

# ทำใจให้ดี

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๖

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

**ถาม :** เรื่อง “ขอวิธีแก้อาการตกวงค์ หรืออาการซึมหลับในด้วยค่ะ”

กราบนมัสการพระอาจารย์ที่เคารพ กราบขอโอกาส ขอวิธีการแก้อาการตกวงค์หรืออาการซึมหลับในด้วยค่ะ

๑. เวลานั้นสมาธิแล้วสังเกตได้ว่ามีอาการคอต คอพับ ภายน้อมลง รู้สึกตัวก็ยัดขึ้น แต่อีกไม่นานก็ก้มอีก ก็พยายามจึงคองไว้ให้กายตรง คอตรง แต่ก็ไม่หาย จึงปล่อยให้ก้มกายน้อมต่ำอยู่อย่างนั้น แสดงว่าขาดสติใช่หรือไม่คะ ขอวิธีแก้ไขให้ผลถาวรด้วยค่ะ

๒. การที่เราทำความเพียรมาก ปฏิบัติมาก มีเวลาพักผ่อนน้อย นอนน้อย นอนคิดตื่นเช้า นอน ๔ หุ่ ๕ หุ่ ตื่นตี ๒ เพื่อลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ส่งผลให้เวลานั่งสมาธิมีอาการซึมหลับในใช่หรือไม่ มีวิธีแก้อย่างไร

๓. เมื่อปฏิบัติธรรมเข้าถึงระดับต้นๆ แล้ว ยังมีนิเวศน์เข้ามาครอบงำได้อยู่หรือไม่ ขอนี้ขอคำตอบซักๆ ค่ะ

**ตอบ :** คำตอบซักๆ เอาตั้งแต่ข้อที่ ๑ พื้นฐานโดยการนั่งสมาธินี้เราศึกษามา เราศึกษาแล้วเราเห็นผลนะ เราเห็นผล เพราะในปัจจุบันนี้สังคมโลก ทางวิทยาศาสตร์เริ่มเข้าใจแล้วว่าคนเรามันจะสุขมันจะทุกข์ มันอยู่ที่ใจ ถ้ามันสุขมันทุกข์อยู่ที่ใจ เขาเริ่มแสวงหากัน ในทางตะวันตกเขาเขามาศึกษาพระพุทธศาสนา กัน เขาต้องการสมาธิ ต้องการทำความสงบของใจ

แล้วต้องการสมาธิ คุณติ คุณทางโยคีเขาไปเผยแผ่ในทางตะวันตก เขาไปทำสมาธิกันๆ แล้วพระเราก็ไปเผยแผ่ซ้ำเขา ก็บอกว่าศาสนาพุทธจะทำสมาธิ ศาสนาพุทธต่างๆ แต่เขาลืมไป ลืมไปว่าศาสนาพุทธ ศีล สมาธิ ปัญญา มันมีสมาธิแล้วเราจะฝึกหัดใช้ปัญญาต่อไปข้างหน้า ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาต่อไปข้างหน้า ปัญญาอันนั้นมันจะทำให้หลุดพ้นจากกิเลสไปได้เลย

ฉะนั้น คนเราถ้าไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติ ไม่มีพื้นฐานในการว่าเห็นคุณสมบัติของมัน ถ้าคนที่ไม่มีพื้นฐานการปฏิบัตินะ คุณติ คุณอย่างโศชนักกีฬาที่เขามีความสามารถมากๆ เขาจะเริ่มต้นจากพื้นฐานก่อนเลย พื้นฐานว่าเด็กคนนั้นจะมีพื้นฐานมาไหม มีพรสวรรค์ไหม ถ้ามีพรสวรรค์แล้ว เขามีโอกาสแล้ว เขาจะวางรากฐานให้อย่างไร เด็กคนนั้นจะไปได้ไกลมากเลย

ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัตินะ ท่านก็จะย้อนกลับมาตรงนี้ ตรงที่เราจะทำความสงบของใจให้ได้อย่างไร เราทำสมาธิให้เป็นพื้นฐาน ให้มีคุณสมบัติได้อย่างไร

แต่โดยที่ว่า อย่างโยคีเขาไปเผยแผ่ไว้ว่า “คนเรามีความทุกข์เพราะขาดสมาธิ ถ้าทำสมาธิแล้วจะมีความสุข” พอพระไปเผยแผ่ซ้ำก็ไปสอนสมาธิซ้ำเข้าไปอีกว่า “นี่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ทำสมาธิอย่างนี้จะได้เป็นปัญญาอย่างนี้ๆ” นี่ไปซ้ำกับเขาไป

แต่ถ้ามันเป็นพระพุทธศาสนานะ โดยพื้นฐานคนเรามีความรู้สึกนึกคิด โดยพื้นฐานคนเรามีการศึกษา โดยพื้นฐานคนเรามีอาชีพ การที่เราคลุกคลีอยู่กับความสามัญญ์สำนึกอย่างนี้จนเคยตัว จนเคยตัว จนมันเป็นสัจจะมันเป็นความจริง เพราะมนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ฉะนั้น พอเราทำความสงบของใจเข้ามา เราก็จะไปสร้างภาพว่า ถ้าทำความสงบของใจ เพราะเรามีปัญญา เรารู้ได้ เรารู้ใจหยั่งได้ เราก็พยายามจะกดทับ จะทำให้มันเป็นแบบนั้น มันก็เลยไม่เป็นไง ถ้ามันไม่เป็น มันก็เลยไม่เป็น พอมันไม่เป็น มันก็เลยไม่เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าไม่เป็นสัมมาสมาธิ เวลาเขาไป ตอนที่ว่าพวกโยคีเขาสอนกัน เขาว่าเดินฝึกสติ เดินฝึกสติ เดินทำความสงบ เขาเดินของเขา ย่องกัน ไปย่องกันมาไง สงสัยเศษสตาจค์หาย มันเดินหาเศษสตาจค์กัน มันเลยหาเศษสตาจค์ไม่เจอ

แต่เวลาครูบาอาจารย์ของเราสอนนะ เห็นไหม เขาบอกว่าปฏิบัติธรรมแบบชีวิตประจำวัน ชีวิตประจำวันแล้วมีสติมีปัญญาอยู่กับชีวิตประจำวัน อยู่กับความเคลื่อนไหวของเราอยู่ในชีวิตประจำวัน นี่สติมันอยู่กับเรานะ พอสติมันอยู่กับเรา การทำสิ่งใด เรื่องที่ขาดตกบกพร่องน้อยลงแล้ว เพราะเรามีสติ คุณติ คนขับรด ถ้าเขามีสติปัญญาสมบูรณ์ของเขา รดจะไม่มีอุบัติเหตุ หรือจะมีอุบัติเหตุก็น้อยมาก แต่ถ้าคนเผลอเผลอ คนที่ไม่มีสติปัญญา เขาจะมีอุบัติเหตุเป็นประจำของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ในชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวเรามีสติปัญญา เพราะหลวงปู่มั่นพูดไว้ในมุตโตทัย การเหยียด การคู้ การดัด การกิน ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา มีสติอยู่กับมัน ถ้ามีสติอยู่กับมัน มีสติอย่างนี้เป็นพื้นฐาน

หลวงตาบอกว่า เราจะหาตัวโค เราจะตามรอยโคนั้นไป เราตามรอยโคนั้นไป พอไปเจอตัวโคแล้วรายนั้นจะไม่สำคัญ เจอตัวโคแล้ว รอยโคนั้น เพราะเราเดินตามรอยเท้าโคนั้นไป ไปถึงตัวโคแล้วเราต้องไปที่รอยเท้าโคอีกใหม่

ฝึกหัดในชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เราต้องมีสติสัมปชัญญะตลอดไป นี่คือร่องรอยของมันเท่านั้นเอง เราไปอยู่ที่ร่องรอยของมัน ฤทธิชีไพรเขาสอนอยู่กับร่องรอยนั้น ร่องรอยนั้นจะเป็นโคขึ้นมา ร่องรอยนั้นจะเป็นความจริงขึ้นมา อยู่กับร่องรอย เดินตามรอยไปเจอตัวโค... ใ้มันรอยเท้าโค มันไม่ใช่ตัวโค แล้วก็อยู่กับร่องรอย ย่องกันอยู่อย่างนั้นนะ หาเศษสตางค์อยู่นั้นนะ เขาปฏิบัติเพื่อจิตสงบ เขาไม่ได้หาเศษสตางค์

ถ้าไปถึงตัวโคแล้วนะ ถึงตัวโค เห็นไหม ชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน แต่พอจิตมันละเอียดขึ้นๆ มันรู้เท่าการเคลื่อนไหวของเรา รู้เท่าทันความเป็นอยู่ของเรา รู้เท่าทันความคิดของเรา มันก็ไม่คิดนอกเรื่องนอกราว คิดเฉพาะเรื่องของเรา พอจบเรื่องงานมันก็พัก พอจบเรื่องงานก็พัก แล้วพักแล้วทำอย่างไรต่อไป

ถ้าพัก เราเริ่มมีปัญหาอบรมสมาธิ ถ้าพัก เราพุทโธต่อเนื่องกันไป พุทโธต่อเนื่องไป มีสติปัญญาต่อเนื่องไป ถ้ามันมีสติพร้อมนะ เวลาเป็นสมาธิจริงๆ มันมหัศจรรย์มาก แม้แต่สมาธินี้มหัศจรรย์มาก มันปล่อยนะ มีความสุข สมาธิคือตัวสมาธิ สมาธิให้ผลเป็นความสุข ความสุขคือใครปฏิบัติสมความปรารถนา

เราทำหน้าที่การงาน งานเสร็จ ทุกคนก็พอใจ แค่ทำงานเสร็จ เราก็อุ่นใจแล้ว งานเราเสร็จแล้ว สบาย ถ้างานไม่เสร็จนะ มันต้องล้าละลั้งนะ งานยังไม่เสร็จนะ เราต้องมาทำใหม่ะ เห็นไหม แก่งานเสร็จมันก็จบแล้ว แต่นี่มันพุทโธๆ จนมันปล่อยวางของมัน มันยิ่งกว่างานเสร็จอีก ฉะนั้น มันจะมีผลของมันไง

นี่พูดถึงว่า ถ้าเราไม่ตามฤทธิชีไพรว่า ทำความสงบของใจ ใจมันสงบไป แล้วพอสงบแล้วถ้าเราไม่มีสติปัญญา โดยพื้นฐานที่อ่อนแอ พอโดยพื้นฐานที่อ่อนแอ มันจะตกหวังค์ เห็นไหม พอเรากำหนดไปว่างๆ ว่างๆ แล้วไม่บริกรรมต่อไป ไม่บริกรรมต่อไปคือไม่เอาจิตเกาะสิ่ง

ใดไว้ น้ำนั้นะ คุณน้ำในหยดน้ำ โดยธรรมชาติของมัน มันต้องซึมไปในดิน ไม่ก็ระเหยไป จิตนี้ก็เป็นนามธรรม จิตนี้เป็นนามธรรม ถ้าไม่มีสติดูแลไป มันก็กระจายออกเหมือนกัน เหมือนกัน

แต่ถ้าเรามีสติ น้ำอยู่ในภาชนะ ภาชนะเราปิดฝาไว้ ถ้ามันจะระเหยของมัน มันก็อยู่ในภาชนะนั้น ถ้าเรามีสติดูแลจิตใจเราไว้ นี่ไง พอดูแลจิตใจเราไว้ ถ้าพอเราพิจารณาไปหรือเราใช้สติปัญญาไป มันปล่อยวางอย่างไร เราพูดไปต่อเนื้อไป อย่างนี้

ถ้าพูดไปต่อเนื้อไป เพราะมันรู้อ่างๆ อยู่ ยังรู้ยัง ยังมีสติปัญญาอยู่ แต่ถ้าสักพักหนึ่ง ถ้าต่อไปเรื่อยๆ นะ เพราะมันไม่มีที่เกาะง้ำ น้ำต้องระเหยแน่นอน จิตมันต้องส่งออกไป โดยธรรมชาติเขาเป็นแบบนี้อยู่แล้ว แต่เพราะมีสติมีปัญญา

ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ถ้ามีสติ ความเพียรนั้นถึงเป็นความเพียร ถ้าขาดสตินั้นเป็นมิจฉาหมด ไม่มีความเพียร

เราทำมาจนมันว่างๆ ว่างๆ นี่ว่างๆ เห็นไหม เขาถามว่า แก่ตลกวงค์อย่างไร เวลาเรานั่งสมาธิไปแล้วสังเกตได้ว่ามีอาการคอบพับ นั่งน้อมไปข้างหน้า พอรู้สึกตัวขึ้นมาก็ยืดขึ้น แล้วอีกไม่นานก็น้อมไปอีก ก็พยายามจะขึงไว้เพื่อให้มันกายตรง แต่ก็ไม่หาย จึงปล่อยให้มันกายน้อมต่ำไป แสดงว่าขาดสติใช้ใหม่

นี่แสดงว่าขาดสติ ถ้ามีสตินะ มีสติ แล้วสติอยู่ที่ไหน สตินะ กายน้อมไป เรามีสติฝึกได้ ถ้ามันน้อมเอียงไป เราฝึกให้มันนั่งตรง เพราะถ้าทำนั่งที่นั่งตรงมันทำให้เลือดลมในร่างกายของเรามันผ่อนคลายที่สุด การนั่งทำสมาธิคือการนั่งที่ได้นานที่สุด เราถึงว่าทำนี้เป็นทำมาตรฐาน ถ้าทำมาตรฐานของเรา ถ้ามันจะเอียง มันจะน้อมไป ถ้าจิตมันจะลง เราไม่ต้องไปกังวลกับมัน ไม่ต้องกังวลกับมัน เพราะเรานั่งสมาธิ เราทำใจเราให้ดี เราตั้งใจทำ เราต้องการเอาหัวใจเราไม่ต้องการเอาร่างกายเราไม่ต้องการเอาร่างกาย

ถ้านั่งตัวตรง แทะหุ่นยนต์ไว้หุ่นหนึ่ง ปั่นหุ่นก็ได้ แล้วตั้งไว้ มันไม่ขยับเลย อันนั้นก็ เป็นดิน เราปั่นหุ่นขึ้นมาก็เป็นดิน มันไม่มีชีวิต แต่เรามีชีวิตจิตใจ จิตใจของเราอยู่ในร่างกายนี้ เราจะบอกว่า ถ้ามันจะคอบพับ คอบอ่อน ถ้าสติเราดี เราอยู่กับใจของเรา ปล่อยมันไป ไม่ต้องไปรับรู้มัน ปล่อยมันไป แต่ถ้าเรายังมีสติอยู่ มันกังวล คนเรามันมีความกังวล แล้วอย่างว่าเนาะ ถ้านั่งทำนี้แล้วเดี๋ยวจะผิด นั่งทำนี้แล้วเดี๋ยวมันจะไม่ดี นั่งทำนี้แล้วมันจะไม่ถูกต้อง นั่งทำนี้มันเลยไปวิตกกังวลอยู่กับทำนั่ง มันก็เลยไม่จริงจังอยู่กับใจของเรา

เรานั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบ เรานั่งสมาธิเพื่อเอาหัวใจของเรา เราไม่ได้นั่งสมาธิเพื่อจะไปประกวดว่าใครนั่งสวยกว่าใคร เราไม่ต้องวิตกกังวลตรงนั้น ถ้าไม่วิตกกังวลตรงนั้น เรื่องนี้ก็เลยเป็นเรื่องปลีกย่อยไปเลย

เรื่องที่ว่าร่างกายเรากล้ามมันจะกัม การกัม ถ้ากัมไปแล้ว มันนั่งไปแล้วมันแบบว่าเส้นเลือดมันกดทับอะไรต่างๆ เราก็ให้มันขึ้นมาตรงได้ บอกว่าไม่ต้อง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ใจ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะปล่อยให้มันลุ่มลูกกลูกกลานไปอย่างนั้น ให้มันพอดี

“แสดงว่าขาดสติ”

สติถ้ามันอยู่ที่ใจนะ สติเราพร้อม ทุกอย่างมันพร้อม มันพอได้ สติ เพราะทุกอย่างถ้าเราไม่คิดก่อน เราทำอะไรไม่ได้เลย เพราะความคิดทำให้เรามีการกระทำ

ถ้ามันโนกรรม มโนกรรมถ้ามันมีสติมีปัญญาของมัน มันก็อยู่ของมัน เห็นไหม ร่างกายก็ส่วนร่างกาย ถ้ามันทำได้มันก็ทำแบบนั้น นี่พูดถึงว่าถ้ามันจะคอบคอบอ่อนไป ปล่อยให้ปล่อยไป เรานั่งของเราไว้

ฉะนั้น ข้อที่ ๒ “การที่เราทำความเพียรมาก ปฏิบัติมาก มีเวลาพักผ่อนน้อย นอนดึกตื่นเช้า นอน ๔-๕ ชั่วโมง ตื่นตี ๒ ลูกขึ้นเดินจงกรม นั่งสมาธิ ส่งผลให้นั่งสมาธิมีอาการซึมหลับในใจหรือไม่ มีวิธีการแก้ไขอย่างไร”

เรานั่ง ความเพียรของเรา ถ้าเราทำต่อเนื่องของเราไปแล้วนะ สิ่งที่ว่าอาการซึมเพราะมันนั่งมากแล้ว แบบว่าทำให้ตลกกังวลนี้ไม่ใช่ เพราะเรานั่งนะ คนเรา คนที่เวลานอนพักผ่อนนอนหลับไม่ลึก นอนหลับไม่เต็มที่ นอนแล้วก็เหมือนไม่ได้นอน บางคนพักผ่อนนะ พักผ่อนไม่เต็มที่ พักผ่อนแล้วก็เหมือนไม่ได้พักผ่อน แต่ถ้าใครนอนหลับลึกๆ หลับทีเดียวนะ อู้ฮู! สดชื่นมาก

จิต จิตถ้ามันลงสมาธิ นั่ง จิตมันลงสมาธิ มันปล่อยวางเฉยๆ เท่านั้นนะ พอมันปล่อยวางนี่มันสดชื่นมาก มันไม่หลับใน มันไม่ซึม ไม่ต่างๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้ามันซึม แสดงว่ามันไม่ได้หลับ ไม่ได้พักผ่อนเลย ถ้าไม่ได้พักผ่อนเลย

ฉะนั้นที่ว่า “เพราะเรามีความเพียรมาก เราปฏิบัติมาก” ถ้าเราเพียรมาก เราปฏิบัติมากแล้วทำไมผลมันไม่เป็นไปตามนั้น ผลมันไม่เป็นไปตามนั้นเพราะเราวิตกกังวล เห็นไหม เรานั่ง

เพื่อปล่อยวาง นั่งเพื่อไม่ต้องการเอากิเลส นั่งไม่ต้องการเอาเวลา ไม่ต้องการเอาการนั่งไปอวดกับใครว่าใครนั่งได้มากนั่งได้น้อย

คนนั่งน้อย ถ้าจิตเขาสงบ เขาได้ประโยชน์มากกว่า แต่คนที่นั่งได้มาก ถ้าจิตมันสงบ ยิ่งดีกว่า การนั่งมากก็เหมือนนักกีฬา นักกีฬาถ้าเขามีเวลามากกว่า เขาทำโอกาสได้มากกว่า นักกีฬาเวลาเขาแข่งขันกัน เวลาต้องเท่ากัน เท่ากันเพราะแพ้ชนะอยู่ในเวลานั้น

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรานั่งมาก เวลาเราได้มากกว่า เราได้เปรียบอยู่แล้ว ทำความเพียร ความวิริยะ ความอดุสาหะ เวลานี้เราต้องการมาก เราต้องการมากเราปฏิบัติของเราไป ที่นี้พูดถึงนั่งมากนั่งน้อยมันเป็นเรื่องหนึ่ง ผลจากการนั่งมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ฉะนั้น ถ้ามันนั่งมากแล้ว ถ้ามันเป็นความจริง อาการอย่างที่ว่าจะไม่มี

แต่อาการซึม อาการที่หลับใน คำว่า “หลับใน” เราคิดของเราอย่างไร ถ้าคำว่า “หลับใน” ข้างในมันไม่รับรู้เลยหรือ ถ้าข้างในไม่รับรู้ เราต้องรู้หรือ รื้อหัวใจของเราแล้วเริ่มต้นใหม่ วางให้หมด เพราะทำไปแล้วมันเป็นอย่างนี้ ทำไปแล้วทำไมไม่สดชื่น ทำแล้วอย่างนี้ วางให้หมดเลย แสดงว่าวิธีการทำนี้ถูกต้องหรือเปล่า แสดงว่าเราตั้งสติ สติเป็นสติจริงหรือเปล่า ไม่ใช่เราบอกเราตั้งสติ พอนึกว่าสติขึ้นมาะ เราก็ปล่อยผลออกไปหมดเลย แล้วก็บอกว่า “หลงพอ หนูก็ตั้งสติแล้วนะ” อ้าว! ก็ตั้งตอนเริ่มต้นไง พอผ่านไปแล้วสติเป็นอย่างไรก็ไม่รู้

ถ้าเราตั้งสติแล้ว สติคือความระลึกรู้ คือรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัว ถ้ามันรู้สึกตัวอยู่ พุทโธ มันรู้สึกตัวอยู่ อยาตนะมันรู้สึกตัวอยู่ แล้วทำต่อเนื่องไป พอต่อเนื่องไป เดี่ยวสติมันก็อ่อนลง อ่อนลง เราก็พยายามฝึกของเรา ระยะเวลาของเรา ถ้าเราทำของเราไปอย่างนี้ ถ้าจิตมันพักได้นะ อาการซึม อาการหลับในต่างๆ นี้จะไม่มี อาการซึม นิเวศธรรม นี้ข้อต่อไป อาการซึม อาการนิเวศธรรมมันมีของมันอยู่แล้ว นี่พูดถึงว่าการปฏิบัติใหม่ะ

เพราะว่าเราจะพูดอย่างนี้ พูดว่า สิล สมာธิ ปัญญา สมาธินี้เป็นที่พักของใจ เราไม่ใช่เอาสมาธินี้เป็นเป้าหมาย แต่ถ้าหัวใจของเรา ถ้าเราไม่มีสมาธิ เราไม่มีกำลังของเรา เราจะทำสิ่งใดไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าเอาสมาธิเป็นเป้าหมาย แล้วก็ยึดคิดยึดทำอยู่กับตรงนั้นๆ แล้วหัวใจวิตกกังวลไปทำไม

เราจะบอกอย่างนี้สิ เงิน เราทำสมาธิ เราทำงานหาเงินกันมา เงินเอามาทำไม เงินเอามาแลกเปลี่ยนเป็นปัจจัยดำรงชีวิต เงินเอามาเป็นปัจจัยสร้างบ้านสร้างเรือน เงินเอามาเป็นปัจจัยในการศึกษาวิชาชีพเพื่อให้มีปัญญามากขึ้น เงินเราหามาเพื่อประโยชน์กับเรา

สมาธิก็เหมือนกัน สมาธิเป็นพื้นฐาน สมาธิเป็นสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน สมาธิเราทำให้ใจเราเข้มแข็ง ทำใจให้ร่มเย็นเป็นสุข แล้วเราจะฝึกหัดใช้ปัญญาต่อไปข้างหน้า เราจะทำประโยชน์กับเรา เราจะวิปัสสนาของเรา ให้หัวใจดวงนี้ ไอ้ที่มันไม่เข้าใจ มันไม่รู้ มันไม่รู้คืออวิชชา คือมันมีอวิชชาของมันอยู่ ให้มันได้ถอดได้ถอนสิ่งนี้ขึ้นมา ถ้าเราคิดต่อเนื่องกันไปอย่างนี้ ครอบวงจร วงจรการปฏิบัติของจิตมันยังก้าวต่อเนื่องไป ไม่ใช่ที่เราทำสมาธิแล้วมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ๆ

ฉะนั้น หลวงตาท่านบอกว่า การปฏิบัติมันยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น คราวเริ่มต้นล้มลุกคลุกคลาน เหมือนคนทำงานฝึกหัด คนฝึกงาน คนฝึกงานยังทำงานไม่ได้ พอฝึกงานเป็นแล้วมันจะก้าวหน้าของมันไป แล้วก็ยากอีกคราวหนึ่งคือคราวจบ คนฝึกงานฝึกงานก็หมด! ทำอะไรก็ผิดไปหมดเลย แต่พอชำนาญๆ แล้วมันไปได้แล้ว แต่ทำงานไปได้แล้ว ผลตอบแทนจะได้หรือเปล่าละตอนจบ นี่มันยากอยู่ ๒ คราว การปฏิบัติมันยากอยู่ ๒ คราว คราวเริ่มต้นเราทำของเราแบบนี้

ที่พูดนี้พูดเพื่อให้กำลังใจ แล้วที่มันซึม มันหลับใน หลับในแสดงว่ามันขาดสติ หลับในแปลว่ามันตกหวังก็ไปแล้ว เพราะข้างในมันหลับ ถ้าหลับในแล้วเราก็กว้างไว้ เพราะคนหลับในแล้วนะ มันจะเคยตัว การตกหวังก็เริ่มต้นก็เล็กน้อย คราวนี้หลับ ๕ นาที คราวต่อไปนะ เดือนหน้า มันจะเป็น ๑๐ นาทีแล้ว ถ้าปีนี้ยังไม่ได้แก้ไขนะ มันจะหลับทีหนึ่งครึ่งชั่วโมง แล้วถ้าไม่แก้ไขต่อไป มันจะหลับทีหนึ่งเป็นชั่วโมงๆ แล้วเวลาจะแกย้งแกยัก เหมือนคนเจ็บไข้ได้ป่วยที่มันฝังเข้าไปในใจ

ฉะนั้น ถ้าเราแก้ คือไม่ให้หลับ พุทฺโธๆ วัชฺชํๆ ชัดๆ พุทฺโธชัดๆ หรือกำหนดลมหายใจ ชัดๆ ชัดๆ นี่คือไม่หลับ พอไม่หลับ เห็นไหม เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด ถ้าไม่หลับนะ เดี่ยวผลมันมา

ไอ้ที่พอไม่หลับแล้วนะ “โอ๊ย! มันหายบง! มันต้องให้ละเอียด ละเอียดคือมันจะเคลิ้มๆ”...นั่นล่ะมันจะลงหลับตรงนั้นนะ เราเองเข้าใจผิดใจ “โอ๊ย! ไอ้พุทฺโธชัดๆ นี่มันหายบง มันต้องละเอียดสิ”...เออ! ละเอียดก็เอาหมอนมาไว้ข้างๆ ละเอียดเดี๋ยวมันก็จะหลับ

พุทฺโธชัดๆ นะ เวลามันลงนะ โอ้โฮ! มันตื่นตื่น มันมหัศจรรย์มาก จิตนี้มหัศจรรย์มากถ้าคนทำได้จริงนะ เอาชัดๆ แบบนี้ พูดเพื่อให้กำลังใจนะ

“๓. เมื่อปฏิบัติธรรมเข้าถึงระดับต้นๆ แล้วยังมีนิรณมมาครอบงำอยู่อีกหรือไม่ ข้อนี้อธิบายให้ตอบซักๆ ครับ”

มี นิรณมอย่างหยาบ นิรณมอย่างละเอียด นิรณมมีเพราะอะไร เพราะพระโมคคัลลานะ พระสารีบุตรฟังธรรมพระอัสสชิได้เป็นพระโสดาบัน พระสารีบุตรไปบอกพระโมคคัลลานะ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่ที่เหตุนี้ พระสารีบุตรฟังธรรมของพระอัสสชิมาเป็นพระโสดาบัน ไปบอกพระโมคคัลลานะ พระโมคคัลลานะเป็นพระโสดาบัน

พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะชักชวนหมู่คณะจากสัญชัยไปบวชกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กรรมฐาน พระโมคคัลลานะรีบปฏิบัติใหญ่เลย นั่งพิจารณากายใหญ่เลย แล้วก็นั่งโง่งง นี่ไง มีนิรณมธรรมใหม่

พระโมคคัลลานะเป็นพระโสดาบัน ยังนั่งหลับ นั่งโง่งง พระพุทธเจ้าไปโดยฤทธิ์ โดยฤทธิ์หมายความว่าขี้อแขนออกไป หดแขนเข้ามา นี่ไปแค่นี้ถึงแล้ว ไปโดยฤทธิ์ ไปต่อหน้าพระโมคคัลลานะ “โมคคัลลานะ ถ้าเธอง่วงเหงาหาวนอนให้ตริกในธรรม ให้ตริกในธรรมนะ ให้อ่านน้ำลูบหน้า ให้แหงนดูดาว” นี่ก็แก่นิรณมใจ แก่นิรณมของพระโมคคัลลานะ

“แล้วถ้าเธอทำ ๔ อย่างแล้วมันยังง่วงนอนอยู่ โมคคัลลานะ เธอง่วงนอนเสีย นอนพักผ่อนก่อน พักผ่อนเสร็จแล้วเดี๋ยวค่อยมาปฏิบัติใหม่”

นิรณมนะ ถ้านิรณมธรรมมันมีความสงสัย สงสัยตลอดไปตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น ท่ามกลางที่สุด ท่ามกลางก็สงสัยเรื่องท่ามกลาง ที่สุดก็สงสัยเรื่องที่สุด ความลังเลสงสัย เพราะเกิดความลังเลสงสัยถึงได้เกิดขี้คิดขี้ทำ เพราะความลังเลสงสัยทำให้เราวิตกกังวล เพราะความลังเลสงสัยทำให้เกิดนิรณม นิรณมก็เกิดใจ ที่นี้พอเกิด

จะนั้น พอปฏิบัติเริ่มต้น นี่เราไปคิด นี่วิทยาศาสตร์ เห็นใหม่ เรามีความสกปรกที่มีมือเราล้างแล้วก็สะอาดเลย หหมดแล้ว ความสกปรกนี้หมดไปแล้ว นี่ก็เหมือนกัน เรามีนิรณม เรามีความสงสัย แล้วเราศึกษาธรรม เราเข้าใจแล้ว จบแล้ว นิรณมไม่มี ไปคิดแบบวิทยาศาสตร์ไป วิทยาศาสตร์เป็นแบบนี้ไง ทำอะไรทำจบแล้วคือจบ

ถ้ามันทำแล้วจบแล้วคือจบนะ เวลาเราโกรธใครนะ แล้วเราคิดได้ว่าเราเข้าใจผิดแล้วอย่าไปโกรธเขาอีกนะ เดี่ยวมันก็โกรธอีก อ้าว! ก็เข้าใจแล้วทำไมโกรธอีกล่ะ มันก็ยังโกรธอยู่อย่างนั้นนะ อ้าว! เรื่องนี้รู้หมดแล้วทำไมยังโกรธอยู่ล่ะ ก็โกรธอยู่อย่างนั้น เพราะอาหารเก่าอาหารใหม่ไง อารมณ์ถ้ามันสดๆ ร้อนๆ มันก็ทำให้เราโกรธมาก แต่ถ้าอารมณ์มันเคยผ่านมาแล้วนะ



พอเดี๋ยวมันผ่านไป ถ้าไปคิดใหม่ขึ้นมา ถ้ามั่นสดๆ ร้อนๆ ก็โกรธอีก นี่มันก็มีอารมณ์  
ความรู้สึกอีก นวัตกรรม

ฉะนั้นบอกว่า “เมื่อปฏิบัติธรรมถึงระดับต้นๆ แล้ว นวัตกรรมจะครอบงำได้อยู่อีก  
หรือไม่”

ได้ ถ้าเราปฏิบัติธรรมแบบต้นๆ แล้ว ถ้าเรามีสติปัญญา ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้า  
เหตุมันดี นวัตกรรมไม่มี บอกว่าสมาธิ สมาธิเป็นอนิจจัง สมาธิเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป สมาธิเกิด  
กับใจดวงไหน เดี่ยวมันก็เสื่อมไป แล้วถ้าเรามีสติปัญญา ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเรารักษา  
เหตุของเราไว้ เรามีสติ เรากำหนดพุทโธไว้ เรามีอานาปานสติไว้ สมาธิมันจะเสื่อมไหม มันไม่  
เสื่อม ไม่เสื่อมเพราะอะไร ไม่เสื่อมเพราะมีสติปัญญา ไม่เสื่อมเพราะมีคำบริกรรม

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าบอกว่า เรามาปฏิบัติเริ่มต้นแล้วเรามีความสว่างกระจ่างแจ้งในใจ  
แล้ว ถ้าเรามีความสว่างแจ้งในใจแล้วนะ ถ้าเราใช้ปัญญารักษาไว้ แล้วให้มันมีปัญญาค้นคว้า  
ไว้ไปตลอด เพราะมันสว่างกระจ่างแจ้งเรื่องนี้ แต่เรื่องที่ยังสงสัยอยู่ เรื่องที่ยังไม่เข้าใจมันยังมี  
อีกเยอะแยะเลย

เข้าใจเรื่องนี้ อ้าว! เข้าใจเรื่องข้าว ปลูกข้าว สีข้าว หุงข้าว ข้าวสุกในจาน แล้วกับข้าว  
ล่ะ เออ! แงงอย่างไรล่ะ อ้าว! ไปเรื่องแกง แล้วผัดอย่างไรล่ะ มันมีไปหมด เพราะสิ่งที่ยังไม่  
เข้าใจนั่นแหละมันจะทำให้เกิดนิรวณ สิ่งที่เราสงสัยอยู่ทำให้เกิดนิรวณ

ฉะนั้น ตอบให้ชัดๆ ชัดๆ นะ มีไปตลอด เพียงแต่ว่าพอปฏิบัติไปแล้วนะ นี่เพียงแต่ว่า  
แล้วนะ นี่มันจะออกตัวแล้ว ปฏิบัติไปแล้วนะ โสคาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค พอ  
อนาคามิมรรคนี่มหาสติมหาปัญญา มหาสติมหาปัญญามันชัดเจนมาก

คูลี เวลาหลวงตาท่านบอกว่าเวลาไปติดอยู่ ๕ ปี เวลาหลวงปู่มันให้อาออกแล้วนะ  
ออกไปเจอออกสุกะ พอออกสุกะแล้ว เห็นใหม่ “มันติดอยู่นี่ตั้ง ๕ ปี สมาธิมันแก้ไม่ได้ ต้องใช้  
ปัญญา”

ก็ใช้ปัญญาต่อเนื่องไป พอใช้ปัญญาต่อเนื่องไป มันสว่างกระจ่างแจ้ง นี่ใช้ปัญญา น้ำป่า  
มหาสติมหาปัญญามันรุนแรงมาก รุนแรงมากจนไม่ได้พักไม่ได้ผ่อน นี่มันเกิดนิรวณใหม่

ถ้านิรวณมันก็ต้องว่างเหงาหวานอนใจใหม่ ว่างนอนมันต้องคอบคอบอ่อนใจใหม่ ไร่  
นี่มันเต็มที่แล้ว มันจะเอาอย่างเดียว มันเต็มทีไปเลย เสร็จแล้วมันไม่ไหวแล้ว ตัวเองแก้ปัญหานี้

ไม่ได้ ก็ขึ้นไปหาหลวงปู่มัน “บอกให้ออกใช้ปัญญาๆ ตอนนี้ก็ใช้ปัญญาแล้วนะ ใช้ปัญญาจนไม่ได้หลับไม่ได้นอน”

หลวงปู่มันบอกว่า “นั่นนะสมบัติบ้า”

“อ้าว! ถ้าไม่ใช้ปัญญามันก็แก้กิเลสไม่ได้”

“นั่นละสมบัติบ้า”

นิรณโณใหม่ พอไปขึ้นของมหาสติมหาปัญญา ขึ้นของปัญญาอัตโนมัติมัน ไปอีกเรื่องหนึ่งเลย มันไปอีกเรื่อง เห็นใหม่ เวลาภาวนาไม่ได้ โอ้โฮ! สัมลูกคลุกคลานเลย พยายามจะส่งให้มันขึ้นไป พอมันขึ้นไป พอจุดไฟติดแล้วนะ ไฟปามันติดแล้ว ไฟปามันเผาหมดเลย เผาบ้านเผาเรือน เผาทุกอย่างเลย ต้องดับไฟป่าให้ได้ ไฟป่าเผาเฉพาะสิ่งที่เป็นกิเลสตัดหาความทะยานอยาก แต่ไม่ให้เผาบ้านเผาเรือน ไม่ให้เผาสัตว์ที่ดิ้งาม แล้วทำอย่างไรละ

นี่ที่พูดถึงว่า ปฏิบัติต่อไปข้างหน้าเอาซัดๆ ซัดๆ ไว้อย่างนี้ ซัดๆ บอกว่า ถ้ามันเป็นนิรณโณ มันมีของมัน แต่ถ้ามันละเอียดขึ้นไปละ เห็นใหม่ ที่ว่าอุทธัจจะกุกกัจจะ สังโยชน์เบื้องต่ำ สังโยชน์เบื้องสูง อุทธัจจะกุกกัจจะ นิรณธรรม รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา นี่ไง อุทธัจจะกุกกัจจะ นิรณธรรม รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา นั่น ไปอีกเรื่องหนึ่ง มันไปอีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น ธรรมะขั้นเริ่มต้นพื้นฐาน เราพยายามศึกษาให้เข้าใจก่อน ให้อัศจรรย์ขั้นสูงไว้กันทีหลัง ถ้าพูดไป หนูปฏิบัติอย่างนี้หนูยังคอยคอบอ่อนเลย แล้วหลวงพ่อก็จะให้ไปสู้กับเสือด้วยมือเปล่าๆ ยิ่งยุ่งเข้าไปใหญ่ ฉะนั้น เพียงแต่เขากล่าวว่า “เมื่อปฏิบัติธรรมเข้าถึงระดับต้นๆ แล้วยังมีนิรณโณเข้ามาครอบงำได้อยู่หรือไม่ ขื่อนี้ขอให้ซัดๆ”

นิรณโณมันก็มีแต่เริ่มต้นเท่านั้นนะ นิรณโณ เรานิรณโณอย่างนี้ แต่ปฏิบัติไปแล้วมันมีความสงสัย มีอะไรอีกเรื่องหนึ่ง อันนั้นพูดถึงว่าเราพูดให้กำลังใจให้จบข้อนั้นไป

**ถาม :** เรื่อง “กรรมให้ผล”

**หลวงพ่ :** อันนี้น่าสงสารมาก แล้วมันเป็นเรื่องที่ว่าทุกคนเจออย่างนี้หมดนะ

**ถาม :** กราบนมัสการหลวงพ่ที่ศรัทธายัง หนูมีคำถามสงสัย รบกวนหลวงพ่เจ้าค่ะ

๑. หนูขอสอบถามเรื่องแม่ของหนู ตลอดชีวิตของท่านพบแต่ความยากลำบาก หนูไม่เคยเห็นท่านมีความสุขเลยแม้แต่บ่อย ตั้งแต่หนูเห็นมา (ไม่ได้ต้องการเอาบิดามารดามานินทานะเจ้าคะ)

แม่โดนพ่อทุบตีเกือบ ๑๐ กว่าปี จากนั้นก็มีอาการทางจิต กลัวคนมาทำร้าย และบั้นปลายของแม่ก็ประสบอุบัติเหตุ ท่านนอนนิทรามา ๔ ปี และเสียชีวิตในที่สุด ที่หนูสงสัยคือว่า ยามที่แม่หนูมีชีวิตอยู่ ท่านเป็นคนดีมากๆ ไม่เคยทำให้ใครเดือดร้อน ทั้งยังช่วยคนตกยาก มีคนมาขอเงินท่าน ท่านสงเคราะห์ให้เสมอ ทำไมบุญที่ท่านสร้างไม่มาส่งผลเลยเจ้าคะ หนูคิดถึงท่านแล้วน้ำตาไหล ทำไมบุญที่ท่านทำแล้วไม่มีผลในชาตินี้ มีแต่กรรมประดังเข้ามามากมาย จนแทบรับไม่ไหวเจ้าคะ แล้วชาติหน้า กรรมที่ได้รับจะหมดไปหรือว่าต้องรับผลของกรรมเป็นโรคจิตอีกไหม หนูเป็นห่วงท่านมาก พยายามทำบุญแผ่เมตตาให้ท่านอย่างมากมาย จะพอช่วยได้ไหมเจ้าคะ หนูไม่อยากให้แม่ลำบาก เพราะท่านเป็นคนดีจริงๆ เจ้าคะ แต่กรรมประดังเข้ามาตลอดชีวิตท่านจนรับไม่ไหวเจ้าคะ

ข้อที่ ๒ คนที่พูดว่าจะบวชแล้วไม่ได้ทำ จะทำอะไรไม่เจริญรุ่งเรือง ทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จจริงหรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ : แล้วเขาก็มีข้ออื่นอีกข้อหนึ่ง ข้อเหตุผลที่ว่าบวชไม่บวช เอาข้อแรกนี่ก่อน เอาข้อแรกก่อนที่ว่า ชีวิตคู่เนะ ชีวิตคู่มันมีคู่เวรคู่กรรม คู่สร้างคู่สม ถ้าเป็นคู่สร้างคู่สม เกิดมาจะมีความสุข เกิดมาแล้วทำสิ่งใดจะมีน้ำใจต่อกัน ทำสิ่งใดแล้วจะมีความสุขในครอบครัวนั้น นี้ คู่สร้างคู่สม

คู่เวรคู่กรรม ถ้าคู่เวรคู่กรรม เกิดมา เห็นไหม คู่เวรคู่กรรมนี้ไม่ใช่ฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชายนะ ฝ่ายหญิงก็ได้ ฝ่ายชายก็ได้ นี้พูดถึงเรื่องแม่ แม่โดนพ่อทำร้ายร่างกายมาเป็นสิบๆ ปี เราก็เห็นของเรา นี้ครอบครัวที่มีความรุนแรง พ่อเป็นฝ่ายทุบตีเป็นสิบๆ ปี แต่ถ้ามันเป็นบางครอบครัว ถ้าผู้ชายที่มีคุณธรรม เขาโดนฝ่ายผู้หญิงทำร้ายเหมือนกัน นี้คู่เวรคู่กรรมมันมีกรรมต่อกันมา

ฉะนั้น มีเวรมีกรรมต่อกันมา สิ่งนี้เราเป็นลูก เราเกิดมาแล้วเราก็สังเวช ทุกคนก็สังเวช ถ้าสังเวชขึ้นมา ถ้าสังเวชนะ เรามีสติมีปัญญาเนะ เราเอง ชีวิตเรา เราก็ต้องตั้งสติ แต่ถ้าเราสังเวชบางคนสังเวช มันเป็นปมในใจเลยละ ถ้าเป็นปมในใจมันก็ทำให้เราสะเทือนนะ เห็นไหม นี้ผลของวิญญูะ ผลของการเกิดการตาย ผลของการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเวียนว่ายตายเกิด

ฉะนั้น คำถาม “เห็นว่าท่านเป็นคนดีจริงๆ” เราเป็นลูก เราเห็นอยู่ว่าแม่ของเราดีจริงๆ แม่ของเราทำทุกอย่างจริงๆ แล้วทำไมแม่ทำบุญขนาดนี้ แม่ก็ยังสงเคราะห์ ทำไมบุญไม่ช่วยแม่เลยล่ะ ทำไมบุญไม่ช่วยแม่เราเลย แม่เรามีความทุกข์อย่างนี้ทำไมบุญไม่ช่วยแม่เราเลย

บุญนะ บุญเป็นเรื่องของปัจจุบัน บุญเป็นเรื่องของมีสติปัญญา มีสติปัญญารักษาชีวิตนี้ให้ไม่ทุกข์จนเกินไปนัก ฉะนั้น สิ่งที่เกิดมาคือวิบาก ถ้าวิบาก ได้สถานะมา นี้คู่เวรคู่กรรม คู่สร้างคู่สม สิ่งนี้เป็นวิบาก วิบากมันก็เหมือนเราติดคุก ติดคุกก็ปี ติดคุก ๓ ปี ติดคุก ๕ ปี ติดคุก ๑๐ ปี ถ้าติดคุก ก็เวลาของการติดคุกนั้น ถ้าติดคุกนั้นนะ เริ่มต้นใจ เริ่มต้นของภพชาติใจ เริ่มต้นของภพชาติเรามีภพชาติอย่างนี้ วิบากกรรมมันเป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้ แต่เรายังมีสติปัญญา นักโทษในเรือนจำ บางคนก็ทำคุณงามความดี บางคนเป็นนักโทษชั้นดี บางคนเป็นนักโทษแล้วก็ยังเกร บางคนเป็นนักโทษแล้วยังมีปัญหา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าแม่ของเราเป็นคนดี แม่ของเราเป็นคนดี เราทำความดี นักโทษที่ดีก็ทำสิ่งที่ดีๆ เขาก็จะได้เป็นนักโทษชั้นดี เขาจะได้มีการให้อภัยโทษต่างๆ อันนี้มันมีในตัวของมันเองอยู่แล้ว แต่สถานะ สถานะที่วาระหว่างครอบครัวสามีภรรยา ชีวิตนี้ทั้งชีวิตมีความเห็น ทัศนคติของมันเป็นแบบนั้น ถ้าเป็นแบบนั้น เราทำความดี ทำดีนี้นักโทษชั้นดี นักโทษชั้นดี เขาทำแต่สิ่งที่ดีๆ นั้นเปรียบนักโทษชั้นดี

อย่างนั้นมนุษย์ล่ะ แล้วเราเกิดมาภพชาติมันก็ได้ภพชาติหนึ่ง ถ้าภพชาติหนึ่งมันได้ผลมาจากไหน ก็วิบาก คำว่า “วิบากกรรม” ถ้าวิบากมา ที่นี้วิบากมาแล้ว สิ่งที่มาเจอ เจอที่ส่วนเจอไปแล้วทำบุญล่ะ ทำบุญก็สิ่งที่ดี

เราเป็นทุกข์นะ เราสงสารแม่มาก คิดที่ไรน้ำตาไหลทุกทีเลย แต่แม่เขาก็รู้สถานะของเขา เขาได้รับสถานะ ทำความดีก็เพื่อปลอบใจแม่ เพราะแม่ไม่มีบุญกุศลนี้พึ่งพาอาศัย แม่ก็จะทุกข์กว่านี้

“มีความทุกข์มาตลอดชีวิต บั้นปลายชีวิตยังประสบอุบัติเหตุอีก เป็นนิทราอีก”

ถ้าอย่างนี้ไปถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะบอกเลย ที่มาที่ไป กรรมนี้เป็นอนิจจัง คือมาจากไหน ทำอย่างไรถึงได้ผลแบบนี้ แต่นี้พวกเราพวกคนตาบอดก็ตอบได้แค่นี้ ตอบได้ที่ว่าสิ่งที่ผลที่เป็นอย่างนี้เป็นวิบาก คือตอบโดยอริยสัจ ตอบ โดยสัจจะ ตอบโดยอริยสัจ เห็นไหม ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตอบโดยอริยสัจจะ

ตั้งจะมันเป็นแบบนี้ ฉะนั้น มันเป็นแบบนี้แล้ว แล้วบุญล่ะ แม่ทำอย่างนี้มาแล้วได้บุญมากน้อยแค่ไหน แล้วต่อไปแม่จะเป็นอย่างนี้อีกไหม

หมดจากนี้ไปแล้วก็จบ พอผลจากวิญญูะ ผลการเกิดใหม่ ภพชาติใหม่ สิ่งที่ทำมาทำบุญกันมา ได้ใช้เวรใช้กรรมแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นมามันจะเป็นผลดีก็ได้ ถ้าเราทำคุณงามความดีของเราละ ถ้าคุณงามความดี เราทำของเรา อย่างแม่ที่ทำแล้ว ไปเรื่องแม่แล้ว

ฉะนั้น ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าพ่อแม่เราเสียไปแล้ว ถ้าเราคิดสิ่งใด คิดถึง ระลึกถึง อุทิศส่วนกุศลระลึกถึงพ่อถึงแม่ของเรา เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีบุญมีคุณกับเรา เป็นแม่ของเรา ให้ชีวิตกับเรา เราระลึกถึงได้ นึกถึงได้ ถ้านึกถึงแล้ว แต่นึกถึงแล้ว ต้องให้เห็นโทษของวิญญูะ เห็นโทษว่าการเวียนว่ายตายเกิด แล้วเราละ แล้วเรา เราจะหาที่พึ่งสิ่งใด

ถ้าหาที่พึ่งสิ่งใดนะ เราทำคุณงามความดีแล้วอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่ ให้เจ้ากรรมนายเวร แล้วทำคุณงามความดีเพื่อเรา ทำคุณงามความดีเพื่อเรา มีสติมีปัญญา อย่าใช้ชีวิตไปโดยที่ไม่มีต้นสายปลายเหตุ เราจะใช้ชีวิตของเราด้วยคุณงามความดีไป มีหน้าที่การงานก็ทำหน้าที่การงานสิ่งที่ดีไป

คิดถึงพ่อถึงแม่ คิดถึงพ่อถึงแม่ได้ แต่ถ้าคิดถึงพ่อถึงแม่แล้วน้ำตาไหล มันมีความเสียใจต่างๆ อันนี้ให้เป็นคติธรรมใจ เห็นไหม ธรรมสังเวช ให้สลดสังเวชถึงชีวิต ให้สลดสังเวชกับการเวียนว่ายตายเกิด ให้สลดสังเวช พอสลดสังเวชแล้วมันจะไม่ไปทางอื่น

เวลาทำปริกรรม นักปฏิบัติ มรณานุสติ คิดถึงความตาย มันไม่คิดนอกเรื่องนอกราวจนเกินไปนัก ถ้าเราไม่คิดถึงเรื่องนี้ มันคิดไปร้อยแปดพันเก้าเลย มรณานุสติก็คิดเหตุนี้

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราเห็นชีวิตของพ่อแม่เป็นคติธรรม ให้คิดในแง่บวก คิดในคติธรรม นี่สิ ความรักความผูกพันของพ่อของแม่ ถ้าไม่มีความรักกันจะแต่งงานกันทำไม แล้วเวลาแต่งงานกันแล้วใช้ชีวิตคู่ ทำไมใช้ชีวิตคู่กันแบบนั้น

แล้วเราก็กินมาเป็นลูกอยู่ในครอบครัวนี้ เราได้เห็นสิ่งนี้มา ให้เป็นธรรมสังเวช ให้มันสะท้อนหัวใจของเราเพื่อประโยชน์กับชีวิตของเรา ถ้าประโยชน์กับชีวิตของเรานะ

แล้วเราก็เป็นห่วงนะว่าแม่จะลำบากๆ

แม่ทำคุณงามความดีของแม่ แล้วแม่ก็เสียชีวิตไปแล้ว ถ้าเสียชีวิตไปแล้ว ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สิ่งนั้นจะต้องให้ผลตามผลนั้น แล้วเรากุศลส่วนกุศลในการกระทำของเรา เอามาเป็นชีวิตของเรา ถ้าประโยชน์ตรงนั้นมันเป็นแบบนี้

เขาบอกว่า ทำไมผลบุญมันไม่ให้เลย

เราว่าให้ ให้แม่ในหัวใจนั้นมีเครื่องอยู่ ให้เป็นไปได้ เพราะเรายังช่วยเหลือเขา ถ้ามีสติปัญญาที่ยังช่วยเหลือเขาได้ แต่ในเมื่อมันบีบคั้นมาจนเป็นขนาดนี้ น่าเห็นใจนะ สิ่งนี้เห็นใจกรรมเป็นอินทีย ไตย กรรมเป็นอินทีย ไตยมาตั้งแต่คราวไหน นี่พูดถึงข้อที่ ๑

ข้อที่ ๒ “คนที่พูดว่าจะบวชแล้วไม่ได้ทำ จะทำอะไรไม่เจริญรุ่งเรือง จะทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จจริงหรือไม่เจ้าคะ”

เขาก็พูดถึงว่า สิ่งที่ว่าเขาเคยไปที่วัดสำนักหนึ่งแล้วบอกว่าต้องบวช แล้วไม่ได้บวช เขาบอกว่าจะมีเวรมิกรรม เพราะวิญญานที่จะรับบุญจากที่เราบวชนั้นไม่ได้ ไม่ได้สิ่งนั้น อันนี้เป็นความคิดของเขา

ถ้าเราคิดอย่างนั้น เราตั้งใจทำดี เราตั้งใจทำดี เห็นไหม มีคนคิดมากเลย บอกว่านักค้นพຽນี้ไปทำบุญนะ แล้วไม่ไป แสดงว่าถ้าไปทำบุญ วิญญานนั้นเขาจะได้บุญ แสดงว่าเราก็มีกรรมเหมือนกันนะสิ

อ้าว! เราคิดว่าจะทำความดีแล้วเราไม่ได้ทำ เราไม่ได้ทำ พอเราคิดถึงความดี เขาอนุโมทนารออยู่แล้ว แล้วเราไม่ได้ทำ เราเป็นกรรมใหม่ มันก็เป็นกรรม

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเราคิดว่าเราจะบวชแล้วเราไม่ได้บวช ทำอะไรแล้วจะไม่เจริญรุ่งเรือง

เราไม่ได้บวช ถ้าเราคิดว่าจะบวชแล้วเราไม่ได้บวช แต่เราทำสิ่งใดทำด้วยความจริงจังของเราละ มันก็มีความเจริญรุ่งเรืองเหมือนกัน ถ้าเราจะบวช ถ้าเราบวชแล้วเราได้บวชจริงมันก็ดี ได้บวชเพราะอะไร บวชเข้าไปศึกษา ได้บวชแล้วก็จบ แต่ถ้าไม่ได้บวช ไม่ได้บวชก็ทำเพราะเดี๋ยวนี้ละ เขาบวชใจกัน บวชใจ บวชใจไม่ต้องมาบวชเป็นนักบวช บวชใจเลย อยู่ที่สถานะไหนก็ได้ พยายามปฏิบัติหัวใจของเราให้เป็นจริงขึ้นมา ถ้าเป็นจริงขึ้นมา

คุณงวิสาขาไม่ได้เป็นนักบวช เป็นพระโศดาบัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังเชื่อมั่นในนางวิสาขา ถ้ามีสิ่งใดเกิดขึ้นให้นางวิสาขาเป็นผู้วินิจฉัย เห็นไหม เขาไม่ใช่ นักบวช เขาเป็นพระโศดาบัน เขาก็บวชใจของเขา

ไอ้เราว่าเราจะบวช บวชมาแล้วยังทำใจของเราไม่ได้เลย พอบวชมาแล้วก็ยังวิตกกังวลหมดเลย เราจะบอกว่า สิ่งที่เขาพูด เราไม่เชื่อว่าจะมีผล ถ้าเราบอกว่าจะบวช เพราะกรณีอย่างนี้มันมีกรณีที่ว่า อย่างเรา เราจะเอาใครบวชเราก็ไปพูดกับเขาว่าให้บวช ให้เขารับปาก จะเอาชีวิตของเขาทั้งชีวิตเลยมาเป็นเครื่องมือหาผลประโยชน์กับตัว มี มีบางที่จะเอาพระมาบวช พระมาบวชแล้วก็กักไว้ เหมือนกับฟาร์มเลี้ยงพระ เอาพระมาทำฟาร์ม

ฉะนั้น หลวงปู่มนั้นนะ จะมีใครไปอยู่กับท่านนะ ท่านให้อยู่ห่างๆ ให้อยู่ข้างๆ แล้วจะบอกว่าให้ไปอยู่ที่นั่นๆ หลวงปู่มนั้นไม่เอาพระไว้ข้างตัวท่านเลย ให้ไปประพฤติปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้วถ้าใครมีปัญหาขึ้นมาให้มาหาท่าน ท่านจะแก้

เรามารวมกันเหมือนปลากระป๋อง อัดไว้ในกระป๋องเลย เวลาเปิดกระป๋อง ได้กินปลากระป๋องนั้น เอาพระมาอัดกันไว้ อัดไว้ในวัดเยอะๆ แล้วพระก็อัดแน่นไปหมดเลย จะเดินจงกรมก็ไม่ได้ หัวมันจะชนกัน จะนั่งฉันอาหารก็หัวจะทิ่มกัน แล้วพระมันจะเป็นพระขึ้นมาใหม่

แต่พระนะ พอบวชแล้วนะ อ้าว! ไปอยู่ที่นั่น ไปอยู่ที่นี้ แล้วปฏิบัตินะ ถ้ามันมีปัญหา มาถาม มีปัญหามาแก้ไขกันไป นี่ครูบาอาจารย์ท่านอย่างนั้น

ไอ้ที่นี่เหมือนกัน มี มีสำนักหลายที่ที่พระไปบวชแล้ว อู้ฮู! เหมือนกับทาส ทั้งๆ ที่ว่าการบวชเขาบวชมาเพื่อความอิสระ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า นักบวชเหมือนนกมีปีกกับหาง มีบริวาร ๘ ชูคกงี้ไป บินขาดันแล้วบิน เหมือนนกเก็บบริวารแล้วบินไป ไม่คิด ไม่คิดข้อมที่ไหน ไม่ยึดติดสิ่งใดทั้งสิ้น ให้เป็นอิสระ

แต่นี้พอบวชมาแล้ว โอ้โฮ! ต้องลงทะเลียนนะ เหมือนโคเลย ต้องตีตราว่าคอกไหน ไง คอกไหน พันธุ์ไหนเลยนะ นี่โคพันธุ์นี้อยู่คอกนี้ นี่เขาก็คิดกันอย่างนั้น มี เราเห็นเขาทำกันอยู่ ถ้าทำอย่างนั้นแล้ว คำถามมันตรงนี้ไง “คนที่เคยพูดว่าจะบวช แล้วทำไม่ได้ ไม่ได้ทำ จะไม่เจริญมันจะมีโทษไหม ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต”

อันนี้เหมือนกับทางโลกเขาว่านะ นรกสวรรค์ไม่มี เขาบอกนรกสวรรค์เขาเขียนเสียให้วักถั่ว นรกสวรรค์ไม่มีจริงนะ แต่เขาบอกว่าผู้ที่ไม่เชื่อใจ เขาบอก่านรกสวรรค์เขาเขียนเสียให้วักถั่ว คือเอานรกสวรรค์มาชู่ มาชู่ให้ถั่ว

แต่ถ้าเราเชื่อ เราเชื่อของเราด้วยเรามีครูบาอาจารย์ เรามีศาสนา มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่ามี นรกสวรรค์มีจริง เพราะนรกสวรรค์เป็นผลของวิญญูะ จิตนี้เวียนว่ายตาย

เกิดในวิภวภู มิตรสววรรค์ตั้งแต่พรหมลงมา จิตนี้เวียนตายเวียนเกิด มันมีของมันอยู่จริง ถ้ามันมีอยู่จริง ทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว ทำดีก็ไปเกิดบนสวรรค์ ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ทำชั่วก็เกิดในนรก นรกมันมีจริง แต่เขาบอกว่าเอานรกสวรรค์มาชู้ เขียนเสียให้วุ่นแล้ว

มันมีอยู่จริง คนทำดีต้องได้ดี คนทำชั่วต้องได้ชั่ว มันมีอยู่จริง ใ้การบวชก็เหมือนกัน ถ้าการบวช ถ้าเราบวชมาแล้ว เราบวชของเรา เราทำคุณงามความดีของเรา เราบวชมาจริง มันก็เป็นความดี

แต่ถ้าเราไม่ได้บวชเพราะเรามีความจำเป็น หรือเรามีความจำเป็น แต่ยังไม่ถึงเวลาที่จะบวช เราจะบวชอนาคตข้างหน้าก็ได้ เราบอกว่าเราจะบวช แต่ตอนนี้เรายังมีภรรยาอยู่ เราจะบวชข้างหน้าก็ได้ ทำไมต้องเอาเรื่องความประสบความสำเร็จมาชู้กัน ใ้เขาถือว่ามีชู้ แต่นรกสวรรค์ เขาเอานรกสวรรค์มาชู้ มันมีจริงนะ เขาเอามาชู้

นี่ก็เหมือนกัน มันก็มีจริงเหมือนกัน มันจะไม่ประสบความสำเร็จ มันมีเวรมิตรกรรม เพราะมีจิตวิญญาณ อันนั้นเอามาชู้กัน เอามาชู้กัน

เราไม่บวช แต่เราปฏิบัติดีกว่านักบวชก็ได้ เราไม่บวช เราทำคุณงามความดี จิตสงบแล้ว อุทิศส่วนกุศลดีกว่านักบวชอีก เราไม่บวช วิญญาณที่เขาจะขอส่วนบุญ เรานั่งสมาธิ เราอุทิศส่วนบุญนี้ให้วิญญาณ วิญญาณนั้นเขาบอก สาธุ ท่านไม่บวชนี่ดีดีเลย เพราะท่านไม่บวชแล้วท่านทำสมาธิได้ ท่านส่งมาให้มันมากกว่านักบวชให้มาตั้งเยอะเลย อ้าว! เอามุมกลับเลย มันมุมกลับก็ได้

มันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก มันไม่เป็นอย่างที่เขาว่า ว่าถ้าไม่ได้บวชแล้วมันจะมีปัญหา มากเพราะเราเคยพูดว่าจะบวช

ทุกคนคิดว่าจะทำดี แล้วทำความผิดกันเยอะแยะเลย ทุกคนบอกว่าจะทำแต่คุณงามความดี แต่ก็ยังทำความผิดกันมหาศาลเลย แล้วอันนั้นเวรมิตรกรรมจะให้ผลมากไปกว่านั้นอีกไหม

ฉะนั้น ที่ว่า “คนที่เคยพูดว่าจะบวชแล้วทำไม่ได้ จะทำอะไรก็ไม่เจริญรุ่งเรือง จะทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จจริงหรือไม่”

ถ้าไม่เจริญรุ่งเรือง ไม่ประสบความสำเร็จเพราะเราขาดสติ ไม่เจริญรุ่งเรือง ไม่ประสบความสำเร็จเพราะเราประมาท ไม่เจริญรุ่งเรือง ไม่ประสบความสำเร็จเพราะเราไม่ใช้ปัญญาให้รอบคอบ



เราใช้ปัญญาให้รอบคอบ เรามุมานะทำความจริงของเรา ถ้าทำได้ ทำความจริงของเรา มันอยู่ที่อำนาจวาสนาเหมือนกัน อำนาจวาสนาโดยส่วนหนึ่ง อำนาจวาสนาเขาเรียกว่า พรสวรรค์ พรสวรรค์กับพรแสวง พรสวรรค์เราต้องขยันหมั่นเพียร มีพรสวรรค์ไม่ทำอะไรเลย พรสวรรค์ช่วยอะไรไม่ได้หรอก

พรสวรรค์ก็คือพรสวรรค์ พรสวรรค์คือบุญอันหนึ่ง แต่ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร มีการกระทำ พรสวรรค์นั้นก็ช่วยส่งเสริมด้วย กรรมเก่ากรรมใหม่ กรรมใหม่นี้สำคัญ กรรมปัจจุบันนี้สำคัญ ฉะนั้น ถ้าเราทำของเรานะ พิศุจน์ลี โยมพิศุจน์เลย ตอนนีทำให้มันคงแข็งแรง ทำให้ดีจริงเลย แล้วทำให้ประสบความสำเร็จเลย แล้วโยมกลับไปบอกสำนักที่บอกว่าจะเป็นอย่างนั้น ไปบอกเขาเลยว่า นี่ไง ฉันไม่ได้บวช ฉันรายนาคนี้ ฉันไม่ได้บวช ฉันประสบความสำเร็จขนาดนี้...ทำได้ ฉะนั้น สิ่งที่ประสบความสำเร็จไม่ประสบความสำเร็จนั้น มันเรื่องโลกๆ

ทีนี้คำว่า “บวช” บวชแล้วถ้าประพฤติปฏิบัติได้ตามความเป็นจริง มรรคผล อุตตสมบัติ มันสำคัญ มันเป็นความสำคัญ แต่ชีวิตของคน แต่ผลของวิญญูแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน ถ้าไม่เหมือนกัน มันอยู่ที่จังหวะและโอกาสของคนคนนั้นทำได้มากได้น้อยแค่ไหน ถ้าได้มากได้น้อยแค่ไหน มันก็เป็นผลอย่างนั้น

แต่ชีวิตของเรา เรามีสติปัญญา เรามีรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เราอย่าให้ใครมาขู่ เราอย่าให้ใครเอาเรื่องบุญเรื่องกุศลมาขู่เรา อย่าให้ใครเอาเรื่องบุญเรื่องกุศลมาข่มมาขู่ อย่าให้เขามาขู่ มาหลอกลวง

เรามีสติปัญญา กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อ ไม่ต้องไปเชื่อใครทั้งสิ้น ทำคุณงามความดีของเราเพื่อประโยชน์ของเรา ถ้าเป็นความจริงของเรา เราทำได้นะ มันเป็นความจริงของเรา เราทำจริง เห็นไหม ทำเพื่อประโยชน์ เพื่อประโยชน์กับตัวตน เพื่อเป็นความจริงของเรา ทำใจเราให้ดี

ปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อใจ ทำคุณงามความดีก็ทำความดีเพื่อใจ เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจทำให้เราเกิดมา เรามีหัวใจในร่างกายนี้ เวลาปฏิบัติขึ้นมา ถ้าไม่มีหัวใจเป็นคนรับผล บุญกุศลมันตกที่ไหน ถ้าไม่มีใจให้รับผล โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ มันเกิดที่ไหน มันเป็นอย่างใด อะไรรองรับมรรคผลอันนี้ อะไรเป็นคนรองรับอรรถสมบัติอันนี้

มันมีอยู่จริง ใจเราก็มีอยู่จริง สรรพสิ่งก็มีอยู่จริง แต่โลกธรรม ๘ มีลากเลื่อมลาก มียศ เลื่อมยศ สรรเสริญนินทานันทรอกหูทุกวัน ธรรมะเก่าแก่ เราจะไปเชื่ออะไรกับโลกธรรม ๘ สรรเสริญนินทา นินทากาล การนินทาากาแลกัน การกล่าวร้าย การให้ร้ายมันมีประโยชน์อะไร

แต่ถ้าเรามีสติปัญญา การกล่าวร้าย การให้ร้าย ใครว่าสิ่งใด เราเอาสิ่งนี้มาเป็นคติ เอาสิ่งนี้มาแยกแยะว่าเขาพูดมา เอามาเสริมกำลังใจ ใครพูดสิ่งใดเอามาหนุนเรา เอามาให้เรามีกำลังใจ ให้ชีวิตเรามีกำลังใจ มีการกระทำ การกล่าวร้ายเอามาทำเพื่อประโยชน์ อย่าเอามาเป็นโทษ

ไอ้มันเป็นเรื่องโทษ มันเรื่องโลกธรรม มันไม่ได้ทำอะไร ถ้าทำจริงๆ นะ เขาจะเห็นใจเรา เขาจะช่วยส่งเสริมเรา เขาจะแก้ไขให้เรา อ้าว! ถ้าบวชได้ก็บวช อ้าว! ถ้าบวชไม่ได้ บวชไม่ได้ก็บวชใจ

ครูบาอาจารย์ที่ดีท่านจะเป็นหลักชัยที่ดี ท่านจะคอยส่งเสริมเราที่ดี ท่านจะทำให้ชีวิตเรา ดีๆ ท่านทำแต่สิ่งที่ดีให้เรา ท่านไม่มาขู่มาเขี้ยวอย่างนี้ คุณติ พ่อแม่ก็ทุกข์ยากขนาดนี้ ตัวเองก็ทุกข์ยากขนาดนี้ แล้วยังมาขู่อีกว่าถ้าไม่บวชแล้วจะไม่ประสบความสำเร็จ ไอ้เราก็ไปทุกข์อยู่ในหัวใจ

ไม่ต้องทุกข์ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีเพื่อความดีของเรา เอวัง