

ใจคน

พระอาจารย์สงบ มนสฺสฺสโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๖

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

ถาม : เรื่อง “ขออภัยครับ”

กราบเรียนหลวงพ่อก่อน เมื่อก่อนผมเคยคิดว่า ทำสมาธิ วันไหนทุกข์มากค่อยทำ แล้วมันก็ลุ่มๆ ดอนๆ ต่อมาอีกนานผมได้อภัยอบรมสมาธิแบบนี้คือแสงเทียน (ข้างนอก) ตัว (สิ่งที่ใจชอบ) เงาม (สิ่งที่ใจไม่ชอบ) พื้นดิน (เป็นฉากรองรับ) ๔ อย่างนี้ทิ้งไม่ได้ ผมเลยถือเอาไว้ดูเสียเลย มันจะเกิดเงาหรือตัวก็ข้างหัวมัน เพราะมันเป็นอย่างนั้น มันก็อยู่ง่ายขึ้นครับ

เวลาไหนไม่พูดอะไรเหมือนว่ามันเอาไปกินหมด ผมเลยคิดขึ้นมาว่า คนตีกลองมือกับเท้าเขาทำไปพร้อมกันได้ นี่คำบริการกรมไปด้วยมันจะไม่ได้เขียวหรือ แล้วผมลองมันก็ขัดๆ อยู่บ้าง ได้บ้างไม่ได้บ้าง ลุ่มๆ ดอนๆ ทำงานก็ช้ากว่าเดิม แต่ใช้คำบริการกรมยาวๆ หรือบางที เช่น ถ้าพูดนี้ต้องหยุดบริการกรมไปเลย ถ้าคิดก็ต้องทิ้งคำบริการกรมยาวๆ

คำถามคือผมจับปลาสองมือแบบนี้มันจะเหมาะไหมครับ เพราะจับปลาสองมือปราชญ์ทางโลกเขาว่าไม่เหมาะ ผมเลยลองเปรียบว่าสุภาเป็นตัว อสุภาเป็นเงา แต่พอทำสมาธิไปพอสมควร บางทีรู้สึกว่าคุณรู้ไม่เกิด แต่ก็ไม่ได้ติดน้อยใจเหมือนเมื่อก่อนเท่าไร เพราะมันเอาจุดนี้มาเล่นเรา ผมจึงใช้การจินตนาการภาพให้ปรากฏ แล้วกรีดหนังให้เห็นเนื้อ แต่มันไม่ค่อยชัดเจนนัก บางทีก็ตั้งไว้ดูได้นิดหน่อยก็เคลื่อน ไม่เด่น กับอีกแบบหนึ่งคือมันโผล่มาเองแล้วจับ อันไหนพอจะปรุงอสุภาได้ก็เอา ไม่ได้ก็ทิ้ง ก็จินตนาการกรีดหนังให้เห็นเนื้อ คลี่ออกแล้วแช่เอาไว้ดู ดูเฉยๆ ไม่คิด แต่ก็มีบ้างแบบนี้ชัดกว่า แต่ไม่ค่อยเกิด ผมคิดว่าต้องสร้างอสุภาสัญญาให้มากๆ มันถึงจะปรุงเองบ่อยขึ้น

คำถามคือผมควรกำหนดแบบไหน ทำแบบไหนเหมาะสมครับ เพราะอสุภะมันไม่ค่อยเกิดเองเหมือนกับอุบายสมาธิที่เงาชอบปรากฏตัวอยู่เรื่อย กราบขอขอบคุณครับ

ตอบ : กราบขอขอบคุณนะ เวลาบอกว่า เวลาเราจะปฏิบัติสมาธินะ ว่าทำวันไหน ทุกข์มากค่อยทำ แต่พอทุกข์มากค่อยทำ ถ้าไม่ทุกข์ เราก็ไม่ต้องทำ แล้วถ้าไม่ทุกข์ เราก็อยู่สุขสบายของเรา ทุกข์มากค่อยทำ มันเหมือนคนเรานั้นประมาท มันประมาท เลินเล่อ พอมันประมาท เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะนิพพาน “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ความประมาท พระพุทธเจ้าถือว่าเป็นอันตรายมาก คนเราถ้าประมาทในชีวิต ประมาทในหน้าที่การงาน ประมาทต่างๆ ทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จทั้งนั้นนะ แต่คนถ้าตั้งใจทำด้วยความไม่ประมาทต้องมีสติ ถ้ามีสติ เวลาที่มีสติขึ้นมามันก็อยู่ที่บารมีของคน ถ้าบารมีของคนนะ อย่างเช่นเขาบอกว่า เวลาจะพูดก็ต้องหยุดเลย คำบริการไม่ได้

เวลาจะพูดจะคุยก็พูดคุยของเรา ใจคำบริการ เราอยู่เฉยๆ เราค่อยบริการ ถ้าเราทำงานๆ เราก็อยู่ที่พุทโธ ทำงานที่ละเอียดอยู่กับพุทโธไม่ได้หรอก ทำงานอยู่กับงานนั้นนะ เวลาพุทโธขึ้นมา เราวางสิ่งใดแล้วเราค่อยพุทโธ

คำว่า “พุทโธ” คือป้องกันจิตไม่ให้มันเร่ร่อน แต่ถ้ามันทำงาน จิตมันมีงานทำ มันอยู่กับงานนะ แต่ถ้าจิตมันทำงานเสร็จแล้ว พอทำงานเสร็จแล้ว มือทำงานเสร็จแล้ว แต่สมองมันยังไม่เสร็จ จิตมันยังไม่ปล่อย คิดอยู่อย่างนั้นนะ คิดอยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้าทำงานเสร็จแล้ว ทำงานเสร็จแล้วเราค่อยมาพุทโธ ทำงานเสร็จแล้วเราค่อยใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเราทำจริงทำจ้อย่างนี้มันจะเห็นจริงของมัน

ใจคน ใจคนนี่นะ ใจคนมันเร่ร่อนมาก ใจคนมันไวมาก ถ้าใจคนมันไวมากนะ เพราะตอนอยู่กับหลวงตาใหม่ๆ เวลาใครมาฝึกหัดใหม่ ท่านจะถามว่า วันนี้หมดกล้วยไปกี่หวี เอากล้วยล่อลึงใจ ใจคนเหมือนลิง วันนี้หมดกล้วยไปกี่หวี ท่านจะถามเป็นอุบายตลอด ใครจะมาปฏิบัตินะ พอไปรายงานท่าน วันนี้หมดกล้วยไปกี่หวี คำว่า

“หมดกล้วยไปก็หิว” มันยังเป็นคนนะ เพราะอะไร เพราะคนนะ เราเอากล้วยไปล่อลิง เรารู้ว่าเราเป็นคนกับเป็นลิง

ไอนี้กล้วยก็ไม่รู้จัก ลิงก็ไม่รู้จัก ไม่รู้จักอะไรเลย แต่พยายามสร้างสถานการณ์ เห็นไหม ปรากฏการณ์ของใจ เราก็อเทียบเคียงของเรา เราคิดสิ่งใด อย่างเช่นว่ามันแสงเทียน เป็นตัวเรา เป็นเงาต่างๆ เวลาจิตมันคิดอะไรขึ้นมามันก็อยู่ตรงนั้นนะ แต่เวลาพอภาวนาไปมันก็เปลี่ยนอีกแล้ว พอมันเปลี่ยนไปเรื่อย มันไม่จบหรอก ถ้ามันไม่จบ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบอกทำสมถกรรมฐาน ๔๐ วิธีการ คือกรรมฐาน ๔๐ ห่อง พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะอะไร ไม่ให้กิเลสมันหลอก

แม้แต่เราไม่ทำ เราไม่ทำอะไรก็บอกเราเป็นคนไม่ดี พอเราจะมาปฏิบัติ เราบอกเราเป็นคนดีแล้ว เราปฏิบัติแล้ว แต่ปฏิบัติตามใจตัวเอง ปฏิบัติแล้วแต่เราจะสร้างภาพ ทำอย่างไรก็ได้ ฉันทุเป็นนักปฏิบัติ ฉันทุปฏิบัติถูกต้อง ฉันทุปฏิบัติดี อันนี้เราคิดเอง แต่ถ้ามันเป็นอุบายนะ อุบายที่เราจะใช้สอยต่างๆ มันก็ได้

ใจคนนะ เราจะทำใจของเราให้มันดีขึ้น ถ้าทำใจของเราให้ดีขึ้น นี่เขาว่าขออุบาย เขาบอกว่าเขาเทียบเคียง เทียบเคียงมันเทียบเคียงแบบโลกไง เพราะเราทำจับจดอยู่แล้ว พอจับจดอยู่แล้ว เวลามันมีอุบายนะ อุบาย เหมือนคนตีกลอง คนตีกลองทำเขาก็เหยียบ มือเขาก็ดี อ้าว! เขาทำได้ทุกอย่างเลย

เพราะเวลาอุบายนี่นะ เวลาเราไปเห็นอย่างนั้นบ๊ีบ เขาทำหน้าที่หลายอย่าง พอเขาทำหน้าที่หลายอย่างได้ เราก็ต้องทำหน้าที่หลายอย่างได้ ถ้าทำหน้าที่หลายอย่างได้ เอกัคคตารมณคือจิตตั้งมั่น หนึ่งเดียว ธรรมเป็นหนึ่งเดียว แต่ธรรมตามความรู้สึกนึกคิดมันก็หนึ่งเดียว แต่มันเร็วมากแล้วมันจินตนาการต่อเนื่องกันไป ฉะนั้น เราถึงให้ปล่อยวางตรงนั้นให้มันกำหนดพุทฺโธให้ได้ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ

ฉะนั้น สิ่งทีบอกเรา เราก็สร้างภาพ เขาบอกเราสร้างภาพ สร้างภาพว่าเขาสร้างจินตนาการเลย กรีดเลย กรีดหนึ่งเลย ให้เห็นเนื้อ เห็นต่างๆ สิ่งนี้ทำได้ ใหม่ๆ ทำได้หนึ่งหนึ่ง อย่างเช่นเราไปเจอ ไปเห็นคนประสบอุบัติเหตุ เราเห็นซากศพ เห็น

ต่างๆ มันขยับนเลยนะ มันไม่ยากกินเนื้อสัตว์ไปหลายวันเลย แต่สักพักหนึ่งเดี๋ยวก็กินได้อีก

นี่ก็เหมือนกัน พอเราทำอะไรมันทำได้หมด แต่ถ้าเราเป็นพุทโธ ธัมโม สังโฆ มันเป็นคำบริกรรม มันเป็นพุทธานุสติ เรายึดสิ่งนี้มันจะจริงกว่า มันจะได้ประโยชน์กว่า แต่ถ้าเราจะกำหนด กำหนดแบบหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่าเอาจิตอยู่ในร่างกายนี้ แล้วให้หนีไปตามข้อ ข้อนิ้วมือ ขึ้นมาที่ข้อมือ ขึ้นไปข้อศอก ให้จิตอยู่ตามกระดูก ให้เราอยู่ๆ ถ้าเราอยู่ได้ นั่นก็เหมือนกับกำหนดพุทโธ ถ้ามันอยู่ได้ ท่านบอกอันนี้เป็นสมณะ จนจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันเห็นกระดูกอีกชั้นหนึ่ง นั่นถึงจะเป็นวิปัสสนา

ท่านบอกว่าต้องให้จิตอยู่กับตามข้อกระดูก ตั้งแต่กระดูกมือขึ้นไปจนถึงหัวไหล่ ไปแขนซ้าย แขนขวา ขึ้นไปบนกะโหลกศีรษะ ลงไปที่ปลายเท้า ให้อยู่อย่างนั้นเป็นชั่วโมงๆ ถ้าคำว่า “เป็นชั่วโมงๆ” ก็เหมือนเราพุทโธได้ต่อเนื่อง เราพุทโธได้ต่อเนื่องมันก็อยู่ ถ้าพุทโธได้ไม่ต่อเนื่องมันก็ไม่อยู่

นี่ก็เหมือนกัน บังคับให้จิตมันอยู่ แม้แต่เขาบอกว่า เขาใช้คำว่า “กรีดหนังให้เห็นเนื้อ ให้เห็น คลี่คลายมันออก แซ่ไว้ดูอย่างนั้น” ถ้าแซ่ไว้ดูอย่างนั้น แซ่ไว้ดูอย่างนั้น เต็มมันก็คลาย เต็มมันก็ออก เขาขออุบายมา เขาขออุบายว่าเขาควรทำอย่างไร ถ้าควรทำอย่างไรนะ แต่เวลาเป็นธรรมารมณ์ อารมณ์ความรู้สึกของเราเป็นธรรม ถ้าเรามีสติปัญญา ถ้าอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ความโกรธ อารมณ์ความรู้สึกเครียด อารมณ์ความรู้สึกไม่พอใจ ถามว่าอารมณ์นั้นคืออะไร

ถ้าเราจับอารมณ์นั้น เราจับอารมณ์ความรู้สึกของเราพิจารณา ปัญญาอบรมสมาธิคือแยกแยะคลี่คลายความรู้สึกนึกคิด ถ้าแยกแยะคลี่คลายความรู้สึกนึกคิดออกไป ถ้ามีสติมันเหลือ เหลือจิต

ถ้าเราไม่มีสตินะ เราแยกแยะแล้วหายไปเลย หายไปเลยนี้ไม่ได้ ส่วนใหญ่เวลาคนทำอะไรทำทั้งๆ ขว้างๆ แล้วบอกเราปฏิบัติธรรม เราใช้ปัญญาไปแล้ว ไตร่ตรองไปแล้ว แล้วมันก็ปล่อยหมดเลย มันก็ทิ้งไปหมดเลย... ซึ่ล่อน้ำ ซึ่ล่อน้ำ

แต่ถ้าเป็นความจริง เราใช้ปัญญาแยกแยะคลี่คลายมันออก มีสติ ใครเป็นคนคลี่คลาย จิตเป็นคนคลี่คลาย คลี่คลายสัญญาอารมณ์ แล้วมันเหลืออะไร เหลือจิต แล้วจิตมันเป็นอย่างไร ถ้าเป็นสมาธิมันเป็นแบบนี้ ถ้ามันเหลือจิตขึ้นมา ถ้าจิตมันผ่องแผ้ว จิตมันอะไร นั่นล่ะปัญญาอบรมสมาธิ

ฉะนั้น ถ้าขออุบาย ไม่มีใครเก่งไปกว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามอบอุบายให้เรากรรมฐาน ๔๐ ห้อง มรณานุสติ คิดถึงความตาย ระลึกถึงความตาย อริฏฐา ระลึกถึงกระดูก เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เราก็นึกได้ เรานึกได้ นึกให้อยู่อย่างนั้น มันนึกอย่างนั้นมันไม่เปลี่ยนแปลงไง แต่เราคิดเอง เต็มทั้งเรื่องนั้น เต็มทั้งเรื่องนี้ เต็มทั้งเรื่องนี้ ไปเรื่อย

ใจคน ใจคนมันมหัศจรรย์ ใจคนทำอย่างนี้มันก็เป็นไปของมันอย่างนี้ แต่ถ้าเรามีสติปัญญานะ เราทำความเข้าใจของใจ ใจคน เราจะค้นหาใจของเรา ถ้าค้นหาใจของเรา วิธีการค้นหา ถ้าวิธีการค้นหา นี้กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ว่ากรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทธานุสติระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราเห็นว่ามันเป็นของเล็กน้อยไป ทุกคนเห็นเป็นของเล็กน้อย เมื่อก่อนคนเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปหาหมอ ตอนนี่ติดเชื่อ ไม่ต้องหอรอก อยู่ที่ไหนก็ติดเชื่อ ตอนนี่ติดเชื่อเป็นเรื่องใหญ่ ถ้าติดเชื่อในกระแสเลือดตายไม่เป็นอะไรเลย เดินเข้าไปตรงเชื่อโรค กระทบผิวหนัง เต็มเวรียบร้อย

นี่ก็เหมือนกัน ว่าของเล็กน้อยๆ นี่ไง เราทำอย่างไรเป็นของเล็กน้อยๆ ถ้าคนที่เขามีสติปัญญา ของเล็กน้อยมันจะทำให้ใหญ่โตได้ แล้วเหมือนกัน ถ้าเรามีสติปัญญา เราทำใจของเราให้สงบได้ เต็มเราจะเข้าใจของเราได้ ถ้าเราเข้าใจของเราได้

เขาขออุบาย ถ้าการขออุบาย กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา เริ่มต้นเป็นแบบนี้ แต่เราทำของเรา เราทำด้วยความมูมานะ เราทำด้วยความจริงจังของเรา แล้วมันจะได้ประโยชน์กับเรา

อุบาย อุบายใครให้ก็แล้วแต่ละ มันเป็นเรื่องจิตนิสัยเราด้วย อุบายโดยพื้นๆ แต่คนที่เขามีวุฒิภาวะ คนที่มีบารมี นั่นล่ะเป็นประโยชน์กับ

เขามากเลย อุบายจะล้าลึกขนาดไหน แต่ของเรานะ จิตใจเราอ่อนแอ มันไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ฉะนั้น ให้พิสูจน์กับความป็นจริงในใจเรา ถ้าใจเรามันสงบได้ มันเป็นไปได้ อันนี้จะเป็นความจริงของเรา มันจะเป็นประโยชน์กับเรา

ถาม : เรื่อง “อยากให้แม่ฟัง”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน ในกลางเดือนนี้เป็นวันเกิดของลูก จะครบอายุ ๒๑ ปีบริบูรณ์ หลายๆ คนชอบจัดงานกัน แต่ตัวลูกไม่ เพราะคิดอยู่เสมอว่าวันเกิดคือวันแม่เกือบตาย ลูกอยากจะทำของขวัญให้แม่โดยการให้หลวงพ่อกับเทศนาธรรมเกี่ยวกับการที่เราได้เกิด และลูกจะขอพรจากหลวงพ่อกับ

ตอบ : ลูกต้องให้ของขวัญแม่ จะมาให้หลวงพ่อกับเทศน์ให้แม่ฟัง แล้วหลวงพ่อกับเกี่ยวอะไรด้วยล่ะ หลวงพ่อกับไม่เห็นเกี่ยวอะไรด้วยเลย หลวงพ่อกับเป็นบุคคลสาธารณะ แต่แม่กับลูก ถ้าแม่กับลูกนะ แม่แต่ลูก แม่แต่แสดงน้ำใจให้แม่เห็นก็พอใจแล้ว แม่เขาจะพอใจต่อเมื่อลูกมีน้ำใจ น้ำใจของเรากับพ่อกับแม่

นี่ก็เหมือนกัน เขาบอกเขาไม่ต้องการจัดงานวันเกิด เขาไม่ต้องการสิ่งใดเลย แต่ต้องการให้หลวงพ่อกับเทศน์ให้แม่ฟัง

เทศน์ให้แม่ฟัง ลูกก็เปิดเว็บไซต์ของเราสิ เราเทศน์ในเว็บไซต์เต็มเลยนะ ฟังได้เป็นปีเลย เปิดฟังเอาตามสบายเลย ตรงไหนก็ได้

ฉะนั้น สิ่งที่มีความผูกพันนะ สายบุญสายกรรมสำคัญมาก สายบุญสายกรรมระหว่างพ่อแม่ลูก เพราะมีสายบุญสายกรรมถึงได้มาเกิดร่วมกัน การเกิดร่วมกัน ถ้าเกิดนะ เกิดมาสว่างคือเกิดมาแล้วส่งเสริม มีแต่ความดีงาม มีแต่ความสุข แล้วถ้าไปให้หมอดู หมอดูหักเลย ลูกคนนี้เกิดมาแล้วเราจะตัดขาดแคลน อู๋! ทุกข์ยากเลย ฉะนั้นไม่ดูหมอดูดีกว่า ลูกทุกคนก็เป็นลูกเราหมด ไม่ให้หมอดูพูดให้เป็นปมเลย แล้วเรามีน้ำใจต่อกันไง

ถ้าเราคิดว่าอยากจะให้แม่มีความสุข เราทำตัวเราให้ดี ถ้าทำตัวให้ดี แม่ก็มีความสุข ถ้าเราทำตัวเราดีนะ ตัวเรา พ่อแม่ก็ปรารถนาตรงนั้นนะ มันเป็นระหว่าง เวลาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ในบ้าน แม่ก็เป็นพระอรหันต์ของเรา เขาบอกว่าให้ล้างเท้า ให้ดูแลพ่อดูแลแม่ ถ้าทำอย่างนั้น เราทำวันเกิด ทำให้แม่สิ ทำให้แม่วันหนึ่ง วันไหนไม่เคยทำเลยก็ทำให้วันเกิด วันนี้วันเกิด นี่ลูกทำให้แม่ ๑ วัน แล้วถ้าแม่ได้แค่นี้แม่ก็ปลื้มใจ ความปลื้มใจอันนั้น ความสุขนั้นคือบุญ บุญกุศลเป็นแบบนั้น ฉะนั้น ถ้าเราไม่จัดงานวันเกิด ไม่ฟุ่มเฟือย นั้นก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราทำคุณงามความดี คุณงามความดีนั้นก็เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา

ถ้าเวลาที่มีความขัดแย้ง มีความทุกข์มีความยาก เราพยายามจะอธิบายเพื่อให้สมานสามัคคีกัน แต่ถ้ามันเป็นคุณงามความดีกันอยู่แล้ว สิ่งที่เป็นความดีงามอยู่แล้ว ความดีงามอยู่แล้ว ความดีที่ยิ่งๆ ขึ้นไปว่านี่ยังมีอยู่ ความดีระหว่างเป็นเรื่องของโลก

ความดีของเรา เราทำบุญกุศล เราพาแม่ฟังธรรม ฟังธรรมเพื่อเปิดตาของแม่ ถ้าเปิดตาของแม่นะ เพราะแม่ โดยความคิดของโลกก็อยากให้ลูกเป็นฝั่งเป็นฝา ให้ลูกมีความสุขทั้งนั้นนะ แต่ถ้าลูกมีความปรารถนาอย่างนั้นมันก็สมประโยชน์ด้วยกัน

แต่มีหลายคนเลย ลูกอยากออกบวช ลูกอยากต่างๆ อันนี้พ่อแม่ไม่อยาก เพราะพ่อแม่ไม่มั่นใจว่าจะเอาชีวิตนี้รอดได้ พ่อแม่ก็อยากจะให้ครอบครัวมั่นคง ให้สังคมมั่นคง อันนี้ความคิดของแม่ นี่พระอรหันต์ของลูก

แต่ความคิดขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ไหนมีรักที่นั่นมีทุกข์ ที่ไหนมีความผูกพัน ที่นั่นมีแต่ความทุกข์ แล้วทำอย่างไรละ

มันมีความผูกพัน มันมีความรัก สายบุญสายกรรมมันก็เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องจริง แต่ถ้าเขาทำคุณงามความดีได้ ทำสิ่งที่ว่ามันเป็นบุญกุศล มันเป็นเรื่องที่ชำระล้างกิเลส มันเป็นเรื่องที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ อันนั้นประเสริฐกว่าเยอะมากเลย แต่

ประเสริฐกว่าเยอะมากเลย ดวงตาใจ ดวงตาคือว่าความไม่รู้ ความไม่รู้ว่ามันจะเป็นไปได้
ได้อย่างไร แล้วมันจะเป็นจริงได้อย่างไร

แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสละทิ้งโลกมา นั่นเป็นความจริงอันหนึ่ง
เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์นั้นก็
เป็นความจริงอันหนึ่ง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากลับไปนะ สามเณรราหุลขอสมบัติ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพิจารณาเลยว่าจะให้สมบัติสิ่งใดสามเณรราหุลดี เขา
มาขอสมบัติคือขอราชบัลลังก์ไฉ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าให้พระสารีบุตรบวชให้ พระสารีบุตร
บวชให้ สามเณรราหุลบวชมาแล้วประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าให้สมบัติอันนี้ ถ้าสมบัติอันนี้ให้

นี้พูดถึงว่า ดวงตาของเราใจ ดวงตาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อย่างหนึ่ง ในดวงตาของพ่อแม่ก็เป็นอย่างหนึ่ง ที่นี้สิ่งที่เราเกิดมาเป็นลูก เราก็ทำ
ความดีทั้งพ่อทั้งแม่ด้วย แล้วทำความดีเพื่อศาสนา ทำความดีเพื่อพุทธะของเรา ถ้าทำ
ความดีได้มันจะเป็นประโยชน์กับเรา นี้พูดถึงว่าวันเกิด

ถาม : เรื่อง “โปรแกรมนิจิต ๓”

หลวงพ่ : โปรแกรมนิจิต ๒ ไปแล้ว ตอบดีมากเลย จนมีโปรแกรมนิจิต ๓ ตามมาทันที
เลย คำถามที่ ๓ ซ้อนกันมาไฉ

ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่ หนูเคยไปฝึกการเอาสติไว้ข้างหน้าตัวคะ คือแยกรูป
นามมา ๘ ปี เวลาเห็นอะไรก็เอาสติเข้าไปสิ่งที่เห็น เสียงที่ได้ยิน ได้กลิ่น จุดที่สัมผัส
และเข้าไปในใจคะ

ผลการฝึกทำให้สติมันเคยชินกับการรู้แบบนั้นแล้ว ความรู้สึกมีกายหายไปคะ
รู้สึกกว้างๆ แล้วเกิดความรู้สึกใจไม่ดี กระสับกระส่าย พอเอาสติมารู้กายกลับรู้สึกอาการ
เป็นกลุ่มก้อนเกาะแทนกาย กายหายไปคะ

หนูไปหาหมोजิตเวชอีกท่านหนึ่งที่กรุงเทพฯ ค่ะ หมอแบบนั้น อาการทอดทิ้งร่างกาย หมอให้ถอดกายตัวเอง บอกรักกาย ให้รักกายค่ะ ให้อำนาจร่างกายมีประโยชน์ หนูพยายามทำแบบที่หมอแนะนำค่ะ รู้สึกดีขึ้นค่ะ ขอขอบคุณหลวงพ่อก

ตอบ : คนเราถ้าเราเป็นผู้ป่วยเราต้องไปหาหมอเป็นธรรมดา ทางโลกเจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็ไปหาหมอ ในทางศาสนา จิตใจของเราเจ็บไข้ได้ป่วย จิตใจของเรานั้นมีกิเลส เรา ก็ไปหาพระ หากครูบาอาจารย์ที่ฝึกฝนปฏิบัติเพื่อจะได้รับการรักษาเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในใจของเรา ในการปฏิบัติถ้าเรามีครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์สอนเรา ครูบาอาจารย์ชี้แนะ เราให้ทำถูกต้องขึ้นมา ถ้าทำถูกต้องขึ้นมา ทำแล้วมันต้องมีสติมีปัญญา มีความสงบ ระวัง มันมีสติปัญญาสมบูรณ์แบบของมันไง แต่ทำแล้ว ทำแล้วถ้ามันขาดตกบกพร่อง เราต้องพิจารณาแล้ว ถ้ามันขาดตกบกพร่อง มันขาดตกบกพร่องที่ไหนล่ะ

ถ้ามีสตินะ พุทฺโธ มีสติ ปัญญาอบรมสมาธิ มันไม่ขาดตกบกพร่องหรือก มันมีแต่ความมั่นคง มีแต่ความมั่นคง สติสมบูรณ์มาก แม้มีสิ่งใดกระทบกระเทือน สติ มันจะสมบูรณ์ มันไม่แฉลบออกนอกกลุ่มนอกทางเลย

แต่ถ้าเราฝึกหัดสติของเรา ๗ ปี ๘ ปีแล้ว จนกายหายไป ทุกอย่างหายไป แล้ว จิตใจก็ไม่ดี รู้สึกว่าไม่ดีเลย กระสับกระส่าย มันมีแต่ความทุกข์ไปหมดเลย อันนี้มันเป็นการปฏิบัติอะไรล่ะ มันไม่เป็นการปฏิบัติ

ฉะนั้น ถ้ามันไม่เป็นการปฏิบัติ แล้วทำให้จิตใจของเราไม่เป็นปกติ ถ้าจิตใจเรา ไม่เป็นปกติ แล้วเรายังย่ำคิดย่ำทำ นี่เป็นจิตเภทแล้ว จิตเภทคือจิตใจที่มันบกพร่อง บกพร่องแล้วย่ำคิดย่ำทำความบกพร่องนั้น ถ้าย่ำคิดย่ำทำความบกพร่องนั้น คน บกพร่องนั้นเหมือนกับมีบาดแผล มีบาดแผล เราพยายามตอกย่ำบาดแผลนั้น บาดแผลมันจะหายไหม บาดแผลมีแต่ขยายใหญ่ขึ้น

แต่ถ้าบาดแผลนั้นมันจะหายขึ้นมา เราต้องมีการรักษา เราต้องรักษาบาดแผล ให้เราหาย จิตใจของเราถ้ามันขาดตกบกพร่องแล้ว แล้วยังย่ำคิดย่ำทำไปมันก็มีแต่ ความวิตกกังวล มีแต่ความทุกข์ไปข้างหน้า ฉะนั้น มีความทุกข์ไปข้างหน้า แล้วเราแก้ ตัวเราเองไม่ได้ ถ้าเราแก้ตัวเองไม่ได้ แล้วอาจารย์ที่สอนเราก็กไม่รับผิดชอบ

อาจารย์ที่สอนเรา เวลาถ้าเราปฏิบัติแล้ว เราทำแล้วถ้าเราคิดว่าดี เขาก็บอกว่า เขาเป็นคนสอน เขาเป็นครูบาอาจารย์ เขามีบุญคุณกับเรา แต่เวลาเขาสอนเรา พอเรา ผิดพลาด พอเราทำแล้วเรามีแต่ความทุกข์ จิตใจเราบกพร่อง เขาบอกว่าเขาไม่รับรู้ มัน เป็นเวอร์กรรมของเอ็ง เอ็งทำมาก็เป็นเรื่องของเอ็ง เขาไม่รับผิดชอบอะไรเลย ถ้าไม่ รับผิดชอบอย่างนี้ ถ้าครูบาอาจารย์อย่างนี้ เราจะไปหาหมอที่ถูกต้อง

เราไปหาหมอนะ เราไปหาหมอ หมอเขาบอกว่าให้ถอดร่างกายตัวเองไว้ แล้ว บอกให้รักษาร่างกายตัวเอง ให้รักษาร่างกายตัวเอง จิตใจหนูดีขึ้นเยอะเลย นี่มันชัดเจนมาก ใจ

ถ้าสิ่งที่เราบอกว่า กายไม่ใช่เรา เราไม่ใช่กาย ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕ อันนั้นมันเห็นโดยสติสัมปชัญญะ เห็นโดยสติ สมบูรณ์ เห็นโดยธรรม เห็นโดยธรรมมันเห็นโดยสติเห็นโดยปัญญา มันเห็นโดยจิตใต้ สำนึกที่มันชำระล้าง คายสักกายทิฏฐิความเห็นผิด

แต่ที่บอกว่าไม่ใช่เรา ปฏิเสธ ไม่ใช่เรา แล้วไปตอกย้ำไม่ใช่เรา เราพยายาม ผลักไส มันไปขัดแย้งกับข้อเท็จจริง มันไปขัดแย้งกับความเป็นจริง พอไปขัดแย้งกับ ความเป็นจริง ทำให้จิตใจมันผิดปกติไปเลย จิตใจ สิ่งที่ไม่ดี กระสับกระส่าย

การปฏิบัติไม่มีกระสับกระส่าย การปฏิบัติมีแต่ธรรมจักรมัน เคลื่อน ปัญญามันหมุน แล้วมันชำระล้างไป มันพิจารณาไป มันมีแต่ ความขึ้นบาน มันมหัศจรรย์ มันดีไปหมด ดีโดยสติสมบูรณ์ด้วยนะ

แต่ถ้ามันเป็นการกระสับกระส่าย มันบอกอย่างนั้นแล้วละ ฉะนั้น ถ้ามันเป็น แบบนี้ ไปหาหมอนี่ถูกต้องแล้ว ไปหาหมอนี่ถูกต้อง เพราะถ้าจิตเราบกพร่อง เราต้อง ไปหาหมอ ถ้าจิตเราบกพร่อง เราแก้ไขตัวเราได้ ส่วนใหญ่คนเราจะไม่ไปหาหมอเพราะ กลัวเสียประวัติ กลัวเสียประวัติกับทุกข์ เอาอะไร

เราไม่ต้องกลัวเสียประวัติหรอก เราไปหาหมอ ถ้าหมอรักษาเรามันดีขึ้น หมอ รักษา หมอทางวิทยาศาสตร์เขารักษาโดยเคมีต่างๆ โดยยา มันกด มันทำให้เรากลับมา เป็นปกติ แล้วถ้าจิตแพทย์เขาบอกให้ถอดร่างกายไว้ เพราะหมอเขารักษาคนไข้แล้ว

คนไข้มีอาการอย่างนี้บ่อยๆ แล้วหมอ ชรรมะกับทางวิทยาศาสตร์มันจะขัดแย้ง มันจะขัดแย้งกันโดยความเชื่อของคน แต่วิทยาศาสตร์มันก็คือวิทยาศาสตร์ ชรรมะก็เป็นสัจจะความจริง สัจจะความจริงที่ปฏิบัติได้ แต่เวลามีเหตุการณ์ที่มีการขัดแย้งกัน ชรรมะกับวิทยาศาสตร์จะมีการโต้แย้งกัน วิทยาศาสตร์ต้องการพิสูจน์ชัดๆ ชัดๆ แต่เวลาชรรมะพิสูจน์ทางพุทธศาสนา ทางพุทธศาสนาโดยจิตที่รู้ที่เห็นตามความเป็นจริง มันชัดเจนกว่านั้นอีก

ฉะนั้น เวลาคนที่พูดอย่างนี้คือคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ คนที่ปฏิบัติเขาเป็นหมอไข้ใหม่ ทางวิทยาศาสตร์เขาก็ต้องบอกเลยบอกว่า มีคนไข้เยอะมากมาร้องทุกข์กับเราinghamห้ามปฏิบัติ หมอห้ามปฏิบัติ

เออ! ถูก หมอห้ามปฏิบัติก็ห้ามปฏิบัติไปก่อน ถ้าหมอห้ามปฏิบัติแสดงว่าจิตใจเรามันไม่สมบูรณ์ จิตใจเรามันมีความบกพร่องมาก เราต้องรักษาให้จิตใจเรามันเป็นปกติก่อน แล้วถ้าเราจะมาปฏิบัติเราค่อยมาว่ากันอีกทีหนึ่ง แต่ในการปฏิบัติเราบอกว่าเราต้องปฏิบัติให้หาย ทั้งๆ ที่จิตใจของเราบกพร่อง แล้วยังปฏิบัติไปมันยังมีอุปาทาน ยิ่งยึดมั่นถือมั่นเข้าไป มันยิ่งย่ำคิดย่ำทำให้ความรู้สึกนั้นมันเตลิดไปข้างหน้า

ฉะนั้น ถ้าไปหาหมอ หมอเขาให้ยา หมอเขาให้เราบอกรัก ให้ต่างๆ ให้มันคลี่คลายความเป็นปมในใจ ต้องทำอย่างนั้นนะ ต้องทำอย่างนั้นแล้วให้มันเป็นปกติ

แล้วการปฏิบัติ อย่างเช่นว่า ถ้าเราเป็นโรคหัวใจ โรคหัวใจไม่ใช่หัวใจที่สูบฉีดเลือดนะ ถ้ามันเป็นโรคกิเลส ถ้าเป็นโรคกิเลสมันจะหายได้ด้วยธรรมโอสธ มันไม่หายได้ด้วยคนอื่น มันไม่หายได้ด้วยทางวิทยาศาสตร์ ทางวิทยาศาสตร์นั้นมันเป็นการบรรเทาเท่านั้น แต่ถ้าจะหายได้ ถ้าจะปฏิบัติ คนส่วนใหญ่ก็เป็นห่วงใกว่าเราก็คือเป็นชาวพุทธ เราก็อยากปฏิบัติ แล้วหมอไม่ให้ปฏิบัติก็อยากปฏิบัติ เวลาไม่เป็นไร ไม่มีใครบอกก็ไม่มีใครปฏิบัติ เวลาปฏิบัติไปแล้วมันก็โต้แย้ง...อันนี้มันเป็นความโต้แย้งในใจของเราเอง เราจะไปโทษใครไม่ได้

นี่พูดถึงว่า มันมีหลายคน ปฏิบัติ เราจะบอกว่า โดยปกติจิตใจของคนมันมีกิเลสอยู่แล้ว แล้วเวลาจิตใจผิดปกติ ทุกคนก็จะพยายามหาทางออก พยายามหาทางออกก็จะมาพึ่งธรรมะๆ

ถ้าพึ่งธรรมะนะ ถ้าเรามีสตินะ เราบริกรรมพุทโธ มีสติต่างๆ ถ้ามันเบาลง มันดีขึ้น นั่นล่ะธรรมโอสธแล้วละ จิตของเราแค่กลับมาเป็นปกติ อันนี้มันเป็นลาภแล้ว

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แล้วถ้าเรามีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเราปฏิบัติแล้วมันบรรเทา มันทำให้เรามาเป็นปกติ อันนี้คือลาภ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพกายก็ดี สุขภาพจิตก็ดี สุขภาพกายดีแล้วเราปฏิบัติได้สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพจิตมันดีขึ้นมา จะนั่น ถ้าสุขภาพจิตมันดีขึ้นมา พอมันเป็นสมาธิขึ้นมาได้อะไรได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์ชี้แนะ ถ้าเราปฏิบัติไปได้ เราก้าวเดินไปได้โดยไม่มีควมเสียหาย

แต่ถ้ามันผิดปกติ มันขาดตกบกพร่อง เราไปหาหมอก่อน ถ้าหมอบอกว่าห้ามปฏิบัติ เราก็ไม่ควรปฏิบัติอยู่ก่อน เพราะจิตเขาไม่ปกติ ถ้าจิตไม่ปกติ เราจะยื่นกระต่ายขาเดียวว่ามันจะหายได้ด้วยการปฏิบัติ มันจะหายด้วยการปฏิบัติ เราจะตั้งหน้าตั้งตาจะปฏิบัติอย่างเดียวเลย

ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ เราก็ต้องมีสติสมบุรณ์สิ ทีนี้จิตของเรามันไม่สมบุรณ์มาแล้ว พอไม่สมบุรณ์มาแล้ว มันมีอุปาทานมาแล้ว มันสร้างภาพมาอยู่แล้ว แล้วพอปฏิบัติไปมันสร้างภาพขึ้นมา มันจินตนาการไป ไปเลย ไปเลย ถ้าไปเลย แล้วมันก็ล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นนะ

ฉะนั้น ๑. ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

๒. มีปัญหากับตัวเอง

แล้วพอมีปัญหากับตัวเอง คนที่มองเข้ามา “เห็นใหม่ บอกแล้วว่าห้ามปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วผิดปกติทันทีเลย” ความผิดปกตินี้เพราะเขามีสมุฏฐานของโรคของเขาอยู่แล้ว แต่โดยปกติ โดยคนที่ไม่มีสติปัญญาที่มันจะผิดพลาดมีน้อยมาก

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติหลวงตาท่านพูดบ่อย ท่านพูดบอกว่า ในแนวทางปฏิบัติ จิตที่มันผาดโผนมี ๕ เปอร์เซนต์ จิตที่ผาดโผนนะ เวลาจิตลงแล้วมันไปรู้ไปเห็นต่างๆ มี ๕ เปอร์เซนต์ ๕ เปอร์เซนต์นั้นถ้ามีครูบาอาจารย์คอยรักษานะ จิตนั้นสำคัญมากเลย เพราะถ้าทะลุผ่านไปได้มันจะมีอำนาจวาสนาบารมีมาก

แต่ในปัจจุบันนี้มันเป็นอุปาทานนะ มีพระมาหาหลายองค์มาก บอกว่าเวลาเขานั่งบิ๊ จิตเขาจะหลุดออกไปเลย แล้วเขาจะมองรู้เห็นไปหมด เขาจะมองกายเข้ามาเลย เขาก็คิดว่าเป็นผู้วิเศษ พระที่มาหานี้

เราบอกไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น พระพุทธเจ้าสอนถึงศีล สมาธิ ปัญญา ศีล ศีลคือความปกติของใจ ถ้าเป็นสมาธิ สมาธิมันอยู่ที่กลางหัวอกนี้ จิตใจมันอยู่ที่นี้ ถ้ามันสงบ สงบเข้ามาที่นี้ นี่บอกมันหลุดออกไปๆ หลุดออกไปมันคืออะไร หลุดออกไป จิตมันออกไปแล้วมีอะไรขึ้นมา

ถ้าไม่เอาจิตเข้ามานะ มีแต่ความเสียหายไปข้างหน้าอย่างเดียว เสียหายไปข้างหน้าอย่างเดียว รับประกันว่าเสียหายเลย เพราะจิตออกจากร่างไป ออกไปอยู่ข้างนอกมันจะมีประโยชน์อะไร แต่ถ้าเป็นความจริงต้องรั้งไว้ พุทโธๆ รั้งไว้ไม่ให้ออก ไม่ให้ออก ถ้าไม่ให้ออก ถ้าคนมันเคยเป็นมันจะดี तरहมาก ถ้าไม่ให้ออก เรามีสติปัญญาแค่ไหนจะรั้งไว้

จิตแพทย์เขาก็รักษาตามอาการของทางวิทยาศาสตร์ ถ้าเป็นธรรมดาๆ เห็นยาวไว้ อธิธาต ๔ ผู้ใดมีอธิธาต ๔ จะอยู่อีกกับหนึ่งก็ได้ ถ้ามีอธิธาต ๔ อธิธาต ๔ คืออะไร อธิธาต ๔ คือการดูแลรักษาจิตไว้ไม่ให้จิตมันออก ถ้าไม่ให้จิตมันออกมันจะไปไหน มีอธิธาต ๔ จะอยู่อีกกับหนึ่งก็อยู่ได้ นี่พูดถึงผู้ที่ปฏิบัติจริง

แต่เวลาจิตมันออก มันออกโดยเวรโดยกรรม ออกโดยพันธกรรมของมัน ถ้าออกไป ออกไปแล้วไปรับรู้เห็นต่างๆ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย มีพระมาถามปัญหา

เขาภูมิอกภูมิใจ เรามองแล้วเศร้า เศร้าเพราะอะไร เพราะจิตของเขาผิดปกติ แล้วเขายังไม่รู้ว่ามีผิดปกติ เพราะอะไร

ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือความปกติของใจ แล้วถ้ามันปกติ มันออกไปอยู่ข้างนอกได้อย่างไร ถ้ามันปกติ มันพุ่งออกไปข้างนอกทำไม พุ่งออกไปแล้วย้อนกลับมาอีก นั่นเป็นปกติหรือ มันผิดปกติแล้ว ถ้าผิดปกตินี้มันผิดศีลธรรมแล้ว

แต่ถ้ามันเป็นปกติ เราต้องระวัง ระวังไว้ถ้ามันอยู่ของมัน ถ้ามันสงบของมันได้ มันจะมีกำลังของมัน ถ้ามีกำลังของมัน อย่างนี้ต่างหากถึงเป็นการปฏิบัติ ถ้าครูบาอาจารย์ท่านเป็น

จะนั้น เวลาพระที่เขามาถามเขามีความภูมิอกภูมิใจว่าเขาไม่กำลังจิต จิตเขามหัทศจรย์ ไอ้เรานี่เศร้ามาก มีแต่ทางเสื่อมกับทางเสีย ไม่มีทางดีเลย ทำอย่างนั้นก็มีแต่เสื่อมกับเสีย แต่เขามีแต่ความภูมิใจ ภูมิใจเพราะอะไร เพราะมันไม่มีใครรู้จักจริงใจ

ถ้ามีใครรู้จักจริง เขาบอกนั้นละมันมีแต่ทางเสื่อม มีเสื่อมอย่างเดียว มีเสื่อมกับเสียหายไป แล้วถ้าทางดีละ ทางที่เป็นปกติ ทางปกติมันต้องกลับมาอยู่ที่ฐิตจิต กลับมาอยู่ที่ตัวของมัน ถ้ากลับมาอยู่ที่ตัวของมัน แล้วระวังไว้ไม่ให้ออกๆ จนมันมั่นคงได้ มันคงได้เพราะจิตจริง

จิตจริงออกหรือคั่นในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัญญาฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นั้นละทางก้าวเดินของจิต ถ้าจิตมันก้าวเดินอย่างนี้ได้ มันพัฒนาอย่างนี้ได้มันก็หาย ฉะนั้น ถ้ามันหายมันก็ดีขึ้น แล้วดีขึ้น นี่ธรรมะ สิ่งปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เข้าทางธรรมมันจะเป็นอกุปปธรรมด้วย นี้ออกุปปธรรม

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สรรพสิ่งเป็นอนัตตา นี่เหนืออนัตตา เหนือโลก เหนือทุกอย่าง เพราะอะไร เพราะมันไม่เวียนตายเวียนเกิดอีก ถ้าอกุปปธรรม บุคคลที่ ๑ สมณะที่ ๑ นี่เป็นโสดาบัน โสดาบันเกิดอย่างมากอีก ๗ ชาติ มันไม่มีต้นไม่มีปลาย มันไม่ไปถึงที่สุดแล้ว พอมันเข้าทางแล้วมันพาดกระแสแล้ว พอพาดกระแส มันเป็นปกติ ฉะนั้น ถ้าทำต้องทำแบบนี้

แต่ในเมื่อโปรแกรมจิตมันสร้างให้เราทุกข์ให้เรายาก พอสร้างให้เราทุกข์ให้เรายาก เราก็หาหมอ รักษากับหมอ หมอเขาบอกว่า การที่เขาพิจารณาที่มีสติให้ทั้งร่างกายๆ ทั้งจนมันสิ้นไหว ไปหาหมอ หมอให้ยาแล้วหมอบอกว่าให้กอดตัวเอง บอกรักตัวเอง บอกรักร่างกายตัวเอง แล้วเขาบอกว่ามันก็เป็นประโยชน์ เพราะบอกรักร่างกายแล้วเขามีความรู้สึกดีขึ้นๆ เอาตรงนี้

ความจริงหลวงพ่อบอกเป็นบุคคลสาธารณะ ฉะนั้น เขาไปปฏิบัติมากับครูบาอาจารย์ เขา ๘ ปี ๑๐ ปี เอาสติไว้แยกกายๆ แยกกายจนเสียหายไป แยกกายจนเสียหายไป เพราะจิตมันไม่ปกติแล้วละ ถ้าอย่างนั้นกลับมาทำให้มันปกติมันจะได้หาย พอได้หายแล้ว เรากินยาดูแลเราจนหายเป็นปกติแล้ว แล้วเรื่องปฏิบัติไม่ปฏิบัตินั่นอีกเรื่องหนึ่งนะ เพราะอะไร

สุขภาพใจ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพกายเราแข็งแรง สุขภาพจิตเราดี ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เรามีลาภแล้ว เรามีกายกับใจ เราเป็นมนุษย์แล้วเราจะทำอะไรให้ดีขึ้น

เพราะมีเรา เราถึงมีสมบัติพัสถานทั้งหมด เพราะมีเรา โลกธรรม ๘ ถึงมี มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ตีฉินินทา เพราะมีเรา สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีเพราะมีเรา แล้วเราจะเป็นเจ้าของสมบัติ สมบัติทั้งทางโลกด้วย สมบัติทั้งทางธรรมด้วย อดตสมบัติในการที่จะเป็นสมบัติความจริงของเรา ปฏิบัติเพื่อตัวของเรา เอวัง