่ต้องมาทำงานอย่างนี้” พอเขาทำเสร็จ ท่านพ่อก็บอกว่า “โยมก็ได้บุญหรอก แต่ได้ไม่เต็มที”

“โฮท่านพ่อ ทำถึงขนาดนี้ยังไม่ได้หรือ”

“โยมจะให้ได้เต็มที บุญก็ต้องถึงใจ” ๗

§ เรื่องหญ้ายังมีอีก วันหนึ่งท่านพ่อชี้หญ้าที่ขึ้นรกบริเวณกุฏิท่านให้โยม คนหนึ่งดู แล้วถามเขาว่า “หญ้าปากคอกโยมไม่เอาหรือ”

“เป็นอย่างไรท่านพ่อ หญ้าปากคอก”

“ก็บุญที่อยู่ใกล้ตัว ที่คนอื่นเขามองข้ามไป นั่นเรียกว่า หญ้าปากคอก” ๗

§ อีกครั้งหนึ่งท่านพ่อพาลูกศิษย์จากกรุงเทพฯ ขึ้นไปทำความสะอาด บริเวณพระเจดีย์ พอดีเจอเศษขยะที่ใครไม่ทราบทิ้งไว้บนนั้น ลูกศิษย์คนหนึ่ง จึงบ่นว่า “แหม ไม่น่าจะมีใครขาดความเคารพถึงขนาดนี้” แต่ท่านพ่อก็บอกว่า “อย่าไปว่าเขานะ ถ้าเขาไม่ได้ทิ้งของไว้ พวกเราจะไม่มีโอกาสเอาบุญ” ๗

§ วันหนึ่งมีโยมนำอาหารถวายท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แต่พอตีวันนั้นท่านได้รับนิมนต์ไปฉันข้างนอก เขาก็รอจนหมดเวลา เห็นท่านไม่มา จึงเอาอาหารนั้นไปกินเสียเอง พอท่านพ่อกลับมาถึงวัด เขาก็บ่นเสียตายว่า “แหม ลูกตั้งใจเอาอาหารมาถวายท่านพ่อ แต่ท่านพ่อไม่อยู่”

“แล้วเอาอาหารนั้นไปทำอะไร”

“ก็รอจนหมดเวลา เลยกินเอง”

“แล้วจะเอาอะไรอีก บุญก็ได้ ไล่ก็อิม” ๗

§ ในระหว่าง พ.ศ. ๒๕๒๒ มีคนกลุ่มหนึ่ง มาหาท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ บ่อย ๆ พอเห็นคนอื่นทำบุญกับท่านพ่อหรือเล่าเหตุการณ์ที่ปรากฏในสมาธิ เขาก็ต้องยกมือไหว้แล้วว่า “สาธุ อนุโมทนา” เป็นเสียงดัง ๆ พร้อม ๆ กันทุกครั้งไป ท่านพ่อจึงตั้งฉายากลุ่มนี้ว่า “พวกหุ่นลม” ๗

§ “ทำดีให้มันถูกตัวดี อย่าให้มันดีแต่กิริยา” ๗

§ วันหนึ่ง หลังจากชื่อของท่านพ่อปรากฏในวารสารฉบับหนึ่ง มีผู้ขายสามคนกลางานแล้วขับรถจากกรุงเทพฯ มาระยอง เพื่อกราบนมัสการท่านพ่อที่วัด พอกราบเสร็จเขาก็สนทนาสักพักหนึ่งแล้วถามท่านว่า “พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่เราพอจะกราบขอขบารมีท่าน คงมีอยู่ในประเทศไทยเรา ใช่ไหมครับ หลวงพ่อ”

“มีหรอก” ท่านพ่อตอบ “แต่ถ้าเราเที่ยวไปขอขบารมีจากท่านบ่อย ๆ โดยไม่ได้สร้างของเราเอง ท่านเห็นว่าเราเป็นคนขี้ขอ ท่านคงจะขี้เกียจให้” ๗

§ ครั้งหนึ่งมีโยมที่ปากน้ำสมุทรปราการบอกผ่านลูกศิษย์ของท่านพ่อว่า อยากจะถวายปัจจัยหลายหมื่นบาทเพื่อช่วยสร้างพระใหญ่ที่วัดธรรมสถิต แต่จะขอให้ท่านพ่อไปรับที่บ้านเขา พอลูกศิษย์เล่าถวายท่านพ่อ ท่านก็ปฏิเสธ

ทันที โดยพูดกับลูกศิษย์ว่า “คนเราต้องไปหาบุญ ไม่ใช่ว่าจะให้บุญมาหาเรา”  
 ๗

§ อีกครั้งหนึ่ง มีโยมโทรศัพท์ผ่านสำนักงานวัดมกุฏฯ ว่าเขาจะทำบุญที่บ้าน แล้วอยากจะนิมนต์ท่านพ่อไปฉันในงานนั้นด้วย เพราะได้ข่าวว่าท่านเป็นพระสุปฏิปันโน พอพระจากสำนักงานเล่าถวายท่านพ่อ ท่านก็ปฏิเสธที่จะไป แล้วต่อท้ายว่า “ข้าวของเขาจะวิเศษถึงขนาดนั้นหรือ ต้องเป็นพระอรหันต์เจ้าจึงจะให้กิน” ๗

§ มีคนมาปรารภกับท่านพ่อว่า อยากจะทำบุญวันเกิด ท่านก็บอกว่า “ทำไมต้องทำวันเกิด ทำวันอื่นไม่เป็นบุญหรือ คิดอยากจะทำบุญเมื่อไร ก็ให้รีบทำวันนั้น อย่าไปรอวันเกิด กว่าถึงวันเกิด เราอาจจะถึงวันตายก่อนก็ได้” ๗

§ อีกคนหนึ่งบอกกับท่านพ่อว่า จะทำบุญฉลองวันเกิด ท่านก็ตอบว่า “ฉลองมันทำไม วันเกิดก็คือวันตายนั่นแหละ” ๗

§ “มัวแต่นึกถึงวันเกิด ให้นึกถึงวันตายเสียบ้าง” ๗

§ “คนเราทุกคนก็อยู่ในบัญญัติตาย พอเกิดมาเราก็เข้าคิวรอเขาประหารชีวิต จะถึงตัวเราเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ ฉะนั้น เราจะประมาทไม่ได้ ต้องรีบสร้างความดีของเราให้ถึงพร้อม” ๗

§ มีลูกศิษย์ต่างชาติมาปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อใหม่ ๆ ถ้ามถึงเรื่องชาติก่อน - ชาติหน้า ว่ามีจริงหรือไม่ ท่านตอบว่า “คนเราจะปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้า

สอนให้เชื่ออย่างเดียว คือเชื่อกรรม นอกจากนั้นจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ไม่สำคัญ” ๗

§ ท่านพ่อเคยปรารภคนที่ไม่สนใจนั่งภาวนา แต่ยินดีช่วยงานก่อสร้างในวัด ว่า “บุญเบา ๆ เขาไม่ชอบ ต้องหาบุญหนัก ๆ ให้เขาทำ จึงจะถึงใจเขา” ๗

§ เมื่อครั้งสร้างเจดีย์เสร็จใหม่ ๆ มีลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งนั่งคุยกันชื่นชมยินดีในผลานิสงส์ผลบุญที่เขาจะต้องได้รับจากการสร้างบุญในคราวนี้ เผอิญท่านพ่อเดินผ่านได้ยินเข้า จึงพูดเปรย ๆ ว่า “อย่าไปติดอยู่ในวัตถุ ทำบุญแล้วอย่าไปติดอยู่ในบุญ มัวเอาใจไปคิดว่า เจดีย์นั้นฉันสร้างมากับมือ ดีไม่ดีเป็นลมตายไปตอนนี้ แทนที่จะได้เกิดเป็นชาวฟ้าชาวสวรรค์กับเขา จะต้องไปเกิดเป็นเปรตงูเหลือมเฝ้าเจดีย์ก่อนสัก ๗ วัน เพราะใจมัวแต่ไปข้องยึดอยู่ในวัตถุว่าของฉัน ของกู อยู่那儿แหละ พอจะตายก็ เจดีย์ของกู ๆ” ๗

§ “คนเรา ถ้าทำดีแล้วติดดี ก็ไปไม่รอด เมื่อใจยังมีติด ภพชาติยังมีอยู่” ๗

§ บางครั้งเวลาลูกศิษย์นั่งภาวนาหรือทำการบุญใด ๆ ท่านพ่อจะสอนให้อธิษฐานใจไว้ก่อน แต่คำที่จะสอนให้อธิษฐานนั้น จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางครั้งท่านจะสอนให้อธิษฐานตามแบบฉบับของพระเจ้าอโศกว่า “เกิดชาติหน้า ขอให้มีความสามารถในตัวของตัวเอง นั่นก็พอ” ๗

§ บางครั้งท่านจะสอนว่า “อย่าไปอธิษฐานอะไรให้มากมาย เกิดชาติหน้าฉันใด ขอให้ได้เกิดตามพระพุทธานุศาสนาก็แล้วกัน” ๗

๘ แต่ไม่ใช่ว่า ท่านพ่อจะสอนลูกศิษย์ทุกคนให้อิच्छิตฐานใจเวลาทำบุญ  
ศิษย์คนหนึ่งเคยกราบเรียนท่านว่า เวลาทำบุญ จิตรู้สึกเฉย ๆ ไม่นึกอยากจะ  
ขออะไรทั้งสิ้น ท่านก็บอกว่า “ถ้าจิตมันเต็มแล้ว ไม่ต้องขอก็ได้ เหมือนเรา  
ทานข้าว มันก็ต้องอิ่ม ถึงจะขอหรือไม่ขอให้มันอิ่ม อย่งไรมันก็ต้องอิ่ม” ๗

## คนเข้าวัด

ลูกศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งทำการค้าขายเป็นอาชีพ เคยมีลูกค้ามาตำหนิว่า “นี่ เป็นคนเข้าวัด ไม่น่าจะโลภมากคิดราคาแพงอย่างนี้ คนเข้าวัดน่าจะคิดถูก ๆ เอาแต่พอกอยู่พอกิน” ตัวเขาเองก็รู้อยู่ว่าราคาที่เขาตั้งนั้นเป็นราคา ยุติธรรม ไม่ได้คดโกงหลอกลวงใคร แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่ตอบลูกค้าเหล่านี้ไม่ถูก จึงไปปรึกษากับท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า ให้ตอบเขาอย่างนี้สิ “ก็ฉันไม่ได้เข้าวัดเพื่อให้โง่” ๗

๘ โยมคนหนึ่งมาวัดธรรมสถิตเป็นครั้งแรก กำหนดจะอยู่ถือศีล – ภาวนา เป็นเวลา ๒ อาทิตย์ ท่านพ่อก็เตือนว่า “ฆราวาสออกจากบ้าน ก็เหมือนสมภารออกจากวัด จะไปหาความสะดวกสบายไม่ได้นะ” ๗

๘ โยมคนหนึ่งมาพักภาวนาที่วัด กะว่าจะอยู่สักอาทิตย์หนึ่ง แต่พอถึงวันที่สองก็ไปหาท่านพ่อเพื่อกราบลากลับกรุงเทพฯ เพราะเป็นห่วงทางบ้าน ท่านพ่อจึงสอนให้ตัดกังวลอย่างนี้ “ให้คิดเสียว่า เรามาอยู่ที่นี่เหมือนเราตายไปแล้ว คนทางบ้านจะอยู่อย่างไร เขาก็ต้องอยู่ของเขาได้” ๗

๘ เคยมีศิษย์หลายคนขอใช้เวลาพักร้อนมาถือศีล ๘ ที่วัด แต่ไม่มีชุดขาวที่จะนุ่งห่ม หรือถึงจะมี แต่เวลาถูกท่านพ่อใช้ให้ทำงานในวัด ก็กลัวชุดขาวจะเปรอะเปื้อนไป ท่านพ่อจะสั่งให้ใส่ชุดธรรมดาแล้วทำงานไป โดยกำชับไว้ว่า “ชาวข้างนอกไม่สำคัญ ให้ใจชาวข้างในก็แล้วกัน” ๗



§ โยมคนหนึ่งมาหาท่านพ่อในช่วงก่อนเข้าพรรษา แล้วเล่าให้ท่านฟังว่าตัวเองอยากจะรักษาศีล ๘ ในพรรษาบ้าง แต่กลัวว่า อดข้าวเย็นแล้วจะหิว ท่านก็ว่าใหญ่ “พระพุทธเจ้าอดข้าวจนเนื้อไม่มี เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก เพื่อเอาธรรมะมาสอนพวกเรา แต่เราจะอดข้าวแค่มีมือเดี๋ยวก็ทนกันไม่ไหวแล้ว นี่เป็นเพราะอันนี้ที่เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่นี้” ทำให้โยมคนนั้นตั้งใจจะรักษาศีล ๘ ในพรรษานั้นให้จนได้

ในที่สุดก็ได้ถือศีล ๘ ทุกวันพระในพรรษาจนสำเร็จ เมื่อออกพรรษาแล้วก็รู้สึกภูมิใจมาก แต่พอเข้าไปหาท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ ยังไม่ทันได้เล่าอะไรให้ท่านฟัง ท่านก็พูดขึ้นมาว่า “ดีนะ พรรษาของเรามีแค่ ๑๒ วัน เราก็สบายชิ ของคนอื่นก็ต้อง ๓ เดือน” ทำให้โยมคนนั้นรู้สึกละอายแก่ใจ จึงตั้งใจรักษาศีล ๘ ตลอดพรรษาทุกปีตั้งแต่วันนั้นมาจนทุกวันนี้ ๗

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อ แล้วเผลอไปตบยุงที่มากัดที่แขน ท่านก็เลยตั้งข้อสังเกตว่า “แหม เรายังคิดแพงนะ มันมาขอเลือดเรานิดเดียว แต่เราเอาถึงชีวิต” ๗

§ ศิษย์อีกคนหนึ่งปรารภเรื่องศีลข้อที่ ๕ กับท่านพ่อว่า “ที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามกินเหล้า นั้น ก็เพราะคนส่วนใหญ่กินแล้วขาดสติ แต่ถ้ากินโดยมีสติ คงไม่เป็นไรใช่ไหมครับท่านพ่อ” ท่านพ่อก็ตอบว่า “ถ้าเรามีสติจริง เราจะไม่กินมันเลย” ๗

§ อุบายแก้ตัวสำหรับผู้ที่จะไม่รักษาศีลข้อที่ ๕ นี้ รู้สึกว่ามีมากต่อมาก อีกวันหนึ่งมีศิษย์คนหนึ่งนั่งสนทนากับท่านพ่อในขณะที่ศิษย์คนอื่นกำลังนั่งภาวนาในห้องนั้นด้วยกันหลายคน เขาก็พูดว่า “การที่จะไม่กินเหล้า นั้นผมทำไม่ได้ครับ เพราะผมอยู่ในสังคม บางครั้งผมก็ต้องกินไปตามสังคมเขา” ท่าน

พ่อก็ชี้คนที่นั่งหลับตาอยู่รอบ ๆ ตัวเขา แล้วถามว่า “ก็สังคมนี้อย่างไรไม่เห็นกินเหล้ากัน ทำไมไม่ทำตามสังคมนี้อย่าง” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งเห็นคนอื่นจะไปถือศีล ๘ ที่วัดอโศการามในงานประจำปีของท่านพ่อใหญ่ จึงเล่าให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองนี่ก็อยากจะไปถือศีล ๘ กับเขาด้วย ท่านก็ตอบว่า “ระวังอย่าให้เป็นศีลแปดเปื้อนก็แล้วกัน” ๗

§ ศิษย์อีกคนหนึ่งเห็นเพื่อนถือศีล ๘ กันที่วัด ก็เลยอยากถือกับเขาบ้าง แต่พอตะวันตกดิน เดินผ่านกุฏิพระ เห็นลูกฝรั่งสวย ๆ แล้วก็เก็บใส่ปากเลย ท่านพ่อเห็นก็ทักทันที “ไหนดูจะถือศีล ๘ มีอะไรอยู่ในปาก” ลูกศิษย์ก็สะดุ้ง เพราะสำนึกได้ว่า ศีลขาด ท่านพ่อก็เลยปลอบใจว่า “คนเราจะถือศีล ๘ นั้นไม่ค่อยจำเป็นนัก แต่ขอให้ถือศีล ๑ ก็แล้วกัน รู้จักไหม – ศีล ๑”

“เป็นยังไงท่านพ่อ”

“ศีล ๑ ก็คือ การไม่ทำชั่วนั้นแหละ ยึดข้อนี้ไว้ให้มั่น” ๗

§ ครั้งหนึ่งที่มีผู้ชายอายุกลางคนมาเที่ยววัดแล้วเกิดแปลกใจที่ได้เห็นว่ามีพระฝรั่ง เขาก็เล่าความแปลกใจให้ท่านพ่อฟังว่า “ทำไมฝรั่งจึงบวชได้” ท่านพ่อก็ตอบว่า “ฝรั่งเขาไม่มีใจหรือ” ๗

§ เคยมีผู้ชายมาขอบวชอยู่กับท่านพ่อ ๗ วัน ท่านก็ตอบว่า “ไปบวชเผือกบวชมัน เอาไปกิน ๗ วัน ยังดีกว่า” ๗

§ มีหลายกรณีที่พ่อแม่บางคนเห็นว่า ลูกชายเป็นคนเลี้ยงยากหรือเลี้ยงไม่ไหว ก็โยนปัญหาไปให้พระ คือฝากลูกชายให้อยู่วัด ให้พระดัดนิสัยบ้าง ครั้งหนึ่งท่านพ่อปรารภเรื่องนี้แล้วพูดว่า “ตอนมันทุกข์ ก็วิ่งมาหาพระ ใ้ตอนมันสุขไม่เห็นนึกถึงพระกันเลย” ๗

§ สมัยหนึ่งมีชีปะขาวที่ใช้กำลังสมาธิรักษาโรค ได้ลงประวัติของตัวเองในวารสาร อ้างว่า แกเคยไปกราบท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วท่านพ่อรับรองว่าแกได้ฌาน ซึ่งฟังแล้วก็รู้สึกว่ามีผิดจากปกตินิสัยท่านพ่อ แต่เมื่อชื่อของท่านปรากฏอยู่ในวารสารนั้นแล้ว มีคนมาหาท่านที่วัดมากกว่าปกติ โดยหลงไปเข้าใจว่า ท่านเป็นหมอดูหรือหมอรักษาโรคเหมือนชีปะขาวคนนั้น มีคนหนึ่งมาถามท่านว่า ท่านรักษาโรคไตได้ไหม ท่านก็ตอบว่า “ฉันรักษาได้แต่โรคเดียว คือโรคใจ” ๗

§ มีคนหนึ่งที่เคยศึกษาธรรมะมามากพอสมควรไปกราบท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วเล่าถึงธรรมะที่เขาเคยศึกษามากมาย พอเขากลับ ท่านพ่อก็เอ่ย “รู้มากก็ยากนาน คนรู้น้อยก็พลอยรำคาญ” ๗

§ โยมคนหนึ่งขออนุญาตจุดธรรมาของของท่านพ่อไว้เพื่อกันลี้ม ท่านก็ปฏิเสธ โดยบอกว่า “เราเป็นคนอย่างนั้นหรือ ไปไหนก็ต้องมีข้าวห่อติดตัว กลัวจะอดข้างหน้า” แล้วท่านก็ให้เหตุผลต่อไปว่า “ถ้าเรามัวแต่จุดไว้ เราจะถือว่า ถึงลี้มก็ไม่ใช่ไร เพราะยังอยู่ในสมุท ผลสุดท้าย ธรรมะจะอยู่ในสมุทหมด ไม่มีเหลืออยู่ในใจของเรา” ๗

§ ในระหว่างการก่อสร้างเจดีย์ที่วัดธรรมสถิต มีช่วงหนึ่งที่ลูกศิษย์ที่ไปช่วยงานก่อสร้างเกิดทะเลาะกัน ลูกศิษย์คนหนึ่งที่ไม่พอใจในเหตุการณ์ไปรายงานท่านพ่อ ซึ่งขณะนั้นพักอยู่ที่วัดมกุฏฯ พอเขารายงานเสร็จ ท่านพ่อก็ถามว่า

“รู้จักหินไหม”                      “รู้จักค่ะ”

“รู้จักเพชรไหม”                    “รู้จักค่ะ”

“แล้วทำไมไม่เลือกเก็บเพชรล่ะ เก็บมันทำไม – หิน” ๗

§ คนบางคนทีปฏิบัติธรรมแล้ว เจอปัญหาที่พ่อแม่ไม่เห็นดีด้วยที่ลูกมาสนใจในทางนี้ เคยมีศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งเกิดความไม่พอใจต่อพ่อแม่เมื่อปัญหานี้เกิดขึ้น แต่ท่านพ่อก็เตือนเขาไว้ว่า “พ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณต่อเรา ถ้าเราไปโกรธเขา ไปว่าเขา ไพนราก็สุขอยู่ที่หัวเรานะ ให้ระวังไว้ แล้วตรองไว้ อีกให้ดี ๆ ที่เขาไม่เห็นประโยชน์ในการปฏิบัติของเรา ให้ถามตัวเองว่า ทำไมไม่เลือกไปเกิดกับพ่อแม่ที่เขามีความสนใจในการปฏิบัติธรรมกันบ้าง ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ของเรา แสดงว่าเราได้ทำกรรมร่วมกับเขาไว้ ฉะนั้นเราจึงต้องใช้กรรมไป ไม่จำเป็นที่จะต้องตอบโต้กับเขา” ฯ

§ บางครั้งพอถึงเวลาปิดเทอม จะมีเด็กนักเรียนจากกรุงเทพฯ จำนวนหนึ่งมาช่วยงานที่วัด พอตีมีเด็กคนหนึ่งกลัวผีเอามาก ๆ ท่านพ่อจึงใช้ให้เด็กคนนั้นขึ้น – ลงเขา เพื่อเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ในเวลากลางคืนอยู่เสมอ ๆ เพื่อให้เด็กชินกับความมืดและความเงียบสงัด จะได้จัดการกับความกลัวผีได้ แต่เด็กคนนั้นยังไม่วายที่จะกลัวอยู่นั่นเอง จึงออกปากขอคาถากันผีจากท่านพ่อ ท่านพ่อก็หัวเราะแล้วบอกว่า “ผีเผอิฐไหนมี มัวแต่กลัวผีนอกอยู่นั้นแหละ ที่อยู่กับผีในไม่รู้จักกลัว ตัวเรานี้แหละผีเหมือนกัน ผีเป็นนะ รู้จักไหม ป่าช้าผีดิบดี ๆ นี้เอง ทั้งผีหมู ผีวัว ผีควาย ผีเป็ด ผีไก่ สารพัดที่อยู่ในห้อง เดินไปไหนก็เอาป่าช้าผีดิบติดตัวไปด้วย ยังจะกลัวอะไรอีก เอาละ ถ้าอยากได้คาถาก็จะให้เอาไปท่องจำให้ขึ้นใจนะ ผีตายหลอกผีเป็น เกิดมาไม่เคยเห็น มีแต่ผีเป็นหลอกผีตาย” ฯ

§ “ถ้าใจเรามันในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พวกที่เขาเล่นของเล่นไสยศาสตร์ จะทำอะไรเราไม่ได้” ฯ

§ ท่านพ่อเคยปรารภนักปฏิบัติที่ยังนับถือคนเข้าทรง ว่า “ถ้าต้องการให้ปฏิบัติได้ผลดี ต้องอธิษฐานว่า จะขอถือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่างเดียว อย่างอื่นไม่ใช่ที่พึ่ง” ๗

§ “เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ต้องไปอัครรยใครทั้งนั้น ว่าเขาตีวิเศษวิโสแค่ไหน จะทำอะไรก็ต้องมีหลัก” ๗

§ “ท่านผู้รู้ทั้งหลาย เราไม่ต้องไปเที่ยวกราบท่านหรอก เป็นการลำบากเปล่า ๆ ทั้งสองฝ่าย ให้กราบท่านในใจดีกว่า เรากราบท่านในใจนั้นแหละ เราถึงท่านแล้ว” ๗

§ “ของจริงขึ้นอยู่กับเรา ถ้าเราทำจริง เราจะได้ของจริง ถ้าเราทำไม่จริง เราจะได้แต่ของปลอม” ๗

§ “ไปก็วัดก็วัด รวมแล้วก็วัดเดียวนะละ คือวัดตัวเรา” ๗

## ศิษย์ อาจารย์

“ทำอะไรก็ให้นึกถึงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ เราลืมห่านก็เหมือนเราตัดรากของตัวเอง” ๗

§ “อย่าเป็นศิษย์นอกคอก หัวล้านนอกครู ครูบาอาจารย์สอนอะไร ท่านก็ย่อมพิจารณาแล้ว ธรรมทั้งหลายที่มาสอนเรา ท่านก็ต้องเอาชีวิตเข้าแลกมา พวกเราศิษบาย ไม่ต้องลำบากอะไรเลย ท่านเอามาป้อนให้ถึงปาก ยังไม่อยากจะเอากันเลย” ๗

§ ปกติเวลาท่านพ่อได้พระเครื่องหรือรูปครูบาอาจารย์ ท่านก็แจกลูกศิษย์ไป แต่นาน ๆ ทีจะให้ลูกศิษย์ที่ปฏิบัติท่านใกล้ชิด ถึงจะให้ก็ให้ด้วยอาการโยนทิ้งว่า “อยากได้ก็เอาไป”

ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ที่อยู่ใกล้ชิดท่านก็บ่นแบบน้อยใจว่า ทำไมท่านพ่อได้พระดี ๆ ก็แจกคนอื่นหมด ไม่เคยให้เขาสักที ท่านก็ตอบทันที “ของดีกว่านั้นก็ให้ไปแล้ว ทำไมไม่เอา” ๗

§ ทุกครั้งที่ปลงศพท่านพ่อ ท่านก็สั่งว่าให้เอาเส้นผมท่านไปทิ้งที่โคนไม้ แต่ถ้าวันโกนตรงกับวันหยุดราชการ จะมีลูกศิษย์ฆราวาสถือขันคอยที่ประตูกุฏิท่าน เพื่อขอเส้นผมท่านจากพระอุปฐาก เมื่อท่านพ่อทราบว่าเขารออยู่เพื่ออะไร ท่านก็ว่า “เฮ้ย สมบัติขี้ทุกขี้ขี้ยาก” ๗

§ วันหนึ่งในขณะที่ลูกศิษย์ผู้ชายคนหนึ่งกำลังบิบนวดขาถวายท่านพ่ออยู่ มีศิษย์ผู้หญิงคนหนึ่งพูดขึ้นมาว่า “แหม โชคดีจริง ๆ ที่เกิดมาเป็นผู้ชาย ได้

ปรนนิบัติใกล้ชิดท่านพ่อ ลูกอยากจะเป็นผู้ชายบ้างเจ้าคะ จะได้มีโอกาสใกล้ชิดอย่างนี้บ้าง” ท่านพ่อจึงหันหน้ามาบอกว่า “การปฏิบัติครูบาอาจารย์ ไม่ใช่ของเล่น ๆ นะ เหมือนดาบสองคม ถ้ารู้จักใช้ดาบให้ดีก็มีประโยชน์ ถ้าใช้ไม่ดี ประมาท ดาบนั่นแหละ จะเชือดคอเจ้าของ ยิ่งใกล้ชิดท่านผู้รู้แล้วยิ่งน่ากลัวใหญ่ ประมาทนิดเดียวตกนรกเลย”

ศิษย์ผู้หญิงคนนั้นเลยร้องตอบว่า “โธ้ย อย่างนั้นไม่เอาแล้วเจ้าคะ”

ท่านพ่อหัวเราะน้อย ๆ แล้วพูดต่อ “เออ ให้รู้จักพอใจในสิ่งที่เรามี เป็นผู้หญิงก็มีโอกาสได้มรรคได้ผลเหมือนกัน ให้ภาวนาไป ใ้บุญอย่างนี้ไม่ต้องไปหวังมันหรอก” ๗

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นคนช่างถาม สงสัยอะไรก็ถามท่านพ่ออยู่เรื่อย เรื่องภาวนาบ้าง ปัญหาชีวิตบ้าง บางครั้งท่านก็ตอบดี ๆ บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า “ทำไมจะต้องให้มีคนป้อนให้ถึงปากอยู่ตลอดเวลา ให้คิดเอาเองบ้างซิ” ๗

§ ท่านพ่อเคยปรารภเรื่องคนที่ต้องให้ครูบาอาจารย์แก้ปัญหาในชีวิตทุกอย่าง ว่า “เหมือนลูกหมา พอมีขี้ตูดตูดอยู่ชนิดหนึ่ง ก็ต้องรีบวิ่งไปหาแม่ ไม่รู้จักล้างตัวเองบ้าง อย่างนี้เรียกว่า ลูกแหง เลี้ยงไม่โตสักที” ๗

§ “คนติดครูบาอาจารย์ก็เหมือนแมลงหวี่มาตอม ไล่เท่าไร ๆ ก็ไม่ยอมไป” ๗

§ “พวกภาวนาที่อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ แต่ไม่รู้จักท่าน ก็เหมือนทัพพียู่ในหม้อแกง ไม่มีโอกาสรู้รสของแกงว่า เปรี้ยว เผ็ด มัน อย่างไร” ๗

§ “คนหลายอาจารย์ ที่จริงไม่มีอาจารย์เลย” ๗

§ “ถ้าครูบาอาจารย์ชมใครต่อหน้า แสดงว่าคนนั้นก็หมดแค่นั้น ชาตินี้ก็ คงไม่ปฏิบัติอะไรให้ยิ่งกว่านั้น ที่ท่านชมก็เพื่อให้เขาภูมิใจว่า ในชาตินี้เขาได้ ปฏิบัติถึงขนาดนี้ ใจจะได้มีอะไรไว้ยึดเหนี่ยวต่อไป” ฯ

§ ธรรมดาของลูกศิษย์บางคน อยากจะให้อาจารย์ดัง โดยไม่ได้คำนึงถึงความดังนั้นจะให้ผลกระทบกระเทือนถึงอาจารย์และศิษย์อื่นด้วยกันอย่างไร บ้าง ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ปรารภหญ้าที่กำลังขึ้นสูง ๆ หน้าวัดธรรมสถิต แล้วพูด เป็นนัยให้ท่านพ่อฟังว่า “รกรคนดีกว่ารกรหญ้านะ ท่านพ่อ” ท่านพ่อก็ตอบ ทันที “รกรคนบ้า รกรหญ้าดีกว่า” ฯ

§ สมัยสร้างเจดีย์เสร็จใหม่ ๆ มีศิษย์หลายคนมาราบเรียนท่านพ่อว่า จะ ขอนิมนต์หรือเชิญผู้ที่มีเกียรติผู้นั้นผู้นี้มาเป็นประธานในงานบรรจุพระบรม สารีริกธาตุ ท่านพ่อก็ปฏิเสธโดยบอกว่า “ถ้างานนั้นเราทำเองไม่ได้ ทำไม่ เสร็จ ก็น่าจะเชิญเขามา แต่ถ้าเราทำเองได้ จะเชิญเขามาทำไม ลำบากไป เปลา ๆ ทั้งสองฝ่าย” ฯ

§ มีลูกศิษย์คนหนึ่งมาขอรูปเล็ก ๆ ของท่านพ่อ เพื่อห้อยไว้ที่คอ ท่านก็ บอกว่า “ไม่ต้องห้อยรูปครูบาอาจารย์หรอก ไม่ต้องไปบอกว่า ใครเป็น อาจารย์ รู้ไว้ที่ใจก็พอ” ฯ

§ ศิษย์หลายคน ในเมื่อรับความเมตตาจากท่านพ่อ ก็อดไม่ได้ที่จะพูดกับ ท่านว่า รักท่าน เคารพท่าน เหมือนพ่อบังเกิดเกล้า บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า “จริงอย่างที่พูดหรือเปล่า ถ้าจริงก็อย่าลืมนะสิ รักพ่อจริงอย่าทิ้งมนะลูก” ฯ

§ และมีศิษย์อีกหลายคนที่มีความเชื่อมั่นว่าท่านพ่อต้องรู้วาระจิตเขา เพราะมีหลายต่อหลายครั้งที่ท่านพูดหรือทำอะไรที่ตรงกับเรื่องที่เขา กำลังคิด



หรือข้องใจอยู่ แต่คำที่ท่านพูดในกรณีแบบนี้ ส่วนใหญ่มีความหมายพิเศษ เฉพาะสำหรับคนที่อยู่ในเหตุการณ์ ฉะนั้น จึงต้องยกไว้เป็นสมบัติส่วนตัวของคนเหล่านั้น แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึง ๒ กรณี ที่เห็นว่าเป็นคดีดี สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป

ครั้งหนึ่งมีศิษย์ผู้ชายคนหนึ่งเดินทางจากกรุงเทพฯ เพื่อช่วยงานก่อสร้างเจดีย์ที่วัดธรรมสถิต พอลงที่ปากซอยเข้าวัดก็นึกขี้เกียจเดินเข้าไป เพราะเป็นระยะทางตั้ง ๖ กิโลเมตร เขาจึงนั่งรอหน้าร้านที่ปากซอย เพื่อจะมีรถเข้าไปรอสักพักหนึ่งก็เกิดนึกอยู่ในใจว่า “ถ้าท่านพ่อแน่จริง จะต้องมีการมารับเราเข้าวัด” แต่รอจนแล้วจนรอด ๒ - ๓ ชั่วโมง ไม่มีรถผ่านเข้าซอยสักคัน เขาจึงต้องเดินเข้าไป พอถึงวัดก็ไปกราบท่านพ่อ แต่เมื่อท่านพ่อเห็นเขาเดินเข้ามาหา ท่านก็เข้าห้องปิดประตู เขาก็เริ่มใจไม่ดี แต่ยังกราบลงที่หน้าประตูห้อง พอเขากราบเสร็จ ท่านพ่อก็เปิดประตูบอกว่า “กูไม่ได้ขอร้องให้มึงมา มึงมาของมึงเอง” ๗

๘ คือนี้อีกวันหนึ่ง ศิษย์คนนั้นนั่งภาวนาที่เจดีย์โดยหวังไว้ว่า จะมีเสียงนิมิตเข้าหูบอกเลขสัก ๒ - ๓ ตัว แต่แทนที่จะได้ยินเสียงนิมิต กลับได้ยินเสียงองค์ท่านพ่อจริง ๆ เดินผ่านแล้วถามลอย ๆ ว่า “นี่ จะมาเอาอะไรเป็นที่พึ่ง” ๗

## โลกธรรม

“ท่านอาจารย์มันเคยพูดไว้ว่า “คนเราก็เหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน แต่รวมแล้วก็เหมือนกัน” อันนี้ต้องเอาไปคิดมาก ๆ หน่อย จึงจะเข้าใจ ความหมายของท่าน” ๗

§ โยมคนหนึ่งไปนั่งที่วัดมกุฏฯ รู้สึกไม่สบายใจ เพราะวันก่อนมีลูกศิษย์อีกคนหนึ่งไปต่อว่าท่านพ่อเป็นการใหญ่ พอท่านพ่อทราบว่ายอมคนนี้ไม่สบายใจ เรื่องอะไร ท่านก็ว่า “คนมันโง่ ไม่รู้จักคำว่า ‘คน’ ไม่ใช่จะมีแต่คน ๒ ขาเดินได้ คนที่เขาคนอยู่ในหม้อให้มันและมันเปื่อยมันวุ่นวายก็มี แล้วเราไปปล่อยให้เขาคนอยู่ในใจของเรา ให้มันเศร้าหมอง ถ้ารู้จักอย่างนี้จะทำได้ทำใจได้” ๗

§ “อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน จะจนใจเอง” ๗

§ “จะดูคนอื่น ต้องดูที่เจตนาเขา” ๗

§ “เราจะให้คนอื่นเขาดี เราต้องดูว่า ดีของเขามีอยู่แค่ไหน ถ้าดีของเขามีอยู่แค่นั้น เราจะให้เขาดีกว่านั้น เราก็อโง่” ๗

§ กราบท่านพ่อครั้งแรก โยมคนหนึ่งพูดกับท่านว่า “หมูนี้อยู่ทำงานไม่ค่อยสะดวกใจ ไม่รู้เป็นอะไร รู้สึกหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา” ท่านก็นิ่งสักครู่หนึ่ง แล้วบอกว่า “ทำงานอย่าเอาแต่ใจตัวเอง เราทำอะไรเราก็อโง่ แต่มันอาจจะไม่ถูกคนอื่นเขา อย่ามัวแต่ว่าคนอื่นทำผิด คนนี้ทำผิด ให้กลับมาดูความผิดของตัวเองอย่างเดียวดีกว่า” ๗

§ “ใครจะดีอย่างไร จะชั่วอย่างไร ก็เรื่องของเขา เราดูเรื่องของเรานดีกว่า”  
๗

§ ศิษย์คนหนึ่งเล่าให้ท่านพ่อฟังถึงปัญหาทั้งหลายแหล่ที่เข้ามาเรื่อย ๆ ในที่ทำงาน ตัวเองก็อยากจะทำอะไร อยู่เงียบ ๆ แต่ก็ลาไม่ได้ ท่านพ่อจึงแนะนำว่า “ในเมื่อเราต้องอยู่กับมัน เราต้องรู้จักให้อยู่เหนียวมัน เราจึงจะอยู่ได้” ๗

§ “เราทำงาน อย่าให้งานทำเรา” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งขอคำแนะนำจากท่านพ่อเรื่องปัญหาในการร่วมสังคมทางโลก ว่าบางครั้งต้องสังสรรค์ ร่วมกิจกรรม หรือเกี่ยวกับคนหมู่มาก ซึ่งความจริงน่าจะสนุก แต่ส่วนลึกแล้วรู้สึกเศร้าสลดอย่างไรชอบกล ท่านพ่อก็บอกว่า “เราอยู่กับสังคม บางทีต้องทำตามเขาแต่ขัดใจเรา ถ้าเราทำตามใจเรา เราก็ขัดกับพวก คนเราต้องรักตัวเราเองยิ่งกว่าคนอื่น ฉะนั้นจะทำอย่างไรจึงจะได้ทั้ง ๒ อย่าง คือทำตามเขาแต่กาย ส่วนใจมีสติรู้ที่อยู่ของเราข้างใน คือมีสติรักษาลม” ๗

§ ศิษย์อีกคนหนึ่งมาบ่นกับท่านพ่อว่า ทั้งในบ้าน ทั้งในที่ทำงาน ตัวเองต้องเจอแต่ปัญหาที่หนัก ๆ แทบเป็นแทบตายทั้งนั้น ท่านจึงบอกว่า “เราเป็นคนจริง จึงต้องเจอของจริง” ๗

§ “เจออุปสรรคอะไรเราก็ต้องสู้ ถ้าเรายอมแพ้ใต้ง่าย ๆ เราจะต้องแพ้ อยู่เรื่อย” ๗

§ “ข้างในเราก็ต้องแกร่ง มีอะไรมากระทบเราจะได้ไม่หวั่นไหว” ๗

§ “ให้พกหิน อย่าพกนุ่น” ๗

§ “ให้ทำตัวเป็นแก่น อย่าทำตัวเป็นกระพี้” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งปรับทุกข์กับท่านพ่อว่า เวลาเขาทำอะไรที่บ้านหรือที่ทำงาน คนอื่นมักจะมองเขาในแง่ไม่ดีอยู่เสมอ ท่านพ่อก็สอนให้เขาพิจารณาอย่างนี้ “หู – ตาคนอื่นเป็นหูกระต่าย – ตาไผ่ หูกระต่ายเป็นยังไง เวลาเราพูด เขาฟังรู้เรื่องไหม”

“เปล่า ไม่รู้เรื่องรู้อ่าว”

“แล้วตาไผ่เป็นยังไง”

“มันก็แหลม ๗ ถ้าเราไม่ระวังมันก็จะทิ่มเอา”

“นั่นแหละซิ แล้วจะเอาอะไรกับมัน” ๗

§ ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งเจอปัญหาในที่ทำงานคือ มีคนชอบนินทาเขาอยู่เรื่อย ตอนแรกเขาไม่ได้คิดอะไร เพียงแต่ทนเอาเฉย ๆ แต่เมื่อเจอบ่อยเข้าก็รู้สึกเบื่อเรื่องนี้มาก ๆ วันหนึ่งไปนั่งภาวนากับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วเกิดนิมิตเห็นภาพตัวเองซ้อน ๆ ๆ หลายชั้นจนนับไม่ถ้วน ทำให้คิดว่าตัวเองเคยเกิดมาหลายภพหลายชาติ คงจะเจอเรื่องแบบนี้มาหลายครั้งแล้ว ทำให้รู้สึกยิ่งเบื่อใหญ่ พอออกจากสมาธิก็เล่าให้ท่านพ่อฟังว่ารู้สึกเบื่อมาก ๆ ต่อการนินทานี้ ท่านพ่อก็สอนให้วางโดยบอกว่า “สิ่งพรรค์นี้เป็นโลกธรรม เป็นของคู่กับโลก เมื่อมีดีก็ต้องมีไม่ดีด้วย รู้แบบนี้จะไปยุ่งกับมันทำไม” แต่อำนาจกิเลสที่กำลังแรงทำให้ศิษย์คนนี้ได้กับท่านพ่อว่า “ก็หนูไม่ได้ไปยุ่งกับมัน มันมายุ่งกับหนูเอง” ท่านก็เลยสวนทางทันที “แล้วทำไมไม่ถามตัวเองว่า เสือกเกิดมาทำไม”

๗

§ “เขาวัวเราไม่ดี มันก็อยู่แค่ปากเขา ไม่เคยถึงตัวเราลักที” ๗

§ “คนอื่นเขาตำเรา เขาก็ลืมไป แต่เราไปเก็บมาคิด เหมือนเขาคายเศษอาหารทิ้งไป แล้วเราไปเก็บมากิน แล้วจะว่าใครโง่” ๗

§ “ใครจะตำว่ายังไงก็ช่างหัวมัน อย่าไปสนใจ ให้หัดเอาหินถ่วงหูไว้บ้าง อย่าเอามาหาบมากอน หนักเปล่า ๆ ของไร้สาระ” ๗

§ วันหนึ่งท่านพ่อตั้งปัญหาให้โยมคนหนึ่งว่า “ถ้าเสื้อผ้าของโยมตกลงไปในบ่ออามจม โยมจะเอาขึ้นมาไหม”

โยมกึ่งง แต่ก็รู้ว่า จะตอบปัญหาท่านพ่อแบบเชื่อ ๆ ซ่า ๆ ไม่ได้ จึงตอบว่า “ก็แล้วแต่ ถ้าเรามีชุดนั้นชุดเดียว คงจำเป็นต้องเอาขึ้นมา แต่ถ้ามีชุดอื่นก็คงจะปล่อยทิ้งไป ท่านพ่อหมายถึงอะไร”

“คนเราที่ชอบฟังเรื่องไม่ดีของคนอื่นเขา ถึงแม้ว่าเราไม่ได้รับกรรมของเขา แต่กลิ่นมันจะต้องมาถึงเรา” ๗

§ เวลาลูกศิษย์คนไหนถือโกรธอยู่ในใจ ท่านพ่อจะสอนว่า “ความโกรธแค่นี้เราสละกันไม่ได้หรือ ให้คิดว่าเราให้ทานเขาไป คิดดูสิ พระเวสสันดรสละไปแค่นั้น ท่านก็ยังสละได้ ไฉนของแค่นี้ไม่มีค่าอะไร ทำไมเราสละกันไม่ได้” ๗

§ “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” ๗

§ “ทิวักกับสังจะมันคนละอย่างกันนะ ถ้ารักษาคำพูดด้วยใจซุ่่มัว คิดจะเอาชนะเขา นั่นคือตัวทิวัก ถ้ารักษาด้วยใจปลอดโปร่ง สงบเยือกเย็น นั่นคือสังจะ ถ้าเวลารักษาสังจะเราก็กัดฟันไปด้วย นั่นไม่ใช่สังจะหรอก” ๗

§ “จะทำอะไรก็ให้คิดก่อนจึงค่อยทำ อย่าทำแบบที่ว่า ทำแล้วจึงค่อยมาคิดทีหลัง” ๗

§ โยมคนหนึ่งชอบทำตัวเป็นที่ปรึกษาของเพื่อน ๆ ในที่ทำงาน แต่พอรับฟังความทุกข์จากเพื่อน ๆ มากเข้า ๆ ใจตัวเองชักจะเป็นทุกข์กับเขาด้วย ท่านพ่อจึงแนะนำ “ให้รู้จักปิดฝาตุ่มชะบั้ง ปิดหน้าต่างชะบั้ง ฝุ่นจะได้ไม่เข้า” ๗

§ “ระวังเมตตาคบ่อนะ คือเราเห็นเขาตกทุกข์ได้ยากลำบาก เราก็คิดอยากจะช่วยเขา แต่แทนที่จะดึงเขาขึ้น เขาก็กลับดึงเราลง” ๗

§ “เขาว่าดี แต่มันดีของเขา จะดีของเราหรือเปล่า” ๗

§ “เราทำตามเขา เราก็โง่ตามเขาซิ” ๗

§ “เขาโกรธเรา เขาเกลียดเรา นั่นแหละเราก็สบาย จะไปไหนมาไหนไม่ต้องเป็นห่วงหน้าห่วงหลังว่า เขาจะเสียใจไหม เขาจะคิดถึงไหม กลับมาเราก็ไม่ต้องเอาของมาฝากด้วย เราก็เป็นอิสระในตัวของเรา” ๗

§ “คนรักเท่าผืนหนัง คนชังเท่าผืนเสื่อ”

§ “เอาชนะคนอื่นนะ มันเป็นเวรเป็นกรรมกัน ลู่วชนะตัวเราเองไม่ได้หรอก ชนะตัวเองนั่นประเสริฐที่สุด” ๗

§ “อะไรจะเสียก็ให้มันเสียไป แต่อย่าให้ใจเสีย” ๗

§ “เขาเอาของเราไป ก็ให้ถือว่าให้ทานเขาไป ไม่อย่างนั้นจะไม่รู้จักหมด  
เวรหมดกรรมกันสักที” ๗

§ “เขาเอาของเรา ดีกว่าเราเอาของเขา” ๗

§ “ถ้าเป็นของเราจริง ๆ ยังไง ๆ มันต้องอยู่กับเรา ถ้าไม่ใช่ของเรา เราจะ  
เอามันทำไม” ๗

§ “มิจฉาชีพคืออะไร มิจฉาชีพคือ เราทำอะไรที่จะเอาของเขาไปด้วย  
เจตนาไม่ซื่อตรง นั่นก็เรียกว่ามิจฉาชีพทั้งนั้น” ๗

§ “จนข้างนอกไม่เป็นไร อย่าให้จนข้างในก็แล้วกัน ให้ใจเรารวยทาน คีล  
ภาวนา รวยอริยทรัพย์ดีกว่า” ๗

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งเคยบ่นกับท่านพ่อว่า “หนูเห็นคนอื่นเขาอยู่อย่างสบาย  
ทำไมชีวิตของหนูรู้สึกว้าลำบากเหลือเกิน” ท่านพ่อก็ตอบว่า “โธ่ ลำบากของ  
เรามัน ๑๐ ดี ๒๐ ดีของคนอื่นเขา ทำไมไม่ดูคนที่เขาลำบากกว่าเราบ้าง” ๗

§ บางครั้งเวลาลูกศิษย์มีความทุกข์ ท่านพ่อสอนให้ปลงตกโดยใช้ประโยค  
ว่า “จะโทษใครได้ ก็เราเองอยากเกิดมานี้ ไม่มีใครจ้างให้มา” ๗

§ “อารมณ์ทั้งหลาย มันก็มีอายุของมัน ไม่ใช่ว่าจะเป็นไปตลอด พอ  
หมดอายุมันก็ดับไปเอง” ๗

§ “การมีคู่เป็นทุกข์ ยังมีคู่ดีก็ยิ่งทุกข์มากกว่าคู่ไม่ดี เพราะมันผูกพันกัน  
มาก” ๗

§ “เราก็อ่า ‘ลูกของเรา ลูกของเรา’ แต่เขาเป็นของเราจริงหรือเปล่า ขนาดตัวของเราเองท่านก็บอกว่าไม่ใช่ของเรา แล้วจะว่ายังไง” ๗

§ คืนวันหนึ่งศิษย์สองคนแม่ – ลูก มาหาท่านพ่อที่ตึกเกษมฯ พอตีลูกเกิดเถียงกับแม่ต่อหน้าท่านพ่อ ท่านจึงว่า “โอ้โฮ เเถียงกับแม่อย่างนี้เซียวหรือ”

ฝ่ายแม่ก็ตอบว่า “คะ ฉันท้องอโหสิให้ลูก ๆ วันละ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ฉันทไม่เอากรรมเอาเวรกับเขาหรอก”

ท่านก็บอกว่า “ก็นั่นแหละสิ พ่อแม่ไม่เอากรรมเอาเวรกับลูก แต่เบื่องบน เบื่องล่างเขาจะยอมหรือเปล่า” ๗

§ คืนอีกวันหนึ่งในระหว่างที่ป่วยหนัก ศิษย์ท่านพ่ออีกคนหนึ่งฝันเห็นตัวเองตายแล้วขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ เข้าตื่นขึ้นมาก็รู้สึกใจไม่ดี จึงเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็พยายามปลอบใจว่า ที่ฝันอย่างนั้นเป็นมงคล ถ้ายังมีชีวิตต่อไป การงานคงจะได้เลื่อนขั้น ถ้าตายไปก็คงอยู่เบื่องบนละ แต่พอท่านพูดถึงข้อนี้ เขาก็ยิ่งใจเสีย บอกว่า “แต่หนูยังไม่อยากตายเลย ท่านพ่อ” ท่านก็ตอบว่า “อายุของเรา ถ้าจะหมดแค่นี้ก็ต้องยอมเขา ไม่ใช่หวังสติ๊กที่จะยึดได้หุดได้” ๗

§ “สุขในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ฯลฯ ที่เราปรารถนามากเป็นพิเศษ แสดงว่าเราเคยเสวยแล้วในชาติก่อน ๆ เราจึงคิดถึงมันในชาตินี้ คิดอยู่แค่นี้ก็น่าจะเกิดความสุขดั่งเวชในตัวเองได้” ๗



## อบรมพระ

“เราบวชมาเพื่อเอาบุญ แต่ตัวบุญเป็นยังไง อยู่ที่ไหน มีลักษณะอย่างไร เราก็คงไม่ทราบ ต้องภาวนาให้ใจสงบ นั่นแหละจะได้เห็นตัวบุญ” ๗

§ “บางคนก็หาว่า พระไม่ได้ทำงาน แต่ที่จริงงานละกิเลสนี้เป็นงานที่ยากที่สุดในโลก งานทางโลกเขายังมีวันหยุดบ้าง แต่งานนี้ไม่มีเวลาหยุดกันเลย ต้องทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง บางครั้งเราจะรู้สึกที่เราทำไม่ไหว แต่ถึงอย่างนั้นก็ ต้องทำ เพราะถ้าเราไม่ทำ ใครจะมาทำให้เรา เป็นหน้าที่ของเราโดยตรง ถ้าเราไม่ทำ เราจะบวชกินข้าวชาวบ้านเพื่ออะไร” ๗

§ “เวลาเราทำงานอะไรอยู่ ถ้าเราสังเกตว่าใจเราเสีย ก็ให้หยุดทำทันที แล้วกลับมาดูใจของตัวเอง เราต้องรักษาใจของเราไว้เป็นงานอันดับแรก” ๗

§ “วัดนอกเราดูแลพอประมาณ สำคัญอยู่ที่วัตรในของเรา อย่าให้ขาด” ๗

§ “เราบวชเป็นพระ ต้องพยายามลดละอารมณ์” ๗

§ เย็นวันหนึ่งที่วัดธรรมสถิต ขณะที่พระอาทิตย์กำลังตกหลังเขา มีพระหนุ่ม ๆ จากกรุงเทพฯ องค์กรหนึ่งนั่งที่ระเบียงกุฏิท่านพ่อ แล้วพูดชมว่า “แหม วิวที่นี่สวยไม่ใช่เบานะ ท่านพ่อ” ท่านพ่อก็ก๊สวนทางทันที “ใครว่าสวย ดูซิ ตัวไหนที่ว่าสวย ให้ดูตัวนั้นดีกว่า” ๗

§ วันหนึ่งในระหว่างที่ถูกลงโทษท่านพ่ออยู่ พระที่ปฏิบัติท่านพ่อเป็นประจำ เกิดนึกขึ้นมาว่า ที่ตัวเองทำอย่างนี้คงจะได้อานิสงส์ไม่ใช่น้อย คิดไปก็ดูไป พอดีท่านพ่อเดินขึ้นกุฏิแล้วพูดขึ้นมาว่า “อยากได้อานิสงส์เต็มที ก็ต้องให้ใจ อยู่กับลมซี้” ๗

§ เรื่องความสะอาด การเช็ดของ การวางของเข้าระเบียบ ฯลฯ เหล่านี้ ท่านพ่อเป็นคนละเอียดมาก ถ้าท่านสังเกตว่า ลูกศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติ ท่านจะสอนเรื่องราวนี้อย่างเข้มงวดกวดขัน เพราะท่านเองถูกครูบาอาจารย์ ฝึกมาอย่างนี้ และท่านถือว่า “แค่ของหยาบ ๆ อย่างนี้ทำไม่ได้ แล้วการทำใจ ซึ่งเป็นของละเอียดกว่านี้ จะทำได้อย่างไร” ๗

§ เมื่อมีพระมาปฏิบัติท่านพ่อ ท่านพ่อก็ถือเป็นโอกาสสอนธรรมะโดย กิริยา คือแทนที่จะบอกว่าสิ่งใดควรอยู่ที่ใด กิจใดควรทำเวลาไหน ท่านก็ บังคับให้ใช้ความสังเกตเอาเอง ถ้าทำถูก ท่านพ่อจะไม่ว่าอะไร ถ้าทำผิด ท่าน จะดุทันที เป็นอุบายสอนให้หูไวตาไวไปในตัว ท่านก็บอกว่า “ถ้าถึงกับต้อง พูดกัน แสดงว่ายังไม่รู้จักกัน”

วันหนึ่งพระที่มาปฏิบัติท่านพ่อใหม่ ๆ ยังไม่เข้าใจในหลักการของท่าน เกิดขยันจัดกุฏิท่านพ่อให้เข้าระเบียบใหม่ที่ตนเห็นว่าดีกว่าระเบียบเก่า พอ ท่านพ่อเห็น ท่านก็รีบจัดเข้าระเบียบเดิม โดยบอกว่า “ถ้าทำไม่ถูกใจ อย่าทำ เลย ผมทำของผมเองดีกว่า” ๗

§ เย็นวันหนึ่ง พระองค์หนึ่งที่เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อเห็นท่านกำลังทำงานคนเดียว เก็บเศษไม้ให้เข้าระเบียบในบริเวณก่อสร้างเจดีย์ พระองค์นั้นจึงรีบลงไปช่วยท่าน พอช่วยสักพักหนึ่ง จึงพูดกับท่านว่า “แหมหลวงพ่อกับงานแบบนี้ ทำไมหลวงพ่อกับต้องทำเอง คนอื่นมีตั้งเยอะแยะ ทำไมหลวงพ่อกับไม่ใช้ให้เขาทำ”

“ผมก็กำลังใช้คนอยู่” ท่านพ่อตอบพลางทำงานไปพลาง

พระองค์นั้นหันไปมองรอบตัว แต่ไม่เห็นมีใคร จึงถามท่านพ่อ “ใช้ใคร หลวงพ่อ”

“ก็ท่านนะซิ” ๗

§ “การเป็นผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่เรื่องแค่นั่งหลับหลับตาอย่างเดียว ต้องทำให้ เป็นทุกสิ่งทุกอย่างจึงจะใช้ได้” ๗

§ “คนเราจะได้ดีนั้น ก็ต้องรู้จักขโมยวิชา คืออย่ารอให้อาจารย์บอกทุกสิ่ง ทุกอย่าง ต้องใช้ความสังเกตเอาเองว่า ท่านทำอะไร เพราะอะไร เพื่ออะไร เพราะท่านทำอะไรท่านก็มีเหตุผลของท่าน” ๗

§ สมัยก่อนสร้างเจดีย์ เครื่องมือของวัดส่วนใหญ่เก็บรักษาไว้ในห้องเก็บ ของที่กุฏิท่านพ่อ วันหนึ่งพระที่มาอยู่วัดได้ ๓ – ๔ เดือน ขึ้นกุฏิท่านพ่อ เพราะต้องการหาไขควง พอเห็นท่านพ่อนั่งอยู่หน้าห้องจึงถามท่านว่า “ท่าน พ่อครับ ในห้องมีไขควงไหมครับ” ท่านพ่อก็ตอบสั้น ๆ ว่า “ถามฉันทำไม ฉัน ไม่ได้ขาย” ๗

§ พระองค์หนึ่งที่อยู่กับท่านพ่อหลายปี เข้าไปหาท่านพ่อแล้วขอพรวันเกิด ท่านพ่อก็ให้พรสั้น ๆ ว่า “ให้ตายเร็ว ๆ” ตอนแรกพระองค์นั้นใจหาย ต้อง เอาไปพิจารณาความหมายของท่านพ่อหลาย ๆ วันจึงเข้าใจว่า ท่านพ่อให้พร จริง ๆ ๗

§ การวางตัวของพระต่อฆราวาสญาติโยมที่มาเกี่ยวข้อง เป็นเรื่องละเอียด มาก ท่านพ่อเคยพูดอยู่เสมอกับพระลูกศิษย์ว่า “จำไว้นะ ไม่มีใครจ้างให้เรา บวช เราไม่ได้บวชเพื่อเป็นข้าของใคร” แต่ถ้าพระองค์ใดมาบ่นกับท่านพ่อ

ว่า โยมที่อยู่ประจำที่วัดไม่ยอมทำตามที่ท่านขอไว้ ท่านพ่อจะย้อนถามทันที  
“ท่านบวชมาเพื่อให้เขารับใช้หรือ” ๗

§ “ความเป็นอยู่ของเราก็อาศัยเขา เพราะฉะนั้นเราอย่าทำอะไรที่จะต้อง  
หนักที่เขา” ๗

§ “ถึงเขาจะปวารณา เราอย่าเป็นพระขี้ขอ ผมเองตั้งแต่บวชมา ถึงจะมี  
คนปวารณา ผมไม่เคยขออะไรที่เขาต้องออกไปซื้อ ได้ปัจจัยมาผมก็ทำบุญไป  
ไม่เคยซื้ออะไรเก็บไว้เป็นส่วนตัว นอกจากหนังสือธรรมะ” ๗

§ “พระเราถ้ากินข้าวของชาวบ้าน แต่ไม่ตั้งใจปฏิบัติให้สมกับที่เขาใส่  
บาตรเราชาติหน้าเราก็มีหวังเกิดมาเป็นควายใช้หนี้เขา” ๗

§ “ท่านพ่อใหญ่มีลูกศิษย์พวกใหญ่ ๆ โต ๆ เยอะ แต่ผมไม่เคยเสนอตัวให้  
เขารู้จัก จะเกี่ยวข้องกับเขาเฉพาะเวลาที่ท่านพ่อสั่งไว้ว่า มีธุระจำเป็น  
นอกจากนั้นผมก็ถือว่าเป็นเรื่องของครูบาอาจารย์ ไม่ใช่เรื่องของเรา” ๗

§ “คนรวยจะมาเกี่ยวข้องกับเรา เราจะเห็นแก่ได้ไม่ได้นะ เราต้องเห็นว่า  
เราพอมีธรรมะที่จะช่วยเขาได้จริง ๆ และเขาพอจะรับธรรมะจากเราได้ นั่น  
เราจึงจะยอมเกี่ยวข้องกับเขา” ๗

§ “อย่าเห็นว่าข้อวินัยเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นเรื่องไม่สำคัญ ท่านอาจารย์มัน  
เคยบอกว่า ไม้ทั้งท่อนไม่เคยเข้าตาใครหรอก แต่ซี่ฝงเล็ก ๆ นั้นแหละ เข้าตา  
ง่าย ทำให้ตาบอดได้” ๗

§ “เราเป็นพระ เราไม่มีสิทธิ์ที่จะต่อรองราคากับใครได้นะ เขาบอกราคา มา แสดงว่าเขาให้แค่นั้น เราจะขอให้เขาลดให้เรามันก็ผิดวินัย เพราะเขา ไม่ได้พิจารณาอะไรกับเราเลย” ๗

§ พระต่างชาติที่มาบวชกับท่านพ่อมีแม่เลี้ยงที่ถือศาสนาคริสต์ พอพระลูกชายกลับไปเยี่ยมที่บ้าน เขาก็กะว่าจะถอดท่านบ้าง เพราะไม่ได้เห็นท่านเป็น เวลาหลายปี แต่ท่านกลับห้ามไม่ให้ทำ เขาก็โกรธมาก หาว่าศาสนาพุทธสอนให้รังเกียจผู้หญิง พอเรื่องนี้ถึงหูท่านพ่อ ท่านก็อธิบายว่า “ที่พระพุทธเจ้าไม่ให้พระจับต้องผู้หญิงนั้น ไม่ใช่เพราะผู้หญิงไม่ดี แต่เป็นเพราะพระไม่ดี ต่างหาก เพราะพระยังมีกิเลสจึงจับต้องกันไม่ได้” ๗

§ สำหรับผู้ที่จะเดินตามทางพรหมจรรย์ ความดีของเพศตรงข้ามเป็นสิ่งที่ทำให้หลงทางง่ายที่สุด ฉะนั้นท่านพ่อเคยเตือนพระลูกศิษย์ว่า “ผู้หญิงก็เหมือนเถาวัลย์ที่ขึ้นตามต้นไม้ ตอนแรกเขาก็มาอ่อน ๆ น่าเอ็นดู แต่พอเลื้อยไปเลื้อยมาเขาก็รัดตัวเราเข้า แล้วผลสุดท้ายก็คลุมหัวเราตาย” ๗

§ “อยู่กับหมู่ให้เหมือนอยู่คนเดียว – หมายความว่า เราไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับใคร ฉันท่า ทำกิจวัตรเสร็จแล้ว ก็กลับกุฏิ ตั้งหน้าตั้งตารอภาวนา ลูกเดียว

อยู่คนเดียวให้เหมือนอยู่กับหมู่ – หมายความว่า เรามีกิจวัตรประจำวันของเรา พอถึงเวลาเราก็ทำของเราไปโดยไม่ได้ปล่อยปละละเลย” ๗

§ ข้อเสนอแนะสำหรับลูกศิษย์ต่างชาติที่จะไปจำพรรษาในวัดที่มีพระจำนวนมาก – “เขาถามมาเป็นภาษาไทย เราก็ตอบเป็นภาษาฝรั่ง เขาถามเป็นภาษาฝรั่ง เราก็ตอบเป็นภาษาไทย เดียวเขาก็ชี้แจงมาคุยกับเรา เราจะได้มีเวลาภาวนาบ้าง” ๗

§ “การอยู่กับหมู่ที่ไม่ดี มันก็ดีเหมือนกัน จะได้รู้จักพึ่งตัวเอง ถ้าเราไปอยู่กับหมู่ที่มีแต่คนดี ๆ ทุกคน เราจะต้องติดหมู่ แล้วจะไปไหนไม่รอด” ๗

§ “คนไม่ดี เราก็มัวไว้เพื่อทดสอบกิเลสของเราว่าหมดจริงหรือยัง” ๗

§ ข้อคิดสำหรับพระปฏิบัติเวลามีคนนิมนต์ไปในงานวัด – “ถ้าเราไม่ไป เขาทำไม่ได้ เราก็ควรไป ถ้าเราไม่ไป เขายังทำของเขาได้ เราจะไปทำไม เราเป็นพระกรรมฐาน ไม่ใช่พระเทียว เวลาท่านอาจารย์มันออกเทียวป่า ไม่ใช่ที่ท่านจะไปตามอารมณ์ ท่านก็รู้อของท่านว่า ท่านมีธุระที่จะต้องทำที่นั่น ท่านจึงไป ถ้าท่านไม่มีธุระจำเป็น ท่านก็ไม่ไป” ๗

§ “การถือธุดงค์วัตร ก็มีจุดประสงค์ที่จะขัดเกลากิเลสของเราให้หมดไป ถ้าเราคิดจะถือเพื่อให้คนอื่นศรัทธาเรา เราอย่าไปถือเลยดีกว่า” ๗

§ “การอดอาหาร ไม่ใช่จะทำให้ผลดีเสมอไป บางที่ยิ่งอด กิเลสก็ยิ่งกำเริบ ภัยหมดแรง ไม่ใช่กิเลสจะต้องหมดแรงไปด้วย เพราะกิเลสเกิดที่ใจ ไม่ได้เกิดที่กาย” ๗

§ คำเตือนสำหรับพระที่ชอบปล่อยใจให้คิดถึงเรื่องงาม – “เอามือลูบหัว เจ้าของชะ จะได้ไม่ลืมว่าเราเป็นอะไร” ๗

§ “พระธรรมท่านบอกว่า “วันคืนล่วงไปล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่” แล้วเราจะตอบท่านว่ายังไง” ๗

§ “ปฏิบัติยังไม่เข้าขั้นแล้วเทียวไปสอนเขา มันมีโทษนะ” ๗

§ มีคนมาเล่าให้ท่านพ่อฟังเรื่องพระไทยที่ไปเผยแพร่ธรรมะที่เมืองนอก แต่ผลสุดท้าย ไปสึกแล้วแต่งงานที่นั่น ท่านพ่อก็อิ้ม ๆ แล้วพูดว่า “ที่จริงไปถูกเขาเผยแพร่มากกว่า สอนไปสอนมา กลายเป็นปฏิภูลน่ากิน อสุภะน่ากอด” ๗

§ วันหนึ่งในขณะที่พระลูกศิษย์องค์หนึ่งกำลังเตรียมตัวที่จะขึ้นธรรมาสน์เทศน์เป็นครั้งแรก ท่านพ่อก็ให้กำลังใจโดยบอกว่า “ให้คิดว่าเรามีดาบอยู่ในมือ ใครคิดดูถูกเรา เราก็ตัดหัวซะ” ๗

§ ตอนที่ท่านพ่อมาอยู่วัดธรรมสถิตใหม่ ๆ การคมนาคมระหว่างกรุงเทพฯ กับวัดรู้สึกว้าวกว้างมาก ไม่เหมือนทุกวันนี้ คือนวันหนึ่งในระหว่างนั้นมีผู้หญิงคนหนึ่งอุตส่าห์เดินทางหลายชั่วโมงจากกรุงเทพฯ คนเดียวเพื่อให้ท่านพ่อช่วยแก้ปัญหาชีวิต กว่าที่จะแก้ได้เป็นที่สบายใจของเธอ ก็ต้องใช้เวลาอีกหลายชั่วโมง หลังจากเขากลับแล้วท่านพ่อก็พูดกับพระลูกศิษย์ว่า “ที่เราอยู่ไกลออกไปอย่างนี้ก็คืออยู่อย่าง ถ้าเราอยู่ใกล้กรุงเทพฯ พวกที่อยู่ว่าง ๆ เปล่า ๆ ไม่รู้จะทำอะไร ก็มาหาเราง่าย ๆ เราก็ต้องนั่งคุยกับเขา เสียเวลาเปล่า ๆ แต่เวลาเราอยู่ที่นี้ยังมีคนมาหาเรา แสดงว่าเขาต้องการความช่วยเหลือจากเราจริง ๆ ทีนี้เราจะพูดกับเขาสักเท่าไรก็ไม่เสียเวลา” ๗

§ “ถ้าใครมาหาผม ผมก็ให้นั่งสมาธิก่อน ให้เขารู้จักทำให้สงบ จากนั้นถ้ามีอะไรก็ค่อยว่ากันไป ถ้าจะพูดอะไรให้เขาฟังในเมื่อใจเขายังไม่สงบ ก็พูดกันไม่รู้เรื่อง” ๗

§ “คนที่มีอาการวิปัสสนุ เราไม่ต้องไปชี้แจงเหตุผลอะไรกับเขาหรอก ถ้าเขาไม่เชื่อเรา ๑๐๐% เรายิ่งพูด เขาก็ยิ่งยึดในความเห็นของเขา ถ้าเขาเชื่อในเราจริง ๆ เราไม่ต้องพูดอะไรมากมาย แค่คำสองคำเขาก็หายไปเอง” ๗

§ วันหนึ่งท่านพ่อเล่าถึงเรื่องอดีตสมัยที่ท่านพ่อสียังมีชีวิตอยู่ ว่ามีพระนักเขียนชื่อดังไปวัดโคศคารามเพื่อโต้วาทีกับท่านพ่อ เริ่มแรกที่เดียวพระองค์นั้นถามท่านพ่อใหญ่ว่า “หินยานกับมหายาน ไหนจะดีกว่ากัน” (เพราะพระองค์นี้เคยหาว่าท่านพ่อใหญ่สอนอิทธิฤทธิ์แบบมหายาน)

ท่านพ่อใหญ่ก็ตอบว่า “ยานแปลว่าอะไร ยาน(ญาณ) แปลว่าความรู้ มหาแปลว่าใหญ่ ถ้าความรู้มันใหญ่ จะเสียหายตรงไหน”

พระองค์นั้นตอบไม่ได้ จึงลากลับ ๗

§ โยมบิดาของพระที่เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อเห็นว่าพระลูกชายมีความเป็นอยู่ลำบาก จึงเขียนจดหมายมาชวนให้สึก กลับบ้าน เรียนต่อ ทำมาหากินมีลูกมีเมีย หากความสุขเหมือนคนทั้งหลายเขาทำกัน เมื่อพระองค์นั้นนำเรื่องนี้เล่าถวายท่านพ่อ ท่านพ่อก็บอกว่า “เขาว่าสุขของเขาดีวิเศษ แต่ไปดูซิ มันเป็นสุขอะไร ก็สุขเนา ๆ นั้นแหละ ไอ้สุขดีกว่านั้นไม่มีหรือ” ๗

§ เรื่องนี้เป็นเรื่องของแม่ชี แต่เป็นคตธรรมที่ใช้ได้ดีกับพระก็ได้ คือมีแม่ชีคนหนึ่งคิดจะสึกกลับไปอยู่บ้าน จึงมาปรึกษากับท่านพ่อ ท่านก็แนะนำว่า “ให้ถามตัวเองซิ ว่าเราจะไปในบ่วง หรือจะไปนอกบ่วง” ผลสุดท้ายแม่ชีคนนั้นตัดสินใจว่าจะไปนอกบ่วงดีกว่า ๗



## สมาธิ

“ร่างกายเรียก ‘ไอ้ไข้’ เพราะมันพูดอะไรของมันเองไม่ได้ จิตก็เรียก ‘ไอ้บ้า’ เพราะมันคิดของมันได้ร้อยแปดพันอย่าง เราต้องคุมไอ้บ้าให้อยู่ จึงจะเป็นสุขทั้งคู่” ๗

§ มีหลายครั้งที่คนมาพูดกับท่านพ่อ ว่าตัวเองทำงานหนัก มีภาระมาก จึงไม่มีเวลานั่งภาวนา และมีหลายครั้งที่ท่านพ่อจะย้อนถามว่า “แล้วตายแล้วจะมีเวลาหรือ” ๗

§ “ให้ภาวนา อย่ามัวแต่ห่วงนอน นอนกันมาไม่รู้กี่ชาติแล้วไม่รู้จักอิมลักที่มัวแต่เป็นผู้ประมาท ไม่รู้จักรักษามนุษย์สมบัติเอาไว้ ระวังจะเหลือไม่เท่าเก่า” ๗

§ “คนเราทุกคนต้องการความสุข แต่ส่วนใหญ่ไม่สนใจสร้างเหตุของความสุข จะเอาแต่ผลอย่างเดียว แต่ถ้าเราไม่สนใจกับตัวเหตุ ตัวผลจะอยู่ได้อย่างไร” ๗

§ “เรียน พุท-โร แค่นี้ก็พอ เรียนอย่างอื่นไม่รู้จักจบ ไม่เป็นไปเพื่อพันทุกข์ พุท-โร ตัวเดียว ถ้าเรียนจบได้เมื่อไหร่ ก็สบายเท่านั้น” ๗

§ “คิดอะไร ก็ทำใจให้เป็นหนึ่ง แล้วจะสำเร็จ” ๗

§ “เมื่อคิดที่ พุทโธ แล้วไม่ต้องลังเลว่า จะนั่งไม่ได้ดี ถ้าตั้งใจจริงแล้วมันต้องได้ สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราเป็นมารผจญ เขาจะเล่นละครอะไร เราก็ดูไป ไม่ใช่จะไปเล่นกับเขาด้วย” ๗

§ “จิตเปรียบเหมือนพระราชอาภรณ์ทั้งหลายเปรียบเหมือนเสนา เราอย่าเป็นพระราชอาภรณ์” ๗

§ “เวลาภาวนาอย่าไปกลัวว่า ภาวนาแล้วเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเป็นของที่แก้กันได้ ให้กลัวอย่างเดียวว่า จะภาวนาไม่เป็น” ๗

§ ครั้งหนึ่งมีฆราวาสคนหนึ่งที่เคยศึกษาวิชาอภิธรรมมาขอฝึกใจกับท่านพ่อ แต่เมื่อท่านบอกให้นั่งหลับตา เขาก็ปฏิเสธทันที โดยอ้างว่า ไม่อยากจะฝึกสมาธิ เพราะกลัวจะติดฉนวนแล้วไปเกิดเป็นพรหม ท่านพ่อก็ตอบว่า “จะกลัวทำไม ขนาดพระอนาคามียังเกิดเป็นพรหม ไหน ๆ เกิดเป็นพรหมยังดีกว่าเกิดเป็นหมา” ๗

§ เวลาใครฝึกภาวนากับท่านพ่อ ท่านไม่ค่อยจะอธิบายอะไรให้ล่วงหน้า เมื่อรู้จักหลักเบื้องต้นท่านก็ให้ทิ้งไปเลย ถ้าจิตเกิดมีอาการอะไรขึ้นมาจากการปฏิบัติ ท่านจึงอธิบายวิธีแก้และวิธีปฏิบัติขั้นต่อไป ครั้งหนึ่งมีฆราวาสคนหนึ่งที่เคยผ่านอาจารย์มากต่อมาก มาถามปัญหาธรรมะกับท่านพ่อในเชิงลองภูมิท่าน ท่านก็ย้อนถามว่า “ใจเป็นหรือยัง” เขาก็ตอบว่า “ยัง” ท่านจึงบอกว่า “ถ้าอย่างนั้นจะไม่ขอตอบ เพราะถ้าตอบเมื่อใจยังไม่เป็น ก็จะเป็นแค่สัญญาไม่ใช่ตัวจริงของธรรมะ” ๗

§ อีกครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์ที่ฝึกภาวนากับท่านพ่อแล้วเห็นว่า การปฏิบัติของตนได้รู้คหน้าอย่างรวดเร็วจึงอยากทราบว่าจะขั้นต่อไปจะเป็นอย่างไร แต่เมื่อ

ถามท่านพ่อ ท่านก็ตอบว่า “ไม่บอก ถ้าบอกเดี๋ยวจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด ผู้เลิศก่อนทำ แล้วกลายเป็นผู้วิเศษไปเลย ไม่เอา ให้ทำเอาเอง เดี่ยวจะรู้เอง” ๗

§ “การปฏิบัติจะให้เป็นไปตามที่เรานึกคิดไม่ได้นะ ใจของเรามีขั้นมีตอนของเขาเอง เราต้องให้การปฏิบัติเป็นไปตามขั้นตอนของเขา เราจึงจะได้ผลไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอรหันต์ดิบขึ้นมา” ๗

§ “คนเราต้องบำภาวนา จึงจะภาวนาได้ดี” ๗

§ “อะไร ๆ ก็ขึ้นอยู่กับความสังเกตของเรา ถ้าความสังเกตของเรายังหยاب ๆ เราจะได้แต่ของหยاب ๆ การภาวนาของเราก็มืดมนไม่มีทางที่จะเจริญก้าวหน้าไปได้” ๗

§ “มีสติทำให้เกิดปัญญา มีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร” ๗

§ “ความเพียรเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของอริยาบถ คือจะทำอะไรก็ตาม ต้องรักษาสติไว้เรื่อย ๆ อย่าให้ขาด ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ให้ใจมีความเพียรอยู่ในตัว” ๗

§ “การรักษาสติเป็นเรื่องรู้นิด ๆ แต่ต้องให้เป็นนิত্য” ๗

§ “อย่าทำตัวเป็นไม้หลักปักขี้เลน เคยเห็นไหม ไม้หลักปักขี้เลน ปักลงไปก็โคลงไปโคลงมา ทำอะไรก็ต้องทำให้มันจริง ให้มัน ให้หนึ่งจริง ๆ อย่างลมนี่ เอาให้เป็นหนึ่ง ปักลงแล้วให้มันมั่นคงจริง ๆ อย่าให้โคลงแคลงอ่อนแอ” ๗

§ “อย่าทำแค่ถูกใจ ต้องทำให้ถึงใจ” ๗

§ “คนเราเวลานั่งภาวนา กว่าใจจะสงบได้ก็ต้องใช้เวลานาน แต่พอจะออกจากที่นั่งก็ทิ้งเลย อย่างนี้เรียกว่า เวลาขึ้นบ้านก็ขึ้นบันได เวลาลงก็กระโดดหน้าต่าง” ๗

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ จนรู้สึกว่ ใจสบายเบิกบานเป็นพิเศษ แต่เมื่อกลับไปถึงบ้าน แทนที่จะรักษาอารมณ์นั้นไว้ ไปมั่วแต่ฟังทุกข์ของเพื่อน จนจิตของตนเองที่ไม่ได้รักษาไว้นั้นพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย วันต่อมาพอกลับไปถึงวัดแล้วเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็บอกว่า “นี่เรามาเอาทองไปแลกกับซี” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งหายหน้าจากท่านพ่อไปหลายเดือน พอกลับมาหาท่านอีกก็เล่าถวายท่านฟังว่า “ที่หนูหายไปนั้น ก็เพราะที่ทำงานสั่งให้ไปเรียนพิเศษ ในระหว่างนั้นไม่มีเวลานั่งภาวนาเลย แต่ตอนนี้เรียนจบแล้ว ใจคิดแต่อยากภาวนา งานการอะไรก็ไม่อยากทำ อยากทำแต่ความสงบอยู่ลูกเดียว” ในขณะที่เขาเล่าถวายท่านพ่อ เขาก็เข้าใจว่า ท่านคงจะรู้สึกยินดีที่เขายังสนใจภาวนาถึงขนาดนั้น แต่ท่านกลับบอกเขาว่า “ที่ไม่อยากทำงานนั้นเป็นกิเลสไม่ใช่หรือ คนภาวนาทำงานไม่ได้หรือไง” ๗

§ “การภาวนาไม่ใช่จะทำให้ใจอยู่ว่าง ๆ นะ ใจของเราต้องมึงานทำ ถ้าปล่อยให้อว่าง ๆ เดี่ยวอะไร ๆ ก็เข้าได้ ดีก็เข้าได้ ไม่ดีก็เข้าได้ เหมือนเราเปิดประตูบ้านทิ้งไว้ อะไร ๆ ก็เดินเข้าไปในบ้านเราได้” ๗

§ มีลูกศิษย์คนหนึ่งฝึกภาวนากับท่านพ่อหลาย ๆ วันต่อ ๆ กัน วันหนึ่งหลังจากนั่งเสร็จแล้วได้ปรารภกับท่านว่า “ทำไมวันนี้ นั่งไม่ดีเหมือนวันก่อน

ๆ” ท่านพ่อบอกว่า “การนั่งก็เหมือนเราใส่เสื้อ วันนี้ใส่สีขาว พรุ่งนี้ใส่สีแดง สีเหลือง ฯลฯ คือต้องมีเปลี่ยนอยู่เรื่อย จะใส่ชุดเดียวกันทุกวัน ๆ ก็เป็นไปได้ เพราะฉะนั้นเขาจะใส่สีอะไร เราก็ดูเขาไป อย่าดีใจเสียใจกับเขา” ๗

§ คือนักวันหนึ่ง ศิษย์คนนั้นนั่งภาวนาเกิดอารมณ์ดีจนนึกว่า ต่อไปนี้ อารมณ์ไม่ดีจะไม่สามารถแทรกแซงเข้าไปในดวงจิตได้อีกเลย แต่ต่อมาก็เกิดอารมณ์ไม่ดีเข้ามาจนได้ จึงเอาเรื่องนี้มากราบเรียนท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า “การเลี้ยงจิตก็เหมือนเลี้ยงลูก ต้องมีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าจะเอาเฉพาะเวลาเขาดีมันจะไปกันใหญ่ ฉะนั้นเราต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าไปเข้ากับทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี” ๗

§ “ภาวนาดีอย่าไปดีใจ ภาวนาไม่ดีอย่าไปเสียใจ ให้ดูเอาเฉย ๆ ว่า ที่ภาวนาดี - ไม่ดีนั้น เป็นเพราะอะไร ถ้าเราสังเกตได้ อีกไม่นานก็จะกลายเป็นวิชาขึ้นมาในตัวเรา” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อ รู้สึกว่าจิตปลอดโปร่งเบาสบายมาก พิจารณาธาตุได้ชัดเจนตามที่ท่านพ่อสอนไว้ แต่วันต่อมานั่งภาวนาแล้วไม่ได้เรื่อง เมื่อเขาออกจากสมาธิ ท่านพ่อก็ถามว่า “นั่งวันนี้เป็นไงบ้าง” เขาก็ตอบว่า “เมื่อวานนี้เหมือนคนฉลาด แต่วันนี้เหมือนคนโง่” ท่านพ่อก็ถามต่อไปว่า “แล้วคนโง่กับคนฉลาดเป็นคนเดียวกันหรือเปล่า” ๗

§ ศิษย์อีกคนหนึ่ง หลังจากปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อเป็นเวลาพอสมควร ได้ปรารภกับท่านว่า เมื่อปฏิบัติแล้ว รู้สึกว่าจิตยิ่งสกปรกกว่าเดิมนายกว่าเดิม ท่านก็ตอบว่า “อันนี้แน่นอนซิ เปรียบเหมือนบ้านเรา ถ้าเราถูพื้นอยู่เสมอแล้ว มีฝุ่นมีขยะอะไรอยู่นิดหน่อย เราจะทนไม่ได้ ยิ่งบ้านเราสะอาดเท่าไร เราก็ยังเห็นความสกปรกได้ง่ายเท่านั้น จิตเราเมื่อไม่ชำระอะไรเลย เราก็สามารถนอนอยู่

กลางดินกลางหญ้าโดยไม่รู้สึกรอะไรเลย แต่ถ้าเรานอนอยู่บนพื้นที่สะอาดแล้ว มีฝุ่นอยู่นิดเดียว เราก็จำเป็นต้องไปปิด ไปกวาด เราจะไม่สามารถทนอยู่กับ ความสกปรกนั้นได้” ๗

§ “ถ้าไปยินดีในความเป็นของผู้อื่นก็เท่ากับว่า เราไปยินดีในทรัพย์สมบัติ ของคนอื่นเขา แล้วมันจะได้อะไร ให้สนใจในสมบัติของเราเองดีกว่า” ๗

§ “เมตตา กรุณา ถ้าขาดอุเบกขา ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ฉะนั้นใจของเราต้องมี ฌาน สิ่งเหล่านี้จึงจะสมบูรณ์ได้” ๗

§ “การภาวนาของเราไม่ต้องไปบันทึกไว้นะ ถ้าบันทึกไว้ เดียวเราจะ ภาวนาเพื่อให้มันเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อจะให้มันมีเรื่องบันทึก แล้วเราจะ ได้แต่ของปลอม” ๗

§ “สมาธิของเราต้องให้ สัมมา นะ คือพอดีสม่ำเสมออยู่เรื่อย ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าให้มีขึ้นมีลง” ๗

§ “ต้องรู้จักทำ รู้จักรักษา รู้จักใช้” ๗

§ “พอเราจับจิตให้อยู่ มันจะอยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ได้วอกแวกถึง เรื่องอดีต – อนาคต นั้นแหละ เราจะใช้มันทำอะไรได้ตามที่เราต้องการ” ๗

§ วันหนึ่งมีลูกศิษย์มาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่าตัวเองฝึกภาวนามาหลายปี แต่ ไม่เห็นมันได้อะไรขึ้นมา ท่านพ่อก็ตอบทันที “เขาภาวนาเพื่อให้ละ ไม่ใช่ ภาวนาเพื่อให้เอา” ๗

§ คืบวันหนึ่ง หลังจากพาลูกศิษย์ฆราวาสทำงานที่วัด ท่านพ่อก็พาให้นั่งภาวนาที่เจดีย์ โยมคนหนึ่งรู้สึกเปลี่ยวมาก แต่ยังไม่นั่งเพราะเกรงใจท่านพ่อนั่งไป นั่งไป รู้สึกว่า ใจเหลืออยู่นิดเดียว กลัวใจจะขาด พอตีท่านพ่อเดินผ่านแล้วพูดขึ้นมาว่า “ตายเตยไม่ต้องกลัว คนเราก็ตายอยู่แล้วทุกลมหายใจ เข้า – ออก”

ทำให้โยมคนนั้นเกิดกำลังใจที่จะนั่งต่อสู้อุบัติกับความเปลี่ยวนั้นได้ต่อไป ๗

§ “การภาวนา ก็คือการฝึกตาย เพื่อเราจะได้ ตายเป็น” ๗

## ลม

เคยมีชาวต่างประเทศมาขอฝึกภาวนากับท่านพ่อ แต่ก่อนที่จะลงมือฝึก เขาก็ถามท่านว่า ที่เขานับถือศาสนาคริสต์นั้นจะเป็นอุปสรรคไหม ท่านก็ตอบว่า “ไม่หรอก เราจะดูลม ลมนี้ไม่ใช่ของพุทธ ของคริสต์ หรือของใครทั้งนั้น แต่เป็นของกลางในโลกที่ใคร ๆ ก็ดูได้ ลองภาวนาดูลมจนเห็นจิต รู้จิตตัวเอง แล้วเรื่องที่จะนับถือศาสนาอะไรจะไม่ใช่ปัญหา เพราะเราเอาเรื่องจิตมาพูดกัน ไม่ได้เอาเรื่องศาสนามาว่ากัน อย่างนี้ก็เรียกว่า พูดกันรู้เรื่อง” ๗

§ “การที่จะจับใจให้อยู่ นั่นก็เหมือนเราจะจับปลาไหล จะโดดลงไปในซีเลนจับเอาเฉย ๆ มันก็ดิ้นหนี ต้องหาอะไรที่มันชอบ อย่างที่เขาเอามาเน่าใส่ไห แล้วฝังลงไปในซีเลน ปลาไหลมันชอบ มันก็มาเอง ทีนี้เขาก็จับมันได้ง่าย ใจเราก็เหมือนกัน ต้องหาอะไรที่มันชอบ เช่น ทำลมให้สบาย ๆ จนมันสบายไปทั่วตัว ทีนี้ใจก็ชอบความสบายมันก็มาเอง แล้วเราก็จับมันได้ง่าย ๆ” ๗

§ “ต้องรู้ลมอยู่เสมอ มันก็ครองสุขได้ จะเอามนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ มันก็อยู่ที่ลมนี้แหละ ถ้ามันแต่สนุกเพลิดเพลินจนลืมลม ก็จะไม่มีความสุขได้ ฉะนั้นต้องรู้จักสังเกตลมเข้า – ออกอยู่ตลอดเวลา ต้องสนใจเขาบ้าง ว่าเขาอยู่อย่างไร อย่าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว เมื่อรู้จักความเป็นอยู่ของเขาแล้ว ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน รู้หมด ว่าเขาอยู่อย่างไร ทีนี้แหละจะเอาอะไรก็ได้ทุกอย่าง กายก็เบา ใจก็เบา จะสุขอยู่ตลอดเวลา” ๗

§ “ลมสามารถพาไปถึงพระนิพพานได้นะ” ๗



ธ “เริ่มแรกให้คุณลมที่มีอยู่ ไม่ต้องไปปรุงไปแต่งอะไรมากมาย” ๗

ธ “เวลาจิตอยู่กับลมแล้ว ไม่ต้องว่า พุทโธ ก็ได้ เหมือนเราเรียกควายของเรา พอควายมาแล้ว จะเรียกชื่อมันอีกทำไม” ๗

ธ “ให้ลมกับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เอาให้เป็นหนึ่ง อย่าให้มีสอง” ๗

ธ “ให้เกาะลมไว้ เหมือนอย่างมดแดงเวลามันกัด ถึงหัวมันขาด มันก็ไม่ยอมปล่อย” ๗

ธ ศิษย์คนหนึ่ง เมื่อฟังท่านพ่อสอนให้จับลมไว้ ก็ไม่เข้าใจความหมายของท่าน กลับนั่งภาวนาเกร็งเนื้อเกร็งตัวอยู่เพื่อกักขังลมไว้ แต่ทำให้รู้สึกเหนื่อย ไม่สบาย ต่อมาวันหนึ่งในขณะนั่งรถเมล์ไปวัดมกุฏฯ เขาก็ทำสมาธิอยู่ สังเกตได้ว่า ถ้าปล่อยลมตามธรรมชาติก็รู้สึกสบายขึ้น ทั้งใจก็ไม่หนีจากลมด้วย พอถึงวัดมกุฏฯ เขาก็บ่นกับท่านพ่อ “ทำไมท่านพ่อสอนให้จับลมไว้ ยิ่งจับก็ยิ่งไม่สบาย ต้องปล่อยตามธรรมชาติจึงจะดี” ท่านพ่อก็หัวเราะ ตอบว่า “ก็ไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น ‘จับ’ หมายความว่า เกาะ ติดตามเขาอยู่ ไม่หนีจากเขา เราไม่ต้องไปบีบบังคับสะกดเขาไว้ เขาจะเป็นยังไงก็ดูเขาไปเรื่อย” ๗

ธ “การที่เราสังเกตนั่นเป็นเหตุ ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นเป็นตัวผล ต้องสนใจกับเหตุให้มาก ๗ ถ้าเราทิ้งเหตุไปเพลินกับตัวผล เดียวมันจะหมดแล้วเราจะไม่ได้อะไรเลย” ๗

ธ “เมื่อรู้ลมแล้วก็ให้รู้จริง ๗ ไม่ใช่ลักแต่ว่ารู้เฉย ๗” ๗

§ “การดูแลสุขภาพต้องเอาความสบายเป็นหลัก ถ้าลมสบาย – ใจสบาย นั้นแหละใช้ได้ ถ้าลมไม่สบาย ใจไม่สบาย อันนั้นต้องแก้ไข” ฯ

§ “เวลาภาวนาต้องใช้ความสังเกตเป็นข้อใหญ่ ถ้ารู้สึกไม่สบายให้ปรับปรุงแก้ไขลมให้สบายขึ้น ถ้ารู้สึกหนักก็นึกแผ่ลมให้มันเบา ให้นึกว่าลมเข้า – ออกได้ทุกซอกซอก” ฯ

§ “ที่ท่านบอกว่าให้กำหนดลมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หมายความว่าให้กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในตัว” ฯ

§ “ลม เราจะเอาเป็นที่พักของใจก็ได้ เป็นที่พิจารณาก็ได้ เวลาจิตไม่ยอมลงก็แสดงว่ามันอยากจะทำงาน เราก็ทำงานให้มันทำ คือให้มันเที่ยวไปพิจารณาลมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่าตรงไหนลมเดินสะดวกดี ตรงไหนมันเดินไม่สะดวก แต่อย่าให้ใจหนีออกนอกกายนะ ให้มันวนเวียนอยู่ในนั้นจนมันเหนื่อย พอเหนื่อยแล้วมันจะหาที่พักหยุดกับที่ โดยเราไม่ต้องไปกดไปบังคับมัน” ฯ

§ “ทำลมให้เหนียว แล้วนึกให้ระเบิดออกไปในทุกส่วนของร่างกาย” ฯ

§ ศิษย์คนหนึ่งชอบบริหารร่างกาย เล่นโยคะออกกำลังเป็นประจำ จนท่านพ่ออาจจะเห็นว่าเกินพอดี เพราะท่านก็แนะนำว่า “จะบริหารร่างกายก็ใช้ลมบริหาร นั่งภาวนาก็แผ่ลมให้ทั่วตัว อวัยวะน้อยใหญ่ทุกอย่าง จิตก็ฝึกไปด้วย ร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย ไม่ต้องไปออกกำลังกายอะไรมากมาย” ฯ

§ แล้วมีศิษย์คนหนึ่งเป็นคนขี้โรค เดียวเป็นนั่น เดียวเป็นนี่ เจ็บไข้ได้ป่วยสารพัดอย่าง ท่านพ่อจึงสอนเขาว่า “เข้าขึ้นมาทุกวัน ให้นั่งภาวนาตรวจโรค

ของตัวเอง ว่ามันเจ็บตรงไหน มันปวดตรงไหน แล้วก็ใช้ลมรักษา ที่หนักก็จะเบา ที่เบาก็จะหาย แต่จะหายไม่หายไม่ต้องเอาเป็นอารมณ์ เราก็ดูตรวจของเรา ทำลมของเราอยู่เรื่อย เพราะที่สำคัญเราจะฝึกสติของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้มีพลังจนมันอยู่เหนือความเจ็บป่วยไปได้” ๗

§ “การภาวนาของเราต้องมีปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ไม่อย่างนั้นทำไป ๗ มันจะเหี่ยวแห้งเกินไป” ๗

§ “คนปฏิบัติพอปฏิบัติได้ ก็เปรียบเหมือนว่าวติดลมแล้ว มันไม่อยากจะลง” ๗

§ “เข้าธาตุถึงลมที่สม่ำเสมอ เมื่อเห็นแสงขาวนวลให้น้อมเข้ามาในตัว จิตก็จะนิ่ง กายก็เบา กายจะขาวสะอาดไปหมดทั้งตัว ใจก็เป็นสุข” ๗

§ “พอลมเต็มอิมก็เหมือนน้ำเต็มโอ่ง ถึงจะเทเข้าไปอีกสักเท่าไร มันก็เก็บได้อยู่แค่นั้น มันก็พอดีของมันเอง” ๗

§ “การภาวนาต้องทิ้งเป็นขั้น ๗ เหมือนเขายิงจรวดในอวกาศ พอพ้นจากโลกแล้ว กระสวยอวกาศก็ต้องทิ้งยานแม่ จึงจะไปถึงโลกพระจันทร์ได้” ๗

§ “เวลาจิตอยู่กับตัวแล้ว ถึงจะทิ้งลมมันก็ได้วอกแวกไปไหน เหมือนเราเทปูน ถ้าปูนยังไม่แข็งตัวเรายังทิ้งแบบไม่ได้ แต่เมื่อปูนแข็งตัวดีแล้ว มันก็อยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยแบบ” ๗

§ “กระจายลมแล้วจนกายเบา จิตเบา ไม่มีตัว เหลือแต่ตัวรู้ จิตก็จะใส เหมือนน้ำที่ใส เราชะโงกลงไปในน้ำก็เห็นหน้าตัวเอง จะได้เห็นจิตตัวเองว่า เป็นยังไง” ฯ

§ “พอลมเต็มเราก็วางชะ แล้วก็นึกถึงธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ที่ละอย่าง ๆ พอกำหนดธาตุได้ชัดเจนเราก็ผสมธาตุ คือรวมให้พอดีทุกอย่าง ไม่ร้อน เกินไป ไม่หนาวเกินไป ไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป พอดีทุกส่วน แล้วก็วาง อีก ให้อยู่กับอากาศธาตุ ความว่าง เมื่ออยู่กับความว่างจนชำนาญพอแล้ว เราก็คิดว่า อะไรที่ว่า ‘ว่าง’ แล้วก็กลับมาหาตัวผู้รู้ เมื่อใจเป็นหนึ่งอย่างนี้แล้ว เราก็วางอาการของความเป็นหนึ่ง แล้วดูซิว่า อะไรที่มันยังเหลืออยู่ในที่นั้น

“พอเราทำอย่างนี้ได้ เราก็ฝึกเข้า – ฝึกออกจนชำนาญ แล้วพิจารณาดู อาการของใจ ตอนที่มันเข้า – ออกอยู่นั้น ปัญญาก็จะเริ่มปรากฏในที่นั้น” ฯ

§ “การพิจารณาตัวเอง เรื่องธาตุจะต้องมาเป็นอันดับแรก เราแยกธาตุ รวมธาตุ เหมือนเราเรียนแม่กับแม่เกย ต่อไปเราจะผสมกับอะไรก็ได้” ฯ

§ “ฐานอันนี้ เอาให้มันคงก็แล้วกัน แล้วต่อจากนั้นจะสร้างก็ขึ้น ๆ มันก็ เร็ว” ฯ

§ “จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก มันก็อยู่ที่ตัวเรา” ฯ

§ “หลักอานาปานที่ท่านพ่อใหญ่เขียนไว้ในตำราเป็นหลักใหญ่ ๆ เท่านั้น ส่วนปลีกย่อยนั้น เราต้องใช้ปฏิภาณของเราเอง เอาหลักวิชาของท่าน ดัดแปลงพลิกแพลงให้เข้ากับจริตของเรา เราจึงจะได้ผล” ฯ

§ “ที่หนังสือเขาว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ถูกจริตของทุกคนนั้น ที่จริงไม่ใช่ เพราะคนที่จะกำหนดลมได้ผล ต้องเป็นผู้ที่มีความละเอียด” ๗

§ “เคยมีครูบาอาจารย์มาว่าท่านพ่อใหญ่ ‘ทำไมสอนคนให้ดูลม มันจะมีอะไรให้ดู มีแต่สูดเข้า – สูดออก แล้วดูแค่นี้จะเกิดปัญญาได้อย่างไร’ ท่านพ่อใหญ่ก็ตอบว่า ‘ถ้าดูแค่นั้น ก็ได้อยู่แค่นั้น’

นี่เป็นปัญหาของคนดูไม่เป็น” ๗

§ มีลูกศิษย์คนหนึ่งเล่าถวายท่านพ่อฟังว่า แต่ก่อนเขาก็นึกว่า ที่ท่านพ่อให้ไล่ลม ขยายลม กำหนดธาตุ เล่นธาตุ ฯลฯ เหล่านี้ เป็นอุบายให้ใจสงบสบาย ๆ เท่านั้น แต่ภายหลังจึงรู้ว่า เป็นอุบายวิปัสสนาสำหรับเกิดปัญญาด้วย ท่านพ่อก็ย้อนถามว่า “เพิ่งจะรู้หรือ” ๒ – ๓ วันต่อมา ท่านก็เล่าเหตุการณ์นี้ให้ศิษย์อีกคนหนึ่งฟัง แล้วพูดตอนท้ายว่า “ดูซิ ขนาดคำสอนของพระพุทธเจ้าเขายังประมาทอยู่ได้” ๗

§ “ผู้มีปัญญาย่อมใช้อะไร ๆ ให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น” ๗

## นิมิต

สมัยหนึ่งท่านพ่อป่วยรักษาตัวอยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วพักที่วัดโศการาม มีคณะอุบาสิกามาฝึกภาวนากับท่านทุกคืน คืนวันหนึ่งมีอุบาสิกคนหนึ่งปรารภกับท่านว่า ขณะที่นั่งภาวนานั้นก็รู้ตัวว่า ใจไม่ได้วอกแวกไปไหน อยู่กับลมตลอดเวลา แต่ทำไมไม่มีนิมิตเหมือนเขาทั้งหลาย ทำให้รู้สึกน้อยใจเหมือนกัน ท่านพ่อก็บอกว่า “โยมโชคดีรู้หรือเปล่า คนที่มีนิมิตเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามารบกวนอยู่เรื่อย ส่วนโยมไม่มีกรรมอะไรมาตัดรอน ทำใจได้เลย ไม่ต้องวุ่นวายกับเรื่องภายนอก” ๗

§ “ไม่ต้องไปอิจฉาริษยาพวกที่เขามีนิมิตหรอก นิมิตคือฝันนั่นเอง ที่จริงก็มีไม่จริงก็มี เอาแน่นอนไม่ได้” ๗

§ โยมคนหนึ่งนั่งฟังคนอื่นพูดกันว่า การนั่งสมาธิโดยไม่มีนิมิตคือทางสายตรง พอดีโยมคนนั้นมีนิมิตบ่อย ๆ จึงเกิดสงสัยว่า “ทำไมทางของเราคด ๆ เคี้ยว ๆ” เมื่อไปถามท่านพ่อ ท่านก็ตอบว่า “เรามีนิมิตก็เหมือนเรามีผักตำลึงที่งาม ๆ อยู่ริมทาง เราก็เดินไปเราก็เก็บไปบ้าง เพื่อมีของกินข้างหน้า เราก็ถึงเหมือนกัน ส่วนเขาอาจจะเห็นแต่ไม่เก็บ หรืออาจจะไม่เห็นก็ได้ เพราะทางของเขากันดาร” ๗

§ “นิมิต หรือสิ่งที่มาปรากฏให้เราเห็นเวลาภาวนาจิตสงบ ไม่ใช่ว่าจะไม่ให้สนใจเอาเสียเลย เพราะนิมิตบางอย่างเราก็ต้องสนใจบ้าง ฉะนั้น เมื่ออะไรมาปรากฏ บางครั้งเราก็ต้องดูว่ามาปรากฏทำไม เพราะอะไร เพื่ออะไร” ๗

§ “คนที่มีนิมิต ดาบ ๒ คมอยู่ในมือ ต้องใช้ให้ดี สิ่งที่เขาเข้ามา ประโยชน์มันก็มี โทษมันก็มี ฉะนั้นเราต้องรู้จักคั้นเอาแต่ประโยชน์จากเขา” ๗

§ ปกติถ้าลูกศิษย์คนใดนั่งภาวนาเห็นภาพตัวเอง ท่านพ่อจะให้แยกธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรืออาการ ๓๒ ออกเป็นส่วน ๆ แล้วเผาเป็นขี้เถ้า จากนั้นก็ให้ทำแบบนี้บ่อย ๆ จนชำนาญ พอดีมีศิษย์คนหนึ่งฝึกหัดแยกอาการ ๓๒ แบบนี้ทุกวัน ๆ แต่พอแยกเสร็จแล้วยังไม่ทันเผา ก็มีตัวใหม่เกิดขึ้นอีกข้าง ๆ ตัวที่กำลังจะเผาอยู่ พอเตรียมตัวจะเผาตัวใหม่ ก็มีตัวอื่นเกิดขึ้นเรื่อย ๆ เรียงเป็นตับ เหมือนปลาที่เตรียมจะย่าง ตัวเองเห็นแล้วก็รู้สึกเบื่อในการที่จะทำต่อไป พอกลับมาเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็บอกว่า “นี่ ที่ให้ทำก็เพื่อให้เบื่อ แต่ไม่ใช่เบื่อในการทำ” ๗

§ อุบายอีกอย่างหนึ่งที่ท่านพ่อจะให้ใช้เวลาเห็นตัวเองในสมาธิคือ ให้ถอยกลับไปดูว่า เวลาอยู่ในห้องแม่เป็นอย่างไร อาทิตย์แรก อาทิตย์ที่สอง ฯลฯ จนคลอดออกมาวันแรก ๑ เดือน ๒ เดือน ฯลฯ ๑ ปี ๒ ปี ไปเรื่อยจนแก่เฒ่าแล้วตาย พอดีโยมคนหนึ่งจะปฏิบัติตามนี้ แต่เห็นว่ามันช้าเกินไป จึงกำหนดทีละ ๕ เดือนบ้าง ๕ ปีบ้าง พอท่านพ่อรู้เข้า ท่านก็ว่า “นี่ไปข้ามขั้นข้ามตอน” ท่านจึงตั้งข้อกติกาใหม่ว่า “ให้กำหนดร่างกาย แล้วถอนลมที่ละเอียด วางลงไป ในฝ่ามือ แล้วแต่จะให้แหงนแคไหน แล้วก็ปลุกใหม่ ถ้าปลุกไม่หมด ไม่ให้ออกจากสมาธิ ถ้าจะขยับออกเป็นแถวก็ได้ แต่ต้องปลุกที่ละเอียดให้ได้ ต้องเอาให้ละเอียดอย่างนี้จึงจะได้เรื่อง” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งเคยถามท่านพ่อ “ทำไมความรู้ความเห็นที่เกิดจากสมาธิเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่ให้รู้อะไรตลอดเรื่อง” ท่านก็ตอบว่า “แผ่นเสียง ถ้ามีเข็มจี้

ตลอดต่อเนื่อง ก็ดังตลอด ให้เรารู้ศัพท์เสียงตลอดเรื่องนั้นได้ แต่ถ้าเราไม่ก็จะรู้เรื่องได้อย่างไร” ๗

§ มีโยมคนหนึ่งเมื่อนั่งภาวนาแล้วมักจะเห็นนิมิตคนตายมาปรากฏอยู่ต่อหน้า แล้วขอส่วนบุญด้วย ทำให้เขาไม่สบายใจ จึงเล่าให้ท่านพ่อฟังว่า “มีผีปรากฏอยู่ต่อหน้าค่ะ ท่านพ่อ”

ท่านก็ตอบว่า “เขาไม่ใช่ผี เขาก็คน”

แต่โยมก็อ้ายุ่นั้น “เขาเป็นผีจริง ๆ นะ ท่านพ่อ”

ท่านจึงดุเอา “ถ้าเขาผี เราก็คือผี ถ้าเห็นว่าเขาเป็นคน เราก็คือคน” ๗

§ จากนั้นท่านก็สอนให้แม่เมตตาในเวลาที่มีปรากฏการณ์อย่างนี้ โยมก็ตั้งหน้าตั้งตาแม่เมตตาใหญ่ พอมีอะไรปรากฏก็แม่ทันที ท่านพ่อจึงต้องสอนอีกต่อไปว่า “เขาปรากฏในนิมิต ไม่ใช่ว่า รีบแม่ให้เขาไป ต้องพิจารณาดูก่อนว่าทำไมเขาเกิดในสภาพแบบนี้ เขาทำกรรมอะไรไว้จึงต้องเป็นอย่างนั้น แล้วเราจะเกิดกรรมขึ้นมาในใจของเราเอง” ๗

§ ต่อมาวันหนึ่ง โยมเห็นผู้หญิงผอม ๆ อุ่มลูกเล็ก ๆ ปรากฏในนิมิต ผู้หญิงก็ใส่เสื้อขาดมอมแมมไปหมด ลูกก็ร้องไห้ไม่หยุด โยมจึงเกิดสงสารแล้วก็แม่เมตตาให้ แต่แม่ทำอะไร ๆ สองคนแม่ลูกนั้นรับไม่ได้ ทำให้โยมยิ่งสงสารเขาใหญ่ จึงบอกท่านพ่อว่าอยากจะช่วยสองคนนี้แต่ช่วยไม่ได้ ท่านก็ว่า “เขาจะรับได้ไม่ได้เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่ธุระของเรา วิกกรรมของแต่ละคนไม่เหมือนกันนะ เราให้แล้วก็แล้วกัน ไม่ต้องไปติดตามไปดูผลงาน หน้าทีของเรา มีแค่นี้ไหนก็เอาแค่นั้น เขามาขอ เราก็คือหน้าทีให้ เขาปรากฏให้เราเห็น เราจะรู้ในเรื่องผลของกรรม แค่นั้นก็พอ แล้วเราก็คลับมาตุลุมของเรา” ๗



§ ต่อจากนั้นโยมก็ปฏิบัติตามคำสอนของท่านพ่อ จนกระทั่งวันหนึ่งเกิดสงสัยว่า ในเมื่อแม่ให้เขา ให้เขา อยู่เรื่อยอย่างนี้ ตัวเองจะมีอะไรเหลือหรือเปล่า จึงเล่าข้อนี้ให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็มองหน้าอยู่เฉย ๆ สักครู่หนึ่ง แล้วบอกว่า “คนเราเวลาใจแคบ มันก็แคบได้ทั้งนั้น” ท่านก็เลยอธิบายต่อไปว่า “เมตตานี้ไม่ใช่สิ่งของเงินทองที่ให้แล้วหมดไป มันเหมือนเรามีเทียนจุดอยู่ในมือ คนนั้นก็ขอต่อ คนนี้ก็ขอต่อ ยิ่งต่อกันก็ยิ่งสว่างมาก แล้วเราจะต้องได้รับแสงนั้นด้วย” ๗

§ มีอยู่วันหนึ่ง โยมคนนั้นนิมิตถึงคนตายมาบอกให้สั่งลูกหลานทำบุญให้ อย่างนั้นอย่างนี้ โยมจึงออกจากสมาธิ ขออนุญาตจากท่านพ่อที่จะไปบอก ลูกหลานของคนตายให้ทราบ ท่านพ่อก็ตอบว่า “เรื่องอะไร เราไม่ใช่บุรุษไปรษณีย์ ถึงเป็น เขาก็ไม่มีเงินเดือนมาให้เรา เราจะเอาอะไรไปเป็นพยานหลักฐานว่าเรารู้เราเห็น ถ้าเราไปบอกแล้วเขาเชื่อ เราจะกลายเป็นผู้วิเศษ ที่นี้จะเกิดการหลงตัวลืมหืมตา เดินไปก็ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ แต่ถ้าเขาไม่เชื่อ เขาจะว่าเราเป็นอะไร รู้ไหม”

“อะไรละ ท่านพ่อ”

“เขาก็ว่าเราบ้าซี” ๗

§ “นิมิตทั้งหลาย ที่จริงก็มี ที่ปลอมก็มี ฉะนั้นเราเป็นผู้ดูเขา อย่าเป็นผู้ตามเขา” ๗

§ “คุณิมิต ก็ให้เหมือนดูโทรทัศน์ คือดูเฉย ๆ ไม่ต้องตามเข้าไป” ๗

§ ลูกศิษย์บางคน เมื่อภavanaแล้วเกิดมีความรู้ความเห็นถึงอดีตชาติของตนเองและผู้อื่น จึงรู้สึกว่ตื่นเต้นแล้วนำเรื่องนี้มาเล่าถวายท่านพ่อฟัง ท่านจึงเตือนว่า “ภพชาติที่ผ่านมา ยังไปยินดีกันอยู่หรือ คนโง่เท่านั้นที่เข้าไปติด

เราตาย – เราเกิดมานับสองไขว้ไม่ถ้วน ถ้าจะเอากระดูกที่เราเคยเกิด – ตาย มากองไว้ ก็จะต้องยิ่งกว่าเขาพระสุเมรุ น้ำในแม่น้ำมหาสมุทรน้อยใหญ่ ทั้งหลายนะ ก็ยังน้อยกว่าน้ำตาของเราที่เคยหลังรินเพราะความทุกข์ทั้งหลาย เสียอีก ผู้มีปัญญาเมื่อเห็นเช่นนี้ย่อมเกิดความสลัดล้างเวชในภพชาติ ไม่ยินดีในการเกิด มีจิตมุ่งตรงต่อพระนิพพานอย่างเดียว” ๗

๘ ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งสมาธินิมิตเห็นตัวเองเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วก็ตาย แล้วก็เกิดอีก หมุนเวียนไปมา จนรู้สึกเหนื่อยต่อการเกิด – ตายของตัวเอง จึงออกจากสมาธิไปถามท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า “ที่เหนื่อยนั้นก็เพราะเราไปรู้ไปเห็นอะไรแล้วก็รับเข้ามา สิ่งพรรคนี้แหละ มันเกิดไปแล้ว ผ่านไปแล้ว เราจะไปเก็บมันมาทำไม ให้ยกจิตสู่อารมณ์ภาวนาของเรา ให้อยู่กับลม มีอะไรมาก็ให้ลี้กแต่รู้้อย่างเดียว” ๗

๘ มีช่วงหนึ่งในระหว่าง พ.ศ.๒๕๑๙ ที่ท่านพ่อได้ลูกศิษย์ใหม่หลายคนทั้งไทยและเทศ ศิษย์คนหนึ่งเกิดสงสัยว่า ทำไมเป็นเช่นนั้น จึงนั่งภาวนาถามจิตตัวเองแล้วได้ความว่า ชาติก่อนท่านพ่อเคยมีลูกหลายคน พอออกจากสมาธิ เขาจึงถามท่าน “แหม ทำไมท่านพ่อมีลูกเยอะ” โดยคาดไว้ว่า ท่านจะต้องตอบว่า ชาติก่อนท่านเคยครองบ้านครองเมืองหรืออะไรทำนองนั้น แต่แทนที่จะตอบตามคาดหมาย ท่านกลับหัวเราะแล้วบอกว่า “ชาติก่อนเคยเป็นปลาในทะเล ไข่ออกที่ไม่รู้เท่าไร” ๗

๘ โยมผู้หญิงคนหนึ่งนั่งภาวนาที่บ้าน เกิดระลึกชาติได้ กลับไปถึงสมัยพระเจ้าอโศก นิมิตเห็นพระเจ้าอโศกตีพ่อของเขาอย่างทารุณเพราะสาเหตุเพียงเล็กน้อย พอออกจากสมาธิเขาก็ยังรู้สึกไม่พอใจกับพระเจ้าอโศก วันรุ่งเช้าไปเล่าให้ท่านพ่อฟังที่วัดมกุฏฯ เขาก็ยังแสดงอาการโกรธพระเจ้าอโศกอยู่ แต่แทนที่ท่านพ่อจะรับรองหรือปฏิเสธว่า ที่เขาเห็นนั้นจริงหรือไม่ ท่านกลับชี้ตัว

กิเลสที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่า “นี่จะมาถึงอิโอรธกัน ๒,๐๐๐ กว่าปี มันได้เรื่องอะไรกัน ให้ขอขมาท่านซะ จะได้หมดเรื่อง” ๗

§ “ดีนะ ที่คนเราระลึกชาติกันไม่ได้ ไม่อย่างนั้นก็คงจะยิ่งยุ่งกว่านี้อีก” ๗

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งที่พักภาวนาใหม่ ๆ กับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ เมื่อเที่ยววัดธรรมสถิตเป็นครั้งแรก ไปพบพระองค์หนึ่งที่เขาเคยเห็นในนิมิตที่กรุงเทพฯ เขาจึงพูดกับท่านว่า “โยมนั่งภาวนาได้ขมบารมีของท่านที่กรุงเทพฯ มาแล้ว แหม บารมีท่านมีมากจริง ๆ” ทำให้พระองค์นั้นเกิดน้อยใจขึ้นมาว่า บารมีของตัวเองมีมากน้อยแค่ไหน ตัวเองไม่เคยรู้ ทำไมคนอื่นไปล่วงรู้ได้ง่าย ๆ อย่างนี้ แต่เมื่อปรารภเรื่องนี้กับท่านพ่อ ท่านพ่อก็บอกว่า “ถ้าเขาพูดอย่างนั้นอีก ให้ย้อนถามเขาว่า ไปมั่วแต่ดูคนอื่น ทำไมไม่กลับมาดูตัวเองบ้าง” ๗

§ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ศิษย์บางคนนั่งภาวนาเห็นยักษ์ในนิมิต คนหนึ่งจึงสงสัย จึงกราบเรียนถามท่านพ่อ “ท่านพ่อคะ ยักษ์มีจริงไหม” ท่านก็ตอบว่า “ยักษ์เยิกษ์อะไร คนเราเกิดโมโหโทโสขึ้นในใจ นั่นคือยักษ์เกิดขึ้นในตัวเราแล้ว” ๗

§ คืบวันหนึ่ง โยมคนหนึ่งนั่งภาวนาได้นิมิตว่ามียักษ์กำลังก่อความวุ่นวายในวัดธรรมสถิตเพื่อทำลายท่านพ่อ พอดีโยมคนนี้เคยเรียนคาถาอาคม ฉะนั้นจึงออกจากสมาธิไปขออนุญาตจากท่านพ่อเพื่อใช้คาถาจัดการกับศัตรูนี้ พูดแทบไม่ขาดคำ ท่านพ่อก็สวนทางทันที “โยมจะสร้างภพสร้างชาติอีกหรือ” ๗

§ โยมคนหนึ่ง ซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อ ฝึกภาวนาเอาเองที่บ้านแล้วเห็นนิมิตเป็นตัวหนังสือคล้าย ๆ ภาษาบาลี แต่ไม่เชิง จึงจดไว้แล้ว เทียวหาครูบาอาจารย์ ขอให้ท่านแปลให้ ไปหาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านก็บอกว่า ภาษาในนิมิตนั้นเป็นภาษาพระอรหันต์ ต้องเป็นพระอรหันต์จึงจะรู้จัก

ความหมาย จากนั้นท่านก็อุทริแปลให้ แล้วสั่งไว้ว่า ถ้าโยมมีนิมิตอย่างนี้อีกให้นำไปถวายท่านแล้วท่านจะแปลให้อีก โยมคนนั้นยังไม่แน่ใจจึงมาหาท่านพ่อ แล้วเล่าพฤติกรรมของอาจารย์องค์นั้นให้ฟัง ท่านพ่อก็บอกว่า “อะไร ภาษาของพระอรหันต์ จิตของท่านพ้นจากสมมติแล้ว ท่านจะมีภาษาอะไรกันที่ไหน” ๗

§ “คนเราส่วนมาก ของจริงไม่ชอบ ชอบแต่ของปลอม” ๗

§ บางครั้งมีลูกศิษย์นั่งภาวนาแล้วเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา แล้วคิดหลงตัวเองว่าเป็นผู้วิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ท่านพ่อไม่ว่าอะไร จึงมีลูกศิษย์อีกคนหนึ่งถามท่านว่า ทำไมท่านไม่ได้ว่าเขาเลยเมื่อการปฏิบัติเขานอกกลุ่มนอกรทาง เช่นนี้ ท่านบอกว่า “การที่จะว่าคนนั้น ต้องดูสภาวะจิตเขาก่อน ถ้าจิตเขาโตเป็นผู้ใหญ่ก็ว่าเขาได้ ถ้าจิตเขายังเป็นเด็กอยู่ ก็ปล่อยให้เขาเล่นไปก่อน เหมือนเด็กได้ของเล่น ถ้าเกิดไปค้ำเขา เขาอาจจะหือถอยแล้วไม่ยอมปฏิบัติ เมื่อจิตเขาโตขึ้นแล้ว เขาจะต้องรู้ของเขาว่า อะไรควร อะไรไม่ควร” ๗

§ “อดีตไม่ให้เอา อนาคตไม่ให้เอา เอาแต่ปัจจุบันอย่างเดียวก็พอ ขนาดเอาท่านไม่ให้ยึด แล้วสิ่งที่ไม่ให้เอา จะยึดได้ที่ไหน” ๗

§ “ขนาดนิมิตของเราเอง ท่านไม่ให้เชื่อ แล้วเรื่องอะไรจะต้องไปเชื่อนิมิตของคนอื่นเขา” ๗

§ “นิมิตทั้งหลาย ถ้าเราไม่รู้จักวาง เราจะไม่มีทางพ้น” ๗

§ ศิษย์คนหนึ่งเคยถามท่านพ่อว่า “สิ่งที่เกิดรู้ได้เห็นในระหว่างนั่งภาวนา เราจะได้รู้อย่างไรว่าจริงหรือไม่จริง” ท่านก็ตอบว่า “ถึงจะจริง มันก็แค่จริง ในสมมติ เราต้องทำใจของเราให้เหนือทั้งจริงและไม่จริง” ๗

§ “จุดประสงค์ของการปฏิบัติก็คือ ทำใจให้บริสุทธิ์ เรื่องนอกจากนั้นเป็นแค่เครื่องเล่น” ๗

## รู้

“ท่านอาจารย์มันเคยสอนว่า ขนาดเด็กแรกเกิดยังมีตัวรู้ ตอนนั้นผมก็ยังไม่เชื่อ เด็กแรกเกิดมันจะรู้อะไร ผมคิดอยู่อย่างนี้ แต่ท่านบอกว่า ที่มันร้องนั้นแหละ ถ้ามันไม่รู้ว่ามันทุกข์ มันจะร้องยังไงกัน” ๓

§ “จะรู้จะเห็นอะไรก็ให้สักแต่ตัวรู้ ไม่ให้เป็นไปตามเขา จิตดั้งเดิมของเรา มันไม่มีอะไร มันรู้ทุกอย่างแล้ว แต่พอมีสิ่งต่าง ๆ มาสัมผัสทั้งภายนอก ภายใน ก็ทำให้เราเผลอสติปล่อยตัวรู้ สัมผัสตัวรู้ที่มีอยู่ดั้งเดิมเสีย ไปรับเอาสิ่งที่มาทีหลัง แล้วก็ทำไปตามเขาคือเป็นสุขเป็นทุกข์ อะไรต่าง ๆ ที่เราเป็น เช่นนั้นก็เพราะว่า เราไปรับเอาสิ่งสมมติต่าง ๆ เข้ามายึดมันถือมัน ถ้าเราจะไม่ให้เป็นไปตามสิ่งต่าง ๆ เราก็ต้องรักษาตัวรู้ดั้งเดิมของเราไว้ให้ตลอด ตัวสติต้องมีไว้มาก ๆ” ๓

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งรู้สึกน้อยใจตัวเองเป็นกำลัง จึงเข้าไปปรึกษากับท่านพ่อเรื่องนี้ ท่านก็บอกว่า “ที่จริงมันไม่มีอะไรที่จะต้องน้อยใจ เราเองไปเอนเอียงตามอารมณ์ที่มากระทบเท่านั้น ให้พิจารณามาก ๆ แล้วจะรู้ว่า จิตของเราอยู่ของเราส่วนหนึ่ง สิ่งพวกนี้ก็ผ่านเข้ามาแล้วก็ไป เราจะเป็นไปตามเขาทำไม ให้เราประคองจิตอยู่แค่รู้เท่านั้น ว่ามันมาเดี๋ยวมันก็ไป แล้วเราจะตามมันทำไม” ๓

§ “มันมีอะไรเป็นของเราบ้าง ตายไปก็เอาอะไรไปติดตัวไม่ได้ แล้วจะอยากมันทำไม ไม่ต้องอยากอะไรทั้งนั้น ทำจิตให้สงบ ให้เป็นหนึ่ง ไม่ต้องไป

สนใจในความมีความเป็นของตัวเองหรือผู้อื่น ให้สักแต่ว่ารู้อย่างเดียวนั้นก็พอ” ๗

§ “มีอะไรมากระทบ ก็ให้มันอยู่แค่ ‘รู้’ อย่าให้มันเข้ามาถึงใจ” ๗

§ “ให้รักษาตัวรู้ของเราให้เหนียวแน่นมั่นคงอย่างเดียว ก็ไม่มีอะไรจะมาครอบงำเราได้” ๗

§ “ให้อยู่กับรู้ตลอดเวลา เว้นเวลาหลับ ตื่นเข้าขึ้นมาอยู่กับรู้ อีกหน่อยปัญญาแท้จะปรากฏ” ๗

§ มีโยมคนหนึ่งปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อ เกิดมีความรู้สึก ว่า ตัวเองแบ่งเป็นสองคน คือคนหนึ่งเป็นผู้ทำ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ดู เวลานั่งสมาธิหรือไม่นั่งก็เป็นอยู่อย่างนี้ จนไม่อยากนั่งสมาธิ เพราะรู้สึกว่ามันนั่งกับไม่นั่งก็มีค่าเท่ากัน ไปกราบเรียนท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า “ไม่ต้องนั่งก็ได้ ทำอย่างนี้ให้ได้ตลอดเวลา การนั่งหลับตานั่นยังเป็นการลูปคล้ำอยู่ ให้ดูไปเรื่อย ๆ เมื่อกายกับจิตมันแยกออกจากกันแล้ว กายก็ไม่สามารถทับจิต ถ้ากายทับจิต จิตก็จะเป็นไปกับกาย” ๗

§ “รู้ที่ถูก ต้องควบคู่ไปกับลมหายใจ” ๗

§ “รู้ คือ รู้เท่าทันกิเลส เห็นกิเลส ไม่ทำไปตามกิเลส” ๗

§ “ไม่มีอดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบัน ไม่มีหญิงมีชาย ไม่มีเครื่องหมายอะไรทั้งสิ้น มันไม่มีอะไรเลย แม้แต่ตัวตน มีก็สักแต่ว่าสมมติทั้งนั้น” ๗

§ “เมื่อรู้แล้ว ก็ให้อยู่เหนือรู้” ๗

§ “เราอยู่บนที่สูงแล้ว ก็สามารถมองเห็นอะไร ๆ ได้หมด” ๗



## พิจารณา

“ธรรม เราอ่านมามากแล้ว ฟังมามากแล้ว เราก็มั่นใจว่าเราเข้าใจ แต่มันถึงใจหรือยัง” ๗

§ “ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดกับเรา มันต้องมีเหตุปัจจัย เมื่อเราพิจารณาให้แบบคายจนรู้เหตุของมันแล้ว เราก็สามารถที่จะดับมันได้” ๗

§ “คนเรามีสองประเภท คือชอบคิด กับไม่ชอบคิด คนไม่ชอบคิด เวลาฝึกสมาธิต้องบังคับให้พิจารณา ถ้าไม่บังคับ ใจจะติดสมาธิอยู่นั่น เป็นสมาธิหัวตอ ไม่ยอมไปไหน ส่วนคนชอบคิด กว่าจะจะเป็นสมาธิได้ ก็ต้องบังคับให้สงบมากหน่อย แต่พอเป็นแล้ว เรื่องการพิจารณานั้นไม่ต้องบังคับ มีอะไรมากระทบ ใจจะพิจารณาทันที” ๗

§ “การที่ปัญญาจะเกิดนั้น ต้องเป็นเรื่องอุบายของใครของมัน จะเอามาใช้แทนกันไม่ได้” ๗

§ “เมื่อปัญญาเกิดแล้ว ไม่ต้องไปจดจำเอาไว้ ถ้าเป็นปัญญาแท้มันจะอยู่กับเรา ถ้าไปจำเอาไว้ มันก็กลายเป็นสัญญาเสีย แล้วกันปัญญาใหม่ไม่ให้เกิด” ๗

§ ชาวพุทธทางสิงคโปร์ที่กำลังฝึกจิตใหม่ ๆ เคยเขียนจดหมายถึงท่านพ่ออธิบายวิธีการปฏิบัติของเขาที่ได้คัดจากหนังสือธรรมะเพื่อใช้ใน ชีวิตประจำวัน ว่าเขาจะสังเกตอะไร ก็พยายามพิจารณาเป็น อนิจจัง – ทุกขัง

– อนัตตาไปหมด ท่านพ่อจึงสั่งให้เขียนจดหมายตอบเขา มีใจความว่า “สิ่งทั้งหลายเขาเคยว่าเขาเองเป็น อนิจจัง – ทุกขัง – อนัตตาหรือเปล่า เขาเองไม่ได้ว่า ฉะนั้นอย่าไปโทษเขา ใครไปว่าเขา ให้ดูตัวนั้นดีกว่า เพราะโทษอยู่ที่ตัวนั้น” ๗

§ “ถึงความเห็นของเราจะถูก แต่ถ้าเรายึดเข้าไว้มันก็ผิด” ๗

§ “ปัญญาที่จะละกิเลสได้นั้นเป็นปัญญาส่วนพิเศษ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ต้องมีสมาธิเป็นบาทเป็นฐาน จึงจะละเขาได้” ๗

§ “กิเลสมันทรมาณเรามากแล้ว เราต้องหัดทรมาณมันบ้าง ต้องระวังตัวของเราให้ดี” ๗

§ “พวกแขกเขาบูชาศิวลึงค์ เราเห็นว่าเขาแปลก แต่ที่จริงคนทั้งโลกเขาก็บูชาอยู่ คือบูชากาม เป็นแต่พวกแขกเขาทำอย่างเปิดเผย กามนี่เป็นพระเจ้าสร้างโลก คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลก ก็เพราะเราบูชาศิวลึงค์อยู่ในใจ” ๗

§ “ไม่ต้องกลัวหอรกการตาย ให้กลัวการเกิดดีกว่า” ๗

§ วันหนึ่งลูกศิษย์คนหนึ่งภวานาอยู่ที่บ้าน เกิดความคิดที่อยากจะด่าท่านพ่อ จะห้ามความคิดนี้ไม่ให้ปรากฏอยู่ในใจก็ไม่ได้ผล จึงรู้สึกละอายมาก วันหลังจึงมาขอขมากับท่าน ท่านก็บอกว่า “ใจเราคิดดียังคิดได้ คิดไม่ดีทำไมจะคิดไม่ได้ มีอะไรก็ดูมันไป แต่ถ้ามันไม่ดี อย่าไปตามมันก็แล้วกัน” ๗

§ ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งกราบเรียนท่านพ่อเรื่องการคิดดี – คิดไม่ดี ว่าเวลาคิดดีเขาไม่สนใจ แต่เวลาคิดไม่ดีเขาไปห้ามความคิด ท่านก็บอกว่า “ให้ดูเขา

ไป ดูว่าใครเป็นผู้คิดดี – คิดไม่ดี คิดดี – คิดไม่ดีเขาก็ดับไปเอง เพราะเป็นไตรลักษณ์” ๗

§ “ใจจะคิดจะปรุงอะไรก็ปรุงได้ แต่อย่าหลง” ๗

§ “กิเลสก็เหมือนจอกแหน เราต้องคอยหมั่นปิดออก เพื่อที่น้ำจะได้ใส ถ้าไม่คอยปิดออก จอกแหนจะไหลมาปิด ทำให้ไม่เห็นน้ำใส... แต่ก็ยังดีที่ยังรู้ว่า ใต้จอกแหนนั่นเป็นน้ำใส” ๗

§ ลูกศิษย์คนหนึ่งมาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่าตัวเองปฏิบัติมาตั้งนาน ยังตัดกิเลสไม่ได้สักตัว ท่านพ่อก็หัวเราะบอกว่า “ไม่ต้องไปตัดเขาหรือกิเลส ไปตัดเขาได้หรือ เพราะกิเลสอยู่ในโลกนี้มาก่อน เรามาหาเขาเองต่างหาก ไม่ว่าจะมาหรือไม่มา เขาก็อยู่ของเขาเช่นนั้น และใครเป็นคนเรียกเขาว่ากิเลส เขาเคยบอกหรือว่าเขาชื่ออะไร เขาก็อยู่ของเขา ให้พิจารณารู้จักกับเขา มองทั้งดีทั้งชั่วของเขา” ๗

§ วันหนึ่งท่านพ่ออธิบายให้ศิษย์คนหนึ่งฟังถึงวิธีพิจารณาตุการเกิด – ดับของกิเลส พอดีศิษย์คนนั้นเป็นคนแก่นั่งสี่ธรรมะ จึงเสนอความเห็นที่ “เมื่อพิจารณาเช่นนี้แล้ว น่าจะตัดรากถอนโคนมันเสียเลย” ท่านพ่อก็ตอบว่า “มัวแต่ตัดรากถอนโคน ระวังลูกมันหล่นมางอกอีก” ๗

§ มีคนหนึ่งมาราบเรียนท่านพ่อว่า ได้ภาวนาถึงขั้นที่ว่า พบเห็นอะไรหรือเจอเหตุการณ์อย่างไรก็รู้สึกเฉยไปหมด ท่านพ่อจึงเตือนเขาว่า “คนเรารู้สึกเฉยได้ ตราบใดที่ยังไม่เจอของที่ถูกใจมันก็เฉยได้” ๗

§ “คนทั้งหลายเขาก็อยู่กับทุกข์ ๆ ๆ ทั้งนั้น แต่ไม่รู้จักทุกข์ จึงพ้นจากทุกข์ไม่ได้” ฯ

§ “ผู้รู้แล้วจะไม่ทุกข์ ผู้ไม่รู้เท่านั้นที่ทุกข์ ทุกข์มันก็มีอยู่กับทุกคน ไม่มีใครไม่มีหรอก ตราบใดที่ยังมีขันธ ๕ อยู่ ทุกข์ก็ต้องมี แต่ถ้าเรารู้แล้วเราจะอยู่อย่างสบาย” ฯ

§ “เวลาไม่สบายนะเป็นของดี ให้พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เอาแต่นอน นอนก็นอนทำสมาธิพิจารณาอาการเวทนาที่เกิดขึ้นให้ได้ อย่าให้จิตเป็นไปตามเวทนาที่เกิดขึ้น” ฯ

§ “เราจะเอาอำนาจจิตเราไปพุ่งต่อสู้กับเวทนามันก็ได้ แต่มันเปลืองแรง ต้องเอาปัญญามาใช้พิจารณาให้เห็นว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ผู้รู้ก็อย่างหนึ่ง เวทนามันก็อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วมันจะเบา” ฯ

§ “ทุกข์ พระองค์ไม่ได้สอนให้แก้ แต่สอนให้กำหนดรู้” ฯ

§ “การเจ็บการป่วยเป็นอุปสรรคต่อการภาวนาก็จริงอยู่ แต่ถ้าเราฉลาดใช้ความเจ็บป่วยเป็นครู เราก็จะเกิดปัญญาว่า ร่างกายเป็นรังของโรค ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของของเรา เราก็ถอนอุปาทานที่เคยหวังตัวเองได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเราเลย เพียงแต่อาศัยสร้างกรรมดี ใช้กรรมชั่วตามสติปัญญาความสามารถของเรา” ฯ

§ “เวลากำหนดทุกข์ก็ต้องเอาให้ละเอียด ต้องเอาถึงขนาดแค่ลิ้มตาปีป รูปมากระทบ ก็รู้ว่าทุกข์แล้ว” ฯ

§ ท่านพ่อเคยสอนลูกศิษย์ที่มีโรคประจำตัวว่า “ต้องมีสติหมั่นพิจารณา ร่างกายจนเห็นเป็นกระดูกจนร่วงลงไปกอง แล้วเผาให้เกลี้ยงไปเลย ถ้าม ตัวเองซี มีตัวตนใหม่ อะไรทำให้ทุกข์ ทำให้เจ็บปวด มีตัวเราใหม่ ดูให้ถึงแก่น แท้ของธรรม พิจารณาไปจนไม่มีอะไรของเราสักอย่าง จิตเห็นจิตตามเป็นจริง เขาก็วางของเขาเอง” ๗

§ “ที่เราเป็นทุกข์อยู่ ก็เพราะเรายังมี ‘เรา’ อยู่” ๗

§ “สักวันหนึ่ง ความตายจะมาถึงเรา มาบีบบังคับให้เราปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ฉะนั้นเราต้องหัดปล่อยวางล่วงหน้า ให้มันเคย ไม่อย่างนั้น พอถึงเวลาไป จะลำบากนะ จะบอกให้” ๗

§ “เวลาตายอย่าไปติดอาการตอนตาย” ๗

§ “ยกจิตให้เหนืออารมณ์” ๗

§ “อะไรจะตายก็ให้มันตาย แต่อย่าให้ใจเราตาย” ๗

## พิน

“การปฏิบัติเปรียบเหมือนทวนกระแสน้ำ จะทวนไปถึงไหน ก็ไปถึงต้นน้ำ  
ซี นั่นแหละคือเหตุ ส่วนผลที่ได้รับก็คือ ปล่อยตัวได้อย่างสบาย” ฯ

§ “การปฏิบัติที่เป็นขั้นนั้นขั้นนี้ แท้ที่จริงเวลาถึงขั้นนั้น ๆ เขาไม่ได้บอก  
ว่าเขาเป็นอะไร เราเองไปสมมติเขาต่างหาก ตราบใดที่เรายังติดสมมติเหล่านี้  
เรายังไปไม่รอด” ฯ

§ “จะสอนคนก็ต้องสอนไปตามจริตนิสัยเขา แต่สุดท้ายก็รวมลงที่จุด  
เดียวกัน คือให้ว่าง” ฯ

§ “นิพพานนั้นเป็นเรื่องละเอียด ต้องใช้ปัญญาเอามาก ๆ ไม่ใช่ของที่จะ  
ถึงด้วยแรงอยาก ถ้าเป็นของที่จะถึงได้ด้วยแรงอยาก พวกเราคงจะตรัสรู้กัน  
หมดแล้วทั้งโลก” ฯ

§ “ที่เขาว่า ‘นิพพานชั่วคราว นิพพานชั่วคราว’ มันจะชั่วคราวได้ที่ไหน  
ถ้าเป็นนิพพานก็ต้องเที่ยง ถ้ามันชั่วคราวมันก็ไม่ใช่นิพพาน” ฯ

§ “นิพพานสูญ หมายความว่า สูญจากกิเลส” ฯ

§ “มันไม่มีใครจับ มันไม่มีใครตาย นั่นแหละตรงนั้นแหละ มันมีอยู่แล้ว  
ทุกคน เหมือนเรารู้ว่ามีอยู่ เราก็หงายมือเสีย แต่ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะทำได้  
ถ้าโง่ก็ไม่เห็น ก็ไม่ได้ ไม่พินเกิดพินตาย” ฯ

๘ “ใจที่วิมุติหลุดพ้นก็เหมือนไฟที่อยู่ในอากาศ เวลาไฟดับมันไม่ได้สูญไปไหน มันยังแทรกแซงอยู่ในอากาศ เพียงแต่ไม่ติดเชื้อ มันจึงไม่ปรากฏ เมื่อใจดับจากกิเลส มันก็ยังอยู่ แต่เวลาเชื้อมาใหม่ มันก็ไม่ติดอีก ตัวของมันเองก็ไม่ติด นั่นแหละ ท่านเรียกว่า พ้น” ฯ

ภาค ๒

## พระธรรมเทศนา



# เรานี้ จริงหรือยัง

อบรมสมาธิ ณ วัดอโศการาม

อ.เมื่อง จ.สมุทรปราการ

กรกฎาคม ๒๕๒๑

โอกาสต่อไปนี้อาตมาจะได้แนะแนวทางข้อปฏิบัติ พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาพอสมควร

อาตมาก็ไม่ใช่เป็นนักเทศน์หรือก เป็นเพียงแต่ว่า ผู้ปฏิบัติเหมือนกันอย่างกับพวกเราทุก ๆ คนนั่นแหละ ที่มาในวันนี้ ก็คือถือโอกาสมาในสัตตาทะของวัดมกุฏฯ แล้วก็ถือว่าที่นี่ก็เหมือนเป็นวัดของเจ้าของ เคยผ่านไปผ่านมา ก็พอมีโอกาสที่จะได้มาเยี่ยมเยียนพวกสหธรรมิกะด้วยกัน คือพวกที่ปรารธนาดีร่วมกัน มีโอกาสได้มา ก็จะได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ทั้งฝ่ายส่วนตัวเอง และก็พวกสหธรรมิกะด้วยกันด้วย ก็จะถือโอกาสนี้มานั่งภาวนาร่วมกัน

พิธีการบำเพ็ญภาวนาของพวกเรานั้น ไม่มีอะไร ให้เข้าที่ ทำตามที่เคยปฏิบัติกันมาตั้งแต่เริ่มเข้าพรรษามา ตามที่ท่านเจ้าคุณฯได้แนะแนวทาง นั้นแหละเป็นหนทางที่ถูก ก็ไม่มีอะไรที่จะเพิ่มเติมให้ คือท่านครูบาอาจารย์ ท่านก็ได้วางรากฐานการปฏิบัติมานั้น มีทุกอย่าง ไม่มีอะไรบกพร่อง

ที่นี้ความมีความเป็น ที่ยังไม่สมบูรณ์สมประกอบนั้นก็เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติของเรา ในตัวของเรานั้นเอง ยังไม่มีความเพียงพอที่จะตัดให้มันหมดไป หรือการประกอบความเพียรของเรานั้นยังไม่ได้เต็มที่

เพราะฉะนั้นในวันนี้ให้ถือโอกาสพากัน**ทำความเพียร** คือตั้งสติอารมณ์ของเรา ให้แน่นอยู่ในสมุหทัยใจเข้าออกของเราทุก ๆ คน ก็ไม่มีอะไร ลม

หายใจของเราก็มีอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน แล้วเป็นพระธรรมหรือพระกรรมฐานที่เราจะต้องศึกษาปฏิบัติด้วยกัน เป็นของที่มีอยู่แล้วในตัว เราไม่ต้องไปหาที่อื่นแล้วไม่ต้องลืงเลสงสัยว่า เป็นของจริงหรือของปลอม ให้มาสังเกตพิจารณาใคร่ครวญดูในตัวของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าพระองค์เป็นผู้รู้เอง เรียกว่า รู้ของจริง ที่นี้เราก็คือเป็นผู้รู้ตาม ปฏิบัติตามคำสอนในตัวของเราว่า เป็นของจริงหรือของปลอม

ฉะนั้นให้เราพยายามใช้ความสังเกตเข้ามาในตัวให้มาก เป็นของเรียกว่า **อกาลิโก** ไม่มีกาล ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่มีกาล แต่ที่เรานี้ไม่มีไม่เป็น เพราะเรามีกาลมีเวลา ความจริงของเรายังไม่ตรงต่อกาลต่อเวลา ท่านบอกว่าไม่มีกาล แต่เราบอกว่ามีกาล กาลของเรามีมาก เวลานั้น เวลานั้น เวลาเดิน เวลานั้น เวลานั้น เวลานั้น เวลากิน เวลาพูด มันมีมาก มันเลยเป็นกาลเป็นเวลา ที่นี้เราลองทำการปฏิบัติให้ตรงต่อกาลต่อเวลา เวลาของเราให้มัน “อกาลิโก” ไม่มีกาลขึ้นมา ความจริงก็จะปรากฏขึ้นในจิตของเราด้วยกันทุก ๆ คน

ความมีก็มีอยู่แล้ว ความเป็นก็เป็นอยู่ ไม่ใช่เราจะเอามาจากไหน ผู้รู้หรือจิตคือผู้รู้นั้น เป็นของที่มีอยู่ในตัวของเราด้วยกันทุก ๆ คน ที่นี้เราก็คือตั้งสติให้ระลึกรู้ถึงลมหายใจของเรา ให้มันมี ให้ปรากฏอยู่ ให้ติดต่อ ความมีความเป็นก็จะปรากฏขึ้น

เพราะฉะนั้นให้พยายาม **ใช้ความสังเกต** ในตัวของเราให้มากที่สุด ตัวสติ นั้นให้ระลึกรู้ถึงอยู่เสมอ ในอารมณ์ ในลมหายใจของเราด้วยกันทุก ๆ คน ในลมหายใจของเราที่มีอยู่ในตัวที่มีมาแล้วตั้งแต่วันเกิด จนถึงปัจจุบันเดี๋ยวนี ที่นี้เราจะต้องพยายามรักษาความมีนี้ให้ติดต่อ ให้สมบูรณ์ขึ้น ให้สม่ำเสมอ ให้ติดต่อไปเรื่อย มันก็จะมีพลัง หรือมีกำลังขึ้นในลมหายใจนะ มันก็จะปรากฏขึ้น ความมีก็จะปรากฏขึ้น ลมที่เข้าและออก จะไม่เป็นกาลเป็นเวลา จะมียอยู่เสมอไป จะปรากฏอยู่เสมอไป

ตัวนี้เราจะต้องพยายามเจริญให้มาก หรือทำให้มาก ถ้าเราทำให้มากได้เท่าไร คุณงามความดีของเราก็จะปรากฏขึ้นในตัวของเรา ถ้าเราไม่เจริญความดีก็จะมีขึ้น มันก็กลายเป็นกาล เป็นเวลาไป ทีนี้โอกาสที่เราจะได้รู้ความจริง จะไม่แจ้งขึ้นมาในตัวของเรา ตัวนี้เรียกว่าตัวที่ยังไม่สมบูรณ์ขึ้น เพราะฉะนั้นเราจะต้องพยายามใช้กำลังของตัวสติค่อยระลึก ค่อยนึกอยู่ให้สมบูรณ์ขึ้น ความมีความเป็นของเราจะปรากฏขึ้นไป

พระธรรม เรียกว่ากรรมฐาน เราก็มีอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เราก็นั่งทำกันอยู่ฝึกหัดกันอยู่ ความเป็น ทำอย่างไรจึงจะให้มันเป็น หรือจะให้มันสมบูรณ์ เราจะต้องใช้ความพยายาม ใช้ความสังเกต ให้รู้จัก ให้รู้ขึ้นมาในตัวเอง ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็เพียงแต่ว่าเป็นผู้บอก ผู้แนะแนวทางให้ ส่วนเราทั้งหลาย ก็จะต้องอาศัยการศึกษา ค่อยใช้ความสังเกต ให้รู้ในตัวเอง เรียกว่า **รู้ตาม** คือรู้ตามความเป็นจริงว่า มีหรือไม่มี พอมีเท่านั้นแหละ ให้รักษามันไว้ให้เจริญอยู่ เรียกว่า เจริญให้มาก ทำให้มาก มันก็จะขึ้นไปเท่านั้นแหละ

มันไม่มีวิธีอะไรมากมาย เรียกว่า วิธีการปฏิบัติของเรา เพียงแต่รักษาให้มันสมบูรณ์ขึ้นมา มันก็จะโตวันโตคืน โตเดือนโตปีเท่านั้นแหละ ความมีความเป็นจะดีขึ้น ไม่ใช่เราจะเกิดแค่นี้ แล้วก็พอ ไม่ใช่อย่างนั้น มันเกิดเดี๋ยวนี้ขณะนี้แล้ว ในขณะที่เรานั่งอยู่ เราก็จะต้องพยายามรักษาความมีความเป็นของเราไว้ ให้ติดตามไปตลอดวัน ตลอดคืน ตลอดเดือน ค่อยติดตามไปเรื่อย คือรักษาให้มันเป็นอยู่ เป็นอยู่เสมอไปนั่นแหละ ถ้าเรารักษาไว้ได้ ความมีความเป็น ก็จะเจริญขึ้น

ถ้าเราทำที่เดียวมันก็ไม่พอ เหมือนกับเราทานข้าว เราจะทานที่เดียวคำเดียวไม่ได้ จำเป็นเราจะต้องพยายามค่อยทานไปจนกว่าเราจะอิ่ม การประกอบคุณงามความดี ความเพียรทั้งหลายก็เหมือนกัน เราจะสร้างด้วยทางกาย หรือทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ก็รวมมาอยู่ที่ใจอันเดี๋ยวนี้แหละ คือจะต้องการปฏิบัติใจของเราให้ได้รับความสงบระงับ คือให้มันดียิ่งขึ้น เพราะ

ความดีเกิดขึ้นทางใจ จึงมีการระลึกหัดนึกถึง หัดจิตใจของเราให้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก ผีกหัดกรรมฐาน หัดจิตให้มีรากมีฐาน ให้มั่นคง คือไม่ให้จิตใจนั้นส่ายไปตามสัญญาอารมณ์ทั้งหลาย ให้มารวมอยู่เฉพาะลมหายใจเข้าหายใจออก เพื่อจะระงับเสียซึ่งพวกนิรวรณทั้งหลาย ไม่ให้เข้ามาตัดรอนคุณงามความดีของเรา เราจะได้มีโอกาสทำความดี ให้จิตใจของเราได้ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา

มันก็เป็นเรื่องเฉพาะส่วนตัวของเราด้วยกันทุกคน ๆ โดยเฉพาะแล้วก็เป็นที่หน้าของเราด้วยกันทั้งนั้น ของใครของมัน เรามีอุบายวิธีที่จะแก้ไขจิตใจของเราให้ได้รับความสงบ ด้วยวิธีใดก็ตาม รวมแล้วทำให้ใจของเรา **อยู่กับตัว** เราจะได้ด้วยวิธีใดก็ตาม คือให้จิตของเราได้รับความสงบ ให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี ให้เหนียวแน่นอยู่ ทั้งวัน ทั้งคืน ยืนเดินนั่งนอน เพราะโอกาสที่เราจะได้ทำความดีก็มีน้อย ไม่ใช่ว่าจะมีได้ตลอดไปทุกเดือนทุกปี อุปสรรคทั้งหลาย ย่อมมาตัดรอนเราอยู่เสมอไป ไม่ใช่จะทำให้เราทำได้ทำความดีตลอดไป

เพราะฉะนั้นโอกาสที่เรามีอยู่ในโอกาสนี้หรือว่าต่อไปก็ดี ที่เรายังมีโอกาสที่จะบำเพ็ญความดีอยู่ในขณะนี้ เราก็ควรจะพยายาม **เร่งความเพียร** คือหมั่นประกอบนั้นแหละ หมั่นประกอบให้มันมาก ให้มันติดตามจนกว่าเราจะมีกำลังได้เต็มที่ หรือสามารถไม่ให้พวกฝ่ายต่ำทั้งหลาย พวกอกุศลทั้งหลาย เข้ามาแทรก มาตัดรอน ให้มีโอกาสที่เราจะได้สร้างความดีของเราให้เต็มที่

ความดีที่เกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ ของเรา ก็มีด้วยกันพร้อมด้วยกันทุกคน ๆ มีด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่ใครจะไม่มีความดีมานั่งในที่นี้ รวมแล้วมีความดีเต็มบริบูรณ์ด้วยกันทั้งนั้น มีทาน มีศีล มีภาวนา สำเร็จมาด้วยกัน ที่นี้ความดีที่จะให้ **ดียิ่งขึ้นไป** ที่ว่าดีขึ้นไป หมายถึงภาวนามัย บุญที่จะให้สำเร็จทางด้านจิตใจ อันนี้เราจะต้องพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้เหนียวแน่น ให้มันคงขึ้นไป ใช้ความพยายาม บากบั่น อดทน ทรมานจิตใจของตนเอง เพราะใครจะมาทรมานให้เราได้ ตัวของเราเองเท่านั้น จะเป็นผู้ที่

ทรมานตัวของเราเอง ผีก็ฝนตนเอง ตัวเราเองจะต้องขีดตารางสอนตัวเราเอง  
 นั้นแหละมันจึงจะไปได้ จะไปให้คนอื่นเขาช่วยสอนให้ เขาก็สอนได้แต่เพียง  
 ข้างนอก เปลือก แต่ส่วนข้างใน ต้องตัวของเราเองขีดตารางของเราเอง  
 เพราะต้องมีสติคอยระลึกรู้กติกติดตาม

คือต้องมีครุติดตามตัวอยู่เรื่อย ทั้งในที่ลับ ที่มีด ที่มีด ที่แจ่ง คอยติดตามอยู่  
 อย่างนั้น คอยพรั้า คอยสอน คอยตัก คอยเตือนกันอยู่เรื่อย คอยห้าม คอย  
 ปราบกันอยู่อย่างนั้น ให้อยู่ในขอบในเขตของตัวอยู่เรื่อย ถ้าไม่มีครุบา  
 อาจารย์อย่างนั้นมันอาจจะหนีออกไปนอกกลุ่มนอกลู่นอกทาง ลักเล็กขโมยน้อยเที่ยว  
 ไปเรื่อย มันชน เรียกว่า เรื่องของจิต

ฉะนั้น เราจะต้องขีดเส้นให้มันอยู่ เราจะให้มันอยู่ตั้งแต่เข้าไปหาเตียง  
 หรือตั้งแต่เตียงไปหาบ้าย รวมแล้วให้มันอยู่ในขอบไหนเขตไหนเราก็พยายาม  
 ขีดไป ให้ฝึกหัดให้มันอยู่ในโรงเรียนนั้นแหละ เหมือนเด็กนักเรียนในห้องเรียน  
 จะขีดให้มันทำงานอะไร เราก็ทำให้มันเป็นขึ้นเป็นอันไป คอยฝึกหัดไปตาม  
 แนวทางการปฏิบัติของเรา ค่อยศึกษาปฏิบัติไป แล้วมันจะค่อยคุ้นเคยขึ้น ที่  
 ละเล็กทีละน้อย จิตใจเราจะค่อยเชื่องเข้าทุกที ๆ มันก็จะไปห่าง ๆ หรือไป  
 นาน ๆ ครั้ง มันไม่ค่อยจะขาดไปนัก ถ้าจะไปรบกวนมัน เอามันจริง ๆ เข้า  
 มันก็จะตื่น ฉะนั้นจะต้องหาวิธีใช้วิธีล่ามมันห่าง ๆ จะล่ามยาน ๆ หรือว่าจะ  
 ล่ามตึง ก็แล้วแต่อุปบายของใครของมัน ทรมาน อดข้าว อดน้ำ วิธีการต่าง ๆ  
 รวมกันแล้วก็เพื่อจะให้จิตใจนั้นอยู่ในขอบเขตนั้นเอง

ถ้ารวมแล้ว การปฏิบัติของเราก็ให้มาระลึกรู้ถึงลมมันนั้นแหละ เป็นแนวทาง  
 ของครูบาอาจารย์ ที่ท่านวางไว้ตั้งแต่ท่านพ่อยังอยู่ ปฏิบัติลมหายใจเข้า-ออก  
 มากำหนดลม หายใจเข้า หายใจออก ดู ตามดู รู้ ลมเข้าลมออก ให้อยู่กับลม  
 อย่าไปหนีลม ให้สังเกตลมเข้าออก ให้มันชัด ให้มันสมบูรณ์อยู่เสมอ การ  
 รักษาอันนี้ ถ้าเราระลึกได้มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะลมของเราก็มีอยู่แล้ว

เข้าอยู่แล้ว ออกอยู่แล้ว ทั้งวัน ทั้งคืน เราจะดูก็ตาม ไม่ดูก็ตาม จะกำหนดก็ตาม ไม่กำหนดก็ตาม เขาก็มีอยู่เป็นอยู่โดยธรรมชาติของเขา

ทีนี้ว่าเรามา**รักษา**เท่านั้นแหละ ถ้าพูดตามธรรมดา ฟังดูก็ง่าย ๆ เป็นของไม่ต้องเที่ยวหยาบยี้มใครที่ไหนมา ของมันมีแล้ว เป็นแล้ว อยู่เพียงแต่ว่าเรารักษาเท่านั้นเอง รักษา หรือเรามาระลึกเท่านั้นแหละ ไม่ต้องลงทุนลงรอนไหนด้วย เพียงแต่มาระลึกนึกถึง ค่อยระคองความมีความเป็นให้สมบูรณ์ขึ้นเท่านั้น มันก็จะได้รับความสบาย ที่ก็จะได้รับความสุขกายสุขใจ จิตก็จะเกิดความสงบขึ้นเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น **ทำความเข้าใจให้ตรง** ให้ถูกเท่านั้นแหละ ถ้าทำความเข้าใจให้ถูก จิตก็จะได้รับความสบายทันที ถ้าทำความเข้าใจผิด มันก็ผิดทันที เพราะมันของมีของเป็น มันมีอยู่แล้ว เป็นอยู่แล้ว ฉะนั้น พยายามทำความเข้าใจให้ตรงลงไปเถอะต่อลม เราจะไม่ต้องใช้กำลังอะไรมากมายนักหนา เราจะได้รับความสะดวกสบาย จิตเราจะได้รับความสงบได้ทันที

การใช้ความสังเกตจนรู้ เรียกว่า รู้จัก ทำยังไงเราจึงจะรู้ เราก็สอบตัวของเราเองว่า รู้หรือยัง มันรู้จักลมหรือยัง นี่ ความจริงมันมีอยู่ หรือความจริงมันไม่มีอยู่ ว่าจริงหรือยัง ถ้ายังไม่จริงก็พยายามสอบเข้าไป จนมันชัดหรือยัง คือมันไม่มีมารยาสาไถยอะไรหรอก ของมันจริงอยู่อย่างนั้น ทีนี้ เรานี้จริงหรือยัง

จริง

เท่านั้นแหละ

ถ้าจริงแล้ว เราก็รักษา ของมันมีอยู่ **นิด** เดียว ไม่ใช่มากมายอะไรหรอก ถ้ามันจริง เราก็รักษาไว้ รักษาความจริงนั้นไว้ให้ติดต่อ ให้ระลึกอยู่เสมอ ความเป็นก็จะไปเท่านั้น มันก็จะเจริญได้ จะค่อยมีกำลังขึ้น จิตจะได้รับความสะดวก ขอให้มันแจ้งเท่านั้น อย่าสงสัย ถ้าสงสัยแล้ว ไม่ต้องกลัว มันก็สงสัยหมด จะว่ายังไงมันก็สงสัย คือมันไม่แน่นอนใจอยู่อย่างนั้นแหละ ลังเล

อยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่แจ้ง เพราะฉะนั้นตัวนี้เราจะได้แก้ปัญหาตัวลึงเลเสีย  
ได้ ตัววิจิจจฉา ความสงสัยลึงเลได้

เพราะฉะนั้น เรามาใคร่ครวญ พิจารณาทบทวนดูในตัวของเราเอง ที่เรา  
ปฏิบัตินี้ ที่จิตยังไม่ได้รับความสงบ หรือความสุขกายสุขใจยังเป็นไปไม่ได้  
เป็นเพราะอะไร จิตใจเรายังฟุ้งซ่าน รำคาญ ทั้งหลาย เราก็มาใคร่ครวญดูซิ  
ให้ **ตั้งใจ** ลงไปเถอะ ไม่ต้องสงสัยเลย ให้ตรงไป ให้มันจริง **มันมีความจริงตัว  
เดียวที่นี้** เพราะฉะนั้น เราจะต้องค่อยใช้ความสังเกตให้มาก ให้เราเข้าใจรู้จัก  
ลม เข้า-ออก ของเรา ให้ชัดเจน พอรู้จักชัดแล้วพยายามรักษา ความมี ความ  
เป็น คอยระลึกรู้ คอยนึกติดต่อกันอยู่เสมอไป

นี่ เรื่องของการปฏิบัติมีอยู่ **นิด** หนึ่งเท่านั้น ขอให้รู้จักเท่านั้นเอง เพราะตัว  
รู้ ตัวนี้ ท่านบอกว่าเป็นตัววิชาอยู่แล้ว ที่นี้ก็ให้รู้ให้มากขึ้น ให้มันเป็น ให้มาก  
ขึ้น รู้เพียงแค่นี้เดียวมันก็ไม่พอ ที่นี้รู้ให้มันมากเข้า มากเข้า มากเข้า มากจน  
มันเต็มหมด นั่นแหละ ตัวมันเต็มหมด มันไม่มีขาด ติดต่อกันได้สม่ำเสมอ  
เรื่อยไป นั่นมันจึงจะเรียกว่า **รู้เต็มที่**

# ฟังด้วยดี

เทศน์โปรด นางชูป อมรรธรรม และ ครอบครัว

อ. ลับแล จ. อุตรดิตถ์

มกราคม ๒๕๖๓

ต่อไปให้ตั้งใจ จะได้อธิบายให้ฟังพอสมควรแก่เวลา

วันนี้เอาตมาได้มาเยี่ยมม่อนธาตุ แล้วถึงบ้านโยม ได้มีโอกาสเจอกัน และได้สนทนาเพื่อให้เกิดความศรัทธา ความเลื่อมใส เรียกว่า มีความยินดี มีโอกาสที่ได้เจอกันอีก

ต่อไปนี้จะให้มีโอกาสทำจิตใจให้สงบ การฟังนั้น ท่านบอกว่า ถ้าเราฟังด้วยดี ย่อมมีปัญญา ที่นี่ ถ้าเราฟังไม่ดี ก็ไม่มีปัญญา พวกเราก็ได้ฟังแล้วมากมายเหลือหลาย ที่ได้ฟังกันทุกวันทุกคืน ยินดีในการศึกษา การได้ยินได้ฟัง

ที่นี้ในทางพระพุทธศาสนา ท่านว่า **ฟังด้วยดี** หมายความว่า จิตของเราต้องตั้ง จิตของเราต้องมีสมาธิ ต้องมีความตั้งใจมั่น เพราะว่า ความสำเร็จมาจากที่ใจของเราตั้งมั่น ถ้าใจของเราไม่ตั้ง ความสำเร็จก็ไม่มี ไม่ได้สำเร็จมรรค ผลธรรมวิเศษเหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนเขาฟังแป๊บเดียวเขาก็ได้สำเร็จแล้ว เพราะอะไร เพราะฟังด้วยดี เขามีปัญญา เขาก็สำเร็จ เข้าใจ คือว่า **ถึงใจ** นั่นเอง นี่มาสมัยครั้งปัจจุบันเรา นี้ การศึกษาเล่าเรียนวิชาทั้งหลายเราก็มีความเข้าใจ ศึกษากันถึงเมืองนอกเมืองใน ศึกษากันไปหลาย ๆ สาขา เรียกว่า เรารู้จัก แต่มันไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ยังเป็นไปเพื่อโลกสงสาร



สมมติเขา ทีนี้ เรารู้มากหรือเราเรียนกันมาก เราศึกษาเล่าเรียนกันตาม การศึกษาของเรา เป็นผู้รู้มาก เรียนมากด้วยกันทุก ๆ คน

ทีนี้ ถ้าเราฟังด้วยดีให้มีปัญญา ต้องอาศัยจิตสงบ เมื่อจิตเรานี้รับความ สงบ ทำอย่างไรใจของเราจึงจะสงบ ทานเราก็ได้ทำกันแล้ว ศีลเราก็รับกันแล้ว เราเป็นผู้มีศีลแล้ว เรียกว่าศีล ๕ เราก็มีในกายของเรา ปาณาฯ อทินนาฯ กา เมฯ มุสาฯ สุราฯ ในขณะนี้เวลานี้ เราเป็นผู้มีศีลแล้ว ต่อจากนั้นไปก็เป็นเรื่อง ของเรา เราจะรักษาไว้หรือเราจะไม่รักษาก็เป็นเรื่องของเรา เมื่อเราสมาทาน แล้ว เราก็สำเร็จเป็นองค์ศีลเป็นบุญแล้ว ผลานิสงส์ของศีลนะ ผู้มีศีลถึง นิพพาน มนุษย์สมบัตินะ สวรรค์สมบัตินะ นิพพานสมบัติ ผลานิสงส์ของการ รักษาศีล ท่านบอกว่าอย่างนี้

ทีนี้ พวกเราจะเอาการภาวนาให้มีจิตตั้งมั่น นี่เป็นหน้าที่ของพวกเรา ต้องใช้ความพยายามรักษา พยายามในด้านจิตใจ เพราะภาวนานี้เป็นของ ละเอียด ไม่ใช่ของหยาบ ๆ เป็นของละเอียด เป็นของที่มีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน ภาวนานี้ครูบาอาจารย์ท่านก็ได้ผ่านมาเยอะ ๆ ท่านก็บอกให้ “พุทโธ” นึกถึง “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” ไว้ในใจ ทีนี้การระลึกอยู่ในใจให้ระลึกจนจิตเรา นี้ตั้งมั่น ที่จิตเรายังไม่ยอมตั้งมั่น ยังไม่เป็นสมาธิ เพราะการตั้งมั่นมาตั้งอยู่กับ ภายนอก พอตั้งนิด ๆ หน่อย ๆ มันก็ยื่นออกไปข้างนอก มันไม่ยอมตั้ง ทีนี้ การฟังด้วยดีก็ยากเหมือนกัน ฉะนั้น เราต้องฟังด้วยดี หมายความว่า จิตมั่น ตั้ง ฟังด้วยจิต ไม่ใช่ฟังด้วยหู ฟังด้วยจิต จิตตั้งมั่นก็เกิดปัญญา เกิดความ เข้าใจ เข้าใจรู้แจ้งแทงตลอด สมัยก่อนท่านฟังกันนิดเดียว ท่านก็เข้าใจ ตีความหมายได้ ท่านก็สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษ สำเร็จโสดา – สกิทาคา – อนาคา – อรหันต์ กัน

นี่ ให้พากันตั้งใจภาวนา ทำจิตใจของเราให้สงบ เราทำใจให้สงบจาก อารมณ์ภายนอก คำว่าอารมณ์ภายนอกก็มีอยู่รอบ ๆ ตัวของเรา มีหูมีตาเรา ก็ให้สงบซะ นี่หูเราก็ได้ยินเรื่อย มันจะสงบยังไง ที่จริงเราก็เป็นที่ก่อให้เกิด

กันอยู่เรื่อย ทางหู ทางตา เราก็ติดต่อกันอยู่เรื่อย นี่ ท่านบอกให้ทำใจให้สงบ ให้ตั้งมั่น เราต้องเป็นผู้มีสติ หมั่นระลึกรั้งถึงลม

เอ้า กำหนดดูซิ นั่งภาวนาเดี๋ยวนี้ กำหนดลมไป หลับตาเสีย กำหนดดูลม หายใจ หลับตาแล้วนึก “พุท” หายใจเข้าไป “โธ” ออกมา “พุท” เข้า “โธ” ออก ฝึกจิต หัดจิต ฟังกัน ได้แต่ฟังแต่ว่าเราไม่ฝึกไม่หัดไม่ทำ เมื่อไหร่มันก็ไม่เป็น ฟังแล้วแต่มันยังไม่แล้ว ฟังแล้วเราก็ต้องทำ หมายความว่า เราฟังแล้ว เราก็ต้องทำทันทีเลย ทำเดี๋ยวนี้ ให้สำเร็จประโยชน์ขึ้นมา นี่มันจึงจะเกิดเป็น บุญกุศลของเรา ตามความปรารถนาของเราที่เราต้องการ นี่ เมื่อจิตของเรา ตั้งมั่นแล้ว มันก็เข้าใจแล้ว จะนำมาซึ่งบุญกุศล เมื่อจิตตั้งมั่นก็เห็นตัวบุญแล้ว ถึงตัวบุญแล้ว ไม่ยากลำบากอะไร ที่จิตไม่ตั้งมั่นมันก็ลำบากหน่อย พยายาม ให้ตั้งใจให้มันคงเฉพาะลมหายใจ เข้า-ออก

เราสังเกตดูลมซิ เข้ามีไหม หายใจเข้ามีไหม ลมหายใจออกมีไหม นี่เป็น ของที่มีอยู่ในตัวของเราทุก ๆ คน เขาก็มีอยู่แล้วทรัพย์อันนี้ ลมเข้ามีอยู่ ลม ออกก็มีอยู่ ฉะนั้น พยายามใช้ความสังเกตเข้าไปในตัว ให้ระลึกนึกถึงตัวนี้ อย่าไปไกลนะ ดูของที่มีอยู่ในตัวของเรา เราเป็นผู้มีทรัพย์อันประเสริฐในตัว ของเรา มนุษย์สมบัติครบบริบูรณ์แล้ว เราเป็นผู้มีมนุษย์สมบัติแล้ว เป็นผู้ไม่ วิบัติ เรียกว่า มนุษย์สมบัติ นี่เราก็รักษาสมบัติของเราให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป จนเป็นสวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ให้รักษาสมบัตินี้

มันก็รักษายากเหมือนกันถ้าเราใช้ไม่เป็น ไม่รู้จักรักษา ไม่มีปัญญา สมบัติ นี้อาจจะวิบัติได้โดยไม่ต้องสงสัย เพราะเราไม่มีปัญญา ฉะนั้น ทำยังไง เมื่อ เราไม่มีคุณธรรม หรือไม่มีปัญญา สมบัตินั้นย่อมเกิดอันตรายได้ ร้อยแปด อย่าง ที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียจากสมบัติอันนั้น

ฉะนั้น เราต้องพยายามมีวิชารักษาสมาบัติของเราไว้ให้ดี คือสมบัติในที่นี้ หมายความว่า ทั้งศีล ๕ เราให้มีบริบูรณ์ แล้วก็จิตของเราให้เป็นผู้ตั้งมั่น อยู่ในลมหายใจเข้า-ออก เป็นผู้ตั้งมั่น ให้เราดูลมอยู่เสมอ เราติดตามอยู่เสมอให้

ลมเข้าสบาย ลมออกก็สบาย นี่ เรารักษาสมบัติของเรานั้นแหละ เมื่อเรามีสติ รักษาอยู่ เหตุทั้งหลายจะไม่เกิดขึ้น เมื่อมันจะมาเราก็รู้ เราเป็นผู้รู้อยู่เสมอ อะไรจะมาเราก็รู้ ดีเราก็รู้ ไม่ดีเราก็รู้ เราสามารถจะรักษาสมบัติของเราไว้ให้ได้ตลอดชีวิตไป หรือยิ่งจะเพิ่มพูนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถึงสวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ก็เกิดจากจุดนี้แหละ เกิดจากลมหายใจนี้ ถ้าเรารักษาไว้ได้ให้มันคงนั้นแหละจะถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติทีเดียว

ที่นี้การทำให้เป็นของธรรมดาที่จะต้องใช้ความเพียร ความพยายาม ความอดทน ความขยันหมั่นเพียรถึงพร้อม มันจึงจะถึง ถ้าเรามีความขยันหมั่นเพียร ความสำเร็จก็จะถึงได้ เหมือนพระครูบาอาจารย์ทั้งหลายและพระพุทธเจ้าของเราที่ได้สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษ ก็เพราะอาศัยความอดทน ความขยันหมั่นเพียร พระองค์จึงได้เป็นพระองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้พวกเราทั้งหลายสักการะกราบไหว้บูชาทุก ๆ วันนี่ ที่กราบไหว้ก็เพราะอะไร ก็เพราะว่าพระองค์เป็นผู้มีความอดทน ความขยันหมั่นเพียร จึงได้สำเร็จมาเป็น**สัมพันธ** เป็นที่พึ่งของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

นี่ พวกเราก็เหมือนกัน เมื่อเราตั้งใจจะเอาสมบัติของเราให้ยิ่งขึ้นไป ที่เรียกว่า **อริยทรัพย์** ทรัพย์ภายใน ทั้งทรัพย์ภายในภายนอกนี้ เราก็ต้องรักษาจุดนี้ให้ได้ คือลม ผีกหัดจิตใจของเราให้ตั้งมั่น ให้อยู่กับลมเสมอไปทุก ๆ วัน ที่จริงลมนี้ก็มีอยู่นะ ถ้าไม่มีเราก็หมดเมื่อนั้น ลมนี้เขาติดตามเราอยู่ตั้งแต่วันเกิด ที่นี้จิตนี้ไม่ได้รักษา ไม่ดูแล เรียกว่า ไม่รักษาไฟเลี้ยง ไม่ดูแลไฟเลี้ยง ไม่รู้จักไฟเลี้ยงเลยตั้งแต่เกิดมา ไฟเลี้ยงของเราก็เลี้ยงมาเรื่อย ติดตามมาเรื่อย ตั้งแต่วันออกจากท้องแม่นั้นแหละ จนถึงเดี๋ยวนี้ ถ้าไฟเลี้ยงเขาไม่เอาใจใส่ดูแลนะ ตายแล้ว หมดไปแล้ว

ฉะนั้น เราก็อย่าลืมบุญคุณของไฟเลี้ยง ตั้งใจดูซิว่าไฟเลี้ยงนี้ หน้าตาเป็นยังไง ลักษณะเป็นยังไง เขาเป็นคนขาว คนแดง คนร้อน คนเย็น คนสั้น คน

ยาว เราก็กำหนดดูซิ ลองมาสังเกตดู เขาเป็นคนยังไง เขาจึงใจดีนัก เขาติดตามเรามาถึงขนาดเดี๋ยวนี้นะ ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้รู้จักเขาเลย ไม่ได้เอาใจใส่เขาเลย ว่าความเป็นอยู่ของเขา เขาอยู่ด้วยอย่างไร เราไม่เคยได้ติดตามเขา เรามาระลึกรู้ถึงเขา ดูซิว่า เข้า เขาเป็นยังไง ออก เขาเป็นยังไง ติดตามเขาหน่อย เรียกว่า **เอาใจใส่นั่นเอง** ให้ใช้ความสังเกตใคร่ครวญทบทวนให้ดีเท่านี้ ให้รู้จักว่าลม เข้าก็มีอยู่ ออกก็มีอยู่

ที่นี้เป็นของเรานะ นั่งที่นี้ก็รักษาไป ตั้งใจรักษาเอง เราให้สบาย ลมของเราดูซิว่า เข้าสบายไหม ออกสบายไหม ถ้าเข้าสบาย – ออกสบาย เราก็รักษาไว้ ถ้าไม่สบายเราก็เปลี่ยน จะเปลี่ยนไปเข้ายาวออกสั้นก็แล้วแต่ที่เราจะสังเกต ถ้าเราสังเกตว่ายาวไม่สบายเราก็เปลี่ยนเป็นสั้น หรือสั้นไม่สบายเราก็เปลี่ยนเป็นยาว เรียกว่า รู้จักแต่งให้เป็นที่สบาย ถ้ารู้จักแล้วมันแต่งกันได้ ถ้าเราไม่รู้จัก เราจะแต่งเขายังไง เพราะเราไม่รู้จักเขา

ฉะนั้น เราจะต้องให้รู้จักเขาเสียก่อน ลักษณะของลมที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ เข้า-ออก มีลักษณะอย่างไร เข้าอย่างไร ออกอย่างไร เมื่อเราสังเกตได้ชัดเจนแล้ว เป็นที่สบายแล้ว เราก็ประคองไว้ คอยติดตามรักษาให้สม่ำเสมอไป เราก็ต้องเจอพีเลียงที่ใจดี ใจงาม เขาจะเกิดขึ้น เขาจะเป็นพีเลียงที่ใจดีขึ้น เมื่อพีเลียงใจดี เราก็จะดีไปกับเขา เพราะอะไร เพราะเราได้พีเลียงเป็นคนดีมีจิตใจดี เหมือนเราจะไปหาคน เราต้องการหาคนที่ใจดี เราอยากจะไปมาหาสู่เขาเหมือนกัน เมื่อเราเป็นคนมีพีเลียงดี เราก็อยู่กับพีเลียงเรา เมื่อเรามีพีเลียงดีใจเรานี้ก็พลอยดีเรื่อยไป

นี่ ท่านบอกว่า “**อเสวนา จ พาลานํ ปณฺธิตานญจ เสวนา**” การคบคนพาล จิตของเราเมื่อไม่ดีก็เหมือนคบคนพาล พาลภายใน เมื่อจิตเราดีก็จะได้มิตรภายใน “**ปณฺธิตานญจ**” เมื่อเราได้มิตรภายในเป็นพีเลียง จิตเราก็จะเกิดความสว่างไสว เกิดความปลอดโปร่ง มีสติปัญญา เราจะคิดทำอะไร ก็ไม่ให้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและบุคคลผู้อื่น ให้ตั้งอยู่เสมออยู่อย่างนี้

เพราะว่าเราได้กัลยาณมิตรที่ดี เป็นพี่เลี้ยงที่คอยแนะนำตักเตือนอยู่เรื่อย จิตใจเราก็จะได้รับความสว่างผ่องใสอยู่ตลอดวัน ตลอดเดือน ตลอดปี ตลอดถึงวันหมดลมหายใจเข้า-ออก นี้ พยายามรักษาไว้เรื่อยจนหมดลมหายใจเข้า-ออกนะ ถ้ามันดีเราก้ถึงที่สุดเลย จนเข้าพระนิพพานแล

นี่ เมื่อเราต้องการจะเอา เราก็ต้องพยายามศึกษาให้มาก พยายามติดตาม เพราะเป็นวิชาเฉพาะตัวของเรา เป็นที่พึ่งของเราเองโดยตรงเลย วิชาอันนี้ที่เราจะต้องเอาตนเป็นที่พึ่งของตนเอง พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้ฝึกฝนตนเอง ต้องทรมานตนเอง ต้องหัดตนเอง พ่อ แม่ พี่น้อง ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ เรียกว่า “เสวนา” เราส่องเสพชั่วครึ่งชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว แต่ถ้าจะเอาจริงเอาจัง เอาดี ก็ต้องอาศัยตัวเราเอง ต้องอาศัยตนเองเป็นที่พึ่งของตนเอง พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ พระพุทธเจ้า พระองค์เทศนาสั่งสอนโปรดสัตว์ ทั้งหลาย เมื่อตนเองได้เป็นที่พึ่งแล้ว พระองค์ก็สามารถจะให้เราได้สำเร็จ มรรคผลธรรมวิเศษได้เหมือนกัน พระองค์บอกแล้ว เขาก็ทำตาม “โอปนยโก” คือน้อมเข้ามาพิจารณา พิจารณาแล้วก็ปฏิบัติตาม เห็นถูกต้องตาม ทำนองคลองธรรม

ฉะนั้น ให้ตั้งใจฝึกหัดปฏิบัติตนของเรา ให้ดียิ่งขึ้นไปทุกวันทุกคืน เพราะเป็นเรื่องของเราโดยตรง เรื่องปฏิบัติธรรมจะว่ายากมันก็ยาก จะว่าง่ายมันก็ง่าย เพราะลมอยู่กับเรา เป็นเรื่องของตัวเอง เราจะเอาหรือไม่เอาเท่านั้น ถ้าเราไม่ฝึก เราไม่หัด มันก็ไม่ได้ ถ้าเราฝึก เราหัด มันก็ได้ ทุกวันทุกคืน

ที่นี้อาศัยจากเบื้องต้นมานั้นเป็นเรื่องของพ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่อุตส่าห์สอนให้พูด สอนให้กิน สอนให้นั่ง สอนให้เดิน สอนให้ทำอะไรต่ออะไร ตอนเมื่อเรายังเล็ก ๆ ตั้งแต่อ่อนแต่ออก เป็นเวลาเท่าไร ฝึกหัดมาเรื่อยจนเป็นเดือนแล้วก็ เป็นปี เป็นปี หัดมาเรื่อย เราอาศัยพ่อแม่ฝึกหัดทรมานให้ เราเดินไม่เป็น นั่งไม่เป็น เขาก็พยายามหัดให้ ทำให้ เราพูดไม่เป็น เขาก็หัด ค่อยหัดไป ๆ เราก้ค่อย ๆ เกิดความชำนาญชำนาญความฉลาดขึ้นมา เราอาศัยบิดา

มารดา เป็นบุพพอาจารย์แนะนำตักเตือนสั่งสอนเรื่อยมา จนโตเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้นมา

ทีนี่เป็นเรื่องภาระหน้าที่ของตนเอง พันนิติภาวะแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของตัวเองที่จะต้องฝึกฝนตนเอง ทรมานตนเอง เป็นเรื่องของตัวเองแล้ว **จะดี ชั่ว ก็ตัวของเรา** ถ้าเราไม่ฝึก เราไม่หัด เราก็กปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องตามราวไป ใครจะเป็นผู้ทุกข์ เขาทั้งหลายก็ไม่ได้ทุกข์ตามเรา เราเป็นผู้ทุกข์

การปฏิบัติเป็นของที่มีอยู่แล้ว มันมีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คนแล้ว เพราะฉะนั้นให้พยายามเลือกเฟ้นดูใจของเราให้ตั้งมั่นขึ้น ให้มีความตั้งมั่นใจในตัวของตัวเองขึ้นว่า เรานี้เป็นผู้สมบูรณ์แล้ว เป็นมนุษย์สมบัติแล้ว **“อคฺคฺฐานํ มนุสฺสเสสุ”** เป็นผู้เลิศแล้ว เป็นมนุษย์ เป็นผู้เลิศ คำว่าเลิศนี้ มันยากนะ ที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มาพบพระพุทธศาสนา ก็เป็นของยากอยู่เหมือนกัน เกิดมาบางคนกระจอกงอแง บ้าใบ้ บอดหนวก มือตีนแข็งขาพิการ นี่แหละ **วิบัติ** นี่เราเป็นสมบัติบริบูรณ์ หุตาดิ มีอาการ ๓๒ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ของเราครบบริบูรณ์ เรียกว่า **สมบัติ** เป็นผู้มีสมบัติอันครบบริบูรณ์ นี่เราจะต่อให้เป็นสวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ มันก็ง่ายไม่ยากนัก

ทีนี่ผู้ไม่มีสมบัติ เหมือนพวกภูตผีปีศาจทั้งหลาย พวกอสุรกาย เปรต อมนุษย์ทั้งหลายมันก็ยาก มันอยากจะทำความดีแต่มันยากเหมือนกันนะ อยากจะทำความดีกับเขา แต่ทำยาก เพราะอะไร เพราะว่าว่างไม่มี สมบัติไม่มี มันจะทำกับเขาก็ยาก ต้องเที่ยวขอแบ่งคนนั้นคนนี้ บอกกล่าวเล่าญาติพี่น้องทั้งหลาย คือ เอาจิตเข้าคนนั้น คนนี้ให้เขาได้ทำดี บอกเขาเพราะว่าเขาอยากทำ เพราะตัวเองเขาทำไม่ได้ อีตอนเป็นมนุษย์นี้ก็ไม่อยากจะทำ พอได้มนุษย์สมบัติแล้วก็ขี้เกียจทำ กิน ๆ แล้วยกนอน ๆ นั่ง ๆ หมดไปวัน ๆ ให้เวลาหมดไป หมดไป หมดไป

ถ้าเรารู้จักแบ่งเวลาวันคืนของเราให้มีค่า ให้มนุษย์เราทั้งหลายรู้จักแบ่งเวลาให้มีค่าขึ้นมาให้ดีขึ้น สักชั่วโมงหนึ่ง ทุก ๆ วัน...

อย่าให้มีความประมาท ให้ตั้งใจรีบเร่งชวนชวาย ความดีอันใดที่เราควรจะให้มันมี ให้มันเป็น ให้มันได้ ให้มันถึง ก็พยายามแสวงหาให้เกิดมีขึ้น ทำใจของเราให้มีที่ยึด ถ้าใจของเรามีที่ยึดมั่นคงอยู่ในใจแล้วมันก็ไม่ลำบาก ฉะนั้นให้พากันตั้งใจให้มากที่สุด คือที่เราตั้งใจทำกัน ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้รีบเร่งชวนชวาย ความดีทางกายที่เรายังไม่มี ให้ทำเสีย ทางวาจาที่เรายังไม่มี ให้ทำเสีย ความดีทางใจที่เรายังไม่มี ให้รีบเร่งชวนชวาย สะสมก่อสร้างให้เกิดขึ้นเป็นมนุษยสมบัติ แล้วเมื่อเราตายจากมนุษยสมบัติเราไม่ต้องไปขอใคร เพราะว่าเราทำแล้ว ของเราครบ บริบูรณ์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่บกพร่อง

เพราะฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านจึงรีบเร่งชวนชวาย นี้ ที่เราเกิดในเมืองมนุษย์นี้เป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกอย่าง ฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลาย พอท่านมาถึง ท่านก็ต้องรีบเอา รีบชวนชวาย รีบบำเพ็ญก่อสร้างของท่านให้ยิ่งขึ้น อย่างองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ลองคิดดูซิ สื่อสงฆ์ใครแสนกับ ท่าน เวียนวายตายเกิดในโลกมนุษย์นี้ เวียนเกิด เวียนแก่ เวียนเจ็บ เวียนตายอยู่เรื่อย สื่อสงฆ์ ขนาดไหน สร้างบารมีของพระพุทธเจ้าสำเร็จได้ถึง ๒๘ พระองค์มาแล้ว ท่านสำเร็จไป บารมีแต่ละชั้นของท่าน แต่ละอัน แต่ละอัน แต่ละอย่าง ๆ ต้องให้บริบูรณ์สมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ละองค์ แต่ละองค์ ที่สร้างกันมา

นี้จะเอาสมบัติของเมืองมนุษย์มาเปรียบเทียบกัน ก็ไม่มีที่จะสู้บารมีขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าไปได้ **พระองค์ได้เกิดมาเพื่อบารมี** เพื่อสร้างบารมีอย่างเดียว เป็นจุดมุ่งหมายของพระองค์ เกิดมาเป็นอะไรก็เพื่อบารมีของพระองค์ เพื่อ**โพธิญาณ** เพื่อสำเร็จเป็นองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์จึงเวียนวายตายเกิด ตายเกิด ตายเกิดอยู่อย่างนี้ ท่านก็สร้างของท่านจนได้สำเร็จ สมความปรารถนาของท่าน สาวกทั้งหลายก็เหมือนกัน อสีติสาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายทั้งหมด ท่านก็เกิดมาบำเพ็ญก่อสร้างบารมีกันทั้งนั้น

แล้วพวกเรานี้ เป็นยังไง บารมีอะไร มาเกิดกัน ทำไมเราจึงไม่ร่ำรวย ไม่  
 ขวนขวายให้มันมีขึ้น เป็นขึ้นบ้าง ทำไมเราไม่ได้ปรารถนาอะไรขึ้นมาบ้าง  
 ลองถามตัวเราเองว่าปรารถนาอะไร เมื่อเรามีความปรารถนาแล้วก็เอา ทำ  
 เสีย ให้มันสำเร็จสมความปรารถนา ถึงไม่ได้สำเร็จในชาตินี้ ก็เป็นนิสัยปัจจัย  
 ไปถึงภพหน้า ไปถึงข้างหน้า เราจะได้แก่กล้า เจริญยิ่งขึ้นไป ทุกภพทุกชาติไป  
 เพราะเราเป็นผู้ต่อเติมอยู่ทุกภพทุกชาติ เราจะได้มีโอกาสที่จะได้สำเร็จ

เมื่อเรามานี้ เราก็ต้องรู้ในตัวของเราเองว่ามาเพื่ออะไร เรามาเกิดนี้เพื่อ  
 อะไร เรามาเกิดนี้เพื่ออะไร เรามาเกิดเพื่อสร้างความดี เราก็เร่งสร้างความดี  
 ของเราให้มันมี ให้มันเป็นขึ้น เหมือนพระพุทธรูปเจ้าและสาวกของพระพุทธรูปเจ้า  
 ทั้งหลาย ท่านไม่ได้นั่งนอนใจ ท่านเกิดมาอยู่ในวัยใดประเทศใดก็ตาม  
 พระองค์เกิดมาเพื่อบารมี ท่านไม่ได้มัวเมาเพลิดเพลินในเรื่องของโลก  
 สมบัติทั้งหลาย ถึงจะมีความสุขขนาดไหนก็ตาม พระองค์ไม่ได้มีความยินดี  
 พอได้โอกาสเวลาท่านก็ได้ออกมาเพื่งฝึกพรหมจรรย์สร้างบารมีของพระองค์  
 ต่อไป ให้สมความปรารถนา

ส่วนพวกเราทั้งหลาย มีความสุขกันก็เลยมาติดความสุขเสีย ไม่ยอมไปไหน  
 สุขนิด ๆ หน่อย ๆ พอใจในความเป็นอยู่ สุขตัวนี้สำคัญนะ สุขของมนุษย์  
 เรียกว่า **กามสุข** กามบำรุงบำเรอนี้เป็น**ยาเสพติด** กินเข้าไปแล้วก็ติดอยู่นั้น  
 ไม่ยอมออก สลัดออกได้โดยยาก ยาเสพติดนี้ อย่างที่เขาว่าเฮโรอีนว่ายาก อัน  
 นี้ยิ่งกว่านะ เฮโรอีนยังมีโอกาสพอที่จะสลัดได้ ส่วนกามสุขนี้ แหม มันกินถึง  
 กระดูก กินลึก กินมาก เราก็ติดด้วยกันเพราะตัวนี้เป็นเฝ่าพันธุ เป็นเฝ่าพันธุ  
 พวกฟองฟีน้อง ติดตามกันมาหลายภพหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ ขาด  
 มันยาก จะเอายาอะไรมากินก็จะล้างให้มันออกไปได้ ให้มันหายได้ นอกจาก  
**ธรรมโอสถ**ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้ามันจึงค่อยคลี่คลาย ค่อยเบาบาง ค่อย  
 จางเบาขึ้น คลายขึ้น จะหมดพิษของการเมามัน



นี่ กามเมา อยู่ด้วยกามเมา นี่มันร้ายแรงที่สุด ทำให้มนุษย์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิด เวียนแล้ว ลองมองซิ ลองมองซิ ลองมองว่า มนุษย์ก็เหมือนกัน สัตว์ดิรัจฉานก็เหมือนกัน ก็เป็นเหมือนกันหมด ภาพของกามสุขนี้ไปเกิดในภพภูมิใด เกิดในสวรรค์เขาก็ยังติดกันไปอีก ถึงเมืองสวรรค์นะ มันไม่หมด พอหลุดไปจากมนุษย์ไปถึงสวรรค์ก็ยังติดกันไปอีก เพราะฉะนั้น เมื่อเราไม่ใช่ธรรมโอสถขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าให้ขาด ให้กระจายออกได้แล้ว เรายังจะต้องเวียนว่ายตายเกิด ไปมาอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาที่จะสิ้นสุดกันไปได้

เพราะฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านก็มีดวงตา มีปัญญา ฟังด้วยดี ท่านมีปัญญา ท่านจะได้รู้แจ้งแทงตลอด พิจารณาสังขารทั้งหลาย รู้แจ้งเห็นจริง ท่านจึงทำลายภพชาติของท่าน ไม่ต้องมาเวียนมาว่ายตายเกิด ท่านได้ละความทุกข์ความยากความลำบากออกไป เข้าสู่พระนิพพาน ทั้งสังขารไม่ให้มีเศษเหลือ เข้านิพพานเลย องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า สวากทั้งหลายก็ได้สำเร็จแล้ว ล้างภพชาติทั้งหมด ไม่ต้องมาเป็นทุกข์ทรมานในโลกมนุษย์นี้อีก

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายจงพากันตั้งอกตั้งใจทำจิตของเรานี้เป็นที่พึ่งให้มากที่สุด ถ้ายังไม่เป็นที่พึ่งก็พยายามให้มันเป็นที่พึ่งเสีย...

# เนื้อคู่ คือ ตัวเวอร์

สนทนาธรรมกับลูกศิษย์

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

**ถาม** เวลาเห็นคนอ้วนเตี้ยมา แหม พิจารณาว่ามันทุกข์จริง ๆ

**ท่านพ่อ** นั่นนะ พิจารณาให้มันมาก ๆ เกิดมาแล้วก็ต้องทุกข์ ทุกข์กันมาแล้วทุก ๆ คน ทุกข์ของตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านเห็นมาว่าเป็นทุกข์ มองดูมาเป็นตัวอะไร ตัวอะไร มันหนัก บางคนก็อ้วน... ไอ้ตัวนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวอำนาจของตัณหา ตัวอำนาจของกิเลส ไหนจะอ้วนในท้อง ไหนจะอ้วนเข้าสะเอว ไหนจะจุงอีก ที่มองเห็นแล้วเราเกิดความรู้สึก...

**ถาม** ห่อเหี่ยว

**ท่านพ่อ** ห่อเหี่ยวนี้แหละ เป็นตัวที่ทำให้เกิด**ธรรมสังเวช** ต้องการอย่างนี้แหละเห็นไหม นี่เป็นตัวครู เขาเรียกว่าตัวครู ถามตัวเองซิ เอ็งจะเอาไหมล่ะ เอาหรือเปล่า เอ็งเอาไหมไฉนอย่างนี้ มันก็ไม่เอาอีก เลิกแล้ว ถ้าเอ็งไม่เอาเอ็งก็อย่าไปยุ่งนะ อย่าไปยุ่งนะ ที่แล้วมาเป็นมาแล้วเท่าไร ไม่ใช่เพิ่งเป็นนะนี่ เป็นมานานแล้วนะ ไอ้อ้วน ๆ หิว ๆ หอบ ๆ นี่ หิวมาโหดตั้งไม่รู้เท่าไร เป็นแสน ๆ อสงไขย ไม่มีจะพ้นไปหรอก เกิดแก่เจ็บตาย เกิดก็เป็นของธรรมดา แก่ก็เป็นของธรรมดา ตายก็เป็นของธรรมดา มองให้เห็นเป็นของธรรมดาให้ชัดเจน ใจจะได้เกิด**นิพพิทาญาณ** ความเบื่อหน่าย จะได้คลาย จะได้ถอนถอนรากเหง้าเสีย

เราทนทุกข์ทรมานเป็นช้ำอำนาจของกิเลส ตัณหา มาเท่าไรแล้ว จำได้บ้างหรือเปล่า ถ้ามองตัวเองชื่อว่า จำได้ไหมล่ะที่เป็นมา ก็ไม่รู้ว่าเท่าไร แล้วเอ็งจะเป็นไปอีกเท่าไร ไอ้หอบ ๆ หิว ๆ นี้ เป็นมาก็อสงไขยแล้ว เป็นหมื่น ๆ แสน ๆ อสงไขย นับได้หรือเปล่าที่เป็นมา ก็นับไม่ถ้วน แล้วจะเป็นไปอีกสักเท่าไร ถ้ายังขึ้นตื้อตึงไม่ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เอ็งจะต้องได้สมบัติอันนี้ เอาไหม ชอบไหม เอาไม่เอา ถ้าไม่เอาก็ต้องเจริญความดีไปให้เห็นทางเห็นกิเลสตัณหา เห็นทุกข์ เห็นโทษของมัน

ดูทุกข์ซิ สมบัติของทุกข์ ถ้าทุกข์น้อยเขาจะเอาให้มันมากไปอีก ทุกข์แค่ชั้น ๕ นี้ ก็เหลือหลายอยู่แล้ว ตัวของตัวเอง ไม่ต้องของคนอื่น ฉะนั้น ที่ว่าไอ้สุข ๆ อะไรมันสุข เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น สมบัติขี้ทุกข์ ที่นี้พ่อแม่ที่อยากให้ลูกมีเหย้ามีเรือน มีฝั่งมีฝา แม่ทุกข์ยังไม่พออีก แม่อุ้มมาแล้วก็ท้อง แล้วยังหาทุกข์มาให้ลูกอีก

**ถาม** ท่านพ่อคะ ที่อย่างบางคนคิดว่า ถ้าคนมีท้องจะได้บุญ เพราะยอมให้คนเกิดมานี้...

**ท่านพ่อ** ถ้าอย่างนั้นพวกหมาคงได้บาน ออกมาที่เป็นครอก ๆ พวกนี้ก็มีเรื่องที่จะช่วยชีวิตสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้นออกมาได้

**ถาม** ท่านพ่อคะ พวกที่คิดแต่งงานนี้เป็นพวกที่มีเวรมีกรรมกันใช่ไหมคะท่านพ่อ

**ท่านพ่อ** เวนั้นนั่น ตัวเวรทั้งหมด เจ้ากรรมนายเวรทั้งหมด แลเห็นไม่ต้องอธิบาย มองดูเป็นการเบียดเบียน หาความสุขกันไม่ได้ มีแต่ความทุกข์ไม่มีความสุข ไปแต่งงานกันแล้วก็ไม่พ้นทุกข์ กลับเพิ่มทุกข์ใส่เข้าไปอีก ทุกข์ของชั้น ๕ แล้วยังไม่แล้ว พออุ้มเข้าไปอีก ๕ ชั้น... คือ ว่าของเราก็มี ๕ พอไปมีลูก เอาใหม่อีก ๕ พอมีอีกคนอีก ๕ ต่อไป สี่คนก็อีกสี่ ๕ ก็ ๒๐ ไปแล้ว แล้วยังไม่แล้ว ออกมาแล้วเดี่ยวเป็นนั่น เดี่ยวเป็นนี่ ไม่ใช่ว่าพอปุ๊ดออกมาแล้วไม่ต้องกินหยูกกินยา ไม่ต้องทำอะไรแล้วก็จะสบายโตวันโตคืน โอย กว่าจะโต

ขึ้นมาได้ ตัวก็นิดเดียว กว่าจะโตมาตั้งแต่นอน นอนพอจะนั่งได้ พอนั่งได้ก็จะ ยืน ยืนขึ้นได้ก็กว่าจะเดินได้ โอย น้อยเมื่อไหร่ แต่ละคน ๆ แต่นั่นยังไม่เข็ด นะ พอจะนอนสักหน่อยก็ร้อง จะนอนหน่อยก็ร้อง โอ้โฮ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ นะ

ทีนี้เขาเรียกว่า เหมือนคนเดินทาง เดินไปเหยียบขี้ แล้วก็หาวิธีให้คนอื่น เดินไปเหยียบบ้าง มันแก้ตัวเสีย ชดเชย มันเป็นเวลาที่ปิดบังอำพราง เขาไม่รู้ ว่าเป็นทุกข์ แต่ว่าเขาเห็นของเขาดีพิเศษ ของเขามีอยู่แค่นั้น ใต้อีกกว่านี้เขาไม่มี พ่อแม่เขามีอยู่แค่นั้น ให้พ่อแม่มาปฏิบัติเอาซิ จะได้รู้ว่า อ้อ ใต้อันนี้มันเป็น ทุกข์โวย เรื่องนี้ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะเห็นตามเขา

ถึงขนาดปฏิบัติแล้วก็ยังไม่แล้ว ก็ยังเห็นตามเขาอยู่นั้นแหละ ไม่ใช่จะถอด ถอนออกได้ง่าย ๆ ไม่ใช่ของง่าย ถ้ามันยอมละไม่ถอน ใต้อันนี้ลงมันไม่ยอม อำนาจของกิเลสตัวนี้ รู้แล้วตรงแล้วปลงแล้วจึงจะหมดไป อย่างเช่น พวกเทพ เทวาทั้งหลาย เขายังยินดีในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในสัมผัสอยู่ในตัว ยังยินดี พอใจอยู่ที่นั่นแหละ ตัวเขามัวเมาลุ่มหลงไปในรูปในเสียงในกลิ่นของเขา ยินดีบริวารของเขา เขาผูกมัดเอาไว้ มัดมือไว้ เพราะฉะนั้น พวกเราจึงรบกวณ จิตใจเขา เขากลับเราจะหลุด เขาไม่ยอม พวกภวานาจิตสงบ จิตสงบเขาก็เอา แล้ว ยุยงให้กลับทาง ไม่เห็นทางดีพันทุกข์ นั้นเขาเรียกว่า กรรมทำให้การอยู่ คือ ทำตนให้เหมือนเขา ไม่เห็นหนทางพันทุกข์ เห็นแต่ทางติด ไปติดอยู่ใน ทุกข์

**ถาม** แล้วอย่างนี้ที่ว่าเนื้อคู่ ๆ นี่ก็เป็นคู่กรรมนะซิ

**ท่านพ่อ** ปัดโธ่ ก็เนื้อคู่ที่นั่นแหละ ก็มันมีที่นั่นแหละ ของอย่างนี้ ก็ แมงดามันเนื้อคู่ใช้ไหม แมงดา มันเป็นเนื้อคู่กันหรือเปล่า แมงดาทะเลเคย เห็นไหม มันอยู่ทะเล มันจะต้องไปเป็นคู่ ๆ เพราะสัตว์จะต้องเป็นคู่

**ถาม** แล้วอย่างไรเราจึงจะหนีพ้น เราหลีกเลี่ยงได้ใช้ไหมคะท่านพ่อ ถ้า เราต้องการ

**ท่านพ่อ** ถ้าเราไม่ต้องการ เราก็อำให้แมงดามาเกาะเกี่ยวข้อง ใ้แมงดา นี้นมันไม่มีทางหรอก มันหากินไม่เป็น ต้องอาศัยตัวเมียเลี้ยง เขาเรียกแมงดา ไปไหนก็เกาะหลังตัวเมียเรื่อย... สัตว์ทั้งหลายต้องมีคู่ เป็นสัญชาตญาณของมัน เกิดอาการเพื่อทำให้พวกพี่น้องของตัวเองมีมากขึ้น แม่อธิพลขึ้น มันไม่มีอะไรหรอก เราอย่าเกี่ยวข้อง มันเป็นตัวเวร พวกนี้ตัวเวร เนื้อคู่นี้ตัวเวรกรรมถ้าไปเกี่ยวข้อง

**ถาม** อย่างนี้หนีได้ไหม

**ท่านพ่อ** ทำไมจะหนีไม่ได้ ถ้าเราไม่เกี่ยว ไม่ยุ่ง ไม่ข้อง พยายามทำจิตใจของเราให้เข้มแข็งอย่ารวนเร สร้างบารมีของเราให้มากขึ้น มากขึ้น มันเหี่ยวลงไปเองแหละ ใ้ตัวนี้มันผิว ๆ เฝิน ๆ มันมีแต่ทุกข์... ใ้จิตของเราไปมีความพอใจในรูป รูปของตัวเอง แต่พอเราทำลายรูปของเราดูซิ มีหรือเปล่า พอทำลายรูปแล้วมีหรือเปล่า ไม่มีนั่นสิ อยู่ที่รูปเท่านั้น พอทำลายรูปแล้วมันก็ไม่มี ก็รูปนี้มีอะไร มองดูซิ ลองจำแนกรูปนี้สิ มีแต่รูปดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไร มีความยินดีกันหรือเปล่า

**ถาม** เปล่า

**ท่านพ่อ** แล้วตอนนอนหลับ เอ้า ลองไปนอนดูซิเป็นไง มันรู้จักอะไรกันหรือเปล่า

**ถาม** มันก็ไม่รู้จัก

**ท่านพ่อ** ทีนี้ เขาว่าจิตมันยังไม่รู้ มันมองไม่เห็น แต่ตัวกายนี้ไม่มีเรื่องอะไรจะทำ ทำไปตามที่นายเขาสั่ง คือ จิตเป็นเจ้านาย บ่าวไม่รู้เรื่อง แล้วแต่นายเขาจะสั่ง ถ้านายบอกว่าไม่เอาไว้วัย เท่านั้นพอ จิตก็ไม่ทะเล่เยอทะยาน ไม่ดิ้นรน ผู้ที่ทะเล่เยอทะยานดิ้นรนมันเป็นสังขาร สังขารก็เป็นทุกข์ ตัวทุกข์ใหญ่ ดูไปแล้วไม่มีอะไรที่กายเรา ใจเราตัวเดียว ถ้าจะตีก้อนกายแตกก็แตก มันจะ

มาทางไหนละ กายเรานี้ ไ้กายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ของเราให้ถอนทิ้ง ทิ้งออกไป แยกออกไปให้หมด ทั้งดิน ทั้งน้ำ ทั้งลม ทั้งไฟ กระจายออกไป

มันก็มีของมันอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไร มันเป็นของมันเองอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่เรา เพิ่งจะมี เพิ่งจะเป็น มันเป็นมานานเนกาเลแล้ว มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ คือไ้เราไปหลงติดตัวหลง ไปหลงตามเขา เมื่อไปหลงตามเขาก็เหมือนเขา จิตไม่รู้หรือ รู้ซึ่รู้ นี้จิตคือผู้รู้ เมื่อไปหลงตามเขา เราก็ต้องรู้ของเราเอง ต้อง น้อมเข้ามา **โอบนโยโก** คอยน้อมเข้ามา ตัวของตัวเองเป็นที่พึ่งของตัวเอง เรา จะไปเอาอะไรละ ประเภทเอาใคร เห็นตามเขา ก็เป็นตามเขาสิ **ก็โง่ตามเขา**

ให้เราถอยเข้ามาพิจารณาตัวของตัวเอง ให้เห็นแจ้งเข้ามา พิจารณาเข้าให้ เหลือแต่ผู้รู้ ผู้รู้ก็ไม่มีคู่ มันเป็นหนึ่งใน คือมันไม่มีอะไรแล้ว เอาอะไรก็เอาสิ อะไร ๆ มันก็ไม่มี พงไปสิ ผู้รู้ ให้มันหนึ่ง คือ จะมีอะไร ไม่มีคู่ สละหมด แล้ว สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา เฉยก็ไม่เอา สว่างเป็นเอกเทศ พงจนเหลือสภาวะ ของความเป็นหนึ่ง เท่านั้นแหละ ตัวผู้หรือเปล่า ตัวเมียหรือตัวผู้ ก็ไม่มีอีก จะมีอะไร ตัวเมียตัวผู้ ไม่ได้หมายอะไร อะไรไม่มี ก็หมดยู่แค่นี้ ได้แค่นี้ก็ หมดแล้ว

พวกที่ติดอยู่ในนามเขาเรียกว่า **พรหม** คือพวกประเภทที่สำคัญนี้มาถึงจุด นี้ไป... บนสวรรค์เขาก็ยังมีคู่ แต่พรหมนี้ไม่ยินดีในรูปในเสียงในกลิ่น ในรส ใน สัมผัส เขาพอใจในความเป็นหนึ่ง...

## สรุปวิธีการนั่งสมาธิ

ให้ดูธาตุ การดูธาตุเมื่อรู้จักธาตุทั้ง ๖ ให้ประสานธาตุทั้ง ๖ นี้ให้รวมเข้ามาเป็นอันเดียวกัน แล้วพยายามเพ่งให้มีพลัง ให้เหนียวแน่น จะเกิดพลังรวมขึ้น จนนจิตอิม กายอิม เมื่อธาตุสามัคคีแล้วจะมีความอิม ความเต็มของธาตุ เมื่ออิมแล้วเขาจะวางตัวของเขาเองเป็นหนึ่ง ธาตุก็เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่ง แล้วให้กลับเข้ามาดูจิต นึกอยู่ที่จิตนั้น เรียกว่า **จิตเพ่งจิต** จนนเกิดความรู้ขึ้น แล้วปล่อยทั้งความรู้ และความเห็นพร้อมกัน ไม่ให้มีอะไรเหลือ แม้แต่ตัว ปัจจุบันที่รู้แล้วก็ให้ปล่อยวาง เท่านั้นก็จะเกิดปัญญาญาณขึ้นมาเอง เรื่องวิธีการนั่งสมาธิก็จบ

จากจดหมายถึงลูกศิษย์ที่ฮ่องกง

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๑

## ปัญญาญาณ

...ชำระจิตใจของเราให้สะอาด ปราศจากความขุ่นมัวทั้งหลายที่มีอยู่ภายใน เพราะลมนี้อาจจะเสียได้ทุกขณะ เมื่อมีลมไม่ดีเข้ามาแทรกแซงภายในจิตใจของเรา ทำใจของเรานี้ให้ได้รับความไม่สบาย ขุ่นมัว เกิดมีอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่านไป ฉะนั้นเมื่อเรากำหนดจิตตั้งอยู่เฉพาะในลมเข้า – ลมออก นึกถึงลมให้ชัดเจน เมื่อเรานึกถึงลมดี ไม่สงสัยแล้ว ลมนี้แหละเป็นฐานเป็นที่ตั้งของเรา

เมื่อลมเป็นที่ตั้ง เราพยายามแยกจิตของเรานี้ออกมาจากอารมณ์ จากลม หายใจอีกที เรากำหนดเพ่งดู ลมนี้เป็นธาตุ เรียกว่า ธาตุลม ผู้รู้ลมก็อีกอันหนึ่ง เป็นสอง ที่มารวมกันเข้า ทีนี้เมื่อเราแยกออก รู้จักสภาพของลม ว่า เป็นธาตุลม คือดินน้ำลมไฟมาประชุมกันเข้าเป็นตัวตนเป็นสัตว์บุคคลเราขึ้น เมื่อเราแยกผู้รู้ออกจากลม ผู้รู้อันหนึ่ง ผู้รู้ลม เมื่อจิตของเรา รู้จักลมแล้ว จิตเราก็ลอยตัวได้ เพราะลมนั้นไม่ใช่เรา เรานั้นก็ไม่ใช่ลม คือแยกออกจากกัน จิตนี้จะเกิดมีกำลังขึ้น เรียกว่า ขาดจากอารมณ์ คือขาดจากลมหายใจ เรียกว่า รู้เท่าถึงลม เมื่อสติของเราถึงพร้อมจะรู้เท่าถึงลมหายใจเข้าออก ให้แยกออกกันไป เป็นส่วน เป็นส่วน ๆ กันไป

ตัวนี้ ถ้ากำลังของเราดี สติของเราดี ก็จะเป็นตัววิปัสสนา จะมีญาณเกิดขึ้น รู้ขึ้นในขณะนั้น ว่าเราวางได้ ถ้าสติยังอ่อนก็ยังไม่วางไม่ได้ เมื่อสติของเรากล้าขึ้น จะมีสติและมีปัญญาขึ้นพร้อมกัน

ในส่วนนี้เราต้องพยายามฝึกหัดพิจารณาใคร่ครวญอยู่เสมอ เวลามีโอกาสเวลาทำ พยายามแยกตัวนี้ เมื่อเราแยกตัวนี้ได้แล้ว จิตทั้งหลายจะไม่วุ่นวายหมดภาระกังวล เราก็คอยกำหนดจิตของเราให้ตั้งลงไป ถึงเวลาเราก็ตั้ง



ความรู้สึกเข้าไปสู่หัวใจ ให้ตั้งไว้ตรงนั้น แล้วคอยสังเกตดูลมกับผู้รู้ คอยสังเกตให้มาก มันจะแยกกันอยู่หรือ เมื่อมันแยกกันแล้วเราจะมีโอกาสก็พิจารณาไป เมื่อเราพิจารณาในธาตุนี้ธาตุเดียว ส่วนอื่นก็เหมือนกัน คือมีลักษณะคล้ายกัน

เวลาพิจารณานั้น เมื่อเราพิจารณาลงไป ลมก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เราจะไปยึดอะไร จะไปยึดถือว่าเป็นตัวของเราก็ได้ เป็นตนของเราก็ไม่ได้ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อพิจารณาไปแล้วมันก็ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีหัวไม่มีขาไม่มีมือไม่มีตีน ไม่มีอะไรหรือ เมื่อเรารู้แบบนี้เราก็วางวางตามสภาพของเขา เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น

อีกอย่างหนึ่งท่านเรียกว่า **จาโค ปฏินิสสโค มุตติ อนาลโย** คือถอนอาลัยจากตัวของเรานี้ จากลมนั่นแหละ เพราะมันไม่ใช่ของเรา เราก็ถอนอาลัยวางไปสู่ตามสภาวะของเขา ตามเดิมของเขา เรียกว่า **คิน** นั่นแหละของเขามีเท่าไรเราก็คินให้เขาหมด มีลมเราก็คินให้เขา มีไฟเราก็คินให้เขา มีน้ำเราก็คินให้เขา ไปสู่ตามสภาพของเขาหมด ดินเราก็คินให้เขาหมด อากาศธาตุเราก็คินให้เขาหมด คินไปสู่ตามสภาพของเขา คือสภาพเดิม เมื่อเราพิจารณาทั้งหมดทั้งห้านี้ รวมแล้วไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เราก็วางไปสู่ตามสภาพเดิมหมดทุกอย่าง ๆ จิตของเราไม่มีอะไรแล้ว ส่วนนั้นเมื่อเราแยกออกไปแล้ว มันไม่ใช่ของเราแล้ว

ส่วนจิตผู้รู้ที่รู้จักมหาภูตรูปทั้งห้าทั้งหมด ที่นี้เราก็มานึกถึงผู้รู้ จิตผู้รู้จะอยู่กับอะไร เราก็สังเกตดูอีก ธาตุรู้นี้ เมื่อธาตุรู้นี้มีอยู่ส่วนหนึ่งของเขาที่เป็นเอกเทศอยู่ เป็นส่วนหนึ่งที่มีสภาพเป็นธาตุที่พิเศษอยู่ คือเป็นธาตุที่ไม่มีเศษ ไม่มีเศษเหลือ มีอยู่ เราก็มาฟังพิจารณาถึงธาตุนี้ให้มากที่สุด ก็จะเกิดสติปัญญาขึ้น พิจารณาว่าอะไรเป็นอะไร เรียกว่า รู้ธาตุรู้อันนี้ จะมีความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาอีกส่วนหนึ่ง

คือการที่จะรู้แจ้งเห็นจริง หรือจะวางสู่สภาวะธรรมทั้งหลายภายนอกนั้นได้ ก็ต้องอาศัยมีญาณส่วนหนึ่งที่มาปรากฏขึ้นในกิริยาที่เราวาง หรือเราปล่อย

ถ้าเรายังไม่มีญาณนี้เกิดขึ้นตราบใด ก็ยังเป็นสัญญาธรรมดา ยังเป็นปัญญาธรรมดา ปัญญาของโลกีย์ เมื่อเกิดญาณขึ้น ญาณพิเศษ ในกิริยาที่เราวาง พอวางลงปั๊บ ก็มีผลสะท้อนปรากฏขึ้นมา ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง รับรองความมีความเป็นของตัวเองได้ นั่นเรียกว่าเป็นญาณ เป็น**ปัญญาญาณ** เมื่อปัญญาญาณนั้นปรากฏขึ้นในตัวของเรา รับรองความเห็นของตัวเอง ความเป็นของตัวเองได้ อันนั้นเรียกว่าปัญญาญาณ ถ้าตัวนี้ยังไม่ปรากฏขึ้น ก็ยังเป็นปัญญาของโลกีย์ ให้พิจารณาใคร่ครวญไปจนกว่า... ถ้าบารมีของเรายังไม่เต็มเราก็พิจารณาไป เมื่อบารมีของเราเต็มแล้วก็ไม่ต้องแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร เพราะปัญญาของโลกุตระนั้นเกิดปั๊บเดียว นิดเดียวเท่านั้นเอง มันก็แทงตลอดทั้งหมด ไม่เหมือนปัญญาของโลกีย์

ฉะนั้นหนทางที่เราจะต้องดำเนินคือการพิจารณาใคร่ครวญ เวลาที่เรา นั่งจะต้องเพ่งพิจารณาใคร่ครวญ จนให้มันถึงที่ของเขา พอถึงที่แล้วเขาก็ปล่อย เขาก็วางของเขาเอง เรียกว่า อิมัตถ์มันเองแหละ นั่นธรรมมันอิม พออิมตัวแล้วมันก็ปล่อย พอปล่อยแล้วก็มีผลปรากฏขึ้นมาทันที

ในการที่เราฝึกหัดปฏิบัตินี้ เราไม่ต้องกลัวหรอก ให้อุตสาหะพยายามตั้งใจ ปฏิบัติไปเถอะ ผลที่เราจะต้องได้รับ ไม่ต้องสงสัย เราก็ได้รับของเราอยู่เสมอ ไป ถึงขณะที่เรานั่งขณะนี้เวลานี้ เราก็รู้ว่ามันสบาย นี่คือผล หรือว่าเรายังไม่ได้ถึงที่สุด เราก็ยังรับความสุขความสบาย สุขกายสุขใจ จิตใจสงบอยู่กับลมหายใจเข้าออก นี่แปลว่า ยังแยกกันไม่ได้ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ยังมีการอาศัยกันอยู่ เราต้องอาศัยเขา เขาก็อาศัยเรา เราก็อาศัยเขา อาศัยกันไป อาศัยกันมา ทำความคุ้นเคยกันไปจนกว่าเราจะรู้จัก เมื่อรู้แล้วก็วางอีก ถ้ารู้มันก็วาง ถ้ายังไม่รู้มันก็ไม่วาง

อันนี้ก็ต่ออาศัยการเสวนา ค่อยใช้ความสอ่สเฟพ ค่อยเข้าไปพิจารณา ค่อย ๆ เสพเข้าไปให้มากเข้า ๆ หมั่นเจริญให้มากขึ้น ๆ มีความคุ้นเคยเข้าไปมากเข้า ๆ เราจะได้คลี่คลายถอนออกจากอุปาทานชั้น ๓ คือความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าตัวว่าตนสัตว์บุคคลเราเขา **ลักกายทิฐิ** คือความยึดถือว่าตัวว่าตน

สัตว์บุคคลเราเขา ก็จะมีหลุดออกไป นี่เป็นหนทางที่เราจะได้คลี่คลายออกไปได้ เมื่อโลกุตรธรรมอันนี้ปรากฏขึ้นในจิตของเรา คือญาณโลกุตรธรรมอันนี้ปรากฏขึ้นในขณะใดขณะหนึ่ง เมื่อนั้นแหละเราจะได้หลุด จะได้เพิกถอนออกเสียที่ตามสมมตินิยมของโลกทั้งหลายเขา ที่ว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตน เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเขาเป็นเราขึ้นมาได้

เมื่อยังไปไม่ได้ เราก็ยังต้องอาศัยเขาอยู่ ยังเป็นเครื่องอาศัย แต่ไม่ใช่ที่พึ่ง เป็นเครื่องอาศัยกันนะ ค่อยประคองกันไปอยู่อย่างนั้น พอเป็นหนทางอีกทีหนึ่ง แต่เราจะไปพึ่งไม่ได้ คือการปฏิบัติของเรา ถ้าเราหมั่นเจริญอยู่ การเจริญไม่ขาดสาย ความเสื่อมของเราจะไม่มี ถ้าว่าเราไม่เจริญอยู่เสมอ ไม่เพียรเพ่งพิจารณาอยู่จะเสื่อมแล้ว ค่อยเสื่อมน้อยถอยลงไป เกิดมีความกังขา สงสัยลังเลไม่แน่นอนใจ ว่าจะถูกไหมหนอ พระธรรมจะผิดหรือถูก

เราจะต้องค่อยพยายามใช้ความสังเกตจิตคือผู้รู้ จิตของเราไม่ใช่ไม่รู้นะ จิตเป็นผู้รู้ สภาพของจิตคือผู้รู้ เราก็กำหนดดู ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็รู้ รู้แต่ยังไม่ปล่อย ยังไม่วาง ยังไม่ขาดจากสัญญาอารมณ์ จากความสมมตินิยมของเขา เราก็พยายามเพียรเพ่งดูเข้าไป พุ่งไปจนกว่ามันจะขาดออกจากกันได้ ก็ต้องใช้ความพยายามอยู่อย่างนั้นนะ ถ้าเรามีความพยายามอยู่อย่างนี้ คือความเพียรของเรามีอยู่เสมอไม่ขาดสาย ความสงสัยลังเลของเราจะค่อยเบาบางลงไป เบาบางลงไป เราจะได้เข้าถึงซึ่งที่พึ่งอันประเสริฐอยู่ภายในของเรานั้นแหละ คือผู้รู้ ผู้ที่รู้จริงรู้แจ้ง ที่เรียกว่าพุทธะ คือผู้รู้นั้นแหละ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขึ้นภายในนั้นแหละเป็นสรณะที่พึ่งอันประเสริฐของเรา

ส่วนภายนอกเราจะได้ว่าอะไรเป็นภายนอก อะไรเป็นภายใน อะไรเป็นของที่อาศัย อะไรไม่ใช่ของอาศัย อะไรเป็นที่พึ่ง อะไรที่ไปอาศัย เราจะได้แยกแยะออกไปเป็นส่วน ๆ

ส่วนภายนอกเป็นเพียงแต่เครื่องอาศัยเท่านั้น ร่างกายของเราก็เหมือนกัน เป็นเครื่องอาศัย เมื่อดินน้ำลมไฟมาประชุมกัน เป็นเครื่องอาศัยชั่วคราวชั่วคราว ชั่วประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้นเอง ส่วนที่พึ่งเราก็รู้แล้ว คือจิตคือผู้รู้นั้น

แหละ ผู้รู้จักลมเป็นที่พึ่งในชั้นหนึ่ง เมื่อเราแยกออกจากลมได้มันก็เป็นที่ยึด  
 ในชั้นหนึ่ง ที่พึ่งแท้จริงนี้ ที่เรียกว่า พุทธะ เป็นตัวใน เราจะได้รู้พุทธะ แปลว่า  
 ผู้รู้ เมื่อรู้ลงก็เรียกว่าหมดแล้วที่นี้ มันไม่มีอะไรแล้ว เป็นผู้ใหญ่ทั้งหมด เป็น  
 อธิบดีด้วย เป็นผู้ใหญ่ ผู้รู้ยิ่ง รู้แจ้ง รู้หมด รอบหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง อันนั้น  
 แหละจะเป็นสรณะเป็นที่พึ่งของเราภายใน

ส่วนภายนอกของเราเป็นเพียงแต่เครื่องอาศัยชั่วคราวชั่วคราวประเดี๋ยว  
 ประเดี้ยว พอได้อาศัยไป เป็นไม่เท่าเท่านั้นแหละ トラบใดที่ยังอยู่ ยังมีความ  
 เป็นอยู่ มีลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่ ก็อาศัยกันไป อาศัยซึ่งกันและกันอยู่  
 เรื่อยไป เมื่อหมดลมหายใจแล้วก็ไม่ทำอะไร ธาตุทั้ง ๔ ทั้งหลายก็สลายออก  
 จากกันแล้ว แยกกันไปเป็นส่วน ๆ น้ำก็ไปตามน้ำ ไฟก็ไปตามไฟ ลมก็ไปตาม  
 ลม ดินก็ไปตามดิน ก็ไม่มีอะไร แยกกันหมดเกลี้ยงไป ขาดกันไปตามสภาพ  
 ของเขา คือต่างคนก็ต่างแยกกันไปเป็นส่วน ๆ กันหมด เพราะไม่ได้เป็นที่  
 อาศัยกันแล้ว เราก็อายุของเราที่นี้ ของเราอยู่ที่ไหนละ พุทธะคือผู้รู้อยู่ตรงไหน  
 เมื่อเราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราได้เป็นตัวของตัวเอง เป็นที่ยึดของตัวเอง  
 ได้แล้ว โสกะปริเวทนาการ รำไพรำพันก็ไม่มี ไม่เกิดขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติ

พระพุทธเจ้า พระองค์ก็ให้แสวงหาที่พึ่งอันประเสริฐ บอกกับสาวก  
 ทั้งหลายให้เอาตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตนเอง คนอื่นเป็นเพียงแต่ว่าเครื่อง  
 อาศัยชั่วคราวชั่วคราว ชั่วประเดี๋ยวประเดี้ยว เป็นผู้แนะแนวทางบอกให้ แต่  
 เรื่องจะเอาดีเอาจริงเอาจัง เป็นตัวของเราเอง ตัวของเราเองนี้ตัวสำคัญที่สุด  
 ถ้าเราต้องการอยากจะทำดีเอาเด่น เอาให้มันถึงนั้นแหละ ก็ต้องตัวเราเอง  
 ฝึกฝนตนเอง ทรมาณตัวเอง หัดตัวเอง พึ่งตัวเองทุกอย่าง ต้องพยายามเอาใจ  
 ใส่จดจ่อเป็นพิเศษ คือเราทุกข์ก็ตัวของเราเอง สุขก็ตัวของเราเอง เหมือนกับ  
 การทานอาหาร ถ้าเราไม่ทาน ความอิมก็ไม่มีขึ้นกับเรา เราให้แต่คนอื่นเขา  
 ทาน แต่ตัวเราไม่ทาน ความอิมก็ไม่มีขึ้น เมื่อเราต้องการความอิมความ  
 เต็มขึ้นมา เราก็ทาน เราก็จะรู้สึก ความอิมนั้นแหละจะมาปรากฏขึ้นที่ตัวเรา  
 ฉันทใดก็ดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน

ฉะนั้นเราจะไปยึดถือในสิ่งทั้งหลายภายนอกไม่ได้ อาศัยของภายนอกเป็นของอนิจจัง ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าตัวเราตัวเขาทั้งหลาย ก็มีอาการเปลี่ยนแปลง เมื่อไม่จากเป็นก็จากตาย ความพลัดพรากจากกันก็ย่อมมีอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทั้งตัวเราและตัวของคนอื่น ไม่ใช่จะเอามาเป็นสาระแก่นสารอะไรได้

แล้วเราก็ไม่จำเป็น เราถือว่ามันเป็นเป็นอย่างนี้ เป็นของเป็นอยู่กับโลกสงสารอย่างนี้เอง มันไม่มีอะไรยั่งยืนหรือ เราไม่อยากจะให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ที่นี้มันจะเป็นอย่างนั้น คือมันไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งหมดละ ไม่ว่าจะเฉพาะของภายนอกเลย แม้ตัวของเราเองก็เช่นเดียวกัน เราอยากให้มันอยู่ ไม่อยากให้มันตาย มันก็ตาย ไม่อยากให้มันเปลี่ยน มันก็เปลี่ยน มันมีอาการที่เปลี่ยนแปลงเสมอไป

ฉะนั้นก็ต้องให้พยายามปรับปรุงแก้ไขตัวของเราเองให้เป็นที่พึงของตัวเราให้ได้สมบูรณ์ขึ้นตามหลักวิชา แล้วเราไม่ต้องสงสัยในข้อวัตรปฏิบัตินั้นเป็นของที่มีอยู่ในตัวเราทุกอย่าง ความดีความชั่วทั้งหลายก็มีอยู่ในตัวของเรา ทั้งนั้นแหละ เราก็รู้แล้วว่าทางไหนเป็นทางที่ดี ทางไหนเป็นทางที่ไม่ดี เราก็พยายามแก้ไขจิตใจของเราตัวเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ยึดมั่นถือมั่นในอะไรทั้งหมด เราเข้ามาปรับปรุงแก้ไขจิตใจของเรา ให้ยึดในทางที่ถูก ในทางที่ดีที่เราปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ในเวลานี้ เราก็มาพิจารณาว่ามันถูกหรือยัง ผิดหรือยัง ตัวไหนผิด เราก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ปล่อยมันไป อดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปล่อยมันไปเสีย ให้เหลือเฉพาะปัจจุบันธรรมในขณะนี้ ในเวลานี้ คือต้องการทำใจของเราให้ได้รับความสบายปลอดภัยไปรุ่งอยู่เสมอ แล้วก็พิจารณาอยู่

ภายนอกนั้นไม่ใช่ของเราแล้ว นี่ภายในตัวเองอีกก็ยังมีอยู่หลายชั้น ยังมีอยู่หลายชั้น จิตของเรายังไม่ใช่เป็นของเราโดยตรง ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง เดี่ยวจะเอาอย่างนั้น เดี่ยวจะเอาอย่างนี้ มันไม่ใช่ของเราโดยตรง ฉะนั้นเราอย่าไปยึดมั่นถือมั่นให้มันมากนัก สังขาร คือความนึกคิดปรุงแต่ง เดี่ยวก็คิดดี เดี่ยวก็คิดชั่ว ทั้ง ๆ ที่เรารู้ที่อยู่ รู้อยู่แท้ ๆ มันไม่อยากคิด แต่มันก็ยังคิดขึ้นอีก

นอกเหนือเจตนาของเรา ทั้ง ๆ ที่เราไม่อยากจะทำ ทั้ง ๆ ที่เราไม่อยากจะคิด แต่มันก็ยังคิดขึ้นมา อันนี้ต้องถือว่ามันยังไม่ใช่ของเรา เราก็จินตนาการ มันไม่มีอะไรแน่นอน มันไม่ยั่งยืนหรอก ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลหรอก ปล่อยไปตามสภาพของมัน

แล้วอะไรล่ะ ที่เป็นของที่แน่ที่นอนที่แท้ที่จริง เราค่อยพิจารณาเข้าไป ตั้งสติให้มีกำหนด สติของเราให้มันมั่นกับลมที่นั่นแหละ แล้วเพ่งอธิษฐานจิตขึ้น เฉพาะอันนั้น เราจะได้เข้าใจในความภายในขึ้น เข้าใจแจ่มแจ้งว่าอะไรเป็นอะไรขึ้น เวลาที่เรามีความขัดข้องสงสัยภายในใจของเรา ในการปฏิบัติ เราก็จินตนาการถึงลม แล้วก็เพ่งอธิษฐานจิตกับลม สิ่งทั้งหลายจะปรากฏขึ้นทันที เราจะได้คลี่คลายความเห็น หรือความขัดข้องของเราจะได้หายไป

ถึงส่วนนี้ก็ยังเป็นอยู่ในสภาพของอนิจจัง ทุกขัง เช่นเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น พระองค์บอกว่า **สพเพ ธมมา อนตตาติ** ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่ใช่ว่าจะเที่ยงตลอดไป เดี๋ยวก็เกิด เดี๋ยวก็ไม่เกิด ฉะนั้นเราก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป พอมันเกิดขึ้นเราก็กำหนดดู กำหนดรู้ แล้วก็วางตามความมีความเป็น ให้มันเป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นให้มันพอดี อย่าให้มันเลยไป เกินไป ถ้ามันเลยตัว มันจะยึดเอาจนยึดเป็นยึดตาย นั่นก็ไม่ได้ มันผิด มันเกินไป ลืมตัวอีก

รวมแล้วในการปฏิบัติของเราพยายามให้มีสติ มากเท่าไรก็ยิ่งดี สตินี้จะเป็นตัวญาณ สติของเราถ้ามันสมบูรณ์ขึ้น ๆ ๆ จะเป็นญาณพิเศษ เรียกว่า ปัญญาญาณ หรืออภิปัญญาญาณ จะเกิดขึ้นด้วยอำนาจของสติ ถ้าสติของเราสมบูรณ์ขึ้น ๆ ๆ

ฉะนั้นต้องพยายามหัดสติของเราให้มากขึ้น ๆ จนเป็น**มหาสติ**นั่นแหละ การระลึกของเราพยายามให้มีอยู่เสมอ ใช้ความพยายามเพียรเพ่งระลึกอยู่ จนกว่าจะรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมนั่นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อความเจริญในทางพระพุทธศาสนา

เอวี่ ก็มีด้วยประการฉะนี้ ๆ