

# โอสถกรรม

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖

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

ข้อ ๑๓๖๗. เนาะ

ถาม : ๑๓๖๗. เรื่อง “ยาจิตเวช” (เขาเขียนเองเลขนะ ยาจิตเวช)

กระผมเคยเข้ารับรักษาตัวที่โรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง เพราะผมเป็นวิปัสสนา  
ตอนนี้ผมยังต้องกินยาจิตเวชอยู่ แต่ผมอยากไปทำงานและอยากเลิกกินยา ผมอยากจะ  
ถามว่ายาที่กินช่วยรักษาโรคที่ผมเป็นอยู่จริงหรือไม่ และถ้าไม่กินจะเป็นอะไรไหมครับ  
เพราะผมอยากไปทำงานเร็วครับ ขอบพระคุณหลวงพ่อกมาก

ตอบ : ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขากินยาจิตเวชอยู่ เขากินยาคือเขาป่วย ถ้าคนป่วยไปกิน  
ยา ยามีผลไหม? มี มีผลแน่นอน ถ้ามันไม่มีผลเขาไม่ตั้งโรงพยาบาลมาหรือ  
โรงพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลรักษาทางจิตเขารักษา

ฉะนั้น เราไปคิดกันเอง พวกเราตอนนี้ เพราะ เพราะเราคุยกับหมอเขอะนะ หมอ  
เขาบอกว่าตอนนี้ทางการแพทย์เขากินยาหลายเครื่องกัน เพราะหมอต้องทำงานมาก กิน  
ยาหลายเครื่องเพราะเวลาไปโรงพยาบาลเขาให้ยาไว้กิน ทีนี้พอเราไปกินยาเราจะคิดว่าตัว  
เราเองสติไม่ดี จิตใจไม่ดี เราเองเราจะอาย เราจะไม่กล้ากิน แต่โดยปกติหมอเขาบอกว่า  
เขากินกันประจำ เพราะหมอเขาทำงาน ทำงานแล้วก็ตั้งเครื่องเขาก็กินยาหลายเครื่อง เขา  
กินยากันเป็นเรื่องปกติ

นี่เป็นเรื่องปกติมันมีผลไหม? มี มีผลสิ ถ้าไม่มีผลเขาจะกินทำไม? นี่หมอเขา  
ทำงานเอง เวลาเขาทำงาน เพราะว่าหมอกับคนไข้ คนไข้มันลั่นมือ ลั่นมือเขาทำงานของ  
เขา เขากินยาของเขา นี่เขาพูดของเขาอย่างนั้น พวกหมอก็กินของเขา ทีนี้มันมีผล  
ไหม? มี มีผลแน่นอน ทีนี้มีผลทางไหนล่ะ? มีผลทางควบคุมพฤติกรรม ควบคุม

ความรู้สึกเรา ถ้าควบคุมความรู้สึกเรา นี้กลับมาทำไม กลับมาให้เป็นปกติ เพราะ เพราะ เวลาหโม หมอคนละแผนกนะ

นี่มันมีลูกศิษย์อยู่คนหนึ่ง ลูกชายเขาเป็นศาสตราจารย์นะ เป็นแพทย์ที่ชำนาญการ แต่เป็นชำนาญการทางอื่น เวลาลูกชายเขาป่วยเขาก็ไปหาหมोजิตวิทยา หมอทางจิต หมอทางจิตเขาก็เป็นศาสตราจารย์เหมือนกันเพราะเขาเป็นอาจารย์ใหญ่ทั้งคู่ เขาบอกว่าลูกเขา ควรกินยาอย่างนี้ ควรกินยาอย่างนี้ นี่เขาเล่าให้เราฟังเองนะ แล้วเพื่อนเขาบอกว่ามิงอย่ายุ่งสิ มิงไม่ใช่หมोजิตเวช มิงรู้ได้อย่างไร? ไอ้หมอทางอื่นก็บอกว่า อ้าว กูก็หมอเหมือนกัน อ้าว หมอก็หมอ หมอก็เถียงกัน

นี่เขาเล่าให้เราฟังเอง ตัวเขาเองเป็น แล้วเขามาเล่าให้เราฟังเอง เล่าให้ฟังเอง นี่มันมีผลไหม? มี ขนาดมีด้วยกัน หมอคนละแผนกเขายังมีความเห็นแตกต่างกัน ถ้าเห็นแตกต่างกันมันมีผลไหม? มี นี่มีผลทางหนึ่งนะ มีผลทางร่างกาย มีผลทางควบคุม มันมีผลทำให้เราแบบว่าสติเราอ่อน จิตใจเรามีปัญหา เราตั้งตัวของเราไม่ได้ ถ้าเรากินยา นี่ยา มันช่วยประคอง นี่ช่วยประคองแล้วเราจะกลับมา นี่เขาบอกว่า “เพราะเป็นวิปัสสนู”

เป็นวิปัสสนูอย่างไรล่ะ? วิปัสสนูกิเลสนะ ถ้าวิปัสสนู คือจิตไปออกรู้ออกเห็น ต่างๆ โดยความผิดพลาดของมันไป แต่ถ้าเวลาปฏิบัติขึ้นมา ถ้าเราไม่เป็นวิปัสสนู เราออกไปเห็นเหมือนกัน ถ้าเห็นเหมือนกันมันไม่เป็นวิปัสสนูเพราะอะไร? เพราะการเห็น นั้นนะใครไปห้ามสิ่งที่ป็นจริต เป็นนิสสัย เป็นที่จิตมันจะเห็นไม่ได้ เห็นไม่ได้บับเรามีสติ ถ้าเรามีสติเราควบคุมของเราได้ เรามีสติถ้าเห็นสิ่งใดถ้าเป็นวิปัสสนูคือเห็นแล้วมันไม่เป็นตามความเป็นจริง มันเห็นไปโดยกิเลสมันไปให้ค่า โดยกิเลสมันพาส่งออก เราที่ตั้งสติของเราไว้สิ

ถ้าเราตั้งสตินะ เราจะบอกว่าการกินยามันกินยาเพื่อรักษาทางวิทยาศาสตร์ แต่เวลาธรรมโอสถๆ ถ้าเราเป็นวิปัสสนู ถ้าจิตใจเราบกพร่อง จิตใจเราไปเห็นสิ่งใดนะ ถ้าจิตใจของเราเห็นสิ่งใดมันไม่เป็นวิปัสสนูเพราะอะไร? เพราะการเห็น คุณติในสายตาเรามองไปข้างนอกก็เราเห็นภาพทุกอย่างทั้งนั้นแหละ แต่ภาพที่เราอยากต้องการเห็น ภาพที่เราต้องการศึกษา ภาพที่จะเป็นประโยชน์กับเรามันมีจริงไหม? แต่ภาพที่เราไม่ต้องการก็มี

สิ่งที่มันแสดงตา สิ่งที่เราไม่อยากจะเห็น สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เราก็ดูเห็น ถ้าเห็นแล้วเราไม่เก็บมาไง เราไม่เก็บสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ เราไม่เก็บสิ่งที่เรารู้เราเห็น ที่เราไม่ต้องการมาเป็นอารมณ์ของเรา เห็นแล้วก็ปล่อย เห็นแล้วก็ผ่านไป นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันสงบแล้ว พอไปรู้ไปเห็นสิ่งใด สิ่งใดถ้ามันไม่เป็นประโยชน์เราไปเก็บทำไม ถ้าเราไม่ไปเก็บมันก็ไม่เป็นวิปัสสนู เห็นไหม แต่ถ้าเราไปเก็บไง เราไปเก็บมันถึงเป็นวิปัสสนู

วิปัสสนูกิเลสคือกิเลสอย่างละเอียดไง กิเลสหยาบๆ คือกิเลสดิบ กิเลสของเรา ความฟุ้งซ่าน ความต่างๆ นี่กิเลสของเรา แต่พอจิตมันสงบแล้วไปรู้ไปเห็นต่างๆ ถ้ามันเห็นเป็นธรรมก็เป็นธรรม ถ้าเห็นไม่เป็นธรรมมันก็เป็นวิปัสสนูกิเลส วิปัสสนูกิเลสมันเกิดจากจิตสงบ จิตมันมีกำลังของมัน แต่มันส่งของมันออกไป ไปเห็นสิ่งใดมาบีบมัน เป็นโทษ เป็นโทษเพราะอะไร? เป็นโทษเพราะทำให้เราตกใจ ถ้ามันไม่ตกใจนะ พอเห็นเราแล้วมันตกใจ พอตกใจขึ้นมาเนี่ยเสียไปเลย แต่ถ้ามันไม่ตกใจนะเห็นแล้วมันสะดุ้งเลย แต่ถ้าคุมสติได้มันก็เบาลงๆ

นี่เราจะบอกว่าธรรมโอสถก็เป็นอย่างหนึ่ง สิ่งที่ไม่มันจะหายนะ ยานี้มันควบคุมได้ อย่างนี้ แล้วยากินไปต่อเนื่อง ยากินไปต่อเนื่องแล้วมันจะมีผลเสียทางร่างกายด้วย นี่มันมีผลเสียกับตับ มีผลเสียอะไร? เพราะมันเป็นเรื่องเคมี มันมีผลเสีย แต่ แต่เราก็จำเป็นต้องใช้มัน เริ่มต้นที่จิตใจเราสู้ไม่ได้ ยานี้มันเป็นประโยชน์นะ มันช่วยเรา ช่วยแบบว่าถ้าเราสู้โดยลำพัง สู้โดยจิตของเรา

นี่บอกว่าผมอยากหาย ผมอยากไปทำงาน ผมไม่อยากจะเป็นอย่างนี้เลย แต่ในเมื่อเราเป็น เราเป็นเราก็ดูต้องไปหาหมอรักษา อย่างนี้ถูก ถูกแล้วไปกินยาโรงพยาบาล เรารักษาของเราอยู่ กินยาต่อเนื่อง หมอสั่งอย่างไร แล้วกินตามนั้น พอกินตามนั้นแล้วเราก็ดูตั้งสติ นี่ตั้งสติ บางคนนะถ้าในครอบครัว ถ้าพ่อแม่ของเขา เขาเห็นว่าลูกเป็นอย่างนี้เขาจะบอกว่าห้ามภาวนา อย่าภาวนานะ เพราะหนูเสียหายมาเพราะหนูภาวนา อย่าภาวนาแล้วไปหาหมอ

นี่มันเป็นวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ก็รักษาตามร่างกายไป แต่ความตกผลึกของใจ สิ่งที่ไม่มันตกผลึกอยู่ในใจ นี่พ่อแม่เขาก็สงสัย พ่อแม่เขาก็บอกอยู่ข้างนอก แต่เรานี้แหละเรามีความทุกข์กังวลอยู่ในใจ ถ้าความทุกข์กังวลอยู่ในใจมันจะแก้ด้วยธรรมโอสถ มันแก้ด้วยทางยาไม่ได้หรอก ทางยามันแก้ได้ ทางเคมีมันแก้ได้ด้วยร่างกาย แต่จิตใจเราจะฟื้นฟู

จิตใจ นี่ธรรมโอสถฯ ธรรมโอสถเราก็มีสติ มีปัญญา พอมีสติปัญญา ชีวิตของเรา เราอยากหาย เราอยากไปทำงาน เราไม่อยากเป็นแบบนี้ เราไม่อยากเป็นแบบนี้ทำไมเราเป็นล่ะ? ถ้าเราเป็นขึ้นมาทำไมเราไม่มีสติฟื้นฟูตัวเราเองล่ะ?

ถ้าเรามีสติฟื้นฟู นี่ธรรมโอสถ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วพุทธะเรามันไม่เบิกบาน มันไม่ตื่น มันเฉา มันเศร้าหมอง ถ้ามันเศร้าหมองสิ่งใดจะไปครองมัน ถ้าสิ่งใดครองมันเราก็มีสติกำหนดกิจกรรมพุทธะ พุทธะ พุทธะไป ไม่ต้องไปคิดอย่างอื่นมาก พุทธะไป นี่พอพุทธะไป วิปัสสนุ พุทธะไปมันก็ได้แย้งใจ พุทธะไป พอพุทธะ นี่โดยธรรมชาติเวลาเราพุทธะ เรานั่งของเรา เรากวนของเรา เรายังกวนของเราไม่ลงเลย พอเวลาภาวนามันคิดไปเรื่อยแปดเลย นี่กิเลสมันคอยจุกกระชากลากไป กิเลสมันคอยจุกกระชากลากไป เห็นไหม แล้วพอเรามีอะไรฝั่งใจเราอ้อแล้ว อ้ออ้อแล้ว ทุกคนก็เป็นแบบนี้

ดูเวลาเราไปโรงพยาบาลจิตเวช เราไปคูโรงพยาบาลสิ คนที่เขาเป็นมากกว่าเรา คนที่เขาอนอนอยู่นั้น คนที่เขาขังเดี่ยวยังมีเลย ทำไมเขาเป็นแบบนี้ล่ะ? เราเป็นถึงขนาดนั้นไหม? เราไม่เป็นขนาดนั้น ถ้าไม่เป็นขนาดนั้นเรามีสติของเราสิ เราอย่าไปตกใจกับสิ่งนั้น ถ้าเราไปตกใจกับสิ่งนั้นนะ เราตั้งสติของเรา แล้วเราพยายามรักษาใจเรา จะพุทธะก็ได้ จะสิ่งใดก็ได้ รักษาใจ อย่าให้ไปรู้สิ่งที่มันหลอกหลอน วิปัสสนุคือไปเห็นแล้วมันตอกย้ำ ไปเห็นสิ่งที่สยดสยอง ไปเห็นสิ่งใดแล้วมันทำให้ตัวเองตกใจไป

นี่เรายืนยันได้ ธรรมโอสถนะ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันมีตั้งแต่พื้นๆ ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นมาจนสุดยอด ธรรมนี้มันให้แต่ประโยชน์ อย่างเช่น น้ำ เห็นไหม น้ำให้ชีวิต น้ำอมตะธรรม ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แต่เป็นประโยชน์ แต่เวลาภาวนาไปทำไมคนเป็นแบบนี้ล่ะ? คนเป็นแบบนี้เพราะมันมีเวรมีกรรม กรรมเราสร้างสิ่งใดมา เวลากรรมมันให้ผล กรรมมันให้ผล ถ้ากรรมมันให้ผล ธรรมโอสถ ธรรมมันเป็นสิ่งที่ดี แล้วเวลาภาวนาไปทำไมเป็นแบบนี้

นี่เราสังเกตได้ไหม ในสังคมปัจจุบันนี้ เวลาภาวนาทุกคนก็ส่งเสริมก็มี ทุกคนไม่เห็นด้วยก็มี ทุกคนไปสร้างขวากหนามไว้ให้ผู้ภาวนาก็มี เวลากรรมมันมา เวลากรรมมันให้ผลมา เราจะรู้ว่ากรรมสิ่งใดให้ผลกับเรา ถ้ากรรมสิ่งใดให้ผลกับเรา นี่มันก็มีกรรมดี กรรมชั่ว ถ้ากรรมมันให้ผลกับเรา เราก็สร้างกรรมดีของเราไป สร้างกรรมดีตรงไหน

สร้างกรรมดีตรงที่เรายังมีชีวิตอยู่ เรามีรัตนตรัย เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แก้วสารพัดนึก ถ้าเรามีรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ของเรา ปัจจุบันนี้เรากำหนดพุทฺธของเรา ถ้าสติมันฟุ้งมาจบเลย ถ้าสตินะพุทฺธ พุทฺธจนมันสว่างไสว พุทฺธสว่างไสว พุทฺธส่องใส ถ้าพุทฺธมันส่องใส พุทฺธมีสติสมบูรณ์ จบ นี่มันสำรอก มันคายออกหมดแหละ

นี่กรรมโอสถนะ สิ่งที่กรรมโอสถ กรรมโอสถเราจะแก้ไขของเรา ถ้ามันเป็นอย่างนี้ มันเป็นที่ถ้าจิตใจเราอ่อนแอ ๑. จิตใจเราอ่อนแอ ๒. พอวิปัสสนุกิเลส คือมันไปเห็นสิ่งใดแล้วมันฝังใจ พอฝังใจเราก็ไปผูกมัดกับสิ่งนั้น จิตใจมันยึด พอจิตใจมันยึด พอจะทำอะไรอย่างตรงนั้นแหละ อย่างตรงที่เรา คุณคนเราถ้าจิตใจมันอ่อนแอ ยกสิ่งใดไม่ได้เลย ก็อ้างว่าเราทำไม่ได้ เราทำไม่ได้ๆ แต่จริงๆ ถ้ามันฝึกของมันได้ไหม? ได้ คนเรานี้แหละถ้ามันทำไม่ได้ แต่ถ้ามันพยายามของมันทำได้ไหม? ได้

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันวิปัสสนุกิเลสเข้าไปเห็นสิ่งใดแล้วมันฝังใจเรา ฝังใจเรามันก็ผ่านไป แล้วมันผ่านไปแล้วเราไปยึดมันทำไม ถ้ามันผ่านไปแล้วนะ นี่มันเป็นอดีตไป เอาจริงๆ เราจะเห็นอย่างนั้นไหม? เราก็ไม่เห็น แต่ผลของมันไง วิบาก ผลของมันคือมันตกใจแล้วผลของมันเป็นแบบนี้ ถ้าผลของมันเป็นแบบนี้ เราตั้งสติของเรา เราตั้งสติของเรา แล้วเรากำหนดพุทฺธ พุทฺธให้เจือจางออกไป ให้มันแผ่กระจายออกไป แล้วพอมันเป็นปกติคือไม่มีสิ่งใดเหลือเลย เหลือแต่ความรู้ เหลือแต่ธาตุรู้ เหลือแต่ความสะอาดบริสุทธิ์

ความสะอาดบริสุทธิ์ของสมาธินะ เวลามันสะอาดบริสุทธิ์มันก็จบไป มันจบได้อย่างไร? มันจบได้ด้วยคำบริกรรม จบได้ด้วยสติ จบด้วยคำบริกรรมของเรา จบได้ด้วยจิตมันรักษาตัวมันเอง มันจบได้ด้วยตัวเองรักษาตัวเอง นี่มันจบได้นะ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือทฤษฎี แต่ถ้าทฤษฎี ถ้าเราเอาเข้ามารักษาเรา พุทฺธเราระลึกขึ้นมา พุทฺธ พุทฺธ พุทฺธนี่ก็จำมา แต่พุทฺธ พุทฺธจนตัวมันเองเป็นพุทฺธ

ถ้าตัวมันเองเป็นพุทฺธ ตัวมันเองเป็นพุทธะ ตัวมันเองเป็นผู้ที่สว่างไสว มันจะมีสิ่งใดตกค้างในใจมัน ถ้ามีสิ่งตกค้างมันสว่างไสวไม่ได้ ถ้ามันมีสิ่งใดในหัวใจมันจะปล่อยวางคำบริกรรมไม่ได้ ถ้าเรายึดคำบริกรรมไว้ พอถึงเวลามันปล่อยวางหมดแล้ว ตัว

มันสว่างไสว ตัวมันส่องใส ตัวมันกลับมาเป็นปกติ สามัญสำนึกกลับมาสมบูรณ์ นี่มันก็จบที่นี้ นี่พูดถึงว่าถ้าเป็นกรรมโอสถนะ ถ้าเราจะรักษาใจ

ทีนี้ยาจำเป็นไหม? นี่เขาบอกเขากินยาจิตเวชอยู่ มันจำเป็นไหม จำเป็น แต่กินแล้วถ้าจิตใจเราดีขึ้นอย่าพึ่งยา คนป่วยนี่นะส่วนใหญ่รักษาไม่หายเพราะไม่อยากจะกินยา ไม่อยากกินยาหนึ่ง กินยาแล้วมันกด ยานี้คืออยากดประสาท ไม่ให้ประสาทมันพุ่งช่าน ในเมื่อจิตใจเราเราควบคุมระบบประสาทเราไม่ได้ เราต้องใช้ยามาช่วยควบคุม แต่เราพุทโธของเราไปด้วย พุทโธของเราไปด้วย กินตามหมอสั่ง หมอเขาจะรู้ของเขา เขาให้ของเขาเป็นคอร์สของเขา ถ้าจบแล้วเขาจะให้ ถ้าจิตใจเราดีขึ้นเขาจะให้สั้นลง

ฉะนั้น ถ้ากินยาช่วยเราจะบอกว่ามันรักษา ๒ ทาง ทางหนึ่งคือระบบประสาทของเรามันไม่กดทับ ไม่กดทับจิตของเรา แล้วจิตของเรา เราบริหารกรรมของเราด้วยบริหารกรรมของเรา ตั้งสติของเรา ให้ผลดีกับเรา ฉะนั้น เวลาคนที่เขาเป็นหนักๆ นะ เวลาแบบเขาหลุดเลย ไม่มีใครจะควบคุมเขาได้ เขาก็ควบคุมจิตเขาไม่ได้ เขาก็มีจิตเหมือนเรานี้แหละ เราเป็นคนมีจิตแต่เป็นปกติ เรามีสติควบคุมได้ ทำสิ่งใดที่มันเป็นสิ่งที่ไม่ปกติเราก็มืดความละอาย เราไม่กล้าทำ แต่คนที่ขาดสติ เวลาถึงที่สุดเขาทำของเขาตลอดเวลา ถ้าขาดสติมันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น เวลาถ้ามันหลุดออกไปขนาดนั้น เขาต้องใช้ยาช่วยควบคุม แล้วถ้าเราอยากหาย คำว่าอยากหายเรายังมีสติสัมปชัญญะอยู่ คำว่าอยากหาย อยากไม่เป็นแบบนี้ อยากมีงานทำ เราอยากจะทำงาน เราอยากจะทำกิจวัตรของเราโดยความปกติของเรา นี่ปล่อยวางมัน ปล่อยวางสิ่งที่เป็นอดีตมา คือสิ่งที่มันสะสมในใจมาปล่อยวาง แล้วเราตั้งสติของเรา เราทำคุณงามความดีของเรา นี่กรรมโอสถมันเป็นยาธรรม ยาธรรมจะรักษาจิต แต่ยาทางจิตเวชมันเป็นยาควบคุมระบบประสาทมันก็มีความจำเป็น เว้นไว้แต่พอมันพัฒนาขึ้น ดีขึ้น แล้วถ้าหมอเขาให้ยาน้อยลง ให้น้อยลงมันจะดีขึ้น มันจะหายขึ้น

ฉะนั้น ใครเป็นโรคมันต้องอาศัยเวลา มันจะไม่ใช้ทันใจเราไง เราอยากให้หายมันเหมือนเป็นหวัด เป็นไอ เวลาเป็นหวัด พอร่างกายสมบูรณ์มันก็หาย ปวดหัวตัวร้อนนะพอกินยามันก็หาย แต่ถ้าเป็นโรคแบบนี้มันต้องใช้เวลา ใช้เวลาเพราะจิตของเรามันกระทบกระเทือน แล้วถ้ารักษาหายมันก็จะหายไป

ฉะนั้น

ถาม : ยาทางจิตแพทย์มีผลไหม?

ตอบ : มี

ถาม : แล้วการปฏิบัติมีผลไหม?

ตอบ : มี นี่การปฏิบัติสำคัญกว่าด้วย สำคัญเพราะว่าถ้ามันสมบูรณ์ สติ มหาสติ อุตโนมตี เวลาภาวนาไปมรรคหายาบ มรรคละเอียดมันจะลึกซึ่งเข้าไป แต่น้ำมันไม่เข้าสู่ทาง มันไม่เข้าสู่ทาง แล้วมันภาวนามาแล้ววิปัสสนุกิเลส ไอ้คำว่าวิปัสสนุกิเลสเราสงสัย เราแปลกใจอยู่เนาะว่าวิปัสสนุกิเลส ว่าเป็นวิปัสสนุกิเลส เพราะว่าคำว่าวิปัสสนุกิเลสมันเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่นักปฏิบัติเข้าไปแล้วมันยังไปหลงอยู่

ที่นี้ครูบาอาจารย์ต้องแก้ แต่นี่บอกว่าวิปัสสนุกิเลส แสดงว่าภาวนาถึงเป็นอย่างนี้ ใช่ไหม? แต่ถ้ามันภาวนามันเป็นก็มันเรื่องหนึ่ง เพราะไปตกใจ อันนี้คือว่าหลุด แต่ถ้ามันไม่ได้ภาวนามาเลย อันนั้นแสดงว่ากระทบกระเทือนทางโลก คนเราเนี่ยเวลาที่มีความกระทบกระเทือนทางใจจนเสียสติไปเลยมันก็มี ฉะนั้น บอกว่าวิปัสสนุกิเลส จะบอกว่าการภาวนาแล้วเสียหายเราไม่ค่อยเชื่อเนาะ แต่ถ้ามันเป็นกรรม ถึงเวลาคนที่กระทบกระเทือนนั้นอีกเรื่องหนึ่ง นี่พูดถึงยาทางจิตนะ

ถาม : ข้อ ๑๓๖๘. เรื่อง “โลกกรรม ๘”

กราบเท้าหลวงพ่อก่อน ตอนนี้ผมกำลังเผชิญวิบากกรรมโดยโลกกรรม ๘ ทำร้าย ต้องสูญเสียสิ่งที่เคยรัก ที่เคยภูมิใจ ทั้งชื่อเสียงและมิตรสหายเป็นจำนวนมาก สิ่งนี้กระทบต่อการดำรงชีวิตและภาวนาเป็นอย่างมาก แม้แต่การทำความสงบของใจก็เป็นไปได้ด้วยความยากเย็น พุทโธก็ไม่อยู่ ต้องฟังธรรมหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ แม้ได้ความสงบมาแล้วหยุดคิดนิ่งเฉย แต่ไม่เกิดสุขหรือปีติ แต่เมื่อออกมากระทบกับโลกกรรมก็ยิ่งสติไม่ทัน สิ่งกระทบพัฒนาตัวขึ้นเป็นอารมณ์ ซ้ำเติมจิตใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า พยายามดูตรงนี้แต่พบว่าสติทันแค่ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ อีก ๗๐ เปอร์เซ็นต์มันเปลี่ยนเป็นทุกข์หมดเลย

ได้ฟังธรรมของหลวงพ่อบอกเรื่องโลกกรรม ๘ พยายามพิจารณาตามแต่พบว่ากรรมของหลวงพ่อกสูงมาก โดยเฉพาะที่หลวงพ่อบอกว่า “ต้องพยายามทำลายภพที่กระทบกับ

โลกธรรมภายนอก โลกธรรมจึงจะไม่ทำอะไรเราได้” ตรงนี้เหมือนเป็นธรรมขั้นสูง แต่ไม่ใช่ปุถุชนกิเลสหนาอย่างผม

ผมมีคำถามดังต่อไปนี้

๑. ในสภาพแบบนี้ เวลานี้กับปุถุชนอย่างผม ธรรมข้อใดควรนำมาพิจารณาเป็นอันดับแรก

๒. ใจที่มันชอบอุ่งกินความคิดที่ไม่ดี แล้วท้ายที่สุดมันก็เป็นทุกข์เผาผลาญใจ จะมีวิธีหยุดได้อย่างไร?

๓. เมื่อสติไม่ทันสิ่งกระทบจนขั้น ๕ หมุนเป็นอารมณ์ และเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้ว ในสภาวะแบบนี้ควรทำอย่างไรครับ มีธรรมข้อไหนช่วยบรรเทาผลและวิบากจากทุกข์ไหมครับ

๔. ผมยังมีภาระ มีหนี้ที่จะต้องใช้คืนให้โลก ไม่สามารถหันหลังให้โลกในระยะเร็วๆ นี้ ยังคงต้องเผชิญกับปัญหาในโลกนี้ต่อไป ขอหลวงพ่อกับธรรมที่เป็นหลักใจในการดำเนินชีวิตด้วยครับ

๕. อยากลองพิจารณาความตายดู พยายามหาในอินเทอร์เน็ตแต่ไม่พบวิธีที่เป็นรูปธรรมเลย ขอให้หลวงพ่อบอกวิธีพิจารณาด้วยครับ ผมไม่อยากโลกธรรมพัดพาให้ผมต้องกลายเป็นคนพาล ขอหลวงพ่อโปรดเมตตาด้วยครับ

นี่พูดถึงเขาภวานานะ ฉะนั้น สิ่งที่ว่า สิ่งในโลกธรรมมันกระทบกระเทือนมาเห็นไหม หนึ่งต้องสูญเสียสิ่งที่รัก สิ่งที่เคยภูมิใจ ชื่อเสียงและมิตรสหาย เราไปยึดนะ นี่พูดถึงอารมณ์ภทไฉ อารมณ์ภทว่าเพราะมันเป็นโลกธรรม ๘ มันถึงเป็นแบบนี้ ถ้ามันเป็นแบบนี้ สิ่งที่เรา สิ่งที่เราภูมิใจต่างๆ ต้องเสียไป เสียไปก็เสีย ทีนี้เราไม่เสียไป เราไม่ยอมให้มันเสียไป เราบอกว่าจะต้อง เราจะบอกว่าจะต้องให้ทุกคนเข้าใจเรา มันไม่มีหรอก นี่เวลาโดนโลกธรรมกระทบขนาดนี้ นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เอง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงไว้ในพระไตรปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุของค์ใดก็แล้วแต่เผยแผ่ธรรมไป โคนโลกธรรมกระทบรุนแรงขนาดไหน อย่างน้อยใจ อย่าเสียใจ ให้มองดูเรา ให้มองดูเรา”



คือให้มององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บอกเลยว่าถ้าโลกธรรมที่กระทบรุนแรงที่สุด ไม่มีใครกระทบรุนแรงเท่ากับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเจ้าของศาสนาพุทธ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเผยแผ่ศาสนาพุทธไปในชุมชนที่เขามีศาสนาพราหมณ์ มีศาสนาเชน มีศาสนาต่างๆ ที่อยู่ในสังคมอยู่แล้ว แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเผยแผ่ธรรมพุทธศาสนาไปปฏิเสธทั้งหมด ปฏิเสธเทวดา ปฏิเสธอินทร์ พรหม ปฏิเสธพระเจ้า ปฏิเสธทุกๆ อย่างเลย

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์ พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งว่า ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ สอนถึงอริยสัจ มันปฏิเสธเขาหมดเลย มันปฏิเสธศาสนาทุกศาสนาในโลกที่มีอยู่ แล้วเขาจะยอมรับไหม? ถ้าเขาไม่ยอมรับ แล้วศาสดาเป็นผู้ที่สั่งสอน เป็นผู้ที่เผยแผ่ศาสนาไป นี่เขาจ้างคนมาค่า ในลัทธิศาสนาอื่นนะ เขาพยายามมาได้แยะ เขาพยายามทุกๆ อย่าง แต่เขาทำไม่ได้ เขาทำไม่ได้เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและมีพระโมคคัลลานะ พระโมคคัลลานะเวลาแสดงฤทธิ์แสดงเดช นี้ต่อสู้กับลัทธิต่างๆ

ฉะนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรม เห็นไหม ภิกษุทั้งหลาย ถ้าใครโดนโลกธรรม ๘ เสียคติ อย่างน้อยเนื้อต่ำใจ ให้มองดูเรา ให้มองดูเรา ให้มองดูองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าไม่มีใครโดนโลกธรรมกระทบรุนแรงเท่ากับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เขามาจ้างฆ่า คุณเขาปล่อยข้าง ไซข้างมาให้ชนเลย ข้างตกมันเขาไซออกมาเลยนะ เทวทัตกลิ้งหินทับเลย

โลกธรรม ๘ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดนมารุนแรงมาก เพราะอะไร? เพราะเป็นผู้ที่เผยแผ่ศาสนา เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา แล้วที่เขาถือกันอยู่ เขาเชื่อกันอยู่มันไม่มีหลักมีเกณฑ์ มันไปลบล้างเขาหมดเลย ลบล้างเขาหมดเลย ถ้าลบล้างเขาหมดแล้ว ลบล้างเขาจะเชื่อไหมล่ะ? ถ้ามันสายบุญสายกรรม เห็นไหม คุณัญชัยพุดสี

“ในโลกนี้มีคนโง่มากหรือคนฉลาดมาก?”

ถามพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะที่จะไปอยู่กับพระพุทธเจ้าไป

พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะบอกว่า “ในโลกนี้มีคนโง่มากกว่าคนฉลาด”

“อย่างนั้นถ้าเธอจะไปศาสนาพุทธ เธอไปอยู่กับคนฉลาดเถอะไป มีอยู่กลุ่มก้อนเดียวกันล่ะ ฉันจะอยู่กับคนโง่ เพราะคนโง่มันหลอ้งง่าย”

อยากอยู่กับคนโง่ๆ เพราะคนโง่พูดอะไรก็เชื่อใจ แล้วที่นี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมไป คิดดูสิ เห็นไหม เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา จะสอนใครได้หนอ จะสอนใครได้หนอ เพราะนี่มันละเอียดเกินไปไปวิทยาศาสตร์ ขนาดวิทยาศาสตร์ ทดสอบทางวิทยาศาสตร์เราก็ศึกษากันมา เราทดลองของเราได้ แต่เวลาเราจะทดลองวิทยาศาสตร์ทางจิต เราทำความสงบของใจก็ทำเกือบเป็นเกือบตาย เวลาจิตมันสงบแล้วใช้ปัญญาขังทำไม่เป็นเลย นี่คูลินห้องเล็บเราจะพิสูจน์ พิสูจน์เรื่องมรรค เรื่องต่างๆ เราพิสูจน์กันไม่เป็น ทำอะไรไม่ได้เลย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขนาดมีไว้หมดแล้ว นี่เราทำนะ

ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้แล้ว ว่าถ้าใครเจอโลกธรรม ๘ นะ แล้วถ้ามันเสียคดี มันทุกข์ยากขนาดไหนนะ อย่างน้อยเนื้อต่ำใจ ให้ดูองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโคณมารุณแรงกว่าใครทั้งหมดในโลกนี้ ถ้าโคณมารุณแรงขนาดนี้ แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นใคร? เป็นศาสดาใช่ไหม? เป็นพระอรหันต์ใช่ไหม? แล้วมีเมตตาธรรมใช่ไหม? แล้วเวลาทำไปแล้วทำไมโคณโลกธรรมกระทบขนาดนั้นล่ะ? แล้วเราเป็นใคร?

แหม สูญเสียสิ่งที่รัก สูญเสียสิ่งที่มีความภูมิใจ ชื่อเสียง มิตรสหาย ถ้าเขาโง่ ถ้าเขาเห็นผิด ถ้าเขาเห็นของเขาอย่างนั้นว่าเป็นประโยชน์ของเขา ก็เรื่องของเขา นี่ไงเราจะบังคับข่มเขาโคกินหญ้า จะบอกว่าทุกคนต้องเห็นดี เห็นงามไปกับเราหมด เราทำความดีแล้วทุกคนจะเชื่อถือเรา มันมีที่ไหนล่ะ? ถ้าคิดอย่างนี้ทุกข์ตายเลย

เราทำความดีของเรา ความดีก็คือความดี เห็นไหม นี่ที่บอก เราพูดว่าให้ทำความดีทิ้งเหวเขาก็ได้แย้งมา บอกว่าทิ้งเหวได้อย่างไร? คุณขอรอมันไปหลอกเด็กมา แล้วทำบุญทิ้งเหวเท่ากับเราไม่รับผิดชอบสังคม อย่างนั้นไม่ได้พูดอย่างนั้น ใช้อย่างนั้นเราไปอยู่กับเขา เพราะเรารู้ว่าสิ่งนั้นมันไม่ถูกต้องใช่ไหม? เอาตำรวจจับเลย ถ้าบอกเอาเด็กนั้น

ไปส่งสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าเลย นี่พ่อแม่เขาเลี้ยงไม่ได้ เราทำให้มันจบสิ เขาก็ไม่ทำกัน แล้วเวลาทำคุณงามความดี เห็นไหม เราทำทิ้งเหว

นี่ก็เหมือนกัน พอจะทำทิ้งเหว ทิ้งเหวหมายความว่าเราทำความดีของเรา ถ้าใครเขาจะดีดี ดีชั่ว นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เขาจ้างคนนะ เขาสร้างภาพทำลายต่างๆ อย่างเลยะ นี่ทำลายขนาดไหนก็ทำลายองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ ทำไม่ได้ แต่พูดถึงถ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เป็นพระอรหันต์นะ เพราะพระอรหันต์นะมันไม่มีทุกข์ใจ ทุกคนจะน้อยเนื้อต่ำใจนะ เป็นถึงศาสดา เป็นถึงเจ้าของศาสนา สอนกษัตริย์เต็มไปหมดเลย ทุกแคว้นแคว้นเป็นลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ทำไมให้คนอื่นมาดำ ไปที่ไหนมีแต่คนไล่

หัวโล้นไม่ทำกิน หัวโล้น อู๋ ย้างคนมาดำตลอด แล้วลูกศิษย์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใคร? กษัตริย์ทั้งนั้นเลย กษัตริย์ทั้งนั้นนะ แต่เวลาคคนมาดำใคร? แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปทำอะไรเขา ไปทำอะไรเขา? ไม่ทำเลย จนพระอานนท์ทนไม่ไหวนะ พระอานนท์บอกหนีเถอะมีแต่คนดำ พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าหนีที่นี่ ไปข้างหน้าเขาดำไปไหนล่ะ? อานนท์ ไปไหน? ไปข้างหน้าก็ดำ ถอยหลังไปเขาก็ดำ ไปข้างซ้ายก็ดำ ไปข้างขวาก็ดำ แล้วจะไปอยู่ไหนล่ะ? ก็อยู่พิสูจน์กับเขาจนเขาไม่ดำ ใจพิสูจน์กับเขาจนเขาเห็นจริงใจ

นี่พูดถึงโลกธรรม ๘ เห็นไหม คิดอย่างนี้สิ แต่นี่เราไม่คิดแบบนี้ไง เขียนมานี่ว่า ต้องสูญเสียสิ่งที่เคยรัก สิ่งที่เป็นความภูมิใจ เพราะเราคิดตรงนี้เราถึงโดนโลกธรรม ๘ รุนแรง เราไม่ยอมสูญเสียสิ่งใด เราอยากให้ทุกสิ่งเป็นของเรา เราให้ความรักอยู่กับเรา ให้คนชื่นชมเรา ให้มีความภูมิใจอยู่กับเรา โธ่ เขาจะดำก็ให้เขาดำไป คนโง่มันดำก็เรื่องของ คนโง่ช่างมันปะไร

หลวงตาบอกว่า “ปากของคน ถ้าคนโง่จะมันจะล้านปาก สองล้านปาก มันจะพูดให้มันพูดไปเถอะ แต่ถ้าคนดี ถ้าธรรมะปากเดียวก็ต้องฟัง” ปากเดียวจะถ้าเขาพูดถึงถูกผิด มีเหตุมีผลเราควรฟัง ฟังแล้วได้ประโยชน์ แต่พวกตตินินทา ให้ล้านปาก สองล้านปากก็เรื่องของมัน เรื่องของเขา เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขาหรอก นี่พูดถึงความสูญเสีย ถ้าเราไม่ยึดหลักนี้ นะ ไอ้คำถาม ๑ ๒ ๓ ๔ แทบไม่ต้องตอบเลย นี่ถ้ามีตรงนี้

ฉะนั้น สิ่งในโลกกรรม ๘ เราพูดไป นี้พูดถึงว่าสิ่งที่สูญเสีย แล้วถ้าโลกกรรม ๘ ที่ว่ากรรมของหลวงพ่อมันสูงนัก ต้องทำลายภพ ทำลายภพหมายถึงว่ามันโง่งโง่ง นี่เวลาผ่านไปจะไม่มียะไรวางเลย แต่ถ้ามีสิ่งใดวางอยู่ลมผ่านมันต้องกระทบแน่นอน ภาวสวะ ภพ ถ้าใครมีภพ ใครมีสถานที่ เห็นไหม มารมันเห็น มารมันรู้ ถ้ามารมันเห็น มารมันรู้ เพราะมีภพ มีภาวสวะ พอมีจิตมันก็มีอาการของจิต มีทุกอย่างพร้อมขึ้นมา มันเสวยอารมณ์มันก็เป็นของมันไป

นี่ถ้าถึงที่สุดมันก็เป็นแบบนี้ แต่ถ้าเป็นพระโศคาบัน พระสัทธาคามิ พระอนาคามิ เห็นไหม พระอนาคามิคือเรือนว่างแต่ยังมีเราอยู่ ยังมีภพอยู่ นี่ทำลายภพมันละเอียดเข้าไปลึกซึ้งนะ แต่ถ้าเราทำลายภพไม่ได้เราก็ต้องใช้ปัญญาอย่างนี้ ใช้ปัญญาในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาหักล้างกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้แล้ว ถ้าใครโดนโลกกรรม ๘ รุนแรงขนาดไหนให้มององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง

ถ้ามองเป็นตัวอย่าง แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเขายังนิทานกาล คำว่านิทานกาลของเขา เพราะจิตใจของเขาเป็นแบบนี้ ถ้าจิตใจของเขาเป็นแบบนี้ เราไม่สามารถจะไปบังคับให้จิตใจของเขาเห็นดีเห็นงามไปกับเราได้ทั้งหมด ถ้าเราบังคับจิตใจของเขาไม่ได้ แต่เราบังคับจิตใจของเราได้ ถ้าเราบังคับจิตใจของเราได้ เราก็กลับมาดูแลจิตใจของเรา ถ้ากลับมาดูแลใจของเรา โลกกรรม ๘ มันจะกระทบใครล่ะ? ก็ดูแลแล้ว

นี่กรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเลยนะ พราหมณ์มาตีเตียน พระพุทธเจ้ามาก พระพุทธเจ้าก็นั่งฟังเฉย พอจบแล้วพราหมณ์ตีเตียนจนจบแล้ว พระพุทธเจ้าถามว่า

“พราหมณ์ ถ้ากรรมดาของคณนะ เวลาเอาสารับอาหารไปให้คนอื่นทาน คนอื่นเขาไม่ทาน สารับอาหารจะเป็นของใคร? ก็เป็นของคนที่เขาไปใช้ไหม?”

ฉะนั้น สิ่งที่พราหมณ์ตีฉินนิทานมาขนาดไหน นั่นคือเปรียบเหมือนอาหาร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่กิน ไม่รับประทานให้กินไป พราหมณ์ต้องเอาสารับอาหารนั้นกลับไปด้วย คือตีเตียนเท่าไร ค่าเท่าไรก็คือของคนๆ นั้น ใครจะตีฉินนิทานก็

เอาคืนไป เอาคืนไป องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่รับ ไม่รับเลย เพราะไม่มีภาว  
สวะ ไม่มีสิ่งกระทบ เอาคืนไป เอาคืนไปไม่สน ถ้าเราทำได้อย่างนั้นก็จบไซ้ไหม? ฉะนั้น  
กลับมาที่คำถาม

ถาม : ๑. ในสภาวะแบบนี้กับปุถุชนอย่างผม ธรรมข้อใดควรน้อมมาพิจารณา  
เพื่อเป็นอันดับแรกครับ

ตอบ : มีสติ ถ้ามีสติบั้นจะระลึกอย่างที่เราพูดได้ ถ้ามีสติระลึกถึงสิ่งที่  
เราพูดได้เลย เราเป็นปุถุชน เป็นมนุษย์คนหนึ่ง มนุษย์แม่แต่ ๒ คนขึ้นไปมันก็เป็น  
การเมืองแล้ว มันมีกระทบกระทั่งกันแล้ว แม้แต่จิตใจของเรา เราดูแลรักษาจิตใจของเรา  
ให้เสมอดันเสมอปลายได้ยาก จิตใจของเราเดี๋ยวก็ดี เดี่ยวก็ร้าย จิตใจของเราจิตใจเดียวเรา  
ดูแลรักษาได้ยาก แล้วนี่จิตใจของสังคม จิตใจของหมู่เพื่อน จิตใจของหมู่คณะ นี่ถ้าเรา  
รักษาใจของเราได้เรายังสงสารเขาอะ

จิตใจที่สูงกว่าจะดึงจิตใจที่ต่ำกว่า เราขึ้นอยู่กับธรรม เราขึ้นอยู่กับธรรมเป็น  
ที่อาศัย เราจะเห็นเลยคนที่เขาเราร้อน คนที่เขาทุกข์ยาก เขาทุกข์ยากนะ แต่เวลาเขาอยู่กับ  
เราเขาหน้าชื่นตาบานทั้งนั้นแหละ ทุกคนสบายดีไหม? สบายดีไหม? แต่ในหัวใจเราร้อน  
ทั้งนั้นแหละ นี่ธรรมขององค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายืนยันได้ ในสโมสรสันนิบาต  
ทุกดวงใจว่าแห้ว ทุกดวงใจๆ แล้วคนคือใครล่ะ? คนก็มีใจทุกคน ทุกดวงใจว่าแห้ว ฉะนั้น  
ในจิตใจของเขาเราร้อนทั้งนั้นแหละ แต่ต่อหน้านะ แหม มีความสุขสบายดี สบายดี แต่  
ทุกดวงใจว่าแห้ว

ฉะนั้น เรารักษาใจเรา ถ้ามีสติมันจะคิดได้ ขอให้สติ นี่ธรรมข้อที่ ๑ นะ

ถาม : ปุถุชนอย่างผมควรทำอย่างไร?

ตอบ : ปุถุชนอย่างผมนะ ปุถุชนอย่างเรา เราเป็นชาวพุทธ นี่ถ้าเราไม่เป็นชาว  
พุทธ เราไม่ศึกษา เราไม่ปฏิบัติธรรมหรือ เราเป็นชาวพุทธอยู่แล้ว ถ้าเป็นชาวพุทธอยู่  
แล้ว ธรรมขององค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีอยู่แล้ว ถ้าเราช่วยตัวเองไม่ได้ เห็น  
ไหม คุณเด็กถ้ามันช่วยตัวเองไม่ได้ก็กลับไปบ้านพ่อแม่มัน ขอเงินมาช่วยสนับสนุน ถ้า  
มันหาเงินมาได้ มันดูแลมันได้มันก็รักษาตัวมันได้ ถ้ามันเป็นหนี้เป็นสินเดี๋ยวก็ไปบ้าน  
แม่ขอหน่อย ช่วย แม่

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราสู้ไม่ไหวก็กลับไปธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก กลับไปธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ถ้าเราช่วยได้เราก็รักษาตัวเราเอง ถ้ามันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิจึงคือมันขึ้นตัวมันเองได้ มันเป็นประโยชน์กับเรา นี่ข้อที่ ๑ นะ

**ถาม :** ๒. ใจที่มันชอบอุ่งกินความคิดที่ไม่ดี ทำที่สุดแล้วมันก็จะเป็นอย่างใด เผลอลนเราเอง จะมีวิธีหยุดคิดอย่างไร

**ตอบ :** มีวิธีหยุดคิดก็มีสติ สติเราก็คิด สิ่งที่เป็นอดีตไปอุ่งกิน บ้าๆ สมบัติบ้าเราต้องเปลี่ยน เราต้องติเตียนมันด้วย คนเรานะ คนเรานี้ให้กำลังใจด้วย แล้วต้องควบคุมตัวเองด้วย สตินะคนเราไม่ใช่จะใช้ปัญญาจะดีไปหมดทุกอย่าง ปัญญาบางทีมันก็ผิดพลาดได้ ถ้าผิดพลาดได้เรามีสติควบคุมดูแลมันก็จะจบ นี่ก็เหมือนกัน เวลามันจะอุ่งกิน กินก็กินอารมณ์เดิม นี่ไงเสียความภูมิใจ เสียสิ่งที่รัก แล้วก็จะเอาคืนมาๆ เอาคืนมาก็ไปอุ่งกินไง ถ้ามันจะเสียก็เสียไป ถ้ามันร้ายก็ตัดทิ้ง นี่มันร้าย เนื้อร้ายจะเอาไว้ทำไม เนื้อร้ายก็ตัดทิ้ง ตัดทิ้งก็จบ

นี่ก็เหมือนกัน เขาจะไปที่ไป ความมั่นใจอะไรก็เอากลับมา ไปอุ่งกินอะไร นี่มันไม่ยอมเสียใจ ไม่ยอมเสียก็ไปอุ่งกินมัน ถ้ามีสติปัญญาก็จบ ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราตลอดไป ไม่มี มีแต่หัวใจเท่านั้น รักษาใจของเราสิ่งนี้จบ นี่ไม่อย่างนั้นสิ ใจมองข้ามมันไป แล้วก็ไปอุ่งกิน ไปเอาแต่อารมณ์ความรู้สึกนุ่นใจ แล้วรู้สึกขึ้นมา ก็จะมาคิด แต่เวลาหัวใจตัวเองไม่ดู นี่เราบอกว่าอยากหายๆ อยากหายกินของแสลงทำไม? อยากหายๆ ไปเอาแต่สิ่งที่เป็นพิษเข้ามาทำไม?

นี่มันโต้แย้งกับธรรมะไง เวลาของที่เป็นพิษจะเอาของเป็นพิษเป็นของที่ดี เวลาธรรมะนี้ไม่เอา สติปัญญา ของสะอาดไม่เอา แต่จะไปเอาอารมณ์ไง เอาความคิดไง เอาสิ่งที่ว่าสถานภาพไง จะเอาสิ่งที่คุณพอใจของตัวไง นั่นมันขี้ อารมณ์ไง ขี้โกรธ ขี้โลภ ขี้หลงใจ เวลาธรรมไม่กินจะไปกินขี้ เวลาไปกินขี้แล้วก็บอกว่าทุกข์ อ้าว แล้วทุกข์แล้วมาบ่นทำไม? อ้าว มันเสียคายนี่บอกว่าเราเป็นชาวพุทธไง ถ้าชาวพุทธธรรมะมันมีอยู่แล้ว มันไม่ต้องมาทุกข์ขนาดนี้

**ถาม :** ๓. เมื่อสติที่มันไม่ทันกระทบ จนขั้น ๕ มันเหมือนเป็นอารมณ์ แล้วเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้ว ในสภาวะแบบนี้ควรทำอย่างไรครับ มีกรรมะข้อไหนช่วยบรรเทาผลของวิบากของทุกข์นั้น

**ตอบ :** นี่คล้ายกับ กำนะ คำคือการกระทำ แบทักจบ แบทักจบ มีสติแล้วมันปล่อยหมด พอปล่อยคือแบ เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเลยไม่มีกำมือในเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแบหมดเลย แบแล้วแบเปิดเผยด้วย นี่ทำอย่างนี้จะได้อย่างนี้ ทำอย่างนี้จะได้อย่างนี้ชัดเจนเลย ไอนี้ไปกำมา กำมาแล้วบอกว่ามันทุกข์เป็นวิบาก ก็มีไม่แบออก แบออกก็จบ นี่ถ้าจบก็คือจบ นี่คือขั้น ๕ ขั้น ๕ มันหมุนไป

นี่เวลาพูดนะ พูดถึงเวลาเราพูด เวลาคำถามพูดสิ่งที่เคยกระทำมา ทำให้เป็นทฤษฎี เป็นความจำ เป็นสัญญาแล้ว แต่สิ่งที่เคยทำได้ เคยควบคุมอารมณ์ได้ เคยทำสิ่งใดได้ นี่เวลาจิตมันเสื่อมเข้าไป อันนั้นเป็นสัญญาหมดเลย นี่เวลาเป็นสัญญา ขั้นนั้น แแบก็ใช้ไปหมดแล้ว เรบอกเคยมี ๕๐๐ ใช้ ๕๐๐ หมดแล้วยังคิดว่ามีอยู่ ๕๐๐ ๕๐๐ ที่จะมีต่อไปก็รู้มาทั้งนั้นแหละ กูมาเสียดอก นี่ไง ๕๐๐ ใช้หมดไปแล้ว

นี่ก็เหมือนกัน อารมณ์ที่เคยจับได้ ขั้นที่ที่เคยจับได้มันเป็นอดีตไปแล้ว ปัจจุบันกิเลสกระที่บเกือบตายอยู่นี้ ปัจจุบันกิเลสมันกระที่บตายอยู่ แล้วบอกว่าจนจับขั้น ๕ จนหมุนเป็นอารมณ์ไป ไอนี้มันสัญญาหมดแหละ ไอนี้มันไม่ทันหรือ ไอนี้คือทฤษฎีที่เคยรู้ สัญญาที่เคยรู้แล้วเอามาเปรียบเทียบเฉยๆ

เปรียบเทียบคือเดินตามหลังกิเลส เปรียบเทียบคือให้กิเลสมันจีหัวเอา พอจีหัวเอาแล้วก็บอกว่าขั้นมันเป็นอารมณ์ไปแล้ว แล้วมันจะตั้งสติไม่ทันแล้วจะทำอย่างไรล่ะ? มันถ่ายแล้ว กิเลสมันจีบนหัวใจ แล้วอารมณ์ทุกข์นั้นนะ แล้วก็บอกว่านี่อารมณ์ นี่อารมณ์ มันจะตายอยู่แล้วมันบอกอารมณ์ มันสลบไปแล้วนะยังไม่ฟื้นบอกอารมณ์ นี่คือไม่ทันใจ นี่ที่ว่าสติมันกระทบไม่ทัน ไม่ทันก็ปล่อยไว้กลับมาพูดโทษเฉยๆ ไม่ต้องไปใช้อะไรทั้งสิ้น ทำให้ดีขึ้นมันจะเป็นดีของเรา

**ถาม :** ๔. เพราะยังมีภาระ มีหนี้สินต้องคืนให้โลก ไม่สามารถหันหลังให้โลกในระยะเร็วๆ นี้ ยังคงต้องเผชิญกับปัญหาในโลกนี้ต่อไป ขอหลวงพ่ให้ธรรมเป็นหลักด้วย

ตอบ : ถ้ามีหนี้กับสังคมต่างๆ ก็เรื่องหนึ่ง เรามีหนี้กับสังคมนะ เรายังมีหนี้กับโลกอยู่ เราต้องอยู่ไปกับมัน อันนี้เวลาคิดอย่างนี้คิดเผื่อให้กิเลสใจ เราทำอะไรไม่ได้ เราจะไม่ทำอะไรไม่ได้ เรายังต้องมีภาระรับผิดชอบ นี่กิเลสมันอ้างอย่างนี้ นี่กิเลสมันบังเงา กิเลสบังเงาคืออ้างธรรมะ อย่างนี้เป็นธรรมะ เราเป็นคนเหนือโลก เราจะพ้นจากโลก แต่ตอนนี้เรายังไปไม่ได้ อีกหน่อยเราจะไป กิเลสมันบังเงา กิเลสมันเอามาแอบอ้าง

ถ้าอย่างนี้มันไหลไปอดีต อนาคตหมดแล้ว ปล่อยหมดคนนะ เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ตั้งสติไว้ทุกอย่างก็จบ หน้าที่การงานก็ทำหน้าที่การงานไป ถ้าเรียนก็เรียนไป ถ้าเรียนนั่นคือเรียนให้จบ ถ้าเรียนแล้วจะอยู่เมืองนอก จะทำงานก็ทำไป มันก็ตรงๆ ชื่อตรงกับมัน ชื่อตรงกับตัวเอง ชื่อตรงกับความรู้สึกก็จบ นี่ก็เรียนก็ยังไม่จบ เรียนเสร็จแล้วก็ยังต้องหางานทำ ทำงานแล้วแบกโลกใจ เวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติเป็นปัจจุบันนะ ถ้าเราจะเรียนก็เรียนให้จบซะ ถ้าเราทำของเราที่ทำงานของเราไป อย่าไปแบกโลก อย่าไปแบกโลก

ใจเขา เขาไม่คิดอย่างที่เราคิดหรอก เขาจะเป็นอย่างไรเขาพิสูจน์เรา เราทำของเราไป นี่ทำดีก็คือดี ทำชั่วก็คือชั่ว เราทำดีของเรา เราเรียนของเรา ศึกษาของเรา ไม่ต้องไปแบกว่าเราเป็นหนี้ เรามีภาระหนี้สิน เราจะต้องอยู่กับโลก ยังจากโลกนี้ไปไม่ได้ ใอันนี้มันคิดแบบจะวิ่งหนีไง เราจะต้องสละโลกนี้ไป นี่ยังสละโลกยังไม่เร็วๆ นี่ไม่ได้ ยังต้องอยู่กับเขาไปก่อน นี่มันก็เหมือนถ้าอยู่กับเขาไปก่อนแสดงว่าเราก็ดีกว่าเขานะสิ เขาก็แยกว่าเรา คนมันเท่ากันคน ถ้าเรียนอยู่ด้วยกัน ทำงานอยู่ด้วยกัน มันก็คนเสมอกันเราก็ทำหน้าที่การงานของเราให้ดีที่สุด

เวลาอยู่ในมงคล ๓๘ ประการ เห็นไหม อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญจ เสวนาคบคนพาล การอยู่ในสังคมคนพาลเป็นสิ่งที่ทุกข์ที่สุดของบัณฑิต อย่างคนเราถ้ามีความรับผิดชอบ คนที่มีความรับผิดชอบเป็นคนที่ดี อยู่ในสังคมคนพาล คนที่เห็นแก่ตัว คนที่เอารัดเอาเปรียบมันทุกข์มาก นี่ทุกข์ของบัณฑิตนะทุกข์ที่อยู่กับคนหน้าด้าน คนหน้าด้านมันไม่มีเหตุมีผล มันไม่ฟังหรือคนหน้าด้าน แล้วเราไปอยู่กับคนหน้าด้านทุกข์ฉิบหายเลย เออ ถ้าบัณฑิตมันคุยกันรู้เรื่องนะ คุยกันก็จบ นี่อยู่กับสังคม สังคมก็เป็นแบบนั้น ใอันนี้มันเป็นสภาวะกรรม เวรกรรมของคน ใครอยู่อย่างนั้นต้องอยู่อย่างนั้น แล้วเราก็หลบหลีกของเราเอง นี่เขียนปัญหาถามก็ต้องตอบอย่างนี้



ถาม : ๕. อยากลองพิจารณาความตายดู พยายามหาในอินเทอร์เน็ตแต่ก็ไม่มีวิธีที่เป็นรูปธรรมเลย หลวงพ่อช่วยสอนวิธีด้วย

ตอบ : ระลึกความตายว่าคิดถึงความตาย คิดถึงตายๆ มรณานุสติ คิดถึงความตายไม่ต้องไปหาหอรอก คิดถึงความตายๆ ถ้าไปหา เพราะคนตายมันไม่มาสอนใคร คนตายไปแล้วมีแต่ซากศพใครจะมาสอน เราคิดถึงคนตาย นี่เราไปหาเขาไม่เจอ เขาไปแล้ว เราก็ต้องลองตายดู เดี่ยวเราจะว่าตายเป็นอย่างไรรู้เลย ระลึกถึงความตายนะ คนเราแทบจะคิดถึงตาย คิดถึงมรณานุสติมันจบหมดนะ

สิ่งใดที่เป็นภาระรุงรัง สิ่งใดที่มันทุกข์มันยากอยู่ที่นี่ มันปล่อยหมดนะ เพราะถึงที่สุดก็ตายใช่ไหม? ใสนี้ไม่อย่างนั้นสิ ปีหน้า ปีต่อไป ปีอีก ๑๐ ปีจะใช้อะไร? อีก ๑๐ ปีเราจะมีโครงการอย่างนั้น โครงการอย่างนั้น มันคิดไปนู่นเลย แล้วก็บอกว่าจะคิดถึง ความตาย คิดถึงความตายมันคิดไปอีก ๑๐ ปีนู่นนะ ถ้าคิดถึงความตาย ตาย! พอตายจบ มันสลดเลยละ คิดถึงความตาย มรณานุสติ ระลึกถึงความตาย ระลึกเลย ตาย! ตายเดี๋ยวนี้

ถ้าตายเดี๋ยวนี้ ตายลองตายดู ตายเดี๋ยวนี้ พอคิดถึงความตายมันไม่ตาย คิดถึงความตาย คิดถึงความตายมรณานุสติ สติระลึกถึงความตาย แต่จิตมันยังอยู่ ถ้าจิตมันอยู่นะมันปล่อยวางหมด เพราะอะไร? เพราะถึงตายแล้วมันสลดทั้งหมดเพราะมันต้องตาย มันต้องไป สิ่งโลกธรรม ๘ มันไม่รับผิดชอบเลย นี่มีลากเสื่อมลาก มียศเสื่อมยศ คุณีนี้เปรียบเทียบนะ ไม่ใช่โพรงไฟให้กระรอก เวลาคนที่เขาคดกันจนเขาไม่มีทางไป เขาก็ทำลายชีวิตเขา เขาไม่ได้คิดถึงความตาย เขามาตัวตาย เวลาเขามาตัวตายมันจบเลย นั่นอะไรละ? ทำไมถึงมาตัวตาย คนจะมาตัวตายมันต้องทุกข์ยากใช่ไหม?

คนมาตัวตายคือคนจนตรอก คนมาตัวตายคือคนไม่มีทางไป คนมาตัวตายคือคนที่มันไม่มีทางออก ไม่มีทางออกถึงมาตัวตาย นี่บาปกรรม บาปกรรมเพราะว่าชีวิตมีค่าไฉนคนอื่นเขาทำลายคนอื่น เห็นไหม มาคนอื่นตายยังเป็นกรรมที่ว่าเขาเห็นกันรุนแรง แต่เวลาฆ่าตัวตายเขาบอกเราเองเราฆ่าเราเอง จะมีความผิดที่ไหน ไม่มีผิด การฆ่าตัวตาย สิ่งที่มีค่าที่สุดคือชีวิต แล้วยังทำลายตัวเอง ขนาดคนอื่นเขารักของๆ เขา นี่ของๆตัวเองเผาทิ้งมันหมดเลย ของตัวเองทำลายหมดเลย อย่างนี้มันไม่มีบาปไม่มีกรรมไฉน

ฉะนั้น สิ่งที่เราพรรณานุสติเราระลึกถึง ระลึกถึงความตาย เราไม่ได้ฆ่าตัวตาย มัน เป็นคำบริกรรม มันเป็นเกลือจิ้มเกลือ มันเป็นหนามยอกเอาหนามบ่ง มันเป็นวิธีการที่ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงให้เท่าทันตัวเอง ให้เท่าทันกิเลสใจ มรณานุสติ ระลึกถึงความตาย ระลึกถึงความตายเลย คิดถึงความตายนั่นละ ไม่ต้องไปหาหอรอก ถ้า คิดถึงความตายยังต้องไปหาว่าวิธีคิด คิดอย่างไร? แล้วความตายมันจะมีผลอย่างไร? โอ้โฮ มันไปนุ่นเลย เห็นไหม นี่เป็นอดีต อนาคต ถึงบอกให้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าอยู่กับ ปัจจุบันก็จะจบนะ

**ถาม :** นี้ผมไม่อยากให้โลกธรรมพาไปให้เป็นคนพาล

**ตอบ :** ตรงนี้สำคัญ ไม่อยากเป็นคนพาล ไม่อยากทำร้ายใคร ไม่อยากจะทำให้ ใครเป็นภาระ ถ้าไม่อยากทำให้เป็นภาระ นี้เราอย่าตามสิ่งนั้นไปสิ เราต้องตามพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านดำรงชีวิตอย่างไร ถ้าองค์กร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านดำรงชีวิตอย่างไร นั่นชีวิตของศาสดาของเรา เห็นไหม

ปากขององค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมะเป็นปากบริสุทธิ์ เป็น ธรรมะที่ใสสะอาด เป็นธรรมะที่ไม่มีกิเลสเจือปนเลย แต่สังคมคนพาล คนพาลคือคน เห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัว พูดสิ่งใดก็พูดเพื่อตัวเอง จะพูดธรรมะก็พูดเพื่อให้คนเชื่อถือ ศรัทธา แล้วทำไมต้องไปเชื่อถือศรัทธาล่ะ? ธรรมขององค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามี ธรรมเป็นที่พึ่งเกิด ธรรมก็เป็นความจริงอยู่แล้ว ทำไมต้องไปเชื่อถือศรัทธาใครล่ะ? นี้คน พาลมันพูดเพื่อประโยชน์ คนพาลเขาต้องมีเบื้องหน้า เบื้องหลัง เขาต้องมีผลประโยชน์ ของเขา

ฉะนั้น ถ้าเราไม่อยากเป็นคนพาลใช่ไหม? ไม่อยากเป็นคนพาลเราก็ต้องเชื่อพระ พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ปากที่ใสสะอาด ปากที่ใสสะอาดปากขององค์กรสมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้า ใจขององค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา เป็นพระอรหันต์ คำสั่งสอน ของท่านเป็นสิ่งที่ เป็นวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ อีกกี่พันปี อีกกี่ล้านปีก็พิสูจน์ได้ พระศรี อาริยมตไศรยก็จะมาตรัสรู้ธรรมแบบนี้ ถ้ามันเป็นแบบนี้ เราอยู่กับปัจจุบัน นี้เราอยู่กับ สังขธรรม แล้วไม่ต้องไปแบกโลก

ที่นี้อยู่กับสังฆกรรมก็อยู่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในหัวใจใจ ถ้าเราอยู่กับสังฆกรรม อยู่กับความรู้ดีของเรา เราจะไปตื่นตื่นกับอะไร? เราจะต้องไปแคร์ใคร? ไอนี้มันไปแคร์เขาใจมันไปแคร์เขา ไปแคร์เขาว่าเราเป็นคนดี จะต้องว่าเราเป็นคนดีใจ อยากได้รับคนชมเชยว่าเราเป็นชาวพุทธ เราได้ปฏิบัติแล้วเราเป็นคนดี แล้วเขาไม่ชม

ถาม : ต้องสูญเสียสิ่งที่เคยเป็นที่รัก ที่เคยภูมิใจ ทั้งชื่อเสียงและสหาย

ตอบ : อยากให้เขาชมใช่ไหม? ถ้าอยากให้เขาชมจะทุกข์มากกว่านี้ เพราะโลกเขาต้องการการสรรเสริญกัน เพราะเขาต้องการสรรเสริญ เขาถึงต้องการให้คนมายอมรับเขา เขาถึงต้องทำกันอย่างนั้น แต่เรามันไม่ใช่ เราทำเพื่อให้มันมันอายุใจ ให้มันในหัวใจเรา ให้มันรู้ว่าเรารู้เท่าทันมันใจ เราไม่ต้องการ ไม่ต้องการโลกกรรม ๘ ไม่ต้องการเสียงสรรเสริญ เสียงความชื่นชมจากใคร เพราะกิเลสมันชื่นชมไม่มีประโยชน์

สังคมนั้นคนมีกิเลส คนมีกิเลสชื่นชม มันชื่นชมด้วยกิเลสของมัน ไม่ได้มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต ถ้าเห็นธรรมไม่ต้องชม รู้เอง เห็นเอง นั่นละสังฆกรรมอันนั้นเราถึงต้องไม่เป็นคนพาล เราจะเป็นบัณฑิตใจ ถ้าเป็นบัณฑิตมันจะเป็นความจริง มันเป็นความจริงของเรา เนาะ นี้พูดถึงโลกกรรม ๘ วันนี้พูดถึงโลกกรรม ๘ ให้ชัดๆ เลยเนาะ เอวัง