

## คณะ ก.ฟ.ผ.

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เวลาเราจะปฏิบัติธรรมกัน เห็นไหม เราอยากปฏิบัติธรรม เพราะเราเกิดมาในยุคสมัยที่มีบุญมาก ในยุคสมัยที่มีบุญมาก เพราะเวลาเกิดมาในปัจจุบันนี้ มีคนสนใจในการปฏิบัติ เรามองไปที่วัดดี วัดจะส่งเสริมในการปฏิบัติ ที่วัดไหนจะมีการส่งเสริมในการปฏิบัติ แต่ย้อนกลับไปอดีต ย้อนกลับไปอดีต วัดนี้เขาจะมีการปฏิบัติไหม

ใครเริ่มปฏิบัติเขาจะบอกว่าคนนั้นโง่เขลา คนนั้นเป็นคนที่ไม่อันตราย เพราะเขาไม่คิดว่าการปฏิบัติมันจะเป็นความจริงใจ แล้วเพราะอะไร? เพราะพระเรา ผู้ที่สืบทอดศาสนา มา มันอ่อนแอ พอมันอ่อนแอขึ้นมา เห็นไหม ในการปฏิบัติ เราเทียบเคียงสิ ในศาสนา เราต้องมองในศาสนาให้ดีนะ ในศาสนาเรามองเข้าไปนี้ การเข้าทรงทรงเจ้าเป็นศาสนาไหม?

การเข้าทรง ทรงเจ้า เราดูแล้วมันน่าเลื่อมใสไหม? แล้วเวลาพระปฏิบัติละ เราเทียบเคียงกัน เหมือนคนทรงเจ้าใจ เรื่องจิตวิญญาณใจ แต่จิตวิญญาณอันหนึ่ง เห็นไหม มันโดยที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ แต่จิตวิญญาณอันหนึ่งในการประพาศปฏิบัติ เราต้องมีสติก่อน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาประพาศปฏิบัตินะ เพราะอะไร? เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสร้างสมบุญญาธิการมา เวลาสร้างสมบุญญาธิการมา เวลาที่จะออกประพาศปฏิบัติได้อุปสรรคมหาศาลเลย พวกเราเวลาเราคิดกันว่าปฏิบัติมีแต่อุปสรรคๆ แต่ไม่มองย้อนกลับไปในอดีต

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีอุปสรรคขนาดไหน เป็นฐานะที่จะได้สถาปนาเป็นกษัตริย์อยู่แล้ว แล้วออกจากราชวังไป พ่อแม่ก็คิดดูสิ พ่อแม่จะมีความเจ็บช้ำจะมีความผูกพันขนาดไหน เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากลับไปเทศน์พระเจ้าสุทโธทนะ เห็นไหม กลับไปเทศน์พระเจ้าสุทโธทนะ นางพิมพาให้สามเณรมาหูลมาขอสมบัติ มาขอสมบัตินะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์นะ เป็นศาสดา จะให้สมบัติ จะให้สิทธิ ในการครองราชย์ มันก็ได้สมบัตินะ เขาต้องการตรงนั้นทางโลก แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้ามาคิดเลย ว่าถ้าให้ครองราชย์ไปลูกเราจะมีความสุขไหม? ถ้าเราจะให้สมบัติ เราควรจะให้ สมบัติ เห็นไหม อริยสมบัติ ถึงให้พระสารีบุตรเป็นผู้อุปชฌาย์บวชเณรให้

พระเจ้าสุทโธทนะเสียลูกไป ในครอบครัวนะ แล้วก็คิดว่าหลานจะได้เป็นกษัตริย์ต่อไป เสียหลานไป เจ็บปวดไหม? จะบอกว่าถ้าย้อนกลับไป การลงทุนนะ การออกประพฤติปฏิบัติมัน ต้องมีการทวนกระแส ต้องมีความตั้งใจมีความพยายามของเรา เรายัง เราคิดว่าเรามีความทุกข์กัน เราไปวัดไปวา ไม่มีโอกาสบ้าง มีอุปสรรคไปหมดเลย ถ้าย้อนไปดูครูบาอาจารย์แต่ละองค์นะ อุปสรรคท่านมีทั้งนั้นเลย

แต่ท่าน ทำไมท่านฝืนของท่านได้ล่ะ แล้วฝืนออกไปแล้ว ประพฤติปฏิบัติ ประสบ ความสำเร็จด้วย ประสบความสำเร็จต้องทวนกระแสไง จิตใจของเรานะ ไหลลงต่ำตลอดเวลา นะ มันจะไหลไปตามกระแสโลกนะ แล้วตอนนี้กิเลสมันอยู่กับเรา คิดอะไรก็คิดว่าการปฏิบัติต้อง ทำ ต้องทำแบบว่า ด้วยปัญญาของเรา ปัญญาของเรา เราคิดกันเองไง ต้องการความสะดวกความ สบาย ความสะดวกสบายเป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้นเลย เพราะกิเลสเป็นเรา

เวลาปฏิบัตินะ กิเลสเป็นเราๆ แต่เวลาเราใช้ปัญญา มันไม่ใช่กิเลสเป็นเราหรือ ก็กิเลสเป็น เรา เราคิดนะ ต้องปฏิบัตินะ ต้องมีความสะดวกนะ เราแค่นี้ แค่ว่าในปัจจุบัน ในกรรมฐานเรา ใน กรรมฐานเห็นไหม ฝ่ายปกครองเขามาหาเราบ่อย เวลาเขามาหาเรา ตั้งแต่อยู่ในโพธาราม เขาบอก เลย ศักยภาพของเราสร้างโบสถ์ได้ สร้างศาสนวัตถุได้ เขาอยากให้เราสร้าง

เราบอก เราคุยกับเขาด้วยความจริงใจ บอกว่า

“ศาสนวัตถุ โบสถ์วิหารนะ มันเป็นเรื่องมันเป็นเรื่องต่าง ในการประพฤติปฏิบัตินะ เข้ากับธรรมชาติ เราขอเป็นปลุกต้นไม้เพื่อจะให้เข้ากับธรรมชาติ”

สิ่งที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมา สิ่งใด ข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องดำเนิน เป็น เครื่องบังคับเรา บังคับเราให้เราปฏิบัติตรงเข้าไปสู่หัวใจ แต่เราไปหาข้อบังคับนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ เราลำบาก เห็นไหม สิ่งในทางปกครอง เขาว่าถ้ามีวัตถุ มีสิ่งก่อสร้างมันเซ็ดหน้าชูตา นั่นคือศาสนา นั่นเจริญ วัตถุเจริญไม่ใช่ศาสนาเจริญเห็นไหม

นี่ถ้าไม่ศาสนาเจริญ ในการประพฤติปฏิบัติเราต้องเข้าไปสู่สัจจะความจริง สัจจะความจริง เวลานั่ง ที่ไหน หน้าฤดูกาลมันเปลี่ยนแปลงไป หน้าหนาวอากาศปฏิบัติดี เราควรปฏิบัติที่ดี หน้าร้อนเราก็หาหนทางที่เรา เราจะหาโอกาสของเรา หน้าฝน เห็นไหม แต่ถ้าเราก่อสร้างเป็นห้อง กระจก ติดแอร์ได้หมดคนะ แต่มันมีความร่มเย็นนะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านพูดไป เวลาปฏิบัติก็เอา หมอนผูกคอกไปด้วย คือ เราอำนวยความสะดวกให้นั่งหลับ เราอำนวยความสะดวกกันเพื่อจะให้นั่ง นิ่งแล้วมันสะดวกสบายเกินไป ก็เลสมันชอบ

แต่เวลาเราจะเข้าไปสู่ความจริงเห็นไหม สู่ความจริง เย็นร้อนอ่อนแข็ง เรารับรู้ของมัน เหลือบ ขุน พวกกรีนพวกไร มันกัดมันตอมเราอยู่แล้ว เราจะป้องกัน เราก็ป้องกันโดยวุฒิภาวะของเรา ถ้าเราจะป้องกันได้ ถ้าป้องกันไม่ได้ เห็นไหม หลวงปู่ลีวัดอโศการาม ท่านมาสร้างวัดที่วัดอโศการามครั้งแรก แล้วท่านไปนั่งอยู่ชายทะเล เวลาขลุ่ยทะเลเข้ามา ท่านนั่งหลับตาเลย ขลุ่ยเข้ามาเป็น ลูกๆ เลยนะ พัดเข้ามาเลย

ท่านให้ขลุ่ยกัด ลืมตาออกมาเนี่ยแดงหมดเลย ท่านทำเพื่ออะไร ถ้าเป็นเราก็ โทษนะ ทำไมไม่มี ปัญญา แค่นี้หลบหลีกไม่เป็นหรือ ทำไมไม่เอามุ้งมากาง ทำไมท่านทำของท่านล่ะ เวิร์กกรรมของ ใครแต่ละคนไม่เหมือนกันนะ ในการกระทำของเราเนี่ยเรากระทำเพื่อใคร เรากระทำอย่างไร เห็น ไหม ถ้าเราทำอย่างไร เราจะไม่อำนวยความสะดวกจนเกินไป เราจะอยู่สัจจะความจริงกับเรา

ถ้าความจริงกับเราเห็นไหม ในการปฏิบัติ เราอย่าไปอำนวยความสะดวกให้กับร่างกาย ให้ มันมีความสะดวกจนเกินไป เช่นในการประพฤติปฏิบัติ โดยปกติถ้าเราทำงานหน้าที่การงานกัน เวลาทำงานเราก็กิน ๓ มื้อของเราธรรมดา แต่ถ้าเรามีสติปัญญาสักหน่อยหนึ่ง มื้อเย็นเราควรให้ น้อยลง หรือถ้าหยุดได้นะ มันจะรักษา ให้เรานี้ นะ โรคภัยไข้เจ็บจะน้อยลง เริ่มต้นจากตรงนี้ก่อน

โรคภัยไข้เจ็บในร่างกายเราจะน้อยลง แล้วถ้าจะไปนั่งสมาธิภาวนามันก็ง่ายขึ้น แต่ขณะที่ เรายังไม่ทำอะไรเลยเราก็ เราจะใช้คำว่า “ตีโพยตีพายไปก่อน” เราก็ตีโพยตีพายไปเลย ทำไม่ได้ เรา อยู่ในสังคม สังคมต้องมีการสังสรรค์ ต้องมีอะไรนี่ ทำไมสังคมนะ เรามองแต่สังคม คำว่า “สังคม”

สังคมนะถ้าคนหย่าเป มีใครคบ แต่ครูบาอาจารย์เรานี้ถือศีลเห็นไหม คูถือศีล ถือศีล ฉันทข้าว มือเดียว สังคมคนหาเยอะแยะเลย นี่เวลาเราอ้างสังคมนะ กลิ่นของศีลมันหอมทวนลม กลิ่นของ

คุณงามความดีของเรา อันนี้สำคัญกว่า แต่เราไปอ้างว่าสังคมฯ ทั้งๆ ที่เรายังไม่ทำอะไรเลย ถ้าเราทำอะไรเรามีสถิติสัมปชัญญะนะ

หนึ่ง ถ้าข้าวเย็นหยุดได้ให้หยุดเลย แล้วถ้าพูดถึงนะ เวลาปฏิบัติ ถ้าน้อยลงได้นะ ถ้าเรากินแต่น้อย ร่างกายเราแข็งแรง สีเลนะ โภคสัมปทา ทรัพย์สมบัติจะมีมาแล้ว เพราะเราไม่ใช้จ่าย ฟุ่มเฟือย เห็นไหม สีเลนะ โภคสัมปทา สีเลนะ ถึงสิ้นสุดแห่งกิเลส เห็นไหม ถึงซึ่งนิพพาน ถ้ามีตรงนี้มา ในการปฏิบัติเราจะดีขึ้น เพราะคำถามมาเยอะแยะเลย แล้วพื้นฐานของมันอยู่ที่ไหน?

คำถามนี้ทุกคนอยากปฏิบัติ ทุกคนอยากได้ผล ทุกคนอยากดี แต่เหตุมันล่ะ เหตุที่ไหน เราทำอะไรก็ได้ใช่ไหม ถึงเวลาปฏิบัติก็จับให้ได้เลย มีคนถามบ่อยมาก ทำไมปฏิบัติแล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้นๆ เพราะศาสนาเจริญไง เพราะการประพฤติปฏิบัติเจริญ มีครูบาอาจารย์ท่านเทศนาว่าการให้ฟังไง เราก็จะเอาเป้าหมายไป เราจะเอาเป้าหมายเลย เห็นไหม

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานนะ

“อานนท์ เราไปเราเอาสมบัติของเราไปคนเดียว เราเอาสมบัติของเราไปคนเดียว เอาเรื่องความเป็นไปในหัวใจของเราไปคนเดียว เราไม่ได้เอาสมบัติของใครไปเลย”

แล้วอำนาจวาสนาบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นไหม เวลาตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วางธรรมและวินัยไว้ ตรงนั้นล่ะสำคัญ วางธรรมและวินัยไว้ ถ้าไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ตรัสรู้เองโดยชอบ แต่สอนได้ในชีวิตของท่าน คนบอกว่าพระปัจเจกพุทธเจ้าสอนไม่ได้ ไม่จริง พระปัจเจกพุทธเจ้าสอนได้ สอนได้ ในชีวิตของท่าน ท่านสามารถสื่อความหมายกับเราได้

เรานะ เราไปรู้ โยมมาที่นี้กัน โยมกลับไปที่บ้าน ถ้าโยมจะบอกว่า ที่นี้ วัตถุก่อสร้างหรือว่า ในบริเวณวัดนี้เป็นอย่างไร โยมพูดไม่ได้หรือ มันเป็นไปไม่ได้หรือ มันเป็นไปไม่ได้ แต่ไม่ได้วางธรรมวินัยเหมือนกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านมีบารมี สร้างสมบารมีมา ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย บัญญัติศัพท์ไง

ที่เราพูดประสาบาลี เป็นคำที่พระพุทธเจ้าบัญญัติศัพท์ขึ้นมาจากความรู้ความจริงในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าก็รู้เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ

เจ้านี้แหละ แล้วคนรู้พูดไม่ได้มีไหม คนที่รู้แล้วพูดไม่ได้มีไหม ตำราบอกว่าพระปัจเจกพุทธเจ้าสอนไม่ได้ไม่ใช่ พระปัจเจกพุทธเจ้าไม่ได้วางธรรมวินัยไว้ต่างหาก

ที่นี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมวินัยไว้ วางธรรมวินัยไว้วางไว้ตรงไหน วางไว้ตรงนี้ไง ตรงที่ พระอนันตจำสุตตันตปิฎกมา พระอุบาลีจำวินัยปิฎกมา เห็นไหม เรื่องอภิธรรมมันเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตในการบัญญัติขึ้นมา มันมาในพระไตรปิฎกก็ยอมรับ สิ่งที่ยอมรับ เห็นไหม ถ้ามี “เราเอาแต่สมบัติของเราไป เราไม่ได้เอาสมบัติของใครไปเลย”

แล้วธรรมวินัยที่วางไว้เป็นสมบัติของใคร? เราไม่ได้เอาสมบัติของใครไปเลย แล้วถ้าเราปฏิบัติมันก็เป็นสมบัติของเรา สมบัติของเรา ธรรมวินัยนี้เป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า พระไตรปิฎกทั้งหมดเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า เราไปศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้วเราไปโกงมา โกงว่าเรารู้เราเป็นแล้วไม่มีใครเป็นจริงเลย

แต่ถ้ามันจะเป็นจริงขึ้นมา เห็นไหม ย้อนกลับมา ถ้าคนจะเป็นจริงจะย้อนกลับมาที่พูดถึงเรื่องอาหารเย็นเมื่อก็ ทำสมาธิอย่างไร? นั่งสมาธิไปแล้วสัปหงกงกน ถ้าผ่อนอาหาร ถ้าเราทำร่างกายให้เราพร้อม แล้วเวลาปฏิบัติเราได้อย่างไร นี่เบสิกพื้นๆ

พื้นๆ ยังมองข้ามกันหมดใจ ทุกคนนะ สมาธิเป็นอย่างไร? ปัญญาเป็นอย่างไร? แล้วก็กตติกตมาจากพระไตรปิฎก กตออกมา แล้วเราได้อะไร เราก็ได้ความจำมาไง แต่ถ้าเราจะทำสมาธินะ เรามีพื้นฐานของเรา เวลาจิตมันจะสงบ จิตมันจะมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา พอมีหลักเกณฑ์ขึ้นมา มันมาจากไหน? มันมาจากเราฝึกสติ เราตั้งสติ ตั้งมาจากว่า เราคนนอนผ่อนอาหารมา

ร่างกายนะ “ธาตุขันธ์มันทับจิต” ธาตุขันธ์ ธาตุคือร่างกาย ธาตุ ๔ จิตคือความคิด ธาตุขันธ์ทับจิต แล้วมันทับอยู่เห็นไหม แล้วไปภาวนา แล้วจะให้จิตมันตื่นออกมาอย่างไร? มันโดนธาตุขันธ์ทับอยู่จะให้ตื่นออกมาอย่างไร? ถ้าเรามีสิ่งนี้ขึ้นมาเห็นไหม ธาตุขันธ์อ่อนลง เราผ่อนอาหาร ธาตุคือสิ่งที่สะสมในร่างกาย สิ่งที่สะสมในร่างกายมันอ่อนลง อ่อนลงมันเปิดโอกาสให้ความรู้สึกเรามีโอกาสมากขึ้น มันเปิดโอกาสมากขึ้น ข้อเท็จจริงมันอยู่ที่นี้ ไม่ต้องไปฟังใคร ไม่ต้องไปให้ใครช่วยเหลือ

เพียงแต่ที่เราฟังธรรม ฟังธรรมนี้เพื่ออะไร? พรหมจรรย์นี้เพื่อใคร? พรหมจรรย์เพื่อพรหมจรรย์นะ พรหมจรรย์ไม่เพื่อใคร ไม่ใช่เพื่อแก้ทุกข์ของใคร ไม่ใช่ใครดีใครไม่ดี นั่นมันเรื่อง

ของเขา พรหมจรรย์มันอยู่ที่นี้ พรหมจรรย์มันอยู่ที่เรา ในการปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อเรา ถ้าปฏิบัติเพื่อเรา ความจริงที่เกิดขึ้นกับเรา ความจริงที่เกิดขึ้นจากความสัมผัส ความจริงที่เกิดขึ้นจากความสัมผัส นี่เป็นประสบการณ์จริงของเรา

ถ้าเป็นประสบการณ์จริงของเรา ที่นี้ประสบการณ์จริงมันไม่มี พอประสบการณ์จริงไม่มี พอไปฟังครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นครูบาอาจารย์เราด้วยความซื่อเท็จจริง ท่านจะวางพื้นฐาน จะสอนเราขึ้นมา เราก็เบื่อหน่ายกัน ไปวัดที่มีครูบาอาจารย์ที่มีความเป็นจริง กฎกติกามันมากเกินไป แต่ถ้าไปที่ไหนเขาอำนวยความสะดวกให้ดี เปิดห้องแอร์เข้าไปแล้วปูพื้น ปูพรมนอนเลย

ไอ้โฮ สุดยอดๆ แล้วก็ไปนอนหลับกันที่นั่น แล้วกลับมา ไอ้โฮ ธรรมะนิพพาน กลับมาเมื่อไหร่ มันบอกนิพพานแล้วนะ เราต้องการกันอย่างนั้นใช่ไหม? ถ้าเราไม่ต้องการกันอย่างนั้น เราต้องการความจริง เราต้องเห็นไหม เรามาทุกซั๊กกันทำไม? ตั้งแต่เข้ามาเราทำอะไรกันมา? นี่ไง สร้างบารมีของเราขึ้นมา เป็นความดีของเราเข้ามานะ สิ่งนี้ คุณติ ทานที่เป็นอามิส เห็นไหม ปฏิบัติบูชา

การบูชาของเรามันบูชาอย่างไร? ย้อนกลับมาดูที่นี้ พอย้อนกลับมาดูที่นี้ เราจะมีความตั้งใจจริงของเรา ความตั้งใจจริงของเราขึ้นมามันเป็นประโยชน์ ปฏิบัติต้องเป็นประโยชน์ ปฏิบัติในปัจจุบันนี้ เราสักแต่ว่าปฏิบัติกันนะ เราใช้คำว่าสักแต่ว่าปฏิบัติ แล้วครูบาอาจารย์นะเห็น ครูบาอาจารย์ที่เป็นความจริง อย่างเช่นหลวงปู่มั่น หลวงปู่เสาร์ ท่านวางไว้นะ

เวลาหลวงตาท่านเล่าให้ฟังทุกทีจะซึ่งใจมาก

“มหา มหาเป็นผู้ที่มีพรหมามากแล้ว ให้คอยอยู่ข้างหลัง ให้พระเณรเข้ามาฝึกหัด จะได้มีธรรมวินัย มีข้อวัตรปฏิบัติติดหัวมันไป”

ติดหัวมันไป ติดหัวคือได้ฝึก ได้รับรู้ มันจะเริ่มตันจากเบสิกขึ้นมา เบสิก คือเริ่มต้นตั้งแต่เราควบคุมตัวเราเข้ามา มันอ่อนนุ่มถ่อมตนไป มีคนฝึกกับครูบาอาจารย์ ใอันนั้นก็เล็กน้อย ใอันนี้ก็ไม่ว่าเป็น ทำไมใอันนั้นก็ต้องทำ ใมันกระด้าง ใไม่ยอมรับ พอใกระด้าง

คุณติ กฎหมาย พวกเรานี่เป็นคนดี ขบรถไปเห็นไหม อ้าว ไฟแดงเราก็หยุด อ้าว ไฟเหลืองก็เตรียมตัวจะออก เห็นไหม ห้ามเลียวซ้าย ห้ามเลียวขวา กฎจราจรเราก็เคารพใช่ไหม? เป็นคนดีใช่

ใหม่? มีอยู่คนๆ หนึ่ง ไฟแดงก็จะฝ่าไป เอ๊ะ ก็ว่างๆ มันหยุดกันทำไม มันก็ฝ่าไปสิ เขาไม่ให้เลี้ยว ก็จะไปทางนี้ ก็จะเลี้ยว นี่ไง สิ่งที่ว่าเวลาไป นั่นก็ไม่จำเป็น นี่ก็ไม่จำเป็น แล้วเวลาเราผิดกฎจราจร จำเป็นไหม?

แล้วเวลาธรรมวินัยที่ครูบาอาจารย์วางไว้ สิ่งที่ว่าไว้ ครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้คิดขึ้นมาเอง สิ่งนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเนะ เวลาประพาศปฏิบัติขึ้นมาเริ่มต้น เห็นไหม ขณะที่ไม่ได้วางธรรมวินัยอะไรไว้เลย เทศน์ธรรมจักร ได้บัญญัติจักขุ ได้พระอรหันต์มา ๕ องค์ ไปเทศน์ยะ ได้มาอีก ๕๔ เห็นไหม ไปเทศน์ยะได้มาอีกเป็น ๖๐ ไม่มีธรรมวินัยเลย ไม่ได้วางกฎหมายเลย เทศน์ไป โอ้โฮ มีแต่ได้พระอรหันต์ทั้งนั้นเลย

จนสุดท้ายแล้วนะ ลัทธินั้น เห็นไหม จะเป็นอะไรจำไม่ได้ ตายไป แล้วลูกศิษย์ก็แตกกัน “พระจุนทะ” พระจุนทะเป็นน้องชายพระสารีบุตร ห่วงมาก มากกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บอกเลย เดียรถีย์ เวลาศาสดาเขาตายไป ศาสนาเขาล่มสลายเลย แล้วศาสนาพุทธนี่มันจะเป็นอย่างไร? ศาสนาพุทธนะ เพราะเขาขาดธรรมวินัยๆ พระจุนทะก็เห็นแก่นาคต ก็นิมนต์เลย

“ขออาราธนาว่าให้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติธรรมวินัย”

“เราทำไม่ได้ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นเรายังไม่บัญญัติ จะให้มันเป็นตามข้อเท็จจริง”

ถ้ามีสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วบัญญัติ มันก็เริ่มมา สิ่งที่เป็นธรรมวินัยนี้มีพระทำผิด พอพระทำผิดก็อย่างนี้ผิด ก็เลยต้นบัญญัติไม่เป็นอาบัติ แล้วก็บัญญัติมาๆ เป็นธรรมวินัย ธรรมวินัยมีมากขึ้น พระปฏิบัติได้น้อยลง ธรรมวินัยไม่ได้มีน้อยลง มีน้อยแต่ทำไมพระปฏิบัติเป็นพระอรหันต์เต็มไปหมดเลย เพราะจิตใจเขาบริสุทธิ์ใจ จิตใจเขาบวชมาเพื่อการประพาศปฏิบัติ เพื่อจะพ้นจากทุกข์ใจ

นี่ไง ไม่ต้องมีกฎหมายเขาก็ทำได้ใช่ไหม? แต่ของเราเวลาปฏิบัติกัน สิ่งนี้ธรรมและวินัยนี้ นะ จี๋สู่เป้าหมายนะ จี๋สู่เป้าหมาย ธรรมและวินัยนี้ไม่ใช่เป็นตัวธรรมและเป็นตัวจริง ตัวธรรมวินัย เห็นไหม ข้อบังคับข้อปฏิบัติ เพื่อเราจะให้ประพาศปฏิบัติเข้าไปถึงใจของเรา ใจย้อนกลับเข้ามา ที่นี้ในปัจจุบัน เราไปเอาธรรมวินัย เอากฎหมายเป็นเป้าหมาย เอากฎหมายเป็นเป้าหมาย แล้วเราทำอะไรรกัน? เราทำอะไรรกัน?

แต่ถ้าเราเอากฎหมายนี้เป็นข้อบังคับ แล้วเราประพฤติปฏิบัติขึ้นไปถึงเป้าหมาย เป้าหมายใครเป็นคนถึง? เป้าหมายใครเป็นคนถึง? ใจเราเป็นคนถึงใช่ไหม? ใจเราเป็นคนถึงเป้าหมาย เห็นไหม นี่ไง ธรรมและวินัย เป็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นธรรมะ ธรรมะเป็นกลาง ธรรมะเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าธรรมะของเราละ ธรรมะของเรามันจะเกิดขึ้นมาจากเรา เราจะต้องตั้งใจทำของเรา สิ่งนี้มันสร้างมา ถ้าใจมันลงใจ

ถ้ามีคนศรัทธา นะ เวลาศรัทธา เราอยู่กับหลวงตา เราเห็นที่เราตกใจเลยนะ ยังจำเขาได้จนปานนี้ว่ามาจากนครสวรรค์ เห็นโรงงานฉันทน์ข้าวไหม พอหลวงตาฉันทน์ข้าวเสร็จ ท่านจะบ้วนปากล้างปากของท่าน เห็นไหม ในกระโถนท่านนะ เขามาถึงเขายกกระโถนขึ้นดื่มเลย กระโถนน้ำเสลด น้ำบ้วนปาก น้ำ เขยกขึ้นเขาดื่มเลย

เขาเคารพขนาดไหนนะ เขาศรัทธาขนาดไหน เราดื่มน้ำที่กระโถนที่หลวงตาท่านบ้วนปากได้ไหม? เรากล้วยขึ้นดื่มไหม? เราจะให้เทียบถึงว่าการเคารพศรัทธาของคน ถ้าเขาไม่มีความเคารพศรัทธา เขาทำอย่างนั้นได้ไหม?

ถ้าใจมันลง ถ้าใจมันลงเราจะไม่ฝืน เราจะไม่ฝืนธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ถ้าใจมันลงนะ แต่ถ้าใจมันกระด้าง นั่นก็ไม่จำเป็น ในปัจจุบันนี้เป็นอย่างนั้นไง โน่นก็ไม่จำเป็น นี่ก็ไม่จำเป็น สิ่งที่ยกบัญญัติไว้มากเกินไปต้องตัดทิ้งด้วยนะ แต่นี่โลกเจริญ เวลากิเลสเจริญ เวลาทุกข์เจริญ ไม่พูดถึงนะ

เราเองต่างหาก เราไปให้คุณค่าตรงนั้น สิ่งนั้นพระพุทธเจ้าวางไว้ถูกต้องแล้ว ดิงามแล้ว เราจะบอกว่าถ้าใจมันลง เห็นไหม ใจมันลง เราจะศรัทธา เราจะมีเชื่อ แต่น่าเห็นใจ น่าเห็นใจ มันเป็นสายบุญสายกรรมนะ ใครพบไป ใครพบครูบาอาจารย์ พบแล้วนะ คุณสิ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมา มันมีอุบาสก ๒ คนใช่ไหม ไปเจอพระพุทธเจ้าก่อน ถามว่า

“พระพุทธเจ้านี้ปฏิบัติมาจากไหน?”

“พระพุทธเจ้าบอกเราตรัสรู้ด้วยตัวเอง”

ไม่เชื่อ เดินจากไปเลย แม้แต่เขาเจอพระพุทธเจ้าเขายังไม่เชื่อเลย เขาไม่ฟังด้วย นี่ก็เหมือนกัน ในเมื่อครูบาอาจารย์ท่านพูดเป็นธรรมขึ้นมา มันขัดหูเรา พูดอะไรไม่รู้ หยาบกระด้าง



แล้วเวลามันคิดหยาบกระด้างในหัวใจมันไม่พุดถึง จะให้พุดแต่คำหวาน คำหวานมันหวานเป็นลมขมเป็นยา แต่ถ้ามันเป็นความจริง มันพุดแล้วสะท้อนหัวใจนะ สะอื้นเลย เพราะอะไร เพราะใจมันเป็นอย่างนั้นแต่ไม่มีใครพุด ไม่มีใครพุดถึง

ถ้าเป็นอย่างนั้น ถ้าจิตมันฟัง จิตมันลงใจนะ ไอ้ตรงนั้น เราจะเป็นประโยชน์ การฟังธรรมนะ เห็นไหม การฟังธรรม สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง สิ่งที่เราารู้อยู่แล้ว ตอกย้ำ คำว่าตอกย้ำ สุดท้ายของมันนะ จิตผ่องแผ้ว ผ่องแผ้วเพราะอะไร ผ่องแผ้วเพราะเป็นสมาธิขึ้นมา เพราะมันเข้าใจ แต่ที่นี้เราฟังแล้วเราก็กังแล้วเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา ฟังมาฟังไป ฟังไปฟังมา ฟังธรรมได้ประโยชน์ตรงไหน? ฟังธรรมได้บุญอย่างอื่นๆ ก็พนมมือฟังกัน สัปหงกงก้งัน โอ๊ย ได้บุญแล้วไง แต่การฟังธรรมคืออะไร? มันสะท้อนใจต่างหากละ

ฟังไปๆ คุณติ คุณอนาถบิณฑิกเศรษฐี มีลูกชาย สร้างวัดขึ้นมา เป็นลูกชาย แล้วลูกชายพยายามให้ไปวัดอย่างไรก็ไม่ไป เอาเงินจ้างนะ ให้จ้างไปวัดก่อน พอไปวัด เห็นไหม ไปก็ไปเฉยๆ ไปกลับมาจะมาเอาตังค์ ไปกลับมาเอาตังค์ ทีนี้พอเอาตังค์ขึ้นมา ถ้าพຽงนี้จะให้ตังค์มากขึ้น แต่ต้องจำที่พระพุทธเจ้าเทศน์วันละคำ จำมาวันละคำ ทีนี้มันก็สนใจฟัง สนใจฟัง พอสนใจฟังจิตมันผ่องแผ้ว จิตบรรลุปะเป็นพระโศดาบัน

กลับไปถึงบ้านไม่กล้าไปเอาตังค์ มันสะท้อนใจใจ “โอ๊ย พ่อเลี้ยงเรามาตั้งแต่เล็กจนโต ยังโง่งขนาดนี้ พ่อต้องจ้างให้ไปฟังเทศน์” พอฟังเทศน์ก็ยังโง่งนะ จะมาเอาตังค์ เอาตังค์ พอจิตมันเป็นพระโศดาบัน ไม่กล้าไปเอาตังค์ เพราะตังค์ไม่มีค่า สมบัติไม่มีค่าแล้ว อนาถบิณฑิกเศรษฐีก็จ่ายตังค์ทุกวัน

วันนี้ก็ถามว่า “ทำไมไม่มาเอาตังค์ ไม่มาเอาตังค์” โอ๊ยโฮ ละอายใจ ละอายใจ เห็นไหม เข้าไปแล้วไม่กล้าเอา อายพ่อ อายมากๆ เวลาใจมันเปิด นี่ไง การฟังธรรม การฟังธรรมมันต้องมีความผ่องแผ้ว ไม่ใช่พนมมือนั่งสัปหงกกัน เห็นไหม ในตำราเขียนไว้อย่างนั้น เราก็กังไปคิดกัน เห็นไหมไปจำศีลไปวัดกัน แล้วฟังเทศน์จะได้บุญ พระก็เทศน์ไปสิ มันก็เหมือนเปิดเทปไว้วันละ ไอ้คนฟังก็นั่งสัปหงกไปสิ นอนหลับไปด้วย ตื่นขึ้นมา “สาธุ” บุญเต็มหัวเลย

อย่างนั้นได้บุญจริงไหม? การฟังธรรม เห็นไหม ถ้าใจมันลง มันฟังแล้วมันสะท้อนใจอย่างนี้ การฟังธรรม แต่คุณสมบัติของผู้แสดง คุณสมบัติของผู้แสดงธรรม มันจะมีมากน้อยแค่ไหนละ

อันนี้มันก็เป็นบุญเป็นกรรมของแต่ละบุคคลนะ วางพื้ณะพูดพื้เนจ้ขึ้นมาเพื่อจะให้เราสนใจนะ การฟังธรรมนี้เขามาถามกันเยอะมาก

เวลาพวกเรานี้ฟังด้วยความโลภ อยากจะรู้มากๆ ก็ฟังท่านอาจารย์พูดทุกคำ จะจำให้ทุกคำเลย ไม่ต้อง เวลาฟังธรรมนะ เวลาปฏิบัติเห็นใหม่ เราปฏิบัติ นั่งปฏิบัติด้วยตัวคนเดียว เราจะกำหนดพูดใดๆ โดยใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิเดียวจะมาอธิบายทีหลัง มันมีคำถามถ้าเรานั่งอยู่โดยส่วนตัวคนเดียว

แต่ถ้าเราเปิดเทป เราเปิดวิทยุ หรือเราฟังครูบาอาจารย์เทศน์ ถ้าเราจะไปจำ เราจะไปจำ หรือเราต้องการอยากได้ธรรมะ อยากได้ปัญญา บ้านร้าง เพราะอะไร เพราะจิตอยากรู้ ความอยากรู้นี้มันออก ออกไปรับรู้เสียง พอออกไปรับรู้เสียง ร่างกาย ในหัวใจ ไม่มีคนเฝ้ามัน เราไม่ต้องออกไปรับรู้เสียง เราตั้งสติของเราไว้

ในปัจจุบันนี้ ลองสิ ตั้งใจไว้เลยๆ เวลาพูดนี้เสียงมันมาเอง เห็นใหม่ เสียงมันมาเอง เสียงมันกระทบหูเราเอง ในเมื่อเสียงมากระทบหูเราเอง ในใจเรานี้มันมีเจ้าของ มันมีผู้รับผิดชอบ ผู้รับผิดชอบปีนี้ จิตมันลงเป็นสมาธิได้ แต่ถ้าเราอยากรู้มากๆ เราอยากรู้ เราส่งออกไป ในหัวใจมันจะเป็นสมาธิไม่ได้ ว่าอย่างนั้นเลย เพราะมันไม่มีผู้รักษามัน

ที่นี้ผู้รักษามัน คือเราตั้งสติไว้เลยๆ เสียงมันมานะ คำพูดไหนนะ ถ้ารับรู้ก็รู้ ถ้ารับรู้แล้วเข้าใจก็ไม่เป็นไร ถ้ารับรู้แต่เสียงไม่เข้าใจก็ปล่อยผ่าน ปล่อยผ่าน ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องวิตกกังวล ฟังไปอย่างนี้ มันจะได้เนื้อหาสาระนะ เพราะคำไหนที่มันถูกใจนะ มันจะซึมเข้าไปในหัวใจ มันจะขนลุกขนพองเลย แล้วคำนี้จำไปจนตายเลย แต่จะเอาให้รู้ทุกคำเลย คือมันเป็นแค่ เหมือนกับเทปเทปไปอัดเทปมา กับความรู้สึกเรา

ความรู้สึกเรามันมีคุณค่ามากกว่าเทป เสียงที่ได้ยินได้จำนะ มันก็ความจำ ความจำก็เหมือนกับเทป แล้วมาฟื้นความจำก็ฟื้นได้ แต่ถ้าจิตสงบมันอีกเรื่องหนึ่งนะ ฉะนั้นถ้าเราจะฟังเทศน์ เราตั้งสติไว้เลยๆ ตั้งสติความรู้สึกไว้เลยๆ เสียงมันมาเองๆ แล้วอะไรที่มันสะเทือนใจ อืม สูดขอดๆ ถ้ามันยังไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร เพราะอะไร? เพราะการฟัง ผลของมันคือจิตใจที่ผ่อนคลาย จิตใจที่เป็นสมาธิ ถ้าจิตใจเป็นสมาธิ จิตมันลงนะ เสียงจะสักแต่ว่าเสียง ไม่จำเป็นเห็นใหม่? เสียงสักแต่ว่าเสียง

คุณเสียงลมพัดก็ ได้ยินเสียงลมไหม? ได้ยินเสียงลมเห็นไหม แล้วเสียงลมมันคืออะไร? เสียงลมก็คือเสียงลม แล้วความหมายของมัน ก็เรารู้ นี่ก็เหมือนกัน ก็เสียงเทศน์ออกมา ถ้าจิตมันลงแล้ว มันเหมือนเสียงลม มันได้ยินอยู่แว่วๆ แต่จิตมันเป็นสมาธิใจ แต่ถ้าเราอยากรู้ เสียง ลม ลม มันพัดโดนอะไร? ลุกไปคุณนะ ลมพัดใบไม้ ลมพัดใบหญ้า ลมพัดอะไร อยากรู้ๆ ลมก็เสียงลม เสียงก็คือเสียงใจ

แต่ความรู้ มีสติ มันจะมีสติเข้ามาๆ ไม่ต้องห่วงว่าไม่รู้ เพราะความรู้อันนี้ ถ้าจิตเราประพฤติปฏิบัติไป แล้วมันผ่อนคลายขึ้นมา แล้วมันรู้ขึ้นมา สมาธินะ อืมๆ ในปัจจุบันนี้ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ สมาธิโกหกหมด เป็นสมาธิโกหก ไม่ใช่สมาธิจริงๆ เพราะว่างๆ ว่างๆ โนนก็ว่างๆ ว่างๆ ในโอ่งก็ว่าง ในไหก็ว่าง มันว่างอย่างนั้น มันว่างแบบอึดแท้ไป เป็นเสียงเฉยๆ ใจ

เพราะในเทพเปิดเทพมันจะมีเสียงไหม? มีข้อมูลไหม มี แต่ตัวเทพมันรู้อะไร มันมีชีวิตไหม ว่างๆ คำพูดนี้คำพูดของเทพ คำพูดของสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา คำพูดของคำว่าว่าง แต่คุณสมบัติว่าง มีรู้หรือเปล่า คุณสมบัติที่มันว่างนะ คุณสมบัติที่มันว่างเป็นอย่างไร? ว่างๆ คุณสมบัติละ ก็ว่างๆ อธิบายไม่ถูกใจ พูดไม่เป็นใจ

แต่ถ้ามันคุณสมบัติที่มันว่างนะ ว่าง มันเป็นอย่างไง? มันพูดไม่ได้เลย มันเป็นอย่างนั้นๆ ว่างๆ ว่างๆ เห็นไหม เรื่องการปฏิบัติ มันปฏิบัติกันมา เพราะมันปฏิบัติแบบมงคลตื่นข่าว เห็นเขาปฏิบัติ ก็ปฏิบัติกัน ไอ้คำพูดที่เอามา มันก็เอามาจากเทพ เอามาจากตำรับตำรา ตำรับตำรามันเป็นสุตมยปัญญา เป็นทฤษฎีเป็นการศึกษาเล่าเรียน

ในการปฏิบัติแล้วไม่ต้องว่างๆ ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น ตั้งสติไว้ ถ้ากำหนดพุทโธให้เป็นพุทโธไป ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ให้ปัญญาไล่ไป บางคนกำหนดพุทโธๆ แล้วมันลงไม่ได้ๆ มันเป็นจริตนิสัย มันเป็นไปไม่ได้ เราก็ใช้ปัญญาอบรมสมาธิไป ปัญญาไล่ความคิดไปๆ ความคิดนี้มันทำร้ายเรา ความคิดนี้มันทำลายเราทั้งนั้น ความคิดทั้งนั้นๆ เหมือนไฟมันเผาไหม้ตัวมันเอง

เชื้อไฟ เห็นไหม คุณไฟมันเผาเชื้อหมดมันก็ดับ ความคิดมันก็เผาเราตลอดไป เเผาเราจนตาย เเผาไปจนตาย ก็จนตายแล้วเกิดใหม่ก็ต้องเผาก็ แต่ถ้ามันมีสติสัมปชัญญะ ก็ไอ้ความคิด ไอ้เชื้อไฟมันเป็นประโยชน์ได้ คุณไฟมัน เห็นไหม คุณไฟ เเผาเอาเอามาใช้ประโยชน์ขึ้นมา พลังงาน ใช้

ประโยชน์ได้มากมาย เราก็มีพลังงานกันอยู่ เราก็มีจิตอยู่ เราก็มีกิเลสอยู่ แต่กิเลสมันปกคลุมอยู่ แล้วเราก็อ้างอิงธรรมะ เสมือนจริงนะ เหมือนจะจริงแต่ไม่ใช่สักอย่างหนึ่ง

เพราะมันมีวาสนา เกิดมาเป็นชาวพุทธไง แล้วประพฤติปฏิบัติ จะให้เป็นความจริงกับเราขึ้นมาไง แล้วก็อ้างตำราๆ ก็ไปเทียบเคียงให้เหมือน เหมือนเรามีแต่ธนบัตรปลอมหมดเลย เราก็จะบังคับให้เป็นธนบัตรจริงขึ้นมาให้ได้เลย ธนบัตรจริงเขาต้องมีเหตุผลของเขา เขาต้องทำหน้าที่ การงานของขึ้นมา เขาต้องแลกเปลี่ยนมา มันถึงได้ธนบัตรจริงมา ไอ้ธนบัตรปลอม เราปลอมมันขึ้นมา มันเป็นกระดาษขึ้นมา ปลอมขึ้นมา จะให้เหมือนจริงได้อย่างไร? เหมือนเป็ยบเลย แต่ใช้ขึ้นไปตำรวจจับหมด

นี่ก็เหมือนกัน ว่างๆ ว่างๆ มันคิดขึ้นมาตัวเอง ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา ในการปฏิบัตินะ มันจะมีเหตุผล ถ้ามีเหตุผล ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็น มีเหตุผล ท่านจะไม่ปล่อยให้เรานอกกลุ่มนอกทาง ให้เราจมปลักอยู่กับภาวนาโกหกอย่างนี้ ภาวนาโกหกจริงๆ นะ มันอยู่กับการภาวนาโกหกอยู่ อย่างนั้นเอง แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับใคร

ถ้าภาวนาจริงขึ้นมา มันจะเป็นความจริงขึ้นมา ความจริงมันจะเป็นประโยชน์ ประโยชน์กับศาสนาด้วย ประโยชน์กับศาสนา ให้เห็นว่าศาสนานี้มีเนื้อหาสาระอะไร ศาสนานี้จะมีเนื้อหาสาระ ศาสนานี้เป็นที่พึ่งของเราได้ ศาสนานี้เป็นความจริง ไม่ใช่ศาสนาเป็นพิธีกรรมที่จะเอาแต่มากราบไหว้กันอยู่อย่างนี้ เพราะถ้าเป็นจริงมันจะทำให้จริงได้ มันเป็นเรื่องที่ไม่จริง มันก็เลยไม่จริงอยู่ อย่างนั้นตลอดไป

จะหาปัญหาตอบๆ มันมีอยู่ปัญหาหนึ่งที่พูดถึงเรื่องนี้ เราจะเอาตรงนี้มา เวลาจะหาแล้วไม่เจอ เอาทีละเรื่องเลยละ ปัญหาต่อไปนี้ มันตอบปัญหามันยังเข้าเป้า ถ้าให้พูดธรรมะ พูดไปได้เรื่อยๆ แล้วถ้าเทศน์มันจะขึ้น ถ้าพูดถึงเทศน์กลางคืน มันจะขึ้นตั้งแต่เครื่องบิน แท็กซี่ รันเวย์ แล้วก็ขึ้นเลย มันจะเห็นขึ้นไป เป็นชั้นๆ ขึ้นไป

เพราะธรรมะนี้มีหยาบมีละเอียด ปุณฺชน คนหนา กัลยาณปุณฺชน คนที่ทำสมาธิได้ แล้วถ้ามีวาสนาจะยกขึ้นเป็นโศดาปัตติมรรค ถ้ามันผ่านโศดาปัตติมรรคจะเป็นโศดาปัตติผล แล้วก็จบ แล้วขึ้นสภิกทาคามรรค สภิกทาผล อนาคามรรค อนาคาผล อรหัตมรรค อรหัตผล เห็นไหม

คูลี ว่าขั้นตอนของมันถึกลับซับซ้อนขนาดไหน แล้วเราปฏิบัติกันมาเล่นๆ เล่นๆ มันเล่นๆ คำว่าเล่นๆ ของเราเราก็อ่าของเราไม่เล่นนะ เราคิดของเราว่าไม่เล่น แต่ความจริงมันคือเล่น

ถาม : ถ้านั่งภาวนาแล้ววังงนอน ลืมตากำหนดพุทโธได้ไหมคะ?

หลวงพ่ : ถ้านั่งภาวนาแล้ววังงนอน ถ้างงนอนนี้ มันมีหลายอย่างนะ วังงนอน เราจะบอกว่า เรากาวนาแล้ววังงนอน เรากาวนาแล้วเรารู้ตัวเองไม่ได้ พระโมคคัลลณะเป็นพระโศดาบัน พระโมคคัลลณะเป็นสหยาบกับพระสารีบุตร พระสารีบุตรไปพึ่งเทศน์ของพระอัสสชมา

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนให้ไปดับที่เหตุนั้น”

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ” พึงตรงนี้สิ ไอ้พวกเรานี้ เราจะเอาธรรม เอาธรรมๆ แต่เหตุอยู่ไหน ไม่รู้ ว่างๆ ว่างๆ มันไม่มีเหตุมีผล มันเป็นไปไม่ได้หรือ เอาคำพูดนี้ไปพูดให้พระโมคคัลลณะฟัง พระโมคคัลลณะฟังแล้วเป็นพระโศดาบัน ชวนกันไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปฝึกกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระโมคคัลลณะฟังองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์แล้วไปนั่งภาวนาอยู่ เข้าป่าไปนั่งกำหนด ไปนั่งหลับ นั่งสัปหงก จะบอกว่าพระโศดาบันแล้วก็ยังง่วง แล้วเราเป็นใคร เราจะไม่ง่วง พระโมคคัลลณะก็ยังไปนั่งสัปหงกนะ จนพระพุทธานี้ไปเลยนะ ไปด้วยฤทธิ์ ไปด้วยฤทธิ์ เห็นไหม เหยียดแขนไปคว้าแขนมา เร็วขนาดนั้น พีบ! ถึงแล้ว

เหยียดแขนคว้าแขน ไปได้แล้ว ถึงจุดหมายปลายทางหมด ไปถึงไปเทศน์พระโมคคัลลณะเลย

“ถ้าง่วงให้แขนคูดาว ให้เอาน้ำลูบหน้า ให้ตริกในธรรม ถ้าไม่ไหวนะ ให้นอนก่อน เตี้ยวค้อยภาวนาใหม่ ถ้าง่วงจริงๆ ก็นอนซะ”

เริ่มต้นกิริยาเราเห็นไหม เรานั่ง การนั่ง เห็นไหม การนั่ง เลือดไหลเวียนต่างๆ มันก็เป็นประโยชน์กับเราแล้ว แล้วเรากำหนดพุทโธๆ ของเราไป สิ่งนี้มันพุทโธๆ กำหนดพุทโธ ถ้ามันทำได้นะ ถ้ามันทำไม่ได้ มันทำอย่างไร มันก็ไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้ ถ้าทำอย่างไร ฟืนสู้ขนาดไหนนะ มันทำแล้วเหมือนกับสิ่งที่เราทำ เราทำขึ้นมาแล้ว มันไม่เป็นความชำนาญ ไม่เป็นความถนัดของเรา

คูติ คุณักฟุตบอล เห็นใหม่ บางคนเตะได้เท้าเดียว บางคนได้ทั้ง ๒ เท้าเลย บางคนถนัดเท้าเดียว ถ้ามาในเท้าที่ถนัดเขาเตะเข้าประตูได้เลย การนั่งสมาธิเนี่ยมันก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน มันก็เป็นแบบนี้ ที่เรากำหนดพุทโธ ถ้าบางคนกำหนดพุทโธมันสั้นเกินไป เห็นใหม่ ก็กำหนดเป็น อิติปิโส กำหนดเป็น สัมมาอรหัง กำหนดให้มันยาวขึ้น

กำหนดอะไรนี่ คำกำหนด แต่ทำไมไม่ต้องกำหนด? ถ้าไม่กำหนดนะ เหมือนเรานี่ พวกเรา makkelijk ไม่ต้องกำหนด ว่างๆ ว่างๆ หายหมด หลับหมด แล้วตื่นขึ้นมา อู้! ได้สมาธิ น้ำลายยืดเลย ยังได้สมาธิอยู่ ตื่นมาน้ำลายไหล เปียกและเลยนะ โอ้ ได้สมาธิ มันคิดเอาเองไง มันคิดเอาเอง แต่ถ้าเป็นสมาธินะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ สติมันจะพร้อมตลอด จิตละเอียดเข้ามาละเอียดเข้ามา

คำว่าละเอียดนะ เริ่มต้นไม่ต้องคิดมาก โดยสมาธิ โดยสามัญญสำนึก พวกโยม พวกเราทุกคนมีสมาธิอยู่ในตัวอยู่แล้ว ถ้าไม่มีสมาธิคือคนบ้า แต่เป็นสมาธิของปุถุชน เห็นใหม่ คูติ คุณักวิทยาศาสตร์สิ คูผู้ที่มีการศึกษา เห็นใหม่ เขาจะนิ่ง นั่นคือสมาธิเขานิ่ง เห็นใหม่

ในธรรมชาตินี้ เรามีสมาธิอยู่แล้วนะ แต่สมาธิของพวกเรา มันใช้ประโยชน์ ใช้เป็นการภาวนา คือไม่พอใจ คือกำลังอย่างนั้นมันไม่พอ เห็นใหม่ ปุถุชน กัลยาณปุถุชน โสดาปัตติมรรค สกิทาคามรรค อนาคามรรค อรหัตมรรค สมาธิแตกต่างกันนะ กำลังแตกต่างกันนะ เหมือนแบงก์ร้อย แบงก์ห้าร้อย แบงก์พัน แบงก์เหมือนกัน ทำไมมันชื่อของได้ของมากน้อยต่างกันล่ะ?

นี่ก็เหมือนกัน จะบอกปุถุชนก็มีสมาธิอยู่ แต่เป็นสมาธิของปุถุชน ถ้าคนมีสมาธิดี มีความนิ่ง บริหารจัดการหน้าที่การทำงานจะทำได้ดี ถ้าคนสมาธิสั้น เห็นใหม่ คนเราโลเล คนต่างๆ มันก็มาจากตรงนั้น ที่นี่สิ่งที่มีอยู่แล้ว ที่นี่เรากำหนดพุทโธๆ ถ้ามันจะนิ่งเข้ามา มันจะสงบเข้ามา ไม่ต้องตื่นตื่นไม่ต้องตกใจใดๆ เว้นไว้แต่ของคนบางคน จิตบางดวงมันได้สร้างบุญสร้างกรรมมาหลากหลาย

ถ้าอย่างเรา เราคนที่เรียบง่ายมานี้ เวลาสมาธิเราพุทโธๆ มันก็สงบไปโดยความนิ่ง ความสงบไปโดยพื้นฐาน ที่ไม่มีอะไรแปลกประหลาด แต่ถ้าสำหรับเรา เราเคยสร้างบุญมาก เราเคยทำบุญสิ่งที่ดีๆ มา เวลานั่งสมาธิแบบพุทโธๆ มันจะเห็น บางคน โอ้โฮ เห็นสิ่งที่ทำมา ตื่นตื่น ตื่นตื่นออกแล้ว ถ้าเห็นนิมิต ใครเห็นนิมิตก็คือเห็นนิมิต เห็นนิมิตแล้วแก้ปัญหาไปตามนั้น ถ้าไม่



บ่อยครั้งเข้า เราจะมีอำนาจมากขึ้น ความชำนาญมากขึ้นมันมีสติ มีสติมีความรับรู้มีความ  
แก้ไข แต่ถ้ามันไม่มีสติ ง่วงๆ ง่วงๆ แล้วก็มันชาอยู่อย่างนั้น นั่นนะควรจะแก้ไข ควรจะ  
เปลี่ยนแปลง

ไม่ใช่ว่าทำแล้วมันจะ ทำถูกต้องแล้วมันจะดีไปตลอด มันทำถูกต้องนะ แม้แต่เราทำถูกต้อง  
บางครั้งเรายังต้องพลิกแพลง ครูบาอาจารย์ท่านจะสอนตลอดนะ การภาวนานี้มันต้องมีอุปาย  
ไม่ใช่ที่เราทำซ้ำๆ ซากๆ นี้ แล้วเราจะให้มันได้ตลอดไป กิเลสมันหัวเราะเลย มันหัวเราะเยาะนะ  
เราทำวันนี้ดี แล้วพรุ่งนี้ทำไม่เห็นดีแล้ว มันมีเหตุผลเยอะเยอะเลย ตัวแปร

ตัวแปรหนึ่ง ดีแล้วดีใจอยากได้ ตัวแปรหนึ่งนะคาดหมาย นี่ไง ตัณหาซ่อนตัณหาไง แล้ว  
พอปฏิบัติไปๆ จนไม่ได้ผล อย่างที่ว่าแล้ว มันก็ปล่อยวาง พอปล่อยวางได้อีกทีหนึ่ง พอได้อีกทีก็  
คิดไปอีก ๕-๖ เดือน แล้วก็มาได้อีกทีหนึ่ง มันเป็นอย่างนั้นนะ เราค่อยๆ ทำไปๆ มันจะมี  
ความรู้สึกนะ

ถาม : จะแก้จิตตามกราณะจิต ด้วยวิธีใด?

หลวงพ่ : อันนี้ละ มันเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้ คำว่าจิตนี้มัน เราพูดกันนี้ละ มันเหมือนกับสิ่งที่  
ไม่มีใครรู้ มันไม่มีใครเห็น สิ่งนี้รู้ได้ละ รู้ได้เห็นได้ เพราะอะไรรู้ใหม่ กระจ่าง เราเขียนหนังสือ  
มันจะมีตัวอักษร ใจของคนปกติมันจะเหมือนกระจ่าง ความคิดเหมือนตัวอักษร คนที่รู้วาระจิตรู้  
นะ ถ้าไม่รู้ หลวงปู่มันจะรู้วาระได้อย่างไร?

อย่างนั้นถ้ามันเป็นอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมา ความคิดมันเป็นราคะ มันก็ต้องแก้ไข การแก้ไข  
ของเราเห็นใหม่ เราจะต้องแผ่เมตตา แผ่เมตตา ราคะ เห็นใหม่ ราคะ สิ่งที่แผ่เมตตาว่า สรรพสัตว์  
มันเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น เราจะไปคิดอะไรเป็นสิ่งที่มันบาดหมางใจ  
ทำไม ความเป็นราคะ เห็นใหม่ เขาว่าต้องให้เป็นอสุภะๆ คำว่าเป็นอสุภะเราจะพึงให้เป็นอสุภะนี้  
มันเหมือนกับหักด้ามพร้าด้วยเข่า

มันยังไม่ถึงเวลาไง คนถ้ามีกำลัง ไม้ขนาดไหนมันก็หักได้ใช่ไหม? คนไม่มีกำลัง ไม้  
อย่างไรมันก็หักไม่ลงหรอก คำว่าอสุภะมันจะเกิดต่อเมื่อจิตมันเป็นไอนั้นนะ มันเป็นสมาธิ ฉะนั้น  
ถ้าเราจะมอง ใจ เราจะมองได้ว่า สิ่งนี้ สิ่งที่เป็นอสุภะ สิ่งนี้มันเป็นของชั่วคราว มันต้องแปรสภาพ



ไปเป็นธรรมดา มันต้องไม่เป็นตามธรรมชาติอย่างนั้น ก็คิดได้ มันแก้ได้หลายวิธีการ มันขึ้นอยู่กับว่าเราแก้อย่างไร?

คำว่าแก่นะ เรายังรักษาใจของเราไว้ แก้อย่างง่ายที่สุดเลยเขาเรียกขันติธรรม อดทน มันจะคิดอะไร? มันจะทำอะไร? ไม่ไปตามนั้น แล้วก็คิดถึงบาปบุญกุศล บาปบุญกุศล สิ่งนี้ชั่ว คิดชั่ว มโนกรรม สิ่งที่เราคิดมันเป็นสิ่งที่ไม่ดี มโนกรรมมันคิด มันย่ำคิดย่ำทำ มันก็จะเป็นจริตนะ จะเป็นนิสัย สิ่งนี้มันมีอยู่แล้วใช่ไหม?

สิ่งที่ คูลีขั้วววกขั้วลบ เวลามันสปาร์คกัน ไฟมันจะเดินได้ทันที นี่ก็เหมือนกัน ใจเราเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว แล้วเราไปคิดซ้ำคิดซาก มันก็ทำให้จิตใจนี้ตอกย้ำมันเข้าไป เราถึงบอกถ้ามันคิดขึ้นมา ถ้ามีสติ คิดผิดแล้ว มโนกรรม มโนกรรม วชิกรรม กายกรรม นี่ไง มีมโนกรรม มันถึงเกิดวชิกรรม วชิกรรมตามคำพูดออกมา คิดแล้วก็พูด คิดแล้วก็ทำ

ฉะนั้นพอมันคิดขึ้นมา เราก็ต้องยับยั้งมัน ด้วยขันติธรรม ด้วยขันติธรรมยับยั้งมัน ยับยั้งมันมันเป็นเรื่องธรรมดาของทุกๆ คนนะ เราเกิดมานี่ ทุกคนมีกิเลสมาทุกคน ถ้าไม่มีกิเลส ไม่ได้มานั่งอยู่นี่หรอก แล้วใครมันจะดีกว่าใคร? เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น แล้วใครดีกว่าใคร? นี่มันไม่มีใครดีกว่าใคร ไม่ต้องอาย ไม่ต้องคิดว่าสิ่งที่เราคิดมันเป็นสิ่งที่มัน ไซ้ มันไม่ถูกต้องนะถูก แต่มันมีใจ เราก็แก้ไขของเราไป ต้องแก้ไข ถ้าไม่แก้ไข มันก็ซากศพ ศพเดินได้ มันต้องแก้ไข

**ถาม :** นั่งสมาธิสงบนิ่งนานแล้ว จะทำอย่างไรต่อไป?

**หลวงพ่ :** ไม่เชื่อ นั่งสมาธิสงบนิ่งนานแล้ว การนั่งสมาธินะ ที่เราว่าไม่เชื่อนี้ เพราะว่าการนั่งสมาธิ มันสงบ สงบนานแล้ว **จี๋เกียจ** ไม่ได้ทำต่อไป มือเรานี้ เรากำลังทำอะไร? เราวางสิ่งของนั้นแล้วมือเราทำอะไรต่อไป? เห็นไหม นั่งสมาธินานแล้ว สงบนานแล้ว จะทำอะไรต่อไป?

ทีนี้มีมือนี้ มันมีมืออยู่ใช่ไหม? เราหุบมือเข้ามาก็จบ เราคลายมือ มันก็เบออกเพื่อจะหุบของต่อไป จิตที่มันสงบนะ ถ้ามันสงบเข้ามา มันสงบเข้ามาๆ ถ้าเป็นสมาธิจริง มันจะมีกำลังของมันแล้วถ้ามีกำลังของมันปั๊บ ถ้าเป็นคนมีวาสนามันจะเห็นกาย มันจะเห็นกายของมัน

แต่นี้มันเหมือนกับเรากำลังทำอะไรอยู่ มือเรานี้หยิบของขึ้นใจอยู่ แล้ววางของสิ่งนั้น แล้วก็ทำอะไร  
อะไรไป เรามองว่าถ้าเป็นสมาธิ มันจะเป็นสมาธินะ มันจะรู้ เช่น สมาธิจะเกิดจากอะไรไม่รู้ ถ้าเกิด  
จากพุทโธนะ ถ้ามันพุทโธๆ แล้วมันนิ่ง พุทโธต่อไปสิ พุทโธๆ ไปนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ  
อัปนาสมาธิ

ขณิกสมาธิ คือ ทำสมาธิเริ่มต้น ถ้าอุปจารสมาธิ สมาธิที่มีกำลังแล้ว ถ้าอุปจารสมาธิมีกำลัง  
อุปจารสมาธิ สมาธิที่มันออกรับรู้ ถ้าจิตที่เป็นสมาธิออกรับรู้ มันต้องมีการเปลี่ยนแปลง รอดยนต์ถ้า  
ลือมันหมุน ไมล์มันจะกระดิกทันที รอดจอกับที่ ไมล์จะไม่กระดิกใช่ไหม? จิตถ้าเป็นสมาธิมัน  
ต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากจิตปกติ

ถาม : ที่นี้ถ้าจิตเป็นสมาธิ เป็นสมาธินานแล้ว จะให้ทำอะไรต่อไป?

หลวงพ่ : เริ่มต้นที่เราพูดนะ เริ่มต้น เริ่มต้นเราพูดบอก ใครมาที่ว่างๆ ว่างๆ นี้ ที่คำว่าไม่เชื่อ  
เราไม่เชื่อว่ามันเป็นสมาธิ เราไม่เชื่อ เราเชื่อว่า สร้างอารมณ์ว่าเป็นสมาธิ สร้างว่าเป็นสมาธิ มันไม่  
เป็นสมาธิ มันไม่มีคุณสมบัติว่าเป็นสมาธิ ถ้าคุณสมบัติ ถ้าเป็นสมาธินะ ถ้ามันเป็นสมาธิ ถ้าใช้  
ปริกรรม มันจะพุทโธๆๆๆๆๆ

คำว่าพุทโธนี้ พุทโธไปเรื่อยๆ เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะมา หลวงปู่เจี๊ยะบอก พุทโธไปเรื่อยๆ  
พุทโธไปไวๆ ถ้าพุทโธ ๕ ชั่วโมง มันจะเป็นสมาธิได้แค่ ๕ นาที ถ้าพุทโธไป ๑๐ ชั่วโมง มันจะ  
เป็นสมาธิได้ ๑๐ นาที ถ้าพุทโธไป ๒๐ ชั่วโมง ๓๐ ชั่วโมง เห็นไหม จนกว่ามันจะเป็นสมาธิของ  
มันเอง พุทโธๆ ไป แต่พวกเรานี้พุทโธเล็กน้อย แล้วก็ว่างๆ เพราะพุทโธนี้ สมมุติเรานี้แหละ เรา  
ฟังชานมากเลย เราคิดเรื่องร้อยแปดพันเก้าเลย แล้วกำหนดพุทโธๆๆๆ เราก็หลุดจากเรื่องที่เรา  
ฟังชานใช่ไหม เราก็สบายใช่ไหม เราก็หลงว่าเป็นสมาธิแล้วไง ว่างๆ สบายๆ

อ้าว เมื่อกี้คิดแล้วไง คิดแล้วมันทุกข์ใจ คิดเรื่องร้อยแปดเลย อื้อ คิดว่าเขาโกงเรา คิดว่าเขา  
เอาเงินเราไป คิดว่าเขาค่าเรา อื้อ ทุกข์น่าดูเลย เราพุทโธๆ อ้าว มันก็ลืม ลืมที่เขาว่า มันไม่คิดแล้ว  
พุทโธมันก็ เออ ว่าง ว่างๆ เป็นสมาธิแล้วหรือ? เป็นหรือยัง? เป็นหรือยัง? โยมก็เข้าใจว่าเป็นสมาธิ  
ก็มันสบายใจ ก็มันปล่อย ปล่อยความคิดที่มันเผาผลาญเรามาใช้ไหม แล้วก็มาอยู่กับพุทโธไป ก็นี่กว่า  
เป็นสมาธิ



เราถึงไม่เชื่อ ไม่เชื่อเพราะอะไรนะ เพราะมันไม่เคยทำปฏิบัติจริง เรากล้าพูดอย่างนี้เลยนะ ว่าในวงการปฏิบัติเดี๋ยวนี้ แม้แต่สมาธิก็ทำกันไม่เป็น ประสาเรา ตอนนี่เศรษฐกิจมีปัญหาใช้ไหม ถ้าเราไม่มีเงินคงคลัง เราไม่มีเงินเลย เงินของเรานี้ไม่มีค่าเลย เราจะทำธุรกิจอะไรได้ เราจะเอาประเทศชาติรอดได้อย่างไร? ในเมื่อในการปฏิบัติสมาธิกัน แม้แต่สมาธิยังทำไม่เป็น ไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียวเลย มันบอกมันจะไปทำธุรกิจกัน มันเป็นไปได้ได้อย่างไร?

ในวงปฏิบัติ ในวงกรรมฐานเรา ในวงปฏิบัติ เอาตรงนี้ เราจะทำธุรกิจกัน เราจะหุ้นส่วน เราจะแชร์เป็นหุ้นส่วนกัน อ้าว ควักมา ใครมีเท่าไร ลงขัน ควักมากูไม่เห็นมีตังค์เลย มีแต่ไอ้เบงก้าก้า โม่ เบงก้าเด็กเล่น กูไม่เห็นมีอะไร คือไม่มีสมาธิกันสักคนหนึ่งไง

เราฟังทีแรกเราก่อนโมทนา ใครมาหาเราใหม่ๆ เขาก็ว่าว่างๆ เราก็ก็นิ่งไป พอฟังไปเราก็ก็นิ่งทีละคนไปๆ เพราะมันไม่ใช่สมาธิ ไอ้อย่างนี้ เพราะเราเจออย่างนี้ร้อยทั้งร้อยเลย ร้อยทั้งร้อยเลย บอกว่าสมาธิยังทำไม่เป็น แล้วมรรคผลนิพพานไม่ต้องมาพูดหรอก อย่ามาพูด หนวกหู แม้แต่เบื้องต้นมึงยังทำกันไม่เป็น แล้วมึงจะมาพูดมรรคผลนิพพาน ไร้สาระฉิบหายเลย

แล้วก็บอกว่าสมาธิไม่จำเป็น ไม่ต้องทำ ใช้ปัญญาไปเลย ปัญญาควายไฉ่ ควายมันกินหญ้าเสร็จมันก็มานอนแช่ สงบเย็นนิ่ง เย็นอยู่ในแอ่งน้ำมันไฉ่ ปัญญาควาย ถ้าปัญญาจริง ปัญญาจริงๆ มันต้องเกิดจากสมาธิ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ถ้ามีสมาธินะ

ปัญญาที่เกิดขึ้นมาเป็นปัญญาของเรา เป็นปัญญาวิชาชีพ เป็นปัญญาที่เกิดจากสมอง เป็นปัญญาที่เกิดจากสติ เป็นปัญญาที่อ่านหนังสือมา เป็นปัญญาที่ทำการวิจัยอะไรมาที่แล้วก็แล้วแต่ มันก็เป็นปัญญาของโลก มันเป็นโลกีย์ปัญญา มันไม่ใช่โลกุตระปัญญา ปัญญาของโลก เราปฏิบัติกัน ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้ความคิดเราปัญญาเราไล่ต้อน เป็นปัญญา นี้ไง โลกีย์ปัญญาไง ความคิดเรานี้เป็นโลกีย์ปัญญา ความคิด คิดตริคในธรรมะกันอยู่นี้ เป็นโลกีย์ปัญญา

แล้วโลกีย์ปัญญามันเปรียบเทียบกับถึงเหตุผล มันก็ปล่อยวางเข้ามา ปล่อยวางเข้ามา พอปล่อยวางเข้ามา มันปล่อยได้ มันปล่อยว่างปล่อยได้ ปล่อยได้จิตมันตั้งมั่น จิตมันเป็นสมาธิ พอสมาธิขึ้นมาแล้วมันสงบเข้าไปแล้ว มันไปเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม ของมัน มันจะเกิดโลกุตระปัญญา

มันจะเกิดโลกุตระปัญญาต่อเมื่อจิตเป็นสมาธิเท่านั้น จิตไม่เป็นสมาธิ มันไม่เป็นโลกุตระปัญญาเพราะอะไร เพราะมันมีกิเลสเรอบวก มันมีตัวตนเรอบวก มันมีเรอบวกเข้าไปอยู่กับความคิด

เราตลอด สมานคือกอดตัวตนลง กอดตัวตนเราลง กอดทิวิมานะเราลง พอทิวิมานะเราลง เราเห็นจริงใน  
นี้มันอยู่ที่นั่น นี่ไง การปฏิบัติ

การปฏิบัติของแต่ละบุคคล ทุกคนเราเห็นกายไม่เหมือนกัน เห็นกายไม่เหมือนกันเพราะ  
อะไร? เพราะเรามีเบงก์พัน เอ็งมีเบงก์ร้อย ไอ้ันมีเบงก์สิบ ทุนของคนไม่เหมือนกัน การซื้อสินค้า  
การได้สินค้ามา หลากหลายแตกต่างกัน การเห็นกายของแต่ละบุคคล แล้วแต่ละคนที่เห็นกาย บางคน  
นะ เห็นโครงสร้างเลย บางคนเห็นเฉพาะหัวกะโหลก บางคนเห็นเป็นอวัยวะ บางคนๆ จะไม่มีใคร  
เหมือนใครสักคนหนึ่ง

แม้แต่ละคนๆ เดียวกัน ปฏิบัติแต่ละบุคคล แต่ปัจจุบันธรรม คือการเกิดแต่ละหนก็ไม่  
เหมือนกัน ถ้าการเหมือนกันเป็นก๊อปปี การเหมือนกันมันเป็นสัญญา การเหมือนกันมันเป็นเรื่อง  
กิเลสหลอกแล้ว แม้แต่ละคนๆ คนเดียว การเห็นแต่ละครั้งก็ไม่เหมือนกัน

คูลี อาหารที่เราไปกิน อาหารโคตรอร่อยเลย กินมือแรกอร่อยมาก มือ ๒ มือ ๓ มือ ๔ มือ  
๑๐ มือที่ ๑๐๐ อร่อยไหม? มันชินชา มันก็ไม่อร่อยเป็นธรรมดา จิตเข้าไปสัมผัส ครั้งแรก โอโฮ  
ตื่นตื่นมาก ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ๔ ละ มันหลากหลายกันไป เห็นใหม่ มันถึงแตกต่างกัน มันจะไม่  
อันนั้นไป (เดี๋ยวกลัวจะตอบไม่หมดนะ ผ่าน)

ถาม : จิตเป็นสมาธิไป นานแล้วเราจะทำอย่างไรต่อไป

หลวงพ่ : ให้เป็นสมาธิ ให้มันเป็นข้อเท็จจริงแล้วจะรู้เลยนะ มันจะรู้เลยละ เป็นปัจจุจัด เป็น  
สันทิฎฐิโก เหมือนเราหิบบของ เราจะหิบบของได้มากได้น้อยเรารับรู้เลย เพชรหิบบมานะ ๒ เม็ด  
เพชรในมือนี่ ๕ เพชรในมือนี่ ๑๐ จิตเป็นสมาธิเป็นหลัก เหมือนเลย เราเป็นอย่างไรรู้ทั้งนั้น  
เพียงแต่ว่าเริ่มต้น เราไม่รู้จักเพชร เราก็ อาจารย์ นี่เป็นอะไร อ้อ เพชรหรือ เพชรก็เพชร อ้อ สมาธิ  
อ้อ ไซ้ อ้อ ยังไม่รู้จักก็ มันจะมีความงุนงงน้อยแต่มัน ถ้ายังไม่รู้

ถาม : ทำอย่างไรถึงจะมีความเจริญปัญญา

หลวงพ่ : ธรรมะนี้มันตอบได้หลากหลาย คำว่าปัญญา ถ้าเป็นปัญญาทางโลกนะ พวกเราเกิด  
มาจะมีปัญญา อยากเป็นคนมีปัญญาดี อยากจะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ ทำอย่างไรถึงจะ  
เจริญปัญญา ปัญญาอย่างนี้ละ มันเกิดจากเราสร้างสมมา ปฏิภาณไหวพริบของคน ลูกเราหลายๆ

คน ความคิดของคน ฉลาดหรือไม่ฉลาด เราจะรู้ของเราตลอดเวลา นั่นคือเบื้องหลังคือสิ่งที่เขาสร้างมา นี่คือปัญญาพื้นฐาน ปัญญาพื้นฐานที่เราจะได้มาจากเราได้ทำของเรา มา ทำของเรามานะ

แล้วถ้าในปัญญาในสมัยปัจจุบัน ที่จะเกิดเจริญปัญญา คือการภาวนานี้แหละ การภาวนานี้จะสร้างปัญญา การนั่งสมาธิภาวนานี้ปัญญาเกิด เราไปอ่านหนังสือ เราไปอ่านอะไรนี้ เราไปอ่านข้อมูล เห็นใหม่ เขาศึกษากันมา เดี่ยวต้องทบทวน ต้องทบทวน เดี่ยวก็ลืมๆ แต่เรานั่งสมาธิมันเกิดนะ อริยสัจเกิดที่นี้ ไปนั่งที่ไหน? แล้วใครเคยจิตสงบ ใครเคยลงสักหนสองหน มันจะฝังใจไปตลอดเวลา

การฝังใจอันนั้น เห็นใหม่ มันเป็นปัจจุบันตลอด มันลืมไหม? สิ่งที่มีมันเป็นจริงนะ มันจะฝังใจตลอดเวลา การจะเจริญปัญญา การเจริญปัญญาคือการนั่งพุทโธๆ แล้วบางทีบอก โดยทั่วไปเขาบอกว่าพุทโธๆ มันจะมีปัญญาได้อย่างไร? พุทโธเป็นสมณะ ปัญญาต้องใช้ความคิด ใช้ปัญญาๆ เขาว่านี่ปฏิบัติโดยใช้ปัญญา

ปัญญาของมิงนะปัญญาก็อปปี้ ปัญญาอย่างนี้นะก็อย่างที่ว่า ปุณฺณ กัลยาณปุณฺณ ปัญญาของโลก ปัญญาของปุณฺณ ก็เหมือนเรานี่ ถ้าเราอ่านหนังสือมามาก เรามีปฏิภาณไหวพริบเราก็พูดได้กว้างขวาง แต่ถูกพูดได้แค่นี้ะ พอบอกอีกมิติหนึ่ง เฮ้ย กุญแจ กุญแจวะ มิติอะไรกูไม่รู้ เราถึงทำทนายบ่อยมาก ให้เราคาดการณ์เรื่องนรกสวรรค์สิ ทุกคนคาดการณ์ได้หมด

เอ็งคาดการณ์นิพพานสิ เอ็งลองคาดการณ์โสดาบันฺติ เอ็งคาดไม่ได้หรอก นี่ไง คนละมิติไป พอมันถึงมิติหนึ่ง งามไป แต่ถ้านรกสวรรค์ เออได้นะ เพราะว่าอะไร เพราะจิตทุกดวงเคยเกิดเคยตาย ในวัฏฏะ จิตทุกดวงมีข้อมูลนรกสวรรค์อยู่ในใจ

จิตทุกดวง ทุกดวง ทุกดวง จิตทุกดวงเคยเกิดเคยตายในนรก-สวรรค์มาทุกดวง มันเลยมีข้อมูลอยู่ที่นี้ มันจินตนาการได้ แต่มันไม่เคยเข้าถึงอริยภูมิ มันจินตนาการไม่ได้ นี่ก็เหมือนกัน ปัญญาที่ว่าเก่งๆๆ ปัญญาที่คิด ปัญญาที่ว่าถ้ามันศึกษามาขนาดไหน มันก็เป็นโลกีย์ปัญญาไป มันเป็นปัญญาที่เราจินตนาการ เราคาดหมายได้ไง เอ็งคาดนิพพานให้กูฟังหน่อยสิ ไม่มีใครทำได้หรอก

พูดถึงเจริญปัญญานะ เจริญปัญญา ปัญญาของเรา คือปัญญาที่เราจะเจริญ เราเจริญปัญญาเพื่อเป็นโลกุตรปัญญา สุตมยปัญญา การศึกษาในสุตมยปัญญา เวลาภาวนา จินตมยปัญญานะ ถ้าจิต

สงบ จินตนาการของเรามันมหัศจรรย์กว่าพวกนักวิทยาศาสตร์เยอะนัก นักวิทยาศาสตร์ เห็นไหม พวกโนเบลสาขาต่างๆ วรรณกรรมต่างๆ มันมาจากไหน? วรรณกรรมที่เขียนมาจากไหน? มันมาจากไหน? มันก็มาจากจินตนาการของมัน เห็นไหม มันจินตนาการของมัน

แต่จินตนาการของในการปฏิบัติ มันจะมีพื้นฐานมากกว่านั้น แต่จินตนาการขนาดไหน จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ เพราะมีความรู้ด้วยมีจินตนาการด้วย มันคาดเป้าหมาย แล้วเราพยายามทำให้ถึง จินตนาการสำคัญกว่าความรู้ แต่จินตมยปัญญาฆ่ากิเลส ไม่ได้

จินตนาการขนาดไหน คำว่าจินตนาการมันมาจากใจ จินตนาการมันเคลื่อนออกมาจากใจ แล้ว ภาวนามยปัญญามันเกิดที่ภพ ภพคือใจ ภพคือใจ กิเลสมันอยู่ที่ใจ ทุกข์สุขก็อยู่ที่ใจ สิ่งอาศัยกัน ของที่อาศัยกัน อาศัยได้ชั่วคราว ถ้ามันเข้ามาที่นี้ พอปัญญามันหมุนเข้ามาที่นี้ เข้ามาถอนที่ใจ เพราะมันเป็นปัญญาของใจ เห็นไหม ปัญญาสมอง ปัญญาจิต

ปัญญาสมอง ปัญญาข้อมูล ปัญญาที่เราจำกันมานี้ปัญญาสมอง สมองนี่คนตายแล้วก็มี สมอง คิดไม่ได้ เพราะมันไม่มีจิต ปัญญาสมองๆ ปัญญาจิตมันสัมพันธ์กัน กิ่งกัน สมองนี้มันถึงทำงานได้ แต่ปัญญาจิตไม่ต้องใช้สมอง ปัญญา จิตล้วนๆ จิตมันอย่างเดียวมันมีปัญญาของมันอย่างไร หลับหูหลับตา หลับหมดเลย แต่ปัญญามันเกิด ว่าเจริญปัญญาไง มันมหัศจรรย์นะ

มันเวลาภาวนาไป มันจะมีอะไรลึกลับ คำว่าลึกลับมันก็เหมือนกับหนังสือเลขหรือ คุณจะมีเคล็ดลับไม่บอกลูกศิษย์ ไม่มีทาง พระพุทธเจ้านะ เราแบมือตลอด

“อานนท์ เราแบมือเลย ไม่มีอะไรอยู่ในกำมือเรานะ แบตลอด”

แบเพื่อให้ทุกคนปฏิบัติมาได้ให้ทั่วถึง “เราแบตลอด” แบแล้วยังทำไม่ถึงอีกต่างหาก พระพุทธเจ้า เพราะวุฒิภาวะที่พระพุทธเจ้าสร้างมา แล้ววางธรรมวินัย คือแบไว้แล้ว ขนาดของแบไว้แล้วให้เราทดสอบ ให้เราค้นคว้าตรวจสอบ เรายังไม่มีปัญญา ยังต้อง ยังมีเคล็ดลับอีกหรือ แต่คำว่าเคล็ดลับ มันไม่ใช่เคล็ดลับ มันเป็นวุฒิภาวะ เป็นวุฒิภาวะ เป็นขั้นตอนที่จิตมันจะเจริญของมัน ขึ้นเป็นขั้นเป็นตอน ถ้าเป็นขั้นเป็นตอน มันมีบทสรุปของมัน

มีบทเริ่มต้น แล้วมีบทสรุป บทเริ่มต้นคือจิตที่มันสงบแล้วไปเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม โดยสังขาร โดยสังขระ โดยจิต จิตเห็นโดยสังขาร แล้วมันมีบทเริ่มต้น แล้วมีการวิปัสสนากัน มีการแยกแยะกัน มีการทำลายกัน บทสรุปของมันคือมีขณะจิตที่เปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระโสดาบัน เปลี่ยนจากโสดาบันเป็นสกิทาเป็นอนาคา

จิตที่มันสรุป จิตที่มันเป็นไปแล้ว คำว่าเคล็ดลับๆ มันเหมือนกับเคล็ดลับใจ แต่ความจริงไม่ใช่ ไม่ใช่เพราะอะไร ไม่ใช่เพราะคนที่ปฏิบัติแล้วรู้เหมือนกันหมด โสดาบันคุยเรื่องโสดาบัน ได้หมดเลย สกิทาคุยเรื่องสกิทาได้หมดเลย อนาคาคุยได้หมดเลย แต่ต่ำกับสูงคุยกันเรื่องสูงกว่าไม่เป็น แต่ถ้าสูงกว่าคุยตั้งแต่ต่ำถึงสูงได้หมดเลย เห็นไหม มันถึงไม่มีเคล็ดลับใจ ไม่มีควมลับ

ถ้ามีความลับ พระอรหันต์ พระอรหันต์ก็ซ่อนกันไว้สิ กูก็หัน มึงก็หัน แล้วก็หันมาชนกัน ใจ ต่างคนต่างหัน ซ้ายหันขวาหันแล้วก็ไปคนละข้างใจ แต่ถ้าเป็นความจริงนะ หันไหน หันอย่างไร หันตรงไหนมันจะพ้นกิเลส เห็นไหม ถึงไม่มีลับ ไม่มีเคล็ดลับ ไม่มี มันเป็นความจริงของมัน นี่คือการเจริญปัญญา

**ถาม :** เหมือนมีคนมาคุยด้วยในจิต ควรปฏิบัติอย่างไร? ณ ขณะนี้ใช้ภาวนาพุทโธที่ลึ้นปี

**หลวงพ่ :** ถ้าพุทโธ เราพุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธอยู่กับพุทโธนะ ถ้าจิตมาที่พุทโธ ทุกอย่างจะหายหมด เหมือนคนมาคุยด้วยนี้ คำว่าเหมือน เห็นไหม ถ้ามีคนมาคุยด้วยเราได้ยินชัดเจน เหมือนมีคนมาคุยด้วย เหมือนเสียงลมก็ได้ เหมือนเสียงอะไรก็ได้ ใสนั้นนะ เวลาภาวนาไป ใครเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่นะ เราจะบอกอย่างนี้ เริ่มต้นแต่โจทย์ โจทย์ของใครเป็นอย่างไรก็ตามโจทย์นั้น อย่าไปเสียใจ เราจะบอกอย่าเสียใจตลอดเลย

สิ่งที่เราเป็น มีพระสมัยพุทธกาลองค์หนึ่ง ไปนั่งอยู่ที่ไหนนะ จะมีพระผู้หุงอยู่ข้างหลังตลอด แล้วก็รำลือไปทั่ว พระเจ้าปเสนทิโกศล หรืออะไร จำไม่ได้แน่นอนนะ ท่านก็ไม่เชื่อท่านก็ไปทดสอบไป ทดสอบ ไปอยู่ห่างๆ เห็นพระนั่งอยู่กับผู้หุง พอเดินเข้าไปใกล้ๆ หาย พอออกมาเห็นอีกแล้ว พอเข้าไป หาย เรื่องนี้จะมีใครพูดไม่ได้ ต้องมีพระพุทธเจ้าองค์เดียว

ก็ไปถามพระพุทธเจ้า “ทำไมพระองค์นี้เป็นอย่างนี้ล่ะ?” บอกนี้มันกรรมเก่า กรรมแต่อดีตชาติที่เคยอยู่กับพระพุทธเจ้าองค์อื่น ไปกล่าวโทษพระ เรื่องผู้หุงใจ ไปกล่าวโทษ ไปกล่าวดู



มันไม่เป็นความจริง ไปใส่โคล้เขา บาปกรรมนี้ตามมา ตกนรกอเวจีมา พอเกิดมาในชาติใหม่ มา  
 บวชเป็นพระในสมัยพุทธกาล นั่งที่ไหนก็มีแต่ผู้หญิง

พระเจ้าปเสนทิโกศลสงสารมาก นิมนต์ให้ไปอยู่ ท่านจะปลุกกุฎิให้ ก็ถ้ำปล่อยไว้  
 ชาวบ้านเขาจะรำลึกกันไปตลอดใจ มันไม่จริง มันมีเหมือนเงา นั่งอยู่ที่ไหนจะมีผู้หญิงนั่งอยู่ข้าง  
 หลัง พอเดินเข้าไปใกล้ๆ ไม่มี พอออกมาข้างหลัง อ้าว มีอีกแล้ว เป็นอย่างนี้มาตลอดนะ นี่เราจะ  
 พูดว่าเรื่องเสียงแว่ว หูแว่วนี้ไง กรรมของใคร? บุญกรรมของใคร? แต่ละคนในจิตของเรา เราสร้าง  
 สมมาหลากหลาย

ฉะนั้นสิ่งที่มันเกิดขึ้นมาของเรา เราต้องแก้ไขอย่างนี้ เพราะเราก็ไม่ยากใช้ไหม? เราก็  
 อยากดีขึ้น แต่เรายกเหตุนี้ขึ้นมาให้เห็นว่า กรรมที่คนสร้างมา มันจะตามมาหาเรา แล้วพอตามหา  
 เรา ข้างนอกนี้ก็เหมือนกัน คนเหมือนคนนี่แหละ แต่ความคิดไม่เหมือนกัน ความเห็นของคนไม่  
 เหมือนกัน ข้างในของคนไม่เหมือนกัน ตรงนี้เห็นไหม เราต้องแก้ไขตรงนี้ ธรรมะมันอยู่ที่นี้

ฉะนั้นถ้าเรากำหนดพุทโธให้ชัดๆ ถ้ากำหนดพุทโธให้ชัดๆ เห็นไหม คุณ ตอนนีถ้ำเราฟัง  
 เสียง เราตั้งใจฟังเสียงเราให้ชัดๆ เสียงลมพัดมา เสียงอื่นมา มันจะจางไป เห็นไหม ถ้าเรากำหนด  
 พุทโธชัดๆ เราอยู่กับพุทโธชัดๆ เสียงเหมือนที่มากุญกับเรามันจะจางไปๆ ถ้าเราจางไป เรามีสติ เรา  
 มีปัญญาของเรา เราอยู่กับมันชัดเจนอย่างนี้ แล้วมันก็ จะหมดเวรหมดกรรมกันไปด้วย ด้วยเรา  
 ทำบุญกุศลเห็นไหม เราสร้างบุญกุศลของเรา

เราสร้างบุญกุศล เราอุทิศส่วนกุศลให้เขา เจ้ากรรมนายเวร สิ่งใดมี อุทิศส่วนกุศลตรงนั้นไป  
 แล้วจิตเราจะตั้งมั่นขึ้นมา ในการภาวนาจะแก้ไขกันมาอย่างนี้ละ ปัจจุบันมันจะแก้ไขได้หมด ทุก  
 อย่างแก้ไขได้ๆ เราเกิดมาเพื่อการแก้ไขกัน แต่เราแก้ไขไม่ถูก อ่อนแอ เพราะมันมีข้อมูล มีกรรม  
 กันอยู่แล้วใช้ไหม? เราก็ไม่ไหวไม่สู้ๆ

แล้วพอภาวนาไปก็ไม่เห็นเป็นอย่างที่ธรรมะสอนเลย ก็ทำแล้ว ก็เห็นมันไม่ได้ผลนะ อ้าว  
 เวลาเอ็งทำมานะ ทำกรรมมามหาศาล เวลาจะแก้เนะ เอาแค่ปุยนุ่นไปบอกว่าให้หายกัน ให้หายกัน  
 มันไม่หายหรอก ถ้ากรรมมัน เราสร้างมาขนาดไหน น้ำหนักของคุณงามความดีมันเสมอกันแล้ว  
 มันชั่งน้ำหนักแล้วเท่ากันมันก็จบ

แต่เนื้เวลาเราทำสิ่งที่เป็นกรรมมา เราไม่พูดถึงเลย แต่เวลาทำความดี เห็นใหม่ ทุกคนบ่น ทำดีไม่ได้ดีๆ เราไม่เชื่อ ทำดีต้องได้ดี แต่ดีของใครไม่รู้ ดีของเรา เราจะเอาแบงก์ ดีของพระไม่เอา ดีของพระจะเอาสติ ดีของพระจะเข้าสมาธิ ดีของพระไม่ใช่แบงก์ 'ไอ้ดีของเรามันดีแบงก์ เห็นใหม่ ดีของใคร? ความดียังไม่รู้จักเลยว่าอะไรดีไม่ดี แล้วบอกทำดีแล้วไม่ได้ดี

**ถาม :** เวลาปฏิบัติ อานาปานสติ เข้าพุท ออกโธ ควรตามลมหรือจดจ่อไว้ที่ปลายจมูก?

**หลวงพ่อ :** ไว้ที่ปลายจมูก เวลาปฏิบัติอานาปานสติ อานาปานสติกับพุทโธ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้า มันง่วงหรือมันตลกวังค์ เราทิ้งอันใดอันหนึ่ง เอาลมซัดๆ ก็ได้ เอาพุทโธก็ได้ แล้วอยู่ที่ปลายจมูก ชัดเจนที่สุด เพราะเวลาปลายจมูก เวลาลมเข้าลมออกมันมีความอุ่น มันชัดเจนดี เอาตรงนี้ให้ ชัดเจน

**ถาม :** เมื่อสวดมนต์ทำวัตรเสร็จแล้วจึงแผ่เมตตาแล้วอุทิศส่วนกุศลแล้วทำสมาธิต่อ กับ สวดมนต์ทำวัตรแล้วนั่งสมาธิ เสร็จแล้วค่อยแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล ทั้งสองอย่างนี้จะให้ผล แตกต่างไหมครับ?

**หลวงพ่อ :** ในแง่ของผู้มาขอบุญกุศล แตกต่างกันนะ ถ้าพูดตอบตรงตัวมันแตกต่าง เพราะถ้านั่งสมาธิ เราสวดมนต์เราอุทิศส่วนกุศล สวดมนต์ สวดมนต์นี่เป็นคำสรรเสริญพุทธุคุณ การสวดมนต์นะ ถ้าจิตของหลวงปู่ชอบ หลวงตาท่านเล่าให้ฟังว่าหลวงปู่ชอบท่านอยู่ที่เพชรบูรณ์ พอเวลาสวดมนต์ นะโมตัสสะ ภาคะวะโต ก็ปกติเพราะอยู่องค์เดียว เทวดาบอกว่าชุ่มเย็นมาก

เวลาท่านจะย้ายถิ่นไป เทวดาเข้าไปในนิมิต บอกว่าไม่อยากให้ไปเลย เวลาหลวงปู่สวดมนต์ มันกังวานไปทั่วจักรวาลเลย มันมีความสุขชุ่มเย็นไปหมดเลย แล้วหลวงปู่ไปมันเฉา มันไม่ได้ยินใจ เราจะบอกว่า จิตหลวงปู่ชอบเป็นจิตพระอรหันต์ จิตเราสะอาด เราสวดมนต์ มันจะมีผลบวกมหาศาล จิตของเราเป็นปุถุชน

การสวดมนต์มันก็สวดมนต์ เสียงมันก็เท่ากันนี้แหละ แต่มันไม่กังวานเกินไป เห็นใหม่ การสวดมนต์เป็นการสรรเสริญพุทธุคุณ มันมีบุญมีคุณมาก การสวดมนต์ การสรรเสริญพุทธุคุณ มันจะให้ประจักษ์พยานว่าเราเป็นชาวพุทธ แล้วอุทิศส่วนกุศลมันก็ได้บุญอยู่ ก็เท่านั้น

แต่ถ้ามันภาวนาด้วย เห็นไหม ถ้าภาวนาจิตเราดีขึ้นมา นั่งภาวนาไป จิตไม่ดีเลย ปวดแสบ เจ็บปวด อุทิศความเจ็บปวดไปให้เขา เขาไม่เอาหรอก แต่ถ้าเราเจ็บปวดแต่เราทนความเจ็บปวด เราชนะความเจ็บปวด ถ้าเราอุทิศส่วนกุศล อุทิศส่วนกุศลที่ไหน? อุทิศส่วนกุศลที่ใจมันรับรู้ไง ใจมันเจ็บปวด ใจมันโง่ มันไปแบกรับภาระ มันไปรับรู้อะไรต่างๆ แล้วมันปล่อยวางขึ้นมา

การปล่อยวางนั่นคือสังขารม อริยสัจ ความเป็นจริงในหัวใจ มรรคญาณมันเกิดขึ้น นั่นคือตัวศาสนานะ ศาสนาคือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสนธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นมาจากใจที่ประพฤติปฏิบัติแล้วมันรู้มันเห็น นั่นตัวศาสนา ตัวความเป็นจริง แล้วตัวความเป็นจริง อุทิศส่วนกุศลนี้ไปเห็นไหม

คูลี เวลา เทวดา อินทร์ พรหม มาฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ ฟังเทศน์เรื่องอะไร? ก็ฟังเทศน์เรื่องอริยสัจ ฟังเทศน์เพื่อความเป็นจริง แล้วเราภาวนาไม่เป็น เอาอะไรไปเทศน์ให้เขาฟัง? เอาอะไรไปเทศน์ให้เขาฟัง? ถ้าจิตเราไม่สงบเอาอะไรไปเทศน์ให้เขาฟัง นี่ไง

ฉะนั้นถ้าจิตมันสงบ ถ้าโดยข้อเท็จจริง โดยข้อเท็จจริง ถ้าทำสมาธิแล้วอุทิศส่วนกุศล ตัวสมาธิจะได้ผลมากกว่า แต่ สวดมนต์ก็อุทิศส่วนกุศล สวดมนต์เสร็จอุทิศก่อนรอบหนึ่ง นั่งสมาธิอุทิศอีกรอบหนึ่ง ทั้งสวดมนต์ก็อุทิศ นั่งสมาธิก็อุทิศ โอ้โฮ ได้สองต่อเลย ได้สองต่อ

**ถาม :** เริ่มภาวนาอย่างไร สำหรับผู้ที่หัดใหม่จึงจะถูกต้อง?

**หลวงพ่ :** จึงจะถูกต้องนะ เรายังนะ คนภาวนาใหม่นะเหมือนกับเด็กที่เกิดมา เด็กที่เกิดมามันแบบเบา จะฝึกให้มันเดิน ฝึกให้มันทำ ทำอย่างไร? จิตในหัวใจของเรานี้เหมือนเด็กหัดใหม่เลย เด็กหัดใหม่มันต้องยืนขึ้นมาก่อนใช่ไหม มันถึงจะเดินได้ มันถึงจะวิ่งได้

แต่ในปัจจุบันนี้คนมันโลภมาก มันนอนอยู่มันก็จะวิ่งนะ เด็กมันนอนอยู่กับเบาแล้วมันจะวิ่งเลย นี่ไง การปฏิบัติมันจะทำอย่างไร? มันจะได้ถูกต้อง มันจะได้มีผล พออย่างนี้บ๊อบมันก็เป็นเหยื่อใช่ไหม? มันก็มีสำนักปฏิบัติเลยละ “เฮ้ย มาอยู่ที่นี้ เด็กนอนอยู่มันจะวิ่งได้เลย มันก็ผลัก มันก็จับเหยียง มันก็ไหลไปเลย”

เด็กมันเป็นจริงมันก็ต้องยื่นขึ้นมาสิ เราจะบอกว่าการปฏิบัตินี้ เราจะต้องมีสติ แล้วเราต้องเชื่อมั่นในตัวของเราเอง ในการปฏิบัติ เราเป็นคนปฏิบัติเอง เราเป็นคนรู้เอง แค่ว่ามาศรัทธาเนี่ย หลวงตาท่านเวลาคนไปบ่นว่าไม่มีวาสนา ท่านจะพูดเลย

“ถ้าไม่มีวาสนาเราจะมาฟังธรรมหรือ”

ไอ้ที่มันเงี้ยวหูฟังอย่างนี้เป็นวาสนาหรือเปล่า? ถ้าเป็นวาสนาแล้ว เราก็เริ่มต้นจากตรงนี้ไง แต่เราก็นะ พอมันศรัทธาขึ้นมา ถ้ามีวาสนานะก็ต้อง เด็กมันนอนอยู่ก็ให้วิ่งได้เลยไง พอปฏิบัติก็ต้องลงสมาธิเลยนะ ไอ้โฮ ปัญญามันจะเกิดเลยนะ เอ็งทำบุญอะไรไว้ๆ เอ็งทำอะไรไว้ขนาดนั้น

ถ้าเรามีเป้าหมาย เราโลก เราจะบอกว่า “ถ้าชาวพุทธเราตั้งเป้าอย่างนี้ เราถึงเป็นเหยื่อกันหมดใจ” ปฏิบัติอย่างนี้จะง่าย ปฏิบัติอย่างนี้จะไปได้เร็ว ไอ้ที่คำว่าเร็วๆ ที่เขามาพูดให้เราฟังๆ เราเห็นแล้วสังเวชหมดนะ ไม่เห็นอันไหนมันจะเร็วเลย ไม่เห็นมันมีๆ มีแต่ทำให้มันเสียเวลาเปล่า

เอายาสลบโปะจุมกไว้ใจ ให้ตัวเองหลับไว้ แล้วก็นึกว่าปฏิบัติ นี่ไง เฉยๆ อยู่อย่างนั้น เหมือนวัตถุ จิตคนมีความรู้สึกนะ แล้วให้ทำตัวให้ตัวเองมีนชา แล้วว่าตัวเองสบาย นี่การปฏิบัติเริ่มต้นนะ ครูบาอาจารย์ทั้งหมดนะ แล้วมันอยู่ในมรรคแปด สติ ถ้าเราคิดมาก เวลาเราฟังชานมาก เราทุกข์มากนะ ถ้ามีสติ เราระลึกนี่มันดับได้หมดนะ

ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าสติมันกินได้หมดเลย ความคิดของเรา ถ้ามีสติเราจะเริ่มต้น มีสติแล้วสติเราปฏิบัติไม่เป็น สติคืออะไรละ สติก็คืออะไรก็ 모르 อะไรก็ไม่รู้ นี่ไง ชาวพุทธทะเบียนบ้านไง สติคือความระลึกที่อยู่ ก็สติมันเป็นอันเดียวกับจิตไหม? ไม่ใช่ ทุกอย่างไม่ใช่จิตหมด ไม่ใช่ จิตเป็นจิต สติเป็นสติ ปัญญาเป็นปัญญา เกิดจากจิต มันเกิดจากจิตแต่ไม่ใช่จิต แต่มันเกิดจากจิต

ถ้ามันเป็นสติเป็นจิต เวลาเรานั่งอยู่ก็ต้องมีสติตลอดเวลา เพราะจิตมันอยู่ในหัวใจเรา จิตอยู่กลางอกเรา ความรู้สึกมันอยู่นอก แต่เดี๋ยวมันก็ระลึกได้ เดี่ยวมันก็ระลึกไม่ได้ละ มันต้องฝึกขึ้นมา ถ้ามีสติเราฝึกขึ้นมาปั๊บ เรามีสติ แล้วเรากำหนดพุทโธไป การปฏิบัติเริ่มต้น สำหรับที่ฝึกหัดใหม่ เห็นใหม่ ฝึกหัดใหม่ เหมือนพระบวชาใหม่

อย่างเช่นเราบวชวันนี้ โอ้โฮ เราจะไม่กินข้าวเลย เราจะมีความสุขมาก เพราะอะไรรู้ไหม? มันอิมมมมมม ปฏิบัติใหม่ๆ แหม มันก็คึกคักนะ ปฏิบัติไป ๕ ปี ๑๐ ปี ไม่ได้เลย มันเบื่อนะ ที่นี้พอหัดใหม่ เริ่มต้นใหม่ ตั้งใจให้ดี เพราะฝึกหัดใหม่ มันกำลังแบบว่าเขยใหม่

ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นจริงนะ อย่างเช่น หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ ท่านจะให้เราคืนตัวตลอดเวลา การเป็นเขยใหม่ การคืนตัวนี้สุดยอดของธรรมะเลย พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานนะ

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ไม่ประมาทนี่คำสั่งสุดท้ายพระพุทธเจ้า ถ้ามีสติอยู่ เราทำแบบพระพุทธเจ้าเลย พระพุทธเจ้าสั่งไว้ครั้งสุดท้ายนะ พระไตรปิฎก คำสุดท้ายของพระพุทธเจ้าที่สั่งไว้ในโลกนี้ ให้มีสติ อย่าประมาท เป็นคำสั่งเสียของพระพุทธเจ้า ปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด”

แล้วไม่พูดต่อเลย เฌิบ ปรินิพพานเลย นี่มันมีสติ เห็นไหม เรามีสติแล้วเราทำของเรา ถูกต้องที่จะถูกต้อง ถูกต้องนะ นี่ถูกต้องนี้ เราตัดก่อน ตบแล้วจะงง เราตัด โหะเลยนะ ถูกต้อง

ที่นี้เราจะพูดถึงข้อเท็จจริง การปฏิบัตินี้ผิดหมดเลย ผิดหมดเพราะอะไร? เพราะเรายังมีกิเลสอยู่ อย่างพูดตอนเช้า มันจะผิดไปก่อน แต่คำว่าถูกต้องของเรานี้ เราถูกต้อง ถูกต้องโดยทฤษฎีไง แต่ใจเรายังไม่เป็นใช่ไหม? ถูกต้องโดยหลักการ เอาตรงนี้ไปก่อน แล้วพอถ้าใจมันเป็นนะ มันจะถูกทั้งทฤษฎีด้วย ถูกทั้งจิตมันมีความสุขด้วย จิตมันจะดีด้วย นี่ถูก ถูกจริงๆ ถูกจริงๆ คือเราต้องได้ของจริง มันจะถูกจริงๆ แต่คำว่าถูกต้องๆ มันถูกต้องตามทฤษฎี แต่เวลาเรายังไม่รู้จริง มันจะผิดที่เรา เราจะบอกบ่อย เห็นไหม ธรรมะพระพุทธเจ้า พระไตรปิฎกถูกหมดละ แต่เวลาผิด ผิดที่ไหน ผิดที่เราไม่รู้ ผิดที่เราไม่รู้แล้วเราไปตีความ

**ถาม :** ปฏิบัติแล้วเหมือนไม่ก้าวหน้า เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเจริญขึ้นหรือไม่

**หลวงพ่ :** ปฏิบัติแล้วไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าสร้างบารมีมา ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ นะ ปฏิบัตินะ เราก็คืนมาบ่อยมาก มันมีกระรอกตัวหนึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ อยู่ริมทะเล ลมพายุมาพัดเอารังของกระรอกนั้น ลูกกระรอกตกไปในทะเล กระรอกพระโพธิสัตว์ก็เอาหางไปจุ่มน้ำในทะเลขึ้นมาสะบัด จุ่มน้ำทะเลแล้วขึ้นมาสะบัดๆ ทำอยู่อย่างนั้นไม่ทำอะไร

ไปหาอะไรกินกลับมา ก็มาจุ่มอย่างนั้น จนทวดตาเห็นความเพียรของเขาใจ ทวดตาเห็นพระโพธิสัตว์ทำอย่างนั้น ก็มาคุยด้วยใจใหม่?

“กระรอกทำอะไรนะ?”

“จะเอาหางจุ่มน้ำทะเลขึ้นมาสะบัด”

“ทำไมล่ะ”

“สะบัดให้มันแห้ง”

“ทำแห้งทำไมล่ะ”

“เพราะลมมันพัดรังตกไป ลูตกอยู่ในทะเล จะเอาหางจุ่มน้ำขึ้นมาสะบัด จุ่มน้ำขึ้นมาสะบัด เพื่อจะเอาลูกขึ้นมา”

แล้วเป็นไปได้อย่างไรใหม่? กระรอกมันจะเอาหางจุ่มน้ำแล้วขึ้นมาสะบัดให้ทะเลแห้ง เป็นไปได้อย่างไรใหม่? แต่ทวดตาเห็นแก่ความเพียรอันนั้น ทวดตาเอาลูกกระรอกขึ้นมาให้พระโพธิสัตว์นั้นได้

เราจะบอกว่าการปฏิบัติที่ไม่ก้าวหน้าหรือก้าวหน้า ความเพียรของเรา ความมุมานะของเรา ความจริงใจของเราต่างหาก เราทำของเราสักแต่ว่าทำ เราทำ เดินจงกรม เห็นไหม เดินจงกรม คุณิ หุ่นยนต์ โรงงาน หุ่นยนต์มันทำทั้งวันทั้งคืน หุ่นยนต์มันได้อะไร? แล้วเราทำของเรา เราปฏิบัติของเรา สติเราก็ออยู่ไหนก็ไม่รู้ ปฏิบัติอยู่เนี่ยคิดถึงโน่น เผลอไปโน่น แล้วมันจะเอาความก้าวหน้ามาจากไหน?

ความก้าวหน้าอย่างที่อันเมื่อกี้ ปฏิบัติเริ่มต้นทำอย่างไร? ปฏิบัติเริ่มต้นอยู่ที่เรา การปฏิบัติก็อยู่ที่เรา ครูบาอาจารย์นี้เคารพไหม? เคารพ พระพุทธเจ้าเคารพไหม? เคารพ ทางพระพุทธเจ้าก็พระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ก็ของครูบาอาจารย์ หลวงปู่มั่นครูบาอาจารย์เป็นพระอรหันต์ ก้าวหน้าของท่านไว้ แต่เรามันขี้ทุกขขี้ยากก็เอาตรงนี้

ไม่ใช่ปฏิบัติก็คิดถึงอรหันต์เลย คิดถึงนิพพานเลย คิดถึงคำของครูบาอาจารย์เลย แล้วเราจะได้อะไรล่ะ เราเอาเริ่มต้นจากเรา เดี่ยวมันจะก้าวหน้าจากตรงนี้ไง ก้าวหน้าจากจิตที่มัน

เปลี่ยนแปลงมันพัฒนาขึ้น มันก้าวหน้าที่นี่ แต่ถ้าเราไปเอา คูตี เริ่มทำธุรกิจ โอ้โฮ นั่นเศรษฐกิจโลก มันมี ห้าแสนล้าน สองร้อยล้าน สามร้อยล้าน โอ้โฮ แล้วเมื่อไหร่จะได้เข้าอ่อนเลยไป

ใครจะก้าวหน้า ใครจะเจริญก่อน ให้เจริญมันไปเลย เฮ้ย มึงไปก่อนเดี๋ยวกูตามหลังไป वासनाคนมันแข่งกันไม่ได้ ขิปปากิณญาปฏิบัติง่ายรู้ง่าย ปฏิบัติยากรู้ง่าย ปฏิบัติยากรู้ยาก ปฏิบัติง่ายรู้ง่าย คนเรานะเวรกรรมมันทำมาหลากหลาย คนไม่เหมือนกันทั้งนั้น จริงๆ คือเอาใจเรา ตั้งใจทำของเราให้ดีที่สุด แล้วอย่าน้อยใจ

เราพูดอย่างนี้บ่อยมากเลยตั้งแต่เข้ามาว่าอย่าน้อยใจ อย่าน้อยใจจริงๆ นะ เพราะเวลาปฏิบัติเราก็น้อยใจ พอเราน้อยใจ เราคิดว่า เราน้อยใจ เราก็ฟิตตัวมาใหม่ น้อยใจ ฟิตตัวใหม่ อย่างพูดเมื่อวานนี้ อย่างพวกกระรอกพวกอะไรนี่ พวกนี้ เราอ่านพระไตรปิฎกเจอ แล้วเราฟังครูบาอาจารย์เทศน์มาก่อน เราจะมาคิดสอนเราตลอดเวลา

เวลาเราอ่อนแอ เวลาเราทุกข์ยาก เราจะคิดถึงตรงนี้ประจำ เวลาเราอ่อนแอ เวลาปฏิบัติไป หัวชนภูเขา เราจะเอาความเพียรพระพุทธรเจ้า ๖ ปีทุกข์ยากขนาดไหน? ครูบาอาจารย์ท่านทุกข์มาขนาดไหน? คุณกระรอกสิ คุณสัตว์ มันยังคิดได้ เราจะเอาสิ่งนี้มากระตุ้นความรู้สึกเรา เวลาปฏิบัติ เราก็มียุทธศาสตร์เหมือนกันเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ปฏิบัติไปโง่ๆ ที่ไหน เราจะกระตุ้นเรานะ เราจะกระตุ้นเราให้มันตื่นตัว ถ้าเราไม่กระตุ้นเรา เราไปอยู่อย่างนั้น มันก็โดนกิเลสเหยียบแบนเลย

**ถาม :** การใช้ปัญญาอบรมสมาธิสามารถทำได้ ทั้งในขณะที่นั่งสมาธิ แล้วจิตคิดฟุ้งซ่าน และใช้ในชีวิตประจำวันใช่ไหมคะ

**หลวงพ่ :** ใช่หมดเลย ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าอย่างเรา พุทโธก็ได้ อยู่กับพุทโธได้ ฟุ้งซ่านก็ได้ อันนี้คำว่าปัญญาอบรมสมาธิ มันได้ เวลาเราทำอะไรอยู่นี้มันก็ได้ เว้นไว้แต่ เห็นไหม ถ้าเราทำงานอะไรที่มันละเอียด เราต้องมีสติอยู่กับงาน พอพ้นจากงานมาแล้วเราก็ออยู่กับปัญญาคือสติ ก็มีสตินั่นแหละ พอสติมันตามทัน ถ้าสติมันตามทันคือปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าสติผลคือกิเลสมันซึ่คือเราเห็นไหม แล้วมันทำบ่อย ทำตลอด

แล้วเวลาปฏิบัติ เราเคยปฏิบัติ เราบวชพรรษาแรก ปฏิบัติใหม่ทุกข์มาก ทุกข์มากเพราะอะไร? เพราะจิตมันฟุ้งซ่านมาก จิตมันคิดถึงแต่เรื่องอื่นมาก ฉะนั้นเราจะต่อสู้กับมัน ประสาเรา

การบวชใหม่เหมือนกับเด็กยกของหนัก เด็กมันไม่มีกำลัง ยกของหนักมันยกไม่ไหว จิตของเรามันเป็นโลก คำว่าโลก ใครจะมีอายุก็ปรี้อยู่แล้วก็แล้วแต่ ยิ่งอายุมากยิ่งอ่อนแอมาก

คำว่าอ่อนแอคือมันรับรู้ข้อมูลมาก ข้อมูลนั้นมันจะมากกระตุ้นหัวใจให้เราคิดฟุ้งซ่าน ทีนี้ถ้าเราปฏิบัติ เวลาปฏิบัติ ความคิดโลกคือความคิดพื้นฐานของเรานี้มันดิบๆ ใจ คือมันเข้มแข็ง แล้วเราจะเอาธรรมะ คือว่าสิ่งที่ เครื่องมือที่เราไม่มี จะไปต่อสู้กับมัน ทุกข์ตรงนี้ใจ ทุกข์มาก ปฏิบัติเริ่มต้นๆ เริ่มต้นที่ปฏิบัติยาก

หลวงตาท่านพูดบ่อย “การปฏิบัติยากมีอยู่สองช่วง ช่วงหนึ่งคือหัดเริ่มต้น กับช่วงสุดท้าย” ช่วงสุดท้ายกับช่วงเริ่มต้นนี้มันจะยาก เพราะช่วงเริ่มต้นมันเหมือนกับไม้ดิบๆ เหมือนกับกิเลส ดิบๆ เหมือนกับเราสิ่งที่มันดิบๆ แล้วเราจะหักมัน แล้วเวลาธรรมะนี้ธรรมะ โอ้อโฮ สุขใจเท่าความสงบไม่มี ก็อยากได้ทุกคน อยากได้ออยากเป็นทุกคน แต่ไม่รู้จัก ไม่รู้จักไม่รู้ เหมือนเราแสวงหาสิ่งที่เราไม่รู้ ไม่เคย มันจะแสวงหาได้ง่ายไหม? แต่เราก็อำนาจของเราจะ ปัญญาอบรมสมาธิทำได้หมด ทำอย่างไรก็ได้ ถ้ามีสติทำไป แล้วผิดพลาดอย่างไรมันก็แก้ไขของมันไป แก้ไขของมันเป็นตลอดไป

(ยังไม่เบื่อเนอะ เหนื่อยแล้ว แต่อันนี้ๆ เรารออันนี้อยู่เมื่อกี้ จะหาตัวนี้)

**ถาม :** คำบริกรรมภาวนาพุทโธ ขณะที่เดินจงกรม ควรที่จะต้องภาวนาว่าพุทโธขณะที่ฝ่าเท้ากระทบกับพื้นหรือเปล่าคะ? หรือว่าในใจสามารถภาวนาคำบริกรรมพุทโธต่อเนื่องกันไปได้เลย โดยที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับกระทบของพื้นฝ่าเท้า

**หลวงพ่ :** ถูกต้อง ไม่ต้องการกระทบ ถ้าการกระทบ ถ้าเรากำหนด เห็นไหม การกระทบฝ่าเท้า การเคลื่อนไหว การสร้างอารมณ์นะ การสร้างอารมณ์ อารมณ์เรามีอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปสร้าง เราไม่ต้องสร้าง เพราะพุทโธนี้สร้างหรือเปล่า พุทโธนี้เราหักดิบมันมา หักดิบความคิดมา ความคิดมันจะคิดไปโดยธรรมชาติของมัน มันคิดโดยกิเลสตัดหาความทะยานอยาก สิ่งใดกระตุ้นมัน มันจะคิดไปตามธรรมชาติของมัน

เราหักดิบมันไม่ให้มันคิด หักดิบมันมาอยู่กับพุทโธใจ บริกรรมคำว่าพุทโธ พุทโธ หักดิบความคิดมาอยู่กับพุทโธ ทีนี้มาอยู่กับพุทโธ พุทโธเป็นพุทธานุสติ พุทธานุสติมันเป็นความจริงใจ แต่ถ้าเราไปคิดอย่างที่ว่า ขณะที่เรา ขณะที่ฝ่าเท้ากระทบอะไรนี้ ฝ่าเท้ากระทบก็กระทบไป มันมีครูบาอาจารย์ที่สอนว่า “ซ้ายพุท ขวาโธ ซ้ายพุท ขวาโธ” มันก็นึกพุทโธไป อันนี้ก็เทคนิคอันหนึ่ง



แต่สำหรับเรา เราบอก “เราไม่เห็นด้วย ในการกระทบบช่ายพุทธ ขวาโธ” เราให้กำหนดพุท  
ทโธอยู่ที่ปลายจมูก แล้วทำเราก้าวเดินไปโดยธรรมชาติของมัน ถ้าวันไหนเราภาวนาแล้วเรามีการ  
กระทบบชช่ือนรุนแรง หัวใจมันโดนอะไรกระทบบชช่ือนมา คำว่ากระทบบชช่ือนก็คือว่า พุทประสาอย่างๆ ก็  
โดนด้ามา ถ้าจิตใครติมา ใครด้ามา มันก็จะพุ่งช้านแรงมาก พอแรงมากคือกระทบบชช่ือน

เราก้เดิน เดินไวๆ เลย เท่านั้นเดินเหมือนกับวิ่งเลย แต่พุทโธก็อยู่ที่ปลายจมูก เพราะอะไร  
เพราะมันทำให้เราเคลื่อนไหว ไม่ให้สิ่งที่กระทบบมารุนแรง เห็นไหม เรากะทบอะไรมามัน  
รุนแรง พอใครเอ็ดใครว่ามา มันจะฟังใจ แล้วมันจะบอกว่าไม่ใช้อย่างนั้น ไม่ใช้อย่างนั้น ทำไมเขา  
ว่าเราอย่างนั้น ไม่ใช้อย่างนั้น มันจะคิดของมันแรงมาก เราก้เดินของเราแรง เร็วๆ มากๆ เห็นไหม  
พอเดินเร็วมาก มันก็ผ่อนคลายไป มันจะทอนสิ่งที่กระทบบให้เบาลงๆ เราเดินได้ช้าได้

เวลากระทบบกัน คนเราทั้งชีวิตจะไม่มีใครเอ็ดใครว่าไม่มีหรือ พระพุทธรูปเขายังดีเลย  
เรานะมันก็จะมบ้างเป็นธรรมดา กรรมของใคร กรรมของใครเวลาประสบขึ้นมามันจะ แล้ว  
ประสบขึ้นมาบ๊ีบ ถ้าเราชนะอย่างนี้ เห็นไหม

ช้างศึกมันจะมีคุณสมบัติมาก ถ้าเมื่อมันทำสงครามกลับมาแล้วมันชนะ ฝึกช้างศึก ว่าช้าง  
ศึกเราเก่ง ช้างศึกเราเก่ง แต่ยังไม่เคยออกรบเลย จิตใจเรากะทบแล้ว ช้างศึกออกสงคราม แล้วมัน  
ต่อสู้กับการเข้าสงคราม ในสงครามที่มันกระทบบกับอารมณ์รุนแรงที่มันกำลังขึ้นพุ่งช้านอยู่ใน  
หัวใจ แล้วถ้าสติมันทัน ปัญญามันทัน ช้างศึกมันได้ออกสงครามแล้ว

แล้วถ้ามันได้ชนะหนสองหนขึ้นมา เห็นไหม นี้คุณประโยชน์เกิดแล้ว แล้วถ้ามันช้างศึกเข้า  
สงคราม เราเดินจงกรมมาก เรานั่งสมาธิ เราทำของเรารุนแรงขึ้นมา มันต่อสู้ ต่อสู้กัน นี้ ชรรมะมัน  
เกิดตรงนี้ ชรรมะมันเกิดต่อเมื่อเรามีประสพการณ์ เรามีการกระทำ มีการยับยั้ง แล้วพอมันเอาอยู่  
นะ เอาอยู่ ถ้ามันกระทบบครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ มันเบาแล้ว เพราะอะไร? เราเคยเอาอยู่แล้ว

พอเอาอยู่ โคนเขาเอ็ดเขาว่าอีกมันก็ อืม ใช้เหตุผล ใช้เหตุการณ์ ดึงไว้ๆ ถ้าเคยชนะสักหน  
หนึ่ง เราจะชนะอีก ไม่เคยชนะเลย ช้างศึกไม่เคยออกสงครามเลย แพ้มาตลอดเลย แล้วว่าช้างนี้  
คุณสมบัติดีมาก ช้างนี้ควรจะเป็นประโยชน์ ให้อ้างชี้แพ้ ไม่ใช่ช้างชนะ ถ้าช้างชนะนี้มันจะเอาใจ  
ได้ นี้ เห็นไหม ไม่ต้องไปที่ฟ้าทำ แต่อย่างนี้มันเป็นเทคนิคนะ

บางทีไม่ต้องฝ่าเท้า มันอยู่ที่ปลายจมูกแล้วเดินจงกรมไป มันอาจจะแบบว่าจิตมันเร็ว มันอาจจะเร็ว ออกแฉลบออกอย่างนี้ มันจะเอาไม่ทัน ถ้าไม่ทันถ้าเราอยู่ที่ฝ่าเท้า แต่เราว่าไม่สมควรไม่ต้องอยู่ที่ฝ่าเท้ากระทบ เห็นไหม เรากระทบ สิ่งที่กระทบ เห็นไหม กระทบหนอ ฐึหนอ เราถือว่าสิ่งนี้เป็นการสร้างอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง

อารมณ์ของเรา เราก็ทุกข์ยากเต็มที่อยู่แล้ว ที่เราจะมาภาวนากันนี้ เราต้องการเอาชนะอารมณ์ตัวเอง เราต้องการเอาชนะความคิด เราต้องการเอาชนะใจ แล้วสิ่งนี้เราไปสร้างอารมณ์ใหม่ สร้างอารมณ์ใหม่ เห็นไหม แต่พุทโธ พุทโธๆ สร้างใหม่ พุทโธนี้เราหักดิบ มันเป็นความคิดอันหนึ่ง แต่ความคิดนี้มันจะทวนกระแสเข้าไปถึงความสมาธิได้ พุทโธๆ นี้ แต่ถ้าสร้างอารมณ์นะ มันตายตัวอยู่อย่างนั้น สร้างอารมณ์แล้วปั๊บคืออารมณ์อย่างนั้น แล้วพอมาก็ว่างๆ ว่างๆ อย่างนั้น มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้เลย การปฏิบัติอย่างนั้นนะ

**ถาม :** การเดินจงกรม ๑. ขณะที่เดินเอามือไขว้หลังหรือแกว่งแขนได้หรือไม่?

**หลวงพ่ :** ไม่สมควรอย่างยิ่ง ไม่สมควรอย่างยิ่ง แล้วทำไมเวลาเดินจงกรมต้องจับให้ตัวเองแข็งเป็นตุ๊กตาเลยหรือ ไซ้ เพราะการแกว่งแขน ลองแกว่งแขนดูสิ สติมันออกไปไหม? ความรู้สึกมันอยู่ที่ปลายแขนไหม? แล้วเราฝึกสติเราต้องการให้มีความสงบ เราจะเอาสติออกไปข้างนอกทำไม?

การเดินจงกรมเห็นไหม ทำเดินที่หลวงปู่มนสอน ให้สำรวจ เอามือซ้ายทับมือขวาไว้ที่หน้าท้อง แล้วเดินไป เห็นไหมเดินไปอย่างนั้น ทีนี้เพียงแต่ว่า แล้วเวลาถ้าอย่างนั้นแล้ว จะมาจับจ้องว่าครูบาอาจารย์จะทำอย่างนั้นหรือเปล่า ครูบาอาจารย์ท่านชำนาญแล้วนะ ความที่ชำนาญแล้ว การแกว่งแขน การอะไรนี้

เพราะถ้าชำนาญ ธรรมดาเราสอนพุทโธๆ แต่เวลาเรากำหนดคนนะ เรากำหนด กำหนดเข้ามาเลย กำหนด จิตรู้ พรีบ! เข้ามาข้างในเลย เพราะสมาธิ ไอ้คำบริกรรมทั้งหมดเป็นคำบริกรรมเพื่อจิต ทีนี้มันอยู่ที่ความชำนาญไง ก็คือว่า ถ้าคนชำนาญจะทำได้ ถ้าคนยังไม่ชำนาญทำไม่ได้ ชำนาญในวิธี สำคัญมากนะ ประสบการณ์การชำนาญ

ฉะนั้น การแกว่งแขน การไม่ได้หมด ไม่ได้หมดเลย ไขว้หลังก็ไม่ได้ คำว่าไม่ได้นี้ อ้าว ก็ทำแล้วสำรวจไม่เห็นจับ คำว่าไม่ได้นี้ มันจะเสียผลประโยชน์กับเรา คำว่าไม่ได้ไม่ใช่ว่าเราจะไป

ให้โทษกับใครหรือเราจะไปพูดให้ใครเสียหายไม่ใช่ มันเสียประโยชน์กับผู้ที่ภวานานั่นแหละ การ ตำรวม ระวังสติ สติมันได้เจริญขึ้น ทุกอย่างได้เจริญขึ้น ทุกอย่างที่เป็นประโยชน์กับเรา

เราแบบไว้ที่หน้าห้อง แล้วเดินไป เราลองดูสิ เราเดินไปเรื่อยๆ แล้วการเดินจงกรมไม่ต้อง มีห้วง ทุกคนจะถามว่า “เดินจงกรม แล้วไปถึงปลายทาง แล้วจะกลับอย่างไร?” เราจะถามว่าเวลา เ็งงับรด เ็งงจะกลับอย่างไร? เวลาเ็งงับรด เ็งงต้องเอาไม้เมตรไปวัดถนนหรือเปล่า? มันความ ชำนาญของมันเวลาขบรด มันหมุนไปได้เลย เดินจงกรมถ้ามันชำนาญแล้ว ฟ้าๆๆๆ โย้ย คล่องตัวมาก มันเป็นอัตโนมัติ มันเป็นแบบนี้

ทุกคนถามมากเลย แล้วเดินจงกรม มันจะกลับอย่างไร? มันยังไม่ปฏิบัติเลย มันก็กลัวไป ก่อน ยังไม่ได้ลงไปเลย ยังไม่ได้ลงสนามเลย มันไปกลัวแพ้กัวชนะแล้ว ลงไปแข่งก่อนนำ เ็งงลง สนามไปก่อน เ็งงแพ้กี้ลูกเดี่ยวบอกกู แพ้ชนะเราค่อยมาคุยกัน ไม่ทันอะไรเลย จะทำอย่างไร? ลง สนามไปเลย ผิดเป็นครู ถูก-ผิดขึ้นมาเดี๋ยวเราจะแก้ไข ไม่ควรๆๆ ไม่ทำเลย ห้ามทำเลย ให้เพื่อเราดี ขึ้นมา เหมือนเรานักกีฬา นักกีฬาถ้ามันทุกอย่างพร้อมหมดมันจะเป็นประโยชน์นะ

ถาม : ๒. ถ้าจะใส่รองเท้าหรือถุงเท้า (ไปใหญ่แล้วเว้ย) เราจะใส่รองเท้าหรือถุงเท้าเดิน จงกรมได้หรือไม่คะ? ทั้ง ๒ ข้อจะเป็นการเคารพธรรมหรือเปล่า? (นี่ไง จะลงตรงนี้จริงๆ ด้วย)

หลวงพ่ : ถ้าโดยความเป็นจริงนะ คุณพระสิ เวลาฉันขำ ทำไม่ต้องฉันด้วยมือ พระที่ฉันขำ ด้วยมือนะ คนนะถ้าคิดถึงด้วยปัญญาชน ทุกคนจะดูถูกว่าพระปานี่มูมมาม พระปานี่ไม่เรียบร้อย ต้องเป็นขุนนางสิ ต้องเอาช้อนส้อมสิ ต้องคอยตักแตงนะ แล้วค่อยกินนะ เห็นไหม นี่ความคิดโลก

การฉันด้วยมือนะ มือจับกะป็นะก็เหมือนกะปิ มือจับอะไรก็เหมือนไอนั้น แล้วเวลากินทำไม ไม่รังเกียจมัน เวลามันติดกลิ่นที่มือทำไมรังเกียจ เอามือไปสัมผัสนี่นะ ปฏิสังขาย เห็นไหม เวลา ฉันขำ ไม่พิจารณาอาหารก่อนฉันเป็นอาบัติทุกกฎ การพิจารณาอาหาร อาหารเป็นของเน่าบูด ถ้า มันเน่าบูด แต่ตอนนี้ไม่บูดหรือก ของมันดี ถ้ากิเลสนะ กูจะกินอันนี้ก่อน กูจะกินของดีๆ

แต่ถ้าเป็นธรรมะที่เป็นธรรม เราพิจารณาไปมันสังเวชนะ บางคนนั่งพิจารณาไปน้ำตาไหล เลยละ ถ้าธรรมมันเกิด หลวงปู่มั่น ช้อนนี้มันมีสมัย เข้ามาในสมัยรัชกาลที่ ๔ ก่อนที่รัชกาลที่ ๔ ขึ้นไปสองพันกว่าปี ช้อนมีมาหรือยัง ในสมัยพุทธกาล ไม่มีช้อน ในกฎหมาย ในธรรมวินัยไม่มี

ซ็อน ไม่มีอะไร ไม่นั่งข้าวโดยอ้าปากไว้ก่อน โยนคำข้าวเข้าปากเป็นกรรม เห็นไหม นั่งด้วยมือ  
ทั้งนั้น

นี่นั่งด้วยมือ เราจะบอกว่า การนั่งด้วยมือ เราเข้าไปเผชิญกับความจริง การปฏิบัติธรรมมัน  
เผชิญกับความจริงทุกๆ อย่าง เผชิญกับความจริง เอ็งเกลียดตัวกินไข่ เอ็งรังเกียจกลิ่น รังเกียจทุก  
อย่างเลย แต่เอ็งอยากอร่อย เอาซ็อนมาก็ไม่ให้โคนมือใจ เห็นไหม เราจะย้อนกลับไปทำการใส่ถุง  
เท้าไง การใส่ถุงเท้า การใส่รองเท้า การไม่ใส่รองเท้า ฝ่าเท้าเราได้สัมผัส เห็นไหม ความสัมผัส

เมื่อก็บอกว่า กำหนดพุทโธ ไม่ให้สัมผัส แล้วคราวนี้ให้สัมผัสอีกแล้ว 'ไอ้สัมผัสอย่างนั้น  
ไอ้กำหนดพุทโธ สัมผัสมันถึงสติไป พอเท้าเรารู้อะไร สติความรู้สึกมันไปอยู่ที่ปลายเท้า ความ  
สัมผัส จิตสงบคือจิตมันสงบเข้ามาที่จิต จิตมันสงบเข้ามาที่จิต ถ้าจิต พอเราเดินไปๆ เราเดินจงกรม  
เราเดินจงกรมจนเห็นนี่เป็นร่องเลยล่ะ เดินจงกรมไป มันเดินจงกรมไป มันเดินไป มันรับรู้ทั้งนั้น

แต่จิตมันมาอยู่ที่นี้ ความรู้สึกมันอยู่ที่ใจหมด มันไม่ได้อยู่ที่ปลายเท้าหรอก แต่อันนี้ อันที่ว่า  
ต้องใส่ถุงเท้าหรือเปล่า ต้องใส่รองเท้าหรือเปล่า ถ้าเราเดินเป็นธรรมชาติขึ้นไป พอจิตสงบ มันสงบ  
เข้ามา ถ้าเราใส่รองเท้าไปนี้ มันเหมือนกับสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริง เราไปปฏิบัติไม่รับรู้มันจริงไหม ยิ่ง  
เราใส่ถุงเท้าด้วย ใส่ถุงเท้าใส่รองเท้า เดินนี่เดินไป เว้นไว้แต่ เราต้องใส่รองเท้าตลอดเวลาเพราะ  
อะไร? เพราะเราเดินจงกรมนี้แหละ เดินจงกรมบนปูน ทีแรกเดินเองปกติ เมื่อก่อนเราเดินจงกรม  
นะ อย่างน้อย ๓-๔ ชั่วโมงมันเป็นเรื่องเล็กน้อย เรื่องปกตินะ

ที่นี้เดินไปๆ มันก็จะเริ่มเหลือ ๒ ชั่วโมง เดินไปชั่วโมงนะ เอ๊ะ ทำไมเดินจงกรมไม่ได้ เดิน  
ไปเดินมา อ้อ มันแพ้ แล้วเวลาหลังๆ ไป ที่เราใส่รองเท้า เราแพ้ปูน เราแพ้หมดนะ เวลาแพ้  
เหยียบไปนะ ไอ้โฮ มันเจ็บ มันเหมือนหนามเลยล่ะ เราจะบอกว่า ห้ามคนอื่นใส่รองเท้าเดิน ไครมา  
แอบดูเรา เราก็ใส่รองเท้าเดินจงกรม เราใส่รองเท้าเดินจงกรมเพราะเราป่วย

แต่ก่อนนั้นเราไม่เคยใส่นะ เราไม่เคยใส่รองเท้าเดินจงกรม แต่พอเราเดินจงกรมบนปูน  
ปีบ มาอยู่ที่โพธาราม มันทำศาลาไว้แบบนี้ไง ไปเดินบนปูนๆ มันมีพระองค์หนึ่งนะ เดินจงกรม  
เดินจงกรมบนปูน เดินจงกรมจนกระดูกคอเคลื่อน มันกระเทือน จนตอนหลังต้องใส่ฝือก นี่ถ้าเรา  
เดินที่ดิน เราเดินที่ปกติ เห็นไหม ที่นี้ถ้าใส่รองเท้าถุงเท้า คือว่า ใส่รองเท้าหรือไม่ใส่ถุงเท้ามันแบบ  
ว่า สิ่งที่เราได้ประสบ สิ่งของมันเป็นประโยชน์กับเรา ทำไมเราไปปฏิบัติเสียล่ะ

แบบกินกล้วยเดี่ยวไม่มีเครื่องเติม เครื่องเติมหมายถึงประสบการณ์ มันเป็นเรื่องชาติใช้ใหม่ ใ้อันนี้ก็เหมือนกัน แบบที่เราได้สัมผัสได้รับรู้ มันจะเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น เราว่าอย่างนั้นเลย แล้วถ้าไม่เคารพธรรม ทำไม่จริง เว้นไว้แต่ เว้นไว้แต่ผู้ป่วยผู้ไข้ อย่างเช่นเราเดินจงกรมไปนะ บางทีเลือดออกเลย เราเคยเดินจงกรม บางจนเลือดเลย มันต้องดูที่จิตใจ ถ้าเป็นคินทรายมันเดินแล้วขัด ขัดผิว ขัดไปด้วย เราไปเลือดซิบๆ ที่บ้านตาด คินที่บ้านตาด คินที่บ้านตาดนั้นแหละ มาดู ใ้อิส บางเจ็บบเลย เราเลยใส่ เพราะเราเดินจงกรมนี้ทั้งวันทั้งคืนนะ

เราเดินทีหนึ่งเป็นเดือนๆ ปีๆ ไม่เคยหยุด เพราะว่าความเพียร ความเพียรเราทำมาเต็มที่ เวลาเราความเพียรมา นี้ใครจะพูดอย่างไรนะ ถ้ามาเจอเรานะ เถียงหัวชนฝาเลย ใครจะพูดอย่างไรนะ ฎไม่ฟัง แล้วก็จะชนเต็มที่เลย ถ้าเขาพูดอย่างนั้นนะ ถ้าเขาพูดประสาเขาที่ว่าปฏิบัติ สะดวกสบายนะ เราจะชี้หน้าเลยนะ มิ่งไม่เคยภาวนา ถ้าใจเรานะ มิ่งภาวนาไม่เป็น มิ่งไม่เคยภาวนา ปฏิบัติอย่างนั้นๆ มิ่งไม่ ไม่จริง

ถ้าจริงนะ ถ้ามาพูดกับเรานะ พอเราชี้อย่างนั้นปั๊บ เขาจะบอกว่า “เขาภาวนามา” “ภาวนาอย่างไรว่ามา?” พอว่ามาปั๊บเขาจะบอกถึงวุฒิภาวะเขาแล้ว ถึงวิธีการทำแล้ว เพราะเราแก้ได้หมดเลย เพราะอะไร? เพราะสมาธิกับสมาธิโกหก ยิ่งถ้าปัญญาณะ ยิ่งปัญญาแยะใหญ่เลย เพราะอย่างไร? เพราะอาจารย์อย่างนี้ เพราะคำสอนอย่างนี้ไง พวกเราถึงได้โดนเขาจับสนตะพาย แล้วก็วิ่งไปหมดเลยไง ชาวพุทธนะโดนเขาจับสนตะพาย แล้วก็วิ่งไป แล้วเราก็มอๆ ตามเขาไป

**ถาม :** ๑. ถ้าเราเดินผ่านทางจงกรมของผู้อื่น จะผิดหรือไม่

**หลวงพ่ :** ผิดล้านเปอร์เซ็นต์เลย เพราะทำไมเราไม่เดินในทางจงกรมเราล่ะ ไปเดินผ่านทางจงกรมคนอื่นทำไมล่ะ มันผิดล้านเปอร์เซ็นต์ที่ว่า ทางจงกรมของคนอื่นเขา เขาเอาไว้เดินจงกรมเขาต้องการ ความสงบสติงใจ ทำไมเอ็งต้องเดินผ่านของเขาล่ะ เว้นไว้แต่ที่นั่นไม่มีใครอยู่ เราจะเดินผ่านไปไหนเราเดินไป

ไปดูทางจงกรมของหลวงปู่มั่นที่ไหนทุกที่ เขาจะกั้นเชือกไว้ไม่ให้คนเดินข้ามเลย หลวงตา ท่านเล่าให้ฟังว่า “ตอนที่หลวงตาท่านมาอยู่ที่น้ำตกพลีแล้วท่านไปอยู่ที่นั่น ท่านไปมีหมาชื่อ ใ้อ้าง ใ้อ้าง เห็นไหม หมานะมันยังไม่เดินข้ามเลย หมานะมันยังเคารพทางเดินจงกรมของครูบาอาจารย์เลย มันยังเดินอ้อมเลย” แล้วเราจะไปเดินข้ามทางจงกรมเขาทำไม? ผิด

ถ้าเป็นทางจงกรมของครูบาอาจารย์นะ ท่านเดินจงกรม เพราะทางเดินจงกรมมันมีคุณสถานที่นี่มีคุณกับครูบาอาจารย์เรา ครูบาอาจารย์ของเราประพฤติปฏิบัติมาจนท่านมีคุณธรรมมาสั่งสอนเรา นี่ไง เรื่องอย่างนี้มันเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ละเอียดอ่อนคือเป็นวัฒนธรรมไง ไปทางอีสาน อีสานผู้หญิงเขาจะห้ามขึ้นไปบนที่นั่งของเขา อะไรของเขา เราก็ไปคิดว่าอย่างนี้มันเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน เราไปคิดกันเอง ละเมิดสิทธิมนุษยชน ละเมิดอะไรของเอ็ง?

เขาไม่ให้ผู้หญิงขึ้นมาเป็นวัฒนธรรมของเขา เป็นวัฒนธรรม ในเมื่อเรานับถือ เราเคารพในวัฒนธรรมของเขา เห็นไหม เราต้องถือความคิดต่างของเขา ถ้าเราขึ้นไม่ได้หรืออย่างไร เราก็ทำอย่างอื่นแทนได้ เราไปคิดของเราเอง ทีนี้อย่างที่ว่านี่ อย่างที่ว่า อย่างที่เขาเคารพบูชากัน ที่ว่าคำว่าละเอียดอ่อน คือเราไปเห็นเขาว่าไปเคารพอะไร? ทางอะไรไปเคารพ มันเคารพที่นี้เว้ย มันเคารพที่หัวใจเว้ย หัวใจเราเคารพ ทำไมเราระลึกถึงพระพุทธเจ้า เราเคารพพระพุทธเจ้าล่ะ?

แล้วเราก็บอกว่ามัน แล้วถ้าพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้ว เอาค่าอะไรไปพิสูจน์มันก็เร้าตุทั้งนั้น แล้วเร้าตุอะไรมันจะมีคุณค่าล่ะ มันเร้าตุเพราะเราเคารพ เพราะครูบาอาจารย์เราได้ประโยชน์ขึ้นมาจากตรงนั้นใช่ไหม? ถ้าเราคิดอย่างนี้ได้ เราถึงจะเคารพบูชาได้ นี่ไง วัฒนธรรม ศีลธรรมประเพณี หัวใจที่มัน

คูสิ กฎหมาย กฎหมายบังคับคนอยู่ได้ไหม กฎหมายนี้เราผิดกฎหมาย เราจะผิดกฎหมายนะ แต่ถ้าศีลธรรมจริยธรรม มันทำให้เรามีความละอายนะ ศีลธรรมทำให้คนอยู่ในคุณงามความดีนะ กฎหมายมันแค่ผิดแล้วมันถึงผิด ไม่ควรๆ

ถ้าเป็นของครูบาอาจารย์นะ โห้ ครูบาอาจารย์นะ ท่านเคารพกันนะ มีพระบางองค์ ทำแบบว่าทำเป็นปัญญาชน ทำเป็นแบบว่าไม่เห็นคุณค่า ครูบาอาจารย์บางองค์รับไม่ได้เลยล่ะ

“อย่างนี้ท่านเหยียบหัวใจผม” พุคขนาดนั้นนะ

มันสะเทือนใจ บางทีคนมันเคารพในใจนะ ถ้าเรา พ่อแม่เรานะ เราก็คือเคารพใช่ไหม แล้วถ้าคนอื่นเขามาเหยียบย่ำดูถูก เราเจ็บปวดไหม นี่ไง ที่เขาว่าเหยียบย่ำหัวใจใจ ไอ้คนทำก็คิดว่ามันคิดว่าเขาคิดแบบวิทยาศาสตร์ คือมันไม่เห็นคุณค่าอะไรเลย แต่ไอ้คนเคารพบูชา ท่านพุดนะ

“อย่างนี้มันเหยียบย่ำหัวใจกัน”

คือใจมันหยาบ ใจของคนทำมันหยาบ แต่มันไปอวดนะ มันไปอวดว่ามันดี

จบแล้ว พูดไปไม่ได้แล้ว เอวัง

มันเห็นปัญหาแล้วมันคิดไง เพราะเรารู้เรื่องวงการพระเยอะ แล้วเวลาพอมันมีอะไร  
กระเทือนแล้วมันกระเทือนใจมาก เรากระเทือนใจทั้งคนพูดและคนทำ มันเลว มันไปกระเทือนใจ  
ไอ้คนที่มีความธรรมในใจ เอาละ จบแล้ว