

เกินไปไหม หรือว่าเราไปต่อสู้กับความฟุ้งหรือเปล่า ให้สังเกตเดี๋ยวเราจะพบเหตุแห่งความบกพร่อง และช่องทางแห่งความสำเร็จ เดี่ยวเราก็จะทำได้ สำเร็จได้ เมื่อญาติโยมเขาทำได้ ลูกพระลูกเณรก็ต้องทำได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของเราจะต้องทำให้ได้ด้วย

เพราะฉะนั้น ๑๐ วันที่เหลือนี้เหลือเฟือ ลุยกันไปอย่างเดียวเลย ลุยขนาดไหน ขนาดที่เราปลื้มปิติและภาคภูมิใจในตัวของเรา เมื่อลาสิกขาไปแล้วยามใดที่ระลึกนึกถึงแล้วปลื้ม เล่าให้ลูกหลานในหมู่ญาติหรือใครก็ตามในโลกฟังแล้วเขามีกำลังใจพลอยปลื้มกับเราไปด้วย แล้วก็เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา อยากจะมาบวช อยากจะมาศึกษาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นลุยเลยนะ อย่าไปกลัวปวด กลัวเมื่อย ปวดเมื่อยก็เป็นกันทุกคน แต่พอเราไม่สน เดี่ยวมันก็หายไป นั่งปฏิบัติธรรมทำความเพียรกันให้ดี จะได้เห็นหน้าเห็นหลัง เห็นกลาง ๆ เลย เห็นดวงใส ๆ นะ ทำได้ทุกคนจะ

## ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

### ๔ ส. ช่วยให้ง่าย

เหลืออีก ๙ วัน ก็จะออกพรรษากันแล้ว พรรษานี้เรามีสิ่งดี ๆ หลากอย่างเกิดขึ้น ตั้งแต่ความตั้งใจจะงดเหล้าเข้าพรรษา ตอนนั้นเหลืออีก ๙ วัน ก็ออกพรรษาแล้ว เราวอร์ม ๆ งดเหล้ากันมาในช่วงเข้าพรรษา พอออกพรรษาก็เลิกเหล้ากันเสียเลย

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย ในตัว เหลืออีก ๙ วัน ก็จะออกพรรษากันแล้ว ให้ใช้วันเวลาทุกอนูวินาทีนี้ ให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ปล้ำใจให้หยุดให้ได้ อย่างที่ พระเดชพระคุณหลวงปู่ฯ ท่านเคยพูดเอาไว้

เรามีหลักอยู่ว่า ต้องมีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็สังเกต ๔ ส. นี้ก็จะช่วย ทำให้การปฏิบัติธรรมง่ายเข้า สติ ก็คือให้ใจมาอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา อย่า ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปในเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ทำให้เข้าถึงพระรัตนตรัย หรือเจอความสุขที่แท้จริงเลย **ใจต้องอยู่กับ เนื้อกับตัวถึงจะเรียกว่า มีสติ**

เมื่อไรกายและใจรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำงานร่วมกัน เมื่อนั้นจะมี อานาปานะมาก อานาปานะนี้จะทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ ตอนนี้ กายกับใจอยู่คนละทิศละทาง ใจไปทาง กายไปทาง มีกายเหมือนไม่มีใจ คือ มีเหมือนไม่มี เพราะไม่ค่อยได้ใช้ประโยชน์ของใจได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย มันถูก ดึงเอาไป เพราะฉะนั้นคุณภาพของใจก็เลยเสื่อมลง

สติ ก็คือดึงใจกลับมาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมคือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็น จุดเริ่มต้นที่ถูกต้องที่จะทำให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางคืออายตณ นิพพานได้เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่าน เริ่มต้นที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอาใจมาอยู่กับตัวให้ได้ตลอดเวลาที่ เรียกว่า สัมปชัญญะ คือตลอดต่อเนื่องไม่มีขาดตอนเลย

หลับตาสบาย ๆ อย่างดูลูกน้อยน่ารักไป ดูให้สังเกตว่าเวลาที่เรากด ลูกน้อยน่ารัก ส่วนใหญ่จะไม่เห็นนะ หรือเห็นก็กระด้าง เห็นก็เห็นไปอย่างนั้นๆ เห็นแล้วปวดหัว หรือบางคนนั่งตากะพริบพริบ ๆ ดูแล้วรากับว่ากำลังลง

ที่จริงกำลังเล็ง เปลือกตาตैनยิบ ๆ กระพริบเปลือกตาถี่ ๆ นั้นแหละ กำลังเล็งอยู่ เอาจุกนัยน์ตากดลงไปดู แต่ไม่รู้ตัว แต่ถ้าสบายจริง ๆ จะเหมือนเราหลับตา ตอนนอนหลับ จะไม่ยิบ ๆ ถ้ายิบ ๆ ไม่หลับ ไปลองดูนะ คินนี่ลองยิบ ๆ ดูสิว่า จะหลับไหม แล้วเวลาเราเห็นภาพภายในตาจะไม่ยิบ ๆ เราก็ดูธรรมชาติเหมือน ดูภาพภายนอกอย่างนั้น

ทำอย่างสบาย ๆ ที่ต้องใช้คำว่า **สบาย ๆ** เพราะมีหลายคนทำลำบาก ๆ ปฏิบัติลำบากแล้วก็รู้ยากด้วย แต่ก็ดีหน่อยที่ว่า ได้ขันติบารมี เป็นพลวัจจัย ไปเบื้องหน้า ภาพชาติต่อไปจะนั่งทน หลังจากทนหนึ่งมานาน และถ้ากระพริบ ชาตินี้ ชาติต่อไปก็ไปกระพริบต่อ เพราะฉะนั้นจะเลิกกระพริบชาตินี้หรือว่าติดใจ กระพริบต่อไปดี ดังนั้นจำไว้ว่าต้องสบายทั้งกายและใจ

คนเราก็มีแต่กายกับใจนี้แหละ ถ้าสบายทั้งสองอย่างก็เอาจุ๊ ถ้ามีกาย ไม่มีใจเขาเรียกว่าศพ มีใจแต่ไม่มีกายเขาเรียกว่าผี มีกายและใจก็เรียกว่าคน สบายก็ต้องสบายทั้งกายและใจ กายก็ต้องผ่อนคลาย ใจก็เช่นเดียวกัน คือจะ หย่อน ๆ หน่อยไม่ตึง นี่ความหมายของคำว่า สบาย

**สมาธิ** ก็คือทำให้ได้ทุกวัน ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน หรือ ว่ามันมากไปก็เอาแค่ ๒ เวลา หลับตากับลืมตา หรือหายใจเข้าหายใจออก นี่ครูไม่ใหญ่ก็พยายามจะให้มันง่ายเข้ามาเรื่อย ๆ ง่ายกว่านี้ก็ไม่ว่าจะอย่างไร แล้ว คือถ้าจับป้อนเข้าไปได้ก็ไม่มีปัญหา แต่มันทำไม่ได้ ได้แต่แนะวิธีการ แต่ทำเราต้องทำเอง

อีกทั้งหมั่น **สังเกต** สังเกตตอนไหน ตอนเลิคนั่ง อย่าไปสังเกตตอน นั้น เดี่ยวเอ็นเคร่งเกร็งไปหมด สังเกตตอนเลิคนั่งว่า วันนี้เรานั่งได้ผลดีไหม ดีเพราะอะไร ไม่ดีเพราะอะไร ไปทบทวนกันดู



## ๑ สังสมอารมณ์ดี

ถ้าจะให้หนึ่งได้ดีและเร็ว ต้องหมั่นสะสมอารมณ์ดี อารมณ์ที่เป็นกุศลธรรม ที่เป็นบุญเป็นความดีเอาไว้เยอะ ๆ จะมีผลในตอนปฏิบัติธรรม จะได้มีอารมณ์เดียวที่ไม่หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่ขัดเคืองขุ่นมัวคนโน้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ไม่มี มันขึ้นอยู่กับตรงนี้แหละ ต้องสังสมนะ

สังสมตอนไหน ตอนลืมหัดตื้นนั้นแหละ พอหาพิกาปลุกกริ่ง ตอนที่ ๔ ตี ๕ ลืมตาก็สังสมกันเรื่อยมาเลย แล้วไปสิ้นสุดเอาตอนหลับตานอน พอหลับตาก็เลิกกัน เราก็จะได้มีอารมณ์ดีอารมณ์เดียว

อารมณ์ดีเราก็นึกถึงสิ่งที่เป็นกุศลธรรมว่า วันนี้เราทำอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่น มาตอนเช้าล้างหน้าล้างตา แล้วลุกขึ้นมาสวดมนต์ไหว้พระ ทำภาวนา ถ้าไม่มีเวลาสวดมนต์ก็ไม่เป็นไร กราบพระ ๓ ที นะโม ตัสสะ...ฯ นอบน้อมถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าทุกพระองค์เลย แล้วก็ฝึกใจหยุดนิ่ง ถ้ามีพระผ่านหน้าบ้านก็มาเตรียมอาหารใส่บาตร ไม่มีก็แล้วไป หรือจะหยอดกระปุกมณีทวิบุญไว้ก็ได้ แล้วก็รักษาใจให้ผ่องใส มีแต่เรื่องบุญกับเรื่องพระรัตนตรัยอยู่ในตัว ออกจากบ้านไปก็รักษาใจใส ๆ อย่างนี้เรื่อยไปเลย

หรือจะนึกทบทวนย้อนหลังถึงบุญเก่า ๆ ที่เราได้กระทำผ่านมานึกแล้วใจจะได้ชุ่มชื้น อย่าไปนึกสิ่งที่ทำให้ใจเราขุ่นมัวหรือแสบใจ ไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของ ที่ทำให้ขุ่นมัว หรือการกระทำของเราด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ที่นึกแล้วมันแสบใจ นึกแล้วไม่สบายก็อย่าไปนึก

นึกถึงแต่สิ่งที่ทำให้เราสบายใจ ใจใส ใจสะอาด ใจดี อย่างนี้เรียกว่าสังสมอารมณ์ดี

## ๑ สัมผัส

สมมติกำลังทำงานอยู่เกิดมีบางสิ่งทำให้เราหงุดหงิดอารมณ์เสียอย่าสัมผัสสัมผัส (ลักษณะอาการพ่นลมหายใจออกทางจมูกแรง ๆ ๑ ครั้ง) ฟืด! สัมผัสออกไปเลย แต่อย่าให้เศษตามมานะ สิ่งแต่สัมผัสอย่างเดียว เศษของสัมผัสไม่ต้องเอาออกมา การสัมผัสอย่างนั้นก็คือการที่เราไปสะดุดจิ้งหะตอนที่ความสัมผัสกำลังจะต่อเนื่อง เราสกดกันมันเสียก่อน พอมันเสียจิ้งหะมันก็หมดอารมณ์ นี่เขาเซ็ดโปรแกรมมา เราก็แค่ไปเปลี่ยนรหัสนิดหน่อยก็เท่านั้นเอง แล้วอารมณ์นั้นก็จะผ่านไป ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์รัก อารมณ์ชังก็ตาม ฟืด! นิดหนึ่งอย่างนี้นะ เป็นการขัดจิ้งหะรหัสชะตากรรมนั้นให้มันขาดช่วง พอขาดช่วงปั๊บ สิ่งดี ๆ ก็เข้ามาแทนใจเราก็จะเฉยๆ

ถ้าเราทำเฉยได้ อารมณ์เราจะดีทั้งวันเลย ใครด่าใครว่าก็เฉย ใครชมก็เฉยอะไร ๆ มากก็เฉย ถ้าทำอย่างนี้ได้ อารมณ์จะดีทั้งวัน ไม่เชื่อลองเฉย ๆ ดูนะ

มีนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาท่านหนึ่งเขียนจดหมายมาถึงครูไม่ใหญ่ก็นำคิดดีเหมือนกันนะ ตอนแรกก็อ่านซ้ำ ๆ พอตอนหลังคิด เออ จริงทีเดียว

คืออย่างนี้ เขานั่งอยู่ที่บ้าน อยู่ ๆ ก็มีโทรศัพท์จากเพื่อนผู้หญิงโทรมาฟังคำถามที่เพื่อนถามมาทางโทรศัพท์นะ แล้วเขาเขียนมาเล่าให้ครูไม่ใหญ่ฟังครูไม่ใหญ่อ่านไปก็หัวเราะไปอยู่คนเดียว คือเพื่อนเขาถามว่า

“นี่เธอ ช่วยตอบฉันหน่อยเถอะ ฉันเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย”

“ทำไมเธอถามอย่างนั้นล่ะ”

“เราไปเจอผู้หญิงคนหนึ่ง แล้วเราชอบ อย่างนี้เราเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย” คนที่เขียนเล่ามาเขาก็ตอบว่า “อาการอย่างนี้ เขาเรียกว่า กามกำเริบ”

“เออ จริงนะ สงสัยเราเป็นอย่างนั้น แล้วจะให้เราทำอะไร”

“ทำเฉย ๆ สิ ถ้าเฉยเสียแล้วนี่ มันก็หมดปัญหา”

แล้วก็จริงด้วยนะ อะไรทุกอย่างถ้าเฉยได้ หยุดนิ่งเฉยได้ หมดปัญหาไปเลย แม่บ้านทำอาหารไม่อร่อย เราก็เฉย ๆ เราปรับมือของแม่บ้านไม่ได้ เราก็ปรับลิ้นของเราเสีย ทำเฉย ๆ ใจก็จะสบาย

นั่งธรรมะก็เช่นเดียวกัน มีดหรือ? ก็ทำเฉย ๆ สว่างหรือ? เฉย เห็นภาพหรือ? เฉย ไม่เห็นก็เฉย เดี่ยวดีใจเราจะไม่กระเพื่อมเลย เดี่ยวเดินทางเข้าไปสู่ภายในได้ เพราะฉะนั้นคำว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** ใช้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม คือ จะทำให้ใจเราไม่กระเพื่อม ใจจะได้สมดุล ถ้ามีตาซังซังใจ ยินดีข้าง Yinร้ายข้าง มันจะเท่ากันเป๊ะเลย ใจเราจะไม่เสียสมดุล ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ความสุขก็ได้โอกาสที่จะพรั่งพรูออกมา เหมือนตัวเราเป็นธนาคารของความสุขพรั่งพรูออกมาเลย

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

### บวชไปนิพพาน

เหลืออีก ๘ วัน ก็จะออกพรรษากันแล้ว พรรษาหนึ่งเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เดี่ยววันเดียวคืนเดียวก็จะหมดเวลาแล้ว เห็นป้ายเทเหล้า-เผาบุหรี่ยาบอกว่า **งดเหล้าเข้าพรรษา** คงตกไปคำหนึ่งมั้ง **งดเหล้าเข้าออกพรรษา** เราวอร์ม ๆ งดเหล้าเข้าพรรษา พอออกพรรษาก็เลิกเหล้ากัน