

## พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

\* การนี้กว่านี้รูปนี้นามโดยความตั้งใจ โดยเจตนา  
อันนี้เป็นขั้นปฏิบัติภาคปรุงแต่งปฏิบัติ  
แต่นักปฏิบัติจำเป็นจะต้องพิจารณารูปนามด้วยความตั้งใจ  
ที่จะคิดพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางให้จิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา  
เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว  
จิตนั้นจะพิจารณารูปนามไปเองโดยอัตโนมัติ

\* เมื่อเวลาทำงานเอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่งาน  
จะเป็นงานอะไรก็ได้ เอาจิตไปรู้อยู่ที่งานที่ทำ  
ด้วยความจดจ่อ ด้วยความตั้งใจ  
จิตกับสติอย่าให้พรากจากกัน ให้จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ  
แล้วงานจะกลายเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต  
เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นฐานสร้างสติ  
ให้เป็นมหาสติปัญญาได้  
สามารถที่จะยังให้มีปีติ สุขและเอกกคตา  
ความสงบละเอียดไปตามขั้นตอนของสมาธิได้

\* มีสติตามรู้ ตามเห็น ตามทัน  
ความเคลื่อนไหว กาย วาจา ใจ ได้โดยตลอดเวลา  
อันนี้ต่างหากเป็นจุดต้องการในการปฏิบัติ

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม

[http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp\\_poot/lp-poot-index.htm](http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp_poot/lp-poot-index.htm)

ถามคนใช้อาการหนักควรทำจิตอย่างไร ? ให้ระงับความทุกข์ทรมานทรมาน

ตอบถ้าคนไข้ที่เคยบำเพ็ญเพียรภาวนา ก็สามารถที่จะระงับจิตคือทำสติรู้อยู่ที่ความทรนทุ  
รายหรือความทุกข์ แต่คนไข้ที่ไม่ได้บำเพ็ญเพียรภาวนา ไม่ได้ฝึกหัดจิตแม้จะแนะนำ  
อย่างไรก็ไม่ได้หรอก เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะตายเราควรที่จะได้ฝึกหัดซะให้มันคล่องตัว  
ถ้าใครหัดตายเล่น ๆ ก่อนที่จะตายจริง อันนี้ยิ่งดี เราจะรู้ว่าการตายนั้นคืออะไร เมื่อ  
เกิดตายจริงขึ้นมาเราจะได้ไม่ต้องกลัว

ถามการเปิดเทพธรรมะให้ฟังเมื่อจิตสงบนั้นจะช่วยให้ได้สுகติหรือไม่ ?

ตอบการเปิดเทพให้ฟังบางทีคนไข้ถ้าตั้งใจจดจ่อฟังก็มีอานิสงส์ให้สுகติได้ แม้ว่าคำเตือน  
เพียงคำเดียวว่า จงทำสติระลึกถึงคุณพระคุณเจ้านะ เพียงแค่นี้เขาระลึกพระพุทโธ ธัมโม  
สังโฆ ในขณะที่นั้นก็สามารที่จะไปสுகติได้ เช่น มัญญุกุณฑล ซึ่งเจ็บป่วยหนัก บิดาเป็น  
คนขี้เหนียว ไม่หายมารักษา พระพุทธเจ้าพิจารณาเห็นแล้วว่า เด็กคนนี้ในวันพรุ่งนี้จะ  
ตาย เมื่อตายลงไปแล้วจะตกนรก พระองค์ก็เสด็จไปโปรด พระองค์ทรงเปล่งรัศมีไป  
เตือนให้รู้ว่าพระองค์เสด็จมาโปรด นายมัญญุกุณฑลหันกลับมามองดูพระพุทธเจ้าเพียง  
แว็บเดียว แล้วก็เกิดความเลื่อมใสขึ้นมา "โอ้โฮ้! พระพุทธเจ้าอัศจรรย์หนอ" แล้วก็ตาย  
ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตร อันนี้เป็นตัวอย่าง

ถามการพิจารณาเกสาจะทำอย่างไร ?

ตอบการพิจารณาเกสาก็เพ่งไปที่ผม เกสาคือผมเกิดอยู่บนศรีษะเป็นเส้น ๆ ข้างหน้า  
กำหนดหมายจากหน้าผาก เบื้องหลังกำหนดหมายท้ายทอย กำหนดหมายหมวกหูทั้งสอง  
ข้าง เมื่อน้อยก็ยังมีสีดำ เมื่อแก่ไปก็มีสีขาว เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เพราะเกิด  
อยู่ในที่ปฏิกูล ชุ่มแช่ไปด้วยปุพฺพโลหิต มีอยู่ในกายนี้ เป็นของปฏิกูล เมื่อเหงื่อไหล  
ออกมาเราก็ต้องทำความสะอาดต้องตกแต่งต้องประดับอยู่เสมอ ถ้าหากว่าของนี้ไม่เป็น  
สิ่งปฏิกูลน่าเกลียดแล้วจะไปตกแต่งทำไม ? พิจารณาไปอย่างนี้ก็ได้ ซึ่งสุดแท้แต่  
สติปัญญาของเราจะพิจารณาได้ เพียงใดแค่ไหน หรือเราอาจจะพิจารณาว่าผมของเรา  
ตกแต่งแล้ว สวยงามจริงหนอ อะไรทำนองนี้ ทำสติรู้อยู่กับสิ่งนั้น ก็เป็นอุบายพิจารณา  
ให้รู้แจ้งเห็นจริงเหมือนกัน

ถามพิจารณากายแล้วมีอาการเหมือนโลหิตไหลในคอ ทำให้ไอ จาม บางครั้งต้องลืมนตา  
ขึ้นไม่ทราบว่าจะปฏิบัติอย่างไร ?

ตอบในเมื่อพิจารณากายแล้วมีอาการอะไรเกิดขึ้น พยายามทำสติตามรู้สิ่งนั้น ๆ ถ้าหากว่า  
มันจะไอ จะจามจริง ๆ แล้วก็จามออกมาซะ ไอออกมาซะ ให้มันสิ้นแล้วก็กำหนดสติ

พิจารณาไปให้จนคล่องตัว จนชำนาญจนสามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ การโ  
จวมก็จะหายไปเอง

ถามจริงหรือไม่ที่ว่าผู้ที่นั่งสมาธิได้ผลเร็วขึ้นจะต้องสะสมบารมีมาตั้งแต่ชาติก่อน ?  
ตอบอันนี้ทั้งจริงทั้งไม่จริง ผู้มีบารมีมาแต่ชาติก่อนแต่ที่ไม่ทำจริงมันก็ไม่ไ้ผล ผู้ที่คิด  
ว่าตัวเองไม่มีบารมีแต่ทำจริงมันก็ได้ผลเร็วเหมือนกัน ใครจะไปรู้ว่าเรามีบารมีมาก่อน  
หรือไม่มีมาก่อน ถ้าใครไม่มีบารมีมาก่อน พอได้ยินเขาว่าสมาธิ همینเป็อย่างกะอะไร  
ไม่อยากจะทำ แต่พอได้ยินแล้วเกิดความเลื่อมใสอยากทำ ผู้นั้นแหละมีบารมีมาก่อนจึง  
อยากทำ

ถามบางครั้งเคยเห็นสำนักที่สอนนั่งสมาธิ มีการเชิญวิญญาณเข้ามาทรงอย่างนี้ถือว่าผิด  
แบบแผนทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ ?

ตอบการฝึกสมาธิเราพยายามที่จะสร้างจิตของเราให้เป็นอิสระแก่ตัว โดยไม่ตกอยู่ใน  
อำนาจของสิ่งใด แม้แต่กิเลสเราก็ไม่อยากจะให้เป็นนายเหนือหัวใจเรา การที่จะเชิญ  
วิญญาณเข้ามาประทับทรงนั้นไม่ใช่วิสัยของนักปฏิบัติที่ถูกต้องจะพึงทำ

ถามวิปัสสนูปกิเลสคืออะไร ? มีอะไรบ้าง ?

ตอบวิปัสสนูปกิเลสคือสิ่งที่มันเกิดขึ้นมาแล้วเราไปหลงยึดถือ เช่น อย่างพวกที่ภาวนา  
แล้วเห็นนิมิต รูปภาพต่าง ๆ แล้วก็ไปยึดว่าสิ่งนั้นเป็นของวิเศษ เกิดความรู้ความเห็น  
อะไรขึ้นมาแล้ว ก็ไปยึดสิ่งที่รู้ที่เห็นนั้นเป็นเรื่องสำคัญไปกำหนดหมายเอาว่าจิตต้องอยู่  
ในฌานขั้นนั้น ต้องได้ฌานขั้นนี้อะไรทำนองนี้ ถ้าหากว่าเราทำไม่ได้มันก็จะทำให้เกิด  
ท้อถอย สิ่งใดที่เกิดเป็นผลงานขึ้นมาแล้วเราไปยึดสิ่งนั้นจนเหนียวแน่นแล้วก็ติดกับสิ่ง  
นั้นด้วย สิ่งนั้นคือวิปัสสนูปกิเลส แต่ในแบบฉบับท่านว่าอุปกิเลส ๑๖ ประการ ขอให้คำ  
จำกัดความหมายสั้น ๆ ว่า จิตของเราเห็นสิ่งใดขึ้นมาแล้วยึดสิ่งนั้นอย่างเหนียวแน่น ถือ  
ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่พิเศษถ้าไม่รู้เช่นนั้นเป็นอันว่าเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้องทางอะไรทำนองนี้  
แล้วก็ยึดสิ่งที่มันเกิดขึ้นเป็นวิปัสสนูปกิเลสทั้งนั้น ถ้าไปยึดว่าเราต้องนั่งสมาธิให้ได้ ๔-  
๕ ชั่วโมง. ให้ได้มาก ๆ ถ้าไม่ได้เช่นนั้นเป็นอันว่าปฏิบัติไม่ไ้ผล หรือเกิดความรู้  
ความเห็นอะไรขึ้นมาแล้วยึดติดสิ่งนั้น ๆ เป็นวิปัสสนูปกิเลสรักราศิลคิดศีลก็เป็น  
วิปัสสนูปกิเลส ทำสมาธิเกิดจิตสมาธิก็เป็นวิปัสสนูปกิเลส เกิดปัญญาความรู้อะไรต่าง ๆ ขึ้น  
มาแล้วไปหลงปัญญาความรู้ของตนเอง ขาดวิชาสติปัญญาความรู้เท่าเอาทันเป็น  
วิปัสสนูปกิเลสทั้งนั้น

ถามทำไมถึงว่าสมาธิเกิดในเวลานอนดีที่สุด ?

ตอบก็เพราะเหตุว่า แทนที่เราจะนอนหลับทิ้งเปล่า ๆ สมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นั้นมันเป็นผลดีในการพักผ่อน เพราะเราพักผ่อนในสมาธิ ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เลือดลมหมุนเวียนได้สะดวกและจิตที่เป็นสมาธิในเวลานอนนั้นก็ได้อะไรไม่แพ้การนั่งสมาธิที่ว่าสมาธิเกิดขึ้นในเวลานอนดีที่สุดก็เพราะว่าการมีสมาธิในทำนองบางที่มันอาจจะไม่มีนานนัก มีซัก ๕ นาที ๑๐ นาที มันก็ถอน ที่เรามีสมาธิในเวลานอนนี้เราอาจจะมีสมาธิตลอดคืนอย่างรุ่งก็ได้

ถามถ้าเป็นสมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นั่งจะมีคุณค่าน้อยกว่าหรือไม่ ?

ตอบก็มีคุณค่าพอ ๆ กัน ถ้าจิตอยู่ในสมาธิได้นาน ๆ ธรรมเห็นธรรมก็มีค่าเท่ากัน ที่ว่าถ้าทำสมาธิให้เกิดขึ้นในเวลานอนได้ดีที่สุดนั้นก็เพราะว่าเป็นการฝึกทำสมาธิให้ได้ทั้งในทำนอน ทำนั่ง ทำยืน ทำเดิน อะไรทำนองนี้ ถ้าทำจนคล่องตัวได้ทุกอิริยาบถยิ่งเป็นการดี เวลาเกิดขึ้นในเวลานั่งมีค่าเท่ากัน

ถามพระพุทธเจ้าตรัสรู้เวลานั่งหรือเวลานอน ?

ตอบพระพุทธเจ้าตรัสรู้เวลานั่ง แต่ว่าเวลาท่านนอนท่านก็ทำสมาธิ พระพุทธเจ้านอนตั้งแต่ ๔ ทุ่ม แล้วไปตื่นเอาตี ๓ ช่วงตั้งแต่ ๔ ทุ่มถึง ตี ๓ ท่านก็ทำสมาธิ ท่านแก้ไขปัญหาเวทนา การแก้ไขปัญหาเวทนาต้องพูดกันทางสมาธิไม่ได้พูดด้วยปาก เอาใจพูดกัน ถ้าหากใจพระพุทธเจ้าไม่มีสมาธิ ในขณะที่นั้นสัมผัสรู้เวทนาได้อย่างไร

ถามความปิติที่เกิดขึ้น ทำอย่างไรจึงจะให้สงบลง ?

ตอบเมื่อปิติมันเกิดขึ้นไม่ต้องไปทำให้มันสงบลง กำหนดจิตรู้มันอยู่เฉย ๆ บางที่มันอาจจะกระโดดโลดเต้น หัวเราะ ร้องไห้ขึ้นมาก็ตาม ทำสติตามรู้มันตลอด ในเมื่อมันไปจนหมดฤทธิ์มันแล้วมันสงบลงเอง ถ้าเราไปบังคับให้มันสงบลง ทีหลังปิติมันจะไม่เกิดเมื่อปิติไม่เกิดการปฏิบัติมันก็ท้อถอย อย่างปัญหาที่ว่า ภาวนาเมื่อก่อนนี้ทำไมมันสงบสบายดี แต่เวลานี้มันจี้เกี่ยวเบื้อหนาย เบื้อหนายเพราะไม่มีปิติ

ถามแต่บางครั้งรู้สึกว่ายายจะรำลึก มีความรู้สึกอิม ?

ตอบเมื่อปิติเกิดขึ้นแล้ว สารพัดที่มันจะแสดงอาการออกมา บางทีก็ทำให้รู้สึกจะรำลึก บางทีทำให้ร้องไห้ หรือหัวเราะ บางทีทำให้ตัวสั่น บางคนปิติเกิดวางมือจากประสานกัน มาตบหัวเข้าตัวเองก็ดี อันนี้เป็นอาการของปิติ ซึ่งสุดแท้แต่นิสัยของใครจะแสดงออกมามีอย่างไร

ถามการทำสมาธิเวลานอนหมายถึงการท่องพุทโธไปจนหลับใช่หรือไม่ ?

ตอบใช่ การทำสมาธิโดยการท่องภาวนาพุทโธ เราท่อง ๆ ไปจนกระทั่งใจมันท่องพุทโธเองได้ยิ่งดี นอนหลับมันก็ท่องอยู่ ตื่นมันก็ท่องอยู่ยิ่งดี

ถามการปฏิบัติเสร็จแล้วได้นอน ขณะนอนก็ภาวนาพุทโธต่อไป มีอาการจิตดิ่งลงก็ได้ตามรู้อารมณ์จิตสักครู่รู้สึกเหมือนกับตัวหมุนไปรอบห้อง บางครั้งรู้สึกว่าตัวpong ลมจะระเบิดหลังจากนั้นก็ไม่ว่างสงบ ?

ตอบอาการอย่างนี้เป็นอาการที่จิตจะเตรียมเข้าไปสู่ความสงบเมื่อมีอาการอย่างนั้นเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็มาพะใจตกใจกลัวว่าจะเป็นอันตรายต่าง ๆ จิตไปยึดอยู่ที่นั่น บางทีมันก็พยายามที่จะระงับไม่ให้เป็นอย่างนั้น บางทีมันระงับได้บางทีจิตมันดิ่งลงไปแล้วมันระงับไม่ได้รู้สึกทำให้เกิดมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นอันนี้เป็นเรื่องของธรรมดาแต่เราควรจะทำสติรู้อยู่เฉย ๆ จนกว่ามันจะเกิดความสงบลงไปได้จริง ๆ

ถามในการสวดคาถาพระกัณฑ์ไตรปิฎก ได้อานิสงส์อย่างไร ?

ตอบพระกัณฑ์ไตรปิฎกก็เป็นบทสวดมนต์บทหนึ่ง อานิสงส์ ก็คือเป็นการอบรมจิตและเป็นการทรงจำพุทฺธพจน์ คำสอนของพระพุทธเจ้า บางทีผู้ตั้งใจสวดด้วยความมีสติสัมปชัญญะแล้ว อานิสงส์ของการสวดนั้น จะทำให้จิตมีสมาธิ มีปีติ มีความสุข ตามหลักการทำสมาธิเป็นการอบรมจิต

พระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้หมายถึงยอดพระไตรปิฎกอักขระทุกบททุกตัวที่ท่านเอามารวมกันไว้เป็นหัวใจพระไตรปิฎก ถ้าใครจำหัวใจพระไตรปิฎกได้ก็เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ทรงไว้ซึ่งพระศาสดาคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มิใช่อานิสงส์อย่างมากมาย

ถามกลยุทธ์ต้องทำธุรกิจการค้า วิธีจะรักษาстилข้อมูลสาวทำให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร ?

ตอบมีวิธีอย่างนี้ ถ้าสมมติว่าเราไปซื้อของมาขาย เราขายของให้ลูกค้า ถ้าลูกค้าว่า "ทำไมขายแพง" "ต้นทุนมันสูง" "ต้นทุนมันเท่าไร" คิดค่าเสียเวลา ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าขนส่ง ค่าเสียภาษี ดอกเบี้ย บวกเข้าไป ค่าของที่มาตักค้างอยู่ในร้านค้า ต้นทุนก็เพิ่มขึ้น ๆ ยิ่งค้างอยู่นานเท่าไรมันก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ๆ ซื้อมาทุน ๑๐ บาท ก็ตีราคาทุนมัน ๑๒ บาทก็ได้ไม่ใช่โกหก เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เราเดินทางจากโคราชไปเอาที่กรุงเทพฯ ไปก็ต้องเสียค่ารถ เอรารถไปเองก็ต้องเสียค่าน้ำมัน ค่าสีกหรือรถ ค่าอาหารการกินของผู้ที่ไปพอได้แล้วก็ต้องเสียค่าขนส่ง มาแล้วก็ต้องเสียภาษีดอกเบี่ย เราก็คิดรวมเข้าไปซิ นัก

การค้าต้องเป็นคนฉลาดคนรักาศิลก็ต้องเป็นคนฉลาด แต่ว่าเรามีเจตนาโกหกเขามันก็  
ผิดศีลข้อมุสาวาท มันจะไปยากอะไรการรักษาศีลข้อมุสาวาท

ถามปฏิบัติแล้วไม่ก้าวหน้า เกิดความท้อแท้จะมีวิธีแก้อย่างไร ?

ตอบปฏิบัติแล้วไม่ก้าวหน้าท้อแท้ ปฏิบัติไม่ถึง ไม่ถึงขั้นสละชีวิตเพื่อข้อวัตรปฏิบัติ พอ  
ปฏิบัติไปนิดหน่อยเมื่อยก็รำคาญหยุดชะ ขาดความอดทน ถ้าจะให้ก้าวหน้าต้องให้จับ  
หลักการปฏิบัติให้มั่นคง อย่าหละหละเปลี่ยน โน่นเปลี่ยนนี่ จะบริกรรมภาวนาพุทโธ  
เอ้า! ฉันทจะภาวนาพุทโธอยู่อย่างนี้จนจิตมันจะสงบ ตั้งนาฬิกาเอาไว้วันนี้จะนั่งสมาธิ ๑  
ชม. ๒ ชม. แล้วปฏิบัติให้มันได้ วันหนึ่งจะนั่งสมาธิวันละกี่เวลาที่ปฏิบัติให้มันได้ จะ  
เดินจงกรมวันละกี่เวลา เวลาออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุค  
คิด เป็นอารมณ์จิตให้มีสติอยู่ตลอดเวลา แม้ว่านอนหลับลงไปแล้วจิตมันคิดอะไรก็ปล่อย  
ให้มันคิดไป ให้มีสติกำหนดตามรู้ไป ในเมื่อมันไปสุดช่วงมัน แล้วมันจะเกิดความสงบ  
เองแล้วจะก้าวหน้าเอง อันนี้ที่เราปฏิบัติไม่ได้ผลเพราะว่าเราขาดความอดทน ทำไม่ถึง  
แล้วก็ทำไม่ถูกต้อง พอปฏิบัติพุทโธ ๆ ก็ไปข่มจิตจะให้มันสงบ ที่นี้พอไปข่มมันก็ปวด  
หัวปวดเกล้าปวดต้นคอขึ้นมาก็ทนไม่ไหววิธีการที่จะท่องพุทโธ ก็ท่องพุทโธ ๆ ๆ อยู่เฉย  
ๆ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ ท่องมันไว้ตลอดเวลา เวลาออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว เราไม่  
มีการสำรวจ ไม่มีการฝึกสติ วันหนึ่งเรานั่งสมาธิไม่ได้ถึง ๔ ชม. แต่เวลาที่เราปล่อยให้  
มันไปตามอำเภอใจ ๒๐ ชม. มันไปสกัดกั้นกันได้อย่างไร ? เพราะฉะนั้นต้องทำให้มาก  
ๆ อบรมให้มาก ๆ มันถึงจะก้าวหน้า

ถามการปฏิบัติที่ก้าวหน้าจะมีวิธีอย่างไร สังเกตได้อย่างไร ?

ตอบการปฏิบัติเพื่อก้าวหน้าก็ดังที่กล่าวแล้ว สังเกตว่าเราปฏิบัติแล้วได้อะไร เอาศีล ๕  
เป็นข้อวัด เมื่อเรามีเจตนาละเว้นโทษตามศีล ๕ ถ้าเราละได้โดยเด็ดขาด นั่นแหละเป็น  
ผลได้ของเรา ถ้ายังจิตใจไม่ต้องอดต้องทนต่อการที่จะทำบาปความชั่ว เจตนาที่คิดจะทำ  
ความชั่วผิดบาป ๕ ข้อ นั้น ไม่มีเลย แม้ว่าจิตยังไม่เป็นสมาธิก็ตามก็ได้ชื่อว่าเราปฏิบัติ  
ได้ผล

ถามทำอย่างไรครุหัตถ์ผู้ครองเรือนจึงจะอยู่อย่างมีความสุข ?

ตอบสุขเกิดจากความไม่มีหนี้ ถ้าทรัพย์ไม่มีหาความสุขไม่ได้หนี้สินถมหัวก็ยิ่งทุกข์หนัก  
นี่ปฏิบัติ ๒ ข้อนี้พอ แล้วจะมีความสุข สุขอย่างครุหัตถ์นี้มันสุขเพราะมีที่ดินอยู่ มีเรือน  
อยู่ มีเงินใช้ ไม่เป็นหนี้เป็นสินใคร แม้ว่าใจมันจะทุกข์เพราะเหตุอื่นก็ยังได้ชื่อว่าเป็น

ความสุข ถ้าคุณหัดมีศีล ๕ นั่งสมาธิภาวนาแถมมีเงินมีทองใช้ มีบ้านอยู่อย่างสุขใหญ่อันนี้ คือสุขคุณหัด สุขเพราะความไม่มีโรคนั้นก็สุขอันหนึ่ง

ถามเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะมีอุบายในการระงับความโกรธได้อย่างไร ?

ตอบประการแรก ออกทน อย่าให้ความโกรธมันใช้มือไปทุบคน โน้นคนนี้ อย่าให้ความโกรธใช้ปากไปด่าคน โน้นคนนี้ ใช้ความอดทนในเมื่อเรายังไม่มีอุบาย ที่นี้อุบายถ้าเราจะใช้ก็พิจารณาถึงอกเขาออกเรา โกรธแล้วเราไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก แม้ในใจมันโกรธอยู่แต่ไม่ทำสิ่งนั้นลงไป มันก็ไม่บาปมีกรรมอะไร ในเมื่อโกรธมันไปจนสุดฤทธิ์แล้วมันก็หมดไปเองเมื่อเรายังไม่มีอุบาย ถ้าเรามีอุบายพิจารณาว่าความโกรธมันเป็นทุกข์อย่างนี้ ๆ เราไม่ควร โกรธเลย ๆ เอาแค่นี้ก็ได้ แต่ประการสำคัญที่สุด โกรธแล้วต้องระวังอดกลั้นอย่าผลอไปทำความผิดพลาดอย่างรุนแรงขึ้นมา เมื่อทำผิดพลาดลงไปแล้ว มันจะเสียใจภายหลัง เช่นพ่อแม่โกรธลูกคว่ำไม้เรียวมาเขี่ยมันอย่างไม่นับ จนหนังมันแตกเป็นริ้วเป็นรอยเลือดสาด ในขณะที่เราทำอยู่นั้นเราอาจจะคิดว่าเราได้ทำอะไรสมที่โกรธแล้ว แต่เมื่อโกรธมันหายไปแล้ว อะไรมันจะเกิดขึ้น ความเสียใจภายหลังเดี๋ยวก็นั่งร้องไห้กอดเขา "เราไม่น่าทำเลย"

ถามการฆ่าเพื่อป้องกันตัว บาปหรือไม่ ?

ตอบการฆ่าเพื่อป้องกันตัวนี้ก็บาป ฆ่าป้องกันตัวนี้ก็บาป ฆ่าเพื่อสนุกก็บาป ขึ้นชื่อว่าการฆ่าบาปทั้งนั้น แต่ว่าฆ่าพ่อแม่เป็นอนันตริยกรรม เป็นกรรมหนัก ฆ่าบุคคลผู้มีคุณธรรม ไม่เบียดเบียนใครก็เป็นบาปหนัก ฆ่าคนที่จิตใจโหดร้าย ฆ่าข้าศึกก็บาป แต่ว่าบาปน้อยกว่าผู้มีคุณมีบุญ จะไม่บาปเลยนั้นเป็นไปได้

ที่นี้อย่างตำรวจไปฆ่าโจรผู้ร้าย โจรผู้ร้ายมันก่อความเดือดร้อนให้แก่บ้านแก่เมือง ฆ่าคนวันละ ๑๐ - ๒๐ คน ตำรวจไปฆ่ามันตายเสียได้ทั้งบาปได้ทั้งบุญ ได้บาปเพราะการฆ่า ฆ่าคนที่จิตใจโหดร้าย ไม่มีศีลธรรม ไม่มีกฎหมาย มีค่าเท่ากับสัตว์เดรัจฉานที่ดู ๆ เช่น ฆ่างูพิษ เป็นต้น เพราะว่าจิตใจมันโหดร้าย มีค่าเท่ากับสัตว์เดรัจฉาน แต่ว่าจะไม่บาปเลยนั้นเป็นไปได้ แต่ว่าบุญก็ได้ บุญก็หาบาปก็หิว ในกรณีนี้กล่าวนี้บุญมันได้มากกว่าบาป เพราะคนที่รอวันตายวันละ ๑๐ - ๒๐ คน นั่นก็พ้นอันตรายไป

ถามเมื่อมีกามตัณหาเกิดขึ้นเราควรจะระงับอย่างไร ?

ตอบระงับด้วยความอดทนอดกลั้น ระวังอย่าทำผิดวินัย ถ้าเป็นพระเป็นสงฆ์ ราคะความกำหนัดยินดีเกิดขึ้นเราก็ออกทนอดกลั้น อุบายวิธีถ้าเมื่อมันเกิดขึ้นระงับไม่ไหว ก็ลุดไป

เดินจงกรมบ้าง ให้อ่านพระสวดมนต์ นั่งสมาธิบ้าง พิจารณาอสุภกรรมฐานบ้าง  
ค้นหาโดยทั่ว ๆ ไป ค้นหาความทะเยอทะยานอยากได้อะไรดี อยากมีอยากเป็นเกิดขึ้น  
ซึ่งยังเป็นวิสัยของผู้ยังต้องการทรัพย์สมบัติ ท่านก็ให้ระมัดระวังการแสวงหา  
ผลประโยชน์อย่าให้ผิดศีลข้ออทินนาทาน ในเมื่อเราไม่ผิดศีลข้ออทินนาทาน ก็เป็นการ  
แสวงหาผลประโยชน์ในขอบเขต ปุถุชนจะไม่ทะเยอทะยานนั้นเป็นไปได้ แต่เมื่อ  
ความทะเยอทะยานค้นหาเกิดขึ้นให้นึกถึงศีลธรรมและกฎหมายปกครองบ้านเมือง ถ้า  
หากว่าค้นหาเกี่ยวกับเพศตรงข้าม พระภิกษุสงฆ์ให้พิจารณาอสุภกรรมฐานให้มาก ๆ  
ถามเวลาเราประสบกับเหตุร้าย ๆ เกิดความทุกข์ใจจะมีวิธีหรืออุบายทำใจให้ไม่เป็นทุกข์  
ได้อย่างไร ?

ตอบปุถุชนไม่มีทาง อดทนทุกข์ไปจนกว่าทุกข์มันจะสร้างไปเอง หรือหากว่าใคร  
สามารถนั่งสมาธิเข้าสมาธิได้เร็ว ถ้าจิตเข้า สมาธิมีปีติความสุขได้ ทุกข์มันก็หายไป  
สำหรับปุถุชนผู้ยังมีกิเลสอยู่นี้จะไปละทุกข์มันไม่ได้ แล้วตามหลักการพระพุทธเจ้าว่า  
ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ "ตั้งใจ ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสังขัง ปะริญญะยันติ เม  
ภิกขเว" ทุกข์เป็นธรรมชาติที่พึงกำหนดรู้ ไม่ใช่เรื่องละ เราก็กำหนดว่าทุกข์เราได้  
กำหนดรู้แล้ว ถ้าทุกข์ใจมันมีอยู่แนวทางปฏิบัติสมาธิภาวนา กำหนดเอาทุกข์เป็นอารมณ์  
เราอาจจะท่องในใจว่า ทุกข์หนอ ๆ ๆ ก็ได้ ในเมื่อท่องทุกข์หนอ จิตมันสงบเป็นสมาธิลง  
ไปแล้ว ทุกข์มันก็หายไป ในเมื่อออกจากสมาธิมาแล้วมันทุกข์อีกภาวนามันต่อไป หลัก  
แก้มันก็อยู่ที่ตรงนี้

ถามนิพพานเป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา ?

ตอบนิพพานเป็นธรรมไม่มี นีพพานเป็นธรรม "สัพเพ ชัมมา อะนัตตา" ธรรมทั้งหลาย  
ทั้งปวงเป็นอนัตตา พระนิพพานก็ต้องเป็นอนัตตา เพราะผู้ที่บรรลุนิพพานแล้วไม่มี  
อัตตาตัวตน ไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นสภาวะจิตที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ เหนือกิเลส  
เพราะฉะนั้น พระนิพพานจึงเป็นอนัตตา

ถามการอธิศีลกรรม เมื่อเข้ากรรมนายเวรอธิศีลกรรมให้แล้ว ผู้นั้นยังจะต้องรับกรรมอีก  
หรือไม่ ?

ตอบอันนี้ต้องทำความเข้าใจ กรรมที่เราทำโดยมีคู่กรรม เช่น ชกต่อยตีกัน ทะเลาะเบาะ  
แว้งกันในเมื่อทำลงไปแล้วต่างคนต่างเจ็บแค้นใจ มันผูกกรรมจองเวรกัน คือคอยที่จะ  
ล้างผลาญกัน แก้แค้นกันอยู่เสมอ ทีนี้ในเมื่อปรับความเข้าใจกันได้แล้ว ต่างคนต่างก็ยก



โทษให้กัน อโหสิกรรมให้กัน การผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรมันก็หมดไป เพราะเราไม่คิดที่จะทำร้ายกันต่อไปอีก แต่บาปกรรมที่ไปตีหัวเขานี้มันอโหสิไม่ได้ เพราะมันเป็นกฎแห่งธรรมชาติ เราไปด่าเขามันก็เป็นบาป มันคิดศีลข่มขู่สาวาท ตีเขามาเขามันก็เป็นฉายาแห่งปาณาติบาตถึงเขาไม่ตายก็ตาม ถ้าเขาตายก็เป็นปาณาติบาต แม้ว่าผู้ที่ถูกทำร้ายจะอโหสิกรรมให้คือไม่จองเวรกันต่อไป กรรมที่ผู้นั้นกระทำลงไปแล้วย่อมแก้ไขไม่ได้ ต้องเข้าใจกันอย่างนี้

ทีนี้เราทำบุญอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร ถ้าเจ้ากรรมนายเวรเขาได้รับส่วนกุศลของเรา เขาได้เกิดดีถึงสุขพ้นจากที่ที่เขาอยู่ ซึ่งมันเป็นทุกข์ทรมาน เขาคืออกดีใจเขานึกถึงบุญถึงคุณเราเขาก็อโหสิกรรมให้เราได้ แต่กรรมที่เราฆ่าเขานี้มันก็ยังเป็นผลกรรมที่เราจะต้องสนองอยู่ เพราะฉะนั้น ผู้ใดต้องการตัดกรรมตัดเวรก็ต้องให้มีศีล ๕ ข้อ จึงจะตัดเวรตัดกรรมได้

ถามภิกษุฉันคอปฟี่เมตในตอนเย็นได้หรือไม่ เพราะอะไร ?

ตอบอันนี้ผู้ที่ท่านอยาก ท่านก็ฉันได้ ผู้ที่ท่านไม่อยากท่านก็ไม่ฉัน ผู้ที่ท่านสงสัยข้องใจว่าคอปฟี่เมตนั้นมันเป็นวัตถุอันหนึ่งซึ่งเป็นพวกประเภทอาหารเป็นแป้ง แป้งนั้นจะทำจากอะไรก็ได้ ในเมื่อมันเป็นแป้งถ้าท่านรังเกียจท่านก็ไม่ฉัน แต่หลาย ๆ ท่านก็ยังฉันอยู่ เพราะท่านว่ามันไม่ผิด แต่สำหรับพวกเราควรจะถือว่ามันผิดวินัย เพราะมันเป็นพวกประเภทใช้แทนอาหารได้ แต่ว่าผู้ที่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ปากแก่ท้อง ก็ไปเกณฑ์เอาว่ามันไม่ผิด เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเคร่งในพระวินัย ก็ไม่ควรฉัน เช่น ยาคุลท์ ตอนเย็นเป็นต้น อย่าไปฉัน

ถามพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะดูได้จากอะไร ?

ตอบอันนี้ธุระไม่ใช่ ไม่ควรไปดูคนอื่น ควรจะดูเราเองว่าเราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหรือไม่ ถ้าหากว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทุกคนก็ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไปหมด เพราะว่ามันเป็นเรื่องส่วนตัว เราจะดูแต่ภายนอกไม่ได้มันดูยากว่าใครปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สมัยทุกวันนี้เขาเล่นลิเกเก่ง เพราะฉะนั้นมันเป็นสิ่งที่ดูยาก ถ้าหากเราจะปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบจริง ๆ เราก็ตั้งใจว่าเราจะปฏิบัติตัวของเราให้ดี เราไม่ควรไปกลัวคนอื่นจะลงนรก เราควรกลัวเราลงนรกมากกว่า สำหรับสหธรรมิกที่อยู่ด้วยกัน เราก็รู้ได้ด้วยประการพฤติปฏิบัติ ถ้ามองเห็นว่าข้อปฏิบัติข้างนอกนี้มันดีงามสมกับสมณสาธูป เราก็รู้ทันทีว่าผู้นั้นเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ "สังวาเสนะ สีสัง เวทิตัพพัง" ศีลเราจะรู้ได้ว่าใครบริสุทธิ์

หรือไม่บริสุทธิ์เพราะการอยู่ร่วมกัน เราอยากจะมีชีวิตได้เราก็อยู่ร่วมกันนาน ๆ ความประพฤติปฏิบัติของกันและกันไป ดังนั้นสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ในเมื่อไปสู่อำนาจของพระเถระท่านใดท่านหนึ่งซึ่งท่านเป็นหัวหน้า ท่านให้ที่อยู่ ๓ วัน ถ้าแน่ใจว่าจะเป็นครูบาอาจารย์ของเราได้ให้ขอนิสัยถ้าหากเราไม่แน่ใจสมควรใจจะอยู่ที่นั่น ก็ต่อไปอีก ถ้าไม่เห็นความดีความชอบของท่าน เราไม่สมควรใจก็ลาท่านหนีไปเสีย ถ้าจีนอยู่ต่อไปเป็นอาบัติทุกกฏ

ถาม โยมแม่ นับถือศาสนาอื่น เราจะทำอะไรให้โยมแม่ นับถือศาสนาพุทธ ?

ตอบ อันนี้อย่าไปกังวล คุณแม่ นับถือคริสต์ อิสลาม ก็ปล่อยให้ท่านนับถือไป เรานับถือศาสนาพุทธ ก็ปฏิบัติปฏิบัติชอบให้ท่านมองเห็นคุณธรรมของเรา ถ้าเรายังเป็นคนหัวดี หัวร้อนต่อท่านอยู่ แม้เราจะชวนให้ท่านมานับถือศาสนาพุทธท่านก็ไม่มาประเดี๋ยวท่านจะยื้อว่าคนศาสนาพุทธปฏิบัติอย่างนี้หรือ ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ถ้าเราอยากให้ท่านมานับถือศาสนากับเรานี้ เราต้องประพฤติดีเอาอกเอาใจ แล้วเวลาว่างก็คุย ๆ กันเล่นและอย่าไปด่าศาสนาท่าน ศาสนาของแม่ก็ดีเหมือนกัน ถ้าหากว่าแม่มาปฏิบัติตั้งสมาธิภาวนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้มันก็จะดี แล้วปฏิบัติแสดงความดีให้ท่านเห็นว่าเรานับถือศาสนาพุทธนี้ดีจริง ๆ น้อ ! มันว่านอนสอนง่ายมันซักกางเกงในให้แม่ ซักผ้าถุงให้แม่ ล้างเท้าให้แม่ ตักข้าวให้แม่กิน ตักน้ำให้แม่ดื่ม ท่านก็เห็นความดีของเราไม่ต้องไปชักชวนท่านเดียวท่าน อืม ! ไอนี้มันดี เดียวท่านก็กลับมา นับถือศาสนาเรา

ถาม สมมติว่าคนถือศีลกันหมดแล้ว ถ้ามีศัตรูต่างชาติเข้ามาเบียดเบียนเราจะไม่เป็นอันตรายหรือ ?

ตอบ อันนี้มันเป็นไปได้ คือว่าแต่ไหนแต่ไรมาแล้วคนที่จะไปถือศีลหมดทุกคนนั้นเป็นไปได้เพราะฉะนั้นอันนี้ไม่ต้องวิตกกังวลหรือถ้าหากใครว่า ถ้างดเว้นการฆ่าสัตว์แล้วจะได้กินอะไร ก็ไม่ต้องไปวิตกกังวล เพราะเขาฆ่ากันกิน รับประทาน ฆ่ากันมาตั้งแต่ก่อนเราเกิด ทีนี้ถ้าหากว่าถือศีลกันหมดทุกคน เข้าศึกมารุก เช่น พระเจ้าวิทูททะยกกองทัพไปปราบพวกศากยะ พวกศากยะนี้ถือศีลกันมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ไม่ฆ่าสัตว์เลย พอพระเจ้าวิทูททะมากก็ไม่ยอมต่อสู้ จะทำอย่างไรก็ตาม จะฆ่าจะแกงฉันก็ไม่สนใจทั้งนั้น จนกระทั่งพระเจ้าวิทูททะล้างโคตรของศากยะไปหมดสิ้นจากโลกนั้นคือท่านผู้เคร่งในศีลในธรรม

ทีนี้ในศีลในธรรมอย่างนั้น คนอื่นเขาฆ่าท่าน ท่านไม่ยอมฆ่าตอบ ท่านก็เป็นผู้เคร่งในศีล

เป็นคุณสมบัติของพระโศดบัน พระโศดบันยอมไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแกใคร จะฆ่าก็ยอมตาย อันนั้นแสดงคุณธรรมอย่างสูงส่ง โดยสามัญทั่วไปผู้ที่ถือศีลถือไป ผู้ที่ทำหน้าที่รับก็รับไป ผู้มีศึลนึกสนุกมาก็เอาพระเอาเหรียญมาปลุกเสกไปแจกเขาด้วยก็ยิ่งดี

ถามผู้ที่บวชเป็นพระแล้ว ไม่ได้ประพฤดิปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ จะบาปหรือไม่อย่างไร ?

ตอบถ้าหากว่าบวชเป็นพระแล้ว ไม่ได้ปฏิบัติ เดินจงกรมนั่งสมาธิ แต่รักษาศีลให้บริสุทธิ์สะอาด ไม่ละเมิดสิกขาบทน้อยใหญ่ ถึงแม้ว่าคุณธรรมอื่นไม่เกิด ไม่ได้ปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา แต่ว่าศีลบริสุทธิ์หมดจด ศีล ๕ ก็บริสุทธิ์ ศีลอื่นก็บริสุทธิ์ ศีล ๒๒๗ ก็บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์สะอาดแล้ว ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ สมาธิมันก็เกิดขึ้นมาเอง ถ้าศีลบริสุทธิ์ การภาวนาก็คือมีสติรู้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ต้องมีสติสังวรระวังอยู่ทุกลมหายใจ การที่มีสติสังวรระวังอยู่ทุกลมหายใจนั่นแหละคือการฝึกสมาธิ เพราะสิ่งที่เราระวัง ๆ อยู่ นั่น ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นอารมณ์จิต รูปผ่านเข้ามาเรามีสติ และเราก็ไม่ได้ละเมิดสิกขาบทวินัยของเรา ไม่ได้เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เมื่อเราฝึกสติตลอดเวลานั่นก็เป็นสมาธิได้ ไม่เฉพาะแต่มานั่งหลับตาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ คนที่เขาปฏิบัติโดยไม่เคยนั่งสมาธิเลย เวลาเขานั่งทำงาน เขานึกว่าเขาั่งสมาธิ มีสติรู้พร้อมเดินไป ทำงานมีสติรู้พร้อม เขาเดินจงกรม เขาคิดงานของเขา เขาพิจารณาธรรมแล้วจิตก็มีสมาธิ มีสติปัญญาธรรมเห็นธรรมได้ ตัวอย่าง มีอยู่หลาย ๆ คน ในปัจจุบันนี้ก็มี

ถามผู้ที่ประสบอุบัติเหตุแล้วกล่าวว่า รูปเหรียญมงคลช่วยให้เขารอดจากอุบัติเหตุ นั้น ๆ จริงหรือไม่ หรือเพราะเหตุใด ?

ตอบมีทั้งจริงทั้งไม่จริง ที่จริงก็คือว่าคนที่ยังไม่ถึงที่ตาย รูปเหรียญพระนั้น ๆ ก็ช่วยได้ แต่ถ้าจะถึงที่ตายแล้ว อะไรก็ป้องกันไม่ได้ แต่ว่ารูปเหรียญนั้น รูปพระก็ดี วัตถุมงคลที่ดี ที่เรารู้ไว้ห้อยคอเอาไว้ เตือนใจเมื่อเวลาเกิดอุบัติเหตุจะได้นึกถึงพระถึงเจ้า บางทีเรานึกถึงพระถึงเจ้ามันก็จะรอดพ้นอันตรายไปเพราะบุญกุศลมันยังช่วยต่อชีวิตให้ เพียงแต่ว่ามันพุทโธ ๆ มันก็เป็นบุญอยู่แล้ว สมมติว่าชีวิตของเราจะสั้นลงในวันนี้ พอพุทโธ ๆ ๆ ใจแน่วแน่ขึ้นมา มันก็ต่ออายุไปได้ เพราะบุญกุศลนั้นมันส่ง แต่ผู้ที่จะถึงวาระที่จะต้องตายแล้วต่อให้พระพรหมมาป้องกันก็ไม่เหลือ

ถามทำอย่างไรจึงจะสมกับคำว่า เร่งความเพียร ?

ตอบถ้าอยากจะทำให้สมกับคำว่า เร่งความเพียร ก็อย่าหยุดนิ่งสวคมนตรีให้พระเจ้าแผ่นดิน  
จงกรม นั่งสมาธิภาวนาทำติดต่อกัน ทำด้วยความมีสติปัญญา อย่าทำอย่างงมงาย ได้ชื่อว่า  
เป็นการเร่งความเพียร คือทำไม่หยุด เพียรเดิน ก็คือเดินไม่หยุด เพียรวิ่งก็คือวิ่งไม่หยุด  
เพียรฝึกการเล่นกีฬา ก็คือการเล่นไม่หยุด เดินจงกรมนั่งสมาธิไม่หยุด เวลานอนลงไปก็  
กำหนดจิตบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาธรรมอยู่ก็ได้ชื่อว่าเร่งความเพียรคือไม่ประมาท  
ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

ถามที่ว่า "นิพพานัง ประระมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งนั้น ถามว่า นิพพานยังมี  
สุขอีกหรือ ?

ตอบคำว่า "นิพพานัง ประระมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง คือมันยิ่งกว่าสุข  
ธรรมดา ยิ่งกว่าสุขจนไม่รู้สึกรู้สึก ว่ามีสุข มีทุกข์ แต่โหวหารสมมติว่า พระนิพพานเป็นสุข  
อย่างยิ่ง ถ้าใครมาเทศน์ว่า "พระนิพพานมันไม่มีความสุขหรือมีแต่ความเฉย ๆ" คนมัน  
ก็จะขี้เกียจปฏิบัติเฉย ๆ นี่จะเอาไปทำไม ? นั่งมันอยู่ชื่อ ๆ มันก็ได้ซิ ! ที่ว่านิพพานสุข  
นั้นเป็นการจงใจ สุขอันเป็นบรมสุข สุขอันเป็นปรมัตถสุข เป็นสุขที่เหนือสมมติบัญญัติ  
เป็นสุขที่อยู่เหนือสุขอย่างสามัญธรรมดา ที่ว่าสุขก็เพราะว่าไม่มาเกิดอีกนั่นเป็นข้อสำคัญ  
ถามการปฏิบัติที่ได้ชื่อว่าถูกต้อง มีอะไรเป็นเครื่องวัด ?

ตอบมีศีล ๕ ข้อเป็นเครื่องวัดปฏิบัติอันใดไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งนั่นแหละเป็นการ  
ปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่นี้สำหรับความรู้ความเห็น ความรู้อันใดเกิดขึ้น ยึดมั่นถือมั่นมีอุปาทาน  
ทำให้เกิดปัญหาว่านี่คืออะไร นี่คือตัวนิรันดรเป็นมัจฉาทิฎฐิ ความรู้ที่เกิดขึ้นแล้วจิตไม่ยึด  
ไว้ สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน เพราะรู้แจ้งเห็นจริงแต่ปล่อยวางความรู้อันนี้เป็น  
สัมมาทิฎฐิ

ถามการพูดเพื่อเจ้าเป็นบาปกรรมอย่างไร ขอได้โปรดเมตตาอธิบาย ?

ตอบการพูดเพื่อเจ้าเหลวไหล หาสาระไม่ได้ บาปก็คือว่าไม่มีคนเชื่อถือ พูดเรื่อยเปื่อยไป  
ไม่มีหลักมีฐาน ก็ไม่มีคนเชื่อถือ พูดตลกเฮฮา เสียเวลาปฏิบัติธรรมเสียเวลาทำงาน  
สงเคราะห์เข้าไปเป็นฉายาของมุสาวาท ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน  
ต้องสำรวจวาจาประหยัดคำพูด เพราะฉะนั้น บาปกรรมก็คือมันเสียเวลาภาวนาเสียเวลา  
ที่จะพิจารณา แล้วทำให้จิตใจเศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วทุกติเป็นที่หวังนั่นคือตัว  
บาป

ถามที่ว่า ทุกข์เกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ดับที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ตาม

หลักปฏิบัติสมบูรณ์บาท ทุกข์เกิดจากอวิชชา ทุกข์จะดับต้องดับอวิชชา เพราะเหตุใดจึงมี ๒  
นัย

ตอบนัยหนึ่งนัยหยาบ นัยหนึ่งนัยละเอียด ต้นเหตุของทุกข์อยู่ที่อวิชชา เพราะความรู้ไม่  
จริง เพราะความรู้ไม่จริงมาครอบงำ ทำให้เราขาดสติสัมปชัญญะ ตา หู จมูก ลิ้น กายและ  
ใจเป็นอายตนะภายใน ที่ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพราะมันเป็นทางเข้าแห่งอารมณ์  
ในเมื่อคนเห็นรูป รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หลงสมมติบัญญัติว่า รูปนี้สวย รูปนี้งาม เพราะ  
อวิชชาเป็นเจ้าการ เป็นตัวตั้งตัวตี สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหตุเป็น  
ปัจจัยให้เกิดทุกข์ แต่ต้นแห่งทุกข์อยู่ที่อวิชชา มันเป็นเรื่องที่ต่อเนื่องกัน อวิชชามันแสดง  
ออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในปฏิบัติสมบูรณ์บาท ท่านกล่าวไว้ เพราะมันเป็น  
พื้นฐาน อวิชชาก็คือตัวโมหะ มันเป็นอกุศลมูล เมื่อรู้ไม่จริงมันก็หลงในสิ่งนั้น ๆ ทำให้  
เราผลอไป ทำดีบ้าง ทำชั่วบ้าง ทำบุญบ้าง ที่นี้อย่างบางทีก็ไปหลงทำบาปหนัก ๆ เข้าไป  
ก็เพราะอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นเหตุเป็นปัจจัย อาศัยอวิชชาเป็นเค้าเป็นมูล นี้มี  
นัยต่างกันดังนี้

ถามเวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม มีความรู้สึกมีสมาธิที่สันจมูกและ  
บริเวณหน้าผาก ไม่ทราบว่าจะเกี่ยวกับสมณะหรือไม่

ตอบอันนั้นมันไม่เกี่ยวกับสมณะ เพราะเราข่มจิตมากเกินไปข่มอารมณ์มากเกินไปในเมื่อ  
จิตทำท่าจะรวม ๆ เข้านิดหน่อย พลังของจิตมันก็ข่มเอาประสาทส่วนนั้น แต่ถ้าเราอดทน  
ต่อไป ปวดก็ปวด ตายก็ตาย ถ้ามันผ่านไปได้แล้วจิตก็สงบเป็นสมาธิอดทนลูกเดียว อย่าง  
บางทีเวลาจิตมันจะสงบเป็นสมาธิเหมือนใจจะขาดก็มี ถ้ามีสติสัมปชัญญะอดทนต่อไป  
ผ่านไปแล้วมันก็จะเกิดความสงบขึ้นมาได้ อดทนลูกเดียวไม่มีทางปฏิบัติอย่างอื่น

ถามการตั้งสังขะปฏิบัติเข้ากรรมฐาน ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ส่วนใหญ่ควรจะปฏิบัติ  
อะไรบ้างเป็นส่วนมาก ?

ตอบปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์สะอาด

ถามและเมื่อปฏิบัติแล้วจะบังเกิดอานิสงส์อย่างไร ?

ตอบถ้าปฏิบัติจริงก็ทำให้เกิดสมาธิ มีปีติ มีความสุข แล้วก็มีจิตเป็นหนึ่งได้ สมาธิขึ้น  
สมณะซึ่งเป็นพื้นฐานทำให้เกิดปัญญาสมาธิขึ้นสมณะ จิตสงบนิ่ง... สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน นี้  
ถ้านักปฏิบัติท่านใดพยายามปฏิบัติเอาให้ได้ นักปฏิบัติท่านนั้นจะมีสมาธิเป็นพื้นฐาน  
ของจิตใจในเมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไม่หลงความรู้ของตัวเอง

ถามประกอบอาชีพอะไรในทางฆราวาสที่หลวงพ่อก็คิดว่ามีความเหมาะสมกับเศรษฐกิจ  
ในทุกวันนี้ ?

ตอบอะไรก็ได้ ใครคล่องตัวในการทำนาก็ไปทำนา ใครคล่องตัวในการทำไรก็ไปทำไร  
ใครคล่องในการก่อสร้างไปก่อสร้าง ใครคล่องในการทำมาค้าขาย ไปทำมาค้าขาย อาศัย  
ความพากเพียรพยายาม ล้มลุกคลุกคลาน อดทน อย่่าท้อถอย ในที่สุดแล้วเราจะประสบ  
ผลสำเร็จ

ถามเราเป็นฆราวาสทำศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าทำการล้างบาปจะหมดกรรมหรือไม่ ?

ตอบไม่มีทาง พระพุทธเจ้าสอนว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ศีล ๕ นั้นแหละเป็นการทำดีบาป  
โดยกฎของธรรมชาติ ถ้าหากเราปฏิบัติศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง แล้วมาทำพิธีล้างกรรม  
ล้างเวร นั้น จะเปลี่ยนศาสนาพุทธให้เป็นศาสนาคริสต์ สิ่งที่เราทำลงไปนั้น มันล้างกรรม  
ไม่ได้แล้วมันจะหมดบาปไปเพราะการอาบน้ำล้าง หรือการเสกมนต์อะไรไม่ได้  
ทั้งนั้น เช่น อย่างเขาทำพิธีตัดกรรมตัดเวร แต่งขันธ ๕ ขันธ ๘ ขึ้นมาแล้ว เขาก็นำสวดว่า  
"ยัง กัมมัง ะริสสามิ" "กัลยานัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาโน ะริสสามิ" แล้วก็ว่ามัน  
ตัดได้ หมดกรรมหมดเวร อันนี้เขาหลอกหลวงอย่าไปเชื่อถ้าใครอยากจะทำกรรมตัดเวรก็  
ให้ศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปก็ได้ชื่อว่าตัดกรรมตัดเวร

ถามผู้ที่แต่งงานแล้ว ไม่สามารถมีบุตรได้ เป็นเพราะการผิดปกติทางด้านสรีระภายในที่  
แพทย์พิสูจน์แล้ว จะมีกรรมอันใดที่เคยทำมา ?

ตอบในสมัยครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าเคยเทศน์เรื่องโพธิราชกุมาร โพธิราชกุมารเกิด  
มาแล้วเป็นเศรษฐีแล้วไม่มีบุตรสืบสกุล วันหนึ่งท่านก็อธิษฐานบารมีว่า "ถ้าหากว่าเราจะ  
มีบุตร เราจะปู้ผ้าขาวเอาไว้ ขอให้พระพุทธเจ้าเหยียบผ้าขาวของเรา" พระพุทธเจ้าก็รู้  
ล่วงหน้าว่าเศรษฐีคนนี้จะไม่มีบุตรตลอดชาติ อ่านก็ไม่ทรงเหยียบ พระสงฆ์ทั้งหลายก็ไม่  
ทรงเหยียบเป็นเพราะบุญกรรมอันใด ? เศรษฐีคนนี้ได้ไปพรากรลูกพรากรเต้าเขาใน  
สมัยก่อนมีพวกพ่อค้าล่องเรือสำเภาไปค้าขายในทะเล พอดีลมพายุมันมาพัดเรือจะจมมี  
จมแหล่ พวกชาวเรือทั้งหลายก็มาปรึกษากันว่า ? ชะรอยจะมีคนกาลกิณีติมาด้วย เขา  
ทั้งหลายก็พากันให้จับฉลาก พอจับฉลากแล้วบุรุษกาลกิณีผิวเมียคู่หนึ่งเป็นกาลกิณีก็จับ  
ฉลากได้แต่กาลกิณีถึง ๓ ครั้ง ๓ หน ชาวเรือทั้งหลายเขาก็สละไม้กระดานแผ่นหนึ่งผูก  
คนทั้งสองติดไม้กระดานแล้วปล่อยลงไปในทะเลคลื่นทะเลก็ซัดไปตามบุญตามกรรม  
ไปติดอยู่ที่เกาะแห่งหนึ่งกลางทะเลซึ่งไม่มีผู้มีคนแต่ว่าในเกาะนั้นนกทั้งหลายพากันไป

ทำรังออกลูกออกไปอยู่ที่นั่น ผัวเมียคู่นี้ไม่มีอะไรจะกิน ไปเห็นลูกนกทั้งหลายก็เอาไม้ไผ่  
ไปสีให้เกิดไฟขึ้นแล้วไปเก็บไขนกมาเผาไฟกิน เมื่อกินไขหมดแล้วเอาลูกมันมาเผากิน  
เมื่อกินลูกหมดแล้วก็เอาไม้ไผ่ตีแม่มันมาเผากิน จนกระทั่งนกในเกาะนั้นหมดที่เหลือก็  
พากันบินหนีข้ามทะเลไป

เพราะบาปกรรมอันนี้เอง สองตัวเมียก็พากันตกนรก เวียนว่ายตายเกิดหลายภพหลายชาติ  
เมื่อเกิดมาในสมัยโพธิราชกุมาร เพราะบาปกรรมอันนั้นเองจึงบันดาลให้ตัวเมียคู่นี้ไม่มี  
บุตร เพราะฉะนั้นคนแต่งงานแล้วไม่มีบุตร บาปกรรมที่ทำให้อวัยวะที่เป็นกำเนิดของ  
ทารกนั้นพิการไป หรือมีอุปสรรคถึงกับไม่มีบุตร ก็เพราะบาปกรรมอันนี้

ถามการจูดยักันยุงถือว่าเป็นบาปหรือไม่ ?

ตอบการจูดยักันยุง ถ้ายุงไม่ตายมันได้กลิ่นแล้วก็บินหนีไปถือว่าเป็น "ไม่บาป"

ถามถ้าจูดยักันยุงชนิดสเปรย์ โดยนิกโดยตรงจะบาปหรือไม่ ?

ตอบหากสมมติว่าเราเปิดประตูหน้าต่างไว้ เรามองไม่เห็นตัวสัตว์แล้วก็ฉีด ๆ ๆ ให้กลิ่น  
มันอบอยู่ในนั้น ป้องกันไม่ให้มันบินเข้ามาถ้ายุงไม่ตายก็ไม่เป็นบาป แต่ถ้าเรารู้ว่ามียุงอยู่  
ในนั้นไปจูดยักันยุงมันไปถูกยุงตายมันก็บาปฆ่าสัตว์โดยเจตนา

ถามเวลาภาวนา น้ำตามันคอยแต่จะออกมา ?

ตอบนั้นแหละอาการของปีติ ทำไปเรื่อย ๆ เดี่ยวมันผ่านไปเองถ้ามันขึ้นมาอีกก็นั่งอยู่เฉย  
ๆ อย่างนี้อะไรทั้งสิ้น ที่นี้ถ้ามันจะขึ้นแรงเกินไปก็ถอนหายใจยาวชะเดียวมันก็หายไป  
ค่อยแก้ไขไปเดี๋ยวมันก็ดีเอง ดี! ภาวนามีปีตินั้นแหละดี ถ้าปีติไม่เกิดภาวนาก็จะไม่ได้ผล  
หรืออก อาการของปีติเป็นอาการของจิตที่มรสพระสัทธรรมมีอุปนิสัย ภาวนาเกิดปีติมี  
อุปนิสัยให้พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามาก ๆ เพราะเดี๋ยวมันเลยขึ้นไปแล้วก็สบาย  
หรืออก อาจารย์บางอย่างคล้ายหลวงปู่แว่นปีติท่านก็แรงเหลือเกิน สังเกตดูเวลาท่านเทศน์ที่  
แรกก็สำเนียงธรรมดาพอเทศน์ไปเรื่อยเกิดปีติขึ้นเสียงจะก้องขึ้น บางที่ท่านอธิบาย  
ธรรมะจุดไหนท่านพิจารณาอย่างแนบเนียนปีติก็จะเกิดแรงขึ้น ท่านตื่นออกตื่นใจท่านปีติ  
... ท่านปีติ... ออกมาเลย แรงของปีติและที่อาจารย์มหาอีกองค์หนึ่งพอพูดถึงธรรมะตัว  
ต้นขึ้นมาเลย ปีติมันเกิดคนภาวนา มีปีตินี้ได้ผลเร็ว

ถามเวลาภาวนาเมื่อเกิดปีติแล้วหลวงปู่เคยถึงน้ำตาไหลไหม ?

ตอบผมไม่เป็นแรงอย่างนั้น บางทีเวลามันเป็นพอเริ่มมีปีติคิดหน่อยแล้วจิตจะสว่าง สงบ  
ละเอียด ๆ ๆ ลงไปจนกระทั่งตัวหายไปหมด บางช่วงพอสงบละเอียดตัวหาย มันไปนั่ง

ว่าง สว่างอยู่เฉย ๆ แล้วมันก็ออกมาพอมันออกมาก็เกิดมีความคิดขึ้นมาปุ่ด ๆ ๆ ก็ตามรู้  
มันไปจนสุดช่วงมัน จนกว่าถึงเวลาอันสมควรแล้วก็เลิก พอเลิกแล้วก็มาทำสติอยู่กับ  
ปัจจุบันนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรา  
กำหนดสติอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบัน เรารู้ความจริง สิ่งที่เราประสบในปัจจุบันนี้แหละ  
ที่มายุให้เราก่ออารมณ์ดีใจ เสียใจ เกิดสุข เกิดทุกข์ ตาเห็นรูปไม่ดี รูปน่าเกลียดมันก็เกิด  
ทุกข์ ได้ยินเสียงไม่ดีก็เกิดทุกข์ เพราะมันเกิดไม่พอใจ อะไรมันเกิดพอใจมันก็จะเกิด  
ความสุขใจแต่มันเป็นกิเลสที่รู้ความจริงของมันอยู่ในปัจจุบันนี้ ทีนี้เลยขี้ใจตนาตั้งใจ  
พอเรารู้ว่ามันไม่ดี เอ้า ! เราไม่ทำสิ่งนี้ดีเป็นบุญเป็นกุศลเราทำ จุดที่เราแต่งอยู่ตรงนี้ การ  
เดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนามันก็เกี่ย เราก็ปรุงแต่งให้มันขยันขึ้น ส่วนในทางจิตทางใจ  
มันจะเป็นหรือไม่เป็นนั่นไม่สำคัญ อย่าไปสนใจกับมันมาก นักการปฏิบัติเนี่ยเองมันเหตุ  
ให้เกิดผลอย่างนั้นเมื่อเราปฏิบัติถูกต้อง ศีลบริสุทธิ์ดี จิตบริสุทธิ์ คือ มุ่งต่อสมาธิเพื่อ  
ความบริสุทธิ์ ปัญญาความรู้ ความเข้าใจความเห็นมุ่งต่อความบริสุทธิ์ มุ่งต่อความรู้แจ้ง  
เห็นจริง มันก็เป็นความบริสุทธิ์ทั้ง กาย วาจา ใจ เราปฏิบัติ เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อแลกกับ  
อามิสสินจ้างรางวัลอะไร เราปฏิบัติเพื่อทำใจให้บริสุทธิ์ มันก็เป็นความเป็นบริสุทธิ์ ถ้า  
ปฏิบัติอยากให้เห็นคนเคารพนับถือ อยากจะดีเหนือกว่าคนอื่น ใจมันไม่บริสุทธิ์ ปฏิบัติไป  
ใครจะไหว้ก็ช่าง ไม่ไหว้ก็ช่างใคร ใครจะนับถือก็ช่าง ไม่นับถือก็ช่าง เราปฏิบัติเพื่อดี  
ของเราคนเดียว นี่ถ้าตั้งใจไว้แบบนี้ ก็จะเป็นความบริสุทธิ์ถึงกิเลสมีอยู่มันก็บริสุทธิ์  
เพราะเจตนามันบริสุทธิ์

ถามภาวนาบางที่ตัวมันใหญ่ ๆ จะทำอย่างไร ?

ตอบตัวใหญ่ ๆ นั้นปิดมันเกิด บางที่มันตัวเล็กนิดเดียวบางที่มันคล้าย ๆ กับว่าลอยอยู่บน  
อากาศ บางที่ตัวมันหายไปหมด ให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ อย่าไปรบกับมัน มันจะเป็นไวกี่  
ช่างมัน ปล่อยในขณะที่มันเป็น ปล่อยมันไปเลย ทีนี้สิ่งที่มันเป็นตัวใหญ่ก็ดี ตัวเล็กก็ดี  
ตัวเบาที่ดี ตัวหนักก็ดี ตัวลอยก็ดี มันเป็นอาการเปลี่ยนแปลงของสภาวะ เมื่อเรามีสติ  
กำหนดรู้อยู่ สติสัมปชัญญะดีขึ้นมาจะกำหนดหมายรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้น  
ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ต้องไปกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น หน้าที่ของเรามีสติกำหนด  
รู้อย่างเดียว ในตอนแรก ๆ ถ้าภาวนาแล้วจิตมันไม่อยู่มันมีแต่ความคิดฟุ้ง ๆ ๆ ขึ้นมา  
ปล่อยให้มันคิดไปเลยจนปล่อยให้มันคิดไปสุดช่วงแล้วมันหยุดเองอย่าไปบังคับมัน  
อย่างภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เพียงแต่นึกพุทโธ ๆ อย่าไปบังคับจิตให้มันสงบ แต่ว่านึกพุทโธ



ไม่หยุด

ถามเดี๋ยวนี้ปฏิบัติได้ไม่ดีเหมือนแต่ก่อนเลยเป็นเพราะอะไร ?

ตอบบางที่เราอาจเอาใจใส่เฉพาะเวลานั่งอย่างเดียว เวลาออกมาจากสมาธิแล้วเราไม่สนใจออกมาแล้วต้องทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ นี่คือการปฏิบัติที่จะได้ผลแน่นอนที่สุด พวกฤๅษีทั้งหลายนี้เขาภาวนาแล้วจิตเขาเข้าสมาธิ เขาภูมิใจในความมีสมาธิของเขาแต่ออกมาแล้วยังมาแข่งซักหักกระดูกนี้ยังมี เพราะขาดการเอาใจใส่ในการปฏิบัติภายนอก เพราะฉะนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด นี่เป็นอารมณ์จิต ต้องมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาที่ท่านอาจารย์พื้นท่านว่า "อย่าให้จิตมันว่าง" หมายความว่า อย่าให้ว่างจากความตั้งใจ อย่าให้ว่างจากการฝึกสติ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอารมณ์จิต ให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา

ถามบางคนปฏิบัติในช่วงแรกยากลำบาก แต่เมื่อปฏิบัติได้ถึงช่วงของเก่ามีอยู่จะภาวนาไปได้เร็ว ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นครับ ?

ตอบมันเป็นไปตามอุปนิสัย บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จยาก บางคนปฏิบัติยากสำเร็จง่าย บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จง่าย บางคนปฏิบัติยากสำเร็จยาก อุปนิสัยพื้นเพเดิม

ถามที่จริงคุณแล้ว คนที่มีของเก่าน่าจะปฏิบัติได้ง่าย ?

ตอบมันยังไม่ถึงขั้นนั้น

ถามอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดเป็นชาย เป็นหญิงครับ ?

ตอบความขឹង ความรัก ความคิด ติดข้องในนิสัยผู้หญิงติดข้องในเพศหญิง เช่น อย่างคนเป็นผู้ชายไปแต่งตัวเป็นผู้หญิง ที่นี้จิตมันก็ข้องเพราะความอยากเป็น มันถึงได้เป็นเช่นตัวอย่างคนใช้ของเศรษฐี เขาใช้ให้ขุนหมาทุกวัน อยู่มาวันหนึ่งแกก็คิดขึ้นมาว่า "ขนาดหมาเศรษฐียังได้กินดีกว่าเราเลย!" "เราน่าจะเป็นหมาเศรษฐีดีกว่า" อยู่มาภายหลังเศรษฐีจัดงานเลี้ยง อาหารที่เหลือจากงานเลี้ยงเขาก็ให้แกกิน เพราะเขาทำมาก พอเสร็จแล้วแกก็กินไป ๆ "เอ้อ ! อร่อยนี่ เสร็จเราละ จะกินเหมือนหมาเศรษฐี" กินซะจนพุงฉีกเสร็จแล้วตาย พอตายไปแล้วเกิดเป็นลูกหมาเศรษฐี เพราะจิตมันไปข้อง จิตมันไปข้องอยู่ที่ตรงไหนมันก็ไปติดอยู่ที่ตรงนั้น

ถามเรื่องการปฏิบัติยากสำเร็จง่าย ปฏิบัติง่ายสำเร็จยาก ในครั้งพุทธกาลนี้มีไหมครับ ?

ตอบมี พระอานนท์ เดินจงกรมจนเท้าแตก เวลาจะสำเร็จ สำเร็จในเวลาทีคิดจะพักผ่อน ตั้งใจจะพักผ่อน พอเอนกายลงอยู่ในขณะครึ่งนอนครึ่งนั่ง ไม่ได้ตั้งใจเลยว่าจะให้สำเร็จ

พอเสร็จแล้วจิตก็แว็บเข้าที่ สำเร็จอรหังต์ไปเลย

ถามหลวงพ่อกับ บางคนภาวนาได้มาน ๔ ถ้าจิตจะพัฒนาขึ้นไปก็เป็นรูปฌาน ๑ กับ โคตรกฏญาณใช้ไหมครับ ?

ตอบใช้ ถ้ามันไปสายวิปัสสนาก็เป็นโคตรกฏญาณ ถ้าไปสายสมณะก็เป็นฌาน โคตรกฏญาณ ก็เป็นฌานเหมือนกัน แต่ว่าฌานที่ประกอบด้วยปัญญา แต่ฝ่ายฌานสมาบัติมันสงบนิ่ง เยียบไปเฉย ๆ แต่ว่าโคตรกฏญาณมันจะปรากฏเหตุการณ์สิ่งรู้ทั้งหลายขึ้น ทำให้จิตรู้แจ้ง เห็นจริง รู้เค้ารู้เงื่อนของอวิชชา รู้ว่าสัตว์ตาย เกิดเพราะอะไร ทำไมสัตว์จึงเป็นไปต่าง ๆ กัน บ้างก็เกิดเป็นสัตว์ บ้างก็เกิดเป็นมนุษย์ บ้างก็เกิดเป็นเทวดา เพราะอะไร มันจะ คั่นคว่าของมันเรื่อยไป

ถามเมื่ออยู่ในสมาธิขั้นนั้นแล้ว เราไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ใช้ไหมครับ ?

ตอบเราทำอะไรไม่ได้ นอกจากภูมิจิตมันจะเป็นไปเอง ส่วนภาคปฏิบัติเรากำหนดหมาย การพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อจิตยังไม่สงบ ทีนี้เมื่อสงบไปแล้วสิ่งที่เรากำหนดพิจารณานั้นแหละ มันจะเป็นพลังงานหนุนส่งให้จิตไปเกิดภูมิความรู้ขึ้น โคตรกฏญาณ

ถามต้องอาศัยการพิจารณาเอาใช้ไหมครับ ?

ตอบใช้ พิจารณาโดยสติปัญญาของเราที่แหละ ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้วมันจะเป็นพลัง หนุนให้เราไปรู้ของจริงในขั้น โคตรกฏญาณ

ถามโคตรกฏญาณนี้เป็นจุดที่พระพุทธองค์ทรงสำเร็จบุพเพนิวาสานุสติญาณ ใช้หรือเปล่า ครับ ?

ตอบใช้ เป็นจุดให้เกิดญาณต่าง ๆ

ถามแล้วก็จะเกิด จตุปปาตญาณ อาสวัภยญาณ ตามลำดับใช้ไหมครับ ?

ตอบใช้

ถามมันจะเป็นไปของมันไปเอง ?

ตอบใช้

ถามอย่างรู้อาสวัภยญาณ นี้รู้อย่างไรครับ ?

ตอบรู้จักอธิบายวิธีทำอาสวะให้สิ้นไป ซึ่งมันจะเป็นไปเองของมันรู้นี้ก็คือกิเลสอาสวะ รู้ ว่ากิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง ซึ่งมันจะเป็นไปของมันเองโดยอัตโนมัติ

ถามในเมื่อชาตินี้เรามีสมาธิแล้ว ถ้าเรายังไม่สำเร็จพระอรหันต์เลยในขั้นนี้ เรามี โอกาสตกไปในทางที่ชั่วได้ไหมครับ ?

ตอบถ้าหากว่าเราไม่ได้บรรลุโศคาบันแล้ว มันก็มีโอกาสตกไปในที่ชั่วได้ ถ้าบรรลุพระโศคาบันก็แน่นอนเที่ยงตรงต่อพระนิพพานไม่เปลี่ยนแปลง

ถามในชาตินี้เราเป็นสัมมาทิฐิในชาติหน้าเราอาจเป็นมิจฉาทิฐิได้ใช่ไหมครับ ?

ตอบอาจเป็นมิจฉาได้ เพราะอาเสวนปัจฉัย การคบค้าสมาคม ถ้าบรรลุพระโศคาบันแล้วใครจะจูงยั้งใจก็ไม่ไป

ถามในชาติที่แล้วได้บรรลุพระโศคาบัน ในชาตินี้ภูมิพระโศคาบัน จะติดตัวผู้นั้นมาตั้งแต่เกิดหรือต้องปฏิบัติจนถึงภูมิขั้นนั้นครับ ?

ตอบติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่จะรู้ว่าตัวเองเป็นพระโศคาบันอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่ออายุครบ ๗ ขวบภูมินั้นจึงแสดงออกมาแต่สิ่งที่เป็นนิสสัยนั้นจะเป็นนิสัยประจำสันดาน แม้ความคิดที่จะทำบาปทำกรรมอะไรไม่มี แต่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร เมื่ออายุครบ ๗ ขวบแล้วถึงจะรู้ว่า เป็นพระโศคาบัน

ถามพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายที่เข้านิพพานแล้ว ยังมาโปรดสัตว์โลกอยู่หรือเปล่าครับ ?

ตอบท่านไม่เกี่ยวข้องแล้ว ที่ว่าโปรดสัตว์โลกนั้น เป็นแต่เพียงจิตสำนึกของผู้ที่เลื่อมใสบางทีเราระลึกถึง เรากาวนาเห็นพระพุทธเจ้า มันเป็นมโนภาพที่จิตของเราแสดงขึ้นมาเอง

ลมหายใจเข้า หายใจออก เป็นธรรมชาติของร่างกาย ซึ่งมันเป็นของมีอยู่แล้ว เราเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ เมื่อจิตของเรายังหยาบอยู่ มันจะกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อจิตละเอียดเข้าไปลมหายใจก็หายไป ยังเหลือแต่อารมณ์จิตภายในซึ่งมีเกิดดับ ๆ ตลอดเวลาเราก็กำหนดหมายรู้สิ่งนั้น ถ้าความคิดมันมีเกิดดับ ๆ อยู่เราไม่ต้องไปกังวลในการที่จะหาเรื่องอะไรมาพิจารณาเป็นแต่เพียงให้สติกำหนดรู้อยู่ในสิ่งที่เป็นอย่างในปัจจุบันเท่านั้น ขอให้มันมีสิ่งรู้แล้วเราจะรู้อะไรดี ๆ ในท่านกลางความคิดที่เกิดดับนั้นแหละ ความคิดที่เกิดดับ ๆ เป็นอยู่อารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เมื่อเรากำหนดดูในสิ่งนี้ เมื่อสติสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้น มันจะเป็นปัญญา แล้วมันจะกำหนดหมายรู้ความเกิดดับว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเอง อย่าใจร้อนภาวนา

ถามให้กำหนดรู้ว่าร่างกายตอนนี้เป็นอย่างไร ใช่ไหมครับ ?

ตอบในขณะที่จิตของเรายังคิดไม่เป็น ก็กำหนดรู้ว่าร่างกายเป็นอย่างไร การกำหนดดูกายก็คือการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั่นเอง เพราะการหายใจเข้า หายใจออกเป็น

ธรรมชาติของร่างกาย มันเป็นที่เป็นอย่างอยู่โดยธรรมชาติ นอนหลับปอดก็ยังหายใจ นอนหลับหัวใจ ก็ยังเต้น นั่นคือธรรมชาติของร่างกายเรากำหนดคุณลักษณะที่อยู่โดยธรรมชาติ อย่าไปแต่งมัน แม้แต่จิตของเราก็ไม่สมควรจะไปแต่งให้มันเป็นอย่างนั้น ให้มันเป็นอย่างนี้ให้มันเป็นไปเอง หน้าที่ของเราเพียงแต่กำหนดรู้อย่างเดียว รู้อย่างเดียว อย่างเราอยู่ในเวลานี้เรากำหนดรู้ที่จิตของเรา คุณที่จิตของเรา ในเมื่อเรารู้อยู่ที่จิต ขณะที่จิตกับกายมันยังสัมพันธ์กันอยู่ลมหายใจก็ปรากฏอยู่ สุขทุกข์ เกิดที่กายเราก็รู้ที่อยู่ เพราะกายกับจิตยังสัมพันธ์กันอยู่ คุณมันไปเรื่อย ๆ เมื่อภูมิจิตละเอียดเข้า ๆ มันสงบไป ๆ จนกระทั่งตัวหาย มันก็เหลือจิตที่รู้ตื่น เบิกบานแจ่มใส อยู่พอมันถอน ออกมาแล้ว มันก็กำหนดคุณความเป็นไปของร่างกายเองอย่าไปเที่ยวเชื่อคนภาวนาไม่เป็น บางท่านก็ว่า พุทโธ จิตมันได้แต่สมณะไม่ถึงวิปัสสนา ต้องอย่างนี้ถึงจะถึงวิปัสสนาอะไรทำนองนี้ อย่าไปเชื่อ ยุบหนอ พองหนอก็เป็นอารมณ์จิต พุทโธ ก็เป็นอารมณ์จิต สัมมาอะระหัง ก็เป็นอารมณ์จิต กำหนดรู้จิตอยู่เฉย ๆ ก็เป็นอารมณ์จิต ลมหายใจเข้า หายใจออก ก็เป็นอารมณ์จิต ในเมื่อจิตมีอารมณ์สิ่งรู้ ผู้ปฏิบัติทำสติกำหนดรู้สิ่งที่อยู่ในปัจจุบัน นั่นเป็นการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องวินัย รักษาวินัยให้มันบริสุทธิ์สะอาด ศีลนี้ต้องบริสุทธิ์ ถามการสวดมนต์ บทไหนที่ดีที่สุด ?

ตอบสวดมนต์นี้ดีทุกบท อย่าไปเชื่อว่าบทนั้นดี บทนี้ไม่ดี มนต์ต่าง ๆ นั้นมันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการเล่านิยายเรื่องพระพุทธเจ้าที่ท่านทำงานของท่านมาเป็นบันทึกผลงานของพระพุทธเจ้า เช่นอย่าง มงคลสูตร ปรรากอะไรและทรงแสดงธรรมว่าอย่างไร กรณียเมตตสูตร ปรรากอะไร แสดงธรรมว่าอย่างไร มันเป็นบทบันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นอย่าง ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร ก็เป็นบันทึกที่พระองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา เป็นกัณฑ์แรก โปรคโคโร ที่เขาไปกำหนดหมายว่า สวดนั้นถึงจะดี สวดนี้ถึงจะดี อันนั้นเขาสอนกันมีแนวโน้มนำไปทางไสยศาสตร์ พวกไสยศาสตร์นี้อย่าไปสนใจ ขึ้นเรียนไสยศาสตร์ไปกลายเป็นผีใหญ่หมด สวดมนต์ที่พระพุทธเจ้าเทศน์เอาไว้ เป็นการทรงจำคำสอนสวดมนต์ หลักก็คือสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณเป็นการไหว้ครุ คือไหว้พระพุทธเจ้าและคุณธรรมของพระพุทธเจ้า สวดก ของพระพุทธเจ้าผู้นำศาสนา มา การสวดมนต์นี้ เช่นเราสมมติว่า สวด "อิติปิโส ภะคะวาอะระหัง สัมมาสัมพุทโธ" ทำสติให้มันรู้ชัด ๆ มันก็เป็นภาวนาไปในตัว อะไรก็ตามที่เราจะ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเป็นสื่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก ตาเห็นรูปมีสติ ถ้ามันเกิดรักเกิดชอบพิจารณา ถ้ามันเกลียด

พิจารณาให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา

อย่าไปสนใจเรื่องของคนอื่น เรามั่นคงใน พระธรรม พระวินัย ในข้อวัตรปฏิบัติของเรา รักษาศีลวินัยให้ดี เอาใจใส่การปฏิบัติให้ดี เราไปอยู่ในสำนักไหน พักในสำนักไหน กิจวัตรของวัดนั้นเขามีอะไร ให้อนุโลมปฏิบัติตามเขา ถ้าเราไม่ชอบอย่าไปขวางเขา ถ้าไม่ชอบระเบียบวิธีการของวัดนี้ เราก็ไม่ต้องอยู่ ก็ต้องไปแสวงหาที่อื่น อย่าเอาผิดของเราไปขัดเขา ถ้าเรายังไม่พินนิตสัมมุตต์หรือพ้นแล้ว ถ้าหากเราจะไปศึกษาปฏิบัติในสำนักไหน แม้ว่าเราอายุพรรษาพ้น ๕ แล้วต้องรู้จักพระธรรมวินัย อุบายวิธีแก้ไขปัญหาตัวเอง ถ้าหากว่ายังไม่เข้าใจสิ่งเหล่านี้ ๑๐๐ พรรษาก็ยังไม่พ้น ทีนี้เรายังแสวงหาครูบาอาจารย์ เพื่อการปฏิบัติอยู่ ก็แสดงว่าเรายังไม่พินนิตสัมมุตต์ เพราะเรายังไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ ตามการนั่งสมาธิเดี๋ยวนี้มันไม่ได้เหมือนอย่างแต่ก่อน จะทำยังไงดีครับ ?

ตอบที่ว่ามันไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้

ถามเมื่อก่อนนั่งมันสงบ สว่าง แต่เดี๋ยวนี้มันไม่เคยเห็นเหมือนอย่างแต่ก่อน ?

ตอบตอนแรกจิตสงบ สว่าง มีปีติ มีความสุขดี แต่เมื่อจิตมีพลังงานแล้วมันมีความคิด พอ กำหนดลงไปนี่มันจะมีความคิดผุดขึ้นมาปุ๊บ ๆ ๆ อันนี้ก็ว่าเรานั่งไม่ได้ผลอย่างเก่า ถ้ามันมีแต่ความสงบนิ่งอย่างเดียว มันก็ไม่ก้าวหน้า

ถามต้องทำให้จิตมีความคิด ?

ตอบเมื่อมันคิดเองปล่อยให้มันคิดไป แล้วก็ตามรู้ ๆ ๆ มันไป มันจะตามรู้อารมณ์อย่าง นั้นเป็นปี ๆ แล้วก็ไม่ต้องสงบอย่างที่เคยสงบมาแล้ว เราก็กำหนดสติรู้อยู่อย่างนั้นแหละเมื่อ เรามีสติกำหนดรู้อยู่ สภาพของจิตมันจะค่อยมีกำลังแก่กล้าขึ้นมีปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น ท่านอาจารย์เสาร์ท่านว่า "เวลานี้จิตขำมันไม่สงบ" "จิตขำมันไม่สงบ มันมีแต่ความคิด" อันนั้นหมายถึงว่าจิตกำลังต้องการทำงาน ถ้ามันไปสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ มันไม่ทำงาน มันก็ไม่มีปัญญา เพราะฉะนั้น ช่วงใดที่มันนิ่งปล่อยให้มันนิ่ง ช่วงใดที่มันคิดปล่อยให้มันคิด แต่เราต้องมีสติ ถ้ายังสติมีพลังแก่กล้าขึ้น ความสงบนิ่งเงียบอย่างก่อนนั้นมันจะไม่มี

ถามทำสมาธิแล้วเกิดความตกใจ จะทำยังไงดี ?

ตอบให้ทำไปเรื่อย ๆ เมื่อมันคล่องตัวแล้วมันจะไปของมันเองมันจะไปจนถึงขนาดที่ว่า พอมันไปถึงที่สุดของมันนี่ เราจะรู้สึกว่าการกายของเราหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว สว่างใสวอยู่ เมื่อจิตไปสู่แดนที่สว่างใส แฉ่นว่าง ในขณะที่แรกนี้มันจะว่างของมันอยู่เฉย ๆ ทีนี้เมื่อต่อไปมันมีพลังงานมากขึ้น ๆ มันจะมองลงมาดูโลกทั้งหลายมองเห็นคล้าย ๆ

กับว่าแสงสว่างของเรานี้คลุมโลกอยู่แล้วมันจะมองเห็นหมด ต้นไม้ ภูเขา อะไรต่าง ๆ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ภูติผีปีศาจ มันจะมองเห็นอยู่อย่างนั้น มันก็จะรู้... อยู่ของมันหนัก ๆ มันจะรวมเข้ามาจริง ๆ มันจะมองเห็นร่างกายตัวเองนอนตายอยู่ แล้วก็ขึ้นอีก น่าเบื่อ ผุพัง สลายตัวไปจนไม่มีอะไรเหลือแล้ว เมื่อมันไปอยู่ของมันพอสมควรแล้ว มันจะออกมาของมันเอง อย่าไปกลัวมัน

ถามมันกลัวอะหลวงพ่อ ?

ตอบเพราะความกลัวนั้นแหละมันถึงไปไม่ได้ ทีหลังอย่าไปกลัวมัน ปล่อยมันเลย เอ้า! มันจะเป็นยังไงก็เป็นกัน พี่เขยของหมอวิยะดาไปอยู่อเมริกา ไปป่วยจนอาการหนักจนหมอเขาไม่รับรอง เขาบอกว่ามีแต่ตายลูกเดียว พอแสร้งว่าหมอบอกว่าไม่มีทางรอด แกก็ปล่อยวางหมดเป็นไงเป็นกัน พอเสร็จแล้วจิตมันก็วิ่งออกไปลอยอยู่เหนือร่างกาย มองเห็นกายตัวเองขึ้นอีก น่าเบื่อ ผุพัง สลายไปหมด ไม่มีอะไรเหลือ พอฟื้นขึ้นมาโรคที่เป็นอยู่มันหาย เมื่อก่อนนี่เขาเป็นมะเร็งในลำไส้ ให้เลือดเท่าไรก็ไหลผ่าน ๆ ไม่หยุด พอแก่ฟื้นขึ้นมาแล้วเลือดที่ไหลมันก็หยุด ภายหลังก็ค่อย ๆ เบาลขึ้น ๆ ดีขึ้น ๆ จนกระทั่งกลับมาเมืองไทยได้เมื่อเขามาแล้วก็มาถามน้องสาวว่า "มีพระที่ไหนพอจะแก้ปัญหาวางจิตได้บ้าง" หมอวิยะดาก็พามาหาหลวงพ่อก่อน หลวงพ่อก็มีภาพนิมิตที่ให้พระเจียนเอาไว้มีอยู่ชุดหนึ่ง เอามาให้ดู พอเขาพลิกดูก็บอกว่า"ผมเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ผมไม่ได้ภาวนาทำไมมันเป็นไปไม่ได้" ก็เลยบอกว่า "สัญชาตญาณของจิตมันเป็นอย่างนั้น อาศัยที่ว่าคุณเคยภาวนาในชาติก่อน ในภพก่อน คนที่อยากจะทำสมาธิภาวนานี้ต้องมั่นใจว่าเรามีอุปนิสัยเคยภาวนามาแล้ว"

ถาม อ่านหนังสือก็ว่าปฏิบัติอันนั้นปฏิบัติอันนี้ดี เลยสับสนไม่รู้ว่าจะเอาอันไหนดี ?

ตอบการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานต้องยึดอันนี้ให้เหนียวแน่น ฝึกสติรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ซึ่งเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน ฝึกอยู่ที่ตรงนี้ พอเดินรู้ ยืนรู้ นั่งรู้ นอนรู้ รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ พูดรู้ คิดรู้ มีสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา เวลาทำงานมีสติรู้กับการทำงาน เวลามีความคิดมีสติรู้กับความคิด เวลาพูด มีสติรู้กับการพูด แม้แต่รับประทานอาหารก็มีสติรู้กับการรับประทานอาหาร จะเอาในขณะที่เรารับประทานแล้วเราใช้ความคิดว่าเรารับประทานอาหารเพื่ออะไร เราก็จะตอบปัญหาของเราเรื่อยไป ๆ

ธรรมชาติของสังขม สังขมทั้งหลายตกอยู่ในอำนาจของโลกธรรม ความมีลาภ เสื่อมลาภ ความมียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ สรรเสริญ นินทา สิ่งเหล่านี้ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการ

แสวงหา ในการแสวงหาเราจะแสวงหาอย่างไร ? ในฐานะที่เราเป็นนักปฏิบัติ เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า พระองค์ให้เรามั่นคงในศีล ๕ ข้อ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอยู่ เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้มีความทะเยอทะยานในความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น แต่ความทะเยอทะยานนั้นต้องมีขอบเขต ขอบเขตคืออะไร ? ขอบเขตก็คือ ศีล ๕ ข้อนั่นเอง เพราะฉะนั้นศีล ๕ ข้อ เป็นศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นตามกฎของธรรมชาติ เรามีกายกับใจ ในกายของเรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นผู้บงการให้กายทำทุกสิ่งทุกอย่าง ให้วาจาพูดทุกสิ่งทุกอย่าง ในเมื่อใจเป็นผู้บงการแล้ว กาย วาจา ทำอะไรลงไป พูดอะไรลงไป ใจนี่เขาจะเก็บเอาไว้โดยอัตโนมัติ เขาจะเก็บผลงานของเขา บันทึกเอาไว้ การทำบาป ทำกรรมต่าง ๆ นี้ถือว่าเป็นบาป เป็นกรรม ควรสังวรระวัง ควรงดเว้นควรระวังรักษา มีแต่ละเมิดศีล ๕ ข้อเท่านั้น ศีล ๕ ข้อมันเป็นกฎธรรมชาติคน ศาสนาพุทธทำก็บาป ศาสนาคริสต์ทำก็บาป บาปตัวนี้ใครเป็นผู้แต่ง ใครเป็นผู้สร้างมันขึ้น ? ไม่มีใครแต่ง ไม่มีใครสร้าง เป็นสิทธิหน้าที่ของแต่ละบุคคลสร้างขึ้นมาเอง เพราะมันเป็นผลงานของตัวเองที่ทำลงไป ในเมื่อเป็นผลงานที่ทำลงไปโดยใจเป็นผู้สั่ง ใจเขาจะต้องเก็บผลงานนั้นไว้โดยกฎธรรมชาติของเขา อย่างสมมติว่าเราไปฆ่าใครตายซักคนหนึ่ง เรานึกว่าเราทำเล่น ๆ เราไม่ต้องการผลงานมันก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันจะต้องวิ่งเข้ามาเป็นผลงานที่เก็บเอาไว้ภายในใจ

ถ้าเราจะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ศีล ๕ ข้อนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก กฎห้าข้อรับประทานข้าวเย็น ไม่มีในคัมภีร์ใดที่พระพุทธเจ้าเทศน์เอาไว้ว่าตกรก ถ้าหากละเมิดศีล ๕ ข้อ ข้อใดข้อหนึ่งละ ตกรกทันที ทำไมพระพุทธเจ้าถึงสอนให้รักษาศีล ๕ โดยวิสัยของพระพุทธเจ้า ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงปรารถนาให้ มนุษย์มีความรักกัน นี่คือ คำตอบ รักษาศีลลงไปทำไม ? ต้องการความรัก ความรักที่เกิดขึ้นจากคุณธรรมเป็นความรักที่ประกอบไปด้วยความเมตตาปราณี รักได้ทุกคนเมื่อเรามีศีล ๕ ศีล ๕ ก็เป็นคุณธรรม ประกันความปลอดภัยของสังคม การไม่ฆ่าเป็นการเคารพในสิทธิของคนอื่น กามสุมิส ณาจาร มุสาวาทก็เคารพในสิทธิของผู้อื่น สุราไม่มัวเมาเคารพในสิทธิของตัวเองและผู้อื่น ด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เป็นมูลฐานให้เกิดระบอบประชาธิปไตย

เพราะฉะนั้น ในเมื่อมีศีล ๕ แล้วก็ไม่ต้องกังวลเป็นการตัดกรรมตัดเวร เมื่อเราไม่ฆ่า ใครหนอจะมาคิดฆ่าเรา เมื่อเราไม่เบียดเบียนข่มเหงรังแก ใครหนอจะมาคิดร้ายต่อเรา เราก็อยู่สบาย อยู่ในป่าก็สบาย คนมีศีลบริสุทธิ์นี้ แม้แต่เสือมันก็ไม่กัด หลวงตาสน อยู่เมือง

อุบล เมื่อก่อนนี้ เดิมทีเดียวท่านเป็นนักเลงโต ขนาดจับปล้นชั้นเสื่อ ภายหลังมากลับอก  
กลับใจ นึกถึงบุญคุณโทษเพราะไปติดคุกอยู่ ๑๔ ปี พอออกจากตารางไปยกมือไหว้ขอ  
บิณฑบาต เขา บอกว่า "โอ๊ย ฟังออกจากคุกมาเดี๋ยวนี้อยากจะบวชไม่มีบิณฑบาตจะบวช ขอ  
บิณฑบาตไปบวชหน่อย" คนขายบิณฑบาตก็จัดให้ ถ้าไม่ให้ก็กลัวมันจะทำร้ายเอา พอได้แล้ว  
แกก็ไปหาพระอุปัชฌาย์ พระอุปัชฌาย์ก็บวชให้ด้วยความจำใจเหมือนกัน พอบวชแล้ว  
ท่านก็ศึกษาพระธรรมวินัย ข้อวัตรปฏิบัติ พอมีความรู้ความเข้าใจพอสมควรแล้วไป  
ธุดงค์อยู่ในดงบังก็ ดงบังก็มีอาณาเขตตั้งแต่อำเภออำนาจเจริญ ไปถึงอำเภอมุกดาหาร  
เมื่อก่อนทางรถยนต์ก็ไม่มี มีแต่ทางเดินเท้า มีคนเข้าไปสร้างกรงเอาไว้ เอาไม้เป็นท่อน ๆ  
ไปฝังเรียงกัน จนสัตว์ใหญ่ ๆ เข้าไม่ได้ ใครเดินทางมาจะต้องรีบเร่งมาให้ถึงที่ตรงนั้น มา  
นอนอยู่ในกรงนั้น ไม้จันทน์เสื่อมันเอาไปกินหมด ที่นี้หลวงตาसनแกไป แกก็ไปนอนอยู่บน  
ก้อนหิน กลดไม่กาง เตือนหงาย ๆ ตกกลางคืนเสื่อมันออกมาเป็นฝูง ท่านก็บอกว่า "เสื่อ  
เอ๊ย ! มากินมันซะบักอันนี้มันเป็นโจรฆ่าผู้คนมามากแล้ว มากินซะให้มันหมดกรรมหมด  
เวรไปหน่อย" เสื่อมันก็ไม่กิน ท่านบอกว่า ธรรมดาเสื่อเมื่อมันเห็นคนเห็นสัตว์ มันจะ  
หมอบทำท่าขู่ แต่นี่มันมาแล้วมันมานั่งเหมือนหมาเฝ้าบ้าน นั่งยอง ๆ เหมือนหมานั่งเฝ้า  
บ้าน บางตัวเดินไปหัวมันสูงกว่าหัวเรา เวลามันนั่งอยู่ ท่านเดินเข้าไปหา มันจะเอามือไป  
ตบหัวมัน มันก็กระโดดเข้าป่าไปแทนที่จะกัดท่านมันไม่กัด ท่านจึงมาพูดเล่น ๆ ตลก ๆ  
ว่า "เออ! ไอ้ของที่เราสละทิ้งแล้วเนี่ย แม้แต่สัตว์เดรัจฉานมันก็ไม่เอาของทิ้งแล้ว"  
เพราะฉะนั้น สัตว์นี้เป็นหลักธรรมประกันความปลอดภัย ตัดเวรตัดกรรม ตัดผลเพิ่มของ  
บาปกรรม ทอนกำลังกิเลส

กิเลสแม้ว่ายังไม่หมด โลก โกรธ หลง ยังมีอยู่ ผู้มีศีลจะใช้กิเลสให้มันถูกทาง พอจิตคิด  
จะทำผิดขึ้นมาปั๊บ! มันจะได้สติระลึกว่า สิ่งนี้ไม่ควรแก่เราแล้วมันจะหยุดทันที  
เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ต้องให้จิตมันเป็นเอง โดยอัตโนมัติ อย่าไปแต่ง แต่ว่าให้  
มันคงในการฝึกสติ สติรู้ ๆ ๆ จิตมันจะระลึกในสิ่งใดให้มีสติอยู่กับสิ่งนั้นตลอดเวลา  
แล้วเราจะได้หลักปฏิบัติซึ่งไม่ขัดต่อการทำงาน ในเมืองไทยเขาสอนกันว่า ผู้ภวานาต้อง  
สละกิจการงานหมดทุกสิ่งทุกอย่างภวานานี้ทำได้แต่ในวัดอย่างเดียวเท่านั้น ไปสอนคน  
ให้เข้าใจผิดหมดคนที่เรียนหนังสือสูง ๆ เรียนจบปริญญา มา ทุกคนฝึกสมาธิมาแล้ว  
ทั้งนั้นแหละ ไม่มีสมาธิเรียนจบปริญญา มาได้อย่างไร ? ไม่มีสมาธิทำงานใหญ่โตได้  
อย่างไร ? สมาธิเป็นหลักธรรมสาธารณะทั่วไปไม่สังกัดศาสนาและลัทธิใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้



ไม่มีศาสนาที่ทำสมาธิได้แต่ความแตกต่างมันอยู่ตรงที่ว่าศีลเท่านั้นแหละในศาสนาคริสต์ เขาก็มีศีลของเขา ๑๐ ข้อ ในศาสนาพุทธมีศีลเบื้องต้น ๕ ข้อ ศีลข้อปาณาติบาตของ ศาสนาพุทธ ฆ่าคน ฆ่าสัตว์ บาปทั้งนั้น แต่ศาสนาคริสต์ฆ่าสัตว์เป็นอาหารไม่บาป เพราะ พวกนี้มันเกิดมาเป็นอาหารของมนุษย์ เขาว่ายังงี้ อันนั้นเป็นความเข้าใจของเขา แต่แท้ที่จริงขึ้นชื่อว่าการฆ่า ไม่ว่าจะสัตว์ มนุษย์ บาปด้วยกันทั้งนั้น อย่างศาสนาคริสต์ว่า ล้างบาป ล้างบาปเราไปทำคำนิเขาว่าบาปที่ทำแล้วจะล้างได้อย่างไร ? เราไม่เข้าใจในความหมาย ของเขา ล้างบาปนี้เหมือนกับพระแสดงอาบัติ เป็นการสารภาพบาป เมื่อเราได้ทำผิดอย่าง นั้น ๆ ต่อไปนี้เราจะสำรวมไม่ทำอีกแล้ว มันผิดเพียงแค่นี้เองเราในฐานะคนต่างศาสนาก็ ไปหาจุดด้อยของเขายกเป็นปัญหาขึ้นมาโจมตี อย่างของเขาก็หาจุดด้อยของเราเป็นจุด โจมตีอีกเหมือนกัน

เขาเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก เขาก็มาพูดว่าพระพุทธเจ้าของเราเป็นแต่เพียงอุบาทว์ผู้ มาประกาศธรรมะเท่านั้นเอง มิใช่ผู้วิเศษอะไร และก็ไม่สามารถสร้างอะไรขึ้นมาได้ใน โลกนี้ เขาว่าอย่างนั้น มันก็ถูกอย่างที่เขาวา เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่เคยประกาศว่า ท่านสร้างอะไร แต่ประกาศและยืนยันว่าเราสามารถรู้ความจริงของธรรมชาติและกฎของ ธรรมชาติ ภายกับใจเป็นสภาวะธรรม สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมเป็นสภาวะธรรม สิ่งนี้ คือธรรมชาติ ธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีกฎประจำกฎธรรมชาติ สิ่งที่ว่านี้ก็คือเกิดขึ้น ทรงอยู่ สลายตัว ภาษาทางแขกเรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้ามเวลานั่งสมาธิน้ำลายไหลออกมาก ต้องกลืนเป็นระยะจะมีผลเสียหรือเป็นอุปสรรค ต่อสมาธิหรือไม่ ? จะแก้ไขอย่างไร ? เวลานั่งสมาธินาน ๆ จะปวดเข่าและต้นขาได้ยืนว่า ถ้าทนไปเรื่อย ๆ จะหายเอง ?

ตอบธรรมชาติของร่างกายไม่มีทางแก้ไข และถ้าสติกกำหนดตามรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นใน ขณะที่นั่งสมาธิ เราถือเป็นการมัจฉิต เราเอาสติตัวเดียวเป็นผู้กำหนดรู้ แล้วหนัก ๆ เข้า เราฝึกสมาธิจนคล่องตัวชำนาญ อากาทั้งหลายเหล่านี้จะหายไปเอง

เวลานั่งสมาธินาน ๆ จะปวดเข่าและต้นขา เป็นเรื่องธรรมดาของร่างกาย เมื่อนั่งนาน ๆ ก็ ย่อมเจ็บปวดทุกขเวทนาบังเกิดขึ้น บางทีก็เกิดชา ซึ่งเรียกว่า "เหน็บจับ" อันนี้เป็น ธรรมชาติของร่างกาย นักปฏิบัติไม่ควรฝืน เมื่อรู้สึกว่าจะทนไม่ไหว พลิกหรือเปลี่ยน อิริยาบถนั่งพลิกไปข้างอื่นก็ได้ แต่ให้มีสติ

ได้ยืนว่า ถ้าทนไปเรื่อย ๆ จะหายเอง แต่ถ้าหากว่าทนไปแล้ว จิตเข้าสมาธิกายเบา จิตเบา

กายสงบ จิตสงบ ก็ผ่านเวทนาดังที่กล่าวนี้ไปได้ ถ้าสังเกตตัวเองว่าพอจะทนได้แล้วจิตจะ  
เข้าสู่สมาธิก็ทน ถ้าทนไม่ไหวก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ถ้าการอดทนนั้นอดทนไปสักพัก  
หนึ่งแล้วจิตเข้าสู่สมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิจริง ๆ แล้วจะทำให้กายเบา กายสงบ จิตสงบ  
ทุกขเวทนาจึงหมดไปเอง แล้วเราจะรู้สึกว่าได้นั่งกับพื้น เหมือนตัวลอยอยู่บนอากาศ  
หรือถ้ารู้สึกว่ามันอยู่กับพื้นก็รู้สึกว่าตัวเองนี้เบาสบาย อันนี้ขอเตือนไว้หน่อยว่า อย่าไป  
ทน ถ้าทนไปนาน ๆ แล้วเหน็บมันกิน บางทีเส้นประสาท ที่ถูกนั่งทับนั้นลมเดินไม่  
สะดวก ประเดี๋ยวจะกลายเป็นอัมพาตไป

ถามการนั่งสมาธิรักษาโรคหัวใจได้หรือไม่ ?

ตอบถ้าทำสมาธิได้จริง ๆ ก็สามารถที่จะรักษาได้เป็นบางขณะหรือบางช่วง ถ้าโรคหัวใจ  
ไม่เป็นแรง ก็สามารถจะหายเพราะพลังของสมาธิได้ อันนี้ยืนยันเด็ดขาดไม่ได้ว่ามีสมาธิ  
แล้วรักษาโรคหัวใจหาย

โรคบางสิ่งบางอย่างอาจจะหายไปได้เพราะพลังสมาธิอันนี้หมายถึงว่าเป็น โรคที่ไม่  
เกี่ยวเนื่องด้วยกรรมเก่า เช่น โรคปวดศรีษะบางอย่าง ทำสมาธิก็หายได้ โรคกระเพาะ  
ถ้าไส้ เมื่อทำสมาธิจิตสงบละเอียดแล้วสามารถเอาลมละเอียดไปรักษาภายในกระเพาะ  
และถ้าไส้ก็หายได้ ถ้าหากว่านักสมาธิทำจิตกำหนดรู้หัวใจ สามารถแตงน้ำเลี้ยงหัวใจได้  
โดยถูกต้อง ตามลักษณะความเป็นอยู่ของหัวใจก็อาจจะหายได้ แต่ถ้าหากเป็นโรครกรรม  
โรคเวร ทำอย่างไรก็ไม่หาย

ถามผู้ที่ฝึกสมาธิแล้ว ใช้พลังสมาธิรักษาโรคให้หายได้อย่างไร ? และวิธีที่รักษาโรคด้วย  
กำลังของสมาธินั้นทำอย่างไร ?

ตอบอันนี้คนโบราณเขารักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยพลังของสมาธิ เช่น อย่างเด็กน้อยเป็นตา  
แดงก็ไปเป่า เขาสำรวจจิตท่องมนต์ของเขา อาศัยความเชื่อมั่นในมนต์นั้นแล้วก็เป่าลงไป  
เด็กเป็นโรคตาแดงหายได้ อันนี้ก็คือการรักษาโรคด้วยพลังจิต

คนที่ เป็นโรคภายในหรือกระดูกแตก กระดูกหักอะไรทำนองนี้ เสกเป่ามนต์ก็เป็นการ  
รักษาโรคด้วยพลังจิต ผู้ที่ทำสมาธิจิตให้มีความสงบสว่าง ซึ่งอยู่ในระดับอุปปจารสมาธิที่  
มั่นคง เมื่อทำสมาธิมีอุปจารที่มั่นคงแล้ว สามารถน้อมจิตไปดูโน้นดูนี้หรือน้อมจิตเพ่ง  
เข้าไปในกายของคนไข้ ถ้าหากการน้อมสมาธิไม่ถอนทำสมาธิจิตสว่างลงไป ถ้าจิตสมาธิ  
ไม่ถอนเราน้อมเข้าไปดูในกายของคน คนหมายถึงคนไข้ ความสว่างของจิตจะวิ่งเข้าไป  
อยู่ในร่างกายของคนไข้ คนไข้เป็นโรคอะไรที่ไหน กระเพาะ ถ้าไส้ หัวใจ ปอดและตับ

จะมองเห็นจุดที่มันเกิดเป็นโรค เช่น ปอดเป็นแผล ตับเป็นแผล อะไรทำนองนี้จะมองเห็น เมื่อมองเห็นแล้วเราจะช่วยรักษา เราจะทำอย่างไร ในเมื่อเพิ่งมองเห็นแล้วน้อมจิตน้อมใจไปสู่จุดนั้น แผ่เมตตาให้คน คนนั้น อันนี้คือวิธีรักษาโรคด้วยพลังจิต สำหรับวิธีการนี้ไม่ต้องเอามือไปประสานกับใครก็ได้ ที่นี้การใช้พลังจิตซึ่งเกิดจากสมาธินี้ ไม่ใช่ที่เราจะมานั่งเบ่งพลังจนเหงื่อแตก อาศัยสมาธิที่ทำกันอยู่ทุก ๆ วัน เขาจะสะสมพลังงานเอาไว้ ในเมื่อต้องการจะทำอะไร หรือมีเหตุอะไรจะเกิดขึ้น พลังงานอันนั้นจะแสดงตนออกมา เช่น อย่างบางทีเมื่อเราทำสมาธิอัปนาสมาธิได้แทบทุกวัน ๆ เมื่อเราต้องการอยากจะให้กิ่งไม้มันหักอย่างคึกคักมือแล้วก็บอกให้มันหักลงไปแล้วมันจะหักไม่ได้ไปกำหนดจิตเข้าสมาธิแล้วก็เพิ่งไปหมายถึงสมาธิที่อบรมเป็นนิจ แล้วมันจะสะสมพลังงานไว้ที่จิต เวลาจะใช้สำหรับจิตนิดหน่อย ไม่ถึงกับเป็นสมาธิวิুবาวอะไร ลงไปเป็นสมาธิอ่อน ๆ ซึ่งเรียกว่าขณิกสมาธิ แล้วก็ปากพูดไปพูดเบา ๆ พอตัวเองได้ยิน บอกให้กิ่งไม้มันหักมันก็หัก บอกให้ต้นมะพร้าวมัน โคนล้มลง มันก็ล้ม บอกให้รถมันคว่ำ มันก็จะคว่ำ อันนี้วิธีการใช้พลังจิต

ในตอนต้น ๆ ถ้าหากผู้ใช้พลังจิต ใช้หนัก ๆ เข้ามันก็แพ้ตัวเอง ถ้าบำเพ็ญสมาธิให้จิตมันสงบสม่ำเสมอเวลาที่จะใช้พลังจิตเป็นแต่เพียงใช้คำพูดว่าฉันจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บของคุณให้หาย แล้วก็อธิษฐานถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิฑามารดา ครูบาอาจารย์ จงส่งเสริมพลังจิตของข้าพเจ้าให้มีฤทธิ์ รักษาโรคภัยไข้เจ็บของคน คนนี้ให้หาย พอบ่อย ๆ แล้วคนไข้เขาจะเกิดเชื่อเพราะความแน่ใจของเราและความเชื่อของคนไข้ มันมาบวกกันเข้าเป็นพลัง ๒ สามารถที่จะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บหายได้

ถามการนั่งสมาธิ ถ้าใช้ข้ายทับขาขวา มือซ้ายทับมือขวา จะมีผลอย่างไรหรือไม่ ?  
ตอบถ้าทำจริงก็มีผล คือเกิดสมาธิ ได้บอกแล้วว่าสมาธิเป็นกิริยาของจิต เราจะทำสมาธิในทำนองแบบไหน อย่างไร ก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเรามีการกำหนดรู้จิตหรือบริกรรมภาวนา กำหนดรู้อารมณ์จิต หรือกำหนดรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด ตลอดเวลา ได้ชื่อว่าเราฝึกสมาธิหรือทำสมาธิจะนั่งทับข้ายทับขาขวานั้นมันเป็นวิธีการ วิธีการที่นิยม ๆ กันมา พวกลัทธิโยคีเขานั่งสมาธิเขาเอาศรีษะนั่ง เขาฝึกขัดสมาธิแล้วเอาศรีษะตั้งลง เอาทางกันชี้ขึ้นฟ้า บางทีก็เหยียดขาเขาก็ทำสมาธิเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จะทับขาขวาทับซ้ายได้ทั้งนั้น แล้วแต่ถนัด แล้วแต่ความแน่ใจ ทำไปแล้วอย่าข้องใจสงสัยเป็นการใช้ได้

ถามเวลานั่งสมาธิแล้ว มีอาการคล้ายกับจะหลับหรือหลับ ?

ตอบฟังทำความเข้าใจว่า การทำสมาธิคือการนอนหลับ เมื่อเราภาวนาแล้วจิตมันเคลิ้ม ๆ ลงไป บางทีใจลอย ๆ นั่นคืออาการที่มันจะเกิดความหลับ เมื่อมันวูบ วูบ ลงไป อาการหลับวูบลงไปเป็นอาการที่จิตก้าวเข้าสู่ภวังค์ เมื่อจิตถึงที่สุดของภวังค์แล้ว จิตหยุดนิ่ง ถ้าพลังสมาธิยังไม่เพียงพอก็นอนหลับอย่างธรรมดาแต่ถ้าพลังของสมาธิเพียงพอสติพร้อมจิตวูบลงไปนั่งปั๊บ สว่าง โพล่งขึ้นมา กลายเป็นสมาธิ

ถามฝันว่าญาติกำลังเก็บของส่งวัด หลังจากงานทั้ง ๆ ที่เวลานอนหลับไม่ค่อยจะฝัน ?

ตอบอันนี้ ในลักษณะอย่างนี้ถ้าหากว่าเกิดในขณะที่เรานั่งสมาธิพอจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปแล้วก็อยู่ในลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น สะลึมสะลือ จิตสว่างเรื่อย ๆ เมื่อจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกย่อมเกิดมีนิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วแต่จะปรุงแต่งขึ้นมา บางทีเห็นคน เห็นสัตว์ บางทีฝันไปว่าได้ทำงาน อันนี้มันเกิดจากสมาธิอ่อน ๆ ฝันก็คือนิมิต นิมิตก็คือฝัน แต่ถ้านอนหลับแล้วฝันไป เรียกว่าฝัน นั่งอยู่เกิดสมาธิอ่อน ๆ เห็นโน้นเห็นนี่ เรียกว่านิมิต อันเดียวกัน

ถามเวลาขึ้นสมาธิ ขึ้นไปสักพักความรู้สึกเอียง หงายไป ?

ตอบเป็นเรื่องของธรรมดา ถ้าเราขึ้นหลับตา ไม่ได้ขึ้นสมาธิ ถ้าเราหลับตาแล้วเราจะรู้สึกว่าร่างกายมันเอียงหรือบางทีอาจจะล้มทั้งยืนก็ได้ ถ้าจะขึ้นกำหนดจิตแล้วมีอาการอย่างนั้นก็อย่าไปหลับตา หากจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ เหมือนกับจะหลับ ถ้าเราผลอไปไม่ได้ตั้งใจที่จะประคองตัวให้อยู่ในสภาพเดิมแล้ว ร่างกายมันก็โงนเงนไป อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ถ้ามีอาการอย่างนั้นก็เป็นธรรมดาที่จิตจะถอนจากสมาธิ เป็นเพราะเหตุ ? เป็นเพราะจิตกำลังจะปล่อยวางอารมณ์แล้วเข้าไปสู่ความสงบ เมื่อมีอาการปล่อยวางอารมณ์แล้วก็ปล่อยความรู้สึกที่จะพุงกายให้ขึ้นอยู่อย่างเดิมได้ แล้วก็มีอาการเอนเอียงไปเหมือน ๆ จะล้มลงไป อันนี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา

การฝึกจิตกำหนดทำสมาธิจิตในทำยืน อาจจะยังไม่คล่องตัวชำนาญเช่นเดียวกันกับเวลานั่ง ผู้ที่นั่งยังไม่ชำนาญ เวลาจิตสงบลงไป หรือเกิดมีอาการเคลิ้ม ๆ ร่างกายโน้มลงไปเหมือนง่วงนอน อันนั้นเป็นเรื่องของธรรมดา

ถามอยากให้หลวงพ่อบอกวิธีการรักษาวิณโรคด้วยการปฏิบัติ ?

ตอบการปฏิบัตินี้แม้ว่าเราจะมีสติตั้งใจจะรักษาโรค หรือไม่รักษาโรคก็ตาม แต่เมื่อมีการปฏิบัติจิต มีสมาธิ มีสติปัญญา มีความสงบสว่าง รู้ตื่น เบิกบาน มันก็กลายเป็นยา

รักษาโรคจิต ทำให้จิตมีความเป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ทำให้จิตมีพลังงานด้วยอำนาจ แห่งความสว่างไสวของจิตถ้าจิตดวงนี้วิ่งเข้ามาอยู่ภายในกายมา สว่างไสว อยู่ในท่ามกลางของกายสามารถที่จะแผ่กระแสแห่งความสว่างไสวไปทั่วหมด ทั้งกาย ความเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ หรือความติดขัดในประสาทส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นต่อ ทางเดินของลมและโลหิตพลังจิตอันนี้จะไปช่วยหมุนให้กระแสความหมุนเวียนของ โลหิตและลมเดินได้คล่องตัวเพราะว่าลม ละเอียดสามารถที่จะปรุรงกายให้เบา ลมละเอียด สามารถที่จะปรุรงโลหิตให้เดินไปอย่างคล่องตัวโดยไม่มีอุปสรรคอันใดติดขัด ถ้าผู้ที่เป็น โรคร้ายไข้เจ็บบางอย่างเช่น อย่างวัณโรค เป็นต้น เมื่อทำได้บ่อย ๆ จิตสงบสว่าง บ่อย ๆ แม้ว่าจิตจะยังไม่วิ่งเข้ามาสว่างรู้้อยู่ภายในตัวก็ตาม พลังของจิตนั้นจะช่วยบรรเทา อาการของโรคให้เบาลงหรือหายขาด ถ้าหากว่าผู้ที่สามารถที่จะจิตให้สงบนิ่ง สว่าง สามารถส่งกระแสจิตเข้าไปตรวจโรคในร่างกายคนได้ ในเมื่อรู้แล้วจะช่วยเขารักษา ก็แผ่ เมตตาพุ่งไปที่จุดที่เรามองเห็น แล้วก็แผ่เมตตาให้ ทำบ่อย ๆ หลาย ๆ ครั้งแล้ว ไข้อาจจะ หายไป

สำหรับของหลวงพ่อกเอง เข้าใจว่าผู้ถามอยากจะรู้ความเป็นมาของหลวงพ่อกมากกว่า ของ หลวงพ่อนี้จะว่าตั้งใจทำสมาธิเพื่อรักษาโรคก็ถูก หรือ ไม่ตั้งใจก็ถูก เพราะในขณะที่ปฏิบัติ อยู่นั้นก็อยากให้โรคหาย

อยู่มาวันหนึ่งมีความคิดเกิดขึ้นว่า ก่อนที่เราจะตายควรจะได้รู้ว่าความตายคืออะไร วัน นั้นก็ตั้งใจนั่งสมาธิตั้งแต่ ๓ ทุ่ม จนกระทั่งถึงตี ๓ ในช่วงที่นิ่งสมาธิอยู่นั้นจิตสงบเพียง เล็กน้อย ส่วนใหญ่ไม่สงบ แล้วก็มีความเดือดร้อนทนทุกขเวทนา แต่ก็อดทนเอาเพราะ อยากรู้ อยากเห็น ทนไปได้ถึงตี ๓ จาก ๓ ทุ่มทนไปได้ถึงตี ๓ พอถึงตี ๓ แล้วเวทนา ความเมื่อย ทั้งเมื่อยทั้งหิวตามประสาทของคนไข้ ทีนี้จิตมันก็คิดขึ้นมาว่าวันนี้ไม่สำเร็จเรา ควรจะพักผ่อน พอดึกว่าเราจะพักผ่อน พอดี๋ยจะหยุดนั่งสมาธิเท่านั้น เจ้าจิตภายในมัน ก็บอกว่า "คนทั้งหลายเขานอนตายกันทั้ง โลก ท่านจะมานั่งตาย มันจะตายได้อย่างไร ?" พอดความรู้มันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก็เลยมานึกเสริมเอาว่า ถ้าฉันก็นอนตายซิ แล้วก็นอนลงทั้ง ๆ ยังขัดสมาธิอยู่ พอนอนลงไปแล้วมันก็ทอดอาลัยตายอยาก กำหนดรู้แต่ลมหายใจเพียง อย่างเดียว พอปรากฏว่าลมหายใจมันค่อยละเอียด ๆ ๆ เข้า ความสว่างของจิตก็บังเกิดขึ้น ในตอนแรก ๆ มันก็มีความสว่างแผ่ซ่านไปรอบตัว เมื่อหนัก ๆ เข้ามันก็รวมจุดอยู่ที่กลาง ตัวระหว่างราวนมทั้งสองข้าง ตรงที่เรานึกว่ามีหัวใจ ภายหลังความสว่างอันเป็นดวงนั้น

มันก็วิ่งขึ้นวิ่งลงตามระยะจังหวะของการหายใจ ในที่สุดเวลาของการหายใจออก ดวงอัน  
นั้นมันก็วิ่งออกมาตามลมหายใจ แล้วก็ลอยขึ้นไปเบื้องบนแล้วก็ลอยย้อนกลับไปที่กลับมา  
ๆ อยู่ในที่สุดมันก็ตัดขาดจากกายแล้วก็ลอยไปแต่ดวงสว่างอันเดียวเท่านั้น ในขณะที่  
ร่างกายตนหายไปหมด คล้าย ๆ กับจิตดวงนี้ไปลอยเด่นอยู่ในท่ามกลางแห่งความว่าง  
โลกคือผืนแผ่นดินก็หายไปหมด ทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่อากาศคือความ  
ว่าง

พอจิตดวงนี้มันเกิดรวมมาสู่วิญญาณคือตัวรู้แล้วมันก็รวมพลังขึ้นมาเกิดความสว่าง  
ใหญ่โตมหิทธานแล้วโลกก็ปรากฏขึ้น ผืนแผ่นดินก็ปรากฏขึ้นในช่วงนั้น คล้าย ๆ กับว่า  
ความสว่างแห่งดวงจิตนั้นมันแผ่คลุมโลกไปทั้งหมด มันสามารถที่จะมองเห็นต้นไม้  
ภูเขาเลากาเห็นบ้านเห็นเมือง เห็นผู้เห็นคน เห็นจนกระทั่ง ภูตผีปีศาจ เทวดา อินทร์  
พรหม ยม ยักษ์ ทະลุปรุโปร่งหมดแล้ว ในขณะที่มองเห็นอยู่นั้น จิตมันก็อยู่เฉย ๆ มันไม่  
บอกว่าอะไรเป็นอะไร แล้วภายหลังมันก็ละทิ้งการรับรู้การเห็นอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง  
หายไป ยังเหลือแต่แผ่นดิน แล้วก็ปรากฏว่าร่างกายมานอนอยู่ภายใต้ความสว่าง  
เมื่อเป็นเช่นนั้นร่างกายมันก็ขึ้นอืด ตอนแรกมองเห็นสรวงสวรรค์ห่มคลุมอยู่ในระยะที่ ๒  
ร่างกายเปลือยเปล่า ไม่มีอะไรปกปิด ในระยะที่ ๓ ปรากฏว่าขึ้นอืด ระยะที่ ๔ มีน้ำเหลือง  
ไหล ระยะที่ ๕ กระดูกผุพังสลายตัวไปหมด ระยะที่ ๖ มองเห็นแต่โครงกระดูก ระยะที่  
๗ โครงกระดูกก็ทรุดสวบลงไปแหลกละเอียด แล้วก็หายสาบสูญไปในผืนแผ่นดิน อีก  
สักพักหนึ่งก็โผล่ขึ้นมาเป็นผงแล้วก็เกาะกันเป็นก้อน เป็นท่อนเล็ก ท่อนน้อย แล้วก็  
ประสานตัวเป็นชิ้นกระดูกโดยสมบูรณ์ แล้วก็มาสร้างเป็นโครงสร้างขึ้นมา ศรีษะ  
กระดูกสันหลังกระดูกคอ กระดูกสันหลังกระดูกคอต่อกันตามตำแหน่งของตัวเอง กระดูก  
ส่วนอื่น ๆ ก็กระดูกเข้ามาประจำตำแหน่งของตัวเองกลายเป็นโครงสร้างเป็นโครง  
กระดูกอีกตามเดิมแล้วเนื้อหนังก็ค่อยงอกขึ้นมาจนสมบูรณ์เต็มที่แล้วก็สลายตัวนำเปื้อน  
ผุพังต่อไปอีกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นไม่ทราบว่ามันเป็นกันอยู่กี่ครั้ง กี่หน  
บางครั้งก็มองเห็นเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ปรากฏขึ้น เสร็จแล้วจิตมันก็ได้แต่มองดูอยู่เฉย ๆ  
คล้าย ๆ กับว่ามันไม่ร้อนใจอะไร มันเฉย ๆ อยู่ สักแต่ที่รู้ที่อยู่เห็นอยู่มีอยู่เป็นอยู่ แต่วาระ  
สุดท้ายเมื่อมันจะรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา หลังจากที่มีมันมาประสานกันเป็นรูปร่างสมบูรณ์แล้ว  
เจ้าตัวจิตวิญญาณที่ลอยอยู่นั้นมันไหวตัวนิดหนึ่ง แล้วก็ทรุดสวบลงมาปะทะกับหน้าอก  
แผ่ว ๆ หลังจากนั้นความสว่างของดวงจิตนั้นมันก็หายไป ร่างกายก็ค่อยรู้สึกตัวขึ้นมาที

ละน้อย ๆ เวลาที่มันรู้สึกตัวขึ้นมา มันก็มีอาการคล้าย ๆ กับว่ามีอะไรวิ่งซู่ซ่าไปตาม  
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วค่อยรู้สึกตัวขึ้น จนกระทั่งรู้สึกว่าความรู้สึกมันเป็นปกติ  
ทีนี้มากำหนดจุดตอนนี้ร่างกายปรากฏขึ้นมาแล้ว ความตั้งใจที่จะกำหนดอะไรมันเกิด  
ขึ้นมา พอมันรู้สึกตัวอย่างเต็มที่เจ้าจิตนี้มันก็เทศน์ให้กับตัวเองฟังตลอด ๆ "นี่หรือคือการ  
ตาย" คำตอบก็บอกว่า "ใช่แล้ว" ตายแล้วมันต้องเนาเปื่อยผุพังสลายตัวไป มันเกิดเนา  
เปื่อยแล้วก็เป็นของปฏิภูกุลน่าเกลียดโสโครก เมื่อมันสลายตัวไปก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม  
เป็นไฟ ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขามีที่ไหน มันก็บอกให้รู้อย่างนี้ พอมันจบกลอน  
เทศน์ของมันแล้ว จิตก็มานิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ความคิดมันเกิดสงสัยขึ้นมาว่า เราตายจริงหรือ  
เปล่า แล้วก็ยก ๒ มือขึ้นมาคลำดูหน้าอก "อ้อ ยังไม่ตาย" แล้วก็ลืมหาดูนาฬิกา ๒ โมงเช้า  
พอลืมหาดูขึ้นมาดูก็มองเห็นโยมอุปัฏฐากมาทำอะไรก็อึกแก๊ก ๆ อยู่ทีนั้น พอเขาเห็นลูก  
ออกมาจากที่นอน เขาก็ทักว่า "เข้าใจว่าไปชะแล้ว!" "กำลังจะไปปลุกอยู่เหมือนกัน ถ้า ๒  
โมงไม่ตื่นละก็ ทนไม่ไหวแน่ ต้องไปดึงขาแน่!" ทีนี้หลังจากนั้น ความเจ็บป่วยก็ค่อย  
เบาขึ้น ๆ แล้วก็สบายเรื่อย ๆ มา เลือดที่ออกอยู่มันก็หยุดไป แล้วก็หายไปจนกระทั่งบัดนี้  
โรคอันนี้ไม่เคยกำเริบอีกซักที จะว่าสมาธิรักษาวัณโรคก็ถูก หรือวัณโรครักษาสมาธิก็ถูก  
ถามการรักษาโรคด้วยกำลังกายแบบจีน เหมือนกับการรักษาโรคด้วยพลังจากสมาธิหรือ  
เปล่า!

ตอบการรักษาโรคด้วยพลังกายนี้ หมายถึงการออกกำลังกายให้ถูกสัดส่วน เป็นสิ่งจำเป็น  
อันนี้ยืนยันได้ เพราะว่าการออกกำลังกายนี้ สามารถทำให้โรคบางอย่างหาย เช่น อย่าง  
โรคเหน็บชาให้หายได้ การออกกำลังกายหรือการบริหารกายให้สม่ำเสมอ สามารถที่จะ  
รักษาโรคให้หายได้ อันนี้โลกเขายอมรับ หมอทั้งหลายนี้เมื่อรักษาคนไข้เขาก็แนะนำให้  
ออกกำลังกายแต่ว่าทางใจนี้ วงการแพทย์เขายังไม่ยอมรับ

การฝึกออกกำลังกาย เช่น อย่างเราฝึกกีฬาอะไรต่าง ๆ ที่จะต้องใช้ความระมัดระวัง เช่น  
กระโดดบนท่อนไม้ ตีลังกาท่อนไม้ หรืออะไรทำนองนี้ เป็นเรื่องพลังของสมาธิ  
สิ่งใดที่ตั้งใจฝึกด้วยความเอาใจใส่ ด้วยความมีสติ อันนั้นคือการฝึกสมาธิ

ถามกรุณาอธิบายคำว่า"กำหนดจิต" ?

ตอบการกำหนดจิต คือการตั้งใจรู้ หมายถึงการตั้งใจรู้ความรู้สึกของตัวเอง ความรู้สึกอยู่  
ที่ตรงไหน จิตอยู่ที่ตรงไหนเรียกว่าการกำหนดจิต ทีนี้การทำสติก็คือ การตั้งใจกำหนดรู้จุด  
ที่มีความรู้สึกอยู่ที่ตรงนั้น ส่วนใหญ่ความรู้สึกของเราจะปรากฏที่ลมหายใจ เมื่อ

ความรู้สึกที่อยู่กลมหายใจก็กำหนดที่ลมหายใจ ก็เรียกว่าการกำหนดจิตไว้ที่ตรงนั้น จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ ถ้าหากสมมติว่าเราตั้งใจว่าจะเดินไปที่ตรงนี้ ก้าวที่ ๑ ก็รู้ ก้าวที่ ๒ ก็รู้ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็รู้ อันนี้เรียกว่ากำหนดจิตตามรู้ การเดินเรานั่งอยู่ที่ตรงนี้ เราตั้งใจจะกำหนดรู้ เรื่องกายของเราว่าสุขทุกข์เกิดขึ้นอย่างไรหรือไม่ เช่น เวทนา เป็นต้น เราตั้งใจจะกำหนดรู้ เรื่องกายของเราว่าสุขทุกข์เกิดขึ้นอย่างไรหรือไม่ เช่น เวทนา เป็นต้น การตั้งใจกำหนดรู้เวทนา ก็เรียกว่าการกำหนดจิต การกำหนดรู้ความคิด ก็เรียกว่าการกำหนดจิต การพิจารณาธรรมหรือตั้งใจคิดอะไรต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจ ได้ชื่อว่าเป็นการกำหนดจิตทั้งนั้น เพราะเราอาศัยจิตเป็นตัวรู้

ถามควรตั้งจุดมุ่งหมายไว้อย่างไรในใจ ? เมื่อทำสมาธิในขั้นต้นต้องให้รู้เห็นอะไรหรือไม่ ?

ตอบการทำสมาธิไม่ต้องไปตั้งจุดมุ่งหมาย เพื่ออะไรทั้งนั้น แต่เราจำเป็นจะต้องกำหนดตั้งใจบริกรรมภาวนาเรื่อยไป ถ้าอย่างสมมติว่าภาวนาพุทโธ ๆ หรือภาวนาเกสา โลมานะขา ทันตา ตะโจ เป็นต้น ในขณะที่เรากำหนดภาวนาอยู่นั้น หน้าที่ของเรามีเพียงแต่ท่องเกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ, ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา ท่องด้วยความรู้สึกเบา ๆ อย่าไปข่มจิต อย่าไปบังคับจิต เรื่องความคิดว่าเมื่อไรสมาธิจะเกิดเมื่อไรจะรู้จะเห็น ไม่ต้องไปคิด หน้าที่ของเรามีแต่ท่องบริกรรมภาวนาอย่างเดียว ทำเหมือนท่องเล่น ๆ ท่องเล่น ๆ โดยไม่ต้องการผลตอบแทนใด ๆ อันนี้เป็นการทำสมาธิด้วยการบริกรรมภาวนา

การทำสมาธิในขั้นต้น ต้องการให้รู้เห็นอะไรหรือไม่ ? ตามแบบอานาปานสติ เราไม่ต้องการให้รู้ให้เห็นอะไรทั้งนั้น แต่เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิลงแล้วจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นเอง ที่นี้ยังแถมว่าเพราะได้ยินมาว่าฝึกแบบกสิณต้องให้เห็นนิมิตที่กำหนด อันนี้ถูกต้องการเพ่งจนกระทั่งตามองเห็นเทียนแล้วก็เข้าไปอยู่ที่ใจ ความสว่างใสวกก็ไปอยู่ที่ใจ หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น วิธีการเพ่งกสิณเป็นแบบนี้

อย่างบางสำนักเวลาท่านสอนลูกศิษย์ ท่านให้อวดวงแก้วมาวางไว้ที่ตรงหน้าแล้วก็บอกให้ลูกศิษย์เพ่งสายตาไปที่ดวงแก้ว แล้วก็บริกรรมภาวนาสัมมาอะระหังจนกระทั่งจิตสงบไปจดจ่ออยู่ที่ดวงแก้วแล้วถ้าเกิดนิมิตเป็น ดวงแก้วขึ้นมาให้น้อมเอาดวงแก้วมาไว้ที่กลางตัว เมื่อสามารถเอาดวงแก้วมาไว้ที่กลางตัวได้ก็กำหนดดูดวงแก้วให้ใสสะอาดจนไม่มีอะไรเปรียบเทียบกับท่านก็ได้ชื่อว่าได้ดวงธรรมคือธรรมกาย



การเพ่งกลืนนี้ ผู้เพ่งกลืนก็เพื่อสร้างนิมิตให้เกิดขึ้นที่จิต เมื่อนิมิตเกิดขึ้นแล้วหลับตาเห็น ลืมตาก็เห็น แต่ว่าท่านผู้ใดจะเพ่งกลืน ไม่ควรเพ่งให้เกิน ๒ นาที เพื่อนของหลวงพ่อก่อนนี้ชื่อมหาสม ทำสมาธิภาวนาแล้วท่านเล่นกลืน ตอนแรกก็เพ่งเทียนดวงเล็ก ๆ ครั้นต่อมาก็เพ่งตะเกียงเจ้าพายุ ต่อมาก็นั่งเพ่งดวงอาทิตย์มันชะเลย พอตื่นเข้ามา ตอนแรกก็เพ่งดวงอาทิตย์อ่อน ๆ พอสายหน่อยแก็ก็หยุด พอตอนค่ำ แสงแดนมันอ่อน ๆ แก็ก็นั่งเพ่งดวงอาทิตย์ ที่นี้หนัก ๆ เข้าในเมื่อได้กลืนคือได้อุกนิมิตแล้ว พระอาทิตย์มันก็มาติดตา ลืมตาก็เห็นหลับตาก็เห็น จิตมันก็ไปติดอยู่ที่ดวงนิมิตอันนั้น พอตื่นเข้ามาพอเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมาแดง ๆ ท่านก็เดินเข้าไปหาดวงอาทิตย์ เดินไม่หยุด พอพระอาทิตย์ขึ้นตรงศรีษะ ก็ยืนแหงนหน้าดูพระอาทิตย์ เมื่อพระอาทิตย์คล้อยลงไปก็เดินตามพระอาทิตย์ไป เมื่อพระอาทิตย์ลับสายตาเมื่อไร ก็ล้มลงนอนที่ตรงนั้น ตื่นเข้ามาก็เพ่งดวงอาทิตย์ เดินตามดวงอาทิตย์อีก เดินอยู่อย่างนั้น ข้างน้ำไม่ฉัน ลงผลสุดท้ายหมดแรงตาย อันนี้เรียกว่าไปหลงกลืน จิตมันไปติดกลืนเพราะเพ่งมากเกินไป เพราะฉะนั้นถ้าใครอยากจะหัดเพ่งกลืน อย่าไปเพ่งให้มาก

การเพ่งกลืนนี้เพื่อประโยชน์ให้เกิดอิทธิฤทธิ์เกิดพลังใจ ถ้าใครปฏิบัติได้ก็ดี แต่วามันเสี่ยง เสี่ยงต่ออันตราย เพราะฉะนั้น ถ้าจะเพ่งกลืนให้หลับตาเพ่งผมขน เล็บ ฟัน หน้เนื้อ เอ็น กระดูก ในกายของเรานี้ก็ดี กว่าไม่อันตราย

ถามเมื่อตอนที่เรียน เคยกล่าวล่วงเกินพระอริยสงฆ์องค์หนึ่งท่านมรณภาพไปแล้วด้วยความคะนองปาก ปัจจุบันเวลานั่งสมาธิจะขอโหสิกรรมจากท่านทุกครั้ง ไม่ทราบว่าจะมีบาปกรรมถึงขนาดไม่มีโอกาสมองเห็นธรรมหรือไม่ ?

ตอบอันนี้ไม่เป็นอุปสรรคขนาดนั้น วิธีการขอมาโทษ ขอมาโทษลับหลังก็ได้ ต่อหน้าก็ได้ บางทีถ้าเราสำนึกถึงโทษ เมื่อท่านมรณภาพไปแล้วก็เขียนชื่อท่านแล้วก็ขอมาโทษท่าน ถ้ามีรูปท่านก็ขอมาต่อรูปท่าน ก็ถือว่าเป็นการหมดบาปหมดกรรม ถ้าท่านเป็นอริยสงฆ์จริง ๆ ท่านก็ไม่ผูกกรรมทำเวรกับใคร

ถามขณะที่เรารักษาศีล แต่ไม่สามารถทำได้โดยการไม่เจตนาจะผิดศีลหรือไม่ ? เราควรทำอย่างไรดี ?

ตอบสิ่งที่เราทำแล้วขึ้นชื่อว่าผิดศีล ต้องพร้อมด้วยเจตนาคือ ความตั้งใจโดยสมบูรณ์ เช่นอย่างศีลข้อปาณาติบาตประกอบด้วยองค์ ๕

๑. สัตว์มีชีวิต ๒. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต ๓. เจตนา คือความตั้งใจฆ่า ๔. ความพยายามฆ่า ๕. สัตว์

ตายด้วยความพยายามนั้น สัตว์จึงจะขาด ที่นี้เราควรทำอย่างไร ? ถ้าเราสงสัยข้องใจว่าคิดเราจะขาด ก็ตั้งใจสมาทานเอาด้วยตนเอง โดยตั้งใจว่าเราจะสำรวจต่อไป ไม่ละเมิดศีลอีก ถ้ามโนมยิทธิ คืออะไรครับ ?

ตอบมโนมยิทธิก็คือการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิอย่างที่เราฝึกอยู่นี้ ก็คือการฝึกมโนมยิทธิ แต่มโนมยิทธิเขามีวิธีการถ้าใครท่อง นะ มะ พะ ฐะ แล้วตัวมันสั้น ๆ นั่นคือมโนมยิทธิ ที่พวกปลุกพระนั้น เมื่อปลุกพระแล้วตัวสั้นขึ้นมาไม่ให้เห็นนรก ไม่ให้เห็นสวรรค์ เพราะไม่มีผู้นำคือไม่มีผู้บอก

มโนมยิทธินี้ใครคนหนึ่งภาวนา นะ มะ พะ ฐะ พอรู้สึกตัวสั้น ๆ ขึ้นนี้ เขาก็สังเกตรู้แล้วว่า จิตกำลังเริ่มสงบสว่าง มีปิติเกิดขึ้นในช่วงนั้นเขาจะกรอกคำพูดคือคำสั่งเข้าไป เขาจะบอกว่า " ทำตาให้สว่างมองไปไกล ๆ แล้วจะเห็นโน่นเห็นนี่ " แล้วเขาจะบอก ที่นี้พอบอกไปแล้ว ในขณะที่จิตของผู้ภาวนานั้นจะสะลึมสะลือครึ่งหลับครึ่งตื่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง ลอยแว้งคว้างอยู่ในเมื่อได้ยินคำสั่งแล้วจิตมันจะยึดคำพูดทันที พอจิตมายึดคำพูด ต่อไปผู้กำกับการแสดงสั่งไปอย่างไร จิตดวงนี้จะปฏิบัติตาม บอกว่าให้ไปข้างหน้าไปดูนรก หรือไปดูสวรรค์ แล้วผู้ภาวนาจะรู้สึกว่าเขามีกายเดินออกไปจากร่างของเขา แม้ว่าร่างนี้จะสั้นอยู่อย่างนี้ แต่ความรู้สึกในทางจิตของเขาเหมือนกับเขาเดินเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ ไปดูนรกก็รู้สึกว่าเป็นที่ขอบปากหม้อนรกโน่นแหละ ไปดูสวรรค์ไปอยู่อยู่ที่ปราสาทวิมานของเทวดา ความรู้สึกของเขาจะเป็นอย่างนั้น อันนี้เป็นแบบฝึกสมาธิกับการสะกดจิต

อย่างเรา ๆ นั่งสมาธิกันอยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น แล้วก็รู้สึกออกกล่าว นำ ให้ทำจิตให้สงบ ให้ทำจิตให้สว่าง กล่อมกันอยู่อย่างนี้ ในเมื่อจิตสงบสว่างแล้วจะเห็นโน่นเห็นนี่ แล้วกระแสจิตส่งออกไปข้างนอกจะเกิดภาพนิมิตขึ้นมาทันที ต่อไปถ้าหากสมมติว่าผู้ภาวนามีอาการสั้น ปิติกำลังเกิด ยิ่งสั่งให้ไปที่ไหนก็ได้ ไปดูอะไรที่ไหนได้ทั้งนั้น อันนี้คือมโนมยิทธิ มโนมยิทธิกับการฝึกสมาธิอย่างเดียวกัน อย่างไรก็ตามมโนมยิทธิกับสมาธิก็ฝึกอย่างเดียวกัน แม้แต่พิธีเจริญวิญญูณเข้าประทับทรง ก็ฝึกอย่างเดียวกัน ผู้ที่เจริญวิญญูณเข้ามาทรง อย่างสมมติว่าจะทรงวิญญูณพระคิเว เขาก็ให้นึกในใจว่า คิเว ๆ ๆ จนจิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้วก็มีปิติ มีความสุขสบายเหมือนกัน กับเราทำสมาธิธรรมดา ๆ เพราะความคิดและความตั้งใจจะเจริญวิญญูณมาประทับทรง จิตมันก็ส่งกระแสออกไปข้างนอก หลังจากที่เกิดความสงบแล้วก็มองหาตัว

วิญญานประเดี้ยวร่างของวิญญานที่เราเรียกหา นั้นจะปรากฏรูปร่างมาขึ้นอยู่ต่อหน้า แล้ว  
ผู้ทำพิธีการเชิญนั้นก็จะมีจิตนิ่งใจให้วิญญานเข้ามาประทับทรง

เมื่อวิญญานเข้ามาถึงตัว นิमितที่มองเห็นด้วยตาหายไป แต่ความรู้สึกภายในตัวจะมี  
ความรู้สึกเหมือนหัวใจถูกบีบหน่วงไปทั้งตัว ปิติและความสุขซึ่งมีอยู่ก่อนนี้หายไปหมด  
สิ้น ความรู้สึกอันเป็นส่วนตัวนั้นก็หายไป จิตตกอยู่ในอำนาจของวิญญานที่มาประทับ  
ทรงต่อไปนั้นแล้วแต่วิญญานจะพาไป ให้สมาธิเหมือนกันหมด

ถามที่มองเห็นเป็นพระคิวนั้น จะใช้วิญญานของพระคิวนั้นจริง ๆ หรือไม่ ?

ตอบมันเป็นจิตสำนึกของผู้ทำพิธีเชิญ ถ้าหากว่าอยู่ ๆ แล้ววิญญานก็เข้ามาประทับทรง  
อันนั้นเรียกว่าผีสิง ผีสิงกับผีทรงนี้มันต่างกันถ้าหากไม่มีพิธีอัญเชิญแล้วมีวิญญานมา  
ทรงอันนั้นเขาเรียกว่าผีสิง แต่ทำพิธีอัญเชิญเขาเรียกว่าเชิญวิญญาน เชิญวิญญานที่เข้ามา  
ทรงส่วนใหญ่มันจะไม่เป็นความจริง แต่วิญญานที่จะเข้ามาทรงนั้นมีจริง ๆ แต่ไม่ใช่  
วิญญานของผู้ที่มาทรง

ยกตัวอย่าง เช่น มีพระองค์หนึ่งไปเห็นนายสิบตำรวจ ทำพิธีเชิญวิญญานหลวงพ่อพระ  
ชัยมงคล จ. สมุทรปราการ ก่อนนี้เคยไปดูไปเห็นเขาทำพิธีทรงแล้ว เขาเกิดลาภผลขึ้นมา  
มีคนไปหาเขาไม่ขาด วันหนึ่งหลายร้อยทีเดียว พระองค์นี้ไปเห็นแล้ว ไปเลียนแบบเขาเอา  
เนรองค์หนึ่งมาทำพิธีเชิญวิญญานท่านพ่อลีเข้ามาทรงแล้วก็เชิญแสดงธรรมอะไรต่อ  
อะไร เพื่อโปรดญาติโยมทั้งหลาย เล่นเอาครูบาอาจารย์หรือญาติโยมเชื่อกันเป็นแถบ ๆ  
ไปเลย พอเสร็จแล้วหนัก ๆ เข้าก็รู้สึกว่าคุณภาพดี แต่ภายหลังเมื่อวิญญานนี้แก่เข้า ก็แสดง  
อาการเหมือน ๆ กับว่าไม่ใช่พระ เคี้ยวหมากก็เคี้ยว ๆ ๆ เข้าไปสูบบุหรี่ก็สูบบุหรี่ทุกง่าม  
มือ ทำ ๆ เหมือนอาการของผีขี้จัน ภายหลังมาหลวงพ่อลองถามท่านอาจารย์ฝั้นดู "เป็น  
วิญญานของท่านพ่อลีมาทรงจริง ๆ หรือ ถ้าหากวิญญานท่านพ่อลีมาทรงจริง ๆ ผมจะ  
หยุดภาวนาไปตายแล้วไปเกิดเป็นผี ผมไม่เอาแล้ว ผมไม่เล่นด้วย" ท่านอาจารย์ฝั้นก็บอก  
ว่า "อ้อ! มันจะแม่นอียังหนอวิธีการหากินเขามันไปเลียนแบบเขามา ท่านลีจะมาทรงมา  
ทรงอะไร มันเป็นวิธีการหากินของเขาเท่านั้น" นี่ท่านอาจารย์ฝั้นท่านว่าอย่างนี้

ถามปฏิบัติสมาธิด้วยการนับเม็ดมะขามและลูกประคำ จะทำให้เกิดสมาธิเร็วขึ้นหรือไม่ ?  
เพราะถ้ากำหนดจิตอยู่กับลมหายใจก็ยาก

ตอบการภาวนากำหนดนับลูกประคำ ก็เป็นอุบายวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ถ้า  
ใครพอใจก็ทำได้ไม่ผิด ! สมมติว่าเราจะสวดพุทธคุณ ๑๐๘ จบหนึ่งเราก็เลื่อนไปหนึ่ง

เราตั้งใจสวด สวดเมื่อฝึกจนคล่องตัวจนชำนาญสมาธิมันจะเกิดขึ้นในระหว่างได้ เช่น อย่างเวลาเราสวดมนต์ เราตั้งใจสวด กำหนดจิตให้มันชัด ๆ ในบทสวด อย่าสักแต่ว่า ธิเบต สวด ๆ ให้มันจบ สวดไปตัวหนึ่ง อิติ ปิ โส ภาคะว่า อะ ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ กำหนดให้มันชัด ๆ แล้วบางทีสวดไปสมาธิมันจะเกิดขึ้นในขณะที่กำลังสวดมนต์ คือจิต มันจะหยุดสวดมนต์แล้วนิ่ง มันทำได้ทั้งนั้นแหละ เป็นอุบายวิธี อย่างภาวนาพุทโธ ๆ ๆ นับลูกประคำไปด้วยก็ได้อันนั้นมันเป็นอุบาย บางท่านท่องบริกรรมภาวนาแทบเป็น แทบตาย จิตมันไม่สงบบางที่อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ตั้งใจจะภาวนาจิตสงบเป็นสมาธิได้ก็มีถม ไป

เพราะฉะนั้น การภาวนาคือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ทำสติให้มีสิ่งระลึกการนับลูกประคำท่อง บทสวดมนต์ไปพร้อม ก็ทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึกเป็นอุบายวิธีทำสมาธิ เหมือนกัน นอกจากนั้นเราทำอะไร ๆ ก็ตาม เช่น อย่างเคยสังเกตไหม สมัยที่เรียน ปริญญา ทำวิทยานิพนธ์ คิดไปเขียนไป ๆ พอจิตมันเกิดแนวแน่ขึ้นมา ความคิดมันจะ ไหลออกมาปูด ๆ ๆ เขียนไม่ทัน นั่นแหละ คือจิตมันมีสมาธิแล้ว มันมีพลังงานให้เกิด ความรู้ นักพูดนักปาฐกถาทั้งหลายพอไปยืนปั๊บ! "ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย เอ้อ... ผมรู้สึก มีเกียรติที่ได้รับเชิญมาปาฐกถา เอ้อ..." พูดไปแต่ละประโยค พอจบประโยคแล้วก็เอ้อ ! แล้วก็เอ้อ ! นั่นชะลอกความคิด เมื่อจิตมันเกิดแนวแน่ขึ้นมาแล้ว พูดจ้อด ๆ ๆ ฟังตามไม่ ทัน นั่นคือสมาธิมันเกิดขึ้นแล้ว