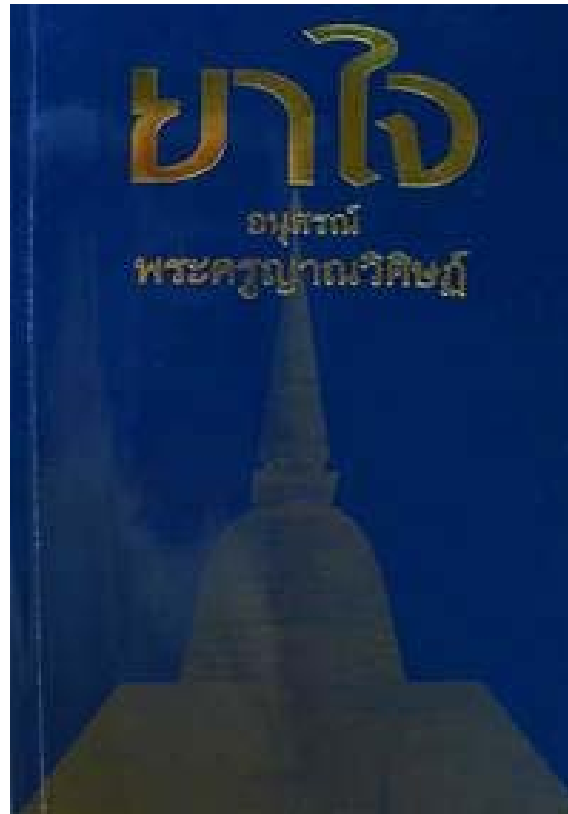
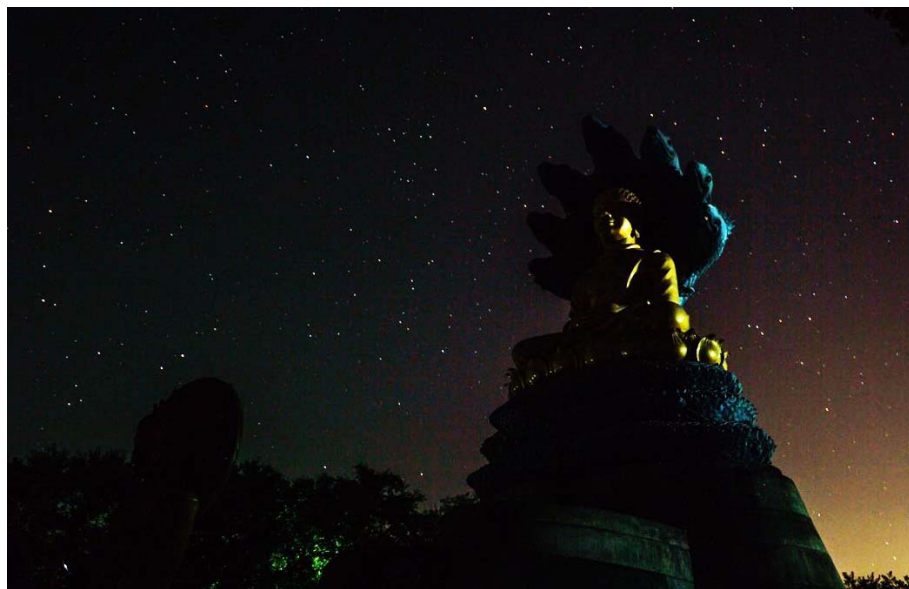


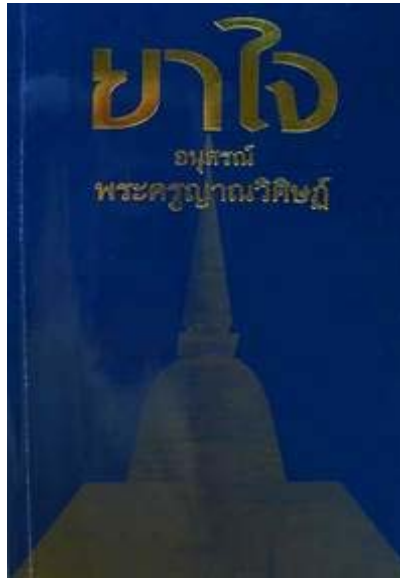


คำนำ.....	4
คำนำฉบับอินเทอร์เน็ต	6
สรุปวิธีการนั่งสมาธิ พระครูญาณวิศิษฐ์ (เฟื่อง โชติโก).....	7
ชีวประวัติ พระครูญาณวิศิษฐ์ (พระอาจารย์เฟื่อง โชติโก)	8
ภาษาไทย เรื่องปาก.....	16
ภาษาไทย เรื่องท้อง.....	19
บุญ.....	21
คนเข้าวัด	25
ศิษย์ อาจารย์.....	29
โลกธรรม	32
อบรมพระ	37
สมาธิ	42
ลม	46
นิมิต	50
รู้	55
พิจารณา	57
พ้น.....	60

วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แบบที่ ๑.....	61
วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แบบที่ ๒	67
ผนวก	79



คำนำ



ด้วยทางคณะศิษย์ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก แห่งวัดธรรมสถิต จังหวัดระยอง ได้จัดพิมพ์ "หนังสือ ยาใจ" แจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการแก่สาธุชนท่านผู้มีจิตศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา เพื่อบังเกิดความซาบซึ้ง ประทับใจในธรรมอันเรียบง่าย ถ้ายทอดจากจิตไปสู่จิตของท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ยิ่งบังเกิดความสว่างไสว สะอาด สงบขึ้นในจิตในใจ จึงได้มีศรัทธาพิมพ์หนังสือยาใจ ๑๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านผู้ใฝ่ใจทั้งหลาย ให้เจริญก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติ ธรรมให้ยิ่งๆขึ้นไป จนก้าวพ้นจากความทุกข์และสันทุกข์ ด้วยกันทุกคนทุกท่านตลอดไป

คณะศิษย์ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก



คำนำฉบับอินเทอร์เน็ต

สำหรับหนังสือยาใจฉบับอินเทอร์เน็ตใน www.YaJai.com นี้ ผู้สร้างเว็บนี้ได้กราบขออนุญาตจากหลวงพ่อสุนทร ปรินฺนโณ ท่านเจ้าอาวาส วัดธรรมสฤติ นำเนื้อหาในหนังสือมาจัดทำเป็นเว็บจะได้ช่วยเผยแพร่วิธีฝึกปฏิบัติธรรมอีกแรงหนึ่ง และจะได้ใช้เว็บนี้ประกาศข่าวและกำหนดการทำงานบุญของวัดธรรมสฤติให้ทราบกัน

เนื้อหาจากหนังสือยาใจแทบทั้งหมดในเว็บนี้ ได้มีผู้ศรัทธาชื่อว่า คุณมุก กรุณาพิมพ์ไว้ที่ <http://larndham.net/index.php?showtopic=26214&st=0> และวิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแบบที่ ๒ ได้มีผู้ศรัทธาชื่อว่า mayrin กรุณานำไปพิมพ์ไว้ที่ <http://larndham.net/index.php?showtopic=26214&st=0> จึงทำให้ไม่จำเป็นต้องพิมพ์ใหม่ทั้งหมด ช่วยประหยัดแรงและเวลาในการสร้างเว็บนี้ไปได้มากทีเดียว จึงขอขอบคุณ คุณมุก กับคุณ mayrin ไว้ ณ ที่นี้ และขอร่วมอนุโมทนากุศลของทั้งสองท่านด้วย

เว็บนี้สร้างขึ้นในแบบ blog ซึ่งจะแสดงเรื่องล่าสุดไว้ในหน้าแรกโดยเรียงลำดับจากหลังสุดไปแรกสุด หากต้องการอ่านเรื่องใด ขอให้คลิกกรายชื่อหัวข้อได้คำว่า Categories ซึ่งจะแสดงหน้ารายชื่อเรื่องที่เกี่ยวข้องให้คลิกอ่านรายละเอียดกัน

เว็บนี้เพิ่งเกิดขึ้น แน่นนอนว่ายังต้องปรับปรุงแก้ไขอีกมาก หากท่านใดต้องการให้คำแนะนำ ส่งข่าวของวัดธรรมสฤติ รูปภาพ หรือมีเนื้อหาอื่นใดที่เกี่ยวข้องซึ่งอยากนำมารวบรวมบันทึกไว้ในเว็บนี้ กรุณาส่งอีเมลมาที่ excel@ExcelExpertTraining.com

หากเว็บนี้มีข้อผิดพลาดอย่างใดก็ตาม ขอให้ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้สร้างเว็บนี้เอง ทางวัดธรรมสฤติมิได้มีส่วนต้องรับผิดชอบด้วยแต่อย่างใด

สมเกียรติ และ ภุชณพร พุ่งเกียรติ

มกราคม 2551

www.YaJai.com

หมายเหตุ

29 มกราคม 2559

สร้างเป็นแฟ้ม PDF ให้ download หนังสือทั้งเล่มได้จากเว็บ www.XLSiam.com

สรุปวิธีการนั่งสมาธิ พระครูญาณวิศิษฐ์ (เฟื่อง โชติโก)

ให้ดูธาตุ การดูธาตุเมื่อรู้จักธาตุทั้ง 6 ให้ประธานธาตุทั้ง 6 นี้ ให้รวมเข้ามาเป็นอันเดียวกัน แล้วพยายามเพ่งให้มีพลัง ให้เหนียวแน่น จะเกิดพลังรวมขึ้นจนจิตอึด กายอึด

เมื่อธาตุสามัคคีแล้วจะมีความอึด ความเต็มของธาตุ เมื่ออึดแล้วเขาจะวางตัวของเขาเองเป็นหนึ่ง ธาตุก็เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่ง แล้วให้กลับเข้ามาดูจิต นึกอยู่ที่จิตนั้น เรียกจิต เพ่งจิต จนเกิดความรู้ขึ้น

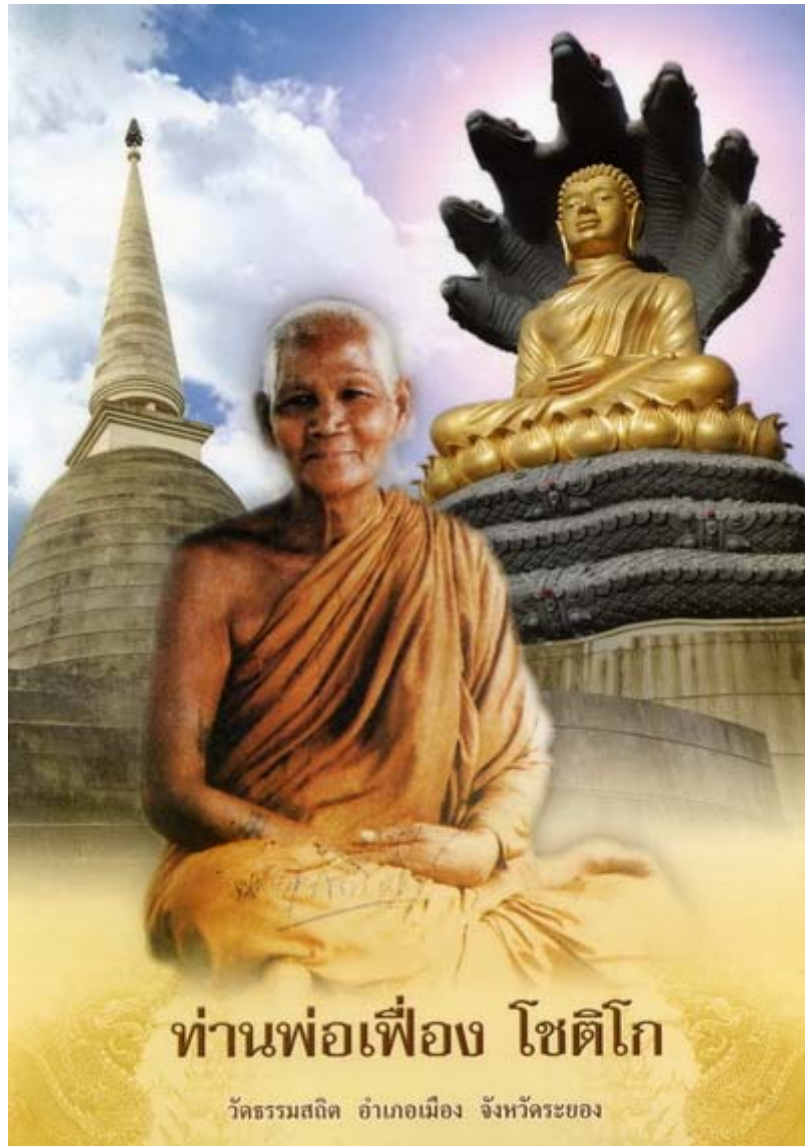
แล้วปล่อยทั้งความรู้ และทั้งความเห็นพร้อมกัน ไม่ให้มีอะไรเหลือ แม้แต่ตัวปัจจุบันที่รู้อยู่ก็ให้ปล่อยวางเท่านั้น ก็จะเกิดปัญญาญาณขึ้นมาเอง เรื่องวิธีการนั่งสมาธิก็จบ

คัดลอกจาก จดหมายถึงลูกศิษย์ที่ส่งกอง

27 กรกฎาคม 2521



ชีวประวัติ พระครูญาณวิศิษฐ์ (พระอาจารย์เฟื่อง โชติโก)

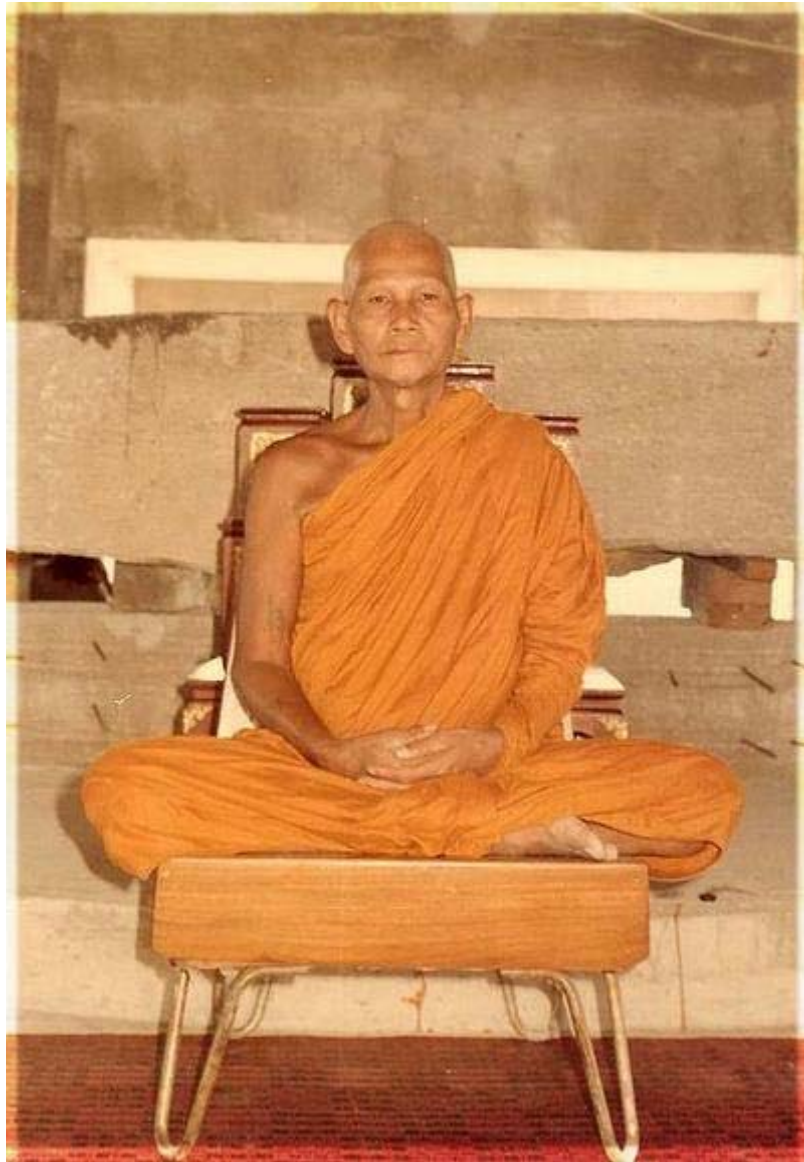


พระอาจารย์เฟื่อง เกิดเมื่อวันอังคาร เดือน ๖ แรม ๖ ค่ำ ปีเถาะ ตรงกับ วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๕๘ ที่บ้านน้ำจู้ ตำบลเกรียนหัก อำเภอลง จังหวัดจันทบุรี บิดาชื่อ นายเทียน มารดาชื่อ นาง เหลื่อม นามสกุลเชื้อสาย มีอาชีพทำนา (ตามนิทานที่ผู้ใหญ่เล่ากันต่อๆมา ว่า บรรพบุรุษในตระกูลนี้เคยคลอดลูกเป็นงู ลูกหลานในตระกูลเชื้อสาย จะไม่รังแก หรือทำร้ายงูเป็นอันขาด) มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันทั้งหมด ๕ คน คือ

1. นายกลั่น เชื้อสาย
2. นายนิด เชื้อสาย
3. นางทองหล่อ สาสะเน

4. พระครูญาณวิเศษ (เฟื่อง โชติโก)

5. ด.ญ. ชม เชื้อสาย



ทุกคนได้ถึงแก่กรรมและมรณภาพไปแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ของท่านในวัยเด็กมีความยากลำบากมาก เมื่ออายุได้ ๖ ขวบ เกิดความอดอยากขึ้นในตำบลที่ท่านอยู่ ท่านเล่าให้ฟังว่า มีนกเปิดน้ำ นักร้อยๆตัว ลงมากินข้าวที่ฟุ้งหวนในนาใหม่ๆ จนหมด โยมพ่อต้องไปหาอดหวนมาเลี้ยงครอบครัว เพื่อประทังชีวิตไปวันๆ ส่วนตัวท่านก็ออกหากบหาเขียดมาเพื่อใช้เป็นอาหาร (ต่อมาภายหลังเมื่อท่านเกิดเป็นโรคผิวหนัง ท่านก็ชอบเล่าว่าเป็นผลกรรมที่เนื่องมาจาก การถลกหนังกบและหนังเขียดในวัยเด็กนั่นเอง)

ต่อมาอีก ๓ ปี ท่านอายุได้ ๖ ขวบ โยมพ่อก็ถึงแก่กรรม ด.ช. เฟื่อง (หรือที่เรียกกันในสมัยนั้น ด.ช. แดง) ได้ไปช่วยนำเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย จนกระทั่งวัวได้ออกลูกมาตัวหนึ่ง น้าจึงยกให้เป็น

รางวัล ต่อมาเมื่อลูกวัวโตขึ้น มีคนมาขอซื้อในราคา ๙ บาท ซึ่งสำหรับเด็กบ้านนอกในสมัยนั้น นับว่าเป็นเงินจำนวนมาก (ท่านภูมิใจและดีใจในเงินจำนวนนี้มาก) แต่พอได้เงินมา ด.ช. เฟื่อง ก็เกิดอาการป่วยหนักเป็นไข้ ถ่ายท้อง ผอมร่วง ต้องนอนรักษาอยู่เป็นเดือน เงินที่ได้มาจากการขายวัวต้องใช้เป็นค่ายาและค่าหมอในการรักษาทั้งหมด พอหายป่วยไม่นานโยมแม่ก็ถึงแก่กรรม

ขณะนั้น ด.ช.เฟื่อง อายุได้ ๑๑ ขวบ ทางญาติจึงพาไปฝากให้อยู่กับเจ้าอาวาสที่เข้มงวดในการอบรมลูกศิษย์วัดเป็นอย่างมาก หลวงพ่อจะเป็นผู้สอนหนังสือและสอนให้ฝึกเล่นดนตรีไทย (ท่านฝึกหัดเล่นระนาดเอกเป็นดนตรีชิ้นแรก) โดยหลวงพ่อเจริญเป็นผู้สอน เวลาเรียนหนังสือ ถ้าอ่านตัวไหนผิดก็จะต้องตีที่ศีรษะหนึ่งที เวลาเรียนดนตรีไทย หลวงพ่อเจริญจะเคาะที่ศีรษะผู้เรียนไปตลอดจนกว่าจะเรียนจบในวันนั้น ขณะนั้นด.ช. เฟื่อง เป็นเด็กวัดที่มีอายุมากที่สุด มีหน้าที่หุงข้าวถวายพระทั้งเช้าและเพล จึงไม่มีเวลาที่จะท่องจำหนังสือ พอเรียนได้ถึงบท ก.เกย. หลวงพ่อให้ท่องผันเสียง ด.ช. เฟื่องท่องไม่ได้ จึงโดนตี ๖ ที ด.ช. เฟื่อง ดัดสินใจหนีกลับไปที่บ้านคุณปู่ พอถึงบ้านคุณปู่บอกว่าจะส่งให้กลับไปอยู่ที่วัดอีก ด.ช. เฟื่อง จึงบอกว่า "ถ้าอย่างนั้น ไม่ต้องไปส่งก็ได้ ฉันจะกลับเอง" ด.ช. เฟื่อง จึงออกจากบ้าน เดินผ่านวัดแล้วเลยเข้าไปในอำเภอขลุง เพื่อหาเพื่อนของพ่อแม่ที่นับถือกันเหมือนญาติ ซึ่งได้พาท่านไปฝากไว้ที่วัดอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งวัดนี้ปรากฏว่าเจ้าอาวาสเป็นผู้ที่ซื้อวัวจากเด็กขายเฟื่อง (ท่านจำชื่อวัดไม่ได้) หลังจากนั้นไม่นาน พี่สาวไปหาแล้วชวนนั่งเรือเข้าอำเภอเมือง เพื่อไปหาญาติฝ่ายแม่ พอไปถึงได้พา ด.ช.เฟื่อง ไปฝากให้อยู่กับเจ้าอาวาสวัดโบสถ์ บางกะจะ เพื่อให้เข้าเรียนหนังสือ ป. ๑ อายุ ๑๒ ขวบ เป็นเด็กโตที่สุดในห้องเรียนเมื่ออยู่ ป. ๒ อายุ ๑๓ ขวบ ทางโรงเรียนได้พานักเรียนที่เป็นลูกเสือไปเที่ยวกรุงเทพฯ โดยพักที่โรงเรียนวชิราวุธ ทางโรงเรียนได้พาเที่ยวที่สนามหลวง วัดพระแก้ว และพาเดินไปสะพานพุทธ ด.ช. เฟื่องได้มีโอกาสชมบารมีในหลวงรัชกาลที่ ๗

เจ้าอาวาสวัดบางกะจะ นั้นเก่งในทางเป็นหมอจับเส้น เวลาท่านเจ้าอาวาสออกตรวจคนไข้ตามบ้าน ด.ช. เฟื่อง จะต้องตามไปด้วย แล้วทำหน้าที่เป็นผู้วิ่งหยา ต่อมาท่านเจ้าอาวาสเกิดความรักและสงสารจึงบอกว่าจะสอนวิชาจับเส้นให้ ด.ช. เฟื่อง เห็นถึงความเหน็ดเหนื่อยในการเป็นหมอ ในการหายา ไม่มีเวลาเป็นของตัวเองจึงปฏิเสธไม่เรียนวิชานี้

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า สมัยที่ท่านอยู่วัดใหม่ๆ ท่านยังไม่รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษเท่าไรนัก บางครั้งเมื่อต้องการเงินก็แอบต้มเหล้าขาย บางครั้งก็ช่วยเหลือพี่ชายนำเรือบรรทุกของเถื่อนเข้าไปขายในเมืองจันทร์ แต่พอท่านอายุได้ ๑๖ ปี ธรรมะที่พระเทศน์ประจักษ์ ก็เริ่มจะซึมซาบเข้าไปในหัวใจ ท่านพิจารณาเห็นว่า ตนต้องพึ่งตนเอง พอแม่ก็ไม่มี ทรัพย์สมบัติก็ไม่มี วิชาความรู้ก็ไม่มี ท่านจึงเกิดศรัทธาที่จะบวชแสวงบุญ

ใน พ.ศ. ๒๔๗๘ พออายุครบได้ ๒๐ ปี ท่านจึงบวชที่วัดโบสถ์บางกะจะนั่นเอง พอเริ่มเรียนพระธรรมวินัย ท่านจึงรู้ขึ้นมาว่า เพื่อนพระในวัดไม่ได้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และถ้ามีพระองค์ใดพยายามปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด ก็จะถูกโจมตี ท่านรู้สึกผิดหวัง แต่ความตั้งใจเดิมยังมีอยู่ ท่านจึงตัดสินใจอยู่ต่ออีก ๑ พรรษา พอเข้าพรรษาที่ ๒ มีโยมคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า มีพระชุดงค์มาพักอยู่ในป่าช้าคลองกุ่ม มีคนไปฟังธรรมะจากท่านเป็นจำนวนมาก พระชุดงค์องค์นั้นคือ ท่านอาจารย์ลี ธมมธโร โยมคนนั้นจึงพาท่านไปฟังธรรมะจากท่านอาจารย์ลี พอฟังธรรมะและเห็นปฏิบัติของท่านอาจารย์ลีก็เกิดศรัทธา ต่อจากนั้นได้ไปฟังธรรมะจากท่านอาจารย์ลีทุกวันเป็นประจำ ท่านอาจารย์ลีเล่าถึงความเป็นอยู่ของพระป่า ท่านจึงนึกอยากจะออกอยู่ป่ากับท่านลี ดังนั้นจึงได้ตัดสินใจทดลองฝึกตนเองก่อนว่าจะมีความอดทนได้หรือไม่ ทุกวันพอกลับจากบิณฑบาต แทนที่จะฉันร่วมกับหมู่เพื่อน ท่านก็แยกเข้าโบสถ์ ฉันองค์เดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ท่านก็เห็นว่าพออยู่ได้ ด้วยเหตุนี้เมื่อออกพรรษา ท่านจึงขอติดตามท่านอาจารย์ลีเดินชุดงค์ โดยเดินออกจากป่าช้าคลองกุ่มไปทางเขาวงกต ตำบลนายายอาม อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นเขตต่อแดนกับจังหวัดระยอง แล้วเดินชุดงค์ต่อเข้าเขตปากน้ำประแสร์ โดยมีเพื่อนพระอีกองค์หนึ่งร่วมเดินทางด้วย

ขณะนั้นเป็นช่วงระยะเวลาที่ท่านตัดสินใจว่าจะสึกหรือจะญัตติ ท่านดำริว่า "ถ้าสึกออกไปคงไม่มีโอกาสเงยหน้าขึ้น คงจะต้องมีแต่ความทุกข์ยากลำบากต่อไป แต่ถ้าญัตติอยู่กับท่านอาจารย์ลี ก็คงจะได้มีโอกาสเห็นแสงสว่างในชีวิตบ้าง" ท่านจึงตกลงใจกลับไปเมืองจันทบุรี เพื่อลาอุปัชฌาย์ ฝ่ายพระอุปัชฌาย์พยายามถ่วงไว้ว่า "รอไว้ก่อน" ส่วนพระครูครุฑนาถสมาจารย์ เจ้าอาวาสวัดจันทนาราม ซึ่งเป็นวัดธรรมยุติแห่งเดียวในจังหวัดจันทบุรี ในสมัยนั้น ท่านก็ไม่กล้าให้ญัตติ เนื่องจากจังหวัดจันทบุรีไม่เคยมีพระมหานิกายญัตติเป็นธรรมยุติก่อน ท่านเจ้าอาวาสเกรงว่าจะมีวิพากษ์วิจารณ์กันในคณะมหานิกาย แต่ในที่สุด อุปสรรคเหล่านั้นท่านก็ผ่านพ้นมาได้ เมื่อท่านกลับไปบอกกับพระอุปัชฌาย์ว่า "ถ้าท่านอนุญาต ผมจะสึกแล้วบวชใหม่" พระอุปัชฌาย์จึงยินยอม ฉะนั้นท่านจึงได้ญัตติเข้าคณะธรรมยุติเมื่อเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๘๐ ที่วัดจันทนาราม ตำบลจันทนิมิต อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี โดยพระครูครุฑนาถสมาจาร (เศียร) (ต่อมาเป็นพระอมรโมลี) เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระครูพิพัฒน์วิহারการ (เขย) เป็นพระกรรมวาจา พอญัตติเรียบร้อยแล้วท่านก็ไปอยู่กับท่านพ่อลี ที่วัดป่าคลองกุ่ม

การปฏิบัติเมื่อท่านไปอยู่กับท่านพ่อลี ตามที่ท่านเล่าให้ฟัง ผู้ใดที่จะอยู่กับท่านพ่อลี ต้องหนักแน่นที่สุด มีความตั้งใจ กลางวันปฏิบัติท่านพ่อลี คอยตม่น้ำชงน้ำชา เมื่อเวลาท่านพ่อลีมีแขกกลางคืนจะมีการอบรมตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๔ ทุ่มบ้าง ๕ ทุ่มบ้าง ๖ ทุ่มบ้าง มีการไหว้พระสวดมนต์นั่งภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระไตรปิฎก บทพาสกขาวรรณนาและวินัยมุข เป็นต้น พออบรมเสร็จแล้ว ห้ามกลับไปนอนที่กุฏิ ต่างคนต่างเดินจงกรมและนั่งภาวนาต่อ

นอกจากเวลาเทศน์ ท่านพ่อลีเป็นพระที่พูดน้อย ถ้ามีใครปฏิบัติท่าน หรืออยู่รับใช้ท่าน ท่านพ่อลี จะใช้สายตาแทนคำพูด ท่านพ่อลีถือว่า "ถ้าถึงกับต้องพูดกัน แสดงว่าไม่รู้จักกัน" เป็นอุบายฝึก ให้ลูกศิษย์เป็นคนช่างสังเกต (อุบายนี้ ท่านพ่อเฟื่องนำมาใช้กับลูกศิษย์ต่อมาด้วย) บางครั้ง ท่านพ่อลีจะพูดสั้นๆ ห้วนๆ ผู้ฟังต้องนำไปคิดพิจารณา จึงจะเกิดความเข้าใจ ท่านพ่อเฟื่องเคย เล่าให้ฟังว่าครั้งหนึ่ง มีโยมคนหนึ่งมาพูดกับท่านพ่อลีว่า "ดิฉันจะสร้างกุฏิถวายให้ท่านพ่ออยู่" ท่านพ่อลีก็ตอบว่า "โยมเห็นอาตมาเป็นตัวปลวกตัวมอดหรือ" โยมคนนั้นเลยร้องไห้ เพราะไม่ เข้าใจในความหมายของท่านพ่อลี ถ้าจะสร้างกุฏิก็ให้อุทิศแก่สงฆ์จากทิศทั้ง ๔ เสีย อย่าอุทิศ เฉพาะคนนั้นคนนี้...

พระครูญาณวิเศษ

(ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก)

พ.ศ. ๒๔๗๘

บวชเมื่ออายุ ๒๐ ปี ที่วัดโบสถ์ บางกะจะ

พ.ศ. ๒๔๘๐

พบท่านพ่อลี ธรรมธโร ติดตามชุดงศจากป่าช้าคลองกุ่มไปทางเขาวงกต ต่อเข้าเขตปากน้ำประแสร์ ระยอง

พ.ศ. ๒๔๘๐

ญัตติเข้าคณะธรรมยุตติ ชุดงศตามแนวป่าเขตจันทบุรี ตราด ปราจีนบุรี

พ.ศ. ๒๔๘๑

ท่านพอกับท่านอาจารย์เจื้อย ลาท่านพ่อลีขึ้นไปเชียงใหม่ กราบนมัสการพระอาจารย์มั่น ที่ อ.พร้าว ๑ พรรษา แล้วออกชุดงศ

พรรษาที่ ๕

อยู่เชียงใหม่ติดตามท่านอาจารย์พรหม ชุดงศไปถ้ำเชียงดาวกับท่านอาจารย์ลิม อยู่กับท่านอาจารย์อ่อนสา และไปองค์เดียวที่หมู่บ้านชาวเขาเผ่ามูเซอร์ดำ

พรรษาที่ ๘

ท่านพ่อลีเรียกตัวกลับวัดป่าคลองกุ่ม

พ.ศ. ๒๔๙๓

ท่านพ่อลีเดินทางไปจำพรรษาที่ประเทศอินเดีย ให้ท่านพ่อเฟื่องรักษาการแทน และอบรมพระเณร สอนกรรมฐานที่วัดป่าคลองกุ่ม ท่านพ่อลีกลับมาสอนภวนาตามแนวอานาปานสติตลอดมา

๕ ธ.ค. ๒๕๐๐

ท่านพ่อลี ได้รับแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะที่พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์ ท่านพ่อเพื่อง
เป็น พระครูปลัดฐานานุกรมของท่านพ่อลี

๒๖ เม.ย. ๒๕๐๔

ท่านพ่อลี มรณภาพ สมเด็จพระมหาธีรราช วัดมกุฏกษัตริยาราม รักษาการแทน

พ.ศ. ๒๕๐๙

ท่านพ่อได้รับแต่งตั้งเป็น พระครูสัญญาบัตร (พระครูญาณวิศิษฐ์) ในฐานานุกรมของสมเด็จพระ
พระสังฆราช (จวน อุฏฺฐายี) และจำพรรษาที่วัดมกุฏกษัตริยาราม สอนกรรมฐานให้สมเด็จพระ
พระเณรในวัด

พ.ศ. ๒๕๑๒

แม่ชีคุณนายสมบุญ เรืองฤทธิ์ และร.อ.ทับ รอดอนันต์ ติดต่อกับสมเด็จพระ
กระเจโท อ.เมือง จ.ระยอง สมเด็จพระ
ตั้งชื่อวัดว่า วัดธรรมสถิต

พ.ศ. ๒๕๑๓

ท่านพ่อมาจำพรรษาที่วัดธรรมสถิตเป็นปีแรก

พ.ศ. ๒๕๑๔

ยอมรับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดธรรมสถิต

พ.ศ. ๒๕๑๘

พระเทพโมลี (พระธรรมธัชมนี) เจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม นิมนต์ท่านพ่อให้จำพรรษาที่วัดม
กุฏฯ เพื่ออบรมกรรมฐานให้พระนวกะ ท่านพ่อทำหน้าที่ตลอดชีวิต โดยจำพรรษาที่วัดธรรม
สถิต แล้วสัปดาห์ไป - มา ระหว่างวัดธรรมสถิต และวัดมกุฏฯ

พ.ศ. ๒๕๑๙

ได้เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูชั้นเอก ที่ พระครูญาณวิศิษฐ์

๑๑ ปีสุดท้าย แบ่งเป็น ๔ ภาค

๑. อบรมกรรมฐาน

๒. ก่อสร้าง

๓. เดินทางต่างประเทศ

๔. อาพาธ

การก่อสร้างในวัดธรรมสถิต (พ.ศ. ๒๕๑๙ - ๒๕๒๙)



สร้างเจดีย์วัดธรรมสถิต พืธีวางศิลาฤกษ์ เดือนพฤษภาคม ๒๕๒๒

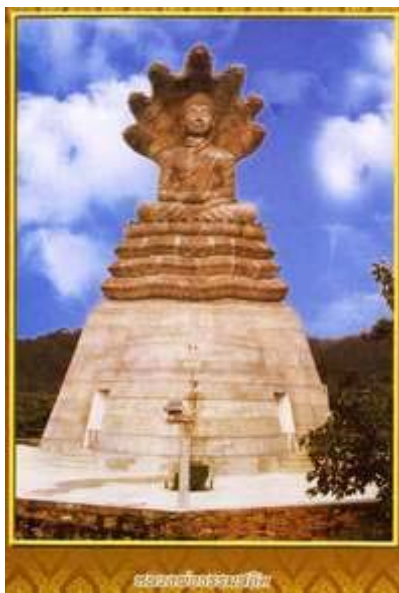
คืนวันมาฆบูชา ยอดเจดีย์เสร็จ พ.ศ.๒๕๒๕

พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

สร้างเจดีย์เสร็จมีเงินเหลือเท่าเดิม

ต่อมาสร้างพระพุทธรูปปางนาคปรก หน้าตักกว้าง ๖ เมตร

พญานาค กว้าง ๘ เมตร ได้ฐานพระทำเป็นพระอุโบสถ



๔ พ.ค. ๒๕๒๕ พืธีวางศิลาฤกษ์

พรรษา ๒๕๒๕ เริ่มก่อสร้าง

๑-๙ ส.ค. ๒๕๒๘ ประกอบพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ๙ วัน ๙ คืน

วันลอยกระทง ประกอบพิธีบรวงสรวงพระบรมสารีริกธาตุ

๔ พ.ค. ๒๕๒๙ พิธีเบิกพระเนตร

เดินทางไปต่างประเทศ

๒ มิ.ย. - ๑๐ มิ.ย. ๒๕๒๒ ไปฮ่องกง

๓ มิ.ย. - ๑๒ มิ.ย. ๒๕๒๔ ไปฮ่องกง

๒ พ.ย. - ๑๗ พ.ย. ๒๕๒๔ พาลูกศิษย์ไปประเทศอินเดีย

๒๗ มี.ค. - ๓ เม.ย. ๒๕๒๖ พาลูกศิษย์ไปประเทศศรีลังกา พร้อมหลวงปู่วัย จดतालโย

๙ พ.ค. - ๒๖ พ.ค. ๒๕๒๖ ไปฮ่องกง ครั้งที่ ๓ และเดินทางต่อไปประเทศจีน

๕ มิ.ย. - ๙ ก.ค. ๒๕๒๖ ไปประเทศสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น อังกฤษ และอินเดีย

๗ พ.ค. - ๑๕ พ.ค. ๒๕๒๗ พาลูกศิษย์ไปประเทศอินเดีย

๑๙ มี.ค. - ๙ เม.ย. ๒๕๒๙ ไปฮ่องกง ครั้งที่ ๔ และไปประเทศจีน

๘ พ.ค. ๒๕๒๙ ไปฮ่องกง ครั้งที่ ๕

๑๔ พ.ค. ๒๕๒๙ หัวใจวาย (Coronary Thrombosis) ที่ห้องพักสำนักกรรมฐานรังสี ที่เมือง
ฮ่องกง

สิริชนมายุได้ ๗๑ ปี ๑๐ วัน พรรษา ๔๙

ภาษาใจ เรื่องปาก

ตามปกติท่านพ่อเป็นผู้ที่ประหยัดคำพูด คือ พูดตามเหตุ ถ้ามีเหตุที่จะต้องพูด หรืออธิบายยาว ท่านก็พูดยาวหน่อย ถ้าไม่มีเหตุอย่างนั้น ท่านก็พูดน้อยหรือไม่พูด เอาเสียเลย ท่านบอกว่า ท่านถือคติตามท่านพ่อคือว่า "ถ้าจะสอนธรรมะให้เขาฟัง แต่เขาไม่ตั้งใจฟัง หรือไม่พร้อมที่จะรับธรรมะที่พูดไปนั้น ถึงจะดีวิเศษวิโสแค่ไหนก็ยังนับเป็นคำเพ้อเจ้ออยู่ เพราะไม่ได้ประโยชน์อะไร" ๑

- "ก่อนที่จะพูดอะไร ให้ถามตัวเองว่าจะพูดนี้จำเป็นหรือเปล่า ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าพูด นี่เป็นขั้นแรกในการอบรมใจ เพราะถ้าเราควบคุมปากตัวเองไม่ได้ เราจะควบคุมใจได้อย่างไร" ๑
- เมตตาธรรมของท่านพ่อเป็นสิ่งที่ประจักษ์ใจแก่ลูกศิษย์ทุกคน ถ้าใครมีความทุกข์ ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นคนชาติชั้นวรรณะใดก็ตาม ท่านก็ยินดีที่จะรับทุกข์ให้ แล้วปลุกใจที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์ต่อไป แต่เมตตาของท่านพ่อนั้น มีทั้งเมตตาเย็นและเมตตร้อน คือ บางครั้งต้องมีดุบ้างเป็นธรรมดาเพื่อให้ลูกศิษย์ที่ทำความผิดได้แก้ตัวเองเป็นคนดีขึ้น การดุด่าของท่านนั้น ท่านไม่เคยใช้เสียงดัง น้ำเสียงแผ่ร่อน หรือคำหยาบคายแต่ประการใด ท่านก็พูดเรียบๆ ธรรมดา แต่ความหมายของท่านเจ็บแสบเข้าไปถึงหัวใจไม่รู้ลืม

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งปรารภกับท่าน "ท่านพ่อ ทำไมคำพูดของท่านพ่อบางครั้งเจ็บถึงหัวใจเลย ท่านก็ตอบว่า "ดีแล้วจะได้จำ ถ้าไม่ว่าถึงใจผู้ฟังมันก็ไม่ถึงผู้ว่าเหมือนกัน"๑

- การที่ท่านพ่อจะติลูกศิษย์นั้น ท่านก็ดูความตั้งใจของลูกศิษย์เป็นเกณฑ์ ถ้าศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติ ท่านจึงจะติ ยิ่งตั้งใจ ท่านก็ยิ่งติใหญ่ เพราะท่านคงถือว่า คนประเภทนี้จะได้ใช้ คำติของท่านให้เกิดประโยชน์

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์ฆราวาสคนหนึ่งไม่เข้าใจหลักนี้ ไปช่วยพยาบาลท่านพ่อ ในระหว่างที่ท่านป่วยอยู่ที่กรุงเทพฯ ถึงแม้ว่าเขาจะพยายามปฏิบัติท่านให้ดีที่สุด ก็ไม่วายที่จะถูกติอยู่เรื่อย จนกระทั่งเขาคิดที่จะหนีท่านเลย พอดีมีฆราวาสอีกคนหนึ่ง เข้ามาเยี่ยมไข้ ท่านพ่อจึงพูดกับคนที่มาเยี่ยม "การติของครูบาอาจารย์นั้นมิใช่สองอย่าง คือติเพื่อให้ไปกับติเพื่อให้อยู่"

พอคนแรกได้ยินอย่างนี้ก็เข้าใจทันที แล้วยินดีที่จะอยู่ปฏิบัติท่านต่อไป๑

- นิทานเรื่องหนึ่งที่ท่านพ่อชอบเล่าให้ฟังเป็นคติเตือนใจคือเรื่อง "หงส์หามเต่า"

ครั้งหนึ่งมีหงส์สองตัวชอบแหวะกินน้ำที่สระแห่งหนึ่งเป็นประจำ ในระหว่างนั้นได้รู้จักกับเต่าตัวหนึ่งที่อยู่ในสระ คอยกันไปคอยกันมาเกิดความคุ้นเคยกันเข้า แล้วต่างฝ่าย ก็ต่างเล่าถึงเรื่องต่างๆ ที่ได้ผ่านมาในชีวิต พอเต่าฟังพวกหงส์เล่าถึงสิ่งต่างๆ ที่เคยเห็นในระหว่างบินอยู่บนท้องฟ้า ก็รู้สึกเสียดายที่ตนเองบินไม่ได้ ไม่มีโอกาสจะหาวิธียาเธอขึ้นบนท้องฟ้า เขาบ้าง แต่หงส์ก็ปลอบใจเต่าว่า "ไม่เป็นไร เดี่ยวพวกเราจะหาวิธีพาเธอขึ้นบนท้องฟ้าให้ได้ ง่ายนิดเดียว" เขาก็เลยหาไม้ ท่อนหนึ่งมา หงส์สองตัวใช้ปากคาบปลายไม้ไว้คนละข้าง แล้วให้เต่าใช้ปากเกาะไว้ตรงกลาง หงส์สองตัวจึงบินขึ้นฟ้าพาเต่าไปเที่ยวด้วย ฝ่ายเต่าได้เห็นอะไรหลายๆ อย่างที่ไม่เคยในชีวิตก็รู้สึกตื่นเต้น ดีใจมาก

พอถึงมีเด็กกลุ่มหนึ่งเห็นหงส์พาเต่าเที่ยวบนฟ้าจึงร้องตะโกน "ดูซิ หงส์หามเต่า หงส์หามเต่า หงส์หามเต่า" ฝ่ายเต่าก็เกิดเขินขึ้นมา จึงกะว่าจะตะโกนกลับไประยะหนึ่งว่า "ไม่ใช่ เต่าหามหงส์" เพื่อแก้เขิน แต่พอจะอ้าปากพูด ก็ตกกระต๋องแตกตาย

ท่านพ่อก็สรุปความว่า "เดินดินระวังเท้า เข้าที่สูงระวังปาก"๔

- เย็นวันหนึ่งมีลูกศิษย์สาว ๆ ๓-๔ คน ที่เป็นเพื่อนกันได้มาเจอกันพอดี ที่ตึกเกษมฯ ฉะนั้นแทนที่จะนั่งภาวนากับท่านพ่อ เขาก็หามุมไปตั้งวงคุยกันเรื่องนั้นเรื่องนี้ตามประสาสาว ๆ ที่ทำงานในกรุงเทพฯ คุยกันจนเพลินไปจนไม่สังเกตว่า ท่านพ่อเดินผ่าน ท่านจึงจุดไม้ขีดไฟ ก้านหนึ่งโยนลงไปากลางวง ทำให้วงแตกทันที คนหนึ่งก็ร้อง "ว้าย ทำไมท่านพ่อทำอย่างนั้น หนูเกือบโดน" ท่านพ่อก็ยิ้มน้อยๆ แล้วบอกว่า "เผามันซะบ้าง ไอ้ฝอยที่มันกองอยู่ตรงนั้น เผามันซะบ้าง"๕
- หนูเราก็มี ๒ หนู ปากก็มีปากเดียว แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก ต้องพูดให้น้อย"๖
- ศิษย์ที่เป็นคนช่างพูดเคยถูกท่านพ่อเตือนว่า "อย่าให้ลมออกมากนะ ลมออกมากได้ อะไรขึ้นมา มีแต่เรื่อง ให้กำหนดลมเข้าจะดีกว่า"๗
- "เรามีอะไรเกิดขึ้นระหว่างภาวนา เราไม่ต้องไปเล่าให้ใครฟังนอกจาก อาจารย์ของเรา เรามีอะไรจะไปอวดเขาทำไม เป็นกิเลสไม่ใช่หรือ"๘
- "คนชอบขายความดีของตนเอง ที่จริงขายความโง่ของตัวเองมากกว่า"๙
- "ของดีจริงไม่ต้องโฆษณา"๑๐

- "ให้มีคมในฝัก ให้ถึงเวลาที่จะต้องใช้จริงๆ จึงค่อยชักออกมา จะได้ไม่เสียคม"๑
- ท่านพ่อไดยินศิษย์สองคนนั่งคุยกัน คนหนึ่งถามปัญหา อีกคนหนึ่งตอบโดย เริ่มต้นว่า "เข้าใจว่า คงจะ..." แต่ท่านพ่อก็ตัดบททันที "ถ้าไม่รู้ก็ตอบว่าไม่รู้ก็หมดเรื่อง เขาขอความรู้ เราก็ให้ความเดา มันจะถูกที่ไหน"๑
- ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งรู้ตัวว่า เป็นผู้ที่พูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย จึงถามท่านพ่อว่า ข้อนี้จะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติใจไหม ท่านตอบว่า "อย่าไปข้องใจกับกิริยาภายนอก ให้ภายในใจของเราดีเป็นสำคัญ"๑



ภาษาใจ เรื่องห้อง

- "ลั่นคนมันยาวนานะ อยู่เฉยๆ มันก็แลบไปถึงโน่น ทะเล อยากกินของทะเล เดียวก็แลบไปถึงเมืองนอก อยากกินของจากเมืองนอก ต้องฝึกให้มันหัดเข้าซิ"ฯ
- "เวลากินข้าวให้ใจอยู่กับลม แล้วพิจารณาดูว่า เรากินเพื่ออะไร ถ้าเรามัวแต่กินเพื่อเอร็ดอร่อย อาหารที่กินเข้าไปนั้นให้โทษกับเราได้"ฯ
- เมื่อท่านพอลกลับจากอเมริกาใหม่ๆ มีศิษย์คนหนึ่งถามท่านว่า ได้มีโอกาสฉันพิชชาที่นั่นบ้างหรือเปล่า ท่านก็รับว่าได้ฉันและหอมอร่อยด้วย ที่ท่านตอบอย่างนี้ ทำให้ลูกศิษย์ที่ไปอเมริกาด้วยแปลกใจ จึงพูดกับท่านว่า "เห็นท่านพอฉันแค่สองคำ นึกว่าท่านคงไม่ชอบ" ท่านพอลก็ตอบว่า "กินคำสองคำก็อิ่มแล้ว จะให้กินเพื่ออะไรอีก"ฯ
- บางครั้งมีโยมที่ตั้งใจดีแต่ขาดการพิจารณาเข้ามาหาท่านพอลแล้ว ถามในสิ่งที่ไม่ควรถาม ท่านพอลจะหาคำตอบที่จะให้เขาสำนึกตัวบ้าง เช่น ครั้งหนึ่งมีโยมคนหนึ่ง นึกอยากจะทำอาหารถวายท่านพอล จึงถามท่านว่า "ท่านพอลคะ ท่านพอลชอบฉันอะไร" ท่านก็ตอบว่า "ชอบฉันของที่มีอยู่"ฯ
- คืบวันหนึ่ง มีลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งนั่งรถจากกรุงเทพฯ ไปวัดธรรมสถิต พอดีมีคนอื่นฝากส้มหนึ่งเข่งไปถวายวัดด้วย ในระหว่างทางมีศิษย์หัวใสคนหนึ่งนึกอยากกินส้ม จึงชวนเพื่อนให้กินด้วย โดยอ้างว่า "เราเป็นลูกท่านพอล ท่านคงอยากให้เรากิน ถ้าคนไหนไม่กินก็ไม่ใช่ลูกท่านพอล" บางคนในรถกำลังถือศีลแปดจึงรอดไป นอกจากนั้นทุกคนช่วยกันกินมากบ้างน้อยบ้าง ทั้งๆที่บางคนกินแล้วรู้สึกไม่สบายใจ พอถึงวัดก็เล่าให้ท่านพอลฟัง ท่านก็เลยว่าอย่างเสียหายว่า คนไหนกินของวัดไม่ได้ถวายพระก่อนก็ต้องเกิดเป็นเปรต ศิษย์คนหนึ่งเกิดตกใจมาก จึงรีบแก้ตัวว่า "ก็หนูกินแค่สับเดียวท่านพอล" ท่านก็ตอบว่า "ไหนๆ จะตกเป็นเปรต น่าจะกินมากๆ จะได้อิ่ม"ฯ
- ในระหว่างพรรษา พ.ศ. ๒๕๒๐ มีสามีภรรยาคนหนึ่งมาฝึกภาวนากับท่านพอลที่วัดเป็นประจำแทบทุกวัน มีแปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือเวลามีอาการอะไรเกิดขึ้นก็มักจะคล้ายๆกันพร้อมๆกันทั้งคู่ ครั้งหนึ่งทั้งสองคนเกิดอาการกินข้าวไม่ลง เพราะเห็นแต่ความปฏิภูลในอาหาร เป็นมา ๓-๔ วัน จึงสงสัยตัวเองว่า ได้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นไหนแล้ว พอดีมีโอกาสมาหาท่านพอลที่วัดแล้วเล่าความสงสัยให้ท่านฟัง ท่านก็เลยให้นั่งภาวนาแล้วบอกว่า "ให้พิจารณาอาหารดูซิว่าเป็นอะไร ก็เป็นแค่ธาตุไฟไหม แล้วตัวเราเองคืออะไร ก็เป็นธาตุเหมือนกัน ธาตุก็ต้องอาศัยธาตุบำรุง จึงจะอยู่ได้ แล้วจะมาถึงอะไรนักหนา ว่าเขาสกปรกปฏิภูลเหมือนกัน ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เห็นความปฏิภูลในอาหาร ก็เพื่อกำจัด

ความลุ่มหลงไม่ใช่สอนเพื่อให้กินข้าวไม่ได้"

ปัญหาที่ว่ากินข้าวไม่ลงนั้น เลยหายไป



บุญ

ลูกศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ครั้งแรกทีไปพบท่าน ท่านก็ถามว่า "เคยทำบุญที่ไหนบ้าง" เขาก็ตอบว่า เคยไปช่วยสร้างพระพุทธรูปที่วัดนั้น ช่วยสร้างเมรุที่วัดนี้ ฯลฯ ท่านก็เลยถามอีกว่า "ทำไมไม่ทำที่ใจล่ะ"ฯ

- "สร้างพระไว้ในใจของเรา ได้บุญยิ่งกว่าสร้างพระข้างนอก"ฯ
- ครั้งหนึ่งท่านพ่อใช้ลูกศิษย์คนหนึ่งถ่างหญ้าที่หน้าวัด คนนั้นก็ทำไปโดยไม่เต็มใจ คิดแต่ในใจว่า "กรรมอะไรน้อ ที่ต้องทำงานอย่างนี้" พอเขาทำเสร็จ ท่านพ่อก็บอกกว่า "โยมได้บุญหรอก แต่ได้ไม่เต็มที"

"โฮ ท่านพ่อ ทำถึงขนาดนี้ยังไม่ได้หรือ"

"โยมจะให้ได้เต็มที บุญก็ต้องถึงใจ"ฯ

- เรื่องหญ้ายังมีอีก วันหนึ่งท่านพ่อชี้หญ้าที่ขึ้นรกบริเวณกุฏิให้โยมคนหนึ่งดู แล้วถามเขาว่า "หญ้าปากคอกโยมไม่เอาหรือ"

"เป็นยังงัยท่านพ่อ หญ้าปากคอก"

"ก็บุญที่อยู่ใกล้ตัว ที่คนอื่นเขามองข้ามไป นั่นเรียกว่าหญ้าปากคอก"ฯ

- อีกครั้งหนึ่งท่านพ่อพาลูกศิษย์จากกรุงเทพฯ ขึ้นไปทำความสะอาดบริเวณพระเจดีย์ พอดีเจอะเศษขยะที่ใครไม่ทราบทิ้งไว้บนนั้น ลูกศิษย์คนหนึ่งจึงบ่นขึ้นว่า "แหม ไม่น่าจะมีใครขาดความเคารพถึงขนาดนี้" แต่ท่านพ่อบอกว่า "อย่าไปว่าเขานะ ถ้าเขาไม่ทิ้งของไว้ พวกเราจะไม่มีโอกาสเอาบุญ"ฯ
- วันหนึ่งโยมนำอาหารถวายท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แต่พอดีวันนั้นท่านได้รับนิมนต์ไปฉันข้างนอก เขาก็รอจนหมดเวลา เห็นท่านไม่มา จึงเอาอาหารนั้นไปกินเสียเอง พอท่านพ่อกลับมาถึงวัด เขาก็บ่นเสียด่าว่า "แหม ลูกตั้งใจเอาอาหารมาถวายท่านพ่อ แต่ท่านพ่อไม่อยู่"

"แล้วเอาอาหารนั้นไปทำอะไร"

"ก็รอจนหมดเวลา เลยกินเอง""แล้วจะเอาอะไรอีก บุญก็ได้ ไล่ก็อึด"๑

- ในระหว่างพ.ศ. ๒๕๒๒ มีคนกลุ่มหนึ่งมาหาท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ บ่อยๆ พ่อเห็นคนอื่นทำบุญกับท่านพ่อหรือเล่าเหตุการณ์ที่ปรากฏในสมาธิ เขาจะต้องยกมือไหว้แล้วว่า "สาธุอนุโมทนา" เป็นเสียงดังๆพร้อมๆกันทุกครั้งไป ท่านพ่อจึงตั้งฉายากลุ่มนี้ว่า "พวกหุ่นลม" ๑
- "ทำดีให้มันถูกตัวดี อย่าให้มันดีแต่กิริยา"๑
- วันหนึ่งหลังจากซื้อท่านพ่อปรากฏในวารสารฉบับหนึ่ง มีผู้ชายสามคนลงงานแล้วขับรถจากกรุงเทพฯมาระยอง เพื่อกราบนมัสการท่านพ่อที่วัด พ่อกราบเสร็จเขาก็สนทนาสักพักหนึ่ง แล้วถามท่านว่า "พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่เราพอจะกราบขอบารมีท่าน คงยังมีอยู่ในประเทศไทยเราใช่ไหมครับหลวงพ่"

"มีหรือ" ท่านพ่อตอบ "แต่ถ้าเราเที่ยวไปขอบารมีจากท่านบ่อยๆ โดยไม่ได้สร้างของเราเอง ท่านเห็นว่าเราเป็นข้าขอ ท่านคงจะซีเกียจให้"๑
- ครั้งหนึ่งมีโยมที่ปากน้ำ สมุทรปราการ บอกผ่านลูกศิษย์ของท่านพ่อว่า อยากถวายปัจจัยหลายหมื่นบาท เพื่อช่วยสร้างพระใหญ่ที่วัดธรรมสถิต แต่จะขอให้ท่านพ่อไปรับที่บ้านเขา พ่อลูกศิษย์ถวายท่านพ่อ ท่านก็ปฏิเสธทันที โดยพูดกับลูกศิษย์ว่า "คนเราต้องไปหาบุญ ไม่ใช่เราจะให้บุญมาหาเรา"๑
- อีกครั้งหนึ่ง มีโยมโทรศัพท์ผ่านสำนักงานวัดมกุฏฯว่า เขาจะทำบุญที่บ้าน แล้วอยากจะนิมนต์ท่านพ่อไปฉันในงานนั้นด้วย เพราะได้ข่าวว่าท่านเป็นพระสุปฏิปันโน พ่อพระจากสำนักงานเล่าถวายท่านพ่อ ท่านก็ปฏิเสธที่จะไป แล้วต่อท้ายว่า "ข้าวของเขาจะวิเศษถึงขนาดนั้นหรือ ต้องเป็นพระอริยะเจ้าจึงจะให้กิน"๑
- มีคนมาปรารภกับท่านพ่อว่า อยากจะทำบุญวันเกิด ท่านก็บอกว่า "ทำไมต้องทำวันเกิด ทำวันอื่นไม่เป็นบุญหรือ คิดอยากจะทำบุญเมื่อไร ก็ให้รีบทำวันนั้น อย่าไปรอวันเกิด กว่าจะถึงวันเกิด เราอาจจะถึงวันตายก่อนก็ได้"๑

- อีกคนหนึ่งบอกกับท่านพ่อว่า จะทำบุญฉลองวันเกิด ท่านก็ตอบว่า "ฉลองมันทำไม วันเกิดก็คือวันตายนั่นแหละ"๑
- "มัวแต่นึกถึงวันเกิด ให้นึกถึงวันตายเสียบ้าง"๑
- "คนเราทุกคนก็อยู่ในบุญชัฏตาย พอเกิดมาเราก็เข้าคิวรอเขาประหารชีวิต จะถึงตัวเราเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ ฉะนั้น เราจะประมาทไม่ได้ ต้องรีบสร้างความดีของเราให้ถึงพร้อม"๑
- มีลูกศิษย์ต่างชาติมาขอปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อใหม่ๆ ถามถึงเรื่องชาติก่อน-ชาติหน้า ว่ามีจริงหรือไม่ ท่านตอบว่า "คนเราจะปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าสอนให้เชื่ออย่างเดียว คือ เชื่อเรื่องกรรม นอกจากนั้นจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ไม่สำคัญ"๑
- ท่านพ่อเคยปรารภคนที่ไม่สนใจนั่งภาวนา แต่ยินดีช่วยงานก่อสร้างในวัดว่า "บุญเบาๆ เขาไม่ชอบ ต้องหาบุญหนักๆให้เขาทำ จึงจะถึงใจเขา"๑
- เมื่อครั้งสร้างเจดีย์เสร็จใหม่ๆ มีลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งนั่งคุยกันขึ้นชมยินดี ในผลานิสงส์ผลบุญ ที่เขาจะต้องได้รับจากการสร้างบุญในคราวนี้ เผอิญท่านพ่อเดินผ่านได้ยินเข้า จึงพูดเปรยๆว่า "อย่าไปติดอยู่ในวัตถุ ทำบุญแล้วอย่าไปติดอยู่ในบุญ มัวแต่เอาใจไปคิดว่าเจดีย์นี้ฉันสร้างมากับมือ ดีไม่ดีเป็นลมตายไปตอนนี่ แทนที่จะได้เกิดเป็นชาวฟ้าชาวสวรรค์กับเขา จะต้องไปเกิดเป็นเปรตงูเหลือม เฝ้าเจดีย์ก่อนสัก ๗ วัน เพราะใจมัวแต่ไปข้องยึดอยู่ในวัตถุว่า ของฉัน ของกู อยู่นั่นแหละ พอจะตายก็เจดีย์ของกู"๑
- "คนเรา ถ้าทำดีแล้วติดดี ก็ไปไม่รอด เมื่อใจยังมีติด ภพชาติยังมีอยู่"๑
- บางครั้งเวลาลูกศิษย์นั่งภาวนาหรือทำบุญใดๆ ท่านพ่อจะสอนให้อธิษฐานใจไว้ก่อน แต่คำที่จะสอนให้อธิษฐานนั้น จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางครั้งท่านจะสอนให้อธิษฐานตามแบบฉบับของพระเจ้าอโศกว่า "เกิดชาติหน้า ขอให้มีความสามารถในตัวของตัวเอง นั่นก็พอ"๑
- บางครั้งท่านจะสอนว่า "อย่าไปอธิษฐานอะไรให้มากมาย เกิดชาติหน้าฉันใด ขอให้ได้เกิดตามพระพุทธศาสนาแล้วกัน"๑
- แต่ไม่ใช่ที่ท่านพ่อจะสอนลูกศิษย์ทุกคนให้อธิษฐานใจเวลาทำบุญ ศิษย์คนหนึ่งเคยกราบเรียนท่านว่า เวลาทำบุญจิตรู้สึกเฉยๆ ไม่นึกอยากจะขออะไรทั้งสิ้น ท่านก็บอกว่า

"ถ้าจิตมันเต็มแล้ว ไม่ต้องขอกก็ได้ เหมือนเราทานข้าวมันก็ต้องอิ่ม ถึงจะขอหรือไม่ขอให้มันอิ่ม อยากรู้อย่างไรมันก็ต้องอิ่ม"



คนเข้าวัด

ลูกศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งทำการค้าขายเป็นอาชีพ เคยมีลูกค้ามาตำหนิว่า "นี่เป็นคนเข้าวัด ไม่น่าโลกมากคิดราคาแพงอย่างนี้ คนเข้าวัดน่าจะคิดถูกๆ เอาแต่พอลูกพ่อกิน" ตัวเขาเองก็รู้ยู่่ว่าราคาที่เขาดังนั้นเป็นราคายุติธรรม ไม่ได้คดโกงหลอกลวงใคร แต่ถึงอย่างนั้นยังตอบลูกค้าเหล่านี้ไม่ถูก จึงไปปรึกษาท่านพ่อท่านกับบอกว่า ให้ตอบเขาอย่างนี้สิ "ก็ฉันไม่ได้เข้าวัดเพื่อให้โง่"ๆ

- โยมคนหนึ่งมาวัดธรรมสถิตเป็นครั้งแรก กำหนดจะอยู่ถือศีล-ภาวนา เป็นเวลา ๒ อาทิตย ท่านพ่อก็เตือนว่า "ขรวาสออกจากบ้าน ก็เหมือนสมภารออกจากวัด จะไปหาความสะดวกสบายไม่ได้นะ"ๆ
- โยมคนหนึ่งมาพักภาวนาที่วัด ว่าจะอยู่สักอาทิตย์หนึ่ง แต่พอถึงวันที่สอง ก็ไปหาท่านพ่อเพื่อลากลับกรุงเทพฯ เพราะเป็นห่วงทางบ้าน ท่านพ่อจึงสอนให้ตัดกังวลอย่างนี้ "ให้คิดเสียว่า เรามาอยู่ที่นี่เหมือนเราตายไปแล้ว คนทางบ้านจะอยู่อย่างไร เขาก็ต้องอยู่ของเขาได้"ๆ
- เคยมีศิษย์หลายคนที่ใช้เวลาพักผ่อนมาถือศีล ๘ ที่วัด แต่ไม่มีชุดขาวที่จะนุ่งห่ม หรือถึงจะมีแต่เวลาถูกท่านพ่อใช้ให้ทำงานในวัด ก็กลัวชุดขาวจะเปรอะเปื้อน ท่านพ่อจะสั่งให้ใส่ชุดธรรมดาแล้วทำงานไป โดยกำชับว่า "ขาวข้างนอกไม่สำคัญ ให้ใจขาวข้างในดีกว่า"ๆ
- โยมคนหนึ่งมาหาท่านพ่อในช่วงก่อนเข้าพรรษาแล้วเล่าให้ท่านฟังว่า ตัวเองอยากจะรักษาศีล ๘ ในพรรษาบ้าง แต่กลัวว่า อดข้าวเย็นแล้วจะหิว ท่านก็ว่าใหญ่ "พระพุทธเจ้าอดข้าวจนเนื้อไม่มี เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก เพื่อเอาธรรมะมาสอนพวกเรา แต่เราจะอดข้าวแค่มือเดียวก็ทนกันไม่ไหวแล้ว นี่เป็นเพราะอันนี้ที่เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ที่นี่" ทำให้โยมคนนั้นตั้งใจจะรักษาศีล ๘ ในพรรษานั้นให้จนได้

ในที่สุดก็ได้ถือศีล ๘ ทุกวันพระในพรรษาจนสำเร็จ เมื่อออกพรรษาแล้ว ก็รู้สึกภูมิใจตัวเองมาก แต่พอเข้าไปหาท่านพ่อที่วัดมฤคฯ ยังไม่ทันเล่าอะไรให้ท่านฟัง ท่านก็พูดขึ้นมาว่า "ดินะพรรษาของเรามีแค่ ๑๒ วัน เราก็สบายชิ ของคนอื่นก็ตั้ง ๓ เดือน" ทำให้โยมคนนั้นรู้สึกละอายแก่ใจ จึงตั้งใจรักษาศีล ๘ ตลอดพรรษาทุกปี ตั้งแต่วันนั้นมาจนทุกวันนี้

- ลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อ แล้วเปลือยไปตบยุงที่มากัดที่แขน ท่านก็เลยตั้งข้อสังเกตว่า "แหม เราคิดแพงนะ มันมาขอเลือดเรานิดเดียว แต่เราเอาถึงชีวิต"๑
- ศิษย์อีกคนหนึ่งปรารภเรื่องศีลข้อที่ ๕ กับท่านพ่อว่า "ที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามกินเหล้า นั้น ก็เพราะคนส่วนใหญ่กินแล้วขาดสติ แต่ถ้ากินโดยมีสติ คงจะไม่เป็นไรใช่ไหมครับ ท่านพ่อ" ท่านพ่อก็ตอบว่า "ถ้าเรามีสติจริง เราจะไม่กินมันเลย"๑
- อุบายแก้ตัวสำหรับผู้ที่จะไม่รักษาศีลข้อที่ ๕ นี้รู้สึกว่ามีมากต่อมาก อีกวันหนึ่งมีศิษย์คนหนึ่งนั่งสนทนากับท่านพ่อ ในขณะที่ศิษย์คนอื่นกำลังนั่งภาวนาในห้องนั้นด้วย เขาก็พูดว่า "การที่จะไม่กินเหล้า นั้นผมทำไม่ได้ครับ เพราะผมอยู่ในสังคม บางครั้งผมก็ต้องกินไปตามสังคมเขา" ท่านพ่อก็ชี้คนที่นั่งหลับตาอยู่รอบๆตัวเขา แล้วถามว่า "ก็สังคมนี้อยู่เห็นกินเหล้ากัน ทำไมไม่ทำตามสังคมนี้น้า"๑
- ศิษย์คนหนึ่งเห็นคนอื่นจะไปถือศีล ๘ ที่วัดอโศการาม ในงานประจำปีท่านพ่อใหญ่ จึงเล่าให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองนี้ก็อยากจะไปถือศีล ๘ กับเขาด้วย ท่านก็ตอบว่า "ระวังอย่าให้ศีลแปดเปื้อนก็แล้วกัน"๑
- ศิษย์อีกคนหนึ่งเห็นเพื่อนถือศีล ๘ กันที่วัด ก็เลยอยากถือกับเขาบ้าง แต่พอตะวันตกย่ำเดินผ่านกุฏิพระ เห็นลูกฝรั่งสวยๆ แล้วก็เก็บใส่ปาก ท่านพ่อเห็นก็ทักทันที "ไหนว่าจะถือศีล ๘ มีอะไรอยู่ในปาก" ลูกศิษย์ก็สะดุ้งเพราะสำนึกขึ้นมาได้ว่าศีลขาด ท่านพ่อก็เลยปลอบใจว่า "คนเราจะถือศีล ๘ นั้น ไม่ค่อยจำเป็นนัก แต่ขอให้ถือศีล ๑ ก็แล้วกัน รู้จักไหมศีล ๑"

"เป็นยังไงท่านพ่อ"

"ศีล ๑ ก็คือ การไม่ทำชั่วนั้นแหละ ยึดข้อนี้ไว้ให้มัน"๑

- ครั้งหนึ่งมีผู้ชายอายุกลางคนมาเที่ยววัด แล้วเกิดแปลกใจที่ได้เห็นว่ามีพระฝรั่ง เขาก็เล่าความแปลกใจให้ท่านพ่อฟังว่า "ทำไมฝรั่งจึงบวชได้" ท่านพ่อก็ตอบว่า "ฝรั่งเขาไม่มีใจหรือ"๑
- เคยมีผู้ชายมาขอบวชอยู่กับท่าน ๗ วัน ท่านก็บอกกว่า "ไปบวชเผื่อบวชมัน เอาไปกิน ๗ วันยังดีกว่า"๑

- มีหลายกรณีที่พ่อแม่บางคนเห็นว่า ลูกชายเป็นคนเลี้ยงยากหรือเลี้ยงไม่ไหว ก็โยนปัญหาไปให้พระ คือฝากลูกชายให้อยู่วัด ให้พระดัดนิสัยบ้าง ครั้งหนึ่งท่านพ่อปรรณเรื่องนี้ แล้วพูดว่า "ตอนมันทุกข์ก็วิ่งมาหาพระ ไอ้ตอนมันสุขไม่เห็นนึกถึงพระกันเลย"๑
- สมัยหนึ่งมีชีปะขาวที่ใช้กำลังสมาธิรักษาโรคได้ลงประวัติของตัวเองในวารสาร อ้างว่าแกละเคยไปกราบท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วท่านพ่อรับรองว่าแกละได้ฌาน ซึ่งฟังแล้วก็รู้สึกพิศจากปกตินิสัยท่านพ่อ แต่เมื่อชื่อของท่านปรากฏอยู่ในวารสารนั้นแล้วมีคนมาหาท่านที่วัดมากกว่าปกติ โดยหลงไปเข้าใจว่าท่านเป็นหมอ หรือหมอรักษาโรคเหมือนชีปะขาวคนนั้น มีคนหนึ่งมาถามท่านว่า ท่านรักษาโรคใดได้ไหม ท่านก็ตอบว่า "ฉันรักษาได้แต่โรคเดียว คือ โรคใจ"๑
- มีคนหนึ่งที่เคยศึกษาธรรมะมากพอสมควรไปกราบท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วเล่าธรรมะที่เขาเคยศึกษามากมาย พอเขากลับท่านพ่อก็เอ่ย "รู้มากก็ยากนาน คนรู้น้อยก็พลอยรำคาญ"๑
- โยมคนหนึ่งขออนุญาตจัดธรรมะของท่านพ่อเพื่อกันลืม ท่านก็ปฏิเสธ โดยบอกว่า "เราเป็นคนอย่างนั้นหรือ ไปไหนก็ต้องมีข้าวห่อติดตัว กลัวจะอดข้างหน้า" แล้วท่านก็ให้เหตุผลต่อไปว่า "ถ้าเรามัวแต่จดไว้ เราจะถือว่าถึงลืมก็ไม่เป็นไร เพราะยังอยู่ในสมุท ผลสุดท้ายธรรมะจะอยู่ในสมุทหมด ไม่มีเหลืออยู่ในใจของเรา"๑
- ในระหว่างการก่อสร้างเจดีย์ที่วัดธรรมสถิต มีช่วงหนึ่งที่ลูกศิษย์ไปช่วยงานก่อสร้างเกิดทะเลาะกัน ลูกศิษย์คนหนึ่งไม่พอใจในเหตุการณ์ไปรายงานท่านพ่อ ซึ่งขณะนั้นพักอยู่ที่วัดมกุฏฯ พอเขารายงานเสร็จ ท่านพ่อก็ถามว่า

"รู้จักหินไหม" "รู้จักค่ะ"

"รู้จักเพชรไหม" "รู้จักค่ะ"

"แล้วทำไมไม่เลือกเก็บเพชรล่ะ เก็บมันทำไมหิน"๑

- คนบางคนที่ปฏิบัติธรรมแล้ว เจอปัญหาที่พ่อแม่ไม่เห็นดีด้วยที่ลูกหันมาสนใจทางนี้ เคยมีศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งเกิดความไม่พอใจต่อพ่อแม่ เมื่อปัญหานี้เกิดขึ้น แต่ท่านพ่อก็เตือนเขาว่า "พ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณต่อเรา ถ้าเราไปโกรธเขา ไปว่าเขา ไพนรกก็สมอยู่ที่หัวเรานะ ให้ระวังไว้ แล้วตรองไว้อีกให้ดี ๆ ที่เขาไม่เห็นประโยชน์ในการปฏิบัติของเรา ให้ถามตัวเองว่า ทำไมไม่เลือกไปเกิดกับพ่อแม่ที่เขามีความสนใจในการปฏิบัติธรรมกัน

บ้าง ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ของเรา แสดงว่าเราได้ทำกรรมร่วมกับเขาไว้ ฉะนั้นเราจึงต้องใช้กรรมไป ไม่จำเป็นที่จะต้องตอบโต้กับเขา"๑

- บางครั้งพอถึงเวลาปิดเทอม จะมีเด็กนักเรียนจากกรุงเทพฯจำนวนหนึ่ง มาช่วยงานที่วัด พอตีมีเด็กคนหนึ่งกลัวผีเอามากๆ ท่านพ่อจึงใช้ให้เด็กคนนั้นขึ้น-ลงเขา เพื่อเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ในเวลากลางคืนเสมอๆ เพื่อให้เด็กชินกับความมืดและความเงียบสงัดจะได้จัดการกับความกลัวผีได้ แต่เด็กคนนั้นยังไม่วายที่จะกลัวอยู่นั่นเอง จึงออกปากขอคาถากันผีจากท่านพ่อ ท่านก็หัวเราะแล้วบอกว่า "ผีเผือกที่ไหนมี มัวแต่กลัวผีนอกอยู่นั้นแหละ ที่อยู่กับผีในไม่รู้จักกลัว ตัวเรานั้นผีเหมือนกัน ผีเป็นนะ รู้จักไหม ป่าช้าผีดิบตี่นี่เอง ทั้งผีหนู ผีวัว ผีควาย ผีเป็ด ผีไก่ สารพัดที่อยู่ในห้อง เดินไปไหนก็เอาป่าช้าผีดิบติดตัวไปด้วย ยังจะกลัวอะไรอีก เอาละ ถ้าอยากได้คาถาก็จะให้ เอาไปท่องจำให้ขึ้นใจนะ ผีตายหลอกผีเป็น เกิดมาไม่เห็น มีแต่ผีเป็นหลอกผีตาย"๑
- ถ้าใจเรามั่นในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พวกที่เขาเล่นของ เล่นไสยศาสตร์ จะทำอะไรเราไม่ได้"๑
- ท่านพ่อเคยปรารภนักปฏิบัติที่ยังนับถือคนเข้าทรง ว่า "ถ้าต้องการให้การปฏิบัติได้ผลดี ต้องอธิษฐานว่า จะขอถือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่างเดียว อย่างอื่นไม่ใช่ที่พึ่ง"๑
- "เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ต้องไปอัศจรรย์ใครทั้งนั้น ว่าเขาตีวิเศษวิโสแค่ไหน จะทำอะไรก็ต้องมีหลัก"๑
- "ท่านผู้รู้ทั้งหลาย เราไม่ต้องไปเที่ยวกราบท่านหรือ เป็นการลำบากเปล่าๆ ทั้งสองฝ่ายให้กราบท่านในใจดีกว่า เรากราบท่านในใจนั้นแหละเราถึงท่านแล้ว"๑
- "ของจริงขึ้นอยู่กับเรา ถ้าเราทำจริงจะได้ของจริง ถ้าเราไม่ทำจริง เราจะได้แต่ของปลอม"๑
- "ไปก็ไปที่วัด รวมแล้วก็วัดเดียวแหละ คือ วัดตัวเรา"๑

ศิษย์ อาจารย์

"ทำอะไรก็ให้นึกถึงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ เราลืมนานก็เหมือนเราตัดรากของตัวเอง"๑

- "อย่าเป็นศิษย์นอกคอก หัวล้านนอกครู ครูบาอาจารย์สอนอะไร ท่านก็ยอมพิจารณาแล้ว ธรรมทั้งหลายที่มาสอนเรา ท่านก็ต้องเอาชีวิตเข้าแลกมา พวกเราศิษย์ ไม่ต้องลำบากอะไรเลย ท่านเอามาป้อนให้ถึงปาก ยังไม่อยากจะเอากันเลย"๑
- ปกติเวลาท่านพ่อได้พระเครื่องหรือรูปครูบาอาจารย์ท่านก็แจกลูกศิษย์ไป แต่นานๆทีที่ จะให้ลูกศิษย์ที่ปฏิบัติท่านใกล้ชิด ถึงจะให้ก็ให้ด้วยอาการโยนทิ้งๆ "อยากได้ก็เอาไป"

ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ที่อยู่ใกล้ชิดท่านก็บ่นแบบน้อยใจว่า ทำไมท่านพ่อได้พระดีๆ ก็แจกคนอื่นหมด ไม่เคยให้เขาสักที ท่านก็ตอบทันที "ของดีกว่านั้นก็ให้ไปแล้ว ทำไมไม่เอา"๑

- ทุกครั้งที่ปลงศพท่านพ่อ ท่านก็สั่งให้เอาเส้นผมท่านไปทิ้งที่โคนไม้ แต่ถ้าว้นโคนตรงกับวันหยุดราชการ จะต้องมียุทธศาสตร์ขอร้องขอร้องที่ญาติท่าน เพื่อขอเส้นผมท่านจากพระอุปัชฌาย์ เมื่อท่านพ่อทราบว่าเขารออยู่เพื่ออะไร ท่านก็ว่า "เฮ้ย สมบัติขี้ทุกขี้ยาก"๑
- วันหนึ่งในขณะที่ลูกศิษย์ผู้ชายคนหนึ่งกำลังบิบนวดขาถวายท่านพ่ออยู่ มีศิษย์ผู้หญิงพูดขึ้นมาว่า "แหม โชคดีจริงๆที่เกิดมาเป็นผู้ชาย ได้ปรนนิบัติใกล้ชิดท่านพ่อ ลูกอยากจะเกิดเป็นชายบ้างเจ้าคะ จะได้มีโอกาสอย่างนี้นะ" ท่านพ่อจึงหันมาบอกว่า "การปฏิบัติครูบาอาจารย์ไม่ใช่ของเล่นๆนะ เหมือนดาบสองคม ถ้ารู้จักใช้ดาบให้ดีก็มีประโยชน์ ถ้าใช้ไม่ดีประมาท ดาบนั่นแหละจะเขี่ยคอเจ้าของ ยิ่งใกล้ชิดท่านผู้รู้แล้วยิ่งน่ากลัวใหญ่ ประมาทนิดเดียวตกนรกเลย"

ศิษย์ผู้หญิงคนนั้นเลยร้องตอบว่า "โธ้ย ถ้าอย่างนั้น ไม่เอาแล้วเจ้าคะ"

ท่านพ่อหัวเราะน้อยๆ แล้วพูดต่อ "เออ ให้รู้จักพอใจในสิ่งที่มี เป็นผู้หญิงก็มีโอกาสได้มรรคได้ผลเหมือนกัน ให้ภาวนาไป ไฉนบุญอย่างนี้ ไม่ต้องไปหวังมันหรอก"๑

- ลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นคนช่างถาม สงสัยอะไรก็ถามท่านพ่ออยู่เรื่อย เรื่องภาวนาบ้าง ปัญหาชีวิตบ้าง บางครั้งท่านก็ตอบดีๆ บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า "ทำไมจะต้องให้มีคนป้อนถึงปากอยู่ตลอดเวลา ให้คิดเอาเองบ้างซิ"๑

- ท่านพ่อเคยปรารภเรื่องคนที่ต้องให้ครูบาอาจารย์แก้ปัญหาในชีวิตทุกอย่าง ว่า "เหมือนลูกหมาพอมิซัดติดตูดอยู่นิดหนึ่ง ก็ต้องรีบวิ่งไปหาแม่ ไม่รู้จักล้างตัวเองบ้าง อย่างนี้เรียกว่า ลูกแหง เลี้ยงไม่โตสักที"๑
- "คนติดครูบาอาจารย์ก็เหมือนแมลงหวี่มาดอม ไล่เท่าไรๆ ก็ไม่ยอมไป"๑
- "พวกภาวนาที่อยู่ใกล้ๆครูบาอาจารย์ แต่รู้จักท่านก็เหมือนทัพพียู่ในหม้อแกง ไม่มีโอกาสรู้รสของแกงว่าเปรี้ยว เผ็ด มัน อย่างไร"๑
- "คนหลายอาจารย์ ที่จริงไม่มีอาจารย์เลย"๑
- "ถ้าครูบาอาจารย์ชมใครต่อหน้า แสดงว่าคนนั้นก็หมดแค่นั้น ชาตินี้คงไม่ได้ปฏิบัติอะไรให้ยิ่งกว่านั้น ที่ท่านชมก็เพื่อให้เขาภูมิใจว่า ในชาตินี้เขาได้ปฏิบัติถึงขนาดนี้ ใจจะได้มีอะไรไว้อึดเหนี่ยวต่อไป"๑
- ธรรมดาของลูกศิษย์บางคน อยากจะให้อาจารย์ดัง โดยไม่คำนึงถึงว่า ความดังนั้นจะส่งผลกระทบกระเทือนถึงอาจารย์และศิษย์อื่นด้วยกันอย่างไรบ้าง ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ปรารภญาที่กำลั่งขึ้นสูงๆ หน้าวัดธรรมสถิต แล้วพูดเป็นนัยให้ท่านพ่อฟังว่า "รกคนดีกว่ารกหญ้านะ ท่านพ่อ" ท่านพ่อก็ตอบทันที "รกคนบ้า รกหญ้างดีกว่า"๑
- สมัยสร้างเจดีย์เสร็จใหม่ๆ มีศิษย์หลายคนมากราบเรียนท่านพ่อว่า จะขอนิมนต์หรือขอเชิญผู้มีเกียรติผู้หนึ่งผู้นี้มาเป็นประธานในงานบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ท่านพ่อก็ตอบปฏิเสธโดยบอกว่า "ถ้างานนั้นเราทำเองไม่ได้ ทำไม่สำเร็จ ก็น่าจะเชิญเขามา แต่ถ้าเราทำเองได้ จะเชิญเขามาทำไม ลำบากไปเปล่าๆ ทั้งสองฝ่าย"๑
- มีลูกศิษย์คนหนึ่งมาขอรูปเล็กๆ ของท่านพ่อเพื่อห้อยไว้ที่คอ ท่านก็บอกว่า "ไม่ต้องห้อยรูปครูบาอาจารย์หรอก ไม่ต้องไปบอกว่า ใครเป็นอาจารย์ รู้ไว้ที่ใจก็พอ"๑
- ศิษย์หลายคน ในเมื่อได้รับความเมตตาจากท่านพ่อ ก็อดไม่ได้ที่จะพูดกับท่านว่า รักท่าน เคารพท่าน เหมือนพ่อบังเกิดเกล้า บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า "จริงอย่างที่พูดหรือเปล่า ถ้าจริงก็อย่าลืมนะ รักพ่อจริงอย่าทิ้งลมนะลูก"๑
- และมีศิษย์อีกหลายคนที่มีความเชื่อมั่นว่า ท่านพ่อต้องรู้วาระจิตเขา เพราะมีหลายต่อหลายครั้งที่ท่านพูดหรือทำอะไรที่ตรงกับเรื่องที่เขา กำลังคิดหรือข้องใจอยู่ แต่คำพูดที่ท่านพูดในกรณีแบบนี้ ส่วนใหญ่มีความหมายพิเศษเฉพาะสำหรับบางคนที่อยู่ในเหตุการณ์ ฉะนั้น จึงต้องยกเว้นไว้เป็นสมบัติส่วนตัวของคนเหล่านั้น แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึง ๒ กรณี ที่เห็นว่าเป็นคติดีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป

ครั้งหนึ่งมีศิษย์ผู้ชายคนหนึ่งเดินทางจากกรุงเทพฯ เพื่อช่วยงานก่อสร้างเจดีย์ที่วัดธรรมสถิต พอลงที่ปากซอยเข้าวัด ก็นึกขี้เกียจเดินเข้าไป เพราะเป็นระยะทางตั้ง ๒ กิโลเมตร เขาจึงนั่งรอหน้าร้านที่ปากซอยเพื่อจะมีรถเข้าไป รอสักพักหนึ่ง ก็เกิดนึกขึ้นในใจว่า "ถ้าท่านพ่อแน่จริง จะต้องมียรถผ่านมารับเราเข้าวัด" แต่รอจนแล้วจนรอด ๒-๓ ชั่วโมง ไม่มีรถผ่านเข้าซอยสักคัน เขาจึงต้องเดินเข้าไป พอถึงวัดก็ไปกราบท่านพ่อ แต่เมื่อท่านพ่อเห็นเขาเดินเข้ามาหา ท่านก็เข้าห้องปิดประตู เขาก็เริ่มใจไม่ดี แต่ยังกราบลงที่หน้าประตูห้อง พอเขากราบเสร็จ ท่านพ่อก็เปิดประตูบอกว่า "กูไม่ได้ขอร้องให้มึงมา มึงมาของมึงเอง"ฯ

- คืนอีกวันหนึ่ง ศิษย์คนนั้นนั่งภาวนาที่เจดีย์ โดยหวังว่าจะมีเสียงนิมิตเข้าหู บอกเลขสัก ๒-๓ ตัว แต่แทนที่จะได้ยินเสียงนิมิต กลับได้ยินเสียงองค์ท่านพ่อจริงๆ เดินผ่านแล้วถามลอยๆว่า "นี่ จะมาเอาอะไรเป็นที่พึ่ง"ฯ



โลกธรรม

ท่านอาจารย์มันเคยพูดไว้ว่า "คนเราก็คงเหมือนกัน แต่ก็ไม่เหมือนกัน แต่รวมแล้วก็เหมือนกัน" อันนี้ต้องเอาไปคิดมากๆ หน่อย จึงจะเข้าใจความหมายของท่าน"

- โยมคนหนึ่งไปนั่งที่วัดมกุฏฯ รู้สึกไม่สบายใจเพราะวันก่อนมีลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง ไปต่อว่าท่านพ่อเป็นการใหญ่ พอท่านพ่อทราบว่ายอมคนนี้ไม่สบายใจเรื่องอะไร ท่านก็ว่า "คนมันโง่ ไม่รู้จักคำว่า "คน" ไม่ใช่จะมีแต่คน ๒ ขาเดินได้ คนที่เขาคนอยู่ในหม้อให้มันละมันเปื้อนมันวุ่นวายก็มี แล้วเราไปปล่อยให้เขาคนอยู่ในใจของเราให้มันเศร้าหมอง ถ้ารู้จักอย่างนี้จะทำได้ทำใจได้"
- "อย่าไวใจทาง อย่างวางใจคน จะจนใจเอง"
- "จะดูคนอื่น ต้องดูที่เจตนาเขา"
- "เราจะให้คนอื่นเขาดี เราต้องดูว่า ดีของเขามีอยู่แค่ไหน ถ้าดีของเขามีอยู่แค่นั้น เราจะให้เขาดีกว่านั้น เราก็อโง่"
- กราบท่านพ่อครั้งแรก โยมคนหนึ่งพูดกับท่านว่า "หมูนี้อยมทำงานไม่ค่อยสะดวกใจ ไม่รู้เป็นอะไร รู้สึกหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา" ท่านก็นิ่งสักครู่หนึ่ง แล้วบอกว่า "ทำงานอย่าเอาแต่ใจตัวเอง เราทำอะไรเราก็อโง่ แต่มันอาจจะไม่ถูกคนอื่นเขา อย่ามัวแต่ว่าคนนั้นทำผิด คนนี้ทำผิด ให้กลับมาดูความผิดของตัวเองอย่างเดียวดีกว่า"
- "ใครจะดีอย่างไร จะชั่วอย่างไร ก็เรื่องของเขา เราดูเรื่องของเรามากกว่า"
- ศิษย์คนหนึ่งเล่าให้ท่านพ่อฟังถึงปัญหาทั้งหลายแหล่ที่เข้ามาเรื่อยๆ ในที่ทำงาน ตัวเองก็อยากจะลาออกอยู่เจียบๆ แต่ก็ลาไม่ได้ ท่านพ่อจึงแนะนำว่า "ในเมื่อเราต้องอยู่กับมัน เราต้องรู้จักให้อยู่เหนือมัน เราจึงจะอยู่ได้"
- "เราต้องทำงาน อย่าให้งานมันทำเรา"
- "ศิษย์คนหนึ่งขอคำแนะนำจากท่านพ่อเรื่องปัญหาในการร่วมสังคมทางโลกว่า บางครั้งต้องสังสรรค์ร่วมกิจกรรมหรือเที่ยวกับคนหมู่มาก ซึ่งความจริงแล้วน่าจะสนุก แต่ส่วนลึกแล้วรู้สึกเศร้าสลดอย่างไรชอบกล ท่านพ่อก็บอกว่า "เราอยู่กับสังคม บางทีต้องทำตามเขา แต่ขัดใจเรา ถ้าเราทำตามใจเรา เราก็จะขัดกับพวกเขา คนเราต้องรักตัวเองยิ่งกว่าคนอื่น ฉะนั้นจะอย่างไรจึงจะได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ ทำตามเขาแต่กาย ส่วนใจมีสติรู้อยู่ข้างใน คือ รักษาใจ"

- ศิษย์อีกคนหนึ่งมาบ่นกับท่านพ่อว่าทั้งในบ้าน ทั้งในที่ทำงานตัวเองต้องเจอแต่ปัญหา หนักๆ แทบเป็นแทบตายทั้งนั้น ท่านจึงบอกว่า "เราเป็นคนจริง จึงต้องเจอของจริง"។
- "เจออุปสรรคอะไร เราก็ต้องสู้ ถ้าเรายอมแพ้เอาง่ายๆ เราจะต้องแพ้อยู่เรื่อย"។
- "ข้างในเราก็ต้องแกร่ง มีอะไรมากระทบ เราจะได้อะไร"។
- "ให้พักหिन อย่าพกนุ่น"។
- "ให้ทำตัวเป็นแก่น อย่าทำตัวเป็นกระพี้"។
- ศิษย์คนหนึ่งปรับทุกข์กับท่านพ่อว่า เวลาเขาทำอะไรที่บ้าน หรือที่ทำงานคนอื่นมักจะ มองเขาในแง่ไม่ดีอยู่เสมอ ท่านพ่อก็สอนให้เขาพิจารณาอย่างนี้ "หู-ตาคนอื่นเป็นหู กระจก-ตาไฟ หูกระจกเป็นยังงี้ เวลาเราพูด เขาฟังรู้เรื่องไหม"

"เปล่าไม่รู้เรื่องรู้ราว"

"แล้วตาไฟเป็นยังงี้"

"มันก็แหลมๆ ถ้าเราไม่ระวัง มันก็จะทิ่มเอา"

"นั่นแหละซิ แล้วจะเอาอะไรกับมัน"។

- ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งเจอปัญหาในที่ทำงาน คือมีคนชอบนินทาเขาอยู่เรื่อย ตอนแรกเขาไม่ คิดอะไร เพียงแต่ทนเอาเฉยๆ แต่เมื่อเจอบ่อยเขาก็รู้สึกเบื่อ อยู่มาวันหนึ่งก็รู้สึกเบื่อเรื่อง นี้เอาจากๆ ก็ไปนั่งภาวนากับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วนิมิตเห็นภาพตัวเองซ้อนๆ หลาย ชั้นจนนับไม่ถ้วน ทำให้คิดต่อว่าตัวเองเกิดมาหลายภพหลายชาติ คงจะเจอเรื่องแบบนี้ มาหลายครั้งแล้ว ทำให้ยิ่งรู้สึกเบื่อใหญ่ พอออกจากสมาธิก็เล่าให้ท่านพ่อฟังว่ารู้สึกเบื่อ มากๆ ต่อการนินทານี้ ท่านพ่อก็สอนให้วางโดยบอกว่า "สิ่งพรรคนั้นเป็นโลกธรรม เป็นของ คู่กับโลก เมื่อดีก็ต้องมีไม่ดีด้วย รู้แบบนี้จะไปยุ่งกับมันทำไม" แต่อ่านาจักเลสที่กำลังมา แรง ทำให้ศิษย์คนนี้โต้ตอบกับท่านพ่อว่า "ก็หนูไม่ได้ไปยุ่งกับมัน มันมายุ่งกับหนูเอง" ท่านก็เลยสวนทางทันที "แล้วทำไมไม่ถามตัวเองว่า เสือกเกิดมาทำไม"។
- เขาว่าเราไม่ดี มันก็อยู่แค่ปากเขา ไม่เคยถึงตัวเรารู้สึก"។
- "คนอื่นเขาตำราเรา เขาก็ลืมไป แต่เราไปเก็บมาคิด เหมือนเขาคายเศษอาหารทิ้งไป แล้ว เราไปเก็บมากิน แล้วจะว่าใครโง่"។

- "ใครจะด่าจะว่ายังไงก็ช่างหัวมัน อย่าไปสนใจ ให้หัดเอาหินถ่วงหูไว้บ้าง อย่าเอามาหามาคอนหนักเปล่าๆ ของไร้สาระ"ฯ
- วันหนึ่งท่านพ่อตั้งปัญหาให้โยมคนหนึ่งว่า "ถ้าเสื้อผ้าของโยมตกลงไปในบ่ออาจุม โยมจะเอาขึ้นไหม"

โยมกึ่งง แต่รู้ตัวว่าจะตอบปัญหาท่านพ่อแบบเซ่ๆว่าๆไม่ได้ จึงตอบว่า "ก็แล้วแต่ ถ้าเรามีชุดนั้นชุดเดียว คงจำเป็นต้องเอาขึ้นมา แต่ถ้ามีชุดอื่น ก็คงจะปล่อยทิ้งไป ท่านพ่อหมายถึงอะไร"

"คนเราที่ชอบฟังเรื่องไม่ดีของคนอื่น ถึงแม้ว่าเราไม่ได้รับกรรมของเขา แต่กลิ่นมันจะต้องมาถึงเรา" ฯ

- เวลาลูกศิษย์คนไหนถือโกรธอยู่ในใจ ท่านพ่อจะสอนว่า "ความโกรธแค่นี้ เราสละกันไม่ได้หรือ ให้คิดว่าเราให้ท่านเขาไป คิดดูสิ พระเวสสันดรสละไปแด่ไหน ท่านก็ยังสละได้ ไธของแค่นี้ไม่มีค่าอะไร ทำไมเราสละกันไม่ได้"ฯ
- "โกรธคือโง่ โมหะคือบ้า"ฯ
- "ทวิฏฐิกับสัจจะ มันคนละอย่างกัน ถ้ารักษาคำพูดด้วยใจซุ่่มัว คิดจะเอาชนะเขา นั่นคือตัวทวิฏฐิ ถ้ารักษาดด้วยใจปลอดโปร่ง สงบเยือกเย็น นั่นคือสัจจะ ถ้าเวลารักษาสัจจะ เราก็กัดฟันไปด้วย นั่นไม่ใช่สัจจะหรอก"ฯ
- จะทำอะไร ก็ให้คิดก่อนจึงค่อยทำ อย่าทำแบบที่ว่า ทำแล้วจึงมาค่อยคิดทีหลัง"ฯ
- โยมคนหนึ่งชอบทำตัวเป็นที่ปรึกษาของเพื่อนๆ ในที่ทำงาน แต่พอรับฟังความทุกข์จากเพื่อนๆ มากเข้าๆ ใจตัวเองชักจะเป็นทุกข์กับเขาด้วย ท่านพ่อจึงแนะนำ "ให้รู้จักปิดฝาตุ่มชะบ้าง ปิดหน้าต่างบ้าง ฝุ่นจะได้ไม่เข้า"ฯ
- "ระวังเมตตาดกบ่อนะ คือ เราเห็นเขาดกทุกข์ยากลำบาก เราก็คิดอยากจะช่วยเขา แต่แทนที่จะดึงเขาขึ้นมา เขาก็กลับดึงเราลง"ฯ
- "เขาว่าดี แต่มันดีของเขา จะดีของเราหรือเปล่า"ฯ
- "เราทำตามเขา เราก็โง่ตามเขาซิ"ฯ

- "เขาโกรธเรา เขาเกลียดเรา นั่นแหละเราก็สบาย จะไปไหนมาไหน ไม่ต้องห่วงหน้าห่วงหลังว่า เขาจะเสียใจไหม เขาจะคิดถึงเราไหม กลับมาเราก็ไม่ต้องเอาของมาฝากด้วย เราก็เป็นอิสระในตัวของเรา"๑
- "คนรักเท่าผืนหนัง คนชังเท่าผืนเสื่อ" ๑
- "เอาชนะคนอื่นนะ มันเป็นเวรเป็นกรรมกัน สู้เอาชนะตัวเราเองไม่ได้หรอก ชนะตัวเองนั้นประเสริฐที่สุด"๑
- "อะไรจะเสีย ก็ให้มันเสียไป แต่อย่าให้ใจเสีย"๑
- "เขาเอาของเราไป ก็ถือว่าให้ทานเขาไป ไม่อย่างนั้นจะไม่รู้จักหมดเวรหมดกรรมสักที"๑
- "เขาเอาของเรา ดีกว่าเราเอาของเขา"๑
- "ถ้าเป็นของเราจริงๆ ยิ่งไงๆมันต้องอยู่กับเรา ถ้าไม่ใช่ของเรา เราจะเอามันทำไม"๑
- "มิจจาชีพคืออะไร มิจจาชีพ คือเราทำอะไรที่จะเอาของเขามาด้วยเจตนาไม่ซื่อตรง นั้นเรียกว่ามิจจาชีพทั้งนั้น"๑
- "จนข้างนอกไม่เป็นไร อย่าให้จนข้างในก็แล้วกัน ให้ใจเรารวยทาน ศีล ภาวนา รวยอริยทรัพย์ดีกว่า"๑
- ลูกศิษย์คนหนึ่งเคยบ่นกับท่านพ่อว่า "หนูเห็นคนอื่นเขาอยู่อย่างสบาย ทำไมชีวิตหนูลำบากเหลือเกิน" ท่านพ่อก็ตอบว่า "โธ่ ลำบากของเรามัน ๑๐ ดี ๒๐ ดี ของคนอื่นเขาทำไมไม่ดูคนที่เขาลำบากกว่าเราบ้าง"๑
- บางครั้งเวลาลูกศิษย์มีความทุกข์ ท่านพ่อสอนให้ปลงตกโดยใช้ประโยคว่า "จะโทษใครได้ ก็เราอยากเกิดมานี้ ไม่มีใครจ้างมา"๑
- "อารมณ์ทั้งหลาย มันก็มีอายุของมัน ไม่ใช่ว่าจะเป็นไปตลอดพอมดอายุ มันก็ดับไปเอง"๑
- "การมีคู่เป็นทุกข์ ยิ่งมีคู่ดี ก็ยิ่งทุกข์มากกว่าคู่ไม่ดี เพราะมันผูกพันกันมาก"๑
- "เราก็กว่ "ลูกของเรา ลูกของเรา" แต่เขาเป็นของเราจริงหรือเปล่า ขนาดตัวของเราเอง ท่านก็บอกว่า ไม่ใช่ของเรา แล้วจะว่ายังไง"๑
- คืนวันหนึ่ง ศิษย์สองคนแม่-ลูกมามาหาท่านพ่อที่ตึกเกษมฯ พอดีลูกเกิดเถียงกับแม่ต่อหน้าท่านพ่อ ท่านจึงว่า "โอ้โฮเถียงกับแม่อย่างนี้เขี้ยวหรือ"

ฝ่ายแม่ก็ตอบว่า "คะ ฉันต้องอธิษฐานให้ลูกๆ วันละ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ฉันไม่เอาเวรกับเขาหรอก"

ท่านก็บอกว่า "ก็นั่นสิ พ่อแม่ไม่เอากรรมเอาเวรกับลูก แต่เบื่องบนเบื่องล่างเขาจะยอมหรือเปล่า"๑

- คืบอีกวันหนึ่งในระหว่างที่ป่วยหนัก ศิษย์ท่านพ่ออีกคนหนึ่ง ผันเห็นตัวเองตายแล้วขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ เข้าตื่นขึ้นมาความรู้สึกใจไม่ดี จึงเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็พยายามปลอบใจว่า ที่ผันอย่างนั้นเป็นมงคล ถ้ายังมีชีวิตต่อไป การงานก็คงจะได้เลื่อนชั้น ถ้าตายไปก็คงอยู่เบื่องบนละ แต่พอท่านพูดถึงข้อนี้ เขาก็ยังใจเสียบอกว่า "แต่หนูยังไม่อยากตายเลย ท่านพ่อ" ท่านก็ตอบว่า "อายุของเรา ถ้าจะหมดแค่นี้ก็ต้องยอมเขา ไม่ใช่หนังสือศักดิ์ที่จะยึดได้หัดได้"๑
- "สุขในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ฯลฯ ที่เราปรารถนามากเป็นพิเศษ แสดงว่าเราเคยเสวยแล้วในชาติก่อนๆ เราจึงคิดถึงมันในชาตินี้ คิดอยู่แค่นี้ก็น่าจะเกิดความสลดสังเวชในตัวเองได้"๑



อบรมพระ

"เราบวชเพื่อเอาบุญ แต่ตัวบุญเป็นยังงี้ อยู่ที่ไหน มีลักษณะอย่างไร เราก็ไม่ทราบ ต้องภาวนา ให้ใจสงบนั้นแหละ จึงจะได้เห็นตัวบุญ"

- "บางคนก็หาว่าพระไม่ได้ทำงาน แต่ที่จริงงานละกิเลสนี้เป็นงานที่ยากที่สุดในโลก งานทางโลกเขายังมีวันหยุดบ้างแต่งานนี้ไม่มีเวลาหยุดกันเลยต้องทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง บางครั้งเราจะรู้สึกว่ เราทำไม่ไหว แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องทำ เพราะถ้าเราไม่ทำ ใครจะมาทำให้เรา เป็นหน้าที่ของเราโดยตรง ถ้าเราไม่ทำ เราจะบวชกินข้าวชาวบ้านเพื่ออะไร"
- "เวลาเราทำงานอะไรอยู่ ถ้าเราสังเกตว่าใจเราเสียก็ให้หยุดทันที แล้วกลับมาดูใจของตัวเอง เราต้องรักษาใจของเราไว้ เป็นงานอันดับแรก"
- "วัดนอกเราดูแลพอประมาณ สำคัญอยู่ที่วัดในของเราอย่าให้ขาด"
- "เราบวชเป็นพระ ต้องพยายามลดละอารมณ์"
- เย็นวันหนึ่งที่วัดธรรมสกลิต ขณะที่พระอาทิตย์กำลังตกหลังเขา มีพระหนุ่มๆจากกรุงเทพฯ องค์หนึ่งนั่งที่ระเบียงกุฏิท่านพ่อ แล้วพูดชมว่า "แหม วิวที่นี่สวยไม่ใช่เบาะท่านพ่อ" ท่านพ่อก็สวนทางทันที "ใครว่าสวยดูซิ ตัวไหนที่สวย ให้ดูตัวนั้นดีกว่า"
- วันหนึ่งในระหว่างที่ถูกกุฏิท่านพ่ออยู่ พระที่ปฏิบัติท่านพ่อเป็นประจำ เกิดนึกขึ้นมาได้ว่า ที่ตัวเองทำอย่างนี้คงจะได้านิสงส์ไม่ใช่น้อย คิดไปๆไป พอดีท่านพ่อเดินขึ้นกุฏิแล้วพูดขึ้นมาว่า "อยากได้อานิสงส์เต็มที ก็ต้องให้ใจอยู่กับลมซี"
- เรื่องทำความสะอาด การเช็ดของ การวางเข้าระเบียบๆ ฯลฯ เหล่านี้ ท่านพ่อเป็นคนละเอียดมาก ถ้าท่านสังเกตว่าลูกศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติท่าน จะสอนเรื่องราวนี้ อย่างเข้มงวดกวดขัน และท่านถือว่า "แค่ของหยาบๆ อย่างนี้ทำไม่ได้ แล้วการทำใจซึ่งเป็นของละเอียดกว่านี้ จะทำได้อย่างไร"
- เมื่อมีพระมาปฏิบัติท่านพ่อ ท่านพ่อก็ถือว่าเป็นโอกาสสอนธรรมะโดยปริยาย คือแทนที่จะบอกว่าสิ่งใดควรอยู่ที่ใด กิจใดควรทำเวลาไหน ท่านก็บังคับให้ใช้ความสังเกตเองเอง ถ้าทำถูก ท่านพ่อก็จะไม่ว่าอะไร ถ้าทำผิด ท่านจะดุทันที เป็นอุบายสอนให้รู้ไวๆไป ในตัว ท่านก็บอกว่า "ถ้ามาถึงกับต้องพูดกัน แสดงว่ายังไม่รู้จักกัน"

วันหนึ่งพระที่มาปฏิบัติท่านพ่อใหม่ๆ ยังไม่เข้าใจในหลักการของท่าน เกิดขยันทัดกุฏิ

ท่านพ่อให้เข้าระเบียบใหม่ที่ตนเห็นว่าดีกว่าระเบียบเก่า พอท่านพ่อเห็น ท่านก็รีบจัดเข้าระเบียบเดิม โดยบอกว่า "ถ้าไม่ถูกใจ อย่าทำเลย ผมทำของผมเองดีกว่า"๑

- เย็นวันหนึ่ง พระองค์หนึ่งที่เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อ เห็นท่านกำลังทำงานคนเดียวเก็บเศษไม้ให้เข้าระเบียบในบริเวณก่อสร้างเจดีย์ พระองค์นั้นจึงรีบลงไปช่วยท่านพ่อช่วยสักพักหนึ่ง จึงพูดกับท่านว่า "แหม หลวงพ่อ งานแบบนี้ทำไมหลวงพ่อดังต้องทำเอง คนอื่นมีตั้งเยอะ ทำไมหลวงพ่อไม่ใช้ให้เขาทำ"

"ผมก็กำลังใช้คนอยู่" ท่านตอบพลางทำงานไปพลาง

พระองค์นั้นหันไปมองรอบตัว แต่ไม่เห็นมีใคร จึงถามท่านพ่อ "ใช้ใคร หลวงพ่อ"

"ก็ท่านนะซี"๑

- "การเป็นผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่เรื่องแค่หลับหูหลับตาอย่างเดียว ต้องทำให้เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง จึงจะใช้ได้"๑
- "คนเราจะได้ดีนั้น ก็ต้องรู้จักขโมยวิชา คืออย่ารอให้อาจารย์บอกทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องใช้ความสังเกตเอาเองว่า ท่านทำอะไร เพราะอะไร เพื่ออะไร เพราะท่านทำอะไร ท่านก็มีเหตุผลของท่าน"๑
- สมัยสร้างเจดีย์ เครื่องมือของวัดส่วนใหญ่เก็บรักษาไว้ในห้องเก็บของที่กุฏิท่านพ่อ วันหนึ่งพระที่มายุ่ววัดได้ ๓-๔ เดือน ขึ้นกุฏิท่านพ่อเพราะต้องการหาไขควง พอเห็นท่านพ่อนั่งอยู่หน้าห้อง จึงถามท่านว่า "ท่านพ่อครับ ในห้องมีไขควงไหมครับ" ท่านพ่อก็ตอบสั้นๆว่า "ถามฉันทำไม ฉันไม่ได้ขาย"๑
- พระองค์หนึ่งที่อยู่กับท่านพ่อหลายปี เข้าไปหาท่านพ่อ แล้วขอพรวันเกิด ท่านพ่อก็ให้พรสั้นๆ ว่า "ให้ตายเร็วๆ" ตอนแรกพระองค์นั้นใจหาย ต้องเอาไปพิจารณาความหมายของท่านพ่อหลายๆวัน จึงจะเข้าใจว่า ท่านพ่อให้พรจริงๆ
- การวางตัวของพระต่อฆราวาสญาติโยมที่มาเกี่ยวข้องเป็นเรื่องละเอียดมาก ท่านพ่อเคยพูดคุยอยู่เสมอกับพระลูกศิษย์ว่า "จำไว้นะ ไม่มีใครจ้างให้เราบวช เพื่อเป็นข้าของใคร" แต่ถ้าพระองค์ใดมาบ่นกับท่านพ่อว่า โยมที่มาอยู่ประจำที่วัดไม่ยอมทำตามที่ท่านขอไว้ ท่านพ่อก็จะย้อนทันที "ท่านบวชมาเพื่อให้เขารับใช้หรือ"๑
- "ความเป็นอยู่ของเราก็อาศัยเขา เพราะฉะนั้น เราอย่าทำอะไรที่จะต้องหนักที่เขา"๑

- "ถึงเขาจะปวารณา เราอย่าเป็นพระชั๊วขอ ผมเองตั้งแต่บวชมา ถึงจะมีคนปวารณา ผมไม่เคยขออะไรที่เขาจะต้องออกไปซื้อ ได้ปัจจัยมาผมก็ทำบุญไป ไม่เคยซื้ออะไรเก็บไว้เป็นส่วนตัว นอกจากหนังสือธรรมะ"๑
- "พระเราถ้ากินข้าวของชาวบ้าน แต่ไม่ตั้งใจปฏิบัติให้สมกับที่เขาใส่บาตรเรา ชาติหน้ามีหวังเกิดมาเป็นควายใช้หนี้เขา"๑
- "ท่านพ่อใหญ่มีลูกศิษย์พวกใหญ่ๆโตๆ แยะ แต่ผมไม่เคยเสนอตัวให้เขารู้จัก จะเกี่ยวข้องกับเขาเฉพาะเวลาที่ท่านพ่อสั่งไว้ว่ามีธุระจำเป็น นอกจากนั้นผมก็ถือว่าเป็นเรื่องของครูบาอาจารย์ ไม่ใช่เรื่องของเร"๑
- "คนรวยที่มาเกี่ยวข้องกับเรา เราจะเห็นแก่ได้ไม่ได้นะ เราต้องเห็นว่า เราพอมีธรรมะที่จะช่วยเขาจริงๆ และเขาพอจะรับธรรมะจากเราได้ นั้นเราจึงจะยอมเกี่ยวข้องกับเขา"๑
- "อย่าเห็นว่าข้อนั้นเล็กน้อยๆ เป็นเรื่องไม่สำคัญ ท่านอาจารย์มัน เคยบอกว่า ไม่หันท่อนไม่เคยเข้าตาใครหรอก แต่ชี้ผงเล็กน้อยนั้นแหละเข้าตาได้ง่าย ทำให้ตาบอดได้"๑
- "เราเป็นพระ เราไม่มีสิทธิ์ที่จะต่อรองราคากับใคร"ได้้นะ เขาบอกราคามาแสดงว่าเขาให้แค่นั้น เราจะขอให้เขาลดให้เรา มันก็ผิดวินัย เพราะเขาไม่ได้ปวารณาอะไรกับเราเลย"๑
- พระต่างชาติที่มามบวชกับท่านพ่อมีแม่เลี้ยงที่ถือศาสนาคริสต์ พอพระลูกชายกลับไปเยี่ยมที่บ้าน เขาก็กะว่าจะทอดท่านบ้าง เพราะไม่ได้เห็นท่านเป็นเวลาหลายปี แต่ท่านกลับห้ามไม่ให้ทำ เขาก็โกรธมาก หาวว่าศาสนาพุทธสอนให้รังเกียจผู้หญิง พอเรื่องนี้ถึงหูท่านพ่อ ท่านก็อธิบายว่า "ที่พระพุทธเจ้าไม่ให้พระจับต้องผู้หญิงนั้น ไม่ใช่ว่าผู้หญิงไม่ดี แต่เป็นเพราะพระไม่ดีต่างหาก เพราะพระยังมีกิเลสจึงจับกันไม่ได้"๑
- "สำหรับผู้ที่ได้เดินตามทางพรหมจรรย์ ความดีของเพศตรงกันข้ามเป็นสิ่งที่ทำให้หลงทางง่ายที่สุด ฉะนั้นท่านพ่อเคยเตือนพระลูกศิษย์ว่า "ผู้หญิงก็เหมือนเถาวัลย์ตอนแรกเขาก็มาอ่อนๆ น่าเอ็นดู แต่พอเลื้อยไปเลื้อยมา เขาก็รัดตัวเราเข้าแล้วผลสุดท้ายก็คลุมหัวเราตาย"๑
- "อยู่กับหมู่ให้เหมือนอยู่คนเดียว หมายความว่า เราไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับใคร ฉันท้าวทำกิจวัตรเสร็จแล้ว ก็กลับกุฏิตั้งหน้าตั้งตาดาวนาลูกเดียว

อยู่คนเดียวให้เหมือนอยู่กับหมู่ หมายความว่า เรามีกิจวัตรประจำวันของเราพอถึงเวลาเราก็กินของเราไปโดยไม่ได้อะไรเลย"๑

- ข้อเสนอสำหรับลูกศิษย์ต่างชาติที่จะไปจำพรรษาในวัดที่มีพระจำนวนมาก "เขากลับมาเป็นภาษาไทย เราก็ตอบเป็นภาษาฝรั่ง เขากลับมาเป็นภาษาฝรั่ง เราก็ตอบเป็นภาษาไทย เดี่ยว เขาก็ชี้แจงคุยกับเรา เราจะได้มีเวลาภาวนาบ้าง"
- "การอยู่กับหมู่ที่ไม่ดี มันก็ตีเหมือนกัน จะได้รู้จักพึ่งตัวเอง ถ้าเราไปอยู่กับหมู่ที่มีแต่คนดีๆ ทุกคน เราจะต้องดีดหมู่ แล้วจะไปไหนไม่รอด"
- "คนไม่ดี เราก็มีไว้เพื่อทดสอบกิเลสของเราว่าหมดจริงหรือยัง"
- " ข้อคิดสำหรับพระนักปฏิบัติ เวลามีคนนิมนต์ให้ไปในงานวัด "ถ้าเราไม่ไป เขาทำไม่ได้ เราก็ควรไป ถ้าเราไม่ไป เขายังทำของเขาได้ เราจะไปทำไม เราเป็นพระกรรมฐาน ไม่ใช่พระเทียวก่อน เวลาท่านอาจารย์มันออกเทียวก่อน ไม่ใช่ว่าท่านจะไปตามอารมณ์ ท่านก็รู้ของท่านว่า ท่านมีธุระที่จะต้องทำนั้น ท่านจึงไป ถ้าท่านไม่มีธุระจำเป็น ท่านก็ไม่ไป"
- "การถือชุดงดเว้น ก็มีจุดประสงค์ที่จะขัดเกลากิเลสของเราให้หมดไป ถ้าเราคิดจะถือเพื่อให้คนอื่นสรรเสริญเรา เราอย่าไปถือเลยดีกว่า"
- "การอดอาหาร ไม่ใช่จะทำให้ผลดีเสมอไป บางที่ยิ่งอดกิเลสก็ยิ่งกำเริบ ภัยหมดแรง ไม่ใช่ว่ากิเลสจะต้องหมดแรงไปด้วย เพราะกิเลสเกิดขึ้นที่ใจไม่ได้เกิดที่กาย"
- คำเตือนสำหรับพระที่ขบปลื้มใจให้คิดถึงเรื่องกาเม "เอามือลูบหัวของเจ้าชะ จะได้ไม่ลืมว่าเราเป็นอะไร"
- "พระธรรมท่านบอกว่า "วันคืนล่วงไป ล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่" แล้วเราจะตอบท่านว่าอย่างไร"
- "ปฏิบัติยังไม่เข้าขั้น แล้วเที่ยวไปสอนเขา มันมีโทษนะ"
- มีคนมาเล่าให้ท่านฟังเรื่องพระไทยที่ไปเผยแผ่ธรรมะที่เมืองนอก แต่ผลสุดท้ายไปสึกแล้วแต่งงานที่นั่น ท่านพอก็อึ้งๆ แล้วพูดว่า "ที่จริงไปถูกเขาเผยแผ่มากกว่า สอนไปสอนมากกลายเป็นปฏิกลนากิน อสุภะน่ากอด"
- "วันหนึ่งขณะที่พระลูกศิษย์องค์หนึ่งกำลังเตรียมตัวที่จะขึ้นธรรมาสันเทศน์เป็นครั้งแรก ท่านพอก็อึ้งใจ โดยบอกว่า "ให้คิดว่าเรามีดาบอยู่ในมือ ใครคิดดูถูกเรา เราก็ตัดหัวชะ"
- ตอนที่ท่านมาอยู่วัดธรรมสถิตใหม่ๆ การคมนาคมระหว่างกรุงเทพฯ กับวัดรู้สึกลำบากมาก ไม่เหมือนทุกวันนี้ คืนวันหนึ่งในระหว่างนั้นมีผู้หญิงคนหนึ่งอุทิศสวดมนต์หลายชั่วโมงจากกรุงเทพฯ คนเดียว เพื่อให้ท่านพอช่วยแก้ปัญหาชีวิตกว่าจะแก้ได้เป็นที่สบายใจเขา

ก็ต้องใช้เวลาอีกหลายชั่วโมง หลังจากเขากลับแล้ว ท่านพ่อก็พูดกับพระลูกศิษย์ว่า "ที่เราอยู่ไกลออกไปอย่างนี้ก็คืออยู่อย่าง ถ้าเราอยู่ใกล้กรุงเทพฯ พวกที่อยู่ว่างๆเปล่าๆ ไม่รู้จะทำอะไร ก็มาหาเราง่าย ๆ เราก็ต้องนั่งคุยกับเขา เสียเวลาเปล่าๆ แต่เวลาเรามาอยู่ที่นี่ ยังมีคนมาหาเรา แสดงว่าเขาต้องการความช่วยเหลือจากเราจริงๆ ที่นี่เราจะพูดกับเขาสักเท่าไร ก็ไม่เสียเวลา"๕

- "ถ้าใครมาหาผม ผมก็ให้นั่งสมาธิก่อน ให้เขารู้จักทำให้สงบ จากนั้นถ้ามีอะไรก็ค่อยว่ากันไป ถ้าจะพูดอะไรให้เขา ในเมื่อใจเขายังไม่สงบก็พูดกันไม่รู้เรื่อง"๕
- "คนที่มีความวิปัสสนา เราไม่ต้องไปชี้แจงเหตุผลอะไรกับเขาหรอก ถ้าเขาไม่เชื่อเรา ๑๐๐ % เรายังพูด เขาก็ยังยึดในความเห็นของเขา ถ้าเขาเชื่อในเราจริงๆ เราไม่ต้องพูดอะไรมากมาย แค่ว่าสองคำเขาก็หายไปเอง"๕
- วันหนึ่งท่านพ่อเล่าถึงเรื่องอดีตในสมัยที่ท่านพ่อยังมีชีวิตอยู่ว่า มีพระนักเขียนชื่อดังไปวัดอโศการามเพื่อโต้วาทีกับท่านพ่อ เริ่มแรกที่เดียวพระองค์นั้นถามท่านพ่อใหญ่ว่า "หินยานกับมหายาน อย่างไหนจะดีกว่ากัน" (เพราะองค์นี้เคยหาว่าท่านพ่อใหญ่สอนอิทธิฤทธิ์แบบมหายาน)

ท่านพ่อใหญ่ก็ตอบว่า "ยานแปลว่าอะไร ยาน (ญาณ) แปลว่า ความรู้หา แปลว่า ใหญ่ ถ้าความรู้มันใหญ่ จะเสียหายตรงไหน"

พระองค์นั้นตอบไม่ได้ จึงลากลับ"๕

- โยมบิดาของพระที่เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อเห็นว่า พระลูกชายมีความเป็นอยู่ลำบากมาก จึงเขียนจดหมายมาชวนให้สึกกลับบ้าน ทำมาหากินมีลูกมีเมีย เมื่อพระองค์นั้นนำเรื่องนี้มาเล่าถวายท่านพ่อ ท่านพ่อก็บอกว่า "เขาว่าสุขของเขาดีวิเศษ แต่ไปดูซิ มันเป็นสุขอะไรก็สุขเนาะๆ นั่นแหละ ไร้สุขดีกว่านั้นไม่มีหรือ"๕

เรื่องนี้เป็นเรื่องของแม่ชี แต่เป็นคติที่เข้าใจดีกับพระก็ได้ คือมีแม่ชีคนหนึ่งคิดจะสึกกลับไปอยู่บ้าน จึงมาปรึกษากับท่านพ่อ ท่านก็แนะนำว่า "ให้ถามตัวเองซิว่า เราจะไปในบ่วง หรือจะไปนอกบ่วง" ผลสุดท้ายแม่ชีคนนั้นตัดสินใจว่าจะไปนอกบ่วงดีกว่า๕

สมาธิ

"ร่างกายเรียก "ไอ้ใบ้" เพราะมันพูดอะไรของมันเองไม่ได้ จิตก็เรียก "ไอ้บ้า" เพราะมันคิดของมันได้ร้อยแปดพันอย่างเราต้องคุม ไอ้บ้าให้อยู่จึงจะเป็นสุขทั้งคู่"

- มีหลายครั้งที่คนมาพูดกับท่านพ่อ ว่าตัวเองทำงานหนักมีภาระมาก จึงไม่มีเวลานั่งภาวนา และมีหลายครั้งที่ท่านพ่อจะย้อนถามเขาว่า "แล้วตายแล้ว จะมีเวลาหรือ"
- "ให้ภาวนายามั่วแต่ห้วงนอน นอนกันมาไม่รู้กี่ชาติแล้ว ไม่รู้จักอัมลัษที่ มั่วแต่เป็นผู้ประมาท ไม่รู้จักรักษามนุษยสมบัติเอาไว้ ระวังจะเหลือไม่เท่าเก่า"
- "คนเราทุกคนต้องการความสุข แต่ส่วนใหญ่ไม่สนใจสร้างเหตุของความสุข จะเอาแต่ผลอย่างเดียว แต่ถ้าเราไม่สนใจกับเหตุ ตัวผลจะอยู่ได้อย่างไร"
- "เรียน พุท - โธ แค่นี้ก็พอ เรียนอย่างอื่นไม่รู้จักจบ ไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์พุท - โธ ตัวเดียว ถ้าเรียนจนได้เมื่อไหร่ก็สบายเท่านั้น"
- "คิดอะไร ก็ทำให้เป็นหนึ่ง แล้วจะสำเร็จ"
- "เมื่อคิดที่ พุทโธ แล้วไม่ต้องสงสัยสงสัยว่า จะนั่งไม่ได้ดี ถ้าตั้งใจแล้ว มันต้องได้ สิ่งที่เกิดรอบตัวเราเป็นมารผจญ เขาจะเล่นละครอะไร เราก็ดูไปไม่ใช่ว่าไปเล่นกับเขาด้วย"
- "จิตเปรียบเหมือนพระราชา อารมณ์ทั้งหลายเปรียบเหมือนเสนา เราอย่าเป็นพระราชาที่หุเบา"
- "เวลาภาวนายาไปกลัวว่า ภาวนาแล้วจะเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเป็นของที่แก้กันได้ ให้กลัวอย่างเดียวว่า จะภาวนาไม่เป็น"
- ครั้งหนึ่งมีฆราวาสคนหนึ่งที่เคยศึกษาวิชาอภิธรรม มาขอฝึกใจกับท่านพ่อ แต่เมื่อท่านบอกให้นั่งหลับตา เขาก็ปฏิเสธทันที โดยอ้างว่า ไม่อยากฝึกสมาธิเพราะกลัวจะติดมาน แล้วไปเกิดเป็นพรหม ท่านพ่อก็ตอบว่า "จะกลัวทำไม ขนาดพระอนาคามี ยังเกิดเป็นพรหม ไหนๆเกิดเป็นพรหมยังดีกว่าเกิดเป็นหมา"
- เวลาใครฝึกกับท่านพ่อ ท่านไม่ค่อยจะอธิบายอะไรให้ล่วงหน้า เมื่อรู้จักหลักเบื้องต้น ท่านก็ให้นั่งไปเลย ถ้าจิตเกิดอาการอะไรขึ้นมาจากการปฏิบัติ ท่านก็จะอธิบายวิธีแก้ไขวิธีปฏิบัติขั้นต่อไป ครั้งหนึ่งมีฆราวาสคนหนึ่ง ที่เคยผ่านครูบาอาจารย์มากต่อมาก มาถามปัญหาธรรมะกับท่านพ่อในเชิงลงอุกมิท่าน ท่านก็ย้อนถามว่า "ใจเป็นหรือยัง" เขาก็

ตอบว่า "ยัง" ท่านจึงบอกว่า "ถ้ายังงั้น จะไม่ขอตอบ เพราะถ้าตอบเมื่อใจยังไม่เป็น ก็จะเป็นแค่สัญญาไม่ใช่ตัวจริงของธรรมะ"๑

- อีกครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์ที่ฝึกภาวนากับท่านพ่อ แล้วเห็นว่าการปฏิบัติของตนได้รวดเร็ว อย่างรวดเร็ว จึงอยากทราบว่าจะขั้นตอนต่อไปจะเป็นอย่างไร แต่เมื่อถามท่านพ่อ ท่านก็ตอบว่า "ไม่บอก ถ้าบอกเดี๋ยวจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด ผู้เลิศจก่อนทำ แล้วกลายเป็นผู้วิเศษไปเลย ไม่เอา ให้ทำเอาเอง เดี๋ยวจะรู้เอง"๑
- การปฏิบัติจะเป็นไปตามที่เรานึกคิดไม่ได้นะ ใจของเรามีชั้นมีตอนของเขา เราต้องให้การปฏิบัติเป็นไปตามขั้นตอนของเขา เราจึงจะได้ผล ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอรหันต์ดิบขึ้นมา"๑
- "คนเราต้องบำภาวนา จึงจะภาวนาได้ดี"๑
- "อะไรๆ ก็ขึ้นอยู่กับความสังเกตของเรา ถ้าความสังเกตของเรายังหยابๆ เราจะได้แต่ของหยابๆ การภาวนาของเราก็ไม่มีทางที่จะเจริญก้าวหน้าไปได้"๑
- "มีสติทำให้เกิดปัญญา มีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร"๑
- "ความเพียรเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องอริยาบถ คือ จะทำอะไรก็ตาม ต้องรักษาสติไว้เรื่อยๆ อย่าให้ขาด ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ให้ใจมีความเพียรอยู่ในตัว"๑
- "การรักษาสติเป็นเรื่องรู้นิดๆ แต่ต้องทำให้เป็นนิตย"๑
- "อย่าทำตัวเป็นไม้หลักปักขี้เลน เคยเห็นไหม ไม้หลักปักขี้เลน ปักลงไปก็โคลนไปโคลนมา ทำอะไรก็ต้องทำให้มันจริงให้มัน ให้หนึ่งจริงๆ อย่างลมนี่ เอาให้เป็นทีหนึ่ง ปักมันลงแล้วให้มันมั่นคงจริงๆ อย่าให้มันโคลนแคลนง่อนแง่น"๑
- "อย่าทำแค่ถูกใจ ต้องทำให้ถึงใจ"๑
- "คนเราเวลานั่งภาวนา กว่าจะสงบได้ ก็ต้องใช้เวลาานาน แต่พอจะออกจากที่นั่งก็ทิ้งเลย อย่างนี้เรียกว่า เวลาขึ้นบ้านก็ขึ้นบันได เวลาลงก็กระโดดลงหน้าต่าง"๑
- ลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ จนรู้สึกหัวใจสบายเบิกบานเป็นพิเศษ แต่เมื่อกลับไปถึงบ้าน แทนที่จะรักษาอารมณ์นั้นไว้ ไปมัวแต่ฟังทุกข์ของเพื่อน จนจิตของตนเองที่ไม่ได้รักษาไว้นั้น พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย วันต่อมา พอกลับไปถึงวัดแล้วเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็บอกว่า "นี่เรามาเอาทองไปแลกกับขี้"๑
- ศิษย์คนหนึ่งหายหน้าจากท่านไปหลายเดือน พอกลับมาหาท่านอีก ก็เล่าถวายท่านฟังว่า "ที่หนูหายไปนั้น ก็เพราะที่ทำงานสั่งให้ไปเรียนพิเศษ ในระหว่างนั้นไม่มีเวลานั่ง

ภาวนาเลย แต่ตอนนี้เรียนจบแล้ว ใจคิดแต่อยากภาวนา งานการอะไร ก็ไม่ยากทำ
อยากทำแต่สงบอยู่คนเดียว" ในขณะที่เขาเล่าถวายท่านพ่อ แต่ท่านกลับบอกเขาว่า "ที่
ไม่อยากทำงานนั้นเป็นกิเลสไม่ใช่หรือ คนภาวนาทำงานไม่ได้หรือไง"

- "การภาวนาไม่ใช่จะทำให้ใจอยู่ว่างๆ นะ ใจของเราต้องมีงานทำ การปล่อยให้ว่างๆ เดียว
อะไรๆ ก็เข้าได้ ดีก็เข้าได้ ไม่ดีก็เข้าได้ เหมือนเราเปิดประตูบ้านทิ้งไว้ อะไรก็เดินเข้า
ไปบ้านเราได้"
- มีลูกศิษย์คนหนึ่งฝึกภาวนากับท่านพ่อหลายๆวัน ต่อๆกัน วันหนึ่งหลังจากนั่งเสร็จแล้ว
ได้ปรารภกับท่านว่า "ทำไมวันนี้นั่งได้ไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ" ท่านพอบอกว่า "การนั่งก็
เหมือนเราใส่เสื้อ วันนี้ก็ใส่สีขาว พรุ่งนี้ก็ใส่สีแดงสีเหลืองฯลฯ คือ ต้องมีเปลี่ยนอยู่เรื่อย
จะใส่ชุดเดียวกันทุกวัน ก็เป็นไปได้ เพราะฉะนั้นเขาจะใส่อะไร เราก็ดูเขาไป อย่าดี
ใจเสียใจกับเขา"
- คืนอีกวันหนึ่ง ศิษย์คนนั้นนั่งภาวนาเกิดอารมณ์ดีจนนึกว่าต่อไปนี้อารมณ์ไม่ดีจะไม่
สามารถแทรกแซงเข้าไปในดวงจิตได้อีกเลย แต่ต่อไปก็เกิดอารมณ์ไม่ดีเข้าจนได้ จึง
เอาเรื่องนี้มากราบเรียนถามท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า "การเลี้ยงจิต ก็เหมือนเลี้ยงลูก ต้องมี
ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าจะเอาเฉพาะเวลาเขาดี มันจะไปกันใหญ่ ฉะนั้นเราก็ต้องทำให้เป็น
กลาง อย่าไปเข้ากับฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี"
- "ภาวนาดีอย่าไปดีใจ ภาวนาไม่ดีอย่าไปเสียใจ ให้ดูเอาเฉยๆ ว่าที่ภาวนาดี - ไม่ดีนั้น
เป็นเพราะอะไร ถ้าเราสังเกตได้ อีกไม่นานก็จะกลายเป็นวิชาขึ้นมาในตัวเรา"
- ศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อ รู้สึกว่าจิตปลอดโปร่งเบาสบายมาก พิจารณาธาตุได้
ชัดเจนตามที่ท่านพ่อสอนไว้ แต่วันต่อมานั่งภาวนาแล้วไม่ได้เรื่อง เมื่อเขาออกจากสมาธิ
ท่านพอก็ถามว่า "นั่งวันนี้เป็นไงบ้าง" เขาก็ตอบว่า "เมื่อวานนี้เหมือนคนฉลาด แต่วันนี้
เหมือนคนโง่" ท่านพอก็ถามต่อไปว่า "แล้วคนโง่กับคนฉลาด เป็นคนเดียวกันหรือเปล่า"
- ศิษย์อีกคนหนึ่ง หลังจากปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อเป็นเวลาพอสมควรได้ปรารภกับท่านว่า
เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกว่ายึดสักรกว่าก่อน ท่านก็ตอบว่า "อันนั้นแน่นอนสิ เปรียบ
เหมือนบ้านเรา ถ้าเราถูพื้นอยู่เสมอแล้ว มีฝุ่น มีขยะ อะไรอยู่นิดหน่อย เราจะทนไม่ได้
ยิ่งบ้านเราสะอาดเท่าไร เราก็ยิ่งเห็นความสกปรกได้ง่ายเท่านั้น จิตเราเมื่อไม่ชำระอะไร
เลย เราก็สามารถนอนอยู่กลางดินกลางหญ้า โดยไม่รู้สึกรังเกียจอะไรเลย แต่ถ้าเรานอนอยู่บน
พื้นที่สะอาดแล้ว มีฝุ่นอยู่นิดเดียว เราก็จำเป็นต้องไปปัด ไปกวาด เราจะไม่สามารถทน
อยู่กับความสกปรกนั้นได้"

- "ถ้าไปยินดีในความเป็นคนอื่นก็เท่ากับว่าเราไปยินดีในทรัพย์สินของคนอื่นเขา แล้วมันจะได้อะไร ให้สนใจในสมบัติของเราเองดีกว่า"๑
- "เมตตา กรุณา ถ้าขาดอุเบกขา ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ฉะนั้นใจของเรา ต้องมีฉาน สิ่งเหล่านี้จึงจะสมบูรณ์ได้"๑
- "การภาวนาของเราไม่ต้องไปบันทึกไว้นะ ถ้าบันทึกไว้เดียวเราจะภาวนาเพื่อให้มันเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อจะให้มันมีเรื่องบันทึก แล้วเราจะได้แต่ของปลอม"๑
- "สมาธิของเราต้องให้เป็น สัมมา นะ คือ พอดีสม่ำเสมอ อยู่เรื่อย ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าให้มีขึ้นมีลง"๑
- "ต้องรู้จักทำ รู้จักรักษา รู้จักใช้"๑
- "พอเราจับจิตให้อยู่ มันต้องอยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ได้วอกแวก ถึงเรื่องอดีต - อนาคต นั้นแหละ เราจะใช้มันทำอะไรได้ตามที่เราต้องการ"๑
- วันหนึ่งมีลูกศิษย์มาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองฝึกภาวนามาหลายปี แต่ไม่เห็นมันได้อะไรขึ้นมา ท่านพ่อก็ตอบทันที "เขาภาวนาเพื่อให้ละ ไม่ภาวนาเพื่อให้เอา"๑
- คืนวันหนึ่ง หลังจากพาลูกศิษย์ขรวาสทำงานที่วัด ท่านพ่อก็พาให้นั่งภาวนาที่เจดีย์ โยมคนหนึ่งรู้สึกเพลียมาก แต่ยังฝืนนั่งเพราะเกรงใจท่านพ่อนั่งไป นั่งไป รู้สึกว่าใจเหลืออยู่นิดเดียวกลัวใจจะขาด พอดีท่านพ่อเดินผ่านแล้วพูดขึ้นมาว่า "ตายแต่ไม่ต้องกลัว คนเราก็ตายอยู่แล้วทุกลมหายใจเข้า - ออก"

ทำให้โยมคนนั้นเกิดกำลังใจที่จะนั่งต่อสู้อย่างความเพียรนั้นได้ต่อไป๑

- "การภาวนา ก็คือการฝึกตาย เพื่อเราจะได้ ตายเป็น"๑

ลม

เคยมีชาวต่างประเทศมาขอฝึกภาวนากับท่าน แต่ก่อนที่จะลงมือฝึก เขาก็ถามท่านพ่อกว่า ที่เขานับถือศาสนาคริสต์นั้นจะเป็นอุปสรรคไหม ท่านก็ตอบว่า "ไม่หรอก เราจะดูลม ลมนี้ไม่ใช่ของพุทธ ของคริสต์ หรือของใครทั้งนั้น แต่เป็นของกลางในโลกที่ใครๆ ก็ได้ ลองภาวนาดูลมจนเห็นจิต รู้จิตตัวเอง แล้วเรื่องที่จะนับถือศาสนาอะไรจะไม่เป็นปัญหา เพราะเราเอาเรื่องจิตมาพูดกัน ไม่ได้เอาเรื่องศาสนามาว่ากัน อย่างนี้ก็เรียกว่า พูดกันรู้เรื่อง"๑

- "การที่จับใจให้อยู่ นั้น ก็เหมือนเราจับปลาไหล จะโดดลงไปในซีเลน จับเอาเฉยๆ มันก็ดิ้นหนี ต้องหาอะไรที่มันชอบ อย่างที่เขาเอาหมาเฝ้าใส่ไห แล้วฝังในซีเลน ปลาไหลมันชอบมันก็มาเอง ใจเราก็เหมือนกัน ต้องหาอะไรที่มันชอบ เช่น ทำลมให้สบายๆจนมันสบายไปทั่วตัว ที่นี้ใจก็ชอบ ความสบายมันก็มาเอง แล้วเราก็จับมันได้ง่ายๆ"๑
- "ต้องรู้ลมอยู่เสมอ มันก็ครองสุขได้ จะเอามนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ มันก็อยู่ที่ลมนี้แหละ ถ้ามันแต่สนุกเพลิดเพลินจนลืมลมก็จะหมดสุขได้ ฉะนั้นต้องรู้จักสังเกตลมเข้า-ออก อยู่ตลอดเวลา ต้องสนใจเขาบ้างว่า เขาอยู่อย่างไร อย่าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว เมื่อรู้จักความเป็นอยู่ของเขาแล้วทั้งยืน เดิน นั่ง นอน รู้หมด ว่าเขาอยู่อย่างไร ที่นี้แหละจะเอาอะไรก็ได้ทุกอย่าง กายก็เบา ใจก็เบา จะสุขอยู่ตลอดเวลา"๑
- "ลมสามารถพาไปถึงนิพพานได้นะ"๑
- "เริ่มแรกให้ดูลมที่มีอยู่ ไม่ต้องไปปรุงไปแต่งอะไรมากมาย"๑
- "เวลาจิตอยู่กับลมแล้ว ไม่ต้องว่าพุทโธก็ได้ เหมือนเราเรียกควายของเรา พอควายมาแล้วจะเรียกชื่อมันอีกทำไม"๑
- "ให้ลมกับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เอาให้เป็นหนึ่ง อย่าให้มีสอง"๑
- "ให้เกาะลมไว้ เหมือนอย่างมดแดงเวลามันกัด มันก็ไม่ยอมปล่อย"๑
- ศิษย์คนหนึ่ง เมื่อฟังท่านพ่อสอนให้จับลมไว้แล้ว ก็ไม่เข้าใจความหมายของท่าน กลับนั่งภาวนาเกร็งเนื้อเกร็งตัว อยู่เพื่อกักขังลมไว้ แต่ทำให้รู้สึกเหนื่อยไม่สบาย ต่อมาวันหนึ่งในขณะนั่งรถเมลิไปวัดมฤคฯ เขาก็สมาธิอยู่ สังเกตได้ว่า ถ้าปล่อยลมตามธรรมชาติก็รู้สึกสบายขึ้น ทั้งใจก็ไม่หนีจากลมด้วย พอถึงวัดมฤคฯ เขาก็บ่นกับท่านพ่อ "ทำไมท่านพ่อสอนให้จับลมไว้ ยิ่งจับก็ยิ่งไม่สบาย ต้องปล่อยตามธรรมชาติจึงจะดี" ท่านพ่อก็หัวเราะ ตอบว่า "ก็ไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น "จับ" หมายความว่า เกาะ ติดตามเขาอยู่ไม่หนีจากเขา เราไม่ต้องไปบีบบังคับ สะกดเขาไว้ เขาจะเป็นยังงี้ก็ดูเขาไปเรื่อย"๑

- "การที่เราสังเกตลมนั้นเป็นตัวเหตุ ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นเป็นตัวผล ต้องสนใจกับตัวเหตุมากๆ ถ้าเราทิ้งเหตุไปเพลินกับตัวผล เดี่ยวมันจะหมด แล้วเราจะไม่ได้อะไรเลย"๑
- "เมื่อรู้ลมแล้ว ก็ต้องให้รู้จริงๆ ไม่ใช่สักแต่ว่ารู้เฉยๆ"๑
- "การดูลมต้องเอาความสบายเป็นหลัก ถ้าลมสบาย-ใจสบาย นั้นแหละใช้ได้ ถ้าลมไม่สบาย-ใจไม่สบาย อันนั้นต้องแก้ไข"๑
- "เวลาภาวนาต้องใช้ความสังเกตเป็นข้อใหญ่ ถ้ารู้สึกไม่สบายให้แก้ไขปรับปรุง แก้ไขลมให้สบายขึ้น ถ้ารู้สึกหนักก็ฝึกแผ่ลมให้มันเบา ให้นึกว่าลมเข้า-ออก ได้ทุกขุมชน"๑
- "ที่ท่านบอกว่าให้กำหนดลมในส่วนต่างๆของร่างกาย หมายความว่า ให้กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในตัว"๑
- "ลม เราจะเอาเป็นที่พักของใจก็ได้ เป็นที่พิจารณาก็ได้ เวลาจิตไม่ยอมลง ก็แสดงว่ามันอยากทำงาน เราก็กังหนัดให้มันทำ คือให้มันไปพิจารณาลมในส่วนต่างๆของร่างกาย ว่าตรงไหนลมเดินสะดวกดี ตรงไหนลมเดินไม่สะดวก แต่อย่าให้ใจหนีออกจากกายนะ ให้มันวนเวียนอยู่ในนั้น จนมันเหนื่อย พอเหนื่อย แล้วมันจะหาที่พักหยุดกับที่ โดยเราไม่ต้องไปกดไปบังคับมัน"๑
- "หาลมให้มันเหนื่อย แล้วนึกให้ระเบิดออกทุกส่วนของร่างกาย"๑
- ศิษย์คนหนึ่งชอบบริหารร่างกาย เล่นโยคะ ออกกำลังเป็นประจำ จนท่านพออาจจะเห็นว่าเกินพอดี ท่านก็แนะนำว่า "จะบริหารร่างกายก็ใช้ลมบริหาร นั่งภาวนาก็แผ่ลมให้ทั้งตัว อวัยวะน้อยใหญ่ทุกอย่าง จิตก็ฝึกไปด้วย ร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย ไม่ต้องไปออกกำลังกายอะไรมากมาย"๑
- แล้วมีศิษย์คนหนึ่งเป็นคนไข้โรค เดี่ยวเป็นนั่น เดี่ยวเป็นนี่ เจ็บไข้ได้ป่วยสารพัดอย่าง ท่านพอจึงสอนเขาว่า "เข้าขึ้นมาทุกวัน ให้นั่งภาวนาตรวจโรคของตัวเองว่ามันเจ็บตรงไหน มันปวดตรงไหน แล้วก็ใช้ลมรักษา ที่หนักก็จะเบา ที่เบาก็จะหาย แต่จะหายไม่หายไม่ต้องเอาเป็นอารมณ์ เราก็ดูตรวจของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้มีพลังจนมันอยู่เหนือความเจ็บป่วยไปได้"๑
- "การภาวนาของเราจะต้องมีปิติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ไม่อย่างนั้นทำไปๆมันจะเหี่ยวแห้งเกินไป"๑
- "คนปฏิบัติพอปฏิบัติได้ก็เปรียบเหมือนว่าติดลมแล้ว มันไม่อยากจะลง"๑

- "เข้าธาตุถึงลมที่สมมาเสมอ เมื่อเห็นแสงนวลขาวให้โน้มเข้ามาในตัว จิตก็จะนิ่ง กายก็เบา กายจะขาวสะอาดหมดไปทั้งตัว ใจก็จะเป็นสุข"๑
 - "พอลมเต็มอัมก็เหมือนน้ำเต็มโอ่ง ถึงจะทะลักไปอีกสักเท่าไร มันก็เก็บได้อยู่แค่นั้น มันก็พอดีของมันเอง"๑
 - "การภาวนาต้องทิ้งเป็นขั้นๆ เหมือนเขายิงจรวดในอวกาศ พอพ้นจากโลก แล้วกระสวยอวกาศก็ต้องทิ้งยานแม่ จึงจะไปถึงโลกพระจันทร์ได้"๑
 - "เวลาจิตอยู่ตัวแล้ว ถึงจะทิ้งลมมันก็ไม่ออกแวกไปไหน เหมือนเราเทปูน ถ้าปูนยังไม่แข็งตัว เรายังทิ้งแบบไม่ได้ แต่เมื่อปูนแข็งตัวดีแล้ว มันก็อยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยแบบ"๑
 - "กระจายลมแล้ว จนกายเบา ไม่มีตัว เหลือแต่ตัวรู้ จิตก็จะใสเหมือนน้ำที่ใส เราชะโงกลงไปใต้น้ำก็เห็นหน้าตัวเอง จะได้เห็นจิตตัวเองว่าเป็นยังไง"
 - "พอลมเต็มเราก็กว้างชะ แล้วนึกถึงธาตุไป ธาตุน้ำ ธาตุดินที่ละอย่างๆ พอกำหนดธาตุได้ชัดเจน เราก็กัมมธาตุ คือรวมให้พอดีทุกอย่าง ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป พอดีทุกส่วน แล้วก็กว้างอีก ให้อยู่กับธาตุความว่าง เมื่ออยู่กับความว่างจนชำนาญพอแล้ว เราก็ดูว่า อะไรที่ว่าง" แล้วก็กลับมาหาตัวผู้รู้ เมื่อใจเป็นหนึ่งอย่างนี้แล้ว เราก็กว้างอาการของความเป็นหนึ่ง แล้วดูซิว่า อะไรที่มันยังเหลืออยู่ในที่นั้น"
- "พอเราทำอย่างนี้ได้ เราก็กู้กเข้า-ฝึกออกจนชำนาญ แล้วพิจารณาอาการของใจ ตอนที่มันเข้า-ออกอยู่นั้น ปัญญาก็เริ่มปรากฏในที่นั้น"๑
- "การพิจารณาตัวเอง เรื่องธาตุจะต้องมาเป็นอันดับแรก เราแยกธาตุ รวมธาตุ เหมือนเราเรียนแม่กบ แม่เกย ต่อไปเราจะสร้างผสมอะไรก็ได้"๑
 - "ฐานอันนี้ เอาให้มันคงก็แล้วกัน แล้วต่อจากนั้นจะสร้างก็ขั้นๆ มันก็เร็ว"๑
 - "จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากมันก็ยาก มันอยู่ที่ตัวเรา"๑
 - "หลักอาณานาฬที่ท่านพ่อใหญ่เขียนไว้ในตำราเป็นแต่หลักใหญ่ๆเท่านั้น ส่วนปลีกย่อยนั้นเราต้องปฏิภาณของเราเอง เอาหลักวิชาของท่านดัดแปลงพลิกแพลง ให้เข้ากับจริตของเรา เราจึงจะได้ผล"๑
 - "ที่หนังสือเขาว่า อาณานสติเป็นกรรมฐานที่ถูกกับจริตของทุกคนนั้นที่จริงไม่ใช่ เพราะคนที่จะกำหนดลมได้ผล ต้องเป็นผู้ที่มีความละเอียด"๑

- "เคยมีครูบาอาจารย์มาว่าท่านพ่อใหญ่ "ทำไมสอนคนให้ดูลม มันจะมีอะไรให้ดู มีแต่สูดเข้า-สูดออก แล้วดูแค่นี้จะเกิดปัญญาได้อย่างไร" ท่านพ่อใหญ่ก็ตอบว่า "ถ้าดูแค่นั้น ก็ได้อยู่แค่นั้น"๑

นี่เป็นปัญหาของคนดูไม่เป็น๑

- มีลูกศิษย์คนหนึ่งเล่าถวายท่านพ่อฟิ่ง ว่า แต่ก่อนเขานึกว่าที่ท่านพ่อให้ไล่ลม ขยายลม กำหนดธาตุ เล่นธาตุ ละฯ เหล่านี้ เป็นแค่อบายให้ใจสงบสบายๆ เท่านั้น แต่ภายหลังจึงรู้ว่าเป็นอุบายวิปัสสนาสำหรับเกิดปัญญาดูด้วย ท่านพ่อก็อธิษฐานถามว่า "เพิ่งจะรู้หรือ" ๒-๓ วันต่อมา ท่านก็เล่าเหตุการณ์นี้ให้ศิษย์อีกคนฟัง แล้วพูดตอนท้ายว่า "ดูซิ ขนาดคำสอนของพระพุทธเจ้าเขายังประมาทอยู่ได้"๑
- "ผู้มีปัญญาย่อมทำอะไรๆ ให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น"๑



นิมิต

สมัยหนึ่งท่านพ่อป่วยรักษาตัวอยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วพักที่วัดโศการาม มีคณะอุบาสิกามาฝึกภาวนากับท่านทุกคืน คืนวันหนึ่งมีอุบาสิกาคคนหนึ่งปรารภกับท่านว่า ขณะที่นั่งภาวนานั้นก็รู้ตัวว่าใจไม่ออกแวกไปไหน อยู่กับลมตลอดเวลา แต่ทำไมไม่มีนิมิต เหมือนเขาทั้งหลาย ทำให้รู้สึกน้อยใจเหมือนกัน ท่านพ่อก็บอกว่า "โยมโชคดีรู้หรือเปล่า คนที่มีนิมิตเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามารบกวนอยู่เรื่อย ส่วนโยมไม่มีกรรมอะไรมาตัดรอน ทำใจได้เลย ไม่ต้องวุ่นวายกับเรื่องภายนอก" ។

- "ไม่ต้องไปอัศจรรย์พวกที่เขามีนิมิตหรือ นิมิตก็คือฝันนั่นเอง ที่จริงก็มี ไม่จริงก็มี เอาแน่นอนไม่ได้" ។
- โยมคนหนึ่งนั่งฟังคนอื่นพูดกันว่า การนั่งสมาธิโดยไม่มีนิมิต คือ ทางสายตรง พอดีโยมคนนั้นมีนิมิตบ่อยๆ จึงเกิดสงสัยว่า "ทำไมทางของเราขดๆ เคี้ยวๆ" เมื่อไปถามท่านพ่อ ท่านก็ตอบว่า "เรามีนิมิตก็เหมือนเรามีตำลึงที่งามๆ อยู่ริมทาง เราก็ดูไป เราก็กีบไปบ้าง เพื่อมิของกินข้างหน้า เราก็กีบเหมือนกัน ส่วนเขาอาจจะเห็นแต่ไม่กีบ หรืออาจจะไม่เห็นก็ได้เพราะทางเขากันดาร" ។
- "นิมิต หรือสิ่งที่มาปรากฏให้เราเห็นเวลาภาวนาจิตสงบ ไม่ใช่ว่าจะไม่ให้สนใจเอาเสียเลย เพราะนิมิตบางอย่างเราก็ต้องสนใจบ้างจะนั้น เมื่ออะไรมาปรากฏ บางครั้งเราก็ต้องดูว่ามาปรากฏทำไม เพราะอะไร เพื่ออะไร" ។
- "คนที่มีนิมิต ดาบ ๒ คมอยู่ในมือ ต้องใช้ให้ดี สิ่งที่เขาเข้ามา ประโยชน์มันก็มี โทษมันก็มีจะนั้น เราต้องรู้จักคั้น เอาแต่ประโยชน์จากเขา" ។
- ปกติถ้าลูกศิษย์คนใดนั่งภาวนาเห็นภาพตัวเอง ท่านพ่อจะให้แยกธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หรืออาการ ๓๒ ออกเป็นส่วนๆ แล้วเผาเป็นขี้เถ้า จากนั้นก็ให้ทำแบบนี้บ่อยๆ จนชำนาญ พอดีมีศิษย์คนหนึ่งฝึกแยกอาการ ๓๒ แบบนี้ทุกวันๆ แต่พอแยกเสร็จแล้วยังไม่ทันเผา ก็มีตัวเกิดขึ้นใหม่เกิดขึ้นอีกข้างๆ ตัวที่กำลังจะเผาอยู่ พอเตรียมจะเผาตัวใหม่ ก็มีตัวเกิดขึ้นเรื่อยๆ เรียงเป็นตับ เหมือนปลาที่เตรียมจะย่าง ตัวเองเห็นแล้ว ก็รู้สึกเบื่อในการที่จะทำต่อไปพอลกลับมาเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็บอกว่า "นี่ ที่ให้ทำก็เพื่อให้เบื่อ แต่ไม่ใช่ให้เบื่อในการทำ" ។
- อุบายอีกอย่างที่จะให้ใช้เวลาเห็นตัวเองในสมาธิ คือ ให้ถอยกลับไปดูว่า เวลาอยู่ในห้องแม่เป็นอย่างไร อาทิตย์แรก อาทิตย์ที่สอง ฯลฯ จนคลอດออกมา วันแรก ๑ เดือน ๒ เดือน ฯลฯ ๑ ปี ๒ ปี ไปเรื่อยจนแก่เฒ่า พอดีโยมคนหนึ่งจะปฏิบัติตามนี้ แต่ก็เห็นว่ามัน

ข้า จึงกำหนดทีละ ๕ เดือนบ้าง ๕ ปีบ้าง พอท่านพอรู้เข้า ท่านก็ว่า "นี่ไปข้ามชั้นข้ามตอน" ท่านจึงตั้งกติกาใหม่ว่า "ให้กำหนดร่างกาย แล้วถอนผมทีละเส้นวางลงไปในฝ่ามือ แล้วแต่จะให้แหว่งแค่ไหน แล้วก็ปลูกใหม่ ถ้าปลูกไม่หมด ไม่ให้ออกจากสมาธิ ถ้าจะขยับออกเป็นแถวก็ได้ แต่ต้องปลูกทีละเส้นให้ได้ ต้องเอาให้ละเอียด อย่างนี้จึงจะได้เรื่อง"ฯ

- ศิษย์คนหนึ่งเคยถามท่านพ่อ "ทำไมความรู้ความเห็นที่เกิดจากสมาธิ เกิดๆ ดับๆ ไม่ให้อะไรตลอดเรื่อง" ท่านก็ตอบว่า "แผ่นเสียง ถ้าเข็มจี๊ดตลอดต่อเนื่อง ก็ดังตลอด ให้เรารู้ศัพท์เสียงตลอดเรื่องนั้นได้ แต่ถ้าเราไม่จี๊ด จะรู้เรื่องได้อย่างไร"ฯ
- มีโยมคนหนึ่ง เมื่อนั่งภาวนาแล้วมักเห็นนิมิตคนตายมาปรากฏอยู่ต่อหน้าแล้วขอส่วนบุญด้วย ทำให้เขาไม่สบายใจ จึงเล่าให้ท่านพ่อฟังว่า "มีผีปรากฏอยู่ต่อหน้าค่ะท่านพ่อ"

ท่านก็ตอบว่า "เขาไม่ใช่ผี เขาก็คน"

แต่โยมก็ย้ายอยู่นั้น "เขาเป็นผีจริงๆนะท่านพ่อ"

ท่านจึงดูเอา "ถ้าเขาผี เราก็คือผี ถ้าเห็นว่าเขาเป็นคน เราก็คือคน"ฯ

- จากนั้นท่านก็สอนให้แผ่เมตตาในเวลามีปรากฏการณ์อย่างนี้ โยมก็ตั้งหน้าตั้งตาแผ่เมตตาใหญ่ พอมีอะไรมาปรากฏก็แผ่ทันที ท่านพ่อจึงสอนอีกต่อไปว่า "เขามาปรากฏในนิมิตไม่ใช่รีบแผ่ให้เขาไป ต้องพิจารณาดูก่อนว่า ทำไมเขาเกิดในสภาพแบบนั้น เขาทำกรรมอะไรไว้จึงต้องเป็นอย่างนั้น แล้วเราจะเกิดกรรมะขึ้นมาในใจของเราเอง"ฯ
- ต่อมาวันหนึ่ง โยมเห็นผู้หญิงผอมๆ อ้วนๆ ปลูกเล็กๆ ปรากฏในนิมิต ผู้หญิงก็ใส่เสื้อขาดมอมแมมไปหมด ลูกก็ร้องไห้ไม่หยุด โยมจึงเกิดสงสารแล้วก็ แผ่เมตตาให้ แต่แผ่เท่าไรๆ สองคนแม่ลูกนั้นรับไม่ได้ ทำให้โยมยิ่งสงสารเขาใหญ่ จึงบอกท่านพ่อว่า อยากจะช่วยสองคนนี้ แต่ช่วยไม่ได้ ท่านก็ว่า "เขาจะรับได้ไม่ได้เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่ธุระของเรา วิชาของแต่ละคนไม่เหมือนกันนะ เราให้เขาแล้วก็แล้วกัน ไม่ต้องติดตามไปดูผลงาน หน้าที่ของเรามีแค่นี้เอาแค่นั้น เขามาขอเราก็มอบหน้าที่ให้ เขาปรากฏให้เราเห็น เราจะได้รู้ในเรื่องผลของกรรมแค่นั้นพอแล้ว แล้วเราก็กลับมาดูแลของเรานะ"ฯ
- ต่อจากนั้นโยมก็ปฏิบัติตามคำสอนของท่านพ่อ จนกระทั่งวันหนึ่งเกิดสงสัยว่า ในเมื่อแผ่ให้เขา ให้เขา อยู่เรื่อยอย่างนี้ ตัวเองจะมีอะไรเหลือหรือเปล่า จึงเล่าข้อนี้ให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็มองหน้าอยู่เฉยๆ สักครู่หนึ่งแล้วบอกว่า "คนเราเวลาใจแคบ มันก็แคบได้ทั้งนั้น"

ท่านก็เลยอธิบายต่อไปว่า "เมตตานี้ไม่ใช่สิ่งของ เงินทองที่ให้หมดแล้วหมดไป มันเหมือนเรามีเทียนจุดอยู่ในมือ คนนั้นขอต่อ คนนี้ขอต่อ ยิ่งต่อกัน ก็ยิ่งสว่างมาก แล้วเราจะต้องได้รับแสงนั้นด้วย"

- มีอยู่วันหนึ่ง โยมคนนั้นนิมิตถึงคนตายมาบอกให้ส่งลูกหลานทำบุญให้ อย่างนั้นอย่างนี้ โยมจึงออกสมาธิ ขออนุญาตจากท่านพ่อที่จะไปบอกลูกหลานของคนตายให้ทราบ ท่านพ่อก็ตอบว่า "เรื่องอะไร เราไม่ใช่นรุษไปรษณีย์ ถึงเป็น เขาก็ไม่มีเงินเดือนมาให้เรา เราจะทำอะไรไปเป็นพยานหลักฐานว่า เรารู้เราเห็น ถ้าเราไปบอกแล้วเขาเชื่อ เราจะกลายเป็นผู้วิเศษ ที่นี้จะเกิดการหลงตัวลืมหืมตา เดินไปก็ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ แต่ถ้าเขาไม่เชื่อ เขาจะว่าเราเป็นอะไร รู้ไหม"

"อะไรละ ท่านพ่อ"

"เขาก็ว่าเราบ้าซี"

- "นิมิตทั้งหลาย ที่จริงก็มี ที่ปลอมก็มี ฉะนั้นเราเป็นผู้ดูเขา อย่าเป็นผู้ตามเขา"
- "ดูนิมิต ก็ให้เหมือนดูโทรทัศน์ คือดูเฉยๆ ไม่ต้องตามเข้าไป"
- ลูกศิษย์บางคน เมื่อภาวณาแล้วเกิดความรู้ความเห็นถึงอดีตชาติของตนเอง และผู้อื่น จึงรู้สึกว้าวุ่นแล้วนำเรื่องนี้มาเล่าถวายท่านพ่อฟัง ท่านจึงเตือนว่า "ภพชาติที่ผ่านมา ยังไปยินดีกันอยู่หรือ คนโง่เท่านั้นที่เข้าไปติดเรตตาย-เราเกิดมานับอสงไขยไม่ถ้วน ถ้าจะเอากระดูกที่เราเคยเกิด-ตายมากองไว้ก็จะโด่งกว่าเขาพระสุเมรุ น้ำในแม่น้ำมหาสมุทรน้อยใหญ่ทั้งหลายนะ ก็ยังน้อยกว่าน้ำตาเราที่เคยหลังรินเพราะความทุกข์ทั้งหลายเสียอีก ผู้มีปัญญาเมื่อเห็นเช่นนี้ ย่อมเกิดความสลดสังเวชในภพชาติ ไม่ยินดีในการเกิด มีจิตมุ่งตรงต่อพระนิพพานอย่างเดียว"
- ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งสมาธิเห็นตัวเองเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วก็ตาย แล้วก็เกิดอีก หมุนเวียนไปมา จนรู้สึกเหนื่อยต่อการเกิด-ตายของตัวเอง จึงออกจากสมาธิไปถามท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า "ที่เหนื่อยนั้นก็เพราะเราไปรู้ไปเห็นอะไรแล้วก็รีบเข้ามา สิ่งพรรคนั้นะ มันเกิดไปแล้ว ผ่านไปแล้ว เราจะไปเก็บมันมาทำไม ให้ยกจิตสู่อารมณ์ภาวณาของเราให้อยู่กับลม มีอะไรมาก็ให้สักระยะอย่างเดียวนะ"
- มีช่วงหนึ่งในระหว่าง พ.ศ.๒๕๑๙ ที่ท่านพ่อได้ลูกศิษย์ใหม่หลายคนทั้งไทยและเทศ ศิษย์คนหนึ่งเกิดสงสัยว่า ทำไมเป็นเช่นนั้น จึงนั่งภาวณาตามจิตตัวเอง แล้วได้ความว่า ชาติก่อนท่านพ่อเคยมีลูกหลายคน พอออกจากสมาธิเขาจึงถามท่าน "แหม ทำไมท่าน

พอมีลูกเยอะ" โดยคาดไว้ว่าท่านจะต้องตอบว่าชาติก่อนท่านเคยครองบ้านครองเมือง หรืออะไรท่านเองนั่น แต่แทนที่จะตอบตามคาดหมาย ท่านกลับหัวเราะแล้วบอกว่า "ชาติก่อนเคยเป็นปลาในทะเล ไข่ออกที่ไม่รู้เท่าไร"

- โยมผู้หญิงคนหนึ่งนั่งภาวนาที่บ้าน เกิดระลึกชาติได้กลับไปถึงสมัยพระเจ้าอโศก นิมิตเห็นพระเจ้าอโศกดีพ่อของเขาย่างทารุณเพราะสาเหตุเพียงเล็กน้อย พอออกจากสมาธิ เขาก็ยังรู้สึกไม่พอใจกับพระเจ้าอโศก วันรุ่งเช้าไปเล่าให้ท่านพ่อฟังที่วัดมกุฏฯ เขาก็ยังแสดงอาการโกรธพระเจ้าอโศกอยู่ แต่แทนที่ท่านพ่อจะรับรองหรือปฏิเสธว่าที่เขาเห็นนั้นจริงหรือไม่ ท่านกลับชี้ตัวกิเลสที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่า "นี่จะมาโกรธกัน ๒,๐๐๐ กว่าปี มันจะได้เรื่องอะไรกัน ให้ขอขมาท่านซะ จะได้หมดเรื่อง"
- "ดินะที่คนเราระลึกชาติกันไม่ได้ ไม่อย่างนั้นก็คงจะยิ่งยุ่งกว่านี้อีก"
- ลูกศิษย์คนหนึ่งฝึกภาวนาใหม่ๆ กับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ เมื่อเที่ยววัดธรรมสถิตเป็นครั้งแรก ไปพบพระองค์หนึ่งที่เขาเคยเห็นในนิมิตที่กรุงเทพฯ เขาจึงพูดกับท่านว่า "โยมนั่งภาวนาได้ขมขมมีของท่านที่กรุงเทพฯ มาแล้ว แหม บารมีท่านมีมากจริงๆ" ทำให้พระองค์นั้นเกิดน้อยใจขึ้นมาว่า บารมีของตัวเองมีมาน้อยแค่ไหน ตัวเองไม่เคยรู้ ทำไมคนอื่นไปล่วงรู้เอาง่ายๆอย่างนี้ แต่เมื่อปรารภเรื่องนี้กับท่านพ่อ ท่านพ่อก็บอกว่า "ถ้าเขาพูดอย่างนั้นอีก ให้ย้อนถามเขาว่า ไปมัวดูคนอื่น ทำไมไม่กลับมาดูตัวเองบ้าง"
- มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ลูกศิษย์บางคนนั่งภาวนาเห็นยักษ์ในนิมิต คนหนึ่งเกิดสงสัย จึงกราบเรียนถามท่านพ่อ "ท่านพ่อคะ ยักษ์มีจริงไหม" ท่านก็ตอบว่า "ยักษ์เยือกอะไร คนเราเกิดโมโหโทโสขึ้นในใจ นั่นคือยักษ์เกิดขึ้นในตัวเราแล้ว"
- คืนวันหนึ่ง โยมคนหนึ่งนั่งภาวนาได้นิมิตว่ามียักษ์กำลังก่อความวุ่นวาย ในวัดธรรมสถิต เพื่อทำลายท่านพ่อ พอดีโยมคนนี้เคยเรียนคาถาอาคม ฉะนั้นจึงออกจากสมาธิไปขออนุญาตจากท่านพ่อเพื่อใช้คาถาจัดการกับศัตรูนี้ พูดแทบไม่ขาดคำ ท่านพ่อก็ก๊สวาททางทันที "โยมจะสร้างภพสร้างชาติอีกหรือ"
- โยมคนหนึ่งซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อ ฝึกภาวนาเอาเองที่บ้าน แล้วนิมิตเป็นตัวหนังสือคล้ายๆ ภาษาบาลีแต่ไม่เชิง จึงจดไว้แล้วเที่ยวหาครูบาอาจารย์ ขอให้ท่านแปลให้ ไปหาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านก็บอกว่า ภาษาในนิมิตนั้นเป็นภาษาพระอรหันต์ ต้องเป็นพระอรหันต์จึงจะรู้จักความหมาย จากนั้นท่านก็อุทรแปลให้ แล้วสั่งไว้ว่า ถ้าโยมมีนิมิตอย่างนี้อีก ให้นำไปถวายท่าน แล้วท่านจะแปลให้อีก โยมคนนั้นยังไม่แน่ใจ จึงมาหาท่านพ่อ แล้วเล่าพฤติกรรมของอาจารย์องค์นั้นให้ท่านฟัง ท่านพ่อก็บอกว่า

"อะไร ภาษาของพระอรหันต์ จิตของท่านพ้นจากสมมติแล้ว ท่านจะมีภาษาอะไรที่ไหนกัน"

- "คนเราส่วนมาก ของจริงไม่ชอบ ชอบแต่ของปลอม"
- บางครั้งมีลูกศิษย์นั่งภาวนาแล้วเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา แล้วคิดหลงตัวเองว่าเป็นผู้พิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ท่านพอไม่ได้ว่าอะไร จึงมีลูกศิษย์อีกคนหนึ่งถามท่านว่า ทำไมท่านไม่ได้ว่าเขาเลย เมื่อการปฏิบัติของเขาออกนอกกลุ่มนอกทางเช่นนี้ ท่านบอกว่า "การที่จะว่าคนนั้น ต้องดูสภาวะจิตเขาก่อนถ้าจิตเขาเป็นผู้ใหญ่กว่าเขาได้ ถ้าจิตเขายังเป็นเด็กอยู่ ก็ปล่อยให้เขาเล่นไปก่อนเหมือนเด็กได้ของเล่น ถ้าเกิดไปด่าเขา เขาอาจจะท้อถอยแล้วไม่ยอมปฏิบัติเมื่อจิตเขาโตขึ้นแล้ว เขาจะต้องรู้ของเขาว่าอะไรควร อะไรไม่ควร"
- "อดีตไม่ให้เอา อนาคตไม่ให้เอา เอาแต่ปัจจุบันอย่างเดียวก็พอขนาดเอา ท่านไม่ให้ยึดแล้วสิ่งที่ไม่ให้เอา จะยึดได้ที่ไหน"
- "ขนาดนิมิตของเราเอง ท่านไม่ให้เชื่อ แล้วเรื่องอะไรจะต้องไปเชื่อนิมิตของคนอื่นเขา"
- "นิมิตทั้งหลาย ถ้าเราไม่รู้จักวาง เราจะไม่มีทางพ้น"
- ศิษย์คนหนึ่งเคยถามท่านพ่อว่า "สิ่งที่เกิดรู้เกิดขึ้นในระหว่างนั่งภาวนา เราจะรู้ได้อย่างไรว่าจริงหรือไม่จริง" ท่านก็ตอบว่า ถึงจะจริง มันก็แค่จริงในสมมติ เราต้องทำใจของเราให้เหนือทั้งจริงและไม่จริง"
- "จุดประสงค์ของการปฏิบัติก็คือ ทำใจให้บริสุทธิ์ เรื่องนอกจากนั้นเป็นแค่เรื่องเล่น"

"ท่านอาจารย์มันเคยสอนว่า ขนาดเด็กแรกเกิดยังมีตัวรู้ ตอนนั้นผมก็ยังไม่เชื่อ เด็กแรกเกิดมันจะรู้อะไร ผมคิดอยู่อย่างนี้ แต่ท่านบอกว่า "ที่มันร้องนั่นแหละ ถ้ามันไม่รู้ว่ามันทุกข์ มันจะร้องยังงัยกัน"

- "จะรู้จะเห็นอะไร ก็ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้เป็นไปตามเขา จิตดั้งเดิมของเรามันไม่มีอะไร มันรู้ทุกอย่างอยู่แล้ว แต่พอมีสิ่งต่างๆ มาสัมผัสทั้งภายนอกภายในก็ทำให้เราเผลอสติ ปลอยตัวรู้ ลืมตัวรู้ที่มีอยู่ดั้งเดิมเสีย ไปรับสิ่งที่เอามาทีหลังแล้วก็ทำไปตามเขา คือ เป็นสุขเป็นทุกข์ อะไรต่างๆ ที่เราเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าเราไปรับเอาสิ่งสมมติต่างๆ เข้ามายึดมันถือมัน ถ้าเราจะไม่ให้เป็นไปตามสิ่งต่างๆ เราก็ต้องรักษาตัวรู้ดั้งเดิมของเราไว้ให้ตลอด ตัวสติ ต้องมีไว้มากๆ"
- ลูกศิษย์คนหนึ่งรู้สึกน้อยใจตัวเองเป็นกำลัง จึงเข้าไปปรึกษากับท่านพ่อเรื่องนี้ ท่านก็บอกว่า "ที่จริงมันไม่มีอะไรที่จะต้องน้อยใจ เราเองก็เอนเอียงไปตามอารมณ์ที่มากกระทบเท่านั้น ให้พิจารณามากๆ แล้วจะรู้ว่า จิตของเราอยู่ของเรา ส่วนหนึ่ง สิ่งพวกนี้ผ่านเข้ามาแล้วก็ไป เราจะเป็นไปตามเขาทำไม ให้เราประคองจิตอยู่แค่รู้เท่านั้นว่า มันมาเดี่ยว มันก็ไป แล้วเราจะตามมันทำไม"
- "มันมีอะไรเป็นของเราบ้าง ดายไปก็เอาอะไรไปติดตัวไม่ได้ แล้วจะอยากมันทำไม ไม่ต้องอยากอะไรทั้งนั้น ทำจิตให้สงบ ให้เป็นหนึ่ง ไม่ต้องไปสนใจในความมี ความเป็นตัวของตัวเองหรือผู้อื่น ให้สักแต่ว่ารู้อย่างเดียวก็พอ"
- "มีอะไรมากกระทบ ก็ให้มันอยู่แค่ "รู้" อย่าให้มันเข้ามาถึง ใจ"
- "ให้รักษาตัวรู้ของเราให้เหนียวแน่น มันคงอย่างเดียว ก็ไม่มีอะไรจะมาครอบงำเราได้"
- "ให้อยู่กับรู้ตลอดเวลา เว้นเวลาหลับ ตื่นเข้าตื่นมาก็อยู่กับรู้ อีกหน่อยปัญญาแท้จะปรากฏ"
- มีโยมคนหนึ่งปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อ เกิดมีความรู้สึก ว่า ตัวเองแบ่งเป็นสองคน คือมีคนหนึ่งเป็นผู้ทำ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ดู เวลานั่งสมาธิหรือไม่นั่งก็เป็นอยู่อย่างนี้ จนไม่อยากระยะสมาธิ เพราะรู้สึกว่าการนั่งกับไม้นั่งก็มีค่าเท่ากัน ไปกราบเรียนท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า "ไม่ต้องนั่งก็ได้ ทำอย่างนี้ให้ได้ตลอดเวลา การนั่งหลับตานั่น เป็นการลบล้างอยู่ ให้ดูไปเรื่อยๆ เมื่อกายกับจิตมันแยกออกจากกันแล้ว กายก็ไม่สามารถหับจิต ถ้ากายหับจิต จิตก็จะเป็นไปกับกาย"

- "รู้ที่ถูก ต้องขอบคุณไปกับลมหายใจ"๑
- "รู้ คือ รู้เท่าทันกิเลส เห็นกิเลส ไม่ทำไปตามกิเลส"๑
- "ไม่มีอดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบัน ไม่มีหญิงมีชาย ไม่มีเครื่องหมายอะไรทั้งสิ้น มันไม่มีอะไรเลยแม้แต่ตัวตน มีก็สักแต่ว่าสมมติทั้งนั้น"๑
- "เมื่อรู้แล้ว ก็ให้อยู่เหนือรู้"๑
- "เราอยู่บนที่สูงแล้ว ก็สามารถมองเห็นอะไรๆ ได้หมด"๑



พิจารณา

"ธรรมะ เราอ่านมามากแล้ว ฟังมามากแล้ว เราก็มารู้ว่าเราเข้าใจ แต่มันถึงใจหรือยัง"

- "ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดกับเรา มันต้องมีเหตุปัจจัย เมื่อเราพิจารณาให้แยบคายจนรู้เหตุของมันแล้ว เราก็สามารถที่จะดับมันได้"
- "คนเรามีสองประเภท คือชอบคิด กับไม่ชอบคิด คนไม่ชอบคิด เวลาฝึกสมาธิต้องบังคับให้พิจารณา ถ้าไม่บังคับใจจะติดสมาธิอยู่นั่น เป็นสมาธิหิวต่อไม่ยอมไปไหน ส่วนคนชอบคิด กว่าจะจะเป็นสมาธิได้ ก็ต้องบังคับให้สงบมากหน่อย แต่พอเป็นแล้ว เรื่องการพิจารณานั้นไม่ต้องบังคับ มีอะไรมากระทบ ใจจะพิจารณาทันที"
- "การที่ปัญญาจะเกิดนั้น ต้องเป็นเรื่องอุบายของใครของมัน จะเอามาใช้แทนกันไม่ได้"
- "เมื่อปัญญาเกิดแล้ว ไม่ต้องไปจดจำเอาไว้ ถ้าเป็นปัญญาแท้มันจะเกิดกับเรา ถ้าไปจำเอาไว้ มันก็กลายเป็นสัญญาเสียแล้ว กันปัญญาใหม่ไม่ให้เกิด"
- ชาวพุทธทางสิงคโปร์ที่กำลังฝึกจิตใหม่ๆ เคยเขียนจดหมายถึงท่านพ่อ อธิบายวิธีการปฏิบัติของเขา ที่ได้คัดจากหนังสือธรรมะเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันว่า เขาสังเกตอะไร ก็พยายามพิจารณาเป็น อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ไปหมด ท่านพ่อจึงสั่งให้เขียนจดหมายตอบเขา มีใจความว่า "สิ่งทั้งหลายเขาเคยว่าเขาเป็น อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา หรือเปล่า เขาเองก็ไม่ได้ว่า ฉะนั้นอย่าไปโทษเขา ใครไปว่าเขา ให้อุตุนั้นดีกว่า เพราะโทษอยู่ที่ตัวนั้น"
- "ถึงความเห็นของเราจะถูก แต่ถ้าเรายึดไว้มันก็ผิด"
- "ปัญญาที่จะละกิเลสได้นั้น เป็นปัญญาส่วนพิเศษ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดาต้องมีสมาธิเป็นบาทเป็นฐาน จึงจะละเขาได้"
- "กิเลสมันทรมาณเรามากแล้ว เราต้องหัดทรมาณมันบ้าง ต้องระวังตัวของเราให้ดี"
- "พวกแขกเขาบูชาศิวลึงค์ เราเห็นว่าเขาแปลก แต่ที่จริงคนทั้งโลกก็บูชาอยู่ คือ บูชา กาม เป็นแต่พวกแขกเขาทำอย่างเปิดเผย กามนี้เป็นพระเจ้าสร้างโลก คนเราทุกที่เกิดมาในโลก ก็เพราะเราบูชาศิวลึงค์อยู่ในใจ"
- "ไม่ต้องกลัวหรือการตาย ให้อภัยการเกิดดีกว่า"
- วันหนึ่งลูกศิษย์คนหนึ่งภาวนาอยู่ที่บ้าน เกิดความคิดที่อยากด่าท่านพ่อ จะห้ามความคิดนี้ไม่ให้ปรากฏอยู่ในใจก็ไม่ได้ผล จึงรู้สึกกระอายมาก วันหลังจึงมาขอขมากับท่าน ท่านก็

บอกว่า "ใจเราคิดดียังคิดได้ คิดไม่ดีทำไมจะคิดไม่ได้ มีอะไรก็ดูมันไป แต่ถ้ามันไม่ดีอย่าไปตามทันก็แล้วกัน"๑

- ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งกราบเรียนท่านพ่อ เรื่องการคิดดี-คิดไม่ดีว่า เวลาคิดดี เขาไม่สนใจ แต่เวลาคิดไม่ดี เขาไปห้ามความคิด ท่านก็บอกว่า "ให้ดูเขาไป ดูว่าใครเป็นผู้คิดดี-คิดไม่ดี คิดดี-คิดไม่ดีเขาก็ดับไปเอง เพราะเป็นไตรลักษณ์"๑
- "ใจจะคิดปรุงอะไรก็ปรุงได้ แต่อย่าหลง"๑
- "กิเลสก็เหมือนจอกแหน เราต้องคอยหมั่นปิดออกเพื่อที่น้ำจะได้ใส ถ้าไม่คอยปิดออก จอกแหนจะไหลมาปิด ทำให้ไม่เห็นน้ำใส...แต่ก็ยังดีที่ยังรู้ว่า ได้จอกแหนนั่นเป็นน้ำใส"๑
- "ลูกศิษย์คนหนึ่งมาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองปฏิบัติมาตั้งนานยังตัดกิเลสไม่ได้สักตัว ท่านพ่อหัวเราะบอกว่า "ไม่ต้องไปตัดเขาหรอกกิเลส ไปตัดเขาได้หรือ เพราะกิเลสเป็นของอยู่ในโลกนี้มาก่อน เรามาหาเขาเองต่างหาก ไม่ว่าเราจะมาหรือไม่มา เขาก็อยู่ของเขาเช่นนั้น และใครเป็นคนเรียกเขาว่ากิเลส เขาเคยบอกหรือว่าเขาชื่ออะไร เขาก็อยู่ของเขา ให้พิจารณารู้จักกับเขา มองทั้งดีทั้งชั่วของเขา"๑
- "วันหนึ่งท่านพ่ออธิบายให้ศิษย์คนหนึ่งฟังถึงวิธีพิจารณาดูการเกิด-ดับของกิเลส พอศิษย์คนนั้นเป็นคนแก้หนังสือธรรมะ จึงเสนอความเห็นที่เห็นว่า "เมื่อพิจารณาเช่นนี้แล้ว น่าจะตัดรากถอนโคนมันเสียเลย" ท่านพ่อก็ตอบว่า "มัวแต่ตัดรากถอนโคน ระวังลูกมันหล่นมางอกใหม่อีก"๑
- "มีคนหนึ่งมากราบเรียนท่านพ่อว่า ได้ภาวนาถึงขั้นที่วาทพบเห็นอะไรหรือ เจอเหตุการณ์อย่างไร ก็รู้สึกเฉยไปหมด ท่านพ่อก็เตือนเขาว่า "คนเราอุเบกขาได้ ตราบใดที่ยังไม่เจอของถูกใจ มันก็เฉยได้"๑
- "คนทั้งหลายเขาก็อยู่กับทุกข์ ๆๆ ทั้งนั้น แต่ไม่รู้จักทุกข์ จึงพ้นจากทุกข์ไม่ได้"๑
- "ผู้รู้แล้วจะไม่ทุกข์ ผู้ไม่รู้เท่านั้นที่ทุกข์ ทุกข์มันก็มีอยู่กับทุกคน ไม่มีใครไม่มีหรือ ตราบใดที่ยังมีขันธ ๕ อยู่ ทุกข์ก็ต้องมี แต่ถ้ารู้แล้วเราจะอยู่อย่างสบาย"๑
- "เวลาไม่สบายนะเป็นของดี ให้พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เอาแต่นอน นอนกินนอนทำสมาธิ พิจารณาอาการเวทนาที่เกิดขึ้นให้ได้ อย่าให้จิตเป็นไปตามเวทนาที่เกิดขึ้น"๑

- "เราจะเอาอำนาจจิตเราไปแข่งต่อสู้กับเวทมนตร์ก็ได้ แต่มันเปลืองแรง ต้องเอาปัญญามาใช้พิจารณาให้เห็นว่า มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา ผู้รู้ก็อย่างหนึ่ง เวทมนตร์ก็อย่างหนึ่ง เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วมันจะเบา"๑
- "ทุกข์ พระองค์ไม่ได้สอนให้แก่ แต่สอนให้กำหนดรู้"๑
- "การเจ็บการป่วยเป็นอุปสรรคต่อการภาวนาก็จริงอยู่ แต่ถ้าเราฉลาดใช้ความเจ็บป่วยเป็นครู เราก็จะเกิดปัญญาร่างกายเป็นรังของโรค ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของของเรา เราก็ถอนอุปาทานที่เคยหวงตัวเองได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเราเลย เพียงแต่อาศัยสร้างกรรมดี ใช้กรรมชั่วตามสติปัญญาความสามารถของเรา"๑
- "เวลากำหนดทุกข์ก็ต้องเอาให้ละเอียด ต้องเอาถึงขนาดแค่ลิ้มดื่มน้ำ รูปมากระทบก็รู้ว่าทุกข์แล้ว"๑
- "ท่านพ่อเคยสอนลูกศิษย์ที่มีโรคประจำตัวว่า "ต้องมีสติหมั่นพิจารณาร่างกาย จนเห็นเป็นกระดูก จนร่วงลงไปกอง แล้วเผาให้เกลี้ยงไปเลย ถ้ามัวแต่หวงตัวหวงใจอะไรทำให้ทุกข์ ทำให้เจ็บปวด มีตัวเราไหม ดูให้ถึงแก่นแท้ของธรรม พิจารณาไปจนไม่มีอะไรของสักอย่าง จิตเห็นจิตตามเป็นจริง เขาก็ว่างของเขาเอง"๑
- "ที่เราเป็นทุกข์อยู่ ก็เพราะเรายังมี "เรา" อยู่"๑
- "สักวันหนึ่งความตายจะมาถึงเรา มาบีบบังคับให้เราปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างจะนั้นเราต้องหัดปล่อยวางล่วงหน้าให้มันเคย ไม่อย่างนั้น พอถึงเวลาไปจะลำบากนะ จะบอกให้"๑
- "เวลาตายอย่าไปติดอาการตอนตาย"๑
- "ยกจิตให้เหนืออารมณ์"๑
- "อะไรจะตายก็ให้มันตาย แต่อย่าให้ใจเราตาย"๑

พัน

"การปฏิบัติเปรียบเหมือนทวนกระแสน้ำ จะทวนไปถึงไหน ก็ไปถึงต้นน้ำซึ่ นั้นแหละคือเหตุ ส่วนผลที่ได้รับก็คือ ปล่อยตัวได้อย่างสบาย"

- "การปฏิบัติที่เป็นขั้นบันไดนี้ แท้ที่จริงเวลาถึงขั้นนั้นๆ เขาไม่ได้บอกว่า เขาเป็นอะไร เราเองไปสมมติเขาต่างหาก ตราบใดที่เรายังติดสมมติเหล่านี้ เรายังไปไม่รอด"
- "จะสอนคนก็ต้องสอนไปตามจริตของเขา แต่สุดท้ายก็รวมลงที่จุดเดียวกัน คือ ให้ว่าง"
- "นิพพานนั้นเป็นเรื่องละเอียด ต้องใช้ปัญญาเอามากๆ ไม่ใช่ของที่จะถึงด้วยแรงอยาก ถ้าเป็นของที่จะถึงได้ด้วยแรงอยาก พวกเราคงตรัสรู้กันหมดแล้วทั้งโลก"
- "ที่เขาว่า นิพพานชั่วคราว นิพพานชั่วคราว มันจะชั่วคราวได้ที่ไหน ถ้าเป็นนิพพานก็ต้องเที่ยง ถ้ามันชั่วคราวมันก็ไม่ใช่นิพพาน"
- "นิพพานสูญ หมายความว่า สูญจากกิเลส"
- "มันไม่มีใครเจ็บ มันไม่มีใครตาย นั้นแหละตรงนั้นแหละ มันก็มีอยู่แล้วทุกคน เหมือนเราคว่ำมืออยู่ เราก็หงายมือเสีย แต่ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะทำได้ ถ้าโง่ ก็ไม่เห็น ก็ไม่ได้ ไม่พ้นเกิด ไม่พ้นตาย"
- "ใจที่วิมุตติหลุดพ้นก็เหมือนไฟที่อยู่ในอากาศ เวลาดับไฟมันไม่ได้สูญไปไหน มันยังแทรกอยู่ในอากาศ เพียงแต่ไม่ติดเชื้อ มันจึงไม่ปรากฏ"

เมื่อใจดับจากกิเลส มันก็ยังอยู่ แต่เวลาเชื้อมาใหม่ มันก็ไม่ติดอีก ตัวของมันเองก็ไม่ติด นั้นแหละท่านเรียกว่า พัน"

วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แบบที่ ๑

พระสุทธธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนาว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัยแล้ว เปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหน้าหนึ่ง นิ้วไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหน้าหนึ่ง นิ้วไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหน้าหนึ่ง นิ้วไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่า พระไตรสรณคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

สังฆํ สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังฆํ สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้น ให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าองค์อรหันต์ ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้ แล

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. อิมานิ ปญฺจะ สิกขาปทานิ สมาทียามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเมฯ ไม่ประพฤติดูผิดในกาม, มุสาฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฐฐะ สิกขาปทานิ สมาทียามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคัมมาลาฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอวดภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่างๆ, อุจจาฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั้งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสะ สิกขาปทานิ สมาทียามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณาฯ อทินนาฯ อพรหมจริยาฯ มุสาฯ สุราฯ วิกาลโภฯ นัจจคัมมาลาฯ อุจจาฯ ชาตรุฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสฺสทโธ อหัง ภันเต ปาริสฺสทโธติ มัง พุทฺโธ ธาเรตุ

ปาริสฺสทโธ อหัง ภันเต ปาริสฺสทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ

ปาริสฺสทโธ อหัง ภันเต ปาริสฺสทโธติ มัง สังฆो ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนเองด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค้อมน้อมกราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญา พรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อนดังนี้

เมตตา คือ จิตคิดเมตตารักใคร่ ปราณาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณาเอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุpekขา คือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ตอนนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อย่าให้พินเพื่อน ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทโธๆ ธัมโมๆ สังโฆๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน

ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับลมเป็นคู่ๆ ดังนี้

พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง

แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า พุทโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทโธ หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน

แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า ลมออก ให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน

แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก

ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่งๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก

เมื่อลมหายใจออก อย่าสงจิดออกตามลม เมื่อลมหายใจเข้า อย่าสงจิดเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบายๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งจะนั้น ทำจิตให้นิ่งเหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วคอยขยับจิตเลื่อนไปตามกองลม คือ กองลมที่สำคัญ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ทิพพจักขุ ดาตัพพ, ทิพพโสต หุทิพพ, เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่างๆ, นานาธาตุวิชชา วิชชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่างๆที่เกี่ยงเนื่องถึงอัตรภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ

ฐานที่ ๑ ให้ตั้งใจไว้ที่จุมก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จุมก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจุมกกับหน้าผาก รวากับคนชั้นภูเขากระนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที้ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จุมกอีก

ต่อนั้นให้ตามลมเข้าไปในฐานที่ ๓ คือ กลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สุดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งแล้วจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่อย่างนี้สัก ๑๐ เที้ยว

แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อมตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือ ลงในสมองที่กลางกะโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง

ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้อันแล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียวๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอ เป็นหมอกสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สุดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้อ่านิมิตเดียว สุดแต่แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือทรวงอก แล้วให้นึกอ่านิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วทุกขุมชน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง

ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สุดลมหายใจยาวๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็หายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งใจไว้ในอารมณ์อันเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ ภายของเราก็จะเบาเหมือนปุยพุน ใจก็จะเอิบอิม นิ่มนวล วิเวกสงัด ได้รับการสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้วให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่

เมื่อทำได้แบบนี้แล้ว นิमितของลม คือ แสงสว่างขาวๆเป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็ได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่างๆ ก็ให้ทำจิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมด ให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้หรือนิमितเป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่า มโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น

วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกียอย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตระอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เราดูเราเห็นอย่างหนึ่ง วิชาที่ดี สิ่งที่ทำให้เราดูเราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาที่ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้น เมื่อต้องการโลกุตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เราดูเราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายนี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่างยึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย

ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา วิชานั้นเป็นมรรค สิ่งที่ทำให้เราดูต่างๆที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เราดู ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบายๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมุติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติดนเองอยู่ตราบใด ก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ก็จะกลายเป็นโลกุตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า

ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ด้นเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคล วางเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแล คือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั้นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัว ฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีพิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ โลกียผลที่จะทำให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่านและคนอื่นๆ ทั่วไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้โลกุตระผลอันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่านมีความสุขความเยือกเย็นและความราบรื่นขึ้นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้า ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใดๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน สำหรับผู้ปฏิบัติทั่วไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แบบที่ ๒

พระสุทธธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาว ๆ โธ ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไรสบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสอ ดกหรือเบา สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอยปล่อยลงไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด

ถ้าเป็นเพศชายปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอยผ่านไหล่ทั้งสองถึงข้อศอก ข้อมือทะลุถึงปลายนิ้ว กระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนัก แล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอกทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกขึ้นมาก

(ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชาย เส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้อาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคลลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัวให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็โรคนั้น) เส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิต

สะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงลม)

ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒. กลางศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้น ๖. ศุนย์ (สะดือ) ฐานโดยย่อ คือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้ให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวางให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งอยู่ในร่างกายนั้น ก่อน แล้วจะได้รู้ในส่วนอื่น ๆ ทั่วไปอีกมาก คือ ธรรมชาติของลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทเล่นแทรกแซงไปทั่วทุกชุมชน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

1. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเรา ทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกาย เป็นต้น
2. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุตติ วิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปา ๖ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตรเพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปา ๖ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว ก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนขอยนั้นไม่สำคัญ คือ ส่วนปลีกย่อยของอานาปา ๖ นั้นยังมีอยู่อีกมากแต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้น เปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมนต์ต่าง ๆ และลมสัญญาที่จะต้องผ่านไปผ่านมากในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมนต์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นต้นเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมนต์ขึ้นทางหู เช่น ได้ยินคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไป ให้เกิดความอึดอัดชื้นซบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกริษหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นทางกาย ให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ซา ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิด ก็เกิดขึ้นได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ชื่อว่า "แขก" ก่อนที่จะรับแขกเหล่านี้ ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเราอย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา เขาอาจนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้นได้แก่การเจริญ ปฏิภาณนิมิต คือ ให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอก ข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต

ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตนี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น ดาตัพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้ จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ต้มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในอากาศ ธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิว ความอยากได้

สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในร่างกาย เช่นเราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอุ่น ก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งมีอยู่ในโลก ก็จะเล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา

ดวงใจก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักษุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดความตายของสัตว์ ว่ามาอย่างไร ไปอย่างไร อาจทราบได้ อาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะพอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี

นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ

ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าเพ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าเพ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลางทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดลออเสียก่อนว่าเป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี

ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดี อาจจะกลายเป็นของชั่ว

ถ้าหากเราได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลม และส่วนปลีกย่อยของลม ก็จะได้ในอริยสัจธรรม นอกจากนั้น ยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยา ลมอานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปพอกแล้วย่อมบริสุทธิ ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปพอกโลหิตต่าง ๆ ใน

ร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้ว ก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว

นอกจากนี้ก็ยังอาจจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกาย ให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้อย่างนั้น ย่อมเกิดกำลังสามารถที่จะระงับเวทนาในเวลานั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลังเรียกว่า "สมาธิพลัง"

เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มแจ้ง ประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกตัวคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือ ลมหายใจเข้าออกเป็น **ทุกข์สัจ** ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้า ไม่รู้จักลมออก ไม่รู้จักลักษณะของลมเป็น **สมุทัยสัจ** ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็น **สัมมาทิฐิ** องค์อริยมรรค คือ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีแก้ลมหายใจของตัวว่า แบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ

จิตตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบชื่อว่า **สัมมาวาจา** วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ

รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอัมกาย อัมจิต นี้เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ

รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตนเป็นที่สบายกาย สบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้นนี้เรียกว่า **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ

รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามขึ้นเนื้อขาบชานไปทั่วทุกขุมชน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกชอบ

ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนียวเอาอารมณ์อย่างอื่นมาแทรกแซงทำไปจนเป็นลมละเอียด เป็นอัปปนาณาน จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปในที่นั้น เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจไว้ชอบ

นึกถึงลม เรียกว่า วิตก กระจายลมขยายลมแต่งลมไว้เรียกว่า วิจารณ ลมได้รับความสะดวก
ทั่วถึงกันแล้ว ก็อึดกาย อึดจิต เรียกว่า ปิตี

กายไม่กระวนกระวายใจไม่กระสับกระส่าย ก็เกิด สุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่
อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

ตั้งใจไว้ชอบนี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิ เบื้องต้นในองค์อริยมรรค **มรรคสังข์** ทั้งหมดที่กล่าวมา คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสนธิในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้ง
ปวงว่าหายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต

หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร
ไม่ติดอยู่ในจิตตสังขาร ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงเรียกว่า
นิโรธสังข์

ถ้าจะย่ออริยสังข์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออกเป็น **ทุกขสังข์** ไม่รู้จักลม
หายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออก เป็น**สมุทัยสังข์** หรือวิชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวง
จนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า **นิโรธสังข์**

ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่า **มรรคสังข์** เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้
ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปา ฯ เป็นผู้มีวิชาอาจรูของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจน
ย่อมถึง **วิมุตติ**

วิมุตตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ทุกข สมุทัย ไม่ติดอยู่ใน
เหตุฝ่ายสูงคือ มรรค และ นิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ แยกสภาพธรรมไว้
เป็นส่วน ๆ ได้ เช่นนี้ ชื่อว่า เป็นผู้มีวิชาวิมุตติ คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลาย และท่ามกลาง วางไป
ตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า สัพเพ ธมมา อนัตตา การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ คือ ธาตุ
ขั้นต้น อายตนะ เหล่านี้เป็น กามุปปาทาน ตติวิชาความรู้ความเห็นของตัวเป็น ทิฏฐุปปาทาน ไม่
รู้จักตัวรู้ คือ พุทธะ เป็นสืลพัตูปปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลง กายสังขาร วจีสังขาร และจิตต
สังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุ
ฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุเหนือผล สุข ทุกข
พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุขติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้โดยสมบูรณ์ อัตตาและ
อนัตตา พระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น

วัตถุนั้นเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัย ก็มีใช้ แต่พระองค์ก็มิได้ติด มรรค คือ ปัญญา พระองค์ก็มีใช้
พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาด ใน

กิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง

ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง เป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมิใช่อยู

พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศิล สมาธิ ปัญญา มาตั้งแต่ยังมีได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้ง เห็นจริงแล้ว ยังทรงใช้ ศิล สมาธิ และปัญญาอยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน ตรึงถึงขณะจิตที่จะนิพพานนั้นก็ยังมีบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่คือ พระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌาน และอรุณฌาน

เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศิล สมาธิ ปัญญา กันเสีย คนบางคนจะถือ ศิล ก็กลัวศีลพัตต ฯ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิ ก็กลัวโง่ กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเราก็มีความโง่ ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้น เป็นเรื่องแก่งแย่งกับาต่างหาก

ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้อง ย่อมเกิดปัญญานันตริทธิ์เหมือนเพชรพลอยที่เจียรระไนแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาติมันแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้ เกิดขึ้นเฉพาะตัวที่เรียกว่า บัณฑิตตั้ง เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่แท้ที่เจือปนไปด้วยสัญญามาทับของแท้เสีย

คล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระຈกแล้ว มองเห็นเงาของตัวเองและคนอื่นได้ โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่า ตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรมชาติลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่า ลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็ต้องกลายเป็นสองตัวก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ปรอทหลุดจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็หันหน้าดกขบเขายอยู่โดยไม่รู้ว่าเงานั้นมาจากเรื่องอะไร จันใดบุคคลผู้ใดได้ปัญญาไม่แท้จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเองแล้ว ก็จะได้รับความสุขโศก ในคราวประสบกับความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง

ฉะนั้นส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะเหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเองย่อมมีริศมีดีแฝงโดยรอบ และเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างมองเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้ว จะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพชรแสงพลอยที่เจียรระไนแล้วย่อมมีแสงได้ทั่วไป

ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับ และปิดบังไม่ใช่ปัญญา เรียกว่า ปัญญา รัตนะ เป็นตัวที่จะทำให้ลายเสียได้ซึ่ง อวิชชา ตัณหา และอุปทาน ก็จะมีบรรลุดุคคุณธรรมอย่างสูงสุด คือ พระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สับสน ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรม เรียกว่า อมตธรรม โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุตติ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะ ก็ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสศ อนิจจัง ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำได้อรรถาธิบายปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสศ ทุกขัง พระองค์ก็ได้ทำทุกขันธ์นั้น ให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสศ อนัตตา ที่ไม่ใช่ ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิง อยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่น ทำ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่เป็นหมวดหนึ่งนับเป็นพวกเดียวกัน มี ลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน นิจจัง สุขัง อัตตา นี่เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังฆารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังฆารโลกและสังฆารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่ เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุตติ วิสสุตติ นิพพานไม่ต้องไปยึดสังฆารธรรมและสังฆารโลกทั้งหมด

นี่เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย ส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพัวพันกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพัวพันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะ ผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนี้มีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละ ความพัวพันโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะพ้นไปได้ อย่างไม่รู้ พระพุทธเจ้า พระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีล ปราบัติเลสอย่างหยาบที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ สมาธิ ปราบัติเลสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนะมิทธะ อุทัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วนปัญญาปราบัติเลสอย่างละเอียดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถที่จะอธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อย จะออก

นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา กระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คง เป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิก็คงเป็นสมาธิเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือน เคลือบเอาเสมอเหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จ ความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะ มีดที่คมนอกฝัก คือ ฉลาดในเชิงพูดเชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี่เรียกว่า คมนอกฝัก พักไข่นอกรัง คือ แสวงหาความดีแต่ภายนอกไม่ อบรมจิตของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือ เทียวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

แก้ตนมาเป็นสภาวะที่พึงยอมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ถือว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึงอันเป็นแก่นสาร
ฉะนั้นจึงควรที่จะสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายยอมไหลมาตามเหตุ ดังนี้

อดตนา โจทยตตานํ ปฏิมเส ตมตตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปา ฯ) ของตนด้วยตนเอง.

ต่อไปนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปา ฯ ให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

ฌาน แปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑ ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. **วิตก** ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เพลา (ตริก)

๒. **เอกัคคตา** ให้ระบองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้มันแผ่สายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ
ระบองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวก่อนเกิดลมสลายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งนิ่งอยู่กับลม
หายใจ)

๓. **วิจารณ์** คือ ให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้นให้ไปเชื่อมกับลมส่วน
อื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว
ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเป็นไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลม
อย่างเดียว คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สาย
ลมอันนี้ยอมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกัคคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบุรณ์ดังกล่าว
มา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้นอันเป็น "องค์ที่ ๔ คือ **ปีติ**" ความอิมกายอิมใจก็เกิดขึ้นดุจดั่ง
ปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๔. **สุข** ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปัสสัทธิ) ใจสบาย
ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพัง ไม่อวกแวก (จิตตปัสสัทธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น
เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็จะเหือดเพราะอาศัยเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้
ละวางวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียวคือ เอกัคคตารมณ์ก็เข้าสู่ทุติย
ฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒ ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกัคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึง ทุตติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้าหนึ่งอยู่ด้วยความอึดกายอึดใจ สุขกาย สุขจิต ใจแนแนวมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนานปีติและสุขก็มีกำลัง

แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้า ขยายตัวออก เอกัคคตารมณ์ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีก ให้ละเอียด จนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้ว จะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓ ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. สุข

๒. เอกัคคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เจียบสงัด เป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวางปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาวขาวขุ่นไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี กระทบทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด กระทบเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องระคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง

ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญาอดีตอนาคตมาแทรก ดวงใจก็โพล่งตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมชาติทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วนเกือบจะเรียกได้ว่า บริสุทธิ์ทั้งก่อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรี้อธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี

สติก็คุมอยู่กับเอกัคคตา อันเป็นเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เพ่งลงไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุขก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรก เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔ จดตถฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกัคคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ชาติลุ่มสงบไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉย หมดอารมณ์อดีตอนาคต ชาติลุ่มเป็นส่วนปัจจุบันก็เจียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยชาติลุ่ม ซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังที่คอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้แลเห็น และรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั้นแหละเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเจียบของลม

ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกซอกซอก คือ ไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ชาติทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม เป็น มหาสติปัฏฐาน

ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบัง ย่อมลูกล็องส่องโลกให้สว่างไสว

ฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีแผ่ไปทั่ว ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมด คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านันทกาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้นย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐาน เพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุสามัคคีธรรม โดยสมบุรณ์ที่เรียกว่า เอกายมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยคองค์ปฐม ก่อจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี

แสงสว่างของดวงจิต เมื่อเพ่งแรงเข้า อำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิ อำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือ ชาติลุ่มเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ

ฉะนั้น ดวงจิตนั้นจึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของธาตุ ชั้นธ आयตนะที่เรียกว่า สังขาร ธรรม ทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เือกล่องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมากฉันใด ใจของบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรม ได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชา

ชั้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกว่า "วิปัสสนาหรือวิชาริมุตติ" เหล่านี้เป็นต้น ชาติทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนของธรรมชาติของโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในชาตินั้น

เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดยกลงไป ย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้น ในที่นั้นฉันใด สติของเราจดย่อเพ่งเล็งลงในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตน และคนอื่นสุดแต่เราประสงค์เรื่องใดจดย่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที

นี้แหละเรียกว่า "ญาณ" รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่ง ที่เรียกว่า "ปัจจุตัง" รู้ได้เฉพาะตน

ชาตินั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้อาตมเป็นสื่อสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้ เป็นอย่างดี

ฉะนี้ ๔ นี้ เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเราเอง มีวิปัสสนาญาณเป็นต้น คือ

๑. วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรม จิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

(๑) รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

(๒) รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อใดก็โพล่งขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบนซินที่ขมอยู่ด้วยสาส์ เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพล่งขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. ทิพพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดี ชั่วหายาบหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิด ตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

๗. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ไกลหรือใกล้ได้ (อนุปรมาณู)

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ให้เบาบางและสิ้นไปได้

วิชา ๘ ประการนี้ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาณ โดยทางของอานาปา ฯ ที่แสดงไว้นั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงสนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญ ฯ



ผนวก

ข้อ ๓ ในวิธีฝึกอานาปานสติ แบบที่ ๒ นี้บางฉบับมีข้อความดังต่อไปนี้

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่ามีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ชัดหรือสอวก ขำหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย

เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง ให้นึกถึงส่วนสำคัญของร่างกาย คือ ปล่อยลมเข้าไปในข้อปอด นึกให้ตลอดเข้าไปถึงท้องน้อยข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงข้อค้ำและหัวใจข้างซ้ายทะลุลงไปถึงท้อง

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกตั้งแต่คอหอยปล่อยลงไปตามกระดูกสันหลังข้างในจนตลอด

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงคอหอยปล่อยลงไพลางหน้าอก ทะลุลงไปถึงลิ้นปี่ถึงศูนย์ (สะดือ) กระจายไปในอากาศ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สุดลมเข้าไปในพาดจนถึงคอหอย ปล่อยลงไพลางกลางอก ทะลุไปถึงลำไส้ (ทวารหนัก) กระจายออกไปในอากาศ

เมื่อจบ ๕ วาระข้างในแล้ว ให้ปล่อยไปข้างนอกอีก

หายใจเข้าออกหนหนึ่ง สุดลมเข้าไปให้นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปตามกระดูกสันหลังข้างนอกจนตลอด ตอนนี้ถ้าเป็นผู้ชายให้ไปทางขวาก่อน ทั้งแขนและขา

หายใจเข้าหนหนึ่งออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงตะโพก ปล่อยลมให้แล่นไปตลอดปลายเท้าข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงตะโพก ปล่อยลมให้แล่นไปตลอดปลายเท้าข้างซ้าย

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปไหล่ ไปตามแขนข้างขวาตลอดถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สุดลมไปถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปไหล่ซ้ายตลอดแขนถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในกะโหลกศีรษะข้างใน นึกถึงหู ถึงตา จมูก ปาก (ผู้ชายข้างขวาก่อน ทุกส่วนของร่างกาย ดาขวา หูขวา จมูกข้างขวา แขนขวา ขาขวา จนตลอด ผู้หญิง ดาซ้าย จมูกซ้าย หูซ้าย แขนซ้าย ขาซ้าย จนตลอด)

เมื่อเสร็จแล้วให้ประคองลมหายใจ ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้เบา ให้โปร่ง ทำจิตให้นิ่งอยู่ในลมหายใจอันนั้น ทำสติสัมปชัญญะให้รอบคอบ ทำลมให้เชื่อมทั่วทั้งตัว ทำจิตให้เป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยดี

