



พระถิรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช

วัดบุญญาวาส อำเภอปอทอง จังหวัดชลบุรี

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานโบราณวัตถุ วัดป่าอัมพโรปัญญาหาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๔๔๔ หมู่ ๔ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระถิรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช

วัดบุญญาวาส อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานธรรม

วัดป่าอัมพโรบุญญานาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระธีรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๕๕๐-๔

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ธันวาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์ วัดบุญญาวาส จังหวัดชลบุรี

.....

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน เปลี่ยนแปลง แก้ไข ปรับปรุง
ข้อความใดๆ ทั้งสิ้น หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์เพื่อใช้เป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจากทางวัดบุญญาวาส
ตำบลบ่อทอง อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

.....

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกกรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์
วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช
๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทกรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ
สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้
สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตร
สุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้าน
หนองกลางดอน ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไป
ศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยืดยัดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

สารบัญ

พระถิรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา พระถิรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช	๑
คำนำ	๒
ชีวประวัติ พระถิรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช	๕
- ชีวิตฆราวาส	๕
- “บันทึกการปฏิบัติในชีวิตสมณะ”	๓๐
- ชีวิตได้ร่วมผ้ากาสาวพัสตร์	๓๒
- ระลึกถึงบุญคุณของบิดา	๑๒๘
- สร้างวัดบุญญาวาส	๑๓๐
พระธรรมเทศนา พระถิรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช	๑๓๗
- มรรควิธี	๑๓๘
- ไม่แข่งช้ายไม่แข่งขวา	๑๕๕
- นี่คือหนทาง	๑๗๓
- สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก	๑๘๓
- ร่องรอยคำสอนของพระพุทธองค์	๒๐๒
- กำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา	๒๒๒



พระธีรจิตโต หลวงพ่ออัครเดช

วัดบุญญาวาส อำเภอปอทอง จังหวัดชลบุรี



ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระกริจิตโต หลวงพ่ออัครเดช



คำนำ

มีเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นกับเราหลายอย่าง ทั้งที่เป็นเรื่องภายในและภายนอก จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เราพิจารณาเห็นประโยชน์ของการเขียนบันทึก ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนเราเคยตกลงใจแล้วว่าจะไม่มีการเขียนบันทึกเรื่องเกี่ยวกับตัวเราเองเด็ดขาด แต่พอพระราช ๓ เราจำพระราชที่ อ.บ้านหมี่ จ.ลพบุรี ที่สำนักวิปัสสนาชวนฟังพุทธเรารู้สึกว่ามีจิตเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายมากอย่างบอกไม่ถูก

ก่อนออกพระราชในปีนั้น น้องชายมาเยี่ยมและโยมพ่อฝากหนังสือธรรมะมาให้ ด้วยความเป็นห่วงลูกกลัวว่าจะไม่มีความรู้ทางธรรม อยากให้เราได้รู้ในสิ่งที่ท่านอ่านพบ ส่วนเรากลับคิดว่าเราปฏิบัติมานี้ก็พอจะมีความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมาบ้าง ก็อยากจะแนะนำโยมพ่อบ้างเท่าที่จะทำได้ ท่านไม่รู้หรือว่าการศึกษาความรู้จากหนังสือนั้น แม้จะศึกษาหนังสือทุกเล่มในโลกนี้ เราคิดว่าคงไม่มีวันจบสิ้นแน่นอน การศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์นั้น ถ้าไม่ค้นคว้าลงในกายกับจิตแล้ว เห็นทีจะไม่จบสิ้น การศึกษาหนังสือก็เป็นเพียงแต่แนวทางเท่านั้น เป็นแต่เพียงความจำที่นำมาอวดอ้างเท่านั้นเองว่า **“เรารู้มาก”** เป็นการอวดกิเลสกันเปล่าๆ

การศึกษาจากหนังสือมิใช่จะเป็นสิ่งที่ไม่ดีเลยทีเดียวก็หาไม่ บางครั้งก็เป็น การอ่านให้ได้รับความคิดความเห็นที่ดีได้ บางครั้งอ่านแล้วทำให้เกิดศรัทธาในการ ประพฤติปฏิบัติก็เป็นได้ แต่การอ่านหนังสือต้องรู้จักอ่าน อ่านแล้วอย่าติดตำรา พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า **“อย่าเชื่อตามตำรา”** ท่านให้พิจารณาหาเหตุผลจึงค่อยเชื่อ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เรารู้สึกว่า โยมพ่อ ญาติพี่น้อง และคนอื่นๆ ที่รู้จักเรา เขาเคยเห็นเรา ตั้งแต่เด็กเล็กๆ จนเติบโตขึ้นมาี้ เขาย่อมคิดอยู่เสมอว่า เราเป็นลูก เราเป็นหลาน เพราะว่าทุกคนย่อมมีอุปาทานความยึดมั่นเป็นธรรมดา

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราเขียนบันทึกนี้ เพราะคิดว่าอาจจะเป็นประโยชน์ต่อ
น้องชายเรา เพราะเมื่อได้สนทนากันเรื่องการปฏิบัติ เราารู้สึกว่าเขาปฏิบัติได้ดีพอสมควร

เพราะเหตุนี้เราจึงคิดว่าถ้าบันทึกนี้ไม่มีประโยชน์สำหรับคนอื่น ๆ แล้ว ถ้าจะมี
ประโยชน์ต่อบิดาเราหรือญาติพี่น้องเรา ก็อาจจะไม่เป็นการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์
หรือถ้าจะมีประโยชน์สำหรับคนอื่น ๆ บ้าง เราก็ยินดี การที่ผู้ใดได้ประโยชน์จากการ
อ่านบันทึกนี้แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังถือว่าคุ้มค่าในการเขียนอยู่ที่เดียว

การที่จะเขียนบันทึกต่อไปนี้ ถ้าไม่กล่าวถึงตอนมีชีวิตอยู่ในเพศฆราวาสบ้าง
ก็อาจจะไม่รู้เรื่อง จึงขอกล่าวถึงบ้างในบางส่วนของชีวิตที่มีส่วนเกี่ยวพันกัน

บันทึกนี้ เขียนเมื่อวันศุกร์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๓ ที่สำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม
สาขาวัดหนองป่าพง ลำลูกกา จ.ปทุมธานี เขียนในขณะที่เรามาอยู่เฝ้าวัด ภาวนาอยู่
รูปเดียว สบายพอดี

“อิริจิตโต ภิกขุ”

ชีวประวัติ

พระอิริจิตโต หลวงพ่ออัครเดช



ชีวิตฆราวาส

เราเกิดเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๙๘ ณ บ้านเลขที่ ๕๐๖ โรงงานท่าหลวง ต.ท่าหลวง อ.ท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พยาบาลผดุงครรภ์ สมนึก ศรีสุข ทำคลอด

บิดาชื่อ นายเทียบ ธีรวัฒน์ มารดาชื่อ นางจำเนียรพันธ์ ธีรวัฒน์ (เพื่องทอง)

เราเป็นบุตรคนที่ ๓ มีพี่น้องเป็นชายทั้งหมดรวม ๕ คน เสียชีวิต ๑ คน

การศึกษา เศรษฐศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

โยมพ่อและโยมแม่เป็นชาวอุบลราชธานี โยมพ่อเล่าว่า ก่อนที่โยมแม่จะตั้งท้องเรา โยมแม่ฝันว่าเห็นดวงดาวตกจากท้องฟ้าลงมาที่ลานบ้าน โยมแม่ก็เลยไปหยิบขึ้นมา แล้วก็ใส่ผ้าขาว กลายเป็นเพชรที่สว่างไสวมาก ก็เลยนำไปไว้ที่หิ้งบูชา เกิดปิติใจมาก ตื่นขึ้นมาตอนเช้า หลังจากนั้นไม่นานโยมแม่ก็ตั้งครรภ์

โยมพ่อทำงานบริษัท เหล็กสยาม จำกัด ในเครือบริษัท ปูนซิเมนต์ไทย ที่ท่าลาน จ.อยุธยา ส่วนโยมแม่ทำงานธนาคารออมสิน สาขาอุบลราชธานี ต่อมาเมื่อมีบุตร โยมแม่ได้ลาออกจากการเป็นแม่บ้านดูแลลูกๆ โดยติดตามโยมพ่อมาอยู่ที่ ต.ท่าหลวง อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อคลอดบุตรคนที่ ๕ โยมแม่ป่วยเป็นไข้มาลาเรีย มีไข้ไทฟอยด์แทรก มารักษาตัวที่ ร.พ.ศิริราช และเสียชีวิตลงเมื่อวันที่ ๑๓ เม.ย. พ.ศ. ๒๕๐๑ อายุ ๓๓ ปี หลังจากโยมแม่เสียชีวิต แพทย์ตรวจพบโรคไทฟอยด์ จากลูกทั้ง ๕ คน บุตรชายคนที่ ๕ อายุ ๓ เดือน จึงเสียชีวิตตามไป แพทย์สั่งเผาผ้าห่ม หมอน ที่นอน เสื้อผ้าทั้งหมด ต้องเปลี่ยนข้าวของเครื่องใช้ใหม่หมด ผ้าเช็ดตัวของใช้ทุกอย่างต้องซักด้วยน้ำร้อน ลูกทั้ง ๔ คนที่เหลือ นอนป่วยเรียงกัน นอนไม่ได้สติ เหมือนคนตาย หมอฉีดยาให้ทุกวัน ๓-๔ วัน จึงฟื้นกระตุกกระติกได้ หนึ่งเดือนผ่านไปยังนอนอูจจาระปัสสาวะอยู่กับที่ สองเดือนจึงลุกนั่งได้พูดได้ รักษาตัวอยู่ ๓ เดือน ลูกๆ ทั้ง ๔ จึงรอดชีวิตมาได้ ระหว่างเด็กๆ ปวดยนั้น มีคุณยายผาย คุณป้า จิตวิเชียร คุณน้ำสุรณี ช่วยกันเป็นพยาบาล อดหลับอดนอนตลอด ๓ เดือน เด็กทั้ง ๔ ป่วยไม่ได้สติ นอนอูจจาระไหลเหม็นคลุ้งไปทั่วบ้าน คุณน้ำสุรณีต้องอุ้มคนนั้นที่ คนนี้ที่ อุ้มอาบนํ้าอุ่น ซักผ้าอ้อม อดหลับอดนอน กางมุ้งเฝ้าหลานทั้ง ๔ คน คุณยายผายเล่าว่า บางครั้งคุณน้ำสุรณีเอาผ้าไปซักไปต้มในครัว ทำไปนั่งร้องไห้ไป เป็นทุกข์ที่พี่สาวตาย และหลานอีก ๔ คน นอนไม่ได้สติเหมือนคนตาย ตอนนั้นเรามีอายุได้เพียง ๒ ปี ๑๐ เดือน เท่านั้น จากนั้นโยมพ่อและญาติๆ จึงเป็นผู้ดูแลเด็ก ทั้ง ๔ คน ตลอดมา ตอนนั้นทุกเย็นวันศุกร์ โยมพ่อต้องนั่งรถไฟด่วนมาที่อุบลราชธานี เพื่อเยี่ยมลูกชายทั้ง ๔ ที่ยังป่วยอยู่ พอเย็นวันอาทิตย์ก็นั่งรถไฟกลับมาที่ท่าลาน เพื่อทำงานในเช้าวันรุ่งขึ้น เป็นเช่นนี้ตลอดจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๒ จึงรับเด็กๆ ทั้ง ๔ กลับมา อยู่ด้วยกันที่ท่าลาน มีพี่เลี้ยง ๒ คน และมีคุณยายผายคอยดูแล

อายุ ๔ ปี โยมพ่อก็พาเด็กๆ มาเรียนอนุบาลที่โรงเรียนแสงโสมที่ธนบุรี ต.ท่าหลวง อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา เรียนจบอนุบาล โยมพ่อจึงตัดสินใจพาเด็กๆ ไปอยู่ประจำที่โรงเรียนอำนวยการวิทยา บางกระบือ เขตดุสิต กรุงเทพฯ ในระหว่างที่อยู่ประจำที่ โรงเรียนอำนวยการวิทยา โยมพ่อได้ซื้อบ้านอยู่ใกล้ๆ โรงเรียนที่บางกระบือ เด็กๆ จึงออก

จากโรงเรียนประจำมาอยู่บ้านที่โยมพ่อซื้อไว้ โดยมีคุณอาเทียม-อาบัวรัตน์ ธีรวัฒน์ เป็นผู้ดูแลหลานๆ ทั้ง ๔ คน ส่วนคุณพ่อจะกลับบ้านทุกเย็นวันศุกร์ เย็นวันอาทิตย์ จึงกลับไปทำงาน เป็นเช่นนี้ประจำ

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๐๔ ลูกๆ ทั้ง ๔ คน ย้ายไปเรียนที่โรงเรียนเซนต์จอห์น ลาดพร้าว เรียนอยู่ที่นั่นรวม ๑๒ ปี จนจบพาณิชยการเซนต์จอห์นรุ่นแรกของโรงเรียน

เนื่องจากโยมพ่อเป็นศิษย์หลวงปู่ทองรัตน์ กนฺตสีโล (ลูกศิษย์อาวุโสของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) จึงอบรมสั่งสอนบุตรให้อยู่ในศีลในธรรมตลอดมา เราเป็นคน ไม่ชอบโกหก มีเมตตาต่อผู้อื่นเสมอ เรามีความคิดและจิตใจที่ไม่เหมือนเด็กใน วัยเดียวกัน สิ่งที่น่าสนใจ คือตอนเด็กๆ พ่อสอนว่า “ถ้าไปเล่นบ้านเพื่อน แม้แต่เข็ม เล่มเดียวก็ห้ามหยิบของเขามา” ตอนเป็นเด็กชอบเอาเครื่องมือช่างของพ่อมาเล่นกัน แล้ววางไม่เป็นระเบียบ พ่อสอนว่า “ถ้าหยิบของมาจากที่ไหน ให้ไปวางไว้ที่เดิม คนที่ จะใช้ของนั้นจะได้มาหยิบไปใช้ได้” นี่เป็นสิ่งที่เราจำขึ้นใจตั้งแต่เด็ก สิ่งที่เราจำขึ้นใจ อีกอย่างคือ ปู่สอนว่า “ถ้าคิดจะเอาเปรียบคนอื่น ให้ยอมเสียเปรียบเขาจะดีกว่า” นึกได้ ดังนี้ เราขอลำเอ็งถึงคุณปู่เดช คุณพ่อเทียบ และคุณแม่จำเนียรพันธ์ ธีรวัฒน์ โดยถ่ายทอด มาจากบันทึกของคุณพ่อเทียบเพื่อเป็นอนุสรณ์ดังนี้

คุณปู่เดช ธีรวัฒน์ เกิดเมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๔๒๗ เป็นชาวอุบลราชธานี สมรสกับคุณย่าผาย ธานี มีบุตร ๕ คน วัยเด็ก เด็กชายเดชเรียนหนังสือกับ พระเสมาธรรมรักขิต “สิงห์” เจ้าอาวาสวัดปทุมมาลัยองค์แรก อดีตเจ้าคณะแขวงอุดร (แขวงอุดร) มณฑลอุบลราชธานี สมัยการปกครองยุคเก่า การเรียนสมัยนั้นเรียนจาก หนังสือมูลบทบรรพกิจ หัดอ่านและเขียนลงในใบลาน บวชเรียนได้ ๔ พรรษา ที่วัดปทุมมาลัย รับราชการในแผนกอัยการมณฑลอุบลราชธานี เมื่ออายุ ๒๕ ปี พ.ศ. ๒๔๕๒ เงินเดือน ๓๐ บาท เป็นเลขานุการพระยาอรรถวิรัชวาทเศรษฐี (ปลั่ง จินตกานนท์) ทำงานดี ไม่มีความบกพร่องทั้งราชการและงานส่วนตัว จึงเป็นที่นิยม รักใคร่ของข้าราชการในศาลยุติธรรมทุกๆ คน ลาออกจากราชการเนื่องจากมีโรค ประจำตัวคือปวดท้องบ่อยๆ เมื่อลาออกจากราชการ จึงทำอาชีพรับขนส่งสินค้าไป

ต่างอำเภอโดยทางเกวียน เช่น ไปอำเภอเชียงใน อำเภอม่วงสามสิบ โดยพาบุตรชาย เด็กชายเทียบ ธีรวัฒน์ ขณะนั้นอายุ ๘-๑๒ ปี ไปด้วย เมื่อรวบรวมเงินได้มากพอ ปู่เดช ธีรวัฒน์ จึงซื้อที่นา ๘๐ ไร่ ราคา ๔๐๐ บาท (ปัจจุบันคือบริเวณตลาดเทศบาล ๖, ปทุมรัตน์, โรงเรียนนารีนุกูล) และฝึกสอนเด็กชายเทียบให้รู้จักทำนา ทำไร่ ฝึกลูกให้ขยันอดทน ทำไร่ ทำนาและค้าขายเป็น ลูกๆ ล้วนผ่านความลำบาก อดทน ในการ ทำมาหากินทุกๆ ด้าน โดยสอนลูกๆ ว่า ความขยันอดทนเมื่อเด็ก โตขึ้นจะสบายใน ภายหลัง

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๖ บริจาคที่ดิน ๓๗ ไร่เศษ ให้กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อสร้าง โรงเรียนสตรีประจำจังหวัด “โรงเรียนนารีนุกูล” ตลอดชีวิตปู่เดชได้สร้างกุศลไว้ มากมาย รวมถึงการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ปู่เดช ธีรวัฒน์ ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์จักรัตนาภรณ์ช้างเผือก ชั้นที่ ๔ ชื่อ จักรัตนาภรณ์ ปู่เดช ธีรวัฒน์ เสียชีวิต เมื่ออายุ ๙๒ ปี เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ในขณะที่นอนพนมมือฟังสวดโพชฌงค์ ๗

คติธรรมที่ปู่เดช ธีรวัฒน์ สอนบุตรหลานคือ

๑. ถ้าคิดจะเอาเปรียบคนอื่น ให้ยอมเสียเปรียบเขาดีกว่า
๒. ถ้าใครมายกมือไหว้ขอเงิน จะต้องให้ไม่มากก็น้อย
๓. ในการดำรงชีวิตและการทำงาน ให้ยึดถือคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มั่นคง การดำรงชีวิตจะเป็นไปด้วยดีตลอด
๔. ถ้าอยากเป็นเจ้าคนนายคน ต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างแก่คนอื่นทั้งการงาน และความประพฤติ

ส่วนโยมพ่อ นายเทียบ ธีรวัฒน์ เกิดวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๖ เรียน จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช ตอนเรียนมัธยม ๔-๕-๖ ได้รับการ ยกเว้นค่าเล่าเรียน ม.๔ ได้รับเหรียญหมั่นเรียน จารึกชื่อนามสกุลและใบเชิดชูเกียรติ จากกระทรวงศึกษาธิการ ม.๕ ได้เหรียญเงิน ม.๖ ได้เหรียญทองคำ

ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ สอบเข้าศึกษาต่ออาชีวศึกษาชั้นสูงช่างกลปทุมวัน ผู้ที่สอบได้คะแนน ๑-๑๐ จะได้รับทุนเรียนจากสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี นายเทียบ ธีรวัฒน์ เป็นผู้หนึ่งที่ได้รับทุนนี้ ได้ทุนเรียนจนจบปีที่ ๓ ระหว่างเรียนที่ช่างกลปทุมวัน นายเดช ธีรวัฒน์ ผู้พ่อ ได้นำบุตรชายไปฝากท่านเจ้าคุณพระเทพเวที ป.๙ รองเจ้าอาวาส วัดปทุมวนาราม ท่านเจ้าคุณได้กวัดขันให้สวดมนต์ นั่งสมาธิ จึงมีจิตอ่อนโยนใน พระธรรมคำสั่งสอนตั้งแต่นั้นมา

ปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เมื่อจบอาชีวศึกษา ได้สอบเทียบปริญญาวิศวกรรมอุตสาหกรรม จึงสมัครเข้าทำงานที่โรงงานฟอกหนังที่ ๑๑ คลองเตย สังกัดกรมพลาทิการทหารบก ตำแหน่งหัวหน้าควบคุมการติดตั้งเครื่องจักร ลาออกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๐

ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ เข้าทำงานเป็นหัวหน้าหน่วยซ่อมยานยนต์พิเศษ กรมการขนส่งทหารบก ที่ทำงานอยู่ในกรมช่างแสงทหารบก สะพานแดง บางซื่อ

ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ ได้รับคำสั่งไปซ่อมรถลากปืน ป.ต.อ. ในกรมป้องกันต่อสู้อากาศยาน ๒๕ คัน ได้ทำเป็นผลสำเร็จ ได้รับเลื่อนขั้นและเงินเดือนรวม ๕ ขั้นในปีเดียว และได้รับการเปลี่ยนจากข้าราชการพลเรือนชั้นตรีเป็นนายร้อยตรีเป็นคนแรกของ กองทัพบก

ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ เพื่อนมาติดต่อให้ไปทำงานโรงงานปูนซีเมนต์ท่าหลวง อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา จึงได้ไปทำงานที่บริษัท เหล็กสยาม จำกัด ตั้งแต่นั้นมา

ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ สมรสกับนางสาวจำเนียรพันธ์ เพ็ญทอง มีบุตรด้วยกันเป็น ชาย ๕ คน บุตรคนเล็กถึงแก่กรรมเมื่อยังเด็ก นางจำเนียรพันธ์ ธีรวัฒน์ ถึงแก่กรรม ด้วยโรคมาลาเรีย และโรคใช้รากสาดน้อย (ไข้ไทฟอยด์) เมื่อวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๐๑ ที่โรงพยาบาลศิริราช

ปี พ.ศ. ๒๕๐๔ บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด โรงงานท่าหลวง ได้ส่งไปศึกษา วิชาโลหวิทยาและวิชาหล่อหลอมโลหะ (METALLURGY & FOUNDRY)

ในยุโรป ๖ ประเทศ เพื่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรมหล่อเหล็กรูปพรรณขึ้นใหม่ที่โรงงาน
ท่าหลวง อโยธยา ศึกษาเรียนรู้การหล่อขึ้นส่วนอุปกรณ์รถยนต์แบบต่างๆ ด้วยแบบหล่อ
เป็นทรายผสมน้ำมันลินสีด linseed เป็นน้ำมันบีบจากเมล็ดฝ้าย ศึกษาที่บริษัทสร้าง
และประกอบรถยนต์เฟียต ประเทศอิตาลี

ศึกษาอยู่ตั้งแต่ ๔ ก.ค. ๒๕๐๔ ถึง ๒๖ พ.ค. ๒๕๐๕ บริษัทฯ ให้เช็คเดินทางไป
ไปใช้ใน ๖ ประเทศ คิดเป็นเงินไทยสามแสนบาท เรียนจบเหลือกลับมาหกหมื่นบาท
จึงนำเงินที่เหลือไปคืนให้ มิสเตอร์ลาสมุนเช่น สมุห์บัญชีใหญ่ ในขณะนั้น มิสเตอร์
วี เอฟ เจสเปอร์เช่น ผู้จัดการใหญ่ นั่งอยู่ที่นั่นด้วย จึงถามว่า คุณคิดยังไงจึงเอาเงิน
ที่เหลือมาคืนให้บริษัท

นายเทียบตอบว่า...ผมคิดว่า บริษัทฯ เป็นพ่อแม่ผม พ่อแม่ส่งลูกไปเรียน ให้เงิน
ไปใช้ด้วย เมื่อเรียนจบแล้วมีเงินเหลือ จึงเอามาคืนให้พ่อแม่....

ผู้จัดการใหญ่จึงพูดว่า....ในบริษัทปูนซีเมนต์นี้ มีแต่คุณคนเดียวเท่านั้นที่เอาเงิน
มาคืน คุณเป็นผู้มีคุณธรรมสูง

สมุห์บัญชีใหญ่.....บริษัทฯ ไม่มีบัญชีรับเงินคืนหรอก ให้ไปแล้วก็เป็นของคุณ
คุณเอาไปซื้อหุ้นบริษัทในเครือปูนซีเมนต์ ๖ บริษัทฯ ก็แล้วกัน

ว่าแล้วก็ยกหูโทรศัพท์พูดกับหม่อมเจ้าชุมพลกษัตริย์ ชุมพล ณ อโยธยา ผู้อำนวยการ
แผนกหุ้น ให้จัดการขายหุ้น ๖ บริษัทฯ ให้ นายเทียบ ธีรวัฒน์ จึงซื้อหุ้นไว้ ๖๐,๐๐๐ บาท
ราคาหุ้นละ ๑๐๐ บาท ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ราคาหุ้นเพิ่มขึ้นเป็นหุ้นละ ๑,๐๐๐ บาท
จึงขายให้ทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ไป ได้เงินมา ๖๐๐,๐๐๐ บาท

วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑ อายุ ๖๕ ปี นายเทียบ ธีรวัฒน์ ได้อุปสมบท
ที่วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี พระมงคลกิตติธาดา เป็นพระอุปัชฌาย์ พระเลี่ยม
จิตธมโม เป็นพระอนุสาวนาจารย์ พระครูบรรพตวรกิจ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

หลวงพ่อเทียบ ภิธมฺโม มรณภาพเมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖
พรรษา ๑๖ ที่โรงพยาบาลชลบุรี

ส่วนโยมแม่.....จากบันทึกของโยมพ่อได้กล่าวไว้ว่า นางจำเนียรพันธ์ ภิธวัณน์ (เพื่องทอง) เกิดวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๖๘ เป็นบุตรสาวของนายสาย-นางผาย เพื่องทอง มีพี่น้องเป็นหญิงทั้งหมด ๓ คน เด็กหญิงจำเนียรพันธ์เรียนหนังสือชั้น ประถมปีที่ ๑ ที่โรงเรียนเทศบาล จนจบประถมปีที่ ๔ เมื่ออายุ ๘ ขวบ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๐ จากนั้นเข้าเรียนต่อที่โรงเรียนสตรีนารีนุกูล ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมประจำจังหวัด น.ส.จำเนียรพันธ์เป็นคนเรียนหนังสือเก่งมาก สมองดี ปัญญาดี สอบได้คะแนนเป็นที่ ๑ ตลอด เป็นนักเรียนคนแรกและคนเดียวในยุคนั้นที่เรียนหลักสูตร ๖ ปี สามารถ เลื่อนชั้นและเรียนจบได้ใน ๔ ปี

หลังจากเรียนจบมัธยมปีที่ ๖ ได้เข้าทำงานที่สำนักงานออมสินจังหวัดอุบลราชธานี ตำแหน่งผู้ช่วยหัวหน้าสำนักงานออมสินที่อายุน้อยที่สุดในประเทศ คืออายุ ๑๖ ปี

เรื่องการทำบุญสุนทานนั้น น.ส.จำเนียรพันธ์และคุณยายผายผู้เป็นแม่ ได้ปฏิบัติจาก ตูแลพระเณรที่วัดเลียบ (เป็นวัดที่หลวงปู่เสาร์เคยเป็นเจ้าอาวาส) ซึ่งอยู่ใกล้บ้าน เป็นประจำ จะต้มน้ำมะตูมและนํ้าปานะไปถวายแด่พระเณรที่วัดเลียบทุกวัน ถ้าพระเณรขาดเหลือสิ่งใด ก็จะจัดหานำไปถวายด้วยความศรัทธาที่ได้ขาด มีจิตใจ อ่อนโยนใฝ่ในบุญกุศล

น.ส.จำเนียรพันธ์ ได้สมรสกับนายเทียบ ภิธวัณน์ เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๔๙๕ แต่งงานแล้วจึงได้ลาออกจากงานไปอยู่กับสามีที่โรงงานปูนซิเมนต์ไทย ท่าหลวง จ.สระบุรี เมื่อมาอยู่ที่นี่ได้ชวนสามีไปทำบุญถวายอาหาร ถวายสังฆทาน ที่วัดสะตือ พุทธไสยาสน์ ที่อยู่ใกล้โรงงานเป็นประจำ และมักจะเหมาซื้อปลาตุก ปลาช่อน เต่า ปลาไหล ไปปล่อยทำนํ้าหน้าวัด เป็นคลองแควป่าสัก เวลาแม่ค้าหาปลาไปปล่อย จะมี เด็กๆ ในตลาดท่าลานตามไปดูเป็นแถว เนื่องจากไม่เคยพบไม่เคยเห็นคนใจบุญซื้อปลา ไปปล่อยเป็นหาบๆ เมื่อเธออธิษฐานปล่อยปลาลงในนํ้าแล้ว เมื่อควักให้เงินแม่ค้า

แม่ค้ารับเงินแล้วจะกราบลงที่ปลายเท้าของเธอ แล้วรำพึงว่า คุณนายใจบุญเหลือเกิน
ต่อไปอิฉันไม่ขายปลาอีกแล้ว อิฉันจะขายผัก ขายขิง ขายถั่วฝักยาวฯ เธอจะบอกแม่ค้าว่า
ได้แล้ว ขายผัก ไม่ต้องฆ่าปลา ไม่บาป เด็กจะยืนฟังกันเจียบกริบ

เมื่อย้ายลงมาอยู่กับสามี เธอจะให้น้องสาวพาแม่ลงมาเที่ยวบ้าง พาไปทำบุญ
ไหว้พระพุทธรูปที่สระบุรี บางครั้งก็พาไปทำบุญไหว้พระที่อยุธยา หรือลพบุรี ทุกครั้ง
เธอจะบอกสามีล่วงหน้า ๑ อาทิตย์ เพื่อเตรียมการ เธอเป็นคนใจบุญ ใจกุศล ยิ้มเสมอ
ไม่เคยหน้าบึ้งซึ่งใครใคร หน้าตาเบิกบานอยู่เสมอ ไม่เคยอารมณ์เสีย มีแต่ความ
เมตตากรุณาต่อลูกๆ เสมอ สีหน้าจะไม่แสดงความไม่พอใจในเรื่องใดๆ นี่เป็นกิจวัตร
ของเธอ เธอเป็นที่รู้จักของชาวตลาดท่าลานดี ชาวตลาดและพนักงานโรงงานท่าหลวง
นิยมนับถือในตัวเธอเป็นอย่างดี เพราะเธอมีมารยาทอันงดงามแปลกกว่าคนอื่น เธอมี
ผิวพรรณดี รูปร่างสง่างาม เดินช้าๆ รอยยิ้มบนใบหน้าของเธอเป็นเสน่ห์แก่คนทั่วไป
เธอมีจิตใจดี มีเมตตาต่อเพื่อนบ้าน เป็นที่รักและนับถือของคนงานลูกน้องของสามี
คนงานมักจะกล่าวว่า คุณนายใจดีใจบุญเหลือเกิน ไม่เคยเห็น นายผู้ขายและนายผู้หญิง
คงจะเป็นเหตุตามมาเกิด ใจบุญเหลือเกิน เธอจะยิ้มเรียบๆ ด้วยความเมตตาและกล่าว
เป็นเชิงแนะนำว่า ใครรักษาศีล ๕ ได้ คนนั้นก็จะเป็นเหตุตามมาเกิดทุกคนนั้นแหละ
ครอบครัวยุคใหม่มีศีล ๕ ครอบครัวนั้นก็เป็นครอบครัวเทวดา

คุณแม่จำเนียรพันธ์ ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๓๓ ปี ในวันที่ ๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๑
ที่โรงพยาบาลศิริราช เวลากลางคืนก่อนรุ่ง ด้วยโรคมะเร็งและโรคไทฟอยด์ แต่
แพทย์รักษาเฉพาะไข้มะเร็ง จึงถึงแก่กรรมด้วยโรคไทฟอยด์ ในเวลา ๗ วันเท่านั้น

นี่คือประวัติบางส่วนบางตอนของชีวิตคุณปู่เดช คุณพ่อเทียบ และคุณแม่
จำเนียรพันธ์ ถิรวัฒน์ จากบันทึกของคุณพ่อเทียบ ถิรวัฒน์ เราจึงขอนำมาลง ณ ที่นี้
เพื่อรำลึกถึงบุญคุณของท่าน

ส่วนชีวิตในวัยเด็กของเรา ตอนเรียนชั้น ป.๓-๔ ปกติไปโรงเรียนกับพี่ชาย
เป็นประจำ ตอนกลับบ้านเดินคุยกันหยอกล้อกัน คุยไปคุยมา ถามอะไรกันเรื่องนั้น

เรื่องนี้ พี่ก็โกหกไปเรื่อยๆ แบบหลอกเล่น เราก็รู้สึกไม่พอใจ ถามอะไรก็ไม่ได้ความจริง พุดเลียงไปเรื่อยๆ เมื่อพี่ชายถาม เราก็แกล้งตอบไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็รู้สึกว่า เวลาถามอะไรแล้วไม่พูดความจริง เราก็ไม่ค่อยพอใจ ไม่ชอบใจ ก็เลยบอกพี่ชายว่า ตัวกับเขามาสาบานกันใหม่ว่า ต่อไปนี้เราจะไม่โกหกกัน ถ้าถามอะไรต้องตอบตามความเป็นจริง ห้ามโกหกกัน เพราะว่าโกหกแล้วพูดอะไรก็ไม่ใช่เรื่อง พี่ชายและเราก็เลย ตกลงกันว่าต่อไปนี้จะไม่โกหกกัน ถามอะไรจะตอบตามความเป็นจริง

เรียนหนังสือจบประถม ๗ เราอายุ ๑๒ ปี ช่วงปิดภาคเรียน คุณพ่อถามว่า ใครจะ บวชเณรอุทิศส่วนกุศลให้คุณแม่บ้าง เราและพี่ชายคนโตจึงบวชเป็นสามเณรที่วัดเลียบ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี นาน ๑ เดือน คุณยายผายต้มน้ำมะตูมสดไปถวายพระเณร ทุกวันตอนเย็น

ตอนเรียนอยู่พาณิชยการเซนต์จอร์จ ปี ๑ เห็นเพื่อนผู้ชาย ๒ คนทะเลาะกัน คนหนึ่งเป็นเพื่อนสนิทเรียนหนังสือมาด้วยกัน ๔ ปีแล้ว อีกคนเป็นเพื่อนใหม่ที่เพิ่ง รู้จักกัน เราอยู่ในเหตุการณ์จึงเข้าไปห้ามทั้งคู่ให้เลิกทะเลาะกัน ทั้งสองก็หยุดทะเลาะกัน แต่เราเห็นความขุ่นมัวในจิตใจของทั้งคู่ เรารู้สึกเกลียดความโกรธที่มีอยู่ในจิตใจของ เพื่อน แต่เราไม่สามารถที่จะช่วยอะไรได้ เราจึงพูดกับตนเองว่า **“เราจะทำความโกรธนี้ ให้มันลื่นไถลไปจากจิตใจเรา”**

วันหนึ่งหลังเลิกเรียน ขณะรอรถประจำทางกลับบ้านที่หมู่บ้านปูนซิเมนต์ไทย คลองประปา ประชาชื่น รถประจำทางแน่นมาก ขึ้นไม่ได้ ระหว่างคนลงจากรถและทยอย ขึ้นรถ สายตาเรามองเห็นคุณป้าคนหนึ่งนั่งอยู่ริมหน้าต่างรถ หันไปมองเห็นเด็กนักเรียน ชายหญิง เราได้ยินคุณป้าบ่นในใจว่า “เด็กสองคนนี้ไม่รู้จักตั้งใจเรียน มัวมาจิบกันอยู่ได้ ถ้าพ่อแม่รู้คงจะเสียใจแย่” เราได้ยินดังนั้นก็นึกในใจว่า โชคดีที่ไม่เป็นเรา ถ้าเป็นเรา คงอายป้าคนนั้นแน่ๆ เลย เราจึงสัญญากับใจตนเองว่า **“เราจะไม่มีแฟน เราจะมีแต่เพื่อน ถ้าเราเรียนจบและทำงานช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว จึงคิดจะมีแฟน”**

หลังจากนั้นไม่นานประมาณเดือนหนึ่ง ก็เลิกล้มเกิดขึ้น เรามองเห็นผู้หญิงสวย เกิดนึกชอบขึ้นมา แล้วรู้สึกอึดอัดใจ พอกลับบ้านก็ปรึกษาพี่ชาย ถามพี่ว่า เราชอบผู้หญิง

จะทำอย่างไรดี พี่ชายแนะนำว่า “ให้ทำความรู้จัก และชวนคุย” พอไปเรียนหนังสือกลับมา พี่ชายถามว่า “ได้ทำความรู้จักผู้หญิงคนนั้นหรือยัง” เราตอบว่า “ยังไม่กล้า” พี่ชายแนะนำต่อว่า “พรุ่งนี้ชวนเขาไปทานข้าว และก็ไปส่งบ้าน” เราเป็นเด็กขี้อาย ไม่กล้าทำ พี่ชายแนะนำให้ชวนเขาไปดูหนังวันหยุด” พอกลับมาบ้าน พี่ก็ถามอีกว่า “ทำตามคำแนะนำหรือยัง” เราตอบว่า “เราไม่กล้าคุยด้วย” พี่ชายจึงหยุดแนะนำ ต่อมาเราก็รู้สึกอึดอัดใจมากจากการแอบชอบผู้หญิงคนนี้ เวลานั้นถึงก็รู้สึกอึดอัดใจ คืบหนึ่งความจำผุดขึ้นมาว่า “ไหนเราสัญญากับใจตนเองมิใช่หรือว่าจะไม่มีแฟน จะมีแต่เพื่อน จะเรียนหนังสือให้จบก่อน ทำงาน จึงค่อยมีแฟน” เราก็ถามใจเราว่า “ก็เราชอบเขาเนี่ย จะให้ทำอย่างไร” ก็มีคำตอบผุดขึ้นมาว่า “ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องชอบเขา” พอได้คำตอบนี้ขึ้นมา ความรู้สึกที่ว่าชอบผู้หญิงคนนี้มันละลายออกไปจากใจ จิตรู้สึกโล่ง ไม่อึดอัด ความชอบหายไป เข้าวุ่นขึ้นไปเรียนหนังสือตามปกติ เมื่อเห็นผู้หญิงคนนี้รู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกชอบหายไป ในกาลต่อมาก็มีโอกาสพูดคุยกันและเป็นเพื่อนกันเท่านั้น เรายังไม่คิดเรื่องอื่น เรายังเป็นเด็ก ยังเรียนไม่จบ ไม่มีงานทำ ต้องอาศัยเงินพ่อเรียนหนังสือ เราจึงคิดว่ายังไม่สมควรจะมีแฟนในวัยเรียน เราคิดว่าควรเรียนจบก่อน และมีงานทำ เป็นผู้ใหญ่ว่างสมควรจึงคิดเรื่องมีคู่ครอง

เมื่อเราอายุ ๑๖-๑๘ ปี เราเรียนอยู่ ร.ร.พาณิชยการเซนต์จอร์จ วันหนึ่งโยมพ่อนำหนังสือพุทธธรรมมาให้อ่าน ปกติถ้าท่านพบเรื่องไหนสำคัญๆ ท่านจะทำเครื่องหมายไว้ให้ลูกๆ ได้อ่านเสมอ เผลอวันนั้นหยิบหนังสือพุทธธรรมขึ้นมาอ่าน เห็นคำ ๓ คำ มีคำอธิบายเสร็จในแต่ละบรรทัด

คำที่ว่านั้น คือคำว่า “**ความโลภ ความโกรธ ความหลง**” เมื่ออ่านความหมายจบแล้ว เรามีความรู้สึกขึ้นมาในใจเลยทีเดียวว่า “**ความโลภ ความโกรธ ความหลง**” นี้ มันเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาได้ อย่างกระนั้นเลย ตั้งแต่บัดนี้ เราจะพยายามเลิกพยายามละอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ให้น้อยลงไป ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เรายังจำคำ ๓ คำนี้ได้ติดตาเลยในหน้ากระดาษนั้นจนกระทั่งบัดนี้

ความโลภ เราคิดในใจตอนนั้นว่า เราจะพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่เท่านั้น

ความโกรธ เราจะเป็นคนมีเมตตา มีแต่ความกรุณา จะอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้ เพราะเราคิดว่าอารมณ์เป็นสิ่งไม่ดี ตั้งแต่นั้นมาเราก็พยายามละเว้นในสิ่งต่างๆ เรื่อยมา

ระหว่างที่เรา กำลังศึกษาอยู่พาณิชยการนั้น เราเคยได้ยินพวกชาวบ้านพูดถึงพระบ่อยๆ ว่า พระบวช ๕ พรรษา ๑๐ พรรษา แล้วมักจะสึกออกมา โยมก็เลยเลื่อมศรัทธาลงไปบ้าง บางท่านเป็นมหาภิกษุ ทำให้เรามีความรู้สึกคิดว่า ถ้าเราบวชล่ะก็ เราจะไม่สึกเหมือนพระพวกนั้น ถ้าเราบวชจะไม่สึกแน่ เราจะไม่ทำให้คนทั้งหลายมองพระพุทธศาสนาในทางไม่ดี อันนี้เป็นความคิดของเราเท่านั้น แต่ตอนนั้นเรายังไม่คิดจะบวช

พอเรียนจบพาณิชยการ เราก็เข้าศึกษาต่อที่วิทยาลัยหอการค้าไทย คณะเศรษฐศาสตร์ ตอนจบพาณิชยการใหม่ๆ เราได้ไปเที่ยวอยู่กับน้องชายและเพื่อนๆ วันหนึ่งได้ไปเที่ยวที่หาดทรายขาว ใกล้สะพานสารสิน เพื่อไปชมเต่าขึ้นมาวางไข่ ได้มีเหตุการณ์ที่ทำให้เราได้พบกับแสงสว่าง และเริ่มที่จะตั้งใจทำความดี เราได้พบกับท่านที่อยู่ในอีกมิติหนึ่ง ท่านเรียกตัวเองว่า “จ้าวทะเล” ท่านมาอบรมแนะนำสั่งสอนเราหลายๆ อย่าง ท่านชี้แนะให้เห็นโทษของการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ จนกระทั่งทำให้เราเลิกโดยเด็ดขาดตั้งแต่นั้นมา ท่านทำให้เราทราบว่า ในโลกนี้มีภพมีชาติจริง เราเชื่อเช่นนั้น ท่านกล่าวถึงธรรมที่เป็นของคู่กัน ท่านว่า “มีน้ำก็มีปลา มีรถก็มีถนน มีชายก็มีหญิง มีมืดก็มีสว่าง” หลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไปแล้ว เราก็พิจารณาเห็นว่า “มีบาปก็มีบุญ” ท่านสอนให้เรามีจิตใจเมตตาต่อสัตว์ ท่านเปิดโอกาสให้เราถามข้อข้องใจต่างๆ กับท่านได้ ตั้งแต่นั้นมา เราก็เลยพยายามทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว มีคราวหนึ่งก็มีความคิดผุดขึ้นมาภายในจิตว่า “**ความดีใดที่มีอยู่ในโลกนี้ เราปรารถนา**” เราเลยพยายามทำแต่ความดี ละเว้นสิ่งที่ไม่ดี จนบัดนี้เรายังระลึกถึงบุญคุณของท่านเสมอมา

“จิตใจของเรามักจะคอยเตือนเราอยู่เสมอให้ทำความดี สิ่งใดไม่ดีให้เลิก ให้ละเว้น เราพิจารณาเห็นโทษ เราก็ถือศีล ๕ ได้ครบทุกข้อ จิตใจเรายินดีในการรักษาศีลโดยไม่ต้องบังคับตั้งแต่นั้นมา มีแต่ความสบายใจ”

เรามักจะนึกถึงคนยากคนจนตลอดเวลา เวลาฤดูหนาว เราอยู่อุ่นสบาย คิดถึงคนที่ลำบากตามชนบท ไม่มีผ้าห่มนอน ฤดูฝน ถ้าบ้านหลังคารั่วคงนอนกันไม่ได้ รู้สึกสงสารมาก ถ้าเรามีฐานะดี เราจะช่วยเหลือเขา เราคิดแบบนี้บ่อยๆ เราสงสารคนมาก แต่เราไม่อยู่ในฐานะที่จะช่วยเหลือทุกๆ คนได้ เราเลยต้องวางแผน

วันหนึ่งขณะที่เรานั่งรถประจำทางกลับจากวิทยาลัยหอการค้า ผ่านสามแยกเตาปูนไปทางถนนประชาธิปไตย เลียบคลองประปา เมื่อรถวิ่งไปถึงป้ายรถเมล์เพื่อจอดส่งผู้โดยสาร ขณะนั้นมีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งนั่งจับกลุ่มอยู่ที่ปากซอยเข้าหมู่บ้าน เมื่อเห็นรถคันนี้เข้ามาจอดส่งผู้โดยสาร คนกลุ่มนี้ก็วิ่งกรูเข้ามาที่รถประจำทาง กระป๋องรถเมล์ตะโกนบอกให้คนขับรีบออกรถ คนขับรีบเร่งเครื่องออกหนีวัยรุ่นกลุ่มนี้ คนกลุ่มนี้เห็นรถเร่งเครื่องหนี จึงใช้ก้อนหินขนาดเท่ากำปั้นขว้างเข้ามาในรถสวนกับรถที่วิ่งออกไป หินก้อนนั้นเข้ามาทางหน้าต่างรถพุ่งตรงมาที่ที่นั่งท้ายรถที่เราั่งอยู่ หินถูกขว้างเข้ามาด้วยความแรง บวกความเร็วของรถที่วิ่งสวนไป หินก้อนนั้นถูกหน้าต่างของเราอย่างแรง กระเด็นตกไปที่บันไดรถ เรารู้สึกถึงความแรงของหินที่วิ่งเข้ากระแทกหน้าต่างของเรา แต่เหมือนมีแผ่นฟิล์มที่กั้นอยู่ระหว่างหน้าต่างของเรากับก้อนหิน จึงไม่รู้สึกระคายผิว แม้แต่น้อย ก็ไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุใด เพียงแต่ตอนนั้นเราเขว่นพระหลวงพ่อกบวัดเขาถ้ำสาริกา อยู่เพียงองค์เดียว ภายหลังเราทราบว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีปัญหาทะเลาะกับกระป๋องรถเมล์คันนี้

ตอนเรียนอยู่มหาวิทยาลัย ถ้าจำไม่ผิดคงจะเป็นปี ๒ เรานั่งรถเมล์ไปไหนตามถนน ถ้าแถวนั้นมีคนมาก เรามักจะมองออกไปนอกหน้าต่างรถ ระยะนั้นมองดูคนรู้สึกแปลกๆ ไป ความรู้สึกเกิดขึ้นในจิตว่า คนทุกๆ คนก็ดูเหมือนสัตว์ชนิดหนึ่งนั่นแหละ แต่โลกเขาสมมุติให้เป็นคนเท่านั้น ไม่ต่างอะไรเลยกับพวกหมู วัว ควาย เมื่อตายไปก็เหลือแต่ร่างกายที่เน่าเปื่อยผุพัง คนก็เช่นเดียวกัน

มองเห็นคนแล้ว มีความรู้สึกเหมือนกับว่ามีจิตวิญญาณมาอยู่ในร่างของคนเหล่านั้น ร่างกายของคนเราก็เหมือนกับสัตว์หรือหุ่นยนต์ เมื่อจิตของแต่ละคนสั่งงาน

กายของเขาเหล่านั้นก็เคลื่อนไหวไปมาตามแต่จิตจะบังคับเรื่อยๆ ไป แต่ถ้าตายแล้ว ก็คงเหลือแต่ร่างกาย เหมือนสัตว์อย่างไรก็อย่างนั้น

ระยะนั้นมีหลายๆ ครั้งที่เรามองดูคนทั้งหลายผิดแปลกออกไป ไม่เหมือนเมื่อก่อน เรามองดูคนตามป้ายรถเมล์ เห็นคนยืนบ้าง เดินบ้าง คู้กันอยู่บ้าง ทำท่าทางต่างๆ หิวผบบ้าง ยิ้มบ้าง หัวเราะบ้าง หน้าบึ้งตึงบ้าง เห็นแล้วคิดว่าคนเหล่านี้ไม่ต่างอะไร กับสัตว์เลย แต่มีจิตใจประเสริฐและฉลาดกว่าสัตว์ทั้งหลายเท่านั้นเอง ลักษณะอาการ เคลื่อนไหวนั้น แต่ละคนก็ทำตามอำนาจจิตของแต่ละดวงที่จะสั่งงานทำเท่านั้น มีความรู้สึกเปื้อนๆ คนขึ้นมบบ้างในขณะนั้น

ตอนที่เรากำลังศึกษาอยู่ปี ๓ เวลาเราเจ็บป่วยอะไรขึ้นมา เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย หรือ ปวดปัสสาวะ เรามักจะคิดในขณะที่เป็นเสมอเลยว่า เอ๊ะ.....นี่มันอะไรกันนี้ เราเจ็บปวด ตัวเรา เราบอกให้หายปวดท้อง ปวดศีรษะ ไม่ได้เลยหรือนี่ ไหนว่าเป็นร่างกายของเรา ใจละ ทำไมไม่อยู่ในความควบคุมของเรา แสดงว่าร่างกายนี้ต้องไม่ใช่ของเราแน่ เราพิจารณาสั่งต่างๆ เหล่านี้อยู่เป็นประจำเสมอมาในระยะนั้น ไม่ว่าจะปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย ปวดปัสสาวะ เรามักจะพิจารณาว่า ถ้าเป็นตัวเราจริงแล้ว เราต้อง สามารถที่จะบังคับให้ร่างกายหายเจ็บป่วย หรือหายปวดท้อง ปวดปัสสาวะ ในระหว่าง เดินทางได้ซิ เอาไว้ปวดเมื่อไปถึงบ้านก่อนซิ ทำไมเราบังคับไม่ได้เลย สิ่งเหล่านี้ทำให้เรารู้ความจริงขึ้นมาบ้างแล้วว่า นี่ไม่ใช่ร่างกายของเรา เพราะไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ของใจเราได้เลย

เรากำลังศึกษาอยู่นั้น วันหนึ่งขณะที่นั่งคุยอยู่กับเพื่อน เห็นรถของวิทยาลัยมาส่ง นักศึกษา มีนักศึกษาหญิงเดินผ่านมา ตามองไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่ง รู้สึกชอบว่าผู้หญิง คนนี้สวย คิดอยู่ในใจว่า ถ้าผู้หญิงคนนี้สวยเกินสามเดือน เราจะทำความรู้จัก วันหนึ่ง เห็นผู้หญิงคนนี้เดินผ่านมามาก วันนั้นมองดูไม่เหมือนวันก่อน วันนี้ไม่สวย เพราะทรงผม เปลี่ยนไปเลยไม่สวย เราเลยไม่ได้ทำความรู้จัก....อีกครั้งได้เจอผู้หญิงอีกคนหนึ่ง ใจก็ชอบว่าเขาสวย เลยคิดในใจอีกว่า ถ้าสวยเกินสามเดือนจะทำความรู้จัก วันหลังมา เห็นผู้หญิงคนนี้อีก เอ๊ะ...วันนี้ไม่สวยแล้ว เพราะเขาเปลี่ยนชุดใหม่เลยไม่สวย ปรากฏว่า

ทั้งวิทยาลัยหอการค้าไม่มีผู้หญิงคนไหนสวยเกินสามเดือน เราเลยไม่ได้ทำความรู้จักกับใคร มีความคิดว่าเราจะมีเพื่อนเท่านั้น เรียนจบทำงานแล้วจึงค่อยมีแฟน บางครั้งเรามองผู้หญิงเห็นว่าสวย พอมองดูต่อไปหลายๆ วัน ก็เห็นว่าไม่สวยแล้ว ทุกๆ คนที่เราเห็นว่าสวย มองดูไม่กี่ครั้งก็เห็นความไม่สวย เราเลยไม่สนใจผู้หญิง.....พอมาบวชแล้วจึงรู้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสมัยเรียนนั้น เป็นอารมณ์วิปัสสนา คือพิจารณาความไม่เที่ยงของรูปหรือคน

หลังจากนั้นไม่นาน เห็นเพื่อนผู้ชายทะเลาะกับแฟน เวลาทะเลาะกัน ผู้หญิงก็ดูหน้าตาไม่สวย เราจึงถามใจตนเองว่า เราจะชอบผู้หญิงที่ตรงไหน ก็มีคำตอบผุดขึ้นมว่า **“ให้ชอบที่จิตใจ”**

บางครั้งไปเที่ยว เราเห็นสิ่งก่อสร้าง โบสถ์ ศาลา หรือสถานที่สวยงาม จิตใจเรามักพิจารณาความเสื่อมอยู่เสมอ คือเห็นสถานที่นั้นๆ เสื่อมลง พังลง หรือเห็นสถานที่เก่าแก่พังแล้วกลับมาพิจารณาเป็นสถานที่ที่ทรงสภาพสมบูรณ์ขึ้น เห็นความเสื่อม ความแตกสลายไปในที่สุด เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่เสมอๆ จนจิตใจเปลี่ยนไป

ขณะเรียนอยู่ปีที่ ๔ บางวันรู้สึกวุ่นวายในจิตใจในหัวเราเต็มไปด้วยความคิด ไม่ยอมหยุดคิดจนถึง ๔-๕ โมง และในขณะที่มีความคิดไม่หยุดนั้น มีความรู้สึกอีกอย่างเกิดขึ้นมาในจิตว่า...เอ๊ะ จิตของเราทำไมเราห้ามให้หยุดคิดไม่ได้ นี่ก็แสดงว่าจิตใจไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นเจ้าของจิตใจ เผลอใจเรานึกได้ว่าเคยอ่านประวัติหลวงปู่มั่น บางตอน ท่านเคยสอนชาวเขาให้ตามหาพุท-โธ ให้นั่งสมาธิ วันละ ๕-๑๐ นาที วันนั้นเลยคิดอยากนั่งสมาธิขึ้นมา ตกตึกจึงขึ้นไปนั่งสมาธิในห้องพระ นั่งสมาธิไปได้สักครู่ความคิดก็หยุด จิตใจก็สบาย เมื่อเรากำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เข้า-พุท, ออก-โธ จิตใจก็เลิกคิด มาจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จนจิตใจสบาย ต่อแต่นั้นมา เราจะขึ้นไปนั่งสมาธิทุกครั้งเมื่อมีความคิดไม่หยุด...

มีอยู่ครั้งหนึ่ง นั่งภาวนาแล้วปวดขา ขาชา เราเลยพิจารณาว่า กายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ เท่านั้น วันนั้นพิจารณาสักครู่หนึ่ง จิตใจยอมรับเห็นตามการพิจารณา

.....เกิดอาการรวมลง วูบลง ๓ ครั้ง รู้สึกว่าลมหายใจหายไป ร่างกายไม่มี คำภาวนา หยุดภาวนา แต่จิตใจขณะนั้นเป็นสุขมากที่สุด คิดว่าขอให้เราอยู่อย่างนี้โดยไม่ต้องกลับมาเป็นคนอีกก็ยอม เพราะว่าจิตใจสุขมากจริงๆ สุขอย่างบอกไม่ถูกเลยละ สุขจนกระทั่งคิดว่าความสุขทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่สามารถสู้ความสุขในขณะจิต เป็นเช่นนี้ได้เลย พอคิดได้ดังนี้ก็มีความรู้ตามตัวเองขึ้นมาว่า ร่างกายเราหายไปไหน? ลมหายใจเราหายไปไหน? พุทโธหายไปไหน? เราพยายามขยับตัว ขยับร่างกาย เพราะเห็นว่าร่างกายหายไป ลมหายใจหายไป จนรู้สึกว่าร่างกายหายไป หายไปเรื่อยๆ จนเป็นปกติ ครั้งนั้นเรารู้สึกแปลกใจมาก

เรียนอยู่ปี ๔ เทอมสุดท้าย มีเหตุการณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ขณะที่ยืนอยู่บนรถประจำทาง ไปวิทยาลัย จะมีภาพพระพุทธรูปชินราชปรากฏอยู่ข้างหน้าบริเวณหน้าผากของเรา ประมาณ ๕ นาที พระพุทธรูปชินราชเป็นสีทอง ช่างๆ ที่ครอบเป็นสีเงิน เห็นอยู่หลายวัน เราคิดว่าเราจะบ้าหรืออย่างไร อยู่ดีๆ ก็มองเห็นพระพุทธรูปชินราช แต่เราก็ดั้งสติดูอยู่

ในระยะต่อมา เวลาเราเดินทางไปเรียน เรามักจะเห็นคนบนรถอยู่สามลักษณะ อยู่เสมอ มีเด็กเล็กๆ คนแก่ และคนเจ็บ ทุกครั้งที่เห็น จิตก็จะพิจารณาไปเองเลย ในขณะนั้น เมื่อเห็นสภาพภายนอกก็น้อมมาดูตัวเรา เห็นเด็กเล็กๆ จิตก็คิดไปว่า ความเกิดขึ้นมานี้เป็นทุกข์เหลือเกิน กว่าจะโตขึ้นมาเท่าเรา ผ่านความสุขและทุกข์มาเท่าไร จิตก็น้อมมาดูตัวเอง แต่ก่อนเราก็คเคยเป็นเด็กเล็กๆ อย่างนี้ กว่าจะเติบโตมาจนถึงขณะนี้ มีทั้งสุขและทุกข์สลับกันไป มันทนเปื้อนหน่ายเสียจริง พอคิดจบ ก็มองดูคนเจ็บที่นั่งมาในรถ สังเกตดูสีหน้าและแววตาเขามีความทุกข์มาก เพราะมีโรคภัยเบียดเบียน พอจิตพิจารณาเสร็จ ก็ย้อนกลับมาพิจารณาดูร่างกายตัวเอง แล้วคิดว่า ตัวเราก็น้อมมีความเจ็บป่วยเหมือนกัน ถ้าเราเจ็บป่วย เราก็น่าทุกข์เช่นกันเห็นความเจ็บเป็นทุกข์ เมื่อจิตพิจารณาเสร็จ ก็หันไปเห็นคนแก่คนหนึ่งอายุ ๖๐-๗๐ ปี มองดูแล้ว จิตก็พิจารณาว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องแก่เช่นนี้ทุกคน ต้องแก่เช่นนี้ทุกคนแน่ ในกาลข้างหน้า ผมต้องหงอก หน้างต้องเหี่ยว ฟันต้องเสีย มองดูแล้วไม่สวยเลย เราก็น่าต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน...เห็นความแก่เป็นทุกข์

จิตนึกต่อไปว่า อีกไม่นานคนทุกๆ คนในรถนี้ต้องตายหมด ไม่มีใครเหลือ....
เห็นความตายเป็นทุกข์

เมื่อจิตพิจารณาไปอย่างนี้แล้วก็นึกขึ้นว่า ร่างกายที่เราอาศัยอยู่นี้ไม่ใช่ของเรา เพราะถ้าเมื่อคราวเจ็บป่วย หรือแก่ หรือตาย เราไม่มีอำนาจจะบังคับหรือห้ามไม่ให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงได้ พอจิตพิจารณาเสร็จ ก็เกิดความรู้สึกรู้สึกเบื่อหน่ายมากที่สุด เกิดความรู้ว่า ก็ความเกิดนี่เ็นเหตุให้เกิดทุกข์ ในขณะนั้นทำให้คิดอยู่คนเดียวว่า **เราไม่อยากเกิดอีกแล้ว...เราจะหาทางทำให้ไม่มีการเกิดอีกให้พบ** ระยะนั้นจิตใจเรา คิดอยู่เช่นนี้แทบทุกวัน ทุกครั้งที่ไปวิทยาลัย เราต้องพบกับเด็กเล็กๆ คนเจ็บป่วย คนแก่ อยู่บนรถคันเดียวกันเสมอ จิตใจเราคิดพิจารณาไปเองประมาณ ๑๐-๒๐ นาทีเสมอๆ จนเกิดความเบื่อหน่าย สลดใจ ไม่อยากเกิดอีก.....

ตั้งแต่นั้นมาเราก็คิดอยู่เสมอว่า ถ้าเราพร้อมเมื่อไร เราจะบวชไม่สึก เราคิดว่าไม่เกิน ๕ ปี เราจะบวช จะไปเรียนต่อปริญญาโท ๒ ปี แล้วทำงานเลี้ยงดูโยมพ่ออีก ๓ ปี ระหว่างนั้นก็จะพยายามปฏิบัติตัวเป็นคนดีไปด้วย เราจะพยายามพิจารณาค่อยๆ ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ไปเรื่อยๆ ถึงเวลานั้นคงพร้อมที่จะบวชโดยไม่สึก

เราถือศีล ๕ แล้ว เวลาไปเที่ยวที่ไหน ถ้าเห็นพระพุทธรูปในโบสถ์ หรือรอยพระพุทธรูป จิตใจเราแปลกไปจากเดิม คือเมื่อเราเข้าไปนมัสการพระพุทธรูปในสถานที่ต่างๆ นั้นเสร็จแล้ว เราจะพนมมือขึ้นเหนืออก อธิษฐานว่า **“ถ้าพระสังฆธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีจริงแล้ว เป็นคำสั่งสอนที่วิเศษที่สุดแล้ว เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ลูกขอให้ได้พบทางสายนี้ด้วยเถิด และขอให้ลูกได้เดินทางถูกและตรงที่สุดด้วย”** เราได้อธิษฐานเช่นนี้เสมอทุกๆ ครั้ง โดยไม่มีใครบอก ไม่มีใครแนะนำ จิตใจอยากอธิษฐานเอง

ระยะที่ยังศึกษาอยู่ เราพยายามคิดแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้าสิ่งใดไม่ดี ไม่เกิดประโยชน์ จะพยายามไม่ให้จิตคิดถึง เมื่อจิตคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา ก็พยายามเอาสติมาดูที่ลมหายใจ หรือบางครั้งก็ภาวนาพุท-โธไปด้วย การทำเช่นนี้ทำให้ความคิดไม่ดีหายไป

คราวที่จิตใจเราเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์แล้ว จิตใจก็ไม่อยากเกิดเป็นอะไรทั้งนั้น ทำให้เรานึกไปถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ก็ทรงเห็นสภาพ ๔ อย่างนี้ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มาก่อนเราแล้ว พระองค์เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ พระองค์จึงสละราชสมบัติออกบวช จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราจึงเข้าใจว่าทำไมพระพุทธองค์จึงออกบวช เราคิดว่า “เราก็คงพอมีบุญอยู่บ้างที่ได้มาเห็นในจิตใจว่า ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่คือการทุกข์”

คิดดูแล้วคนทุกๆ คนน่าจะเห็นตามพระพุทธเจ้า แต่ไม่มีใครเห็นด้วย เพียงแต่รับรู้เท่านั้นว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย แต่คนทั้งหลายไม่เห็นเข้าไปในจิตใจของเขา ซึ่งน่าจะเห็นกันง่ายๆ แต่ก็ไม่ค่อยมีใครเห็นตามความเป็นจริง

พ.ศ. ๒๕๓๐ เรากำลังเรียนอยู่ปีที่ ๔ ไม่ค่อยได้ไปเที่ยวที่ไหนนัก เพราะเราถือศีล ๕ บางครั้งเวลาไปห้องสมุดที่วิทยาลัย พบหนังสือธรรมะก็อ่านบ้างเล็กน้อย ๒-๓ เล่ม ระยะนั้นรู้สึกว่าการจิตใจเริ่มหันเหมาทางธรรมะ เวลาเรามีจิตว่างๆ สบายๆ มีความรู้ผุดขึ้นมาในจิตว่า “ถ้าเราได้บวชในชาตินี้ ชาตินี้จักเป็นชาติสุดท้ายของเรา” แต่ตอนนั้นเรายังไม่พร้อมที่จะออกบวช แต่รู้สึกแปลกใจที่มีคำผุดนี้ผุดขึ้นมาในจิต

เราคิดอยู่เสมอว่า “เราจะสร้างแต่ความดีจนกว่าจะตาย ถ้าพร้อมที่จะบวชก็จะบวช ถ้ายังไม่พร้อมก็จะปฏิบัติไปเรื่อยๆ”

บางครั้งเดินทางไปวิทยาลัย มองดูผู้คนรู้สึกเบื่อหน่ายมากที่สุด “ครั้งหนึ่งเราเดินทางไปเที่ยวต่างจังหวัด เรานอนหลับไปบนรถ พอตื่นขึ้นมา เรามองเห็นภาพอสุภะ ภาพคนตายหมดทั้งคันรถนั้น เห็นทุกคนในรถล้วนแต่เน่าเป็นซากศพด้วยกันทั้งนั้น คนขับรถก็เน่าเปื่อย รถก็ผุพัง มีความรู้สึกว่าการในรถล้วนแต่ตายกันทั้งหมด ทุกคนกำลังนั่งอยู่บนรถ แล้วรถคันนี้จะพาเราไปถึงที่ไหนกันก็ไม่อาจทราบได้ ในตอนนั้นเราคิดไม่ออกว่าเราจะไปไหนกันแน่ คิดว่าไม่มีสิ่งมีชีวิตอยู่บนรถเลยนอกจากเรา คิดแต่เพียงว่ารถคันนี้กำลังจะพาทุกคนไปสู่ความตายเป็นเบื้องหน้า นึกมองเห็นภาพว่ารถจะพาทุกๆ คนวิ่งไปสู่ปากเหวแล้วก็จะต้องตายกันหมด ในขณะนั้นรู้สึกสลดใจว่า ต่อไปนี้

ทุกคนก็ต้องตายกันหมด ไม่มีใครสามารถจะพ้นความตายไปได้เลย พอนึกได้ดังนั้น จิตก็เป็นปกติ พิจารณาถึงความคิดที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาทำให้คิดอยู่เสมอว่า เราจะไม่ประมาท จะสร้างแต่ความดี สิ่งใดไม่ดี เราจะเว้นเสีย....” จิตใจเห็นขนาดนี้แล้วยังบวชไม่ได้อีก กิเลสของมนุษย์นี้ช่างหนาแน่นจริงๆ

ต่อมาประมาณเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เราเริ่มรักษาศีล ๘ พอเราทำได้ ๓ สัปดาห์ เราก็พิจารณาถึงเหตุที่ทำให้เราบวชไม่ได้ในตอนนั้นว่าเราติดขัดอะไรอยู่ เราเห็นเหตุ ๒ อย่างคือ

๑. เราห่วงพ่อและพี่น้อง

๒. เรายังมีความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์....

นิสัยของเรา เราชอบทำอะไรต่อเมื่อใจพร้อม มีเหตุผลให้ใจเชื่อ ไม่บังคับจิตใจ ถ้าใจพร้อมจึงค่อยทำอะไรตามที่ต้องการ ถ้าใจเราไม่พร้อม ก็ต้องให้เวลาจิตใจบ้าง พอสมควร ในตอนนั้นเราคิดว่า ๒ ข้อนี้ เราจะได้เมื่อไหร่ เราก็จะบวช อย่างมากที่สุดไม่เกิน ๕ ปี คงพร้อมที่จะบวช ต่อมาไม่นานนักเราได้พิจารณาถึง

ข้อที่ ๑. ความห่วงพ่อและพี่น้อง เราพิจารณาว่า ลัทธิทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย ใครทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ย่อมได้รับกรรมนั้น เราแม้จะไปห่วงคนอื่น เขาก็ต้องมีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เราได้นำมาพิจารณาเกิดปัญญาเห็นจริงตามนั้นว่า เราจะช่วยคนอื่นได้อย่างไร ทุกๆ คนก็โตๆ กันแล้ว มีความคิดด้วยกันทุกคน มีความรับผิดชอบแล้ว ทุกๆ คนย่อมเป็นไปตามกรรม เราพิจารณาแล้วเห็นจริงตามนั้นเลยตัดใจได้

ข้อที่ ๒. ประมาณกลางเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เราลองนึกถึงผู้หญิงที่หน้าตาดีๆ หรือสวยงาม ๒-๓ คน พอเรานึกภาพคนหนึ่งขึ้นมา ก็เห็นหนังตรงไปหน้า ลอกออก จิตใจก็เห็นเป็นสภาพไม่สวยไม่งาม เห็นผู้หญิงที่นึกถึงในขณะนั้นมีแต่น้ำเลือดน้ำหนองไหลเยิ้มนองไปหน้า เห็นเป็นภาพในจิต ก็นึกถึงคนที่ ๒ พอนึกถึง

ใบหน้า แค่วะนะจิตเดียวหนึ่งก็ลอกออก น้ำเลือดน้ำเหลืองไหลอาบหน้า จิตสลดสังเวชลง
นึกถึงคนที่ ๓ หน้าใบหน้าก็ลอกออก น้ำเลือดน้ำเหลืองไหลนอง จิตสลดสังเวชมาก
เห็นเป็นภาพในจิต จิตใจก็เกิดเปลี่ยน เกิดความเบื่อหน่ายมากที่สุด ถ้าคนเป็นเช่นนี้
เราไม่ต้องการครองเรือน ตั้งแต่นั้นมาเห็นผู้หญิงก็ไม่มีความต้องการ เพราะจิตใจทรง
อารมณ์เบื่อหน่ายมาตลอด ถ้าเห็นผู้หญิงมองดูสักแต่ว่าเห็นยังงั้น เมื่อจิตใจเห็นผู้หญิง
ไม่สวย ก็คิดว่าในชาตินี้เราจะไม่แต่งงาน จะขอปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกว่าจะบวช

ปลายเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เป็นวันหนึ่ง คุณน้าผู้หญิงข้างบ้านบอกว่า
มีพระมาพักอยู่ที่บ้าน ถ้าอยากสนทนาธรรมก็ให้ไปที่บ้านคุณน้า เป็นวันนั้นเราไป
สนทนาธรรมกับพระ พอสมควรก็กลับบ้าน เราขึ้นไปบนห้องพระที่บ้าน หยิบหนังสือ
ธรรมะเล่มหนึ่งมาอ่าน พอเปิดขึ้นมา เราก็พบกับประโยคหนึ่งซึ่งเขียนไว้ว่า ปัจฉิมโอวาท
ขององค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอทั้งหลายพึงถึงพร้อมด้วยความ
ไม่ประมาทเถิด”

เราอ่านประโยคนี้พร้อมกับพิจารณาตาม รู้สึกเห็นจริงตามที่พระพุทธองค์ตรัส
เราเลยคิดว่า การที่เราตั้งใจไว้ว่าอีก ๕ ปีจะบวชนั้น ทำไม่ต้องรอ ถ้าตายก่อนละ ถ้าตาย
ตอนนี้ก็คงไม่ได้บวชแน่ ความดีก็ยังไม่ได้สร้างไว้มาก ถ้าตายไปก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา
ถ้าเราคิดจะบวชแน่นอนแล้วจะรอต่อไปทำไม ตอนนี้จิตใจเราก็พร้อมแล้ว ไม่ฝืนใจใน
การบวช ไม่ต้องบังคับใจตนเอง เป็นไปด้วยการพิจารณาของสติ ปัญญา และความ
พร้อมที่ใจด้วยความพอดี เราได้พิจารณาธรรมบทนี้อยู่สักระยะหนึ่ง ขณะนั้นเป็นเวลา
ประมาณ ๒๓.๐๐ น. ในคืนวันนั้น เราเห็นชัดขึ้นมาในจิตดังนี้ ซึ่งมีความหมายอัน
ลึกซึ้งและเข้าใจในโอวาทของพระพุทธองค์ ยากที่จะอธิบายให้ใครฟังได้

ปัจฉิมโอวาทบทนี้ ทำให้เราแน่ใจมั่นใจในการบวช ก่อนนอนคืนนั้น เราได้
ตัดสินใจเด็ดขาดและบอกตนเองว่า “แต่ต่อไปอีกไม่เกินสองเดือน เราจะขอบวช
ไม่สึก”

ที่เราให้เวลาตัวเองอีกสองเดือน เพราะต้องจัดการธุระต่างๆ ให้เสร็จเสียก่อน ตอนนั้นคิดว่าไม่เกินปลายเดือนมิถุนายนคงจะบวชได้ แต่ตอนนั้นยังไม่คิดว่าจะบวชที่ไหน มีความตั้งใจไว้ว่า

๑. จะบวชไม่สึก

๒. ต้องบวชแบบง่าย ๆ ไม่มีแห่นาค ไม่มีตี้มเหล้า ไม่มีมหรสพเด็ดขาด

๓. จะบวชวัดที่ไม่มีการปลุกเสกพระ เชื่อในเรื่องกรรมมากกว่าเครื่องรางของขลัง

๔. ต้องบวชต่างจังหวัด ตามป่า ตามเขา ตามชนบท

เราคิดคนเดียวในใจว่า ถ้าบวชแล้วจะเข้าไปปฏิบัติอยู่ในป่าในถ้ำองค์เดียวจนกว่าจะตาย ถ้าไม่พ้นทุกข์ก็จะขอตายอยู่ในป่า ขณะนั้นจิตใจเรามุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวมาก อยากจะเป็นอย่างนี้จริงๆ ประกอบกับว่าเรายังไม่มีความรู้ในเรื่องราวต่างๆ ดีพอ เข้าใจว่าบวชแล้วจะทำอะไรก็ได้ จะไปไหนก็ได้ตามใจเรา ภายหลังมาทราบว่า บวชแล้วต้องอยู่วัดจนครบ ๕ พรรษา ก่อน จึงจะไปไหนได้ตามลำพัง

เราลองถามคุณน้ำผึ้งดูว่า ถ้าจะบวช อยากให้บวชที่ไหน คุณน้ำแนะนำครูบาอาจารย์ขึ้นมา ๒ รูป คือ หลวงตามหาบัวและหลวงพ่ocha เราถามว่า วัดหลวงตามหาบัวอยู่ที่ไหน? วัดหลวงพ่ochaอยู่ที่ไหน? คุณน้ำก็นำรูปทั้งสองท่านมาให้ดู เราก็ตอบว่า ครูบาอาจารย์ทั้งสองท่านเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คุณน้ำอยากให้เราบวชที่วัดหนองป่าพง เพราะมีหลานชายบวชอยู่ที่นี่ เราได้ถามต่อว่า ที่วัดหนองป่าพงบวชง่ายหรือเปล่า? อยู่ต่างจังหวัดไหม? มีการปลุกเสกพระไหม? คุณน้ำบอกว่า บวชง่าย ๆ ไม่มีการปลุกเสกพระ เราก็เลยคิดว่าไหนๆ จะบวชไม่สึกอยู่แล้ว ก็ควรบวชที่วัดหนองป่าพงนี้ เพราะโยมพ่อก็อยู่จังหวัดอุบลราชธานี ถ้าไปบวชที่วัดป่าบ้านตาด อุตรธานี เกรงว่าโยมพ่อจะเดินทางไปเยี่ยมลำบาก และเป็นห่วง เพราะช่วงนั้นโยมพ่อทำธุรกิจอยู่ที่อุบลราชธานี จึงตัดสินใจบวชที่วัดหนองป่าพง

เมื่อคิดจะบวชไม่สึก เพราะไม่ต้องการเกิดอีก แต่เราก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าทางที่ถูกที่สุดในการแสวงหาความไม่เกิดอีกนี้ คือการบวชนี้หรือ? เป็นวิธีที่ถูกที่สุดแล้วหรือ? ทำยังไงจึงจะรู้ได้หนอ?

เหตุที่คิดเช่นนี้ เป็นเพราะว่าในขณะนั้นเราเป็นคนไม่มีความรู้เรื่องการบวชเลย ไม่ได้ศึกษาอะไร เพียงแต่ไม่อยากเกิด แล้วระลึกถึงพระพุทธเจ้าที่ท่านออกบวรพาแล้ว ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรารู้จากการเรียนในหนังสือศีลธรรม แต่วิธีการดำเนิน เราไม่รู้ว่าจะองค์ทรงทำอย่างไร?

ในระหว่างเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ ก็มีคำถามขึ้นในจิตเราเสมอว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่าการบวชนี้จะเป็นทางไม่เกิดอีก เป็นทางที่ถูกต้องแล้ว?

วันหนึ่งในเดือนพฤษภาคม เรานั่งรถประจำทางกลับจากวิทยาลัย ก็นั่งคิดอยู่ในใจคนเดียวว่า

“เราจะรู้ได้อย่างไรนะว่าทางนี้ถูกต้องที่สุด”

มีคำตอบสะท้อนออกมาจากภายในจิตใจ เห็นเป็นนิมิตเกิดขึ้นในจิตว่า

“มีแกงอยู่ ๒ ถ้วย ทั้ง ๒ ถ้วยนี้เป็นแกงเผ็ดชนิดเดียวกัน

ถ้วยแรก มองดูสีส้มของแกงแล้วนำทานกว่าถ้วยสอง เมื่อเราเห็นแกงถ้วยแรก นำทานกว่า เราก็เลยตักถ้วยแรกกินก่อน เมื่อลองทานแล้วก็เห็นว่าอร่อยดี ก็เลยมัวแต่ทานแกงถ้วยแรกทุกวันๆ โดยไม่สนใจแกงถ้วยสอง เพราะถ้วยสองมองดูสีส้มไม่น่าทาน

พอทานแกงถ้วยแรกทุกๆ วัน จนกระทั่งรู้สึกเบื่อ ก็หันไปเห็นแกงถ้วยสอง นึกอยากลองชิมดู พอตักใส่ปากคำแรกเท่านั้น เราก็อุทานออกมาจากจิตว่า โอ้โฮ.....แกงถ้วยสองนี้อร่อยกว่าถ้วยแรกเสียอีก นี่เรามัวหลงเฝ้าทานแต่แกงถ้วยแรกทุกๆ วัน โดยไม่รู้เลย

ว่ารสชาติสู้แกงถ้วยสองนี้ไม่ได้เลย ต่อไปไม่กินแล้วละแกงถ้วยแรก จากนั้นก็มีคำตอบ
ออกมาจากจิตอีกว่า....

แกงถ้วยแรก คือ การดำเนินชีวิตในเพศฆราวาสที่เรากำลังดำเนินอยู่ หมายถึง
ชีวิตทางฝ่ายโลก

แกงถ้วยสอง คือ การดำเนินชีวิตในเพศนักบวช ปฏิบัติกรรมฐานจนกว่าจะ
ไม่เกิดอีก หมายถึงชีวิตฝ่ายธรรม”

ครั้งแรกเราเกิดมาใช้ชีวิตในทางโลก เหมือนกับการทานแกงถ้วยแรก จนกระทั่ง
ต่อมารู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตฆราวาส ไม่อยากเกิดอีก หมายถึงเราทานแกงถ้วยแรก
จนเบื่อ ต่อมามีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขของการนั่งสมาธิ ทำให้เราเห็นว่าชีวิตทางโลก
สู้ความสงบจากการนั่งสมาธิไม่ได้เลย หมายความว่า เราลองชิมแกงถ้วยที่สอง ได้รับความ
อร่อยจากถ้วยที่สอง จึงรู้ว่าแกงถ้วยแรกสู้ถ้วยสองไม่ได้เลย ถ้าจะเปรียบเทียบกัน
แล้วแสดงให้เห็นว่าความอร่อยของแกงถ้วยสอง หรือการยินดีในเพศสมณะนั้นมีความ
สุขมากกว่าฆราวาส และสามารถทำให้เราพ้นทุกข์ได้

เมื่อจิตถามตัวเองและตอบขึ้นมาเองดังนี้แล้ว ทำให้เรานั่งอยู่พักหนึ่ง และรำพึง
ในใจว่า

เอ๊ะ....ใครตอบขึ้นมา? ความรู้สึกเหมือนกับว่าเราไม่ได้ตอบขึ้นมาเอง แต่มี
คนพูดให้ฟัง ทำให้เรางง และในขณะนั้นทำให้เราเกิดความมั่นใจขึ้นมามากทีเดียวว่า
ทางนี้ถูกทางแล้ว

พอตัดสินใจบวช จิตของเรามันแปลก จิตเป็นหนึ่งไม่มีสอง ไม่อภิปรรณ
ในโลก ก่อนจะบวชถามตนเองเพื่อทดสอบจิตใจตนเองว่า

๑. ให้ทรัพย์สินสมบัติหมดทั้งโลกเป็นของเราผู้เดียว แต่ห้ามการบวช จะเอาไหม?

เราตอบในใจว่า.....เราไม่ปรารถนา เราปรารถนาการบวช

๒. ให้เรามีอำนาจมากที่สุด สามารถทำอะไรก็ได้ แต่ห้ามการบวช

เราตอบว่า.....เราไม่ปรารถนา เราปรารถนาการบวช

๓. ให้เลือกผู้หญิงได้ตามต้องการ เป็นร้อยเป็นพันก็ได้ตามปรารถนา แต่ห้ามการบวช

เราตอบว่า....เราไม่ปรารถนา เราปรารถนาการบวช

.....เมื่อพบหลวงพ่อบุชา และหลวงพ่อบุชราว่าเราอยากบวช

หลวงพ่อบุชราหันมาถามว่า “ทำไมถึงอยากบวช”

เราตอบท่านสั้นๆ ว่า “ผมไม่อยากเกิดอีกครับ”

หลวงพ่อบุชราท่านก็เงยไปสักครูหนึ่ง ท่านก็พูดให้เราฟังว่า

“เรานะบ้า รู้ตัวมัย.....บ้ามีสองอย่างนะ คือ บ้าข้างบนกับบ้าข้างล่าง

บ้าข้างล่าง หมายถึง คนวิกลจริต พุดจาเพ้อเจ้อ ไม่รู้เรื่อง ไม่มีสติ เขาถึงเรียกว่าคนบ้า

คนอยู่ตรงกลาง คือ คนปกติธรรมดาสามัญชนทั่วๆ ไป

บ้าข้างบน หมายถึง พระอริยเจ้า เราะมันบ้าข้างบน....รู้ไหม เป็นพระอริยเจ้า

การบวชอยู่ในเพศสมณะนี้ เป็นเพศที่ประมาณค่ามิได้”

หลวงพ่อบุชราถามว่า “เราเข้าใจไหม”

เราจึงเรียนตอบว่า “เข้าใจครับ”

หลวงพ่อบุชราถามว่า “เข้าใจว่าอย่างไร”

เราเรียนตอบท่านว่า “หมายถึงว่า ไม่มีทรัพย์สินสมบัติหรือสิ่งมีค่าอะไรจะมามีค่าหรือเทียบเท่ากับการอยู่ในเพศสมณะได้ครับ จึงว่าประมาณค่ามิได้”

หลวงพ่อบอกว่า “ถูกต้องแล้ว”

จากนั้นท่านได้พูดให้เราฟังอีกสักครู่ ท่านก็บอกให้ไปขออนุญาตโยมพ่อก่อนไม่ต้องกลัว ที่นี้เป็นบ้านของเรา พอหลวงพ่อบอกจบ เราารู้สึกว่าจิตใจเกิดปีติจนบอกไม่ถูก ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นในทุกๆ อย่าง ความสงสัยหายหมดสิ้นโดยไม่ต้องถามท่านอีก เพราะคราวแรกเราตั้งใจจะมาถามปัญหากับท่าน ท่านได้ตอบปัญหาให้เราก่อนที่จะถาม หลังจากนั้นเราจึงขออนุญาตท่านกลับไปบ้านขออนุญาตโยมพ่อเพื่อจะบวช

เย็นวันต่อมา เรากราบนมัสการลาหลวงพ่อบอกกลับกรุงเทพฯ

หลวงพ่อบอกว่า “จะบวชเมื่อไหร่?”

เราตอบท่านว่า “อีก ๒ เดือนจากนี้ไปครับ ผมขอกลับไปทำธุระเรื่องต่างๆ ให้เสร็จก่อนครับ”

ปลายเดือนพฤษภาคม ได้รับข่าวจากทางมหาวิทยาลัยโคโรลาโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ตอบรับเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาการวางผังเมือง ทางมหาวิทยาลัยให้ไปสัมภาษณ์ในวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เราได้พิจารณาแล้วว่า จะบวชตัดสินใจเด็ดขาดแล้ว จึงสละสิทธิ์ไม่ไปศึกษาต่อ แต่เราสมัครเข้าศึกษาต่อที่วิทยาลัย ซึ่งเป็นสาขาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

..... “เมื่อเข้ามาอยู่วัดหนองป่าพง รู้สึกเหมือนอยู่อีกโลกหนึ่ง มีแต่ความสบายที่ได้รับจากความสงบจากธรรมชาติ คราวนี้ล่ะ เราจะขุดรากถอนโคนกิเลสให้หมดสิ้นไป คราวนี้แหละเป็นโอกาสดีแล้วล่ะ รู้สึกว่าภาระความรับผิดชอบทางโลกหมดไป เมื่อเข้ามาวัด มีแต่คิดว่าเป็นโอกาสดีแล้วที่เราจะทำให้ถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ เราจะปฏิบัติจนกว่าเราจะพ้นทุกข์ ถ้าไม่พ้นทุกข์ในชาตินี้ เกิดมาชาติหน้าเราจะทำต่ออีก เราจะทำจนกว่าเราจะตายไปถึงจะหยุดทำ”

เราได้อภิเษกสมรสเป็นผ้าขาว เมื่อวันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑

บวชเป็นสามเณร เมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑

บวชเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๑

เราอยู่ดีชีวิตสมรวาสแต่เพียงเท่านั้น

“บันทึกการปฏิบัติในชีวิตสมณะ”

การเขียนบันทึกเล่มนี้ขึ้นมาไม่ได้มุ่งหวังอะไรมากนัก มิได้หวังคำสรรเสริญหรือเยินยอ เพราะเรารู้ตัวดีว่าสิ่งนี้ไม่สามารถจะทำให้เราหลงตัวเองหรือพลอยยินดีด้วยเพราะว่าใครจะว่าอะไรก็ช่าง ความจริงก็ย่อมเป็นความจริงอยู่ตลอดไป เราย่อมรู้ตัวเองดีกว่าใครๆ ว่าเรามีความคิดเช่นไร ทำไปเพื่ออะไร

บันทึกเล่มนี้อาจจะไม่มีเนื้อหาสาระ ไม่มีแก่นสาร หรืออะไรพิสดารนัก แต่เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติของเราเท่านั้นที่พอจะนำมาเขียนบันทึกไว้ได้ตามแต่ความจำเป็นจะทำได้ แต่จะให้ละเอียดชัดเจนนักนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างรู้ได้เฉพาะตัว

แต่ว่า...บันทึกนี้อาจมีประโยชน์บ้างสำหรับผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อต้องการความพ้นทุกข์มันเป็นเพียงหนทางเริ่มต้นเท่านั้น ไม่ใช่จะทำให้พ้นทุกข์ได้เลย แต่อาจจะทำให้ความทุกข์ความโศกเศร้าต่างๆ พอจะบรรเทาไปได้บ้างเล็กน้อยถ้าปฏิบัติตามได้

ถ้าเป็นประโยชน์บ้างเล็กน้อยต่อโยมพ่อ พี่ น้อง หรือใครก็ตามสักคนหนึ่ง ก็ถือว่ามิเสียแรงที่อุตส่าห์บันทึกไว้ ถ้าเกิดประโยชน์ ก็ขออนุโมทนาด้วยต่อบุคคลซึ่งได้รับประโยชน์นี้เพราะว่า

“ธรรมทั้งหลายที่เรายังไม่รู้นั้นยังมีอีกมาก”

“ความบริสุทธิ์ที่เรายังไม่ถึงก็ยังมีอีก”

บันทึกนี้เราเริ่มเขียนเมื่อวันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ ตั้งแต่เราเริ่มบวชจนถึง
พรรษาที่ ๓ ปลายปี

และเราก็บันทึกต่อเนื่องมาเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๑

และเริ่มบันทึกต่ออีกครั้งเมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

ส่วนที่เหลือนั้น เราเขียนจากความทรงจำที่ยังหลงเหลืออยู่ของเรา เนื่องจากเรา
หยุดบันทึกมานาน เพราะเหตุว่าทุกสิ่งทุกอย่างหยุดนิ่ง ไม่อยากพูด ไม่อยากเขียน
ในขณะนั้น

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขสบายทุกทั่วหน้ากันด้วยเทอญ

พระอัครเดช ธีรจิตโต

ชีวิตใต้ร่มผ้ากาสาวพัสตร์

“ความทรงจำที่เหลือ”

ชีวิตใหม่ของเราเริ่มขึ้นเมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เราเดินทางไปบวชผ้าขาวที่วัดบึงลัญจิวัน ต.ท่าหลวง อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา โดยร่วมออกเดินทางไปวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี กับคณะญาติโยม ในวันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เพื่อไปงานคล้ายวันเกิดหลวงพ่อชา สุภทัต มีน้องชายและเพื่อน ๒-๓ คน ร่วมเดินทางไปด้วย ในคราวนั้นเราได้แจ้งหรือบอกข่าวการบวชให้เพื่อนๆ ทราบ เพราะเกรงว่าเขาจะไม่เข้าใจในตัวเรา ถึงจะพูดให้ฟังก็คิดว่าเพื่อนๆ คงไม่เข้าใจในตัวเรา

เมื่อเสร็จงานบุญวันคล้ายวันเกิดหลวงพ่อชา วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๒๑ (ในปีนั้นท่านนับวันเกิดเป็นข้างขึ้น ข้างแรม งานบุญวันคล้ายวันเกิดหลวงพ่อชาจึงตรงกับวันที่ ๑๑ มิ.ย.) คณะที่มาจากท่าลานเดินทางกลับ พวกเขาเหล่านั้นลืมเราหมดทุกคน ทั้งเราไว้ที่วัดหนองป่าพงคนเดียว....

จากบ้านมาสู่วัด คนอื่นบอกว่ารู้สึกเหงาว่างเปล่าอย่างบอกไม่ถูก ไม่สนุก และอื่นๆ แต่สำหรับเราคนนี้ก็กลับมีความรู้สึกที่ตรงกันข้ามกับคนอื่น เรารู้สึกเหมือนมาอยู่อีกโลกหนึ่ง จิตใจปกติ มีแต่ความสบายที่ได้รับจากความสงบ จากธรรมชาติของวัดหนองป่าพง

อีกส่วนหนึ่งคิดอยู่เสมอว่า คราวนี้...คราวนี้ละ เราจะขุดรากถอนโคนกิเลสให้หมดสิ้นไป คราวนี้แหละเป็นโอกาสดีแล้ว รู้สึกว่าภาระความรับผิดชอบทางโลกนั้นหมดไป เมื่อเข้ามาวัด จิตใจคิดแต่ว่าเป็นโอกาสดีแล้วที่เราจะทำให้ถึงที่สุดแห่งความทุกข์ เราจะปฏิบัติจนกว่าเราจะพ้นทุกข์ ไม่กลับมาเกิดอีก ถ้าไม่พ้นทุกข์ในชาตินี้เกิดมาชาติหน้าเราจะทำต่ออีก เราจะทำจนกว่าเราจะตายไปถึงจะหยุดทำ...

อาหารมื้อแรกในขณะที่เป็นผ้าขาวที่วัดหนองป่าพงนั้น อาหารทุกชนิดรวมลงในกะละมังสีขาว ระหว่างที่รับประทานอาหารจนจะหมดนั้น ในภาชนะมีขนมหวานคือ วุ้นกะทิเปื้อนแกงเผ็ด พอเรตักขนมนั้นเข้าปาก ได้สัมผัสรสขนมที่เปื้อนแกงเผ็ด เรารู้สึกรังเกียจ เลยกายทิ้งลงกระโถนไป ขณะนั้นมีสติเตือนขึ้นมาว่า “ทำไมทานไม่ได้ ในกระเพาะมีช่องแยกเป็นอาหารคาวหวานหรือไม่” จิตก็ตอบว่า “ไม่มี กระเพาะมีช่องเดียว” “คนอื่นทำไมทานได้...แล้วเราทำไมทานไม่ได้” เลยรู้สึกเจ็บใจตนเองที่แพ้กิเลส ในขณะนั้นเราเลยตั้งสัจจะลงไปว่า “นับแต่นี้เป็นต้นไป ถ้าวันใดฉันกัดดาหารด้วยความอยาก เราจะไม่นับกัดดาหารในวันนั้น” ในระหว่างที่กำลังเดินไปที่ล้างภาชนะ รู้สึกเจ็บใจตนเองที่แพ้กิเลส จึงพูดกับใจตนเองว่า “เราจะขุดรากถอนโคนกิเลสให้สิ้นไป จากจิตใจของเรา” เมื่อล้างภาชนะเสร็จกลับมาที่ศาลา มีโยมลูกศิษย์หลวงพ่อกษมาตามเราไปกราบถวายตัวเป็นศิษย์หลวงพ่อ ในขณะที่เรากราบถวายดอกไม้ธูปเทียนเสร็จ หลวงพ่อสนทนาถามความเป็นมา แล้วท่านก็กล่าวสอนว่า “เอาให้ตินะ...ขุดรากถอนโคนกิเลสให้มันหมดสิ้นไปจากใจ” เรารู้สึกแปลกใจว่า คำพูดประโยคนี้นี้เราพูดกับใจตนเอง ในขณะที่เราเดินไปล้างภาชนะ

หลังจากนั้นทุกๆ วันก่อนทานอาหาร หรือก่อนฉันภัตตาหารในเวลาที่บวชแล้ว เราจะพิจารณาอาหารก่อนฉันให้เห็นเป็นปฏิภาณ ให้จิตเป็นอุเบกขา จึงมีสติในการฉันอาหาร ถ้าพิจารณาก่อนทานหรือฉันอาหารไม่ทัน เราจะกำหนดจิตให้เป็นสมาธิ จนจิตเป็นอุเบกขา แล้วจึงฉันอาหาร ถ้าพิจารณาอาหารไม่ทัน เราจะมีสติพิจารณาอาหารขณะฉัน ถ้ายังไม่พอใจ ก็จะพิจารณาอาหารหลังจากฉันเสร็จแล้ว

ก่อนฉันอาหาร เราจะพิจารณาอาหารให้เป็นปฏิภูม เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ขณะนั้น เราพิจารณารสสัมผัสที่โคนลิ้น รู้ว่ารสเปรี้ยว เค็ม หวาน อร่อยหรือไม่อร่อย ให้ความเกิดดับในปัจจุบัน เมื่ออาหารล่องผ่านลำคอไปแล้วก็ไม่มีรสชาติอะไร หลังจากนั้น เราจะพิจารณาว่า อาหารทุกสิ่งทุกอย่างจะรวมลงในกระเพาะอาหาร ไม่มีช่องอาหารหวานคาว ทุกสิ่งเมื่อรวมลงไปอยู่ในกระเพาะอาหาร ธาตุไฟในร่างกายและน้ำย่อยก็จะเผาผลาญอาหาร ส่วนที่เป็นประโยชน์ก็ถูกดูดซึมไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะถูกขับถ่ายเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ จิตก็วางเป็นอุเบกขา เราทำเช่นนั้นตลอดมาในทุกๆ วัน...

เรามาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ๆ ได้รับความช่วยเหลือและความสะดวกสบายในสิ่งต่างๆ ด้วยดี ทำให้เราเข้าใจเรื่องการอยู่ในเพศสมณะได้ดีขึ้น ต้องขอขอบคุณท่านอาจารย์ทุกๆ ท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย ซึ่งเราไม่เคยลืมเลย

วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑ บรรพชาเป็นสามเณร

วันที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ อุโบสถวัดหนองป่าพง

ได้รับฉายา “**ธิริจิตโต**” ผู้มีจิตตั้งมั่น

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูโพธิสารคุณวัฒน์ (พระอาจารย์บุญชู จิตคุโณ) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระโจเซฟ ปภากาโร เป็นพระอนุสาวนาจารย์

พรรษาที่ ๑

วัดบึงเขาหลวง ต.กลางใหญ่ อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ เราและหมู่คณะรวม ๕ รูป ถูกส่งไปจำพรรษาที่วัดบึงเขาหลวง เป็นวัดป่าอยู่บนเนินเขา มีต้นไม้ใหญ่มากแต่ไม่ทึบเป็นป่าโปร่งๆ มีบึงอยู่ในบริเวณวัด มีหลวงพ่ोजันทร อินทวิโร เป็นประธานสงฆ์ ก่อนที่เราจะไปอยู่วัดบึงเขาหลวง เราเห็นนิมิตพระองค์หนึ่งเดินเข้าไปในป่า แล้วเราเดินตามหลังในนิมิตมีลักษณะคล้ายหลวงพ่ोजันทร

ในเรื่องของการฉันภัตตาหาร เราถือธุดงค์วัตร ฉันมื้อเดียว ภาชนะเดียว และไม่รับอาหารที่มาจากหลัง มีพระเจ้าหน้าที่แจกอาหาร อาหารประเภทใดที่เราอยากฉันมากๆ เราจะไม่ฉัน อาหารไหนที่เราชอบมากๆ เราก็รับไว้หน่อยหรือไม่รับเลย อาหารอันไหนที่เราไม่ชอบ เราก็รับให้มากขึ้น ถ้ายังไม่พอใจในการควบคุมอาหาร เมื่อจัดอาหารลงในบาตรเรียบร้อยหมดแล้ว เราจะคลุกอาหารรวมกันทั้งหมดให้มีรสชาติเดียวจึงค่อยฉันอาหารนั้น เราทำเช่นนั้นอยู่เป็นประจำ เป็นการทวนกระแสกิเลสในเรื่องอาหาร

วันหนึ่งในพรรษา มีโยมนำข้าวเหนียวถั่วดำมาถวาย จัดเป็นถ้วยถวายพระเถรนานๆ ที่จึงจะมีขนมหวานเช่นนี้มาถวายพระเถรสักครั้งหนึ่ง เราชอบฉันข้าวเหนียวถั่วดำ เราจึงรับไว้ ๑ ถ้วย ก่อนฉัน เราก็เทขนมนี้ลงในบาตร และพิจารณาอาหารก่อนฉัน เราเห็นจิตใจเราว่าเราอยากฉันขนมนี้ เราจึงคลุกเคล้าอาหารรวมกันทั้งหมด เวลาฉันจึงเป็นรสชาติเดียวกันหมด ไม่ได้สัมผัสรสชาติขนมถั่วนั้นเลย หลังฉันอาหารเสร็จแล้ว

ไปล้างบาตร ระหว่างที่ล้างบาตรอยู่นั้น ก็เห็นว่าจิตใจยังโหยหาขนมถ้วยนี้ คือมันอยาก
จันทน์ถ้วยนี้ แต่ไม่ให้มันจันทน์ จิตใจมันจึงโหยหาถึงขนมถ้วยนี้จนออกมาทางคำพูด
ถามเพื่อนพระด้วยกันว่า “เมื่อไหร่ท่านได้ฉันข้าวเหนียวถั่วดำมัย” เพื่อนพระก็ตอบว่า
“ได้ฉันอยู่” เราถามว่า “เป็นอย่างไบบ้าง... อร่อยมัย” เพื่อนก็ตอบว่า “อร่อยดี”
นี่แหละ กิเลสในจิต เมื่อถูกควบคุมมากๆ จะดิ้นรนไปตามกิเลสตัณหา

ส่วนการปฏิบัติของเราตอนพรรษา ๑ นั้น เราทำความเพียรในอิริยาบถนั่งสมาธิ
หรือเดินจงกรม วันหนึ่งไม่ต่ำกว่า ๘-๑๐ ชั่วโมง นอนพักกลางวัน ๔ ชั่วโมง กลางวัน
ไม่พัก (นอกจากอาพาธ) เน้นชกทุกวันพระ เรื่องกฎที่ฝึก เราถือเสนาสนะตามที่
ท่านจัดให้ พิจารณามรณานุสติทุกๆ เข้าที่ตื่นขึ้นมาว่า วันนี้เรายังมีชีวิตอยู่หรือ ยังมี
ลมหายใจ ค็นนี้เราจะตายตอนเวลา ๒๒.๐๐ น. เวลานอน พอพิจารณาความตายเสร็จ
สติก็กลับมาอยู่ในปัจจุบัน แล้วคิดว่า วันนี้เราจะทำความเพียรให้มากที่สุด เราจะไม่
ประมาทในชีวิต เราก็จะมีสติคุมจิตในทุกๆ อิริยาบถเท่าที่จะทำได้ ให้สติตั้งมั่นอยู่ใน
ปัจจุบัน โดยไม่คิดถึงอดีตและอนาคต เมื่อคิดถึงอดีต เราก็ใช้ปัญญาพิจารณา
ละความคิดอันนั้นออกไป เมื่อคิดถึงอนาคต เราก็ใช้สติปัญญาละอารมณ์ออกไป
สติก็กลับมาอยู่ในปัจจุบัน ถ้ามีอารมณ์ความโลภ โกรธ ความพอใจ ไม่พอใจ ในรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส เกิดขึ้น เราก็ใช้สติปัญญาพิจารณาละอารมณ์นั้นในทุกๆ ขณะจิต
เพื่อทำจิตให้เป็นกลาง เป็นอุเบกขา...เราพยายามทำสติให้มาก และพยายามตามดูจิต
ของตัวเอง ก่อนบวชเราเคยหัดฝึกสมาธิมาบ้างแล้ว โดยพยายามให้จิตคิดแต่สิ่งที่ดี
ถ้าจิตคิดไปในทางไม่ดี เราก็รีบกำหนดลมหายใจทุกครั้งไป ทำให้ความคิดไม่ดีหายไป
วิธีนี้ดีมากและได้ผลสำหรับตัวเรา ต่อมาเมื่อเรามาบวช เราพยายามกำหนดสติวิธีใหม่
คือพยายามทำสมาธิ ถ้าจิตคิดในทางที่ดีหรือไม่ดี เราก็พยายามไม่ให้คิด เราจะพยายาม
ทำสมาธิ กำหนดสติดูลมหายใจเข้า-ออก ไม่ให้คิดถึงเรื่องต่างๆ เราคิดว่าความคิดดี
หรือไม่ดีควรตัดออก พยายามทำความสงบ เราเชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่า
“สติ เป็นทางสายเอก” จริงๆ

อยู่ที่วัดบึงเขาหลวง เราพยายามฝึกสติและตามดูจิตของเรา การนั่งสมาธิใน
ระยะนั้น เราใช้คำภาวนาว่า พุท-โธ หายใจเข้า-พุท หายใจออก-โธ เราทำความสงบ
แต่อย่างเดียวในตอนนั้น บางครั้งมีนิมิตปรากฏ ระยะแรกๆ เราดูบ้างไม่ดูบ้าง คือ
ไม่สนใจนัก

เวลานั่งสมาธิ จิตสงบ จิตมีปีติ สบาย พอเราจะเลิกนั่ง เราก็พิจารณาว่า
“สิ่งที่ผ่านไปแล้วนี้เป็นอดีต ไม่ใช่ตัวตน เพราะว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ควรยึดว่า
เป็นเรา เพราะผ่านไปแล้ว” เมื่อเลิกนั่ง เราก็กำหนดสติต่อไป

เวลาเดินจงกรม ระยะแรกๆ เรากำหนดอยู่ที่ลมหายใจบ้าง อยู่ที่ปลายเท้าบ้าง
ไม่แน่นอน ในตอนแรกถ้ามีความคิดมาก เราจะกำหนดที่ลมหายใจ ถ้าหยุดคิด เราจะ
กำหนดสติที่เท้า

ตอนเราบวชใหม่ๆ เราจับอารมณ์ได้ว่า อารมณ์ที่อยู่เฉยๆ ไม่คิดอะไร เป็นอารมณ์
ปัจจุบัน อารมณ์เช่นนี้เราสังเกตเห็นว่า จิตใจสบายดี ไม่มีความกังวล ไม่ทุกข์ เพราะมัน
ปล่อยวาง ไม่คิดอะไร อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เราเลยคิดว่าอารมณ์ที่ถูกต้องการจะ
เป็นอารมณ์ปัจจุบัน คือจิตอยู่กับปัจจุบันจึงจะถูกต้อง ต่อมาเรามีความคิดพลอ
ปรุ่งแต่งไปในอดีต หรือปรุ่งแต่งไปในอนาคต เราก็คิดเสมอว่าการปรุ่งแต่งคิดไปในอดีต
วิ่งตามความคิดไปในอนาคต เป็นอารมณ์ที่ผิดแน่เลย เราเลยพยายามตัดความคิดใน
อดีตและอนาคตออกเสีย ให้มีแต่ปัจจุบัน มีสติอยู่กับปัจจุบัน ในระยะแรกต้องใช้สติ
ให้ทันกับอารมณ์มาก อุบายต่างๆ จึงเกิดขึ้นมาเพื่อมาแก้ไขให้จิตอยู่กับปัจจุบันธรรม

เราพยายามทำสมาธิและตามดูจิต จนเราสามารถรู้จัก “อารมณ์ กับ จิต” ได้ ในตอน
กลางพรรษา เราสามารถที่จะเข้าใจความหมายของคำจำกัดความว่า “คนหลงโลก คือ
คนหลงอารมณ์ คนหลงอารมณ์ คือ คนหลงโลก” พอเรารู้จักจิตกับอารมณ์ชัดใน
จิตใจของเราแล้ว เราก็จะสามารถเข้าใจความหมายได้ดี

ถ้าเราทุกคนทำสมาธิจนเกิดความสงบแล้ว จิตใจก็จะตั้งมั่น สติก็จะตั้งมั่น แล้วทุกคนก็จะเห็นว่าอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ควรเข้าไปยึดในอารมณ์ต่างๆ ให้รู้เท่าทันในอารมณ์นั้นๆ

วันหนึ่งมีการเผาศพหญิงชราในวัด ตอนบ่ายสองโมงมีการสวดมนต์ เริ่มเผาประมาณเวลา ๑๗.๐๐ น. ทำให้เราได้รู้ว่า “การพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักเป็นทุกข์อย่างยิ่ง” เราจึงได้นำสิ่งนี้มาพิจารณาเพื่อถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา ตอนกลางคืนประมาณเวลา ๒๑.๐๐-๒๒.๐๐ น. ขณะที่เราเดินจงกรมอยู่ที่กุฏิ ห่างจากที่เผาศพ ๓๐๐ ม. จิตรู้สึกกลัวในสถานที่นั้น เราจึงจุดตะเกียงน้ำมันก๊าดเดินไปที่เผาศพซึ่งเป็นเนินเขาคนเดียว หยุดยืนที่กองฟืนที่กำลังลุกโชนเผาร่างหญิงชราผู้นั้นอยู่ เสียงลมหวีดหวิวพัดยอต่อไฟ เกิดความกลัว เราบอกกับใจตนเองว่า ถ้าไม่หายกลัว เราจะไม่กลับกุฏิ ยืนทำสมาธิจนจิตสงบ แล้วพิจารณาร่างที่กำลังถูกไฟเผาอยู่ให้เห็นเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ย้อนกลับมาพิจารณาตนเองว่า เราก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จิตจึงปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนชั่วคราว และความกลัวก็หายไป พอลืมตาขึ้นมา เห็นหัวกะโหลกคนตายกำลังกลิ้งตกมาข้างกองฟืน และมองเห็นส่วนท้องที่มีลำไส้ มีน้ำมาก เผาไหม้ยาก เราจึงนำไม้ไฟไปเขี่ยร่างนั้นให้ไฟเผา ที่เราทำเช่นนั้น เราต้องการแก้ความกลัวให้หายไป พอความกลัวหายไปแล้ว เราจึงเดินกลับกุฏิ

วันหนึ่งเราบิณฑบาตที่บ้านกลางใหญ่ เห็นผู้หญิงคนหนึ่งหน้าตาดีพอสมควร เราเห็นก็ลึกลับแต่ว่าเห็น พอเรารับบาตรเสร็จขณะกำลังเดินผ่านไป เราก็นึกอยากจะมองดูว่าจะเป็นเช่นไร เพราะเคยได้ยินมาว่า การมองดูผู้หญิงนั้นไม่ดี เราจึงหันกลับไปมองดูผู้หญิงคนนั้นใหม่ เพียงวินาทีเดียวเท่านั้น ผู้หญิงคนนั้นกลายเป็นซากศพ เห็นแต่โครงกระดูกกับหนังติดกระดูก (เป็นธาตุ ๔) ในพริบตานั้น เราตกใจรีบหันกลับมาทันที แต่เรารู้สึกพอใจในสภาวะธรรมนั้น

ตอนเย็นวันนั้นเป็นวันพระ มีการประชุมร่วมกันทำวัตรสวดมนต์เย็นที่ศาลา ปกติเราจะมาที่ศาลาก่อนเวลาและนั่งสมาธิหรือทำวัตรสวดมนต์ ตอนสวดมนต์เราหลับตาระหว่างสวดมนต์ เราหันไปมองดูญาติโยมว่ามากันมากหรือไม่ ก็เห็นญาติโยมเป็น

ซากศพไปหมดทุกคน แม้กระทั่งพระเถรที่อยู่ในศาลาทั้งหมดก็เป็นซากศพไปด้วยกัน ยกเว้นเราคนเดียว ลักษณะเป็นซากศพที่เน่าบ้าง แห้งบ้าง เรารู้สึกตกใจมาก

ตั้งแต่นั้นมา ถ้าเรานึกจะเพ่งดูใคร ในวินาทีนั้นก็จะเห็นเป็นซากศพทันทีเลย ว่างๆ บางครั้งเราก็เพ่งดูพระด้วยกันก็เพ่งดีเหมือนกัน การที่เราเห็นเช่นนั้นก็เป็นสิ่งที่แปลก และก็เป็นประโยชน์ต่อเรามาก เพราะว่าเราจะได้หมดปัญหา ไม่ต้องวิตกเกี่ยวกับเพศตรงข้ามเหมือนกับพระองค์อื่นๆ เท่าไหร่ๆ เรารู้สึกพอใจเหมือนกัน แต่เราไม่ดีใจจนเกินไปนัก เพราะเราจะไม่ประมาทตลอดไป

การทำความเพียรนั้นให้เห็นผลทันทีนั้นเป็นไปได้ เพราะเราปล่อยจิตมาไม่รู้ ว่ากี่ปีแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องทำไปเรื่อยๆ ได้แค่นี้ก็เอาแค่นั้น แต่ต้องทำให้สม่ำเสมอ น้ำหยดใส่ตุ่มที่ละหยดก็ยังเต็มได้

ในพรหม เราสามารถมองเห็นคนและสัตว์เป็นซากศพได้เองโดยไม่ต้องกำหนด มองดูก็เห็นด้วยตาเปล่า (ลืมตา) ต่อมาเราสามารถกำหนดหรือดูใครก็ได้ให้เป็นซากศพ บางครั้งเรากำหนดดูญาติโยมที่มาทำบุญ หรือบางครั้งก็ดูพระเถรด้วยกัน มองเห็นเป็นซากศพ เน่าบ้าง แห้งบ้าง หรือบางครั้งก็เห็นเป็นโครงกระดูกเดินได้ ฯลฯ ในพรหมเราเลยกำหนดดูบ่อยๆ คนใส่บาตร เรากำหนดให้เป็นซากศพ บางครั้งพระที่เดินบิณฑบาตไปข้างหน้าเรา เรากำหนดดูเห็นเป็นซากศพ จีวรขาดรุ่งริ่ง ในระยะนั้นเรากำหนดเล่นมาก เรากำหนดให้คนเป็นซากศพบ่อย จนกระทั่งถ้าเรามีความคิดหรือนึกถึงผู้หญิงหรือเพื่อนคนใดในจิตใจแล้ว เราจะเห็นภาพในจิตเป็นภาพผู้หญิงคนนั้นถูกลอกหนังออกเป็นแผ่นๆ จนถึงกระดูก แล้วก็หายไป (เป็นเร็วมาก หมายถึงภาพที่แปรสภาพไปชั่วขณะจิตเดียว) ในระยะนั้นเป็นเช่นนั้นทุกครั้งที่เรานึกถึงใครก็ตาม เป็นเองโดยอัตโนมัติ มองเห็นในจิตใจ จนเรารู้สึกเบื่อหน่าย คลื่นไส้มาก จะอาเจียน ตั้งแต่นั้นมาเราเลยเลิกกำหนดดูสูกะ เพราะว่ารู้สึกคลื่นไส้เมื่อกำหนดดู เราเลิกกำหนดดูสูกะไประยะหนึ่งเพราะรู้สึกเบื่อหน่ายมาก เราจึงนั่งแต่สมาธิ เดินจงกรมไปตามปกติ กำหนดให้มีสติต่อเนื่องกันหลังจากเลิกนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมแล้วก็ทำตามทำเช่นนี้ทุกๆ วัน

พอออกพรรษาประมาณเดือนพฤศจิกายน เราทำความเพียรไปตามปกติ วันหนึ่งในตอนเช้าเวลาจะออกบิณฑบาต เราก็มีสติตามดูจิต พอบิณฑบาตเข้าไปในหมู่บ้าน เรามองเห็นชาวบ้านและสัตว์ ตลอดจนบ้านเรือน วัตถุต่างๆ เราเห็นชาวบ้านเป็นซากศพหมดทุกคน พอเข้าไปในหมู่บ้าน เราเห็นหมู่บ้านกลายเป็นบ้านร้าง ผุพังบ้าง แสดงให้เห็นความเสื่อมโทรม มีใบเมฆม้วนขึ้นบ้าง มองเห็นความเสื่อมทั้งหมู่บ้าน

เรามองเห็นลักษณะเป็นภาพซ้อนภาพ คือมีภาพสภาพจริงที่เป็นอยู่ซ้อนกันกับภาพที่เสื่อม ผุพัง หรือเน่าเปื่อยเป็นอสุระ หมู่บ้านทั้งหมู่บ้านตลอดจนคนและสัตว์ แสดงให้เห็นความเสื่อมความเน่าเปื่อยไปทั้งหมดในปัจจุบัน เรากลับมาถึงวัด ก็เห็นกำแพงวัดพังลง เห็นเป็นภาพซ้อนภาพแสดงความเสื่อม เข้ามาในวัดเหมือนอยู่ในวัดร้าง เราก็ได้แต่พยายามกำหนดสติให้ตั้งมั่น ดูสภาวะที่เป็นเองปรากฏให้เห็น เราจึงดูเฉยๆ ไม่ได้คิดปรุงแต่งอะไร เพียงแต่อุทานออกมาในใจได้ยินเพียงคนเดียวว่า “...นี่มันอะไรกัน เอาล่ะ...จะเป็นอะไรก็เป็นกัน ไม่กลัวล่ะ” พอเรามองดูพื้นดินตามทางเดิน ก็เหมือนสภาพทางเดินเก่า ตะไคร้ขึ้น เหมือนกับว่าไม่เคยมีคนเดินมาก่อนเลย เราเงยหน้าขึ้นมองเห็นต้นไม้ ก็เห็นเป็นต้นไม้แห้งตายหมดทุกต้น เราเห็นอยู่เช่นนี้ประมาณ ๒ วัน จึงกลายเป็นปกติ ระหว่างที่เห็นสภาพหรือสภาวะธรรมที่แสดงความเสื่อม จิตใจเราเพียงแต่ดูสภาวะความเปลี่ยนแปลงเฉยๆ เท่านั้น มิได้ปรุงแต่งอะไร

เรามาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ๒ วัน เราจึงคิดว่า ทำไมจึงเกิดสภาวะแบบนี้ขึ้นมา เราจึงเขียนจดหมายไปหาโยมพ่อ เล่าเรื่องที่เกิดสภาวะธรรมนี้ และขอให้โยมพ่อนำจดหมายฉบับนี้ไปกราบเรียนเล่าถวายหลวงพ่อบ้างให้ด้วย ตอนนั้นการเดินทางสื่อสารไม่สะดวกเหมือนทุกวันนี้ ใช้เวลาหลายวัน ระหว่างนั้นเราก็มุ่งทำความเพียรไปตามปกติทุกวัน

ต่อมาไม่กี่วัน หลังฉันเข้า ทำกิจวัตรส่วนตัวเสร็จแล้ว เรากำลังกวาดพื้นบนระเบียงกุฏิอยู่เพื่อที่จะเดินจงกรม เรานึกถึงภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็เกิดมีความรู้ความเข้าใจชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในจิตใจขณะจิตนั้นว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้ว

ยอมเลื่อมลื่นไปเป็นธรรมดา” ความรู้อันนี้ถูกทานออกมาจากจิต พร้อมกับขณะจิตนั้น จิตใจก็เห็นความเลื่อมของสิ่งทั้งหลายชัดเจนขึ้นในจิตใจในขณะนั้น

รู้สึกเหมือนกับว่า จิตเห็นสภาวะธรรมนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง จนจิตใจยอมรับตามความเป็นจริงว่า

“ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้ว ยอมเลื่อมลื่นไปเป็นธรรมดา”

รู้สึกเหมือนกับว่า **“จิตพลิกขณะจิตหนึ่ง”**

พลิกในความเข้าใจในสภาวะธรรมและความหมายที่เกิดขึ้นในจิตใจได้ดีทีเดียวว่าเกิดอะไรขึ้น?

ตั้งแต่นั้นมารู้สึกว่าจิตเปลี่ยนแปลงไปมาก เหมือนกับว่า **“จิตพลิกกลับ”** มองเห็นวัตถุสิ่งของทั้งหลายเป็นลักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่เห็นมีอะไรสวยเลย เห็นเป็นแต่เพียงธาตุ

มีเพื่อนเอกกลด ๒ อัน ชนิดเดียวกัน ท่านทำด้วยมือตนเองมาให้ดู ถามว่า... อันไหนสวยกว่ากัน? ความรู้สึกในจิตที่แท้จริงเห็นว่า ไม่มีอะไรสวย มีสภาพเหมือนกันเท่ากัน เห็นเข้าไปว่าเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้นเองที่ประกอบกันขึ้นมา แต่ว่าคราวนั้น เราตั้งสติดูของทั้ง ๒ อัน แล้วพูดไปตามสมมุติว่า อันนี้ อันนั้น สวยกว่า แต่ความรู้สึกของเราในขณะนั้น มองไม่เห็นมีอะไรสวย ความคิด...ความเห็น รู้สึกว่าภายในจิตใจขัดกับคนอื่นเขาหมด

สภาพของจิตใจของเราที่เห็นวัตถุสิ่งของแล้ว ไม่รู้สึกยินดี ยินร้าย เห็นก็ลักแต่ว่าเห็นเท่านั้น เราทราบดีว่า **“จิตเราหลุดจากรูปวัตถุแล้ว”**

แต่เราก็มีความรู้อีกอย่างหนึ่งซ้อนขึ้นมาในจิตอีกว่า *สิ่งนี้ไม่เที่ยง* เราจะตั้งสติดูมันต่อไป

เรามีความคิดว่า สิ่งที่เราได้รู้ได้เห็นได้เข้าใจชัดเจนขึ้นเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นปกติ เป็นธรรมชาติของสิ่งนี้เองอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าแต่ก่อนเราไม่เคยได้รู้มาก่อน พอเราได้มาเห็นมารู้เข้า เราก็ไม่ควรไปหลงยึดขึ้นมว่าเป็นตัวตน

เราควรคิดว่า เมื่อเรารู้ถึงสิ่งที่เป็นอยู่ตามธรรมดาตามปกติเช่นนี้แล้ว เราก็ควรปล่อยวางสิ่งนี้ไว้ตามธรรมชาติ ไม่ควรจะไปยึดมั่นนำมาเป็นตัวตน

สิ่งที่เกิดขึ้นมานี้เป็นแต่เพียงสภาวะธรรมเท่านั้นที่เกิดขึ้นเพื่อให้จิตเห็นตามความเป็นจริง จะได้คลายจากอุปาทานจากความยึดมั่นถือมั่น

ตั้งแต่ที่จิตเห็นสภาวะความเสื่อม และเข้าใจในสิ่งนั้นดีแล้ว ต่อมาเราเห็นวัตถุสิ่งของ ก็ลักแต่ว่าเห็นเท่านั้น จิตใจไม่ยินดี ยินร้าย แต่มีความรู้ยู่ว่าสิ่งนั้นสวยหรือไม่สวย

ในตอนที่จิตเห็นความเสื่อมของสิ่งทั้งหลาย รู้สึกว่าผู้ขายผู้หญิงนั้นไม่มี เพราะคนทุกคนตายไปแล้วเหมือนกันหมด ต้องเนาเปื่อย ผุพัง กลายเป็นธาตุเหมือนกัน

จิตใจรู้สึกเบื่อหน่ายมากที่สุดจนกระทั่งจิตไม่ยอมพิจารณาต่อไป เพราะรู้สึกเบื่อหน่ายมาก ตั้งแต่นั้นมาความรู้สึกทางเพศไม่มีเลย แม้จะปรุ้งแต่งนึกคิดอย่างไรก็ไม่ปรากฏ ความรู้สึกขาดหายไป

ปกติตั้งแต่เราบวช เรื่องผู้หญิงนี้ไม่เคยมีปัญหาหนักใจเลยสำหรับเรา เราถือว่าเรื่องนี้หมูที่สุดเลย เพราะจิตใจเราไม่มีความต้องการ เพียงแต่ว่าอารมณ์นั้นมียู่ แต่พอจะมีอารมณ์ เราก็กำหนดพิจารณาอสุภะขึ้นมาแทน อารมณ์นั้นก็หายไป อารมณ์กามราคะไม่เคยทำอันตรายอะไรเราได้เลยในระยะแรกที่บวชเข้ามาใหม่ๆ ถ้ามีอารมณ์เกิดขึ้นมาจะมีอารมณ์อยู่ไม่นาน ประมาณ ๓-๕ นาที ก็หายไป

ต่อมาพอเรากำหนดพิจารณาอสุภะคล่องแล้ว พอเริ่มจะมีอารมณ์เกิดขึ้น เราก็กำหนดอสุภะทันที ทำให้อารมณ์ยินดีไม่เกิด เรื่องนี้เราจึงสบายมาก เราพิจารณาขนาดที่ว่า เห็นเด็กผู้ชายหรือผู้หญิง ถ้าเรามีความรู้สึกว่าหน้าตาน่ารัก แค่นี้แหละ เราก็กำหนดอสุภะทำลายแล้วละ

พอมาเห็นความเสื่อมในจิตแล้ว รู้สึกเบื่อหน่ายที่สุด เราเลยหยุดพิจารณา อารมณ์
การระคายคายหายไป แต่เราไม่เชื่อ เราคิดในตอนนั้นว่า อะไรกันนี้ เราปฏิบัติมาแค่
๓-๔ เดือนเท่านั้น อารมณ์...จะหมดแล้วหรือ เราจะคอยดูเจ้าต่อไป ตั้งแต่นั้นมา เราหยุด
พิจารณาอสุภะ

เรื่องรูปวัตถุสิ่งของ...เมื่อจิตเห็นความเสื่อมของวัตถุตามความเป็นจริงแล้ว
จิตเห็นวิมุตติชัดแจ้ง เลยเข้าใจในสมมุติ จิตเห็นทุกสิ่งเป็นเพียงแต่ธาตุ ต่อมาจิตก็ทรงตัว
อยู่ในอุเบกขา ในความไม่ยินดี ยินร้าย ในรูปวัตถุ มองดูก็ลึกลับแต่ว่าเห็น

ในตอนนั้นมีความรู้ชัดขึ้นมาในจิตว่า “จิตหลุดจากรูปวัตถุแล้ว” เป็นความรู้ที่เรา
เพิ่งได้สัมผัส เป็นความรู้ที่เราไม่เคยรู้มาแต่กาลก่อน มีความรู้พร้อมปล่อยวาง คือเห็นว่า
สภาวะธรรมที่เรารู้มาเห็นชัดแจ้งตามความเป็นจริงนี้ มีเป็นปกติธรรมดาอยู่แล้ว เป็น
ธรรมชาติในตัวเองอยู่แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยกันหมด
ทั้งสิ้น

แต่จิตใจของคนทั่วไปไม่ยอมรับสภาวะนั้นตามความเป็นจริง เลยหลงยึดถือใน
สภาวะที่ตั้งอยู่เสมอไป เขาไม่ยอมคิดว่าสภาวะที่ตั้งอยู่นั้นจะคงทนตลอดไปไม่ได้ ทุกสิ่ง
ทุกอย่างย่อมแตกสลายไปในที่สุด แม้ชีวิตของทุกๆ คนก็ตาม ก็ต้องแตกสลายไปใน
ที่สุด

ความยึดมั่นนี่เองเป็นตัวทุกข์ ถ้าใครมาหลงยึดมั่นในสิ่งใด สิ่งนั้นก็ทำให้เกิด
ทุกข์ได้

เมื่อเราเข้าใจและยอมรับว่าความรู้ที่เราเพิ่งเห็นเพิ่งเข้าใจนี้เป็นของมีอยู่ปกติตาม
ธรรมชาติอยู่แล้ว แต่คนเราไม่เห็นไม่เข้าใจ เลยหลงยึดมั่นทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา

เราเลยปล่อยวางความรู้นี้อีกครั้งหนึ่ง ให้เป็นอยู่ตามธรรมชาติอย่างเดิม ไม่ยึดถือ
เอาความรู้นี้เข้ามาเป็นตัวตน ไม่ยึดว่าสภาวะธรรมที่เราเห็นนั้นเป็นของเรา

ถึงแม้ว่าในจิตใจเราจะมีเชื่อมั่นมากแค่ไหนก็ตามว่าจิตเราหลุดจากรูป
วัตถุแล้ว คือว่า จิตไม่ยินดี ยินร้าย ในวัตถุสิ่งของแล้ว เมื่อตาเห็นรูปก็ไม่เกิดความยินดี
เห็นก็สักแต่ว่าเห็น รู้สึกเฉยๆ ถ้าจิตของบุคคลใดเข้าถึงสภาพเช่นว่านี้แล้ว ก็เข้าใจ
คำว่า “เห็นสักแต่ว่าเห็นเอง”

ถึงพูดไปเท่าไร ผู้ที่ไม่ได้สัมผัสก็คงจะไม่ได้รู้ ถึงรู้ ก็เป็นการรู้ตามความเข้าใจ
รู้ตามความจำ แต่จิตใจที่แท้จริงไม่เห็นตามความเป็นจริง คือเห็นชัดซึ่งวิมุตตินั่นเอง

ผู้ที่รู้ตามความจำ เมื่อรู้แล้วก็เลิกละไม่ได้เลย ถ้าตากระทบรูปก็จะเกิดกิเลส
ขึ้นมาอีก คือความยินดี ความอยากได้ แต่สภาวะจิตที่เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็น
จริงแล้ว จะไม่ยินดี ยินร้าย เห็นก็เป็นเพียงสักแต่ว่าเห็นเท่านั้น

เมื่อกิเลสลดลงมากเท่าไร ความสุขก็จะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นมากขึ้นเท่านั้น
สุขในที่นี้ ไม่ใช่ความสุขตามความเข้าใจของคนทั้งหลาย สุขแบบนี้ไม่มีทุกข์แฝงหรือ
ซ่อนเร้นอยู่ ความสุขแบบนี้คือสุขแบบไหนกันล่ะ...

สุขแบบนี้ ก็คือสุขอันเกิดจากความสงบไม่วุ่นวายทั้งหลาย พระพุทธองค์ท่านตรัส
ไว้แล้วว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

สุขที่เกิดจากความสงบเป็นอย่างไรหรือ? สุขนี้ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากจิตใจสงบ
เป็นสมาธินะ ไม่ใช่เกิดปิติและสุขใจ

สุขนี้เป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสสงบ และมีผลทำให้จิตยิ่งสงบขึ้น สงบโดยที่
ปราศจากกิเลส คือกิเลสลดลงไปบ้างเล็กๆ น้อยๆ

ความสงบของจิตแบบนี้ที่ว่าไม่มีทุกข์แฝง ก็เพราะว่าเป็นความสุขแบบไม่มี
ความยินดียินร้ายเหลืออยู่ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ
ไม่มี”

ปกติคนเราทำสมาธิ เมื่อจิตสงบก็มีความสุขใจ กายเบา แต่เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว เมื่อไปกระทบกับอารมณ์ก็จะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาอีก แบบนี้เรียกว่า “จิตสงบครับ” แต่กิเลสไม่สงบ

ส่วน “กิเลสสงบ” นั้น อยู่ในจิตดวงเดียวกัน แต่ว่าจิตใจมีความเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม จึงทำให้กิเลสสงบ ไม่ยินดียินร้ายเมื่อมีสิ่งอื่นมากระทบ (พูดถึงเฉพาะเรื่องวัตถุสิ่งของเท่านั้น)

ถึงแม้ว่าจิตที่แท้จริงเชื่อมั่นมากแค่ไหนก็ตามว่า “จิตเราหลุดจากรูปวัตถุแล้ว” แต่ในจิตใจของเราก็มิได้ประมาทในสิ่งที่ละได้แล้ว มีสติดูต่อไปเรื่อยๆ

นับตั้งแต่จิตใจเราเข้าไปเห็นสภาวะธรรมที่เลือนนั้น จิตเหมือนกับว่า “จิตพลิกกลับ” และมีสิ่งเปลี่ยนแปลงในจิตใจอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ความรัก ความรักต่อทุกๆ คนขาดหายไปหมดสิ้นไป ไม่รักใคร่ทั้งนั้น จิตเห็นว่าไม่มีผู้ชาย ผู้หญิง ทุกคนมีสภาพเหมือนกันหมด ต้องเนา ต้องกลายเป็นธาตุในที่สุด เห็นความจริงในจิตใจเช่นนี้ จิตเลยไม่รู้ว่าจะไปรักสิ่งปรุงแต่งสมมุติขึ้นมาเป็นคนผู้ชาย ผู้หญิง ทำไม

ความรักต่อทุกคนขาดสะบั้นลงในขณะนั้น แต่กลับมีความรู้สึกใหม่ขึ้นมาแทน ความรู้สึกนี้คือความเมตตาสงสาร คุณพ่อ ญาติ พี่น้อง เราอยากจะให้เขารู้ อยากให้เขาเห็นอย่างที่เราเห็น....จะได้ทำให้ทุกๆ คนเห็นตามความเป็นจริง แล้วจะได้ทำให้ความทุกข์โศกต่างๆ คลายลงไปหรือบรรเทาเบาบางลง เมื่อเกิดมีการพลัดพรากจากกันไปจะได้ไม่เศร้าโศกเสียใจไป เพราะว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็นของธรรมชาติที่ว่า **“ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป” “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปในที่สุด”** คำ ๒ ประโยคนี้ ฟังดู อ่านดู น่าจะเข้าใจได้ง่ายๆ เพราะเท่ากับบอกอยู่ชัดเจนแล้ว แต่ว่าหาเป็นเช่นนั้นไม่เลย ผู้ที่จะมารู้ถึงชัดเจนนั้นหาได้ยากที่สุด

ปรากฏว่าความรักหายไป กลับกลายมาเป็นความเมตตาสงสารคนทั้งหลายทั้งปวง
อยากให้อ่านอยากให้เห็นตามพระพุทธรองค์

๒. ความอยาก ความอยาก หรือความต้องการของจิต นับตั้งแต่จิตเห็นสภาพ
ความเสื่อมของสิ่งทั้งหลาย จิตก็เลยพลอยไม่ยินดียินร้ายต่อวัตถุสิ่งของ เพราะเห็นชัดว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมสลายในที่สุด จิตเห็นว่าทุกอย่างเป็นแต่เพียงธาตุ ๔
เท่านั้น เมื่อจิตทรงอุเบกขา วางเฉย ไม่ยินดียินร้ายแล้ว ก็เข้าใจชัดว่า ทรัพย์สินสมบัติ
แก้ว แหวน เงิน ทอง เพชร พลอย อื่นๆ ล้วนแต่เป็นเพียงธาตุเท่านั้น เพชร ทอง
ก็ไม่มีค่าสำคัญต่างจากก้อนหินธรรมดาตัวเอง เพียงแต่ว่าคนเราเข้าไปสมมุติให้
เป็นเพชรเป็นทองคำเท่านั้นเอง แต่ค่าที่แท้จริงไม่มีเลย มีสภาพเท่ากันหมด จิตเห็นว่า
ทุกสิ่งทุกอย่าง ทรัพย์สินสมบัติ ล้วนแต่เป็นของไม่มีค่า ไม่เป็นแก่นสาร หาสาระอะไรมิได้เลย
มีสภาพเท่ากันหมด ทำให้เกิดความรู้สึกความอยากในจิตใจลดน้อยลงไป คงเหลือแต่
เพียงใช้สิ่งของก็เพื่อแสวงหาทางไม่เกิดอีกเท่านั้นเอง ความอยากได้ของสวยงามมา
เป็นสมบัติในจิตใจไม่มีแล้ว

ตั้งแต่ฝากจดหมายโยมพ่อไปกราบเรียนถวายหลวงพ่อบุชา ประมาณ ๒ สัปดาห์
โยมพ่อกลับมาเยี่ยมเราที่วัดบึงเขาหลวง มากับป้า อา และหลานๆ เราไม่ได้เจอญาติ
มานานแล้ว จึงสนทนากับญาติที่มาเยี่ยม โยมพ่อได้เล่าให้ฟังว่าได้นำจดหมายของเรา
ไปถวายหลวงพ่อบุชา หลวงพ่อบุชาให้โยมพ่ออ่านจดหมายของเราให้ท่านฟัง โดยโยมพ่อ
ได้บันทึกเทปไว้เพื่อจะนำคำตอบของหลวงพ่อบุชาเปิดให้เราฟังในภายหลัง โยมพ่อจึง
เปิดเทปที่อัดคำพูดของหลวงพ่อบุชาไว้ให้เราฟัง เมื่อหลวงพ่อบุชาได้ฟังจดหมายที่โยม
พ่อบุชานำให้ฟังจบแล้ว ท่านตอบว่า **“นี่เป็นนิสัยปัจจัยเก่าของเขาที่เขาได้บำเพ็ญบารมี
มาตั้งแต่อดีตชาติ ชาตินี้จะเป็นชาติสุดท้ายของเขาแล้ว”** แล้วท่านก็พูดธรรมะอย่างอื่น
ต่อไปอีกหน่อย หลังจากฟังหลวงพ่อบุชาตอบปัญหาจบแล้ว เราก็ไม่ลืมตัวลืมใจของเรา
เราได้พูดให้โยมทุกคนในที่นั้นฟังว่า **“สิ่งที่หลวงพ่อบุชาพูดมานี้ อาจจะเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ ถ้าเราไม่ปฏิบัติภาวนา ก็อาจจะเป็นอย่างที่ท่านพูด แต่ถ้าเราปฏิบัติภาวนา
ไม่ทอดทิ้ง ก็อาจจะเป็นอย่างที่ท่านพูดก็เป็นได้ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ตัวของเรา....”**

ก่อนกลับโยมพ่อบอกว่า “เอาเทปไว้ไหม” เราตอบท่านว่า “ไม่” ช่วงนั้นเราค่อนข้างจะมุ่งมั่นการภาวนา ไม่สนใจอยากเก็บสิ่งของใดๆ ไว้มากเกินไปจนความจำเป็น เราจึงให้โยมพ่อนำกลับไป อีกอย่างหนึ่ง เราได้รับคำตอบจากการภาวนาของเราก่อนคำตอบของหลวงพ่อก็มาถึง เราได้คำตอบและเข้าใจปัญหาที่ผ่านมาทั้งหมดแล้ว

ต่อจากนั้นมาประมาณเดือนครึ่ง เราก็เริ่มสังเกตเห็นว่าอารมณ์กามราคะที่เรามีความรู้สึกว่าจะขาดหายไป ก็เริ่มโผล่เปิดเผยตัวออกมาอีกครั้งหนึ่ง ในระหว่างเดือนครึ่งนี้ เราไม่ได้พิจารณาอสุภะต่อเลย มีแต่ทำความเพียรไปตามปกติ แต่ไม่ได้พิจารณาอสุภะต่อ ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิดอยู่มาก เพราะว่าขณะนั้นไม่มีใครแนะนำ และเราก็ไม่ได้เล่าให้ใครฟังด้วยในขณะนั้น เราพยายามทำความเพียรและตามดูจิตตามเดิมเท่านั้น การที่ตั้งสติดูจิตอยู่เสมอเช่นนั้น ทำให้เรารู้ว่าอารมณ์นั้นยังไม่ขาดเหมือนอย่างที่เราคาดการณ์ไว้ไม่ผิดเลย เราไม่มีความแปลกใจหรือเสียใจเลยในการที่มีอารมณ์ขึ้นมาอีก เพราะเราไม่ได้ถือเป็นเรื่องจริงจังนัก และมีความไม่ประมาทอยู่เสมอ จิตใจเราก็คงเป็นปกติ

เมื่ออารมณ์ความยินดียินดีร้ายโผล่ขึ้นมาอีก แต่เบาบางไม่รุนแรง เป็นแต่เพียงความพอใจในรูปเท่านั้น แต่ไม่เกิดความกำหนัด เราจึงรู้ว่าอารมณ์ยังไม่ขาด

เราจึงพิจารณาว่า ทำไมหนอ...ทำไม?...อารมณ์ถึงไม่ขาด แต่ความยินดียินดีร้ายในรูปวัตถุจึงขาดไปได้ ไม่ต้องพิจารณาอีก เมื่อเราได้พิจารณาดูจึงพบสาเหตุว่า การที่อารมณ์กามราคะไม่ขาดทีเดียว เพราะว่า...

การที่เราพิจารณาเห็นความเสื่อมสลายไปของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายคือคนและสัตว์นั้น เรามองเห็นธรรมแต่เพียงภายนอกเท่านั้น คือเห็นอสุภะในกายคนอื่นและสัตว์อื่น เราไม่ได้เห็นธรรมภายในชัดเจนเลย ธรรมภายในคือการมองเห็นอสุภะในกายของเราเอง อารมณ์จึงยังไม่ขาด

เราพบว่าสาเหตุที่อารมณ์ขาดหายไปนั้น ไม่ใช่เกิดจากอะไรอื่นไกลหรือมากมายนัก แต่เป็นเพราะว่าเราพิจารณากำหนดดูอสุภะภายนอก คือร่างกายคนอื่นมาก บ่อยๆ มาก

จนกระทั่งจิตใจเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชมากที่สุด จนทำให้คลื่นไส้ จึงหยุดกำหนด

อารมณ์เบื่อหน่าย หรืออารมณ์ยินร้าย คือความขังนี้ ยังเป็นอารมณ์ที่ติดอยู่ มิใช่
อารมณ์ที่ถูกต้อง อารมณ์เบื่อหน่ายเมื่อเกิดขึ้นมากๆ ทำให้อารมณ์ยินดีขาดหายไปได้
ชั่วระยะหนึ่ง นานจนกว่าความเบื่อหน่ายจะคลายออกไป ความยินดีจึงจะปรากฏเข้ามา
อีกครั้งหนึ่งในจิตใจ

การที่เรากำหนดสติดูจิตอยู่เสมอ จึงทำให้เราพบสาเหตุว่าอารมณ์หายไปเพราะ
อารมณ์เบื่อหน่ายเข้ามาบังไว้เท่านั้น ซึ่งยังไม่ถึงที่สุด ส่วนรูปวัตถุนั้น จิตใจเรายังคงมี
ความรู้สึกว่าลักแต่ว่าเห็นอยู่ตามเดิม

เราพิจารณาในจิต...เราคิดว่ารูปวัตถุนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต เมื่อจิตเข้าไปเห็น
ความเสื่อมสลายตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็เลยถอนความยึดมั่น ถอนอุปาทานออก
เสียสิ้น เพราะเหตุว่าวัตถุไม่ใช่สิ่งมีชีวิต จึงถอนอุปาทานได้ง่าย ไม่เหมือนกับร่างกาย
ของคนเรา เรายึดถือ มีความยึดมั่นในสังขารร่างกายไว้ไม่รู้ว่าภพก็ชาติแล้ว การที่เรา
เห็นความเสื่อมแต่เพียงภายนอกเท่านั้น จึงทำให้อารมณ์ไม่ขาดไปได้เลย เพียงแต่ว่า
เบาบางลงเท่านั้นเอง เพราะยังไม่เห็นร่างกายเราชัดเจนพอ พอเราเริ่มรู้ว่าอารมณ์นั้น
ยังไม่หมด เราก็เลยคิดว่าตั้งแต่บัดนี้ไป **เราต้องหันมาพิจารณาให้เห็นกายภายในเป็น
อสุภะด้วย**

แต่ก่อนตอนบวชใหม่ๆ เราเคยพิจารณาเมื่อเวลาเห็นคนแก่ คนเจ็บ เวลาบิณฑบาต
ในตอนเช้า แต่เราก็พิจารณาความไม่เที่ยงแต่เพียงภายนอกเท่านั้นเอง ภาระยะหลัง
เราเริ่มหัดพิจารณาให้เห็นธรรมภายนอกแล้วย้อนกลับมาดูให้เห็นธรรมภายในด้วย
คือเมื่อเห็นคนแก่หรือพิจารณาอสุภะในกายคนอื่นแล้ว เราก็กำหนดย้อนกลับมาดู
ให้เห็นว่าตัวเราต้องแก่ ต้องตายบ้าง เห็นอสุภะบ้าง

ระยะแรกๆ นั้นรู้สึกว่ายากมาก เพราะการที่จะเข้ามาเห็นร่างกายของเรานั้น
ยากที่สุด และในระหว่างนั้นเราก็ไม่ค่อยได้พิจารณากายเท่าไรนัก ทำบ้างเล็กน้อย

ต่อมาเราได้มีโอกาสอ่านหนังสือ “คิริมานนทสูตร” ทำให้เราเชื่อมั่นในการปฏิบัติของเรามากยิ่งขึ้นว่าทำถูกทางแล้ว ไม่ผิดแน่ สารสำคัญในหนังสือกล่าวว่า **“ผู้ที่เจริญอสุภกรรมฐานจะไปถึงที่สุดแล้วนั้น ต้องเห็นอสุภะในกายตน” “ถ้าผู้ใดเจริญอสุภกรรมฐาน เห็นอสุภะในกายตนแล้ว ผู้นั้นก็จะถึงซึ่งนิพพาน”** ในหนังสือได้กล่าวไว้ดังนี้

(ต่อมาในภายหลังเราพิจารณาว่า คำที่สืบทอดกันมา เรายังไม่ถูกต้องทั้งหมด เรายังนึกถึงคำตรัสของพระพุทธองค์ในกาลามสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ไม่ให้เชื่อตามตำราที่สืบทอดกันมา ควรพิจารณาหาเหตุผลให้รู้ด้วยปัญญา เรามาพิจารณาว่าการพิจารณาอสุภกรรมฐาน ถ้าผู้ใดเจริญอสุภกรรมฐาน เห็นอสุภะในกายตนแล้ว จณอินทรีย์บารมีแก่กล้าเต็มรอบของอริยมรรคแล้ว ผลก็จะปรากฏคือการปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ร่างกายบุคคลอื่น และวัตถุธาตุทั้งหลายโดยสิ้นเชิงหมดความสงสัยในเรื่องของร่างกาย เหลือแต่ความหลงส่วนละเอียดของจิต)

การพิจารณาอสุภะ จะพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งให้เห็นชัดก็ได้ ก็ถึงที่สุดเหมือนกัน หรือจะพิจารณาให้เห็นกายแต่ละส่วน ให้เห็นอนิจจัง ตลอดถึงอนัตตาก็ได้ จะพิจารณาที่ส่วนก็ได้ ให้เห็นความเป็นอนัตตา เราคิดว่า...สิ่งใดก็ตามที่รู้ที่เห็น เราต้องนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาให้ยิ่งขึ้นไป

ในระหว่าง ๖ เดือน ที่เราอยู่วัดบึงเขาหลวงนั้น เราทำความเพียรได้ดีมาก (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๒๑) เราพยายามใช้สติตามดูจิต ถ้าจิตใจมีความทุกข์ใจ เราถือว่าวางจิตผิด เราจะแก้ไขที่จิตทันที หาอุบายแก้จิตให้ทันเหตุการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตได้ เราพยายามวางจิตให้อยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุด เพราะเราคิดว่าอารมณ์ปัจจุบันนี้ดี ไม่ค่อยมีความทุกข์ ถ้าจิตคิดไปในอดีตหรืออนาคต เราก็จะพิจารณาให้จิตมาอยู่ในปัจจุบันเสมอๆ อุบายต่างๆ เพื่อแก้ไขจิตได้เกิดขึ้นมากมายในการแก้ไขจิต เราคิดว่า ถ้าจิตใจเริ่มมีความทุกข์ เราว่า ... ผิด เราเลยคิดพิจารณาแก้ไขจิตให้อยู่ในสภาพปกติ คือปัจจุบันธรรม ทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่มีกังวลใดๆ

ใน ๖ เดือนนี้ เรานั่งสมาธิ เราไม่ค่อยได้สนใจกับนิมิตหรือปิติที่เกิดขึ้นระหว่าง
นั่งสมาธิ พอนั่งสมาธิเสร็จ เราตัดทิ้งเป็นอดีตหมด ไม่ยึดถือมาเป็นตัวตน และเราก็
พยายามกำหนดให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ นอกจากเผลอสติ

ประมาณวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๒ เราได้เดินทางกลับวัดหนองป่าพง
ระยะนั้นมีหมู่คณะพระ ๓ รูป ได้ไปวิเวกและแวะมาเยี่ยมเราที่วัดบึงเขาหลวง แต่ไม่พบ
เพราะเราเดินทางกลับวัดหนองป่าพงแล้ว ประมาณต้นเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๒
ท่านจึงกลับวัดหนองป่าพง เราจึงพบกับท่านทั้ง ๓ รูปที่นั่น ระยะต้นเดือนนี้ที่วัด
หนองป่าพงกำลังจัดเตรียมสถานที่สำหรับเททองหล่อพระประธาน ในวันที่ ๑๓
กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๒ ซึ่งเป็นวันมาฆบูชา ระยะนั้นมีกิจนิมนต์พระไปฉันในบ้าน
บ่อยครั้ง เมื่อมีกิจนิมนต์ไปฉันในบ้าน เราได้พยายามทำสมาธิพิจารณาให้เห็นความ
เสื่อมของสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ เมื่อเราหลับตาทำสมาธิ เราจะกำหนดให้พระที่ไปด้วยกัน
หรือญาติโยมที่บ้านนั้นให้เป็นอสุภะหรือซากศพแบบไหนก็ได้ หรือจะกำหนดให้เป็น
โครงกระดูกก็ได้ ในระยะนั้นเราสามารถกำหนดได้ดีมาก แต่พอเราหัดนอนกลับเข้ามา
ดูตัวเราเองบ้าง ก็ไม่เห็นชัดเหมือนเห็นคนอื่น ไม่ชัดเจนนัก อาจจะเป็นเพราะว่าเราเพิ่ง
จะเริ่มหัดพิจารณาให้เห็นอสุภะในกายเราได้

แต่เราก็ไม่ท้อถอย เราพยายามกำหนดดูทั้งภายนอกและมาดูภายในตัวเราเองด้วย
ทุกๆ ครั้งที่ไปฉันในบ้าน แม้แต่จะไปบิณฑบาตแถวๆ วัด ถ้าเราเห็นผู้หญิงที่ไหน
ถ้าจิตเฉยๆ เราก็ไม่พิจารณา แต่ถ้าจิตจะเคลื่อนออกจากความเป็นกลางเมื่อไร เราก็จะ
จัดการกับอารมณ์ที่หวั่นไหวทันที คือพอจิตจะเริ่มเคลื่อนออกจากความเป็นกลาง
เราก็กำหนดอสุภะเข้าไปแทนที่ในทันทีทุกๆ ครั้งไป จิตใจก็จะเกิดสลดสังเวชลงทันที
หมดความยินดีในรูปนั้น ความยินดีของเราในที่นี้หมายถึง เช่น เรามองเห็นรูปผู้หญิง
ถ้าจิตบอกว่าคนนี้น่ารักดี คือรู้ว่าสวยเท่านั้นแหละ เราก็จะจัดการกับอารมณ์ของจิต
ทันที ในระยะนั้นเราทำอยู่เช่นนี้เสมอๆ จนชำนาญ

เราคิดว่าความยินดียังติดอยู่ เพราะไม่เป็นกลาง ฉะนั้น เมื่อมีความยินดีเกิดขึ้น
เราจะพิจารณาให้ไปอยู่ตรงกันข้ามเสมอ ทำให้จิตสลดเพื่อจะได้ให้จิตเกิดการปรับตัวได้

จิตใจจะได้เป็นกลางๆ คือจิตทรงอุเบกขาได้ในที่สุด เราเชื่อเช่นนี้ (เป็นความคิดในตอนนั้น)

เราขอค้นจังหวะนิดหน่อย เราเกือบลืมไปว่าตอนที่เรายู่วัดบึงเขาหลวงนั้น ตอนนางนภพิน มีพระตามสาขาต่างๆ ไปงานหลายสิบรูปด้วยกัน มีการเทศน์ตลอดคืน ในคืนนั้นเราได้ฟังเทศน์ไป ๒-๓ รูป เราเป็นคนอย่างไรก็ไม่ทราบตามความรู้สึก เกิดเข้าใจว่า...พระเหล่านี้เทศน์ตามตำรา ไม่ได้เทศน์ออกจากจิตใจที่แท้จริง เทศน์ในสิ่งที่ตัวเองยังทำไม่ได้ ยังไม่ถึง แต่ทำไมท่านจึงกล้าเทศน์กล้าสอนคนอื่นในขณะที่ท่านยังทำไม่ได้ ท่านเชื่อหรือว่าจะไม่สอนเขาผิดๆ ถ้าสอนผิดแล้ว เขานำไปบอกคนอื่นต่อไป จะทำให้เข้าใจผิดกันไปหมด

เราเลยคิดว่า คนที่ยังว่ายน้ำไม่ข้ามฝั่ง ทำไม่ถึงไปสอนให้คนอื่นเขาย่างข้ามได้แล้ว เดียวก็จมน้ำตายกันหมดหรอก ตัวเองควรที่จะหัดว่ายน้ำข้ามให้ได้ก่อนสิ แล้วค่อยไปสอนคนอื่น

พอฟังเทศน์ได้ไม่กี่ท่าน ก็กลับไปพัก ตั้งแต่นั้นมาเลยไม่ค่อยชอบฟังเทศน์คนอื่น มากมายนัก ถ้าเรามองดูแล้วไม่ค่อยเข้าท่า เราก็ไม่ฟังเอาดื้อๆ เลย....นิสัยนี้ไม่ดีเลยนะ

คืนนั้น เรากลับภูมิจิตพิจารณาถึงเรื่องการเทศน์สั่งสอนบุคคลอื่น ทำให้เกิดคำถาม สัญญาที่ให้ไว้แก่จิตใจเราว่า

๑. ถ้าเรายังไม่จบกิจ (พ้นทุกข์) เราจะไม่เป็นเจ้าอาวาส หรือสั่งสอนใครก็ตาม นอกจากญาติ พี่น้อง คนใกล้ชิด เท่านั้น....เพราะไม่อยากสอนคนอื่นผิดๆ หรือสอนในสิ่งที่ทำไม่ได้

๒. ถ้าเรายังไม่พ้นทุกข์ เราจะไปอยู่ในป่า หรือไม่ก็ขอเขาอยู่ตามวัดอย่างเงียบๆ และจะตายอย่างเงียบๆ

จะไม่มี การตั้งวัดอย่างเด็ดขาด ถ้าเราไม่พ้นทุกข์... (ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น)

ต่อมาประมาณต้นเดือนมีนาคม เราได้มีโอกาสอ่านหนังสือมหาสติปฎิฐาน ๔ ของ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ พออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว เรายังมีความเชื่อมั่นมากเลยว่าการปฏิบัติของเราถูกจริตกับแบบนี้ อ่านแล้วเราเข้าใจได้ดี เพราะว่า ก่อนหน้านี้ไม่นาน เรามีความคิดจะปฏิบัติแบบวิธีนี้อยู่ในใจ ซึ่งเราไม่เคยศึกษามาจากที่ไหน พอได้อ่านจากหนังสือเล่มนี้จึงนึกดีใจ เพราะเรากำลังตั้งใจจะทำแบบนี้อยู่พอดี

เราลองทำความสงบแบบใหม่ (ใหม่สำหรับเรา) คือ **การพิจารณากายเข้าสู่ ความสงบ**

ปกติใช้คำภาวนาว่า พุท-โธ ดูลมหายใจเข้า-ออก ต่อมาลองพิจารณากายดู จิตใจ เข้าสู่ความสงบได้โดยง่าย พิจารณาไปจิตเกิดสลด มีปีติ รวมลงเป็นสมาธิได้โดยง่าย แต่พอเราลองกลับมาภาวนาพุทโธดูบ้าง จิตก็รวมเป็นสมาธิเช่นกัน เมื่อจิตสงบ ความรู้สึกว่าคล้ายคลึงกันมาก

เราลองทำสมาธิสลับกันไปสลับกันมา พุทโธบ้าง พิจารณากายดูบ้าง จิตก็สงบดี แต่เกิดมีความล่งเลงสงสัยขึ้นมาว่า อย่างไหนจะดีกว่ากันแน่ แต่เราก็ทำทั้ง ๒ ลักษณะ ในตอนนั้น

จนกระทั่งต่อมาประมาณวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๒๒ วันนั้นเป็นวันแรม ๑๕ ค่ำ เป็นวันพระ เราสงฆ์น้ำเสร็จ ๕ โมงเย็น นั่งสมาธิ ลองภาวนาพุทโธ พอจิตสงบ ลองถอน ขึ้นมาพิจารณาอสุภะในกายเรา จิตก็สงบรวมลงไปอีก เราลองทำสลับกันไป เกิดความ ล่งเลงสงสัยขึ้นในขณะนั้น เราต้องการเลือกทำอย่างเดียว พอนั่งสมาธิไปถึง ๖ โมงเย็น จะลงไปเดินจงกรมต่อบริเวณข้างกุฏิ ขณะลงจากกุฏิจะไปทางเดินจงกรรมนั้น ใจก็นึกขึ้น อยู่ตลอดเวลาว่า

“เราจะรู้ได้อย่างไรหนอว่า การทำความสงบแบบไหนจะถูกกับจริตของเรา?”

เราถามย่ำแล้วย่ำอีกอยู่ในใจตลอดเวลา จนกระทั่งมาหยุดยืนที่ต้นทาง เดินจงกรม ใจก็นึกอีกว่า

“เราจะรู้ได้อย่างไรว่า กรรมฐานไหนถูกจริตกับเรา?”

แล้วเราก็กลับตาลง พอหลับตาลงในทันใดนั้นเอง เกิดนิมิตอสุภะเป็นซากศพ คนตายผู้ชายลอยขึ้นมาปรากฏให้เห็นในจิตตรงหน้าผากด้านซ้ายมือ ในนิมิตนั้นเป็น ภาพศพแห้งดำๆ คล้ำๆ เราเพ่งมองดูสักครู่หนึ่ง อุทานในใจถามตัวเองขึ้นมาว่า **นี่...อะไรกันนี่....เรานึกไปเองหรือเปล่า?....เราแปลกใจที่เห็นภาพนิมิตนั้น** เราจึงลืมตาขึ้น เดินจงกรมต่อไป พอเดินมาถึงกลางทางเดินจงกรม เรานึกอย่างไรไม่รู้ในขณะนั้น เราหยุดอยู่กับที่ เพราะสงสัยในภาพนิมิตที่เกิดขึ้นในครั้งแรกว่าจะเป็นจริงหรือไม่?

คราวนี้เราหลับตาลงใหม่ นึกอธิษฐานจิตในใจว่า **“ถ้าเรามีบุญบารมีจริงแล้ว และ ภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นแล้วเป็นจริง เราขออธิษฐานว่า ถ้าหากว่าเราจะพ้นทุกข์ในชาตินี้ ขอกรรมฐานที่ถูกกับจริตของเราจงปรากฏขึ้นมาเถิด”**

พออธิษฐานจบ ก็เกิดเหตุการณ์ผิดปกติ คือปรากฏว่าภาพนิมิตซากศพผู้ชายที่ ปรากฏขึ้นในครั้งแรกนั้น ได้ปรากฏขึ้นมาอีกครั้งอยู่ทางหน้าผากด้านซ้าย (เห็นในจิต) เป็นซากศพคนตายแห้งแล้ว แต่ยังมีเนื้ออยู่ พอนิมิตแรกปรากฏขึ้นแล้ว นิมิตที่สอง ก็ปรากฏชัดขึ้นมาอีก คือนิมิตซากโครงกระดูกสองโครงปรากฏขึ้นมาระหว่างตรงกลาง หน้าผาก มีความรู้สึกว่าร่องหนึ่งสมบูรณ์ทุกส่วน เป็นโครงของผู้ชาย อีกโครงหนึ่ง นอนทับบนโครงผู้ชายแต่ไม่สมบูรณ์นัก เป็นลักษณะนอนเอาศีรษะหนุนบนอกผู้ชาย โครงนี้ความรู้สึกบอกว่าเป็นผู้หญิง เราเพ่งมองดูอยู่สักพักหนึ่งก็ลืมตาขึ้น แล้วนึก แปลกใจถามตัวเองขึ้นมาอีกว่า **เอ๊ะ....อะไรนี่.....นี่เกิดอะไรขึ้น....เรานึกไปเองหรือเปล่าทำไมจึงเป็นเช่นนี้?**

เรายังไม่เชื่อตัวเราเองแม้ว่าเราจะเห็นเป็นครั้งที่สองก็ตาม....เราคิดว่าเกิดอะไร ขึ้นหรือไม่? เราจึงลืมตาขึ้น แล้วก็เดินจงกรมต่อไปจนถึงปลายทางเดินจงกรม เราก็หยุด ยืนที่ปลายทางจงกรม ถามกับตัวเองว่า....เมื่อไหร่เราตาผาดไปหรือเปล่า เพื่อความ แน่ใจในตัวเอง คราวนี้เราตั้งสติดีๆ (เพื่อป้องกันว่าเราจะนึกไปเองหรือไม่) ตั้งสติ ให้มั่นคง...

อธิษฐานเป็นครั้งที่ ๒ ว่า “หากสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วนี้เป็นจริง ถ้าเรามีบุญบารมีจริงแล้ว จะสำเร็จในชาตินี้จริง ขอให้กรรมฐานที่ถูกกับจริตนิสัยของข้าพเจ้าจงปรากฏขึ้นเถิด”

พอเราอธิษฐานจิตจบลงเป็นครั้งที่ ๒ ทันใดนั้นเอง ภาพนิมิตทั้งสองภาพที่เคย ปรากฏขึ้น คือ ภาพศพผู้ชายแห่ง ๑ และภาพโครงกระดูกสองโครง ๑ ก็ได้ปรากฏขึ้นมา เหมือนคราวที่ ๑ และ ๒ พอนิมิตทั้งสองครั้งปรากฏเสร็จ ก็เกิดภาพนิมิตที่ ๓ ซึ่งปรากฏขึ้นมาทางด้านขวามือ นิมิตนี้ปรากฏเป็นภาพศพผู้หญิง ร่างกายเน่าขึ้นอืด พองและไปทั้งตัว ความรู้สึกที่เห็นเป็นภาพเปลือยกาย เน่าเฟะ ตอนแรกเห็นไม่ชัด ไม่ถนัด เราเลยกำหนดเพ่งดูสักครู่หนึ่ง ก็เห็นภาพนั้นชัดขึ้นในความรู้สึกนั้น รู้สึกว่า สภาพศพนั้นขึ้นอืด มองดูไม่เห็นหน้าอกผู้หญิงเพราะว่าท้องบวมขึ้นมาเท่ากับหน้าอก จึงปรากฏเป็นแต่เนื้อเน่าและเท่านั้น ในความรู้สึก กำหนดจิตลองเอาก้อนหินโยนลงไป ที่ศพนั้นตรงหน้าอก ก้อนหินนั้นจมลงไปในหน้าอก เหมือนกับว่าโยนก้อนหินลงไป ใน โคลนตมไม่มีผิวดเลย เรามองเห็นรูปร่างชัดเจนพอสมควร สภาพศพนอนหงาย ผมยาว ปล่อยผมยาวไว้ข้างบนศีรษะ เราเพ่งดูสักครู่หนึ่งก็ลืมหืมตาขึ้น และเราก็นึกถึงเหตุการณ์ ที่ปรากฏขึ้นทั้ง ๓ คราวด้วยกันที่เกิดขึ้น ต้นทางเดินจงกรม กลางทางเดินจงกรม ปลายทางเดินจงกรม

เหตุการณ์ทั้ง ๓ ครั้งนี้จะจริงหรือไม่หนอ เพื่อความแน่ใจและมั่นใจว่า จะเป็นจริงดังคำอธิษฐานหรือไม่ สักครู่หนึ่งเราจึงหันหลังกลับมา (ขณะนั้นยืนอยู่ที่ ปลายทางเดินจงกรม) คราวนี้เราตั้งสติตั้งใจให้มั่นคงอีกครั้ง เพราะต้องการพิสูจน์ ความจริงที่ปรากฏมาแล้วว่าจะเป็นจริงหรือไม่ เราเลยคิดว่าจะลองอธิษฐานใหม่ดู อีกครั้งเป็นครั้งสุดท้าย (ครั้งที่ ๓)

ครั้งสุดท้ายนี้ เราตั้งใจยืนสำรวมนิ่งอยู่ที่ปลายทางเดินจงกรม แล้วนึกอธิษฐาน จิตว่า

“ขอบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ตั้งอันสูงสุด ถ้าหากว่าเหตุการณ์ ที่ผ่านมานี้ทั้ง ๓ ครั้ง เป็นความจริงดังที่ปรากฏแล้ว และถ้าหากมีบุญบารมีพอที่จะ สำเร็จได้ในชาตินี้จริง ขอให้มหิเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจงปรากฏขึ้นกับลูกด้วยเถิด

ในตอนลงอุโบสถนโบสถ์ เพื่อเป็นการยืนยันความจริงที่ปรากฏขึ้นแก่ลูกด้วยในคำ
วันนี้”

พอเราอธิษฐานจบแล้ว เราก็กำหนดสติทำสมาธิเดินจงกรมต่อไปจนกระทั่ง
ถึงเวลา ๑๙.๐๐ น. ได้ยินเสียงระฆังบอกสัญญาณลงอุโบสถ ในคราวนั้นไม่ทราบ
เหมือนกันว่าเราอธิษฐานไปได้อย่างไร เพราะเราไม่เคยอธิษฐานแบบนี้มาก่อน ไม่เคยมี
ใครแนะนำเราด้วย แต่จิตใจก็อยากอธิษฐานเอง และพอเราเดินจงกรมต่อไป เราก็ลืม
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปสนิทเลยทีเดียว ไม่ได้นึกถึงเลย เพราะว่าเรากำหนดจิตตัดอารมณ์
ให้จิตเป็นสมาธิ ทรงจิตอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันธรรม

พอได้ยินเสียงระฆัง เราก็เตรียมตัวไปที่โบสถ์เพื่อลงอุโบสถประมาณ ๑๙.๓๐ น.
ทำวัตรสวดมนต์ ในขณะที่หลวงพ่อบุญมาพระทำวัตรสวดมนต์นั้น พอสวดมนต์ เราก็เริ่ม
หลับตาลง สวดไปได้สักครู่หนึ่ง เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันมาก่อนก็ได้ปรากฏขึ้น คือขณะที่
สวดมนต์อยู่นั้น ร่างกายของเราเริ่มมีน้ำเหลืองไหลออกมาจากร่างกายเต็มไปหมด และ
เบื่อนจิ้วที่หนืดด้วย และมีความรู้สึกที่น้ำเหลืองที่ไหลออกจากตัวเรานั้นกำลังจะหยด
ลงเบื่อนพื้นโบสถ์ เราก็เลยต้องลืมตาขึ้น และหาทางไม่ให้ น้ำเหลืองหยดเบื่อนพื้นโบสถ์
พอลืมตาขึ้นเท่านั้นเอง ก็ไม่เห็นน้ำเหลืองที่ไหลไหลดังที่เราารู้สึกว่ามี (แต่ว่าความรู้สึก
ความเข้าใจของเราเหมือนน้ำเหลืองไหลเยิ้มออกจากร่างกายจริงๆ เลย) เป็นแต่เพียง
ความรู้สึกเท่านั้นที่ปรากฏขึ้น

แต่พอเราหลับตาลงไปอีก สวดมนต์ต่อไป เราก็มีความรู้สึกว่ามีน้ำเหลืองไหล
ออกมาอีก เราจึงลืมตาขึ้นดู แต่ก็ไม่ปรากฏว่ามีน้ำเหลืองไหลดังที่เราเข้าใจ พอเรา
หลับตาลงอีกครั้ง คราวนี้เรานึกมองดูตัวเอง ก็รู้สึกว่าร่างกายเราเนา มีน้ำเหลืองไหล
เราจึงกำหนดสติเพ่งดูบ้าง ไม่ดูบ้าง เราไม่สนใจเท่าไรนัก จนกระทั่งสวดมนต์จบ
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้จึงได้หายไป ในขณะที่สวดมนต์นั้น เราจะกำหนดดูก็เห็น
ร่างกายเนาอยู่ตลอดเวลา เหตุการณ์ที่ปรากฏเหมือนกับว่าตัวเราเนา มีน้ำเหลือง
ไหลเยิ้มจริงๆ

หลังจากสวดมนต์จบ พระก็สวดปาฏิโมกข์ เราก็นั่งพนมมือฟัง ระหว่างนั้นเราก็เลยนั่งนึก นั่งคิด พิจารณาว่า....ทำไมถึงเกิดความรู้สึกเช่นนี้แก่เราในขณะสวดมนต์ เรานั่งนึกไปนึกมาจึงนึกขึ้นได้ว่า....

“คงจะเป็นเพราะว่าเมื่อตอนหัวค่ำเราได้อธิษฐานไว้ว่า ขอให้มิเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจงปรากฏแก่เราตอนลงอุโบสถเพื่อเป็นการยืนยันเหตุการณ์ที่ผ่านมา และก็มีเหตุการณ์ปรากฏขึ้นเป็นครั้งที่ ๔ บนโบสถ์นี้จริงๆ เราล้มไปเสียนิทเลยที่เราได้อธิษฐานไว้”

ตั้งแต่วันนั้นมา เราก็เลยเชื่อว่า **อสุภกรรมฐาน** เป็นกรรมฐานที่ถูกต้องกับจริตของเรา การพิจารณาร่างกายเป็นทางที่ถูกต้อง

ทางด้านจิตใจ เราไม่ได้ยินดีในการอธิษฐานจิตของเราเท่าไรนัก เราไม่ได้ตื่นเต้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นเท่าที่ควรจะเป็น ถ้าเป็นฆราวาสอยู่ เราคงจะตื่นเต้นหลงตัวเอง แต่จิตใจเราขณะนั้นไม่ตื่นเต้นเลย จิตใจเปลี่ยนไปจากเดิม เพียงแต่ว่าสิ่งนี้ทำให้เราเชื่อมั่นมีความมั่นใจในการทำกรรมฐานของเรามากขึ้น คือ อสุภกรรมฐาน เราไม่สงสัยในอสุภกรรมฐานนี้อีกแล้ว

เหตุที่เราไม่ตื่นเต้นไม่ยินดีกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเราคิดว่า ถึงแม้เหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้นนี้จะเป็นจริงหรือไม่จริงก็ตามที แต่ก็ยังอยู่อีกไกลมากเพราะเป็นอนาคตโน้น เราไม่ควรยินดีในอนาคตในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

หากสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความจริงแล้ว แต่ถ้าเราหยุดทำความเพียร สิ่งนั้นจะเป็นจริงได้อย่างไร? เพราะฉะนั้น อนาคตมันยังไม่ถึง เราไม่ควรหวัง ไม่ควรห่วง เราควรจะมีปฏิบัติ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่านั้นถึงจะถูกต้องที่สุด ถ้าเราทำดีที่สุดแล้วในปัจจุบัน อนาคตมันจะเป็นอย่างไรก็ช่างเถิด เราถือว่าเราได้ลงมือทำเต็มกำลังของเราแล้ว

ตั้งแต่นั้นมา เราหันมาพิจารณาร่างกายเข้าสู่ความสงบ คือพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นอสุภะ เมื่อจิตเห็นอสุภะ จิตก็จะสลัด วางความยึดถือร่างกาย จิตก็จะรวมลงเป็นสมาธิ

บางครั้งก็มากำหนดจิต คือไม่ดูลมหายใจ กำหนดจิตให้สงบลงไปเลย จิตคิดอะไร ก็ให้รู้ตัว พิจารณาความไม่เที่ยง จนกว่าจิตจะหยุดนิ่งสงบ เราจะทำสมาธิสลับกัน คือ กำหนดจิตบ้าง กำหนดพิจารณาอสุภะบ้าง

ระยะต้นเดือนเมษายน เราไปฉันในบ้าน เราก็ฝึกกำหนดให้ญาติโยมและพระ เป็นอสุภะไปตามปกติ บางคราวเมื่อเวลาอยู่ที่วัดหนองป่าพง เราเดินจงกรมอยู่ พอจิต สงบลง หลายครั้งปรากฏมีความรู้สึกร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไปเอง กลายเป็น ชากศพเดินได้ เราก็กำหนดสติดูเฉยๆ ในระยะนั้นเรายังไม่ชำนาญในการพิจารณา เท่าใดนัก (แต่เห็นสภาวะธรรมอสุภกรรมฐานบ่อยๆ)

วันที่ ๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒ เป็นวันสงกรานต์ มีการทำบุญตักบาตรอันเป็น ประเพณีของชาวไทยอันดั่งาม ทางอำเภอวารินชำราบ ได้มีมติให้พระตามวัดต่างๆ รวมถึงวัดหนองป่าพง ให้ไปรับบิณฑบาต ณ สนามเทศบาลวารินชำราบ มีพระไปร่วม บิณฑบาตจำนวนมาก มีญาติโยมไปใส่บาตรจำนวนมาก พระจากวัดหนองป่าพงและ วัดต่างๆ ได้ไปนั่งคอยเวลาบิณฑบาต ณ ศาลาที่จัดไว้ ในระหว่างนั้นมีคนมารอใส่บาตร เป็นจำนวนมาก เราก็มองดูคนเหล่านั้น มองไปรอบๆ บริเวณเห็นทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทำให้เราเกิดความรู้สึกรู้สึกในศาสนาของพระพุทธองค์ เห็นศรัทธาญาติโยมแล้วเกิด ความอึ้งใจสบายใจไปด้วยว่าคนไทยนับถือศาสนาพุทธมาก ในขณะที่เรามองดู ญาติโยม เราก็กำหนดดูจิตตัวเองว่าจิตใจเป็นเช่นไร ก็เห็นว่าทำไมเมื่อเราเห็นคน ต้องเกิดความยินดียินร้ายด้วย จริงอยู่ไม่เกิดราคะ แต่ว่าจิตเราต้องเป็นแบบนี้ ต้องตก อยู่ในทางสองฝั่ง คือ ความยินดี ความยินร้าย เราคิดว่าจิตแบบนี้เป็นจิตที่ลำเอียง เป็นจิตที่ผิด จิตที่ถูกต้องการจะไม่ยินดียินร้ายถึงจะถูก คือจิตเป็นกลางๆ เราเลย หลับตาลง สรรวมจิตทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ แล้วกำหนดภาพคนที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า ขึ้นมาในจิต แล้วถามเข้าไปในจิตว่า “สภาพที่แท้จริงของฝูงชนพวกนี้เป็นเช่นไรหนอ?” ก็ปรากฏภาพนิมิตเปลี่ยนแปลงไป เห็นฝูงชนทั้งหมด โต๊ะที่วางสิ่งของทั่วบริเวณงาน พังทลายลง (เห็นเป็นสภาพค่อยๆ เลื่อมลง) ฝูงชนก็กลายเป็นชากศพ เน่าบ้าง แห้งบ้าง เลื่อมลงทุกขณะไป เราก็เลยย้อนถามในจิตต่อไปว่า “ที่สุดของคนพวกนี้เป็นเช่นไรหนอ?”

ภาพนิมิตก็เปลี่ยนไปอีก ปรากฏว่าภาพอสุภะของฝูงชนนั้นเสื่อมสภาพลงจนกลายเป็นดินกองลงกับพื้น กลายเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไปจนหมดสิ้น รวมทั้งวัตถุสิ่งของในบริเวณนั้นพังทลายกลายเป็นธาตุทั้งหมด กำแพงสนามเทศบาลก็พังลง และเกิดมีลมพัดผ่านเข้ามาในบริเวณนั้น ทำให้เห็นว่าในที่นั้นไม่มีอะไร มีแต่ความว่าง คน สิ่งของ ไม่มีแล้ว มีแต่พื้นดิน ฝุ่น และลม เท่านั้นที่ปรากฏ

พอเกิดนิมิตเช่นนี้แล้ว เราก็ถามตัวเองอีกว่า “สภาพเดิม สภาพปรุงแต่ง เป็นเช่นไร?” ก็ปรากฏเกิดการรวมตัวกันของธาตุ กลายเป็นฝูงชน และสิ่งของ โต๊ะ กลับคืนสู่สภาพเดิม พอเราออกจากสมาธิ ลืมตามองดูฝูงชนใหม่ จิตใจตกอยู่ในสภาพวางเฉย ไม่มีความยินดี ยินร้าย ต่อคนที่มองเห็นเหมือนคราวแรก แต่จิตใจรู้สึกเบิกบาน วางเป็นกลางๆ และมีความรู้สึกขึ้นในจิตว่า สภาพจิตที่บริสุทธิ์ที่ถึงที่สุดแล้วควรจะเป็นเช่นนี้ คือไม่ยินดี ยินร้าย ในวันนั้นพอได้เวลาบิณฑบาต เดินรับบาตรเหมือนไม่มีคนอยู่ในบริเวณนั้น (เป็นความรู้สึก)

ประมาณวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒ เราและหมู่คณะรวม ๓ รูป มากิจนิมนต์ที่กรุงเทพฯ หลังกิจนิมนต์มีเวลาว่าง เพื่อนพระชวนเราไปดูผ่าศพที่โรงพยาบาลศิริราช วันนั้นมีการผ่า ๓ ศพ ผู้ชาย ๒ ผู้หญิง ๑ ศพผู้หญิงตายมา ๒-๓ วันแล้ว ร่างกายบวมขึ้นเล็กน้อย เราพิจารณาดูศพผู้หญิงคนนั้นก็รู้สึกประหลาดใจ เพราะรู้สึกเหมือนกับว่าเคยเห็นศพผู้หญิงคนนี้ที่ไหนมาก่อน จำได้ว่าศพนี้เหมือนกับที่เราเห็นในนิมิตตอนเราอธิษฐานในเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ลักษณะรูปร่างเหมือนที่เราเคยเห็นในนิมิต แต่ศพนี้ยังไม่เน่าเท่าในนิมิตแค่นั้นเอง ถ้าศพนี้เน่ากว่านี้คงมีสภาพเหมือนกัน

เรามองดูเจ้าหน้าที่ผ่าศพ จิตใจปกติ ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น รู้สึกเฉยๆ ดูจะจิตซิดไปเสียด้วย เพราะว่าเราเห็นนิมิตอสุภะบ่อย เลยรู้สึกธรรมดา คิดว่าสัณนิมิตอสุภะที่เราเห็นไม่ได้เลย พอเราเดินออกจากห้องผ่าศพ จิตรู้สึกแปลกไป รู้สึกว่าจิตมีกำลังมาก มองเห็นอะไรว่างไปหมดทั้งๆ ที่มีคนเดินผ่านไปมามากมาย พอเดินออกจากโรงพยาบาล เห็นมีรถวิ่งไปมามาก ตึกรวมบ้านช่องมากมาย รู้สึกอยากจะเดินผ่านตึก ผ่านคน ผ่านรถ ทะลุเข้าไปเลย ไม่อยากหลบวัตถุต่างๆ มองเหมือนไม่มีอะไรเกะกะ แต่เราก็ดั่งสติอยู่

เป็นเช่นนี้ประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง (สภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นนี้ หมายถึงจิตเห็นความเป็นธาตุ
ทะลุถึงความว่าง จนเป็นอากาศธาตุ)

ระยะที่พักอยู่ในบ้านที่พักสงฆ์นั้น มองดูญาติโยมที่มาสนทนาด้วยมีความรู้สึก
แปลกไป คือรู้สึกว่าคนเหล่านี้เหมือนก้อนอะไรก้อนหนึ่งมาตั้งไว้ มองดูสภาพ
เหมือนกันหมด แล้วมีเสียงออกมาจากวัตถุนั้นเวลาพูด ดูเหมือนว่าร่างกายของเขานั้น
เป็นแต่เพียงก้อนธาตุเท่านั้น จิตใจเราค่อยๆ ปรับไปเองโดยอัตโนมัติ ปรับจากการมอง
เห็นก้อนธาตุของคนที่นั่งอยู่ ร่างกายไม่เท่ากัน แต่จิตที่ปรับสภาพให้วัตถุนั้นเป็นสภาพ
เท่ากันหมด เหมือนกับร่างกายญาติโยมที่มาสนทนาด้วยนั้นไม่มีชีวิต เป็นก้อนธาตุ
เท่านั้น ระยะนั้นรู้สึกเบื่อคนมากที่สุด อยากจะกลับวัด ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นรู้ได้เฉพาะ
ตัวเองจริงๆ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาเอง

ต่อจากนั้นได้เดินทางมาพักที่วัดบึงลัญจิววัน ๒-๓ วัน ก่อนกลับวัดหนองป่าพง
วันหนึ่งตอนเย็นประมาณ ๖ โมงเย็น เสียงระฆังทำวัตรเย็น ฝนตกปรอยๆ ยังไม่ค่อยมี
พระมาที่ศาลา เราก็เข้าไปนั่งสมาธิ รอทำวัตรเย็น พอหนึ่งไปได้สักครูหนึ่ง จิตรวมลง
ปรากฏเห็นนิมิตว่าร่างกายของเราเริ่มกลายเป็นทองคำผสมกับเนื้อเรา เราเห็นว่า
เป็นนิมิต เราก็ไม่สนใจ เราคิดว่าจะข้ามนิมิตนี้ให้ได้ เราเลยถอนสมาธิขึ้นมาใหม่
กำหนดจิตรวมลงไปอีก คราวนี้ก็ไปติดอยู่ที่เดิมอีก รู้สึกว่าร่างกายเรา แขน ขา กลายเป็น
ทองคำไปหมด มองไม่เห็นเนื้อเดิมเลย เราก็ไม่อยากจะสนใจ เลยถอนสมาธิขึ้นมาใหม่
แล้วกำหนดจิตรวมลงไปอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ปรากฏว่า.....ร่างกายเราที่นั่งสมาธิอยู่นั้น
กลับกลายเป็นทองคำไปทั้งตัวเลย เหลืองอร่ามไปหมดทั้งตัว เราเลยเพ่งดู เพราะนิมิต
ไม่หาย ปรากฏว่าร่างกายกลายเป็นทองคำเหลืองอร่ามสวยงามมาก มีเปลวปรากฏอยู่
บนศีรษะเหมือนพระพุทธรูป เรากำหนดมองดูสักครูหนึ่ง ก็ออกจากสมาธิ ได้ยินเสียง
ระฆังทำวัตร พระเณรเข้ามารวมกันมากแล้ว เริ่มทำวัตรเย็น พอเราออกจากสมาธิ
เราก็พิจารณาว่าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมา เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีตัวตน ไม่ควรถือมั่น
แล้วเราก็กำหนดสติโดยไม่สนใจต่อสภาวะที่เกิดขึ้นในคราวนั้นอีก

จนกระทั่งกลับมาวัดหนองป่าพงแล้ว ประมาณ ๒ อาทิตย์ผ่านไป บางวันเรากำหนดดูร่างกายเรา เราก็จะเห็นว่าตัวเรากลายเป็นทองคำไปทั้งตัว ไม่ว่าเราจะเดิน นั่งสมาธิ หรือ นอน ยืน ก็ปรากฏว่าเห็นตัวเราเป็นทองคำตลอดเวลา เวลาเดินก็ดูเหมือนพระพุทธรูปเดิน เวลานั้นก็เหมือนพระพุทธรูปนั่งสมาธิ เรากำหนดดูบ้างไม่ดูบ้าง เป็นเช่นนั้นประมาณ ๔๕ วัน ตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม-ปลายเดือนมิถุนายน เราไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา เราเลยไม่สนใจ

ต้นเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๒ บางครั้งเราเดินจงกรมอยู่บนกุฏิที่ปัก พอจิตสงบลง ปรากฏว่าร่างกายเราค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป ค่อยๆ แยกไป จนกระทั่งอายุประมาณ ๘๐ ปี แล้วเหลือแต่กระดูกเดินได้ กุฏิก็พังทลายลงพร้อมทั้งตัวเรา เราตั้งสติดูสภาวะธรรมนั้นเฉยๆ

บางวันเราอนกำหนดภาวนาอยู่บนกุฏิ เห็นนิมิต ป่า ภูเขา ไร่ข้าวโพด ความรู้สึกเหมือนว่าเราเข้าไปอยู่ในบริเวณนั้น รู้สึกว่าอากาศเย็นสบายดี พอออกจากสมาธิ เราก็ไม่สนใจในนิมิตนั้นอีก

สรุปในพรรษา ๑ ที่ผ่านมานั้น เราพยายามทำจิตให้อยู่ในปัจจุบันมากที่สุด จนกระทั่งรู้จักสภาวะที่จิตแยกกับอารมณ์ได้พอสมควร การกำหนดอสุภะเป็นไปได้อย่างคล่องแคล่วพอสมควร การภาวนา เราเน้นการแก้ทุกข์ที่จิต ถ้าจิตมีทุกข์ เราก็จะหาอุบายแก้ไขโดยเร็วที่สุด พยายามมีสติอยู่ในปัจจุบันเท่าที่จะทำได้ เรื่องสตรีเพศ มิได้เป็นปัญหาสำคัญสำหรับเราเลย ไม่เป็นกังวล สบายมาก แต่เราก็ไม่ประมาท เราพยายามรักษาสติให้มาก เพราะเชื่อว่า **“สติ เป็นทางสายเอก”** การนั่งสมาธินั้น เมื่อเกิดมีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบนั้น พอออกจากสมาธิแล้ว เราก็พิจารณาให้เห็นว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตน เพราะว่าเป็นอดีตไปแล้ว** พอพิจารณาเสร็จ เราก็ออกจากสมาธิ กำหนดสติให้อยู่กับปัจจุบันต่อไป ทำเช่นนี้ทุกครั้งไป

เราคำนึงถึงปัจจุบันมาก ในการทำสมาธิ ถ้าเกิดสภาวะธรรมขึ้น เป็นเหตุและผล ที่เกิดจากสภาวะธรรม เวลาออกจากสมาธิ อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันจะมีผลเป็นเช่นไร?... เราจะพิจารณาดูปัจจุบันเป็นสำคัญ ถ้าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิเป็นเหตุให้ เมื่อออกจากสมาธิแล้วอยู่ในสภาพปกติ คืออยู่ในปัจจุบัน มีผลทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดถือตัวตน คลายจากราคะ ความกำหนัด คลายจากความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ เราจึงถือว่าถูกต้อง แต่ถ้าสภาวะธรรมใดที่เกิดขึ้นเวลานั่งสมาธิแล้ว พอออกมาอยู่ในสภาพปกติแล้ว ไม่ปรากฏความเบื่อหน่ายในร่างกายเรา ไม่ทำให้คลายความยึดถือตัวตนแล้ว เราถือว่ายังไม่ถูก เราจะไม่สนใจในสภาวะธรรมนั้น เพราะว่าถ้าเราไปสนใจในสภาวะธรรมอันไม่เป็นเหตุที่จะยังความเบื่อหน่ายแล้ว แทนที่จะเป็นการคลายจากความยึดถือ อาจจะทำให้เราหลงในสภาวะธรรมได้

เหตุการณ์หรือสภาวะธรรมอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นที่เราไม่ได้กล่าวถึงก็เพราะว่า เห็นว่าไม่สำคัญอะไรนัก จึงมิได้พูดให้ละเอียด บางครั้งเรานั่งสมาธิเกิดปีติ เกิดอาการ หลากๆ อย่างขึ้น แต่เราไม่สนใจ บางครั้งนั่งสมาธิเกิดร่างกายเบา เย็นกาย เย็นใจ ร่างกาย ขยายออกกว้างขึ้นจนกระทั่งเนื้อตัวละลายไปกับอากาศ เหลืออยู่แต่ความว่าง มีแต่ ความรู้ปรากฏอยู่อย่างเดียว เป็นอยู่เช่นนั้นบ่อยๆ ครั้ง บางครั้งเห็นพระพุทธรูปและอะไร ต่างๆ หลากอย่าง แต่พอออกจากสมาธิแล้ว ไม่เป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย เราก็จะไม่สนใจในสภาวะธรรมนั้น

ในระยะที่อยู่วัดหนองป่าพง เกิดนิมิตตอสู่กะมาก พอปรากฏนิมิตตอสู่กะ เราก็ พิจารณานิมิตตภายนอกนั้นแล้วน้อมเข้ามาดูตัวเราเอง กำหนดร่างกายให้เหมือนกับ สภาวะในนิมิตที่เราเห็นนั้น แล้วจิตก็สงบรวมลงเป็นสมาธิ พอออกจากสมาธิแล้ว ปรากฏว่ามีผลทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความกำหนัด คลายจากความยึดถือ ในกายตน เป็นผลทำให้มานะทิฎฐิลดลงไปได้บ้าง แบบนี้เราคิดว่าถูกทาง เราจึงพยายาม พิจารณาร่างกายบ่อยๆ

ภาพนิมิตเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ต้องไม่หลงเข้าไปยึดเอาภาพนิมิตนั้นขึ้นมาเป็นของตน จริงจัง เห็นภาพนิมิตเป็นสักแต่ว่าเห็นภาพนิมิตพอเป็นเครื่องใช้อยู่เท่านั้น แล้วก็ปล่อย

วางเสีย ภาพนิมิตนอกจากจะเป็นอุปกิเลสเครื่องปกปิดปัญญาแล้ว ยังเป็นอุปสรรค
แก่การเจริญวิปัสสนาอีกด้วย

การปฏิบัติของเราในพรหมชา ๑ นี้ เป็นไปแบบเรียบๆ จิตใจมีแต่ความสบาย ไม่มี
ความลำบากในการปฏิบัติ ปฏิบัติไปได้ง่ายๆ และรวดเร็ว มีแต่จิตใจเบิกบานในการ
ประพาสปฏิบัติในเพศสมณะ

การบวชเป็นพระเหมือนอยู่คนละส่วนหรือคนละโลกกับฆราวาสเลย ต้องอดทน
มากพอสมควร แต่ก็ได้รับความสงบ....อันเกิดจากธรรมเป็นที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในจิตใจ
นำสุขมาให้แทน.....

บางครั้งเราเดินจงกรมอยู่ เราพิจารณาถึงสภาพที่เรามาอยู่ในเพศสมณะนี้แล้ว
ไม่น่าเชื่อเลยว่าเรานี้ก็เป็นผู้โชคดีคนหนึ่งทีเดียวนะที่ไม่ทราบว่าจะหลุดรอดเข้ามาได้
อย่างไร เราอยู่ในที่ที่ปลอดภัยแล้วในขณะนี้ ช่างน่าสงสารคนทั้งหลายที่ยังหลง
ยังเพิลิดเพิลินอยู่ในสิ่งที่เขานึกว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของเขาแล้ว คือการเที่ยวสนุกสนาน
เพิลิดเพิลินในกามคุณ ๕ ทั้งที่ความตายกำลังคืบคลานติดตามมาข้างหลังของพวกเขาอยู่
กิเลสตัณหาสำคัญนัก น่าสงสารคนทั้งหลายจริงๆ

ข้อปฏิบัติส่วนตัวของเรา

๑. ระวังเรื่องการฉัน
๒. อย่าประมาท...ในการนอน
๓. อย่าประมาท....ในการทำความเพียร
๔. อย่าลืมสติ....ในการพูด
- ทั้ง ๔ อย่าง มีสติเป็นแม่ทัพใหญ่

เราชอบเตือนสติตัวเองดังนี้

๑. ไม่หลง.....เมื่อเกิดอะไรขึ้น
 ๒. ไม่เที่ยง.....ทุกสิ่งไม่แน่นอน
 ๓. ไม่ประมาท.....ในทุกๆ อย่าง
 ๔. ไม่โอ้อวด.....เพราะเป็นกิเลส
 ๕. ไม่ยกตนข่มท่าน.....เพราะไม่มีใครที่ได้ยินแล้วจะชอบ
 ๖. ไม่เพ่งโทษผู้อื่น.....เพราะการเพ่งโทษไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราต้องการชำระจิตเรา
 ๗. ความเป็นผู้รู้จักประมาณในทุกๆ อย่าง (ทางสายกลาง)
 ๘. การทำความเพียร อย่าเอาใจเป็นใหญ่ ต้องคำนึงถึงร่างกายด้วย
 ๙. ถ้ารู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ ต้องใช้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาให้ยิ่งขึ้นไป มิให้ถือเป็นของจริง
- วันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เราขอไปจำพรรษาที่วัดป่าโนนสวรรค์ เราเดินทางไปถึงที่นั่นประมาณ ๑๘.๐๐ น. พอตอนเช้าออกบิณฑบาต เราารู้สีกว่านิมิตที่ปรากฏให้ทราบมาก่อนหน้านี้ คือที่อำเภอน้ำเย็นนั่นเอง

พรรษาที่ ๒

วัดป่าโนนสวรรค์ ต.ศรีวิเชียร อ.น้ำยืน จ.อุบลราชธานี

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นวันเข้าพรรษา วัดป่าโนนสวรรค์ มีพื้นที่ประมาณ ๑๘๕ ไร่ มีต้นไม้ร่มรื่นพอสมควร สถานที่อยู่บนเนินเขาเล็กๆ อยู่ห่างจากตัวอำเภอ ๒ กม. มีพระจำพรรษา ๕ รูป สามเณร ๓ รูป ท่านอาจารย์หนูแดง ธรรมทีโป เป็นประธานสงฆ์ สถานที่เหมาะแก่การภาวนาพอสมควร อากาศเย็นสบาย เราได้มาจำพรรษาที่นี่ประมาณ ๔ เดือน ระหว่างเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ในระหว่างพรรษา ทางวัดมีการปรับปรุงทำทางเดินภายในวัด ขุดดิน ถมที่ เพื่อทำห้องสุขา มีกิจการงานพอสมควร พรรษานี้มีงานเกือบตลอดพรรษา เลยทำความเพียรไม่ได้เต็มที่นักเนื่องจากทำงาน ร่างกายอ่อนเพลีย เป็นเหตุให้นั่งสมาธิดีบ้างไม่ดีบ้าง ทำสมาธิบางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่สงบ เรามาพิจารณาว่าทำไมเวลานั่งสมาธิจิตสงบเรามีความยินดี ถ้าจิตไม่สงบ เราไม่ยินดี คิดว่าแบบนี้ผิดแน่แล้ว

พอระยะกลางพรรษา เราเลยพยายามปรับจิตไม่ให้ยินดียินร้ายเวลานั่งสมาธิ คือไม่ให้จิตเกิดความพอใจหรือไม่พอใจในการนั่งสมาธิ เวลาจิตสงบหรือไม่สงบ เราพยายามทำจิตใจให้เป็นปกติ เป็นกลางๆ จนกระทั่งเราสามารถปรับจิตไม่ให้ยินดียินร้ายในความสงบได้ ไม่ว่าจะนั่งสมาธิสงบหรือไม่สงบก็ตาม จิตก็เป็นปกติดี เราคิดว่าแบบนี้จึงจะวางจิตได้ถูกต้อง

ในพรรษานี้เราเดินทางมากกว่านั่งสมาธิ แต่จิตใจเราก็มีความสบายอยู่เสมอ เวลาเราขี้เกียจทำความเพียรเมื่อไหร่ ก็จะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเตือนให้ขยันขึ้นทุกครั้งไป บางครั้งก็เป็นนิมิตในฝันให้รู้ว่าเรากำลังขี้เกียจ เรากำลังประมาทไปแล้ว ทำให้เรารีบปรารภความเพียรมากยิ่งขึ้น มีอยู่หลายๆ ครั้งในพรรษานี้เช่นเดียวกันกับพรรษา ๑ ก็มีนิมิตมาเตือนให้ทำความเพียรอยู่เสมอเมื่อเราหย่อนความเพียรเกินไป ในพรรษานี้ เราได้พิจารณาเรื่องต่างๆ หลายเรื่องเกี่ยวกับนิสัยปัจจัยวาสนาบารมีของแต่ละคนนั้น ไม่เหมือนกันจริงๆ ได้เข้าใจถึงเรื่องการบวชพระว่าพระแต่ละรูปมีจุดมุ่งหมายในการบวชไม่เหมือนกันเลย ทราบถึงว่าพระนี้มีหลายประเภท เราได้เห็นถึงความประมาทในการที่ไม่รีบเร่งในการทำความเพียรเพื่อออกจากกองทุกข์ รู้สึกว่าประมาทกันมาก พอออกพรรษาเสร็จงานกฐิน เราก็เดินทางเข้าวัดหนองป่าพง ขออนุญาตหลวงพ่อชา เดินทางไปกับเพื่อนพระไปภาวนาที่ป่าช้าหนองแก้ว

ป่าช้าหนองแก้ว อยู่ที่อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ หลวงพ่ออนุญาตให้ไปได้ ๒ เดือน ให้กลับวัดในเดือนมกราคม ๒๕๒๓ แต่ต่อมามีเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทำให้เราและเพื่อนพระไม่ได้ไปป่าช้าหนองแก้ว แต่ได้เดินทางไปที่เขาเขียว จังหวัดชลบุรีแทน

เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒ เราและพระเพื่อนได้ไปพักภาวนาที่วัดเขาฉลาก จังหวัดชลบุรี ประมาณ ๒๐ วัน โดยมีข้อตกลงว่าจะผลัดกันขึ้นไปภาวนาบนเขาเขียว เหตุที่ต้องผลัดกันขึ้นไปนั้นเพราะมีน้ำใช้จำกัด โดยเพื่อนได้ขึ้นไปก่อน ส่วนเราพักทำความเพียรอยู่ที่เขาฉลาก ระหว่างที่พักภาวนาอยู่ที่วัดเขาฉลาก ได้ปรารภความเพียรดีมาก ได้พิจารณากำหนดอสุกกรรมฐานได้ดีพอสมควร ในระหว่างพรรษา ๒ ที่วัดป่าโนนสวรรค์ มีงานมาก เราเลยไม่ค่อยได้พิจารณาอสุกกรรมฐาน เราเพียงแต่ทำสมาธิรักษาสติควบคุมอารมณ์ให้รู้เท่าทัน เรามาเร่งความเพียรใหม่ตอนมาพักภาวนาที่วัดเขาฉลากนี้ ระหว่างนั้นเราพิจารณาอสุกกรรมฐานของเรา เราก็ทราบว่อสุกกรรมฐานทั้ง ๑๐ กอง ได้ปรากฏแก่เราจนครบหมดแล้ว คราวนี้เราพิจารณารู้ชัดแก่ใจว่า การกำหนดนิมิตอสุกกรรมฐานภายนอกนั้น คือกำหนดให้คนอื่นเป็นอสุกะนั้น คงไม่จำเป็นนัก

เพราะเรารู้สึกเฉยๆ เมื่อพบหรือเห็นสตรีเพศ เมื่อตาเห็นรูป ไม่เกิดความยินดีในรูป เราจึงคิดว่าเมื่อไม่เกิดความยินดีในรูป เราก็ควรจะปล่อยตามธรรมชาติ คือมองดูเฉยๆ ไม่ต้องกำหนด แต่เราพิจารณาเห็นว่าควรแต่จะกำหนดสภาวะภายในตัวเราอย่างเดียวเท่านั้นพอ เรามีความเชื่อมั่นว่าถ้าเห็นชัดในกายเรา คนอื่นก็คงจะเหมือนๆ กัน เราเลยคิดว่าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราจะไม่เสียเวลาพิจารณาของภายนอกอีกต่อไปแล้ว เราจะพิจารณาเข้ามาภายใน พิจารณาให้เห็นสภาวะในกายตน เรารู้สึกว่าการพิจารณากายนอกนั้น เราพิจารณามากพอสมควรแล้ว ตั้งแต่บัดนี้ไปคงไม่จำเป็นนัก เมื่อมองเห็นรูป จิตใจเราเฉยๆ เป็นปกติ ไม่มีปัญหาแล้ว เราก็ไม่ควรจะไปยุ่งไปแก้ไข ควรที่จะรวมกำลังจัดการแต่ภายในอย่างเดียวก็จะดีกว่า

วันหนึ่งเราเดินจงกรมในตอนบ่าย เราพิจารณาร่างกายให้เห็นสภาวะในกายตน จิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน รู้สึกว่าอารมณ์ความโลภน้อยลงไปอีก ความโกรธเบาบางขึ้นอีก ความยินดีในกามทั้งหลายก็น้อยลงไปอีก ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็น้อยลง จิตทราบว่าจะความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนน้อยลงไปกว่าเดิม

หลังจากนั้นไม่นาน หลวงพ่อชาให้พระมาตามพระเพื่อนกลับไปช่วยงานแผนกทะเบียน เราทั้งหมดเลยต้องเดินทางออกจากเขาฉลาก จ.ชลบุรี ส่งพระท่านกลับวัดหนองป่าพงแล้ว พระเพื่อนอีกรูปจึงชวนเราไปภาวนาที่วัดป่าศรีมงคล ที่ท่านเคยจำพรรษา เราตกลงใจที่จะเดินทางไปวิเวกภาวนาที่วัดป่าศรีมงคล อ.ลำโรง จ.อุบลราชธานี ท่านว่าที่วัดเป็นป่ามีเนื้อที่ ๒๐๐ กว่าไร่ มีแม่น้ำล้อมรอบ สถานที่เงียบสงบดีมาก และที่สำคัญที่สุด....ไม่มีงานก่อสร้าง เราเลยตกลงใจที่จะไปวัดป่าศรีมงคลกับท่าน

ก่อนจะเดินทางขึ้นอุบลนั้น เราและพระเพื่อนได้เดินทางไปพักที่บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น แวะกราบหลวงปู่บุญหนา (ลูกศิษย์หลวงปู่ขาว) พักอยู่กับท่าน ๒-๓ คืน มีคณะญาติโยมไปส่ง ต่อจากนั้นจึงเดินทางไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ไปพักภาวนาที่วัดป่าศรีมงคล ประมาณต้นเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒ พักอยู่ประมาณ ๒๐ วัน

ในขณะที่พักภาวนาที่วัดป่าศรีมงคลนั้น การทำความเพียรก็เป็นไปตามปกติ สถานที่ดีพอสมควร การทำความเพียรก็ดีไปด้วย แต่ปีนี้อากาศหนาวกว่าทุกปี

ในระหว่างที่พักอยู่ที่นี้ เราเกือบถูกควายขวิดที่หมู่บ้านที่ไปบิณฑบาต...วันนั้นเป็นวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๒๒ ปกติเราจะไปบิณฑบาตกับพระเพื่อน ๒ รูป แต่ในวันนั้นมีกิจนิมนต์ไปฉันที่บ้าน เราเลยต้องไปบิณฑบาตรูปเดียว ทางไปบิณฑบาตมี ๒ หมู่บ้าน ห่างกันไม่ถึง ๒ กม. ทั้งสองหมู่บ้านมีคนศรัทธาใส่บาตรดี ตามปกติถ้าพระมีมาก ก็จะแบ่งเป็นสองสาย สายละหมู่บ้าน ระยะนี้พระน้อย เราเห็นว่าญาติโยมมีศรัทธาดี ก็นึกอยากให้เขาได้ใส่บาตร จึงคิดไปบิณฑบาตทั้งสองหมู่บ้าน ไป-กลับ ประมาณ ๖ กม. ถ้าจะเดินตามถนนคิดว่าคงไม่ทันแน่ เราเลยคิดว่าจะเดินลัดไปตามคันนา

วันนั้นเราเลยออกบิณฑบาตแต่เช้า ประมาณตี ๐๕.๓๐ น. ไปรูปเดียว เดินไปตามคันนา พอเราเดินไปอีกประมาณ ๒๕๐ เมตร ก็จะถึงทางเข้าหมู่บ้าน เรามองเห็นควาย ๔ ตัว เดินออกมาจากหมู่บ้านตามคันนา ห่างจากเราประมาณ ๕๐ เมตร ชาวบ้านปล่อยควายมากินหญ้าในตอนเช้า พอเราเห็นควายทั้ง ๔ ตัวเดินตัดคันนามา เรารู้สึกว่ามันจิตใจรู้สึกแปลกๆ มองเห็นควายผิปกติไป ไม่น่าไว้วางใจ เรานึกถึงคำพูดที่พระเพื่อนเคยพูดให้ฟังว่า **“ควายแถวนี้ดูมาก บางทีจะขวิดพระ ควายบางตัวถ้าพระเดินผ่านมาเจ้าของควายต้องเอามือปิดตาควายไว้เพื่อไม่ให้ควายมองเห็นพระ”**

เรานึกดังนี้ ก็เลยมองไปที่ควายทั้ง ๔ ตัวนั้น จิตใจก็เริ่มแผ่เมตตาออกไป พร้อมกับเดินไปเรื่อยๆ ควาย ๔ ตัว มี พ่อ แม่ และลูก ๒ ตัว ตัวแม่เดินนำหน้า ลูก ๒ ตัว เดินตรงกลาง ตัวพ่อเดินตามหลัง เรารู้สึกสังหรณ์ใจอย่างไรแปลกๆ เราจึงเพ่งมองไปที่ควายทั้ง ๔ ตัว แล้วก็แผ่เมตตาไปตลอดเวลา พอเราเดินเข้าใกล้ควายประมาณ ๒๕ เมตร ก็เริ่มมองเห็นความผิดปกติของควายตัวเมีย คือควายที่เป็นแม่เดินนำหน้านั้น หันหลังเลี้ยวกลับมาอยู่ข้างหลังลูก มาอยู่คู่กับตัวพ่อ แล้วตัวแม่ก็เริ่มเอาเขาดันลูก ๒ ตัวให้รีบเดินไปข้างหน้าโดยเร็ว แล้วให้ตัวพ่อช่วยดันลูกไป

ในระหว่างที่ควายตัวแม่ดันลูกให้เดินอยู่นั้น ระยะนั้นเป็นเส้นทางที่เราต้องเดินเข้าหมู่บ้าน พอดันลูกออกไปนอกทางเดินข้างคันนาแล้ว ตัวผู้ก็ดันต่อไป ตัวแม่ก็หยุดยืนอยู่ข้างหลัง หันหลังให้ทางเดินที่เราจะผ่านประมาณ ๒-๓ เมตร

เราเห็นผิวดึงเกตตั้งแต่ตัวเมียกลับหลังมาดันลูกแล้ว เราจึงกำหนดจิตทำสมาธิแผ่เมตตาไปที่สัตว์ทั้ง ๔ ตัวอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เดินไปเรื่อยๆ เราก็มองดูควายไม่ให้คลาดสายตา ขณะที่เราเดินมาใกล้ควาย ควายก็เดินพ้นทางเราไปแล้ว ๒-๓ เมตร แต่ตัวเมียหยุดอยู่ ปล่อยให้ตัวผู้ต้อนลูกๆ ไปข้างหน้าแต่ลำพัง พอเราเดินข้ามคันนามาแล้ว จะขึ้นบนคันนาที่เป็นทางเดินข้างหน้าตรงมุมคันนา ควายก็อยู่เกือบถึงมุมคันนาอีกด้าน ขณะที่เรากำลังจะก้าวเท้าแรกขึ้นบนคันนานั้น เจ้าควายตัวเมื่อก็หันหลังกลับกระโดดขึ้นบนคันนาอีกด้าน ระยะห่างไม่เกิน ๑๐ เมตร...เหมือนนักมวยกระโดดขึ้นเวทีไม่ผิดเลย พอควายกระโดดขึ้นมาแล้ว ก็วิ่งตรงเข้าใส่เราเลย ชนิดที่ว่าไม่ต้องฟังสัญญาณระฆังก่อนละ ไม่รู้โกรธเคืองกันมาแต่ไหน

ในขณะที่ควายกระโดดขึ้นมานั้น จิตเราซึ่งระวังตัวอยู่ก่อนหน้านั้นแล้ว ก็รวมเข้าเป็นหนึ่งในทันที จิตสงบรวมลงเป็นสมาธิ ไม่มีความกังวลหรือคำนึงถึงสิ่งใดเลยในขณะนั้น แม้แต่ชีวิตของเราเองก็ได้คำนึงถึง ในจิตใจคิดว่า “คราวนี้เอาเราแน่แล้ว”

จิตใจก็มีแต่เมตตาเท่านั้นเป็นอาวุธต่อสู้ ขณะนั้นเรานึกในใจว่า “เราามาเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม มาประพฤติปฏิบัติเพื่อแสวงหาพระสัทธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เรามิได้คิดจะเบียดเบียนผู้ใดเลย....เราไม่เป็นอันตรายแก่สัตว์ทั้งหลาย” ในตอนนั้นเรามีแต่แผ่เมตตาธรรมออกไปเท่านั้น พอเรานึกเช่นนี้ สายตาเราก็เพ่งมองดูดวงตาของควายอยู่ตลอด ไม่ได้คิดสิ่งใดเลย...ขณะที่นึกในใจเสร็จ ควายตัวที่วิ่งมาจะชนนั้น มันก็วิ่งมาหยุดอยู่ตรงข้างหน้าเราประมาณ ๔-๕ ก้าวเท่านั้น แผลกประหลาดมาก แล้วมันก็สะดุ้งเข้าไปมาลักรูหนึ่ง แล้วก็วิ่งไปจากคันนาที่เป็นทางเดิน เดินไปทางมุมเก่าที่ขึ้นมาครั้งแรก

พอควายวิ่งเข้ามาจะชนเรานั้น เราก็นิ่งหยุดอยู่กับที่เฉยๆ ในครั้งนั้น พอควายลงจากทางไป เราก็เลยเดินต่อไป เดินไปได้ประมาณก้าวสองก้าวเท่านั้น คราวนี้ควายกระโดดขึ้นมาบนคันนาอีกครั้งหนึ่ง ไม่ฟังเสียงใครเลยทั้งนั้น วิ่งเข้าใส่เราตามแบบฉบับเดิมอีกครั้ง ในคราวนี้เราเห็นกระชั้นชิดมาก จึงกำหนดจิตไปว่า

“ถ้าหากว่าเราเคยทำกรรมกับเจ้ามาแต่อดีตชาติแล้ว ก็ขอให้เจ้าจงชนเราเถิด อย่าได้มีเวรมีกรรมซึ่งกันและกันอีกต่อไปเลย”

พอนึกเสร็จ ควายนึกถึงมาหยุดอยู่ข้างหน้า ห่างประมาณ ๒-๓ ก้าว เราเพ่งมองดูที่ตาควาย มองเห็นแววตาของควายตัวนี้แล้วเรามีความรู้สึกว่าควายตัวนี้มีได้มีจิตใจดุร้ายนักหрок เพียงแต่ว่าดวงตาของมันแสดงความห่วงใยต่อลูกๆ ของมันเท่านั้น มันคงกลัวว่าลูกจะมีอันตราย เพราะเราเดินตรงไปที่ทางควายผ่านพอดี ความรักของแม่ย่อมรักและห่วงหาเห่นลูก ควายสะบัดหน้าไปมาอยู่ ๒-๓ ครั้ง

พอดีมีคนผิงไฟอยู่ ๒-๓ คน ข้างๆ หมู่บ้าน คงเป็นเจ้าของควาย เห็นเหตุการณ์เลยตะโกนไล่ควาย วิ่งมาตีควายแล้วไล่ไป เราเลยพูดขึ้นว่า “อย่าไปตีมันเลย มันคงห่วงลูกอาตมาไม่เป็นอะไรหрок ขอขอบคุณมาก”

ความรู้สึกในขณะที่ควายจะชนนั้น มีความรู้สึกที่จิตรวมเป็นสมาธิอย่างรวดเร็ว เหมือนกับจิตเราลอยอยู่บนอากาศ แล้วมองดูวัตถุ ๒ สิ่งจะชนกัน จิตในขณะนั้นคิดว่าร่างกายต้องแหลกแน่ ไม่รอดแน่ เพราะนิภาพเหมือนเห็นรถไฟวิ่งชนกัน แต่ว่าจิตใจในขณะนั้นไม่มีความโกรธเคือง ไม่มีความหวาดกลัว หรือสะดุ้งเลยแม้แต่นิดเดียว รู้สึกเฉยๆ ไม่คิดห่วงหรือกังวลใดๆ ทั้งสิ้น แม้นกระทั่งชีวิตหรือร่างกายเราก็มิได้ห่วง รู้สึกว่าจิตในขณะนั้นสบายจริงๆ อย่างบอกไม่ถูก

เช้าวันหนึ่งระหว่างกลับจากบิณฑบาตกับพระอาจารย์ท่านหนึ่ง พอเดินออกจากหมู่บ้าน เราสำรวจจิตใจของเรา มองไปตามทางที่เดินกลับวัด พื้นทางเดินเป็นดินทราย ระหว่างที่เดินไปนั้น เห็นรอยเท้าสัตว์ชนิดหนึ่งเต็มพื้นทรายทั่วไปหมด มีแต่รอยเท้าเท่านั้น เราไม่ทราบว่าเป็นรอยเท้าของสัตว์ชนิดใด เราก็ถามท่านอาจารย์ว่า “อาจารย์ครับ นี่รอยเท้าอะไรครับ” ท่านก็หันมาดูแล้วถามว่า “ไหนล่ะ” เราก็ชี้ให้ท่านดูตามพื้นว่า “นี่ครับ รอยอะไร” ท่านก็หัวเราะขึ้นมามากกว่า “ต้น นี่...รอยเท้าไก่ก็มิรู้จัก” ท่านก็พูดต่อไปว่า “ท่านนี้ไม่ส่งจิตออกนอกเลยนะ” เราก็คิดรำพึงในใจว่า “ท่านอาจารย์รูปนี้ก็รู้นะว่าเราไม่ค่อยส่งจิตออกนอก”....เป็นเวลาเกือบสองปีแล้วที่เรามาอยู่ทาง

ภาคอีสานตั้งแต่บวชมา ตามหมู่บ้านตามชนบทที่เราบิณฑบาต โดยส่วนมากชาวบ้านจะเลี้ยงไก่กันเป็นปกติ แล้วเราก็ไม่เคยเห็นรอยเท้าไก่เลย เพราะว่าถ้าเรามองเห็นตัวไก่เมื่อไหร่ ทุกครั้งเราจะเห็นเป็นซากศพ เน่าบ้าง แห้งบ้าง เดินวิ่งไปมา เลยไม่เคยมองเห็นถึงรอยเท้า วันนั้นเป็นวันแรกที่เรารู้จักรอยเท้าไก่นับตั้งแต่บวชมา มันเป็นเรื่องฝังใจเรามาจนบัดนี้....

หลังจากเกิดเหตุการณ์นี้แล้ว ต่อจากนั้นไม่นาน เรามีเหตุจำเป็นต้องลงมาทำธุระที่กรุงเทพฯ ๒-๓ วัน จึงได้พบหลวงปู่บุญหนาอีกครั้ง และได้ติดตามคณะท่านไปกราบนมัสการหลวงปู่ขาว หลวงปู่กินรี และท่านอาจารย์จวน ท่านอาจารย์แบน เราได้ไปกับหลวงปู่บุญหนา พร้อมคณะญาติโยมจากกรุงเทพฯ และคณะได้เลยไปส่งเราที่วัดหนองป่าพง เพื่อไปกราบหลวงพ่อบุชา ในวันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๓

เราได้ติดตามหลวงปู่บุญหนาไปกราบหลวงปู่กินรี ที่วัดกัณโศกสิลาวาส จ.นครพนม ท่านพักอยู่ที่กุฏิไม้หลังเล็กๆ กราบฟังธรรมท่านที่ระเบียง ท่านเทศน์สอนเรื่องการพิจารณาร่างกาย การพิจารณาอสุกกรรมฐาน แยกธาตุ ท่านเทศน์ให้ฟังประมาณครึ่งชั่วโมง พอเดินออกจากกุฏิหลวงปู่กินรี หลวงปู่บุญหนาถามเราว่า **“เป็นยังไงต้น... ฟังธรรมของหลวงปู่กินรีรู้เรื่องมั๊ย”** เราตอบว่า **“รู้เรื่องครับ แต่ว่าบางส่วนผมยังทำไม่ถึง”** ...เนี่ย เรื่องการพิจารณาอสุกกรรมฐาน ท่านแสดงจนถึงละวาง ปล่อยวาง เราพิจารณาอสุกกรรมฐาน แต่ยังไม่ปล่อยวางขึ้นเด็ดขาด หลวงปู่บุญหนาบอกว่า **“ไม่ค่อยได้ฟังธรรมครูบาอาจารย์ที่เทศน์ธรรมะออกมาจากจิต”** ท่านว่า **“คักหลาย สะใจ ซึ้งใจหลาย”** ธรรมะของหลวงปู่กินรี

หลังจากนั้นท่านพาเราไปส่งวัดหนองป่าพง แล้วท่านก็ไปกราบหลวงพ่อบุชา หลังจากหลวงปู่บุญหนากลับไปแล้ว หลวงพ่อบุชาท่านพูดว่า **“พระผู้เฒ่าเนี่ยสำคัญนะ”**

เรากลับเข้าวัดหนองป่าพงคราวนี้ รู้สึกว่าวัดเงียบๆ ผิดปกติ อาจจะเป็นเพราะว่าพรรษาที่ผ่านมา หลวงพ่อบุชาไปจำพรรษาที่วัดบ้านก่อนนอกก็ได้ ตอนนี้อยู่ที่วัดบ้านก่อนนอก พระเณรที่วัดหนองป่าพงจึงมีไม่มาก ประมาณ ๒๕ รูป เพราะ

ไปอยู่ตามสาขาต่างๆ ไปเที่ยววัดดงค้ำบัง ยิ่งพระน้อย เรายิ่งชอบ เพราะอยู่กันน้อยๆ
สบายดี ไม่ยุ่งยากนัก หลวงพ่อชาท่านกลับมาอยู่วัดหนองป่าพงประมาณต้นเดือน
กุมภาพันธ์

การปฏิบัติในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ตั้งแต่เดือนมกราคม เป็นต้นมา เราจะกล่าวให้ฟังบ้าง
พอสมควรว่ามีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นกับเราบ้างเท่านั้น แต่จะให้ละเอียดเหมือน
เกิดขึ้นจริง คงเป็นไปได้

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นต่างๆ เป็นแต่เพียงเหตุเท่านั้น ส่วนผลนั้นคือการกำจัดกิเลส
ให้น้อยลงไป รู้ได้ที่ใจเท่านั้น

เราจะเล่าถึงการพิจารณาโดยตรง หมายถึงเรื่องรูปภายนอกไม่ต้องกำหนด
ไม่ต้องพิจารณาให้เป็นอสุภะแล้วในขณะนี้

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมีหลายๆ อย่าง คือ

ระยะแรก บางครั้งเพียงแต่มองดูคนที่มาเที่ยววัด เห็นผู้หญิง จะเห็นเหมือนกับว่า
เนื้อหนังละลายไปในอากาศ เหลือแต่ความว่าง จะเกิดขึ้นเมื่อมองดูคนชั่วขณะจิต เป็นอยู่
ประมาณ ๑ อาทิตย์ (จิตเห็นความเป็นธาตุ แสดงโดยสภาวะธรรมที่เป็นเองเนื่องมาจากการ
พิจารณาบ่อยๆ)

หลายครั้งที่นั่งสมาธิ จะเห็นร่างกายตนเองเหี่ยวแห้งบ้าง เน่าบ้าง

เวลาเดินจงกรม หรือเดินปกติ จะเห็นตัวเองเป็นอสุภะเสมอๆ

ต่อมาเจริญอสุภะในกายตน เมื่อพิจารณาอสุภะในร่างกายตนเองบ่อยๆ เวลา
นั่งสมาธิ เดินจงกรม จะปรากฏสภาวะต่อเนื่องขึ้นเอง หมายความว่า เวลาเราพิจารณา
กายเป็นอสุภะไปเรื่อยๆ จิตจะมาถึงระดับหนึ่ง (เหมือนตรองอะไรสักอย่างหนึ่ง)
ต่อ่นั้นไปจะเกิดสภาวะธรรมต่อเนื่องขึ้นเกิดขึ้นเองเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องพิจารณา
ของเป็นเองคือ ...เมื่อพิจารณาอสุภะ ----> ต่อไปจะเกิดเปลี่ยนแปลงเป็นธาตุให้

เห็นเอง -----> แล้วกลายเป็นความว่างไปเอง เป็นอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่ง ขณะนั้นจะเดินหรือนั่งอยู่ก็ตาม รูปร่างปัจจุบันจะหายไป (ในความรู้สึกของจิตใจ) จะเกิดสภาวะธรรมแบบนี้เข้ามาแทน เป็นอยู่บ่อยครั้ง

ขณะกำหนดทำสมาธิ เวลาเดินบิณฑบาตไปตามทุ่งนา พบเห็นคนทำนา เราก็สามารถกำหนดสมาธิในขณะที่เดินอยู่นั้น ทำลายคนเหล่านั้นให้กลับไปสู่สภาพเดิมในทันที คือกลับไปเป็นธาตุ ๔ ตามเดิม ละลายคนเหล่านั้นลงไป在地 ในน้ำ แล้วพิจารณา กลับเข้ามาจากธาตุ ๔ มาเป็นคนเดิมอีก (เห็นในจิต)

ระยะเดือนพฤษภาคม บางครั้งเดินจงกรมพิจารณาธาตุ บางครั้งปรากฏสภาวะธรรมเกิดขึ้น เห็นแต่ธาตุน้ำลอยตัวอยู่ ไม่มีส่วนอื่นเหลืออยู่ เหลือแต่ความว่างในขณะที่จิตนั้น

บางครั้งเดินจงกรมพิจารณาธาตุ จิตเห็นร่างกายกลายเป็นดินไปหมด เป็นดินไปทั้งก้อน เดินไปเดินมา ดินก็แตกร้าวเป็นรอย เหมือนดินเหนียวแตกออก แต่เป็นรูปคนอยู่ เวลาออกจากสมาธิแล้ว สภาวะธรรมเช่นนี้ยังปรากฏอยู่ร่วม ๒ อาทิตย์ กำหนดจิตดูตนเองครั้งใด จะเห็นแต่ดินเหนียวทั้งก้อน

เวลานั่งสมาธิ

ก่อนฉันภัตตาหาร มีเวลาว่าง นั่งสมาธิ ๑๐-๑๕ นาที นั่งกำหนดไปสักครูหนึ่ง พอถึงเวลาฉันอาหาร ฉันไปพิจารณาไป อาหารที่อยู่เ็นปากกลายเป็นดินไปหมด เกือบจะคายทิ้งแล้ว แต่จิตเราพิจารณาเร็ว พิจารณาย้อนกลับเข้ามาพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นดินบ้าง คราวนี้รู้สึกที่ดินเคี้ยวดินอยู่ ก็เลยฉันอาหารได้ต่อไป

เวลาบิณฑบาต บางครั้งจิตค้าง (ในอารมณ์อสุภะ) เห็นพระเดินอยู่ข้างหน้า จิตก็เห็นเป็นซากศพ เลยพิจารณาจิตกลับไปให้เป็นกลาง จิตจึงเป็นปกติ

ระยะเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๓ (อิริยาบถทั้ง ๔)

เมื่อกำหนดทำสมาธิใน ๔ อิริยาบถ ส่วนมากมักจะเห็นความเป็นธาตุเกิดขึ้นเสมอ สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น บางครั้งอาจจะทำให้คนหลงมากยิ่งขึ้นก็ได้ เพราะจิตยึด สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นมาเป็นตัวตน แทนที่จะมองเห็นว่านั่นเป็นธรรมชาติของสภาวะธรรม เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้นเอง

ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีปัญญา เมื่อเกิดสภาวะธรรมต่างๆ ขึ้นมาแล้ว แทนที่จะพิจารณา เพื่อเป็นการไถ่ถอนตัวตน กลับหลงยึดว่า เราเอง เราเป็นนี่ เราเป็นนั่น ทำให้หลงยึด มาเป็นตัวตนมากยิ่งขึ้น แทนที่จะเป็นการละตัวตนหรือการปล่อยวางออกไป

นี่แหละ คือความหลงในสภาวะธรรม ถ้าผู้มีปัญญาพิจารณาเป็น ก็ทำให้เกิด ปัญญาได้

ในระหว่างนั้นเรารู้สึกว่าอยากปลีกตัวออกจากหมู่คณะไปอยู่คนเดียว อยู่ในวัด ที่มีพระน้อยๆ ไม่มีงานก่อสร้าง เราจะได้ทำความเพียร พิจารณากายให้หนักยิ่งขึ้น ขณะนั้นเรานึกถึงสถานที่ ๒ แห่ง คือ อำเภอบ้านหมี่ จ.ลพบุรี และที่วัดป่ากัณโธคีลาวาส จ.นครพนม (หลวงปู่กินรี) ที่อยากไปอยู่ที่นี่เพราะจะได้อยู่คนเดียว ห่างไกลเพื่อนๆ ที่คุ้นเคย จะได้ปรารภความเพียรมากขึ้น

วันพุธที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๓ มีสภาวะธรรมบางอย่างเกิดขึ้น ในวันนั้น เราและหมู่เพื่อนได้ไปบิณฑบาต ตอนกลับเดินมาตามทาง พระสองรูปเดินไปข้างหน้า ส่วนเราเดินสนทนากับสามเณร ระหว่างนั้นเราก็ทำสมาธิกำหนดดูกายด้วยตามความ เคยชิน ในระหว่างพูดคุย ปรากฏว่าในขณะนั้นไม่เห็นมีร่างกายตัวเราอยู่เลย....ร่างกาย เราหายไป หายไปจริงๆ ความรู้สึกเห็นแต่เพียงธาตุทั้ง ๔ เท่านั้นปรากฏลอยตัวอยู่ หมุนอยู่กลางอากาศ (เหมือนคนเดียวขมในกระทะใบใหญ่) เห็นเป็นแต่ธาตุหมุน รวมตัวกันอยู่ มีแต่ความรู้สึกอยู่เท่านั้น

พอกลับถึงวัดหนองป่าพง เราได้เล่าให้พระเพื่อนฟัง ต่อจากนั้นเราก็เข้าไปนั่งบน
อาสนะในหอนั้น (ระหว่างที่มาถึงวัด มีความรู้สึกว่าจะอะไรจะล้นออกมาจากจิตใจ) พอนั่ง
แล้วหลับตาลง ก็เห็นธาตุ ๔ รวมตัวกันอีก มีความรู้ได้เห็นชัดแจ้งขึ้น มีความรู้
เห็นความว่างไม่มีตัวตนเลยในขณะนั้น

**ความรู้นี้ รู้ว่ากายเราที่สุดเป็นแต่เพียงธาตุเท่านั้นเอง ตอนนั้นกายไม่มีแล้ว เห็นแต่
ธาตุเท่านั้นที่ปรากฏ**

ความรู้สึกในจิต รู้สึกว่าน้ำตาไหลพรากออกมาในขณะนั้น เพราะจิตระลึกถึงสัตว์
ที่ยังไม่เห็นความจริงดังที่เราได้เห็นในขณะนี้ ในขณะนั้นมีจิตเมตตาสงสารคนและสัตว์
ไม่มีประมาณ อยากให้เขารู้ อยากให้เขาเห็นแบบเราบ้าง และระลึกถึงพระเมตตา
พระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์อันไม่มีประมาณ นึกถึงว่าตัวเรานี้โชคดีนัก
มีบุญที่ได้มาเห็นความจริงดังที่ปรากฏอยู่นี้ ทำให้น้ำตาไหลพรากออกมาอย่างไม่หยุด
กระทั่งต้องเดินออกมาด้านนอกหอนั้น

เมื่อออกมาด้านนอก เราก็รีบเดินไปกุฏิของพระเพื่อนที่อยู่ใกล้ศาลา น้ำตาไหล
ออกมาไม่หยุด พอไปถึงกุฏิ กราบพระ ๓ ครั้ง ครั้งที่ ๓ พุบลง น้ำตาไหลพราก ตื้นตัน
ในจิตใจ นึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันไม่มี
ประมาณ

วันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๓ ตอนเช้าระหว่างบิณฑบาต มีเหตุการณ์ผิดปกติ
ไปจากเดิม ๓ ประการ

๑. กายเบา จิตเบา.....(ละเอียดมาก)

กาย.....โปร่ง เบามาก คล้ายลูกโป่งสวรรค์จะลอยได้ กายว่างเหมือนไม่มีอวัยวะ
ภายใน (ความรู้สึก) จึงรู้สึกเบามาก ความรู้สึกคิดว่าสามารถแบกโลกได้ทั้งโลก จิตมี
กำลังมาก

จิต.....รู้สึก่ว่าจิตจะเปลี่ยนไป เห็นดวงจิตในจิตว่า....จิตละเอียดขึ้นกว่าเดิม...
บริสุทธิ์กว่าเดิม (มีความรู้สึกที่ว่าจิตจะเปลี่ยนก่อนหน้านี้นี้ประมาณ ๑ สัปดาห์แล้ว ตอนแรก
เรานึกว่านิสัยเราคงจะเปลี่ยนไปด้วย แต่ต่อมารู้สึกว่านิสัยต่างๆ ภายนอกเหมือนเดิม
เปลี่ยนเฉพาะภายในจิตใจเท่านั้น)

๒. เห็นคนแก่ เด็ก ระหว่างทางบิณฑบาต มีสภาพเท่ากันหมด จิตไม่ยินดียินร้าย
ไม่ใช่ว่าจิตไม่หวั่นไหว หรือจิตตั้งมั่น แต่ว่าเป็นความเห็นแจ้งในกายที่ละเอียดขึ้น จิตเลย
วางอุเบกขา

๓. ปิติในพระสัทธรรม พระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์เกิดขึ้นในจิต
ขณะเดินกลับจากบิณฑบาต แต่ไม่เท่าเมื่อก่อนนี้

ถ้าจะกล่าวถึงเรื่องกิเลสตัณหา กามราคะ ปกติอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในเวลาเราอยู่
เฉยๆ ซึ่งเกิดขึ้นมาเอง แต่เป็นอารมณ์ที่อยู่ไม่นานก็ดับไป พรรษาที่ ๑ อารมณ์พวกนี้
จะเกิดขึ้น ๒-๓ นาที หรืออย่างมากไม่เกิน ๕ นาที สมัยนั้นยังไม่ชำนาญในอุบาย
พอพรรษา ๒ ที่ผ่านมานี้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่เกิน ๑ นาที เกิดขึ้นมาไม่นานก็ดับไป
จิตใจก็ไม่ต้องการ มีแต่เพียงอารมณ์ที่ดับขึ้นมาเท่านั้น เราดูอยู่เฉยๆ เรื่องนี้ไม่ทำความ
หนักใจให้แก่เราเลย ระยะจะเข้าพรรษาที่ ๓ นี้ อารมณ์ยิ่งบางเบามากขึ้นอีก จะมีปรากฏให้
รู้หน่อยมาก จะรู้ในจิตเวลานอนหรืออยู่เฉยๆ รู้สึกแต่เพียงว่าไม่มีอำนาจต่อเราเลย แต่
เรื่องภายนอกนั้น มองเห็นคนสวยขนาดไหน อารมณ์ก็ไม่เกิดขึ้น

พื้นฐานของจิตใจเรา พบเห็นผู้หญิง ใจจะนึกว่าเขาเป็นพี่สาว น้องสาว ของเรา
เท่านั้น จะไม่คิดเป็นอื่น ใจมีแต่เมตตาเหมือนกับญาติพี่น้องเท่านั้น

ก่อนหน้านั้นมีการแจ้งว่า ท่านใดมีความประสงค์จะไปจำพรรษาที่หลวงปู่กินรี
เราขอสมัครไป แต่หลวงพ่อบอกว่า หลวงปู่กินรีชอบพระผู้เฒ่าด้วยกัน จึงไม่ได้ไป
ต่อมาเราทราบข่าวว่าเราและเพื่อนพระได้รับอนุญาตให้ไปจำพรรษาที่อำเภอบ้านหมี่

พรรษาที่ ๓

สำนักวิปัสสนาชนพวงพุทฺธ ต.สนามแจง อ.บ้านหมี่ จ.ลพบุรี

เราและเพื่อนพระถูกส่งมาจำพรรษาที่นี่ เมื่อมาถึงพบว่ามิพระอยู่รูปหนึ่ง จึงจำพรรษาร่วมกัน ๓ รูป สำนักนี้เป็นส่วนหนึ่งของวัดคลองสุทธาวาส แบ่งเป็น สำนักปฏิบัติ เนื้อที่ประมาณ ๒ ไร่ มีกุฏิ ๕ หลัง ใช้ได้ ๔ หลัง มีศาลา ๑ หลัง มีต้นไม้ขึ้นพอได้อาศัยความร่มเย็นบ้าง มีสระบัวหลวงอยู่ในบริเวณสำนัก

ในพรรษานี้สบายหน่อย เพราะอยู่กันแบบง่ายๆ ไม่มีพิธีอะไรมากนัก ให้โอกาส ซึ่งกันและกันในการปฏิบัติให้เต็มที่ ใครจะทำอะไรก็ได้ เพราะว่าอยู่กันเพียง ๓ รูป พวกเราได้ตกลงกันว่า ไม่มีการทำวัตรสวดมนต์ ให้อิสระการทำความเพียรอย่างเต็มที่ เพราะต่างคนต่างรู้หน้าที่กันดีอยู่แล้ว เลยไม่ทำให้เกิดความยุ่งยากใจต่อทุกคน งานภายในสำนักก็ไม่มี จะมีบ้างก็เพียงเล็กๆ น้อยๆ เช่น กวาดใบไม้ ตักน้ำล้างบาตร ถูศาลา ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน ทุกคนก็ช่วยกันทำ เลยไม่เป็นปัญหา เวลาในการทำ ความเพียรจึงมีมากในพรรษานี้ ระยะเวลาบิณฑบาตก็ไม่ไกลนัก บิณฑบาตบริเวณ ตลาดบ้านหมี่ เดินไป-กลับประมาณ ๑ ชั่วโมง ตอนเช้ามีโยมนำปิ่นโตมาถวาย ๒-๓ บ้าน ประมาณ ๓-๔ คน เกือบทุกวัน วันพระก็มีโยมมาเพิ่มขึ้นประมาณ ๕-๖ คน ตลอดพรรษา อาหารการฉันก็ค่อนข้างมาก อากาศที่นี่ก็ดีพอสมควร ทุกอย่างพอเหมาะ ต่อการปฏิบัติ จะมีเสียงเพลงรบกวนบ้างเล็กน้อยจากโรงหนัง จากวัดข้างๆ ซึ่งไม่เป็น ปัญหาในเรื่องนี้

ในระยะแรกที่เรามาถึงบ้านใหม่ใหม่ๆ ออกบิณฑบาตในตลาด รู้สึกว่าจิตรวมเป็นหนึ่ง จิตปรับเข้ามาอยู่ในอุเบกขา เมื่อพบเห็นบ้าน ตึกอาคาร ถนน รถยนต์ สิ่งก่อสร้าง หรือสิ่งมีชีวิต จิตจะอยู่ในลักษณะวางเฉย คือ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จิตจะเฉยๆ เมื่อมองดูสิ่งเกิดดูที่จิต รู้สึกว่าจิตสงบลง เนื่องจากพิจารณาเห็นทั้ง ๒ ข้าง คือ ความยินดี และความยินร้าย แล้วจิตจึงสงบลง ไม่ได้สงบจากสมาธิกิดไว้ แต่สงบจากการพิจารณาแล้ววางลงไป เพราะฉะนั้น การกิจต่างๆ ภายนอกนั้น เราคิดว่าไม่มีแล้วในขณะนี้ ภายใต้นั้น เรามาคิดพิจารณาอยู่ว่าเราจะจัดการอย่างไรกับกายนี้....พิจารณาอยู่ ๑ ลัปดาห์ได้

สรุปรวมลงว่า

เราจะพิจารณากายเป็นอารมณ์ตลอดไป จะพยายามมีสติอยู่ในกายตลอด บางครั้งเรากำหนดเพ่งดูหนัง เพ่งจนเห็นสภาวะธรรม เป็นหนังละลายออกบ้าง เป็นธาตุ ๔ ขยายใหญ่ขึ้นบ้าง จนละลายหายไป จิตก็รวมตัวเป็นสมาธิ วางนิมิตลง จิตก็ทรงอุเบกขา จิตใจเปลี่ยนละเอียดขึ้น จิตหยุดพิจารณาอสุภะ ธาตุ มาเห็นร่างกายในปัจจุบันว่าไม่ใช่ตัวเรา เห็นเป็นความสกปรกในสภาวะปกติ ต่อจากนั้นประมาณ ๑ เดือน จิตเห็นสภาวะความว่างของโลกนี้ทั้งหมด ในขณะที่ตามองออกไปในโลกกว้างใบนี้ แต่ใจนั้นเห็นไปด้วยกับตาว่า ทุกสิ่งที่มองเห็นด้วยดวงตาว่างไปหมด ทราบในใจว่าเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติมารวมกัน เห็นวัตถุและสิ่งมีชีวิตเป็นของว่าง มองดูโล่งไปหมด ไม่มีอะไรติดขัด ทราบถึงความเป็นธาตุต่างๆ โดยแท้จริงในขณะนั้น

ในระหว่างที่เรา กำลังพิจารณาหาทางอยู่นั้น เผอญเราได้หยิบหนังสือ ๘๐ อนุพุทธะ มาอ่านดู ได้อ่านถึงเรื่องพระมหากัสสปเถระ เมื่อท่านออกบวช พระพุทธเจ้าให้ท่านปฏิบัติ ๓ ข้อ

ในข้อที่ ๓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนกัสสปะ ท่านจงมีสติอยู่ในกาย จงอย่าละสติออกจากกาย” ในกาลต่อมาในที่สุด ท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระชีณาสพ

เราอ่านดูแล้ว ทางที่เราจะดำเนินไปคงจะเป็นทางที่ถูกต้องแน่แท้ แต่การที่จะมีสติพิจารณากายเป็นอารมณ์นี้ มีหลายทางที่จะทำได้ คือเราเคยพิจารณาอสุภกรรมฐาน

และพิจารณาธาตุกรรมฐาน เลยเกิดความลังเลใจว่าจะเลือกพิจารณาอย่างไรจึงจะดี เราพิจารณาเห็นว่าเราเคยพิจารณาอสุภะมาก่อน และยังคงอธิษฐานดูด้วย เลยตัดสินใจว่าเราจะเจริญอสุภะเป็นอารมณ์เท่านั้น เกิดมีปัญหาขึ้นอีกว่า อสุภะนั้นเรามีนิมิตมาก จะพิจารณาแบบใดดี ในที่สุดตกลงใจพิจารณาอสุภะในลักษณะเฝ้า นอกนั้นตัดทิ้งหมด (ยกเว้นจะเกิดขึ้นเอง) เพราะเรารู้สึกซึ่งใจที่สุดในอสุภะแบบเฝ้า มีน้ำเหลืองไหล ต่อนี้ไปเราจะกำหนดสติทำสมาธิให้ติดต่อกันทุกอิริยาบถจนกว่าจะนอน จะให้มีสติอยู่ที่กาย กำหนดพิจารณาอสุภะเป็นอารมณ์ เพราะแต่เดิมในอดีตเราเห็นตัวเราว่าเป็นตัวตน ถือว่าเป็นตัวเราตลอดเวลา ถ้าเราทำจิตให้เห็นตรงข้าม คงจะมีทางถึงที่สุดแน่ เราคิดว่าความยึดมั่นถือมั่นคงจะคลายออกแน่นอน

ต่อมาในระหว่างบิณฑบาต เราจึงกำหนดจิตปักลงมาที่กายตลอดเวลา รวมกำลังลงทีเดียว ปรากฏว่าเห็นกายเฝ้า มีแต่น้ำเหลืองไหลทั่วตัวตลอดเวลาที่บิณฑบาต แต่จิตทรงอุเบกขา ดูอยู่เฉยๆ กำหนดได้ ๓-๔ วัน พยายามกำหนดตลอดวัน เวลาเดินจงกรม ก็กำหนดน้ำเหลืองไหลออกจากฝ่าเท้า ให้รู้สึกว่เท้าเฝ้า จนเกิดความรู้สึกเสียวที่ฝ่าเท้า แต่เรากำหนดสติดูเฉยๆ

การปฏิบัติในขั้นนี้ เราคิดว่าต้องมีสติบังคับจิตด้วยกำลังของสมาธิ ให้จิตอยู่กับกายตลอดจนกว่าจะขาดจากกัน แต่ระยะนั้นเราก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตามโอกาส ไม่เคร่งเครียดเกินไปนัก บางวันในพรรษาตอนบิณฑบาต จิตทรงอุเบกขา มองเห็นผู้หญิง จิตไม่ยินดี แต่จะเกิดสภาวะธรรมขึ้นในจิตให้ปรากฏเห็นความเสื่อมไปของคนๆ นั้น จนกระทั่งไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย แล้วจิตก็ย้อนกลับมาปรุงแต่งจากความว่างให้กลับสู่รูปคนตามเดิม (เห็นธาตุปรุงแต่งขึ้นเอง) เป็นแบบนี้ที่เราเฝ้าดูทุกคน โดยไม่ต้องกำหนดสมาธิ แค่เฝ้าดูเฉยๆ

ต้นเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ เห็นสภาวะธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้น เมื่อตามองเห็นรูป จะเห็นกายของคนแตกออกจากกันจนเป็นความว่างทันที ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ อัจฉรย์ในใจ จะอธิบายให้ละเอียดเหมือนกับสิ่งที่เกิดในจิตนี้ยากยิ่งนัก สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเหตุที่จะทำให้ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนน้อยลงไป เมื่อความยึดมั่น

เชื่อมั่นในตัวตนน้อยลง ความโลภ ความโกรธ ความหลง รากะ ก็น้อยไปด้วยเป็นธรรมดา
รู้สึกสงสารคนเหลือเกิน เกือบน้ำตาไหล เห็นว่าสภาพรูปร่างไม่ใช่ของคนเหล่านั้น มีแต่
จิตเข้ามาอาศัยอยู่ ร่างกายเป็นแต่สภาพปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้น คนเลยมีอุปาทานยึดถือว่าเป็นตัวตน

เมื่อคนทั้งหลายหลงว่าร่างกายนี้สวยงาม ย่อมเห็นร่างกายของบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่
สวยงามด้วย เมื่อมีความยึดมั่นเชื่อมั่นในตัวตน จึงมีวัตถุนั้นของเป็นของๆ ตน ความโลภ
ความโกรธ ความหลง จึงเกิดขึ้น เมื่อย้อนทวนกระแสมาพิจารณาให้เห็นตรงข้าม
คือเห็นว่าตัวเราไม่ใช่ของเรา เห็นตัวเราเป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม ก็ย่อมเห็นคนอื่นไม่สวยงาม
ความยึดมั่นเชื่อมั่นในตัวตนและวัตถุนั้นก็ลดน้อยลง ความโลภ ความโกรธ ความหลง
ก็จะลดน้อยลงไปด้วย

เรากำหนดทำสมาธิไป มีความรู้สึกว่เมื่อเราตั้งสติกำหนดลงที่กายด้วยกำลังของ
สมาธิเพื่อให้เห็นเป็นอสุภะ แต่จิตไม่เห็น ไม่สลด แต่เห็นสภาวะอย่างหนึ่งแทน คือ
เหมือนกับว่า....จิตของเราวิ่งเข้าไปในเนื้อจนถึงในกระดูก แล้ววิ่งออกมาอยู่บนผิวเนื้อ
วิ่งทะลุเข้าไป...แล้ววิ่งทะลุออกมา จิตเข้าไปเห็นหนัง เนื้อ เอ็น กระดูกต่างๆ ขึ้น แล้วถอย
ออกมา ในระหว่างที่จิตวิ่งเข้า-ออก รู้สึกว่าจิตดูเฉยๆ เห็นร่างกายนี้ชัดมาก เหมือนเรา
มุดเข้าไปดูว่าในเนื้อในกระดูกว่าเป็นอย่างไร เรามีสติดูอยู่ หลังจากวันนั้นมา เราจะ
อาบน้ำชำระร่างกายหรือทำอะไร มีความรู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราทำ
ความสะอาดไปอย่างนั้นเอง เป็นความรู้สึกที่ไม่เคยมีมาก่อน

แม้เวลาเดินจงกรม พิจารณาอาการ ๓๒ ไป รู้สึกว่าจิตใจเห็นชัดแจ้ง เชื่อว่า
ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เห็นชัดอย่างไม่เคยปรากฏ เห็นชัดในจิตใจ ตั้งสติดูเฉยๆ จิตใจ
ไม่สลดเหมือนแต่ก่อน แต่เหมือนกับว่าจิตยอมรับตามความเป็นจริงว่าร่างกายไม่ใช่เรา
จะพิจารณาร่างกายคราวใด รู้สึกว่าจิตเห็นชัด จิตยอมรับ แต่ว่าจิตไม่สลดเหมือนก่อน
ตั้งแต่มาอยู่ที่บ้านหมี่ รู้สึกว่าจิตเห็นเฉยๆ แต่เห็นชัดอย่างไม่เคยปรากฏ จะพิจารณา
อาการ ๓๒ จิตก็ยอมรับอย่างไม่เคยเป็น (เห็นชัดขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น)

เดือนกันยายน พิจารณาอสุภะ จิตก็ไม่สลด แต่จิตโลภยอมรับ มีสติดูอยู่เฉยๆ เท่านั้นเอง รู้อยู่ในปัจจุบันที่เกิดขึ้นเท่านั้น ในระยะต่อมา เราได้อ่านประวัติการปฏิบัติของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี พบว่าหลวงปู่เทสก์ติดในสมาธิอยู่หลายปี จิตเข้าสู่ภวังค์บ่อยครั้ง ท่านได้มาเรียนถามท่านอาจารย์สิงห์ หลวงปู่เทสก์ก็ยังไม่พอใจในคำตอบนั้น เพราะว่าท่านอาจารย์สิงห์ให้มาพิจารณากายเป็นอสุภะ หลวงปู่เทสก์ก็ยังคลงแคลงใจ เพราะว่าท่านคิดว่า ท่านพิจารณาจิตซึ่งเป็นของละเอียดกว่าร่างกายนี้แล้ว เรื่องอะไรจึงต้องย้อนกลับไปพิจารณาของหยาบๆ ด้วย ท่านคิดเช่นนี้ แต่ท่านก็ยังไม่เชื่อตนเองนัก เพื่อให้คลายความสงสัย ท่านจึงดำริในใจว่า หลวงปู่มันเท่านั้นที่จะช่วยท่านได้ ท่านจึงออกเดินทางติดตามหาหลวงปู่มัน ซึ่งในที่สุดท่านก็ได้พบหลวงปู่มันที่เชียงใหม่ ที่ป่าเมี่ยงแม่ปิ้ง

หลวงปู่เทสก์จึงได้กราบเรียนถึงเรื่องการปฏิบัติให้หลวงปู่มันทราบ ในคราวนั้น หลวงปู่เทสก์มีพรรษาได้ ๑๒ พรรษา เมื่อหลวงปู่มันได้ฟังแล้ว จึงมีเมตตาอบรมแนะนำถึงการปฏิบัติให้หลวงปู่เทสก์นำไปปฏิบัติดู หลักปฏิบัติของหลวงปู่มัน ภูริทตฺโต ที่แนะนำหลวงปู่เทสก์ มีความว่า

“ท่านเทสก์ ...ถ้าองค์ไหนดำเนนตามรอยของผมจนชำนาญมั่นคง องค์นั้นย่อมเจริญก้าวหน้า อย่างน้อยก็คงตัวอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง ถ้าองค์ไหนไม่ดำเนนตามรอยของผม องค์นั้นย่อมอยู่ไม่ทนนาน ต้องเสื่อมหรือสึกไป....ผมเองหากมีภาระมากยุ่งกับหมู่คณะ การประกอบความเพียรไม่สม่ำเสมอ เพ่งพิจารณาในกายคตาไม่ละเอียด จิตใจก็ไม่ค่อยจะปลอดโปร่ง การพิจารณาอย่าให้จิตหนีออกนอกกาย อันนี้ จะชัดเจนแจ่มแจ้งหรือไม่ก็อย่าได้ห่อถอย เพ่งพิจารณาอยู่ ณ ที่นั้นละ จะพิจารณาให้เป็นอสุภะ หรือให้เห็นเป็นธาตุก็ได้ หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นขั้น หรือให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งนั้น แต่ให้พิจารณาเพ่งลงเฉพาะในเรื่องนั้นจริงๆ ตลอดจนอิริยาบถทั้ง ๔ แล้ว ก็มีใช้ว่าเห็นแล้วก็จะหยุดเสียเมื่อไหร่ จะเห็นชัดหรือไม่ชัด ก็พิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ เมื่อพิจารณาอันใดชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยใจตนเองแล้ว สิ่งอื่นนอกนี้ จะมาปรากฏชัดในที่เดียวกันดอก” ท่านบอกว่าอย่าให้จิตมันรวมเข้าเป็นภวังค์ได้

คำแนะนำของหลวงปู่มั่นต่อหลวงปู่เทศก์ ยิ่งทำให้เราเชื่อมั่นลงไปอีกว่า เราปฏิบัติถูกทาง และทำได้ถูกต้องแล้ว

วันที่ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ นั่งสมาธิตอนหัวค่ำ เห็นนิมิต ๒ ครั้ง ครั้งแรกเห็นนิมิตตอนนั่งสมาธิ จิตสงบ เห็นภาพนิมิตเป็นผู้หญิงสวยงามมากมายั่วชวน แต่จิตใจไม่หวั่นไหวแม้แต่ขณะจิตเดียว จึงไม่เกิดความยินดี เพียงแต่มีสติกำหนดดูอยู่เฉยๆ ในจิตไม่เกิดราคะเลย ครั้งที่ ๒ หลังจากนั่งสมาธิเสร็จ กำลังล้มตัวลงนอน กำหนดทำสมาธิไปด้วย ก็มีนิมิตผู้หญิงอีกคนหนึ่ง รูปร่างสวยงามมากเหมือนกัน มาแสดงกริยายั่วชวนตามมารยาหญิง จิตไม่หวั่นไหว เรามีสติดูอยู่ จิตมิได้ยินดีหรือเกิดอารมณ์ขึ้นมาเลย จิตหยุดนิ่งอยู่กับที่ เป็นอุเบกขา พอออกจากสมาธิ พิจารณานิมิตที่เกิดขึ้น คิดว่า ถ้าผู้ใดลองมาเห็นนิมิตเช่นเรานี้แล้ว ถ้าไม่มีตัวรู้หรือความรู้ยู่ที่เราจะยังไม่ขาด เราคิดว่าคนที่มาเห็นนิมิตนี้อาจจะเกิดความหลงความเข้าใจผิดได้ว่า เป็นนั่น เป็นนี่ เพราะขณะที่เห็นนั้น ไม่มีอารมณ์ราคะเกิดขึ้นเลยแม้แต่นิดเดียว เรายังโชคดีที่มีความรู้ยู่อยู่ จึงไม่หลงไป....

สรุปพรรษาที่ ๓

ในพรรษานี้ตั้งใจว่าจะหาทางละกามราคะให้ได้ คือพิจารณาหาทางหาอุปายที่จะทำให้จิตขาดจากกายให้ได้ ความรู้สึกเหมือนกับว่าใกล้จะถึงความจริงแล้ว ในพรรษานี้เราพิจารณาอุสสะจนเต็มกำลังที่สุด พรรษาที่ผ่านมา การปฏิบัติของเราก้าวหน้าไปพอสมควร มีสติและความรู้ตัวอยู่ได้ดีพอสมควร สมาธิทรงตัวในระดับหนึ่ง แต่ว่าตัวความรู้ที่มีอยู่ในจิตนั้นทรงตัวได้ดี หมายความว่า สมาธิจะละเอียดยหรือไม่ละเอียดย จิตสามารถทรงความปกติอยู่ได้ดีตามเดิม คือไม่ยินดีไปด้วยในความสงบของสมาธิ และไม่ทุกข์ใจไปด้วยในความไม่สงบ จิตใจเฉยๆ เป็นปกติ ไม่ติดอยู่ในสุขของสมาธิเมื่อจิตสงบ มีความรู้ตัวเท่าทันต่อสภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลงของสมาธิ จิตไม่วิ่งตามอาการ...ของใจ แต่ปัญญาที่เห็นตามสภาวะความเป็นจริง และกำจัดกิเลสอย่างหยาบๆ ไปได้บ้างแล้ว สิ่งที่จะไปแล้วไม่กลับกำเริบอีก สมาธิเป็นของไม่เที่ยง แต่ปัญญาที่เข้าไปรู้ไปกำจัดกิเลสบางส่วนออกนั้นเป็นของเที่ยง

ในพรรษานี้มีเสียงเพลงจากโรงหนัง โรงลิเก ตามบ้าน ตามวัด ดังพอสสมควร พอที่จะร้องเพลงตามได้ แต่จิตใจเราทรงอารมณ์ปกติ อารมณ์เป็นหนึ่งตลอดเวลา เมื่ออยู่ที่นั่นได้ยินเสียงเพลง แต่ใจไม่เคลิบเคลิ้มตามเสียงเพลงเหมือนตอนเป็นฆราวาสอยู่ จิตไม่ยินดีตาม รู้สึกเฉยๆ เป็นเองโดยอัตโนมัติ

การกำหนดอสุภะในกายของเราเป็นไปได้ดีพอสสมควร แต่จิตใจไม่สลดเหมือนแต่ก่อน (ตอนพรรษา ๑-๒) แต่จิตทรงตัว มีสติอยู่เฉยๆ รู้สึกว่าจิตยอมรับตามที่เห็นตามความเป็นจริง และมีความซาบซึ้งเข้าไปในจิตใจได้ดีพอสสมควร

ในเรื่องวัตถุสิ่งของ จิตทรงสภาพเดิมมาตลอดตั้งแต่เห็นความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ตอนพรรษา ๑ เมื่อเห็นสิ่งของ ก็ลักแต่ว่าเห็น ไม่ยินดียินร้าย เห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีค่า เป็นลักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีแก่นสารสาระอะไรเลย ความรู้อันนั้นไม่ปรากฏว่าเสื่อมเลย ยังคงวางเฉยเป็นกลางอยู่เช่นเดิม

ในพรรษานี้ เราได้พิจารณาเรื่องภพชาติ การเวียนว่ายตายเกิด เห็นว่า....ชีวิตคนเรามีเพียงแค่นี้หรือ ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย แส่นจะน่าเบื่อหน่ายจริงๆ เราเคยเคยผ่านมาแล้วทุกๆ อย่าง มีความสุขและความทุกข์มากมายแล้ว ไม่รู้จักก็ภพก็ชาติมาแล้ว ควรหาทางที่จะดับทุกข์ ยอมสละความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่ชนทั้งหลายหลงใหลอยู่ในขณะนี้เสียเถิด ...เพื่อที่จะแสวงหาความสุขที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ คือ “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” เราจึงละแล้วซึ่งสุขที่คนทั้งหลายหลงอยู่ ออกมาอยู่ในเพศสมณะเพื่อแสวงหาความสุขที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ นั่นคือความสงบ...ความสงบอะไรหรือ....ความสงบจากสิ่งที่เป็นทุกข์ทั้งหลาย คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทุกข์เพราะความยินดี ยินร้าย ถ้ากิเลสสงบ หหมดความยินดี ยินร้าย นี่แหละคือความสงบละ สุขจากความสงบนี้ เหนือยิ่งกว่าความสุขของชาวโลกอีก ความสุขในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่สามารถเทียบกับความสงบของผู้ที่ได้พบความสุขอันเกิดจากความสงบได้ เพราะความสงบแบบนี้จิตบริสุทธิ์ ไม่อาศัยสิ่งปรุงแต่ง

หลังจากออกพรรษา เราเข้ามาที่กรุงเทพฯ เพื่อพบโยมพ่อและน้องชายที่กลับมาจากอเมริกาเพื่อมาเยี่ยมบ้าน ในระหว่างพักอยู่ที่กรุงเทพฯ นั้น เรารู้สึกฉันทะไรไม่ค่อย

ได้มากนัก รู้สึกจิตมันอึด แต่พยายามฉัน ฉันได้ประมาณ ๕-๑๐ นาที ก็เลิกฉัน แม้นจะ
ฉันอาหารได้น้อย แต่จิตใจมันคงดีมาก รู้สึกเฉยๆ ในเรื่องอาหาร แต่รู้สึกว่าร่างกาย
แข็งแรงกว่าปกติเสียอีก ใจคิดว่าถ้าไม่ฉันอาหารเลยก็อยู่ได้เพราะไม่หิว เราพิจารณาดู
แล้วว่าไม่ถูกต้องทาง ก็เลยฝึกฉันไปเท่าที่จะทำได้เพื่อเลี้ยงร่างกาย สภาวธรรมทุกๆ อย่างที่
เกิดขึ้นอาจจะปรากฏขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงมีสติ
รู้ตัวอยู่เสมอจึงจะดี มีสติเพ่งพิจารณาหาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ในทุกครั้งไป

เราตั้งใจเดินทางไปภาวนาที่บ้านแพ จังหวัดระยอง กับหมู่คณะรวม ๔ รูป พักที่
สำนักরাไฟพรณวัน ๓ คืน จึงออกเดินทางไปภาวนาที่เขาทับกลาง และเขามะปริง
เขาทับกลางลูกใหญ่หน่อย แต่ชันมาก มีสวนยางพาราอยู่บริเวณเนินเขาทั้งสองลูก
ตรงหุบเขาเป็นบ้านชาวไร่ ปลูกเงาะ ทุเรียน ฯลฯ เป็นไร่สวนไม่ใหญ่มากนัก มีบ่อน้ำ
ของชาวสวนอยู่ตรงกลางหุบเขา เราได้อาศัยเป็นน้ำใช้และน้ำฉัน บ้านที่อาศัยบิณฑบาต
มีประมาณ ๑๒-๑๓ หลังคาเรือน บิณฑบาตไปกลับประมาณ ๑.๓๐ ชั่วโมง อาหาร
มากบ้าง น้อยบ้าง แต่หมู่คณะเราก็ไม่เดือดร้อนในเรื่องนี้ สถานที่พักพอสมควร เราพัก
ที่เชิงเขาทับกลาง หมู่คณะพักที่เขามะปริง เวลาฉันอาหารจะมารวมกันตรงหุบเขา
ฉันเสร็จก็แยกย้ายกันทำความเพียร

เรื่องการฉันอาหารไม่ค่อยได้นั้น เป็นมาตั้งแต่อยู่ที่กรุงเทพฯ แล้ว เมื่อมาภาวนาที่นี่
ก็ยังฉันไม่ค่อยได้ พอมาวิเวกอยู่ที่เขาทับกลาง เดินขึ้นเขาลงเขาบ่อยๆ ได้ออกกำลังกาย
เลยรู้สึกว่าเริ่มจะฉันอาหารได้มากขึ้นจนเป็นปกติ ระยะที่ไม่อยากฉันอาหารนั้น เป็นอยู่
ประมาณเดือนกว่าๆ เพราะเห็นสภาวธรรมแห่งความว่าง คือเห็นความเป็นธาตุของ
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง จิตทรงความว่างอยู่นานทีเดียวในคราวนั้น

พักอยู่ประมาณ ๕ วัน พระเถร ๒ รูป เดินทางกลับกรุงเทพฯ เหลือเราและพระเพื่อน
อยู่ด้วยกัน ๒ รูป พักอยู่บนชายเขาคนละลูก เรารู้สึกทำความเพียรได้ดีหลังจากอยู่
คนเดียว ครั้งนี้เป็นครั้งแรกของเราที่ได้มีโอกาสออกมาวิเวก คือมาอยู่ตามป่าตามเขา
ตามลำพัง ตอนกลางคืนเงียบสนิท อากาศดี กำลังสบาย ไม่รู้สึกลำบากกาย-ใจอะไรเลย
ถึงแม้ว่าจะมองดูไม่สะดวกสบายเหมือนอยู่ที่วัด ภายนอกเท่านั้นที่ไม่สะดวก แต่จิตใจ

ของเรานั้นรู้สึกปกติธรรมดา ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลยในเรื่องของจิตใจ ไม่ลำบาก ไม่ยุ่งยาก เราไม่ต้องปรับจิตใจใดๆ เพื่อให้เข้ากับสถานที่เลย จิตใจเป็นปกติโดยไม่ต้องแก้ไขใดๆ

เรามองปาลึกเข้าไปบนยอดเขา คิดรำพึงว่า ถ้าลองพักอยู่คนเดียวคงจะเจียบสงัดดี ถ้าพักอยู่คนเดียวจะกลัวมั๊ย....เราถามตัวเองว่า ตอนกลางวันรู้สึกเป็นอย่างไรบ้างล่ะ...กลัวมั๊ย?จิตตอบว่า ไม่กลัว แล้วกลางคืนล่ะจะกลัวอะไร เพียงแต่ว่ากลางคืนไม่สว่างเท่านั้น จะไปกลัวทำไม สถานที่ที่ที่เดิม เปลี่ยนแต่กลางวันสว่าง กลางคืนมืด แค่นั้นเอง พอเรานึกแค่นี้ เราก็นั่งทำสมาธิและจำวัด ตั้งแต่นั้นมาเราก็ไม่เห็นกลัวอะไร ต่อมาเมื่ออยู่คนเดียวก็รู้สึกเฉยๆ ไม่กลัวความมืด ไม่กลัวสิ่งลึกลับ เพราะเรามีแต่ความเมตตาเท่านั้นที่แผ่ออกไปด้วยใจที่บริสุทธิ์ตามกำลังของใจ

ระยะที่ผ่านมานี้ การทำความเพียรอยู่ในระดับพอสมควร เหตุที่เราวิเวกในครั้งนี้ เรามีจุดหมายที่จะเร่งความเพียร เพราะว่าการอยู่รวมกันในวันนั้น อยู่รวมกันหลายรูป ภารกิจต่างๆ ก็มาก จึงคิดอยากปลีกตัวออกมาหาที่สงบ มีเวลาส่วนตัวมาก จะได้ทำความเพียรได้เต็มที่

จริงอยู่...ถึงแม้จะอยู่ที่วัดหรืออยู่ในเมือง จะอยู่ที่ไหนก็ทำความเพียรได้ แต่ครั้งนี้เราต้องการที่จะอยู่น้อยๆ คน เพื่อจะทดลองทำอะไรสักอย่างที่เราคิดไว้ ยิงอยู่คนเดียวยิ่งดีที่สุด (ความคิดส่วนตัวของเราในขณะนั้น) เราจึงต้องออกมาวิเวกเพื่อจะได้ไม่มีภาระอะไร การคลุกคลีกันก็น้อยลง สติที่ฝึกไว้จะได้ใช้งานได้อย่างเต็มที่เท่าที่จะทำได้

เคยถามตัวเองเมื่อเดินทางมาถึงที่นี่ใหม่ๆ ต้น...เจ้ามาที่นี่ทำไม? มาทำอะไรอยู่ในป่านี้ ทำไมเจ้าถึงไม่อยู่ในวัดล่ะ อยู่ในที่สบายๆ สถานที่ดีๆ มีเพื่อนคุยสนุกสนาน มีอาหารการขบฉันสมบูรณ์ มีที่นอนสบายๆ เหมือนคนอื่นเขา..... เราตะโกนใส่ไปว่า ข้าต้องการพันธุมภ์....ข้าจึงต้องออกมาแสวงหาสิ่งที่ข้าต้องการ คือความสงบจากกิเลสที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้ว และให้สาวกของพระองค์ปฏิบัติตาม

รอยที่ได้ทรงชี้ทางสว่างให้แล้ว คือออกมาบวชอยู่ในร่มผ้ากาสาวพัสตร์และปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

ระยะแรกที่เรพักอยู่ที่เขาทับกลาง ไม่สบายเกือบทุกวัน บางวันก็เป็นมาก อาจจะ เป็นเพราะอากาศเปลี่ยน แต่เราไม่ได้แสดงอาการอะไรออกมา ไม่ได้บอกเพื่อน เราไม่ ทานยาด้วย เป็นนิสัยเดิมของเราตั้งแต่บวชมา เราใช้วิธีรักษาโดยทำสมาธิ เดินจงกรม ทำความสงบ แล้วพิจารณาร่างกายส่วนที่ไม่สบาย โรคที่เป็นไม่มากก็หายไป ถ้าเป็น มากหน่อย เราก็นั่งสมาธิกำหนดเพ่งพิจารณาลงไปตรงที่มีอาการเจ็บปวด เราต้อง กำหนดหาจุดที่ป่วยให้ได้เสียก่อน แล้วใช้สมาธิช่วยในการรักษา ในระหว่างอยู่ที่นั่น เป็นไม่มาก เมื่อทำสมาธิดีๆ อาการป่วยก็หายไป การไม่ฉันยา เราติดนิสัยมาตั้งแต่พรรษา ที่ ๑ แล้ว ตอนนั้นเราพิจารณาภายนอก เห็นคนเป็นอสุภะ ร่างกายเน่าเป็นซากศพบ่อยๆ เราเลยพิจารณาว่า ร่างกายของคนเรานี้ไม่ใช่ตัวเราเลย เป็นแต่เพียงธาตุเท่านั้นที่มา ประชุมแต่งรวมตัวกันขึ้นมา เราก็มัวหลงอยู่ได้ ไม่เห็นมีผู้ขายผู้หญิงเลย เพราะตายแล้วเน่า มีสภาพเหมือนกันหมด

จิตใจในเวลานั้นเลยคิดว่า ถ้าเราเจ็บป่วยขึ้นมา เราจะไม่ยอมฉันยาเพราะคิดว่า “อยากเป็นเอง ต้องหายเองซิ”นี่ไม่ใช่ตัวเรา ธาตุในร่างกายผิปกติต่างหาก ร่างกาย จึงป่วย เราเลยไม่ฉันยามาเกือบ ๓ ปี หลังจากนั้นเรามาศึกษาเห็นว่าจิตใจในตอนนั้น ตึงเกินไป จิตจึงคิดดีขึ้นมาน้อยว่า ร่างกายป่วยก็รักษาไปตามสภาพก็แล้วกัน ไม่เห็น เสียหาย ต่อมาเราเลยทานยาบ้าง แต่ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย เราก้ยังใช้สมาธิรักษา ใช้การ เพ่งพิจารณาช่วยจนชำนาญพอสมควร ถ้าป่วยไม่มาก เราสามารถรักษาให้หายได้ ทุกครั้ง แต่ถ้าป่วยมาก เราก้ไม่รู้เหมือนกันว่าเราจะสามารถทำให้หายได้หรือเปล่า โชคดี ที่เราไม่ค่อยเจ็บป่วย เราใช้สมาธิรักษาบ่อยๆ ตั้งแต่พรรษา ๑ เราชอบพิจารณากาย เป็นการรักษาร่างกายไปในตัวด้วย และเป็นการพิจารณาเพื่อละอุปาทาน ละความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายด้วย เป็นการฝึกหัดทำสมาธิไปในตัวด้วย มีประโยชน์ในทุกๆ อย่าง ทำให้เราติดนิสัยไม่ชอบฉันยาถ้าเจ็บป่วยไม่มาก

เราภาวนาอยู่เขาพักกลางประมาณเกือบเดือน จนถึงวันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ จึงเดินทางกลับมาที่สำนักরাไฟพรณีนวัน เพื่อเตรียมบริหารเดินทางไปเวกที่เขาช่องลม อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

วันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๔ เราและเพื่อนพระเถร รวม ๔ รูป เดินทางด้วยรถยนต์ พระเถร ๒ รูป ตั้งใจจะไปเขาชะอางค์ ส่วนเราและเพื่อนตั้งใจไปเขาช่องลม รถออกเดินทางจากสำนักরাไฟพรณีนวัน ต.บ้านเพ มาทาง อ.แกลง แยกเข้าอุทยานแห่งชาติเขาชะเมา เข้าไปประมาณ ๒๐ กม. ก็ถึงเขาชะอางค์ ส่งพระเถร ๒ รูปที่นี้ ส่วนเราอาศัยนั่งรถชาวบ้านต่อไปจนถึงสี่แยกเกษตรพัฒนา เวลา ๑๒.๓๐ น. แล้วเดินแยกไปทางหมู่บ้านพะวา ๑๐ กว่ากม. พอเดินมาถึงพักมีรถผ่านมา เขารับไปส่ง จากนั้นเดินต่อไปถึง ต.สามพี่น้อง อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี ถึงเวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น. เราเห็นว่ามีเมฆฝนมา จึงตกลงเข้าพักที่วัดเนินจำปา ๑ คืบ พรุ่งนี้จึงจะเดินทางต่อ

ระหว่างทางที่เดินมานั้น สองข้างทางเป็นไร่มัน สวนกล้วย ชาวบ้านถางป่าทำไร่ติดกับดินเขา หลังจากไร่มัน สองข้างทางก็เต็มไปด้วยภูเขา เราเดินตามทางดินแดงซึ่งเป็นทางรถวิ่งสำหรับชนมัน ผ่านเขาชะเมา เขาขาด เขาพัง เข้ามาสู่ตำบลสามพี่น้อง อันเป็นเขตจังหวัดจันทบุรี ระหว่างทางก็มีบ้านชาวไร่ปลูกอยู่ห่างๆ กัน ประมาณครึ่งกิโลเมตร ทำให้เราคิดว่ามนุษย์นี้เก่งมากอุตสาหะถางป่าเข้ามาทำไร่กันขึ้นนี้ เพื่อความอยู่รอดเขาจึงต้องทำเช่นนี้ ยิ่งเดินลึกเข้าไป ก็ยังมีบ้านคนให้เห็น ผู้คนเข้ามาทำกินอยู่ในป่าก็มาก

เราเห็นป่าเขา จิตใจเรายังสงบลงไปอีก มีความอึ้งใจ รู้สึกว่าตัวเองมีอิสระ หมดภาระ จิตใจปลอดโปร่ง มีแต่ความคิดที่จะมุ่งหน้าทำความเพียรเพื่อแสวงหาสัจธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ การที่เรามาคราวนี้ ตอนแรกเราเกือบได้มาคนเดียวแล้ว เพื่อนพระจะอยู่ภาวนาที่บ้านเพ แต่ภายหลังมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างเกิดขึ้น เลยทำให้ท่านเปลี่ยนใจเดินทางมากับเรา เราคิดเสมอว่า....ถ้าเราได้มาคนเดียวยิ่งสบายใหญ่เลย ไม่ต้องห่วงอะไร ไม่ต้องมีความกังวล ถ้าเรามาคคนเดียวเห็นที่จะไม่กลับเข้าเมืองง่ายๆ แน่เลย จะไม่กลับจนกว่าจะพ้นทุกข์ หรือไม่ก็ให้มันตายไปเสีย

ตกตึกอากาศเย็นพอสมควร ไม่หนาวมาก พอทนได้ ตอนเข้าบิณฑบาตได้ใช้ต้ม ๑ ใบ ขนมหัง ๒ ช้อน ขนมหัดไล่ ๔ ช้อน พิจารณาแล้วฉันอาหารตามเดิม จิตใจ สบาย ไม่หิว ถึงแม้จะมีอาหารไม่มากนัก เราฉันเพื่อประทังชีวิตเท่านั้น เรื่องอาหาร ไม่เป็นปัญหาสำหรับเรา พอดีตอนกลับจากบิณฑบาต พบโยมคนขับรถโดยสาร เขารู้จัก เส้นทางไปเขาช่องลม เราจึงถามว่า ไปเขาช่องลมไปอย่างไร? เขาบอกให้เรารออยู่ที่นี้ พรุ่งนี้จะมารับเวลา ๑๕.๐๐ น. ไปส่งที่เขาช่องลม

เราเดินทางไปถึงเขาช่องลมในวันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๔ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. โยมนำทางขึ้นเขาช่องลม ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที บริเวณถ้ำกว้างพอสมควร พออยู่ได้ ๒ คน ด้านหนึ่งโปร่ง อีกด้านมืดสลัวๆ ภายในถ้ำพออยู่พักทำความเพียรได้ แต่ทางขึ้นถ้ำชันมาก น้ำใช้ต้องลงไปตักที่ตีนเขา มีลำธารเล็กๆ ไหลผ่านชาวบ้านที่นี้ศรัทธาดี อาหารบิณฑบาตค่อนข้างมาก

ด้านที่เราพักรู้สึกอึดอัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ร่างกายไม่สดชื่น แต่ภายในถ้ำไม่หนาวไม่ร้อนเกินไปนัก ภายนอกถ้ำหนาวมากพอสมควร เพราะบริเวณรอบๆ มีแต่ภูเขาทั้งนั้น มีเสียงปืนยิงสัตว์ดังทุกวัน ชาวบ้านเล่าว่าบริเวณนี้มีพวกหมูป่า เลียงผา เม่น ฯลฯ ส่วนรอบเขาลึกเข้าไป ยังมีพวกเสือ ช้างป่า หมี กระตัง เลียงผา เก้ง กวาง ฯลฯ และสัตว์อื่นๆ อีกมากทีเดียว

ต่อจากเขาช่องลม สามารถเดินตัดป่าไปทางเขาใหญ่ และตัดทะลุไป จ.ชลบุรีได้ที่เขาช่องลม สุดเขตแค่หมู่บ้านตามอญ ต.สามพี่น้อง อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

เราพักอยู่ที่นี้จนถึง ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๔ ก็เดินทางกลับเข้ากรุงเทพฯ เพราะพระเพื่อนอยากกลับบ้าน และไม่อนุญาตให้เราเดินทางต่อ เพราะว่าเรายังไม่พ้นนิสัย เราจึงต้องเดินทางกลับ ทั้งๆ ที่อยากจะอยู่ภาวนาต่อและเดินทางไปเรื่อยๆ

เราเดินทางกลับเข้ากรุงเทพฯ ได้พบหลวงปู่บุญหนา ท่านพาเราไปกราบเจ้าคุณพุทธพจน์ หลวงปู่หลุย หลวงพ่อมหาปิ่น พระพิมลธรรม และเจ้าคุณวรนาถ เราได้พิจารณาเห็นบุคลิกลักษณะของหลวงพ่อแต่ละองค์นั้นแตกต่างกันออกไปตามคุณธรรมของแต่ละองค์ ทำให้เราได้รับประโยชน์มากพอสมควร

ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๔ เมื่อเรายิ่งปฏิบัติไป มองดูคนอื่น ๆ รู้สึกว่าทุกๆ คน ล้วนแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าคนนั้นจะร่ำรวยหรือยากจนก็ตาม คนทั้งหลาย เหล่านี้ เรามองดูแล้วรู้สึกว่าเขาไม่มีความสุขมากมายนัก ทุกคนมีแต่ความทุกข์เท่านั้น ที่ครอบงำจิตใจ ตลอดระยะเวลา ๓ พรรษา ที่ผ่านมานี้ ยังไม่เห็นใครเลยที่จะไม่มีทุกข์ นอกจากพระชินาสพบุตรบริสุทธิ จจึงดังคำที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป”

ที่...ที่เราควรจะอยู่...คือ ปัจจุบันธรรม เป็นสิ่งที่เราควรจะอยู่ ด้วยการมีสติ สมาธิ ปัญญา ถึงพร้อมซึ่งขณะจิตในที่นั้น เพื่อที่จะมีดวงใจอันสงบนิ่ง สามารถที่จะเผชิญกับ เหตุการณ์ต่างๆ ที่จะมากระทบอารมณ์ได้ และสามารถมีปัญญาแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ด้วยการยอมรับตามสภาพที่เป็นจริง แต่ “**ความถึงพร้อมแห่งขณะหาได้ยาก**” สถานที่ที่ดีที่สุด คือการทำความเห็นให้ถูกต้อง เห็นชอบ และรู้เท่าทันตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น อยู่เสมอ ทุกคนมีสิทธิ์ในการเลือกทางของเขาได้ ถ้าเขาทำเหตุที่ดี เขาก็ได้รับผลที่ดี ถ้าเขาทำเหตุไม่ดี เขาก็จะได้รับผลไม่ดี

สภาวะธรรมภายนอก-ภายใน การพิจารณากาย ได้ปรากฏว่ามีความเห็นชัดขึ้นทุกที สภาพภายนอก คือรูปที่มองเห็น แต่ก่อนรู้ว่าคนนี้น่ารัก คนนี้ไม่น่ารัก แต่ขณะนี้จิตปรับ เข้ามา ทำให้มองดูคนรู้สึกเบื่อหน่าย และก็เฉยๆ เมื่อเห็นคน รู้สึกว่าคนทุกคนมี สภาพเหมือนกัน จิตเริ่มปรับมากขึ้นจนไม่ยินดียินร้ายในร่างกาย “**ดอกไม้บานแล้ว ย่อมเหี่ยว, พระอาทิตย์ขึ้นแล้วก็ตก, ชีวิตเราก็เช่นกัน เกิดแล้วก็ตาย**”

การปฏิบัติ “**อย่าปฏิบัติเพื่อต้องการคำชมของบุคคลอื่น จงอย่าสนใจในการ ปฏิบัติตนของผู้อื่น สิ่งที่สำคัญคือเราต้องการจิตที่บริสุทธิ์**”

วันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ เราและเพื่อนพระได้เดินทางไปกราบศพหลวงปู่ กิรี จันทิโย ซึ่งจะเผาในวันที่ ๗ มีนาคม เวลา ๒๔.๐๐ น.

ระยะหลังๆ มานี้ การพิจารณากาย บางครั้งพิจารณาจิต ดูเหมือนกับว่าเราจะหมด แต่เรารู้ว่ายังมี ถ้าเราถือเป็นจริงเป็นจัง อาจจะหลงไปก็ได้

เราทรงจิตที่เต็มไปด้วยเมตตาไว้ได้มาก ตรวจิตดูจิตสะอาดดี เราจึงชอบทรงสภาพนี้ แต่ทรงผู้รู้ซ่อนไว้อีกทีหนึ่ง ระยะนี้มีนิมิตมาเตือนให้เร่งความเพียรอยู่บ่อยครั้ง.....
อย่าประมาท

ต้นเดือนพฤษภาคม เดินทางไปวัดหนองป่าพงกับหมู่คณะรวม ๔ รูป กลางคืนเข้าไปกราบหลวงพ่อบุญที่กุฏิ นั่งฟังหลวงพ่อบุญคุยกับญาติโยม มีหนังสือนิมนต์หลวงพ่อบุญให้ไปเทศน์ที่วัดเบญจมบพิตร หลวงพ่อบุญไม่สะดวกที่จะเดินทางไป เพราะสุขภาพไม่ค่อยดี ท่านเลยหันมาหยอกเราว่า **“พระอัครเดช เทศน์เป็นหรือยัง”** เราตอบว่า **“ยังไม่เป็นครับ”** ท่านว่า **“นึกว่าเทศน์เป็นแล้ว จะส่งไปเทศน์แทนที่วัดเบญจมบพิตร”**

ขณะที่ฟังหลวงพ่อบุญสนทนานั้น....รู้สึกว่างจิตสงบ ว่าง โปร่ง กายก็โปร่งเบา เหมือนไม่มีกาย รู้สึกเหมือนมีความรู้ลอยอยู่ในอากาศ ในขณะนั้นว่างไปหมด

พรรษาที่ ๔

สำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นวันเข้าพรรษา พรรษานี้มีพระเถร
รวม ๔ รูป สำนักนี้มีเนื้อที่ประมาณ ๕ ไร่ มีกุฏิ ๕ หลัง รอบๆ เป็นทุ่งนา ต้นไม้ภายใน
สำนักยังมีไม่มากนัก มีแต่ต้นไม้เล็กๆ ยังไม่ได้ร่มเงา ตอนกลางวันมีลมพัดเย็นสบาย
แต่ก็อบอ้าวบ้างเป็นบางวัน ตอนกลางคืนอากาศโปร่งสบายดี กิจกรรมงานมีไม่มาก
นอกจากปลูกต้นไม้เป็นบางครั้ง สถานที่น่าอยู่พอสมควรในฤดูฝนและฤดูหนาว แต่ถ้า
ฤดูร้อนไม่ค่อยน่าอยู่นัก เพราะต้องรดน้ำต้นไม้มากหน่อย เพราะต้นไม้ที่ให้ร่มเงา
เดิมมีอยู่เพียง ๒ ต้นเท่านั้นในบริเวณสำนัก อาหารการฉันสมบูรณ์ดี มีเวลาทำความ
เพียรมาก เพราะญาติโยมไม่มารบกวน

การภาวนาของเราตั้งแต่เข้าพรรษามา นั้น การพิจารณาอสุภะน้อยลง ส่วนมาก
มาหนักทางด้านกายคตาสติ เพราะเหตุที่เราพิจารณาอสุภะมาก ทำให้จิตดีกลับเข้ามา
เห็นชัดในกายปัจจุบัน คือกายคตาสติมากขึ้น จิตกำหนดดูกายปัจจุบัน แต่ละส่วน
จิตรวมได้ง่ายขึ้น ไม่จำเป็นต้องติดต่อกัน (พิจารณาต่อ) ไปจนถึงอสุภะในสภาพที่เน่าหรือแห้ง
จิตเราก็รวมได้ และจิตยอมเชื่อ

บางครั้งการพิจารณาก็น่าเบื่อหน่าย เพราะทำซ้ำๆ ซากๆ แต่บางครั้งก็เพลิดเพลินดี
เราเคยพิจารณาภายในสภาวะที่เป็นอดีตหรืออนาคตอยู่บ่อยที่สุด ปัจจุบันนี้เราเข้ามา
พิจารณาภายในสภาพปัจจุบันแค่นั้นก็น่าเบื่อแล้ว จิตเห็นกายคนอื่นและตัวเราสกปรก

อยู่เสมอ มองดูก็รู้ จิตยอมรับว่าสกปรกทั้งกายเราและกายคนอื่น ไม่จำเป็นต้องพิจารณาต่อไปถึงอสุภะ อันนี้อาจจะเนื่องมาจากการพิจารณาอสุภะมาก จิตจึงตีกลับมาเห็นสภาพปัจจุบันว่าเป็นของสกปรกก็เป็นได้

แม้เราจะเห็นสภาพที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตแล้วก็ตาม แต่จิตของเราก็กังขา รวมถึงที่สุดในขั้นนี้ไม่ เรารู้เสมอว่ามรรคยังไม่เต็มรอบ จิตยังเห็นไม่แจ่มชัดในกายนี้ แต่เราจะไม่ยอมลดละในการพิจารณากายอยู่ดี เราจะยกสภาพร่างกายทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ตีเข้าด้วยพระไตรลักษณ์ญาณ วันหนึ่งข้างหน้าหากเรามีวิสาขา เราคงจะได้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยใจของเราเองว่ากายของเรานี้เป็นของที่น่ายึดถือหรือน่าปล่อยวาง เราจะไม่ประมาท และเราจะไม่ยอมแพ้หรือเลิกในการพิจารณาง่ายๆ จนกว่าทุกสิ่งจะต้องเห็นแจ่มชัดที่ใจเราเองเสียก่อน

หลวงพ่อกษมาพักที่กรุงเทพฯ มีการประชุมและร่วมลงอุโบสถของหัวหน้าสาขาต่างๆ ที่สำนักจิตตภาวนาราม ในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๔

ระยะออกพรรษานี้ มีพระเดินทางมาพักที่สำนักจิตตภาวนารามบ่อยๆ เราจึงคิดที่จะปลีกตัวเพื่อเปลี่ยนสถานที่ภาวนา โดยไปพักภาวนาที่วัดป่าจันทราวาส บ้านก่อเอ้อ อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี เจ้าอาวาสเคยจำพรรษาด้วยกันเมื่อพรรษา ๑ ที่วัดบึงเขาหลวง พักภาวนาอยู่ที่นี้ระยะหนึ่ง ท่านจึงชวนไปงานศพหลวงพ่อบุ้น ฉันทโร ที่บ้านคำแดง จ.ยโสธร พักภาวนาอยู่ระยะหนึ่ง จึงเดินทางจากบ้านคำแดงไปบ้านทรายมูลด้วยเท้า ระยะทาง ๑๖ กม. ใช้เวลา ๔ ชม. เข้าพักที่วัดป่าธรรมวิเวการาม จากนั้นจึงเดินทางต่อไปวัดบึงเขาหลวง พักระยะหนึ่ง จึงเดินทางกลับสำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม พักได้ระยะหนึ่ง ได้เดินทางไปกราบหลวงปู่บุญหนา ที่วัดป่าชัยวารินทร์ อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น หลวงปู่บุญหนาได้พาเราและหมู่คณะเดินทางไปวัดป่านิโครธาราม จ.อุดรธานี เพื่อช่วยงานถวายเพลิงศพหลวงปู่อ่อน ญาณสิริ

ต้นเดือนมีนาคม เสร็จจากงานหลวงปู่อ่อน เราและหมู่คณะเดินทางกลับมาที่สำนักจิตตภาวนาราม เราจึงขอแยกมาภาวนาที่ถ้ำเขาชะอางค์ จ.ระยอง ไปพักเพียงรูปเดียว

ตั้งใจจะพักภาวนาไปเรื่อยๆ พักอยู่ได้ระยะหนึ่งก็หายสงสัยในอะไรบางอย่าง เข้าใจอะไร
ได้ดีขึ้น คือตอนเช้าใกล้สว่าง เรายืนอยู่บนเนินเขา มองเห็นควันไฟจากบ้านชาวป่า มองดู
พิจารณาว่าจะไปบิณฑบาต ระหว่างนั้นก็พิจารณาว่า แม้นเราหลีกเลี่ยงมาวิเวกตามป่า
ตามเขาในถ้ำ คนก็ยังเข้ามาบุกเบิกถ้ำป่า ทำไร่ทำสวน มีอาชีพล่าสัตว์ พระโยคาวจรเจ้า
ทั้งหลายหลีกเลี่ยงหาสถานที่ภาวนาที่สงบสงัดในป่าในเขาเพื่อความพ้นทุกข์ แต่คนทั้งหลาย
ก็อยู่ในป่าที่สงบสงัดเช่นกันเพื่อการดำรงชีวิตด้วยความเห็นผิด ทำอาชีพที่ผิดศีล เป็น
มิชฌาทิฎฐิ เราเลยรู้สึกอกุทานขึ้นมาในจิตว่า **“สัมมาทิฎฐิ คือ ความเห็นชอบ”** ถ้าเรามี
ความเห็นที่ถูกต้อง อยู่ที่ไหนก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ หลังจากนั้นจึงเข้าใจอะไรบางอย่าง
บิณฑบาตกลับมาฉันเสร็จเรียบร้อยแล้ว เลยเก็บบริขารเดินทางกลับปทุมธานี หยุดการวิเวก
ในช่วงนี้เพียงเท่านี้

โดยปกติแล้ว จิตเราทรงสมาธิทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็สามารถ
ทำจิตให้สงบได้ ทรงสมาธิอยู่ในระดับหนึ่ง เรามีความสงบตลอดทั้งวัน เราจึงคิดว่า
อยู่ที่ไหนถ้ามีความเห็นที่ถูกต้อง ก็สามารถที่จะปฏิบัติไปเพื่อมรรคผลนิพพานได้...
เราจึงทำความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์ที่ล้นอกจิตตภาวนาราม

เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕แต่จิตใจนึกคิดดำริที่จะออกจากหมู่คณะ
ไปบำเพ็ญเพียรคนเดียว จิตใจไม่อยากคลุกคลีกับหมู่คณะ ในเดือนนี้จิตใจยิ่งละเอียด
ขึ้นเรื่อยๆ การกระทบขุ่นมัวในจิตใจแทบจะไม่มี อารมณ์ภายในใจจากการกระทบ
ภายนอกนั้นละเอียดขึ้นจนจิตใจไม่รู้สึกละอะไร จิตใคร่ครวญเต็มที่ในการที่จะออกจาก
หมู่คณะ

วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕ วันนี้จิตใจไม่อยากคิดอะไร จิตตั้งสติดำรงอยู่
แต่ในอารมณ์ปัจจุบัน จิตใจตื่นทั้งวัน ไม่่วงนอน ตอนเย็นนั่งสมาธิ จิตเห็นร่างกาย
ละเอียดมาก จนเหมือนกับว่าร่างกายเราละลายไปกับอากาศธาตุ หรือไม่มีอะไร
เป็นสภาวะคล้ายกับว่ากายว่าง โปร่งเหมือนธรรมชาติ อธิบายไม่ถูก นั่งสมาธิเสร็จ ลุกขึ้น
ไปเดินจงกรม มีสติดี เดินจนจิตสบาย ขึ้นมากฎีประมาณเวลา ๒๑.๓๐ น. นอนกำหนด
สมาธิต่อ จิตใจต่อเนื่องมีสติอยู่กับจิตตลอดเวลา **จิตเห็นสภาวะธรรมเกิดขึ้น.....เป็นเส้น**

วิ่งมาเป็นแสงสว่าง แล้วมีดวงจิตเคลื่อนออกไป พร้อมกับสลัดสนิมหรืออนุสัย คือ ความพอใจหรือไม่พอใจออกจากจิตให้เห็น

ในขณะปัจจุบันนั้น เกิดความอัศจรรย์ในจิตใจเกิดขึ้นอย่างบอกไม่ถูก พร้อมกับมีความรู้เกิดขึ้นในขณะจิตนั้น (เวลาจิตเคลื่อนตัวสลัดสนิมออก) **เกิดความรู้ว่า.... จิตหลุดแล้ว**

สติสัมปชัญญะไม่ทราบว่ามีเท่าไร มากมายกว่าเก่า ตอนเข้ามามองเห็นอะไรเป็นธรรมชาติไปหมด จิตใจเยือกเย็น มีแต่ความเบาจิตสบายอย่างบอกไม่ถูก ใครพูดอะไรที่ไม่เหมาะสม ก็ไม่สามารถกระทบในจิตเราได้ จิตรู้ว่าจะความพอใจและความไม่พอใจ ออกได้แล้วในขั้นนี้ จิตหลุดแล้ว สลัดคืนแล้ว ปล่อยได้แล้ว

เห็นคนอื่นก็เข้าใจดี มีสภาพเหมือนกันหมด เข้าใจจิตใจของแต่ละคนมากขึ้น เห็นว่าเป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น ความรู้สึกเห็นแต่ความว่าง โปร่ง ไม่มีเขา ไม่มีเรา ในลัทธิบุคคลทั่วไป ไม่เคยรู้เห็นแต่กาลก่อนเลยความรู้สึกชนิดนี้ที่เกิดขึ้นในจิตใจ

ตอนเช้าถึงตัวเองแล้วอยากจะร้องไห้ให้กับความโง่ของใจที่มัวลุ่มหลง เพลิดเพลินอยู่กับความพอใจในอารมณ์นั้นๆ ไม่รู้จักละทุกข์อันเกิดจากความพอใจเลย เอาแต่ตามใจเจ้าของ ความจริงแก่นิดเดียวเท่านั้น แต่เราหลงคิดว่าติดตัวอื่น ที่แท้ติดอยู่ที่ความพอใจปรารถนาที่จะทำให้คนอื่นพอใจเท่านั้น พอเราแก้ตัวนี้หลุด ทุกสิ่งทุกอย่างก็เบาลงไปด้วยกันหมด จิตใจเย็นสบายตลอดมาทั้งวันทั้งคืน จิตใจเยือกเย็น มีสติ... อย่างบอกไม่ถูก

รู้สึกว่าสติสมาธิเต็มในขั้นนี้ ไม่ต้องทำสมาธิ เดินจงกรมก็ได้ จิตเป็นหนึ่งอยู่ทุกอิริยาบถ จิตใจสบาย เห็นคนทั่วไปเป็นธรรมชาติ ไม่เข้าไปพอใจ ไม่พอใจ ในทุกๆ คน ในจิตเห็นว่ามีสภาพเหมือนกันหมด จิตอยู่ตรงกลางๆ พอดีๆ ไม่เข้าไปหาทางสองฝั่ง ไม่ยินดีว่าสวย หรือไม่สวย จิตเห็นรู้สึกเฉยๆ เหมือนละความพอใจในรูปออกแล้ว คนทุกๆ คนเหมือนกันหมด ไม่มีใครพิเศษกว่าใคร คนแก่ เด็ก มีสภาพเหมือนกันหมด

ตกอยู่ในความไม่เที่ยง เป็นอนัตตาทั้งหมด จิตใจไม่หวังไม่กังวลกับใครๆ ทั้งหมด
แม้แต่ตัวเราก่อนนี้...**จิตหลุดแล้ว**

จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตนในร่างกายบุคคลอื่น จิตไม่ติดในวัตถุธาตุทั้งหลาย
เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน จิตเดินไปในท่ามกลางแห่งความสงบ เยือกเย็น
เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ปล่อยวางความ
ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตนได้โดยเด็ดขาด ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป
ความยินดีในกามทั้งหลายก็ดับลงไป หมดหน้าที่แห่งการพิจารณาร่างกาย การพิจารณา
อาหารปฏิกูลสัญญาทั้งหมดหน้าที่แห่งการพิจารณา ตั้งแต่เราบวชมาจนบัดนี้ ไม่มีวันใด
ที่เราฉันทดาหารด้วยความอยาก เมื่อละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ก็หมดหน้าที่
แห่งการพิจารณาอาหารไปด้วย

พรรษาที่ ๕

สำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

วันที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นวันเข้าพรรษา พรรษานี้มีพระจำพรรษา
ร่วมกัน ๕ รูป เราพยายามเร่งความเพียร ตอนเช้าขณะเดินบิณฑบาต พิจารณาธรรมารมณ์
ไปเรื่อยๆ เข้าใจธรรมหลายๆ อย่างเกิดขึ้นในจิตใจ จิตพิจารณาไปเอง หาเหตุยุติการเกิด
ในภพต่างๆ.....ได้คำตอบคือ ตัดอุปาทาน

พิจารณาสິงละเอียดที่เหลืออยู่ เราต้องละอวิชชา คือ ความหลง ความไม่รู้ รู้ไม่ครบ
หลงพอใจในความเยือกเย็น....ละโดยการพิจารณาไตรลักษณ์

เราตั้งจิตและกำลังใจสู่จุดสูงสุดตามเดิม ตัด....ความพอใจในการเกิด ซึ่งเป็นปกติ
ธรรมดาก่อนแล้วของเรา มนุษย์ เทวดา เราไม่เกิดแล้ว การเกิดเป็นพรหม เราก็ไม่เอา
พอกันที เราพอใจอย่างเดียวคือนิพพาน การไม่เกิดอีก

เทวโลกกับพรหมโลกก็ยุ่งทุกข์ เพราะยังไม่เสร็จกิจ มีกิจที่ต้องทำต่อไป ต้องมา
เกิดอีก

อารมณ์อวิชชา คือ รู้ไม่ครบ

การตัดอวิชชา คือ การตัดความพอใจในภพ กับตัดความยินดีในสภาวะของจิต
ที่ทรงคุณธรรมในแต่ละขั้นตอน มีความยินดีในสภาวะของจิตที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

อาการของอวิชชา คือ ความพอใจในภาพต่างๆ และความยินดีในสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น

ความโง่ คือ อุปาทานที่ดั่งให้ติดอยู่

วันนี้เราพิจารณาธรรมารมณไปในขณะที่มีเสียงเครื่องไฟฟ้าไส้ม้อยู่อ้างกุฎิ จิตใจสบาย เพราะว่าเสียงกับจิตอยู่คนละส่วนกัน เขาทำงานกันเกือบครบสองเดือน ทั้งมาชุด ทั้งมาตอก อยู่รอบกุฎิเรา...แต่ใจสบาย ไม่รำคาญ น่าแปลก สร้างศาลา ตอกตะปู เทปูน ทำขอบสระ อยู่ห่างจากเราไม่ถึง ๒๐ เมตร เมื่อถึงความเป็นอิสระของจิตในขั้นนี้แล้ว ย่อมพบความสุขอันเกิดจากความสงบ ความเยือกเย็น ความสบาย

เรื่องความพอใจ...ความรักเพื่อนและความเกรงใจ...ที่มีอยู่ในจิตของเรา เป็นเวลา ๒ ปีเต็ม เราถูกความโง่หลอกลวงให้พอใจในเพื่อนมากกว่านิพพาน ด้วยเหตุแห่งความหลง คืออวิชชานี้ เราจึงถูกหลอกให้คิดอยู่เสมอว่า “นิพพานไปทีหลังก็ได้ จะอยู่กับเพื่อนก่อน ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว จะทำให้ถึงเมื่อไหร่ก็ได้” พพอใจในเพื่อนมากกว่านิพพาน มันโง่จริงๆ น่าร้องไห้ ถูกหลอกอย่างชนิดที่เรียกว่า “นิดเดียวจริงๆ นิดเดียวแค่นั้น ติดอยู่ นิดเดียว” นี่แหละ ไม่มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำใกล้ชิดก็เป็นอย่างนี้แหละ

ก่อนเข้าพรรษานี้ เคยคิดว่าอยากจะไปศึกษาปฏิบัติที่สำนักต่างๆ เช่น วัดป่า บ้านตาด สวนโมกข์ และอื่นๆ แต่ต่อมา ๑ สัปดาห์มานี้ รู้สึกว่าใจหมดความอยาก ไปโน่น ไปนี้ รู้สึกไม่อยากไปไหนเลย อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากวิ่งไปไหน ถ้าจะไป ก็คิดว่ามีเหตุอันควรถึงจะไป ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่ไปไหน พอจิตหลุดพ้นมาถึงช่วงนี้แล้ว รู้สึกระลึกถึงครูบาอาจารย์มาก หลวงพ่อชา และ หลวงปู่บุญหนา ปุณณาสโย (ศิษย์ หลวงปู่ขาว) ฯลฯ และคิดถึงคำพูดต่างๆ ของครูบาอาจารย์กันมาก เห็นว่าท่านพูดอะไร ล้วนแต่มีความหมายทั้งสิ้น และเจตนาที่ทำอะไรลงไปล้วนแต่เต็มไปด้วยความเมตตาทั้งสิ้น ทราบจากใจเราทั้งหมดเมื่อผ่านจุดหนึ่งมาแล้ว

พรรษานี้มีการก่อสร้างภายในสำนัก สร้างศาลา และการปรับปรุงบริเวณสำนัก ก็เป็นไปเรื่อยๆ เห็นทีจะไม่ได้หยุดสร้างแน่ๆ เลย พรรษานี้แปลก...เราอยากอยู่เงียบๆ

ก็มีเสียงดังที่สุด คือเสียงเครื่องใส่ไม้ไฟฟ้า เครื่องปั่นไฟ มาตั้งอยู่ข้างๆ กุฏิเราห่างไม่ถึง ๓ เมตร เราอุตส่าห์สมานานไม้พูดเพื่อที่จะได้อยู่เงียบๆ เพราะในเมื่อไม่มีโอกาสได้อยู่ป่าองค์เดียว ก็เลยคิดว่าอยู่ที่วัดก็ทำเป็นอยู่คนเดียวได้

เขาก่อสร้างกันเสียงดัง แต่จิตใจเราตั้งมั่นดีมาก มิได้หันไหวไปกับเสียงคน หรือเสียงเครื่องยนต์เลย รู้สึกว่าเสียงนั้นอยู่คนละส่วนกับจิตใจของเราตลอดเวลา จิตกับสติก็อยู่ส่วนหนึ่ง เสียงที่ผ่านมากกระทบก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ไม่ยุ่งเกี่ยวกัน นี่แหละ...อยากสงบกลับมีเสียงดังที่สุด แต่จิตใจก็สบายดี ไม่เกี่ยวกัน

พอออกพรรษาก็ภาวนาต่อที่สำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม ปลายปีเรามีโอกาสให้ธรรมะแก่ญาติโยมที่มาทำบุญในวันพระ เพื่อตอบแทนในฐานะที่เราอาศัยปัจจัยสี่จากญาติโยมจึงมีชีวิตทำความเพียรเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร เราจึงแสดงธรรมเรื่องการเข้าถึงพระรัตนตรัย เรื่องทาน ศีล ภาวนา ให้ญาติโยมได้ฟังตามกำลังสติปัญญาที่เราดำเนินมา เราพิจารณาดูหลังจากแสดงธรรมนั้น เห็นว่ามีคนเข้าใจลึกซึ้งนั้นน้อยมาก เพียงแค่ฟังแล้วก็ให้ผ่านไป ทั้งๆ ที่ธรรมะนั้นถูกกลั่นกรองมาอย่างดีแล้ว จากดวงใจของเราที่พากเพียรหาทางหลุดพ้น จนทราบแน่ชัดแล้วว่าทางนี้เป็นทางที่ถูกแน่แล้ว

สาเหตุที่ผู้ฟังไม่ได้รับธรรมะเข้าสู่จิตใจของเขาเต็มทีนั้น เพราะว่า

๑. ผู้แสดงธรรมมีอายุพรรษาน้อย ทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิ
๒. ผู้ฟังส่วนใหญ่มีอายุ ๕๐-๖๐ ปี คราวบิดามารดาเรา

การมีทิวฐิमानะ การยึดถือในบุคคล ในวัย เป็นเหตุให้ธรรมไม่ไหลเข้าไปสู่จิตใจของทุกๆ คนได้ ทั้งๆ ที่ธรรมะที่แสดงในคราวนั้น ต่อไปในกาลข้างหน้า ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี ก็เป็นธรรมะอันเดียวกันนี้แหละที่แสดงในครั้งก่อน แต่ว่าในกาลภายหน้าจะมีผู้คนสนใจ และรับฟังได้ง่ายกว่า เข้าสู่จิตใจคนได้ง่าย เพราะเมื่อกาลเวลาผ่านไป ๒๐-๓๐ ปี คนมีศรัทธาในการฟังมากขึ้น มีศรัทธาต่อบุคคล เพราะเมื่อนั้นผู้แสดงธรรมก็มีวัยควรแก่การเชื่อถือ “ธรรมอันเดียวกัน แสดงต่างกาลเวลาได้ผลต่างกัน”

ปกติเราไม่เคยคิดอยากสอนธรรมะใครมาก่อน แต่เมื่อถึงคราวจำเป็น เช่นคราวอาจารย์ไม่อยู่ ก็จำเป็นต้องแนะนำไปตามหน้าที่ แต่การแนะนำก็พอดีที่จิตใจพร้อมที่จะแนะนำ เพราะได้ทดลองปฏิบัติตัวเราเองก่อนค่อยมาสอนคนอื่นภายหลัง เมื่อแนะนำแล้วเห็นว่าได้ผลไม่เท่าที่ควร เพราะผู้รับฟังมีทวิภูมิมานะ มีอายุมากๆ กัน ก็เลยคิดว่าต่อไปถ้าไม่จำเป็นก็ไม่อยากแนะนำสั่งสอนใคร

คืนวันหนึ่งขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่นั้น นิमितเห็นครูบาอาจารย์รูปหนึ่งท่านมาหาในสมาธิ ท่านมาปรากฏในอริยาบถนั่งยองๆ เราเห็นว่าท่านคือหลวงพ่อกบ วัดเขาถ้ำสาริกา ท่านมาสอนให้เราทำกสิณแสงสว่าง และให้ทำอรุณภาวนา เรารู้ว่าสิ่งที่ท่านสอนนี้เป็นไปเพื่อให้รู้อดีตและอนาคต ตาทิพย์ หูทิพย์ แต่ในช่วงนั้นเราปรารถนาพระนิพพานแต่เพียงอย่างเดียว สิ่งทีนอกเหนือไปจากนี้เราไม่มีความต้องการ เราจึงไม่ได้ทำตามคำสอนของท่าน ท่านมาหาเราทางสมาธิติดต่อกันสามวัน ท่านทราบ่ว่าเรามีได้ทำตามคำสอนของท่าน ท่านจึงมิได้ปรากฏให้เห็นอีกเลย ช่วงนั้นจิตเราว่างเหมาะแก่การที่จะฝึกวิชาที่ท่านตั้งใจมาสอน แต่เรามีความยึดมั่นถือมั่นในจุดมุ่งหมายภายในจิตใจของเราว่า เราปรารถนาพระนิพพานแต่เพียงอย่างเดียว เราจึงมิได้ฝึกจิตตามคำสอนของท่าน เรามาพิจารณาภายหลังว่า ในคราวนั้นท่านเมตตามาสอน เราควรทำตามคำสอนของท่าน เพราะท่านทราบว่หลังจากนี้เราจะมีเวลามาก ในตอนนั้นเราไม่ฉลาดที่ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของท่าน

สรุปในปี พ.ศ. ๒๕๒๕

ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจแห่งการพากเพียรพยายามมาตลอดเกือบ ๔ ปีเต็ม หลังจากที่ทำอุบายวิธีต่างๆ ทางที่จะทำให้ใจขาดจากความยึดถือในรูปโดยเด็ดขาด และก็พบความสำเร็จ

ความรู้สึกลึกจากผลแห่งความเพียรเมื่อนำการปฏิบัติไปเทียบกับทางโลกในคราวที่เรายังศึกษาอยู่ที่วิทยาลัยหอการค้า ใช้เวลาเรียน ๔ ปี จึงจบการศึกษาในสาขาเศรษฐศาสตร์ เราารู้สึกว่าการปฏิบัติใน ๔ ปี จนถึงจิตปล่อยวางรูปได้นั้น ยังง่ายกว่าการเรียนหนังสือ ๔ ปีเสียอีก

อาจจะเป็นเพราะว่าเรามีความพอใจและเห็นผลในการปฏิบัติเสมอๆ ทุกๆ ขั้นตอน ก็เป็นไปได้ จึงทำให้รู้สึกว่ในขั้นนี้ไม่อยากอะไรนัก หรืออาจจะเป็นเพราะว่าเป็นนิสัยวาสนา บารมีแต่เดิมที่เราได้เคยทำไว้ก็เป็นได้ ไม่ทราบว่าจะจริงหรือเปล่า จึงทำให้รู้สึกว่ ง่ายมากในขั้นนี้ ความรู้สึกว่หนักใจบ้างหรืออยากรู้วิธีการวางรูปโดยเด็ดขาดนั้น มีอยู่ครั้งหนึ่งเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๓ เมื่อคราวจำพรรษาที่สำนักชวณพวงพุทฺธ บ้านหมี่ ลพบุรี

การปฏิบัติที่ผ่านๆ มา เหมือนกับการเดินทาง เรามีความรู้สึกในจิตใจเสมอ เหมือนกับว่หนทางนี้เราเคยเดินแล้ว รู้สึกว่ไม่สงสัยในการปฏิบัติ จนกระทั่งเดินมาถึง จุดๆ หนึ่ง ไม่ทราบว่ทางที่จะเดินต่อไป ไปทางไหน อยากทราบอยากรู้ว่จะไปทางไหน เหมือนการปฏิบัติที่พอปฏิบัติมาถึงจุดๆ หนึ่ง อยากทราบว่ทำอย่างไรจึงจะละกิเลส เรื่องรูปออกจากจิตได้โดยเด็ดขาด ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อพรรษา ๓ ในคราวนั้นทำความ เพียรอย่างเต็มที่ตามกำลังของเรา

ปลายปีนี้ การทำความเพียรมีความรู้สึกว่เราได้ฆ่าสมุนของโจรตายหมดราบคาบ เหลือเพียงหัวหน้าโจรเท่านั้นที่รอดพ้นไปได้ เราได้สะกดรอยตามหัวหน้าโจรไปติดๆ เจ้าหัวหน้าโจรก็หลบหนีเข้าไปอยู่ในถ้ำมืดแห่งหนึ่ง ซึ่งเราก็ไม่สามารถเข้าไปจับหัวหน้าโจรได้ เพราะถ้ำมืดมากมองไม่เห็น เรายังไม่มีอุปกรณ์ หรือไฟฟ้า หรือแสงสว่าง ที่จะใช้ ในการจับโจร เราจึงเฝ้าโจรอยู่ปากถ้ำ จะเข้าไปจัดการทันทีเลยก็ยังไม่ได้ เพราะ มองไม่เห็นโจร ถ้ำมืดมาก....โจรก็ไม่กล้าออกมา คงจะรู้ว่เรารอจัดการอยู่ข้างนอก.... เราคิดว่าถ้าเรามีอุปกรณ์พร้อมเมื่อไหร่ เราจะเข้าไปจัดการหัวหน้าโจรทันที....ตอนนี้ หัวหน้าโจรก็กำลังบาดเจ็บเหลืออยู่เพียงคนเดียว.....

พฤศจิกายน-ธันวาคม หลวงพ่อชาอาพาธ เดินทางมารักษาร่างกายที่โรงพยาบาล จุฬาฯ เราและหมู่คณะได้ไปเยี่ยมดูอาการป่วยหลวงพ่อชาหลายครั้ง เราอยากอุปัฏฐาก ดูหลวงพ่อ แต่ว่ามีพระอุปัฏฐากเพียงพอแล้ว เราจึงได้แต่เพียงไปเยี่ยมและคอย ฟังข่าวอาการของหลวงพ่อชาเท่านั้น

วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๒๕ หลวงปู่บุญหนาอาพาธด้วยโรคไต โรคปอด และหัวใจ เราจึงไปอุปัฏฐากดูแลหลวงปู่บุญหนาที่โรงพยาบาล ตลอดระยะเวลา ๑๓ วัน จนกระทั่ง หลวงปู่มรณภาพในตอนเช้าวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๒๖ ด้วยอาการอันสงบ เราอยู่จนงาน ถวายเพลิงหลวงปู่เรียบร้อยแล้วจึงเดินทางกลับ

ประมาณต้นเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๒๖ หลวงพ่อชาเดินทางกลับไปรักษาตัว ที่วัดหนองป่าพง ขณะนั้นร่างกายของหลวงปู่อยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เราได้มีโอกาสร่วมเดินทางส่งหลวงปู่กลับวัดหนองป่าพงด้วยเครื่องบินเที่ยวบินพิเศษ ของกองทัพอากาศ

ในส่วนของการปฏิบัติธรรมนั้น เราก็พยายามหาทางทำลายอวิชชา หาทางปล่อยวางความยึดถือในสังขาร วิญญาณ อย่างละเอียด เมื่อปฏิบัติมาถึงช่วงนี้ มีความรู้สึก เหมือนกับว่า...แต่ก่อนเคยทำงานหนัก ตากแดด ตากฝน ทำงานกลางแจ้ง พอผ่าน เดือนมิถุนายน ๒๕๒๕ มาแล้ว เหมือนกับว่าทำงานมีผลงานดี เขาเลยให้พักผ่อนสบาย เชิญเข้ามาทำงานในบ้านที่มีแอร์ มีเครื่องอำนวยความสะดวกทุกอย่าง จะนอนจะกิน เมื่อไหร่ ตามสบาย สบายทุกอย่างไม่เหมือนแต่ก่อน ตอนนี้ไม่ต้องกังวลในอะไรทั้งสิ้น พักผ่อนนอนหลับสบาย ใจไม่มีกังวล แต่ว่าอย่าลืมหันละ...จะได้สร้างงานที่ยิ่งค้ำค้ำ อยู่บางส่วน ตอนนี้ให้เวลาพักผ่อนได้ แต่อย่าเพลิดเพลिनมากนักละต้น รู้สึกว่าจิตใจ มีความสงบเยือกเย็น มีความสบาย มีสติมากขึ้น รู้สึกว่าอิมในสมาธิ ไม่มีความอยาก ความต้องการในสมาธิ เหมือนกับว่าอิมพอหรือเต็มแล้วในขั้นนี้ (ช่วงนั้นจิตที่สงบอย่าง เยือกเย็น ติดความสุขอย่างละเอียด หลังจากที่ได้จดหมดภาระเรื่องราวรูปมาแล้ว เลยประมาณ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะไม่ได้อยู่กับใกล้ครูบาอาจารย์และไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำ)

ในระยะนี้ เดือนมิถุนายน ๒๕๒๖ พิจารณาถึงความตาย ระลึกถึงพระคุณของบิดา ที่เลี้ยงเรามา คิดอยากจะไปจำพรรษาที่วัดหนองป่าพงเพื่อสงเคราะห์โยมพ่อ แต่เพื่อน ชวนให้อยู่ช่วยท่านที่สำนักจิตตภาวนาราม

ช่วงนั้นสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง รู้สึกหายใจไม่ค่อยเข้าปอด เข้าวันหนึ่ง
เรารู้สึกไม่ค่อยสบาย แต่นัดกับเพื่อนว่าจะไปเยี่ยมพระปวญที่วัดเขาฉลาก จ.ชลบุรี
พอเยี่ยมเสร็จ เดินออกมาภายนอก เราเป็นลมล้มทั้งยืน ดีแต่ว่าศีรษะไม่ฟาดพื้น
เพียงแต่เจ็บที่สะโพกและไหล่ เพราะล้มกระแทกพื้นปูนซีเมนต์ เป็นลมคราวนี้ จิตใจ
ไม่ห่วงร่างกายเลย รู้สึกว่าในขณะที่เป็นลม เห็นร่างกายตัวเองสว่างเป็นสีทอง จิตใจสบาย
ไม่มีความกังวล เพียงรู้สึกว่าร่างกายเปลือยไปหน่อย แขน ขา อ่อนแรง

พรรษาที่ ๖

สำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ วันเข้าพรรษา มีพระ ๕ รูป สามเณร ๒ รูป ในพรรษานี้ เมื่อมองดูใคร ตาเห็นรูป มักจะเห็นความว่างเข้ามาแทนที่คนนั้นชั่วขณะ จิตหนึ่งอยู่เสมอ คือเห็นอนัตตา หมายความว่า ตรงรูปที่เราเห็นนั้นหายไปชั่วขณะ จิตหนึ่ง คงเหลือแต่ความว่างชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วก็เห็นรูปอย่างเดิมตามปกติ สิ่งนี้ เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพิจารณา

ร่างกายเราไม่ค่อยแข็งแรง รู้สึกอึดอัด หายใจไม่เต็มปอด หายใจไม่สะดวก เราเลย กำหนดแต่จิต ไม่สนใจลมหายใจ ค่อยดีขึ้น ช่วงนั้นเรารู้สึกว่าไม่ค่อยดี เป็นลมบ่อยๆ เราไม่เคยไปหาหมอ เพราะเคยชินกับการใช้ธรรมโอสธ เวลาเราเป็นลม จิตจะรวมตัว โดยอัตโนมัติแยกจากกาย จิตนี้รวมตัวอยู่ดูความผิดปกติของร่างกาย

ตั้งแต่ผ่านกลางปี พ.ศ. ๒๕๖๕ มาแล้ว เราเลิกพิจารณาร่างกายโดยสิ้นเชิง และ เลิกพิจารณาอาหารโดยเด็ดขาด จิตใจไม่สะดุ้งกลัวต่อความเจ็บป่วยและความตาย เรื่องการฉันภัตตาหาร เลือกฉันอาหารที่ถูกต้องกับธาตุขันธ์ ฉันเพื่อความทรงอยู่ของ ร่างกายเท่านั้น

มีเหตุการณ์ให้ล่วงรู้ได้ทั้งภายในและภายนอกเกิดขึ้นภายในจิต แต่ไม่สามารถ จะบันทึกลงไปได้....สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นขึ้นมาเอง เกิดขึ้นเพราะจิตบริสุทธิ์มากขึ้น จึงรู้และ เข้าใจภายในจิตใจ

ในระยะนี้สมาธิเต็ม มีความอึดในสมาธิเป็นปกติ เพียงแต่ทำสติและปัญญาให้มากขึ้น ให้เห็นความไม่เที่ยงของอาการของจิต บางครั้งคิดว่าคงไม่ยากเท่าใดนัก คิดว่าอยู่ไม่ไกล แต่ความจริงก็ยากพอสมควรและอยู่ไม่ใกล้ดังที่คิด กิเลสที่อยู่ในจิตเหมือนเหลือไม่มากนัก แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่มากและคาดการณ์ไม่ได้ว่าเจ้าหัวหน้าโจรจะถูกฆ่าตายเมื่อไหร่ ถึงจะเหลือเพียงอริชชาที่อยู่ในจิต แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่เร้นลับที่สุด...มิใช่หรือ เจ้าจงหาแสงสว่างและอุปกรณ์มาเพื่อที่จะเข้าไปจับผู้ร้ายที่อยู่ในถ้ำมืด อริชชาอยู่ในนั้นจริง แต่เจ้าก็ยังเข้าไปจัดการกับมันไม่ได้ เพราะเจ้าไม่มีไฟและไม่ทราบว่ามันมีอันตรายอะไรบ้าง (สภาวะนี้เป็นกิเลสส่วนละเอียดที่ทำให้เรายังอยู่ เรายังไม่สามารถที่จะเข้าไปทำลายได้)

หลวงปู่หลุย พร้อมคณะพระเถร ๕ รูป มาฉันภัตตาหารที่สำนักจิตตภาวนาราม เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๗

ตั้งแต่ต้นปีมานี้ มีนิมิตมาเตือนให้ทำความเพียรเสมอแทบทุกวัน ให้ทำทางสายกลาง อย่าประมาท เป็นเวลาปีครึ่งมาแล้วที่จิตใจของเรายังทรงความสบายอยู่ ติดความสุขส่วนละเอียด เราจะทำความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์ให้ได้

เมื่อมาอยู่ในสถานที่เงียบสงบ เราไม่ต้องทำสมาธิ จิตก็สงบเป็นปกติอยู่แล้ว ลืมตาก็สงบ หลับตาก็สงบ ผู้ปฏิบัติใหม่ใจสงบ เพราะปราศจาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่จิตของเรานั้นสงบเพราะ.....เหตุของการปรุงแต่งดับเสียแล้ว จิตใจเลยสงบเป็นปกติ

จิตเปลี่ยนไป ตาเห็นรูป รู้ว่าสวยหรือไม่สวย วิญญาณรับรู้ มีผู้รู้อีกตัวหนึ่งเกิดขึ้นมา เห็นการเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วดับไปๆๆ อยู่เสมอๆ

พระเพื่อนชวนไปกราบครูบาอาจารย์ทางภาคเหนือและภาคอีสาน

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ กราบหลวงปู่ครูบาพรหมจักรสังวร ที่วัดพระพุทธรบาทตากผ้า จ.ลำพูน รู้สึกว่าหลวงปู่ท่านเมตตาดีมาก ท่านอายุ ๘๗ ปีแล้ว ยังพาพระเถรทำวัตรนั่งสมาธิภาวนา นับว่าหาได้ยาก

๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เดินทางไปถ้ำป่าไฟ จ.ลำพูน สถานที่ดี น่ายุ่ เฝียบสงบมาก
แต่น้ำใช้น้ำจันไม่สะดวก

๑ มีนาคม ๒๕๒๗ เดินทางไปวัดผาหนาม จ.ลำพูน

๓ มีนาคม ๒๕๒๗ เดินทางไปวัดพระพุทธรบาทห้วยตัม และไปพักที่วัดสวนดอก
จ.เชียงใหม่

๔ มีนาคม ๒๕๒๗ เดินทางไปกราบหลวงปู่แหวนที่วัดดอยแม่ป้ง แล้วเดินทาง
ไปวัดถ้ำผาปล่อง และไปพักที่วัดอรุณญวิเวก กราบท่านอาจารย์เปลี่ยน ค้างคืนที่นี่

๗ มีนาคม ๒๕๒๗ เดินทางกลับมากกราบพระพุทธรชินราช ที่พิษณุโลก และเดินทาง
ต่อไปอุดรธานี ค้างคืนที่วัดโพธิสมภรณ์

๘ มีนาคม ๒๕๒๗ เดินทางไปวัดหินหมากเป้ง กราบหลวงปู่เทสก์ พักที่วัดหิน-
หมากเป้ง และเดินทางไปกราบหลวงตามหาบัวที่วัดป่าบ้านตาด พักที่วัดป่าบ้านตาด

๑๔ มีนาคม ๒๕๒๗ เดินทางไปวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี หลวงพ่อชา ๑๕ วัน
จึงเดินทางกลับสำนักจิตตภาวนาราม ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๒๗

ประมาณเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๗ มีญาติโยมจากบ้านเพ จ.ระยอง นิมนต์ไปดู
ที่เนินเขาข้างสวนทุเรียน โดยตั้งใจว่าจะทำเป็นที่พักสงฆ์ หมู่คณะรวม ๔ รูป เดินทางไป
ดูสถานที่ พักอยู่ที่นั่น ๒-๓ คืน พระเดินทางกลับสำนักจิตตภาวนาราม ๒ รูป เหลือเรา
และพระเพื่อนอีก ๑ รูป พักต่ออีก ๒-๓ วัน เราพิจารณาว่าสถานที่ยังไม่เหมาะสม
ที่จะทำเป็นที่พักภิกษุ...

วันหนึ่งหลังกลับจากบิณฑบาต มีโยมนิมนต์ให้ขึ้นรถเพื่อมาส่งที่พัก ระหว่างนั้น
โยมแนะนำว่ามีป่าสงวนอยู่หลังสวนทุเรียนของครอบครัวเขา สถานที่เป็นป่าเขาร่มรื่น
ที่ส่วยเหมาะแก่การภาวนามากกว่าที่อยู่ในตอนนี เราว่าอยากจะไปดูสถานที่ที่เขาแนะนำ
แต่เพื่อนพระไม่อยากไป แต่เราบเร้าให้ท่านไปด้วย เดินไปประมาณ ๒-๓ กม. ก็เห็น

ป่าเขา ได้แต่มองดูอยู่ในสวนทุเรียน เพราะฝนกำลังตกหนัก เรามองเห็นสถานที่นั้นแล้ว รู้สึกชอบมากทีเดียว แต่พระเพื่อนกลับไม่ชอบเลย พอกลับมาถึงที่พักได้คุยกันถึงเรื่องนี้ เราว่าป่าดีเหมาะสมน่าภวณา เพื่อนไม่เห็นด้วยหลายๆ อย่าง คือนั่นเราจึงคิดว่า หลังฉัน เราจะเข้าไปดูในป่านั้นใหม่ คราวนี้ต้องเข้าไปดูข้างในป่า

ตอนเช้าฉันเสร็จจึงชวนเพื่อนเดินไปดูที่ป่านั้นอีกครั้ง เพราะเมื่อคืนมีความรู้สึก กังวลว่าอยากจะเข้าไปดูในป่าให้ได้ พอไปถึงได้เข้าไปดูในป่าแล้วรู้สึกชอบและถูกใจ มีความรู้สึกว่าจะถ้าจะทำสำนักสงฆ์ที่นี้คงจะเหมาะและคงทำได้แน่เลย อารมณ์ความรู้สึก ต่อสถานที่นี้เป็นอารมณ์ที่ชอบที่สุดในจิตใจ แต่ในขณะเดียวกันก็เห็นความเปลี่ยวว่าง ต่ออารมณ์ไปพร้อมกัน คือรู้จักเข้าใจในความชอบสถานที่ที่เป็นที่สุดของอารมณ์ และ เห็นความเปลี่ยวว่างคือไม่ติดไม่ยึดในอารมณ์ในขณะเดียวกัน กลับมาถึงที่พักได้คุย กับเพื่อน แต่ท่านยังไม่ชอบ เหตุผลของเพื่อนเรามีแต่ข้อเสียทั้งนั้น และไม่เห็นด้วยใน การที่จะทำสำนักที่นั่น จึงพักเรื่องนี้ไปก่อน.....

ก่อนกลับสำนักจิตตภาวนาราม เราบิณฑบาตเช้าวันสุดท้าย เราได้พูดในใจกับ ตัวเองว่า “สักวันหนึ่งข้างหน้า เราจะกลับมายังสถานที่นี้อีกครั้ง เราจะสร้างที่นี่ให้เป็นวัด ให้ได้ ถ้าเราจบกิจอันควรกระทำแล้ว เราจะต้องกลับมาอีกแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว แน่แน่นอน ที่สุด เราจะมาทำสถานที่แห่งนี้ให้เป็นวัดสืบไป” เราอยู่ภายในจิตใจของเรา แต่ในขณะนั้น เพื่อนเรายังไม่เห็นด้วย....หลังจากนั้นเราก็เดินทางกลับสำนักจิตตภาวนาราม

พรรษาที่ ๗

สำนักสงฆ์จิตตภาวนาราม อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๗ เป็นวันเข้าพรรษา เราจำพรรษาที่นี่ ปีนี้เป็นปีที่ ๔ ติดต่อกันแล้ว มีพระและสามเณรรวม ๘ รูป

พรรษานี้ติดในอารมณ์กุศล มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มาก หวังให้คนมีความสุข ความเจริญ จิตสงบเยือกเย็น ไม่เห็นกิเลสอย่างละเอียด จึงทำให้ประมาทในการปฏิบัติ ไม่รีบเร่งในการภาวนาเท่าที่ควรจะเป็น บางวันเวลาจำวัดกลางคืน จะมีนิมิตมาเตือนให้เร่งความเพียร อย่าประมาท อย่าชะล่าใจ ต้องทำต่อไปเพื่อให้สติปัญญาบริบูรณ์ จะได้เห็นอริยชาติ และมีปัญญารู้เท่าทันอริยชาติ

เราได้สนทนากับเพื่อนเรื่องสถานที่เขาตะเภาคว่า บ้านแพ จ.ระยอง ที่ได้ไปดูมาก่อนเข้าพรรษา เราบอกเพื่อนว่าเราชอบสถานที่นี้มาก ลักวันหนึ่งข้างหน้าเมื่อเราจบกิจวัตรส่วนตัวแล้ว ถ้าเราคิดจะสร้างวัด เขาตะเภาคว่านี้แหละจะเป็นแห่งแรกที่เราจะสร้าง ขณะนี้ตอนนี้เรายังไม่พร้อมเท่านั้นเอง เพราะเรามีสัญญาไว้กับใจตนเองว่า ถ้าเรายังไม่จบกิจหรือพ้นทุกข์แล้ว ในชาตินี้เราจะไม่ขอเป็นเจ้าอาวาส จะขอปฏิบัติจนกว่าจะตาย จะไปขออาศัยอยู่ตามวัดต่างๆ ที่สมควร แต่ว่าต่อไปเราคิดว่าจะมีพระเณรเพิ่มขึ้นอีกมาก เขาจะมาขออาศัยอยู่กับเรา (มีความรู้ทราบในใจว่าจะมีพระเณรเกิดขึ้นเข้ามาบวชที่หลังและขอเข้ามาอยู่ด้วยอีกมาก มองเห็นเป็นสายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เห็นด้วยใจ) ขณะนี้กุฏิที่พักที่สำนักจิตตภาวนาราม มีจำนวนจำกัด สถานที่ไม่กว้างนัก รับพระเณรไม่ได้มาก เราว่าที่เขาตะเภาคว่าเหมาะจะมาเป็นที่พักภาวนาเงียบๆ ทำไมทำน

ไม่ชอบที่เขาตะแณกว่าละ....เราว่าสถานที่นี้ดีนะ ถ้าท่านตกลงไป เราจะไปช่วยสร้าง แต่ไม่ขอเป็นหัวหน้า ให้ท่านเป็นหัวหน้า เราจะอยู่ช่วยสร้างวัด อยู่กันเงียบๆ จะได้มีเวลาภาวนามากขึ้น เราได้พูดคุยถึงเหตุผลให้เพื่อนฟัง จนท่านตกลงใจที่จะไปทำที่พักวานาที่นั่น

เราและหมู่คณะจึงเดินทางไปดูสถานที่นั้นอีกครั้งหนึ่ง รู้สึกชอบมาก คิดว่าเหมาะที่จะทำเป็นวัด เห็นในจิตว่าถ้าทำได้ ต่อไปที่นี้จะเจริญรุ่งเรือง ปรากฏภาพให้เห็นในจิตเป็นถนนลาดยาง แสดงให้เห็นถึงความเจริญและเป็นวัดได้แน่ในอนาคต กลางคืนกำหนดดูสถานที่ เห็นเป็นเจดีย์แสดงเครื่องหมายของการเป็นวัดได้ในบริเวณนั้น (เรื่องนี้เราได้บันทึกไว้ตั้งแต่เดือนตุลาคม ปี พ.ศ. ๒๕๒๗)

เมื่อกลับมาสำนักจิตตภาวนาราม ตกลงใจกันว่า ออกพรรษาแล้วหมดหน้าฝน จะลองไปพักวานาที่นั่นดูก่อน คิดว่าจะไปกัน ๓ รูป

เรื่องนี้เรามาพิจารณาในภายหลัง มันเป็นความเมตตาต่อหมู่คณะและญาติโยม แต่เป็นอุปสรรคต่อการภาวนาอย่างยิ่ง เพราะเราคิดว่าจะทำเป็นที่ปฏิบัติภาวนาสำหรับพระเณรและญาติโยมที่ตั้งใจปฏิบัติ เรามาติดอยู่ในอารมณ์กุศล

สรุปปี ๒๕๒๗

ประมาณปลายพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๒๖-๒๕๒๗ เรารู้ว่าต่อไปข้างหน้า เราอาจจะไม่ได้อยู่ที่สำนักจิตตภาวนารามอีกก็ได้ เราไม่มีอะไรจะตอบแทนจะสงเคราะห์ญาติโยม นอกจากพุทธธรรมะให้ฟัง เพื่อที่จะได้มีศรัทธาความเชื่อในบาปบุญ ในเหตุและผลของการปฏิบัติว่ามีผลจริง ให้ผลเป็นความสุขใจได้จริง จะได้รู้จักแนวทางในการปฏิบัติเพื่อที่จะเกิดประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย เราก็ได้เล่าประวัติความเป็นไปของตัวเราให้พระเณรและญาติโยมฟังในขณะนั้น (บางส่วนดังที่ท่านได้อ่านมาจากการบันทึกของเรา) ปรากฏว่าหลังจากการพูดครั้งนั้น ก็ทำให้ญาติโยมมีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น ผู้ที่ได้รับฟังโดยตรงในคืนวันนั้น รู้สึกว่าจะมีความเชื่อในสิ่งที่เราพูดให้ฟัง ต่อจากนั้นมาจนถึงวันนี้ (ปี พ.ศ. ๒๕๒๗) เรื่องของเราได้กระจายออกไป

ข้างนอกบ้าง เพราะมีผู้อัดเทปไว้ และอยากจะให้ผู้อื่นฟังบ้างด้วยความหวังดี อยากจะให้เกิดศรัทธาบ้าง บางคนฟังและก็เชื่อ เกิดศรัทธา บางคนฟังแล้วก็ไม่เชื่อ ปฏิเสธผลที่ได้รับต่อคนทั่วไปนั้น บางคนก็ว่าเราหลงบ้าง บางคนก็ว่าเดี๋ยวก็เสื่อม บางคนก็ว่าเป็นเรื่องไม่จริง หลายๆ อย่าง หลายๆ เหตุผล ตามแต่ความคิดของเขาเหล่านั้น

จิตใจของเรามีได้ทำหิบุคคลเหล่านั้นเลย เพราะเราทราบดีอยู่กับใจเราว่าเราไม่ได้ปรารถนาอะไร ไม่ต้องการอะไร เพียงแต่ส่งสารคนเหล่านั้น เพราะเราคิดว่า แม้จิตใจของเขาเหล่านั้นยังไม่ถึงความจริง ก็ไม่ควรด่วนปฏิเสธสิ่งที่ได้ยิน ไม่ควรเอาความคิดเห็นส่วนตัวมาตัดสิน จิตใจของเรานั้นไม่สะทกสะท้านกับเสียงที่โจมตีและทำหิเลย เพราะว่าความจริงก็เป็นความจริง กาลเวลาเท่านั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ เราคิดว่าการทำหิผู้อื่นโดยความไม่รู้จริงกลับเป็นภัยกับตนเอง ผู้ที่กำลังสร้างบารมีไม่ว่าจะปรารถนาเป็นอะไรก็แล้วแต่ ควรรู้จักการอนุโมทนาจิตเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เมื่อไม่รู้จริง ควรวางใจให้เป็นกลาง ไม่ควรทำหิคนอื่นด้วยความหลง ซึ่งการนินทาเป็นสิ่งที่ผิดอยู่แล้ว เรารู้สึกส่งสารคนเหล่านี้มาก เพราะเราทราบดีว่าอะไรเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนเหล่านั้น ซึ่งเราไม่อยากให้เป็นเช่นนั้นเลยจริงๆ

ต่อจากนั้นมา ในช่วงนั้นเราจึงส่งวนเรื่องของเราไว้ ไม่จำเป็นไม่อยากเผยแพร่ออกไปในขณะนั้น ผู้ที่ได้ฟังแล้วเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา เราก็ยินดีด้วย เพราะเราส่งได้แค่ทางเดินเท่านั้น ต่อจากนั้นเธอต้องคลานหรือเดินไปเองเท่านั้น

วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน เราและหมู่คณะได้เดินทางออกจากสำนักจิตตภาวนารามไปพักที่บ้านเพ รุ่งขึ้นวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน จึงเดินทางเข้าไปพักที่เขาตะเภาคว่าเป็นคั่นแรก โดยปักกลดภาวนาอยู่ในป่านั้น พระ ๓ รูป สามเณร ๑ รูป รวม ๔ รูป ญาติโยมช่วยกันถางทางเดิน ทำที่พักกางกลด ห้อยน้ำชั่วคราว ทำอยู่ ๔-๕ วัน เพื่อนพระรูปหนึ่งจึงเดินทางกลับพร้อมญาติโยม เราจึงอยู่ภาวนาในป่านั้นรวม ๓ รูป

มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๘ มีพระเดินทางมาจากสวนอ้อ จ.ชลบุรี มานิมนต์ให้เราไปเป็นประธานสงฆ์ที่สำนักสงฆ์สวนอ้อ เราตอบปฏิเสธไป เพราะเรายังไม่พร้อมที่จะเป็นเจ้าอาวาส

เดือนนี้ พระเพื่อนที่อยู่ด้วยกันป่วยเป็นมาลาเรีย เราได้ย้ายที่ทางกลดใต้ต้นหว้า มาที่ใต้ต้นกระบกใหญ่ เราไปอุปัฏฐากดูแลท่านตอนเย็นทุกวัน กลับมาที่พักผ่อนแรง รู้สึกเพลีย ไม่ค่อยสบาย ขณะนั้นเพื่อนก็กำลังป่วยเป็นมาลาเรีย เหลือเพียงเราเท่านั้น ที่จะเป็นกำลังใจให้แก่สามเณรและโยม เราจึงไม่แสดงอาการให้ผู้ใดทราบที่เราป่วยอยู่ระยะนั้นเราไปดูแลอุปัฏฐากเพื่อนทุกวัน เพื่อนมักบอกรักษาจนเรากลับไปที่สำนัก จิตตภาวนารามเกือบทุกวัน เราถามท่านว่า...ถ้าเราไปแล้ว ใครจะอยู่ที่นี้ ท่านก็ตอบว่า... ให้พระรูปอื่นมาอยู่แทน เราคิดว่าไม่อยากทำลายศรัทธาญาติโยมที่กำลังสร้างกุศลถาวร จำนวน ๕ หลัง ศาลา ๑ หลัง เพื่อนก็รับเราทุกวันว่าให้กลับสำนักจิตตภาวนาราม เรากลัวว่าวันหนึ่งเราจะใจอ่อน

คืนหนึ่งพอเราเสร็จจากอุปัฏฐากท่าน เรากลับที่พักราวนา สุขภาพเราไม่ดี ป่วย มีไข้ เราพญูกายลุกขึ้นกราบพระ อธิษฐานจิตว่า **“เราจะขอสร้างวัดแห่งนี้เป็นแห่งแรก เพื่อเป็นอนุสรณ์ในชาตินี้ ถ้าเราสร้างไม่สำเร็จ เราจะไม่ออกไปจากที่นี่ ไม่ว่าเราจะป่วยไข้ หรือตายในที่นี้ ถ้าเราทำเป็นสำนักไม่ได้ เราจะไมถอยจากที่นี่”**

วันรุ่งขึ้นเมื่อไปอุปัฏฐากท่าน ท่านก็ชวนทั้งสถานที่นี้อีก เราจึงบอกว่า เราไปไม่ได้แล้ว เมื่อคืนเราได้อธิษฐานจิตไว้แล้ว....ที่เราทำเช่นนี้เพราะรู้ว่าจะทำให้ท่านอยู่ต่อได้

ปลายเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๒๘ สร้างเสนาสนะกุฏิเสร็จ ๕ หลัง ศาลาห้วยคา ๑ หลัง ห้องน้ำชั่วคราว ๒ ห้อง บ่อน้ำ ๑ บ่อ เดือนกุมภาพันธ์ จึงได้ย้ายเข้าพัก ในกุฏิ

สุขภาพเราไม่ค่อยดีเลย วันหนึ่งกลับจากฉันเช้า ป่วยล้มนอน ลุกขยับไม่ได้ นอนอยู่เฉยๆ ปวดทอยู่ข้างฝาผนังยังไม่สามารถลุกขึ้นหยิบได้

พรรษาที่ ๘-๑๒

สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต ต.แก่ง อ.เมือง จ.ระยอง

สถานที่นี้เป็นเนินเขา ด้านหลังเป็นเขาตะเกาคว่า ซึ่งเป็นเขาสูงใหญ่ ต้นไม้เขียวตลอดปี ให้ความร่มเย็นพอสมควร สถานที่อยู่เป็นเนินเขาสูงต่ำ อากาศโปร่งเย็นสบาย ด้านปัจจัยสี่สะดวก บริบูรณ์ สถานที่เหมาะแก่การภาวนาสำหรับพระเถรและญาติโยมที่สนใจ

เราอยู่ที่นี้ได้มีโอกาสแนะนำอบรมธรรมะต่อพระและสามเณรตลอดจนญาติโยม ได้ช่วยหมู่คณะจัดสร้างเสนาสนะขึ้นภายในสำนักเพื่อเป็นถาวรวัตถุในทางพระพุทธศาสนา ผู้สนใจจะได้มาใช้สถานที่บำเพ็ญภาวนา ในระหว่างอยู่ที่นี้ เราหาโอกาสขึ้นไปอุปัฏฐาก หลวงพ่อชาที่วัดหนองป่าพงทุกปี ครึ่งละ ๑๕ วัน

นับตั้งแต่มาอยู่ที่เขาตะเกาคว่าแห่งนี้ คิดแต่ว่าจะสงเคราะห์ผู้อื่น ตั้งใจว่าจะทำสถานที่นี้ให้เป็นที่พักปฏิบัติแก่พระและสามเณร ตลอดจนญาติโยมที่สนใจการปฏิบัติ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เราไม่เคยคิดถึงการทำความเพียรเพื่อตัวเองเลย จิตติดอยู่ในอารมณ์กุศล มาอยู่ที่นี้รู้สึกว่าการปฏิบัติเป็นกุศลมาก ยังยึดอารมณ์กุศลส่วนละเอียดอยู่ คิดเห็นแต่ประโยชน์คนอื่นเป็นส่วนมาก ไม่คิดถึงตัวเอง

บางครั้งก็มีความรู้สึกกระตือรือร้นในจิต อยากไปทำกิจที่เหลือให้สำเร็จตามความปรารถนาที่เคยตั้งใจไว้ แต่ไม่รู้ว่าเป็นกรรมอะไร จะไปไหนก็ไปไม่ได้ ต้องอยู่กับเพื่อน ท่านไม่อนุญาตให้เราไปไหนเลย เราก็กู้ทนไม่ได้ ต้องช่วยกันสร้างสำนักให้มั่นคงก่อน

“เรารู้สึกว่าธรรมอันละเอียดอ่อนนี้ ยากที่สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้จะรู้ได้ เป็นส่วนที่ละเอียดที่สุดยากที่สุด ...” สำหรับบุพชนทั่วไปแล้ว ถ้าไม่ให้เวลาหรือความตั้งใจที่สม่ำเสมอแล้ว รู้สึกว่าเป็นการยากมากที่จะทำให้ลายเครื่องร้อยรัดจิตใจได้

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านพ้นไปตั้งแต่เรามาอยู่ที่นี้ เรามัวคิดแต่จะทำสถานที่นี้ให้เป็นทีปฏิบัติแก่พระ-เถร ญาติโยม เรามีหน้าที่หลายอย่างในกิจสงฆ์ มีภาระต่างๆ ต้องดูแลการก่อสร้าง รวมทั้งพาพระ-เถร ญาติโยม ปฏิบัติด้วย เราคิดว่าการก่อสร้างทุกอย่างแม้เราไม่ทำเอง แต่ถ้ายังไม่ถึงที่สุดของการปฏิบัติแล้ว ย่อมเป็นภาระและทำให้เนิ่นช้าทุกขั้นตอนของผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ที่แท้จริงนั้น ต้องมีเวลาที่จะดูแลจิตใจของตัวเองอยู่เสมอ จะได้รู้เท่าทันกิเลส สามารถละกิเลสออกจากใจได้

มาถึงบัดนี้ทำให้เราคิดว่า เราไม่ค่อยได้มีโอกาสที่จะดูตัวความหลงส่วนละเอียดที่สุดเลย (อวิชชา) เพื่อที่จะดับความหลงชั้นละเอียด เพราะจิตใจมีความสบายมาก การจะจับหรือทำลายอวิชชา...ยากที่สุด นานๆ จึงจะโผล่มาให้เราเห็นหน้าเสียครั้งหนึ่งแล้วก็หลบไปอีก

โอกาสที่เราจะทำให้ถึงที่สุดนั้น เราปรารถนาจะไปแต่เพียงลำพังผู้เดียว ทั้งภาระทั้งหมดออกไปเพื่อความพ้นทุกข์ เราอยากจะไปเพื่อสิ่งสุดท้ายที่เราปรารถนา แต่ก็ไม่ไปไม่ได้ เพราะเราได้ให้สัญญะไว้ว่าจะช่วยเหลือคณะจนเป็นสำนักที่มั่นคง

ที่เราทนอยู่ได้อาจจะเป็นเพราะเราคิดว่า ถึงแม้จะอยู่ในสภาพเช่นนี้ เราก็สามารถที่จะกระทำจนถึงที่สุดของการพ้นทุกข์ได้....แต่ความเป็นจริง ไม่ทราบว่าความคิดของเราจะถูกหรือผิด

ตลอดระยะเวลา ๕ เดือนเต็มที่ผ่านมา จิตติดข้องอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งซึ่งเราห่วงแหนมาก ไม่กล้าทำลายกิเลสหรืออวิชชา กลัวว่าจะไปถูกสิ่งที่ติดข้องอยู่ในจิตด้วย เหมือนกับว่าเราจะจับโจร แต่ว่าโจรมีตัวประกันอยู่ด้วย เราก็ไม่กล้ายิงโจร เพราะว่าเรากลัวว่าจะถูกตัวประกันด้วย เราจึงต้องปล่อยโจรไปก่อน กิเลสหรืออวิชชาทำให้เราหยุดอยู่กับที่ได้ ทำให้เราไม่กล้าเดินต่อไปข้างหน้า

สุขภาพเราไม่ค่อยดีนัก ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นต้นมา ไม่ค่อยสบายบ่อยๆ แต่ก็อาศัยธรรมโอสธรักษา ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระจากกาย จึงทำให้ไม่เป็นกังวลนัก บางครั้งป่วยหนักพอสมควร หดแรง ขยับตัวเคลื่อนไหวไม่ได้ แต่ก็ใช้ธรรมโอสธรักษาพอพยุงชีวิตมาได้ บางวันรู้สึกเพลีย ปวดเมื่อยทั้งตัว เราารู้สึกว่า ร่างกายเราไม่แข็งแรงเลย เสื่อมลงทุกวัน ถ้าวันใดพักผ่อนน้อย ร่างกายจะทรุดเลย นอกจากจิตใจเท่านั้นที่พาหนีไป ไม่เหมือนตอนเราบวชใหม่ นอนน้อย พักผ่อนน้อย ก็ไม่เป็นอะไร

เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๓๐ เราป่วยเป็นมาลาเรีย P.F.

เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๐ ป่วยเป็นมาลาเรีย P.V. ป่วยมาก จนเม็ดเลือดแดง แตก ปัสสาวะเป็นสีน้ำโค้ก รักษาตัวอยู่ที่วัด ตั้งใจว่าไม่ไปโรงพยาบาล อาเจียนมีแต่น้ำดีสีเขียวออกมา พระและโยมมกกลัวว่าเราจะเสียชีวิตที่วัด จึงนำรถไปส่งรักษาตัวที่โรงพยาบาล ต้องให้เลือด ๗ ขวด

เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑ เราป่วยเป็นมาลาเรีย P.F. เกิดแพ้ยา ให้น้ำเกลือ จันอาหารไม่ได้ ป่วยทุกครั้งรู้สึกว่หนักพอสมควร เพราะว่าร่างกายเราไม่ค่อยแข็งแรง

เราป่วยเป็นมาลาเรียที่นี้ประมาณ ๔-๕ ครั้ง แต่แต่ละครั้งร่างกายทรุดโทรมมาก

ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ ไปร่วมงานกฐินที่สำนักสงฆ์วิมุตติวนาราม (สวนอ้อ) เข้านั่งสมาธิ ปรากฏเห็นร่างกายกลายเป็นพระธาตุหมดทั้งร่าง สดใส สงดงาม หลายสี มองดูสวยงามมาก เป็นประกายไปหมด

วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นวันทอดกฐินถวายพระประธานและ ศาลาโพธิญาณ วันนั้นเรารู้สึกปลื้มปีติใจมาก เพราะว่าเห็นพระ-สามเณร ตลอดจนญาติโยม ได้มาร่วมอนุโมทนาในงานถวายผ้ากฐิน พร้อมทั้งร่วมถวายพระประธานและ ศาลาโพธิญาณ เรารู้สึกโล่งอก สบายใจมากที่สุดที่ทุกสิ่งทุกอย่างลุล่วงไปได้ด้วยดี เราเห็นว่าวันนี้เป็นวันสิ้นสุดภาระหน้าที่ของเราที่ได้มีต่อเพื่อนและคณะสงฆ์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา

ได้ช่วยเหลือคณะสงฆ์ทำไว้พอสมควรแล้ว พร้อมสำหรับพระ-เถร หรือญาติโยมที่สนใจในการปฏิบัติภาวนาพอสมควร ต่อไปนี้เราคงจะขอปลีกเร้นออกจากหมู่คณะ เพื่อไปภาวนาตามที่ตั้งใจไว้เสียที รู้สึกดีใจที่จะออกไปเร่งภาวนาอีกครั้งหนึ่ง

สำหรับเราได้ให้ประโยชน์ต่อผู้อื่นตามสมควร ประโยชน์ของตนเองยังไม่สมบูรณ์ จึงปรารถนาที่สงบวิเวกภาวนา เมื่ออยู่ที่นี้ได้ ๓ ปี เราเคยปรารถนากับเพื่อนว่า เราอยากจะไปวิเวกแต่เพียงลำพังผู้เดียวเพื่อความพ้นทุกข์ ท่านบอกว่าให้อยู่ช่วยกันสร้างศาลาให้เสร็จก่อน เรารู้สึกผิดหวัง อยากจะไปภาวนาก็อยากไป เราคิดในใจว่า ท่านควรจะส่งเสริมการภาวนามากกว่าการก่อสร้าง เราจึงตั้งใจว่า ถ้าศาลาเสร็จ เราจะออกไปภาวนา ท่านอย่ามีเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น อย่าห้ามเราอีก ตั้งแต่คราวนั้นมาก็อยู่ภาวนาที่เขาคะเภาคว่า และช่วยดูแลเรื่องก่อสร้างศาลา เมื่อถึงวันที่เรารอคอย จึงรู้สึกโล่งใจเหมือนเอามาระออกไปหรือวางภาระลงได้ ดีใจที่จะได้ออกไปปฏิบัติภาวนาแบบไม่มีกังวลอีกครั้งหนึ่งแต่เพียงลำพัง

การภาวนาที่เขาคะเภาคว่านี้ ก็เป็นไปแบบเรื่อยๆ การปฏิบัติทำได้ไม่เต็มที่นัก เพราะมีหน้าที่อบรมพระ-เถร ญาติโยม และต้องดูแลการก่อสร้างภายในสำนักแทบจะทุกสิ่งทุกอย่างก็ว่าได้ เป็นไปเพื่อประโยชน์พระศาสนาและต่อหมู่คณะ จึงทำเต็มความสามารถ

ใน ๕ ปีนี้ได้รู้จักโลกธรรมมากขึ้น เข้าใจยิ่งๆ ขึ้นในเรื่องโลกและธรรม หลายสิ่งหลายอย่างเป็นปัจจัยรวมกันขึ้น ทำให้เราเบื่อหน่ายกิเลสภายในใจของเรา จนกระทั่งตั้งใจออกภาวนาแต่เพียงผู้เดียวเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ รู้สึกว่าได้เสียเวลาไปกับสิ่งภายนอกมากพอสมควรแล้ว เสียเวลาที่ผ่านมาผ่านไป จึงตั้งใจช่วยกิจสงฆ์ให้เสร็จตามที่ถูกขอร้องไว้ แล้วจึงได้ออกไปเร่งความเพียรอีกครั้ง

ออกภาวนาที่เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา

ช่วงวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ - ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๓ เราออกเดินทางไปภาวนาที่เขาใหญ่ มีพระติดตามไปด้วย ๓ รูป เป็นพระต่างชาติ ๑ รูป เมื่อภาวนาไปได้ประมาณ ๑ เดือน พระเดินทางกลับ ๒ รูป จึงเหลือเราและพระอีกรูปหนึ่งพักภาวนาต่อต่างแยกย้ายกันภาวนาคนละด้านของภูเขา ระยะห่างมองไม่เห็นกัน เรียกไม่ได้ยิน ไกลกันพอสมควรทีเดียว เราคิดว่าภาวนาอยู่ที่นี่ไม่ได้กลับลงไปก็ไม่ใช่เป็นไร (ตาย)

ครั้งแรกเราเข้าไปกางกลดอยู่ในป่าบนก้อนหินใหญ่ ที่ภาวนาอยู่ลึกเข้าไปในป่า ห่างจากสถานที่ท่องเที่ยว ดังนั้นจะเงียบสงบ เต็มไปด้วยสัตว์ป่าตามธรรมชาติ การภาวนาที่เขาใหญ่ดีมาก เห็นอดีตที่ผ่านมาที่ใจยังติดข้องอยู่ คืออารมณ์กุศล มานะส่วนละเอียดพอจิตตัดอารมณ์กุศลและมานะส่วนละเอียดด้วยสติปัญญาในการเดินมรรค เห็นเหมือนเทพที่เดินย้อนกลับหลัง เห็นสิ่งที่เราหลงติดข้องอยู่ พอมาถึงจุดนี้ ตอนนี้อยู่พิจารณาตัดอารมณ์กุศลที่จิตใจออก จิตจึงเห็นชัดในกิเลสที่แฝงตัวอยู่ในจิตใจ พร้อมกับเห็นเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาที่ใจเคยติดข้อง แล้วรวมกำลังใจตัดละอยู่ในปัจจุบันนี้ จึงปรากฏเหมือนเทพขาด หมุนย้อนกลับให้เห็นความจริงของเงื่อนงำของกิเลสซึ่งเคยหลงติดข้องโดยไม่รู้สึกรู้สีก้าว พอผ่านมาจึงรู้จึงจะเข้าใจในใจเจ้าของเอง เข้าใจอะไรหลายๆ อย่างในธรรมอันละเอียดขึ้น เห็นมานะส่วนละเอียดชัดขึ้น พร้อมปล่อยวางเป็นลำดับๆ ไป ระหว่างที่พักอยู่บริเวณนั้น ตอนสายๆ จะมีกวางสองแม่ลูกจะมานอนเล่นใกล้ๆ ที่พักทั้งกลางวันกลางคืน ประมาณ ๑๕ วัน

ระหว่างที่พักที่นี่ พบช้างป่ามาหากินหญ้ายืนไฟข้างๆ บริเวณที่พัก ประมาณ ๒๑.๐๐-๒๒.๐๐ น. จนถึงเช้า มันก็หากินไป เราก็นั่งสมาธิ-เดินจงกรมไปจนถึงเข้าใจไม่รู้สึกรู้สีก้าว เพียงแต่ไม่ประมาท ถ้าเรานอนพัก มันอาจจะมารื้อกลดหรือทำอันตรายได้ คืนนั้นจึงนั่งสมาธิ-เดินจงกรมจนถึงเช้า จึงออกบิณฑบาต

จากนั้นประมาณ ๑ อาทิตย์ ตอนเย็นเดินจงกรมอยู่ เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น. กำลังเดินจงกรมอยู่เกือบถึงปลายทาง ได้ยินเสียงเหมือนลมพายุพัด เรามองดูยอดไม้

ไม่มีอะไร ลักพักหนึ่งได้ยินเสียงซู่ยาวๆ เห็นฝูงหมูป่าประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ ตัว วิ่งมาหยุดอยู่ปลายทางเดินजरกรม เราก็หยุดยืนนิ่ง ฝูงหมูป่าก็หยุดนิ่งเงียบอยู่ปลายทางเดินजरกรม มันก็มองมาที่เรา เราก็มองไปที่หัวหน้าฝูง ลักพักหนึ่งหัวหน้าฝูงก็ส่งสัญญาณเสียงร้อง “อู๊ด” หมูทั้งฝูงก็เลี้ยวลงจากสันเขาไปทางตีนเขา.....ความเงียบก็เข้าครอบงำดังเดิม เราก็ทำความเพียรต่อไป

ระหว่างที่พักภาวนาอยู่ที่นี่ เราทำความเพียรหนัก พักผ่อนน้อย วันหนึ่งรู้สึกเหนื่อยล้า เข้าพักผ่อนตอนเวลาเที่ยงคืน เวลาประมาณตีสาม ขณะที่กำลังจะหลับ ได้ยินเสียงกระซิบข้างหูว่า “ท่านๆ ตื่นเถิด ลุกขึ้นทำความเพียร ต่อไปจะเป็นที่พึงแก่มหาชนในภพหน้า”

ประมาณกลางเดือนมีนาคม เราย้ายที่พักไปอยู่อีกด้านหนึ่งของเขา ลักเข้าไปในป่าประมาณครึ่งกิโลเมตร ใช้เวลาเดินเข้าไปที่พักประมาณ ๑๕ นาที สถานที่สงบเงียบมาก สันเขานี้เป็นทางผ่านหากินของเสือโคร่ง

เย็นวันหนึ่งตอนพลบค่ำ เวลาประมาณ ๑๘.๔๕ น. หลังจากสร่งน้ำที่บ้านร้างเรียบร้อย เดินกลับเข้าไปพักในป่า ทางเดินเป็นทางสันเขา เราใช้กิ่งไม้กวาดทางให้เป็นทางเดินประมาณ ๕๐ ซม. ระหว่างที่เดินเข้าไปประมาณ ๕ นาที ได้ยินเสียงซุดคุ้ยที่โคนต้นไม้ใหญ่ ห่างจากทางเดินเฉียงไปทางซ้ายมือประมาณ ๓๐ เมตร เป็นป่าทึบและเริ่มมืดแล้ว เราจึงฉายไฟตามเสียงนั้นไปที่โคนไม้ พอแสงไฟกระทบตัวสัตว์ มันก็หันหน้ากลับมาทางเราและยืนขึ้น เห็นเป็นหมิวาย มีรูปตัววีสีขาวที่หน้าอก ลำตัวประมาณถึงน้ำมัน ๒๐๐ ลิตร เราารู้สึกว่ามันไม่เป็นอันตรายต่อเรา มันก็รู้ว่าเราไม่เป็นอันตรายต่อมัน ระหว่างที่เราเดินไปตามทางที่กวาดไว้ พักหนึ่งหมิวตัวนั้นก็โผล่ออกมาที่ทางเดินที่เรากวาดไว้ ห่างจากเราประมาณ ๓-๔ เมตร เราก็เดินตามหลังมันไป ระยะห่างขนาดเอื้อมมือแตะหลังมันได้ เดินตามไปลักพักหนึ่ง มันหันไปซุดคุ้ยอาหารริมทาง เห็นก้นมันโผล่มาริมทางเดิน เราก็เลยหยุดลักครู่หนึ่ง คิดอยากจะเอามือลูบหลังมันเหมือนลูบสุนัขด้วยความเมตตา แต่ระหว่างที่คิดจะเอื้อมมือไปนั้น มีคำพูดประโยคหนึ่งผุดขึ้นในจิตว่า “สัตว์มีเขี้ยว มีเล็บ อย่าประมาท” จึงเดินผ่านกัน

มันไป ไม่สนใจอีกเลย กลับที่พักราวนาเดินจงกรม ระหว่างนั้นพิจารณาดูว่า ถ้าเราเอามือเอี๋มไปแตะหลังมัน มันอาจจะตกใจและทำร้ายเราได้

หลังจันวันหนึ่ง เราจะเข้าที่ภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ ระหว่างที่เดินจงกรมอยู่นั้น ปลายหางจงกรมด้านหนึ่งมีก้อนหินใหญ่ กว้างประมาณ ๒ เมตร สูงประมาณ ๑.๗๐ เมตร ทางเดินจงกรมเรายาวประมาณ ๒๕ ก้าว ระหว่างที่เดินจงกรมอยู่นั้น มีเสือโคร่งหนุ่ม ลายพาดกลอนกระโดดขึ้นมานบนก้อนหิน เราไม่ได้ตกใจอะไร ก้าวเดินต่อไปตามปกติ อีก ๒-๓ ก้าว เข้าหาเสือ เสือกก็กระโดดลงไปด้วยด้านหลังก้อนหิน ซึ่งเป็นทางลาดลงเขา เราจึงเดินตามไปดูทันที ปรากฏว่าไม่เห็นร่องรอยและไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย

จนกระทั่งวันที่ ๘ เมษายน เราเดินทางมากรุงเทพฯ เพื่อมางานพระราชทานเพลิงศพ หลวงปู่หลุย ที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน รุ่งขึ้นวันที่ ๙ เมษายน ก็เดินทางกลับขึ้นเขาใหญ่ไปภาวนาดังเดิม การภาวนาเจริญก้าวหน้าดี สถานที่ดีมาก อากาศก็ดีมาก บ้างยี่สิบ สะดวกพอสมควร แต่มีเหตุจำเป็นต้องเดินทางกลับก่อนในวันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๓ เพราะใกล้เข้าฤดูฝน และต้องหาที่จำพรรษา พร้อมทั้งต้องกลับมาที่สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต เพื่อบอกลาหมู่คณะว่าจะไปจำพรรษาที่อื่น

จึงเดินทางกลับด้วยความเสียดายโอกาสและสถานที่ที่ได้เคยภาวนา ระหว่างที่พักรออยู่ที่เขาใหญ่นี้ ได้เห็นตั้งแต่สัตว์เล็กจนกระทั่งสัตว์ใหญ่ มองเห็นแล้วก็เพลิดเพลินดี ทั้งเมตตาสงสารมันมาก เห็นจำพวกกระรอก กระต่าย กระแต นกนานาชนิด มีนกเงือก เป็นต้น ไก่ป่า ผึ้งลิง ผึ้งชะนี ผึ้งชมพูป่า เก้ง กวาง หมีควาย เสือ ช้าง และอื่นๆ

ในระหว่างภาวนาอยู่ที่เขาใหญ่นั้น พิจารณาว่าพรรษานี้เรายังต้องการหลีกเร้น ภาวนาอยู่เพียงรูปเดียว ก็ปรารถนาในใจว่าจะหาที่วิเวกทางภาคใต้หรือทางภาคอีสานดี เรานึกขึ้นได้ว่าเคยมาที่สวนของโยมทางจังหวัดชลบุรี ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๑ และเห็นป่าอยู่แห่งหนึ่งประมาณ ๒๐๐ ไร่ ลักษณะเป็นป่าไม้เบญจพรรณ คราวนั้นเราเห็นป่านี้ เรารู้สึกว่าจะเป็นสำนักปฏิบัติได้ในอนาคต จึงบอกโยมไว้ว่าเก็บรักษาป่าไว้ให้ดี อีกหน่อยจะเป็นวัด ลักษณะพื้นที่ป่าเป็นที่ราบ ที่ลุ่ม และเป็นเนินเล็กๆ เป็นป่าที่มี

ลักษณะหายาก เพราะปกติป่าแถบนี้จะเป็นภูเขาเสียส่วนใหญ่ พื้นที่ราบจะเป็นไร้เป็นส่วนไปหมดแล้ว เรารู้สึกชอบป่าแห่งนี้มาก เป็นที่สงบ สด ป่าไม้ยังสมบูรณ์มาก เหมาะแก่การหลีกเลี่ยงหนาวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากไกลจากหมู่บ้าน ๕-๖ กม. ไกลจากถนนสายหลักเข้ามาประมาณ ๒๐-๒๕ กม. การเดินทางลำบาก เป็นทางลูกรัง สะพานข้ามคลองยังเป็นท่อนซุง จึงถามโยมว่า “ป่านี้ยังอยู่มั๊ย” โยมตอบว่า “ยังอยู่” เราถามว่า “ขอเข้าไปพักหนาวได้ไหม” โยมจึงไปเรียนถามคุณพ่อว่า “พระจะมาพักหนาวในป่าได้ไหม” ทางครอบครัวโยมยินดีให้เข้ามาพักหนาวได้ เราจึงตัดสินใจจะไปพักหนาวในป่าแห่งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงหนาวแต่เพียงรูปเดียว

วันที่ ๕-๑๘ พ.ค. ๒๕๓๓ เรากลับไปบอกลาคณะสงฆ์ที่สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต และเดินทางเข้ามาพักที่ป่าแห่งนี้ในวันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ ซึ่งโยมได้ทำกุฏิที่พักร่วมห้องน้ำไว้ให้เรียบร้อยแล้ว ขณะนั้นเรามีอายุได้ ๓๕ ปี พรรษา ๑๒ ได้เดินทางมาผ่านที่ป่าแห่งนี้ บ้านคลองใหญ่ ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี ซึ่งพื้นที่ป่าแห่งนี้เป็นของครอบครัวนายบุญ-นางเชียม เจนจิรวัฒนา ดูแลรักษาอยู่ โดยมีอาชีพเกษตรกรรม ปลูกสวนยางพารา สวนปาล์ม มะม่วงหิมพานต์ อ้อย ยูคาลิปตัส สับปะรด และอื่นๆ อยู่ทางด้านทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศใต้ ของพื้นที่ป่าแห่งนี้ ป่านี้มีพื้นที่อยู่ประมาณ ๒๐๐ ไร่

พื้นที่แห่งนี้เดิมเป็นป่าสงวน ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๐๐ มีการทำสัมปทานตัดไม้ ชาวบ้านได้เข้ามาจับจองพื้นที่ทำไร่ทำสวน และซื้อสิทธิ์ที่ดินกัน ซึ่งนายบุญ เจนจิรวัฒนา ก็ได้ซื้อสิทธิ์ที่ดินบริเวณนี้เพื่อทำเกษตรกรรม และได้เก็บรักษาพื้นที่ป่าแห่งนี้โดยคิดว่า จะเก็บไว้ให้ลูกหลานดูว่าอดีตนั้นสภาพป่าเป็นอย่างไร จึงเหลือพื้นที่ป่าเป็นที่ราบบริเวณนี้เพียงแห่งเดียว นอกนั้นเป็นป่าอยู่ตามเทือกเขาหรืออยู่บนภูเขา

คุณสุวารี เจนจิรวัฒนา บุตรสาวนายบุญ และคุณสุวัฒน์ เจนจิรวัฒนา ซึ่งเป็นน้องชาย ได้พาเราเข้ามาพักหนาวที่ป่าแห่งนี้ คุณสุวัฒน์ เจนจิรวัฒนา ได้สร้างกุฏิให้พักหนาว ๑ หลัง ในขณะนั้นเราพักหนาวอยู่เพียงรูปเดียว

สมัยนั้นถนนสาย ๓๔๔ เส้นบ้านบึง-แกลง เป็นถนนกว้าง ๕ เมตร ๒ ช่องทาง
รถวิ่งสวนกัน ทางแยกจากถนนใหญ่เข้ามาที่ปั๊กป่าแห่งนี้ เป็นถนนลูกรังดินแดงทุก
เส้นทาง สะพานข้ามลำธาร ลำห้วย เป็นสะพานไม้ บางแห่งเป็นสะพานไม้ซุงผ่าครึ่ง
การเดินทางไปมาไม่สะดวกเหมือนทุกวันนี้

การมาพักภาวนาอยู่ที่นี่ ตั้งใจว่าถ้าสะดวกก็จะภาวนาจำพรรษาอยู่ที่นี่ ถ้าไม่มี
อุปสรรคอันใดก็จะอยู่ภาวนาไปเรื่อยๆ ตั้งใจว่าการมาอยู่ที่นี่จะเร่งทำความเพียรให้
เต็มที่ตามที่ต้องการ ถ้าสมมุติว่ากิเลสมีตัวตน อวิชชากับใจเราจะอยู่ร่วมกันในใจดวงนี้
ไม่ได้อีกต่อไป ถ้าเราไม่ตาย ก็ให้กิเลสอวิชชาตาย

การมาอยู่ภาวนาที่นี่ก็เพราะว่าใจนี้ยังมีกิเลสแฝงอยู่ เราไม่อยากจะให้กิเลส
ออกไปเฟ้นฟ่านข้างนอก เราจึงพาเจ้าอวิชชามาอยู่ด้วยกัน **“ขอกอดคอต่อสู้กับอวิชชา”**
“ใครดีใครอยู่” ถ้าใจเราอยู่ อวิชชาต้องตาย จะทำความเพียรจนหมดลมหายใจ จะทำ
ทุกวัน ไม่ลืมหุบกี้ก็ให้รู้ไป แต่เจ้าอวิชชาจะอยู่ร่วมกับเราไม่ได้แล้ว พอกันที่

พรรษาที่ ๑๓ - ปัจจุบัน

วัดบุญญาวาส บ้านคลองใหญ่ ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี

วันที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ เป็นวันเข้าพรรษา ปีที่ ๑๓ เราจำพรรษาอยู่รูปเดียวในป่าแห่งนี้ สถานที่ร่มรื่นร่มเย็นพอสมควร อากาศก็ปลอดโปร่งดี มีสัตว์จำพวกนกหลายชนิด กระแต กระตัก เก้ง เสือปลา เม่น ฯลฯ บ้างยี่สิบสองพวกพร้อมมูลทุกอย่างสะดวกสบายต่อการภาวนา ทำความเพียรจิตใจปลอดโปร่งดี พิจารณาจิตพิจารณาธรรมชัดขึ้น อยู่คนเดียววิเวกดี มีความสุขสงบมาก บิณฑบาตบ้านหัวหน้าคนดูแลไรร้อยหลังเดียว เจ้าของไร่ให้จัดอาหารคาวหวานใส่บาตรทุกวัน เพียงพอแก่การฉันได้อย่างสบาย สถานที่เงียบสงบทั้งกลางวัน กลางคืน เพราะห่างไกลจากหมู่บ้านและผู้คน

กิจวัตรประจำวันในพรรษานี้

- ๐๓.๐๐ น. ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
- ๐๓.๑๕ น. นั่งสมาธิ
- ๐๔.๓๐ น. เดินจงกรม
- ๐๕.๔๕ น. จัดที่ฉัน เตรียมบิณฑบาต
- ๐๖.๑๐ น. บิณฑบาต
- ๐๖.๕๐ น. กลับจากบิณฑบาต
- ๐๗.๐๐ น. นั่งสมาธิ

- ๐๗.๔๕ น. เตรียมจัดอาหารฉัน
- ๐๘.๐๐ น. ฉันอาหาร ล้างบาตร ทำกิจธุระส่วนตัว
- ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- ๑๖.๐๐ น. ทำกิจวัตรประจำวัน กวาดใบไม้ ทำความสะอาดเสนาสนะ
สร้างน้ำ
- ๑๗.๓๐ น. นั่งสมาธิ
- ๑๘.๓๐ น. ฉันน้ำปานะ
- ๑๙.๓๐ น. นั่งสมาธิ เดินจงกรม
- ๒๓.๐๐ น. พักจำวัด

เราตั้งใจทำความเพียรแบบที่กำลังทำอยู่นี้ไปทุกๆ วัน ถ้าไม่ถึงที่สุดก็จะไม่หยุด
ความเพียร จะทำจนกว่าลมหายใจจะหมดไป ความเพียรนั้นจะหยุดพักได้ไม่นาน
ต้องโหมตีข้าศึก (อวิชชา) ต่อไป ถ้าเป็นฝ่ายตั้งรับแล้วเดี๋ยวเสียท่า เพราะอวิชชาฉลาด
หลักแหลม มีเล่ห์กลมาก วางค่ายกลไว้เต็มไปหมด ต้องเป็นฝ่ายโหมตีบุกตะลุยอยู่
ตลอดเวลาจึงจะได้ชัยชนะหรือได้รับความสำเร็จ มรรคต้องกล้ากว่ากิเลส

เราเตือนตนเองตลอดว่า ทำความเพียรต้องเอาชนะความขี้เกียจให้ได้ ทำความ
เพียรให้เหนือความขี้เกียจ แล้วประมวลกำลังใจทุกอย่างรวมเป็นหนึ่งเดียวไว้ที่ปัจจุบัน
ธรรมเพื่อต่อสู้กับอวิชชา

.....เราเห็นสังขารคลายตัวออกจากจิตชัดขึ้น.....

เราพิจารณาสัญญาพอจะเห็นชัดขึ้นด้วยปัญญาว่า สัญญาเป็นอนัตตา

แต่พอมาถึงสังขาร เกิดพิจารณาเห็นว่า ถ้าพิจารณาสังขารเป็นอนัตตาแล้ว จะเหลือ
อะไรอยู่?

จิตที่บริสุทธิ์ คืออะไร ถ้าความรู้สึกนึกคิดเป็นอนัตตา

จิตนั้นก็ควรเป็นอนัตตาไปด้วย.....(เราตริก็...คาดคะเนเล่นในใจ)

จิตนั้นไม่มีความรู้สึกรับรู้รับทราบหรืออย่างไร?

อะไรคือจิตที่บริสุทธิ์.....ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสังขารซึ่งเป็นอนัตตา?

พิจารณามาถึงตอนนี้รู้สึกสุดทางตัน ด้วยความหลงทำให้ไม่สามารถแก้ไขผ่านไปได้

นี่คือการพิจารณาที่เจริญขึ้นนะ ไม่ใช่รู้หรือคิดเอาตามความจำหรือได้ฟังมา อยากจะถามครูบาอาจารย์จริงๆ แต่ไม่รู้ว่าจะไปถามใครได้ที่ไหน เพราะอยู่ในระหว่างพรรษา และไม่ถึงกับจนใจจริงๆ คิดว่าภาวนาไปก็คงจะรู้จะเห็นเอง....อวิชชาคงจะพาวนให้หลงทาง

คืนหนึ่ง ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มีนิมิตที่เป็นมงคล...เราฝันว่าไปกราบนมัสการหลวงตามหาบัว แล้วเล่าเรื่องการภาวนาให้ท่านทราบ หลวงตาท่านก็ตอบแก้ปัญหาที่เราสงสัยให้กระจ่าง....

....คืนหนึ่งเราเดินจงกรมพิจารณาสังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) เห็นความหลงยึดถือสัญญา สังขาร และวิญญาณละเอียดขึ้น พิจารณาเห็นกิเลส อวิชชา เหมือนกับว่า **มันหลอหลอมจิตเข้าด้วยกันกับอวิชชาจนเป็นเนื้อเดียวกัน เหมือนทองคำกับทองเหลืองผสมกัน ต้องแยกให้ออกจากกัน**

สติปัญญาละเอียดอ่อนขึ้น ตามกิเลสเข้าไปค้นในจิต....เห็นความหลงแต่เดิมที่ยึดว่าสังขารเป็นจิต เราจึงไม่กล้าพิจารณาทำลายสังขารให้ขาดสะบั้นลง ไม่กล้าแยกแยะออก กลัวว่าจะไม่เหลืออะไร เรายังไม่แน่ใจ (กิเลสพาหลงวน)

ในขั้นตอนนี้ ไม่เอาสัญญาความจำ การได้ยินได้ฟัง เข้ามาปะปน คิดด้วยสติปัญญาที่แยบคายจริงๆ ทั้งสมมุติพักไว้ชั่วคราวที่ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนตามตำรา ความรู้ตามตำราไม่ใช่ความรู้ของสติปัญญาอันคมกล้าของใจ จะไม่เห็นความจริงถ้าเอาความจำเข้ามาแทรก ต้องค้นคว้าลงไปใหม่ด้วยสติปัญญาจริงๆ เมื่อสติปัญญาที่จี๊ดติดลงไปใใจก็จะเห็นชัดขึ้นมากว่า แล้วที่ผ่านมการปล่อยวางรูป

เวทนา (ทางกาย) ลงไปได้....ทำไมจึงเหลือจิตที่พอจะบริสุทธิ์ขึ้นมาบ้างละ ทำไมไม่ตายไป เพราะฉะนั้น สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องแยกออกจากจิตที่บริสุทธิ์ได้ เช่นเดียวกัน? เหมือนกับแยกทองคำออกจากทองเหลือง ทองแดง หรือสารชนิดอื่นที่ปนกันอยู่ ต้องแยกออกได้

ซึ่งการพิจารณาที่ผ่านมาก็พอจะเห็นว่ามันรวมกันอยู่ พอแยกสัญญาได้ชัดขึ้น แต่พอมาถึงสังขาร วิญญาณ ก็เลสจะพawanเสมอ คราวนี้เห็นชัดในใจมากขึ้น คงจะได้เห็นดีกันนะ...ในวันหนึ่ง

การเพ่งพิจารณาจิตนี้ พิจารณาสัญญา สังขาร วิญญาณ (อวิชชา) ทำให้หวนระลึกถึงคราวเมื่อครั้งที่ยังเป็นฆราวาสตอนกำลังเรียนอยู่วิทยาลัยหอการค้าปีที่ ๔ มีอยู่คืนหนึ่ง มีความคิดปรุงแต่งไม่หยุดในจิตใจ ก็เลยพูดกับตัวเองว่า “เอ๊ะ...ทำไม เราว่า จิตนี้เป็นของเรา แต่ทำไมมันคิดไม่หยุด เราไม่สามารถควบคุมมันได้” จึงพยายามหาทางบังคับควบคุมจิตใจ เลยมากำหนดบริกรรมพุทโธเป็นครั้งแรก คราวนั้นไม่มีความรู้เรื่องการปฏิบัติจิตภาวนา ไม่มีใครแนะนำ มิเช่นนั้นถ้ารู้....แทนที่จะยึดถือความคิดนั้นจะได้ปล่อยไปเลย เป็นอนิจจัง อนัตตา เราไม่ฉลาดพอในตอนนั้น

ภาวนาอยู่ที่นี่ เรามีความสุขความสบายในวิหารธรรม สุขภายนอก...มีความสุขกับธรรมชาติของป่าไม้ กลิ่นดอกไม้ป่า และสัตว์ชนิดต่างๆ อยู่คนเดียวได้วิเวกทั้งกายและจิตใจ เยือกเย็น สงบดีแท้....

เราเดินจงกรมพิจารณาจิต (สังขาร ความคิดปรุงแต่ง) และ ธรรม....เห็นชัดขึ้น ละเอียดขึ้น ปล่อยวางสังขารเป็นระยะๆ ไป

“ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ เราพิจารณาสังขารความคิดปรุงแต่ง เห็นสภาวธรรมระหว่างเดินจงกรมเกิดขึ้นในจิต เมื่อพิจารณาสังขารขณะจิตนั้น เห็นสังขารระเบิดภายในจิต ระเบิดละเอียดเลย จิตเบาขึ้นไปอีก หลังจากนั้นรู้จักหนทางทำลายอย่างชัดเจน.....”

เราพิจารณา นาม ชันธ เห็นผู้รู้ มองดูเห็นภาพความคิดในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ไม่ติดกับพองน้ำ พองน้ำไม่ซึมซับอดีต อนาคต ปัจจุบัน จิตเพียงดูอยู่เฉยๆ เห็นเกิดขึ้น แล้วผ่านไป เกิดขึ้นแล้วผ่านไป เกิด ดับ เกิด ดับๆ

ซึ่งแต่ก่อนนั้น จิตเคยติดอดีต อนาคต ปัจจุบัน พอรู้จักภาวนา ละอดีต ละอนาคต ออกจากใจ ก็มาติดปัจจุบัน มาถึงตอนนี้ ละทั้งอดีต ละอนาคต และละทั้งปัจจุบัน

ต้นเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕ นิमितเห็นพันกรามบนหลอดออกจากปาก หลังจากนั้นได้ทราบข่าวว่าหลวงพ่อมรณภาพในวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ที่วัดหนองป่าพง เราจึงเดินทางไปวัดหนองป่าพงในเย็นวันนั้น

วันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕ หลวงตามหาบัวเดินทางมาร่วมงานมรณภาพของหลวงพ่ocha พักที่วัดหนองป่าพง

วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ที่ได้อนุญาตหลวงพ่ocha วัดหนองป่าพง ในงานมรณภาพของหลวงพ่ocha หลังจากนั้น เราได้มีโอกาสเรียนถามธรรมเนียมปฏิบัติหลวงตามหาบัว

ถามด้วยความไม่สงสัย แต่ถามตามนิมิตที่ปรากฏแต่เดิมในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ตอนเราติดขัดเรื่องการพิจารณาสังขาร ความคิดปรุงแต่ง เราไม่กล้าทำลายสังขาร หลังจากนั้นเราก็พิจารณาผ่านเรื่องที่ได้ติดขัดได้แล้ว....และในงานมรณภาพหลวงพ่ocha เราพบหลวงตามหาบัวเหมือนกับที่เราเห็นในนิมิต เราจึงเข้าไปถามเหมือนในนิมิตที่เกิดขึ้น....

ท่านอาจารย์ต้น : การพิจารณาที่แรกนั้น เหมือนกับว่าจะทำลายตัวเอง เพราะว่าสังขาร....

หลวงตามหาบัว : หือ...

ท่านอาจารย์ต้น : เรื่องสังขารของจิตครับ ความนึกคิดปรุงแต่ง เมื่อพิจารณาที่แรก เหมือนกับว่าจะฆ่าตัวตาย ความรู้สึกเหมือนกับการฆ่าตัวตาย เพราะว่าความรู้สึกที่เราเคยชินที่เรายึดถือว่าสังขารนี้

เป็นตัวเรา เมื่อพิจารณาที่แรก ก็เหมือนกับว่าเราจะทำลายตัวนี้
เราก็ก้าว มีความกลัว แต่ว่าผมก็พิจารณาต่อไปจนกระทั่งว่าสังขาร
ความนึกคิดปรุงแต่ง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็นอนัตตา ชั่วคราว
พิจารณาไปบางครั้งก็เห็นว่าอารมณ์อดีต อนาคต ปัจจุบัน ที่ผ่านมา
ไม่ควรถือเอาทั้งหมด แล้วก็ปล่อยวางไป การพิจารณาแบบนี้ควร
พิจารณาต่อไปเรื่อยๆ ใช่มั้ยครับ

หลวงตามหาบัว : พิจารณาอย่างนั้นแหละ

ท่านอาจารย์ต้น : แล้วก็บางครั้งเมื่อพิจารณาไปแล้ว ผมก็มีความคิดว่า แล้วอะไร
คือส่วนที่เหลืออยู่ จิงว่าจิตบริสุทธิ์ที่แท้จริงคืออะไร ถ้าสังขาร
ความนึกคิดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรยึดถือ จะมีเหลืออะไร หรือว่า
บางครั้งผมก็เห็นว่าจะมีเหลือแต่ความรู้ เป็นแต่เพียงความรู้เท่านั้น
จะถูกหรือเปล่าครับ

หลวงตามหาบัว : พุดซ้ำอีกที...เมื่อไหร่

ท่านอาจารย์ต้น : ผมเห็นสังขารของจิตส่วนละเอียดที่เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต
และปัจจุบัน ผมก็เห็นแล้วก็ผ่านไปเฉยๆ เหมือนว่าไม่ติดอยู่ใน
ความรู้ที่เป็นอิสระอยู่เฉยๆ มีความรู้เช่นนั้นอยู่ชั่วคราว เพราะว่า
อารมณ์ปัจจุบันก็ไม่ควรถือเอา ก็ผ่านไปเฉยๆ ไม่ติดข้องอยู่กับจิต
บางครั้งผมก็คิดว่า แล้วจะเหลืออะไรที่เป็นจิตที่คือความบริสุทธิ์
เพราะบางครั้งผมคิดว่าครูบาอาจารย์หรือพ่อแม่ครูบาอาจารย์
พูดออกมาหรือแสดงธรรมนี้ อันนี้เป็นสังขารหรือเปล่า แต่ว่ามาใช้
สังขารนี้ตามสมมุติ

หลวงตามหาบัว : ที่ว่าการพิจารณาสังขารแล้วมันจะดับหมด แล้วไม่มีอะไรเป็นที่ยึด
อย่างนั้นหรือ

ท่านอาจารย์ต้น : ครับ

หลวงตามหาบัว : ลองคิดดู พระพุทธเจ้าของเรา พระอรหันต์ของเรา ท่านสำเร็จถึงขั้นบริสุทธิแล้ว ท่านจะเป็นหัวตออย่างนั้นหรือ ท่านไม่มีความรู้อย่างนั้นหรือ นี่ถามเจ้าของอย่างนั้นนะ เพราะอันนี้ตอบมาจากในใจให้พิจารณา อย่าหวงอย่าห่วง ถ้ากลัวตายก็คือเรื่องของกิเลส

ท่านอาจารย์ต้น : พอดีผมได้ไปหล่อพระ อันนี้ก็เห็นว่าหล่อพระทอง นาก เงิน ผสมกันเข้ามา ผมก็คิดว่า ถ้าเราจะแยกทองออกจากนาก ออกจากเงิน ก็ควรที่จะได้ ก็เลยคิดว่า ถ้าจิตนี้เป็นจิตที่บริสุทธิเหมือนกับทองนั้น เราก็ควรที่จะแยกออกจากนาก แยกออกจากสาร แยกออกจากวัตถุ ออกจากกัน จะเหลือแต่ทองที่บริสุทธิได้ บางครั้งก็เปรียบเทียบว่า เหมือนกับน้ำที่สกปรก หรือว่าเปื้อนไปด้วยสีแดง สีดำ สีเขียว ที่สกปรก ถ้าเราจะแยกน้ำให้บริสุทธิก็ควรที่จะได้ จะถูกหรือเปล่า แล้วผมก็พยายามที่จะมาพิจารณาจุดนี้ลงไป

หลวงตามหาบัว : ถูก....เราพิจารณาลงไปแล้ว ขั้นนี้สงวนอะไรอยู่ ถึงขั้นนี้ไม่ต้องสงวนนะ เอาจะให้มันดับ ทั้งความรู้ให้มันเห็นเสียที ไม่เห็นในผู้ปฏิบัติ ให้เห็นในเราแน่ละ(ฟังไม่ออก)...แล้วจิตจะดับไปด้วย มันจะเป็นหัวโต่งหัวตอก็ไม่รู้ เข้าใจหรือเปล่า

พระอาจารย์ต้น : ครับ

หลวงตามหาบัว : ถ้ายังมีเกาะหรือมีสงวนอะไรอยู่ นั่นแหละคือสิ่งมันเป็นกิเลส หรือสงวนหัวหนามไว้ เมื่อถึงขั้นที่จะปล่อยเอาให้หมด....(ฟังไม่ออก).....จะเหลืออะไร เป็นพระหัวตอ ให้มันเห็นซะที นั่นแหละเรียกว่าราบไปหมดเลย...(ฟังไม่ออก).... ถ้าเราสงวนไว้ก็เท่ากับสงวนกิเลส นั่นแหละ เข้าใจหรือเปล่า

พระอาจารย์ต้น : ครับ

หลวงตามหาบัว : ถึงขั้นนี้เอาไม่เลือก ถึงขั้นนี้ไม่ให้มีเหลือ พิจารณาจนกระทั่งไม่ให้มีอะไรเหลือ นี่แหละมันก็เหลือจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชา เหมือนกับแยกเนื้อมาก เนื้อทอง เราแยกเนื้อมาก เนื้อทอง ก็เลสมันแยกกับจิต ก็เลสมันเกิดได้ดับได้ แต่จิตมันไม่มีคำว่าเกิดว่าดับ มันคนละอย่างกันนั่นแหละ เวลามันละอันนี้ไปหมดแล้ว อะไรที่มันสงวนไว้ก็พังออกไปหมด ...(ฟังไม่ออก)....แต่เราไปสงวนไม่ได้นะ เวลานี้ไม่ต้องสงวน.....(หลังจากนั้นก็มิโยมแทรกเข้าไปถวายซองโดยไม่รู้จักละเทศะ หลวงตาเลยหยุดพูดเพียงเท่านี้).....

(บทสนทนานี้ ถอดจากเทปที่มีพระอัดไว้)

เมื่อกลับจากงานหลวงพ่อบุชา เราเร่งความเพียร กำหนดจิตเป็นสมาธิในทุกอิริยาบถ สติจดจ่อที่จิต เห็นความเกิด-ดับ ของสังขารอยู่ทุกขณะจิต มีสติปัญญาเพ่งพิจารณาจิตในปัจจุบัน

วันหนึ่ง เรานั่งสมาธิ เดินจงกรม สติปัญญาต่อเนื่องอยู่ในปัจจุบันตลอดทั้งวัน จิตว่างจากอารมณ์อดีต อนาคต จิตทรงอยู่ในปัจจุบัน ทั้งวันอยู่กับความว่าง พอเดินจงกรม ตอนกลางคืน สติปัญญาก็จดจ่อที่จิต ขณะที่เห็นสังขารปรุงแต่งขึ้นออกจากจิต เห็นความเกิด ดับ จนกระทั่งสติปัญญารู้ชัดในขณะจิตนั้นว่า สังขารเป็นเพียงอาการของจิต พร้อมกับปล่อยวางความหลงที่เคยยึดมั่นถือมั่นในสังขารว่าเป็นจิต ขณะนั้นจิตก็เข้าสู่ความว่างที่ละเอียด จิตเป็นอิสระขึ้นมา ไม่ยึดติดในสมมุติใดๆ ทั้งสิ้น จิตว่างเป็นกลาง เป็นอิสระ มีแต่ความรู้ที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นมา เกิดความอัศจรรย์ขึ้นในจิตอย่างบอกไม่ถูก พร้อมกับรู้ว่าจิตเป็นอิสระจากอวิชชาแล้ว สติปัญญาก็เห็นชัดว่า สิ่งที่เราเคยสงวนไว้ ไม่กล้าพิจารณาทำลาย ความจริงคืออวิชชาทั้งหมด จึงเห็นในจิตชัดแจ้งประจักษ์ขึ้น ที่ใจว่า สิ่งที่เกิด ไม่ใช่จิต สิ่งที่ไม่เกิด นั่นแหละจิต เมื่อเราไม่สงวนอะไรไว้ ขณะที่จิต

เห็นสังขารที่เกิดขึ้นและดับลงไป สติปัญญาเห็นชัดพร้อมปล่อยวางสมมุติ จึงเหลือความบริสุทธิ์ของจิตขึ้นมา

ความจริงแล้วสังขารเป็นเพียงอาการของจิต เกิดขึ้นแล้วดับไป เมื่อจิตปล่อยวางโดยสิ้นเชิง ก็เหลือแต่เพียงความบริสุทธิ์ของจิต จิตไม่มีในรูป จิตไม่มีในเวทนา จิตไม่มีในสัญญา จิตไม่มีในสังขาร จิตไม่มีในวิญญาณ เมื่อดับความหลงที่ยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ ๕ จิตก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันจิต จิตไม่ติดในอดีต ไม่ติดในอนาคต ไม่ติดในปัจจุบัน ถอนจากความยึดมั่นถือมั่นในภาพทั้งสาม จึงเหลือความรู้ที่บริสุทธิ์ดับความหลง (อวิชชา) โดยสิ้นเชิง

เปรียบเสมือนกับว่า สังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งในแต่ละเรื่อง เป็นตัวสร้างภาพสร้างชาติ สร้างภพน้อยภพใหญ่ อันไม่มีที่สิ้นสุดในวัฏสงสาร ความหลงคืออวิชชา เป็นผู้คุมการแสดงละครให้สังขารปรุงแต่งไปตามบทบาทแต่ละภพแต่ละชาติ เมื่อความรู้ (ปัญญา) เกิดขึ้น ความหลงในสังขารก็ดับลงไป ผู้ควบคุมการแสดงละครก็หมดหน้าที่ลงเลยไม่ก่อภพก่อชาติต่อไปอีกตลอดอนันตกาล.....

นักปราชญ์หรือผู้รู้ทั้งหลายพึงพิจารณาด้วยใจตนเอง ทุกชั้นตอนพึงรู้ได้เฉพาะตนเองเท่านั้น.....

ระลึกถึงบุญคุณของบิดา

ต่อจากนี้เราขอกล่าวถึงในส่วนที่เกี่ยวกับการบวชของโยมพ่อเทียบ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๑ เราระลึกถึงพระคุณของโยมพ่อ เราคิดว่าเราไม่มีโอกาสได้ตอบแทนบุญคุณท่านทางด้านวัตถุสิ่งของและความสะดวกสบายภายนอก เราจึงคิดว่าอยากจะตอบแทนพระคุณของท่านในทางธรรม เราจึงเขียนจดหมายไปชวนท่านมาบวชในพระบวรพุทธศาสนา ท่านเห็นดีด้วยและตอบตกลง เราได้เตรียมบริขารสำหรับการบวชของท่านไว้พร้อมแล้ว

เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ โยมพ่อได้มาบวชเป็นผ้าขาว อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑ และได้มาอยู่ปฏิบัติภาวนากับเราที่สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต จ.ระยอง จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ที่เราออกวิเวกไปภาวนาที่เขาใหญ่ เราได้ฝากหลวงพ่อเทียบไว้ที่สำนักสงฆ์สุภัททะบรรพต จ.ระยอง ต่อมาเมื่อเรามาวิเวกพักภาวนาอยู่รูปเดียวที่บ้านคลองใหญ่แห่งนี้ หลวงพ่อไม่รู้ที่เราอยู่ที่ไหน จึงได้ติดต่อโยมแจ้งผ่านมาถึงเราว่า จะขอขึ้นไปภาวนาที่อีสาน แต่เราคิดว่าไม่อยากให้ท่านไปไกล เพราะท่านอายุมากแล้ว จึงชวนท่านมาอยู่ภาวนากับเราที่นี่ เราจะได้มีโอกาสดูแลท่านได้เต็มที่ หลวงพ่อเทียบจึงได้มาอยู่ภาวนากับเราที่วัดบุญญาวาสแห่งนี้ และเราก็ได้มีโอกาสตอบแทนท่านทางธรรม

ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ หลวงพ่อเทียบป่วยเป็นมะเร็งตับอ่อน ขั้นที่ ๔ หมอว่ารักษาไม่ได้แล้ว คงอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน ท่านมรณภาพในวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖ อายุ ๘๐ ปี พรรษา ๑๖ เราถวายเพลิงศพท่านในวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ตั้งแต่เราเกิดขึ้นมาจนถึงบัดนี้เท่าที่เราจำได้ เราไม่เคยเถียงพ่อแม่แต่เพียง
ประโยคเดียว เราจำได้ วันหนึ่งพ่อกลับจากที่ทำงานต่างจังหวัดมาที่บ้านในกรุงเทพฯ
รุ่งเช้าเราพบพ่อ พ่อถามถึงพี่ชายว่าเมื่อคืนกลับมาอนที่บ้านหรือเปล่า เราตอบท่านว่า
“พี่ไม่ได้กลับบ้าน คงจะนอนที่บ้านเพื่อน” พ่อบอกว่า “รู้ไหม พ่อนอนไม่หลับทั้งคืน”
เราคิดว่าพ่อคงเป็นห่วงลูก มีความกังวลใจจนนอนไม่หลับ เราจึงพูดขึ้นในใจว่า
“นับแต่นี้เป็นต้นไป ความทุกข์อันใดที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของพ่อเรา เราจะขอรับไว้
ทั้งหมด เราจะไม่ทำให้ท่านทุกข์ใจไม่สบายใจเพราะเรา”

นับแต่นั้นมา พ่อต้องการอะไร เราจะเชื่อฟังท่านทั้งหมดทุกอย่าง บางครั้งเราอยาก
จะไปเที่ยว ถ้าพ่อไม่ให้ไป เราก็เชื่อฟังท่าน แม้เราอยากจะไป เราก็อดทนไม่ไปเพื่อให้
พ่อสบายใจ ในชาตินี้เราคิดว่าเราได้ตอบแทนบุญคุณท่านหมดแล้ว

สร้างวัดบุญญาวาส

วัดบุญญาวาส ตั้งอยู่เลขที่ ๔๔ หมู่ ๘ บ้านคลองใหญ่ ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี เรามาพบสถานที่แห่งนี้ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ขณะนั้นโยมได้นิมนต์เรามาที่ไร่และสวน พื้นที่ป่าแห่งนี้เป็นของครอบครัวนายบุญ-นางเชี่ยม เจนจิรวัฒนา ดูแลรักษาอยู่ โดยมีอาชีพเกษตรกรรม ปลูกสวนยางพารา สวนปาล์ม มะม่วงหิมพานต์ อ้อย ยูคาลิปตัส สับปะรด และอื่นๆ อยู่ทางด้านทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศใต้ของพื้นที่ป่าแห่งนี้ ลักษณะเป็นป่าไม้เบญจพรรณ คราวนั้นเราเห็นป่านี้เรารู้สึกว่าจะเป็นสำนักปฏิบัติได้ในอนาคต จึงบอกโยมไว้ว่าเก็บรักษาป่าไว้ให้ดี อีกหน่อยจะเป็นวัด ลักษณะพื้นที่ป่าเป็นที่ราบ ที่ลุ่ม และเป็นที่เนินเล็กๆ เป็นป่าที่มีลักษณะหายาก เพราะปกติป่าแถบนี้จะเป็นภูเขาเสียส่วนใหญ่ พื้นที่ราบจะเป็นไร่เป็นสวนไปหมดแล้วเรารู้สึกชอบป่าแห่งนี้มาก เป็นที่สงบ สดชื่น ป่าไม้ยังสมบูรณ์มากเหมาะแก่การปลีกเร้นภาวนาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากไกลจากหมู่บ้าน ๕-๖ กม. ไกลจากถนนสายหลักเข้ามาประมาณ ๒๐-๒๕ กม. การเดินทางลำบาก ขณะนั้นทางเข้าจากถนนสายหลักยังเป็นดินลูกรัง

พื้นที่แห่งนี้เดิมเป็นป่าสงวน ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๐๐ มีการทำสัมปทานตัดไม้ชาวบ้านได้เข้ามาจับจองพื้นที่ทำไร่ทำสวน และซื้อสิทธิ์ที่ดินกัน ซึ่งนายบุญ เจนจิรวัฒนา ก็ได้ซื้อสิทธิ์ที่ดินบริเวณนี้เพื่อทำเกษตรกรรม และได้เก็บรักษาพื้นที่ป่าแห่งนี้ โดยคิดว่าจะเก็บไว้ให้ลูกหลานดูว่าอดีตนั้นสภาพป่าเป็นอย่างไร จึงเหลือพื้นที่ป่าเป็นที่ราบบริเวณนี้เพียงแห่งเดียว นอกนั้นเป็นป่าอยู่ตามเทือกเขา หรืออยู่บนภูเขา

หลังจากออกจากการภาวนาที่เขาใหญ่ เราจึงได้เข้ามาภาวนาที่ป่าแห่งนี้ โดยคุณสุวารี เจนจิรวัฒนา บุตรสาวนายบุญ และคุณสุวัธน์ เจนจิรวัฒนา ซึ่งเป็นน้องชาย ได้พาเรา เข้ามาพักภาวนาที่ป่าแห่งนี้ คุณสุวัธน์ เจนจิรวัฒนา ได้สร้างกุฏิให้พักภาวนา ๑ หลัง ห้องน้ำ ๑ ห้อง ในขณะนั้นเราพักภาวนาอยู่เพียงรูปเดียว

สมัยนั้นถนนสาย ๓๔๔ เส้นบ้านบึง - แกลง เป็นถนนกว้าง ๙ เมตร ๒ ช่องทาง รถวิ่งสวนกัน ทางแยกจากถนนใหญ่เข้ามาที่พักป่าแห่งนี้เป็นถนนลูกรังดินแดงทุก เส้นทาง สะพานข้ามลำธาร ลำห้วย เป็นสะพานไม้ บางแห่งเป็นสะพานไม้ซุงผ่าครึ่ง การเดินทางไปมาไม่สะดวกเหมือนทุกวันนี้

ครั้งแรกที่เข้ามาพักในป่าแห่งนี้ เราตั้งใจว่าถ้าไม่มีอุปสรรคอันใด ก็คงอยู่ จำพรรษาและภาวนาไปเรื่อยๆ เราอยู่ภาวนาแต่เพียงลำพังผู้เดียว การภาวนาในพรรษา ดำเนินไปด้วยดี ได้ผลการภาวนาเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง

ประมาณต้นเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ เราพิจารณาว่า เราจะอยู่ภาวนาที่นี่ต่อไป หรือเปลี่ยนสถานที่ไปภาวนาที่อื่น เราปรารถนาเรื่องการเปลี่ยนสถานที่ไว้ภายในใจของเรา ต่อมาปลายเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ มีเหตุการณ์อย่างหนึ่งปรากฏขึ้น....ระหว่าง เรานั่งภาวนาที่ระเบียงกุฏิ ตอนเวลา ๑๕.๐๐ น. นิ่งไปสักพัก มีฝูงนกบินมาเกาะต้นไม้ บริเวณรอบๆ กุฏิ ฝูงละ ๓๐-๔๐ ตัว บินลงมาเกาะที่ละฝูง ทีละฝูงๆ เสียงนกร้องระงม เข็งแซ่รอบๆ กุฏิ เราจึงลืมตาขึ้นมาดูตามเสียงนั้น เห็นฝูงนกหลายชนิดเป็นจำนวนมาก เรานับในใจ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ยังนับได้ไม่หมดชนิดของนก นกก็เริ่ม หายยับบินขึ้นทีละฝูงๆ ไปเรื่อยๆ จนหมด ไม่เหลือแม้แต่ตัวเดียว ความเงียบสงบเข้ามา แทนที่ดังเดิม

เราพิจารณาว่าทำไมจึงมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น ซึ่งไม่เคยปรากฏมาก่อน เรายกได้ว่า เมื่อตอนต้นเดือนนั้น เราเคยพิจารณาว่าจะอยู่ที่นี่ต่อไป หรือเปลี่ยนสถานที่ไป ภาวนาที่อื่น เมื่อเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น เราพิจารณาว่าถ้าเราออกจากสถานที่นี้ไป โยมก็จะ ล้มป่าทำสวนยาง สวนปาล์ม ป่าไม้ก็จะหมดไป สัตว์หลายพันธุ์หลายหมื่นชีวิตก็จะอยู่

ไม่ได้ (ในป่านี้อีสัตว์หลายชนิด เช่น กระต๊อ กระแต กระรอก กระต่ายป่า ไก่ป่า เม่น พังพอน อีเห็น เสือปลา เก้ง ภูนาคชนิด และนกอาศัยอยู่นานาชนิด ฯลฯ) ถ้าป่าไม่หมดไป สัตว์หลายพันธุ์หลายหมื่นชีวิตก็อยู่ไม่ได้ เราเลยคิดว่า ถ้าเราอยู่ที่นี้ต่อไปอะไรจะเกิดขึ้น เราก็เห็นว่า

ป่าไม้ ๒๐๐ ไร่ จะยังอยู่

สัตว์หลายหมื่นชีวิตยังอาศัยอยู่ได้

สิ่งที่สำคัญคือ สถานที่แห่งนี้เป็นที่สืบทอดพระศาสนาได้ในกาลข้างหน้า

เราพิจารณาเช่นนี้ เราจึงคิดว่าเราจะอยู่ภาวนาที่นี่ต่อไป

วันหนึ่งตอนค่ำ ได้สัมผัสอารมณ์ของพระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะไม่ใช่ของแท้ แต่ก็คงใกล้เคียง ทำให้ได้เข้าถึงอารมณ์ความปรารถนาเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้านี้

๑. เห็นความจริงของโลกธรรมแล้วเบื่อหน่าย ไม่อยากยุ่งเกี่ยว ไม่อยากช่วยเหลือ คิดว่าเป็นกรรมของสัตว์ของใครของมัน เป็นธรรมชาติอยู่เช่นนั้น

๒. ชอบใจยินดี ล้นโตษ อยู่ในความเป็นคนผู้เดียว ไม่เกี่ยวข้องกับใคร

๓. ใครจะตำหนิ ใครจะชม ไม่หวั่นไหวใดๆ ทั้งสิ้น

๔. คนในสมัยนั้นเป็นประเภทปทปรมะ (สอนไม่ได้) เป็นส่วนมาก

เราพิจารณาเอาเองด้วยการภาวนา อาจจะไม่ใช่ออย่างนี้ก็ได้

ความตั้งใจเดิม เราอยากอยู่ภาวนาที่นี่ไปเรื่อยๆ เพียงลำพังคนเดียว รู้สึกสบายดี ในทุกๆ ด้าน แต่จำเป็นที่จะต้องรับพระมาอยู่ด้วยอีก ๒ รูป คือหลวงพ่อเทียบ และ พระลูกศิษย์เร่อกรูหนึ่ง

รับหลวงพ่อเทียบ เพราะท่านไม่ยากอยู่ที่สำนักสุภัททะบรรพต เรายังไม่ทราบสาเหตุเพราะยังไม่ได้พบกัน แต่เราก็นิยดีและเต็มใจรับ เพราะจะได้ตอบแทนบุญคุณ ท่านได้เต็มที่ ซึ่งเราคิดว่าเราคงทดแทนบุญพระคุณของท่านไม่หมดแน่

เมื่อมีพระมาอยู่อีก ๒ รูป จึงจำเป็นต้องตั้งกติกากในการอยู่ร่วมกัน คือต้องอยู่
เงียบๆ ประมาณ ๒ ปี ห้ามติดต่อหรือมีธุระกับใครทั้งสิ้น นอกจากเราเห็นสมควร
ความจริงเราตั้งใจมาอยู่ที่นี่เพื่อต้องการมาภาวนา ไม่ได้มาเพื่อตั้งวัด จึงไม่รับพระ-เณร
และไม่ได้บอกให้คนทั่วไปทราบ อยากจะรักษาไว้ให้นานที่สุด แม้ญาติโยมมีจิตศรัทธา
อยากถวายที่ดินขณะนี้ เราก็ยังไม่รับ เพราะติดสัจจะที่ตั้งใจไว้ แต่คิดว่าในวันหนึ่ง
ข้างหน้า...สถานที่นี้จะได้เป็นสำนักปฏิบัติขึ้นมา

ก่อนเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ญาติโยมนำพระพุทธรูปชินราชปิดทองคำ ขนาด
ประมาณ ๒๙ นิ้ว มาถวายเป็นพระประธานบนศาลา ชื่อนำพระประธานขึ้นประดิษฐาน
บนแท่นเรียบร้อยแล้ว ลักครุ่ฝนตกลงมาอย่างหนักประมาณ ๕ นาที แล้วหยุดสนิท
เป็นนิมิตที่เป็นมงคล

เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๓๔ นิมิตเห็นหลวงปู่่มั่นมาเดินจงกรมให้ดู ๓ อริยาบถ
คือ อริยาบถที่ ๑ เดินแบบช้า แบบที่ ๒ เดินแบบธรรมดาไม่เร็วนัก แบบที่ ๓ เดิน
แบบเร็ว ทั้ง ๓ อริยาบถนั้น จิตใจของหลวงปู่่มั่นสงบนิ่งทุกอริยาบถ เราถือว่าเป็นนิมิต
ที่เป็นมงคล

ปลายปี พ.ศ. ๒๕๓๕ นายบุญ-นางเชี่ยม เจนจิรวัฒนา และครอบครัว ได้น้อม
ถวายที่ดินแห่งนี้ประมาณ ๒๐๐ ไร่ ให้เป็นสมบัติของพระศาสนา

วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๖ มีพิธีพระราชทานเพลิงศพหลวงพ่อชา หลังจาก
เสร็จงานที่วัดหนองป่าพง มีพระเณรขอเข้ามาอยู่ประพฤติปฏิบัติภาวนาในสถานที่
แห่งนี้ด้วย เราจึงถามโยมอุปัฏฐากว่าสะดวกไหมในการสร้างกุฏิเพิ่มเพื่อพระเณรที่
จะเข้ามาภาวนา ครอบครัวโยมอุปัฏฐากก็มีความยินดีที่จะทำกุฏิเพิ่มขึ้นสำหรับพระเณร
ที่จะเข้ามาภาวนา ดังนั้น ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ จึงเริ่มมีความตั้งใจทำที่พักสงฆ์แห่งนี้เป็นที่
ปฏิบัติธรรม

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ คุณบุญ-คุณเชี่ยม เจนจิรวัฒนา และครอบครัว ได้ถวายที่ดิน
เพิ่มเติมบริเวณที่สร้างพระอุโบสถ และโรงครัว ห้องน้ำ ในปัจจุบัน เป็นเนื้อที่ ๔๐ ไร่

วันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๐ คุณบุญ เจนจิรวัฒนา เสียชีวิตลง เมื่ออายุ ๖๙ ปี ที่ดินบริเวณข้างวัดเป็นมรดกยกให้บุตรชาย คุณสุวัจน์ เจนจิรวัฒนา ต่อมา คุณสุวัจน์จึงถวายที่ดินเพิ่มอีก ๒๐ ไร่ รวมที่ดินทั้งหมดเวลานั้น ๒๖๐ ไร่

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประกาศ ตั้งเป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนา มีนามว่า **“วัดบุญญาวาส”**

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ มหาเถรสมาคมแต่งตั้งให้ พระอัครเดช ธีรจิตโต อายุ ๔๘ ปี พรรษา ๒๖ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดบุญญาวาส เป็นรูปแรก

ที่ดินที่สร้างวัดทั้งหมดนี้ เป็นของครอบครัวคุณบุญ-คุณเยี่ยม เจนจิรวัฒนา และ บุตร-ธิดา ได้ร่วมกันสร้างกุศลถวายให้วัดทั้งหมด และยังอุปถัมภ์วัดในด้านปัจจัยสี่ตาม กำลังศรัทธาเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเป็นครอบครัวที่หาได้ยากในปัจจุบัน

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ได้มีพระภิกษุ-สามเณรที่มาจากทิศทั้งสี่ ได้เข้ามา ประพฤติปฏิบัติ ณ สถานที่แห่งนี้โดยไม่ขาดสาย

วัดบุญญาวาสแห่งนี้เจริญรุ่งเรืองมาจนบัดนี้ เพราะ
อาศัยศรัทธาญาติโยมที่มาจากทิศทั้งสี่ ผู้มีจิตศรัทธา
ถวายปัจจัยสี่ และถาวรวัตถุ เพื่อทำนุบำรุงและสืบต่อ
พระศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้
คงอยู่ตลอดไป

เราขอยุติการเขียนเรื่องเกี่ยวกับประวัติของเราไว้
พอสังเขปแต่เพียงเท่านี้

พระอธิการอัครเดช (ตัน) ถิริจิตโต

พระธรรมเทศนา

พระไตรปิฎก หลวงพ่ออัครเดช



มรรควิถี

๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

คนที่จะบรรลุมรรคผลในขั้นเบื้องต้นนี้ จริงๆ แล้วขั้นตอนในการบรรลุมรรคผลมันมีคู่แข่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ คือ โสตามรรค โสตาผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล

ทีนี้ถ้าจะเอาทางไปเพื่อบรรลุมรรคผล ตั้งแต่เบื้องต้นนี้ อันนี้อริยมรรคของพระโสดาบัน จะเริ่มเดินได้ ดำเนินทางจิตนะ ได้ก็ต่อเมื่อถ้าชราวาสก็ต้องศีล ๕ เป็นปกติ ถ้าบางคนจะรักษาศีล ๘ ก็ได้ ถ้าสามเณรก็ศีล ๑๐ พระศีล ๒๒๗ อริยมรรคนี้ยังไม่เดินนะนั่น มีศีลก่อน อริยมรรคนี้จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีศีล ๕ เป็นปกติ แล้วก็มีความสมาธิ เมื่อมีศีล ๕ เป็นปกติแล้ว ก็มีความสมาธิ คือต้องบำเพ็ญสมาธิภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิทำจิตให้สงบ จะสงบอย่างละเอียดหรือว่าสงบมากสงบน้อยก็แล้วแต่ อย่างน้อยต้องมาทรงอยู่ในอุปปจารสมาธิ อันที่ ๒ มีสมาธิในระดับอุปปจารสมาธิ ที่จะเห็นจิตเห็นอารมณ์ เห็นกิเลสอย่างหยาบ ก็มีความโลภ ความโกรธ ความพ้อใจ ความไม่พ้อใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันนี้ต้องมีสติมีปัญญาที่จะเห็น และมีปัญญาที่จะพิจารณาละ

อันนี้จึงว่า มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เกิดขึ้นพร้อมกันแล้วทรงให้ได้ ศีล ๕ ก็ต้องเป็นปกติ สมาธิก็ทรงได้ ทรงในระดับอุปปจารสมาธิ และสติปัญญานี้ต้องพิจารณา

อารมณ์ได้ มีอารมณ์ก็พิจารณาละวางได้ ให้ใจวางจากอารมณ์ และเมื่อว่างจากอารมณ์ อันนั้นมรรคก็ยังไม่เดินนะ

มรรคจะเดินก็ต่อเมื่อมีสติสมาธิเป็นฐานของจิต แล้วยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณามรณานุสติ หรืออาการ ๓๒ หรืออสุภกรรมฐาน หรือพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็แล้วแต่ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ ถ้าใจเห็นครั้งแรก เห็นในสมาธินะ สติปัญญาสอนใจในสมาธิ เมื่อใจเห็น มันจะเกิดสลดสังเวช แล้วเกิดปิติ แล้วเกิด การวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนชั่วคราวเข้าสู่ความสงบ เมื่อใจออกจากอิริยาบถ นั่งสมาธิ เดินจงกรม จะมีสติเข้มแข็ง จิตจะเป็นอุเบกขา แล้วตอนนี้จะรู้เลยว่ามรรคเริ่มเดินแล้ว

คือมีศีลเป็นปกติ มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาเป็นที่สุด แล้วพิจารณาอันนั้นบ๊อง เห็นแล้วปล่อยวาง แล้วจะรู้แล้วว่าถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้ว จะทำให้กิเลส เบาบางไปจากจิตใจเราได้ อันนี้คือมรรคของพระโสดาตามรรคเริ่มเดิน คือต้องพิจารณา กายในกายให้เห็นสักครั้งหนึ่ง ฉะนั้น บางคนเห็นอาทิตย์หนึ่ง แล้วก็ทิ้งไว้ไม่ภาวนา อีกสองสามเดือนไม่เห็น อย่างนี้มันก็ไม่ได้ มันต้องสามารถกำหนดได้เรื่อยๆ พิจารณา กายในกายได้เรื่อยๆ ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนนี้ เห็นแล้วปล่อยวางไปเรื่อยๆ ปล่อยวางชั่วคราว แล้วใจเห็น เห็นในใจนี้ จนอินทริยบาร์มีแก่กล้าเต็มรอบมัน ถ้าเห็น ในใจจริงๆ ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ เมื่อใจปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นในกายตนอย่างหยาบ นี่จิตก็เปลี่ยนเป็นพระโสดาผลขึ้นมา จากอริยมรรคของ **โสดามรรค** ก็เป็น **โสดาผล** คือเปลี่ยนตรงที่ว่าใจเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ ร่างกายนี้ คือใจปล่อยวางแล้ว

แล้วเมื่อบรรลุโสดาผลนี้ ความโลภจะบรรเทาเบาบางลงไป ความอาฆาตพยาบาท ไม่มี มีแต่ความโกรธ ความไม่พอใจ แต่จะละได้เร็ว ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ จะละได้เร็ว น้อยลงในขนาดในระดับที่ว่าโรคภัยไข้เจ็บบังเกิดขึ้น จิตใจไม่หวั่นไหว ในระดับนั้นนะ ร่างกายนี้จะแตกสลาย จิตใจก็ไม่สะดุ้งกลัว อันนี้เรียกว่าจิตเข้าสู่ภูมิ ของโสดาบันผล นี่โสดาบันผลจะปรากฏตรงนั้น อันนี้ก็สบายแล้ว อันนี้ไม่มีชาติที่ ๘

เห็นแตกก่อนแตก เห็นตายก่อนตาย อย่างช้าไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างกลางไม่เกิน ๓ ชาติ อย่างเข้มข้นนั้น ถ้าวร่างกายแตกดับในโสดาบันในชาตินี้ ชาตินี้หน้าเกิดเป็นมนุษย์นี้ ถ้าเข้มข้นนะ ก็ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้ในชาติต่อไป อันนี้หมายถึงคุณสมบัติของ พระโสดาบันผล

ส่วนพระสกิทาคามีมรรคนี้ ก็ต้องบำเพ็ญศีลต่อไป ศีล ถ้าฆราวาสก็ศีล ๕ สมานีนี้ จะละเอียดขึ้น เพราะว่าอารมณ์มันน้อยลง อารมณ์ภายในใจมันน้อยลง การบำเพ็ญสมานีนี้ หมายถึงเขาต้องทำต่อเนื่องนะ ทำต่อเนื่องทุกๆ วัน สมานีทรงตัว สมานีละเอียดขึ้น สติปัญญาก็ละเอียด มีอารมณ์ความโลภก็จะได้เร็ว มีอารมณ์ความไม่พอใจก็ได้เร็ว และจิตว่างจากอารมณ์ ก็พิจารณาภายในกายอีก จะพิจารณามรณานุสติ หรืออาการ ๓๒ ก็พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนได้ง่าย พิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณาแล้วก็พักจิตในความสงบ หรือว่าบางคนพิจารณาวันนี้ พรุ่งนี้ไม่อยากพิจารณา มีสติ มีสมานี มีจิตเป็นอุเบกขาก็ได้ พิจารณามะรณนี้ก็ได้ แต่ถ้าอยากพิจารณาพรุ่งนี้อีก ก็พิจารณาได้อีก อย่างน้อยวันละครั้ง แต่บางคนเขาพิจารณาครั้งหนึ่งนี่ เช่น พิจารณาวันนี้ จิตสงบแล้ว ใช้สติปัญญาพิจารณาภายในกายนี้ จะพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ดี เห็นความเสื่อมความไม่เที่ยง จะพิจารณาอสุกขารมฐานก็ดี เห็นความเสื่อมความไม่เที่ยงบีบ จิตเข้าถึงไปสู่อุเบกขา พอถอนออกมาบีบ บางทีมีทรงสติ สมานี ปัญญา ไว้ ๓ วัน ๗ วัน คือไม่อยากพิจารณา อันนี้ก็ได้อันนี้ไม่ต้องพิจารณา แต่ต้องรู้ตัวเองว่า ถ้าเมื่อไหร่อยาก พิจารณา ก็พิจารณาต่อไปอีก

อันนี้มรรคจะเดินไปอย่างนี้ จะเดินไปเรื่อย สกิทาคามีมรรคเขาก็จะเดินไปเหมือน โสดาตามรรคนี้ แต่ละเอียดขึ้น ศีลเป็นปกติเลย ศีล ๕ นี่เป็นปกติเลย ไม่มีเจตนาที่จะล่วงละเมิดศีล สมานีจะเริ่มทรงตัวดีขึ้น สติปัญญาก็คมขึ้น พิจารณาภายในกายก็ละเอียดขึ้น จะพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นเป็นปฏิภาณก็ได้ พิจารณาอสุกขารมฐานให้เห็นความเสื่อมความไม่เที่ยงก็ได้ จะแยกแยะพิจารณาธาตุกรรมฐานก็ได้ถ้าพิจารณาอยู่บ่อยๆ เมื่อมีอารมณ์ก็พิจารณาอารมณ์ปล่อยวาง เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ก็พิจารณาร่างกาย พิจารณาบ่อยๆ จนมันเต็มรอบของมัน อินทรีย์บาร์มีแก่กล้าเต็มรอบ หรือเรียก

มรรคสมังคิรวมตัว จริงๆ มันเห็นแค่ขณะจิตเดียวนะ เห็นในจิตว่ากายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน พิจารณาอสุภกรรมฐาน ให้เห็นความไม่เที่ยงความเสื่อมไป หรือว่าพิจารณา ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนนี้ เมื่อมันเต็ม รอบมัน เห็นในใจปั๊บ ขณะจิตเดียวนะ มันปล่อยวางปั๊บ จิตมันละความยึดมั่นถือมั่น ในกายตนอย่างกลางได้ อย่างกลางได้อันนี้ก็เปลี่ยนจาก **สกิทาคามิมรรค** เป็น **สกิทาคามิผล** คู่ที่ ๒ เป็นสกิทาคามิผลปรากฏขึ้น ตรงนี้ทำให้ความโลภบรรเทาเบาบาง ลงไป ทำให้ความโกรธความไม่พอใจน้อยลงไปอีก ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็น้อยลง ไปอีก

ที่นี้การบำเพ็ญ **อนาคามิมรรค** นี้ ต้องเปลี่ยนแล้ว ถ้าฆราวาส คีล ๕ ต้องเปลี่ยน เป็นคีล ๘ กำลังของคีล ๕ ไปไม่ได้ ต้องประพฤติพรหมจรรย์ เพราะตรงนี้ต้อง ตัดกิเลส กิเลสที่ละเอียดของการพิจารณากาย ต้องชักสะพานไม่ยุ่งเกี่ยว ต้องประพฤติ พรหมจรรย์ ถ้าเรารักษาคีล ๕ อยู่ ถ้าจะดำเนินจิตเป็นอนาคามิมรรคนี้ ต้องเปลี่ยน จากคีล ๕ เป็นคีล ๘ ส่วนสามเณรก็ทรงคีล ๑๐ ไว้ พระก็คีล ๒๒๗ ไว้เป็นปกติแล้ว เมื่อเปลี่ยนเป็นคีล ๘ แล้ว สมาธิจะละเอียดขึ้น เพราะอารมณ์มันน้อยมากเลย บางที อารมณ์จริงๆ แล้ว ความโลภมันแทบไม่ต้องการอะไร เพราะว่าต้องการแต่รู้ธรรม เห็นธรรม แล้วยิ่งถ้าเป็นพระสงฆ์นี้ วัตถุธาตุในโลกทั้งหลายก็ไม่ค่อยปรารถนา เพราะว่าท่านสละมาแล้ว แล้วเรื่องกิเลสก็จะไปออกทางเรื่องปัจจัย ๔ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรค ก็มีแค่นั้นแหละ ท่านก็พิจารณาโดยแยบคายแล้วปล่อยวาง อารมณ์ความโกรธนี้มันกระเพื่อมขึ้นมาปั๊บ สติปัญญามันเห็นปั๊บ ก็ละวางได้ง่าย อารมณ์ มันกระเพื่อมนิดเดียว สติปัญญามันเห็น มันคม มันก็ละวางได้ง่าย เรื่องอารมณ์นะ ความพอใจไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันน้อย น้อยเพราะมันฝึกซ้อมพิจารณา ตั้งแต่มรรคโสดาบันแล้ว โสดามรรค พิจารณามาเรื่อย ฉะนั้น อารมณ์มันกระเพื่อมขึ้น สติปัญญามันเห็นปั๊บ มันก็ตัดขาด ขาด ขาด เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ พิจารณากายในกายนี้ ต้องละเอียดแล้ว พิจารณาอสุภกรรมฐานเข้าไปสู่ความว่าง พิจารณาธาตุกรรมฐานไปสู่ ความว่าง พิจารณาว่างเรื่อยๆ ว่างเรื่อยๆ

ทีนี้ถ้าเริ่มการพิจารณากาย ย้อนมาตั้งแต่ทีแรก ถ้าพระโสดาบันพิจารณาแค่มรณานุสติหรืออาการ ๓๒ ก็ได้ ถ้าละเอียดขึ้นไป มรรคของสกิทาคามีมรรค ก็เริ่มอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ละเอียดขึ้นไป ซ้ำๆ ซากๆ เข้าไป ถ้ามรรคของอนาคามีมรรค ก็จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ดี ธาตุกรรมฐานก็ดี เข้าไปสู่ความว่างเลย พิจารณาจนใจว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในกายตน พิจารณาให้ว่างไปเรื่อยๆ พิจารณากายบีบว่างแล้วมันคล่อง เพราะว่าคล่องมาตั้งแต่ขั้น ๑ ขั้น ๒ พอขั้น ๓ บีบ พิจารณากายในกาย มันคล่องหมดเลย กำหนดอสุภะบีบ ทะลุไปเลย กำหนดพิจารณาธาตุบีบ แยกกระจายไปเลย มันจะคล่องมากเลย คล่องมากไปเรื่อยๆ กำหนดได้เรื่อยๆ ทีนี้ถ้าสติปัญญาคม พิจารณาอยู่ประจำนี้ มันจะมีความชำนาญมาก จะพิจารณาเมื่อไหร่ก็ได้ หลับตาก็พิจารณาได้ ลืมตาเห็นใครก็พิจารณาได้ แล้วแต่อุปนิสัยวาสนาของแต่ละบุคคล อย่างบางท่านมองเห็นคนก็แตกเลย จะกำหนดกายนี้ด้วยความชำนาญของการพิจารณาอสุภะ กำหนดมาดูกายก็แตกสลายไปเลยอย่างนี้ ถ้ากำหนดไปดูหนึ่งอย่างนี้ บางทีก็ทะลุไปเลย มุดเข้าไปในหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เข้าไปในโพรงกระดูกออกมาเลย มันเป็นสภาวะธรรมปรากฏขึ้นให้เห็น แล้วสุดท้ายแล้วนี่เห็นเป็นร่างกายปกติ สมมุติว่าหนังนี้ก็ไม่ต้องพิจารณาต่อเลย ตาเห็นหนังบีบรู้ มันสกปรกเลย รู้ในใจเลย แต่ก่อนต้องเปลี่ยนลอกหนังออก พิจารณาให้มันละเอียดเข้าไป พอจิตมันถอนออกมาเรื่อยๆ บีบ เห็นหนังก็รู้ ความรู้มันจะปรากฏขึ้น รู้เลยว่ามันประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แต่ไม่ต้องคิด ไม่ต้องอธิบาย มันรู้ไปหมดเลย พอกำหนดดูหนัง กำหนดรู้บีบ มันจะทะลุไปหมดเลย จะเห็นว่ามันไม่มีอะไร เป็นแต่เพียงธาตุธรรมชาติ และความเห็น มันจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เห็นไปเรื่อยๆ จนเห็นชัด

มันก็จะเห็นว่ากายที่ผ่านพ้นมามันก็ไม่เที่ยง กายที่จะแปรเปลี่ยนไปในอนาคต มันก็ไม่เที่ยง แล้วมันจะย้อนกลับมาเห็นกายในกายปัจจุบันก็ไม่เที่ยง ถ้าอินทริยบาร์มี แก่กล้าแล้วเต็มรอบของเขานะ เรียกมรรคสมังคีปรากฏ นี่ขณะจิตเดียวที่ใจพิจารณา กายในกาย ครั้งสุดท้ายบีบ ถ้าเห็นในจิต ลงไปพิจารณากาย ทะลุไปสู่ความว่างลงไปบีบ หลุดไปเลยนะ มันจะเห็น เห็นในจิตว่ากายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน แล้วมันปล่อยวาง กิเลสอย่างละเอียดของเรื่องการพิจารณากายบีบ วางสนิท เมื่อย่างสนิทบีบ จิตมันก็ดับ

ความโลภ ดับความโกรธ ดับความยินดีในกามทั้งหลาย ดับสนิหิ คือว่าวางการพิจารณาแล้ว ที่นี้มันก็หยุดการพิจารณากายเลย หหมดหน้าที่ของการพิจารณา เพราะว่ามันไม่รู้จะพิจารณาอะไรอีกแล้ว มันเข้าใจหมดแล้วในเรื่องร่างกาย อันนี้ผู้ที่ผ่านทางนี้ เขาสมมุติว่าเป็น **อนาคามิผล** จากมรรคเปลี่ยนเป็นผล ที่นี้ความโลภดับลง ความโกรธดับลง ความยินดีในกามทั้งหลายดับลง เพราะความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนไม่มี ที่นี้จิตมันก็เดินไปท่ามกลางความสงบเยือกเย็น

มันเดินไปในท่ามกลางความสงบเยือกเย็น อันนี้ผู้บรรลุมรรคผลในขั้นนี้ใหม่ๆ ใจสงบเยือกเย็นเหมือนไม่มีกิเลสเพราะว่าจิตมันว่าง ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลาย ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตนและในกายของคนอื่น จิตมันว่างเหมือนไม่มีกิเลส แต่มันก็รู้อย่างไม่ถึงที่สุด เพราะว่ามันยังมีความหลงส่วนละเอียดอยู่ แต่มันหากิเลสไม่เจอ เพราะจิตมันละเอียด มันเหมือนไม่มีกิเลส เพราะมันแทบไม่มีความทุกข์นะ ทุกข์จากความโลภไม่มี ทุกข์จากความโกรธไม่มี ทุกข์จากความยินดีพอใจไม่มี มันก็ไม่รู้จะทุกข์จากอะไร แต่ใจที่ว่างนี้ ครูบาอาจารย์ว่า มันมองอะไรไปว่างหมด มองคนทะเล่ไปหมด มันก็เห็นสักแต่ว่าวัตถุสิ่งของต่างๆ ว่างหมด จึงบอกว่า บางท่านว่า แผ่นดินทั้งหลายในโลกนี้เป็นทองคำทั้งหมด ก็ยังสักแต่ว่าเป็นธาตุธรรมชาติ เป็นเพชรทั้งหมด ก็ยังสักแต่ว่าเป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ต่างจากก้อนหินก้อนกรวดก้อนทราย มันเป็นแบบนั้น แล้วจิตใจสงบเยือกเย็นมาก ทั้งวันทั้งคืน

จริงๆ แล้วการพบความสุขที่แท้จริง พบตั้งแต่โสดาบันแล้ว แต่มันก็พบความสุขที่แท้จริงก็ละเอียดขึ้นไป พออนาคามิผลมันสุขสงบเยือกเย็นมาก บางทีเยือกเย็นในฌานสมาธิสมาบัติอะไรต่างๆ มันสงบเยือกเย็น มันไม่มีกิเลสไพล่ออกมา เพราะไม่เห็นกิเลส เป้าหนึ่งนี่ตอนขั้นตอนที่เราพิจารณากายหายาบ หลับตาก็มองเห็นกาย ลืมตาก็เห็นกาย มันพิจารณาได้ จะพิจารณาเมื่อไหร่ก็ได้ แต่เรื่องกิเลสในจิตที่ความหลงส่วนละเอียด มันพิจารณาไม่ได้ มันไม่เห็น เหมือนมนุษย์ล่องหนแล้ว มาปั๊บก็หายไป ถ้าเป็นเรือรอบนี้ ข้าศึกเรือศัตรูมาหรือเครื่องบินมา ก็ไม่เห็นในจอเรดาร์

มองเห็นยังทำลายได้ หมายถึงการพิจารณากาย แต่ว่านี่ดูจอร์แดนาร์ไม่เห็นอะไรเลย มันมาเหมือนมนุษย์ล่องหนเลย หายไปไม่ปรากฏขึ้นในใจ เพราะใจสงบเยือกเย็น ด้วยฌานสมาบัติหรือสมาธิอะไรก็แล้วแต่ การปล่อยวางกิเลสอย่างหยาบอะไรก็แล้วแต่ มันสงบเยือกเย็น ทีนี้ใจจะมีอารมณ์กุศล คิดแต่ในแง่ที่ดี เพราะเรื่องความคิดที่ไม่ดีมันไม่มี คิดแต่แง่ดี นี่คิดปรุงแต่งแต่เรื่องที่ดี ปรุงแต่งไป แต่ว่าใจก็เหมือนไม่มีกิเลส ทีนี้มันจะพักอยู่ตรงนั้นนะ

ถ้าการดำเนินอริยมรรคของ**อรรถัตตมรรค** ก็ต้องบำเพ็ญศีล ถ้าฆราวาสก็ต้องเป็นศีล ๘ ที่ทรงตัว เณรก็ศีล ๑๐ พระ ๒๒๗ ทรงตัวเหมือนเดิม สมาธิละเอียดขึ้นนะ ต้องละเอียดขึ้น เพราะว่าอารมณ์ความโลภไม่ต้องพิจารณา ความโกรธไม่ต้องพิจารณา กายในกายตนไม่ต้องพิจารณา อารมณ์มันก็น้อย ทีนี้กิเลสมันอยู่ที่ไหน ความหลงของจิตก็ยึดตัวจิตนี้ ยึดปัจจุบันจิตปัจจุบันธรรมเป็นตัวจิต มันไม่ยึดเรื่องอดีต ไม่ยึดเรื่องอนาคต ไม่ยึดเรื่องอดีตนะ ไม่ยึดสิ่งที่ผ่านมา ละวางได้ ไม่ยึดเรื่องอนาคต แต่ใจมันยังยึดปัจจุบัน ยึดในปัจจุบันว่าเป็นตัวจิต สิ่งอะไรก็แล้วแต่ที่มันเกิดขึ้นนะ มันยึดเป็นตัวจิต เช่น อารมณ์ ความฟุ้งซ่าน ในอารมณ์กุศลก็เป็นจิตจิตในระดับนี้เป็นจิตที่สะอาด แต่ไม่เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เพราะยังมีความหลงของจิตที่ยึดมันถือมั่นในปัจจุบันว่าเป็นจิต จริงๆ ก็ต้องละอดีต ละอนาคต และละปัจจุบัน แต่อนาคตามีผลไม่ได้ ละปัจจุบันไม่ได้ เพราะว่าเหมือนเมล็ดพันธุ์พืชนะ เอาเนื้อมันออกไปหมดแล้ว เนื้อมตายแล้ว แต่เมล็ดนี้ลมพัดไปทิศต่างๆ มันยังเกิดได้ มันยังมียางมันเกิดได้ ทีนี้ถ้าคนที่บรรลุนาคามีผลนี้ ร่างกายแตกดับไปแล้ว มันยังมียางเหมือนเมล็ดพันธุ์พืช ไปเกิดสุทธาวาสพรหมได้ มันเป็นแบบนั้น ไปเกิดได้เพราะมันยังมียาง ทีนี้ถ้าจะไม่เกิด ต้องทำอย่างนี้ให้ตาย หมายถึงเมล็ดต้องตาย ทีนี้ไอ้ตรงนี้แหละ

จิตไม่ติดในอดีต ไม่ติดในอนาคต แต่มันติดในปัจจุบัน ปัจจุบันที่มันเห็นอะไรเป็นว่าง ไม่มีอะไรที่ยึดมันถือมั่น จิตก็ว่างๆ แต่ในจิตที่ว่างนี้ มันมีกิเลสทั้งหมดเลย เพราะว่าอาการของจิตส่วนละเอียดนี้ เวทนาของจิตส่วนละเอียด ความสุขส่วนละเอียด มันก็ยึดว่าเป็นจิต ความจำได้หมายรู้ต่างๆ ก็ยึดว่าเป็นจิต นี่ เวทนาของจิตก็ยึดว่า

เป็นจิต ความจำได้หมายความว่า เป็นจิต ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องที่ดีก็เป็นจิต การรับรู้สักว่าจิต ที่ว่าผู้รู้ นะ ไ้ผู้รู้นี้ยังเป็นกิเลสอยู่ เป็นผู้ที่สะอาดแต่ยังไม่บริสุทธิ์ ที่นี้ครูบาอาจารย์บางท่านจึงว่า *ที่ใดมีจิตมีต่อมแห่งผู้รู้ ที่นั่นคือภพคือชาติ* ผู้รู้นี้ เป็นผู้ที่ยังมีกิเลส เพราะว่าจิตตรงนี้นั้นเอาตรงนี้รวบเป็นของมันหมดเลยว่าเป็นใจที่สะอาด แต่ว่ามันคิดว่ามันมองไม่เห็นกิเลส มันยึดตรงนี้หมดเลย ละรูปได้ อย่างเดียว

ฉะนั้น จึงว่าตรงนี้เวลาคนพูดสติปัฏฐาน ๔ บอกว่าพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เรื่องจิตเรื่องธรรมไม่ต้องพิจารณาหรอก ขั้น ๕ นี้ คนจะศึกษาตำราแล้วพิจารณาขั้น ๕ ไ้ ๔ ขั้น ไม่ต้องพิจารณาเลย ถ้าโสดาบัน มรรคของโสดาบันหรือสกิทาคามี อนาคามี ไม่ต้องคิดถึงเลยพวกนี้ แต่คนเราจะชอบพิจารณาตามหนังสือ ขั้น ๕ พิจารณาไป มันจะเห็นเป็นเงาๆ เท่านั้นแหละ ถ้าจะเห็นจริงได้ ต้องมรรคของอรหัตตมรรค จึงจะเห็นเวทนาของจิต สัญญาของจิต สังขารจิต วิญญาณจิต ได้ชัด ไม่อย่างนั้นเห็นไม่ได้ ถ้าเรื่องเอาการปฏิบัติจริงๆ นะในใจ ที่นี้ถ้าเราศึกษาตำรา บางคนอย่างเช่นเขาถามว่า ถ้าพิจารณาปฏิบัติจนพบทางขาดได้ไหม นั้นมันปริยัติ เขามาแต่งมาสมนุติขึ้นมา แล้วจะมาตัดตรงไหนละ นี่ในขั้นนี้ยึดตรงนี้เป็นจิตหมดเลย ยึดปัจจุบันว่าเป็นจิต มันก็ไม่เห็นกิเลสสิ ไม่เห็นกิเลสเพราะยึดว่าเป็นจิตของเรา เป็นจิตผู้รู้

จิตผู้รู้ แต่ผู้รู้นี้ยังมีกิเลสไป ครูบาอาจารย์จึงบอกว่า ไม่ยึดอดีต ไม่ยึดอนาคต ไม่ยึดปัจจุบัน แต่ตรงนี้อนาคามิผลยึดปัจจุบัน ที่นี้สติปัญญาต้องละเอียด เมื่อศีล เป็นปกติ สมาธิละเอียดขึ้น สติปัญญาละเอียดปั๊บ จะเห็นการกระเพื่อมของจิต การกระเพื่อมของเวทนาของจิต ความสุขส่วนละเอียดที่มันปรุงแต่งขึ้นไป ปรุงแต่งในเรื่องที่ดีนี้ ในเรื่องฟุ้งซ่านในธรรมนี้ ก็มันเป็นกิเลส สติปัญญาต้องเห็นอาการนี้ กระเพื่อมขึ้น เกิดขึ้นดับไป สติปัญญาละเอียดตาม ก็เห็นความไม่เที่ยงของเวทนาของจิต หรือความนึกคิดปรุงแต่ง ความจำได้หมายความว่า มันก็จะวาง วาง วางไป มันก็จะพิจารณาตรงนี้แหละให้เห็นความไม่เที่ยง ของความจำได้หมายรู้ สังขาร พิจารณาบ่อยๆ การจำ ผู้รู้ต่างๆ การรับรู้ต่างๆ นี้ ที่ปกติคนเขาเรียกจิตวิญญาณนี้ เพราะจิตมันมาเอาวิญญาณ

เป็นตัวจิต จิตวิญญาณเลยติดกัน จิต วิญญาณ เรียกว่าจิตมันมีในวิญญาณของคนทั่วไป แต่จิตที่มันถอยออกมา มันไม่มีวิญญาณติดอยู่ในจิต เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตของ พระอรหันต์นี่ อันนี้มันก็ไปยึด ไปยึดเข้าไปตรงนี้

ทีนี้จะพิจารณาความนึกคิดปรุงแต่ง เราจะพิจารณาทำลายได้ไง ถ้าทำลายก็จะ ไม่เหลืออะไร คือถ้าทำลาย จิตมันจะเหลืออะไรละ ความนึกคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่ใช่เรา แล้วจะมีอะไร คือความนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องที่ดี สติปัญญามันต้องพิจารณา ทำลายหมด ต้องเห็นความไม่เที่ยง คือว่าจริงๆ นะ ครูบาอาจารย์บอกไว้แล้ว กิเลสนะ คือใจเราเป็นกิเลสทั้งหมดเลย จิตตวิสาขา ใจเป็นกิเลสทั้งหมดเลย แต่ใจมันหลงไป มันยึดมันไว้ไม่ปล่อยวาง ไม่ปล่อยวางก็พิจารณาชั้นทั้ง ๔ ชั้นนะ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนบ่อยๆ แล้วต้องเห็นในจิตบ่อยๆ จนเต็มรอบมัน เหมือนการพิจารณากายเต็มรอบมันก็จะตัดขาด ครูบาอาจารย์บางท่าน จึงบอกว่า *ที่ใดมีจุดมีต่อมผู้รู้ ที่นั่นคือภพคือชาติ* ถ้าเราไปยึดมันถือนมันตรงนั้น เป็นผู้รู้ มันยังไม่บริสุทธิ์ มันเป็นผู้รู้ที่ยังมีความหลงอยู่ ท่านให้ทำลาย

ทำลายสิ่งที่เรียกว่าเป็นจิตของเรา ทำลายไปมันจะเหลือความรู้ที่บริสุทธิ์ขึ้นมา ครูบาอาจารย์ท่านถึงว่ามันเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ อันนี้คือทางดำเนินของมรรคและผล ปราภฏขึ้น ในการที่ว่าตัดความหลงที่จิตหลงทุกสิ่งทุกอย่าง หลงในชั้นทั้ง ๔ ชั้นว่า เป็นจิตนะ เพราะว่าจริงๆ แล้วจิตไม่มีในรูป จำไว้

จิตนี้ไม่มีในรูป เพราะมันว่างแล้วไง ว่างรูป จิตก็อยู่นอกรูป แต่ว่าจิตของ อนาคามีผล มันยึดนี้ว่าเป็นจิต แต่จิตต้องพิจารณาว่าจิตมันไม่มีในเวทนา จิตไม่มีใน สัญญา จิตไม่มีในสังขาร จิตไม่มีในวิญญาณ จิตนี้เป็นอิสระ ไม่อยู่ในชั้นทั้ง ๕ จิตนี้ ไม่มีในรูป ไม่มีในเวทนา ไม่มีในสัญญา ไม่มีในสังขาร ไม่มีในวิญญาณ จิตนี้ต้องเป็น อิสระออกมา จึงเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ หรือเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ขึ้นมา จิตจึงไม่ติด ในอดีต ไม่ติดในอนาคต หรือในปัจจุบัน หลวงพ่อชาว่า *ไม่ก้าวไปข้างหน้า ไม่มาข้างหลัง ไม่หยุดอยู่* นี่คำครูบาอาจารย์เป็นแบบนี้ มันถอนออกหมดเลย บางทีครูบาอาจารย์ท่าน เคยได้ยินไหม รู้สึกเป็นภษิตของหลวงปู่หล้า *ใจใดไม่ติดในผู้รู้เป็นตัวเหตุ ใจนอกเหตุ*

ไม่ต้องถามหา นี่อันนี้เป็นปริศนาธรรมนะ ใจใดมันติดในผู้รู้ นี่มันรับวิญญาณผู้รู้เป็นตัวเหตุ มันก็เลยเป็นภาพเป็นชาติ ใจนอกเหตุไม่ต้องถามหา ใจที่อยู่นอกเหตุ มันไม่ต้องถามหาแล้ว มันเป็นใจที่บริสุทธิ์ใจ นี่ตัวนี้ แต่ใจที่ยังมีอยู่ในพวกนี้ มีอยู่ในวิญญาณ นี่มันเป็นกิเลส มันยังมีกิเลสอยู่ นี่มันมีเหตุมีผลอยู่ หลวงพ่อชา นอกเหตุเหนือผล ให้มันนอกเหตุเหนือผล มันนอกเหตุเหนือผล เหนือดีเหนือชั่ว นี่วางนอกเหตุเหนือผล มันเหนือไปกว่านั้นอีก นอกเหตุเหนือผล มันไม่มีอะไรพูด ถ้ามันมีทั้งเหตุ เหตุดีมันก็ให้ผลดี เหตุไม่ดีก็ให้ผลไม่ดี แต่ต้องวางหมด แต่ก่อนก็วางความไม่ดีก่อน ต่อไปก็วางสิ่งที่ดีด้วย ไม่ยึดติดอะไรทั้งสิ้น อันนี้มรรคมันก็ดำเนินไป มรรคแล้วผลมันก็ปรากฏขึ้น

ถาม ความไหวของจิต

ตอบ ความไหวของจิตก็คือการกระเพื่อมของพวกนี้ ของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ถาม จับได้ใช่ไหมคะ

ตอบ สติปัญญาที่มันคม มันก็จะเห็น ที่ครูบาอาจารย์ท่านว่าสติปัญญาอัตโนมัตติ แต่ว่าต้องเห็นบ่อยๆ จนอินทรีย์บาร์มีแก่กล้าเต็มรอบของมัน แล้วเห็นในจิตปั๊บ มันขาด ขาดถึงจะวางได้ เหมือนกายเห็นกายนี้ ถ้ามันไม่เห็นเต็มรอบ มันก็ไม่ขาด ถ้าขาด มันก็วาง วาง จิตมันก็ปล่อยวาง

ถาม กายมันเห็นง่ายกว่า

ตอบ กายเห็นง่ายสิ หลับตาก็นึกเห็น สัมผัสเห็น แต่ว่ากิเลสมันอยู่ที่ใจ ใจที่ครูบาอาจารย์มักพูด ใจเป็นอวิชชา ใจมันเป็นกิเลสหมดเลย แต่ว่าเราสงวนมันไว้ ไม่กล้าพิจารณาสังขาร ถ้าพิจารณาสังขารแล้วมันจะเหลืออะไร พวกเราคิดว่าใจนี้เราก็ต้องนึกคิดใช่ไหม นึกคิดปรุงแต่งเป็นสังขาร จึงว่าสิ่งที่คิดไม่ใช่จิต เพราะเราคิดว่าเราคิดไปกับสังขารนี้ เราคิดว่าสังขารมันออกจากใจเรา แต่สังขารนี้ไม่ใช่ใจเรา เป็นความแยกกายของใจที่มันออกมา สติปัญญาคือความแยกกาย

ของใจที่ไปเห็นกิเลสแล้วปล่อยวาง แต่ใจที่บริสุทธิ์มันซ่อนอยู่ มันซ่อนกันอยู่ มันละเอียด มันเข้าใจยาก มันต้องปฏิบัติภาวนาไป

ถาม ตรงนี้เป็นอรุณปุระคะ

ตอบ มันก็ต้องละ ละความยึดมั่นถือมั่นทั้งหมด ให้ใจมันปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้มานะ เราดีกว่าเขา เราเลวกว่าเขา เราเสมอเขา ก็ปล่อยวาง คือมันเป็นเพียงอาการของจิตแค่นั้น หรืออาการของใจแค่นั้น ใจมันอยู่นอกเหนือ มันถอยออกมา ถอยออกมาเห็นทุกอย่างเป็นความเกิดดับ เป็นความเกิดดับ ไม่ใช่ใจ

ถาม พิจารณากับคิด เหมือนกันไหมคะ อันเดียวกันไหม

ตอบ ในเบื้องต้นก็เหมือนกันแหละ สติปัญญาคิดพิจารณา ใช้ความคิดพิจารณา แต่ว่ามันต้องมีสมาธิ คือว่าเรามีศีลแล้ว มีปัญญาเลยไม่ได้ มีศีลอย่างเดียว ศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ก็แล้วแต่ คิดอย่างไรก็ละกิเลสไม่ได้ เพราะสติความฉลาดตรงนี้มันทื่อ ไม่คม มันยังไม่เป็นสติปัญญาจริงๆ ที่คิดนะ คิดถูกแล้ว แต่ที่ว่าสติปัญญาที่คิดพิจารณาเนี่ยมันมีสมาธิ มันขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ศีลต้องเป็นปกติ ถ้าศีลแล้วสติปัญญาเลย มันไม่ได้หรอก มันไม่ถึง กำลังของมันเป็นแค่สติความฉลาดแค่นั้น แต่ถ้าจะเปลี่ยนศีลตรงนี้ให้เป็นสติปัญญา ต้องมีสมาธิ

เมื่อมีสมาธิ สติปัญญาที่คิดพิจารณาไป สมาธิเนี่ยมันเป็นพลังงานที่ซ่อนอยู่ที่อยู่ในสติปัญญานั้น ที่เปลี่ยนความคิดธรรมดาให้เป็นปัญญาที่จะตัดกิเลส ที่ละกิเลสปล่อยวาง ที่นี้เหมือนกับว่าสติปัญญานี้คือมีด มีดที่ไปตัดกิ่งไม้ หรือไปหั่นเนื้อหั่นผัก ถ้ามันคม มันตัดขาด แต่ถ้าสติปัญญามันไม่คม มันต้องมาลับ คือมาทำสมาธิ ที่นี้ความคิดของมรรคนี้ ของมรรคโสดามรรคนี้ ท่านคิดไปด้วย สติปัญญาที่มีสมาธิแฝง เช่น ถ้าเอาสติปัญญามาพิจารณาผม มันก็จะเห็นเป็นปฏิภาณ จะเอาสติปัญญามาพิจารณาหนัง ก็เห็นเป็นปฏิภาณ เพราะมีสมาธิเป็นพลังงานที่ทำให้สติปัญญามันคม ถ้าเราไม่มีสมาธินะ เราคิดไปเราก็ไม่เห็น ผมที่มันสกปรก พิจารณาหนังก็ไม่เห็นหนังที่มันเป็นปฏิภาณ มันไม่เห็น แล้วใจ

ไม่เชื่อ ใจไม่ยอมรับ ถ้ามันคิดเฉยๆ แล้วบางทีเราอาจจะสามารถที่จะตอบได้ว่า ผมไม่สะอาดยังไง หนั่งไม่สะอาดยังไง แต่ใจไม่เชื่อ ไม่ปล่อยวาง เพราะไม่มีสมาธิแฝง ถ้ามีสมาธิแฝง คือมรรคมันเดินแล้วนะ มีศีล มีสมาธิ ปัญญา สมาธิแฝงปั๊บ มันอยู่ในสติปัญญาปั๊บ มันขาด พิจารณาครั้งก็วางชั่วคราว แล้วมันก็จะเห็นทางที่เราพิจารณาอย่างนี้นะ พิจารณากายในกายนะ จิตมันเห็น มันเกิด สลดสังเวช มันเกิดปีติ มันวาง

จริงๆ แล้วนะ การพิจารณากายเข้าสู่โสดาผลนะ พิจารณากาย ส่วนมากจะเกิด สลดสังเวช เกิดปีติ แล้วเกิดการปล่อยวาง ที่นี้มรรคที่มาสักกาคามีผล มันไม่เกิด สลดสังเวชแล้ว เกิดปีติแล้วปล่อยวาง พิจารณากายปั๊บ เกิดปีติปล่อยวาง ถ้าพิจารณาตรงนี้ มรรคที่จะไปอนาคามีผลปั๊บ พิจารณาเข้าสู่สุขเลย พิจารณากายปั๊บ เข้าสู่สุข เข้าอุเบกขาเลย พิจารณาเข้าสู่สุข เข้าอุเบกขา เข้าความว่างเลย ไม่มีสลดสังเวชไม่มีปีติ บางทีไม่มีความสุข พิจารณากายปั๊บ กลับเข้าสู่ความว่างเลย เข้าสู่ความว่าง ว่าง ว่าง จนว่างถาวร นี่มันถึงทะลุตรงนี้ มันเป็นลำดับ แต่ว่ามรรคมันต้องดำเนินไปต่อเนื่อง ที่นี้คนเราส่วนมากเห็นครึ่งหนึ่งแล้วทิ้งไว้ ไม่เห็นเป็นเดือน มันไม่ต่อเนื่อง คือว่ามรรคมันขึ้นมาปั๊บ มันก็เสื่อม เจริญแล้วก็เสื่อม แล้วก็ขึ้นมาเจริญขึ้นไป แล้วก็เสื่อมอย่างนี้ มันไม่สม่ำเสมอ

ที่นี้พระปฏิบัติเขาจะทรงเลย ทรงสมาธิแล้วสติปัญญาพิจารณาไปเรื่อย แล้วก็ว่าง ก็เข้าพักจิตในสมาธิ แล้วพิจารณาไปเรื่อย มันก็ทำลายไปเรื่อย เหมือนตัดกิเลสไปเรื่อยๆ

ถาม คือพิจารณาตอนทำสมาธิใช้ไหมคะท่าน

ตอบ ได้จริงๆ แล้วพิจารณาตอนจิตมีกำลังของสมาธิ จิตสงบแล้วพักจิตในความสงบแล้ว หรือเดินจงกรมก็ได้ หรือว่าบางทีถ้าคนที่เขาทรงสมาธิได้ พอเขานั่งปั๊บ เขาอยากพิจารณา พิจารณาเลย ถ้าพูดถึงตามสมมุติเขาเรียกว่า ใช้ปัญญาอบรมสมาธิเลย ใช้สติปัญญาพิจารณากายในกายเลย ยังไม่ต้อง

นั่งกำหนดสมาธิก่อน แต่จริงๆ แล้วจิตท่านทรงสมาธิมาแล้ว แต่ไม่พูดถึงว่าบางทีพิจารณากายไปเลยเข้าสู่ความสงบนี้ สติปัญญาที่พิจารณากายนี้มีสมาธิแฝงแล้ว พอพิจารณากาย มันเห็นความไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตนปั๊บ จิตมันเข้าสู่ความสงบอีก มันวางกาย นี่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ หรือบางคนพอนั่งสมาธิ จิตมันไม่สงบ ก็ทำสมาธิไปก่อน พอจิตสงบ พักในความสงบแล้ว พอจิตถอนมาเหมือนคนตื่นมา มันมีกำลังในการทำงาน ที่นี้สติปัญญาที่พิจารณากายในกายเข้าไปได้ เรียกว่าสมาธิอบรมปัญญา มันก็กลับกันแค่นั้นเอง แต่ว่ามันต้องทำให้มันต่อเนื่อง ทำให้ต่อเนื่อง

ถาม แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่ามันถึง ว่ามันตัดกิเลสได้แล้ว

ตอบ เราเอามือตีโต๊ะเล่มหนึ่ง ฟันแขนเราขาด เรารู้ใหม่ว่ามันขาด มันก็เห็นแบบนั้นในใจ รับประทานอาหารอิ่ม รับประทานอาหารไปเรื่อยๆ นี่ ถึงเวลามันอิ่ม มันก็รู้ในใจว่ามันอิ่ม ไม่ต้องมีใครมาบอกเรา มันรู้ได้ด้วยตัวเอง คำว่าเป็นปัจจุัตตัง รู้ด้วยตนเอง มันเห็นชัดในใจ ตัดแขน มันก็รู้ว่าขาดไปแล้ว แขนกระเด็นไปแล้ว ตัดกิเลส มันก็รู้ว่ากิเลสมันหลุดไปแล้ว มันก็รู้ในใจเรา รับประทานอาหารอิ่ม มันก็รู้ว่าอิ่มแล้ว ไม่ต้องมีใครมาบอก ที่นี้เราพิจารณา ถ้าสติปัญญาเราคอยสังเกตใจเราดีๆ พิจารณากายในกายครั้งหนึ่งปั๊บ มันวางชั่วคราว สติ สมาธิ ถ้าไม่ทรงตัวปั๊บ กิเลสก็เกิดอีก ถ้าเราสติ สมาธิ ทรงปัญญาพิจารณาไปอีก มันก็วางไปเรื่อยๆ วางไปเรื่อยๆ วางชั่วคราวไปเรื่อยๆ ถ้าเต็มรอบของมันปั๊บ มันจะรู้เลยจริงๆ ขณะจิตเดียว

ถาม ถ้ามันจะละหรือจะรู้อะไร มันจะเป็นขณะของมัน เหมือนที่หลวงตาท่านเคยพิจารณา ที่ท่านไม่ยอมไม่เอา ท่านว่ามันไม่มีเหตุมีผล ท่านต้องรู้ขณะของมัน

ตอบ ใช้ ขณะของมัน ใช้ ถูกต้อง แต่ก่อนเราก็เคยเป็น ตอนแรกพอพิจารณาปั๊บ กายวางไปส่วนหนึ่ง วัตถุธาตุหายหมดเลย ขอรักษานะ แค่นี้เองตัวเอง เหมือนไม่มีกิเลสเลย จิตมันว่างหมดเลย กำลังของมัน คือว่ากำลังของมันแรงมากเลย

พิจารณาวัตถุธาตุทั้งหลายแตกละเอียดหมดเลยในโลกนี้ กำลังของการพิจารณา
ธาตุนี้มันแตกไปถึงขั้น ๓ เลย แต่จริงๆ ละกายได้แค่ส่วนเดียวอย่างเข้มข้น
ในส่วน ๓ ส่วน แต่การพิจารณาวัตถุธาตุ มันแตกไปถึงขั้น ๓ เลย น้อยคนที่จะ
เป็นอย่างนี้ ค่อยกับเพื่อนพระไม่มีใครเป็นเลย เพราะว่าจิตของโสดาผลหรือ
สกิทาคามีผล ยังติดอยู่ในวัตถุธาตุ ยังมีความยินดียินร้ายอยู่ในวัตถุธาตุ
แต่ตรงนั้นมันผ่านไปเลย แล้วตอนนั้นกายมันเจ็บไปเลย มันก็ไม่มีเหตุมีผล
มันก็รู้สึกอย่างนั้น ไม่มีเหตุมีผล มันก็ไม่เชื่อ มันก็คอยสังเกต คอยสังเกตดูใจ
เจ้าของไปเรื่อยๆ จนมันกระเพื่อมขึ้นมา จนเห็นว่า เออ มันยังอยู่นะ มันเป็น
แบบนั้น หรือแบบนี้ คือตอนละรูปกายนี้ปั๊บ มันไม่เห็นกิเลส แต่ว่ามันไม่มีเหตุ
มีผลนะ มันว่าง

นี่ ตรงนี้ของระดับอนาคามีผลนะ จิตของผู้ทรงฌานสมาบัตินี้ เขากดกิเลสได้
ขนาดนั้นเลย ระดับจิตมันทรงฌานเหมือนไม่มีกิเลส เหมือนไม่มีความโลภ
ไม่มีความโกรธ ไม่มีความยินดีในกามทั้งหลาย ไม่มีกิเลสปั๊บ จิตมันทรงไว้
ทรงไว้ในฌาน นั่นแหละ ท่านถึงสบาย พวกที่สร้างบารมีถึงพระโพธิสัตว์
พวกหลวงปู่ทวด สมเด็จเจ้าโต หลวงพ่อปาน นี่ก็ทรงฌานเอาไว้เลย มันเลยจิตใจ
ไม่ร้อนรุ่มไม่วุ่นวาย ทรงฌานกดทับกิเลสไว้ เหมือนหินทับหญ้าไว้ แต่กิเลสยัง
มีอยู่ ท่านยังไม่จัดการ เพราะท่านปรารถนาสูง ปรารถนาพระโพธิสัตว์ ปรารถนา
เป็นพระพุทธเจ้า กำลังของฌานนี้กดไว้เลย กดระดับของพระอนาคามีผลเลย
ใจสบายใจว่างเหมือนไม่มีกิเลส แต่กิเลสมีอยู่ แต่ไม่วุ่นวายภายนอก ถ้ามันยัง
ไม่แล้ว มันยังสงสัย มันไม่มีเหตุมีผล แบบที่ว่าบางที่มันพิจารณาก็ทะลุไปเลย
ก็หายไป ว่าง จิตว่าง มันก็เห็นรอยเดียวกันแหละ รอยครูบาอาจารย์ดำเนิน
พระพุทธเจ้าก็รอยเดียวกัน อย่าออกนอกทาง อย่าแซงซ้ายแซงขวา ไปตามทาง
นี้แหละ ภาวนาไปเรื่อยๆ มันก็จะเห็น เห็นทางที่ครูบาอาจารย์วางไว้ ที่ครูบา-
อาจารย์บอกไว้

ถาม ถ้าอย่างเบื้องต้นที่หนึ่งอย่างนี้ ก็คือรู้ลมหายใจแล้ว ถ้าในกรณีที่มันคิดอย่างนี้ หมายถึงว่าก็คือเรารู้ว่าคิดแล้ว เราก็ตัดไปแล้ว ก็กลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ตอบ ใช่ ถ้าความคิดมันไม่หยุด เราใช้ปัญญาพิจารณา ถ้าปัญญาพิจารณาแล้วมันวางไม่ได้ กลับมาใช้สมาธิตัด กลับมากำหนดลมก็ได้ ที่เรากำหนดนี้ มันจะตัดความคิดมันออกไป เมื่อสติสมาธิตั้งมั่นแล้ว ทั้งลม มีสติ ยกอารมณ์ขึ้นมาพิจารณาใหม่ก็ได้ ถ้ามันยังค้างอยู่ในใจ มันสลับกันนะ ๑. ใช้ปัญญาก่อน ปัญญาไม่มีกำลังที่จะตัดอารมณ์ได้ ๒. ใช้สมาธิ สลับกันอย่างนี้ มีอารมณ์ก็ใช้ปัญญาพิจารณา แต่สติปัญญาที่ไม่มีกำลัง มันพิจารณาละอารมณ์ไม่ได้ ก็ใช้สมาธิ เพราะเพียงแต่เราตั้งสติกลับมาที่ลมหรือกลับมาที่พุทโธ สัก ๒-๓ นาที ถ้าเราจดจ่อจริงๆ นะ สติสมาธิจดจ่อจริงๆ ความคิดมันจะหายไป

เมื่อความคิดหายไป สติ สมาธิอยู่ ณ ปัจจุบัน อยู่ที่ลมหรือที่พุทโธนี้ เราารู้สึกว่า สติ สมาธิทรงตัวแล้วปั๊บ วางลม วางพุทโธ ให้มีสติอยู่ปัจจุบัน คุณใจเรา คุณความคิดของเรา แต่ว่าถ้าเรายังข้องใจในอารมณ์ที่เรายังละไม่ได้ ตอนนั้นยกขึ้นมาเผชิญหน้าเลย เพราะสติ สมาธิถ้ามีกำลังแล้ว นี่ถึงอารมณ์เก่าขึ้นมาแล้วใช้ปัญญาพิจารณาใหม่ บางทีปัญญานี้มันคม มันก็ตัดขาด ตอนแรกตัดไม่ขาดใจ นี่เรายกอารมณ์ขึ้นมาพิจารณาใหม่ ถ้าสติปัญญาคม มันก็วางได้ ถ้ารู้ว่าสติปัญญายังไม่คม อาจจะเก็บใส่ลิ้นชักไว้ก่อน ยังไม่ต้องเอาเรื่องนั้นขึ้นมาพิจารณา ก็มีสติคุมใจต่อไป ถ้ามันคิดขึ้นมาอีกค่อยพิจารณา แต่บางคนเขาอยากจะจัดการให้เสร็จสิ้นไปเลย ตอนแรกเห็นอารมณ์เกิดขึ้น แล้วใช้สติปัญญาพิจารณาอารมณ์ แล้วมันละไม่ได้ อารมณ์นั้นมันติดอยู่ในใจ แล้วจิตไม่มีกำลัง เขาตัดมันด้วยสมาธิเพื่อตัดอารมณ์ไปก่อน แต่ว่าเมื่อสติ สมาธิ เกิดขึ้นแล้ว เขาอยากจะเผชิญหน้าอารมณ์นั้นอีกกับกิเลสนั้นอีก เขาจะยกอารมณ์นั้นขึ้นมาเลย แต่ถ้าเราคิดว่ากำลังยังไม่พอ ก็อย่าไปสนใจอารมณ์นั้น เก็บใส่ลิ้นชักไว้ก่อน แล้วเรามีสติอยู่กับปัจจุบันไปเรื่อยๆ แล้วถ้ามันผุดขึ้นมาใหม่ ก็ใช้สติ

ปัญญาพิจารณาใหม่ มันต้องค่อยๆ ศึกษาบวณการของจิตไป มันก็จะฉลาดเอง มันก็จะรู้จักพลิกแพลงว่าเราจะจัดการกับกิเลสอย่างไร

ถาม มันก็คงเหมือนบางครั้งเรามีปัญหามีอะไรอยู่ เรายังคิดไม่ออก แต่พอไม่ได้นึกถึงมัน ไปนึกถึงเรื่องอื่น ปล่อยวางไปสักพักหนึ่ง มันก็จะเกิดขึ้นมาเอง อย่างนั้นหรือเปล่าคะ

ตอบ ใช่ ถูกต้อง เพราะวันนั้นเรายังไม่วางปัญหาจริงๆ เพียงเหมือนว่าเราเลี่ยงปัญหาหลบปัญหาไปก่อน แต่เดี๋ยวสักพักมันก็จะเกิดขึ้นมาอีก แล้วเราก็ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาละไปอีก

ถาม แล้วอย่างคนที่ เป็นโสดาบัน เขาจะรู้ไหมครับว่าตัวเองเป็น

ตอบ รู้ แต่คนหลงก็มีนะ คนหลงพอเห็นสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้น เห็นแสงสว่างโอกาสอะไรต่างๆ อย่างสภาวะธรรมเห็นครั้งเดียว ก็ไปจับเอา เพราะว่ากิเลสมันอยากจะเป็นอยู่แล้วปั๊บ เราเป็นแน่เลย โสดาบัน จับแล้ว ทั้งๆ ที่ยังมีต่อไปว่าจิตมันเสื่อมแล้ว ก็ว่ายังเป็นอยู่ จะไม่ค่อยปล่อยวาง นี่กิเลสมันก็จะหลอก แต่ว่ามันจะรู้รู้ทุกชั้นตอน

ถาม เพราะว่าคำว่าโสดาบัน นี่เป็นบัญญัติ แต่ว่าต่างกับปุถุชนอย่างไร

ตอบ อ้าว เมื่อก็ไม่ได้ฟังหรือ (ผมมาไม่ทันครับ) โสดาบันจะละความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไป พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ถ้าเป็นฆราวาส หาทรัพย์ภายนอกตามสติปัญญาที่ฟังจะแสวงหาได้ แต่อยู่ในขอบเขตของศีล ๕ อันนี้เรื่องของความโลภที่นี้เรื่องของความโกรธ มันจะดับความอาฆาตพยาบาทได้ มีความโกรธอยู่แต่มีสติปัญญาที่จะละได้ อีกเรื่องหนึ่งที่ปุถุชนถ้ายังไม่เป็นโสดาบัน ปุถุชนจะยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนจิตใจก็เป็นทุกข์ มรณภัยบังเกิดขึ้น จิตใจก็สะดุ้งกลัวหวั่นไหว อันนี้ปุถุชน แต่ถ้าจิตของพระโสดาบันที่ทํานละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตนได้ส่วนหนึ่งจาก ๓ ส่วน

ละได้ส่วนหนึ่ง ท่านจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่จิต จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ท่านเห็นว่าร่างกายประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เห็นแค่ส่วนหนึ่งจะออกส่วนเดียวปั๊บ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บบังเกิดขึ้น ท่านก็รู้เลยว่าจิตท่านไม่หวั่นไหว เมื่อร่างกายแตกสลาย จิตท่านก็ไม่หนีกลัว ท่านก็ดูแลรักษาไปตามหน้าที่ เพราะมันขาดจากกัน จิตมันรู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิต จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้

ถ้าจิตของปุถุชน จิตกับกายมันอยู่ด้วยกัน จะยึดมั่นถือมั่นว่าเราตลอด นอกจากว่าบางครั้งถ้ามีทุกข์เวทนาปั๊บ เราพยายามที่จะแยกใจออกจากกาย อันนี้คือมรรคที่พิจารณาว่ากาย เราพยายามพิจารณาปล่อยวางมันนะ กายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนนะ แต่พระโสดาบันปั๊บ ท่านจะดูแลรักษาร่างกายตามหน้าที่ ร่างกายจะแตกเมื่อไหร่ก็ช่าง จะดูแลรักษาตามหน้าที่ ท่านก็ไม่กลัว แต่ว่าท่านจะเสียดายหน่อยเดียว ถ้าท่านยังอยู่ในสภิกขาคามีมรรคหรือโสดาบันผลนี้ ท่านก็อยากจะบำเพ็ญภาวนาให้ถึงที่สุด แต่ว่าถ้ามันแตก ท่านก็เสียดายหน่อยเดียวว่ายังไม่ถึงที่สุด หรือว่ายังไปไม่ได้ไม่เท่าไรเลยก็ต้องหมด แต่ท่านไม่กลัวแล้ว เพราะท่านไม่มีชาติที่ ๘ ที่นี้ถ้าท่านบารมีเข้มข้นก็เหลืออีกชาติเดียว ถ้าอย่างกลางก็ ๓ ชาติ อย่างหย่อนก็ไม่เกิน ๗ ชาติ ก็สบาย

ถาม ปัจจุบันพระธรรมเทศนาก็เยอะเยอะ ของครูบาอาจารย์ที่เทศน์สอนก็เยอะอย่างสมมุติผู้มีปัญญา เขาก็มาอ่านหนังสือ เป็นสัญญาณะ คือฟังอ่านรู้มาว่าเป็นแบบนี้ แล้วถึงเวลาเกิดขึ้นจริง เขาก็พยายามทำตาม คือสภาวะจิตอาจจะยังไม่ถึง แต่ว่าเขารู้ว่ารูปกับนามมันแตกมันแยกกันอะไรอย่างนี้ เขาก็พยายามทำตามนั้น ทำตัวให้เป็นแบบนั้น มันจะต่างกันไหมกับคนที่ได้โสดาบันแล้วกับคนที่มีความปัญญาแล้วพยายามทำตามนั้น

ตอบ มันเป็นความจำ ความจำที่เราศึกษา แต่มันยังไม่เป็นความจริงที่ใจ ยังไม่เห็นที่ใจ เหมือนว่าหลวงพ่อบอกเราแต่ท่านสอนชาวต่างประเทศนะ ผลไม้นี้มันกรอบ มันหวานมันนะ อร่อย เธอต้องลองรับประทานดู ต้องไปลองบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ดู ถ้ามันถึงปั๊บ มันก็จะรู้ว่าผลไม้หวาน มันอร่อยนี่

เป็นยังไง มันจะรู้ได้ด้วยใจตัวเอง แต่ถ้าเราอ่านคึกษาตำรา มา คึกษาแนวทางมา แต่ว่าเรายังไม่ดำเนินทางจิตของเรา มันก็ไม่เห็นไม่รู้ มันก็เป็นความจำ ครูอาจารย์นี้บางที่เรียนมา ปริญญาโท ปริญญาเอก จบมา สอนนักคึกษาปริญญาตรีนี้ เขาเอาความจำมาสอน บางที่บางคนที่ประพฤติผิตคึกษธรรม จำมาสอนเฉยๆ สอนได้ทุกอย่าง

ถาม ถ้าสอนได้แล้วเขาพยายามทำตัวให้เป็นไปตามนั้น

ตอบ พยายามทำให้เป็นตามนั้นก็ถูก แต่ว่าแล้วแต่อินทรีย์บารมี ถ้าบารมีแก่กล้าพอที่จะบรรลุธรรม ก็บรรลุได้ แต่ว่าพยายามทำให้เป็นตามที่สอนนะ ถูกต้องต้องพยายามทำตามนั้น ถ้าในการปฏิบัติก็ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องไปตามนี้

ถาม ฟังวันนี้แล้วยิ่งทำให้รู้ว่ามันยากขนาดไหน

ตอบ ก็หมั่นทำสมาธิไปทุกๆ วัน อยากพิจารณากายวันไหนก็พิจารณาไป ผึกซ้อมพิจารณาไว้ให้มันแคล่วคล่องชำนาญ

ถาม จากมรรคมาผลนี้ ในทุกขั้นนั้นจะทราบไหม

ตอบ จากมรรคมาผลนี้ การที่จะตัดกิเลสได้มันแค่ขณะจิตเดียวทุกขั้นตอน

ถาม ทั้ง ๔ ขั้นตอนเลยหรือคะ

ตอบ ใช่ ทุกขั้นตอน แต่ลักษณะมันก็แตกต่างกันไป ขณะจิตเดียวมันก็วาง แต่ว่าหมายถึงอินทรีย์บารมีมันแก่กล้า มรรคที่มันดำเนินมา มันสะสมมาเรื่อยๆ แก่กล้า แล้วมันรวมเป็นหนึ่งเดียวอยู่ที่ใจ แล้วตัดกิเลสก็ขณะจิตเดียวที่มันรู้เห็น และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น มันขณะจิตเดียว

แต่การพิจารณา เช่น เราพิจารณากายเข้าไปสู่ความสงบนั้นะ พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เกิดสลดสังเวช เกิดปิติ หรือไม่เกิดสลดสังเวช เกิดปิติ หรือไม่เกิดสลดสังเวช ไม่เกิดปิติ เกิดความสุข พิจารณากายไม่เกิดสลดสังเวช

ไม่เกิดปีติ ไม่เกิดสุข เข้าอุเบกขาเลย ในขั้นตอนแต่ละขั้น เช่นขั้นแรกนะ เอาขั้นแรกพิจารณากายเข้าสู่ความสงบแล้วปั๊บ มันวางชั่วคราวเวลาจิตพักในความสงบ เวลาออกมา สติ สมาธิ มันจะเริ่มทรงตัว อารมณ์ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง บางทีสติ สมาธิ มันทรงตัวไม่ค่อยกระเพื่อม อันนี้ชั่วคราว วางความยึดมั่นถือมั่นในกายชั่วคราว มันลักษณะคล้ายๆ กัน แต่ว่าถ้ามันเต็มรอบของมัน มันเห็นปั๊บ มันขาดเลย จากการเห็นบ่อยๆ นี่ ถ้ามันเห็นครั้งสุดท้ายนี้ปั๊บ มันหลุดเลย มันเป็นขณะจิตเดียว หลุดเลย มันไม่เหมือนกับว่าเห็นชั่วคราวแล้วเดี๋ยวก็เกิดกิเลสอีก เกิดความพอใจไม่พอใจอีก มันคล้ายๆ กันนะ พิจารณาครั้งเดียวแล้วมันหลุดเลย แต่ว่าครั้งนั้นอาจจะเป็นครั้งที่ ๑๐๐ ครั้งที่ ๑๐๐๐ ก็ได้ จากการพิจารณา มาแต่ไม่รู้จะหลุดตอนไหน พอมันเห็นแล้วมันชัด มันก็ปล่อยวาง มันก็รู้แล้ว

ถาม แม้กลับมาอีกก็

ตอบ ไม่กลับแล้ว มีแต่กิเลสส่วนที่เหลือที่จะต้องละ กิเลสส่วนหยาบที่มันละไปแล้ว มันไม่กลับมาแล้ว ไม่มีการกลับ แต่ว่าระหว่างที่เราเดินมรรคนี้ มันมีเจริญ เลื่อม บางทีจิตมันพิจารณาแล้วมันเจริญ บางทีจิตมันก็เลื่อม จิตมันก็หย่อน ในทางเดินมรรคนะ ที่ยังไม่ทรงตัว อันนี้แต่ว่าถ้าละกิเลส ตัดกิเลสออกไปแล้ว พระโสดาบัน ละกิเลสไปได้ส่วนหนึ่งใน ๔ ส่วน ปั๊บ กิเลสส่วนที่ละไปแล้วไม่มีทางกำเริบขึ้นมาเลย ไ้กิเลสที่มันยังมีอยู่ ความโลภ ความพอใจ ไม่พอใจ ส่วนละเอียดยังมีความยินดีในกามทั้งหลายมันมี แต่ว่าไอ้ของหยาบไม่มีแล้ว มันมีส่วนละเอียดยังที่มันมีน้อยลง เหลือน้อยลงแล้ว เหมือนน้ำเต็มแก้วนี้ ละไปได้ส่วน น้ำมันก็จะมีเหลือ ๓ ส่วน ถ้าละไปอีกส่วน ก็เหลือครึ่งเดียว มันจะไม่มีน้ำกลับขึ้นมาอีกแล้ว แต่ว่าระหว่างเดินมรรคหรือว่าน้ำ ๔ ส่วน เวลามันล้นออกมาแล้ว ถ้ามรรคมันยังไม่บรรลุลัพปี เตือน้ำมันอาจจะท่วมขึ้นมาอีกได้ ขึ้นๆ ลงๆ ได้เป็นแบบนั้น มันเห็นชั่วคราวแล้ว มันก็ปล่อยวางชั่วคราว แล้วตัดกิเลส มันก็เห็นถาวรแล้ว มันปล่อยวางถาวรโดยเด็ดขาด

ถาม มันแตกต่างกันอย่างชัดเจน

ตอบ ชั่วคราว มันก็กว้างชั่วคราว มันไม่ขาด เหมือนมีดมันตัดกิ่งไม้ มีดมันทื่อ ฟันมันก็เหมือนบุนั้นนั่น มันไม่ขาด ก็บุนๆ ไปเรื่อยๆ เราฟัน ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง บางทีฟันครั้งที่ ๑๐๐ อาจจะขาดฟันนะ ตรงนั้นมันรู้

ถาม ตอนที่ท่านเห็นข้างนอกสลายไปหมดแล้วยังติดอยู่ข้างใน เพราะยังไม่พิจารณา คือลูดยังไม่ค่อยเข้าใจว่าทำไมการที่เห็นข้างนอกมันสลายลงไปแล้ว คือทำไมยังต้องกลับมาพิจารณาข้างใน มันไม่เหมือนกันหรือคะ ระหว่างกายข้างนอกกับกายข้างใน

ตอบ ไม่เหมือนกัน จิตมันมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนมากกว่ากายข้างนอก กายคนอื่นเราจะไม่ยึดเท่าไรหรอก แต่จิตมันละเอียด มันจะยึดภายในกายตน เป็นตัวเป็นตน เป็นทิฐิมันะมากกว่า ฉะนั้น ต้องทำลายภายในกายตน ข้างนอกมันจะหลุด มันเห็นภายนอกมากๆ ก็หลุดไปได้เพียงส่วนเดียว

เบื้องต้นนี้ ก็เลอย่างหยาบมันก็พิจารณาแค่มรรณานุสติ อาการ ๓๒ มันก็จะได้แล้ว ชั้น ๑ นะ ถ้าจะละเอียดขึ้นไป ก็พิจารณากายละเอียดขึ้น อาการ ๓๒ ก็ได้ หรืออสุภกรรมฐานก็ได้ มันละเอียดขึ้น ๒ พอละเอียดขึ้น อสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน ไปสู่ความว่างขึ้น ๓

แต่ว่าการพิจารณาละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในเบื้องต้นนี้ บางทีพิจารณาแล้วเกิดสลดสังเวช เกิดปีตินี้ ถ้าผ่านไปแล้วยะ พิจารณาไปแล้วไม่เกิดสลดสังเวช มันเกิดปีติเลย แล้วพิจารณาบ่อยๆ บี้บ ปีติจะหายไป เกิดความสุขเลย แล้วพิจารณากายในกายบ่อยๆ บี้บ พิจารณาอสุภกรรมฐานบี้บ มันจะเข้าสู่ความว่างเลย คือจะไปขึ้น ๓ แล้ว พิจารณาธาตุกรรมฐานบี้บ เข้าสู่ความว่างเลย ปีติไม่เกิด สุขไม่เกิดแล้ว อันนี้มันจะละเอียดไป หมายถึงว่าผู้มันต้องพิจารณาอย่างช้าของแล้ว ชำนาญแล้วมาก ละเอียดเข้าไปแล้ว มันจะเข้าไปถึงความว่างเลย ความว่างของใจ ที่มันจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้

โดยสิ้นเชิง แล้วมันจะถอน ถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ที่นี้ มันก็จะหมดการพิจารณา หมายความว่ามันก็จะไม่สงสัยในกายชายในกายหญิง มันเห็นมันก็รู้ทั่วถึงไปหมดเลย คือเพราะมันพิจารณามาเป็นร้อยเป็นพัน เป็นหมื่นรอบแล้ว มันจะรู้ละเอียดมากเลยในกายคนนี้นะ มองหนึ่งก็ลักแต่ว่า มองคน มองรูปนี้ก็ลักแต่ว่าเห็น มันไม่ต้องพิจารณาลงไปละเอียด ถ้ามันถอน แล้วนะ แต่ว่าตอนที่มันจะถอนนี้ บางทีพิจารณาไปอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน บิ๊บ ไปสู่ความว่างเรื่อยๆ บิ๊บ แล้วมันถอนเอง จนเห็นสมมุติว่า มองแขนเรา นี่ บิ๊บ มันก็รู้ถึงอสุภะ รู้ถึงธาตุ โดยไม่ต้องคิดนึก มันรู้มันซึมไปหมด รู้สึกแบบ มันจะถอนแล้ว ที่สุดมันจะถอน หมายถึงมาถอนมาอยู่ในกาย ณ ปัจจุบันนี้ กายที่เป็นอดีตก็เห็นแล้ว กายที่แปรเปลี่ยนในอนาคตก็เห็นแล้ว กายปัจจุบัน บิ๊บ มันถอน คือไม่ต้องพิจารณาเลย มันปล่อยวางกายปัจจุบัน เพราะมันรู้ว่า กายทั้งหมดทุกคนนี้มันเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จะเหมือนๆ กัน หมดเลย แล้วมันวางใจตรงนี้ แต่ว่าแล้วแต่ตอนที่มันปล่อยวาง แล้วแต่ จิตนิสัยแต่ละบุคคลนะ ต้องไปถามครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ บ้างว่าเหมือนกัน หรือเปล่า แต่ว่าของเราเป็นแบบนี้ เป็นคือมันวาง มันถอน มันถอนมาจนเห็นว่า มองดูรูปก็รู้ว่าในรูปนี้มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวตน มันเป็นปฏิภาณ แล้วก็ไม่มี ยินดียินร้าย มันก็ลักแต่ว่าเห็น

ไม่แข่งขายไม่แข่งบว

เทศน์วันมาฆบูชา วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖

การทำสมาธิภาวนา เราจะกำหนดกรรมฐานบทใดบทหนึ่งซึ่งถูกกับจริตของเรา ก็ได้ โดยปกติแล้วโดยทั่วไป กำหนดอานาปานสติกรรมฐานควบคู่กับพุทธานุสติกรรมฐาน คือหายใจเข้าให้เราระลึกถึงคำว่า “พุท” หายใจออกระลึกถึงคำว่า “โธ” ให้มีสติกำหนดรู้ที่ปลายจมูก อันนี้ก็อย่างหนึ่ง บางคนก็กำหนดสติรู้ลมหายใจเข้าออก แต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องภาวนาพุทโธก็ได้ บางคนกำหนดลมไม่สะดวก ก็บริกรรมภาวนาในใจว่า “พุทโธฯ” ไปเรื่อยก็ได้ หรือจะบริกรรม “ธัมโม” “สังโฆ” ในใจก็ได้

ในกรรมฐานที่เราบริกรรมภาวนา เราถูกจริตกับกรรมฐานบทใด กำหนดสติ สมาธิ อยู่กับกรรมฐานบทนั้น ให้มีสติ ให้มีความตั้งใจว่าต่อไปนี้เราจะฝึกสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา จิตจะสงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง เราจะกำหนดสติ ฝึกหัดทำสมาธิภาวนา ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรือเรื่องในอนาคต พยายามทำสติให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันธรรม อยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา เหมือนกับว่าเรานั่งคนเดียวอยู่ในอากาศ ไม่มีใครอยู่รอบๆ ข้าง ทำความรู้สึกเรานั่งอยู่คนเดียวในโลกนี้ ไม่มีใครอยู่ด้วย กำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาไปเรื่อยๆ เมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดอะไรเกิดขึ้นมา ก็ตั้งสติขึ้นมาใหม่เพื่อที่จะฝึกหัดสมาธิภาวนา ได้เวลาพอสมควรก็จะให้สัญญา

วันนี้พวกเราก็ได้มารวมกันลงอุโบสถ ในครั้งสมัยพระพุทธกาลนั้น อย่างที่พวกเราได้ศึกษาได้ยินได้ฟังกันสืบต่อกันมานั้น วันมาฆบูชาเป็นวันซึ่งพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป มารวมกันประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ซึ่งเป็นความอัศจรรย์ เป็นครั้งเดียวในพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ มีมาน้อยยิ่งหย่อนไปกว่ากันก็ตามแต่บารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่การที่พระอรหันต์ได้มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมายเป็นจำนวนมากนั้น เป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลกนี้ ในสมัยก่อนนั้นผู้ซึ่งสละชีวิตในการที่จะครองเรือนอยู่ในเพศฆราวาส สละชีวิตครอบครัว สละชีวิตหน้าที่การงานต่างๆ ออกมาเพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น คนสมัยก่อนมีความมุ่งหวังการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ผู้ซึ่งเข้ามาอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ มีจุดมุ่งหมายแต่เพียงอย่างเดียวคือการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานภายในดวงใจของแต่ละบุคคล อาศัยความมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงได้เกิดพระอรหันต์สาวกขึ้นมาสืบต่อกันมาเป็นจำนวนนับไม่ถ้วนจนกระทั่งมาถึงทุกวันนี้

พวกเราทุกคนนั้นยังเป็นผู้ซึ่งมีกิเลสอยู่ภายในดวงใจของเรา จำเป็นที่ต้องฝึกหัดอบรมจิตใจของเราให้มีความสะอาดให้มีความบริสุทธิ์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า เมื่อตถาคตได้ล่วงไปแล้ว ธรรมวินัยจะเป็นศาสดาแทนพวกเธอทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราทุกคนซึ่งมีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ เราก็ต้องยึดหลักธรรมวินัยเป็นแบบอย่างเป็นเครื่องดำเนิน เพราะพระอรหันต์สาวกทั้งหลายท่านก็ประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย ไม่แข่งขั้วแข่งขวา ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง เมื่อเราปรารถนาความพ้นทุกข์หรือทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เราต้องมีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติ ความจริงการอยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการแสวงหาลาภสักการะหรือเสียงสรรเสริญเยินยอทั้งหลาย แต่เป็นไปเพื่อการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน และทุกคนก็รู้แล้วว่าความทุกข์แห่งความเกิดนั้นเต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อมีความเกิด ความทุกข์ต่างๆ ก็ติดตามมา ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความแก่ ความตาย ความทุกข์

อีกนานัปการซึ่งทำให้จิตใจเราเป็นทุกข์อันไม่มีที่สิ้นสุดในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เพราะฉะนั้นเราต้องเป็นผู้ซึ่งไม่ประมาท

พระพุทธองค์ท่านได้ทรงถามพระอานนท์ว่า ในวันหนึ่งนั้นเธอได้พิจารณาถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์ตอบว่า วันละ ๗ ครั้ง บางองค์ก็มากกว่านั้นหรือน้อยกว่านั้น แต่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตถาคตพิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก คือพระพุทธองค์นั้นมีสติอยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจเข้าออก จึงเป็นผู้ซึ่งไม่ประมาท เพราะฉะนั้นวันและคืนที่ผ่านพ้นไป เราได้พิจารณาถึงความตายกันบ้างหรือเปล่า หรือปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ การเข้ามาอยู่ในเพศสมณะหรือสามเณรก็ตาม บางครั้งอาจจะเกิดความเคยชินเมื่อเราอยู่เป็นเวลาหลายพรรษา เพราะฉะนั้นต้องกระตุ้นเตือนจิตใจของเราด้วยการหาอุบายให้เกิดศรัทธาในการที่จะกระทำความเพียรเพื่อที่จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา อยู่เสมอๆ ภายในใจของเรา

ถ้าเรามีความเพียรน้อย กิเลสก็ครอบงำจิตใจเรา ทำให้จิตเราท้อถอยหรือท้อแท้ในการปฏิบัติ กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งมีอยู่ในดวงใจของเรา ทำให้จิตใจของเราคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ ในเรื่องทางโลก ซึ่งเป็นสิ่งจะทำลายจิตใจของเราให้ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ได้ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ เพราะฉะนั้นเราต้องหาอุบายผลิตอุบายให้เกิดศรัทธาความเพียรเสมอ ความจริงการประพฤติปฏิบัตินั้นเมื่อเราสละชีวิตการครองเรือนการมีครอบครัวออกมาแล้ว สละหน้าที่การงานต่างๆ ภายนอกออกมาแล้ว เราเข้ามาบวชมาประพฤติปฏิบัติ ก็ให้มีความตั้งใจในการที่จะต่อสู้กับกิเลส ไม่ใช่จะต่อสู้กับบุคคลอื่นภายนอกหรือต่อสู้กับคนทั้งหลายทั้งปวง เราต้องต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจเรา มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ทั้งหลายซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราอยู่เสมอ

เรารู้แล้วว่าความโลภเป็นกิเลส ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท เป็นกิเลส เราต้องพยายามที่จะละ พยายามที่จะปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ออกไปจากจิตใจของเรา ไม่เก็บ

ไม่กักขังอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ในจิตใจของเรา ถึงแม้ว่าเราจะมีกิเลสอยู่ภายในใจของเรา ก็ตาม แต่ถ้าเราไม่มีสติไม่มีปัญญาที่จะเฝ้าดูกิเลสภายในใจของเราแล้ว จิตของเรา ก็ตกเป็นทาสของอารมณ์ ตกเป็นทาสของกิเลสอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นท่านจึงให้มีสติ ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย มีสติเฝ้าดูแลรักษาคือจิตใจของเราตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา จากจำวัด แล้วก็มีสติพยายามที่จะดูจิตใจของเราอยู่ทุกขณะจิตว่าจิตใจของเรามีความ คิดไปในเรื่องอะไร คิดไปในเรื่องที่ดีหรือคิดไปในเรื่องไม่ดีก็ให้รู้จัก

เมื่อเรารู้แล้วว่าความนึกคิดไปในเรื่องอดีตก็ตาม เป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็กำหนดสติ กำหนดสมาธิ ตัดอารมณ์ออกไป เมื่อเรามี ความคิดปรุงแต่งถึงเรื่องอนาคตในเดือนหน้าปีหน้า ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็ กำหนดสติทำสมาธิตัดอารมณ์นั้นออกไปจากจิตใจของเรา หรือมีความฟุ้งซ่านใน อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงก็เหมือนกัน เราก็กำหนดสติทำสมาธิตัดอารมณ์นั้นออกไป เสมอๆ ทำจิตของเรานั้นให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือเห็นจิต เห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิตภายในใจของเรา ถ้าเราไม่มีสติเฝ้าดูจิตใจแล้ว ความนึกคิดปรุงแต่ง ภายในจิตใจของเราก็ปรุงแต่งไปในเรื่องที่ไม่ดี เป็นเรื่องซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไร จิตเราก็มัวตามอารมณ์ไป ไม่สามารถที่จะเห็นความทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือ เห็นความดับทุกข์ หรือทำให้รู้จักข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะฉะนั้น คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น ท่านทรงสอนให้พวกเราทุกคนดำเนินประพฤติปฏิบัติ ให้อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา

ในเมื่อเรามีธรรมวินัยเป็นขอบเขต เป็นศีลของพระหรือสามเณร ความสงบภายใน ใจของเรานั้น ถ้าเรามีสติวินัย ไม่ละเมิดไม่กระทำผิดวินัยแม้แต่อาบัติเพียงเล็กน้อย ก็ตาม ก็จะทำให้สติเริ่มต่อเนื่องขึ้นมา เราก็มึนหน้าทีเดียวอารมณ์ภายในจิตใจของเราเท่านั้น เมื่อมีเวลาว่างเราก็เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอ รู้จักฝึก รู้จักอดทน ต่อกิเลส ต่อความหนาว ความร้อน ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เราต้องรู้จักฝึกใจใน การประพฤติปฏิบัติ แบบหลวงพ่อกำลังท่านกล่าวไว้อยู่เสมอ เมื่อเราขยันก็ให้ทำความเพียร

ถ้าชี้เกียนนั้นก็ให้ฝนประพতিปฏิบัติกระทำความเพียรไม่หยุด เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความท้อถอยคลายจากความเพียร เราก็ต้องหาอุบายให้เกิดศรัทธาความเพียรขึ้นมา ตั้งใจที่จะเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่ทุกๆ วันไม่ได้ขาด มีสติมีปัญญาหาข้อบกพร่องภายในจิตใจของเราว่า ทำไมเราจึงทำจิตใจของเราให้สงบไม่ได้ **เขายังฝึกถึงให้เชื่อได้ ฝึกมาฝึกช้างให้หายพยศได้ เราทำไมจะฝึกจิตใจของเรานั้นให้สงบไม่ได้**

ถ้าเรามีสติพยายามที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอ หาอุบายที่จะพิจารณาละอารมณ์ที่ไม่ดีออกจากจิตใจของเราทุกๆ ขณะจิตที่มีความทุกข์เกิดขึ้น จิตเรานั้นจะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่อมีเวลว่าง เราก็กำหนดทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ หรือทำให้มากเจริญให้มาก ใจของเราก็จะเกิดความสงบของสมาธิเกิดขึ้น เมื่อใจของเรานั้นมีสติต่อเนื่อง จิตของเราก็สงบเป็นสมาธิ เกิดปีติ เกิดความสุขใจเกิดขึ้น เกิดอุเบกขาของสมาธิเกิดขึ้น คือวางจากอารมณ์ซึ่งเป็นอดีต วางจากอารมณ์ซึ่งเป็นอนาคต มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม มีความสงบ มีอุเบกขาของจิต

เมื่ออยู่ในอิริยาบถทั่วไป ตาเราเห็นรูป จะเป็นรูปวัตถุหรือสิ่งมีชีวิตก็ตาม ความรู้สึกเกิดขึ้นที่ใจของเรา มีความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เราต้องมีสติมีปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์อันนั้นที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะทำให้จิตของเราเป็นกลางอยู่ในปัจจุบันธรรมทุกๆ ขณะจิตซึ่งมีกิเลสเกิดขึ้น จะเป็นความพอใจ ไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี เรามีสติเห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิตเหล่านั้น ก็ต้องหาอุบายปัญญาพิจารณาปล่อยวางอารมณ์ทั้งความพอใจออกไป ให้จิตเป็นกลาง ปล่อยวางอารมณ์ซึ่งมีความไม่พอใจออกไป ให้สติตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม เราทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สติ สมาธิ ของเราก็ต่อเนื่อง

ปัญญาที่พิจารณาปล่อยวางอารมณ์นั้น ทำให้จิตของเราเป็นกลาง ทำให้จิตของเรานั้นสงบด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา เราพิจารณาเช่นนี้ แต่อารมณ์ทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะขาดออกไปจากจิตใจของเราได้ เพราะวันนี้เห็นรูปอันหนึ่ง ได้ยินเสียงอย่างหนึ่ง ความพอใจความไม่พอใจเกิดขึ้น เราพิจารณาละไปได้หรือทำสมาธิตัดไปได้ แต่พรุ่งนี้

เราไปเห็นรูปหนึ่ง ความพอใจความไม่พอใจก็เกิดขึ้นอีก ความพอใจความไม่พอใจ เมื่อเราได้ยินเสียงก็เกิดขึ้นมาอีก

เพราะฉะนั้นการที่มีสติปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรา นั้น เราต้องทำงานทุกๆ วัน มีสติตามรักษาใจทุกๆ วัน แต่อารมณ์ทั้งหลายก็ไม่ขาดออกไป จากจิตของเราหรอก ขาดเพียงชั่วคราว เหมือนต้นไม้ซึ่งมีกิ่งก้านสาขาอยู่ เราเอามือตัด ไปฟัน วันจันทร์เราเอามือตัดไปฟันกิ่งหนึ่ง วันอังคารเราฟันอีกกิ่งหนึ่ง วันพุธ พุธหัส เราฟันอีกกิ่งหนึ่ง จนถึงวันอาทิตย์ กิ่งของวันจันทร์ก็แตกขึ้นมาใหม่ กิ่งวันอังคารก็แตก ขึ้นมาใหม่ ถ้าเราไม่ขุดรากถอนโคน ต้นไม้ก็ไม่ตาย อารมณ์ภายในจิตใจเราก็เหมือนกัน ถ้าเรามีสติพิจารณาปล่อยวางอารมณ์ออกไปทุกๆ ขณะจิตก็ตาม ในวันพรุ่งนี้เราก็ไปเจอ รูปใหม่ ได้ยินเสียงใหม่ จมูกดมกลิ่นใหม่ ลิ้นสัมผัสรสใหม่ กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อันใหม่ ความรู้สึกเกิดขึ้นที่ใจก็มีอยู่เสมอๆ เพราะฉะนั้นท่านถึงให้ย้อนกลับมา พิจารณาทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน อันเป็นรากหรือเป็นต้นเหง้าของ ความโลภ ความโกรธ ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเมื่อทำสมาธิ เมื่อจิต สงบดีแล้วพอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณา เราก็ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาเป็น สิ่งสำคัญ

การทำสมาธิภาวนานั้น บางครั้งพอจิตสงบได้ระดับหนึ่ง อาจจะมีรู้เห็นสิ่งต่างๆ ภายนอก อาจมีความรู้ในเรื่องอดีต เรื่องอนาคตก็ตาม หรือเรื่องในปัจจุบันก็ตาม ก็เป็น แต่เพียงความรู้ภายนอกเท่านั้น ไม่เป็นความรู้เพื่อที่จะดับความทุกข์ในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นการทำสมาธิภาวนา บางทีก็สามารถที่จะให้รู้เห็นสิ่งต่างๆ ภายนอกได้ แต่ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการทำสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจของเราสงบ เพื่อที่จะก่อให้เกิดสติ ปัญญาในการที่จะพิจารณาละกิเลสออกจากจิตใจของเรา

บางทีเราทำจิตสงบ อาจเห็นนิมิตอสุภกรรมฐานเกิดขึ้น เห็นนิมิตร่างกายของเรา เน่าเปื่อยผุพังไป หรือเห็นนิมิตร่างกายของบุคคลอื่นเน่าเปื่อยผุพังไป ถ้าเห็นนิมิตหรือ ลักษณะเช่นนี้ ก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของ

ร่างกายของเรา หรือร่างกายของบุคคลอื่นได้ ทำให้เกิดปัญญาในการที่จะเห็นความจริง หรือรู้เท่าทันความจริงของร่างกายของเราว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน หรือร่างกายของคนอื่นว่าเป็นของไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้นเมื่อจิตสงบพอสมควร เมื่อเราทำสมาธิภาวนาก็มาพิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาอาการ ๓๒ หรืออสุภกรรมฐาน หรือพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ได้ พิจารณาให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไปในที่สุด พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ให้จิตของเราเห็นภายในของเรา จึงจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกไปจากจิตใจของเราได้

ถ้าจิตของเราไม่เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ จิตเราก็ไม่สามารถที่จะถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำจิตใจให้สงบ เมื่อพักจิตอยู่ในความสงบพอสมควร จิตของเราเริ่มนึกคิดปรุงแต่ง เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา บางครั้งจิตอาจเกิดความสลดสังเวช เกิดปิติเกิดขึ้น หรือจิตรวมเป็นสมาธิขึ้นมาก็ได้ ทำสลับกันไป บางครั้งทำสมาธิจิตสงบแล้วก็มาพิจารณาร่างกาย คือใช้สมาธิอบรมปัญญา หรือบางครั้งเวลาเรากำหนด เราจะนั่งสมาธิ เราก็ใช้ปัญญายกร่างกายขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นความจริง ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เมื่อเราใคร่ครวญให้เห็นความจริงของร่างกายของเรานี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตอาจรวมเป็นสมาธิลงไปก็ได้ เรียกว่าใช้ปัญญาอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ทำสลับกันไปแล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นสมาธินี้จะเป็๑๖๕

สมาธิเป็นบาทฐานแห่งสติปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์ภายในจิตใจของเรา จะเป็นอารมณ์ความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็ดี หรือความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็ดี สติปัญญานี้จะพิจารณาและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกไปจากจิตใจที่ละเล็กทีละน้อย ในเบื้องต้นนั้นกิเลสอย่างหยาบที่ จะเห็นได้ง่าย คือความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สติปัญญาต้องพิจารณา

อยู่เสมอ พิจารณาอารมณ์เพื่อที่จะปล่อยวางอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเรา แล้วเร่งทำสมาธิภาวนาเพื่อที่จะให้สติปัญญาพิจารณากายในกายตนให้เห็นชัดยิ่งขึ้นไป จะเป็นอารมณ์ความโลภก็ตาม ก็ต้องรู้จักพิจารณาละออกไปจากใจของเรา

พระราชนั้นเรื่องของความโลภน้อย เมื่อเราสละวัตถุภายนอกมาแล้ว ความจริงไม่มีเรื่องอะไรมาก ความโลภที่ละเอียดขึ้นก็มีเพียงปัจจัย ๔ ของพระเรา คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรคเท่านั้น ซึ่งพระต้องอาศัยปัจจัยทั้ง ๔ เพื่อประพฤติปฏิบัติเพื่อบำเพ็ญภาวนาในขณะที่ทรงร่างกายนี้อยู่ เพราะฉะนั้นสติปัญญาก็ต้องพิจารณาให้เห็นความจริงว่า จีวรก็เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น ร่างกายของบุคคลซึ่งอาศัยอยู่ก็เหมือนกัน บิณฑบาตอาหารขบฉันก็เหมือนกัน เป็นแค่เพียงธาตุทั้ง ๔ เสนาสนะ หรือยารักษาโรคก็เหมือนกัน ทั้งคนใช้ คนอาศัย หรือปัจจัยทั้ง ๔ ก็เป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เราพิจารณาเช่นนี้เพื่อไม่ให้เกิดกิเลส มิให้เกิดความอยากในปัจจัยทั้ง ๔ เครื่องอาศัยทั้งหลาย

พระอรหันต์ทั้งหลายในครั้งพุทธกาล หรือครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมา ท่านประพฤติปฏิบัติ ท่านไม่ได้กังวลกับบริวารทั้ง ๔ ที่อาศัย บางครั้งปัจจัยทั้ง ๔ ไม่ว่าจะสมบูรณ์ขาดแคลนก็ตาม มีไม่มากก็ตาม แต่ท่านอาศัยปัจจัยทั้ง ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญภาวนาเท่านั้น ในสมัยก่อนนั้นบางทีผ้าถุงผ้าอาศัยมันน้อย ท่านก็ใช้ผ้าบังสุกุล ท่านไม่มีความทะเยอทะยานที่จะใช้ผ้าให้เนื้อประณีตหรืออย่างดี ท่านใช้ผ้าบังสุกุล หรือผ้าที่เขาทิ้งเสียแล้ว หรือผ้าห่อศพมาซักทำความสะอาด เย็บ ปะชุน มาผู้งอาศัยเพียงเพื่อปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพียงปกปิดร่างกายเท่านั้น การบิณฑบาตนั้นก็อาศัยบ้านสามสี่หลังคาเรือนพอขบฉันวันหนึ่งเท่านั้น เพื่อที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมเท่านั้น ไม่ได้ฉันเพื่อให้ร่างกายมีวรรณะผ่องใสหรือร่างกายสมบูรณ์

การอาศัยเสนาสนะก็ตาม บางทีในสมัยก่อนก็อาศัยจอมผาในถ้ำหรือใต้ต้นไม้ใหญ่ หรือกระต๊อบมุงหญ้าคาเพียงเท่านั้น เสนาสนะที่อาศัยก็เป็นเพียงป้องกันลม พายุ ฝน แดด พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวไว้ว่า เสนาสนะที่อาศัยนั้น เมื่อนั่งสมาธิ

ลงไปแล้ว ถ้ามีพายุฝนไม่เปียกหัวเขา ก็ถือว่าเสนาสนะนั้นเป็นเสนาสนะที่ดีแล้ว
ที่เลิกแล้ว อาศัยเพียงเพื่อนั่งสมาธิภาวนาเท่านั้น ไม่ได้ต้องการเสนาสนะที่ดีมากมาย
อะไรนัก หรือยารักษาโรค บางครั้งครูบาอาจารย์ของเราประพฤติปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้
สนใจเรื่องยารักษาโรค ไปประพฤติปฏิบัติในป่า หรืออยู่บนเขา หรือในถ้ำก็ตาม บางครั้ง
มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนหรือธาตุไม่ปกติ ท่านก็ใช้ธรรมโอสธพิจารณาทุกขเวทนา
ที่เกิดขึ้น ใช้สมาธิใช้สติปัญญาพิจารณาแยกแยะร่างกายของเรานี้ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียง
ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หาสมุฏฐานของโรค พิจารณาให้เห็นว่า เวทนาก็สักแต่ว่าอาการ
อันหนึ่ง ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง ร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่ง เวทนาก็เป็นส่วนหนึ่ง
เท่านั้น เป็นคนละส่วนไม่เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ท่านก็ใช้ธรรมโอสธเท่านั้น

สมัยก่อนนั้นก็ได้มีปัจจัย ๔ มากมายอะไร แต่ครูบาอาจารย์ของเราแต่ละองค์
ท่านก็ประพฤติปฏิบัติทำให้ดวงใจของท่านรู้ธรรม เห็นธรรม หรือเป็นธรรมขึ้นมาได้
เพราะท่านมีความมุ่งมั่นอันเด็ดเดี่ยว สละทุกสิ่งทุกอย่างหรือแม้แต่ชีวิตเพื่อต้องการ
ที่จะรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนพึงพยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติ
ละความโลภออกไปจากจิตใจของเรา เมื่อเรามีความตั้งใจเช่นนี้ เราก็ไม่ห่วงไม่กังวล
อะไร อาศัยปัจจัย ๔ พอสมควร เร่งรัดประพฤติปฏิบัติขัดเกลาจิตใจเรานั้นให้บรรเทา
เบาบางไปจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ข้อวัตรอันใดซึ่งถูกกับจริตของเรา
หรือถูกต้องควรข้อใดซึ่งถูกกับจริตในการที่จะแก้กิเลสภายในจิตใจของเรานั้น ก็ให้หมั่น
นำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะทำลายกิเลสภายในจิตใจของเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญ

เมื่อใจเรายังมีความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความไม่พอใจอยู่ก็ตาม พระภิกษุ
พึงเจริญเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณทุกๆ วัน มีความรู้สึกรว่าจะ
ทำลายความโกรธความไม่พอใจนี้ให้หมดสิ้นไปจากจิตใจของเรา ไม่ใช่ว่าจะเก็บกักขัง
ความโกรธ ความไม่พอใจ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ไว้ ถ้าเรามีสติมีปัญญา มีความ
ตั้งใจที่จะทำลายหรือละกิเลสออกจากจิตใจของเราแล้ว เราก็จะเห็นกิเลสที่เกิดขึ้น
ภายในใจของเรา คือความทุกข์ แล้วเราจะหาทางที่จะค้นพบสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์

เราทุกคนก็รู้อยู่แล้วว่าความโกรธเป็นความทุกข์ เราก็ต้องเจริญเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่ให้มีอารมณ์แห่งความโกรธเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา แม้อารมณ์แห่งความโกรธความไม่พอใจจะเกิดขึ้นก็ตาม เราทุกคนก็มีหน้าที่ที่จะหาทางทำลายหรือละวางออกไปจากจิตใจแต่ละบุคคลให้ได้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

เพราะฉะนั้นการเจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอ เป็นสิ่งซึ่งสำคัญที่เราทุกคนจะต้องพยายามรักษาจิตของแต่ละบุคคล ไม่ต้องไปรักษาจิตของบุคคลอื่น รักษาจิตของเรานี้แหละให้บรรเทาเบาบางไปจากความโลภ บรรเทาเบาบางไปจากความโกรธ บรรเทาเบาบางไปจากความหลงในกายตน หลงในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา ถ้าเรามีสติปัญญาพิจารณาเช่นนี้อยู่เสมอ อารมณ์ต่างๆ จะบรรเทาเบาบางลงไป เราก็ทำสมาธิภาวนา เมื่อจิตของเราว่างจากอารมณ์ เมื่อเราทำสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่อง ความสงบก็เกิดขึ้นในอิริยาบถนั่งสมาธิ เมื่อเราออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไร เราก็มีสติในการทำกิจการงานภายนอก เมื่อเราเข้าที่เดินจงกรม จิตใจเราก็สงบ เพราะเรามีสติชำระอารมณ์ออกไปจากจิตใจเราอยู่เสมอทุกๆ ขณะจิต

เมื่อเรากำหนดทำสมาธิภาวนาในอิริยาบถเดินจงกรม จิตก็สงบเป็นสมาธิ เพราะเรามีสติมีปัญญาพิจารณาอารมณ์ที่ไม่ดีที่เป็นกิเลสออกจากใจอยู่เสมอๆ เมื่อเราออกจากอิริยาบถเดินจงกรม เรายืน เดิน นั่ง หรือทำอะไร เราก็มีสติรักษาใจของเรา เมื่อเรานั่งสมาธิเจริญกรรมฐานที่เราภาวนา จิตเราก็ว่างจากอารมณ์ เพราะอารมณ์ต่างๆ นั้นถูกสติปัญญาพิจารณาอยู่เสมอๆ เมื่อเรากำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จิตเราก็เป็นสมาธิ เมื่อเรากำหนดสติอยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ จิตใจเราก็มีสติมีสมาธิ ตั้งมั่นเกิดขึ้น เมื่อเราทำเช่นนี้ทุกๆ วันไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง และนอน หรือทำอะไร ก็แล้วแต่ สติ สมาธิ ก็จะเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราในทุกๆ อิริยาบถ จากความสงบในอิริยาบถนั่งสมาธิ ก็ทำให้ความสงบเกิดขึ้นในอิริยาบถเดินจงกรม หรือความสงบเกิดขึ้นในอิริยาบถทั่วไป ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็แล้วแต่ ความสงบก็จะอยู่ในจิตใจ

ของเราอยู่เสมอ สติก็จะเห็นอารมณ์ภายในใจของเรา สามารถที่จะพิจารณาทำลาย หรือ ละวางอารมณ์ออกไปจากจิตของเราได้ทุกๆ ขณะจิตโดยต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นการที่จะพิจารณาร่างกายของเรานั้นให้เห็นความจริงของความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ ก็ต้องอาศัยพื้นฐานของจิตซึ่งมีสมาธิ

เมื่อจิตของเรานั้นไม่สามารถที่จะพิจารณาเห็นร่างกายของเรานี้เป็นปฏิภาณ เห็นอนุสสุกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐาน พึงพยายามกำหนดสติ ทำสมาธิ เจริญให้มาก ทำให้มากอยู่ทุกวัน เพื่อที่จะเป็นกำลังที่จะทำให้จิตของเราสงบ เมื่อจิตของเราสงบแล้ว ลองมาพิจารณาร่างกายใหม่ ถ้าสติปัญญาเห็นร่างกายของเรานี้ชัดขึ้นที่ละเอียดที่ละน้อย จิตของเราก็จะค่อยๆ ปล่อยางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป ความโลภก็บรรเทาเบาบางออกไป ความโกรธก็บรรเทาเบาบางออกไป ความหลงในกายตนก็ค่อยๆ บรรเทาเบาบางออกไป สติปัญญาซึ่งพิจารณาอยู่เสมอสลับกับการทำสมาธิภาวนานี้ ก็จะค่อยๆ ถ่ายถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตนที่ละเอียดที่ละน้อย จนกระทั่ง เห็นร่างกายชัดเจนว่าร่างกายนี้เป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น เห็นร่างกายในอดีต ในอนาคต ว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นแล้วแตกสลายไปในที่สุด

มีสติรู้เท่าในปัจจุบันว่าร่างกายของเรานี้เป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติ ก็ปล่อยางความยึดมั่นออกไปจากจิตใจของเรา เมื่อจิตถอนออกจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ความโลภก็ดับลงไป ความโกรธก็ดับลงไป ความหลงในกายตนก็ดับลงไป ความหลงในวัตถุธาตุทั้งหลายอันเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติก็ดับลงไป เห็นรูปหรือได้ยินเสียงก็สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง สภาวะธรรมทั้งหลายเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้วมีความแปรเปลี่ยนไป และมีความแตกสลายไปในที่สุด หาใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่ จิตของเราก็เดินไปในท่ามกลาง ไม่กระทบกับทางทั้งสองฝั่ง คือความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

เมื่อจิตเราปล่อยางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป ในร่างกายบุคคลอื่นออกไป ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความสงบความเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น คือความสุขภายใน

จิตใจก็เกิดขึ้น อันเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสงบด้วยปัญญาที่ละกิเลสออกไปจากจิตใจของเราในเบื้องต้น คือละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกายตน แต่กิเลส คือความหลงส่วนละเอียดนั้น ก็ยังมีในจิตใจของเรา คือความหลงในเวทนาของจิต ความหลงในสัญญา ความจำของจิต ความหลงในสังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งภายในจิตของเรา ความหลงยึดมั่นถือมั่นในวิญญาณ ความรับรู้ต่างๆ ว่าเป็นจิตใจของเรา ส่วนละเอียดนี้ บุคคลซึ่งละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในรูปคือร่างกาย จึงจะเดินมรรคพิจารณาต่อไป ความจริงเป็นมรรคของอรหัตตมรรคที่จะพิจารณาจิตและพิจารณาธรรมในส่วนละเอียด

เมื่อละรูปร่างกายออกไปได้แล้ว ก็เหลือส่วนละเอียด คือเรื่องของจิต เรื่องของธรรม ซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา จิตนั้นซึ่งเมื่อยังมีความหลงอยู่ ก็ต้องมีสติมีปัญญาพิจารณาอารมณ์ส่วนละเอียดซึ่งอยู่ภายในจิตใจของเรา จิตนั้นก็ยังมีความยึดถือเวทนาของจิต แม้แต่มีความสุขหรือความทุกข์เพียงเล็กน้อย ก็ปรากฏขึ้นภายในจิตใจนี้แหละ ความสุขทั้งหลายภายในจิตมีมาก ความทุกข์นั้นแทบจะไม่เห็น เพราะจิตนั้นได้ละกิเลสส่วนหยาบออกไป กิเลสส่วนละเอียดยังมีอยู่ สติปัญญาก็ต้องพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของความสุขอันนั้น หรือความทุกข์ที่ยังมีกิเลสอยู่ หรือความจำทั้งหลายซึ่งจิตนั้นก็หลงยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นของตัวเอง หรือความคิดดี คิดไม่ดี ความนึกคิดปรุงแต่งในอารมณ์กุศลทั้งหลาย ก็คิดว่าเป็นจิตของเจ้าของ เพราะฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณาเวทนาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของเวทนาของจิต หรือมีสติปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของความจำได้หมายรู้ทั้งหลาย มีสติปัญญาพิจารณาให้เห็นสังขารความนึกคิดปรุงแต่งว่าเป็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน มีสติปัญญาพิจารณาวิญญาณความรับรู้ต่างๆ ว่าอันนั้นเพียงสักแต่ว่าอาการอันหนึ่ง ไม่ใช่จิตของเรา

ผู้ซึ่งเจริญมรรคก็พิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้รอบในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของจิต นักปราชญ์ทั้งหลายท่านกล่าวไว้ว่า เมื่อพิจารณารู้รอบแล้ว ก็มาพิจารณา

จิตของเจ้าของ ซึ่งเป็นอวิชชาอยู่ในดวงใจ คือความหลงซึ่งมีอยู่ในจิต พิจารณาทำลาย
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นของจิตซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวจิต ความนึกคิด
ปรุงแต่งทั้งหลาย เพราะความรู้สึกโดยทั่วไปแล้ว เราจะคิดว่าสิ่งที่ปรุงแต่งออกมาจากใจ
มันเป็นจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นท่านจึงให้พิจารณาทำลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น
ภายในจิตทุกสิ่งทุกอย่างไม่ให้มีอะไรเหลือ ไม่ต้องสงวนอะไรไว้ ครูบาอาจารย์ท่านบอก
เพราะฉะนั้นการพิจารณาจิต พิจารณาธรรม จึงเป็นสิ่งที่ละเอียด พิจารณาทำลายจิต
แม้สิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นจิตเจ้าของ ก็พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่
ตัวตนของจิตอันนั้น หรือธรรมทั้งหลายที่รู้ที่เห็นขึ้นมา ก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนัตตา
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

“สัพเพ ธัมมา อนัตตา ติ” ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน พิจารณาไถ่ถอน
ความยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งทุกอย่างออกจากดวงใจจึงจะเกิดความรู้ที่ขึ้นมา
เพราะฉะนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งหลายต้องประพฤติปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นอยู่
ในขอบเขตของธรรมวินัย ยึดหลักปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระอรหันต์สาวกทั้งหลายเป็นแบบอย่าง ไม่แข่งข้ายแข่งขวา ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ
ตามธรรมวินัย ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ไม่ได้มุ่งหวังลาภสักการะ หรือสิ่ง
ภายนอกทั้งหลายทั้งปวง มีความมุ่งหวังอันเด็ดเดี่ยว สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแสวงหา
ความพ้นทุกข์หรือทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน แม้แต่ชีวิตนั้นเราก็กยอมสละเพื่อที่จะให้
รู้ธรรมเห็นธรรม หรือจิตใจเป็นธรรมขึ้นมา

ครูบาอาจารย์ทุกๆ องค์เป็นผู้มีจิตใจเด็ดเดี่ยว ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติย่อหย่อน
หรือทอดอวยแบบพวกเรา เพราะฉะนั้นพวกเราต้องพลิกจิตของเรานั้นให้เกิดศรัทธา
ความเพียรอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าจะทอดอวยล้มลุกคลุกคลานก็ตาม เราก็ต้องตั้งใจที่จะเอา
ชนะกิเลสให้ได้ไม่ว่าวันใดวันหนึ่ง เพราะฉะนั้นผู้มุ่งหวังการประพฤติปฏิบัตินั้น
ความจริงนั้นไม่ต้องมากมายอะไร เราสละชีวิตเลยต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม ถ้ามี
ลมหายใจอยู่ มีความรู้สึกอยู่ เราจะประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุดไม่ทอดอวย สละทรัพย์สมบัติ

สละชีวิต สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อการรู้ธรรมเห็นธรรม อันนั้นจึงจะพอดี เพราะฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ความจริงก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ขากลำบากอะไร ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยของมนุษย์ซึ่งพึงปฏิบัติ ถ้าเป็นสิ่งที่ขากลำบากแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็คงไม่สอนให้พวกเราทุกคนปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงหรือทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทำจิตใจของเราให้หมดไปจากกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง

เพราะฉะนั้นให้พึงพยายามมีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมทุกๆ วัน อย่าท้อถอย อย่าขี้เกียจ ถึงแม้ว่ามีความท้อถอย ความขี้เกียจ เราก็ต้องฝืนจิตใจของเรา นั้นประพฤติปฏิบัติ เราอาศัยปัจจัย ๔ จากชาวบ้านทั้งหลาย ให้มีความสำนึกภายในจิตใจของเราว่าเราจะต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพราะชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน เกิดขึ้นมาแล้วไม่นานก็ต้องแตกสลายไป เพราะฉะนั้นในแต่ละวันแต่ละคืนนั้น พึงตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม มีสติมีปัญญาดูแลรักษาจิตใจของเราอยู่เสมอๆ ใจของเราจะเกิดความสงบ ความเยือกเย็น หรือเกิดความสุขใจเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากศีล สมาธิ ปัญญา

วันนี้ก็ให้ความเห็นแก่พวกเราพอสมควร ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

นี่คือหนทาง

ณ วัดบุญญาวาส วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๗

บุคคลซึ่งเกิดมาในโลกนี้แล้ว เป็นบุคคลซึ่งมีความอัศจรรย์ ก็คือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์นั้นเป็นบุคคลซึ่งอัศจรรย์มาก หรือกล่าวได้ว่าเป็นมหาบุรุษ เพราะพระพุทธรูปแต่ละพระองค์นั้น ท่านได้สร้างสมบารมีมากจนกระทั่งท่านได้มาตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ ดังนั้นจึงว่าเป็นบุคคลซึ่งหาได้ยาก

ถ้าเราลองพิจารณาถึงชีวิตหรือปฏิบัติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์ทั้งหลาย เราจะเห็นได้ว่าชีวิตของแต่ละท่านนั้นดำเนินไปด้วยคุณงามความดี การประพฤติปฏิบัติของแต่ละท่านแต่ละองค์นั้นเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ท่านจึงกล่าวไว้ว่า **ธรรมะอยู่ฝ่ายตาย** คือว่าในดวงจิตดวงใจของพระพุทธรูปหรือของพระอรหันต์ทั้งหลาย ในการที่บำเพ็ญบารมีนั้นท่านเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ถ้าไม่รู้ธรรมเห็นธรรม ท่านก็ไม่คลายความเพียร เพราะท่านตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธรูปหรือเป็นพระอรหันต์สาวก เพราะฉะนั้นปฏิบัติของพระพุทธรูปหรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลายจึงเป็นแบบอย่างอันดีงามซึ่งพวกเราทุกคนนั้นควรจะยึดแบบอย่างของพระพุทธรูปหรือของพระอรหันต์สาวกนี้เป็นแบบอย่าง เป็นเครื่องดำเนินในการประพฤติปฏิบัติธรรม

ท่านก็ได้วางหลักธรรมวินัย เรียกว่าเป็นศีลของพระเจ้า ซึ่งเป็นเครื่องดำเนินภายในจิตใจของเราให้สงบร่มเย็น วางหลักธุดงค์วัตรอันเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของเราให้ต่อสู้เพื่อชนะกิเลสภายในจิตใจของเรา บางครั้งก็มีความร้อน มีความหนาว เราต้องอดทนทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างเช่นครูบาอาจารย์ของเราตั้งแต่องค์หลวงปู่่มั่นลงมาจนยุคปัจจุบัน พอได้ยินได้ฟังมา ท่านต้องอดทนฝืนทุกสิ่งทุกอย่าง บำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ตามป่าที่สงบสงัด หรืออยู่บนเขาที่มีความสงบสงัด หรืออยู่ในถ้ำที่มีความเงียบสงัด ท่านพยายามหลีกเลี่ยงแหล่งสถานที่อันเหมาะสมในการบำเพ็ญเพียรภาวนาทางจิตเพื่อที่จะต่อสู้กับกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลงภายในใจของแต่ละท่าน จนเอาชนะกิเลส จนทำกิเลสให้ลื่นไถลไปจากใจได้ แต่ละพระองค์สืบทอดกันมา

ถ้าเราดูประวัติของครูบาอาจารย์แต่ละท่าน ท่านประพฤติปฏิบัติด้วยความเด็ดเดี่ยว เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อการรู้ธรรมเห็นธรรม เพื่อให้ใจเป็นธรรม เราทุกคนควรที่จะระลึกถึงพระพุทธเจ้า หรือระลึกถึงพระอรหันต์สาวก หรือครูบาอาจารย์เป็นแบบอย่าง ว่าท่านดำเนินจิตในการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงได้รู้ธรรมเห็นธรรม เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนพึงมีความตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า **ถ้ากิเลสไม่ลื่นไถลไปจากใจของเรานั้น เราก็จะไม่คลายความเพียร** ในการที่จะประพฤติปฏิบัติในศีล ในสมาธิ ในปัญญา เพื่อที่จะแผดเผากิเลสภายในจิตใจของเรา ต้องเป็นผู้อดทน ในการที่จะทำข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เพื่อที่จะฝืนกิเลสภายในจิตใจของเรา ให้จิตใจของเราเป็นผู้ชนะกิเลสขึ้นมาบ้าง เพราะจิตใจของเราตกเป็นทาสของกิเลสมานานับภพนับชาติไม่ถ้วน

ในชาติปัจจุบันนี้ เรามีโอกาสอันดีที่ได้บวชเข้ามาในบรรพพระพุทธศาสนา เป็นสาวก เป็นลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ ดังนั้นต้องทำให้สมณภูมิซึ่งเป็นศิษย์มีครูมีอาจารย์ เราต้องตั้งใจในการที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเราให้ได้ แม้ว่าบางครั้งจิตใจของเราจะท้อถอย จิตใจเราจะแพ้กิเลสก็ตาม เราก็ต้องหาสติปัญญาที่จะพิจารณาก่อให้เกิดศรัทธาความเพียรอยู่เสมอภายใน

จิตใจของเรา ถึงแม้ว่าบางครั้งกำลังกายของเราจะอ่อน เรายังพักผ่อนเพื่อให้มีกำลังกาย
เข้มแข็ง บางครั้งกำลังทางจิตเราจะอ่อน สติปัญญาไม่ทันต่ออารมณ์ ไม่ทันต่อกิเลส
ก็ตาม แต่ผู้ที่มุ่งหวังที่จะทำลายกิเลสหรือละกิเลสออกจากจิตใจของเรา ต้องมีสติ
มีปัญญาที่จะเห็นกิเลส เห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิต เห็นเป็นศัตรูของใจเรา

เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกต้องอดทนในการที่จะเอาชนะกิเลสให้ได้ วันนี้เราแพ้
พรุ่งนี้เราต้องชนะ ต้องสร้างกำลังจิตให้เข้มแข็งด้วยการทำสมาธิภาวนาอย่างที่เรา
ทุกคนได้พากันดำเนินมาจนถึงปัจจุบันนี้ ถึงแม้ว่าบางช่วงเราจะย่อหย่อนต่อข้อวัตร
ปฏิบัติ ย่อหย่อนต่อการกระทำความเพียร เราก็ต้องสร้างศรัทธาความเพียรขึ้นมา
ภายในจิตใจของเราเพื่อที่จะสู้กับกิเลสต่อไปอยู่เสมอๆ ไม่ท้อถอย ท้อแท้ ระลึกถึง
ครูบาอาจารย์อยู่เสมอว่าท่านเด็ดเดี่ยวขนาดไหน ท่านสละชีวิตขนาดไหนถึงจะรู้ธรรม
เห็นธรรม

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมนั้นจะย่อหย่อนคลายความเพียรนั้นไปตลอดไม่ได้
การคลายความเพียรก็เป็นแต่เพียงบางช่วงบางขณะที่จิตใจไม่สามารถต่อสู้กับ
กิเลสได้ แต่เมื่อมีช่วงมีโอกาที่จะเอาชนะกิเลส หรือมีสติปัญญาที่จะต่อสู้กับกิเลสนั้น
ต้องฝึกจิตใจของเรานั้นให้มีสติให้มีสมาธิเกิดขึ้นเพื่อให้มีปัญญาในการพิจารณาให้
เห็นความจริงของกิเลสที่มีอยู่ในจิตใจของเรา การประพฤติดุปฏิบัติธรรมนั้น หลวงปู่ชา
ท่านก็พูดอยู่เสมอว่า **“การประพฤติดุปฏิบัตินั้นไม่มีอะไร มีแต่การพิจารณาร่างกาย
นี้แหละ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้”** อันนั้นก็หนึ่งอย่าง
**“อีกอย่างหนึ่งก็ให้พิจารณาเรื่องของจิต เรื่องของอารมณ์ ภายในใจของเรา ให้เห็น
ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของจิต ซึ่งเรายึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง”**
มีแต่เรื่องการพิจารณากายกับจิตเท่านั้น มี ๒ อย่างเท่านั้น

ย่นย่อเข้ามาก็พิจารณาจิต ทำลายกิเลส ละกิเลสที่จิต ความโลภ ความโกรธ
ความหลง เกิดขึ้นที่จิตของเรา แต่การที่จะพิจารณาจิตซึ่งเป็นส่วนละเอียดนั้น เราต้อง
เริ่มต้นจากการพิจารณาร่างกายอันเป็นส่วนหยาบก่อน เพราะจิตคนเรานั้นยึดมั่นถือมั่น
ร่างกายเราอยู่เสมอว่าเป็นตัวเราของเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นเมื่อทำจิตให้สงบให้มีสติตั้งมั่นแล้ว จึงต้องยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้อยู่เสมอ จะพิจารณาอาการ ๓๒ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ หรือจะพิจารณาอสุภกรรมฐานในลักษณะใดก็ได้ หรือจะพิจารณา ธาตุกรรมฐานในลักษณะใดก็ได้ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน หรือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสภาวะของร่างกายนี้ มีสติมีปัญญาพิจารณาอยู่เสมอ ให้จิตเห็นชัดขึ้น ภายใตจิตใจของเรา

เมื่อจิตเราพิจารณาเห็นชัดหรือเห็นชั่วคราว จิตก็จะวางความยึดมั่นถือมั่นของ ร่างกายเราชั่วคราว จิตก็จะเข้าสู่ความสงบหรือจิตจะพักอยู่ในความสงบ เมื่อจิตถอน ออกจากความสงบนั้น จิตจะมีกำลังในการที่จะมาพิจารณาอารมณ์ภายในใจของเราอีก ในอิริยาบถทั่วไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็ได้แล้วแต่ในอิริยาบถทั่วไปนั้น เราจะ มีสติ มีสติเห็นจิต เห็นอารมณ์ เห็นอาการของจิตซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเรานี้ เมื่อสติเห็น อารมณ์ คือ ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ ปัญญา ก็ จะเข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์นั้น มีธรรมชาติแบบกายที่ จะพิจารณาละอารมณ์ซึ่งเป็นกิเลสให้ออกไปจากจิตใจของเราอยู่เสมอ จิตของเราก็ว่าง จากอารมณ์ในขณะนั้น

เมื่อสติปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ของอารมณ์ สติที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม ถึงแม้จะตั้งมั่นชั่วคราวก็ตามก็มีฐานของจิต คือมีสติมีสมาธิอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นเมื่อไรซึ่งเป็นอารมณ์อย่างหยาบ กิเลสอย่างหยาบ คือ ความโลภ ความโกรธ สติปัญญาก็จะพิจารณาอยู่เสมอ หรือ ความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เมื่อเกิดขึ้นที่ใจ สติปัญญาก็จะ พิจารณาอยู่เสมอเพื่อที่จะปล่อยวางอารมณ์นั้นออกไปจากใจ จิตของเราก็เป็นอุเบกขา พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้ ก็จะค่อยๆ วางความยึดมั่นถือมั่นในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แม้วางชั่วคราวนั้นก็ยิ่งดี สติ สมาธิ ปัญญา ก็ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เพราะ เราพิจารณาอยู่บ่อยๆ อารมณ์อย่างหยาบก็ถูกวางลงไป ร่างกายของเรา สติ ปัญญา ก็เข้ามา พิจารณาร่างกายของเราให้เห็นชัดขึ้นไปอีก พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ อยู่ในเรื่องร่างกายนี้

เมื่อจิตสงบแล้ว ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ จนจิตรวมเข้าไปเป็นสมาธิอีก เมื่อจิตถอนออกจากความสงบ ถ้าเราอยากจะทำสมาธิเพียรต่อ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาอีก พิจารณาสลับกันไป เรื่องของร่างกายกับเรื่องของอารมณ์ภายในจิตใจของเรา พิจารณาสลับกันไป อารมณ์ต่างๆ ก็เบาบางลงไป ความโลภ ความโกรธ บรรเทาเบาบางลงไปด้วยอุบายอันแยบคายที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

แต่อุบายอันแยบคายของแต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน เราต้องหาอุบายที่จะพิจารณาละความโลภ ความโกรธ ออกจากจิตใจของเรา ละความไม่พอใจออกไปจากจิตใจของเรา ทุกครั้งที่มีอารมณ์เกิดขึ้น จะต้องทำลายกิเลส ทำลายอารมณ์ หรือละวางปล่อยวางให้ได้ ทำเช่นนี้ไปทุกๆ ขณะจิตที่กิเลสเกิดขึ้น ถ้าไม่มีกิเลสเกิดขึ้น จิตว่างจากอารมณ์ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาจนเห็นชัดไปที่ละส่วน เห็นชัดในเรื่องของผม เห็นเป็นของปฏิภูลแล้วปล่อยวางลงไป หรือเรื่องหนัง พิจารณาหนังให้เห็นชัดแล้วก็ปล่อยวางลงไป คลายความสงสัย หรือพิจารณาฟัน เมื่อสติปัญญาเห็นชัดก็ปล่อยวางออกไป หรือพิจารณากระดูก สติปัญญาเห็นชัดก็ปล่อยวางลงไป

เมื่อยังสงสัยในเรื่องร่างกาย สติปัญญาก็เข้าไปพิจารณาส่วนที่มันละเอียดขึ้นไป ส่วนที่ปล่อยวางแล้วก็ปล่อยวางลงไป ส่วนที่ละเอียดขึ้นไป เราก็พิจารณาเข้าไปถึงกับแยกแยะให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือพิจารณาเข้าไปสู่ความว่าง โดยธรรมชาติ เมื่อจิตเห็นร่างกายเป็นอนุสูกกรรมฐาน เห็นร่างกายเป็นธาตุกรรมฐาน จิตจะเข้าไปรวมเป็นสมาธิ จะว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน แม้เพียงชั่วคราว จิตก็จะเห็นชัดขึ้นที่ใจว่าหนทางอันนี้เป็นหนทางดำเนินไปเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม หรือสามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นออกจากจิตได้

เพราะฉะนั้น คือล สมาธิ ปัญญา เมื่อรวมตัวลงแล้วเห็นร่างกายของเราว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ในเบื้องต้นเห็นวัตถุธาตุทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมมีความแตกสลายลงไป จิตจะว่างความยึดมั่นถือมั่นในสมมุติอันนี้ ความเป็นธรรมก็เกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้น กิเลสก็ถูกชำระไปที่ละเล็กทีละน้อย เราก็พิจารณา

ร่างกาย พิจารณาอารมณ์ในจิตใจของเราอยู่เสมอๆ จนกระทั่งมันเห็นชัดจริงๆ ในเรื่องของร่างกาย ถ้าเห็นชัดจริงๆ ในเรื่องของร่างกายบุคคลอื่นและร่างกายเราว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ จิตมันก็จะวางได้โดยสมบูรณ์ คือวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน วางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายบุคคลอื่น วัตถุธาตุทั้งหลายมันจะเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แม้ว่าจะเป็นชีวิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย จะเห็นลงไปตรงกลาง ลงไปเป็นอุเบกขา คือจิตมันเห็นไปเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ มันแตกกระจายไปหมด ไม่ว่าร่างกายเรา ร่างกายบุคคลอื่น หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย ล้วนมีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ มีความแตกสลายลงไป เป็นแต่เพียงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มันเห็นชัดจนรู้รอบภายในจิต มันจะวางสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน ความโลภมันก็ดับลงไป ความโกรธมันก็ดับลงไป ความหลงในกายนี้มันก็ดับสิ้นไป ราคะ ความกำหนดยินดีในกามทั้งหลาย มันก็หมดสิ้นไป นี่เป็นเบื้องต้นของการละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา จิตมันก็มีแต่ความสงบเยือกเย็นตลอดทั้งวันทั้งคืน ความทุกข์อันเกิดจากความโลภ มันก็ไม่มี ความทุกข์อันเกิดจากความโกรธมันก็ไม่มี ความทุกข์อันเกิดจากความยินดีในกามทั้งหลายมันก็ไม่มี เพราะมันสิ้นไปจากใจ จิตของผู้นั้นจึงเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ในร่างกายบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความสงบหรือความสุขที่เยือกเย็นก็เกิดขึ้นที่ใจของบุคคลนั้น เพราะความทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่มี จิตมันก็เป็นอิสระจากภพของมนุษย์หรือเทวดา หรือพรหมชั้นล่าง มันก็ไม่ปรากฏขึ้น เพราะจิตนี้ไม่มีรังไม่มีที่อยู่ไม่มีที่อาศัยที่จะไปกำเนิดในภพต่างๆ ก็เลสส่วนละเอียดที่จะมีอยู่ภายในจิต คือจิตยังหลงยึดมั่นถือมั่นในเรื่องของจิตส่วนละเอียด คือเรื่องของเวทนา สัญญา สังขารของจิตอันเป็นสมมุติที่เนื่องขึ้นมา สติ-สมาธิที่เป็นอัตโนมัตติ ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม จึงมีกิเลสในปัจจุบันธรรม เพราะยึดมั่นถือมั่นอาการของจิตต่างๆ ว่าเป็นตัวจิต อันนี้ยังติดอยู่ตรงนั้น

สติปัญญาซึ่งไม่ละเอียดยกพอก็หลงอยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้จะวางอารมณ์ในอดีต อารมณ์ในอนาคต แต่ก็ยังมาหลงอยู่ในปัจจุบันธรรม ยึดอยู่ในปัจจุบันธรรมว่าเป็น ตัวจิต บางทีก็หาผู้ร้ายไม่เจอ หากิเลสไม่เจอ เพราะจิตมีความสงบเยือกเย็นมาก อาการอย่างความทุกข์แม้หน้อยนิดมันก็ปรากฏได้ยาก เพราะเป็นอารมณ์ส่วนละเอียด สติปัญญาต้องเข้าไปพิจารณาแยกแยะส่วนละเอียดอาการของจิตอีก คือ เวทนาของจิต ความสุข ความทุกข์ ซึ่งจะไม่ค่อยมี หรือความเฉยของจิต ต้องใช้ปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน พิจารณาเพื่อที่จะปล่อยวางออกไปในเวทนาของจิตหรือ ในความจำซึ่งจิตหมายมั่นว่าเป็นตัวจิต ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ เราก็มองว่า อันนั้นคือใจของเรา เห็นความจำของเราหรือเห็นจิตของเรา

สติปัญญาที่ละเอียดก็จะเข้าไปพิจารณาโดยธรรมชาติให้เห็นความไม่เที่ยง ความ ไม่ใช่ตัวตนของความจำอันนั้นว่ามันไม่ใช่ตัวจิต มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นอยู่เสมอๆ เห็นชัดขึ้น มันก็ค่อยปล่อยวางออกไป หรือความนึกคิดปรุงแต่ง สติปัญญาก็เข้าไป เห็นว่าเราเคยคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องที่ดีที่เป็นกุศล ปรุงแต่งไปในเรื่องต่างๆ เห็นก็ เป็นเพียงอาการของจิต สติปัญญาก็เข้าไปพิจารณา เห็นชัดขึ้น เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของสังขารหรือวิญญาณความรับรู้ต่างๆ สติปัญญาก็จะเริ่มเห็นชัดขึ้น การรับรู้ความสุข ความทุกข์ รู้ในสิ่งต่างๆ ความรู้อันนั้นยังคงเป็นความรู้ซึ่งมีตัวตนอยู่ ในการรับรู้ต่างๆ จึงเป็นผู้รู้ซึ่งมีกิเลสอยู่

สติปัญญาต้องเข้าไปพิจารณาส่วนละเอียดในวิญญาณนั้นให้เห็น อนิจจัง อนัตตา รวมลงแล้วพิจารณาทั้งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ พิจารณา จนละเอียดไป สุดท้ายแล้วก็ย้อนมาที่ใจเจ้าของ ใจที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นจิต หรือว่า เป็นผู้รู้ เพราะท่านให้พิจารณาทำลายผู้รู้ตัวนั้น เพราะผู้รู้ตัวนั้นก็ยังเป็นกิเลส เป็นอวิชชา มีกิเลสกำกับอยู่ หรือเป็นความหลงซึ่งยึดมั่นถือมั่นให้จิตหลงในตัวจิตว่านั่นเป็นจิต เพราะฉะนั้นท่านจึงย้อนให้มีสติมีปัญญา พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ ตัวตนของสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวงให้ออกไปจากจิต คือความนึกคิดปรุงแต่ง ต่างๆ ซึ่งจิตจะหลงว่าเป็นจิต หลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่เกิดทุกอย่างว่าเป็นจิต

สติปัญญาจึงย้อนมาพิจารณาทำลายตัวนั้นให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน จนปล่อยวางออกไป จึงเป็นความรู้ซึ่งบริสุทธิ์ขึ้นมา เพราะฉะนั้นนักประพฤติปฏิบัติต้องวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย วางความยึดมั่นถือมั่นอารมณ์ภายในจิต จนกระทั่งไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดเลย

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านก็ประพฤติปฏิบัติเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์นี้แหละ เพราะฉะนั้นถึงแม้ว่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องละเอียด ซึ่งเราอาจจะคาดคะเนหรือเดาไม่ได้ แต่เราทุกคนควรที่จะพยายามพอรู้อยู่เป็นแนวทางว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา เพื่อที่จะให้จิตมีสติมีปัญญาพิจารณาในเรื่องของอารมณ์ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ มีสติมีปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของจิต ซึ่งเรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนนี้อยู่เสมอๆ อันนี้เป็นหนทางมรรคปฏิบัติแห่งการประพฤติปฏิบัติเพื่อจะละกิเลสให้สิ้นไปจากใจของเรา

เพราะฉะนั้นหลักประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติที่ตรงที่แน่นอน คือปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือปฏิบัติของพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ถ้าเราออกนอกแนวนี้ของครูบาอาจารย์มันก็จะเสียหาย มันไม่ใช่ปฏิบัติเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ หรือไม่ใช่เป็นปฏิบัติไปเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะฉะนั้นข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ หรือชุดกฎวัตรเป็นเครื่องชูดเกลากิเลส เราต้องสำรวจจิตใจของเราให้อยู่ในขอบเขตของพระธรรมวินัยอยู่เสมอเพื่อที่จะให้มีความสงบกาย สงบวาจา สงบจิตใจ ส่วนหนึ่งเราก็ทำสมาธิภาวนา เพราะเมื่อจิตใจเรายังมีกิเลสอยู่ สติปัญญาไม่เห็นกิเลส เราต้องเร่งทำสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจของเรามีความสงบ

เมื่อจิตใจเรามีความสงบเกิดขึ้น มันก็จะเห็นอาการของจิต อาการของกิเลสซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจของเรา สติปัญญาก็จะเข้าพิจารณาทำลายกิเลสอย่างหายาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป อันนี้เป็นสำคัญ เพราะฉะนั้นเรื่องการประพฤติปฏิบัตินั้น เราไม่ใช่เข้ามาอยู่มาประพฤติปฏิบัติเล่นๆ อย่างนิ่งนอนใจ แต่ละวันก็ล่องลอยไป วันและ

คืนก็ผ่านพ้นไป เพราะฉะนั้นเราต้องทำความเพียรให้ได้เต็มที่ เราเหนื่อยเราก็พักผ่อน พักผ่อนเพื่อที่จะต่อสู้

เมื่อมีกำลังกายที่เข้มแข็ง กำลังจิตที่ตั้งมั่น เราเข้าต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเราอยู่ เราอยู่ในชัยภูมิที่เหมาะสม คือเพศผ้ากาสาวพัสตร์อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ เราต้องมีความมุ่งหวังที่จะเอาชนะกิเลสภายในจิตใจของเราให้ได้ ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่ มีสติ มีปัญญา เราจะไม่ท้อถอยที่จะเอาชนะกิเลส วันนี้เราท้อแท้ เราก็ต้องพิจารณาหาอุบายให้เกิดศรัทธาความเพียรที่จะเอาชนะกิเลสให้ได้ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อย่างเช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ซึ่งท่านจะประพฤติปฏิบัตินั้น ท่านสละทุกสิ่งทุกอย่าง หลีกเร้นบำเพ็ญภาวนาอยู่ในป่า อยู่บนเขา อยู่ในถ้ำ ไม่แสวงหาลาภสักการะทั้งหลายทั้งปวง อาศัยบริวารแปด บัจฉัยทั้งหลายเพื่อบำเพ็ญภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น

เพราะฉะนั้นพวกเราทุกคน ที่จริงปัจจุบันนี้เราอาศัยมูลของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรามีความเป็นอย่างอื่นจะสบาย อาศัยศรัทธาญาติโยมซึ่งศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้ามาทำนุบำรุงบวรพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นเราอย่าลืมภายในจิตใจของเราว่า เราเข้ามาบวชทำไม เราอาศัยปัจจัยสี่ของชาวบ้าน เพราะฉะนั้นเราต้องบำเพ็ญให้สมกับที่เราอาศัยปัจจัยสี่ของชาวบ้านเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อจะดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ ในแต่ละวันแต่ละคืนควรที่จะกระทำความเพียรให้ได้เต็มที่ เหนื่อยก็พักผ่อนเพียงเพื่อที่จะเอาชนะกิเลสต่อไปเท่านั้น แค่นั้นแหละ ถ้าเราทำเช่นนั้นทุกๆ วัน ไม่คลายจากความเพียร ใจเราก็จะรู้ธรรมขึ้นมา

ความรู้โดยปกติพวกเราได้ยินได้ฟังกันมานาน ได้ศึกษากันมานาน อันนี้เรียกว่าความรู้ แต่ไม่ใช่ความเห็นภายในจิตจากความรู้นั้น เราทำให้เกิดความเห็นภายในจิตขึ้นมาด้วยการดำเนินในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ความเห็นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีสติ มีปัญญาพิจารณาร่างกายภายในกายตน ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน มีสติ มีปัญญาพิจารณาอารมณ์ภายในใจ เราเห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ของอารมณ์แต่ละ

อารมณ์ที่เกิดดับ มีสติมีปัญญาพิจารณาเห็นแบบนี้แหละ เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ ตัวตนอยู่เสมอๆ จึงเรียกว่าเห็น เห็นภายในใจของเรา เห็นแล้วเกิดความสลัดล้างเวช เกิดปิติ เกิดความปล่อยวางขึ้นมา เรียกว่า ความเห็น

เมื่อสติปัญญาพิจารณาเห็นบ่อยๆ จนชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ นั้นแหละจึงจะเป็นธรรมขึ้นมา ในการละกิเลส ปล่อยวางออกไปทีละเล็กทีละน้อย ทีละขั้นทีละตอน จึงเรียกว่า เป็นธรรมขึ้นมา สิ่งที่เราเรียกว่าธรรม คือ พระโสดาปัตติผล ก็เป็นธรรมในระดับหนึ่ง พระสกิทาคามีผล ก็เป็นธรรมระดับสอง พระอนาคามีผล ก็เป็นธรรมระดับสาม พระอรหัตตผล ก็เป็นธรรมระดับสี่ อันนั้นก็...เป็นธรรมขึ้นมา ถ้าเป็นพระอรหัตตผล ก็เป็นธรรมทั้งดวง จิตใจบริสุทธิ์ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ดับสนิท โดยสิ้นเชิง จึงเป็นบรมสุข ที่ท่านกล่าวไว้ว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** หมายถึง สงบจากกิเลสภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ความสงบเยือกเย็นก็เกิดขึ้นเป็นบรมสุข

เพราะฉะนั้นให้พวกเราทุกคนพึงพยายามปรารถนาความเพียรอยู่เสมอ ธรรมะหรือ การศึกษาจากหนังสือตำราที่เราก็เคยได้ยินได้ฟังมาพอสมควรแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็รู้หนทางประพฤติปฏิบัติ เพราะฉะนั้นทำปฏิบัติให้เป็นไปเพื่อที่จะให้รู้ธรรมเห็น ธรรมตามรอยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย

ในวันนี้ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้...

สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก

ณ วัดบุญญาวาส วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๔

ในแผ่นดินในโลกนี้นั้น เขาสมมุติก่อนหินแต่ละชนิดให้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า จะเป็นแร่ทองคำดี ทองคำก็ดี ซึ่งเป็นสิ่งสมมุติว่ามีค่า ก็ยังหาได้ในแผ่นดินนี้ หาได้ไม่ยาก ลำบากเท่าไร จะเป็นพลอย เพชร นิลจินดาที่มีอยู่ในแผ่นดินนี้ ก็ยังหาได้ไม่ยาก ก่อนหินทั้งหลายเหล่านี้ เขาสมมุติให้เป็นสิ่งมีค่ามากที่มนุษย์เราสมมุติขึ้นมา จะเป็นทองคำก็ดี จะเป็นเพชรพลอยต่างๆ ก็ได้ ที่ว่าหายากนั้นก็หายากเท่าไร ไม่เหลือวิสัยแก่การค้นคว้าแสวงหาของมนุษย์ซึ่งมีความต้องการในรูปวัตถุ

แต่ในแผ่นดินนี้ พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นแต่ละพระองค์นั้นหาได้ยากที่สุด เราทุกคนความจริงโชคดีที่ได้เกิดขึ้นมาในยุคซึ่งมีพระพุทธศาสนา มีคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่ เป็นสิ่งซึ่งยากลำบากเหลือเกินที่สัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นมาในภพภูมิของมนุษย์ที่จะมาพบพระพุทธศาสนา เพราะในภพภูมิต่างๆ นั้นมีมากมายเหลือเกิน ภพที่หยาบตั้งแต่ภพที่ต่ำคือ นรก ก็มีหลายภพหลายภูมิ เปเรตก็มีหลายภพหลายภูมิ อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดาหรือพรหม และภพภูมิของมนุษย์ บุคคลซึ่งเกิดขึ้นมาในโลกนี้ซึ่งได้มาพบพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งซึ่งหาได้ยากยิ่งกว่าทองคำและเพชรพลอยทั้งหลายซึ่งคนทั้งหลายหลงว่าเป็นสิ่งซึ่งมีคุณค่ามาก

ทรัพย์สมบัติหมดทั้งโลกนี้หรือสามแดนโลกธาตุก็ตามตามสมมุติทั้งหลายก็ไม่เท่ากับกำเนิดขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์อันมีคุณค่ามาก

พระพุทธองค์นั้นเกิดขึ้นมาแล้วทำดวงใจให้บริสุทธิ์ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นคำสั่งสอนซึ่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายประพฤติปฏิบัติตามเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเพื่อความสิ้นทุกข์ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้ พระอรหันต์สาวกทั้งหลายผู้ซึ่งปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ข้อวัตรปฏิบัติ รุดงควัตรต่างๆ ก็เป็นไปเพื่อขุดเกลาริดใจให้บริสุทธิ์ขึ้นมา และพวกเราพระภิกษุสามเณร หรืออุบาสก อุบาสิกา ซึ่งได้เกิดขึ้นมาพบคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันเป็นสิ่งซึ่งเราไม่ต้องค้นคว้าแสวงหาอันใดเลย เพียงแต่ว่าประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่ท่านชี้ทาง บอกทาง แนะนำ เท่านั้น ไม่ต้องคิดให้ยากลำบากอะไรเลยในเรื่องการประพฤติปฏิบัติภาวนา

ความนึกคิดปรุงแต่งในจิตใจของเรานั้น เป็นสิ่งซึ่งพาให้จิตใจของเราหลงไปกับอารมณ์ทั้งหลายอันไม่รู้จักจบสิ้น คำสั่งสอนที่เป็นหนึ่งไม่มีสองที่ท่านทรงสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลายให้ห่างการทำความบาปทั้งหลายทั้งปวง ควรทำแต่ความดี เริ่มตั้งแต่การทำบุญ รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนา หรือสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ เพื่อพัฒนาจิตใจของแต่ละคนให้มีความสะอาดให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น

แต่ละจิตวิญญาณที่จะมาเกิดในประเทศที่มีพระพุทธศาสนาก็เป็นสิ่งที่ยากดูประชาชนเฉพาะภพภูมิของมนุษย์บนโลกนี้ก็พันล้านคน และประเทศที่มีพระพุทธศาสนานั้นมีมากหรือเปล่า แม้อยู่ในประเทศที่มีพระพุทธศาสนา คนที่รักษาศีล ๕ จะมีสักกี่คน คนที่จะทำสมาธิภาวนาจะมีสักกี่คน คนที่จะเจริญการพิจารณาเพื่อจะละกิเลสออกจากใจของแต่ละบุคคลนั้นจะมีสักกี่คน และพวกเราจะนั่งนอนใจทำไมเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วพบคำสั่งสอนอันเลิศอันประเสริฐที่สุดในสามแดนโลกธาตุหรือในจักรวาลทั้งหลาย ไม่มีสิ่งใดที่จะนำจิตของสัตว์ทั้งหลายให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้นอกจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ แล้วเราจะปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ทำไม

ความหลงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจเรานั้นหลงเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสาร ไม่มีอันจบสิ้น อวิชชาคือความหลง หรือความไม่รู้ทั่ว ไม่รู้ทั่วไปในความโลภ

ในความโกรธ ในความหลง ซึ่งมีอยู่ในดวงใจของเรา เมื่อเราได้มีโอกาสเข้ามาบวช ในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ ซึ่งอาศัยมูลของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลายสืบต่อกันมาจนทุกวันนี้ พระภิกษุสามเณรอาศัยมูลของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อาศัยปัจจัยสี่จากญาติโยมหรือชาวบ้าน แล้วเราจะนั่งนอนใจทำไม เราอยู่ในสมรภูมิที่เหมาะสมในการที่จะต่อสู้กับข้าศึก คือกิเลสในดวงใจของเรา ปัจจัยสี่ก็อาศัยจากญาติโยมทั้งหลายซึ่งเป็นกองหนุนให้เราเข้าต่อสู้โจมตีทำลายข้าศึกคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ภายในใจเราไม่ใช่หรือ ความศรัทธาของญาติโยมที่มีต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้ถวายปัจจัยทั้งสี่ก็ด้วยอาศัยศรัทธา

เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ซึ่งตรัสไว้ว่าเป็นผู้ที่จะทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา หรือจะเป็นผู้ซึ่งทำลายพระพุทธศาสนา ก็ขึ้นอยู่กับพระสงฆ์ที่เข้ามาบวชตามสมมุติ เราจะเป็นฝ่ายที่ทำลายพระพุทธศาสนา หรือจะเป็นฝ่ายซึ่งส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไปตลอดกาล เมื่อเราเข้ามาบวช เราก็ต้องเป็นผู้ที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย ตามข้อวัตรปฏิบัติ ปฏิปทาที่ครูบาอาจารย์วางไว้ หรือธุดงค์วัตรอันเป็นเครื่องขุดเกลากิเลสภายในจิตใจของเรา ไม่ใช่ที่เราเข้ามาบวชมาฝึกหัดอบรมจิตใจของเราแล้วเราก็ไม่มีความอดทน ทำอะไรตามกิเลส ทำอะไรตามใจ

ถ้าเราทำอะไรตามกิเลส ตามความคิดของเรา ถ้าพ้นทุกข์ก็คงพ้นทุกข์ไปนานแล้ว แต่ความจริงการทำอะไรตามความรู้สึกนึกคิดของเราส่วนมาก ๙๐% เป็นความเห็นผิด เป็นความเห็นไม่ถูกต้อง เราจะหลงเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นการมาฝึกหัดอบรมจิตใจของเราในการเข้ามาบวชเข้ามาประพฤติปฏิบัติ ต้องอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง อดทนต่อความหนาว ความร้อน หรือการนอน การจำวัด ก็ต้องฝืนนอนแต่พอดี การขบฉันก็ต้องฉันพอดี ซึ่งจำกัดเพียงมือเดียวหนเดียว อาสนะเดียว ภาชนะเดียว ต้องมีความพอใจในการที่จะฝึกหัดขุดเกลากิเลสจิตใจของเรา ไม่ตามความรู้สึกกิเลสภายในจิตใจของเรา

การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การฝึกหัดจิตใจของเราในการบำเพ็ญเพียรภาวนา ก็ต้องบำเพ็ญเพียรทุกวัน หลักของครูบาอาจารย์ ที่เกี่ยวข้องต้องฝึกประพฤติกปฏิบัติ เพราะถ้ากิเลส นั่นคือเกิดขี้เกียจขึ้นมา เราก็อยากนอนพักผ่อน ไม่อยากจะทำอะไร แต่นักปฏิบัติผู้ซึ่งจะต่อสู้ที่จะละกิเลสออกจากจิตใจเรานั้นต้องรู้จักฝืน มีความอดทน ทวนกระแสของกิเลส การตามใจกิเลสนั้นก็ไม่สามารถที่จะพ้นความทุกข์ไปได้ เพราะฉะนั้นต้องมีความอดทน มีสติ มีปัญญา รู้จักสอดส่องดูจิตใจของเราว่าจิตใจของเรานั้นมีกิเลสในเรื่องอะไร มีความทุกข์เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอันใด นักปฏิบัติผู้เป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือเป็นศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างน้อยที่สุดต้องทรงธรรมวินัยเป็นพื้นฐานของจิต

ถ้าบวชมาแล้วไม่รักษาศีล ก็อย่าบวช ถ้ารักษาศีลให้ทรงตัวแล้ว มีความยินดีในการรักษาศีลก็สามารถจะอยู่ได้ ถ้าต้องการที่จะพัฒนาจิตใจเรานั้นให้ดียิ่งขึ้นไป ก็บำเพ็ญสมาธิธรรม ทำสมาธิภาวนาให้เกิดความสงบความเยือกเย็นในจิตใจของเราให้เป็นเครื่องอยู่ภายในจิตใจของเราอีกระดับหนึ่ง แต่ส่วนมากก็คิดว่าการทำความสงบนั้น รู้สึกว่ายากลำบาก จิตใจไม่ค่อยสงบ ทุกคนอยากได้ความสงบ อยากให้ความสงบเกิดขึ้นภายในจิตใจ อยากมีสติตั้งมั่น แต่เราทุกคนได้ทำความเพียรให้เพียงพอหรือยัง หรือบวชมาแล้วแต่เผยแพร่มัวแต่ทำหน้าที่การงานต่างๆ ภายนอก ให้น้ำที่การงานต่างๆ ภายนอกมากกว่าการกระทำความเพียร หรือไปกิจธุระต่างๆ ภายนอกมากกว่าการทำความเพียร

การปฏิบัติภาวนานั้น การทำความเพียรอย่างน้อยที่สุด น้อยที่สุดเลย ต้องถึง ๗๐% อีก ๓๐% นั้นเป็นเวลาทำกิจภายนอก เวลาส่วนใหญ่่นั้นเป็น ๗๐% ต้องเป็นเวลาประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่ว่า ๗๐% เป็นเวลาเกี่ยวข้องกับธุระกิจภายนอก หรือเกี่ยวข้องกับการทำการงานตลอด อันนั้นเป็นสิ่งที่เบียดเบียนอุปสรรคต่อการทำสมาธิเจริญภาวนา เพราะการกระทำความเพียรนั้น ต้องมีสติกำหนดอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหลือจากเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็มีสติตามรักษาคิเลสของตนไปตลอดทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไรก็แล้วแต่

การตั้งสตินั้น ตั้งสติตั้งแต่รู้สึกตัวลืมตาขึ้นมาเลย ตื่นนอนขึ้นมา ตื่นจากจำวัด มีสติกำกับไปทุกๆ ขณะจิต ถ้าเพลอกก็ช่าง เราก็ตั้งขึ้นมาใหม่ สติคือความระลึกได้ ที่จะเฝ้าดูจิตเฝ้าดูอารมณ์ในใจของเรา ทำกิจวัตรประจำวันก็มีสติทำหน้าที่การงานนั้นๆ ในส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไป สำรวมจิตใจเราอยู่เสมอทุกๆ อิริยาบถ ไม่ให้เกิดความ ยินดี ยินร้าย ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ให้จิตเราเป็นกลางอยู่เสมอ มีสติสำรวม จิตใจเราเช่นนี้ไปตลอด

เมื่อเรามีสติเฝ้าดูใจของเราไปทุกๆ อิริยาบถ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น ก็มีอุบายปัญญา ที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อันนั้น เมื่อมีเวลาว่าง เราก็สำรวมในอิริยาบถ นั่งสมาธิ ทำสติ ทำสมาธิ ให้ต่อเนื่อง ให้เกิดความสงบในใจ ของเรา ให้เกิดกำลังใจซึ่งตั้งมั่น กำลังสติที่เข้มแข็งเกิดขึ้น ให้จิตเป็นหนึ่ง ในอิริยาบถ เดินจงกรมก็เหมือนกัน มีสติกำหนดอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา เมื่อออกจากอิริยาบถ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็มีสติเฝ้าดูจิตของเราต่อไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ให้ต่อเนื่อง ทุกๆ วัน

ความคิดของกิเลสอย่าไปเสียดาย อย่าไปเสียดายกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ของเรา ในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นอาการของจิต อาการของกิเลส ถ้าเราไม่ฝืน ไม่ทวน กระแสของกิเลสแล้วเราจะบวชทำไม เราทำตามใจของตัวเอง แล้วเมื่อไรจะชนะกิเลส ไม่อดทน ไม่กล้าเสียสละ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านเสียสละทรัพย์ สมบัติภายนอกออกไป ท่านเสียสละอวัยวะต่างๆ หรือแม้ชีวิตเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม การประพฤติปฏิบัติของท่านนั้นเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมา- สัมพุทธเจ้า ลงมาถึงพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ปฏิบัติด้วยความเด็ดเดี่ยว เอาชีวิตเป็น เดิมพัน หมายถึงแลกตายกัน ไม่ดีก็ให้ตาย ไม่ตายก็ให้ดี กิเลสจะอยู่ภายในจิตใจ ไม่ได้

การต่อสู้นั้น ต้องต่อสู้กับจิตใจเรา ต่อสู้กับกิเลสภายในดวงใจของเรา ไม่ใช่ว่า ต่อสู้กับเพื่อนสหายหรือญาติโยมทั้งหลาย ต้นเหตุของกิเลสไม่ได้อยู่ที่สหายหรือ

ญาติโยม หรือวัตถุธาตุทั้งหลาย เกิดขึ้นที่ดวงใจของเราอันมีความหลง มีความเห็นผิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเข้ามาประพฤติปฏิบัติ ไม่ต้องไปค้นคว้าหาหนทาง ไม่ต้องไปคิด ให้วุ่นวาย ธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นไปเพื่อขุดเกลากิเลสภายในใจของเรา คีเลสของพระเราก็คือ ธรรมวินัย หรือศีล ๒๒๗ รวมย่อลงมาก็อยู่ที่ดวงใจดวงเดียว มีสติวินัย กิเลสอยู่ที่ใจ ดุที่ใจของเรา ความโลภ ความโกรธ ความราคะทั้งหลายก็อยู่ที่จิตของเรา มาดูจิตใจของเรา

ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ จะเป็นธุดงค์วัตรต่างๆ ก็ตาม ก็เป็นเครื่องขุดเกลากิเลสภายในใจของเรา ทำไมเราจะผ่อนข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์วางไว้ พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะว่า ธรรมวินัย ธุดงค์วัตร นี่เป็นเครื่องขุดเกลากิเลส เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติ มาศึกษาขอนิสัยจากครูบาอาจารย์ เมื่อออกไปแล้ว เราก็ไม่ทำตาม ไม่ประพฤติปฏิบัติตาม เราไปทำในสิ่งที่จะทำให้จิตใจเสื่อมถอย สมาธิไม่เกิดขึ้น ปัญญาไม่เจริญขึ้น ก็อยู่ไม่ได้ในเพศสมณะ อยู่ไม่ได้ตลอดรอดฝั่ง มีเป็นจำนวนมากที่เข้ามาศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ นับถือเป็นครูบาอาจารย์ แต่ไม่ประพฤติปฏิบัติตามข้อวัตรปฏิบัติที่ท่านวางไว้อันเป็นไปเพื่อชำระกิเลส ในเมื่อจิตของเรายังไม่บริสุทธิ์ ความเห็นของเรายังไม่ถูกต้อง ธรรมทั้งหลายเรายังไม่รู้ทั่วถึง แต่เราทำตามความคิดของเรา ความคิดของเรามันเป็นกิเลส ทำอะไรตามสบายใจ มันก็เป็นกิเลส ผ่อนในข้อวัตรต่างๆ มันก็เป็นกิเลส แล้วเราจะบรรลุธรรมเห็นธรรมได้อย่างไร

มัชฌิมาปฏิปทา ความจริงนั้นอาจจะแตกต่างจากคนทั้งหลายในโลกนี้ คือ การประพฤติปฏิบัติของพระสงฆ์เราฝ่ายปฏิบัติที่ฉันคนเดียว ภาชนะเดียว อาสนะเดียว บิณฑบาตเป็นวัตร หรือการนอนน้อย ฉันน้อย ทำความเพียรมาก อาจจะแตกต่างจากคนทั้งหลาย แต่หนทางนี้เป็นหนทางมัชฌิมาปฏิปทา คือหนทางที่เป็นกลางที่จะนำจิตของเรานั้นชำระจิตใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ได้ เมื่อเราทำอะไรตามกิเลส กิเลสก็ครอบงำจิตใจเรา ไม่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ไม่เอาธุดงค์วัตรเป็นเครื่องขุดเกลากิเลส ละเลยจนไม่เห็นคุณค่าไม่เห็นประโยชน์

เมื่อผู้ใดไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม ผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้ พระพุทธศาสนามีไว้หรือดำรงไว้ แต่ถ้าไม่มีผู้ประพฤติปฏิบัติตามในศีล สมาธิ ปัญญา ก็ไม่สามารถมีผู้ที่บรรลุผลนิพพานได้ แต่ในเมื่อเราทุกคนเกิดขึ้นมาในช่วงมีพระพุทธศาสนา แล้วเราทำไมไม่รีบเร่งชวนช่วยในการบำเพ็ญภาวนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ศีลให้งามเป็นเบื้องต้น อย่างน้อยเป็นเกราะคุ้มกันภัยพวกเรา เพราะโทษของการทุศีล มันอันตรายมาก เพราะครัทธาของญาติโยมทั้งหลายมีมากจึงอันตรายมาก มีมากด้วยความบริสุทธิ์ เขาหาด้วยความยากลำบากในปัจจุบันสิ่งทั้งหลาย ก็มาทำนุบำรุงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะฉะนั้นเราต้องทรงธรรมวินัย อย่างน้อยเป็นเกราะคุ้มกัน ภัยของเรา

การทำสมาธิภาวนา ๑. อันดับแรกเพื่อตัวเราเอง ๒. เพื่อใช้หนี้คนอื่น ให้เป็นอันสงฆ์ ผลบุญกลับไป เติบงกรม นั่งสมาธิให้ได้ จึงบอกว่าเขาทำงานวันละ ๗-๘ ชั่วโมง บางคนทำงานตลอด ๗, ๘ วัน ๖, ๗ วัน ไม่หยุดตลอดทั้งอาทิตย์ บางคนทำงาน ๖ วัน หยุดวันเดียว ได้ปัจจัยสี่มา ก็แบ่งมาถวายทำบุญในพระพุทธศาสนา แต่เราจะมาจำวัด แล้วฉันแล้วก็พักผ่อนมันก็ไม่ถูกต้อง เขามาส่งให้เราเหมือนส่งให้ศึกษาเล่าเรียน เมื่อเรา มุ่งทางนี้แล้ว จะประพฤติปฏิบัติธรรมก็เอาให้จริง เขาส่งเสบียงกำลังสนับสนุนเพื่อต่อสู้ กับข้าศึกต่อสู้กับกิเลส เราก็ต้องทำให้มากกว่าเขา วันหนึ่งเขาทำงาน ๗-๘ ชั่วโมง เราก็ ต้องทำความเพียรมากกว่านั้น ไม่ใช่ว่าทำแค่ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงก็พอแล้ว ไม่ถูกต้อง ทำความเพียรต้องทำให้ยิ่งกว่าโยมเขา ๗-๘ ชั่วโมง บางคนครูบาอาจารย์ทำ ๘-๑๐ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เมื่อเราทำความเพียรไม่หยุด สมาธิทำไมจะไม่เกิดขึ้น

บางคนปรารถนาความสงบ แต่ไม่ทำเหตุในการที่จะทำความเพียรเพื่อแผดเผา กิเลสภายในดวงใจของเรา ปรารถนาความสงบ แต่ปล่อยจิตปล่อยใจไปกับอารมณ์ทั้งหลาย บางเรื่องก็เผลอรู้จักผิดหนอยภายในจิตใจของแต่ละคน อยากจะใช้สอยอะไร ก็ใช้สอยไปตามกิเลส ไม่รู้จักพิจารณาก่อนใช้ อยากจะฉันภัตตาหารอะไรก็ฉัน ฉันไป ตามความอยาก ไปตามกิเลส

สมัยครูบาอาจารย์ที่ท่านมุ่งประพฤติปฏิบัติอยู่ในป่าในเขานั้น บางที่มีเพียงข้าวกับเกลือ แล้วก็พริก หรือบางวันไม่มีกับ มีแต่ข้าวหรือผักต้ม หรืออะไรก็แล้วแต่ น้ำพริกเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น นั่นแหละคืออาหารเพียงเล็กน้อยแต่พอดี ท่านไม่กังวลเรื่องอาหาร มีเพียงเพื่อจะฉันเพื่อบำเพ็ญภาวนาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้หวังสร้างร่างกายอะไร แต่เราบางครั้งอาหารจากญาติโยมมาก แต่เราก็ไม่รู้จักหักห้ามจิตใจของเรา ไม่รู้จักสำรวจพิจารณาอาหารแต่พอดี เมื่ออาหารมาก ก็ทับถมกิเลสในจิตใจของเรา ทำให้เกิดนิรวรณะ ความง่วง ความเพียรก็น้อยลงไป อยากจะนอน อยากจะพักผ่อนมาก อย่าไปเสียดาบในการขบฉัน ฉันแต่พอดี พิจารณาอาหารพอที่จะฉันเพื่อทำนุบำรุงร่างกาย พอที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนาวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง พิจารณาแต่เพียงว่าฉันภัตตาหารให้เพียงพอกับการบำเพ็ญเพียรภาวนาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก็พอแล้ว แล้วก็ทำความเพียรให้เต็มที่

จิตที่ไม่สงบที่เกิดขึ้นจากความนึกคิดต่างๆ ภาพในจิตใจของเราที่เผลอนจิตใจของเรานั้น ให้คิดแต่เรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคต ปຽງแต่งไปให้เกิดแต่เรื่องกิเลสทั้งหลาย ทำไมไม่มีสติที่จะยับยั้งไม่ให้คิดไปในเรื่องของกิเลส มีสติ มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์หน่อย สำรวจจิตใจของเรา บางคนเห็นไหม ปล่อยใจคิดอะไร ก็ทำตามความคิด ทำตามความคิดจนก่อให้เกิดความเสียหายก็ได้ แต่เมื่อคิดในสิ่งที่ไม่ดี ต้องรู้ ต้องอดทน ต้องหาทางละออกไป ไม่เก็บไม่กักขังไว้ หาอุบายที่จะละอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปทุกๆ ขณะ พุดอยู่เสมอว่า **ความคิดอันใดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ให้มีสติ มีความอดทน แล้วหาอุบายปัญญาละออกไป จะเป็นอารมณ์ความโลภก็ดี ความโกรธ ความอาฆาต ความยินดีในกามทั้งหลายก็ดี สติปัญญาต้องพิจารณาแก้ไขในขณะจิตนั้น ไม่เก็บไม่กักขังไว้**

การที่จะมีสติที่ตั้งมั่น ก็ต้องทำสมาธิภาวนาเพื่อที่จะมีสติตั้งมั่น มีปัญญาที่จะละกิเลสออกไปจากใจของเราในปัจจุบันนั้น แต่ถ้ากำลังสติปัญญาไม่เพียงพอ ก็ชี้ทางบอกทางอยู่เสมอว่าให้กำหนดสติ ทำสมาธิภาวนา ตัดอารมณ์นั้นออกไปก่อน ทำเช่นนั้นสลับกันไป เมื่อมีเวลาว่างก็เดินจงกรมให้มาก นั่งสมาธิให้มาก ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง

มีหน้าที่อย่างเดียว ทำอย่างไรจึงทำจิตให้มันสงบ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ความผุ้งซ่านเกิดขึ้นในใจของเรา มีหน้าที่ค้นคว้าหาทางที่จะทำให้จิตใจของเราสงบเท่านั้น

กรรมฐานก็มีบอกไว้หลายๆ วิธี อานาปานสติกรรมฐาน พุทธานุสสติกรรมฐาน กรรมฐานอันใดถูกกับจริตของเราก็นำมาใช้ กำหนดจดจ่ออยู่ตรงนั้น เอาให้อยู่ เอาให้จิตนิ่ง มีความสงบนิ่งเกิดขึ้นที่ใจ ให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ความสงบเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น ปีติจากความสงบเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น หรืออุเบกขาธรรมก็เกิดขึ้นจากการทำความเพียรไม่หยุด สมาธิที่ไม่เคยเกิดขึ้นก็เจริญงอกงาม มีความสงบเยือกเย็นใจ ตั้งแต่นั้นสมาธิจิตก็สงบ เติบงกรรม จิตก็เริ่มสงบขึ้น

ถ้าทำความเพียรมากๆ นั่งสมาธิก็สงบ เติบงกรรมก็สงบ ต่อไปยืนก็สงบ ทำกิจวัตรประจำวันก็สงบ ความสงบนั้นก็จะต้องเนื่อง เหมือนหยดน้ำที่ละลาย หยดเป็นสาย เหมือนครูบาอาจารย์ก็เป็นสายน้ำต่อเนื่องกัน สติก็จะต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาจำวัด สติ ปัญญา ก็จะต่อเนื่องในการชำระกิเลสออกไปจากจิตใจทุกๆ ขณะจิต เมื่อมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น ปัญญาก็จะเข้าพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อันนั้น ก็ละออกไป เคยพูดอยู่เสมอว่า พระเราสละหน้าที่การทำงานต่างๆ ออกมาแล้ว ความโลภจะมีมาแต่ไหน ขึ้นบอกอยู่เสมอว่ามีเพียงปัจจัยสี่เท่านั้นที่จะเป็นต้นเหตุแห่งความอยากแห่งความโลภในจิรว ภินทบาท เสนาสนะ ยารักษาโรค บอกอยู่เสมอว่าพิจารณาให้เห็นเป็นแต่เพียงธาตุตามธรรมชาติเป็นเครื่องแก้กิเลส จะเป็นจิรว เครื่องนุ่งห่มอาศัย ก็สักแต่ว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

คนผู้อาศัยก็เป็นเช่นนั้น อาศัยซึ่งกันและกันอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น จะเป็นอาหารภินทบาท ก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ คนผู้ฉันก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีสภาวะเสมอเหมือนกัน สมมุติขึ้นมาเพียงเท่านั้นอาศัยซึ่งกันและกันเพียงชั่วคราว เสนาสนะ กุฏิ ศาลา ก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีความไม่เที่ยง มีความแตกสลายลงไป เราก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อาศัยซึ่งกันและกันเพียงชั่วคราว ไม่นานก็พัง ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็พัง

เกล็ดชีวิตโรครักเหมือนกัน แต่ก่อนมีอะไร ครูบาอาจารย์มีแต่สมุนไพรรากไม้ บางทีก็ไม่มียาติดตัว ไปอยู่ในป่า บนเขา ในถ้ำ ไม่หว่างอะไรทั้งนั้น บำเพ็ญภาวนา มีกัมมันต์ ไม่มีกัมมันต์ พิจารณาธรรมโอสธ พิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา มีเวทนาเกิดขึ้นก็พิจารณาสิ่งทุกอย่างทุกอย่าง แม้ครูบาอาจารย์แต่ละท่าน เราคงเคยได้ยิน ได้ศึกษา อย่างเช่น หลวงพ่อชาเราไปอยู่ในป่าที่ไม่ค่อยมีผู้คน เจ็บปวด อาพาธ คิดว่า จะเผาใบสุทริ เพื่อใครมาเจอจะได้ไม่รู้ว่าใคร ไม่ต้องส่งไป ละลายไปเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อาพาธอย่างหนัก มีสติ ก็จะเผาใบสุทริไม่ให้ใครรู้ นี่ละจิตใจของผู้ปฏิบัติ มีความเด็ดเดี่ยวทั้งนั้น เราก็อย่าห่วงสุขภาพมากมายนัก ดูแลไปตามหน้าที่ ทั้งยากก็ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เราปฏิบัติก็ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จะโลกอะไร จะมีอะไรต้องการ มีสติคุมใจ สละแล้วก็ให้สละจริงๆ บวชมาเพื่อแสวงหาภพธรรมเสริญหรือเปล่า บวชมาเพื่อเป็นเจ้าลัทธิหรือ เมื่อเราไม่ปรารถนาต่อสิ่งนั้นแล้ว ให้มุ่งตรงต่อพระนิพพาน คือความพ้นทุกข์ในดวงใจของเรา

เพราะฉะนั้นความโลภนี้ไม่ควรให้เกิดขึ้น หยาบที่สุด ความโลภ ความพอใจใน วัตถุธาตุทั้งหลาย สำหรับพระเรานะ ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก อย่าให้เกิดขึ้น ปัจจัยสี่ พิจารณาใช้สอย ปัจจัยสี่หรือบริวารแปด เพียงเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมในวันหนึ่งกับ คืบหนึ่งเท่านั้นแหละ ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ก็เหมือนกัน อย่าให้เกิดขึ้น ในหมู่คณะเรา มีขึ้นก็ตามก็ต้องละออกไปในขณะนั้น ไม่เก็บไม่กักขังไว้ตามธรรมชาติ ของกิเลสตามธรรมชาติของอารมณ์ มีได้ แต่อดทน ไม่พูด ไม่กระทำตาม อดทน ช่มไว้ และหาอุบายปัญญา เจริญเมตตา อภัยซึ่งกันและกัน ผีกัดให้จิตใจเรานั้น ใช้อารมณ์เป็นเครื่องหัดใจ ให้สติเป็นยา เป็นเครื่องชำระอารมณ์ออกไปจากจิตใจ ของเรา

การกระทำ กระทั่งอารมณ์ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ เกิดขึ้นก็ตาม มีสติมีปัญญาที่จะพิจารณาอยู่ทุกๆ ขณะ จะเก็บจะกักขังให้ข้ามคืนข้ามวัน ทำไม่ หาทางปล่อยวางให้เร็วที่สุด ไม่เก็บกักขังอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ ความยินดีในกาม

ทั้งหลาย ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็พิจารณาให้จิตเป็นกลางอยู่เสมอ ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนั้น ให้เห็นความไม่เที่ยงของเสียง กลิ่น รส สัมผัส เหมือนกัน ทั้งความพอใจความไม่พอใจในอารมณ์ทั้งหลาย มีสติ มีปัญญา พิจารณาทุกๆ ขณะจิต หรือมีสติตั้งมั่น อาจเห็นอาการของอารมณ์ของกิเลสเกิดขึ้นและดับไปก็ได้ ถ้าไม่เป็นปัญหากับจิตใจก็ไม่ต้องพิจารณา ถ้าเป็นปัญหา เป็นความทุกข์ เป็นกิเลสเกิดขึ้น เราก็พิจารณา บางครั้งเห็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราก็ไม่ต้องพิจารณา แต่อารมณ์เกิดขึ้น ไม่ดับ เราก็พิจารณา เมื่อพิจารณาอารมณ์ไม่ออกจากใจ เราก็กำหนดทำสมาธิภาวนา รู้จักช่องสุ่มกำลังก่อนที่จะต่อสู้กับกิเลสต่อไป

เพราะฉะนั้นการทำความเพียรต้องฝืน ฝืนทุกอย่างพระเรา เป็นการทำงาน เป็นหน้าที่ของพวกเรา คือ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ถ้าสมาธิยังไม่เกิดขึ้น ทำให้มาก เจริญให้มาก ทำขนาดนี้สมาธิยังไม่เกิดขึ้น ทำมากกว่านั้นอีก เวลาทั้งหมดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งให้หมดไปกับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เวลาพักผ่อนก็พอสมควร เวลาฉันภัตตาหารก็พอสมควร กิจต่างๆ ภายในวัด ผม (พระอาจารย์ต้น) ก็พยายามให้มีน้อย ไม่ให้ยุ่งกับธุระต่างๆ ภายนอกมากมายนัก ธุระกิจต่างๆ ภายนอกก็ไม่มี ตัดปัญหาต่างๆ ออกไปพอประมาณ การเกี่ยวข้องกับคนภายนอกก็น้อยแล้วเพื่อสงวนไว้ให้พวกท่านบำเพ็ญภาวนา เพราะฉะนั้นเมื่อเข้ามาอยู่แล้วก็ให้ประพฤติปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ ไม่ให้ทำเล่นๆ อาศัยปัจจัยสี่จากญาติโยมด้วยความบริสุทธิ์แล้ว เราต้องทำให้คุ้ม อย่าให้ขาดทุน นั่งสมาธิเดินจงกรม ทำให้มาก เจริญให้มาก ทำจนจิตเป็นหนึ่ง มีความสงบเกิดขึ้น สามารถที่จะพิจารณาอารมณ์ความโลภ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความยินดีในกามทั้งหลาย พิจารณาละวางออกไป

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา พิจารณากายในกาย ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ ความแก่ติดตามมา โรคภัยไข้เจ็บติดตามาตลอด ความตายติดตามมาเหมือนเงาติดตามตัวเราไป ตามกระชั้นชิดมาตลอด ทั้งความเจ็บไข้ได้ป่วย วันนี้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่วันใดวันหนึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยจะเกิดขึ้น วันนี้ยังไม่แก่ ยังไม่ชรา ไม่วันใดวันหนึ่งความชราจะติดตามมา วันนี้ยัง

ไม่ตาย ยังไม่แตกสลายในร่างกายนี้ ไม่วันใดวันหนึ่งร่างกายนี้ต้องแตกสลาย พิจารณา เห็นแตกก่อนแตก พิจารณาให้เห็นตายก่อนตาย จิตจะได้สบาย ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวล ในกอนธาดูอันนี้

กอนธาดูเกิดขึ้นมาประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ถึงกาลถึงเวลา ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ต้องแตกไปเป็นธรรมดา นี่คือความจริงของธรรมชาติ แต่ความหลง ภายในจิตใจของเรานั้น เกิดขึ้นมาแล้วไม่ยอมตาย ความเห็นผิด ความเห็นไม่ถูกต้อง ต้องทำใจไม่ให้ห่วง ไม่ให้กังวล แต่อาศัยร่างกายนี้บำเพ็ญบารมีสร้างคุณงามความดี ตามรอยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เพราะฉะนั้น พิจารณาด้วยสติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา พิจารณาให้เห็นกายในร่างกายนี้ ให้เห็นเป็น ปฏิรูป ความไม่สวยไม่งาม ให้เห็นเป็นอสุภกรรมฐาน ให้เห็นเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ของกอนธาดูอันนี้อยู่เสมอ

เมื่อพิจารณาแล้ว ก็ปักจิตในความสงบ เมื่อออกจากความสงบแล้ว ก็ให้มีสติ ตามรักษากิจของตนไปทุกๆ อิริยาบถ ในวันต่อไปก็ทำสมาธิ ทำให้มีความสงบเกิดขึ้น เหมือนลับมีดไว้ให้คม เมื่อตั้งใจจะพิจารณาร่างกาย ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา เหมือน เอามีดตัดมีดเฉือนแถววัลย์หรือกิเลส เอาสติปัญญาพิจารณาคลีคลายให้เห็นความจริงว่า ร่างกายนี้กับจิตใจเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเปล่า แยกออกให้เห็นว่าร่างกายนี้ ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่ใช่ใจนี้ แต่มาอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะมีกรรมเป็นของของตน จึงมีกิเลสอยู่ ก็ต้องเกิดในอัตภาพ ในแต่ละภพแต่ละชาติ รู้จักพิจารณาแยกแยะ พิจารณาปักจิตใจในความสงบ

เมื่อจิตมีกำลังก็พิจารณากาย แต่การพิจารณาที่บอกว่าพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ไม่ใช่ว่า จะทำในคราวเดียว เมื่อจิตสงบแล้วก็พิจารณาร่างกายไป เมื่อพิจารณาร่างกายเห็นชัด จิตก็เข้าสู่ความสงบ พักจิตในความสงบนั้นแหละ เมื่อออกจากความสงบแล้ว ก็มีสติ ตามรักษากิจของตนไป หรืออยากจะพิจารณาร่างกายอีก ยังไม่ยอมออกจากความสงบ ก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาอีกก็ได้ พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ไม่ใช่พิจารณาในวันหนึ่ง

พิจารณา ๕ ครั้ง ๑๐ ครั้ง ไม่ใช่หมายความว่าอย่างนั้น หมายถึงว่าพิจารณาวันนี้แล้ว วันพรุ่งนี้หรือมะรืนนี้ก็พิจารณาอีก ถ้ากิเลสยังไม่ออกจากใจ ความยินดีในกามทั้งหลาย ยังไม่ออกจากใจ ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนยังไม่ออกจากใจ ยังมีความโลภ ความโกรธอยู่ เราก็พิจารณาวันต่อไปบ่อยๆ พิจารณาวันนี้แล้ว วันต่อๆ ไปก็พิจารณาอีก อีก ๒-๓ วัน ก็พิจารณาอีก หรืออาจจะเว้นไปอาทิตย์หนึ่งพิจารณาอีก เรียกว่า พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนหมดสงสัย นั้นแหละจึงจะหยุด จึงจะหมดหน้าที่แห่งการ พิจารณากาย ถ้าไม่หมดความสงสัย ยังมีความหลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ ก็ต้อง พิจารณาต่อไป พิจารณาให้สม่ำเสมอ

เมื่อสติปัญญากร่างกายขึ้นมาพิจารณา ถ้าไม่เห็น ใจเราไม่เห็น ไม่มีความเชื่อว่า ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ให้หยุดพิจารณา หยุดพิจารณาทำความสงบ เพราะ กำลังของสติปัญญาไม่เพียงพอ กำลังของสมาธิไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดสติปัญญา พิจารณาให้จิตเห็น เพราะฉะนั้นให้กำหนดทำสมาธิภาวนาเพื่อให้เป็นพื้นฐานของจิต ให้จิตมีกำลังที่จะพิจารณาร่างกายต่อไป เมื่อจิตเห็นชัดจึงจะปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายได้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในกายตนก็บรรเทาเบาบาง ไปเรื่อย จนกระทั่งพิจารณาจนเห็นชัดจริงๆ จึงจะปล่อยวางได้ วางความยึดมั่นถือมั่น ในกายตน วางความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลอื่น วางความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุธาตุทั้งหลาย เห็นสักแต่ว่าเป็นก้อนดิน ก้อนหิน ก้อนธาตุ ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะป็นทองคำ เพชร พลอย อะไรต่างๆ ก็เห็นแต่สักว่าธาตุตามธรรมชาติ ไม่ทำให้จิตใจหลง หรือมีความยินดีไปในธาตุทั้งหลาย เพราะจิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตน ในวัตถุ ธาตุทั้งหลาย ก็เพียงก้อนหินก้อนกรวด จิตก็สงบเยือกเย็น สงบจากความโลภ สงบจาก ความยินดีในกามทั้งหลาย ความสงบความเยือกเย็นใจก็เกิดขึ้น

ถึงแม้ว่าจิตยังมีความหลงในปัจจุบันธรรม หลงความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของจิต สติ ปัญญาก็จะพิจารณาต่อไปให้เห็น อนิจจัง อนัตตา ความ ไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ภายในจิตของเรา ซึ่งเป็นเวทนาของจิต ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ส่วนมากเป็นความสุข เพราะจิตมีความสงบเยือกเย็น ความจำได้หมายรู้

สติปัญญาที่จะเข้าพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ความนึกคิดปรุงแต่ง
ดี ไม่ดี ส่วนมากก็ปรุงแต่งในเรื่องที่ดี ความยึดมั่นถือมั่นว่าเราดีกว่าเขา เราเลวกว่าเขา
เราเสมอเขา ก็เป็นเพียงอาการของจิต เป็นสภาวะแห่งความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน

การรับรู้ทั้งหลาย ตัววิญญาณความรู้ทั้งหลาย ก็เป็นเพียงสภาวะอันหนึ่ง
ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีสติ มีปัญญา พิจารณาละความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณของจิต พิจารณาจนให้จิตบริสุทธิ์ขึ้นมา ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นใน
สิ่งทั้งหลายออกไปจากจิตใจของเรา จึงจะเป็นดวงใจที่บริสุทธิ์ หรือธรรมชาติที่ครูบา-
อาจารย์ท่านได้กล่าวไว้ หรือพระนิพพาน **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** พระพุทธองค์
หมายถึง **พระนิพพาน คือ ความสงบจากกิเลส จากความโลภ ความโกรธ ความหลง**
ในดวงใจ อันเป็นสิ่งซึ่งประมาธคามิได้ จึงบอกว่า เมื่อเราทุกคนเกิดขึ้นมาได้มีโอกาส
มาบวชมาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นที่หาได้ยาก เป็นโอกาสที่ดีที่เราจะต่อสู้กับกิเลสภายใน
ดวงใจของเรา เราจะนิ่งนอนใจทำไม

ในโลกนี้มีน้อยประเทศจะมีพระพุทธศาสนา และมีน้อยคนที่จะประพฤติปฏิบัติ
ธรรม เมื่อเราเข้ามาสู่หนทางมรรคที่จะดำเนินไปเพื่อพระนิพพานแล้ว ทำไมเราไม่รีบ
ก้าวเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง เหนื่อยเราก็อพัก เมื่อมีกำลัง หน้าที่ของเราก็คือต่อสู้
กับกิเลสภายในดวงใจของเรา ถ้ากิเลสไม่หมดสิ้นไปจากดวงใจของเรา เราจะไม่เลิก
กระทำความเพียร พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ ท่านจึงยอมสละแม้ชีวิต ไม่ใช่ว่า
ชาติเดียว ไม่รู้ว่ากี่ชาติ เพื่อต้องการที่จะทำดวงใจให้บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้า
ลำบากมากกว่าพวกเรา พระอรหันต์สาวกทั้งหลายก็ลำบากมาก่อน เราจะทำจิตของเรานั้น
ให้บริสุทธิ์ เราก็ต้องยอมเสียสละ ต้องอดทนลำบากเท่าไรก็ตาม เราก็จะไม่คลาย
ความเพียร ไม่คลายในการที่จะสร้างบารมี สร้างคุณงามความดี คือบารมี สมาธิบารมี
ปัญญาบารมี ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป สำรวมจิตใจของเรา

กิเลสไม่ได้อยู่ที่กุฏิ ไม่ได้อยู่ที่ต้นไม้ ไม่ได้อยู่ที่ศาลา อยู่ภายในใจของเรา จงทำ
ความเห็นชอบให้เกิดขึ้นให้มั่นคงในปฏิบัติที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ชี้ทาง

ได้บอกทางไว้ มันคงในปฏิบาทที่ครูบาอาจารย์พาดำเนินมา ถ้าเราผ่อนก็ออกนอกทาง ถ้าเราเคร่งเกินไปก็ออกนอกทาง ธรรมวินัยท่านตรัสไว้ดีแล้ว ท่านบัญญัติไว้ดีแล้ว **ชุดควัตร ข้อวัตรต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องชุดเกลากิเลส เมื่อเราละเลย แล้วอะไรจะชุดเกลาคจิตใจของเรา** เราจะเอาความยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นเครื่องชุดเกลาคจิตใจของเราหรือ เราจะเอาการคลุกคลีกันเป็นเครื่องชุดเกลาคจิตใจของเราหรือ เราจะเอาการข้องเกี่ยวกับคนทั้งหลายเป็นเครื่องชุดเกลาคจิตใจของเราหรือ

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านหลีกเร้นบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่บนเขา ในที่สงบสงัด ปราศจากผู้คน อยู่ในถ้ำที่มีภัยอันตราย หรืออยู่ในป่าที่สงบสงัด อาศัยที่สงบสงัดเพื่อกายวิเวก เพื่อทำจิตให้สงบ เพื่อทำจิตให้วิเวก เพื่อที่จะทำให้มีสติปัญญาละกิเลสภายในดวงใจ เมื่อท่านทำจิตให้สงบแล้ว ท่านก็บำเพ็ญภาวนา ไม่ได้อยู่กับฝูงชน อยู่เพียงลำพังพระองค์เดียว อย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเรา เห็นไหม อยู่ใต้โคนต้นโพธิ์ บำเพ็ญอยู่เพียงลำพังรูปเดียว แล้วเรายังจะกล่าวว่าการคลุกคลีก่อให้เกิดปัญญา อยู่กับสังคมจะก่อให้เกิดปัญญา ส่วนมากกิเลสจะเก่งเกินพระพุทธเจ้า เก่งเกินพระอรหันต์ ไม่ใช่เป็นความบริสุทธิ์ คนทั้งหลายจึงไม่สามารถที่จะพบกับความพ้นทุกข์ได้

พระอรหันต์ครูบาอาจารย์ของเรา ตั้งแต่พระอรหันต์สาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สืบต่อมาจนถึงหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงพ่อชา ท่านอยู่ในสังคมคลุกคลีหรือเปล่า หรือท่านอยู่ในสถานที่สงบสงัด ท่านไม่ชิงสุกก่อนห่าม ท่านปล่อยให้จิตใจบำเพ็ญภาวนาตลอด เห็นไหม แม้แต่ปฏิบาทองค์หลวงปู่มั่นในบั้นปลายอายุ ๖๐-๗๐ ท่านยังบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ตามป่าตามเขาอยู่ทางเชียงใหม่ พวกชาวเขา อยู่บิณฑบาต ๓-๔ บ้าน ๔-๕ บ้าน ไม่สนใจในเรื่องอาหารการขบฉันมากมายนัก เพียงเพื่อหลีกเร้นภาวนา ทำไมเราไม่ดูปฏิบาทพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ทำไมเราไปดูปฏิบาทของกิเลสที่มีอยู่ภายในจิตใจของเจ้าลัทธิต่างๆ เรามัวเมาไม่ใช่เพื่อเป็นเจ้าลัทธิมิใช่หรือ หรือต้องการเป็นเจ้าลัทธิ?

เพราะฉะนั้นให้รู้จักสำรวจจิตใจของเรา ครูบาอาจารย์ทั้งหลายเห็นไหม ท่านประพฤติปฏิบัติอยู่แต่เพียงล่ำพัง โดยส่วนมากทุกวันนี้ถ้าเป็นเรื่องที่กิจการงานต่างๆ กลายเป็นที่เชิดชูหรือกลายเป็นสิ่งที่ดี เป็นเรื่องที่คิดกันว่าเป็นเรื่องที่ดี โดยส่วนมากละเลยการแสวงหาความสงบ การแสวงหาทางพ้นทุกข์ ซ้ำยังเกี่ยวแต่เรื่องกิจที่ไม่สมควรที่จะเป็นเหตุให้ไม่เกิดสมาธิ ไม่เกิดปัญญา เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ไหนก็ตาม ให้ดูว่าสมาธิเกิดขึ้นหรือเปล่า หรือปัญญาเจริญขึ้นไหม ถ้าไม่เจริญก็ให้หลีกเร้น ให้แสวงหาสถานที่ที่จะก่อให้เกิดสมาธิ ก่อให้เกิดสติปัญญาขึ้น อย่าปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

วันหนึ่งกับคืนหนึ่งชีวิตมีเพียงเท่านั้น จะทำอะไรก็ทำให้ถึงพร้อมไว้ ให้มันมีหลักของใจ ให้มีที่พึ่งด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มีเครื่องอยู่ ให้ตัดความกังวลเรื่องทั้งหลายออกไป เรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้วไม่เกิดประโยชน์ ไม่ต้องระลึกถึงอนาคตมากมายนัก คิดได้วางแผนได้ แล้ววางไว้ ทำเหตุในปัจจุบันให้ดีที่สุด การประพฤติปฏิบัตินั้นต้องมีความอดทน ฝืนจิตใจ ไม่ทำอะไรตามอำนาจของกิเลส จิตของเรานั้นถ้าไม่มีสมาธิ ก็จะหลงไปตามกิเลส คิดเสียดายทุกสิ่งทุกอย่าง เสียดายแต่อาภรณ์ ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิดแค่นั้นแหละ เราต้องสร้างบารมี ค่อยๆ สร้าง และเร่งสร้างด้วย

พระเรามีโอกาสอันดีที่ได้มาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์ อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ อย่าทำเล่นๆ ให้ทำจริงๆ อย่างน้อยศีล ธรรมวินัยให้ทรงตัว สมาธิทำให้เกิดให้มีขึ้นภายในดวงใจของเรา ธรรมที่เราไม่รู้ยังมีอีกมาก ความบริสุทธิ์ที่เรายังไม่ถึงก็ยังมีอยู่ พึงพยายามทำจิตใจของเรานั้นให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้...

พระเจ้า ใครมีปัญหาเรื่องการภาวนาบ้าง...

...ตื่นตอนเช้าดี เป็นเวลาสงบ ผู้คนเขานอนอยู่ แต่เราต้องเอาเวลาให้เป็นประโยชน์
ตื่นตี ๒ ตี ๓ ทำความเพียรสงบสัจ มั่นเียบสงบ พักพอสมควร ก็เอาเวลาตอนช่วงเช้า
ที่เคยนอนอยู่มาทำความเพียร

สมัยก่อนที่เคยอยู่หนองป่าพงหรือสาขา ก็ตีระฆังตี ๓ ให้พระลูกมาทำกิจวัตร
ทำวัตร สวดมนต์ เราก็ยังคิดเอากำไรเขี้ยวโม่งหนึ่ง ตื่นตี ๒ โดยส่วนมากคิดว่าจะทำ
เกินหมู่พวกสักชั่วโมงหนึ่ง ตื่นตี ๒ เติงจงกรม เมื่อไปถึงนั่งสมาธิก็สงบ เพราะเรา
ทำจิตให้ตื่นแล้ว นั่งสมาธิก็มีความสงบเยือกเย็น และตอนเช้ามันสัจ ยิงบางพรรษา
ไปอยู่น้อยๆ รูป ก็ยังไม่ต้องรวมตอนเช้า นั่งสมาธิ เติงจงกรม ได้สะดวกตลอด ทำความ
เพียรได้ต่อเนื่อง ทุกวันนี้เราสะดวกปัจจัยสี่มากกว่าครูบาอาจารย์สมัยก่อน เพราะฉะนั้น
ต้องทำให้มากกว่าครูบาอาจารย์สมัยก่อน

ครูบาอาจารย์สมัยก่อนมีปัจจัยสี่ จีวรก็ใช้ผ้าบังสุกุล เพราะผ้าหายาก ต้องเก็บ
ผ้าบังสุกุลตามป่าช้า หาเศษผ้าต่างๆ มาปะ มาซุน มาซักทำความสะอาด ใช้ผ้าปะๆ
มีความยินดีเพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้นแหละ การขบฉันก็ไม่ได้มีมากเหมือนทุกวันนี้
ฉันเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนา เพื่อปฏิบัติ เสนาสนะก็เป็นกระต๊อบบ้าง กระตอมบ้าง
หญ้าคาบ้าง ไปไม้ปกปิดบ้าง เจื่อมถ้ำบ้าง มีแคร่กางกลดบ้าง ในถ้ำ...ไม่ได้มีปกปิด
มิดชิดเหมือนทุกวันนี้ ยารักษาโรคก็บอกแล้ว บางทีก็มียาสมุนไพรแค่นั้น ไม่ได้ห่วย
อะไรมาก ท่านยังทำความเพียรขนาดนั้น เด็ดเดี่ยว เวลาทั้งหลายเป็นเวลาทำความเพียร
ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่มีกิจการอะไรมาก เพราะฉะนั้นเรามีปัจจัยสี่มากกว่าท่าน
ต้องทำความเพียรมากกว่าท่าน ปัจจัยสี่เยอะกว่า ต้องทำความเพียรให้มากกว่า ให้สนใจ
การภาวนา หัดทำสมาธิภาวนาให้มันเคยชิน ให้ทำให้ชำนาญ ให้มันคล่องเคยชิน มีนิเวศน์
มีความง่วงก็ต้องต่อสู้ อดทน

บางที่เราเคยชินกับการทำงานกันมาก บางแห่งบางสำนักมีการงาน ก็เคยชิน
กับการทำงาน แทนที่จะเคยชินกับการทำสมาธิภาวนา บางแห่งเคยชินกับกิจวัตรต่างๆ

ภายนอก มีกิณนิมนต์ มีกิจธุระมาก จิตก็ไม่ค่อยสงบ ไม่ค่อยได้ภาวนา ไม่ค่อยได้ทำจิตให้สงบ อาศัยเครื่องอยู่โดยการไปกิจนิมนต์ โดยการไปธุระบ้าง นี่หรือผู้ดำรงพระศาสนา สมณะโคตมบรมครูสมัยปัจจุบัน เพราะฉะนั้นเอาให้ดี ใครไม่ทำ ไม่รักษาศีล ไม่ทำสมาธิภาวนา ก็ช่างเขา เราทำตัวเราให้ดี ตนเป็นที่พึ่งของตน ต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรา ไม่ต้องต่อสู้กับใคร เอาให้ชนะด้วย แพ้สักกี่ครั้งก็ตาม ต้องลุกขึ้นมาต่อสู้ให้ชนะ วันนี้แพ้ พรุ่งนี้ต้องชนะ พรุ่งนี้แพ้ มะรืนนี้ต้องชนะ มะรืนแพ้ วันต่อๆ ไปต้องเอาชนะให้ได้

แต่กิเลสนี้แหลมคมจริงๆ อย่างครูบาอาจารย์ว่า แบบพระพุทธเจ้าท่านว่า ถ้าเป็นตัวเป็นตน กิเลสกับจิตของเราเป็นตัวเป็นตน เราอายุ สู้กิเลสไม่ได้เสียส่วนมาก แต่โชคดี กิเลสเป็นเพียงสภาวะธรรม เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความหลงที่ครอบงำจิตใจ ถ้าเป็นตัวเป็นตน ตายไม่รู้เท่าไรแล้ว แพ้กิเลสเสียส่วนมาก นี่ยังมีโอกาสแก้ตัว แพ้ก็ตั้งใจขึ้นมาใหม่ แต่อย่าให้แพ้บ่อย ผิดแล้วต้องจำ พลาดแล้วต้องจำ ให้เป็นประสบการณ์ ให้เป็นบทเรียน ต้องหาทางหนีออกกิเลสให้ได้

อยู่สวนป่าๆ เป็นอย่างไรบ้างสองรูป อยู่ภาวนาเป็นอย่างไร เจียบดีไหม

...ก็ต้องหาเหตุผลว่า ทำอย่างไรการภาวนาจึงเจริญก้าวหน้า อยู่สององค์ แค้นตัวเอง กิจวัตรประจำวันก็น้อย เราก็พยายามมีสติ สำรวมใจ และภาวนาให้มาก ปัญหามันมีขึ้น ก็ต้องมีคำตอบในใจของเรานั้นแหละ ถ้าเราทำความเพียร เดี่ยวคำตอบ มันก็ออกมาเอง อุปสรรคที่มีในใจหรือปัญหาต่างๆ ถ้าเราเจริญสติ สมาธิ ปัญญา มันเกิดขึ้น ผมเคยภาวนามีปัญหา บางทีไม่มีโอกาสถามครูบาอาจารย์ แต่ทำความเพียรไม่หยุด เดี่ยวมันก็มีคำตอบมาเอง มันก็หมดความสงสัยไปได้

ดังนั้น จึงบอกว่าที่ผ่านมาจะถามครูบาอาจารย์น้อยที่สุด น้อยที่สุดนับครั้งได้ จนนับครั้งได้ถามครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะอยู่กับองค์หลวงพ่อดำ คัดจะถามครั้งหนึ่ง แต่ไม่มีโอกาสได้ถาม แล้วก็แก้ปัญหาก็ได้ ครั้งเดียวเองอยู่กับหลวงพ่อดำที่คิดจะถาม แล้วก็ไม่ได้มีโอกาสถามท่านโดยตรง แล้วปัญหาถูกแก้ไปได้

ออกไปพบครูบาอาจารย์ที่อยากจะปรารภธรรมกับครูบาอาจารย์ ก็เพียรถามอยู่ถามเป็นการสนทนาธรรมแค่ ๒-๓ รูป แค่นั้น รูปหนึ่งก็เคยถามหลวงปู่เทสก์ก่อนรูปที่สองก็หลวงตามหาบัว อย่างละครั้งนะ รูปที่สามก็หลวงปู่หล้า แค่นั้นเอง ถามปัญหาซึ่งเราก็อธิบายกันทางดำเนิน แต่ถามหลวงปู่เทสก์ ตอนนั้นไม่รู้จักว่าหนทางข้างหน้าจะดำเนินอย่างไร นี่ถามน้อยที่สุด ซึ่งบางสำนักต้องสอบถามอารมณ์กันทุกวัน เราก็ไม่ค่อยเห็นด้วย แบบหลวงพ่อบุญมาว่า จิตตัวเองทำไมไม่รู้ คิดดีไม่ดีทำไมไม่รู้ ทำไมต้องสอบถามกันทุกวัน ทำไมต้องถามทุกวัน ถามไป-มา ก็เสียหายทั้งอาจารย์และลูกศิษย์ เพราะฉะนั้นจึงว่าทำความเพียรให้มาก เดียวก็มีคำตอบเอง

อุบลเป็นอย่างไรบ้าง สุขภาพเป็นอย่างไร ดีขึ้นบ้างไหม...ทำความเพียรมากไหมละ
อยู่นั้นนะ

... ไม่มาก รู้ว่าไม่มาก ต้องทำให้มาก อยู่น้อยรูป ๒ รูปเอง กิจการงานก็ไม่มีเอาอะไรมาก รู้ว่าน้อยต้องทำให้มาก ให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนจิตเป็นหนึ่ง แล้วจะเกิดความสงบเยือกเย็นใจ ไม่กังวลในโลกนี้ แค่อสมาธิธรรมเท่านั้นเกิดขึ้นในใจก็มีความร่าเริงในการประพฤติปฏิบัติ ยิ่งสติปัญญาเกิดขึ้นก็ยิ่งสนุกในการฆ่ากิเลส เพราะถูกกิเลสกดทับมานานแล้ว ถูกกิเลสควบคุมมานานแล้ว เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้น จะสนุกกับการละวางกิเลสออกจากใจ

ใครมีอะไรอีกไหม...

ร່องรอยคำสอนของพระพุทธองค์

วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๔ ณ พุทธสถานเขาดิน จ.ชัยนาท

ในวันนี้ พระภิกษุ สามเณร ตลอดจนญาติโยมทั้งหลายก็ได้มาประชุมกันที่ พุทธสถานเขาดินแห่งนี้ เนื่องจากว่าในวันพรุ่งนี้จะมีพิธีการวางศิลาฤกษ์การก่อสร้าง พระเจดีย์ขึ้นบนสถานที่แห่งนี้ การสร้างพระเจดีย์นั้น ก็สืบต่อกันมาตั้งแต่ครั้งที่องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพาน อัฐิธาตุของพระพุทธองค์ก็กระจาย ไปตามเมืองแคว้นต่าง ๆ กษัตริย์ในสมัยก่อนนั้นก็ได้นำเจดีย์ขึ้นเพื่อที่จะระลึก ถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสนาก็เจริญรุ่งเรืองสืบต่อกันมา ในสมัยพระเจ้า อโศกมหาราช ท่านก็ได้สร้างเจดีย์ในชมพูทวีปเป็นจำนวนมาก กระจายไปยังทิศต่างๆ เพื่อที่จะสืบพระบวรพระพุทธศาสนาทางด้านวัตถุ

ถ้าไม่มีพระเจดีย์สืบต่อกันมา บางแห่งบางประเทศซึ่งไม่มีร່องรอยประวัติศาสตร์ ทางพุทธศาสนา คนก็ไม่รู้จักว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นท่านสอนอะไร แต่เมื่อมี ร່องรอยทางพุทธประวัติสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยครั้งพระพุทธกาล เราจะเห็นว่ามี การสร้างเจดีย์ตามประเทศซึ่งมีพระบวรพระพุทธศาสนา อย่างเช่นในประเทศไทยเราก็มี สมัยสุโขทัย หรือสมัยอยุธยา ก็ยังมีร່องรอยทางพุทธประวัติ ทางประวัติศาสตร์ที่ยัง มีร່องรอยพระเจดีย์ในสถานที่ต่างๆ เมื่อเราได้เห็นสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา เราทั้งหลายก็จะระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าพระพุทธองค์นั้นท่าน ทรงสอนอะไร คำสั่งสอนของท่านนั้นท่านสอนอะไรแก่พุทธบริษัททั้งหลาย คำสั่งสอนของ พระพุทธองค์จึงสืบต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้

บางครั้งถาวรวัตถุในทางพระพุทธศาสนาก็มีความสำคัญมีความจำเป็นเหมือนกันที่จะเป็นร่องรอยทางพุทธประวัติ หรือทางพระพุทธศาสนา บางประเทศที่เราได้เห็นหรือได้ยิน ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาประดิษฐานอยู่ หรือไม่มีร่องรอยทางพระพุทธศาสนา คนทั้งหลายก็มักหลงเพลิดเพลนแสวงหาความสุขทางโลกแสวงหาความสุขในด้านวัตถุกันโดยส่วนมาก เมื่อแสวงหาความสุขในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในวัตถุธาตุทั้งหลาย เขาก็ไม่รู้จักรู้ว่าทางที่จะดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเพื่อความทุกข์ที่แท้จริงนั้นเป็นเช่นไร เพราะคนทั้งหลายคิดว่าความสุขในโลกนี้คือการแสวงหาความสุขในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แสวงหาความสุขในลาภ ยศ สรรเสริญ แสวงหาความสุขทางด้านวัตถุธาตุทั้งหลาย

ความจริงความสุขทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเพียงความสุขเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น เป็นเพียงความสุขเพียงเพื่อบรรเทาความทุกข์ภายในจิตใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อคนทั้งหลายแสวงหาความสุขทางด้านวัตถุแต่เพียงอย่างเดียว ก็ไม่สามารถที่จะดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของแต่ละบุคคลได้ เพราะฉะนั้นร่องรอยทางพระพุทธศาสนาซึ่งสืบต่อกันมาตั้งแต่ท้องถิ่นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านปรินิพพาน ก็มีการสร้างพระเจดีย์ตามสถานที่ต่างๆ กระจายไปทั่วสืบต่อกันมาจนถึงประเทศไทยนี้แหละ

ประเทศไทยก็เป็นประเทศซึ่งมีพระพุทธศาสนาสืบต่อกันมายาวนานตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงในปัจจุบันนี้ ก็เพราะว่ามีร่องรอยทางด้านวัตถุอันเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเราทั้งหลายเมื่อมากราบสักการะพระเจดีย์ หรือพระบรมสารีริกธาตุ หรือพระอรหันตธาตุ ก็ได้ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงพระอรหันต์สาวกทั้งหลายว่าพระพุทธองค์นั้นท่านทรงสั่งสอนหรือชี้ทางบอกทางแก่พุทธบริษัททั้งหลายเช่นไร

พระพุทธองค์ท่านวางหลักธรรมคำสั่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายได้รู้จักหนทางแห่งการประพฤติปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อความดับความทุกข์ หรือเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางไม่ได้สลับซับซ้อน ไม่ได้มีมากมายหรือหลายสิ่งหลายอย่างหนทาง

มีหนทางที่เป็นทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา หนทางที่จะดำเนินไปเพื่อทำภพชาติให้สิ้นเชื้อ หรือเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

พระพุทธองค์ท่านได้ทรงสอนพุทธบริษัททั้งหลายให้บำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อมด้วยการสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ บำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี เพื่อที่จะให้มีสติปัญญา ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องเกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นถ้าพวกเราทั้งหลายไม่บำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ ไม่บำเพ็ญคุณงามความดี ไม่รักษาศีล ไม่ทำสมาธิเจริญภาวนาแล้ว เราทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะมีสติปัญญา ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องเกิดขึ้นมาได้

เมื่อเราไม่บำเพ็ญบารมีบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง จิตใจของเรานั้นก็หลง มีความหลง มีความไม่รู้ครอบงำจิตใจของเราอยู่ จิตใจของสรรพสัตว์ทั้งหลายเมื่อบังเกิดขึ้นมา ก็หลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา หลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเรานั้นว่าเป็นใจของเรา **สิ่งที่ใจของเรานั้นหลงยึดมั่นถือมั่นไม่มีทุกข์เป็นไม่มี** เพราะเมื่อใจของเราหลงยึดมั่นถือมั่นว่าอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เมื่อโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็เป็นทุกข์ ความชราเบียดเบียน จิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อร่างกายนี้จะเสื่อมจะแตกสลาย จิตใจก็เป็นทุกข์ เพราะความหลง เพราะความไม่รู้ ที่จิตยึดมั่นถือมั่นในก้อนธาตุนี้ว่าเป็นตัวตนว่าเป็นเราว่าเป็นเขา จึงก่อให้เกิดความทุกข์อยู่รำไป

ความหลงภายในจิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อใจเราหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความโลภว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อใจเราหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความไม่พอใจว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อใจเราหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสว่าเป็นเรา จิตใจก็เป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์ภายในจิตใจของเรา เพราะใจเรามีความหลงครอบงำจิตใจของเรา มีความไม่รู้ครอบงำจิตใจของเรา

การที่จะทำจิตใจของเราให้มีความรู้เกิดขึ้น ให้มีสติปัญญาเกิดขึ้น เราก็ต้องบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม เมื่อเราบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง เราก็จะรู้จักว่าการกระทำคุณงามความดี การสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการในแต่ละสิ่งแต่ละอย่างตามโอกาสตามเวลาที่สะดวกแก่เรา เมื่อเราทำคุณงามความดีลงไป ก็ก่อให้เกิดความสุขทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า เราก็จะมีความรู้ขึ้นมาว่า การทำคุณงามความดีนั้นย่อมก่อให้เกิดความสุข เราก็จะชวนชวายกระทำในสิ่งนั้นต่างจากการกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมหรือกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเรามีความหลงกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมหรือในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า

เมื่อเรามีสติมีปัญญาที่จะแยกแยะรู้จักว่าถ้าทำคุณงามความดีย่อมให้ผล คือความสุข ถ้าทำความชั่ว ย่อมให้ผลคือความทุกข์ เราก็จะมีสติมีความฉลาดขึ้น มีปัญญาเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เราก็พยายามที่จะชวนชวายในการที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีสร้างบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

การที่จะมีสติมีปัญญาเกิดขึ้นนั้น เราก็ต้องรู้จักพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากจิตใจของเรา เมื่อเรารู้ว่าใจเรายึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้จึงก่อให้เกิดความทุกข์ เราก็ต้องพยายามที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาหาความจริงว่าร่างกายของเราเป็นเราจริงหรือไม่ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เราสามารถที่จะบอกให้หายป่วยได้ไหม เมื่อความชราเบียดเบียน เราบอกให้กลับมาเป็นเด็กอีกได้ไหม เมื่อร่างกายนี้แปรเปลี่ยนไป มีความเสื่อม มีความแตกสลายเป็นที่สุด เราจะบังคับบัญชาให้ร่างกายนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ไหม

ถ้าเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชาให้ร่างกายนี้ตั้งมั่นอยู่ได้ ก็แสดงว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ทำความรู้ให้เกิดขึ้น ความหลงก็จะหายไปจากจิตใจของเรา แต่การที่จะมีสติมีปัญญารู้เท่าทันความจริงได้นั้น เราทั้งหลายต้องบำเพ็ญศีลบารมีให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของเราให้เป็นพื้นฐานของจิต โดยเฉพาะพวกเราทั้งหลายซึ่งเป็นฆราวาสนั้น โดยปกติคนที่จะได้ดีได้นั้น ต้องมีศีล ๕ เป็นปกติ ถ้าภายในจิตใจ

ของเรานั้นยังไม่มีศีล ยังกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมทั้งหลายทั้งปวง ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ในจิตใจของเรา

คนทั้งหลายย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ทำไมไม่ละเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ เมื่อเรากระทำเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เราก็ไม่สามารถที่จะพบกับความสุขได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราปรารถนาความสุขภายในจิตใจของเรา เราก็งดเว้น หรือละเว้นการกระทำสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ เมื่อเรามีสติมีปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของการกระทำผิดศีลธรรม เราก็จะมีสติมีปัญญาที่จะเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล ศีลก็จะรักษากายของเราให้สงบ รักษาวาจาของเราให้สงบ เพราะว่าเราไม่เอากายไปเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ไม่เอากายไปลักทรัพย์ ไม่เอากายไปหลอกลวงข่มเหงจิตใจผู้อื่น ไม่เอากายไปดื่มยาเสพติดของมีนเมาทั้งหลายทั้งปวง กายก็สงบ ไม่เอาวาจาไปพูดในสิ่งที่โกหกหรือในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

ถ้าเรามีสติมีปัญญาเห็นโทษเช่นนี้ เราก็รักษาศีลได้ ศีลก็รักษากายของเราให้สงบ รักษาวาจาของเราให้สงบ แต่เมื่อจิตใจเรานั้นยังไม่สงบ เพราะใจของเรานั้นยังมีความหลง ยังมีความไม่รู้ ฟุ้งซ่านไปในอดีตบ้าง ฟุ้งซ่านไปในอนาคตบ้าง ประุ่งแต่งไปสารพัดเรื่องสารพัดอย่าง มีความคิดที่เป็นอกุศล มีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้น เมื่อเรามีสติมีความฉลาดขึ้นบ้าง เราจะเห็นว่าเราไม่ปรารถนาความทุกข์ภายในจิตใจของเรา ปรารถนาความสุข แต่ทำไมภายในจิตใจของเรานั้นจึงมีความทุกข์ เมื่อเราเห็นความทุกข์ เราก็ควรที่จะหาทางที่จะดับความทุกข์ภายในจิตใจของเรา

เราทั้งหลายไม่จำเป็นที่จะต้องไปค้นคว้าหาทางให้ยากลำบากเลย เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้ชี้ทางบอกทางแก่พุทธบริษัททั้งหลายให้บำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม ให้รักษาศีลเพื่อที่จะควบคุมกาย วาจา ให้สงบ ให้ทำสมาธิเพื่อที่จะควบคุมจิตใจของเรานั้นให้สงบ เมื่อเราต้องการที่จะมีสติที่จะควบคุมจิตใจของเราได้ ไม่ปล่อยจิตใจของเรานั้นไปกับอารมณ์ อันมีความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ เราทั้งหลายต้องบำเพ็ญสมาธิบารมี กำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา และกำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือ

จะกำหนดสติบริกรรมภาวนาว่าพุทโธก็แล้วแต่ จะกำหนดกรรมฐานบทใดบทหนึ่งก็ได้ ซึ่งถูกกับจริตของเรา เป็นการฝึกหัดทำสติให้ต่อเนื่อง

เมื่อเราทำสติให้ต่อเนื่องด้วยการกำหนดสมาธิ เมื่อมีโอกาสเวลว่างจากกิจภาระต่างๆ ภายนอก เราก็สำรวมในอิริยาบถนั่งสมาธิ สำรวมในอิริยาบถเดินจงกรม เมื่อเราฝึกหัดอบรมจิตใจของเราด้วยการทำสติ ทำสมาธิภาวนา ในเบื้องต้นนั้นใจของเราอาจจะยังไม่สงบ เพราะว่าเราปล่อยจิตใจไปกับอารมณ์มานับภพนับชาติไม่ถ้วน แม้ในปัจจุบันชาติ เราก็ยังหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายอันเป็นอาการของจิตว่าเป็นใจของเรา

เมื่อใจของเรานั้นกับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เราก็ไม่สามารถที่จะกำหนดรู้ให้เห็นความทุกข์ได้ ไม่สามารถที่จะมีสติมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ได้ เพราะอารมณ์อันใด เราก็คิดว่าจิตเราก็อันนั้น ไม่สามารถที่จะแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ แต่ถ้าเราฝึกหัดกำหนดสติอยู่กับการกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ถึงแม้ว่าในเบื้องต้นจะยากลำบากก็ตาม ถ้าเรามีความอดทนมีความเพียรไม่ท้อถอย ฝึกหัดอบรมจิตใจของเราด้วยการทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เมื่อใจของเรานั้นมีความสงบ มีปิติเกิดขึ้น มีความสุขเกิดขึ้น มีอุเบกขาของสมาธิเกิดขึ้น เมื่อจิตของเรานั้นสงบเป็นสมาธิ ก็จะก่อให้เกิดกำลังของสติหรือพลังของสติซึ่งตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน มีสติที่กำหนดดูจิต มีสติที่จะกำหนดเห็นอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราได้ง่าย

เมื่อเรามีสติมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกจะเกิดขึ้นที่ใจของเรา คือความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความเฉยๆ เราจะมีสติมีปัญญาเห็นอาการของจิตซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเรามีสติมีปัญญาที่เห็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นที่ใจ จิตของเราจะแยกจากอารมณ์ โดยธรรมชาติ เมื่อจิตเรามีสมาธิเป็นพื้นฐาน จิตเราจะแยกจากอารมณ์ จะเห็นอาการของจิต เห็นอาการของอารมณ์ มีความเกิดขึ้นแล้วก็มีดับไปเป็นธรรมดา

แต่ถ้าอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้น กระแสของจิตไหลไปกับกระแสของอารมณ์บางส่วน แต่เมื่อเรามีสติมีสมาธิบ้าง จิตเราก็จะแยกจากอารมณ์ เมื่อเห็นอาการของจิตอันมีความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจทั้งหลาย สติปัญญาจะเข้าไปพิจารณา มีอุบายปัญญาเกิดขึ้นที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจก็ตาม สติปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง แล้วก็ปล่อยวางอารมณ์นั้นออกไป เราก็จะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน จิตเราก็จะว่างจากอารมณ์

ถ้ากำลังของสมาธิไม่เพียงพอ ไม่เป็นบาทฐานแห่งสติปัญญาที่จะพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจ เราทั้งหลายพึงกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนา ไม่ต้องสนใจในอารมณ์อันนั้น เมื่อเรากำหนดสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาลึก ๒-๓ นาที หรือ ๕ นาที อารมณ์นั้นก็ดับลงไปโดยกำลังของสมาธิ

เมื่อจิตสงบแล้ว อารมณ์ซึ่งไม่มีเจ้าของอันเป็นอาการของจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นธรรมดา จิตเราก็จะมีสติอยู่กับปัจจุบัน ถึงแม้ว่าอารมณ์นั้นถูกละออกไปเพียงชั่วคราวก็ตาม แต่เรามีสติมีสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อมีอารมณ์เป็นความจำใน เรื่องอดีตซึ่งปรุงแต่งขึ้นมาอีก เราก็สามารถที่จะกำหนดใช้สติปัญญาพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจของเราได้ เพราะสติสมาธิมีกำลังมากขึ้น สติปัญญาก็มีกำลังที่จะพิจารณาละอารมณ์ออกไปจากจิตใจของเราได้

การควบคุมกิเลสนั้น เราควบคุมด้วยกำลังแห่งศีลในเบื้องต้นเป็นพื้นฐาน ถ้าคนทั้งหลายซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ไม่มีศีลที่จะควบคุมกายวาจาให้สงบแล้ว ไม่ว่าจะมีความรู้เรียนสูงมากเท่าไรก็ตาม ไม่ว่าจะมีความรู้หน้าที่การงานสูงเท่าไรก็ตาม เมื่อไม่มีศีลควบคุม กิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำใจ บางครั้งมีช่องทาง สติความฉลาดก็ไปทุจริต เมื่อมีความโลภเกิดขึ้น เมื่อมีความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ถ้าเรามีอำนาจมาก เราก็ใช้ให้คนอื่นไปทำอันตรายร่างกายหรือชีวิตของบุคคลอื่นได้เมื่อเราไม่มีศีลควบคุม แต่ถ้าเรามีศีลควบคุมกายให้สงบ ควบคุมวาจาของเราให้สงบ เมื่อมีความโลภเกิดขึ้น เราก็ไม่ไปเอาของบุคคลอื่น คุมไว้ด้วยศีล

เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น เราก็ไม่ทำร้ายร่างกายของบุคคลอื่น ไม่ทำร้ายชีวิตบุคคลอื่น เพราะเรามีศีลเป็นปกติ

อำนาจของศีลนี้สามารถควบคุมกายของเราให้สงบ ควบคุมวาจาของเราให้สงบ ถึงแม้ว่าจิตใจของเรานั้นยังมีความฟุ้งซ่าน มีความวุ่นวายใจ เมื่อเราควบคุมอีกชั้นหนึ่ง ด้วยการบำเพ็ญสมาธิ แม้มีความโลภเกิดขึ้น เราก็มีความอดทนอดกลั้นต่อความอยาก ของกิเลสตัณหา ถ้าเราปรารถนาหาทรัพย์ภายนอก เราก็แสวงหาในทางที่ถูกต้องใน ขอบเขตของศีลธรรม มีความอดทนมีความซื่อสัตย์สุจริตในการแสวงหาทรัพย์ ภายนอกด้วยความมีสติมีปัญญา พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ คุณไว้ด้วยศีล และด้วยสมาธิ และด้วยปัญญา ก็สามารถที่จะควบคุมจิตใจของเรานั้นให้มีความสงบเยือกเย็นได้ อารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราคุมไว้ด้วยศีลในเบื้องต้นแล้ว ก็กุมไว้ด้วยสมาธิอีก มีความอดทน มีความอดกลั้นต่ออารมณ์ทั้งหลาย เมื่อเราคุมไว้ ด้วยศีลในเบื้องต้น คุณด้วยสมาธิในท่ามกลาง สติปัญญาก็เข้ามาช่วยที่จะพิจารณา เจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกัน ละอารมณ์ความโกรธความไม่พอใจออกไปจากจิตใจ ของเราได้

ศีลและสมาธิและปัญญานี้เป็นกำลังอันใหญ่ที่จะขับไล่กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ออกจากจิตใจของเราได้ ถ้าเราไม่มีกำลังแห่งศีล สมาธิ และ ปัญญา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ครอบงำจิตใจของเรา ให้ใจของเรานั้นตกเป็น ทาสของกิเลส ตกเป็นทาสของอารมณ์ไม่มีที่สิ้นสุด ใจของเราก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ กิเลส เพราะฉะนั้นเราจะต้องสร้างสมอบรมกองทัพนธรรม กองทัพแห่งศีล กองทัพแห่ง สมาธิ กองทัพแห่งปัญญา เพื่อขับไล่กิเลสให้ออกไปจากจิตใจของเรา

การที่เราใช้ชีวิตอยู่ในเพศฆราวาสนั้น โดยปกตินั้นถ้าเราปรารถนาที่จะแสวงหา ความสุขในชีวิตของเรา เราควรที่จะรักษาศีล ๕ ให้เป็นปกติ ถ้าเราปรารถนาที่จะชำระ กิเลสให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา เราก็บำเพ็ญสมาธิบารมีอันเป็นเหตุเป็น ปัจจัยที่จะก่อให้เกิดสติปัญญาในการที่จะพิจารณาละความโลภ ละความโกรธ ละความ ยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเราที่ละเล็กทีละน้อย ถ้าเรา

ทำเช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสะอาดมีความบริสุทธิ์เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย

เมื่อใจเราเคยหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เราก็ใช้สติปัญญาพิจารณาหาความจริงว่าร่างกายของเรานี้เป็นร่างกายของเราจริงหรือไม่ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เรามักคับขันหาไม่ได้ ก็แสดงว่า **ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้** เมื่อร่างกายนี้แปรเปลี่ยนไปหรือแตกสลายไป ใจของเราก็ยังคับขันหาไม่ได้ เราก็ใช้สติปัญญาของเราพิจารณาโดยแยบคายว่า ร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มีความแปรเปลี่ยนไป และมีความแตกสลายเป็นที่สุด สิ่งที่เราคิดว่าเราตาย เป็นความหลงในจิตใจของเรา เป็นความไม่รู้ของจิตใจของเรา เพราะเมื่อใจของเรานั้นเกิดขึ้นมามีอัตภาพร่างกายนี้ ความรู้สึกภายในจิตใจของเราที่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา ทำให้จิตใจของเรานั้นกลัวกับความตาย

ถ้าเราใช้สติปัญญาอย่างน้อยๆ ค่อยๆ พิจารณาดูว่าชีวิตของทุกคนในโลกนี้ซึ่งเกิดขึ้นมานั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมีใครไม่ตายบ้าง จะเป็นพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก หรือครูบาอาจารย์ทั้งหลาย หรือกษัตริย์ หรือคนยากจนก็แล้วแต่ เมื่อมีความเกิดขึ้นมาแล้วย่อมมีความตาย หรือความแตกสลายลงไปเป็นที่สุด แล้วเราทั้งหลายทำไมจะต้องกลัวต่อความตายด้วย

ถ้าเราทั้งหลายกลัวความตายจริง เราไม่ต้องการพบความตาย เราก็ควรที่จะหาทางที่จะไม่เกิดอีก เพราะถ้าเรามีความเกิดอีกไม่ว่าจะภพชาติก็ตาม เราก็ต้องพบกับความแก่ พบกับความเจ็บไข้ได้ป่วย และพบกับความตาย เมื่อเราไม่ปรารถนาที่จะพบกับความตาย เราก็หาทางที่จะไม่เกิดอีกสิ หาทางที่จะไม่เกิดอีก ดังเช่น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือดังเช่นพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราต้องทำความรู้ให้เกิดขึ้นเพื่อที่จะแก้ความหลงหรือความเห็นผิดภายในจิตใจของเรา

การบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อก่อให้เกิดสติปัญญาความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องในการที่จะพิจารณาร่างกายของเรานี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ร่างกายของคนเราไม่ว่าหญิงว่าชาย ประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มีความแปรเปลี่ยนไป และมีความเสื่อมสลายในที่สุด เรามีความรู้เช่นนี้อยู่ทุกคน แต่เรายังไม่มีความเห็นที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา เพราะว่าเราทั้งหลายไม่มีศีล ๕ เป็นปกติ ไม่มีสมาธิเป็นท่ามกลาง สติปัญญาความเห็นชอบนี้ไม่เกิดขึ้น

เมื่อสติปัญญาความเห็นชอบไม่เกิดขึ้น เราก็ไม่รู้จักการพิจารณากายในกาย หรือพิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน เมื่อเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญาที่จะพิจารณากายในกายให้ใจเราเห็นว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ใจเราก็ไม่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เมื่อเราปรารถนาที่จะละความโลภ ละความโกรธ ละความยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทาเบาบางลงไป เราทั้งหลายต้องตั้งใจ มีความมุ่งหวังที่จะละความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา อย่าให้มีความทุกข์เกิดขึ้น

ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นจากความโลภ เราก็หาทางละออกไป ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นจากความโกรธ จากความอาฆาตพยาบาท เราก็หาทางที่จะใช้สติปัญญาละออกไป ไม่ว่าความทุกข์อันใดก็แล้วแต่ ไม่ได้เกิดขึ้นที่ท้องฟ้าหรือแผ่นดิน ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นที่ใจของเรา เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจของเรา พึงมีสติเฝ้าดูใจของเราให้ดี อย่าให้จิตใจของเรานั้นมีความทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ ถ้าใจของเรามีความทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ ก็แสดงว่าเป็นสิ่งที่ผิดปกติ เป็นสิ่งที่ใจเราหลงยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ว่าเป็นใจของเรา พึงมีสติมีปัญญากที่จะแยกจิตออกจากอารมณ์ด้วยการบำเพ็ญศีลบารมี บำเพ็ญสมาธิบารมี เพื่อที่จะมีสติมีปัญญาที่จะกำหนดให้รู้ถึงความทุกข์ กำหนดให้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ พึงกำหนดให้รู้ถึงความดับความทุกข์ พึงกำหนดให้รู้ถึงข้อประพฤติปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อที่จะดับความทุกข์

พระพุทธองค์ท่านก็ทรงได้สอนชี้ทางบอกทางแก่พุทธบริษัททั้งหลายแล้วว่า ให้เราทั้งหลายบำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี เพื่อที่จะละความโลภ ละความโกรธ ละความทุกข์ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา เมื่อเรามีกำลังแห่งสติปัญญาที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี เพียงแต่เราเอาสติมาดูอารมณ์ภายในใจของเรา เราก็จะเห็นอาการของจิต เห็นอาการของกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจของเรา เมื่อมีอารมณ์ความโลภเกิดขึ้น เราก็มีสติมีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความโลภ หรือละความโลภออกไปจากจิตใจของเราได้ พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ แสวงหาทรัพย์ภายนอกตามสติปัญญาความสามารถของเราซึ่งพึงจะแสวงหาได้ เมื่อมีความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น เราก็มีสติมีปัญญาที่จะเจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกัน หาทางที่จะดับความโกรธ ความไม่พอใจ ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา ไม่ใช่เราจะเก็บจะกักขังอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจ ไว้ในจิตใจของเรา

คนทั้งหลายโดยมากชอบไปเพ่งโทษในกิริยาของบุคคลอื่น คนนั้นก็ไม่ดี คนนี้ก็ไม่ได้ เราชอบเห็นความไม่ดีของคนอื่น เราไม่ค่อยเห็นความไม่ดีภายในใจของเรา เพราะฉะนั้นจึงมีสติภายในใจของเรา ไม่ต้องสนใจในบุคคลอื่น คนอื่นเขาจะดี เขาก็ได้ดี เขาจะไม่ได้ เขาก็ได้สิ่งที่ไม่ดี เป็นเรื่องของคนอื่น เรื่องของเรานั้นต้องทำจิตใจของเรานั้นให้ดี ความคิดในใจของเราที่คิดว่าคนอื่นไม่ดี อารมณ์แค่นั้นแหละคือความคิดที่ไม่ถูกต้อง เป็นอารมณ์ของกิเลส เป็นอาการของจิตซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ ถ้าเรามีสติเฝ้าดูใจของเรา แม้ความคิดแค่นี้เพียงน้อยนิดที่ว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เราต้องละให้ได้ ตัดอารมณ์นั้นให้ได้ด้วยการมีสติมีปัญญา พิจารณาละอารมณ์นั้นออกจากใจของเรา ให้ใจเราว่างจากอารมณ์

ถ้าไม่มีสติปัญญาที่จะกำหนดพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจของเรา ก็กำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดสติบริกรรมภาวนาว่าพุทโธ สัก ๒-๓ นาที หรือ ๕ นาที เดียวใจของเรานั้นก็สงบเย็น ทำสติ ทำสมาธิเช่นนี้อยู่เสมอ ไม่ใช่จะเก็บกักขังอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจเอาไว้ บางคนเก็บกักขังอารมณ์ความโกรธเอาไว้ ไม่พอใจเป็นชั่วโมง เป็นหลายๆ ชั่วโมง เป็นวัน เป็นอาทิตย์ เป็นเดือน เก็บกักขังไว้

เป็นปี แล้วก็มาเก็บมานึกมาคิด ก่อให้เกิดความทุกข์ความร่ำร้อนผาลนภายในจิตใจของเรา ความโกรธ ความไม่พอใจ คือความทุกข์ คือความร่ำร้อนที่ผาลนภายในจิตใจของเราให้เศร้าหมอง

เราเห็นว่าความโกรธเป็นทุกข์ แล้วเราจะเก็บความโกรธไว้ภายในใจของเราไว้ทำไม พึงเจริญเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอๆ พยายามที่จะมีสติ มีปัญญาพิจารณาละความโกรธออกไปจากจิตใจของเราทุกๆ ขณะจิตที่มีอารมณ์นี้เกิดขึ้น **เป้าหมายของเรา คือ ทำลายกิเลสไม่ให้กิเลสมีอำนาจครองใจของเรา** ถ้าเรามีสติอยู่ในปัจจุบัน เราจะเห็นอารมณ์ อารมณ์ความโกรธเกิดขึ้น เราใช้สติปัญญาละออกไป ไม่ว่าจะมีความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ก็ตาม สติปัญญาต้องพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ทั้งหลาย มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน มีสติเป็นกลาง เป็นอุเบกขา

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ถ้าเราปรารถนาที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางลงไป การพิจารณาอารมณ์นั้นละออก ปล่อยวางออกเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ต้นตอของกิเลสที่ก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลาย คือความหลงแห่งใจ ซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา เห็นร่างกายของเราว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงเห็นร่างกายของคนอื่นว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงมีวัตถุสิ่งของเป็นของๆ ตน สิ่งต่างๆ เหล่านี้กลับกลายก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา

ถ้าเราปรารถนาที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา หรือทำให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา เราต้องทวนกระแสของจิต ทวนกระแสของกิเลส เข้ามาค้นคว้าหาความจริงว่า สิ่งที่เราหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา นั้นเป็นเราจริงหรือไม่ ใช้สติปัญญายกร่างกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรืออาการ ๓๒ หรือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งในเรื่องร่างกายนี้ได้ หรือจะพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือจะพิจารณาธาตุกรรมฐาน พิจารณาให้อยู่ในเรื่องร่างกายของเราแน่แท้ละ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้

ถ้าสติปัญญากว้างกายของเราขึ้นมาพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิอันเป็นพื้นฐานของจิต มีกำลังของสมาธิส่งเสริมแฝงอยู่ในสติปัญญา เมื่อเรายกร่างกายนี้ขึ้นมาพิจารณา ก็จะไม่เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน เห็นความเป็นปฏิถัมภ์ เห็นความเสื่อม ความไม่เที่ยงของกายนี้ สติปัญญานั้นต้องพิจารณาภายในกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ในเบื้องต้นนั้น เมื่อเห็นครั้งแรกๆ อาจจะเกิดความสลดสังเวช เกิดปีติเกิดขึ้น และจิตวางการพิจารณาเข้าสู่ความสงบของจิต เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา และปัญญาก็อบรมสมาธิให้เกิดขึ้น เมื่อจิตออกจากกำลังของความสงบ อยู่ในอิริยาบถทั่วไปก็ตาม เราจะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน จิตอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นเอกัคคตาทิจิต เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง เราจะรู้สึกว่าการพิจารณาของเราไม่กระเพื่อม หรือไม่หวั่นไหวด้วยอารมณ์ทั้งหลาย เพราะเรามีสติ มีสมาธิเป็นหนึ่งจากการพิจารณาภายในกายเข้าสู่ความสงบ เราก็จะรู้จักว่าทางดำเนินคือ สมาธิ ปัญญา นี้ จะเป็นเหตุปัจจัยเพื่อที่จะละกิเลสได้แน่นอน

มรรคปฏิบัติเริ่มดำเนินจากการบำเพ็ญศีลเป็นพื้นฐาน บำเพ็ญสมาธิเป็นท่ามกลาง สติปัญญาจึงจะเกิดขึ้น บุคคลใดถ้าทรงศีล ๕ ให้เป็นปกติ หรือศีล ๑๐ เป็นปกติ หรือศีล ๒๒๗ เป็นปกติ บำเพ็ญศีลเป็นพื้นฐาน บำเพ็ญสมาธิเป็นท่ามกลาง มีจิตเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาทิจิต ทรงจิตอยู่ในปัจจุบัน มีสติมีปัญญาที่จะเห็นจิตเห็นอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ ก็เชื่อได้ว่าอริยมรรคของโสดาบรรคเริ่มดำเนินเริ่มทำงาน เพราะศีลทรงตัว สมาธิทรงตัว สติปัญญาก็เคล่วคล่องชำนาญ ชำนาญในการที่จะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์

สติปัญญาซึ่งพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายได้ เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ก็ยกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณา ไม่ใช่จะพิจารณาครั้งหนึ่งแล้วจะหยุดพิจารณา เมื่อมีกำลังของสมาธิเกื้อหนุนพอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณา ก็ใช้สติปัญญาพิจารณาภายในกายนี้แหละ ในเบื้องต้นนั้นอาจจะพิจารณามรณานุสติกรรมฐานว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่

ร่างกายนี้ ร่างกายนี้มีความเกิดขึ้นแล้วย่อมมีความแตกสลายในที่สุด พิจารณาเพียงแค่นี้ก็สามารถที่จะทำให้จิตนั้นรู้ธรรมเห็นธรรมได้ ถ้าจิตยอมรับ ถ้าจิตเชื่อว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ หรือพิจารณาอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้มีสติปัญญากร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณา

ถ้าสติปัญญาซึ่งกร่างกายของเราขึ้นมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ ถ้าใจเราเห็นขึ้นที่ใจของเรา เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้โดยชัดเจน ใจของเรานั้นก็สามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็ไม่หวั่นไหว เมื่อร่างกายแปรเปลี่ยนไป ร่างกายจะแตกสลาย จิตใจก็ไม่สะดุ้งกลัว เพราะใจนี้เห็นแตกก่อนแตก เห็นตายก่อนตาย ใจของเราจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ส่วน ๑ จาก ๓ ส่วน ก็เลสอย่างหยาบจะถูกชำระออกไป ใจของเรานั้นจะมีความเห็นชอบ มีความเห็นถูกต้อง ที่ถูกต้องเกิดขึ้นมา รู้จักว่าการพิจารณากายในกายนี้จะเป็นหนทางที่จะดำเนินจิตไปเพื่ออริยมรรคอริยผลในเบื้องต้น และเป็นเหตุที่จะดำเนินไปในมรรคซึ่งละเอียดขึ้นไป มีความเชื่อมั่นว่าการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางลงไป หรือทำให้สิ้นไปจากจิตใจของเราได้

เมื่อเราเห็นว่าสติปัญญาซึ่งพิจารณากายในกายนี้สามารถที่จะทำความโลภให้บรรเทาเบาบางลงไป สามารถที่จะละความอาฆาตพยาบาทให้หมดสิ้นไปจากใจของเรา ถึงแม้ว่าจะมีความโกรธ ความไม่พอใจบ้างก็ตาม แต่สติปัญญาเราจะเห็นว่าอารมณ์ต่างๆ เบาบางลงไป ไม่ว่าจะมีความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ก็ตาม ใจของเรานั้นก็จะรู้จักว่าอารมณ์ทั้งหลายบรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา มีอารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจ เกิดขึ้น สติปัญญาก็สามารถที่จะพิจารณาได้ง่าย ละอารมณ์ออกจากจิตใจได้ง่าย เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ เราก็มาพิจารณากายในกายที่ละเอียดขึ้นไป จะพิจารณาอาการ ๓๒ หรือสติปัญญาซึ่งชำนาญในการพิจารณากายในกายแล้ว ก็อาจจะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ได้

บางคนทำสมาธิเมื่อจิตสงบ ไม่มีนิมิต บางคนทำสมาธิจิตสงบ มีนิมิตต่อสกุณกรรมฐานเกิดขึ้น จะเป็นนิมิตต่อสกุณภายนอกก็ตาม คือรูปภายนอก หรือเป็นนิมิตต่อสกุณภายในก็ตาม คือนิมิตต่อสกุณในกายตน เราก็สามารถที่จะยกนิมิตอันนั้นขึ้นมาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของสภาวะของอสุกกรรมฐานได้ สติปัญญาซึ่งพิจารณาโดยแบบคายอยู่เสมอ ก็จะค่อยๆ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไปทีละเล็กทีละน้อย การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ก็ทรงตัว ศีลก็ทรงตัว สมาธิก็ทรงตัว ละเอียดยิ่งขึ้น สติปัญญาก็ละเอียดยิ่งขึ้น

อารมณ์ของกิเลสเมื่อละเอียดยิ่งขึ้นก็ตาม สติปัญญาก็จะเห็นอารมณ์ของกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้น สามารถพิจารณาละความโลภ ละความโกรธ ให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ ทำจิตให้ว่างจากอารมณ์ได้ แม้จะพิจารณากายในกายตน จะพิจารณาอสุกกรรมฐาน หรือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สติปัญญาก็จะพิจารณาเห็นได้ชัด สามารถที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ แม้ในเบื้องต้นพิจารณาปล่อยวางเพียงชั่วคราาก็ตาม แต่เมื่อเราอยู่ในอิริยาบถทั่วไป ไม่ว่าตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความรู้สึกใดๆ ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นไม่นานก็ดับไป สติปัญญาก็จะระงับอารมณ์ก็จะดับไปได้ง่าย

การพิจารณากายในกายตนนั้น ไม่ใช่พิจารณาไม่กี่ครั้งก็จะหยุด ไม่ใช่พิจารณา ๑๐๐ ครั้งหยุด หรือหลายร้อยครั้งหยุด พิจารณาจนจิตอัม昧จิตพอ พิจารณากายในกายนี้ ถ้าจิตเต็มรอบของการพิจารณากายในส่วนกายที่ละเอียดยิ่งขึ้นมา ถ้าจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนที่ ๒ ความโลภก็บรรเทาเบาบางลงไป ความโกรธก็บรรเทาเบาบางลงไป ความหลงในกายตนก็บรรเทาเบาบางลงไป เมื่อเราเห็นเช่นนี้ว่าการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหนทางที่จะทำให้ละความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลายให้บรรเทาเบาบางลงไป เราก็มีความเชื่อมั่นหนักแน่นลงไปว่า ถ้าเราพิจารณากายในกายส่วนละเอียดยิ่งไปแล้ว เราก็สามารถที่จะละความยินดีในกามทั้งหลายให้สิ้นไปจากจิตใจของเราได้

เมื่อความเชื่อมั่นเช่นนี้อยู่ภายในใจของเรา เราก็จะมีความมั่นคงในศีลเป็นปกติ บำเพ็ญสมาธิให้ละเอียดขึ้น สมาธิก็จะละเอียดขึ้นไป สติปัญญาก็ละเอียดขึ้นไป ตาเห็นรูป หูได้ยิน เสียงกระทบอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นมาไม่นาน สติปัญญาเห็นความเกิดดับของอารมณ์ หรืออารมณ์นั้นไม่ดับ สติปัญญาก็จะพิจารณาละออกไปได้โดยไม่ยาก เพราะสติปัญญามีความชำนาญในการพิจารณาอารมณ์ด้วยความแคล่วคล่อง ด้วยความชำนาญ เพราะสติ สมาธิ ตั้งอยู่ในปัจจุบัน อารมณ์เกิดขึ้นก็ไม่สามารถที่จะหนีไปไหนได้ สติปัญญาก็จะพิจารณาทำลายหรือละอารมณ์ออกไปจากใจได้

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ก็พิจารณากายในกายส่วนละเอียด จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ตาม จะพิจารณาธาตุกรรมฐานก็ตาม สติปัญญาพิจารณาค้นคว้าละเอียดขึ้นไปจนจิตเข้าไปสู่ความว่าง พิจารณากายในกาย ยกอสุภกรรมฐานขึ้นมา จิตก็จะไหลไปสู่ธาตุกรรมฐาน เข้าไปสู่ความว่าง เข้าไปสู่ความว่างอยู่ซ้ำๆ ซากๆ จน สติปัญญาพิจารณาจนรอบรู้ในเรื่องของกายเมื่อใด ถ้าอินทริยบาร์มีเต็มรอบของการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา การพิจารณากายในกายก็เต็มรอบ

สติปัญญาซึ่งยกกายในกายขึ้นมาพิจารณา จะพิจารณาอสุภกรรมฐานก็ตาม ธาตุกรรมฐานก็ตาม ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน จิตนั้นจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนเข้าไปสู่ความว่าง เมื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เข้าไปสู่ความว่างอยู่บ่อยๆ จนสติปัญญาทั่วถึงทั้งกายที่เป็นอดีต กายที่เป็นอนาคต จะแปรเปลี่ยนไป หรือกายในกายปัจจุบัน สติปัญญาก็จะเห็นว่ากายนี้ทั้งก้อนประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อมมีความเสื่อม มีความแตกสลายเป็นที่สุด สติซึ่งเห็นกายในกายก็จะเห็นลักแต่ว่าเห็น

การพิจารณาที่เต็มรอบของการพิจารณากายในกาย เมื่อเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจ ก็จะหยุดการพิจารณา หยุดการพิจารณาของกายในกายตัวเอง หยุดการพิจารณากายในกายของบุคคลอื่น วัตถุธาตุทั้งหลายยังเป็นเรื่องเล็ก เพราะวัตถุธาตุทั้งหลายประกอบไปด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่ไม่มีวิญญูณครอง จิตนั้นก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในกายของบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลาย ความโลภก็ดับลงไป

ความโกรธก็ดับลงไป ความยินดีในกามทั้งหลายก็ดับไป จิตก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน จิตนั้นไม่ติดอยู่ในลากลักการะทั้งหลาย ไม่ติดอยู่ในลาง ยศ สรรเสริญ ไม่ติดอยู่ในวัตถุธาตุทั้งหลาย มองโลกให้เป็นของว่าง

โลกทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าแผ่นดินนี้จะเป็ทองคำทั้งหมด แผ่นดินนี้จะเป็เพชรทั้งหมด ก็สักแต่ว่าก้อนกรวด ก้อนดิน ก้อนหิน ไปตามธรรมชาติ ไม่เป็สิ่งมีค่าขึ้นในจิตใจของบุคคลนั้น แต่จิตนั้นก็ยังหลง ยังมีความหลงส่วนละเอียดซึ่งยึดมั่นถือมั่นในจิตในปัจจุบันว่าเป็ตัวจิต ถึงแม้ว่าสติปัญญายังไม่แยบคายพอ ยังไม่ละเอียดพอ ก็ยังไม่เห็นกิเลสส่วนละเอียด ก็จะยึดทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบันว่าเป็ตัวจิต

สติปัญญาถ้าไม่ละเอียดแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเห็นกิเลสส่วนละเอียดได้ เพราะมองไปไหนก็ว่างหมด จิตไม่ติดอยู่ในความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลาย จิตว่าง แต่จิตนั้นยังไม่ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในจิตซึ่งเป็กิเลสส่วนละเอียด เพราะจิตดวงนี้ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในความจำได้หมายรู้ทั้งหลายว่าเป็จิต มีความหลงยึดมั่นถือมั่นในเวทนา ความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ โดยมากมักเป็ความสุขเป็อารมณ์ ซึ่งเป็กุศลส่วนละเอียด หลงยึดมั่นถือมั่นในความคิดความปรุงแต่งทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็ตัวจิต

การรับรู้ทั้งหลายทั้งปวง จิตดวงนี้ก็จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็ตัวจิต ยึดในปัจจุบันธรรมนี้แหละเป็ตัวจิต ท่านผู้รู้จึงบอกว่าให้ละสิ่งที่เป็นอดีต ละสิ่งที่เป็นอนาคต แม้ปัจจุบันก็ต้องละ ให้จิตถอยออกมา ถอยออกมาหลังสิ่งที่คิดว่าเป็นผู้รู้ เพราะผู้รู้ตรงนี้เป็นผู้รู้ที่สะอาด แต่ยังไม่เป็ผู้รู้ที่บริสุทธิ์ ยังประกอบด้วยความหลงส่วนละเอียด เมื่อจิตใจไม่มีสติปัญญาแยบคาย ก็จะหลงยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันธรรมว่าเป็ตัวจิต ถ้าร่างกายแตกดับ ภพนรกก็ไม่มี เปอตี อสุรกาย ลัตว์เดรัจฉาน ก็ไม่มี มนุษย์ไม่มีที่อยู่ เทวดาทุกชั้นไม่มีที่อยู่ พรหมเบื้องต้น เบื้องสูง เบื้องกลาง ไม่มีที่อยู่ เมื่อร่างกายแตกดับจิตประเภทนี้ต้องไปอยู่สุทธาวาสพรหม ซึ่งเป็นส่วนของจิตที่ละเอียดที่ไม่มีหลักของกายที่ต้องมาบังเกิด

เมื่อจิตถ่างกายแตกดับ ก็ต้องไปอยู่ในสุทธาวาสพรหม แต่บางท่านบำเพ็ญศีลสมาธิ ปัญญา ด้วยความอดทนด้วยความเพียรไม่ห่อถอย ก็สามารถที่จะให้มีสติ มีปัญญาเกิดขึ้น รู้เท่าทันกิเลสส่วนละเอียดได้ว่า แม้เวทนาความสุขส่วนละเอียด ก็เป็นสักแต่ว่าเวทนา มีความเกิดขึ้นแล้วก็มีควมดับไปเป็นธรรมดา ความจำได้หมายรู้ ก็สักแต่ว่าเป็นอาการของจิต มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา การรับรู้ต่างๆ ก็สักแต่ว่าเป็นอาการของจิต เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา สติปัญญาที่ละเอียดก็จะเห็นแม้สังขารการปรุงแต่งของจิตซึ่งจิตคิดว่าเป็นตัวจิตนั้น ก็ไม่ใช่จิต **สิ่งที่คิดว่าเป็นจิตนั้น ก็ไม่ใช่จิต สิ่งที่ไม่คิดนั้นแหละจึงเป็นจิต** เราทั้งหลายก็ไม่ทราบความจริงว่า ใจความนึกคิดทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งใจเราหลงคิดว่าเป็นใจของเรา ตัวนั้นแหละเป็นอวิชชาคือความหลง

ความหลงของจิตซึ่งไม่กล้าที่จะทำลาย ไม่กล้าที่จะพิจารณาทำลายสังขารของจิตสังขารความนึกคิดปรุงแต่งของจิต นั้นแหละเป็นอวิชชา ความหลง ความไม่รู้ส่วนละเอียด ซึ่งสติปัญญาถ้าไม่แยบคายก็ไม่สามารถที่จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของสังขารอันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดภพชาติ **ที่ใดมีจุดมีต่อมแห่งผู้รู้ ที่นั่นคือภพคือชาติ** ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านได้กล่าวไว้ ที่ไหนมีจุดมีต่อมแห่งผู้รู้ ที่นั่นแหละคือภพคือชาติ สิ่งที่เราคิดว่าเป็นผู้รู้ ก็เป็นผู้รู้ด้วยความหลงส่วนละเอียด สิ่งที่เราจะรู้จักเราต้องถอยออกมาก้าวหนึ่ง ให้อะไรอยู่หลังผู้รู้ ผู้รู้ที่ยังมีกิเลส คือยังมีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาของจิต ในสัญญาของจิต ในสังขารของจิต ในวิญญานของจิต ผู้รู้ทั้งหลายเหล่านั้น คือภพ คือชาติ ยังมีภพมีชาติ มีจุดมีต่อมแห่งผู้รู้ เพราะฉะนั้นท่านจึงให้มีสติมีปัญญาที่ละเอียดโดยบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา สติปัญญาละเอียดเข้าไปก็พิจารณาทำลาย

ทำลายอะไร ทำลายใจเจ้าของ ไม่ได้ทำลายกิเลสที่ไหน **เพราะใจเป็นกิเลสทั้งดวง ก็ต้องทำลายใจเจ้าของให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของใจนี้ จิตจึงจะเป็นอิสระ** จึงจะเข้าไปสู่ความว่างโดยสมบูรณ์ เป็นธรรมชาติของจิต ที่ครูบาอาจารย์กล่าวไว้ว่า สภาวะธรรมคือธรรมชาติของจิตซึ่งปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในรูป ในเวทนา

ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ เห็นความไม่เที่ยงของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นแต่เพียงสภาวะธรรม มีความเกิดขึ้นและมีความดับไปเป็นธรรมดา

ถ้าผู้ใดบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ก็สามารถที่จะดำเนินจิตไปเพื่อที่จะดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความทุกข์ ให้สิ้นไปจากจิตใจของบุคคลนั้นได้ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสไว้ว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** คือใจดวงนี้ซึ่งสงบจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งสิ้นไปจากดวงใจ จิตก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์

เพราะฉะนั้นพวกเราทั้งหลายซึ่งมีศรัทธาในพระบรมพระพุทธศาสนา เมื่อได้ยินว่า จะมีข่าวการบุญการกุศลในที่ต่างๆ เราก็บำเพ็ญบารมีบำเพ็ญคุณงามความดีตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ บำเพ็ญคุณงามความดี พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์สาวกทุกๆ พระองค์ ท่านต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา จึงสามารถที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้

เราทั้งหลายเมื่อเราปรารถนาความสุขที่แท้จริง พึงละเว้นเหตุ การกระทำเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ให้มีสัจจะภายในใจของเรา ให้มีศีลบารมีภายในใจของเรา ให้บำเพ็ญแต่คุณงามความดีไปจนตลอดชีวิตของเรา อย่าไปกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรม อย่าไปกระทำสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ เพราะการกระทำสิ่งทีก่อให้เกิดความทุกข์ย่อมได้รับความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายเมื่อเรามุ่งหวังความสุขที่แท้จริง พึงประพฤติปฏิบัติเจริญรอยตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ใน การที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม บำเพ็ญศีล ๕ ให้เป็นปกติ มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ศึกษาศีล ๘

เมื่อมีโอกาส มีเวลา ก็สำรวมอิริยาบถนั้นสมาธิ เดินจงกรม อยู่ในอิริยาบถโดยทั่วไป พึงมีสติตามรักษากิจของตน มีสติกำกับจิตใจเราไปตลอดทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำกิจการงานอะไรก็แล้วแต่ มีสติกำกับจิตใจเราไปตลอด มีสติ มีปัญญา

ที่จะดูแลรักษาจิตใจของเรา กลับครองสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจของเรา ถ้าเราทั้งหลาย ประพฤติปฏิบัติพัฒนาจิตใจของเราไปเช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสะอาด มีความบริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไป

เพราะฉะนั้นในวันนี้พวกเราทั้งหลายที่ได้ร่วมกันมาทั้งพระภิกษุ สามเณร มาจาก ทิศทั้ง ๔ มาร่วมกัน ณ พุทธสถานเขาดินแห่งนี้ ซึ่งท่านอาจารย์หมุกได้ดำริที่จะสร้าง พระเจดีย์ขึ้นบนยอดเขาแห่งนี้เพื่อที่จะพาญาติโยมทั้งหลายได้บำเพ็ญทานบารมี ได้บำเพ็ญบุญกุศลทั้งหลายทั้งปวง เป็นการสร้างบารมี แม้ภายนอกก็ตาม แต่ก็จะเป็น เหตุเป็นปัจจัยที่พวกเราทั้งหลายก็จะได้สร้างคุณงามความดี แล้วก็จะได้พัฒนาเพื่อที่จะได้รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนาในกาลต่อไป เพราะฉะนั้นการที่พวกเราทั้งหลาย ได้มีความมุ่งหวังในการทำความดี ก็จึงพยายามที่จะกระทำความดีให้เกิดขึ้นที่ใจ ของเรา

เราทั้งหลายซึ่งมาในทิศทั้ง ๔ ก็เช่นเดียวกัน อันนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะมีการสร้าง พระเจดีย์ขึ้น ณ สถานที่แห่งนี้ เพื่อที่จะกระจายพระบรมสารีริกธาตุไปยังส่วนต่างๆ ของโลกนี้ ก็ถึงแม้ว่าในเบื้องต้นนั้นเราก็ไม่ค่อยได้คิดถึงด้านวัตถุเท่าไร เพราะว่า อยากจะให้พระเถรญาติโยมนั้นบำเพ็ญภาวนา เพราะว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ แต่เมื่อ พระอาจารย์หมูปรากรมที่จะกระทำขึ้นมา ก็ทำไปตามสบาย กำลังกาย กำลังใจ กำลัง วัตถุธาตุทั้งหลาย มาประกอบคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง เมื่อทำความดีแล้วก็ย่อม เป็นเหตุที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า การสร้างคุณงามความดี ก็เป็นบารมีอันหนึ่งที่จะสร้างกำลังใจของเรานั้นให้มีกำลังใจที่เด็ดเดี่ยว มีกำลังใจที่ เข้มแข็ง ในการที่ละความโลภ ละความโกรธ ละความทุกข์ ให้สิ้นไปจากจิตใจของเรา

ในวันนี้ก็ให้ความคิดเห็นพอสมควร ก็ขอยุติเพียงเท่านี้

กำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ณ เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

ภายในจิตวิญญาณของคนเราซึ่งเกิดขึ้นมานั้น มีความหลงมีความไม่รู้ครอบงำจิตใจของเรามานับภพนับชาติไม่ถ้วน ถ้าไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นมาแล้ว เราทั้งหลายก็จะไม่รู้จักหนทางแห่งการดำเนินไปเพื่อความสุขที่แท้จริง หรือเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ท่านได้ทรงมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ได้ชี้ทางบอกทางให้พวกเราทั้งหลายได้รู้จักหนทางแห่งการประพฤติปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อความสุขที่แท้จริง บรรดาพระพุทธเจ้าที่ล่วงไปแล้วก็ดี ที่ยังไม่มาถึงก็ดี ทุกๆ พระองค์นั้น ต้องมาตรัสรู้ในภพภูมิของมนุษย์ ไม่มีพระพุทธเจ้าพระองค์ใดที่จะตรัสรู้ในภพภูมิของนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดาหรือพรหม เพราะฉะนั้นจึงถือได้ว่าภพภูมิของมนุษย์นี้เป็นภพภูมิที่เลิศที่ประเสริฐที่สุด เราทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราสามารถที่จะพัฒนาจิตใจของเรานั้น ให้มีความบริสุทธิ์ดังเช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้

จิตวิญญาณของเราซึ่งมีความหลงมีความไม่รู้ครอบงำจิตใจของเรามานับภพนับชาติไม่ถ้วน ทำให้จิตใจของเรานั้นตกเป็นทาสของกิเลส ตกเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตใจของเรา เราจะทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตใจของเรานั้น ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง เมื่อกิเลสคือความโลภครอบงำใจของเรา เมื่อกิเลสคือความโกรธ ความไม่พอใจ ครอบงำจิตใจของเรา

หรือความยินดีในกามทั้งหลายครอบงำจิตใจของเรา เราก็คิด พุด หรือทำอะไรก็ตามอำนาจของกิเลส เพราะขาดสติปัญญาที่จะมาดูแลรักษาจิตใจของเรา จิตของเราไม่มีสติไม่มีปัญญาที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในใจของเรา ภายใต้จิตใจดวงเดี่ยวนี้นี้แหละ เปลี่ยนไปได้สารพัดอย่าง

ถ้าเรามีความหลง ทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำร้ายพระอรหันต์ ทำร้ายบิดา มารดา จิตดวงนี้แหละก็ไปสู่ภพภูมิของนรก แม้ในปัจจุบันก็มีความทุกข์ความร่ำร้อนภายในใจ มีความโลภ มีความโกรธ ทำร้ายร่างกายกัน ทำลายชีวิตกัน จิตเราก็เปลี่ยนเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานได้ ในจิตของเรานี้แหละ ถ้ามีความหลงครอบงำ เราถึงได้กระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรม ก็สามารถทำให้จิตใจของเรานั้นตกไปสู่อบายภูมิ หรือไปสู่ภพภูมิที่ต่ำได้ ถ้าเรามีความเห็นว่าการกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นสาเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ต่อตัวเรา ต่อครอบครัวของเรา ต่อสังคมของเรา เราก็ต้องมีความอดทน มีความอดกลั้น ไม่กระทำความผิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์

เมื่อเรามีสติมีปัญญาเกิดขึ้นมาบ้าง ถ้าเรามีความศรัทธาเชื่อว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองจริง คำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์จริง พระอรหันต์สาวกทั้งหลายผู้ซึ่งประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยก็สามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้จริง เมื่อเรามีความเชื่อเช่นนั้น มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจของเรา มีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อยู่ภายในจิตใจของเรา มีพระอรหันต์สาวกทั้งหลายอยู่ภายในจิตใจของเรา แล้วเรามีความเชื่อถ้าเราทำความดีก็ให้ผลที่ดี ทำสิ่งที่ไม่ดีในสิ่งที่ผิดศีลธรรม ก็ให้ผลคือความทุกข์ ถ้าเรามีความสำนึกภายในจิตใจของเราว่าเราปรารถนาความดีหรือปรารถนาความสุข เราก็เลือกละเว้นการกระทำบาปทั้งหลายทั้งปวง กระทำแต่คุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงให้ถึงพร้อม คนจะดีได้ก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้เป็นปกติ รู้จักการกระทำคุณงามความดี รู้จักรักษาศีล แล้วก็เปลี่ยนจิตให้ได้มนุษย์สมบัติ

การได้มนุษย์สมบัติ ปกติแล้วโดยทั่วไป เราเกิดขึ้นมาเรียกว่า “คน” บางทีถ้าจิตใจของเรานั้นยังไม่มีศีลเป็นปกติ ก็ยังไม่ได้มนุษย์สมบัติ เมื่อเราปรารถนาที่จะ

เปลี่ยนจิตของเรานั้นให้เป็นคนดี เราก็คือศีล ๕ ให้เป็นปกติ ถ้าปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตเป็นเทวดา เราก็คือความเกรงกลัวละอายต่อบาป กระทำคุณงามความดี รักษาศีล ถ้าปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตให้เป็นพรหม เราก็คือความดี รักษาศีล เจริญพรหมวิหาร ๔ มีจิตใจมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นปกติ มีความกรุณาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีมุทิตาจิต พลอยยินดีไปกับความสุขความเจริญของบุคคลอื่น ไม่อิจฉาพยาบาท มีอุเบกขาเกิดขึ้นในจิต เห็นคนมีความทุกข์ยากลำบาก เราไม่สามารถที่จะช่วยเหลืออะไรได้ ก็วางจิตให้เป็นอุเบกขา จิตใจเรามีความทุกข์ มีความฟุ้งซ่านภายในจิตใจของเรา เราก็คือพยายามวางจิตให้เป็นอุเบกขา ให้เป็นกลาง บุคคลใดเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ นี้อยู่ภายในจิตใจ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจของเรานั้นให้มีความสงบเยือกเย็น ถ้าเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตให้เป็นพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันผล พระสกิทาคามีผล พระอนาคามีผล หรือพระอรหันตผลก็ตาม เป็นสิ่งซึ่งไม่ยากลำบากเลยที่เราสามารถที่จะพัฒนาจิตใจของเราได้

สำหรับฆราวาสนั้น คุณธรรมเบื้องต้น พระโสดาบันผลและพระสกิทาคามีผลนั้นเพียงทรงศีล ๕ ให้เป็นปกติ มีจิตใจไม่ลังเลสงสัยในพระพุทธองค์ว่าตรัสรู้ได้จริง ไม่ลังเลสงสัยว่าคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์หรือเปล่า ไม่ลังเลสงสัยในพระอรหันตสาวกทั้งหลายผู้ซึ่งประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยนั้นสามารถที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้จริง คือมีศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ภายในจิตใจเป็นปกติอยู่เสมอ มีความเชื่อในกรรมว่า ถ้าทำความดีก็ให้ผลที่ดี ถ้าทำความชั่วก็ให้ผลคือความทุกข์ มีสัจจะบารมี มีศีลบารมี คือมีศีล ๕ เป็นปกติ ไม่มีเจตนาที่จะล่วงละเมิดศีล เมื่อมีสติมีปัญญาพิจารณาเห็นโทษของการกระทำผิดทางกาย คือไม่เอากายไปเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ไม่เอากายไปลักทรัพย์ ไม่เอากายไปหลอกลวงข่มเหงจิตใจผู้อื่น ไม่เอากายไปดื่มของมึนเมายาเสพติดทั้งหลายทั้งปวง อันนี้กายก็สงบ ไม่เอาวาจาไปพูดโกหกก่อให้เกิดความเสียหาย วาจาที่สงบ คือว่าอยู่ในขอบเขตของศีล ๕

สำหรับสามเณรซึ่งประพาศิพรหมจรรย์นั้น ก็มีกำลังศีลบารมีเข้มแข็งขึ้น ก็รักษา
ศีล ๑๐ สำหรับพระผู้ประพาศิพรหมจรรย์ ก็มีศีลบารมีเข้มแข็งขึ้น ก็รักษาศีล ๒๒๗
ให้เป็นปกติเป็นพื้นฐานของจิตที่ใช้ศีลคุมกายวาจาให้สงบ

เมื่อเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตเป็นพระอริยบุคคล เราต้องเจริญมรรค คือ ศีล
สมาธิ ปัญญา เป็นทางดำเนินไปเพื่อที่จะละความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ ให้บรรเทา
เบาบางลงมาจากจิตใจของเรา กำลังแห่งศีลไม่สามารถที่จะทำลายกิเลส คือ ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ภายในจิตใจของเราได้ เพียงแต่ระงับยับยั้งให้อยู่ในขอบเขต
ของศีลธรรมเท่านั้น เราต้องยกกองทัพธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้าขับไล่กองทัพ
กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของจิตใจของเรา กำลังแห่งศีลไม่เพียงพอ
ศีลรักษากายของเราให้สงบ รักษาวาจาของเราให้สงบ แต่จิตใจของเรานั้นยังไม่สงบ
เมื่อเรายกกองทัพของศีลเข้าไปสู่เมืองใจแล้ว ก็ต้องยกกองทัพของสมาธิเข้าไปครองใจ
ของเราด้วยการทำสมาธิภาวนา ทำสติกำหนดอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่งให้จิตของ
เราสงบเป็นสมาธิ เมื่อกำลังของสมาธิเกิดขึ้นจึงจะก่อให้เกิดกำลังกองทัพแห่งสติปัญญา
เมื่อคนทั้งหลายถูกกองทัพกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำใจ
เราก็ต้องยกกองทัพของศีล กองทัพของสมาธิ กองทัพแห่งปัญญา เข้าไปขับไล่กิเลสให้
ออกจากจิตใจของเรา

เมื่อเราบำเพ็ญสมาธิภาวนาอยู่สม่ำเสมอ ในอิริยาบถนั่งสมาธิก็ตาม หรือในอิริยาบถ
เดินจงกรมก็ตาม เราพยายามที่จะฝึกหัดให้มีความชำนาญในการทำจิตให้สงบ เมื่อจิต
ของผู้ใดสงบแล้ว เมื่อออกจากอิริยาบถนั่งสมาธิ เดินจงกรม สามารถที่จะมีสติตาม
รักษากิจของตนในทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็ตาม ก็มีสติ
กำกับจิตใจไปตลอดให้ต่อเนื่อง เมื่อเราพยายามที่จะทำสติทำสมาธิให้ต่อเนื่อง พลังของ
สติปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อเรามีกำลังของสติ เพียงแต่ที่เราเอาสติมาดูจิต ก็จะเห็น
อารมณ์ความรู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นที่ใจของเรา ในเบื้องต้นนั้น กิเลสอย่างหยาบ
จะเห็นได้ง่ายที่สุด คือ ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถ้าเรามีสติจดจ้องดูสิ่งที่เราเคยคิดว่าเป็นจิต คือมีสติจดจ้อง

ดูสิ่งที่เราคิดว่าเป็นจิต เรากำหนดดู เราจะเห็นอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ เกิดขึ้นภายในจิตของเรา ถ้าเราเจริญมรรค ยกกำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา เข้าไปครองใจของเรา เข้าไปอยู่ภายในจิตใจของเราแล้ว เข้าไปต่อสู้กับกิเลสซึ่งมีอยู่ภายในใจของเรา อำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะน้อยลงไป

ศีลเหมือนเสปียง สมาธิเหมือนกำลัง สติปัญญาคืออาวุธ แม้มีความโลภเกิดขึ้น เมื่อเราควบคุมไว้ด้วยศีล เราก็ไม่ล่วงละเมิดศีล ควบคุมไว้ด้วยสมาธิ คือกำลังจิต ซึ่งมีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ แล้วใช้สติปัญญาพิจารณาละความโลภออกไปจากใจของเรา ถ้าคนทั้งหลายไม่มีศีลเป็นปกติ เมื่อมีความโลภเกิดขึ้นก็แก่งแย่งชิงดีกัน ทำร้ายร่างกายกัน ทำลายชีวิตกัน เพื่อต้องการวัตถุสิ่งของภายนอก เช่นเดียวกัน เมื่อมีอารมณ์ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้น ก็ทะเลาะกัน ทำร้ายร่างกายกัน ทำลายชีวิตกัน เมื่อมีศีลควบคุม โลภอย่างไร ฉันก็ไม่เอาของผู้อื่น มีสมาธิควบคุมใจ มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ มีสติมีปัญญาที่จะพิจารณาพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ ถ้ามีสติมีปัญญาแสวงหาทรัพย์ภายนอก ก็มีความอดทน มีความซื่อสัตย์สุจริตในการแสวงหาทรัพย์ภายนอก

ด้วยกำลังแห่งศีล สมาธิ และปัญญา สามารถที่จะพิจารณาละความโลภให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเราได้ แม้อารมณ์ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท จะเรื่องอำนาจครองใจเรามานับภพนับชาติไม่ถ้วนก็ตาม แต่เมื่อเรายกกองกำลังแห่งศีลเข้าไปอยู่ในใจของเรา โกรธอย่างไร เราก็ไม่ทำร้ายร่างกาย ไม่ทำลายชีวิตของบุคคลอื่น มีความโกรธมีความไม่พอใจอย่างไร ก็มีความอดทนด้วยกำลังของสมาธิ มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ความโกรธ ความไม่พอใจ ใช้สติปัญญาเป็นอาวุธเข้าไปโจมตี คือพิจารณาละความโกรธออกไปจากจิตใจของเราด้วยการเจริญเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน โดยหาอุบายอันแยบคายในการที่จะพิจารณาทำลายอารมณ์ความโกรธให้บรรเทาเบาบางไปจากจิตใจของเรา

ด้วยกำลังแห่งศีลเป็นพื้นฐาน กำลังแห่งสมาธิเป็นท่ามกลาง เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้น เราเอาสติมาดูจิต ก็เห็นอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เลสอย่างหยาบ คือ ความพอใจ ความไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อารมณ์เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจขึ้น สติปัญญาจะเข้าไปพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของความพอใจและความไม่พอใจ จิตของเรานั้นก็จะปล่อยวางอารมณ์ออกไปได้ มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน เราก็สามารถที่จะทำให้จิตว่างจากอารมณ์ได้ ทำจิตให้เป็นอุเบกขา ทำจิตให้เป็นกลางได้อยู่เสมอ ไม่ว่าอารมณ์หรืออาการของจิตจะเกิดขึ้นมาขนาดไหนก็ตาม สติปัญญาก็จะเห็น จะพิจารณาละอารมณ์ออกจากใจได้

เมื่อเรามีสมาธิเป็นพื้นฐานของจิต มีสติที่ต่อเนื่อง เรามีปัญญาที่จะพิจารณาอารมณ์ในทุกๆ อารมณ์ หรือทุกๆ ขณะจิตก็ตาม แต่เราก็ไม่สามารถที่จะละอารมณ์ให้สิ้นไปจากใจของเราได้ เพราะวันนี้เราละอารมณ์ความโลภออกไป วันนี้ละอารมณ์ความโกรธออกไป พรุ่งนี้ตาเห็นรูปใหม่ เสียงใหม่ กลิ่นใหม่ รสใหม่ สัมผัสใหม่ กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งใหม่ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกความพอใจ ความไม่พอใจขึ้นมาอีก สติปัญญาเราก็ต้องพิจารณาอย่างนี้ทุกๆ วัน

กำลังของกิเลสซึ่งจิตใจของเรานั้นมีความหลงยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายว่าเป็นตัวตนของเรา จึงเห็นร่างกายบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงมีวัตถุสิ่งของเป็นของๆ ตน จึงก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้น เมื่อเราจะทวนกระแสแห่งจิต ทวนกระแสของกิเลส ต้องย้อนกลับมาพิจารณาร่างกายของเรา หรือพิจารณากายในกายตนให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ สติปัญญาซึ่งทรงตัวอยู่ในปัจจุบันด้วยกำลังแห่งศีลและสมาธิ เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น สติปัญญาก็จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงอยู่เป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ จะกี่อารมณ์ก็แล้วแต่ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ สติ สมาธิ ปัญญา จะเข้าไปพิจารณาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเราทีละเล็กทีละน้อย

เมื่อจิตเราว่างจากอารมณ์ มีสติ มีสมาธิ ตั้งอยู่ในปัจจุบัน เราก็ยกร่างกายของเรานี้ขึ้นมาพิจารณาค้นคว้าหาความจริงว่า ร่างกายนี้กับจิตวิญญาณนี้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเปล่า ทางดำเนินแห่งศีล สมาธิ ปัญญา รวมตัวอยู่ที่ใจของเรา สติปัญญาพิจารณากายในกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ กิเลส อสุภกรรมฐานก็ดี หรือพิจารณาธาตุกรรมฐานก็ดี ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ จิตก็จะค่อยๆ ปล่อยางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนไปที่ละเล็กละน้อย

ด้วยกำลังแห่งอริยมรรค คือ โสตามรรค คือกำลังศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถ้าเราได้พิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ลักครั้งหนึ่งจิตจะเกิดความสลัดสังเวช เกิดปีติ และเกิดการปล่อยางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนชั่วคราว เราจะไม่ลังเลสงสัยในการประพฤติปฏิบัติ เราจะรู้จักว่าถ้าเราบำเพ็ญศีล ๕ เป็นปกติ สามเณรก็ศีล ๑๐ พระศีล ๒๒๗ เป็นปกติ บำเพ็ญสมาธิเป็นท่ามกลาง สติปัญญาซึ่งพิจารณาละวางอารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ออกไป สติปัญญาซึ่งเข้ามาพิจารณากายในกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน จิตจะไม่ลังเลสงสัยในหนทางในการดำเนินทางจิต **เมื่อศีล ๕ ทรงตัว สติสมาธิทรงตัว สติปัญญาก็จะค่อยๆ พิจารณากายในกายนี้ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ นั้นแหละ จนจิตเห็นชัดประจักษ์ใจขึ้นเมื่อไรว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ จิตจะปล่อยางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ส่วนหนึ่งในเบื้องต้นจาก ๓ ส่วน**

เมื่อจิตเห็นด้วยปัญญาว่า ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตปล่อยางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนอย่างหายไปได้แล้ว ความโลภก็จะบรรเทาเบาบางลงไป ความอาฆาตพยาบาทก็หมดสิ้นไปจากจิตใจ ความหลงซึ่งเคยยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเรานั้น ก็จะหมดสิ้นไปจากใจ จิตประเภทนี้จะไม่สะดุ้งกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บ จะไม่หวั่นไหวต่อมรณภัยทั้งหลาย เพราะจิตรู้เท่าทันตามความจริง **เห็นแตกก่อนแตก เห็นตายก่อนตาย** ตามสมมุติทางโลกเรียกว่า จิตของบุคคลนั้นคือ พระโสดาบันผล

ถ้าไม่พอใจในสภาพจิตซึ่งเป็นอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราปรารถนาที่จะเปลี่ยนจิตให้ดีขึ้นๆ ขึ้นไป เราก็บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ต่อไปนี้แหละ ปรารถนาที่จะละกิเลสให้บรรเทาเบาบางลงไปอีก กองทัพศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเข้าไปอยู่ภายในใจ ซึ่งต่อสู้กับกองทัพกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะต่อสู้ในสนามของใจ อริยมรรคของสัททาคามีมรรคนี้จะพิจารณาอะไร ก็พิจารณาที่จิตนี้ที่ยังมีกิเลสที่ละเอียดขึ้นไป คืออารมณ์ความโลภก็ยังมียู่ แต่มีความพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ อารมณ์ความโลภนั้นก็ค่อยลงไป อารมณ์ความอาฆาตพยาบาทหมดสิ้นไปแล้ว มีความไม่พอใจก็ตาม แต่สติปัญญาก็สามารถจะพิจารณาได้ง่าย อารมณ์ความพอใจ ความไม่พอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็มีน้อยลง สติปัญญาก็จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ได้ง่าย มีความเกิดขึ้นแล้วก็มี ความดับไปเป็นธรรมดา การพิจารณาร่างกายก็จะละเอียดขึ้น คือจะพิจารณาร่างกายเป็นอสุภกรรมฐานที่ดี พิจารณาธาตุกรรมฐานที่ดี กำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ก็จะเข้าไปพิจารณากายในกายให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน

พระโสดาบันละความยึดมั่นถือมั่นในกายตนได้ส่วน ๑ จาก ๓ ส่วน เมื่อพระสัททาคามีมรรคเจริญการพิจารณากายในกาย จะพิจารณาให้เห็นเป็นอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐานก็ตาม พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ จนจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจเมื่อไร จิตจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนที่ ๒ อย่างกลางได้ เมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนที่ ๒ จาก ๓ ส่วน นั้น ความโลภก็จะบรรเทาเบาบางลงไปอีก ความไม่พอใจก็ค่อยลงไปอีก ความหลงในกายตนก็ค่อยลงไปอีก จิตก็จะเปลี่ยนเป็นพระสัททาคามีผลปรากฏขึ้นในใจตามสมมุติ

ถ้าเราปรารถนาที่จะละกิเลสที่ยังมีอยู่ภายในจิตใจของเราให้ค่อยลงไปอีก เราจะทำอย่างไร คนทั้งหลายเวลาทำนา เขาก็หว่านกล้าข้าว ดำนา ปลุกข้าว ในนานั้นเมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยวข้าวไปแล้ว ปีต่อไปก็หว่านกล้าข้าว ไถนา ไถดิน หว่านกล้าข้าว ดำนา ปลุกข้าว แล้วก็เก็บเกี่ยวในแผ่นดินที่เดิมนั้นแหละ เพราะฉะนั้น อริยมรรคของ

พระอนาคามีมรรคนั้น ก็พิจารณาภายในกายอยู่อย่างเดิมนี้แหละ ซึ่งเป็นการพิจารณาภายในกายส่วนละเอียดที่ยังเหลืออยู่ในส่วนที่ ๓ แต่บุคคลซึ่งจะเปลี่ยนจิตให้เป็นอริยมรรคของพระอนาคามีมรรคนั้น ต้องเปลี่ยนจากศีล ๕ เป็นกำลังแห่งศีล ๘ สามเณรก็ทรงศีล ๑๐ พระก็ทรงศีล ๒๒๗ เป็นปกติ ศีลทรงตัวเป็นปกติ สมาธิก็ละเอียดขึ้นสติปัญญาก็คมขึ้น อารมณ์กระเพื่อมขึ้นที่จิต บางทีสติปัญญาจดจ่อเห็นอาการของจิตเกิดขึ้นก็ดับไปเป็นธรรมดา อารมณ์ความโลภก็น้อยลงไป ความไม่พอใจก็น้อยลงไป ความพอใจ ความไม่พอใจ ซึ่งเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็น้อยลงไป สติปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์อยู่เสมอ จิตจะเป็นกลาง เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ

เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ กำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมาพิจารณาภายในกายนี้จะพิจารณาอสุกกรรมฐานก็ดี พิจารณาธาตุกรรมฐานก็ดี จิตจะทะลุเข้าสู่ความว่าง บางทีเอาสติมากำหนดดูกาย พิจารณาอสุกกรรมฐานก็ทะลุเข้าสู่ความว่าง บางทีเอาสติมากำหนดดูกาย พิจารณาธาตุกรรมฐาน จิตก็พิจารณาปล่อยวางเข้าไปสู่ความว่าง ถ้าตราบได้จิตยังไม่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนส่วนละเอียด จิตก็จะใช้สติปัญญาพิจารณาภายในกายนี้ซ้ำๆ ซากๆ สติปัญญาซึ่งเข้าพิจารณาภายในกายนี้ เห็นความไม่เที่ยงของกายที่เป็นอดีต เห็นความไม่เที่ยงของกายที่เป็นปัจจุบันที่จะแปรเปลี่ยนไปในอนาคต เห็นความไม่เที่ยงของกายในกายในปัจจุบันว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ในที่สุดแล้วเมื่อจิตเห็นชัดว่าร่างกายนี้ที่เป็นอดีตไม่เที่ยง ร่างกายที่จะแปรเปลี่ยนไปในอนาคตก็ไม่เที่ยง กายในกายในปัจจุบันก็ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อเห็นจิตเห็นชัดประจักษ์ขึ้นที่ใจได้เมื่อไร จิตจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายตนในส่วนละเอียดในส่วนที่ ๓ นี้ได้โดยสิ้นเชิง ผลที่จิตจะได้รับที่บังเกิดขึ้นคือ ความโลภดับลงไป ความโกรธดับลงไป ความยินดีในกามทั้งหลายดับสนิท

เมื่อจิตละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้แล้ว จิตก็จะไม่สะดุ้งกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บ ไม่หวั่นไหวต่อมรณภัยทั้งหลาย เมื่อนั้นจิตจะว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ในกายบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุทั้งหลายในโลกนี้ จิตจะเดินไปในท่ามกลางแห่ง

ความสงบเยือกเย็น จิตไม่ติดอยู่ในวัตถุธาตุทั้งหลายในโลกนี้ มองโลกทั้งหลายเป็นของว่าง แม้แผ่นดินในโลกนี้จะเปลี่ยนเป็นทองคำทั้งหมดหรือเปลี่ยนเป็นเพชรทั้งหมดก็ตาม จิตจะเห็นไม่แตกต่างจากก้อนหินก้อนทราย จิตจะเห็นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายหรือวัตถุธาตุทั้งหลาย ก็ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เหมือนกันหมด จิตจะเข้าถึงสภาวะของธรรมชาติของจิตอันเป็นธาตุตามธรรมชาติ เมื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลง บรรเทาเบาบางลงไปมากเท่าไร ความสุขที่แท้จริงก็จะปรากฏขึ้นภายในจิตใจของบุคคลนั้น

แต่จิตของพระอริยบุคคลเบื้องต้น คือ พระอนาคามีผลนั้น ก็ยังติดอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นตัวจิต จิตนั้นแม้จะละความยึดมั่นถือมั่นในรูปกายได้ก็ตาม แต่ยังยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันว่าเป็นตัวจิต ละสิ่งที่เป็นอดีต ละสิ่งที่เป็นอนาคต แต่จิตยังติดอยู่ในปัจจุบันด้วยกำลังแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ได้ขับไล่กองทัพของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลายออกไปจากจิตใจก็ตาม กษัตริย์วัฏจักรของกิเลสคือความหลงอย่างละเอียดนั้น ก็ยังหลบซ่อนอยู่ภายในใจ ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ละเอียดพอ ก็ไม่สามารถที่จะทำลายความหลงส่วนละเอียดได้ ก็ต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้มั่นคง คือเจริญอริยมรรค คืออรรหัตตมรรค ให้ละเอียดขึ้นไป มีศีลเป็นปกติ มีสมาธิละเอียดขึ้น สติปัญญาก็ละเอียดตามไปด้วย ในระดับนี้ ถ้าเกิดบำเพ็ญภาวนายังไม่ถึงที่สุด ร่างกายแตกดับไปแล้ว ภพภูมิของจิตในระดับนี้จะไม่มีภพภูมิของนรก เปรต อสุรกาย ลัทธิเดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พรหมเบื้องต่ำ ถ้าร่างกายแตกสลายไปในช่วงนั้น จะไปเกิดในพรหมเบื้องต้น คือ ชั้นสุทธาวาสพรหม และจะไปบรรลุมรรคผลบารมีชั้นของพรหม

บุคคลใดถ้าปรารถนาที่จะทำให้กิเลสสิ้นไปจากจิตใจของเราเพื่อที่จะดับอวิชชา คือความหลงนั้น ต้องมีสติปัญญาที่ละเอียดที่จะพิจารณาเห็นแนวทาง คือความสุขของจิตส่วนละเอียดนั้นว่าเป็นอาการของจิต มีความเกิดขึ้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ความหลงของจิตซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในความจำได้หมายความว่า ตัวจิต ความหลงของจิต

ซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในความนึกคิดปรุงแต่งทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นจิต ความหลงของจิต ซึ่งหลงยึดมั่นถือมั่นในการรับรู้ หรือที่เรียกว่าผู้รู้ทั้งหลายว่าเป็นตัวจิต อันนั้นไม่ใช่จิต

พระอนาคามิผล ยึดว่าเวทนาเป็นจิต สัญญาความจำได้หมายรู้เป็นจิต ยึดว่าสังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งว่าเป็นจิต ยึดว่าผู้รู้การรับรู้ต่างๆ ว่าเป็นตัวจิต เมื่อยึดถืออาการของจิตว่าเป็นตัวจิต จึงไม่สามารถที่จะมีสติปัญญาที่จะเห็นกิเลสซึ่งอยู่ที่ใจได้ เมื่อสติปัญญาละเอียดขึ้น ภายในกายนี้หมดหน้าที่แห่งการพิจารณาตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว ก็เหลือแต่เรื่องของจิต สติปัญญาต้องพิจารณาแยกเวทนา คือความสุขส่วนละเอียดนั้นว่าเป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา แม้ความจำได้หมายรู้ ซึ่งจิตหลงคิดว่าเป็นตัวจิตนั้น เมื่อสติปัญญาละเอียดก็จะเห็นว่าความจำได้หมายรู้ นั้นเป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้นมาแล้วดับไปเป็นธรรมดา สังขารความนึกคิดปรุงแต่ง โดยมากความปรุงแต่งในเรื่องไม่ดีในเรื่องบาปอกุศลไม่มีอยู่แล้ว แต่ปรุงแต่งในเรื่องที่เป็นกุศล สติปัญญาซึ่งละเอียดก็จะเห็นว่าความนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง มีความเกิดขึ้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา วิญญาณการรับรู้ว่าเป็นผู้รู้ ก็เป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้น สติปัญญาที่ละเอียดก็จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของวิญญาณ หรือผู้รู้

จิตที่พิจารณาเวทนาของจิต สัญญาของจิต สังขารของจิต วิญญาณของจิต ว่าเป็นเพียงอาการของจิต มีความเกิดขึ้นและมีความดับไปเป็นธรรมดา สติปัญญาจะพิจารณา ซ้ำๆ ซากๆ เมื่อสติปัญญาหายสงสัยในขั้นทั้ง ๔ อันเป็นอาการของจิต สติปัญญาที่ละเอียดนั้นก็จะมาเห็นใจตัวเองนั้นแหละเป็นอวิชชา

ใจตัวเองนั้นแหละคือความหลง คือที่อยู่แห่งกษัตริย์วิฆ्नจักร ใจซึ่งหลงยึดว่าตรงนี้เป็นผู้รู้ ครูบาอาจารย์จึงกล่าวไว้ว่า **ที่ใดมีจุดมืดอมแห่งผู้รู้ ที่นั่นคือภพคือชาติ** ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า **ให้ดูว่าอะไรอยู่หลังผู้รู้** ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า **สิ่งที่คิดไม่ใช่จิต แต่สิ่งที่ไม่คิดนั่นแหละจิต** ครูบาอาจารย์บางท่านกล่าวไว้ว่า **ของจริงนั้นเป็นไข ของพูดได้นั้นไม่จริง** ครูบาอาจารย์บางท่านกล่าวไว้ว่า **ไม่ให้ติดสิ่งที่ เป็นอดีต ไม่ให้ติดสิ่งที่ เป็นอนาคต ให้ปล่อยวางอดีต ปล่อยวางอนาคต ปล่อยวางแม้กระทั่ง**

ปัจจุบัน คือสติปัญญาที่ละเอียดนี้ จะเข้าทำลายจิตที่เป็นกิเลส อวิชชา ความหลง ซึ่งเป็นเพียงอาการของจิต แยกจิตให้เป็นอิสระจากขั้นที่ ๕ สติปัญญาซึ่งเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร ก็จะปล่อยวางสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากใจโดยธรรมชาติ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า **เป็นธรรมชาติ หรือเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์** คือ การดับความโลภ ดับความโกรธ ดับความหลง ให้สิ้นไปจากจิตใจของแต่ละบุคคล พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** จุดมุ่งหมายสูงสุดของคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น คือการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

วันนี้ได้กล่าวธรรมะตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงเบื้องปลายที่โยมทั้งหลายอาจจะไม่ค่อยเข้าใจ หรือฟังไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่พูดพอเป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติให้พอได้ รู้จักหนทางแห่งการดำเนินไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานเท่านั้นแหละ เพราะฉะนั้นให้โยมทั้งหลายนำไปพิจารณา และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติตามกำลังสติปัญญาความสามารถของเรา ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

สาธุ สาธุ สาธุ



หลวงปู่ชาท่านก็พูดอยู่เสมอว่า “การประพฤติปฏิบัตินั้นไม่มีอะไร มีแต่การพิจารณาร่างกายนี้แหละ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้” อันนั้นก็หนึ่งอย่าง “อีกอย่างหนึ่งก็ให้พิจารณาเรื่องของจิต เรื่องของอารมณ์ ภายในใจของเรา ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของจิต ซึ่งเรายึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง” มีแต่เรื่องการพิจารณากายกับจิตเท่านั้น มี ๒ อย่างเท่านั้น

หลวงพ่ออัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

หนังสืออ้างอิง

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ถิรจิตโต, มรรควิถี, พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๕๖,
บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พรีนติ้ง จำกัด.

ท่านพระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ถิรจิตโต, ประตูสู่มรรค ผล นิพพาน ๒,
พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๕๔, บริษัท ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

คำแปลกุศลแก่สรรพสัตว์ทั่วแดนแห่งไตรภพ

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
ในพระสังฆราชูปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐

ตรงกับวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑ เช้าทำวัตรกิจเสร็จ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น.

ตั้งนะโม ๓ จบ พร้อมกัน

มหากุศลผลบุญทั้งหมด ที่ปวงข้าฯทั้งหลาย ได้อุทิศบำเพ็ญเพียรมาแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ได้สร้างพุทธสถานทรัพยากร วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม สร้างศาลาที่ประชุม เจริญพระพุทธมณฑล สร้างพุทธปฏิมากรพระประธาน พระนาครปรกไว้บนศาลา และสร้าง พระปางนั่งขัดสมาธิไว้ที่พิพิธภัณฑสถาน ได้น้อมบรรจพระบรมสารีริกธาตุ วัดมณฑลมหาเมฆมณฑล พร้อมด้วยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก สร้างถนนลาดยางเข้าถึงประตูวัด สร้างแหล่งน้ำ สร้างกำแพงรอบพื้นที่วัด พร้อมด้วยสร้างเสนาสนะ น้อมถวายจตุปัจจัยไทยทานแก่พระสงฆ์ มาจากทิศทั้งสี่ สร้างคลังพัสดุและโรงครัว สร้างอาคารพิพิธภัณฑสถาน สร้างหนังสือโอวาทธรรม ของวิสุทธิบุคคล ถวายไว้ในบวรพุทธศาสนา พร้อมด้วยอานิสงส์รักษาศีล ๕ ทอดผ้าบังสุกุล รวมมหากุศลผลบุญทั้งหมด และได้บำเพ็ญมาแต่ปางก่อน อันเกิดจากน้ำใจใสศรัทธา ของปวงข้าฯทั้งหลาย

ณ โอกาสนี้ ปวงข้าฯทั้งหลาย ขออ้อมจิตแผ่อุทิศให้บิดามารดา ผู้มีพระคุณหาประมาณ มิได้ พระอุปัชฌาย์ผู้เลิศจิตคุณ พระอาจารย์ผู้เกื้อหนุน และพระมหากษัตริยาธิราชเจ้า ผู้ทรงมี พระคุณแก่แผ่นดินไทยทุกพระองค์ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์ ที่ล่วงลับไปแล้ว ตลอดจนท่านผู้มีบุญมีพระคุณทั้งหลาย จงได้รับมหากุศลผลบุญของปวงข้าฯ ทั้งหลาย ที่ได้พร้อมใจกันอุทิศในกาลนี้ โดยเจตนาตั้งใจในวันนี้ แผ่อุทิศมหากุศลผลบุญ ให้แก่สรรพสัตว์ และเปรตญาติทั้งหลาย นับแต่บรรพบุรุษในสมัยโบราณกาล ตลอดจนมา จนถึงปัจจุบัน ณ วันนี้ และดวงวิญญาณของเหล่านักบวชผู้พลีชีพ เพื่อปกป้องแผ่นดินไทย รวมทั้งญาติมิตรหรือมิใช่ญาติมิใช่มิตร และสัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ พร้อมทั้งเทพทั้งปวง ใน ๑๐ แดนโลกธาตุ จงได้รับและอนุโมทนา ส่วนมหากุศลผลบุญ ที่ปวงข้าฯทั้งหลาย ได้ทำการอุทิศให้ในกาลครั้งนี้ เพื่อประโยชน์สุขไม่มีประมาณ

อนึ่ง สัตว์เหล่าใดยังไม่รับรู้ ส่วนมหากุศลผลบุญ ของปวงข้าฯทั้งหลายทำการอุทิศให้ ขอเชิญเทพทั้งปวงทุกชั้นภูมิ จงนำมหากุศลผลบุญไปแจ้งแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ได้รับ และอนุโมทนา ที่ปวงข้าฯทั้งหลายตั้งใจอุทิศให้ เมื่อตกทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ เมื่อมีสุข ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป トラバカワเข้าสู่แดนบรมสุขเกษมสำราญ โดยทั่วกันเทอญ...

สาธุ สาธุ สาธุ

