



ปูจาวิสาขนาในต่างประเทศ

โดย พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง

ด.พระพุทบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

คำนำ

หนังสือที่ท่านถืออยู่ในมือนี้ เป็นหนังสือที่ข้าพเจ้าเขียนเมื่อได้มีโอกาสไป
เที่ยวต่างประเทศ ขณะเดียวกันก็มีเวลาได้สนทนารวมกับคนต่างชาติ
ด้วย เพราะคนต่างชาติเวลานี้เขากำลังสนใจเรื่องการปฏิบัติธรรมกัน
โดยมาก แท้จริงหนังสือการเที่ยวต่างประเทศของข้าพเจ้านั้นได้เขียน
มาแล้วเรื่องหนึ่ง แต่ในหนังสือเล่มนั้นกล่าวเฉพาะแต่เรื่องการเที่ยวเฉยๆ
ไม่ได้กล่าวถึงเรื่องการสนทนารวมกันเลย เพราะข้าพเจ้าตั้งใจไว้ว่า
หัวข้อสนทนารวมนั้นจะเอาไว้เขียนอีกเล่มหนึ่งต่างหาก แต่เวลาก็
ล่วงเลยมานานกว่าปีแล้ว จึงเขียนออกมาได้ เพราะมีอุปสรรคบางอย่าง

ทำให้ไม่สามารถจะทำหนังสือออกมาได้ แต่ถึงอย่างนั้น ข้าพเจ้าก็พยายามที่สุดที่จะทำหนังสือนี้ออกมาให้จงได้เพราะเห็นว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจพอสมควร เอาเถิด ถึงหนังสือจะออกมาช้าบ้างก็คงไม่เป็นไร **ธรรมชาติของเกาที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา** จะออกมาช้าหรือเร็ว ธรรมชาติของธรรมชาติย่อมไม่จี๊ดจางไปไหน ใครได้รับรสชาติแล้วย่อมเอมโอชอยู่อย่างเดิม

อนึ่ง ข้าพเจ้าไปต่างประเทศครั้งนี้ ได้มีโอกาสได้ไปเที่ยวหลายประเทศ และอยู่นานโดยเฉพาะสิงคโปร์ได้อยู่นานกว่าเขาดั้งเดิมเดือน จึงมีโอกาสได้สนทนาธรรมและแก้ปัญหาธรรมแก่เขาเหล่านั้นมากพอสมควร ชื่อของผู้แก้ปัญหาจำได้บ้าง ไม่ได้บ้างหวังว่าคงไม่เป็นอุปสรรคแก่ท่านผู้อ่านทั้งหลาย เพราะหนังสือนี้มุ่งเอาธรรมเป็นใหญ่ คนชาวต่างประเทศกับคนไทยย่อมมีมติดคล้ายๆ กัน เว้นแต่เขาถือศาสนาที่เชื่อในพระเจ้า ทำอะไรดีหรือช่วยกให้พระเจ้าเป็นผู้สั่งการ ฉะนั้นปัญหาที่เขาถามโดยมากมักจะมีดังนี้

๑. ปัญหาเกี่ยวกับการภวนา (เขามีภวนาด้วยเหมือนกัน) โดยเฉพาะ
๒. ปัญหาที่เกี่ยวกับการภวนาบ้าง แต่คิดคาดคะเนว่าจะเป็นอย่างไร อย่างนี้มากกว่า
๓. ปัญหาชีวิตประจำวันที่เขาคิดไม่ตก

ทั้งสามข้อนี้ได้ลงเลข ๑ , ๒, ๓ กำกับไว้แล้ว เพื่อจะได้ตรวจสอบให้รู้ว่า ข้อไหนหมายความว่าอย่างไร

หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าได้รวบรวมเอาคำถามคำตอบ มาลงไว้ด้วยความลำบากยากเข็ญและด้วยสติปัญญาอันน้อย ขออุทิศกุศลนี้ถวายแด่สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้าทุกพระองค์แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์ และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกๆ พระองค์ ซึ่งได้ล่วงลับไปแล้วที่พระองค์ได้ทรงเสียสละอุทิศพระวรกายและพระราชทรัพย์ พร้อมด้วยสติปัญญาเพื่อปกป้องรักษาผืนแผ่นดินไทยให้เป็นมรดกตกทอดตลอดมาจนลูกหลานมาจนบัดนี้ ถ้ายังทรงสถิตอยู่ในภูมิใดแล้ว ขอจงได้ทอดพระเนตรดูเขตแดนไทยทรงคุ้มครองและช่วยให้คนไทยมีใจเมตตา กรุณา ปราณี สามัคคีเป็นอันหนึ่งใจเดียวกัน แล้วจงทรงช่วยปกป้องอย่าให้ภัยวิบัติเกิดขึ้นในแผ่นดินไทย อันร่มรื่นด้วยพระบวรพุทธศาสนาและพระมหากษัตริย์ผู้ทรง

เป็นเอกอัครราชทูตต่อไป

สิงคโปร์ ครั้งที่ ๑

วันที่ ๘ - ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

ท่านอาจารย์ ใครมีเรื่องอะไรสนทนาก็เชิญ

๑. ผู้ถาม ได้อ่านวิธีปฏิบัติธรรมแบบพม่า

ท่านอาจารย์ แล้วเวลาปฏิบัติ ปฏิบัติแบบใด

๑. ผู้ถาม ที่ได้รับการอบรมมานั้น เวลานั่งภาวนาพยายามที่จะขจัด อารมณ์ไม่ให้มารบกวน พอขจัดอารมณ์สงบลงพักหนึ่ง จะมีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้น จะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ แต่พอเห็นว่าเกิดอารมณ์ขึ้นแล้ว ก็พยายามทำให้ว่างใจก็สงบอีก ทำอยู่อย่างนี้เห็นว่าเป็นการทำให้สงบได้ไม่นาน ขอกราบเรียนถามว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้สงบได้นานๆ

ท่านอาจารย์ การขับไล่อารมณ์ให้ออกไปได้นั้นดีแล้ว แต่ยังจับหลักไม่ถูกต้องจับให้ได้ จึงจะสงบได้นานๆ

๑. ผู้ถาม เมื่อทำความสงบแล้ว แต่พออารมณ์เกิดขึ้น ก็พยายามจับอารมณ์นั้น เมื่อจับอารมณ์นั้นได้แล้วก็สามารถทำความสงบได้มันจะเป็นอยู่อย่างนี้และพยายามทำอยู่อย่างนี้

ท่านอาจารย์ ให้ไปจับเอาต้นเหตุคือ ผู้คิดนึกก่อนที่เป็นอารมณ์ อารมณ์ทั้งหลายก็หายไป แล้วสงบอยู่อย่างเดียว จับเอาความสงบนั้นให้ได้

๑. ผู้ถาม เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น ท่านอาจารย์ให้พยายามจับอารมณ์นั้นซะใหม่ครับ

ท่านอาจารย์ ให้พิจารณาจับอารมณ์นั้นจับที่ตรงเหตุคือผู้ไปคิดนึกเป็นเหตุนั้นแหละจับเอาตรงนั้นแหละให้ได้

๑. ผู้ถาม ได้พยายามจับอารมณ์นั้นเหมือนกัน แต่มันก็ดับไปก่อน

ท่านอาจารย์ ให้เข้าใจอย่างนี้ใจเป็นกลาง ผู้คิดผู้ส่ง ไปเป็นอารมณ์นั้น คือจิตให้จับเอาจิตผู้เป็นเหตุนี้ให้ได้จึงจะหมดเรื่อง

๑. ผู้ถาม ที่ทำภาวนานี้ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้นต้องการทำใจให้ว่าง ตลอดเวลา

ท่านอาจารย์ ให้เข้าใจอย่างนี้ใจเป็นกลาง ผู้คิดผู้ส่ง ไปเป็นอารมณ์นั้น คือจิตให้จับเอาจิตผู้เป็นเหตุนี้ให้ได้จึงจะหมดเรื่อง

๑. ผู้ถาม ที่ทำภาวนานี้ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้นต้องการทำใจให้ว่าง ตลอดเวลา

ท่านอาจารย์ มันไม่ว่างนะซี ถึงว่างก็ไปยึดความว่างนั้น ก็เลยไม่ว่าง

๑. ผู้ถาม จะพยายามละอุปาทานได้อย่างไร

ท่านอาจารย์ มันยังมากมายขอให้พิจารณาอัตตานิเสียก่อนเมื่อพิจารณาอัตตานิ เห็นชัดเจนแล้วจนไม่มีอิตถะสิ่งทั้งปวงทั้งหมดเป็น อนัตตา นั่นแหละจึงจะละอุปาทานได้

๑. ผู้ถาม ขอบท่านอาจารย์โปรดอธิบายคำตอบสุดท้ายอีกครั้งหนึ่งครับ

ท่านอาจารย์ ขอให้ใช้สติควบคุมปัญญาพิจารณา รูป-นาม คือกายกับใจ อันนี้ให้เห็นแจ้งชัดเจนด้วยใจของตนเอง แล้วมองเห็นสิ่งทั้งปวงมีสภาพเหมือนกันหมด นี่ก็ เป็นอุปายอันหนึ่งของอุปายหลายๆ อย่างด้วยกัน ซึ่งจะทำให้ละอุปาทานได้ อุปาทานไม่ใช่อันเดียว มีหลายอย่าง แต่ไปชัดอุปายอันเดียว แล้วเรื่องอื่นก็ชัดด้วยกันทั้งหมด

๑. ผู้ถาม ที่ท่านอาจารย์ให้พิจารณาภยนั้น ควรจะพิจารณาส่วนไหนครับ

ท่านอาจารย์ จะพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้แล้วแต่ถนัด เมื่อมันชัดแล้วส่วนอื่นก็ชัดตามกันไป หรือจะชัดเฉพาะแต่ส่วนที่พิจารณาก็เอา อย่าไปอยากให้เห็นชัดทั้งหมด ประเดี๋ยวใจมันจะถอนออกมาเสีย สิ่งที่ชัดจะหายไปเสียสิ่งที่ไม่ชัดก็เลยไม่ชัดตามกันไปด้วย

๑. ผู้ถาม ถ้าพิจารณานิจัง หรือนามธรรมอื่นอันใดจะชัดกว่าครับ

ท่านอาจารย์ เมื่อพิจารณาอนิจจัง ขอให้ลงถึงใจจริงๆ เกิดเป็นชัดด้วยกันทั้งนั้นไม่ว่ารูปและนาม

๑. ผู้ถาม เวลาทำความสงบมีอารมณ์เล็กน้อย มันจะไปยึดเอาแต่ความสงบนั้น

ท่านอาจารย์ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น ความสงบเป็นความสุขอย่างยิ่ง แต่ความไม่สงบเป็นสัญชาติญาณมันยังมีอยู่และไม่มีความสุข จึงทำความสงบให้มากจนไม่มีอารมณ์แล้วอยู่

เป็นสุข

๑. ผู้ถาม เวลาที่ทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจและเมื่อจิตสงบนิ่งดีแล้วกลับมาพิจารณา
กายโดยคิดไปว่า น่าจะเป็นโรคอันนั้นอันนี้ ซึ่งก็อาจจะเป็นไปได้ แต่เมื่อคิดว่าขณะนี้
กำลังพิจารณา อานาปานสติอยู่ ก็นับหนึ่ง - สอง- สาม..... จนถึง สิบแทนการกำหนดลม
หายใจ ความรู้สึกนั้นก็หายไป ทำอย่างนี้จะถูกหรือไม่

ท่านอาจารย์ จิตยังไม่สงบเต็มที่ยังไม่เข้าถึงธรรมจึงต้องหวงแหนร่างกายอยู่กลัวจะเกิด
โรคนั้น โรคนี้อยู่ ถ้าจิตเข้าถึงสมาธิเต็มที่แล้วและเข้าถึงธรรม ความวิตกกังวลเช่นนั้นจะ
ไม่มีเลย

๑. ผู้ถาม ผมเข้าใจว่าเมื่อใจจะเป็นฌานต้องวางอารมณ์เสียก่อน เมื่อวางแล้วก็เป็ฌาน
หลังจากนั้นผมพยายามจับอาการสามสิบสองพิจารณาใหม่

ท่านอาจารย์ ฌานก็ต้องอารมณ์ไม่มีอารมณ์ก็เรียกฌานได้อย่างไร อารมณ์ของฌานคือ
อานาปานสติ อนุภ กสิณ ทั้งหลาย เป็นต้น ที่จับเอาอาการสามสิบสองมาพิจารณานั้นดี
แล้ว ขอให้พิจารณาไปเกิดเป็นอย่างไรช่างมันขอให้มันเป็นที่แล้วกัน

๑. ผู้ถาม เวลาอารมณ์อะไรมาแทรกขณะที่กำลังพิจารณาอยู่ใจก็มักจะเข้าหาฌานแต่ถ้า
เมื่อใดใจจดจ้องแต่อารมณ์เดียว เวลาจับเอาอารมณ์นั้นมาพิจารณากาย จิตใจก็จะตั้งมั่น
อยู่ที่กาย

ท่านอาจารย์ ฌานเป็นอารมณ์ขี้ขลาด เหตุนั้นเมื่อมีอารมณ์มาแทรก จึงหลบเข้าฌานเสีย
สมาธิเป็นอารมณ์กล้าหาญ เมื่ออารมณ์ใดเข้ามาแทรกจะต้องจดจ้องเพ่งพิจารณาอยู่ที่กาย
แห่งเดียว

๑. ผู้ถาม เมื่อก่อนนี้ผมคิดว่าการเรียนหมอนี้เป็นหลักวิชาที่ได้เปรียบในเรื่องการ

พิจารณา แต่เดี๋ยวนี้ทราบว่าจะเข้าใจผิด การไปฟังคูโรคต่างๆแล้วเอาพิจารณานั้น มันยังเป็นการฟังภายนอก

ท่านอาจารย์ เราฟังอันนั้นนับว่าดีแล้ว เราจับจุดได้ว่ามีโรคอะไรเกิดขึ้นในที่นั้น เราฟังเรียกว่าฟังออกไปภายนอกเรียกสมาธิเหมือนกันเมื่อจิตใจจดจ่ออยู่อันเดียวเรียก สมาธิ แต่เป็นสมาธิส่งนอกบรรดาวิชาทั้งหลายที่เรียนรู้สมาธิ แต่เป็นสมาธิส่งนอกบรรดาวิชาทั้งหลายที่เรียนรู้มาแล้ว ในโลกนี้และนำออกมาใช้ทั้งหมด ส่วนแต่เกิดจากสมาธิ อันนี้ทั้งนั้น แต่ในทางพุทธศาสนาให้ย้อนกลับมา พิจารณาภายในใครเป็นผู้พิจารณาใจเป็นผู้พิจารณาจับใจนั้นแหละมา พิจารณา อ้อ.. ผู้นี้เองเป็นผู้พิจารณา แล้วเรามาพิจารณาใจว่า มันมีอะไรอยู่ตรงนี้บ้าง เวลาเราคิดนึกส่งสายมันไปหาอะไรจับตรงนี้แหละขึ้นมา พิจารณาอยู่ตรงนี้ ตั้งสติควบคุมทำความเข้าใจไว้เอาแค่นี้เสียก่อนเมื่อสมาธิเกิดมันต้องวางอารมณ์อันนั้นตาม หลักพระพุทธศาสนาถ้าหากไปติดอารมณ์นั้นอยู่ เป็นสมาธิเหมือนกันแต่เป็นสมาธิส่งนอก

๑. **ผู้ถาม** เมื่อก่อนนี้เวลาภาวนา พิจารณาเห็นสมองของคนอื่นอยู่ข้างหน้าปัจจุบันนี้พยายามพิจารณาให้เป็นสมองของตัวเองบ้าง จะเป็นอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ มันก็ดีละซี เห็นภายนอกแล้วน้อมเข้าภายในกายของตนไม่ให้ส่งออกไปภายนอกไม่ว่าแต่สมองละ อื่นๆ ก็ให้น้อมเข้าอย่างนั้นเหมือนกันก็ใช้ได้

๑. **ผู้ถาม** เราจะต้องแยกจิตออกจากอารมณ์ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ แยกหรือไม่แยกเราไม่ต้องพูด เมื่ออารมณ์ทั้งหลายมี รูป เป็นต้นที่ตามีประสาทเป็นผู้รับรู้อย่างภาษาสมัยใหม่เรียกว่า เซลล์ประสาทที่ดีเซลล์อื่นก็ดี เป็นแต่เครื่องรับผู้รู้ นั่น คือ ธาตุรู้ สภาพที่รู้นั้นแหละจับให้ได้ เมื่อจับตัวนั้นได้แล้ว สิ่งอื่นก็หายไปหมดก็เป็นอันแยกอารมณ์กับจิตออกจากกันได้แล้ว

๑. ผู้ถาม เมื่อเวลาภาวนาจะได้ยินอะไรหรือได้เห็นอะไรในขณะนั้นเราทำเป็นไม่สนใจ ทำเป็นไม่รู้ปล่อยวางอารมณ์ให้เฉยๆ เสียจะได้ไหมครับ

ท่านอาจารย์ นั่นเป็นวิธีวางอารมณ์ ชำระอารมณ์ คือเวลาที่มีอารมณ์ เรารู้จักชำระอย่างนี้ หากอารมณ์อื่นเกิดขึ้นมาอีก ก็ต้องใช้แบบนี้แต่ปรกติธรรมดา ถ้าไม่มีสิ่งใดจะพิจารณา เราต้องมาพิจารณาอารมณ์อันนี้อีกเหมือนกันต้องให้มีความชำนาญ ถ้ามันไม่มีอะไรจิต อยู่เฉยต้องย้อนกลับมาค้นคิดอยู่อีกให้อยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วจิตจะ ส่องไปในที่ต่างๆ

๒. ผู้ถาม เวลาพิจารณาอาการ ๓๒ ส่วนใดส่วนหนึ่งจนชัดเจนเห็นตามเป็นจริง แต่มัน ไม่สลดสังเวทแลเบื่อหน่าย มันยังเห็นต่อไปว่ากลัวจะเกิด โรคอย่างนี้อีกด้วยผมกลัวว่าจะ ไม่ถูกทางพันทุกซ์ทางที่ถูกละทำอย่างไร

ท่านอาจารย์ อันนี้มันยังอยู่ที่เรียกตามหลักวิชาที่ศึกษามา เลยเห็นเพียงสักแต่ว่าธรรมดา ไม่ยึด ไม่ถือ เห็นเป็นธรรมดาเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน เห็นไม่ใช่เขา เห็นเพียงแค่นั้น ใจของเรายังไม่ทันเป็นสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิเห็นประจักษ์แจ้งวางปุยุซึ่งดำราทั้งหมด แล้ว เห็นเฉพาะตนเอง มันก็สลดสังเวท อันนี้มันไม่เข้ามาในใจ มันไปอยู่ที่อื่นเสียจึงไม่เกิด สลดสังเวท

๒. ผู้ถาม ผมกลัวว่าจะไปติดทางวิชาเก่าคือ วิชาแพทย์ เป็นหมอไม่ได้อบรมทางพุทธ ศาสนากลัวว่าจะไม่ทราบไม่เข้าใจความพันทุกซ์เพียงพอเพื่อที่จะเข้าสู่หลักได้ จึง อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ควรแก้ไขใหม่ดี หรือว่าเอาอารมณ์อันเก่ามา พิจารณา

ท่านอาจารย์ อารมณ์เก่าหรืออารมณ์ใหม่ไม่สำคัญขอแต่ให้เพ่งพิจารณาแน่วแน่นลง

เฉพาะที่เดียว ฟังพิจารณาอะไรขอให้อยู่ ณ ที่นั้นให้เกิดความรู้ขึ้นเฉพาะตนอย่าไปเอา
ความรู้จากตำราหรืออื่นมาใช้เป็นอันใช้ได้ทั้งนั้น

(วันนี้หมดเวลาไม่ได้นั่งภาวนา)

วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

ผู้ถาม ผมเคยหัดภาวนาโดยปริกรรม พุทโธๆ ต่อมารู้สึกว้าจิดมันนิ่งและคำปริกรรม
หายไป

ท่านอาจารย์ ที่ภาวนา พุทโธๆ จิตมันวางหมด พุทโธก็หายไปเหลือแต่ผู้รู้ ให้กำหนดเอา
ผู้ที่รู้ว่ามันหายไปนั้น อย่าไปว่า พุทโธ อีกนี้ภาวนาเป็นแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วมันสุข
หรือไม่

ผู้ถาม รู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขอะไร ไม่เห็นว่าตนเองคืออกดีใจอะไร

ท่านอาจารย์ เพราะไม่รู้จักความสุขชนิดนี้ มีแต่สุขเพราะความยึดถือสุขว่างๆ อย่างนี้ยัง
ไม่เคยมี

ผู้ถาม คนที่ปฏิบัติภาวนาเป็นนั้น เพราะกรรมที่เขาสร้างสมมาที่เรียกว่าบารมีชาติก่อนที่
สร้างไว้ใช่หรือไม่ หรือจะเป็นเพราะวิริยะที่ทำความเพียรชาตินี้เอง

ท่านอาจารย์ ถ้าภาวนาเป็นแล้ว บุญก็มาวาสนาก็ส่งให้อะไรๆ ก็ดีไปหมดถ้าภาวนาไม่
เป็นแล้วอะไรๆ มันก็ตันตันไปหมดภาวนาเป็นแล้วถึงขนาดนั้น มันก็ไม่พ้นขี้เกียจอยู่
ดีๆ นั่นเอง

ผู้ถาม ทำไมท่านอาจารย์สอนจึงเข้าใจ แต่คนอื่นพูดไม่เข้าใจ

ท่านอาจารย์ นั้นเรียกว่าบุญมาวาสนาส่งแล้ว เพราะเราก็มีศรัทธาแล้ว ก็มีครูบาอาจารย์มาสอนให้ด้วย เราทำคำสอนของท่านก็เป็นไปตามปรารถนา บุญ คือทุนเดิมมีอยู่แล้ว ศรัทธาเพิ่มบุญให้เจริญยิ่งขึ้นไป เอบุญมาสร้างบุญยิ่งขึ้นในสิ่งคปรันี้จะมีที่ไหนที่สร้างบ้านแล้วมีพระมาอยู่ให้อย่างนี้

ผู้ถาม ได้พิจารณาภายในให้เป็น ชาติดิน ชาติลม ชาติน้ำ ชาติไฟ เมื่อมองดูตัวของตนเองแล้วมีความรู้สึกว่ามันเป็นตัวอะไรก็ไม่ทราบ

ท่านอาจารย์ มันก็แน่ละซี เมื่อพิจารณาเห็นเป็นธาตุแล้ว มันก็ไม่มีตัวมีตนเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้นที่เราเรียกตามสมมุติว่าคน ว่าสัตว์แท้ที่จริงไม่ใช่ทั้งนั้น เป็นแต่ธาตุเฉยๆ

ผู้ถาม ผมกลัวตาย

ท่านอาจารย์ มันมีแต่เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น แต่ความรู้มันไม่พร้อมต้องเห็นพร้อมด้วยความรู้ด้วยคือเห็นชัดด้วยปัญญาแล้วใจมันสงบอยู่ ณ ที่เดียว มันจึงไม่ต้องตาย

ผู้ถาม เมื่อกำหนดลมหายใจแล้วนับลมหายใจ แล้วต่อจากนั้นก็วางลมหายใจหรือว่ามันจะวางเอง การทำอย่างนี้ได้ประโยชน์อะไร

ท่านอาจารย์ กำหนดลมหายใจจนสงบแล้ววางเอง เป็นประโยชน์คือเป็นสื่อให้เข้าถึงความสงบนั้นเองเพราะความสงบเป็นความสุขที่แท้จริง

ผู้ถาม ขอกราบเรียนถามเรื่องผู้รู้ ท่านอาจารย์เคยแนะนำให้จับผู้รู้เมื่อผมพิจารณาอะไรคือ ผู้รู้ ผมบอกว่าผมเป็นผู้รู้ ถ้าหากว่าผมเป็นผู้รู้ก็ตรงกันข้ามกับอนัตตาไป

ท่านอาจารย์ ตอนนี้นั้นเป็นอัตรเสียก่อนอย่าเพิ่งเป็นอนัตตาท่อนเลย ให้เห็นอัตรขาด
แน่เสียก่อน เราปฏิบัติอัตรไปหาอนัตตาอย่างตัวเรานี่ เราถือว่าเรา เมื่อพิจารณากันจริงจัง
แล้วมันไม่มีสาระอะไรเลย แล้วปล่อยมันเสียถึงแม้ผู้รู้นั้นก็หาสาระอะไรไม่ได้รู้สึกแต่ว่า
รู้เฉยๆ แล้วก็เที่ยวไปรู้นั้นรู้นี้หาสาระไม่ได้

ผู้ถาม ผมสนใจในทางศาสนาพุทธศาสนามานานแล้วแต่ไม่มีครูบาอาจารย์อธิบายให้ฟัง
เมื่อแม่ชีชวนกลับมาบ้านพักนั้นก็ได้มาสนทนากับแม่ชีชวนบ้างแล้วก็มาหัดนั่งภาวนา
ตามตำราบอกว่า พอเกิดภาพนิมิตหรืออะไรอื่น เราหลงไปยึดมันแล้วอาจเป็นอันตราย
กับเราก็ได้ผมกลัวว่าจะหลงภาพนิมิตหรือหลงอย่างอื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นปัจจุบันนี้ผมนั่ง
ภาวนาวันละครึ่งชั่วโมง กำหนดลมหายใจเข้า - ออกเพราะมีครูบาอาจารย์อยู่ใกล้ๆ ถ้าทำ
อาจารย์ไปแล้วผมกลัวจะเกิดสัญญาวิปลาส ผมขอกราบเรียนถามว่าถ้าหากเกิด
สัญญาวิปลาสขึ้นหรือมีการหลงเรื่องนิมิตหรืออะไรต่ออะไรจะมี ทางแก้ไขอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ มันไม่ใช่ง่ายๆหรอก ตั้งเป็นร้อยๆพันๆ คนที่ภาวนาก็ไม่เห็นเป็นบ้าก่อน
จะภาวนาเป็นมันก็ยากอยู่แล้วภาวนาเป็นแล้วจะเกิดวิปลาสตอนนี้ไม่ใช่่ง่ายๆ เปรียบ
อุปมาที่เขาเล่าลือว่าเสือกินคนไม่ทราบก็สิบปีก็ร้อยปี จะมีเสือกินคนสักคน พวกนั้นก็
เสือกจะกิน ไม่เป็นไรหรอกขอให้ทำเกิด การหัดสติให้ดีมันจะเป็นบ้าได้อย่างไร คนที่เป็น
บ้าคือคนไม่มีสติต่างหาก

ผู้ถาม ผมเคยหัดภาวนามาหลายปีแล้วรู้สึกได้ผลดีเวลานั่งเดี๋ยวนี้เข้าถึงความสงบได้ง่าย
ผมจะทราบได้อย่างไรว่า การปฏิบัติของผมก้าวหน้าหรือไม่ และจะต้องทำอะไรต่อไป
หรือทำอยู่อย่างนี้ตลอดไป

ท่านอาจารย์ ดีแล้วที่ทำภาวนาให้เข้าถึงความสงบได้ เพราะคนเรามาติดขัดตรงที่จะให้
เข้าความสงบนี้แหละ เมื่อเข้าถึงความสงบได้แล้วให้จำหลักวิธีที่ให้เข้าถึงความสงบนั้น
ไว้มันคงแล้วปฏิบัติให้มันชำนาญ ทำอยู่อย่างนี้แหละ เมื่อชำนาญแล้วความก้าวหน้าจะ

เกิดขึ้นเป็นไปเอง เหมือนกับต้นไม้ รักษาต้นไม้ให้มันคงต่อไปมันแก่แล้วออกดอกออกผลของมันเอง มันเป็นเอง แต่อย่างไรก็ดีเรื่องที่จะให้เกิดผลนั้น มันยากที่จะรู้ตัวเหมือนกัน บางทีเกิดผลแล้วรู้ตัว เช่นหัดทำความสงบได้บ่อยๆ พอเราหัดทำความสงบได้ชำนาญแล้ว คราวนี้เรามองเห็นสิ่งที่ไม่สงบเลยทำให้เกิดความสงสัย เกิดอุปสรรค ปัญหา เห็นโทษทุกข์ของเรื่องความไม่สงบ อันนี้เรียกว่า ผลของความสงบ บางทีเกิดอะไรแปลกๆ ต่างๆ เป็นของมหัศจรรย์ เรียกว่าการปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ขอให้ทำอยู่อย่างนั้นแหละ ตลอดไป มันเกิดอะไรหรือไม่ก็อย่าไปคำนึงถึงมัน

ผู้ถาม ความสงบที่เกิดขึ้นทำให้มีความสุขแต่ความสุขนั้นอยู่ไม่นานแล้วหายไป เหมือนกับนอนหลับครับผม

ท่านอาจารย์ ความสงบสุขเกิดขึ้นก็เป็นผลเหมือนกัน ความสุขอันนั้นไม่มีอมิต เป็นผลของความสงบ ที่มันหายไปนั้นยังเป็นความสุขมาก ไม่เข้าใจตามเป็นจริง มันมีปรากฏการณ์ของมันอยู่ คืออย่างนี้ บางอย่างซึ่งเราเคยเห็นมาแล้ว เช่น ความพอใจยินดีในทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งใดที่ได้มาแล้ว เราก็ดีใจจนเหลือประมาณ คราวนี้เมื่อเราทำความสงบ เรารู้สึกเฉยๆ ในสมบัติ เหล่านั้นมันก็เป็นของแปลก ประการหนึ่ง หรือมีจะนั่นสิ่งที่เรารักหรือพอใจ ชอบใจ สิ่งนั้นเสื่อมสูญหายไป มันวิบัติไป มาตอนหลังนี้ความเสียใจจะไม่มี อยากไปอยู่ในความสงบที่เคยฝึกหัด อันนี้เป็นผลพลอยได้ของความสงบของอย่างนี้มีเหมือนกันผู้ทำความสงบต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน เป็นอย่างนี้หรือไม่

ผู้ถาม ผมยังไม่เคยคิดและไม่เข้าใจในเรื่องเหล่านี้มาก่อน

ท่านอาจารย์ ความสงบสุขเกิดจากประสบการณ์ทั้งหลายเหล่านี้ เนื่องจากความสงบ มันจึงไม่มีการห่วงไหว ไม่มีการเดือดร้อน มีความกล้าหาญ อันนี้เป็นผลพลอยได้จากความสงบ คุณไม่เข้าใจ ไม่เคยสังเกต แต่ความสุขสงบที่ได้รับ ทำให้อดปฏิบัติไม่ได้ ผลก็เลยเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

ผู้ถาม จะทำอย่างไรถึงจะก้าวหน้าต่อไป

ท่านอาจารย์ คิดดูตั้งแต่แรกเราทำไม่ได้ มันจึงเรียกร้องวิจารณ์ บางทีมันก็อยากทำบางทีก็ไม่อยากทำ พอตอนนี้มันชอบใจ คือ มันเห็นความสุขความสงบก็อดชอบใจอดอยากทำไม่ได้ นี่เรียกว่าความเจริญมันค่อยก้าวหน้าขึ้นความรู้ต่างๆ ซึ่งแต่ก่อนมันซ่อนอยู่ในใจ ก็ต้องละได้ทั้งได้ มันจึงค่อยสงบ ถ้าทำไม่ได้มันก็ไม่สงบนี้เรียกว่ามันเจริญในทางปฏิบัติ มันเจริญไม่รู้ตัว เพราะเราไม่เคยศึกษาและไม่ชำนาญในเรื่องเหล่านี้

ผู้ถาม ผมหัดเข้าถึงความสงบได้ แต่ไม่เคยมีความรู้ความเข้าใจเกิดขึ้น ถ้าจะให้ได้รับประสบการณ์ของความรู้เกิดขึ้นจะทำได้อย่างไร จะต้องมีการคิดค้นก่อนภาวนาใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์ อย่าไปแส่สายหาความรู้ในเมื่อมันสงบแล้ว ความสงบนั้นมันจะหายไป มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง ถ้ามันไม่เกิดก็ให้รักษาความสงบไว้ก่อน จะนานแสนนานก็ช่างมัน ความคิดค้นหาความรู้โดยปราศจากความสงบแล้วเป็นของปลอมนานหนักเข้าความสงบก็หายไป แล้วจะยังเหลือแต่ความคิด คราวนี้แหละจะเดือดร้อนใหญ่

ผู้ถาม คนที่อยากภาวนาให้ได้อย่างเต็มที่ ท่านอาจารย์จะสอนให้เขามีกำลังใจเพื่อให้ทำได้เต็มที่อย่างไร

ท่านอาจารย์ อาจารย์เองเป็นแต่ผู้สอน คนที่ภาวนานั้นต่างหากทำเอง คือทำให้เกิดศรัทธาพอใจในอุบายที่อาจารย์สอนนั้นให้เต็มที่ ก็ภาวนาได้เต็มที่เท่านั้นเอง

ผู้ถาม อะไรคือความดี อะไรเป็นอุปสรรคของความดี จะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์ การกระทำดีในทางที่พุทธศาสนานิยมคือ ทำสิ่งใดไม่เป็นภัยแก่ตนและคน

อื่น นั้นเรียกว่าทางที่ดี อุปสรรคที่ไม่ให้ทำความดีได้มันก็มีหลายอย่างเหมือนกัน แต่ถ้าหากผู้ใดเห็นคุณค่าในการทำ ความดี ก็อาจจะฝ่าฝืนอุปสรรคให้ลุล่วงไปได้

ผู้ถาม พวกที่ไม่มีโอกาสพบพุทธศาสนา เขาจะเจริญก้าวหน้าได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ ธรรมะมีอยู่ทั่วไปทุกคนต้องมีธรรมะทั้งนั้น แต่มีคนละอย่างกัน ที่ไม่ได้พบพุทธศาสนาหรือไม่ได้พบศาสนาที่แสดงสัจธรรมอันแท้จริง ยากที่จะเจริญก้าวหน้าได้ เจริญได้ แต่ที่จะให้ถึงที่สุดทุกขนั้นเป็นไปได้

วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาค่ำ)

แสดงธรรมเทศนา

พุทธศาสนาสอนสัจธรรมของจริงของแท้ เมื่อจะศึกษาพุทธศาสนาจึงควรคิดค้นหาของจริงว่าอะไรเป็นของจริงของแท้ เคี้ยวจะไปเข้าใจเอาว่าของจริงเป็นของไม่จริง แท้จริงของทั้งปวงมันเป็นจริงของมันอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่คนไปเข้าใจเอาตามมติของตนเองว่าไม่จริง ต่างหาก เช่นพระองค์สอนว่า คนเราเกิดมาเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงมันยืนยงแปรสลายไปทนอยู่ไม่นาน ทุกข เป็นทุกขอย่างนี้ทุกถ้วนหน้า บอกไม่ได้ห้ามก็ไม่ฟังคำใคร หากเป็นไปตามสภาพของสังขาร มีเกิดแล้วก็มี การดับไปเป็นธรรมดาอย่างนั้น นี่เป็นความจริงและความจริงนี้ก็มีอยู่ในโลกแต่ไหนแต่ไรมา ใครจะคิดแปลงแก้ไขอย่างไรก็ไม่ได้ แพทย์เชี่ยวชาญรักษาของที่มันแตกไม่ติมันชำรุดแล้ว เพื่อให้กลับคืนดีเป็นปรกติตามเดิมก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง ในที่สุดก็ต้องแตกสลายไปสู่สภาพเดิมของมัน หมอเองก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ของจริงมีอยู่อย่างนี้ คนเกิดมามีแต่กลัวความตาย แต่หาได้กลัวต้นเหตุ คือความเกิดไป จึงหาเรื่องแก้แต่ความเจ็บ ความตาย แก้ไม่ถูกจึงวุ่นวายกันไม่รู้จักจบสิ้นสักที แก้เจ็บปวดเมื่อยตรงนี้หายไปแล้วอีกหน่อยก็เจ็บปวดเมื่อยตรงโน้นอีกต่อไปแก้ตนเองได้แล้วยังคนอื่นอีก เช่น ลูกหลาน คนโน้น คนนี้ ไม่รู้จักจบสิ้นสักที ตายแล้วกลับมาเกิดอีก ก็เป็นอยู่อย่างนี้เช่นเดิม เรียกว่า วัฏฏะ ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้แก้ตรงจุดเดิม คือผู้เป็นเหตุให้นำมาเกิดได้แก่ จิตที่ยังหุ้มห่อด้วย สรรพกิเลสทั้งปวงให้ใสสะอาดไม่มีมลทิน นั้นแลจึงจะหมดเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้อง วุ่นวายอีกต่อไป พระพุทธองค์ สอนให้เข้าถึงต้นเหตุให้เกิดคือ ใจ และสรรพกิเลสทั้ง ปวงอันปรุงให้จิตคิดนึกส่งสายต่างๆ แล้วทำให้จิตเศร้าหมอง มีคมมืดจึงไม่รู้จักผิด ถูก ดี ชั่ว ตามเป็นจริง พระองค์สอนให้ทำจิตนั้นให้ใสสะอาดปราศจากความมัวหมอง ซึ่งกอง กิเลสทั้งปวง มีปัญญาสว่างรู้แจ้งแทงตลอดกิเลสที่เป็นอดีตอนาคตนมารวมลง ปัจจุบัน เป็นปัจจุัตถ์ อย่างไม่มีอะไรปกปิดแล้วจึงจะหมดกิเลส พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้องวุ่นวายอีกต่อไป

พึงเข้าใจว่าธรรมะเป็นของพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วก็ตามแต่รูปอันนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ยังไม่แตกสลายขั้นห้ายังใช้การได้อยู่ อายุคนะ ผัสสะ ยังจำเป็น จะต้องปรารถนาเรื่องนั้นๆ อันเป็นเหตุปัจจัยอยู่ แต่ท่านผู้รู้ทั้งหลายปรารถนาแล้วก็แล้วไป เรื่องเหล่านั้นเป็นสักแต่ว่าไม่ทำให้ท่านกังวลด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น

ท่านอาจารย์พำนั่งภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ภาวนา ก็คือวิธีอบรมใจให้รับความสงบ เพราะเราไม่เคยสงบตั้งแต่ไหนแต่ไรมาใจที่ ไม่ได้รับความสงบแล้ว ก็ไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้คือ ความนึกคิดอะไรต่างๆ ให้เห็น ของจริงได้ เหตุการณ์ภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ในสงบอยู่ในที่เดียว จะอยู่ได้นานสักเท่าใดก็ขอให้เข้าไปเสียก่อน แต่ใจของไม่มีตัวเหมือนลมกระทบสิ่งหนึ่งจึง ปรากฏว่า มีลม ใจก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องให้กระทบวัตถุใดวัตถุหนึ่ง เช่นให้กระทบที่ ปลายจมูก เอลมหายใจนั้นเป็นเครื่องวัด ให้ใจไปรู้เฉพาะลมหายใจกระทบปลายจมูกก็ ได้ หรือเราจะเพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะตัวของเราให้เห็นสักแต่ว่าธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่ อย่างนั้นตลอดเวลาก็ได้แล้วแต่จะถนัดอย่างไร เมื่อใจมันกระทบอยู่นั้น จะเห็นใจชัด ขึ้นมาที่เดียวว่า ใจอยู่หรือไม่อยู่ เมื่อไม่อยู่ก็ดึงเอามาไว้ให้อยู่ในที่เดียว เมื่ออยู่แล้วก็คุมสติ เพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นเมื่อทำอยู่อย่างนี้ใจก็จะค่อยอ่อนลงๆ แล้วผลที่สุดก็รวมลงเป็นเอ กัคคตารมณ์ มีใจเป็นอารมณ์อันหนึ่งได้

ตอบปัญหาธรรมภายหลังจากนั่งภาวนา

ผู้ถาม ถ้าหากมีอาการเกิดขึ้นในขณะที่เราไม่ได้นั่งภาวนา แต่เราพยายามคิดค้นหาเหตุผลนั้น แต่คิดไม่ตกแก้ไขไม่ได้ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขได้

ท่านอาจารย์ การคิดค้นหาเหตุผลเรียกว่าปัญหาการทำความเข้าใจเรียกว่า สมถะ ถ้าหากว่าเราคิดค้นเรื่องนั้นไม่ตก แสดงว่าสมถะน้อยหรือไม่มี ปัญญาที่ไม่เฉียบแหลมคือ ตัดไม่ขาด เวลาเกิดอารมณ์หรืออุปสรรคใดขึ้นมา ให้ยับยั้งเอาอารมณ์นั้นขึ้นมาพิจารณาอยู่ในจุดเดียว อย่าให้มันพุ่งชนมันก็เป็นสมถะอยู่ในตัว เกิดความรู้ชัดขึ้นแก้ไขอุปสรรคนั้นได้ทันที นั่นแหละเรียกว่าปัญญา

ผู้ถาม ผมสนใจพุทธศาสนามานานแล้ว แต่ไม่มีครูบาอาจารย์ อาศัยการอ่านหนังสือพร้อมกับการปฏิบัติไปด้วย ท่านอาจารย์ มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนี้ และขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ด้วย

ท่านอาจารย์ ผู้หัดภาวนาต้องอาศัยบัญญัติตำราเสียก่อนเป็นแนวทางเบื้องต้น เรียกว่าอนุমানหรืออนุโลมไปตามนั้น เช่น เราพิจารณาเห็นความตาย เห็นของเปื่อยเน่าปฏิถูลของร่างกายเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในไตรลักษณ์ เราก็ต้องอาศัยอันนั้นเสียก่อน แต่เวลาปฏิบัติ เรากำหนดจับตัวใจให้ได้ คือ ใจผู้พิจารณาแล้วมันวางเอง トラบใด ถ้าไม่วางตำราก็บัญญัติจะภาวนาไม่ลง ถ้าเวลาภาวนาลงสนิทมันวางหมดปรากฏเฉพาะใจที่เรากำหนดอย่างเดียวถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความรู้จากการภาวนาแล้วมันผิดกับตำราที่ว่าไว้ มันชัดไปกว่าตำราเสียอีก

ผู้ถาม เรื่องวัตถุภายนอกหรืออารมณ์ต่างๆ สามารถปล่อยวางได้ง่ายแต่ว่าเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวนี้ปล่อยวางยาก เช่น ผมมีที่แห่งหนึ่งผมจะต้องจัดการเพื่อลูกเมีย ถ้าหากปล่อย

วางเสียมคมมันจะไม่ขัดกับหน้าที่ผมมีกับครอบครัวหรือครับ

ท่านอาจารย์ ครอบครัวนั้นแหละคืออารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายในคือ เกิดขึ้นที่ใจแห่งเดียวไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เช่น ความวิตกกังวล ในเหตุการณ์ ความแก่ ความตาย ความสุข ทุกข์ของตนเป็นต้น ครอบครัวของเราเราสร้างมาแล้วเราต้องแก้ไขให้เรียบร้อยเสียก่อนจึงค่อยไป ถ้าไม่เรียบร้อยก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้นเอง กำลังศรัทธายังไม่เต็มที่ ถ้าศรัทธาเต็มที่แล้วของเหล่านั้นเป็นของเล็กน้อยนิดเดียว

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

ผู้ถาม ผมเคยหัดภาวนามาก่อนแล้ว เวลาบริกรรมไปเรื่อยๆ คำบริกรรมมันหายไปแล้ว มันอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไร ผมควรจะทำอย่างไรต่อไปครับ

ท่านอาจารย์ สติตามจิตไม่ทัน จิตสงบนิ่งไปสู่ความสุข สติเลยสงบไปด้วย ถ้าสติดึงเอาจิตกลับมาสู่อารมณ์พิจารณาในอารมณ์นั้นจิตจะเบิกบานมีเครื่องอยู่ต่อไป แล้วจะไม่เฉยไปเหมือนอย่างที่เป็นอยู่

ผู้ถาม ผมเคยกราบเรียนว่าถึงความสงบแล้ว และท่านอาจารย์สอนว่าต้องพิจารณาภายใน แต่เมื่อคนอื่นมากราบเรียนท่านอาจารย์ว่าเขาถึงความสงบแล้ว ท่านอาจารย์อธิบายกับเขาว่าให้พิจารณาว่า ใครเป็นผู้ที่เข้าถึงความสงบนั้นคือ พิจารณาความสงบผมอยากทราบว่า อันใดถูกต้อง พิจารณาตัวเราหรือพิจารณาความสงบ

ท่านอาจารย์ ถูกทั้งสองอย่าง คือสงบแล้วไม่ให้ติดความสงบมันจะวางเฉยเสีย จึงต้องพิจารณา ภายใน หรือจิต เป็นเครื่องอยู่ต่อไป

ผู้ถาม เวลากำหนดหรือพิจารณาเช่น กำหนดกระดูก บางทีความรู้สึกนั้นหายไป ตอนนั้นมีนิมิตปรากฏขึ้น จึงสนใจในนิมิตนั้น แล้วก็ยึด จนเมื่อไม่อยากจะเห็นนิมิตต่อไป ไม่ทราบว่าจะทำให้กลับมาที่เดิมอย่างไร จะจับจุดเดิมได้อย่างไร

ท่านอาจารย์ เคยอธิบายอยู่เสมอว่า มันจะติดอยู่อย่างไรก็ตาม ติดอยู่ในความสุข ติดอยู่ในความเบื่อหน่าย หรือความไม่พอใจก็ตามให้รู้จักใจผู้ที่เป็นผู้ติดผู้ที่เป็นผู้ไปเห็น ผู้ที่ไปรู้ที่ใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราถึงอารมณ์ของใจ แล้วมากำหนดลงที่ตัวใจ ก็รู้ว่าจิตมันวาง นิมิต นิมิตมันติดตรงนั้นแหละ พุคอีกนัยหนึ่ง ในไม่มีอารมณ์ เป็นกลางๆจิตต่างหากแต่หาอารมณ์ แล้วก็ติดอารมณ์เป็นอาการของจิต เมื่อจะย้อนกลับมาหาจุดเดิมจงจับจุดตรงใจให้ได้

ผู้ถาม เวลาจะย้อนกลับมาหาจุดเดิม ต้องพิจารณานามธรรมก่อนครับ

ท่านอาจารย์ มันอยู่ด้วยกัน พิจารณารูปมันเห็นง่าย เมื่อเห็นรูปแล้วใครเห็นคนเห็นรูป ก็ทราบได้ว่าใครเป็นคนเห็น ก็เห็นใจไปในตัว

ผู้ถาม เวลากำหนดอาการ ๓๒ เช่นพิจารณาผม เมื่อเพ่งพิจารณา ผมก็หายไป บางทีหายไปแบบไฟไหม้ เมื่อมันหายไป ก็พยายามเอาอารมณ์แบบเก่ามาพิจารณาแต่ใจไม่ยอมจับอารมณ์ที่กาย มันจะไปหาอานาปานสติ พยายามพิจารณากระดูกหรืออาการต่างๆ ใจไม่ยอมมันจะไปจับลมหายใจอย่างเดียวอยากจะทราบว่าทำไมถึงไปจับที่ลมหายใจ เพราะอะไร

ท่านอาจารย์ ดีแล้ว จับไปจับเอาลมก็ให้อยู่ตรงนั้นไปก่อน จนกว่าจะชำนาญจึงค่อยพิจารณาอย่างอื่นต่อไป ถ้าไม่ชำนาญพิจารณาอย่างอื่นก็เหลว ข้อนี้ควรจำไว้

ผู้ถาม ผมเห็นว่าผมต้องหัดภาวนาทุกอย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผมเห็นอนิจจัง

และทุกขัง แต่ไม่เห็นอนัตตา มันเห็นเฉยๆ ไม่เห็นความสำคัญของอนัตตา

ท่านอาจารย์ นั่นซี ดังอธิบายมาแล้ว ความไม่ชำนาญเป็นเหตุให้ พิจารณาไม่ชัด ถ้ามันชัดแล้วพิจารณาเป็นอันเดียว คือ เห็นอนัตตาก็เห็นอนิจจังทุกขัง เห็นทุกขังก็เห็นอนิจจัง และอนัตตา เห็นอนิจจาก็เห็นทุกขัง อนัตตาไปด้วยกัน

ผู้ถาม เวลาเกิดความโกรธขึ้น ความสงบยังมีอยู่ภายในใจ และได้ไม่สนใจในความโกรธ
ตัดได้

ท่านอาจารย์ ก็นั่นละซี คนที่ทำอย่างนี้จึงจะเป็นคนดีได้

ผู้ถาม เวลานั้นภาวนาอยู่ในห้องนอนติดแอร์ฯ กำหนดลมหายใจ ถ้าหากว่าใจส่งสายไปที่
อื่น ร่างกายมันเย็น รู้ตัวว่าเย็นก็พิจารณาความเย็น ดูว่าส่วนไหนเย็น ความเย็นเป็นอะไร
รู้สึกตรงไหนแล้วกลับไปจับลมหายใจอยากทราบว่าคุณหนทางหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ถูกแต่ไม่ถนัดที่ถนัดแท้ต้องเข้ามาที่ใจ ใจเป็นผู้รู้จะจับใจให้ได้รู้ตัวเย็นเห็น
ตัวเย็นจับตัวนั้นได้แล้วก็หมดเรื่อง

ผู้ถาม เวลาที่เราแยกกายออกจากความรู้สึก ความรู้สึกจะหายไป และเมื่อนั่งสมาธิบางที
ซาซาไม่มีรู้สึก เวลาฟังความรู้สึกนั้น เช่น กำหนดกายตรงซา ความรู้สึกตรงซาก็หายไป

ท่านอาจารย์ นี่แหละวิธีแยกกายออกจากใจ แยกใจออกจากกาย เมื่อใจถึงความสงบ เรา
จับตัวความสงบได้แล้ว กายมันเป็นส่วนหนึ่งที่เขาพูดกันว่าประสาทหรือเซลล์เป็น
คนสั่งการ ให้รู้สึกนั้นไม่จริง ถ้าเห็นตรงนี้แล้วไม่จริงเลย เป็นเพราะใจไม่เข้าไปยึด
ประสาทที่เท่านั้น มันอีกส่วนหนึ่งต่างหากมองเท่าไรก็ไม่เห็นแต่ว่าเรื่องที่เรามองไม่เห็น
นี่แหละเป็นหลักที่เราไม่เข้าไปยึดถอนอุปาทานเสีย นี่แหละวิธีละอุปาทานหัดแบบนี้ก็
เรียกว่าละอุปาทาน จึงจะไม่เป็นทุกข์ เวลาเมื่อกายอยู่ หรือเวลากายแตกดับไปแล้ว

ผู้ถาม เวลาท่านอาจารย์บางองค์เทศน์ให้ฟัง พยายามเข้าใจคำสั่งสอนของท่านขณะนั้นมี
ความรู้สึกแปลกๆ คล้ายมีเครื่องดึงดูดให้กายย่นรู้สึกคล้ายๆว่าเรายืนขึ้นมันไม่ดีเพราะ
ท่านอาจารย์กำลังเทศน์ เรายืนมันไม่ถูกต้อง ลืมตามองดูกายก็ยังไม่เห็นนั่งอยู่อยากทราบว่า
เป็นเพราะอะไร

ท่านอาจารย์ นั้นปิติ ปิติมันมีมากอย่าง แสดงให้เห็นความไม่ดีของเราก็ได้ เช่น กรณีนี้
คล้ายกับเรายืน แต่เมื่อมองดูจริงๆแล้ว เรายังนั่งอยู่นี้อาจเป็นเพราะเราแสดงความไม่
เคารพในอาจารย์ก็ได้ จงตั้งใจสำรวมเสียใหม่

ผู้ถาม ปิติเป็นสิ่งที่แปลก

ท่านอาจารย์ ดี มันไม่รู้ตัว เราฝึกความสงบ เมื่อความสงบเกิดขึ้นนิดเดียวปิตีก็ปรากฏ
ขึ้นแต่เราตามรู้ไม่ทันเป็นบ่อยๆ ลักษณะนั้นหายไปทีนี้เราก็ตามรู้เอาซิ เป็นเรื่องที่ดี
เหมือนกัน

ผู้ถาม เคยมีประสบการณ์ว่า เมื่อกำหนดที่กะโหลกศีรษะแตกออกเป็นซิ่นๆ แล้วซิ่น
กะโหลกศีรษะกลับติดกันอีก แล้วก็แตกสลายออกไปอีกจนบ่นปี เป็นภาพเห็นชัดต่อมา
ภาพที่เห็นนั้นก็หายไปแล้วไม่รู้อะไรอีกเป็นแบบนอนหลับอย่างนี้เป็นสภาพเอกัคคตาจิต
หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ เป็นปฏิภาคนิมิต เป็นเอกัคคตารมณฺ์ ไม่ใช่เอกัคคตาจิต เพราะเพ่งอยู่แต่
อารมณ์ปฏิภาคนิมิตเท่านั้น ภาพนั้นหายไปเลยเข้าวังค์ เหมือนกับนอนหลับหายไปเลย
อย่างนี้เป็นอัปนาฆานเป็นกัคคตาจิต

ผู้ถาม คิดว่าถึงเอกัคคตาจิต แล้วนอนหลับไป เข้าใจว่าเวลาถึงเอกัคคตาจิตถึงจะหลับได้

เวลาออกจากสภาพนี้แล้วควรพิจารณาหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์ นั้นเป็นจิตเข้าสู่นิทรารมณ์ คล้ายกับเอกัคคตาจิต แต่ไม่ใช่เอกัคคตาจิต
เอกัคคตาจิตมีสองอย่าง เอกัคคตาจิตของฌาน ก็คืออัปนาสมาธินั่นเอง มีสติรู้ตัวอยู่
เฉพาะมันเองไม่ไปรู้ของภายนอก แลพูดออกมาไม่ได้

ผู้ถาม เข้าใจว่าตนเองหลับ

ท่านอาจารย์ จะเรียกว่าหลับก็ใช่เพราะไม่มีสติ แต่นั่งอยู่คือเวลาใจรวมเข้าไปสติมันมัน
หายไป ถ้าสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา ก็ไม่เข้าภวังค์ ถึงเข้ามันก็เป็นอัปนาสมาธิไป

ผู้ถาม การภาวนาในทางศาสนาพุทธต้องเอาสติมาใช้ใช่หรือไม่ เวลาใช้สติเราต้อง
กำหนดอารมณ์ที่เป็นกุศล ลดอารมณ์ที่เป็นตัวอกุศลให้มันน้อยลง เมื่อทำเช่นนั้นอารมณ์
ที่จะมาแทรกในการภาวนาไม่มี สามารถปล่อยวางได้ แล้วอยู่เฉยๆ ยังยึดความคิดว่ายัง
นั่งภาวนาอยู่ในห้อง พอปล่อยวางความคิดนี้ ทำให้ตกใจ กลับมายึดความคิดว่านั่งภาวนา
อยู่ในห้องอีก ถ้าหากปล่อยวางเต็มที่มันจะมีสติอยู่อีกหรือไม่

ท่านอาจารย์ ที่สามารถปล่อยวางอารมณ์ได้แล้วอยู่เฉยๆ แต่ยังยึดความคิดว่านั่งภาวนา
อยู่ในห้องนั้นเป็นจิต ที่อยู่ในเอกัคคตารมณ์ เมื่อปล่อยวางความคิดที่ว่านั่งภาวนาอยู่ใน
ห้องแล้ว มันเป็นเอกัคคตาจิตอยู่ไม่ได้นาน จึงตกใจเลยย้อนมาคิดว่าเรานั่งอยู่ในห้อง
ธรรมดาคนเรา มันต้องมีเครื่องอยู่ เมื่อปล่อยจนหมดแล้วไม่มีอะไรเป็นเครื่องอยู่เลย
ตกใจ คนเราจึงละเครื่องผูกพันได้ยากภาวนาเป็น ไปถึงขั้นละ แล้วก็ยังกลับมายึดอยู่อีก

ผู้ถาม เวลานั่งภาวนาเห็นภาพนิมิต เมื่อเห็นภาพนิมิตนั้นแล้วเราไปบอกคนอื่น ภาพอัน
นั้นมันจะคืนกลับมาหรือเปล่าหรือจะหายไปเด็ดขาด

ท่านอาจารย์ ถ้าหากเราไปเล่าถึงภาพที่เกิดขึ้นให้คนอื่นฟัง บางคนก็เสื่อมหายไป บางคน

ไม่เลื่อม เล่าก็อยู่เช่นนั้น ไม่เล่าก็อยู่เช่นนั้น ยิ่งเล่ายิ่งไปใหญ่เหตุที่มันไม่เลื่อมเพราะเล่าแล้วปิติ มันอ่อนลง ที่ไม่เลื่อมเพราะเล่าแล้วปิตียิ่งมากขึ้น

ผู้ถาม ขอรบกวนเรียนถามเรื่องภวังค์ ท่านอาจารย์บอกว่าเวลาเข้าฌานจิตเป็น ภวังค์ ตามหลักอภิธรรมบอกว่าเวลาหลับสนิทไม่ได้ฝันไม่ได้หมายความว่าใจมันเป็นภวังค์ สงสัยว่าเวลาหลับจิตมันอยู่ในสภาพของฌานหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ เวลานอนหลับเรียกว่าจิตเข้าสู่นิทรารมณ์ ไม่ได้เรียกว่า จิตเข้าภวังค์

ผู้ถาม ธรรมะคืออะไร

ท่านอาจารย์ พูดเรื่องธรรมะมันกว้างมาก ธรรมคือ ธรรมดา สภาพอันหนึ่งซึ่งเป็นของจริง เรียกว่า ธรรมะ มันกว้างแต่เมื่อเรามาพูดกันเรื่องธรรมะที่เราปฏิบัติโดยเฉพาะคือปฏิบัติสุจริต ทำชอบ ทำดี นั่นเรียกว่า ธรรมะ ทำชั่วก็เรียกว่าธรรมเหมือนกัน แต่เราไม่นิยมจะเอาค่านั้นมาพูด คำว่า ธรรม กว้างมาก ดีก็เรียกว่า ธรรม ชั่วก็เรียกว่า ธรรม ไม่ได้ไม่ชั่วก็เรียกว่า ธรรม ในตัวของเรทั้งหมด คือ รูปธรรม นามธรรม ก็เรียกว่าธรรม ถ้าพูดเฉพาะทางปฏิบัติธรรมเพื่อให้เราดี เพื่อเราจะได้รับความสุข

ผู้ถาม การฝันที่เห็นอย่างชัดเจนแจ่มเจ้านั้น มันจะเป็นความจริงหรือเปล่า เพราะบางที่มันก็จริง บางที่มันก็ไม่จริง

ท่านอาจารย์ ก่อนจะหลับถ้าเรามีสติเต็มที่ เมื่อฝันมันจะมีความจริงมากกว่า ถ้าหากสติไม่ได้แล้วความฝันก็เหลวไหล

ผู้ถาม เวลาเราฝันรู้สึกตัวเหมือนกับเราลอยอยู่ในอากาศ เมื่อรู้สึกตัวควรจะทำอย่างไรต่อไป

ท่านอาจารย์ นั้นแสดงถึงเรื่องฉาณ โดยเฉพาะเราหัดความว่างไม่มีอะไร ไม่มีอารมณ์ในเวลาเราหัดภาวนา ที่นี้มีมือเราหลับและฝันก็แสดงถึงเรื่องเราไม่มีอะไร มันวางคือมันลอยอยู่ในอากาศ แสดงถึงขณะของจิตที่ไม่มีอะไรปล่อยมันให้อยู่อย่างนั้นแหละ รู้สึกแล้วมันไม่มีอะไร ฝันก็เป็นแต่ความฝันทำอะไรไม่ได้

ผู้ถาม ผมมีศรัทธาเตรียมพร้อมที่จะให้ไปถึงปลายทางให้จงได้

ท่านอาจารย์ ศรัทธา นั้นดีสำหรับที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง แต่ทางที่เราจะไปนั้นเรายังไม่เคยไป ไม่ทราบว่ไกลหรือใกล้ ยาก ง่าย อย่างไร จงเพียรพยายามไปเถิดจะถึงแน่ไม่วันใดก็วันหนึ่งละ

ผู้ถาม ขอดถามเรื่องตายแล้วเกิด ศาสนาคริสต์สอนอ้ตตดา เมื่อเราตายแล้วตัวของเราก็มีอีกส่วนหนึ่งที่จะไปเกิดในสวรรค์ ไปอยู่กับพระเจ้า ถ้าเราทำชั่วเราก็ต้องไปอยู่ในนรกตลอดกาล ส่วนศาสนาฮินดูเขาสอนว่า เรา เกิด - ตายๆ แต่ว่า มีส่วนที่เรียกว่า อ้ตตดาที่ตายไปแล้วเกิดใหม่ ศาสนาพุทธก็สอนถึงเรื่องตายแล้วเกิด ผมอยากทราบว่เมื่อตายแล้วอะไรเป็นสิ่งที่เกิดใหม่ในทางพุทธศาสนา คือ อ้ตตดาหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ก็อ้ตตดาละซี คือจิตเป็นผู้ไปเกิด แต่ไม่ได้แยกเหมือนคริสต์ ศาสนาไปตกนรกและขึ้นสวรรค์ก็ไปหมด คือจิตผู้เดียวเป็นผู้ไป ถ้าแยกกันได้แล้ว เมื่อมาเกิดเป็นคนก็ต้องเป็น สอง สาม คนไปละซี

ผู้ถาม อะไรคือ อ้ตตดา

ท่านอาจารย์ ที่พูดอยู่ที่นี่คืออ้ตตดา ที่พูด เกิด - ดับ นี่ก็คืออ้ตตดา ไม่ใช่อนันตดา

ผู้ถาม การทำบุญทำทานนี้ เราก็กทำเพื่อตัวเอง คือเพื่อจะได้บุญได้กุศลนี้ก็หมายความว่าเรายังยึดเรื่องตัวเราอยู่ใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์ การกระทำมันต้องมีตัวตน ถ้าไม่มีตัวตนเสียแล้วก็ต้องเลิกการกระทำ ทำบุญมันเกี่ยวข้องกับเรื่องตัวตนอยู่จึงต้องทำ

ผู้ถาม เวลาเราทำกุศล เราถือว่าเป็นเราที่ทำกุศล เพราะเราเป็นผู้ทำกุศล และเป็นผู้สะสมกุศลเอาไว้เพื่ออนาคต เพื่อจุดหมายปลายทางของเรา

ท่านอาจารย์ ทำกุศลก็ต้องมีการมุ่งหวังอย่างนั้น เหมือนกับคนข้ามน้ำต้องอาศัยเรือแพ เมื่อถึงฝั่งแล้วเราก็กทิ้งเรือแพนั้น เดินขึ้นฝั่งแต่ตัวเปล่ามิได้เอาเรือแพไปด้วย

ผู้ถาม ทางศาสนาฮินดูสอนว่า เราจะต้องหักใจความคิดเสียก่อน ถ้าเราชนะความคิดแล้ว เราจะมีความรู้เกิดขึ้น เมื่อมีความรู้เกิดขึ้นแล้วปัญญามันก็เกิดขึ้น อยากทราบ เปรียบเทียบกับทางศาสนาพุทธตอนนี้ผมเป็นนักคิดจะทำอย่างไรต่อไปจึงจะก้าวหน้าครับ

ท่านอาจารย์ ในทางศาสนาพุทธนั้น ความคิด คือ ตัวปัญญาคิดค้นอะไรสิ่งทั้งปวงเป็น ตัวปัญญา เมื่อเข้าใจเหตุผลนั้นคือวิชาที่แรก เรียกว่าตัวปัญญา คิดค้นหาเหตุผล พอซัดขึ้นเรียกว่า วิชาเช่นนี้เรียกว่าเจริญก้าวหน้า ดังเราคิดเลข เขามีปัญหาถามให้คิดเลข เราพยายามคิดด้วยวิธีต่างๆ เป็นปัญญา เมื่อคิดได้พอตอบได้เรียกว่าได้ วิชา แต่ในทาง พุทธศาสนา จะเอาชนะความคิดนั้นไม่ได้เด็ดขาด ถ้าคิดเช่นนั้นมิแต่จะแพ้รำไปหา ความก้าวหน้าไม่ได้

ผู้ถาม พระพุทธรูปนี้จะต้องมีการปลุกเสกเสียก่อนจึงจะกราบไหว้บูชาได้หรืออย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ อาจารย์ การปลุกเสกเป็นเรื่องทางไสยศาสตร์ พุทธศาสนาไม่มี เราเสื่อมใสแล้ว กราบไหว้ไปเกิดได้บุญทั้งนั้น

ผู้ถาม พระพุทธรูปโดยมากเขาอยากให้มีการปลุกเสก ถือว่าเป็นของขลัง ศักดิ์สิทธิ์ และสามารถที่จะกันภัยอันตรายตลอดจนภูติผีปีศาจได้ ถ้าไม่ปลุกเสกไม่น่ากราบไหว้

ท่านอาจารย์ เพราะความถือนั่นเอง พอไม่มีการปลุกเสกก็ไม่ขลัง ความจริงพระพุทธรูปมิใช่ของขลัง เป็นแต่พยายามให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าต่างหาก คนถือของขลังอะไรก็เลยเป็นของขลังไปหมด กระทั่งก้อนอิฐ ก้อนปูนก้อนหินเป็นของขลังไปทั้งนั้น ถ้าพุทธรูปยก แล้วขลังทั้งนั้น

ผู้ถาม เมื่อคนตายกลายเป็นศพแล้ว เขาจะต้องจัดให้มีพิธีส่งวิญญาณไปเกิด อันนี้มันเท็จจริงอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ นั้นมันเป็นเรื่องของศาสนาคริสต์ ฮินดู หรือ อิสลาม ต่างหากถ้าหากส่งไปเกิดได้แล้วใครจะทำดีทำชั่วอย่างไรก็ตาม ตายแล้วจะต้องส่งไปเกิดในสวรรค์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ต้องระวังบาปอะไรให้ลำบาก แต่ในทางศาสนาคริสต์ฮินดู ก็ยังต้องระวังบาปอยู่เหมือนกัน อนึ่งตายไปแล้วเป็นผีไม่เห็นตัวไปส่งจะต้องไปกับอะไร และสวรรค์นั้นเล่าใครไปมาแล้วว่าอยู่ในสถานที่ใด จะไปส่งกันอย่างไรจึงจะไปถูก

ผู้ถาม บางคนมีพระพุทธรูปไว้ในตัวแล้วแสดงอาการต่างๆ คล้ายกับคนบ้า

ท่านอาจารย์ นั้นแหละคินัก อย่างโบราณท่านว่าไว้ อดคนแก่ดิน อดกินแก่ขี้ อดดีแก่ตาย อดสบายแก่โรค นั่งโงงมแก่เหลียว แล้วตน รูปตนคือผี เห็นอย่างไร

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาค่ำ)

แสดงธรรมเทศนา

ความสุขทางกายใครก็ต้องการทุกคน บำรุงปรนเปรอรักษาทุกๆ วิธีทางแต่ก็ไม่ได้รับความสุขเท่าที่ควร คือไม่พอแก่ความต้องการสักที แก้ไขนี้แล้วยังเหลือโน่น บำรุงนี้แล้วยังเหลือนั่น แก้ไขบำรุงสักเท่าไรๆ ก็ไม่พอ ความต้องการในที่นี้มีใจหรือใจอยากได้ โน่นได้นี้ไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนกายมันมีความรู้สึกอะไร คนตายแล้วมันรู้สึกหิวอาหารหรือไม่ เปล่าทั้งนั้น ฉะนั้นความอยากในที่นี้คือใจนั่นเอง คำว่าสุขกาย จึงเป็น คำไม่จริง ความจริงคือ สุขใจ ดังคำเขาพูดว่า ทุกข์ใจ กลุ้มใจ ร้อนใจ เสียใจ เจ็บใจ ฯลฯ ดังนี้เป็นต้น หรือคำว่า สุขใจ ดีใจ ปลื้มใจ ชอบใจ ถูกใจ ฯลฯ ดังนี้เป็นต้น ไม่เคยได้ยินใครพูดว่า ทุกข์กาย สุขกาย สุขกาย ดีกาย เสียกาย ชอบกาย เพราะใจเป็นผู้รับรู้สุขทุกข์อย่างของกาย กายเป็นเครื่องรับใจเป็นผู้รู้ต่างหาก ใจเป็นผู้รับรู้จึงไม่รู้จักอ้อมรู้จักพอเป็นสักที รู้แล้วก็หายไป เรื่องอื่นมาให้รู้อีก เป็นอย่างนี้อยู่รำไปจึงไม่รู้จักพอเป็น บางคนมีเงินเป็นร้อยๆ ล้าน ใช้จ่ายวันหนึ่งก็ไม่กี่สตางค์ เหลือจากนั้นก็เก็บไว้แต่ก็ยังไม่พออีกต่อไป

ความสุขของใจนั้นมันอยู่ที่ความพอ คือ "พอ" มันก็ต้องหยุดทันทีอะไรทั้งหมดหยุดหมด จะมีจะหยุดหมด คำว่า "พอ" ในที่นี้มีใจไม่หา หาแต่เป็นผู้รู้จักพอเป็น หาไปทำไปตายแล้วเอาไปด้วยไม่ได้ เมื่อยังมีชีวิตเป็นอยู่ก็ต้องหาต้องรับประทาน ไม่หากก็ไม่มีการรับประทาน รับประทานพออยู่ได้ เมื่อไม่รับประทานก็ต้องตามชีวิตความเป็นอยู่มันบังคับให้ต้องทำอย่างนั้น แต่เมื่อตายแล้วก็ไม่เอาอะไรไปด้วย เพียงแต่เกิดมายุ่งเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ให้ทำความชั่วนานาชนิดแล้วทิ้งไว้ให้จิตรับเคราะห์กรรมคนเดียว ดังนั้นทุกคนจึงควรคิด

ที่สุดนี้ ขอความสุขความเจริญจงมีแก่ชาวพุทธทุกถ้วนหน้า ขอศาสนาพุทธจงงอกงามเจริญจริงถาวรอยู่ในสิงคโปร์ชั่วกาลอวสานเทอญ

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาร่วมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ภาวนา คือหัดทำให้รู้จักว่าใจคืออะไร จิตคืออะไร ถึงจะรู้ของจริงที่จะทำให้ถึงของจริงรู้
ของจริงนี้เอาปัจจุบัน อย่าไปคิดอะไรให้มากมายให้ทำในปัจจุบันความนึกความคิดอะไร
ต่างๆ งานการภาระทั้งปวงทั้งหมด ทอดทิ้งเสียก่อนเวลานี้ ทำความสงบอบรมจิตให้อยู่
กับลมหายใจ สติคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ให้นึกคิดส่งสายปรารถนาโน่นนี้
อะไรทั้งหมด เอาเฉพาะคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจอันเดียว

ตอบปัญหาธรรมภายหลังจากนั่งภาวนา

ท่านอาจารย์ เท่าที่อธิบายมาเข้าใจหรือไม่

ผู้ถาม เราสามารถที่จะกำหนดที่ของใจได้ไหม

ท่านอาจารย์ ใจไม่มีที่ ไม่มีสถานที่ ความรู้สึกคือตัวใจ ไม่มีสถานที่ใดๆ ทั้งปวงหมด อยู่
ไหนก็ได้ รู้สึกตรงไหนคือใจตรงนั้น อย่างพวกโยคีเขาหัดเอาใจไปไว้ที่ส่งไปไว้ที่ไม้
หรือหินสามารถ ทำให้ไม้หรือหินสะท้อนได้

ผู้ถาม ขอให้ท่านอาจารย์อธิบายเรื่องใจ และเรื่องจิต

ท่านอาจารย์ ลองกลั่นลมไว้สักพักหนึ่ง แล้วมีความรู้สึกอันหนึ่ง ไม่มีอะไรส่งสัยใช้
ไหม มีความรู้สึกเฉยๆ เราก็จับได้แล้วว่านั่นคือใจ อันที่มันคิดถึงนั่นมันเป็นอาการของ
ใจที่เรียกว่า จิต แต่เราเห็นแต่จิต เราไม่เห็นใจ เรารู้แต่เรื่องจิต แล้วเราก็ใช้จิต ในเรา
ไม่ได้ใช้ คือสำหรับเก็บไว้พักใจเป็นที่พักหมายความว่าตัวเดิม จะได้รับความสุขสงบ ก็
โดยการเข้าถึงใจ ที่เรามาอยู่หรือเดือดร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายเป็นทุกข์เพราะจิต เหตุ
นั้นจิตที่เราใช้จึงเป็นทุกข์เมื่อเราเห็นจิตอย่างเดียวไม่เห็นใจ จึงเข้าไม่ถึงความสุขสงบคือ
ใจ

ผู้ถาม ภาวนาเช่นกำหนดลมหายใจ เรากำหนดเพราะเหตุจะให้รู้ หรือลมหายใจ

ท่านอาจารย์ คือจิตมันยังฟุ้งซ่านอยู่ เรายังจับไม่ได้ จึงให้เข้าไปอยู่ในลมหายใจอันเดียว เมื่อจับได้จุดเดียวมันก็จะเข้าถึงใจและลมหายใจได้

วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาค่ำ)

ท่านอาจารย์พานั่งภาวนาร่วมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

เราไม่ต้องระลึกระลอกอะไรทั้งสิ้นให้ระลึกเอาสิ่งเดียวที่ลมหายใจซึ่งเป็นของกลางมีอยู่ ทุกคนไม่เอนเอียงไปทางโน้นทั้งหมด ทุกคนมีลมหายใจด้วยกันทั้งนั้น คนเรากลัวตาย ถ้าไม่มีลมหายใจก็ต้องตาย เหตุนี้มากำหนดที่ลมหายใจ สติคุมอยู่ตรงนั้นให้ส่งไป นอกจากนั้น ถ้ามันส่งออกไปแล้วก็ดึงมาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ถ้าหากเราฝึกฝนไปนานๆ หนักเข้า ที่มันฟุ้งซ่านก็ค่อยซาลงอ่อนลงค่อยเบาลงน้อยลงๆ จนกระทั่งหายวับไปไม่มีอะไรเลย ยิ่งเหลือแต่ ผู้รู้ สติกับผู้รู้มาร่วมอยู่ในที่เดียวกัน

ตอบปัญหาธรรมภายหลังจากนั่งภาวนา

ผู้ถาม ได้พยายามจะจับใจให้อยู่ เวลาเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมาจะ พยายามไม่ยึดปล่อยทิ้งไป

ท่านอาจารย์ ความหมายของพุทธศาสนาหรือทุกศาสนาสอนเรื่องใจทั้งนั้นต้องการสำรวมใจอบรมใจด้วยกันทั้งนั้น จะแยกกันก็ตอนปลาย ขอให้จับตัวใจให้ได้ก่อนแล้วจึงค่อยพูดเรื่องอื่นต่อไป ถ้าหากจับใจไม่ได้แล้วจะพูดเรื่องอื่นก็พูดไม่ถูก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดจากใจ กายเป็นเครื่องใช้ของใจต่างหาก

ผู้ถาม ถ้าหากว่าเรากำหนดจิต แล้วเห็นจิต เกิด - ดับ กำหนดอยู่เช่นนั้นนาน ๑ - ๒

ชั่วโมมแล้วรู้สึกเหนื่อย ควรกำหนดความเหนื่อยหรือควรที่จะผลัดออก

ท่านอาจารย์ เหนื่อยเราก็กำหนด เกิด - ดับ เหมือนกัน เวทนาก็ เกิด - ดับเหมือนกัน
ความสุขความทุกข์มันเกิด - ดับ เวลาเหนื่อยก็กำหนดเกิด - ดับๆ จนกระทั่งมันวางความ
เหนื่อยได้แล้ว จะไปรวมอยู่อันหนึ่งของมันต่างหากนั่นมันจึงจะหมดเหนื่อยมันยังไม่ทัน
ถึงที่ มันเพียงแต่เห็นการ เกิด - ดับๆ มันอยู่กับการเกิด - ดับ เฉยๆ ยังไม่ทันวางการ เกิด
- ดับ ถ้าหากว่าเรากำหนดความเกิดดับอยู่อย่างนี้เรารู้จักคนที่ไปกำหนดความ เกิด-ดับ
เราเห็นความเกิด - ดับ เรียกว่าใจ เกิด - ดับ ผู้เห็นใจ เกิด - ดับไปอยู่อันหนึ่งของมัน
ต่างหาก นั่นมันจึงค่อยเป็น ภาวนาแท้

อนึ่ง นิ่งนานรู้สึกมันเหนื่อย ฟังเข้าใจว่า จิตมันถอนแล้วใจมันไม่มีเครื่องอยู่ หรืออารมณ์
จะอยู่ต่อไป ฉะนั้นควรทำความพอใจในอารมณ์ที่จิตยึดอยู่นั้นให้เกิดความพอใจยินดียิ่ง
ก็เป็นเครื่องอยู่ต่อไป

ผู้ถาม ที่เรามองเห็นผู้นึกผู้คิดอย่างนี้เพราะใจไปจดจ้องลมหายใจใช้หรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ใช่ เมื่อเราเข้าใจเช่นนั้นแล้ว คือว่าผู้ไปเห็นลมหายใจเข้าออกอันนั้น คือ
จิตใจจ้องอันเดียว สติเราไปคุมเรื่องนั้นเราไปเห็นเรื่องนั้นอยู่ เมื่อเราคุมเรื่องนั้นอยู่
นานๆ นึกเข้าแล้วมันจะวางเอง เวลามันวางจะมีความรู้สึกอันเดียว ผู้ที่รู้สึกกับสติมัน
รวมเข้าอยู่อันหนึ่งของมันห่างหาก มันจะปล่อยวางทั้งลมหายใจด้วยของพรรคนี้อย่าไป
แต่งมันเป็นเอง แต่งไม่เป็นแน่

ผู้ถาม สติคืออะไร ผู้รู้คิดคืออะไร ทำอย่างไรจึงจะสามารถมองเห็นและจะรู้ได้อย่างไร
ว่าความเห็นของเราจะถูกหรือผิด สติอันนั้นคือตัวรู้ใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์ สติ คือ ผู้รู้ระวัง ผู้รู้ คือ ปัญญา ผู้คิด คือ จิต เราต้องฝึกที่จิตให้เกิดปัญญา
จึงสามารถมองเห็นและจะรู้ว่าความเห็นของตนถูกหรือผิดได้ สติมิใช่ตัวรู้ ปัญญา

ต่างหากคือ ตัวรู้

ผู้ถาม เวลาหัดภาวนาด้วยการอนุমানทุกสิ่งทุกอย่างก็อยู่ในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีแก่นสารสาระอะไรทั้งสิ้น นี่เป็นเพียงอนุমানยังไม่ทันเห็นชัดแจ้งภายในใจ เพราะเห็นอย่างนี้เวลาอยู่ในสภาพธรรมตาๆ บางทีก็สามารถยับยั้งความโกรธได้ คือตำรวมใจ หรือระลึกถึงสิ่งนี้ได้ บางทียับยั้งสติไม่ทัน ความโกรธก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามระลึกถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอตลอดเวลาที่อยู่ธรรมตาๆ จึงจะยับยั้งกิเลสทั้งหลายได้ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ใช้ได้เหมือนกัน อย่างนั้นก็ได้อ่างนั้นก็ถูกแล้ว มันหลายเรื่อง คือเราหัดที่ใจ ความโกรธมันเกิดที่ใจ เราไปจับที่ใจได้ หัดอีกอย่างหนึ่งคือ พอโกรธมันเกิดที่ใจ เราไปจับที่ใจได้ หัดอีกอย่างหนึ่งคือ พอโกรธขึ้นมาแล้วคิดว่า คนเราก็จะต้องตายความโกรธไม่มีประโยชน์อะไรหลายเรื่องหลายอย่างสุดแต่จะระงับได้โดยอุบายใด วิธีไหนก็เอา รวมๆกันไว้หลายอย่างเวลาเราจะใช้วิธีใดก็นำมาใช้ได้

ผู้ถาม ผมหัดภาวนามาเป็นเวลา ๑๒ ปีครึ่ง

ท่านอาจารย์ ก็นับว่าดีแล้วนี่ อย่าไปทอดทิ้ง ทำมาขนาดนี้ก็เห็นผลดี ถึงขนาดนี้แล้ว หัดให้รู้จักวิธีละโกรธจนเข้าใจแล้ว ดีแล้ว ขอให้ทำไปเรื่อยๆ

ผู้ถาม ในขนบธรรมเนียมของศาสนาพุทธ การสอนการอบรมศาสนาพุทธเป็นของพระโดยเฉพาะหรือ ฆราวาสสอนได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ศาสนาพุทธเป็นพื้นฐานของความดีที่มีอยู่ในโลกทั้งหมด ถ้าหากใครต้องการดี ไม่ว่าจะพระและฆราวาสสอนได้ทั้งนั้น แต่บุคคลผู้สอนนั้นมิเกลส เมื่อสอนเข้าแล้วจึงเป็นเหตุให้เข้าข้างตัว เช่นพระพุทธเจ้าสอนให้งดเว้นฆ่าสัตว์ บางศาสนาสอนว่า

ฆ่าสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของหวงแหนไม่เป็นบาป พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงใจคนมีใจจึง
ทำบาปเป็นบาป เจตนาคือใจของผู้นั้นเป็นอกุศลอยู่แล้วจะเป็นสัตว์ที่มีเจ้าของอยู่แล้ว
หรือไม่ก็ตายยอมเป็นบาปอยู่นั่นเอง หรือสอนว่าเวลาฆ่าสัตว์นั้นไปเกิดในสวรรค์อย่างนี้
เป็นต้น แต่ใจของเราเป็นนรกอยู่ไม่อยากไปสวรรค์สักที ฉะนั้นผู้มีใจอยากพ้นจากความ
ชั่วพระสอนได้ทั้งนั้น คนเรามีใจหรือไม่ รู้จักใจหรือเปล่า

ผู้เฒ่าตอบแทน เขานับถือศาสนาคริสต์อย่างมั่นคง เวลาเข้าโบสถ์ศาสนาคริสต์หัดภาวนา
ด้วยโดยพยายามทำความสงบสัก ๕ นาที จึงเข้าใจว่าทุกศาสนาสอนให้เข้าถึงจุดเดียวกัน
เหตุนี้จึงอยากทราบวิธีอบรมภาวนา

ท่านอาจารย์ นั่นคือวิธีอบรมภาวนาแล้ว จงเจริญให้มาก ทำให้มากให้ชำนาญเกิด จะเกิด
ความรู้อย่างอัศจรรย์ขึ้นมาในตัวเอง

ผู้ถาม ก่อนที่จะฝึกภาวนาได้ต้องมีครูบาอาจารย์หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ต้องมีเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าที่เราปฏิบัติไม่มีครูบาอาจารย์อาจจะผิด
ได้ แต่ทั้งที่มีครูบาอาจารย์ยังผิดได้เลยบางทีปฏิบัติไปๆ อาจมีความเห็นผิดเกิดขึ้น แล้วเข้าใจ
ว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีความเห็นคนอื่นเป็นอื่นเป็นผิดไปหมด แล้วจากลัทธินั้น
ออกมาตั้งเป็นนิกายขึ้นเรื่องมีมากจึงควรระวังตัวให้คืออย่าทำโดยไม่มีครูบาอาจารย์ จะผิด
ไปใหญ่ ผิดแล้วแก้ยาก

ผู้ถาม ถ้าเข้าใจถึงโลกุตตระ ถ้ามีภิกษุหรือมีญาณเกิดขึ้นเราจะหีบมาใช้ หรือจะให้
มันทรงไว้เช่นนั้นเฉยๆ

ท่านอาจารย์ อย่าไปพูดถึงเรื่องนั้นก่อนเลย แกลโลกียะยังทำให้ไม่ได้เวลาได้จริงๆ เข้าก็
จะรู้ด้วยตนเอง

ผู้ถาม เรื่องดีเรื่องชั่วมีอยู่ทั่วไป แต่ว่าบางสังคมอาจจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น การฆ่าสัตว์ ถือว่าเป็นความดี เมื่อสังคมเขาเข้าใจกันอย่างนี้จะทำให้เขาเข้าใจได้อย่างไรว่าเรื่องนี้เป็นความชั่วไม่ใช่ความดี

ท่านอาจารย์ ความนิยมไปตามสังคมแล้วแต่เขาจะนิยม แต่หลักความดีที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีเครื่องวัดอยู่ว่า ถ้าหากทำอะไรลงไปเป็นเรื่องเบียดเบียนตนทำคนอื่นลำบากก็ ดีทั้งเบียดเบียนตนและคนอื่นก็เหมือนกัน อันนั้นเป็นของไม่ดีที่เราเข้าใจว่าดีมันเข้าข้างตัวเอง ถ้าหากเราเอาหลักอันนี้มาวัดแล้ว เรียกว่าความดี ในหลักพุทธศาสนาจะไม่กระทบความคิดความเห็นของใครทั้งหมดในโลก

ผู้ถาม ผมเป็นคนขี้กลัว ทำอย่างไรจึงจะหายกลัว

ท่านอาจารย์ ขอมตายก็หายกลัว

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

ผู้ถาม เวลานั่งภาวนาบางทีก็ ๑๐ นาที ๒๐ นาที หรือเป็นชั่วโมงก็เกิดภาพขึ้นมา ภาพที่เกิดไม่ใช่ความนึกคิดขึ้นมา มันเป็นภาพเฉยๆ บางทีก็เป็นภาพอวกาศ บางทีก็เป็นภาพคนแก่ และอาจจะมีภาพอะไรต่างๆ กุดขึ้น การเกิดภาพต่างๆ นี้เป็นปรากฏการณ์ของการเริ่มต้นภวนาหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์ พูดเรื่องการภวนาเสียก่อน ต่อเนื่องมาจากปัญหาแรกการภวนานั้นมิได้หมายเอาอะไรมากมาย หมายความว่าเราทำใจให้สงบเพ่งพิจารณาเฉพาะความเกิดดับ คือเป็นสภาพตามเป็นจริง ถ้าหากใจไม่สงบก็ไม่เห็นความเป็นจริงทั้งๆ ที่ความเกิดดับความดับของเรามีอยู่ในตัวของเรา นี่คือการมุ่งในการภวนา อย่าไปเข้าใจว่า มัน

พิสดารว่านั่น ส่วนที่มันจะพิสดารจิตมันจะละเอียดขนาดไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนภาพที่จะเกิดขึ้นมาอย่างก็ตามนี้มันเป็นอีกเรื่องหนึ่งแล้วแต่บางคน บางคนก็เป็นบางคนก็ไม่ใช่ ภาพที่เกิดขึ้นมานั้น บางคนจิตรวมชนิดเดียวภาพก็ปรากฏ บางคนรวมถึงไปกว่านั้นมันก็ไม่มี อันภาพนั้นไม่เป็นปัญหาให้เห็นว่าเป็นเครื่องวัดความสงบ ให้เข้าใจแก่นนั้นก็พอแล้วอย่าไปส่งตามภาพ น้อมเข้ามาหาใจคือผู้ที่ไปเห็นภาพนั้นอย่าไปเอาภาพนั้นเป็นอารมณ์ เมื่อเราจับใจผู้ไปเห็นภาพแล้วภาพก็จะหายไปเอง เราก็จะได้หลักภาวนาที่ดียิ่งขึ้น

ผู้ถาม สมมุติว่าก่อนเรานั่งภาวนาเราทราบว่ามีอีก ๒ - ๓ วันเราจะไปที่นั่นหรือที่โน้นเวลานั่งภาวนาเห็นสถานที่นั้น และตั้งใจไปตามนิมิตนั้นสามารถที่จะทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ถ้าจิตของเรายังไม่ทันแน่นอนมันส่งสาย ยังไม่มีอำนาจไม่สามารถจะเปลี่ยนสภาพนั้นได้ เพราะยังไม่มีกำลังพอที่จะเปลี่ยนได้ ถ้าจะได้คืออยู่ที่เสียก่อน ให้จิตแน่วแน่เต็มที่ไม่มีการติดต่อกับผัสสะที่เต็มที่แล้ว ถ้าหากจะใช้เราก็น้อมเพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพอันนั้นอาจจะเป็นไปได้ในบางกรณีแล้วแต่บุคคล

ผู้ถาม บุคคลที่เห็นภาพนิมิตจะเจริญภาวนาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เห็นภาพนิมิตหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ภาพต่างๆมันเป็นของจริงบ้างไม่จริงบ้าง เพราะจิตเรารักษาความสงบไม่เข้าถึงที่ สัญญา สังขาร มันปรุงก่อนเสียฉะนั้นผู้มีภาพมักจะติดภาพนั้นจึงภาวนาไม่ดีเท่าที่ควร

ผู้ถาม ถ้าหากว่าคนที่มีความชำนาญชำนาญในการภาวนา คนนั้นสามารถจะให้ความรู้เกิดขึ้นแก่คนอื่นได้หรือไม่ หรือว่าความรู้ต้องเกิดกับตัวเอง

ท่านอาจารย์ ก็สามรถละซี อย่างพระพุทธเจ้าท่านรู้เห็นแล้วสาวกทั้งหลายท่านรู้เห็นแล้ว
เข้าใจตามเป็นจริงแล้วจึงสอนคนอื่น ให้เห็นตามแต่ว่าจะไปคลบนันดาลให้คนอื่นเห็น
ตามไม่ได้ จะทำให้คนอื่นเกิดความรู้โดยมิได้สั่งสอนอะไรแก่เขาผู้นั้นเลยไม่ได้

ผู้ถาม เวลาหัดทำภาวนาจะทำอย่างไรจึงจะทราบว่าทำถูกทางหรือไม่ พระพุทธเจ้ามี
หลักสอนอย่างไรที่จะให้ทราบว่าเราทำถูกทาง

ท่านอาจารย์ ที่จะเข้าใจว่าถูกหนทางหรือผิดนั้นเราจะสังเกตได้ว่า ถ้าเรามาพิจารณาน้อม
มาในตัวของเรา เพื่อชำระกายเพื่อชำระใจของตนนั้นจึงถูกหนทางพระพุทธเจ้าสอนให้
เราชำระกาย วาจา และใจ

ผู้ถาม บางคนภาวนาเพื่อจะได้ฤทธิ์ได้ปาฏิหาริย์ บางคนภาวนาแล้วปาฏิหาริย์มาเอง เมื่อ
เราพยายามหัดภาวนาเพื่อจะได้ปาฏิหาริย์จะถูกต้องหรือไม่ หรือต้องให้ปาฏิหาริย์มาเอง

ท่านอาจารย์ เรื่องปาฏิหาริย์เป็นสิ่งอัศจรรย์คนชอบ แต่ก็หาได้เป็นไปตามประสงค์ทุก
คนไม่ เพราะเรื่องปาฏิหาริย์โดยมากมันเป็นไปตามนิสสัยวาสนาบารมีที่เคยสร้างสมอ
บรมมาแต่ก่อน ถ้าหากบารมีไม่มีแล้วจะหัดเท่าไรๆ ก็ไม่เป็นไปไม่ได้ ในทางพุทธ
ศาสนาพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ปฏิเสธ แต่ก็ไม่ทรงสอนทางนั้น สอนให้ละความชั่ว ทำใจ
ให้บริสุทธิ์สะอาด ส่วนปาฏิหาริย์นั้น บางท่านบางองค์จิตใจบริสุทธิ์สะอาดเต็มที่แต่ไม่มี
ปาฏิหาริย์ เมื่อมีปาฏิหาริย์ขึ้นมาท่านก็ชม เมื่อไม่มีปาฏิหาริย์ท่านก็ไม่ว่า

ผู้ถาม ฉันทานอาหารเนื้อจะเป็นเหตุให้การภาวนาไม่ใช้อย่างพวกโยคี เขาถือกัน เรื่องนี้จะมี
ข้อเท็จจริงอย่างไร

ท่านอาจารย์ มันก็มีส่วนอยู่บ้างอาหารบางอย่างซึ่งมันแสดงกับโรค เมื่อฉันเข้าไปแล้วก็
ทำให้ไม่สบายบางทีเนื้อนั้นโรคของเขาคงยังต้องการอยู่ ไม่ได้รับประทานเนื้อ ภาวนา

ไม่ได้ มีส่วนเกี่ยวข้องกันเหมือนกัน ถ้าหากกำลังใจกล้าเพียงพอยอมสละทุกขณะ ไม่เห็นแก่ร่างกาย จิตใจมั่นเหนือแก่ร่างกายแล้วทอดทิ้งหมด ก็ไม่มีอุปสรรคอะไรในภาวนา

ผู้ถาม พวกโยคีเขาสอนว่าเวลาเราฆ่าสัตว์ เมื่อสัตว์กำลังจะตายภายในใจของมันมีความกลัว ความโกรธ และความเจ็บปวด เพราะฉะนั้นเนื้อสัตว์นั้นมันมีอาการของส่วนเกี่ยวข้องกับความกลัว ความโกรธ ดังนั้นเมื่อเรารับประทานเนื้อสัตว์นั้นก็เป็นการทำให้เราโกรธ เรากลับ เราเป็นทุกข์ เรื่องนี้จริงหรือไม่

ท่านอาจารย์ อาจารย์ สัตว์เวลามันจะตายจะต้องมีความกลัว ความโกรธ ความเจ็บปวด เขาบอกว่ามีสารเคมีชนิดหนึ่งเข้าไปปนอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย คนกินเข้าไปจะต้องมีความกลัว ความโกรธและเจ็บปวด นี่เป็นความเห็นของพวกมังสวิรัตติ หากสารเคมีเมื่อถูกความร้อนของไฟแล้วก็ยังไม่สลายตัว ยังคงอยู่ มนุษย์เรากินเนื้อสัตว์เข้าไปแล้วถ่ายออกมาเป็นผักเป็นหญ้าเป็นพืชผลต่างๆ แม้แต่น้ำธรรมดาๆ คนทั้งหลายพร้อมทั้งพวกมังสวิรัตติ กินเข้าไปก็จะต้องกลัว ต้องโกรธ และเจ็บปวดไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เมื่อยังมีการบริโภคอยู่ก็ทำที่สุดแห่งการพ้นทุกข์ไม่ได้

โยคีเป็นนักคิดค้น คือยังไม่บรรลุถึงนิพพาน ยังไม่สิ้นสุดอาสวะกิเลสก็เลยคิดค้นที่เรียกว่า จินตมย ปัญญา หมุนไปจนเลยขอบเขต พระพุทธเจ้าได้ศึกษาและทรงทำตามมาแล้วถึง ๖ พรชชา ที่เรียกว่าทุรกกริยาและทรงปฏิบัติแล้วทุกวิถีไม่เป็นไปเพื่อสำเร็จมรรคผลและนิพพานทรงทราบเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้และเห็นว่าอันนั้นมันไร้สาระจึงมาปฏิบัติภายในใจจึงสอนให้ปฏิบัติมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางกลางๆ ให้ฉันเนื้อที่ปราศจาก ๓ ประการดังนี้ ได้เห็นเขาฆ่าเพื่อภิกษุ ๑ ได้ยินว่าเขาฆ่าเพื่อภิกษุ ๑ และสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อภิกษุ ๑ เพราะชีวิตพระเป็นอยู่ได้ด้วยคนอื่น ถ้าหากว่าไปฉันเจเสียแล้วก็คนส่วนมากไม่รับประทานเจ ตกลงก็ไปไหนไม่รอด มันอยู่ใน บังคับแต่นี้พระเข้าได้หมด เขาฉันเจก็ฉันได้ เขาฉันเนื้อก็ฉันได้ นี่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา พระองค์เห็นแล้วพระองค์จึงบัญญัติอย่างนี้ คือบัญญัติด้วยความรู้ไม่ใช่บัญญัติด้วยความคิด คือทดสอบฝึกฝนอบรมมาแล้วด้วย และเป็นของจริงด้วย พวกที่บัญญัติมังสวิรัตติ บัญญัติแล้วปฏิบัติ

กันมาจนปานนี้ ก็ยังไม่ปรากฏมีใครบรรลุมรรคผลนิพพานสักคนเดียว

ผู้ถาม จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมีการตัดเส้นบริหารร่างกาย

ท่านอาจารย์ ก็ไม่มีปัญหาอะไร การตัดเส้นเป็นการบริหารร่างกาย การเดินจงกรม การเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ก็เป็นการตัดเส้นไปในตัวคือหัดสติให้อบรมสมาธิไปในตัวในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ใช่จะนั่งแต่ทำเฉย

ผู้ถาม เคยรู้จักนักภวานาคนหนึ่งซึ่งหัดไปๆ เลยกลายเป็นบ้า นี่คงเป็นเพราะเดินผิดหนทางใช่หรือไม่ จึงทำให้เป็นบ้าหรือเป็นเพราะกรรมของเขา

ท่านอาจารย์ การหัดภวานาในทางที่ถูกไม่เป็นไปเพื่อเสียจริต ยิ่งหัดเข้าไปก็ยิ่งทำให้คนมีสติปัญญา มีความสงบเสงี่ยมเรียบร้อยสุภาพขึ้น ถ้าหากว่าไม่ถูกหนทาง หัดภวานาไปบางทีมันอาจจะเกิดภาพนิมิตตื่นตระหนกตกใจ แล้วกลัวส่งออกไปภายนอก ไม่ได้น้อมเข้ามาภายในใจของเรา นั่นอย่างหนึ่งเสียได้เหมือนกันอีกอย่างหนึ่งนั้นคนนั้นอาจเป็นโรคประสาทอยู่ก่อนแล้วก็ได้ เมื่อทำความเพียรภวานาก็เลยเกิดมโนภาพหลอกขึ้นมา ทำให้กลัว แล้วตกอกตกใจเลยหวาดหวั่นไหวตั้งสติไม่อยู่ หรืออีกนัยหนึ่งจะเรียกว่ากรรมก็ถูก ถ้าทางที่ถูกแล้วไม่มีเสียคนที่เป็นอย่างนั้นมิใช่เป็นง่ายๆ คนนับล้านๆ จะเกิดเป็นบ้าสักคนเดียวก็กลัวเสียแล้ว ส่วนคนเมา เหล้า เมากาม เป็นบ้ากันอยู่ทุกวันนี้ ไม่กลัวกันเลย

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (เวลาค่ำ)

สนทนาธรรม

ผู้ถาม การพิจารณาทางฌาน กับ การพิจารณาทางสมาธิต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์ อาจารย์ ผู้ฟังพิจารณาแต่เรื่องฌานบางทีไปเห็นแต่ต่อสุภะหรือโคจรกระดูก

เข้าเลยไปติดอยู่แค่นั้น ไม่อยากพิจารณาเรื่องอื่นต่อไป ผู้มีปัญญาเห็นโทษทุกข์ความเกิด แม้แต่รับประทานอาหารอยู่ก็เป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้จิตย่อมนำในความคิด เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนดในยินดี ในภาพความเกิดและภพชาติต่อไปตามกับสมาธิ การเพ่งพิจารณาผิดแผกกันอย่างนี้

ผู้ถาม เท่าที่เคยได้รับการอบรมมาและจากการที่ได้อ่านพบในหนังสือเกี่ยวกับเรื่อง ภาวนา และตามความเข้าใจเองว่าการภาวนาต้องกำหนดอารมณ์อันเดียว เช่น กำหนดลมหายใจแต่ขณะที่กำหนดลมหายใจนั้นจะต้องรู้สิ่งแวดล้อมไว้ด้วย และสิ่งแวดล้อมนั้น จะต้องไม่มารบกวนการภวานานั้นด้วยโดยที่จะกำหนดได้ทั้งสองอย่างด้วยใน ขณะเดียวกัน

ท่านอาจารย์ อารมณ์เดียวหมายความว่า ไม่ต้องคิดไม่ต้องทำ ความรู้สิ่งแวดล้อม ไม่ต้องส่งออกไป จึงจะเรียกว่าอารมณ์อันเดียว ให้วางหมดทุกอย่าง ให้เหลืออันเดียวจริงๆ ถ้าหากยังไปกำหนดสิ่งแวดล้อมอยู่ก็จะเป็นปรกติธรรมดาเหมือนกับไม่ได้ภาวนา

ผู้ถาม เข้าใจว่าเมื่อใจสงบถึงที่สุดแล้วจึงจะได้รับเสียงที่เบาที่สุดเพราะได้รับการสั่งสอน อบรมมาอย่างนั้น

ท่านอาจารย์ ยังไม่ถูก ยิ่งสงบเท่าไร เสียงก็ยิ่งสงบจนหายไปเลย ไม่ปรากฏ ณ ที่นั้น

ผู้ถาม จากการภาวนาที่ให้กำหนดแต่ลมหายใจนี้ ในครั้งแรกจะทำให้มีความรู้สึกต่างๆ ในกาย เมื่อความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นก็ไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้น เมื่อความรู้สึกหายไปก็กลับมา กำหนดที่ลมหายใจใหม่สลับเปลี่ยนกันไปเช่นนั้นจะเป็นการทำที่ถูกต้องหรือไม่ หรือปล่อยให้ความรู้สึกอันนั้นเสีย มุ่งแต่เฉพาะลมหายใจนั้นแต่อย่างเดียวสองอย่างนี้ อย่างไรหนจะเป็นฝ่ายถูกต้อง

ท่านอาจารย์ ให้พยายามตัดออกไป เรื่องอื่นที่เกิดขึ้นให้พยายามสละเสีย ก็ตัดออกไปเสียเพราะต้องการจะให้อยู่ในจุดเดียวเพ่งพิจารณาอยู่ที่ผู้รู้แต่อย่างเดียว ทั้งลมและความรู้สึกก็จะหายไป แล้วจะคงเหลือแต่ผู้รู้อย่างเดียว

ผู้ถาม ได้ภาวนาโดยกำหนดเอาอานาปานสติ เวลาลมละเอียดขึ้นมักจะมีอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกอยู่เสมอ รู้สึกว่า การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก นี่บางทีก็เป็นอุปสรรคในการเจริญภาวนา ดังนั้นเวลาลมหายใจละเอียด ควรที่จะปล่อยหรือควรที่จะกำหนด

ท่านอาจารย์ อาจารย์ กำหนดไม่ถูกความจริงนั้นถ้าหากลมมันละเอียดลงไปแล้ว เราตามลมละเอียดลงไป ที่อารมณ์อื่นจะมาแทรกนั้น ไม่มีเราจับลมมันได้จนกระทั่งลมมันละเอียดน้อยไปตาม ความละเอียดของลมอารมณ์อื่นก็จะไม่มีที่จะเข้ามาแทรกจนกระทั่งมันละเอียดเต็มที่แล้วมันวางเอง วางลมอันนั้นแล้วเข้าไป ไปอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งของมันต่างหากมีความรู้สึกเฉพาะของมันต่างหากนั้นจึงเรียกว่าละเอียด

ผู้ถาม เมื่อกำหนดลมหายใจละเอียดที่สุดจนปล่อยวางลมหายใจ ตอนนั้นลมหายใจมันมีหรือไม่ ถ้าเราอยากจะสัมผัสลมหายใจ เราจะสามารถสัมผัสได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ในตอนนั้นเกือบจะไม่มีความรู้สึกลมปรากฏ ถ้าหากสติเราไม่ละเอียดก็คล้ายกับเหมือนไม่มีในตอนนั้น ถึงแม้จะไม่ปรากฏลมแต่ลมยังระบายตามร่างกายถ้าจิตละเอียด ลมก็ละเอียดบางท่านบางองค์ไม่ปรากฏทางจมูกเลย แต่ว่าลมมันระบายทางร่างกาย ตามขุมขนได้อยู่

ผู้ถาม เวลากำหนดลมหายใจบางทีลมหายใจละเอียดมากจนบางที เห็นลมหายใจเกิดขึ้นแล้วดับไป บางทีก็มีอารมณ์ เกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจเกิดขึ้นแล้วดับไปพร้อมกับลมหายใจ อยากจะทราบว่าจะอย่างไรถูกต้องหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ถูกเหมือนกันแต่มันยังไม่ทันละเอียดจนวางลม เมื่อลมหายใจละเอียดอ่อนลงไป อารมณ์อะไรมาแทรกนิดเดียวมันก็ปรากฏ เห็นชัดขึ้นมา ถูกเหมือนกัน แต่มันยังไม่ทันละเอียดถึงกับวางลม ถ้าละเอียดเต็มที่หายหมด ลมนี้ก็จะไม่ปรากฏเลยเหตุที่วางไม่ลงเพราะยังไป เข้าใจว่าอันนั้นมันเป็นของดี แต่ก็ต้องให้ทำอย่างนี้เรื่อยๆไป มันจะวางของมันเอง วางลม แล้วก็ไม่รู้จะไปยึดอะไรมันเลย วางไม่ลงตรงนั้นแหละ

ผู้ถาม แล้วจะแก้ไขได้อย่างไร

ท่านอาจารย์ แก้ไขอย่างนี้ พอลมละเอียดเข้าแล้วอย่าไปเอาลมมาเป็นอารมณ์ให้จับเอาจิตผู้ไปพิจารณาลมนั้น ก็จะว่างเปล่าจากอาการใดหมด จิตก็จะรวมเข้าเป็นหนึ่ง จะไม่มีอาการใดทั้งหมด

ผู้ถาม ก่อนที่จะนั่งภาวนาทำใจให้สบายเสียก่อน แล้วกำหนดรู้ว่าตนเองเวลานี้กำลังนั่งภาวนาอยู่ ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที มีความรู้สึกสบาย มีความสุขทั้งกายและใจแล้วความรู้สึก นั้นก็หายไปมีแต่ความว่างในใจ เป็นอยู่ประมาณ ๕ - ๑๐ นาทีแล้วค่อยรู้สึกตัวพร้อมทั้งรู้สึกสุขสบายที่กายและใจปรากฏขึ้นอีก มีความเข้าใจว่าเวลาภาวนาก็ต้องมีอารมณ์เราจะต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะพิจารณา ถ้าหากวางอย่างที่เป็นอยู่และปล่อยให้มันเยือกเย็นสบายจะถูกต้องหรือไม่

ท่านอาจารย์ การที่อธิบายมาทั้งหมดนั้นถูกต้องดีแล้ว แต่ที่ปล่อยวางให้มันเยือกเย็นอยู่เฉยๆ นั้นยังไม่ถูกต้องดีนัก เพราะสมาธิต้องมีอารมณ์อันใดอันหนึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จึงจะมั่นคงดี ในที่นี้ขอยึดเอากายเป็นอารมณ์ คือให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เป็นนิจ

ผู้ถาม ความรู้สึกที่เข้าถึงเอกัคคตารมณ์นั้นเป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ ความรู้สึกปล่อยวางว่างอยู่ของมันนั่นแหละเรียกว่า เอกัคคตารมณ์แต่ ถ้ารวมวูปเข้าไปแล้วรู้ตัวอยู่แต่ไม่ทราบว่ายู่ที่ไหนเป็นเอกัคคตาคจิต หรืออวัจนจิต

ผู้ถาม เวลานั้นรู้ที่อยู่เหมือนกับเราอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ แต่รู้ว่ามันตัวเรากับมันที่อยู่เท่านั้น

ท่านอาจารย์ ไซ้ นั่นเป็นความรู้ด้วยตนเองว่าไม่มี แต่มันยังมีอยู่ เรียกเอกัคคตาคจิต ไปพูดให้คนอื่นฟังไม่รู้เรื่อง

ผู้ถาม คนที่ไม่ชำนาญในเรื่องภาวนา ขณะที่กำลังภาวนามีเสียงอะไรมารบกวน ทำให้กำหนดลมหายใจไม่ได้ จิตใจเกิดวอกแวก ทำอย่างไรถึงจะแก้ไขให้หายได้ จะต้องพยายามให้อารมณ์อยู่ที่ลมหายใจหรือว่าภาวนาแล้ว กำหนดเอาเสียง

ท่านอาจารย์ ให้กำหนดลมหายใจอย่างเดียว เสียงไม่ต้องกังวลให้สละปล่อยวางเลยให้แยกว่านั้นเป็นภัย เป็นอันตรายแก่ภาวนาให้แน่วอยู่ในอารมณ์อย่างเดียว คือลมหายใจไม่ต้องไปคำนึงถึงมัน

ผู้ถาม ได้รับคำอธิบายว่าถ้าไปอยู่ในที่สงบสงัดก็จะสามารถกำหนดลมหายใจได้สะดวกกว่าที่จะอยู่ในที่มีสิ่งแวดล้อม อันก่อให้เกิดเสียงได้ หรือว่าจะทำได้ในสิ่งแวดล้อมทั้งสอง

ท่านอาจารย์ เสียงนั้นมิใช่ว่าจะเป็นคนทั้งหมด บรรดาเสียงทั้งหลายไม่ว่าจะเสียงสัตว์ เสียงคน หรือเสียงอะไร ต่ออะไร ย่อมเป็นเสียงทั้งหมดอยู่ที่ไหนๆ ก็มีเสียงเหมือนกัน ที่จะไม่ให้ได้ยินเสียงเพื่อจะปล่อยวางธุระได้ก็ด้วยใจยอมสละทิ้งปล่อยวางให้อยู่ ณ ที่หนึ่งต่างหาก จิตจะต้องอยู่ที่ลมอย่างเดียวมันจะหายไปเอง ถ้าจิตแวบลงแล้ว ก็จะไม่มีความเสียงใดๆ ทั้งสิ้น เสียงนั้นไม่ใช่มันไม่มี มันมีอยู่แต่จิตมันไม่ได้เข้าไปยึดเหมือนกับเราดูหนังสือที่เราชอบใจหรือดูภาพยนตร์หรือดูอะไรก็ตามที่เราชอบใจ คิดใจ ยินดีในเรื่อง

นั่นๆ คนอื่นจะมาเรียกหรือใครจะทำอะไรก็ตาม มันไม่มารบกวนเลยเสียงก็อยู่ตามสภาพของมัน หากจิตลงแน่วแน่ในอันเดียวแล้ว เสียงก็จะไม่รบกวนมิใช่มันหายไป มันอยู่ในอารมณ์อันเดียวต่างหาก จิตจะไม่ถูกรบกวนเลยเด็ดขาด

ผู้ถาม สมัยนี้เสียงมันมาก สารพัดเสียงที่จะเกิดขึ้น น่าจะกำหนดเสียงมากกว่าลมหายใจ

ท่านอาจารย์ ก็เพราะเสียงมากนะซี ถ้ากำหนดเสียงมันก็จะไม่หายสักที เพราะเสียงมากนั้นแหละจึงต้องกำหนดลมหายใจ เพื่อไม่ให้เสียงมันรบกวนเดียวจะเป็นโรคประสาทตายกันหมด เราชำระเสียงแต่เข้าไปอยู่ในเสียง ยากที่จะเอาชนะมันได้กำหนดลมหายใจไม่ไปยึดเอาเสียงมา เป็นอารมณ์ จึงจะชำระเสียงได้

ผู้ถาม การทำภาวนาจะต้องทำกสิณก่อนหรือไม่

ท่านอาจารย์ ไม่ต้องทำกสิณก็คือการทำจิตให้อยู่ในจุดเดียวเหมือนกัน เราพิจารณาอานาปานสติ ให้จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว อยู่ในพวกกสิณเหมือนกัน การทำกสิณต้องไป ทำวงกลมให้มันลำบากเปล่าๆ

ผู้ถาม เข้าใจว่า ถ้าจะไม่สนใจในสิ่งแวดล้อมเลย บางทีอาจเกิดอันตรายก็ได้ เช่นอาจถึงกับตายมีคนมาฆ่าเอาก็ได้

ท่านอาจารย์ อย่างนั้นยังไม่เรียกว่าภาวนา ยังไม่เข้าถึงภาวนา ยังพาวนอยู่ พาวนกลัวตายอยู่

ผู้ถาม จะต้องจตุรปูเทียนบูชาพระในวันพระหรือไม่

ท่านอาจารย์ ไม่ว่าจะวันพระหรือวันปรกดิชรรมา ดอกไม้ธูปเทียนเป็นอามิสบูชา ถ้าหาก

ว่าไม่มี มันจำเป็นก็แล้วไป ดอกไม้รูปเทียนเป็นเครื่องบูชา อย่าประมาทเป็นการดี คือทำตั้งแต่หยาบไปหาละเอียด ถ้าหากไม่มีก็จำเป็น การทำเป็นประจำคือว่าทำทุกครั้งก่อนจะหลับนอนด้วยความเลื่อมใสเคารพนับถืออย่างหนึ่ง จะเป็นประโยชน์ให้อยู่เย็นเป็นสุข ตลอดถึงการทำมาหากินก็จะเจริญงอกงาม นอนก็หลับสนิทและตื่นง่าย มีประโยชน์หลายอย่าง นี่เป็นเบื้องต้น หัดให้เป็นนิสัย ถ้าหากวันใดไม่ทำพลังผลตะไม่สบายใจ ทำแล้วทำให้สบายใจจึงควรทำประจำเป็นิจ

การหัดภาวนารักษาศีล หรือรักษาสัจจะ ความซื่อสัตย์ สุจริต ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่า "ปฏิบัติบูชา" การที่มีดอกไม้ รูปเทียนกราบไหว้บูชานี้เรียกว่า "อามิสบูชา" ทั้งสองอย่างนี้เป็น ผลประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้นจึงว่าไม่ควรประมาทควรได้ทำเป็นนิจการมีชีวิตอยู่วันหนึ่งๆ ควรทำผลประโยชน์อย่าได้ขาด

ผู้ถาม ทุกข์นั้นเป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ เอาไฟจี๋ดูซิ กระโดดโหยงเลย นั่นทุกข์แล้ว มันทนไม่ไหว

ผู้ถาม มายาคืออะไร

ท่านอาจารย์ มายาคือของไม่จริง อย่างตัวของเรานี้ แท้ที่จริงมันไม่ใช่คน มันเป็นเครื่องหลอกว่าจริง ความจริงมันเป็นวัตถุธาตุที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวคน แล้วก็ต้องแปรปรวนสลายไปตามเดิม วัตถุธาตุนั้นปรากฏขึ้นมาแล้วก็จะแปรสภาพไปตามเดิม ไม่ใช่ของจริง เรียกว่า มายา

ผู้ถาม ตามคำสอนของศาสนาฮินดูว่า สิ่งมีชีวิตเป็นของเจริญเติบโตก้าวหน้าไปเรื่อยๆ อยากทราบว่า ตามหลักพุทธศาสนามีว่าอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้เพราะตามหลักทางศาสนาฮินดู ใช้คำว่าอาดมัน หรืออิตตา แปลว่าเจริญก้าวหน้า แต่ทางพุทธศาสนาสอน

อนัตตา เป็นที่แตกต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์ ทางศาสนาฮินดู พูดถึงเชลล์มันเจริญเติบโตและเปลี่ยนสภาพไปในตัว คือว่าเจริญแต่ศาสนาพุทธถือว่าการที่เจริญนั้นมีเสื่อมไปในตัวมิใช่จะเจริญแต่ศาสนาพุทธถือว่าการที่เจริญนั้นมีเสื่อมไป มีอันอื่นมาแทน อันนั้นก็คือ อนัตตา คือสิ่งที่ไม่ถาวร เรียกว่า อนัตตาไม่ใช่ของไม่มี ของมีแต่ไม่มีสาระเรียกว่า อนัตตา เขาถือว่านั่นแหละ ความเจริญ อย่างคนเราที่เกิดมานี้ นับตั้งแต่เป็นเด็กเติบโตขึ้นมาจนเป็นผู้ใหญ่เขาเรียกว่าเจริญ แต่ตามหลักธรรมเรียกว่าเสื่อมไปหาตาย

ท่านอาจารย์พานักภาวนา พร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

จิตเป็นของอันเดียวไม่ใช่ของมาก เรามาอบรมภาวนาก็คือเราต้องการเข้าถึงจิตอันเดียว คือ เข้าถึงถึงจิตเดิมนั่นเอง จิตเป็นของเร็วที่สุดตามไม่ทันที่ว่าจิตมากเพราะไปวิ่งตามมัน เหมือนกับเงา ถ้าไปวิ่งมันวิ่งด้วย ถ้าหยุดแล้วมันก็หยุดด้วยเรา

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

ผู้ถาม หัดภาวนาครั้งแรกรู้สึกฟุ้งซ่านมากหาความสงบไม่ได้ทุกข์ เวทนาก็มากหาความสบายมิได้

ท่านอาจารย์ ไม่ว่าใครทั้งหมดเรื่องภาวนาไม่ใช่ของเป็นง่าย ๆ คนที่เป็นเองเรียกว่า วาสนาส่งส่งที่สุด โดยมากที่อยากจะมาภาวนาก็เพราะเห็นทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้แหละ ต้องฝ่าฝืนอุปสรรคพวกนั้น เพื่อจะให้พ้นทุกข์ คือหัดทำความสงบ ถ้าไม่เห็นทุกข์อย่างนี้แล้ว ไม่มีใครอยากภาวนาให้พ้นจากทุกข์เลย ภาวะมีกันทุกคน แม้แต่พระ อย่างเราๆ เห็นกันอยู่นี้แหละก็มีภาวะ พระพุทธเจ้า ยังมีภาวะยิ่งกว่านี้อีก ไม่มีใครสักคนที่ไม่มีความทุกข์ประจำชีวิตฆราวาส เป็นอย่างหนึ่งของพระเป็นอีกอย่างหนึ่งมีเท่าๆกันนี้แหละ

ละ แต่พระพุทธเจ้า หรือผู้รู้ทั้งหลายท่านทำแล้วสละทิ้งได้ ไม่ข้องอารมณ์นั้นๆ

ผู้ถาม การพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ถ้าไม่ซัดควรถัดมากำหนดลมหายใจดี หรือว่าควรพิจารณาไตรลักษณ์ดี

ท่านอาจารย์ ให้วกกลับมาพิจารณาลมหายใจให้สงบเสียก่อนจึงจะพิจารณาพระไตรลักษณ์

ผู้ถาม ก่อนที่จะทำความสงบได้จะต้องพิจารณากายเสียก่อนเสมอจะเป็นไปได้หรือไม่ถ้าหากจะเข้าความสงบเลย โดยปล่อยวางเฉยๆ ไม่พิจารณาอะไร

ท่านอาจารย์ ได้แต่ต้องอาศัยความชำนาญก่อนให้พิจารณากายให้ชำนาญเสียก่อน มันจึงจะมีหลัก ถ้าปล่อยวางเฉยๆ อีกหน่อยมันจะไม่มีหลักยึดเชื่อมได้ง่าย

ผู้ถาม บางครั้งเวลาพิจารณากายอยู่เกิดไฟเผาจนไม่มีอะไรเหลือรู้สึกว้าซัดจนเหลือเกิน

ท่านอาจารย์ นั่นเป็นปฏิกาคณิมิต อย่าไปถือเอาเป็นจริงเป็นจังเลย ขอให้ถือเพียงเป็นเครื่องวัดของจิตเท่านั้นก็พอแล้ว คือแน่วแน่เป็นสมาธิแล้วจึงเกิดแต่มิใช่เกิดทั่วไป เป็นได้แต่บุคคลเท่านั้นบางคนจิตจะสงบเท่าไรๆ ก็ไม่เกิด

ผู้ถาม บางครั้งเดินภาวนาอยู่เห็นน้องสาวกำลังเดินจงกรม ไฟลุกไหม้เผาเสื้อผ้าของผู้นั้นหมดแต่เขาหาได้มีความร้อนรนเพราะถูกไฟเผาไหม้ นี่เป็นเพราะเหตุอะไร หมายความว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์ คนพิสดาร เห็นโน่นเห็นนี่แล้วก็เพลินไปตาม ไม่มีอะไรเป็นนิมิตภาวนาเฉยๆ ไฟเผาร่างกาย ถ้าจะอธิบายก็กิเลสเผากายแต่มันไม่ร้อนแสดงถึงไม่กระทบใจ

นั่นเอง

ผู้ถาม มีอุปทานมากในการเห็น โนนเห็นนี้บางครั้งออกจากภavanaแล้วจิตใจยังไป
ครุ่นคิดแต่นิมิตที่เห็นอยู่ ไม่ยอมปล่อยให้ว่างง่าย ๆ

ท่านอาจารย์ ไม่เข้ามาดูใจตน คือไม่เข้าไปดูผู้ที่ไปเห็น ถ้าจับอันนี้ได้แล้วมันก็ว่าง จิต
ตอนนี้มันกำลังสบาย เห็น โนนเห็นนี้ยังชอบใจ เลยลืมน้อมเข้าหาตัวเอง

ผู้ถาม บางครั้งอยากจะจับจิตเข้าไปในขวด

ท่านอาจารย์ ส่งออกนอกแล้วไม่ได้ การหาได้องหาภายในซี ผู้รู้กับสิ่งที่ไปรู้ไปเห็นมัน
เป็นคนละอย่างกัน ให้อับเอาตัวผู้เห็นนั้นแหละจึงจะถูก สิ่งที่เราที่เห็นนั้นจะหายหมด

ผู้ถาม ขณะนี้เข้าใจดี ถ้าหากมีอะไรเกิดขึ้นจะรีบไปภาคอีสาน

ท่านอาจารย์ ถ้าหากไปไม่ทันแล้วจะว่าอย่างไร การภavanaต้องพึ่งตนเอง การที่จะหวัง
พึ่งคนอื่นมันจะไหวหรือ หัดพึ่งตนเองให้ได้ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้แหละจึงเรียกว่า ภavanaมี
หลัก ถ้ายังพึ่งตนเองไม่ได้ก็ยังไม่มีการให้จับอย่างนี้ หลักคือหัวใจของเรา เราจับ
หลัก อันนี้ให้ได้แล้วได้ชื่อว่าพึ่งตนเอง นี้อะไรกันพอมันเสื่อมก็วิ่งเข้าไปภาคอีสาน

ผู้ถาม แต่ก่อนไม่เข้าใจ เมื่อท่านอาจารย์อธิบายอย่างนี้แล้วจะพยายามทำ

ท่านอาจารย์ ที่มาอบรมเพื่อต้องการอย่างนี้แหละ คนที่อบรมเป็นแล้วแต่ยังจับหลัก
ไม่ได้ ก็ได้ชื่อว่ายังไม่มั่นคงพอ

ผู้ถาม ภาวนา คืออะไร

ท่านอาจารย์ ภาวนาคือบรมใจให้สงบ คือให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่าให้เที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ

ผู้ถาม จะต้องต่อสู้กับอุปสรรคขนาดไหน ถึงจะได้ผลในการภาวนา

ท่านอาจารย์ อุปสรรคอะไรก็ตามเถิด ถ้าหากเราสละลงไปได้เรียกว่า เราสามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นๆ ได้

ผู้ถาม ภาวนามีที่สิ้นสุดหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ก็ขึ้นอยู่กับอุบาย ถ้าหากใจไม่สงบสักทีมันก็ไม่สิ้นไม่สุด

ผู้ถาม ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาก็มีที่สิ้นสุด ความตายก็มีที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็มีที่สุด การภาวนาก็เหมือนกัน อยากทราบว่า มีชั้นใดชั้นหนึ่งที่เป็นที่สุดหรือไม่

ท่านอาจารย์ มันก็เหมือนกันแหละความวุ่นวายเกิดขึ้นได้ สัญญาอารมณ์เกิดขึ้นได้ ความสง่ายเกิดขึ้นได้ ความสงบมัน ก็สงบลงได้เหมือนกัน เกิด - ดับเหมือนกัน ที่สุดก็คือ ความสงบ ชั้นไหนภูมิไหนก็ภาวนาอยู่เหมือนกันต่อเมื่อนิพานเสียเมื่อไร นั่นแหละสิ้นการภาวนา

ผู้ถาม จะต้องยอมเสียสละอะไรบ้างจึงจะภาวนาได้

ท่านอาจารย์ สละในปัจจุบัน อะไรๆทั้งหมด ในปัจจุบันนั่นแหละ ในขณะนั้นแหละ สละแล้วมันก็ไม่หายไปไหน คือสละภายในใจเฉยๆ อย่างเราสละบ้านหรือ สละตัวของ

เราเอง ไม่เอาเป็นอารมณ์ เพียงแต่สละ ภายใน ภายนอกก็ยังไม่เท่าเท่า บานมันก็ยังเท่าเท่า สละลง ปัจจุบันเลย

ผู้ถาม เวลาภาวนาจะต้องกำหนดลมหายใจอย่างเดียว หรืออย่างอื่นก็ได้ครับ

ท่านอาจารย์ อย่างอื่นก็ได้เหมือนกัน กำหนดพุทโธๆ หรือลมหายใจก็ได้ขอให้จิตรวมลงได้ก็ใช้ได้ทั้งนั้น

ผู้ถาม เวลากำหนดอานาปานสติ ถ้าหากว่าภาวนาดีขึ้นหรือเลวลงจะทราบได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ เราภาวนาอะไรก็ตาม รู้ได้ตรงที่ว่า ถ้าหากมันดีขึ้นใจก็สงบลง ใจก็อยู่ ถ้าไม่ดี การภาวนาก็ยิ่งฟุ้งซ่านไปใหญ่

ผู้ถาม จะกำหนดความตายก่อนจะได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ กำหนดเอาความตายเลยได้ คือให้พิจารณาอย่างนี้ เมื่อตายแล้วก็ไม่มีอะไรเหลือสักอย่าง เหลือแต่ใจอย่างเดียวสิ่งทั้งหมดของภายนอกก็ทิ้ง ตัวของเราก็ทิ้งให้พิจารณาอย่างนี้ มิใช่พิจารณาตายเฉยๆ ใช้ไม่ได้พิจารณาให้เห็นสาระของกายคือจิตแล้วกำหนดจิตใจให้สงบลงได้ จึงจะเป็นประโยชน์

ผู้ถาม การเพ่งความตายหรือกำหนดความตายจะเริ่มต้นอย่างไรดีครับ

ท่านอาจารย์ ก็ไม่มีพิธีอะไรกำหนดเอาความตายเลยทีเดียวคือว่ากำหนด ลมหายใจก็เป็น การกำหนดความตายไปในตัว คือการสูดหายใจเข้า - ออก ถ้ามันสูดไม่เข้า ก็ตาย ถ้ามันไม่ออก ก็ตายอานาปานสติกับมรณานุสติอันเดียวกันตายแล้วสลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม

ถามแผ่นดินนี้ ถ้าใจมันสงบมันก็ชัดเองดอก ถ้าไม่สงบแล้วพิจารณาเท่าไรๆ ก็ไม่ชัด

ผู้ถาม ก่อนที่จะบวชจะต้องขออนุญาตก่อนหรือไม่

ท่านอาจารย์ การบวชต้อง คือได้รับอนุญาตจากบิดามารดาเสียก่อน นี่เป็นประการแรก และยังมีอีกหลายประการด้วยกัน จึงจะบวชได้

ผู้ถาม การภาวนาจะเป็นผลให้ชำระล้างบาปได้หรือไม่ กล่าวคือผู้ที่กระทำภาวนานั้น หากได้กระทำบาปมาก่อนแล้ว การภาวนาจะเป็นผลให้บาปนั้นหายไปหรือไม่

ท่านอาจารย์ บาปที่ทำด้วยเจตนาอันแรงกล้าไม่สามารถลบล้างได้ บาปทำด้วยไม่มีเจตนาพอจะลบล้างได้บ้างกรณี การทำภาวนาลงในปัจจุบันไม่คิดถึงอดีต อนาคต จะลบล้างบาปเล็กๆ น้อยๆ ลงบ้าง แต่มิได้หมายความว่าบาปนั้นไม่ให้ผล เป็นแต่ทำใจให้สงบได้ในขณะที่ลงปัจจุบันเท่านั้น

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาค่ำ

ท่านอาจารย์แสดงธรรมเทศนาที่วัดป่าเลไลย์ วัดไทยที่สิงคโปร์

ขอขอบใจท่านพระครูที่ได้ต้อนรับในการที่ผมได้มาเกาะสิงคโปร์โดยที่ผมไม่เคยมาเลยสักที เนื่องจากญาติโยมเขานิมนต์ให้มา พอได้มีโอกาสจึงมาเยี่ยมท่านพระครู และได้เห็นวัดที่มีหลักฐาน ซึ่งเรียกว่าวัดฝ่ายหินยาน ตั้งหลักฐานลงเป็นปีกแผ่นแน่นหนา โดยมีท่านพระครูเป็นผู้ดำเนินมา เท่าที่ได้เล่าถึงประวัติความเป็นมาของวัดนี้ เรียกว่าเป็นโชคกลางที่สุด แล้วก็เป็นที่เกียรติประวัติแก่เจ้าภาพผู้ริเริ่มที่แรกตลอดกาลนาน วัดนี้เข้าใจว่าคงจะสามารถดำรงเป็นเกียรติคุณแก่เมืองสิงคโปร์และแก่เจ้าภาพผู้ริเริ่มแรกตลอดกาลนาน

เป็นนิมิตอันดีที่ศาสนาฝ่ายหินยานได้มาตั้งรกรากเป็นหลักฐานลงที่สิงคโปร์ ก็พอดีกัน

กับเมืองสิงคโปร์ซึ่งเป็นอาณานิคมของประเทศอังกฤษได้เป็นเอกราช และกำลังพัฒนาประเทศของตนให้เจริญก้าวหน้าพร้อมกับพุทธศาสนาฝ่ายหินยานมีโอกาสดั่งรกรากลงในสถานที่นี้ เป็นเครื่องสนับสนุนเชิดชูวัฒนธรรมหรือความสุขสงบของชาวสิงคโปร์ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

กาลสมัยเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ สมัยนี้กำลังเดือดร้อนวุ่นวายกันไปหมดทั้งโลก เรื่องความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุก็เจริญมาจนสุดขีด ไม่ว่าจะสมัยไหนๆเท่าที่ได้ฟังประวัติศาสตร์มา ความเจริญก้าวหน้าของด้านวัตถุเห็นจะไม่ล้ำเกินในสมัยนี้ แต่ถึงขนาดนั้นความสุขสงบของชาวโลกก็ไม่สุขสงบเท่าที่ควร

นอกจากเราจะหันมาศึกษาในทางพุทธศาสนา เพราะศาสนาเป็นทางนำมาซึ่งสันติสุขทุกคนเมื่อเห็นโทษในความเจริญก้าวหน้าในด้านวัตถุไม่เป็นไปเพื่อความปรารถแล้ว จึงได้พากันหันเข้ามาพึ่งศาสนาและสนใจศึกษาในศาสนาโดยส่วนมาก จึงเหมาะสมที่สุดซึ่งศาสนาฝ่ายหินยานที่มาตั้งรกรากในสิงคโปร์นี้

เมื่อฝ่ายศาสนาที่ตั้งรกรากแล้วโดยมีท่านพระครูประกาศธรรมคุณเป็นประธานในสถานที่นี้ ขอชาวพุทธทุกคนจงพากันตั้งใจสนใจศึกษาในทางธรรมปฏิบัติ ศาสนาพุทธไม่เพียงสอนให้คนศึกษาหรือนับถือเพียงเท่านั้น แต่ว่าสอนให้คนตั้งใจปฏิบัติ ถ้าไม่มีการปฏิบัติเพียงแต่ถือเฉยๆ ก็จะไม่ได้รับคุณค่าเท่าที่ควรศาสนาพุทธสอนสั่งจะคือของจริง คือสอนตัวคนเราทุกคนซึ่งเป็นผู้มีอยู่แล้วทั้งนั้น คือ กาย กับใจ ได้แก่นามธรรมและรูปธรรม ไม่ได้สอนที่อื่นสอนที่ตัวคนเรา เพราะฉะนั้นในการที่จะศึกษาถึงเรื่องพุทธศาสนา จงให้พากันเข้าใจหลักใหญ่ที่สุดที่จะต้องศึกษาก็คือทำให้รู้จัก กาย กับ ใจ ถ้าไม่รู้กายกับใจของตนแล้วก็ไม่ทราบว่าจะไปปฏิบัติตรงไหน คือว่ากายของเราที่เรียกว่าของจริงมีอยู่แล้ว กายใจของเราที่เรียกว่าของจริงที่มีอยู่แล้วนี้ จึงพากันศึกษาเรื่องกายกับใจของตน การศึกษาเรื่องกายก็คือการกระทำด้วยกายและวาจาที่เราปรากฏกันอยู่ว่าวันหนึ่งๆ เราทำอะไรบ้าง กายของเรา วาจาของเรา ส่วนใจนั้นเป็นผู้สั่งการ สั่งให้กายและวาจาทำงาน จึงให้รู้จักพร้อมทั้งใจด้วยว่าใจสั่งทำดีหรือทำชั่ว ให้รู้จักตรงนี้เสียก่อนที่จะศึกษาพุทธศาสนา

ศาสนาสอนให้รู้จักเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม คือสอนการกระทำพุทธศาสนาสอนการกระทำ กาย วาจาของเราไม่ใช่เหมือนกับต้นไม้หรือก้อนหินอยู่เฉยๆ ไม่ได้ วันหนึ่งๆ ถึงแม่น้ำที่หนึ่งหรือวินาทีหนึ่ง จำเป็นจะต้องมีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีทั้งดีและชั่ว การกระทำดีและชั่วนี้แหละพระพุทธองค์สอนให้เราเข้าใจ ว่าวันหนึ่งๆ เรา ทำดีมีกี่มากน้อย เราทำชั่วมีมากน้อย ความดีเอามาลบดูกับความชั่ว ถ้าหากมีเหลือก็แสดงว่าเรามีกำไรในชีวิตในวันนั้น นับตั้งแต่วันหนึ่งไปเสีย ก่อนเดือนหนึ่งปีหนึ่งลองนับดูว่ามีการบวกลบกันด้วยประการอย่างนี้ มีดี เหลือก็เรียกว่ามีกำไรในชีวิตของเรา

ดีและชั่วที่กล่าวถึงนี้ ทุกคนกระทำลงไปด้วยกายและวาจาจงเข้าใจว่าเป็นของดีจึงค่อยทำประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งทำด้วยความไม่รู้เท่าเข้าใจว่าดีและชั่ว หรือทำโดยเหตุมีสิ่งแวดล้อมบีบบังคับจึงค่อยทำการที่เราจะเข้าใจคำว่า ดีหรือชั่ว ที่เรียกว่าบุญ หรือบาป ก็คือสิ่งที่ไม่ดีมันสกปรก มันน่าเกลียด จึงเรียกว่าบาป บุญเป็นสิ่งที่ดีทำลงไปแล้วมันสะอาด จิตใจผ่องใสและเบิกบานจึงเรียกว่าบุญให้สังเกตอย่างนี้ อย่าไปเอาใจของตนเป็นเครื่องวัด เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องวัด สิ่งใดที่กระทำด้วยกายและวาจา หรือนึกคิดด้วยใจ ถ้าหากเป็นภัยหรือว่าเป็นอันตรายเบียดเบียนตนหรือคนอื่น คือทำให้ตนไม่สบายและทำให้คนอื่นไม่สบายหรือทำทั้งตนและคนอื่นไม่สบายด้วย อันนั้นพึงเข้าใจเถิดว่าไม่ใช่ของดี ถ้าหากไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น อันนั้นแหละเรียกว่าบุญ คือคุณงามความดี ควรสร้างสมให้เกิดมีในตนจึงจะเป็นคนดี พุทธศาสนาทำให้เป็นคนดีได้ดังนี้

ความดีหรืออย่างที่เรียกว่า บุญ นี้แหละ ความชั่วหรือบาปอย่างที่ว่านี้แหละ คนใดทำลงไปแล้วตนเองจะต้องได้รับผลแน่นอนคนอื่นรับแทนไม่ได้ คนเราโดยมากมักไม่ค่อยเข้าใจ เห็นว่าทำดีกลับได้ชั่ว ทำชั่วกลับได้ดี โดยมากเข้าใจมีคนนับหน้าถือตา มีบ้านมีเรือนใหญ่โตรโหฐาน มีเครื่องใช้ไม้สอยหรูหรา เขาเข้าใจว่าคนนั้นทำชั่วได้ดี คนใดซื่อสัตย์สุจริต ทำมาหากินมันไม่ทันเขา คนนั้นเขาเห็นว่าทำดีกลับได้ชั่วคือคนไม่นิยม นับหน้าถือตา คนเห็นอย่างนี้เป็นส่วนมาก แท้จริงดังอธิบายมาแล้วในเบื้องต้น พุทธศาสนาสอนถึง กายกับใจ ถ้าหากไม่รู้ใจของตนก็จะไม่รู้จักดีและชั่วดังที่ว่ามานี้ดีและชั่วจะรู้ด้วยตนเองพระพุทธเจ้าสอนว่า ธรรมรู้ด้วยตนเอง ถ้าหากว่าทำชั่ว ถึงแม้จะมีคนนิยม นับถือหรือร่ำรวยด้วยประการต่างๆ แต่ภายในใจของตนเองอาจจะรู้สึกนึกได้ตลอดเวลา

ว่าความชั่วนั้นตนได้ทำไปแล้ว จะระลึกอย่างนี้ได้ตลอดเวลา ถึงใครจะไม่ชมว่าเราดี หากเราเชื่อมั่นในคุณงามความดีของตน เราก็จะภูมิใจและอึ้งใจในความดีของตนนั้น ทั้งๆ ที่ไม่มีใครนิยมเลื่อมใส หากความชั่วนั้นเล่า เมื่อตนได้ทำลงไปแล้วจะมีความเดือดร้อนกินแหนงหรือกระเทือนใจตลอดเวลาว่าตนได้ทำความชั่ว บุญ บาป นั้น บุคคลทำลงไปแล้วย่อมปรากฏเห็นชัดแก่ใจของตนอย่างนี้

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนว่า บาปนั้นอย่าทำเสียดีกว่า เมื่อทำเข้าไปแล้วให้เกิดความเดือดร้อนภายหลัง จงบำเพ็ญแต่ความดีอันจะนำความสุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ความดี คนดีทำง่าย เพราะเขากลัวความชั่วอยู่แล้ว แต่ความชั่วทำได้ยาก เพราะเป็นภัยแก่เขา ความชั่วคนชั่วทำได้ง่าย เพราะเขาชอบใจอยู่แต่ความดีทำได้ยาก เพราะเขา ไม่ชอบความดีนั้นพระพุทธองค์วางมาตรการไว้แล้ว ได้แก่ศีล ๕ อันเป็นพื้นฐานของความดีทั้งหมด ผู้เชื่อคำสอนพระพุทธเจ้าและหวังประโยชน์ความสุขแก่ตน หรือหวังความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิตของเขาแล้ว จงพยายามรักษาทีละข้อเสียก่อนให้มั่นคง เอากันจริงๆ จังๆ เอาเป็นปีก็ได้เอาเป็นเดือนก็ได้ อย่างน้อยเดือนนี้เราจะรักษาข้อ ๑ เดือนหน้าจะรักษาข้อ ๒ ต่อไปให้ครบ ๕ เดือน ๕ ข้อ ๘ เดือน ๘ ข้อ หรือจะเอาเป็นปีก็ได้ รักษาให้ได้ปีละข้อ ๕ ปีก็ครบ เราก็จะดีขึ้นมา เราก็จะได้รับความภูมิใจที่ได้งดเว้นความชั่วนี้ ถ้าหากเข้าใจว่าความดีเป็นของที่น่าภูมิใจน่าปฏิบัติ นำมาซึ่งความอึ้งใจ อันนี้จึงจะได้ผลเห็นอานิสงส์ ถ้าเห็นว่าเป็นการลำบาก รักษาศีลแล้วเป็นทุกข์ การรักษาศีลเพื่อพ้นจากความชั่ว หรือพ้นจากอารมณ์ชั่ว พอมารักษาศีลโดยไม่เข้าใจกลับเป็นทุกข์ ตกนรกทั้งเป็น

ถ้าศึกษาแล้วเข้าใจปฏิบัติโดยนัยที่อธิบายมานี้แล้วจึงจะสมกับที่เราได้พุทธศาสนา คือของดีมาไว้ประจำชาติในสิงคโปร์ของเรา มิใช่ได้มาเพื่อเอาไว้ประดับโก้ๆ ให้สวยๆ หรือเอาไว้ให้คนทั้งหลายรู้จัก ว่ามีพุทธศาสนาอยู่ที่เมืองสิงคโปร์เท่านั้น หากว่าเราได้ปฏิบัติให้มีคุณค่าหรือเป็นประโยชน์โดยแท้จริง เราจะคุ้มค่าที่เราได้สละลงทุนก่อสร้างเป็นถาวรวัตถุมั่นคงจนปานนี้

ขอทบทวนหัวข้อต่างๆ ว่าที่อาตมาได้มาในวันนี้ เพื่อมาขอแสดงความขอบอกขอบใจในการที่ได้ตั้งวัดศาสนาพุทธหินยานลงเป็นรากฐานมั่นคงลงไปสิงคโปร์ โดยมีท่านพระครู

เป็นผู้นำ แล้วก็จะอยากให้พากันศึกษาถึงเรื่องพุทธศาสนา อันเป็นหาทางนำมาซึ่ง
สติปัญญาการศึกษาพุทธศาสนาจะต้องยึดหลักสำคัญ คือ กาย กับใจ ถ้าไม่รู้จักเรื่องกาย
กับใจแล้วก็ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติตรงไป กายและใจของเรานั้นใจเป็นคนสั่งการให้ทำทั้ง
ดีและชั่ว ถ้าเรารู้จักใจ ใจที่เป็นกลางๆ รู้ดีและรู้ชั่วเรียกว่าใจ ถ้ามันสั่งการให้ทำทางดีก็
เรียกว่า บุญ ถ้าหากมันสั่งการให้ทำทางชั่วก็เรียกว่าบาป บาปเป็นของไม่ดี บุญเป็นของดี
นำมาซึ่งสันติสุขที่เราเห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว รู้ด้วยตนเอง คนอื่นจะไม่นิยมก็ช่างคน
อื่นจะติเตียนนิทาทก็ช่าง เราเข้าใจเช่นนี้แล้ว เราก็จะทำแต่ความดี ความดีโดยย่อที่ว่านี้ ก็
จะไม่หนีจากหลักของศีล ๕ ถ้าเราทำไม่ได้ทั้งหมดคือปฏิบัติไม่ได้ทั้ง ๕ ข้อ ก็จง
พยายามฝึกฝนอบรมทำไปทีละข้อๆ จะคิดเป็นรายเดือนรายปีก็สุดแล้วแต่ เมื่อทำได้
ตลอดรอดฝั่ง ศีล ๕ ก็จะสมบูรณ์ในเดือนใดหรือในปีใดอย่างแน่แท้ จะได้ชื่อว่าเรา
เชื่อมั่นคุณงามความดีในพระศาสนา

ขอให้ทุกคนพากันสังเกตอีกหน่อย โดยเฉพาะในเรื่องปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนากันศึกษามา
มาก สนใจกันมานาน แต่เหตุที่ว่าไม่เข้าใจข้อเท็จจริง คือหลักพระพุทธศาสนาโดยที่
อธิบายมานี้ ก็ตามหรือนอกเหนือจากนี้ก็ตามเป็นเพราะอะไร เรื่องนี้เป็นเพราะใจของเรา
วุ่นวายใจไม่สงบ เมื่อใจไม่สงบวุ่นวายอยู่แล้วจะไม่รู้เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ใจก็เปรียบ
เหมือนน้ำ น้ำเป็นของใสสะอาด หากมีการกระเพื่อมอยู่ก็จะไม่ปรากฏเงา ถ้าน้ำสะอาด
นิ่งเมื่อไร เงาก็จะปรากฏขึ้นมาทันใดธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ฉนั้น
เหมือนกัน เพราะฉะนั้นจงพากันอบรมใจของตนให้ได้รับความสงบแม้ไม่รู้แจ้งแทง
ตลอด หรือให้ถึงมรรคผลนิพพานก็จะเห็นคุณค่าของความสงบว่า นำมาซึ่งความสุข
อย่างแท้จริง

ก่อนที่จะจบเรื่องการพุทธธรรมในวันนี้ ก็ขออนุโมทนาและแสดงความขอบคุณแก่
เจ้าภาพผู้ให้ที่ดินเป็นกรรมสิทธิ์ของสงฆ์ และขอให้ท่านพระครูประกาศธรรมคุณ ผู้นำ
ญาติโยมปฏิบัติในศาสนาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จงมีสุขภาพพลานามัยที่
สมบูรณ์ ประสบสิ่งที่ปรารถนา ขอศาสนาพุทธจงเจริญรุ่งเรืองในสังคโปร์ พุทธศาสนา
สถิตยชนทั้งหลายจงรื่นเริงและบันเทิงใจในคำสอนของพระพุทธศาสนา ปรารถนาสิ่งใดจง
สัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลาบ่าย

สนทนาธรรม

ผู้ถาม เคยภาวนากำหนดอารมณ์ เช่น กำหนดกระดูก แล้วท่านอาจารย์ให้จับผู้รู้ เมื่อกำหนดกระดูก กระดูกที่เพิ่ง อยู่ก็หายไปว่างเฉยๆ บางทีก็มีแบบคาย ใครไปรู้จักความว่างกระดูก ใจมันก็นิ่งอยู่ในกระดูก แต่เวลาพิจารณาใครเป็นผู้รู้ใจมักจะหายไปหาอารมณ์อื่นๆ คังนั้นจะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์ ให้ใจมันอยู่ที่กระดูกนั้นเสียก่อน จะนานเท่าไรก็ช่างมันนับเป็นปีๆ อย่างน้อย ๕ ปี จึงจะชำนาญ ต่อนั้นไปถ้ามันไม่ไปไม่มาจริงๆ คืออยู่เฉยๆ จึงพิจารณา คือพิจารณาอันนั้นแหละ พิจารณาผู้รู้สึกว่าเฉยๆ อยู่ที่ไหน แล้วจับตัวผู้รู้นั้นให้ได้ อย่าไปพิจารณามันเร็วนัก ไม่ชำนาญแล้วจะเสียไป การภาวนาต้องทำกันจริงๆ เป็นปีๆ พอภาวนาเป็นอะไร นิดๆ หน่อยๆ อยากให้เกิดความนั้นนี้ เดียวก็เสื่อมเสียเท่าที่ไม่ได้ใหม่ก็ไม่ดี

ผู้ถาม ใจมันเดือดร้อนเพราะอยากจะทำให้ใจมันเข้าเต็มที่ และอดที่จะกดใจให้เข้าถึงจุดนั้นไม่ได้

ท่านอาจารย์ นั้นแหละความอยากเป็นเหตุ พอกดใจจะให้เข้าถึง มีแต่ความเดือดร้อนไม่สงบ การทำความเพียรต้องมีแบบคายคอยพิจารณาความสงบนั้น ทำใจให้เย็นๆ จึงจะถูก

ผู้ถาม ยากเหลือเกินในการภาวนา

ท่านอาจารย์ จะว่ายากก็ยาก ถ้าจับใจคือผู้เป็นกลางได้แล้ว จะขยันหมั่นเพียรพยายามมองดูผู้รู้ที่อยู่เสมอ คำว่ายากแล่ง่ายจะหายไปมีแต่ความพอใจอยากเห็นตัวใจ คือผู้รู้ที่อยู่เสมอตลอดกลางวันกลางคืน

ผู้ถาม ไม่ได้ภาวนามากมายอะไร หลังจากนั่งประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาทีก็รู้สึกหัวใจสงบ หลังจากนั้นรู้สึกง่วงนอน ดังนั้นจะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์ คือตอนนั้นมันปล่อยวางเฉยๆ พอมันสงบไม่มีเครื่องยึดเครื่องอยู่ไม่มีเครื่องพิจารณา ความสงบก็เลยมาเป็นความง่วง ฉะนั้นเมื่อสงบแล้วจึงโน้มเข้ามาพิจารณาความไม่เที่ยง ความทุกข์ในร่างกาย เป็นอนัตตา ให้พิจารณาอยู่ในองค์ไตรลักษณ์เป็นเครื่องอยู่ ถ้าเราไปเฉยๆ ไม่มีเครื่องอยู่ มันก็เลยง่วงนอน

ผู้ถาม ผู้เป็นฆราวาส มีภรรยา มีครอบครัว มีลูกก็หลายคน ไม่มีโอกาสได้ออกบวช อยากจะทราบว่าผู้เป็นฆราวาสนั้นจะภาวนาได้ขนาดไหน

ท่านอาจารย์ ตามที่ท่านว่าไว้ ฆราวาสก็ถึงอรหัตตได้ แต่อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน ต้องออกบวชหรือมิฉะนั้นก็นิพพาน แต่ว่าถึงอย่างไร ก็ช่างเถิด ไม่ต้องคำนึงถึงได้ชั้นภูมิอะไรดอก เราต้องการความสุข เราเกิดขึ้นมาในโลกนี้ก็ต้องการความสุขจึงต้องหัดภาวนา เพื่อให้เกิดความสงบ ในชั่วครู่หนึ่งที่เราภาวนา อยู่那儿ได้รับความสุขก็ดีแล้วอย่าไปฝฝถึงมรรคผล นิพพานเลย

ผู้ถาม ได้แต่เพียงนี้ก็อยู่ว่าอยากจะออกบวช กลัวว่าเมื่อออกมาบวชแล้วก็จะติดอยู่เพียงเท่านี้ จึงอยากจะถามว่า จะมีเวลาไหนหรือไม่ที่พอจะรู้สึกตัวว่าถึงเวลาที่จะออกมาบวชได้

ท่านอาจารย์ เรื่องนั้นมันเป็นไปเอง คือว่าเราได้รับความสุขสงบจากการอบรมภาวนานี้ แล้วนั้นมันจะบวชได้แค่ไหนขนาดไหนเป็น อีกเรื่องหนึ่งต่างหาก หากที่ใครจะตัดสินใจได้ บางทีขณะทำภาวนาได้รับความสุขสงบ นี้ก็อยากออกบวช เมื่อบวชแล้วกลับวอกขึ้นมาอีก ยิ่งกว่าเก่าก็มีมากมาย ฉะนั้นอย่าเลยให้ห้อยไปเสียก่อน ทำไปก่อนอย่างนี้ละ

ผู้ถาม อยากบวชเหมือนกันแต่โยมที่บ้านไม่ยอม

ท่านอาจารย์ เอาละไม่ต้องบวชหรอก เอาไว้เป็นอุปัฏฐากดี เรามาทีหลังจะได้นำเที่ยว

ผู้ถาม อยากจะเกิดอีกสักสองชาติ แต่ไม่อยากเกิดมาเป็นทุกข์ อยากจะได้รับความสุข จึงขอกราบเรียนถามว่า การทำบุญชาตินี้จะส่งผลไปถึงชาติหน้าได้หรือไม่และจะได้รับบุญในชาติหน้านี้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ เกิดมาต้องเป็นทุกข์แน่โยม จะต่างกันก็ทุกข์มากทุกข์น้อยเท่านั้นแหละ การทำบุญต้องส่งไปให้ชาติหน้าแน่ ของเราทำแล้วจะไปไหน การทำบุญไม่ใช่หนทางพ้นทุกข์โดยตรงแต่เป็นทางทำทุกข์ให้น้อยลง การภาวนานั่นซึ่งเป็นทางนำทุกข์ให้หมดไป ฉะนั้นใครก็ตามปรารถนาว่าขอเกิด ๒ ชาติ ๕ ชาติ ถ้าเราภาวนาไม่ดี จะปรารถนาอย่างไรงี้ไม่ได้

ผู้ถาม เป็นฆราวาสต้องมีภาระพันธะอยู่กับครอบครัว เมื่อทำความเพียรด้วยการภาวนา จนจิตเป็นสมาธิได้รับความสุขแล้ว มิได้คิดถึงเรื่องอนาคตข้างหน้า เพราะทราบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิด-ดับๆ ตามหลักพุทธศาสนาถูกต้องแล้ว ก็เพียรอยากจะได้ความสุขอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น อยากจะทำความเพียรภาวนาให้เป็นสมาธิอยู่ต่อไปก็ยังคงติดอยู่กับบ่วงมีเครื่องผูกพันอยู่ จะทำอย่างไร จึงขอกราบเรียนถามวิธีที่จะได้รับความสุขนี้อยู่เรื่อยๆ ไป

ท่านอาจารย์ เป็นธรรมดาผู้ที่ต้องการอยากจะได้ความสุข เมื่อเห็นผู้ที่บวชเข้ามาแล้ว ไม่มีภาระพันธะอะไร เข้าใจว่าจะได้รับความสุข แท้จริงผู้บวชแล้วเป็นผู้ไม่ประมาท จะต้องคิดถึงหน้าที่ของตนว่ากิจสิ่งใดข้อวัตรอันใดที่ตนควรทำแล้วยังไม่ได้ทำกรรมอันใดที่ผิดไม่ควรทำเราละแล้วหรือยัง ความดีมีพอแล้วหรือที่จะภาคภูมิใจแก่ตัวเองและไม่ให้เดือดร้อนภายหลัง เหล่านี้เป็นความเดือดร้อนของพระ เป็นพระก็ดี เป็นฆราวาสก็ดี มีความเดือดร้อนไปคนละอย่าง ถ้าเป็นผู้ไม่ประมาทพิจารณาตนเองอยู่เป็นนิจ จะพ้น

จากทุกขั้ไม่ว่า พระและฆราวาสด้วยการทำความสงบสุขอันปราศจากนิรณัน ๕ มีความ
มุ่งมั่น ในอารมณ์นั้นอยู่เสมอถึงอารมณ์ใดจะมารบกวนก็ไม่ไหวก็ตาม

ผู้ถาม ทำไมบางทีบางคนรู้แล้วเลิกได้ถอนได้ อันนั้นจะเป็นเหตุปัจจัยหรือไม่

ท่านอาจารย์ บางทีทำไปบางคนรู้แล้วเลิกได้นั้น เป็นเพราะปัจจัย บุญวาสนา ปัญญา
บารมีของเขาแก่กล้า อีกนัยหนึ่งคือ ปัญญาบารมีเขาแก่กล้านั้นเองจึงมีแยกคาย ให้เลิกละ
ได้

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

ที่อาตมาพูดนี้เป็นเรื่องภาวนาโดยเฉพาะจึงเข้าถึงหลักพุทธศาสนา ถ้ายังไม่ได้ภาวนายังไม่
ถึงศาสนาที่แท้จริง พุทธศาสนาสอนถึงใจตน คนไม่เห็นใจของตนแล้วจะไปถึงศาสนา
ได้อย่างไร การละชั่วทั้งปวงก็ต้องเห็นด้วยใจของตนเองแล้ว ก็จะทำไม่ได้ ถึงทำไปก็ตัก
แต่ ทำไม่มั่นคง การชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ยิ่งแล้วใหญ่ ถ้าไม่เห็นใจของตน
แล้วจะไปละได้อย่างไร ความเศร้าหมองและความฟุ้งใสรอยู่ที่ใจเห็นได้ด้วยตนเอง การ
ภาวนาที่เห็นใจของตนอย่างเดียวนั้นแหละ เป็นการถึงศาสนาโดยแท้ นอกไปจากนี้
เช่นการบำเพ็ญทานและรักษาศีลเป็นเครื่องประกอบเท่านั้น หาได้ชื่อว่าถึงศาสนาโดย
แท้ไม่

ผู้ถาม วัตร นั้นหมายความว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์ วัตร คำหนึ่ง กับ วัตร อีกคำหนึ่ง

วัตร หมายถึงการทำศาสนาพิธีต่างๆ คือพุทธศาสนานิกชนไปร่วมกันทำพิธีต่างๆ แม้แต่
พระสงฆ์ที่อยู่ในที่นั้นก็ต้องกิจของสงฆ์ มิใช่ทำเป็นวัตรแล้วอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร จะ

กลายเป็นคนใจเกรี้ยวไปเสีย

วัตร หมายถึง การปฏิบัติ ปฏิบัติชอบของผู้นั้น เช่นหญิงปฏิบัติเอาใจสามี ไม่ละเมียด
ล่วงเกินอยู่ในโอวาทคำสั่งสอนที่ดีงามของสามี เรียกว่า หญิงมีข้อวัตรอันดีงาม
พุทธศาสนิกชนได้สลับคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำมาไปปฏิบัติตามได้ชื่อว่า
พุทธศาสนิกชนผู้นั้นมีข้อวัตรอันดีงาม

การที่อาตมามาสิงคโปร์คราวนี้ด้วยความคำอาราธนาของแม่ชีชวน ด้วยเธอคิดว่าพี่น้อง
และชาวสิงคโปร์หลายคน ที่ต้องการอยากศึกษาธรรมะ แต่ไม่มีโอกาสได้ศึกษาเพราะไม่
มีครูอาจารย์จึงได้นิมนต์มา พอมานี้เห็นคนสิงคโปร์เข้าจริงๆ โอ้โฮ คนสิงคโปร์มิใช่คนป่า
เถื่อนไม่รู้ธรรมะซั่มโมอะไร แท้จริงแล้วคนสิงคโปร์เป็นปราชญ์ รู้จักถามสาระลึกซึ่ง
ล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์แก่นักปฏิบัติทั้งนั้น ทั้งๆที่ครูบาอาจารย์และพระก็ไม่เคยสอน
มาเลย อาตมามาคราวนี้เห็นว่ามีคุณค่ามหาศาล และคนสิงคโปร์ก็ควรจะเป็นหนี้บุญคุณ
ของแม่ชีชวนไว้ในโอกาสนี้ด้วยและเมื่อได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติอันดีงามถูกต้องแล้ว จง
พากันนำไปปฏิบัติอย่าได้ประมาทให้เป็นผู้มีวัตรคืออย่าได้เป็นวัตรล้างก็เป็นเครื่องนำ
ความสุขมาให้ได้ตลอดกาลนาน

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาบ่าย

ผู้ถาม ขอรบกวนเรียนใหม่ ครั้งแรกกำหนดลมหายใจเข้าออก เวลาเกิดเวทนาขึ้นให้ทิ้งลม
หายใจเข้า - ออก ให้กำหนดเวทนาจะได้อะไรหรือไม่

ท่านอาจารย์ ไปกำหนดเวทณาก็ได้แต่เอาใจแน่วแน่จริงๆ จนเป็นอารมณ์อันเดียว ไม่
ยอมส่งไปโน่นนี่ เดี่ยวเวทนาอันนี้ก็หายไป ยังเหลือแต่ความสุขสงบวางเฉยอยู่คนเดียว

ผู้ถาม เวลาเวทนาเกิดขึ้นมา อยากให้เวทนาหายไป แต่มันไม่ยอมหายเลยเกิดความ
รำคาญ ต่อมาเลยคิดว่า เจ็บมันก็เป็นเรื่องของเจ็บมันก็เป็นอย่างนี้

ท่านอาจารย์ นั้นแหละให้เห็นสภาพอันนี้นั้นแหละคือให้เห็นสภาพของจริง คือมันเป็น
สิ่งหนึ่งอยู่อย่างนั้น ให้เห็นสภาพความเป็นจริงเพราะเราไม่ยอมเห็นตามความเป็นจริง
ต่างหาก เราไปยึดว่าเป็นเราความเจ็บก็เป็นเรื่องของความเจ็บ ใจมันไปยึดว่าเป็นเรา
ทั้งหมดมันก็เลยทุกข์ นี่แหละหัดตรงนี่หัดไม่ให้ทุกข์ตรงนี่ทุกข์มีอยู่เหมือนกับทุกขเวทนา
มีอยู่ ถ้าเราไม่ยึดเราก็ไม่ทุกข์ เราหัดตรงนี่หาความสุขใส่ตัวให้จงได้

ผู้ถาม จะต่อสู้หรือจะยอมแพ้ต่อเวทนาดี

ท่านอาจารย์ ต้องต่อสู้ซิ เราเกิดมาไม่ว่าจะอยู่ในสภาพเช่นไรล้วนแต่ต่อสู้กันทั้งนั้น ไม่
ต่อสู้อย่างหนึ่ง ก็ต้องต่อสู้อีกอย่างหนึ่งต้องมีด้วยกันทั้งนั้น เช่นการภาวนาก็มีเวทนาเป็น
ข้าศึก ถ้าเราไม่ต่อสู้ ยอมแพ้ คราวนี้ทีหลังมันต้องยอมแพ้อีก การต่อสู้ทางพุทธศาสนา
แทนที่จะใช้กำลังประหารกันด้วยอาวุธ เปล่า ตรงกันข้ามกลับทิ้งอาวุธแล้วยอมสละทั้ง
กายและใจ เลยนชะเด็ดขาด การประหารกันด้วยอาวุธก็ต้องกลับ แพ้กันด้วยอาวุธ นี่ไม่มี
อาวุธ ชนะแล้วไม่ต้องแพ้กันอีกต่อไป เราเกิดมาในโลกต้องใช้ของในโลกให้เป็น เช่น
ร่างกายเกิดจากธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมครบถ้วนจึงเกิดเป็นคนได้ เมื่อเกิด
มาแล้วต้องบริหารรักษาด้วยประการต่างๆ หน้าที่ของมัน เมื่อเรารู้ว่าการรักษาเป็นทุกข์
เราจึงยอมสละการบริหารหรือรักษานั้น ก็เป็นสุขเท่านั้นเอง ใช้โลก และธรรมให้เป็นจึง
จะเป็นประโยชน์ ถึงคราวใช้โลกก็ต้องใช้ เมื่อโลกใช้ไม่ได้ แล้วก็ต้องใช้ธรรม ต้องหัด
ทั้งสองอย่างไว้ให้ชำนาญจะใช้โลกนี้ก็ใช้ได้ ในเมื่อจำเป็น เมื่อโลกนี้ใช้ไม่ได้แล้วก็ต้องใช้
ธรรม

ผู้ถาม กำหนดส่วนต่างๆ ในกาย เวลากำหนดหนักๆเข้า รู้สึกแปลกมาก คือมีความรู้เห็น
ตัวทั้งหมดนอกจากศีรษะ อารมณ์ภายนอกรู้แต่ไม่ยึด คังนั้นเมื่อไปยึดศีรษะเลย มองไม่
เห็นตัว การที่เป็นอยู่เช่นนี้เข้าใจว่า เข้าถึงอุปจารสมาธิ ทำอย่างไรจึงจะสามารถ
เข้าถึงอัปปนาได้ หรือว่าจะต้องตั้งหน้าคุณแต่อาการที่เป็นอยู่อย่างนี้

ท่านอาจารย์ ที่เราพิจารณาชิ้นส่วนของอวัยวะในกายของเรานั้น มีความรู้สึกว่าเห็นส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วไปอยากให้เห็น ส่วนที่ยังไม่เห็นต่อไป อารมณ์ภายนอกไม่เข้าไปยึด มันก็ดีแล้วนี่ยังอยากเข้าถึงอัปนาอีกด้วย ขอให้เป็นไปเองเถิด อย่าไปอยากได้อยากถึงเลยของพรรคนี้ ไม่ใช่ของทำได้ง่าย เป็นอะไรแล้วขอให้รักษาอันนั้นไว้เสียก่อน ความอยากเป็นเหตุให้คนจมอยู่ในโลกนี้มากต่อมากแล้ว

ผู้ถาม เมื่ออารมณ์ภาวนาอันหายไป แต่มันยังมีความรู้สึกอยู่ด้วยความสุขสงบ

ท่านอาจารย์ อันนั้นมันดีทีเดียว มันเข้าถึงอัปนาสมาธิแล้วนะซี คราวนี้มันมีความรู้สึกของมันอยู่ต่างหากแต่มันไม่เข้าไปยึดอะไรทั้งหมด

ผู้ถาม ทำอย่างไรจึงจะเข้าอัปนาสมาธิได้นาน

ท่านอาจารย์ ยังไม่ชำนาญ หัดเข้าจนให้ชำนาญจึงจะอยู่ได้นาน อัปนาสมาธิไม่ใช่ของแต่งเอาได้ง่าย จะเป็นแต่ละครั้งก็ทั้งยาก ขอให้ตั้งสมาธิเบื้องต้น คือ ขณิกะสมาธิ อุปจารสมาธิให้ชำนาญเสียก่อนอัปนาจะเกิดเอง

ผู้ถาม เวลานั่งภาวนาแล้วใจมันสงบ ไม่ไปยึดอะไร แต่ยังรู้สึกในสิ่งแวดล้อมอยู่เช่นกัน เวลาเสียงเกิดขึ้นความสงบก็หายไปเหตุที่มันหายไปนี่ก็เพราะเราไปยึดเอาเสียงไว้หรือไม่

ท่านอาจารย์ มันก็เป็นอย่างนั้นละซี ถ้าความสงบหายไปก็หมายความว่าใจส่งไปตามเสียงหรือเรียกว่ามันกระเทือนแต่ว่า มันไม่หวั่นไหวอย่างทีอธิบายให้ฟัง ใจมันอยู่ด้วยความกระเทือนนั้น หมายความว่า ประสาทรับรู้มันยังได้ยินอยู่มันกระเทือนถึงใจ กระเทือนแต่ไม่ทราบว่าจะไร เป็นอะไรนั่นเรียกว่ามันกระเทือน แต่มันไม่วิพากษ์วิจารณ์ไปตามเสียงนั้น จึงเรียกว่าไม่หวั่นไหว

ผู้ถาม เมื่อใจเข้าถึงสภาพของความสงบ มันว่าง มีความสบายมากเวลาถึงขั้นนี้จะต้องพิจารณาถึงเรื่องใจเป็นอะไรกายเป็นอะไร อตตะตาเป็นอะไร คือเมื่อเข้าขั้นนี้ ควรหัดพิจารณาได้ใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์ เวลาเข้าถึงสภาพความสงบมันก็เป็นภาวณาแล้ว ให้รักษาความสงบนั้นไว้ก่อนอย่าเพิ่งไปอะไรก่อนเลย มันจะเป็นสัญญา สังขารไปเสีย ให้มันพิจารณาของมันเองจะดีกว่าการเข้าใจว่าถึงขั้นนี้แล้วจะพิจารณาอย่างนั้นอย่างนี้ผิด คนอยากได้ปัญญาพอหัดทำความสงบเป็นสมาธินิดๆ หน่อยๆ ก็พิจารณานั้นเสียแล้ว มันเลยไม่ชัด สมาธิก็เสื่อมปัญญาก็ไม่ได้ ผลที่สุดเลยเหลวไม่เป็นท่า

ผู้ถาม เวลาภาวณาโดยมากกำหนดพุทโธ แต่ไม่สามารถกำหนดให้เข้ากับลมหายใจได้ เพราะจะทำให้ไอ เวลากำหนดใจมันก็ลงมาอยู่ที่อก และรู้สึกสุขสบายตรงนั้น พอสุขสบายเยือกเย็นก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร มันเกิดความสงสัยเพราะไม่มีเครื่องอยู่ ปล่อยเฉยๆ แล้วไม่ทราบจะทำอย่างไรต่อไป เวลานั่งพิจารณากายเกิดภาพเห็นชัด จะต้องเอาใจไปตามภาพนิมิต หรือว่าจะเอาใจไปตามอาการสามสิบสองพอสงสัยอย่างนั้นภาพเหล่านั้นก็หายไปไม่ทราบจะทำอย่างไรต่อไป

ท่านอาจารย์ กำหนดเอาใจมันก็คิดแล้วนี่ ถูกทางแล้ว ถูกกับนิสสัยอย่างนั้นจึงค่อยลงได้ จิตเห็นภาพต่างๆ ขึ้นมา ถ้าหากว่าเราส่งไปหาภาพจิตมันก็ถอย ถึงว่าอย่าส่งไปหาภาพ ให้ย้อนมาดูผู้ไปเห็นภาพนั้น จิตใจมันคงกว่าเดิม เมื่อใจสบายแล้วจงหาตัวผู้สบายให้ได้จับตัวนั้นได้แล้วปล่อยวางเรื่องอื่นหมด ก็มีเครื่องอยู่ต่อไป เครื่องอยู่ในที่นี้คือ จับผู้ไปรู้ไปเห็นนั่นเองให้ได้

ผู้ถาม ความสุขที่เกิดจากภายนอก เวลามาเปรียบเทียบกับความสุขที่เกิดจากภาวณาต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์ คือว่า ความสุขที่เกิดจากภายนอกเรียกว่า ความสุขที่เกิดจากอามิส ได้สิ่งใดมาเขาเรียกว่าสุข ก่อนที่จะได้มันก็ทุกข์ได้มาแล้วก็ทุกข์ก็ต้องรักษาต้องใช้ มิใช่มันหามาให้เรา เราไปหามันมา มันใช้เรา เราเข้าใจผิดนะหากว่าเราไม่ใช้มันก็อยู่เหมือนเก่า เหตุนั้นจึงว่ามันใช้เราไปซื้อ ใช้ให้เรารักษา ในโลกมันจำเป็นต้องทำอย่างนี้ ไม่ทำอย่างนี้ มันก็ไม่ได้เรียกว่าเรา เป็นคนใช้ของโลก เราเป็นคนใช้ของกิเลส เราเป็นคนใช้ของความอยาก ภาษาธรรมเรียกว่าเราเป็นทาสของความอยาก มันใช้ให้เราคืนรณะเสือกกระสน ด้วยประการต่างๆมันให้อยู่เป็นสุข ไม่ได้แม้แต่นอนก็ยังคิดนึกมันไม่ให้เรานั่งนอนเฉยๆ ไม่ใช่มันจะสนุกสบาย นอนก็ยังคิดนึกอยู่ นั่นแหละเรียกว่าเราเป็นทาสของมัน เรามาหัดเป็นไทเป็นนายของมันเสียเวลานอนก็นอนให้มันหลับๆ ให้มันสงบเสียวๆ ไปยุ่งกับมันเงินนี้เราเป็นทาสเป็นคนใช้ตลอดกาล เราวางแล้วมันก็อยู่ตามเดิมไม่ไปไหน ขอให้วางปัจจุบันพอได้ความสงบสุขแล้วจึงเห็นอานิสงส์ของความสุขที่เกี่ยวกับอามิส มันกังวล ความสุขที่ไม่เจือปนด้วยอามิสไม่มีกังวล ต่างกันอย่างนี้

ผู้ถาม เมื่อก่อนจะหัดภาวนา เวลาไปเที่ยวกลางคืนกับมานอนก็รู้สึกนอนสบายแต่ เมื่อหัดภาวนาแล้วยังไปเที่ยวอยู่เหมือนเดิม เวลากลับมา รู้สึกจิตใจมันขัดแย้งกัน ไม่รู้สึกสบายใจเลย

ท่านอาจารย์ นี่แหละคนเราหลงลืมตัวเสียจนไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร พอมาหัดภาวนานา เข้าพอรู้ตัวรู้ตัวบ้างแต่มันก็ไม่ยอมจะคือหลงอยู่ร่ำไป มันจึงขัดแย้งกัน ผู้หลงก็ดึงไปหลง ผู้รู้จะดึงไปหารู้เลยตกลงกันไม่ได้

ผู้ถาม เคยฝึกอบรมภาวนากับพระพม่ามาก่อน ท่านให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาก็ให้ไปกำหนดเอาเวทนา เมื่อหัดทำกำหนดลมหายใจเกิดเวทนาขึ้นมา ก็พยายามหายใจถี่เข้าๆ จนเวทนาหายไป เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาอีก ก็กำหนดอย่างนั้นอีกจนเวทนาหายไป แต่ในครั้งสุดท้ายเวทนาเกิดแรงมากจนไม่สามารถที่จะเอาชนะได้เลย หยุดทำต่อไป ขอรบกวนเรียนถามว่า ถ้าหากหัดภาวนาอีกเวลาเกิดเวทนาขึ้นมา ควรพิจารณาแยกเวทนากับจิตผู้ไปรู้หรือไม่

ท่านอาจารย์ แยกจิตกับผู้รู้ออกจากกัน เวทนามันก็หายไปเท่านั้นเองเพราะจิตผู้ไปคิดไป
ยึดถือเอาเวทนาเป็นตัวตน ออกจากผู้รู้ได้แล้วก็หมดเรื่อง