

ปฏิจจวัตตนาต่างประเทศ

โดย

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(เทศก์ เทศรังสี)

วัดหินหมากเป้ง

อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

สารบัญ

คำนำ

สิงคโปร์ ครั้งที่ ๑

วันที่ ๘ - ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๘

ออสเตรเลีย

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน - ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๘

สิงคโปร์ ครั้งที่ ๒

วันที่ ๑๕ - ๒๔ ธันวาคม ๒๕๑๘

อินโดนีเซีย

วันที่ ๒๕ ธันวาคม - ๑๓ มกราคม ๒๕๒๐

สิงคโปร์ ครั้งที่ ๓

วันที่ ๑๘ - ๒๒ มกราคม ๒๕๒๐

สิงคโปร์ ครั้งที่ ๔

วันที่ ๒๐ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๐

คำนำ

หนังสือที่ท่านถืออยู่ในมือนี้ เป็นหนังสือที่ข้าพเจ้าเขียนเมื่อได้มีโอกาสไปเที่ยวต่างประเทศ ขณะเดียวกันก็มีเวลาได้สนทนารวมกับคนต่างชาติด้วย เพราะคนต่างชาติเวลานี้เขากำลังสนใจ เรื่องการปฏิบัติธรรมกันโดยมาก แท้จริงหนังสือการเที่ยวต่างประเทศของข้าพเจ้านั้นได้เขียน มาแล้วเรื่องหนึ่ง แต่ในหนังสือเล่มนั้นกล่าวเฉพาะแต่เรื่องการเที่ยวเฉย ๆ ไม่ได้กล่าว ถึงเรื่อง การสนทนารวมกันเลย เพราะข้าพเจ้าตั้งใจไว้ว่า หัวข้อสนทนารวมนั้นจะเอาไว้เขียน

อีกเล่มหนึ่งต่างหาก แต่เวลาก็อลังเลมานานกว่าปีแล้ว จึงเขียนออกมาได้ เพราะมีอุปสรรคบางอย่าง ทำให้ไม่สามารถจะทำหนังสือออกมาได้ แต่ถึงอย่างนั้น ข้าพเจ้าก็พยายามที่สุดที่จะทำหนังสือนี้ออกมาให้จงได้เพราะเห็นว่าจะประโยชน์แก่ผู้สนใจพอสมควร เอาเถิด ถึงหนังสือจะออกมาช้าบ้างก็คงไม่เป็นไร ธรรมชาติของธรรมชาติย่อมไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา จะออกมาช้าหรือเร็ว ธรรมชาติของธรรมชาติย่อมไม่จัดจางไปไหน ใครได้รับรสชาติแล้วย่อมเอมโอชอยู่อย่างเดิม

อนึ่ง ข้าพเจ้าไปต่างประเทศครั้งนี้ ได้มีโอกาสได้ไปเที่ยวหลายประเทศและอยู่นาน โดยเฉพาะสิงคโปร์ได้อุ่ยนานกว่าเขาคั้งแรมเดือน จึงมีโอกาสได้สนทนาธรรมและแก้ปัญหาธรรมแก่เขาเหล่านั้นมากพอ

สมควร ชื่อของผู้แก้ปัญหาจำได้บ้าง ไม่ได้บ้างหวังว่าคงไม่เป็นอุปสรรคแก่ท่านผู้อ่านทั้งหลาย เพราะหนังสือนี้มุ่งเอาธรรมเป็นใหญ่ คนชาวต่างประเทศกับคนไทยย่อมมีมติดคล้าย ๆ กัน เว้นแต่เขาถือศาสนาที่เชื่อในพระเจ้า ทำอะไรดีหรือชั่วยกให้พระเจ้าเป็นผู้สั่งการ ฉะนั้นปัญหาที่เขาถามโดยมากมักจะมีดังนี้

๑. ปัญหาเกี่ยวกับการภาวณา (เขามีภาวณาด้วยเหมือนกัน) โดยเฉพาะ
๒. ปัญหาที่เกี่ยวกับการภาวณาบ้าง แต่คิดคาดคะเนว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้มากกว่า
๓. ปัญหาชีวิตประจำวันที่เขาคิดไม่ตก

ทั้งสามข้อนี้ได้ลงเลข ๑ ,๒,๓ กำกับไว้แล้ว เพื่อจะได้ตรวจสอบให้รู้ว่า ข้อไหนหมายความว่าอย่างไร

หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าได้รวบรวมเอาคำถามคำตอบ มาลงไว้ด้วยความลำบากยากเข็ญและด้วยสติปัญญาอันน้อย ขออุทิศกุศลนี้ถวายแด่สมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้าทุกพระองค์แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์ และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกๆ พระองค์ ซึ่งได้ล่วงลับไปแล้วที่พระองค์ได้ทรงเสียดลอะอุทิศพระวรกายและพระราชทรัพย์ พร้อมด้วยสติปัญญาเพื่อปกป้องรักษาผืนแผ่นดินไทยให้เป็นมรดกตกทอดตลอดมาจนลูกหลานมาจนบัดนี้ ถ้ายังทรงสถิตอยู่ในภูมิใดแล้ว ขอจงได้ทอดพระเนตรดูเขตแดนไทยทรงคุ้มครองและช่วยไ้คนไทยมีใจเมตตา กรุณา ปราณี สามัคคีเป็นอันหนึ่งใจเดียวกัน แล้วจงทรงช่วยปกป้องอย่าให้ภัยวิบัติเกิดขึ้นในแผ่นดินไทย อันร่มรื่นด้วยพระบวรพุทธศาสนาและพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกนี้ต่อไป

ความหมายของเลขหน้าคำถาม

- เลข ๑ เป็นคำถามในเรื่องการภาวนาโดยเฉพาะ
- เลข ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการภาวนาบ้าง แต่ผู้ถามมักคิดคาดคะเนว่า
จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
- เลข ๓ เป็นคำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่ผู้ถามคิดไม่ตก

สิงคโปร์

ครั้งที่ ๑

วันที่ ๘ - ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕

วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

ท่านอาจารย์

ใครมีเรื่องอะไรสนทนาก็เชิญ

๑. ผู้ถาม

ได้อ่านวิธีปฏิบัติธรรมแบบพม่า

ท่านอาจารย์

แล้วเวลาปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างไร

๑. ผู้ถาม

ที่ได้รับอบรมมานั้น เวลานั้นภาวนาพยายามที่จะจัดอารมณ์ไม่ให้มารบกวน พอจัด
อารมณ์สงบลงพักหนึ่ง จะมีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้น จะเป็นอารมณ์อะไรก็แล้วแต่ พอเห็นว่าเกิดอารมณ์

ขึ้นแล้ว ก็พยายามทำใจให้ว่างก็สงบอีก ทำอยู่อย่างนี้เห็นว่าเป็นการทำให้สงบได้ไม่นาน ขอทราบ
เรียนถามว่า ทำอย่างไรถึงจะทำให้สงบได้นานๆ

ท่านอาจารย์

การจับไล่อารมณ์ให้ออกไปได้นั้นดีแล้ว แต่ยังจับหลักไม่ถูกต้อง จับความสงบของจิตใจให้
ได้ จึงจะสงบได้นาน ๆ

๑. ผู้ถาม

เมื่อทำความสงบแล้ว แต่พออารมณ์เกิดขึ้น ก็พยายามจับอารมณ์นั้นเมื่อจับอารมณ์นั้นได้
แล้วก็สามารถทำความสงบอีกได้ มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ และพยายามทำอยู่อย่างนี้

ท่านอาจารย์

ให้ไปจับเอาต้นเหตุคือ ผู้คิดนึกก่อนที่เป็นอารมณ์ อารมณ์ทั้งหลายก็หายไปแล้วสงบอยู่
อย่างเดียว จับเอาความสงบนั้นให้ได้

๑. ผู้ถาม

เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น ท่านอาจารย์ให้พยายามจับอารมณ์นั้นซะใหม่ครับ

ท่านอาจารย์

ให้พิจารณาจับอารมณ์นั้น จับที่ตรงเหตุ คือผู้ไปคิดนึกเป็นเหตุ นั้นแหละจับเอาตรง
นั้นแหละให้ได้

๑. ผู้ถาม

ได้พยายามจับอารมณ์นั้นเหมือนกัน แต่มันก็ดับไปก่อน

ท่านอาจารย์

ให้เข้าใจอย่างนี้ ใจเป็นกลาง ผู้คิดผู้ส่งไปเป็นอารมณ์นั้นคือจิต ให้จับเอาจิตผู้
เป็นเหตุนี้ให้ได้จึงจะหมดเรื่อง

๑. ผู้ถาม

ที่ทำภาวนานี้ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น ต้องการทำให้ว่างตลอดเวลา

ท่านอาจารย์

มันไม่ว่างนะ ซี ถึงว่างก็ไปยึดความว่างนั้น ก็เลยไม่ว่าง

๑. ผู้ถาม

จะพยายามละอุปาทานได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

มันยังมากมาย ขอให้พิจารณาอัตตานิเสยก่อนเมื่อพิจารณาอัตตานิเสยชัดเจนแล้ว จนไม่มี
อัตตา สิ่งทั้งปวงทั้งหมดเป็นอนัตตา นั่นแหละจึงจะละอุปาทานได้

๑. ผู้ถาม

ขอท่านอาจารย์โปรดอธิบายคำตอบสุดท้ายอีกครั้งหนึ่งครับ

ท่านอาจารย์

ขอให้ใช้สติควบคุมปัญญาพิจารณา รูป-นาม คือกาย กับ ใจ อันนี้ ให้เห็นแจ้งชัดเจนด้วยใจ
ของตนเอง แล้วมองเห็นสิ่งทั้งปวงมีสภาพเหมือนกันหมด นี่ก็เป็นอุปายอันหนึ่งของอุปาย
หลายๆ อย่างด้วยกัน ซึ่งจะทำให้ละ อุปาทานได้ อุปาทานไม่ใช่อันเดียว มีหลายอย่างแต่ไป
ขัดอุปายอันเดียว แล้วเรื่องอื่นก็ด้วยกันทั้งหมด

๑. ผู้ถาม

ที่ท่านอาจารย์ให้พิจารณาากายนั้น ควรจะพิจารณาส่วนไหนครับ

ท่านอาจารย์

จะพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้แล้วแต่ถนัด เมื่อมันชัดแล้วส่วนอื่น ก็ขัดตามกันไปหรือ
จะชัดเฉพาะแต่ส่วนที่พิจารณาก็เอา อย่าไปอยากให้เห็นชัดทั้งหมด ประเดี๋ยวใจมันจะถอนออกมา
เสีย สิ่งที่ชัดจะหายไปเสีย สิ่งที่ไม่ชัดก็เลยไม่ขัดตามกันไปด้วย

๑.ผู้ถาม

เมื่อพิจารณาอนิจจัง หรือนามธรรมอื่น อันใดจะชัดกว่าครับ

ท่านอาจารย์

เมื่อพิจารณาอนิจจัง ขอให้ลงถึงใจจริง ๆ เกิดเป็นชัดด้วยกันทั้งนั้นไม่ว่ารูปและนาม

๑.ผู้ถาม

เวลาทำความสงบมีอารมณ์เล็กน้อย มันจะไปยึดเอาแต่ความสงบนั้น

ท่านอาจารย์

ก็ต้องเป็นอย่างนั้น ความสงบเป็นความสุขอย่างยิ่ง แต่ความไม่สงบเป็นสัญชาติญาณ มันยังมีอยู่และไม่มีความสุข จงทำความสงบให้มากจนไม่มีอารมณ์แล้วอยู่เป็นสุข

๑.ผู้ถาม

เวลาที่ทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ และเมื่อจิตสงบนิ่งดีแล้ว กลับมาพิจารณากายโดยคิดไปว่า น่าจะเป็นโรคอันนั้นอันนี้ ซึ่งก็อาจจะเป็นไปได้ แต่เมื่อคิดว่าขณะกำลังพิจารณาอานาปานสติอยู่ ก็นับหนึ่ง-สอง-สาม---- จนถึงสิบแทนการกำหนดลมหายใจ ความรู้สึกนั้นก็หายไป ทำอย่างนี้จะถูกหรือไม่

ท่านอาจารย์

จิตยังไม่สงบเต็มที่ยังไม่เข้าถึงธรรมจึงต้องหวงแหนร่างกายอยู่ กลัวจะเกิดโรคนั้นโรคนี้อยู่ ถ้าจิตเข้าถึงสมาธิเต็มที่แล้วและเข้าถึงธรรม ความวิตกกังวลเช่นนั้นจะไม่มีเลย

๑.ผู้ถาม

ผมเข้าใจว่าเมื่อใจจะเป็นฌานต้องวางอารมณ์เสียก่อน เมื่อวางแล้วก็เป็นฌาน หลังจากนั้นผมพยายามจับอาการสามสิบสองมาพิจารณาใหม่

ท่านอาจารย์

ฌานก็ต้องมีอารมณ์ ไม่มีอารมณ์จะเรียกฌานได้อย่างไร อารมณ์ของฌานคือ อานาปานสติ อสุภ กสิณ ทั้งหลาย เป็นต้น ที่จับเอาอาการสามสิบสองมาพิจารณานั้นดีแล้ว ขอให้พิจารณาไป เกิด เป็นอย่างไรช่างมัน ขอให้มันเป็นที่แล้วกัน

๑. ผู้ถาม

เวลาอารมณ์อะไรมาแทรกขณะที่กำลังพิจารณาอยู่ ใจก็มักจะเข้าหาฌานแต่ถ้าเมื่อใดใจจดจ้องแต่อารมณ์เดียว เวลาจับเอาอารมณ์นั้นมาพิจารณาภายใน จิตใจก็จะตั้งมั่นอยู่ที่กาย

ท่านอาจารย์

ฌานเป็นอารมณ์ขี้ขลาด เหตุุนั้นเมื่อมีอารมณ์มาแทรกจึงหลบเข้าฌานเสีย สมาธิเป็นอารมณ์กล้าหาญ เมื่ออารมณ์ใดเข้ามาแทรกจะต้องจดจ้องเพ่งพิจารณาอยู่ที่กายแห่งเดียว

๑. ผู้ถาม

เมื่อก่อนนี้ ผมคิดว่าการเรียนหมอนี่เป็นหลัก วิชาที่ได้เปรียบในเรื่องการพิจารณาแต่เดี๋ยวนี้ทราบว่าเป็นใจผิด การไปเพ่งดูโรคต่างๆ แล้วเอามาพิจารณานั้นมันยังเป็นการเพ่งภายนอก

ท่านอาจารย์

เราเพ่งอันนั้นนับว่าดีแล้ว เราจับจุดได้ว่ามีโรคอะไรเกิดขึ้นในที่นั้น เราเพ่งเรียกว่าเพ่งออกไปภายนอก เรียกสมาธิเหมือนกัน เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่คนเดียวเรียกสมาธิ แต่เป็นสมาธิส่งนอก บรรดาวิชาทั้งหลายที่เรารู้มาแล้วในโลกนี้และนำออกมาใช้ทั้งหมด ล้วนแต่เกิดจากสมาธิอันนี้ทั้งนั้น แต่ในทางพุทธศาสนาให้ย้อนกลับมาพิจารณาภายใน ใครเป็นผู้พิจารณา ใจเป็นผู้พิจารณา จับใจนั้นแหละมาพิจารณาอ้อ.....ผู้นี้เองเป็นผู้พิจารณา แล้วเรามาพิจารณาใจว่า มันมีอะไรอยู่ตรงนี้บ้าง เวลาเราคิดนึกส่งสายมันไปหาอะไร จับตรงนี้แหละขึ้นมาพิจารณาอยู่ตรงนี้ ตั้งสติควบคุมทำความรู้สึกไว้ เอาแก่นนี้เสียก่อน เมื่อสมาธิเกิด มันต้องวางอารมณ์อันนั้นตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าหากไปติดอารมณ์นั้นอยู่เป็นสมาธิเหมือนกันแต่เป็นสมาธิส่งนอก

๑. ผู้ถาม

เมื่อก่อนนี้เวลากาวนา พิจารณาเห็นสมองของคนอื่นอยู่ข้างหน้าปัจจุบันนี้พยายามพิจารณาให้เป็นสมองของตัวเองบ้างจะเป็นอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

มันก็คือละซี เห็นภายนอกแล้วน้อมเข้าภายในกายของคน ไม่ให้ส่งออกไปภายนอก ไม่ว่าแต่สมองละ อื่น ๆ ก็ให้น้อมเข้าอย่างนั้นเหมือนกันก็ใช้ได้

๑. ผู้ถาม

เราจะต้องแยกจิตออกจากอารมณ์ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์

แยกหรือไม่แยกเราไม่ต้องพูด เมื่ออารมณ์ทั้งหลายมีรูปเป็นต้น ที่ตามีประสาทเป็นผู้รับรู้ อย่างภาษาสมัยใหม่เรียกว่า เซลล์ประสาทที่ดีเซลล์อื่นก็ดีเป็นแต่เครื่องรับ ผู้รู้ นั่นคือ ธาตุรู้ สภาพที่รู้ นั้นแหละจับให้ได้เมื่อจับตัวนั้นได้แล้ว สิ่งอื่นก็หายไปหมด ก็เป็นอันแยกอารมณ์กับจิตออกจากกันได้แล้ว

๑. ผู้ถาม

เมื่อเวลาภาวนา จะได้ยินอะไรหรือได้เห็นอะไรในขณะนั้น เราทำเป็นไม่สนใจ ทำเป็นไม่รู้ ปล่อยวางอารมณ์ให้เฉย ๆ เสียจะได้ไหมครับ

ท่านอาจารย์

นั่นเป็นวิธีวางอารมณ์ ชำระอารมณ์ คือเวลาที่มีอารมณ์ เรารู้จักชำระอย่างนี้ หากอารมณ์อื่นเกิดขึ้นมาอีกก็ต้องใช้แบบนี้ แต่ปรกติธรรมดา ถ้าไม่มีสิ่งใดจะพิจารณา เราต้องมาพิจารณาอารมณ์อันนี้อีกเหมือนกัน ต้องให้มีความชำนาญ ถ้ามันไม่มีอะไรจิตอยู่เฉย ต้องย้อนกลับมาค้นคิดอยู่อีก ให้อยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วจิตจะส่งไปในที่ต่าง ๆ

๒. ผู้ถาม

เวลาพิจารณาอาการ ๓๒ ส่วนใดส่วนหนึ่งจนชัดเจนเห็นตามเป็นจริง แต่มันไม่สลดสังเวชแลเบื่อหน่าย มันยังเห็นต่อไปว่า กลัวจะเกิดโรคอย่างนี้อีกด้วย ผมกลัวว่าจะไม่ถูกทางพันทุกซ์ ทางที่ถูกจะอย่างไร

ท่านอาจารย์

อันนี้มันยังอยู่ที่เรียกตามหลักวิชาที่ศึกษามา เลยเห็นเพียงสักแต่ว่าธรรมดา ไม่มีดี ไม่มีถ้อยเห็นเป็นธรรมดา เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน เห็นไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขาเห็นเพียงแค่นั้นใจของเรายังไม่ทันเป็นสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิเห็นประจักษ์แจ้งวางปุบ ซึ่งตำราทั้งหมด แล้วเห็นเฉพาะตนเอง มันก็สลดสังเวช อันนี้มันไม่เข้ามาในใจ มันไปอยู่ที่อื่นเสียจึงไม่เกิดสลดสังเวช

๒. ผู้ถาม

ผมกลัวว่าจะไปติดทางวิชาเก่าคือวิชาแพทย์ เป็นหมอไม่ได้อบรมทางพุทธศาสนากลัวว่าจะไม่ทราบไม่เข้าใจความพันทุกข์เพียงพอเพื่อที่จะเข้าสู่หลักได้ จึงอยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ควรจะแก้ไขใหม่ดี หรือว่าเอาอารมณ์อันเก่ามาพิจารณา

ท่านอาจารย์

อารมณ์เก่าหรืออารมณ์ใหม่ไม่สำคัญ ขอแต่ให้ฟังพิจารณาเน่วแน่ลงเฉพาะที่เดียว ฟังพิจารณาอะไรขอให้อยู่ ณ ที่นั้นให้เกิดความรู้ขึ้นเฉพาะตน อย่าไปเอาความรู้จากตำราหรืออื่นมาใช้ เป็นอันใช้ได้ทั้งนั้น

(วันนี้หมดเวลาไม่ได้นั่งภาวนา)

วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

๑. ผู้ถาม

ผมเคยหัดภาวนาโดยปริกรรม พุทโธ ๆ ต่อมาารู้สึกว่าจิตมันนิ่ง และคำปริกรรมก็หายไป

ท่านอาจารย์

ที่ภาวนา พุทโธ ๆ จิตมันรวมมันวางหมด พุทโธก็หายไปเหลือแต่ ผู้รู้ให้กำหนดเอาผู้ที่รู้ว่ามันหายไปนั้น อย่าไปว่า พุทโธ อีก นี่ภาวนาเป็นแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วมันสุขหรือไม่

๑. ผู้ถาม

รู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขอะไร ไม่เห็นว่าตนเองคือจิตใจอะไร

ท่านอาจารย์

เพราะไม่รู้จักความสุขชนิดนี้ มีแต่สุขเพราะความยึดถือ สุขว่างๆอย่างนี้ยังไม่เคยมี

๑. ผู้ถาม

คนที่ปฏิบัติภาวนาเป็นนั่น เพราะกรรมที่เขาสร้างสมมาที่เรียกว่าบารมีชาติก่อนที่สร้างไว้ใช่หรือไม่ หรือจะเป็นเพราะวิริยะที่ทำความเพียรชาตินี้เอง

ท่านอาจารย์

ถ้าภาวนาเป็นแล้ว บุญก็มาวาสนาก็ส่งให้อะไร ๆ ก็ดีไปหมด ถ้าภาวนาไม่เป็นแล้วอะไร ๆ มันก็ตันตันไปหมดภาวนาเป็นแล้วถึงขนาดนั้น มันก็ไม่พัน จี้เกี้ยวอยู่ดี ๆ นั่นเอง

๑. ผู้ถาม

ทำไมท่านอาจารย์สอนจึงเข้าใจ แต่อื่นพูดไม่เข้าใจ

ท่านอาจารย์

นั่นเรียกว่าบุญมาวาสนาส่งแล้ว เพราะเราก็มีศรัทธา แล้วก็มีครูบาอาจารย์มาสอนให้ด้วย เราทำตามคำสอนของท่านก็เป็นไปตามปรารถนา บุญ คือทุนเดิมมีอยู่แล้ว ศรัทธาเพิ่มบุญให้เจริญยิ่งขึ้นไป เอบุญมาสร้างบุญยิ่ง ๆ ขึ้น ในสังคโปร์นี้จะมีที่ไหนที่สร้างบ้านแล้วมีพระมาอยู่ให้เป็นอย่างนี้

๑. ผู้ถาม

ได้พิจารณาภายในให้เป็น ชาติดิน ชาติลม ชาติน้ำ ชาติไฟ เมื่อมองดูตัวของตนเองแล้ว มีความรู้สึกว่ามันเป็นตัวอะไรก็ไม่ทราบ

ท่านอาจารย์

มันก็แน่ละซิ เมื่อพิจารณาเห็นเป็นธาตุแล้ว มันก็ไม่มีตัวมีตน เห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น ที่เราเรียกตามสมมุติว่า คน ว่าสัตว์ แท้ที่จริง ไม่ใช่ทั้งนั้น เป็นแต่ธาตุเฉย ๆ

๑. ผู้ถาม

ผมกลัวตาย

ท่านอาจารย์

มันมีแต่เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น แต่ความรู้มันไม่พร้อม ต้องเห็นพร้อมด้วยความรู้ด้วยคือเห็นชัดด้วยปัญญาแล้วใจมันสงบอยู่ ณ ที่เดียว มันจึงไม่ต้องตาย

๑. ผู้ถาม

เมื่อกำหนดลมหายใจแล้วนับลมหายใจ แล้วต่อจากนั้นก็วางลมหายใจหรือว่ามันจะวางเอง การทำอย่างนี้ได้ประโยชน์อะไร

ท่านอาจารย์

กำหนดลมหายใจจนสงบแล้ววางเอง มีประโยชน์คือเป็นสื่อให้เข้าถึงความสงบนั่นเอง เพราะความสงบเป็นความสุขที่แท้จริง

๑. ผู้ถาม

ขอทราบเรียนถามเรื่อง ผู้รู้ ท่านอาจารย์เคยแนะนำให้จับ ผู้รู้ เมื่อผมพิจารณาอะไรคือ ผู้รู้ ผมบอกว่าผมเป็น ผู้รู้ ถ้าหากว่าผมเป็นผู้รู้มันก็ตรงกันข้ามกับอนัตตาไป

ท่านอาจารย์

ตอนนี้มันเป็นอัตตาเสียก่อน อย่าเพิ่งเป็นอนัตตาก่อนเลยให้เห็นอัตตาชัดเจนเสียก่อน เราปฏิบัติอัตตาไปหาอนัตตา อย่างตัวเรานี้ เราถือว่าเรา เมื่อพิจารณากันจริงจังแล้วมันไม่มีสาระอะไรเลย แล้วปล่อยมันเสีย ถึงแม้ผู้รู้นั้นก็หาสาระอะไรไม่ได้ รู้สักแต่ารู้เฉย ๆ แล้วก็เที่ยวไปรู้นั้นรู้นี้หาสาระไม่ได้

๑. ผู้ถาม

ผมสนใจในทางศาสนาพุทธมานานแล้วแต่ไม่มีครูบาอาจารย์อธิบายให้ฟัง เมื่อแม่ชีชวนกลับมาบ้านพักหนึ่ง ก็ได้มาสนทนากับแม่ชีชวนบ้าง แล้วก็มาหัดนั่งภาวนาตามตำราบอกว่าพอเกิดภพนิमितหรืออะไรอื่น เราหลงไปยึดมั่นแล้วอาจเป็นอันตรายกับเราก็ได้ ผมกลัวว่าจะหลงภพนิमितหรือหลงอย่างอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้น ปัจจุบันนี้ ผมนั่งภาวนาวันละครึ่งชั่วโมง กำหนดลมหายใจเข้า ออกเพราะมีครูบาอาจารย์อยู่ใกล้ ๆ ถ้าท่านอาจารย์ไปแล้วผมกลัวจะเกิดสติวิปลาส ผมขอกราบเรียนถามว่าถ้าหากเกิดสติวิปลาสขึ้นหรือมีการหลงเรื่องนิमितหรืออะไรต่ออะไร จะมีทางแก้ไขอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

มันไม่ใช่ง่าย ๆ หรือก ตั้งเป็นร้อย ๆ พัน ๆ คนที่ภาวนา ก็ไม่เห็นเป็นบ้า ก่อนจะเป็นภวานามันก็ยากอยู่แล้ว ภาวนาเป็นแล้วจะเกิดวิปลาสตอนนี้ไม่ใช่่ง่าย ๆ เปรียบอุปมาที่เขาเล่าลือว่าเสือกินคน ไม่ทราบที่สิบปีก็ร้อยปีจะมีเสือกินคนสักคนพากันกลัวเสือกิน ไม่ใช่ไร หรือขอให้ทำเถิด การหัดสติให้ดีมันจะเป็นบ้าได้อย่างไรคนเป็นบ้าคือคนไม่มีสติต่างหาก

๑.ผู้ถาม

ผมเคยหัดภาวนามาหลายปีแล้วรู้สึกได้ผลดีเวลานั่งเดี๋ยวนี้เข้าถึงความสงบได้ง่าย ผมจะทราบได้อย่างไรว่าการปฏิบัติของผมก้าวหน้าหรือไม่ และจะต้องทำอะไรต่อไป หรือทำอยู่อย่างนี้ตลอดไป

ท่านอาจารย์

ดีแล้วที่ทำภาวนาให้เข้าถึงความสงบได้ เพราะคนเรามาติดขัดตรงที่จะให้เข้าถึงความสงบนี้แหละ เมื่อเข้าถึงความสงบได้แล้ว ให้จำหลักวิธีที่ให้เข้าถึงความสงบนั้นให้มั่นคง แล้วปฏิบัติให้มันชำนาญ ทำอยู่อย่างนี้แหละ เมื่อชำนาญแล้วความก้าวหน้าจะเกิดขึ้นเป็นไปเอง เหมือนกับต้นไม้รักษาต้นไม้ให้มันคงต่อไป มันแก่แล้วออกดอกออกผลของมันเอง มันเป็นเอง แต่อย่างไรก็ดีเรื่องที่จะให้เกิดผลนั้น มันยากที่จะรู้ตัวเหมือนกัน บางทีเกิดผลแล้วรู้ตัว เช่นหัดทำความสงบได้บ่อย ๆ พอเราหัดทำความสงบได้ชำนาญแล้วคราวนี้เรามองเห็นสิ่งที่ไม่สงบเลยทำให้เกิดความสงสาร เกิดอุปายปัญญาเห็นโทษทุกข์ของเรื่องความไม่สงบ อันนี้เรียกว่าผลของความสงบ บางทีเกิดอะไรแปลก ๆ ต่าง ๆ เป็นของมหัศจรรย์ เรียกว่าการปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ขอให้ทำอยู่อย่างนี้แหละตลอดไป มันเกิดอะไรหรือไม่ก็อย่าไปคำนึงถึงมัน

๑. ผู้ถาม

ความสงบที่เกิดขึ้นทำให้มีความสุข แต่ความสุขนั้นอยู่ไม่นานแล้วหายไป เหมือนกับนอนหลับครับผม

ท่านอาจารย์

ความสงบสุขเกิดขึ้นก็เป็นผลเหมือนกัน ความสุขอันนั้นไม่มีอามิสเป็นผลของความสงบ ที่มันหายไปนั้นยังเป็นความสุขมาก ไม่เข้าใจตามเป็นจริง มันมีปรากฏการณ์ของมันอยู่ คืออย่างนี้ บางอย่างซึ่งเราเคยเห็นมาแล้ว เช่นความพอใจยินดีในทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งใดที่ได้มาแล้ว เราก็ดีใจจนเหลือประมาณ คราวนี้เมื่อเราทำความสงบ เรารู้สึกเฉย ๆ ในสมบัติเหล่านั้น มันก็เป็นของแปลกประการหนึ่ง หรือมิฉะนั้นสิ่งที่เรารักหรือพอใจ ชอบใจ สิ่งนั้นเสื่อมสูญหายไปมันวิบัติไปมาตอนหลังนี้ความเสียใจจะไม่มี อยากไปอยู่ในความสงบที่เคยฝึกหัด อันนี้เป็นผลพลอยได้ของความสงบ ของอย่างนี้ก็เหมือนกัน ผู้ทำความสงบต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน เป็นอย่างนี้หรือไม่

๑. ผู้ถาม

ผมยังไม่เคยคิดและไม่เข้าใจในเรื่องเหล่านี้มาก่อน

ท่านอาจารย์

ความสงบสุขเกิดจากประสบการณ์ทั้งหลายเหล่านี้ เนื่องจากความสงบมันจึงไม่มีการหวั่นไหว ไม่มีการเดือดร้อน มีความกล้าหาญ อันนี้เป็นผลพลอยได้จากความสงบ คุณไม่เข้าใจไม่เคยสังเกตแต่ความสุขสงบที่ได้รับทำให้อดปฏิบัติไม่ได้ผลก็เลยเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

๑. ผู้ถาม

จะทำอย่างไรถึงจะก้าวหน้าต่อไป

ท่านอาจารย์

คิดดูแต่แรกเราทำไม่ได้ มันก็เกียจคร้าน บางทีมันก็อยากทำบางทีก็ไม่อยากทำ พอตอนนี้นั้นชอบใจ คือมันเห็นความสุขความสงบก็อดชอบใจอดอยากทำไม่ได้ นี่เรียกว่าความ

เจริญมันค่อยก้าวหน้าขึ้น ความรู้ต่าง ๆ ซึ่งแต่ก่อนมันซ่องอยู่ในใจ ก็ต้องละได้ทั้งได้ มันจึงค่อยสงบ ถ้าทิ้งไม่ได้มันก็ไม่สงบ นี่เรียกว่ามันเจริญในทางปฏิบัติมันเจริญไม่รู้ตัว เพราะเราไม่เคยศึกษาและไม่ชำนาญในเรื่องเหล่านี้

๑. ผู้ถาม

ผมหัดเข้าถึงความสงบได้ แต่ไม่เคยมีความรู้ความเข้าใจเกิดขึ้น ถ้าจะให้ได้รับประสบการณ์ของความรู้เกิดขึ้นจะทำได้อย่างไร จะต้องมีการคิดค้นก่อนภาวนาใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

อย่าไปแส่ส่ายหาความรู้ในเมื่อมันสงบแล้ว ความสงบนั้นมันจะหายไปมันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง ถ้ามันไม่เกิดก็ให้รักษาความสงบไว้ก่อนจะนานแสนนานก็ช่างมัน ความคิดค้นหาความรู้โดยปราศจากความสงบแล้วเป็นของปลอม นานหนักเข้าความสงบก็หายไป แล้วจะยังเหลือแต่ความคิดครวนี้แหละจะเดือดร้อนใหญ่

๒. ผู้ถาม

คนที่อยากภาวนาให้ได้อย่างเต็มที่ ท่านอาจารย์จะสอนให้เขามีกำลังใจ เพื่อให้ทำได้เต็มที่อย่างไร

ท่านอาจารย์

อาจารย์เองเป็นแต่ผู้สอน คนที่ภาวนานั้นต่างหากต่างหากทำเอง คือทำให้เกิดศรัทธาพอใจในอุบายที่อาจารย์สอนนั้นให้เต็มที่ ก็ภาวนาได้เต็มที่เท่านั้นเอง

๒. ผู้ถาม

อะไรคือความดี อะไรเป็นอุปสรรคของความดี จะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์

การกระทำดีในทางที่พุทธศาสนานิยมคือ ทำสิ่งใดไม่เป็นภัยตนเองและคนอื่น นั้นเรียกว่าทางที่ดี อุปสรรคที่ไม่ให้ทำความดีได้มันก็มีหลายอย่างเหมือนกัน แต่ถ้าหากผู้ใดเห็นคุณค่าในการ

ทำความดี ก็อาจจะฝ่าฝืนอุปสรรคนั้นไปได้ ความเชื่ออย่างเดียว สามารถฝ่าฝืนอุปสรรคให้ลุ่่วงไปได้

๒. ผู้ถาม

พวกที่ไม่มีโอกาสพบพระพุทธศาสนา เขาจะเจริญก้าวหน้าได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

ธรรมะมีอยู่ทั่วไป ทุกคนต้องมีธรรมะทั้งนั้น แต่มีคนละอย่างกัน ที่ไม่ได้พบพระพุทธศาสนาหรือไม่ได้พบศาสนาที่แสดงสังฆธรรมอันแท้จริง ยากที่จะเจริญก้าวหน้าได้ เจริญได้ แต่ที่จะให้ถึงที่สุดทุกขนั้นเป็นไปได้

(เวลาคำ)

แสดงธรรมเทศนา

พุทธศาสนาสอนสังฆธรรมของจริงของแท้ เมื่อจะศึกษาพุทธศาสนาจึงควรคิดค้นหาของจริงว่าอะไรเป็นของจริงของแท้ เดี่ยวจะไปเข้าใจเอาว่าของจริงเป็นของไม่จริง แท้จริงของทั้งปวงมันเป็นจริงของมันอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่คนไปเข้าใจเอาตามมติของตนเองว่าไม่จริงต่างหาก เช่นพระองค์สอนว่า คนเราเกิดมาเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงมันยืนยงแปรสลายไปทนอยู่นานทุกข เป็นทุกขอย่างนี้ทุกถ้วนหน้า บอกไม่ได้ห้ามก็ไม่ฟังคำใคร หากเป็นไปตามสภาพของสังขาร มีเกิดแล้วก็มีการดับไปเป็นธรรมดาอย่างนั้น นี่เป็นความจริงและความจริงนี้ก็มิอยู่ในโลกแต่ไหนแต่ไรมา ใครจะตัดแปลงแก้ไขอย่างไรก็ได้ แพทย์เยียวยารักษาของที่มันแตกไม่ตีมันซ่อมแล้วเพื่อให้อกลับคืนดีเป็นปรกติตามเดิม ก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง ในที่สุดก็ต้องแตกสลายไปสู่สภาพเดิมของมัน หมอเองก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ของจริงมีอยู่อย่างนี้ คนเกิดมามีแต่กลัวความตาย แต่หาได้กลัวต้นเหตุคือความเกิดไม่ จึงหาเรื่องแก้แต่ความเจ็บ ความตาย แก้ไม่ถูกจึงวุ่นวายกันไม่รู้จักจบสิ้นสักทีแก้เจ็บปวดเมื่อยตรงนี้หายไปแล้วอีกหน่อยก็เจ็บปวดเมื่อยตรงโน้นอีกต่อไป แก้ตนเองได้แล้วยังคนอื่นอีก เช่น

ถูกหลาน คนโน้น คนนี้ ไม่รู้จักจบสิ้นสักที ตายแล้วกลับมาเกิดอีกก็เป็นอยู่อย่างนี้ เช่นเดิม เรียกว่าวัฏฏะ ไม่มีที่สิ้นสุดได้

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้แก้ตรงจุดเดิม คือ ผู้เป็นเหตุให้นำมาเกิดได้แก่จิตที่ยังหุ้มห่อด้วย สรรพกิเลสทั้งปวงให้ใสสะอาดไม่มีมลทิน นั้นแลจึงจะหมด เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้องวุ่นวายอีกต่อไป พระพุทธองค์สอนให้เข้าถึงต้นเหตุให้เกิดคือ ใจ และสรรพกิเลสทั้งปวงอันปรุงให้จิตคิดนึก สง่ายต่าง ๆ แล้วทำให้จิตเศร้าหมองมีดมิดจึงไม่รู้จักผิด ถูกดี ชั่ว ตามเป็นจริง

พระองค์สอนให้ทำจิตนั้นให้ใสสะอาดปราศจากความมัวหมองซึ่งกองกิเลสทั้งปวง มี ปัญญาสว่างรู้แจ้งแทงตลอดกิเลสที่เป็นอดีตอนาคตมารวมลงปัจจุบันเป็นปัจจัยตัดตั้ง อย่างไม่มีอะไรปกปิดแล้วจึงจะหมดกิเลส พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตายไม่ต้องวุ่นวายอีกต่อไป

พึงเข้าใจว่าธรรมะเป็นของพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วก็ตามแต่รูปอันนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ยังไม่แตกสลาย ชันซ์ห้ายังใช้การได้อยู่ อายุขณะผัสสะ ยังจำเป็นจะต้องปรารถนาเรื่องนั้น ๆ อันเป็นเหตุปัจจัยอยู่ แต่ท่านผู้รู้ทั้งหลายปรารถนาก็แล้วไป เรื่องเหล่านั้นแต่สักว่า ไม่ทำให้ท่านกังวลด้วยประการใด ๆ ทั้งสิ้น

ท่านอาจารย์พานั่งภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ภาวนา ก็คือวิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ เพราะเราไม่เคยสงบตั้งแต่ ไหนแต่ไรมา ใจที่ไม่ได้รับความสงบแล้ว ก็ไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้ คือ ความนึกคิดอะไรต่างๆให้เห็นของจริงได้ เหตุนั้นการภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ใจสงบอยู่ที่เดียว จะอยู่ได้นานสักเท่าใดก็ขอให้เข้าไปเสียก่อน แต่ใจเป็นของไม่มีตัว เหมือนลมกระทบสิ่งหนึ่งจึงปรากฏว่ามีลม ใจก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องให้กระทบวัตถุใดวัตถุหนึ่งเช่นให้กระทบที่ปลายจมูก เอลมหายใจนั้นเป็นเครื่องวัดให้ใจไปรู้เฉพาะลมหายใจกระทบปลายจมูกก็ได้ หรือเราจะเพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะตัวของเราให้เห็นสักแต่ว่าธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่อย่างนั้นตลอดเวลาก็ได้แล้วแต่จะถนัดอย่างไร เมื่อใจมันกระทบอยู่นั้น จะเห็นใจชัดขึ้นมาทีเดียวว่า ใจอยู่หรือไม่อยู่ เมื่อไม่อยู่ก็ดึงเอามาไว้ให้อยู่ที่เดียว เมื่ออยู่แล้วก็คุมสติเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้น เมื่อทำอยู่อย่างนี้ใจก็จะค่อยอ่อนลง ๆ แล้วผลที่สุดก็รวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์ มีใจเป็นอารมณ์อันหนึ่งได้

ตอบปัญหาธรรมภายหลังจากนั่งภาวนา

1. ผู้ถาม

ถ้าหากมีอาการเกิดขึ้น ในขณะที่ เราไม่ได้นั่งภาวนา แต่เราพยายามคิดค้นหาเหตุผลนั้น แต่คิดไม่ตกแก้ไขไม่ได้ ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขได้

ท่านอาจารย์

การคิดค้นหาเหตุผลเรียกว่าปัญญา การทำความสงบเรียกว่า สมถะ ถ้าหากว่าเราคิดค้นหาเหตุผลนั้นไม่ตก แสดงว่าสมถะนั้นน้อยหรือไม่มี ปัญญาที่ไม่เฉียบแหลมคือตัดไม่ขาด เวลาเกิดอาการหรืออุปสรรคใดขึ้นมา ให้หยุดยั้งเอาอาการนั้นมาเพ่งพิจารณาอยู่ในจุดเดียว อย่าให้มันฟุ้งซ่าน มันก็เป็นสมถะอยู่ในตัว เกิดความรู้ชัดขึ้นแก้ไขอุปสรรคนั้นได้ทันทีนั้นแหละเรียกว่าปัญญา

2. ผู้ถาม

ผมสนใจพุทธศาสนามานานแล้ว แต่ไม่มีครูบาอาจารย์ อาศัยการอ่านหนังสือพร้อมกับการปฏิบัติไปด้วย ท่านอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนี้ และขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ด้วย

ท่านอาจารย์

ผู้หัดภาวนาต้องอาศัยบัญญัติตำราเสียก่อนเป็นแนวทางเบื้องต้น เรียกว่า อนุমানหรืออนุโลมไปตามนั้นเช่น เราพิจารณาเห็นความตาย เห็นของเปื่อยเน่าปฏิฐูลของร่างกายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในไตรลักษณ์ เราก็ต้องอาศัยอันนั้นเสียก่อน แต่เวลาปฏิบัติเรากำหนดจับตัวใจให้ได้ คือใจผู้พิจารณา แล้วมันวางเอง トラบใดถ้าไม่วางตำราคือบัญญัติจะภาวนาไม่ลง ถ้าเวลาภาวนาลงสนิทมันวางหมดปรากฏเฉพาะใจที่เรากำหนดอย่างเดียว ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความรู้จากการภาวนาแล้ว มันผิดกับตำราที่ว่าไว้ มันชัดไปกว่าตำราเสียอีก

3. ผู้ถาม

เรื่องวัตถุภายนอกหรืออารมณ์ต่างๆ สามารถปล่อยวางได้ง่าย แต่ว่าเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว ปล่อยวางยาก เช่น ผมมีที่แห่งหนึ่ง ผมจะต้องจัดการเพื่อลูกเมียถ้าหากปล่อยวางเสียหมด มันจะไม่ขัดกับหน้าที่ที่ผมมีกับครอบครัวหรือครับ

ท่านอาจารย์

ครอบครัวนั้นแหละคืออารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายในนั้นเกิดขึ้นที่ใจแห่งเดียวไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เช่น ความวิตกวิจารณ์ในเหตุการณ์ ความแก่ ความตาย ความสุขทุกข์ของตนเป็นต้น ครอบครัวของเราเราสร้างมาแล้วต้องแก้ไขให้เรียบร้อยเสียก่อนจึงค่อยไป ถ้าไม่เรียบร้อยก็ต้องเป็นอย่างนั้นเอง กำลังศรัทธายังไม่เต็มที ถ้าศรัทธาเต็มทีแล้วของเหล่านั้นเป็นของเล็กน้อยนิดเดียว

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม

ผมเคยหัดภาวนามาก่อนแล้ว เวลาปริกรรมไปเรื่อยๆ คำปริกรรมมันหายไปแล้วมันอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไร ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ

ท่านอาจารย์

สติตามจิตไม่ทัน จิตสงบนิ่งไปสู่ความสุข สติเลยสงบไปด้วย ถ้าสติดึงเอาจิตกลับมาสู่อารมณ์พิจารณาในอารมณ์นั้น จิตจะเบิกบานมีเครื่องอยู่ต่อไปแล้วไม่เพิกเฉยไปเหมือนอย่างที่เป็นอยู่

๑.ผู้ถาม

ผมเคยกราบเรียนว่าถึงความสงบแล้ว และท่านอาจารย์สอนว่าต้องพิจารณากาย แต่เมื่อคนอื่นมากราบเรียนท่านอาจารย์ว่าเขาถึงความสงบแล้ว ท่านอาจารย์อธิบายกับเขาว่าให้พิจารณาว่าใครเป็นผู้ที่เข้าถึงความสงบนั้น คือ พิจารณาความสงบ ผมอยากทราบว่าอันใดถูก ต้องพิจารณาตัวเราหรือพิจารณาความสงบ

ท่านอาจารย์

ถูกทั้งสองอย่าง คือสงบแล้วไม่ให้ติดความสงบมันจะวางเฉยเสีย จึงต้องพิจารณา
กาย หรือ จิต เป็นเครื่องอยู่ต่อไป

๑. ผู้ถาม

เวลากำหนดหรือพิจารณาเช่น กำหนดกระดูกบางที่ความรู้สึกนั้นหายไปตอนนั้นมีนิมิต
ปรากฏขึ้น จึงสนใจในนิมิตนั้นแล้วก็ยึด จนเมื่อไม่อยากจะเห็นนิมิตต่อไป ไม่ทราบว่าจะทำ
ให้ใจกลับมาที่เดิมอย่างไร จะจับจุดเดิมได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

เคยอธิบายอยู่เสมอว่า มันจะติดอยู่อย่างไรก็ตาม ติดอยู่ในความสุขติดอยู่ในความเบื่อหน่าย
หรือความไม่พอใจก็ตาม ให้รู้จักใจผู้ที่ไปติด ผู้ที่ไปฟังผู้ที่ไปเห็น ผู้ที่ไปรู้ ที่ใจ เมื่อเป็นเช่นนั้น
เราทิ้งอารมณ์ของใจ แล้วมากำหนดลงที่ตัวใจ ก็รู้ว่า จิตมันวางนิมิต นิมิตมันติดตรงนั้นแหละ พุค
อีกนัยหนึ่ง ใจไม่มีอารมณ์ เป็นกลาง ๆ จิตต่างหาแสหาอารมณ์ แล้วก็ติดอารมณ์ เป็นอาการ
ของจิต เมื่อจะย้อนกลับมาหาจุดเดิมจงจับจุดตรงใจให้ได้

๑. ผู้ถาม

เวลาจะย้อนกลับมาหาจุดเดิม ต้องพิจารณานามธรรมก่อนครับ

ท่านอาจารย์

มันอยู่ด้วยกัน พิจารณารูปมันเห็นง่าย เมื่อเห็นรูปแล้วใครเป็นคน เห็นรูป ก็ทราบได้ว่าใจ
เป็นคนเห็น ก็เห็นใจไปในตัว

๑. ผู้ถาม

เวลากำหนดอาการ ๓๒ เช่นพิจารณาผม เมื่อฟังพิจารณา ผมก็หายไปบางที่หายแบบไฟ
ไหม้ เมื่อมันหายไป ก็พยายามเอาอารมณ์แบบเก่ามาพิจารณาแต่ใจไม่ยอมจับอารมณ์ที่กาย มันจะ
ไปหาอานาปานสติ พยายามพิจารณากระดูกหรืออาการต่างๆ ใจไม่ยอมมันจะไปจับลมหายใจอย่าง
เดียว อยากจะทราบว่าทำไมถึงไปจับที่ลมหายใจ เพราะอะไร

ท่านอาจารย์

ดีแล้ว มันไปจับเอาลมก็ให้อยู่ตรงนั้นไปก่อน จนกว่าจะชำนาญจึงค่อยพิจารณาอย่างอื่นต่อไป ถ้าไม่ชำนาญพิจารณาอย่างอื่นก็เหลว ข้อนั้นควรจำไว้

๑.ผู้ถาม

ผมเห็นว่าผมต้องหัดภาวนาทุกอย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาผมเห็นอนิจจังและทุกขัง แต่ไม่เห็นอนัตตา มันเห็นเฉย ๆ ไม่เห็นความสำคัญของอนัตตา

ท่านอาจารย์

นั่นซิ ดังอธิบายมาแล้ว ความไม่ชำนาญเป็นเหตุให้พิจารณาไม่ชัด ถ้ามันชัดแล้วพิจารณาเป็นอันเดียว คือเห็นอนัตตาก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง เห็นทุกขังก็เห็นอนิจจังและอนัตตา เห็นอนิจจังก็เห็นทุกขัง อนัตตาไปด้วยกัน

๑.ผู้ถาม

เวลาเกิดความโกรธขึ้น ความสงบยังมีอยู่ภายในใจ ละได้ ไม่สนใจในความโกรธตัดได้

ท่านอาจารย์

ก็นั่นละซิ คนที่ทำอย่างนี้จึงจะเป็นคนดีได้

๑.ผู้ถาม

เวลานั่งภาวนาอยู่ในห้องนอนติดแอร์ กำหนดลมหายใจ ถ้าหากว่าใจส่งสายไปที่อื่น ร่างกายมันเย็น รู้ตัวว่าเย็นก็พิจารณาความเย็น ดูว่าส่วนไหนเย็น ความเย็นเป็นอะไรรู้สึกตรงไหน แล้วกลับไปจับลมหายใจอยากทราบว่าคุณหนทางหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ถูก แต่ไม่ถนัด ที่ถนัดแท้ต้องเข้ามาที่ใจ ใจเป็นผู้รู้เย็น จะจับใจให้ได้รู้ตัวเย็น เห็นตัวเย็น จับตัวนั้นได้แล้วก็หมดเรื่อง

๑. ผู้ถาม

เวลาที่เรแยกกายออกจากความรู้สึก ความรู้สึกจะหายไป และเมื่อนั่งสมาธิบางทีข้าหาไม่มีความรู้สึก เวลาเพ่งความรู้สึกนั้น เช่น กำหนดกายตรงขา ความรู้สึกตรงขา ก็หายไป

ท่านอาจารย์

นี่แหละวิธีแยกกายออกจากใจ แยกใจออกจากกาย เมื่อใจถึงความสงบเราจับตัวความสงบได้แล้ว กายมันเป็นอีกส่วนหนึ่ง ที่เขาพูดกันว่าประสาทหรือเซลล์เป็นคนสั่งการให้รู้สึกนั้นไม่จริง ถ้าเห็นตรงนี้แล้วไม่จริงเลย เป็นเพราะใจไม่เข้าไปยึด ประสาทก็เท่านั้น มันอีกส่วนหนึ่งต่างหาก มองเท่าไรก็ไม่เห็น แต่ว่าเรื่องที่เรามองไม่เห็นนี่แหละเป็นหลักที่เราจะต้องชำระ เวลาเราเจ็บไข้ไม่สบาย หรือเวลาจะแตกดับ เราไม่เข้าไปยึดถอนอุปาทานเสีย นี่แหละวิธีละอุปาทาน หักแบบนี้ก็เรียกว่าละอุปาทาน จึงจะไม่เป็น ทุกข์เวลาเมื่อกายอยู่ หรือเวลากายแตกดับไปแล้ว

๑. ผู้ถาม

เวลาท่านอาจารย์บางองค์เทศน์ให้ฟัง พยายามเข้าใจคำสั่งสอนของท่าน ขณะนั้นมีความรู้สึกแปลกๆ คล้ายมีเครื่องดึงดูดให้กายย่น รู้สึกคล้าย ๆ ว่าเรายืนจั้น มันไม่ดีเพราะท่านอาจารย์กำลังเทศน์ เรายืนมันไม่ถูกต้อง ลืมตามองดูกายก็ยังไม่เห็นนั่งอยู่ อยากทราบว่าเป็นเพราะอะไร

ท่านอาจารย์

นั่นปกติ ปิติมันมีมากอย่าง แสดงให้เห็นความไม่ดีของเราก็ได้ เช่นกรณีนี้คล้ายกับเรายืนแต่เมื่อมองดูจริง ๆ แล้วเรายังนั่งอยู่ นี่อาจเป็นเพราะเราแสดงความไม่เคารพในอาจารย์ก็ได้จึงตั้งใจสำรวจเสียใหม่

๑. ผู้ถาม

ปิติเป็นสิ่งที่แปลก

ท่านอาจารย์

ดี มันไม่รู้ตัว เราฝึกความสงบ เมื่อความสงบเกิดขึ้นนิดเดียวปิติก็ปรากฏขึ้น แต่เราตามรู้ไม่ทัน เป็นบ่อย ๆ ลักษณะนั้นจะหายไปทีนี้เราก็ตามรู้เอาซิ เป็นเรื่องที่ดีเหมือนกัน

๑. ผู้ถาม

เคยมีประสบการณ์ว่า เมื่อกำหนดที่กะโหลกศีรษะ กะโหลกศีรษะแตกออกเป็นชิ้น ๆ แล้วชิ้นกะโหลกศีรษะกลับติดกันอีก แล้วแตกสลายออกไปอีกจนป็นปีเป็นภาพเห็นชัด ต่อมาภาพที่เห็นนั้นก็หายไป แล้วไม่รู้อะไรอีกเป็นแบบนอนหลับ อย่างนี้เป็นสภาพเอกัคตาจิตหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

เป็นปฏิภาคนิมิต เป็นเอกัคตารมณ์ ไม่ใช่เอกัคตาจิต เพราะเพ่งอยู่แต่อารมณ์ปฏิภาคนิมิตเท่านั้น ภาพนั้นหายไปเลยเข้าวังค์ เหมือนกับนอนหลับหายไปเลย อย่างนี้เป็นอัปนาฆานเป็นเอกัคตาจิต

๑. ผู้ถาม

คิดว่าถึงเอกัคตาจิต แล้วนอนหลับไป เข้าใจว่าเวลาถึงเอกัคตาจิตแล้วถึงจะหลับได้ เวลาออกจากสภาพนี้ แล้วควรจะพิจารณาหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์

นั่นเป็นจิตเข้าสู่นิทรารมณ์ คล้ายกับเอกัคตาจิต แต่ไม่ใช่เอกัคตาจิต เอกัคตาจิตมีสองอย่าง เอกัคตาจิตของฆาน ก็คืออัปนาฆานนั่นเองอย่างหนึ่ง เอกัคตาสมาธิก็คืออัปนาสมาธินั่นเองมีสติ รู้ตัวอยู่เฉพาะมันเอง ไม่ไปรู้ของภายนอก แลพูดออกมาไม่ได้

๑. ผู้ถาม

เข้าใจว่าตนเองหลับ

ท่านอาจารย์

จะเรียกว่าหลับก็ใช่เพราะไม่มีสติ แต่ยังนั่งอยู่คือเวลาใจรวมเข้าไปสติมันหายไปถ้าสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา ก็ไม่เข้าวังค์ ถึงเข้ามันก็เป็นอัปนาสมาธิไป

๑. ผู้ถาม

การภาวนาในทางศาสนาพุทธต้องเอาสติมาใช้ใช่หรือไม่ เวลาใช้สติเราต้องกำหนดอารมณ์ที่เป็นกุศล ลดอารมณ์ที่เป็นส่วนอกุศลให้มันน้อยลง เมื่อทำเช่นนั้นอารมณ์ที่จะมาแทรกในการภาวนาไม่มี สามารถปล่อยวางได้ แล้วอยู่เฉย ๆ ได้ เวลาอยู่เฉย ๆ ยังยึดความคิดว่ายังนั่งภาวนาอยู่ในห้อง พอปล่อยวางความคิดนี้ ทำให้ตกใจกลับมายึดความคิดว่านั่งภาวนาอยู่ในห้องอีก ถ้าหากปล่อยวางเต็มทีมันยังมีสติอยู่อีกหรือไม่

ท่านอาจารย์

ที่สามารถปล่อยวางอารมณ์ได้แล้วอยู่เฉย ๆ แต่ยังยึดความคิดว่านั่งภาวนาอยู่ในห้องนั้นเป็นจิตที่อยู่ในเอกัคคตารมณ์ เมื่อปล่อยวางความคิดที่ว่านั่งภาวนาอยู่ในห้องแล้ว มันเป็นเอกัคคตจิต แต่อยู่ไม่ได้นาน จึงตกใจเลยย้อนมาคิดว่าเรานั่งอยู่ในห้อง *ธรรมดาคนเรานั้นต้องมีเครื่องอยู่* เมื่อปล่อยจนหมดแล้วไม่มีอะไรเป็นเครื่องอยู่เลยตกใจ คนเราจึงละเครื่องผูกพันได้ยากภาวนาเป็นไปถึงขั้นละแล้วก็ยังกลับมายึดอยู่อีก

๑. ผู้ถาม

เวลานั่งภาวนาเห็นภาพนิมิต เมื่อเห็นภาพนิมิตนั้นแล้วเราไปบอกคนอื่น ภาพอันนั้นมันจะคืนกลับมาหรือเปล่า หรือจะหายไปเด็ดขาด

ท่านอาจารย์

ถ้าหากเราไปเล่าถึงภาพที่เกิดขึ้นให้คนอื่นฟัง บางคนก็เสื่อมหายไปบางคนไม่เสื่อม เล่าก็อยู่เช่นนั้น ไม่เล่าก็อยู่เช่นนั้น ยิ่งเล่ายิ่งไปใหญ่เหตุที่มันเสื่อมเพราะ เก่าแล้วปีติมันอ่อนลง ทำไม่เสื่อมเพราะเก่าแล้วปีติยิ่งมากขึ้น

๒. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามเรื่องภวังค์ ท่านอาจารย์บอกว่าเวลาเข้าฌานจิตเป็นภวังค์ ตามหลักอภิธรรมบอกว่าเวลาหลับสนิทไม่ได้ฝัน ไปได้หมายความว่าใจมันเป็นภวังค์ สงสัยว่าเวลาหลับจิตมันอยู่ในสภาพของฌานหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

เวลานอนหลับเรียกว่าจิตเข้าสู่นิทรารมณ์ ไม่ได้เรียกว่าจิตเข้าภวังค์

๒. ผู้ถาม

ธรรมะคืออะไร

ท่านอาจารย์

พูดเรื่องธรรมมันกว้างมาก ธรรม คือ ธรรมดา สภาพอันหนึ่งซึ่งเป็นของจริงเรียกว่า ธรรมะ มันกว้าง แต่เมื่อเรามาพูดกันเรื่องธรรมะที่เราปฏิบัติโดยเฉพาะคือปฏิบัติสุจริต ทำชอบ ทำดี นั่นเรียกว่า ธรรมะ ทำชั่วก็เรียกว่า ธรรมเหมือนกัน แต่เราไม่นิยมจะเอาค่านั้นมาพูด คำว่า ธรรมกว้างมาก ดีก็เรียกว่า ธรรม ชั่วก็เรียกว่า ธรรม ไม่ดีไม่ชั่วก็เรียกว่า ธรรม ในตัวของเรทั้งหมดคือรูปธรรม นามธรรม ก็เรียกธรรม ถ้าพูดเฉพาะทางปฏิบัติเรียกว่าปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราดี เพื่อเราจะได้รับความสุข

๒. ผู้ถาม

การฝันที่เห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งนั้น มันจะเป็นความจริงหรือเปล่าเพราะบางที่มันก็จริง บางที่มันก็ไม่จริง

ท่านอาจารย์

ก่อนจะหลับถ้าเรามีสติเต็มที่ เมื่อฝันมักจะมีความจริงมากกว่า ถ้าหาสติไม่ได้แล้วความฝันก็เหลวไหล

๒. ผู้ถาม

เวลาเราฝันรู้สึกตัวเหมือนกับเราลอยอยู่ในอากาศ เมื่อรู้สึกตัวควรจะทำอย่างไรต่อไป

ท่านอาจารย์

นั่นแสดงถึงเรื่องฌานโดยเฉพาะ เราหัดความว่าง ไม่มีอะไร ไม่มีอารมณ์ในเวลาเราหัดภาวนา ที่นี้เมื่อเราหลับและฝันก็แสดงถึงเรื่องเราไม่มีอะไร มันว่างคือมันลอยอยู่ใน

อากาศแสดงถึงขณะของจิตที่ไม่มีอะไร ปล่องมันให้อยู่อย่างนั้นแหละ รู้สึกแล้วมันไม่มี
อะไร ฝันก็เป็นแต่ความฝันทำอะไรไม่ได้

๒. ผู้ถาม

ผมมีศรัทธาเตรียมพร้อมที่จะให้ไปถึงปลายทางให้จงได้

ท่านอาจารย์

ศรัทธา นั่นคือสำหรับที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง แต่ทางที่เราจะไปนั้นเรายังไม่
เคยไป ไม่ทราบว่าจะใกล้หรือไกล ยาก ง่าย อย่างไร จงเพียรพยายามไปเถิดจะถึงแน่ไม่วัน
ใดก็วันหนึ่ง ละ

3. ผู้ถาม

ขอถามเรื่องตายแล้วเกิด ศาสนาคริสต์สอนอวดตา เมื่อเราตายแล้วตัวของเราก็มี
อีกส่วนหนึ่งที่จะไปเกิดสวรรค์ ไปอยู่กับพระเจ้า ถ้าเราทำชั่วเราก็ต้องไปอยู่ในนรก
ตลอดกาลส่วนศาสนาฮินดูเขาสอนว่า เราเกิด-ตายๆ แต่ว่ามีส่วนที่เรียกว่าอวดตาที่ตายไปแล้วเกิด
ใหม่ ศาสนาพุทธก็สอนถึงเรื่องตายแล้วเกิด ผมอยากทราบว่าเมื่อตายแล้วอะไรเป็นสิ่งที่เกิดใหม่
ในทางพุทธศาสนา คืออวดตาหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ก็อวดตาละซี คือจิตเป็นผู้ไปเกิด แต่ไม่ได้แยกเหมือนคริสต์ศาสนาไปตกนรกและขึ้น
สวรรค์ก็ไปหมด คือจิตผู้เดียวเป็นผู้ไป ถ้าแยกกันได้แล้ว เมื่อมาเกิดเป็นคนก็ต้องเป็น สอง, สาม
คนไปละซี

3. ผู้ถาม

อะไรคือ อวดตา

ท่านอาจารย์

ที่พูดอยู่นี้คืออวดตา ที่พูด เกิด-ดับ นี้ก็คืออวดตา ไม่ใช่อนัตตา

3. ผู้ถาม

การทำบุญทำทานนี้ เราก็ทำเพื่อตัวเอง คือเพื่อจะได้บุญได้กุศลนี้ก็หมายความว่ายังๆ ยึดเรื่องตัวเราอยู่ ใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

การกระทำมันต้องมีตัวตน ถ้าไม่มีตัวตนเสียแล้วก็ต้องเลิกการกระทำ ทำบุญมันเกี่ยวข้องกับถึงเรื่องตัวตนอยู่จึงต้องทำ

3. ผู้ถาม

เวลาเราทำกุศลเราถือว่าเป็นเราที่ทำกุศล เพราะเราเป็นผู้ทำกุศลและเป็นผู้สะสมกุศล เอาไว้เพื่ออนาคต เพื่อจุดหมายปลายทางของเรา

ท่านอาจารย์

ทำกุศลก็ต้องมีการมุ่งหวังอย่างนั้น เหมือนกับคนข้ามน้ำต้องอาศัยเรือแพ เมื่อถึงฝั่งแล้วเราก็ทิ้งเรือแพนั้น เดินขึ้นฝั่งแต่ตัวเปล่ามิได้เอาเรือแพไปด้วย

3. ผู้ถาม

ทางศาสนาฮินดูสอนว่าเราจะต้องหัดใช้ความคิดเสียก่อนถ้าเราชนะความคิดแล้วเราจะมีความรู้เกิดขึ้น เมื่อมีความรู้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญามันก็เกิดขึ้น อยากทราบเปรียบเทียบกับทางศาสนาพุทธ ตอนนี้ผมเป็นนักคิด จะทำอย่างไรต่อไปจึงจะก้าวหน้าครับ

ท่านอาจารย์

ในทางศาสนาพุทธนั้น ความคิด คือ ตัวปัญญาคิดค้นอะไรสิ่งทั้งปวงเป็นตัวปัญญาเมื่อเข้าใจเหตุผลนั้นคือวิชา ที่แรกเรียกตัวปัญญาคิดค้นหาเหตุผล พอชัดขึ้นเรียกว่าวิชาเช่นนี้เรียกว่าเจริญก้าวหน้า ดังเราคิดเลข เขามีปัญหาถามให้คิดเลข เราพยายามคิดด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นปัญญา เมื่อคิดได้พอตอบได้เรียกว่าได้วิชา แต่ในทางพุทธศาสนาจะเอาชนะความคิดนั้นไม่ได้เด็ดขาด ถ้าคิดเช่นนั้นมันมีแต่จะแพ้เราไปหาความก้าวหน้าไม่ได้

3. ผู้ถาม

พระพุทธรูปนี้จะต้องมีการปลุกเสกเสียก่อนจึงจะกราบไหว้บูชาได้หรืออย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

การปลุกเสกเป็นเรื่องทางไสยศาสตร์ พุทธศาสนาไม่มี เราเลื่อมใสแล้วกราบไหว้ไปเกิดได้บุญทั้งนั้น

3. ผู้ถาม

พระพุทธรูปโดยมากเขา อยากให้มีการปลุกเสก ถือว่าเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ และสามารถที่จะกันภัยอันตรายตลอดจนภูติผีปีศาจได้ ถ้าไม่ปลุกเสกไม่น่ากราบไหว้

ท่านอาจารย์

เพราะความถื่อนั่นเอง พอไม่มีการปลุกเสกก็ไม่ขลัง ความจริงพระพุทธรูปมิใช่ของขลัง เป็นแต่พยานให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าต่างหาก คนถือของขลังอะไร ๆ ก็เลยเป็นของขลังไปหมด กระทั่งก้อนอิฐก้อนปูนก้อนหินเป็นของขลังไปทั้งนั้น ถ้าพุทธรูปเสกแล้วขลังทั้งนั้น

3. ผู้ถาม

เมื่อคนตายกลายเป็นศพแล้ว เขาจะต้องจัดให้มีพิธีส่งวิญญาณไปเกิดอันนี้มันเท็จจริงอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

นั่นมันเป็นเรื่องของศาสนาคริสต์ ฮินดู หรือ อิสลาม ต่างหาก ถ้าหากส่งไปเกิดได้แล้ว ใครจะทำดีทำชั่วอย่างไรก็ตาม ตายแล้วจะต้องส่งไปเกิดสวรรค์ด้วยกันทั้งนั้นไม่ต้องระวังบาปอะไรให้ลำบาก แต่นี่ทางศาสนาคริสต์ ฮินดู ก็ยังต้องระวังบาปอยู่เหมือนกัน อนึ่ง ตายไปแล้วเป็นผีไม่เห็นตัว ไปส่งจะต้องไปกับอะไร และสวรรค์นั้นเล่าใครไปมาแล้วว่าอยู่ในสถานที่ใด จะไปส่งกันอย่างไรจึงจะไปถูก

3. ผู้ถาม

บางคนมีพระพุทธรูปไว้ในตัวแล้วแสดงอาการต่าง ๆ คล้ายกับคนบ้า

ท่านอาจารย์

นั่นแหละดีนัก อย่างโบราณท่านว่าไว้ อดตนแก่ดิน อดกินแก้อวดดีแก่ตาย อดสบายแก่โรค นั่งโงกงมแก่เหลียวแล้วว่าตน รูปตนคือผี เห็นอย่างไร

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาค่ำ)

แสดงธรรมเทศนา

ความสุขทางกายใครก็ต้องการทุกคน บำรุงปรนเปรอรักษาทุก ๆ วิธีทาง แต่ก็ไม่ได้รับความสุขเท่าที่ควร คือไม่พอแก่ความต้องการสักที แก่ใจนี้แล้วยังเหลือโน่น บำรุงนี้แล้วยังเหลือนั่น แก่ใจบำรุงสักเท่าไร ๆ ก็ไม่พอ ความต้องการในทีนี้มี ใจใจหรือใจอยากได้ โน่นได้ นี่ไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนกายมันมีความรู้สึกอะไร คนตายแล้วมันรู้สึกหิวอาหารหรือไม่ เปล่าทั้งนั้น ฉะนั้นความอยากในทีนี้คือใจนั่นเอง คำว่า สุขกาย จึงเป็นคำไม่จริง ความจริงคือสุขใจ ดังคำเขาพูดว่าทุกข์ใจ กลุ้มใจ ร้อนใจ เสียใจ เจ็บใจ ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น หรือคำว่าสุขใจ ดีใจ ปลื้มใจ ชอบใจ ถูกใจ ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น ไม่เคยได้ยินใครพูดว่า ทุกข์กาย สุขกาย ดีกาย เสียกาย ชอบกาย เพราะใจเป็นผู้รับรู้สุขทุกข์ของกายทั้งปวงเมื่อยังมีชีวิตอยู่คือยังไม่ตายจิตจะต้องรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างของกาย กายเป็นเครื่องรับ ใจเป็นผู้รู้ต่างหาก ใจเป็นผู้รับรู้จึงไม่รู้จักอิมรู้จักพอเป็นสักที รู้แล้วก็หายไปเรื่องอื่นมาให้รู้อีก เป็นอย่างนี้อยู่รำไป จึงไม่รู้จักพอเป็นบางคนมี เงินเป็นร้อย ๆ ล้านใช้จ่ายวันหนึ่งก็ไม่กี่สตางค์ เหลือจากนั้นก็เก็บไว้ แต่ก็ยังไม่พออีกต่อไป

ความสุขของใจนั้นมันอยู่ที่ความพอ คือว่า “พอ” มันก็หยุดทันที อะไรทั้งหมดหยุดหมด จะมี จะจนหยุดหมด คำว่า “พอ” ในทีนี้มีใช้ไม่หา หาแต่เป็นผู้รู้จักพอเป็น หาไปทำไมตายแล้วเอาไปด้วยไม่ได้ เมื่อยังมีชีวิตเป็นอยู่ก็ต้องหาต้องรับประทาน ไม่หากก็ไม่มีการรับประทานรับประทานพออยู่ได้ เมื่อไม่รับประทานก็ต้องตาย ชีวิตความเป็นอยู่มันบังคับให้ต้องทำอย่างนั้นแต่เมื่อตายแล้วก็ไม่มีอะไรไปด้วย เพียงแต่เกิดมายุ่งเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ให้ทำความชั่ว นานาชนิดแล้วทิ้งไว้ให้จิตรับเคราะห์กรรมคนเดียว ฉะนั้นทุกคนจึงควรคิด

ที่สุดนี้ ขอความสุขความเจริญจงมีแก่ชาวพุทธทุกถ้วนหน้า ขอศาสนาพุทธจงงอกงาม
เจริญรุ่งเรืองอยู่ในสังค โปรัชัวกาลอวสานเทอญ

ท่านอาจารย์พำนั่งภาวนาพร้อมทั้งเทศนาอบรมธรรมนำก่อน

ภาวนา คือหัดทำให้รู้จักว่าใจคืออะไร จิตคืออะไร ถึงจะรู้ของจริง ที่จะทำให้ถึงของจริงรู้
ของจริงนี้เอาปัจจุบัน อย่าไปคิดอะไรให้มากมาย ให้ทำในปัจจุบัน ความนึกความคิดอะไรต่าง
ๆ งานการภาระทั้งปวงทั้งหมดทอดทิ้งเสียก่อนเวลานี้ ทำความสงบอบรมจิตให้อยู่กับลมหายใจ
สติคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ให้นึกคิดส่งสายปรารถนาโน่นนี่อะไรทั้งหมด
เอาเฉพาะคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจอันเดียว

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

สนทนาธรรมภายหลังก่อนภาวนา

ท่านอาจารย์ถาม

เท่าที่อธิบายมาเข้าใจหรือไม่

2.ผู้ถาม

เราสามารถที่จะกำหนดที่ของใจได้ไหม

ท่านอาจารย์

ใจไม่มีที่ ไม่มีสถานที่ ความรู้สึกคือตัวใจ ไม่มีสถานที่ใด ๆ ทั้งปวงหมดอยู่ไหน
ก็ได้ รู้สึกตรงไหนคือใจตรงนั้น อย่างพวกโยคีเขาหัดเอาใจไปไว้ ที่ไม้ ส่งไปไว้ที่ไม้หรือหิน
สามารถทำให้ไม้หรือหินสะเทือนได้

2. ผู้ถาม

ขอให้ท่านอาจารย์อธิบายเรื่องใจ และเรื่องจิต

ท่านอาจารย์

ลองกลืนลมไว้สักพักหนึ่ง แล้วมีความรู้สึกอันหนึ่ง ไม่มีอะไรส่งสายใยไหม มีความรู้สึกเฉยๆ เราก็จับได้แล้วว่านั่นคือ ใจ อันที่มันคิดถึงนั่นมันเป็นอาการของใจที่เรียกว่า จิต แต่ที่เราเห็นแต่ จิต เราไม่เห็นใจ เรารู้แต่เรื่องจิต แล้วเราก็ใช้จิต ใจเราไม่ได้ใช้ ก็สำหรับเก็บไว้พักใจ เป็นที่พัก หมายความว่าตัวเดิมจะได้รับความสุขสงบก็โดยการเข้าถึงใจ ที่เรามายุ่งหรือเดือดร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายเป็นทุกข์เพราะจิต เหตุุนั้นจิตที่เราใช้จึงเป็นทุกข์ เมื่อเราเห็นจิตอย่างเดียวไม่เห็นใจจึงเข้าไม่ถึงความสุขสงบคือ ใจ

2. ผู้ถาม

เวลาภาวนาเช่นกำหนดลมหายใจ เรากำหนดเพราะเหตุอะไรให้รู้ใจ หรือลมหายใจ

ท่านอาจารย์

คือจิตมันยังฟุ้งซ่านอยู่ เรายังจับไม่ได้ จึงให้เข้าไปอยู่ในลมหายใจอันเดียว เมื่อจับได้จุดเดียวมันจึงจะเข้าถึงใจและลมหายใจได้

วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (เวลาค่ำ)

สนทนาธรรม

ท่านอาจารย์พำนักภาวนา พร้อมทั้งอบรมธรรมก่อน

เราไม่ต้องระลึกอะไรทั้งสิ้น ให้ระลึกเอาสิ่งเดียวที่ลมหายใจซึ่งเป็นของกลางมีอยู่ทุกคนไม่เอนียงไปทางไหนทั้งหมด ทุกคนมีลมหายใจด้วยกันทั้งนั้น คนเรากลัวตายถ้าไม่มีลมหายใจก็ต้องตาย เหตุุนั้นมากำหนดที่ลมหายใจ สติควบคุมจิตให้รู้สึกเฉพาะที่ปลายจมูก จิตไปอยู่ตรงนั้น รู้สึกตรงนั้น สติก็คุมอยู่ตรงนั้น ไม่ให้ส่งไปนอกจากนั้น ถ้ามันส่งออกไปแล้วก็ดึงมาอยู่

อย่างนี้ตลอดเวลา ถ้าหากเราฝึกฝนไปนานๆ นักเข้า ที่มันฟังชานจะค่อยซาหลงอ่อนลงค่อยเบา
ลงน้อยลงๆ จนกระทั่งหายวับไป ไม่มีอะไรเลย ยังเหลือแต่ผู้รู้ สติกับผู้รู้มาอยู่รวมกันในที่
เดียวกัน

(นั่งอยู่ประมาณ ๒๐ นาที)

ตอบปัญหาธรรมหลังนั่งภาวนา

๑.ผู้ถาม

ได้พยายามจะจับใจให้อยู่ เวลาเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมาจะพยายามไม่ยึดปล่อยมันทิ้งไป

ท่านอาจารย์

ความหมายของพุทธศาสนาหรือทุกศาสนาสอนเรื่องใจทั้งนั้น ต้องการ
สำรวจใจอบรมใจด้วยกันทั้งนั้น จะแยกกันก็ตอนปลาย ขอให้จับตัวใจให้ได้ก่อนแล้วจึงค่อย
พูดเรื่องอื่นต่อไป ถ้าหากจับใจไม่ได้แล้วจะพูดเรื่องอื่นก็พูดไม่ถูก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิด
จากใจ กายเป็นเครื่องใช้ของใจต่างหาก

๑.ผู้ถาม

ถ้าหากว่าเรากำหนดจิต แล้วเห็นจิต เกิด-ดับ กำหนดอยู่เช่นนั้นนาน ๑-๒ ชั่วโมงแล้ว
รู้สึกเหนื่อย ควรกำหนดความเหนื่อยหรือควรที่จะผลัดออก

ท่านอาจารย์

เหนื่อยเราก็กำหนด เกิด-ดับ เหมือนกัน เวทนาก็เกิด-ดับเหมือนกัน สุขความทุกข์
มัน เกิด-ดับ เวลาเหนื่อยก็กำหนด เกิด-ดับ ๆ จนกระทั่งมันวางความเหนื่อยได้แล้ว จะไป
รวมอยู่อันหนึ่งของมันต่างหาก นั่นมันจึงจะหมดเหนื่อย มันยังไม่ทันถึงที่ มันเพียงแต่เห็นการ
เกิด-ดับ ๆ มันอยู่กับการ เกิด-ดับเฉย ๆ ยังไม่ทันวางการเกิด-ดับ ถ้าหากว่าเรากำหนดความเกิด
ดับอยู่อย่างนี้ เรา รู้จักคนที่ไปกำหนดความ เกิด-ดับ เราเห็นความ เกิด-ดับ เรียกว่าใจ เกิด-ดับ ผู้

เห็นใจ เกิด-ดับ ยังมีอีกผู้หนึ่ง จนกระทั่งเห็นผู้นี้แล้ววางความ เกิด-ดับไปอยู่อันหนึ่งของมันต่างหาก นั่นมันจึงค่อยเป็นภavanaแท้

อนึ่ง นั่งนานรู้สึกมันเหนื่อยพึงเข้าใจว่า จิตมันถอนแล้วใจมันไม่มีเครื่องอยู่ หรืออารมณ์จะอยู่ต่อไป ฉะนั้นควรทำความพอใจในอารมณ์ที่จิตยึดอยู่นั้นให้เกิดความพอใจยินดียิ่ง ก็เป็นเครื่องอยู่ต่อไป

๑. ผู้ถาม

ที่เรามองเห็นผู้นี้ผู้คิดอย่างนั้น เพราะใจไปจดจ้องลมหายใจใช่หรือ เปล่าครับ

ท่านอาจารย์

ใช่ เมื่อเราเข้าใจเช่นนั้นแล้ว คือว่าผู้ไปเห็นลมหายใจเข้าออกอันนั้น คือจิตใจจ้องอันเดียว สติเราไปคุมเรื่องนั้นเราไปเห็นเรื่องนั้นอยู่ เมื่อเรากุมเรื่องนั้นอยู่นาน ๆ หนักเราแล้ว มันจะวางเอง เวลานั้นวางจะมีความรู้สึกอันเดียว ผู้ที่รู้สึกกับสติมันรวมเข้าอยู่อันหนึ่งของมันต่างหากว่า มันจะปล่อยวางทั้งลมหายใจด้วย ของพรรคนี้อย่าไปแต่งมันเป็นเอง แต่งไม่เป็นแน่

๑. ผู้ถาม

สติคืออะไร ผู้รู้ผู้คิดคืออะไร ทำอย่างไรจึงจะสามารถมองเห็น และจะรู้ได้อย่างไรว่า ความเห็นของเราจะถูกหรือผิด สติอันนั้นคือตัวรู้ใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

สติ คือผู้ระวัง ผู้รู้ คือ ปัญญา ผู้คิด คือ จิตเราต้องฝึกที่จิตให้เกิดปัญญาจึงสามารถมองเห็น และจะรู้ว่าความเห็นของตนถูกหรือผิดได้ สติมิใช่ตัวรู้ ปัญญาต่างหากคือตัวรู้

๑. ผู้ถาม

เวลาหัดภาวนาด้วยการอนุমানทุกสิ่งทุกอย่างก็อยู่ในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีแก่นสารสาระอะไรทั้งสิ้น นี่เป็นเพียงอนุমান ยังไม่ทันเห็นชัดแจ้งภายในใจ เพราะเห็นอย่างนี้เวลาอยู่ในสภาพธรรมตา ๆ บางทีก็สามารถยับยั้งความโกรธได้ คือสำรวจใจได้หรือระลึกถึงสิ่งนี้ได้ บางทีสติไม่ทันความโกรธก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามระลึกถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอตลอดเวลาอยู่ธรรมดา ๆ จึงจะยับยั้งกิเลสทั้งหลายได้ ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์

ใช้ได้เหมือนกัน อย่างนั้นก็ ได้ อย่างนั้นก็ถูกแล้ว มันหลายเรื่องคือเราหัดที่ใจ ความโกรธมันเกิดที่ใจ เราไปจับที่ใจได้ หัดอีกอย่างหนึ่งคือ พอโกรธขึ้นมาแล้วคิดว่า คนเราก็จะต้องตาย ความโกรธไม่มีประโยชน์อะไร หลายเรื่องหลายอย่างสุดแต่จะระงับได้ โดยอุบายใดวิธีไหนก็เอา รวม ๆ กันไว้หลายอย่าง เวลาเราจะใช้วิธีใดก็นำมาใช้ได้

๑. ผู้ถาม

ผมหัดภาวนามาเป็นเวลา ๑๒ ปีครึ่ง

ท่านอาจารย์

ก็นับว่าดีแล้ว อย่าไปทอดทิ้ง ทำมาขนาดนี้ก็เห็นผลดีถึงขนาดนี้แล้วหัดให้รู้จักวิธีละ โกรธจนเข้าใจแล้ว ดีแล้ว ขอให้ทำไปเรื่อย ๆ

๒. ผู้ถาม

ในขนบธรรมเนียมของศาสนาพุทธ การสอนการอบรมศาสนาพุทธเป็นของพระโดยเฉพาะ หรือ ฆราวาสสอนได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

ศาสนาพุทธเป็นพื้นฐานของความดีที่มีอยู่ในโลกทั้งหมด ถ้าหากใครต้องการดี ไม่ว่าจะพระและฆราวาสสอนได้ทั้งนั้น แต่บุคคลผู้สอนนั้นต้องมีเลศ เมื่อสอนเข้าแล้วจึงเป็นเหตุให้เข้าข้างตัว เช่น พระพุทธเจ้าสอนให้งดเว้นฆ่าสัตว์ บางศาสนาสอนว่าฆ่าสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของหวงแหนไม่เป็นบาป พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงใจ คนมีใจจึงทำบาปเป็นบาป เจตนาคือใจของผู้นั้น เป็นอกุศลอยู่แล้ว จะเป็นสัตว์ที่มีเจ้าของอยู่แล้วหรือไม่ก็ตามย่อมเป็นบาปอยู่นั่นเอง หรือสอนว่าเวลาฆ่าให้ภาวนาให้สัตว์นั้นไปเกิดในสวรรค์อย่างนี้เป็นต้น แต่ใจของเราเป็นนรกอยู่ไม่อยากจะสวรรค์สักที ฉะนั้นผู้มีใจอยากพ้นจากความชั่วพระสอนได้ทั้งนั้น คนเรามีใจหรือไม่ รู้จักใจหรือเปล่า

ผู้ตอบแทน

เขานับถือศาสนาคริสต์อย่างมั่นคง เวลาเข้าโบสถ์ศาสนาคริสต์หัดภาวนาด้วยโดยพยายาม
ทำความสงบสัก ๕ นาที จึงเข้าใจว่าทุกศาสนาสอนให้เข้าถึงจุดเดียวกันเหตุนี้จึงอยากทราบวิธี
อบรมภาวนา

ท่านอาจารย์

นั่นคือวิธีอบรมภาวนาแล้ว จงเจริญให้มาก ทำให้มากให้ชำนาญเถิดจะเกิดความรู้อย่าง
อัศจรรย์ขึ้นมาในนั่นเอง

๒. ผู้ถาม

ก่อนที่จะฝึกภาวนาได้ต้องครูบาอาจารย์หรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ต้องมี เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้านี้ เราปฏิบัติไม่มีครูบาอาจารย์อาจจะผิดได้ แต่ทั้งที่มี
ครูอาจารย์ยังผิดได้เลย บางทีปฏิบัติไป ๆ อาจมีความเห็นผิดเกิดขึ้นแล้วเข้าใจว่าเป็นคำสอนของ
พระพุทธเจ้าก็มี ความเห็นคนอื่นเป็นผิดไปหมด แล้วจากลัทธินั้นออกมาตั้งเป็นนิกายขึ้น เรื่องมี
มาก จึงควรระวังตัวให้ดี อย่าทำโดยไม่มีครูอาจารย์จะผิดไปใหญ่ ผิดแล้วแก้ยาก

๒. ผู้ถาม

ถ้าเข้าใจโลกุตระ ถ้ามีอภินิหารหรือมีญาณเกิดขึ้น เราจะหยิบมาใช้หรือจะให้มัน
ทรงไว้เช่นนั้นเฉย ๆ

ท่านอาจารย์

อย่าไปพูดถึงเรื่องนั้นก่อนเลย แต่โลกียะก็ยังไม่ทำไม่ได้ เวลาได้จริงๆ เข้าก็จะรู้ด้วยตนเอง

3. ผู้ถาม

เรื่องดีเรื่องชั่วมีอยู่ทั่วไป แต่ว่าบางสังคมอาจจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น การฆ่าสัตว์ถือว่าเป็น
เป็นความดี เมื่อสังคมเขาเข้าใจกันเช่นนี้ จะทำให้เขาเข้าใจได้อย่างไรว่าเรื่องนี้เป็นความชั่วไม่ใช่
ความดี

ท่านอาจารย์

ความนิยมไปตามสังคมแล้วแต่เขาจะนิยม แต่หลักความดีที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีเครื่องวัดอยู่ว่า ถ้าหากทำอะไรลงไปเป็นเรื่องเบียดเบียนตนทำตนให้ลำบากก็ดี หรือเบียดเบียนคนอื่นทำให้คนอื่นลำบากก็ดี ทั้งเบียดเบียนตนและคนอื่นก็เหมือนกัน อันนั้นเป็นของไม่ดี ที่เราเข้าใจว่าดีมันเข้าตัวเอง ถ้าหากเราเอาหลักอันนี้มาวัดแล้ว เรียกว่าความดี ในหลักพุทธศาสนาจะไม่กระทบความ คิดความเห็นของใครทั้งหมดในโลก

3. ผู้ถาม

ผมเป็นคนจืดจาง ทำอย่างไรจึงจะหายกลัว

ท่านอาจารย์

ยอมตายก็หายกลัว

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ (เวลาบ่าย)

สนทนาธรรม

๑. ผู้ถาม

เวลานั่งภาวนาบางทีก็ ๑๐ นาที ๒๐ นาที หรือเป็นชั่วโมง ก็เกิดภาพขึ้นมา ภาพที่เกิดไม่ใช่ความนึกคิดขึ้นมา มันเป็นภาพเฉยๆ บางทีก็เป็นภาพอวกาศ บางทีก็เป็นภาพคนแก่ และอาจจะมีการทำอะไรต่างๆ เกิดขึ้น การเกิดภาพต่างๆ นี้เป็นปรากฏการณ์ ของการเริ่มต้นภาวนาหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์

พูดเรื่องภาวนาเสียก่อน ต่อเนื่องมาจากปัญหาแรก การภาวนานั้นมิได้หมาเอาอะไรมากมาย หมายความว่าเราทำใจให้สงบ พังพิจารณาเฉพาะความเกิด ความดับ คือเห็นสภาพตามความเป็นจริง ถ้าหากใจไม่สงบมันก็ไม่เห็นตามเป็นจริง ทั้ง ๆ ที่ความเกิด ความดับของเรามีอยู่ในตัวของเรา นี่คือการมุ่งในการภาวนา อย่าไปเข้าใจว่ามันพิสดารกว่านั้น ส่วนที่มันจะพิสดาร

จิตมันจะละเอียดขนาดไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนภาพที่จะเกิดขึ้นมาอย่างนี้มันก็เป็นเรื่องหนึ่งแล้วแต่บางคน บางคนก็เป็นบางคนก็เป็น ภาพที่เกิดขึ้นมานั้น บางคนจิตรวมนิดเดียวภาพก็ปรากฏ บางคนรวมยังไปกว่านั้นมันก็ไม่มี อันภาพนั้นไม่เป็นปัญหาให้เห็นว่าเป็นเรื่องวัดความสงบ ให้เข้าใจแค่นั้นก็พอแล้ว อย่าไปส่งตามภาพ น้อมเข้ามาหาใจคือผู้ไปเห็นภาพนั้น อย่าไปเอาภาพนั้นเป็นอารมณ์ เมื่อเราจับใจผู้ไปเห็นภาพแล้วภาพก็จะหายไปเอง เราก็จะได้หลักภาวนาที่ดียิ่งขึ้น

๑.ผู้ถาม

สมมติว่าก่อนเรานั่งภาวนาเราทราบไปอีก ๒-๓ วันเราจะไปที่นั่นหรือที่โน้น เวลานั่งภาวนาเห็นสถานที่นั้น และส่งใจไปตามนิมิตนั้น สามารถที่จะทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

ถ้าจิตของเรายังไม่ทันแน่นอนมันส่งสาย ยังไม่มีอำนาจ ไม่สามารถจะเปลี่ยนสภาพนั้นได้ เพราะยังไม่มีกำลังพอที่จะเปลี่ยนได้ ถ้าจะให้คืออยู่กับที่เสียก่อน ให้จิตแน่วแน่เต็มที่ไม่มีภาพอดีตอนาคต มีพลังเต็มที่แล้ว ถ้าหากจะใช้เราก็น้อมเพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพอันนั้นอาจจะเป็นไปได้ ในบางกรณีแล้วแต่บุคคล

๑.ผู้ถาม

บุคคลที่เห็นภาพนิมิตจะเจริญภาวนาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เห็นภาพนิมิตหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ภาพต่างๆ มันเป็นเรื่องจริงบ้างไม่จริงบ้าง เพราะจิตเรารักษาความสงบไม่เข้าถึงที่ สัญญาสังขาร มันปรกก่อนเสีย ฉะนั้นผู้มีภาพมักจะติดภาพนั้น จึงภาวนาไม่ดีเท่าที่ควร

๒.ผู้ถาม

ถ้าหากว่าคนที่มีความชำนาญชำนาญในการภาวนา คนนั้นสามารถจะให้ความรู้เกิดขึ้นแก่คนอื่นได้หรือไม่ หรือว่าความรู้ต้องเกิดกับตัวเอง

ท่านอาจารย์

ก็สามารถละซี อย่างพระพุทธเจ้าท่านรู้เห็นแล้ว สาวกทั้งหลายท่านรู้เห็นแล้วเข้าใจตามเป็นจริงแล้วจึงสอนคนอื่นให้เห็นตาม แต่ว่าจะไปคลบันคาลให้คนอื่นเห็นตามไม่ได้จะทำให้คนอื่นเกิดความรู้ โดยมีได้สั่งสอนอะไรแก่เขาผู้นั้นเลยไม่ได้

๒. ผู้ถาม

เวลาหัดทำภาวนาจะทำอย่างไรจึงจะทราบว่าเป็นทำถูกทางหรือไม่ พระพุทธเจ้ามีหลักสอนอย่างไรที่จะให้ทราบว่าเราทำถูกทาง

ท่านอาจารย์

ที่จะเข้าใจว่าถูกหนทางหรือผิดนั้นเราจะสังเกตได้ว่า ถ้าเรามาศึกษาน้อมมาในตัวของเราเพื่อชำระกาย เพื่อชำระใจของตนนั้นจงถูกหนทาง พระพุทธเจ้าสอนให้เราชำระกายวาจา และใจ

3. ผู้ถาม

บางคนภาวนาเพื่อจะได้ฤทธิ์ได้ปาฏิหาริย์ บางคนภาวนาแล้วปาฏิหาริย์มาเองเมื่อเราพยายามหัดภาวนาเพื่อจะได้ปาฏิหาริย์จะถูกต้องหรือไม่ หรือต้องให้ปาฏิหาริย์มาเอง

ท่านอาจารย์

เรื่องปาฏิหาริย์เป็นสิ่งอัศจรรย์คนชอบ แต่ก็หาได้เป็นไปตามประสงค์ทุกคนไม่ เพราะเรื่องปาฏิหาริย์โดยมากมันเป็นตามนิสสัยวาสนาบารมีที่เคยสร้างสมอบรมมาแต่ก่อน ถ้าหากบารมีไม่มีแล้วจะหัดทำอะไร ๆ ก็ไม่เป็นไปได้ ในทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ปฏิเสธ แต่ก็ไม่ทรงสอนทางนั้น สอนให้ละความชั่ว ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด ส่วนปาฏิหาริย์นั้น บางท่าน บางองค์จิตใจบริสุทธิ์สะอาดเต็มทีแต่ไม่มีปาฏิหาริย์ เมื่อมีปาฏิหาริย์ขึ้นมาท่านก็ชม เมื่อไม่มีปาฏิหาริย์ท่านก็ไม่ว่า

3. ผู้ถาม

ฉันอาหารเนื้อจะเป็นเหตุให้ การภาวนาไม่ได้อย่างพวกโยคีเขาถือกันเรื่องนี้มีข้อเท็จจริงอย่างไร

ท่านอาจารย์

มันก็มีส่วนอยู่บ้าง อาหารบางอย่างซึ่งมันแสดงกับโรคเมื่อฉันเข้าไปแล้วก็ทำให้ไม่สบาย บางทีเนื่อนั้นโรคของบางคนยังต้องการอยู่ ไม่ได้รับประทานเนื้อภวานาไม่ได้ มีส่วนเกี่ยวข้องกันเหมือนกัน ถ้าหากกำลังใจกล้าเพียงพอยอมสละทุกขณะไม่เห็นแก่ร่างกาย จิตใจมันเหนือกว่าร่างกายแล้วทอดทิ้งหมด ก็ไม่มีอุปสรรคอะไรในการภวานา

3. ผู้ถาม

พวกโยคีเขาสอนว่าเวลาเราฆ่าสัตว์ เมื่อสัตว์กำลังจะตายภายในใจของมันมีความกลัว ความโกรธ และความเจ็บปวด เพราะฉะนั้นเนื้อสัตว์นั้นมันมีอาการของส่วนเกี่ยวเนื่องกับความกลัว ความโกรธ ดังนั้น เมื่อเรารับประทานเนื้อสัตว์นั้นก็เป็ผลทำให้เราโกรธ เรากลับ เราเป็นทุกข์ เรื่องนี้จริงหรือไม่

ท่านอาจารย์

สัตว์เวลามันจะตายจะต้องมีความกลัว ความโกรธ ความเจ็บปวด เขาบอกว่ามีสารเคมีชนิดหนึ่งเข้าไปปนอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย คนกินเข้าไปจะต้องมีความกลัวความโกรธและเจ็บปวด นี่เป็นความเห็นของพวกมังสะวิรัต หากสารเคมีเมื่อถูกความร้อนของไฟแล้วยังไม่สลายตัวยังคงอยู่ มนุษย์เรากินเนื้อสัตว์เข้าไปแล้วถ่ายออกมา เป็นผักเป็นหญ้าเป็นพืชผลต่าง ๆ แม้แต่น้ำธรรมดา ๆ คนทั้งหลายพร้อมทั้งพวกมังสะวิรัตกินเข้าไปก็ต้องกลัว ต้องโกรธ และเจ็บปวด ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบเมื่อยังมีการบริโภคอยู่ ก็ทำที่สุดแห่งการพ้นทุกข์ไม่ได้ โยคีเป็นนักคิดค้น คือยังไม่บรรลุถึงนิพพาน ยังไม่สิ้นอาสวะกิเลสก็เลยคิดค้นที่เรียกว่า จินตมยปัญญา หมุนไปจนเลยขอบเขต พระพุทธเจ้าได้ศึกษาและทรงทำตามมาแล้วถึง ๖ พรพษาที่เรียกว่า ทุกกรกิริยา และทรงปฏิบัติแล้วทุกลัทธิ ไม่เป็นไปเพื่อสำเร็จมรรคผลและนิพพาน ทรงทราบเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้และเห็นว่าอันนั้นมันไร้สาระจึงมาปฏิบัติภายในใจ จึงสอนให้ปฏิบัติมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางกลางๆ ให้ฉันเนื้อที่ปราศจากโทษ ๓ ประการ ดังนี้ ได้เห็นเขามาเพื่อภิกษุ ๑ ได้ยินว่าเขาฆ่าเพื่อภิกษุ ๑ และสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อภิกษุ ๑ เพราะชีวิตพระเป็นอยู่ได้ ด้วยคนอื่น ถ้าหากว่าไปฉันเจเสียแล้ว ก็คนส่วนมากไม่รับประทานเจ ตกลงก็ไปไหนไม่รอด มันอยู่ในบังคับแต่ที่พระเข้าได้หมดเขาฉันเจก็ฉันได้ เขาค้นเนื้อที่ฉันได้ นี่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา พระองค์เห็นแล้วพระองค์จึงบัญญัติอย่างนี้ คือบัญญัติด้วยความรู้ ไม่ใช่บัญญัติด้วยความคิด คือทดสอบฝึกฝนอบรมมาแล้วด้วย และเป็นของจริงด้วย พวก

ที่บัญญัติมังสะวิรัติบัญญัติแล้วปฏิบัติกันมาจนปานนี้ ก็ยังไม่ปรากฏมีใครบรรลุมรรคผลนิพพานสักคนเดียว

3. ผู้ถาม

จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมีการตัดเส้นบริหารร่างกาย

ท่านอาจารย์

ก็ไม่มีปัญหาอะไร การตัดเส้นเป็นการบริหารร่างกาย การเดินจงกรม การเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้ง ๔ ก็เป็นการตัดเส้นไปในตัว คือ หัดสติให้อบรมสมาธิไปในตัวในอิริยาบถ ๔ นี้จะนั่งแต่ทำคนเดียว

3. ผู้ถาม

เคยรู้จักนักภวานาคนหนึ่งซึ่งหัดไป ๆ เลยกลายเป็นบ้า นี่คงเป็นเพราะเดินผิดหลงทางใช่หรือไม่จึงทำให้เป็นบ้า หรือเป็นเพราะกรรมของเขา

ท่านอาจารย์

การหัดภวานาในทางที่ถูกไม่เป็นไปเพื่อเสียดจริต ยิ่งหัดเข้าไปก็ยิ่งทำให้คนมีสติ มีปัญญา มีความสงบเสงี่ยมเรียบร้อยสุภาพขึ้น ถ้าหากว่าไม่ถูกหนทาง หัดภวานาไปบางที่มันอาจจะเกิดภาพนิมิตตื่นตระหนกตกใจ แล้วกลัวส่งออกไปภายนอก ไม่ได้นุ่มเข้ามาภายในใจของเรา นั่นอย่างหนึ่งเสียได้เหมือนกัน อีกอย่างหนึ่งคนนั้นอาจเป็นโรคประสาทอยู่ก่อนแล้วก็ได้ เมื่อทำความเพียรภวานาก็เลยเกิดมโนภาพหลอกขึ้นมา ทำให้กลัวแล้วตกอกตกใจเลยหวาดหวั่นตั้งสติไม่อยู่ หรืออีกนัยหนึ่งจะเรียกว่ากรรมก็ถูก ถ้าทางที่ถูกแล้วไม่มีเสียคน ที่เป็นเช่นนั้นไม่ใช่เป็นง่าย ๆ คนนับล้านๆ จะเกิดเป็นบ้าสักคนเดียว ก็กลัวเสียแล้ว ส่วนคนเมาเหล้า เมากามเป็นบ้ากันอยู่ทุกวันนี้ ไม่กลัวกันเลย

(ช่วงนี้หมดเวลา ไม่ได้นั่งภวานา)

(เวลาค่า)

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม

การพิจารณาทางฉาน กับ การพิจารณาทางสมาธิแตกต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์

ผู้ฟังพิจารณาแต่เรื่องฉาน บางทีไปเห็นแต่สุภะหรือโครงกระดูก็เข้าไปติดอยู่แค่นั้น ไปอยากพิจารณาเรื่องอื่นต่อไป ผู้มีปัญหาเห็นโทษทุกข์ความเกิด แม้แต่รับประทานอาหารอยู่ก็เป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้จิตย่อมนำในความคิด เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนดในยินดีในภพความเกิดและภพชาติต่อไป ฉานกับสมาธิมีการเพ่งพิจารณาผิดแผกกันอย่างนี้

๑.ผู้ถาม

เท่าที่เคยได้รับการอบรมมาและจากการที่ได้อ่านพบในหนังสือเกี่ยวกับเรื่องภavana และตามความเข้าใจเองว่า การภavana ต้องกำหนดอารมณ์อันเดียว เช่น กำหนดลมหายใจ แต่ขณะที่กำหนดลมหายใจนั้นจะต้องรู้สิ่งแวดล้อมไว้ด้วย และสิ่งแวดล้อมต้องไม่มารบกวนการภavana นั้นด้วย โดยจะกำหนดได้ทั้งสองอย่างในขณะเดียวกัน

ท่านอาจารย์

อารมณ์อันเดียวหมายความว่า ไม่ต้องคิด ไม่ต้องรู้สิ่งแวดล้อม ไม่ต้องส่งออกไปจึงจะเรียกว่าอารมณ์อันเดียว ให้วางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ให้เหลืออันเดียวจริงๆ ถ้าหากอยากไปกำหนดสิ่งแวดล้อมอยู่ก็จะเป็นปกติธรรมดาเหมือนกับไม่ได้ภavana

๑.ผู้ถาม

เข้าใจว่าเมื่อใจสงบถึงที่สุดแล้วจึงได้รับเสียงที่เบาที่สุด เพราะได้รับการสั่งสอน อบรมมาอย่างนั้น

ท่านอาจารย์

ยังไม่ถูก ยิ่งสงบเท่าไร เสียงก็ยิ่งสงบจนหายไปเลยไม่ปรากฏ ณ ที่นั้น

๑. ผู้ถาม

จากการภาวนาที่ให้กำหนดแต่ลมหายใจนี้ ในครั้งแรกจะทำให้มีความรู้สึกต่าง ๆ ในกาย เมื่อความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นก็ไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้น เมื่อความรู้สึกหายไปกลับกำหนดที่ลมหายใจใหม่ สับเปลี่ยนกันไปเช่นนั้นจะเป็นการทำที่ถูกต้องหรือไม่ หรือปล่อยวางความรู้สึกอันนั้นเสีย มุ่งแต่เฉพาะลมหายใจนั้นแต่อย่างเดียว สองอย่างนี้อย่างไรจะเป็นฝ่ายถูกต้อง

ท่านอาจารย์

ให้พยายามตัดออกไป เรื่องอื่นที่เกิดขึ้นให้พยายามสละเสีย คือตัดออกไปเสียเพราะต้องการจะให้อยู่ในจุดเดียว พงษ์พิจารณาอยู่ที่ผู้รู้แต่อย่างเดียว ทั้งลมและความรู้สึกก็จะหายไป แล้วจะคงเหลือแต่ผู้รู้อย่างเดียว

๑. ผู้ถาม

ได้ภาวนาโดยกำหนดเอาอาณาปานสติเวลาลมละเอียดขึ้นมักจะมีอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกอยู่เสมอ รู้สึกว่าการกำหนดลมหายใจเข้า - ออกนี้บางทีก็เป็นอุปสรรคในการเจริญภาวนา ดังนั้นเวลาลมละเอียดขึ้นเลยไม่อยากจะกำหนดลมหายใจ อยากรู้เฉย ๆ ฉะนั้นเวลาลมหายใจละเอียดควรที่จะปล่อยหรือควรที่จะกำหนด

ท่านอาจารย์

กำหนดไม่ถูก ความจริงนั้นถ้าหากลมมันละเอียดลงไปแล้ว เราตามลมละเอียดลงไปที่อารมณ์อื่นจะมาแทรกนั้นไม่มีเราจับลมมันได้จนกระทั่งลมมันละเอียดนุ่มไปตามความละเอียดของลม อารมณ์อื่นจะไม่มีที่จะเข้ามาแทรก จนกระทั่งมันละเอียดเต็มที่แล้วมันวางเองวางลมอันนั้นแล้วเข้าไปอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งของมันต่างหาก มีความรู้สึกเฉพาะของมันต่างหากนั้นจึงเรียกว่าละเอียด

๑. ผู้ถาม

เมื่อกำหนดลมหายใจ ลมละเอียดที่สุดจนปล่อยวางลมหายใจ ตอนนั้นลมหายใจมันมีหรือไม่ถ้าเราอยากจะสัมผัสลมหายใจเราจะสามารถสัมผัสได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

ในตอนนั้นเกือบจะไม่มีความรู้สึกลมปรากฏ ถ้าหากเราตั้งสติจริงๆ จังมีลมแผ่ว ๆ นิดเดียว ถ้าหากสติเราไม่ละเอียดย ก็คล้ายกับเหมือนไม่มีในตอนนั้นถึงแม้จะไม่ปรากฏลมแต่ลมยังระบายตามร่างกาย ถ้าจิตละเอียดยลมก็ละเอียดย บางท่านบางองค์ไม่ปรากฏทางจมูกเลย แต่ว่าลมมันระบายทางร่างกาย ตามขุมขนได้อยู่

๑. ผู้ถาม

เวลากำหนดลมหายใจ บางทีลมหายใจละเอียดมากจนบางทีเห็นลมหายใจเกิดขึ้นแล้วดับไป บางทีก็มีอารมณ์เกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจเกิดขึ้นแล้วดับไปพร้อมกับลมหายใจ อยากจะทราบว่าอย่างนี้ถูกต้องหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ถูกเหมือนกันแต่มันยังไม่ทันละเอียดจนวางลม เมื่อลมหายใจละเอียดอ่อนลงไป อารมณ์อะไรมาแทรกนิดเดียวมันก็ปรากฏเห็นชัดขึ้นมา ถูกเหมือนกัน แต่มันยังไม่ละเอียดถึงกับวางลม ถ้าละเอียดเต็มที่หายหมด ลมนี้ก็จะไม่ปรากฏเลย เหตุที่วางไม่ลงเพราะยังไปเข้าใจว่าอันนั้นมันเป็นของดี แต่ก็ต้องให้ทำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป มันจะวางของมันเอง วางลมแล้วก็ไม่รู้จะไปยึดอะไร มันเลยวางไม่ลงตรงนั้นแหละ

๑. ผู้ถาม

แล้วจะแก้ไขได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

แก้ไขอย่างนี้ พอลมละเอียดเข้าแล้วอย่าไปเอาลมมาเป็นอารมณ์ ให้ไปจับเอาจิตผู้ไปพิจารณา ลมนั้นก็วางเปล่าจากอาการใดหมด จิตก็จะรวมเข้าเป็นหนึ่งจะไม่มีอาการใดทั้งหมด

๑. ผู้ถาม

ก่อนที่จะนั่งภาวนาทำให้สบายเสียก่อน แล้วกำหนดรู้ว่าตนเองเวลานี้กำลังนั่งภาวนา อยู่ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที มีความรู้สึกสบาย มีความสุขทั้งกายและใจ แล้วความรู้สึกนั้นก็ หายไป มีแต่ความว่างในใจ เป็นอยู่ประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยรู้สึกตัวพร้อมทั้งรู้สึกสบาย ทั้งกายและใจปรากฏขึ้นอีก มีความเข้าใจว่าเวลาภาวนาก็ ต้องมีอารมณ์เราจะต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่จะพิจารณา ถ้าหากวางอย่างที่เป็นอยู่และปล่อยให้มันเหือกเหียนสบายจะถูกต้องหรือไม่

ท่านอาจารย์

การที่อธิบายมาทั้งหมดนั้นถูกต้องดีแล้ว แต่ที่ปล่อยวางให้มันเหือกเหียนอยู่เฉย ๆ นั้นยังไม่ถูกต้องดีนัก เพราะสมาธิต้องมีอารมณ์อันหนึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจึงจะมันคงดี ในที่นี้ขอยึดเอากายเป็นอารมณ์ คือให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา อยู่เป็นนิจ

๑. ผู้ถาม

ความรู้สึกที่เข้าถึงเอกัคคตารมณ์นั้น เป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์

ความรู้สึกปล่อยวางว่างอยู่ของมันนั่นแหละเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ แต่ถ้ารวมวูบเขาไปแล้ว รู้ตัวอยู่แต่ไม่ทราบว่าจะอยู่ที่ไหนเป็น เอกัคคตาจิต หรือภวังคจิต

๑. ผู้ถาม

เวลานั้นรู้ที่อยู่ว่าเหมือนกับเราอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ แต่รู้ว่ามิตัวเรากับมีที่อยู่เท่านั้น

ท่านอาจารย์

ใช่ นั่นเป็นความรู้ด้วยตนเองว่าไม่มี แต่มันยังมีอยู่ เรียกเอกัคคตาจิตไปพูดให้คนอื่นฟังไม่รู้เรื่อง

๒. ผู้ถาม

คนที่ไม่ชำนาญในเรื่องภาวนา ขณะที่กำลังภาวนามีเสียงอะไรมารบกวน ทำให้กำหนดลมหายใจไม่ได้ จิตใจเกิดวอกแวก ทำอย่างไรถึงจะแก้ไขให้หายได้ จะต้องพยายามให้อารมณ์อยู่ที่ลมหายใจหรือว่าภาวนาแล้วกำหนดเอาเสียง

ท่านอาจารย์

ให้กำหนดลมหายใจอย่างเดียว เสียงไม่ต้องกังวลให้สละปล่อยวางเลย ให้แยกหน้านั้นเป็น
ภัยเป็นอันตรายแก่ภavana ให้แน่วอยู่ในอารมณ์อย่างเดียวกคือลมหายใจ ไม่ต้องต้องไปคำนึงถึง
มัน

๒. ผู้ถาม

ได้รับคำอธิบายว่า ถ้าไปอยู่ในที่สงบสังคก็จะสามารถกำหนดลมหายใจได้สะดวกกว่าที่จะ
อยู่ในที่มีสิ่งแวดล้อมอันก่อให้เกิดเสียงได้ หรือว่าจะทำได้ในสิ่งแวดล้อมทั้งสอง

ท่านอาจารย์

เสียงนั้นมีใช้ว่าจะเป็นคนทั้งหมด บรรดาเสียงทั้งหลายไม่ว่าจะเสียงสัตว์ เสียงคนเสียง
ลมหรือเสียงอะไรต่ออะไร ย่อมเป็นเสียงทั้งหมด อยู่ที่ไหน ๆ ก็มีเสียงเหมือนกันที่จะไม่ให้ได้
ยินเสียงเพื่อจะปล่อยวางธุระได้ก็ด้วยใจยอมสละทิ้งปล่อยวางให้อยู่ ณ ที่หนึ่งต่างหาก จิตจะต้องอยู่
ที่ลมอย่างเดียว มันจะหายไปเอง ถ้าจิตแวบลงแล้วก็จะ ไม่มีเสียงใด ๆ ทั้งสิ้น เสียงนั้นไม่ใช่มัน
ไม่มี มันมีอยู่แต่จิตมันไม่ได้เข้าไปยึด เหมือนกับเราดูหนังสือที่เราชอบใจ หรือดูภาพยนตร์หรือดู
อะไรก็ตามที่เราชอบใจ ตัดใจ ยินดีในเรื่องนั้น ๆ คนอื่นจะมาเรียกหรือใครจะทำอะไรก็ตาม มัน
ไม่มารบกวนเลย เสียงก็อยู่ตามสภาพของมัน หากจิตลงแน่วแนในอันเดียวแล้วเสียงก็จะไม่มา
รบกวน มิใช่มันหายไป ใจมันอยู่ในอารมณ์อันเดียวต่างหาก จิตจะไม่ถูกรบกวนเลย
เด็ดขาด

๒. ผู้ถาม

สมัยนี้เสียงมันมาก สารพัดเสียงที่จะเกิดขึ้น น่าจะกำหนดเสียงมากกว่าลมหายใจ

ท่านอาจารย์

ก็เพราะเสียงมากนะ ถ้ากำหนดเสียงมันก็จะไม่หายสักที เพราะเสียงมากนั้นแหละจึงต้อง
กำหนดลมหายใจ เพื่อไม่ให้เสียงมันรบกวน เดี่ยวจะเป็นโรคประสาทตายกันหมด เรา
ชำระเสียงแต่เข้าไปอยู่ในเสียง ยากที่จะเอาชนะมันได้ กำหนดลมหายใจไม่ไปยึดเอาเสียงมาเป็น
อารมณ์จึงจะชำระเสียงได้

๒. ผู้ถาม

การทำภาวนาจะต้องทำกสิณก่อนหรือไม่

ท่านอาจารย์

ไม่ต้องทำ กสิณก็คือการทำจิตให้อยู่ในจุดเดียวเหมือนกัน เราพิจารณาอานาปานสติ ให้จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว อยู่ในพวกกสิณเหมือนกัน การทำกสิณต้องไปทำวงกลมให้มันลำบากเปล่า ๆ

๓. ผู้ถาม

เข้าใจว่า ถ้าจะไม่สนใจในสิ่งแวดล้อมเลย บางทีอาจเกิดอันตรายก็ได้เช่นอาจถึงกับตายมีคนมาฆ่าเอาก็ได้

ท่านอาจารย์

อย่างนั้นยังไม่เรียกว่าภาวนา ยังไม่เข้าถึงภาวนา ยังพาวนอยู่ พาวนกลัวตายอยู่

๓. ผู้ถาม

จะต้องจุดธูปเทียนบูชาพระในวันพระหรือไม่

ท่านอาจารย์

ไม่ว่าวันพระหรือวันปรกติธรรมดา ดอกไม้รูปเทียนเป็นอามิสบูชา ถ้าหากว่าไม่มี มันจำเป็นก็แล้วไป ดอกไม้รูปเทียนเป็นเครื่องบูชา อย่าประมาทเป็นการดี คือทำตั้งแต่หายาบไปหาละเอียด ถ้าหากไม่มีก็จำเป็น การทำเป็นประจำคือว่าทำทุกครั้งก่อนจะหลับนอนด้วยความเลื่อมใสเคารพนับถืออย่างยิ่ง จะเป็นประโยชน์ๆ ให้อยู่เย็นเป็นสุข ตลอดถึงการทำมาหากินก็จะเจริญงอกงาม นอนก็หลับสนิทและตื่นง่าย มีประโยชน์หลายอย่าง นี่เป็นเบื้องต้น หัดให้เป็นนิสัย ถ้าหากวันใดไม่ทำพลั้งเผลอจะไม่สบายใจ ทำแล้วทำให้สบายใจจึงควรทำเป็นประจำเป็นนิจ

การหัดภาวนารักษาศีล หรือรักษาดีจะ ความซื่อสัตย์สุจริตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่า “ปฏิบัติบูชา” การที่มีดอกไม้รูปเทียนกราบไหว้บูชานี้ เรียกว่า “อามิส

บูชา”ทั้งสองอย่างนี้เป็นผลประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น จึงว่าไม่ควรประมาทควรได้ทำเป็นนิจ การมีชีวิตอยู่วันหนึ่งๆ ควรทำผลประโยชน์อย่าได้ขาด

๓. ผู้ถาม

ทุกข์นั้นเป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์

เอาไฟจีคูชิ กระโดดโหยงเลย นั่นทุกข์แล้ว มันทนไม่ไหวคือทุกข์

๓. ผู้ถาม

มายาคืออะไร

ท่านอาจารย์

มายาคือของไม่จริง อย่างตัวของคนเรานี้ แต่ที่จริงมันไม่ใช่คน มันเป็นเรื่องหลอกว่าจริง ความจริงมันเป็นวัตถุธาตุที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวคน แล้วก็ต้องแปรปรวนสลายไปตามเดิม วัตถุธาตุนั้นปรากฏขึ้นมาแล้วก็จะแปรสภาพไปตามเดิม ไม่ใช่ของจริง เรียกว่ามายา

๓. ผู้ถาม

ตามคำสอนของศาสนาฮินดูว่า สิ่งมีชีวิตเป็นของเจริญเติบโตก้าวหน้าไปเรื่อยๆอยากทราบ ว่า ตามหลักพุทธศาสนามีว่าอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะตามหลักทางศาสนาฮินดูใช้คำว่า อาตมันหรือ อัตตา แปลว่าเจริญก้าวหน้า แต่ทางพุทธศาสนาสอนอนัตตา เป็นที่แตกต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์

ทางศาสนาฮินดู พูดถึงเซลล์มันเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปในตัว ก็คือว่าเจริญ แต่ศาสนาพุทธถือว่าสิ่งที่เจริญนั้นมีเสื่อมไปในตัวมิใช่ว่าจะเจริญตลอดเวลา มีเจริญแล้วก็เสื่อมไปมีอันอื่นมาแทน อันนั้นก็คืออนัตตา คือสิ่งที่ไม่ถาวรเรียกว่า อนัตตา ไม่ใช่ของไม่มี ของมีแต่ไม่มีสาระเรียกว่า อนัตตา เขาถือว่ามันแหละความเจริญอย่างคนเราที่เกิดมานี้ นับตั้งแต่เป็นเด็กเติบโตขึ้นมาจนเป็นผู้ใหญ่เขาเรียกว่า เจริญ แต่ตามหลักธรรมเรียกว่าเสื่อมไปหาตาย

ท่านอาจารย์ปานัฏภาวนา พร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

จิตเป็นของอันเดียวไม่ใช่ของมาก เรามาอบรมภาวนาก็คือเราต้องการเข้าถึงจิตอันเดียว ก็คือเข้าถึงจิตเดิมนั่นเอง จิตเป็นของที่เร็วที่สุดตามไม่ทัน ที่ว่าจิตมากเพราะไปวิ่งตามมัน เหมือนกับเงาถ้าไปวิ่งมันวิ่งด้วย ถ้าหยุดแล้วมันก็หยุดด้วยเรา

(นั่งอยู่ประมาณ ๒๐ นาที)

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาบ่าย

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม

หัดภาวนาครั้งแรกรู้สึกฟุ้งซ่าน หากความสงบไม่ได้ ทุกขเวทนาก็มากหากความสบายมิได้

ท่านอาจารย์

ไม่ว่าใครทั้งหมดเรื่องภาวนาไม่ใช่ของเป็นง่ายๆ คนที่เป็นเองเรียกว่าวาสนาสูงส่งที่สุด โดยมากที่อยากจะภาวนาก็เห็นทุกข์ทั้งหลายอย่างนี้แหละ ต้องฝ่าฝืนอุปสรรคเพื่อที่จะให้พ้นทุกข์ คือหัดทำความสงบ ถ้าไม่เห็นทุกข์อย่างนี้แล้วไม่มีใครอยากภาวนาให้พ้นจากทุกข์เลย ภาวะมีกันทุกคน แม้แต่พระอย่างเราๆ เห็นกันอยู่นี้แหละก็มีภาวะ พระพุทธเจ้ายิ่งมีภาวะยิ่งกว่านี้อีก ไม่มีใครสักคนที่ไม่มีความทุกข์ ปัญหาประจำมวลเราตเป็นอย่างหนึ่ง ของพระเป็นอีกอย่างหนึ่ง มีเท่าๆ กันนั่นแหละ แต่พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้ทั้งหลายท่านทำได้แล้วสละทิ้งได้ไม่ข้องอารมณ์นั้น ๆ

๑.ผู้ถาม

การพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ถ้าไม่ขัดควรกลับมากำหนดลมหายใจดี หรือว่าควรพิจารณาไตรลักษณ์ดี

ท่านอาจารย์

ให้วกกลับมาพิจารณามหาใจให้สงบเสียก่อน จึงจะพิจารณาพระไตรลักษณ์

๑. ผู้ถาม

ก่อนที่จะทำความสงบได้จะต้องพิจารณากายเสียก่อนเสมอ จะเป็นไปได้หรือไม่ถ้าหากจะเข้าความสงบเลย โดยปล่อยวางเฉย ๆ ไม่พิจารณาอะไร

ท่านอาจารย์

ได้แต่ต้องอาศัยความชำนาญก่อน ให้พิจารณากายให้ชำนาญเสียก่อนมันจึงจะมีหลักถ้าปล่อยวางเฉย ๆ อีกหน่อยมันจะไม่มีหลักยึดเชื่อมได้ง่าย

๑. ผู้ถาม

บางครั้งเวลาพิจารณากายอยู่เกิดไฟเผาจนไม่มีอะไรเหลือ รู้สึกว่าชัดเจนเหลือเกิน

ท่านอาจารย์

นั่นเป็นปฏิกาณนิमित อย่าไปถือเอาเป็นจริงเป็นจังเลย ขอให้ถือเพียงเป็นเครื่องวัดของจิตเท่านั้นก็พอแล้ว คือแน่วแน่เป็นสมาธิแล้วจึงเกิดแต่มิใช่เกิดทั่วไป เป็นได้แต่ละบุคคลเท่านั้นบางคนจิตจะสงบเท่าไร ๆ ก็ไม่เกิด

๑. ผู้ถาม

บางครั้งเดินภาวนาอยู่เห็นน้องสาวกำลังเดินจงกรม ไฟลุกไหม้เผาเสื้อผ้าของผู้นั้นหมด แต่เขาหาได้มีความร้อนรนเพราะถูกไฟเผาไม่ นี่เป็นเพราะเหตุอะไร หมายความว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์

คนพิสดาร เห็นโน่นเห็นนี่แล้วก็เพลินไปตาม ไม่มีอะไร เป็นนิมิตภาวนาเฉย ๆ ไฟเผาร่างกายถ้าจะอธิบายก็กิเลสเผากายแต่มันไม่ร้อนแสดงถึงไม่กระทบใจนั่นเอง

๑.ผู้ถาม

มีอุปทานมากในการเห็น โน่นเห็นนี้ บางครั้งออกจากภavanaแล้วจิตใจยังไปครุ่นคิด กับ
นิมิตที่เห็นอยู่ ไม่ยอมปล่อยให้ว่าง

ท่านอาจารย์

ไม่เข้าใจดูใจตน คือไม่เข้าไปดูผู้ที่ไม่เห็น ถ้าจับได้อันนี้แล้วมันก็วาง จิตตอนนี้มันกำลัง
สบาย เห็นโน่นเห็นนี้ยิ่งชอบใจ เลยลืมน้อมเข้าหาตนเอง

๑.ผู้ถาม

บางครั้งอยากจะจับจิตเข้าไปในขวด

ท่านอาจารย์

ส่งออกนอกแล้วไม่ได้ การหาใจต้องหาภายในซิ ผู้รู้กับสิ่งที่ไปรู้ไปเห็นมันเป็นคนละอย่าง
กัน ให้จับเอาตัวผู้รู้ผู้เห็นนั้นแหละจึงจะถูก สิ่งที่เราที่เห็นนั้นจะหายหมด

๑.ผู้ถาม

ขณะนี้เข้าใจดี ถ้าหากมีอะไรเกิดขึ้นจะรีบไปภาคอีสาน

ท่านอาจารย์

ถ้าหากไปไม่ทันแล้วจะว่าอย่างไร การภาวนาต้องพึ่งตนเอง การที่จะหวังพึ่งคนอื่นมันจะ
ไหวหรือหัดพึ่งตนเองให้ได้ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้แหละ จึงเรียกว่าภาวนามีหลัก ถ้ายังพึ่งตนเองไม่ได้ก็
ยังไม่มีหลัก ให้จับอย่างนี้ หลัก คือ ตัวใจของเรา เรามาจับอันนี้ให้ได้ แล้วได้ชื่อว่าพึ่งตนเอง นี้
อะไรกันพอมันเสื่อมก็วิ่งแจ้นไปภาคอีสาน

๑.ผู้ถาม

แต่ก่อนไม่เข้าใจ เมื่อท่านอาจารย์อธิบายอย่างนี้แล้วจะพยายามทำ

ท่านอาจารย์

ที่มาอบรมเพื่อต้องการอย่างนี้แหละ คนที่อบรมเป็นแล้วแต่ยังจับหลักไม่ได้ ก็ยังเชื่อว่าไม่
มั่นคงพอ

๑.ผู้ถาม

ภาวนา คืออะไร

ท่านอาจารย์

ภาวนาคืออบรมใจให้สงบ คือให้อยู่อารมณ์อันเดียวอย่าให้เที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ

๒.ผู้ถาม

จะต้องต่อสู้กับอุปสรรคขนาดไหนถึงจะได้ผลในการภาวนา

ท่านอาจารย์

อุปสรรคอะไรก็ตามเถิด ถ้าหากเราสละลงไปได้เรียกว่าเราสามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นๆ
ได้

๒.ผู้ถาม

ภาวนามีที่สิ้นสุดหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ก็ขึ้นอยู่กับอุบาย ถ้าหากใจไม่สงบสักทีมันก็ไม่สิ้นไม่สุด

๒.ผู้ถาม

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดมาก็มีที่สิ้นสุด ความตายก็มีที่สิ้นสุด ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีที่สิ้นสุด การ
ภาวนาก็เหมือนกัน อยากทราบว่า มีชั้นใดชั้นหนึ่งที่เป็นที่สุดหรือไม่

ท่านอาจารย์

มันก็เหมือนกันนั่นแหละ ความวุ่นวายเกิดขึ้นได้ สัญญา อารมณ์ เกิดขึ้นได้ ความส่งสาย เกิดขึ้นได้ ความสงบมันก็สงบลงได้เหมือนกัน เกิด-ดับเหมือนกัน ที่สุดก็คือความสงบ ชั้นไหน ภูมิไหนก็ภาวนาอยู่เหมือนกัน ต่อเมื่อนิพพานเสียเมื่อไหร่ นั่นแหละสิ้นการภาวนา

๒.ผู้ถาม

จะต้องยอมเสียสละอะไรบ้างจึงจะภาวนาได้

ท่านอาจารย์

สละในปัจจุบัน อะไรๆ ทั้งหมด ในปัจจุบันนั่นแหละ ในขณะที่นั่นแหละ สละแล้วมันก็ไม่หายไปไหน คือสละภายในใจเฉยๆ อย่างเราสละบ้านหรือสละตัวของเราเอง ไม่เอาเป็นอารมณ์ เพียงแต่สละภายใน ภายมันก็ยังเท่าเก่า บ้านมันก็ยังเท่าเก่า สละลงปัจจุบันเฉยๆ

๒.ผู้ถาม

เวลาภาวนาจะต้องกำหนดลมหายใจอย่างเดียว หรืออย่างอื่นก็ได้ครับ

ท่านอาจารย์

อย่างอื่นก็ได้เหมือนกัน กำหนดพุทโธๆ หรือลมหายใจก็ได้ ขอให้จิตรวมลงได้ก็ใช้ได้
ทั้งนั้น

๒.ผู้ถาม

เวลากำหนดอานาปานสติ ถ้าหากว่าภาวนาดีขึ้นหรือเลวลงจะทราบได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

เราภาวนาอะไรก็ตาม รู้ได้ตรงที่ว่าหากมันดีขึ้นใจก็สงบลง ใจก็อยู่ ถ้าไม่ดี การภาวนาก็ยัง ฟุ้งซ่านเข้าไปใหญ่

๒.ผู้ถาม

จะกำหนดความตายก่อนจะได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

กำหนดเอาความตายเลยได้ คือให้พิจารณาอย่างนี้ เมื่อตายแล้วก็ไม่มีอะไรเหลือสักอย่าง เหลือแต่ใจอย่างเดียว สิ่งทั้งหมดของภายนอกก็ทิ้ง ตัวของเราก็ทิ้ง ให้พิจารณาอย่างนี้ มิใช่พิจารณาตายเฉยๆ ใช้ไม่ได้ พิจารณาให้เห็นสาระของกายคือจิต แล้วกำหนดจิตให้สงบลงได้ จึงจะเป็นประโยชน์

๒. ผู้ถาม

การเพ่งความตายหรือการกำหนดความตายจะเริ่มอย่างไรดีครับ

ท่านอาจารย์

ก็ไม่มีพิธีอะไร กำหนดเอาความตายเลยทีเดียว คือว่ากำหนดลมหายใจก็เป็นการกำหนดความตายไปในตัว คือ การสูดลมหายใจเข้า-ออก ถ้าสูดมันไม่เข้าก็ตาย ถ้ามันไม่ออกก็ตาย อานาปานสติ กับมรณานุสติอันเดียวกัน ตายแล้วสลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ถม แผ่นดินนี้ ถ้าใจมันสงบมันก็ชัดเองดอก ถ้าไม่สงบพิจารณาเท่าไรๆ ก็ไม่เห็น

๓. ผู้ถาม

ก่อนที่จะบวชต้องขออนุญาตก่อนหรือไม่

ท่านอาจารย์

การบวชต้องพร้อม คือได้รับอนุญาตจากบิดามารดาเสียก่อน นี่เป็นประการแรกและยังอีกหลายประการด้วยกัน จึงจะบวชได้

๓. ผู้ถาม

การภาวนาจะเป็นผลให้ชำระบาปได้หรือไม่ กล่าวคือผู้ที่ทำภวานานั้นหากได้กระทำบาปมาก่อนแล้ว การภาวนาจะเป็นผลให้บาปนั้นหายไปหรือไม่

ท่านอาจารย์

บาปที่ทำด้วยเจตนาอันอันแรงกล้าไม่สามารถลบล้างได้ บาปที่ทำด้วยไม่มีเจตนาพอจะลบล้างได้บ้างบางกรณี การทำภวานาลงในปัจจุบันไม่คิดถึงอดีต อนาคต จะลบล้างบาปเล็กๆ น้อยๆ ลงบ้าง แต่มิได้หมายความว่าบาปนั้นไม่ให้ผล เป็นแต่ทำใจให้สงบได้ในขณะทีลงปัจจุบันเท่านั้น

(ไม่มีการภาวนา หมดเวลา)

เวลาค่ำ

ท่านอาจารย์แสดงธรรมเทศนาที่วัดวัดป่าเลไลยก์ วัดไทยที่สิงคโปร์

ขอขอบใจท่านพระครูที่ได้ต้อนรับในการที่ผมได้มาเกาะสิงคโปร์ โดยที่ผมไม่เคยมาเลยสักที เนื่องจากญาติโยมเขานิมนต์ให้มา พอได้โอกาสจึงมาเยี่ยมท่านพระครู และได้เห็นวัดที่มีหลักฐาน ซึ่งเรียกว่าวัดฝ่ายหินยาน ตั้งหลักฐานลงเป็นปีกแผ่นแน่นหนาโดยที่ท่านพระครูเป็นผู้ดำเนินการมาเท่าที่เล่าถึงประวัติความเป็นมาของวัดนั้น เรียกว่า เป็นโชคโลกที่สุด แล้วก็เป็นที่เกียรติแก่เจ้าภาพผู้ริเริ่มที่แรกตลอดกาล วัดนี้เข้าใจว่าคงจะสามารถดำรงเป็นที่เกียรติคุณแก่เมืองสิงคโปร์ และแก่เจ้าภาพผู้ริเริ่มแรกตลอดกาลนาน

เป็นนิมิตอันดีที่ศาสนาพุทธฝ่ายหินยานได้มาตั้งรกรากเป็นหลักฐานลงที่สิงคโปร์ ก็พอดีกับเมืองสิงคโปร์ซึ่งเป็นอาณานิคมของประเทศอังกฤษ ได้เป็นเอกราชและกำลังพัฒนาประเทศของตนให้เจริญก้าวหน้าพร้อมกับพระพุทธศาสนาฝ่ายหินยานมีโอกาสดังรกรากลงในสถานที่นี้ เป็นเครื่องสนับสนุนเชิดชูวัฒนธรรมหรือความสุขสงบของชาวสิงคโปร์ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

กาลสมัยเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ สมัยนี้กำลังเดือดร้อนวุ่นวายกันไปหมดทั้งโลก เรื่องความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุนิยมก็เจริญมาจนขีดสุด ไม่ว่าสมัยไหนๆเท่าที่ได้ฟังประวัติศาสตร์มา ความก้าวหน้าด้านวัตถุเห็นจะไม่ล้าเกินในสมัยนี้ แต่ถึงขนาดนั้นความสุขสงบของชาวโลกก็ไม่สุขสงบเท่าที่ควร นอกจากจะหันมาศึกษาทางพุทธศาสนาเพราะศาสนาเป็นทางนำมาซึ่งสันติสุขทุกคนเมื่อเห็นโทษในความเจริญก้าวหน้าในด้านวัตถุไม่เป็นไปเพื่อความปรารถนาแล้ว จึงได้พากันหันเข้ามาพึ่งศาสนาและสนใจศึกษาในศาสนา โดยส่วนมาก จึงเหมาะสมที่สุดที่ศาสนาฝ่ายหินยานที่มาตั้งรกรากลงในสิงคโปร์นี้

เมื่อศาสนามาตั้งรกรากแล้ว โดยมีท่านพระครูประกาศธรรมคุณเป็นประธาน ในสถานที่นี้ขอชาวพุทธทุกๆ คนจงพากันตั้งใจสนใจศึกษาในทางธรรมปฏิบัติ ศาสนาพุทธไม่เพียงสอนให้คนศึกษาหรือนับถือเพียงเท่านั้น แต่ว่าสอนว่าให้คนตั้งใจปฏิบัติ ถ้าไม่มีการปฏิบัติเพียงแต่ถือเฉยๆ ก็จะไม่ได้รับคุณค่าเท่าที่ควร ศาสนาพุทธสอนสั่งจะคือของจริง ให้เข้าใจของที่มีอยู่ ของมีอยู่นั้นแหละเป็นของจริง คือสอนตัวคนเราทุกคนซึ่งเป็นผู้มีอยู่แล้วทั้งนั้น คือ กาย กับ ใจ ได้แก่

นามธรรม และรูปธรรม ไม่ได้สอนที่สอนที่ตัวคนเรา เพราะฉะนั้นการที่จะศึกษาเรื่อง พระพุทธศาสนา จงให้พากันเข้าใจหลักใหญ่ที่สุดที่จะต้องศึกษาก็คือว่า ให้รู้จัก กาย กับใจ ถ้าไม่รู้ จักกายกับใจของตนแล้วก็ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติตรงไหน คือว่ากายของเราที่เรียกว่าของจริงมีอยู่ แล้ว กับใจของเราที่เรียกว่าของจริงก็มีอยู่แล้วนี่ จึงพากันศึกษาเรื่องกายกับใจของตน การศึกษา เรื่องกายกับใจก็คือการศึกษาการกระทำด้วยกายและวาจา ที่เราปรากฏกันอยู่ว่าวันหนึ่งๆเราทำ อะไรบ้าง กายของเรา วาจาของเรา ส่วนใจนั้นเป็นผู้สั่งการ สั่งให้กายและวาจาทำงาน จึงให้รู้จัก พร้อมทั้งใจด้วยว่าใจสั่งทำดีหรือทำชั่ว ให้รู้จักตรงนี้เสียก่อนที่จะรู้จักพุทธศาสนา

ศาสนาสอนให้รู้จักเชื่อกกรรม เชื่อผลของกรรม คือ สอนการกระทำ พุทธศาสนาสอนการ กระทำ กาย วาจา ของเราไม่ใช่เหมือนกับต้นไม้หรือก้อนหินอยู่เฉยๆ ไม่ได้ วันหนึ่งๆ ถึงแม้ตั้งแต่นาที่หนึ่งหรือวินาทีหนึ่ง จำเป็นจะต้องมีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีทั้งดีและชั่ว การกระทำดีและชั่วนี้แหละที่พระเจ้าสอนให้เราเข้าใจ ว่าวันหนึ่งเราทำดีมีกี่มากน้อย เราทำชั่วมีกี่มากน้อย ความดีเอามาลบดูกับความชั่ว ถ้าหากมีเหลือก็แสดงว่าเรามีกำไรชีวิตในวันนั้น นับตั้งแต่วันหนึ่งไปเสียก่อน เดือนหนึ่งปีหนึ่ง ลองนับดูมีการบวกลบกันด้วยประการอย่างนี้ มีดีเหลือก็เรียกว่ามีกำไรในชีวิตของเรา

ดีและชั่วที่กล่าวถึงนี้ ทุกคนกระทำลงไปด้วยกายและวาจาจึงเข้าใจเป็นของดีจึงค่อยทำ ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งทำด้วยความไม่รู้เท่าว่าดีหรือชั่ว หรือทำด้วยเหตุมีสิ่งแวดล้อมบีบบังคับจึงค่อยทำ การที่เราจะเข้าใจคำว่า ดีหรือชั่วที่เรียกว่า บุญ หรือ บาป ก็คือ สิ่งที่ไม่ดีมัน สกปรก มันน่าเกลียด จึงเรียกว่าบาป บุญเป็นสิ่งที่ดีทำลงไปแล้วมันสะอาด จิตใจโปร่งใสและเบิกบานจึงเรียกว่าบุญ ให้สังเกตอย่างนี้ อย่าไปเอาใจของตนเป็นเครื่องวัด สิ่งใดที่กระทำด้วยกาย วาจาหรือนึกคิดด้วยใจ ถ้าหากเป็นภัยหรืออันตรายเบียดเบียนตนหรือคนอื่น ก็ทำให้ตนไม่สบาย และทำให้คนอื่นไม่สบายหรือทำทั้งตนและคนอื่นไม่สบายด้วย อันนั้นพึงเข้าใจเถิดว่าไม่ใช่ของดี ถ้าหากไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น อันนั้นแหละเรียกว่าบุญ คือคุณงามความดี ควรสร้างสมให้ เกิดมีในตนจึงจะเป็นคนดี พุทธศาสนาทำให้เป็นคนดีได้ดังนี้

ความดีหรืออย่างที่เราเรียกว่า บุญ นี้แหละ ความชั่วหรือบาปอย่างที่ว่านี้แหละคนใดทำลงไป แล้วตนเองจะต้องได้รับผลแน่นอน คนอื่นรับแทนไม่ได้ คนเราโดยมากมักไม่ค่อยเข้าใจ เห็นว่าทำ ดีกลับได้ชั่ว ทำชั่วกลับได้ดี โดยมากเข้าใจเช่นนั้น เห็นแต่สังคมเขานิยมกัน คนที่ถือโง่ ลักขโมย บางทีเขาร่ำรวยมีเงินมากๆ มีคนนับหน้าถือตา มีบ้านมีเรือนใหญ่ๆ ใหญ่โตมี เครื่องใช้ไม้สอยหรูหรา เขาเข้าใจว่าคนนั้นทำชั่วได้ดี คนใดซื่อสัตย์สุจริต ทำมาหากินมันไม่ทัน เขา คนนั้นเขาเห็นว่าทำดีกลับได้ชั่ว คือคนไม่นิยมนับหน้าถือตา คนเห็นอย่างนี้เป็นส่วนมาก

แท้จริงดังอธิบายมาแล้วในเบื้องต้น พุทธศาสนาสอนถึง กาย กับ ใจ ถ้าหากไม่รู้จิตใจของตนก็
จะไม่รู้จักดีและชั่วดังที่วามานี้ ดีและชั่วจะรู้ด้วยตนเอง พระพุทธเจ้าสอนว่า ชรรมรู้ด้วย
ตนเอง ถ้าหากว่าทำชั่ว ถึงแม้จะมีคนนิยมนับถือหรือร่ำรวยด้วยประการต่าง ๆ แต่ภายในใจ
ของตนอาจจะรู้สึกนึกได้ตลอดเวลาว่าความชั่วนั้นตนได้ทำไปแล้ว จะระลึกอย่างนี้ได้ตลอดเวลา
ถึงใครจะไม่ชมว่าเราดีหากเราเชื่อมั่นในคุณงามความดีของคน เราก็จะภูมิใจและอึ้งใจใน
ความดีของตนนั้น ทั้งๆ ที่ไม่มีใครนิยมเลื่อมใส หากความชั่วนั้นเล่า เมื่อตนได้ทำลงไป
แล้วจะมีความเดือดร้อนกินแค้นหรือกระเทือนใจตลอดเวลาว่าตนได้ทำความชั่ว บุญ บาป นั้น
บุคคลทำลงไปแล้วย่อมปรากฏเห็นชัดแก่ใจของตนอย่างนี้

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนว่า บาปนั้นอย่าทำเสียดีกว่า เมื่อทำเข้าไปแล้วให้เกิดความ
เดือดร้อนภายหลัง จงบำเพ็ญแต่ความดีอันจะนำความสุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าความดีคน
ดีทำง่าย เพราะเขากลัวความชั่วอยู่แล้ว แต่ความชั่วทำได้ยากเพราะเป็นภัยแก่เขา ความชั่ว

คนชั่วทำได้ง่าย เพราะเขาชอบใจอยู่ แต่ความดีทำได้ยากเพราะเขาไม่ชอบ ความ
ดีนั้นพระพุทธองค์วางมาตรการไว้แล้ว ได้แก่ศีล ๕ อันเป็นพื้นฐานของความดีทั้งหมด ผู้เชื่อคำ
สอนพระพุทธเจ้าและหวังประ โยชน์ความสุขแก่ตน หรือหวังความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิตของเขา
แล้ว จงพยายามรักษาที่ละข้อเสียก่อนให้มั่นคง เขากันจริง ๆ จัง ๆ เอาเป็นปีก็ได้เอาเป็นเดือนก็ได้
ได้อย่างน้อยเดือนนี้เราจะรักษาข้อ ๑ เดือนหน้าจะรักษาข้อที่ ๒ ต่อไปให้ครบ ๕ เดือน ๕
ข้อ ๘ เดือน ๘ ข้อ หรือจะเอาเป็นปีก็ได้ รักษาให้ได้ปีละข้อ ๕ ปีก็ครบ เราก็จะดีขึ้นมา เราก็
จะได้ความภูมิใจที่ไฉ่คเว็นความชั่ว นี้ถ้าหากเข้าใจว่าความดีเป็นของที่น่าภูมิใจ น่าปฏิบัติ
นำมาซึ่งความอึ้งใจ อันนี้จึงจะได้ผลเห็นอานิสงส์ ถ้าเห็นว่าเป็นการลำบาก รักษาศีลแล้ว
เป็นทุกข์ แทนที่จะเป็นสุขกลับเกิดทุกข์ การรักษาศีลเพื่อพ้นจากความชั่วหรือพ้นจากอารมณ์ชั่ว
พอมารักษาศีลโดยไม่เข้าใจกลับเป็นทุกข์ ตกนรกทั้งเป็น

ถ้าศึกษาและเข้าใจปฏิบัติโดยนัยที่อธิบายมานี้แล้ว จึงจะสมกับที่เราได้ พุทธศาสนาคือของ
ดีมาไว้ประจำชาติ ในสิงคโปร์ของเรา มิใช่ได้มาเพื่อเอาไว้ประดับโก้ ๆ ให้สวย ๆ หรือเอาไว้ให้
คนทั้งหลายรู้จักว่ามีพุทธศาสนาอยู่ที่เมืองสิงคโปร์เท่านั้น หากว่าเราได้ปฏิบัติให้มีคุณค่าหรือ
ประโยชน์ โดยแท้จริง คุณจะคุ้มค่าที่เราได้สละลงทุนก่อสร้างเป็นถาวรวัตถุมั่นคงจนปานนี้

ขอทวนทบทวนหัวข้อต้น ๆ ว่า ที่อาตมาได้มาในวันนี้ เพื่อมาขอแสดงความขอบอกขอบใจ
ในการที่ได้ตั้งวัดศาสนาพุทธหินยานลงเป็นรากฐานมั่นคงลงในสิงคโปร์ โดยมีท่านพระครูเป็น
ผู้นำ แล้วก็อยากจะให้พากันศึกษาถึงเรื่องพุทธศาสนา อันเป็นหนทางนำมาซึ่งสติปัญญา
การศึกษาพุทธศาสนาจะต้องยึดหลักสำคัญ คือกาย กับ ใจ ถ้าไม่รู้จักร่างกายกับใจแล้วก็ไม่ทราบ

ว่าจะปฏิบัติตรงไหน กายและใจของเรานั้น ใจเป็นคนสั่งการให้ทำทั้งดีและชั่ว เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าหากเราไม่รู้จักใจ ก็คงจะไม่เห็นใจว่าดีหรือชั่ว ถ้าเรารู้จักใจ ใจที่เป็นกลาง ๆ รู้ดีและรู้ชั่ว เรียกว่าใจ ถ้ามันสั่งการให้ทำทางดีก็เรียกว่า บุญ ถ้าหากมันสั่งการให้ทำทางชั่วก็เรียกว่าบาป บาปเป็นของไม่ดี บุญเป็นของดี นำมาซึ่งสันติสุข ที่เราเห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว รู้ด้วยตนเอง คนอื่นจะไม่นิยมก็ช่างคนอื่นจะติเตียนนินทาที่ช่าง เราเข้าใจเช่นนี้แล้ว เราก็จะทำแต่ ความความดี ความดีโดยย่อที่ว่านี้ ก็จะไม่หนีจากหลักของศีล ๕ ถ้าเราทำไม่ได้ทั้งหมด คือ ปฏิบัติไม่ได้ทั้ง ๕ ข้อก็จงพยายามฝึกฝนอบรมทำไปทีละข้อ ๆ จะคิดเป็นรายเดือนรายปีก็สุดแล้วแต่ เมื่อทำได้ตลอดรอดฝั่ง ศีล ๕ ก็จะสมบูรณ์ในเดือนใดหรือในปีใดอย่างแน่แท้ จะได้ชื่อว่าเราเชื่อมั่นคุณงามความดีในพระศาสนา

ขอให้ทุกคนพากันสังเกตอีกหน่อย โดยเฉพาะในเรื่องปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนาพากันศึกษามาก สนใจกันมานาน แต่เหตุที่ว่าไม่เข้าใจข้อเท็จจริง คือหลักพระพุทธศาสนาโดยที่อธิบายมานี้ ก็ตามหรือนอกเหนือจากนี้ก็ตามเป็นเพราะอะไร เรื่องนี้เป็นเพราะใจของเราวุ่นวายใจไม่สงบ

เมื่อใจไม่สงบวุ่นวายอยู่แล้วจะไม่รู้เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ใจก็เปรียบเหมือนน้ำ น้ำเป็นของใสสะอาดหากมีการกระเพื่อมอยู่ก็จะไม่ปรากฏเงา ถ้าน้ำสะอาดนิ่งเมื่อไร เงาก็จะปรากฏขึ้นมาทันที ธรรมดาคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ฉนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจงพากันอบรมใจของตนให้ได้รับความสงบ แม้ไม่รู้แจ้งแทงตลอด หรือให้ถึงมรรคผลนิพพาน ก็ให้เห็นคุณค่าของความสงบว่า นำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริง

ก่อนที่จะจบเรื่องการพูดธรรมในวันนี้ ก็ขออนุโมทนาและแสดงความขอบคุณแก่เจ้าภาพ ผู้ให้ที่ดินเป็นกรรมสิทธิ์ของสงฆ์ และขอให้ท่านพระครูประกาศธรรมคุณ ผู้นำญาติโยมปฏิบัติในศาสนาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จงมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ประสบสิ่งที่ปรารถนา ขอศาสนาพุทธจงเจริญรุ่งเรืองในสังคโคปรุ์ พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจงรื่นเริงแลบันเทิงอิมใจในคำสอนของพระพุทธศาสนา ปรารถนาสิ่งใดจงสัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาบ่าย

สนทนาธรรม

๑. ผู้ถาม

เคยภาวนากำหนดอารมณ์ เช่น กำหนดกระดูกแล้วท่านอาจารย์ให้จับผู้รู้ เมื่อกำหนดกระดูก กระดูกที่ฟุ้งอยู่ก็หายไป ว่างเฉย ๆ บางทีก็มีแบบคาย ใครไปรู้จักความว่าง ใครไปรู้จักความสงบ ใครเป็นผู้รู้ ถ้าคิดอย่างนี้ใจมันฟุ้งไปที่อื่น ถ้าใจมันอยู่กับกระดูกยังไม่ปล่อยวางกระดูกใจมันก็ยังนั่งอยู่ในกระดูก แต่เวลาพิจารณาใครเป็นผู้รู้ ใจมันจะหายไปหาอารมณ์อื่นๆ คังนั้นจะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์

ให้ใจมันอยู่ที่กระดูกนั้นเสียก่อน จะนานเท่าไรก็ช่างมัน นับเป็นปีๆ อย่างน้อย ๕ ปี ถึงจะชำนาญ ต่อนั้นไปถ้ามันไม่ไปไม่มาจริงๆ คืออยู่เฉยๆ แล้วพิจารณา คือพิจารณาอันนั้นแหละ พิจารณาผู้รู้สึกว่าเฉยๆ อยู่ที่ไหน แล้วจับตัวผู้รู้มันให้ได้ อย่าไปพิจารณามันเร็วหนัก ไม่ชำนาญแล้วจะเสียไป การภาวนาต้องทำกันจริงๆ เป็นปี ๆ พอภาวนาเป็นอะไรนิดๆ หน่อย ๆ อยากให้เกิดความนั้น นี้ เดียวก็เสื่อมเสีย เก่าก็ไม่ได้ ใหม่ก็ไม่ดี

๑. ผู้ถาม

ใจมันเค็ดรื้อนเพราะอยากจะให้ใจมันเข้าเต็มที่ และอดที่จะกดใจให้เข้าถึงจุดนั้นไม่ได้

ท่านอาจารย์

นั่นแหละความอยากเป็นเหตุ พอกดใจจะเข้าให้ถึง มีแต่ความเค็ดรื้อนไม่สงบ การทำความเพียรพยายามต้องมีแบบคาย คอยพิจารณาความสงบนั้น ทำใจให้เย็นๆ จึงจะถูก

๑. ผู้ถาม

ยากเหลือเกินในการภาวนา

ท่านอาจารย์

จะว่ายากก็ยาก ถ้าจับใจคือผู้เป็นกลางได้แล้ว จะขยันหมั่นเพียร พยายามมองดูผู้รู้มันอยู่เสมอ คำว่ายากแล่ง่ายจะหายไป มีแต่ความพอใจอยากเห็นตัวใจ คือผู้รู้ที่อยู่เสมอตลอดกลางวันและกลางคืน

๑.ผู้ถาม

ไม่ได้ภาวนาอะไรมากมายหนัก หลังจានั่งประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ก็รู้สึกหัวใจสงบ หลังจากนั้นรู้สึกง่วงนอน ดังนั้นจะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์

คือ ตอนนั้นมันปล่อยวางเฉยๆ พอมันสงบไม่มีเครื่องยึดเครื่องอยู่ ไม่มีเครื่องพิจารณา ความสงบก็เลยมาเป็นความง่วง ฉะนั้นเมื่อสงบแล้วจึงน้อมเข้ามาพิจารณาตัวของเราเนี่ย พิจารณาความไม่เที่ยง ความทุกข์ในร่างกายเป็นอนัตตา ให้พิจารณาองค์ใดลักษณะเป็นเครื่องอยู่ ถ้าเราไปเฉยๆ ไม่มีเครื่องอยู่ มันก็เลยง่วงนอน

๓.ผู้ถาม

ผู้เป็นฆราวาส มีภรรยา มีครอบครัว มีลูกหลายคน ไม่มีโอกาสได้ออกบวช อยากทราบว่าผู้เป็นฆราวาสนี้จะภาวนาได้ขนาดไหน

ท่านอาจารย์

ตามที่ท่านว่าไว้ ฆราวาสก็ถึงอรหัตต์ได้ แต่อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วันต้องออกบวชหรือไม่เช่นนั้น ก็นิพพาน แต่ว่าถึงอย่างไรก็บังเกิด ไม่ต้องคำนึงถึงได้ชั้นภูมิอะไรดอก เราต้องการความสุข เราเกิดขึ้นมาในโลกนี้ก็ต้องการความสุข ถึงมันยุ่งเราก็ต้องการความสุข จึงต้องหัดภาวนาเพื่อให้เกิดความสงบ ในช่วงครู่หนึ่งที่เรากฎาณอยู่นั้น ได้รับความสุขก็ดีแล้ว อย่าไปฝึถึงมรรคผลนิพพานเลย

๓.ผู้ถาม

ได้แต่เพียงนึกอยู่อยากจะทำบวช กลัวว่าเมื่อออกมาบวชแล้วก็จะติดอยู่เพียงเท่านั้น จึงอยากถามว่า จะมีเวลาไหนหรือไม่ที่พอจะรู้สึกตัวว่าถึงเวลาที่จะออกมาบวชได้

ท่านอาจารย์

เรื่องนั้นมันเป็นไปเอง คือว่าเราได้รับความสุขสงบจากการอบรมภาวนานี้แล้วมันมันจะบวชได้แค่ไหน ขนาดไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก หากที่ใครจะตัดสินใจได้ บางทีขณะทำภาวนาได้รับความสุขสงบ นึกอยากออกบวช เมื่อบวชแล้วกลับวอกคืนมาอีก ยิ่งกว่าเก่าก็มีอีก ฉะนั้นอย่าเลยให้เข้าไปเสียก่อน ทำไปก่อนอย่างนี้ละ

๓. ผู้ถาม

อยากบวชเหมือนกันแต่โยมที่บ้านไม่ยอม

ท่านอาจารย์

เอาละ ไม่ต้องบวชหรอก เอาไว้เป็นอุปัฏฐากดี เรามาทีหลังจะได้นำเที่ยว(หัวเราะ)

๓. ผู้ถาม

อยากจะทำบุญอีกสักสองชาติ แต่ไม่อยากเกิดมาเป็นทุกข์ อยากจะได้รับแต่ความสุข จึงขอเรียนกราบถามว่า การทำบุญชาตินี้จะส่งผลไปถึงชาติหน้าได้หรือไม่ และจะได้รับบุญในชาตินี้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์

เกิดมาต้องเป็นทุกข์แน่โยม จะต่างกันก็ทุกข์มากทุกข์น้อยเท่านั้นแหละ การทำบุญต้องส่งไปให้ชาติหน้าแน่ ของเราทำแล้วจะไปไหน การทำบุญไม่ใช่หนทางพ้นทุกข์โดยตรง แต่เป็นการทำทุกข์ให้น้อยลง การภาวนานั่นซิเป็นการนำทุกข์ให้หมดไป ฉะนั้นใครก็ตามปรารถนาว่าขอเกิด ๒ ชาติ ๕ ชาติ ถ้าเราภาวนาไม่ดีปรารถนาอย่างไรก็ได้

๓. ผู้ถาม

เป็นฆราวาสต้องมีภาระพันธะอยู่กับครอบครัว เมื่อทำความเพียรด้วยการภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้รับความสุขแล้ว มิได้คิดถึงเรื่องอนาคตข้างหน้า เพราะทราบทุกอย่างทุกอย่างเกิดดับตามหลักพุทธศาสนาถูกต้องแล้ว ก็เพียรอยากจะได้ความสุขอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น อยากจะทำเพียรภาวนาให้เป็นสมาธิอยู่ต่อไปก็ยังต้องติดอยู่กับบ่วง มีเครื่องผูกพันอยู่ จะทำอย่างไร จึงขอกราบเรียนถามวิธีที่จะได้ความสุขนี้อยู่เรื่อยๆ ไป

ท่านอาจารย์

เป็นธรรมดาผู้ที่ต้องการอยากจะได้ความสุข เมื่อเห็นผู้ที่บวชเข้ามาแล้ว ไม่มีภาระพันธะอะไร เข้าใจว่าจะได้รับความสุข แท้จริงผู้บวชแล้วเป็นผู้ไม่ประมาท จะต้องคิดถึงหน้าที่ของตนว่า กิจสิ่งใดควรวัตรที่ตนควรทำ แล้วยังไม่ได้ทำ กรรมอันใดที่ผิดไม่ควรทำเราละแล้วหรือยัง ความดีมีพอแล้วหรือที่จะภาคภูมิใจแก่ตนเอง และไม่ให้เกิดคร้อนภายหลัง เหล่านี้เป็นความเดือดร้อนของ

พระ เป็นพระก็ดี เป็นฆราวาสก็ดี มีความเดือดร้อนไปคนละอย่าง ถ้าเป็นผู้ไม่ประมาทพิจารณาตนเองอยู่เป็นนิจ จะพ้นจากทุกข์ไม่ว่าพระแลฆราวาส ด้วยการทำความสุขสงบอันปราศจากนิวรณ์ ๕ มีความมุ่งมั่นในอารมณ์นั้นอยู่เสมอ ถึงอารมณ์ใดจะมารบกวนก็ไม่ไหวไปตาม

๓. ผู้ถาม

ทำไมบางที่บางคนรู้แล้วเลิกได้ตอนได้ อันนั้นจะเป็นเหตุปัจจัยหรือไม่

ท่านอาจารย์

บางที่เข้าไปบางคนรู้แล้วเลิกได้นั้น เป็นเพราะปัจจัย บุญวาสนา ปัญญาบารมีของเขาแก่กล้า อีกนัยหนึ่ง คือ ปัญญาบารมีเขาแก่กล้านั้นเองจึงมีแยกคาย ให้เลิกละได้

(ช่วงนี้ไม่มีการนั่งภาวนา หมดเวลา)

เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา

ที่อาตมาพูดมานี้เป็นเรื่องภาวนาโดยเฉพาะจึงเข้าถึงหลักพระพุทธศาสนา ถ้ายังไม่ได้ภาวนายังไม่ถึงศาสนาที่แท้จริง พุทธศาสนาสอนถึงใจตน คนไม่เห็นใจของตนแล้วจะไปถึงศาสนาได้อย่างไร การละชั่วทั้งปวงก็ต้องเห็นด้วยใจตนเองเสียก่อนจึงจะลงได้ ความดีที่ตนเองจะทำนั้นถ้าไม่เห็นด้วยใจของตนเองแล้ว ก็จะทำไม่ได้ ถึงทำไปก็สักแต่ทำไปแต่ไม่มั่นคง การชำระใจของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วยิ่งแล้วใหญ่ ถ้าไม่เห็นใจของตนแล้วตน จะไปละได้อย่างไร ความเศร้าหมองและความผ่องใสอยู่ที่ใจเห็นได้ด้วยตนเอง การภาวนาที่เห็นใจของตนเองอย่างเดียวกันเท่านั้นแหละ เป็นการถึงศาสนาโดยแท้ นอกไปจากนี้เช่น การบำเพ็ญทานและรักษาศีล เป็นเครื่องประกอบ หาได้ชื่อว่าถึงศาสนาโดยแท้ไม่

2. ผู้ถาม

วัตร นั้นหมายความว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์

วัด คำหนึ่ง กับ วัดร อีกคำหนึ่ง

วัด หมายถึงที่ทำศาสนาพิธีต่างๆ คือ พุทธศาสนิกชนไปร่วมกันทำพิธีต่างๆ แต่พระสงฆ์ที่อยู่ในที่นั้นก็ต้องทำกิจของสงฆ์ มิใช่ทำเป็นวัดแล้วอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร จะกลายเป็นที่เก็บคนจึงเกียจไปเสีย

วัดร หมายถึงการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบของผู้นั้น เช่นหญิงปฏิบัติเอาใจสามี ไม่ละเมิดล่วงเกิน โอวาทคำสอนที่ดั่งงามของสามี เรียกว่าหญิงมีข้อวัตรอันดีงาม พุทธศาสนิกชนได้ สดับ คำสอนของพระพุทธรเจ้าแล้วนำไปปฏิบัติตาม ได้ชื่อว่าพุทธศาสนิกชนผู้ที่มีข้อวัตรอันดีงาม

การที่อาตมามาสิงคโปร์คราวนี้ด้วยตามคำอาราธนาของแม่ชีชวน ด้วยเธอคิดว่าพี่น้องและชาวสิงคโปร์หลายคน ที่ต้องการอยากศึกษาธรรมะ แต่ไม่มีโอกาสได้ศึกษา เพราะไม่มีครูอาจารย์ จึงได้นิมนต์มา พอมานี้เห็นคนสิงคโปร์เข้าจริงๆ โอ้โฮ คนสิงคโปร์มิใช่คนป่าเถื่อนไม่รู้ธรรมะซั่มโมอะไร แท้จริงแล้วคนสิงคโปร์เป็นปราชญ์ รู้จักถามปัญหาสาระลึกซึ้งล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ของนักปฏิบัติทั้งนั้น ทั้งๆที่ครูบาอาจารย์และพระก็ไม่เคยมาสอนเลย อาตมามาคราวนี้เห็นว่ามิใช่คนป่าเถื่อน และคนสิงคโปร์ก็ควรจะเป็นหนี้บุญคุณของแม่ชีชวน ไว้ในโอกาสนี้ด้วย และเมื่อได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติอันดีงามนี้แล้ว จงพากันนำไปปฏิบัติอย่าได้ประมาทให้เป็นผู้มีวัตรดีอย่าได้มีวัตรล้างก็เป็นเครื่องนำความสุขมาให้ได้ตลอดกาลนาน

(วันนี้ไม่มีการนั่งสมาธิ หมดเวลา)

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาบ่าย

แสดงธรรม

ธรรมที่ได้แสดงให้ฟังนี้ คงจะไม่มีใครเคยได้สดับและเคยได้ยินได้ฟังมาก่อน หรือหากได้ยินได้ฟังมาบ้างก็คงยังไม่ได้ปฏิบัติทำตาม ครั้นนี้เป็นครั้งแรกที่ได้ฟังและได้ลงมือทำกันจริงๆ เป็นที่น่ายินดีอนุโมทนาด้วย พอทำได้ก็ได้รับผลเป็นอานิสงส์ทันที วันที่ ๑๕ พ.ย นี้ก็จะได้ออกสเตรเลียเสียแล้ว ธรรมอันใดทำได้อบรมเอาไว้แล้ว ของจงตั้งใจนำไปภาวนาให้เห็นผลเหมือนกับที่อาตมามาอยู่ การไปออกสเตรเลียก็ต้องการไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างเดียวกับสิงคโปร์นี้แหละ คนในโลกนี้ที่ต้องการอยากทราบพระพุทธศาสนายังมีมาก แต่ไม่มีคนไปสอนเขาจึงไม่รู้จักพระพุทธศาสนาเลย คนออกสเตรเลียก็เหมือนกับคนสิงคโปร์เรานี้แหละ

สิงคโปร์เป็นเมืองหน้าด่าน มาจากบางกอกก็ต้องมาลงที่นี้ จะไปออสเตรเลียก็ต้องมาขึ้นที่นี้ จะไปออสเตรเลียก็ต้องวกกลับมาที่นี้อีก ไปอินโดนีเซียแล้วจะกลับไปบางกอก จะต้องมาขึ้นที่นี้ สิงคโปร์เก็บภาษีเสียเรื่อย (คือได้ฟังธรรม อันนำมาซึ่งสันติ)

คนส่วนมากมองความสุขเพียงผิวเผิน ได้เงินเท่านั้นแหละเป็นความสุข เพราะเงินมีดี อย่างเดียวจะซื้ออะไรได้หมด คือ ซื้อเรือน ซื้อรถ ซื้อเรือ ซื้ออาหารมาบริโภคได้ทั้งนั้น แต่หาได้คิดไม่ว่าเงินไม่ได้ไปหาซื้อของเหล่านั้นมาให้เรา แต่เราต้องเอาเงินไปซื้อของเหล่านั้นเอง เงินมันนอนเอกเขนกอยู่ในกระเป๋า แม้แต่เงินเองมันยังไม่รู้ค่าของมันเองด้วยซ้ำ หามาไว้มากก็กลัวขโมยจะลัก ต้องป้องกันรักษามีรั้วบ้านฝาเรือน ประตูหน้าต่างปิดให้มิดชิดเวลามีค่าน้ำกิน แคมยังต้องเลี้ยงสุนัขไว้เฝ้าด้วย ชาวสิงคโปร์ได้มาฝึกอบรมธรรมเป็นสาระในชีวิตของตนนี้ นับว่าเป็นลาภอันยิ่ง

สนทนาธรรมต่อจากธรรมเทศนา

๑. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนใหม่ ครั้งแรกกำหนดลมหายใจเข้าออก เวลาเกิดเวทนาขึ้นให้ตั้งลมหายใจเข้าออก ให้กำหนดเวลา จะได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

ไปกำหนดเวทณาก็ได้ แต่เอาให้แน่วแน่จริง จนเป็นอารมณ์อันเดียว ไม่ยอมส่งไปโน่นนี่ เดี่ยวเวทนาอันนี้ก็หายไป ยังเหลือแต่ความสุขสงบวางเฉยอยู่อย่างเดียว

๑. ผู้ถาม

เวลาเวทนาเกิดขึ้นมา อยากให้เวทนาหายไป แต่มันไม่ยอมหาย เลยเกิดความรำคาญ ต่อมาก็เลยคิดว่า เจ็บมันก็เป็นเรื่องของเจ็บ มันก็เป็นอย่างนี้

ท่านอาจารย์

นั่นแหละ ให้เห็นสภาพอันนี้นั่นแหละ คือให้เห็นสภาพของจริง คือมันเป็นสิ่งหนึ่งอยู่อย่างนั้น ให้เห็นสภาพความเป็นจริง เพราะเราไม่ยอมเห็นสภาพตามความจริงต่างหาก เราไปยึดว่าเป็นเรา ความเจ็บก็เป็นเรื่องของความเจ็บ ใจมันไปยึดว่าเป็นทั้งหมดใจมันก็เป็นทุกข์ นี่แหละหัด

ตรงนี้ หักไม่ให้ทุกข์ตรงนี้ ทุกข์มีอยู่ก็ไม่ทุกข์ อย่างที่ของอะไรๆ ถ้ามีอยู่ไม่ยึดมั่นก็ไม่ทุกข์ เหมือนกับทุกขเวทนามีอยู่ ถ้าเราไม่ยึดมั่นก็จะไม่เป็นทุกข์ เราหักตรงนี้หาความสุขใส่ตัวให้จงได้

๑.ผู้ถาม

จะต้องต่อสู้หรือยอมแพ้ต่อเวทนามี

ท่านอาจารย์

ต้องต่อสู้ซิ ชีวิตคือการต่อสู้ เราเกิดมาไม่ว่าจะอยู่ในสภาพเช่นใด ล้วนแต่ต่อสู้กันทั้งนั้น ไม่ต่อสู้อย่างหนึ่งก็ต้องต่อสู้อีกอย่างหนึ่ง ต้องมีด้วยกันทั้งนั้น เช่น การเวทนามีเวทนามีเป็นข้าศึก ถ้าเราไม่ต่อสู้ ยอมแพ้ คราวนี้ทีหลังมันก็ต้องยอมแพ้อีก การต่อสู้ทางพระพุทธศาสนาแทนที่จะใช้กำลังประหารกันด้วยอาวุธ เปล่า ตรงกันข้าม กลับทิ้งอาวุธและยอมสละทั้งกายและใจ เลยชนะเด็ดขาด การประหารกันด้วยอาวุธก็ต้องกลับแพ้กันด้วยอาวุธ นี้ไม่มีอาวุธ ชนะแล้วไม่ต้องแพ้กันอีกต่อไป

เราเกิดมาในโลกต้องใช้ของในโลกให้เป็น เช่นร่างกายเกิดจากธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ ประสพครบถ้วนจึงเกิดเป็นคนได้ เมื่อเกิดมาแล้วบริหารรักษาด้วยประการต่างๆ ตามหน้าที่ของมัน เมื่อเรารู้ว่าการรักษาเป็นทุกข์ เราจึงยอมการสละการบริหารหรือการรักษานั้น ก็เป็นสุขทำนั่นเอง ใช้โลกและธรรมให้เป็นจึงจะเป็นประโยชน์ ถึงคราวใช้โลกก็ต้องใช้ เมื่อโลกใช้ไม่ได้แล้วก็ต้องใช้ธรรม ต้องหักทั้งสองอย่างไว้ให้ชำนาญ จะใช้โลกนี้ได้ก็ต่อเมื่อจำเป็น เมื่อโลกนี้ใช้ไม่ได้แล้วก็ต้องใช้ธรรม

๑.ผู้ถาม

กำหนดส่วนต่างๆในกาย เวลากำหนดหนักๆเข้า รู้สึกแปลกมากคือ มีความรู้เห็นตัวทั้งหมด นอกจากศีรษะ อารมณ์ภายนอกรู้แต่ไม่ยึด ดังนั้นเมื่อไปยึดศีรษะเลยมองไม่เห็นตัว การที่เป็นเช่นนั้นเข้าใจว่า เข้าถึงอุปจารสมาธิ ทำอย่างไรถึงจะสามารถเข้าถึงอัปนาได้หรือว่าจะต้องตั้งหน้าดูแต่อาการที่ยังเป็นอยู่อย่างนั้น

ท่านอาจารย์

ที่เราพิจารณาชิ้นส่วนของกายของเรานั้น มีความรู้เห็นตัวทั้งหมดนอกจากศีรษะ อารมณ์ภายนอกนั้นไม่รู้แต่ไม่ยึด อารมณ์ภายนอกไม่เข้าไปยึด มันก็ดีแล้วนี่ยังอยากเข้าถึงอัปนาอีกด้วย

ขอให้เป็นไปเองเถิด อยากรไปอยากถึงเลย ของพรรคนี้ไม่ใช่ของที่ทำได้ง่าย เป็นอะไรแล้วขอให้รักษาอันนั้นไว้เสียก่อน ความอยากเป็นเหตุให้คนจมอยู่ในโลกนี้มากต่อมากแล้ว

๑.ผู้ถาม

เมื่ออารมณ์ภาวนามันก็หายไป แต่มันยังมีความรู้สึกอยู่ อยู่ด้วยความสุขสงบ

ท่านอาจารย์

อันนั้นมันดีทีเดียว มันเข้าถึงอัปนาสมาธิแล้วนะ ะ คราวนี้มันมีความรู้สึกของมันอยู่ต่างหากแต่มันไม่เข้าไปยึดอะไรทั้งหมด

๑.ผู้ถาม

ทำอย่างไรถึงจะเข้าอัปนาสมาธิได้นาน

ท่านอาจารย์

ยังไม่ชำนาญ หัดเข้าจนให้ชำนาญจึงจะอยู่ได้นาน อัปนาสมาธิไม่ใช่ของแต่งเอาได้ง่าย จะเป็นแต่ละครั้งก็ทิ้งยาก ขอให้ตั้งสมาธิเบื้องต้น คือ ขณิกะสมาธิ อุปจารสมาธิ ให้ชำนาญเสียก่อน อัปนาจะเกิดเอง

๑.ผู้ถาม

เวลานั่งภาวนาแล้วใจมันสงบ ไม่ไปยึดอะไร แต่ยังรู้สึกในสิ่งแวดล้อมอยู่เช่นกัน เวลาเสียงเกิดขึ้นความสงบก็หายไป เหตุที่มันหายไปนี้เพราะเราไปยึดเอาเสียงใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

มันก็เป็นอย่างนั้นนะซิ ถ้าความสงบหายไปก็หมายความว่าใจส่งไปตามเสียง หรือเรียกได้ว่ามันกระเทือนแต่ไม่หวั่นไหว อย่างที่อธิบายให้ฟัง ใจมันอยู่ด้วยความกระเทือนนั้น หมายความว่าประสาทรับรู้มันยังได้ยืนอยู่ มันกระเทือนถึงใจกระเทือนแต่ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นอะไร นั้นเรียกว่ามันกระเทือนแต่มันไม่วิพากษ์วิจารณ์ไปตามเสียงนั้น จึงเรียกได้ว่าไม่หวั่นไหว

๑.ผู้ถาม

เมื่อใจเข้าถึงสภาพของความสงบแล้ว มันว่ามี ความสบายมาก เวลาถึงขั้นนี้จะต้องพิจารณา เรื่องใจเป็นอะไร กายเป็นอะไร อตตะเป็นอะไร คือเมื่อหัดถึงขั้นนี้ควรหัดพิจารณาใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

เวลาเข้าถึงความสงบมันก็เป็นภาวนาแล้ว ให้รักษาความสงบนั้นไว้ก่อนอย่าเพิ่งไปอะไร ก่อนเลย มันจะเป็นสัญญา สังขาร ไปเสีย ให้มันพิจารณาของมันเองจะดีกว่า การเข้าใจว่าถึงขั้นนี้ แล้วจะพิจารณาอย่างนั้นอย่างนี้ผิด คนอยากได้ปัญญาพอหัดทำความสงบเป็นสมาธินิด ๆ หน่อย ๆ ก็พิจารณานั้นเสียแล้ว มันเลยไม่ชัดเจน สมาธิก็เสื่อมปัญญาก็ไม่ได้ ผลที่สุดเลยเหลวไม่เป็นท่า

๑.ผู้ถาม

เวลาภาวนาโดยมากกำหนดจุดพุทโธ แต่ไม่สามารถกำหนดเข้าหับลมหายใจได้ เพราะจะทำให้ไอ เวลากำหนดใจมันก็ลงมาอยู่ที่อก และรู้สึกสุขสบายตรงนั้น พอสุขสบายเยือกเย็นก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร มันเกิดความสงสัยเพราะไม่มีเครื่องอยู่ ปล่อยเฉยๆ แล้วไม่ทราบจะทำอะไรต่อไป เวลานั่งพิจารณากายเกิดภาพเห็นชัด จะต้องเอาใจไปตามภาพนิมิต หรือว่าจะเอาใจไปตามอาการ สามสิบสอง พอสงสัยอย่างนั้นภาพเหล่านั้นก็จะหายไป ไม่ทราบจะทำอย่างไรต่อไป

ท่านอาจารย์

กำหนดเอาใจมันก็ดีแล้วนี้ ถูกทางแล้ว ถูกกับนิสสัยจึงค่อยลงได้ จิตเห็นภาพต่างๆ ขึ้นมา ถ้าหากว่าเราส่งไปหาจิตมันก็ถอย ถึงว่าอย่าส่งไปหาภาพ ให้ย้อนมาสู่ผู้ไปเห็นภาพนั้น จิตใจมันมันคงกว่าเดิม เมื่อใจสบายแล้วจงหาตัวผู้สบายให้ได้ จับตัวนั้นแล้วปล่อยวางเรื่องอื่นหมด ก็มีเครื่องอยู่ต่อไปเครื่องอยู่ในที่นี้คือจับผู้ไปรู้ไปเห็นนั่นเองให้ได้

๑.ผู้ถาม

ความสุขที่เกิดจากภายนอก เวลามาเปรียบเทียบกับความสุขที่เกิดจากภาวนาต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์

คือว่า ความสุขที่เกิดจากภายนอกเรียกว่า ความสุขที่เกิดจากอามิส ได้สิ่งใดมาเขาเรียกว่าสุข แท้ที่จริงไม่ใช่ความสุข ก่อนที่จำได้มันก็ทุกข์ ได้มาแล้วก็ต้องทุกข์คือต้องรักษาต้องใช้ มิใช่มันหามาให้เรา เราไปหามันมาแล้วเราเป็นคนรักษา แล้วเราเป็นคนใช้เงินมันให้เราไปหามัน มันใช้เรา

เราเข้าใจผิดนะ หากเราไม่ใช้มันก็อยู่เหมือนเก่า เหตุนี้จึงว่ามันใช้เราไปซื้อ ใช้ให้เรารักษา ในโลกมันจำเป็นต้องทำอย่างนี้ ไม่ทำอย่างนี้มันก็ไม่ได้ เรียกว่าเราเป็นคนใช้ของโลก เราเป็นคนใช้ของกิเลส เราเป็นคนใช้ของความอยาก ภาษาธรรมเรียกว่าเราเป็นทาสของความอยาก มันใช้ให้เราดิ้นรนกระเสือกกระสนด้วยประการต่างๆ มันให้อยู่เป็นสุขไม่ได้ แม้แต่นอนก็ยังคิดนึก มันไม่ให้เรานั่งนอนเฉยๆ ไม่ใช่มันจะสนุกสบาย นอนก็ยังคิดนึกอยู่ นั่นแหละเรียกว่าเราเป็นทาสของมัน เรามาหัดเป็นไท เป็นนายของมันเสีย เวลานอนก็ให้มันหลับดีๆ ให้มันสงบเสียอย่าไปยุ่งกับมัน เงินนี้เราเป็นทาสเป็นคนรับใช้มันตลอดเวลา เราวางแล้วมันก็อยู่ตามเดิมไม่ไปไหน ขอให้วางปัจจุบันพอได้ความสุขแล้วจึงเห็น อานิสงค์ของความสุขที่เกี่ยวข้องอามิสความกังวล ความสุขที่ไม่เจือปนอามิส ไม่มีกังวล ต่างกันตรงนี้

๑.ผู้ถาม

เมื่อก่อนจะหัดภาวนา เวลาไปเที่ยวกลางคืนกับมานอน ก็รู้สึกนอนสบาย แต่เมื่อหัดภาวนาแล้ว ยังไปเที่ยวอยู่เหมือนเดิม เวลากลับมาแล้วรู้สึกจิตใจมันขัดแย้งกัน ไม่รู้สึกสบายใจเลย

ท่านอาจารย์

นี่แหละคนเราหลงลืมตัวเสียไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร พอมาหัดภาวนาเข้าพอรู้ตัวบ้าง แต่ก็ยังหลงวอยู่รำไป มันจึงขัดแย้งกัน ผู้หลงก็ดึงไปหลง ผู้รู้จะดึงไปหารู้เลยตกลงกันไม่ได้

๑.ผู้ถาม

เคยฝึกอบรมภาวนากับพระพม่ามาก่อน ท่านให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เวลาเกิดเวทนาขึ้นมา ก็ไปกำหนดเอาเวทนา เมื่อหัดทำกำหนดลมหายใจเกิดเวทนาขึ้นมา ก็พยายามหายใจถี่เข้าจนเวทนาหายไป เวลาเกิดภาวนาขึ้นมาอีก ก็กำหนดอย่างนั้นอีกจน เวทนาหายไป แต่ในครั้งสุดท้ายเวทนาเกิดแรงมากจนไม่สามารถที่จะเอาชนะได้ เลยหยุดทำต่อไป ขอกราบเรียนถามว่า ถ้าหากหัดภาวนาอีก เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาควรพิจารณาเวทนามับจิตผู้ไปรู้หรือไม่

ท่านอาจารย์

แยกจิตกับผู้รู้ออกจากกัน เวทนามันก็หายไปเท่านั้นเอง เพราะจิตผู้ไปคิดไปยึดถือเวทนามาเป็นตัวตน ออกจากผู้รู้ได้แล้วก็หมดเรื่อง

ออสเตรเลีย

วันที่ ๑๕ พ.ย. - ๑๒ ธ.ค. พ.ศ. ๒๕๖๕

เพิร์ธ

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

สนทนาธรรม

ท่านอาจารย์

พุทธสมาคมที่นี่ใครเป็นคนริเริ่มครั้งแรก การตั้งขึ้นเบื้องต้นมีความมุ่งหมายอะไรบ้าง

๓. ผู้ถาม

ตั้งพุทธสมาคมขึ้นเพื่อเป็นที่พบปะของผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ บางทีมาประชุมกัน และเพื่อเผยแผ่พระศาสนา มีที่อยู่ของพระผู้มาเผยแผ่พระศาสนา และหวังว่าพระพุทธศาสนาจะตั้งรากฐานมั่นคงในเมืองเพิร์ธนี้

ท่านอาจารย์

ตั้งมาก็ปีแล้ว มีสมาชิกที่พอใจสมัครมาร่วมด้วยเท่าไร

๓. ผู้ถาม

ตั้งมาได้แล้ว ๔ ปี มีสมาชิกไปๆ มาๆ ในครั้งแรกอยากจะให้ชาวพุทธบริษัทได้เข้าใจขนบธรรมเนียม และวิธีปฏิบัติของศาสนาพุทธ เพราะฉะนั้นพวกเราจึงรู้สึกยินดีมาก เมื่อครั้งได้นิมนต์ขันติปาโลมาที่นี่ แล้วต่อจากนั้นก็ให้ท่านคอนมาอบรม และเดี๋ยวนี้ก็ได้โอกาสอย่างดีที่สุด ได้ครูบาอาจารย์ใหญ่ คือท่านอาจารย์มาสอน มาแนะนำให้รู้จักขนบธรรมเนียมของศาสนาพุทธ จึงขอแสดงความขอบพระคุณอย่างมาก

ท่านอาจารย์

การที่จะเป็นสมาชิกในพุทธศาสนิกชนนั้น ควรจะตั้งระเบียบไว้ คือว่าธรรมเนียมประเพณี เช่น ว่า คนใดที่จะเป็นสมาชิกร่วมกันก็ควรจะนิมนต์พระมาเป็นประธาน และกล่าวคำปฏิญาณตนว่าเป็นพุทธ มามกะเป็นซุดๆ เป็นคราวๆ ไป อันนี้เป็นการดีมากระเบียบอันนี้มีอยู่ แต่เวลานี้เราไม่ได้เอามาด้วย แต่ จะทำให้โดยย่อก็ได้ อย่างน้อยที่สุดก็ให้มีการไหว้พระในเมื่อมีการประชุมกันแต่ละครั้งละที หรือหากมี ความสามารถ ในวันสำคัญๆ เช่น วันมาฆบูชา วิสาขบูชา เมื่อมาทำพิธีแล้ว ก็มีการสมทานศีล ปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะพร้อมๆ กัน

๓. ผู้ถาม

สมาชิที่เป็นคนไทยไม่มี และก็ประมาณไม่ได้ว่ามีสมาชิกรจำนวนเท่าไร ถ้าหากเวลามีครูบา อาจารย์มา มีพระมา คนก็มา มาก คนสนใจ แต่บางคนก็อาจจะไม่ได้เป็นสมาชิก็ได้ ทราบข่าวแล้วก็ อยากจะมาฟัง เพราะเขาสนใจในศาสนา อยากจะฟังเทศน์ฟังธรรมก็มา ตั้งแต่เป็นสมาชิมา เวลาประชุม กันก็ได้กันไปได้กันมาตามภาษาของคนไม่รู้ เลยเกิดความเบื่อไม่อยากมา พุดมากทำน้อย มันเป็นอย่างนี้ แหละกรับ

ท่านอาจารย์

ในโอกาสที่อาตมาได้มาในครั้งนี้ ขอได้บอกกันให้รู้ทั่วว่า อาตมาเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ ถ้าใครสงสัยหรือขัดข้องในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาขอให้ถามได้ในเวลา ๒๐ นาฬิกา หรือมีความประสงค์อยากไปปาฐกถาแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ ในเมื่อพร้อมเพรียงกันแล้ว อาตมายินดีไปให้ทุกเมื่อ

คนเราเกิดมา มีความปรารถนาอย่างหนึ่ง แต่สิ่งนั้นก็ทำไม่ถึงสักที สิ่งที่ว่านี้คือสุขที่แท้จริง การ ประกอบอาชีพทุกประเภทต้องทุ่มเทลงทุนด้วยทรัพย์และกำลังกาย ทั้งสติปัญญาเพื่อต้องการผลกำไร ตอบแทน แต่ถึงกระนั้นก็ดี ที่ได้ผลตอบแทนจะมีสักกี่เปอร์เซ็นต์ บางคนก็ขาดทุนจนสิ้นเนื้อประดาตัว กลุ่มใจจนผูกคอตายก็มีมิใช่น้อย ที่รอดตัวมาได้ก็พอซังกะตาย หรือที่ว่าดีก็มีไม่พอไม่คุ้มกันสักที คนเรา ความอยากมันท่วมท้นหาขอบเขตไม่ได้ ท่านเปรียบความอยากเหมือนแม่น้ำ ไหลไปทางดำไม่มีหยุดเสีย ที

พระพุทธเจ้ารู้เรื่องนี้ดีกว่าคนทั้งหลายในโลก ท่านจึงเป็นจอมปราชญ์ของโลก คือท่านรู้ว่า ความทยานอยากของคนในโลกนี้ไม่พอสักที จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่ว่าจะอยากในสิ่งใดทั้งหมด เมื่อได้ สิ่งนั้นมาแล้วแต่ความอยากยังไม่หยุดจึงต้องเป็นทุกข์ เมื่อจับต้นเหตุแห่งทุกข์ได้แล้วไม่ต้องไปมัว แสวงหาสิ่งอื่นมาบำบัดทุกข์ให้เสียเวลา เข้าไปหยุดความทยานอยากแล้วก็สิ้นเรื่อง

แต่เป็นการจำเป็น มนุษย์คนเราก็คงมาในโลกเป็นหนี้บุญคุณของโลกอยู่ จึงจำเป็นต้องใช้หนี้บุญคุณของโลก ด้วยการทำความเลื่อมใสศรัทธาโดยสุจริต อย่าไปทำความชั่วช้าเติมให้เป็นหนี้โลกอีกเลย เดียวจะใช้ไม่หมด ทำงานสิ่งใดให้เป็นไปโดยความระมัดระวังอย่าให้พลาดปราศจากสติ เราจำเป็นต้องกินต้องใช้ ความผิดพลาดอาจจะเกิดขึ้นก็ด้วยเหตุนี้ ฉะนั้นจึงขอให้ระมัดระวังเมื่อจะทำอะไรลงไป เมื่อได้แบบนี้แล้วจะมีแต่ความเจริญงอกงามไปบุญล้นกาลนาน

๓. ผู้ถาม

เราจะต่อสู้กับความโลภทางวัตถุได้อย่างไร ในการฝึกอบรมเกี่ยวกับการภาวนาจึงจะเอาชนะได้

ท่านอาจารย์

ความโลภมันมิใช่อยู่ที่วัตถุแต่อยู่ที่ใจ คือ ความอยาก วัตถุมันจะมีมากสักเท่าไร ก็แต่ความอยากมันไม่พอ มันก็ไม่พออยู่ดีนั่นเอง ท่านให้พิจารณาเมื่อกายกับใจอยู่ด้วยกันคือไม่ตาย ต้องหาไปกินไปใช้ไป เมื่อตายแล้วกายมันไม่รู้อะไรเลย สลายเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปหมด แต่ใจเป็นผู้รับภาระกรรมนั้นผู้เดียว เมื่อดีก็รับภาระเป็นสุข ทำชั่วก็รับภาระไปเป็นทุกข์ ยังไม่สิ้นภพสิ้นชาติอยู่ตราบใด ต้องเสวยอย่างนี้รำไป พิจารณาอย่างนี้แล้ว ถึงไม่พ้นทุกข์ก็ค่อยเบาบางลงบ้าง

๓. ผู้ถาม

การหัดสติก็ยากเพราะเป็นฆราวาส แล้ววิธีที่จะหัดเบื้องต้นคืออะไรครับ

ท่านอาจารย์

ไม่ว่าฆราวาสและนักบวชละ มันยากด้วยกันทั้งนั้น แต่ว่านักบวชถ้าผู้ตั้งใจก็มีเวลาที่จะทำได้ดีกว่าฆราวาสหน่อย เรื่องสตินี้เป็นของจำเป็นที่ทุกคนจะต้องทำ ไม่ว่าจะยากหรือง่ายก็จำเป็นต้องทำ เหมือนกับเรามีรถ มีเรือ เราใช้ไม่ได้ขับไม่เป็นมันก็ไม่เป็นประโยชน์แก่พวกเราซิ เหมือนกันนั้นแหละ สติเรามีอยู่แต่เราไม่คุมสติให้อยู่ในอำนาจของเรา สตินั้นก็เหลวไหลไม่ได้แล้วแต่สตินั้นพาเราไปทำชั่ว ทำผิด ทุจริตต่างๆ เราก็ไม่รู้ เลยกลายเป็นผู้มีสติพินเพื่อน ต้องคุมให้อยู่ในอำนาจของเรา เราทำดี ทำชั่ว ทำผิด ทำถูก ทำอะไรทั้งหมดก็รู้ตัวอยู่เป็นนิจ เมื่อทำอย่างนี้อยู่เสมอจนเคยชินแล้วจะรู้สึกตัวว่า เมื่อไม่ได้ทำอะไรจะไม่สบาย

แสดงธรรมเทศนา

น่าเห็นใจและน่าเลื่อมใสมากกับชาวพุทธเมืองเพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งได้พากันจับเป็นก้อนเป็นกลุ่มตั้งเป็นพุทธสมาคมขึ้น โดยที่ไม่มีใครเป็นหัวหน้าเลย นับว่ามีศรัทธาแรงกล้ามาก เป็นของหาได้ยากยิ่ง เพราะแต่ก่อนแต่โบราณ พุทธศาสนาไม่เคยมีมาเลยในประเทศนี้ จึงเป็นของแปลกมาก และเป็นการพิสูจน์ข้อเท็จจริงว่า โลกนี้เจริญรุดหน้าไปไกลด้วยสมัยวิทยาศาสตร์ ซึ่งไม่เคยมีสมัยใดๆ ในประวัติศาสตร์จะเทียบเท่าสมัยนี้ แต่ถึงกระนั้นก็ไม่มีการสิ้นสุด ไม่ทราบจะรุดหน้าไปถึงไหน เมื่อพากันมาพิจารณาถึงข้อนี้แล้วก็ได้เห็นข้อเท็จจริงว่า เราจะหมุนตามโลกไปไม่มีขอบเขตเช่นนี้หาหลักใจไม่ได้ จึงย้อนมายึดหลักพุทธศาสนาไว้เป็นที่พึ่งของใจ

แท้ที่จริงความเจริญก้าวหน้าของโลกถึงจะเจริญเท่าไร ๆ ก็เพียงแต่ด้านวัตถุ วัตถุธาตุเป็นรูปธรรมมีอันจะต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดา รูปธรรมถึงแม้จะเจริญสักเท่าไรไม่เห็นคงทนถาวรไปได้สักอย่างเดียว แม้พื้นแผ่นดินอันใหญ่หนาแน่นที่เราอาศัยอยู่นี้จะต้องสลายไปในวันหนึ่งข้างหน้า “ความเจริญก็คือความเสื่อมนั่นเอง” เอาวัตถุสิ่งของจากที่โน่นมาบำรุงที่นี่ เอาสิ่งที่ไม่มีในที่นี้ไปบำรุงในที่โน้น คนที่โน่นเห็นของใหม่ไม่เคยมีก็เรียกว่าเจริญ ของที่โน่นหมดสิ้นไปก็เรียกว่าเสื่อม ผู้คนเกิดขึ้นมามาก คนทำงานใช้แรงไม่ทันกับเวลา จำเป็นต้องหาเครื่องทุ่นแรงก็ไม่ได้ ผู้ไม่ได้ทำไม่คิดถึงเรื่องนี้ก็หาว่านำความเจริญมาให้แก่ปวงมนุษย์ แท้จริงผู้เขาคิดทำ เขาทำเพื่อช่วยทุ่นแรงเพื่อให้ได้ของมากๆ ต่างหากหากคิดเป็นความเจริญก้าวหน้าไม่

ผู้มีปัญญาทั้งหลายเช่น พระพุทธเจ้าแลพระอรหันต์ เป็นต้น ท่านมองเห็นความเสื่อมว่าเป็นความเสื่อมตามความเป็นจริง สิ่งทั้งปวงหมดในโลกไม่มีความเจริญมีแต่ความเสื่อมทั้งนั้น คนหลงต่างหากเห็นว่าเจริญจนต้องพากันหมกมุ่นอยู่ในโลกต่อไป ถึงแม้ความเสื่อมโดยลำดับก็ตาม แต่ท่านผู้มีปัญญาก็ยังต้องใช้ความเสื่อมนั้นให้เป็นประโยชน์ในชั่วระยะที่ใช้ได้อยู่ เช่น ภายของเรานี้มีความแก่โดยลำดับ เมื่อใช้ได้ยังไม่แก่ชำรุดเกินประมาณจนใช้ไม่ได้ ต้องใช้ไปให้ทำแต่ความดีโดยปราศจากโทษเพื่อประโยชน์แก่ปวงชน อันเป็นเหตุให้ตนเองได้รับความเบิกบานสุขกายสุขใจ และคนอื่นก็ไม่ได้รับความเดือดร้อนอีกด้วย

ความเจริญทางด้านภายในใจ เป็นสิ่งที่คนทั้งหลายปรารถนา นัก แต่ความเห็นผิดใจผิดนั้นทำให้คนลืมหืมตา แม้แต่ความสุขของใจก็ยังเรียกว่าความสุขของกาย คนเราตัวใจไม่มีเสียอย่างเดียวแล้ว จะมีสมบัติสิ้นฟ้าก็ไม่มีประโยชน์หาความสุขไม่ได้ ที่ว่าสุขกายนั้นคนตายไม่มีใจเสียอย่างเดียวก็หาความสุขไม่ได้ ทุกข์ก็ตรงกันข้ามเช่นกัน ถ้าใจไม่มีเสียแล้ว เช่น คนตายแล้วใครทำอะไรก็ไม่รู้ ไฟเผาไหม้ทั้งตัวจนหมดก็ไม่มีเจ็บ

นี่แหละความเจริญด้านจิตใจคืออนามธรรม อบรมทำให้เกิดปัญญา เห็นรูปธรรมเป็นของไม่เที่ยงมีอันจะต้องดับไปเป็นธรรมดา เห็นไม่มีสาระ แม้ของโลกทั้งหมดก็เช่นนั้นเหมือนกัน เพียงแต่เกิดขึ้นมาแล้วทนอยู่ชั่วครู่หนึ่งขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป เห็นไม่มีสาระอะไรทั้งสิ้น จึงควรทำให้เจริญมากๆ แล้วจะได้รับสุขนิรันดร

๑. ผู้ถาม

การภาวนาให้กำหนดลมหายใจและกำหนดเมตตาไปด้วย แรกๆ ก็จับลมหายใจสักครู่ ต่อจากนั้นก็แผ่เมตตาให้ครอบครัว แล้วแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย พอแผ่เมตตาเสร็จแล้วก็จับลมหายใจอีก ลมหายใจก็เริ่มละเอียดเข้าๆ รู้สึกสงบมาก บางคราวรู้สึกวาลมหายใจหายไป ไม่รู้สึกกายเลย พอถึงขั้นนั้นแล้วไม่ทราบจะทำอย่างไรต่อไป เกิดความกลัว จับอะไรไม่ได้ในขณะนั้น อยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ทำถึงขนาดนั้นแล้วจะต้องทำอย่างไรต่อไปจึงจะก้าวหน้า

ท่านอาจารย์

วิธีแผ่เมตตาเบื้องต้นก็ถูกแล้ว แต่อย่าไปเอาลมมาปน เมตตาอยู่เฉพาะเมตตา ถ้าไปนึกเอาลมมาปนมันจะเข้าไปเสีย เมื่อนึกเมตตาในครอบครัวจิตจะค่อยสงบลงๆ จงนึกเมตตาแต่อย่างเดียว จมใจสงบหายวาบเข้าไปเป็นเอกัคคตารมณ์ ผู้ไม่เคยเป็นพอเกิดขึ้นจะเกิดความกลัว คือมันว่างเลย ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว จงอย่ากลัวยึดเอาความว่างนั้นเป็นอารมณ์ ความว่างจากกิเลสทั้งปวงเป็นของดีแล้ว นั่นเป็นของดี เมื่อใจได้ที่ฟังก็สงบหนักแน่นยิ่งขึ้น นี่เป็นวิธีพักผ่อนของใจ ดังอธิบายให้ฟังแล้วเมื่อตะกี้

๑. ผู้ถาม

เวลาภาวนากำหนดพุทโธ บางคราวก็กำหนดอาการ ๓๒ เมื่อกำหนดอาการ ๓๒ บางครั้งอาการหนึ่งปรากฏขึ้นมาชัดเจนแล้วก็หายไป บางทีกำหนดพุทโธ อารมณ์พุทโธหายไปไม่รู้ตัว ไม่รู้สึกตัวเลย พอตื่นขึ้นมาใจก็จะไปจับพุทโธอีก อารมณ์เป็นพุทโธอีก ต่อมารู้สึกคล้ายนอนหลับไม่ทราบว่าเป็นไหน เคยได้รับคำแนะนำว่าให้รู้สภาพของมัน แต่ไม่เข้าใจขอความเมตตาท่านอาจารย์ โปรดอธิบายด้วยครับ

ท่านอาจารย์

ภาวนาพุทโธบางคนก็ชอบ ถูกนิสสัยถูกใจ พอบริกรรมพุทโธ ใดๆ รวมได้ ที่ว่ามันหายไปนั้น เรียกว่าใจมันรวมได้ มันจึงค่อยวางพุทโธ เข้ากับหลักที่ว่าถ้าภาวนา ถึงแม้แต่คำบริกรรมพุทโธก็หายไป เวลาพิจารณาอาการ ๓๒ มันก็วางได้เหมือนกัน เป็นการดีมาก ใช้ได้ทั้งสองอย่าง เมื่อมันหายไปนั้น คล้ายกับมันไม่มีสติ ไม่รู้ตัว เมื่อรู้ตัวขึ้นมาพิจารณาอย่างเก่า พิจารณานั้นอยู่เรื่อยไป ให้ชำนาญเสียก่อนอย่าพึ่งแก้มันเลย ต่อเมื่อชำนาญแล้วจะแก้มันเอง

๓. ผู้ถาม

เวลานี้อายุ ๑๒ ปี สิ่งแวดล้อมเป็นแบบฝรั่งทั้งนั้น เวลาเกิดก็เกิดในเมืองฝรั่ง ไม่มีพุทธศาสนา สังคมของฝรั่งก็มีการบังคับหลายเรื่องจึงทำให้พวกเราเป็นโรค คือ โรคแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง เดี่ยวชอบอย่างนั้นเดี่ยวชอบอย่างนี้ นานๆเข้าก็อาจจะทำให้เกิดโรคประสาท เดี่ยวนี้ก็ค่อยรู้สึกตัวว่าใจเป็นโรคแล้ว จะแก้ไขกันได้อย่างไร ในเมื่อสิ่งแวดล้อมเป็นเช่นนี้และเป็นเวลานานมาแล้ว

ท่านอาจารย์

สิ่งแวดล้อมของคนเรานั้นไม่ว่าสังคมไหน สังคมยุโรปก็ดี สังคมเอเชียก็ดีเหมือนกันทุกชาติทุกภาษา ประเพณีคนละอย่างกันจะหยาบละเอียดคนน้อยผิดกัน เท่านั้น เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าเห็นโทษของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จึงปรารถนาที่จะให้มนุษย์ ชาวโลกพ้นเสียจากสิ่งแวดล้อม คือกองทุกข์ จึงได้บำเพ็ญพระโพธิญาณ คือ ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าจนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงอุทิศให้เทศนาสั่งสอนให้มนุษย์ชาวโลกรู้จักโทษ เห็นโทษแล้วระงับ คือปล่อยวาง ถึงจะเป็นระยะชั่วครู่หนึ่งก็ตาม คือรู้จักวิธีทอดธุระปล่อยวางไม่ต้องเอามากมายหรอก เอาขณะเดียวครู่เดียว ในขณะที่เห็นโทษนั้นทิ้งเสียเลย จะรักษาแต่ใจไม่ให้ส่งสาย ทำความสงบอยู่แต่เฉพาะตน นี่เป็นวิธีแก้โรคทางใจ

๓. ผู้ถาม

เกิดต่างประเทศและถือศาสนาคริสต์มานาน ปัจจุบันนี้ถือศาสนาพุทธเพราะเหตุว่าศาสนาพุทธมีเหตุผลมากกว่าศาสนาคริสต์ แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็ยังคิดถึงศาสนาคริสต์อยู่ดี เขาสอนว่าว่ามีพระเจ้า เมื่อเราไม่นับถือพระเจ้าแล้วเราจะได้รับผลไม่ดี เทียบศาสนาพุทธกับศาสนาคริสต์แล้วทำให้คิดถึงพระเยซู พระเยซูเป็นผู้เจริญอาจยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า เพราะยังมีโกรธอยู่ แต่ว่าอยากทราบว่าเรื่องศาสนาคริสต์จะต้องมีอะไรไปยึดหรือเปล่า หรือเราควรจะไปเปลี่ยนหมดเลยไม่ควรไปเกี่ยวข้อง หรือว่าบางสิ่งบางอย่างในศาสนาคริสต์เราควรจะทำเหมือนเดิม

ท่านอาจารย์

ศาสนาคริสต์ที่ถือกันมานั้น โดยถือว่าพระเจ้าเป็นผู้อำนวยผลประโยชน์ต่างๆ อย่าง ใดๆ ประการ แต่เราก็ยังไม่เคยเห็นตัวของพระเจ้าสักทีมีแต่ชื่อพระเจ้า พระเยซูเป็นผู้แทนพระเจ้า พระเจ้าสั่งพระเยซูอย่างไรก็ไม่ทราบ คนอื่นก็ไม่รู้ด้วย รู้แต่พระเยซู ก่อนพระเยซูก็มีหลายคน ต้นตอเหตุที่จะได้รับคำสอนบัญญัติ ๑๐ ประการก็คือ โมเสส แท้ที่จริงไม่ใช่พระเจ้ามาสอนโมเสส แต่พระธรรมมาสอนต่างหาก คือเขาไปทำความสงบอย่างพวกเราทำกรรมฐานนี้แหละ เมื่อจิตมันสงบแล้วเกิดความรู้ขึ้นมา ถ้าหากเรานั่งกรรมฐานเราอาจจะเป็นไปได้ ไม่มีใครมาสอนบัญญัติ ๑๐ ประการแก่โมเสส มันเกิดเองรู้เอง

เพราะเขาถือพระเจ้าเลยพระเจ้าสอนมา ในทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าท่านสอนว่าธรรมะเป็นเครื่อง
พร้าสอนคือสอนคนเราให้ละชั่วทำดี สิ่งใดผิดสิ่งใดถูกก็สอนให้รู้จัก

ถ้าไม่ถือพระเจ้าจะเป็นบาปไหม ให้มาภาวนาลองดูเสียก่อน พอทำความเข้าใจแล้วอย่าว่าแต่พระ
เจ้าเลย แม้แต่พระพุทธเจ้าที่เรานับถือในพระพุทธศาสนาก็ไม่มีในที่นั้น ยังเหลือแต่ความสุขสงบอัน
เดียว ผู้ถือธรรมแท้ต้องเป็นอย่างนี้

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมด้วย

การภาวนาคือการอบรมใจให้พักไม่ให้เกิดสิ่งออกไปภายนอก คือหยุดทำความเข้าใจที่ได้อธิบาย
มาแล้ว มีการพักผ่อนการทำงานของใจ คือ การคิดนึกปรุงแต่ง แต่ว่าการพักของใจที่จะให้พักง่ายๆ เป็น
การลำบาก เพราะเป็นของเร็ว ใจมีอาการเร็วที่สุดยากที่เราจะจับได้ มันวิ่งไปหน้าไปหลังจับไม่ทัน จะ
บังคับเฉยๆ มันเป็นการลำบาก เพราะฉะนั้นเราจึงหาจุดใดจุดหนึ่งให้ใจไปพัก เช่นจะภาวนาพุทโธ ก็ให้
ใจไปกำหนดอยู่ที่พุทโธหรือเราจะพิจารณาลมหายใจ เข้า-ออก ก็ให้ไปรู้สึกอยู่ที่ปลายจมูกลมหายใจ
เข้า-ออก เอาสติไปคุมจิตให้อยู่ตรงนั้น เวลามันอยู่หรือไม่อยู่ที่ให้รู้ มันหนีไปก็ดึงมันคืนมา ให้มันอยู่
ในจุดเดียว เราต้องหยุดอย่างนี้ เมื่อเราหัดนานๆหนักเข้า มันจะค่อยๆ อ่อน ค่อยซาลง คือไม่วิ่งเร็ว ซ้ำเข้า
จนกระทั่งเห็นจิตชัดในที่เดียว แม้แต่จุดที่เราภาวนามีความรู้สึกอยู่ เช่น ลมหายใจ มันจะหายวับแล้วไป
สงบเป็นอันหนึ่งของมันต่างหาก ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าถึงธรรม ถึงแม้ว่าใครจะนับถือศาสนาพุทธ
ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ก็ตาม ถ้าหากถึงจุดนั้น เรียกว่าถึงพระเจ้าด้วยกันทั้งนั้น เข้าถึงกันหมดทุก
ศาสนา ผู้ที่จะรู้หลักของศาสนาให้มาหัดตรงนั้นกันเสียก่อน จึงจะรู้สึกด้วยตนเอง

(นั่งนานประมาณ ๒๐ นาที)

วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

ศาสนาเป็นของดีแต่ผู้สอนเข้าใจผิด สอนผิดๆ ถูกๆ เลยทำให้คนเข้าใจผิดไปตาม และทำให้คน
ไม่อยากจะปฏิบัติตาม ดังได้อธิบายแล้วในมรรควิถีซึ่งเป็นข้อปฏิบัติอันไม่เลวเลย ถ้าปฏิบัติถูกตามนั้น
เพราะอรรถคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งให้เห็นอย่างง่ายๆ แล้วก็ปฏิบัติได้ทุกคนด้วย

พุทธศาสนาเป็นของดีมีเหตุผลเพียงพอควรแก่ปัญญาชนจะพิสูจน์ได้ เหตุนี้พุทธศาสนาจึงตั้ง
มานานได้ ๒๕๒๐ กว่าปีมาแล้ว แต่เป็นที่น่าเสียดาย ผู้สอนเข้าใจผิดเลยสอนผิด ๆ ถูก ๆ เช่นสอน

กรรมฐานกลัวจะเป็นบ้า คนที่ไม่เข้าใจก็กลัวไม่อยากปฏิบัติ แต่จริงพุทธศาสนาสอนคนบ้าอยู่แล้วให้กลับเป็นคนดี คนที่เลวๆ อยู่นั้นก็กลับเป็นปราชญ์ขึ้นมาได้ เช่นพระองค์ผู้มาลที่ขวาละวาดผู้คนตายไปตั้งพันแล้ว ไม่มีใครกล้าไปปราบได้เลยพระพุทธเจ้ากล้าปราบโดยปราศจากอาวุธใดๆ ทั้งสิ้นให้กลับเป็นคนดีมาบวชในศาสนาของพระองค์ ได้เป็นตัวอย่างพุทธศาสนาสอนคนบ้าอยู่แล้ว คือ บ้าในกามคุณห้า บ้ากิเลส จนล้มตัวหลงทำความชั่วต่าง ๆ นานา พวกเหล่านี้เห็นผิดเป็นถูกบ้าทั้งนั้น พุทธศาสนาสอนให้รู้ตัวมีสติระวังสังวรทำสิ่งที่ประโยชน์อย่าให้เกิดโทษ มันจะเป็นบ้าได้อย่างไร

วันนี้จะอธิบายหลักกรรมใหญ่ๆ ของพุทธศาสนาสักสามข้อไว้เป็นเครื่องพิจารณาต่อไป

ข้อ ๑ . ให้ละความชั่วทั้งหมด

ข้อ ๒ . ให้ประกอบแต่ความดีที่เป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น

ข้อ ๓ . ให้ชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายแม้ในอดีต ในอนาคต ก็รวมลงมา ๓ ข้อเท่านั้นเมื่อเราปฏิบัติให้ถูกต้องตามนี้แล้ว ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ไม่ต้องไปคอยให้พระศรีอาริยะเมตไตร หรือองค์ไหนๆ มาเกิดแล้วจึงจะปฏิบัติตาม

ธรรม ๓ ข้อกล่าวโดยปริยัติคือ ละชั่วด้วยกาย วาจา และใจ และประกอบความดีด้วย กาย วาจา ใจ มิใช่ละชั่วแล้วอยู่เฉย ๆ แล้วก็อยู่อย่างนั้นไม่ได้ ไม่ทำอย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรืออาจทำชั่วอีกก็ได้ ฉะนั้นจึงสอนให้ทำใจให้บริสุทธิ์ผุดผ่องเพื่อใจจะได้ไม่กลับมาทำชั่วอีกต่อไป

ถ้าโดยทางปฏิบัติแล้ว ต้องทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วปราศจากอกุศลบาปกรรมทั้งหมดเสียก่อนจึงจะละบาปทั้งปวงได้ เพราะใจเป็นผู้สั่งงานให้ กาย วาจา กระทำ ใจเป็นผู้คิดเวียนบาปทั้งปวงแล้ว กาย วาจา ก็คิดเวียนด้วยกัน คนเราที่มีการเคลื่อนไหว กาย วาจา อยู่นี้ เพราะใจจึงเคลื่อนไหวได้ ถ้าใจไม่มีเสียอย่างเดียว (คือคนตายแล้ว) กาย วาจา อันนี้ก็เคลื่อนไหวไม่ได้

สนทนาธรรม

๓. ผู้ถาม

ในสมัยนี้มีการทำร้ายผู้คนและสิ่งของอยู่มาก จะแก้ไขได้อย่างไร หรือว่าจะแก้ไขโดยการปฏิบัติได้อย่างไร เช่นในเมืองเพชรมีการฆ่าสัตว์ ถักขโมย โดยใช้ปืนยิงกัน อะไรต่ออะไรก็มีอยู่มาก ที่อื่นในออสเตรเลียก็มีอยู่มากเช่นเดียวกัน จะแก้ไขได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

ก็เรื่องอย่างนี้เอง เรื่องความเสื่อมโทรมของศีลธรรมมีมากขึ้น ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องเอาพุทธศาสนามาใช้ เพื่อระงับความเลวร้ายโหดเหี้ยมของมนุษย์ ยิ่งวิชาฝ่ายโลกฝ่ายวัตถุเจริญก้าวหน้าขึ้นเท่าไร ศีลธรรมก็ยิ่งเสื่อมไป เพราะฉะนั้นจึงพากันมาหวนระลึกถึงศีลธรรมเอามาปฏิบัติ ความเจริญก้าวหน้าของโลกมิใช่จะนำความสุขเจริญมาให้ถ่ายเดียวก็หาไม่ พร้อมกันนั้นก็นำความเดือดร้อนมาให้อีก ส่วนพุทธศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ยิ่งเจริญเท่าไรยิ่งนำความสุขมาให้ โลกมันเจริญขึ้นดังที่เข้ามาแล้ว เรื่องประหารกันนับไม่ถ้วน พอผิดอกผิดใจเกลียดโกรธกันก็ทำร้ายซึ่งกันและกัน การทำร้ายซึ่งกันและกันยิ่งจะเพิ่มทวีความเดือดร้อนขึ้นทุกที ส่วนหลักพระพุทธศาสนาให้คงไว้เบียดเบียนซึ่งกันและกันทั้งหมดไม่เลือกหน้า ไม่ว่าจะผู้ใหญ่แลเด็ก คนจนคนมี แม้แต่ถือศาสนาอื่นใดก็ตาม เมื่อคนทั้งโลกทำตาม โดยนัยนี้แล้ว ลองคิดดูซิว่าจะได้ความสุขหรือไม่

ท่านอาจารย์พำนั่งภavanaพร้อมกันอบรมธรรมนำด้วย

การภavanaเป็นการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างรวบรัด คือไม่ต้องมีการสมาทานศีล และไม่ต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อน เรานั่งภavanaสำรวมใจให้ใจสงบเลยทีเดียวก่อนไหว้พระก็ดี รักษาศีลก็ดี หมายความว่าถึงการทำใจให้สงบนั่นเอง แต่ว่าเมื่อเรายังไม่ทันทำภavanaตามปรกติเราก็ควรจะมีพิธี คือการไหว้พระ การสมาทานศีลให้เป็นลำดับไป วิธีภavanaนี้เรารวบรัดเข้าไปเลย เมื่อภavanaถึงแล้ว ศีลสมาธิ ปัญญา มันรวมอยู่ในที่เดียวและอย่าไปถือว่ามันรวมในที่เดียวแล้วจะไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด อย่างนั้นก็ไม่ได้เพราะศาสนาเหมือนกับต้นไม้ มีทั้งเปลือก มีทั้งกระพี้ มีทั้งแก่น เราจะไปเอาเลยทีเดียวกี่ไม่ได้ มันจะต้องถากเปลือก ถากกระพี้มันจึงจะเข้าถึงแก่น เหตุนี้พิธีต่างๆ จึงจำเป็นต้องกระทำ เราทำปัญญาให้เกิดขึ้นไม่ได้ เราได้แต่เพียงแค่สมาธิ แลศีล แต่เมื่อสมาธิเราก็อำนาจไม่ได้ ก็ขอให้ได้แต่เพียงแค่ศีลก็เอา หากปัญญา แลสมาธิ หรือศีลก็ไม่ได้เสียแล้ว มันหมดหนทาง เป็นคนว่างจากศีลธรรม จะได้ชื่อว่า เป็นพุทธมามกะได้อย่างไร

(นั่งภavanaประมาณ ๒๐ นาที)

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาบ่าย

สนทนาธรรม

เวลานั่งภาวนาแล้วง่วงนอนเพราะนั่งทำงานตลอดวัน เลยต้องตั้งใจดีๆ ในการทำภาวนา ถึงแม้ตาจะหลับจนได้แต่ใจก็จดจ่อกับพุทโธ จนรู้สึกว่างจิตว่างไม่มีอะไร ต่อจากนั้นมีความรู้สึกขึ้นมาอย่างหนึ่งคือมีความรู้สึกเฉพาะของมันต่างหาก ไม่รู้ว่าจะเป็นอะไร ก่อนที่จะเป็นมีความรู้สึกคล้ายมีอาการเคลื่อนไหวแรกๆ คิดว่าเป็นความคิด แต่มันก็ไม่ใช่เป็นความคิด เพราะคิดอะไรไม่ออก ต่อมาใจประหวัดไปคิดถึงน้องสาวที่กำลังทำอะไรอยู่ ก็ได้ยินเสียงขึ้นมาทันที ดังนั้นจึงอยากจะกราบเรียนถามว่า เวลาที่มีความรู้สึกว่างจิตมันเคลื่อนไหวแล้วคิดอะไรไม่ออกนั้น ควรจะพิจารณาอะไร

ท่านอาจารย์

สภาพนั้นใช้ไม่ได้ สภาพนั้นเรียกว่าจิตจะเข้าถึงอัปนา จิตอันนั้นมีอาการ แต่มันไม่สามารถที่จะรับรู้สิ่งอื่นได้ แสดงว่าจิตนั้นมีอาการเฉพาะของมัน แต่มันไม่สามารถที่จะสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับเรื่องภายนอกได้ จิตอันนี้ยังเหลือแต่จิตแท้ๆ จิตอัปนาใช้การไม่ได้ เราต่อสู้ความง่วงหรือต่อสู้ความวุ่นวายอะไรต่างๆ ทุกอย่าง เราหัดแบบนี้เพื่อเอาชนะเรื่องทั้งหลาย อุปสรรคทั้งหลายเหล่านั้นเมื่อเราเอาชนะแล้วเราก็ไปพักเพื่อความสุขสบายต่อไป ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็ไม่หมดเรื่องทุกข์ นี้เรียกว่าต่อสู้เพื่อเอาชนะชนะแบบนี้ได้ขั้นนั้นเสียก่อน แต่ว่าชนะขั้นนี้แล้วยังไม่ใช่ชนะขั้นเด็ดขาด เป็นชนะชั่วคราวชั่วคราว ที่จะให้เด็ดขาดต้องออกมาต่อสู้กันในอุปจารสมาธิ พิจารณากันทั้งภายนอกและภายในเห็นอยู่ทุกอย่างจึงจะเด็ดขาด

๓. ผู้ถาม

ศาสนาพุทธให้สอนตนเองเสียก่อน อยากทราบว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าจะซึมซาบเข้าไปในประเทศไทยได้อย่างไร ในเมื่อเราทำกับตัวเอง

ท่านอาจารย์

เรื่องนี้ถึงศาสนาไหนก็ตาม มันก็ต้องสอนตนเองก่อนเหมือนกันไม่ว่าศาสนาใด ตนเองรู้ตนเองเข้าใจ จึงจะเผยแพร่ไปในที่อื่น ๆ ได้ แต่ว่าศาสนาพุทธนั้นยังมีพิเศษอยู่อย่างหนึ่งก่อนที่จะสอนคนอื่นนั้นตนเองต้องทำได้ แล้วจึงสอนคนอื่นให้ทำตามตนเองเห็นความดีแล้วจึงสอนคนอื่นให้ทำตาม ตนเองทำบริสุทธิ์ได้แล้วจึงสอนคนอื่นให้ทำความบริสุทธิ์ตาม หากคนอื่นจะทำตามหรือไม่ทำตามตนเองก็ไม่เสียหาย หากคนอื่นทำตามเขาก็ดีด้วย เราก็ดีด้วย เรื่องพุทธศาสนามีคดียังนี้ สอนอย่างนี้

๓. ผู้ถาม

ความบริสุทธิ์นั้นหมายความว่าอะไร ที่สอนว่าต้องทำจิตใจให้บริสุทธิ์นั้น การทำความบริสุทธิ์คืออะไร จะต้องทำอย่างไร

ท่านอาจารย์

ความบริสุทธิ์นั้นหมายความว่า สะอาด ขาว ดี ไม่มีราคะ ส่วนว่าต้องทำใจให้บริสุทธิ์นั้น คือทำให้สะอาดปราศจากกิเลสทั้งหลาย มี โภภะ โกรธ หลง เป็นต้น

๓. ผู้ถาม

พุทธศาสนิกชนในโลกมีประมาณเท่าใด

ท่านอาจารย์

ไม่ทราบเหมือนกัน

๓. ผู้ถาม

ศาสนาพุทธมีอยู่ในประเทศอะไรบ้าง

ท่านอาจารย์

ที่ทราบก็มี ประเทศไทย พม่า ลังกา ลาว เวียดนาม เขมร ญี่ปุ่น จีน แต่ประเทศทั้งหลายเหล่านั้นถือพุทธศาสนาก็อาจจะมีแตกต่างกันไปบ้างคือเคร่งครัดหย่อนยานต่างกัน ไม่สม่ำเสมอ

๓. ผู้ถาม

ผมนับถือศาสนาคริสต์ มีความเข้าใจว่าใครก็แล้วแต่เมื่อปฏิบัติศาสนาและเข้าถึงศาสนาได้อย่างลึกซึ้งก็เข้าถึงศาสนาทั้งหมด จะเป็นความคิดที่ถูกต้องหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ศาสนาทุกศาสนามีจุดหมายอันเดียวกัน คือต้องการให้คนละชั่วทำดีเหมือน ๆ กันหมดทุกศาสนา แต่วิธีหรือลัทธิที่จะสอนให้คนละชั่วทำดีนั้นก็มีวิธีต่างๆ กัน แล้วแต่หัวหน้าผู้จะอบรมและสั่งสอน ถ้าหากถึงหลักคือละชั่วและทำดีได้แล้ว ถูกหมดทุกศาสนา ศาสนาคริสต์มีคนนับถือมากในโลกมากกว่าทุกศาสนา เพราะศาสนามีอิทธิพลทางด้านเงินทองมากมาย คนเราถ้าหากว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นเครื่อง

อุดหนุนหรือสนับสนุน เช่น ปัจจัย ได้แก่ เงินทอง คนก็ชอบใจ นับถือกันได้ง่าย นอกจากนั้นอีกทาง ศาสนาคริสต์ใครจะทำดีทำชั่ว พระเจ้าเป็นผู้รับทั้งหมด เหตุฉะนั้นคนทั้งหลายจึงชอบคือทำตามความชอบใจแล้วให้พระเจ้าช่วยด้วย ส่วนทางศาสนาพุทธนั้น ทำดีได้ดีด้วยตนเอง ทำชั่วได้ชั่วด้วยตนเอง และก็ให้เห็นด้วยใจของตน และมีอิสระในการกระทำ ไม่ต้องอยู่ในบังคับบัญชาของใคร ผู้ที่ศึกษาไม่เข้าใจและไม่รู้ถึงหลักของพระพุทศาสนาแล้ว จึงถือศาสนาพุทธไม่ค่อยมั่นคง

๓. ผู้ถาม

ไม่เห็นด้วยที่ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องศาสนาคริสต์ ไม่ใช่ว่าเขาจะปล่อยภาระต่างๆ เป็นของพระเจ้า เราต้องรับภาระเองถึงความดีความชั่ว และเราจะต้องปฏิบัติ พระเจ้าจึงจะช่วยให้เราได้ ถ้าหากเราไม่รับผิดชอบในการกระทำของเรา พระเจ้าก็ไม่สามารถจะช่วยให้ มติของเราเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างจะทิ้งให้พระเจ้า

ท่านอาจารย์

ถ้าอย่างนั้นก็เข้ากับหลักพุทธศาสนา มันก็พึ่งตนเองดีๆ นั้นแหละ จะถือพุทธหรือถือคริสต์ก็เท่ากัน

๓. ผู้ถาม

ศาสนาคริสต์กับศาสนาพุทธต่างกันตรงที่ศาสนาคริสต์ล้างบาปได้ และตนเองไม่สามารถที่จะพึ่งตนเองได้ จะต้องพึ่งพระเจ้าในการล้างบาป

ท่านอาจารย์

ล้างบาปแล้วมันหมดหรือไม่ อย่างเราไปฆ่าคนโทษถึงประหารชีวิต ให้พระเจ้าช่วยล้างบาป โทษมันจะหมดหรือ

๓. ผู้ถาม

ล้างบาปนี้โทษอาจจะหมดได้ เมื่อเราตั้งใจล้างบาปจริงๆ และจะงดเว้นไม่ทำบาปอีกต่อไป แต่บาปในการกระทำยังต้องได้รับอยู่

ท่านอาจารย์

ถ้าหากว่าล้างบาปเก่าไม่ได้ ก็ล้างบาปใหม่คือไม่ทำมันก็เหมือนกับศาสนาพุทธละซี ศาสนาพุทธ
งควั้นจะไม่ทำบาปอีกต่อไปมันก็อันเดียวกันนั่นเอง ดังนั้นจำเป็นจะให้พระเจ้าล้างทำไม ตัวเองล้างก็
หมดอยู่แล้ว จิตเราสกปรกเราก็ล้างนะซี ถ้าหากจิตเราไม่สกปรกจะล้างทำไม

๓. ผู้ถาม

บาปที่สกปรกที่สุด คือบาปที่ถือว่าตัวเป็นใหญ่ เวลาทำชู้กับคนอื่นรู้สึกตัวว่ามันไม่ดีด้วยเหตุที่
ถือตัวว่าเป็นใหญ่จึงไม่สามารถจะไปขอภัยกับเขาได้ และไม่ยอมรับว่าตนเป็นคนผิด อยากทราบว่าการ
ถือตัวเป็นใหญ่มันผิดเหมือนหลักของศาสนาพุทธหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ผิดเหมือนกัน พุทธศาสนายังสอนว่า การถือตัวตนเป็นใหญ่กว่าเขาตนเลวกว่าเขา หรือตนเสมอ
เขา ไม่ดีทั้งนั้น

๓. ผู้ถาม

เพราะเหตุการณ์ถือตัวจึงไม่ยอมรับว่าตนเองทำไม่ดี ไม่รับผิดชอบและไม่ยอมขอภัยกับคนอื่นที่
ตนทำผิด มันจึงเกิดเรื่อง ถ้าหากเราจะระงับเรื่องนี้ทางศาสนาพุทธมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์

เรื่องทำชู้ทำผิดให้แก่คนอื่น นับตั้งแต่บุคคลตลอดถึงหมู่คณะและประเทศชาติ ถ้าหากเรารู้เรื่อง
ว่าเราทำด้วยกองกิเลสด้วยทริภูมิมานะก็ตาม เมื่อผิดแล้วและเห็นโทษในความคิดนั้นๆ ในการที่เราเห็น
โทษนี้แหละ หากว่าเรายอมสละเพราะเห็นโทษอันนั้นว่าเป็นของไม่ดี มันมีอยู่ในใจของคนแล้วจึงจะ
ไปยอมสละ คือไปขอโทษเขาได้ ถ้าหากเห็นโทษแต่ไม่ยอมสละในการถือตัวว่าตัวดีเด่น ตัวเก่งกว่าเขา
โทษอันนั้นก็ไม่สามารถหายได้ จึงไม่มีหนทางที่จะระงับได้ เหตุนั้นพุทธศาสนาจึงสอนให้เห็นโทษของ
ตนแล้วพยายามละโทษอันนั้น โทษอันนั้นจึงจะหาย ท่านอุปมาเปรียบเหมือนดั่งกับพระจันทร์เมื่อเมฆ
หมอกปกคลุม แสงสว่างก็มืดหายไป หากว่าเรารู้โทษแล้ว ไปขอขมาโทษ ก็เหมือนกับเมฆหมอกนั้น
เลื่อนไหลไปจากพระจันทร์ แสงสว่างก็แจ่มจ้าขึ้นมาตามเดิม ถ้าไม่เชื่อก็ลองทำดูโดยเฉพาะบุคคล เพื่อน
มิตรของเรา หากว่าเราได้ทำผิดแล้วทีหลังรู้ตัว ไปพูดความจริงขอโทษเขาแล้ว ก็กลับจะเป็นความดียิ่ง
กว่าเก่าเสียด้วยซ้ำ เพราะเห็นใจซึ่งกันและกัน บาปในทางพุทธศาสนาต้องล้างด้วยวิธีนี้ จึงจะเป็นอันว่า
ล้างแท้ หากว่าคนนั้นเขาไม่ยอมรับหรือไม่ยอมให้อภัย ก็หมายความว่ายังล้างไม่หมด ถ้าหากเขายอมรับ
อภัยกลับคืนกันได้ นั่นแหละเรียกว่าล้างบาปอย่างแท้จริง

๓. ผู้ถาม

ได้เคยผ่านมาแล้วในชีวิตของดิฉันคือ บางทีอาจจะทำผิดกับผู้อื่นที่ไม่ใช่คนรู้จักหรือไม่ได้เป็นเพื่อน พอรู้สึกตัวแล้วไปขออภัยกับคนนั้น เลยกลับเป็นเพื่อนสนิทกันทีหลัง ดังนั้นจึงเห็นว่าทางนี้ทางเดียวที่จะทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าสามัคคีกัน

ท่านอาจารย์

ก็อย่างนั้น นี่แหละวิธีล้างบาป ศาสนาพุทธจึงครอบคลุมเลย ไม่ต้องให้พระเจ้าล้างเราล้างด้วยตนเอง ไม่ต้องใช้พระเจ้าอีกต่อไป เราใช้เราเองก็หมดเรื่อง

๓. ผู้ถาม

ไปขออภัยเพราะเหตุว่านับถือพระเยซู คิดถึงพระเยซูจึงเป็นเหตุทำให้มีกำลังใจทำได้ ถ้าหากไม่ระลึกถึงพระเยซูก็ไม่สามารถที่จะทำได้ เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่เขาจะต้องไปล้างบาป ไปบอกกับพระเยซูในสิ่งที่เขาทำผิด ถ้าหากไม่ไปล้างบาปไม่ไปขออภัยกับพระเยซู ก็ไม่สามารถที่จะไปขออภัยกับคนอื่นได้ เลยเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องล้างบาปและขออภัยกับพระเยซู

ท่านอาจารย์

มันก็ต้องมีเครื่องยึดเป็นธรรมดา เบื้องต้นก่อนที่เราจะละชั่วทำได้ทุกประการก็ต้องระลึกถึงผู้ที่ทำผิดมาแล้วก่อน เช่นเราระลึกถึงพระเยซูไม่ให้เราทำชั่ว เมื่อเราทำชั่วก็ระลึกถึงพระเยซูผู้ที่เรานับถือ แต่ว่าเมื่อเราละชั่วแล้ว ไม่ต้องให้พระเยซูรับรู้ เรารู้ด้วยตนเอง เพราะของพระคัมภีร์นี้มันอยู่ที่ใจ เรารู้ด้วยใจของตนเอง ไปให้พระเยซูรับรู้ด้วยก็ดีเหมือนกันเพราะเรานับถือท่าน แต่ว่าตัวของเราเป็นผู้รู้เสียก่อน พระเยซูไม่รับรู้กับเราเลย เราเป็นคนรู้แล้ว เราเป็นคนละ พระเยซูจะปกป้องรักษาคนทั้งโลกก็เยอเยอไม่เป็นสุขเลย พระเยซูก็ต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์เหมือนกัน อย่าให้พระเยซูเดือดร้อนเป็นทุกข์เลย เราละเองเสียเลยจะดีกว่า

๓. ผู้ถาม

เราได้ทำให้พระเยซูเดือดร้อนมากเป็นบาป

ท่านอาจารย์

ก็เค็ดื้อรื้อนละซี บาบด้วยซ้ำไป ศาสนาพุทธพระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักชั่วแล้วละเว้นด้วยตนเอง พระพุทธเจ้าไม่ได้มาตามปกปักรักษาอยู่ตลอดเวลา นิพพานแล้วหมดเรื่อง พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้เป็น ทาสและยอมเป็นทาสใคร ถ้าหากเรารู้สึกผิดถูกตีชั่ว แล้วละเว้นด้วยตนเอง นั่นแหละพระเจ้ามาตามรักษา

๓. ผู้ถาม

ที่ท่านอาจารย์พูดว่าถ้ารู้สึกตัวตลอดเวลา เราพยายามแก้ไขด้วยตนเอง มันคล้ายๆ พระเยซูมาอยู่ในตัวของเรา ตามความเข้าใจของเราพระเยซูมาอยู่ในตัวของเรา ไม่ใช่มันเป็นเรื่องภายนอก

ท่านอาจารย์

เออ มันต้องเป็นอย่างนั้นค่อยๆ ให้อธิบายให้ชัดๆ มันไม่ผิดแปลกแตกต่างกันเลย ศาสนาทุกศาสนานี้เหมือนกัน คือ ละชั่ว ทำดี แต่ที่มันยังไม่ทันถูกจึงมามายให้พระเจ้าช่วยอยู่ตลอดเวลา อะไรต่างๆ ก็ให้พระเจ้าช่วยทั้งนั้น เข้าใจผิดกันอย่างไร

๓. ผู้ถาม

เห็นด้วยทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านอาจารย์อธิบายมานี้

ท่านอาจารย์

ที่จริงหลักอันเดียวกัน พุทธให้มันเข้าหลักกันก็ได้ก็ใช้ได้ ถ้าถือทิฐิมานะว่ามึงว่ากู มันเลยไม่ลงกัน ว่าเข้าถือคริสต์ละ เข้าถืออิสลามละ เข้าถือพุทธละ อะไรต่างๆ พุทธถึงเนื้อแท้ข้อเท็จจริงมันอันเดียวกัน ละชั่ว ทำดีด้วยกันทั้งนั้น แต่ว่าจะหยาบหรือละเอียด มันอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก และวิธีสอนมันเป็นเทคนิคของแต่ละศาสนา

๓. ผู้ถาม

เมื่อก่อนที่ดิฉันจะนับถือศาสนาพุทธ ดิฉันคิดว่าทุกคนไม่ดี ไม่ยอมเข้ากับคนอื่น แต่เพื่อนคนนี้ (ผู้ถามปัญหาข้างบนนี้) พยายามดึงดิฉันมา สอนดิฉันให้ละชั่ว ทำดี เพราะเขาบอกว่าเขานับถือพระเจ้า ดิฉันตอบว่าดิฉันทำไม่ได้เพราะดิฉันไม่เชื่อเลย เขาบอกว่าไม่เป็นไร อย่าไปคิดว่าเป็นพระเจ้าคิดว่าเป็น กระหล่ำปลีก็ได้ เขาพยายามชี้ให้ชำระตนเองด้วยวิธีนั่งเงียบๆ แล้วฟังพระเจ้า อะไรที่เราทำผิดมาแล้ว มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง แล้วให้เราละชั่วอันนั้น ต่อมาเมื่อดิฉันสนใจศาสนาและเห็นว่าคนนี้เป็นคนดี เขาไม่ต้องการอะไรจากดิฉัน แต่อยากช่วยดิฉัน

ท่านอาจารย์

คือว่าเวลานั่งเฉยๆ นั้น อย่างเรานั่งภาวนาสมาธิ บางคนอาจจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมา อย่างที่เล่าให้ฟัง เช่น โมเสสไปนั่งทำความสงบ ผู้จะเป็นมันก็เป็น มีสอนดีสอนชั่วเกิดขึ้นมาในที่นั้น อย่างเรานั่งภาวนาก็มี บางทีปรากฏเสียงครูบาอาจารย์หรือคนที่เรานับถือหรือปรากฏเสียงขึ้นมาเฉยๆ ก็มี มันหมู่เดียวอันเดียวกันนั่นแหละ หลักอันเดียวกัน ในเมื่อเขาเชื่อมั่นในหลักคริสต์ของเขาแล้ว เขาเชื่อว่าพระเจ้าของเขาตามปกปักษ์รักษา พอจิตมันแน่วลงไปมันก็ปรากฏขึ้นมา ที่จริงคือธรรมะในทางพุทธศาสนาตามพร้าสอนอันเดียวกันนั่นแหละ เราถือธรรม นั่นเขาถือพระเจ้า

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ที่ให้จับตัวใจให้ได้ ได้ทดสอบแล้วโดยกลั่นหายใจลงดู ได้ความว่าไม่มีอะไรอยู่เฉยๆ คราวนี้เมื่ออยู่เฉยๆ แล้วจะทำอย่างไรต่อไปจึงจะรู้จักลักษณะใจของตน หรือว่าต้องให้อยู่ในสภาพของเฉยๆ ไม่ให้นึกคิดอะไรต่อไป

ท่านอาจารย์

ที่ว่าให้รู้จักว่าใจคือของกลาง มันไม่ได้นึกคิดอะไร มันมีความรู้สึกของมันว่าไม่มีความนึกคิด เพียงแต่รู้ว่าไม่มีความนึกคิดไม่ได้ส่งไปในที่อื่น อันนี้เพียงแต่ให้พิสูจน์ดู ก็ว่าให้จับหลักที่ว่า “ใจ” ได้เท่านั้น แต่มิได้หมายความว่าให้อยู่สภาพนั้นต่อไป เพราะมันอยู่ไม่ได้ มันอยู่ได้ในลักษณะที่เราถ่มลมหายใจเท่านั้น เราทำอย่างไรจึงจะให้มันเข้าถึงตรงนั้นมันต้องหัดหลายอย่างตามความสามารถของคน เมื่อจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ และถึงเอกัคคตาคิดแล้วก็จะเข้าถึงใจเป็นกลางได้

๒. ผู้ถาม

ถ้าหากว่าเข้าถึงสภาพอันนั้น ถ้าหากเรารู้ว่าเราเป็นผู้รู้ ผู้ที่จะกำหนดผู้รู้ ถ้าแยกออกจากกันมันจะถูกหรือไม่

ท่านอาจารย์

แยกออกจากกันก็ถูก มันเป็นแบบคายของแต่ละบุคคล บางคนก็ไม่แยก เราเป็นผู้รู้ ผู้กำหนดผู้รู้แล้วก็อยู่เฉยๆ ก็ได้

๒. ผู้ถาม

ให้กำหนดลมหายใจอยู่ที่จุดๆ เดียวหรือครับ

ท่านอาจารย์

สติควบคุมใจให้อยู่ที่จุดเดียว เวลามันจะอยู่หรือจะหนีก็รู้จัก ถ้าเมื่อเราจับได้ตรงนี้ เวลาใจมันรวมได้มันอยู่ในจุดเดียวได้ มันมีพลังเต็มที่แล้ว ต่อไปมันอาจจะมีความรู้อะไรแปลกๆ ขึ้นมา เป็นเหตุให้เกิดมหัศจรรย์ การภาวนาจึงเป็นของมีค่ามากที่ตรงนี้

๓. ผู้ถาม

ผู้ถือศาสนาคริสต์เมื่อตะกี้นี้ ที่เขาทำสมาธิได้เช่นนั้นถ้าหากเขาทำไปเป็นเวลานานๆ แล้วเกิดความรู้ขึ้นมา จะถึงขั้นปล่อยวางเลยได้หรือไม่คะ

ท่านอาจารย์

วางมันก็ไม่ยอมวาง เพราะเขาถือพระเจ้า

๓. ผู้ถาม

ถ้าหากเขาได้รู้เห็นแจ้งชัดว่าตัวของเขาเป็นธาตุ ๔ เป็นไตรลักษณ์แล้ว เขาจะวางหรือไม่คะ

ท่านอาจารย์

ธาตุ ๔ ก็เป็นพระเจ้าสร้างขึ้น มันจะปล่อยได้อย่างไร

๓. ผู้ถาม

แล้วไม่มีโอกาสที่จะปล่อยวางเป็นอิสระได้เลยหรือคะ

ท่านอาจารย์

เอาละ ได้แค่นั้นก็ยังติดอยู่ ดีกว่าไม่ได้อะไรเลย

๓. ผู้ถาม

นึกถึงว่าถ้าหากเขาไม่เปลี่ยนความเชื่อพระเจ้าแล้วจะเป็นอย่างไรคะ

ท่านอาจารย์

ถ้าหากเขาไม่เปลี่ยนทัศนคติ หรืออุดมการณ์แล้ว มันก็ไปไม่รอดน่าเสียดาย

เวลา

สนทนาธรรม

๒. ผู้ถาม

การภาวนากับสมาธิต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์

อันเดียวกัน ภาวนาคือหัดทำความสงบ สมาธิก็หัดให้ใจมันแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว มันก็อันเดียวกันนั่นแหละ

๒. ผู้ถาม

ผมไม่เคยนั่งวิปัสณามาก่อน เมื่อคืนนี้ผมลองนั่งดู ภาวนาพุทโธ เสร็จแล้วไม่รู้หายไปไหนก็ไม่ทราบ เลยตกใจ

ท่านอาจารย์

อย่าไปตกใจสิ อันนั้นแหละมันเข้าขั้นภาวนาแล้ว ตกใจมันก็หายนะซี คอยสังเกตให้ดี เวลาจิตมันเข้าสมาธิ เวลาจิตออกจากสมาธิ ต้องหัดให้ชำนาญ เมื่อชำนาญ แล้วจิตก็จะอยู่สบาย

๒. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลากำหนดลมหายใจแล้วกำหนดพุทโธไปด้วยจะดีหรือไม่ ที่เคยทำนั้นเวลาหายใจเข้าว่าพุท เวลาหายใจออกว่า โธ อย่างนี้ควรที่จะต้องแยกกันเป็นคนละเรื่องหรือไม่

ท่านอาจารย์

ได้เหมือนกัน บางคนก็ชอบอย่างนั้น เอาให้เป็นจังหวะ พุท-เข้า โธ-ออก ได้เหมือนกัน

๒. ผู้ถาม

เมื่อคราวก่อนผมนั่งภาวนา รู้สึกจิตสงบจนหายหมด ตามที่เคยได้กราบเรียนแล้ว ต่อมาพยายามทำอีก แต่ไม่สามารถจะได้อะไรเหมือนเดิม จะเป็นเพราะเหตุใด

ท่านอาจารย์

ตั้งใจมากเกินไป เหมือนกับเราทำครั้งแรกนั้นเราทำไปไม่รู้ไม่ชี้อะไรทั้งหมด เวลาตั้งใจจะทำมันเลยไม่เป็น นี่ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ ผู้หัดที่จะเป็นง่ายเป็นเร็วตรงนี้ แล้วแต่แบบกายอุบายของเรา อาตมาอธิบายถึงเรื่องแบบกาย แบบกายนั้นเป็นเรื่องส่วนตัวที่จะต้องเอามาใช้ อุบายนั้นได้ฟังจากคนอื่นพูด แบบกายเราใช้เฉพาะของเรา มันพอดีกับเรื่องของเราจึงเรียกว่าแบบกาย ถ้าหากเราทำอย่างนี้แล้ว ใจมันแน่วอยู่ตลอดเวลา เรียกว่ามีแบบกายในตัว เราได้รับความสุขอย่างนี้แล้วเมื่อมันทำอะไรมันคิดถึงความสุขเสมอ นั้นเรียกว่าเรามีหลักใจ มีเครื่องยึด นั้นหมายถึงชัดด้วยใจตนเองในแบบกายนั้น

๑. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามว่า เวลาภาวนาเกิดอาการแปลกๆ ภายในกาย อย่างเช่น เวลากำหนดภาวนามิการตั้งบนแขน บางทีกายสั่นสะเทือนหมดทั้งตัวเลย แต่รู้สึกว่าได้สั่นสะเทือนเพราะปิติ ซึ่งทำให้ไม่สบายใจจากประสบการณ์เหล่านี้ อาการเหล่านี้เกิดเพราะเหตุอันใด

ท่านอาจารย์

มันเป็นได้บางคน พอหัดทำความเพียรใจสงบ มันคล้ายๆ กันกับว่าเป็นเรื่องบิบบังคับใจและกาย มันมีการหวั่นไหวและมีการปวดเมื่อยมีน หรือมีการสะเทือนอะไรหลายเรื่องหลายอย่าง ถ้าเราไปจดจ่อมองอันนั้นก็ป็นเหตุให้เรากลัวเสีย กลัวจะเป็นอะไรต่ออะไรต่างๆ ไป เลยภาวนาไม่ได้ ถ้าหากผู้มีใจเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ ตั้งใจต่อสู้นั้นเป็นเรื่องของกายเป็นเรื่องไม่จริงจังถาวร ขอมสละมันจะแตกมันจะดับมันจะเป็นอย่างไรก็ช่าง สำหรับต่อสู้ตรงนั้นแหละ ใจมันจะได้แน่วแน่ต่อสู้ อารมณ์อันเดียว ถ้าเรากล้าหาญสละได้จิตจะรวมลงเร็วที่สุด ง่ายที่สุด จงอย่าท้อถอยจะเห็นผลทันที

๑. ผู้ถาม

ท่านอาจารย์หมายถึงให้ตั้งใจสนใจอยู่กับสิ่งเดียวเรื่องเดียวใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

ใช่ นั่นแหละเป็นหลักสำคัญ เรียกว่าเอกกตารมณ์

๓. ผู้ถาม

กระผมเคยได้ยินมาไม่ทราบข้อเท็จจริง เขาบอกว่าการนั่งวิปัสณา หรือการทำสมาธินี้ ถ้าทำไม่ถูกวิธี ซึ่งกระผมก็ไม่ทราบว่าถูกวิธีนั้นเป็นอย่างไร เขาบอกว่าอาจจะมีอันตรายได้จริงหรือครับ

ท่านอาจารย์

เป็นจริงถ้าพิจารณาไม่ถูก เมื่อเราพิจารณานี้ ถ้ามันเกิดภาพเกิดนิมิตสิ่งน่ากลัวตกอกตกใจ จนใจสั้นขวัญหาย ตั้งสติไม่อยู่เลยวิกลจริตไป แต่ถ้าเห็นว่ามันไม่มีอะไรเป็นภาพของการภาวนา ภาพนิมิตนี้เกิดภายนอกจากใจ ใจแท้ไม่มีอะไร แล้วอย่าไปยึดเอาเป็นอารมณ์ ให้ยึดที่ใจผู้ไปเห็นภาพนิมิตก็ไม่มีอะไร

๒. ผู้ถาม

ที่ท่านอาจารย์ว่าสนใจอย่างเดียวกับที่ร่างกายของเรา นี้ จะเป็นชิ้นส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ใช่หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์

อย่าให้หนีจากตัวของเรา เช่นเห็นอวัยวะชิ้นใด เช่น กระดูกสักท่อนหนึ่ง ให้พิจารณาแนวในกระดูกนั้น มันมีรูปร่างอย่างไร ลักษณะอย่างไร มันตั้งอยู่อย่างไรมันมีประโยชน์อย่างไรในกระดูกนั้นๆ พอพิจารณาไปๆ จิตก็รวมลงเป็นหนึ่ง แล้วปล่อยวางเรื่องที่เราพิจารณาอยู่นั้นเสีย จะจับเอาความสงบนั้นเป็นอารมณ์

๒. ผู้ถาม

ถ้ากระผมคิดมาก เกิดคิดหาคำตอบไม่ได้ จะให้ผมทำอย่างไร

ท่านอาจารย์

ต้องคิดถึงความตาย หยุดทันที เพราะคนเราก็ตายทุกคน ไม่เชื่อลองดู คิดโน่นคิดนี่อยู่เวลานี้ เมื่อความตายมาคุกคาม เช่น ระเบิดลงในที่นี้ ความคิดนั้นล้มหมดจะหายทันที จะคิดแต่เรื่องปัจจุบัน

๓. ผู้ถาม

เพื่อนผมบอกว่า ถ้านั่งไม่เป็น ไม่มีอาจารย์แล้วอาจเป็นบ้าได้

ท่านอาจารย์

พอจะคิดหนึ่ง มีคนมาพูดเข้าเลยกลัว คนเราที่มันบ้ากันนั้น โลกกลัว ไม่รู้จักบ้า ความหลงสมมติ บัญญัติ จนเกิดบ้าโลก บ้าโกรธ บ้าหลง ฆ่าฟันแทงซึ่งกันและกันอยู่นั้น มิใช่บ้าหรือ ทำไมไม่กลัว ภาวนา ให้รู้จักจิตของตน คุณจิตของตนให้อยู่จะบ้าอะไร คนไม่รู้จักบ้า เขาว่าบ้าก็เป็นบ้าไปตามเขา

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามว่า ถ้าเราทำความสะอาดทั้งสองอย่าง คือเรื่องกายกับเรื่องใจด้วย ก็คงจะดีกว่า ทำแต่เรื่องใจอย่างเดียว เพราะถ้าเราทำแต่ใจสะอาดแต่เรื่องอื่นไม่ยอมรักษาให้สะอาด ก็ไม่น่าดู

ท่านอาจารย์

มันต้องอย่างนั้น จะทำความสะอาดแต่ใจไม่ได้ในเมื่อเรายังอาศัยกายอยู่ พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้สะอาดทั้งกายทั้งใจ เข้าในบริษัทใดเขาไม่รังเกียจจึงเป็นจอมศาสดาของโลกได้

๓. ผู้ถาม

ถ้าเราลดอาหารแล้วสุขภาพของเราจะเสื่อม เพราะเท่ากับเราทำผิดกับตัวเอง คือทำให้ไม่มีกำลัง ซึ่งทำให้เราไม่อาจช่วยสังคมได้อีกด้วย

ท่านอาจารย์

ไม่เป็นการทำผิดตัวของเรา การลดอาหารมิใช่จะไม่รับประทานเลย รับประทานพอประมาณทำให้สุขภาพดีเสียอีก รับประทานเป็นเวลาไม่รับประทานจุบจิบ การรับประทานมากไปทำให้น้ำย่อยย่อยไม่ทัน อาหารบูดท้องเฟ้อ

ที่ว่าช่วยสังคมไม่ได้ก็ไม่จริง ช่วยได้แต่ช่วยในสิ่งที่พระทำได้ ไม่นอกจากศีลธรรมของพระ เป็นต้นว่าช่วยอบรมศีลธรรมให้แก่ฆราวาส ทำตัวอย่างที่ดีงามให้แก่ฆราวาส เมื่อเข้าเห็นแล้วก็อดที่จะทำตามไม่ได้เพราะกระดากใจตนเอง

พระบิณฑบาตรก็เช่นเดียวกัน มิใช่เบียดเบียนคนอื่น แต่เป็นการสงเคราะห์ผู้มีศรัทธาอยากทำบุญ ในเมื่อเขาไปวัดไม่ได้เพราะยุ่งด้วยการทำงาน เขาได้ทำบุญแล้วก็สบายใจ ผู้ทำบุญนั้นมิใช่เขาไม่มีอะไร เขามีของอยู่และเขาสามารถแบ่งของนั้นออกทำบุญได้โดยความสมัครใจ

๓. ผู้ถาม

ผมยอมรับว่าคิดไม่ลึกซึ่งเท่าที่ท่านอาจารย์อธิบาย

ท่านอาจารย์

ถ้าไม่คิดมันก็ไม่ลึกซึ่งละซี พุทธศาสนาเป็นของเก่าแก่ พระสงฆ์สอนไว้ตั้ง ๒๕๐๐ ปีแล้ว คำสอนของพระองค์ยังใหม่เอี่ยมอยู่ตลอดเวลาไม่ล้าสมัย เป็นแต่คนทำตามไม่ได้ พระองค์สอนว่าสิ่งที่ชั่วก็ชั่วอยู่ตามเดิม สิ่งที่ดีก็อยู่ตามเดิม เช่น สุรา พระองค์สอนว่าเป็นสิ่งที่ตั้งแห่งความประมาท รับประทานเข้าไปแล้วทำความชั่วได้ทุกประการ ความดีไม่มีเลยสักนิดเดียว คือ ๕ ประการงดเว้นแล้วเป็นคนดีได้ตลอดกาล คนในโลกหากมีศีลห้าประจำตัวทุกๆ คนแล้ว โลกนี้ก็น่าอยู่มิใช่น้อย

๓. ผู้ถาม

เมื่อบวชแล้วจะชำระตนเองได้ดีกว่าตอนเป็นฆราวาสหรือไม่ หรือว่าไม่ต้องบวชก็ได้

ท่านอาจารย์

เรื่องนี้มันแล้วแต่บุคคล ถ้าอยู่ในฆราวาสจิตใจกล้าหาญยอมสละได้จริงๆ การชำระจิตใจก็เป็นได้เหมือนกัน แต่โดยมากบวชนั้นแหละดี ชำระจิตใจได้ง่ายกว่าเพราะไม่กังวลด้วยสิ่งต่างๆ เหตุนี้พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์ทั้งหลายก็ดี ท่านจึงบวช

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามว่า ผมควรจะไปเมืองไทยหรืออยู่ที่นี้ เพราะเมื่อก่อนผมอยู่ที่เบอเวอร์เดย์ รู้สึกสงบมาก ดีกว่าที่มีคนมากมาย เพราะต้องมีการสังคัมกัน ถ้าหากไปประเทศไทยอาจจะพบคนมาก ด้วยเหตุนี้อาจจะหาที่วิเวกที่นี่ได้ดีกว่า จึงไม่แน่ใจว่าจะตัดสินใจได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

ไปอยู่ไหนก็มีคนเหมือนกัน เมืองไทย เมืองฝรั่ง ก็มีคน เพราะเกิดในเมืองของคน กินข้าวกับคน คนเราเกิดมาในเมืองมนุษย์ต้องพบมนุษย์อยู่ร่ำไป พระพุทธเจ้าสอนให้อยู่ด้วยความสงบวิเวกด้วยใจ อย่าไปยึดเอาเรื่องของคนอื่นมาไว้เป็นอารมณ์ของใจ แล้วก็วิเวกอยู่คนเดียว ถ้าใจไม่สงบแล้วจะอยู่ในป่าคนเดียว มันก็ไม่สงบอยู่ดี ๆ นั้นเอง

๓. ผู้ถาม

ผมคิดดูแล้ว เห็นว่าควรจะไปชั่วคราว เพราะเห็นด้วยอย่างที่ท่านอาจารย์ว่า ดิน ฟ้า อากาศอะไรก็ไม่เหมือนกัน จึงอยากจะขอมต่อสู้อุชัคราว

ท่านอาจารย์

นั่นแหละมันดี เราไปศึกษาอบรมจากสำนักครูบาอาจารย์หรือไปเปลี่ยนสถานที่เป็นบางครั้งบางคราว แล้วเราจับหลักคือว่าเรามาพึ่งตนเอง มาอาศัยตนเอง แล้วไม่ประมาท ถ้าอยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์เกินไปประมาทก็เกียดเสียดก็มี การบวชหรือไม่บวชเอาทิ้งไว้เสียก่อนอย่าพึ่งพูดมัน มันแก่แล้วมันบวชเอง ไม่มีใครบอก ใครห้ามก็ไม่ฟัง เหมือนกับต้นไม้ลูกไม้มันแก่แล้วใครจะไปห้ามไม่ให้ออกลูกห้ามไม่ให้หล่นมันก็หล่นเอง

เวลา

แสดงธรรมเทศนา

ศาสดาของศาสนานั้นๆ ย่อมถึงเห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ในการตั้งรากฐานหรือกฎกติกาข้อบังคับนั้น ๆ จึงวางเป็นกฎเกณฑ์ลงไว้เพื่อจะให้ประโยชน์ชาวโลกเพื่อจะได้ปฏิบัติตามข้อบังคับนั้น เรียกว่าพระวินัย ผู้ที่มีศรัทธายินยอมตนเข้ามานับถือแล้วต้องปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตามไม่ได้ ต้องรับโทษหนักบ้างเบาบ้างตามโทษานุโทษ ส่วนกฎกติกาเป็นแต่พูดเป็นกลางๆ ว่าสิ่งนั้นไม่ควรทำเมื่อทำลงแล้วจะให้โทษอย่างนั้นๆ มิได้ปรับโทษลงไปอย่างเด็ดขาด เรียกว่า **ธรรม**

ทั้งกฎกติกาและข้อบังคับทั้งสองประการนี้ตั้งไว้เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก ชาวโลกไม่มีข้อบังคับใดๆ เสียเลยก็จะเป็นสัตว์ป่าไปด้วยกันทั้งหมด เรามีศาสนา อันศาสนานั้นๆ ตั้งข้อบังคับไว้ให้เราปฏิบัติตาม เพื่อให้เป็นคนดีเด่นกว่าสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ควรที่เราจะระลึกถึงพระคุณของท่านเป็นอย่างยิ่ง และควรตั้งใจปฏิบัติตามกฎกติกานั้นของท่านให้ได้ จะไม่ได้เต็มที่ สักข้อสองข้อก็จงรักษาไว้ให้ดีอย่าให้เสื่อมสูญไป นานๆ เข้ามันหากจะได้เอง ได้น้อยแล้วรักษาไว้ให้ดี ดีกว่าจะไม่ได้เสียเลย คนเราอยากได้มากจึงจะเอาได้น้อยไม่พอใจแล้ว ของมากมายมันต้องมาจากของน้อยๆ อยากได้มากๆ เมื่อไรมันจะได้สักที ของมากก็ไม่ได้ของเล็กน้อยก็หายไป

ทุกๆ ศาสนาสอนให้คนทำดีด้วย กาย วาจา แลใจ ถ้าคนไม่มี กาย วาจา แลใจ แล้วศาสนาจะไม่ตั้งอยู่เลย คนมี กาย วาจา แลใจ และทำความชั่วศาสนาจึงตามไปสอนให้ละชั่วทำดี ศาสนามีคุณแก่มนุษย์ผู้เคารพนับถืออย่างนี้ ฉะนั้นพวกเราทุกๆ คนที่นับถือศาสนาจงพากันเคารพแลบูชาเทิดทูนไว้เป็นแก้วสารพัดนึก ประสงค์สิ่งใดจงตั้งใจปฏิบัติตาม ก็สำเร็จตามปรารถนาทุกประการ

ท่านอาจารย์พาน้ำภูพานพร้อมทั้งอบรมธรรมนำด้วย

ภูพานคือการต่อสู้ คือการผจญหรือฝึกฝนตนให้ได้มีชัยชนะต่ออารมณ์ คือต่อสู้กับความคิดที่มันพุ่งช่าน่วนวายไม่สงบมานานแสนนาน เมื่อเราไม่ฝึกฝนเราไม่ต่อสู้จนเอาชนะให้มันสงบได้ เราก็จะ

เป็นป่าเถื่อนตลอดไป เหตุนี้ในขณะที่เรานั่งทำภาวนาจึงยอมสละทุก ๆ วิธีทางทุกด้านในขณะที่เรานั่ง แม้ที่สุดที่เราเมื่อเจ็บปวดด้วยประการต่าง ๆ ก็ยอมทิ้ง ปล่อยวางเสียก่อน มันเคยเจ็บมาแล้ว เคยปวดเคยเมื่อยมาแล้ว มันก็แค่นั้นไม่เห็นดิบดีเห็นดีอะไร มาคราวนี้เรายินยอมสละลงดู มันจะดีขึ้นกว่าเก่า หรือมันจะเสมอเก่า หรือมันจะเลวไปกว่าเก่า เปลี่ยนความคิดความเห็นหรืออุดมการณ์นั้นลงดู แบบนี้จึงจะเรียกว่าหาวิธีอุบายเอาชนะมัน ถ้าปล่อยตามใจของมันอยู่รำไปก็เรียกว่าไม่ยอมผจญต่อสู้เอาชนะมัน เพราะฉะนั้นจึงทอดธุระตั้งสติกำหนดใจที่ปลายจมูกกำหนดเฉพาะลม จิตให้จดจ้องอยู่เฉพาะลม เอาสติควบคุมไว้อยู่ตรงนั้น อย่าไปรำพึงถึงเรื่องอื่นทั้งหมด ให้มันอยู่ในจุดเดียว จิตใจอยู่หรือจิตใจไม่อยู่ให้เห็นชัดเจนที่ตรงนั้น นี่วิธีกาวนาต้องทำอย่างนี้ จับหลักอันนี้ให้ได้ทำต่อไป ไม่ได้ครั้งนี้ครั้งหลังก็ต้องทำอีกหากมีโอกาสวันหลังก็จะได้เห็นของจริงขึ้นมา

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามเรื่องศีล คำว่าปาณาติปาตาแปลว่าอะไร

ท่านอาจารย์

คำว่าปาณาติปาตาเวรมณี เป็นศีลข้อแรกของศีลห้า หมายถึง งดเว้นจากทำชีวิตสัตว์ทุกประเภทให้ตาย

๓. ผู้ถาม

พระจำเป็นจะต้องกินเจหรือไม่

ท่านอาจารย์

ไม่จำเป็นจะต้องกินเจ เพราะถ้าเป็นพระแล้วยิ่งลำบากมาก ในเมื่อคนทั้งหลายเขาไม่กินเจ ไปทางไหนจะต้องเอาอาหารเจไปด้วย เว้นแต่พระนั้นจะไม่กินอาหารเลย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระฉันอาหารอันบริสุทธ์ ๓ ประการ คือ ไม่ได้ให้เขาฆ่าเพื่อตน ๑ ไม่ได้ยืมเขาว่าฆ่าเพื่อตน ๑ ไม่ได้รังเกียจว่าเขาจะฆ่าเพื่อตน ๑ เพราะคนทั้งหลายกินเนื้อเป็นอาหารอยู่แล้ว พระพุทธองค์จึงสอนให้ภิกษุฉันเนื้อโดยความบริสุทธ์ ๓ ประการดังกล่าวแล้ว

มีคนถามปัญหาอาตมาว่า คนกินเนื้อที่เขาฆ่าเหมือนกินกิเลส เพราะสัตว์ที่ถูกฆ่านั้นก่อนจะตายจะต้องเกิดความโกรธ มีสารอันหนึ่งวิ่งชานไปทั่วเนื้อของมัน คนกินเข้าไปจะต้องเกิดความโกรธอาตมาตอบว่า ขณะที่สัตว์โกรธนั้นเกิดสารอันหนึ่งซึ่งเป็นพิษให้เขาโกรธ ถ้าสารนั้นอยู่ทั่วไปในเนื้อของสัตว์ เมื่อมนุษย์เอามานุ้มผ่านความร้อนแล้วก็ยังไม่สลายตัวไป เมื่อมนุษย์ถ่ายเป็นมูลเป็นอุจจาระ

แล้วก็ยังเป็นพิษอยู่ สารนั้นจะต้องไปเป็นผักเป็นผลไม้ไบไบ คนกินเจก็ต้องโกรธเหมือนกัน ฉะนั้นกินเจหรือไม่กินเจความโกรธก็ต้องมีเหมือนกัน

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามว่า เวลาของเรามีจำกัดเพราะเป็นฆราวาส เมื่อมีเวลาว่างก็หัดภาวนา ถ้าหากมีเวลาว่างสักสองชั่วโมงควรที่จะใช้เวลาภาวนาทั้งหมดหรือว่าควรจะศึกษาเกี่ยวกับศาสนาด้วย

ท่านอาจารย์

มีโอกาเรียนบ้างเป็นการดี ที่เราเรียนนั้นก็หมายความว่าเรียนอุบายเอาไปภาวนา ถ้าไม่มีการศึกษาหรือการฟังเสียเลยไม่ดี มีโอกาสว่าง ๆ ควรแบ่งการภาวนาและการศึกษา เวลาภาวนามันทิ้งของมันเองหรือ ถ้าหากภาวนาเข้าถึงภาวนาจริง ๆ คือความสงบแล้ว การศึกษาจะไม่กังวลด้วย

๓. ผู้ถาม

ท่านอาจารย์อธิบายว่าเอกัตตารมณ์เป็นหลักฐานของความสงบ และเป็นหลักฐานของวิปัสณา เมื่อเข้าถึงเอกัตตารมณ์ เราเอามาใช้ในการพิจารณาวิปัสณาได้ ฆราวาสจะสามารถทำได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

ฆราวาสก็ทำได้ ยิ่งฆราวาสก็ยิ่งดีเลย ฆราวาสมีภาระมากจึงควรทำให้มาก ๆ เอกัตตารมณ์ คือทำจิตให้มีอารมณ์อันเดียว แน่วแน่อยู่ในนั้น จะพิจารณาสิ่งใดเป็นต้นว่า ธาตุ - ชันธ์ - อายตนะ ก็แน่วแน่อยู่ในสิ่งนั้น เมื่อไม่พิจารณาก็อยู่ในอารมณ์อย่างเดียว เป็นการพักผ่อนใจได้อย่างหนึ่ง แต่ถ้าเข้าถึงเอกัตตาคาจิต จนดับอารมณ์หมดยังเหลือแต่จิตผู้รู้อย่างเดียว รู้เฉพาะตัวมันเองแล้ว นั่นเป็นการพักได้อย่างดียิ่ง จิตต้องการพักผ่อนอย่างเดียวกับกาย แต่เมื่อผู้ใช้จิต (คือ หัวสมอง) ทำการพักผ่อนไม่เป็น จิตจึงยุ่งจนกระทั่งเกิดโรคประสาทไป

วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลาเช้า

สนทนาธรรม

๓. ผู้ถาม

มีลัทธิอย่างหนึ่งที่เชื่อว่า จะถืออะไรก็ตามจะต้องทำตามแบบตามธรรมเนียมของลัทธินั้น ๆ เขาพยายามฝึกภาวนาเพื่อจะได้รับประสบการณ์จากพระเจ้า เขาหัดเป็นหมูเป็นคณะและต้องมีคนช่วย ผู้ที่ตั้งลัทธิขึ้นมาเขาจะเลือกใครก็ได้ที่สามารถจะเป็นผู้ช่วยฝึกได้ คือเป็นผู้ที่สามารถจะรับรัศมีหรือบันดาลของพระเจ้าได้

ท่านอาจารย์

วิธีหัดเขาทำอะไร

๓. ผู้ถาม

ไม่มีวิธีฝึก คือว่าผู้ันสามารถบันดาลให้เราเข้าถึงพระเจ้าได้ ถ้าหากเราขัดข้องข้อไหนก็เรียกร้องให้พระเจ้าช่วย พระเจ้าก็จะช่วยแก้ไขข้อนั้น เราไม่ต้องฝึกหัดอะไร คืออยู่รวมกันในที่ประชุม ทำความสงบสักพักหนึ่ง หลังจากนั้นก็ยืนขึ้นพร้อมกัน บางคนก็ขยับกายไม่ได้ บางคนก็ได้ยินเสียงไฟระระ มีหลายอย่างเกิดขึ้นได้ เนื่องจากพระเจ้าช่วยแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน เมื่อหัดบ่อย ๆ บางครั้งก็สามารถที่จะรับความคิดภายในใจคนอื่นได้ เขาบอกว่าเคยมีคนเป็นเช่นนี้ มันคล้าย ๆ กับคนวิกลจริต เขาสามารถรับรู้จิตใจคนอื่นอยู่ในสภาพไหน ทำให้เขาได้ยินเสียงแปลก ๆ มันเกิดจากการบันดาลของพระเจ้า ถ้านิสัยของเราบกพร่องตรงไหนเขาจะขอให้พระเจ้าช่วย เช่นเราเป็นคนโกรธก็ขอให้พระเจ้าช่วยให้เราไม่เป็นคนโกรธ เรามีโรคภายในกาย พระเจ้าก็จะช่วยเหลือเราได้

ท่านอาจารย์

มันก็ดีละซี พระเจ้าช่วยได้ทุกอย่างเราก็ไม่ต้องลำบาก เราร้องขอให้พระเจ้าช่วยเลยเราไม่ต้องทำอะไร เพียงแต่ลำบากไปใช้พระเจ้า พระเจ้าจะต้องลำบากละคราวนี้ คนไปใช้แต่พระเจ้า พระเจ้าลำบากแย่ พระเจ้าเลยกลายเป็นบาปละคราวนี้ เราดีแล้วพระเจ้ายังไม่ดี เพราะพระเจ้ามัวแต่ห่วงลูกศิษย์อยู่ที่นี่ เราจะเอาดีแต่เอาเปรียบพระเจ้า เราก็ต้องการความสุข พระเจ้าก็ต้องการความสุข ใคร ๆ ก็ไปยุ่งกับพระเจ้า พระเจ้าก็เดือดร้อน เราจะเอาความสุขฝ่ายเดียวก็แยละซี

๓. ผู้ถาม

พระเจ้าอยู่ในที่ทุกหนทุกแห่งและอยู่ในคนทุกคน แต่เรายังไม่รู้ว่ามีพระเจ้าอยู่ในภายในใจของเรา

ท่านอาจารย์

เห็นพระเจ้าในตัวของคุณนั้นเห็นอย่างไรบ้าง พระเจ้ามีลักษณะรูปร่างอย่างไร

๓. ผู้ถาม

พระเยซูส่งมาจากสวรรค์คืออยู่ภายในใจของเรา ไม่ได้อยู่ภายนอก เวลาที่ได้รับประสบการณ์ พระเจ้าขึ้นสวรรค์ก็ขึ้นอยู่ภายในใจของเรา ดิฉันมีความละเอียดใจเพราะว่า เจตนาที่مامิไซจะมาสอน ลัทธิอื่น แต่ตั้งใจจะมาศึกษากับท่านอาจารย์

ท่านอาจารย์

ก็ดีแล้วนี้ ที่คุณมานี้ก็มีโอกาสได้รู้เรื่องของพระเจ้าด้วยกัน ในพุทธศาสนา พระเจ้าก็คือให้เห็นตนเอง มันก็เข้ากันได้แล้ว ถูกกันแล้ว แต่ในทางพระพุทธศาสนาให้ช่วยตนเอง ตนเห็นดีแล้วก็รักษาความดีนั้นไว้ ปฏิบัติดีนั้นไว้ ถ้าเห็นตนชั่วแล้วต้องละชั่วด้วยตนเอง นี่แหละพระเจ้าในทางพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้ ก็เข้ากันได้แล้วนี้ ไม่ต้องละเอียด พูดความจริงเป็นของจริงเสียด้วย

๓. ผู้ถาม

ที่ท่านอาจารย์พูดมาทั้งหมดขอยอมรับ ขอกราบเรียนถามว่าพุทธศาสนาถือผู้ชายเป็นใหญ่ นั้นเป็นเพราะเหตุใด

ท่านอาจารย์

ผู้หญิงผู้ชายนั้นท่านไม่ถือใครเป็นใหญ่เป็นน้อย ท่านถือธรรมเป็นใหญ่ คนใดปฏิบัติธรรม คนนั้นมีคุณธรรมสูง แต่ส่วนเพศนั้นท่านไว้อีกส่วนหนึ่งต่างหาก เพศนั้นแบ่งไว้ตามฐานะชั้นของเพศ ผู้หญิงจะมาเป็นผู้ชายไม่ได้ ผู้ชายจะมาเป็นผู้หญิงไม่ได้ เหตุนี้ฐานะของผู้หญิงเป็นเช่นไรก็เป็นไปตามผู้หญิง ผู้ชายก็เป็นไปตามภาวะของผู้ชาย แต่เพศหญิงนุ่มนวลกว่าผู้ชาย จึงต้องมีกิริยาอย่างนั้นเป็นสภาพของผู้หญิง

๓. ผู้ถาม

ถ้าเราถึงพระเจ้า เรารู้กับพระเจ้า ถึงตรงนั้นการถือมั่นหายไปหมด

ท่านอาจารย์

ก็ใช่ละซี ก็ถูกละซี

๓. ผู้ถาม

ในลัทธิของเราก็มีพระ ในศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม หรือศาสนาอะไรก็ตามไม่สำคัญ ขอให้ถึงพระเจ้า คือความว่างไม่มีอะไร

ท่านอาจารย์

ศาสนามันเข้าถึงกันได้หมด มันอันเดียวกันนั่นแหละ แต่คำพูดเท่านั้นที่มันผิดกัน แท้จริงธรรมคือของกลาง ถ้าหากเราเห็นว่าพระเจ้าเป็นของกลาง มันว่างอยู่ไม่มีอะไร ยังอีกทีละเอียดกว่านั้น ต้องรู้ด้วยตนเอง ที่เขาถือกันนั่นถือของกลางถือของว่าง ในพุทธศาสนาให้รู้เท่าแล้วไม่ยึดถือ รู้เท่าแล้วไม่ไปถือเอาอันนั้นมาเป็นตนเป็นตัว ให้ว่างได้ แต่ของคุณไม่ว่าง มันผิดกันตรงนี้ คือว่าทางพุทธศาสนาของเราเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของกลาง และไม่ไปยึดของกลาง ทั้งที่รู้ของกลาง และรู้ผู้ที่ไปรู้ของกลางอีก เป็นสองส่วนแล้วว่างทั้งสองอย่างด้วย ไม่เข้าไปยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันจึงจะหมดเรื่องกัน ถ้าไปยึดของกลางอยู่ ก็ยังมีผู้ไปยึด ยังไม่รู้จักผู้ที่ไปยึดของกลาง มันก็ยังไปยึดอยู่นั่นเอง ต้องให้รู้จักผู้ไปยึดของกลางอีกด้วย

เวลาบ่าย

สนทนาธรรมกับสวามีอินดู (เป็นพระแบบธิเบต)

ท่านอาจารย์

พวกของสวามีที่ตั้งสำนักอยู่ที่เกาะแห่งหนึ่งของอิน โดนีเซียมีมากหรือ

สวามี

ยังมีสวามีอีกองค์หนึ่งอยู่ที่นั่น

ท่านอาจารย์

อยู่ที่เกาะอิน โดนีเซียนานหรือ

สวามี

อยู่ที่นั่นเป็นเวลา ๓๗ ปีแล้ว

ท่านอาจารย์

เป็นสวามีมานานแล้วหรือ

สวามี

บวชมา ๕๒ ปีแล้ว ขณะนี้อายุ ๗๖ ปี เป็นชาวอินเดียและบวชในประเทศอินเดีย

ท่านอาจารย์

ตอนนี้ท่านมีสำนักอยู่ที่นี้หรือว่ามาเที่ยว

สวามี

มาเที่ยวเพียง ๑ อาทิตย์ จะไปอยู่เมลเบิร์นอีก ๑ อาทิตย์และอยู่ที่ซิดนีย์อีก ๑ อาทิตย์

ท่านอาจารย์

มีคนพอใจศึกษาลัทธิของท่านมากไหม

สวามี

มีบ้าง ที่สำนักงานของผมเวลามีการประชุม มีการไหว้พระสวดมนต์แล้วมีการนั่งภาวนา สวามีที่อยู่ด้วยกันทำวัตรไหว้พระทุก ๆ วัน ท่านอาจารย์เคยไปประเทศอินเดียหรือยัง

ท่านอาจารย์

เขานิมนต์อยู่เหมือนกัน ตั้งแต่ ๒ - ๓ ครั้ง แต่ไม่ได้ไป ไม่รู้ภาษา ไปไหนมาไหนลำบาก

สวามี

ผมเคยไปเมืองธิเบต และเคยไปวัดศาสนาพุทธแบบมหายาน และได้สนทนากับพระมหายาน

ท่านอาจารย์

เคยไปนานแล้วหรือ

สวามี

เกือบ ๔๐ ปีมาแล้ว เคยไปที่ประตูของพระพุทธเจ้า และที่ตรัสรู้ และเคยไปประเทศศรีลังกา อีกด้วย อีก ๒ วันจะไปจากที่นี่ไปเมลเบิร์น

ท่านอาจารย์

อีก ๒ วันเราก็จะไปอยู่ในอู่ป่าที่เวเวอร์เดีย

สวามี

ขอทราบเรียนเรื่องการปฏิบัติ พวกเราถือว่ารามกฤษณะเป็นผู้บัญญัติลัทธิ รามกฤษณะเคยนับถือ พุทธศาสนาเหมือนกัน แต่ว่าลัทธิของเรา เราถือว่าเป็นลัทธิอะไรก็ได้ ข้อสำคัญคือว่าเวลาถือ ศาสนาก็ขอให้ถือจริง ๆ จัง ๆ ปฏิบัติจริง ๆ จัง ๆ ศาสนาไหนก็ได้ ก็ลงที่จุดเดิมนั่นเอง คือเอกัตถา รมณ์ ถ้าหากเราปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ เราก็จะต้องลงจุด ๆ เดียว ศาสนาคริสต์ ศาสนาพุทธ หรือ ศาสนาอะไรก็ได้

ท่านอาจารย์

มันก็ใช่ละชื่ออย่างที่เรารู้จักกันมาแล้ว ไม่ผิดอะไรกันเลย

สวามี

สิริรามกฤษณะที่ตั้งลัทธิขึ้นมา เคยนั่งภาวนาเห็นนิมิตพระพุทธเจ้าเห็นเป็นภาพแล้วลูกศิษย์ของท่านก็เคยเห็นนิมิตด้วย

ท่านอาจารย์

เวลาที่นั่งก่อนจะเห็นเขาใช้วิธีนั่งแบบใด

สวามี

การปฏิบัติของพวกเราแต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้นครูบาอาจารย์ของเราสอนวิธีปฏิบัติ ต่างกัน เพราะคนมีนิสัยต่าง ๆ กัน ฉะนั้นจึงมีวิธีสอนไม่เหมือนกัน เช่นบางคนที่สักการบูชา พระพุทธเจ้าก็จะภาวนาเห็นพระพุทธเจ้าเลย หรือภาวนาเห็นพระเจ้าต่าง ๆ อันนั้นก็มีส่วน ที่ผมปฏิบัติ เข้าใจว่าพระเจ้านั้นมีส่วน ส่วนหนึ่งปรากฏให้เราเห็น อีกส่วนหนึ่งไม่ปรากฏให้เราเห็น เราจะต้อง พยายามละภาพที่ปรากฏให้เราเห็นจนเข้าที่ ไม่ปรากฏภาพให้เราเห็น คือความว่างเปล่า

ท่านอาจารย์

ดี ดีมาก เข้าแนวเหมือนกัน

สวามี

แต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกัน พวกครูบาอาจารย์จะให้สวดมนต์ต่าง ๆ กันเช่น นึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้า หรือนึกถึงคุณของรามกฤษณาผู้ตั้งลัทธิ หรือคิดถึงคุณของพระเจ้าต่าง ๆ อย่างนั้นก็มี

ท่านอาจารย์

ก่อนที่จะเห็นพระเจ้าจะต้องลงอันเดียวกันก่อนคือจิตจะต้องลงเอกัคคารมณ์ ใครก็จะต้องลงจุด เดียวกันก่อน ก่อนที่จะเห็นภาพนิมิตอะไร

สวามี

การตั้งจิตให้แน่วแน่มั่นเป็นสิ่งสำคัญ อันนั้นเป็นหนทางหรือเป็นแนวทางปฏิบัติที่ทุกคนต้องทำ ตามให้ได้

ท่านอาจารย์

ใช่ ต้องอย่างนั้น

สวามี

ตั้งใจจะตั้งสมาคมแบบกฤษณาที่นี่ (เพิร์ธ) จะตั้งแบบที่นี้ คือ สมาคมแบบศาสนาพุทธแห่ง เมืองเพิร์ธ แต่ยังไม่มีส่วนที่จะให้พวกสวามีไปอยู่ แต่ก็พยายามจะตั้งขึ้นมาให้ได้ เมื่อตั้งได้แล้วก็จะ พยายามนำคนให้ปฏิบัติอย่างที่พูดมา เมื่อมีสมาคมที่นี้จะมีสวามีต่าง ๆ มาช่วยในการเผยแพร่นี้

ส่วนที่พระเจ้าไม่ปรากฏให้เห็นทุก ๆ คนยอมรับว่ามี เป็นส่วนที่ไม่ปรากฏให้เห็น มีอีกส่วน หนึ่งที่ปรากฏให้เห็น คือปรากฏเป็นตัวเป็นตนแล้วมาสั่งสอนเราเพราะพระเจ้าเป็นสิ่งที่ทรงมหาอำนาจ สามารถที่จะทำอะไร ๆ ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง อยากจะทำก็ทำ ด้วยเหตุที่ไม่มีตัวตน เวลาจะสอนเราจึงต้อง มาปรากฏเป็นตัวเป็นตนมาสอนเรา แท้ที่จริงพระเจ้าเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน โดยที่คนทั่ว ๆ ไปคิดว่าพระเจ้า มีตัวตน เวลาปฏิบัติก็จะปรากฏแต่ส่วนที่สามารถจะปรากฏได้ และส่วนนั้นจะสอนเรื่องที่ไม่ สามารถที่จะปรากฏให้เราเห็น

ท่านอาจารย์

ก็ทำนองเดียวกันกับนิมิตที่พวกเราถือ บางคนถือเอานิมิตว่าเป็นพระพุทธเจ้าจริง ๆ พระพุทธเจ้าท่านดับขันธปรินิพพานไปแล้ว จะมีอะไรเหลือ เหมือนกันกับประทีปอันสิ้นไส้และน้ำมันย่อมดับไป ฉะนั้น นั่นเป็นภาพนิมิตภาวนาต่างหาก

สวามี

พระพุทธเจ้าเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้าที่อวตาลลงมาในโลก สอนพวกเวไนยสัตว์ พระเจ้าสามารถจะอวตาลเป็นรูปต่าง ๆ ก็ได้ ดังนั้นอาจจะอวตาลเป็นองค์อื่นก็ได้ เขาบอกว่าถ้าเราจะเพ่งพระพุทธรูป เราก็เห็นเป็นภาพขึ้นมาเป็นพระพุทธรูป เมื่อใจแน่วแน่มั่นคงเป็นสมาธิ ภาพอันนั้นมันจะแปรสภาพไป จะเกิดสว่างไสว แล้วจะเกิดเป็นภาพใหม่ขึ้นมาเป็นภาพของพระเจ้า

ท่านอาจารย์

เป็นปฏิภาคนิมิต หรือถ้าจิตยังไม่ถึงเอกัตตารมณ์ก็เป็นการปรุงแต่งเอา

สวามี

เวลาเกิดสว่างไสว คล้ายพระเจ้ามาปรากฏให้เราเห็นจริง ๆ ในภาพนิมิตนั้น

ท่านอาจารย์

ภาพต่าง ๆ ที่ปรากฏนั้นท่านถือเป็นพระเจ้า ส่วนเราเรียกว่าภาพนิมิตในภาวนา ดังนั้นยกให้เป็นพระเจ้าของท่านก็แล้วกัน

สวามี

เมื่อเวลาเห็นภาพสว่างไสว เมื่อเราเพ่งใจเราแน่วมาก ภาพอันนั้นก็หายไปหมด แล้วส่วนที่เป็นพระเจ้าปรากฏให้เราเห็นนั้นมันจะเข้าสภาพไม่ปรากฏให้เราเห็นในแนวปฏิบัติเวลาเห็นภาพพระเจ้าองค์ใดก็ได้ เมื่อภาพหายไปเปรียบเทียบกับมหาสมุทร เวลาลมพัดจะมีคลื่นใหญ่ ๆ ปรากฏขึ้นมาเมื่อลมหายไปคลื่นก็เป็นมหาสมุทรอีก ที่จริงคลื่นกับมหาสมุทรมันก็อันเดียวกัน เวลาเราเห็นภาพเปรียบเสมือนเราเห็นคลื่นขึ้นมา เมื่อภาพไม่ปรากฏก็เปรียบเหมือนมหาสมุทร

ท่านอาจารย์

ขอบใจมากที่เราได้มาศึกษาด้วย แต่ก่อนไม่เคยศึกษา อยากจะรู้อยากจะศึกษาเหมือนกัน เมื่อได้รู้ได้ศึกษาแล้วขอขอบใจมาก

สวามี

ศาสนาพุทธกับลัทธิของเราไม่ผิดกัน แต่พระพุทธเจ้าไม่พูดถึงพระเจ้า ท่านพูดถึงทำจิตใจให้บริสุทธิ์ แต่ลัทธิของเราพูดถึงพระเจ้า

ท่านอาจารย์

ที่ท่านมาวันนี้คุ้มค่าไม่เสียผล เท่ากับมาเผยแพร่ลัทธิฮินดู สิ่งที่เราไม่เคยรู้จักได้รู้ขอขอบใจมาก

ผู้ถาม

ที่ท่านว่าคลื่นมันหายไปนั้น เป็นส่วนของพระเจ้าที่ไม่เห็นใช่ไหม

สวามี

ใช่ ถูกแล้ว

ผู้ถาม

เมื่อทำถึงตรงนี้แล้ว แสดงว่าหมดสิ้นหรือจบแล้วใช่ไหม

สวามี

เวลาใจของเรารวมกับมหาสมุทรอันนั้น แสดงว่าหมดเรื่องเป็นอันชำระหมดแล้ว

ท่านอาจารย์สนทนาธรรมกับศาสตราจารย์ชาวศรีลังกา

(ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา)

๓. ศาสตราจารย์

ขอกราบเรียนถามว่า ก่อนที่เราจะฝึกหัดภาวนานั้น เราควรจะมีความรู้ความเข้าใจเสียก่อนจึงจะหัดได้ใช่หรือไม่ ทางสหรัฐอเมริกามีลัทธิสอนภาวนามากมาย แต่ว่าบางลัทธิทำเสียหาย เพราะฉะนั้นเขาบอกว่าก่อนที่จะอบรมภาวนา ควรที่จะศึกษาควรที่จะมีความรู้ก่อน มีความรู้แล้วจึงหัดภาวนาที่หลังถือว่าความรู้เป็นสิ่งสำคัญ เวลาเราไม่มีความรู้แล้วเราจะไม่เข้าใจอะไรสักอย่าง

ท่านอาจารย์

ให้เข้าใจคำว่าภาวนาเสียก่อน คือ การหัดอบรมใจให้สงบ ให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว นี้ เป็นความหมายของการภาวนา ที่นี้ใจของคนเรามันส่งสายมันไม่มีขอบเขต เหตุนี้เราจึงมาอบรม รวบรวมใจให้มันอยู่ในขอบเขตมาอยู่ในจุดเดียว คราวนี้ที่จะให้มันอยู่ในจุดเดียวได้นั้นไม่ต้องศึกษา อะไรมากหรอก ถ้าหากเรากำหนดถึงจิต รู้เรื่องของจิตก็เป็นการศึกษาไปในตัวแล้ว จิตที่มันยุ่งที่มันส่ง สายเราเรียนมามากแล้วแต่เราไม่รวบรวมความรู้อันนั้นไว้เลย ๆ หรือ เพราะรู้ว่าจิตวุ่นวายส่งสาย เค็ดร่อนกลุ้มใจเป็นทุกข์ เหตุนี้เราจะรวมไม่ให้ส่งสายความรู้อันนี้ก็จะเป็นความรู้พอที่จะให้เราภาวนา ได้แล้ว การไปรู้ตามตำรับตำรายังภาวนายังยาก รู้ที่ใจของเราให้ เห็นที่ใจของเราว่าใจอยู่หรือไม่อยู่ เราจึงหัดละไม่ให้มีเรื่องยุ่งเรื่องส่งสายหัดให้มันได้เท่านี้เสียก่อน ไม่ให้เอาอะไรมากมาขัดอก หัดภาวนา มีเท่านี้ ไม่มีความเสียหายและเป็นบ้าอะไรเลย

๓. ศาสตราจารย์

ผมสอนวิชาจิตวิทยา เดียวนี้พวกจิตวิทยากำลังพิสูจน์เกี่ยวกับเรื่องภัยอันตรายของการทำภาวนา เขาบอกว่าเท่าที่เขาศึกษามาแล้ว บางคนหัดภาวนาเห็นภาพอะไรต่าง ๆ จนถึงกับวิกลจริตไปเลย ดังนั้น เขาจึงพยายามพิสูจน์เรื่องนี้หรือเรื่องภาวนาและบางแห่งเช่นประเทศอังกฤษกำลังจะออกกฎหมายห้าม การภาวนา บางลัทธิห้ามการสอนภาวนา อยากทราบว่าเวลาหัดเราควรจะเข้าใจถึงเรื่องภาวนาก่อน หรือ ควรที่จะหัดกับครูบาอาจารย์ หรือถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็ไม่ควรจะไปหัดเลย หรือท่านอาจารย์มีความเห็นอย่างไร

ท่านอาจารย์

อย่างที่อธิบายให้ฟังแล้วตะกี้นี้ ถ้าหากเราหัดภาวนาหมายถึงเราสำรวมใจแล้วก็ไม่มีอะไรเสียหาย อะไร ถึงแม้จะมีครูบาอาจารย์หรือไม่ก็ตาม ที่มันจะเสียหายคือว่าไม่ต้องไปเรียนหรือเรียนมาแล้วจึง ค่อยไปหัด ไม่จำเป็น แต่ที่ว่ามันเสียหายนั้นเป็นจริง เมื่อใจเราสงบเข้าไปแล้ว มันแหละมันจะเกิดภาพ นิमितอะไรต่าง ๆ อันนั้นเสียหายจริง ๆ เพราะฉะนั้นตอนนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาต่อไปอีก แต่ว่าคนที่ ฝึกหัดก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นเหมือนกันทั้งหมดก็หาไม่ตั้งร้อยตั้งพันจะเป็นเช่นนั้นสักคนหนึ่ง

๓. ศาสตราจารย์

ตอนนี้เป็นกันมากหลายคน จะเป็นเพราะใจยังไม่มีความรู้เพียงพอที่จะหัดทำภาวนาได้ ใช่ไหม

ท่านอาจารย์

ให้เข้าใจตรงนี้ คือ เข้าใจว่าเราหัดอบรมใจให้สงบ เวลาที่มันสงบไปแล้วมันมันไปเห็นภาพต่าง ๆ ก็เรียกว่ามันสงบใน ยังไม่ทันสงบแท้ ต้องย้อนกลับมาจับหลักเดิมคือ ผู้ที่ไปพบเห็น พอจับหลักอันนี้ แล้วไม่มีเสียหาย ตั้งสติสำรวจตรงนี้ไว้อย่าหลงไปตามภาพนิมิตนั้น ไม่มีเสียหายแน่

๓. ศาสตราจารย์

ที่ประเทศลังกาเลี้ยงพระที่บ้าน จึงขอนิมนต์ท่านอาจารย์ไปฉันที่บ้านตามประเพณีของชาวลังกา ผมเกิดในเมืองที่นับถือศาสนาพุทธ ตามประเพณีเป็นเช่นนั้น

ท่านอาจารย์

ยัง ยังไม่รับนิมนต์ เก็บเอาไว้เสียก่อนดูเหตุการณ์เสียก่อน

๓. ศาสตราจารย์

ประเพณีที่ลังกาถ้าจะเลี้ยงพระต้องนิมนต์ไปที่บ้าน เพราะฉะนั้นผมต้องขอนิมนต์ท่านอาจารย์ไป ผมอยากให้ท่านอาจารย์ไปจริง ๆ ถ้าหากท่านอาจารย์ไปผมจะดีใจมาก

ท่านอาจารย์

ขอบใจ แต่ยังไม่รับไม่ได้ก่อน

วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ เวลากลางวัน

สนทนาธรรมกับอดีตรับบติมหาวิทยาลัยแห่งเมืองเพิร์ธ

๓. อธิการบดี

มีความยินดีที่ได้พบท่านอาจารย์ ต่อไปในอนาคตจะมีวัดในออสเตรเลียนี้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์

พูดยากแต่ตามความคิดเห็นมีหวังว่า ความเจริญในด้านพุทธศาสนาอาจจะก้าวหน้ายิ่งขึ้นใน ออสเตรเลีย แต่มีปัญหาอยู่เนื่องจากว่าหาตัวผู้ที่จะมาอยู่ประจำนั้นยากคือสำหรับพระที่จะมาอยู่ประจำ และมีความสามารถที่จะมาอบรมชาวออสเตรเลีย มันหายากตรงนี้ นี่เป็นปัญหาอันสำคัญ

๓. อธิการบดี

ถึงแม้พระในศาสนาคริสต์ก็หายาก เพราะว่าพระในศาสนาคริสต์จำนวนลดลงไปทุกปี อาจจะ
เป็นนิสัยคนออสเตรเลีย หรือจะเนื่องจากคนสมัยใหม่ไม่สนใจในเรื่องศาสนา ก็ต้องการพระที่ไม่ใช่
อยากหนีจากสังคมสมัยใหม่ แต่จะต้องเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของศาสนา เห็นคุณค่าในการปฏิบัติดี ปฏิบัติ
ตรง และปฏิบัติชอบ

ท่านอาจารย์

ถูกเหมือนกัน ทุก ๆ ศาสนาจะเป็นเหมือนกันหมด จะค่อยยังชั่วหน่อยคือศาสนาอิสลาม เพราะ
เขามีภรรยาได้ แต่มีโซ่ผูกพรตหรือพระแท้ ๆ ที่คนไม่สนใจในศาสนานั้นคงจะเป็นเพราะสมัยนี้โลก
เจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุมาก คนผู้ยังติดวัตถุอยู่จึงมีวามหลงวัตถุจนลืมตน แต่ถ้าเขาเหล่านั้นใช้
ปัญญาสักนิดย้อนมาคิดถึงหลักธรรมของจริงว่าสิ่งที่เขาหลงติดอยู่นั้นมันมีโซ่ของจริงเป็นมายาหลอกลวง
ต่างหาก แม้แต่ตัวของเราเองก็หลอกลวงตัวเอง สำคัญว่าตัวตนของเรา แท้ที่จริงแล้วมีโซ่ ตายแล้วไม่ได้
เอาอะไรไปด้วยสักอย่างเดียว ถ้าเขาคิดได้อย่างนี้ก็จะเห็นคุณค่าของศาสนาหันมาปฏิบัติตามอย่าง
แน่นอน

๓. อธิการบดี

ภัยอันตรายของศาสนาพุทธที่จะเกิดขึ้นในออสเตรเลีย คือ ศาสนาพุทธปลอมของไม่แท้ คือว่ามี
ลัทธิต่าง ๆ เขาบอกว่าเขาเป็นลัทธิของศาสนาพุทธ แท้จริงเขามีได้เป็นเขาบอกว่าเขาเป็น คนพากันนับ
ถือมาก พอนับถือก็ถวายเงิน เขาก็ทำความฉิบหายพาเอาเงินหนีเสีย อันนี้เป็นต้นเหตุของอันตรายของ
ศาสนาพุทธ ถ้าจะตั้งศาสนาพุทธในออสเตรเลียจะต้องเป็นของแท้และปฏิบัติจริง เพราะมีของปลอม
ของไม่แท้ จึงขอกราบเรียนถามว่าหลักที่สำคัญที่สุดของพุทธศาสนาคืออะไร

ท่านอาจารย์

ของปลอมในพุทธศาสนาไม่ใช่เฉพาะแต่ออสเตรเลีย ออสเตรเลียในที่เรียกว่าชาวพุทธหรือผู้
ที่มาเผยแพร่พุทธศาสนายังมีจำนวนน้อย ยังสามารถพอที่จะเลือกกลั่นกรองได้บ้าง ศาสนาพุทธที่
เผยแพร่ไปนานาประเทศ เช่น พม่า ลังกา หรือประเทศลาว ญวน เขมร แม้แต่เมืองไทย เครื่องปลอม
ในศาสนาพุทธยังมีอีกมากจนเหลือที่จะเลือกเฟ้นได้ว่า อะไรเป็นของปลอมของแท้ หลักที่จะพิสูจน์ว่า
พุทธศาสนาเป็นของปลอมของแท้ เป็นของพิสูจน์ได้ยากเพราะพุทธศาสนาเป็นของละเอียดอ่อน ต้อง
อาศัยปัญญาชน ความฉลาดเฉียบแหลมพร้อมทั้งการปฏิบัติด้วย เพียงแต่ได้ศึกษามีวิชาความรู้ตามตำราที่
ยังไม่สามารถที่จะตัดสินได้โดยเด็ดขาดว่าอะไรเป็นของแท้ของปลอม ต่อเมื่อได้ปฏิบัติด้วย ก็มีความรู้
ความเข้าใจแล้วปฏิบัติด้วย จนกระทั่งหยั่งถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอันแท้จริง จึงจะ

ตัดสินใจได้ว่าเป็นของแท้หรือของปลอม เพราะธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจ ใจของเรา ยังไม่ทันใสสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสใคร่ใด ก็ยังไม่สามารถเลือกเฟ้นพุทธศาสนาที่เป็นของจริงของแท้ได้ อยู่ตรงนั้น แต่ว่าหลักใหญ่ ๆ ที่จึงฟังตัดสินเป็นเบื้องต้นก็คือว่าให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม ว่าเราทำ ดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว นี่เป็นหลักใหญ่ ๆ ในการที่จะพิสูจน์

๓. อธิการบดี

ขอขอบพระคุณที่ท่านอาจารย์แนะนำว่าให้เชื่อกรรม ทำดีจะได้ดี ทำชั่วจะได้ชั่ว ก็เข้ากับหลัก ของศาสนาคริสต์เหมือนกัน เพราะพระเยซูสอนว่า ถ้าพันธุ์ดีก็ออกผลดี ถ้าพันธุ์ไม่ดีก็ออกผลร้าย

เมืองไทยเป็นที่อันตรายเพราะเมืองลาวเป็นคอมมิวนิสต์ อยากทราบเหตุผลว่าทำไมท่านอาจารย์ อยู่โน้นที่ชายแดนที่มีภัยมีอันตรายมาก ทำไมจึงต้องไปอบรมฝึกฝนกันที่นั่น

ท่านอาจารย์

ขออย่าอีกก่อนถึงเรื่องศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ อิสลาม หรือศาสนาใดก็ตาม หลักธรรมคำสอน ของศาสนานั้น ๆ แล้ว ไม่ค่อยผิดกันหรือ จุดเดียวกันคือละชั่วทำดี ศาสนาก็สอนเพื่อให้ทำดี ไม่ใช่ สอนให้คนเลว แต่จะมีผิดแตกต่างกันอยู่ด้วยอุดมการณ์บางอย่าง หรือว่าวิธีการสอนบางประการ แต่ในผล ที่สุดก็ลงอันเดียวกัน คือว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว แต่ว่าศาสนาพุทธท่านสอนเข้าไปถึงใจ ว่าทำดีได้ดี ทำ ชั่วได้ชั่ว ให้เห็นด้วยใจตนเองพิสูจน์ด้วยใจตนเอง มิใช่เอาความนิยมประเพณีของท้องถิ่นหรือคณนั้น ๆ บางทีทำชั่วคิดว่าเป็นของดีเพราะความนิยมก็มี แต่ศาสนาพุทธให้เห็นด้วยใจของตนเองว่าถ้าทำชั่วนั้นเป็น ของไม่รู้ด้วยใจของตนเอง ไม่ถือตามความนิยมหรือประเพณี เช่นเราฆ่าคน คนที่เราฆ่านั้นจะเป็น ขโมยก็ตาม ขโมยเป็นภัยต่อสังคม เมื่อเราไปฆ่าด้วยเจตนาโหดร้ายโทรมนัสใจ หรือความอิจฉา ริษยาภายในใจอันนั้นคือใจไม่ดีเราถึงได้ฆ่าเขา ถึงจะเพื่อไม่ให้ภัยแก่สังคมก็ตาม แต่ใจเราเป็นทุจริต เป็นบาป เห็นด้วยใจของตนอย่างนี้เรียกว่าชั่วได้ชั่วมิใช่ว่าทำชั่วได้ดี นี่หลักของพุทธศาสนาสอนถึงใจ อย่างนี้

๓. อธิการบดี

ที่เรียนถามว่าทำไมท่านอาจารย์ถึงอยู่ที่ชายแดนของประเทศไทย ตอนนี้ไม่ต้องตอบผมก็ได้ครับ เท่าที่ได้ศึกษามาแล้วศาสนาพุทธกับคริสต์ศาสนาต่างกันบ้าง คือทางคริสต์เข้าใจว่าพระเจ้ามีตัวตน ที่ สอนว่าพระเจ้ามีตัวตนเพราะเหตุว่ามันช่วยอธิบายหลักศาสนาได้ง่าย เข้าใจได้ง่าย เพราะถ้าถือว่าพระ เจ้ามืดมนพระเจ้าอยู่กับเราตลอดเวลา พระเจ้าสามารถที่จะมองเห็นเราได้ตลอดเวลา เราฟังพระเจ้าได้

ตลอดเวลา การที่เขาสอนว่ามีตัวตนนั้นอาจผิดพลาดไปก็ได้ แท้จริงอาจไม่ได้เป็นอย่างนั้นก็ได้ ที่สอนอย่างนั้นคนที่เริ่มสนใจในศาสนาที่จะเข้าใจได้ง่าย เลยถือได้ง่ายกว่าพุทธศาสนา

ท่านอาจารย์

ศาสนาพุทธก็สอนในทำนองเดียวกัน เบื้องต้นก็สอนอรรถาเสียดก่อนคือสอนให้มีตนมีตัวเสียก่อน เมื่อสอนอรรถาทุกสิ่งทุกอย่างฟังตนให้อาศัยตน ได้แก่อาศัยรูปร่างตัวคนเรานี้แหละ เมื่อค้นคว้าหาสิ่งที่ เป็นสาระในตนไม่มี เช่นคนเราแต่ละคนหวังความสุขเพื่ออรรถาคือตัวตน ทนุถนอมด้วยประการต่าง ๆ ผลที่สุดตัวตนคืออรรถาก็ไม่มีสาระคือแตกสลาย เมื่อเห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้แล้วเห็นว่าอรรถาไม่มีสาระ จึงค่อยปล่อยอรรถา หากอนัตตาอีกส่วนหนึ่งซึ่งเรียกว่าธรรมะที่เป็นสาระ ได้แก่ความสันติ ก็สอนคล้าย ๆ กัน เหตุนี้ศาสนาพุทธหรือศาสนาใด ๆ ก็ตาม เมื่อพูดถึงหลักข้อเท็จจริงที่แท้แล้วไม่ค่อยผิดพลาด กันเลย

๓. อธิการบดี

สิ่งที่ท่านอาจารย์สอนนั้นผมเห็นด้วย ผมเคยคิดว่า ศาสนาคริสต์สอนคนให้ถืออรรถามากไป แท้จริงถ้าหากว่าเราอยากรู้ตัวของเราที่แท้จริงมันเป็นอย่างไรก็ต้องปล่อยวางอรรถาก่อน จึงจะเข้าใจว่ามัน เป็นอย่างไร เรื่องอรรถาแท้จริงไม่สำคัญมีอีกซึ่งกว่านั้นอีก ผมเห็นด้วยที่ท่านอาจารย์สอน หลักใหญ่คือ พิสูจน์ด้วยตนเอง แล้วเชื่อกรรม เชื่อทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผมพยายามจะเอาไปปฏิบัติ เรื่องอรรถาที่ ท่านอาจารย์สอนเมื่อตะกี้นี้ผมก็เห็นด้วย ผมขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ให้โอกาสผมได้มากราบ นมัสการ

ท่านอาจารย์

เราก็ขอขอบใจและยินดีด้วยเหมือนกันที่ได้สนทนากับผู้มีความรู้ในหลักธรรมคำสอนของคริสต์ และพุทธศาสนา ซึ่งพูดแล้วก็รู้เรื่องกันดี เพราะไม่ผิดแผกแตกต่างอะไรกันนัก หากเราจับหลักอันนี้ได้ แล้ว ศาสนาพุทธกับศาสนาคริสต์จะไม่เป็นปรปักษ์อะไรกันเลย และขอให้นำเอาคำสอนอันนี้แหละไป เผยแพร่กับชาวโลกผู้ที่พอจะเผยแพร่ได้โดยเฉพาะที่ออสเตรเลีย ที่เรามาครั้งนี้ก็เพื่อจะมาเผยแพร่ หลักธรรมคำสอนอย่างนี้เอง แต่หาผู้ที่รับหรือเข้าใจเอาหลักธรรมอันนี้ไปเผยแพร่นั้นยาก วันนี้ที่ได้มา พบท่านอธิการบดีก็เรียกว่าเป็น โชคดีของพวกเขาเราสมปรารถนาที่เราพากันมาแล้ว

๓.อธิการบดี

โอกาสนี้มีคุณค่ามากสำหรับชีวิตของผม ผมจะพยายามนำเอาไปปฏิบัติตามด้วย และตอนนี้
อยากให้คุณอาจารย์มีเวลาพักผ่อน ขอนมัสการกราบลา
เวลาค่า

แสดงธรรมเทศนา

ธรรมที่จะนำมาบรรยายในวันนี้ เป็นแนวปฏิบัตินำมาให้เกิดสุขที่แท้จริง จึงควรศึกษาให้เข้าใจ
ถ้าไม่เข้าใจแล้วจะหลงผิดเห็นความชั่วเป็นของดีไป แท้จริงพุทธศาสนาเป็นของดีสอนคนให้ดี ผู้หวังดี
เกิดความเลื่อมใสตั้งใจปฏิบัติ ย่อมได้รับความสุขตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน คนผู้เข้าใจผิดคิดว่า
พุทธศาสนาสอนให้คนเป็นบ้า ความจริงพุทธศาสนาสอนให้รักษาสติคุมใจให้อยู่ มิได้สอนให้เป็นคน
บ้า คนผู้ไม่รักษาสติไม่คุมใจของตนนั้นเป็นบ้าต่างหาก

วันนี้จะอธิบายหลักของพุทธศาสนา กับวิธีสอนที่ถูกหลักของพุทธศาสนา และการปฏิบัติตามที่
ถูกที่ควรจนให้เกิดผล

หลักใหญ่ที่ไม่หนีจากเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม คนทำดีได้ผลของกรรมก็นำความสุขมาให้
ทำชั่วได้ผลของกรรมคือ นำความทุกข์เดือดร้อนภายในใจมาให้ ผู้ไม่เชื่อกรรมทำชั่ว เช่น นักรายการบัง
หลวง เป็นต้น ได้มาแล้วเห็นว่ามีความสุขเพราะวัตถุอันนั้น แต่แท้จริงมีความทุกข์อยู่ภายในใจ ทุกข์
เพราะกลัวเขาจะโง่ขาน ทุกข์กลัวเขาจะสืบสวนได้ ความจริงแล้วจะถูกไล่ออก หรือได้รับโทษ แม้แต่
เรื่องนั้นก็ไม่มีใครรู้ ตคนรกทั้งเป็นไม่รู้ตัว

เชื่อว่าทำดีมีผลคือ นำความสุขเกิดปลื้มปิติ อิ่มใจตนเองอยู่ตลอดเวลา ถึงคนอื่นจะไม่ได้ชมก็ชม
ตนเอง อดคนอื่นได้อย่างภาคภูมิใจ ทำดีแล้วไม่ต้องเกรงใจใคร ใครจะว่าดีหรือไม่ดีต้องเสียใจเพราะ
เห็นความดีของตนอยู่ตลอดเวลา ทำดีแล้วไม่ต้องเกรงใจใคร ใครจะว่าดีหรือไม่ดีก็ไม่ต้องเสียใจ
เพราะเห็นความดีของตนอยู่ตลอดเวลา ทำดีแล้วโฆษณาความดีนั้นได้อย่างภาค
ภูมิใจเลย

ความชั่วนั้นมี ๕ ประการ ซึ่งใคร ๆ ก็ยอมรับรองว่าชั่วจริง ทั้ง ๆ ที่กระทำอยู่ที่รับรองว่าชั่วจริง
แต่ยังกระทำอยู่ เมื่อพูดถึงความชั่วและความดีแล้วจะต้องพูดถึงใจ เพราะใจเป็นผู้สั่งการให้กระทำดีและ
ชั่ว เจตนาเป็นต้นเหตุ เช่น เจตนาที่จะฆ่าสัตว์ให้ตาย เจตนาที่จะลักขโมยของคนอื่น เจตนาที่จะ
ประพฤตินอกใจ เจตนาที่พูดปด พูดคำไม่จริง เจตนาที่ดื่มกินซึ่งสุราอันของมีนเมา ตรงกันข้ามทางที่ดี
ก็มีเจตนาเหมือนกัน เช่น ศีล ๕ เป็นตัวอย่าง เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัวเป็นให้ตาย เจตนางดเว้น
จากการลักขโมยของเขามิใช่เจ้าของเป็นกรรมสิทธิ์ เจตนางดเว้นจากการประพฤตินอกใจ เจตนางด
เว้นจากการพูดปดพูดคำไม่จริง เจตนางดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย เจตนาเป็นใหญ่ในการกระทำทุก ๆ
วิถีทาง ความชั่วและความดีไม่ใช่อยู่ที่ปลายลิ้นตน แต่อยู่ที่เจตนาเป็นใหญ่ เห็นด้วยใจของตนเอง

รวมแล้วอยู่ที่กายกับใจ ถ้ามีกายอย่างเดียวจะทำบุญแลบาปก็ไม่เป็นผลสำเร็จ เช่นตายแล้วไม่รู้อะไรเลย ถ้ามีแต่ใจอย่างเดียวจะทำบุญแลบาปก็ไม่สำเร็จเหมือนกัน เช่นพวกเปรตทั้งหลายเป็นอามิสกายไม่ปรากฏตัวหรือพวกพรหมเป็นต้น ไม่สามารถจะทำบุญแลบาปด้วยตนเองได้ กายกับใจนี้เมื่อร่วมกันแล้วจะต้องทำกรรม ทั้งบุญแลบาปด้วยกัน เจตนาคือใจเป็นผู้สั่งกายให้กระทำกรรมนั้น ๆ เวลาตายจากกันไปโดยไม่มีการร่ำลาเลย ลงไปนอนถมแผ่นดินอยู่คนเดียว ทั้งกรรมที่ร่วมกันกระทำนั้นไว้ให้จิตเป็นคนรับผลของกรรมนั้นแต่ผู้เดียวสืบไป

พุทธศาสนาหรือศาสนาใด ๆ ก็ตาม มิได้สอนให้คนถือเอาไว้กราบไหว้บูชาเฉย ๆ ไม่สำเร็จประโยชน์เลย แต่สอนให้กระทำตามถึงจะสำเร็จประโยชน์ ผู้เกิดศรัทธาเลื่อมใสพอใจในการปฏิบัติตามไม่มาก แม้แต่ข้อเดียวก็ให้สำเร็จประโยชน์ได้ ตัวอย่างเช่นศีล ๕ ข้อนี้ ให้งดเว้นความชั่วที่จะพึงเกิดขึ้นกับใจเพียงข้อเดียว เอาข้อที่เราประพฤติชั่วอยู่นั้นแหละ ให้งดเว้นจริง ๆ สัก ๒ - ๓ เดือน แล้วจึงงดเว้นข้ออื่นต่อไป ถ้าทำอย่างนี้สัก ๔ - ๕ เดือน ก็จะมีศีล ๕ ข้อเต็มบริบูรณ์ ดีกว่าจะไปงดเว้นเอาทั้งหมด แต่แล้วก็ได้ไม่ได้สักตัวเดียว บางคนเข้าพรรษางดเว้นการดื่มสุรา นำโมทนาเสียจริง ๆ เอ๊ะ ออกพรรษาแล้วเลยออกตามพระไปด้วย ศีลเป็นข้อยกเว้นจากบาปกรรมนั้น ๆ การออกพรรษาเป็นเรื่องพุทธบัญญัติ ซึ่งพระองค์ทรงบัญญัติไว้ให้อยู่ในฤดูฝนต่างหาก ไม่ได้เกี่ยวกับการรักษาศีล ศีลเป็นการงดเว้นจากความชั่ว งดเว้นจากความชั่วเวลาไหนก็เป็นศีลทุกเมื่อไม่ว่าเป็นแต่ในพรรษา หากจะงดเว้นแล้วเวลาไหนก็ได้ ขอให้งดเว้นในการทำความชั่วก็แล้วกัน หรือจะสมมุติว่าครอบครัวของเรามีสมาชิก ๕ คน แต่ละคนมีนิสัยต่าง ๆ กัน คนหนึ่งชอบฆ่าสัตว์ คนหนึ่งชอบขโมยของเขา คนหนึ่งชอบประพฤติผิด คนหนึ่งชอบพูดโกหก คนหนึ่งชอบดื่มสุรา ในศีล ๕ ข้อนั้นสมาชิกของเรา ๕ คน ให้เลิกงดเว้นเอาแต่ละข้อ แต่เอาข้อที่ตนชอบประพฤติผิดนั้นแล้วตั้งใจงดเว้นจริง ๆ สัก ๓ เดือนดูก่อนว่าจะมีความสุขสงบหรือไม่ ถ้าไม่สุขสงบจึงโทษพุทธศาสนาว่าสอนไม่จริงใช้ไม่ได้ นอกนี้จะงดเว้นจากความประพฤติที่ตนทำอันไม่เป็นธรรมแต่ละข้อก็ได้ เช่นสามีเป็นนักดื่มสุราถึงงดเว้นเสีย ภรรยาหนักวาทศิลป์จับบ่นก็ให้งดเสีย ลูกเป็นนักเล่นเกเรถึงงดเว้นเสีย ดังนี้ เป็นต้น ความสุขสงบก็เกิดมีขึ้นในครอบครัวของตนเป็นแน่จะไปโทษคนอื่นทิ้งให้คนอื่นทำแต่ตัวเราเองไม่ทำอย่างนี้ใช้ไม่ได้

ท่านอาจารย์พจน์ภานุพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

จงตั้งสติ คือ ความระลึกได้ตลอดเวลา ผู้ระลึกนั้นก็คือสติ กุมจิตให้อยู่ในจุดเดียว เช่น ให้อยู่ในจุด พุทโธ ๆ ให้อยู่จุดนั้น อย่าให้หนีจากนั้น หรือจะพิจารณาเอาลมหายใจเป็นจุดหมาย ให้ใจอยู่ตรงนั้น สติคุมให้รู้สึกอยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว อย่าให้ส่งสายไปที่อื่น หากมันส่งออกไปก็ดึงมาให้อยู่ในที่นั้น จงยอมสละทุกสิ่งทุกประการอย่าไปกังวล เกี่ยวข้องถึงเรื่องภายนอก เพราะเวลานี้เป็นเวลา

เราจะทำความเพียรภาวนา เราเคยยุ่งเคยกังวลมาแล้ว เรื่องนั้นเราก็พอเห็นคุณค่าประโยชน์มากน้อย
เพียงไรแล้ว แต่เวลานี้เราจะทอดทิ้งสิ่งทั้งหลายนั้น อยู่กับปัจจุบัน จะไม่คิดอดีต อนาคต ข้างหน้า ข้าง
หลัง สรรวมอยู่ที่ใจ คือให้มันรวมอยู่ที่ใจแห่งเดียว เอาใจไปจดจ้องเฉพาะในอารมณ์เดียว มีสติควบคุม
อย่างที่อธิบายมานี้

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๑๕

สนทนาธรรมกับนักเรียนไทยในเมืองเพิร์ธ ภายหลังจากจ้งหัน

ท่านอาจารย์

ดีใจมากที่ได้เห็นนักเรียนไทยในเพิร์ธมากันมาก นับเป็น โชคดีที่ได้มาเรียนในต่างประเทศ
เพราะประเทศของเราการศึกษาข้งน้อยกว่าเขา จึงจำเป็นต้องมาเรียนในประเทศเขา

นักเรียน

ตอนนี้ นักเรียนกำลังสอบ ที่มานี้ยังไม่หมดครับ

ท่านอาจารย์

เป็น โชคดีของเราที่ได้มาเรียนต่างประเทศ เพราะพ่อแม่ของเราพร้อมทั้งรัฐบาลจะต้องเสียเงิน
เสียทองมากมาย แล้วก็หวังพึ่งอยู่ว่าเมื่อไรหนอจะสำเร็จแล้วจะได้กลับไปพัฒนาบ้านเมืองของคนให้
เจริญ นี่เป็นความหวังของพ่อแม่แลรัฐบาล ฉะนั้นเมื่อมาศึกษาแล้ว จงตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้ได้ความรู้
ความฉลาดให้สามารถรับภาระและหน้าที่การงานนั้น ๆ ให้สำเร็จตามปรารถนาให้สมกับว่าเรามี
การศึกษาดีแล้ว

นักศึกษาทั้งหลายที่ได้สำเร็จการศึกษาไปแล้วนั้นยังไม่พอแก่การที่จะประกอบกิจการงาน นั้น
เป็นแต่เพียงขั้นต้นที่สำเร็จการศึกษาเท่านั้น ต้องหาความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มเติมอีกมากมาย
เพราะอาชีพแต่ละประเภทนั้นจะต้องได้ประสบการณ์ต่าง ๆ หลายอย่าง จึงจะทำสำเร็จได้ มิใช่เรียน
สำเร็จแล้วทำงานได้เลย ต้องฝึกฝนอบรมเสียก่อน

ถึงอย่างไรก็ดีวิชาทุกประเภทที่เรียนสำเร็จมาแล้วนั้น ถ้าไม่ประกอบด้วยศีลธรรมเสียแล้วจะ
สำเร็จได้ด้วยยาก ศีลธรรมนี้เป็นใหญ่และเป็นรากฐานของวิชาทั้งปวง เบื้องต้นตั้งแต่ศึกษามากก็ใช้หลักนี้
ทั้งนั้น ถ้าไม่มีหลักศีลธรรมการศึกษาจะไม่สำเร็จ ศีลธรรมจึงเป็นบ่อเกิดของสรรพวิชาทั้งปวง และ

เป็นพื้นฐานของสันติสุขที่แท้จริงของโลก ดังเราจะเห็นได้จากการศึกษาเบื้องต้นต้องขยันหมั่นเพียร ถ้าไม่ขยันหมั่นเพียรเรียนอะไรย่อมสำเร็จไม่ได้ พุทธศาสนาสอนว่า *วิริเยน ทุกขมัจเจติ* คนจะพ้นจากทุกข์ได้เพราะความเพียร สำเร็จความรู้อาแล้วจะประกอบอาชีพใด ๆ ก็ต้องก่อรูปด้วยศีลธรรมจึงจะไปรอด คนส่วนมากเห็นว่า มัวแต่ประกอบศีลธรรมอยู่ ความเจริญก้าวหน้าไปไม่ทันเขา ความขี้เกียจไม่จริง เช่นเป็นพ่อค้าคิดต่อการงานไม่ซื่อสัตย์สุจริตคดโกงเขา เขาจะไม่เชื่อถือคนนั้นเลย ทีหลังเขาไม่ติดต่อเด็ดขาด นี่แหละศีลคือความสุจริต ในพระธรรมคำสอนท่านว่า *สีลํ ยาวชรา สาธุ สีลเป็นเครื่องประดับ (คนหนุ่ม) ทรานเท่าชรา* ศีลธรรมเกี่ยวข้องกับมนุษย์และอาชีพของคนทั่วไปอย่างนี้ ถ้าหากขาดจากศีลธรรมเสียแล้ว มนุษย์ก็ไม่เป็นมนุษย์ จะกลายเป็นสัตว์ดิรัจฉานไป

มีนิทานเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องถึงเรื่องศีลนี้ว่า สมัยพระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ ชื่อ ธรรมบาล พอเจริญวัยขึ้นมาได้ไปเรียนวิชากับทศปาโมกข์ อยู่มาวันหนึ่งเพื่อนนักเรียนเกิดโรคและตายลง บิดา มารดา และญาติของเขาเป็นทุกข์เศร้าโศกร้องไห้ ธรรมบาลเห็นเข้าเกิดขบขันเลยหัวเราะ อาจารย์ทศปาโมกข์จึงถามธรรมบาลว่าหัวเราะอะไรในเมื่อเขาเศร้าโศก ธรรมบาลจึงตอบว่า ตระกูลของเขาไม่เคยมีอย่างนี้ ในเมื่อคนไม่แก่ถึงร้อยปีจะไม่ตายเลยเด็ดขาด อาจารย์สงสัยอยากทดสอบความจริงว่าจะจริงหรือไม่ จึงเผากระดูกแพะแล้วห่อผ้าขาวนำไปสู่ตระกูลธรรมบาล แล้วแกล้งทำเป็นร้องไห้ว่าลูกของคุณที่นำไปฝากเรียนหนังสือกับข้าพเจ้านั้นได้ตายเสียแล้ว นี่ข้าพเจ้าได้เผาแล้วนำเอากระดูกมานี้ คนทั้งบ้านได้ยินก็หัวเราะพร้อม ๆ กันบอกว่าลูกของข้าพเจ้าจะไม่ตายถ้าอายุไม่ถึงร้อยปี อาจารย์จึงถามว่าเพราะเหตุใด เขาตอบว่า เพราะตระกูลของข้าพเจ้ามีศีล ๕ เป็นนิจ อาจารย์ทศปาโมกข์จึงเชื่อ

ศีลห้าเป็นเหตุให้คนอายุยืนจริงหรือไม่ ความขี้เกียจขูดขาก คนไม่เคยมีศีลห้าก็ยากที่จะเชื่อได้ ธรรมบาลท่านเคยมีศีลประจำตระกูลของท่านมาแล้วจึงมีประสิทธิภาพแลเชื่อมันอย่างนั้น แต่ถึงอย่างไรขอให้พิสูจน์ดูว่าคนเราถ้าสุขของกายและสุขของใจดีแล้วจะอยู่เย็นเป็นสุขได้นาน ไม่ฆ่าสัตว์ – ไม่ขโมยของเขา – ไม่ประพฤติผิดในกาม – ไม่พูดเท็จคำไม่จริง – ไม่ดื่มสุราเมรัย กายแลใจจะสงบเป็นสุข การฆ่าสัตว์มิใช่อาชีพจำเป็นแต่คนมาหัดให้เคยชินต่างหาก พวกที่เขาไม่ฆ่าสัตว์เลี้ยงชีพเขาก็อยู่ได้ไม่มีอะไร การลักขโมยของเขาก็เช่นเดียวกัน ยิ่งลักขโมยของเขา ทำให้กายและใจเป็นทุกข์ซ้ำอีก ก็จะต้องอดหลับอดนอนจ้องมองของที่ขโมย ทั้งใจก็ครุ่นคิดกลัวแต่เขาจะมาเห็น ครุ่นคิดและจ้องมองตั้งหลายครั้งกว่าจะได้ขโมยแต่ละครั้ง ได้มาแล้วก็เป็นทุกข์ ดีไม่ดีถูกริบเขาฆ่าอย่างทารุณ การประพฤติผิดประเพณีก็มีโทษของจำเป็น ธรรมดาของคนมีคู่ครองอันชอบด้วยกฎหมายอยู่แล้วจะไปประพฤติประเพณีอะไร นอกจากจะหัดสันดานให้เลวทรามเท่านั้น การพูดเท็จคำไม่จริงเป็นเรื่องบั่นทอนประโยชน์ของตนเองคือคบเพื่อนไม่ได้ไม่มีใครต้องการคบ *คนพูดเท็จนั้นบาปอื่นซึ่งเขาจะไม่ทำไม่มี เขาย่อมทำบาปได้ทั้งนั้น* คนเราปรกติมักเปลอเรืออยู่แล้วต้องหัดสติให้กล้าแข็งจึงจะเกิดปัญญา สามารถรับภาระธุรกิจนั้นๆ ได้ แต่คนดื่มสุราสติไม่ได้อยู่แล้วยิ่งดื่มสุราเข้าไป ก็ยิ่งทำสติให้หลงมึนเมาเข้าไปอีก เรื่องการดื่มสุราใคร ๆ ก็เห็นว่าไม่ดีอยู่แล้ว แม้แต่ผู้ดื่มก็บอกได้ว่าไม่ดี แต่ก็ยังดื่มกันอยู่

พุทธศาสนาสอนของจริงตามความเป็นจริงอยู่แล้ว ไม่ว่าจะป็นวิชาและอาชีพใด ๆ ทั้งหมด ล้วนแล้วแต่มีศีลธรรมเข้าแทรกอยู่ทั้งนั้น จะเรียนรู้หรือไม่รู้ก็ตาม เขาผู้นั้นจะต้องประพฤติทั้งกาย – วาจา – แลใจอยู่ในขอบเขตของศีลธรรมทั้งนั้น แต่ผู้รู้แล้วดีกว่าผู้ที่ยังไม่รู้ คือเห็นการกระทำผิดเป็น ความชั่วแล้วเกิดละอายไม่ทำ เลือกกระทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์นำความสุขมาให้แก่ตนและคนอื่น คนที่ ไม่รู้ทำอะไรลงไปยอมไม่รู้จักผิดแลถูกทำด้วยโมหะจริตปกปิดครอบงำ กว่าจจะรู้ได้จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ จังรู้ตัว

ฉะนั้นคนไทยที่เกิดในเมืองไทยเป็นชาวพุทธ บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ครูบาอาจารย์สั่งสอน ให้ละชั่วทำดีตามหลักศาสนา เกิดความรู้สึกละอายบาปทำแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศล จึงรู้สึกว่าเป็นโชคดีที่ ได้มาเกิดพบพุทธศาสนา ได้ลืมหูลืมตาเห็นแสงสว่างตั้งแต่เกิดมาทีเดียว ขอทุกคนจงอย่าพากันลืมหุ พุทธ ศาสนา ให้ตั้งมั่นอยู่ในใจเสมอว่าวิชาและอาชีพตลอดถึงความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ของเรานั้น ล้วนแล้วแต่อยู่ในขอบเขตของพุทธศาสนา ฉะนั้นเราทำสิ่งใดลงไปจงให้ระมัดระวังสังวร คิดได้เสมอว่า เวลานี้พระพุทธเจ้ารู้เห็นตัวเราอยู่เสมอ แล้วจึงทำลงไปก็จะมีผิคน้อยหรือจะไม่ผิดก็ได้

๓. ผู้ถาม

มีพระหลายรูปเก่งทางเหรียญ หรือเก่งทางของขลัง หรือเก่งทางให้เบอร์พวกนั้น ท่านอาจารย์มี ความเห็นว่าอย่างไรขอรับ

ท่านอาจารย์

ไม่จริงดอก พระที่ให้เบอร์แน่ที่สุด ให้เก่งที่สุดนั้นไม่จริง ถ้าจริงแล้วจะบอกว่า ถ้าถูกฉันด้วย นะ จะพูดทำไมเงินซื้อเบอร์เพียงเก้าบาท สิบบาทจะหาไม่ได้หรือ

๓. ผู้ถาม

อันนี้ถือว่าผิดหลักพุทธศาสนาหรือไม่ขอรับ

ท่านอาจารย์

ผิดละซี ผิดทั้งกฎหมาย ผิดศีลก็ผิด ผิดธรรมก็ผิด คือ เราไม่รู้ไปบอกเขารู้ นั่งฝันให้เขา นี่ ผิดศีล ผิดธรรมนั่นคือสอนอบายมุข ให้คนหลงมกายนอบายมุข

๓. ผู้ถาม

เถรสมาคมทำไมไม่ห้าม เพราะมีคนจำนวนมากทีเดียวเข้าใจว่า นั่นคือศาสนา

ท่านอาจารย์

นั่นเข้าใจผิด เกรสสมาคมห้ามเหมือนกัน แต่ไม่ฟัง เพราะญาติโยมแห่กันไปขอท่าน ท่านจึงให้ ถ้าเข้าใจว่า นั่นเป็นพุทธศาสนาแล้ว ใคร ๆ ก็ตามผิดทั้งนั้น

๓. ผู้ถาม

ถ้ารัฐบาลไม่ออกสื่อเตอร์เสียอย่างเดียวก็ไม่มีเรื่อง

ท่านอาจารย์

ก็นั่นละซี รัฐบาลนี้ชอบกล รัฐบาลเป็นผู้ออก รัฐบาลเป็นผู้ห้าม ก็ชาวบ้านเขาต้องการรวนี้ เขาจึงซื้อ เลขหัวไม่ถูก เขาก็ซื้อเลขท้าย เป็นแต่เขาไม่ซื้อของรัฐบาลเท่านั้นเอง

๓. ผู้ถาม

คำว่ากรรมนี้จะแปลว่าอะไร ทำอย่างไรจึงจะเรียกว่ากรรมชอบ

ท่านอาจารย์

กรรม แปลว่า การกระทำ ถ้าทำด้วยกาย เรียก กายกรรม ถ้าทำด้วยวาจา เรียก วาจิกรรม ถ้าทำ ด้วยใจ เรียก มโนกรรม พร้อมทั้งสามจึงเป็นกรรมโดยสมบูรณ์ ถ้าเป็นบาปเรียกว่า อกุศลกรรม ถ้า เป็นบุญ เรียกว่า กุศลกรรม

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ในเมืองไทยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าหลายคนยังไม่ค่อยเข้าใจถึงหลัก แท้จริงของพุทธศาสนา ท่านอาจารย์คิดว่าในอนาคตพุทธศาสนาในเมืองไทยจะเป็นอย่างไรบ้างขอรับ

ท่านอาจารย์

นั่นละซี อาตมาจึงแปลกใจมาก ผู้หลักนักปราชญ์ในเมืองไทยมีมิใช่น้อย แต่ทำไมถึงผิดกัน อย่างไม่ลืมหูลืมตา คนไม่รู้ยกให้เพราะเขาไม่รู้ อย่างเช่นถือปู่เจ้าเข้าทรงไปถือเอาเป็นจริงเป็นจัง พระพุทธเจ้าสอนให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม สอนให้มีเหตุมีผล ผิดอะไรไม่มีเหตุมีผล และพูดไม่มี สติเข้าทรงแล้วก็พูดเรื่อยเปื่อยไป คนฟังก็ยังไม่ถามอีก เชื่อจนได้ ท่านสอนว่าผู้ตั้งอยู่ในคุณพระไตร สรรคคุณ ต้องมีคุณธรรมห้าประการ คือไม่ประมาท อดทนเหน็ดเหนื่อยพระพุทธเจ้า ๑ พระธรรม ๑

พระสงฆ์ ๑ รวมเป็นสาม ให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ๑ ห้ามถือมงคลต้นข้าว เป็นต้นว่า เชื้อกูดผีปีศาจ เครื่องรางของขลัง เวทมนต์คาถา ผีเจ้าเข้าทรงต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ๑ หากจะถามว่าของเหล่านี้เป็นจริงหรือไม่ ก็ต้องตอบว่าเป็นจริงตามความเชื่อถือ แต่ไม่จริงตลอดไป ของจริงตลอดไปไม่มีซักย้ายเปลี่ยนแปลงนั้น คือ ความแก่เป็นธรรมชาติ ความเจ็บเป็นธรรมชาติ ความตายเป็นธรรมชาติ แน่นอนที่สุด คนไม่เข้าถึงธรรมตรงนี้จึงทำให้ศาสนาเลอะเลือนไป การเสก รูป เจริญ หรือองค์พระก็เช่นเดียวกัน พระปฏิมากรเป็นรูปเปรียบเหมือนพระพุทธเจ้า เรากราบไหว้ระลึกถึงคุณของพระองค์ เราเป็นสงฆ์สาวกของพระองค์ จะมาเสกสรรค้ำให้เป็นของศักดิ์สิทธิ์ผิดประเพณีลูกศิษย์ที่จะเสกให้อาจารย์ดีขึ้น ลูกศิษย์จะดีกว่าอาจารย์ไม่ได้ แล้วยังถือเป็นของขลังไปอีกด้วย ถ้าอย่างนี้ก็เลยเป็นมหายานไปเลย

๓. ผู้ถาม

การตั้งวิทยาลัยสงฆ์หรือจิตตภาวัน ที่ให้พระสงฆ์เรียนรู้เกี่ยวกับทางโลกท่านอาจารย์คิดว่าจะ
เป็นผลดีหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์

ก็ดีเหมือนกันเรียนรู้เรื่องของโลก พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลกแล้วไม่ติดอยู่ในโลก แต่นักเรียนของเราหนีชิ เรียนรู้เรื่องของโลกแล้ว จะติดหรือเปล่าก็ไม่ทราบ ถ้าติดก็ยังไม่เป็นโลกวิทู การเรียนนั้นก็มิใช่เรียนเพื่อเทิดทูนพระศาสนา

๓. ผู้ถาม

ท่านที่เป็นพระอรหันต์นั้น มีลักษณะเป็นอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์

พระอรหันต์นั้นท่านจะมีลักษณะอย่างไร อาการอย่างไร เราก็รู้ไม่ได้เพราะไม่เคยเห็น ไม่มีเครื่องหมาย แต่เราคาดคะเนเอาว่า คงจะมีอาการ กิริยาอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ นี้แหละ เพราะท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็ใช้ กาย วาจา เดิมของท่านอยู่ หมายความว่าตัวอตตาดเดิมของท่านยังมีอยู่ แต่ท่านไม่ยึด เพราะรู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว

๓. ผู้ถาม

ถ้าปล่อยวางหมด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่มีใช้หรือไม่หรือครับ

ท่านอาจารย์

ยิ่งปล่อยวางได้มากเท่าไร พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยิ่งสมบูรณ์ขึ้นเท่านั้น เคี้ยวมันไม่ปล่อยวาง จึงต้องยุง ยุงจนจะไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และให้เข้าใจอีกด้วยว่า ผู้รู้เท่าและผู้ปล่อยวางมีอยู่ จึงจะปล่อยวางสิ่งนั้น ๆ ได้

เวลา

แสดงธรรมเทศนา

ธรรมเป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องถึงด้านจิตใจ คือ ภาวนาโดยเฉพาะ คำว่า ธรรม เคยอธิบายให้ฟังแล้ว มีทั้งดีและชั่ว ทั้งไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่า ธรรม แต่ยากที่คนจะรู้จักว่าธรรม คือทั้งดีทั้งชั่วและไม่ดีไม่ชั่ว โดยเฉพาะเราพูดถึงเรื่องธรรมแล้วพูดแต่สิ่งที่ดี จึงไม่รู้เรื่องธรรมแท้จริง “ธรรม” หมายถึงของที่เป็นอยู่เป็นจริงตามสภาพของมันจึงเรียกว่าธรรม อย่างที่เราเรียกว่าธรรมดา ๆ นั้นแหละ ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิด - ดับ เป็นธรรมดานั้นแหละคือธรรม แต่ยากที่คนจะเข้าใจ เพราะโดยมากไม่ค่อยพูดถึงเรื่องนั้น ธรรมพูดแต่เรื่องสิ่งที่ดี พูดแต่เรื่องคุณธรรมคือธรรมที่เป็นของดี ก่อนที่จะรู้เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ต้องมาหัดใจเข้าถึงภาวนาสมาธิเสียก่อน เหตุนี้วันนี้มาพูดเรื่องภาวนาอีกต่อไป

ตัวของเราคือ รูป กับ นาม ก็เรียกว่าธรรมเหมือนกัน ที่ท่านแสดงถึง รูปธรรม คือตัวของเราทั้งหมดที่เกิดเป็นรูป เป็นกายขึ้นมา พูดกันง่าย ๆ เรียกว่าเกิดจากธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม เรียกว่ารูปธรรม นามธรรม ได้แก่จิตใจ ผู้คิดนึกหรือมีความรู้สึกด้วยประการต่าง ๆ เรียกว่า นามธรรม เหตุนี้ตัวของเราทั้งหมดก็เป็นธรรมเหมือนกัน ที่เราเรียกว่ามีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บ ตาย เป็นธรรมดา นั้นแหละคือตัวธรรม ส่วนจิตใจนั้นท่านพูดถึงเรื่อง เวทนา คือ ความสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ สัญญา คือ ความจำสิ่งสารพัดทั้งปวงหมดที่เราจดจำทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน สังขาร คือความคิด ความปรุงความแต่ง อยากให้เป็นโน้นเป็นนี่ หรือแต่งโน้นแต่งนี่ นั้นเราเรียกว่าสังขาร วิญญาณ คือความรู้สึกปรากฏขึ้นภายในใจ ที่แสดงนี้คือแสดงความรู้สึกภายในอายตนะ ทั้ง ๖ ความรู้สึกครั้งแรก เรียกว่า วิญญาณ คือ เมื่อกระทบตา เห็นรูปรู้สึกครั้งแรกยังไม่มื่ออะไรต่อไปยังไม่มีกรจำว่ารูปอันนั้นรูปอันนี้ หรือยังไม่ทันคิดนึกว่า รูปนั้นดี ไม่ดี ความรู้สึกครั้งแรกนั้นท่านเรียกว่าวิญญาณ อันนี้แหละเรียกว่า นามธรรม ให้รู้จักอันนี้เสียก่อน ถึงจะเข้าใจถึงเรื่องหลักของพุทธศาสนา คือรู้จักรูปธรรม นามธรรมในตัวของเราเสียก่อนเมื่อเราเข้าใจอย่างนี้แล้วในตัวของเราก็ได้ชื่อว่าเป็น ธรรม หมดทั้งตัวของเรา

เมื่อเราจะหัดภาวนา เราจะต้องทำความเข้าใจ และรู้จักถึงเรื่องตัวนามธรรมคือใจเสียก่อน สมัยใหม่วิทยาศาสตร์เขาถือว่า “ใจ” เป็นวัตถุคือเซลล์ ส่วนในทางพุทธศาสนาท่านก็เรียกว่าเซลล์เหมือนกัน แต่ภาษามันเขียนไปเป็น ประสาท คือ ความรู้สึก แต่ไม่ได้หมายเอาประสาทเป็นใจ ประสาทเป็นสื่อสัมพันธ์สิ่งภายนอกกับใจอันเกี่ยวเนื่องกัน เช่น ตามีเซลล์คือประสาทเหมือนกัน คอยรับรู้แสง แต่ว่าเพียงแต่รับรู้เฉย ๆ สำหรับตา ที่จะให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร มันต้องอาศัยใจเป็นตัวรับรู้ เหตุนี้ท่านจึงจำแนกถึงเรื่องนามธรรมไว้มาก เช่นรู้แล้วจำเรียก สัญญา รู้แล้วเกิดความสุข ทุกข์ เรียกว่า เวทนา รู้แล้วปรุงแต่โน่นนี่เรียกว่า สังขาร นี่ท่านแยกอย่างนี้ในทางพุทธศาสนา ไม่เหมือนกับทางวิทยาศาสตร์เขาเพียงพิสูจน์แต่ทางด้านวัตถุ ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจถึงใจเป็นผู้รับรู้ ประสาทเป็นสำนักงาน ใจเป็นผู้รับงานที่ประสาททำ หรือหากจะพูดเข้ากับหลักวิทยาศาสตร์เซลล์เป็นสำนักงานของใจ ก็เข้ากันได้ ถ้าหากใจเป็นตัวเซลล์เสียแล้ว ลองคิดว่าถ้าหากคนเราไม่มีใจจะทำงานได้ไหม ถ้าหากมีแต่ใจไม่มีเซลล์จะทำงานได้ไหม ลองคิดดูอย่างนี้ก็แล้วกัน ถ้าหากหมายเอาเซลล์เป็นตัวจิตแล้ว เซลล์นั้นเป็นวัตถุเช่นคนตายแล้วจะไม่ต้องเกิดกันอีก หมดยุคเกิดกันต่อไป เซลล์ก็ดับเลยหมดงานเท่านั้น แต่นี้หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ในทางคติศาสนาต่าง ๆ ถือว่าตายแล้วยังเกิด เหตุนี้จึงว่าจิตมันมีพิเศษกว่าเซลล์อีก เซลล์อย่างที่ว่ามาแล้วเป็นเพียงสำนักงาน อย่างเราทำงานสำนักงานไม่มี สำนักงานไฟไหม้ไปเสียแล้ว เราไปสำนักงานอื่นทำงานต่อไปได้ ถ้าหากว่าจิตไม่มีเสียแล้ว สำนักงานก็ไฟไหม้เสียแล้ว ก็ไม่ต้องไปทำงานอีกต่อไป เหตุนี้ในการที่เราจะฝึกฝนใจด้วยการภาวนาสมาธิ ต้องรู้จักเรื่องนี้เสียก่อน อย่าไปถือว่าเซลล์เป็นตัวใจ ให้ถือว่าเซลล์เป็นเพียงสำนักงาน ใจนั้นอีกอย่างหนึ่ง จึงสอนให้ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ คือไม่ให้ใจเข้าไปยึดในสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้เท่าเข้าไปในสิ่งนั้น ๆ อย่างบางคนผู้ที่ท่านอบรมใจให้เข้าถึงความสงบอย่างเต็มที่ ไม่รู้สติตัวเอง แต่ว่ายังมีใจอยู่ พุคกันง่าย ๆ เรียกว่ากายกับใจแยกกันออก มันแยกออกจากกันได้ นี่จะเห็นได้ชัดว่าใจกับเซลล์ไม่ใช่อันเดียวกัน

หลักของพุทธศาสนาสอนอย่างที่ว่านี้ คือ ประสาทสำหรับไว้รับรู้ แต่เซลล์ในที่นั้นไม่สามารถที่จะใช้นอกจากตัวของเราได้ คือไม่สามารถที่จะไปโกรธคนอื่นได้ชอบคนอื่นได้เพราะเซลล์ ตัวใจต่างหากเป็นตัวไปโกรธเขา ชอบเขา เหตุนี้ผู้ที่ไปทำงานในสำนักงานนั้น จึงสามารถฝึกฝนอบรมให้ดีขึ้นโดยลำดับ อย่างเบื้องต้นคนยังไม่รู้จักคิดรู้จักชั่งก็ไปอบรมผู้ที่ไปทำงานสำนักงานคือ ใจ นั้นแหละให้ค่อยดีขึ้นมาโดยลำดับ จนกระทั่งให้เป็นผู้วิเศษบริสุทธิ์อย่างพระพุทธ อย่างอริยสงฆ์สาวก หลุดพ้นจากกองกิเลสบาปกรรมไปได้ ทั้งตัวเซลล์คือสำนักงานเสีย นี่หลักพุทธศาสนาสอนอย่างนี้ เมื่อเราเข้าใจเรื่องใจและเซลล์อย่างนี้แล้ว อย่าไปคำนึงถึงเรื่องเซลล์ในเวลาที่เราจะหัดทำภาวนาสมาธิให้ทิ้งเสียที่เราสมมุติบัญญัติกันไว้หรือว่าเรายึดกันมาแต่ก่อนเก่า อย่าไปเข้าใจว่าเซลล์อยู่ตรงนั้นสมองอยู่ตรงนี้ ผู้คิดผู้นึกหรือตัวเซลล์อยู่ตรงสมองอย่าไปคิดถึงมัน ก่อนที่จะทำความเข้าใจภาวนา เราจะเอาตรงใจ ให้กำหนดเอาตรงนั้นมันเกิดความรู้สึกขึ้นตรงไหน จับเอาตรงนั้น จับผู้เกิดความรู้สึก หรือความรู้สึกนึกคิดอยู่ตรงไหนจับเอาตรงนั้นละ สติท่านก็ไม่ได้เรียกว่าเซลล์ ความระลึกได้คือตัวสติ ใจที่มันเกิดส่งสายไป

นั่นท่านเรียกว่า จิต จับสองอันนี้ให้ได้ แท้ที่จริงคือจิตตัวเดียวกันนั่นแหละ แต่แสดงถึงเรื่องอาการผู้มี
ความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่าจิต อาการที่ระลึกได้ตลอดเวลาท่านเรียกว่า สติ เหมือนกับไฟคือความร้อน
และแสงสว่างย่อมคู่กันไป ความร้อนคือตัวใจ แสงสว่างนั้นคือตัวสติ แสงสว่างและความร้อนต้องมี
พร้อม ๆ กัน ความรู้สึกให้ไปอยู่ในจุดเดียว จะเอา พุทฺโธ ๆ ว่าเป็นจุดหมายก็ได้ จะพิจารณาลมหายใจ
ไว้เป็นจุดหมายก็ได้ เอาอย่างใดอย่างหนึ่งก็สุดแล้วแต่ เอาอย่างเดียวให้มีความรู้สึกเฉพาะตรงนั้น เมื่อ
เราจะภาวนาต้องเอาอย่างนี้ต้องหัดจับอันนี้ให้ได้ อื่น ๆ อย่าไปคำนึงคิดถึงมันเลย เมื่อเราจับอันนี้ได้แล้ว
สิ่งอื่นมันวางหมดหรือ จะเป็นอะไร ๆ ตามใจมันเกิด เรามีสติควบคุมใจ คือ ผู้รู้ที่วางนี้แหละอยู่ในจุด
เดียวแล้ว ส่วนความรู้สึกเช่น เสียง เป็นต้นมากระทบเข้าก็ปล่อยวางเสีย เราไม่ได้ไปสนใจ เราคุมแต่ใจ
ของเราไว้ เรื่องทั้งหลายนั้นไม่เป็นพิษเป็นสง คือรู้สึกแต่ว่ารู้ ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน แต่ไม่สามารถที่จะ
มาทำตัวใจนั้นให้ไปเกลียดไปโกรธหรือส่งสายไปได้ การควบคุมใจได้อย่างนี้จึงจะเห็นชัดได้ว่า “ใจ”
กับ “เซลล์” เป็นคนละอันกัน

ท่านอาจารย์ตอบปัญหาธรรมหลังเทศนา

๑. ผู้ถาม

เมื่อเรียนหนังสืออยู่เวลามีปัญหาอะไรต่าง ๆ ในเวลากลางคืนก็พยายามที่จะแก้ปัญหาให้ตก แต่ก็
สู้ความง่วงไม่ได้ก็เลยนอน เพราะเหนื่อยมาก ภายอยู่ในสภาพนอน แต่ใจไม่ยอมหลับด้วย ใจนึกพุทฺโธ
ๆ แต่ยังขบคิดปัญหาอยู่ บางครั้งเกิดความรู้สึกชัดขึ้นมา แต่ว่ากายหลับไปแล้ว ใจกลับเบิกบานอยู่ไม่
หลับ อยากจะทราบว่สภาพนั้นเป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์

สภาพนั้นแสดงถึงเรื่องกายกับใจ เป็นคนละอันกัน แต่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ถ้าหากว่าจิตไม่มี
เครื่องอยู่ คิดเรื่องพิจารณามันเหนื่อยมันเพลียมันอยากพักรู้สึกก็เกียจเหนื่อย ด้วยอำนาจที่เราเคยทำความ
สงบ จิตที่สงบนั้นมันไม่เกี่ยวเนื่องถึงเรื่องกาย มันไปมีความรู้สึกเฉพาะของมันต่างหากอีกส่วนหนึ่งอยู่
ของมัน เหตุนี้กายหลับแต่ใจไม่หลับ ถึงหลับกายเป็นเรื่องพักผ่อนแต่ใจไม่หลับ ถ้าผู้มีสติเพ่งพิจารณา
อยู่ตลอดเวลาหลับก็เห็น กายหลับอยู่ดี ๆ กายกับใจมันเป็นคนละอันกัน หักอย่างนั้นได้เป็นการดี
มาก บางทีถ้าหากเราหัดอันนี้อยู่เสมอ ๆ ปัญหาที่เราขบคิดนั้นอาจจะได้ความรู้ขึ้นมาในขณะที่นั้นก็
แก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี แต่เป็นบางครั้งบางคราว

๑. ผู้ถาม

ประสบการณ์ที่ได้รับนั้นอาจจะเกี่ยวเนื่องกับการหัดอานาปานสติ ก่อนจะหลับกำหนดลมหายใจ จนกว่ามันจะหลับ คงจะเป็นเพราะเหตุนี้ใช่หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์

นั่นแหละอานาปานสติหรืออะไรก็ตามเถิด ถ้าหากเราตั้งสติกำหนดจิตพิจารณาในอารมณ์นั้น ๆ สติของเราแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตใจของเราตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว มันก็อย่างเดียวกันนั่นแหละ อานาปานสติก็ช่าง มรณานุสติก็ตาม อสุภปฏิกุศลก็ช่าง พอมันเข้าถึงสภาพนั้นเป็นอันเดียวกันหมด เหมือน ๆ กันทั้งนั้นแหละ ถ้ามันได้ประโยชน์ให้พยายามทำเพราะถูกคิดแล้วจึงเป็นอย่างนั้น

๓. ผู้ถาม

เมื่อเป็นเด็กเห็นอะไรงามไปหมด แต่เดี๋ยวนี้แก่แล้ว เห็นอะไรในโลกเสื่อมไปหมดหาความสุขในโลกไม่ได้เลย แต่อย่างเดียวกันที่ผมจะต้องทำตามที่ตั้งใจไว้คือ ไปช่วยฉนวน อะไรที่เคยทำผิดจะต้องล้างออก ผมคิดอย่างนี้ เพราะเห็นว่าในโลกนี้ไม่มีความสุข ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงสภาพไป ไม่มีอะไรที่เป็นจริง

ท่านอาจารย์

ใช่แล้ว แต่แก่ไม่ถูก คือทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีสาระ ที่คิดเช่นนั้นถูกต้องแล้ว แต่เมื่อจะไปก่อกรรมทำเวรคือ การจะไปช่วยฉนวนอีกนั้น แบบนี้ไม่มีที่สิ้นสุดเกิดชาติหน้าอีกก็จะไม่มีสาระเท่าเท่า ทางพุทธศาสนาท่านสอนให้สงบระงับกรรมเวร โลกอันนี้ไม่มีสาระแล้ว เราควรจะทำให้ใจมันอยู่สงบเสีย เราจะเห็นชีวิตของเรามีสาระขึ้นมาคือมีความสุข แล้วไม่ต้องไปก่อกรรมทำเวรกับใครทั้งหมด นั่นแหละคือสาระของชีวิต

ทุกคนต้องการความสุข เดี่ยวนี้สุขทั้งหลายแหละที่คนนับถือว่า สุขเพราะติดอมิส สุขอย่างนี้มันแปรปรวนอย่างที่เรารู้แล้วว่าไม่มีสาระ สุขสงบอันนั้นไม่มีอมิสเป็นเครื่องเจือปน อันนี้แหละเป็นสาระที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็ต้องการให้เป็นอย่างนั้น เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วเรื่องอื่นมันหายหมด ความคิดเป็นทุกข์ที่อยากไปเกิดในเวียคนามก็หายหมดไม่มี

๓. ผู้ถาม

สมองมนุษย์มีเซลล์ประสาทเป็นล้านๆ ตัว ทำงานได้แค่พระเจ้ามีอำนาจจะทำ แต่เมื่อเราปล่อยหมดให้ว่างได้ความสุขสบายไม่คิดอะไร ขโมยจะมาขโมยหรือไม่ก็ไม่คิดอะไร เมื่อทำเป็นชั่วโง่งหรือครึ่งชั่วโง่งก็เท่ากับเราไม่ได้อะไรเลย ผมเห็นว่าอย่างนี้เสียเวลา

ท่านอาจารย์

เสียเวลาไม่ได้ประโยชน์ก็ช่างเถิด ดีกว่าจะเสียคน คนคิดไม่หยุดนั้นจะเกิดเป็นโรคประสาทเสียคน ผู้รู้จักสงบจิตของตนได้พักตามกาลเวลา เป็นผู้ที่มีปัญญารักษาดนได้ดีกว่าที่ปล่อยให้คิดตลอดวันเวลา

๓. ผู้ถาม

การจะอบรมสั่งสอนลูกโดยจะต้องทำให้ถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่าง อยากทราบว่านิสัยอย่างนี้มันจะเกินขอบเขตไปหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ทุกคนมีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน ที่สอนลูกสอนหลานหรือสอนลูกศิษย์ที่ดี ก็พยายามที่จะสอนให้ดีที่สุด ให้ถูกต้องที่สุด แต่ก็บางทีบางอย่างก็ดีแต่เฉพาะตนเอง มันถูกของเราแต่ไม่ถูกตามหลักความเป็นจริง ในหลักพุทธศาสนาท่านสอนของดีของถูก คือสอนสิ่งที่ประโยชน์แก่ตนและเป็นประโยชน์แก่คนอื่น ไม่ทำตนให้เสื่อมเสีย หรือไม่ทำตนให้เดือดร้อน หรือไม่ทำคนอื่นให้เดือดร้อน ให้เป็นคุณแก่ตนและคนอื่น จึงจะเรียกว่าถูก เหตุนี้จึงว่าเรื่องเกินขอบเขต หรือพอดีกับขอบเขต อันนั้นพูดยาก มันเป็นเรื่องของส่วนตัว ถ้าเอาหลักพุทธศาสนามาเทียบแล้วจะไม่ผิดพลาด

๓. ผู้ถาม

ขอเรียนถามถึงพุทธศาสนิกชนออสเตรเลีย บางคนไม่ทราบเรื่องหลักพุทธศาสนาก็อ่านหนังสือต่าง ๆ บางคนก็มาทางฝ่ายศาสนาอื่น บางคนเรียนรู้เกี่ยวกับพวกทิเบต หรือมหายานของจีน หรือบางคนรู้จักพุทธศาสนาเพราะได้ฝึกฝนภาวนากับพระพม่า ดังนั้นพุทธศาสนิกชนที่นี้จึงมาจากหลายทางหลายวิธี เวลาจะร่วมประชุมกันมักจะมีทะเลาะวิวาทกัน ฝ่ายทิเบตเขาก็บอกว่าของเขาถูก ฝ่ายจีนเขาก็บอกว่าของเขาถูก การหัดภาวนากับพวกพม่าเขาก็บอกว่าของเขาถูก เมื่อผมเห็นเป็นอย่างนี้เกิดสลดสังเวชเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ไม่สามารถจะแก้ไขได้อย่างไร ควรจะแผ่เมตตาให้เขาเพื่อพวกเขาจะได้เข้ากันได้ ไซ้หรือไม่

ท่านอาจารย์

เรื่องของพุทธศาสนามันขยายออกไปกว้างขวางมาก เบื้องต้นก็ไม่มีอะไร พระพุทธองค์สอนหลักอันเดียวกัน คือสอนให้ละชั่วทำดีแล้วชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ชั่วก็คืออะไร ดีก็คืออะไร ดังที่ได้อธิบายเมื่อสองสามวันมาแล้วนี่แหละหลักของพุทธศาสนาที่แท้จริง แต่เนื่องจากพุทธ

ศาสนามีอายุยืนยาวนานมาตั้งสองพันกว่าปี เมื่อศาสนายืนยาวนานก็มีการแปลกล้อมไปด้วยประการต่าง ๆ มีลัทธิต่าง ๆ เช่น พวกมหายานก็ไม่ใช่น้อย แยกย่อยออกไปตั้งเป็นร้อยเป็นพันนิกาย แม้แต่หินยาน คือ พม่า ลังกา เมืองไทย ก็มีแยกย่อยออกไปตั้งสองสามนิกาย เหตุที่แยกย่อยออกไปนั้น เพราะความเข้าใจผิดว่านิกายของตนถูกต้อง นิกายอื่นผิดหมด หรือผิดบางส่วนไม่สมบูรณ์ ถ้าหากเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าสอนให้ละชั่วทำดีแล้วก็ชำระใจของตนให้สะอาดอย่างนี้ แล้วกระทำตาม ปัญหาแยกนิกายหมดไปเอง

(หมดเวลาไม่ได้นั่งภาวนา)

วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

ธรรมเทศนา ที่เวลเวอร์เดีย

บ้านเรือน สถานที่ และอาชีพก็ไม่เจริญเหมือนกับอยู่ในเมือง แต่ก็เจริญในด้านจิตใจ ได้มีการอบรมศีลธรรมตลอดถึงอบรมภาวนาทำสมาธิ รู้สึกว่าจะมีดีกว่าอยู่ในเมืองเสียด้วยซ้ำ เพราะพระที่มาอบรมฝึกฝนนั้นล้วนแต่พระที่ตั้งใจปฏิบัติในศีลธรรม ไม่ต้องพูดถึงเรื่องออสเตรียละ แม้ในประเทศไทยเองทั้งๆที่เป็นเมืองพุทธ บางแห่งพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเช่นนี้ก็หายาก ฉะนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นโชคดีของพวกท่านทั้งหลายที่มาอยู่ห่างไกลความเจริญแล้วได้ปฏิบัติฝึกฝนอบรมกับพระอย่างท่านคอน เป็นต้น

ประเทศไทยซึ่งเจริญรุ่งเรืองด้วยพระพุทธศาสนา ในยุคนี้สมัยนี้ที่จะหาพระนักปฏิบัติ เช่นท่านคอนนี้เป็นต้น มาอบรมสั่งสอนอย่างนี้ก็ยังมีไม่ทั่วถึง ต้องการพระเช่นนี้มากที่สุดแต่ก็ไม่สมปรารถนา เพราะฉะนั้นในการที่ท่านคอนมาจำพรรษาด้วยที่รู้สึกว่าเป็นโชคดี ที่ได้ปฏิบัติท่านด้วยการถวายอาหาร บิณฑบาตรหรือการปฏิบัติอื่นๆ นอกจากนั้นก็ฝึกหัดอบรมศีลธรรม คือท่านสอนกรรมฐาน สมาธิให้ ซึ่งเป็นจุดสำคัญในหลักพุทธศาสนา การหัดภาวนาทำสมาธิ อบรมจิตใจให้สงบ ถึงแม้จะไม่ไ้มากก็ยังได้รับความสงบ ถ้าอบรมให้ถึงสมาธิภาวนาสละปล่อยอารมณ์ เข้ามาสงบอยู่ได้ นับว่าได้ว่าพอมองเห็นแล้วในหลักธรรมของพุทธศาสนาสอนเพื่อสันติ คือความสงบสุข ทุกคนเกิดขึ้นมาในโลกก็ต้องการความสุข แต่ต่างก็พยายามแสวงหาความสุขเพื่อพ้นจากทุกข์ด้วยประการต่างๆ แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ แท้จริง ในการที่หัดทำความสงบคืออบรมภาวนานี้ จะเห็นได้ชัดทีเดียวว่ามีความสุขที่แท้จริง

ฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่าทางนี้เป็นทางสันติ คือความสงบสุข เมื่อได้รับรสชาติอันนั้นแล้ว ถึงแม้จะไม่มีพระอยู่ก็อย่าพากันทอดธุระ เมื่อมีโอกาสเวลาจะเป็นวันพระหรือวันอาทิตย์ก็ตาม จงพากันฝึกอบรมในสถานที่นี้ เพราะสถานที่คืออยู่แล้ว มีพร้อมด้วยทุกสิ่ง คือเสนาสนะที่อยู่เราก็มี เรื่องอาชีพอื่นๆ เป็นแต่

เพียงเครื่องประกอบ เมื่อชีวิตความเป็นอยู่ยังไม่ตายก็ทำไป เวลาเราตายไปแล้วเอาไปไม่ได้ สักอย่างเดียว คนมีคณนเหมือนกันทั้งนั้น สิ่งที่จะนำติดตัวเราไปได้ คือการรักษาความสงบ อบรมใจให้ปราศจากความกังวลเกี่ยวข้อง ได้เท่านั้นเอง นี่เป็นหลักสำคัญเราพึงแสวงหาประโยชน์ในโลกนี้และในโลกหน้า โลกนี้คือประกอบอาชีพในทางสุจริต พร้อมทั้งฝึกหัดจิตของตนไปด้วย นี่เป็นประโยชน์ปัจจุบัน โลกหน้าได้แก่เราชำระใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาด เท่าที่จะสะอาดได้ อันนั้นเป็นสิ่งที่จะติดตามไปในโลกหน้า ต่อไปใครขี้ใจสงสัยอะไร เท่าที่ปฏิบัติกับท่านจนมาแล้ว ก็ถามได้

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ให้พยายามสำรวจใจให้สงบ เมื่อเราสำรวจใจให้สงบจะเห็นว่าคล้ายๆ กับมันวุ่นวายมากกว่าที่เราไม่ได้สำรวจ แท้ที่จริงไม่ใช่มาก ทีแรกเราไม่ได้สำรวจไม่รู้จักใจ ใจมันคิดส่งสายจนไม่มีขอบเขต ทีนี้เรามาจับตัวใจดูความสงบ เราระวังใจเราสำรวจให้เข้าสู่ความสงบมันเลยเห็นเรื่องของใจคล้ายๆ กับเป็นของมาก เพราะฉะนั้นจึงตั้งใจสำรวจ ไม่มีมากเลยใจมีอันเดียว ที่มันส่งไปเป็นอาการของใจจับตัวใจตัวเดิมให้ได้ มันมีผู้หนึ่งซึ่งเป็นของเดิม ให้จับตัวเดิม อย่าจับอาการ จับผู้รู้ให้ได้ ถึงแม้จะภาวนาพุทโธก็ตาม ภาวนาปานสติก็ตาม ให้อยู่ตรงนั้นคอยดูตรงนั้น

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

ตอบปัญหาธรรม

๒. ผู้ถาม

ปิติเกิดเพราะอะไร

ท่านอาจารย์

ปิติเกิดขึ้นเพราะความสงบของใจ ความซาบซึ้งในอุบายที่ตนเห็นนั้น คือ ก่อนที่จะเกิดปิติ เราพิจารณาถึงสิ่งใด เช่นพิจารณาถึงคุณงามความดีของตน จิตใจซาบซึ้งถึงเรื่องนั้นก็สงบเกิดปิติ พิจารณาถึงศีล สมาธิ ปัญญา ของตนที่ตนทำให้มีให้เกิดขึ้น แล้วทำใจให้รวมสงบลงได้ ก็ปิติขึ้นได้เหมือนกัน วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๕ เวลาค่ำ

ธรรมเทศนา ที่เมืองเพิร์ธ

ทุกๆ ศาสนาต้องมีทั้งเปลือกทั้งกะพี้และแก่น จึงสามารถรักษาคุณภาพไว้ได้นาน ศาสดาผู้ตั้งศาสนาทั้งหลายต้องเล็งเห็นแล้วว่า ผู้นับถือศาสนาทั้งหลายมิจะมีแต่คนฉลาดเท่านั้นก็หาไม่ ต้องมีทั้งคนโง่คนฉลาด คนโง่ก็สอนตื้นๆ คนค่อยฉลาดก็สอนให้ลึกเข้าไปหน่อย คนฉลาดนั้นสอนตื้นสอนลึกขนาดไหนก็ไม่มีปัญหาห่อหุ้มสามารถรู้ได้หมด โดยเฉพาะพุทธศาสนาให้ใช้ของที่มีอยู่ให้เป็นสาระแก่ตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่น สมบัติเงินทองเป็นของกลางที่มีอยู่ในมือของบุคคลใดแล้ว ท่านสอนว่ามันเป็นอนิจจังไม่เที่ยงมันคงถาวร เปลี่ยนไปเป็นของคนอื่นได้ ฉะนั้นเมื่อมันมาอยู่ในมือของเราจงรีบทำให้เป็นประโยชน์แก่เราเสีย ด้วยสละแบ่งปันส่วนที่มันเหลือใช้ให้แก่ผู้ที่ขาดส่นไม่มีอันจะกิน มิใช่เหลือไว้แก่ลูกหลานจนเหลนโหลน คนเราเกิดมาในโลกเป็นหนี้ บุญคุณของโลก จะนั่งนอนกินไม่ได้ ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต อย่าทำทุจริตเป็นหนี้บุญคุณของโลกเข้าไปอีก ลูกหลานเหลนโหลนเราก็อำนาจเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเราได้แบ่งปันสิ่งของๆ เราให้แก่คนอื่นอย่างนั้น ได้ชื่อว่าเราได้นำเอาทรัพย์ที่ไม่เป็นแก่นสารทำให้เป็นแก่นสารแก่ตนเองได้แล้ว เพราะทรัพย์สมบัติเป็นของสาธารณะ เมื่อได้มาเก็บไว้ไม่มีประโยชน์แก่ตัวแลผู้อื่น คนได้ได้มาแล้วก็เก็บไว้ ๆ คนหาไม่ได้ก็จนลงๆ มันจะเสมอกันได้อย่างไร คนจนมากกว่าคนมีนี่ เมื่อคนจนรวมหัวกันคิดแย่งเอาได้แล้วคนมีจะอยู่ได้อย่างไร พระพุทธเจ้าสอนให้มีเมตตาแก่กันและกัน มีอันใดแบ่งปันกันกินกันใช้จะได้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความปรองดองสามัคคีกันเหมือนกับพี่น้องกัน

สมบัติเป็นของไม่มีสาระดังกล่าวแล้ว เราได้ทำให้เป็นของมีสาระด้วยการให้แบ่งปันให้แก่ผู้อื่น ด้วยจิตเมตตา สมบัติอันนั้นกลับเข้าอยู่ในจิตใจของตน คือความอิจฉาใจที่ตนแบ่งปันไปแล้วนั้น หรือที่เรียกว่าบุญ บุญนี้แหละเป็นยอดปรารถนาของผู้มีศรัทธาที่หาทรัพย์มาได้แล้ว มารวมลงที่บุญนี้ทั้งนั้น เมื่อตั้งใจมั่นในบุญกุศลแล้วทำสิ่งใดก็มีแต่บุญกุศลทั้งนั้น บางคนเขาหาว่า บ้าบุญ ดีกว่าบ้าบป บ้าบปนั้นคิดถึงแต่ความชั่วชั่วเมาแต่บป เช่นเที่ยวผู้หญิง นักดื่มสุรา ไม่ว่าเวลาใดจะมีแต่สุราเป็นนิจ บ้าในกามคุณทั้งห้า สนุกเฮฮาไม่มีเวลาตื่นตัวสักที แก่แลหนุ่มบ้าด้วยกันทั้งนั้น คนบ้าบุญนี้แหละใจจะตั้งมั่นสร้างแต่ความดีไม่มีโทษ ทำประโยชน์ให้เกิดมีแก่ตนเองและบ้านเมือง เมื่อจิตเป็นของตัวตั้งมั่นอยู่ภายในมีเมตตาจิตเป็นพื้นฐานอยู่อย่างนี้จะเรียกว่า พรหมวิหารญาณ และ พรหมวิหารสมาธิ ก็แล้วแต่จะพูดกัน จิตที่ตั้งมั่นอยู่ภายในเช่นนี้ จะคิดค้นเฉพาะใจถึงเรื่องสาระของกายว่ากายนี้เกิดขึ้นมาประกอบแล้วด้วยธาตุทั้ง ๔ มิ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมเข้ากันเป็นก้อนถึงเรียกว่า กาย แล้วมีอันจะต้องสลายไปเป็นที่สุด เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ก็หาสาระไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นอยู่อย่างนั้น เหลือแต่ความรู้สึกในใจ

ไม่มีอะไรว่างไปหมด ความรู้ว่าว่างและสิ่งของที่ว่างกับทั้งของที่ไม่ว่างเป็นไปพร้อมๆ กันนั้นแลเป็น
สาระของคน

เปลือกของศาสนา คือ ทาน ศีล และศาสนพิธีต่างๆ ถ้าทำถูกต้องแล้วจะกลายเป็นกะพี คือทำจิต
ให้เบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใส จนเกิดปีติอิ่มใจ ทาน ศีล นั้นจะเข้ามาภายในใจหล่อเลี้ยงน้ำใจให้ชุ่มชื้นอยู่
เป็นนิมิต นี้ได้ชื่อว่าทำเปลือกให้เป็นกะพี เมื่อพิจารณาไปถึงความอึดและความชุ่มชื้นเบิกบานของใจก็
เห็นเป็นแต่ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากปัจจัย คือความพอใจเป็นเหตุ เมื่อความพอใจหายไป สิ่งเหล่านั้นดับไป
เป็นของไม่เที่ยงเป็นธรรมดา เราจะยึดเอาไว้เป็นของตัวตนไม่ได้ เป็นอนัตตาไม่มีใครเป็นใหญ่เป็นอิสระ
แล้วก็ปล่อยวางเห็นเป็นสภาพตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาถูกอย่างนี้ได้ชื่อว่า ทำกะพีให้เป็นแก่นสาร

พุทธศาสนาอยู่ได้ด้วย เปลือก กะพี และแก่นอย่างนี้ ถ้ามีแต่แก่นอย่างเดียว หากเป็นต้นไม้ก็
เรียกว่าต้นไม้ตายย่อมอยู่ไม่ได้นาน ถ้ามีแต่กะพีหากเป็นต้นไม้ก็เรียกว่าต้นไม้หาสาระไม่ได้นอกจากจะ
ทำเป็นพื้นเท่านั้น ถ้ามีเปลือกอย่างเดียว หากเป็นต้นไม้เช่นต้นมะละกอ พลันที่จะหักเร็วที่สุดในเมื่อลม
พายุพัดมา พุทธศาสนาวัฒนาถาวร ได้นานปานนี้ก็ด้วยมีทั้งเปลือก กะพี และแก่น ครบบริสุทธิ

ตอบปัญหาธรรมหลังเทศนา

๓. ผู้ถาม

ในทางศาสนาคริสต์ถือว่าวิญญาณมาอาศัยกายนี้ เมื่อกายดับไปวิญญาณก็ไปอยู่กับพระเจ้า แต่
วิญญาณคล้ายๆ เป็นตัวเป็นตนเป็นอัตตา เพราะฉะนั้นชาวคริสต์ส่วนมากไม่เข้าใจถึงเรื่องอัตตา ไม่รู้เรื่อง
อนัตตา ดังนั้นจึงขอให้ท่านอาจารย์อธิบายเรื่องอนัตตา

ท่านอาจารย์

มันก็มีลักษณะคล้ายๆ กัน ในทางพุทธศาสนาก็อย่างทีอธิบายให้ฟังมาแล้ว ใจยังไม่ทันบริสุทธิ
หมดจนเต็มที่ยังไม่ดับ ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ศาสนาคริสต์เมื่อตายแล้ว วิญญาณคือใจ จะต้องไปอยู่กับ
พระเจ้า ก็ต้องมีที่อาศัยอยู่ แต่สำหรับในทางพุทธศาสนานั้น ไม่ได้ไปอาศัยพระเจ้าหรือไม่ได้ไปอาศัย
สิ่งทั้งปวงหมด แต่จะต้องอาศัยความดีความชั่วของตน ดีหรือชั่วนั้นมันอยู่ในสภาพของมันเอง คือไม่มี
บ้านมีเรือนไม่มีสถานที่ใดๆ อยู่ทั้งหมด มันจะอยู่ในหมื่นนี้แหละในโลกอันนี้แหละ อยู่กับคนเราทุกๆ ไป
ในบ้านในเมืองเราก็ได้ แต่มีความดีความชั่วเป็นเครื่องอยู่ ถ้าชั่วมันก็เดือดร้อนเป็นทุกข์ ถ้าดีมันก็เป็นสุข
สบาย หากจะขยายตื้นๆ การทำชั่วยิ่งก็ไปตกนรก การทำดีก็ไปสู่สุคติไม่ว่าชั้นสูงหรือชั้นต่ำ สวรรค์อยู่ที่นอก

นรกอยู่ที่ใจ พุทธศาสนาถือว่าไม่ได้ไปฝากไปฝังไปแอบอิงอะไรทั้งหมด อันนั้นยังเป็นตัวอึดตายอยู่โดยแท้ ส่วนอนัตตานั้น คือใจไปเห็นสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงหมด วัตถุทั้งหลายที่เราอาศัยเช่นร่างกายเป็นต้น มันไม่ใช่ของเรา บอกไม่ได้ห้ามไม่ฟัง มันจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย เหตุอันนั้นจึงจะต้องเป็นอนัตตา ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเรียกว่าอนัตตา ในที่สุดแม้แต่ใจของเรา มันจะไปจืดจางหรือไปนึกคิดสิ่งใดก็ตาม แต่แล้วมันก็ต้องปล่อยวางหนีไปที่อื่นอีกต่อไป ไม่ได้อยู่ในเรื่องนั้นตลอดกาลเวลา ตัวนั้นก็จัดเป็นอนัตตาเหมือนกัน ถ้าพูดให้ละเอียดลึกซึ้ง อนัตตา คือ ไม่มีสาระทั้งกายและใจ ปล่อยวางทั้งหมดไม่เข้าใจยึดในสิ่งใดทั้งหมด แล้วก็หมดเรื่องนี้แหละเรียกว่า อนัตตา

๓. ผู้ถาม

ขณะนั่งภาวนา บางครั้งสิ่งที่เคยทำบาปมาก่อนมารบกวน คือเมื่อเป็นเด็กๆ เคยขโมยมะม่วงเขา เวลานั่งภาวนาสีนั้นก็ชัดขึ้นมา เกรงว่าการนั่งภาวนาอาจจะล้างบาปไม่ได้

ท่านอาจารย์

ประสบการณ์เช่นนี้เป็นได้ คนเราในเวลาที่ทำชั่ว ทั้งอดีตที่ล่วงมาแล้วก็ดี ในปัจจุบันก็ตาม เวลาอบรมภาวนาใจของเราสงบเข้า เรียกว่าใจมันใสสะอาด เหมือนกระจกถ้ามันใสเต็มที่ ละอองนิดเดียวไปติดก็จะปรากฏ ความชั่วเปรียบเหมือนกับละอองที่ไปเกาะติดกระจก การทำบาปแล้วระลึกถึงบาปนั้นทำให้ เราเข็ดเรากลัวบาปไม่กล้าทำบาปอีกต่อไป ก็ต้องละบาปโดยการที่เราไม่ทำบาปอีก บาปเก่าที่เราทำไว้แล้ว เราจะต้องพยายามสำรวมใจทำสมาธิให้มันลงแน่นๆ ปล่อยทิ้งเอาปัจจุบัน วิธีชำระเอาปัจจุบันอย่าไปสนใจเอาของเก่ามันจะเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลาชำระไม่ได้ ถ้าเราปล่อยวางแล้วลงปัจจุบัน มันหายไปหมด จิตของเราเป็นสมาธิเต็มที นั่นแหละคือการล้างบาปในทางพุทธศาสนา

ท่านอาจารย์พานั่งภาวนาร่วมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

จิตเป็นของส่งสายไปทั้งในอดีตที่ล่วงมาแล้ว แต่จดจำได้ในสิ่งต่างๆ ทั้งดีและชั่ว และส่งไปข้างหน้าไปปรุงไปแต่งที่เรียกว่าอนาคต มันไม่อยู่ในปัจจุบัน เหตุอันนั้นจึงควรอบรมใจของตนให้อยู่ในปัจจุบัน คือให้เห็นว่าอดีตล่วงไปแล้วก็แล้วไปเวลานี้ไม่มี อนาคตก็ยังไม่มาถึง เราไม่ควรไปคำนึงเพราะคำนึงถึงมันก็ยังไม่ทันมา ฉะนั้นจึงทิ้งเสียทั้งในอดีตและอนาคต ให้กำหนดปัจจุบันในเวลานี้ ให้จิตตั้งมั่นอยู่แต่ในพุทโธ เราเอาพุทโธเป็นเครื่องอยู่ เมื่อจิตเราแน่นและเราเข้าถึงพระพุทธเจ้าแล้วนั่นแหละ ถึงพระแล้วถึงธรรมแล้ว อนาคตก็ไม่มื่ออดีตก็ไม่มี ความชั่วทั้งในอดีตและอนาคตหายไปหมด ยังเหลือแต่ความดีในปัจจุบัน จิตของเราอยู่กับธรรมอยู่กับพระ เป็นการชำระล้างบาปด้วยวิธีนี้ เราจะบริสุทธิ์

หมดจดได้ก็เพราะอย่างนี้ ไม่มีใครจะช่วยเหลือเราได้ พระพุทธเจ้าสอนวิธีฝึกหัดชำระตนด้วยตนเอง เรารู้แล้วเราเข้าใจแล้วชำระด้วยตนเอง

(นั่งภาวนาประมาณ ๓๐ นาที)

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

เข้ามาในออสเตรเลียแล้วเห็นคนในออสเตรเลียพากันศึกษาคำสอนพุทธศาสนาจึงน่ายินดีมาก ถึงจะไม่ใช่คำสอนของศาสนาพุทธแต่สนทนารวมกันเข้าสนิท ไปในสถานที่ใดพูดกันลงคอกันได้ ไม่วิวาทแก่งแย่งสามัคคีกัน สถานที่นั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง

ศาสนาทุก ๆ ศาสนาสอนให้คนละชั่วทำดีเป็นพื้นฐาน วิธีการแนะนำปฏิบัติจะมีผิดแปลกกันบ้างก็ช่างเถิด แต่ความหมายอันเดียวกัน เช่น ศาสนามิพระเจ้า เอาพระเจ้าเป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน่เป็นเอกัตตารมณ์ แล้วจะมีเสียงพระเจ้ามากระซิบสอนให้ละชั่วทำดี ละสิ่งที่ไม่ดีทำแต่สิ่งที่ดี นั่นจึงถึงพระเจ้าแท้ แล้วเอาคำสอนของพระเจ้าสอนศาสนิกชนต่อไป ไม่ใช่คิดเอาแต่งเอาแล้วมาสอนด้วยตนเอง อย่างนี้ไม่ถูกเป็นการคิดทรยศต่อพระองค์

ส่วนพุทธศาสนาสอนเช่นนั้นเหมือนกัน คือสอนให้ละชั่วทำดีด้วยการงดเว้นจากบาปกรรม ๕ ประการ บาปกรรมอันใดซึ่งจะพึงเกิดขึ้นด้วยการกระทำทางกาย และวาจา พระองค์สอนให้ละเว้น ด้วยการงด คือรักษาศีล และบาปกรรมอันใดที่จะพึงเกิดขึ้นด้วยใจพระองค์สอนให้สำรวมระวังด้วยการหัดสมาธิ ยึดเอาพระคุณของพระองค์เป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน่เข้าถึงเอกัตตารมณ์ ไม่มีการส่งสายไปในที่ทั้งปวง บางคนอาจมีเสียงธรรมสอนขึ้นมา ในที่นั้น อย่างเดียวกับศาสนาที่มีพระเจ้า แต่พุทธศาสนาไม่ถือพระเจ้า จึงไม่เรียกว่าพระเจ้ามาสอน เรียกว่าธรรมมาสอน ผู้นั้นได้ชื่อว่าเข้าถึงธรรมแท้ แล้วธรรมนั้นมาสอนศาสนิกชนให้ทำตามนั้น จึงได้ชื่อว่าไม่ ทรยศต่อพระพุทธเจ้า พุทธศาสนายังสอนละเอียดลึกซึ้งเข้าไปกว่าศาสนาพระเจ้า คือสอนให้ละทิ้งของดีและของไม่ดีเสีย เมื่อกายแตกดับแล้วใจจะไม่ยึดถืออะไรๆ ทั้งหมด เมื่อยึดถืออะไรๆ ทั้งหมดก็หาที่ตั้งไม่ได้ ส่วนศาสนาพระเจ้ายังยึดถือดีเป็นสรณะ จึงยังมีภพชาติอีกต่อไป

ศาสนามิพระเจ้าและศาสนาไม่มีพระเจ้า เบื้องต้นสอนในแนวเดียวกัน คือละชั่วทำดีด้วยกันทั้งนั้น แต่ตอนปลายผิดแปลกกัน ศาสนาพระเจ้าสอนให้ยึดความดี อันเป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติ พระพุทธศาสนาสอนให้ละทิ้งดีและชั่วจึงหมดภพหมดชาติ มดีของศาสนาทั้งสองไม่ผิดแปลกกัน ลงกันได้ด้วยอาการอย่างนี้ ผิดแปลกกันแต่ไม่ขัดอึดอัดกันไปด้วยกันได้

ตอบปัญหาธรรมหลังเทศนา

๓.ผู้ถาม

ดิฉันเป็นคนยิว และคนทั่วโลกก็แปลกชอบยกโทษคนยิว ทำให้เราได้รับความเดือดร้อนใจมาก แม้แต่นักศึกษาชาวออสเตรเลียก็เหมือนกัน บางครั้งถึงขนาดมีคนเอาก้อนอิฐมาขว้างปาก็มี อยากจะทราบว่าจะเป็นเพราะกรรมที่เคยสร้างมาใช้หรือไม่ จึงทำให้เราได้รับผลกระทบถึงเพียงนี้

ท่านอาจารย์

มันไม่แน่เหมือนกัน ที่คนเขายกโทษว่ายิวไม่มีที่อยู่แล้ว ไปแทรกซึมทุกชาติแล้วแย่งอาชีพเขา ความเข้าใจอันนั้นมันเลยกระจายไปทั่วทั้งโลก เห็นยิวอยู่ตรงไหนเขาก็พากันรังเกียจ ที่แท้จริงนั้นพวกยิวก็มีความดีอยู่เหมือนกัน ยังมีคนชมอยู่เหมือนกันว่าพวกยิวฉลาดกล้าหาญ แม้แต่ระเบิดปรมาณูก็เกิดจากยิว แต่ก็ยังเกลียดพวกยิวอยู่ตลอดเวลา เพราะเหตุนี้แหละความนิยมจึงเป็นของแน่นอน ความจริงตามหลักพุทธศาสนาไม่ได้ถือชาตินั้นชาตินี้อะไรทั้งนั้น ถือคุณธรรม เดียวนี้ยะยิวเขาพึ่งตนเองได้ เขาส่งไปอยู่ทะเลทรายยังสามารถสร้างประเทศชาติของเขาให้เจริญ จะว่าไม่ดีได้อย่างไร จึงขอว่าของดีมีอยู่แต่นิสัยความนิยมของคนเราไม่ดีมันติดอยู่ในสันดาน คนยุโรปเห็นพวกยิวแล้วพากันรังเกียจไปหมดญวนก็เป็นที่รังเกียจของชาวเอเชียกันนั้น แต่ในผลที่สุดเอเชียก็กลัวญวน ยุโรปก็กลัวยิว เพราะพวกเขาเหล่านั้นมีธรรม คือ ขยัน อดทนต่อเหตุการณ์นั้นๆ

๓.ผู้ถาม

ตามหลักพุทธศาสนาเราไม่ถือพระเจ้า และพระพุทธเจ้าไม่ให้เรานึกคิดในเรื่องสาระของคนเรา เป็นเพราะเหตุใด และปัจจุบันก็มีพุทธศาสนาสองนิกาย มหายานกับหินยาน มหายานยังเชื่อเรื่องของพระเจ้าอยู่ แต่หินยานไม่ให้คิดนึกถึงเรื่องสาระของคนเรา

ท่านอาจารย์

ไม่ได้ห้ามว่า พระพุทธองค์ไม่ได้ห้ามที่จะไม่ให้คิดค้นหาสาระอันลึกซึ้งของคนเลย ยิ่งคิดยิ่งดี พุทธศาสนาไม่ให้ถือพระเจ้า แต่พุทธศาสนาสอนให้คิดค้นหาเหตุผลตัวจริง ข้อเท็จจริงในสิ่งต่างๆ เช่น พิจารณากายนี้ให้เห็นเป็นธาตุ สภาพของธาตุเกิดขึ้นมาจากอะไร ตั้งอยู่ด้วยประการใด แล้วก็ดับไปได้ ด้วยวิธีใด พุทธานุญาตให้คิดค้นหาเหตุผลสิ่งต่างๆทั้งหมดในโลก จนกระทั่งไม่เข้าไปยึดอันนั้นเป็นตน เป็นตัว เป็นเราเป็นเขา เห็นเป็นแต่สักแต่ว่าสภาวะธรรม การไม่เข้าไปยึดเท่านั้นแหละเป็นทางให้พ้น จากความเป็นภพเป็นชาติ นี่แหละที่ว่าพุทธศาสนาเป็นของลึกซึ้ง ลึกตรงนี้

๓. ผู้ถาม

ถ้าเราพิจารณาสภาวะธรรม และเราก็เห็นว่าสภาวะธรรมเป็นสิ่งลึกซึ้งมาก เหมือนกับทุกๆ สิ่งมัน มีโครงการ มันต่อเนื่องกันและมันทำงานด้วยกัน และจะต้องมีผู้วางแปลนด้วย ถ้าหากว่าเราพิจารณา สภาวะธรรมว่าเป็นสิ่งที่มีแปลนและเข้าใจว่ามีผู้วางแปลนนั้นมันจะผิดกับหลักของหินยานหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

จะมีโครงการแลทำงานสืบเนื่องกันโดยที่มีผู้วางแปลนหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ได้ค้ำนึ่งเรื่อง อันไร้สาระประโยชน์ พระพุทธเจ้าสอนแต่สิ่งที่ทำประโยชน์ให้เกิดมีขึ้นแก่ตน (คือทำให้พ้นจากทุกข์) เช่นเรื่องโลกกลมโลกแบน พระพุทธเจ้าท่านรู้ก่อนคนทั้งหลายว่า วัฏฏโก โลโก ความว่านี้เป็นของกลม หมุนอยู่เป็นนิจ วัตถุธาตุสิ่งใดเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องดับไปเป็นที่สุด ไม่มีใครแต่งมัน หากเกิดจากเหตุ ปัจจัยของมันเอง เกิดมาแล้วก็ดับไป หากมันเป็นอยู่อย่างนั้นจึงเรียกว่า โลก พระเจ้าเสียอีกสร้างโลกแล้ว ก็ไม่รู้จักว่าโลกนี้กลม แลโลกนี้สลายไปเมื่อไร นายอะไรคนหนึ่งเขาว่าโลกนี้กลมก็เลยโกรธเขา เอาเขา ไปลงโทษ พอเขาพ้นจากโทษแล้ว นายคนนั้นก็ยังยืนยันว่าโลกนี้กลมอยู่ มาสมัยวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ทั่วทั้งโลกก็ลงความเห็นอย่างนายคนนั้น ผลที่สุดชาวศาสนาคริสต์ทั้งหลายก็เลยคิดทรยศ ต่อพระเป็นเจ้า (คือคิดตรงกันข้าม)

๓. ผู้ถาม

คำสั่งสอนของลัทธิต่างๆเช่น ฮินดู พวักโยคี เวลาหัดภาวนาแล้ว ได้รับประสบการณ์ต่างๆ มีสาระ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่พ้นจากใจของเรา เราจะปล่อยใจของเราให้อยู่กับสาระสากลทั่วไป ทางศาสนาพุทธ เป็นอย่างไร

ท่านอาจารย์

เราจะปล่อยใจอย่างไรก็ต้องมีใจอยู่ดีๆ นั่นเอง จะให้ปราศจากใจไม่มีที่ว่างปล่อยใจของเราให้ไปอยู่กับสาระสากลนนั้น จะปล่อยอย่างไร ถ้าไม่มีใจเสียอย่างเดียว แล้วก็ไม่มีสาระ แท้ที่จริงการปล่อยใจของตนให้ไปอยู่กับสาระสากลนนั้น ก็คือส่งใจไปอยู่กับสิ่งนั้นๆ นั่นเอง ที่พ้นจากใจแล้วไม่มี ใครจะทำอะไรได้ก็ล้วนแต่เอาใจนี้ไปทำทั้งนั้น คนตายแล้วจะทำอะไรได้ไม่มี

๓. ผู้ถาม

ศาสดาอื่นๆ เช่น พระเยซู เข้าถึงพุทธศาสนาโดยไม่รู้ตัวหรือคำสั่งสอนของเขาต่ำกว่าพระพุทธเจ้า

ท่านอาจารย์

ขออย่าให้เรียกว่าถึงพุทธศาสนาเลย เรียกว่าถึงธรรมะ ก็จะเรียนรู้พุทธศาสนาหรือไม่ก็ตาม ถ้าผู้นั้นปฏิบัติธรรม เช่น มีเมตตา มีสามัคคีธรรม มีความอดทนต่อสิ่งที่มากระทบให้เกิดอารมณ์อย่างนี้เป็นต้น ผู้นั้นได้ชื่อว่าเข้าถึงธรรมแล้ว ที่เรียกว่าเข้าถึงพุทธศาสนาโดยไม่รู้ตัวนั้น คือธรรมเหล่านั้น พระพุทธเจ้ามารู้ก่อนคนทั้งปวง จึงเรียกธรรมเหล่านั้นว่าเป็นพุทธศาสนา คำสอนของศาสนาต่างๆ ไม่ใช่แต่คริสต์ศาสนาต่ำกว่าพุทธศาสนา ด้วยเหตุที่พุทธศาสนาสอนให้ไม่เอาอะไรทั้งหมดเป็นของตัวเอง แม้แต่ความคิดความเข้าใจก็ให้ละหมด ศาสนาอื่นๆ สอนให้เอา

๓. ผู้ถาม

ศาสดาของลัทธิต่างๆ ที่มีคุณธรรมสูง ตามความเห็นของเรา เราถือว่าเขาปฏิบัติหลักของพุทธศาสนาโดยไม่รู้ตัวหรือลัทธิของเขามีสาระเองของเขาโดยเฉพาะ ที่จะทำให้คนดี ที่จะทำให้คนมีคุณธรรม

ท่านอาจารย์

มันก็แน่ละซิมิสาระในตัวของมันเอง เพราะคุณธรรมนั้นๆ ทำให้มีสาระในตัวของมัน แต่อย่าลืมว่าที่จะมีสาระก็ต้องมีสมาธิเสียก่อน เช่น โมเสสผู้ตั้งลัทธิคริสต์ศาสนา เขาไปนั่งทำความสงบจิต จึงเกิดนิมิตเป็นเสียงขึ้นมาบัญญัติ ๑๐ ประการ ให้นำไปสอนพวกยิวทั้งหลาย เมื่อมีแต่เสียงไม่ปรากฏตัว เขาถือพระเจ้ายกมือถือว่าเป็นเสียงของพระเจ้าที่ศักดิ์สิทธิ์ เหมือนคนโบราณถือเสียงฟ้าร้องว่าเป็นเสียงศักดิ์สิทธิ์นั้น โมเสสหาได้นึกคิดเอาเองไม่ เขามีสมาธิเป็นพื้นฐานแล้วจึงเกิดความรู้อันนั้นขึ้นมา

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามเรื่องปัญญา เท่าที่เข้าใจ เวลาเราทำใจสงบ ใจนิ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียวถึงจะมีความรู้เกิดขึ้น แต่ที่ท่านอาจารย์สอนถึงเรื่องปัญญา เราจะต้องเข้าสภาพอันนี้ก่อนแล้วจึงค่อยเข้าสู่สภาพที่

หยาบกว่า จึงจะมีปัญญาสามารถค้นคว้าหาเหตุผลได้ อยากทราบเรื่องของปัญญาหรือภูมิของใจที่เราจะใช้
นี่ เป็นเรื่องของพุทธศาสนาโดยเฉพาะ หรือเป็นเรื่องของศาสนาอื่นๆ ก็มี หรือเป็นเรื่องของฝ่ายหินยาน
โดยเฉพาะ อยากทราบว่าลัทธิอื่นๆ สอนถึงภูมิของปัญญาด้วยหรือไม่

ท่านอาจารย์

ที่ว่าใจมันนิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวและให้เกิดปัญญานั้น การนิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวใน
ที่นี้มีได้หมายความว่าไม่มีอารมณ์ มีแต่เป็นอารมณ์อันเดียว เฉพาะที่พิจารณาอยู่นั้นเท่านั้น ไม่มีอารมณ์
อื่นมาเจือปนเลย นั่นมิใช่ของหยาบและละเอียด ปัญญาเกิดภูมินี้เท่านั้น หยาบกว่านี้ละเอียดกว่านี้แล้วไม่
เกิดปัญญา

ภูมิของจิตและภูมิของปัญญาที่ว่านี้ใช้ได้ทั่วไปมิใช่แต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น แต่พุทธศาสนา
สอนให้พิจารณาเป็น ธาตุ ขันธ์ อายตนะ สังขารม ลงสู่พระไตรลักษณ์ นอกจากนี้แล้วมิใช่ปัญญา
ในทางพุทธศาสนาแน่

๓. ผู้ถาม

ไม่มีลัทธิที่จะตัดกระแสต้นหาหรือกระแสของกรรมหรือ

ท่านอาจารย์

ไม่มีลัทธิใดซึ่งจะตัดกระแสต้นหาและกรรมได้ นอกจากพุทธศาสนาเท่านั้น พุทธศาสนาสอนให้
ตัดต้นหาด้วยการพิจารณาเห็นชัดแจ้งด้วยปัญญาอันชอบว่าต้นหาเกิด และกรรมนี้เป็นตัวการ ก่อให้เกิด
ภพเกิดชาติ แล้วละได้

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ ที่เมืองเพิร์ธ

สวามีชาวฝรั่งเศส อายุ ๘๐ ปี

ไปเยี่ยมค่านับท่านอาจารย์และได้ร่วมสนทนาธรรม

ท่านอาจารย์

ขอบใจมากที่มาเยี่ยม

สวามี

อยากจะแสดงความยินดีที่ท่านอาจารย์ต้อนรับ และขอบอกว่าเราไม่เคยอยู่แยกกัน เราอยู่ด้วยกัน
ตลอดเวลา ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องขอบใจกันเพราะเราอยู่สามัคคีกัน

ท่านอาจารย์

ตามที่ได้เห็นมาลัทธิต่างๆ เข้ากันไม่ค่อยจะติด มาเมืองนี้เข้ากันได้สนิท สวามีที่มาคราวก่อนนี้ก็เข้ากันได้สนิท พวกถือคริสต์หรืออิสลามเข้ากันได้ดีทุกคนในเมืองนี้ เรามีความดีใจมาก

สวามี

เราเห็นว่าศาสนาทุกศาสนาก็สอนเหมือนกันคือสอนให้เราถึงพระเจ้า ให้เราเข้าถึงหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างเข้ารวมกันเป็นจุดๆเดียวคือหนึ่ง ศาสนาทุกศาสนาแยกออกมาจากหนึ่ง ไม่ว่าจะคริสต์ อิสลาม หรือศาสนาใดๆ ก็เป็นหนทางให้เรารวมเข้ามาเป็นหนึ่ง

ท่านอาจารย์

ลัทธิของท่านเป็นอย่างไร

สวามี

ไม่ได้ถือศาสนาอะไร จะสมมุติอะไรก็เอาอย่างนั้น แรกก็ถือศาสนาฮินดู ต่อมาก็เชื่อในพระเยซู จากนั้นก็สนใจในเรื่องฮินดู เดียวนี้เห็นพุทธศาสนา เห็นว่าพระพุทธองค์ก็เป็นแสงสว่างที่จะให้เราเข้าถึงหนึ่ง ดังนั้นจึงไม่ถือลัทธิอะไร จะเรียกอะไรก็เอาทั้งนั้น

ท่านอาจารย์

ดี ๆ นี่เขาเรียกว่าสวามีใช่หรือไม่ ถือเพศบวชด้วยหรือเปล่า

สวามี

เรียกชื่อ สวามี คือรับฐานะเป็นสวามี เพราะเคยไปอยู่อินเดียและศึกษาตามสำนักครูบาอาจารย์ต่างๆ ต่อมาได้ยอมสละเรื่องภายนอก สมบัติอะไรไม่เอา เวลายอมสละไปแล้วก็ยอมรับฐานะเป็น “สวามี” สวามี หมายความว่ายอมเสียสละเรื่องภายนอก เพื่อทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อหาแก่นสารของชีวิตในเรื่องภายใน เรื่องใจ เวลาเราละได้เสียสละได้ เขาก็ตั้งชื่อว่า สวามี ดังนั้นสวามีหมายถึงบวชเดี๋ยวนี้อยู่ที่ออสเตรเลียแล้ว มีลูกศิษย์ลูกหาหนุ่มๆมาหา ก็เป็นผู้สอนศาสนา ไม่ได้เจาะจงที่จะสอนศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่สอนให้ทุกๆ คนทำความดีและเข้าถึงจุดหนึ่งเข้าถึงแสงสว่าง ดังนั้นถือว่าคำพูดออกมาจากพระเจ้าโดยตรง เพราะว่าเห็นภายในใจอยู่แล้ว เข้าถึงพระเจ้าแล้ว ถึงแม้ถ้าหากพูดกับท่าน

อาจารย์ไม่ได้ก็จะแผ่เมตตาให้กับท่านอาจารย์เต็มที เพื่อจะให้รัศมีแห่งความเมตตาไหลไปถึงท่านอาจารย์

ท่านอาจารย์

อาตมาขอโทษหน่อย เรื่องลัทธิหินยานท่านก็คงจะได้ศึกษาแล้ว แต่อยากจะทราบปฎิบัติของท่านเป็นอย่างไร ขอโทษด้วยในการรบกวนท่านวันนี้

สวามี

ไม่ต้องขอร้อง เพราะผมกับท่านอาจารย์เป็นอย่างเดียวกัน รวมสามัคคีกันอยู่ที่จุดเดียวกัน เพียงแต่ปรากฏเป็นคนละคน ความจริงมันไม่เป็นเช่นนั้น ผมมีความรู้สึกเมตตาท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง อยากจะกราบเท้าท่านอาจารย์เพื่อความเป็นสิริมงคล เพราะว่าท่านอาจารย์มีคุณธรรมสูงกว่าผม ดังนั้นขอโอกาสกราบเท้าท่านอาจารย์

ท่านอาจารย์

ไม่เป็นไร ไม่ต้องกราบ ถึงกันแล้ว

สวามี

ผมศึกษาอยู่ประเทศอินเดียกับครูบาอาจารย์ถึง ๖ องค์ ก่อนที่จะรับเป็นสวามีเพราะเห็นแสงสว่างภายในใจ และไม่สนใจในเรื่องภายนอก แสงสว่างอันนี้คือพระเจ้า และมันซึมซาบทั่วกายและใจ เมื่อทำอะไรเหมือนการกระทำนั้นมาเอง แม้กระทั่งการจะพูดก็มาเองโดยไม่ต้องคิด เวลาหัดโยคะใจมันนิ่งอยู่เฉยๆ คล้ายๆ กับมันมีความรู้สึกของมันเอง เพราะมันนิ่งและมีความรู้สึกภายในแบบนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันไปได้อย่างสะดวกสบาย เมื่อเข้าถึงจุดนี้แล้วเห็นว่าทำอะไรก็สักแต่ทำอะไร ถ้าไม่ยอมทำก็นิ่งอยู่เฉยๆ ก็ได้ ที่ชอบอยู่นิ่งเฉยๆ นั่นถือว่าเป็นคุณธรรมอันสูงสุด

ท่านอาจารย์

ปฏิบัติก่อนที่ท่านจะเข้าถึงขั้นนั้นละขอทราบหน่อย มีวิธีอะไรบ้างเบื้องต้น ที่จะเข้าถึงตรงนั้น

สวามี

ฝึกอบรมมีหลายวิธี แบบโยคีบ้าง กำหนดลมหายใจบ้างหรือเพ่งจุดใดจุดหนึ่งก่อนที่จะเห็นแสงสว่างของพระเจ้า คือมันเกิดจากดนตรี ผมเป็นนักแต่งดนตรี เวลาที่แต่งหรือฟังดนตรี เรื่องดนตรีนั้นมัน

ซึมซาบไปทั่วกายและใจ คนตรีเป็นสิ่งมีสาระมาก ถ้าเรามีความสามารถฟังคนตรีเป็น จะเห็นว่าคนตรีสามารถช่วยให้เราเห็นความสว่างของพระเจ้าได้ เมื่อเราเอาใจไปเกี่ยวเนื่องด้วยคนตรี

ท่านอาจารย์

ที่สอนอยู่ปัจจุบันนี้สอนในแนวใด

สวามี

เมื่อพวกคนหนุ่มๆ ไปฟังการอบรม เบื้องต้นสอนให้ทำใจว่าง ต่อมาคำสอนต่างๆของพระเจ้าจะปรากฏขึ้นในใจของตน ผมจะเริ่มพูดไปตามคำพูดที่ผุดขึ้นในใจเรื่อยไป พร้อมทั้งโน้มน้าวผู้ที่มาอบรมให้มีจิตสูงขึ้นๆ ตามคำสอนของพระเจ้า หลังจากนั้นก็มีกรบริการประมาณ ๑๕ นาที ต่อมาก็นั่งเงียบ ตอนที่นั่งเงียบนั้นเป็นการฝึกให้ใจสงบรับเอาธรรมของพระเจ้าได้ บางคนที่สามารถนั่งสงบได้พอถึงเวลาที่จะต้องกลับบ้าน พวกนี้มักจะเสียดายไม่อยากให้เวลาหมดไป

ท่านอาจารย์

มีคนมาอบรมด้วยมากไหม อบรมเป็นประจำทุกวันหรือเปล่า

สวามี

สอนทุกวันพุธ มีคนมาอบรมประมาณ ๓๐ คน ท่านอาจารย์ก็คงจะทราบว่าจะสอนคนฝรั่งนั้นยาก เพราะเขามุ่งไปแต่ทางด้านวัตถุหรือทางภายนอก ไม่เหมือนชาวเอเชียส่วนมากจะสนใจด้านภายใน ดังนั้นการสอนฝรั่งจึงเป็นการยาก ถ้าหากเราสามารถสอนเขาได้ จะเป็นการปฏิบัติหรือเปลี่ยนแปลงสภาพของคนฝรั่งไปได้มากทีเดียวขอพรจากท่านพระอาจารย์และขอถือโอกาสลาท่านอาจารย์ ผมได้รับความรู้สึกภายในจากรศมิของท่านอาจารย์คือ ความรู้สึกดีและสม่าเสมอ

เวลาคำ

สนทนาธรรม

๒. ผู้ถาม

ไม่ค่อยเห็นผลของการภาวนาเพราะผมภาวนาไม่ค่อยดี อาจจะเป็นเพราะศีลไม่บริสุทธิ์ เรื่องความโลภ เรื่องราคะ เรื่องความโกรธ มันเกิดขึ้นบ่อยๆ และหนัก และก็ไม่สามารถที่จะต่อสู้ได้ เมื่อมี

ร่าคะภายในใจได้พยายามเพ่งกาย แต่ก็ไม่สามารถที่จะผ่อนคลายมันได้ เวลาโกรธขึ้นมาก็พยายามแผ่เมตตา ก็ยังไม่เห็นมีผลอะไร เพราะกิเลสหนาแน่นมาก จึงไม่สามารถรักษาสติให้บริสุทธิ์ได้ คิดว่าถ้าสามารถรักษาสติให้บริสุทธิ์ได้การภาวนาคงจะดีขึ้น ในเมื่อมีกิเลสมากอย่างนี้ จะมีทางแก้ไขได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

สติไม่บริสุทธิ์ก็เป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่ทำสมาธิไม่ได้ ร่าคะ โทสะ โมหะ เป็นกิเลสเกิดขึ้นภายในใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันจะตั้งอยู่ในใจไม่ได้ มันต้องส่งออกไปภายนอก เช่นร่าคะจะส่งไปหารูปสวยๆ ที่เราชอบใจ โทสะจะต้องส่งออกไปหาวัตถุหรือบุคคลที่เราไม่พอใจ โมหะจะต้องส่งออกไปหาสิ่งที่เราหลง อย่างนี้เป็นต้น ต่อเมื่อเรารู้ตัวว่า ร่าคะ โทสะ โมหะ นี้เกิดขึ้นที่ตัวของเรา เราไม่ส่งออกไปภายนอก ไม่ไปยึดเอาของภายนอกมาเป็นอารมณ์ ของภายนอกก็เป็นของภายนอกเสีย เราจะไม่ยึดเอา มาไว้ที่ใจ ร่าคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นอันหนึ่ง ใจของเราก็เป็นอันหนึ่ง ก็หมดเรื่องไป กิเลสทั้งหลายมีไว้ให้เราต่อสู้ ถ้าไม่ต่อสู้ก็ไม่รู้จักแพ้ รู้จักชนะ อยู่เฉยๆ คนเราเอาดีไม่ได้ กิเลสและการต่อสู้มันคืออย่างนี้

๒. ผู้ถาม

ควรจะกำหนดอะไรที่จะต่อสู้กับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดภายในใจ เช่น ร่าคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ท่านอาจารย์

พิจารณาความตายเลยทีเดียวนะ ใจเด็ดเดี่ยว เจ้าไม่หนีเราจะตายที่นี้แหละ คือว่าถ้าเจ้าไม่ทิ้ง เจ้าไม่ละ เราจะยอมตายเสียดีกว่า จะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง คือมีตาแก่คนหนึ่งแกติดยาเสพติด แกก็พยายามเลิก แล้วก็เลิกได้ทีหนึ่ง ต่อมากลับมาติดอีก เพราะใจมันกลับกลอก แกก็พยายามเลิกอีก เป็นอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓-๔ ครั้ง จนหมดเงินหมดทองที่ล้างแกมาคิดได้ว่า เพราะใจนี้เอง มันกลับกลอกจึงทำให้ทุกข์อย่างนี้ คราวหลังนี้แกต่อสู้บอกว่า เอ้า มึงไม่ตายกูตาย เอาค่านั่นเป็นบริกรรม มึงไม่ตายกูตาย ๆ ภาวนาอยู่คนเดียว เรื่องของคนติดยาเสพติดนั้นมีทั้งน้ำมูก น้ำลาย หายใจฮึดฮาด ๆ ท้องก็ร่วงออกมาจนเป็นเลือด แกสู้ อยู่ประมาณ ๓-๔ วัน ในผลที่สุดหมดฤทธิ์ยา ก็หายเป็นปกติ แกเลยไม่ตายมันเลยตาย โรคเหล่านี้ของ คุณก็เป็นยาเสพติดเหมือนกัน

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามอีกเรื่องหนึ่ง คือ พุทธสมาคมเมืองเพชรไม่มีครูบาอาจารย์ ไม่มีพระมาคอยอบรมแนะนำ เวลามีคนมาใหม่ที่จะมาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องภาวนา จะแนะนำเขาด้วยวิธีไหน

ท่านอาจารย์

ให้ภาวนาพุทธโธให้สำรวมใจได้ก่อน โดยเฉพาะหนังสือที่แจกนั้น(มรรควิถี)อบรมไปตามแนวทางนั้น ศาสนาไหนๆ ก็ตามเขาก็ระลึกถึงพระเจ้าของเขาเป็นอารมณ์ เขาก็ทำความสงบอย่างเดียวกับพุทธศาสนา พุทธศาสนาเราก็เอาพุทธโธเป็นอารมณ์แบบเดียวกันนั้นแหละ

๓. ผู้ถาม

โดยมากคนฝรั่งที่สนใจพุทธศาสนา ส่วนมากเขาเคยศึกษามหายานมาก่อน สนใจเกี่ยวกับเรื่องของพระเจ้าและอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ถ้าหากเราสอนเขาอย่างท่านอาจารย์ว่าเขาอาจจะเบื่อและไม่สนใจ เราจะต้องแก้ไขกันอย่างไรดี

ท่านอาจารย์

ถึงแม้จะใช้แบบมหายาน จะให้ได้ฤทธิ์ปาฏิหาริย์ก็ต้องเข้าถึงจุดเดียวเสียก่อนอย่างสวามีแกพูดนี้หรือใครพูดก็ต้องจุดเดียวกันทั้งนั้น ถ้าไม่ถึงจุดนั้นก็ยังไม่ถึงพระเจ้า และถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็ยังไม่มีการปาฏิหาริย์ คือว่าคนอ่านตำรานั้นอยากจะเห็นอยากจะได้ แต่ยังไม่ทันลงมือทำ เป็นอย่างนี้เสียโดยมากเมื่อไม่ทำก็ไม่เห็นผล เมื่อไม่เห็นผลก็ชักจะให้เบื่อ ขอได้ยกตำราไว้เสียก่อนแล้วพากันมาตั้งใจกันปฏิบัติก็จะเห็นผล ไม่ว่าศาสนาใด คริสต์ อิสลาม ฮินดู พุทธ มหายาน เหมือนกันหมด ตำราว่าไว้ว่าทำอย่างนั้นแบบนี้แล้วจะได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ได้ ฌาน สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล อย่างนั้นอย่างนี้ก็เลยอย่างได้ เมื่อทำไปๆไม่ได้ก็เลยเบื่อ *ข้อเท็จจริงผู้ที่ได้ทั้งหลาย ต้องหมกความ อยากเสียก่อนจึงจะได้ จริยอยู่ความอยากเป็นเหตุเบื้องต้น แต่การที่จะได้ต้องทำความอยากให้หมดไปจึงจะได้*

๓. ผู้ถาม

มีความโลเลยังไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ท่านอาจารย์

นั่นละซี มันยังละความลังเลสงสัยไม่ได้ เลยทำอะไรไม่จริงจังสักอย่าง คนที่ภาวนาเป็นเร็วเป็นช้าก็อยู่ตรงนี้ ถ้าหากคนเด็ดเดี่ยวกล้าหาญภาวนาเป็นเร็วถึงง่าย คนลังเลก็ทำได้แสนยาก

๓. ผู้ถาม

จะแก้ความลังเลสงสัยได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

มันคืออยู่ที่เรา จะให้คนอื่นแก้มันก็ไม่ได้เหมือนกัน ถ้าเราไม่แน่วแน่มั่นลง ไปก็แก้มันไม่ได้ จะให้ใครช่วยมันก็ช่วยไม่ได้ มันเป็นเรื่องของตัวเอง คนอื่นเป็นแต่แนะนำอย่างนี้แหละ

๓ . ผู้ถาม

คำว่าพิจารณาหมายถึงอะไร เช่นเกี่ยวกับการพิจารณาถึงความตาย ถ้าเราจะพิจารณาความตาย เรา
จะพิจารณาได้ด้วยวิธีไหน

ท่านอาจารย์

พิจารณาคือคิดนึกส่งไปตามอาการของความเป็นจริง พิจารณาความตายก็หมายความว่า พิจารณา
เห็นความตายนั่นเอง เห็นชีวิตของคนเราไม่มีสาระเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ค่อยตายทีละนิดทีละหน่อย เช่น
เกิดมาแล้วก็ค่อยเสื่อมไปๆ คืออายุชีวิตค่อยหมดไปทุกที ๆ หรือเราพิจารณาว่าเกิดมาจะต้องตายด้วยวิธี
ต่างๆ บางครั้งรถชนตายก็มี กิน นอน อยู่เฉยๆ ตายก็มี บางทีเกิดโรคอะไรต่างๆขึ้นมาตายก็มี เรื่องความ
ตายมีร้อยแปดประการ คนอื่นมีแต่สอนมีแต่เทศน์ให้ฟัง ที่จะให้เห็นแจ้งประจักษ์ต้องพิจารณาด้วยตนเอง

๓ . ผู้ถาม

ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่า บางคนไปรักษุณขันธ์เข้า เวลาตายไปอาจจะไปเกิดเป็นลูกสุนัขได้ ถ้าเรา
ติดครูบาอาจารย์ ถ้าครูบาอาจารย์พันทุกข์ไปนิพพานเราก็จะพันทุกข์ไปนิพพานกับครูบาอาจารย์ได้
หรือไม่

ท่านอาจารย์

มันไม่เหมือนกัน โลกที่สุนัขไปเกิดมันเป็นโลกที่ติดที่ผูกพัน แต่การไปถึงพระนิพพานมันไม่ม
ีการเกี่ยวข้อผูกพันใดๆ ทั้งสิ้นจึงจะถึงนิพพานได้

ท่านอาจารย์พานั่งภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

เบื้องต้นคือศรัทธาเป็นต้นเหตุ ศรัทธาในการที่เราฟังหรือดูตำราอันนั้นก็ศรัทธาอย่างหนึ่ง
แต่ว่าศรัทธาตรงนั้นยังไม่เข้าถึงทางปฏิบัติ ศรัทธาในการปฏิบัติ คือเราอยากทดลองทดสอบทำดู นี่
เป็นศรัทธาหรือความเชื่อในการปฏิบัติ เมื่อเรามีศรัทธาความเชื่อที่จะปฏิบัติแล้วว่ สิ่งนี้แหละเราจะต้อง
ทำให้มันเป็นจริงจังไป ของดีแล้วนั้นแหละจึงค่อยมีไว้อย่างนี้ ที่ท่านทำไว้แต่ก่อนก็เนื่องจากว่ามันเป็น

ของดีสำเร็จประโยชน์มาแล้ว แต่เรายังไม่ทันทำให้สำเร็จประโยชน์ ฉะนั้นเราจะเชื่อมั่นในเรื่องที่ว่าเป็นของจริงของดี แล้วเราพยายามทำ วิธีทำให้ใจของเรามีความมั่นคงหนักแน่น ถ้าหากว่าทำสักแต่ว่าทำ ทำเท่าไรๆ ก็แค่นั้นแหละ มันไม่เห็นประโยชน์หรอก
(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

ได้ฟังเทศน์มาก็มากแล้วพอจะสรุปใจความได้ว่า ทุกศาสนาสอนให้สำรวม กาย วาจา และใจ ถ้าศาสนานั้นสอนไม่ถึงกาย วาจา และใจ จะเป็นศาสนาที่ยังไม่สมบูรณ์ก่อน เมื่อสอนถึง กาย วาจา และใจ ให้สำรวมในโทษนั้น ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นได้จึงเป็นศาสนาที่แท้จริง พุทธศาสนาสอนให้สำรวมพร้อมทั้ง กาย วาจา และใจ จึงเป็นศาสนาที่ถึงพร้อมแล้วทุกประการ ไม่มีความบกพร่องเลยแม้แต่น้อย บางศาสนา สอนให้สำรวมกาย เช่น ฆ่าสัตว์บางประเภทเป็นบาป บางอย่างไม่เป็นบาป ถือแต่เพียงผิดใจผิดใจไม่กล่าวถึงเรื่องเจตนา ที่เป็นตัวการใหญ่ การที่เป็นบาปหรือไม่บาปอยู่ที่เจตนาเป็นใหญ่

ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงสอนที่เจตนา ก่อน ให้ดูที่เจตนาของตนว่าจะทำดี ทำชั่ว หยาบและละเอียด ขึ้นอยู่กับเจตนาเป็นรากฐาน ถึงจะรักษาศีลก็ให้รักษาที่เจตนาแห่งเดียวทำสมาธิก็ให้รักษาอารมณ์อันเกิดขึ้นแก่ใจแห่งเดียว ปัญญาที่เกิดขึ้นที่ใจนี้ทั้งนั้น พุทธศาสนานี้สอนถึงแก่นแท้ของจริงตามเป็นจริง จึงเป็นศาสนาที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ของโลกแต่ศาสนาเดียว แล้วก็สอนถึงความสงบคืออบรมใจของตนให้สงบอย่างเดียว ถึงคนอื่นจะไม่สงบเราสงบก็หมดเรื่อง

ตอบปัญหาธรรมหลังเทศนา

๓. ผู้ถาม

อยากจะถามถึงเรื่องคนลักเพศครับ คือ ผู้หญิงรักผู้หญิง ผู้ชายรักผู้ชาย ในความเห็นของพุทธศาสนามีความเห็นอย่างไรบ้าง

ท่านอาจารย์

ลักเพศมิใช่ผู้ชายรักผู้ชาย ผู้หญิงรักผู้หญิงดังความเข้าใจนั้น ลักเพศคือผู้ที่ลักบวชเป็นพระเป็น
เณร เรียกว่า ลักเพศ พระวินัยของพระท่านให้สึกเสีย ผู้ชายรักผู้ชาย ผู้หญิงรักผู้หญิง เขาเรียกว่าคนมีจิต
วิถถาร ท่านห้ามบวชเหมือนกัน

๓. ผู้ถาม

เวลาเราจะหัดภาวนาตามแนวปฏิบัติ คือ เราจะต้องเอาเข้ามาข้างในหรือพิจารณาในทางใน หรือ
พิจารณาจุดที่มันไม่มีที่สิ้นสุด

ท่านอาจารย์

การสำรวมใจให้อยู่ในจุดเดียวนั้นถูกแล้ว อบรมให้มากๆ ทำให้มากๆ จะเกิดภาวนาขึ้นมา จิตจะ
รวมเป็นจิตเดียวโดยไม่ต้องแตงมัน คือจิต-สติรวมเข้าเป็นอันเดียว แล้วเกิดเป็นภวังค์ การพิจารณาจุดที่
มันไม่มีที่สิ้นสุดนั้นผิดไม่ถูก นักภาวนาไม่ควรทำ

๓. ผู้ถาม

ใจของบุคคลที่มีนิสัยค้นคว้าหาเหตุผล เมื่อใจมีนิสัยอย่างนี้มันจะใช้ประโยชน์ได้อย่างไร เราจะรู้
ได้อย่างไรว่ามันไปถูกทางหรือผิดทาง

ท่านอาจารย์

ใจที่คิดค้นหาเหตุผลนั้นเป็นใจที่ดีควรสรรเสริญ แต่ที่จะตัดสินว่าถูกหรือผิดนั้นจะต้องตัดสิน
ด้วยเหตุผลว่า ถ้าถูกต้องไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตนและผู้อื่น ถ้าสิ่งนั้นเป็นไปเพื่อเบียดเบียนคนอื่น
แล้วผิด

๓. ผู้ถาม

ศาสนาฮินดูสอนว่า วิญญาณเป็นสิ่งที่ไปขึ้นสวรรค์หรือตกนรก หรือมาเกิดใหม่ ทางศาสนาพุทธ
เราพูดถึงเรื่องการพิจารณาภายใน เมื่อเราพิจารณาภายในจะเข้าถึงวิญญาณอันนั้นหรือเปล่า เราจะ
ทราบได้อย่างไรว่าวิญญาณอันนั้นมันนอกเหนือจากจิตของเราหรือวิญญาณอันนั้นมันก็เป็นอันเดียวกับ
จิตของเรา บางคนคิดว่าวิญญาณอันนี้เป็นสาระของชีวิตของเรา จะทราบว่าสิ่งนี้เป็นสาระหรือไม่เป็น
สาระได้อย่างไร

ท่านอาจารย์

จิตก็ดี วิญญาณก็ดี ที่เราพูดๆ กันอยู่นั้น พวกเป็นอันเดียวแต่ทำงานคนละหน้าที่ จิต คือผู้คิด วิญญาณ คือผู้รู้สึก ที่ว่าวิญญาณไปเกิดชั้นฟ้าสวรรค์ต่างๆ หรือไปตกนรกนั้น ก็คือ จิตดวงนี้แหละที่ไปตกนรกหรือขึ้นสวรรค์อะไรต่างๆ จิตผู้คิดผู้รู้สึกนี้แหละ ถ้ามันคิดดีก็ผู้นี้แหละไปเกิดในสวรรค์ ถ้ามันคิดร้ายคิดชั่วก็ไปตกนรก ปัจจุบันมันก็ตกอยู่แล้วคือมันเดือดร้อนเป็นทุกข์ ก็จิตตัวนี้แหละทำหน้าที่คิดนึก วิญญาณก็คือตัวนั้นแหละ คือว่ามันมีตัวรู้แล้วมันจึงค่อยมีคิดมีนึกอุปมาเปรียบเหมือนไฟ แสงสว่างเปรียบเหมือนกับจิต ความเข้าไปกระทบความมืดเปรียบเหมือนกับใจ ความร้อนเปรียบเหมือนกับวิญญาณ สามอย่างนี้ต้องมีพร้อมๆ กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่เรียกว่าไฟ คนก็เช่นนั้นเหมือนกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็เรียกว่าคนไม่ได้และหาสาระมิได้

๓. ผู้ถาม

พุทธศาสนาสอนให้เรามีความสงบ มีความสุขสบายในชาตินี้ หรือสอนให้เราปล่อยวางหมดเพื่อเราจะไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

ท่านอาจารย์

คือว่าในชาติหน้าเราไม่พูดกันละ เอาความสงบสุขในปัจจุบันให้เห็นชัดเสียก่อนเราปล่อยวางเมื่อไรก็ได้รับความสุขเมื่อนั้น เอาอันนี้เป็นเครื่องวัด ตายไปแล้วจะสุขสงบเพราะใจผู้เดียวนี้ไปเกิด เมื่อสงบในชาตินี้ ชาติหน้าก็สงบสุขแน่นอน

๓. ผู้ถาม

ขอแสดงความขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างมาก ที่แนะนำสั่งสอนผมให้รู้จักหนทาง
(หมดเวลาไม่ได้นั่งภาวนา)
วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาบ่าย

สนทนาธรรม

๓. ผู้ถาม

ขอกราบเรียนถามเรื่อง คีล สมาธิ ปัญญา อยากทราบว่าปัญญาเป็นเบื้องต้นหรือเปล่า หรือคีลหรือสมาธิ เป็นเบื้องต้น เราจะต้องตั้งต้นกับ คีล หรือ ปัญญา ก่อน ในการหัดสมาธิ เราจะต้องมีปัญญาหรือเปล่า อะไรเป็นเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดของการปฏิบัติ

ท่านอาจารย์

นั่นแหละการที่ไม่ได้ทำภาวนามันเป็นอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด ตามตัวหนังสือก็ต้องเป็นอย่างนั้น คือ มีศีลและสมาธิ แล้วจึงเกิดปัญญา ในหนังสือมรรควิถีที่เราอธิบาย นั้น อธิบายตามประสบการณ์ของนักภาวนามีใจเอาตำรามาพูด ถ้าเข้าใจก็นับว่าเป็นการดีมากทีเดียว หากทำภาวนาด้วยแล้วยิ่งจะได้รับความชัดเข้าไปกว่านั้นอีก พระพุทธองค์ไม่สอนเฉพาะพระ สอนหมดทั้ง ฆราวาสทั้งพระในเรื่องภาวนา ในสมัยพุทธกาลพวกฆราวาสสำเร็จมรรคผลเป็นพระโสดา สกิทาคา อนาคา มีเหมือนกัน ก็เพราะมันยุ่งนั้นแหละจึงต้องมาหัดภาวนาเพื่อละยุ่ง ถ้าหากมันไม่รกเขาก็ไม่ต้อง ถางป่า เขาถางป่ารกๆ นั้นแหละแล้วเอาไฟเผาป่ารกๆ นั้นแหละมันจึงค่อยมีปัญญาปลุกพืชงาม จะว่าปัญญา เป็นเบื้องต้นก็ใช่ ถ้าไม่มีปัญญา รักษาศีลและทำสมาธิก็ไม่เป็น ศีล สมาธิต้องมีปัญญาเป็นรากฐาน ศีล สมาธิจะเกิดมีขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญาเป็นพื้นฐาน แต่ตามตำราท่านพูดหยาบๆ ให้คนเข้าใจง่ายต้องมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นลำดับ แต่ถ้าปฏิบัติแล้วจะเอาอะไรก่อนก็ได้

๓. ผู้ถาม

ขอลาปัญหาเมื่อคืนนี้ คือมีคนถามว่า พุทธศาสนาสอนถึงเรื่องทุกข์ ทุกข์จึงเป็นหลักของพุทธ ศาสนา ในประเทศลังกาหรือเมืองไทยมีคนจนมาก มีคนทุกข์ยากมาก ทำไมเราไม่ไปช่วยเขา ทำไมเราจึง ไม่คิดถึงเรื่องทุกข์ยากของเขา พุทธศาสนาสอนถึงเรื่องทุกข์แล้วสอนไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับสังคมเพื่อพยายามช่วยคนยากจน

ท่านอาจารย์

พุทธศาสนาท่านสอนหลายชั้น ถึงแม้ว่าคนถือพุทธศาสนาจะเป็นคนจนคนทุกข์แต่ท่านก็ไม่ได้ ถอดฐานะ ท่านก็สอนให้อุตสาหะพากเพียร “คนขยันหมั่นเพียรหาทรัพย์ได้” ท่านให้พึ่งตนเอง ไม่ใช่จะไป ช่วยคนนั้นด้วยกำลังเรี่ยวแรง ช่วยด้วยความคิดความเห็น ช่วยด้วยความเข้าใจของตน พอเกิดเป็น มนุษย์มันทุกข์อย่างนี้ ๆ เหตุนั้นจึงต้องให้พึ่งตนเองช่วยตนเอง ประเทศที่ถือพุทธศาสนาเป็นทุกข์มัน เกี่ยวเนื่องถึงเรื่องหลายอย่าง ดิน ฟ้า อากาศ ภูมิประเทศ มันหลายเรื่องเกี่ยวเนื่องด้วยสิ่งแวดล้อมหลาย อย่าง ทุกข์นั้นมิใช่จะมีแต่ในประเทศที่ถือพุทธศาสนาเท่านั้น มันทุกข์คนละอย่างกัน ทุกข์ในการหา อาหารเลี้ยงชีพนั้นอย่างหนึ่ง ทุกข์ด้วยจิตใจอย่างหนึ่ง คนรวยทุกข์กว่าคนจนก็มีถมเถไป ไม่ใช่ว่าคนรวย จะสุขเลยทีเดียว เหตุนั้นพุทธศาสนาจึงสอนทุกชั้นทุกหมู่ทั้งคนจนคนมีให้มีที่พึ่งทางใจ คือหัดทำความ สงบอบรมใจให้มีเวลาพักผ่อน ถ้าทุกข์ลุ่มใจอย่างเดียวก็น่าจะมีหนทางจะพ้นจากทุกข์ได้ คนถือพุทธ ศาสนาถึงแม้จะทุกข์กายแต่เขายังเบิกบานใจอยู่เพราะเขามีที่พึ่งทางใจ ตัวอย่างเช่น คนไทยไม่ว่าคนจน คนมีหน้าตาเบิกบานแจ่มชื่น มองไม่รู้จักคนไหนเป็นคนจนคนมี

๒. ผู้ถาม

ฉาน สมาธิ มันแตกต่างกันอย่างไร ฉานหมายถึงการเข้าเอกัตถารมณ์ และเอกัตถาจิตด้วยหรือเปล่า

ท่านอาจารย์

ฉาน สมาธิ ถ้าพูดตามหลักเรียกว่า สมถะ คือการทำความสงบเบื้องต้นพิจารณาอารมณ์อันเดียว จะกำหนดอานาปานสติหรือกายคตาสติก็ตาม อันเดียวกันนั่นแหละ ตั้งสติอันเดียวกัน แต่ว่าถ้าหากเป็นฉานแล้วจิตมันโน้มเข้าหาความสงบ จนกระทั่งจิตเป็นเอกัตถา อย่างมี วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัตถา แล้วเกิดความรู้ต่างๆเรียกว่า ฉาน นั่นคือ ฉาน ส่วนสมาธินั้นก็พิจารณาอันเดียวกัน ลงอันเดียวกัน แต่ว่ามีการค้นคว้าถึงเรื่องความเกิดดับ เห็นความเกิดดับจนเห็นชัดด้วยใจที่เป็นเอกัตถา แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว พอเข้าถึงเอกัตถารมณ์ก็เข้าถึงภวังค์เหมือนกัน แต่เวลาพิจารณามันผัดแพกกัน ฉานก็น้อมเข้าไปหาอารมณ์แล้วก็เพิ่งความสุขสงบโดยหน้าเดียว ส่วนสมาธิมีการค้นคว้าหาเหตุผลเห็นความเกิดดับของอารมณ์นั้นๆ หรือไม่ก็เพิ่งมีสติรู้อยู่

๒. ผู้ถาม

อรุปฉาน เป็นเอกัตถารมณ์หรือเอกัตถาจิต

ท่านอาจารย์

เป็นเอกัตถาจิต ส่วนเอกัตถารมณ์เป็นรูปฉาน

๓. ผู้ถาม

พวกโยคีเขาอธิบายถึงเรื่องจิตว่า เมื่อใจมันนิ่งอยู่เฉย ๆ เหมือนเราหลับไปไม่ฝัน อันนั้นเป็นฉานใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

อันนั้นแหละเป็นฉาน

๒. ผู้ถาม

เอกัตถาจิตของอัปนาสมาธิกับเอกัตถาจิตของฉาน มันแตกต่างกันนิดเดียวนั้น ต่างกันอย่างไร

ท่านอาจารย์

เอกลักษณ์ของอัปนาสมาธิกับเอกลักษณ์ของอัปนาฌาน แตกต่างกันตรงที่เมื่อก่อนจะเข้าเอกลักษณ์ จิต มีการเพ่งพิจารณาอารมณ์ของจิตจนเห็นความเกิดขึ้นแล้วดับไปจนไม่มีอะไรเหลือลมหอดทั้งโลก แล้วเข้าอัปนาสมาธิจนลมหายใจก็ไม่มี เรียกว่าอัปนาสมาธิ

ส่วนเอกลักษณ์นั้น เพ่งเอาอารมณ์ของจิตหรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ได้ ละเอียดเข้าๆ ไม่มีการพิจารณาความเกิดขึ้นดับไป น้อมจิตเข้าสู่ความละเอียดอย่างเดียวจนถึงอัปนาฌาน แล้วไม่มีลมหายใจ เหมือนกัน

1. ผู้ถาม

ท่านอาจารย์จะให้อบรมอย่างไรต่อไป

ท่านอาจารย์

อยู่อย่างนี้แหละ ให้มันเป็นอยู่นี้แหละ หัดอยู่อย่างนี้ให้มันชำนาญเถิด มันเป็นอย่างนี้ให้มันรู้ ขอให้มันเป็นเถิดอย่าไปแก้ มันจะเป็นฌานเป็นสมาธิก็ให้รู้หลักเพื่อเราจะไปผจญต่อผู้ภัยอันตรายต่าง ๆ เราจะสู้ด้วยวิธีใด สู้ด้วยฌานหรือจะสู้ด้วยสมาธิมันก็อยู่นี้แหละไม่ไปไหน มันคอยรู้เองของมัน ขอให้จับหลักอันนี้ให้ได้ก็แล้วกัน

๑. ผู้ถาม

เมื่อก่อนไม่ได้พิจารณาอะไรเพียงแค่แค่เพ่งลมหายใจ ถ้าหากว่าเดี๋ยวนี้จะพิจารณาควรพิจารณาเรื่องอะไร

ท่านอาจารย์

เมื่อเพ่งลมหายใจ ใจมันลงได้หรือเปล่า

๑. ผู้ถาม

อธิบายยากครับ คือว่าผมรู้สึกวาลมหายใจละเอียด จนรู้สึกวามีลมหายใจเลยมีความรู้สึกของความสงบของมัน

ท่านอาจารย์

ให้ถือว่าเป็นใจ เอาแค่นั้นเสียก่อน ให้ตั้งสติรักษาใจอยู่ตรงนั้นให้แน่นเป็นอันหนึ่ง

๓. ผู้ถาม

เป็นลาภอย่างยิ่งที่ท่านอาจารย์มาที่นี้มาอบรมแนะนำ ผมมีโอกาสทำความเพียรด้วยทุกวันๆ

ท่านอาจารย์

หาโอกาสยากที่จะได้มาอีก ไม่ทราบว่าจะได้มาหรือเปล่า

๑. ผู้ถาม

ผมเคยชินการเพ่ง เวลาให้จิตคิดค้นหาเหตุผลไม่อยากจะทำ

ท่านอาจารย์

นั่นแหละเรียกว่าคิด ฌาน คือความสุขของฌาน

๑. ผู้ถาม

จะหัดเพ่งพิจารณาหาเหตุผลอย่างไรครับ ผมมีนิสัยเป็นคนขี้โกรธ ควรจะพิจารณาอะไร

ท่านอาจารย์

ให้พิจารณาลงที่กายนี้ เพราะที่นี้มีสิ่งควรพิจารณาเยอะแยะ พิจารณาอสุภาก็ได้ พิจารณาเป็นธาตุ ๔ ก็ได้ พิจารณาเป็นพระไตรลักษณ์ก็ได้ พิจารณาความตายก็ได้ พิจารณาอย่างนี้มันจึงมีเครื่องอยู่ ถ้าเห็นชัดลงไปแล้ว จะมีความยินดีกว่าความสงบและมีหลักฐานพิจารณาที่แน่นอนกว่าความสงบนั้นอีก ส่วนความโกรธเอาไว้ทีหลัง อะไร ๆ ก็จะแก้ไขกันหมดทีเดียว ทีหลังจะเอาอะไรมาแก้กันอีก เอาไว้ทีหลังบ้างซี

๑. ผู้ถาม

ตามที่สังเกตได้เห็นว่า ปัญญาเกิดขึ้นอย่างธรรมดา ๆ ไม่ใช่จะเกิดในเวลานั่งภาวนาเป็นการพัก เวลาเราไปทำธุระอะไรต่าง ๆ มักจะเป็นที่เกิดของปัญญา

ท่านอาจารย์

เวลาความรู้และอุปายอะไรจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดในขณะจิตที่สงบแหวบเดียวเช่นเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ อันเนื่องมาจากการนั่งภาวนานั้นเอง ถ้าจิตไม่สงบไม่เกิดคอก เพราะไม่สังเกตไม่เฉยจึงไม่รู้ว่จิตสงบ ความรู้มันเกิดขณะจิตเดียว

๑. ผู้ถาม

ถ้าเราเพิ่งพิจารณาในเวลานั่งภาวนามันจะไม่ลึกซึ้งกว่าหรือครับ

ท่านอาจารย์

ลึกกว่านั้นเข้าถึงเอกตจิต แล้วพิจารณาอะไรไม่ได้ และไม่มีความรู้อะไรจะเกิดขึ้น ณ ที่นั้น

๑. ผู้ถาม

เมื่อก่อนนี้ปฏิบัติได้ประมาณวันละ ๑ ชั่วโมง แต่ปีนี้ปฏิบัติได้วันละ ๔-๕ ชั่วโมง สงสัยว่าได้รับความก้าวหน้าหรือไม่ เพราะยังไม่พอใจในสภาพความเป็นไปของผม ทั้ง ๆ ที่รู้ว่มันเป็นกิเลส และอยากรู้ว่ดำเนินถูกทางหรือไม่ถูก

ท่านอาจารย์

อย่าไปสงสัย เรื่องการปฏิบัติ ที่ว่ามันก้าวหน้าหรือถอยหลังให้สังเกตจิตของเรา ขณะนั้นรวมได้ง่ายหรือไม่ สละอารมณ์ได้เร็วกว่าเก่าหรือช้ากว่าเก่า การนั่งได้ ๔-๕ ชั่วโมง ไม่เป็นปัญหาอะไรเลย สังเกตดูที่ใจของเรา เราอบรมได้ทันทีทันใจใหม่ นั่นเป็นของสำคัญ เรามีสติอยู่ทุกเมื่อใหม่ เราหลงมากกว่าเก่าใหม่ ถ้าหากเราเข้าใจเท่านั้นให้ยินดีพอใจในการปฏิบัติ นั้น อย่าไปเข้าใจว่จะเจริญรวดเร็วหรือก้าวหน้ายิ่งไปกว่านี้จึงจะเอา อย่าไปคิดอย่างนี้ไม่ได้

๑ ผู้ถาม

เมื่อตรวจอย่างนี้ผมเห็นว่าเสื่อมลงแล้ว จิตไม่รวมเท่าแต่ก่อน สติก็ไม่เท่าแต่ก่อน

ท่านอาจารย์

นั่นละซี เราไม่พอใจยินดีกับการปฏิบัติของตนมันเลยเสื่อมลง เห็นความเสื่อมแล้วก็เลยน้อยใจยิ่งเสื่อมใหญ่ ให้พอใจยินดีกับการตั้งสติพิจารณาอารมณ์อันเดียวอยู่เป็นนิจ ก็จะฟื้นคืนมาอีก

๑ ผู้ถาม

เวลาหน้าร้อนปฏิบัติดี แต่หน้าหนาวปฏิบัติไม่ค่อยดี เป็นอย่างนี้ทุกปี จะเป็นเพราะจิตคอยไปยึดเอามั่นจึงเป็นเช่นนั้นใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์

มันไปปรุงไว้ก่อน ไปคาดคะเนไว้ก่อนจึงเป็นอย่างนั้นแหละ เอาปัจจุบันนี้ อย่าให้มีอดีตอนาคต ทำใจให้เป็นกลางๆ ฤดูกาลเวลามันเป็นไปของมันต่างหาก เราอย่าไปยุ่งเกี่ยวกับมันแล้วกัน

๓. ผู้ถาม

ขณะนี้ยังเป็นนักศึกษาอยู่ ยังเรียนไม่จบแต่ก็อยากจะบวช ไม่ทราบว่าผมพอที่จะบวชได้หรือไม่

ท่านอาจารย์

ก็ตัดสินใจด้วยตนเองละซี

๓. ผู้ถาม

ผมคิดว่าจะบวชได้

ท่านอาจารย์

ผู้ที่จะบวชต้องเป็นผู้ที่เสียสละทุกๆ อย่าง อย่าเข้าใจว่าบวชมีความสุข คนเป็นพ่อค้าก็ต้องลงยอมเป็นลูกขายได้จึงจะบวชได้ ผู้ไม่มุ่งจะพ้นจากทุกข์จริงๆ ยากที่จะบวชอยู่ได้ แต่ผู้หวังจะพ้นจากทุกข์จริงๆ แล้วของเหล่านั้นเป็นของนิคหน้อยเท่านั้น

เมตตาธรรม

วันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา ณ แพลลออกตี้ คอลเลจ

วันนี้เป็นวันที่อาตมามีโอกาสมา ณ สถานที่นี้ และพวกพุทธบริษัทก็ได้มีโอกาสมาร่วมฝึกฝนอบรม นับว่าเป็นโอกาสอันดีมาก ทุกคนที่พากันมาด้วยความมุ่งและปรารถนาในการที่จะฝึกหัดภาวนา

อบรมจิตใจของตนให้ได้รับความสงบ เพราะธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้พากันมีความสงบ ภายสงบใจ ความสงบเท่านั้นแหละเป็นเหตุนำมาซึ่งความสุข นอกจากความสงบแล้ว ความสุขอื่น ๆ เป็นของปลอม สุขประกอบด้วยอามิสเป็นสุขที่ปลอม ที่พากันสนใจเรื่องความสุขหรือความสงบของใจ และพากันมาสถานที่นี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นโอกาสอันดีมาก การฝึกฝนอบรมจิตใจเพื่อหาความสงบสุขดัง ที่ว่านี้ เป็นความมุ่งในทางพุทธศาสนาจะมีหลายลัทธิหลายนิกายก็ตาม แต่จุดหมายก็คือต้องการสำรวจ ใจให้เข้าถึงซึ่งความสงบสุขอันเป็นความสุขที่เราต้องการและปรารถนา พุทธศาสนาสอนมีความมุ่งตรงนี้ คือ อบรมใจให้เข้าถึงความสงบเป็นหนึ่ง เหตุนี้พุทธศาสนาจึงเป็นเครื่องช่วยชีวิตหรือหุบชีวิตของ คนเราให้มีคุณค่าให้ได้รับความสุขสงบ มีประโยชน์ในการดำรงชีพต่อไป

การภาวนาอบรมสมาธิดังที่ว่านี้ อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเราทำภาวนาสมาธิจะให้มิตุทธิปาฏิหาริย์ให้ เข้าถึงมรรคผลนิพพาน ให้ได้ฉันทสมาธิสมาบัตินั้น ๆ อย่าเพิ่งคิดก่อน เบื้องต้นคือให้ยอมสละทุกสิ่งทุก ประการ ให้ปล่อยทอดธุระหมดลงในปัจจุบัน ความคิดที่เราเคยคิดเคยส่งเคยปรุงเคยแต่งแล้ว มันไม่มี ความสงบสุข ไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่าจิตใจเราควบคุมไม่ได้ คราวนี้เมื่อเราจะมาหัดภาวนาทำสมาธิขอให้ ควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในเอกัคคตารมณ์ ให้เข้าใจว่าเป็นการเบื้องต้นที่จะฝึกฝนอบรมสมาธิ ส่วน เรื่องอื่น ๆ มันเป็นมาทีหลัง แต่อย่าเพิ่งปรารถนาก่อนเลย ถ้าไปปรารถนา จะไม่เป็นภาวนา

ความสงบของใจเป็นพื้นฐานที่รับรองธรรมทั้งหลาย ใจของเราถ้าหากไม่สงบธรรมก็จะไม่ ปรากฏขึ้นมาที่นั่น พุคกันง่าย ๆ อีกทีหนึ่งว่าถ้าหากยังไม่เห็นใจของเราและคุมใจไม่อยู่ เราก็ไม่ทราบว่าจะ แก่ไขเกล็ดตรงไหน เพราะกิเลสหรือความไม่เต็มใจเกิดขึ้นที่ใจจึงเรียกว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจถึงก่อน สำเร็จแล้วด้วยใจ คราวนี้เรายังไม่เห็นใจ ก็ไม่ทราบว่าจะไปชำระใจตรงไหนและธรรม เกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะฉะนั้นจึงทำความสงบ คือปล่อยวางทอดธุระอดีตอนาคต ให้ลงปัจจุบันแน่วแน่ อยู่บนให้เป็นเอกัคคตารมณ์ คุมใจให้อยู่ได้ตรงนั้นแล้ว ถึงจะชำระใจของตนได้ หากใจของตนอยู่ใน เอกัคคตารมณ์แล้วก็ใสสะอาด เมื่อความมัวหมองเกิดขึ้นที่ความใสสะอาดเราก็จะได้ขัดเกลาชำระของมัว หมองแห่งใจได้

ศึกษามาก ฟังมาก แต่หากเราไม่ได้กระทำ คือเราทำไม่ถึงอย่างที่ว่านี้ เรียนก็เรียน เพื่อจะ หาอุบายแก้ไขจิตใจของเราให้เข้าถึงสมาธิคือเอกัคคตารมณ์ เราไม่ได้ทำและทดสอบให้ถึงตรงนั้น จึงยัง ไม่สำเร็จประโยชน์ พระพุทธเจ้าสอนให้เรากระทำ ศาสนานี้มีการกระทำ เพราะฉะนั้นจงพากันตั้งใจ กระทำเท่าที่ตนจะทำได้ การกระทำในที่นี้มิใช่จะกระทำให้มันได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เราทำเป็นตอน ๆ เป็น ชั้น ๆ ไป อย่างเบื้องต้นเราหัดเพียงบริกรรมให้จิตนิ่งแน่วอยู่กับการบริกรรม อยู่เพียงแค่นั้นเสียก่อน อย่าทะเยอทะยานคึ้นรนอยากให้ได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ได้อธิบายมาแล้วว่าธรรมทั้งหลายไม่ใช่ของ ทะเยอทะยาน ความอยากมันเป็นอุปสรรคของการทำภาวนาสมาธิ เพราะฉะนั้นเมื่อเราตั้งสติควบคุมจิต ให้อยู่ในบริกรรมภาวนา จะเอาพุทโธ ๆ หรือว่าอานาปานสติก็ตาม จิตมันสงบแค่นั้นก็ให้มันอยู่เพียงแค่นั้นเสียก่อน การปฏิบัติไม่ใช่ว่าวันสองวันมันจะเป็นไปให้สำเร็จมรรคผลนิพพาน มันต้องใช้เวลานาน

ที่เราได้แล้วนี้แหละให้รักษาไว้อย่าให้เสื่อมสูญไป เช่นเราตั้งสติให้อยู่ในบริกรรมของภาวนาเท่านี้ เรียกว่าเราได้แล้ว อย่าเพิ่งไปทะเยอทะยานใส่สิ่งที่เรายังไม่ทันได้ อันสิ่งที่เรายังไม่ทันได้ไม่ทราบอยู่ที่ตรงไหน สิ่งนั้นเรายังไม่ทันรู้จักว่าเป็นอย่างไรอยู่ตรงไหน แต่เราปรารถนาอยากมีอยากเป็น ฉะนั้นสิ่งใดที่ตนมีอยู่แล้วให้รักษาไว้ให้ดี ตั้งสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธหรืออานาปานสติ เราควบคุมจิตของเราได้อยู่เพียงแค่นี้ ก็เรียกว่าเราได้สิ่งพึงปรารถนาแล้ว เมื่อเรากุมจิตไว้อย่างนี้นั่นแลจึงจะได้ชื่อว่าเป็น พุทธศาสนิกชนที่แท้จริง คือเข้าถึง พระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

การนั่งภาวนาทำกรรมฐาน ต้องปลูกศรัทธาปสาทะความเชื่อมั่นในกรรมฐานของตน ที่ตนจะต้องบริกรรม เช่น อานาปานสติก็ดี หรือว่าพุทโธ ๆ ก็ดี ให้เชื่อมั่นว่านี่แหละจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ซึ่งความสงบสุขอันแท้จริง แล้วก็ปล่อยวางทอดธุระความคิดนึกปรุงแต่งทั้งอดีตอนาคตให้เหลือเฉพาะปัจจุบัน จะกำหนดอานาปานสติก็เอา หรือกำหนดพุทโธ เป็นอารมณ์ก็ได้ จะเอาอะไรเป็นบริกรรมซึ่งชำนาญเรื่องใดก็ได้ เบื้องต้นก่อนที่จะทำความสงบให้ค่อยผ่อนลมหายใจ ค่อย ๆ ให้มันเบา ๆ แล้วจึงค่อยกำหนดพุทโธ หรืออานาปานสติเป็นอารมณ์ พร้อมกับลมที่อ่อน ๆ ลมที่เบา ๆ นั้น ให้จิตมันสงบรวมไปพร้อม ๆ กัน จับใจตัวนั้นให้มันได้ ใจที่มันสงบอยู่กับบริกรรมนั้น สติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้ได้ (นั่งภาวนาประมาณ ๓๐ นาที)

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

แสดงธรรมเทศนา ที่ แพลลอตตี้ คอลเลจ

อาตมาไม่มีโอกาสจะได้อยู่กับพุทธบริษัทนาน เพราะอยู่ทางโน้นก็มีภาระมากนอกจากนั้นอายุพรรษา也多แล้วและไม่ได้นึกคิดว่าจะได้มาทางประเทศออสเตรเลียด้วย ด้วยเหตุที่ว่ามาโดยบังเอิญด้วยแม่ชีที่มาด้วยนี้แหละเป็นชาวสิงคโปร์เคยไปจำพรรษาอยู่ที่โน้นเห็นว่าคนทางนี้พากันสนใจในเรื่องการปฏิบัติ อยากอาราธนาให้อาตมา มา ที่แรกก็มาสิงคโปร์ ต่อมาก็มาเมืองเพิร์ธ สมเด็จพระญาณสังวร ท่านนิมนต์ให้ไปชิตินีย์ด้วย พอท่านดอน (พระภิกษุดอน) ได้ทราบข่าวก็เลยนิมนต์ให้มาที่เมลเบิร์นนี้ด้วย จึงได้มาแต่ก็มีเวลาน้อยจึงไม่สามารถที่จะอยู่ต่อไป อาจจะเดินทางต่อไปในวันจันทร์มะรืนนี้ไปชิตินีย์ตามคำอาราธนาของสมเด็จพระญาณสังวร น่าขอบใจและอนุโมทนาด้วยที่ท่านดอนได้มาเผยแพร่

อบรมธรรมในแถบนี้ ท่านคอนเป็นชาวอังกฤษรู้ภาษาดี และเข้าใจขนบธรรมเนียมอันดีงามของชาวต่างประเทศ ส่วนอาตมาเองนั้นขัดข้องในเรื่องภาษา ก็อาศัยท่านสติเวนเป็นผู้แปลให้พุทธบริษัทฟัง ท่านคอนและท่านสติเวนเป็นชาวอังกฤษเกิดศรัทธาเลื่อมใสบวชและได้ไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ทางประเทศไทย โดยเฉพาะก็อยู่ในคณะของอาตมา ท่านคอนก็เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่าคณะของอาตมาเป็นมาอย่างไร โดยเฉพาะคณะของอาตมานั้นเป็นคณะที่ก่อกำเนิดทางปฏิบัติขึ้นก่อนเขา มีหมู่คณะมาก แต่หากว่าไม่มีการเผยแผ่โฆษณา ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติกันจริง ๆ ทั้งไม่ใช่ นักศึกษาที่เรียนสูงดีเด่นด้วย เป็นแต่ว่ามีศรัทธาเลื่อมใสแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติ โชคดีที่พระสติเวนและพระเดวิด (พระชาวออสเตรเลีย) ก็ไปอยู่ด้วยจำพรรษากับอาตมาในปีนี้ ถ้าหากต่อไปพระเดวิดมีอายุพรรษามากและมีความรู้สามารถ อาจจะมาเผยแผ่ศาสนาที่ทางออสเตรเลียอีกก็ได้

ศาสนาพุทธมีอายุยืนยาวนานมาตั้งสองพันกว่าปี ไม่ว่าจะอะไรทั้งหมดเมื่อยืนยาวนานก็จะต้องแตกสาขาด้วยเหตุประการต่าง ๆ ศาสนาพุทธก็ตกอยู่ในลักษณะนั้นเหมือนกัน จะต้องมัลลัทธิแตกต่างกันออกไป เช่น ในประเทศต่าง ๆ ไทย พม่า ลังกา ธิเบต จีน หรือญวน จะต้องมัลลัทธิแตกต่างกันไป ผลที่สุดก็พุทธศาสนาอันเดียวกัน แม้ในเมืองไทยก็มีหลายลัทธิหลายนิกาย แต่ว่าลัทธิหรือนิกายใดก็ตาม จะต้องถือพระพุทธเจ้าองค์เดียวกัน และวิธีที่จะให้ถึงพระพุทธเจ้าดังอธิบายให้ฟังแล้วเมื่อคืนนี้ก็ต้องให้เข้าถึงจุดเดียวกัน อบรมจิตให้สงบทำสมาธิให้เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ คือ จิตนิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว นั่นแหละจึงจะถึงพระพุทธเจ้า ในลัทธิอื่น ๆ จะต้องมีการบูชาพระพุทธรูปเป็นเครื่องยึดโดยเฉพาะหินยานจะต้องเอา พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเครื่องยึดเป็นอารมณ์ เมื่อจิตปล่อยวางเข้าถึงความสงบแล้ว จะไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึด ลัทธิอื่นนั้น (รวมทั้งศาสนาอื่นด้วย) จะยึดเอาพระเจ้า แต่ก็ไม่ใช่ไร เมื่อไม่มีที่พึ่งอื่นก็เอาที่พึ่งอันนั้นไปเสียก่อน เหตุนี้ลัทธิใด ๆ จึงไม่แตกต่างกันเลย ขอให้พากันตั้งใจอบรมกันไปเถิดลงอันเดียวกันนั้นแหละ

เฉพาะเรื่องการอบรมภาวนาคือการรักษาใจ ใจเป็นของไม่มีตนมีตัว ทุกคนรู้ด้วยกันทั้งนี้ว่าไม่มีใจ แต่ยังไม่เคยจับตัวใจได้สักที หรือรู้จักใจเหมือนกันว่าใจเป็นของมีคุณประโยชน์มาก หากเราจับใจไม่ได้ก็ใช้ใจไม่ถูก ฉะนั้นใจจึงบังคับเรา ไม่ใช่เราบังคับใจ ที่ใจบังคับเรานั้นหมายความว่า ใช้ให้เราโกรธก็ได้ ใช้ให้เรารัก เราชัง เราเกลียด ก็ได้ ใช้ให้เราหัวเราะร้องไห้ก็ได้ อันนี้เรียกว่าใจใช้เรา ถ้าเราควบคุมใจของเราได้แล้ว ไม่ให้มันโกรธ ไม่ให้มันโลภ ไม่ให้มันรัก ไม่ให้มันชัง หรือไม่ให้หัวเราะร้องไห้ ไม่ให้ทุกข์ลุ่มใจได้ นั่นแหละจึงมีอิสระเหนือใจได้ เหตุนี้ใจจึงเป็นของตีมีค่า คนเราถ้าไม่มีใจก็ตายทำอะไรไม่ได้ แต่เรายังไม่ทันรู้จักใจ วิธีอบรมใจจึงใช้หลายอย่าง รู้มากเรียนมากหรือดูหนังสือมากก็ดี หากเรานำเอาวิชานั้นมาใช้ไม่ถูกก็ไม่สำเร็จประโยชน์ เหมือนกับเรียนวิชาจากสำนักโรงเรียนต่าง ๆ แล้วเวลานำมาใช้ก็ไม่ใช่อะไรที่เป็นอาชีพของเราต่อไป หรือบางคนไม่ได้เรียนชั้นสูงถึงปริญญา แต่เขามีอาชีพดีกว่าผู้ที่เรียนสูงก็ถมเถไป เหล่านี้ก็ล้วนแล้วแต่ความสามารถนำเอาวิชาและความรู้ของตน

มาประกอบอาชีพฉันใด การศึกษาในพุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถือว่าการเรียนมากแล้วจะปฏิบัติ ได้ดีก็ไม่ใช่ อยู่ที่เราจะนำมาใช้ให้ถูกต้องตามความประสงค์ของตน ความที่ว่าถูกต้องตามความประสงค์ ในที่นี้นั้นหมายความว่าเรามีอุบายแยกกายในเรื่องที่จะนำเอาความรู้อันนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ ความสงบของใจ

การภาวนาอบรมใจคือ ต้องการจับใจให้ได้ อุบายอันใดที่เราจะนำมาจับใจหรือคุมใจให้อยู่ อัน นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะตนเอง ถึงเราจะเรียนตำหรับตำราฐามาก ๆ ก็ตามหรือไม่มากก็ช่าง ถ้าหากไม่ มีแยกกายที่จะควบคุมใจจับใจของตนได้แล้ว ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ใจเป็นของไม่มีตัว อุปมาเปรียบ เหมือนกับลม ถ้าไม่กระทบสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่ปรากฏลม เช่น ใบไม้ ต้นไม้ ลมพัดจึงรู้จักว่ามีลม จิตใจของ เราไม่มีตัวก็จะต้องให้กระทบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงจะรู้จักว่าใจอยู่ตรงนั้น เช่นภาวนาเอาพุทโธเป็นอารมณ์ เมื่อบริกรรมพุทโธ ๆ มันอยู่ตรงนั้นไม่ไปที่อื่น ถ้ามันไม่อยู่ตรงนั้นมันหนีไปที่อื่น ก็ให้รู้จักว่าใจไม่อยู่ ตรงนั้น อันนี้โดยเฉพาะวิธีหาใจ อบรมใจ ควบคุมใจเรื่องเดียว เรื่องอื่นยังมีมากกว่านั้นอีก แต่จะให้เอา เรื่องนี้ทดลองดูเสียก่อน ถ้าหากอยากจะได้ลักษณะอาการของใจ มันมีลักษณะอาการอย่างไรนั้น ลองดู อย่างนี้ก็ได้อีก ใจ คือผู้รู้สึก ถ้าใจจริง ๆ มันมีความรู้สึกเท่านั้น รู้สึกตัวของมันเอง ความคิดนึกส่งสาย ความปรุงความแต่งมีชื่อไปต่าง ๆ เรียกว่าอาการของใจ ใจแท้คือมีความรู้สึกตัวเอง เรากลั่นลมหายใจ สักพักหนึ่ง ลองดูเดี๋ยวนี้ก็ได้อีก เอาขณะนี้ก็ได้ มันไม่มีอะไรเลยตรงนั้น แต่มันรู้ตัวของมันอยู่ นั่นแหละ ลักษณะของใจแท้ ที่เราส่งไปยึดนั่นยึดนี่เกลียดโกรธรักชังสารพัดทุกอย่าง มันออกไปจากใจ มันเป็น อาการของใจ เรียกว่าจิต เหตุนี้เราจึงต้องตามไปพิจารณาเรื่องนั้นให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันถึงจะว่างเข้ามาสู่จุดเดิมคือตัวใจ ความกลาง ๆ อย่างที่ว่านี้

สนทนาธรรมหลังกรรมเทศนา

๓. ผู้ถาม

ใจกลาง ๆ ในที่นี้หมายความว่าอะไร

ท่านอาจารย์

หมายถึงใจอยู่เฉย ๆ ไม่คิดไม่นึกอะไร แต่รู้ตัวอยู่ว่าไม่นึกไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่งอะไรทั้งหมด

๓. ผู้ถาม

เมื่อเป็นเช่นนั้นในชีวิตประจำวันก็เกิดวิปัสณาไม่ได้ละซี

ท่านอาจารย์

ไม่ได้ จะได้ที่แก่สมณะ คือ สงบ เว้นเสียแต่นักปฏิบัติที่เป็นไปแล้วจึงจะเป็น วิปัสณาได้

๓. ผู้ถาม

จะต้องเจริญเนกขัมมะ หรือเจริญการปล่อยวาง

ท่านอาจารย์

เจริญอะไรก็ได้ เมื่อถึงธรรมอันนั้นแล้วจะเรียกอะไรก็ถูกหมด เดียวนี้เรายังไม่ทันเจริญยังต้องสงสัยว่าจะเจริญอะไรดีหนอ ๆ เมื่อเจริญเนกขัมมะ คือ ออกจากกามทั้งหลายแล้ว การปล่อยวางก็ปรากฏขึ้น ณ ที่นั่นเอง

๓. ผู้ถาม

ภวังคจิตมันถึงได้ในขณะธรรมดาหรือไม่

ท่านอาจารย์

ไม่แน่เหมือนกันถ้าเราอบรมได้ ปรกติธรรมดาเราอยู่อย่างนี้นั้น โดยมากเมื่อกระทบอารมณ์อะไรขึ้นมาแล้วเกิดสลดสังเวช มันรวมวูบลงไปได้เรียกว่า ภวังจิตแต่เป็นได้เพียง ภวังคูปาท หรือภังคจรณะ เท่านั้น ไม่ถึง ภังคูปัจเฉทะ

๓. ผู้ถาม

ใจมันชอบไปนั่นไปนี่ จับนั่นจับนี่

ท่านอาจารย์

พระพุทธองค์ตรัสว่า ใจเหมือนกับลิงอยู่หนึ่งไม่ได้ชอบหยิบโน้นฉวยนี้ คนผู้ไม่ได้ฝึกฝนจิต ที่สำคัญตนว่าเป็นคนนั้นอาจจะฝึกก็ได้ แท้จริงนั้นเป็นคนแต่ร่างกายแต่ใจนั้นอาจยังเป็นสัตว์อยู่ก็ได้

๓. ผู้ถาม

บางที่นั่งกรรมฐานได้นานเป็นชั่วโมงก็ไม่รู้สึกปวดขา เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาความปวดก็ค่อย ๆ ปรากฏขึ้น มีวิธีใดที่จะทำให้หายปวดได้

ท่านอาจารย์

เราปล่อยวางกายได้เพราะเห็นเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ใช่ตัวของเราเป็นสภาพธรรม อันหนึ่งต่างหากเลยอยู่ได้นาน บางคนพลังจิตกล้าสามารถทำให้หายโรคบางอย่างได้เลยก็มี ขึ้นอยู่กับบุคคลไม่เป็นทั่วไป

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๕ หลังจ้งหันเข้า

แสดงธรรมเทศนา ที่ แพลลอตตี้ คอลเลจ

ให้เป็นผู้รู้จักเหตุ ว่าทำสิ่งนี้เป็นไปเพื่อความทุกข์แก่ตนและคนอื่น ทำสิ่งนี้ได้ผลดีขึ้นมาเพราะเกิดจากความสุจริต ทางกาย วาจา และใจ อันประกอบด้วยเมตตา เมื่อเห็นผลแจ้งประจักษ์แล้ว เราควรตั้งตนไว้เป็นบรรทัดฐานอย่าให้เสื่อมสูญไป แต่ที่รู้จักประมาณพอดีพองามกับเหตุผลนั้น ๆ แลกกลานั้น ๆ จึงจะเข้ากับประชุมชนหมู่มาก ถ้าเห็นแก่ตัวอย่างเดียวก็หมดเรื่อง ไม่ต้องเข้ากับใคร เมื่อคบกับใครแล้วเห็นว่าเป็นผลดีให้เกิดประโยชน์แก่ตนแลแก่เขาแล้วจึงควรคบ

ธรรมเหล่านี้เป็นเหตุให้เจริญปัญญา บุคคลควรเจริญให้เกิดให้มีขึ้นในตนจึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หรือธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นในบุคคลเหล่าใดแล้ว ย่อมทำบุคคลเหล่านั้นให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ถ่ายเดียวหรือพูดกันง่าย ๆ ก็ว่า ควรเจริญปัญญาเหล่านี้ให้เกิดมีขึ้นในตนจึงจะทำความบริสุทธิ์ให้แก่ตนได้ ถ้าแม้ธรรมเหล่านี้เกิดมีขึ้นแก่บุคคลเหล่าใดแล้ว ก็แน่นอนที่สุด ที่บุคคลเหล่านั้นจะต้องเป็นผู้บริสุทธิ์โดยส่วนเดียว

เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา ที่พุทธสมาคม เมืองเมลเบิร์

เมื่อสองวันก่อนอาตมาที่สมาคมนี้ซ่อมยังไม่เสร็จ จึงได้เลยไปพักที่แพลลอตตี้ คอลเลจ ๒ คืน กลับมาราวนี้ดูเหมือนเรียบร้อยดี นับว่าเป็นโชคดีของสมาคมแห่งนี้พอซ่อมเสร็จก็มีพระมาอยู่ให้เป็นปฐมฤกษ์เลย พุทธสมาคมในเมืองนี้ยังไม่เคยมีใครมาพักเลย นี่เพิ่งเป็นครั้งแรก สมาคมตั้งขึ้นซ่อม

เป็นประโยชน์แก่พุทธบริษัทที่จะได้มาประชุมกัน ณ ที่นี้ หากมีข้อข้องใจสงสัยในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าบทใดคำใดก็จะได้มาปรึกษาหารือกัน ความคิดความเห็นของคนหลายคนย่อมเป็นผลดีดีกว่าความคิดความเห็นของตนคนเดียว นอกจากนี้หากมีพระมาจากจตุรทิศต่าง ๆ ก็จะได้เข้าพักอาศัย พุทธบริษัทต้องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมก็จะได้ศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ นับว่าเป็นประโยชน์มาก

ศาสนาทุกศาสนาแท้จริงผู้เป็นศาสตราจารย์ตั้งศาสนาคนแรกนั้น มีเมตตาปรารถนาจะสอนให้คนทั้งโลกมีสันติสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อศาสดาเหล่านี้สิ้นชีพิตักษัยไปแล้วพวกสาวกรุ่นหลัง ๆ ปฏิบัติไม่ถึงธรรมของศาสดาเหล่านั้น คตินึกคาดคะเนว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วสอนศาสนาโดยเข้าใจของตัวเอง แอบอ้างว่าเป็นคำสอนของศาสนานั้น ๆ ธรรมของศาสนานั้น ๆ จึงเลอะเลือนไป ยั่งยืน วัน เดือน ปี เท่าไรสาวกเหล่านี้มีความเห็นผิดแปลกต่างออกไปไกลจนสุดจะวกกลับคืนมาก็ไม่ได้ กลัวจะเสียเกียรติเสียหน้าเสียชื่อเสียง เพราะกิเลสมันติดแน่นฝังลึกเสียแล้ว เลยตั้งเป็นก๊กเป็นเหล่าเป็นหมู่เป็นคณะกันขึ้น ความเสื่อมของศาสนานั้น ๆ ย่อมเป็นมาด้วยประการอย่างนี้

ทางศาสนาพุทธ พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ตัดสินธรรมวินัยด้วยเครื่องตัดสิน ๘ ประการดังสอนนางประชาบดีโคตมี ว่า

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความคลายกำหนด ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความปราศจากทุกข์ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความไม่สะสมกองกิเลส ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความไม่มกมาก ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความสันโดษยินดีด้วยของมีอยู่ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเพียร ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเลี้ยงง่าย ๑

นี้เป็นธรรมเป็นวินัย เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสไว้ ส่วนตรงกันข้ามคือ

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความกำหนดข้อยอมใจ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อประกอบความทุกข์ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อสะสมกิเลส ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความมกมากอยากใหญ่ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความไม่ยินดีในของมีอยู่ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ๑

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเลี้ยงยาก ๑

นั่นฟังเข้าใจว่ามีใจธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงสอนให้พุทธสาวก ตัดสินธรรมวินัยด้วยอาการเครื่องตัดสิน ๘ ประการนี้ ถ้ามีจะนั้นแล้วจะเข้าข้างตัว ตนเห็นดีเห็นชอบ อย่างไรก็จะประพฤติตามใจของตน และสอนคนอื่นให้ทำตามอันจะเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมเสียแก่ ธรรมวินัยได้ง่าย ตัวอย่างง่าย ๆ เช่นพระองค์สอนว่า คนเราเกิดมาเป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะความเข้าไป ยึดในสิ่งนั้น ๆ มีสิ่งใดเข้าไปยึดเอาไว้ว่าเป็นสาระเป็นแก่นสารไม่ยอมปล่อยวาง เมื่อสิ่งนั้น ๆ เกิดวิบัติ ฉิบหายไม่ยอมอดาลัยเศร้าโศกถึงสิ่งนั้น เป็นทุกข์อย่างนี้ แต่คนทั้งหลายเห็นตรงกันข้าม เห็นว่าความเข้าไป ยึดเอาสิ่งนั้น ๆ เป็นความสุข ถ้าไม่ยึดก็ไม่มีความสุข ไม่คิดเห็นภัยอันตรายอันจะมีมาข้างหน้าในเมื่อ สิ่งนั้นเกิดวิบัติฉิบหายไป ถึงแม้ปัจจุบันความเข้าไปยึดก็เป็นทุกข์อยู่แล้วแต่ยังไม่เห็น นี่แหละความเห็น ของผู้มีกิเลสเข้าข้างตัว หากที่จะเห็นตามธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า ตกลงถ้ามีกิเลสอยู่ในใจของ ผู้ใดแล้ว ความเห็นของผู้นั้นไม่บริสุทธิ์ใช้ไม่ได้ ทางที่พ้นทุกข์แท้จริงนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ อบรมใจ คนใดได้มาบรมใจสงบแล้วทอดธุระปล่อยวางเสียซึ่งสิ่งต่าง ๆ ลงในปัจจุบันสงบได้ จะ เห็นชัดขึ้นมามากมายในเลยว่า ทางนี้เป็นทางเป็นไปเพื่อสันติโดยแท้จริง

ท่านอาจารย์พจน์ภาวนาต่อ หลังจากแสดงธรรมเทศนา

อธิบายถึงเรื่องทุกข์และวิธีที่จะแก้ทุกข์แล้ว คราวนี้อยากจะขอเชิญให้พากันทำลองดู ก่อนที่จะ ทำในที่นี้ วางใจให้มันเป็นกลาง ๆ อย่าได้ส่งหน้าส่งหลัง ตั้งไว้เฉพาะที่ตัวของเรา ใจของเราไม่มีตัวตน มันต้องมีเครื่องอยู่ ของที่ไม่มีตัวตนมันลอยลอยอยู่ในอากาศ มันอยู่ที่เดียวไม่ได้ ต้องมีเชือกผูกเชือกกับ ว่าอย่างนี้เป็นต้น มันจึงค่อยอยู่ ใจของเราก็เช่นเดียวกัน ไม่มีเครื่องอยู่มันก็ลอยลอยจับไม่ได้ เหตุนี้ จึงต้องมีเครื่องผูกเหมือนกับว่า เครื่องผูกในที่นี้หมายถึงยึดเอาอารมณ์อันเดียว ได้แก่ พุทโธ พุทโธ คำเดียวให้จิตจดจ้องในเรื่องนั้น อย่าได้ส่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ลงในปัจจุบัน เรื่องอะไรในเวลานี้ไม่มี หมดเลย เอาปัจจุบันทดลองทำดู จิตเราหากอยู่ในจุดเดียวสักครู่หนึ่งขณะเดียวก็ตามจะรู้จักรสชาติของ ความสงบสุขว่าเป็นของดีจริง

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

สนทนาธรรมหลังจากนั่งภาวนาแล้ว

๓. ผู้ถาม ในประเทศตะวันตก ทุกข์ชั่วคราวก็มีอยู่ทุกอย่างแต่ชาวตะวันตกมองไม่เห็นทุกข์สักคน คือเห็นทุกข์อยู่แต่คิดว่าเครื่องภายนอกอาจจะป้องกันทุกข์ได้ เขาไม่ยอมดูทางธรรม พอจะอธิบายให้เขาทราบได้ง่าย ๆ หรือไม่ว่าทุกข์มีอยู่จริง และการที่จะแก้ไขด้วยวัตถุภายนอกนั้นไม่ได้ผล

ท่านอาจารย์ อธิบายได้ว่าทุกข์มีอยู่จริง คนในโลกนี้เกิดมาต่างก็พยายามแก้ทุกข์ด้วยวิธีต่าง ๆ ยิ่งคนในปัจจุบันยิ่งหาวิธีแก้ทุกข์ทันสมัยที่สุด สร้างเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ขึ้นมาไม่ต้องออกแรงกายก็สำเร็จได้ แต่ถึงขนาดนั้นมนุษย์ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อยู่ จึงเรียกว่าแก้ทุกข์ไม่ได้สักคนเดียว ถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าก็ดับสูญสิ้นขั้นไปเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ท่านทำใจไม่ให้เป็นทุกข์ อยู่เหนือทุกข์ เลยไม่เป็นทุกข์

คนชาวตะวันตกและใคร ๆ ก็ตาม ที่เห็นว่าเป็นสุขนั้นเพราะทุกข์เปลี่ยนสภาพอยู่เสมอ ๆ เช่นทุกข์ในการนั่งนาน ๆ แล้วก็เปลี่ยนอิริยาบถเดิน ทุกข์ในการนั่งก็หายไป เดี่ยวไปเป็นทุกข์ในการเดิน เดินนาน ๆ เข้าก็เป็นทุกข์ ก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นการนอน นอนนาน ๆ เข้าเป็นทุกข์ก็เปลี่ยนอิริยาบถในการนอนมาขึ้น ในการเปลี่ยนอิริยาบถนี้ทำให้ลืมทุกข์ แท้ที่จริงการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นแลคือ ความทุกข์

๓. ผู้ถาม ผมมีทุกข์อยู่บ้างแต่ไม่เป็นอุปสรรคให้เลิกทำกรรมฐาน เคยบวชอยู่ที่ประเทศศรีลังกา และเคยนั่งกรรมฐานวันละ ๒๐ ชั่วโมง ตลอดเวลา ๑ เดือน ตอนนี้ก็เคยชินกับการนั่งแล้ว แต่ก็ยังมีทุกข์อยู่

ท่านอาจารย์ นั่นแหละเรียกว่าทุกข์ แล้วก็ให้เอาทุกข์เป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าก็สอนให้เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ดังใน ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ทุกข์เป็นของจริงจึงเอาทุกข์มาเป็นอารมณ์สำหรับที่จะให้โทษทุกข์ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะเหตุที่มาก็คืออยู่ในโลกอันนี้มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น อันที่ไม่ทุกข์ไม่มี ที่ไม่ทุกข์นั้นคือคนหลงทุกข์ คนเมาในทุกข์เอาทุกข์มาเป็นสุขก็เลยเข้าใจว่าสุข แท้ที่จริงก็คือทุกข์นั้นแหละ เหตุนี้จึงให้เอาทุกข์มาพิจารณา ตราบใดถ้าใจไม่สงบจะไม่เห็นทุกข์เลย จะเมาหลงทุกข์ว่าเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีทุกข์แล้วคนเราไม่พยายามที่จะหนีจากทุกข์ การศึกษาเล่าเรียนเบื้องต้น การอาชีพทุกประเภท ในที่สุดการรักษาศีลและการบวชในพุทธศาสนาก็เพราะอยากจะหนีจากทุกข์ เพราะเห็นทุกข์ที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้ ต่างคนก็จะหาวิธีที่จะหนีจากทุกข์ แต่หาไปบางครั้งบางทีอาจจะผิดพลาดกลับยิ่งทุกข์ร้ายกว่าเก่า

๓. ผู้ถาม พุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ ที่ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังมานั้นก็พอเข้าใจอยู่ แต่เวลาอธิบายศาสนาพุทธให้คนอื่นเข้าใจ คนอื่นจะพูดว่าเราเห็นในแง่ร้ายอยู่ตลอดเวลาแล้วทำให้ไม่สบายใจ เราจะหาวิธีอธิบายได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ ถูกคือว่าพุทธศาสนาสอน ทุกขนิยม เขาถือกันว่าอย่างนั้น ศาสนาอื่นเขาสอนสุขนิยม สอนไปเกิดชั้นฟ้าสวรรค์สุขสบายอย่างนั้นอย่างนี้ ความเป็นจริงก็คือสอนทุกขนิยม คือสอนให้เขาหนีจากทุกข์นั่นเอง มันก็อยู่ในนั้นแหละแต่เขาไม่เข้าใจ คือ ไปเกิด สุขคติ สุขชาติ หมายความว่าโลกอันนี้ มันมีทุกข์นั้นแหละ จึงสอนให้ทำดีจึงค่อย

๒. ผู้ถาม เมื่อมีเวลาที่ปฏิบัติ เมื่อไม่ได้รับความก้าวหน้าอะไรก็หยุดไป ต่อมาก็กลับมาทำใหม่ เข้าใจว่ายังไม่ได้อุบายที่เหมาะสม ตามปรกติใช้อานาปานสติ

ท่านอาจารย์ เอออันนี้แหละ ก็ทำอยู่แล้วแต่ไม่มีใครคอยแนะนำ น่าเห็นใจ ใช้อานาปานสตินั้นถูกแล้ว จงทำไปเถิด

๓. ผู้ถาม ภรรยาของผมเป็นชาวกรีก นับถือศาสนาคาทอลิกเข้มแข็งมาก ผมก็เป็นชาวกรีกและนับถือศาสนาพุทธ ผมจะวางตัวอย่างไร จะอธิบายอย่างไร ภรรยาถึงจะเข้าใจได้

ท่านอาจารย์ ให้อธิบายว่า ไม่ว่าศาสนาใด ๆ จะเป็นพุทธ ฮินดู อิสลาม คริสต์ สอนให้ถึงพระเจ้าด้วยกันทั้งนั้น เดียวนี้คนไม่เข้าถึงพระเจ้าจึงพากันลึงเลตงสัย หว่าพุทธศาสนาเป็นอย่างนั้น คริสต์เป็นอย่างนี้ อิสลาม ฮินดูเป็นอย่างโน้น ถ้าหากทำใจให้เข้าถึงความสงบระลึกถึงพระเจ้าซึ่งเป็นของไม่มีตน แต่เราระลึกเอาพระคุณของท่านมาไว้ที่ใจของเราจนใจแน่วแน่เป็นอารมณ์อันเดียว เราก็จะถึงพระเจ้าด้วยกันทุก ๆ ศาสนา

๓. ผู้ถาม เมื่อเข้าถึงจุดบริสุทธิ์แล้ว จะต้องออกมาช่วยผู้อื่น รู้สึกว่าจะเหมือนกับมหายาน อยากทราบว่าท่านอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนี้

ท่านอาจารย์ ความบริสุทธิ์ในทางพุทธศาสนานั้น ถือเอา *บริสุทธิ์ศีล ๔* เป็นเกณฑ์คือ

๑ ปาฏิโมกข์สังวร ตำรวมในพระปาฏิโมกข์ทุกข้อโดยมิ หิริ โอตปปะ เป็นเครื่องอยู่ประจำใจ

๒ อินทรีย์สังวร เห็นโทษในการที่ไม่สังวร แล้วสังวรในอินทรีย์ทั้ง ๖ โดยสมบูรณ์

๓ อาชีวะบริสุทธฺิ์ เลี้ยงชีพโดยบริสุทธฺิ์ ไม่หลอกลวง เพราะเห็นแก่ปากท้อง

๔ ปัจจยปัจจเวกขณะ พิจารณาเสียก่อนแล้วจึงบริโภคซึ่งปัจจัยสี่ มีจิวรเป็นต้น ให้เห็นเป็นธาตุ เป็นอสุภะ หรือเพื่อเกื้อกูลพระพุทธศาสนา เพื่อยังอัตตภาพให้ทรงอยู่ จะได้บำเพ็ญความดีต่อไป ส่วนความบริสุทธฺิ์ฝ่ายมหายานนั้นไม่ทราบว่าจะหมายเอาความบริสุทธฺิ์อย่างหินยานหรือเปล่านั้น ไม่ทราบ พุทธศาสนาสอนให้เราทำดีบริสุทธฺิ์เสียก่อนจึงสอนคนอื่นจึงจะไม่เป็นปู่สอนหลาน พระพุทธองค์ทรงกระทำมาเป็นตัวอย่างแก่พระสาวกอย่างนี้

๓. ผู้ถาม ถ้าหากเกิดการต่อสู้กันขึ้น ถ้าเราไม่สู้เราก็ต้องตาย ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องฆ่าเขา บาบหรือไม่

ท่านอาจารย์ เราป้องกันตัวเรา เราไม่ได้ไปรุกรานเขา ทุกคนก็ต้องการป้องกันตัวเราป้องกันตัวของเราเอง ใครมาบุกรุกเราเป็นตายไม่ทราบทั้งนั้น

๓. ผู้ถาม การกินเจจะมีอานิสงส์อะไรบ้างครับ

ท่านอาจารย์ การไม่รับประทานเนื้อ ถ้าขาดอาหารโปรตีน วิตามินบางชนิด แลไขมันต่าง ๆ แล้วจะทำให้สุขภาพเสื่อม เพราะคนเราหล่อเลี้ยงด้วยเลือดเนื้อมาแล้วตั้งแต่เกิด (คือนมของมารดา) การฆ่าสัตว์ไม่ว่าตัวเล็กหรือตัวใหญ่เป็นการทำลายชีวิตทำลายความสุขเขาให้สิ้นไป บรรดาการทำลายคนอื่นสิ่งอื่นมากที่สุด นอกจากการกระทำของมนุษย์แล้วไม่มีพระพุทธเจ้าจึงสอนให้พิจารณาเนื้อที่จะฉัน คือ ด้วยไม่ได้เห็นเขามาเพื่อตน ๑ ไม่ได้ยินว่าเขาฆ่าเพื่อตน ๑ และไม่ได้รังเกียจว่าเขาฆ่าเพื่อตน ๑ ถือว่าเป็นการบริสุทธฺิ์ เพราะมนุษย์กินเนื้อเป็นอาจิณอยู่แล้ว

๓. ผู้ถาม มีความรู้สึกที่ท่านอาจารย์เปี่ยมไปด้วยความเมตตา

ท่านอาจารย์ ดีมาก อยากจะพูดกับคนอย่างนี้แหละ ขอบใจ พอใจอยากพูดอยู่ดอกลงถึงอย่างไรก็ยอมเสียสละเวลาล้ำเวลาไม่ว่า

๓. ผู้ถาม ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์มาก และหวังว่าจะได้พบท่านอาจารย์อีกถ้าหากไม่ใช่นี้ก็คงจะเป็นเมืองไทย

ชิตนีย์

วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา ที่พุทธสมาคมชาวจีน แห่งนครชิตนีย์

ขอแสดงความดีใจมาก ในการที่ได้มาสถานที่นี้ ซึ่งเป็นพุทธสมาคมของชาวจีนในเมืองชิตนีย์ ที่พากันมีความยินดีและต้อนรับอาตมาด้วยความเต็มใจ อาตมาออกจากประเทศไทยมาครั้งนี้ ก็มีความประสงค์ที่จะเห็นและปรารถนาที่จะสมาคมกับชาวพุทธในต่างประเทศ ซึ่งหาวัดและหาพระในพุทธศาสนายากมาก แต่ก็พากันสนใจเป็นพิเศษ เหตุนี้ที่ได้มาเห็นเช่นนี้ จึงขอแสดงความยินดีเป็นอย่างยิ่ง

พวกเราที่เกิดมาเป็นสัตบุรุษด้วยกัน ถึงแม้จะอยู่ต่างคนละทวีป แต่ก็มีจิตใจเป็นธรรม คือ มุ่งมั่นในทางคำสอนของพระพุทธเจ้า พยายามที่จะละชั่วทำดีด้วยกันทั้งนั้น เหตุนี้พวกเราจึงได้ชื่อว่า ญาติธรรมด้วยกันทั้งนั้น จึงสมควรแล้วที่จะพากันสนใจถึงจุดสำคัญ คือ คุณธรรม อันเป็นเครื่องนำสัมพันธไมตรีมาสู่มนุษยชาติด้วยกัน

จุดมุ่งหมายของชาวพุทธด้วยกัน อยู่ตรงหลักสำคัญของพุทธศาสนา คือพากันละชั่วทำดีนี้เป็นจุดสำคัญเบื้องต้น คือรู้จักชั่วแล้วก็ละชั่ว เห็นความชั่วนั้นเป็นภัย แล้วละชั่วนั้นเสีย เห็นการกระทำดีเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งประโยชน์คือความสุข จึงพากันตั้งใจปฏิบัติตามโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อขึ้นไปพากันชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ใสสะอาด นี่เป็นจุดสำคัญของหลักพระพุทธศาสนา ทุกคนปรารถนาเหมือนกันอย่างนี้

คำว่า ละชั่ว ทำดีในที่นี้ ขอให้พากันรู้จักความชั่วเสียก่อน ชั่วเป็นอย่างไร ดีเป็นอย่างไร ถ้าไม่รู้จักชั่วก็ไม่ทราบจะละชั่วด้วยประการใด ถ้าไม่รู้จักดีก็ไม่ทราบจะทำดีด้วยประการใด ขอให้รู้จักชั่วและดี ให้เห็นโทษของความชั่วและคุณของความดี คนเรามากเข้าข้างตัว อะไรชอบใจก็เห็นว่าดีทั้งหมดอย่างนั้นไม่ถูก ความชั่ว ความดีมีหลักอยู่ ดังนี้เมื่อทำสิ่งใดลงไปแล้ว เป็นภัย คือ เป็นโทษให้เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนแก่ตนและคนอื่น อันนั้นอย่าทำ นั้นเรียกว่าความชั่ว หรือเรียกว่าบาปก็ได้ ถ้าทำสิ่งใดเป็นไปเพื่อประโยชน์และคุณแก่ตนเองและผู้อื่น นำสุขมาให้แก่ตนเองและคนอื่น นั้นจึงเรียกว่าดี คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ละชั่ว ทำดี ต้องมีหลักเหล่านี้เป็นเครื่องตัดสิน

พอจะสังเกตได้ว่า พุทธศาสนาสอนโลกและมนุษย์ทั้งหลาย ให้ได้รับความสันติสุข เท่าที่อธิบายมานี้ คำสอนของพระพุทธเจ้าจะเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขจริงหรือไม่ ถ้าหากเราปฏิบัติถูกต้องตามที่อธิบายมานี้ และหากพากันเข้าใจเช่นนั้นจริงจังแล้ว จึงพากันยึดมั่นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา เพียงสามประการนี้ไว้เสียก่อน แล้วจึงค่อยดำเนินต่อไปโดยลำดับ

ความชั่วและความดีดังอธิบายมานี้ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละเป็นของทำได้ ไม่ใช่เป็นของยาก อย่าไปทำทั้งหมดทีเดียว คือให้ทำเป็นขั้นๆ ความชั่วที่อธิบายมาแล้วเราจะได้ทำไร้อภัยรักษาไว้อย่าให้ความชั่วนั้นรื้อไหลเข้ามาอีกต่อไป ความดีที่เข้ามาแล้วนั้นถ้าหากเรารักษาได้ ปฏิบัติได้ ก็จงรักษาไว้อย่าให้เสื่อมสูญไป เมื่อเราพยายามรักษาหรือเก็บสิ่งที่เราได้มาไม่เสื่อมสูญไป แล้ววันหลังก็จะมีวันพอ ในการสร้างคุณงามความดี คือ พยายามสร้างทีละนิดทีละหน่อย ไม่ใช่จะให้ได้หมดพร้อมกันทั้งหมด ความดีทั้งหลายเหล่านี้ต้องพากันพยายามเก็บเล็กผสมน้อย เหมือนกับเราหาทุนทรัพย์ ไม่ใช่จะให้พร้อมหมื่นๆ เป็นแสนๆ เป็นล้านๆ ถึงจะเอา ต้องค่อยเก็บเล็กผสมน้อยไป นานๆ นักเข้าของที่เก็บได้ไม่เสื่อมสูญสลายใช้จ่ายไม่สูญย่อย่อย ก็มีวันหนึ่งที่จะรวยกับเขาบ้าง

ความดีที่ว่ามีเหล่านี้แหละ หากต่างคนต่างพากันรักษาคนละนิดคนละหน่อย คนหนึ่งรักษาไว้สักสองสามอย่าง ถ้าสองคนก็มากขึ้นไป มากคนต้องมากขึ้นไปอีก ต่างคนต่างพากันรักษาความดีของตนไม่ให้เสื่อมสูญ มากคนก็จะพากันได้ความสุขไปพร้อมๆ กัน ถ้าหากว่าเข้าใจรักษาความดีปฏิบัติความดีอันนำมาซึ่งประโยชน์คือความสุขอย่างนี้แล้ว กลุ่มใด ชุมชนใด เริ่มต้นตั้งแต่ครอบครัว ไปจนถึงบ้านเมืองของเรา ในครอบครัวนั้นมีก็คนพากันรักษาความดี สิ่งที่เป็นความชั่วงดเว้นเสีย คนละอันๆ อันไหนเห็นว่าไม่ผิดงดเว้นเสีย นั้นแหละจะนำซึ่งประโยชน์คือความสุขมาให้ แก่ชุมชนหรือกลุ่มชนนั้นๆ ตั้งแต่ครอบครัวของเราขึ้นไป จึงได้ชื่อว่าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นประโยชน์คุ้มค่า เห็นคุณความดีปรากฏชัดแก่ตน

ขออย่าได้เข้าใจว่า เราเป็นฆราวาสมีภาระกิจการมาก ไม่สามารถจะปฏิบัติหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าไปคิดอย่างนี้ ไม่ถูก เรื่องของฆราวาสมีภาระการมากก็จริง ถ้าหากเราเห็นโทษทุกข์ในเรื่องภาระการมาก หากเราไม่มีการพักผ่อน ทั้งด้านกาย ทั้งด้านใจ คือทางด้านกายมีงานมากไม่มีการพักผ่อน เราก็ก่อนเหนื่อย ทำงานอันนั้นไม่ตลอดรอดฝั่ง งานของใจคือความคิดความนึกมาก หากเราไม่สงบอบรมใจของเราให้หนึ่งเป็นสมาธิภาวนา ก็จะเหนื่อยเหมือนกัน การงานที่เราคิดนึกก็จะไม่ลุล่วงไปได้ ฉะนั้นจงพากันรู้จักพักผ่อนทั้งทางกายและทางใจ คือรู้จักทำความสงบ ฆราวาสทำได้ ไม่ใช่ไม่ได้ ในที่นี้ท่านให้ทำเรื่องความสงบอบรมสมาธิภาวนา ในขณะที่เราทำสมาธิภาวนา เช่นกลางคืนเราพักผ่อนในขณะที่เราพักผ่อนเราทำสมาธิ ในขณะที่เราไม่มีภาระในกลางคืนหรือว่างๆ เราพักผ่อนใจคือ ทำความสงบ เมื่อใจสงบได้ใจก็มีพลัง สามารถคิดค้นแก้ไขอุปสรรคให้ลุล่วงไปได้อย่างดี

ธรรมทั้งหลายที่อธิบายมานั้น ที่เราจะรู้จักว่าเป็นธรรม อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราละชั่วทำดี เป็นสิ่งนำมาซึ่งประโยชน์คือความสุขนั้น เป็นของยากที่จะเข้าใจได้หากว่าใจเราไม่สงบ ไม่อบรมให้เป็นสมาธิภาวนาเสียก่อน เพราะธรรมทั้งหลายเกิดจากความสงบ ไม่ใช่เกิดจากความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านเป็นเรื่องของโลก ไม่ใช่เรื่องของธรรม ที่เราพากันคิดนึกปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน ส่งสาย ไปตลอดกาลเวลา จิตใจไม่สงบ ล้วนแล้วแต่เป็นการฟุ้งเพื่อ ส่งสาย ไม่เห็นของจริง ทั้งๆ ที่เราคิดหาของจริงนั้นแหละ แต่ไม่เห็นตามเป็นจริง มีแต่จะปรุงแต่งให้ยึดยาวต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีที่สงบ ธรรมทั้งหลายเกิดจากความสงบ

ความสุขเกิดจากความสงบ สุขอื่นที่ประกอบด้วยอามิสต่างๆ คนก็พากันรู้รสชาติของมันแล้วว่ามันมีรสชาติขนาดไหน แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบบางคนอาจจะไม่ได้พบเลยก็มี เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะพากันอบรมความสงบ ให้รู้จักรสชาติของความสงบบ้าง

ที่อธิบายมาในวันนี้ พอจะสรุปรวบรวมใจความโดยย่อได้ คือ กล่าวถึงเรื่องชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนา เพราะเลื่อมใสศรัทธาว่าเป็นทางนำมาซึ่งสันติสุขโดยแท้ ก่อนที่จะศึกษาพระพุทธศาสนาขอให้เข้าใจหลักใหญ่ๆ ๓ ประการคือ พระพุทธเจ้าสอนให้เราละชั่ว ทำดี แล้วก็ชำระใจของตนให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ นี่หลักใหญ่ เมื่อเรามาปฏิบัติตาม ละชั่วได้แล้ว อย่าให้ชั่วนั้นกลับมาเกิดได้อีก ทำดีได้แล้ว ก็ให้รู้จักภาคภูมิใจเอาไว้ให้อยู่มั่นคงต่อไป อย่าให้เสื่อม

การละชั่วทำดีที่ว่ามันนั้น ไม่ต้องทำกันมาก พยายามเก็บเล็กผสมน้อย อย่างน้อยที่สุดจะเป็นปีหรือเดือนก็ตาม ปีหนึ่งหรือเดือนหนึ่งให้ได้อย่างหนึ่ง ละชั่วได้อันหนึ่งให้ได้อีกอันหนึ่งขึ้นมาแทน สะสมเก็บเล็กผสมน้อยได้อย่างนี้จึงจะมีจึงจะเห็นได้ว่า เราปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของได้ขึ้นมา อย่าพากันถือศาสนาไว้เฉย ๆ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พากันปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะไปเป็นคุณประโยชน์แก่ใคร ก็นำความสุขให้แก่ตัวเรานั้นเอง และอย่าได้เข้าใจว่า เราเป็นฆราวาสมีภาระกิจการทำไม่ได้ ทำได้ เราหาโอกาสทำให้ได้ ถ้าหากเราเห็นโทษไม่ว่าอะไรทั้งหมด เราจะพยายามละจนได้ เราหาโอกาสทำ ไม่ใช่ว่าจะทำตลอดวันยังค่ำคืนยังรุ่ง การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้ทำปัจจุบัน ครุฑเดียวขณะเดียว จิตใจเราปล่อยความชั่วทั้งหมดให้มาสู่วันที่เดียว อยู่ในที่สงบ วางใจขณะเดียว ให้เข้าถึงความสงบ อบรมสมาธิจนกระทั่งถึงสมาธิจึงจะเห็นชัดเจนในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมเกิดจากความสงบ ความสงบคืออบรมจิตให้เป็นสมาธิ อันเป็นพื้นฐานที่จะให้เกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจนในคำสอนของพระพุทธเจ้า

ท่านอาจารย์พจน์ภานุพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

นั่งภาวนาทำสมาธิ อย่าได้คิดมาก ขอให้คิดเสียว่าอบรมใจให้เข้าถึงความสงบ เพราะใจเราทุกคนมีอยู่ด้วยกัน แต่เราไม่รู้จักใจ และเราควบคุมใจไม่ได้ ใจจึงใช้เราบังคับเราให้วิ่งว่อนเดือดร้อนเป็นทุกข์ เมื่อเราไม่รู้จักใจเราก็ฝึกหัดใจคุมใจไม่อยู่ ฉะนั้นในการที่หัดสมาธิภาวนา ก็ต้องการอบรมใจให้อยู่ในความสงบ และรู้จักลักษณะอาการของใจว่า ใจแท้คืออะไร สิ่งที่ไม่ใช่ใจเราจะได้ปล่อยวางทิ้งเสีย นี่คือความหมายในการภาวนาอบรมสมาธิ อย่าไปคิดมุงมามากมายอยากจะทำให้ได้โน่นได้นี้ เห็นโน่นเห็นนี่ อะไรต่างๆ อันนั้นไม่ถูก ยิ่งอยากได้เท่าไรใจยิ่งไม่สงบ ธรรมะ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าถึงหลักธรรม คือ ความสงบ ถ้าหากเราสละเด็ดเดี่ยวเท่าไรใจยิ่งสงบได้เร็ว วิธีฝึกหัดทำสมาธิมีจุดอยู่ตรงนี้ ที่จะเกิดความรู้เกิดอะไรต่างๆ เยอะแยะนั่นมันไม่ใช่เป็นนิสัยของทุกคนไป บางคนก็เป็นบางคนก็ไม่มี เป็นบางคน

มีจิตละเอียดสักเท่าไรก็อาจจะไม่มีความรู้อย่างนั้นก็ได้อีก บางคนจิตรวมชนิดๆ หน่อยๆ เกิดความรู้พิศดาร กว้างขวาง และเกิดอะไรต่ออะไรมากมายก็มีเหมือนกัน เหตุนี้ย่อๆ ไปมุ่งอย่าไปปรารถนา ทำอย่างไรจะสงบยอมสละลงปัจจุบันได้เท่านี้เป็นพอ

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

ท่านอาจารย์ ต่อไปนี้ใครมีปัญหาข้องใจเปิดโอกาสให้ถามได้

๓. ผู้ถาม ได้อ่านประวัติท่านอาจารย์มั่น ในประวัติบอกว่าท่านเดินจงกรมมาก ดั่งนั้นอยากจะให้ท่านอาจารย์อธิบายเกี่ยวกับเรื่องการเดินจงกรม และเล่าประวัติท่านอาจารย์มั่นให้ฟังบ้าง

ท่านอาจารย์ พูดถึงเรื่องการเดินจงกรมก็เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ แท้ที่จริงก็คือการภาวนานั่นเอง เรานั่งภาวนากำหนดพิจารณากรรมฐานอะไร เวลาเดินเราก็ทำอย่างเดียวกัน เป็นเพียงการเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น ไม่มีอะไร ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้งสี่ใช้ภาวนาอันเดียวกันเพื่อให้ชำนาญ เพราะกิเลสมันเกิดขึ้นได้ในอิริยาบถนั้น เราจะได้ต่อสู้กับกิเลสนั้น ๆ

วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๕ เวลาบ่าย
สนทนาธรรม ที่วัดพุทธรังษี ชิดนีย์

๒. ผู้ถาม ท่านอาจารย์ผู้พูดให้ผมฟังตอนผมบวชใหม่ๆ ว่า ท่านอาจารย์มั่นถามลูกศิษย์ว่าอะไรดับตัณหาถึงดับ ท่านอาจารย์ผู้ตอบว่า ตัณหาในปัจจุบันดับ กระทบไม่ทราบว่าจะถูกหรือไม่

ท่านอาจารย์ ลงปัจจุบันถึงไม่ดับหมดมันก็สงบ นั่นแหละเบื้องต้นที่เราจะหัดภาวนา เราทำอย่างนี้ให้บ่อยให้ชำนาญ ก็จะเป็นภาวนาไปเองในที่สุด

๓. ผู้ถาม คราวนี้มันยากที่ให้ลงปัจจุบัน จะดับสัญญาปัจจุบันมันยาก ยากตรงนี้เอง

ท่านอาจารย์ นั้นแหละตรงนั่นเอง มันยากตรงนั้นมันจึงต้องทำตรงนั้น ถ้ามันง่ายทำงานก็ไม่เรียกว่าความเพียร

๓.ผู้ถาม การนั่งกรรมฐาน ทำไมนั่งในป่าช้าจึงดี

ท่านอาจารย์ เพราะในป่าช้าคนโดยมากมักกลัว และคนตายบ่อยอันเป็นเหตุให้ไม่ประมาท เมื่อเห็นคนตายจะได้นำมาพิจารณา จึงต้องไปภาวนาในป่าช้า แต่ถ้าภาวนาเป็นแล้วอยู่ไหนก็เหมือนกัน

๓.ผู้ถาม ดูจากภายนอกก็รู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีความสุขสบาย แท้จริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะภายในใจมีแต่ความทุกข์วุ่นวาย เมื่อมีโอกาสได้มาปฏิบัติกับท่านอาจารย์จึงค่อยยังชั่วขึ้น

ท่านอาจารย์ ความทุกข์ของคนเรามีสองอย่าง คือทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ความเป็นผู้สมบูรณ์ ด้วยทรัพย์สมบัติ และร่างกายมีพลานามัยดี ก็เป็นความสุขทางกาย แต่ถ้าทางใจไม่สุขเสียแล้ว ความสุขสมบูรณ์เหล่านั้นหาได้เป็นประโยชน์อะไร ความสุขสงบของใจอย่างเดียวย่อมครอบงำหมดถึงกายด้วย แท้จริงความสุขกายก็คือความสุขใจนั่นเอง เช่น คนพูดว่า ดีใจ ชอบใจ ชื่นใจ สุขใจ ทุกข์กายก็คือทุกข์ใจนั่นเอง เช่น กลุ้มใจ เสียใจ ทุกข์ใจ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ฯลฯ เป็นต้น

๓.ผู้ถาม คนที่หลับไม่ค่อยจะได้นั้นควรจะมีการฝึกรวมใจไว้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ควรอย่างยิ่งทีเดียว เมื่อใจสงบแล้วกายก็พลอยสงบนอนหลับด้วย ใจเป็นใหญ่กว่ากาย เป็นของสำคัญกว่ากายอย่างนี้

เวลาคำ

ท่านอาจารย์อบรมพระภิกษุ และคณะที่เดินทางไปด้วยกัน

การพิจารณาอานาปานสติ ถ้าจิตเรายอมสละทอดธุระปล่อยวาง จิตแน่วอยู่เป็นเอกัคคตารมณ์มันก็ลงได้ ถ้าหากมันไม่เป็นเช่นนั้น ทำไม่รู้จักปีๆ มันก็ไม่ลง ไม่เป็นอานาปานสติได้เหมือนกัน เมื่อหัดภาวนาโดยวิธีอานาปานสติจนจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์แล้ว บางทีมันก็เพิ่งพิจารณาอาการสามสิบสอง ไปเองก็ได้ บางทีไปหยุดนิ่งอยู่ในเอกัคคตารมณ์เสียก่อน นานๆ หนักเข้าก็รวมเป็นภวังค์ก็มี ถ้าหากยังไม่รวมเป็น

ภวังค์เราก็ดั้งฐานในความสงบเอกัคตารมณ์ได้แล้ว เราจึงค่อยมาพิจารณาอาการสามสิบสอง ถึงขนาดนั้นก็ตาม เมื่อพิจารณาอาการสามสิบสองนานๆ ความสงบน้อยลงมันก็ไม่ค่อยชัด เมื่อเป็นเช่นนั้นให้รู้จักและปล่อยทิ้งเสีย อย่าไปมุ่งแต่จะพิจารณาอย่างเดียว ให้รักษาความสงบ อบรมความสงบให้มันมีพลังเต็มที่เสียก่อน จึงค่อยมาพิจารณากันใหม่ มันต้องมีแบบหลายหลายเรื่องหลายอย่างในการที่จะหัดภาวนากรรมฐาน

การภาวนาจะพิจารณาอานาปานสติ หรือจะพิจารณากายคตาสติก็ตาม หรืออาการสามสิบสองอะไรก็ตามเกิด ความประสงค์คือต้องการจับใจได้ คือให้ใจของเราไปจับอยู่ในจุดเดียวเสียก่อน เพราะตอนนี้ใจของเราฟุ้งซ่านไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นอะไร มันยุ่งเหยิงกันไปหมดไม่ทราบว่าอะไรเป็นตัวใจอะไรเป็นตัวจิต อะไรเป็นอาการของใจ การมาหัดภาวนาเพื่อต้องการให้จับใจให้ได้ ใจตัวจริงหรือใจตัวเดิม เหตุนั้นเราจึงต้องเอาใจไปจดจ้องเฉพาะเรื่องเดียวคือลมหายใจ แล้วเอาสติควบคุมไว้ให้อยู่ในจุดเดียวจนกระทั่งมันถอน วางเรื่องอื่นๆ ทั้งหมดแล้ว ใจมันจะนิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว นั่นแหละจึงจะเห็นใจ นี่เป็นจุดหมายเบื้องต้นในการหัดภาวนาทำสมาธิ เรื่องอื่นๆ เอาไว้พิเศษต่างหาก การภาวนาไม่ใช่เรื่องอยากได้ อะไรๆ ทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่างมันได้มามากมายเยอะเยอะแล้ว คราวนี้เราลองมาหัดหัดทิ้งเสียบ้าง คิดหัดปล่อยวางลงในปัจจุบัน ให้เห็นจิตแท้คือตัวจริงตัวเดิม มันเป็นตัวประธาน เหตุนั้นการภาวนาจึงต้องการให้รู้จักตัวใจเป็นของสำคัญ พยายามจับใจให้ได้เสียก่อน อยากจะให้เข้าใจว่าการภาวนาจะเกิดความรู้หรือนิมิตภาพอะไรต่างๆ นั้น มันเป็นเรื่องต่างหาก ไม่ใช่เราจะไปทำให้มันเกิด แต่มันเป็นเอง นิมิตอะไรก็ตามความรู้จะไรก็ตามที่มันเกิด มันเป็นตามนิสัยวาสนาบารมีของแต่ละบุคคลที่สร้างมาไม่เหมือนกัน แต่ถึงอย่างไรจิตมันต้องวางเสียก่อน จึงค่อยเกิดเช่นนั้น ผู้จะเกิดมันก็เกิด ผู้จะไม่เกิดมันก็ไม่เกิด บางทีจิตมีความลึกซึ้งละเอียดมาก แต่ก็ไม่มีก็มี บางคนรวมลงไปนิดเดียว คือโดยพล่อยๆ คล้ายๆ เราพลอสติไม่ตั้งใจจะให้มันเป็น แต่พอจิตปล่อยวางมันก็จะเกิดความรู้อะไรขึ้นมาได้ เหตุนั้นของพระคัมภีร์มันเป็นเรื่องสำคัญ หลักใหญ่ใจความที่สุดคือ เราหัดปล่อยทอดธุระลงในปัจจุบันในขณะนั้น ให้ยังเหลือแต่ใจจริงๆ จิตเดิมถ้าเราจะสังเกตและเห็นชัด คือของเดิมแท้ของใจ ถ้าจะเปรียบก็เปรียบเหมือนกับน้ำ น้ำเป็นของใสสะอาด แต่เมื่อผสมสีเข้าแล้วมันจะต้องมีสีต่างๆ ใจของเราก็ทำนองเดียวกันนั้น ที่ท่านว่า จิตต์ ปภัสสร จิตเดิมเป็นของผ่องใส ส่วนกิเลสคือความยุ่งมันมาผสมให้เกิด รากะ โทสะ โมหะ มานะทิฏฐิ หรืออวิชชา อะไรต่างๆ หลายเรื่องหลายอย่าง มันเป็นเรื่องกิเลสเข้าไปประสมให้เป็นไปต่างๆ เหตุนั้นให้เข้าใจอุปมาอุปมัยอันนี้เสียก่อน ชำระใจเหมือนของมาติดอยู่กับใจ เช่นของสกปรกที่มาติดของสะอาด มันไม่ใช่เนื้อแท้ของมัน เราจึงค่อยชำระได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าหรือพระอรุณยาสาวของท่านจึงชำระได้ ถ้าเป็นเนื้อเดียวกันแล้วไม่มีใครสามารถจะชำระได้สักคนเดียวเลย อย่างเราอยู่ขณะนี้มีความโกรธใหม่ มีรากะเกิดขึ้นใหม่เวลานี้ ทำไมไม่เห็นมีอะไร นั่นหมดได้ ไม่มีอะไรในเวลานี้ เวลามันจะเกิดมันเกิดเพราะอะไรเรารู้ได้ มันเกิดเพราะ อยตนะผัสสะ เพราะความวิตกกังวลมันเกิดขึ้น เรื่องสัญญาอารมณ์มันเกิดขึ้นมา

ดังนั้น เมื่อเราจะกำจัดสิ่งเหล่านี้ได้เราก็จะต้องมาฝึกหัดอบรมใจ ให้เข้าถึงอารมณ์อันหนึ่ง ให้มันวางหมดเสียก่อน ยังเหลือแต่ใจ กิเลสภายนอกเข้ามาชำระให้มันออกไป

วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕ เวลาบ่าย
สนทนาธรรม ที่วัดพุทธรังษี นครชิตนีย์

๓.ผู้ถาม ทุกคนสามารถที่จะดำเนิน มรรคแปดได้ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ถ้ามีศรัทธา ก็สามารถที่จะเดินได้ แต่ยากที่จะให้ครบถ้วนทั้งแปดได้ ถ้าครบถ้วนบริบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์ได้ละซี

๓.ผู้ถาม มรรคแปดเมื่อดำเนินได้ไม่ครบนี้จะมีผลหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ มรรคแปดแต่ละข้อมีผลด้วยกันทั้งนั้นแต่ไม่เป็นมรรคสมบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ทั้งไม่เป็นอริยมรรคด้วย

๒.ผู้ถาม รู้สึกเหมือนงูที่เพิ่งออกมาจากรู ถ้าจับเดี๋ยวนั้นก็จับง่าย

ท่านอาจารย์ ก็ใช่ละซี พระพุทธเจ้าท่านเทศนาไว้ ปัญหาเวทคาถามกวมารกัศสพ มีจอมปลวกอันหนึ่ง มีรูอยู่หกรู เขี่ยมันเข้าไปอยู่ในนั้นเวลาจะจับเขี่ยนั้นจะทำอย่างไร ปิดเสียทั้งห้ารูเหลืออยู่รูเดียว บุคคลต้องการจะจับเขี่ยรออยู่ที่ปากรูนั้น เวลาเขี่ยออกมาจับเอาเลย

ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่าห้ารูปิดหมด ยังเหลือแต่ใจ คอยจ้องจับเอาที่ใจมันจะคิดนึกอะไรต่างๆ อย่างที่อธิบายให้ฟัง ใจคือตัวกลาง เข้ากับหลักที่ว่ากลาง มันไม่มีอะไร พอแวบออกไปที่รู จับคอมันทันที ใจคือตัวกลางไม่มีอะไร ไม่ได้ส่งไปตาม ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโนทวาร คือ ใจ พอแวบออกไปจับตัวนั้นเลย

๒.ผู้ถาม ถ้าหากเราคิดศีลข้อที่สอง คือ เราลักขโมยจะได้รับผลอะไรบ้าง

ท่านอาจารย์ ได้ผลคือ ใจของเราเป็นบาปผิดปรกติ กิเลสตัวหลักของเขาโดยไม่สุจริตบาปตามสนองให้ได้ ความทุกข์เดือดร้อนว่าตนทำผิดอยู่เสมอ ตายไปก็จะเดือดร้อนเป็นอยู่รำไปเพราะกรรมไม่คืนนั้น

๒.ผู้ถาม ในหนังสือมรรควิธี ท่านอาจารย์ยกเอาอสุภะขึ้นมาพิจารณากรรมฐานภายในกายเห็นว่าเราต้องพิจารณาอสุภหรืออานาปานสติ หรือพุทโธ มันเป็นทั้งหมดใช่ไหม

ท่านอาจารย์ อันนั้นยกเอามาเป็นตัวอย่างเฉยๆ จะพิจารณาอานาปานสติหรือพุทโธก็ได้แล้วแต่ใครจะพอใจอะไร ข้อสำคัญจิตรวมได้เป็นพอ ก่อนจะพิจารณาอะไรก็ตาม ฟังเข้าใจว่ากรรมนั้นเป็นแต่เครื่องล่อ ชรรณคานายพรานเบ็ดเอาเหยื่อล่อปลา ความประสงค์ของนายพรานมิใช่ประสงค์ที่เหยื่อ ประสงค์เอาปลาโน้นต่างหาก ฉะนั้นใ้ผู้บริกรรมภาวนาก็ประสงค์เอาสมาธินั้นต่างหาก คือกรรมไปๆ ให้เอาสตินั้นคอยจับจ้องที่ใจมันจะเข้ามาเป็นสมาธิ เมื่อจับใจได้แล้วกรรมนั้นทิ้งเสียโดยไม่รู้ตัว หรือหากมันไม่ทิ้งก็ให้มันปล่อยว่างเสีย

๒.ผู้ถาม เคยพิจารณากาย โดยใช้หลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การพิจารณาปัญหาในชีวิตประจำวันจะใช้หลักเดียวกันได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ถึงแม้ว่าเราจะพิจารณาปัญหาชีวิตประจำวันก็ยังไม่หนีจากอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คืออย่าให้หนีจากความเกิด-ดับ จึงจะเข้าหลักธรรม พิจารณาอาการของมันเป็นไปตามโลกแล้ว มันจะไม่มีที่สิ้นสุด เกิดความเดือดร้อนเสียเปล่าๆ เราเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันควบคู่ไป ถึงแม้จะทำอะไรก็ตาม เราจะต้องทำสักแต่ว่าทำเพื่อประกอบอาชีพให้ยังชีวิตคงอยู่ไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น ผลที่สุดสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่มีสาระสักอย่างเดียว เราทำอย่างนี้เราจึงจะมีวิชาทางธรรมและจะทำให้ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ ชีวิตเมื่อเกิดขึ้นมาก็จะต้องหล่อเลี้ยงมัน ต้องรักษาบริหาร แต่รักษาบริหารผลที่สุดก็ต้องทอดทิ้ง เห็นอย่างนี้จึงค่อยสบาย นี่แหละธรรมเป็นของมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของชาวโลกอย่างนี้

๒.ผู้ถาม สัมมาอาชีพหมายถึงอะไร

ท่านอาจารย์ สัมมาอาชีพตามที่ท่านอธิบายเรียกว่า การเป็นอยู่โดยสุจริตเรียกว่าสัมมาอาชีพ ได้แก่การที่เราเกิดมาเป็นคนแล้ว ทำมาหาเลี้ยงชีพในทางที่สุจริต ไม่ผิดจากหลักศีลธรรม คือว่าไม่ให้เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนตนและคนอื่น เรียกว่าสัมมาอาชีพ

๑.ผู้ถาม ไปภาวนาที่ป่าช้าแล้วเห็นภาพกะโหลกศีรษะ ได้พยายามเพ่งต่อไปให้เห็นเป็นหน้าของตนเอง อยู่บนกะโหลกศีรษะ เมื่อกลับมาได้นั่งภาวนาอีก เห็นภาพกะโหลกศีรษะอีก ทำให้ตกใจจนถึงกับนอน

ไม่หลับ ผมพอจะได้อ่านหนังสือมาบ้างซึ่งแนะนำไม่ให้ไปยึดเรื่องภาพนิมิต แต่อย่างไรก็ตาม ขณะนี้ก็ยังกลัวอยู่ ขอท่านอาจารย์โปรดแนะนำว่าทำอย่างไรจึงจะหายตกใจกลัว

ท่านอาจารย์ จะเรียนรู้มาเท่าไรก็ตาม เวลาเกิดนิมิตมามันลึ้มหมดไปเห็นประจักษ์เฉพาะใจ การจดจำจากตำรามันทิ้ง ถ้าไม่ทิ้งมันก็ไม่เกิด มันเกิดขึ้นจนกระทั่งตกใจทำให้กลัวขึ้นมาได้ โดยเข้าใจว่านิมิตนั้นเป็นของจริงจึงขึ้นมา จงย้อนถอนจิตออกดูข้างนอกอีกทีหนึ่งว่า นั่นมันเป็นจริงหรือไม่ ก็เห็นว่าไม่จริง อย่าไปอยากเห็นหน้าบนกะโหลกศีรษะซี ใจถอนออกแล้วจะไม่รวมอีก มันจะเห็นก็ช่างมัน ขอให้ตามรู้อยู่ว่านั่นเป็นภาพนิมิต แล้วตั้งสติคุมจิตให้อยู่ที่ใจ ภาพนิมิตและความตกใจนั้นก็หายไป

๑.ผู้ถาม เวลานั่งธรรมดา ๆ นิมิตก็ยังปรากฏอยู่

ท่านอาจารย์ เป็นได้เพราะใจเป็นสมาธิอยู่ สมาธิหมายความว่าใจมันแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียวถึงจะมีธุระการงานสิ่งอื่นใด จิตก็เป็นไปกับงานนั้นบางครั้งบางคราว แต่แล้วมันก็กลับวกคืนเป็นสมาธิอีก ภาพนิมิตก็มาปรากฏอีก เรียกว่า อุคหะนิมิต อุคหะนิมิตนี้มีทั้ง โทษทั้งคุณ คุณนั้นทำให้ใจนิ่งแน่วอยู่ได้นาน ๆ ในอารมณ์อันเดียว โทษนั้นถ้าผู้ไม่รู้เท่าเข้าใจ ไปถือว่าเป็นจริงเป็นจังก็จะหลงมัวเมาซึมเซอเสียคน จึงควรระวังอย่าเข้าไปติดภาพนิมิตนั้นจะเสียคนไป

๑.ผู้ถาม ใจของคนเราซาบซึ่งอยู่ในกาย แล้วกายก็เป็นวิบากกรรมของคน เป็นที่รับทุกข์ เราห้ามไม่ได้จึงต้องรับทุกข์ แต่สิ่งที่เราทำได้คือเราเข้าใจถึงเรื่องความทุกข์นั้นและใช้ความเข้าใจนั้นเป็นเครื่องต่อสู้กับความทุกข์ อยากทราบว่าการเห็นเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ แน่ละซี วิบากคือผลของกรรมที่สร้างไว้แล้ว จะเอาไปให้ใครใครก็ไม่เอา ถึงแม้เราจะเห็นเป็นทุกข์ ก็ต้องทนสู้อุตส่าห์เลี้ยงมันไปจนกว่าจะแตกดับ มีทางเดียวคือพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้วไม่เข้าไปยึดถือมัน แต่ถึงกระนั้นเมื่อเราไม่พิจารณาทุกข์ อันนั้นก็กลับเข้ารุ่มลุ่มอีก ฉะนั้นพระอรหันต์ทั้งหลายท่านจึงพิจารณาอยู่ด้วยความไม่ประมาท จนกว่าจะแตกดับไปเป็นที่สุด

๑.ผู้ถาม ใจของผมคล้ายจะแบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งยังติดข้องอยู่ในอารมณ์ที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ติดอยู่ในกิเลสบาปกรรมที่เคยทำมาแล้ว อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนใหม่ที่มีความเข้าใจว่าอันนี้เป็นเรื่องไม่ถูก ทำไม่ดี แล้วใจทั้งสองส่วนนี้มันแย่งกัน จะทำอย่างไรจึงจะแก้ไขได้

ท่านอาจารย์ มันยึดมานานแสนนานยากที่จะแก้ไขได้ แต่ก็ยังดีที่เห็นว่าส่วนหนึ่งเป็นจิตที่ไปติดติดอยู่กับกิเลสบาปกรรมที่ทำมาแต่ก่อน จงไปยึดเอาจิตที่เป็นส่วนใหม่ที่เห็นว่าไม่ดีไม่ถูกนั้นเสีย นาน ๆ เข้ามันก็จะ

ลืมนำไปเอง พร้อมกันนั้นขอให้พิจารณาเห็นโทษจิตที่ไม่ดีไปยึดเอาสิ่งต่าง ๆ นั้นว่าเป็นภัยเป็นศัตรูทำให้เกิดบาปกรรมมาก ๆ มันก็จะเบียดหน้ายกเกลียดกลัวแล้ววางไปเอง

๑.ผู้ถาม ที่ว่าไม่ไปยึดหมายความว่าอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ หมายความว่าไม่ให้เอาใจไปจดจ้องปักฝังแน่นอยู่กับอารมณ์นั้นๆ ทั้งดีและชั่วไม่ลืมนเลย อันเป็นเหตุดึงดูดให้ได้ไปเกิดเป็นภพชาติต่อไป

๑.ผู้ถาม ถ้าภาวนานิ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียว หากว่ามีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกแล้วเราจะพิจารณาเป็นธรรมที่เกิดขึ้น เพราะมีปัจจัยให้มันเกิดขึ้น อันนี้ถูกต้องหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ถ้าภาวนานิ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียวถูกแล้ว อารมณ์อันอื่นมาแทรกไม่ถูก แต่อารมณ์อันนั้นถ้ามาพิจารณาเป็นธรรมก็ใช้ได้ แต่ให้วางได้ในเมื่อพิจารณาแล้วถ้าวางไม่ได้ก็ไม่ถูก จะวางก็ได้จะพิจารณาก็ได้จึงจะถูก เมื่อพิจารณามันจะเป็นธรรมคือสิ่งที่ไตรลักษณ์ก็ได้ หรือไม่พิจารณามันจะอยู่เฉย ๆ ของมันมีสติคุมจิตให้อยู่ในความสงบสุขต่อไป

๑.ผู้ถาม ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้แล้ว แล้ววางจิตเฉย ๆ เช่น ถ้ากระเป๋ากลูกขโมยแล้วก็ทำเฉยๆ เช่นนั้นหรือ

ท่านอาจารย์ นักภาวนาทั้งหลายพิจารณาถอนอึดตายแล้วเฉยได้ ไม่กังวลกับสิ่งของทั้งหลายแม้แต่ชีวิตของตนก็ไม่เข้าไปยึด นับประสาอะไรแค่กระเป๋าค่ะ

๑.ผู้ถาม คำว่าอุบายนี้หมายถึงวิธีการใช้ใหม่ครับ

ท่านอาจารย์ อุบายนี้หมายถึงโครงการ หรือวิธีการที่จะทำให้ถูกต้องตามเป้าหมายนั้นๆ ที่ตนกำหนดไว้แล้ว

๑.ผู้ถาม ที่ว่าไม่ไปยึดถือ ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราจะทำตัวอย่างไรในชีวิตประจำวันของเรา

ท่านอาจารย์ ยึดนั้นต้องยึดแน่ ๆ ถ้าไม่ยึดถือจะพิจารณาอย่างไร แต่เมื่อพิจารณาสิ่งนั้น ๆ เห็นตามสภาพความเป็นจริงแล้ว ไม่ทราบจะยึดถืออะไรกัน ยึดหรือไม่ยึดมันก็เพียงแค่นั้น การงานประจำวันทำก็สักแต่ว่าทำ เพื่อให้ลุล่วงไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ชีวิตความเป็นอยู่ถ้าทำได้แบบนี้มันก็ไม่เป็นทุกข์

๑.ผู้ถาม บางทีรู้สึกว่ามีตัว ใจก็ไม่มี มันมีแต่การ เกิด-ดับ เท่านั้น ในชีวิตประจำวันเวลาอยู่กับครอบครัวก็เห็นว่าครอบครัวไม่ได้เป็นของเรา อยากทราบว่าความคิดเช่นนั้นเป็นจริงหรือว่าเป็นมารมาหลอกหลวง

ท่านอาจารย์ ไม่มีมารมาหลอกลวง ความเห็นนั้นเป็นธรรมแล้ว แต่มารมาหลอกลวงต่างหากว่าความเห็น
เช่นนั้นอาจจะผิดไป จงอย่าเชื่อคำหลอกลวงของมารเลย ผู้เห็นเช่นนี้มีไซ้ของง่ายต้องพิจารณาถึงพระไตร
ลักษณ์จึงจะเห็นได้

๑.ผู้ถาม ปฏิบัติธรรมะแล้วก็มีความสุข

ท่านอาจารย์ ก็ถูกละซี ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุข ไปหาสุขที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว ในชีวิตประจำวันก็หา
ความสุข ทำบุญทำทานก็หาความสุข จะเอาอย่างไรอีก ให้สังเกตอีกนัยหนึ่งว่า ความสุขที่เราได้รับนั้น ทำ
ให้คนอื่นได้รับความทุกข์เดือดร้อนหรือไม่ ถ้าทำให้คนอื่นเดือดร้อนมันก็ยังไม่ทันถูก

๒.ผู้ถาม ขอกราบเรียนถามว่า ถ้าร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ เมื่อมี ร้อน มีหนาว เราารู้สึก คือรู้ที่ใจ ใจผู้รู้
มันรู้สึกเดือดร้อนไปต่าง ๆ นานา ใจนี้มันเป็นธาตุหรือเปล่าครับ ธาตุสี่นั้นพอจะเข้าใจ แต่ตัวรู้ที่สมมุติว่า
เราจะวางนะครับว่าไม่ใช่ของเรา ไม่เที่ยง ตัวรู้นี่คืออะไร เป็นธาตุหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ เป็นธาตุรู้เหมือนกัน ถ้าหากเราไม่ไปถือว่าเป็นเราเสีย ธาตุรู้สักแต่ตัวรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็
สักแต่ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ธาตุรู้สักแต่ว่าธาตุรู้มันทั้งหมดเรื่องกัน

๒.ผู้ถาม ธาตุรู้ไม่ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ธาตุรู้คือผู้รู้นั้นแหละ

๒.ผู้ถาม แล้วถ้าไม่ถือว่าเป็นเรา ถือเป็นใครครับ

ท่านอาจารย์ ถือเป็นสักแต่ว่าปัจจัยกระทบกัน สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ให้เห็นเป็นหน้าที่ของมันของที่
ไม่ใช่เราแล้ววางได้ ถ้าหากว่าเราวางไม่ได้ ก็ไปยึดเป็นของเราเป็นอุปาทาน

๒.ผู้ถาม เมื่อวานนี้ท่านอาจารย์โปรดพระมหาสมณะเกี่ยวกับเรื่อง อนัตตลักขณสูตร บอกว่าคนโดยมาก
เข้าใจว่าไม่มีตัวตน หมายความว่าอย่างไรครับ กระผมขอไต่ถามสั้น ๆ อีกทีหนึ่งครับ ว่าควรจะเข้าใจ
อย่างไรจึงจะถูก

ท่านอาจารย์ คำว่าอนัตตาในที่นี้นั้นนะ ไม่ได้หมายความว่าไม่มี มีอยู่แต่ไม่มีสาระ ตัวคนเรานะมี มีอยู่
เหมือนกัน แต่ว่าหาสาระไม่ได้ คือว่าเกิดขึ้นมาแล้วมันแปรสภาพตั้งแต่เกิดมาจนบัดนี้ นั่งอยู่นี้ก็แปร
สภาพไปเรื่อย ไม่มีสาระแก่นสารอะไร สักแต่ว่าเป็นปัจจัยสืบเนื่องกันไป อย่างเซลล์ตัวต้นมันดับไปตัว
อื่นเกิดมาแทน ตาย-เกิด-ตาย ผลที่สุดหมดปัจจัยแล้วก็ดับหมดเลย นั่นจึงว่าไม่ใช่ของเราคือไม่มีสาระ

๒.ผู้ถาม ถ้าดับหมดธรรมชาติของตัวรู้จะยังมีอยู่หรือจะดับ ไปด้วยครับ

ท่านอาจารย์ เรื่องนี้ต้องแล้วแต่เหตุปัจจัย ถ้าเหตุปัจจัยของผู้รู้ยังมีอยู่ก็ยังไม่ดับ

๒.ผู้ถาม แล้วธาตุรู้มันจะติดต่อกจากชาติหนึ่งไปอีกชาติหนึ่งเรื่อยๆ ใช่มั้ยครับ

ท่านอาจารย์ ถ้าหากว่ายังไม่ทันหมดบริสุทธิ์เด็ดขาด คือมันเข้าไปยึดอยู่ มันก็ยังคงต่อไปเรื่อยๆ

๒.ผู้ถาม ตอนนี้ถ้าหมดบริสุทธิ์ได้แล้ว ธาตุรู้นี้จะหายไปหรือครับ

ท่านอาจารย์ เมื่อเราเข้าใจและไม่เข้าไปยึดแล้ว ไม่มีปัจจัยมันก็ไม่สร้างอะไรทั้งนั้น อันนั้นไม่ต้องพูดกัน
ละ

๒.ผู้ถาม ท่านอาจารย์พูดเรื่องนี้แล้วน่าสนใจ ขอกราบเรียนให้ท่านอาจารย์อธิบายในเรื่องนี้

ท่านอาจารย์ คือว่ามันเป็นภพอันหนึ่งของใจ เมื่อเวลาใจเข้าไปในนั้น ๆ แล้ว มันวางทอดธุระอายตนะ
ภายนอกทั้งหมด อันนั้นเป็นภพของใจ ภพของใจจำเป็นจะต้องมีขันธ ธาตุ อายตนะมีหมด นี้พูดถึงเรื่อง
อายตนะภายใน คือมันคุยอยู่คนเดียว มันมีกระทบกระทั่งอยู่คนเดียว มันรู้เรื่องของมันอยู่คนเดียว อะไร
ทั้งหมดมีเหมือนอายตนะภายนอกนี้แหละ

๑.ผู้ถาม ที่ท่านอาจารย์กล่าวนี้หมายความว่า จิตนี้มันมีขันธห้าพร้อมอยู่ในตัวของมันหรือครับ

ท่านอาจารย์ ใช่มั้ย ไม่ใช่มีแต่ขันธห้า อายตนะทั้งหลายก็มีด้วย ถ้าไม่มีมันจะเอาอะไรมาเกิด จิตนี้มัน
สร้างของมันไว้สองภพ ภพนี้ดับไปแล้วมันก็ไปถือเอาภพอื่นต่อไป ผู้ภาวนาถึงขั้นความสงบพิจารณาเห็น
ว่าหมดกิเลสแล้วก็อยู่เฉย ๆ นั้นแหละคือสร้างภพใหม่ไว้ให้ตัวเอง

๑.ผู้ถาม ตามความเห็นของผมคือเราต้องอาศัยปัจจัยสี่ ในการที่จะช่วยเหลือคนอื่น ตัวเราเองก็ต้องอาศัย
ปัจจัยสี่ จุดหมายของเรามันมีอยู่เพียงเท่านี้ใช่มั้ยครับ

ท่านอาจารย์ เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ มันก็ต้องอาศัยปัจจัยสี่ ถึงแม้ว่าเราจะว่าปัจจัยสี่เป็นทุกข์ก็ตาม แต่เราเกิด
ขึ้นมาทุกข์ก็ต้องอาศัยทุกข์ไปเสียก่อน ถ้าหากว่าเราเข้าไปยึดมั่นจริงๆ จังๆ มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมา ถ้าหาก
ว่าเราไม่ไปยึดเป็นเพียงเครื่องอาศัยมันก็ไม่มีการเกิดขึ้น เหมือนเราจะต้องการข้ามน้ำด้วยเรือ เราต้อง
อาศัยเรือ พอไปถึงฝั่งแล้วเราก็ติ้งเรือไม่เอาเรือไปด้วยเหมือนๆ กัน

๒.ผู้ถาม ตามจิตวิทยาของฝรั่งบอกไว้ว่า ถ้ามีอารมณ์ภายในใจต้องมีการแสดงออกถึงจะระบายอารมณ์
นั้นได้ ท่านอาจารย์มีความเห็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว ถ้าไม่แสดงอาการออกมา คือไม่ระบายออกมามันก็ยังคงค้างอยู่แต่ไม่ได้หมายความว่า
หมดแล้ว แต่ถ้าปฏิบัติเข้าถึงธรรมแล้ว ไม่มีการแสดงอาการออกมาก็หมดได้

๒.ผู้ถาม ความตายคืออะไรครับ

ท่านอาจารย์ ตาย หมายถึงความแตกดับของร่างกาย หรือเรียกว่าความสลายไปของสภาพอันหนึ่ง จิตก็มี
สภาพให้นึกคิดปรุงแต่งโน่นนี่เหมือนกัน เมื่อมันดับจากอารมณ์นี้แล้วก็ไปปรุงแต่งอารมณ์อื่นต่อไป
เรียกว่าเกิดอารมณ์ใหม่ต่อไป จิตก็มีการ เกิด-ดับ เหมือนกัน เรียกว่าภพน้อยภพใหญ่ทั้งที่ขณะยังมีชีวิตอยู่
นี้

๒.ผู้ถาม ผมอยากจะเปรียบเทียบศาสนาพุทธกับคริสต์ ศาสนาคริสต์สอนเรื่องวิญญาณ วิญญาณนี้เป็น
อัตตาเป็นตัวเป็นตน เมื่อตายแล้วมีการขึ้นสวรรค์ตกนรกเวลาทำดีหรือทำชั่ว ถ้าจะเปรียบกับศาสนาพุทธ
จิตก็คล้าย ๆ วิญญาณใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์ คล้ายกัน คือจิตกับวิญญาณในพุทธศาสนาก็มี เรียกชื่อว่าจิตก็มีวิญญาณก็มี คือว่าผู้ที่สร้าง
กรรม รับกรรม คือตัวจิตหรือวิญญาณนั่นเอง แต่ทางพุทธศาสนาไม่ได้ถือว่าพระเจ้าเป็นคนส่ง ถือกรรม
นิमितติ นิमितป็นคนส่งให้ขึ้นสวรรค์ตกนรก ส่วนคริสต์ศาสนามีพระเจ้าเป็นคนส่ง ผิดกันเท่านั้นแหละ

เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา

สอนชาวไทยที่อยู่ในจีนีย์ ที่วัดพุทธรังษี นครจีนีย์

มนุษย์คนเราเกิดมามีความปรารถนาอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งต้องดิ้นรนแสวงหาด้วยอาการต่างๆ กันสุดแท้
แต่ความสามารถของตน ตั้งต้นแต่ศึกษาหาความรู้ใส่ตัวแล้วประกอบอาชีพนั้นๆ เป็นต้น แต่ถึงกระนั้นก็
ยังไม่ประสบผลสำเร็จ สิ่งที่ว่านี้คือ ความสุขความต้องการของตน นี่แหละเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการอย่าง
ยิ่ง ความสุขนี้ไม่มีขอบเขตว่าขนาดไหนที่มนุษย์เราต้องการ พวกกันงมหาเหมือนกับงมเข็มในมหาสมุทร
งมเท่าไรๆ ก็ไม่พบสักที เป็นที่น่าสลดสังเวชมาก พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระ โพธิสัตว์
เห็นมนุษย์เรางมงายอยู่อย่างไม่รู้จักความหมายของตน และผลที่ตนจะพึงได้นั้นก็ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็น
อะไร ฉะนั้นพระโพธิสัตว์จึงปรารถนาพระโพธิญาณเมื่อสำเร็จแล้วจะโปรดสัตว์ที่หลงงมงายอยู่นั้นให้
เห็นทางไป เมื่อตรัสรู้แล้วก็ได้อุทิศสำหรับสอนมนุษย์ถึง ๔๕ ปี จึงเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน มนุษย์

โดยมากก็ยังหาความสุขที่ตนต้องการไม่เห็นจนกระทั่งบัดนี้ ถึงอย่างไรธรรมะที่พระองค์สอนนั้นยังส่องแนวทางให้เราได้ปฏิบัติสองอย่างคือ ประโยชน์โลกนี้และประโยชน์โลกหน้า อันจะนำเราให้ถึงสันติ คนเราเกิดมาด้วยเหตุปัจจัย คือความดี และความชั่ว ดีก็ยึดเอาไว้ ชั่วก็ถือเอาไว้ แต่ทำดีแล้วยึดเอาไว้ให้ผล คือ เกิดมาได้รับความสุข ความช้วนั่นทำแล้วยึดเอาไว้ให้ผลคือ เกิดมาได้รับความทุกข์นานัปการ คนจะต้องเวียนว่ายอยู่ในโลกนี้ด้วยประการฉะนี้ เมื่อเกิดมาแล้วจำต้องดำเนินชีวิตต่อไป ประกอบอาชีพแต่ในทางสุจริต อย่าคิดน้อ โกงเขาด้วยประการต่างๆ ฯลฯ จะทำตนเองให้เดือดร้อนและคนอื่นเดือดร้อนด้วย พระพุทธองค์ตรัสว่า คนเราเกิดมาได้ชื่อว่าเป็นญาติวงศ์กันด้วยเกิดร่วมชาติร่วมโลกกัน ถึงอดีต อนาคต ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง บางทีบิดามารดามาเกิดเป็นลูกเป็นหลานของเราก็ได้ แม้แต่ สุนัข สุนัข หรือวัว ควาย ที่อยู่ในทุ่งไร่นา ทุ่งนา ก็อาจจะเป็นพ่อแม่หรือลูกหลานของเราก็ได้ ฉะนั้นจึงอย่าทำการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้ถือว่าเขาเหล่านั้นเป็นญาติของเรา อย่างน้อยก็เป็นญาติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น จงรักแลเคารพปรองดองสามัคคีมีเมตตาปราณีซึ่งกันแลกัน คนเราเกิดมาแม้จะไม่ได้มีความสุขอันยิ่ง สุขเพียงเท่านี้ก็พอแล้ว นี้เรียกว่าความสุขในปัจจุบัน

ความสุขในปรโลกนั้นเอาฝังไว้ในใจ เพราะกายนี้แตกดับแล้วใจจะต้องเกิดอีก สุขอันใดซึ่งเกิดจากคุณงามความดีเป็นต้นว่า ทำบุญ ทำทาน รักษาศีล เจริญเมตตา ทำสมาธิภาวนา ถึงภายนอกไม่เห็นผล แต่ภายในปรากฏชัดด้วยตนเอง ปลาบปลื้มซาบซึ้งด้วยใจของตนเอง นั้นแลจงเก็บรักษาไว้ให้ดี เวลาตายที่พึงอื่นนอกจากนี้แล้ว ไม่มี ที่พึงอันนี้ใครก็รู้ด้วยไม่ได้เว้นแต่ตัวของเราเอง อันนี้เรียกว่าสุขในปรโลกอันบุคคลหาได้ยาก

สุขอย่างยิ่งได้แก่สุขอันปราศจากสิ่งเกี่ยวข้องทั้งปวง สุขอันใดถ้ายังแสวงหาอยู่ สุขอันนั้นเรียกว่า สุขไม่พอ สุขเจอทุกข์อยู่ สุขอันใดหมดอยาก หมดทะเยอทะยานอิมพอแล้ว หยุดนิ่งอยู่กับที่ สุขอันนั้น พระพุทธเจ้าท่านว่า สุขอิมแล้ว พอเต็มทีบริบูรณ์แล้ว วัตถุภายนอกไม่ว่ามีมากมีน้อยไม่เป็นปัญหา นั้นเป็นเพียงเงาแห่งความสุขเท่านั้น ความสุขอันแท้จริงได้แก่ความสุขที่ปราศจากความอยากนี้ เพราะความอยากนำให้เกิดความไม่อิม ไม่พอในของที่มีอยู่และไม่มี เมื่อกายตายแล้วความอยากนั้นก็ยังติดตามใจอยู่

เหตุนี้จึงให้พากันรักษาใจด้วยการทำภาวนาสมาธิให้สงบ หัดสมาธิ คือ หัดให้ใจอิม คือ หัดให้มันพอ เราเคยสงสัย เคยปรุง เคยแต่ง อยู่ตลอดเวลา ยิ่งคิด ยิ่งหิว ยิ่งปรุงยิ่งแต่ง ยิ่งหิว เรียกว่า ไม่มีความอิมความพอ เรามาหัดสมาธิหัดหยุดคือ ให้เห็นโทษในเรื่องยุ่ง ในเรื่องวุ่นวาย หัดทำความสงบอบรมจิต ตั้งสติควบคุมจิต ผู้มันคิดนั้นแหละให้มันอยู่จุดเดียว ให้มันนิ่ง พิจารณาอยู่ในจุดเดียวคือ ลมหายใจเข้า ออก สติ คุมอยู่ตรงนั้น วิธีที่ให้จิตอิม จิตพอ มีวิธีเดียวนี้

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

การหัดภาวนาอย่าไปคิดมาก อย่าไปคิดคาดสูงเกินขอบเขต การภาวนาจะถึงมรรคผลนิพพานหรือจะถึงญาณ สมาธิ สมาบัติ อย่าไปคิด เราคิดแต่เพียงว่าเราจะสำรวมใจให้สงบอยู่ในที่เดียว เป็นเอกัคตารมณ์ เอกัคตาคจิต เราพยายามทำจิตนิ่งอยู่ในที่เดียว อารมณ์เดียว เท่านั้นก็เป็นใช้ได้ ส่วนอื่นซึ่งมันจะเป็นต่อไปละเอียดยกลงไปหรือว่าจะเป็นอย่างอื่นต่อไปอีก เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก นี่เป็นพื้นฐานของธรรมทั้งหลายที่จะถึงมรรคผลนิพพาน ฌาน สมาธิ สมาบัติ อยู่ที่ตรงจิตเป็นหนึ่งเสียก่อน ถ้าหากเราตั้งตรงนี้ได้แล้วจะเชื่อตัวเองว่า มรรคผลนิพพาน ฌาน สมาธิมีจริงหรือไม่ พุทธศาสนาสอนให้คนละชั่วทำดี ได้รับความสุขจริงหรือไม่

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

ตอบปัญหาธรรมภายหลังนั่งภาวนา

๒.ผู้ถาม ขอกราบเรียนถามว่าจะมีวิธีใดช่วยให้จำได้ดีครับ

ท่านอาจารย์ มีอันเดียว คือ บำรุงสติ สัญญา คือ ความจำ สติหากไม่ควบคุมสัญญามันก็จำไม่อยู่ สัญญามันไปจำ จำแล้วก็ทิ้ง สติคุมไว้มันจึงค่อยอยู่

๒.ผู้ถาม จิตของเราเป็นสิ่งที่ไปเกิดใหม่ได้ และจิตดวงนั้นสามารถสะสมทุกสิ่งทุกอย่างที่มาจากอดีต แล้วเวลาเราเกิดใหม่เราจะจำเรื่องในอดีตได้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ มันไม่ทั่วกัน ความจำในอดีต ในเวลาที่ตายไปแล้วเกิดใหม่ ความจำนั้นมันหายสูญไปหมด เวลาที่ตายบรรดาความจำที่ดี ความปรุ่ความแแต่ก็ดี ความคิดนึกอะไรทั้งหมดไปรวมอยู่ในก้อนเดียว หากผู้มีบุญวาสนาบารมีที่ได้สั่งสมไว้ เคยอบรมไว้ในอดีตชาติ เวลาที่ตายไปมันยังสามารถที่จะจำได้อยู่ในความรู้สึกในขณะที่ไปเกิดใหม่ก่อนที่จะปฏิสนธิ เวลาปฏิสนธิจริงๆ แล้วไม่มีเลย หายหมดไม่รู้สักอะไร มีแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียวที่รู้อยู่เมื่อปฏิสนธิอยู่ในครรภ์ หากว่าบุญวาสนาอย่างนั้นได้สร้างไว้มากพอเกิดขึ้นมาก็ระลึกได้ จิตดวงนั้นที่มันไปเกิดนั้นมันคล้ายกันกับเม็ดมะม่วง เม็ดมะม่วงแต่ละลูกนั้นมันรวบรวมเอาไว้หมด ตั้งแต่ ราก ลำต้น และใบ ตลอดถึง ผลและดอก อยู่ในที่แห่งเดียว แต่เวลาที่มันไปเกิดก็หมายความว่ามันไปตกลงในดิน ถูกน้ำถูกดินชุ่ม มันก็ค่อยแตกออกมา ปรากฏเป็นราก เป็นลำต้น ตลอดถึงเป็นลูก เป็นผล จิตของเราเวลาที่มันตายมันก็รวบรวมเอาบุญ เอาบาป เรื่องกิเลส หรือเรื่องสารพัด ทั้ง

ปวงหมดก็รวมไว้ในแห่งเดียวฉันนั้นเหมือนกัน เวลาแตกขยายเป็นราก เป็นใบ เป็นต้น ก็เหมือนกับมัน ระลึกได้ทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด

๒.ผู้ถาม เด็กอายุประมาณ สอง-สามปี บางทีพูดถึงชาติก่อน หรือว่าเขามีบุญวาสนาที่พอจะระลึกถึงชาติ ก่อนได้ ใช่หรือไม่

ท่านอาจารย์ มี บางคนเมื่อเกิดมาเป็นเด็กๆ พอระลึกได้ แต่เมื่อโตๆ มากี่ซักรจะลืมๆ ไปมีมากเหมือนกัน โดยส่วนมากพวกนี้เมื่อเกิดใหม่ในระหว่าง ๓-๔ ขวบ หรือ ๔-๕ ขวบ ระลึกชาติได้ พวกนี้มักเป็นพวกที่ ตายแล้วรีบเกิดเร็วๆ มันไม่ได้ไปเสวยทนทุกข์ทรมานหรือไม่ได้ไปเกิดเป็นอย่างอื่นอีก พวกกลับชาติตาย เร็วๆ เกิดเร็ว ๆ โดยมากมักเป็นอย่างนั้น หนึ่งเด็กไม่มีภาระมากจึงจำได้ พอแก่ภาระมากก็ลืมหมด

๒.ผู้ถาม เมื่อพระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระอรหันต์สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วดวงจิตยังมี อยู่หรือเปล่าหรือว่าจิตมันลอยไปในภพของพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์แล้ว

ท่านอาจารย์ ความเข้าใจของเรานั้นมิใช่เราเห็นท่านก็หาไม่ จิตของพระพุทธเจ้าหรือของพระ อรหันต์ทั้งหลาย ท่านรู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งสารพัดทุกอย่างแล้ว ทอดธุระปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถึงจะพบท่านก็ปล่อยวางได้ด้วยอุบายปัญญาอันชอบของท่านแล้วอยู่เป็น สุขในโลกนี้ เวลาธาตุแตกขั้นระดับใช้การไม่ได้แล้ว จิตของท่านก็ไม่ทราบว่าจะไปใช้อะไรอีก ไม่มีเหตุ ปัจจัยอะไรที่นำมาใช้ต่อไป จิตของท่านจะเรียกว่าเกิดก็ไม่ใช่ ไม่เกิดอีกก็ไม่ใช่ เพราะไม่มีปัจจัยที่จะนำ ให้เกิดและไม่เกิด ของพรรคนี้รู้เฉพาะตนเอง จะไปเดาไม่ได้ ผิดหมด

๒.ผู้ถาม พระอรหันต์นั้นเมื่อดวงจิตของท่านไม่มีงานทำแล้วมันหายไปไหนครับ

ท่านอาจารย์ อย่าไปพูดถึงเรื่องนั้นเถิด มันสูงเกินไป เดียวคนจะเบื่อพระนิพพาน

๒.ผู้ถาม ผมคิดเรื่องนี้มาตั้งสองปีแล้ว

ท่านอาจารย์ คิดเท่าไรก็ไม่ออกถ้าหากเราไม่เข้าถึงตรงนั้น ไม่เห็นตรงนั้นไม่รู้เรื่องเลย พูดก็ไม่รู้เรื่องว่า ความดับเป็นความสุข ตั้งร้อยปีก็ไม่รู้เรื่อง ถ้าหากเราไม่ไปเห็นตรงนั้น เรื่องอันนี้เป็นของเฉพาะส่วนตัว เรามาพูดกันนี้เป็นสมมุติบัญญัติเท่านั้น อันนั้นมันนอกเหนือไปจากสมมุติบัญญัติแล้ว เราพูดอันนั้นมัน พูดไม่ถูก มันเป็นของเฉพาะส่วนตัว เราอยู่ในโลกิยะ เราไปพูดถึงเรื่องโลกุตระ พูดได้แต่ชื่อไม่เห็นตัวก็

ไม่รู้เรื่อง ก็ดีเหมือนกันคิดกันมาตั้งสองปีแล้วนับว่าสนใจพอใช้ จงมาเริ่มต้นปฏิบัติตามสติปัญญานี้เสียก่อนจึงจะเข้าใจได้

๒.ผู้ถาม คนที่เข้าถึงโลกุตระแล้ว สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว แล้วจะกลับมาเกิดเป็น โลกิยะหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ โลกุตระมีหลายอย่างเช่นพระโสดา พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ สองพวกเบื้องต้นตายแล้วมาเกิดอีกบำเพ็ญบารมีต่อจึงได้สำเร็จพระอรหันต์ สองพวกหลังไม่ต้องเกิดอีก ไปบังเกิดในที่สูงหรือนิพพานเลย

๒.ผู้ถาม ชาวต่างประเทศส่วนมากมีความคิดเห็นในเรื่องพุทธศาสนาที่ว่าถึงโลกุตระแล้วไปเป็นพรหมหรือสวรรค์ ดังนั้นจึงอยากให้คุณอาจารย์อธิบายเรื่องโลกุตระทางพุทธศาสนาอีกครับ

ท่านอาจารย์ เรื่องมหายาน หรือศาสนาที่เชื่อพระเจ้า โลกุตระของเขาหมายถึงสวรรค์หรือพรหมเท่านั้น เขาจึงเข้าใจอย่างนั้น ส่วนโลกุตระฝ่ายหินยาน กล่าวถึงโลกุตระมีสองด้วยสามารถละกิเลสได้แต่ไม่หมดเป็นพระโสดา พระสกิทาคามี ตายไปเกิดที่สวรรค์แล้วกลับลงมาเกิดอีก ๒-๓ หรือ ๗ ชาติ ทำให้สิ้นทุกข์ได้ พระอนาคามีตายแล้วไปเกิดพรหมโลก ทำที่สุดทุกข์ในที่นั้นไม่กลับลงมาเกิดอีก นี้อย่างหนึ่ง ส่วนพระอรหันต์ทำที่สุดทุกข์ในโลกนี้แล้วนิพพาน ไม่ต้องมาเกิดอีก

ส่วนมหายานหรือศาสนาเชื่อพระเจ้า ถือว่าทำดีถึงที่สุดแล้วได้ไปเกิดเพียงสวรรค์หรือพรหมโลกเท่านั้น ความดีในทางพุทธศาสนาต้องละชั่วจึงสิ้นทุกข์ได้ ถ้ายังยึดอันใดอันหนึ่งอยู่ยังไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ แต่ศาสนาคิดไม่ถึงหรือทำไม่ได้จึงเห็นเพียงแค่นั้น

๒.ผู้ถาม การบรรลุพระโสดาก็ดี พระสกิทาคามีก็ดี สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็ดี ถือว่าเข้าโลกุตระธรรม นอกนั้นไม่ใช่โลกุตระธรรมใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ถูกแล้วโลกุตระมีสองชั้น ชั้นหนึ่งยังเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ แต่น้อยที่สุดคือ ๒-๓ ชาติเท่านั้น หรือ ๗ ชาติ ชั้นที่สอง ถึงพระอรหันต์แล้วนิพพานเลย

๒.ผู้ถาม สมมุติว่าเสียชีวิตเมื่อตอนเป็นสกิทาคามี เมื่อมาเกิดจะต้องทำเป็นโสดาก่อนแล้วจึงค่อยเป็น

สภิกทาคามิ ไช้ไหมครับ

ท่านอาจารย์ มันก็ต้องเป็นไปตามลำดับเหมือนกัน แต่ว่ามันไปอย่างรวดเร็ว บางทีถึงพระสภิกทาคามิเลยก็ได้ ถ้าธรรมเทศนาไปตรงกับภูมิของตนเข้า

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๕
สนทนาธรรม ที่วัดพุทธรังษี

๒.ผู้ถาม ผมมีโรคประจำตัวปรากฏอาการเป็นครั้งคราว เมื่อยี่สิบปีที่ผ่านมา ปรากฏอาการในสมองคล้ายมีอะไรมาดันเจ็บมากที่ศีรษะ ตรวจแล้วไม่ใช่เนื้องอก ไม่พบพยาธิสภาพในสมอง ผมไปรักษาตัวที่ลอนดอนแพทย์ฉีดยาให้ อาการของโรคหายไปถึงห้าปีหลังจากนั้นปรากฏอาการเป็นครั้งคราว เป็นๆ หายๆ อยู่เรื่อยมา จนถึงปัจจุบันนี้ ตอนนี้อยู่มา ๔ วันแล้ว อีกหน่อยคงเป็นอีก ไม่อยากจะไปผ่าตัด ไม่อยากฉีดยาด้วย พยายามที่จะหัดภาวนา อยากทราบว่าจะมีวิธีแก้หรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ มันอยู่ที่ใจของเรา ถ้าหากใจของเราสงบมีพลังเพียงพอสามารถที่จะปล่อยวางไม่ยอมเข้าไปยึดในเรื่องความเจ็บนั้นได้ คือยอมสละคล้ายว่าทิ้งเลย เป็นของเนาเบื่อหน่ายเป็นโทษทุกข์มานาน ทิ้งเลย ยอมสละในปัจจุบัน เมื่อจิตมีพลังเต็มที่หายได้เด็ดขาด

๒.ผู้ถาม แนวของการปฏิบัติที่จะปล่อยวางมีอะไรบ้างครับ

ท่านอาจารย์ วิธีที่จะปล่อยวางมีสองอย่าง โดยเฉพาะเรื่องการต่อสู้เวทนา มันปวดตรงไหน มันเจ็บตรงไหน เวทนาเกิดขึ้นตรงไหน กำหนดเอาใจไปไว้ตรงนั้น จดจ้องเฉพาะตรงนั้น รู้อยู่สิ่งเดียวไม่ต้องให้มันแผ่สายไปที่อื่น พอจิตแน่วแน่ จ้องมองเฉพาะความเจ็บอยู่อย่างนั้น พังพิจารณาถึงเรื่องความเจ็บอันนั้น บางครั้งบางคราวเมื่อจิตรวมสงบได้ อาจแตกกระจายหายวับไปได้ก็มี บางทีเมื่อเราเอาจิตเข้าไปถึงตรงนั้นไปจ้องอยู่ตรงนั้นรวมวูบลงไปหายเลยก็มี หรือมีฉะนั้นเราทอดธุระอย่างที่อธิบายมาให้ฟังแล้ว อันนี้เป็นก้อนทุกข์มันทุกข์ทรมาณมานานแล้ว คราวนี้อะไรก็ทิ้ง เลยเราจะกำหนดเอาใจผู้เดียว ใจผู้ที่เป็นเห็นมันทุกข์ รู้สึกว่ามันทุกข์จับเอาเฉพาะความรู้สึก ไม่ต้องไปทำความรู้สึกกับผู้ทุกข์ จับความรู้สึกผู้ที่เป็นจ้องอยู่อันเดียว พอจิตอันนี้มีพลังหายได้เหมือนกัน

๒.ผู้ถาม เมื่อเรารู้สึกเจ็บ ความเจ็บมันอยู่ที่สมองหรืออยู่ที่ใจ

ท่านอาจารย์ มันพูดยาก ต่อเมื่อสงบใจจนกระทั่งมันวางหมดเสียก่อน แล้วมีใจเหลืออยู่นิ่งหนึ่งจึงจะรู้สึก ว่าใจกับสมองนั้นคนละเรื่องกัน เดียวนี้มันยังเกี่ยวเนื่องกันอยู่มันยังแยกกันไม่ทันออก จะพูดอันนี้มันก็ ไปถูกอันนั้น จะพูดอันนั้นมันก็ไปถูกอันนี้ พูดถึงใจไปถูกเซลล์ จะพูดถึงเซลล์ไปถูกใจ พูดเจ็บก็ไปถูกใจ พูดใจก็ไปถูกเจ็บ เมื่อใจมันวางหมดความเจ็บไม่มี มันไปเหลืออันหนึ่งของมันต่างหาก มันไม่ปรากฏจึง ค่อยไปรู้สึกที่ใจกับสมองมันแยกคนละอันแต่ว่าเมื่อยังมีชีวิตอยู่มันทำงานร่วมกัน

๒.ผู้ถาม การปฏิบัติของผมยังเข้าไม่ถึง จากที่ท่านอาจารย์อธิบาย ผมเข้าใจว่าทุกๆ ไปแยกกายกับใจไม่ได้ ถ้าหากเอาเม็ดมาริดก็ต้องรู้สึกเจ็บ ต่อเมื่อใจสงบแน่วอยู่ที่อารมณ์หนึ่งก็ไม่รู้สึกเจ็บ เพราะใจไม่ไป เกี่ยวข้องกับกายในขณะนั้น คิดว่าพวกโยคีคงจะใช้วิธีอันนี้ต่อสู้กับความทุกข์ไข้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ก็ใช่ละซี คือว่าเขาแยกใจออกจากกาย เขาแยกออกจากกันได้ คนเราเวลาจะตายมันไม่เอา เซลล์อะไร ใจมันไปของมันต่างหาก เซลล์ต่างๆ นั้นมันมีอยู่แล้วใจจึงมาใช้ แต่เวลาตายเราไม่ได้เอาเซลล์ ไปด้วย ไปสร้างเอาใหม่

๒.ผู้ถาม ขอรบกวนเรียนถามว่าเมื่อเราจะฝึกหัดใจให้แน่วแน่แล้วทำไมจะต้องพิจารณาภายในให้เป็นสิ่งปฏิภูล เป็นอสุภะ มันไม่ใช่สิ่งปฏิภูลไม่เป็นอสุภะ มันเป็นแค่เซลล์และธาตุ ผมไม่เห็นด้วยที่มันเป็นอสุภะ ปฏิภูล

ท่านอาจารย์ ปฏิภูล หมายความว่า เป็นของสกปรก การล้างหน้าล้างตานั้นไม่ใช่ของสกปรกหรือ ทำไมไม่เห็น พิจารณาเห็นเป็นของปฏิภูลเป็นธาตุ เพื่อไม่ให้ติดในกายเห็นเป็นสักแต่ว่าของปฏิภูล เป็นธาตุใจไป ยึดเอาต่างหาก แท้จริงแล้วไม่ใช่กายของเรา ก็ปล่อยวางยังเหลือแต่จิต

๒.ผู้ถาม กายนอกสกปรก แต่ภายในมันไม่ได้เป็นเช่นนั้นครับ

ท่านอาจารย์ น้ำเลือด น้ำหนองสกปรกใหม่ น้ำมูก น้ำลาย น้ำปัสสาวะ อูจจาระสกปรกหรือไม่

๒.ผู้ถาม ไม่เห็นว่าสกปรก มันเป็นแต่ธาตุน้ำและธาตุดิน

ท่านอาจารย์ ถ้าไม่สกปรกต้องล้างมือทำไม เวลาผ่าตัดล้างมือหรือไม่

๒.ผู้ถาม ใช่ครับ เป็นความจริงอย่างที่ท่านอาจารย์พูด

ผมไม่อยากจะเทียบศาสนาพุทธกับศาสนาคริสต์ ศาสนาคริสต์เขาไหว้พระเจ้า และขอให้พระเจ้า ช่วยเหลือประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่งเพื่อให้เรื่องนั้นๆ สำเร็จหรือดีขึ้น ในทางพุทธศาสนาเขา

ทำกันอย่างนี้หรือเปล่า เราควรที่จะกราบไหว้พระพุทธเจ้าแล้วให้ท่านช่วยเหลือด้วยประการต่างๆ หรือไม่

ท่านอาจารย์ เบื้องต้นทุกศาสนาต้องมีศาคดาเป็นสรณะ ถือเอาศาคดาของตนเป็นที่พึ่งหวังเหนี่ยวจิตใจไว้ ถือว่าศาคดานั้นๆ เป็นผู้ดีแล้ว จึงเอาศาคดานั้นๆ มาเป็นเครื่องระลึกเพื่อเราจะได้อะไรมาทำหน้าต่อไป แต่ว่าตอนที่ท่านนั้นต้องทำด้วยตนเอง ฝ่ายทางศาสนาคริสต์ เราทำเองแทบล้มแทบตายได้อะไรมาก็บอกว่า พระเจ้าช่วย เพราะถือพระเจ้าช่วยอย่างเดียว ศาสนาพุทธถือว่าตนเองเป็นคนทำ ตนเองเป็นคนได้รับทั้งดีและชั่ว ศาสนาคริสต์บอกว่าดีและชั่วพระเจ้าให้ทั้งๆ ที่ตนทำอยู่เองมันผิดกันตรงนี้

อะไรๆ ก็จะให้พระเจ้าช่วยทั้งหมด ไปใช้แต่พระเจ้าบาปนะพระเจ้าเอาไว้บูชา เอาไว้เป็นเครื่องระลึก เราระลึกถึงพระเจ้าแล้วเราจะทำอย่างไรพระเจ้า ไม่ใช่เอาพระเจ้ามารใช้

๒.ผู้ถาม ถ้าหากเราเอาพระเจ้ามารใช้ในทางที่ดีจะถูกต้องหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ถึงทางที่ดีก็เหมือนกัน เอาพ่อแม่มาใช้ในทางที่ดีจะเอามารใช้อย่างไร เอาพ่อแม่มาใช้เลี้ยงลูกจนเติบโตอย่างนั้นหรือ ลูกอาศัยพ่อแม่จนวันตาย แล้วเมื่อไรลูกจะเป็นผู้เป็นคนกับเขาสักที

๒.ผู้ถาม ไม่ใช่เอามารใช้เลี้ยงลูก เวลาเราจะปรึกษากับคุณพ่อคุณแม่ ท่านจะได้แนะนำเราด้วยปัญญา

ท่านอาจารย์ อย่างนั้นก็ใช้ได้ซี พระพุทธเจ้าสอนเราก็สอนอย่างนั้นหรือพระเจ้าสอนเราก็สอนอย่างนั้น แต่อันนี้จะให้ท่านลงมือลงแรงรับบาปปรับกรรมไปด้วยอย่างไรได้

๒.ผู้ถาม บางลัทธิบอกว่าพวกเทพต่างๆ สามารถบันดาลให้เป็นไปต่างๆ ได้ ในศาสนาพุทธมีเช่นนี้หรือไม่ เวลาเราต้องการความช่วยเหลือพระพุทธเจ้าจะช่วยบันดาลให้เราหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ เรื่องเทพต่างๆ พุทธยาก เป็นสิ่งที่ไม่ปรากฏด้วยกาย พระพุทธเจ้าเอาไว้เหนือนอกเหตุผล ส่วนข้อเท็จจริงมาเอาตรงที่ว่า พระพุทธเจ้าสอนทุกสิ่งทุกประการให้ทำด้วยตนเอง เช่นสอนให้รับประทาน อาหาร พระองค์ไม่ได้ป้อน สอนให้รับประทานอย่างนั้นๆ แล้ว ต่างคนต่างรับประทานเอง พระองค์สอนแล้วจะตามไปป้อนทุกคนอย่างนั้นไม่ได้ ทางพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้ ส่วนที่จะมีรสเอร็ดอร่อยนั้นแล้วแต่บางทีมันอาจจะมีเทพ มีภูตผีปีศาจ อะไรเอายาพิษหรือรสชาติเอร็ดอร่อยมาใส่ อันนั้นไม่ต้องพูดถึง เพราะเป็นของไม่มีตัว เป็นของนอกเหนือเหตุผล ศาสนาพุทธสอนสิ่งที่มีเหตุผล นอกเหนือจากเหตุผลแล้ว สิ่งมหัศจรรย์จะรู้เฉพาะพวกที่รู้ด้วยกัน อย่างที่พูดมานี้แหละเทพมาบันดาลบันดาลอะไรต่างๆ ไม่มีใครรู้เห็นด้วย พระองค์ไม่พูด จะพูดเป็นบางครั้งบางคราว โดยเฉพาะพวกที่รู้เหมือนกัน

๒.ผู้ถาม ไม่ทราบว่าเป็นเรื่องอันนี้มันนอกเหนือเหตุผลหรือเปล่าแต่อยากทราบว่าบางคนสามารถจะรับ บันดาลของเทพหรือของพระเจ้าได้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ก็นั่นละซี มันเหนือเหตุผล มีเหตุผลอะไรที่ว่าเทพบันดาล อะไรเป็นสักขีพยาน ดังนั้นจึงว่าเหนือเหตุผล

๒.ผู้ถาม ผมอยากทราบเรื่องอันนี้เพราะศาสนาจินมหายาน สอนถึงเรื่องพระโพธิสัตว์ครับ เขาบอกว่าถ้า เขาขอความช่วยเหลือจากพระโพธิสัตว์ๆ บันดาลช่วยเราได้ เขาเองเคยได้รับผลด้วย พระโพธิสัตว์ได้ช่วย บันดาลเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามความประสงค์ของเขา แต่เวลาที่ผมศึกษาทางหินยานกลับไม่มีเรื่องเหล่านี้ จึงอยากทราบว่าฝ่ายใดถูกฝ่ายใดผิด

ท่านอาจารย์ มันถูกทุกอันนั่นแหละ มันถูกไปคนละแง่ละมุมกัน พระโพธิสัตว์นั่นเขาถือว่าทุกคนสร้าง บารมีเป็นพระโพธิสัตว์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่เลือกผู้หญิง ผู้ชาย ถึงแม้จะไม่เป็นพระพุทธรูปเจ้าก็ตาม แต่เป็นการ สร้างความดี ถูกตรงนั้น ที่จะเป็นพระพุทธรูปหรือไม่นั่นเป็นอีกเรื่องต่างหาก ส่วนความดีนั้นถูกทุกคน เปรียบอย่างนี้ว่า เราเรียนมหาวิทยาลัยหวังความสำเร็จทุกคน แต่จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ช่างมัน เราเรียน ย่อมได้ความรู้ บางคนก็สำเร็จ บางคนก็ไม่สำเร็จ สำเร็จแล้วบางคนอาจจะไม่ได้ทำงานก็ได้ ศาสนาก็อย่าง ที่อธิบายให้ฟังในเบื้องต้น คือยึดเอาศาสนาสั่งที่เราถือว่าเป็นของดีแล้ว เมื่อเรายึดเอาสิ่งนั้น แล้วเราก็มี อุดสาหกรรมีวิริยะเป็นการช่วยตัวไปในตัว ถึงกวนอิมโพธิสัตว์จะมาช่วยหรือไม่ช่วยเราช่วยเราเอง ถ้าหากเรา ถือว่าพระโพธิสัตว์มาช่วยเราทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เมื่อบางคนสำเร็จ บางคนไม่สำเร็จเราก็จะไปโทษพระ โพธิสัตว์ไม่ยุติธรรม คนที่ได้ผลสำเร็จก็นับถือพระโพธิสัตว์ ส่วนคนที่ไม่สำเร็จก็โทษพระโพธิสัตว์ไม่ดี เราอย่าไปถืออย่างนั้นเลย เรายึดเอาพระโพธิสัตว์เป็นที่พึ่ง ทำตัวอย่างพระโพธิสัตว์ให้สำเร็จไปเลยดีกว่า

๒.ผู้ถาม เวลาเราหัดภาวนา ใจค่อยสงบ อารมณ์ค่อยละเอียดลงๆ เมื่อไรเราจะยกขั้นห้ามาพิจารณา หรือ ว่าเรื่องนั้นมันจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

ท่านอาจารย์ มันจะเป็นอย่างไรปล่อยให้มันเป็นไปเต็มที่เสียก่อน อย่าเพิ่งยกมาพิจารณาเลย มันจะ ละเอียดขนาดไหนก็ให้มันละเอียดไปก่อน บางทีมันอาจจะยกขึ้นมาพิจารณาเองก็ได้ บางทีมันไม่ยกขึ้น มาพิจารณาก็ได้ ถ้ามันไม่ยกขึ้นมาพิจารณาก็ปล่อยให้มันลงเต็มที่ เราค่อยตามพิจารณาทีหลังว่าจิตที่เป็น อย่างนั้นเพราะเรากำหนดพิจารณาอย่างนี้ การกำหนดอย่างนี้มันจึงค่อยลงแบบนี้ เราตามกำหนดให้เข้าใจ เรื่องจิตอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เสียก่อน ต่อไปมันเป็นเรื่องของมัน อย่าเพิ่งอยากได้ความรู้ก่อนไม่ดี ให้มัน เป็นไปก่อนแล้วจึงค่อยรู้ตามหลัง คืออย่าให้ไปฉลาดก่อน โง่ ถ้าไปฉลาดก่อน โง่มันก็เลยไม่ฉลาดสักที

ความโง่มาเสียก่อน ความฉลาดมันจึงมาตามหลัง มันไปรู้ความโง่มันจึงค่อยฉลาด ถ้าไปฉลาดก่อนเลยไม่รู้จักรั้ว รู้จักรั้วนั้นแหละคือความฉลาด

๒.ผู้ถาม ผมเคยไปปิ้ง ไปที่วัดมหาธาตุและได้เสียบเซียมซี เสร็จแล้วไปที่วัดอีกแห่งหนึ่งแล้วได้เสียบเซียมซีอีก ไบเซียมซีทั้งสองวัดก็มีข้อความเหมือนกัน ไปวัดแห่งที่สาม ก็ได้ไบเซียมซีที่มีข้อความเหมือนกันอีก นี่เป็นปรากฏการณ์ครั้งแรก หลายปีต่อมาผมไปปิ้งอีก และทำเช่นนั้นอีก คราวนี้เสียบเซียมซีอยู่สองวัด ปรากฏว่ามีข้อความอย่างเดียวกัน เลยได้รับความประทับใจตั้งแต่นั้นมาความจริงเช่นนี้มันอาจเป็นไปได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ มันเป็นบางครั้งบางคราว ถ้าหากมันแม่นยำอย่างนั้นทุกสิ่งทุกอย่างคนในโลกนี้ก็ไม่ลำบาก ไปอาศัยเซียมซีก็หมดเรื่องทุกอย่าง ต้องการโชคลาภอะไรก็ไปหาเซียมซี ถ้าหากเราไปเชื่ออย่างนั้นเราก็ไม่ต้องเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป คือคอยรับแต่ไบเซียมซีเสียบทายนั้น หรือทำก็ต้องการให้เซียมซีชี้บอกจึงทำ เซียมซีเลยเป็นผู้นำเป็นตัวกรรม เซียมซีก็มาจากคนเป็นผู้เขียน คนจะดีวิเศษกว่าพระพุทธเจ้าอย่างไร พระพุทธเจ้าสอนว่า คนทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่วมิใช่เซียมซีจะมาลิขิตให้เป็นไปตาม

๒.ผู้ถาม ทีแรกผมคิดว่าการเชื่อถือเรื่องเซียมซีอย่างนี้เป็นเรื่องงมงาย แต่พอมาทีหลังมันปรากฏชัดก็ชักจะเชื่อเสียแล้ว

ท่านอาจารย์ มันธรรมดา มันเป็นบางครั้งบางคราว ก็เหมือนกับพวกอาจารย์บอกเบอร์นั้นแหละ พอถูกทีหนึ่งก็ดัง ที่ไม่ถูกเลยไม่เอามาพูดกัน พูดก็ทิ้งให้กรรมบอกว่าบุญไม่มีถึงถูกก็ไม่ได้ คิดไปโน่น

๒.ผู้ถาม ในมหาสติปัญญาสูตร พระพุทธเจ้าท่านทรงพยากรณ์ว่า.....ถ้าปฏิบัติตามนี้แล้วจะได้มรรคผลอย่างเร็วเจ็ดวัน อย่างช้าเจ็ดปี ที่ว่าปฏิบัติตามนี้หมายความว่าต้องปฏิบัติอยู่ทุกนาทีหรือเปล่าครับ หรือปฏิบัติอย่างไรที่ว่าจะอย่างเร็วเจ็ดวันอย่างช้าเจ็ดปี

ท่านอาจารย์ ให้คิดเบื้องต้นเพียงแค่นี้ก็แล้วกัน เห็น รูป เวทนา จิต ธรรม สักแต่ว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลเราเขา จับหลักอันนี้ให้ได้เสียก่อน คำที่ว่า “ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สักแต่ว่า” ลองดูซิเราทำอย่างนี้ มันไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือว่างเปล่าเสียจากสาระแล้วตั้งจิตไว้อย่างนั้นเป็นอารมณ์ลองดูสักเจ็ดวัน แล้วโลกอันนี้มันเป็นอย่างไรก็รู้สึกด้วยตนเองไม่ต้องไปเชื่อคนอื่นว่าสติปัญญา ที่พระองค์เทศน์ไว้เป็นของจริงขนาดไหน

๒.ผู้ถาม ถ้าฟังเสียงสักแต่ว่าได้ยินแล้ว ถ้าหากว่าเราทำได้อย่างนั้นเราก็จำอะไรไม่ได้ละซีครับ

ท่านอาจารย์ แน่นนอนในขณะนั้นจำไม่ได้ เพราะสติปัญญาเป็นโลกุตระธรรม ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นก็ไม่ใช่สติปัญญา เมื่อเห็น กาย - เวทนา - จิต - ธรรม สักแต่กกาย - เวทนา - จิต - ธรรม ทั้งสมมติบัญญัติยังเหลือแต่สภาพธรรม เมื่อจิตออกจากรู้นั้นมาแล้ว จึงจะมองเห็นสมมติบัญญัติชัดเจนแจ่มแจ้งตามเป็นจริงจำได้ ไม่ใช่ไม่จำ แต่จำตามเป็นจริงของมัน ไม่หลงเหมือนเมื่อก่อน การหัดภาวนาต้องหัดให้จิตเป็นธรรม พ้นจากสมมติบัญญัติอย่างนี้เสียก่อน แล้วจึงย้อนมาพิจารณาสมมติบัญญัติให้อยู่กับโลกต่อไป

วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลากลางวัน
แสดงธรรมเทศนา อบรมนักเรียนไทย ที่วัดพุทธรังษี

นักเรียนไทยที่มาเรียนอยู่เมืองนอกจงอย่าพากันลืมพระพุทธรศาสนา เรียนวิชาอาชีพแต่ลืมแก่นแท้คือพุทธรศาสนาเสีย ใช้ไม่ได้ แท้จริงวิชาทุกชนิดที่จะใช้ได้ต้องถือหลักพุทธรศาสนาในตั้ก่อน ถ้าหาไม่แล้วใช้ไม่ได้ ถึงใช้ได้ก็เลอะเหลว ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายตั้งตั้งแต่การศึกษาเล่าเรียนต้องหมั่นขยันอดทนต่อผู้อุปสรรคต่างๆ จึงจะสำเร็จได้ เมื่อสำเร็จมาแล้วจะประกอบอาชีพใดๆ ก็ตาม ต้องตั้งใจทำหน้าที่ของตน อดทนต่อการทำงานนั้นๆ และซื่อสัตย์สุจริตไม่คิดทรยศเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว ไม่เหลียวแลคนอื่นบ้าง ให้มีเมตตาปรานีแก่คนอื่นผู้อื่น เหล่านี้ล้วนแต่พระพุทธรเจ้าสอนไว้ทั้งนั้น ให้คิดเถิดคำสอนของพระองค์เจือปนอยู่ในวิชาอาชีพทุกแขนง ซึ่งจะไม่มีคำสอนของพุทธรศาสนาเจือปนอยู่ด้วยไม่มี พุทธรศาสนาเข้ามาสู่เมืองไทยสองพันกว่าปีแล้ว เหตุนี้ไม่ว่าจะพูดจะทำอะไรทั้งหมดคำสอนของพุทธรศาสนาจะปรากฏในที่นั้นๆ อยู่เสมอ ฉะนั้นจึงขอนักเรียนชาวไทยอย่าลืมเสีย โดยมากเรียนวิชาอาชีพไปเลยลืมหาว่าไม่มีคำสอนของพระพุทธรเจ้าปนอยู่ด้วย ใช้ไม่ได้

ตอบปัญหาธรรมภายหลังธรรมเทศนา

๒.ผู้ถาม ขอกราบเรียนให้ท่านอาจารย์อธิบายเรื่อง จิต กับวิญญาน

ท่านอาจารย์ จิต คือ ผู้คิดผู้นึกนั่นนี่อะไรต่างๆ วิญญาน คือ ผู้รู้สึก ผู้รู้สึกนี้มีแต่ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ปรุงแต่งอะไรเลย วิญญานท่านแสดงถึงวิญญานในขันธห้า คือ วิญญานในขันธห้าสำหรับรับรู้แล้วส่งไปให้เวทนาเสวย สัญญา การจดจำไว้ สังขาร ให้ปรุงแต่ง กับวิญญานในปฏิสนธิให้เกิดมาก่อนรู้อะไรต่ออะไรต่างๆ เพราะวิญญานในปฏิสนธิมาเกิดเบื้องต้นไม่รู้รู้อะไรเลย แม้ตัวมาเกิดก็ไม่รู้ เป็นแต่ตัววิญญานความรู้มีอยู่แต่ไม่รู้รู้อะไรเป็นอะไร

ถ้าจะอธิบายความก็จะต้องตั้งสูตรใหม่ นี่เป็นมติของอาตมานะ เพื่ออธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้น ใจ คือ ตัวกลางเหมือนกับภาษาบ้านเราที่แหละ พูดถึงใจต้องพูดถึงตัวกลางทั้งหมดใจจึงเป็นกลางไม่รู้สึกรู้สึกคิดอะไรทั้งหมด ความคิดนึกเป็นจิต ความรู้สึกเป็นวิญญาณ ความปรุงแต่งเป็นสังขาร ความเสวยอารมณ์นั้นเป็นเวทนา ออกจากใจทั้งนั้น ถ้าเราอยากรู้ใจที่แท้จริงแล้ว ต้องกลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ความรู้สึกนึกคิดหายหมด แม้แต่ความโลภ โกรธหลง หรือสรรพกิเลสทั้งปวงหายหมด แต่มันรู้ว่าผู้รู้มันยังมีอยู่นั่นคือใจแท้ *นโม ปุพฺพ คมฺมมา ธรรมํทํหลายมีเวทนา สัญญา สังขาร และสรรพกิเลส ทั้ปวงมีนิรวณห์ห้า เป็นต้น ล้วนเกิดจากใจ* ออกจากความเป็นกลางแล้วจึงเป็น เวทนา สัญญา สังขาร จิตคือผู้คิดนึกโดยทั่วไป แต่เมื่อไปคิดนึกตามอารมณ์ที่เป็นกิเลส เช่น นิรวณห์ห้าก็เรียกว่านิรวณห์

๒.ผู้ถาม ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน ท่านยังมีความต้องการที่จะช่วยให้มนุษย์ในโลกนี้พ้นทุกข์อยู่หรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ก่อนที่จะปรินิพพานสามเดือน พระองค์ทรงปลงอายุสังขาร คือ จะไม่เที่ยวโปรดสัตว์ละ (หมายความว่าตั้งต่อความตายอย่างเดียว) ผลที่สุดเมื่อทรงบรรทมอยู่ที่สวนของมัลลกษัตริย์แห่งฉวี เมืองกุสินารา มีพราหมณ์แก่คนหนึ่งเข้ามาหาพระอรหันต์ พระอรหันต์ห้ามเข้าเฝ้าพระองค์ทอดพระเนตรเห็นอุปนิสัยของพราหมณ์ว่าจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จึงทรงอนุญาตให้เข้าเฝ้าถามปัญหาพระองค์ พระองค์ทรงแก้ปัญหาจบพราหมณ์ได้สำเร็จเป็นอรหันต์องค์สุดท้ายเรื่องมีอย่างนี้ ถ้าจะว่าพระองค์คิดช่วยเหลือมนุษย์อยู่ พระองค์ก็ยังเป็นห่วงอยู่ ถ้าจะว่าพระองค์ไม่ห่วง เมื่อทรงพิจารณาเห็นอุปนิสัยผู้ที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าพระองค์ไม่โปรดแล้วก็หมดโอกาส ด้วยพระมหากรุณาพระองค์จึงโปรดเป็นครั้งสุดท้าย แล้วก็พอดีกับพระองค์ปรินิพพาน

๓.ผู้ถาม กระผมขอเรียนถามเกี่ยวกับเรื่องนิมิต เมื่อปฏิบัติไปบางที่จะมีนิมิต พระพุทธเจ้ามา พระอรหันต์มา แต่ท่านอาจารย์บอกว่าพอท่านนิพพานแล้วก็หมดนิรวณห์แล้ว นิมิตที่เกิดกับบุคคลซึ่งทำกรรมฐานนั้นคืออะไรครับ

ท่านอาจารย์ นิมิตที่เกิดจากบุคคลที่ภาวนาไม่ใช่พระพุทธเจ้ามาจริงๆ เป็นธรรมนิมิต ธรรมที่เป็นเครื่องสื่อสอนแสดง ผู้ใดปฏิบัติถึงภูมิธรรมตรงนั้นแล้ว ธรรมจะต้องมาสอน ธรรมมาแนะนำสั่งสอนแต่ไม่เป็นทั่วไป เป็นบางคนเท่านั้น ร้อยคนพันคนจะเป็นสักคนหนึ่ง ธรรมเป็นของไม่มีตนไม่มีตัว แต่เรามีตนมีตัว มีรูปร่างเหตุนี้จะให้เข้ากับตัวเรา แสดงเป็นภาพเป็นตนเป็นตัว คือแสดงเป็นพระพุทธเจ้ามาสอนเรา มันเข้ากับหลักที่พระพุทธเจ้าสอน ผู้ใดเห็นธรรมผู้ใดเห็นเราคือ เห็นธรรมเข้าใจถึงหลักธรรมแล้วภาพนั้นก็ปรากฏ ถ้าจะเปรียบกับโทรทัศน์ที่ว่า คลื่นมันตรงกันได้ส่วนสักกันก็ปรากฏเห็นภาพเท่านั้นเอง

๓.ผู้ถาม ส่วนผู้ที่นับถือพระเจ้า ธรรมเนียมก็จะเป็นพระเจ้าใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ใจเป็นสมาธิเหมือนกัน พอสมาธิเกิดเขาเชื่อพระเจ้ายิ่งเห็นภาพพระเจ้าปรากฏ แท้ที่จริงไม่ใช่พระเจ้าเป็นภาพนิมิตต่างหาก

๓.ผู้ถาม ถ้าเจตนาเป็นไปตามโมหะ เป็นมิจฉาทิฎฐิ คิดว่าทำแล้วเป็นบุญ เช่น ไปฆ่าสัตว์เพื่อถวายพระเจ้า คิดว่าเป็นบุญ เขาคิดทำและเสียสละเพื่อพระเจ้า เขาทำแล้วมีความปลื้มปีติปลื้มใจว่าเขาได้ทำบุญ แบบนี้จะ เป็นกุศลหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ กุศลส่วนนี้ในทางพุทธศาสนาท่านว่ามันเป็นมิจฉาทิฎฐิ ได้อานิสงส์เหมือนกันแต่ว่ากุศล ส่วนนี้มันยังไม่ได้เป็นกุศลอันบริสุทธิ์ กุศลที่ทำให้เขาได้รับความปลื้มปีติชนิดหนึ่งนั้นนะแต่มันไป เบียดเบียนคนอื่นเข้า กรรมที่ไปเบียดเบียนคนอื่นมันยังติดตามอยู่ กรรมดีและชั่วเราทำแล้วต้องรับผลของ กรรมนั้นด้วยตนเอง จะสละให้พระเจ้าไม่ได้ นั่นเป็นแต่ความเชื่อเฉยๆ พระเจ้ารับหรือไม่รับเราก็ไม่เห็น

๓.ผู้ถาม วิบากกรรมเป็นสิ่งที่ตามมาสนอง แล้วทำบุญเพื่อล้างกรรมได้ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ไม่ได้ อย่างพระองค์ลูมิลล กรรณที่ท่านทำไม่มีเจตนา แต่ทำเพราะคำแนะนำของอาจารย์ เมื่อ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วกรรมมันตามทันอยู่ ไปบิณฑบาตรเขายังปาก้อนหินอะไรต่างๆ ไปถูก ศีรษะท่านเลย

๓.ผู้ถาม ขอเรียนถามถึงเรื่องกฎของกรรม กรรมที่ตนกระทำไว้สมมุติว่าทำกรรมดี เมื่อไรผลของกรรมดี จะมาสนอง

ท่านอาจารย์ กรรมบันดาลเองโดยที่เราไม่ตั้งใจ มันเป็นไปของมันเอง ของพวกนี้แต่งกันไม่ได้ถ้าเราแต่ง ได้ก็สบายนะซี เช่น เราเกิดมานี้จะตั้งใจเกิดมาเป็นผู้หญิงก็ไม่ได้ จะตั้งใจเกิดมาเป็นชายก็ไม่ได้ จะเป็นคน ดำ คนขาว ผิวเหลือง ผิวแดง ไม่ได้ทั้งนั้น แต่กรรมบันดาลมาให้เอง พระพุทธเจ้าเทศนาไว้ กรรมเป็นผู้ จำแนกแจกให้เกิด เรามาเสวยกรรมของเรา ฉะนั้นเราเป็นอันใดเราพอใจยินดีของเราดีกว่า เราเป็นผู้ชายก็ ยินดีความเป็นผู้ชาย เป็นผู้หญิงก็ยินดีความเป็นผู้หญิง อย่าไปเปลี่ยนเพศมันเลย ไปแต่งเพศใหม่เปลือง เงินเปล่า

๓.ผู้ถาม ผมเคยอ่านหนังสือเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับกรรม บอกว่ากรรมนี้เหมือนเมล็ดจะต้องขึ้นกับ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทำกรรมอะไรไว้มันก็ต้องขึ้นกับสิ่งแวดล้อมของมันมาพร้อม

ท่านอาจารย์ ก็นั่นแหละมันมาให้ผลไม่สม่ำเสมอ เราแต่งเอาไม่ได้แล้วแต่เหตุผล กรรมดีก็ให้ผลดี กรรมชั่วก็ให้ผลชั่ว แล้วก็ขึ้นอยู่กับเจตนาอีกด้วย ถ้าเจตนาที่ทำความกรรมนั้นแรง ผลก็ชั่วร้ายกาจ ถ้าเจตนาไม่แรงทำความกรรมนั้นผลก็ไม่ร้ายกาจ

๓.ผู้ถาม อีกเรื่องหนึ่งของพระอาจารย์มัน มีพี่น้องอยู่สองคนที่สร้างเจดีย์ไว้ยังไม่เสร็จแล้วก็เกิดสิ้นไป

ท่านอาจารย์ เราไม่คิดถึงกรรมที่เราทำไว้และล่วงมาแล้ว เอาปัจจุบัน ทำให้ใจบริสุทธิ์ในขณะนี้ไม่คิดถึงเรื่องอดีตเรื่องอนาคต ถ้าไปคิดแล้วกลัวใจร้อนใจ มันยังสร้างกรรมไม่คิดต่อไปอีก เมื่อเราลงปัจจุบันเดี๋ยวนี้แล้วไม่มีอะไรเลย อย่างพระองค์ลูมาลที่ว่าท่านทำกรรมไม่ดีไว้มาก ฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าลงปัจจุบัน ท่านไม่ได้คิดถึงข้างหน้าถึงข้างหลัง มันจึงลุล่วงไปได้ แต่ว่าเมื่อขันธวิบากอันนี้ยังเหลืออยู่ตราบไฉมันก็ต้องเสวยกรรม เพราะขันธวิบากอันนี้เป็นผลยังมีอยู่ วิบากคือผลของกรรมเก่า

๓.ผู้ถาม สมมุติว่าเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี หรือว่ามีเหตุร้ายเกิดขึ้น เราควรจะนึกว่าเป็นกรรมของเรา เช่น สมมุติว่าเกิดมาเป็นคนจน เราคิดว่าเป็นกรรมของเราแล้วไม่ชวนขวายที่จะประกอบอาชีพ อย่างนี้เราไม่ควรจะคิด หรือว่าคิดอย่างนั้นถูกแล้วครับ

ท่านอาจารย์ ถูก เราทุกข์ยากลำบากกาย ไม่มีอาชีพ เรามาคิดถึงเรื่องผลกรรม เราได้ทำความชั่วไว้แต่ก่อนกรรมจึงได้เสวยทุกข์อย่างนี้แล้วเราก็เว้นเสียจากกรรมชั่ว อย่าทำต่อไป ประกอบอาชีพทำแต่ทางดี หรือเมื่อได้รับความทุกข์กลัวใจแล้ว ก็บอกว่านี่แหละเราเคยทำไว้เช่นใดแล้วเราก็ได้รับอย่างนี้แหละ เราก็พอใจยินดีกับกรรมของเราแล้วเราจะไม่ทำกรรมชั่วนั้นขึ้นอีกต่อไป กรรมที่มันมีอยู่แล้วแต่ก่อนก็ค่อยๆหมดไป ๆ ไม่ให้กรรมใหม่เกิดขึ้นมาอีก นี่จึงจะถูก ถูกหนทางที่พระพุทธเจ้าท่านสอน อย่าได้สร้างกรรมเวรต่อไปอีก จะเกิดภพเกิดชาติไม่มีที่สิ้นสุดลงได้

๓.ผู้ถาม แสดงว่าไม่ควรที่จะชวนขวายให้เราทำชั่วอีก ควรจะชวนขวายในการทำความดีนั้นต่อไป

ท่านอาจารย์ ใช่ ชวนขวายในความดี ชวนขวายดีพระพุทธเจ้าไม่ห้าม แต่พึงเข้าใจว่าความดีนั้นเป็นบ่อเกิดของการรวย รวยทั้งบุญ ทั้งทรัพย์

๓.ผู้ถาม การชวนขวายในทางโลกเพื่อให้มีสมบัติมากขึ้น เลี้ยงชีพในชาตินี้ ก็ควรจะทำใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ การอาชีพของฆราวาสท่านไม่ห้าม ท่านห้ามแต่อาชีพในทางเบียดเบียนผู้อื่น นำทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองแลผู้อื่น

๓.ผู้ถาม ถ้าชวนขวายแล้วไม่ได้ก็ให้คิดว่าผลวิบากมันยังกั้นอยู่ ให้ปล่อยวางเสียใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ให้ชวนขวายเป็นจนหมดกำลัง คนขยันข่อมไม่อดตาย อย่าปล่อยวางให้ผลวิบากของเก่า เราไม่ทราบได้ว่ามันมีหรือไม่ เมื่อชวนขวายนสุดความสามารถแล้วก็ยังไม่มีจึงคิดว่าบางทีจะเป็นเพราะกรรมเก่ากรรมมัง เพื่อปลอบใจเราต่างหาก

๓.ผู้ถาม ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์นี้มีโอกาสดีกว่าพวกสัตว์อื่น ๆ เพราะสมารถที่จะบำเพ็ญบารมีให้ได้ บรรลุถึงนิพพานในที่สุด คนที่เกิดมาแล้วแทนที่จะทำดี แต่ทำชั่วต่อไป นี้อาจจะเป็นเพราะกรรมมาตัดเสีย จะเป็นได้ไหมครับ

ท่านอาจารย์ จะเรียกว่าเพราะกรรมมาตัดรอนเสียก็ได้ เพราะเราไม่สามารถจะตัดกรรมนั้นได้ แต่มีใช้กรรมเก่านะ กรรมปัจจุบันนี้เอง คนเราเมื่อสู้กับกิเลสไม่ได้ (คือใจชั่ว) แล้วทำกรรมชั่วลงไป มักจะทิ้งให้กรรมชั่วพาทำอย่างนั้น และเพราะมีกรรมชั่วนั้นแหละเราจึงต้องทำกรรมดีให้มากเพื่อเอาชนะกรรมชั่ว

๓.ผู้ถาม ในชาดกมีอยู่ตอนหนึ่งที่ว่าพระอินทร์แปลงเป็นอสุรแก่ และไปได้นางสุชาดาเป็นภรรยา ขอเรียนถามว่าเทวดาไม่ควรจะมีแก่เพราะเขาว่า เทวดานี้เวลาตายก็หายไป เวลาเกิดก็เกิดวับขึ้นมา อย่างนี้แสดงว่าเรื่องนี้บันทึกไว้ไม่ถูกต้องใช่หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ ไม่ผิด ถ้าคิดตัวพระอินทร์เองซึ่งเป็นใหญ่กว่าเทวดาชั้นดาวดึงส์ก็ผิด คือพระอินทร์ยังมีต้นปาริชาติ มีช้างเอราวัณ มีสระโบกขรณี มีสวนดอกไม้ มีรถพระที่นั่งเมื่อคราวรบกับอสูร มาตะลิเทวบุตร ขับรถหนีเข้าศึกไปทางทิศปัจฉิม เสียงรถดออากาศดังสนั่นหวั่นไหวทำให้ลูกพระยาครุฑตกใจแทบจะกระโดดหนีจากรัง เหล่านี้ล้วนแต่สัตว์เดรัจฉาน เกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น

ในตำนานบอกว่า พระอินทร์ลักเอานางสุชาดาหนีไป อสูร โกรธเลยเกิดสงครามกัน แท้ที่จริงไม่ได้ลักลูกสาว ลูกสาวเราไปชอบอสุรแก่เข้า ได้กันแล้วเขาจะพาไปเลี้ยงที่ไหนก็ตามใจเขาเพราะเราไม่ได้มีข้อแม้แต่ทีแรกว่า ได้แล้วจะอยู่กับพ่อตาแม่ยายอย่างนั้นอย่างนี้ พระอินทร์ ได้ไปแล้วก็ปรากฏว่าเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ไปไหนก็เอาไปด้วย เรื่องนิยายมันอย่างนี้แหละ ศาสนาใด ๆ ก็มีเหมือนกัน มีไว้สำหรับผู้มีปัญญาคิด คุณมีปัญญาก็คิดไป เกิดความรู้ในทางไหนที่สุดแต่คุณพิจารณาเอา

๓.ผู้ถาม คนที่จะพูดว่าพระองค์นั้นองค์นี้เป็นพระอรหันต์ คนนั้นต้องเป็นพระอรหันต์ก่อนหรือจึงจะพูดถูก

ท่านอาจารย์ คนทุกวันนี้ตื่นพระอรหันต์นัก ตนก็ไม่รู้ธรรมที่จะเป็นพระอรหันต์แต่ไปตื่นว่าองค์นั้นองค์นี้เป็นพระอรหันต์เสียแล้ว อย่าพากันหลงตื่นตื่นเลยเถิดพระอรหันต์เหล่านั้นจะอยู่ไม่ติด เราไม่รู้จักขอให้พากันเพียงแต่ว่า ท่านปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ นำเคารพเลื่อมใสเท่านั้นก็พอ

๓.ผู้ถาม ทุกวันนี้ในประเทศไทยพากันเชื่อว่า อาจารย์บางองค์ถึงขั้น โน้มนำขั้นนี้ การที่เป็นเช่นนี้เป็นผลดี และผลเสียอย่างไรบ้าง

ท่านอาจารย์ มีผลดีตอนต้นคนที่ยังไม่ทันเลื่อมใสจะดึงคุณให้เลื่อมใสศรัทธา แต่ไม่ค่อยดีตอนปลาย ผู้มีปัญญาฉลาดเฉียบแหลมจะเหยียดหยามคุณถูก เขาหาว่าโง่งมมาย อาตมาจึงอธิบายในหนังสือที่อาตมาเขียนว่า ถ้าใครถือว่าตนเป็นพระอรหันต์คนนั้นยังไม่ทันเป็นพระอรหันต์

๒.ผู้ถาม พระอริยบุคคลสองประเภทเบื้องต้น ยังไม่ถึงที่สุดทุกข์ ตายแล้วไปเกิดใหม่ยังเป็นอริยบุคคลอยู่ หรือ

ท่านอาจารย์ พระอริยบุคคลสองประเภทเบื้องต้นตายแล้วไปเกิดใหม่ไม่ได้เป็นอริยบุคคลเป็นปุถุชน เพราะว่าคนในโลกนี้เป็นปุถุชน ไม่มีพ่อพระอริยเจ้า แม่พระอริยเจ้าก็ไม่มี แม่พระโสคา พระสภิกาทา พระอนาคาก็ไม่มี มีแต่แม่ปุถุชน เหตุนั้นจึงมาเกิดเป็นปุถุชน

๒.ผู้ถาม ถ้าหากเป็นพระ โสคาบันยังมี สามิ ภรรยา แลลูก ได้อยู่หรือขอได้โปรดอธิบาย

ท่านอาจารย์ เรื่องนี้อธิบายยาก เพราะท่านพูดไว้อย่างนั้นแล้วว่าพระโสคาบันละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้นได้ เดี๋ยวขาดแล้ว แต่นางวิสาขาได้สำเร็จ โสคาบันแต่อายุเจ็ดขวบ เมื่ออายุได้ ๑๖ ปี แต่งงานกับลูกชายมิกคาร เศรษฐี มันอย่างไรอยู่

เป็นอันว่าพระโสคาบัน เป็นผู้ตักถึงกระแสพระนิพพาน ยึดเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ก็แล้วกัน คือท่านยังไม่ถึงนิพพานแต่ท่านยึดเอาพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ พระไตรลักษณ์นี่เป็นเป็นสายยึดเหนี่ยวของผู้จะไปนิพพาน คนใดเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งในพระไตรลักษณ์แล้วยึดมั่นอยู่ในนั้นแล้วไม่หลงลืม นั่นแหละเรียกว่าตักกระแสพระนิพพาน

ถ้าพูดถึงเรื่องการละสังโยชน์สามเบื้องต้น พระสกาทามีก็ทำได้ รากะ โทสะ โมหะ บางเบาเท่านั้น แต่ก็ไม่ทราบว่าจะบางขนาดไหน รากะ โทสะ โมหะ ก็เป็นที่ตั้งของสักกายทิฎฐิ มติของอาตมา ละสักกายทิฎฐิ คือ เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้งแล้วยึดเอาพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์แน่วแน่ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ วิจิจฉาความสงสัยในพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่มี แต่ธรรมขั้นละเอียดต้องมีแน่ แต่พระโสคาบันนั้นพิจารณาไม่ถึง สิลพัตปรามาสก็ไม่มี คือ ความเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรมแน่วแน่ไม่สงสัยไม่ยึดถือเครื่องกลางของขลัง ตลอดถึง โขกลาง แลผีเจ้าเข้าทรงต่างๆ เอาเพียงแค่นี้ก็เห็นจะพอสมควร

๓.ผู้ถาม ขอโอกาสครับ ที่ว่าพระอริยบุคคลที่ตัดสังโยชน์ได้สามประการจะเกิดอีกเจ็ดชาติ เมื่อท่านมาเกิดอีกต่อๆ ไปจนถึงชาติสุดท้ายจะหมดได้เอง เช่นนี้จะไม่เป็นพระพุทเจ้าหรือครับ

ท่านอาจารย์ คือว่า ท่านอธิบายในแง่หนึ่งต่างหาก อานิสงส์ของการเจริญธรรมะอย่างเราเจริญกายคตาสติ ในชาตินี้แหละคลองที่สุด เราตายแล้วไปเกิดใหม่ ถ้ามีใครมาพูดเรื่องกายคตาสติจับได้เร็วพิจารณาได้ง่าย อย่างนี้เป็นต้น ถ้าจะอธิบายให้ชัด พระอรียบุคคลตายแล้วเกิดใหม่ก็เป็นบุคคลธรรมดา แต่เมื่อได้ฟังธรรม ที่ตรงกับจริตนิสัยที่ตนอบรมมาย่อมรู้ได้เร็ว มันต่อกันได้เพราะมันเป็นสายเดียวกัน โบราณท่านยังสอน อาตมายังจำไม่ลืมการพิจารณากายคตาอาการสามสิบสองตายไปแล้วไปเกิดชาติหน้าได้ตาทิพย์หูทิพย์ ฟัง แล้วมันชอบอกชอบใจอยากภาวนาเหลือเกิน

การที่จะได้เป็นพระพุทธรเจ้าต้องสร้างบารมีสิบทัศให้บริบูรณ์จึงจะเป็นได้ มิใช่ว่าตายแล้วเกิด บารมีนั้นก็แก่กล้าเลยเป็นพระพุทธรเจ้าไปเลย

๓.ผู้ถาม ขอโอกาสครับ ในสมัยพระพุทธรเจ้าการสำเร็จอริยผลขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์ทันที ถ้าหาก ไม่ได้เกิดในสมัยของพระพุทธรเจ้าจะสำเร็จอริยผลขั้นสูงสุดหรือไม่ หรือท่านจะต้องมาเกิดในสมัยของ พระพุทธรเจ้าอีก เพื่อให้แนะนำอีกหน่อยหนึ่งจึงจะสำเร็จ

ท่านอาจารย์ มันต้องอย่างนั้น พระอรียบุคคลทั้งหลายที่ไม่เกิดในที่ สูญกัปปี ต้องมาเกิดในสมัยพุทธกาล หรือพุทธกัปปี พระอรียเจ้าทั้งหลายไม่ไปเกิดในที่ว่างพระพุทธรเจ้า สูญกัปปี คือ ว่างไม่มีพระพุทธรเจ้า กัทรกัปปี คือ กัปปีที่กำลังเจริญมีพระพุทธรเจ้า อริยบุคคลทั้งหลายต้องมาเกิดในพุทธกัปปี พระปัจเจก พุทธรเจ้าเกิดในระหว่าง พุทธันดร คือระหว่างพุทธกับพุทธเกิด

๓.ผู้ถาม ผู้ที่ไม่ได้เป็นพระอรียบุคคลแต่มีบารมีสูง จะเป็นพระปัจเจกพุทธะหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ พระปัจเจกพุทธะนั้น ท่านบำเพ็ญบารมีน้อยกว่าพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกตามบาลีแปลว่ารู้ เฉพาะตน ที่กล่าวกันว่าพระปัจเจกไม่สอนกันนั้นไม่จริง พระปัจเจกไม่สอนกันจะไปรู้กันได้อย่างไร อยู่ กันเป็นตั้งหมุดตั้งพันองค์หรือห้าร้อยหรือของค์ พระปัจเจกไม่มีบัญญัติธรรมวินัยนิพพานแล้วธรรมวินัยก็ สูญ ตัวหนังสือกับความจริงมันต่างกัน แม้แต่พระพุทธรเจ้าบางองค์เวลานิพพานแล้วเลิกหมดไม่มีบัญญัติ ลิกขาบทวินัย อย่างพระศรีอารย์ไม่มีบัญญัติพระธรรมวินัย ด้วยพระองค์ทรงเห็นว่าวิสัยของสัตว์ที่จะ บรรลุมรรคผลไม่มีอีกแล้ว

๓.ผู้ถาม อริยบุคคลนี้ไม่จำเป็นต้องมาเกิดในประเทศที่มีพุทธศาสนาได้ใช่หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ มันบันดาลเองให้ได้มาเกิดในปฏิรูปประเทศ เพราะวาสนาท่านได้สร้างไว้ แต่บางองค์ท่านก็ ไปเกิดในประเทศที่ไม่มีพุทธศาสนาเช่น พระปุลณณะ และพระอสีติริเป็นต้น แต่แล้วพระพุทธรเจ้าก็ตามไป โปรคเอาจนได้ ส่วนพระปุลณณะเถระนั้นไปค้าขายจากปัจฉิมประเทศ ไปพบพระพุทธรเจ้าเข้าล้อมไสขอ บวช

๓.ผู้ถาม ในสมัยพระพุทธองค์ท่านทรงเริ่มประกาศพระพุทธศาสนา พระปัญญาวัคคี่จะเป็นพระอรินุคคผล มาก่อนบ้างหรือเปล่าครับ หรือเป็นผู้ที่สำเร็จได้ง่ายๆ

ท่านอาจารย์ ท่านเหล่านั้นที่สำเร็จได้ง่ายๆ ส่วนแต่ได้บำเพ็ญมาแล้วทั้งนั้น ปัญญาวัคคี่ได้บำเพ็ญมาแล้ว เป็นฤาษีทั้งนั้นแหละ เรื่องมานพสิบหกคนก็เป็นผู้ได้บำเพ็ญมาแล้วทั้งนั้น แต่มาเกิดใหม่ก็หมดสภาพเป็น อรินุคคผลไป แต่นิสัยเดิมยังมีอยู่

เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา ณ พุทธสมาคมชาวจีน ชิดนีย์

ขอแสดงความดีใจในการที่ได้มาเยี่ยมชาวออสเตรเลีย มีชาวพุทธมารวมสามัคคีคอยฟังอบรมวันนี้ เป็นครั้งที่สอง เมื่อได้ยินเพียงชื่อชาวพุทธออสเตรเลีย ก็รู้สึกเอือกเขินภายในใจ เพราะคำว่าชาวพุทธ หมายถึงความเย็นใจ เหตุนั้นจึงอดปลื้มปิติไม่ได้ วันนี้จะขอพูดถึงเรื่องความเอือกเขินใจ ความไม่เป็นเวร เป็นภัย ความสันติสุขของพระพุทธศาสนาต่อไป คำว่า พุทธศาสนา หมายถึงความสงบ คือความสันติ ทุกๆ วิธีทาง ถึงแม้ศาสนาพุทธจะมีลัทธิภิกษุแตกต่างไปมากมาย เช่นหินยาน มหายาน จุดสำคัญก็อยู่ที่ ความสันติด้วยกันทั้งนั้น เว้นเสียแต่ว่าอุดมการณ์ของศาสตราจารย์นั้นๆ จะสอนไปในวิธีใดแนวใด แต่ก็ ไม่น่าจากหลักสันติธรรม คือสันติสุข เหตุนั้นพุทธศาสนาจึงเข้ากับประสงคข์ของชาวโลก แต่ ชาวโลกไม่เข้าใจถึงหลักของพุทธศาสนา จึงมีความคิดแปลกๆ แตกต่างกันไปตามวิสัยอุคคคติของตน หรือตามศาสตราจารย์นั้นๆ ซึ่งมีอุดมการณ์ไม่เหมือนกัน แต่ถึงอย่างไรขอให้เข้าใจว่า พุทธศาสนา คือ ความสันติทางเดียวเท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทราบดีถึงเรื่องมนุษย์ชาวโลกเกิดขึ้นมา คือตัวพระองค์เองก็เป็นมนุษย์ชาวโลกกับ เขาคนหนึ่งเหมือนกัน พอเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องมีพร้อมทั้งกายและใจ คือรูปกับนาม กายกับใจนี้แหละ ที่มาเป็นตนของคนเรา คนเราจะดีหรือจะชั่วก็อยู่ตรงที่กายกับใจของเรา จะเจริญก้าวหน้าหรือถอยหลังก็ อยู่ที่กายกับใจ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราเข้าใจเฉพาะตัวของเราเสียก่อน คือ เราคนหนึ่งมีกายกับ ใจ ทั้งกายและใจที่อยู่รวมกันนี้แหละ สำคัญที่สุดก็คือใจ ใจเป็นคนสั่งงาน คล้ายๆ กับว่าใจเป็นนาย รูปร่างคือตัวกายของเราเป็นคนใช้ เหตุนั้นใจจึงสำคัญยิ่งกว่ากาย ในหลักพุทธศาสนาของเรา ว่ามีการตาย แล้วมีการเกิด ที่มีการเกิดได้แก่ใจที่ยังไม่ทันตาย เหตุนั้นใจยังไม่ทันตายทราบใดกายยอมไม่เป็นของ

สำคัญ ภายนั้นหาใหม่ได้เหมือนกันกับเราอาศัยบ้าน ไฟใหม่หรือบ้านพึ่งเราไปขออาศัยหรือไปสร้างใหม่ได้

เมื่อกายกับใจยังประกอบสัมพันธ์กันอยู่ ก็เหมือนกับคนเราอยู่ที่อาศัยที่บ้าน ถ้าบ้านเราผุพัง เราก็อยู่ไม่ได้ไม่สบาย ถ้าบ้านเราอยู่ดีมีความสะอาดเราก็อยู่สบาย ฉะนั้นกายกับใจอยู่ร่วมกันก็ฉนั้นเหมือนกัน จึงจำเป็นจะต้องทนุบำรุงทั้งกายและใจให้มีสุขภาพดีจึงจะได้รับความสุขในปัจจุบัน แต่อย่าลืม กายกับใจอยู่ร่วมกันประกอบภาระกิจทั้งดีและชั่วผิดและถูกร่วมกัน ดังอธิบายให้ฟังแล้วข้างต้นว่าใจเป็นคนสั่งกาย กายเป็นคนกระทำผิดหรือถูกรับภาระร่วมกันเมื่อยังอยู่ร่วมกัน หากว่าเราทำดีนำผลประโยชน์คือความสุขมาให้ เช่น เราประกอบอาชีพสุจริต ไม่อิจฉาและเบียดเบียนซึ่งกันและกันก็อยู่ด้วยกันด้วยความผาสุกสบาย หากว่าประกอบภาระกิจอาชีพประจำชีวิตของตน เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและคนอื่น ก็ร้อนทั้งกายและใจ เหตุนี้จึงอย่าพากันลืมที่กายกับใจอยู่ด้วยกัน ต้องมีภาระรับช่วงด้วยกันอย่างนี้ แต่เป็นที่น่าเสียใจในเมื่อร่วมกันทำจิตทั้งดีและชั่วพร้อมกันรับความสุขและทุกข์ในขณะที่อยู่ร่วมกัน ในตอนสุดท้ายหากว่าแตกดับ กายไม่ยอมรับรู้ ใจเป็นคนรับภาระคนเดียว ทั้งหมดดีและชั่ว ถ้าดีก็ได้รับประโยชน์ดีกำไรหน่อย แต่ถ้าหากชั่วก็ได้รับความเดือดร้อนเป็นทุกข์แยะหน่อย ใจเป็นคนรับภาระแยะกว่ากาย เมื่อเรามาเข้าใจรู้เหตุผลความเป็นจริงโดยประการอย่างนี้แล้ว จงอย่าพากันหลงระเริงลุ่มลุ่มมาบำรุงแต่สุขภาพทางกายฝ่ายเดียว จงให้พากันระลึกถึงเรื่องสุขภาพทางใจบ้าง กายเป็นของแตกสลายดับสูญได้ ส่วนใจผู้เป็นเจ้าของ ยังจะต้องได้รับผลต่อไปดังอธิบายแล้ว

กายกับใจในขณะที่ร่วมสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ประกอบภาระกิจนั้นๆ ทั้งดีและชั่วเปรียบเหมือนกันกับลูกไม้ผลไม้ต่างๆ เมื่อมีลูกติดอยู่กับต้น จะต้องบำรุงผลอันนั้นให้เจริญงอกงามขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งแก่จนกระทั่งหลุ่ร่วงลงมาจากต้น เมื่อหลุ่ร่วงลงมาจากต้นแล้ว เนื้อก็จะต้องสลายลงหมด ยังเหลือแต่เมล็ด กายกับใจเมื่อร่วมกันทำภาระกิจก็เหมือนกัน แต่ในขณะที่กายแตกดับ ความดีและความชั่วสารพัดอย่างที่ร่วมกันทำนั้นจะไปรวมประมวลอยู่ในใจแห่งเดียว คือเมล็ด เมล็ดนั้นแหละถ้าเป็นพันธุ์ดีก็จะไปเกิดในที่ดีถ้าเป็นพันธุ์ไม่ดีเกิดใหม่อีกก็ไม่ดี เมื่อเมล็ดไปถูกน้ำถูกดินเข้าอีกก็จะงอกงามขึ้นมาเป็นของดีต่อไป ถ้าเป็นพันธุ์ไม่ดีก็จะแยะหน่อย จิตใจของคนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราทำดีก็จะได้เกิดในที่ดีมีความสุขความดีจะปรากฏขึ้นในภายหลัง ถ้าทำชั่วความชั่วจะปรากฏให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ฉนั้นเหมือนกัน

ร่างกายที่เราทนุถนอมบำรุงบำเรอด้วยประการต่างๆ เราเข้าใจว่าเป็นไปด้วยความเจริญงอกงาม แท้ที่จริงมิใช่เป็นไปเพื่อความเจริญ เป็นไปเพื่อความเสื่อม ให้สังเกตดูคนเราอยู่ในครรภ์ของมารดา แก่แล้วจึงค่อยคลอด หมายความว่ามันเสื่อมจากสภาพเดิมมาแก่จึงค่อยคลอด เมื่อคลอดมาแล้วก็แก่ขึ้นโดยลำดับ เราเรียกว่าหนุ่มสาวว่ามันเจริญ แท้ที่จริงมันแก่จนเลยปฐมวัย มัชฌิมวัย เราถึงจะรู้ว่าเข้าถึงขั้นหกลีบเจ็ดสิบปีแล้วเป็นคนแก่ แท้ที่จริงเราบำรุงทนุถนอมมานั้น แทนที่มันจะเจริญงอกงาม มันไม่ใช่เจริญงอกงาม คือมันแก่ชำรุดทรุดโทรมโดยลำดับ ส่วนใจเราบำรุงให้เจริญงอกงามได้ เราจะเห็นได้เมื่อเกิดมาครั้งแรก แม้แต่บิดามารดาก็ไม่รู้จัก ภาษาก็ไม่รู้จักพูด พอเติบโตขึ้นมาเราฝึกฝนอบรมรู้จักบิดามารดาและญาติ

ตลอดถึงรู้จักดีรู้จักชั่ว รู้จักหยาบ รู้จักละเอียด ตลอดถึงมีวิชาความรู้ความสามารถในแขนงวิชาต่างๆ สมัยนี้เขาพัฒนาวิชากันอย่างสูงสุดกว่าสมัยใด อย่างวิชาที่เขาทำจรวด สร้างจรวดขึ้นไปเหยียบโลกพระจันทร์ไม่เคยมีในประวัติศาสตร์ของโลก อันนี้เพราะเหตุด้านวัตถุเจริญพัฒนา เขาบำรุงด้านวัตถุเจริญได้ด้วยประการอย่างนี้ แต่อันนั้นมันเป็นไปได้เพื่อโลกไม่ใช่เรื่องธรรมดา เรื่องโลกมันจะกลับมาเป็นเรื่องเดือดร้อนอีกต่อไป เขาสร้างจรวดไม่ใช่เพื่อสันติสุขถ่ายเดียว แต่มันจะเป็นภัยภายหลัง ทำให้เกิดสงครามโลกขึ้นได้

เหตุนี้จึงเหมาะแล้วทุกประการที่ชาวเรามาเป็นสมาชิกร่วมกัน เรียกว่าเป็นพุทธสมาคมต้องการจะพัฒนาจิตใจของตนให้เข้าถึงสันติสุข เพื่อให้ถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราไม่ได้เป็นภัย เราฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้เข้าถึงความสงบสุข ไม่ได้เป็นภัยแก่โลก แก่บ้าน แก่เมือง หรือเป็นภัยแก่ใครทั้งหมด อันนี้จึงเหมาะสมแล้วทุกประการ เหตุนี้สมาชิกพุทธสมาคมทุกๆ คนจงพากันสนใจฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้เข้าถึงความสงบสุข ด้วยธรรมเนียมปฏิบัติคือเห็น โลกเป็นของไม่เที่ยง โลกนำมาซึ่งความเดือดร้อนเป็นทุกข์ ธรรมเท่านั้นที่จะนำมาซึ่งความสันติ

ดังที่อธิบายมาแล้วเรื่อง สุขภาพทางกายเรารุ่งมามากแล้ว แต่สุขภาพทางใจคือความสงบของใจไม่มีการพักผ่อน เมื่อไม่มีการพักผ่อนสุขภาพทางใจก็ไม่ดี ทำให้จิตใจหงุดหงิดวุ่นวายเดือดร้อน เพราะฉะนั้นเราควรพากันที่จะหาโอกาสหาเวลารักษาสุขภาพของใจ คือให้ทำความสงบให้ได้ ไม่มากก็เล็กน้อย ได้ชั่วครู่หนึ่งขณะหนึ่งก็เอา เราจึงจะรู้สึกคุณค่าของพุทธศาสนาว่าการทำความสงบอบรมใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นทางนำมาได้โดยสันติอย่างแท้จริง อย่าไปเข้าใจว่าเรามีอาชีพ เป็นฆราวาสภาระมากไม่สามารถที่จะทำความสงบได้ ความเข้าใจอันนั้นผิดไป พระพุทธศาสนาสอนให้คนผู้มีใจความเดือดร้อนนั้นแหละ เป็นทุกข์นั้นแหละให้ได้รับความสุข ถ้าหากคนสุขสบายหมดแล้วพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สอน เราร้อนกระวนกระวายเราจึงค่อยอาบน้ำ เรากระหายหิวเราจึงค่อยรับประทานอาหาร ถ้าหากเราจะไปบ่นแต่ว่าหิวแต่ว่ากระหายแต่ว่าร้อน แต่เราไม่อาบน้ำ เราไม่รับประทานอาหาร เราไม่ดื่มน้ำ ก็ไม่มีหนทางที่จะระงับความกระวนกระวายนั้นได้

เวลาที่เหลืออยู่นี้ สำหรับผู้ที่มีความข้องใจปัญหาต่างๆ ชักถามได้ การบรรยายก็ขอจบเพียงแค่นี้

ท่านอาจารย์พานิ่งภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

เราเป็นชาวพุทธ คือนับถือพุทธศาสนา ศาสนาที่จะเกิดขึ้นมาเกิดจากพระทัยของพระพุทธเจ้าที่ท่านรวมเป็นหนึ่งเสียก่อน ธรรมทั้งหลายมันเกิดจากใจเป็นอันหนึ่ง คือ มันมารวมลงที่เดียวเสียก่อน หากจะมีปัญหาถามว่า รวมในที่เดียวจะมีความรู้อะไร ขอให้คิดอย่างนี้ก็แล้วกัน สิ่งต่างๆ ทั้งปวง ถ้าหากกระจายอยู่เราจะไม่รู้ ถ้ามารวมอยู่ในที่เดียวเราจะรู้อะไรเป็นอะไร เหตุนี้เมื่อเราสละปล่อยวางทุกสิ่งให้เหลือแต่จิตนิ่งอยู่อันเดียวแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏในที่นั้น เพราะมันเกิดจากใจอันเดียว เมื่อเราทำใจเข้าถึงความสงบเป็นเอกัตถารมณ์อย่างนี้ จึงจะได้ชื่อว่า เราเข้าถึงหลักพุทธศาสนาโดยแท้

ตอบปัญหาธรรมภายหลังกัณฑ์ภาวนา

๓.ผู้ถาม เราจะทราบได้อย่างไรว่า เมื่อตายแล้วจิตมันจะไปเกิดอีก

ท่านอาจารย์ ทราบได้ด้วยอนุমানเอาว่า จิตใจเรายังฝังพัวพันเกี่ยวข้องกับอยู่ด้วยสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเหมือนกับความเป็นอยู่ของเราในเวลานี้ สิ่งใดเหมือนกัน เกิด ตายก็ต้องเหมือนกัน เพราะคนตายแล้วไม่ได้มาบอกว่าเกิดในที่ใดและไม่เกิดอีก จึงยากที่จะบอกได้ว่าเกิดหรือไม่เกิดอีกเป็นแต่อนุมานเท่านั้น

๓.ผู้ถาม พุทธศาสนาในประเทศจีนมีหลายนิกาย บางนิกายก็มีการทำกรรมฐาน บางนิกายมีการสวดมนต์หรือระลึกถึงพระพุทธรูป ในชีวิตประจำวันของชาวพุทธฝ่ายหินยานมีปฏิบัติอย่างไร

ท่านอาจารย์ ชีวิตประจำวันและปฏิบัติทางของเรชาวพุทธบริษัททั้งตั้งมั่นอยู่ในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้มั่นคง แล้วจงระวังสังวรอยู่ในศีลห้าให้ดี จงฝึกหัดอบรมสมาธิให้เป็นไปหมั่นระลึกถึงคุณงามความดีของตนอยู่เสมอ เท่านั้นที่เป็นอันพอแล้วสำหรับชาวพุทธทั้งหลาย

๓.ผู้ถาม อยากจะทราบปฏิบัติของท่านอาจารย์เอง

ท่านอาจารย์ อันภาระของพระมันก็มีหลายเรื่องเหมือนกัน กิจประจำวันของพระข้อใหญ่ใจความสำคัญที่สุดคือ สรรวมกาย วาจา ใจ ของตน ตรวจตรา กาย วาจา ใจ ของตน แม้จะพูด จะทำ จะคิดอะไรก็ให้พิจารณาตนเองอยู่ตลอดเวลา เราเป็นพระชีวิตของเราอาศัยคนอื่นเป็นอยู่ เราควรทำตัวให้เขาได้ง่ายเวลานี้ กาย วาจา และใจของเราสะอาดดีแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่สะอาด ก็ทำให้สะอาดดีขึ้น ถ้าสะอาดแล้วก็รักษาไว้ให้ดี เหล่านี้เป็นต้น

๓.ผู้ถาม เด็กๆ บางคนไม่ทันเติบโตอะไรเลย ก็ยังไม่ทันทำความดีและความชั่วแต่ตายไปเสียก่อน เมื่อเป็นกรณีอย่างนี้ เด็กคนนี้เมื่อตายแล้วไปเกิดในคติแห่งใด

ท่านอาจารย์ ความดีและความชั่วมิได้หมายถึงการกระทำแต่ชาตินี้เท่านั้น เขาทำไว้ชาติก่อนๆ แล้วตามตัวเขามาเกิด เขาตายแต่ยังเด็กกรรมเก่าของเขานั้นแหละติดตามเขาไปอีก แต่เขาไม่ได้สร้างกรรมใหม่เพิ่มอีก การจะไปเกิดในคติใดนั้น ก็แล้วแต่กรรมนิमित คตินิमितของเขา คนเราจะแต่งเอาเองไม่ได้

ท่านอาจารย์กล่าวคำอำลาชาวพุทธสมาคมจีน

ที่ได้ให้เกียรตินิมนต์อาตมามาอบรมพุทธศาสนา ณ สถานที่นี้ ถึงแม้ว่าอาตมามาอบรมเพียงเล็กน้อย

ก็หวังว่าชาวพุทธสมาคมทุกคนคงจะพอได้ความเข้าใจบ้าง แล้วจะได้นำไปปฏิบัติตาม
ความสามารถของตนๆ และขอแสดงความยินดีอนุโมทนาด้วยที่ทุกๆคนพากันมาอบรมแสดงความเคารพ
ศุภาพเรียบร้อย เป็นที่น่าปลื้มปิติ ธรรมะที่ทำให้การอบรมไปนี้ คงจะไม่ไร้ประโยชน์ หากพากันตั้งใจเอาไป
ปฏิบัติต่อ ถึงอย่างไรก็ตามเถอะ พุทธศาสนาสอนก็เพียงแต่พระพุทธเจ้าเป็นผู้สอนผู้อบรมผู้ให้คำแนะนำ
เท่านั้น การปฏิบัติอยู่ที่พวกเรา ฉะนั้นถึงแม้ว่าเราจะไม่มีวิวัฒนาการอยู่ประจำ แต่พุทธบริษัททั้งหลายพา
กันจดจำนำเอาไปปฏิบัติตามหลักนี้ก็หวังว่าคงจะได้ผลตามสมควร วันจันทร์ที่ ๑๓ นี้คงจะได้เดินทาง
กลับสิงคโปร์ แล้วจะได้เดินทางไปอินโดนีเซียต่อไปอีก เท่าที่ได้มานี้ มาเห็นสภาพความเป็นอยู่ของชาว
พุทธสมาคมชิตินีย์ จึงขออนุโมทนายินดี และขอรำลึกเป็นคำสุดท้าย

วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๕ เวลาสาย

แสดงธรรมเทศนา สอนนักเรียนไทยในชิตินีย์ ที่วัดพุทธรังษิ

เราเป็นนักเรียนเพื่อแสวงหาความรู้เพิ่มเติม ได้ออกมาเรียนนอกประเทศถึงออสเตรเลียมีมิใช่ทาง
ใกล้ๆ สิ้นเปลืองเงินทองไปอะโข มาเรียนแล้วจงตั้งใจเรียนให้จบอย่าประมาท การมาเรียนต่างประเทศพา
กันตั้งใจสังเกตดูเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมรอบๆตัวของเราให้ดีๆ สิ่งนั้นๆ ต่างจากเมืองไทยของเราอย่างไร
มิใช่เห็นแปลกแตกต่างเพียงรูปร่างลักษณะท่าทีของสิ่งเหล่านั้นๆ เท่านั้น แต่ให้เห็นลึกเข้าไปในๆ กว่า
นั้นอีก เนื้อแท้ของมันคืออะไร เช่น คนเอเชียชอบทำงานด้วยแรงของคน ชาวยุโรปชอบทำงานด้วยเครื่อง
ทุ่นแรง อย่างนี้เป็นต้น เมื่อจับต้นตอหัวข้อคิดนั้นได้แล้ว คิดไปมันก็กว้างขวางออกไป อย่างนี้เรียกมาหา
เรียนวิชาเพิ่มเติม มิใช่มาหาเรียนแต่วิชาของเก่าเขาที่มีอยู่ในตำรานั้นเท่านั้น มันจบเป็น จบแล้วกลับไป
เมืองไทยทำอะไรก็แค่เพียงตำรานั้น ตำรานั้นเขาเรียนกันมาแล้ว และทำกันแล้ว ความเจริญก้าวหน้า
ของตนและของประเทศชาติก็แค่นั้น ไม่เจริญยิ่งขึ้นไป การเรียนวิชาต้องกล้าหาญเชื่อในความสามารถ
ของตนเอง กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกที่ควร เมื่อเรียนวิชาได้จากตำรามาก็ มาเป็นใหญ่เป็นโตนั่งสั่งการ
งานอยู่บนเก้าอี้ ทำอะไรไม่ได้เลย ผู้น้อยจะมีความคิดริเริ่มขึ้นมาสักเล็กน้อยก็หาว่าล่วงเกินเลยไม่กล้าคิด
ทำอย่างนี้การงานก็ไม่ก้าวหน้า ส่วนตัวก็ไม่เจริญ

นักเรียนทั้งหลายมีโอกาสได้มาเรียนเมืองนอกนี้นับว่าโชคดี จะได้รับรู้เห็นของแปลก ๆ ต่างๆ แล้ว
นำไปแก้ไขของในเมืองเราให้ดีขึ้น คนไทยที่อยู่ห่างทางโน้นก็มีความหวังเช่นนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นของ
ตั้งใจเรียนให้สำเร็จแล้วจะได้กลับภูมิลำเนาเดิมโดยด่วน

ในโอกาสนี้ขออำนาจพรให้นักเรียนทั้งหลายจงสำเร็จความปรารถนาของตนจนทุกคนเทอญ

สนทนาธรรมภายหลังธรรมเทศนา

นักเรียน ทำบุญแล้วสบายใจดีครับ

ท่านอาจารย์ นั้นแลบุญ คือ ได้ความสบายใจ ทำแล้วสบายใจดี บุญก็มาจากบริบูรณ์นี้เอง มันเต็มมันอึด ในใจเรียกว่าบุญ อย่าไปพูดว่าทำบุญแล้วตายจะได้ไปเกิดชั้นฟ้าสวรรค์อย่างนั้นอย่างนี้ เราไม่เห็น เราเห็นชัดในปัจจุบันนี้ เห็นหน้าพระ จิตใจของเราที่เบิกบาน ทำไมจึงเบิกบาน คือท่านดีกว่าเรา ท่านมีศีลธรรม สัมมาจรรยาวัตรดีกว่าเราจิตใจก็ผ่องใส ความชั่วเราเคยกระทำก็ละอายแล้วละได้ อาตมาพูดมันเป็นเรื่องตลก ภรรยาสามีทะเลาะกันพอพระไปก็หายดีดี พระล้างบาปล้างโกรธ เป็นจริงๆ เคยมีมาแล้ว นี้เรียกว่าพระล้างบาปแท้ หายไปหมด พูดหยาบคายบังเบ้งๆ เวลาพระขึ้นบ้านไปแล้วพูดดีกันจากนั้นเลยดีกัน เคยเห็นมาแล้ว นี่พูดความจริง พระมีประโยชน์แก่ศาสนิกชนอย่างนี้

๓.ผู้ถาม ผู้หญิงก็มีสิทธิในการทำงาน บางทีผู้หญิงทำงานอย่างเดียวกับผู้ชายแต่ว่าได้เงินเดือนน้อยกว่าก็มี

ท่านอาจารย์ เดียวนี้เสมอภาคกันแล้ว ไม่ต้องวิตกกังวล ผู้หญิงเป็นถึงขนาดราชทูตก็มีแล้ว ที่ลดหลั่นกันอยู่ก็แต่เพศผู้ชายเป็นแม่บ้านไม่ได้สูควิสัย

๓.ผู้ถาม ความรัก ความเกลียด ความโกรธ อะไรต่ออะไรเกิดที่ใจหรือเกิดที่กายครับ ผมเดาว่าเกิดที่ใจใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ให้พิจารณาเอาเอง กายนี้โกรธเป็นไหม ให้พิจารณาตัวเอง เช่นคนตายไม่มีใจ แล้วโกรธเป็นไหม รักใครไหม เกลียดใครไหม

๓.ผู้ถาม ถ้าท่านอาจารย์ถามอย่างนั้น ผมว่าเรื่องนี้เกิดที่จิต เพราะฉะนั้นความไม่รู้เรื่อง อนิจจัง เกิดอยู่ที่จิต ที่ใจ และถ้าเราเป็นคนดีนิสัยดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่ที่ใจ

ท่านอาจารย์ เพราะว่าเกิดจากใจ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้อบรมใจ ให้ทรمانใจตนเอง อย่างเบื่องตันหัดอย่าให้มันโกรธ อย่าให้มันส่งสายไปหาความโกรธ ให้จิตให้ใจสงบขึ้น เนื่องจากมันเกิดที่ใจ เราจึงต้องหัดดูที่ใจ พอมาหัดอบรมที่ใจแล้วใจมันก็ดี นิสัยมันก็ดีขึ้น ถ้าใจดีแล้วกายมันก็ดีไปเสียทุกอย่าง ความโกรธมันก็ไม่มีความหงุดหงิดจนเฉียวมันก็ไม่มีความโกรธ เพราะว่าเราอบรมใจ อย่างคนติดคุกติดตารางนั่นนะ เอาไปขังไว้ที่คุมขัง ใจไม่ใช่มันหายจากการเป็นขโมยเพราะใจไม่ได้ทรمانคุมขัง

๓.ผู้ถาม บางคนเกิดมาเป็นคนเสียจริต ไม่อาจจะนั่งภาวนาได้จะทำอย่างไร

ท่านอาจารย์ คนเสียจริตมันก็พูดยากเหมือนกัน ทางแพทย์ก็คงจะทราบกันดี เพราะเครื่องมือที่ใช้ทำงานไม่ดี ที่ทำงานเสีย ผู้ทำงานก็ไม่ดี ก็เลยไม่คิดตามไป สถานที่ทำงาน คือเซลล์ประสาทไม่ดี ผู้ทำงานคือใจมันไม่ดี กรรมไม่ดีมันก็เลยหมดหนทาง

๓.ผู้ถาม การที่หมอให้ยาระงับประสาท ระวังอารมณ์แก่ผู้ป่วยทางพุทธศาสนามีความคิดเห็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ มันก็ใช้ได้ เรียกว่าพักงานเสีย ก็อย่างคนไปทำงานออฟฟิซนั่นแหละ งานไม่ต้องเดินกันล่ะ

๓.ผู้ถาม การที่หมอสามารถผ่าตัดสมองและประสาทของคนวิกลจริต แล้วทำให้ดีขึ้น อันนี้ท่านอาจารย์มีความเห็นอย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ มันก็คิดเหมือนกัน สำนักงานของจิตมันไม่ดีแต่งใหม่ให้ดีเสียมันก็ใช้ได้

๓.ผู้ถาม ในกรณีที่ผ่าตัดแล้วเกิดทำให้นิสัยของผู้ป่วยเปลี่ยนไป ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการตัดสินใจที่ให้ผ่าตัดสมอง ผู้ป่วยหรือหมอ

ท่านอาจารย์ ก็ผู้ป่วยและผู้ปกครองละซี ซึ่งจะต้องรับภาระนี้ต่อไป

๓.ผู้ถาม ได้พิจารณาถึงเรื่องสังขารตามที่ท่านอาจารย์อธิบาย มีความเห็นจริงว่า สังขารนั้นเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันไม่เที่ยง

ท่านอาจารย์ สังขารมีสอง คือ สังขารรูป ๑ สังขารนาม ๑ รูปสังขารที่ปัจจัยตกแต่งได้แก่รูปคนเราอันมีดิน น้ำ ลม ไฟ ประสมกันเข้าเป็นรูปกายอันนี้ขึ้นมาก็ดี หรือรถอันประกอบด้วยสรรพสัมภาระต่างๆ มีเครื่องจักรรถยนต์เป็นต้นแล้ววิ่งได้ก็ดี ทั้งหมดนี้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ จึงเป็นรูปขึ้นมา เรียกว่าสังขารรูป

สังขารนามนั้นไม่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ก็ได้ คือ ประจุด้วยใจอย่างเดียว แต่เมื่อปรุงแต่งแล้วทำเป็นรูปจริงปรากฏ ถ้าไม่ทำเป็นรูปปรุงแล้วตายไปปรุงใหม่อีก วิสัยของสังขารต้องเป็นอย่างนี้ทุกคนไปตราบไต่ยังไม่รู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริงของมันแล้ว ก็จะต้องปรุงแต่งอยู่อย่างนี้รำไปไม่มีสิ้นสุด

๓.ผู้ถาม ผู้ที่มีสติดี ด้วยกาย ด้วยวาจา แต่ว่าสติยังฝิดเกี่ยวกับความคิดภายในใจคือว่า เวลาคิดถึงเรื่องชั่ว ลืมสติที่จะสำรวมใจ ในขณะที่นั้นจะเป็นบาปใหม่ ทำในทางที่ดี ทางกาย ทางวาจา แต่ว่าสำรวมใจไม่ได้ อันนี้ฝิดหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ คิดชั่วด้วยใจเรียกว่ามโนทุจริต คิดดีด้วยใจเรียกว่ามโนสุจริต ในกรณีที่ลืมสติที่จะสำรวจใจ นั้น เป็น โมหะจริต เป็นมูลแห่งอกุศลทั้งหลาย ผิดโดยแท้

๒.ผู้ถาม การสะกดจิตกับการนั่งกรรมฐานเหมือนกันหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ วิธีอันเดียวกัน แต่ที่มีความหมายมุ่งผิดกัน วิธีสะกดจิตนั้นมุ่งที่จะสะกดจิตผู้อื่น ไม่ได้คิดที่จะทำให้กิเลสของตนหมดไป คือตั้งใจให้จิตแน่วเป็นสมาธิบังคับจิตผู้อื่นให้อยู่ในอำนาจของตน ลงอันเดียวเหมือนกันกับเรานั่งกรรมฐาน แต่เรานั่งกรรมฐานจิตเป็นสมาธิแล้วเห็นกิเลสของตน เราพยายามจะละกิเลสบาปกรรมนั้น ละความวุ่นวุ่นวายทั้งหลาย ให้จิตมันสงบ ให้พ้นจากกิเลส วิธีอันเดียวกัน แต่ความมุ่งหมายผิดกัน

๒.ผู้ถาม พระคอนสนใจในเรื่องนี้ ท่านบอกว่าคนสกดจิตบอกให้คิดว่ากายของเราเป็นปฏิภูถ เมื่อสกดแล้วทำให้กายของเราและกายของคนอื่นเป็นปฏิภูถ ทำให้อาจล้งถึงกับฆ่าตัวตายได้ถ้าไม่ระวัง หรือสกดให้เห็นเป็นธาตุสี่ก็ได้เหมือนกัน ตอนนี้พระคอนกำลังสนใจทางด้านนี้ ขอเรียนถามความเห็นของท่านอาจารย์

ท่านอาจารย์ คือว่าคนอื่นทำให้หรือ

๒.ผู้ถาม ทำเองก็ได้ครับ

ท่านอาจารย์ ไม่เป็นสัมมาทิฏฐิ พระพุทธเจ้าไม่สอน

๒.ผู้ถาม เรื่องนี้จะมีประโยชน์หรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ มีประโยชน์เหมือนกันถ้าหากรู้จักใช้

๓.ผู้ถาม ถ้าเป็นอย่างนั้นพระกรรมฐานทั้งหลายไปสะกดจิตแล้วบอกคนสะกดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของปฏิภูถก็ดีมาก

ท่านอาจารย์ ไม่ดีเลย ผิดทางกรรมฐานทั้งหลายไม่ทำกันหรอก ไม่เป็นปัจจัดตั้ง

๓.ผู้ถาม มโนทุจริตเราจะแก้ไขอย่างไร

ท่านอาจารย์ มโนทุจจริต แก่ใจด้วยอุบายแยกคายส่วนตัวเอง คนอื่นช่วยเหลือได้คืออุบายแยกคายในที่นี้ จะต้องคิดค้นหาเหตุผล สิ่งที่ควรไม่ควร แก่กายแก่ใจ เช่น ใครทำไม่ดีผูกมัดก็ได้ ใครพูดไม่ดีก็ตีได้ แต่ใจมันไม่ใช่ออย่างนั้น มันพูดอยู่คนเดียว คนจะช่วยก็เพียงแนะแนวทางคิดนึกเท่านั้น

เวลาค่า

สนทนาธรรม ที่วัดพุทธรังษี

๒.ผู้ถาม ถ้าเราจะกำหนดเกศา เราจะคิดพิจารณาด้วยวิธีไหนครับ

ท่านอาจารย์ อากา ๓๒ ที่เรากำหนดคิดค้น เราคิดพิจารณาเฉพาะเป็นอย่างไร ไป ในคำราที่ท่านสอนบอก ว่า ให้คิดค้นที่เกิด ที่ตั้ง กลิ่น แลสี เป็นต้น ของมัน พิจารณาสีสันของมันที่เป็นของไม่ติปฏิกูลโสโครก ผม เล็บ ฟัน หน้ง โดยเฉพาะเป็นเรื่องๆ เป็นอย่างไร ไป ถ้าเราพิจารณาเรื่องใด ใจให้จดจ่อในเรื่องนั้น อย่าไปพิจารณาเร็ว อย่าไปพิจารณาช้า ตรงนี้มันลำบากเหมือนกัน แล้วแต่ความพอดีพอเหมาะของเรา ถ้าหากพิจารณาเร็วเกินไปไม่ชัด ถ้าพิจารณาช้าเกินไปใจมันฟุ้งไปเสียก่อน ถ้าหากใจเราจดจ่อในเรื่องนั้น คือไปเห็นในเรื่องนั้นแล้ว มันเกิดความสนใจพอใจ ชัดแจ้ง มันพอดีของมันละคราวนี้ เวลาพิจารณาเรื่องเดียว ในสิ่งเดียว ใจมันรวมวูปไปมันวางหมดเลย อันอื่นไม่ต้องพิจารณาต่อไปได้ ถ้าหากมันไม่เป็นเช่นนั้น คือว่าบางทีค่อยพิจารณาเป็นส่วนเป็นชิ้นไป ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง แต่อย่าไปทอดธุระทิ้งเสีย ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นล่ะ มีวันหนึ่งซึ่งมันจะชัดลงไป ถ้ามันชัดเกิดอสุภะเป็นของปฏิกูลขึ้นมาก็ดี หรือบางทีมันอาจจะไปเห็นเป็นของ เกิด-ดับ ขึ้นมาก็ดี บางทีมันเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ดี มันอาจจะมีในวาระใดวาระหนึ่ง เราพิจารณาอยู่อย่างนี้ชัดแล้ว ทีหลังมันสรุปรวมเลย พิจารณาอสุภะรวบรวมเลย บางทีเราพิจารณาอสุภะเป็นไตรลักษณ์รวมวูปเลยถ้าหากเราชำนาญแล้ว จะพิจารณาอะไรก็ตามเกิด อากา ๓๒ ก็ตาม หรือพุทโธๆ หรือลมหายใจก็ตาม เมื่อพิจารณาไปๆ มันชัดขึ้นมาโดยวิธีใด เราจับอุบายวิธีนี้ให้ได้ แล้วก็ทีหลังพิจารณาอย่างนั้นอีก แต่มิได้หมายความว่ามันจะเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา แต่อุบายที่เราพิจารณานั้นอย่าไปทิ้งอย่าไปทอดธุระ ข้อสำคัญที่สุดก็คือ ความชำนาญ เป็นอะไรๆ ถ้าไม่ชำนาญแล้วรักษาไม่ได้ ข้อสำคัญอีกนัยหนึ่ง เราพิจารณาอะไรถ้าหากมันไม่ชัดอย่าไปคั่นร่น คือเราอยากจะให้เห็นอยากจะเป็น อยากจะให้ชัด อันนั้นไม่ถูก มันเนื่องจากความสงบของเราไม่พอ ถ้าหากมันแน่วแน่นอยู่ในอาการอันเดียวอยู่แล้ว การพิจารณามันก็ชัดขึ้นมา พิจารณาเรื่องเดียวก็แล้วกัน อาการอื่นไม่ต้องพิจารณา นี่แหละหลักสำคัญที่เราจะต้องพยายามจับมันให้ได้

๒.ผู้ถาม จะต้องมีขันติความอดทนจึงจะทำได้

ท่านอาจารย์ ก็นั่นแหละความเพียร หรือ เรียกว่าความอดทน ของมันไม่เป็นเอง เราจึงต้องอดทน ต้องทำของเป็นเองเราก็ไม่ทำกันล่ะ ทีนี้มันไม่เป็นเองเราจึงค่อยพากันทำ บ้านเรือนมันไม่เป็นขึ้นมาเอง ไม่มีใครเนรมิตให้ เขาจึงค่อยพากันสร้างขึ้น พระพุทธเจ้าเทศนาไว้แล้วว่า พันทุกข์ได้เพราะความเพียร แต่ให้พิจารณาอีกนัยหนึ่งว่า การอดทนการต่อสู้มันไม่ใช่ของสุข คือ ความทุกข์ ความเพียรความพยายามคือความทุกข์ แต่หากพันทุกข์ได้เพราะทุกข์ ถ้าหากไม่มีทุกข์ก็ไม่พันทุกข์ได้ ท่านจึงว่า พันทุกข์ได้เพราะความเพียร เช่น เราประกอบอาชีพ มันไม่มีของสำเร็จแล้วสักอย่างเดียว การประกอบอาชีพนั้นก็คือความเพียร ขยันหมั่นเพียรประกอบการทำงานอะไรๆ หมคนั่นแหละเรียกว่า ความเพียร ความเพียรนั่นแหละคือความทุกข์ แต่หากว่ามันไม่ทุกข์มากประกอบแล้วเราได้สิ่งวัตถุที่เราต้องการบำรุงความทุกข์ ทุกข์มาบำบัดทุกข์ไปชั่วครู่ชั่วขณะ ถ้าหากต้องการแต่สุขอย่างเดียวไม่ต้องทำอะไรเลย ยิ่งทุกข์มากกว่าเก่า จึงพันทุกข์ได้เพราะความเพียร

วิรชนทั้งหลายในโลกเขาขอมสละชีวิต แม้แต่นายทหารเข้าสงครามเขาก็ขอมสละชีวิตกว่าจะเป็นวีรชนได้ พระพุทธเจ้าของเราที่เช่นเดียวกัน ขอมสละชีวิตบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ถึงหกปีจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า นี่ละ ความเพียรคือความทุกข์ แต่ชนะทุกข์ได้เพราะความเพียร คนขยันหมั่นเพียรทำการงานหาผลประโยชน์รายได้ เห็นที่ได้ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ไม่รู้สึกก็เกียจ คนที่หากินไม่ได้ผลประโยชน์คุ้มค่า ก็เกียจ ทำอะไรมีแต่ทุกข์หมด ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา ทำคุณงามความดีเห็นคุณค่าแล้วไม่จีเกียจ ทุกข์หายไปเอง

๒.ผู้ถาม เมื่ออยู่กับพระสงฆ์ทำความเพียรได้ แต่ว่าถ้าอยู่ธรรมดา มันก็ยากอยู่ครับ

ท่านอาจารย์ ก็นั่นแหละ คือว่าเรายังไม่พบของดี ถ้าหากพบของดีแล้วมันก็สบายไปอยู่ไหนมันก็เหมือนกัน เหตุนั้นพระพุทธเจ้าก็ดี สาวกก็ดี หรือผู้ที่เข้ามาใน สมานิ สมานิตี ท่านนั่งอยู่ได้เป็นหลายๆ ชั่วโมง ท่านเข้านิโรธอยู่ได้ตั้งเจ็ดวัน เพราะท่านพบของดี ของนั้นเป็นของมีคุณค่า ความทุกข์ไม่มีหายหมด เรามาทำความเพียรคือมาหาพระเจ้าพระสงฆ์ เพราะเราดีใจ เราปลื้มปิติ มันก็เลยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ผู้ที่จีเกียจภาวนา คือทำความเพียรไม่เป็น ก็ไม่เห็นอะไรเลยจีเกียจ

๒.ผู้ถาม อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า อุปจารสมาธิคืออะไร มันแตกต่างกับอัปนาสมาธิอย่างไร

ท่านอาจารย์ อุปจารสมาธิหมายถึงจิตที่ยังไม่แน่วเต็มที่ มันหยาบๆ วางๆ มันเอบ้างไม่เอบ้าง มันใกล้ๆ จะเอาจริง ๆ จัง ๆ แต่มันยังไม่เอาเต็มที่ ถ้าอัปนาสมาธิแล้วยอมรับเอาอารมณ์นั้นเต็มที่เลย

๒.ผู้ถาม ท่านอาจารย์อธิบายถึงอัปนาฆาน เมื่อเข้าถึงอัปนาฆานแล้วลมหายใจไม่ปรากฏ เมื่อเวลาเข้าแล้วจิตมันสงบ แต่ไม่สามารถที่จะพิจารณาอะไรได้ สภาพอันนี้เป็นสภาพที่ไม่ดี เราไม่ต้องการใช้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ สภาพเช่นนั้นมันเป็นธรรมชาติของมัน คือธรรมชาติของจิตที่ต้องเข้าไปพักเพื่อให้มีพลัง เหมือนกับสภาพของกายธรรมดา ประกอบภารกิจพอสมควรมันเหนื่อยมันก็เข้าไปพักก็อ่อนสภาพของใจที่เข้าถึงสภาพเช่นนั้นนะ เพื่อบำรุงพลังของใจให้มันมีพลังต่อไป ใช้ได้ ไม่ใช่ไม่ใช่ แต่ว่าเพียงให้เราเข้าไปรู้เรื่อง ใช้ให้มันถูกฐานะของมันแล้วก็ใช้ได้ ตอนนั้นมันเป็นของเราไม่ได้บังคับให้มันเป็น ถ้าบังคับแล้วไม่เป็น

๒.ผู้ถาม เท่าที่เคยศึกษามาแล้ว พุทธศาสนาสอนถึงเรื่องอนัตตา แต่เท่าที่ฟังโอวาทของท่านอาจารย์ถึงเรื่องจิต คิดว่าจิตคืออัตตา เพราะว่าไม่ได้ตายมันไปเกิดใหม่ แล้วมันคล้ายๆ เป็นที่เก็บทุกสิ่งทุกอย่างแล้วก็เกิดใหม่ เพราะฉะนั้นคล้ายๆ อัตตา และอยากทราบว่ามันเป็นอย่างไรแน่ครับ

ท่านอาจารย์ คือว่าสอนอัตตาเสียก่อน สอนกายสอนจิตให้พิจารณาเห็นเป็นของไม่มีสาระแล้ว จึงทอดทิ้งถ้าไปสอนอัตตาทีเดียวใครจะเห็นด้วย อนัตตามันก็เกิดจากอัตตา เห็นอัตตาไม่มีสาระแล้วจึงจะทอดทิ้งอัตตานั้นเสียได้

๒.ผู้ถาม เห็นว่ากายของเรากับใจมันเป็นคนละอันกัน กายมันต้องแตกสลายไปจิตมันไปเกิดใหม่ เพราะว่าจิตมันไม่แตกไม่ดับไม่สูญไป คล้ายๆ มันเป็นตัวเป็นคน

ท่านอาจารย์ ใช่ จึงว่าพูดถึงเรื่องตนเสียก่อนเดี๋ยวนี้ะยังไม่ทันหมดเรื่อง มันยึดยาวคือว่าพูดถึงเรื่องอัตตา แม้แต่เราภาวนาพุทโธๆ ก็อัตตา ภาวนาอานาปานสติก็อัตตา เข้าอารมณ์ฌาน สมาธิ สมาบัติ ยึดเอาอารมณ์ต่างๆ ก็เรียกว่าอัตตา อยู่ในขอบเขตของอัตตาหมด คราวนี้จะมาพูดถึงเรื่องให้เห็นอนัตตา อย่างกายนี้เราทนุบำรุงมัน มันก็มีสภาพแปรไปโดยลำดับ เสื่อมสูญไปโดยลำดับ ไม่อยู่ในบังคับของใคร อาศัยมันมันก็เพียงแค่นั้น ก็เรียกว่ากายไม่มีสาระ เพียงเป็นที่พึ่งอาศัยเพียงเล็กๆ น้อยๆ จิตเราไปยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเอามาเป็นตัวเป็นตนมาเป็นของจริงของจริงของมันก็หายไปเหมือนกัน อย่างเราไปยึดความเกลียด ความโกรธ ความโลภ ความหลง นี้ หรือยึดวัตถุสิ่งของอะไรแล้วมันก็หายสูญทิ้งไป มันมีเวลาปล่อยวางได้เหมือนกัน เหตุอันใจจึงเป็นอนัตตา อารมณ์กรรมฐานที่เราไปยึดเห็นอสุภะปฏิรูปภาพนิมิต อะไรต่างๆ ก็เสื่อมสูญไปได้เหมือนกัน ในผลที่สุดเราพิจารณาจนเห็นว่า เพียงเหตุปัจจัยอาศัยซึ่งกันและกันชั่วระยะหนึ่งๆ แท้ที่จริงไม่มีสาระอะไรเลย กายก็เหมือนกัน ใจก็เหมือนกัน อย่างเช่นไปรักผู้หญิงสักคนหนึ่ง รักที่สุดเอามาเป็นลูกเป็นเมีย ต่อเมื่อมาอยู่ด้วยกันแล้วผู้หญิงคนนั้นเกิดไม่ดี แล้วทิ้งผู้หญิงคนนั้น ที่แรกเป็นอัตตา

คือ ชอบรักผู้หญิงคนนั้น ได้มาเป็นเมีย ทีหลังผู้หญิงคนนั้นทำชั่ว ไม่ได้ เลขเบื้อ เลขทิง อันนั้นเรียกว่า
อนัตตาเหมือนกัน

๒.ผู้ถาม ขอทราบเรียนถามถึงเรื่องจิตอีกครับ ผมเข้าใจว่าจิตมันไม่ดับไป มันคงที่

ท่านอาจารย์ จิตก็ไม่เที่ยง อยู่ได้เพราะเหตุปัจจัย คือมันไปยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันจึงค่อยอยู่ได้ ถ้าไม่มี
เรื่องยึดมันก็ไม่มีการอยู่เหมือนกัน จะว่าดับก็ไม่ใช่ ไม่ดับก็ไม่ใช่ ถ้ามันยึดมันก็ยังไม่ปรากฏตั้งอยู่ ถ้ามัน
ไม่ยึดสิ่งนั้นมันก็ไม่มีการอยู่ จะว่าดับก็ไม่ใช่ไม่ทราบว่ามันอยู่ไหน มันมีก็ไม่ใช่เพราะมันไม่มีที่ตั้ง

๒.ผู้ถาม เคยศึกษาเกี่ยวกับเรื่องศาสนาคริสต์และเข้าใจเรื่องนี้ยาก เพราะว่าเขาสอนถึงเรื่องแบบวิญญาน
เวลาเราตายอาจเกิดในสวรรค์หรือนรก ถือว่าวิญญานคืออัตตาเป็นตัวเป็นตน เลขคิดว่าจะเสียเวลาอีกนาน
ที่จะเข้าใจ

ท่านอาจารย์ ใช่ พุทธศาสนาก็ถือกันโดยส่วนมาก ถือวิญญานเกิด ดับ ไม่มีที่สิ้นสุดถืออย่างนี้เหมือนกัน
ถือว่าตายแล้วเกิด ก็คือถือเรื่องอัตตา แต่เขาไม่ได้คิดค้นตายแล้วเกิดเพราะปัจจัย ตายแล้วเกิดเหมือนกัน
กับคริสต์ไม่ผิดเลย จะเข้าใจถึงอนัตตาได้ก็ต้องถึงเหตุปัจจัย อย่างเราอยู่ปรกติธรรมดาความโกรธไม่เกิด
เพราะไม่มีเหตุปัจจัยขึ้นมา แต่ความโกรธมันฝังอยู่ในนั้น พอมองเห็นสิ่งใดไม่พอใจเข้า นั่นแหละปัจจัย
เป็นเหตุให้เกิดความโกรธขึ้นมา เหตุนี้ผู้ที่ละความโกรธได้ต้องพิจารณาให้เห็นอนัตตา ว่าสิ่งนั้นมันก็
ไม่เที่ยง ไปยึดเอาไว้ เป็นทุกข์แก่เราเปล่า มันต้องใช้เวลามาก นั่นแหละศาสนาคริสต์เรียกว่า สุขนิรันดร
ไม่เคลื่อนไหว ในศาสนาพุทธไม่ได้เรียกว่าสุขนิรันดร คืออันนั้นยังมีการยึดยังมีตัวตนอยู่ เมื่อเหตุปัจจัย
ยังมีต่อเนื่องอยู่มันก็ปรากฏอยู่ ละเหตุ ดับเหตุ ดับปัจจัย จะว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ จึงไม่มีเรื่องพูดกัน
ตรงนั้นจึงเรียกว่าหนือจากคำพูด พูดกันไม่ถูก ผู้รู้ทั้งหลายต้องรู้ด้วยตนเอง

๒.ผู้ถาม ตอนแรกอ่านเรื่องอนัตตาแล้วกลัวมาก เดียวหมด ไม่มีอะไร และไม่เพียงแต่กลัวอย่างเดียว คิดว่า
เมื่อคนอื่นเข้าใจผิดเรื่องอนัตตา ทีหลังทำอะไรก็ตามจะไม่รับผิดชอบ โดยถือว่าทำอะไรก็ตามตายแล้ว
หมดเรื่อง

ท่านอาจารย์ อย่าไปเข้าใจว่าอนัตตาเป็นของไม่มี ถ้าเป็นของไม่มีก็กลัวกันหมด อนัตตาเป็นของมีอยู่ แต่
อนัตตาเป็นของไม่มีสาระ คือไม่มีแก่นสารสิ่งนั้นเป็นสักแต่ว่าเครื่องอาศัยเป็นชั่วคราวชั่วคราว แต่ไม่ใช่
ของจริงของจัง เห็นเป็นสักแต่ว่าเครื่องใช้ชั่วคราว ผู้เห็นอนัตตาด้วยใจของตนแล้วจะหายจากความกลัว
นี่เป็นคำพูดเฉยๆ ยังไม่ทันถึงตรงนั้นเลยกลัวก่อน

๒.ผู้ถาม ถ้าอย่างนั้นก็เป็สิ่งที่เราใช้แล้วเราก็ต้องทิ้งไว้ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ก็เหมือนเราหิวน้ำ เราก็ดื่มน้ำเพื่อระงับกระหาย แต่น้ำมันก็ละลายไปเป็นเหงื่อเป็น
ปัสสาวะ มันมีอยู่ใช้อยู่ตามสภาพของมัน แต่ว่าไม่ใช่ของเรา จิตใจถ้าเราเห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเท่านั้นมัน
ก็ไม่ไปเอามาเป็นของเรา เหมือนกับน้ำ มันไม่ใช่เราแต่มันไประงับความหิวกระหาย มันแค่นั้นเอง จึง
เรียกว่าอนัตตาตรงนั้น

๒.ผู้ถาม จะต้องใช้ความพยายามคิดค้นอีกหลายปี

ท่านอาจารย์ ดี ถ้าคิดค้นไม่ออกแล้วจึงค่อยไปหาที่เมืองไทย

๒.ผู้ถาม ผมเข้าใจเรื่องไม่มีพระเจ้า เคยอ่านหนังสือพระศรีลังกาเขียนว่าไม่มีพระเจ้าและเห็นด้วย ถ้ามี
พระเจ้าแล้วใครสร้างพระเจ้า ไม่มีที่สิ้นสุด แต่เข้าใจว่าในหลักพุทธศาสนาสอนว่า เราทำดีเราได้ผลดี เรา
ทำชั่วได้ผลชั่ว เราทำอะไรต้องได้ผลอันนั้น ผมเห็นว่าเหมือนมีผู้สั่ง ไม่เข้าใจและอยากกราบเรียนท่าน
อาจารย์ว่าที่ไม่เข้าใจเป็นเพราะเดี๋ยวนี้อยู่ในโลกียะ วันหลังเมื่อเข้าใจสูงขึ้นแล้วคงจะรู้ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ใจเรานั้นแหละเป็นผู้สั่ง เราจะทำดีและทำชั่ว ถ้าใจไม่สั่งแล้วกายไม่ทำ คิดดูซิ การฆ่าคน ถ้า
ใจไม่สั่งแล้วกายจะไปฆ่าได้อย่างไร ใจไม่มีเสียอย่างเดียว กายจะทำอะไรก็ได้ เรียกว่าคนตาย

๒.ผู้ถาม ในสังคม บุคคลที่ไม่เชื่อพระเจ้าเป็นคนไม่ดีเกือบทั้งนั้น บางคนบอกว่าหมอไม่ถือศาสนา ไม่
เชื่อพระเจ้าไม่ดี

ท่านอาจารย์ พระเจ้าสอนให้เชื่ออย่างเดียวไม่มีผล หมอเรียนถึงเหตุผลรู้แล้วจะเชื่อพระเจ้าอย่างไรลง มี
นายอะไรคนหนึ่งว่าโลกกลม ครูสอนศาสนาคริสต์บอกว่า ความเห็นอันนั้นผิดจากศาสนา เอาตัวมา
ลงโทษถึงสองครั้ง นายคนนั้นก็ยังยืนยันอยู่อย่างนั้น แล้วผลเป็นอย่างไร นายคนนั้นแกไม่ได้สร้างโลกแต่
แสร้งเรื่องนั้นดีกว่าพระเจ้า แต่ก็ไม่มีคนนับถือแกเหมือนพระเจ้า

ท่านอาจารย์นั่งภาวนา พร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ที่นั่งภาวนา คือ เรารวมใจ ตำรวมใจให้อยู่ในอันเดียว ให้ปล่อยวางหมด เราไปยึดมามากแล้ว คราว
นี้เราจะไม่ยึดอะไรทั้งหมด ให้มันวางอยู่ที่เดียวคนเดียว ลองหัดแบบนี้ ลองดูหากมันจะไปยึดเราบอก
ว่าไม่เอา มันจะส่งไปยึดอะไรเราไม่เอาทั้งนั้น จะปล่อยให้มันวางทำความรู้สึกอยู่โดยเฉพาะ คือ มี
ความรู้สึกอยู่เราจับต้องอันนั้นให้ได้ จับอันนั้นให้อยู่ตรงนั้นในจุดอันเดียว

(นั่งภาวนาประมาณ ๒๐ นาที)

ถึงคโปร์

วันที่ ๑๕ - ๒๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๕

วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาบ่าย

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม เท่าที่ได้ศึกษามากับสวามีก็ดี จากท่านอาจารย์ฝั้นก็ดี เวลานั่งภาวนามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในครอบครัวหรือปัญหาในชีวิตประจำวันก็ดี บางทีก็ใช้กรรมโอมะ บางทีก็ระลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย บางทีจิตก็สงบได้ชั่วครู่ขณะ แล้วก็ฟุ้งซ่านอีก ทำอย่างนี้มันถูกหรือผิดคะ

ท่านอาจารย์ ถูก การหัดภาวนาเบื้องต้นก็ต้องใช้คำบริกรรมเสียก่อน จะเอา โอมะหรือระลึกถึงครูบาอาจารย์ หรือระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็ได้ ขอแต่ให้ทำใจให้แน่วแน่ลงอันเดียวก็แล้วกัน ถ้าใจยังไม่แน่วแน่นมันก็ส่งสายละซี มันพาวนเสียไม่เป็นภาวนา แต่ก็อดทนไปเพราะใจเรายังไม่เคยภาวนา มีแต่ส่งสายอยู่ตลอดเวลา ฟุ้งมาภาวนานี้เองจะให้มันรวมทีเดียวมันก็ยากอยู่ ถ้าเราไม่ทำก็ไม่มีเวลารวมลงได้ ขอให้อดทนทำไปเถิด

๑.ผู้ถาม เวลากำหนดภาวนาไม่คิดพระเจ้าของค์หนึ่งองค์ใดเลย เพียงกรรมโอมะใจมันก็สงบลงได้ ถ้าไม่มีปัญหาอะไรมันก็จะเป็นอย่างนั้น จะให้ทำเช่นนั้นหรือคะ

ท่านอาจารย์ ได้เหมือนกัน ไม่ต้องระลึกถึงพระเจ้าของค์ไหนหรือครูบาอาจารย์องค์ไหนหมด ถ้าภาวนาโอมะใจมันรวมได้ก็ใช้ได้เหมือนกัน เมื่อใจมันรวมได้ก็ถึงพระเจ้าทุกองค์ เวลาเราสงบแล้วแก้ปัญหาก็ได้ใหม่ ปัญหาประจำวันของมันเกิดขึ้น การภาวนาแก้ได้ใหม่

๑.ผู้ถาม ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาวีชีวิตประจำวันไปได้ การแก้ปัญหาวีชีวิตประจำวันที่เกิดเฉพาะหน้า บางทีก็คิดว่าเราจะแก้ไขด้วยวิธีนี้ หรือจะแก้ด้วยวิธีนั้น ในที่สุดก็ตัดสินใจอะไรไม่ได้ เลยเกิดอาการกระสับกระส่าย คิดถึงครูบาอาจารย์ที่เคยศึกษามากด้วยเพราะคิดว่าครูบาอาจารย์มีความสามารถที่จะช่วยให้ตัดสินใจได้ถูก คิดถึงแล้วถ้าเป็นเช่นนี้มันจะมีผลเกิดขึ้นใหม่

ท่านอาจารย์ มันล้งเลอยู่ เอาหลายอย่างเกินไป เอาอย่างเดียวซิ จะเอาอย่างไหนก็เอา ให้ถือเสียว่า เรื่องต่างๆ นั้นอยู่ที่ตัวของเรา อย่าไปพึ่งพระเจ้าองค์นั้นองค์นี้ เราสงสัยว่าพระเจ้าหรือครูบาอาจารย์ จะมาช่วย นี่แหละมันเป็นเหตุให้เราล้งเลสงสัย ก็เลยทำให้ใจไม่สงบ เมื่อไม่สงบก็เลยไปพึ่งอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นให้เอาอันเดียว ความคิดเห็นภายในใจที่ว่า ปัญหานี้เกิดขึ้นเฉพาะที่ตัวของเรา ถ้าหากเราไม่สงบ เรื่องมันยุ่งอยู่อย่างนี้แหละ ฉะนั้นเราจะปล่อยวางทอดธุระหมด เพราะใจเราฟุ้งใจจึงไม่เห็นของจริง ปล่อยวางเสียให้ใจสงบด้วยวิธีที่ไม่สงสัยล้งเลอะไรทั้งหมด เวลานี้มันไม่มีอะไร ให้วางทั้งหมดให้เหลือแต่ใจคือผู้รู้ผู้เดียว ผู้รู้นั้นรู้ก็คือตัวใจ ศาสนาพระเจ้า ถือพระเจ้าแล้วก็เชื่อว่าพระเจ้าจะต้องมาช่วยอยู่รำไป ความจริงแล้วเป็นความเชื่อ พระเจ้าไม่ได้มาช่วยอะไรหรอก เรายังเป็นคนทำให้เกิดเรื่องขึ้นมา พระเจ้าไม่ได้บอกเราหาเรื่องมายุ่ง เราไปหาเรื่องยุ่งเรื่องส่งสายเอง ถ้าหากเราถือว่าพระเจ้าจะช่วยทุกอย่าง เมื่อเราทุกข์หรือเดือดร้อนส่งสายด้วยประการต่างๆ ร้องขอให้พระเจ้าช่วยอย่างนี้อยู่รำไป พระเจ้าแยเลยพระเจ้านี้เลยไม่มีโอกาสที่จะทำดีทำได้เลย อย่างเราหิวข้าว หิวอาหาร ไม่ใช่พระเจ้านอกให้เราหิว แต่ว่าธาตุมันต้องการ ไม่ใช่เรื่องพระเจ้านอกให้เราหิว แต่ถ้าหากพระเจ้าช่วยให้พระเจ้าไปหาให้เรารับประทานลองดู มันจะมีไหม พระเจ้าจะมาช่วยไหม หากพระเจ้ามาช่วยให้คนรับประทานอาหารแล้ว คนรับประทานอาหารทั้งโลกเป็นภาระของพระเจ้าทั้งหมด พระเจ้าก็เลยไม่มีเวลาว่าง นี่เพราะธาตุเราต้องการเราจึงหิว เมื่อเราหิวเราก็ต้องไปหามาเอง มารับประทานเองจึงจะระงับความหิวได้ ฉะนั้นเรื่องอื่นๆ ก็เช่นนั้นเหมือนกัน ไปใช้พระเจ้านัก ไม่ใช่ไหวหรอก พระเจ้าเอาไว้สักการบูชา อันนี้เอาพระเจ้าไปใช้หมด คุณว่าพระเจ้านั้นเป็นผู้วิเศษ ครูบาอาจารย์ท่านเป็นผู้วิเศษ เรายะลิกถึงท่านแล้ว เราจะได้ทำดีอย่างท่านอย่างนั้นต่างหากหรือ อย่าเอาพระเจ้ามาใช้สุมสี่สุมห้าไม่ได้หรอก

๑.ผู้ถาม เคยได้รับประสบการณ์ ท่านอาจารย์ฝันแนะนำให้กำหนดซากศพตลอดเวลาและกำหนดที่กาย พยายามทำอยู่สองวันนั้นแล้วรู้สึกที่กายอยากจะพักผ่อน เลยปล่อยวางไม่กำหนดอะไร หลังจากได้รับประสบการณ์นั้นแล้วได้ไปกราบท่านอาจารย์ที่วัดหินหมากเป้ง อยากทราบว่ามันเป็นเพราะเหตุใด ท่านอาจารย์บอกว่า ต้องทำอย่างนี้กำหนดอย่างนี้ หลังจากนั้นก็พิจารณากายอีก ถ้าหากรู้สึกเมื่อยก็มากำหนดบริกรรม แต่เดี๋ยวนี้ถ้าหากกำหนดบริกรรม ถ้าใจสงบมักจะขี้เกียจพิจารณากาย ได้รับประสบการณ์ถ้าหากพิจารณากายมักจะเหนื่อยเพลีย เลยไม่อยากพิจารณากาย ถึงแม้จะได้รับความสงบขนาดไหนก็ตาม

ท่านอาจารย์ มันมีสองอย่าง อย่างหนึ่งเราพิจารณากาย ถ้าหากมันซัดมันไม่ขี้เกียจหรือ มันเพลิน มันอึดอ้อมใจ พอใจ ถ้าไม่ซัดมันมักจะขี้เกียจมันอยากปล่อยวางแล้วสงบเลย อย่างที่สงบเลยมัน

รวมได้ง่ายแต่ไม่ได้ปัญญา อย่างที่พิจารณากายอาการสามสิบสองนั้น ถ้าหากจิตมันไม่สงบมันไม่
เน่วมันก็ขี้เกียจ แต่พยายามทำความเข้าใจในการพิจารณาอาการสามสิบสองนั้นจนกระทั่งมันจับ
หลักได้ คือใจมันไปซัดในอาการใดอาการหนึ่งแล้ว ใจมันจึงเบิกบานผ่องใส อันนั้นมีประโยชน์
มากคือเรามีความรู้ความฉลาด

๑.ผู้ถาม เมื่อปล่อยวางภาระอะไรทั้งหมดแล้ว พยายามมากำหนดที่รูปนามใหม่ ใจมันมักจะเหนื่อย
เพลีย จึงปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางแล้วไม่บังคับต่อไปรู้สึกสบายแล้วไม่อยากพิจารณาอะไรอยากอยู่
เฉยๆ

ท่านอาจารย์ การพิจารณารูปนามมันถูกแล้ว แต่พิจารณาไม่เป็นมันเลยเหนื่อยเพลีย ต้องพิจารณาให้
เห็นเป็นอสุภะ หรือเห็นเป็นอนิจจังลงทุกขัง อนัตตา ะ ถ้าจิตมันเน่วแน่จริงๆแล้ว มันไม่เหนื่อยไม่
เพลียหรือก มีแต่จะผลิตผลิตแลอิมเอิบในใจ มันจะอยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะเห็นของมีอยู่เป็นอยู่ใน
กายนี้ทั้งหมด

๑.ผู้ถาม พิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่งให้มันเป็นธาตุ แต่ว่าไม่เป็นของสกปรก เห็นแต่สักแต่ว่าเป็น
ธาตุ เรื่องของสกปรกไม่ใช่มันมาจากกาย แต่มันมาจากภายนอก ตัวของเราจะสกปรกหรือไม่
แล้วแต่เราจะชำระหรือไม่ ถ้าเราชำระก็ไม่สกปรก ถ้าไม่ชำระมันก็สกปรก ขอมรับว่ากายของเรา
เป็นธาตุ แต่ไม่ยอมรับว่ากายของเราสกปรก

ท่านอาจารย์ ก็ใช้ได้เหมือนกัน ให้เห็นเป็นธาตุก็ใช้ได้เหมือนกัน ให้เห็นเป็นของสกปรกก็ใช้ได้
เหมือนกัน คำว่าสกปรกในที่นี้คือว่ามันไม่ดี มันไม่ชอบใจเรา อย่างเราลองพิจารณาเครื่องใน ตับ ก็
ดี ใ้ใหญ่ใ้ส่น้อยก็ดี อาหารอยู่ในท้องอยู่ในลำไส้เราก็ดีหรือเลือดของเราที่มันไหลอยู่ก็ดี มันเป็น
แปลมันเป็นหนองมันไหลออกมาสกปรกไหม เหงื่อไคลของเราอยู่ในตัวของเรา จิตานี้ก็ตัวของเรา
มันจะไม่สกปรกได้อย่างไร ล้างวันหนึ่งตั้งกี่ครั้งก็หน นี่ก็แสดงว่าสกปรกซิ ทำไมจะไม่สกปรก
อย่างธรรมดาเราเห็นเป็นธาตุอย่างนี้ สกปรกไหม เราล้างไหม คือว่าถ้าหากไม่สกปรกเราไม่เกลียดก็
ไม่ต้องล้าง อันนี้เราล้างเพราะมันสกปรกจึงค่อยล้าง เพราะเราไม่ชอบใจมันเหม็น

๑.ผู้ถาม เมื่อท่านอาจารย์อธิบายเหตุผลให้ฟังคล้ายๆ ใจมันไม่ยอมรับ

ท่านอาจารย์ ไม่เป็นไรหรอก อยากให้คิด พิจารณาแบบนี้แหละ คือว่ามันยังไม่ทันซัดภายในใจมัน
ยังไม่ทันรับ เมื่อเห็นด้วยตนเองแล้วจึงค่อยยอมรับ มันเป็นธรรมดาถึงจะอธิบายเหตุผลว่ามันเป็น

อย่างนี้ๆ แต่ใจอันหนึ่งซึ่งแต่เดิมมันไม่ยอมรับว่าเป็นของปฏิภูม อันความรันอันนั้นมันยังรันอยู่ ใครจะว่าอย่างไรมันก็ไม่ยอมรับ ต่อเมื่อไปพิจารณาเห็นชัดด้วยตนเอง มันจึงยอมรับว่า อ้อเป็นอย่างนี้ นี่เองที่ท่านว่าอย่างนั้น ๆ

เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา

ท่านเตือนพวกเราให้เป็นผู้ไม่ประมาท *อุปมาเทน สมฺปເຣດ ທີ ຜູ້ມີຊີວິດຢູ່ດ້ວຍຄວາມໄມ່ ປະມາທ ຄື ມີປັນຍາ ເປັນຜູ້ປະເສຣີຸ* นี่พระพุทธเจ้าท่านเตือนพวกเราอย่างนี้ คนเราถ้าหากว่าไม่มีปัญญาอยู่ด้วยความโง่เขลา ทำชีวิตให้สั้นเปล่าไปเฉยๆ ไม่มีคุณค่า ถ้าหากผู้ที่มีปัญญามีชีวิตอยู่แม้ในวันเดียวก็ได้ชื่อว่าเป็นของประเสริฐยิ่งกว่าผู้มีชีวิตตั้งร้อยปี ก็จะต้องรู้จักตน รู้เรื่องรู้ความเป็นอยู่ของตนว่าวันหนึ่งๆ นั้นภาระสิ่งใดที่เราจะพึงทำก่อนทำหลัง สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ตนประโยชน์คนอื่น นี้เรียกว่าคนผู้มีปัญญา ให้สังเกตดูคนเรา เวลาใดถ้าอยู่ด้วยความฉลาดด้วยปัญญา ย่อมพิจารณาถึงเหตุผลกิจการงานนั้นๆ ที่เราจะต้องประกอบ ที่เราจะต้องกระทำ มีความรอบคอบรอบรู้ ในสิ่งที่ตนจะต้องกระทำ ว่ากิจสิ่งนี้ควรทำก่อนควรทำหลัง กิจส่วนนี้คนที่จะเป็นประโยชน์ตนประโยชน์คนอื่น ตรึกตรองหรือพิจารณาอยู่อย่างนี้ทุกเวลา คนที่มีปัญญาย่อมอิมเอบอยู่ด้วยความรู้แบบนี้ ด้วยความคิดแบบนี้

ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่าคนมีมันสมอง คนมีมันสมองยอมทำประโยชน์แก่ประเทศชาติแก่ครอบครัวหรือแก่ตนเองด้วยเหตุผลดังอธิบายมานี้ ถ้าหากพูดในทางหลักธรรม หรือทางปฏิบัติ *เป็นผู้ไม่ประมาท* คือคิดนึกเรื่องความเป็นอยู่ของตนแต่ละวันๆ ว่าเราทำอะไรบ้าง กิจภาระที่เราพึงทำ พิจารณาถึงตัวของตนอยู่ตลอดเวลา *ไม่ได้* ไปคิดส่งไปหาคนอื่นหรือเพ่งโทษคนอื่น เราเพ่งพิจารณาตน โดยเฉพาะแต่ภายในว่าสิ่งที่เราทำลงไปแล้วหรือยัง *ไม่ได้* ทำ สิ่งนั้นๆ ที่เราพิจารณานั้นมันเป็นไปเพื่อความคิดหรือเป็นไปเพื่อความชั่ว เมื่อชั่วก็ละเสีย เมื่อดีก็ให้รักษาไว้ตลอดไป ท่านสอนพระ โดยเฉพาะท่านสอนผู้มีชีวิตประกอบด้วยปัญญา ท่านสอนอย่างนี้ คือสอนให้รู้จักความเสื่อมความสิ้นไปของชีวิตคนเรา คนเรานั้นแท้ที่จริงนั้นความเจริญไม่มี มีแต่ความเสื่อม ที่เราว่าเจริญนั้นคือเราเข้าใจผิด คิดผิด ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาจะต้องเห็นความเสื่อมของตนอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิด อย่างเราเกิดขึ้นมานั้น เสื่อมสภาพจากเดิม จนกระทั่งตลอด ตลอดมาแล้วแก่มาโดยลำดับ

เป็นเด็กเป็นหนุ่มเป็นสาว เฒ่า ชรา จึงเรียกว่าเสื่อม เสื่อมจนกระทั่งชำรุดทรุดโทรมจนเห็นได้ชัด
ไปมาที่ไหนก็ลำบาก หลังค่อมหลังขดหลังงอ อันนี้เรียกว่าความเสื่อม ความเป็นจริงมันเสื่อมอย่าง
นี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นของประเสริฐด้วยเหตุนี้ คำว่าประเสริฐแปลว่า
ของดี **ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นของดี** หมายความว่าถ้าหากเห็นความเสื่อมของตนอยู่ตลอดเวลา
เวลา เราจะต้องเร่งรีบทำภารกิจของตน **สิ่งที่ควรทำสำเร็จให้รีบร้อนทำให้สำเร็จเสีย เพราะความ
เสื่อมสูญสิ้นไม่หยุดยั้งแต่ละนาที่วินาที** เหตุนั้นจึงรีบเร่งทำเสียในกิจของตนที่จะพึงทำ จึงเป็นของ
ประเสริฐ คนบางคนก็เข้าใจว่า พิจารณาถึงความเสื่อมแล้วเป็นเหตุให้เศร้าใจ เป็นเหตุให้ไม่อยากทำ
ภารกิจใดๆ ทั้งหมดนั้นเรียกว่าเป็นผู้ประมาทโดยแท้ ไม่ได้ชื่อว่าชีวิตเป็นของประเสริฐ ไม่ได้ชื่อ
ว่าชีวิตประกอบด้วยปัญญา ชีวิตอันนั้นเป็นของประเสริฐ

ความเสื่อมความชำรุดทรุดโทรม แม้แต่เราบริโภคอาหารก็เพื่อชดเชยความชำรุดทรุดโทรม
ไม่ใช่เพื่อความเจริญงอกงาม เมื่อเราเข้าใจเห็นเช่นนี้แล้ว จะเป็นผู้ไม่ประมาท จะรีบเร่งสร้างคุณ
งามความดีให้มันทันกับกาลเวลา

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ให้ฟังพิจารณาความเสื่อม ความหมดไปสิ้นไปแห่งชีวิตของตน นับตั้งแต่วินาทีนาที่หรือ
ชั่วโมงวันคืน เสื่อมสูญสิ้นไปไม่ได้กลับคืนมาอีก นี้เรียกว่าความเสื่อมสิ้นไปของชีวิตร่างกาย
เพราะฉะนั้นเราจะต้องรักษาใจของเราให้สงบ อย่าได้ปล่อยไปตามความสิ้นสูญไปของชีวิต ใจของ
เราให้หยุดนิ่ง อย่าให้เลื่อนไหลไปตามกาลเวลา เสื่อมครั้งแรกนั้นมันแสงอรุณมันใสมันอ่อนคน
ชอบ เข้าใจว่ามันเจริญ เมื่อค่อยสูงขึ้นแค่มันก็เริ่มแก่พอแก่จัดเต็มที่มันก็ค่อยอ่อนลงๆ หมดไปๆ
ลับไป แล้วก็ขึ้นมาใหม่ มันวนอยู่อย่างนี้ โลกอันนี้คือร่างกายเรา ก็เช่นเดียวกันความเสื่อมของโลก
ภายนอกเสื่อมอยู่ตลอดทุกนาที่วินาที คนเราเกิดในระยะแรกๆ เสื่อมยังค่อยยังช้าหน่อย พอเสื่อม
ท่ามกลางหนักหน่อย เสื่อมมันปลายนาคท่าเลย

ตอบปัญหาธรรมหลังธรรมเทศนา

๑. **ผู้ถาม** เวลานั้นภาวนา พิจารณาว่าคนอื่นเหมือนแมลง ครั้งแรกมันก็เป็นไข่ ต่อมาก็เป็นตัวหนอน
แล้วต่อมาเมื่อเสื่อมจากนั้นก็เป็นตัวแมลง เอาเรื่องแมลงขึ้นมาเทียบ

ท่านอาจารย์ เมื่อมาพิจารณาชีวิตของเรา ให้เห็นเป็นของ ไม่มีสาระมันเป็นของ ไม่ถาวรมันคงอะไร มันเป็นไปตามเรื่องของมัน เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้เราจะหายไปจากความเมาคือ เมาในอายุว่าเราจะมียูยืนนาน เมาในชีวิตว่าเราจะไม่ตาย เมาในความที่เราจะไม่เจ็บไม่ไข้ มันจะหายไปจากความเมาหมึ้นี้ หมายความว่า จะไม่ถือตัวถือตน มันจึงค่อยปล่อยวาง ที่พิจารณาได้อย่างนี้มันเป็นประโยชน์อย่างนี้

จิตใจมันไปจดจ้องสิ่งใดเห็นอะไรมันชัด เราพิจารณาจ้องอยู่ในเรื่องนั้นเป็นอารมณ์นั้นแหละตัวภาวนา จะยืน เดิน นั่ง นอน คิดถึงเรื่องนั้น เอาอันนั้นเป็นอารมณ์โดยตลอด นั้นแหละตัวภาวนา เราเพิ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ละ คุณอันนั้นละไม่ต้องหลับหูหลับตา หรือถ้าหากเราจะคิดค้นไปถึงเรื่องความเปลี่ยนแปลงของบ้านเมืองของโลก ความทุกข์ของมนุษย์สัตว์ ความเกิดความดับของเราเวียนว่าตายเกิด พิจารณาคิดค้นอยู่อย่างนั้น พอไปๆ มันชัดมันหายเองหรือความง่วง ลืมตาพิจารณาข้างนอกอย่างนี้แหละ พิจารณาความทุกข์ของสัตว์ ความเกิดของมนุษย์เป็นทุกข์ ตัวของเราเวียนว่ายตายเกิดเพราะเหตุนี้ พิจารณาอยู่อย่างนี้ นี้แหละกลัวความเกิดความตาย กลัวความทุกข์สงบจิตไม่ได้ มันก็จะทุกข์ใหญ่อีกละคราวนี้

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

พลังในทางพุทธศาสนาหัดด้วยวิธีการสำรวมใจให้มันคง สงบ ในเมื่อใจมันมีความสงบเต็มที่แล้ว จะต่อสู้กับอารมณ์ความคิดนึกทั้งปวง พลังใจจะเกิดขึ้นในขณะนั้น คำว่า " พลังใจ " ในที่นี้หมายความว่า ใจกล้า ใจแข็ง เค็ดเคียวในการที่เราจะทำสมาธิให้มันแน่วแน่นอยู่ได้เป็นเวลานานๆ ภายของเราก็จะไม่รู้สึกเจ็บเมื่อยด้วยประการต่างๆ นี้พลังใจในทางพุทธศาสนาที่ท่านสอน

ที่ท่านหัดอบรมฝึกฝนตนได้แล้ว เกิดพลังใจขึ้น จนกระทั่งนั่งอยู่ตั้งเจ็ดวัน ท่านเรียกว่าเข้านิโรธสมบัติ โดยที่ไม่รู้สึกหิวโหยหรือเหน็ดเหนื่อยด้วยประการใดๆ เลย อันนี้เป็นพลังของใจในการทำความสงบ เป็นการประหารหรือระงับหรือทำลายกิเลสทั้งหลายได้ พระพุทธเจ้าจึงเทศนาว่า ความสงบเป็นความสุขอย่างยิ่ง การหัดทำความสงบนี้ะเมื่อเราทำชำนาญแล้ว อะไรเกิดขึ้น เช่น โลก โกรธ หลง สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มันกระทบให้เราไม่พอใจหรือดีใจเสียใจ อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความเดือดร้อนวุ่นวาย เราจะทำความสงบคือปล่อยวาง ทำใจให้มันกล้าหาญ ได้แก่การต่อสู้ที่เคยชำนาญมาแล้ว เรียกว่าเป็นการบริหารสุขภาพทางใจ นี้แสดงถึง**เรื่องใจของเรามีศัตรูอยู่รอบด้าน มีศัตรูทุกขณะ หากเราไม่ได้หัดพลังของใจนี้ให้มันคง เราจะไม่มีความสุข พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรา**

หัดต่อสู้ด้วยพลังใจ คือหัดพลังความสงบ ผู้ที่หัดทำความสงบอบรมพลังใจได้แล้ว ถึงแม้เราทำได้ไม่นาน ขณะที่เราทำความสงบ นั่งภาวนาทำสมาธิครู่หนึ่งขณะหนึ่งก็ตาม ก็ให้เห็นคุณค่าแห่งความสงบขึ้นมาแล้วว่า เป็นความสงบสุขแท้จริงที่ได้หัดทำความสงบ

ในการแสวงหาความสุขทุกวิถีทาง ถึงแม้ว่าจะเป็นการกระทำด้วยกายหรือด้วยใจก็ตามแต่ก็เป็นของจำเป็นที่จะต้องทำ หากว่าเราสร้างพลังใจด้วยความสงบนี้พร้อมๆ กันไปในตัว จะไม่นำความเดือดร้อนเป็นทุกข์มาให้แก่เราถ่ายเดียว ในที่นี้มีได้หมายความว่านั่งนอนใจให้มันสงบอยู่ท่าเดียว แต่ให้รู้จักรักษาความสงบให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ถึงจะเป็นการแสวงหาวัตถุภายนอกก็ตาม แต่ให้รู้จักรักษาความสงบภายในใจไว้ อันเป็นวัตถุภายนอก อันนี้เป็นของภายใน ต้องทำตัวรู้เท่าอย่างนี้อยู่เสมอ

ศัตรู คือภัยอันตรายของคนเราที่เกิดมา มีสองอย่างที่เราจะต้องต่อสู้ คือทางกายและทางใจ กายได้แก่เรื่องปัจจัยภายนอกที่จะต้องนำมาบริหาร ถ้าหากขาดปัจจัยภายนอกชีวิตก็จะอยู่ไม่ได้ แต่ศัตรูภายในของใจ ถ้าหากเราไม่มีพลังต่อสู้ภายในใจ คือ ทำความสงบรู้จักปล่อยวาง อดทนต่อสู้ไม่ได้ เราก็จะไม่มีความสุข คนเราโดยมากสู้ด้วยกาย ทางใจไม่ค่อยจะสู้ด้วยเท่าไรนัก เหตุนี้ความทุกข์จึงเกิดขึ้นกับพวกเราโดยมาก

ท่านอาจารย์พำนั่งภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

หัดภาวนาคือการสำรวมใจให้มาอยู่ที่เดียว อย่าให้จิตส่งสายออกไปภายนอกเหมือนกับน้ำมีหลายสายเราปิดให้มีสายเดียวมันก็มีพลังแรงขึ้น หรือมีฉะนั้นก็เปรียบเหมือนกับไฟฟ้าของเรา ไฟฟ้าถ้าหากเปิดหลายๆ ดวงมันก็หริ่งลงไป ถ้าเปิดดวงเดียวแล้วแสงมันก็สว่างจ้ามพลังขึ้น ใจคนเราถ้าหากส่งสายไปมากๆ พลังใจมันก็น้อยไป ด้านทานสู้กับอารมณ์ไม่ได้ ถ้าหากเราสำรวมอยู่ในจุดเดียว อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านไปผ่านมามันก็ไม่ปรากฏ ด้วยอำนาจของพลังใจอยู่ในจุดเดียว เพราะฉะนั้นการทำภาวนาคือการสร้างพลังใจของเราให้มีขึ้น

ตอบปัญหาธรรมภายหลังนั่งภาวนา

๑.ผู้ถาม บางทีทำไมมันมีภาพนิมิตเกิดขึ้น

ท่านอาจารย์ มันเป็นบางคน บางคนก็เกิด บางคนก็ไม่เกิด ภาพนิมิตจะเกิดหรือไม่เกิดไม่เป็นปัญหา ขอให้ชำนาญในการสำรวมใจทำความสงบได้เร็วเท่าใด ได้คล่องแคล่วเท่าใด ชำนาญเท่าใดยิ่งดี นั่น

แหละเป็นของสำคัญที่สุด ภาพนิมิตนั้นบางทีก็เป็นอุปสรรคของการเจริญก้าวหน้าของการภาวนา อีกซ้ำ ภาพนิมิตบางทีเราชอบใจ เกิดความพอใจขึ้นเลยติดอยู่เพียงแค่นั้น ภาพนิมิตไม่ใช่เป็นของดี เสมอไป ถ้าหากใช้เป็นที่ประโยชน์ ถ้าใช้ไม่เป็นที่เหตุให้เกิดโทษ ถ้าไม่เห็นภาพนิมิต ภาวนาไม่เป็น โดยมากจะเข้าใจอย่างนี้ พอเห็นภาพมันเลยส่งออกไป เรียกว่าส่งนอก

๑.ผู้ถาม ท่านอาจารย์คะ กุศลกับอกุศลมันเป็นธาตุอันหนึ่งๆ เมื่อจิตเป็นกุศลมันสบาย เมื่อจิตเป็น อกุศลทำไมมันร้อน

ท่านอาจารย์ ก็นั่นล่ะซี กุศลเป็นธาตุกุศลก็เป็นธาตุ เห็นอกุศลเป็นธาตุร้อน เรากลับร้อนแล้วจะได้ ละธาตุร้อนนั้นเสีย เห็นเช่นนี้ดีนัก ถูกต้องตามธรรม เรียกว่าเห็นด้วยตนเอง

วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

ในสมัยเดี๋ยวนี้อัตถิยสองลัทธิ คือลัทธิคอมมิวนิสต์กับลัทธิประชาธิปไตย คอมมิวนิสต์ผูกกัน ง่ายๆ ก็เรียกสังคมนิยม สังคมนิยมพัฒนาด้านวัตถุ ส่วนประชาธิปไตยหรือเสรีประชาธิปไตย หมายถึงเรื่องด้านจิตใจ ทั้งสองอย่างนี้มันควบคู่กันไป ถ้าหากไปแยกกันออกแล้วก็เดือดร้อน พุทธ ศาสนาสอนทั้งสองอย่างเป็นคู่กันไป เราจะเห็นได้ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ประกอบสัมมาอาชีวะ คือ ทำมาหากินในทางสุจริต การที่หากินสุจริต ประกอบสัมมาอาชีพนั่น ก็หมายถึงเรื่องการส่งเสริมใน ด้านวัตถุ ส่วนในด้านจิตเจ้านั้นทำมาหาเลี้ยงชีพโดยอิสระไม่มีการบังคับ แต่เมื่อได้มาแล้วก็ให้รู้จัก แล้วยแบ่งปันวัตถุที่ได้มานั้นด้วยความเมตตาโอบอ้อมอารี ไม่มีใครบีบบังคับ นี่พระพุทธเจ้าท่าน สอนในหลักพุทธศาสนาคู่กัน ไปอย่างนี้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว เผยแพร่ศาสนาสอนพุทธบริษัท มีพุทธสาวก สาวิกามากขึ้นมาแล้ว ขนาดนั้นพระองค์ก็ไม่ได้ถือสิทธิ์เสรีคนเดียว การบริหารสงฆ์มอบให้สงฆ์ เป็นใหญ่ไม่ใช่พระพุทธองค์บริหารคนเดียว นี่แสดงถึงเรื่องความเป็นอิสระของสงฆ์ ไม่ใช่ของ บุคคลคนเดียว แม้ในการทำสังฆกรรมบางอย่างเช่น พระรับกฐินเขาเอามาถวายเป็นของสงฆ์ แต่ว่า สงฆ์ทำกฐินไม่ได้ ต้องมอบให้องค์ใดองค์หนึ่งเป็นคนทำกฐิน กฐินจะสำเร็จได้ก็เพราะสงฆ์ แต่องค์ เดียวเป็นคนทำ สำเร็จได้เพราะสงฆ์อย่างนี้ การบริหารประเทศที่เรียกว่า เสรีประชาธิปไตย มีนายก

เป็นหัวหน้าก็ทำนองเดียวกันนี้ เราจะเห็นในทางสังคมนิยมในพุทธศาสนาได้เช่น ของของสงฆ์ที่มี ญาติโยมเอามาถวายแล้ว พระสงฆ์จะต้องแจกเฉลี่ยทั่วกันหมด นี้เรียกว่าสังคมนิยมในทางพุทธ ศาสนาอย่างสมบูรณ์บริบูรณ์แท้ทุกประการ เหตุนี้จึงว่าพุทธศาสนามีทั้งเสรีประชาธิปไตยและ สังคมนิยมพร้อมๆ กัน เพราะอะไร คนเรามีทั้งกายและใจ กายนั้นพูดถึงเรื่องสังคมนิยมคือในด้าน วัตถุ ส่วนเสรีนั้นหมายถึงเรื่องจิตใจ พร้อมกันไปกับวัตถุ คือว่าจิตใจคิดไปโดยเสรีภาพทำอยู่ใน ขอบเขตศีลธรรม แต่เดี๋ยวนี้คนเราเข้าใจผิดคิดว่า เสรีภาพนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง สังคมนั้นเป็นอีก อย่างหนึ่ง มันเลยกลายเป็นเรื่องแตกแยกกันไป เป็นเรื่องยุ่งกันใหญ่ ถ้าเข้าใจโดยนัยนี้แล้วไม่มีเรื่อง ยุ่งเลย

สังคมนิยมกับเสรีประชาธิปไตยถ้าแยกกันออกก็เหมือนกับคนเราตายแล้ว คือกายกับใจมัน แยกออกจากกันไม่ได้ ผู้บริหารประเทศชาติจะเป็นลัทธิใดก็ตาม ถ้าหากไม่เข้าใจในเรื่องทั้งหลาย เหล่านี้แล้วทำไม่ถูก ไม่ดีทั้งนั้น เสริมมันก็กลายเป็นสังคมนิยมไม่รู้ตัวเหมือนกัน สังคมนิยมกลายเป็นเสรี ไม่รู้ตัว สังคมนิยมมันกลายเป็นคอมมิวนิสต์ไปถ้าทำไม่ถูก ถ้าทำถูกมันไม่เป็นคอมมิวนิสต์ สังคม นิยมกับเสรีประชาธิปไตยอยู่ด้วยกัน เป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อยสมบูรณ์บริบูรณ์ อันนี้พูดถึง การบ้านการเมือง เมื่อพูดถึงด้านธรรมคือตัวของเรานั้น ตัวของเราก็เหมือนกันกับประเทศชาติหนึ่ง ที่เราก่อขึ้นมา มีทั้งสังคมนิยม มีทั้งเสรีประชาธิปไตย สังคมนิยมคืออะไร ได้แก่ตัวของเรา รูปอันนี้ แผลงจำเป็นที่จะต้องบำรุงด้วยวัตถุ เมื่อบำรุงด้วยวัตถุจำเป็นต้องแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่รูป เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย หรือยาสำหรับแก้โรคแก้ไข้ ที่เรียกว่าปัจจัยชาติทั้งสี่หาทั้งสี่ ประการนี้มาบำรุงในทางที่ชอบในทางที่สุจริต ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น ร่างกายของ เราก็สมบูรณ์ไม่เป็นทุกข์และไม่เดือดร้อนแก่คนอื่นด้วย อันนี้เรียกว่าสังคมนิยม ในประเทศน้อยๆ คือตัวของเรา เสรีประชาธิปไตยคือ ได้แก่ใจ *เราจะต้องมีอิสระควบคุมใจของตนให้ได้ อย่าปล่อยให้ ของเราให้หมัวมาประมาทล้มตัว ใจถ้าหากควบคุมไม่ได้มันดึงเราไป ชักจูงไปในทางที่ผิดทุจริต ต่างๆ โดยไม่รู้ตัว มันก็เลยเกินขอบเขตเป็นเหตุให้ตนและคนอื่นได้รับความทุกข์และเดือดร้อน นี้ เรียกว่าบริหารไม่เป็น เสรีประชาธิปไตยบริหารประเทศน้อยๆ นี้ไม่ถูก*

พระพุทธเจ้าท่านเทศนาไว้ ตัวของเราคือเป็นเมืองอันหนึ่ง มีพระเจ้าแผ่นดินชื่อพระยาจิตราช เป็นผู้ครอบครองเมืองคือตัวเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเรียกว่าทวารทั้งหก คือประตูพระนครทั้ง หก ถ้าหากรักษาไม่ดีพวกโจรและข้าศึกมันเข้ามาทำลายได้แก่เรารักษาทวารทั้งหกไม่ได้ ความชั่ว มันร่วไหลเข้ามาให้เราทำผิดทุจริตสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ถ้าหากเรารักษาให้ดี รอบคอบรอบด้านด้วย อินทรีย์สังวร เมืองพระนครนั้นจึงจะอยู่เย็นเป็นสุข ทุกคนจงพากันรักษาพระนครอันนี้ แต่ละคนๆ รักษาพระนครของตนแล้ว อยู่ด้วยกันก็เลยเป็นสุขด้วยกัน มีก็คนๆ มีความสุขด้วยกัน

ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ย่อลงอีกง่ายๆ ในการรักษาพระนครอันนี้ ถึงจะมีตา มีหู มีลิ้น มีกาย ก็ตาม ถ้าหากสำรวมใจไม่ได้เสียแล้ว ส่วน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็สำรวมไม่ได้ **ท่านให้สำรวมใจอันเดียว เมื่อสำรวมใจได้แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นอันสำรวมได้เอง** เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้สำรวมใจ ท่านบอกว่าใจนั้นแหละเป็นของไม่มีตนไม่มีตัว เป็นของเที่ยวไปไกลคนเดียวได้ แต่ในผลที่สุดมันก็กลับมาอนที่กายนี้ ผู้จะระวังสำรวมใจจงอย่าได้วิ่งตามจิต คอยสกัดจับเอาใจอยู่ที่กายนี้ คือคอยจับที่ทวารทั้งหก

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

ให้รู้จัก มันคิดไปหาอะไร มันยึดอะไร มันส่งไปหาอะไร ตั้งสติกำหนดให้รู้จักตัวมัน ไปจับตัวนั้นให้ได้ สติควบคุมใจให้มันอยู่ที่เดียว ถ้าหากว่าจับใจได้อย่างนี้แล้ว คำบริกรรมหรือไม่มีคำบริกรรมก็จะมีประโยชน์เท่ากัน คำบริกรรมเป็นเพียงแต่เครื่องล่อให้ใจเข้ามารวมเหมือนเอาเหยื่อล่อปลาให้มากินเบ็ดฉะนั้น เมื่อปลากินเบ็ดแล้ว เราไม่ต้องการเหยื่ออีก ได้ปลาแล้วก็พอ

สนทนาธรรมต่อ

๓.ผู้ถาม ในทางพุทธศาสนาได้พูดถึงเรื่องคนวิกลจริตอย่างไรบ้าง

ท่านอาจารย์ ในทางพุทธศาสนาท่านพูดถึงอยู่บ้างว่า ถ้าเป็นกรรมพันธุ์เกิดจากกรรมพันธุ์เกิดจากกรรมแล้วก็ไม่มีการแก้ไข ถ้าเกิดจากสมาธิภาวนาเพราะอาจารย์สอนผิดหนทาง ก็พอแก้ไขได้ แท้จริงการสอนภาวนาคือหัดสติให้สมบูรณ์ มิใช่สอนให้วิกลจริต

๑.ผู้ถาม ขอโอกาสกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาที่จะเข้าถึงจุดเอกัคคตาจิต คือว่าจิตมันว่าง ตอนนั้นมันไม่มีอะไร เราก็ไม่ยึดถือหรือส่งสายไปที่อื่น แต่เรายังรู้สึกตัวว่าเรากำลังนั่งภาวนา

ท่านอาจารย์ นั่นแหละที่พูดถึงเรื่องใจเดิม ใจของกลางแท้มันอยู่อันเดียวคือไม่มีอารมณ์ หมายความว่ามันไม่ได้ใช้งาน มันไม่ส่งสายไปที่อื่น มันรู้อยู่นิ่งของมันต่างหาก เราต้องการเข้าหาอันนั้นแหละ เมื่อเราเข้าหาอันนั้นเรื่องอื่นๆ มันก็วางหมดทอดธุระหมด ความเดือดร้อนวุ่นวาย กระสับกระส่ายทั้งหลายหายหมด เพราะเหตุเราเข้าถึงตรงนั้น จิตอันนั้นใช้อะไรไม่ได้ เป็นแต่ไป

พักผ่อนเอาพลังไว้ต่อสู้กับอารมณ์ต่างๆ เท่านั้น นี่จึงว่าทำความเพียรภาวนาเพื่อให้เข้าถึงความสุข
คือตรงนี้เอง

๑.ผู้ถาม เราจะรู้ได้อย่างไรว่าการภาวนาของเราจะก้าวหน้าหรือไม่อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ ด้วยการหัดอย่างนี้ ให้เข้าถึงเอกัคตาจิตอยู่บ่อย ๆจนชำนาญคล่องแคล่ว นึกอยากจะเข้า
เมื่อไรก็ได้ อันเป็นเหตุให้ระงับกิเลสทั้งหลาย มี นีวรณธรรม เป็นต้น ต่อนั้นไปจะรู้ด้วยตนเองว่าเรา
เจริญก้าวหน้าหรือถอยหลัง เพราะกิเลสเหล่านี้ไม่มี ใครจะรู้ดีเท่าตัวเอง

๑.ผู้ถาม เราสงบอย่างนี้เรามีความรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่ มันไม่เหมือนกันกับที่เรารู้ว่าเราคิดอยู่แต่ว่าพูด
ไม่ถูก

ท่านอาจารย์ ไช้ธรรมคาใจมันต้องมีผู้รู้ หมายความว่ามันต้องรู้ตัวของมันเอง ที่ไปรู้นั้นรู้นี้ มิใช่มัน
รู้ตัวของมันเอง คือมันส่งออกไปรู้ของภายนอก มันไปยึด อันนี้มันไม่ไปยึดภายนอก แต่มันรู้ตัวของ
มันเอง นี่แสดงว่าคุณใจได้แล้ว มันอยู่ในอำนาจของเราแล้ว หรือจะพูดให้เข้าใจได้ง่ายๆ ว่า จิตกับ
สติรวมเข้ามาอยู่ที่เดียว เรียกว่าใจ จะพูดก็ไม่ถูก เพราะภาษาใจมันไม่มี มีแต่ภาษาวาจา

๑.ผู้ถาม การที่เราพิจารณาอะไรต่างๆ นี้ เป็นเพราะใจมันคิดค้นหรือว่าเป็นเพราะเราไปคิดมัน
ต่างหาก

ท่านอาจารย์ ถ้าจะหมายเอาใจเป็นเราแล้ว ใจที่ว่านี้ไม่มีการพิจารณา ผู้พิจารณานั้นเป็นตัวจิต
ต่างหาก จิตนี้ถ้าสติคุมอยู่แล้วจะพิจารณาอะไรก็เป็นไปเพื่อความเรียบร้อยเป็นธรรม รวมเรียกว่าจิต
ไปคิด ใจไม่ได้คิด

๑.ผู้ถาม เวลาจิตมันเสียหลัก มันมีความรู้สึกบอกไม่ถูก มันไม่ชัดเหมือนก่อน พยายามตรวจดูว่ามัน
เสียหลักเพราะอะไร แต่นี้เข้าใจว่าจากปิติ มันทำให้ส่ายอย่างที่ท่านอาจารย์ว่า ที่นี้อยากจะระงับใน
การที่มันมัวเมาอยู่กับปิตินี้ ทำให้มันชัดอย่างเดิมเราจะต้องทำอย่างไรคะ

ท่านอาจารย์ คือทิ้งหมดค่อยๆ จับตัวที่มันอยากให้ชัด อยากให้ระงับ หรืออยากให้อะไรต่างๆ มัน
อยากเป็นนั่นเป็นนี่ให้ได้ นอกนั้นทิ้งหมดเสียก่อน หรือผู้ที่ว่ามัวเมาใครเป็นคนไปมัวเมาอยู่
ตรงไหน นี่ว่าถึงผู้อยากแก้ ถ้าไม่อยากแก้แล้วก็ทิ้งไว้หัดให้ชำนาญแล้วมันหากจะแก้ของมันเอง

๑.ผู้ถาม เรบบางทีอยากทำแต่สิ่งที่ดี เจตนาเรามุ่งไปในทางที่ดี แต่ว่ามันอาจจะผิดก็ได้เพราะไม่เข้าใจในเจตนาของตน

ท่านอาจารย์ คือว่าสิ่งที่เราทำอะไรลงไป นึกคิดอะไรเราเข้าใจว่าของเราดีทั้งนั้น เราจึงค่อยคิดค่อยนึกค่อยทำ ใดๆ ทำโดยมากมันเป็นอย่างนั้น เหตุุนั้นจึงว่าให้มีเครื่องวัด เครื่องวัดในทางพุทธศาสนาทำนให้วัดตรงที่ว่า *คิดอันใดมันเป็นประโยชน์ตนและคนอื่นเป็นของดี ถ้าหากเป็นเครื่องเบียดเบียนตนและคนอื่น ทำให้ตนและคนอื่นเสียหาย อันนั้นเป็นของไม่ดี นี่แหละเป็นเครื่องมือวัด*

๑.ผู้ถาม ถ้าหากมีการตกน้ำ แต่เรามีชูชีพ ถ้าเราเสียสละให้คนอื่นมันก็เป็นการเบียดเบียนตน ถ้าหากเราช่วยตัวเราเองมันก็จะเป็นการเบียดเบียนคนอื่นไหม

ท่านอาจารย์ นี่เป็นกรณีพิเศษ เราไม่ได้ทำให้เขาตกน้ำนี้ เขาตกก็เรื่องของเขา หากเราจะยอมสละชีวิตเพื่อเขาแล้ว ก็เป็นทานบารมีของเรา ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องเบียดเบียนตนเบียดเบียนคนอื่น การเบียดเบียนตนเบียดเบียนคนอื่นมันเกี่ยวข้องกับเรื่องตนเป็นเหตุ จึงเรียกว่าตนทำดี ทำชั่ว จึงเข้าประเด็นนี้

วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

วันนี้จะอธิบายเรื่องของคนเราไม่มีสาระต่อวันวานนี้ ที่อธิบายว่าไม่มีสาระนั้นหมายถึงหาตัวตนไม่ได้ เป็นแค่สักแต่ว่า ชาติ ใดๆ เกิดมาก็เอาชาติ ดิน น้ำ ไฟ ลมมาเกิด ดับสลายไปก็ลงไปเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่เห็นได้อะไรและไม่มื่ออะไรเหลืออยู่ ที่เกิดมาถือตนว่าเราว่าเขาเพียงแต่สมมุติเรียกเอาหลายๆ ไม่มีสาระอะไรเลย เรียกธาตุสี่ สมมุติธาตุสี่ให้เป็นโน่นเป็นนี่ แต่แล้วธาตุสี่มันหาได้เป็นตามเรียกไม่ ธาตุสี่นี้มันช่างแปรสภาพหลอกลวงให้คนเราเห็นเป็นต่างๆ ดินัก เห็นเป็นคนเป็นสัตว์เห็นเป็นหญิงเป็นชาย เห็นเป็นหนุ่มเป็นแก่ เห็นเป็นบ่าวเป็นสาว เห็นเป็นขาวเป็นดำ เห็นเป็นต่างๆ เหลือที่จะพรรณนาให้สิ้นสุดลงได้

นอกจากไม่มีสาระแล้ว เกิดมายังเบียดเบียนสรรพสิ่งและสัตว์ต่างๆ อีกด้วย เพราะมนุษย์เกิดมาแล้วต้องกินต้องใช้สิ่งต่างๆ มากกว่าสัตว์เหล่าอื่น เป็นต้นว่า ชีวิตอันนี้ต้องเนื่องด้วยของภายนอก การกินต้องกินเนื้อของผู้อื่นเอามาแลกชีวิตของเราไว้ การใช้เครื่องนุ่งห่มก็ต้องเอาเปลือกไม้ไผ่ไหม แลเส้นด้าย เป็นต้น ที่อยู่อาศัยต้องใช้ไม้มาทำเป็นเรือนเป็นรังอยู่ จะอยู่โดดเดี่ยวเหมือนสัตว์บาง

จำพวกไม่ได้ แม้ร่างกายอันนี้เกิดพิการเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายต้องอาศัยหยูกยามาบำบัด ก็ไม่พ้นจากเบียดเบียนของอื่นและสัตว์อื่นอีกนั่นแหละ ตกลงมนุษย์คนเราเกิดมา มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมเป็นก้อนแล้ว ต้องเป็นอยู่ด้วยการเบียดเบียนคนอื่นและวัตถุสิ่งอื่นจึงจะอยู่ได้ ถ้าหาไม่แล้วก็จะอยู่ไม่ได้เลยเด็ดขาด

ยังอีกสิ่งหนึ่งซึ่งนอกเหนือจากธาตุสี่จะเบียดเบียนเขาเห็นอยู่แล้ว สิ่งนั้นก็คือความเห็นแก่ตัว มักได้ อิจฉาริยา เห็นคนอื่นดีกว่าตนดินรนอยู่ไม่ได้คิดปองร้ายทำลายให้เขาฉิบหายย่อยยับไป การทำเช่นนั้นคิดว่าตนทำถูกแล้วดีแล้ว แต่แท้ที่จริงหากเป็นการทำลายตนเอง ทำลายสุขภาพทั้งกายและใจ ให้เดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

มนุษย์คนเราเกิดมาตั้งตนไว้ผิดคิดไม่ชอบแล้ว ย่อมได้รับผลกระทบทำให้เดือดร้อนทั้งแก่ตนและคนอื่นด้วย ฉะนั้นจึงควรคิดให้ชอบประกอบตนให้สมกับเกิดมาเป็นหนี้สิน บุญคุณของดิน น้ำ ไฟ ลม *อย่าเอา ดิน น้ำ ไฟ ลม ก้อนนี้ไปทิ้งใส่ของสกปรก คือ ได้มาแล้วอย่าไปทิ้งกองขยะด้วยการทำตัวเป็นคนเลว* *ฆ่าสัตว์เบียดเบียนคนอื่น ได้ชื่อว่าทำลายตนเองและเบียดเบียนคนอื่นด้วย* เกิดมาจะเป็นคนมีคณจันก็ต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ต้องการให้ใครมาเบียดเบียนตน ของที่มีอยู่เป็นกรรมสิทธิ์ของตน ใครก็ไม่ต้องการให้ใครมาลักขโมยเอาไปโดยเป็นการข่มเหงน้ำใจของกัน ไม่ชอบกรรมเลย ของเราของเขาก็เช่นเดียวกัน บุตรภรรยาสามีซึ่งเป็นที่รักสุดใจ ใครมีแล้วได้ชื่อว่าแก้วดวงหนึ่ง ใครมาทำให้แตกร้าวหรือเศร้าหมองก็เหมือนกันกับมาทำหัวใจให้แตกร้าวหรือเศร้าหมองไป ฉะนั้น ของเขาของเราก็เช่นเดียวกัน จึงไม่ควรทำตนให้เป็นภัยแก่สังคม และภัยแก่ตนเองด้วย *ถึงศีลข้อ ๔ ยังเป็นภัยแก่โลกมาก การแกล้งกล่าวคำเท็จของไม่จริงสิ่งที่ไร้ประโยชน์ยอมให้เกิดโทษอย่างร้ายแรง ตกลงคนกล่าวคำเท็จแล้ว โทษอย่างอื่นที่เขาจะไม่ทำยอมไม่มี* สุราพาให้คนชั่วนับไม่ถ้วน คนดี ๆ พอดื่มสุราเข้าแล้วชักให้มีอาการวิปริตแปลกๆ อย่างน้อยคนพูดไม่เก่งพอดื่มสุราเข้าไปแล้วชักจะพูดเก่งหรือจนเลยขอบเขตไปอีกด้วย

ของเหลวๆ ดังที่อธิบายมานี้ ใครก็ย่อมรู้ดีอยู่แล้ว แต่นิสัยสันดานคนเรามันชอบตามใจตัวเอง เห็นของเหลวๆ เป็นการโก้เก๋ คนจึงเป็นเลวมากกว่าเป็นดี ฉะนั้นถ้าหาก *ไม่นึกถึงของดีมีคุณเสียแล้ว จะยับยั้งใจของตนไม่ได้* คุณคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งเป็นของมีอยู่ในตนนี้ ทำให้เราเกิดมาเป็นคน มิได้สร้างให้เราทำความชั่ว ตัวของเรา (คือจิตใจ) เข้ามาอาศัยอยู่แล้วบังคับให้ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม กระทำความชั่วต่างๆ เรียกว่าเกิดมาเพราะคุณทั้งพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดและ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผู้เป็นวัตถุธาตุก่อเกิดเป็นตัวตนแล้วมาทำความชั่วต่างๆ นานา จึงได้ชื่อว่าไม่รู้จักคุณของผู้มีคุณ เป็นคนเนรคุณ แล้วโทษทั้งหลายเหล่านั้น ถึงแม้ธาตุทั้งสี่ โดยมีการบังคับกระทำลงไปแล้ว ธาตุทั้งสี่ดับสลายลงไปแล้ว ย่อมเป็นของจิตแต่ผู้เดียว จิตทำจิตให้ได้รับผลกระทบนั้นๆ ต่อไป

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

หลักของธรรมที่อธิบายมาทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ก็จากความสงบ ถ้าไม่มีความสงบแล้วธรรมจะไม่ชัด ถ้าหากจิตเราอบรมให้เข้าถึงความสงบเสียก่อน สิ่งที่เราสงสัยมาแต่ก่อนก็ตามหรือที่เราจะคิดต่อไปก็ตามจะชัดขึ้นมาในทีนั้น เหตุุนั้นจึงหัดทำความสงบเสียก่อน นี่หลักฐานของธรรมจึงจะเกิดอย่างพอกันที อบรมความสงบให้ได้

ตอบปัญหาธรรม

๑.ผู้ถาม ขอรบกวนเรียนถามว่า วิปัสสนาจะอยู่ในขั้นของอุچارสมาธิหรืออัปนาสมาธิ

ท่านอาจารย์ อุچارะเป็นภูมิของวิปัสสนา อัปนามันพิจารณาอะไรไม่ได้ อุچارะในที่นี้มีความสงบเข้าไปในอารมณ์อันหนึ่ง วางอารมณ์ภายนอก แล้วมันไปมีอารมณ์อันหนึ่งของมันเฉพาะต่างหาก ถ้ามันเจือไปด้วยอารมณ์ภายนอกคือ ตามอายตนะทั้ง ๖ มีตาเป็นต้นธรรมค่านี่เอง แต่มันเห็นได้ชัดเป็นไตรลักษณ์ไปจึงเรียกว่า วิปัสสนา เข้าถึงอัปนาไม่มีอารมณ์เสียแล้วมันก็ไม่เป็นวิปัสสนา คำว่าชัดในที่นี้มันหมายความว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นความเกิดดับของสังขารร่างกายหรือสิ่งสารพัดทั้งปวงหมด จิตอันนั้นจึงค่อยปล่อยวางและเกิดความสลัดสังเวชขึ้นภายใน เมื่อเห็นชัดอย่างนี้นั้นจึงเรียกวิปัสสนา ภูมิของวิปัสสนานั้นมีลักษณะอาการอย่างที่ว่านี้ละ คือพิจารณาในตัวของเราให้เห็นเป็นธาตุเป็นขันธ์เป็นอายตนะให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ นี่เป็นภูมิที่ตั้งของวิปัสสนา เราจะต้องพิจารณาอย่างนี้ละ เมื่ออยู่ในภูมิของวิปัสสนาแล้ว เมื่อวิปัสสนาจะเกิดก็เกิดขึ้นเอง เราแต่งเอาไม่ได้ ถ้าแต่งก็ไม่เป็นวิปัสสนา เหมือนลูกไม้บำรุงต้นดีแล้ว ลูกเกิดเองสุกเองจะนั้น

๑.ผู้ถาม พยายามระงับอารมณ์ภายนอก ไม่ให้คิดอะไรสักอย่างเดียว ให้อยู่กับความสงบนั้น พอเราจะคิดอะไรขึ้นมา สภาพความสงบมันก็หายไป

ท่านอาจารย์ มันก็อย่างนี้ละซี คือเรารักษาความสงบให้มันมั่นคง เมื่อเรารักษาความสงบเราทิ้งอารมณ์ต่างๆ อย่าให้อารมณ์เข้ามาแทรกในขณะนั้น เมื่อจิตมันสงบแล้วมันจึงค่อยเห็นชัดขึ้นมาตรงนั้น สิ่งที่เราเห็นชัดที่เรียกว่าวิปัสสนา พระไตรลักษณ์ญาณมันเห็นชัดตรงนั้น ไม่ใช่เราออกไป

พิจารณา มันซัดอยู่ในนั้น มันปรากฏอยู่ในนั้น ถ้าตามไปพิจารณาเป็นเรื่องออกไปข้างนอก มันเป็นเรื่องแต่งปรุงทั้งนั้น

๑.ผู้ถาม พยายามรักษาความสงบอันนี้มานานแล้ว เวลาพยายามรักษาความสงบคล้ายๆกับมันหลับไป ต่อมาจึงรู้ว่าเราหลับไป ไม่มีความก้าวหน้าเลย มันอยู่เฉยๆ

ท่านอาจารย์ ให้อยู่นั้นละ ให้รักษาอันนั้นเสียก่อน ไม่ใช่ของง่ายๆ คือให้มันชำนาญ ว่าเราจะรักษาความสงบอย่างนี้ได้ด้วยวิธีใดที่จะให้มันคงอยู่อย่างนี้ มีอุบายแบบกายพิริบไหวในตัวให้เข้าถึงความสงบอย่างนี้ได้เสมอๆ คือ ชำระอารมณ์ที่มันสอดแทรกมาภายนอก ให้อยู่กับอันนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งสึกเร็วนัก มันจะร่วงก่อนสึก มันจะไม่หวน มันไม่แน่เหมือนกันเวลาพิจารณาไป ๆ บางครั้งบางครั้งวามันซัดแล้วรวมวบลงไป หายสงสัยหมด เป็นได้เหมือนกันนิสัยไม่เหมือนกัน หรือคติที่สุดคือรักษาวิธีถูกไม่อย่าให้มันร่วงถ้ามันไม่ร่วงมันจะต้องสึกและหวน

วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๑๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

ทุกศาสนาทุกลัทธิทุกศาสนาสอนให้คนทำดี ไม่ใช่สอนให้คนถือเฉยๆ สอนให้รู้จักคุณงามความดี ละชั่ว ทำดี เหตุนี้เราถือศาสนาใดลัทธิใดจงพากันตั้งใจปฏิบัติตามศาสนานั้นลัทธินั้นๆ โดยเฉพาะทางศาสนาพุทธ เมืองสิงคโปร์นี้มีพระมาสอนให้รู้จักพุทธศาสนาหรือวัดวาก็มีน้อย ผู้นับถือพุทธศาสนาไม่มีโอกาสไปวัด ไปวา เราอยู่ที่บ้านจงให้พากันมีวัดภายในคือที่ตัวของเรา ที่บ้านของเราทุกๆ คน วัดคือสถานที่ที่เราจะต้องบำเพ็ญคุณงามความดี ที่เรียกว่าวัด เช่น วัดในทางพุทธศาสนา มีกุฏิพระท่านอยู่ มีโบสถ์ มีวิหาร สำหรับทำสังฆกรรมหรือศาสนพิธีต่างๆ หรือเป็นสถานที่บำเพ็ญบุญกุศลของศาสนิกชนทั่วไป รวมความแล้วว่า **วัดคือสถานที่ที่จะต้องบำเพ็ญคุณงามความดี เมื่อไปสถานที่นั้นแล้วทุกคนจะต้องพากันทำคุณงามความดี ด้วยการทำงาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ ด้วยการเจริญภาวนาสมาธิ เป็นต้น** วัดอย่างที่ว่านี้แหละ ถ้าไม่ประกอบคุณงามความดี ไม่ประพฤติดีในสถานที่เช่นนั้น ถึงแม้จะมีพระอยู่ที่ตาม หรือสร้างเป็นวัดใหญ่โตรโหฐานกว้าง วัดที่ไม่มีคนปฏิบัติประพฤติดีประพฤติชอบ วัดนั้นเรียกว่าวัดร้าง เป็นที่รังเกียจและเป็นที่เกลียดกลัวของคนทุกๆ ไป ดังเขากล่าวกันว่า วัดร้างมีเปรต ก็หมายความว่าไม่มีของดีในที่นั้นนั่นเอง

วัดของฆราวาสก็ให้มีเหมือนกันกับของพระสงฆ์ วัดของชาวบ้านก็คือว่ามีบ้านมีเรือนรู้จักรักษาทำความสะอาด นี่เป็นวัดอันหนึ่ง รู้จักรักษากิจวัตร คือว่าทำงานประกอบอาชีพให้ถูกต้องตามกาลเวลา อันนี้ก็จัดเป็นวัดอันหนึ่ง วัดอีกอย่างหนึ่งก็คือว่ารู้จักปรองดองสามัคคีในครอบครัว ถ้าแตกร้างไม่ปรองดองกัน ก็ชื่อว่าวัดร้างเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเป็นฆราวาสก็จึงให้มีวัด เนื่องจากเรามีวัดอยู่ที่บ้านของเราอยู่แล้ว เราจึงได้ไปอบรมเอาวัตรของพระมาไว้ที่บ้านของตน ด้วยการทำทาน เรียกว่า ทานวัตร ด้วยการรักษาศีล เรียกว่า ศีลวัตร ด้วยการภาวนา เรียกว่า ภาวนาวัตร เอามาไว้ที่บ้านของเรา เมื่อทุกคนมีวัตรอยู่ที่บ้านของตนอย่างนี้แล้วก็เรียกว่า เราเป็นผู้มีวัดอันสมบูรณ์ เรื่องนี้แท้ที่จริงคนชาวพม่าเขามีวัดที่ดังมาก ที่บ้านของเขาจำเป็นจะต้องมีเครื่องสักการบูชา คือมีพระพุทธรูปและมีดอกไม้บูชาทุกๆ วัน เช้า เย็น ก่อนจะออกไปทำงานหรือกิจใด ๆ ให้อุทิศถวายพระรัตนตรัยแล้วทำความสงบไม่ให้ขาดเป็นนิจ วัดของชาวพม่าเขาดีมาก

ที่ว่านี้แหละคือ ทานวัตร ศีลวัตร ภาวนาวัตร ทั้งสามประการนี้ โดยเฉพาะสังกโปร้ไม่เห็นพระออกบิณฑบาตรเลย ก็ยากที่จะได้ทำทานวัตร เพราะฉะนั้นที่ยังเหลือ ศีลวัตร ภาวนาวัตร ก็จึงพากันรักษาวัดทั้งสองนี้ให้สมบูรณ์ ศีลในที่นี้เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปวัด ไปสมาทานกับพระก็ได้ เรารู้จักข้อดเว้นรู้จักโทษนั้นๆ คือโทษห้าประการเรียกว่าศีลห้า โทษแปดประการเรียกว่าศีลแปด ขอให้เข้าใจงดเว้นจากโทษเรียกว่าศีล จิตเรดั่งเจตนางดเว้นจากโทษนั้นๆ จึงจะเป็นศีล ไม่ใช่เราอยู่เฉยๆ เราจะเป็นศีลเลย เราอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไรเลยเรียกว่าเป็นศีลไม่ได้ เราไม่ได้ทำ เราตั้งเจตนาว่าเราไม่ทำความชั่วหรือบาปนั้นๆ ข้อ ๑ ถึง ๕ เราไม่ได้ทำเรายินดีพอใจ อย่างนี้จึงจะเป็นศีล ศีลเป็นเครื่องวัดความดีของคนดังกล่าวแล้ว คนเราหากไม่มีศีลเสียเลยก็ไม่ผิดอะไรกับสัตว์ต่างๆ ไปคือบรรดาสัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาก็มีการหาเลี้ยงชีพตามประเภทของตนๆ มนุษย์ของเราก็เช่นนั้นเหมือนกัน ก็ไม่เห็นผิดแปลกอะไรกันเลย ศีลจึงเป็นเครื่องวัดความดีของคน *ผู้ที่มีศีลเรียกว่ามนุษย์อันสมบูรณ์* ผู้ไม่มีศีลท่านเปรียบอุปมามนุษย์เหมือนกับสัตว์ธรรมดา ถ้ามีศีลเรียกว่ามนุษย์แท้ หรือหากมีธรรม คือ หิริ โอตตปปะ เป็นเครื่องอยู่ได้อีกเรียกว่ามนุษย์เหมือนกันกับเทวดา ยังไม่ทันไปเกิดขึ้นฟ้าสวรรค์ แต่หากว่าเป็นมนุษย์เทวดาอยู่ในโลกอันนี้ *เหตุนี้คนเราเกิดมา ที่ได้สมบัติคือมนุษย์สมบูรณ์อย่างนี้แล้วควรที่จะรักษามนุษย์สมบัติอย่าให้เสื่อม อย่าให้ถอยหลังลงไปเป็นมนุษย์เหมือนกันกับสัตว์ จึงได้ชื่อว่าเรารู้จักรักษาตัวของเรา รักษาคุณธรรมของเราคือมนุษย์สมบัติไว้แล้ว เจริญมนุษย์สมบัตินี้ให้ยิ่งขึ้น จนมี หิริ โอตตปปะ จึงจะเป็นมนุษย์เทวดาต่อไป*

ท่านอาจารย์พำนั่งภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำด้วย

โรคคือความไม่สบายในกาย ความเจ็บความป่วยไม่สบายเรียกว่าโรคเกิดขึ้นจากกาย โรคเกิดขึ้นจากใจไม่ปกติ เกิดความหวั่นไหว เกิดความโลภความโกรธ เกิดความเกลียดความรักความชัง เรียกว่าโรคของใจ โรคของใจนี้แหละพระพุทธเจ้าสอนให้พากันรักษาด้วยยาธรรม โอสถ ปฐมพยาบาลขั้นแรกคือปล่อยทิ้งเสียอย่าให้เป็นอารมณ์ อย่าคิดถึงเรื่องนั้นทำให้ใจสงบ นิ่งอยู่ในที่เดียว หากมันไม่อยู่ก็ให้นึกเอาพุทโธมาไว้เป็นอารมณ์ นี้เรียกว่าปฐมพยาบาล

(นั่งภาวนาประมาณ ๓๐ นาที)

สนทนาธรรม

๓.ผู้ถาม ผมเป็นหมอ บางทีเห็นว่าคนไข้บางคนต้องมีความศรัทธาเชื่อมั่นในตัวหมอ ยังเป็นหมอที่มีชื่อเสียงแล้วก็ยังเป็นกำลังใจแก่คนไข้ได้ดียิ่งขึ้น อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เหตุที่เป็นเช่นนี้จะเป็นเพราะพลังอำนาจในความเชื่อมั่นนี้ช่วยให้คนไข้หายจากการเจ็บไข้เช่นกันใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ เป็นได้ที่จะทำให้หายป่วยจากโรคได้ ไม่ใช่ตลอดไปเป็นบางกรณีที่เป็นโรคเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจพอบรรเทาได้ บางทีโรคติดต่อหรือ โรคเรื้อรังก็ไม่อาจจะหายได้ หมอก็เป็นคนดีมีเมตตาหรือน้ำใสใจจริงกับคนไข้ คนไข้ก็เลื่อมใสกับหมอ ทั้งสองพลังรวมกันเข้าก็เลยทำให้ทำให้คนไข้หายก็มันวางความเจ็บป่วยนั้น ไปอยู่กับความดีอันนั้น การปล่อยวางนั้นแหละมันเป็นพลังเหมือนกันกับเราหัดภาวนาทำสมาธิ จะเจ็บจะเมื่อยก็ตาม ถ้าหากจิตมันยอมสละไปอยู่ในจุดเดียว จิตมันสงบได้ มันก็หายเจ็บเมื่อยไปได้เหมือนกัน

๓.ผู้ถาม ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า บางทีมีคนรักษาคคนไข้ที่เป็นโรคมะเร็ง โดยที่เขาตัดเอาเนื้อที่เป็นมะเร็งของคนไข้ออกแล้วเอาเนื้อที่ดีใส่เข้าไปแทน หลังจากนั้นคนไข้ก็หายจากโรคนี้นี้ เวลาไปให้นายแพทย์ตรวจอีกก็ไม่พบมะเร็ง และเวลาที่เขาผ่าตัดเอาเนื้อของคนไข้ออกนั้น เขาก็ใช้มีดธรรมดาไม่ค่อยสะอาดและไม่มีการเย็บแผลให้คนไข้อีกด้วย แต่เวลาที่เขากำลังทำอยู่นั้นเขาจะต้องทำใจให้สงบ แล้วคล้ายกับวิญญูณของหมอเยอรมันมาเข้าร่างเขา แล้วช่วยเขาในการรักษาอีกด้วย โดยที่เขาเองก็ไม่มีรู้สึกตัวเลย เหตุใดจึงเป็นเช่นนี้

ท่านอาจารย์ เรื่องพรรคนี่มันต้องหลายล้านคนกว่าที่จะเป็นได้สักคนหนึ่ง เรื่องมหัศจรรย์ คนพิเศษมันเป็นเรื่องนอกเหนือจากเหตุผล เราเพียงแค่นี้ได้ยืนแล้วนำเอาผู้กันฟังอย่างนั้นแหละแต่ใครจะทำได้ที่ทำได้ก็คือเรียนแพทย์เรียนหมอและทำกันอยู่นี้แหละ เรื่องหมอเยอรมันที่เล่ามานั้นมันลวงเลยมาแล้วหลายร้อยปี แล้วก็ไม่มีใครทำได้อย่างเขาเสียด้วย นานๆ จึงจะโผล่ขึ้นมาสักคนหนึ่ง เป็นคนนอกเหนือจากเหตุผลเอาอะไรมาพิสูจน์ไม่ได้ ขอให้ปล่อยไปตามเรื่องเสียดีกว่า เอาความคิดก็ไม่ได้ อะไรเสียเวลาเปล่า คิดสิ่งที่จะเป็นไปได้นี่ พระพุทธเจ้าสอนว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง เพราะคนเราตั้งแต่เกิดมาก็มีโรคประจำอยู่แล้ว เซลล์ทุกตัวเกิดจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งเป็นวัตถุธาตุ วัตถุธาตุนั้นแลเป็นที่ตั้งเป็นบ่อเกิดของโรคนานาชนิด นอกจากโรคจากเซลล์แล้วโรคอันหนึ่งซึ่งหมอแผนปัจจุบันค้นไม่พบก็คือ โลก โกรธ หลง มีหมอกคือพระพุทธเจ้าองค์เดียว ค้นพบและรักษาให้หายขึ้นเด็ดขาด และวิชานั้นยังสอนกันมาตราบเท่าทุกวันนี้ เอาไหมจะสอนให้ *ปฐมพยาบาลที่แรกต้องหัดนั่งกำหนดจิตให้รู้เรื่องของจิตก่อน เพราะจิตเป็นที่เกิดของโรคนานาชนิด ถ้าไม่รู้เรื่องของจิต โรคเกิดขึ้นก็ไม่รู้ และไม่ทราบจะรักษากันที่ไหน จงตั้งสติกำหนดให้รู้จักจิตของตนว่า คิดดี คิดร้าย หยาบและละเอียดอย่างไร ให้เห็นจิตของตนอยู่ทุกขณะ การรู้ตัวอยู่อย่างนี้เป็นความรู้ที่ดีมีประโยชน์ดีกว่าไปรู้เรื่องคนอื่นสิ่งอื่น* นี่พระพุทธเจ้าสอนปฐมพยาบาล โรคมีอยู่แล้วทุกคนแต่ไม่รู้จักรักษาและไม่เข้าใจว่าตนเป็นโรค จนโรคกำเริบเต็มที่แล้วจึงรู้จักว่าตนมีโรค หมคหนทางที่จะรักษาให้หายแล้ว

๓.ผู้ถาม ตามตำราแพทย์เขาบอกว่า เซลล์ต่างๆ ทำงานรับรู้สัมผัสต่าง ๆ เช่นเรารับในการเห็นรูป เป็นต้น ในพุทธศาสนาเรื่องนี้มีความเห็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ เรื่องนี้ถ้ายอมรับกันว่า คนตายแล้วถ้ายังมีกิเลสอยู่เกิดอีก ก็จะอธิบาย

๓.ผู้ถาม ยอมรับว่าคนตายแล้วถ้ายังมีกิเลสอยู่เกิดอีก

ท่านอาจารย์ เซลล์เป็นวัตถุธาตุชนิดหนึ่งสำหรับรับรู้ ทำงานอยู่กับจิต คือผู้รู้ ถ้าหากเซลล์ทำงานไม่ได้แล้ว เช่นเซลล์ส่วนใดส่วนหนึ่งวิกาลเสียไม่ทำงานแต่จิตนั้นยังทำงานอยู่ เช่นตาเสียข้างหนึ่งไม่ทำงาน แต่จิตนั้นยังมีความรู้สึกอยู่ว่าตานั้นยังมีอยู่ ดังนี้ เป็นต้น เมื่อเซลล์ทั้งหลายพิการไปหมดแล้ว (คือตาย) จิตนั้นยังไปยึดเอาชั้น ๕ ว่าเป็นของกูๆ อยู่ ย่อมไปเกิดในชั้น ๕ อีกต่อไป ถ้ายึดชั้น ๔ ไปเกิดในชั้น ๔ (แท้ที่จริงคือชั้น ๕ แต่รูปละเอียด) ยึดชั้นหนึ่งก็ไปเกิดชั้นหนึ่ง คือมีแต่รูป (คือจิตมันก็มีอยู่ไม่รู้ตัวแล้วปล่อยวางรูปไม่ได้) ไม่ทำงานแต่จิตนั้นยังทำงานอยู่ เช่นตา

เสียข้างหนึ่งไม่ทำงานแต่จิตนั้นยังมีความรู้สึกอยู่ว่าตานั้นยังมีอยู่ ดังนี้เป็นต้น เมื่อเซลล์ทั้งหลาย พิจารณาไปหมดแล้ว (คือตาย) จิตนั้นยังไปยึดเอาชั้น ๕ ว่าเป็นของกู ๆ อยู่ ย่อมไปเกิดในชั้น ๕ อีกต่อไป ถ้ายึดชั้น ๔ ไปเกิดในชั้น ๔ (แท้ที่จริงคือชั้น ๕ แต่รูปละเอียด) ยึดชั้นหนึ่งก็ไปเกิดในชั้นหนึ่ง คือมีแต่รูป (คือจิตก็มีอยู่ไม่รู้ตัวแล้วปล่อยวางรูปไม่ได้)

อนึ่ง คนที่ตายแล้วย่อมสละทิ้งเซลล์นี้ทั้งหมด แต่จิตนั้นยังไปยึดชั้น ๕ จึงไปเกิดในชั้น ๕ แล้วก็จะได้เซลล์ใหม่ขึ้นมาอีก ชั้น ๕ ก็คือเซลล์ใหม่ที่ดียอมทำงานในหน้าที่เดิมต่อไป เพราะจิตไปยึดในชั้น ๕ จึงได้ชั้น ๕ มิใช่เซลล์ไปยึด เซลล์เป็นแต่เกิดแล้วก็ดับไป จิตผู้รู้ถ้าหากรู้ทำตามเป็นจริงว่า เซลล์เป็นผู้รับรู้ จิตเป็นผู้รู้ตัว ทยายละเอียด บาบบุญคุณและโทษ สติควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตนได้ ไม่ปล่อยไปตามอำนาจของกิเลส เซลล์และจิตทำงานร่วมกันอย่างนี้ เมื่อแยกออกจากกันแล้วก็จะเห็นเป็นคนละอันกัน เซลล์ไม่ได้ไปตกนรกขึ้นสวรรค์ จิตเท่านั้นเป็นผู้ไป เซลล์ทางศาสนาท่านเรียกว่า ปสาทะ เป็นวัตถุธาตุชนิดหนึ่งสำหรับรับรู้ เป็น ปสาทรูป ทำงานร่วมกันอย่างนี้ จึงเป็นไปโดยเรียบร้อย ถ้าเซลล์วิกลส่วนใดส่วนหนึ่งสามารถรักษาด้วยยาได้ แต่ถ้าจิตวิกลรักษาด้วยยาไม่หาย ต้องรักษาด้วยธรรมโอสถ เมื่อรักษาด้วยธรรมะส่วนใจหายแล้ว ส่วนเซลล์ก็พลอยหายไปด้วย เซลล์นี้ในทางพุทธศาสนาสอนว่า ปสาทะ เป็นวัตถุธาตุชนิดหนึ่งสำหรับรับรู้ จิตเป็นนามธรรมสำหรับทำงานร่วมกันกับปสาทะก็ได้ สำหรับควบคุมจิตไม่ให้ส่งสายก็ได้ เมื่อแยกออกจากกันแล้วเซลล์ย่อมไม่มีความหมายอะไรเลย จิตสามารถไปเกิดได้อีกหรือ ไปตกนรกหรือ ไปขึ้นสวรรค์ก็ได้

อินโดนีเซีย

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๑๕ - ๑๗ มกราคม ๒๕๒๐

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๑๕ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา ที่ วิหารอาโลกิตศวรร จาร์กาทา

อาตมาเข้ามาในประเทศอินโดนีเซียแล้ว มีความรู้สึกที่ว่าชาวอินโดนีเซียสนใจในพุทธศาสนา มาก เมื่อก่อนอินโดนีเซียปกปิดด้วยเมฆหมอก คือการเมือง จึงไม่ปรากฏว่า ชาวอินโดนีเซียนับถือ พุทธศาสนา เมื่อเมฆหมอกนั้นค่อยหายไป จึงปรากฏว่า ชาวอินโดนีเซียยังนับถือพุทธศาสนาอยู่ ประมาณ ๑๐ กว่าล้านคนในจำนวนพลเมือง ๑๗ ล้านคนทุกๆ ที่พระเจ้าพระสงฆ์ก็ไม่มีเลย แต่ยังคง รักษาความเป็นพุทธมามกะไว้ได้ ในท่ามกลางของศาสนาคริสต์นิกาย อิสลาม และฮินดู จึงน่าชมเชย อย่างยิ่ง

ในประวัติศาสตร์ก็ได้กล่าวไว้ว่า อินโดนีเซียในสมัยนั้นได้เป็นคู่แข่งกันในเรื่องถือ พระพุทธศาสนากับประเทศไทย แต่ก็ไม่ทราบว่า ไทยได้พุทธศาสนามาก่อนอินโดนีเซีย หรือ อินโดนีเซียได้พุทธศาสนามาก่อนไทย ในประวัติศาสตร์สองเล่มแย้งกันอยู่ นี่เป็นคนอื่นเขียน ต่างหาก มิใช่ชาวอินโดนีเซียเขียน คำราชาเข่าทั้งหมัดหรือไม่เช่นนั้นชาวฮอลันดาปกครองอยู่ ๓๐๐ กว่าปี เขาก็ไปเกลี้ย ยังเหลือแต่ซากโบราณวัตถุแต่ก็เป็นแบบฮินดูผสมพุทธ เมืองยอร์กยา ภากกลางของเกาะชวาเต็มไปด้วยโบราณวัตถุที่ใหญ่ที่สุดในโลกคือ บุโรบูโด (หรือบรมพุทโธ)

ถึงอย่างไรก็ดี อินโดนีเซียเวลานี้กำลังฟื้นฟูพุทธศาสนา พวกตั้งพุทธสมาคมขึ้นหลายแห่ง รัฐบาลก็สนับสนุนเป็นอย่างดี ตั้งพระหรือหัวหน้าศาสนานั่นๆ เป็นผู้แทนเข้าประชุม ด้านวัตถุก็ สร้างปูชนียสถานที่ทำกิจในศาสนานั้นๆ คล้ายๆ กันกับเมืองโบราณของไทยไว้ในที่แห่งเดียว เป็นต้นว่า คริสต์ก็ตั้งหอสวดมนต์ไว้ อิสลามก็ตั้งสุเหร่าไว้ พุทธก็สร้างที่สำหรับทำกิจของสงฆ์ไว้ ใครมี ธุระในศาสนาใดจะทำกิจในศาสนาของตนก็ทำได้ไม่ห้าม ถูกต้องตามประสงค์ที่พระพุทธองค์สอนไว้ คนทำดีไม่ได้ห้าม ห้ามแต่คนทำชั่วเบียดเบียนซึ่งกันและกัน นั้นห้าม

พุทธศาสนาสอนให้เป็นคนใจกว้าง ถึงตนเองไม่สามารถจะแสดงออกมามีกายนอกด้วยเหตุ สิ่งแวดล้อม หรือยังไม่พร้อม แต่ในใจก็นึกคิดอยู่เสมอว่า มนุษย์สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงได้รับ

ความสุขๆ เกิด จงอย่ามีเวรภัยแก่กันเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเทอญ พุทธศาสนาย่อม
รวบยอดเอาทุกๆ ศาสนาและวิทยาศาสตร์ทุกแขนงเข้ามาไว้ในอุคมการแห่งพุทธศาสนาแห่งเดียว
เพราะพุทธศาสนาที่เกิดและดับอยู่ที่ใจ ถึงวัตถุที่ไม่มีใจ (หมายถึงวิชาทางวิทยาศาสตร์) ผู้ไป
พิสูจน์ก็คือเอาใจนั่นเองไปพิสูจน์ ศาสนาอื่นและลัทธิอื่นถึงแม้จะสอนถึงใจก็ไปยึดเอาเพียงแต่ใจ
นั่นเองว่าเป็นสาระ ส่วนศาสนาพุทธสอนนอกเหนือออกไปกว่านั้นอีกว่า ถ้าใจเป็นของมีสาระแล้ว
ใจก็ต้องเป็นอิตตาย่อมพ้นจากทุกข์ไม่ได้

วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๑๕ เวลาค่ำ
แสดงธรรมเทศนา ที่บ้านคุณสุทธิพร วรรณสูตร จารุกาตา

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องศาสนามีทั้ง เปลือก และกระพี้ และแก่น อยู่ด้วยกัน ผู้นับถือศาสนาต่าง
แสวงหาสาระในศาสนาไม่เหมือนกัน บางคนพอเห็นเปลือกก็พอใจยินดีเท่านี้ก็พอแล้ว บางคนยัง
ไม่พอใจคิดว่าต้องมีกระพี้และดีกว่าเปลือกแน่ พอเข้าไปถึงกระพี้ก็พอใจแล้วคิดอยู่เพียงแค่นั้น บาง
คนหาติดอยู่เพียงแค่นั้นไม่ ธรรมดาไม้ต้องมีแก่นเป็นที่ประสงค์ของคนทั้งหลาย เพราะแก่นเป็น
ของทนนานแลมีประสิทธิภาพดีกว่าอื่นหมด พอเข้าถึงแก่นตามประสงค์ก็พอใจยินดีอย่างยิ่ง แลคิด
อยู่ที่แก่นนั้น พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า เขาเหล่านั้นย่อมไม่พ้นจากทุกข์ไปได้

อะไรเป็นเปลือกของพุทธศาสนา ศาสนาพิธีต่างๆ เป็นต้นว่า สังฆทาน ต่างๆ พิธีเพื่อปลุกเสก
พระพุทธรูปเพื่อให้ศักดิ์สิทธิ์หรือขลัง (เครื่องรางของขลังต่างๆ ไม่เกี่ยว เป็นของภายนอกศาสนา)
วิสาขบูชา มาฆบูชา อาสาฬหบูชา เป็นต้น แลศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็จัดเข้าจำพวกเปลือก
เหมือนกัน แต่ถ้าผู้มีใจศรัทธาเลื่อมใสยิ่ง ตั้งใจทำด้วยความนอบน้อมระลึกเอาพระคุณเป็นอารมณ์
จริงๆ จนกระทั่งจิตแน่วแน่เป็นเอกัคคตารมณ์ก็เข้าถึงกระพี้ได้เหมือนกัน แต่ถ้าพอใจเพียงแค่นั้น
เข้าใจว่า นี้ก็ดีแล้วก็เลยติดอยู่ในเปลือก

บางคนหาได้พอใจอยู่เพียงแค่นั้นไม่ ศาสนายังมีความดีที่ละเอียดเข้าไปกว่านั้นอีก ตามคิดค้น
เข้าไปถึงว่าให้รักษาศีลและทำพิธีต่างๆ นี้เพื่อประโยชน์อันใด ก็เข้าใจว่า เพื่อประโยชน์ความสุข
ของใจเพื่อป้องกันภัยพิบัติของชีวิต (คือความทุกข์) เมื่อใจเชื่อมั่นแน่วแน่ไม่หวั่นไหวจนเป็น
เอกัคคตารมณ์แล้ว ย่อมมีพลังเต็มที่สามารถได้รับความสุขได้ แม้แต่พิธีปลุกเสกซึ่งเป็นของไม่ใช่ทาง
ศาสนา ก็สามารถขลังอยู่คงกระพันได้ บางกรณี ใจจึงนับว่าเป็นกระพี้ของพระพุทธศาสนา คน
ไม่มีใจคือคนตาย ย่อมรักษาศาสนาไว้ไม่ได้บางคนเข้าถึงใจแล้วก็ยินดีอยู่เพียงแค่นั้น ทุกสิ่งทุก
อย่างสำเร็จแล้วด้วยใจ

บางคนยังคิดต่อไปอีกว่า ใจเป็นของไม่แน่นอนคลอนแคลน เดียวคิดไปโน่นไปนี่ ไม่นิ่งอยู่กับที่ได้ ใจเป็นอนัตตาหาได้มีสาระอะไรไม่ คิดอยากโกรธเกลียดใครก็ได้ แล้วนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตัวเอง ใจเกลียด ใจโกรธ ใจเป็นโทษทุกขัฏฐมมานด้วยตนเอง จึงเห็นว่าใจนี้ไม่มีสาระ แล้วไม่เข้าไปยึดเอาใจมาเป็นของตัวเอง ปล่อยวางใจเสียเห็นใจสักแต่ว่าผู้นี้คิดทำความรู้เท่าแล้วอยู่ เมื่ออายตนะ ผัสสะ ยังมีอยู่จำเป็นจะต้องรู้ต้องเห็น แต่ไม่เข้าไปทำความเศร้าหมองให้ใจ เมื่ออายตนะนี้ดับไปแล้ว ผัสสะย่อมไม่ปรากฏ ย่อมดับไปด้วยกัน อันนี้เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา

ต้นไม้ต้องอาศัย เปลือก กระทบ และแก่น เป็นเครื่องสนับสนุนอุดหนุนซึ่งกันแลกัน ต้นไม้นั้น จึงจะถาวรมั่นคงเจริญงอกงามได้ ถ้ามีแต่แก่นเขาเรียกว่า ต้นไม้ตาย ถ้ามีแต่เปลือก ต้นไม้นั้นก็จะไม่คงทนก็ต้องล้มไป ถ้ามีแต่เปลือกแล้วยิ่งล้มง่ายตายเร็วที่สุดเช่นต้นมะละกอ เป็นต้น

พุทธศาสนาก็เช่นนั้นเหมือนกัน ที่เจริญมาได้ถึง ๒๕๒๐ ปีก็เพราะพุทธศาสนาสมบูรณ์ด้วย เปลือก กระทบ และแก่น ดังอธิบายมาแล้ว

วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๑๕ เวลาเช้า หลังจ้งหัน

แสดงธรรมเทศนา ที่บ้านเอกอัครราชทูต

การเดินทางมาอินโดนีเซียครั้งนี้ นับว่าเป็นโชคดีของอาตมาและชาวอินโดนีเซียด้วย เป็นเวลานานทีเดียวจึงจะได้มา และต่อไปก็ไม่ทราบว่าจะได้มาอีกหรือไม่ เพราะความคร่ำคร่าชราของผู้มาทั้งชาวอินโดนีเซียโอกาสจะได้พบเห็นเช่นนี้ก็หาได้ยาก พอดีกับทูตทหารบก พ.อ.พงศ์สุรพัฒน์ แลท่านเอกอัครราชทูต คุณเถลิงไทย ชาติประเสริฐ ประรภจะทำบุญขึ้นปีใหม่อยู่แล้ว คณะของอาตมาเดินทางมาโดยมิได้ทราบข่าวเลย แต่มาเจอกับเจตนารมณ์ของท่านทั้งสองพอดี ฉะนั้นจึงเป็น โชคดีแลเป็นสิริมงคลมหากุศลอันล้ำเลิศอย่างหนึ่ง

การทำบุญขึ้นปีใหม่ของชาวพุทธพวกเราตามประเพณีนั้น พอถึงวันที่ ๑ เดือนมกราคม ต้องพากันตักบาตรทำบุญประจำทุกปี ความจริงการทำบุญพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ห้าม การทำบุญคือการทำความดีให้อิ่มอกอิ่มใจ ทำใจของเราด้วยความร่าเริงบันเทิงด้วยความดีอยู่เป็นนิจ ฉะนั้นจึงไม่ต้องเลือกว่าจะเป็นเดือนไหนก็ทำได้ทั้งนั้น มิใช่วันที่ ๑ มกราคมของทุกปีจึงจะเป็นบุญ ประเพณีก็ไว้ตามประเพณี แต่จิตใจของเราอย่าไปถือ ถ้ามีจะนั้นจะขาดบุญกุศลอันตนจะพึงได้ ขึ้นปีใหม่วันที่ ๑ มกราคม ของทุกปีก็เป็นวันครบรอบอายุของเรา รอบสั้นเข้าไปกว่านั้นอีก คืออาทิตย์หนึ่งครบรอบหนึ่งก็ควรทำบุญ หรือยังสั้นเข้าไปอีกวันหนึ่ง ๆ รุ่งเช้าเกิดมาเราไม่ตาย เป็นคนอยู่ควรจะดี ใจยินดีกับการที่เรายังเป็นคนอยู่ แล้วทำบุญตักบาตรเสีย ทำอย่างนี้ก็จะเป็นมงคลอย่างยิ่ง ท่าน

เอกอัครราชทูตมาอยู่ในโคนิเซียหาพระยาก คิดจะทำบุญแต่ละทีก็ไม่มีพระ ถ้าปากใจมาก คราวนี้ คิดจะทำบุญก็พอดีบังเอิญมีคณะของอาตมาเหมือนกับรับนิมนต์ไว้แต่นานแล้ว จึงได้ทำบุญตาม ปราบปราม ถ้าหากคุณหญิงอยู่ด้วยยิ่งจะได้ความปลาบปลื้มปีติมาก เท่านั้นที่พอแก่ความต้องการแล้ว นี่เป็นการทำบุญขึ้นปีใหม่ทุกคนควรเข้าใจอย่างนี้

ยังอีกทำบุญอายุตามธรรมเนียมของคนไทย เมื่ออายุครบรอบ ๖๐ ๗๐ ๘๐ ๙๐ จะมีการทำบุญ ฉลองอายุครั้งหนึ่ง แสดงว่าเรามีอายุยืนนานมาจนถึงขนาดนี้ยังไม่ตาย ก็ฉลองอายุครั้งหนึ่ง ข้อเท็จจริง แล้วเราตายอยู่ทุกวัน ตายจากสภาพหนึ่งเป็นอีกสภาพหนึ่ง ตายแต่ยังอยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่ง คลอดออกมาเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว จนแก่จนทุกวันนี้ ความแก่นั่นก็คือความแปรสภาพ เป็นไปต่างๆ นานา คือความตาย แต่ไม่ถึงที่สุดคือแตกดับสลาย ไปเรียกว่า อุปปฏิจันนุ มรณะ ถ้า แตกดับสลายไปเรียกว่า ปฏิจันนุ มรณะ เมื่อความตายได้เราเข้าหาที่จนอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา จึง ควรทำบุญอายุแย่งเอาความดีจากความตาย อย่าให้ความตายลากเอาชีวิตของเราไปถ่ายเดียว จงทำมาหากินอยู่ในขอบเขต อย่าได้คิดคดโกงเลี้ยงชีพกินแล้วจะได้รับความเดือดร้อนภายหลัง อันจะยัง ชีวิตให้สั้นไม่เป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายเลย แท้ที่จริงร่างกายมันก็มีได้บอกให้ทำชั่ว แต่ใจไปทำเอง ร่างกายมันก็เพียงแต่ธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น ใช้ให้มันทำก็ทำตามหน้าที่ ตายแล้วผลกรรม ที่มันทำก็ตกมาเป็นของใจผู้ใช้

เกิดมาอยู่ในโลกนี้จะอยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่หมู่หมู่ต้องมีการแก่งแย่งกัน เอรัดเอาเปรียบกัน ถ้า วางตัวไม่ถูกจะอยู่เป็นทุกข์อายุจะสั้นตายง่าย โดยเฉพาะฆราวาสจะอยู่คนเดียวไม่ได้ชวนหาเพื่อน คู่รักเป็นหมู่ กว่าหาได้ที่ชอบใจก็นานหนักหนา ได้มาก็ต้องหาผู้ใหญ่มาเป็นสักขีพยาน หากฤกษ์ วันดีคืนดี พอได้มาแล้วไม่กี่วันต่างก็เริ่มตั้งตัวเป็นนักเทศน์ ว่าตัวมีความรู้ดีกว่าเขา เริ่มอ้ารับบท ด้วยคาถาเล็กๆ น้อยๆ เมื่อเขาไม่ฟังก็เอาใหญ่ ภรรยาสามีทะเลาะกันด้วยเรื่องปากเรื่องท้อง ด้วยอยากเป็นใหญ่มีอิสระเสรี ต่างคนก็เป็นนักเทศน์ไม่มีใครฟังใคร แล้วเทศน์มันจะมีประโยชน์อะไร ผลที่สุดก็พังกันทั้งสองฝ่าย

ความอดกลั้นคือความทนทานเป็นตปธรรมอย่างยิ่ง เราเป็นผู้ใหญ่มีการศึกษารู้จักผิดถูกชั่วดี จงทำตนให้สมกับเป็นผู้ใหญ่ ผิดนิดผิดหน่อยค่อยอดค่อยกลั้นพิจารณาหาเหตุผลให้เข้าใจ เอาชั่วมาลบคิดดู ถ้ายังเหลือเพียง ๕-๑๐-๒๐ เปอร์เซ็นต์ ฟังอดกลั้นไปก่อน ถ้าลดต่ำกว่านั้นแล้วจึงทิ้งเสีย แต่ทั้งนี้อย่าเอาตัวบุคคลซึ่งตัวอุปาทานเข้าไปเกี่ยว ก็จะแก้ใจกันได้ คนเราผิดใจกันเพราะไม่เข้าใจซึ่งกันแลกัน บางทีเข้าใจกันดีอยู่แต่ภาษาคำพูดนั้นผิดกันคนละทางจึงเป็นเหตุให้ผิดใหญ่ผิดโต เมื่อจับจุดอันนี้ได้แล้ว ก็จะอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น ความสุขกายด้วยความไม่ทะเลาะกันทำหาเลี้ยงชีพก็อยู่

เป็นสุข ได้มากมีน้อยค่อยเลี้ยวชีพตามอัธภาพก็เป็นสุข สร้างความดีก็มีพลังให้เกิดความสุขเต็มที่ จึงได้ชื่อว่าทำบุญอายุโดยแท้ ทำบุญอายุนี้ทำได้ทุกเมื่อ ไม่ต้องอายุ ๖๐-๗๐-๘๐ ปีแล้วจึงทำ ถ้าทำมีความเดือดร้อนเพราะลงทุนมากไม่มีเงินก็ดี เกิดความวิวาทเพราะความไม่สงบก็ดี หาเป็นประโยชน์ไม่

เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา ณ พุทธสมาคม เมืองบันดุง

อาตมามาอินโดนีเซียเพราะระลึกถึงชาวอินโดนีเซีย ได้ข่าวว่าชาวอินโดนีเซียนับถือพุทธศาสนามีจำนวนมาก และกำลังตื่นตัวอยากฟื้นฟูพุทธศาสนาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป เราชาวพุทธด้วยกันจึงอดคิดถึงไม่ได้ ไหน ๆ ก็ได้มาแล้วจึงไปเยี่ยมหมู่เพื่อนแลญาติโยมโดยลำดับ คือค้างอยู่สิงคโปร์ ๑๐ คืน ไปออสเตรเลียเสวยราว ๔ อาทิตย์ แล้วย้อนกลับมาที่สิงคโปร์อีก ๑๐ วัน จึงได้มาที่นี่ มาแล้วก็อยากอยู่นาน ๆ ไม่ทราบโอกาสจะอำนวยหรือไม่ เท่าที่โอกาสจะอำนวยอาตมาจึงอยากจะอบรมภาวนาเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

การอบรมภาวนานั้นหมายความว่า ทำใจของตนให้เป็นอารมณ์อันเดียว อยู่ในจุดเดียวให้รู้ใจของตนว่า คิดดีคิดชั่วหยาบและละเอียดอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน คิดดีก็พยายามประกอบอารมณ์นั้นไว้ให้เกิดปีติอิ่มใจ คิดชั่วก็พยายามละทิ้ง อย่าให้ติดอยู่กับใจ ทำความรู้เรื่องของใจเท่านั้นเป็นพอ ไม่ไปรู้เรื่องอื่น เรื่องอื่นของคนอื่นไม่ใช่เรื่องของเร ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องแล้วจะทำอะไรให้เราไม่ได้ ภาวนาคือหัดทำความสงบของใจ ฐิติของตอนอยู่เสมอว่า คิดดีคิดชั่วหยาบและละเอียดทุกอิริยาบถ ไม่ต้องอยากรู้โน่นนี่ต่าง ๆ นานา มันไม่เป็นภาวนาเสียแล้ว รู้อะไรไม่เท่ารู้ใจของตนเอง หากมันจะรู้ก็ให้มันเกิดเองเป็นของมัน จะไปคิดปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมาใช้ไม่ได้ เมื่อมันเกิดขึ้นก็จงรักษาสติคุมใจให้อยู่ก็แล้วกัน

วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๕ เวลาคำ

แสดงธรรมเทศนา ณ พุทธสมาคม เมืองบันดุง

เป็นโอกาสอันดีที่อาตมาได้มาที่นี่ แต่เป็นเวลาน้อยเหลือเกินจะมีเวลาอยู่สัก ๓ คืนเมื่อมาถึงแล้วเวลาน้อยก็ไปเยี่ยมให้ทั่วถึงกัน เพื่อจะไม่ให้เสียเวลาเมื่อมาแล้วก็จะแสดงธรรมให้ฟัง เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติต่อไป การแสดงธรรมในวันนี้จะแสดงเรื่องความอับดีขึ้นของพระพุทธเจ้าของเรา ตามประวัติว่าพระพุทธเจ้านั้นเป็นโอรสกษัตริย์ศากยราช ชื่อพระเจ้าสุทโธทนะ นามเดิมเรียกว่า สิทธัตถะ เสด็จออกบวชจากตระกูล บำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ ๖ พรรษาจึงได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า นี้ตามประวัติว่าไว้อย่างนั้น

แต่ข้อเท็จจริงพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นที่พระทัยอันบริสุทธิ์ของพระสิทธัตถะราชกุมาร พระองค์มาทำสมาธิให้แน่วแน่นจนเป็นอารมณ์อันเดียวมิได้เกี่ยวข้องกับเรื่อง โลกวิสัย จิตผ่องใสสะอาดเต็มที่แล้วพิจารณาเห็นธรรมรู้แจ้งตลอดตะลุปรุ โปร่งในธรรมทั้งปวงจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า เราทั้งหลายมาหัดภาวนาทำสมาธิอยู่นี้ก็ต้องการอยากเข้าถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่ตรงนั้น อย่างน้อยเมื่อจิตของเราเข้าถึงสมาธิแล้ว ละอารมณ์ทั้งหลายได้เป็นครั้งเป็นคราวก็ได้ชื่อว่าดำเนินตามรอยพระบาทบุคคล คือปฏิบัติที่พระองค์ได้ดำเนินมาแล้ว เราทั้งหลายจึงควรยินดีด้วยปฏิบัติตนเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อได้ทราบความเกิดของพระพุทธเจ้าแล้ว จงมาฟังธรรมที่พระองค์สอน สอนที่ไหนบ้าง ถึงแม้พระองค์จะทรงสอนพุทธบริษัทอยู่นานถึง ๔๕ ปี ก็สอนที่มีคนฟังไม่ได้สอนสัตว์สाराสิงห์ แลสอนที่กาย วาจา ใจ ให้เห็นกาย วาจา ใจของตน เมื่อเห็นแล้วสิ่งที่ชั่วก็ให้ละเสีย สิ่งที่ดีก็ได้เก็บรักษาไว้ เห็นความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติตาม เชื่อแน่วแน่ด้วยใจของตนอย่างนี้แล้ว ยอมตนปฏิบัติด้วยความสุจริตใจ จึงได้ชื่อว่าพุทธบริษัทอันมีคุณธรรม ๕ ประการเป็นเบื้องต้น คือ

๑. เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ตรัสรู้ เป็นสัจญ์ด้วยพระองค์เองจริง ๆ เป็นผู้พ้นจากกิเลสทั้งปวง ทำพระทัยของพระองค์ให้บริสุทธิ์ได้แท้จริง แล้วไม่ประมาทถูกลง ถ้าประมาทถูกลงเหยียดหยามก็ขาดจากความเป็นอุบาสกอุบาสิกาผู้นับถือพระศาสนาไป

๒. เชื่อมั่นในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เป็นนิยยานิกธรรม นำผู้ปฏิบัติให้ได้ผลดีได้แท้จริง แล้วไม่ประมาทเคารพนบถน้อมอยู่เป็นนิจ ถ้าประมาทก็ขาดจากเป็นผู้นับถือพระศาสนา ไม่ได้ชื่อว่าเป็นอุบาสกอุบาสิกาต่อไป

๓. เชื่อมั่นในพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงต่อทางนิพพานปฏิบัติเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ ปฏิบัตินุ่งกราบไหว้แลบูชา เป็นนानุญของโลก และนำเอาศานานัน้มาเผยแพร่ให้พวกเราได้ปฏิบัติตาม แล้วไม่ประมาทถูกลงเหยียดหยาม ถ้าประมาทถูกลงเหยียดหยามก็ขาดจากอุบาสกอุบาสิกาในพระศาสนาต่อไป

๔. เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม เราทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ไม่มีใครจะมาบันดาลให้โชคลาภหรือเคราะห์กรรมต่าง ๆ ให้ได้ ไม่นับถือไสยศาสตร์โหราศาสตร์ต่าง ๆ ที่เรียกว่า มงคลต้นข้าว ถ้า

เชื่อหรือนับถือก็ขาดจากพระไตรสรณคมน์

๕. ไม่นับถือศาสนาอื่นนอกจากพุทธศาสนา

ทั้งห้าประการนี้เป็นภูมิของอุบาสกอุบาสิกา ถึงบวชสามเณรก็ถึงพระรัตนตรัยนี้เสียก่อน
จึงจะบวชพระได้

๖. ถ้าผู้มีศีลห้าเป็นนิจทานจัดว่าเป็น โสคาบันบุคคล

ที่ได้อธิบายมาในวันนี้ก็พอสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นที่พระทัยของเจ้าชายสิทธัตถะที่
บริสุทธิ์ผุดผ่องแล้ว จึงได้พระนามว่า พุทโธ ๆ ดังนี้ เพราะพุทโธคำนี้หมายความเอาคุณนามที่ได้
ตรัสรู้เองชอบนั้นต่างหาก มิได้หมายความว่าตัวคนของพระสิทธัตถะ เมื่อทราบความเกิดของ
พระพุทธเจ้าแล้ว พระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วนั้นทรงนำมาสอนแก่เหล่าพุทธบริษัท ทรง
สอนที่ไหน

พระพุทธเจ้าสอนธรรมที่ตัวคนเรา ตัวคนเรานี้ก็มีกายวาจาใจ ถ้าไม่ครบทั้งสามก็สอนไม่ได้
เพราะศาสนาจะตั้งอยู่ได้ก็ที่ กาย วาจา ใจ คนตายแล้วไม่สามารถรักษาศาสนาไว้ได้ สอนให้คน
ประพฤติ กาย วาจา ใจให้สุจริต โลกอันนี้จะเป็นโลกขึ้นมาก็เพราะคน คนสร้างโลกให้เกิดขึ้น
ศาสนาตามมาสั่งสอนโลกเพื่อให้โลกอยู่เป็นสุข โลกจะฉิบหายเสื่อมสูญก็เพราะคนเราไม่มี
ศีลธรรมให้เข้าถึงข้อปฏิบัติที่สุจริต

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกหัดตนจนเข้าถึงความสงบแล้ว จะเห็นความบริสุทธิ์ของใจผ่องใสสะอาดในที่
นั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ลงมารวมเข้าเป็นอันเดียวกัน หมดสงสัยในคุณพระรัตนตรัย
เรียนมากยิ่งขึ้นสงสัยมาก หากมีการปฏิบัติเข้าถึงความสงบแล้วจะสิ้นสงสัยทันที พระองค์สอนให้
ปฏิบัติมิได้สอนให้เรียนเฉย ๆ เรียนเฉย ๆ ไม่มีการปฏิบัติเท่ากับบอมอาหารไม่กลืนกิน

(หมดเวลาไม่ได้นั่งภาวนา)

วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลาเที่ยง

แสดงธรรมเทศนา ณ วิหารธรรมะวิริยะ เมืองโกโรลान

วันนี้ชาวอินโดนีเซียจะได้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครบถ้วนแล้ว มีพระสงฆ์ทั้งชาว
ไทย ชาวฝรั่ง และชาวอินโดนีเซีย พร้อมทั้งมีแม่ชีด้วย มีมาอยู่ในที่นี้ครบถ้วนบริบูรณ์อีกวาระหนึ่ง
เมื่อราว ๒๐ ปีที่ผ่านมาแล้ว อินโดนีเซียเป็นประเทศที่มีอยู่คือไม่ได้ข่าวพุทธศาสนาว่ามีในประเทศ
นี้เลย เพราะเมฆหมอกแห่งการเมื่อปกคลุมอยู่ เราได้ทราบข่าวแต่ประวัติศาสตร์ว่า อินโดนีเซียนำ

พุทธศาสนาไปจากเมืองไทย แล้วก็หายไปเราเข้าใจว่าอินโดนีเซียกลายเป็นอิสลามไปหมดแล้ว หลังจาก ๒๐ ปีมาแล้ว ผมหมอกแห่งการเมืองค่อยๆ ไปจึงปรากฏว่า มีเจดีย์สถานแลสถูปใหญ่โต รโหฐานอันเป็นปูชนียวัตถุในทางพุทธศาสนา มีอยู่ในชาวภาคกลาง แต่ไม่มีพระสงฆ์ และพุทธบริษัทก็มีมากประมาณ ๑๐ กว่าล้าน เราคิดถึงจึงได้เดินทางมาสืบดูด้วยตนเอง

เมื่อเดินทางมาถึงแล้วก็ได้ทราบว่า อินโดนีเซียเคยถือพุทธศาสนาในสมัยหนึ่งซึ่งมีพระเจ้าแผ่นดินเป็นประธาน ทำให้พุทธศาสนารุ่งโรจน์มาแล้วนับตั้งหลายร้อยปี ทั้งนี้จะเห็นได้จากปูชนียวัตถุต่าง ๆ ที่เมืองยอร์กยานี้ ประวัติศาสตร์ยังได้ยืนยันว่า บุโรพุโธนี้สร้างอยู่ถึง ๕๐ ปี ถ้ามิใช่พระเจ้าแผ่นดินแล้วไม่มีใครทำได้ โลกอันนี้มันแสนหมุนไปหมุนมาเจริญแล้วก็เสื่อม เสื่อมแล้วก็เจริญอยู่อย่างนี้ ยุคนี้จะเข้าสู่ยุคเจริญด้านจิตใจอีกยุคหนึ่งก็ได้ โดยเฉพาะเมืองอินโดนีเซียที่ได้เห็นทรากปูชนียวัตถุทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นของเก่าแก่มานาน อดที่จะอนุสรณ์ถึงพระศาสนาไม่ได้ จึงพร้อมกันตั้งใจสามัคคีร่วมกันเข้าเป็นพุทธมามกะนับถือพุทธศาสนา เป็นที่น่าเห็นใจอย่างยิ่งทั้ง ๆ ที่ไม่มีพระสงฆ์นำเลยก็ยังรวมกลุ่มกันได้ดังจะเห็นได้ในวันนี้มารวมกันนับพัน ๆ อาตมาเห็นเข้าแล้วจนขนลุกชู ไม่นึกเลยว่าพุทธบริษัทจะพร้อมเพรียงกันอย่างนี้

เรานึกวาดภาพชาวอินโดนีเซียก่อนจะมาเป็นคนแขก ที่ไหนมาถึงเข้าแล้วมิใช่คนแขก รูปร่างหน้าตาเหมือนคนไทยดี ๆ นี้แหละ จะผิดแผกแต่ภาษา ถึงอย่างนั้นก็ดีหลาย ๆ คำก็เหมือนภาษาไทย ขนบธรรมเนียมประเพณีคล้ายกันมาก เห็นจะเพราะชาวอินโดนีเซียเคยนับถือพุทธศาสนามาก่อนแล้วก็ได้

แท้จริงไม่ว่าชาติไหนภาษาไหน เมื่อถือพุทธศาสนาแล้ว จะมีกิริยาจาอ่อนน้อมคล้ายกัน เพราะพุทธศาสนาสอนให้ละสักกายทิฏฐิ ถึงจะไม่หมดก็ค่อยลดหย่อนลงบ้าง คนถือพุทธศาสนาจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมทายาทรับนับถือพุทธศาสนาเป็นอันเดียวกัน ถึงจะอยู่ถิ่น ไกลแสนไกลก็เป็นญาติกัน โดยธรรม ชาวอินโดนีเซียกับคนไทยเป็นญาติกัน โดยเชื้อสายอาเซียน และเป็นญาติโดยทางธรรมด้วยประการฉะนี้

เวลาบ่าย

แสดงธรรมเทศนา ที่วิหารสัจจะวิริยะธรรมะ เมืองโกโรลาน

อุบาสกอุบาสิกาที่มาร่วมกันในสถานที่ ณ ที่นี้ เพื่อต้อนรับอาตมาพร้อมด้วยคณะขอแสดงความดีใจ ขอขอบอกขอบใจมากซึ่งได้เห็นชาวพุทธอินโดนีเซีย ซึ่งไม่เคยคิดนึกว่าจะมีชาวพุทธพร้อมเพรียงสามัคคีกันมากมายขนาดนี้ พอเห็นก็เกิดความปลื้มปีติมากทีเดียว แต่ก่อนมาจากเมืองไทยในความคิดความเห็นหรือความฝันของคนไทยเข้าใจว่าชาวอินโดนีเซียทั้งหมดเป็น

อิสลามและฮินดู โดยเฉพาะเข้าใจว่าเป็นแขกเสียด้วยซ้ำ เวลาได้เห็นเข้าจริง ๆ จัง ๆ ชาวอินโดนีเซีย เป็นชาวพุทธกันมาก แล้วก็ไม่ใช่แขกด้วย คุณลักษณะทำที่หน้าตาและจรรยา มารยาทแม้คำพูดบางคำ ก็เป็นไทยเสียด้วยกันมาก ถ้าคนชาวอินโดนีเซียเข้าไปในประเทศไทย หากไม่พูดภาษาอินโดนีเซียก็จะ ไม่มีใครทราบว่าเป็นชาวอินโดนีเซีย คงจะเข้าใจว่าเป็นคนไทยด้วยกันทั้งนั้น เหตุนี้เท่าที่เห็นนี้ จึงว่า เป็นที่ปลื้มปิติอย่างมากว่า ชาวอินโดนีเซียและประเทศไทยไม่ใช่ไกลกันเลย จะเป็นพี่น้องกัน ด้วยสายโลหิตก็ว่าได้ คือผิวพรรณและหน้าตาทั้งการประพฤติปฏิบัติจรรยาไม่ต่างกัน คล้ายคลึงกัน มาก นอกจากนั้นอีกยังเป็นธรรมทายาทสัมพันธ์กันเกี่ยวข้องกันคือถือพุทธศาสนาด้วยกัน

เป็นลาภอันดีมากที่สุดที่ชาวพุทธอินโดนีเซียของเรา เมื่อตะกี้นี้ได้ผ่านมาที่วิหารธรรมวิริยะก็รู้สึก ว่ามีประชาชนชาวพุทธมามากพอสมควร มาถึงที่นี่เข้าก็เห็นว่าไม่มี เพราะอยู่ใกล้กันนิดเดียว พอเดิน เห็นที่ไหนได้มากขึ้นกว่าเก่า อันนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นลาภอันใหญ่ยิ่งของชาวพุทธของเรา ชาวพุทธที่จะ ตั้งตัวและก่อตัวขึ้นมาในระยะเวลาหกเจ็ดปีมีชาวพุทธขึ้นมาหนาแน่นเช่นนี้ แสดงถึงเรื่องน้ำใจ หนักแน่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ที่เมื่อก่อนยังไม่ปรากฏตัว ก็เพราะ เหตุที่ว่าไม่มีคนมาชักชวนและแนะนำ พอดีมีพระสุภัทโทมาชี้แจงแสดงให้ฟัง จึงค่อยพากันตื่นตัว รู้ตัวขึ้น จนได้พากันมาปฏิบัติตนเป็นพุทธมามกะ เท่าที่มีอยู่แล้วเรียกว่ามากเหลือหูเหลือตา ต่อไป ก็เข้าใจว่าจะมีต่อ ๆ ไปอีก นี้ได้ชื่อว่าเป็นโชคเป็นลาภอันดีของชาวพุทธในที่นี้ และขอให้พากัน รักษาไว้ ประเทศพม่าไม่ต้องพูดละ ส่วนประเทศที่พุทธศาสนาเสื่อมเหมือนกับประเทศอินโดนีเซีย เมื่อหนหลัง เช่นประเทศลาวและประเทศเขมร นับวันที่จะเสื่อมโทรมลงไปโดยลำดับ ถ้าชาว อินโดนีเซียของเราตั้งมั่นอยู่ในพุทธศาสนาต่อไป จะได้เกิดทุนประเทศชาติหรือเกียรติคุณของชาว อินโดนีเซียให้เทียบทันประเทศเพื่อนบ้านของเราที่มีศาสนาเจริญ เรียกว่าก้าวหน้าขึ้นมาจนได้ ขอให้ พากันระลึกถึงความข้อนี้งมาก ศาสนาเป็นของดีเสื่อมสูญไปนานแสนนานจนไม่มีชื่อในประวัติว่า เสื่อมไปตั้งแต่เมื่อไร เมื่อเรารู้สึกตัวอย่างนี้แล้ว ขอจงพากันให้ตั้งมั่นต่อไปในศาสนาพุทธ

ที่อธิบายให้ฟังว่าชาวอินโดนีเซียเป็นผู้มีโชคดี ลากดี คือได้ของดี เบื้องต้นคือได้อัตตภาพเป็น คน ถ้าหากว่าไปเป็นสัตว์ดิรัจฉานเสียแล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้นี้เป็นโชคดีเป็นลาภดีอัน ที่หนึ่ง ซึ่งชาวอินโดนีเซียได้มาแล้ว ลากที่สองคือชาวอินโดนีเซียยังได้ประสบพบพุทธศาสนา แล้ว ได้รับเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ อันนี้เป็นลาภคือการได้ประการที่สอง ลากที่ได้ ประการที่สาม ได้พระรัตนตรัย คือได้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีพร้อมแล้วในเวลานี้ พระ ธรรมคือตัวของเราเราปฏิบัติอยู่ คุณงามความดีเราปฏิบัติเรียกว่าพระธรรม พระสงฆ์ก็มีพระสงฆ์ ปรากฏขึ้นมาแล้ว อันนี้เป็นการได้อันที่สาม อันที่สี่การได้นมัสการภิกษุสามเณรในวันนี้ครบ รัตนตรัย คือมีภิกษุและทั้งสามเณร มีทั้งแม่ชีด้วย ปรากฏพร้อมแล้ว เข้าใจว่าอินโดนีเซียยังคงไม่เคย

เห็นแม่ชี พระก็เคยเห็นมาเนกร์เคยเห็นมา วันนี้อย่างเป็นของใหม่อีกคือเห็นแม่ชีด้วย อันนี้เป็นสิ่ง
หนึ่งที่เรียกว่าเป็นลาภอันหนึ่งและได้ลาภอีกอันหนึ่ง คือว่าพระที่ได้มานั่งอยู่ในเวลานี้ละที่พากัน
กราบไหว้นมัสการอยู่นี้มีทั้งพระไทย มีทั้งฝรั่ง มีทั้งพระอินโดนีเซียครบบริบูรณ์หมด หายากที่สุดที่
จะได้แบบนี้

เวลา

แสดงธรรมเทศนา ที่วัดมัชฌิมศาสนวงศ์ เมืองเมณฑุ

อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายที่มาต้อนรับอาตมาพร้อมด้วยคณะ ณ ที่นี้ ขอนุโมทนาและยินดี
ด้วยในการที่ชาวพุทธยังปรากฏอยู่ในอินโดนีเซีย หลังจากนั้นไปในราว ๒๐ ปีมาแล้วอินโดนีเซียอยู่
ในที่มืด คล้าย ๆ กับว่าเรื่องพุทธศาสนาไม่ปรากฏในอินโดนีเซียเลย ถึงแม้ว่าอินโดนีเซียยังมี
ถาวรวัตถุที่เกี่ยวข้องถึงเรื่องพุทธศาสนา เช่น เจดีย์ และวัดต่าง ๆ เป็นของเก่าแก่อยู่โดยมากก็ดี ชาว
อินโดนีเซียพากันเคารพนับถือและปฏิบัติกันมา แต่ก็ยังมีเครื่องปกปิดคือการบ้านการเมืองปกปิดไว้
เปรียบเหมือนกันกับพระจันทร์ พระจันทร์ไม่มีการเส้าหมอง เส้าหมองเพราะเหตุที่เมฆหมอกปก
คลุมและปิดบัง หากเมฆหมอกนั้นไหลเลื่อนหนีไปแล้ว พระจันทร์ก็จะสว่างแจ่มจ้าตามเดิม ฉะนั้น
ชาวอินโดนีเซียในเวลานี้ การบ้านการเมืองก็ไม่ได้ปกคลุมแล้ว คือเราเป็นเอกราชเป็นชาติที่มีอิสระ
มีสิทธิ์เต็มที่ที่จะโฆษณาและปฏิบัติในเรื่องพุทธศาสนา เหตุนี้ชาวอินโดนีเซียจึงได้ปรากฏเด่น
ขึ้นมาว่า ชาวพุทธในอินโดนีเซียยังมีเยอะและเจดีย์วัตถุที่เกี่ยวข้องถึงเรื่องพุทธศาสนาที่เก่าแก่ก็ยัง
มีมาก นี่เป็นสิ่งที่น่าชมและน่ายินดีกับชาวอินโดนีเซียอย่างยิ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้แสดงถึงพุทธศาสนา
เคยรุ่งโรจน์มาแล้วในสมัยหนึ่ง อินเดียเป็นที่เกิดของพุทธศาสนาก็ไม่เหมือนอินโดนีเซีย ลังกาก็
ไม่ได้ทราบข่าวว่ามีเจดีย์วัตถุที่เกี่ยวข้องถึงเรื่องพุทธศาสนามากมายและถาวรอย่างนี้ ในปัจจุบัน
เมืองไทยที่เรียกว่าศาสนารุ่งโรจน์กว่าทุกชาติทุกประเทศ แต่ก็ยังสู้อินโดนีเซียไม่ได้คือความใหญ่
ของบุโรโดในเมืองไทยไม่มีที่ไหนใหญ่เท่า แสดงถึงเรื่องศาสนาในสมัยนั้นรุ่งโรจน์มาก บางแห่ง
บางตำราท่านก็บอกว่าศาสนาที่จะเผยแพร่ไปสู่เมืองไทยต้องมาจากลังกาแล้วก็มาสู่อินโดนีเซีย แล้ว
จึงค่อยเข้าไปสู่ประเทศไทย เหตุนี้ชาวอินโดนีเซียและชาวไทยนอกจากจะมีรูปร่างลักษณะและ
วัฒนธรรมคล้ายคลึงกันแล้ว ก็จะต้องเกี่ยวข้องถึงเรื่องศาสนา คือเป็นธรรมทายาทคำสอนของ
ศาสนานำไปปฏิบัติเป็นญาติในทางพุทธศาสนาด้วยกัน

เมื่อได้รับสิทธิ์เสรีที่ได้พากันถือพุทธศาสนาไว้เป็นเครื่องประดับเป็นเกียรติของตนแล้ว จง

อย่าพากันนั่งนอนใจ ได้ของดีมารักษาไว้ไม่ใช่ไม่เป็นประโยชน์ ศาสนาเป็นของดี ถ้าใครมาถือไว้
เฉย ๆ ไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวของเราเลย เพราะศาสนานั้นสอนเข้าถึงจิตใจไม่ได้เพียงแต่ทำให้มา
ถือไว้เฉย ๆ ถ้าถือไว้ก็เปรียบเหมือนกันกับแหวนที่เราใส่ไว้ในนิ้วมือ แต่มันไม่เข้าไปถึงในใจ ถ้า
หากไม่เอามาปฏิบัติ การปฏิบัตินี้พระพุทธเจ้าท่านสอน ให้มีศีล ให้มีสมาธิ ให้เกิดปัญญา ศีลนั้นก็
พากันเข้าใจที่อยู่แล้ว ศีลห้า ศีลแปดอันนั้นเรียกว่าบริหารภายนอก รักษาเพียงกายวาจา ส่วนการ
บริหารทางใจได้แก่การหัดสมาธิภาวนา เป็นการทำความสงบอบรมใจ เรื่องศาสนาทุกศาสนา
จะต้องยึดเอาศาสดาคือผู้ตั้งศาสนาเป็นสรณะ ศาสนาฮินดู อิสลาม คริสเตียน เขาก็เอาพระเจ้าของ
เข้ามาเป็นที่พึ่ง คือเอาพระเจ้าของเข้ามาไว้ที่จิต ให้จิตแน่วแน่อยู่ในพระเจ้าของเข้า ศาสนาพุทธเราก็
เอาพระโคตมบรมครูมาเป็นเครื่องยึด ให้จิตใจแน่วแน่อยู่กับพระศาสดาของเรา เวลานี้ท่านนิพพาน
แล้ว เอาแต่พระคุณมาไว้ที่ใจของตน คือนึกเอา พุทฺโธ คำเดียวนั้นแหละมาไว้ที่ใจ ให้ใจไปจดจ้อง
อยู่เฉพาะพุทฺโธอันนั้น สติคุมจิตไม่ให้ส่งไปที่อื่น ให้จดจ้องแต่เฉพาะพุทฺโธอันเดียว นี้อธิบาย
ของเรา ในทางพุทธศาสนาสอนอย่างนี้ และอย่าเข้าใจว่าภาวนานั้นต้องการปฏิบัติฤทธิ์เดชอย่าง
นั้นอย่างนี้ ได้ความรู้อะไรต่าง ๆ อย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ให้เข้าใจว่าการทำสมาธิ คือการสำรวมใจ
ใจสงบอยู่ได้ก็เป็นอันใช้ได้ ส่วนอกิณหารเราไม่ต้องพูดถึง ผู้จะเป็นหากเป็นเอง ผู้ไม่เป็นแล้วจะทำ
สมาธิได้มากหรือละเอียดสักเท่าไรก็ไม่เป็นก็มี นี้อธิบายสมาธิ

ศาสนาพระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติ ไม่ใช่สอนให้เราถือ บางแนวปฏิบัติก็ตั้งอธิบายมาให้
ฟังแล้ว คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลถึงแม้จะรักษาไม่ได้ทั้งหมด ให้ได้ทีละข้อสองข้อ ถ้ามันมากนักเอา
เดือนละข้อ เดือนหนึ่งให้คงเว้นเสียจากข้อหนึ่ง จะเอาข้อไหนก็ได้ เมื่อหลายเดือนก็จะครบห้าข้อ
หรือเอาเป็นปีก็ได้ ให้คงเว้นปีละข้อ หมายความว่าถึงการคงเว้นจากความชั่ว ความชั่วที่เราคงเว้นได้
เป็นของดีเป็นกำไรชีวิตของเราที่เราได้ของดีขึ้นมาไว้ที่ในชีวิตของเรา ศีลนั้นได้ปีละสักขบต ๆ ห้า
ปีก็ครบทั้งห้าสักขบต ศีลห้าของเราที่บริบูรณ์ ให้ได้จริง ๆ อย่าไปสมทานกับพระแล้วหนีจากวัด
เลยทิ้งเสียไม่ปฏิบัติตาม ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่มีความพอไม่มีเวลาเต็มสักที ศีลนั้นเป็นเครื่องวัดความดี
ของคน ความดีของคนจะดีมากดีน้อยศีลนั้นเป็นเครื่องวัด นี้ข้อแรก ข้อสองก็หัดสมาธิภาวนาดัง
อธิบายให้ฟังมาแล้ว สมาธิภาวนาก็คือการสำรวมใจให้สงบ จะสงบมากน้อยสักเท่าใดก็ตามใจ
ไม่ใช่จะให้สงบถึงฌานสมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานจึงจะทำ แต่ที่จริงเราหัดเบื้องต้นหัดเล็ก ๆ
น้อย ๆ นี้แหละสงบได้แค่ไหนก็เอาชั่วครู่หนึ่งก็เอา หัดทำความสงบให้ได้ ถ้าเราไม่ทำก็ไม่มีการทำ
ให้ นี่เป็นงานประจำชีวิตของเราทุกคนที่จะต้องประกอบและทำ ถ้าไม่ทำเสียก็ขาดจากการปฏิบัติ
คุณงามความดีในชีวิต ห้าสิบ หกสิบ เจ็ดสิบปีก็ตายทิ้งเปล่า ๆ พุทธศาสนาเลยไม่เข้าถึงจิตใจสักที
ธรรมะก็ไม่มีความเป็นคนเปล่าเสียจากความดีไม่มีค่าถึงจิตใจ

มาครั้งนี้ก็ไปหลายแห่ง ออกจากสิงคโปร์ไปออสเตรเลีย ออกจากออสเตรเลียกลับไป สิงคโปร์อีก แล้วก็มาอินโดนีเซีย กินเวลาไปตั้งเดือนกว่าแล้ว แต่เนื้เวลาไม่อำนวยจึงเป็นที่น่า เสียหาย เท่าที่ได้ผ่านมาจากสิงคโปร์ก็ดี ออสเตรเลียก็ดี บรรดาชาวพุทธทั้งหลายมีมากและเรียบร้อย ดีสู่อินโดนีเซียเราไม่ได้ เหตุนั้นจึงขอขอบใจและอนุโมทนาในความเรียบร้อยและในความดีงาม ของชาวอินโดนีเซียอีกวาระหนึ่ง หวังว่าพวกชาวพุทธคงเจริญรุ่งเรืองและมั่นคงต่อไป

วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

แสดงธรรมเทศนา ที่เมือง ศาลาติกะ

อาตมาพร้อมด้วยคณะซึ่งได้เดินทางมาจากประเทศไทย มาสิงคโปร์เลยไปออสเตรเลียมาเนื้ เป็นครั้งสุดท้าย มาถึงอินโดนีเซียแล้วได้มาถึงสถานนี มาเพื่อเยี่ยมเยือนบรรดาอุบาสิกอุบาสิกาพุทธ บริษัท ได้ข่าวว่าชาวพุทธทั้งหลายพากันอุดมสมบูรณ์ด้วยศรัทธาคือมีความเลื่อมใสในพุทธศาสนา พร้อมเพรียงกันดี อาตมาก็อยากจะมาชม มาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว จึงขออนุโมทนาและขอ แสดงความยินดีด้วย

ดีแล้วที่พวกชาวอินโดนีเซียทั้งหมดด้วยกัน จะต้องพากันพัฒนาคือว่า พากันพร้อมใจกัน สามัคคีอุดหนุนเชิดชูเทิดทูนซึ่งพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป ตามประวัติศาสตร์พุทธศาสนา ในอินโดนีเซียเคยรุ่งโรจน์มาแล้วครั้งหนึ่ง ซึ่งเราจะได้เห็นเจดีย์วัตถุต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงเรื่องวัตถุ พุทธศาสนาที่เคยรุ่งเรืองในสมัยนั้น ทุก ๆ ประเทศโดยส่วนมากหายากที่สุดที่จะเหมือนอินโดนีเซีย นี้ แต่แล้วก็เนื่องจากเหตุใดก็ไม่ทราบละ เป็นเพราะการบ้านการเมืองอะไรก็ไม่ทราบ ศาสนาจึงได้ เลื่อมโทรมทรุดไปพักหนึ่ง จนกระทั่งคนต่างชาติหลาย ๆ ชาติเกือบจะไม่ทราบว่าชาวอินโดนีเซียมี ชาวพุทธอยู่ในตัวอาตมาก็เข้าใจเช่นนั้นเหมือนกัน เข้าใจว่าอินโดนีเซียคงจะเป็นแขกไปเสีย ทั้งหมด แต่แท้ที่จริงแล้ว มาเห็นชาวอินโดนีเซียยังนับถือพุทธศาสนาอยู่มากมาย ในสมัยนี้รัฐบาล ท่านก็สนับสนุน ใครจะถือศาสนาใดก็ได้ให้สิทธิ์เสรีแก่ทุกคน คือจะถือศาสนานั้น ๆ ได้ตาม ปรารถนาเพราะฉะนั้นเป็นโอกาสที่ชาวอินโดนีเซียของเราจะฟื้นฟูศาสนาที่เคยรุ่งโรจน์มาแล้วนั้น ให้กลับฟื้นคืนมาอีกให้เทียมทันกับประเทศไทยหรือประเทศพม่าหรือประเทศลังกา ซึ่งเขามีศาสนา อยู่แล้วนั้นถ้าหากทุกคนคิดถึงเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลาแล้ว หวังว่าพุทธศาสนาจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นมาอีก วาระหนึ่ง

เรื่องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระไทยเช่นเจ้าคุณวิน เป็นต้น ที่พระธรรมทูตส่งมารุ่นแรกสี่ องค์ด้วยกัน ก็ได้เผยแผ่ไปพอสมควร ต่อขึ้นไปก็มีหัวหน้าพุทธสมาคมแต่ละสมาคมเป็นหัวหน้า เผยแพร่ชักชวน หมู่เพื่อนให้เข้ามานับถือพุทธศาสนา มากขึ้น ๆ โดยลำดับ ในระยะชั่วไม่กี่ปีนี้ก็

รู้สึกว่าคุณกันต้นตัว เข้ามาปฏิบัติตนเป็นพุทธมามกะคือนับถือพุทธศาสนาเป็นอันมาก การเผยแผ่แบบนี้รู้สึกว่าเป็นการเผยแผ่ที่ดีมาก หายากที่จะมีที่อื่นเป็นเช่นนี้ ถูกต้องดีมากทีเดียว แต่ว่าทุกศาสนาเมื่อปฏิบัติตนเป็นศาสนิกชนในศาสนานั้น ๆ แล้ว ก็จำเป็นจะต้องมีกฎข้อบังคับไปตามศาสนาหลักของตน ศาสนาของเราก็มีข้อบังคับเหมือนกัน ผู้ที่จะถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งจริง ๆ นั้น ต้องมีกฎข้อบังคับ อย่างนี้คือ

ข้อ ๑ คือไม่ให้ประมาทพระพุทธเจ้า คือให้เชื่อพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้เองชอบ เป็นผู้ละบาปกรรมกิเลสได้จริง

ข้อ ๒ พระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าเอามาสอนนั้นเป็นสวากขาตธรรม และนิยยานิกธรรม คือนำผู้ปฏิบัติให้ละชั่ว ทำดีได้จริง ๆ

ข้อ ๓ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว นำศาสนาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่แก่ปวงชนผู้มีศรัทธาให้ได้ปฏิบัติตาม

ข้อ ๔ ห้ามไม่ให้ถือมงคลต้นข้าว คือให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมว่า ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วด้วยตนเอง ไม่มีพระเจ้าองค์ใดหรือสิ่งอื่นบันดาลให้

ข้อ ๕ ไม่ถือลัทธิอื่นนอกจากพุทธศาสนา หากว่าผู้ใดมีศีลห้าเป็นนิจคนนั้นก็อย่างเข้าสู่อริยมุมิเป็นพระโสดาบัน

มีข้อบังคับอยู่อย่างนี้ ถ้าประมาทพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถือมงคลต้นข้าว ไปเข้าลัทธิอื่น แต่ละข้อ ๆ ใดข้อหนึ่งก็ขาดจากการเป็นพุทธมามกะ เพราะฉะนั้นการเผยแผ่พุทธศาสนาจึงให้มีหลักเกณฑ์ดังที่ว่านี้

เป็นเวลาอันกระชั้นชิด เวลาไม่พอที่อุบาสกอุบาสิกาพุทธศาสนิกชนมาต้อนรับและมาฟังคำปราศรัยได้ให้โอวาทเพียงแค่นี้ก็เรียกว่าเวลาพอสมควร เห็นจะต้องเดินทางต่อไปอีกจึงขอลาพวกพุทธศาสนิกชนทุกคน ขอจงมีความสุขความเจริญปราศจากโรคภัยอันตรายและขอจงบำเพ็ญพุทธศาสนาให้ถาวรสืบไปตลอดกาลนาน เทอญ

แสดงธรรมเทศนา ที่เมือง โกเบง เวลาต่อมาในวันเดียวกัน

ศาสนาเคยรุ่งโรจน์เจริญมาแล้วพักหนึ่งในประเทศอินโดนีเซียนี้ มาตอนหลัง ๆ นี้ศาสนาก็ได้เสื่อมสูญไป เวลานี้เป็น โชคดีของชาวพุทธทั้งหลาย ถึงกาลถึงเวลาแล้วคือพวกชาวพุทธทั้งหลายได้ต้นตัวพร้อมทั้งรัฐบาลก็สนับสนุนให้ถือศาสนาโดยเสรี ไม่มีการกีดกัน อนึ่งพระสงฆ์ไทยก็เห็นใจได้ส่งพระธรรมทูตมาเผยแผ่ที่ยังเหลืออยู่เดี๋ยวนี้ก็ยังอยู่ต่อมา และยังมีพระอินโดนีเซียเข้าไปบวชในเมืองไทยอีก อาตมามีความคิดหวังว่าศาสนาในอินโดนีเซียจะเจริญรุ่งเรืองอีกต่อไป หากว่าชาว

พุทธพากันมั่นคงอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันเดี๋ยวนี้ก็จะไม่เสื่อมสูญอีก เพราะฉะนั้นขอชาวพุทธทุกคนจงพากันยึดมั่นในไตรสรณคมน์ ถือนามพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะให้แน่วแน่นมั่นคงจริง ๆ หวังว่าพุทธศาสนาในอินโดนีเซียจะเจริญต่อไป

ที่พากันมาต้อนรับ เห็นความพร้อมเพรียงสามัคคีอย่างดียิ่งสมเป็นพุทธศาสนิกชนโดยแท้ ฉะนั้นขอความสวัสดิมงคลจงพากันมีความสุขเจริญองกามทุกผู้ทุกคน ศาสนาในอินโดนีเซียจงเจริญรุ่งโรจน์โดยความมั่งมาดของชาวพุทธทุกคน

วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๐ เวลาค่ำ
แสดงธรรมเทศนา ที่ วิหาร ธรรมโลกา เมืองสะมารัง

เข้าใจว่าคงจะได้ทราบถึงเรื่องหลักพุทธศาสนาพอสมควรแล้ว เพราะว่าพระสุขัมโมได้มาจำพรรษาอยู่ที่นี้ พากันอบรมดีพอสมควรแล้ว แต่ขอเพิ่มเติมอีกในการที่จะเป็นชาวพุทธอย่างแท้จริง คือเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่แท้จริงนั้น จะต้องให้ชาวซึ่งเข้าถึงหลักพุทธศาสนาให้มั่นคง พุทธศาสนาสอนมีการกระทำ ไม่ได้สอนให้ถือเอาเฉย ๆ คือทำดีละชั่วสิ่งที่เราจะต้องทำดีนั้นมีขอบเขตอย่าให้มันดีด้วยความเห็นของตนเอง ดีในการที่ทำนั้นทำลงไปแล้วมันเป็นประโยชน์ทั้งตนและคนอื่น ไม่ทำความเดือดร้อนเป็นทุกข์ให้คนอื่นและตนเองจึงเรียกว่าดี ความชั่วนั้นมันตรงกันข้าม ทำสิ่งใดลงไปเป็นเหตุให้คนอื่นแลตนเองเป็นทุกข์เดือดร้อน สิ่งนั้นไม่ควรทำ พระพุทธเจ้าสอนให้ละชั่วทำดีมีหลักสำคัญอยู่อย่างนี้

พระพุทฺธศาสนาคนที่ยังมีชีวิตอยู่ คือยังมีกาย วาจา ใจ ใจใช้ได้ทั้งสามประการเพราะสามประการนี้ ละ ทั้งกาย วาจา ใจ จึงสามารถละชั่วทำดี หรือทำดีละชั่วได้ เหตุนี้พระพุทฺธเจ้าจึงสอนทั้งสามอย่างเมื่อยังพร้อมกันอยู่แล้วจึงสอนตัวของเรานี้คือกาย วาจา ใจ ให้เข้าใจของจริง รู้จักของจริงในสิ่งที่เป็นจริง เช่น เห็นชั่วเห็นด้วยใจของตนจริง ๆ เห็นดีก็เห็นด้วยใจของตนจริง ๆ เข้าใจด้วยใจของตนจริง ๆ จึงจะได้ชื่อว่าเข้าถึงพระพุทฺธศาสนาถ้าเพียงแต่ถือว่าเราปฏิบัติตนถึง พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติแล้วแต่ยังไม่ได้เข้าถึงใจ คือยังไม่เห็นที่ใจของตนที่แท้จริง ก็ยังไม่ชื่อว่าเข้าถึงพระรัตนตรัย ผู้นั้นได้ชื่อว่าถือศาสนายังไม่ทันมั่นคง ยังไม่ได้หลักฐานที่แน่นอนและไม่ถึงแก่นของพุทธศาสนา เหตุนี้ชาวพุทธของพวกเราที่พากันริเริ่มฟื้นฟูพุทธศาสนาในอินโดนีเซีย เพื่อให้มีหลักฐานมั่นคงและเจริญองกามต่อไป จงตั้งรากฝังให้แน่น ปฏิบัติอบรมใจของเราให้เข้าถึงสมาธิภาวนา จนเห็นการละชั่วทำดีว่าเป็นของดี อย่าไปเชื่อและถือคำพูดของคนอื่น เห็นว่าถูกต้องดีแล้วรีบรักษาปฏิบัติไว้ หากว่าทำดีและเห็นชัดด้วยตนเอง

แล้วเป็นการดี คนอื่นจะไม่ชม ไม่นิยมนับถือก็ตามจงตั้งใจปฏิบัติให้มั่นคงถาวรต่อไปอันนี้แหละที่จะฝังรากพระพุทธศาสนาลงในกาย วาจา ใจ ของตน

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่แปลกกว่าศาสนาอื่น คือพระองค์ทำใจให้สงบแล้วเกิดความรู้ขึ้นที่ใจ แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาเทศน์หรือสั่งสอนคนอื่นต่อไป ถึงแม้ว่ามาในสมัยนี้ใครจะเรียนถึงเรื่องพุทธศาสนามากมายเท่าใดก็ตาม ถ้าหากใจมันยังไม่ทันสงบ ใจไม่ทันปลอดโปร่ง ใจไม่ทันสว่าง มันยังมีเรื่องหุ้มห่อคือความกระสับกระส่ายวุ่นวายของใจ ที่เรียกว่ากิเลส จะมองเห็นพุทธศาสนาที่แท้จริงไม่ได้ เหตุนั้นสังฆกรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงยังไม่ปรากฏ ถ้าใจของเราสงบแล้วใจจะผ่องใสเบิกบาน สามารถรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้องโดยแท้จริง นั้นแหละจึงเป็นไปเพื่อจะชำระจิตใจของตนได้โดยดีถ้วน ตามหลักที่ว่า ละชั่ว ทำดี เห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง นั้นแหละเข้าถึงศาสนาที่แท้จริง

การทำสมาธิไม่ว่าหญิงว่าชาย เด็ก หนุ่ม แก่ ทำได้เหมือนกันทั้งนั้น มีความหมายเพียงว่าสำรวมใจให้อยู่ในจุดเดียว นึกพุท ธิอยู่ที่ใจของเรา ตั้งมั่นอยู่ที่พุท ธิแห่งเดียวสติคุมจิต สติคือผู้ที่ระวังไปคุมจิตผู้คิดผู้นึกอย่าให้คิดนึกส่งไปที่อื่น ให้ไปตั้งมั่นอยู่ที่พุท ธิแห่งเดียว นี่เป็นวิธีที่เราฝึกหัดทำสมาธิ หมายความว่าสำรวมใจให้ได้ ใจเรามีอยู่แต่เราสำรวมไม่ได้ เราจึงมาหัดสำรวมใจที่รวมไม่ได้มันไม่สงบ นี่ละจึงพาให้เราเดือดร้อนเป็นทุกข์ ที่จะให้พ้นจากทุกข์ได้เพราะใจสงบ เราไม่ต้องคิดนึกอะไรมากมาย คิดว่าจะให้เห็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้อะไรต่าง ๆ ไม่ต้องคิดนึก ให้คิดเฉพาะว่าเราจะรวมใจให้สงบได้เท่านั้นก็พอ เมื่อเราสงบได้แล้วนั้นมาน้อยเท่าไรก็ให้รักษาความสงบนั้นไว้ให้มั่นคงต่อไปจะเป็นพื้นฐานของสมาธิภาวนา เมื่อเราทำไปบ่อย ๆ ความสงบนั้นมันจึงมั่นคงขึ้นเป็นลำดับ ๆ การนั่งผู้หญิงผู้ชายจะนั่งอย่างไรก็ตาม สะดวกแบบใดนั่งแบบนั้น เพราะการอบรมใจไม่ใช่ นั่งอย่างเดียว ใช้อิริยาบถทั้งสี่ ข้อสำคัญอยู่ที่สติคุมจิตให้อยู่ในที่เดียวก็แล้วกัน

ศาสนาพุทธสอนถึง อตฺตา สอนอตฺตาเสียก่อนจึงค่อยสอนอนัตตา อตฺตาคือตัวตนท่านสอนเบื้องต้น ให้ฟังตนเอง ตนของตนเป็นที่พึ่งของตน นี่เรียกว่าสอนถึงตัวตน เมื่อสอนอตฺตาแล้ว ให้คิดค้นถึงตัวอตฺตาที่เป็นของตนของตัวนั้นมีอะไรเป็นของแน่นอนถาวรแล้วเป็นตนเป็นตัวจริงไหม คิดค้นไปถึงอตฺตาแล้ว ไม่มีอะไรเป็นสาระ เช่น จันท์ห้า รูปก็ไม่ใช่ถาวรแน่นอนแก่แต่่าชำรุดทรุดโทรมไปเป็นลำดับ ห้ามไม่ได้ บอกไม่ฟัง ในผลที่สุดก็ดับสลายหายไป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรมก็ทำนองเดียวกัน เวทนาเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยไม่มีเวทนาจึงหายไป สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เสื่อมสูญไปหมด ในผลที่สุดก็ไม่มีสิ่งใดที่แน่นอนถาวร เห็นจันท์ห้าเป็นของไม่แน่นอนถาวรถึงจะวางได้ วางนั้นแหละคือตัวอนัตตา ปล่อยวางคือตัวอนัตตาทั้งรูป

ทั้งนาม สอนเรื่องภาวณาจิดก็เป็นอนัตตา สอนไม่ได้ห้ามไม่ฟัง 'ไม่ให้คิดนึกก็คิดนึก พอเราปล่อยวางเราไม่ยึดเอาเป็นของเราจิดที่คิดนึกส่งสายก็เลยหมดเรื่องไป ถ้าเราไปยึดก็กลายเป็นของเราขึ้นมา ถ้าไม่ยึดก็เลยเป็นอนัตตา เมื่อถึงอนัตตาเมื่อไรแล้วจะรู้สึกด้วยตนเองว่าอะไรเป็นอนัตตา อะไรเป็นอัตตา เห็นชัดด้วยตนเอง แต่อัตตาหรืออนัตตานั้นแหละเป็นเครื่องวัดเทียบกันอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีแต่อนัตตาถ่ายเดียวไม่มีอัตตาเสียแล้ว เราก็จะไม่มีเครื่องวัดเครื่องเทียบ เมื่อไม่มีเครื่องวัดเครื่องเทียบก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไร อัตตามีสุขขนาดไหน มีทุกข์ขนาดไหน

วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๒๐

สนทนาธรรม ที่วัดธรรมที่ปาราม เมืองมาลั้ง

๓. ผู้ถาม ที่ประเทศอินโดนีเซียชาวพุทธมีมาก แต่ทำไมศาสนาพุทธไม่เจริญครับ

ท่านอาจารย์มันไม่มีผู้นำ คือ พระ แต่น่าชมที่พุทธศาสนาทรงอยู่ได้ถึงขนาดนี้ อันนี้เนื่องมาจากวัตถุดิบโบราณเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คือว่าเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจให้ระลึกถึงพุทธศาสนา เมื่อเข้าไปเห็นแล้วก็อดที่จะระลึกถึงพุทธศาสนาไม่ได้ คนจึงนับถือพุทธศาสนาต่อมา แต่ไม่เข้าใจซาบซึ้งถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนา คืออะไรกันแน่

๓. ผู้ถาม เหตุใดพุทธศาสนาในอินโดนีเซียจึงไม่เจริญ จะเป็นเพราะพระสมัยก่อนท่านไม่รักษาพระวินัย หรือบวชแล้วสึกออกไปเสีย

ท่านอาจารย์ ที่เสื่อมไปแล้วในสมัยก่อน ๆ ก็เพราะทางรัฐบาลไม่สนับสนุนเหมือนประเทศไทย หรือประเทศพม่าสมัยก่อน พระก็ปกครองกันไปเองตามยถากรรม การบริหารมันต้องใช้ทุนใช้รอนให้อำนาจ อันนี้พระไม่มีอะไร ผู้หลักผู้ใหญ่ตายไปก็เสื่อมสูญไป ผู้น้อยก็ไม่สามารถรักษารธรรมวินัย เลอะเทอะเหลวไหลไปด้วยประการต่าง ๆ พอมาหลัง ๆ นี้พวกชาวต่างประเทศมาปกครองมาบริหารประเทศ เขาเหล่านั้นก็ไม่พอใจในศาสนาพุทธอยู่แล้ว เขาอยากให้เป็นฮินดูอิสลามอยู่แล้ว เมื่อต่างชาติมาปกครองเขามีอำนาจเขามาจึงทำตามชอบใจ เหตุนั้นประวัติศาสตร์จึงลบหมดเลย คนรุ่นหลังบวชเข้ามา มันเป็นสมัยที่เจริญในทางด้านวัตถุ แล้วคนที่มาบวชมันยากที่จะมีศรัทธาอยู่ได้นาน ๆ ไปน่ากลัวมันจะเป็นแบบอาตมาพูด จะเป็นการเผยแพร่อย่างลัทธิบาทหลวงนั้นและ ทำบุญทำทานก็แล้วกันไป มันไม่ตั้งใจตามหลักธรรมหลักวินัย ต่อ ๆ ไปมันอาจจะเป็นอย่างนั้น อาตมาคิดถึงตอนนี้แล้วสลดใจมาก แต่ยังคงคิดว่าออสเตรเลียมากอยู่ เพราะว่าอินโดนีเซียมีบวชมากขึ้น ๆ

๓. ผู้ถาม ผมสังเกตเห็นว่า พระที่มาเผยแผ่หลักธรรมะก็เที่ยวเผยแผ่ไปเรื่อย ๆ จนไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติในเรื่องส่วนตัวของตนเองครับ

ท่านอาจารย์ ไซ่ ที่เอาตมามาเดียนี่ก็อยากจะมาเตือนหมู่พรรคพวกนี้แหละ คือว่าใช้เวลาทำงานสั่งสอนมากกว่าเวลาที่จะมาสร้างตนเอง จุดนี้สำคัญ พุคกับท่านสมบัติ ท่านสมบัติก็คิดบ้างว่าไม่ได้ทำความเพียรส่วนตัว มาคิดถึงหน้าที่ของเราแล้วมันยังไม่พร้อมไม่เพียงพอ อย่างท่านสุธรรม โมนิสัยใจคอก็ตีแปลกเพื่อนอยู่ปฏิบัติได้ดี ถึงขนาดนั้นก็อ่อนใจเหมือนกันบางครั้งบางคราว นี่ละถ้าพวกนี้ไม่ทำงานก็หมดเท่านั้น เพราะมันเหลืออยู่เท่านั้น ไม่ใช่เผยแผ่แต่การปฏิบัติและการศึกษา ถ้าเผยแผ่ถ่ายเดียวมันศาสนาเสื่อมเร็วที่สุด ไปไม่ถึงไหนหรอก มันต้องมีการปฏิบัติด้วย คือตัวเราเองเป็นผู้ปฏิบัติเสียก่อน แล้วค่อยไปสอนคนอื่นให้ปฏิบัติตาม พอได้หลักปฏิบัติแล้วค่อยเผยแผ่ปริยัติที่หลัง หลักพุทธศาสนาเผยแผ่ต้องเป็นอย่างนั้น คิดดูพระพุทธเจ้าตรัสรู้ครั้งแรกไม่มีการปริยัติไม่มีการศึกษาอะไรเลย คือตั้งใจปฏิบัติเห็นสังขารของจริงแล้วค่อยเผยแผ่ธรรมะของจริง ขึ้นต่อมาหมู่สงฆ์สาวกมาก ๆ เข้าก็จำเป็นจะต้องบริหารหมู่คณะจึงมีการศึกษา คนมันไม่สมาธิกัน คนเราก็เหมือนกับลูกไม้ถูกปลาย รสชาติมันก็ค่อยจืดจางไป ลูกสุดท้ายของมันก็จนไม่มีรสชาติเสียเลย มันเป็นธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเบื้องต้นต้องมีการปฏิบัติเสียก่อน ถ้าออกมาเผยแผ่ปริยัติถ่ายเดียวจะไปไม่รอด เรื่องนี้ขอให้คิดมาก ๆ ด้วย

๓. ผู้ถาม การเป็นฆราวาสมันมีธุระการงานมาก ทำอย่างไรจึงจะสามารถแบ่งเวลาในการปฏิบัติ เพราะเดียนี่ผมทำงานอยู่ งานการมีมากเวลาปฏิบัติก็น้อย ถึงกระนั้นก็พยายามเจียดเวลาในการปฏิบัติ ดังนั้นทั้งปริยัติและปฏิบัติผมจะต้องแบ่งเวลาอย่างไรจึงจะดี

ท่านอาจารย์ มันต้องอย่างนี้ซิ เกิดเป็นคนมันต้องต่อสู้ ภาวนาก็ต้องสู้กับกิเลส อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ เราต่อสู้เพื่อเอาชนะ คนไม่ต่อสู้ก็คนตายแล้ว ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ชีวิตคือการต่อสู้เอาชนะให้ได้ เราชนะเรื่องเหล่านี้ได้แล้วจะอยู่เป็นสุข อาย่ยอมแพ้โลกอยู่เหนือโลก อย่าให้โลกขึ้นจี้คอเราได้

๒. ผู้ถาม ผมทำงานทั้งวันในบริษัท แต่เวลามาทำสมาธิภาวนาทำราวประมาณ ๑๐ นาที ๑๕ นาที ผมเห็นคุณค่าประโยชน์ในการทำสมาธิมาก เพราะเห็นอุปาทานมีมากเหลือเกินในการทำงานตลอดทั้งวัน แต่เวลามาทำความเพียรภาวนา มันเป็นช่วงระยะน้อยเหลือเกิน มันควรจะมียาวกว่านี้ และผมสนใจในการกำหนดลมหายใจแบบในสติปัฏฐาน

ท่านอาจารย์ นั่นแหละก็หัดอย่างนี้แหละ ถ้าหากเราภาวนามาก ๆ ปฏิบัติมาก ๆ เมื่อปล่อยอุปาทาน ไม่ได้มันก็ไม่มีความหมาย ถ้าหากเราปล่อยวางอุปาทานนั้นนึกเดี๋ยวก็จะเห็นคุณค่าประโยชน์ เพราะฉะนั้นเราต้องทำบ่อย ๆ อุปาทานมันมากกว่ามาก มันยึดมาไม่รู้ก็ภพก็ชาติมาแล้ว ชาตินี้ก็ยึด วันหนึ่ง ๆ เรายึดไม่ทราบก็มากน้อย เราปล่อยวางอุปาทานเห็นคุณค่าแล้วเราก็พยายามที่จะทำให้มันมากขึ้น อย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมงเราได้ทำสักห้านาทีก็ดีอีกโง่แล้วละ

๒. ผู้ถาม เวลาของพมน้อย แล้วเวลาหัดฝึกทำสมาธิครั้งแรกใจมันเหมือนกับลิ่งไปโน่นไปนี่ บางครั้งก่อนนอนแทนที่จะคิดนั้นคิดนี้ สู้มาสวดมนต์และปฏิบัติดีกว่า

ท่านอาจารย์ สวดมนต์ไหว้พระ อยู่กับ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เอาคุณงามความดีเป็นอารมณ์ ทำจิตให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียวเป็นสมาธิภาวนาได้เหมือนกัน จับจุดตรงนั้นได้ก็อยู่ด้วยความสงบสุข นั่นเป็นจุดประสงค์ของการภาวนาแท้

๑. ผู้ถาม ผมไม่ทราบถึงเรื่องเหล่านี้ ไม่ทราบว่าถูกหนทางหรือเปล่า ผมพยายามหนีไม่ให้เข้าถึง ความสงบ เพราะกลัวว่ามันจะไม่ถูกหนทาง

ท่านอาจารย์ ถูก เบื้องต้นถ้าเราทำความสงบแล้วมันซึม หรือมันเฉยเสีย จงพยายามอย่าให้ใจเข้าสู่ ความสงบได้ ถ้าใจยังไม่สงบหรือสงบแล้วปลอดโปร่งดีก็อย่าหนีจากความสงบนั้นเลย

๑. ผู้ถาม ผมมีปัญหาเวลาเข้าถึงความสงบแล้ว คล้าย ๆ กับเราชอบใจเรายินดีกับความสงบอันนั้น เราเลยไม่อยากจะทำสมาธิ คือไม่มีอะไรที่จะบังคับให้เราทำสมาธิอารมณ์เก่า เพราะว่าเรายินดีกับความสงบ ก็เลยซึมเซอไป หรือว่างไปครับ

ท่านอาจารย์ ให้พิจารณาเห็นคุณค่าแห่งความสงบนั้นว่า มันละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ อย่างนี้เพราะความสงบ เมื่อก่อนเราไม่เป็นอย่างนี้ เราเป็นอย่างนี้อยู่ยาวนาน ๆ เข้าก็จะพ้นทุกข์ ไปเอง แล้วก็เกิดปลื้มปีติว่าเรงใจ

๑. ผู้ถาม ผมขอโอกาสถามว่า ทุกคนภาวนาจะต้องมีเรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นหรือเปล่าคือว่าจะต้องเบื่อในการภาวนา หรือจะต้องว่างซึมเซอ เวลาหัดภาวนาจะต้องเป็นไปอย่างนั้นเสมอหรือเปล่า ครับ

ท่านอาจารย์ โดยมากมักเป็นไปในทำนองนั้น คือไม่มีอุบายที่จะพิจารณา คนเราส่วนมากเรียกว่า ทำงานมาเหนื่อยแสนเหนื่อยทุกอย่าง ทั้งกายและใจ คราวนี้พอมาได้ความสงบแล้วก็ชอบใจ มัน

เป็นอย่างนี้โดยมาก ชอบใจก็เลยว่างซิมนั่งหลับไปตรงนั้นแหละ ฉะนั้นจึงพิจารณาให้เกิดความรำ
เริงปิติขึ้น ณ ที่นั้นจึงจะไม่นั่งหลับ

วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๒๐

แสดงธรรมเทศนา ที่วัดธรรมทีปาราม เมืองมาดิ่ง

เป็นโชคดีของอาตมาที่ได้มาเยี่ยมพุทธบริษัทชาวอินโดนีเซีย ที่แรกมาเยี่ยมที่จาร์กาดา มาเห็น
ชาวพุทธอินโดนีเซียครั้งแรก เกิดความรู้สึกลืมปีติมาก ที่พากันกลมเกลียวเป็นปึกแผ่นแน่นหนา
แล้วก็ที่ยอร์คจาร์กาดา เห็นชาวพุทธที่นี่แล้วยังมีความพอใจอย่างยิ่งเพราะที่นี่ได้สร้างเป็นวัดถาวร
ขึ้น หวังว่าพุทธศาสนาฝ่ายหินยานจะตั้งมั่นถาวรต่อไปในอนาคตข้างหน้า ขอชาวพุทธทุกคนจง
พากันตั้งใจในการปฏิบัติศาสนาให้เคร่งครัด พระศาสนาจึงจะตั้งมั่นและเจริญเร็ว พุทธศาสนานั้น
เป็นของดี ถ้าหากได้ของดีมาแล้วแต่เราไม่ปฏิบัติตามของดีนั้นก็ไม่เป็นผลแก่เราเลย เหมือนกับลิง
ได้แก้วฉะนั้น ธรรมดาถึงนั้นชอบชุกชนใครให้อะไรมาก็เอาไปเล่นเสีย แก้วเป็นของดีมีค่ามาก พอ
ลิงได้มาก็เอาไปโยนเล่นเสีย ผลที่สุดก็แตกทิ้งเปล่า ซื่อขายก็ไม่เป็นจะเอามาประดับกายก็ไม่ได้
แก้วคือของดีในศาสนาพุทธมีหลายอย่าง ในที่นี้จะแสดงให้สักอย่างหนึ่ง คือ ศิล ศิลนี้เอามาประดับ
กายวาจา ใจ แล้ว กาย วาจา ใจ จะสะอาดผ่องใสงดงามอย่างไรเปลี่ยนไม่ได้ ของประดับ
ภายนอก ถ้ากาย วาจา ใจ ไม่สะอาดแล้วจะมีประโยชน์อะไร แดมจะให้เกิดโทษแก่ผู้นั้นเสียอีกด้วย
เช่นประดับเข้าแล้วจะต้องระวังคนลักขโมยปล้นจี้จิวหรือฆ่าเจ้าของเอาของเหล่านี้เป็นต้น ล้วน
แล้วแต่เกิดจากวัตถุภายนอกของเหล่านี้ทั้งนั้น

ส่วนศีลธรรมเขาไม่กระทำกันดอก ของไม่สะอาดเช่นนั้นมันมีแต่จะงัดกันทั้งนั้นเช่นเจตนา
งัดกันแต่เบื้องต้นแต่คิดจะฆ่าสัตว์ก็ไม่มี เห็นสัตว์หรือบุคคลก็เกิดความสงสารมีเมตตาเห็นชีวิต
เขาชีวิตเราเป็นของมีค่าเสมอกัน เห็นทรัพย์สินเงินทองของคนอื่นเป็นเหมือนของตนเอง ทรัพย์สิน
ทั้งหลายในโลกนี้เป็นของสาธารณะใครมีความเพียรพยายามหาห้อมได้ ได้มาแล้วก็ใช้ไปตาม
ปรารถนา หาได้เป็นของใครไม่ ถ้ายังมีความหวงแหนอยู่ตราบใด การลักขโมยถือ โกงก็ย่อมมีอยู่
ตรานั้น บุตรภรรยาสามีเมื่อยังมีโลกนี้อยู่ตราบใดก็ยังมีอยู่ตรานั้น แต่เขาเหล่านั้นจำเป็นต้องมี
สิทธิ์เสรีเฉพาะบุตรภรรยาสามีเขาผู้มีวัฒนธรรมอันดีงามยอมไม่ละเมิดสิทธิของเขาอย่างเด็ดขาด ผู้
เคารพสิทธิ์เสรีของผู้อื่นเป็นผู้เจริญแล้ว ไม่เหมือนสัตว์ที่ยังไม่เจริญ สัมพันธ์กันในที่สาธารณะ ไม่
มีหิริ โอตตปปะ ไม่เลือกว่าเป็นบุตรภรรยาสามีของใคร เกิดลูกมาไม่มีใครรับผิดชอบ เว้นแต่แม่รัก
ลูกตามสัญชาติญาณ ความซื่อสัตย์ก็เป็นวัฒนธรรมอันดีงามอีกข้อหนึ่ง ผู้เจริญแล้วยอมสละหาแต่

สิ่งที่เป็นประโยชน์พูดคำสำคัญคำจริง ไม่ไปปิดพูดเท็จไว้สาระประโยชน์ เมื่อจะพูดคำไม่จริงออกมา
ละอายแก่ใจตนเอง ทั้ง ๆ ที่คนอื่นไม่รู้เลย คนพูดเท็จยอมทำบาปได้ทุกประการ น้ำตองของมีนเมา
ทำผู้ดื่มแล้วให้ขาดสติ คนเรชาติ ๆ อยู่จะต้องฝึกสติให้มั่นคงจึงจะประกอบภาระนั้น ๆ ให้ลุล่วงไป
ได้ด้วยดี แต่เมื่อเพิ่มเครื่องมีนเมาเข้าแล้ว สติก็หายไปจึงรับทำภาระชุนั้น ๆ ไม่สำเร็จ การดื่มสุรา
เมรัยเป็นเหตุให้ทำชั่วได้ทุกอย่าง กรรมชั่ว ๆ เลว ๆ เป็นต้น ว่า ฆ่า ตี ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือมาแต่
ก่อนหรือครูอาจารย์ของตน เมื่อจะทำภัยของเหล่านั้นต้องดื่มสุราเสียก่อน ดื่มสุราเข้าไปแล้วทำได้
หมดแม้แต่มารดา บิดาบังเกิดเกล้าก็สามารถทำร้ายได้ นี่เพียงแต่พูดแค่ศีลห้าข้อเท่านั้น เป็น
เครื่องประดับกายวาจา ใจ ของผู้ใช้เป็น ย่อมเป็นของดิเลศแล้ว ถ้าหากเป็นศีลแปด ศีลสิบ แลศีล
สองร้อยยี่สิบเจ็ดเล่าจะเป็นเครื่องประดับให้งามดียิ่งกว่านี้ขนาดไหนขอให้พิจารณาเอาเอง

ศีลเป็นบ่อเกิดของการกุศลทั้งหลาย ผู้มีศีลแล้วจะทำบุญได้เมื่อ ถึงไม่ทำบุญ บุญในการรักษา
ศีลก็มีอยู่แล้ว บ้านเมืองใดประเทศใดจะเจริญรุ่งโรจน์ก็ต้องมีศีลเป็นฐานเสียก่อน ถ้าปวงชนมีศีล
สมบูรณ์ทั้งห้าข้อบ้านเมืองนั้นก็เจริญยิ่ง ถ้ามีเพียงข้อหนึ่ง ข้อสอง ข้อสาม ข้อสี่ ก็มีความเจริญโดย
ลำดับ ถ้าไม่มีศีลเสียเลยก็เป็นบ้านเมืองของสัตว์ คนก็เป็นแต่เพียงยืมร่างกายมนุษย์มาใช้เท่านั้น แต่
จิตใจเป็นของสัตว์ไปหมดความเจริญด้านวัตถุจะมีประโยชน์อะไรแก่เขาเหล่านั้น

วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๒๐ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา ที่วัดธรรมทีปาราม เมืองมาด้าง

เมื่อเกิดมาแล้วจำเป็นจะต้องมีที่พึ่งอาศัยจะอยู่เป็นสุข ถ้าไม่มีที่พึ่งแล้วจะได้รับความทุกข์มาก
ที่พึ่งนั้นถ้ามีแต่ทางกายไม่มีที่พึ่งทางใจด้วยก็หาความสุขได้ยาก มารดาบิดาคณาญาติและบ้านเรือน
เป็นที่พึ่งทางกาย เพราะกายเป็นวัตถุธาตุจะต้องพึ่งวัตถุธาตุด้วยกันจึงจะมีความสุข การงานหนักเบา
แบกหามต้องอาศัยญาติพี่น้องพ่อแม่ช่วยเหลือ แดดฝนดินฟ้าอากาศเย็นร้อนต้องอาศัยบ้านเรือน
ปกป้องกันบังจึงจะมีความสุข อันนี้เรียกว่าที่พึ่งภายนอกคือทางกาย

ส่วนที่พึ่งภายในคือใจนั้น จะพึ่งด้วยวัตถุนั้นไม่ได้เพราะใจเป็นนามธรรมก็ต้องพึ่งด้วย
นามธรรมถึงจะเป็นวัตถุนามธรรมก็พึ่งไม่ได้ ต้องกำหนดเอานามธรรม คือคุณงามความดีของ
รูปธรรมนั้นมาเป็นอารมณ์ เช่นพระพุทธเจ้าหมายถึงตัวพระองค์คือพระสิทธัตถะแต่เมื่อจะเอามา
เป็นที่พึ่งทางใจแล้ว ต้องหมายถึงคุณธรรมระลึกเอาพระคุณของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่ง แท้จริง

พระสัทธรรมนั้นคุณธรรมที่เป็นพุทธเกิดขึ้นแล้ว คุณธรรมนั่นเองเป็นพุทธ มิใช่พระสัทธรรมเป็นพุทธ ฉะนั้นเมื่อจะเอาพระคุณของพุทธมาเป็นที่พึ่งแล้ว จึงต้องระลึกถึงคุณธรรมอันทำให้เกิดเป็นพุทธนั้นมาเป็นอารมณ์ พระธรรมคือคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นนามธรรม สอนให้ละชั่วทำดี เราได้ฟังคำสอนอันนั้นแล้วปฏิบัติตามจนเป็นผลสำเร็จ ก็เป็นพระสงฆ์ขึ้นมา สาวกผู้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติชอบตรงต่อธรรม จึงถึงซึ่งธรรม พระธรรมย่อมเป็นใหญ่เหนือสิ่งทั้งปวงหมดรวมพระพุทธ พระสงฆ์เข้าถึงจุดเดียว คือพระธรรมเท่านั้น นี่คือการที่พึ่งทางใจของพุทธบริษัท พุทธบริษัทผู้ถือพระรัตนตรัย ควรให้มีที่พึ่งทั้งกายแลใจไว้แบบนี้จึงจะมีความสุขกายสุขใจ ถ้าหากหาที่พึ่งแต่กาย ใจไม่ทำที่พึ่งแล้ว เวลาตายไปก็จะว่างเปล่าหาที่พึ่งไม่ได้

เมื่อเรานับถือพระพุทธศาสนาเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จำเป็นต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าหาไม่แล้วก็จะไม่สำเร็จผลอันใดเลย คำสอนที่พระพุทธเจ้าสอนก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา วันนี้จะมีอธิบายถึงเรื่องสมาธิต่อจากศีลที่ได้อธิบายแล้วในวันวานนี้

สมาธิ หมายถึงการทำความสงบของใจให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว จะทำภาวนาด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งได้แล้วก็ได้ชื่อว่าภาวนาทั้งนั้น จิตเป็นของไม่มีตัวตนแต่เมื่ออบรมได้แล้วจะอยู่นิ่งเป็นสุข จิตนี้มักแส่ส่ายไปตามกระแสของอารมณ์ต่าง ๆ เป็นลูกคลื่นเหมือนกับน้ำในทะเล กระทบแรงบ้าง ไม่แรงบ้าง (คือทุกข์และสุข) ไม่อยู่นิ่งได้ ฉะนั้นผู้ประสงค์ความสุขจึงต้องฝึกอบรมใจให้สงบ เหมือนคลื่นไม่มีแล้วย่อมปราศจากเสียงดังฉะนั้น เมื่อจิตสงบแล้วก็มองเห็นตัวเอง (คือความสงบของใจ) นั่นแหละคือตัวเรา มองเห็นตัวเราแล้วจงรักษาตัวเรานั้นไว้ให้มั่นคง ด้วยการทำสติกำหนดใจให้แน่วแน่นอยู่เสมอทุกเมื่อ มันจะคิดดีคิดชั่วหายบละเอียดยกที่อยู่เสมอ ให้รักษาอยู่อย่างนี้จะนานแสนนานสักเท่าไรก็ตามใจ อย่าไปอยากรู้โน่นรู้นี้อะไรต่าง ๆ นานา มันเป็นตัณหาเดียวจิตจะเสื่อมใช้ไม่ได้

วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๒๐ เวลาสาย

สนทนาธรรม

๓. ผู้ถาม การบวชเป็นชีวิตที่จะปฏิบัติได้ยาก แต่สิ่งที่ผมต้องการคืออยากจะทราบว่า ผมเองเป็นอะไร ใจคืออะไร แล้วใจมีประโยชน์อะไรบ้างและมีสาระอะไร ผมเป็นทหารและฝึกฝนเพื่อจะฆ่าคน ผมไม่ชอบ จึงอยากจะทราบว่าสาระอันแท้จริงของชีวิตมันคืออะไร นี่เป็นปัญหาใหญ่ที่ผมอยากจะทราบ

ท่านอาจารย์ พูดตามข้อเท็จจริงแล้ว เราคือธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมกันเป็นก้อนขึ้นมาแล้วแตก
สลายดับไปเท่านั้น ไม่มีสาระอะไรเลย ใจเป็นผู้เข้ามาครองรูปอันนี้จึงทำให้เคลื่อนไหวได้ เมื่อก่อน
อันนี้แตกดับไปแล้วใจก็ไม่สามารถจะใช้ก้อนอันนี้ได้ กรรมคือสิ่งที่ใจใช้ให้ก้อนอันนี้กระทำทั้งดี
และชั่วนั้น เมื่อก่อนอันนี้แตกดับแล้วใจย่อมรับผลกรรมนั้นแต่ผู้เดียว ใจมีประโยชน์และสาระอย่าง
นี้ เป็นทหารฝึกฝนไว้เพื่อมาเข้าศึก ก็เพียงแค่นั้น เกิดมาก็เบียดเบียนกันไปกันมา หาวาเขาเบียดเบียน
เรา เขาก็หาวาเราเบียดเบียนเขาแล้วก็เข้าประหัดประหารกันล้มตายกันไปเป็นกอง ๆ ชีวิตของคนเรา
มันเป็นเสียอย่างนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้เบียดเบียนกัน ให้มีเมตตาปราณีสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่ง
กันและกันจึงจะมีความสุขอยู่ในโลกด้วยกันได้

วันที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๐ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

อบรมคณะที่ติดตาม ณ วัดพรหมวิหาร เมืองสิงห์ราช

เรามาอิน โคนิเซียเที่ยวเกาะบาหาลีได้เห็นสภาพของบ้านเมืองซึ่งภัยธรรมชาติแผ่นดินไหวทำ
เอาบ้านเมืองแล้วควาวินาสเสียหายไปเป็นอันมาก มีความรู้สึกเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็ไม่ทราบ
จะทำอะไรได้ เราเกิดมาพึ่งดินฟ้าอากาศเขาอยู่ เขาเป็นไปตามสภาพของเขา แต่เมื่อเราพึ่งเขาอยู่
เราก็ต้องไปตามเขา ที่อยู่ดี ๆ มาตั้งหลายปีมีความสุข เพิ่งมาเกิดแผ่นดินไหวทำให้เดือดร้อนเป็น
ทุกข์หนเดียวเท่านั้น ขอให้อดทนสู้ไปคิดถึงแผ่นดินนี้ให้มีความสุขแก่เรามาแล้วนานแสนนาน
บุญคุณนักหนา เพิ่งมาได้รับทุกข์ครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อเอาความทุกข์มาลบกับความสุขแล้ว สุขคงยัง
เหลือมากกว่า เราพออยู่ไปได้ เราคิดเสียอย่างนี้จึงไม่เป็นทุกข์ ถึงทุกข์อย่างไรของที่เราเสียไปแล้วก็
ไม่กลับคืนมาจะนั้นจงอย่าไปคิดถึงมันเลยจะดีกว่า เรามีชีวิตอยู่หาใหม่ยังพอได้

ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อการต่อสู้ ไหน ๆ เกิดมาเพื่อสู้แล้วจงสู้มันไปจนกว่าจะถึงที่สุด เราสู้สิ่งอื่นคน
อื่น ไม่สำคัญเท่าสู้ตัวเราเอง อายุคนะทั้ง ๖ ของเรามีอยู่ครบครัน เราไปไหนเอาไปด้วย เข้าศึกเกิดขึ้น
ได้ทุกเมื่อ เพราะ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกสูดกลิ่น ลิ้นถูกรส กายถูกสัมผัส ใจคิดนึกถึงสิ่งต่าง ๆ
แล้วก็เกิดความดีใจบ้าง เสียใจบ้างได้ทุกเมื่อ ยิ่งกว่าเข้าศึกภายนอกเสียอีก เพราะมันเกิดได้ทุกขณะ
ไม่ว่ากลางวันกลางคืน แม้แต่ยืน เดิน นอน มันก็เกิดได้ เด็กผู้ใหญ่เกิดได้ทั้งนั้น ไม่เลือก ตกลงตัว
ของเราเป็นภัยแก่เราเอง เกิดเป็นคนมีอวัยวะครบครัน แทนที่จะเป็นสุข อวัยวะนั้นแหละนำทุกข์มา
ให้ไม่มีที่สุด นรกหกขุมนี้แวดล้อมหุ้มห่อตัวของเราอยู่ หนีไปไหนก็ไม่พ้น หนีอยู่ตลอดทั้ง
กลางวันและกลางคืน นี้แหละมีของดี ๆ ใช้ไม่เป็นจึงเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักใช้ของเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ มีตาเห็นรูปดีแล้วถ้าไม่มีตาก็จะไม่เห็นรูป มีหูได้ยินเสียงก็ดีแล้ว ถ้าไม่มีหูก็จะไม่ได้ยินเสียง บางคนยังเอาหูเทียมมาใส่เพราะหูฟังไม่ได้ยิน มีจมูกได้ดมกลิ่นก็ดีแล้ว ถ้าไม่มีจมูกก็จะไม่รู้สึกลิ่นเหม็นกลิ่นหอม มีกายได้รู้จักสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแอแข็งก็ดีแล้ว ถ้าไม่มีกายก็จะไม่รู้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแอแข็ง มีใจไว้คิดนึกสิ่งต่าง ๆ ก็ดีแล้ว ถ้าไม่มีใจก็คือคนตายแล้วจะมีประโยชน์อะไร แต่มีของเหล่านั้นแล้วใช้ให้เป็นให้ถูกตามหน้าที่ของมัน ถ้าใช้ก้าวก่ายหน้าที่ของกันแลกันแล้ว มันยุ่ง ตกนรกทั้งเป็น และเห็นจำเป็นที่จะต้องใช้ประจำ เมื่อใช้แล้วจงเก็บไว้ให้ดี(คือใช้สักแต่จะใช้อย่าเอามาเป็นของตัวเอง) ใช้แบบนี้เรียกว่าใช้เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา เลยกลายเป็นสวรรค์ ๖ ชั้นขึ้นมาในตัวของเรา

เราจะต้องต่อสู้กับข้าศึกภายในอันเกิดจากอายตนะทั้ง หก โดยจับตัวผู้สั่งการ (คือใจ) ได้เสียก่อน ถ้าผู้สั่งการ ไม่เอาเรื่องแล้ว อายตนะทั้งหกก็ไปไม่รอด อายตนะทั้งหกก็สักแต่ทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ทำให้ใจนั้นมัวหมองเพราะรู้เท่าเสียแล้ว วิธีเอาชนะข้าศึกภายในด้วยใจเย็น ๆ

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาหลังแสดงธรรมเทศนาพร้อมอบรมธรรมนำก่อน

เราจะภาวนาอะไรก็ตามใจ เคยชำนาญเรื่องพิจารณาอานาปานสติ หรือพุทธ ไร่บางคนก็ประสมกัน พุทธ เข้า ไร่ ออก ก็ได้เหมือนกัน คือเราให้จับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งให้มั่น จิตใจให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว คือให้สติคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว บริกรรมของเรานั้นให้เป็นอารมณ์ จิตแนบเนียนอยู่ตรงนั้น แน่วแน่นอยู่ตรงนั้น จิตจะอยู่ตรงนั้นก็ให้รู้ จิตไม่อยู่ตรงนั้นก็ให้รู้ ให้ทำความรู้สึกตัวเฉพาะอยู่ในเรื่องนั้น ทำให้ใจมันคงทำความพอใจในเรื่องที่เราอบรมอยู่นั้น คือถือว่าเราอบรมทำภาวนาสมาธินี้มันเป็นเรื่องสำรวมใจการฝึกฝนใจเป็นวิธีการที่เป็นของพิศษยากคนที่จะได้ทำ และยากที่เราจะทำได้ เมื่อเราทำอยู่นี้มัน เรียกว่าเป็นของพิศษอยู่แล้ว จิตถึงแม้จะไม่รวมสนิทเบื้องต้นก็เพียงเรารู้เรื่องของจิตก็นับว่าเป็นของดีกว่าที่เราไม่รู้เสียเลย ไม่ได้อบรมฝึกฝนเสียเลย เมื่อจิตของเรารวมได้สงบได้ ขนาดไหนเพียงไร ก็ให้ยินดีพอใจในเรื่องที่เราอบรมนั้นฝึกฝนนั้น ให้ทำอยู่อย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา อย่าไปพะเยอพะยานอยากจะทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป แท้จริงก็คือความที่เราทำสม่ำเสมอ ไม่ทอดถอย อันนี้ละเป็นการทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นโดยลำดับ ถ้าหากว่าจะทำละเอียดสักเท่าใดก็ตามแต่ทำไม่มันคง คือว่าไม่สามารถที่จะปลอบใจบำรุงศรัทธาของเราให้มันคงในแนวปฏิบัติ สักประเดี๋ยวประด๋าวก็เสื่อมจากคุณธรรมอันนั้นเสีย ใช้ไม่ได้เหมือนกัน เหตุนี้มันมีอะไรก็ให้ยินดีในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ข้อสำคัญคือว่า ให้

สร้างศรัทธาปสาทะให้เกิดขึ้นในอารมณ์ที่ตนภาวนาอยู่นั้น ให้ข่มในสิ่งที่ควรข่ม ส่งเสริมศรัทธาให้
มั่นแก่กล้าในสิ่งที่ตนมีตนได้อยู่นั้นไม่ว่ามันจะมากหรือน้อยหายหรือละเอียดย นี้อุบายวิธีที่เราจะ
สร้างสมาธิภาวนาของเราให้สม่ำเสมอ ให้เข้าใจถึงเรื่องนี้ ส่วนที่มันจะเป็นไปหายหรือละเอียดย
เอาไว้ส่วนหนึ่งต่างหาก อย่าไปพะเยอพะยานคึ้นรนมันเลย

(นั่งภาวนาประมาณ ๓๐ นาที)

สิงคโปร์

วันที่ ๑๘ - ๒๒ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๐

วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

ดีใจมาก ขอบใจที่เดียว พวกเราประชุมพร้อมกันในวันนี้ มาคราวก่อนไม่มากอย่างนี้ มาวันนี้ รู้สึกว่าหนาแน่นมากคนด้วยกัน ทุกคนก็พากันสนใจถึงเรื่องศาสนาพุทธ ที่ได้ศึกษาแล้วได้ฟังมา แต่ก็ยังไม่ทันได้รับคำแนะนำอย่างแท้จริง มาวันนี้จะแนะนำทางศาสนาพุทธให้เข้าใจถึงวันถึงเรื่อง การจะปฏิบัติ การที่ถือพุทธศาสนาโดยส่วนมาก เรามีเพียงแต่คำว่าถือ ยังไม่ใช่เราลงมือปฏิบัติ ศาสนาที่แท้จริงพระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติ ถือไว้เฉยๆ ไม่ได้ผลคุ้มค่า เปรียบเหมือนของที่เรารับประทาน รสชาติดีก็จริง หากว่าเราไม่ได้รับประทาน ก็ไม่รู้จักรสชาติของอาหารนั้นๆ เราถือศาสนาโดยมากมักเพียงถือเฉย ๆ ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ จึงไม่รู้จักรสชาติของศาสนาที่แท้จริง ศาสนาพุทธสอนให้คนผู้ทำผิดละสิ่งที่ผิดนั้น ๆ ที่ทำถูกแล้วก็ส่งเสริมให้ทำถูกต้องไป คือให้ทำดีต่อไป คนเราบางคนเข้าใจว่า ทำผิดแล้วไม่มีหนทางที่จะแก้ไข ทำชั่วแล้วไม่มีหนทางที่จะกลับตัวได้ อันเป็นความเข้าใจผิด แท้ที่จริงคนเราถ้าหากรู้จักว่าสิ่งใดที่เป็นของสกปรกน่าเกลียด สิ่งนั้นเราก็รีบล้างรีบชำระให้สะอาดเสียก็จะดีขึ้น ได้ทันที คนที่ทำผิดคิดว่าเป็นของดีก็ไม่ผิดอะไรกลับแมลงวันที่เห็นของน่าสกปรกเป็นอาหารที่เอร็ดอร่อย ถ้าหากเข้าใจว่าของชั่วสกปรกเป็นของน่าเกลียด หรือเป็นสิ่งที่น่าสพึงกลัวแล้วจะงดเว้นเอง พระพุทธเจ้าท่านตรัสเทศนาไว้ว่า เหมือนกับไฟไหม้ผมที่ศีรษะของคนเรา เมื่อมันร้อนก็ต้องรีบดับ ความชั่วและความผิดที่คนทำไปแล้วเห็นโทษก็เช่นนั้นเหมือนกัน เหตุนี้พุทธศาสนาจึงสอนให้คนละในสิ่งที่ผิดนั้นเสีย สิ่งที่ถูกก็ส่งเสริมให้ทำดีต่อไป เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้วก็สรุปรวมเข้าใจง่าย ๆ ว่าพุทธศาสนาสอนที่ตัวของคนเรา ถ้าหากเรานำเอาคำสอนนั้นมาปฏิบัติก็เรียกว่าศาสนาพุทธมาอยู่ที่ตัวของคนเราทุก ๆ คน ถึงแม้จะไม่ได้บวช ไม่มีวัด เราไม่ได้เข้าวัดเข้าวา แต่หากเรานำเอาธรรมของพระพุทธเจ้าที่สอนให้ละชั่วทำดีนั้นมาไว้ที่ตัวของเราแล้ว ศาสนาก็มาตั้งหรือประดิษฐานอยู่ที่ตัวของเรานั้นเอง ศาสนาไม่ได้อยู่ในที่อื่น พุทธศาสนาสอนผิดจากศาสนาอื่น คือสอนแนะนำให้รู้จักผิด รู้จักดี รู้จักชั่ว แล้วชำระด้วยตนเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้ไปชำระสะสางให้ใครทั้งหมด ทุกคนเห็นผิดด้วยตนเอง เห็นชั่วด้วยตนเองแล้ว ละด้วยตนเอง ไฟไหม้ศรีษะตนเองจะไปให้พระพุทธเจ้ามาช่วยดับไม่ได้ เราต้องดับด้วยตนเอง จะไปคอยคนอื่นมาดับให้เราก็แย่ ต้องรีบดับด้วยตนเองซิ

ศาสนาพุทธสอนให้มีอิสระในตัวทุกคน ทุกคนเมื่อได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วจะต้อง คิดค้นเหตุผลด้วยตนเอง แล้วก็ประพฤติด้วยตนเอง เห็นโทษแล้วละสิ่งที่ไม่ดี เห็นคุณแล้วประกอบ สิ่งที่ดี คือสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลด้วยตนเอง ไม่ใช่ไปคอยให้คนอื่นหรือพระเจ้าช่วยเหลือตลอดเวลา ศาสนาพุทธสอนมีอิสระอย่างนี้ เพราะฉะนั้นทุก ๆ คนเมื่อมีอิสระในตัวของตนแล้ว จึงชอบในเรื่อง ศาสนาพุทธ ถ้าหากผู้ไม่มีอิสระในตัวจึงชอบศาสนาพระเจ้า

หลักของการปฏิบัติในทางพุทธศาสนา คือมีศีลห้าหรือศีลแปด กรรมบถสิบ หรือศีลสิบ ศีล สองร้อยยี่สิบเจ็ด ก็แล้วแต่ความสามารถของตน นี่เป็นหลักปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติได้เราจะเห็นว่า เรา ละชั่วได้ขนาดไหนมีข้อปฏิบัติศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบประการเป็นต้น นี่เป็นเครื่องวัดว่า ความชั่วเรา ละได้ เพราะศีลนั้นแสดงถึงเรื่องความชั่ว ถ้าหากเราไม่รักษาศีล เราไม่ปฏิบัติตามศีลก็หมายความว่า ความชั่วของเรายังมีอยู่ ถ้าเราปฏิบัติก็หมายความว่าเราละความชั่วเป็นข้อ ๆ ได้มากได้น้อยมีศีลเป็น เครื่องวัด นี้จะรักษาศีลได้ก็เพราะปัญญา ปัญญาที่ใช้ตั้งแต่เบื้องต้นตั้งแต่ทานมา ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว มีสมบัติมากหลายสักปานใดก็ไม่สามารถจะทำทานได้ ศีลก็เช่นเดียวกัน ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีล สองร้อยยี่สิบเจ็ดรักษาไม่ได้ทั้งนั้น ที่พูดถึงเรื่องศีล สมานิ ปัญญา เอาปัญญาไว้สุดท้ายนั้น ท่าน หมายถึง ปัญญาขั้นสูง ตอนที่ตัดกิเลสขั้นต่างหาก หรือละนิวรณ์บาปกรรมทั้งหลาย เป็นต้น

ท่านอาจารย์ตอบปัญหาธรรม

๓. ผู้ถาม การปฏิบัติศาสนาจำเป็นต้องเข้าวัดเข้าวาหรือไปหาพระ หรือทำที่บ้านเองก็ได้

ท่านอาจารย์ ไม่ต้องเข้าวัดมันเข้าของมันเอง วัดอยู่ที่ตัวของเรา ถ้าเราทำเป็นกิจวัตรเป็นนิจเรียกว่า เข้าวัด ถ้าเราเข้าวัดแต่ใจยังไม่ทันละชั่วก็เรียกว่ายังไม่ถึงวัดเหมือนกัน ระวังนะ คนที่ถือแบบนี้ว่า ฉันมีศีลฉันมีธรรมแล้วฉันถือศาสนาในตัวแล้วไม่ต้องเข้าวัดก็ได้ อย่างนี้มีถมไป มันเป็นคำอ้างเฉย ๆ เอาจริงเข้า เราไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีมากเหมือนกัน พวกหมู่นี้มักแอบแฝงหลอก คนอื่น

๒. ผู้ถาม หักภาวนาโดยสวคมนต์ไปพร้อม ๆ กัน แล้วยึดเอาคำสวคมนต์เป็นอารมณ์ในการภาวนา อยากจะทราบว่ามีวิธีอันนั้นถูกต้องหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ มันเป็นเพียงเบื้องต้น ถ้าหากเราสวดมนต์ใจมันแน่วอยู่ในอันเดียวเช่น เราสวดถึงคุณพระ ระลึกถึงคุณของพระเจ้าเป็นต้น เราสวดไป ๆ ใจมันแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็เป็นสมาธิเหมือนกัน แต่มันละเอียดไม่ได้ เป็นเบื้องต้น ยังไม่ได้จัดว่าหัดภาวนาจริง ๆ จัง ๆ ที่เรียกว่าหัดภาวนาจริง ๆ จัง ๆ ไม่ได้สวดอะไรมันวางหมด ไม่คิดนึกเรื่องอื่นให้มันเหลือแต่ใจอันเดียว สงบอยู่ที่ใจอันเดียว จึงจะเข้าภาวนาแท้

๑. ผู้ถาม เวลาหัดภาวนา บางทีมีวิญญานต่าง ๆ มาวนเวียนอยู่ใกล้ ๆ แต่ไม่เห็นด้วยตา มันเกิดจากความรู้สึก มันจะเป็นเรื่องที่ปรุงแต่งหรือเป็นเรื่องจริง

ท่านอาจารย์ มันเป็นเรื่องพิศดาร มันต้องพูดเฉพาะผู้ที่เขาเป็นมันจึงค่อยรู้เรื่องกัน พวกคนอื่นต่อไปมันไม่ค่อยรู้เรื่องกัน บางทีก็เป็นของจริงบางทีมันก็หลอกเราให้หลงเชื่อก็เป็นได้เพราะจิตเราไม่ได้มาตรฐานเชื่อของเราไม่ได้ ไม่เหมือนพระอรหันต์ผู้ละเอียดแล้ว ท่านเชื่อของท่านได้ ท่านอยากรู้ท่านก็รู้ ไม่อยากรู้ท่านอยู่เฉยเสีย

๓. ผู้ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยแนะวิธีในการหัดภาวนา

ท่านอาจารย์ วิธีภาวนาคือรวมใจ ใจคนเราตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรวมอยู่ในจุดเดียวสักที หัดภาวนาก็คือรวมใจให้อยู่ในจุดเดียว คนเราเกิดขึ้นมาวัน ๆ คิดนึกตลอดวันยังค่ำไม่มีพักผ่อนเลย เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพักใจบ้าง ภายกับใจมีลักษณะคล้ายกัน ภายถ้าเราทำงานตลอดเวลาไม่มีการพักผ่อนนอนก็เหน็ดเหนื่อย ใจของเราถ้าหากมีแต่คิดปรุงแต่งส่งสายตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน นานเข้าก็เรียกว่าโรคเส้นประสาทกลายเป็นบ้าไป หากไม่รู้จักสำรวมใจ พระพุทธเจ้าสอนให้เรา รู้จักสำรวมใจสงบอารมณ์ให้อยู่ในจุดเดียว ให้กำหนดลมหายใจเข้า ออก หรือมีอะไรนั้นก็ให้กำหนดเอาพุทโธไว้ที่ใจ เอาสติคุมให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวกันนั้น ใจคือผู้นึกว่าพุทโธ แล้วเอาสติตามกำหนด คือตามรักษาคูมอันนั้นไว้ไม่ให้หนีจากนั้น ถ้าหากมันหนีไปจากนั้นก็เอามารวมกันไว้ไม่ให้หนี นาน ๆ เข้ามันก็ค่อยซาค่อยอ่อนกำลังลงไป ในที่สุดมันก็จะมารวมอยู่ในจุดเดียว เปรียบเหมือนกับสัตว์ที่เราจับมาจากป่า เอามาที่แรกมันก็พยายามดิ้นรนเสียดนหุดเรียวแรง อีกหน่อยมันก็ค่อยอยู่ ใจของเราก็เช่นเดียวกัน

๓. ผู้ถาม ในการหัดภาวนาจะต้องหัดในท่าไหนและกาลเวลาใดจึงจะเหมาะ

ท่านอาจารย์ เวลาไหนก็ได้ ทำไหนก็ได้หมด เบื้องต้นเราหัดนั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่ดีกว่าทำอื่น ๆ เมื่อเราหัดให้ชำนาญแล้วจะอยู่ในอริยาบถใดก็ได้ กาลเวลาไหนก็ได้ทั้งนั้น ขอแต่ให้จิตเราสงบอยู่ในจุดเดียวก็เป็นอันใช้ได้

๓. ผู้ถาม แล้วเราจะสามารถทำได้นานสักเท่าใด

ท่านอาจารย์ มันก็แล้วแต่ใจของเราจะสงบได้นานสักเท่าใด ถ้าใจของเรามันสงบดีมันก็อยู่ได้นาน ถ้าใจไม่สงบมันก็อยู่ไม่ได้

๓. ผู้ถาม แต่บางทีมันก็หลับไป

ท่านอาจารย์ หลับก็ดีกว่าที่มันฟุ้ง

๓. ผู้ถาม ใจมันจะมีขึ้นเป็นชั้น ๆ หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ไม่ได้ขึ้นไปไหนหรืออยู่ที่ใจของเรา ใจมันสงบเท่าใดนั่นแหละเรียกว่าชั้น มันไม่ได้ขึ้นไปชั้นสูง มันรวมได้ก็เรียกว่าชั้นสูง มันอยู่ด้วยความสงบ ยิ่งสงบมันก็ยิ่งใสสะอาดขึ้นไปก็เหมือนกับที่เราขัดเก้าอี้นั่นแหละ ยิ่งขัดเท่าใดก็ยิ่งใสสะอาดยิ่งขึ้นไปเท่านั้น

๓. ผู้ถาม ผมมีธุระการงานมาก ดังนั้นในการหัดภาวนาควรที่จะหาเวลาภาวนาไม่ให้ขัดกับการงานใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ นั่นแหละดีที่สุด จัดให้เข้าระเบียบกับกาลเวลาที่เรากำลังทำงาน อย่าให้มันพลาดได้อันนี้เป็นของสำคัญที่สุด เราหัดอย่างนี้ได้วันหนึ่ง ๆ เรากำหนดเวลาจะนั่งภาวนาไหว้พระสวดมนต์ทำสมาธิได้เวลาใด คือให้มันได้จังหวะอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราคิดถึงเรื่องงานประจำวันของเรา จะเห็นว่าวันหนึ่ง ๆ เวลาที่เราไม่ได้ทำภาวนาอย่างนี้มันมากมาย ทำภาวนาแม้มันนึกเดียว เรามาสร้างความคิดนี้มันนึกเดียว ความชั่วที่เราไม่ได้ปล่อยวาง ไม่ได้สำรวมมันมากต่อมากันก็เทียบกันแล้วมันขาดทุนเยอะเยอะ น่าเสียดายเวลาที่ขาดทุนไปวันหนึ่ง ๆ

๓. ผู้ถาม อยากทราบว่าในจักรวาลนี้พระเจ้ามีไหม

ท่านอาจารย์ พระเจ้านั้นไม่ทราบว่ายู่ตรงไหนกัน ผู้แต่งคัมภีร์ก็บอกว่าพระเป็นเจ้ามี แต่แล้วผู้แต่งคัมภีร์คนอื่น ๆ ก็ไม่เคยเห็นพระเป็นเจ้า ไม่ทราบว่าจักรวาลนี้หรือจักรวาลอื่นมีพระเจ้าหรือไม่

๓. ผู้ถาม ในตำราคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาท่านก็ยังพูดถึง เทวดา อินทร์ พรหม ภูตผีปีศาจ

ท่านอาจารย์ มันเป็นเรื่องของผู้รู้กับผู้รู้พูดกันจึงค่อยรู้เรื่อง ถึงในสมัยนี้ใครจะเห็นมีเทวดา อินทร์ พรหม ก็เห็นเฉพาะตนเท่านั้น จะพูดให้คนอื่นฟังเขาก็ไม่เห็นด้วย จึงเรียกว่าไม่มีเหตุผล พระพุทธเจ้าสอนให้เชื่อมีเหตุผลทำตามได้ ในคัมภีร์ท่านเล่ามานานแล้วไม่ทราบว่าท่านได้กล่าวไว้มีจุดประสงค์อะไรเพื่อคนภายหลังเราก็ไม่ทราบได้

๓. ผู้ถาม ในประวัติพระพุทธเจ้า ตอนที่พระองค์ตรัสรู้มารมาหลอกหลายวิธี มารเหล่านี้ไม่ใช่พวกผีคู่หรือ หรือไม่ได้หมายความถึงเรื่องเหล่านี้ แต่หมายถึงเรื่องจิต (คือกิเลส)

ท่านอาจารย์ เรื่องพุทธศาสนามันเป็นเรื่องพิศดาร ถ้าจะพูดถึงเรื่องมารแล้ว พูดทั้งภายนอกด้วย พูดทั้งภายในด้วย พูดทางภายในได้แก่กิเลส ภายนอกคือเรื่องบุคคลาธิษฐาน เป็นเรื่องเทียบเคียงกัน ถ้าหากว่าเราจะเอาตำรานั้นมาพูดกันมันยืดยาว มันต้องเรียนหลายด้านหลายทางอธิบายเป็นธรรมะด้วยเป็นบุคคลด้วย ในธรรมะพระองค์สอนให้น้อมเข้ามาในตนเป็นส่วนมาก เพราะเป็นเครื่องชำระกิเลสของตน ส่วนเรื่องภายนอกเป็นแต่เพียงอุปกรณ์ของจิตและอุบายเท่านั้น

๓. ผู้ถาม คนที่ตายตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาวเป็นเพราะเรื่องของการกรรมหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์ ไม่ว่าจะคนหนุ่มคนสาวแลคนแก่ ตายแต่ยังหนุ่มหรือแก่แล้วจึงตายก็ตาม มีกรรมด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ทราบว่ากรรมอะไร ทำไว้อย่างไรแต่ในอดีต เป็นแต่รู้ว่ากรรมเพราะผลคือความทุกข์

๓. ผู้ถาม ขอลาปัญหาเรื่องการแพทย์ ผมทำงานให้รัฐบาล รัฐบาลส่งไปทำงานในที่มิใช่ป่า มาเลเซียมาก และต้องฆ่ายุง เพราะยุงเป็นสัตว์ที่แพร่เชื้อมาเลเซีย การฆ่ายุงผิดจากหลักของพุทธศาสนา ในอาชีพที่เป็นหมอแล้วรัฐบาลสั่งให้ไปฆ่ายุง ผมจะทำอย่างไรเพราะต้องประกอบอาชีพ และนี่เป็นคำสั่งของรัฐบาลให้ทำ

ท่านอาจารย์ เราถือว่ารัฐบาลสั่งฆ่า เราอย่าถือว่าเรามาที่หมดเรื่อง ถ้าเรามาด้วยเจตนาหรือเพื่ออาชีพ ก็ไม่พ้นจากศีลข้อ ปาณาติบาต

๓. ผู้ถาม ควรที่จะย้ายไปอยู่แผนกอื่นดีไหมครับ

ท่านอาจารย์ แต่เวลานี้เขายังไม่ย้ายนี่จะว่าอย่างไร เราไปสั่งเขาย้ายเราก็เป็นรัฐบาลละซี

๓. ผู้ถาม ผมพยายามไม่ฆ่าสัตว์ครับ มด แมลงสาบไม่เคยฆ่าสัตว์เดียว แต่เดี๋ยวนี้แมลงสาบกับมด มันอยู่เต็มบ้านครับ

ท่านอาจารย์ พยายามหาหนทางไล่มันไป มากกรุงเทพ ฯ ครั้งหลังนี้มีผู้ใหญ่ถามด้วยคำถามแบบนี้ ทหารนั้นจำเป็นต้องบริหารรักษาประเทศชาติ ถ้าหากว่าข้าศึกมาบุกเราก็จำเป็นต้องรบ รบจำเป็น จะต้องมีการฆ่ากัน แล้วจะผิดศีลหรือไม่ เราก็อธิบายว่า ผิดศีลนั้นผิดแน่ เพราะเหตุผิดที่ฆ่าสัตว์ด้วย เจตนา แต่ว่าในหลักธรรมมีอีกข้อหนึ่งที่ว่า ให้อภัยแก่ศัตรูผู้ก่อกวนที่ รู้จักบุญคุณของประเทศชาติ จึง ต้องป้องกันประเทศชาติ เพราะฉะนั้นเราถือว่าเราต้องป้องกันเขาไม่ให้มารุกรานประเทศชาติของ เรา ฉะนั้นป้องกันมันไม่ไปรุกรานใคร ฉะนั้นเคารพรักษาประเทศชาติของฉัน ใครอย่ามารุกราน มากี่ต้องได้ เรื่อง

๓. ผู้ถาม ในศาสนาคริสต์ถือว่าพระเยซูเป็นลูกของพระเจ้า ในศาสนาพุทธถือว่าพระพุทธเจ้าเป็นอะไร

ท่านอาจารย์ พระพุทธเจ้าก็เป็นลูกของพระเจ้าสุทโธทนะ กับพระนางสิริมหามายานั่นละซี ไม่ได้ เป็นลูกของพระเป็นเจ้าองค์ใด

๓. ผู้ถาม ในศาสนาคริสต์ได้พูดถึงพระเจ้าผู้สร้างโลกขึ้นมา แต่ในศาสนาพุทธทำไมไม่เห็นพูดถึง เรื่องนี้ เป็นเพราะเหตุใด

ท่านอาจารย์ เมื่อพูดถึงพระเจ้าสร้างโลกแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ได้พูดถึงเรื่องสร้างโลก แต่เมื่อ เทียบพุทธศักราชกับคริสตศักราชแล้ว โลกกันลิบลับ คือพุทธศักราชได้ ๒๕๒๐ ปี ส่วนคริสต ศักราชได้เพียง ๑๙๗๗ ปีเท่านั้น โลกกัน ๕๔๓ ปี ศาสนาคริสต์บอกว่าพระเจ้าสร้างโลก ทาง วิทยาศาสตร์เขาบอกว่าโลกกลม ศาสนาคริสต์เจ้าโลกไม่ยอมเชื่อ ผลที่สุดก็ลงเอยกับ นักวิทยาศาสตร์เขา พระพุทธเจ้าบอกว่าโลกนี้กลมตั้งแต่ก่อนวิทยาศาสตร์ไม่ทันเจริญ แต่ถึงขนาด นั้นพระองค์ก็ไม่สอนเรื่องโลกเพราะไม่เป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์ สอนที่ กาย วาจา ใจ อันเป็น บ่อเกิดของกิเลส ชำระที่ กาย วาจา ใจนี้ เพื่อให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

๓. ผู้ถาม เคยฟังคำสอนของพระเจ้า ถ้าเรายังไม่เข้าถึงนิพพานเราจะต้องวนเวียน เกิด - ตาย เกิด - ตาย อยากจะทราบว่าการเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริง

ท่านอาจารย์ เราสังเกตสิ่งที่มีมันเป็นวัตถุให้ปรากฏแล้วก็แล้วกัน ตัวของเรานั้นมันได้สิ่งอะไรมา บำรุงคือว่าได้จากอาหารเป็นผัก เป็นข้าว เป็นปลา เอามามารุงหล่อเลี้ยงให้มันอยู่ได้ เวลามันหมดอายุไปมันก็แตกสลายไปเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ผู้ที่มาเกิดมันก็เอาอันนั้นมาเกิดอีก เอามาใช้อีก ใช้แล้วก็ถ่ายอีก พูด่าง ๆ อย่างนี้ก็แล้วกัน เรากินอาหารถ่ายเทลงไป ไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นผัก เป็นไม้ คนไปเอามากินอีก กินแล้วมันก็ถ่ายไปอีก นี่แหละมันวนอยู่อย่างนี้ นี่เราพูดถึงเรื่องวัตถุ พูดถึงเรื่องใจเราแต่ละคน วันนี้ใจดีคือชอบ รักเพื่อนฝูงลูกเมีย หรือลูกผัว นี่วันนี้รัก วันหลังมาไม่ชอบเกลียด โกรธ วันหลังก็เกิดรักอีก ก็คนแก่นั่นแหละ เกลียดคนเก่าที่เคยรัก ทำไมมันจึงวนเวียนอยู่อย่างนี้ ไม่เบื่อกันที นี่ให้สังเกตเอาไว้ว่ามันเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริง เพราะใจเป็นผู้เกิดเป็นผู้ตาย ส่วนกายเป็นแต่วัตถุธาตุให้จิตอาศัยอยู่เท่านั้น ถ้าจิตไม่มีแล้ววัตถุธาตุก็ไม่สามารถปรุงแต่งเป็นตัวคนขึ้นมาได้

๒. ผู้ถาม เราเกิดมาเป็นคนเราจะเจริญธรรมได้ง่ายกว่าเกิดเป็นอย่างอื่นใช่หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ มันก็อย่างนั้นล่ะซี เราเจริญธรรมะคือพิจารณาในตัวของเรานี้ เห็นความทุกข์หรือเกิดแก่ เจ็บ ตาย สังขารร่างกายเป็นของไม่เที่ยง หรือแม้เราจะพิจารณาเห็นอสุภะปฏิบัติในตัวของเราน จิตใจมันขำนิขำนานู ความรู้อันนั้นมันขำนานูคล่องตัวอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าเรายังไม่ทันถึงที่สุดคือยังไม่ทันถึงพระนิพพาน ตายแล้วเกิดใหม่มันก็ลืมหมด เมื่อไปเกิดแล้วมีคนใดคนหนึ่งมาอธิบายให้ฟัง ซึ่งธรรมะนั้นตรงกับธรรมะที่เราเคยพิจารณาแต่เมื่อก่อน เราจะพิจารณาได้เร็วขึ้น ได้ปัญญาเร็วขึ้นกว่าที่เราไม่ได้พิจารณามาแต่ก่อน อานิสงส์ของการภาวนามันคืออย่างนี้

๓. ผู้ถาม ถ้าหากว่าเราทำอกุศลกรรมไว้มาก ดังนั้นจึงพยายามสร้างกุศลกรรมให้เกิดขึ้นมาก ๆ เพื่อลบล้างกับอกุศลกรรมที่เราได้ทำแล้ว จะเป็นไปได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ มันไม่เหมือนกับที่เขาเรียนบัญชี เรื่องบุญเรื่องกุศลมันไม่มีตน ไม่มีตัวมันปรากฏที่ใจ ประทับอยู่ที่ใจ กรรมทางดีและชั่วถ้าหากเราทำไว้แล้ว มันแยกบัญชีกัน บันทึกลงละบัญชี แล้วแต่ใครต้องการจะอ่านบัญชีไหนก่อน บัญชีดีก่อนหรือบัญชีชั่วก่อน ท่านอุปมาเปรียบเทียบเรื่องข้อนี้ ดังนี้ กรรม คือความดีและความชั่วที่เราทำไว้ เปรียบเหมือนกับสุนัขสองตัวไล่เนื้อ ถ้าตัวไหนผีทำมันตีมันทันก่อน ตัวผีทำไม่ตีมันจะไปทันทีหลัง เหตุนี้มันไม่มีการลบล้างกันได้ ถึงแม้ท่านได้บรรลु

ถึงอรหันต์แล้ว จิตใจของพ้นจากทุกข์ได้ก็จริง แต่ว่าวิบากของเก่าท่านยังเหลืออยู่ กรรมมันต้องตามทันอยู่ ส่วนใจนั้นตามไม่ทัน เหมือนกับบัญชีเราจดเอง เช่น เราไปฆ่าคนสักคนหนึ่งไว้ การที่เราไปฆ่าคนเราก็เห็นว่ามันเป็นของไม่ดีด้วยความโทสะ มานะ ด้วยความโกรธกริ้ว จิตใจจะต้องจารึกความชั่วนั้นไว้ในใจ คนอื่นไม่เห็นด้วยแต่ตัวเห็นด้วยตนเอง อันนั้นกรรมชั่ว คราวนี้เราไปสร้างโบสถ์สร้างวิหารหรือทำบุญไว้ใหญ่โตสักแห่งหนึ่ง เราได้บุญมากเพราะความพอใจอิมใจของเรา มากน้อยเท่าใดคนอื่นก็จดให้ไม่ได้ เราต้องจดไว้ด้วยตนเอง ในขณะที่เราทำไว้นั้น สร้างบุญกุศลอันนั้นเราอาจจะลืมความชั่วอันนั้นก็ได้อีก แต่เวลาที่ความดีใจ อิมใจในความดีนั้นมันหายไป ความชั่วอาจขึ้นมาอีกก็ได้ เหตุนี้จึงว่ามันคู่เคียงกันอยู่มันสามารถที่จะให้ผลได้ในเวลาใดเวลาหนึ่ง นี้พูดถึงเมื่อยังไม่ทันถึงพระอรหันต์ กำลังสร้างบุญสร้างบาปอยู่ เรียกว่ามีบัญชีจดจำเรื่องบุญเรื่องบาปอยู่เดี๋ยวนี้ ถ้าหากว่าท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ท่านไม่มีบัญชี ลบหมดเลย ไม่มีทั้งสองบัญชี คือบัญชีบุญและบาปนึกถึงเลย

๑. ผู้ถาม การทำภาวนานี้จะต้องให้เข้าถึงขั้นของอุปจารสมาธิ และความสำคัญอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ คือเราใช้อุบายอะไรก็ตามเมื่อจับหลักได้แล้ว มันจะถึงอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิ มันจะต้องจับหลักอันเดียวเสียก่อน เราจะไปเพิ่งให้มันถึงอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิไม่ได้ จะต้องจับหลักเบื้องต้น คือเราจะกำหนดอะไรให้มันลงอันเดียว แน่วเต็มทีในหลักอันเดียวเสียก่อน ถ้าไม่เต็มทีมันก็จะไปเป็นเพียงอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธินี้มันจะเป็นปากทางของอัปนาสมาธิ และของความพุ่งชานก็ได้ ถ้าสติมันคงก็จะแน่วแน่เข้าถึงอัปนาสมาธิไปเลย ถ้าสติไม่มันคงก็จะพุ่งชานไปใหญ่ เสียจากอุปจารสมาธิก็ได้

๑. ผู้ถาม ขณะที่มาสนทนารวมกับท่านอาจารย์ ขอเปรียบเหมือนกับภาวนาที่ริเริ่มเบื้องต้น จิตก็แน่วแน่สมควร เมื่อได้มาสนทนารวมแล้วจิตใจยิ่งปลอดโปร่งมากจนพูดไม่ถูก การสนทนารวมผมเห็นว่าสำคัญที่สุดใช่ไหม

ท่านอาจารย์ มันเป็นไปได้บางคน ผู้ที่สนใจในทางธรรมมันก็เป็นอย่างนั้น จิตใจมันแน่วแน่อยู่ในธรรมเสมอ เมื่อปรารถนาจะไปสนทนารวมกับอาจารย์ละ จิตมันเกิดปลื้มปิติขึ้นมามาก พอได้สนทนารวมเข้าจริง ๆ ความปิตินั้นก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณขึ้นไม่ทราบว่าจะพูดอย่างไรถูก ท่านว่า *ชมรม สากจุลา เอตมฺมํ คลมุตฺตมํ การสนทนารวมเป็นอุดมมงคลอย่างยิ่ง* คือทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส

ไปได้ อย่างน้อยก็เป็นหนทางนำจิตหลุดพ้นได้ แต่ตรงกันข้ามผู้ที่ไม่สนใจกลับง่วงเซอเลยนอนหลับเลย

๑. ผู้ถาม จิตใจคนเราอาจจะแบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคืออารมณ์ที่คิดรัก คิดเกลียด คิดชอบ ส่วนอีกอารมณ์หนึ่งสามารถที่จะคิดถึงเหตุผลรู้ดีรู้ชั่ว และบางที่ทั้งสองฝ่ายอาจขัดแย้งกัน บางที่มันก็จะอาจจะตามกันไป แต่ถ้าหากตามอารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่ดี พุทธศาสนาท่านสอนเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้ อย่างไร ควรที่จะปล่อยตามอารมณ์ดีหรือว่าควรที่จะรักษาอารมณ์ที่มีเหตุมีผลดีกว่า

ท่านอาจารย์ หลักพุทธศาสนาสอนถึงเรื่องใจนั้นมันมีอันเดียว ใจไม่มีมากอย่างดอกที่มันมากคือมันผสม เหมือนกับน้ำที่ผสมด้วยสีต่าง ๆ สีดำใส่เข้าไปก็เรียกว่าน้ำดำ สีแดงใส่เข้าไปก็เรียกว่าน้ำแดง ทั้งดำทั้งแดงผสมกันเข้าก็กลายเป็นสีร่ำ ๆ ไป ผสมสียิ่งมากเท่าใดสีก็ยิ่งร่ำไปหลายสีเท่านั้น อารมณ์ที่เราไม่อยากให้มันไปตามสิ่งไม่ดีนั้นคือตัวปัญญามันเกิดขึ้นมา ส่วนอารมณ์นั้นเป็นเรื่องของใจ แท้ที่จริงปัญญาก็คือใจ อารมณ์ก็คือใจ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงสอนให้เราอบรมใจรักษาใจให้มันเหลืออยู่อันเดียว ไม่ให้มีสองสาม เพราะใจเป็นของที่เร็วที่สุด ยากที่จะจับได้ ถ้ามันมีอาการหลาย ๆ อย่างมันยาก หากผู้มาอบรมใจให้สงบเป็นหนึ่งลงไปได้แล้วจะเห็นว่ามิไม่มาก ใจอันเดียวแท้ ๆ เหตุนั้นจะต้องอบรมจึงจะรู้เรื่องพวกนี้ จะอุปมาอย่างนี้ก็ได้ คือให้มันเป็นหนึ่งอย่างเรานับหนึ่งเสียก่อน ต่อมา สอง สาม สี่ ห้า หก แท้ที่จริงหนึ่งทั้งนั้น ถ้าหากเราจะให้เป็นหนึ่งแล้ว เอาตัวหกให้เป็นหนึ่งก็ได้ แล้วแต่เราจะนับตัวไหนก่อนให้เป็นหนึ่ง นับหนึ่งถึงหกครั้งก็เรียกว่าหกเท่านั้นเอง ถ้าหากเราอยากจะให้ใจเป็นหนึ่งเรามากล้นลมหายใจดู พอกล้นใจไม่หายใจสักพักหนึ่ง ไม่มีความคิดความนึก ไม่ส่งไปนั้นนี่ จะยังเหลืออันเดียว คือรู้สึกว่ามีแต่ผู้รู้ เพราะมันยุ่งมันวุ่นวายคุมจิตไม่อยู่ ฉะนั้นจงคุมจิตให้อยู่อันเดียวแล้วก็สบายเลย

๒. ผู้ถาม เรื่องของอารมณ์ที่มันแบ่งออกเป็นสองส่วนนั้น ส่วนหนึ่งมันเป็นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ถ้ามีญาติตาย มันก็อดที่จะมีความเสียดเสียวใจไม่ได้ ส่วนอีกอารมณ์มันมีเหตุผล ทั้งสองอย่างนี้มันทำไมจึงแตกต่างกัน

ท่านอาจารย์ เป็นธรรมดาจิตของปุถุชนเมื่อกระทบอารมณ์เข้าแล้วจะต้องเปลี่ยนแปลงไป เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อันเป็นกลาง ๆ นั้นเกือบจะไม่มีเสียเลย เมื่อเห็นญาติหรือคนที่รักใคร่ตายก็อดที่จะมีความโศรกไม่ได้ นั่นเพราะความเข้าไปยึดว่าเป็นญาติของเราหรือคนสนิทของเรา เวลาใดเราใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุผลว่า เกิดมาแล้วจะต้องตายด้วยกันทั้งนั้น เว้นเสียแต่ตายช้าตายเร็ว เหตุนี้การที่เราหัดภาวนาให้มีปัญญาค้นคว้าหาเหตุผลให้เห็นตามความเป็นจริง จึงเป็นของมีคุณค่า ไม่ให้

เราเป็นทุกข์เศร้าโศกในเมื่อเห็นญาติของเราตายหรือได้รับทุกข์

๑. ผู้ถาม เมื่อใจเข้าถึงความสงบแล้ว ตามธรรมดาใจมันจะต้องไปยึดอย่างนั้นนานที่สุดตามสภาพของใจ ใจหรือไม่

ท่านอาจารย์ นั่นแหละ มันเป็นกลาง ๆ มันอยู่คนเดียวมันนั่นแหละ ใจมันต้องมีเครื่องยึด มันสงบ มันก็ต้องยึดสงบ มันรักมันก็ไปยึดรัก มันเกลียดมัน โกรธมันก็ไปยึดเกลียด โกรธ คราวนี้มันสงบ มันก็ไปยึดความสงบ มันสงบมันทรงตัวของมันอยู่เรียกว่ายึด

๑. ผู้ถาม ถ้าใจมันสงบแล้วสภาพอันนั้นมันมีประโยชน์อะไร

ท่านอาจารย์ ตรงนั้นมันสุขไหม

๑. ผู้ถาม สุขมากเพราะกายกับใจมันเบา

ท่านอาจารย์ นั่นแหละมันมีประโยชน์อย่างนี้ แล้วเวลาเราคิดวุ่นวายเราไปเทียบกันดูซิ เช่น ไปคิดเกลียดโกรธมาก ๆ อันไหนมันจะดีกว่ากัน

๓. ผู้ถาม ผมมีเพื่อนเป็นชาวคริสต์ เขาบอกว่า คนเราเกิดมาแค่หนึ่งเดียว ตายไปแล้วอาจจะขึ้นสวรรค์หรือตกนรก ดังนั้นต้องพยายามทำดีให้มาก ๆ ส่วนพุทธศาสนาสอนถึงเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด มันต่างกับคริสต์ศาสนา ดังนั้นคนอาจจะประมาทคิดว่าตายแล้วเกิดใหม่ได้อีก จึงไม่พยายามขวนขวายสร้างความดีไว้ หากเขาถามเรื่องนี้เราจะตอบเขาอย่างไร

ท่านอาจารย์ เขาไม่รู้จักความเกิด ไปตกนรกแล้วขึ้นสวรรค์นั่นแหละคือความเกิดใหม่ของเขา พุทธศาสนาว่า ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายเป็นทุกข์ ไปเกิดสวรรค์ก็เป็นทุกข์ คริสต์สอนว่าไปเกิดสวรรค์เป็นสุขนิรันดรพอแล้ว พุทธศาสนาสอนว่า ยังมีเกิดอยู่ตราบไต่ยังไม่พ้นจากทุกข์อยู่ตราบนั่น ฉะนั้นจึงสอนให้ละสุขละทุกข์เสีย จึงจะไม่มีทุกข์ต่อไป

(วันนี้หมดเวลาไม่ได้นั่งภาวนา)

วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๒๐ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

การศึกษาพุทธศาสนาให้เข้าใจถึงเนื้อแท้ของพุทธศาสนา ถ้าหาไม่ก็จะปฏิบัติผิด ๆ ถูก ๆ เพราะพุทธศาสนาสอนมีเหตุผลไม่เหมือนศาสนาอื่น ซึ่งโดยมากเขาสอนตามความเห็นของตนอันหาเหตุมิได้ เช่น สอนว่าฆ่าสัตว์ที่มันทรมาณทนทุกข์ให้ไปเกิดสวรรค์ แต่ตนเองทั้งที่อยากจะไปสวรรค์กับเขาอยู่แต่ไม่ยอมให้คนอื่นมาฆ่าเพราะกลัวตาย เป็นต้น ศาสนาพุทธท้านรู้เหตุของความเกิดว่า เป็นทุกข์ ท่านจึงสอนให้ถอนความเข้าไปถ้อยมั่นในขั้นนั้นเสียจึงจะได้รับความสุข ท่านไม่สอนว่ามันทุกข์ทรมาณฆ่าเสียให้มันไปเกิดสวรรค์ และผู้มันจะไปเกิดในสวรรค์ได้เพราะการฆ่าได้อย่างไร ถ้าผู้มันไม่ได้ประกอบคุณงามความดีไว้ ศาสนาพุทธสอนว่า คนเราจะไปเกิดในสุคติเลทุคติได้ก็เพราะกรรม คือการกระทำของตน ทำให้คนอื่น (ก็ฆ่า) แล้วจะได้ไปสวรรค์ก็หาไม่

พุทธศาสนาสอนกระทำ คือ กรรม ถ้าทำกรรมดีมากก็ได้รับความสุขมาก กรรมชั่วมากก็ได้รับความทุกข์มาก สุขทุกข์ในที่นี้มีคละกันไป สุขมากกว่าทุกข์ก็เรียกว่าสุขเสีย ถ้าทุกข์มากกว่าสุขก็เรียกว่าทุกข์เสีย ทรายไผ่ยังไม่ละสุขและทุกข์ให้สิ้นเชิงก็ยังเป็นอยู่อย่างนี้อยู่รำไป ท่านสอนให้ทำใจให้สงบอันเป็นเหตุให้ละความกังวลเกี่ยวข้องหมด แล้วใจจะได้สงบนิ่งอยู่คนเดียว ใจสงบแล้วสิ่งอื่น ๆ มันสงบไปเอง พุทธศาสนาสอนให้เราเข้าถึงใจอย่างเดียวกับคนทั้งหลายเข้าใจเหมือนกัน แต่คนทั้งหลายทำไม่ถูกหนทางจึงได้แต่พูดแต่ทำไม่ถูก เช่นเขาพูดกันว่า กลุ้มใจ ทุกข์หัวใจ เจ็บใจ มันแสบเข้าถึงหัวใจ ดังนี้ เป็นต้น แต่ไม่ทราบว่ใจที่แท้จริงนั้นคืออะไร ถ้าทราบใจที่แท้จริงแล้วเมื่อทุกข์ใจ กลุ้มใจ เจ็บใจ ก็เอาใจนั้นออกจากเรื่องนั้นเสีย มันก็หมดเรื่อง เพราะคนเราไม่สามารถจะทำความสงบของใจได้จึงไม่รู้จักใจที่แท้จริง เห็นแต่ผู้นึกคิดนึกก็เข้าใจเองว่านั่นแหละคือใจ จึงปล่อยตามอาการของใจ อาการของใจมันต้องการอะไรก็ตามมันทุกอย่าง มันได้นี้แล้วก็อยากได้โน้นอีกต่อไป หาที่สิ้นสุดไม่ได้ แล้วมันก็จะไม่มองดูข้างหลังว่า ได้อะไรมาบ้างแล้ว มีแต่ต้องการรำไป

พุทธศาสนาถึงแม้จะสอนว่า ความสงบของใจเป็นความสุขที่แท้จริงก็จริงแต่ความสุขที่ว่านี้ต้องใช้ ให้ถูกพอดีพองามถูกต้องตามกาลเทศะ ให้สมควรแก่ฐานะของตนจึงจะเป็นสุข มิใช่ว่าถึงความสงบสุขแล้วจะทอดทิ้งของภายนอกทั้งหมดก็หามิได้ ปากท้องยังมีอยู่ยังเป็นฆราวาสผู้มีครอบครัวอยู่จะต้องเลี้ยงดูรักษาตามสมควรแก่อัธภาพของตน ถ้าทิ้งทั้งหมดเลยก็เดือดร้อนคนอยู่ภายหลัง แม้บางทีก็อาจเดือดร้อนถึงตัวเองด้วย เคยมีมาแล้วเหมือนกันคนในสมัยนี้เอง เมื่อจะบวชก็เอาอย่างพระสิทธัตถะ ออกหนีแต่เข้าเลขที่เดียว ลูกเมียสมบัติไม่ห้วงสละหมด แต่เราก็ไม่เชื่อใจบวชเป็นชีปะขาวให้อยู่มาไม่กี่วัน คราวนี้จิตกลับเลยไม่เป็นพระสิทธัตถะราชกุมารเสียแล้ว จะไปลาทีละอายเลยขโมยหนีไปเลย ใจของเราก็จริงแต่ไม่ควรเชื่อทั้งหมด ฝึกฝนอบรมไปให้ใจมันแก่กล้าถูกกระทบกระเทือนต่ออารมณ์จนไม่หวั่นไหวเชื่อมั่นในตัวเราได้แล้ว จะอยู่ที่ใดจะไปก็ได้นั้น

แลจิงควรเชื่อใจของตนเอง

พุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้าถ้าจะอุปมา ก็เหมือนกับเครื่องปรุงแกงมีเนื้อ ปลา ผัก หัวหอม พริก เกลือ น้ำปลา ครบบริบูรณ์ไว้ให้ผู้ประสงค์จะทำรับประทาน แล้วก็สอนว่าอาหารคาวชนิดนั้นจะต้องใส่สิ่งนั้น ๆ จึงจะอร่อย ถ้ามีผู้ประสงค์จะรับประทานก็ทำตาม ถ้าหากไม่ทำตามคำบอกเล่าก็จะไม่ได้รับประทานอาหารที่อร่อยสมปรารถนา แล้วอย่าไปโทษว่าผู้สอนไม่ดีบอกวิธีทำอาหารไม่อร่อยนะ เราเป็นพุทธมามกะเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าผู้ได้ชื่อว่าเป็นพระ โคตมบรมครู มีสมญาว่า ปัญญาธิกะ คือเลิศปัญญา เมื่อได้ฟังธรรมคำสอนของพระองค์แล้วจึงนำไปปฏิบัติให้เป็นมัจฉิมายาพอดีพองามจึงจะงามแก่ตนเองและคนอื่น ทั้งไม่เดือดร้อนแก่ตนแลคนอื่นด้วย เดี่ยวไปโทษพุทธศาสนาหาว่าสอนให้คนเห็นแก่ตัว บาปตาย

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

สำรวจใจให้สงบอยู่ในที่เดียว เรียกว่าภาวนา ใจนั้นเรายังไม่ทันรู้จักว่าคืออะไร ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งบัดนี้ยังจับตัวใจไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่พูดถึงเรื่องใจอยู่ทุกอย่าง ใจดี ใจร้าย ทุกข์ใจ กลุ้มใจ แต่ก็ยังไม่รู้จักตัวใจ ใจเป็นของไม่มีตัวแต่รู้สึกนึกคิดได้ เพราะฉะนั้นความรู้สึกนึกคิดจับตัวนั้นเสียก่อน อากาโรของใจคือความรู้สึกนึกคิด เอามาไว้ในที่เดียว ระลึกอยู่ในที่เดียว คิดอยู่ในที่เดียว คือนึกคิดอยู่ที่พุทโธ ตั้งใจให้นึกอยู่ในพุทโธ สติคุมให้นึกแน่วอยู่ในพุทโธ ไม่ให้ส่งไปที่อื่น ถึงมันจะส่งไปไหนก็ดึงมันมาให้อยู่ จนกระทั่งเราทำอยู่นั้นนาน ๆ หนักเข้ามันจะหายหมดความคิดทั้งหลายที่นึกส่งไปที่อื่น แม้แต่พุทโธก็จะหยุดไม่นึก แต่จะสงบอยู่คนเดียวของมันต่างหาก นี่วิธีทำภาวนาสมาธิมีแค่นี้

(นั่งภาวนาประมาณ ๓๐ นาที)

ตอบปัญหาธรรม

๓. ผู้ถาม ที่ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังเกี่ยวกับเครื่องแกงมีหลายรสผสมกัน ซึ่งเปรียบเทียบกับหลักการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา ผมมีความเข้าใจว่าท่านอาจารย์คงหมายถึงมรรคแปด มัชฌิมายานุปาทา ส่วน สติ สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประกอบของเครื่องแกง นอกจากนั้นจะมีอะไรอีกหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ พุทธสรุปรวบรวมก็พอเข้าใจได้อย่างนั้น เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ได้แก่มรรคแปด เครื่องแกงในที่นี้หมายความว่า การปฏิบัติ บางคนปฏิบัติเคร่งครัดจนไม่สามารถจะทำอะไรได้เลยนี้ มันเกินไป บางทีทำสมาธิจนนิ่งแน่ว ไม่ลืมหุ้ลมตาไม่มองใครทั้งหมด อันนี้ถ้าเป็นแกงเกลือมันเค็มเกินไป บางคนพิจารณาอะไรให้เห็นเป็นอนิจจังทุกข์ขังหมด เติลิดเปิดเปิงจนจิตไม่รวม อันนี้ถ้าเป็นของหวานก็เรียกว่าหวานเกินไป เปรี้ยวเกินไป ไม่มองหน้ามองหลัง ไม่พอดีพองาม ถ้าหากพอดีพองามวางตัวเป็นกลางได้แล้ว จะทำให้ละเอียดก็ได้ ทำให้หายาก็ได้ เมื่อเราอยู่ในสังคมเราก็ต้องทำตัวเหมือนสังคม แต่เราต้องรักษาตัวของเราให้ดี อย่าให้เหลวไหลกับสังคม

๒. ผู้ถาม เท่าที่ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังว่าหลักสำคัญคือปัญญา จะต้องนำปัญญามาใช้ แต่ว่าปัญญาเป็นสิ่งที่หายาก มันไม่มีตัวไม่มีตนไม่ทราบว่าจะหาได้ที่ไหน ปัญญาอยู่กับใจของเรา ตัวของเราเป็นผู้ตัดสินใจของเรามิใช่หรือ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ควร สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้ไม่ควร มันขึ้นอยู่กับใจ ถ้าหากว่าใจของเราไม่ทันอบรมในทางพุทธศาสนา ปัญญาจะเกิดได้อย่างไรจึงตัดสินใจว่ามันถูกพอดีพอควร

ท่านอาจารย์ ปัญญาเป็นของไม่มีตัวมีตน แต่เราหาปัญญาได้ที่ใจ ถ้าเรารับรองว่าใจของเรามี ถ้าเราจะตัดสินใจว่าสิ่งนี้ดีสิ่งนี้ให้แน่แล้ว จำเป็นจะต้องอบรมใจให้สงบจากความวุ่นวายเสียก่อน เพราะความวุ่นวายเป็นเหตุให้ใจเศร้าหมองจึงมองเห็นความดีไม่ได้ เมื่อใจสงบจากความวุ่นวายแล้วนั้น แล จึงจะตัดสินใจได้แม่นยำว่าสิ่งใดดีควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ

๒. ผู้ถาม ถ้าเรามีความทะเยอทะยานมันก็จะทำให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าหากเราทำจิตเฉย ๆ ไม่คิดนึกเราก็จะไม่มีความเจริญก้าวหน้า ทำอย่างไรจึงจะทำให้มันได้พอดีพอควร

ท่านอาจารย์ ดีมากที่เห็นความทะเยอทะยานเป็นทุกข์ ความสงบไม่ทะเยอทะยานเป็นความสุข เมื่อความทะเยอทะยานเกิดขึ้นเป็นทุกข์ เราก็จะทำความสงบเสีย เมื่อชีวิตอันนั้นยังเป็นอยู่ก็จำเป็นที่จะต้องแสวงหาสิ่งภายนอกมาบำรุง หามาแล้วมันก็บำรุงมันก็หมดไปแล้วก็หามาใหม่ อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ควรสิ้นสุดกันสักทีไหม แล้วความเจริญก้าวหน้าในทางวัตถุภายนอกก็ดี หรือความเจริญก้าวหน้าทางร่างกายก็ดี มันมีที่ไหน ยิ่งกินก็ยิ่งแก่ ยิ่งบำรุงก็ยิ่งใกล้ความตายมาทุกวัน เรากินบำรุงไว้เพื่อความตายเท่านั้น ความเจริญหาไม่

๒. ผู้ถาม ขอลองถึงเรื่องอวดตาครับ ที่ท่านอาจารย์ว่าเราเป็นผู้สำรวจรักษาจิตไม่ใช่จิตมาบังคับร่างกายไม่ใช่ของเรา แต่ว่าใจเป็นของเราหรือว่าจิตเป็นของเรา ถ้าหากว่าเราเป็นผู้บังคับจิต จิตก็ไม่ใช่ของเรา แล้วอะไรเป็นของเรา เราเป็นอะไร ในเมื่อจิตไม่ใช่ของเรา

ท่านอาจารย์ ที่สำรวจจิตได้นั้นแล คือควบคุมจิตรักษาจิตไม่ให้ใช้เรา เมื่อรักษาจิตได้มันก็รวมเข้ามาเป็นใจ (คือความเป็นกลาง) ใจก็มีใช้ของเรา เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องใช้ทั้งจิตแลใจ อายตนะแตกดับแล้ว ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านย่อมปล่อยวางทั้งจิตแลใจ

๒. ผู้ถาม ที่ท่านอาจารย์ว่าเราไปยึดในสิ่งที่ว่าไม่ใช่ของเรา ถ้าหากว่าไปยึดมันก็ต้องมีสองฝ่าย สิ่งที่เป็นไปยึดและผู้ที่เป็นไปยึด ถ้าหากผู้ที่เป็นไปยึดและสิ่งที่ไปยึดครั้งแรกคืออะไร

ท่านอาจารย์ ต้องสามฝ่ายมีใช้สองฝ่าย คือผู้ที่เป็นไปยึดครั้งแรกนั้น คือ จิต สิ่งที่เราไปยึดนั้นคืออารมณ์ ผู้ที่รู้จักว่าเราไปยึดนั้นคือ ปัญญา

๒. ผู้ถาม แล้วใจยึดอารมณ์ครั้งแรกเมื่อไหร่

ท่านอาจารย์ เมื่อประสบครั้งแรก เกิดขณะใดก็ขณะนั้น เกิดขึ้นเวลาใดก็เวลานั้นละ ไม่มีเวลา

๒. ผู้ถาม อยากจะทราบครั้งแรกเลยที่ใจเข้ามายึดปฏิบัติสนธิ

ท่านอาจารย์ ไม่ต้องครั้งแรกหรอก ครั้งนี้เดี๋ยวนี้ ให้เห็นเดี๋ยวนี้ ยึดเดี๋ยวนี้ก็เกิดเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องพูดถึงเรื่องภพเรื่องชาติ เห็นตรงนี้เสียก่อน เกิดขึ้นตรงนี้แหละ ปรากฏเดี๋ยวนี้และยึดตรงนี้ อันที่เบื้องต้นที่มันจะยึดไม่ต้องพูดกัน อันนั้นไม่มีใครไปตามไปเห็นมันหรอก

๒. ผู้ถาม ขอรบกวนเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ปัญญาที่แท้จริงคือปัญญาที่เข้าใจถึงภาวะธรรม คืออะไรครับ เป็นปัญญาที่สามารถจะคิดค้นเหตุผลในทางต่าง ๆ หรือเปล่าและถ้าหากว่าเป็นอย่างนั้น คนทั่วไปคงจะไม่สามารถเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาได้

ท่านอาจารย์ ปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรม คือพิจารณาเห็นความเกิดดับของสิ่งสารพัดทั้งปวงเป็นลักแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป หาสาระอะไรไม่ได้ ชัดแจ้งจนจิตปล่อยวางเอง คนทั่วไปก็สามารถจะเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาได้ ด้วยการหัดคิดค้นให้เห็นอย่างนั้น ท่านที่เห็นเช่นนั้นแล้วก็ต้องหัดอย่างนี้เอง จนจิตแน่วแน่เป็นเอกัคคตารมณ์ก็ถึงได้เหมือนกัน

๑. ผู้ถาม ผมหัดภาวนาจนเข้าถึงความสงบได้ ใจสบาย และใจแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว พิจารณากาย อากาโร ๓๒ สีห้านาทีก็พิจารณาหมดแล้ว เพราะเคยเห็นผม ขน ฯลฯ มาแล้วเมื่อคิดว่า

พิจารณาจบแล้ว เเลยมถามตัวเองคืออะไร หนูนั่นคืออะไร ถามไปเรื่อยๆ เกิดความรู้สึกแปลกขึ้นมา เหมือนกับอยู่ในอีกสภาพหนึ่ง ไม่ได้อยู่ในโลก หลังจากความรู้สึกนั้นหายไปแล้วรู้สึกเหนื่อยเลยเลิก ทำความเพียรต่อไป อยากทราบว่าประสบการณ์ที่ได้รับนี้มีประโยชน์อะไรบ้าง

ท่านอาจารย์ มันก็ดีละซี นั่นแหละคุณค่ามหาศาล เมื่อเราพิจารณาจิตมันเข้าถึงความสงบเบื้องต้น นั่น เรียกว่ามันสร้างพลังของใจให้มันมีพลังขึ้น จนเข้าถึงสภาพอีกอันหนึ่ง พอเมื่อมันออกมา จากนั่นแล้ว ก็พิจารณามันจึงค่อยชัด ถ้าไม่มีพลังของใจ ความสงบไม่เข้าถึงที่แล้ว พิจารณามันก็ไม่ชัด ชัดเบื้องต้นนั้นเคยเห็นตามสัญญาบ้าง และด้วยอำนาจของใจที่มันมีพลังก็ชัดขึ้น แต่ชัดที่สอง ผมคืออะไร ตรงนี้ซี มันใช้ปัญญาละเอียดเข้าไปอีก ผมคืออะไรทำไมจึงเรียกว่าผม ในขณะที่เรา พิจารณานั้นละ คล้าย ๆ กับว่าเป็นอีกคนหนึ่ง ไปอยู่สถานที่อีกแห่งหนึ่ง มันหมายความว่าภูมิของใจ ไม่ใช่ภูมิธรรมดาเสียแล้ว ภูมิของใจมันสูงกว่าภูมิธรรมดา มันจึงคล้าย ๆ กับอีกโลกหนึ่ง เราตั้งใจ พิจารณาด้วยสมาธิมีใจตั้งใจพิจารณาธรรมดา ๆ เมื่อจิตถอนออกมามันจึงเหนื่อย ถ้ามันพิจารณา ด้วยตนเองแล้วจะไม่เหนื่อย

๑.ผู้ถาม นั่งภาวนาตอนเช้าประมาณหนึ่งชั่วโมง พอจะลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตาและแปรงฟันก็รู้ตัว ดี ๆ ว่าแปรงฟัน รู้ตัวดี ๆ ว่ากำลังล้างหน้าล้างตา เมื่อไปทำงานก็มีความรู้สึกเหมือนเห็นตนเองกำลัง นั่งลงทำงาน จนกระทั่งถึงตอนเที่ยงความรู้สึกอันนี้ค่อยหมดไป

ท่านอาจารย์ อันนั้นแหละคือตัวสติ ถ้าเราฝึกฝนอบรมสติดีแล้ว มันมีสติ สติกับใจมันเป็นอัน เดียวกัน มันเห็นอาการเป็นอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง ตอนนั้นสติไม่ต้องรักษาไม่ต้องคุมสติ สติหากคุมใจ เอง คือสติมาดูเราเห็นเรา นี่เรียกว่าหัดสติสมบูรณ์บริบูรณ์

๑.ผู้ถาม เมื่อมองดูคนในขณะที่นั้นก็เหมือนกับนักแสดงละคร ส่วนเราเป็นผู้ดูละคร น่าขบขันมาก

ท่านอาจารย์ เราก็เล่นละคร เขาก็เล่นละคร ส่วนผู้ดูมีอีกอันหนึ่งต่างหาก นั่นแหละ กายกับใจเมื่อไป เข้าตรงนั้นแล้วรู้ได้ดี ๆ ทีเดียวว่า กายกับใจไม่ใช่อันเดียวกัน มันคนละคนกัน มันแยกกันออกได้ ฝึกใจไปเห็นกายเลยเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงหมด เมื่อกายมันแยกออกจากตัวของเราได้แล้ว ใจไป รวมเข้ากับสติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไปเห็นอาการของกายทั้งปวงหมดมันก็แสดงปฏิกิริยาเหมือน แสดงละคร คราวนี้ไปดูคนอื่นมันก็คล้ายๆกัน เราไปดูคนอื่นมันยิ่งชัดขึ้น มันน่าขบขันหัวเราะมาก

วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๒๐ เวลาค่ำ

แสดงธรรมเทศนา

คนชาวสิงคโปร์ไม่มีวัดทางพุทธศาสนาอบรมศีลธรรม เราเข้าใจว่าคงจะไม่เข้าถึงเรื่องหลักศาสนาที่แท้จริง เวลามาทั้งเข้าแล้วจึงทราบความจริงว่า คนสิงคโปร์พากันสนใจทางธรรมและซาบซึ้งถึงรสชาติของพุทธศาสนาอยู่เป็นส่วนใหญ่ แท้จริงหลักคำสอนของพุทธศาสนา ถ้าตั้งใจปฏิบัติทางใจแล้วถึงจะไม่ได้ศึกษาก็จะเข้าใจเอง อย่างน้อยก็พอเป็นหนทางดำเนินชีวิต เพราะหลักศาสนาแท้สอนให้เราเข้าถึงใจ และศาสนาก็เกิดขึ้นที่ใจ ของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ สรรพกิเลสบาปกรรมทั้งปวงที่ไม่ดี หรือบุญกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้นที่ใจ กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็นำมาซึ่งความสุข บุญกุศลทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้นแล้วนำมาซึ่งความสุข พระพุทธเจ้าทรงเห็นชัดอย่างนี้จึงสละความชั่วคือบาปทั้งปวงได้เด็ดขาด บำเพ็ญแต่ความดีคือบุญกุศลให้สมบูรณ์ ก็เอาใจของพระองค์นั้นแหละ ไปละและบำเพ็ญจึงได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า แล้วเอาความรู้ที่ออกมาเผยแพร่ว่า สาธุชนได้ความรู้ ได้เห็นเข้าใจแล้วตั้งใจปฏิบัติตามอย่างเชื่อมั่น เห็นจริงตามพระองค์สอนจึงได้ชื่อว่า พุทธบริษัท ด้วยประการฉะนี้

พระธรรมที่พระองค์รู้ตามเป็นจริงนั้น คือ รู้สภาวะของสิ่งนั้นตามเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร เช่น รู้ว่าคนเราเกิดมาจะชาติใดภาษาใดหรือสัตว์จำพวกใดตาม จะผิดแปลกแตกต่างกันแต่คำพูดภาษาเท่านั้น แต่เนื้อแท้ธรรมชาติก็คือเกิดจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก่อเป็นตัวเล็ก ๆ แล้วก็ค่อยเติบโตขึ้นมาโดยลำดับ มีรูปร่างลักษณะผิดแปลกต่าง ๆ กันแล้วก็ดับสลายจากรูปนั้นเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามเดิมของมัน เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาล ความเกิดขึ้นก็เป็นธรรม เมื่อมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้นมาอยู่ได้มันก็แก้อยู่อย่างนั้น ความแก่ก็เป็นธรรม เมื่อมีเหตุปัจจัยหล่อเลี้ยงให้มันแก้อยู่อย่างนั้น ความตายก็เป็นธรรม เมื่อหมดปัจจัยอันจะหล่อเลี้ยงให้มันอยู่ไม่ได้แล้ว จำเป็นมันจะต้องตายอย่างนั้น ใครจะห้ามไม่ได้เด็ดขาด

ธรรมคือสิ่งที่เป็นอย่างนี้ใครจะดัดแปลงไม่ได้ มันหากดัดแปลงของมันเองต่างหากหาได้มีพระองค์ใดองค์หนึ่งมาดัดแปลงให้ไม่ พุทธศาสนาสอนให้เห็นของจริงตามเป็นจริงอย่างนี้ จึงจะละถอยความเข้าไปยึดถือว่าเป็นตนเป็นตัวเป็นเราเป็นเขา ไม่เหมือนศาสนาพระเจ้าสร้างโลก สร้างโลกสร้างสัตว์แล้วเข้าไปยึดถือ สัตว์หรือคนในโลกไม่นับถือเคารพกราบไหว้ก็แข่งให้เป็นบาป ถ้าเคารพนับถือก็ช่วยให้พรอยู่เย็นเป็นสุข ตายแล้วไปเกิดชั้นสวรรค์ อย่างนี้ไม่พ้นจากทุกข์ไปได้เลย

ตอบปัญหาธรรมหลังจากแสดงธรรมเทศนา

ท่านอาจารย์ วันนี้เป็นวันสุดท้าย อาจนานจึงจะได้พบกันอีก หากใครมีข้อข้องใจอะไรก็ถามเสียเมื่อมีโอกาส

๓.ผู้ถาม หลักของคนจีนที่สอนสมัยโบราณ มีธาตุอยู่ ๕ ธาตุคือ ธาตุไม้ น้ำ ดิน ไฟ โลหะ ธาตุลมไม่มี แล้วอยากทราบว่าถ้าเปรียบกับธาตุสี่ มันเข้ากันได้อย่างไร เมื่อมีธาตุโลหะกับธาตุไม้

ท่านอาจารย์ ของแข็งทั้งหมดไม่ว่าโลหะหรือไม้เรียกว่าธาตุดินทั้งนั้น ของที่แข็งที่หิบบุกและที่จับได้เรียกว่าธาตุดินทั้งหมด อากาศที่อบอุณอยู่ในน้ำในดินอยู่ในตัวคนเรา เรียกว่าธาตุไฟทั้งนั้น ธาตุลมคือสิ่งที่ปั่นป่วนพัดอยู่ภายใน แม้แต่ต้นไม้ก็มีธาตุลม

๓.ผู้ถาม ที่ท่านอาจารย์อธิบายเรื่องธาตุสี่ คนหนุ่ม ๆ สมัยนี้ที่เขาเรียนวิทยาศาสตร์ เขาไม่เชื่อใครจะสอนถึงเรื่องธาตุสี่ เพราะเขามีหลักวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว แล้วนักดาราศาสตร์เขาบัญญัติทฤษฎีของเขาว่าถึงเรื่องปริมาณ ธาตุประกอบด้วยปริมาณส่วนละเอียดที่สุด แล้วปริมาณต่าง ๆ มันเกิดจากปริมาณใหม่ สมัยก่อนมีดาวที่ใหญ่ที่สุด ธาตุทั้งหลายในจักรวาลของเรามันเกิดมาจากดาวดวงนี้เป็นดาวก้อนใหญ่ก้อนเดียว มันระเบิดออก เมื่อระเบิดออกก็แตกสลายไปเป็นจักรวาล จึงมีดาวต่างๆ มีโลกต่างๆ พวกที่เขารู้หลักวิทยาศาสตร์ถ้าใครจะพูดถึงเรื่องธาตุสี่เขาจะไม่เชื่อ เขาจะว่าโลกมาจากก้อนธาตุก้อนหนึ่งที่มีมันระเบิดออกมาเป็นดาวต่างๆ เป็นโลกต่างๆ

ท่านอาจารย์ นักวิทยาศาสตร์ที่เขาบัญญัติสูตรต่างๆ ขึ้นมานั้น ไม่ถึงร้อยปีมานี้เอง พระพุทธเจ้าไม่มีเครื่องพิสูจน์แต่รู้ได้ด้วยจิตเป็นสมาธิซึ่งปรากฏขึ้นมาให้เห็นชัด ว่าในโลกนี้ทั้งหมดเกิดขึ้นจากธาตุ แม้แต่ความรู้อันนั้นก็เรียกว่ามนวิญญานธาตุ นักวิทยาศาสตร์เพียงแต่อนุมานคตินึกเอา เขาบัญญัติว่า ธาตุประกอบด้วยปริมาณส่วนละเอียดที่สุด แล้วปริมาณต่างๆ มันก็เกิดจากปริมาณใหญ่ ฯลฯ ปริมาณนั้นเขาก็เรียกว่าธาตุเหมือนกัน แต่ไหนเขาไม่เชื่อว่ามีธาตุ พระพุทธเจ้าท่านเรียก มโนวิญญานธาตุ ซึ่งความรู้อันนั้นจะใช้วิชาสมัยใหม่พิสูจน์อย่างไรๆ ก็มองไม่เห็นเด็ดขาด

๓.ผู้ถาม สิ่งที่เป็นความรู้ต่างๆ มันมีอยู่แล้วในโลก และปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์กำลังเพลินอยู่กับการค้นคว้า แต่สิ่งที่ต้องรู้ก็มีอยู่ สิ่งที่ควรรู้ก็มีอยู่ เดียวนี้ยังไม่ทราบหมดทุกสิ่งทุกอย่างจึงต้องอนุมานเอา คือว่าความรู้มันมีอยู่แต่เรายังไม่เข้าใจและยังไม่เข้าถึงความรู้ันั้น

ท่านอาจารย์ สิ่งที่เป็นความรู้ต่างๆ (คือปัญญา) มันก็มีอยู่แล้วในโลก แต่นักวิทยาศาสตร์เอาความรู้
นั้น (คือจินตมยปัญญา) ไปเพลิดคิดค้นจนลืมตัวจึงไม่สามารถเข้าใจตามข้อเท็จจริงได้เพราะใจมัน
ไม่สงบ สิ่งที่คิดค้นมันก็ไม่สงบ จงคิดค้นไปเถิดก็ชั่วชีวิตของคนก็ตาม ของเก่าในโลกนี้ ก็คือสิ่งที่
นักวิทยาศาสตร์จะต้องคิดค้นไม่มีที่สุด แกรมของใหม่ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ พระทัยของ
พระพุทธเจ้าท่านสงบนิ่งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็สงบไปเอง *สิ่งที่ต้องรู้ก็มีอยู่สิ่งที่ควรรู้ก็มีอยู่ แต่ที่รู้
ไม่ได้เพราะใจไม่สงบอย่างเดียว*

๓.ผู้ถาม ไม่เข้าใจที่พระพุทธศาสนาสอนถึงเรื่องนิพพาน พุทธศาสนาไม่ถือพระเจ้า ผมนับถือ
ศาสนาฮินดู มีพระเจ้า ก่อนที่จะมีอะไรเกิดขึ้นมาในโลกต้องมีพระเจ้า ผมเข้าใจถึงเรื่องกรรม เรื่อง
เวียนว่ายตายเกิด ศาสนาฮินดูเขาก็สอนเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็จะไม่ทราบถึงเหตุผลทำไม
คนจึงต่างกัน คือเกิดต่างกัน มีทรัพย์ต่างกัน มีศาสนาต่างกันก็ขึ้นอยู่กับกรรม อันนี้ผมเข้าใจดี
เพราะว่าเรามีกรรม จิตของเราเวียนเกิดตายๆ เวลาเข้าถึงนิพพานจิตมันหายไปไหน ถ้าพูดถึงเรื่อง
นิพพาน ไม่มีพระเจ้าแล้วจิตมันหายไปไหน ถ้าเรายกหลักพระเจ้าขึ้นมา ก่อนที่จะมีโลกหรือมีอะไร
ขึ้นมาจะต้องมีพระเจ้า แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็มาจากพระเจ้า ทั่วจักรวาลมีพระเจ้าอยู่เป็นพลังเสมอ
เมื่อเราเวียนเกิดตายๆ เมื่อเราสำเร็จเราเข้าถึงพระเจ้า เราจะอยู่ร่วมกับพระเจ้า เราจะสามัคคีอยู่กับ
พระเจ้า ถ้าพูดอย่างนี้พอจะเข้าใจได้ จิตมันมีอยู่มันไปอยู่กับพระเจ้า มันไม่ได้หายไปไหน ถ้าพูดถึง
เรื่องนิพพานจิตมันหายไปไหน

ท่านอาจารย์ เมื่อยังถือศาสนาพระเจ้าอยู่ก็ยากที่จะรู้เรื่องพระนิพพาน เพราะพระนิพพานท่านสอน
ไม่ให้ยึดถืออะไรทั้งปวงหมด ที่บอกเชื่อว่ากรรมมี คนมีกรรมจึงเวียนว่ายตายเกิด และกรรมย่อม
ตกแต่งให้คนมีคนรวยไม่เหมือนกันนั้น ไม่จริง ถ้าเชื่อว่ากรรมดีกรรมชั่วย่อมตกแต่งให้คนมีคนจน
ไม่เหมือนกันแล้ว คุณคงไม่เชื่อพระเจ้าว่าจะมาอำนวย ชั่ว ทุกข์ สุข ให้คุณ เพราะศาสนาพระเจ้านั้น
นั้นใครจะทำอะไรทั้งหมดต้องขึ้นอยู่กับพระเจ้าทั้งนั้น แม้แต่สำเร็จ (ไม่ทราบว่าจะสำเร็จอะไร) แล้วก็
ไปอยู่กับพระเจ้า ศาสนาพระเจ้าจึงไม่มีนิพพาน ส่วนศาสนาพุทธต้องกล่าวถึง *เหตุปัจจัยอันเป็นเหตุ
ให้มีใจและไม่มีใจ* เมื่อรู้เหตุผลของสิ่งทั้งหมดเหล่านี้แล้ว แต่ยังมีอายตนะผัสสะ (คือไม่ตาย) ก็ต้อง
ใช้มันไป แต่ไม่ได้เข้าไปยึด เมื่อเหตุปัจจัยดับแล้ว (คืออายตนะผัสสะไม่มี) จิตก็ไม่ทราบว่าจะไป
อะไร จะว่าดับก็เป็น สุนฺณญตะทิกฺขุ ว่าจะดับก็เป็น สัตตะทิกฺขุ ทั้งสองนี้พุทธศาสนาถือว่าผิดหมด

๓.ผู้ถาม เมื่อเราสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว เราก็เข้าถึงสุขในชีวิตของเรา คือไม่มีอะไรทั้งสิ้นใช่
หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ มันก็ใช้ละซี เราพูดเอาตามมติของเราเพราะเรายังไม่ถึงพระอรหันต์ แต่ท่านผู้ถึงแล้ว
ความสุขในชีวิตของท่านอาจเป็นไปได้ก็รูปหนึ่ง เพราะความรู้ันั้นเป็นปัจเจกตั้ง

๓.ผู้ถาม เวลาจะเข้าถึงพระเจ้าร่างกายของเราต้องตายก่อน แล้วจิตมันไปรวมอยู่กับพระเจ้าที่เป็น
นิรันดร ตามหลักของฮินดูคิดว่าคงจะเป็นอย่างนั้น แต่ในทางหลักพุทธศาสนา เมื่อเราเข้าถึง
นิพพานเราก็มียังมีชีวิตได้ กายของเราไม่ต้องดับไปก็ได้ ยังมีกายอยู่ก็ได้ใช่ไหมครับ

ท่านอาจารย์ ตายแล้วจะเข้าถึงพระเจ้าหรือไม่เราก็คงทราบไม่ได้ ส่วนหลักพุทธศาสนาเข้าถึงพระ
นิพพานแต่ยังมีชีวิตอยู่นี้แหละ เมื่อตายแล้วก็ยิ่งประจักษ์ชัดขึ้น และไม่ไปอยู่กับพระเจ้า เพราะพระ
นิพพานไม่มีสถานอยู่และไม่มีที่เกิด

๓.ผู้ถาม เรื่องยึดหรือไม่ยึดยังเป็นเรื่องสงสัยอยู่ ถึงแม้ไม่อยากจะไปยึดอะไรมันก็ยังไปยึดอยู่ดี
อย่างพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายที่จะเข้าถึงนิพพาน ในเมื่อเราอยากได้นิพพาน มันก็เลยกลายเป็นเรื่อง
ยึด ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องปล่อยวาง มีปัญหาสงสัยอย่างหนึ่ง นี้ข้อหนึ่ง อีกข้อหนึ่งคือว่า อย่างพวกพระ
เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ท่านจะไม่ยึดในเรื่องนี้หรือว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์ แน่นอน การดำเนินตามมรรควิธีต้องมีการยึดเป็นธรรมดา ไม่ยึดก็ไม่ทราบว่าจะเอา
อะไรมาดำเนิน แต่การยึดนั้นทั้งๆ ที่เห็นโทษของมันอยู่แต่ก็ยังอดยึดไม่ได้ แต่เมื่อถึงผลอันสูงสุด
แล้วยอมละไปเอง พุทธศาสนาสอนให้เห็นโทษในการเข้าไปยึดอย่างนี้จนกว่าจะเห็นชัดด้วยตนเอง
มันจะปล่อยวาง อุปมาเหมือนกับค้างคาวตัวหนึ่งหากินลูกมะเดื่อในเวลากลางคืน ไปพบต้นมะเดื่อ
เข้า ต้นมะเดื่อมีห้ากิ่ง ค้างคาวก็ไต่ไปตามกิ่งที่ ๑ ไปจนตลอดปลายก็ไม่เห็นมีผลสักลูกเดียว ยัง
สงสัยกิ่งที่ ๒ ก็ไต่ตามไปจนตลอดปลาย ก็ไม่มีลูกสักลูกเดียว จึงไต่กิ่งที่ ๓ ก็เช่นนั้นอีกเหมือนกัน จึง
มาไต่กิ่งที่ ๔ ลูกก็ไม่พบอีกเหมือนกัน เอเห็นจะไม่มีลูกเสียแล้วกระมัง แต่ยังไม่สิ้นสงสัยจึงไต่
ตามกิ่งที่ ๕ ลองดู เมื่อไต่ไป ๆ จนถึงปลายแล้ว ก็ไม่มีลูกอีกเหมือนเดิม ค้างคาวตัวนั้นจึงหมดสงสัย
ในต้นมะเดื่อนั้น แล้วก็บินหนีไป

ฉันใด ผู้ปฏิบัติเมื่อไม่เห็นโทษหรือเห็นโทษในขั้นห้า แต่ยังไม่ไต่ก็ต้องยึดไปก่อน ต่อเมื่อ
เห็นโทษด้วยใจของตนเองจนเป็นที่ชัดแจ้งแล้วว่า ขั้นห้าหาประโยชน์ไม่ได้ ไม่มีสาระแล้วจึง
ปล่อยวางด้วยตนเอง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๓.ผู้ถาม พยายามอ่านตำราเกี่ยวกับเรื่องภาวณา แล้วหัดภาวณาจนเข้าถึงความสงบคือเอกัตถารมณ์
แล้วใจก็ว่างไปหมดไม่ไปยึดอะไร แล้วก็ไม่ได้คิดอยากจะมีอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ว่างสบาย ใจมัน

เยือกเย็น ไม่ไปยึด เวลานั่งทำสมาธิหนึ่งชั่วโมงไม่เข้าไปยึดอะไรทั้งสิ้น อยากทราบว่าเวลาเข้าถึง
เอกัตตจิตมันใกล้เคียงกับพระนิพพานขนาดไหน

ท่านอาจารย์ เอกัตตารมณ์คืออารมณ์อันเดียว นั้นแหละใกล้เคียงพระนิพพาน อารมณ์มากๆ ยิ่งห่างไกล
ออกไปจากพระนิพพาน ถ้าหมดอารมณ์แม้แต่อันเดียวก็ไม่มี มันจะมีความสุขขนาดไหนต้องรู้ด้วย
ตนเอง

๓.ผู้ถาม สามารถสำรวจวาจาและสำรวจกายได้ แต่ใจยากที่จะสำรวจได้ บางทีมันมีความคิดอะไร
เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ

ท่านอาจารย์ เป็นธรรมดา ใจเป็นของไม่มีตัวมันสำรวจได้ยาก แต่ถึงอย่างไรเราสำรวจใจไม่ได้
สำรวจกายวาจายังยาก เพราะใจเป็นคนบัญชาการเป็นคนสั่งงาน กายกับวาจาสำรวจได้ยากที่สุด
สำรวจใจได้แล้วง่ายที่สุด แต่ถึงอย่างไรเราต้องสำรวจของหยาบๆ เสียก่อน คือกายกับวาจา ดีกว่า
จะไม่สำรวจ

๓.ผู้ถาม ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองแล้วว่า กายกับใจสามารถแยกออกจากกันได้ อยากจะ
ทราบว่าท่านอาจารย์จะเชื่อเรื่องนี้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ เชื่อ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลย วิทยาศาสตร์ตามหลังพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ตั้งสอง
พันกว่าปีมาแล้วว่า กายสามารถแยกออกจากจิตได้ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ เช่นคิดนึกหรือเสรำโศกเสียใจ
ไม่ต้องไปรายงานกายก่อนก็ทำตามลำพังตนเองได้ ตายแล้วก็แยกออกจากกายไปเลยตามลำพัง
ตนเองไม่ต้องไปรำลากาย

สิงคโปร์

วันที่ ๒๐ - ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๐

วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๐

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม สามารถนั่งจนถึงความสงบแล้ว หลังจากจิตตอนออกมาแล้วคิดว่านั่งอีกสักพักหนึ่งคงจะดี แต่พอครู่หนึ่งรู้สึกเหนื่อยและชักจะขี้เกียจ จึงบอกกับตัวเองว่านั่งแค่นี้ก็พอแล้ว

ท่านอาจารย์ สภาพของคนเรามันชักให้ประมาทอยู่อย่างนี้รำไป ใค้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็เห็นว่าพอแล้ว แล้วก็ไม่ใช่ยกทำอีก แท้ที่จริงคือความประมาทนั่นเอง ถ้าผู้รู้จริงเห็นจริงแล้ว คำว่าพอแล้วจะไม่มีเลย มีแต่จะเอิบอ้อมไปด้วยปิติเท่านั้น

๑.ผู้ถาม ถ้าจะนั่งภาวนาต่อไป ก็จะสามารถให้สภาพนั้นกลับคืนมาได้

ท่านอาจารย์ นี่ก็เช่นเดียวกัน ถ้าจะนั่งภาวนาต่อไปก็สามารถให้สภาพนั้นกลับคืนมาได้ แท้จริงไม่สามารถทำได้ หรือหากทำได้ก็ไม่ใช่ว่าสภาพนั้นเสียแล้ว เป็นแต่จะ จะ แต่ยังไม่ลงมือทำ

๑.ผู้ถาม ท่านอาจารย์คงทราบคืออยู่แล้วเกี่ยวกับตัวของผม ผมนั่งสมาธิได้แต่ไม่สม่ำเสมอ คิดว่าคงมีอะไรขาดตกบกพร่องบางอย่างในนิสัยของผม จึงถามแม่ชีชวน แม่ชีชวนก็ไม่ตอบ เลยถามคุณเพ็ง คุณเพ็งก็ไม่ตอบ วันหนึ่งแม่ชีชวนไปที่ออฟฟิศของผมแล้วบอกว่าจะสร้างวัดที่สิงคโปร์ สร้างด้วยแรงศรัทธาและกำลังใจจริงๆ ทีแรกไม่เข้าใจคำพูดนั้น ทีหลังนึกขึ้นมาได้ว่า โอ คงจะเป็นศรัทธาที่ขาดไปนี่เอง เอ๊ะ ทำไมจึงขาดไป เมื่อเราเป็นนักวิทยาศาสตร์เชื่ออะไรก็ด้วยเหตุผล เดียวนี้เราถือพุทธศาสนาหัดภาวนาแล้วมีศรัทธาเต็มที ต่อมาได้มีโอกาสได้ไปภาคอีสานแห่งประเทศไทย ได้ฟังเทศน์ท่านอาจารย์ในงานศพท่านอาจารย์ฝัน เกิดศรัทธาเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อก่อนมีเพียง ๕๕ เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ท่านอาจารย์ขึ้นเทศน์ และก็เข้าใจว่าท่านอาจารย์รู้เรื่องของผมดีด้วย

เดี๋ยวนี้เวลากำหนดภาวนาพิจารณากายอยู่ ใจมักคิดถึงเรื่องการสร้างวัด แลคิดถึงเรื่องของ

ท่านอาจารย์ แต่ถึงอย่างนั้นใจก็ยังสงบอยู่ แต่ถ้าคิดถึงเรื่องอื่นใจฟุ้งไปเลย ในที่สุดผมก็กำหนดเอา
กลางตา แลสามารถเข้าถึงอัปนาแต่ไม่นานก็ออกมา ภายหลังกลับจากภาคอีสานของประเทศไทยมา
ที่สิงคโปร์แล้ว การงานบางสิ่งบางอย่างที่จำเป็นมันชักไม่เอาเรื่อง เช่นหนังสือที่เกี่ยวกับ
วิทยาศาสตร์ แม้แต่หนังสือพิมพ์ก็ไม่อยากอ่าน ถ้าอ่านแล้วรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก่อนชอบฟังข่าว
เรื่องราวต่างๆ เวลาภาวนารู้สึกมีรากฐานมั่นคงกว่าแต่ก่อนมาก แต่ถึงขนาดนั้นก็ตามมันคิดถึงการ
สร้างวัดและคิดถึงจะพยายามให้ท่านอาจารย์นั้นและเรื่องอื่นของท่านอาจารย์อยู่

ผมแปลกใจมาก แต่ก่อนรากฐานของการภาวนาไม่มั่นคง ภาวนาจิตเข้าถึงอัปนาได้นานๆ แต่
เดี๋ยวนี้รากฐานของการภาวนามั่นคงกว่าแต่ก่อน แต่ทำไมเวลาภาวนาจิตจึงเข้าถึงอัปนาไม่นาน
อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า บางครั้งเมื่อคิดถึงเรื่องการสร้างวัดหรือคิดถึงเรื่องท่านอาจารย์จิตมัน
ฟุ้งชานมาก ควรจะปล่อยวางเสียหรือควรจะให้มันคิดต่อไป

ท่านอาจารย์ มันเป็นเรื่องการทดสอบของการภาวนา นักภาวนาทั้งหลายเมื่อมีความสงบมากเท่าไร
ก็จะมีอาการฟุ้งมากเท่านั้น เพราะจิตของเรายังไม่คงที่ จึงควรใช้อุบายให้มากๆ คือคิดถึงเรื่องนั้น ๆ จน
จิตสงบลงให้ได้ เช่นเรื่องการสร้างวัดทำให้ได้ประโยชน์อย่างนั้นๆ มีคุณอย่างนั้นๆ ทำแล้วจะมีอายุ
อยู่นานอย่างนั้นๆ เมื่อหมดอายุของวัดหรือตัวเราผู้สร้างวัดแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะต้องสลายไปตาม
สภาพของมันไม่มีอะไรเหลือตกอย่างเดียว เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้จิตก็ปล่อยวางแล้วรวมเข้ามาเป็น
อันหนึ่ง การภาวนา คือการต่อสู้ ถ้าต่อสู้ถูกวิธีทางจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งได้ ถ้าไม่ถูกวิธีทางก็ฟุ้งไป
กันใหญ่ จึงไม่ควรทิ้ง แต่พิจารณาให้ถูกตามหลักกรรมฐาน ถ้าหากพิจารณาไม่ได้ก็ควรทิ้งเสีย เราก็
จะต้องตาย ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ทั้งนั้น เว้นเสียแต่บุญแลบาปเท่านั้น ซึ่งจะติดตัวเราไปเกิดใน
ภพนั้นๆ การทำจิตให้รวมลงเป็นอันหนึ่งนี้แหละคือการรวบรวมเอาบุญกุศลไว้สำหรับติดตัวเราไป
เกิดในภพข้างหน้า

๑.ผู้ถาม เดียวนี้ผมกำหนดพิจารณาไปตามส่วนต่างๆ ของกายจนบางครั้งมีความรู้สึกการเต้นของ
ชีพจร บางครั้งมีความรู้สึกว่ามีคนมานวดเส้นทั่วๆ ไปในร่างกาย เวลาเป็นเช่นนี้รู้ว่ากำลังเข้าถึง
สภาพของอัปนา เมื่อเข้าถึงสภาพของอัปนาจะเป็นสักครู่เดียว

ท่านอาจารย์ สภาพของอัปนาถ้าเราไปรู้เท่าเสียก่อน ความรู้เท่ามันมักจะไม่ใช่สมาธิ ถ้าเราปล่อยลง
ทีเดียวยกลงอย่างอัตโนมัติอัปนาสมาธิ เรื่องของอัปนาไม่ใช่เรื่องต้องใช้ เป็นเรื่องของการพัก

ต่างหาก แท้ที่จริงเราพิจารณาอะไรต่างๆ ถอนออกมาจากอัปนาแล้วใช้ความคิดพิจารณาด้วยเหตุผล
อะไรต่างๆ มันถอนออกมาเรียกว่าอยู่ในชั้นอุปจาระ พิจารณาอะไรมันจึงค่อยชัดให้รู้จักระวางใช้ ใช้
มันเลอะเทอะไปหมดเลยทั้งอัปนาเข้าไม่ถึง ส่วนการพิจารณาก็ไม่ได้ผล

๑.ผู้ถาม เวลาอยู่ที่วัดหินหมากเป้ง เวลาเข้าถึงอัปนาก็อยู่ได้นาน ชอบใจยินดีที่จะอยู่ในสภาพนั้น แต่
เดี๋ยวนี้มันคล้ายๆ กับรู้สึกตัวเวลาจะเข้า มันตื่นตื่น แต่เข้าได้สักประเดี๋ยวมันก็ออกมา แต่ก่อนใช้วิธี
พิจารณาคือถอนลมออก แต่มันเจ็บ เดี่ยวนี้ใช้วิธี โคน ลมออก แล้วเอาลมขมไขว้ในกล่อง แล้วเอา
หนังออก แล้วแฉ่เนื้อเอ็นเส้นเอาไขว้ในกล่องแล้วเอากระดูกไขว้อีกกล่องหนึ่ง สำหรับหนังกับเส้นเอ็น
เป็นกล่องที่จะต้องสลายไปก่อน ส่วนกล่องที่เป็นผมกับกระดูกสองกล่องนี้อยู่นานกว่า เวลา
พิจารณาสິงเหล่านี้ก็ถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตานี้ยังชัดๆ อยู่ ก็พอดีเมื่อคืนนี้ท่านอาจารย์แก้ไขต่อกี่
รู้สึกเข้าใจดีแล้ว หลังจากนั้นก็แผ่เมตตาให้กับครอบครัวของผม แต่ที่ท่านอาจารย์ว่าการพิจารณา
อย่างนี้มันมากมายหลายอย่าง มันต้องกลับมาที่เดิมที่เคยทำมาแล้ว คือพิจารณาอาการของกาย เมื่อ
อาการไหนชัดก็เพ่งจ้องอาการนั้น จนเข้าถึงอัปนา ทำอย่างนี้เรื่อยไป หรืออย่างไรหนคิดกว่า

ท่านอาจารย์ อย่างนี้ดีกว่า คือมีเรื่องคิดพิจารณาแยกแยะในส่วนนั้นเป็นอย่างนั้นในส่วนนี้เป็นอย่าง
นี้ ให้เห็นอย่างทีพิจารณา ดีแล้วแหละถูกแล้ว นี่เป็นเครื่องอยู่ เมื่อเห็นอย่างนั้นแล้วผู้ที่คิดอยู่ก็เลย
สนุกกับเรื่องนั้น เลยไม่พ้นจากนั้น ที่เรียกว่ารูปฌานคืออย่างนี้เอง คือเอารูปมาเป็นอารมณ์ รูปฌาน
นี้ถ้าพิจารณาเป็นคือเห็นเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเลยกลายเป็นปัญญาวิปัสนา
ไป มันไม่ใช่ฌานเสียแล้ว นี่แหละฌานมันกลับเป็นวิปัสนาไป มันเป็นอย่างนี้แหละ ท่านบอกว่า
วิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ของนักภาวนา มีเครื่องเล่นเครื่องอยู่อย่าให้ส่งออกไปภายนอก ใช้ไม่ได้ รูป
ฌานเข้าวิปัสนาได้ง่าย อรูปฌานเข้าวิปัสนาได้ยาก คือรูปฌานพิจารณาไตรลักษณ์มันได้ง่าย ถ้า
เข้าถึงอรูปฌานพิจารณาไตรลักษณ์ได้ยาก

๑.ผู้ถาม วันนี้ผมขับรถเวลาจะแซงรถบัสเกือบจะชน เมื่อก่อนอาจจะเดือดร้อนวุ่นวายใจ แต่เดี๋ยวนี้
กลับสงสารคนขับรถบัส ตั้งแต่หัดภาวนามันกลับกลายเป็นอย่างนี้ครับ

ท่านอาจารย์ ก็นั่นละซิ มันได้ประโยชน์อย่างนี้ เป็นประโยชน์ทั้งทางนอกรทางในเป็นประโยชน์ทั้ง
ตัวเราและคนอื่นด้วย มันเป็นประโยชน์มากการภาวนานี้ สามารถลดความโกรธ ความโลภ ความ
หลงลงได้ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันได้ ไม่เอาทิฏฐิมานะเข้าไปข่มขู่

๑.ผู้ถาม รู้สึกว่ามีความก้าวหน้าในการภาวนา แต่ไม่ทราบว่ามันจะหลอกลวงตนเองหรือเปล่า
เดี๋ยวนี้พิจารณาอาการสามสิบสองตามที่ท่านอาจารย์บอกให้ ขณะที่ท่านอาจารย์อยู่ที่นี้ก็จะเห็น
อาการสามสิบสองได้ ถ้าท่านอาจารย์กลับวัดหินหมากเป้ง พอจะพิจารณาผมและชนได้ แต่พอถึง
เล็บ พิจารณาอย่างไรก็ไม่ตก เลยปรากฏเป็นภาพมืดตัดเล็บ แต่ทุกอย่างก็ไม่ขาด ผลที่สุดก็โกรธ
มืดตัดเล็บก็เลยเอากรรไกรมาตัด ตัดเท่าไรก็ไม่ขาด เลยเห็นว่าเหตุที่มันไม่ขาดเพราะเราไปยึด
เพราะความยึดมั่นทำให้เราตัดไม่ขาด เวลาพิจารณากายก็พอเห็นว่าเป็นอนิจจังได้ ทุกขังได้ แต่ยัง
ขัดๆ อยู่เป็นเรื่องอนัตตา เมื่อก่อนไม่เคยคิดถึงเรื่องความตายของตน แต่พออาเถิงกุหาไปที่ผ่าศพ
และเห็นคนตายเห็นศพมาก แล้วอาเถิงกุบอกว่าคนนั้นเขาตายเพราะเหตุนี้ คนนี้เขาตายเพราะเหตุ
นี้ เมื่อเวลาเห็นในตอนนั้นมันเกิดชัดขึ้นมาในใจว่า คนเราเกิดมาทุกนาที่ทุกวินาทีมันใกล้ความตาย
อย่างนี้เอง ตอนนั้นการพิจารณาในกายมันก็ชัดขึ้น เมื่อก่อนเวลาพิจารณากำหนดที่อก ถ้าอยู่
ธรรมดา ๆ เห็นว่าอกเป็นสิ่งที่สวยงาม แต่เวลาพิจารณา ก็เห็นว่าเป็นของสกปรกเป็นของปฏิญูล เมื่อ
ไปที่โรงพยาบาลเวลาเห็นผ่าตัดดอกก็เห็นเป็นของสกปรกเป็นของปฏิญูลจริง อยากทราบว่า การ
พิจารณาของดิฉันมันก้าวหน้าหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์ การก้าวหน้าหรือถอยหลังมันต้องรู้ด้วยตนเองซิ คนอื่นจะไปรู้ให้ไม่ได้ดอก การ
พิจารณาถ้าหนีจากกายแล้วเป็นคิดทั้งนั้น กายนี้เป็นที่ตั้งของอุปาทาน ละก็ละตรงนี้ ถือกก็ถือกตรงนี้
พิจารณากายนี้ส่วนใดส่วนหนึ่งเห็นชัดลงถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจิตมันรวมลงเป็นหนึ่งนั้น
แหละถูกหนทาง พิจารณาผม ขน มันชัดก็ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นก่อน นี่ไปพิจารณาเล็บมันไม่ชัด
เลยไปโกรธเอากรรไกรมาตัดก็ไม่ขาด มันจะขาดอะไรเราไปแต่งเอาไม่ใช่เห็นชัดแจ้งด้วยความ
สงบนี้ เห็นศพภายนอกก็ตามหากมีจิตเป็นสมาธิอยู่แล้วมันชัดด้วยใจของตนเอง อย่าไปแต่งให้มัน
เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ถ้าจิตไม่สงบแล้วแต่งวาดภาพเอาสักเท่าไรมันก็ไม่เป็น ถ้าจิตสงบแล้วไม่
ต้องแต่งมันหากเป็นเองของมัน

๑.ผู้ถาม ไม่หนีจากหลักความสงบ เวลาพิจารณานานๆ เข้าก็เลยคลายจากการพิจารณา แต่ก็
ดำเนินการพิจารณาอยู่อย่างนั้น นานหนักเข้ามีความรู้สึกว่าจะใจได้เปลี่ยนไปอีกลำดับหนึ่ง เดี่ยวนี้จับ
จิตพิจารณาจิต และก็เห็นจิตแปรสภาพอยู่ตลอดเวลา ก็เลยเป็นอนิจจัง ที่มันเป็นอนิจจังเพราะมันไม่
อยู่คงที่ ก็เลยเป็นทุกขัง และเพราะเหตุที่เราบังคับไม่ได้มันก็เลยกลายเป็นอนัตตา การพิจารณาจิต
เป็นอย่างนี้ พิจารณาอยู่เรื่อยไป แต่หากว่าจะกลับมาพิจารณากายไม่ได้ อยากจะทราบว่า จะกลับมา
พิจารณากายได้อีกไหม ถ้าพิจารณาอะไรมันค่อย ๆ ดำเนินไป ก็เกิดความยินดีพอใจในการพิจารณา
นั้น ถ้าหากมีอะไรขัดๆ ภายในก็มักจะไม่พอใจเกิดความโกรธ ถ้าหากมันดำเนินไปเรื่อย ๆ ก็เกิด

ความพอใจ และเป็นเพราะเหตุใดเมื่อจิตใจได้เปลี่ยนระดับไปจึงไม่ยากพิจารณากาย หรือจะเกิดจากความเบื่อหน่ายในกายที่มันไม่เกิดความอัศจรรย์หรืออย่างไร

ท่านอาจารย์ มันอย่างนี้แหละการพิจารณากายมันไม่ชัด ที่ว่าใจได้เปลี่ยนไปอีกลำดับหนึ่งนั่น คือจิตเสื่อมจากการพิจารณากาย การเห็นจิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นดีแล้ว ความจริงก็ต้องเป็นอย่างนั้น แต่อย่าไปทิ้งกายเพราะกายนี่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน ถ้าทิ้งกายนี้เสียแล้วพิจารณาวิปัสณาจะไม่ชัด เพราะวิปัสณาต้องมีรูปเป็นหลักจึงจะเป็นวิปัสณาได้ เมื่อมันเสื่อมพิจารณาไม่ได้แล้วควรตั้งใจพิจารณาใหม่ อย่าไปเอาสัญญาเดิมที่เราเคยพิจารณามาแล้ว ให้ตั้งใจลงในปัจจุบันเห็นเป็นปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็จะกลับคืนมาเห็นชัดตามเดิม ถ้าเห็นชัดแล้วจะเพลิดเพลिनอิมเอบอยู่ด้วยการพิจารณานั้นต่อไป

๑.ผู้ถาม ที่แรกพิจารณาอาการสามสิบสองไม่ชัดก็เลยเอาพุทโธ เพราะเวลาพิจารณาใจมันพุ่งไปนี่ ไปโน่น เพราะฉะนั้นเลยเอาสมองมาพิจารณา ตามความเห็นของผสมสมองกับใจมันเป็นอันเดียวกัน คว้าสมองมันมีรูปลักษณะอย่างไร มีเส้นเลือดอะไรต่ออะไร ผมเพิ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นครับ

ท่านอาจารย์ ดีแล้ว เพิ่งอยู่อย่างนั้นละ มันอยู่จุดเดียวเป็นใช้ได้ทั้งนั้น อย่าไปเอาหลายอย่าง

วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๐ เวลาค่ำ

สนทนาธรรม

๒.ผู้ถาม ผมถือลัทธิฮินดูครับ เคยหัดทำภาวนาแบบฮินดู โดยฟังพระเจ้าองค์หนึ่ง แต่ว่าหัดนาน บางทีก็หนึ่งชั่วโมงสองชั่วโมง พยายามระลึกถึงพระเจ้า แต่ว่าในลัทธิของผมสอนว่าเวลาหัดภาวนาเราต้องอดอาหารบางชนิด เพราะบางชนิดมันแสดงกับกายทำให้ภาวนาไม่ดีผมเป็นคนงานต้องทำงาน อดอาหารอย่างนั้นไม่ได้ เลยคิดว่าการหัดนี้คงไม่ให้ผล เลยหัดอยู่เพียงประมาณสามเดือน

ท่านอาจารย์ ถือศาสนาฮินดูหรืออะไรก็ตาม ถ้าฝึกหัดจิตให้เข้าถึงเอกัคคารมณเป็นอันถึงพระเจ้าเหมือนกัน ฮินดูถือพระเจ้าหลายองค์ เช่นพระนารายณ์ พระอิศวร พระอูมา พระพรหม เป็นต้น บรรดาพระเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นเป็นของไม่มีตัวตน แต่ให้ระลึกถึงจนจิตแน่วแน่ เป็นเอกัคคารมณ พุทธศาสนาก็ให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าจนจิตแน่วแน่เป็นเอกัคคารมณเช่นเดียวกัน มัน

ผิดแปลกกันที่ความระลึกถึง ศาสนาพระเจ้าให้ระลึกถึงตัวพระเจ้า ศาสนาพุทธให้ระลึกถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า ทั้งที่พระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่และดับขันธนิพพานไปแล้ว ถ้าใจยังไม่แน่วแน่เป็นเอกกัถารมณก็ยังไม่ถึงพระเจ้าที่แท้จริง คำว่า พุทธ ในพุทธศาสนามีได้หมายเอาตัวบุคคล แต่หมายเอาคุณธรรม ๑๐ ประการ (คือ บารมี ๑๐ ประการ) ผู้ใดบำเพ็ญเต็มแล้วย่อมได้สำเร็จเป็นพุทธ เมื่อคุณธรรมนั้นปรากฏขึ้นแก่บุคคลใดแล้ว บุคคลนั้นย่อมจะได้รับความกราบไหว้เคารพนับถือไปด้วย

๒. ผู้ถาม พึ่งหัดทำไมสามารถนั่งได้ถึงสองสามชั่วโมง

ท่านอาจารย์ ได้สองสามชั่วโมงก็เพราะใจมันรวมได้ละซี ใจสงบได้จึงค่อยอยู่ได้ ใจไม่สงบมันอยู่ไม่ได้หรอก มันเป็นสมาธิใจมันรวมเป็นหนึ่งแล้ว แต่ไม่รู้ การศึกษาก็ไม่เพียงพอที่จะรู้จักมันถูกหรือผิด จิตที่เป็นหนึ่งนั้นผู้สอนก็ไม่ทราบว่ามันเข้าถึงเอกกัถาจิต เอกกัถารมณอันหนึ่งแล้วเลยไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาเป็นหลัก ถ้าหากจับหลักอันนั้นได้ดำเนินต่อไปมันก็ดี ให้ปฏิบัติอย่างนั้นแหละ ถูกหนทางแล้ว นั่นแหละพระเจ้าจะมาช่วย คือเวลาทำไปได้รับความสงบสุข นั่นแหละคือพระเจ้ามาช่วยให้พ้นทุกข์ เรื่องอาหารหรือเรื่องกรรมกรต่างๆ นั้นทำไปเกิดไม่เป็นไรหรอกพระเจ้ามาไม่ถึงไม่รู้จักตัวพระเจ้า บางทีพระเจ้าอาจจะมาปรากฏตัวให้เห็น แต่เวลานี้พระเจ้ายังไม่ปรากฏก่อนหรอก เพียงแต่ช่วยให้ได้รับความสงบสุข

๒. ผู้ถาม อยากจะถามเกี่ยวกับเรื่องนั่งสมาธิ แล้วอยากทราบว่าอย่างไรหนิคิดว่ากัน คือว่าเวลาเราจะนั่งสมาธิ แต่ว่าวันหนึ่งนั่งไม่กี่ครั้งและก็นั่งไม่เป็นประจำ อีกอย่างหนึ่งเรานั่งแต่ไม่นาน แต่ว่าเป็นประจำ อย่างไรหนิคิดว่ากัน

ท่านอาจารย์ ควรที่จะให้เป็นกิจวัตร คือเราจะทำในเวลาใดเมื่อถึงกำหนดแล้วเราควรทำ นานหรือไม่นานไม่เป็นปัญหา ขอให้ เป็นกิจวัตร วัตร คือการทำให้สม่ำเสมอเป็นการดีมาก ส่วนที่จะได้นานหรือไม่นานนั้นเอาไว้อีกส่วนหนึ่ง ถ้าหากจิตมันสงบดีมันนานไปเองหรอก ถ้าจิตไม่สงบมันก็ไม่นาน

๓. ผู้ถาม ผลที่เราจะได้รับการภาวนา เราจะต้องนั่งได้นานสักเท่าใด ผลที่จะได้รับมันเกี่ยวกับเวลาการนั่งภาวนาหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ มันอยู่ที่อุบายของผู้ที่จะนั่งภาวนา ผู้ที่นั่งภาวนานั้นเบื้องต้นเราปรารถนารมณ์อันใด เป็นเหตุเบื้องต้น ถ้าหากมันถูกต้องหรือเหมาะกับอารมณ์ของเรา มันก็เข้าได้ง่ายสบาย เข้าสมาธิได้เร็วและอยู่ได้นาน ถ้าหากไม่เหมาะสมไม่ถูกต้องตามอารมณ์ของตน มันก็ยากอยู่น้อย แต่เวลาเอาชนะมันได้แล้วก็รู้จักวิธีและนั่งได้นาน

๓. ผู้ถาม มีเพื่อนคนหนึ่งถามว่าจะหัดภาวนาอย่างไร จะเริ่มต้นอย่างไร เพราะเขาไม่เคยภาวนา ได้แนะนำว่าเวลาหัดเบื้องต้นเราจะต้องถามตนเอง

ข้อที่หนึ่ง ภาวนาคืออะไร

ข้อที่สอง จุดมุ่งหมายของเราคืออะไร

ข้อที่สาม แล้วเราจะทำด้วยวิธีไหน

ข้อสุดท้าย แล้วเราจะได้ผลอะไรบ้าง

เราจะต้องตั้งคำถามสี่ข้อนี้ เพื่อที่จะหัดภาวนา ถ้าหากเราจะหัดภาวนาเพราะว่าเราอยากจะมีฤทธิ์มีเดช หรืออยากรู้เรื่องของคนอื่น หรืออะไรต่ออะไรก็ไม่ถูกหนทางและไม่ควรเป็นสิ่งมุ่งหมายของการภาวนาของตน ผมเข้าใจว่าเราหัดภาวนาเพื่อศึกษาใจของเราอบรมเบื้องต้นก็เพื่อหาความสงบ อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าที่แนะนำอย่างนี้ถูกต้องหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ถูกที่อยู่หรือหอก คือว่าก่อนที่เราจะหัดภาวนาให้รู้จักความหมายของการภาวนา ภาวนาเพื่ออะไร จะทำวิธีไหน และจะได้ผลอย่างไร การหัดภาวนาอย่าเข้าใจนอกเหนือจากความหมายภาวนา คือหมายถึงหัดทำความสงบ อบรมใจให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว เพราะคนเราก็คึกขี้ใจเกินกว่าจะรู้ใจของตน แต่ว่าไม่รู้จักใจของตน เพราะใจไม่สงบ นี่คือการมุ่งหมายของการภาวนา พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราภาวนาก็คือให้รู้จักการพักใจ รวมใจให้รู้จักสงบ เราทุกคนคงรู้สึกตัวดีว่าใจของตนยังไม่ทันสงบเลย ถ้าหากผู้ที่ไม่ได้ภาวนาหรือทำใจไม่สงบก็ไม่เห็นใจของตนแน่นอนใจมีลักษณะอาการอย่างไร ใจของเราถ้าหากไม่มีการสงบเสียเลย คือไม่มีการพักก็จะไม่มีพลังในการที่จะต่อสู้อารมณ์ต่างๆ ได้ นี่คือการมุ่งหมายของการหัดภาวนาหรือทำสมาธิ จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนและเป็นกิจของตนที่จะต้องทำด้วยกันทั้งนั้น ข้อแรก จะทำด้วยวิธีใด คือวิธีอบรมภาวนามีหลายอย่างตามลัทธินิยมของแต่ละศาสนา เช่นดังอธิบายมาอย่างตะกั่วนี้ ชาวฮินดูถือพระเจ้า คริสเตียนก็ถือพระเจ้า ให้จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวเหมือนกัน พระพุทธศาสนาก็ถือเอาคุณพระพุทธเจ้าพระโคตม ให้จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวคือจิตพักเบื้องต้น ถ้าจิตพักเบื้องต้นอยู่นานๆ หนักเข้า มันมีกำลังเพียงพอจะวางเสียซึ่งอารมณ์อันนั้น แล้วเข้าไปสงบนิ่งแน่วอยู่คนเดียว นี่วิธีฝึกฝนอบรมที่จะเข้าไปถึงพระเจ้าหรือจะให้จิตเข้าไปพัก จะเรียกว่า

ถึงพระเจ้าก็ได้หรือจะเรียกว่าจิตเข้าไปพักก็ได้ ถ้าหากผู้ต้องการอยากจะทำให้ได้ฤทธิ์หรือปาฏิหาริย์ เพื่อต้องการเอาไปใช้ในเหตุนี้ๆ ในเรื่องนั้นๆ จิตจะไม่อยู่ในอารมณ์อันเดียว จะไม่เป็นผลสำเร็จ ในการฝึกหัดเลย

๑.ผู้ถาม ขอดถามถึงสิ่งแวดล้อมครับ อยากทราบว่าสิ่งแวดล้อมสำคัญไหม คือว่าถ้าสิ่งแวดล้อมของเราสบาย อันนี้จะช่วยในการภาวนาของเรามากกว่าสิ่งแวดล้อมที่ไม่สบายไหมครับ ที่ริเบตพระบาง องค์ก็ไปนั่งบนหิมะหนาวมาก เพื่ออยากจะทำภาวนา สิ่งแวดล้อมสำคัญหรือไม่สำคัญ

ท่านอาจารย์ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งเหมือนกันในการภาวนา มันก็อยู่ที่ตัวของเรานี้เหมือนกัน สิ่งแวดล้อมที่ทำให้สุขสบาย คือสถานที่ที่ดี อากาศที่ดี หรือสิ่งแวดล้อมที่ท่านแสดง ในทางพุทธศาสนาว่า อากาศสบาย สถานที่สบาย เพื่อนที่อยู่ด้วยกัน สนทนากันคุยกันเป็นเรื่องสบาย แล้วก็ถูกใจเป็นที่สบาย อาหารเป็นที่สบาย หมู่นี้ทำให้เจริญภาวนากรรมฐานได้สะดวกขึ้น แต่ก็ เป็นบางคน แต่บางคนถ้าสบายมากก็เกิดความประมาทเสีย ถ้าขัดข้องแล้วมันต่อสู้ จิตใจกล้าหาญ เด็ดเดี่ยวยอมสละจิตรวมง่ายกว่าที่สบายเสียซ้ำมันอยู่ที่อุบายของเรา *อย่าลืมการภาวนาคือการสร้างพลังของใจ ที่ใจจะมีพลังก็เพราะความสละ สละได้เท่าใด กล้าหาญเด็ดเดี่ยวเท่าใด พลังใจก็มีมากขึ้นเท่านั้น เมื่อสร้างพลังใจให้มีพลังเต็มที่ สมาธิก็เป็นเร็ว ที่จะเป็นช้าหรือเป็นเร็วก็อยู่ที่ความสละของใจ คือว่าเราเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะอารมณ์ต่างๆ มากระทบใจ เช่น ความโกรธเพราะไม่ถูกใจ คนใดคนหนึ่งหรือความไม่พอใจกับคนใดคนหนึ่งซึ่งมากระทบใจของเรา ใจเราอ่อนปวกเปียกไปตาม เพราะพลังใจไม่พอ เหตุนี้เราจึงต้องหักภาวนาเพื่อสร้างพลังใจสู้กับอารมณ์นั้น ๆ เราจึงจะพ้นทุกข์ได้เป็นเรื่อง ๆ ไป พระพุทธเจ้าที่จะตรัสรู้ ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้าก็ต้องผจญพญามาร เสียก่อน รบพญามารจนชนะจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า เราจะได้รับความสุขสบายก็ต้องผจญต่อสู้กับ อารมณ์ที่มากระทบนั้นด้วยพลังใจที่เข้มแข็งและกล้าหาญ ก็ยอมสละเด็ดเดี่ยวเราจึงจะพ้นจากอุปสรรคคือมารนั้น ได้ให้ถึงซึ่งความสุข*

๓.ผู้ถาม กรรม การกระทำของเรา เราจะต้องเป็นผู้ได้รับ ญาติของเราก็จะต้องได้รับด้วยหรือไม่

ท่านอาจารย์ มันผูกพันเกี่ยวเนื่องเหมือนกับต้นไม้ เช่นต้นมะม่วงหรือต้นอะไรที่ผลมันหวาน พอบอระเพ็ดเกี่ยวพันเลขมไปตามกัน สิ่งที่อยู่ใกล้ๆ หรือสิ่งแวดล้อมมันก็พลอยเป็นไปตามได้ ดังเห็นกันง่ายๆ ที่เขาพูดกันถึงเรื่องม้ากระจอกเดิน โขยกเขยก เจ้าของเป็นคนหัดม้าเดินกะเผลก ม้าก็เลยวิ่งกะโผลกกะเผลกไปตามกัน ครอบครัวของเราถ้าหากเราดีแล้ว คนที่อยู่ในครอบครัวของเราก็

อดคุณความดีของเราไม่ได้ เมื่อเราดีแล้วใครจะไม่ต้องการอยากดี ใครๆ ก็ต้องการดีด้วยกันทั้งนั้น มันก็สามารถที่จะทำดีกับเราไปได้ ถ้าหากว่าเราทำชั่ว ครอบครัวยุคของเราที่อดที่ทำชั่วไม่ได้ ท่านว่าคบคนเช่นใดเป็นไปเช่นนั้น

๓.ผู้ถาม ขอ โอกาสเรียนถามท่านอาจารย์ให้ละเอียดเข้าครับ ยกตัวอย่างเช่นพระอรหันต์เมื่อยังมีชีวิตอยู่ คือยังมีกายและจะต้องรับผลกรรมที่ได้สร้างมาแล้วมิใช่หรือ เมื่อเป็นพระอรหันต์ก็ไม่ได้สร้างกรรมใหม่ แต่ว่ากรรมเก่ามันก็ยังติดตามอยู่ จะต้องรับผลของกรรมที่เคยสร้างมาหลายภพหลายชาติแล้ว จะต้องรับผลทั้งหมดหรือเปล่า หรือว่าไม่ต้องรับผลกรรมก็ได้ ตัวอย่างอีกอันหนึ่งคือว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ว่าในชาติก่อนท่านเคยเป็นหมอทำให้ผู้หญิงจนคนหนึ่งตาบอด ในชาติต่อมาเมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ก็ตาบอดไปด้วย แสดงว่าเมื่อถึงแม้จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็ต้องได้รับผลกรรมทุกๆ ชนิดที่เคยได้สร้างมาใช่หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ กรรมที่สร้างมาแล้วตลอดถึงรูปกายตัวคนเรานี้แหละที่เราได้ทำไว้แล้วตั้งแต่ชาติก่อนเกิดมาชาตินี้ก็เรียกว่าเราได้รับผลกรรมของชาติก่อน อย่างพวกเราทุกๆ คนนี้ได้รับผลของกรรมเรียกว่าวิบาก คือผลของกรรมชาติก่อนด้วยกันทั้งนั้น สำหรับพระอรหันต์ท่านก็รับเหมือนกันกรรมบางอย่าง คือบางอย่างท่านละไปได้แล้ว แต่บางอย่างยังติดตามอยู่ ชักตัวอย่างพระอรหันต์ที่ท่านได้ทำให้ผู้หญิงตาบอดสมัยก่อน คือมีเรื่องเล่าไว้อย่างนี้ มีผู้หญิงคนหนึ่งเขามีเงินเขารวยหน่อย หาหมอรักษาตา พอหมอขึ้นไปบ้านแก ไปเห็นสมบัติของแกมีมากๆ ก็เลยโลภอยากได้สมบัตินั้น หายามาใส่ไม่ให้ตาของคนไข้หายเร็ว รักษาให้มันเจ็บนานๆ เมื่อไปรักษาก็เก็บเอาสิ่งเอาของของคนไข้ทีละเล็กละน้อย ผลที่สุดผู้หญิงคนนั้นตาบอด กรรมอันนั้นแหละตามมา ในชาตินี้ท่านทำความเพียรก่อนที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์กรรมนั้นตามมาทัน ทำความเพียรไม่นานจนเกิดโรคตาขึ้นด้วย ผลกรรมเก่า ท่านทนทุกข์ทรมานสอนตนเองเตือนตนเองว่า *ตานี้เป็นของหาได้ง่าย มรรคผลนิพพาน ไม่ใช่เป็นของหาได้ง่าย เหตุนี้ฉันจะเอาตาหรือจะเอามรรคผลนิพพานดี* เตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา หมอเอาตาไปหยอดท่านก็ไม่ยอมหยอด หมอจึงสงสัยได้ถามท่านว่าท่านหยอดหรือเปล่า ท่านก็นิ่ง ไปดูในที่นอนก็ไม่มีในที่นอน ถามว่าท่านหยอดตาโดยวิธีไหน ท่านก็นิ่ง หมอบอกท่านว่าไม่หยอดตาแล้วมันจะหายได้อย่างไร หมอก็เลยทอดธุระปล่อยวาง พอหมอทอดธุระท่านก็เค็ดเคียวเข้าไปอีก จนในผลที่สุดวันออกพรรษาตาเลยทะลุ ตาเลยแตกพร้อมกับสำเร็จเป็นพระอรหันต์ กรรมอันนี้ตามทันแต่ยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วกรรมวิบากอันนั้นคือตาบอดแลเจ็บตาก็ยังอยู่ เหตุนี้กรรมตามทันอยู่เหมือนกัน วิบากกรรมย่อมตามทันเมื่อมีชีวิตอยู่

๓.ผู้ถาม ทุกๆ คนรักภavana เพราะว่าภavana เป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าพวกที่เป็นฆราวาสประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนหนุ่มไม่ค่อยจะมีเวลาหัดได้ เพราะจะต้องไปทำงานสามโมงเช้าถึงหกโมงเย็น พอมีวิธีใหม่ที่จะฝึกอบรมภavana ได้ เช่นเวลาไปขึ้นรถเมล์หรือเวลาว่างชั่วระยะหนึ่งที่ออฟฟิศ พอที่จะกำหนดอะไรสักอย่างหนึ่งในการภavana ได้หรือไม่ ขอโอกาสท่านอาจารย์ช่วยแนะนำ ภavana ในชีวิตประจำวันแบบนั้น ข้อที่สองคนหนุ่มก็ยุ่งมาก ชอบทำอะไรหลายอย่าง จุกจิกด้วยเวลานั่งภavana บางทีก็เลือกกำหนดลมหายใจ บางทีถ้าไม่พอใจก็ไปเลือกพุทโธ หรือบางทีกำหนดอย่างอื่นต่อๆ ไป มันไม่ค่อยจะอยู่กับที่ อีกประการหนึ่งคนหนุ่มมักจะไม่ว่าง อยากจะทราบว่าพอมีวิธีที่จะต่อสู้กับเรื่องนี้ได้ไหม เพื่อจะให้เข้าร่วมในการนั่งภavana เพราะคนหนุ่มมักจะเบื่อง่ายในการพิจารณา ถ้าหากเรามีเรื่องในการพิจารณาของเรา เมื่อนานหนักเข้ามันมักจะเบื่อง่ายจนเคยชินมาแล้ว แล้วก็ไม่มีเครื่องเป็นกำลังใจ ขอให้ท่านอาจารย์แนะนำวิธีที่จะช่วยกำลังใจในเรื่องเหล่านั้น

ท่านอาจารย์ เรื่องการทำความเพียรภavana ทำเวลาใดก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ทั้งนั้น ขอให้ทำจิตรวมลงไปได้เป็นเอกัคคตารมณ์ก็ใช้ได้ทั้งนั้น เวลาจิตมันจะรวมขณะเดียวเท่านั้นไม่มากอะไร ที่ว่าคนหนุ่มมักจุกจิกด้วยการงานและสิ่งต่างๆ นั้น ไม่ใช่แต่คนหนุ่ม แม้คนแก่ก็ยังรับผิดชอบมากกว่าคนหนุ่มนั้นเสียอีก แล้วจุกจิกที่ว่านั้นก็ไม่ใช่เรื่องอะไรนอกจากเรื่องปากเรื่องท้องนี้แหละ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ทำความสงบ ถ้าไม่ใช่เรื่องเหล่านี้แล้วพระพุทธเจ้าจะไม่มาอุบัติในโลกนี้ และจะไม่สอนให้คนภavana เลย ก็เรื่องภavana นี้แหละจะกำจัดความวุ่นวายทั้งหลายมีเรื่องปากเรื่องท้องเป็นต้น วิธีภavana นี้อย่างเดียวเท่านั้นที่ละชั่วทำดี หนีจากกรรมพ้นจากทุกข์ได้ เพราะสิ่งทั้งปวงในโลกถึงแม้จะหามาได้มากมายก็ไม่รู้จักอิ่มจักพอ ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ทั้งหมด ของเหล่านั้นเป็นสมบัติของโลก ส่วนสมบัติของตนได้แก่บุญและบาปที่ตนทำไว้ จะเอาไปได้แต่เท่านั้น

๒.ผู้ถาม เวลาเราจะทำอะไรเราควรทำอย่างเดียวกันไม่ใช่ทำสองอย่างสามอย่างในเวลาพร้อมกัน เช่นเดียวกับเราจะรับโทรศัพท์เราจะอ่านหนังสือพิมพ์พร้อมๆ กันไม่ได้ เพราะอาตมามีปัญหาอย่างนั้น หมายความว่าเราจะต้องเอาอย่างเดียว คือจะรับโทรศัพท์หรือจะอ่านหนังสือพิมพ์

ท่านอาจารย์ ขณะของใจ เป็นของเร็วมาก ขณะจิตเดียวมันอาจจะมีสองสามเรื่องก็ได้ เพราะใจเป็นของเร็วเช่น เราเขียนหนังสือ ถ้าหากว่าใจเราไม่จดจ้องเฉพาะในตัวหนังสือเราก็เขียนไม่ถูก ในขณะเดียวกันอาจจะแวบไปฟังเสียงอะไรก็ได้ ไม่เฉพาะจดจ้องในการเขียนหนังสือ ในขณะจิตเดียวที่แวบไปได้ยินเสียงอาจจะได้ความรู้ความเข้าใจขึ้นมาในเรื่องนั้นก็เลย เป็นของเร็ว

๒.ผู้ถาม เมื่อก่อนยังไม่ถือศาสนาพุทธเวลาประกอบอาชีพคือกำลังดูแลลูกค้า บางทีก็ดูแลลูกค้าที่สนแล้วก็รับสายโทรศัพท์ด้วย แต่เดี๋ยวนี้ถือศาสนาพุทธแล้วเวลาจะรับสายโทรศัพท์ก็ไม่ได้ดูแลลูกค้า ตั้งใจรับสายโทรศัพท์ที่รับฟังเรื่องต่างๆ แล้วก็คุยสนุก แล้วเวลากลับมาดูแลลูกค้าอะไรต่างๆ เข้าใจและทำงานได้ดีกว่าเดิม

ท่านอาจารย์ ถ้าหากเรารู้จักเรื่องใจแล้ว นำเอาใจมาใช้ได้ดีที่สุด เราไม่พักจิตเราใช้ในขณะนั้นเราจะได้รับผลคุ้มค่าและดีเสียด้วย ถ้าหากเราไม่ต้องการใช้เราก็เก็บเลย สบายเหมือนกัน

๓.ผู้ถาม ขอโอกาสถามถึงเรื่องกรรมครับ ยังขัดข้องเกี่ยวกับนิทานที่ท่านอาจารย์เล่าให้ฟังเกี่ยวกับหมอบที่ทำให้ผู้หญิงตาบอดครับ พระอรหันต์องค์ที่ท่านพยายามทำความดีที่สุดในชาตินี้จนสะอาดหมดจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้น กรรมวิบากนั้นก็ยิ่งอุทิศทำตามทันท่าน กรรมนี้ไม่มีความเมตตา กรุณาเสียเลย

ท่านอาจารย์ กรรมมันตามสนอง ท่านเปรียบอุปมาเหมือนกับเงา คนไม่ค่อยจะรู้สึกเงาเรามีอยู่หรือ เวลาเราเดินมันตามไป ฉะนั้นกรรมที่เราทำในอดีตที่ล่วงมาแล้ว เราก็ไม่รู้ว่ากรรมตามทันเรา มา หากมันบันดาลไปเองเพราะมีตัว เหมือนกับตัวคนเราถ้ามีตัวก็ต้องมีเงา กรรมก็เช่นนั้นเหมือนกัน กรรมมิใช่ไม่มีเมตตา แต่ตัวเราเองไม่มีเมตตาแก่ตัวเอง กรรมไม่มีตัวมีตน คนทำมีตัวตน จึงทำกรรมนั้นๆ

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๐ เวลาค่ำ

สนทนาธรรม

คนทั้งหลายโดยมากเข้าใจว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้คนหนีจากโลกไม่ให้มีเหย้ามีเรือน ถ้าคนเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วจะไม่มีคนทำมาหากิน ไม่มีลูกมีหลานสืบพันธุ์กันเลย ฉะนั้นคนจึงไม่อยากเข้าวัด ถึงเข้าก็คนแก่ๆ หรือไม่ก็คนที่หมดภาระแล้วเท่านั้น ถ้าเข้าวัดก็ต้องหาพระสงฆ์ ก็พระสงฆ์นี้แหละเป็นผู้นำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าออกเผยแพร่ ฉะนั้นพระสงฆ์จึงดูเป็นเหมือนภัยแก่บุคคลผู้เห็นเช่นนั้นราวขมกับปูน โดยเฉพาะคอสุราภคิวนักกลัวหนากแล้วพระสงฆ์จะหิวขึ้นจากหม้อทองแดง จะอย่างไรก็ตามถ้ามนุษย์เกิดมี ณ ที่ใดแล้วพระพุทธเจ้าต้องไปอุบัติขึ้นในที่นั้นแล้วตามสอนจงได้ ถ้าไม่มีคนพระพุทธเจ้าก็ไม่เกิด เพราะไม่มี

ใครจะฟังคำสอนของพระองค์และปฏิบัติตามด้วย คนประเภทที่ว่านั้นจะมีอยู่หรือไม่ก็ตาม พระองค์มิได้คำนึงถึงเลย อุบัติขึ้นมาแล้วก็จะมิแต่สอนด้วยความเมตตาอย่างเดียว ฉะนั้นคำสอนของพระองค์จึงแน่นกระชับอยู่ในโลกตลอดกาล คำสอนนั้นประกอบด้วยประโยชน์มหาศาลแก่หมู่มนุษย์ผู้ต้องการอยากจะทำดี ถ้าต้องการอยากจะทำอยู่ครองฆราวาสในโลกนี้ก็เลือกเอาธรรมที่พอเหมาะแก่หน้าที่ แล้วประพฤติทำตามก็มีความสุขสมควรแก่อัตภาพของตน เช่นพระองค์สอนไม่ให้ประกอบอบายมุข ๔ คือเหตุเครื่องฉิบหาย ๔ อย่าง

๑. ความเป็นนักเลงเจ้าชู้
๒. ความเป็นนักเลงสุรา
๓. ความเป็นนักเลงการพนัน
๔. ความคบคนชั่วเป็นมิตร

ดังนี้เป็นต้น แต่ละข้อล้วนแต่เป็นประโยชน์มหาศาลอันหาค่ามิได้ แต่คนเราไม่ยอมทำตาม ต่อเมื่ออบายมุขครอบงำแล้วจึงบ่นว่า ฉิบหายๆ แล้วจึงกลุ้มใจ บางทีถึงกับฆ่าคนตายก็มี

ส่วนผู้บวชเข้ามาในพุทธศาสนาพระองค์สอนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย รู้ภาวะของตนว่าเป็นคนเช่นไร ควรรักษาตนให้สมควรแก่สมณะเพศวิสัย มีอะไรยินดีพอใจตามมีตามได้ ไม่ทะเยอทะยานคึนรอนจนให้เกิดความทุกข์

นี่แลคำสอนของพระองค์ ย่อมทำประโยชน์ให้แก่มนุษยชาวลโลกเป็นเอกประการ แต่มนุษยชนเราไม่สนใจในคำสอนของพระองค์แล้วมีแต่บ่นว่า ถ้าทำตามคำสอนของพระองค์แล้วจะหันหลังให้โลก แท้จริงคำสอนของพระองค์สอนให้หันหน้าเข้าหากัน และพร้อมกันนั้นก็สอนให้ปรองดองสามัคคีเชื้อสัตย์สุจริตแก่กันแลกัน ไม่ให้เบียดเบียนกัน ทุกคนเกิดมามีหน้าที่จะต้องประกอบภารกิจการของตน โดยสุจริต มิใช่เกิดมาเพื่อเบียดเบียนกัน

พระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวงแล้ว ได้เทศนาสั่งสอนมนุษย์นิกรด้วยความกรุณาอย่างยิ่ง แลมิได้หวังผลตอบแทนด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น คำสอนนั้นจึงควรที่มนุษย์ทุกๆ คนที่เกิดมาพบแล้วจะปฏิบัติตามอย่างยิ่ง คำสอนของพระองค์ ย่อมเนื่องด้วยชีวิตประจำวันของคนเราด้วยประการฉะนี้

สนทนาธรรม

๒. ผู้ถาม ผมทราบว่าความตายเป็นอย่างไร เพราะเคยฝันบ่อยๆ บางครั้งฝันว่าเกิดสงครามขึ้นมีบอมบ์มา ผมรีบเก็บข้าวของ แต่ก็หนีบอมบ์ไม่พ้น เคยเห็นตัวเองตายออกจากร่างและรู้สึกสบาย

มาก เวลาไปหาหนังสืออ่านเรื่องความตาย รู้สึกว่ามันเหมือนอย่างที่ฝัน จึงบอกให้ใครต่อใครฟังว่าไม่ต้องกลัวตาย ให้ปล่อยวางอย่าได้กังวล

ท่านอาจารย์ มันเป็นธรรม อาตมาก็เคยเขียนในหนังสืออย่างว่านี่แหละ คนเราเวลาตายไม่มีทุกข์หรือกลัว มันทุกข์ก่อนจะตาย เวลาตายแล้วมันหายวาบมันไม่มีทุกข์อะไรคือมันทุกข์เพราะมันมีกรรมกรรมนำไป ที่เรียกว่ากรรมนิมิต ครตินิมิตอย่างทีอธิบายให้ฟังมานั้น ขณะที่ออกจากนี้ไม่รู้สักอะไร หายหมด อันนี้มันเป็นของทอดทิ้งของปล่อยวางอย่างทีอธิบายให้ฟังมานั้น ขณะที่ออกจากนี้ไม่รู้สักอะไร หายหมด อันนี้มันเป็นของทอดทิ้งของปล่อยวางอย่างทีอธิบายให้ฟัง เวลาเจ็บมันไปยึดอยู่ก่อนที่มันจะตาย เมื่อหมดความรู้สึกแล้วจึงค่อยตาย

๒.ผู้ถาม ผมมีอาชีพเป็นหมอ เมื่อก่อนไม่รู้จักคิดหว่าฆ่าสัตว์เป็นบาป ครูอาจารย์สอนให้ฆ่าสัตว์ที่เป็นภัยแก่ร่างกาย เช่น ยุง เป็นต้น แล้วก็ฆ่ามากเสียด้วย อยากทราบว่ากรรมที่ฆ่าสัตว์ด้วยความไม่รู้นี้จะหนักเบาขนาดไหน

ท่านอาจารย์ ไม่ว่าสัตว์มนุษย์ทุกตัวตนเกิดมาแล้วใครก็ต้องหวงชีวิตด้วยกันทั้งนั้น สัตว์บางจำพวก เช่น ยุง ถึงมันจะอายุสั้นเพียง ๗ วันเท่านั้น มันก็ยังรักชีวิตมันอยู่จะเห็นได้ขณะที่มันดูดเลือดคนมนุษย์คนเราอยู่นั้น เมื่อคนไล่มันหนีไปแล้วยังย้อนกลับมาอีกดูดเลือดกินอีก นี่ก็แสดงว่ามันรักชีวิตของมัน มันไม่ยอมตาย มนุษย์คนเรานี้เสียอีกทำเกินขอบเขต มันกินเราเพียงนิดหน่อยแทนที่จะไล่หรือหาเสื่เล็ก ๆ ไว้ปิดให้มันหนีเสียกลับตีด้วยฝ่ามือขนาดมันแบนจนไม่มีเหลือแม่แต่ชิ้นเดียว กรรมนั้นมีแน่แต่ไม่รู้ว่าจะหนักเบาขนาดไหน แล้วแต่เจตนาของผู้กระทำ ถ้าผู้กระทำนั้นมีโทษร้ายแรงกรรมนั้นก็ร้ายแรง ถ้าโทษไม่ร้ายแรงกรรมนั้นก็ไมร้ายแรง แลทำด้วยความรู้นี้จะเป็นบาปได้รับบาปเบาว่าทำด้วยความไม่รู้ อุปมาเปรียบเหมือนคนจับไฟ ผู้ไม่รู้ยอมได้รับความร้อนกว่าคนผู้รู้

๒.ผู้ถาม ถ้ามถึงเรื่องฆ่ายุง เมื่อกินนี้ผมนั่งภาวนา ยุงเยอะยุงชุมจริงๆ จนกระทั่งนั่งไม่เข้าที่เลย ถ้าตบยุง ยุงก็จะตายแล้วก็จะผิคิด ถ้าหากผิคิดข้อหนึ่งก็ไม่ถูก จึงลุกขึ้นไปนั่งที่มุมหนึ่งของห้อง หยักไข่ของแมงมุมเยอะ ซึ่งคิดว่ายุงขึ้น โง่ตามมาก็จะไปติดเอาหยักไข่แมงมุมเข้าและจะต้องโดนแมงมุมเล่นงานแน่ ถ้าเป็นเช่นนั้นผมจะต้องได้รับบาปเท่ากับที่ฆ่ายุงหรือไม่

ท่านอาจารย์ มันไม่บาปผิคิดข้อหนึ่งหรือเพราะเราไม่ได้ฆ่า เราหนีมันไป ยุงมันติดเอง แต่ผิคิดกรรมเพราะเราไปยินดีกับแมงมุมที่จะต้องเล่นงานมัน

๒.ผู้ถาม บางทีเราจะต้องเข้าไปในสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมที่จะต้องฆ่าสัตว์ เช่นเราไปในสถานที่ไม่มีจำพวกผลไม้หรือผัก จึงเป็นการจำเป็นที่จะต้องฆ่าสัตว์เพื่อเลี้ยงชีวิตของเราให้อยู่รอด ฆ่าสัตว์ในทำนองนั้นจะเป็นบาปไหม

ท่านอาจารย์ นั่นเป็นบาปใหญ่ เจตนาที่จะฆ่าเขานั้นบาปแท้

๒.ผู้ถาม ถ้าหากเราไม่ฆ่าเขาเราก็จะต้องตาย เพราะไม่มีอะไรกิน

ท่านอาจารย์ ชีวิตของเขากับของเรามันก็เท่ากันนั่นแหละ เราฆ่าเขาตายก็เหมือนกับเราตายเองนั่นแหละ เราตายเองไม่ไปฆ่าเขาไม่เป็นบาป หรือเขาไม่มาฆ่าเราเขาก็ไม่เป็นบาป อันนี้เราไปฆ่าเขาเราเป็นบาป เราตายเองเราไม่เป็นบาปเพราะเราตายเอง

๒.ผู้ถาม ถ้าหากเราไปกับหมู่คณะในสถานที่เช่นนั้น เขาฆ่าสัตว์กิน เราไม่ได้ฆ่าแต่เรากินเนื้อสัตว์กับเขาด้วย นั่นจะเป็นบาปไหม

ท่านอาจารย์ ถ้าเรายินดีด้วยการฆ่าของเขา เราก็พลอยบาปด้วยเท่ากับการฆ่าด้วยตนเอง ถ้าเราไม่ยินดีก็ไม่เป็นบาป

๒.ผู้ถาม ขอยกตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง คือครั้งหนึ่งไปกรุงเทพฯ ๗ พักที่โรงแรมแห่งหนึ่งแต่ยุ่งชุมมาก ไม่กล้าที่จะตียุงกลัวผิดศีล เลยไปบอกพนักงานว่ามียุงชุมแต่ไม่บอกให้เขามาฆุง นั่นเป็นบาปหรือเปล่าเพราะเป็นต้นเหตุให้พนักงาน โรงแรมเอาฉีดยามาฆุงตาย

ท่านอาจารย์ ถ้าเราบอกให้เขาฉีดยุงก็ผิด ถ้าหากเราบอกว่ายุงชุมนักไล่ให้หน่อยเขาก็จะฉีดยุงตามใจเขา ไล่ยุงให้หน่อยมันก็หมดเรื่อง อย่าไปบอกให้ฆุงให้หน่อย

๒.ผู้ถาม ครั้งหนึ่งเคยเล่นกับเพื่อนสองสามคน ในที่นั้นยุ่งชุมมากพวกเพื่อนเขาโดนยุงกัด ใช้มือตบตืออยู่ตลอดเวลา ส่วนผมเองไม่รู้สึกรู้ว่ามียุงกัดเลย เพื่อน ๆ เลยแปลกใจ ชี้ให้ดูยุงที่กำลังกัดผมอยู่และในเวลาเดียวกันจะตบยุงตัวนั้นให้ตาย แต่ผมผลักเพื่อนของผมออกไปไม่ให้ตบยุงเพราะกลัวผิดศีล เพื่อนผมชักไม่พอใจต่อว่าผมว่า ถ้าไม่ตบยุงให้ตายเดี๋ยวยุงตัวนั้นจะมากัดเขา

ท่านอาจารย์ ศีๆ ก็เห็นอานิสงส์อยู่แล้ว คนมีศีลไม่ฆ่าสัตว์ สัตว์ย่อมไม่รังแก

๒.ผู้ถาม เรื่องยุ่งอีกครับผม เมื่อก่อนยังไม่รู้จักคิดห่า ผมตบฆ่ายุ่งทุกทีเลย ไม่รู้สึกกลัวความผิด แต่กลับรู้สึกดีใจที่สามารถฆ่าเขาได้ แต่มาตอนนี้รู้จักคิดห่าแล้ว และรู้ว่าฆ่ายุ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เวลาฆ่าก็ยังไม่รู้ว่าผิดอะไรมากมาย ถ้าหากผมพูดต่อเสียดให้คนอื่นน้อยใจนั้นเป็นบาปมากกว่า เพราะเห็นผลโดยตรง คือว่าเห็นคนอื่นน้อยใจเมื่อพูดคำต่อเสียด และทำให้เขาโกรธรู้สึกว่ามันเป็นบาปมากกว่า อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผลของการฆ่ายุ่งกับการพูดต่อเสียดนั้นอันไหนจะบาปกว่ากัน

ท่านอาจารย์ ก็ยุ่งมันพูดไม่ได้นี่ เราทำมันจนตาย เราฆ่าเขาหรือพูดต่อเสียดเขาไม่ถึงกับตายหรือ ลองคิดดูซิว่าอันไหนจะหนักกว่ากัน อันหนึ่งถึงกับชีวิต อันหนึ่งถึงกับเพียงน้อยใจเฉย ๆ

๒.ผู้ถาม คือว่าเวลาไปที่วัดหินหมากเป้ง อยากจะเข้าห้องน้ำ ในกฎที่ผมอยู่มีห้องน้ำอยู่สองห้อง ทั้งสองห้องหัวส้วมมีมดเต็มเลย ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร ถ้าไปถ่ายที่นั่นจะต้องฆ่าสัตว์ ถ้าหากไม่กลัวคิดห่าขาดจะเอาน้ำมาราดหมดทันที เพราะกลัวคิดห่าขาดเลยไปถามแม่ชีชวนว่าจะทำอย่างไร แม่ชีชวนก็บอกว่าไม่รู้จะทำอย่างไร เลยกลับไปกฎเภากระดาดชำระไล่ให้มดออก แต่ก็ไม่สามารถจะไล่ได้ เลยเอาไม้กวาดที่ทำจากทางมะพร้าว แล้วพยายามกวาดมันออกมา แต่ว่าไม้กวาดเป็นของแข็ง รู้ว่าบางตัวจะต้องตายแน่ ตัดสินใจกวาดออกให้หมดเพื่อที่จะถ่ายได้ ขณะที่กำลังกวาดอยู่ก็นึกได้ว่าความทุกข์ของเราคือว่าปวดท้อง เป็นสิ่งอนิจจัง และเป็นอนัตตาไม่ใช่ของเรา แต่ก็ยังอดหนักใจไม่ได้ว่าจะต้องฆ่ามดตายบางตัว เมื่อมาฟังท่านอาจารย์พูดในวันนี้ถ้าหากผมเอาน้ำล้างไปเลย นั่นก็ทำด้วยโมหะจะเป็นบาปหนักยิ่งกว่าที่ได้ฆ่าราวสองสามตัวหรือไม่

ท่านอาจารย์ ถ้าหากเราล้างเพื่อทำความสะอาด ถึงแม้มันจะตายไปบ้างก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะผิดคิด เรามีเจตนาที่จะล้างออกเฉยๆ ถึงแม้มันจะตายแต่โดยเจตนาของเราไม่มี ก็ไม่ผิดคิดหรือ ถ้าเราตั้งใจเจตนาพยายามจะฆ่า แล้วสัตว์นั้นตาย สัตว์นั้นเป็นของมีชีวิต เจตนาหนึ่ง พยายามหนึ่ง จนกระทั่งทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายหนึ่ง มันจึงค่อยพร้อม มันจึงขาดออกจากคิด ดีแล้วที่พยายามจะไม่ให้คิดขาด แต่พึงเข้าใจว่าเจตนาอันนั้นเป็นตัวสำคัญของคิด

๒.ผู้ถาม ถ้าหากเราซื้อยาฆ่าแมลงให้คนสวน เพื่อให้คนสวนฆ่าแมลงเองจะผิดหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ถ้าเราเพิ่งเพื่อให้เขาฆ่ามันก็ไม่พ้นที่จะผิดคิด

๒.ผู้ถาม เมื่อก่อนไปตลาดซื้อไก่ จะต้องเลือกไก่ที่อ้วนและถูกใจแล้วบอกให้เขาฆ่า ต่อมาเมื่อถือศีลไม่ฆ่าสัตว์ รู้สึกว่ามันผิดถ้าหากไปบอกเขาฆ่าสัตว์ แต่ผมชอบกินไก่ มีคนแนะนำให้ซื้อไก่ที่เขาฆ่าแล้ว ก็ทำเช่นนั้นแต่ไม่แน่ใจว่ามันจะถูกต้องดีหรือเปล่า เพราะยังเป็นการสนับสนุนให้คนฆ่าไก่อยู่ดี

ท่านอาจารย์ เรื่องนี้เป็นปัญหาประจำโลกมาตั้งนานแล้ว ถ้าเราไม่กินเขาก็ไม่ฆ่า พวกมังสาวิริตเขาก็ถืออย่างนี้ เขาฆ่าสัตว์เพราะเรากิน แต่ในทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้า ท่านพูดถึงเรื่องเจตนา เจตนาที่เราจะให้เขาฆ่า ผิดศีลตรงนั้น ถึงแม้เราไม่กินไก่ เขาก็ยังพากันฆ่าอยู่ไม่ใช่เราคนเดียว คนทั้งเมืองเขาฆ่าขายกันเป็นประจำ ไม่ใช่ฆ่าเฉพาะตัวเรา ในทางวินัยของพระท่านก็ห้าม ท่านให้ฉันเนื้อได้ด้วยควมบริสุทธิ์ ๓ อย่าง

๑. ไม่ได้ใช้ให้เขาฆ่าเพื่อเรา
๒. ไม่ได้ยินได้ฟังจากคนอื่นว่าเขาฆ่าเพื่อเรา
๓. ไม่ได้รังเกียจสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อเรา

วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๒๐

แสดงธรรมเทศนา

การภาวนาต้องหาจุดสำคัญของใจให้ได้ ภาวนาจึงจะมั่นคงถาวรต่อไป จะภาวนาพุทโธ ๆ หรือภาวนา อานาปานสติก็ได้ไม่เป็นปัญหา ขอแต่ให้จับจุดของใจให้มั่นคงก็แล้วกัน บริกรรมพุทโธๆ หรือ อานาปานสติ ก็เพื่อเป็นเครื่องล่อใจให้มาอยู่ในจุดเดียว อย่าไปจับเอาพุทโธหรืออานาปานสติ ให้จับเอาใจ คือผู้รู้ที่ พุทโธอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่ไหน แล้วปล่อยวางพุทโธนั้นเสีย ก็จะเหลือแต่ใจคือผู้รู้แต่อย่างเดียว แล้วกำหนดให้อยู่ที่นั่นเสียก่อนจะนานแสนนานสักเท่าไรก็ตาม ถ้าใจมันเป็นจริงตามที่ว่านี้แล้ว จะมีอาการผ่องใสเบิกบานร่าเริงอยู่กับความสงบนั้น อาการปวดเมื่อยขี้เกียจอยากจะออกไม่มี ทั้งอยากรู้โน่นรู้นี้ก็ไม่มียินดีกับความเป็นอยู่ของตนอย่างพูดไม่ถูก ถึงพูดให้คนอื่นฟังก็ไม่เหมือนกับความเป็นของตน จึงเรียกว่าเห็นด้วยใจของตนเอง เมื่อจะพิจารณาถึงนิสัยของคนเราแล้ว คนเรามีนิสัยต่างๆ กัน บางคนชอบคิดไปในทางที่มีเหตุผล บางคนชอบคิดไปไม่มีเหตุผล อย่างนี้เป็นต้น จะอย่างไรก็ตามความคิดนั้นต้องมีด้วยกันทุกคน แต่ละคนมันจะต้องมีจุดเด่นอยู่อย่างหนึ่ง คือเด่นชัดกว่าความคิดอื่นๆ ทั้งหมด เช่นคนราคะจริตต้องคิดถึงเรื่องกามารมณ์เป็นประจำนั่นแหละคือจุดเด่นของจิตผู้นั้น เมื่อคิดถึงกามารมณ์ต้องพุ่งเล็งไปหาเพศตรงกันข้าม คราว

นี่เอาละ เห็นตัวมันและเห็นจุดหมายของมันแล้วมันต้องการเพศตรงกันข้ามมัน มันต้องการอะไร เราต้องตั้งสติลงในปัจจุบันอย่าได้ส่งออกไปเสียก่อน จึงเพิ่งพิจารณาเพศตรงกันข้ามมัน ถ้าไม่ลงปัจจุบันแล้วจะพิจารณาให้เป็นอะไรก็ไม่ชัด จริงอยู่ละ ถ้าไม่ส่งไปหาอดีตอนาคตแล้วมันก็ไม่มีความหมาย ให้เอาอารมณ์ที่เป็นอดีตอนาคตนั้นเข้ามาให้อยู่ในปัจจุบัน แล้วเอาสติเข้าไปควบคุมไว้อย่าให้ส่งออกไป จึงพิจารณาจิตกับอารมณ์ในปัจจุบันนั้น ก็จะเห็นแจ้งชัดว่า รูปที่เป็นอดีตก็ดี ที่เป็นอนาคตก็ดีที่เราต้องการนั้น มันเป็นสภาวะของธาตุต่างหาก เราไปยึดถือเอาว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วก็มีความยินดีพอใจรักใคร่ แต่ที่จริงธาตุมันไม่รู้สึกระไรกับเรา หรือมันจะพิจารณาให้เป็นขั้นห้า आयตนะ ก็ได้ ในทำนองเดียวกันนี้ก็จะเห็นชัดด้วยใจไม่มีสงสัยเลยว่าคนเรานั้นที่เรียกว่า คนๆ แต่ที่จริงสมมติเอาต่างหาก ความจริงเป็นเพียงก้อนธาตุมาประสมกันแล้วเป็นรูปต่างๆ ใครจะว่าอย่างไรแลทำอย่างไรก็เพียงธาตุเท่านั้น ใจผู้อยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้อยู่นิ่ง เทียวลักขโมยของเขา บ้านโน้นบ้านนี้โดยที่เขาไม่รู้เลยว่าของเขาหายแต่เราได้มาแล้วพอใจยินดีตื่นเต้นมาก

นักภาวนาทั้งหลายควรจับหลักสำคัญของใจให้จงได้ แล้วจะได้ดำเนินไปโดยสะดวก ถ้าจับหลักของใจไม่ได้ ถึงภาวนาจะดีสักเท่าไรก็เสื่อมได้ ถ้าจับหลักของใจได้แล้วพึงตั้งสติพิจารณาหลักนั้นๆ อยู่เสมอ อย่างน้อยถ้าไม่เจริญก้าวหน้าก็ต้องอยู่คงที่ นี่เป็นหลักสำคัญของผู้ภาวนาทั้งหลาย

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม ท่านอาจารย์เคยสอนให้จับที่ตัวรู้เวลาภาวนา แต่ก็ไม่ทราบว่าจะจับอย่างไร วันนี้เวลานั่งภาวนาจิตสงบลง ก็พยายามที่จะดูที่ความสงบ แต่ว่าแม่ชีชวนเคยบอกให้สำรวจที่ใจมันจะเป็นอะไรก็ช่างมัน คังนั้นจึงปล่อยให้มันเป็นไปเอง จึงเกิดภาพนิมิตต่างๆ เห็นท่านอาจารย์นั่งอ่านหนังสือพิมพ์ฝรั่งที่ชื่อว่า โกลด์ ซึ่งเป็นหนังสือพิมพ์ที่พิมพ์ขึ้นที่บอสตันแสดงว่าท่านอาจารย์เคยเกิดอยู่ที่อเมริกา แล้วก็มีการต่างๆ เกิดขึ้นอีกหลายอย่าง

ท่านอาจารย์ เมื่อมันสงบแล้วจงเข้าไปดูความสงบนั้นว่า ใครเป็นผู้สงบ ใครเป็นผู้รู้ว่าใจสงบ ให้พยายามดูอยู่ตรงนั้นแหละ หากจะรู้ขึ้นมาเอง ภาพนิมิตก็จะรู้ขึ้นมาจากที่นั่นแหละ

๑.ผู้ถาม ถ้าอย่างนั้นจะให้ขจัดนิมิตทั้งหมด ไม่ให้รับนิมิตหรืออย่างไร

ท่านอาจารย์ นิमितมันเกิดขึ้นก็ช่างมัน ห้ามไม่ได้ มันเกิดขึ้นมาเองของมันต่างหาก แต่ให้รู้ว่านิमितมันเกิดขึ้นจากใจนี้แหละ ใจมิใช่ภาพนิमित ภาพนิमितมิใช่ใจ ของอาศัยกันแล้วเกิดขึ้นต่างหาก ฉะนั้นจึงให้กำหนดเอาที่ใจจะมีภาพนิมิตรหรือไม่ก็ตาม แต่ใจของเรายังมีอยู่ อย่าให้ใจหายไปแล้วก็พอ

๑.ผู้ถาม อยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เมื่อกำหนดพุทโธใจก็สงบ แต่ถ้าหากว่ากำหนดอาการสามสิบสอง รสชาติมันติดกันแล้วมันก็ไม่สงบเหมือนพุทโธ หมายความว่าไม่ให้กำหนดอาการสามสิบสองหรือไม่ให้กำหนดความทุกข์ ให้เอาแต่พุทโธอย่างนั้นหรือ

ท่านอาจารย์ พุทโธ ถ้ามันสงบก็เอานั่นแหละ อย่าไปตามเอาเขาว่า เขาว่าอาการสามสิบสองคืออย่างนั้นอย่างนี้ เราก็เลยอยากได้อย่างเขาบ้าง พระพุทธเจ้าสอนภาวนาหลายอย่างเพื่อให้เลือกถูกตามจริตของตน พุทโธถูกตามจริตแล้วจึงค่อยสงบ ภาวนาอะไรก็ตามถ้าจิตสงบแล้วเป็นอันใช้ได้ทั้งนั้น เมื่อจะพิจารณาก็ให้รู้ว่าความสงบยังมีอยู่หรือไม่ ถ้าความสงบไม่มีอยู่ก็จะเห็นว่าการพิจารณา นั้นไม่ชัด ให้หยุดเสียพิจารณาไปก็ไม่ได้ผล

๑.ผู้ถาม ที่ท่านอาจารย์ว่าให้ดำเนินทั้งสองพร้อมๆ กัน หมายความว่าไม่ทิ้งความสงบและก็ให้พิจารณาไปด้วย ทีนี้มีปัญหาคือว่า ทำความสงบแล้วไม่รู้ว่าพอสมควรขนาดไหน

ท่านอาจารย์ คือพอมันสงบอยู่พักหนึ่งแล้ว พอจิตสบายๆ ไม่มีอะไรแล้ว ค่อยมาพิจารณา เวลาพิจารณาไป พิจารณาอาการสามสิบสอง พิจารณาอะไรก็ตามเกิด เวลาพิจารณาไปใจมันชักจางๆ เข้ามันไม่แน่นมันไม่แข็ง มันไม่มีรสไม่มีชาติให้ทิ้งเสีย เข้าหาความสงบอีก มันรู้ด้วยตนเองหรือโดยตรงนั้น

๑.ผู้ถาม ผมหัดภาวนาเมื่อเช้านี้ก็ได้รับรสชาติดีครับ เข้าถึงอัปนาแล้วถอนออกมาแล้วอยู่ในขั้นของอุปจาระแล้วพิจารณารับ มีปัญหาอยากจะถามว่า ถึงแม้เข้าใจถึงเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ก็ยังมีกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ผมเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ได้ดี แต่แล้ว ราคะ โทสะ โมหะมันก็ยังมียู่ทำอย่างไรมันจึงทำให้ราคะ โทสะ โมหะ มันหายไป

ท่านอาจารย์ เวลาเราไปถึงความสงบนั้น กับเวลาที่มันเกิดกิเลสนั้น เป็นเครื่องวัดกันอยู่ในตัว เวลาเข้าถึงความสงบไม่มีกิเลส เวลามันออกมากกระทบสิ่งภายนอกมันมีกิเลส เราารู้ได้โดยมีเครื่องวัดกันอยู่อย่างนี้ กิเลสนี้มันเกิดเพราะมีสิ่งมากระทบ ฉะนั้นเราจึงต้องตามสิ่งที่มันกระทบ มันกระทบ

อะไร เช่นมีคนมาพูดให้เราไม่พอใจ สิ่งของที่เรายากได้ คือมัน โลก มันอยากได้ เราก็คิดพิจารณาว่าคนที่มาพูดให้เรามั่นก็อยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มัน โกรธให้เรามั่นจะต้องเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งที่เราได้มามั่นก็ต้องเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเหตุให้เรากำหนดคั่นถึงเรื่องนั้น เหตุนั้นเวลาจิตมันออกมาอยู่ในขั้นอุปจาระ จึงมาคิดคั่นหมุนนี้ละ ให้เห็นเหตุของมันจึงจะหมดเรื่อง เราจะไปพูดเวลานั้นพูดไม่ได้หรอก เวลานั้นฉันไม่มีกิเลสไม่ได้หรอก พิจารณาอยู่อย่างนี้แหละจนมันชำนาญ กิเลสมันจะหมดไปโดยไม่รู้ตัว ผู้ที่อวดว่ากิเลสฉันไม่มีแล้ว เคี้ยวเถาะมีอะไรมากระทบกิเลสมันจะฟุ้งขึ้นมา พระอรียะเลยกลายเป็นปฤชฌไปฉิบ

๑.ผู้ถาม ผมทราบดีว่าพระอรหันต์เวลาตายไป บริสุทธิแล้ว ชั้นห้าไม่ติดตามไปเวลาท่านตายไป ท่านก็เข้านิพพาน เวลาคนที่ยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์เวลาตายไปชั้นห้าจะติดตามไปด้วยหรืออย่างไร ชั้นห้ามันเกี่ยวเนื่องกับใจ หมายความว่าเวลาเกิดมาใหม่เราจะต้องเกิดในชั้นห้า หรือว่าตามที่เราเข้าใจ ใจของเรามันเกี่ยวเนื่องกับสมองของเรา เวลาเราตายไปสมองมันก็แตกสลายไป ถ้าอย่างนั้นชั้นห้ามันจะตามใจไปได้อย่างไร

ท่านอาจารย์ ชั้นห้าอยู่ภายใน มันมีอีกชั้นหนึ่งซึ่งจะตามไปเกิด สมองไม่ได้พูดถึงเรื่องชั้นห้าที่มันตามไปเกิด สมองพูดถึงเรื่องวัตถุที่มันมีอยู่ในภพอันนี้ในเวลานี้ สมองนั้นนะถ้าไม่มีตัวใจเสียแล้วสมองมันก็ใช้ไม่ได้ เซลล์ต่างๆ มันก็ใช้ไม่ได้ ไม่มีประโยชน์เลย ชั้นห้าที่มันจะตามไปเกิด เราสังเกตดูตอนที่เรานอนหลับฝันไป สมองมันก็ไม่ได้ไปตาม มันไปไหนก็ไม่ทราบ ไปอังกฤษ อเมริกา มันก็ไปได้ สมองไม่ได้ไปตามเลย อันนั้นแหละชั้นห้ามันจะไปเกิดคือตัวนั้น เหตุนั้นเราหาหัดชำระชั้นห้าภายนอก คือให้เห็นความยึดถืออุปาทานที่อธิบายในเบื้องต้นว่า ชั้นห้านี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่เที่ยงมันถาวร เราเห็นเราพิจารณาอย่างนี้จนกระทั่งมันคลายมันจืดจางไปเมื่อเรามีชั้นห้าใช้อยู่เราก็ไม่ได้ยึดชั้นห้า แต่ว่าสักแต่จะใช้ เหมือนกันกับคนที่หิวอาหารมีแต่อยากกินอย่างเดียว อันนั้นเรียกว่าอุปาทาน โดยแท้ ผู้ที่พิจารณาชั้นห้าตามเป็นจริงแล้ว คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปรียบเหมือนกับคนเราเกิดโรค เช่น มาลาเรีย เป็นต้น ไม่อยากหรรอกยา ควินนิน ขม ไม่มีใครอยากสักคน แต่กินเพื่อระงับโรคอันนั้น นี่คือการไม่เข้าไปยึดไม่เข้าไปติด สักแต่จะทำสักแต่จะกินเพื่อประโยชน์แก่การแก้โรคเท่านั้น

๑.ผู้ถาม ผมทราบดีว่านิพพานก็เป็นที่เราเรียกว่าเป็นอนัตตาด้วย ถ้าอย่างนั้นเมื่อเราสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หมายความว่าจิตนั้นบริสุทธิ เวลาท่านที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์เข้าถึงนิพพานแล้ว จิตทุกดวงของท่านทั้งหลายที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์มันรวมเป็นดวงเดียวคือว่าเป็นอนัตตา จะว่าดวงนี้

เป็นของท่านองค์นี้ หรือว่าดวงนั้นเป็นของท่านองค์นั้น จะเป็นอย่างนั้นก็ได้เพราะนิพพานก็เป็น อนัตตาด้วย ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า พระอรหันต์เวลาเข้าถึงนิพพานจิตทุกดวงตอนนั้นมันรวม เป็นดวงเดียว เป็นอันเดียวกลมกลืนกัน ใช่หรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ เมื่อเข้าถึงพระนิพพานจิตรวมเข้าเป็นดวงเดียว นั้นเป็นศาสนาพระเจ้า พุทธศาสนาถือ ว่าถึงพระนิพพานแล้วขั้นยังมีอยู่ต้องใช่ แต่ไม่เข้าไปยึด ใช่กันแต่ใช่ไปเท่านั้นเพราะเป็นปัจจัย แต่ เมื่อปัจจัยดับแล้ว (คือตาย) ไม่มีอะไรใช่แล้วจิตก็ดับไปด้วยกัน เหมือนกับไฟดับแล้วไม่ทราบว่าจะ ไปอยู่ไหน

๑.ผู้ถาม เวลาหัดภาวนาผมจะพยายามไม่ไปยึดอะไร แต่อยากทราบว่าทำไมอยู่ธรรมดาๆ ก็รู้สึกว่าจะ ไปยึดหนักกว่าเก่าอีก ถ้าหากผมมีปัญหาแล้วเล่าให้คนอื่นฟัง ถ้าหากคนนั้นเห็นออกเห็นใจผมบางที น้ำตาจะร่วง นี่ก็แสดงว่าผมไปยึดเรื่องเหล่านั้น อยากทราบว่ามันเป็นเพราะเหตุใด จะเป็นเพราะอยู่ใน วยแก่ หรือจะเป็นเพราะอยู่ในเหตุปัจจัยในการภาวนาของผม บางทีดูโทรทัศน์เรื่องที่มีคนร้องไห้ ก็ ร้องไห้ตามเหมือนกัน ไม่ทราบว่ามันเป็นเพราะเหตุใด เวลาอยู่ในวัยเด็กและวัยหนุ่ม ครูที่โรงเรียน เขาสอนให้กลั้นอารมณ์ไม่ให้แสดงออก แต่เดี๋ยวนี้มันซักจะแสดงออกง่ายมันเป็นเพราะเหตุใด

ท่านอาจารย์ เวลาภาวนาหัดละความยึดถืออะไรทั้งหมด เวลาอยู่ธรรมดาๆ กลับไปยึดมากกว่าเก่า นั้น เป็นความแก่ด้วยเป็นเพราะภาวนาด้วย คือเรามาภาวนาจิตมันแน่นแน่วในอารมณ์อันเดียว เห็น อะไรเมื่อควรอยากได้มันก็เข้าไปยึด แต่ปัญญาไม่มีเลยยึดมันในสิ่งนั้น ต้องหัดใช้ปัญญาควบคุมจิต ให้มากๆ จึงจะสงบคงที่ได้

๑.ผู้ถาม ตระกูลของผมไม่นับถือศาสนาพุทธโดยตรง แต่นับถือศาสนาเต๋า เพราะศาสนาเต๋าก็คล้าย กับศาสนาพุทธโดยมาก และเรียนหนังสือโรงเรียนคาทอลิก ฉะนั้นเรื่องศาสนาสำหรับผมแล้วจะถือ อะไรเป็นเกณฑ์ไม่ได้ สำหรับชีวิตของผมมีแต่โชคร้ายตลอดเวลา มาทีหลังได้พบพระลังกาสอนให้ ภาวนาสละทุกสิ่งทุกอย่างไม่ให้ยึดอะไรทั้งหมด ผมยิ่งวุ่นใหญ่เพราะลูกเมียผมยังมีอยู่ผมสละไม่ได้ จนเกิดความไม่สบายนอนไม่หลับ ต้องกินยาแก้โรคประสาท

ท่านอาจารย์ คนส่วนมากเข้าใจอย่างนี้เสียโดยมากกว่า พุทธศาสนาสอนให้สละปล่อยวางไม่ให้ยึด อะไรทั้งหมด แล้วจะไปกินอะไรอยู่ในโลกนี้กะเขาก็ไม่ได้ละซี ความจริงพระองค์สอนให้สละ ปัจจุบันเดี๋ยวนี้ เพราะเวลานี้ (เวลาภาวนา) ไม่ได้ทำอะไร คิดถึงวุ่นวายด้วยสิ่งต่างๆ ก็ไม่เป็น ประโยชน์ เพราะเราไม่ได้ทำ เป็นทุกข์แก่เราเปล่า ๆ เราหัดปล่อยวางให้จิตมันว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ

แล้วรวมลงเป็นหนึ่งสักทีบ้าง ให้มีพลังเพียงพอที่จะประกอบภารกิจต่อไป ดีกว่าที่จะวุ่นวายด้วยเหตุที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์อยู่ตลอดวันค่าคืนรุ่ง เมื่อหัดสละปล่อยวางได้แล้วความวุ่นวายด้วยความคิดต่างๆ นั้นเป็นของนิคเดียว ร่างกายของเราเมื่อมีภาระอย่างอื่นก็ล้าหมด แล้วมันยังอยู่ตามเดิมไม่เห็นไปไหน อารมณ์ต่างๆ ท่านสอนให้รู้เท่าแล้วปล่อยวางเสีย แต่อารมณ์นั้นๆ ยังเกิดขึ้นอีก แต่ด้วยความรู้เท่ามันเลยไม่ถือเอามาเป็นอารมณ์

๑.ผู้ถาม ถ้าอย่างนั้นเวลานั่งภาวนาท่านอาจารย์จะให้กำหนดเรื่องอะไรครับ

ท่านอาจารย์ อยู่อย่างนี้แหละ ไม่ต้องกำหนดอะไรให้ปล่อยวางหมด ให้กำหนดที่ลมหายใจ ให้พิจารณาใจอยู่อย่างนี้ละ ทดลองวันนี้แหละ จะเห็นผลวันนี้ ไม่ต้องกนิยานอนหลับก็หลับปุ๋ยเลย

วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๒๐

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม ขอโอกาสกราบเรียนถามว่า เมื่อก่อนผมเคยถามถึงเรื่องการภาวนาแล้ว ท่านอาจารย์บอกว่าเมื่อเราเข้าถึงสภาพว่าหายไปหมดรู้สึกไม่รู้ตัวตรงนั้น ไม่มีปัญญา ถ้าตรงนั้นไม่มีปัญญาเราจะอบรมปัญญาวิธีไหน แล้วถ้าปัญญานั้นเกิดขึ้นปัญญานั้นจะเป็นอุปสรรคในการภาวนาของเราหรือเปล่า

ท่านอาจารย์ มันเข้าถึงสภาพหายไปไม่มีปัญญา นั่นก็วิธีหนึ่งซึ่งภายหลังเราจะได้รู้ไว้ให้เกิดปัญญา เราหัดอยู่อย่างนี้และให้มันเป็นเองเราไม่ต้องบังคับมัน และจะบังคับมันไม่ได้มันหากเป็นของมันเอง เพียงแต่ขอให้รู้เท่ามันไว้ นานหนักเข้าความรู้เท่ามันนั้นแหละมันจะแก้ไขของมันเอง นั่นแหละเรียกว่าปัญญาแก้ความโง่ซิมของตนเองได้ ไม่เป็นอุปสรรคอะไรแก่การภาวนาอะไรของเรา ยิ่งดีเสียอีก

๑.ผู้ถาม ตามที่เข้าใจเวลาที่มีอารมณ์เกิดขึ้น จะต้องพยายามระงับ แต่ว่าท่านอาจารย์ว่าเราจะต้องพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น หมายความว่าอารมณ์ที่เราจะระงับคือเป็นอารมณ์ที่เราควรพิจารณาหรือว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์ การพยายามละอารมณ์คือละด้วยวิธีสละทิ้งเลย ก็จัดเป็นการละได้เหมือนกัน แต่ละไม่ได้เด็ดขาด พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วด้วยอุบายต่างๆ เห็นชัดแล้วจึงละ นี่เป็นการละได้เด็ดขาด ทั้งสองอย่างนี้ใช้ได้เหมือนกัน อย่างที่หนึ่งใช้เวลาอันสั้น อย่างที่สองใช้เวลายาวนาน

๑.ผู้ถาม หมายความว่าปัญญาที่เกิดขึ้นตรงนั้นคล้ายๆ กับความสุขที่เกิดขึ้นจากภavana เกิดขึ้นชั่วครั้งคราวแล้วก็หายไป

ท่านอาจารย์ คือมันเกิดจากภavana ความสุขเห็นชัดแล้วมันสว่างเต็มตื้นขึ้นมาด้วยความอึดอึดชัดเจนในความรู้อันนั้น

๑.ผู้ถาม ผมเคยได้รับรสชาติของความสุขเวลาหัดภavana เวลาได้รับรสชาตินั้นมันก็ชั่วระยะเวลาเล็กน้อยแล้วก็หายไป เลยคิดว่าความสุขอันนั้นเป็นปัญญา

ท่านอาจารย์ มันไม่ใช่ปัญญา มันเป็นเรื่องความสุขสงบ ความสุขเกิดจากความสงบหัดอันนั้นแหละ ไว้ดีเหมือนกัน หัดให้มันเข้าอันนั้นได้อยู่เสมอๆ คือว่าเรากำหนดอย่างไร พิจารณาอย่างไร ตั้งสติพิจารณาอารมณ์อะไร มันจึงค่อยสงบเข้าไปถึงตรงนั้น หัดให้มันชำนาญเสียก่อน เรื่องปัญญาจึงว่ากันทีหลัง

๒.ผู้ถาม ผมรู้ว่าคนเราจะเกิดอีกทีก็เพราะความอยากแล้วใจเข้าไปยึดจึงเกิด แล้วเกิดในกรรมมารดาซึ่งประสมเชื้อจากบิดา ถ้าความอยากมีแต่น้อยหรือไม่มีเลยก็ไม่เกิดหรืออยากจะทำเกิดก็ไปเกิดเป็นผีหรือเปรต เขาเหล่านั้นเกิดเพราะสาเหตุอะไร

ท่านอาจารย์ สาเหตุการเกิดของมนุษย์แลสัตว์ทั้งหลายเพราะอุปาทานอันเดียวกัน ไม่ว่าความอยากนั้นจะมีมากหรือน้อยอย่างไรก็ตาม เมื่อมีความอยากแล้วอุปาทานก็เข้าไปยึดเท่าๆ กัน แล้วจึงเป็นเหตุให้เกิดในภพและภูมินั้นๆ ความอยากน้อยอุปาทานน้อยแล้วจะไปเกิดเป็นผีเป็นเปรต อย่างนั้นไม่ใช่

๑.ผู้ถาม เวลาจะนั่งภavanaสมาธิ เบื้องต้นจะสำรวมใจ มีสติควบคุมอยู่ในจุดเดียวเวลาจิตอยู่ในจุดเดียว ทำให้กายเยือกเย็นสบาย ก็ชอบใจ ชอบใจเลยไปยึด ใจมันไปยึดความเยือกเย็นที่มันมีอยู่ภายในกาย เพราะไปยึดเลยติดชอบใจ แต่ไม่ทราบว่ามันไหนมาก่อน

ท่านอาจารย์ ใจสงบก่อนกายจึงสงบภายหลัง แล้วใจจึงเข้าไปยึดความสงบของกายนั้น นี่แลเรียกว่าอุปาทาน อุปาทานนี้ยังมีอยู่ตราบไคแล้ว ภพชาติก็ยังมีอยู่ตราบนั้น

๑.ผู้ถาม ความสุขที่มันเกิดขึ้นในศาสนาคือความไม่ไปยึดอะไรทั้งสิ้นเป็นปัจจัยให้ได้รับความสุข ที่นี้ผมอบรมภาวนาเข้าถึงขั้นของความสงบ แล้วเกิดมีความสุข ถ้าเราไปยึดเรื่องเหล่านั้น เราจะต้องตั้งใจดี ๆ ว่าเราจะต้องละความไปยึดใช้หรือเปล่า

ท่านอาจารย์ ก็ใช้ละซิ แต่ความละนั้นจะต้องมีเหตุมีผล มิใช่ละเฉยๆ การละเฉยๆ ไม่มีเหตุมีผล ภายหลังมีอารมณ์มากกระทบมักจะสู้ไม่ได้

๑.ผู้ถาม ปัจจัยให้เกิดสงบกายคือใจ ความเยือกเย็นของกายก็เพราะใจสงบ ฉะนั้นกายจึงไปยึด

ท่านอาจารย์ คนตายแล้วไม่มีใครเป็นคนไปยึด

๑.ผู้ถาม (หัวเราะ)

ท่านอาจารย์พานั่งภาวนารวมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

การสำรวมใจให้สงบคือการอบรมภาวนาดี ๆ นั่นเอง อย่าไปคิดมาก คือ คิดให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ หรืออยากให้เห็น โน่นเห็นนี่นั่น ยังไม่ถูกหลักภาวนา ภาวนาคือหมายถึงความสงบนั่นเอง เบื้องต้นต้องเอาตรงนั้นเสียก่อน ถ้าหากใจยังไม่ทันสงบก็ยังไม่เป็นภาวนา จะภาวนาอะไรก็ตาม ฉะนั้นเมื่อเราต้องการให้เกิดความสงบ เราจงเอาใจของเราไปเพ่งอยู่ในสิ่งเดียวให้อยู่ในจุดเดียว เสียก่อน เช่น เราจะเพ่งลมหายใจเข้า ออกก็ตามหรือเราจะเพ่งพุทโธหรือนึกพุทโธอยู่ในที่เดียว แล้วเอาสติควบคุมอยู่ในเรื่องนั้น ถึงแม้เราจะพิจารณาเฉพาะกายของเราชิ้นส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ท่อนกระดูก อย่างนี้เป็นต้น เราเพ่งอยู่ในท่อนกระดูกให้เห็นในตัวของเรานี่อย่าไปเห็นภายนอก จึงจะถูกหนทาง กระดูกภายนอกเรามองเห็นแล้วเราเอามาเพ่งภายในของเราก็เป็นเช่นนั้น ให้จิตไปจดจ้องเฉพาะเรื่องเดียว สติควบคุมอยู่ในนั้น จนกระทั่งจิตแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวจริงๆ จังๆ เมื่อสติเพียงพอจิตมีพลังเต็มที่ สิ่งที่เราเพ่งเช่นกระดูกก็ตามหรือลมหายใจที่ข้าง จะหายไปแล้วจะเหลือแต่ความสงบ นี่เบื้องต้นต้องหัดอันนี้เสียก่อน เมื่อหัดอันนี้ให้ชำนาญชำนาญแล้วมันหากจะมีเรื่องพิจารณาต่อไป

สนทนาธรรม

๑.ผู้ถาม บางคนในที่นี้ก็ยังไม่เคยหัดภาวนามาก่อน บางคนก็เคยหัดมาแล้ว และบางคนก็รับรสชาติของความสงบ ดังนั้นอยากจะกราบเรียนให้ท่านอาจารย์แนะนำการหัดภาวนาให้กับทุกคนในที่นี้ เพื่อจะได้เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันของเขาทุกคน

ท่านอาจารย์ ชีวิตของคนเราเกิดมาแล้วจะต้องต่อสู้ด้วยประการต่างๆ จนกว่าจะหมดลมหายใจ ฉะนั้นจึงควรต่อสู้ด้วยการหัดทำสมาธิอันจะนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตนเองแลคนอื่นด้วย เราต่อสู้กับอารมณ์ของใจเรา จนเอาชนะได้แล้ว ไม่ต้องไปสู้กับอารมณ์ของคนอื่น ได้ชื่อว่าเอาชนะตนเองและคนอื่นด้วย

๑.ผู้ถาม สมมุติว่าเราเดินไปหรือขับรถไป เราควรจะคิดถึงปัญหาเฉพาะหน้าหรือว่าเราควรคิดถึงว่าเรากำลังเดินอยู่หรือกำลังขับรถ ไม่ควรคิดถึงปัญหาเฉพาะหน้า

ท่านอาจารย์ การตั้งสติคอยระวังจิตให้อยู่กับตัวทุกเมื่อเป็นดีที่สุด ไม่ว่าจะเดินอยู่หรือขับรถอยู่ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ปัญหาเฉพาะหรืออะไรก็เกิดขึ้นที่จิตแห่งเดียว เมื่อตั้งสติลงที่จิตแล้วเป็นอันรวมเรื่องของจิตทั้งหมด

วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๐

แสดงธรรมเทศนา

คนเราเกิดมามีรูปกับนามเท่านั้นแหละ เป็นหลัก ใครจะทำอะไร ๆ ก็ไม่พ้นจากนี้ไปได้ จะทำบุญสุนทานไปสวรรค์ชั้นฟ้าก็มาทำที่นี่ จะทำบาปชั่วช้าเลวทรามตกรรหมกใหม่ก็ต้องมาทำที่นี่ หรือมนุษย์จะมีจะจนก็เพราะความขยันหมั่นเพียรหรือขี้เกียจขี้คร้าน ก็เพราะกายกับใจนี้ทั้งนั้น แต่เมื่อใจเป็นทุกข์กายก็เป็นทุกข์ด้วย ใจเป็นสุขกายก็พลอยรับสุขเหมือนกัน ถ้ากายเป็นทุกข์ใจปล่อยวางได้ไม่เข้าไปยึดถือแล้ว ใจรู้เท่าอยู่เฉยๆ ทุกข์นั้นไม่สามารถจะมาครอบงำใจให้เป็นทุกข์ได้ เรื่องของกายกับใจนี้มันแปลกมาก กายศึกษายังรู้จักจบเป็น เช่น กายวิภาค สรีรวิทยา จำแนกออกดูชิ้นส่วนต่างๆ ของร่างกายว่า ร่างกายอันนี้มีโครงของร่างกายประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ รู้หมด สิ่งที่ละเอียดมองดูด้วยตาเปล่าไม่เห็นก็ใช้กล้องจุลทรรศน์ดูก็พอรู้ได้ แต่ใจแล้วรู้ได้ยากเหลือวิสัยที่ปัญญาคนธรรมดาจะรู้แลเข้าใจได้ ว่ามันสร้างขึ้นมามีด้วยวิธีใด ดูตำราที่ท่านผู้รู้เขียนไว้ก็อ่านออก แต่

ข้อเท็จจริงที่แท้แล้วไม่รู้เลย เขียนเส้นวาดภาพไปอย่างนั้นแหละ แต่หาตัวจริงเอามายืนยันไม่ได้

นักปฏิบัติทั้งหลายพอจะพิสูจน์หาความจริงได้จากเรื่องเหล่านี้ จนเห็นประจักษ์แจ้งชัดด้วยปัญญาตนเองว่า ใจเป็นของมีจริงอยู่ในร่างกายของเรานี้ กายเป็นเพียงรับใช้ใจ ถ้าใจไม่มีเสียแล้ว ร่างกายนี้ก็เปล่าประโยชน์ใช้การไม่ได้ เช่นใจสั่งการผ่านสมองให้ตามองเห็นรูป ประสาทหรือเซลล์รับรู้อะไร ๆ หาได้รู้ตัวรู้อะไรไม่ ตัวใจต่างหากเป็นผู้รู้ตัวรู้อะไรทุกอย่างแล้วสั่งให้กาย วาจา ทำลงไป แล้วก็ใจเป็นผู้รับผลกรรมนั้นๆ ประสาทหรือเซลล์หาได้รับไม่ แม้แต่จะไปก่อภพก่อชาติเกิดในภพนั้นๆ ก็ใจเป็นผู้ชอบเอากรรมนั้นไปเกิด ส่วนสมองหรือประสาทหรือเซลล์ที่เป็นวัตถุธาตุทั้งไว้ตามเดิม ใจเมื่อยังมีกิเลสถึงจะทิ้งวัตถุธาตุอันใช้ไม่ได้แล้วนั้นก็ตาม มันยังติดวัตถุธาตุเหล่านั้นอยู่ มันก็ต้องมาสร้างวัตถุธาตุเหล่านั้นอีกตามเดิม เหมือนกับคนเราบ้านพังทลายหรือไฟไหม้แล้ว คนเราอาศัยเรือนเป็นเครื่องอยู่ เมื่อไม่มีก็สร้างขึ้นให้มี คนเรามีไซ้กหนุต้องอาศัยรัฐ เป็นที่อยู่เมื่อไร

พอจะมองแล้วเห็นแล้วมิใช่หรือว่า ใจมีอยู่ในร่างกายคนเรานี้ คอยรับรู้และใช้ กาย วาจา ให้ทำกรรมต่างๆ เมื่อยังมีกิเลสอยู่ก็ไปเกิดใหม่ได้และใช้วัตถุธาตุนั้นอีกต่อไป ถ้าหากฝึกฝนอบรมผู้รู้ นั้นให้เกิดปัญญาฉลาดรอบรู้เรื่อง ชันธ์ อยตนะทั้งหลายเหล่านี้ เห็นตามเป็นจริงแล้ว ผู้รู้นั้นก็ไม่รู้ เครื่องมือที่จะใช้เพื่อให้ประโยชน์แก่โลกนี้ต่อไปอันใด

ท่านอาจารย์พำนักภาวนาพร้อมทั้งอบรมธรรมนำก่อน

การภาวนา คือการสำรวมใจ นี่แหละเป็นการละบาปบำเพ็ญบุญ นี่เป็นวิธีตัดลัดใกล้ที่สุดใน การที่จะละชั่วทำดี เห็นชัดภายในใจของตนเลย ใจที่เรายังไม่ได้อบรมภาวนาคือไม่ได้นั่งสมาธิ จิต จะต้องยุ่งส่งสายวุ่นวายไปหาอารมณ์ที่ชั่วที่ผิด โดยมากมักเป็นไปในทางที่ไม่ดี เมื่อเรามานั่งภาวนา ทำสมาธิสำรวมอยู่ในทางที่ดี นั่นเรียกว่าละชั่ว นี่แหละเป็นการชำระกรรม คือว่าล้างบาปด้วยวิธีนี้ ล้างด้วยความชั่ววิธีนี้ จนกระทั่งเราล้างชำระจนหมดจด ใจมันแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นสมาธิถึงอัปนาขั้นดี แล้วจะไม่มีอะไรเลยในขณะนั้น นั่นเรียกว่ากรรมหมดจด ความชั่วที่มีอยู่ใน ปัจจุบันก็ละขณะนั้นเลย ถ้าหากเราหัดอยู่อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ความชั่วก็หมดไปๆ เวลามันออกมา อีก เมื่อมาอยู่ธรรมดาๆ ก็จะ ไม่ยอมทำความช่วนั้นต่อไป วิธีละกรรมชำระบาปอย่างง่ายที่สุดด้วย การภาวนา เหตุนี้จึงควรหมั่นทำบ่อยๆ จนกว่ามันจะหมดสิ้นไป

(นั่งภาวนา ๓๐ นาที)

สนทนาธรรม

๓.ผู้ถาม ขอรบกวนเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ทำไมบางคนมีชีวิตเย็น บางคนมีชีวิตสั้น มันแล้วแต่กรรม หรือมีเหตุอื่นบังคับด้วย

ท่านอาจารย์ มันพร้อมกันนั้นแหละ กรรมบันดาลให้อายุยืนนาน สุขภาพก็ดีพร้อมกัน ที่กรรมบันดาลให้มีสุขภาพไม่ดีคือกรรมไม่ดี อายุสั้นก็สั้น มันพร้อมๆ กันเหมือนกัน ถ้าหากว่าเราเพียงแต่จะบำรุง เมื่อสุขภาพไม่ดีแล้วจะมาบำรุงให้มันดี มันก็ไปไม่รอด อยู่ได้ก็ด้วยการทรมาน เช่นเครื่องรถเครื่องรา เราตกลงยี่ห้อไม่ดีเอามาวิ่งมันก็ไม่ดี วิ่งไปก็หยุด เดียวอันนั้นเสียอันนี้เสียเลยซ่อมแล้วซ่อมเล่าไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

๓.ผู้ถาม บางคนก็ตายเวลาคลอดอกออกมา ก็ไม่มีเวลาที่จะบำเพ็ญความดี ผมเห็นว่าอย่างนั้นมันก็ไม่ยุติธรรม เพราะเพิ่งเกิดมาไม่ได้โอกาสทำความดีต่อไป แล้วก็ตายไป อยากจะให้ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟัง

ท่านอาจารย์ คนเราเกิดมาความตายไม่มีเครื่องหมาย อยากตายเวลาใดมันตายได้ทั้งนั้น ความตายมันยุติธรรมแล้ว แต่เรานี้มันไม่ยุติธรรม คอยทำให้แก่ก่อนเฒ่าก่อนจึงเข้าวัดทำบุญ อย่างนี้เป็นต้น

๓.ผู้ถาม นี่จะเป็นกรรมอะไร เช่น เมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้วหลายๆ คนตายพร้อมๆ กัน

ท่านอาจารย์ ก็อย่างว่านี่แหละ อย่างที่เขาฆ่าสัตว์เป็นลำเรือก็มี ฆ่าปลา ฆ่ากุ้ง เป็นลำเรือก็มี ก็ดูซิทำไมจึงไปฆ่าพร้อมๆ กัน

๓.ผู้ถาม ผมเคยสร้างกรรมชั่วมานับไม่ถ้วน เหตุการณ์ที่ผมมา ปฏิบัติธรรมนี้จะช่วยให้พ้นจากกรรมที่ไม่ดีทั้งหลายที่ได้ทำมาแล้วหรือไม่

ท่านอาจารย์ ผู้ที่ทำความผิดแก่บุคคลใดแล้วโทษตนไปขมาโทษแก่บุคคลนั้น แล้วให้เขาอโหสิกรรมให้พ้นพ้นจากโทษได้ แต่ถ้าเขาไม่อโหสิกรรมนั้นก็พ้นไม่ได้ แต่ถึงอย่างไรถ้าเขาไม่

อโหสิให้เราค่อยพยายามทำดีไปอย่าไปชั่วอีก กรรมนั้นก็ค่อยเบาไปบ้าง เมื่อที่สุดคือหลุดจากกิเลสแล้ว จันท์แตกสลายดับไปนั่นแหละ กรรมจึงตามไม่ทัน

๓.ผู้ถาม อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมมาหัดภาวนากับท่านอาจารย์ได้ความเข้าใจแล้ว ผมหนีไปไกลไม่มีเวลาหัดอีกก็ดี ท่านอาจารย์หนีไปไกลไม่มีเวลาอบรมก็ดี ผมเลยไปอบรมสำนักอื่น อย่างนี้ท่านอาจารย์จะว่าอย่างไร

ท่านอาจารย์ การไปหาครูบาอาจารย์หลายท่านหลายสำนักได้ประสบการณ์หลายอย่างย่อมเป็นการดี อาตมาไม่ใช่สังฆราชเวตบุตร ห้ามไม่ให้ลูกศิษย์ใครคนใดคนหนึ่งหนีจากสำนักของอาตมาแล้ว ไปสู่สำนักอื่นก็หาไม่ สังฆราชเวตบุตรเดิมพระโมคคัลลานะกับพระสารีบุตรเป็นลูกศิษย์มีบริวารคนละ ๕๐๐ มาทีหลังกลับใจไปยอมเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า สังฆราชเวตบุตรอาจารย์จะห้ามสักเท่าไร าก็ไม่ฟังเสียง ผลที่สุดสังฆราชเวตบุตรเสียใจมากถึงกับกระอักเลือดตาย จะสำนักไหนอาจารย์ไหนก็ตาม ถ้าคุณไปศึกษาดูแล้วจะเห็นว่า สอนในแนวเดียวกัน คือหัดสติให้มั่นคงดำรงอยู่ในกรรมฐานนั้นๆ เท่านั้นเป็นจุดใหญ่ ถ้าไม่หัดสติแล้วก็ไม่ใช่การหัดภาวนา การหัดภาวนาจะโดยวิธีใดก็ตาม ถ้ายังไม่ขจัดกิเลสของตน ยังมีมากอยู่เท่าเดิม ก็ให้ฟังเข้าใจเถิดว่า นั่นมิใช่ทางเสียแล้ว