“**นาฬิกาชีวิต**ตามที่เราตั้งเจตนาขึ้นมาจะเป็นปฏิปทาของเรา
ถ้ามีปฏิปทาอันนี้แล้ว ทุกอย่างจะเป็นขบวนการของมันไปทั้งหมดเลย”

“การฝึกเบื้องต้น ตั้งเจตนาตัวนี้ขึ้นมา เราต้องฝึกตรงนี้ให้ได้เสียก่อน
ปฏิปทาตัวเองยังไม่มีเลย จะข้ามไปพิจารณาอริยสัจสี่อยากได้นิพพานไปแล้ว”

ธัมมาวุโธวาท

นาฬิกาชีวิต

โอวาทธรรมท่านพระอาจารย์สาคร ธัมมาวุโธ

วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

วัดป่ามณีกาญจน์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

วัดสวนป่าสิริธโร อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

วัดป่าแก้วกุลเจริญ อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

วัดป่ากุลสุวรรณ์ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

โทรศัพท์ส่วนกลาง ๐-๒๔๔๙-๒๒๓๔ โทรสาร ๐-๒๔๔๙-๒๐๙๖

คำนำ

ท่านพระอาจารย์สาคร ธัมมาวุโธ เจ้าอาวาสวัดเวฬุวัน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี เจริญอายุวัฒนมงคล ๗๐ ปี ในวันอังคารที่ ๒๐ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘ นับเป็นสิริมงคลแก่คณะศิษยานุศิษย์ ด้วยสำนึกในพระคุณแลเมตตาที่ท่านพระอาจารย์สาครมีให้แล้วกับตน จึงได้ร่วมกันขอโอกาสจัดงานมุทิตาจิตสักการะถวายแด่ท่านพระอาจารย์สาครด้วยความเคารพศรัทธา

วาระนี้ คณะศิษยานุศิษย์จึงได้นำโอวาทธรรมของท่านพระอาจารย์สาคร ธัมมาวุโธ ที่เทศนาสอนให้ใช้ยึดเป็นหลักเบื้องต้นแห่งการดำเนินชีวิต มารวบรวมพิมพ์ในชื่อ **"นาฬิกาชีวิต"** สำหรับมอบเป็นสิ่งสนองน้ำใจแก่ผู้มาร่วมงานและเป็นธรรมวิทยาทาน

คณะศิษยานุศิษย์

๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

หน้าว่าง

สารบัญ

คนต้องมีหลักเกณฑ์ตั้งแต่เริ่มต้น	๗
ท่องจนกว่าจะขึ้นใจ	๑๗
รักษาพระวินัย และข้อวัตรปฏิบัติ	๓๓
พยายามสำรวมอินทรีย์	๑๐๗
ตั้งนาฬิกาชีวิต	๑๓๕
เดินตามหลักอริยสัจ	๑๖๑

หน้าว่าง

๑
คนต้องมีหลักเกณฑ์ตั้งแต่เริ่มต้น

การฟังถือเป็นอันดับหนึ่ง

ในภาคปฏิบัติถือกันมากที่สุดก็คือ การฟังเทศน์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น

ถ้าคนขาดการทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นแล้ว หรือขาดการฟังเทศน์ฟังธรรมครูบาอาจารย์แล้ว ไม่มีทางที่จะไปรอด ไปได้ก็ไปแบบไม่มีมรรคเป็นทางที่ดำเนิน ไปแบบลุ่ม ๆ ดอน ๆ ถูลู่ถูกังกันไปแบบนั้น แต่ไม่มีหลักมีเกณฑ์

คนต้องมีหลักมีเกณฑ์มาตั้งแต่เริ่มต้น เป็นที่พึ่งของตัวเองได้ตั้งแต่เริ่มต้น ยอมจำนนต่อธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตั้งแต่เริ่มต้น

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจ สนใจในการได้ยินได้ฟังให้มากที่สุด ผู้ปฏิบัติถือเป็นอันดับหนึ่งก็คือการได้ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ ฟังแนวทางการปฏิบัติ ฟังวิธีการคิด ฟังวิธีการพิจารณา เวลาท่านให้อุบายและวิธีการต่าง ๆ การฟังเป็น

อันดับหนึ่งของผู้ปฏิบัติ การที่เราจะไปทำตามลำพังของเรานั้น ก็เป็นอันดับรองลงไปอีก แต่การได้ยินได้ฟังถือเป็นอันดับหนึ่ง

ถ้าเบื่อในการได้ยินได้ฟัง นั่นล่ะคืออันตรายของชีวิต ไม่ยินดีในการได้ยินได้ฟัง ไม่ยินดีในการทำข้อวัตรปฏิบัติ ไม่รู้จักคำว่ากาลเทศะ ก็เสร็จ มีแต่กิเลสเอาไปกินหมด

ยินดีในการได้ยินได้ฟัง สิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังก็ได้ยินได้ฟัง สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังอยู่แล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้ง แก้ทิฏฐิและความเห็นที่เป็นไปกับมรรค ในขณะที่เราฟังจิตก็ย่อมสงบ นั่นความแตกต่างกัน

ถ้าหากเราไปทำความเพียรตามลำพังของเรา ไปเดินจงกรม ไปนั่งสมาธิตามลำพัง จิตเคยสงบไหม จิตไม่เคยสงบเอาเลย แล้วจะอยู่แบบไหนถ้าจิตไม่เคยสงบเลย คนจะอยู่ได้หรืออยู่ไม่ได้

ฉะนั้น เราต้องเข้าใจ ถ้าหากเราไม่เข้าใจอะไรเลย อยู่ก็อยู่ไปอย่างนั้น ฟังก็ฟังไปอย่างนั้น แต่ไม่ได้คิดได้อ่านเรื่องอะไรเลย

(๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ผู้ที่เข้าใจหลักธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะเป็นบุคคลที่น้อมรับการตักเตือน อบรมสั่งสอน มีแต่อยากได้ยินได้ฟังอยู่ตลอดเวลา เพราะการได้ยินได้ฟังเกิดปัญญา

การที่จะเกิดปัญญาขึ้นมาจากการทำสมาธิภาวนา ต้องทำให้ถึง จึงจะเกิดปัญญา แต่ถ้าเราอาศัยการได้ยินได้ฟัง เกิดปัญญาขึ้นมาได้เลย ไม่ต้องเหนื่อย

ฉะนั้น ถึงว่าผู้ปฏิบัติอาศัยการได้ยินได้ฟังเป็นหลัก รองลงไปคือการทำความพากความเพียรของตัวเอง

(๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

วัวเขาถอด

แนวทางการปฏิบัติที่ถือกันมากที่สุดก็คือ การได้ยินได้ฟัง เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็เอามาแก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง อันนี้คือภาคปฏิบัติ จะสนใจการได้ยินได้ฟังมากที่สุด คือฟังแล้วต้องเอามาแก้ ไม่ใช่ฟังแล้วใช้อุเบกขา ฟังแล้วต้องเอามาแก้ตัวเอง

สันดานตัวเองเป็นคนนิสัยใจคอแบบไหน มีเขี้ยวมีเล็บอยู่ก็ต้องถอดเขี้ยวถอดเล็บออก มีเขามีงาอยู่ก็ต้องถอดเขาถอดงาออก นี่เรียกว่าผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าเอาเขาเอางามาด้วยเที่ยวไประรานที่โน่นที่นี่ ระรานคนโน้นคนนี้เรื่อยเปื่อยไปอย่างนั้น นี่คือคนมีเขามีงา คนมีเขี้ยวมีเล็บ

แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นเหมือนกันกับวัวเขาถอด วัวเขาถอดเป็นยังไง วัวที่มันไม่มีเขา ที่เขาหลุดออกไปแล้ว เห็นตัวเมียเดินมาหาวิ่งหนีเลย นั่นคือผู้ปฏิบัติ

ถ้ายังไปเที่ยวระรานที่โน่นที่นี่อยู่ อันนั้นไม่ใช่ผู้ปฏิบัติ เป็นเดียรถีย์ เป็นนิครนถ์ เป็นคนนอกศาสนา ถึงแม้จะเป็นนักบวชนักพรตเป็นอะไรก็ตาม

แนวทางการปฏิบัติในพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าจะต้องละทิฏฐิ มานะ อาสวกิเลส นี่คือแนวทางการปฏิบัติ ไม่ใช่แนวทางที่จะมาเพิ่ม ถ้ามาเพิ่มเขาเพิ่มงา อันนี้ใช้ไม่ได้แล้ว ดีไม่ดีก็ต้องกำจัดออกจากหมู่ไป เพราะอยู่แล้วหมู่พวกไม่มีความสุข เที่ยวระรานไปที่โน่นที่นี่ อันนี้เรียกว่ามีเขามีงา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเอามาแก้

(๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

ปากหอยปากปู

เราพยายามมีแต่ตา มีปากก็อย่าไปพูดเสียก็จบ เราเห็นก็สักแต่ว่าเห็น รู้ก็สักแต่ว่ารู้ ก็จบ ไม่ใช่ปากพล่อย ๆ

เราต้องเปลี่ยนปากของเราจากปากกบปากเขียด เห็นไหมมันร้องแอ้ก ๆ อยู่ ให้เป็นปากหอยปากปู เคยได้ยินเสียงปูมันร้องกันไหม ปูเห็นเยอะอยู่ที่นี่ ไม่เห็นมันพูดอะไรกัน มีแต่กบแต่เขียดร้องกันสนั่นหวั่นไหว ถ้าเราเป็นคนปากกบปากเขียด เราก็เปลี่ยนเป็นปากหอยปากปูเสีย มันก็จบ มันอยากจะพูดเราก็ไม่พูด เพราะปากหอยปากปู

ขึ้นชื่อว่าผู้คน ไม่พบไม่เห็นเป็นการดีที่สุด แต่เมื่อมีเหตุที่จะต้องพบต้องเห็น อย่าไปพูด แต่ถ้ามีเหตุที่จะต้องพูด ให้ตั้งสติเสียก่อน ก่อนที่เราจะพูดออกไป นับหนึ่งถึงร้อยเสียก่อนแล้วเราถึงพูด พูดไปแล้วเข้ากับหูเรา แต่ไม่เป็นไปกับธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติ

การพูดจาพาทีอะไรก็ตามต้องระวัง ถึงว่า **กาเยน สํวโร สาธุ สาธุ วาจาย สํวโร มนสา สํวโร สาธุ** สำรวมกายวาจาใจของเรา แต่บัดนี้ได้สำรวมไหมล่ะ

นี่ปากเขียดอ้อแอ้ ๆ อยู่นี่ เราเป็นผู้ปฏิบัติ เราต้องกลับมาเป็นปากหอยกับปากปู จะไม่เดือดร้อนใครเลย อยู่กันตั้งแต่สองคนขึ้นไป ถ้าเป็นปากกบปากเขียดก็เสร็จเรียบร้อย ถ้าเป็นปากหอยปากปู อยู่กันกี่คนก็ไม่มีปัญหา จะอยู่กันร้อยสองร้อยก็ไม่มีปัญหา ครั้งพุทธกาลเขาอยู่กันเป็นพัน ๆ เขาอยู่ยังไงถึงไม่มีปัญหากัน

(๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

๒
ท่องจนกว่าจะขึ้นใจ

เอสาหํ ภนฺเต

ท่องตลอดวันตลอดคืน ท่องขานนาคกว่าจะได้บวช

เอสาหํ ภนฺเต, สุจิรปรินิพฺพุตมฺปิ, ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ, ธมฺมญฺจ ภิกฺขุสงฺฆญฺจ. ลเภยฺยาหํ ภนฺเต, ตสฺส ภควโต, ธมฺมวินเย ปพฺพชฺชํ, ลเภยฺยํ อุปสมฺปทํ.

มันก็มีสามแถวเท่านั้น แล้วต่อไปก็ไปเปลี่ยน ทุติยมฺปิ... ต่อไปก็ไปเปลี่ยน ตติยมฺปิ... อันเดียวกัน แถวเดียวหมด เปลี่ยน ทุติ ตติ ไปถึงข้อ อหํ ภนฺเต, ปพฺพชฺชํ นั่นก็เหมือนกัน จะไปเปลี่ยน ทุติ ตติ ที่จริงไม่มีอะไร มีสามแถว แต่ละวรรค เราสังเกตตัวหนังสือให้ได้ พอสังเกตตัวหนังสือได้แล้วไม่ยาก

แล้วก็อย่าไปอ่านทีละมาก ๆ ไปท่องทีละมาก ๆ ไม่ได้ ถ้าเราว่า เอสาหํ ก็ *“เอสาหัง เอสาหัง เอสาหัง”* จนกว่าจะขึ้นใจ อันนี้เป็นภาษาใจ เอสาหํ ก็ว่า *“เอสาหัง เอสาหัง”* อยู่นั่นก่อน

พอเราว่าคล่องแล้ว เราก็ว่า เอสาหํ ภนฺเต ภนฺ ก็ว่า *"ภัน ภัน ภัน"* เต ก็ *"เต เต เต"* จนกว่าจะขึ้นใจ ก็ว่าอยู่อย่างนั้นแหละ

สุจิร ว่าไปทีละสามประโยค *"สุจิระ สุจิระ สุจิระ"* อยู่อย่างนั้น แล้วก็กลับมาว่าของเดิมก่อน เอสาหํ ภนฺเต ว่าให้คล่อง

มันขึ้นใจแล้วบัดนี้ไม่ต้องไปดูหนังสือ อย่างพวกสวดมนต์ที่เราว่าได้ขึ้นใจแล้ว จะไม่ต้องไปดูหนังสือ เวลาเราพูดจาพาทีเราทำอะไรต่าง ๆ พวกนี้ ทำไมเราไม่ต้องไปดูหนังสือเสียก่อน เพราะเหตุว่าคำนั้นประโยคนั้นอยู่ในใจของเราแล้ว ว่าให้ขึ้นใจ ท่องให้ขึ้นใจ ไม่ใช่เราอ่าน อันนี้เราท่องจำ

ต้องรู้จักวิธีการท่องจำ ถ้าไม่รู้จักวิธีการท่องจำไปไม่รอด เรียนเป็นเดือนก็ไม่จบ เพราะเราอ่านเอาทุกวัน อ่านทุกวัน ๆ ก็เหมือนคนอ่านหนังสือทั่วไป แต่จำอะไรไม่ได้ จำได้ก็จำราง ๆ แต่เรียงเหตุการณ์ไม่ได้ ว่าเป็นอักขระไปไม่ได้ ว่าเป็นประโยคไปไม่ได้ อันนี้เราต้องการท่องจำเพื่อให้ว่าเป็นประโยค ไม่ได้อ่าน

ภาษาต้องใช้สังเกตดูจากหลายประโยคที่จะต้องใช้ออกมา จะสัมพันธ์กันกับลิ้น ลิ้นจะสัมพันธ์กันสองลิ้น ลิ้นไก่ กับลิ้น

ธรรมดา มันต้องใช้ลิ้นไก่ด้วย ลิ้นธรรมดาด้วย ทำนองสุ้มเสียง เป็นเสียงหนักเสียงเบา เสียงครุ เสียงลหุ เสียงนั้นที่เกิดถิ่นกำเนิดของเสียงเราจะต้องศึกษาดู ทำความเข้าใจกับมันเสียก่อน การที่เราจะปรับเสียงแต่ละอย่าง ฉ.ฉิ่ง เป็นยังไง ฉ.ฉิ่ง ออกฟัน ส.เสือ ออกอีกอย่างหนึ่ง ลักษณะของหนังสือ มีที่เขาอธิบายเทียบเคียงกับตัวภาษาอังกฤษ

(๑ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ดูจัดของจัดบริขารพระบวชใหม่ให้ครบ พวกธมกรก กล่องเข็ม มีดโกน จัดให้เรียบร้อย

บาตรได้สะพายดูหรือยัง สายบาตรที่จัดไปต้องให้เขาสะพายดู ของคนใหญ่ คนเล็ก เวลาสะพายไปตอนไปถามอันตรายิกธรรม เคยมีเข้าไม่ได้ เพราะทำงานประมาท

ทำงานทุกอย่างถ้าประมาท *"โอ๊ย ไม่เป็นไร"* มันไม่ได้ ไม่มีในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำงานประมาทแล้วบอกว่าไม่เป็นไร พอเสียหายขึ้นมา ไม่เป็นไรไม่ได้

(๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ภาษาของใจ

ท่องจำ ไม่ใช่แบบอ่าน ท่องจนกว่าจะขึ้นใจ

อย่าง **โย โส ตถาคโต อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ** ก็ว่า โย โส โย โส โย โส จนขึ้นใจจำได้ โย โส ตถาคโต บัดนี้ก็ ตะถา ตะถา ตะถา เพิ่มไปทีละประโยค ๆ โย โส ตะถา โย โส ตะถา โย โส ตะถา จนกว่าจะขึ้นใจ พอได้แล้ว บัดนี้ก็ โย โส ตะถาคะโต ตะถาคะโต ตะถาคะโต ก็ว่าจนกว่าจะขึ้นใจ

การทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นเป็นภาษาของใจ ไม่ใช่เป็นภาษาคำพูดทั่วไป ว่าไปทีละประโยค ๆ ๆ ไปจนคล่อง อักขระถึงไม่เพี้ยน พากันท่องหนังสือเอาให้คล่อง ถึงเวลาสวดมนต์ถึงเวลาไหว้พระ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น แบกตำรามาอ่านมาอ่านเวลานั้นจะไปได้อะไร มันไม่ใช่ภาษาของใจ ภาษาอ่านเป็นภาษาอีกภาษาหนึ่ง ภาษาท่องจำเป็นอีกภาษาหนึ่ง การเรียนรู้ทางใจเป็นอีกภาษาหนึ่ง คนละภาษากัน ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นถึงพากันว่าไม่ได้ สวดปริตรมงคลก็เหมือนกัน จะแบกหนังสือมาท่วมหัวก็ไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่หนังสือจะทับคนตายเท่านั้น

อ่านหนังสือต้องอ่านภาษาของใจ ต้องทำความสงบอ่านถึงจะเข้าใจ จิตใจวุ่นวายอยู่ตลอดเวลาจะไปได้อะไร อ่านไปก็ไม่รู้เรื่อง เลยได้แต่กะโหลก ไม่มีสมอง เวลาทำงานของกายเป็นอีกอันหนึ่ง ทำงานของใจเป็นอีกอันหนึ่ง การทำงานของใจเป็นอีกภาษาหนึ่ง แต่ละภาษา ๆ เป็นภาษาของใครของมันทั้งหมด เราจะเอามารวมเป็นภาษาเดียวกันไม่ได้

(๔ เมษายน ๒๕๕๔)

การท่องบ่นสาธยายพุทธพจน์ สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ถ้าหากเราเอาใจเข้าไปศึกษา เอาใจเข้าไปเรียนรู้มันจะไม่ยาก แต่นี้เราเอาความจำเข้าไปเรียนรู้ ก็เลยยากเพราะความจำเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ไม่เที่ยง แต่ถ้าหากเราเอาใจของเราเข้าไปศึกษา ไปเล่าเรียน หรือเข้าไปปฏิบัติจริง ๆ ทิ้งตัวลงไปเลย จะไม่ยากในภาคปฏิบัติ

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

หัดสวดมนต์

สวดมนต์ได้กี่บทแล้วเดี๋ยวนี้ ท้ายปาฏิโมกข์สวดได้หรือยัง ไปอยู่ที่ไหน ไปทำอะไรอยู่ สวดท้ายปาฏิโมกข์ก็ไม่ได้ ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นว่าปากเปล่าคนเดียวได้ไหม โอ้โฮ อะไรนี่ เข้าพรรษามาสองเดือน เกินไปละมั้ง

ผมไปอยู่วัด ๑๕ วัน ทำวัตรเช้าวัตรเย็นได้ ไม่ได้ท่องว่ากับเณรทุกวัน ๑๕ วัน แล้วภายหลังมาก็ว่าปากเปล่าให้เณรฟังได้ มีหนังสือเล่มเดียวยืมกันกับเณร ผมถึงคิดพิมพ์หนังสือสวดมนต์เพราะเห็นอานิสงส์ เราต้องไปยืมของเณรมา เดี๋ยวเณรก็มาทวงเรา มีเณรใหญ่อยู่สามองค์ หนังสือมีอยู่ แต่อาจารย์เพิ่นไม่ให้ *“เอาเล่มเดียวนั่นแหละ เณรก็มีอยู่สามองค์ นาคก็มีอยู่คนเดียว ยืมกันว่าเอาคนละสามวัน”*

เราบวชวันที่ ๓ เมษา บัดนี้มีงานสวดมนต์ขึ้นบ้านใหม่ สวดมนต์งานแต่งงาน ในอำเภอแต่งงานกันทุกวัน ต้องไปสวดมนต์ เดี๋ยวก็มีสวดอภิธรรม เดี๋ยวก็มีสวดกุสลาอยู่อย่างนั้น อาทิตย์หนึ่งไม่ได้ไปสองสามวัน เสาร์อาทิตย์ไม่ได้ฉันอยู่ที่วัด ออกไปสวดมนต์งานแต่งงานบ้าง งานขึ้นบ้านใหม่บ้าง เราไป

นั่งสวดกับเขา เราว่าไม่ได้ เหงื่อไม่ออกหรือ เรานี่เหงื่อหน้าผากออกเลยแหละ อายคน คนรู้จักกันทั้งนั้น คนในตลาด คนในอำเภอ

สวดมาติกาเณรบอกว่าไม่ยาก *"ครูบาก็ว่า ...ธัมมา ...ธัมมา ไปก็แล้วกัน ผมจะเป็นคนสวด"*

แต่พอเณรว่าไปถึง *"โหตุปัจจะโย..."* เราก็ว่า *"ธัมมา"* ก็เณรบอกว่าให้ว่าธัมมาอย่างเดียว

ยะถาสัพพีก็ว่าไม่เป็นบัดนี้ ถ้าใต้ถุนสูงอย่างนี้ค่อยยังชั่วอยู่หรอก โยนข้าวลงไปข้างล่างให้หมามันกัดกัน พอหมากัดกันเสร็จก็ว่าสัพพีเลย เพราะไม่เคยว่ายะถา มีแต่อาจารย์ว่า

มีเณรอยู่สามองค์ จะให้เณรเป็นคนไปให้ศีลแปดวันพระ หรือ ศักดิ์ศรีของเณรกับศักดิ์ศรีของพระ เรายอมเสียศักดิ์ศรีเราหรือ *"เอ้าเณร เจ้าเป็นคนว่า เฮาบวชใหม่"* เราจะบอกอย่างนั้นหรือ

เราจะบวชใหม่หรือบวชเก่าก็ตาม เราเข้ามายังธรรมวินัย เราต้องเร่งขวนขวายตัวของเรา ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ไหว้พระสวดมนต์ อย่างน้อยเจ็ดตำนานต้องสวดให้ได้

(๑๗ กันยายน ๒๕๕๔)

ท่องจนกว่าจะจำ

ถึงเวลาทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น แบกหนังสือมา เวลานอกนั้นทำอะไรอยู่ ถึงแม้เป็นนักบวชแล้วก็จริง

ท่องหนังสือก็ท่องวันละแถวเท่านั้น ไม่ได้ท่องมากท่องมายอะไรเลย เราท่องจำไปวันละแถว วันละแถว มันน้อยไปหรือ เอาวันละหน้ากระดาษ หรือเอาวันละใบ ๓๖๕ วันก็ได้ ๓๖๕ หน้า

อันนี้ทิ้งหนังสือไม่ได้ แล้วจะบอกว่าตัวเองเป็นชาวพุทธ ตัวเองเป็นผู้ปฏิบัติ ตัวเองเป็นผู้ศึกษาทำความเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ยังไง เพราะใจไม่ได้อยู่ในคำสอนเลย ใจไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ต้องรอคนอื่นเขามาบอกว่าใจไปอยู่ที่นั่นที่นี่

(๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๔)

ขึ้นชื่อว่าท่องจำก็ท่องจนกว่าจะจำ แค่นั้น อันนี้ตั้งแต่เข้าพรรษาจนออกพรรษายังถือตำราอย่างเก่า ว่าปากเปล่าไม่ได้เลย ไม่เป็นอย่างนี้หรือที่พระเณรไปงานต่าง ๆ แล้วพากันนั่งหลับกันอยู่ตามงาน เขาพาสวดมนต์ก็ไม่ได้ว่าอะไร ไปนั่งเตะถ่วงอยู่เฉย ๆ ถ้าเป็นอย่างนี้ มันเจริญที่ตรงไหนพระศาสนา คุณค่าของศีลธรรมอยู่ตรงไหน

พอถึงเวลาไหว้พระทำวัตรสวดมนต์ก็ อูย จะฆ่ากันตาย เสียงก็ไม่เข้ากัน แทนที่ตัวเองเสียงใหญ่จะปรับเสียงให้เข้ามา คนเสียงเล็กก็ปรับให้เข้ากันได้ไปกันได้ อันนี้ไม่ได้สำเหนียกอะไรกันเลย ว่าไปตามใจชอบของตัวเอง นี่แหละที่ว่าไปทำลายประเพณีปฏิบัติของครูบาอาจารย์

อย่างสมัยก่อนเราไปสวดมนต์กับครูบาอาจารย์ หลวงปู่อ่อน (ญาณสิริ) หลวงปู่ฝั้น (อาจาโร) หลวงปู่หลุย (จนฺทสาโร) หลวงปู่ชอบ (ฐานสโม) ไปสวดมนต์ไปฉันกับครูบาอาจารย์ยุคก่อน หลวงปู่อ่อนท่านก็จะบอกว่า *“วันนี้เราพาพระเณรมาสวดมนต์นะ ไม่ใช่มานั่งหลับ ตั้งใจสวดมนต์”* ท่านว่าวันนั้นเราไปสวดมนต์ หลวงปู่ฝั้นก็ไป สวดมนต์กันดังลั่น

มาสมัยนี้ไปสวดมนต์เราแทบตาย หยุดหายใจก็ไม่ได้ หยุดหายใจล้มเลย สวดธรรมจักรฯ ก็เหมือนกัน เราลองหยุดดูไปไม่รอดกันเลยแทบทุกงาน พระเณรรุ่นหลัง ๆ มารู้สึกหนักใจว่าศาสนาจะอยู่ยังไง ขนบธรรมเนียมบรรพบุรุษจะอยู่ยังไงได้

(๒๘ กันยายน ๒๕๕๔)

เวลาเราไปฉันในหมู่บ้าน ไปสวดมนต์ในบ้านให้ชาวบ้านเขาฟัง ไปนั่งกัดฟันอยู่เฉย ๆ ถ้าคนมียางอาย ก็ต้องคิดกันแล้ว เขานิมนต์ไปสวดมนต์ ไปสวดปริตรมงคลให้เป็นมงคลของเขา แต่เราไปนั่งอมขี้ฟันอยู่เฉย ๆ มันคนละเรื่องกัน

การศึกษาเล่าเรียน การท่องบ่นสาธยาย ธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติต่าง ๆ อย่างทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น เลิกจากศาลาไป ได้ไปว่าอีกหรือเปล่า พวกเราเลิกจากศาลาไป กลางคืนก่อนนอนหลังจากเดินจงกรมเสร็จ หลังจากนั่งสมาธิเสร็จ เรายังทำวัตรเย็นอีกรอบหนึ่ง ตอนเช้าก่อนเราจะลงมาศาลา เราก็ทำวัตรเช้าของเราก่อน แล้วถึงลงมาศาลา

ทำไมไม่มีเวลาเอาเลย เราไม่เข้าใจว่าวัน ๆ หนึ่งไปทำอะไรกันอยู่ ถึงไม่มีเวลาได้เดินจงกรม ได้นั่งสมาธิ ได้ภาวนา ถึงไม่มีเวลาพอที่จะได้ท่องหนังสือหนังหาตัวเอง ถึงไม่มีเวลาพอที่จะได้อ่านตำรับตำราของตัวเอง

(๒๘ กันยายน ๒๕๕๔)

วิธีการเก่า ๆ ที่เขาท่องด้วยมุขปาฐะ เขาท่องกันยังไง การท่องสวดมนต์เขาว่าทีละประโยค ๆ

อย่างคนไม่ได้เรียนหนังสือ พวกผู้หญิงพวกผู้ชายที่วัดถ้ำขามเขาสวดมนต์ได้ตั้งเยอะแยะ วันพระ ๗ ค่ำ ๘ ค่ำ ๙ ค่ำ แล้วก็ ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ๑ ค่ำ เขาไปต่อหนังสือกลางคืน หลวงปู่สอนหนังสือ ต่อหนังสือให้ทีละประโยค ๆ ให้ว่าพร้อมกันทีละประโยค พวกไปถือศีลวันพระ

ตอนหลังมาเขาทำวัตรสวดมนต์ได้ สวดธรรมจักรฯ เขาสวดได้ทั้งนั้น คนที่วัดถ้ำขาม วัดภูธรพิทักษ์ บ้านบะทอง บ้านนาหัวช้าง คนรุ่นเก่า ๆ ที่ไม่ได้เรียนหนังสือว่าทีละประโยค ๆ ท่านสอนเอง หลังจากเทศน์จบ พวกเรียนหนังสือก็เรียนหนังสือ พวกนั่งภาวนาก็ภาวนาไป ฟังเขาเรียนหนังสือ เพิ่นพาอยู่ตลอดคืน

(๑๒ กันยายน ๒๕๕๕)

พยายามพากันท่องจำ อย่าไปอ่านหนังสือเวลาสวดมนต์

พวกพระสูตรสี่สูตรที่เราไปสวดตามงาน ต้องพยายามสวดทุกวัน สวดทำนองต้องสวดทุกวัน ถึงจะปรับเสียงเข้ากันได้ คนเสียงใหญ่ เสียงเล็ก เสียงสูง เสียงต่ำ ถ้าสวดทำนองแล้วเอาตามอัตราของตัวเอง คนเสียงสูงก็ว่าเสียงสูง คนเสียงต่ำก็ว่าเสียงต่ำ หมดเลย การสวดปริตรมงคลต้องพยายามฟังเสียงตัวเอง ต้องสวดได้จังหวะกับลมหายใจ

หลวงปู่หลุย หลวงปู่อ่อน หลวงปู่ชอบ สวดมนต์เก่ง หลวงปู่ชอบท่านไม่ได้เรียนหนังสือ สวดปาฏิโมกข์ท่านท่องอยู่เจ็ดปี แต่ท่านสวดมนต์ สวดภาณยักษ์ สวดมงคลจักรวาลใหญ่ได้หมด

งานด้านศาสนพิธี งานสวดปริตรมงคล เราต้องทำความเข้าใจกัน ไม่เอาใจใส่ไม่ได้

(๑๕ กันยายน ๒๕๕๕)

เสียงชะมดร้อง

เขาสวดอะไรกัน ภาษาอะไร เรานึกว่าเสียงชะมดร้อง

(สวดภาณยักษ์ สวดสะเดาะเคราะห์)

ไม่ใช่ เขาสวดอภิธรรมสังคหะ เขาเอาภาษามาจากกรุงเทพฯ คนสวดก็ไม่ใช่จะรู้เรื่อง คนฟังก็ไม่รู้เรื่อง คนตายก็ไม่รู้เรื่อง สรุปแล้วตายทั้งหมด

แบบเดียวกับคนเล่นงิ้ว เป็นคนมาจากอีสาน คนอีสานพูดจีนได้ที่ไหน มาท่องเอา เขาให้ว่าอย่างนี้ ๆ ๆ แต่ไม่รู้จักความหมาย เขาให้ว่าอะไรก็ว่าไปตามบท เขาเขียนบทให้ว่า เขียนบทให้ทำ

อันนี้ก็เหมือนกัน คนตายก็ตายแล้ว คนฟังก็ตายแล้วอีก คนสวดก็เป็นคนที่ตายแล้ว ยังเอามาสวด เพราะไม่รู้ธรรมรู้วินัย สวดเสียงที่เพี้ยนไป ทำให้ภาษาเขาวิบัติ คนฟังไม่รู้เรื่อง ฟังไม่เข้าใจ ก็เลยมีแต่คนตายคนเดียวฟังได้ นอกจาก

นั้นก็ฟังไม่ได้ สวดให้คนตายฟัง แทนที่จะสวดให้คนเป็นมีลมหายใจฟัง

วันนั้นเราว่ากับสมเด็จฯ ว่ากับเจ้าคุณธรรมฯ เราไปฟังสวดศพ เดินทางสองสามชั่วโมงไป-กลับ ไปฟังแล้วไม่รู้เรื่องอะไรเลยสักอย่าง เขาว่า "นะโม" ก็ยังไม่รู้จัก รู้จักแต่ "นะ" เท่านั้น

สำเนียงที่เพี้ยนไปจากเสียงเดิม เพี้ยนไปจากภาษาคนดั้งเดิม ไม่เป็นไปกับธรรมวินัย พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ ก็ยังพากันทำอยู่ตลอดเวลา ทำในสิ่งที่ผิดมันง่าย ทำในสิ่งที่ถูกมันยาก ก็คนมันเพี้ยน จิตวิปลาส คนฟังก็วิปลาสไปด้วย

ฉะนั้น ถึงว่าการปฏิบัติคลาดเคลื่อนไปตลอดเวลา

(๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

๓
รักษาพระวินัย
และข้อวัตรปฏิบัติ

เตรียมเข้าพรรษา

สมัยหลวงปู่มั่นท่านบอกว่า *"ถ้าใครเข้าวัดหลังวันวิสาขบูชา ไม่ให้อยู่จำพรรษา"* เพราะอะไร เพราะเขาเตรียมการไว้หมดแล้ว แบ่งกุฏิที่อยู่กันหมดแล้ว เราเข้ามาทีหลังไม่มีที่จะให้อยู่ เราไปอยู่ที่วัดป่าอุดมสมพร ๑๐ ปี ก็เป็นอยู่อย่างนั้น

(๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔)

อยู่วัดอุดมสมพร ถ้าใครเข้ามาหลังวันวิสาขบูชา หลวงปู่ฝั้นท่านไม่ให้อยู่จำพรรษาด้วย ถ้าจะมาอยู่จำพรรษาต้องเข้ามาก่อนวันวิสาขบูชา ไม่ใช่ใกล้เข้าพรรษาแล้วถึงจะมา เพราะอะไร พรรคพวกเขาทำงานกันแทบตาย แต่ละอย่าง ๆ มีธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติ

พวกเราหาฟืน หาไม้กวาด ฟันแก่นขนุน อยู่ที่วัดอุดมฯ หาฟืนเดือนเมษายน พฤษภาคม ไม้กวาดก็จะไปตัดเดือนเมษายน การเตรียมงานพวกนี้เป็นหน้าที่ เป็นข้อปฏิบัติที่จะ

ต้องทำ เป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น มาถึงครูบาอาจารย์

มาอยู่ที่นี่บางอย่างเราก็เปลี่ยนไป เราหาฟืนตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนหลังจากทอดกฐิน หาหน้าฝนไม่ได้ เพราะฝนชุก อย่างไม้กวาดมันเปาะหายาก เราก็เลยเอาก้านตาวมาถักไม้กวาด ปี ๆ หนึ่งก็ใช้เยอะเหมือนกัน ถ้าไม่มีงานก่อสร้างก็ไม่มากเท่าไหร่ แต่พวกก่อสร้างเอาไปกวาดปูนด้วย มันก็เลยใช้เยอะ

ไม้กวาดอ่อนสามคัน ไม้กวาดแข็งสองคัน คันยังมีอีกสามคัน เตรียมไว้สำหรับที่จะใช้ พอกวาดไปคันมันหัก ก็เอาคันที่ผูกไว้แล้วมามัดแล้วกวาดต่อ เวลากวาดตาด (ภาษาอีสานแปลว่าไม้กวาด) แล้วถึงจะมามัดไม่ได้นะ ที่วัดอุดมฯ เป็นเรื่องเลย เราต้องมัดตั้งแต่ฉันเสร็จ ถ้าจะทำไม้กวาดเราก็ทำเลย ไม่ใช่ไปทำตอนบ่ายเวลาเขากวาดลานวัด เป็นเรื่องไม่รู้จักคำว่ากาลเทศะ

ธรรมาสน์ปาฏิโมกข์ก็ต้องเช็ดทำความสะอาดเสียก่อนที่จะเอาขึ้นมาตั้ง เช็ดข้างนอกเช็ดข้างใน ทำความสะอาดให้เรียบร้อย ไม่ใช่เอาขึ้นมาตั้งทั้งขี้จิ้งจก ทั้งขี้ตุ๊กแก อาสนะที่ปูก็

ต้องเอาไปสะบัด ทำงานต้องมีมาตรฐาน มีความคิด อย่างโต๊ะหมู่ก็เหมือนกัน ต้องทำความสะอาดก่อนเข้าพรรษา

กลางวันก็นัดกันทำความสะอาด ช่วงเข้าพรรษามีผู้มีคนมา เราไม่อายเขาไม่เป็นไรหรอก เรากลัวเขาอายเราเท่านั้นแหละ

(๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

อย่างเขาบอกให้หาไม้กวาดแข็งที่ผูกไว้อย่างน้อยสองคัน คันเปล่าของไม้กวาดแข็งอีกสามคัน ไม้กวาดอ่อนผูกไว้เสร็จเรียบร้อยแล้วอย่างน้อยสามคัน เขาระบุไว้ชัดเจนขนาดนั้น

บางวัดหาไม้กวาดจะกวาดก็ไม่มี ไปงานผูกพัทธสีมากับท่านเสถียร (สมาจาโร) ในเมืองกาญจน์นี้แหละ ไม้กวาดแข็งสักคันหนึ่งก็ไม่มี ไม้กวาดอ่อนสักคันหนึ่งก็ไม่มี สมัยก่อนไม่มีโทรศัพท์ ต้องตีรถกลับไปที่ตำบลลูกแก (กาญจนบุรี) เอาก้านมะพร้าวมาผูกกัน

พระเณรเขายังมาพูดว่า *“โฮ้ย อย่าไปผูกไว้เยอะเลย อยู่ที่นี่เขาไม่ใช้กันหรอก”*

เราเลยว้ากใส่ *"พวกท่านเรียนเปรียญธรรมกี่ประโยค เป็นมหาไม่รู้จักวินัยเหรอ"* บางทีเราบ้ามา เราก็ว้ากใส่เสียเลย ไม่ได้สนใจมหาอะไร เราพูดตามธรรมตามวินัยไม่ได้หรือ วินัยเขาต้องมีไม้กวาดแข็ง ไม้กวาดอ่อน

ฉะนั้น ถึงว่าการปฏิบัติ การจัดการขบวนการต่าง ๆ เราทิ้งอริยสัจไม่ได้ ทิ้งไตรลักษณ์ไม่ได้ ทิ้งคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้ ทิ้งวินัยที่เป็นสิ่งปกครองตัวของเราไม่ได้ ถึงว่า **สติวินโย ทาตพฺโพ** ผู้มีสติเป็นองค์ของพระวินัย

(๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔)

พากันท่องคำอธิษฐานพรรษา คำอธิษฐานผ้าอาบน้ำฝน พินทุก่อนแล้วอธิษฐานผ้า ผ้าอาบน้ำฝนมีแล้ว เอามาแจกกัน อธิษฐานใช้ได้แล้ว ตั้งแต่เดือน ๘ แรม ๑ ค่ำมา เข้าฤดูฝนแล้ว ใช้ไปจนถึงเดือน ๑๒ เพ็ญ ก็หมดอายุ

(๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ตั้งสัจจะ

เตรียมตัวเข้าพรรษาปีนี้จะทำยังไง ตั้งสัจจบารมี เพราะอะไรที่เราจะต้องตั้งสัจจบารมี

โดยธรรมชาติของคนจะไหลไปทางต่ำ คนจะเหลวไหลโดยธรรมชาติเป็นของเหลว ถ้าเราไม่มีเครื่องป้องกัน ไม่มีขอบเขต มันจะไหลไปเลย นั่นคือลักษณะของคน ฉะนั้น เราต้องมีเครื่องป้องกันสำหรับที่จะไม่ให้มันเหลวไหล เหลวแล้วยังไม่พอ ไหลอีกต่างหาก ทางไหนที่ไม่ดีจำได้ดีพิลึก ส่วนทางที่จะไปหาความดีจำได้ยาก นี่คือธรรมชาติของคน เป็นมาแต่ไหนแต่ไร ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็เหมือนกัน

ฉะนั้น ต้องอาศัยการตั้งสัจจะ เรียกว่าสัจจบารมี สัจจะมีสามอย่าง สัจจบารมี สัจจอุปบารมี สัจจปรมัตถบารมี เราจะไม่ล่วงละเมิดโดยเด็ดขาด เรียกว่า ปรมัตถ์

(๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

ขอนิสัย

ขอนิสัยว่าให้อักขระพยัญชนะชัดเจนเหมือนกับตอนที่เราบวช ตอนเราบวชเราว่า **อุปชฺฌาโย เม ภนฺเต โหหิ** เราอยู่กับอาจารย์ก็เปลี่ยนเป็น **อาจาริโย เม ภนฺเต โหหิ** แค่นั้น

ขอนิสัยอุปัชฌาย์นี้ไม่ขาด ถ้าอุปัชฌาย์เรายังมีชีวิตอยู่ เรากลับไปหาอุปัชฌาย์เมื่อไหร่ ไม่ต้องขอนิสัยอุปัชฌาย์อีก ว่าครั้งเดียวตั้งแต่ตอนบวช แล้วไม่ต้องขออีก

แต่นิสัยอาจารย์ขาดได้จากการที่เราไม่ได้อยู่ร่วมในวัดเดียวกัน ไปล่วงราตรีที่อื่น หรืออาจารย์ออกไปล่วงราตรีที่อื่น เราอยู่วัดนิสัยเราขาด เพราะอรุณขึ้นอยู่คนละที่ ถ้าอรุณขึ้นอยู่ในที่เดียวกัน อยู่ในวัดเดียวกัน อยู่ในอาวาสเดียวกัน ไม่เป็นไร ถ้าเราแยกออกไป อรุณขึ้นที่อื่น ถือว่าเรานิสัยขาด

มันมีกติกาของมัน มาในขันธวัตร อุปัชฌายวัตร สัทธิวิหาริกวัตร อาจาริยวัตร อันเตวาสิกวัตร เราต้องทำความเข้าใจศึกษาข้อปฏิบัติปลีกย่อยที่เราต้องดำเนิน

(๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

นี้บาตรของเจ้า

การฉันอาหารในบาตร ฉันมื้อเดียวเป็นวัตร ฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร อันนี้ครูบาอาจารย์ทำมาร้อยกว่าปีมาแล้ว ไม่ได้แตกต่างอะไรฉันในบาตรกับเอาอาหารใส่จาน เอาอาหารใส่จานเราก็ต้องตักอาหารมาใส่จานข้าว เพียงแต่เปลี่ยนจากจานเป็นบาตร ก็อย่างเก่านั่นแหละ

(๑๔ มีนาคม ๒๕๕๑)

ทุกวันนี้ไปตามงาน จะหาพระใช้มือฉันอาหารในบาตรหาดูยาก มีแต่ใช้ช้อน ดีไม่ดีหนักเข้ามาไม่มีบาตรมาในงาน

พระสามสี่องค์มาจากเชียงใหม่ ไม่ได้เอาบาตรมาด้วย พระกรรมวาจาจารย์เขาไม่ได้ถามหรือว่า **อยนฺเต ปตฺโต** ถึงไม่มีบาตร ถ้าไม่ได้ถามอันตรายิกธรรม จะบวชได้ยังไง

(๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๔)

บิณฑบาต

ถึงเวลาออกบิณฑบาตก็ต้องเตรียมตัวให้ทันกับเวล่ำเวลา ไม่ใช่อยากไปเวลาไหนก็ไป คอยกันจนสายก็ไม่ได้ไป วันหลังไปตั้งแต่ยังไม่สว่าง ไปแต่มืด บางวันก็ไปสาย บางวันก็ไปเช้า ไม่มีเวลาที่แน่นอน อันนี้เรียกว่าคนเพี้ยน เป็นมิจฉาทิฏฐิ

ตื่นขึ้นมาแล้ว เราจะเข้าห้องน้ำอะไรเราก็ต้องรีบเข้า ให้ทันกับเวลาที่เราจะต้องออกบิณฑบาต เวลาจะช้าบ้างนาทีสองนาทีเราไม่ว่า ถ้าช้าสาม-สี่-ห้านาทีไปแล้ว มันไม่ใช่แล้ว บางคนก็ยังไม่ได้ล้างหน้า บางคนก็ยังไม่ได้ห่มผ้าจีวร นี่ไม่ใช่แล้ว

(๒๑ เมษายน ๒๕๕๑)

เวลาบิณฑบาต ถนนหนทางรถรา ถ้าเกิดอุบัติเหตุขึ้นมาแล้ว มันยุ่งยากไปพอสมควร ตัวเราที่ตายไปแล้วไม่มีปัญหาหรอก ตายไปแล้ว แล้วไป แต่คนที่อยู่ พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า

ตา ยาย ครูบาอาจารย์อีก มีปัญหาแล้ว เป็นคดีเป็นความกับพวกเจ้าของรถของรา เราประมาทไม่ได้ ประมาทก็เป็นเรื่องกันเลย

อย่างเวลาเดินบิณฑบาตในถนน เวลาท่านจะพาข้ามต้องหันหน้ากลับมาก่อน หันหน้ากลับมาถนน องค์หัวหน้าหันหน้ากลับมา พวกเราก็หยุดหันหน้าข้ามไปฝั่งโน้น แล้วก็มองดูรถซ้ายขวา ไม่มีรถเราก็ข้ามเป็นแถว คือข้ามหน้ากระดานเรียงหนึ่ง แต่เวลาเราเดินเราเดินตามแถวเรียงหนึ่ง เวลาข้ามถนนเราข้ามหน้ากระดาน เดินหน้ากระดานไป ก็เป็นคน ๆ เดียวเดิน เดินก้าวไปพร้อมกัน ไม่ใช่คนข้างหลังวิ่งปรู๊ดไปเลยเดี๋ยวรถตูม เวลาเดินข้ามถนนต้องเข้าใจ องค์ที่เป็นหัวหน้าพาเดินข้ามถนนก็ต้องเข้าใจ เวลาจะข้ามถนนจากซ้ายไปขวาจากขวาไปซ้าย ต้องหยุดเสียก่อน หยุดแล้วก็ดูข้างหน้าข้างหลังซ้ายขวาว่ามีอะไร

เดินอย่าไปชิดกันมากนัก ให้พอคนเดินผ่านได้ พระเณรเดินไปเป็นแถวยาว คนที่เขาจะเดินข้ามถนนไปมา ต้องรอพวกเรากว่าจะข้ามไปได้ กว่าจะผ่านพวกเราไปได้ มันเสียเวลาเขาฉะนั้น เราต้องเดินให้ระยะห่างพอที่คนเขาเดินผ่านไปได้ พระวินัยเขากำหนดไว้อย่างนั้น ไม่ใช่เดินชิดกันเลย อย่างนี้ไม่ได้

การเดินมีกติกาทางพระศาสนา เดินห่างกันเป็นระยะที่คนเดินผ่านได้ ก็คือประมาณสามก้าว เดินสามก้าวไปถึงองค์ข้างหน้า ทิ้งระยะให้พอดี แล้วคนเดินหน้าก็ต้องดูคนที่หลัง ไม่ใช่คนเดินหน้าก็ไม่ได้ดูคนเดินหลัง คนเดินหลังก็ไม่ได้ดูคนเดินหน้า อย่างนี้ไม่ถูกต้องแล้ว เรียกว่าไม่ศึกษาธรรมวินัย ไม่ศึกษากติกาแนวทางการปฏิบัติ

แล้วก็อย่าไปเดินแถวเรียงคู่คุยกัน เราต้องเดินแถวเรียงหนึ่งเวลาเดินบิณฑบาต

(๑๓ มีนาคม ๒๕๕๑)

ไปบิณฑบาตเราเคยไปสายไหน ไม่ใช่มั่ว ไปที่โน่น ไปที่นี่ ไปที่นี่ ไปที่โน่น ไป ๆ มา ๆ สายนี้ก็ไม่ไป สายนั้นก็ไม่ไป คนโน้นก็ว่าไปสายโน้นแล้ว คนนี้ก็ว่าไปสายนี้แล้ว เลยไม่ได้ไปที่ไหน

การทำงานต้องมีหลักของการทำงาน แม้แต่บิณฑบาตต้องมีหลัก ไปบิณฑบาตตามลำดับตรอก คือไม่เลือกรับของคนใดคนหนึ่งในการบิณฑบาต โอ ไอ้นี่ไม่มีอาหารไม่เอา ไปเอาอีกบ้านที่มีอาหาร อันนั้นไม่ได้ไปตามลำดับตรอก ใครใส่อะไรเราก็รับ ไม่เลือกรับบิณฑบาต

(๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๑)

หมาเลียบาตร

การเก็บข้าวเก็บของ วางถ้วยวางจาน ล้างเสร็จแล้วเราจะเก็บยังไง สมควรเก็บเวลาไหน ไม่สมควรเก็บเวลาไหน ของเคยอยู่ที่ไหนอะไรแต่ละอย่าง ไม่ใช่ทำงานเสร็จทิ้งเลย ของแต่ละอย่าง ๆ จะต้องดูแลรักษาไว้ใช้

เราก็พูดสนุก ๆ ว่าโยนลงห้วยไปเลย โยนลงคลองน้ำไหลไปเลย แต่วันรุ่งขึ้นจะเอามาใส่กินอีกไปหาที่ไหนมา ถ้าอย่างนั้นก็เอาวางให้หมามาเลียให้ เพราะขี้เกียจล้าง แต่วันรุ่งขึ้นจะเอาใส่กินหรือเปล่า

อย่างไปเห็นบางแห่ง เอาบาตรวางไว้ หมามาเลียให้ บางทีหมาตัวใหญ่ บาตรลูกเล็ก หมาลักเอาบาตรวิ่งเข้าบ้านไป ล้มลุกคลุกคลานไป หมาเลียบาตรแล้ว บัดนี้เห็นคนเลยยกหัวขึ้น บาตรติดหัวไปเลย หมามันตัวใหญ่ เคยเห็นมาแล้วทั้งนั้น

(๖ กันยายน ๒๕๕๔)

พระธุดงค์จากวัดไหนมาค้างคืน สาดน้ำล้างบาตร บาตรหลุดมือกลิ้งไปนู่น เวลาสาดน้ำออกจากบาตร เราสาดไม่เหมือนว่าจะทิ้ง เทออกไปเฉย ๆ

เรายังมหัศจรรย์อยู่ทุกวันนี้ มีคนไปอยู่ถ้ำพระ เขาก็ไปอยู่นานแล้ว วันนั้นไม่รู้คิดยังไง คิดจะสาดน้ำล้างจานไปถึงต้นไม้ ลูกกรงสูงเลยเอวเรา สูงเมตร ๒๐ แต่คนหลุดออกไปข้างนอกลูกกรงได้ยังไง ตกลงมาใส่หิน สลบ ไหปลาร้าหัก ข้อมือหัก เขาว่าแขนหักสองสามท่อน น้ำก็ไปไม่ถึงต้นไม้ที่ว่าจะสาดออกไป เวลาเราไปเจอถามว่าเป็นยังไง เขาว่า *"มือมันเกร็ง กะละมังน้ำติดมืออยู่ เหมือนกับว่ามันหนัก คนก็เลยหลุดพุ่งออกไปข้างนอก"*

(๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

บริขารแปดเป็นสมบัติของเรา

บาตรของใครที่ตากไว้ข้างบน

ตากบาตร ตากจีวร เอาหลังมือใส่ พออุ่น ๆ เราก็ต้องเก็บ จีวรก็เหมือนกัน บาตรก็เหมือนกัน เราจะไปไหน เราต้องเก็บบาตร เก็บจีวร เก็บบริขารเราก่อน จะทำงานอะไรก็ตาม บริขารเราสำคัญกว่า ตากบาตร ตากจีวร ผ้าเช็ดมือของใช้ต้องระวัง อะไรที่เกี่ยวข้องกับวินัยต้องระวัง ไม่ละเมิดกติกา กฎระเบียบ แบบแผนต่าง ๆ ตากจีวรก็เหมือนกัน ตากผ้าเช็ดตัวก็เหมือนกัน พอแดดอุ่น เอาหลังมืออังดู พอมันอุ่นเก็บได้ ต้องยืนเฝ้าหรือนั่งเฝ้า อย่าคลาดสายตา งานที่ทำต้องรู้จักความถูกต้องไม่ถูกต้อง การที่เราก้าวไปแต่ละก้าว ต้องก้าวไปอย่างมีความมั่นคง

เรารักษาบริขารครูบาอาจารย์มา ๑๐ ปีเต็ม ๆ ๑๐ ปีกว่าด้วย ต้องมาดูแลหลวงปู่หลุย หลวงปู่ชอบต่ออีก จนหลวงปู่หลุย หลวงปู่ชอบมรณภาพไป ดูแลบริขาร อันไหนควรเปลี่ยน

อันไหนไม่ควรเปลี่ยน จีวร ผ้าเช็ดตัว อะไรควรเปลี่ยน อะไรไม่ควรเปลี่ยน

โหดที่สุดคือไปอยู่พม่ากับหลวงปู่หลุย ซักผ้าวันละสองเวลา ตอนเช้าซักผ้าจีวรสองผืน ไปบิณฑบาตเปียกทุกวัน กางร่มยังไงก็เปียก เพราะลมแรง พอฉันเสร็จก็ซักผ้าตากผ้ากัน ห้องพักสักห้าเมตรคูณห้าเมตร จับกันคนละมุมเขย่า พัดลมก็เปิดไม่ได้ เวรของกรรม เปิดพัดลมไฟดับทั้งสถานทูตไทย เสียบเตารีดก็ไม่ได้ ไฟดับทั้งสถานทูต ไปหาเตารีดถ่านทั่วทั้งเมืองพม่าก็ไม่มี

กลางคืนต้องซักผ้าจีวรสามผืน มาจับเขย่าอยู่สองชั่วโมง กว่าจะแห้ง พอชุ่ม ๆ ทำให้หลวงปู่หลุยก่อน เพราะมันเปียกทุกวัน ไปนั่งเจดีย์ชเวดากองตั้งแต่บ่าย ๓ โมง จนถึง ๓ ทุ่ม ตั้งแต่ ๓ ทุ่มไปก็มาตากผ้าหลวงปู่ จับเขย่า กว่าจะได้นอนก็โน่น ตี ๑ กว่า ๆ กว่าจะแห้งทั้งสามผืน บางทีไม่ไหว ของเจ้าของไม่ต้องไปทำ เดี๋ยวพรุ่งนี้ก็เปียกอีก ห่มนอนมันอย่างนั้นจนแห้งเอง

บริขารเป็นของสำคัญที่สุดของชีวิตนักบวช ไม่ว่าบาตร กลด บริขารแปดเป็นสมบัติของเรา เครื่องนุ่งเครื่องห่ม ผ้าไตร

จีวร เราจะวางทิ้งเรี่ยราด ๆ ไม่ได้ ขาดความเคารพ เมื่อขาดความเคารพแล้วบัดนี้ มันจะเป็นผลไปหาการทำสมาธิภาวนา

คารโว จ นิวาโต จ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ ถ้าเรามีความเคารพ มีความคารวะ สภาพจิตใจจะอ่อนลงมา เมื่อสภาพจิตใจอ่อนลงมาแล้ว การที่เราจะทำอะไรก็ตาม ความละเอียดของใจมันมี จะดื้อจะด้านมาจากไหนก็ตาม จะคึกคะนองมาจากที่ไหนก็ตาม จะถูกหล่อหลอมด้วยข้อปฏิบัติ ตามแนวทางคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

(๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ผ้าจีวรเป็นธงชัยของพระอริยะเจ้า เราจะไปประทุษร้ายธงชัยของพระอริยะเจ้าไม่ได้ บาตรเป็นบริขารของพระอริยะเจ้าแล้วเราจะใช้เครื่องไม้เครื่องมือของพระอริยะเจ้า แต่เราไม่เคารพในการใช้ข้าวใช้ของนั้น กรรมจะเกิดขึ้นมาเองจากการที่ไม่ให้ความเคารพกับข้าวของต่าง ๆ พอกรรมใหม่เกิดขึ้นมาแล้ว กรรมเก่าก็จะให้ผลเลย

(๒๕ มีนาคม ๒๕๕๑)

นุ่งห่มเป็นปริมณฑล

การนุ่งการห่มต้องรู้จักคำว่า “ปริมณฑล”

นุ่งผ้าอย่าให้เป็นงวงช้าง มันเป็นยังไง ผ้ายาวไปข้างหน้าเดินไปก็เหยียบพอดี เดี๋ยวก็หลุด ถึงเวลาไปบิณฑบาตหมาก็คาบไล่เป็นทางไปเลย

นุ่งผ้าต้องนุ่งให้ปิดสะดือ อย่าไปนุ่งผ้าเอวต่ำ หัดนุ่งผ้าให้มีเอวมีหลัง เราจะนุ่งผ้านุ่งผ่อนก็ให้มีเอวมีหลัง พระก็ต้องรู้จักนุ่งผ้าข้างบนให้ปิดสะดือ ข้างล่างให้ถึงครึ่งแข้ง

บวชมาด้วยกันอุปัชฌาย์บอกด้วยกันทุกคน พอเขาเอาผ้าอังสะใส่ให้ ก่อนเขาจะมอบผ้าให้ เขาจะบอกว่านุ่งผ้าให้ม้วนจากข้างขวามาหาข้างซ้าย พับเท่ากับฝ่ามือ หมุนพับกลับมา พับ ๆ ๆ มา ไม่ใช่พับสลับกัน หรือไม่ใช่หมุนกลม

(๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑)

นุ่งผ้าวันแรก อุปัชฌาย์เขาบอกยังไง เขาบอกว่าข้างบนให้ปิดสะดือ ข้างล่างให้ถึงครึ่งแข้ง ถ้าปิดสะดือสายประคดจะต้องผูกที่เอว ไม่ได้ไปผูกที่สะโพก รัดประคดรัดที่เอวจะปิดสะดือพอดี นุ่งผ้าเปิดสะดือ ไม่กลัวแมลงวันไปขี้ใส่สะดือหรือ

พวกสอนนาคที่จะเข้ามาบวช ตัวเองห่มผ้าไม่เป็น จะสอนคนอื่นก็สอนไม่เป็น นุ่งผ้าก็เหมือนกัน ตัวเองนุ่งผ้าไม่เป็นจะสอนคนอื่นให้เขานุ่งผ้า ก็สอนไม่เป็นอีก

(๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔)

รับนิมนต์เห็นแก่หน้า

เวลาออกไปฉันต้องถามเสียก่อนว่าจะให้เราฉันเวลาไหน ไปถึงสวดมนต์เลย จะสวดมนต์เวลาไหน จะทำอะไรเวลาไหน ถ้าไม่ได้เวลาที่เราต้องการ ไม่ต้องไป

อย่างที่ทำกันบางแห่ง ๙ โมงครึ่ง ๑๐ โมงยังไม่ได้สวดมนต์ มันเป็นเวลาปกติของเราหรือเปล่า มันไม่ใช่เวลาปกติของที่วัด อยู่ที่วัดเราบิณฑบาตกลับมา ๗ โมงครึ่ง ๘ โมงเราก็จัดอาหารแล้ว

เราไปช่วยเขาเหยียบย่ำทำลายธรรมวินัยของตัวเอง เราไปช่วยเขาเหยียบย่ำทำลายกติกาของตัวเอง ไม่ได้เป็นบุญเป็นกุศลอะไร เป็นบาป เราต้องรักษามาตรฐานของเรา ไปบางแห่ง อูย ไปคอยคนนู้นคอยคนนี้ ต้องพูดกันให้เข้าใจ ถ้าอย่างนั้นให้เขาไปนิมนต์ที่อื่นเลย พวกรับนิมนต์ต้องรู้เรื่องกัน ธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติของครูบาอาจารย์เป็นมาอย่างไร

เราอย่าไปทำลาย เราทำลายคนเดียวแล้วยังไม่พอ เอาชาวบ้านมาย่ำเข้าไปอีก ให้เขาไปนิมนต์ที่อื่น เราจะกระตือรือร้นอะไรมากมาย เราอยู่วัดก็ใช่ว่าจะอดตายที่ไหน

ฉะนั้น การทำบุญบางอย่างได้บาป เราเห็นแก่หน้า นั่นขัดต่อพระวินัย ทำบุญเห็นแก่หน้า รับนิมนต์เห็นแก่หน้า ผิดธรรมเนียมของกาลามสูตร หาทางออกที่เหมาะสม เขาเรียกว่าบัวก็ไม่ช้ำน้ำก็ไม่ขุ่น เราจะอยู่อย่างไรที่บัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น

อยู่ที่วัดป่าอุดมสมพร ยังไม่ ๗ โมงเลย ๖ โมงครึ่งตีระฆังบิณฑบาต บิณฑบาตประมาณ ๔๐ นาทีตามปกติ กลับมาก็จัดอาหารฉัน ถ้าธรรมดาไม่มีงาน ๘ โมงหนีหมดแล้ว พวกชาวบ้านเขาบอกหลวงปู่ว่า ถ้าฉันสายแล้วไปทำไร่ทำนาไปทำงานไม่ทัน หมดเวลาก่อน ภายหลังมาหลวงปู่ให้ออกบิณฑบาตหลังสว่าง หลังจากได้อรุณแล้ว ๑๕ นาที บ้านบะทองบิณฑบาตที่เดียว บ้านนาหัวช้างก็ไปบิณฑบาตที่เดียว สมัยก่อนพวกชาวบ้านใครจะใส่บาตรเขามารวมอยู่ที่เดียว ไม่ต้องเดินผ่านไปในหมู่บ้านตลอดสาย ทำศาลาใส่บาตรไว้

พวกเราไปทำศาลาบิณฑบาต ไปซื้อบ้านเก่าเขามา เอาแต่เสาเอาแต่ไม้เครื่องมาทำเป็นโครงหลังคาขึ้นพอได้หลบฝน หาสังกะสีมา พวกเราทำกันเอง พวกชาวบ้านเขาก็มาช่วยทำ หลวงปู่ออกค่าของให้ เป็นหมู่บ้านทำได้ ในเมืองทำไม่ได้

ฉะนั้น ธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติของคณะสงฆ์จะพยายามรักษาพระวินัยเป็นหลัก รักษาธรรมเนียมประเพณีเป็นหลัก ไม่มีคำว่าย่อหย่อนต่อธรรมเนียมต่อประเพณี

(๒ กันยายน ๒๕๕๔)

กวาดให้เวียนเกวียนรอบได้

การรักษาเสนาสนะ การรักษาอาวาส อย่างเวลาเราจะกวาดที่พัก เราเอาไม้กวาดอ่อนกวาดจากเพดานลงมาก่อน แล้วถึงมากวาดข้างฝา ก่อนจะกวาดเราก็เอาที่หลับที่นอนออกไปข้างนอกก่อน ไปตากแดด แล้วเราถึงกวาด เสร็จแล้วบัดนี้เอาผ้าแห้งเช็ดไปก่อนรอบหนึ่ง เอาผ้าเปียกเช็ดอีกทีหนึ่ง ซักน้ำบิดให้สนิท เช็ดจากข้างฝาลงมาหาพื้น สุดท้ายมาเราก็เช็ดพื้น เขาอธิบายไว้วิธีการรักษาเสนาสนะ

ข้างนอกก็กวาดตั้งแต่ข้างฝาลงมาหาเสา ถ้ามีปลวกมีมดขึ้น เราก็เอาไม้กวาดเขี่ยออก อย่าให้ตัวมันตาย เขี่ยออกหมดแล้วก็เอาน้ำมันมาราดต้นเสาไว้ อย่าราดให้ถูกตัวมัน เขาอธิบายไว้ขนาดนั้น แล้วก็กวาดรอบ ๆ กุฏิ วิหาร ให้เวียนเกวียนรอบได้

ทำไมต้องให้เวียนเกวียนรอบได้ เพราะเวลาไฟไหม้ป่ามา ถ้าเราไม่กวาดรอบไว้ มีหญ้า ไฟก็จะไหม้มาที่กุฏิ ถ้าขนาดเวียนเกวียนรอบได้ ก็จะกว้างประมาณสามสี่เมตร หน้าไฟป่ามา เรากวาดออกไปก็ไม่มีหญ้ามีอะไร ไฟป่ามาในระยะที่

ใกล้ เราไม่สามารถป้องกันได้ ให้จุดไฟไล่ออกไป เขาอธิบายไว้ขนาดนั้น ตั้งแต่บริเวณรอบ ๆ กุฏิวิหาร รอบ ๆ ที่พักอาศัย เพราะเราป้องกันไม่ได้แล้ว

(๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔)

เวลาบ่าย ๒ โมง ๓ โมง เราก็กวาดออกมาจากรอบ ๆ กุฏิเรา เสร็จแล้วก็กวาดข้างฝา อย่าให้มีใยแมงมุมอยู่ตามกุฏิ ถ้าปลวกขึ้นตามเสากุฏิก็เอาไม้กวาดกวาดลง แล้วภายหลังมาก็หาน้ำมันโซล่าหรือหาจารบีไปทาไว้ เสากุฏิที่มีปลวกขึ้น ไล่มันตั้งแต่ยังไม่ขึ้นมาก นี่ปล่อยไปจนขึ้นแม้กระทั่งกินผ้าตัวเอง

(๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕)

กวาดศาลา ถูศาลา ต้องเช็ดสวิทช์ไฟ สวิทช์พัดลม กวาดศาลาก็กวาดตั้งแต่ศาลา ไม่เคยแหงนหน้าดูตามต้นเสา ใยแมงมุมข้างฝาไม่เคยแหงนหน้าดู เอาไม้กวาดเขี่ย ๆ เอาลงไป กุฏิพระไม่ใช่กุฏิแมงมุม กุฏิแม่ชี ไม่ใช่กุฏิแมงมุม

(๑๔ กันยายน ๒๕๕๕)

คนมันโง่กว่าตุ๊กแก คนต้องดีกว่าตุ๊กแก ตุ๊กแกมันอยู่แค่นั้น เอากากมะพร้าวใส่ปี๊ป เอาไฟใส่เข้าไป มันอยู่ได้ก็ให้มันอยู่ซิ

ถ้าคนโง่กว่าตุ๊กแกก็ไม่รู้จะพูดภาษาอะไร ตุ๊กแกเก่งกว่าคนก็พิลึก งั้นก็ยกให้มันหมด ลงไปนอนอยู่ดินโน่น อย่าไปอยู่กุฏิ ไปอยู่แบบหมูป่า แบบเก้ง แบบกวาง นู่น ถ้าคนโง่กว่าสัตว์ สัตว์มีสติปัญญาดีกว่าเราก็ยกให้มันไปเสีย

(๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

เรื่องข้อวัตรปฏิบัติ จารีตประเพณีต่าง ๆ ต้องดู เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู เขาทำกันยังไง เขาอยู่กันยังไง

กวาดลานวัดก็กวาดให้พ้นจากเขตทาง ไปกวาดหมกไว้เฉย ๆ พอหน้าฝนมาน้ำก็ไหลเข้ามาในทาง เพราะไปติดขยะข้างนอก ลื่นหัวร้างข้างแตก กวาดตามถนนต้องกวาดพ้นจากเขตทาง กวาดต่อให้หลุดลงเหวไปโน่นก็ได้ พอหญ้าขึ้นแล้วบัดนี้พระกวาดไม่ได้ เณรก็มีแต่ตาเฉย ๆ หญ้าขึ้นมาท่วมหัวแล้วก็ยังไม่ทำอะไร ไม่มีความคิดที่จะสร้างสรรค์

(๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

งานแต่ละอย่างมีเทคนิคเฉพาะตัว อย่างผูกไม้กวาด จะมีเทคนิคของมันว่าเราจะผูกอย่างไหนไม้กวาดถึงจะอยู่

เราจะกวาดแบบไหนถึงจะสะอาด กวาดแบบไหนไม่สะอาด หรือเราจะกวาดยังไงถึงจะสะอาดทั้งหมด เราจะกวาดไม้กวาดอ่อนสองอัน หรือกวาดไม้กวาดอันเดียว แล้วเวลากวาดเราจะกวาดออกทิศไหน กวาดไปแล้วลมมาทางไหน เราก็ต้องดูทางลม เราจะกวาดตามลม หรือกวาดสวนลม เขาอธิบายไว้หมดในหลักธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น เราจะต้องเข้าใจ เราจะต้องศึกษา พอเราไม่ศึกษาก็มีแต่ความโง่ แบกแต่ความโง่ไว้ทั้งปีทั้งชาติ แบกไว้เป็นภพเป็นชาติเลย ไม่มีความฉลาด

(ตุลาคม ๒๕๔๙)

ถูศาลาพร้อมกัน

ต้องรู้จักจัดเวลาของตัวเอง ถึงเวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติ ถึงเวลาทำงานก็ทำงาน

ธรรมดาต้องกวาดลานวัดให้เสร็จหมดเสียก่อน กวาดรอบ ๆ ศาลาให้หมด ทำความสะอาดที่อื่นให้เรียบร้อยหมดเสียก่อน แล้วถึงขึ้นมาถูศาลาพร้อมกัน ไม่ใช่ใครอยากขึ้นก็ขึ้น กวาดข้างนอกก็ยังไม่เสร็จ คนถูศาลาก็ถูศาลาไปแล้ว เพราะขี้เกียจไปกวาด

มันแสดงถึงอะไร ทิฏฐิไม่สามัคคี กายไม่สามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่มีเวลาทำงาน ขัดกับหลักธรรมของเมืองลิจฉวี มันก็ไม่มีความเจริญ เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมาช่วยกันแก้ไข นั่น เวลาทำงานก็ช่วยกันทำงานทำการ ถือเอาลิจฉวีธรรมเป็นแนวทางการปฏิบัติ

(๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

เว็จกุฎี

ห้องน้ำข้างบนข้างล่างก็เหมือนกัน ไม่ได้ทำความสะอาดอะไรเลยหรือ ก๊อกน้ำ ฝักบัว สายชำระเสีย ก็ไม่ได้ดู

พระวินัยเขาบอกว่าเวลากวาดลานวัดไปผ่านห้องน้ำผ่านเว็จกุฎี เขาว่ายังไง ให้เปิดประตูเข้าไปดู มีน้ำชำระไหม มีไม้ชำระไหม มีกระดาษชำระไหม มีผ้าชำระไหม ให้กวาดเพดานก่อน แล้วก็มากวาดข้างฝา ทำความสะอาด กวาดลงมาข้างล่าง เรามันคนสองศอก แต่พอมีคนสามศอกเข้าไป โหย ใยแมงมุมเต็มหน้า

กวาดเพดานก่อน แล้วก็กวาดข้างฝา กวาดข้างล่าง ถ้ามีรอยก็ล้างออก อย่าให้มีรอยตัวเอง เวลาเข้าห้องน้ำต้องดู ถ้ามีรอยตัวเอง ทำความสะอาดออก เอาน้ำฉีด เอาเท้าถู ๆ แค่นั้น กวาดฝ้าข้างบน แล้วก็กวาดฝาข้างนอกด้วย

(๗ กันยายน ๒๕๕๕)

เดินเข้าไปใกล้เว็จกุฎีให้กระแอมไอเสียก่อน ถ้ามีคนอยู่ข้างในก็ให้กระแอมไอรับ หรือเคาะข้างฝา ไม่ใช่เปิดประตูพรวดพราดเข้าไปเลย เคาะประตูก่อนเราจะเปิด มีคนหรือไม่มีคน เวลาจะเข้าห้องน้ำ เว็จกุฎีวัตร

มีให้สิทธิพิเศษอยู่ข้อหนึ่ง สามเณรเดินไปใกล้เว็จกุฎี แต่พระเถระเดินไปทีหลัง ยังไม่ใกล้ เขาให้สิทธิเณรก่อนที่จะใช้ห้องน้ำ พระเถระต้องเอาทีหลัง นั่นพระธรรมวินัยมีความเสมอภาค พระธรรมวินัยมีประชาธิปไตย คนไหนไปใกล้ให้สิทธิ์คนนั้นก่อน จะเป็นพระมหาเถระก็ตาม ต้องหลีกทางให้ผู้ที่อยู่ใกล้ที่สุด

สมัยก่อนวัดอุดมสมพรมีส้วมหลุมทำไว้นอกวัดอันหรือสองอัน เราขุดลึกเป็น ๑๐ เมตรนู่นละมั้ง ยกบันไดสามลูกขึ้นสองชั้น ให้มันโปร่ง สมัยก่อนไม่มีส้วมซึมอย่างทุกวันนี้ อันนั้นทางภาคอีสานเขาเรียก “ถาน” ภาษาพระวินัยเรียก “เว็จกุฎี” ภาษาภาคกลางเขาเรียก “ห้องน้ำ” “ห้องส้วม” ของอันเดียวกัน เรียกต่างชื่อกันไป พระเณรทั้งวัดเดินออกมาใช้อันเดียว น้ำชำระก็หามไปใส่เอา ไม่มีก๊อกน้ำอย่างทุกวันนี้

(๑๔ กันยายน ๒๕๕๕)

ผ้าเช็ดเท้าคุ้มครองอาบัติ

วิธีล้างเท้ามีสามอย่าง เอาน้ำสาดใส่ แล้วเอาเท้าย่ำ ๆ อีกอย่างหนึ่งก้มลง เอามือลูบ อีกอย่างหนึ่งนั่งลง ค่อย ๆ เทน้ำใส่ทีละน้อย แล้วเอามือลูบ ๆ

เช็ดเท้าก็มีสามอย่าง เอาเท้าย่ำ ๆ กับผ้าเช็ดเท้า อีกอย่างหนึ่งก้มลง เอาผ้ามาเช็ดเท้า อย่างหนึ่งก็นั่งลง เอาผ้าเช็ดเท้าเช็ดให้สะอาด

เช็ดเสร็จก็เอาไปผึ่งไว้ หรือไปซักถ้าสกปรก อันนี้ไปเหยียบขี้โคลนขี้ตมจากไหนมาก็ไม่รู้ เอามาย่ำ ๆ จนดำเมี่ยมก็ไม่ซักกัน

ผ้าเช็ดเท้าคุ้มครองอาบัติเราได้ เราล้างเท้าเปียกมาเหยียบไปเป็นรอยในวิหาร ศาลา หรือโบสถ์ เขานับอาบัติด้วยรอยที่เปียก

อย่างเข้าไปในส้วมที่เขาปูกระเบื้องก็เหมือนกัน ใส่รองเท้าเข้าไปแล้วไม่ล้างให้สะอาด นับอาบัติด้วยรอยเหมือนกัน จะ

ใส่รองเท้าเข้าไป หรือไม่ได้ใส่รองเท้าเข้าไปก็ตาม แต่มีรอยเราเหยียบอยู่ แล้วเราออกไปเลย ถ้าเราเห็นรอยเรา หรือรอยใครก็ตาม เราต้องล้างออก คนที่เข้าไปก่อนเราที่มีรอยอยู่ เป็นโทษแล้ว นี่การรักษาเว็จกุฎีวัตร เขาอธิบายไว้หมดทุกอย่าง แล้วเราจะต้องไปแปลอะไรกันอีก

(๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

มาอยู่นี่เราไม่ทำอ่างล้างเท้าเลย เราเบื่อตั้งแต่อยู่วัดอุดมสมพร คนล้างเท้าไม่อด แต่คนที่จะล้างอ่างล้างเท้าหายาก

อย่างผ้าเช็ดเท้าก็ไม่ค่อยซักกัน ต้องไปตามมาให้ซักผ้าเช็ดเท้า อยู่ที่วัดอุดมฯ เราซักผ้าเช็ดเท้าทุกวัน นี่สามสี่วันก็ไม่ซัก ปล่อยให้มันดำปี๊ดปี๋ สุดท้ายมาซักไม่ออก เพราะของสกปรกแล้ว

(๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

วิธีวางกระโถน

ก่อนเราจะทำวัตรเช้า เราก็ลงมาก่อนเวลาหน่อย มาปัดกวาดเช็ดถูเสียก่อน กวาดขี้จิ้งจกออกไปก่อน แล้วเราถึงปูเสื่อเอาของใช้ตอนเช้ามาวาง มีอะไรบ้าง กระโถน แก้วน้ำ กาน้ำ บางทีไปปูเสื่อกลบขี้จิ้งจก หรือขี้ตุ๊กแกไว้ นั่งฉันอยู่ก็เหม็นขึ้นมา สมน้ำหน้า เพราะไม่กวาดเสียก่อนแล้วถึงปูเสื่อ

ทำงานไปต้องใช้สติปัญญาไปด้วย ไม่ใช่ทำงานแบบไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มีความตั้งมั่นของจิต มีเจตนาในการทำการทำงาน รู้จักผิดถูกดีชั่ว

(๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

พากันรักษาความสงบ รักษาความเรียบร้อย ดูอย่างพากันถือกระโถนไปจัด เสียงเพล้งเกร๊งกร๊าง โอ๋ย มันเกินไป

เดินถือข้าวถือของไปก็ต้องระมัดระวัง ของที่แตกของที่ชำรุดเพราะความประมาทเลินเล่อของเรา ไม่น่าจะเกิดขึ้น

กับผู้ปฏิบัติ เราจะใส่เข่ง ใส่ตะกร้า ใส่ถุง ใส่ให้รู้จักความพอดี ยกของไปก็ต้องรู้จักพอดีที่จะไม่ตกไม่หล่น ของที่เคลือบถ้าเคลือบแตกออก สนิมก็ขึ้น เดี๋ยวก็ว่าทะลุ เดี๋ยวก็ว่าแตก... ทิ้ง...มันสมควรที่จะทิ้งหรือไม่ทิ้ง ถ้าสมควรที่จะทิ้งเพราะการใช้งานมานาน มันอีกเรื่อง แต่ถ้าแตกเพราะความสะเพร่าของคน มันไม่น่าเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

การวางกระโถนที่ไม่ให้ดัง ต้องเอียงลงเสียก่อนให้อีกมุมลงไป แล้วถึงวางลง จะวางกระโถน วางกาน้ำ วางอะไร มีลักษณะวิธีการขบวนการของมัน

การเป็นบุคคลตัวอย่างที่ดีของคนในโลก ความมีสติสัมปชัญญะ แล้วเราจะไปพูดถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนาที่ไหน ตั้งแต่การถือข้าวถือของก็ยังไม่มีสติสตังเลย ไม่เคยคิดเลยว่าจะทำยังไง จะรักษาทรัพย์สมบัติส่วนกลางยังไงเพื่อจะเอาไว้ใช้

ข้าวของที่แตกและชำรุดไป เราไม่ค่อยเป็นห่วงเท่าไหร่ ไอ้ที่เราห่วงอยู่ทุกวันนี้ เราห่วงคน มันจะต้องดำรงชีวิตอีกชั่วชีวิตหนึ่ง ถ้าอยู่ในสมณเพศได้ เมื่อมีโอกาสมาบวชแล้ว เราต้องฝึกหัดสติของเราให้ดี เมื่อเราออกไปเป็นฆราวาสก็เป็น

ฆราวาสที่ดี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบ ข้าวของที่สูญหายไป หรือแตกชำรุดไป ไม่มีค่าอะไร แต่คนมีค่ามากกว่า จะเป็นตัวอย่างที่ดีของบุคคลในอนาคตได้ไหม เป็นตัวอย่างที่ดีของยุวชนในรุ่นต่อ ๆ ไปได้ไหม นั่นที่มีค่า

ฉะนั้น ถึงว่าการเป็นนักบวชนักพรต การเป็นผู้บำเพ็ญตบะ การเป็นผู้แผดเผากิเลส ต้องแตกต่างจากคนโดยทั่วไปในความเป็นอยู่ต่าง ๆ ในกริยาที่แสดงออก

(๒๐ มกราคม ๒๕๕๒)

งานที่ต้องทำก่อนฉันเรียกว่าภัตตกวัตร พอฉันเสร็จเรียกว่าโภชนวัตร เราจะทำอะไรบ้าง การเก็บ การกวาด การทำความสะอาดภาชนะต่าง ๆ ก็ช่วยกันทำความสะอาด ทำอะไรต่ออะไร ต่างคนก็ต่างทำงาน เพราะทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำ ไม่ใช่ว่าไม่มีหน้าที่ที่จะต้องทำ

เราต้องทำงานได้ เราต้องรักษาความสะอาดได้ ไม่ว่าเราจะเป็นคนเฒ่าคนแก่ คนหนุ่มคนสาว คนเด็กคนเล็กอะไรก็ตาม ต้องทำตามสมควรของตัวเอง ตามสถานะของตัวเองว่า

เราทำได้แค่ไหน เห็นคนอื่นเขาทำ เราก็กระตือรือร้นอยากจะทำงานเพื่อเป็นเครื่องอยู่ของกายของใจ

การทำงานที่เป็นโภชนวัตรก็ดี เป็นภัตตกวัตรก็ดี เป็นงานเครื่องอยู่ของกายของใจ เมื่อเสร็จภาระหน้าที่การงานตรงนี้แล้ว ต่างคนก็ต่างไป หาทางเดินจงกรม หาทำสมาธิภาวนาตัวเอง

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

ระวังจะได้ย่างกบ

อย่าไปจุดเทียนในห้องนะ จุดไม่ได้ เดี๋ยวก็ได้ย่างกบ พากันจุดเทียนใหญ่ เทียนเล็ก ต้องดู เผลอไม่ได้

เทียนเล่มแบบนี้ หลวงปู่ฝั้นท่านจุดเสร็จ ก้มลงกราบพระยังไม่ทันเสร็จ มันลุกสว่างหมดเล่มเลย ไหลออกมาข้างนอก วันนั้นเราไม่ได้เป็นคนตั้งเทียน โหย เป็นเรื่องเลย ไม่รู้ใครเป็นคนตั้ง โดนเทศน์ว่าไม่ระวัง สุดท้ายมารู้ว่าเณรเป็นคนตั้งเทียน

เวลาจะตั้งเทียนต้องดูว่าไส้มันอยู่ตรงไหน ถ้าไส้อยู่ขอบเทียน บัดนี้ไหม้ลามลงมาเลย ต้องพลิกดูให้รอบก่อนว่าไส้อยู่ทางไหน

จุดเทียนในห้องก็เหมือนกัน จุดไม่ได้ ควันมันทำให้เราหายใจไม่อิ่ม พอเราอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ ที่โปร่งลมดี พอกลิ่นอะไรมาแปลก ๆ รู้เลย

(๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

อย่าไปจุดเทียนนอน ถ้าใครจุดเทียนนอนแล้วไฟไหม้ตัวเอง สมน้ำหน้านะ เปิดไฟนอนก็ไม่ได้ ถ้าเราจะนอนปิดไฟเลย

นั่นผลงานของใครทำไฟไหม้เบาะนั่งโซฟา ตัวที่เขียน พ.ศ.๒๔๘๔ ไว้ ไม่มีคนทำหรือ? เก้าอี้ตัวนี้หมอสุวรรณเป็นคนเอามาถวาย เขามารักษาศีลอยู่ที่นี่ ไม่ใช่ช่างฝีมือคนไทยทำนะ ช่างฝีมือญี่ปุ่นเป็นคนทำ ใครทำไฟไหม้ จุดเทียนไปวางใส่ ไฟไหม้ถึงก้นเทียน บัดนี้ก็เลยไปไหม้เบาะ เราไปเห็นวันที่เราไปดูห้องน้ำ เราเลยพลิกกลับข้างลงไป แต่ก่อนเอาข้างไฟไหม้ขึ้นมาไว้ข้างบน ทำไฟไหม้แล้วกับพลิกข้างเสียก็จบ มันยังเอามาอวดตัวเองอีก

คนควรจะมีความคิดดีกว่าสัตว์ ถ้าคนมีความคิดไม่ดีไปกว่าสัตว์ หมดแล้ว คนเป็นสัตว์ประเภทที่สูงสุดในสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในโลก นึกว่าคนจะมีความคิดดีกว่าสัตว์ทั้งหลายในโลก แต่กลับกลายเป็นคนที่ไม่มีความคิดดีไปกว่าสัตว์

(๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ทรงคุณค่าด้วยมือเรา

อะไรที่เราทำเองได้ เราพยายามจะพาทำเอง

ตั้งแต่สมัยที่เราเข้าไปอยู่วัดป่าอุดมสมพร ตั้งแต่กุฏิเก้าหลัง ทำมาจนเกือบ ๑๐๐ หลัง ที่ถ้ำขามกุฏิ ๑๒ หลัง เราไปทำเพิ่ม ๑๐ กว่าปี ได้กุฏิ ๔๐-๕๐ หลัง ลงไปหามเอาไม้ในป่าแบกกันขึ้นมาได้ทีละแผ่นกระดาน

ยิ่งหน้าหาฟืนยิ่งแล้วเลยที่ถ้ำขาม ลงไปเอาข้างล่างขึ้นมาก่อนวิสาขบูชาไปหาฟืนต้มหม้อแก่นขนุน ต้มน้ำสรงครูบาอาจารย์ พอเสร็จงานกฐิน ก็จะไปตัดไม้กวาด หาคันไม้กวาด

สมัยก่อนเราอยู่นี่ ฤดูหนาวเราขึ้นไปบนเขานู้นไปหาไม้กวาด เราไม่ได้ซื้อหรอก เพราะรู้จักคุณค่าของที่เราไปหามาเอง จะรู้จักการใช้ข้าวใช้ของ จะรู้จักคุณค่าของของ

อย่างตัดเย็บผ้าไตรจีวรก็เหมือนกัน ถ้าเราตัดเย็บเองเป็นยังไง ลำบากยังไง จะได้รู้จักคุณค่าของของนั้น การรักษาข้าวของบริขารต่าง ๆ

อย่างบาตรก็เหมือนกัน เคยให้หลวงตาตีบาตรทดลองดู เพราะหลวงตาเป็นคนปะผุรถยนต์มาก่อน ก็เลยมาลองทำกันดู บาตรรุ่นแรกเราใช้อยู่นี่ รู้จักกันไปทั่วหมดในพระกรรมฐานว่า ที่วัดเวฬุวันตีบาตรเอง

การทำงานที่ว่า **สมฺมากมฺมนฺโต** ทำการงานโดยชอบธรรม ชอบยังไง

ขันตักน้ำพวกเราก็ทำกันเองอยู่ที่วัดป่าอุดมสมพร หลวงปู่ไปฉันขึ้นบ้านใหม่ ไปเห็นกระป๋องสีที่บ้านเขา เพิ่นเอามาทำขันตักน้ำราดส้วม เอามาตัดแล้วเคาะปากใหม่ ทำด้ามใส่ขันพลาสติกเยอะแยะ แต่เพิ่นไม่ให้ใช้ *"เอาของเฮาไปใช้ทรงคุณค่ากว่า"* ทำกันเอง พอได้ยินเสียงเพิ่นเคาะปากกระป๋องป๊อง ๆ ๆ ก็พากันออกมาช่วย ไปแย่งเอาค้อนจากมือเพิ่น เพิ่นก็ไปนั่งดู

(๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕)

เราจะระบมบาตร เราก็เตรียมน้ำมันมะกอก น้ำมันงาไว้ พอเวลาระบมเสร็จ บาตรเย็นเราก็เอาชโลม บาตรที่ระบมแล้วได้ไฟดีแล้ว ถ้าไม่ชโลมด้วยน้ำมัน ผิดพระวินัย บาตรเหล็กที่ระบมต้องชโลมด้วยน้ำมันเสียก่อน

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ต้องนึกถึงคุณธรรมจารีตประเพณีต่าง ๆ มรดกอันล้ำค่า พวกบริขารต่าง ๆ อะไรที่เราจะใช้เป็นมรดกต่อไปได้ อะไรที่เราจะเปลี่ยนแปลง หรือเราจะไม่เปลี่ยนแปลง

อย่างขาบาตรเราทำด้วยตัวเองสามวันสามคืน วันที่สี่มาก็ได้ใช้ แล้วเราก็ทำอันเดียว มีคนเอาขาบาตรจะมาเปลี่ยนอันนี้ โอย เราไม่เอา เพราะทรงคุณค่าที่เราทำด้วยมือของเราเอง เราใช้ของเรา เรามีรูจมูกหายใจด้วยตัวเอง มันจะไม่ดีกว่าเราไปยืมจมูกคนอื่นเขาหายใจหรือ

ของที่ไม่มีค่านั้นล่ะเป็นสมบัติที่ล้ำค่า จารีตประเพณีต่าง ๆ ของพ่อของแม่ แนวทางการประพฤติปฏิบัติเป็นของที่ล้ำค่า เราจะซื้อเอาด้วยเงินด้วยทองไม่ได้ เราจะเอาข้าวของเงินทองมาแลกเอาไม่ได้

(๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕)

วินัยสบาย

เวลาจะเดินทางหลวงปู่สั่งเรา เราขอเวลา ๑๕ นาที พร้อมเดินทาง อันนี้เราสั่ง เตรียมของเป็นครึ่งวันยังไม่เสร็จ เวลาจะไปไหนมาไหน ไปธุระในวัดนอกวัดก็เหมือนกัน เฉื่อยชา

อย่างเวลากลับจากวัดมณีกาญจน์ เราก็คอยว่าเอาของขึ้นรถหรือยัง พอเราออกไปก็ยังไม่เสร็จ เราไม่เข้าใจ เวลาเดินทางเขากำหนดระยะทาง จะออกเวลาไหน จะไปข้างหน้าเวลาไหน บางทีต้องถามกันเสียก่อนว่าจะไปยังไงมายังไง อยู่ที่ไหน กำหนดระยะเวลาเดินทาง จะเอาของอะไรไปบ้าง เราต้องคิดตั้งแต่กลางคืน

หลวงปู่หลุยเวลาจะเดินทาง ไม่นอนตลอดทั้งคืน จัดของเก็บแล้วก็ห่อ ห่อแล้วก็เก็บ พอเราไปช่วยห่อช่วยเก็บ เพิ่นก็ไปแก้ออก *“มีอะไรบ้างในนี้”* เอามากระจายดู แล้วก็มาห่อ ห่อไปห่อมานั่งภาวนาไปพักหนึ่ง กลับใหม่ เอาออกเอาเข้าอยู่อย่างนั้น พอตี ๓ เพิ่นจะเอาของมาที่ศาลา ทีละอย่างสองอย่าง มากองไว้ข้างศาลา

พอฉันเสร็จ เอาน้ำในกาล้างบาตรตรงที่นั่งฉันนั้นเลย รีบเร่งขนาดนั้น ล้างบาตรแล้วก็เช็ด ๆ เอาเข้าถลกบาตร แล้วก็เดินทางไปเลย เพราะถ้าไปสายแดดร้อน เราเดินด้วยเท้า พอไปถึง ๑๑ โมงกว่า หาที่พักกลางวันถึงบ่ายโมง เจอห้วยน้ำก็จะพัก แต่ส่วนมากไม่ได้พัก เดินมันแดด ๆ อย่างนั้น

เวลาจะไปไหนมาไหนต้องใช้ระยะเวลาของตัวเอง การเข้าห้องน้ำทำอะไรต่ออะไรต้องเร่งทำให้ทันเวลา อย่าให้รถเขาคอย อย่าให้ครูบาอาจารย์คอยเวลาเดินทาง อย่างเวลาออกไปฉันข้างนอกก็เหมือนกัน นัดเวล่ำเวลากัน เสร็จแล้วก็คอยกันอยู่นั่น ไม่มา

ปล่อยตัวเองจนไม่มีกติกา ถือเอาตัวเองเป็นใหญ่ มันต้องมีกติกา เวลาเดินทางเขานัดเวลาก็ต้องเป็นเวลา คนขับรถมาพร้อมแล้วไปเลย มาช้าเพราะเราอย่างนี้ไม่ใช่ เราเป็นผู้ติดตาม เราต้องเตรียมของเราให้เสร็จก่อน แล้วก็เตรียมของครูบาอาจารย์มีอะไรบ้าง จะเอาอะไรไปบ้าง เราก็รู้อยู่ว่าไปกี่วัน มีกำหนดเวลาทั้งหมด ถ้าคิดใคร่ครวญไตร่ตรอง

มันลามปามเข้ามาในวัดด้วย ถือวินัยสบายกันเสียหมด ไม่ได้คำนึงถึงเรื่องธรรมเรื่องวินัย เรื่องกติกาของสังคม กติกา

สังคมเขาต้องรู้จักกาลเทศะ เป็นเวลาทำอะไร พอฉันเสร็จเราก็รีบเข้าห้องน้ำ จัดของ จะไปทำอะไรก็ต้องรีบไปทำ งานอะไรที่จะต้องเสร็จก็ต้องให้เสร็จ ไม่ใช่เอ้อระเหยลอยลมเล่น แล้วแต่ผีเข้าผีออกตัวเอง ไม่ได้สนใจไยดีกับใคร

อย่างวันนั้นเรามาบีบแตรแป๊น ๆ ก็ไม่มีใครมาที่จะขึ้นไปล้างสระ เพราะไม่กระตือรือร้นกับหน้าที่การงานของตัวเอง ในฐานะที่เราอยู่ในองค์กร เขามีงานส่วนรวม เราก็ต้องกระตือรือร้นกับการทำงาน เขาทำอะไรกันบ้าง เราจะได้ศึกษาทำความเข้าใจเวลาทำงาน อันนี้ไม่ได้สนใจ แล้วแต่ลมพัดลมเพเอาตามสบาย ถือวินัยสบายไว้อย่างเดียว ใครจะเป็นอะไรก็ได้ ใครจะทำอะไรก็ได้ อันนี้เขาเรียกว่าไม่มีกติกาสังคม องค์กรล้มเหลว

(๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ต้อนรับครูบาอาจารย์

เราต้องเข้าใจในข้อปฏิบัติต่าง ๆ เวลามีพระเถระมา เราจะผสมน้ำร้อน เทน้ำร้อนลงไปแล้ว ต้องเอาขันกวนน้ำให้ผสมกัน เอาขันตักน้ำมาเทข้างนอกดู อย่าเอามือไปจุ่มในอ่างน้ำ ผสมน้ำชอบเอามือไปจุ่ม เขาจะว่าล้างมือให้เพิ่นอาบ พระเถระท่านก็ว่า *"มีบุญนะ ได้อาบน้ำล้างมือ"* อันนั้นหมายถึงคนที่ไม่มีการศึกษาเล่าเรียน คนที่ไม่เข้าใจ ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ฤดูหนาว ฤดูร้อน น้ำเย็นมากเย็นน้อยขนาดไหน ต้องตักนิดหนึ่งเอามาเทใส่มือดูข้างนอก

เวลาเช็ดเท้าก็เช็ดจากหัวเข่าลงมา ไม่ใช่ไปเช็ดพื้นเท้าก่อน เอาผ้าใส่มือให้เต็มมือทั้งสองข้าง ลูบลงไปทีเดียว เช็ดเบา ๆ อย่าไปเช็ดแรง คนแก่หนังบาง ลูบไปเป็นแผลเลย

อย่างหลวงปู่เทสก์ (เทสรํสี) ผิวเพิ่นบาง จับเส้นแรงไม่ได้ หลวงปู่ขาว (อนาลโย) ก็เหมือนกัน ผิวบาง เวลาจับเส้นคลำ ๆ เอาเฉย ๆ แต่หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่อ่อน โอย มีวิชามีแรงอยู่เท่า

ไหร่ ต้องเอาหมดแรง เพิ่นยังว่า *“เอาลงอีก ๆ”* กล้ามเนื้อแข็งต่างกัน

การปฏิบัติที่เรียกว่า อาจาริยวัตร อุปัชฌายวัตร สัทธิวิหาริกวัตร อันเตวาสิกวัตร ต้องไปอ่านทำความเข้าใจอีก มีตำราเขาอธิบายไว้

(๑๔ กันยายน ๒๕๕๕)

หลวงตาบัว (ญาณสมฺปนฺโน) มา พอเพิ่นขึ้นไปเหยียบบันไดเท่านั้นแหละ พวกพระเณรที่มาจากจังหวัดสุรินทร์ มาจากในป่า เอาน้ำสาดรองเท้าหนังเลย โหย ผมจัดที่ศาลาเสร็จ ผมตามไปที่กุฏิ

“พระเณรมาจากที่ไหนบ้าง”

“มาจากในป่าในดอย ที่ไหนต่อที่ไหน พระอยู่แถวนี้มีพวกสุรินทร์”

“เดินมาพอเหยียบลูกบันได มันเอาน้ำสักครึ่งกระป๋องสาดเท้าผมเลย เกือบล้ม”

คือหวังดีแต่ประสงค์ร้าย ไม่ดูเลย ล้างเท้าครูบาอาจารย์ก็ถูกอยู่ แต่เพิ่นใส่รองเท้าอยู่หรือเปล่า อันนี้รองเท้าหนัง ต้องเอารองเท้าไปย่างให้ที่โรงไฟ เขาใช้คำว่ากาลเทศะ จะทำอะไรต้องรู้จักคำว่ากาลเทศะ

(๑๕ กันยายน ๒๕๕๕)

ใส่บาตรอาหารแห้ง

อาหารที่เราบริโภคได้ คือ กวฬิงการาหาร แบ่งเป็นสี่อย่าง

๑. ยาวกาลิก หรือโภชนาหาร คือ อาหารพวกที่เราจะถวายเป็นภัตตาหารเช้า เมื่อรับประเคนแล้ว เก็บไว้หลังเที่ยงไม่ได้

๒. ยามกาลิก ประเคนแล้วใช้ได้หนึ่งวันหนึ่งคืน เป็นพวกน้ำผลไม้ที่กรองไม่มีกาก อรุณขึ้นของวันรุ่งขึ้นใช้ไม่ได้

๓. สัตตาหกาลิก คือ พวกน้ำอ้อย น้ำตาล น้ำผึ้ง เนยใส เนยข้น น้ำมัน

๔. ยาวชีวิก จำพวกยาต่าง ๆ เช่น ขิง ข่า กระเทียมแห้ง พริก เกลือ ประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีวิต

อาหารบางอย่างเป็นของอายุสั้น เมื่อรับประเคนแล้วเก็บไว้ใช้วันรุ่งขึ้นไม่ได้ ต้องแยก ไม่ต้องรับประเคน ส่วนพวกของใช้ที่อยู่ในกระป๋องสังฆทานให้เอามาถวาย อาหารแห้งแยกออกไว้ ให้แม่ขาวเอามาถวายในวันรุ่งขึ้น หรือวันถัดไป

เราเป็นผู้บวชเรียนแล้ว เราต้องรู้ว่าสิ่งไหนประเคนได้อย่างไหนควรแยกไว้ใช้ในกาลต่อไป

(๓ ตุลาคม ๒๕๕๑)

ประเพณีอันหนึ่งที่ขัดกันกับศีลธรรมทางพระวินัยโดยตรง คือเรื่องใส่บาตรอาหารแห้ง เห็นปลากระป๋อง มาม่า ยำยำ อะไรพวกนี้ มันขัดกันกับพระวินัย

พระที่รับอาหารมาในวันนั้นจะต้องฉันอาหารให้เสร็จภายในวันนั้น แล้วของที่เหลือก็ทิ้งไป บางที่บางแห่งใส่บาตรอาหารแห้งมาเสียจนไม่รู้จะเอาไปทำอะไร บัดนี้ก็เป็นปัญหากับพระเณร อาหารที่รับประเคนแล้วฉันไม่ได้ในช่วงต่อไป ถ้าจะเก็บไว้ฉันวันต่อ ๆ ไปก็จะไปขัดกับพระวินัย พระเก็บอาหารไว้กินเองไม่ได้ อาหารเป็นสันนิธิ แต่ตอนนี้พระเณรถือวินัยสะดวก จะเอายังไงก็เอา เวลาเขามาถวายสังฆทานรับได้หมด

มีอยู่วันหนึ่ง พระที่มูลนิธิฯ แบกข้าวสารเอง พระเป็นคนบ้าถึงขนาดนั้น วันนั้นอาตมาว่าให้ *“พระบ้านี่พระอะไรนี่มันคนห่มผ้า เขาเอาข้าวสารมาบริจาค ไปแบกข้าวสาร”* ข้าวสารที่พระจับต้องแล้วเป็นอนามาส จะเอามารับประเคนฉันอีกในวันรุ่งขึ้นไม่ได้

พระที่อยู่วัดในเมืองไม่มีความจำเป็นต้องใช้พวกปลากระป๋อง พวกอาหารแห้ง เรามีความจำเป็นที่จะต้องใช้อาหารแห้งในป่า แล้วก็เกี่ยวข้องกับทางพระวินัยของพระ

บางคนก็คะยั้นคะยอจะให้รับประเคนให้ได้ บางทีเราก็หงุดหงิดเหมือนกัน เราพูดไปบางทีก็ขึ้นเสียงให้ฟัง พูดเรื่องวินัยให้ฟังไม่สนใจ จะเอาให้ได้

กัปปิยโวหาร

ของที่จะทำกัปปิยะ ของที่ปลูกเกิดด้วยเม็ด ด้วยราก ด้วยเถา ด้วยใบ ของนี้ต้องทำกัปปิยโวหารเสียก่อน

คำว่า "กัปปิยโวหาร" ถ้าว่าเป็นภาษาเรา พระท่านจะถามว่า *"พวกโยมก็กินแบบนี้เหรอ" "ครับ กินอย่างนี้แหละ"* ท่านใช้คำว่า **กปฺปิยํ กโรหิ** โยมก็ว่า **กปฺปิยํ ภนฺเต** พร้อมดึง

ทำได้หลายวิธีการ เอาช้อนตัด หรือเอามีดตัด หรือเอาเล็บฉีก หรือเอาไฟจี้ ได้หลายวิธีการที่เรียกว่ากัปปิยโวหาร ไม่ใช่ว่าทำอันเดียวนะ อย่างแตงโมยกขึ้นมาทำข้างบนก็ได้อันเดียว ต้องวางลงให้ของเนื่องกันในจานใบเดียวกัน แล้วใช้ช้อนตัดลงไปที่ใดที่หนึ่ง เท่านั้นแหละที่เรียกว่ากัปปิยโวหาร หรือใช้ไฟจี้ ส่วนมากก็ใช้มีดตัด หรือช้อนตัดแตงโม อย่างมังคุดดึงใบแค่นั้นแหละ ใบที่ติดมากับลูกชิ้นใดชิ้นหนึ่งให้ฉีกพอเป็นเครื่องหมายแค่นั้นเอง เขาเรียกว่ากัปปิยโวหาร

(๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑)

ต้มน้ำแก่นขนุน

มันเป็นธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติ เรารักษาประเพณี รักษาธรรมเนียมอันนั้น ครูบาอาจารย์ท่านเคยทดลองมาก่อน เราถึงแสวงหาต้นขนุน ที่ไหน ๆ ไปเอามาหมด เอามาเลื่อยซอยไว้ ขี้เลื่อยก็เอาตากแห้งเก็บใส่ถุงไว้ เวลาเราจะใช้เราก็เอาใส่ถุงอีกทีหนึ่ง เพราะถ้าไม่เอาใส่ถุงผ้า เอาลงในหม้อเลย เวลาตักมากรองไม่ดี ผ้าจีวรบางถูกเศษไม้ปักเข้าไปก็ขาดทะลุ

เขาอธิบายไว้หมด เริ่มฟันแก่นขนุนเวลาไหน เวลาบ่ายหลังจากกวาดลานวัดเสร็จแล้ว เราก็ฟันแก่นขนุน แช่ด้วยน้ำไว้ก่อน พอตอนตี ๓ ตี ๔ เราก็มาใส่ไฟ เวลาเราจะออกบิณฑบาต เราก็ใส่ไฟไว้อีกทีหนึ่ง พอเรากลับมาจากบิณฑบาตก็ใส่ไฟไว้อีกทีหนึ่ง ก็เคี่ยวลงพอดี

ทำงานต้องเอาใจใส่ เราบอกว่า *“ต้มแก่นขนุนเก่านั่นล่ะ ไม่ต้องไปเปลี่ยนใหม่ เพราะเราเพิ่งใช้ไปครั้งเดียว ขี้เลื่อยต้ม ๒-๓ ครั้งก็ได้ เอาน้ำใส่หม้อ แล้วก่อไฟให้ด้วย”*

พอผมไปบิณฑบาตกลับมา ผมแวะเข้าไปดู ไฟลุกอยู่ แต่หม้อเป็นควัน เอ๊ะ ทำไมหม้อเป็นควันแบบนี้ เปิดฝาดูไม่มีน้ำ มีแต่ถุงแก่นขนุน ไม่เปิดฝาหม้อดูว่ามีน้ำหรือไม่มีน้ำ ถุงแก่นขนุนไหม้ เพราะน้ำแห้ง สมัยนั้นทำเตาใหม่ ๆ เตามันดูดดี

ถ้าเวลาปล่องมันเย็น จะมีควันออกมามาก ๆ ทางที่ใส่ฟืน ระวังอย่าไปยืนตรงช่องนั้นนะ มันจะเป็นโซนิกบูม ระเบิดปึ้ง ถ่านไฟกระจายออกมาเลย คนไม่เคยเห็นก็ตกใจ อากาศเย็นข้างบนมันอั้น ลมไม่ดึงขึ้นเพราะในท่อเย็น ถ้าในท่อร้อนอยู่ก็ดึงขึ้นไปเลย ถ่านไฟกระจายออกไปถึงกองฟืน ต้องดูว่าถ่านไปติดอะไรหรือเปล่า

การทำงานต้องตั้งข้อสังเกต ความหยาบ ความละเอียด

(๒๙ กรกฎาคม๒๕๕๔)

ปกติเราจะซักเจ็ดวันครั้งหนึ่ง หรือ ๑๕ วันครั้งหนึ่ง จะฟันแก่นขนุนต้องขอโอกาสท่านก่อน มันดัง มันก้องในที่ ไม่มีความสงบ แล้วเวลาฟันแก่นขนุนเขาก็ระบุไว้ชัดเจน แช่ด้วยน้ำไว้ก่อนคืนหนึ่ง วันรุ่งขึ้นถึงมาเคี่ยวด้วยไฟ เขาอธิบายไว้ขนาดนั้น

เวลาใส่ไฟก็อย่ายัดฟืนใส่เข้าไปมาก เขาบอกไว้ชัดเจนแล้วจะต้องแปลเป็นอะไรอีก ไม่ต้องแปลอะไรเลย ถ้าเอาฟืนยัดเข้าไปมาก ๆ ไฟไม่ลุก ก็มีอยู่แค่นั้น พากันให้ไฟลุก ให้มีช่องอากาศ เขาก่อไฟมาสองสามพันปีแล้ว บอกไว้ชัดเจนหมด

(๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

กรรมฐานแรง

ทุกวันนี้ไม้ขนุนหายาก

พวกผ้าสีถ้าไปซักแฟ้บ ใช้สองวันก็ต้องมาซักกันใหม่ ถ้าซักน้ำแก่นขนุนได้อาทิตย์หนึ่ง ถ้าอย่างนั้นกรรมฐานแรง ถ้าอยู่แห้ง ๆ อย่างวัดมณีกาญจน์ หรือทางอีสานอยู่ได้สองอาทิตย์ ถ้าต้มขนุนดี ๆ ถ้าเราไปซักแฟ้บก็ได้สามวันเท่านั้นอย่างเก่ง มีกลิ่น อย่างพระมาจากที่ไหนเที่ยวนั้น พากันมารถบัส เขาลงรถอยู่นู่น เรานั่งอยู่บนศาลานี้จะเป็นลม กรรมฐานแรง

เราไม่เคยซักแฟ้บเลย ผ้าจีวร ผ้าอังสะ ผ้าสบง มีแต่ต้มน้ำร้อนแก่นขนุนซัก ผ้าอังสะก็เหมือนกัน ถ้าเอาแฟ้บซักได้วันสองวัน ใส่ไม่ได้แล้ว สีที่เราย้อมจากแก่นขนุนไม่รู้เป็นอะไรของมัน ผ้าขาว ผ้าเช็ดเท้าซักแฟ้บได้ ไม่เป็นไร แต่ผ้าสีเหลืองซักแฟ้บไม่ได้ อย่างผ้าเช็ดมือเอามาซักแฟ้บ เช็ดมือได้วันเดียว วันรุ่งขึ้นใช้ไม่ได้แล้ว ผ้าเช็ดมือจะซักแฟ้บก็ได้อยู่ เพราะเราซักทุกวัน

(๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ตากผ้า

เวลาเราจะพาดจีวร เราต้องเอาผ้าขี้ริ้วชุบน้ำบิดให้สนิท เช็ดราวระเดียงไปก่อน ถ้าอยู่ในที่แจ้งให้พาดจีวรออกไปทางหน้าได้ แต่ถ้าหากอยู่ในร่มหรือข้างฝา จะต้องกระดกผ้าจีวรกลับมาหาตัวเอง

ผ้าซักแล้วน้ำยังหยดอยู่ ไม่ให้หนีไกลหัตถบาส นั่นมีกติกา ถ้าซักผ้าจีวรแล้วน้ำยังหยดอยู่ ก็ให้คอยพลิกผ้าเรื่อยดึงทางโน้นลงมา ดึงทางนี้ลงไป คอยขยับผ้า

เวลาเราจะเก็บผ้าจีวรที่ตากไว้ เราจะไปจับมุมหนึ่งดึงรูดมาก็ไม่ได้ ป้องกันไม่ให้จีวรขาด ประเดี๋ยวเดียวจีวรขาดแล้วเราไปเกี่ยว ให้ปะให้หน่อย เวลาเก็บผ้าก็เอามือซ้อนเข้าไปในผ้าไล่ไป ไม่ใช่เราจับมุมหนึ่งแล้วก็ดึงเลย ใช้มือซ้อนเข้าไปในสายระเดียงหรือในเชือกเวลาเก็บผ้าจีวร อย่างตากในราวลูกกรงก็เหมือนกัน ใช้มือซ้อนเข้าไป เขามีกติกาอยู่หมด

(๒ มีนาคม ๒๕๕๑)

ย่างผ้า

เราต้องปรับร่างกายของเราให้เข้ากับภูมิประเทศ เรื่องการหลับการนอน เรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ พวกนี้ ต้องพยายามปรับร่างกาย ทำความเข้าใจกับตัวเอง ปรับเข้ากับสภาพภูมิประเทศ มันก็ไม่หงุดหงิด

ฝนตกก็ช่างมัน เราก็ย่างผ้าเอา ยิ่งเร็ว ไปรอตากแดดก็ต้องไปเฝ้าเหมือนกัน เราย่างผ้าก็เฝ้าเอาเลย มันหนาวผิงไฟไปด้วย เพียงแต่อย่าเอาสุ่มไปตากฝนเท่านั้น ตากฝนแล้วขึ้นรา ไม้มันผุ กรอบ หัก พอหักเป็นเสี้ยน ตากผ้าไปดึงผ้าเดี๋ยวก็ขาด ผ้าจีวรบาง ๆ ผ้าอาบน้ำขาดไม่เป็นไร ผ้าจีวรกว่าจะเย็บเสร็จผืนหนึ่งไม่ใช่ง่าย เสียเวลา แต่ผ้าหนาขาดก็ไม่ดี อะไรก็ไม่ดีทั้งนั้นถ้าชำรุด

ฝั่งทางขนุนคลี่ตากผ้าแห้ง อากาศต่างกัน มีลม ของเราอับลม ชื้น เลยตากผ้าไม่แห้ง ไม่มีลมผ่าน ผมไปอยู่ขนุนคลี่สี่ห้าวัน ฝนก็ตกทั้งวัน ๆ เหมือนกันแต่ตากผ้าแห้ง ไปดูเขาทำไม้ประตูท่านอาจารย์จวน (กุลเชฏฐโฐ) ไปนอนที่ขนุนคลี่กับอาจารย์เยาว์ (โชติวโร) พอกลับมาวัดเราถึงได้ย่างผ้า อยู่ที่นั่น

ไม่ได้ย่าง ตอนเย็นอาบน้ำเสร็จ ตอนเช้าผ้าอาบน้ำก็แห้ง มีลมอากาศเขาเบากว่า ไม่ชื้น

ฉะนั้น ในสัปปายะสี่อย่าง ถึงบอกบุคคลสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ อากาศสัปปายะ อาหารสัปปายะ

(๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

หลวงปู่ท่านมาที่นี่ เห็นสุ่มไก่ เอะอะโวยวายเลย *"มาอยู่นี่พากันเลี้ยงไก่ด้วยหรือ"* โหย เพิ่นเอาใหญ่เลย

เราก็เลยจับสุ่มหงายให้ดู *"เลี้ยงไก่แดง"*

"เหอ เลี้ยงยังไง"

"ก็ย่างผ้าอาบน้ำ"

เราอยู่ในพื้นที่ เรารู้จักวิธีแก้ปัญหาตัวเอง ลองไม่ย่างดูจะมีผ้าใช้หรือ ผ้าอาบน้ำสามวันก็ไม่แห้ง ย่างเสร็จแล้วพับใส่กล่องยังขึ้นราเลย การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในพื้นที่ ก็ต้องแก้ไปตามสภาวะเหตุการณ์

(๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕)

ปะชุนผ้า

ถ้าผ้าทะลุด้ายเจ็ดเส้น ทางยืนสามเส้น ทางนอนสี่เส้น ต้องชุนผ้า ปะผ้า

สีผ้าที่จะเอามาปะก็ต้องดูสีให้ใกล้เคียงกัน อนุวาตผ้าจีวร อนุวาต (ผ้าทาบ) ผ้าสบง เอาไปย้อมทดลองสีไว้ก่อน พอทดลองสีเสร็จแล้ว ก็เอามาเก็บไว้สำหรับปะผ้าเวลาขาดใหญ่

อย่างเวลาเย็บจีวรเสร็จ ซักน้ำก่อนที่จะลงแก่นขนุน ต้องตัดด้ายก่อนให้เหลือไว้นิดหนึ่ง เวลาตัดด้ายไม่ให้ตัดติดกับผ้า ถ้าตัดติดกับผ้าเวลาไปซักอีกทีหนึ่งจะแตก ให้เหลือเงื่อนด้ายไว้ประมาณหุนหนึ่ง หรือประมาณครึ่งเซ็นต์อย่างมาก

ให้สังเกตเวลาครูบาอาจารย์ทำงาน เขาทำยังไง เราทำงานต้องสังเกต มีตา มีหู มีใจ

(๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

เขานิมนต์เราไปงานศพ มีพระเข้ามา จีวรข้างในเป็นผ้าไหม ข้างนอกเอาผ้าขาดมาปะ ทั้งผ้าเช็ดเท้า ทั้งผ้าอาบน้ำ ผ้าอะไรต่ออะไรสารพัดผ้าปะเข้าไป ว่าใช้ผ้าปะผ้าชุน

เห็นแล้วเราคิดว่า *"โฮ้ย คนมันเพี้ยนไปได้ถึงขนาดนี้"* พระเณรเพี้ยนไปได้ถึงขนาดนั้น ข้างในก็เห็นอยู่แล้วว่าเป็นผ้าไหม แต่เอาผ้าขาดมาปะ เอาเศษผ้าอื่นมาปะ ๆ ผ้าไหม ไม่ได้ปะแบบต่อกัน ปะแบบทิ้งตะเข็บ เวลาซักแล้วย้อยออกมา ทิ้งรอยให้เห็นผ้าไหมข้างใน นี่คือคนเพี้ยน คนไม่ปกติ เป็นมิจฉาทิฏฐิ เราก็ไม่พูดอะไร

ฉะนั้น ถึงว่าการปฏิบัติในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะต้องมีหลักของมรรคเป็นทางดำเนิน ถึงจะไปสู่หลักของศีลธรรม ของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นได้ ถ้าเราเพี้ยนไปแล้ว...จบ เพราะตั้งต้นจากศูนย์เป็นเบื้องต้น พอออกจากศูนย์ไปแล้วเพี้ยนไปคนละทิศละทาง ตะวันตกกลายเป็นตะวันออก ตะวันออกกลายเป็นตะวันตก ทิศใต้กลายเป็นทิศเหนือไปเลย เพราะคนกลับทิศ คนที่ไม่สำเหนียกในเรื่องสัมมาทิฏฐิ เพียงแค่มีทิฏฐิและความเห็นที่ผิดเท่านั้น มันผิดไปหมด

(๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

ผ้าก็สะอาด น้ำย้อมก็สะอาด

ผ้าที่เราจะย้อมสีใหม่ ต้องมีกรรมวิธี คือซักให้สะอาดเสียก่อน ขับไล่มลทินที่มัวหมองต่าง ๆ ที่อยู่ในผ้านั้นก่อน แล้วก็ลงสีใหม่ ย้อมสีใหม่ได้งาม จะย้อมให้เป็นสีอะไรก็ได้

แต่ถ้าหากเราไม่ได้ทำความสะอาด ผ้านั้นมัวหมอง ผ้านั้นสกปรก มีตั้งแต่ธุลีขี้ดินขี้โคลน พอเวลาเราใส่สีลงไป ก็ไม่เข้าผ้า กระดำกระด่าง เพราะผ้านั้นยังสกปรกอยู่

การที่เราจะมาพิจารณาอริยสัจสี่ สภาพจิตใจของเราต้องพร้อมที่จะพิจารณา เหมือนกับน้ำย้อมที่สะอาด น้ำย้อมสีที่ดี ผ้าที่จะลงสีใหม่นั้นก็ดี สะอาดปราศจากมลทินต่าง ๆ พอย้อมออกมาที่จะเป็นสีใหม่ สีใหม่ก็สวยสด งามตากระไร

การที่เราจะมาปฏิบัติ เพื่อจะให้เข้าใจในหลักสัจธรรม หรือหลักอริยสัจสี่ เราจะต้องชำระสะสางจิตใจของเราก่อน ถ้าหากเราไม่ชำระสะสางร่างกายและจิตใจของเราแล้ว มันจะเกิดขึ้นมาได้ยากมาก

(๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑)

เต่าในตะเข็บ

ทอดกฐินเสร็จก็เย็บผ้า ใครจะเอาผ้าจีวร ผ้าสบงผ้าสังฆาฏิ เย็บตอนนั้น ท่านประกาศให้เปลี่ยนกันตอนนั้น ท่านบอกว่าสะดวก มีแดดตลอด ถ้ามาเปลี่ยนผ้าหน้าฝน ไม่มีแดด กรานกฐินเสร็จก็มากล่าวคำอนุโมทนากฐินเลย ธรรมเนียมประเพณีพวกนี้เป็นข้อปฏิบัติ เป็นประเพณีของคณะสงฆ์

(๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔)

เวลาเขาตัดเย็บจีวร คนรู้จักธรรมรู้จักวินัยเขาลงมาช่วยกัน แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังลงมาช่วยทำ อย่างสมัยพระอนุรุทธะไปได้ผ้าบังสุกุลมา เนื้อดีกว่าผ้าเมืองกาสี แต่ไม่เปื้อนด้วยน้ำหนองน้ำเน่า พระพุทธเจ้าลงมาช่วยงาน มาฟั่นด้าย พระอานนท์เป็นคนแทงเข็ม พระพุทธเจ้าเป็นคนก่อไฟ พระอานนท์เป็นคนต้มแก่นขนุน

ทำไมต้องลงมาทำผ้ากฐิน เป็นตัวอย่างว่าผ้าไตรจีวรทั้งหลายจะให้สำเร็จภายในวัด ไม่มีความประสงค์จะให้สำเร็จมาจากนอกวัด

พระเณรถ้าลงมาดูมาช่วยกันทำ ครั้งแรกเราก็พับผ้าก่อน ตัดผ้า เนาผ้า ขีดผ้า ทำลูกดุม รังดุม นี่หมายความว่ายังไง เราทำเองได้

มีพระบางองค์คุยนักคุยหนาว่าไปอยู่กับครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ แล้วบัดนี้เพิ่นเย็บผ้าจีวรใช้เอง ตะเข็บเกือบเท่านิ้วมือ เซ็นต์ครึ่ง เอามาคุยอวดเราว่า *"ผมเย็บผ้าผืนนี้เอง"*

โหย นี่เขาเอาตีนเย็บหรือเขาเอามือเย็บ คนมีหัวใจหรือไม่มีหัวใจ เต่ายังเข้าไปซ่อนในตะเข็บได้เลย ไม่ว่าแต่พวกริ้นพวกไรพวกหมัดหมาอะไรจะเข้าไปหลบซ่อนในตะเข็บ เต่าตัวใหญ่ ๆ ยังเข้าไปซ่อนในตะเข็บได้ คุยว่าเคยอยู่กับครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ แล้วสมัยเขาเย็บผ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ เขาเย็บอย่างนั้นด้วยหรือ

ฉะนั้น การทำงานแต่ละอย่าง ๆ จะบอกถึงเรื่องกฎหมาย จะบอกถึงเรื่องธรรมเนียมประเพณีที่เขาปฏิบัติกัน เขาปฏิบัติกันมาแบบไหน เรื่องงานเรื่องการ เรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ เขาเรียกว่า จีวรกาล กฐินกาล

(๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔)

กติกาของสังคม ขององค์กรต่าง ๆ มีอยู่ ไม่ใช่เราอยากจะทำอะไรก็ทำตามอำเภอใจ ระเบียบวินัยกติกามีขนาดนั้น แต่ปัญหาคือคนยึดมาปฏิบัติไหม อย่างกฐินกาล จีวรกาล คือตัวอย่างง่าย ๆ เห็น ๆ

การเย็บผ้าจีวร ผ้าสบง ผ้าสังฆาฏิ เราทำได้ไหม ทำไม่ได้ ทำไมไม่ศึกษา ปัญหาอยู่ที่ว่าเราทำไม่เป็น ทำไมเราไม่ศึกษา พระวินัยเขามี เขาให้มาช่วยพับผ้า เย็บผ้า ปะผ้า เนาผ้า คนแก่ก็ฟั่นด้าย คนหนุ่มก็แหย่เข็ม คนต้มน้ำร้อน เคี่ยวน้ำแก่น ขนุนก็เคี่ยว พระวินัยระบุไว้ชัดเจนขนาดนั้น

(๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

เศรษฐกิจพอเพียง

การมาวัดต้องรู้จักว่าอะไรสั้น อะไรยาว อะไรเกิน อะไรขาด ของที่ขาดเราก็เพิ่มเติมเข้าไป ของที่ยาวเราก็ตัดออก อะไรที่เราใช้ไปแล้วเป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือย เกินความจำเป็นของคนที่จะใช้ เราก็ทิ้งไป อันนี้เรียกว่า “วัด”

ผู้ที่ตั้งใจมาปฏิบัติพยายามหาทางคิด หาความเข้าใจกับตัวเองว่าอยู่ในหลักของมัชฌิมา เราเริ่มตั้งแต่การใช้ปัจจัยสี่ เครื่องนุ่งเครื่องห่มอาหารการบริโภคที่อยู่ที่อาศัยยารักษาโรค ปัจจัยคือเครื่องอาศัย ปัจจัยสี่เป็นแค่เครื่องอาศัย เราอาศัยเขาอยู่ชั่วคราว วันหนึ่งเขาก็ผุพังไป หรืออีกวันหนึ่งสังขารร่างกายเราก็ผุพังไป เสื้อผ้าอาภรณ์ต่าง ๆ นั้น ถึงแม้จะมีอยู่เต็มบ้านก็ตาม เปล่าประโยชน์ เพราะตัวเราผุพังไปแล้ว ตายไปแล้ว

(๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

ของเก่าที่คร่ำคร่า เรารู้จักบำรุงรักษาไว้ใช้ มันเก่าพอที่จะเอาไปทำผ้าขี้ริ้ว หรือเก่าที่จะยังพอซักแล้วเอามาใช้ได้อีก ต้องดูของใช้ พอเก่าแล้วพากันทิ้งหมด ต้องซื้อใหม่ ซื้อใหม่ก็เป็นเงิน ถ้ามีพอสมควรแล้วก็ไม่ต้องไปซื้อไปหาอะไรมากมาย ซักใช้เอา

สมัยก่อนอาตมายังปะกางเกงใส่เลย แม่เขาปะให้ เสื้อก็ปะทั้งนั้น เวลาวิ่งเข้าป่า หนามเกี่ยวเสื้อขาด เขาปะให้ สมัยก่อนปะเสื้อผ้าใช้กันทั้งนั้น ขนาดเขาทอผ้ามาตัดเสื้อตัดผ้านุ่งกันเอง เขายังปะใช้

เราสินี่ไม่รู้จักคุณค่าของของ ยิ่งอยู่วัดยิ่งไม่รู้จักคุณค่าของของที่เขาเอามาให้เลย เพราะเราไม่ได้ซื้อด้วยเงินของเราเอง ไม่รู้จักเก็บ ไม่รู้จักรักษา ไม่รู้จักหา

เรายังไม่มั่งคั่งวันนี้ก็ไม่เป็นไร แต่เรารู้จักคุณสมบัติของบุคคลที่จะมั่งคั่งแล้วจะตั้งอยู่ได้นาน คือ รู้จักหา รู้จักเก็บรักษา รู้จักการจับจ่าย ไม่สุรุ่ยสุร่าย รู้จักบำรุงรักษาของเก่าที่มีอยู่ เป็นผู้มีศีล นี่คุณสมบัติของผู้มั่งคั่งและจะตั้งอยู่ได้นาน คนทุกวันนี้ไม่มีคุณสมบัติอันนี้ การหาเราจะหาแบบไหน หาด้วยวิธีการใด วิธีการหาผิดศีลผิดธรรมหรือเปล่า วิธีการเก็บรักษา เราจะเก็บรักษาแบบไหน

อย่างหลวงตาอายุ ๘๐ กว่าที่อ่างทอง เอากาวตราช้างกับยาหยอดตามาไว้รวมกัน พอลูกศิษย์เขาจะใส่ยาหยอดตาให้ *"เฮ้ย กูใส่เองก็ได้"* ไปคว้าเอากาวตราช้างมาแปะใส่ตา ลืมไม่ขึ้นเลยบัดนี้ ไปนอนโรงพยาบาลกว่าเขาจะแกะเอากาวตราช้างออกได้

ยาอะไรที่หมดอายุ ยาอะไรที่ไม่หมดอายุ อาหารการบริโภคต่าง ๆ ของที่มีอายุ ต้องรู้วิธีเก็บรักษา

ถ้วยชามจานช้อนเอาไปใส่กินแล้วทิ้งไว้ เราเป็นเจ้าของเราเห็นก็ต้องไปเก็บมา เมื่อเช้าเห็นถ้วยใบหนึ่ง ให้เณรไปเก็บมา หรือใครเอาไปล้าง บางทีเจ้าของเขาก็มาหา ไม่รู้เอาไปไหน

ฉะนั้น การเก็บรักษาถึงได้มีคลังสงฆ์ มีผู้ดูแลคลังสงฆ์ มีภิกษุสำหรับแจกของสงฆ์ แจกเสนาสนะ แจกอาหาร ของอะไรที่แจกได้ ของอะไรที่แจกไม่ได้ พวกของใช้ของสอยสารพัดอย่าง ต้องรู้จักของหนักของเบา ครุภัณฑ์เป็นของที่แจกไม่ได้ ลหุภัณฑ์เป็นของที่แจกกันได้ เราต้องเข้าใจ

ถ้าหากเรารู้จักเศรษฐกิจพอเพียง เอาคุณสมบัติของผู้มั่งคั่งไปไว้ในหัวใจเท่านั้น ไม่มีวันที่จะจน ไม่มีร้องหาความจน ของใช้ของสอยมีเยอะแยะ เพราะรู้จักหา รู้จักเก็บรักษา รู้จักจับจ่าย ไม่สุรุ่ยสุร่าย เป็นผู้รู้จักบำรุงรักษาของเก่าที่มีอยู่

เรามาใช้เศรษฐกิจพอเพียงเหมาะกับสมัยปัจจุบันที่เศรษฐกิจย่ำแย่ เราไม่อดอาหาร แต่เรากินมื้อเดียว เรื่องที่หลับที่นอน เครื่องนุ่งเครื่องห่ม ยารักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ดูว่าพอเหมาะพอควรกับอัตภาพของตัวเอง ฐานะของตัวเอง

ข้อสำคัญคือบำรุงรักษาของเก่าที่มีอยู่ เราประหยัดได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตความประหยัด ฟุ่มเฟือยได้ แต่ต้องอยู่ในความฟุ่มเฟือยที่เหมาะ มีมากได้ แต่ต้องไม่เดือดร้อนตัวเอง การใช้ทรัพย์สมบัติ การใช้จ่ายเงินทองของขาว เราใช้จ่ายได้ แต่อย่าให้เงินทองนั้นมาเป็นเจ้านายเรา เราต้องเป็นผู้บริหารมัน

อย่างเราไปซื้อโทรศัพท์มา บัดนี้ต้องเป็นขี้ข้ามัน หาเงินไปจ่ายรายเดือน ซื้อกล้องถ่ายรูปมาแล้วต้องเป็นขี้ข้ามัน ค่าล้าง ค่าอัด ก็ขโมยดี ๆ นี่ล่ะที่อยู่ในย่ามเรา อยู่ในกระเป๋าเรา

ฉะนั้น การปฏิบัติในแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงก็คือเอาคุณสมบัติของผู้มั่งคั่งและจะตั้งอยู่ได้นานมาใช้

(๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

หลักในการจาริก

สถานที่ที่จะไปอบรมปฏิบัติ เรายึดหลักของพระมหากัสสปะเป็นหลักในการที่จะไปอบรมสั่งสอน

เมื่อออกบวชแล้ว ปฏิบัติตามสำนักของครูบาอาจารย์ตามสมควร ยึดพระวินัยเป็นหลัก เสร็จแล้วก็เที่ยวไปแสวงหาครูบาอาจารย์เพิ่มเติม ถ้ายังไม่พอใจในครูบาอาจารย์องค์นี้ คืออยู่ร่วมกันห้าปีเป็นอย่างน้อย เสร็จแล้วก็แสวงหาครูบาอาจารย์เพิ่มเติม หรือจะไปปฏิบัติตามลำพังของตัวเอง

ในการไปอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ก็จะเลือกบุคคลสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ อากาศสัปปายะ อาหารสัปปายะ ได้ตามสบายตัวเอง แต่การอยู่กับครูบาอาจารย์จะมีขอบเขต มีกติกาต่าง ๆ ที่จะต้องร่วมกันทำ เพราะในสำนักหรือในวัดแต่ละวัดมีกติกาในการดำเนิน การทำความเพียรก็จะขาดวรรคขาดตอนบ้างตามสมควร เพราะเราอยู่ร่วมกับสังคมโดยส่วนรวม

แต่ถ้าเราหลีกตัวออกไปประกอบความเพียรแบบนั้น เราจะทำความเพียรได้ตลอดวันตลอดคืน โดยที่ไม่คำนึงถึงเรื่องกติกาของใคร เพราะเราอยู่คนเดียว แต่ถ้าเราอยู่กับหมู่คณะ มันต้องมีกติกาของมันอีก แต่ถ้าหากเราอยู่คนเดียว เราทำความเพียรตามลำพัง เราจะอดอาหารเจ็ดวันเจ็ดคืน ก็ได้ อดหลับอดนอนเจ็ดวันเจ็ดคืนก็ได้ ไม่มีกติกาอย่างอื่น มีกติกาในการประกอบความเพียรอย่างเดียว

ฉะนั้น ถ้าเรายึดปฏิปทาแนวทางการปฏิบัติในครั้งก่อน ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมแต่ละสังคมจะไม่มีเพี้ยนเลย เพราะมีแนวทางของการปฏิบัติอยู่ตลอด ตั้งแต่ตื่นนอนไปจนกระทั่งว่าหลับ จะมีแนวทางของการปฏิบัติแต่ละอย่าง ๆ

(๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

เราต้องมีหลักในการจาริก การจาริกต้องมีหลักพื้นฐานของตัวเอง หลักของการทำสมาธิภาวนา หลักของการคิด หลักของการมอง เราจะมองภูมิประเทศหรือมองสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้เราเห็นความเปลี่ยนแปลงของแต่ละอย่าง เรียกว่าเห็นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ชราคร่ำคร่า สลายในที่สุด นี่หลักของการจาริก

สาเหตุที่เราจะต้องจาริกไป เนื่องจากว่าเราต้องการครูบาอาจารย์ที่มาอบรมสั่งสอนเราเพิ่มขึ้น เราจะได้ประกอบความพากความเพียรให้เด็ดเดี่ยวยิ่งขึ้น นั่นคือหลักของการจาริก

เหมือนกันกับพระสารีบุตร บวชอยู่ในสำนักเดียวกันเป็นปริพาชก พวกนี้มีความรู้เทียบเท่าอาจารย์ มอบหมายให้อบรมสั่งสอนปริพาชก ปริพาชิกา เรียกว่ามีความรู้เทียบเท่าอาจารย์ แต่ยังไม่พอใจในความรู้ที่มีอยู่ มันน่าจะมีความรู้ที่ดีกว่านี้ จึงได้จาริกออกไป

ในระหว่างที่จาริกอยู่ การประกอบความเพียรก็ไม่ได้ขาดหายไปไหน เรายังประกอบความเพียรเป็นธรรมดาของปกติ การหลับ การนอน การตื่น การฉัน การทำข้อวัตรปฏิบัติก็ยังทำเป็นปกติของเรา เพราะเรามีข้อวัตรที่เป็นปกติแล้ว แต่สิ่งที่เราต้องการคือต้องการผู้ที่จะแนะนำในส่วนที่ละเอียดขึ้นไปอีก นั่นเราถึงจาริกออกไป

ฉะนั้น ธรรมก็คือธรรม วินัยก็คือวินัย เราจะรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม หลักของกฎหมายบ้านเมือง เมื่อทำผิดแล้วก็คือผิด ไม่มีคำที่จะเป็นอย่างอื่นไป

(๓ มิถุนายน ๒๕๕๑)

เที่ยวธุดงค์

เที่ยวธุดงค์เพื่ออะไร เพื่อจะหาสถานที่วิเวก ถ้าเราอยู่ตามลำพังอยู่ในวัดก็มีพรรคพวกเพื่อนฝูงจำนวนมาก กติกาต่าง ๆ ก็ต้องปฏิบัติตามกติกา

แต่ในระหว่างที่เราเที่ยวธุดงค์ออกไปในช่วงฤดูหนาวฤดูร้อน เป็นการเดินทางด้วยเท้า คือเป็นการเดินจงกรมยาว เดินจงกรมตั้งแต่ฉันเสร็จ จนกระทั่งเที่ยงคืน กว่าจะถึงเวลานอนถึงหยุดเดิน ถ้าอยู่ตามวัดเดินไปหน่อยหนึ่งก็หิวน้ำ เดินไปหน่อยหนึ่งก็อยากนั่ง

ถ้าเวลาเดินอยู่ในเส้นทางแบบนั้น เมื่อไม่ถึงเป้าหมายก็คือต้องเดิน จะดึกดื่นเที่ยงคืนแค่ไหนก็ไม่เกี่ยว พอข้ามบ้านนี้ไปแล้ว ไปอีกสักหมู่บ้านหน่อยซิ บัดนี้เราไม่รู้เส้นทางว่าระยะใกล้ไกลแค่ไหนที่ว่าจะไปถึงหมู่บ้านใหม่ พอหิวเมื่อยล้ามาแล้ว เส้นทางโยชน์หนึ่งก็เหมือนไกล เดินเท่าไหร่ไม่ถึงสักทีพอหมดแรง ไม่ถึงหมู่บ้านก็จะหมดแรงอดข้าวตายอยู่ตรงนั้นเพราะฉะนั้นก็ต้องพยายามเดินให้ถึงหมู่บ้าน

ทางเดินถึงหมู่บ้านเราจะดูได้จากหลาย ๆ อย่างต้นไม้ข้างทางเราก็ดูได้ว่าเราจะบิณฑบาตถึงไหม เราเห็นต้นไม้ข้างทางเราก็ดูข้างต้นไม้ ถ้ามีรอยคนฟันเยอะเป็นแผลเก่าแผลใหม่เราก็สังเกตไป สังเกตไป ถ้าเราไปเจอห้วยน้ำที่มีต้นไม้ข้างทางที่คนฟันเยอะ มีรอยมีดฟัน คนเขาเดินป่ากลับมาจะเข้าหมู่บ้าน เขาจะคอยกัน ถือมีดมาก็เลยเอาฟันต้นไม้ ยืนรอกันหรือมีใครเดินแวะเข้าไปในป่า แล้วก็ยืนรอกัน มายืนอยู่ใกล้ต้นไม้ก็เอามีดฟันต้นไม้ ถ้ามีรอยใหม่รอยเก่าเยอะแสดงว่าเดินบิณฑบาตถึงหมู่บ้าน ถ้ามีห้วยน้ำก็นอนอยู่ตรงนั้น

สังเกตทางก็สังเกตจากรอยสัตว์ รอยพวกวัวพวกควายสัตว์บ้านที่เขาเลี้ยง ถ้ามันเดินแถวข้างทางเป็นทางด่านจนเตียน แสดงว่าเดินบิณฑบาตถึง

ทุกวันนี้ไม่มีป่าให้เดินแล้ว การที่จะไปเที่ยววิเวกอยู่ตามป่าตามเขาอย่างนั้นก็ไม่ได้แล้ว เพราะมีกฎหมายของอุทยานกฎหมายของป่าสงวน เขาไม่ให้คนเข้าไปนอนอยู่ในป่า

(๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

เราไปพบความสุขที่อยู่ในป่าถ้าเราทำความสงบได้ ในขณะที่เราเดินทางเข้าป่า จะมีความอบอุ่น มีความเบิกบาน มีความแจ่มใส ถ้าเรารักษาใจของเราได้ ไม่เพลินกับป่าจนเกินไป ระยะเดินทางนั้นเราใช้เวลาทำสมาธิภาวนาในขณะที่เราเดินอยู่ ถ้าเราเดินอยู่ที่วัด มีที่พัก เดี๋ยวเดินไปสองสามชั่วโมง สี่ห้าชั่วโมงก็หยุดแล้ว แต่เดินอย่างนั้นถ้าไม่ถึงเป้าหมายหยุดไม่ได้ ยิ่งเดินคนเดียวยิ่งแล้วเลย เดินผ่านป่าผ่านดง รอยเสือเท่ากับปากชามก๋วยเตี๋ยว บางทีไปเห็นรอยอยู่ในถ้ำ

(๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕)

การเดินทางในป่าต้องระวังตัวเอง หน้านี้หน้าฝน กลัวทากแล้ววิ่ง ทากกัดไม่ตาย แต่เวลาลื่นหินล้มลงไปแล้วหมดเลย หัวร้างข้างแตก แขนหักขาหัก หรือเดินในร่องน้ำ กลัวปลิง ปลิงกัดไม่ตาย แต่เวลาเราล้มไปแล้วอันตราย กลัวปลิงมากกว่ากลัวตาย

เราเดินต้องระวังสังเกตรอย บางทีก็มีหมีมาเดินตามทางคนตอนกลางวัน ถ้าเดินสวนกับหมีเราจะตกใจไม่ได้นะ ถ้าเห็นมันเดินงุ่ม ๆ มา เราก็เดินหลบเข้าป่า ดูต้นไม้ที่เราจะหลบเข้าไปได้ หมีเป็นสัตว์ที่ขี้จั๊กกะจี้ สัตว์ขี้ตกใจ ได้ยินเสียงอะไรไม่ได้ชาร์จเลย เสือ หมูป่ายังหนีเสียงคนร้อง นอกจากมันเจ็บมันไม่หนี ไปร้องไม่ได้ ร้องแล้วชาร์จเลย เวลาคนเข้าไปยิงมันเจ็บ

เดินทางตามชายแดนต้องเชื่อพวกชาวบ้านเขา เราเดินเส้นทางไหนที่ปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย ถ้าเขาปิดเส้นทางก็คือปิด เขาไม่ให้เดิน เขาวางระเบิด

(๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔)

๔
พยายามสำรวมอินทรีย์

การสื่อสารไม่ใช่หน้าที่ของสมณะ

เราพูดหลายครั้งแล้ว พวกที่มาอยู่วัดไม่ควรจะใช้โทรศัพท์

อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับใจ เราต้องการอารมณ์ให้เหลือน้อย ในเมื่อเราต้องการอารมณ์ให้เหลือน้อย เราต้องตัดอารมณ์ภายนอกออก ในเมื่อเราตัดอารมณ์ภายนอกออก จิตก็ย่อมสงบได้

การติดต่อสื่อสารกับคนโน้นคนนี้ไม่ใช่หน้าที่ของสมณะ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติเพื่อความสงบของใจ เดี๋ยวก็โทรคุยกันไป คุยกันมาไม่มีวันจบ ควรจะเลิกใช้ได้ถ้าจะหวังความเจริญทางศาสนา

พอไม่สงบแล้วก็ฟุ้งซ่านไป ความคิดไปเรื่อย คนต้องอาศัยความสงบ การติดต่อบางอย่างทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน พอจิตฟุ้งซ่านแล้วบัดนี้ อยู่ได้ที่ไหน วัวจะร้องบอกว่าไม่มีแอกติดคอ แต่แอกอยู่บนคอวัวนั่น ไม่ได้เป็นอิสระเสรีอะไร รอยเกวียนก็จะเหยียบรอยวัวเรื่อยไป

ฟังอะไรในโทรศัพท์ ฟังเพลง ฟังคาราโอเกะ ฟังอบายมุข ฟังได้สารพัดอย่างอยู่ในโทรศัพท์ ว่างเกินไปแล้ว บทเวลาสวดมนต์ หน้าที่ของตัวเอง เหมือนกับเอากาวปิดปากไว้

จิตที่จะสงบลงไปได้ต้องมีอารมณ์แต่น้อย ไม่ได้ไปหมกมุ่นอยู่กับนิวรณธรรม หมกมุ่นอยู่กับโลกธรรม หรือไปหมกมุ่นอยู่กับเครื่องกังวลใจต่าง ๆ เดี๋ยวคนโน้นจะโทรมา เดี๋ยวคนนี้จะโทรไป เดี๋ยวเราจะต้องโทรไปหาคนโน้นคนนี้ ไอทีถ้าเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ก็เป็นประโยชน์ ไอทีถ้าเอามาใช้ไม่เป็นประโยชน์แล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไร

การบวชหรือการปฏิบัติที่เราจะทำสมาธิภาวนาเป็นไป ก่อนอื่นต้องมีกติกาก่อน มีการสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ

ถ้าเราติดต่อโทรศัพท์อยู่ทั้งวันทั้งคืน มันมีการสำรวมที่ตรงไหน การแสดงออกมีการสำรวมที่ตรงไหน พูดโทรศัพท์กันได้เป็นวัน ๆ เป็นคืน ๆ อย่างเอาหูมาเสียบฟังเพลงกันได้ตลอดวันตลอดคืน รับวิทยุก็ได้ ดูอินเทอร์เน็ตก็ได้ โทรศัพท์ทุกวันนี้รับอะไรก็ได้หมด จะทำอะไรก็ได้หมด

แต่บัดนี้ความเสื่อมเสียเกิดที่ไหน เกิดที่ตัวเอง ความเป็นบุญเป็นกุศลอยู่ที่ไหน เพราะใจฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมไปข้างนอก เราจะอยู่ในวัดก็จริงอยู่หรอก แต่ใจไม่ได้อยู่ในวัด ก็มีทางเดียวจะต้องออกไป เหมือนเกวียนที่เหยียบรอยวัวไปตลอดเวลา วัวเดินไปไหน เกวียนก็ต้องเดินตาม เมื่อใจออกไปแล้ว ร่างกายถึงแม้จะอยู่ แต่จะอยู่ได้ชั่วระยะเดียว แล้วก็ออกไป

(๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๑)

หนังสือที่ไม่น่าอ่าน

เรียนนักธรรมอะไรกันบ้าง ยังไม่ได้สอบก็ไปลงชื่อไว้ ทุกวันนี้เขาต้องการใบประกาศ พวกนักธรรมตรี-โท-เอก ก็ไปสอบ หนังสือเก็บไว้ไหน มีพออ่านกันหรือเปล่า

วิธีการง่าย ๆ เอาหนังสือไปทีละเล่ม อย่าเอาไปอ่านที่กุฏิทีเดียวหลายเล่ม พอเก็บบาตรแล้วก็เริ่มอ่าน

บางอย่างต้องท่องจำ อะไรที่เราจะท่องจำได้ เราก็ต้องท่องจำ พวกเสขิยวัตร โภชนวัตร ภัตตัคควัตร ธุดงควัตร ขันธวัตร ต้องท่องจำ ต้องเข้าใจวิธีปฏิบัติแต่ละอย่าง อย่าไปบอกว่าเราไม่ได้เรียนหนังสือ เราไม่ได้เรียนหนังสือแต่เราท่องจำ เราท่องจำนวโกวาททั้งเล่ม คิหิปฏิบัติเราก็ท่องจำทั้งเล่ม พวกหนังสือตำรับตำราต่าง ๆ เราต้องหาเวลาที่จะศึกษาทำความเข้าใจไว้ อันนี้เป็นหนังสือที่จะต้องอ่าน เรื่องเกี่ยวข้องกับทางพระวินัย

หนังสือที่ไม่น่าอ่านคือหนังสือพิมพ์ หนังสือรายปักษ์อะไรพวกนั้น เพราะเราไม่ใช่นักการบ้านการเมืองที่จะไปแก้ไขปัญหาของชาติ

การอ่านหนังสืออ่านในส่วนที่เป็นประโยชน์กับตัวของเรา ไม่ใช่ไปเก็บส่วนที่เป็นโทษ การศึกษาตำรับตำราต่าง ๆ เราต้องทำความเข้าใจ ส่วนที่เป็นประโยชน์ก็คือเป็นประโยชน์กับจิต เราจะเข้าใจได้จากอะไร ถ้าเราไม่อาศัยตำรับตำราไปก่อน หรืออาศัยการได้ยินได้ฟังไปก่อนแล้วถึงจะเข้าใจ คำว่า “สมถกรรมฐาน” ก็เหมือนกัน “วิปัสสนากรรมฐาน” ก็เหมือนกัน เรารู้จักแต่ชื่อเฉย ๆ แล้วเราจะไปทำเลยโดยที่ไม่ได้ศึกษาจากตำรับตำรามาก่อน เราต้องศึกษาจากตำรับตำราก่อนว่าอะไรเป็นอะไร

การทำสมาธิภาวนาเมื่อก่อนเขาไม่มีการผิดพลาด เพราะอะไร ถึงแม้เขาไม่มีการศึกษาเล่าเรียนมามากก็จริง แต่เขาศึกษาในส่วนงานที่เขาจะต้องทำจนเข้าใจช่ำชอง ชำนาญในวสี การกำหนดเข้าที่ออกที่ การไปเรียนส่งจิตออกไปข้างนอก ไม่ได้เรียนเพื่อว่าจะเอามาปฏิบัติ มันแตกต่างกันอยู่ตรงนี้

อยู่วัดอุดมสมพรสมัยก่อน ตีระฆังฉันน้ำร้อนตั้งแต่บ่ายโมง ฉันน้ำร้อนเสร็จแล้วอ่านพระวินัยไปถึงบ่าย ๓ โมง แล้วถึงออกกวาดลานวัด ถูศาลา อันนั้นฝนไม่ตกอย่างที่นี่

(๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

อ่านหนังสืออ่านตำราต่าง ๆ ต้องไปอ่านทำความเข้าใจกับคำนำหรือคำปรารภก่อนสักสามสี่รอบ

หนังสือทั้งหมด หนังสือเรียน หรือหนังสืออะไรก็ตาม เขาจะรวบยอดมาอยู่ที่คำปรารภหรือคำนำในแง่มุมต่าง ๆ เราดูจากข้างนอกให้ละเอียดก่อน เขาจะเขียนไว้เป็นแง่มุมว่าจุดประสงค์ที่เขาเขียนหนังสือเล่มนั้นขึ้นมา เขาต้องการอะไร คนส่วนมากไม่ค่อยสังเกต เขาพิมพ์ครั้งหนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง เขาจะเขียนซ้ำไว้ เขาจะปรับปรุงอะไรเพื่อให้ดีขึ้นในแง่ไหนมุมไหน การศึกษาตำรับตำราต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิชาการใด เขาจะเขียนสรุปเนื้อเรื่องทั้งเล่มมาไว้ที่คำปรารภหรือคำนำนั้น เขาจะพิมพ์สองครั้งสามครั้งก็ตาม เขาจะสรุปต่อไปว่าได้เพิ่มเนื้อหาสาระอะไรอีกให้ละเอียดขึ้น

เราต้องการความละเอียด ต้องการความปลีกย่อยออกไป เราถึงเข้าไปอ่านดูข้างในให้ละเอียด ถ้าไม่อ่านหรือไม่ทำความเข้าใจเป็นสองครั้ง เราจะไปดูแต่ข้างในเลย เราจะจำหัวข้อเรื่องไม่ได้ คือข้างนอกเขาจะบอกเป็นหัวข้อเรื่องเป็นเรื่อง ๆ ไป เขาจะอธิบายเรื่องอะไรบ้างในหนังสือ เราดูหัวข้อเรื่อง แล้วท่องจำหัวข้อเรื่องให้ได้ก่อน นั่นวิธีการอ่านหนังสือ

ถ้าเราท่องจำหัวข้อเรื่องได้ก่อน แล้วบัดนี้เราถึงค่อยเข้าไปอ่านปลีกย่อย ถ้าเราจับหัวข้อเรื่องได้แล้ว ปลีกย่อยไม่มีปัญหา เหมือนกับเถาวัลย์เมื่อเราดึงโคนออกไปได้แล้ว เราจะลากเถาวัลย์ไปที่ไหนก็ได้ จะยาวขนาดไหนก็ได้ ถ้าเราเอาโคนไปได้แล้ว มีแรงพอที่จะลากไปได้ทุกหนทุกแห่ง

(๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

ศีลข้อ ๑๐

พระมาจากที่ไหน มันเป็นไปแบบนี้หมดแล้วหรือ ถือปัจจัย พกปัจจัยไป...แย่

พระเณรควรจะทำความเข้าใจกับเรื่องศีลของตัวเอง เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์ สมาธิจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง ปัญญาจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง เอาแต่ไป ๆ ๆ กันทั่วบ้านทั่วเมือง ละเมิดศีลธรรมไป ไม่ไหว

ผมบอกให้กลับไปทางอีสาน อย่ามาอยู่ทางนี้ วันเข้าพรรษา วันอุโบสถต้องถาม ใครที่พกปัจจัยมาด้วย ไล่ออกจากที่อุโบสถ ไล่หนีกลับไปที่อื่น วันวิสาขะ วันมาฆะ ก็เหมือนกัน หลวงปู่ฝั้นเพิ่นไม่ให้ลงอุโบสถด้วย คนล่วงละเมิดศีลธรรม ศีล ๒๒๗ มีเจตนาที่จะละเมิด

ผมก็ไปทั่วบ้านทั่วเมือง ผมเข้ามาเมืองกาญจน์ มาพักอยู่ที่วัดเขาพุราง หลวงพ่อสงวนเพิ่นให้คนขับรถมาส่งที่สถานีรถไฟ ซื้อตั๋วให้มาลงที่วังโพธิ์ แล้วก็เอาปัจจัย ๑๐๐ บาท ฝาก

มากับคนหนีบตั๋ว มาถึงสถานีรถไฟวังโพธิ์ คนหนีบตั๋วก็เอายื่นให้นายสถานี

"เอาไว้นั่นแหละ เดี๋ยววันพรุ่งนี้อาตมาจะไปน้ำตกต่อ" แล้วก็ไปพักอยู่ที่วัดวังโพธิ์

ตอนเช้ารถไฟมา ๘ โมง เข้ามาน้ำตกสี่องค์ด้วยกัน พระสาม เณรหนึ่ง ให้เขาซื้อตั๋วให้ห้าบาท สี่องค์ เหลือ ๙๕ บาท ใส่ซองให้คนหนีบตั๋ว มาถึงน้ำตกก็ให้คนหนีบตั๋วโยนลงมา เราเห็นเด็กเตะฟุตบอลอยู่แถวสถานีรถไฟ *"เฮ้ย ไอ้หนู เราจะจ้างให้ถือซองไปที่ตลาดเขาพัง ตรงน้ำตก"* จ้างมาห้าบาท เหลืออีก ๙๐ บาท

พอมาถึงน้ำตก คนยังไม่เยอะอย่างทุกวันนี้ มีร้านค้าร้านเดียวที่เปิดอยู่แถวน้ำตก ก็บอกให้เอาปัจจัยฝากแม่ค้าไว้ เราบิณฑบาตที่วังโพธิ์โน่น ได้แต่ข้าวมา บอกให้แม่ค้าเอาถาดมาเทข้าวออกเหลือไว้พอฉัน แล้วก็สั่งก๋วยเตี๋ยวผัดคนละถ้วย ก๋วยเตี๋ยวน้ำอีกคนละถ้วย ปัจจัยยังไม่หมด เอาต้มปลาคังอีกถ้วยหนึ่ง ฉันจนอิ่มแล้ว ยังไม่หมด เทน้ำล้างบาตรเสร็จ ซื้อโค้กเทใส่กระติกเต็มกระติกสามสี่ลูก เอายาสูบ เอาเทียนไข เอาจนปัจจัย ๙๐ บาทหมดเลย

เดินมาได้แค่หน่อยเดียวถึงพุองกะ ไปไม่รอดเพราะแดดเดินหมดแรง มาถึงพุองกะเลยเลี้ยวเข้าไปนอนอยู่ตรงบ่อน้ำพักกลางวันอยู่นั่น พอบ่าย ๆ ก็ออกมาเดินต่อ

เดินมาได้พักเดียว ก็พบเขาย้ายรถกรมทางหลวงมาที่พุเตย ก็เลยขี่รถมาลงที่พุมุดจากพุองกะ ยืนสะพายบาตรเกาะรถไถนามากับท่านเลื่อน (โอภาโส) มันไม่มีรถจะขี่ มีแต่ผู้หญิงรถไถพอว่าง ท่านพิน (ฐานุตฺตโม) ไปนั่งกระบะบดกับเณร นั่งยอง ๆ ยืนก็ไม่ได้ นั่งราบก็ไม่ได้ มีแต่ดิน

มาถึงพุมุดบ่าย ๒ โมงกว่า หรือบ่าย ๓ โมง บอกเณรว่าอากาศอบแบบนี้ ให้รีบหาฟืน ฟืนก็ไม่มี นอนอยู่ในถ้ำ เณรไปหาฟืนกับท่านพินได้คนละเที่ยว แบกฟืนขึ้นมาก่อไฟ พอก่อไฟติดเท่านั้นแหละ ฟ้าร้องเปรี้ยงปร้าง ๆ มาแล้วเสียงลมพัดบึ้ม ๆ กอไผ่ระเนระนาด ลมหายไปสักพักใหญ่ ๆ โอ้โหย ตอนที่มันย้อนกลับมาปะทะกับอากาศร้อน มันหมุนกลับมาตามทางเดิม ต้นไม้แดงขาดครึ่ง เราอยู่หน้าถ้ำมองเห็นได้ชัดเจน

ลูกเห็บเท่าโป้งมือ เณรกับท่านพินเอาผ้าจีวรเก่า ๆ ไปกาง พักเดียวได้สามกระป๋อง เทวดาเอาน้ำแข็งมาส่ง เอาน้ำแข็งเทใส่แก้ว เอาน้ำโค้กเทใส่ นึกว่าจะฉันได้หมดแก้ว ฉันได้

แค่ครึ่งเดียวขากรรไกรสั่นเลย ลูกเห็บลงหนาว อากาศเย็นจัด น้ำไม่อาบกันเลย พอฝนหยุดก็มืด น้ำไม่ต้องอาบกันแล้ว เอาผ้าอาบน้ำที่เปียกเช็ดตัวเอา นอนกันในถ้ำนั้นสี่องค์

(๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔)

พระมาที่นี่ ถ้าเราเห็นเอาเงินในกระเป๋าในย่ามมาจ่ายค่ารถ เราไม่ให้พักเลย อยู่ที่วัดป่ามณีกาญจน์เหมือนกัน พระนั่งแท็กซี่เข้ามา เอาเงินมาจ่ายค่าแท็กซี่อยู่ที่หน้าวัดให้เราเห็น เราบอกว่าไม่มีที่พักหรอกสำหรับคนพวกนี้ เพราะพวกไม่มียางอาย

ศีลข้อ ๑๐ **ชาตรูปรชตปฏิคฺคหณา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ** แปลว่า งดเว้นจากการรับเงินทอง งดเว้นในศีลพระปาติโมกข์อีก เมื่อล่วงละเมิดในศีลพระปาฏิโมกข์แล้วจะไปทำอะไร ฉะนั้น ไม่ให้พักดีกว่า พลอยทำให้คนอื่นลำบากไปด้วย

ไม่มีคนอยู่ไม่เป็นไร อยู่กับพระพุทธรูปก็ได้ อยู่กับหลวงปู่ครูบาอาจารย์ก็ได้ ถ้ามีพระแบบนั้นไม่เอาดีกว่า ปวดหัว

เปล่า ๆ ก็เลยตัดสินใจไม่รับเลย มันผิดตั้งแต่ยังไม่ได้ออกมาจากวัด ความคิดมันอยู่ในวัดก็ไม่เป็นไปกับพระสงฆ์แล้ว ฉะนั้น เลยตัดสินใจไม่รับเลย อยู่ที่นี่ก็ไม่รับ มาค่ำ ๆ มืด ๆ ก็ไม่รับ ไม่มีที่ให้พัก อยู่ที่วัดป่ามณีกาญจน์ก็เหมือนกัน สั่งไว้เหมือนกัน ถ้ามีพระมาแปลก ๆ แบบนั้นไม่ต้องรับไว้ ให้มันไปเลย ไม่มีธรรม ไม่มีวินัย ไม่มีข้อปฏิบัติ เราจะเอาไว้ทำอะไร เปล่าประโยชน์ อยู่กับคนตายแล้วมีประโยชน์อะไร ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ถ้าอยู่กับคนตายแล้ว

ฉะนั้น เราต้องเข้าใจในภาคปฏิบัติ ถ้าไม่เข้าใจในภาคปฏิบัติ ปฏิบัติไปเท่าไหร่ก็อยู่จนตาย ตายไปเกิดมาใหม่ก็มาตายอีกอย่างเก่า บางคนจิตมันด้าน ด้านต่อธรรมวินัย ด้านต่อมรรคผลนิพพาน เหมือนกับมีดที่ด้านไฟ เหล็กที่ด้านไฟแล้วจะเอามาทำอะไรได้ เอามาตีเป็นมีด เป็นจอบ เป็นเสียม ก็ทำไม่ได้ พอเอามาเข่นให้เนื้อมันจม ก็เปราะอีก ถ้าเข่นถี่เกินไป ก็เบี้ยวอีก ถ้าชุบแข็งเกินไป ก็ขาดครึ่งหนึ่ง เหล็กที่ด้านไฟเป็นแบบนั้น คนที่ด้านต่อศีลธรรมก็เหมือนกัน

พระไปหา พระมาหา

งานศพหลวงปู่เทสก์ พระ ๒๐๐-๓๐๐ องค์อยู่ที่ถ้ำขาม ผมไปนอนสองคืนเท่านั้น ผมไล่ลงเหลือ ๘๐ องค์ ไปเพิ่มภาระเฉย ๆ

พอเราไปบิณฑบาต เราบอกว่าไม่ให้เอาปัจจัยใส่บาตร มีคนอยากทำบุญถวายพระองค์ละร้อย รู้ข่าวกันก็โทรศัพท์บอกกัน ไปอยู่กัน ๒๐๐-๓๐๐ องค์ พอผมขึ้นไป ประกาศเลยว่าต่อไปวันพรุ่งนี้ ใครก็ตามประสงค์จะเอาปัจจัยใส่บาตรพระให้เอามาใส่ตู้ แล้วเขาจะได้จัดแบ่งสรรปันส่วนให้เป็นเรื่องเป็นราว วันรุ่งขึ้นมาพอบิณฑบาตเสร็จ ไม่มีคนใส่บาตรเงิน บัดนี้แต่งของลงจากถ้ำขาม แต่งให้เร็ว

การเอาปัจจัยใส่บาตรเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง กลายเป็นพระไปหา พระมาหา เสียเป็นส่วนใหญ่

(๑๕ มกราคม ๒๕๕๒)

ตอนนี้เราไม่อยากไปที่ไหนเลย ไปตามงานตามการอะไรต่าง ๆ มีตั้งแต่เรื่องเหลวไหลทั้งนั้น ขี้เกียจรำคาญ

พระเณรที่ไปในงาน ไม่ได้ไปเพื่อเป็นความเคารพนบน้อมต่อคำสอนของครูบาอาจารย์ ไปเพื่อจะหาลาภสักการะเท่านั้น พอได้ใบปวารณากันเสร็จปุ๊บ ไปเลย ไม่รู้ฉันเวลาไหน เสร็จเร็วน่าดู เราไม่ไปดีกว่า ไปเห็นขี้หมูราขี้หมาแห้ง

(๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

รักษาความวิเวก

การพูดการคุยกันนั้นไม่ได้อะไร เอาขยะไปทิ้งใส่กัน เอาของไม่ดีไปทิ้งใส่กัน มีของดีบ้างไม่ดีบ้างสับสนปนเปอยู่ในการคุยกัน ถ้าต่างคนต่างไปปฏิบัติ ไม่มีความจำเป็นจะต้องพูดต้องคุยกัน เพราะต่างคนต่างแบกทุกข์ แบกธาตุแบกขันธ์มาด้วยกัน

เวลากินข้าวกินปลาต่างคนก็ต่างกิน กินเสร็จแล้วต่างคนต่างล้าง ทำภารกิจเสร็จแล้วหนีไปประกอบความพากความเพียร ต่างคนต่างไป อยู่ด้วยความวิเวก กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก เมื่อเกิดความวิเวกขึ้นมาก็เข้าสู่ความสงบได้ จนกว่าจะไปเห็นพุทโธ ไปรู้พุทโธ ไปเข้าใจในเรื่องพุทโธ

ลองย้อนนับชั่วโมงดู วันหนึ่ง ๆ เราทำอะไรบ้าง เราได้เดินจงกรมภาวนาตามลำพังของเรากี่นาที กี่ชั่วโมงต่อวัน เราได้อยู่ด้วยความวิเวกที่เกิดขึ้นภายในจิตจริง ๆ วันหนึ่งกี่นาทีกี่ชั่วโมง ถ้าเราไม่ตามดูอย่างนั้นจะไม่รู้

ทุกวันนี้อยู่ด้วยความไม่รู้ ในการพูดการคุยกัน เดี๋ยวคนโน้นพูดกับคนโน้น เดี๋ยวคนนี้พูดกับคนนี้ พูดกันไปพูดกันมาไม่มีวันจบ ส่วนการปฏิบัติมีแต่วันที่ห่างไกลออกไป

การปฏิบัติที่จะได้ผล ต้องพยายามรักษาความวิเวกให้ได้แต่ละวัน ๆ การประกอบความเพียรนั้นเราไปทำเล่นไม่ได้ เมื่อเราเข้ามาในสถานที่แล้ว เราต้องปิดปาก ปิดจมูก ปิดหู ปิดตาของเราลงไป ถ้าหากเราไม่ปิดปาก ปิดจมูก ปิดหู ปิดตาของเรา ถ้าเราไม่สำรวมอินทรีย์ เดี๋ยวเดียวจิตใจก็ฟุ้งออกไปข้างนอก ก็เท่านั้นไม่มีวันจบ ไปอยู่ที่ไหนก็เท่าเก่า ผีตัวเก่า ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอของเรา ท่านบอกว่าสำรวมอินทรีย์ เราก็สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

บำรุงพละห้า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ขึ้นมา ศรัทธาที่เรามีอยู่เป็นศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้วหรือยัง หรือเป็นศรัทธาพื้น ๆ ธรรมดา ความเพียรที่เรามีอยู่ สติที่เรามีอยู่ สมาธิที่เรามีอยู่ ปัญญาที่เรามีอยู่ เป็นปัญญาของอริยสัจหรือยัง หรือเป็นปัญญาธรรมดาพื้น ๆ หรือเป็นปัญญาขี้หมูราขี้หมาแห้ง

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบ มันก็น่าจะเข้าใจในเรื่องของศาสนามากกว่านี้ มันน่าจะเข้าใจในเรื่องการประกอบความพากความเพียรมากกว่านี้ มันน่าจะเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติมากกว่านี้ แต่สติสัมปชัญญะขาดเป็นช่วง ๆ ความเพียรก็เลยขาดเป็นช่วง ๆ พอมานึกอีกทีหนึ่งไปถึงไหนแล้ว เราต้องทำความเข้าใจกับตัวของเราแต่ละคน

ทำไมจิตใจไม่สงบ ถามตัวเองดูซิ เพราะเราปล่อยอะไรออกไปแต่ละวัน ๆ เอาขยะออกไปโปะไว้กับคนโน้นคนนี้ คนนี้ก็เอาขยะไปโปะไว้กับคนโน้น สุดท้ายมาไปไหนไม่ได้เลย มีแต่ขยะเต็มบ้าน มีแต่ขยะเต็มตัว นอนเสียดีกว่า เดินจงกรมไปหน่อยก็หนักขยะ เรื่องที่พูดคุยกันนั้นมันตามไปขณะที่เราเดินจงกรม นั่นล่ะคือเอาปัญหาไปให้ในการพูดคุยกัน

ลองไม่พูดคุยกันดูซิ เราก็ไม่มีขยะ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น รู้ก็สักแต่ว่ารู้ ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เราก็ไปของเรา ต่างคนต่างก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำ นั่งบ้าง เดินบ้าง ยืนบ้าง นอนบ้าง เราจะเดินก็เดินแบบของเรา นั่งก็นั่งแบบของเรา นอนก็นอนแบบของเรา เราก็กำหนดใจของเราไปเรื่อยทั้งวันทั้งคืน มันไม่สงบจะไปไหน ถ้าถูกสติสัมปชัญญะเข้าไปควบคุมอย่างนั้น

การปฏิบัติในยุคก่อนเขาพยายามสำรวมอินทรีย์กันอย่างเคร่งครัด เราอยู่วัดป่าอุดมสมพรไม่ค่อยได้ไปพูดคุยกับใคร อยู่ที่นี่ก็เหมือนกัน พระเณรที่นี่เราได้ถามชื่อไหม ไม่ได้ถาม แต่ละวัน ๆ เราไม่ได้ถามใครเลย ไม่ได้พูดคุยอะไรเลย พอฉันเสร็จเราก็ไป ดูเขาทำงานหน่อยหนึ่งแล้วก็กลับไปกุฏิ เดินบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง บางทีก็ออกมาบ่าย ๒ โมง บางทีก็ออกมาบ่าย ๓ โมง วันนี้นั่งฟังเสียงฝนตกอยู่ เลยออกมาบ่าย ๔ โมงกว่า

ให้อยู่ด้วยความวิเวก ไม่เกาะเกี่ยวซึ่งกันและกัน การพูดคุยกันมีอยู่สองอย่าง ไม่สรรเสริญตัวเองก็นินทาตัวเอง ดีไม่ดีก็เอาพ่อเอาแม่มานินทาด้วย มีอยู่แค่นั้น ดีไม่ดีก็เอาครูบาอาจารย์มานินทาด้วย

ถ้าก้าวมาถึงครูบาอาจารย์แล้ว บัดนี้เป็นยังไง เกี่ยวข้องกับพระไตรสรณคมน์ กล่าวตู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไปแล้ว กล่าวตู่คำสอนของพระพุทธเจ้าไปแล้ว บัดนี้กลายเป็นเดียรถีย์

(๑๕ กันยายน ๒๕๕๒)

อยู่กับหลวงปู่ชอบท่านพูดทุกวันก็จริงอยู่ แต่กว่าจะได้ฟังท่านพูดตี ๑ ตี ๒ อยู่กับหลวงปู่หลุย ๑๕ วันท่านจะถามพระเณรครั้งหนึ่ง *"สนุกไหมที่อยู่ด้วยกันสี่ห้าองค์"*

ไม่เคยมีใครพูดกันเลยถามกันเลย อยู่ที่ไหน มาจากที่ไหน ไม่รู้จักกันทั้งนั้น เป็นคนไม่รู้จัก แต่อยู่ในสำนักเดียวกัน คือไม่เคยพูดคุยกัน หลวงปู่ท่านไม่พาพูดก็ไม่พูด

พอถึงเวลาทำงานก็ทำงาน เวลากวาดลานวัดก็กวาดลานวัด แค่นั้น ต่างคนต่างกวาด เสร็จแล้วก็ไปสรงน้ำสรงท่าเข้าทางจงกรม เดินจงกรมถึงเที่ยงคืน ไปไหว้พระสวดมนต์แล้วก็นั่งภาวนา อยู่กันแค่นั้นอยู่กับหลวงปู่หลุย

พอวันที่ ๑๕ ลงอุโบสถเสร็จ ท่านจะนั่งสักพักใหญ่ ๆ เสร็จแล้วท่านให้โอวาทพระเณร แล้วท่านจะถามถึงว่าใครมาจากที่ไหน ๆ ๆ ใครสมควรไปอยู่กับใคร ท่านจะแนะนำให้พระเณรไปอยู่กับครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ แต่เขาก็บอกว่า *"อยากอยู่กับหลวงปู่"* หลวงปู่ไม่รับ *"อยู่ชั่วคราวได้ แต่เราไม่รับ"*

(๓๐ มกราคม ๒๕๕๓)

หมาขี้เรื้อน (๑)

ไม่รู้จักหมาสัมภเวสีหรือ หมาไม่มีเจ้าของ หมาขี้เรื้อน หมาพันธุ์ใหม่ หมาไม่มีขน จะเป็นหมาพันธุ์มีขน หรือเป็นหมาพันธุ์ไม่มีขน เป็นหมามีเจ้าของ หรือเป็นหมาไม่มีเจ้าของ

ไม่รู้จักคำว่ากาลเทศะ ไม่รู้จักกาล ไม่รู้จักเวลา ไม่รู้จักบุคคล ไม่รู้จักสถานที่ ไม่ยินดีในการฟังคำสอน ไม่ยินดีในการทำข้อปฏิบัติ เพราะไม่ยินดีในการปฏิบัติ ไม่ยินดีในการนั่ง ไม่ยินดีในการเดิน ไม่ยินดีในการยืน ยินดีแต่การนอน หาความสุขจากการนอน ไม่ได้หาความสุขจากการที่ทำให้จิตสงบ

คนจะต้องรู้จักวิธีการฝึกตัวเอง อาศัยอะไร อาศัยแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ที่พาดำเนินในการฝึกตัวเอง เวลาทำงาน เวลาทำข้อปฏิบัติ เวลาไหว้พระทำวัตรสวดมนต์ จะต้องรู้จักเวลา เวลานี้เขาทำอะไร ๆ ทำงานก็คือทำงาน ถึงเวลาทำข้อวัตรปฏิบัติก็ต้องหยุดงาน ถึงรู้จักคำว่ากาลเทศะ

เราเป็นสมณศากยบุตรที่ดี การเป็นสมณะที่ดีได้ก็คือ รู้จักการปฏิบัติตัวอยู่ในสมณสารูป คนละเรื่องกันกับแนวคิดของตัวเอง ไม่ใช่เป็นสมณพาหิโร เป็นสมณะคนพาล ใครพูดอะไรก็ไม่เข้าหูทั้งหมด กลายเป็นสมณะคนพาลไป ไม่ปฏิบัติตามหลักของมรรค คำว่าสัมมาทิฏฐิ ไปเป็นมิจฉาทิฏฐิอันแข็งกล้ามันจะมีอะไร

พอไปมีทิฏฐิอันแข็งกล้าแล้วจะไปเหลืออยู่ที่ตรงไหน ไม่มีที่จะอยู่ได้แล้วในโลกนี้ เพราะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข จะไปมีความสุขได้ยังไง เพราะว่าตัวเองมีทิฏฐิ คือความเห็นที่ผิดจากทำนองคลองธรรม ผิดจากแนวการปฏิบัติของครูบาอาจารย์

(๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

เราจะทำอะไรเราต้องมีหลักมีแหล่ง พระเณรทุกวันนี้ผู้ปฏิบัติทุกวันนี้มีแต่พวกสัมภเวสี

เขาว่าตรงนี้ก็จะไปตรงโน้น เขาว่าตรงโน้นก็จะไปตรงนู้น ไอ้หมาหลายเจ้า ไป ๆ มา ๆ ก็กลายเป็นหมาไม่มีเจ้าของ หมาขี้เรื้อนไปหาคุ้ยขยะบ้านโน้น ไปหาคุ้ยขยะบ้านนี้ ถ้าเป็นหมาบ้านนอกก็พอมีที่นอน ถ้าเป็นหมาในเมืองอยู่ตามถนนหนทางรถเหยียบตาย

ต้องเข้มข้นกับตัวเองในการปฏิบัติ ปลูกศรัทธา ธรรมแห่งเครื่องสำเร็จ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ธรรมที่จะมาสนับสนุนเครื่องสำเร็จ อินทรีย์ห้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พละห้า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เรามีธรรมเครื่องสำเร็จหรือยังในหัวใจของเรา แล้วเรามีธรรมที่จะมาสนับสนุนในความสำเร็จหรือยัง

อันนี้อยู่ไปอย่างนั้น อยู่ไปเพราะผ้าเหลือง ไม่ได้ทำความพากความเพียรอะไรที่เป็นหลักเป็นแหล่ง บวชมาวันสองวันไปเที่ยวกันทั่วบ้านทั่วเมือง พระธรรมวินัยก็ไม่ได้เข้าใจ เรื่องธรรมเรื่องวินัยก็ไม่ได้รู้จัก แล้วก็ว่าไปตามทิฏฐิของตัวเอง

พอไปสองพรรษาสามพรรษา เขาก็เรียกอาจารย์แล้ว บัดนี้พอเขาเรียกอาจารย์ ตัวเองไม่รู้จักกาลเทศะ ประกาศตัวเป็นอาจารย์สอนเขา แต่สอนตัวเองสอนไม่ได้ คอยสอนแต่คนอื่นเขา สอนคนอื่นก็สอนไปตามอารมณ์ของตัวเองที่ไม่ได้มีการศึกษาเล่าเรียนเลย ว่ากันไปเป็นเรื่องผิด ๆ เลยสร้างลัทธิขึ้นมาใหม่ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การไป การมา ทำยังไงไม่รู้จัก เพราะเป็นลัทธิใหม่

หมาขี้เรื้อน (๒)

อาจารย์เกิดความสลดสังเวชกับตัวเองอย่างรุนแรง ปี ๒๕๒๖ หรือ ๒๕๒๗ ที่มูลนิธิหลวงปู่มั่น เดือนพฤศจิกายน

วันนั้นฝนตกไม่แรง เวลาเดินบิณฑบาตไม่ต้องใช้ร่มกางก็ไม่เปียก อาจารย์ออกไปก่อนเพื่อน ก่อนพระเณรที่จะออกจากศาลา ไปยืนอยู่ที่ถนนเห็นหมาพันธุ์ใหม่ไม่มีขน หมาขี้เรื้อนวิ่งมาตะกายถังขยะ แต่ถังขยะตั้งไว้สูง มันขึ้นไม่ได้ ก็วิ่งไปตะกายถังขยะบ้านโน้นบ้านนี้ ได้กินบ้างไม่ได้กินบ้าง เราก็ดูมันไป *“โอ หมาขี้เรื้อนตัวนี้เข้าท่า มันไม่ปล่อยให้ตัวตาย ถึงแม้ไม่มีเจ้าของแล้ว ถ้าเป็นคนจะอยู่ได้ไหมแบบนี้”* เราก็คิดไป *“อยู่ได้ แต่จะมีความสุขไหม ...ไม่มี”*

สุดท้ายมาไปบ้านหนึ่ง ประตูเข้าบ้านเป็นประตูเปิดเข้า คนในบ้านเปิดประตูออกมา มือข้างหนึ่งเขาถือจานอาหารกับขันใส่ข้าว มืออีกข้างเขาถือเก้าอี้ไม้สี่เหลี่ยมสูงสัก ๔๐-๕๐ เซ็นต์ เขาจะเอามาวางจานกับข้าว พอเขาเปิดประตูออกมา หมาตัวนี้จะผลุบเข้าไป มือข้างที่ถือเก้าอี้ชัดเข้าหน้า ร้องหลงทิศไปเลย

นี่นะ หมาไม่มีเจ้าของเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นเราหนีจากวัดป่าอุดมสมพรตั้งแต่ปีแรก ๆ จะดีกว่าหมาตัวนี้ไหม จะต่างจากหมาไม่มีเจ้าของตัวนี้ไหม เรามีครูบาอาจารย์อยู่ ก็เลยว่าดีกว่าหมาตัวนี้ เดินบิณฑบาตน้ำตาไหลพอ ๆ กันกับน้ำฝน หมาขี้เรื้อนสอนเรา

เราไม่มีเจ้าของเป็นอย่างไร เราก็เร่ร่อนไปเรื่อย ไม่มีครูบาอาจารย์เป็นหลักเป็นแหล่ง เดี๋ยวก็เข้าวัดโน้นวัดนี้ มีวัดอยู่เป็นร้อย ๆ ในหัวใจ แต่ไม่มีวัดไหนจะรับภาระหน้าที่การอบรมสั่งสอน

(๓๐ มกราคม ๒๕๕๓)

๕
ตั้งนาฬิกาชีวิต

บุคคลสัปปายะ

บุคคลสัปปายะ คือ มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ ตักเตือน สั่งสอน พาทำ พาปฏิบัติ หรือให้โอกาสกับเราเมื่อเราปฏิบัติไป แล้วมีปัญหาขึ้นมาในภาคปฏิบัติ เราจะได้เข้าใจโดยง่าย

ถ้าเราจะแก้ปัญหาตามลำพังของเรา มันใช้เวลา ถ้าครูบาอาจารย์ให้อุบายมา แก้ได้ง่ายกว่า แต่อุบายของครูบาอาจารย์ก็ไม่สนุก บางครั้งฝืนกับความรู้สึกของเรา เพราะความรู้สึกของเราเป็นความหลง แต่ความรู้สึกของครูบาอาจารย์เป็นความรู้ มันก็เลยฝืนกัน

แต่บัดนี้เมื่อเราใคร่ครวญไตร่ตรองไปจริง ๆ แล้ว ของครูบาอาจารย์ถูก เราผิด การแก้แบบของครูบาอาจารย์แก้ง่าย แก้แบบเรากว่าจะแก้ให้ถูกมันนาน ใช้เวลา เหนื่อย บางคนยอมเหนื่อย แต่บางคนไม่ยอมเหนื่อย

(๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๔)

ฟังเทศน์ให้เป็น

การฟังเทศน์ หรือฟังอุบายจากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ ถ้าเราฟังเป็นก็ได้ประโยชน์ ถ้าเราฟังเอาความจำได้หมายรู้ก็เปล่าประโยชน์

เราต้องตั้งเจตนาขึ้นมา เอาเสียงนั้นเป็นอารมณ์ของใจ พยายามกำหนดเอาเสียงนั้นเป็นอารมณ์ของใจ ไม่ต้องฟังเอาเสียงที่จะเข้าใจความหมาย ถ้าเราฟังเอาเสียงที่จะเข้าใจความหมาย นั่นคือฟังผิด ผิดวัตถุประสงค์ของการฟังเทศน์

วัตถุประสงค์ของการฟังเทศน์คือ สิ่งที่ไม่ได้ยินได้ฟังก็ได้ยินได้ฟัง นี่หมายถึงคนใหม่ สิ่งที่ได้ยินได้ฟังอยู่แล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้ง นี่คือฟังบ่อยขึ้น มีทิฏฐิและความเห็นที่เป็นไปกับอริยสัจ แก้ทิฏฐิได้ ในขณะที่เราฟังจิตก็ย่อมสงบ เพราะเราเอาเสียงเป็นอารมณ์ของใจ กล่อมใจ บีบใจของเราให้สงบลงได้พอได้ยินเสียง นี่คือเป้าหมายสูงสุด คือต้องสงบในขณะที่เราฟัง

บัดนี้เราฟังเอาความจำ เราอยากจะฟังธรรมเพื่อให้เกิดความจำขึ้นมา โดยธรรมชาติของสัญญาคือความจำได้หมายรู้ก็มีอยู่แล้ว จะได้ยินก็ตาม หรือไม่ได้ยินก็ตาม มีความจำได้หมายรู้ของมันอยู่แล้ว เราก็ไปเพิ่มสัญญาอารมณ์เข้าไปอีก ไปเพิ่มสังขารให้มันปรุงแต่งเข้าไปอีก โดยธรรมชาติสังขารก็ทำหน้าที่ของมันอยู่แล้ว ไปเพิ่มภาระเข้าไปอีก พอฟังเทศน์แต่ละทีมีแต่หนัก ไอ้โน่นเราก็ไม่ได้ทำ ไอ้นี่เราก็ไม่ได้ทำ จิตใจมีตั้งแต่ความเคลือบแคลงสงสัย เพราะเราฟังไม่เป็น

ถ้าหากเราฟังเป็น เราก็กำหนดตั้งเจตนาขึ้นมา เอาเสียงนั้นเป็นอารมณ์เฉย ๆ พุ่งเข้าไปสู่ความสงบของใจที่ได้อานิสงส์เต็มที่ ในขณะที่เราฟังอยู่จิตก็ย่อมสงบ

แล้วบัดนี้เราต้องการอะไร เราก็ฟังเอาส่วนที่มาแก้ไขปรับปรุงตัวของเราเท่านั้น ส่วนไหนที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเราก็จะเกิดการรู้ขึ้นมา เข้าใจขึ้นมาในสิ่งที่เราต้องการจะมาแก้ใจของเรา อะไรที่เกี่ยวข้องกับใจของเรา เราก็เอา อะไรที่ไม่เกี่ยวข้องกับใจของเรา เราก็ไม่เอา นั่นคือฟังเป็น

ฟังเทศน์ได้ความ ก็คือเข้าใจในหน้าที่พลเมืองศีลธรรมของตัวเอง มันแตกต่างกัน ฉะนั้น ต้องตั้งข้อสังเกตของเราให้ดีในขณะที่ฟัง ในขณะที่ทำความเพียร

ถ้าตั้งข้อสังเกตของเราให้ดีแล้ว ในการไหว้พระทำวัตรสวดมนต์จะไม่พลาด มีปีติที่เราได้เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เรียกว่าคุณของพระพุทธเจ้ายิ่งใหญ่จริง ๆ คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ คุณของศีลของทาน คุณของสติปัญญาต่าง ๆ ยิ่งใหญ่จริง ๆ ถึงว่า **พุทฺโธ เม นาโถ ธมฺโม เม นาโถ สงฺโฆ เม นาโถ** เป็นใหญ่ในโลกจริง ๆ และเข้าใจในความเป็นใหญ่ในโลกจริง ๆ เข้าใจในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เข้าใจในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าเลือกคัดจัดสรรเอามาพูด เข้าใจในพระสงฆ์ คือผู้ปฏิบัติตามแนวทางคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วพ้นทุกข์ได้จริง

(๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

กลัวไหมผีโทรศัพท์ ไม่กลัวหรือ ถ้าไม่กลัวผีโทรศัพท์ ก็ผีฟังเทศน์ มันจะก้อง ประสาทหลอน ฟังไป ๆ มาก ๆ ไป มันจะประสาทหลอน

ฟังมากไม่ได้นะ ไม่รู้จักผ่อนคลายตัวเอง ฟังเทศน์ ฟังอะไรต่ออะไรก็เหมือนกัน

ฟังเทศน์มาก ๆ ไม่ได้ ไปเมากับสัญญา เมากับอารมณ์ เราได้ข้อปฏิบัติแล้วก็ไปทำให้ประจักษ์ขึ้นมาในใจ การฟังไม่ใช่จะเป็นความรู้อันแท้จริง เป็นการรู้ตามอารมณ์สัญญาเท่านั้น

(๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

เปลี่ยนสันตานะใหม่

ผู้ปฏิบัติจะต้องเปลี่ยนสันดานตัวเองใหม่ เรียกว่า "สันตานะ" คือสันดาน

เราเคยเหลวไหล นอนไม่มีสถานี นอนไม่รู้จักตื่น ก็ต้องกำหนดเวลานอนลงไป เราจะนอนกี่ชั่วโมง นอนสามชั่วโมง ห้าชั่วโมง ก็ว่ากันไป ได้เวลาแล้วต้องตื่น ตื่นแล้วดึงตัวหนีจากห้องนอนเลย ไปเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ไปหาเดินจงกรม ไปท่องหนังสือ

(๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔)

ตั้งแต่ตื่นนอน เราก็จับตัวเจตนาขึ้นมาว่า มันตื่นตามที่เรากำหนดไว้อยู่ไหม หรือตื่นช้ากว่าที่เรากำหนดไว้ หรือตื่นมาเร็วกว่าที่เรากำหนดไว้ ส่วนมากการตื่นที่เราตั้งเจตนาไว้จะให้เวลาล่วงหน้าสัก ๒๐ นาที จะเผื่อเวลาสำหรับเราเข้าห้องน้ำห้องท่า อาบน้ำ เสร็จภารกิจส่วนตัว ออกมาเป็นเวลานัดหมายกันพอดี

เราตื่นมาแล้ว บัดนี้เรานอนอีก โฮ้ย ยังไม่ได้เวลา เอาอีกเสียหน่อย พออีกเสียหน่อย บัดนี้ไปเลย จนพระอาทิตย์แทงตูดก็ยังไม่สนใจ

ตอนเราฝึกหัดอบรมตัวเบื้องแรก เราต้องดึงตัวของเราออกมาเลย จะเป็นอะไรก็เป็นกัน ลุกออกไปเข้าห้องน้ำอาบน้ำให้สบายเสียก่อน แล้วเดินจงกรม ได้เวลาพอสมควรแล้วถึงมานั่งสมาธิ แล้วถึงมาที่ศาลา มาเตรียมจัดที่ฉัน ทำภัตตัคควัตร อย่ากลับเข้าไปหาหมอนอีก

การฝึกเบื้องต้น ตั้งเจตนาตัวนี้ขึ้นมา เราต้องฝึกตรงนี้ให้ได้เสียก่อน ปฏิปทาตัวเองยังไม่มีเลย จะข้ามไปพิจารณาอริยสัจสี่นู่น อยากได้นิพพานไปแล้ว

(๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

มาตรฐานของหลวงปู่เสาร์

ในมาตรฐานของหลวงปู่เสาร์ (กนฺตสีโล) คืนหนึ่งให้นอนไม่เกินสี่ชั่วโมงต่อคืน นี่มาตรฐานของท่าน

ถ้านอน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๒ ถ้านอนเที่ยงคืน ตื่นตี ๔ นอกจากนั้นก็เป็นเวลาประกอบความเพียร ไม่ใช่นอน ๔ ทุ่ม ตื่นเวลาพระอาทิตย์ขึ้น นอนได้ไม่เกินสี่ชั่วโมง ลุกมาแล้วประกอบความเพียรเลย ไม่มีหลับอีก แต่ถ้าหลับอีก นอนตื่นครั้งที่สองพออรุณขึ้นมา ปรับอาบัติ เป็นโทษ นอนตื่นเดียว ตื่นแล้วไม่ให้หลับอีก นั่นลักษณะการนอน

เราต้องควบคุมตัวเรา ถ้าอย่างนั้นไม่มีมาตรฐาน มาตรฐานของคนอยู่ที่ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ของตัวเอง เราจะนอนกี่ทุ่มกี่โมงเราก็ดู ถ้าร่างกายอ่อนเปลี้ยเพลียแรงมาก นอนเร็วหน่อย แต่ก็ตื่นเร็ว นอน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๒ นอน ๕ ทุ่ม ก็ตื่นตี ๓ นอนเที่ยงคืน ก็ตื่นตี ๔

มาตรฐานของหลวงปู่มั่น (ภูริทตฺโต) สู้จนกระทั่งว่าตายคาทางจงกรมดีที่สุด อยู่ได้อยู่ไปเลยตลอดคืน เรื่องการหลับการนอนไม่เกี่ยว หรือจะนอนก็นอนสักชั่วโมงสองชั่วโมง ไม่เกินสามชั่วโมง อันนี้มาตรฐานของหลวงปู่มั่น ให้นอนแต่ไม่เกินสามชั่วโมง ไม่ใช่นอนเก้าชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมงอย่างทุกวันนี้ มาตรฐานของครูบาอาจารย์สมัยก่อน นอกจากวันที่เพลียจริง ๆ

เราเคยเดินหลับมาแล้วหลายครั้ง เดินจงกรมอยู่ไปเตะบันไดก็ยังมี เดินจงกรมบุกป่าเข้าไปเลยก็มี หัวทางจงกรมเป็นป่า เอ๊ะ ได้ยินเสียงอะไรดัง เสียงตัวเองก้าวไปเหยียบใบตองแห้ง ดูอีกทีหนึ่ง ลุยเข้าไปในป่าได้ยังไง ป่าหนามทั้งนั้น แต่ไม่ชนต้นไม้

ฉะนั้น การประกอบความเพียร เรายึดเอามาตรฐานของหลวงปู่เสาร์เป็นหลัก ไม่ได้ยึดหลวงปู่มั่น ถ้ายึดของหลวงปู่มั่นตายอย่างเดียว นอนสองชั่วโมง หรือนอนชั่วโมงหนึ่ง ยึดหลวงปู่เสาร์ก็พอสมควร มาตรฐานคนทั่วไปเขาให้นอนแปดชั่วโมงตามสุขอนามัย แต่เราเอาแค่ครึ่งหนึ่งของเขา คือนอนสี่ชั่วโมง

(๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

ถ้าง่วงจริงก็นอนเลยซิ อย่าไปฝืน ร่างกายต้องดูมันบ้าง อย่าไปฝืนมาก

พระโมคคัลลานะแก้โรคง่วงไว้ เจ็ดข้อ เราชอบใจข้อสุดท้ายข้อเดียว ข้ออื่นไม่ชอบใจ ถ้าง่วงจริงก็เข้าสีหไสยาสน์ นอนตะแคงข้างขวา ตั้งเจตนาไว้ว่า ถ้าเราตื่นรู้สึกตัวเมื่อไหร่ เราจะลุกมาประกอบความเพียรต่อ

แต่ส่วนมากพอตื่นลุกขึ้นมาแล้ว ไปหาผ้าห่มมาห่มเพิ่ม นอนต่อเลย กำลังเย็นสบายดี

(๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

หลับในสมาธิ

พระสารีบุตรชั่วชีวิตไม่เคยลืมว่า ก่อนจะนอนต้องหันศีรษะไปทางพระอัสสชิอยู่ กราบพระอัสสชิก่อนอย่างงาม ๆ ถึงแม้ก่อนจะนิพพานก็ยังกราบพระอัสสชิ

ฉะนั้น ถึงว่าการปฏิบัติหรือการทำความเข้าใจ เราจะต้องยึดหลักใดหลักหนึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติของเราอย่างแข็งแรง หรืออย่างเข้มแข็ง หลักไหนก็ตามที่จะเป็นไปกับมรรค เราก็พยายามยึดหลักนั้นเป็นข้อปฏิบัติในตัวของเราให้เป็นอาจิณ

อย่างก่อนนอน ฝึกปฏิบัติรำลึกถึงพระไตรสรณคมน์เสียก่อน รำลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็กราบพิจารณาถึงคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า ความเป็นพระพุทธเจ้าเป็นมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่สำหรับตัวของเราที่ได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติ

ถ้าหากเราไม่เลื่อมใสศรัทธา หรือไม่มีคนชักนำเข้ามา เราจะมีโอกาสได้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาไหม หรือเราจะเลื่อมใสศรัทธาแบบชาวบ้านทั่ว ๆ ไป มาตรฐานคนละมาตรฐานกันนะ เกรดคนละเกรดกัน ระหว่างชาวบ้านทั่วไปกับเราผู้ประพฤติปฏิบัติ เราจะมาทำตัวเหมือนกับเราเป็นฆราวาสญาติโยมทั่ว ๆ ไปที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาไม่ได้ ความเป็นนักบวชนักพรต ความเป็นผู้บำเพ็ญตบะของเรา มันคนละเรื่องกับชาวบ้านทั่วไป เพราะชาวบ้านทั่วไปเขาไม่ได้ประกาศตัวเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติ

(๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

เวลาเราจะนอน หลังจากเราไหว้พระสวดมนต์เรียบร้อยแล้ว เราก็กำหนดลงไปที่พุทโธ ให้หลับอยู่ในพุทโธ เรียกว่าหลับอยู่ในสมาธิ เป็นการนอนที่มีความสุขที่สุด คือไม่มีสิ่งกวนใจ ไม่ฝัน ตื่นขึ้นมาจิตใจผ่องแผ้ว ถ้าเรานอนในสมาธิ หลับอยู่ในสมาธิ พอเราตื่นขึ้นมาร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า

เราต้องเฝ้าสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจของเรา ถ้าหากเราไม่เฝ้าสังเกตสิ่งเหล่านี้ เราก็หลับหูหลับตาดำมืดไปอย่างนั้น จิตสงบบ้างไม่สงบบ้าง เรียกว่าหลับตาดำน้ำไปเลย มันไม่ได้ มันไม่เป็นขบวนการ เราต้องทำเป็นขบวนการที่ว่ามีหลัก

(๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๑)

พิจารณาอารมณ์แรก

เราตื่นนอนขึ้นมาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจของเราในขณะนั้น เราพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

แต่ละวันเราไม่ดองอารมณ์ จะเป็นอิฏฐารมณ์ก็ตาม อนิฏฐารมณ์ก็ตาม เราไม่ต้องดองมันในขณะที่เราตื่นนอนขึ้นมา พอเราตื่นนอนขึ้นมาแล้ว อารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจจะเป็นอารมณ์อะไรก็ตาม อารมณ์ที่เราพอใจก็ตาม ที่เราไม่พอใจก็ตาม เราพยายามพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจให้ตกไปเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา**

อันนี้สังเกตได้เลยว่า ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกที่มาเกี่ยวข้องกับใจได้แล้ว วันนั้นทั้งวันเราจะเห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด แต่ละอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา

ถ้าหากวันไหนเราพิจารณาอารมณ์แรกนั้นไม่ตก คาคอเราอยู่ เสร็จแล้ว วันนั้นทั้งวันสภาพจิตใจของเราจะหงุดหงิด จะไม่สบอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดเลย จนกระทั่งถึงเวลาจะนอน เราจะเดินจงกรมก่อนนอน หรือเราจะนั่งสมาธิก่อนนอนก็ตาม เราไหว้พระสวดมนต์เสร็จ แล้วเราจะนอน วันนั้นจะมีอาการเกิดขึ้น นั่งสมาธิจิตก็จะไม่สงบ ฝันร้าย อาการความฝันนั้นจะแสดงออกมาถึงความไม่ดีไม่งามต่าง ๆ ทั้งหมด นั่น ทำไมเราจะต้องไปเอาอารมณ์ชนิดนั้นไว้กับตัวของเรา

เมื่อเราตั้งข้อสังเกตได้แล้ว ถ้าภาษาชาวบ้านก็ว่า “สำเหนียก” สำเหนียกในตัวเองว่าเรากำลังจะทำอะไรอยู่ในขณะนี้ รู้ว่าเราสำเหนียกอะไร เราตั้งข้อสังเกตกับตัวเองได้ ทำแค่นั้นแหละในการปฏิบัติในเบื้องต้น พยายามทำให้เกิดความชำนิชำนาญขึ้นมา จนกระทั่งว่าเรากำหนดอะไรก็ได้ตามเวลา ตามต้องการ

(๔ ธันวาคม ๒๕๔๘)

ควบคุมเวลาเป็นงานเบื้องต้น

ตั้งเจตนาขึ้นมาว่าเราจะทำหน้าที่อะไรในแต่ละวัน ๆ เดี๋ยวนี้เป็นเวลาอะไร เช้า สาย บ่าย เย็น หรือดึกดื่นเที่ยงคืน เป็นเวลาจะหลับจะนอน หรือเป็นเวลาอะไร เราต้องตั้งเจตนาขึ้นมา

เมื่อเรามีการวางแผนจะต้องเป็นไปตามแผนหรือเป้าหมายที่เรากำหนดไว้เท่านั้น ถึงแม้จะช้าหน่อยแต่มั่นคง ศรัทธาของเราไม่หวั่นไหว ศรัทธาของเราไม่ผลุบเข้าผลุบออกอย่างทุกวันนี้ คนทุกวันนี้มีแต่ศรัทธาผลุบเข้าผลุบออก ผีเข้าผีออก ขึ้นอยู่กับว่าเทวดามาสิงหรือพญามารมาสิง แต่ส่วนมากมีแต่พญามารมาสิง เวลาดีก็ดีหยดย้อย เวลาร้ายก็เป็นยักษ์เป็นมารไปเลย

สุดท้ายทำความพากความเพียรมาเท่าไหร่ก็ตาม ลบเหลือศูนย์ เหลือแต่ความเศร้าหมองของใจ เพราะไม่มีมาตรฐานของตัวเอง รวนเร จิตใจว่อกแว่ก ไม่มั่นคง

เขามีความหนักแน่นมั่นคงเพราะอะไร เพราะเขามีมาตรฐาน เพราะเขามีปฏิปทา ในเมื่อมีมีปฏิปทาแล้วต้องมั่นคง จิตก็จะเป็นไปตามสภาวะของมันในการดำเนิน ขึ้นอยู่กับว่ามีความเพียรมากน้อยแค่ไหน มีสติสัมปชัญญะมากน้อยแค่ไหน จะเป็นไปตามแบบที่เรากำหนดไป เรากำหนดไว้ยังไงก็เป็นไปตามนั้น ตามที่เราตั้งเจตนาขึ้นมา

เลิกจากศาลาไปเราจะเดินจงกรมกี่ชั่วโมง เราจะนั่งสมาธิกี่ชั่วโมง เราต้องทำได้ตามเป้าหมายของเรา เราจะนอนเที่ยงคืน ถึงเวลาเที่ยงคืนเราก็กำหนดดูว่าได้เวลาหรือยัง เราไม่ต้องดูนาฬิกาก่อน เราดูใจเราก่อนว่าได้เวลาเที่ยงคืนหรือยังขาดเวลาอยู่เท่าไหร่ที่เราต้องการ

นาฬิกาชีวิตตามที่เราตั้งเจตนาขึ้นมาจะเป็นปฏิปทาของเรา ถ้ามีปฏิปทาอันนี้แล้ว ทุกอย่างจะเป็นขบวนการของมันไปทั้งหมดเลย

(๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔)

พระเณร ผู้คน เราต้องพยายามควบคุมตัวเอง พระเก่า พระใหม่ คนเก่า คนใหม่ การเป็นต้นแบบ การเป็นแบบฉบับที่ไม่ดี พระเก่าก็ยิ่งยาก คนเก่าก็ยิ่งพูดยาก คนใหม่ ๆ มาก็เลยมาเอาตัวอย่างที่ไม่ดี คนเป็นตัวอย่างดีเยอะแยะ แต่ไม่สนใจไปสนใจเอาตัวอย่างที่ไม่ดี

เราอยู่ด้วยกันเรารู้จักว่าใครเป็นยังไง มีนิสัยใจคอโอบอ้อมอารี มีพรหมวิหารสี่หรือไม่มีพรหมวิหารสี่เราอยู่ด้วยกันเราจะรู้จัก จิตใจไปทิ่มแทงกัน เราอยู่ด้วยกันเรารู้จัก ถ้าเราไม่ได้อยู่ด้วยกัน เราไม่รู้จัก

พระเณรที่เข้ามาอยู่ประพฤติปฏิบัติเพื่อจะอบรมสั่งสอนตัวเอง จะให้แต่ครูบาอาจารย์อบรม ถ้าตัวเองไม่เสียสละใครจะอบรมได้ แม้แต่พระพุทธเจ้ายังอบรมไม่ได้อย่างพระเทวทัตเพราะเป็นศาสดาเสียเอง ประกาศตัวเองจะเป็นพระพุทธเจ้าแทน

ข้อวัตรปฏิบัติไม่ทำ แนวทางปฏิบัติรู้จักเวล่ำเวลา จะทำวัตรเช้าวัตรเย็นก็ว่ากันตามเวลาที่นัดหมายกัน อย่างวันอุโบสถตามหากัน เรานัดกันตามเวลา เรามาก่อนเวลาตั้งครึ่งชั่วโมง เรานัดตี ๔ ครึ่ง ทำวัตรเช้า บัดนี้ก็ตามหากันแล้ว อยู่

กุฏิไกล ๆ ใครเขาจะไปตาม นั่นเป็นภาระกับหมู่พระเณรด้วยกัน ตัวเองสำนึกไหม ไม่เคยสำนึกเลย ไม่ว่าจะอยู่กุฏิใกล้หรือกุฏิไกล เราต้องกะเวลา เพราะเราเดินเข้าเดินออกทุกวัน เราเดินจากกุฏิมาถึงศาลาใช้เวลานานเท่าไหร่ เราเดินจากศาลาไปกุฏิใช้เวลานานเท่าไหร่ เดินขึ้นเขาลงเขา

ถ้าเราควบคุมตัวเอง เราจะรู้จักเวลา ไม่ใช่ไม่รู้จักเวล่ำเวลา การควบคุมเวลาเป็นงานเบื้องต้น การควบคุมการหลับการนอนเป็นงานเบื้องต้นที่ตัวเองจะต้องทำ การทำการทำงานที่ค้างทิ้งไว้ แล้วไม่สนใจที่จะไปทำต่อให้เสร็จ ทิ้งงานกลางคันบอกถึงสันดาน บอกถึงนิสัยใจคอ แล้วบัดนี้การที่เราจะไปเป็นพระเถระเถโร กลายเป็นพระพาหิโร เราต้องควบคุมเวล่ำเวลาทั้งหมดในขณะที่เรามาประพฤติปฏิบัติ

ทุกวันนี้เรานอนกี่ชั่วโมง อย่างเมื่อคืนกว่าเราจะลงไปจากศาลาเกือบจะเที่ยงคืน กว่าเราจะนอน เราขึ้นมาบนศาลามานั่งอยู่นี่ตั้งแต่ตี ๓ ครึ่ง จนกระทั่งเกือบบ่าย ๒ โมงถึงได้ลงจากศาลาไป

แล้วดูซิบัดนี้พระเณรลุกจากศาลาแล้วไปทำอะไร ตอนเช้าถึงมาทำวัตรเช้าไม่ได้ เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นอะไร โรงหมอก็มีหรือป่วยอารมณ์ หรือป่วยเป็นมะเร็งทางใจ โรคมะเร็งอันนี้ตายเอาง่าย ๆ นะ มะเร็งของใจตายมาเยอะแล้ว

(๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕)

ควบคุมอาหาร

เราควรควบคุมอาหารการกิน อะไรที่ทำให้เราง่วงเหงาหาวนอน กินเข้าไปแล้วจิตใจไม่สว่าง มันตื้ออยู่อย่างนั้น เราต้องหยุดอาหารชนิดนั้น อาหารที่เราทานเข้าไปต้องเป็นไปกับการภาวนา ถึงแม้จะแสบท้องบ้างก็ไม่เป็นไร แสบท้องก็ทานน้ำเข้าไปเยอะ ๆ

อาหารท่านแยกไว้สามอย่าง ของหยาบ ของกลาง ของละเอียด

ของละเอียดก็พริกผัก ของกลาง ๆ ก็พวกปลาที่ไม่มีมัน พวกเนื้อสัตว์ ของหวาน ของมัน พวกนี้เป็นของหยาบ ไม่เป็นไปกับการภาวนา ฉันเข้าไปแล้วง่วง ตื้อ หัวหมุนอยู่อย่างนั้น จิตใจไม่สว่างไสว เราทานพริกผักและปลาบ้างเล็กน้อย จิตใจก็เบา เพราะอาหารไม่ทับร่างกาย กินเต็มที่ทุกวัน ๆ ก็ขี้เกียจจะเดินจะเหินอะไรก็ลำบาก

(๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

เราทานอาหารละเอียดไปสองสามวัน หรือสี่ห้าวัน หรือเจ็ดแปดวัน แล้วก็กลับมาทานของกลาง ๆ บ้าง หรือทานของหยาบบ้างวันสองวัน แล้วก็ไปทานของละเอียดต่อ ต้องรู้จักคำว่า "ผ่อนสั้น ผ่อนยาว" ตัวเองในชีวิต ในความเป็นอยู่ของร่างกาย ในความเป็นอยู่ของธาตุขันธ์ อันนั้นแหละที่ว่าอยู่ตามความปกติความพอดีของธาตุขันธ์ ไม่ถึงขั้นทรมานจนเกินไป ไม่ถึงขั้นปล่อยตัวเองจนเกินไป การปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของมัชฌิมา

(๑ มีนาคม ๒๕๕๕)

อาหารอะไรที่เราฉันเข้าไปแล้วเป็นไปกับการภาวนา จิตใจปลอดโปร่ง อาหารชนิดไหนที่เราฉันเข้าไปแล้วไม่ตื้อ พยายามสังเกต ผ่อนคลายร่างกายของเราให้เป็นไปกับอาหารบ้าง ฉันให้เต็มที่บ้าง ฉันผ่อนลงไปบ้าง ต้องควบคุมตัวเองอย่างนั้น นักภาวนาต้องเฝ้าสังเกตตัวเองทุกอิริยาบถ

(๔ เมษายน ๒๕๕๔)

การที่เราจะกำจัดความง่วงเหงาหาวนอนได้ เราก็ต้องผ่อนอาหาร เรากินแค่สามอิ่ม ส่วนที่สี่เป็นน้ำ ผ่อนลงมา ๆ จนเหลือสองส่วน ทานน้ำไปอีกสองส่วน ถึงจะไม่ง่วงนอน

(๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๔)

การดำเนินทางใจไม่เหมือนกับการอ่านตำรับตำราต่าง ๆ ต้องมีเวลาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ฉะนั้น บางครั้งบางคราวถึงอดอาหาร เพื่อจะได้ทำความเพียรตอนเช้า ทำตลอดคืนยังไม่พอ มาทำตลอดเช้าอีก ตลอดกลางวันอีก กว่าจะได้มาทำข้อวัตรปฏิบัติ ก็มีเวลานานขึ้น

ถ้าคนที่จะไม่ฉันในวันรุ่งขึ้น ไม่ลงมาทำวัตรเย็นก็ได้ ทำวัตรเช้าก็ไม่ต้องลงมา บอกกันให้รู้ก่อนเท่านั้นแหละว่าจะไม่ลงมาทำวัตรเย็น วันพรุ่งนี้เช้าก็จะไม่ลงทำวัตรเช้า และจะไม่ไปบิณฑบาต ไม่ฉัน แต่ไม่ใช่เป็นเพราะนอนตื่นสาย มันมีวิธีการ มีขบวนการของมัน

อย่างอยู่วัดป่าอุดมสมพร ถ้าจะไม่ฉันอาหาร ต้องมาขออนุญาตหลวงปู่ก่อน แล้วเพิ่นจะถามว่า *"จะอดอาหารเพื่ออะไร" "เพราะอะไรถึงต้องอด" "จะอดนานเท่าไหร่"* เราต้องมีเหตุผลมาหักล้างเพิ่นก่อน เพิ่นถึงจะให้อด

แต่ส่วนมากเป็นเพราะนอนตื่นสาย ก็เลยไม่ฉัน ก็ยังดี มีความอายอยู่บ้าง ประเภทนอนตื่นสายไม่มีความอาย มันหนัก มันเกินไป

(๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

๖
เดินตามหลักอริยสัจ

คนเก่า คนใหม่

เราต้องหลบหลีกไปหาสถานที่ที่จะปฏิบัติ เพราะต้องอาศัยความสงบทางกาย อาศัยความสงบทางวาจา อาศัยความสงบทางใจ นั่นถึงจะเป็นไปกับการภาวนา

ใช่ คนมีหลักมีเกณฑ์จะอยู่ไหนก็ภาวนาได้ ถูกต้อง แต่ต้องเป็นคนที่มีหลักมาก่อน มีลำต้นมาแล้ว มีใบมาแล้ว ก็พร้อมจะออกดอกออกผลได้เลย อันนั้นคนที่เขามีกำลัง คนที่เขามีความสามารถอยู่แล้ว อันนั้นไม่มีปัญหา

แต่คนที่ฝึกหัดใหม่ หรือคนที่เข้ามายังธรรมวินัยใหม่ จะเข้ามายังธรรมวินัยใหม่หรือเก่าก็ตาม ถ้าเราได้สถานที่วิเวกสงบสงัด ก็มาอยู่ใหม่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีคนเก่า อาจจะอยู่หลายปีเฉย ๆ แต่สภาพจิตใจยังไม่เป็นไปกับธรรมวินัย สภาพจิตใจยังไม่เป็นไปกับมรรค ก็ยังเป็นคนใหม่อยู่ทั้งหมด ต่อเมื่อเป็นไปกับมรรคจึงจะเป็นคนเก่าดั้งเดิม ทำลายสังโยชน์ได้ตามลำดับขึ้นไป อันนั้นถึงว่าเป็นคนเก่า ส่วนคนที่ยังเดินทาง หรือ

ยังตกอยู่ในมหาสมุทรด้วยกัน เป็นคนใหม่ด้วยกัน ตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ด้วยกันทั้งหมด

ถึงแม้เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านยังว่าเข้ามายังธรรมวินัยใหม่เลย พระอัสสชิโต้ตอบกับพระสารีบุตร ท่านยังว่า เราเพิ่งเข้ามาในธรรมวินัยใหม่ ๆ ใหม่ยังไง คือพระพุทธเจ้าเพิ่งตรัสรู้ ส่วนพระสงฆ์สาวกก็เพิ่งประกาศศาสนาชุดแรก คนอย่างพระอัสสชิ พระสารีบุตรพูดกัน ทำไมจะไม่เข้าใจกัน

(๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕)

หาที่อยู่ของใจ

ทำไมเราต้องนั่งสมาธิ ทำไมเราต้องนั่งภาวนา เพราะเหตุธรรมชาติของจิตมีการสืบต่ออยู่ตลอดเวลา จะคิดอยู่ตลอดเวลา จะล่อกแล่ก ๆ ๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าภาษากะเหรี่ยงเขาเรียกว่า “ฉะเอ่า” ภาษาไทยเราเรียกว่า “ลิง” เพราะอะไรลิงไม่เคยอยู่เป็นสุข ไม่ว่าจะเอาเชือกผูกคอไว้ก็ตาม จิตของเราโดยธรรมชาติก็เป็นแบบเดียวกัน มีการสืบต่ออยู่ตลอดเวลา ทำอะไรก็จะทำนิดหน่อย แล้วก็จะไปที่ใหม่อีกแล้ว เดี๋ยวก็ไปที่ใหม่อีกแล้ว อยู่อย่างนั้น

บัดนี้ทำไมเราจะต้องมานั่งสมาธิ เพราะเราจะต้องหาทางอยู่เสียก่อน ธรรมชาติของคนที่เราวิ่งอยู่ตลอดเวลาจะมีความเหนื่อย หรือจะมองเห็นภาพต่าง ๆ ที่เราวิ่งผ่านไปไม่ชัดเจน วิ่งเร็วเท่าไหร่ก็ยิ่งไม่เห็นภาพชัดเจนมากเท่านั้น การทำงานเราต้องเห็นภาพทุกอย่างชัดเจน เวลาเราทำงานจึงจะไม่มีปัญหา คนทุกวันนี้ทำงานมีปัญหาก็เนื่องจากไม่เห็นภาพอะไรชัดเจน เพราะจิตไม่มีสมาธิ ในเมื่อจิตไม่มีสมาธิ ก็เห็นภาพไม่ชัดเจนทุกอย่าง เป็นภาพลวงตาทั้งหมด

ฉะนั้น เราต้องหยุด วิธีการหยุดเราจะหยุดแบบไหน มีหลายวิธีการด้วยกันในการหยุดให้เกิดเป็นสมาธิ มีแนวทางการปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

การทำสมาธิภาวนาถึงได้เป็นหลักในการหาที่อยู่ของใจ หรือหาที่อยู่ของจิต คำว่า "ภาวะ" คือหาที่อยู่ให้สบายเสียก่อน ในเมื่อที่อยู่ไม่สบาย เราจะทำอะไรก็ตามจะไม่มีแรง ยิ่งเราวิ่งอยู่ตลอดเวลายิ่งไม่มีแรงใหญ่ หาที่อยู่ให้สบายถึงว่าภาวนา พอเราได้ที่อยู่สบายแล้ว ก็มีเรี่ยวมีแรง จะยกข้าวยกของทำอะไรก็ได้ถ้าสบาย ไม่ว่าจะเป็นงานใหญ่งานเล็ก เป็นงานเล็กก็ทำไม่ได้ถ้าไม่สบาย อันนี้งานใหญ่เราก็ทำได้ เพราะเรามีความสบาย

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าถึงมีค่ากับโลกทั้งสาม ในกามโลก รูปโลก อรูปโลก เพราะอะไรถึงได้มีค่า เพราะเหตุที่ว่าคนมาดำเนินตามแนวทางนั้น จะได้รับความสุขและความสงบในที่สุด

(๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

ภาวนาคือการหาที่อยู่ให้สบาย หาที่อยู่ให้มีความสุข คนส่วนมากยังไม่มีที่อยู่ของใจเป็นของตัวเอง แต่ที่อยู่ของกายใคร ๆ ก็มีได้ มีบ้านช่องห้องหอ มียวดยานคานหาม มีอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ นานา อันนั้นที่อยู่ของกายต่างหาก

ที่อยู่ของใจคือความเย็นใจ ความนิ่งของใจ ความสงบของใจ ความสบายของใจ ที่ไม่ถูกบีบคั้นด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสตัณหาต่าง ๆ

ส่วนมากใจนี้ถูกบีบคั้นมาตลอดตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ถึงว่าเราจะต้องมาหาที่อยู่ของใจเรา เราจะต้องได้ที่อยู่ของใจที่เหมาะสมกับตัวของเรา เหมาะสมกับอัตภาพของเรา เราก็หาคำตอบต่อไปว่าเราจะทำยังไงเมื่อมีความสบายทางร่างกายทางจิตใจแล้ว เมื่อเราได้รับความสบายอันนั้นมาแล้ว เราพยายามเอาความสบายนั้นมาทำให้เกิดความสุขมากกว่าที่มีอยู่ ตามแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ที่ทำมา

(๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

เริ่มต้นนับหนึ่ง

เริ่มต้นนับหนึ่งให้ได้ เราจะทำอะไรก็ต้องเริ่มหนึ่งเสียก่อน ถ้าหากเราไม่ทำ มันไม่ได้ มีแต่คิดว่าจะทำอย่างโน้น ว่าจะทำอย่างนี้ แต่ไม่เคยลงมือปฏิบัติ มันจะเกิดอะไรขึ้นมา...ไม่เกิด

ถ้าหากเราเริ่มปฏิบัติ เริ่มอัดคำบริกรรมเข้าไป ตั้งเจตนาขึ้นมาแล้วมันจะไปไหน เรานั่งภาวนาครั้งหนึ่ง จิตสงบสองสามครั้งก็ได้ เราเดินจงกรมครั้งหนึ่งจิตสงบสองสามครั้งก็ได้ ถ้าจะเดินกัน ถ้าจะทำกัน

นอกจากมานั่งกดอินเทอร์เน็ต กดโทรศัพท์ กดอะไรต่ออะไร เสียเวลาไปวัน ๆ คืน ๆ พอถึงเวลาไหว้พระทำวัตรสวดมนต์ตอนเช้ามาไม่ได้ เพราะยังนอนไม่หลับ มัวปรุงแต่งอยู่กับอินเทอร์เน็ต ดูหนัง ฟังเพลง ถ้าเราต้องการจะดูหนังฟังเพลงก็ออกไปดูให้หมดเรื่องหมดราว ไม่ต้องเป็นภาระกับทางสงฆ์ ไม่ต้องเป็นภาระกับทางวัด

ถ้าหากเราคิดกันจริง ๆ แล้ว ในการประกอบความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่มีปัญหาอะไรเลย คำว่าทำลงไปแล้วจิตไม่สงบ ไม่เป็นไป นี่ไปที่ไหน ลงมือปฏิบัติลงไปแล้ว ถ้าไม่เป็นไปกับมรรคจะไปที่ไหน ไม่มีทางที่จะไปที่ไหนเลย ขอให้เรามีสติสัมปชัญญะตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น สภาพจิตใจเป็นไปได้ตลอดเวลา

แต่ต้องทำความพากความเพียรจริง ๆ จัง ๆ กันนะ ไม่ใช่เล่น อาศัยอินเทอร์เน็ต อาศัยของเล่นอยู่อย่างนั้น มันไม่ใช่แล้ว เพราะจิตใจเราไม่ได้บวชเลย จิตใจเราไม่ได้มาปฏิบัติเลย มีแต่ร่างกายมาเฉย ๆ ใจยังติดอยู่ในไฮเทค ใจอยู่โน่น มันไม่ได้แล้วแบบนั้น

ถ้าเรามาด้วยกายด้วยใจเราจริง ๆ แล้ว ปิดโทรศัพท์ ปิดอินเทอร์เน็ต ไม่มีความจำเป็นอะไรที่จะต้องใช้ เราไม่ใช่นักธุรกิจร้อยล้านพันล้าน ก็รู้อยู่แล้วว่าเราอยู่ที่ไหน พ่อแม่ก็รู้อยู่แล้ว ญาติพี่น้องก็รู้อยู่แล้ว พรรคพวกเพื่อนฝูงก็รู้อยู่แล้วว่าเรามาปฏิบัติ ถ้าเรารู้ว่าเรามาปฏิบัติ เราก็ตั้งใจปฏิบัติในระหว่างที่เราอยู่

เราจะอยู่กี่วันก็ตาม หนึ่งวัน สองวัน สามวันก็ตาม ถ้าเราอยู่ตามความตั้งใจของเรา คำว่าจิตไม่สงบไม่มี จะดื้อด้านมาจากที่ไหนก็ตาม เมื่อเราดำเนินอยู่ในหลักของมรรคแล้ว ไม่มีทางจะเล็ดรอดไปที่ไหน เพราะอยู่ในหลักของมรรคคือสัมมาทิฏฐิ นอกจากไปเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่ตั้งแต่เมื่อไหร่ ไปเป็นเดียรถีย์อยู่ตั้งแต่เมื่อไหร่

(๑๘ เมษายน ๒๕๕๕)

อิริยาบถสมดุล

เราทำงานทำการต่าง ๆ เดินบ้าง ยืนบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง เวลาทำสมาธิภาวนาก็นั่งบ้าง แต่จะใช้การเดินเป็นหลัก คือจะพยายามเดินเป็นส่วนมาก มากกว่านั่ง เพราะนั่งจะแอบหลับไป นั่งจะนั่งเฉพาะเวลาฟังเทศน์บนศาลาเท่านั้น แต่นอกจากนั้นแล้วจะไม่ค่อยนั่งกัน

การเปลี่ยนอิริยาบถของกาย เราจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถให้มีความสมดุลซึ่งกันและกัน ถ้าหากเราไปทำอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งให้นานเกินไป โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถอื่นเลย สักพักเดียวร่างกายก็จะชำรุด ฉะนั้น เราต้องเปลี่ยนอิริยาบถให้สมดุลซึ่งกันและกัน ระหว่างเดินบ้าง ยืนบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง

(๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ถึงเวลาเดินจงกรมก็เดินจงกรม ถึงเวลานั่งสมาธิก็นั่งสมาธิ ถึงเวลาทำการทำงานข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เราก็ทำไปตามปกติของเราเท่านั้น เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถจากที่เราเคร่งเครียดในเรื่องการทำสมาธิภาวนา ภาคบ่ายเราก็คลายอารมณ์ของตัวเอง เปลี่ยนอิริยาบถมาทำการทำงาน แต่ใจของเราไม่ได้เปลี่ยน ใจเราก็อยู่กับพุทโธตลอด เพียงแต่เปลี่ยนอิริยาบถไปตามหน้าที่การงานเท่านั้น ใจเราไม่ต้องไปเปลี่ยน

(๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

คลายร่างกาย

ตอนที่จะนั่งสมาธิภาวนา เราเตรียมตัวของเราก่อน เตรียมกายเตรียมใจของเราให้พร้อมที่จะทำสมาธิภาวนา นี่คือการเตรียมการ ยังไม่ได้ลงไปก่อสร้างนะ ยังเป็นการเตรียมการอยู่ ต้องเตรียมข้าวเตรียมของ เตรียมเครื่องไม้เครื่องมือ งานก่อสร้างทุกชนิดเขาต้องเตรียมการเป็นปี ๆ เขาถึงจะทำงาน

เราเตรียมการของเรา ปรับร่างกายของเราให้สมดุลกัน ระหว่างธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ให้มีความเคลื่อนไหวเป็นการวิปริต ต้องปรับให้สมดุลกัน พิจารณาธาตุเข้าไป ก่อนที่จะมาทำสมาธิภาวนาเป็นขบวนการปรับปรุงตัวเองก่อน อาจารย์ใช้คำว่า “เปลี่ยนพฤติกรรม” ของเราเสียก่อน คลายร่างกายออกไปเสียก่อน ถ้าเป็นภาษานักศึกษาพวกเธอ เขาเรียกว่า “วอร์ม”

เธอเป็นนักกีฬาฟุตบอลใช่ไหม ก่อนที่เธอจะลงสนาม เธอจะต้องวิ่งให้เหงื่อออกก่อน เตะซ้าย เตะขวา เตะซ้าย เตะขวาอยู่นั่น ให้เหงื่อออกก่อน ถึงจะเข้าสู่สนาม นั่นเขาเรียกว่า "วอร์มร่างกาย" ให้ร่างกายมีความกระตุ้น ให้กล้ามเนื้อมีความกระตุ้นขึ้นมาว่าเราจะทำงานอะไร เราจะเล่นกีฬาชนิดไหน เราก็จะต้องวอร์มร่างกายส่วนนั้น ๆ อย่างเขาจะตีเทนนิส เขาก็จะตีซ้าย ตีขวา ตีขวา ตีซ้าย เต้นซ้าย เต้นขวาไป นั่นเขาเรียกว่าวอร์มร่างกาย

การทำสมาธิภาวนาไม่เรียกว่าวอร์มร่างกาย เขาเรียกว่าคลายร่างกายออกไปทุกส่วน กล้ามเนื้อทุกส่วนต้องคลายออกไป ไม่ให้เครียด ไม่ให้ตึง เราต้องคลายร่างกายของเราออกไปก่อน

(๓๐ มกราคม ๒๕๕๓)

การนั่งสมาธิต้องสำรวจกายของเราออกไปดูก่อน กายเรามีความปกติแล้วหรือยัง

ท่านบอกให้นั่ง เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น เมื่อเราดำรงสติของเราให้ตั้งมั่นแล้ว บัดนี้เราก็พิจารณากายดู คลายร่างกายทุกส่วนออกไปให้ได้รับความสบาย ถ้าหากเรากดเราเกร็งร่างกายอยู่ ก็จะไม่สบาย มันจะเคร่งเครียด ถ้าร่างกายยังเคร่งเครียดอยู่ก็ไม่สบาย

ฉะนั้น ต้องวางกายของเราให้สบาย มือเราก็ไม่กระดุกกระดิก แขนขาเราก็ไม่กระดุกกระดิก นั่งให้สบาย

(๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

คลายร่างกายของเราออกไปทุกส่วน อย่าให้มีกดมีเกร็ง นั่งให้สบาย หรือเดินให้สบาย ยืนให้สบาย นอนให้สบาย การทำสมถกรรมฐานนั้น ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน ทำในอิริยาบถใดก็ได้

(๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

จิตสงบจากการเดิน

ในภาคปฏิบัติตามลำพังของเราใช้การเดินเป็นหลัก ไม่ได้ใช้การนั่งเป็นหลัก นั่งเดี๋ยวก็แอบหลับ จิตไปตกโมหะสมาธิ ถ้าเรานั่ง แต่บัดนี้เราอาศัยการทำความเพียรด้วยการเดินเป็นหลัก

ถ้าอาศัยการเดินเป็นหลักจะไม่เป็นปัญหาอะไร สติสัมปชัญญะจะสมบูรณ์แบบอยู่ตลอดเวลา เพราะความเคลื่อนไหวของกาย แม้แต่เราจะบริกรรมภาวนาก็ตาม สัมปชัญญะคือความรู้ตัวจะเด่น ๆ ๆ อยู่ตลอดเวลาถ้าเราอาศัยการเดินเป็นหลัก บังคับจิตเต็มที่ เมื่อจิตสงบจากการเดินแล้ว จึงจะเป็นจิตที่ไม่เสื่อมจากสมาธิภาวนาของเรา การนั่งเอานิยายไม่ได้ การนอนยิ่งแล้วใหญ่เลย บางทีก็ฝันไปทั่ว ฉะนั้น จิตสงบจากการเดินเป็นจิตที่มีพลังงาน

การที่เราเดินอยู่เราจะใช้หลักการพิจารณาไปก่อน หรือเราจะใช้คำบริกรรม หรือเราจะใช้การกำหนดลงไปที่ความรู้เลย เรียกว่าใช้วิตกวิจารไปเลย ก็แล้วแต่สภาพตรงนั้นว่าจะเกิดอะไรขึ้นมา

เมื่อเรารวบรวมพละกำลังของเราเข้ามาแล้ว จะเกิดอะไรขึ้นมาเราก็พยายามทำสิ่งนั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เราทำแบบไม่ได้คาดได้หมายว่าจะเกิดอะไรขึ้นมา ไม่ให้กิเลสไม่ให้ความอยากเป็นตัวนำในการประกอบความเพียรนั้น เรามีหน้าที่เดินก็คือเดิน มีหน้าที่บริกรรมภาวนาก็บริกรรมภาวนา ไม่ต้องเอาความอยากมาเป็นตัวนำ อยากให้จิตสงบอยากอะไรก็ตาม กิเลสจะหลอกเราด้วยวิธีการต่าง ๆ ของมัน แนวทางการปฏิบัติอันนี้ ผู้ที่เคยทำภาวนาจะเข้าใจ ผู้ที่เคยจิตสงบเท่านั้นจะเข้าใจ

มาตรฐานของหลวงปู่มั่นเดินจงกรมตลอดคืนได้ยิ่งดี ถ้าจิตไม่สงบแล้วเดินไม่ไหว ถ้าสงบแล้วเดินได้ เดินตั้งแต่เลิกจากศาลา ๔-๕ ทุ่มจนถึงบ่าย ๓ โมงของวันรุ่งขึ้นก็เดินได้ถ้าจิตสงบ เพลินอยู่ในการพินิจพิจารณา ใคร่ครวญไตร่ตรอง ไม่ว่าจะยกอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องพิจารณา จะเพลินอยู่ในการพิจารณานั้นเลย ยิ่งพิจารณาเห็นไตรลักษณ์มากเท่าไหร่ ยิ่งเพลิดเพลินมากเท่านั้น เดินจงกรม ๑๐ กว่าชั่วโมงธรรมดามากสำหรับผู้ปฏิบัติ

(๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ถนัดนอน

ในการปฏิบัติ การนั่ง การยืน การเดิน การนอน ไม่ใช่ชอบอยู่อิริยาบถเดียว คือการนอน อิริยาบถนี้ทำความเพียรถนัดนัก

นอนเป็นอิริยาบถที่ลำบากที่สุดในการประกอบความเพียร ที่นอนอยู่ได้สี่ห้าชั่วโมงทุกวันนี้เพราะหลับ ถ้าเรื่องจริง ๆ ลองไม่ให้หลับดูซิ ถ้าไม่มีความสงบทางจิตใจอยู่ไม่ได้ ความทนทุกข์ทรมานมากที่สุดในอิริยาบถนอน

ลองดูก็ได้ ไม่ให้หลับสักสี่ห้าชั่วโมง เราพยายามเพ่งใจของเรา ทำตัวของเราให้เด่น ๆ ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำความรู้สึกให้ตื่นอยู่ตลอดเวลาสี่ห้าชั่วโมงเหมือนกับนอนอยู่กลางกองไฟ คลำไปตรงไหนร้อนไปหมดทั้งร่างกาย ร่างกายตรงไหนติดกระดานติดที่นอนเหมือนกับเป็นไฟเลยถ้าไม่หลับ ที่นอนกันได้ห้าหกชั่วโมง หรือเจ็ดแปดชั่วโมง เพราะหลับ ลองทดลองดูซิ ไม่เข้าห้องน้ำห้องท่า อดเอา เวทนาจะสักขนาดไหน ไม่ลุกเลยสักคืนหนึ่ง โหย แทบตายสี่ห้าชั่วโมงก็แทบตายแล้ว เรายัง

เดินได้เป็น ๑๐ ชั่วโมง ๑๔-๑๕ ชั่วโมงเดินได้สบาย แต่นอนนี่ไม่ได้ จะพลิกทางไหนพลิกไปเถอะ จะหมุนตัวทางไหนหมุนไปเถอะ หมุนทางไหนก็ทุกข์ทางนั้น

การทำความเพียรท่าที่ลำบากที่สุดคือท่านอน เวทนามากที่สุดคือท่านอน นั่งมีเวทนารองจากนอน เดินก็มีเวทนารองจากนั่ง เดินให้เกิดความเคยชินขึ้นมา นั่งให้เกิดความเคยชินขึ้นมา พอนอนแล้วปล่อยให้จิตตกโมหะสมาธิ มันก็เลยหลับไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร โดยทั่วไปที่นอนกัน ถ้าเรานอนในสมาธิสามชั่วโมงก็เต็มที่แล้ว ถ้าให้จิตสงบอยู่ในสมาธิขณะที่เรานอน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว ไม่ไหวแล้ว

ฉะนั้น การทำสมาธิภาวนาต้องมีรูปแบบของตัวเอง ต้องมีขบวนการของตัวเอง ต้องมีการวางแผนการจัดการของตัวเอง

(๑๗ กันยายน ๒๕๕๔)

อานาปานสติ

การกำหนดอานาปานสติส่วนมากอินทรีย์ไม่พร้อม เราต้องอบรมอินทรีย์ให้พร้อม ธรรมแห่งเครื่องสำเร็จ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ตัวที่จะมาสนับสนุนในธรรมแห่งเครื่องสำเร็จ คือ อินทรีย์ห้า พละห้า

ถ้าอินทรีย์ห้าอ่อน พละห้าอ่อน มากำหนดอานาปนสติส่วนมากจะไม่ทันกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ถ้าเรากำหนดอานาปนสติในขณะที่อินทรีย์พร้อม พละพร้อม ก็พอมีกำลังอยู่ได้ แต่ถ้าอินทรีย์ไม่พร้อม พละไม่พร้อม กำลังไม่พร้อม มันมีปัญหากับตัวเอง เมื่อมีอารมณ์ที่เป็นฝ่ายต่ำมากระแทกแดกดัน ก็ฟังแต่ชื่อ กระแทก-แดก-ดัน-ทิ่ม-แทง เสร็จแล้วบัดนี้ อินทรีย์เราอ่อน มันไม่ทันกับเหตุการณ์ตรงนี้ มันมีจุดเสีย

จุดเสียอีกจุดหนึ่งก็คือ ลมหยาบไม่ค่อยมีปัญหา ลมกลาง ๆ ก็ไม่ค่อยมีปัญหามาก แต่พอลมละเอียดไป จะมีปัญหาว่าจะสะดุ้ง กลัวว่าจะตาย ถ้าอินทรีย์อ่อนจะสะดุ้ง พอ

สะดุ้งแล้วบัดนี้การกำหนดอานาปนสติจะไม่ละเอียดเลย จะดึงกลับมาหาแต่ของหยาบ จะไม่ปล่อยไปตามขบวนการของการกระทำในอานาปนสติ

อานาปนสติมีขบวนการของมัน ต้องอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้าเสียก่อน ถึงจะไม่ค่อยมีปัญหา ส่วนมากจะยุ่งยากเมื่อภายหลัง

ในยุคของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ก็มีพวกที่กำหนดอานาปนสติ แต่น้อย ครูบาอาจารย์ในยุคนั้น แม้แต่หลวงปู่มั่นเองกำหนดสมถกรรมฐาน ก็เอาพุทธานุสสติเป็นตัวกำหนด

(๑๒ มกราคม ๒๕๕๒)

กินอาหารอวกาศ

ทุกวันนี้มีมาพูดกันว่าทำกรรมฐานเป็นเรื่องช้า ต้องทำทางใจเลย ได้...ทำทางใจก็ได้

ถ้าอย่างนั้นพวกที่กินอาหารไม่ต้องเคี้ยวดีไหม ใส่สายยางแหย่ลงไปในรูจมูก เอาไซริงค์ยัดลงเข้าสายยางกดลงไปเลย พวกนี้จะตายหรือจะหาย ส่วนหนึ่งก็ตาย ส่วนหนึ่งก็หาย

แต่พวกกินทางปาก เคี้ยวเอาทุกวัน ๆ ส่วนมากยังไม่ถึงเวลาตาย ถึงแม้จะมีการหิวการกระหายเป็นธรรมดา

พวกที่กินอาหารอวกาศเลย น้อยคนที่จะรอดออกมา ถ้าลงได้กินอาหารทางอวกาศแล้ว กินอาหารที่ไม่ต้องเคี้ยว กินอาหารที่เขาบดให้เลย ชั่งน้ำหนักเอาเลย จะเอาโปรตีนกี่กิโล จะเอาไขมันกี่ขีดกี่กิโล ก็ว่ากัน ปั่นเข้าไปเลย แต่พวกนั้นจะตายเสียเป็นส่วนใหญ่

พวกที่กินจากของหยาบ ๆ อาหารที่เป็นคำ ๆ ส่วนมากก็ยังต้องใช้เวลากว่าจะถึงเวลาตาย นั่นล่ะทางตรงกับทางอ้อม พวกที่กินอาหารเป็นคำ ๆ เขาว่าไม่ได้กินไขมัน ไม่ได้กินโปรตีน ไม่มีวิตามินอี วิตามินซีครบ ก็ใช่ เขากินกันมาตั้งแต่พ่อแต่แม่

แต่พวกมากินอาหารอวกาศ ส่วนมากตายเสียเป็นส่วนใหญ่ เหลือรอดยากมาก น้อยมาก อันนั้นละเอียดดี ของทุกอย่างปั่นให้เลย ใส่สายยางแหย่ตรงลงไปในกระเพาะเลย ไม่ต้องเคี้ยว อิ่มได้เหมือนกัน แต่รอวันตาย

ฉะนั้น การที่จะมาพิจารณาจิตเลยว่าจิตนี้เป็นตัวท่องเที่ยว ใช่ จิตนี้เป็นตัวพาท่องเที่ยว แต่จิตอยู่ในกายไหม มันถืออะไรเป็นใหญ่ กายก็มาถือจิต จิตก็มาถือกาย แล้วเราจะไปพิจารณาจิตเลยได้ไหม ได้ แต่ส่วนมากก็จะบ้ากินเสียก่อน พวกที่เขามาทำสมถกรรมฐาน ส่วนมากไม่ค่อยเห็นมีบ้ากิน พวกที่หลงสังขารตัวเองต่างหาก หลงจิตตัวเองต่างหากที่เป็นบ้า คนอื่นว่าบ้าไม่ได้ เป็นเรื่องกันเลย

การทำสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ฌานคือการเพ่ง นี่หลักของครูบาอาจารย์ที่พาทำมา ไม่เห็นมีครูบาอาจารย์องค์ไหนท่านบอกให้พิจารณาจิตเลย ก็มีอยู่ทุกวันนี้ คนรุ่นใหม่มีเยอะ แต่พอไป ๆ แล้ว ส่วนมากจะบ้าเสีย ถือดีตัวเองเสีย การถือดีไม่ใช่กิเลสหรือ กลายมาเป็นอัตตา จะให้ว่าหยาบขนาดไหนอีก

แนวทางการปฏิบัติ จะมาโฆษณาชวนเชื่อเพื่อให้คนหลงง่าย แต่การที่จะสอนให้คนรู้เป็นเรื่องยาก เพราะโดยธรรมชาติของคนมีความหลงอยู่ในตัวของมัน ถ้าไม่หลงจะมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายทำไมซ้ำ ๆ ซาก ๆ ก็เพราะหลง ถึงได้มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย

(๗ กันยายน ๒๕๕๕)

สมถกรรมฐาน

ครูบาอาจารย์ในสายของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ตามลำดับลงมาจนถึงยุคปัจจุบัน ท่านจะแนะนำให้รู้จักทำสมถกรรมฐาน

คำว่า “สมถกรรมฐาน” นั้น แยกออกมา ๔ อย่าง

อย่างที่ ๑ เรียกว่า บริกรรมชวนะ

อย่างที่ ๒ เรียกว่า ขณิกสมาธิ

อย่างที่ ๓ เรียกว่า อุปจารสมาธิ

อย่างที่ ๔ เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

แต่งานที่เราจะมาทำอยู่จริง ๆ อยู่ที่อุปจารสมาธิ

(๙ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ทางเส้นนี้วางเครื่องป้องกันไว้หมด

อะไรที่เป็นนิวรณธรรม

ก็คือกามฉันทะ ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ความพอใจในวัตถุข้าวของเงินทอง โภคทรัพย์ต่าง ๆ แสวงหาได้มาโดยที่สุจริตบ้าง ไม่สุจริตบ้าง อันนี้เรียกว่ากามฉันทะทั้งหมด

พยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน ไม่ใช่เป็นวิสัยของนักปราชญ์อาจารย์ หรือไม่ใช่วิสัยของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติเห็นคนก็สักว่าคน เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งนั้น เราจะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลอะไรก็ช่วยเหลือกันไป เกื้อกูลกันไปตามสมควร ไม่มีที่จะไปพยาบาทอาฆาตจองเวร

ถึงว่าละกามฉันทะด้วยอสุภกรรมฐาน ละพยาบาทด้วยเมตตาเจโตวิมุติ

ละถีนมิทธะด้วยการเริ่มต้น

เราดูสิเราไม่เคยไปวัดไปวา เราไม่เคยไปไหนมาไหน พอเราเข้าวัดเข้าวามา เราได้แนวคิดต่าง ๆ เห็นความเป็นจริงตามอริยสัจ ละถีนมิทธะคือความง่วงเหงาหาวนอนด้วยการเริ่มต้น เริ่มดูสิว่าจากที่เราไม่เคยใส่บาตร จากที่เราไม่เคยไปวัดไปวา พอเราได้เข้ามา ได้มาวัดมาวา ฟังเทศน์ฟังธรรม จำศีลภาวนาบ้างตามสมควร กับเมื่อก่อนเราเทียบเคียงกันดูว่าช่วงไหนที่มีความสุขมากกว่ากัน เราได้มาไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์ ได้เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

ถ้าเราคิดถึงความดีของเราที่มีอยู่ในตัวของเรา เราจะเกิดความปีติยินดีขึ้นมาอย่างหาประมาณไม่ได้ เพราะยิ่งเรามาเทียบเคียงกับคนรุ่นราวคราวเดียวกับเรา คนที่จะมาใส่ใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกับเรามีสักกี่คนในโลก ในประเทศนี้ บ้านนี้เมืองนี้ อันนี้เรียกว่าละถีนมิทธะด้วยการเริ่มต้น เราคิดเรื่องการเริ่มต้นมาที่เราได้เข้ามาหาพระพุทธศาสนา เราได้เข้ามาหาครูบาอาจารย์ วัดวาศาสนา

ละอุทธัจจกุกกุจจะด้วยความสงบ คือความฟุ้งซ่านของจิต เรียกว่าอุทธัจจกุกกุจจะ เมื่อมีความฟุ้งซ่านขึ้นมา เราก็ทำความสงบให้มันเย็นกายเย็นใจ ให้มันปกติกาย ปกติใจ

ละวิจิกิจฉาด้วยความรู้ เราก็เอาใจของเราเข้าไปศึกษา จนเกิดความรู้ขึ้นมา เหมือนกันกับสวดมนต์ทำวัตรไหว้พระ อะไรพวกนี้ เพราะเราเอาใจของเราเข้ามาศึกษา ถึงว่าปากเปล่าได้ เมื่อใจเป็นตัวรับข้อมูลมากที่สุดในโลก ไม่มีเครื่องคอมพิวเตอร์เครื่องไหนที่จะรับข้อมูลของใจได้มากไปกว่าใจ ฉะนั้นถึงว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นหลักฐาน ใจเป็นกำเนิดของสรรพสิ่งทั้งมวล เมื่อเราเข้ามาศึกษา เรามาทำความเข้าใจแล้วบัดนี้

พอมาอสุภกรรมฐาน เป็นตัวที่จะกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะตัณหาได้ กำจัดพยาบาทได้ แล้วจะไปพยาบาทให้ตรงไหน พยาบาทให้ต้นไม้ ภูเขาเหล่ากอป่าดงพงพฤกษ์ มันก็อยู่ของมันตามธรรมชาติของมัน ส่วนผู้คนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ เรียกว่าสัตว์มนุษย์ ก็เป็นสัตว์ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้เท่านั้น พอไปโลกใหม่ก็จะเอาแต่ใจไปอย่างเดียว ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ก็ทิ้งไว้ในผืนแผ่นปฐพีอันนี้

แล้วเราเห็นอะไรที่มีความแตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นผู้คน ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามในโลก ไม่มีอะไรที่จะแตกต่างไปจากเรา ความรู้ความฉลาดก็ไม่แตกต่างกัน ที่แตกต่างกันก็คือ

ตัวที่เข้าไปศึกษาและความฝักใฝ่ หรือศรัทธา ความกล้าหาญแตกต่างกัน

ฉะนั้น พอเรามาพิจารณา มาทำความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว มันไม่มีทางที่จะไปที่ไหน ไม่เห็นว่ามีทางเส้นไหนที่จะปลอดโปร่งไปกว่าเส้นทางนี้ เพราะทางเส้นนี้วางเครื่องป้องกันไว้หมด เราจะเดินไปสู่หลักสมาธิภาวนา ก็วางเครื่องป้องกันไว้หมดแล้ว หลักฐานของการปฏิบัติ หลักฐานต่าง ๆ ก็มีอยู่แล้วทั้งหมด

(๓ มิถุนายน ๒๕๕๑)

พุทโธ ๆ ๆ

เมื่อเรารวบรวมพละกำลังของเราทั้งหมด คลายร่างกายของเราทั้งหมดออกไป คลายจิตใจของเราทั้งหมดออกไปแล้ว นึกคำบริกรรมภาวนา ส่วนมากท่านจะให้ทำพุทธานุสสติ

งานที่จะทำเรียกว่าทำกรรมฐาน ๔๐ ข้อ มีอนุสสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อรูปฌาน ๔ พรหมวิหาร ๔ ธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูล แต่ส่วนมากจะใช้พุทธานุสสติเป็นหลัก เอาข้อแรกในอนุสสติ ๑๐

บัดนี้ท่านแนะนำไว้ว่า ให้เรานึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสียก่อน เรียกว่า นึกพุทโธ ธัมโม สังโฆ ครบสามหนแล้ว ก็มานึกพุทโธคำเดียว นึกพุทโธ ๆ ๆ ไม่ให้จิตว่อกแว่ก คลอนแคลนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ

ถ้าหากเราเป็นคนเดินทาง หรือเราเป็นคนสังเกต เราจะเห็นได้อันหนึ่งก็คือ เวลาเขาทำถนนใหม่ ๆ แล้วเขาจะปลูกต้นไม้ขนาดท่วมหัว หรือขนาดโตขนาดใหญ่ เขาจะมีไม้มาค้ำ

จิตของเราก็ต้องการที่พักพิงแบบนั้น คืออาศัยของค้ำไว้ก่อน ให้มีความมั่นคงขึ้นมา มีหลักแหล่งขึ้นมาก่อน ปลูกต้นหนึ่ง เขาตัดไม้มาค้ำไว้สี่ต้นก็ยังเอาเลย ถ้าปลูกต้นไม้ล้านต้น จะต้องตัดมาสี่ล้านต้น ยังต้องยอม

การนึกคำบริกรรมภาวนาก็เหมือนกันกับปลูกต้นไม้นั้น เอาพุทธานุสสติเป็นเครื่องพักพิงไว้ก่อน

หลังจากเรานึก พุทโธ ธัมโม สังโฆ สามหนแล้ว ก็นึกพุทโธคำเดียว นึกพุทโธ ๆ ๆ ให้ถี่เข้าไป ๆ ๆ จนกระทั่งว่าจิตไม่มีโอกาสที่จะเล็ดรอดไปที่อื่น ก็ตั้งมั่นอยู่ได้ เป็นธรรมดาที่เราไม่เคยยับยั้งตัวเองเลย หรือไม่เคยทำจิตให้นิ่งอยู่เลย ถึงแม้เวลาเรานอนหลับ เรายังวิ่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เลย ฝันไป บางทีก็ฝันร้ายบ้าง ฝันดีบ้าง ก็แล้วแต่ความฝัน

พอเรานึกถึงคำบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ อัดเข้าไป ให้ถี่เข้าไป ๆ จนกระทั่งจิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมนั้นได้ เกิดความเยือกเย็นขึ้นมา

ในระหว่างจับคำบริกรรม อย่าไปคิดเรื่องความสงบ อย่าไปคิดอยากให้เป็นอย่างโน้น อยากให้เป็นอย่างนี้

(๙ มิถุนายน ๒๕๕๑)

เรานึกพุทโธ ๆ ทำไปเรื่อยตั้งแต่พุทโธหยาบ พุทโธกลาง ๆ ลงมาหน่อย แล้วก็ละเอียดจนกระทั่งใจมั่นคง จะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ รู้สึกขึ้นมาภายในจิตของเราว่า การกำหนดพุทโธอันนี้มั่นคงแล้ว แล้วก็คลายคำว่า “พุทโธ” นั้นออก

(๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๑)

พอเราคลายคำบริกรรมออกไปจากจิตได้ จิตตั้งมั่นอยู่ได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง ก็คือประมาณ ๑๐ วินาที อันนั้นเรียกว่าชั่วขณะจิตหนึ่ง โบราณเขานับว่าเหยียดนิ้วมือออก กำนิ้วมือเข้า ๑๐ ครั้ง อาจารย์ก็เลยว่าประมาณ ๑๐ วินาที จิตขาดจากอารมณ์คำว่า “พุทโธ” ก็ยังตั้งมั่นอยู่ได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือตั้งมั่นได้นานขึ้น

สมมติว่าเราทานอาหาร เราจะกินคำเดียวเป็นไปไม่ได้ ถ้าเราว่าจะกินแล้ว จิตของเราที่ถูกฝึกอบรมจากคำบริกรรมภาวนามา จะสงบอยู่แค่ชั่วขณะจิตหนึ่งเป็นไปได้ยาก มีแต่จะสงบได้นานขึ้น ๆ ๆ

(๙ มิถุนายน ๒๕๕๑)

เข้าถึงพุทโธหรือยัง

ลองทบทวนดูว่าเราเข้าไปถึงพุทโธหรือยัง หรือไปติดอยู่กับขยะมูลฝอยต่าง ๆ เป็นของเหม็นเน่า ไปดูซิ ถังขยะหน้าวัด เดินผ่านไปทีไรก็สะอิดสะเอียนทุกที นั่น ไปติดอยู่กับขยะมูลฝอยอันนั้น เมื่อไปติดอยู่กับขยะมูลฝอย ความรู้สึกของเราลงไปถึงใจของเราได้แล้วหรือยัง ถ้าลงไปถึงใจยังไม่ได้ แล้วเราจะทำอะไร แม้แต่ตัวของเรายังหาตัวของเราไม่เจอ ไม่รู้อยู่ที่ไหน

อย่างเรานึกคำบริกรรมภาวนาตามแนวทางของหลวงปู่ คำว่าบริกรรมชวนะ จิตจับแนบแน่นอยู่กับคำบริกรรม ไม่ได้วิ่งไปหาขยะมูลฝอยต่าง ๆ ที่เหม็นเน่า แนบแน่นอยู่กับคำบริกรรมจริง ๆ คำว่า “พุทโธ” ดังกังวานในหัวใจของเราจริง ๆ รู้อาการของพุทโธ รู้ที่ตั้ง รู้ที่เกิด ความรู้สึกเด่นขึ้นมาที่หัวใจของเราจริง ๆ อันนั้นเรียกว่า “บริกรรมชวนะ”

(๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๒)

ในสมถกรรมฐาน เราเข้าใจหรือยังคำว่า “พุทโธ” เป็นยังไง เราทำสมาธิภาวนาเป็นปีเป็นเดือนก็จริงอยู่ เราบอกว่าเรานึกพุทโธ ๆ ก็จริงอยู่ แต่เราได้เห็นกิริยาของพุทโธหรือยัง เราได้เห็นกิริยาของใจที่แนบอยู่กับพุทโธหรือยัง เอาใจของเราความรู้ของเราไปพิงไว้กับพุทโธ เราเห็นหรือยัง ถ้าเรายังไม่เห็นจะเป็นสมถะได้ยังไง เป็นบริกรรมชวนะได้ยังไง

เราบอกว่าเราทำสมถกรรมฐานมาช้านาน ก็บอกได้ แต่ยังไม่เป็น เมื่อยังไม่เป็นจะไปว่าทำสมถกรรมฐานได้หรือ ก็เพียงแต่จับคำบริกรรมเท่านั้น จับหลุดบ้าง ถูกบ้าง ผิดบ้าง อยู่บ้าง ไม่อยู่บ้าง เราจะไปบอกว่าทำสมาธิภาวนาในสมถกรรมฐานแล้วจิตใจไม่เป็นไป มันเป็นไปได้ที่ตรงไหน เพราะไม่ทำ มัววิ่งไปทางโน้น วิ่งไปทางนี้

พอนึกพุทโธ ๆ ได้สองสามคำ ปลิวไปแล้ว ไปที่ไหน ไปดูเทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ไปนู่น อยากไปเที่ยวนรก อยากไปเที่ยวสวรรค์ ไปนู่น บ้ากินแล้วนั่น อยากไปดูจิตใจคนอื่น แล้วจิตใจตัวเองทำไมไม่ดู

(๑๙ กันยายน ๒๕๕๒)

แค่จิตมาอยู่กับคำบริกรรมพุทโธก็เกิดความสบายขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง มากกว่าความสบายแต่ก่อนที่เรายังไม่เคยนึกพุทโธ

ยิ่งพอเราวางพุทโธลงไปได้ ก็ได้รับความเย็นกายเย็นใจมากขึ้น หรือเกิดความซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์ร่างกายก็ได้ การที่เรานึกพุทโธ ๆ พอจิตจับอยู่กับพุทโธจริง ๆ หรือเกิดขนพองสยองเกล้า พอเรานึกมากเข้าถี่เข้าไป ๆ พอตั้งมั่นได้เราก็คลายพุทโธออก ให้เหลือแต่จิตตั้งอยู่โดยลำพังของมัน เห็นความสุขเกิดขึ้นจากจิตไม่ไปเกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมด มีแต่ความซาบซ่านทั่วสรรพางค์ร่างกาย

(๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

เคาะนาฬิกาชีวิต

วางกายของเราให้สบาย วางดวงใจของเราให้สบาย คลายความรู้สึกต่าง ๆ ออกให้หมด ลองดู มีแต่ขยะทั้งนั้น เต็มหัวใจ แทบจะมองหาใจของเราไม่เห็นเลย เพราะขยะถมทับอยู่ไม่รู้กี่ชั้น กว่าเราจะลงไปถึงใจของเราได้ มันไปติดขยะมูลฝอยต่าง ๆ เต็มไปหมด

รวบรวมพละกำลังของเราเข้ามาเพื่อการปฏิบัติ เพื่อจะหาดูตัวขอเราให้จริง ๆ จัง ๆ ขึ้นมา ทดลองทำตามแนวทางสมถกรรมฐานของหลวงปู่เสาร์

ตั้งเจตนาขึ้นมา เคาะนาฬิกาชีวิตขึ้นมา พอจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว จะต้องถอยกลับมาพิจารณาดูผม ดูขน ดูเล็บ ดูฟัน ดูหนัง ของเรา ให้เห็นตามความเป็นจริงของมันแต่ละอย่าง ๆ ท่านไม่ได้ให้ไปดูสวรรค์ นรก อเวจีที่ไหน

(๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๒)

ช่างย้อมผ้าต้องเอาผ้าไปซักให้ดีเสียก่อน ตากแดดให้แห้งสนิทเสียก่อน สมควรจะลงสีย้อมได้เขาถึงลง ไม่ใช่เอาผ้าที่สกปรกโสมมไปย้อม ไม่ใช่ ต้องผ่านกระบวนการก่อน

การนั่งสมาธิภาวนาก็เหมือนกัน ต้องผ่านกระบวนการก่อน ไม่ใช่ว่าเราจะมานั่งกลั้นลมหายใจ แล้วให้จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ มีความรู้ความฉลาดเกิดขึ้นในตัวเรา โหย ทำจนตายก็ไม่ได้อะไร เพราะไม่ได้ผ่านกระบวนการเบื้องต้น

เราต้องผ่านกระบวนการเบื้องต้นในการตั้งเจตนาขึ้นมาก่อน เมื่อเราตั้งเจตนาขึ้นมาแล้ว บัดนี้ก็จะรู้จักว่าเราจะทำอะไร เมื่อเราจะทำสมาธิภาวนา เราคลายร่างกายของเราออกไปหรือยัง คลายอารมณ์ทางด้านจิตใจหรือยัง

สมัยก่อนเขามีลิ่มไถ ลิ่มคราด ลิ่มจอบ เครื่องมือการเกษตร การที่จะเอาลิ่มเก่าที่ตีอยู่แล้วออก ต้องใช้พลังงาน ต้องใช้ความสามารถ ลิ่มอันนั้นแน่นอยู่แล้ว การจะเอาลิ่มเก่าออก เราต้องใช้ไม้ที่แข็งกว่าไม้ลิ่มนั้น แล้วเราถึงจะตีลิ่มนั้นออกได้

ร่างกายจิตใจของเราตั้งแต่เกิดมาไม่เคยทำสมาธิภาวนาเลย ถึงแม้ทำอยู่บ้างก็ไม่เคยทำไปตามกระบวนการเลย เราทำไปแบบมั่ว ๆ เสร็จแล้วจิตใจไม่เป็นไปกับสมาธิภาวนา เราก็เลิก นานไปอีกมาคิดได้ ใจสงบขึ้นมาก็เลยทำใหม่ พอทำใหม่ใจสงบได้จริง ๆ พอใจสงบได้จริง ๆ แล้ว บัดนี้ตั้งใจทำเต็มที่พอทำเต็มที่ ความสงบของใจหายไปเลย มีแต่กิเลส มีแต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ นั่นคือการเตรียมตัวไม่พร้อม ไม่ได้เตรียมใจของตัวเองสำหรับที่จะรับภาระแต่ละเรื่องแต่ละอย่าง

ถ้าหากเราเตรียมใจของเราสำหรับที่จะรับภาระนั้น อารมณ์ต่าง ๆ ที่อัดแน่นอยู่ในหัวใจของเรา ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์กิเลส ตัณหา ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ อะไรก็ตาม เราจะต้องจัดการอารมณ์เหล่านี้ออกไปจากใจของเรา ที่ว่าคลายหัวใจ คลายอารมณ์ของใจนั้นออก ให้เหลือแต่ความเย็นความสบาย

ตั้งเจตนาขึ้นมาว่า เมื่อเราบริกรรมพุทโธ ๆ ไป จิตสงบไปตามลำดับ เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิ เป็นอัปปนาสมาธิแล้ว บัดนี้เราถึงถอยกลับมาพิจารณา ไม่ใช่เราทำภาวนาพุทโธ ๆ ไปสองสามคำ ไปพิจารณาเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่ใช่ ถ้าเราจะทำสมถกรรมฐาน เราต้องทำไปตามกระบวนการก่อน

ไปจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เรารู้ด้วยว่าอัปปนาสมาธิเป็นยังไง เราก็ทำไป ๆ ๆ

เมื่อเราเปลี่ยนกระบวนการแล้ว เราทำแต่น้อย ไม่ต้องไปทำมาก แต่เรามาเสียเวลาในการคลายร่างกายกับคลายจิตใจของเรา บางทีเป็นเดือน ๆ นะ ยังไม่ได้ภาวนาเลย มาคุมตั้งแต่ใจ ขับไล่อารมณ์ต่าง ๆ ที่เคยหมกมุ่นอยู่ในใจของเราออกไป ใช้เวลาเป็นเดือน ๆ เป็นปี ๆ กว่าจะได้มาทำสมาธิภาวนา บริกรรมชวนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

ฉะนั้นถึงว่า การเปลี่ยนกระบวนการต่าง ๆ ในความคิดความเห็นของเรา เรียกว่าเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งหมดเข้ามาสู่หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า กติกาต่าง ๆ เราต้องเคร่งครัดทั้งหมด ข้อปฏิบัติต่าง ๆ เราต้องเคร่งครัดทั้งหมด เสียสัจจะไม่ได้ ตายเสียดีกว่า ถึงขนาดยอมตาย

(๓๐ มกราคม ๒๕๕๓)

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เรายังมีสมมติของร่างกายอยู่ในจิตของเรา ต่อเมื่อเราย้อนกลับมาดูใหม่ มาดูความจริง ถ้าเราไม่เข้าไปตั้ง ไม่เข้าไปยึดถือ ถึงความทุกข์ของร่างกายจะมีอยู่ แต่ไม่เดือดร้อนที่ใจ เพราะความทุกข์ของร่างกายเป็นเรื่องของธรรมชาติ

ใจเราอยู่เดี๋ยวนี้เป็นทุกข์ เพราะไปตั้งมั่น ไม่อยากให้เป็นอย่างโน้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ถึงได้ว่ากามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา กามตัณหา ความทะเยอทะยานอยากส่วนหยาบ ๆ ใครก็รู้ ใครก็เห็น แต่ตัววิภวตัณหาเป็นตัวที่ละเอียดอ่อน มันสิงอยู่ภายในจิตที่เป็นรากแก้ว หรือเป็นรากเหง้าเค้ามูลของกิเลสทั้งหมด

แต่วิธีการแก้ต้องมาแก้ส่วนหยาบก่อนที่จะไปแก้ส่วนละเอียด การพินิจพิจารณา การใคร่ครวญ การตรึกตรองต่าง ๆ อะไรก็ตาม เราต้องเข้าไปแก้ส่วนหยาบก่อน เพราะส่วนหยาบนั้นมองเห็นได้ด้วยตา

พระพุทธเจ้าท่านสอนกรรมฐานห้า เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา ว่าทั้งอนุโลมและปฏิโลม เพื่อให้เราเห็นตามความเป็นจริงอันนี้ วิธีการบวชการสอนธรรมะเมื่อสองพันปีที่ผ่านมา กับสอนธรรมะในปัจจุบันก็คือเอาอันเดียวกันมาพูด

(๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

ทุกวันนี้พระเณรถึงได้เพี้ยนกันไปหมด ลืมหลักความจริง พระพุทธเจ้าสอนกรรมฐานห้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สามารถจะทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งได้ แล้วบัดนี้เราเรียนไปจนจบขอบฝั่งทะเลหลวง กิเลสตัวไหนบ้างที่หลุดลอยออกไป...ไม่มี มีแต่เพิ่มขึ้น ๆ ๆ ยิ่งฟังมากรู้มากเท่าไหร่ ยิ่งยากนานเท่านั้น

ท่านว่าสมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งมีความเพียรเพ่งอยู่ ย่อมแก้ความสงสัยได้ แตกต่างกันไหมกับผู้ฟังผู้เรียนเรียนไปมากเท่าไหร่ ยิ่งโง่มากเท่านั้น ยิ่งเรียนก็ยิ่งโง่ ยิ่งรู้ก็ยิ่งโง่

เห็นตามความจริงของหนังไหม ท่านอธิบายเรื่องของหนังเป็นยังไง ลักษณะของหนังเป็นยังไง กลิ่นของหนังเป็นยังไง เวลามีเหงื่อมีไคลออกมาแล้วเป็นยังไง ถ้าไม่อาบน้ำไม่สะไม่สางแล้วเป็นยังไง เราเห็นตามความเป็นจริงของหนังไหม หนังในกระดาษมีกลิ่นไหม หนังในกระดาษจะไม่มีกลิ่นชัด หนังในตัวของเรามีกลิ่นไหม นั่นความแตกต่างกัน ถ้าเรามาเห็นหนังในตัวของเรา กับเรารู้หนังในกระดาษมันคนละเรื่องกัน

ถ้าพระอุปัชฌาย์องค์ใดไม่สอนกรรมฐานห้าให้กุลบุตรที่จะบวชเข้ามาเป็นพระภิกษุสงฆ์หรือเป็นสามเณร ท่านปรับโทษไว้ ความสำคัญของกรรมฐานห้าสำคัญขนาดไหน บอกก่อนสรณะและศีล ศีลที่เป็นข้องดเว้นยังมาบอกทีหลังกรรมฐานห้า ท่านจะบอกกรรมฐานห้าก่อนจะไปห่มผ้า ก็แสดงว่ากรรมฐานห้านั้นมีความสำคัญ

ลองนึกถึงสภาพของคนไม่มีหนังดูซิเป็นยังไง หนังก็เหมือนกันกับถุงผ้า หรือเหมือนกันกับย่าม มีของใส่เข้าไปในถุงนั้น ถ้าหนังแตกฉีกขาด ถูกมีดบาด หรือถูกอะไร เลือดไหลออกมาเหมือนถุงผ้าขาด ของข้างในก็ร่วงออกมา

หรือสมมติว่าคนเดินไปข้างหน้าเราไม่มีหนัง หรือเรากำลังเดินอยู่ไม่มีหนัง มีอะไรที่จะตามเรามา แมลงหวี่แมลงวันจะมากินน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง แมลงวันบางตัวไข่ออกมาเป็นตัวหนอนวิ่งออกมาเลย มันจะมาแทะ มาไช มากิน

(๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

นึกว่าภาวนาดี

คนส่วนใหญ่ทุกวันนี้ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องวิปัสสนู วิปัสสนา นึกว่าภาวนาดีกัน ที่ไหนได้ บ้า

ถ้าเป็นวิปัสสนา เห็นที่เกิดที่ดับ ถ้าเป็นวิปัสสนู ไปยินดีในสิ่งที่เกิด ยินร้ายในสิ่งที่ดับ เป็นวิปัสสนูปกิเลสกันเป็นส่วนใหญ่

อย่างบวชมาจากสำนักของครูบาอาจารย์ เป็นตั้งแต่ปีแรก แก้กันไม่ได้ สุดท้ายมาก็ต้องไปกินยาระงับประสาท เพราะอะไร เพราะเหตุที่ว่าครูบาอาจารย์ไม่ได้เตรียมการสำหรับผู้ที่เข้ามาบวชใหม่ ไม่ได้อธิบายระหว่างวิปัสสนูกับวิปัสสนา ไม่ได้ตั้งข้อสังเกต คนภาวนาก็นึกว่าภาวนาไปเลย มันเกิดขึ้นมาแล้ว เราไม่ได้ดูว่าเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เกิดอะไรขึ้นมาแล้วก็ไปยินดี ถ้าอารมณ์ที่พอใจก็ไปยินดี ถ้าอารมณ์ที่ไม่พอใจก็ไปยินร้าย ชีวิตทั้งชีวิตก็จบอยู่แค่นั้น

ข้อปฏิบัติแนวทางปฏิบัติของครูบาอาจารย์ในการพิจารณา จะเห็นระหว่างวิปัสสนูปกิเลส กับวิปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาสังขาร ปัญญาพิจารณาเห็นสังขาร

(๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

ไม่มีอะไรอัศจรรย์ยิ่งกว่าธรรม

ในชั่วระยะเวลาหนึ่งของอัปปนาสมาธิ กำหนดเวลาบางทีสาม-สี่-ห้าชั่วโมง ฉะนั้นถึงว่าต้องไปทำความเพียรอยู่ตามลำพัง เสร็จแล้วเราจะไม่กำหนดเวล่ำเวลา อยู่ได้นานเท่าไหร่ก็ต้องอยู่

พอสุดท้ายมาเราถอยกลับมาพิจารณาสังขารร่างกายของเรา พอเราถอยกลับมาปุ๊ป เพียงแต่เราตั้งเจตนาขึ้นมาร่างกายของเราก็จะแตกดับให้เราเห็นอย่างประจักษ์ เรียกว่าเห็นอย่างแจ่มแจ้ง

พอเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว นี่คือธรรมะ ธรรมะคือของจริงไม่มีอะไรจะเป็นสิ่งอัศจรรย์ยิ่งกว่าธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

พอเราเข้ามาถึงตรงนี้แล้ว บัดนี้สภาพจิตใจของเราจะร่าเริงกล้าหาญ ยืนหยัดในพระไตรสรณคมน์อย่างเด็ดขาดไม่มีอะไรที่จะให้เราผิดเพี้ยน เนื่องจากผิดศีลผิดธรรม ผิด

ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ จะผิดไม่ได้ เพราะว่าเป็นอจลศรัทธา หรือเป็นวิรัติของศีล หรือเป็นสมุทเฉจปหาน

สภาพจิตใจของเราเข้มแข็ง จะว่าเข้มแข็งก็เข้มแข็ง แต่ไม่ใช่แข็งกระด้าง เป็นแข็งแรง อ่อนก็จะเป็นอ่อนโยน ทุกวันนี้คนในโลกหรือสังคมของโลก มีแต่แข็งกระด้าง หรืออ่อนก็กลายเป็นอ่อนแอ เพราะไม่มีเครื่องคุ้มกันตัวเอง ต่อเมื่อเรามาหาเครื่องคุ้มกันตัวของเราได้ นั่นแหละถึงว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ไม่มีอะไรที่จะมหัศจรรย์มากมายไปกว่าธรรมะ คือธรรมชาติอันนี้

(๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)

เจตนาเป็นองค์ของความบริสุทธิ์

เราต้องตั้งเจตนาของตัวเองขึ้นมา เวลาเราจะทำสมาธิภาวนา หรือเราจะนอน เจตนานั้นเป็นองค์ของความบริสุทธิ์ ไม่ว่าเราจะนอน เราจะเดิน เราจะยืน หรือเราจะนั่ง เราจะภาวนา หรือเราจะทำงาน เราก็ตั้งเจตนาขึ้นมา

พอเราตั้งเจตนาขึ้นมาแล้ว เราก็ทำงาน เมื่อจิตสงบระดับไหน สมควรกับการพิจารณาระดับไหน ความสงบระดับไหนก็สมควรกับความบริสุทธิ์ระดับนั้น ไม่ใช่จะทำจิตสงบระดับอัปปนาสมาธิเสียก่อนแล้วจึงถอยมาพิจารณา ไม่ใช่เราพิจารณาได้ ตั้งแต่จับคำบริกรรมภาวนา พอเราวางคำบริกรรมภาวนา จิตตั้งมั่นอยู่เป็นขณิกสมาธิ หรือเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อเป็นอุปจารสมาธิเราก็พิจารณา มันมีอะไร อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต เราก็พิจารณาไปเลย พิจารณาให้เห็นเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** พิจารณาให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง นี่เรามีกำลัง

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

พอจับคำบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เข้าไป จิตใจแนบแน่นอยู่กับคำว่า “พุทโธ” รู้สึกความเย็นความสบายเกิดขึ้นมาในพุทโธ รู้สึกว่าจิตตั้งมั่นอยู่ได้ แล้วถึงได้คลายคำว่า “พุทโธ” ออก จิตก็ตั้งมั่นอยู่ได้ชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือตั้งมั่นได้นานขึ้นจนกระทั่งเกิดอารมณ์ที่จะเป็นอุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต

ในอารมณ์นั้น หากเรามีกำลังพอที่จะพิจารณาให้เป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** เราก็พิจารณา เราก็ทะลุจิตให้ลงไปเป็นอัปปนาสมาธิเลย หรือถอยกลับมาหาบริกรรมชวนะ ท่านแยกไว้สองอย่าง ถ้าไปหาอัปปนาสมาธิได้ เราก็ไป ถ้าไปไม่ได้ เราก็ถอยกลับมาหาพุทโธ มาอัดพุทโธใหม่ ให้เกิดความแน่น ความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่จะมากระแทกแดกดันเกิดความรู้สึกขึ้นมาในขณะที่ทำ ไม่ใช่หน้านิ่วคิ้วขมวดเฉย ๆ พอไป ๆ แล้วก็เกิดความมั่นคงขึ้นมาทางด้านจิตใจ พอคลายคำว่าพุทโธออก จิตสามารถทะลุลงไปเป็นอัปปนาสมาธิได้เลยโดยไม่ผ่านอุปจารสมาธิก็ได้ ท่านก็อธิบายไว้ชัดเจนขนาดนั้น

เราทำแล้วเป็นยังไง เป็นไปตามขวนการไหม ถ้าไม่เป็นไปตามขบวนการนั้น เราจะทำยังไงกับตัวของเรา เราก็วิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ดู

(๑๙ กันยายน ๒๕๕๒)

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

พอเราทำสมาธิภาวนาไป เราได้หลักแล้วเราก็ไปทำ คือได้หลักของสมถะกรรมฐานไป อย่างบริกรรมชวนะ พอเราตั้งคำบริกรรมไปนานเข้า ๆ ๆ จิตก็มั่นคง พอจิตมั่นคงแล้วก็คลายคำบริกรรมออก จิตตั้งมั่นอยู่โดยลำพังของจิตที่ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ชั่วขณะจิตหนึ่งขึ้นไป เรียกว่าขณิกสมาธิ มันตั้งมั่นได้นานขึ้น จนกระทั่งว่ามีอุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น

พอมีอุคคหนิมิต รูปภาพต่าง ๆ ที่เราเคยพบเคยเห็นมาแต่ปางก่อน เราอย่าไปตกใจ รูปภาพนั้นจะเป็นสองอย่างเป็นฝ่ายอิฏฐารมณ์กับอนิฏฐารมณ์ อิฏฐารมณ์เป็นรูปภาพที่เราชอบใจ ฝ่ายอนิฏฐารมณ์เป็นรูปภาพที่เราไม่ชอบใจ หรือเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้นมา จะเกิดอย่างใดอย่างหนึ่งในสี่อย่างปฏิภาคนิมิตฝ่ายเกิด กับฝ่ายดับ อุคคหนิมิตฝ่ายดี กับฝ่ายไม่ดี จะมีสองอย่างคู่กัน ถ้าเห็นฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดีก็ไม่เกิด

เราก็ดูว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นมาจากสังขารปรุงแต่ง เกิดขึ้นมาจากความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันเกิดขึ้นมาตั้งอยู่ได้ แล้วก็สลายไปได้เป็นธรรมดาของมัน พอเราเห็นความเป็นธรรมดาอย่างนั้น เราก็ทะลุจิตลงไปเป็นอัปปนาสมาธิคลายอารมณ์อันนั้นออก ขาดจากอารมณ์ต่าง ๆ ของโลกปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นโลกในอดีต โลกในอนาคต ไม่ไปคำนึงคิดถึง

มันจะเห็นความอัศจรรย์หลายอย่างเกิดขึ้นมาบัดนี้ บางคนขณะจิตที่จะสงบเป็นอัปปนาสมาธิ จะเกิดเสียงดังหวั่นไหวขึ้นมาเหมือนกับแผ่นดินจะถล่มฟ้าจะทลาย หรือเกิดลอยตัวออกไปอยู่กลางอากาศกลางหาวที่ไหนก็ไม่รู้ เหมือนกับหลุดลงไปในบาดาลพิภพ จะมีอะไรเกิดขึ้นมาในขณะนั้น เราก็พยายามตั้งความรู้ไว้ เรานอนหลับมีความรู้ที่ตรงไหน ยังไม่ตาย ยังนอนได้ทุกวัน แต่พอเราตั้งความรู้ขึ้นมาได้แล้วบัดนี้อยู่ในอัปปนาสมาธิชั่วระยะหนึ่ง

เราต้องตั้งเจตนาตั้งแต่เราเริ่มจะจับคำบริกรรมภาวนาถ้าหากจิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เราจะต้องถอยกลับมาพิจารณาอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตหรืออุคคหนิมิต ต้องมีเจตนาไว้ก่อน

เหมือนกับเรานอนหลับ ถ้าหากเราไปต่างประเทศมาใหม่ ๆ มันจะนอนผิดเวลา ตื่นผิดเวลา เพราะอะไร เพราะระหว่างประเทศมันแตกต่างกันสี่-ห้า-หกชั่วโมงก็มี แต่ละประเทศสองสามชั่วโมงก็มีแต่ละประเทศ เวลาที่เปลี่ยนกันไป

พอเราตั้งเจตนาไว้อย่างนั้นแล้วบัดนี้ เมื่อจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว ก็ถอยกลับมาพิจารณา มันจะเห็นสังขารร่างกายของเราในฝ่ายเกิดหรือฝ่ายดับ หรือจะเห็นอุคคหนิมิตในฝ่ายที่ยินดีหรือยินร้าย จะยินดีก็ตาม ยินร้ายก็ตาม เราพยายามกำหนดไว้ตลอดเวลา มันจะต้องเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ทั้งหมด เป็นไปตามสภาวธรรม

เมื่อเป็นไปตามสภาวรรมแล้ว ก็ตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น พอคลายจากการพิจารณา วางลงไปสู่ความสงบของอัปปนาสมาธิอีก ไปอยู่ในอัปปนาสมาธิชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ถอยกลับมาใหม่อีก แล้วก็มาพิจารณาอีกอยู่อย่างนั้น พิจารณาไป ๆ มา ๆ เดิน ๆ กลับ ๆ อยู่อย่างนั้น

ถอยกลับมาจนถึงบริกรรมชวนะ พอเราอัดคำบริกรรมเข้าไปเต็มที่ จิตมันแน่นมั่นคง คลายคำบริกรรมออก บางทีคลายคำบริกรรมออกจากบริกรรมชวนะ จิตจะทะลุลงไปเป็นอัปปนาสมาธิเลยก็มี โดยที่ไม่ต้องผ่านขณิกะ ผ่านอุปจาระ เพราะความมั่นคงของจิตมีอยู่แล้ว จะเกิดอะไรขึ้นมาก็เกิด

ตามอัธยาศัยของมัน เรียกว่าธรรมชาติบำบัด ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน แต่เราก็คอยประคองไว้เท่านั้นแหละ

คอยทำสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัว จะเกิดอะไรขึ้นมาในขณะที่เราทำความพากความเพียร เราก็พยายามกำหนดสัมปชัญญะนั้นไว้ ให้มันเด่น ๆ ไว้ตลอดเวลา ความมั่นคงของจิตก็มากขึ้น บัดนี้เราสามารถที่จะมามองดูภายนอกได้ มีกำลังพอที่จะมองดูเรื่องภายนอก วิเคราะห์เรื่องภายนอก เรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ ได้

ฉะนั้น การทำสมาธิภาวนา พยายามสังเกตตัวเอง ถ้าหากเราไม่สังเกตตัวของเราเอง มันจะมีปัญหา มีปัญหาอะไรสมมติว่าเราขว้างของไป โยนของออกไปไม่กำหนดที่หมายมันตก ถ้ามันตกเข้าไปในดงหญ้า เราจะไปหายังไง กว่าจะหามันเจอตาเหลือก

แต่ถ้าเรากำหนดให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวเด่นอยู่ตลอดเวลาแล้ว อะไรจะเกิดก็เกิดตามสภาวธรรมของมัน เรียกว่าธรรมคือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดาของมันไม่ได้เป็นเรื่องแปลกเรื่องใหม่อะไรทั้งหมด

(๑ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ธรรมใหญ่กว่าขันธ์

ถ้าคนเราเข้าใจในการวางรากฐานในเบื้องต้นแล้ว การที่จะเดินไปข้างหน้าไม่มีปัญหาอะไร เพียงแต่บำรุงต้นให้เป็นไปเท่านั้น ให้ปุ๋ยรดน้ำตามสมควร ก็ดูเวลาฝนตกมา ต้นไม้ต้นหญ้าเขียวไปหมด ลองฝนไม่ตกดูซิ ต้นไม้แห้ง หญ้าแห้ง ต้นไม้ใหญ่ ๆ ก็ยังตายเลยถ้าฝนไม่ตก ฉะนั้น เราไม่ได้ไปบำรุงยอด แต่บำรุงโคนของมัน

เราเดินถูกตามหลักของอริยสัจหรือยัง กลับมาดูตัวเองพอแล้วหรือยัง ถ้าหากเรากลับมาดูตัวของเราให้พอให้พร้อม มันจะไม่มีปัญหาอะไรเลย การทำสมาธิภาวนาจะทำไปแบบเรื่อย ๆ สบาย ๆ ไม่มีอะไรหวือหวา ที่หวือหวาอยู่ทุกวันนี้ เพราะเหตุที่ว่า ไม่ได้วางรากฐานในเบื้องต้นให้ถูกต้องตามแนวทางในภาคปฏิบัติ

ในภาคปฏิบัติแตกต่างกันจากการศึกษาเล่าเรียนทางโลก อันนี้เรามาเรียนรู้เรื่องของใจโดยตรงเลย ไม่เหมือนเรียนรู้เรื่องความจำสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ เราไปเข้าใจว่าความจำอันนั้นเป็นใจ เรานึกว่าความจำเป็นใจของเราแล้ว อันนั้นไม่ใช่ใจของเรามีอีกต่างหาก เราไปวิ่งวุ่นอยู่กับความจำอันนั้น กับสัญญาอารมณ์อันนั้น ก็นึกว่าเป็นเรา เป็นของของเราไปแล้ว นั่นล่ะถึงมองเห็นขันธ์มากกว่ามองเห็นธรรม ธรรมใหญ่กว่าขันธ์ แต่เรามองเห็นธรรมเป็นธุลีไปแล้ว มองเห็นขันธ์ใหญ่

แต่แท้ที่จริงขันธ์ไม่ได้ใหญ่ ขันธ์กลายเป็นธุลี ธรรมใหญ่กว่าขันธ์เพราะอะไร เพราะขันธ์นั้นแสดงตามธรรมะ คือ มีการเกิดขึ้น มีการชราคร่ำคร่า มีการชำรุดทรุดโทรม มีการสลายในที่สุด นั่นคือขันธ์สลายไปตามธรรม ฉะนั้น ธรรมจึงใหญ่กว่าขันธ์

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

อาจาริเย ปะมาเทนะ
ทะวารัตตะเยนะ กะตัง
สัพพัง อะปะราชัง ขะมะตุโน ภันเต