

สำนึกผิด

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๓

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

เราจะเอาเรื่องประเพณีวัฒนธรรมก่อน “เรื่องการถวาย” ถ้าเริ่มต้นนะ การถวายของนี้เขาเรียก “สังฆทาน” พระทั่วไปจะบอกว่า “ถ้าทำสังฆทานไม่ครบ จะไม่เป็นสังฆทาน จะไม่ได้บุญ” ก็บอกกันไปแต่ละประเพณี แต่ละท้องถิ่น ต้องสมบูรณ์ด้วยอย่างนั้น ต้องสมบูรณ์ด้วยอย่างนี้

แต่ ! แต่เวลาครูบาอาจารย์เราปฏิบัตินะ มันเป็นด้วยความตั้งใจ ถ้าความตั้งใจของเรา คือเราตั้งใจจริง ความตั้งใจอันนั้นสมบูรณ์ที่สุด

เวลาถามหลวงปู่ฝั้นนะ เห็นไหม เขาไปถามว่าวันเกิดหลวงปู่ฝั้นวันไหน หลวงปู่ฝั้นบอก “เกิดทุกวัน” ทุกวันมีคนเกิด แต่เราเกิดวันไหนเราก็จะเอาวันนั้นใช่ไหม แล้วเวลาทำบุญนี้พร้อมตอนไหน พร้อมต่อเมื่อเราสะดวก นี่หลวงปู่ฝั้นท่านทำอย่างนี้มา

คำว่าหลวงปู่ฝั้นทำอย่างนี้มา มันก็เหมือนเริ่มต้นตั้งแต่ “กองทัพธรรม” คือกองทัพธรรมตั้งแต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงปู่สิงห์ หลวงพ่อมหาปิ่น ที่เคลื่อนมาจากอุบลฯ เพราะว่าครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านเกิดที่อุบลฯ แล้วท่านฝึกฝนมาจากอุบลฯ เพราะอุบลฯ เป็นเมืองของนักปราชญ์แต่ยังไม่มีผู้รู้จริง พอประพาศปฏิบัติขึ้นมาแล้วเข้าป่าเข้าเขามาตั้งแต่นครพนม เข้ามาทางมุกดาหาร เข้ามาทางสกลฯ เข้ามาอย่างนี้เข้ามาฝึกฝนเอาในป่า

พอฝึกฝนเอาในป่า แล้วเราเป็นเมืองของนักปราชญ์ใช่ไหม ทางวิชาการนี้เราสมบูรณ์แน่นแฟ้นอยู่แล้ว แต่ความเป็นจริงมันยังไม่เกิดขึ้น พอความเป็นจริงมันเกิดขึ้นมา พอประพาศปฏิบัติขึ้นมา หลวงปู่มั่นท่านมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา ท่านไปแก้หลวงปู่เสาร์ด้วย แล้วท่านไปฝึกลูกศิษย์ลูกหาขึ้นมาจนเป็น “กองทัพธรรม”

พอกองทัพธรรมนี้เคลื่อนมาทางอุดรฯ เคลื่อนมาทางสกลฯ มาทางขอนแก่น แล้วสมัยโบราณพวกนี้เขาถือผี คำว่าถือผี คือทำอะไรต้องให้เคารพผีก่อน พอเคารพผีก่อนแล้วกองทัพธรรมนี้บอกมาให้ถือรัตนตรัย ให้เชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

สมัยโบราณนะ สมัยก่อนนี้อีสานทั้งอีสานมันเป็นป่าหิมด พอเป็นป่าหิมดที่นี้ใช้ป่ามันแรง พอใครเข้าไปจับจองที่แล้วมันจะเกิดไข้ป่า ไปตายกันเยอะมาก พอยิ่งเข้าไปเจอไข้ป่า ไปเจอที่เขี่ยๆ ที่แรงๆ นี้จะกลัวมาก แล้วก็หนีออกมาเห็นใหม่

พอหนีออกมาแล้วนี่หลวงปู่กงมา... เราไปทางสกลฯ เขาบอกว่าหลวงปู่กงมานี้เป็นเศรษฐีที่ดิน เราก็แปลกใจว่าเป็นเศรษฐีที่ดินได้อย่างไร ชาวบ้านเขาไปจับที่ดินกันสมัยโบราณ พอที่มันแรง พอเจ็บไข้ได้ป่วยกัน ก็ยกที่ให้หลวงปู่กงมา ยกให้หลวงปู่กงมา ที่ของหลวงปู่กงมาเยอะไปหมดเลยนะ

แล้วเวลาหลวงปู่กงมาท่านไปที่ไหน พอที่มันแรงๆ ขึ้นมา พอหลวงปู่กงมาไปอยู่บ๊ีบ ที่มันก็สงบร่มเย็นลง พอสงบร่มเย็นลงก็ทำมาหากินได้ เพราะที่แรกเขาทำมาหากินไม่ได้เลย

นี่อย่างที่บอกเห็นใหม่ เขาถึงกลัว เขาถึงถือผีกัน ถือผีเคารพบูชาผีกัน แต่เวลาครูบาอาจารย์ท่านมาแก่ คือให้เชื่อมั่นในรัตนตรัย เชื่อมั่นในพระธรรม ในคำสั่งสอน ในสัจจะความจริง... ก็เหมือนกับที่ทางโลกเขาบอกว่าเชื่อมั่นในวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์เป็นอย่างนี้ มันเป็นไขเพราะเหตุใดก็หาเหตุหาผล แต่มันมีเรื่องกรรม มันหาเหตุหาผลไม่ได้ทั้งหมดใช่ไหม วิทยาศาสตร์พิสูจน์ไม่ได้ทั้งหมด แต่ให้ถือธรรม ! ถือธรรม ถือเวรถือกรรม ถือความเป็นจริง นี่คือ “กองทัพธรรม”

พอกองทัพธรรมมาอย่างนั้นบ๊ีบ พอเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เรื่องประเพณีวัฒนธรรมนี้มันเป็นความเชื่ออย่างหนึ่ง เป็นประเพณีวัฒนธรรมใช่ไหม

ฉะนั้นเวลาทำบุญกุศลนี้ ถ้าพูดถึงโดยทั่วไป ประเพณีสำคัญไหม อย่างเช่นการถวายทานนี้สำคัญมากนะ สำคัญมากเพราะอะไร สำคัญมากเพราะมันเป็นกติกาย ถ้ากติกายมีอย่างนี้ ศาสนพิธีนี้สำคัญต่อเมื่อคนเข้ามาแล้วต้องทำพิธีกรรมอย่างนี้ พอต้องทำ

พิธีกรรมอย่างนี้ ชาวพุทธก็ทำเหมือนกันๆ กันมา เห็นไหม ถ้าไม่มีศาสนพิธี มันก็แล้วแต่ความพอใจของคนใช้ใหม่ คนจะเอาอย่างนั้น คนจะเอาอย่างนี้ มันก็แตกต่างกันหลากหลาย

ศาสนพิธีมันมีความสำคัญนะ เหมือนกฎระเบียบ เวลาเข้าโรงเรียนมันต้องมีกฎกติกา ต้องมีระเบียบ ที่นี้พอระเบียบมันเป็นอย่างนั้น แล้วพอเราไปติกระเบียบเข้านะ ไปทำที่นั่นผิดระเบียบอย่างนั้นผิดระเบียบอย่างนี้ ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก

ที่นี้พอถ้าเรามีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา คือให้มีเจตนา พอมีเจตนาแล้วมันทำด้วยหัวใจเลย เราบอกว่าบุญอย่างนั้นเป็นบุญเล็กๆ อย่างเช่นเราจะเอาของมาถวายพระนี่เราก็งงเลใจ ต้องกล่าวคำถวาย ยึดมั่นคงตอกย้ำ เราถึงจะถวาย แต่ถ้ามาจากบ้านนะ เราเสียสละมาจากบ้านแล้ว เราไม่ติดอะไรเลย เราถือว่าเสียสละ นี่บุญอย่างนี้มีบุญมากที่สุดเลย ! บุญคือการตั้งใจแล้วเสียสละ แล้วมันไม่คิดเห็นใหม่

“เวลาปฏิบัติหาค คือผู้ให้ ให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ”

ผู้ให้... หมายถึงว่า สิ่งที่ได้มาด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ คือตั้งใจให้ ให้แล้วมีความชื่นใจ

ผู้รับ... ผู้รับในปฏิบัติหาค คือเป็นผู้มีความสะอาดบริสุทธิ์ รับแล้วนะเป็นเนื้อนาบุญ คือสิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์กับสาธารณะ เป็นประโยชน์กับสังคม เป็นประโยชน์กับสงฆ์ทั้งหมด

นี่ให้แล้วมีความสุข.. ปฏิบัติหาค คือการทำบุญ แล้วได้บุญมากที่สุดเลย ! แต่ถ้าบุญที่มันเริ่มอ่อนลง เริ่มด้อยลงๆ ขึ้นมา คือได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ เห็นไหม ทรัพย์สินที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ เวลาให้ก็ละล้าละลังนะ จะให้หรือไม่ให้ โอ๊ย... พอให้ไปแล้วนี่ พอกลับไปนอนที่บ้านก็ว่า โอ้โฮ.. เสียหาย ไม่น่าให้เลย

นี่ไปปฏิบัติหาค ผู้ให้ ให้ด้วยความไม่บริสุทธิ์ อย่างนั้นบุญมันก็ต่ำไป ผู้รับ รับด้วยความบริสุทธิ์ รับมาเป็นของสงฆ์ พอได้มาแล้วเป็นของสงฆ์ คือเข้าไปสู่เป็นกองกลางหมด เป็นของสงฆ์ แล้วเวลาพระมา ใครมีความจำเป็นก็มาหยิบใช้สอยได้ เพราะของที่วัดนี้ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

พอมานี้เราเป็นแค่ เหมือนกับว่าเป็นแค่หน้าด่าน เป็นผู้รับ รับไว้เท่านั้น รับรู้ แล้วก็เข้าไปสู่ในคลัง แล้วพออยู่ในคลัง พอ ๓ วัด ๘ วัด เวลาวัดไหนเข้ามา มาถึงก็เอา คุญแจไปเปิดคลัง เอาไปแต่ความจำเป็น

ให้... หลวงตาท่านบอกว่าให้ด้วยเป็นธรรม ผู้ให้ ให้ด้วยเป็นธรรม ผู้รับต้องรับ ด้วยเป็นธรรม รับเป็นธรรมหมายถึงว่า เอาไปแล้วต้องใช้สอยเป็นประโยชน์โดยสมบูรณ์ ไม่ใช่ผู้ให้ให้เป็นธรรม แต่ผู้รับรับไม่เป็นธรรมนะ เราก็เอารถเข้ามาจนเลย แล้วเราเอา ไปใช้โดยสุรุ่ยสุร่าย... อย่างนี้ก็ไม่ถูก

เราอยู่กับครูบาอาจารย์มา ครูบาอาจารย์ท่านประหยัดมัจฉะมากนะ ประหยัด ไม่ใช่ขี้เหนียวนะ ใ้อประหยัดที่ไม่ให้ใครเลยนี้ แหม.. ใ้กุญแจถือออกไปเลย ใ้อพระที่มี คุญแจพวงใหญ่ๆ นี้อ่าไปคบ ใ้อพวกนั้นมันพวกขี้เหนียว มันไม่ให้ใคร แต่เราก็มีคุญแจ เหมือนกัน เราก็พกคุญแจเหมือนกัน แต่คุญแจของเราเปิดได้ ! คุญแจของเราให้เปิดเลย

“นี่ปฎิภาห คือผู้ให้ ให้ด้วยความสะอาดบริสุทธิ์”

ฉะนั้นประเพณีวัฒนธรรมนี้มี... เราเห็นด้วยนะ เราเห็นมี แต่พอเรามีแล้ว มันก็ เหมือนกับเราเริ่มต้นเข้าไปวัดแล้ว เราก็ต้องมีเจตนาของเรา เราต้องศึกษาของเรา ศึกษา ด้วยความเป็นจริง พอศึกษาด้วยความเป็นจริงแล้ว เราเป็นผู้ใหญ่ ต้องมีหัวใจเป็นผู้ใหญ่

อย่างเช่นกรวดนงกรวดน้ำทั้งนั้นแหละ เขาบอกว่าต้องกรวดน้ำไหมอะไรไหม เราบอกว่าต้องกรวดน้ำสำหรับเด็กๆ สำหรับผู้ที่ไม่เคยเลย มันละล้าละลึ่งนะ มันทำอะไร ไม่ถูกเลย แต่พอเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาต้องกรวดน้ำไหม

ถ้ากรวดน้ำแล้วได้บุญนะ แม่น้ำแม่กลองนี่มันได้บุญมากที่สุดเลย มันไหลทั้งวัน เลย หรือเปิดน้ำก็ออกมา น้ำก็ออกมันก็ไหลแล้ว

เขากรวดน้ำนี้เพื่อให้คนโลเล เวลาใจเอ็งไม่มั่นคงใจไหม เอ็งเอาน้ำมานะ แล้วเอ็ง ก็เฟงที่น้ำนะ พอพระให้พรเอ็งก็อุทิศส่วนกุศลนะ แหม.. ต้องจ่อที่น้ำ เพราะใจมันจะได้ มั่นคงใจ

นี่อุบายพระพุทธเจ้าสุดยอดเยี่ยม ! พระพุทธรูปนี้วางไว้สุดยอดเยี่ยม ! สดุดียอด ! สดุดียอด ! อุบายนี้
สอนแต่ไอ้พวกที่โหด ไอ้พวกที่ยังไม่ได้หลักได้เกณฑ์

แต่พวกเราได้หลักได้เกณฑ์แล้วนี่ “น้ำใจ... กรวดน้ำใจ” เวลาครูบาอาจารย์ให้ศีล
ให้พรนะ ให้เราเอาใจนี้คิดถึงแต่ปู่ย่าตายาย เจ้ากรรมนายเวร แล้วอุทิศไป อุทิศให้
เหมือนกับความรู้สึกเรานี้แหละ

“บุญคือหัวใจ คือความรู้สึกที่มีความเบา ความไม่มีภาระหนักหน่วง” ความรู้สึก
อันนี้มันเป็นความสุข เวลาความทุกข์มันกดเหยียบมันกดทับ มันเหยียบย่ำ มันเหยียบ
หัวใจ นี่มันทุกข์มาก เวลาเราเข้าใจเรื่องธรรมแล้วมันสะอาดบริสุทธิ์ มันสว่าง มันมีความ
พอใจ ให้อุทิศความรู้สึกอันนี้ ! อันนี้แหละ ! อันนี้ ให้กับดวงใจต่างๆ

“จากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง” ใจของในจักรวาลนี้ ของในวัฏฏะนี้ นี่อุทิศอย่าง
นี้ ! ไอ้ น้ำนั้นมันไม่มีความรู้สึกหรอก เขาหลอก ! เขาหลอกให้เอ็งเพ่งใจ ให้เอ็งมันคงเท่า
นั่นเอง ให้เอ็งอ้ออ้อ... จ้องน้ำนะ แหม.. โอ้โฮ.. นั่นมันกรวดน้ำเล็กๆ แต่จำเป็นไหม...
จำเป็นสำหรับเด็กๆ นะ จำเป็นสำหรับเด็กๆ

นี่เด็กๆ นี่เราไม่อยากจะพูด เพราะว่าเวลาเข้าไปเรื่องพิธีกรรมต่างๆ เขาต้องมี
ของเขา ถ้าเราไม่มีพิธีกรรมเลยนี้สังคมจะอยู่กันอย่างไร สังคมมันต้องมีกติกา มีศีลธรรม
จริยธรรมเพื่อร้อยสังคมนั้นไว้ ฉะนั้นสังคมก็เป็นสังคมใช่ไหม แต่เราจะโตขึ้นมา เพื่อ
ประโยชน์กับเรานะ

ฉะนั้นประเพณีที่เราเห็นดีเห็นงามด้วย แต่ถ้าเรามีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมาแล้ว เราไม่
ต้องทำของเรา เราเอาหลักเอาเกณฑ์ของเราไป เอาเพื่อประโยชน์กับเรานะ

นี่พูดถึง... บางทีเขาไม่พอใจนะ ไม่พอใจว่าไม่ได้ทำพิธีนั้น แล้วพระนี่ก็ต้องรู้พิธี
แล้วทำไมพระไม่ยอมทำพิธี แล้วพระไม่ทำพิธี เป็นพระได้หรือเปล่า... เป็นสิ !

สังเกตได้ไหม เวลาไปสวนมนต์ที่บ้านนะ ถ้าสวนมนต์เสียงดังเลยนะ เขาบอกว่า
โอ้โฮ.. คนนั้นเขาได้บุญนะ แล้วเราบอกว่าพระองค์นั้นทำไมไม่สวดล่ะ... นั่นล่ะได้บุญ
มากกว่า ทั้งๆ ที่สวดไม่ได้

อันนี้ก็เหมือนกันไม่ทำ ไม่ทำเพราะไม่อยากจะคิดใจ ไม่ทำเพราะอยากให้พวกเรานี้พัฒนาขึ้นมา ถ้าเราพัฒนาขึ้นมาจะ เราจะทำบุญด้วยหัวใจของเรา เห็นไหม เวลาเราตั้งใจเราทำของเรา นี่มันเป็นของเราด้วยเจตนาของเรา เราไม่ได้ตั้งใจเพราะมีคนชักนำ หรือมีคนโน้มน้าว นี้อย่างนี้บุญอ่อนไปแล้วนะ แต่ถ้าเราตั้งใจของเรา เราเต็มของเรา

นี่ก็เหมือนกัน “เรามาด้วยหัวใจของเรา เราตั้งใจของเรานะ”

นี่พูดถึงประเพณีนะ แล้วเรื่องนี้มันก็เกี่ยวกับประเพณีเหมือนกัน แต่มันเป็นพิธีการที่เขาถามมานะ

ถาม : ๑๕๒. “กลอุบายในการอดนอน”

หลวงพ่ : กลอุบายในการอดนอน เห็นไหม นี่เราจะบอกว่าพิธีนี้เพราะเขาไม่เข้าใจ

ถาม : ผมปฏิบัติมา ๓ ปี ช่วงแรกปฏิบัติมาทุกข์จากเวทนามาก แต่พอนั่งภาวนาได้ชำนาญมากขึ้น เวทนาก็เบาลง.. เบาลง และนั่งภาวนาได้สงบเร็วขึ้น แต่ ! แต่สิ่งที่ทำให้ทุกข์แทนคือความง่วง ผมไม่สามารถทำลายความรู้สึกง่วงออกจากใจได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าความง่วงเกิดจากกำลังของสติอ่อนลง แต่อยากสอบถามกลอุบายวิธีการที่ท่านอาจารย์จะให้การอดนอนในช่วงพรรษาแรกๆ ครับ

สำหรับในการผ่อนอาหาร ผมได้ทำอยู่แล้วครับ แต่ก็ยังไม่ได้ผลเท่าไร เคยอดอาหารถึง ๓ วันก็ยังไม่ได้ผล ทุกข์เพราะความง่วงนอนอยู่ดีครับ สุดท้ายขอหลวงพ่เมตตาด้วย

หลวงพ่ : เห็นไหม นี่ตั้งใจ ตั้งใจ รู้! รู้ว่าเวลาภาวนาไปแล้ว... พุทโธ พุทโธมา ๓ ปีนี้มันดีขึ้น เสร็จแล้วก็เกิดความง่วงเหงาหาวนอน แล้วก็พยายามจะต่อสู้ เพราะอะไรรู้ไหม เพราะเราตั้งใจจงใจกับความง่วงเหงาหาวนอน

ความง่วงเหงาหาวนอน หรือเวลาเรานั่งไปนี่ตัวโยกตัวเอน ตัวคลอนตัวต่างๆ ถ้าใจมันไปซบนะ ใจเรานี้ไปที่สิ่งใดที่เป็นอุปสรรค แล้วใจเรานี้ไปผูกไว้ พอถึงเวลาแบบนี้

มันจะเกิดขึ้นมากับเรา เหมือนกับคำติหรือคำอะไรที่มันสะคุใจเรา เราจะสะคุบ่่อย แล้วเราจะคิดถึงบ่่อยมากเลย

จะนั่นเวลาอย่างนี้ เราต้องตั้งพุทโธ พุทโธหรือตั้งสติไป แล้วค่อยๆ พุทโธไป จนกว่าสิ่งนี้มันจะค่อยจางหายไป

ที่มันไม่จางหายไป เพราะพอมันจะเบาลง... อย่างเช่นแผลนี้ เป็นบาดแผล แล้วเราก็เขี่ยก็แคะอยู่เรื่อย แคะอยู่เรื่อย อย่างนี้มันไม่หายหรือ พอมันหายก็แคะจนเลือดออก หายแล้วก็แคะจนเลือดออก

นี่ก็เหมือนกัน คือมันคิดถึงอยู่บ่่อยๆ ใจ อะไรที่มันเป็นความบกพร่องของเรา เราไปคิดถึงมันบ่่อยมากเลย แล้วความบกพร่องนั้นมันก็จะบกพร่องมากไป.. มากไป

ความง่วงนอนนะ อคนนอนผ่อนอาหารนี้ ความง่วงนอน วิจิกิจจານี้ มันมีโดยสามัญสำนึกของมนุษย์ มันมีโดยกิเลสอยู่แล้ว ทีนี้พอมันง่วงนอนขึ้นมา ถ้าเราคนนอนผ่อนอาหาร หรือเราจะทำอะไร มันต้องมีวิธีการที่เราจะผ่านมันไปให้ได้ ถ้าเราผ่านมันไปให้ได้ คือลูกเดินจงกรมก็ได้

ถ้ามันอดอาหารยังไม่ได้ เราก็ไม่ต้องอดอาหาร ให้เราผ่อนสิ... นี่นะมีครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติเรานี้แหละ อย่างเช่นเราอดอาหารกันนะ เราจะไม่ไปบิณฑบาต เราจะไม่เห็นอาหารเลย อาจารย์บางองค์นะเอาบาตรมาตั้ง แล้วตักอาหารใส่บาตร แล้วนั่งมองมันแล้วไม่ฉันเลย มองเฉยๆ นี่มองให้มันอยาก อยากอย่างนั้นแล้วก็ไม่ฉัน พอเวลาเขาฉันเสร็จก็ลูกเอาอาหารในบาตรนั้นไปให้คนอื่น

คือถ้าเราไม่กินนะ เราไม่ฉันเราไม่เห็นมันเลยนี่ก็เรื่องหนึ่งนะ หิวแสนหิวไม่ได้กินข้าววะ แล้วมาตักข้าวใส่บาตรของเรานี้คือสิทธิ เพราะว่าเราบิณฑบาตของเรา มา สิทธิที่เราจะฉันก็ได้ แต่เราบังคับตัวเราไม่ให้ฉัน แล้วเราก็นั่งมองมันนี่แหละ ทรมานมากกว่านะ “การทรมานอย่างนี้ ก็คือการทรมานเพื่อจะเอาชนะตนเอง”

ทีนี้การอดนอน แล้วมันอดอาหารแล้วมันก็ยังง่วงนอน ยังง่วงนอนอยู่ ก็ให้เรากินแต่น้อยใจ บังคับว่าครั้งละ ๒ คำ ๓ คำ พอให้ดำรงชีวิตอยู่เท่านั้น ให้มันโหย ถ้ามันหิวจัดๆ นะ แล้วมันอยู่นะ มันจะง่วงนอนก็ให้มันง่วงนอนไป แล้วมันจะผ่านได้

แต่เนื้เวลาเราจะต่อสู้นะอด ๓ วันก็อดมาแล้ว อดอาหารก็ทำมาแล้ว ทุกอย่างก็ทำมาก็ยังง่วงนอนอยู่ เวลาเราตั้งใจอดอาหาร ๓ วัน แล้วอีก ๓๖๐ กว่าวันนี้มันก็ง่วงนอนอยู่ วันยังค่ำแหละ

จะนั่นถ้า ๓ วันนี้ออดอาหารใช้ใหม่ เราผ่อนนะ ก็ว่าเราจะอดอาหารตลอดชีวิตไม่ได้ คนเรานี้มันอยู่ได้ด้วยอาหาร แต่พออาหารมันมากเกินไป...

นี่พอดอาหารปั๊บนะ เราอดอาหารนี้เราอดได้เป็นเดือนๆ เลยเพราะอะไร เพราะพลังงานในร่างกายพวกไขมันนี้ เวลาเราอดอาหารปั๊บนะมันจะดึงเอาพวกนี้ออกมาใช้ พอมันดึงพวกนี้ออกมาใช้ปั๊บนะ “นี่เขาเรียกธาตุ.. ธาตุ ๔ ใจ”

พอธาตุ ๔ พอพลังงานมันมีมากนี่มันเป็นธรรมดา ที่นี้พอมันดึงออกมา ดึงออกมาเนื้ร่างกายมันจะปรับสมดุลของมันเอง เวลาเราอดอาหารเนื้ร่างกายจะปรับสมดุลของมันเอง เพราะพลังงานในร่างกายนี้มันจะดึงออกมาใช้ ดึงออกมาใช้... มันไม่ตายหรอก ! เราจิบน้ำ จิบน้ำมันไป เนื้มันจะหายได้

การร่งเหงาหวานอนมันเป็น “นิเวศธรรม ๕ คือมันกินสมาธิ” ที่นี้เราจะทำคุณงามความดีเนื้มันต้องหาอุบายนะ อดอาหารก็อย่างหนึ่ง ผ่อนอาหารก็อย่างหนึ่ง นี่เราผ่อนคือกินแต่น้อย พอกินแต่น้อยเนื้มันทั้งประหยัคทรัพย์ด้วย แล้วมันยังได้ผลด้วย แล้วให้เราเดินจงกรมเอา “การเดินจงกรมเนื้มันแก้ได้”

มีมิดก็คู่กับสว่าง... มีความผิดก็ต้องมีความถูก ถ้าเราแก้ไขของเราเนื้ มันต้องมีความถูกต้องอยู่ ที่นี้พอมีความถูกต้องอยู่ ทำไปข้างหน้ามันจะต้องผ่านได้ ! ทุกอย่างมันต้องผ่านได้หมด ปัญหาทุกปัญหามีไว้ให้แก้ไข ถ้าเราแก้ไขถูกทางถูกวิธีเนื้มันต้องผ่านได้ ที่นี้พอมันแก้ไขแล้ว มันก็อยู่ที่ว่าคนหยาบ-คนละเอียด

คนหยาบหมายถึงว่า ไม่ค่อยมีเหตุมีผล แล้วพอเวลาอะไรขึ้นมา มันไม่เอาสิ่งนั้นมาเป็นประเด็นมาตรวจสอบ มันต้องดูแลของมัน ถ้าคนละเอียดเนื้มันก็สังเกตเอา แล้วเราแก้ไขเอา เพราะ ! เพราะเรารู้ว่าผลข้างหน้ามันคือความสุขของเรา ผลข้างหน้าคือสัมมาสมาธิ ผลข้างหน้าคือปัญญาของเรา ที่มันจะแยกแยะ... แยกแยะความเห็นผิดของเรา แยกแยะไ้ความเคยใจของเรา ไ้ความเคยใจจนเป็นนิสัยใจคอของเราเนื้แหละ

มันเหมือนกับร่องน้ำ คือร่องน้ำมันจะลึกไปเรื่อยๆ นิสัยใจของเรา อะไรที่เราจะแก้ไขนี่เราต้องฝืน เราต้องฝืนเราต้องตัดแปลงของเรา เราจะเป็นคนดี เราจะทำความงามความดี ความดีของเรามันรออยู่ข้างหน้า แล้วถ้าผลมันทำได้มันก็ต้องเข้าผลนั้น พอเข้าผลนั้นแล้วมันก็จะผ่านไป

เราจะบอกว่า อាកารอย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านเป็นมาทั้งนั้นแหละ คุณหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงปู่ขาว หลวงปู่ฝั้น หรือหลวงตา นี่พระอรหันต์ทั้งนั้นนะ แล้วพระอรหันต์นี้มาจากไหน ก็มาจากปุถุชนเรานี้แหละ ! มาจากผู้ที่ทุกข์ๆ ยากๆ อย่างเรานี้แหละ ! มาจากไอ้พวกที่นั่งหลับนี้แหละ ! ไอ้พวกนั่งสัปหงกโง่งงนี่ แต่สุดท้ายแล้วท่านทำงานเป็นพระอรหันต์ได้นะ

มาจากไอ้คนนั่งหลับนี้แหละ ไม่ได้มาจากคนเก่งหรือคน เพราะถ้าเก่งแล้วพระพุทธเจ้าไม่สอนพระอรหันต์หรือ พระพุทธเจ้าสอนไอ้พวกกิเลสหนาๆ อย่างเรานี้แหละ แล้วเราจะตัดแปลงเราเอง เราจะแก้ไขเราเอง

กตึกาเราตั้งขึ้นมา สัจจะ ! เวลาพระเจ้าพรหมเห็นใหม่ ท่านตั้งสัจจะขึ้นมาแล้วนี่จะทำอย่างไร แล้วตั้งใจทำให้ได้ มันผ่านปี ๑ ปี ๒ ปี ๓ มันก็พัฒนาขึ้นไปๆ มันถึงที่สุดได้

นี่พูดถึง “อุบายในการอดนอน” อดนอนนี้มันก็เป็นเนสัชชิก อดนอนผ่อนอาหารเอา แล้วถ้าอดนอนมันเป็นเนสัชชิกนี้มันทำได้เป็นคราวๆ เห็นไหม

คุณสิ อย่างเรานี้ เราเคยอดนอนมาหลายเดือน ไม่นอนเลย แล้วเวลาง่วงนอนนะ ทรมาณยิ่งกว่าอดข้าวหลายเท่า ประสาทีสานเขาเรียกว่า “หิวนอน”

หิวนอนคือว่า โอ้โฮ.. มันง่วง ง่วงจนแบบว่าโลกนี้มัน... เราเป็นมาหมดแล้วแหละ แต่พอมันผ่านอันนี้ไปแล้วมันก็จะจบนะ หิวนอนแล้วเดี๋ยวมันก็จะขึ้นๆ ลงๆ จิตมันมีขึ้นๆ ลงๆ อยู่ เพราะประสาทเขาเรียกไอ้ที่ว่า “อาวุธ”

เราจะทำอะไรก็แล้วแต่เราต้องมีเครื่องมือใช้ใหม่ อย่างพวกช่างนี้ ทางช่างเขามีเครื่องมือร้อยแปดเลย ในการปฏิบัติมันมีสติ มีปัญญามีวิธีการ ไอ้พวกอดนอนผ่อนอาหารนี้ นี่คือนิวรณ์นะ

“นี่คืออาวุธที่เราจะต่อสู้จากใจของเรา อาวุธที่จะต่อสู้กับกิเลสของเรา” แต่เราไปเห็นว่าอาวุธนี้เป็นโทษกับเรานะ เริ่มต้นเขาบอกว่าอดอาหารก็ผิด ใฮ้สู่นก็ผิด อ้าว... ช่างนี้ค้อนก็ผิด สี่ก็ผิด แล้วเขาจะเป็นช่างได้อ่างไรล่ะ ช่างก็ต้องมีค้อนมีสิ่ว เพื่อจะไปทำอาชีพช่างของเขาใฮ้ใหม่

ใฮ้นี้จะภาวนานะ ใฮ้อคนอนใฮ้ผ่อนอาหารนี้ ใฮ้นี้มันก็เป็นเครื่องมือ มันไม่ใฮ้เป้าหมายหรอก ค้อนมันทำอะไรไม่ได้ ค้อนมันก็คือเหล็ก แต่เวลาเขาเอามันตอกตะปู เขาทำสิ่งใให้มันเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมากก็เพราะค้อนเพราะสิ่วเขานั้นแหละ

“ใฮ้อคนอนใฮ้ผ่อนอาหาร ใฮ้สติใฮ้ปัญญานี้ มันก็เป็นเครื่องมือ.. เป็นเครื่องมือที่เราจะต่อสู้กับตัวเอง” ถ้าเครื่องมือนี้จำเป็นใฮ้กับเรา เราก็ต้องใฮ้ อย่างถ้าเราเป็นช่างปูนเราไม่ต้องการใฮ้สิ่วหรือค้อน เขามาเอาใฮ้จะใฮ้ไม่ ช่างปูนเขาไม่ใฮ้สิ่ว เขาใฮ้สกัด ใฮ้นใหม่

ถ้าจิตใจเราทำแล้วมันไม่ได้ประโยชน์กับเรา จิตใจเราทำแล้วนี้เราเป็นช่างคนละแผนกใฮ้ใหม่ ช่างปูนเครื่องมือของเขา เขาก็ใฮ้ฉาบใฮ้เกียง ใฮ้อะไรของเขาสำหรับช่างปูนของเขา ช่างไม้ก็เป็นช่างของเขา ช่างไฟเขาก็ใฮ้เครื่องมือของเขา เครื่องมือก็แตกต่างกันหลากหลาย วิธีการนี้เยอะมากเลยในการปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติเป็น ท่านจะคอยแนะนำวิธีแก่เรา

ฉะนั้นกรณีอย่างนี้ พอสิ่งนี้ไม่ได้เราก็เปลี่ยนไป เราเปลี่ยนไปแล้วเราใฮ้การพิสูจน์ดูพักหนึ่ง แล้วมันจะผ่านไป นี่มันเบื่องต้นนะ... นี้ภาวนาเบื่องต้น

ถาม : ๑๕๓. กระทบภาวนาพุทโธ เมื่อก่อนก็สงบดี เดียวนี้ใฮ้เวลานานกว่าจะสงบ และมักจะมีอาการง่วง มีอาการวอกแวกง่าย หรือแลบออกไปคิดนู่นคิดนี่ บางครั้งพุทโธแล้วสวดมนต์นานๆ

หลวงพ่ : นี่ไง ตอนนีมันอยู่ที่คำถามนี้พอดีแล้ว บางทีเขาพุทโธไปยาวๆ ใฮ้ใหม่ มันก็มีฟัดเฟียดบ้าง หรือพุทโธสงบบ้าง

ถาม : ผมได้ลองใช้วิธีทำความรู้สึกที่หัว ไล่จากผม... หน้าผาก... คิ้วที่ละข้าง.. ขมับ.. ตาที่ละข้าง.. จมูก.. รูจมูกที่ละข้าง.. แก้มที่ละข้าง... ริมฝีปากบนล่าง... คาง.. ใบหู ... แคंबริเวณใบหน้าทีกล่าวนี กว่าจะรวมความรู้สึกมาได้แต่ละจุดก็ใช้เวลานาน แล้วพอย้ายจุด กว่าจะรวมความรู้สึกได้ก็กินเวลาพอสมควร

เวลาผมไล่ความรู้สึกทีละส่วน จะมีเสียงพากย์ ที่ใจ เช่น ถ้าจะไปรู้สึกที่ตาข้าง ซ้าย ก็จะมีเสียงพากย์ ว่า “ตาซ้ายก่อน” แล้วความรู้สึกก็จะไปที่ตาซ้าย ผมก็ยังไม่ไล่ลงไปที่ถึงนิ้วเท้าเลยครับ เพราะแค่ใบหน้าก็ทำกลับไปกลับมาทีเดียวกินเวลานานมาก ผมจึงฝึกลอยแค่ที่ใบหน้า

แต่การทำความรู้สึกให้ชัดตามอวัยวะนี้ มันเหมือนกับเป็นของสนุก ไม่รู้สึกเมื่อนั่ง ไม่รู้สึกเมื่อย และเมื่อทำความรู้สึกตามใบหน้าจนพอใจแล้ว กลับมาท่องพุทโธและลมหายใจ กลายเป็นว่าท่องได้ชัด รู้ลมได้ชัดมาก ไม่มีอาการวอกแวกเลย เหมือนการรู้ลมนี้เป็นของง่ายไปเลย

ที่ว่างก็คือผมรู้ชัด และไม่วอกแวกแล้วครับ ง่ายกว่าความรู้สึกที่ใบหน้าเสียอีก เพราะการทำความรู้สึกที่อวัยวะบนใบหน้า กินเวลานานกว่าจะรวบรวมความรู้สึกที่อวัยวะนั้น ที่กระผมเล่ามานี้มีข้อสงสัยคือ

๑. เวลาที่มีเสียงพากย์ในใจ ก่อนทำความรู้สึกที่อวัยวะนั้นๆ ผิดไหมครับ เพราะการมีเสียงพากย์ในใจ จะทำให้รู้ชัดเร็วครับ เหมือนเสียงพากย์ในเครื่องขึ้นนำ

หลวงพ่ : เราจะเอาทีละข้อ มันมี ๔ ข้อ

ข้อ ๑. ใช่ ! เสียงนี้มันเหมือนปัญญา เวลาเกิดปัญญา คือเราใช้ปัญญาของเรา นี้เสียงพากย์หมายถึงว่าเรามีสติ เห็นไหม เสียงพากย์คือมันเหมือนกับเราน้อมไปก่อน ให้มันเป็นหูซ้ายหูขวา

เสียงพากย์นี้ เวลากำหนดพุทโธก็อย่างหนึ่ง เวลาเอาจิตมารู้ตามความรู้สึก ตามคิ้วตามคาง อันนี้ที่ว่าให้กำหนดจิตไปตามร่างกายนี้ มันก็เป็นเหมือนกับกำหนดร่างกาย คือ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนังกี้ บางคนเขาทอ้งผม ขน เล็บ ฟัน หนังกี้ ทอ้งไปเลย เป็นคำบริกรรม เหมือนกัน จิตพุทโธก็เหมือนกัน

ทีนี้จิตมันเคลื่อนไหว พอมันเคลื่อนไป พอมันมีเสียงพากย์เกิดขึ้นมาเพราะมันซัดขึ้นมา พอมันซัดแล้ว เวลาเรากลับมาพุทโธมันก็ง่ายขึ้น คือมันส่งกัน เห็นไหม

เวลาพุทโธ พุทโธนี้ ถ้าพูดถึงว่าไม่พุทโธมาก่อน แล้วมากำหนดแก้มทีละข้าง คือ กำหนดในร่างกายนี้มันก็ไปได้ยาก เราพุทโธ พุทโธจนจิตมันสมดุลแล้ว จิตมันมีกำลังแล้ว เราก็กำหนดให้อยู่ตามกระดูก หรืออยู่ตามข้อ พอมันอยู่ตามกระดูกหรืออยู่ตามข้อ คือจิตมันดีขึ้นมา พอกลับไปพุทโธมันก็ง่ายขึ้น ว่าง่ายขึ้นนี้เพราะจิตมันดีขึ้น ถ้าจิตมันดีขึ้นอย่างนี้ ทำอย่างนี้คือใช้ได้!

โอ้โฮ... เวลากินอาหารนะ เวลากินอาหารนี้ ถ้าเรากินข้าวเขาใช้ช้อน ถ้าเรากินประเภทเส้นเขาใช้ตะเกียบ อันนี้ก็เหมือนกัน พุทโธ หรือกำหนดแก้มทีละข้างนี้ มันก็เหมือนที่ เราจะกินอาหารว่าอาหารอะไร วิธีการมันหลากหลายไป มันทำให้รื้อยแปดเลย นี้ทำได้หมดแหละ

ฉะนั้นพอทำได้แบบนี้ ทำได้นะทำได้หมด “เพราะกรรมฐาน ๔๐ ห้อง คือการทำ ความสงบของใจ ๔๐ วิธีการ” แล้วยังแยกย่อยไปอีก คำว่าแยกย่อย คือในปัจจุบันนี้เราใช้ ปัญญา ใช้ต่างๆ ไปได้อีก

ฉะนั้นเราจะบอกว่า ถ้ามันถูกหมายความว่าจิตมันสงบได้ คนทำนี่ปฏิบัติมันรู้ได้ “คือปัจฉิม”

ปัจฉิมตั้งคือว่า สงบ.. เรารู้ว่าสงบ ถ้าไม่สงบ.. เรารู้ว่าไม่สงบ ถ้าเราฟุ้งซ่าน เรา มีความอึดอัดแล้วมันจะสงบไหม มันก็ทุกข์ไป แต่ถ้าเรากำหนดแล้ว จิตมันดีมันสงบ นั่นแหละถูก! อันนี้เห็นไหมมันดีขึ้น มันเร็วขึ้น... คือมันถูก!

นี่ข้อที่ ๑ นะ ข้อที่ ๑ เขาถามว่า “แล้วมีเสียงพากย์ในใจนี้ผิดไหมครับ”

ไม่ผิด ! เสียงพากย์มันเกิดจาก อย่างที่ว่าคำว่าใช้ปัญญา แต่ถ้าเสียงนะเสียงมันชักนำเรา เช่นเสียงมันชักนำว่า “ไปเที่ยวสวรรค์ ไปคู่นั้น” อันนั้นเป็นเสียงที่ผิด ! เพราะเสียงนี้มันชักนำเราไปในทางเสียหาย มันชักนำเราไปในทางที่ว่างออก

แต่เสียงนี้มันชักนำเราไปในกาย ในสิ่งนี้เห็นใหม่ เสียงนี้มันอยู่ที่ว่ามันจะชักนำเราพาไปไหน ถ้างอกว่าเสียงถูกหมดก็ไม่ใช่ มันต้องมีเหตุผลในเสียงนั้นด้วย

ถาม : ๒. การไล่ทำความรู้สึกตามอวัยวะแบบนี้ กระทบได้รับความสงบและถือว่าการฝึกที่ควบคุมจิตได้หรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : ได้ ! เพราะหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนไว้แล้ว หลวงปู่เจี๊ยะนะท่านให้ไปตามกระดูกในร่างกายเลย ในร่างกายนี้ไปตามกระดูกทีละท่อน เอาจิตไปรู้ตรงนั้น เช่นรู้ข้อนิ้วไหน ข้อมือ แล้วก็ไล่มาข้อแขน ข้อศอก มาคั่นแขน มาหัวไหล่

ถ้าเราอยู่ในกระดูกเราจะเห็นชัดขึ้นมา เห็นชัดขึ้นมาเรื่อยๆ นี้ หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่านั้นยังเป็นสมณะอยู่ นี่มันสงบเข้ามาอยู่ แล้วถ้ากำหนดบ่อยๆ เข้า จนเกิด... จะว่าเกิดนิมิต เกิดเห็นภาพ พอเกิดเห็นภาพนั้น แล้วจิตมันรับรู้มัน “นั่นแหละวิปัสสนาจะเกิดตรงนั้น”

ฉะนั้นจิตที่มันกำหนดตามข้อนี้ “มันยังเป็นสมณะ ถือว่ามันเป็นคำบริกรรมนั่นแหละ... ถูก !”

ถาม : ๒. การไล่ทำความรู้สึกตามอวัยวะแบบนี้ กระทบทำความสงบนี้ถือว่าการฝึกที่ควบคุมจิตได้หรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : ไม่ควบคุม ! มันไม่ควบคุมหมายถึงว่า ถ้าควบคุมจิตคือกดไข่มุ่ใหม่ ถ้าควบคุมคือกดไว้ แต่ระเบียบว่าให้จิตมันเดินตามข้อ.. ตามข้อมา มันก็คำบริกรรมนี้แหละ คือจิตต้องให้อิสระ พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่ เวลาจิตสงบ มันจะสงบของมันเอง

แต่เพราะที่เราเครียดกันนี้ คือพุทโธ พุทโธ พุทโธแล้วเราเครียดมาก พุทโธแล้วมันมีความรู้สึกมาก เพราะเราไปกดมันไว้ พุทโธนี่แหละ...

แต่ถ้าเราไม่ได้กดไว้ เราให้พลังงาน เหมือนเราเปิดน้ำ เวลาเราเปิดน้ำ แล้วน้ำนี้ออกมาเต็มที่แล้ว น้ำนี้ออกเต็มที่แล้ว แต่ที่นี้พอออกเต็มที่ ถ้ามันออกโดยน้ำสกปรก เห็นไหม น้ำมันก็พุ่งออกมาจากแหล่งน้ำที่สกปรก

ที่นี้พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่น้ำออกมาเต็มที่แล้ว แต่น้ำนี้ให้มันสะอาดขึ้นมา เพราะคำว่าพุทโธนี่มันจะกรอง พุทโธ พุทโธ พุทโธเพราะเราไม่คิดอะไรไปตามใจเราใช่ไหม

“พุทโธ พุทโธคือพุทธานุสติ คิดถึงพระพุทธเจ้าตลอดเวลา” คำบริกรรมนี้มันกรองน้ำที่เปิดออกมาให้มันสะอาด พอน้ำสะอาดมันก็ไม่เครียด บางทีจะเครียด ถ้าเครียดแล้วก็เปลี่ยน อย่างที่ว่านั่นบุญวาสนาของคนมันไม่เหมือนกันนะ

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าไล่ความรู้สึกตามอวัยวะนี้ถูกไหม... ถูก !

เป็นการกดเป็นการควบคุมจิตใหม่... มันเป็นการควบคุมโดยสติ สติมันควบคุมเอง แล้วถ้าเราไล่ไป ถ้าไล่ละก็ควบคุมให้มันอยู่ตามอวัยวะนี้แหละถูกต้อง !

ถาม : ๓. การไล่ทำความรู้สึกตามอวัยวะไปแบบนี้บ่อยๆ เข้า ช้ำๆ เข้า นานๆ เข้าจนชำนาญ จะเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาได้ไหมครับ

หลวงพ่อ : ชัดเจนเลย... ได้ ! ถ้าอยู่กับอวัยวะไปเรื่อย ได้ !

“จะเป็นวิปัสสนาได้ไหม” วิปัสสนารออยู่ข้างหน้านะ ที่เราปฏิบัติกันอยู่ที่นี่ วิปัสสนารอเราอยู่ข้างหน้า เราทำของเราไปด้วยความถูกต้อง มันเป็นนะ เพราะครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า

“ในสมณะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็มีสมณะ”

เพราะในสมณะ มีปัญญานิมาเป็นวิปัสสนา แต่ที่เราพูดให้ชัดเจน เพราะแบบว่าเขาเคลมกันไง ทางสังคมบอกว่า “ไอนั้นเป็นวิปัสสนา วิปัสสนา” วิปัสสนาโดยที่มี

ปัญญาอยู่ แต่เป็นปัญญาโลกๆ นี่ มันจะพัฒนาเป็นวิปัสสนา เป็นธรรมไปไม่ได้ มันจะเป็นโลกียะ มันมีเฉพาะแค่สลดสังเวชเท่านั้นแหละ

มันมีสลดสังเวช มีความสบายใจเท่านั้น ถ้าพัฒนาต่อไป มันจะเกินมากกว่านั้น มันเกินกว่านั้นคือมันจะถอดมันจะถอนใจ เพราะเราใช้พิจารณาของเราไปเรื่อยๆ

ในสมณะนี้มีวิปัสสนา หมายถึงว่าพอมันสลดสังเวชซะใหม่ เราก็ทำให้มันชัดเจนขึ้น... ชัดเจนขึ้น.. ชัดเจนขึ้น มันจะพัฒนาขึ้นไป พอพัฒนาขึ้นไปมันสะท้อนหัวใจเลย พอมันสะท้อนหัวใจ มันจับขั้วหัวใจ แล้วพอมันปล่อย.. มันปล่อย “นี่วิปัสสนา มันเกิดตรงนั้น” ถึงบอกว่า “วิปัสสนารออยู่ข้างหน้า”

“ในสมณะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็ต้องมีสมณะ” ถ้าในวิปัสสนาไม่มีสมณะ มันเป็นสัญญา มันเป็นความจำ มันเป็นการสร้างภาพ ถ้าในวิปัสสนาไม่มีสมณะนะ มรรค ๘ มันไม่มี

ในวิปัสสนามันต้องมีสัมมาสมาธิใจ ในวิปัสสนา... ตัวสมณะนี่มันจะทำให้เกิดภาวนามยปัญญา ถ้าวิปัสสนาไม่มีตัวสมณะ มันเป็นการสร้างภาพ มันเป็นการถือปี่ มันเป็นการกระทำของมัน ไม่ใช่วิปัสสนา !

“ฉะนั้นในวิปัสสนาก็มีสมณะ แต่มันต้องถูกต้องเป็นสุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญาเป็นขั้นตอนขึ้นไป แล้ววิปัสสนามันจะรออยู่ข้างหน้า!”

ถาม : ๔. ผมทำแบบนี้พอจะเริ่มต้นได้ถูกทางหรือยังครับ ถ้าไม่ถูกทาง ท่านอาจารย์กรุณาวิจารณ์ สั่งสอนชี้แนะ

หลวงพ่ : ถูกทาง ! อันนี้มาถูกทางแล้ว

ทีนี้คำว่าถูกทาง เริ่มต้นถูกทาง อย่างเช่นเราจะเข้ากรุงเทพฯ เราออกเดินทางแบบนี้ไปเข้ากรุงเทพฯ ถูกทางไหม นี่ไปทางเดียวซ้ายนี้ถูกทางแน่นอนเลย แต่พอไปเจอนครปฐมอย่าแะนะ เดี่ยวแะนครปฐม นครปฐมนี้น่าสนใจ เข้าไปแะคูก่อน

คือการเดินทางไปข้างหน้านี้ พอเวลามันเกิดขึ้นในปัจจุบัน เราเข้าใจว่าสิ่งนั้นมัน ถูกต้อง เราต้องค่อยๆ พิจารณาเอา

ฉะนั้นเริ่มต้นถูกทางใหม่... ถูก แต่ไปข้างหน้านี้ก็เลสมันละเอียดเข้าไป มันก็ต้อง มีขั้นตอน อย่าตกใจ ใ้ฉันี่เราบอกไว้ก่อน ถ้าคำว่าถูกบีบ ถ้ามันมันใจเกินไป ถ้าถูกแล้ว มันใจเกินไป มันจะทำโดยที่เราไม่ใช่ปัญญา ไม่มีสติปัญญา คือว่าไม่ระวังตัว

ถูกใหม่... ถูก แต่ต้องระวังตัวทุกฝีก้าว เดินไปนี่ สิ่งใดที่มันจะตกไปทางซ้ายและ ขวา มันจะแฉลบออกข้างทาง เราต้องระวังตัวของเราตลอดเวลา ดูของเราไป ถ้าสิ่งใดถ้า มันเขวออก เราก็ยับยั้งไว้ แล้วเราทำของเราไป อย่างนี้ถูกทางแน่นอน

“เรื่องของศีล” วันนั้นเจ้าตัวเขามาเองไป บอกว่าจิตมันดีขึ้น วันนี้เขาถามว่า...

ถามหลวงพ่อบอกเรื่องศีลครับ มีความรู้สึกว่าการปฏิบัติมาสักพักหนึ่ง ทั้งทาน ศีล ภavana ผมได้ตรวจสอบตัวเองว่า

ถาม : ๑๕๔. “เรื่องของศีล” ผมได้ตรวจสอบตัวเองว่า ความบกพร่องตรงไหนมีบ้าง ก็ได้พบว่าในเรื่องทานไม่มีปัญหา เรื่องภavanaก็ไม่มี ความสงสัย และเมื่อหันกลับมาดู เรื่องศีล กลับเป็นสิ่งที่บกพร่องอยู่ โดยเฉพาะเรื่องวาจา ผมจึงรีบแก้ไขตรงนี้ด้วยการ สำรวมกายวาจาให้มากขึ้น ผมทำได้ครับ ผมสามารถรวบรวมศีลได้นาน แม้แต่ไม่เป็น อัตโนมัตติ ทีนี้ปัญหามีอยู่ว่า...

หลวงพ่อบอก : ใ้ตรงนี้นั้นเป็นอย่างนี้บ่อยนะ คนเราไม่เป็นไรหรอก นี่คนมาถาม ปัญหาตรงนี้เยอะมาก

ถาม : ทีนี้ปัญหามีอยู่ว่าเมื่อร่างกาย วาจาที่ดี ส่งผลให้ใจดีขึ้น เมื่อใจสูงขึ้น แล้วผม หันกลับไปมองอดีต เมื่อก่อนตอนที่ยังไม่มีศีลมากเท่าปัจจุบันก็เห็นว่า เมื่อก่อนผมเลว มาก...

หลวงพ่อบอก : ตรงนี้เห็นใหม่ สิ่งใดที่ทำมาแล้วนะ

ถาม : เมื่อก่อนผมเลวมากเหลือเกิน บางเรื่องเลวมากจนไม่น่าให้อภัย ความเลวของผมในอดีตส่วนใหญ่แล้ว ก็มาจากความผิดศีลนั่นเอง

หลวงพ่ : อันนี้พูดถึง ถ้ามันผ่านไปแล้วก็คือผ่านไปแล้วนะ วันนั้นไปที่หลวงปู่เจี๊ยะเขาก็มาถามปัญหานี้ เราบอกว่านี่ปัญหาอย่างนี้ ก็มันเป็นเวลาเราขาดสติ พระพุทธเจ้าถึงได้สอนว่า

“สิ่งใดทำแล้ว ระลึกทีหลังเสียใจ สิ่งนั้นไม่ดีเลย”

แต่ขณะที่ปัจจุบันนี้สติปัญญาเราไม่พอ เราก็ว่าเราถูกต้องนะ ทุกคนคิดว่าถูกต้อง

“มรรคหยาบข้ามมรรคละเอียด” ความละเอียดรอบคอบของเรานี้มันไม่พอหรอก แล้วพอเราผ่านความหยาบนี้ไป ความหยาบอันนั้นเป็นสิ่งที่เหม... เราไม่น่าทำเลย แต่ตอนนั้นก็ไม่รู้ ไม่รู้หรอก ถ้าไม่รู้ก็คือว่าสิ่งนั้นมันสุดวิสัย ฉะนั้นถ้าเรื่องอย่างนี้นะ...

ถาม : ในเมื่อผมย้อนกลับไปดูสิ่งที่ผิดพลาด

หลวงพ่ : มันผิดพลาดแล้วนี่อย่าให้มันผิดซ้ำสอง “คำว่าผิดซ้ำสองหมายถึงว่า มันจะเอาความผิดพลาดนั้นมาทำลายปัจจุบันนี้ไง” คือมันจะเสียใจอยู่แต่ตรงนั้นแหละ ตรงนั้นมันก็ผิดไปแล้วซะใหม่ สิ่งที่ผิดมันก็ผิดไปแล้ว ระลึกได้นี้คือคนดี

เราระลึกได้ว่าสิ่งนั้นผิดไปแล้วนี่ถูกต้องแล้ว แต่เอาความที่ผิดไปแล้ว มาทำให้ปัจจุบันนี้เสียใจตลอดเวลา สิ่งที่ผิดไปแล้วนี่เราเอามาทำลายเราทำไมอีก สิ่งที่ยังผิดไปแล้วนี่ถูกต้อง เราคิดได้นี้ดี แต่อย่าเอาความคิดที่คิดได้แล้วมาเหยียบย่ำ มาบอกว่าเราผิดไปแล้ว เราเสียใจ จนหงอยเหงาอยู่อย่างนั้นไม่ถูกต้อง

ผิดไปแล้วก็ถือว่าเป็นอดีต ให้วางไว้ แล้วทำปัจจุบันให้ดี อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง แต่ถ้าผิดไปแล้ว ก็มานั่งเสียอกเสียใจอยู่ที่ความผิดพลาดมา ใช้อย่างนั้นมันก็ทำตามความเพียรของเราละ ผิดไปแล้วก็ให้มันผิดไป

ถาม : เมื่อผมเห็นความเลวในอดีตแล้ว ทำให้ใจผมเป็นทุกข์.. ทุกข์มาก จะไปแก้ไขอะไรก็แก้ไขไม่ได้ เพราะว่ามันสายไปแล้ว แล้วมันเป็นอดีตไปแล้ว ผมรู้สึกเสียใจเหลือเกิน ถ้าผมเป็นคนดี มีศีลครบตั้งแต่ตอนนั้น ชีวิตคงจะมีความสุขมากกว่านี้

ทุกวันนี้ผมก็จำแต่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียน และไม่ทำซ้ำแบบนั้นอีก แล้วรักษาศีลไว้ ซึ่งผมจะทำทานและสวดมนต์

สรุปก็คือที่ผมทุกข์อยู่นี้ เพราะผมปล่อยวางมันไม่ได้ครับ จึงขอลาถึงอุบายวิธีการที่จะแก้ปัญหานั้นครับ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ผมปล่อยวางเรื่องที่ไม่ดีในอดีตได้ครับ เพราะผมทิ้งของมาก็แล้ว แม่เมตตา อุทิศส่วนกุศล ขอโหสิกรรมก็แล้ว แต่ก็ยังมีความรู้สึกผิด ยังรู้สึกทุกข์อยู่ทุกครั้งที่เกิดถึงมัน ผมพยายามไม่คิดถึงมันแล้วครับ แต่ทุกครั้งที่ผมคิดอกุศลพวกนี้ โผล่ขึ้นมาที่ไร ผมก็แก้ปัญหามิได้ซักที

หลวงพ่ : เพราะยังอ่อนแออยู่ไง

ถาม : ผมจึงขอความเมตตาช่วยแก้ปัญหามาให้ผมด้วย เพื่อเป็นกำลังใจและเป็นเครื่องเผากิเลสต่อไปครับ ขอขอบคุณ

หลวงพ่ : ถ้าเราเป็นอย่างนี้อยู่นี้เหมือนเด็กเลย เหมือนเด็กเวลาพ่อแม่สั่งสอน หรือเวลาพ่อแม่บอก เด็กนี้จะต่อต้านเต็มทีเลย แต่พอเวลาโตขึ้นมาแล้วเสียใจทุกคนนะ นี่ความเสียใจอย่างนี้ ให้ออย่างนี้มันผิดไปตามวัย เป็นการศึกษาเป็นวิญญู คือวิญญูนี้มันยังเข้าใจไม่ได้

อย่างเช่นปัจจุบันนี้ เรายังไม่ใช่คนแก่ เราจะไม่รู้หรือว่าคนแก่เป็นอย่างไร เวลาคนแก่จะ อู้ฮู... ทำนั่นก็ไม่ได้ ทำนี่ก็ไม่ได้ ให้อคนหนุ่มๆ นะก็ว่า ทำไม่เข้าใจ.. ทำไม่เข้าใจ เมื่อไรเอ็งแก่ขึ้นมาเอ็งจะรู้เลยละ แต่ถ้ายังไม่แก่ระมองของแก่นี่ทำไมทำไม่ได้ พอแก่ขึ้นมาจะ อืม... แต่แก่ขึ้นไปแล้ว มันก็ถึงเวลาแล้ว

ฉะนั้นถ้ายังไม่ถึงเวลานั้น มันก็เหมือนการภาวนา เราจะไม่เห็นว่าเป็นโทษ.. สิ่งนี้เป็นโทษ แม้แต่เวลาเราพูดกันทางวิชาการๆ คือเราต้องเผยแผ่ธรรม.. เผยแผ่ธรรม แต่เวลาปฏิบัติขึ้นมา เราต้องการความสงบนะ เราไม่ต้องการให้ใครมากระทบกระเทือนเราทั้งสิ้น

แล้วถ้าไม่มีใครกระทบกระเทือนซะใหม่ พอเวลาปฏิบัติไป นี่เวลาเราออกปฏิบัติกันใหม่ๆ เห็นใหม่ ไปคนเดียวก็กลัวนะ ต้องมีหมู่มิตรคณะคอยช่วยเหลือเอื้อจางกัน แต่เวลาปฏิบัติแก่กล้าขึ้นมา มันไม่อยากจะไปกับใคร ไปกับใครนี่อย่างทีหลวงตาท่านพูด

เห็นไหม มันเป็นกังวล มันรู้อยู่ว่าเราต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง อะไรบ้าง พอรับผิดชอบ
ขึ้นไปมันก็เป็นกังวลใช่ไหม แต่ถ้าเราไปคนเดียวนะ นี่มันจะได้สู้กันตัวต่อตัว

ต่อตัวต่อคือความคิดกับจิต เวลามันเกิดปัญญา ปัญญาที่เป็นสังขารเหมือนกัน
แล้วถ้ามันสู้กันตัวต่อตัวนะ มันไม่ต้องกังวลอะไรเลย ขณะที่เราจะสู้กันตัวต่อตัวใช่ไหม
ปัญญากับกิเลสมันจะสู้กัน

แล้วถ้าพรุ่งนี้เช้าละ พระที่มาจากพรุ่งนี้เช้าเขาจะคิดถึงเราไหม แล้วพรุ่งนี้เช้าถ้า
เราไม่ออกไปบิณฑบาตกับเขาเนี่ยเขาจะห่วงเราไหม แล้วถ้าพรุ่งนี้เช้าเราไม่ออกไป มัน
บอกว่าเมื่อคืนเสียเอาเราไปกินแล้วหรือยัง

นี่เขาจะเป็นห่วงเรา เห็นไหม เราจะสู้กับกิเลสเราอยู่แล้ว เรายังมีกังวล ฉะนั้น
เวลาจริงๆ แล้วมันจะไปคนเดียว ต้องอยู่คนเดียว แล้วเวลาจะสู้ก็สู้คนเดียว เพราะอะไร
อ้าว... นั่งทั้งคืนเลย ไม่เอาไหนเลยนะ เวลาต้องออกไปบิณฑบาต โอ้โฮ.. กำลังมันเลย
กำลังดีเลย ถ้าอย่างนี้วันนี้ไม่ต้องกินข้าว

คือมันมาตอนเช้า มันมาตอนที่ออกไปจัดบาตรนี้มันมาแล้ว สถิมันมาแล้ว แต่
นั่งทั้งคืนไม่เอาไหนเลย แต่เวลาตอนเช้าขึ้นมา แหม.. กำลังได้เสียเลย จะลูกก็เสียตาย ล่อ
กันก่อน ล่อกันก่อน อ้าว... วันนี้ไม่ต้องกินข้าว นี่ข้าวเอาไว้ทีหลัง ชัดกับกิเลสก่อน

นี่ใจเวลามันมา สถิปัญญาเราเนี่ยมันจะเกิดตอนไหนเราไม่รู้นะ สู้กันทั้งวันเลย บาง
ทีนี่เอาหัวชนฝาเลย นี่มันมีอยู่อันหนึ่งใช่ไหม หลวงตาท่านพูดให้ฟัง บอกว่าท่านก็นั่ง
ต่อสู้มันทั้งคืนเลย แล้วมันเหนื่อยมาก เวลาใช้ปัญญา ถ้าใครไม่ภาวนานะ ไอ้ที่ว่างาน
หนักๆ นี่สู้ไม่ได้หรอก

ผู้บริหารเวลาบริหารนี้เราต้องรับผิดชอบไปหมดเลย แต่เวลาภาวนามะปัญญามัน
เกิด มันต่อสู้กับกิเลส อู้ฮู.. มันตัวๆ อยู่ข้างในนี่ นี่ที่หลวงตาบอกปัญญามันหมุนๆ นี่
เวลาจักรมันหมุน ปัญญามันหมุนนะ มันหมุนแล้วมันสู้กันนะ อู้ฮู... ข้างในมันสู้อยู่นะ
แต่ข้างนอก แอ่ก.. แอ่ก... มันหอบนะ มันเหนื่อยมาก

ฉะนั้นพอมันหมุนๆ สู้อย่างนั้น หลวงตาท่านบอกว่าท่านสู้มาทั้งคืนเลย แล้วพอ
มันเหนื่อยไป พอเหนื่อยแล้วท่านกำหนดพุทโธ พุทโธยันไว้ ท่านบอกว่ายันไว้ แล้วเข้ามา

พอออกมาภาวนาเข้า ไปทำข้อวัตรให้หลวงปู่มัน หลวงปู่มันท่านส่งจิตมาดูใจ “มหา.. มหาพิจารณาอย่างไร พิจารณาแบบหมากัดกัน” เห็นไหม ยันไว้เฉยๆ ใจ คือมันเหนื่อย

นี่หลวงตาท่านเล่าเองนะ เมื่อก่อนอยู่กับท่าน ท่านเล่าให้ฟังบ่อยจนเทศน์จบเลย แล้วหลวงตาท่านบอกว่า

“หลวงปู่มัน ส่งจิตมาดูผมเข้าไปหน่อยหนึ่ง ถ้าหลวงปู่มันส่งจิตมาดูผมก่อนหน้านั้นสักชั่วโมงหรือ ๒ ชั่วโมง ท่านจะไม่พูดอย่างนี้เลย เพราะตอนนั้นผมก็สู้กับมันเต็มที่ แต่พอสู้ๆ ไปแล้วผมเหนื่อย”

ท่านเหนื่อยมาก.. พอเหนื่อยมากท่านกำหนดพุทโธยันไว้ แต่นี่ท่านมาพูดกับเรา โดยหัวใจของท่านนะ แต่ถ้ากับหลวงปู่มันท่านไม่ตั้งใจ ท่านไม่พูดอะไรหรอก เพียงแต่ว่าคำพูดนี้หลวงปู่มันพูดกับท่าน

เราอยู่กับครูบาอาจารย์นะ เวลาครูบาอาจารย์ให้คาบมานี้เราจะจำแม่นเลย เวลาครูบาอาจารย์บอกว่าเราคิดอย่างนั้น เราต้องทำอย่างนั้น เรานี้เยอะ เรานี้ได้มาเยอะมากเลย ไอ้ที่มาพูดให้โยมฟังทุกวันๆ นี้ เป็นจีปากหลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะ ไอ้ที่ไม่เรื่องหลวงปู่มันๆ ทุกวันๆ นี้ เก็บมาจากหลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะ เพราะหลวงตาท่านเล่าให้ฟัง

เราเกิดไม่ทันหลวงปู่มันหรอก หลวงปู่มันเสียชีวิตปี ๒๕๒ เราเกิด ๒๕๔ เรายังเกิดไม่ทันหลวงปู่มันเลย ไม่เรื่องหลวงปู่มันทุกวันเลย เพราะหลวงตาท่านเล่าให้ฟัง หลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะท่านเล่าให้ฟังมาตลอด ฉะนั้นเวลาท่านมาเล่าให้ฟังนี้ มันเหมือนกับครูบาอาจารย์ให้อาฐมา

เวลาท่านพูดถึง ท่านบอกเรา ท่านติเรา คือท่านให้คาบ ท่านยื่นคาบให้ ยื่นคาบให้ แล้วพอใครได้คาบนั้นมานั้นก็พึงใจว่าเราได้คาบมา แล้วเวลาฟังใจ เราก็ก็นั่งให้ลูกศิษย์ ลูกหาฟัง ท่านก็เล่าให้เราฟัง เราก็ก็นั่งมา จำจีปากมา แล้วก็มาโม้อยู่นี้ ไอ้ที่โม้อยู่นี้จำจีปากครูบาอาจารย์มา

หลวงตาท่านบอกเลยนะ “ถ้าหลวงปู่มันส่งจิตมาดูผมก่อนหน้านั้น หลวงปู่มันจะไม่พูดอย่างนี้ เพราะตอนนั้นผมสู้เต็มที่เลย สู้เต็มที่เลย แต่สู้แล้วมันเหนื่อย”

พอเหนื่อยมันก็พัก พักแล้วก็พุทโธยันไว้ ยันมันไว้ก่อน แล้วพอหลวงปู่มันส่งจิตมาคูดึง เข้าไปทำข้อวัตร

“มหา... มหาพิจารณาอย่างไรนะ” คือท่านห่วงนะ เหมือนเรานี้ ลูกศิษย์เรานะ ทำอะไรแล้วแบบว่ามันไม่สู้ตรงหน้า เห็นไหม เพียงแต่ยันไว้แล้วถอยๆ มันเหมือนกับสู้แล้วมันไม่ได้ผลไง

ที่ท่านพูดนั้น ท่านพูดก็เพราะห่วง แล้วผู้ที่กระทำก็รู้ว่าได้กระทำแล้ว เพียงแต่ตอนนั้นเหนื่อยแต่ไม่กล้าบอก ก็เก็บไว้ในใจนะ แล้วท่านก็มาเล่าไป ว่าถ้าส่งมาก่อนหน้านั้นจะไม่พูดอย่างนี้ แต่ส่งมาตอนนั้น พอตีผมยันไว้จริงๆ ผมยันไว้จริงๆ

พออย่างนั้นแล้วผู้ที่ส่งมาเห็นเข้าก็ต้องห่วงเป็นธรรมดา พอห่วงก็ถามว่าทำไมทำอย่างนั้นล่ะ อย่างนี้ไม่ใช่่นักรบนะ นักรบมันต้องสู้ มันต้องสู้... ไซ้ ! มันต้องสู้ แต่มันเหนื่อยมาก

นี่พูดถึงครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นห่วง เห็นไหม นี่เวลาภาวนามันจะมีการต่อสู้มาอย่างนี้

“นี่มรรคหยาบ-มรรคละเอียด” ความเป็นไปของจิตมันจะเป็นขั้นเป็นตอนของมันขึ้นมา ภาวนาขึ้นมา เราทำของเราขึ้นมา สิ่งใดที่ทำแล้วมันผิดพลาด ก็ให้มันผิดพลาดไป แล้วสิ่งที่ว่าเป็นอุบายนะ...

เราจะบอกว่า เรื่องความผิดพลาดทุกคนมี พระพุทธเจ้าก็มี เราก็มียุ ครูบาอาจารย์ก็มี มีทั้งนั้นแหละ แต่พอผิดขึ้นมาแล้วเราระลึกได้ เห็นไหม สิ่งนั้นเราก็อย่าให้มันเป็นอย่างนั้นอีก อย่าให้เป็นอย่างนั้นอีก เวลาเราภาวนาไป ถ้ามันเคยผิดอย่างนั้นมา แล้วพอเราแก้แล้วนะ เราจะไม่ให้เป็นอย่างนั้นเลย

ในทางการภาวนานี้ ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าภาวนาแล้ว ให้อธิเรื่องผลของมันนี้ อย่าเพิ่งพูดออกไป พอพูดออกไปแล้วมันจะเกิดนิรวณ.. เกิดนิรวณว่า “เราพูดแล้วมันจริงหรือไม่จริง” คือมันเกิดนิรวณ แล้วนิรวณอันนี้มันทำให้การภาวนายากขึ้น

แต่ของเรานี้แปลก เราพูดคำไหนแล้วนะ ถ้าเราภาวนาเป็นสิ่งใด แล้วเราพูดกับพระด้วยกันว่าเป็นอย่างนี้ๆ เราแปลก.. แปลกที่ว่าเราต้องรักษาอันนี้ได้ ถ้ารักษาอันนี้ไม่ได้แสดงว่าเราโกหก เอ้อ... มันก็แปลกนะ

แต่เราจับในวงกรรมฐานนี้ เขาไม่ให้เทศน์ไม่ให้พูด พระปฏิบัติเขาไม่ให้เทศน์นะ เพราะเทศน์ไปแล้ว พอเทศน์จบแล้วโยมก็กลับ เราก็นั่งอยู่นี้ แล้วก็ว่า เอ๊ะ... เขาจะเชื่อเราหรือไม่เชื่อเราเนาะ เอ๊ะ... เขาจะว่าเราโกหกหรือเปล่าเนาะ เอ๊ะ.. เราพูดไปผิดหรือถูกเนาะ

มันเป็นกังวลตายเลย ถ้าเทศน์ออกไปโดยที่ตัวเองยังไม่มีหลักนะ พอเทศน์เสร็จแล้วกลับไปเดินจงกรมนะ ไอ้ที่เทศน์นั่นล่ะกลับมากระทบ กระทบหัวใจนี้ กระทบจมดินเลย แต่ถ้าเป็นความจริงนะ ทำเลยทำพิสูจน์ ให้ร้อยคนพิสูจน์ด้วย เอ็งเอากล่องจุลทรรศน์ส่องเลย เอ็งส่องมาเลย แล้วบอกมาว่าตรงไหนผิด เอ็งบอกมาได้เลยตรงไหนผิด เอ็งว่ามา

มันจบใจ พูดจบก็คือจบ.. แล้วมาได้เลย อันไหนผิดมันมาได้เลย ไอ้ที่มันก็จบนะ แต่ถ้าเรายังภาวนาอยู่ เรายังต้องก้าวเดินต่อไปอยู่นี้มันกังวล เหมือนกับเรารู้อะไรยังไม่ครบรอบ ไม่ครบวงจร ไม่รู้จบ มันไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นตรงไหน แต่ถ้ารู้จบแล้วนะ มันจบ

มันก็วนอยู่อย่างนี้ ๑ ๒ ๓ ๔ , ๑ ๒ ๓ ๔ , ๑ ๒ ๓ ๔ มันต้องจบ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วจบก็คือจบ ถ้าอย่างนี้แล้วมันจะไม่เกิดนิรันดร

นี่พูดถึงว่าสิ่งใดที่ทำแล้วไง ทำสิ่งใดแล้วเสียใจ เสียใจก็คือเสียใจนะ เสียใจนั้นเรากลับว่าดี ดีเพราะอะไร นี่พระพุทธเจ้าบอกว่า

“อริยวินัย... ผู้ใดทำความผิดแล้วรู้ว่าตัวเองผิด แล้วกลับตนแก้ไข สิ่งนั้นคืออริยวินัย”

อริยวินัย เห็นไหม พระเราปฏิบัติมันก็ยังมีผิด ผิดนะถ้าเป็นอาบัติก็ปลงอาบัติ ถ้าไม่เป็นอาบัติ สิ่งใดผิดเราก็พยายามแก้ไข แก้ไขเพื่อจะตัดแปลงเรา ให้ตรงเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ฉะนั้นสิ่งใดที่ผิดแล้ว ถ้าเราเข้าใจ เรารู้เรายอมรับว่าผิด เห็นไหม พระพุทธเจ้าชม ชมว่าเป็นอริยวินัย

คนเราทำงานต้องมีความผิด คนทำงานแล้วไม่มีความผิดเลยไม่มี ฉะนั้นเรา
ภาวณา เราแก้ไขใจเรานี้ มันยังเป็นเรื่องแก้ยาก มันต้องมีความผิดพลาดแน่นอน ที่นี้พอมี
ความผิดพลาดแน่นอน “พวกเราพระกรรมฐานถึงติดครูบาอาจารย์”

ติดครูบาอาจารย์เพราะประสาเราว่ามันสะดวกมันง่าย ง่ายเลยๆ ใจ แต่ถ้าไม่มีครู
บาอาจารย์นะ ต้องค้นคว้าเอง โอ้โฮ.. ลำบากมาก ติดครูบาอาจารย์ ติดเพราะเอาไว้ถาม
เอาไว้ถามเอาไว้แก้ไข นี่เขาติดครูบาอาจารย์กันตรงนั้น

ฉะนั้นผิดแล้วสำนึกว่าผิด เราถือว่าถูกต้อง ! เอวัง