

# ทำอย่างไรดี

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๗

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

**ถาม :** เรื่อง “ฝึกหัดภาวนาและฝึกหัดใช้ปัญญาเช่นนี้ควรหยุดทำหรือทำต่อเนื้อดีครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน ผมขอเล่าเรื่องการภาวนาของผมให้หลวงพ่อฟังครับ เพราะตอนนี้ผมติดและมีข้อสงสัยครับว่าถูกแล้วหรือยัง หรือควรทำอย่างไรต่อครับ

ทุกครั้งที่มีความสงสัยหรืออยากถามหลวงพ่อกหลายครั้ง แต่พอจะถามแล้วก็ไม่มีคำถามจะถามทุกที พอทำใจสงบแล้วคำถามนั้นก็ไม่มี ไม่รู้หายไปไหนครับ ปัญหาทั้งหลายทางโลกหรือทางธรรมมันก็ไม่เหลืออยู่

แต่ที่ผ่านมามันมักจะคิดไปเรื่อย ๆ มันมักจะบอกข้างในใจเสมอว่าเรื่องนั้นเรื่องนี้สำคัญ และสมควรจะคิด ถ้าในเวลางาน ผมก็จะคิดเรื่องงาน แต่พอถึงเวลาหยุดงาน มันดันไม่หยุดคิด ยิ่งคิดต่อก็ยิ่งเหมือนเติมเชื้อของความคิดต่อกันไปไม่รู้จะจบเมื่อไหร่ มีเรื่องให้คิดตลอดเวลาเลยครับ แต่ในใจพอจะสงบลงได้จากสิ่งที่คิดนั้นก็เกิดจากการภาวนาโดยใช้คำบริกรรม หรือบางครั้งก็ใช้ความคิดดับความคิดครับ เช่น ไม่ว่าจะเรื่องใดเกิดขึ้น กระทบผมจะบอกกับตัวเองว่าจะเสียเวลาคิดไปจนตายเลยไหมถึงจะพอใจ บางคราวก็ใช้ได้ผล บางคราวก็ไม่ได้ผล ต้องใช้คำอื่น หรือหาคำพูดใหม่ๆ กระทบแรงแรงๆ อยู่เรื่อยๆ ครับ จึงจะพอสงบลงได้บ้าง

พอสงบลงได้บ้างก็เกิดความโล่งสบายใจอย่างบอกไม่ถูกครับ บางคราวถึงกับน้ำตาซึมเลยก็มี แต่ความรู้สึกนี้อยู่แป๊บเดียวก็หายครับผม กลายเป็นความว่าง และว่างได้ไม่นานเท่าไร ความคิดก็ผุดขึ้นมาใหม่ ก็กลับไปทำความเข้าใจตามที่หลวงพ่อบอกสอนอีกเช่นเคยครับ ผมทำอย่างนี้ต่อเนื่องกันอยู่อย่างนี้อยู่เสมอครับ

คำถามครับ

๑. ผมใช้ความคิดเช่นนี้ เช่น คำที่แรงๆ กระแทกใจ หรือคำบริการกรมพุทธโฆให้หยุดคิด ทำให้จิตนั้นสงบลงได้บ่อยๆ ตลอด อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ เพราะผมสงสัยว่า จำเป็นไหมที่เราจะต้องบริการกรมตลอดเวลาครับผม

๒. เมื่อจิตกระผมเกิดความอยากหรือไม่อยากขึ้น พอใจและไม่พอใจ ผมก็ใช้ความคิดหาเหตุหาผลเพื่อการคลายจิตใจที่มีความอยากหรือไม่อยากให้เบาบางลง ณ ช่วงเวลานั้น โดยการให้เหตุผลว่า ของเหล่านี้ ความรู้สึกเหล่านี้มีสภาพไม่ต่างกับความคิดที่มีเกิดมีดับเช่นกัน จึงไม่ควรยึดว่าเป็นสิ่งใดๆ ก็ทำให้จิตใจนั้นโล่งว่างเช่นกันครับ ทำแบบนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ

คำถามทั้ง ๒ ข้อนี้คือกระผมใช้ดูแลจิตใจให้สงบเป็นปกติ ไม่ไปเป็นบ้ากับความคิดหรือความอยากไม่อยากที่เกิดขึ้นกับจิตใจ กระผมควรทำต่อหรือควรปรับปรุงทิวฐิให้เป็นที่ไปทางไหนครับ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : ไอนี้คำถาม คำถามว่าความคิด ความคิดมันคิดแล้วมันก็สับสน ความคิด คิดแล้วมันจะทำได้อย่างไร คิดแล้วมันจะเป็นไปในแง่บวกหรือแง่ลบต่างๆ นี้ความคิดของเราเนาะ

แต่ความเป็นจริงนะ เริ่มต้นถ้าเรามีศรัทธามีความเชื่อ เพราะเวลาครูบาอาจารย์ท่านเทศนาว่าการนะ ท่านสังเวช สังเวช เห็นไหม เมืองไทย ๖๐ กว่าล้านคน ก็ถือว่าชาวพุทธนะ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พม่า เขมร ลาว ต่างๆ ก็เป็นชาวพุทธทั้งนั้นนะ ต่างคนต่างปฏิญาณว่าเป็นชาวพุทธ

แต่ชาวพุทธนะ เราไปดูในพม่านะ พม่าเวลาเขาศรัทธาความเชื่อของเขา เขามีศรัทธาแล้วในเรื่องลัทธิขโมยน้อยต่างๆ ของเขา ในวัดของเขาไม่มีหอรก แต่ของเราเป็นทุนนิยม พอทุนนิยมขึ้นไปมีความเจริญขึ้นมาต่างๆ ทุนนิยมขึ้นไป เรื่องศรัทธา เรื่องธรรม เรื่องบุญกุศลมันเก็บไว้ในใจแล้ว มันจะเอาเรื่องผลประโยชน์ี่เวลาโลกเขาคิดกันแบบนั้น ถ้าโลกคิดแบบนั้นนะ

ในเมืองไทยเรา ในเมืองไทยเรา ๖๐ กว่าล้าน ในชาติอื่นๆ เขาก็ประมาณนี้ ๖๐-๗๐ ล้านทั้งนั้น เขาก็เป็นชาวพุทธทั้งนั้นนะ แล้วเป็นชาวพุทธขึ้นมาแล้ว ทำไมเขาไม่สนใจในการประพฤติปฏิบัติจริงจังงั้นล่ะ

แม้แต่ชีวิตของเขา ทุกคนก็มีความทุกข์ความยาก ทุกคนก็ต้องปากกัดตีนถีบ ทุกคนก็ต้องเลี้ยงดูชีวิตทั้งนั้นนะ ใ้มนั้นเป็นเรื่องปัญหาสังคมนะ ปัญหาสังคม

ถ้าจิตใจของคนดี ของคนดี เราทำของเรา ทำคุณงามความดีของเรา ถึงเวลาบุญกุศลมันส่งเสริมนะ มันจะประสบความสำเร็จ แต่ถึงเวลาบาปอกุศล เวลาเวรกรรมมันมาถึง เราก็ต้องล้มลุกคลุกคลาน ล้มลุกคลุกคลานนะ ชีวิตเป็นแบบนี้ลุ่มๆ ดอนๆ อย่างนี้ มันมีขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้ ชีวิตของคนมีสูงมีต่ำ มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เพราะอะไร เพราะกรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน มันมีเวรมีกรรมมาทุกๆ คน ถ้าไม่มีเวรมีกรรมมามันจะเกิดมาเป็นมนุษย์นี่หรือ เพราะมีเวรมีกรรมมาใช้ใหม่

ที่นี้พ่อก็มีเวรมีกรรมมา เขาก็มีดแปดด้านเลย เราจะหันไปทางไหนล่ะ เราไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งเลย เราหันไปทางไหนไม่มีที่พึ่งเลย เขาก็มาศึกษา ศึกษา พระพุทธศาสนา เพราะเรามีพ่อดีแม่ มีปู่ย่าตายาย พ่อแม่ปู่ย่าตายายเรานับถือ พระพุทธศาสนา เขาก็นับถือพระพุทธศาสนาตามพ่อแม่ปู่ย่าตายาย แต่นับถือ พระพุทธศาสนา นับถือพระพุทธศาสนาตามประเพณี ถึงประเพณีที่หนึ่งก็พากันไปทำบุญที่วัดที่หนึ่ง

รัฐบาลเขาบอกว่า เวลารวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาให้ทำบุญวัดที่ใกล้บ้าน ให้ทำที่มันสะดวกสบาย ให้ได้ทำขึ้นมา เขาต้องการให้คนมีศีลมีธรรม ถ้าคนมีศีลมีธรรมนะ มีศีลมีธรรม มีศีล ๕ มันก็ไม่เบียดเบียนคนอื่น มันก็ปกครองง่าย มันก็ดูแลง่าย สังคมก็สงบร่มเย็น ฝ่ายปกครองเขาก็ต้องการอย่างนั้น ถ้าอย่างนั้นพยายามกระตุ้น พยายามกระตุ้น แต่ทำตัวเป็นแบบอย่างหรือเปล่านั้น ถ้าทำตัวเป็นแบบอย่าง ผู้นำเป็นแบบอย่างนะ ถ้าผู้นำมีศีล ๕ ผู้นำเป็นแบบอย่าง คนมันก็ทำตาม

ที่นี้ผู้นำเวลาพูด เวลาฝ่ายปกครองเขาบอกว่ามันเป็นพลั่วไปตามลม ต้องพลั่วๆ พลั่วไปเพราะเป็นฝ่ายปกครองไง นี่พูดถึงฝ่ายปกครอง

แต่ถ้าเราปฏิบัติละ เวลาปฏิบัติก็จะมาเข้าคำถามนี้ เวลาเราปฏิบัติ เราอยากจะมีความสุขจริงๆ เราอยากจะมีแก่นสารในพระพุทธศาสนา เราก็จะมาปฏิบัติ พอเราจะมาปฏิบัติ เวลาเรามองคนอื่นนะ เรามองคนอื่น คนอื่นทำผิด คนอื่นทำ เราจะเตือนคนอื่นได้หมดเลย แต่ตัวเองทำผิดหรือทำถูกไม่รู้จะว่าตัวเราถูกหรือผิด เวลาตัวเองมันตัดสินใจไม่ได้ว่าเราถูกหรือผิด

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจะภาวนา เราจะกำหนดพุทโธ เราจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เพราะว่าในพระพุทธศาสนาทุกคนก็ศึกษามาแล้ว ทุกคนก็เรียนมาแล้วทั้งนั้นนะ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ทุกคนหาทางออก พอหาทางออก จะมาปฏิบัติ

ที่นี้ปฏิบัติขึ้นมา เวลาปฏิบัติ นี่ยังดีนะ เวลาปฏิบัติคนเราส่วนใหญ่แล้วลูกศิษย์กรรมฐาน เวลาพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พยายามทำของเราแล้ว แล้วจิตมันไม่สงบ แล้วมันไม่มีทางออก พอไปเจอในสังคมเขาเสนอเลย “โอ้โฮ! ไม่ต้องทำอะไรเลย นั่นนะคือมรรคผล ใจที่ทำมันเป็นอัตตกิลมถานุโยค ใจที่ไปทำๆ มันทุกข์ลำบาก เปล่า สู้ทางของฉันไม่ได้ ทางของฉันสะดวกสบาย”

เราทำเกือบเป็นเกือบตายมันยังไม่ได้เลย แล้วก็บอกว่าไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ต้องทำอะไรเลยนั่นคือการปฏิบัติของเขา วางให้หมด ปล่อยวางให้หมดเลยแล้วไปตามนั้น

ที่นี้ถ้าวางให้หมด ถ้าครูบาอาจารย์ที่มีลักษณะ โลกียปัญญา โลกุตตรปัญญา เห็นไหม ปัญญาเหนือโลกกับปัญญาอยู่ใต้โลก ปัญญาอยู่ใต้โลก ปัญญาของเราที่ปัญญาใต้โลก ใต้โลกคือตัดต้นหาคความทะยานอยาก ปัญญาใต้กิเลส ปัญญาใต้วิชา มันครอบงำอยู่

ที่ว่ามปัญญาๆ ที่ว่าไม่ต้องทำอะไรเลย มันวางเฉย มันวางเฉยก็นี้ไง วางเฉยแล้วก็จริงๆ ด้วยนะ พอวางเฉยก็ว่า “เมื่อก่อนนะ เป็นคนขี้โกรธ เป็นคนขี้โลก เมื่อก่อนเป็นคนขี้โมโห เดียวนี้ไม่มีเลย วางเฉยหมดเลย”

มันไม่มีอะไรไปกระทบมันก็ไม่แสดงใจ ลองมีอะไรกระทบสิ มันก็ออกหมดนะ นี่พูดถึง ถ้าพูดถึงกรรมฐานเราหรือที่ปฏิบัติเวลาปฏิบัติยากขึ้นมา พอเขาบอกว่า ไปทางปฏิบัติที่ไม่ต้องทำอะไรเลย ไปปฏิบัติแบบทางง่ายๆ ของเขา ไปหมดเลย แล้วไป

หมดเลย อันนี้พูดถึงว่าปัญหาสังคมนะ แต่ไม่ใช่ปัญหาของเรา ไม่ใช่ปัญหาของเรา แต่พูดทุกวันเลย เดียวก็ว่าไม่ทำอะไรเลยเป็นธรรมดา บอกไม่ใช่ปัญหาของเรา

**ไม่ใช่ปัญหาของเรา เพราะเราไม่เชื่อเรื่องนั้น เราเชื่อเรื่องมรรคเรื่องผล เราเชื่อเรื่องการปฏิบัติจริง เราเชื่อเรื่องพุทธโธ เราเชื่อเรื่องปัญญาอบรมสมาธิ เราเชื่อเรื่องสมาธิ เราเชื่อเรื่องมีสติ สมาธิ ปัญญา แล้วเกิดภาวนามยปัญญา นี่ ความเชื่อของเรา**

ไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา เราไม่เคยเดือดร้อนอะไรเลย ไม่ใช่เรื่องของเราเลย แต่เวลาศากยบุตรพุทธชิโนรส ศากยบุตร ศาสนทายาท ในเมื่อเป็นศาสนา มันเป็นศาสนทายาท มันมีการชักนำกัน ดึงกันไปในทางที่ถูกที่ควร ถ้าทางที่ถูกที่ควร ดูลิ เวลาหลงตาทำนเทศนาว่าการนี้ นี่เราได้เทศน์แล้วนะ คือเราทำหน้าที่ของเราแล้วนะ ต่อไปก็หน้าที่ของผู้ฟัง หน้าที่ของผู้ทำ

เห็นไหม ทางวิชาการเราได้บอกแล้วนะ ทำไรทำสวนทำอย่างนี้ หน้าที่ของเราก็ จอบเสียมลงดินไปนะ ขุดให้ได้ ทำให้ได้ ขุดดินพรวนดินขึ้นมา แล้วหว่านเมล็ดพันธุ์ ลงไป แล้วมันจะมีผักมีหญ้าเอาไว้ได้กิน ถ้าไม่หว่านเมล็ดพันธุ์ลงไปมันจะไม่มีผักไม่มีหญ้าให้กิน ไปนั่งดูของเขาเห็นว่าคนนั้นทำงาน ไปดูเขาทำแล้วก็ไปนั่งดู เราไม่ต้องทำอะไรเลย เรามีผักมีหญ้าไปเก็บตรงนั้นสิ ผิดกฎหมายทั้งนั้นนะ

นี่พูดถึงว่า เขาบอกว่า ปฏิบัติแล้วมันถูกหรือผิด ทำอย่างไรดี จะทำอย่างไร ต่อไป แล้วที่ทำอยู่นี้มันถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

เวลาหญ้าปากคอก ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมาท่านบอกเวลา ปฏิบัติยากมันยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น คราวที่เราจะหาช่องทางเราไป ให้ถูก กับอีกคราวหนึ่งคราวที่จะสิ้นสุดแห่งทุกข์

การปฏิบัติมันยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่ง คราวเริ่มต้นนี้ มันเหมือนกับการทำงาน ใครตั้งบริษัทขึ้นมา เขารับสมัครพนักงาน เขาต้องคัดเลือกคนที่ทำงาน เป็น คนไหนทำงานเป็น คนไหนมีประสบการณ์ เขาจะคัดเลือกคนนั้นเพื่อบริษัทของเขา เพื่อความมั่นคงของบริษัทของเขา

ในหลักธรรม ในอริยสัจ ในสัจจะความจริง เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราปฏิบัติไม่เป็น เรายังทำไม่ถูกต้อง เรายังมีความลึกลับสงสัย เรามีพื้นฐานของอวิชาของความรู้จริงในใจเรามาหลายเลย แล้วในทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ เป็นศาสดา แล้ววางแนวทางไว้ แนวทางที่ก้าวเดินตามที่จิตลงสู่สมาธิ ลงสู่จิตที่ว่า ดุสิต เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์อนุปปกัฏฐา เทศน์ให้คนสละทานก่อน เทศน์ให้คนพร้อมก่อน คือพร้อมก่อนแล้วมันไม่ลำเอียงซ้ายขวา แล้วให้เดินตามทางนั้นไป มันก็เข้าสู่มรรคได้ใหม่

แต่ในปัจจุบันนี้เราทำใจของเราเป็นกลางได้ไหม เราทำใจของเราไม่ลำเอียงได้ไหม ใจของเรามันลำเอียงเข้าข้างตัวเองทุกคนนะ มันลำเอียงว่าเราทำดี เราทำมาก เราทำแล้วทำไมไม่ประสบความสำเร็จ คนอื่นเขานิ่งจ่อมๆ ก็นิ่งไป เขานิ่งเล่นๆ ทำไมเขาเป็นมรรค เป็นพระอรหันต์ไปหมดเลย เรายังทำทุกข์ทำยากเกือบเป็นเกือบตาย ทำไมเราไม่ได้อะไรเลย เห็นไหม นี่มันลำเอียง

ถ้าเขาทำได้เป็นพระอรหันต์จริงก็เป็นสมบัติของเขา ถ้าเขาทำไม่ได้จริง เขาหลงไหลในตัวเขาเอง มันก็เป็นโทษของเขา มันเป็นเรื่องของเขาทั้งนั้นนะ แต่เรื่องของเราระยะ เรื่องของเรา เราก็ทำให้จริงของเรา

นี่พูดถึงว่า วางพินก่อนใจว่า ทำไมมันปฏิบัติยาก มันยาก มันยากเพราะอะไร มันยากเพราะว่าเราสร้างบุญมาอย่างนี้ไง มันยากเพราะว่าเราทำบุญมาอย่างนี้ แล้วทำอย่างนี้ แล้วจะทำอย่างไรต่อไป

นี่เขาบอกว่าเวลาปฏิบัติ นี่ยังมีวาสนานะ เขาบอกว่า เวลาที่มีคำถามอยากจะถามหลวงพ่อกันหลายคน แต่เวลาภาวนาไปแล้วคำถามหายหมดเลย

เห็นไหม มีวาสนาอยู่ เวลาธรรมดามีความสงสัยเต็มหัวใจเลย อยากจะถามหลวงพ่อกันหลายคน แต่พอไปนั่งสมาธิปั๊บ พอสงบแล้วปัญหาหายหมดเลย

ปัญหามันหายหมดเลยเพราะอะไร เพราะว่าพอมันสงบจริงมันก็เป็นความจริง  
 ใจ แต่มันมีปัญหาอยู่อันหนึ่งใจ มันมีปัญหาอยู่ว่า ทำไมมันไม่อยู่กับเรานานๆ สงบแปบ  
 เดียวเท่านั้นนะ มันก็ออกมาอีกแล้ว

อันนี้มันก็ต้องฝึกหัด อันนี้มันเป็นประโยชน์มากนะ ประโยชน์ว่าจิตใจมันจะ  
 ได้สงบบ้าง เห็นไหม มีความคิดความทุกข์ความยาก จนบอบบางที่น้ำตาลซึ่มเลยนะ เวลา  
 จิตมันสงบนี้น้ำตาลซึ่มเลยละ มันว่าง แต่แปลกว่ามันแปบเดียว มันแปบเดียว

เพราะเราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะเมื่อก่อน ก่อนที่เราจะมาหาหลวงปู่เจี๊ยะ เราใช้  
 ปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้ความถนัดของเราคือการพิจารณาจิต แต่พอมายู่กับหลวงปู่  
 เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะบอกว่า เอ็งควรทำอย่างนี้บ้าง ทำอยู่ข้างเดียวมันมีประโยชน์น้อย

ท่านก็ให้เราพุทโธ แล้วท่านสอนว่าอย่างไร ถ้าพุทโธ ๑ ชั่วโมง ถ้าเป็นสมาธิมัน  
 จะได้ ๑ นาที ถ้าพุทโธ ๒ ชั่วโมง เป็นสมาธิมันจะได้ ๒ นาที ถ้าพุทโธ ๓ ชั่วโมง เวลา  
 ลงสมาธิมันจะได้ ๓ นาที ท่านจะบอกว่ามันอยู่ที่เหตุ

ฉะนั้น ท่านถึงบอกกับเราว่า พุทโธให้มากๆ เรากล่อมใจ เราดูใจของเราให้  
 เต็มที่ แล้วถ้ามันลงจะเป็นอย่างนั้น แล้วท่านก็ทำทนายเราบอกว่าให้พิสูจน์กัน เราก็ค  
 ับคำท่านแล้วเราก็คทำ

เรากำหนดพุทโธๆ ภาวนามีพื้นฐานแล้ว คำว่า “มีพื้นฐานแล้ว” จิตใจมันไม่ติดดิน  
 มากเกินไป เราพุทโธทั้งวันทั้งคืน พุทโธๆๆ แล้วถ้าจิตมันจะลงสมาธิ ไม่ยอมให้มันลง  
 คือแบบเราทำงานไม่ต้องการผลประโยชน์ ทำงานโดยเนืองงาน พุทโธๆๆ

เราลองเพื่อคำยืนยันกับหลวงปู่เจี๊ยะว่าท่านพูดจริงหรือไม่จริง พุทโธๆๆ ทั้ง  
 วันทั้งคืน นั่งสมาธิก็พุทโธ เพราะเราภาวนามีหลักฐานพอสมควร เราถึงพุทโธได้ พุ  
 ทโธอยู่อย่างนั้นนะ มันจะลงอย่างไรก็ไม่ให้มันลง คือพยายามตั้งสติรั้งไว้ๆ

พอถึงที่สุดนะ พุทโธหลายเดือน เป็นเดือน เวลามันจะลงนะ เห็นไหม เวลาคน  
 ตกจากที่สูง มันลงจากที่สูง แต่ไม่ใช่เป็นอย่างนั้นเลย ของเรามันแปลก เวลาลงมันเหมือน  
 คางส่วาน หมุนลงเลย เราก็คยังพุทโธไว้ พุทโธไว้ ดิ่งไว้ รั้งไว้ นะ พุทโธไว้ นะ จิตมันไป  
 มันคางส่วานลง คางส่วานลง คางส่วานลงไปเรื่อยๆ เลย คางไปอย่างนี้ วิตๆๆ

ทีนี้เพราะเราได้ศึกษา หลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนไว้หมดแล้ว อย่าตกใจ อย่ากลัวตาย ถ้าลมหายใจหายก็ไม่ต้องกลัว ถ้าสิ่งใดถ้ามันจะตกสูงส่งขนาดไหนก็ไม่ต้องไปตกใจกับมัน เราตั้งสติไว้แล้วก็ยึดพุทโธไว้อย่างนั้นนะ พุทโธๆ

นี่ที่ว่าพุทโธไม่ได้ๆ นี่ไง ใครมากก็พุทโธไม่ได้ ไม่ได้...ไม่เชื่อ

พุทโธอยู่อย่างนั้นนะ พุทโธไม่ได้ พุทโธจนมันคงไป พุทโธมันเริ่มเบาลงจาง ลงจนพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้หมดเลย พอพุทโธไม่ได้ จิตมันก็วิดๆ...เชิญ สติตามมันไป ตามถึงที่สุดมันลงไปถึงฐานนะ ลงไปถึงอัปปนาเลย กรี๊บ! เจียบ สักแต่ที่ว่ารู้

สักแต่ที่ว่ารู้คือรู้ตัวตลอดเวลานะ รู้ชัดเจนมากนะ รู้ว่าลงไป คิดดูสิว่าเราไม่ได้ยินอะไรเลย ลมพัดหรือว่าสิ่งกระทบ กระทบกับอายตนะคือตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่รับรู้เลย แต่มันรู้ตัวมันเองอยู่ ชัดเจนมาก

เราจะเอาคำนี้ เพราะเราได้พิสูจน์กับหลวงปู่เจี๊ยะมา หลวงปู่เจี๊ยะเป็นคนแนะนำเองว่า เอ็งก็ทำอย่างนั้นมาเยอะแล้ว ถ้าเอ็งแน่จริง เอ็งต้องพุทโธได้ เอ็งต้องทำอย่างนี้ได้ ก็พิสูจน์กัน

ท่านพูดเลย พุทโธโดยที่ไม่ต้องการสมาธิ

เราเอามาพูดบ่อยมากกว่า พุทโธไม่ได้อยากสมาธิ อยากพุทโธอย่างเดียว คืออยากในเหตุ พุทโธๆๆ ไป

แต่พวกเราทำไม่ได้ไง

๑. มันเครียด

๒. มันจำเจ

๓. กิเลสมันคอยยุแหย่

เราเลยทำอะไรไม่ได้ไง

แต่ของเรา เรามีพื้นฐานมาแล้ว เราพุทโธๆๆ ฉะนั้น ไอ้คำที่บอกว่าพุทโธ ๑ ชั่วโมง ถ้าลงสมาธิก็ได้ ๑ นาที พุทโธ ๒ ชั่วโมง ถ้าลงสมาธิก็ได้ ๒ นาที พุทโธ ๓ ชั่วโมง ถ้าลงสมาธิก็ได้ ๓ นาที เรื่องจริง



ฉะนั้น จะย้อนกลับมาคำถามนี้ไง ของผมนี่นะ มันลงไปแป๊บเดียวแล้วมันก็ ออก

ถ้าโยมทำนี่นะ เราเชื่อว่า เราไม่ได้พูดเพื่อทอนกำลังใจนะ โยมทำนี่ถูกแล้วแหละ แต่โยมทำอย่างนี้เขาเรียกว่านักกีฬาสมัครเล่นไง คือทำอยากให้มันมีสงบ อยากให้มันมีความสุขไง

แต่ถ้าพอนักกีฬาอาชีพเขาต้องรักษาความฟิตตลอดเวลาละ แล้วเทคนิคเขาต้องพร้อมนะ ถ้าไม่พร้อม โค้ชไม่ให้ลงหรอก นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรานักกีฬาอาชีพ คือนักปฏิบัติอาชีพ เขาจะพูดอะไรของเขา เขาจะดูแลใจของเขา ถ้ามันลง มันจะลงดีกว่านี่ไง

ทีนี้เพียงแต่ว่า ถ้าโยมเป็นได้แบบนี้มันก็ดีแล้วแหละ ว่าอย่างนั้นเลยนะ ฉะนั้น เขาถามว่า สิ่งที่มีมันเป็นแบบนี้ มันเป็นอย่างนี้ถูกหรือไม่

ถูก เพียงแต่ว่า คนที่เขาปฏิบัติอาชีพเขาทำมากกว่านี้ เวลาเขามากกว่านี้ เขาดูแลใจได้มากกว่านี้ มันก็เจริญงอกงามได้ใช่ไหม

ไอ้ที่เราต้องทำงานใช่ไหม เราต้องมีอาชีพ ถึงเวลาเราก็มาปฏิบัติได้แค่นี้ ในความรู้สึกเรานะ ได้แค่นี้ก็ว่าเก่งแล้ว เพราะส่วนใหญ่ที่ภาวนามาปรึกษาคือมันไม่ได้อะไรเลยไง มันได้แต่สร้างแต่เหตุแล้วมันมีแต่ทุกข์ไง มันยังไม่ได้รับผล คือว่าจิตมันไม่สงบจนน้ำตาซึมแบบเราไง มันจะไม่ใช้สงบแล้วมันว่าง มันปล่อยวางจนน้ำตาซึม อันนี้แสดงว่าในงานเรายังมีอาหารใจ บางคนเขาถืองานมามันมีแต่งานเปล่าๆ ทุกข์มาก มีแต่งานกับช้อน แต่ไม่มีอาหารเลย

ของเรายังมีอาหารติดอยู่ในงาน เออ! ยังใช้ได้ อย่างนี้ถือว่าใช้ได้นะ แต่ถ้าจะให้เจริญงอกงามมันก็ต้องความเพียรชอบ มันก็ต้องมีความวิริยะ ความอุตสาหะเพิ่มขึ้นนี้พูดถึงผลในการปฏิบัตินะ

ฉะนั้น สิ่งที่ทำ เราอารมณ์บทบาทมาให้เห็น ให้เห็นเพราะอะไร เพราะทุกคนจะเป็นแบบนี้ทั้งนั้นนะ น้อยเนื้อต่ำใจ ทำไปแล้วก็มีแต่ความทุกข์ ทำไปแล้วก็มีแต่ไฟเผา

ลน

มันก็กิเลส มันก็ธรรมดา คำว่า “ธรรมดาของเรา” กิเลสมันก็ทำงานอย่างนั้นนะ นั้นนะคือหน้าที่ของมัน นี่ค้นหาความทะยานอยากมันทำหน้าที่อย่างนั้นนะ คนโง่งมาทำอย่างนั้นนะ หน้าที่คนโง่งมันโง่งทั้งวันทั้งคืนนะ ไอ้คนดีมันก็ให้ทั้งวันทั้งคืนนะ หน้าที่ของกิเลสมันก็ทำอยู่อย่างนั้นนะ แล้วกิเลสในใจเรามันก็เผาผลาญอยู่อย่างนั้นนะ แล้วกิเลสที่ไหนมันไม่ทำหน้าที่มันล่ะ แล้วกิเลสที่ไหนมันยกย่องสรรเสริญมาเชิดชูเราล่ะ กิเลสมันก็ทำหน้าที่มันนะ ฉะนั้น ถ้ากิเลสทำหน้าที่มัน แล้วเราจะสู้กับมัน เราก็ต้องตั้งใจไง มันก็เป็นอย่างนั้นนะ

เข้าคำถาม “๑. ผมใช้ความคิดคำที่แรงๆ กระแทกใจ และคำบริกรรมที่พุทโธ ให้หยุดคิด ทำให้ใจสงบได้บ่อยๆ ตลอดมา อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ เพราะผมสงสัยว่าจำเป็นไหมที่เราต้องใช้คำบริกรรม”

คำบริกรรมนี้จำเป็น จำเป็นหมายความว่า ถ้าเราใช้คำแรงๆ เราใช้คำแรงๆ คำแรงๆ หรือคำอะไรที่โดนใจ มันหาไม่ได้ทุกวันหรอก คำแรงๆ นานๆ มันได้เสียทีหนึ่ง

แล้วถ้าเอาคำแรงๆ มันกระแทกไปแล้วมันปล่อย เออ! ก็ถูกต้อง แล้วพอมันคลายตัวออกมา คำบริกรรมใส่เข้าไป ถ้าคำแรงๆ มันไม่มี เราก็ใช้คำบริกรรมไป คำบริกรรมใช้ได้ตลอด พุทโธ ัมโม สังโฆ มรณานุสติ เทวตานุสติ เราใช้ได้ตลอดเวลา คือคำบริกรรมมันเป็นทุนสำรอง เป็นที่เอามาใช้ได้ตลอดเวลาเพื่อให้เราเจริญอกงามไป คำบริกรรมเอามาต่อเนื่องเลย

ที่นี้คำแรงๆ เราได้ นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ คำแรงๆ มันได้ แต่มันไม่ได้บ่อยๆ แล้วคำที่แรงๆ แล้วโดนใจ นานๆ มีหนหนึ่ง มันไม่เกิดบ่อยๆ หรือ เพราะกิเลสมันรู้ทันกิเลสว่า โอ้! คำนี้เคยใช้แล้ว แรงกว่านี้ยังไม่เจ็บเลย แค่นี้ไม่ต้องมาพูด...กิเลส หน้าที่ของมันมันเป็นแบบนี้

นี่คือปัญหาหะ นี่คือปัญหาในการปฏิบัติ นี่คือปัญหาของกิเลสที่มันทำงาน แต่เราสร้างธรรมขึ้นมาเนี่ยแสนยาก คีล สมาธิ ปัญญา เราชวนชวายสร้างขึ้นมามาทำแสนทุกข์แสนยาก แต่เวลากิเลสมันชวนชวายทำงานไม่ต้องแสนทุกข์แสนยาก ความเคยชินของมัน มันควักอาวุธออกมาใช้ได้ทุกทีเลย มันควักออกมาได้ทุกทีเลย

ไอ้เรานี่นะ หามาเกือบเป็นเกือบตายกว่าจะสู้มันได้ ของมัน มันชัก ออกมาทีเดียวล้มเลย แต่ก็ต้องสู้ เพราะเราเกิดมาเพื่อจะสู้กับมัน นักรบรบกับ กิเลสของตัว ไม่ใช่ไปรบกับใคร ไม่ใช่ไปทำเพื่อจะไปแก้ใคร ไม่ใช่ไปทำเพื่อ วิทยุของใคร ไม่ใช่ทำเพื่อให้คนยอมรับ ไม่ใช่ เราทำเพื่อไอ้กิเลสตัวนี้ที่มันชัก อารู้ออกมา เราล้มทุกที นี่นักรบ สิ่งที่ต้องรบ รบตรงนี้

ครูบาอาจารย์อยู่โคนไม้ ๗ วัน ๗ คืน เวลาทำนภาวนา ทำนสู้กับตัวเอง หิว ข้าวไหม หิว ทุกข์ยากไหม ทุกข์ แต่ทำนสู้ๆ สู้กับตัวเอง นั่นน่ะนักรบ นักรบแท้ๆ ไอ้ พวกเราไม่ใช่นักรบ นี่สู้อย่างนี้ นี่พูดถึงข้อที่ ๑

“๒. เมื่อจิตมีผลกระทบ ความอยากหรือไม่อยากที่เกิดขึ้น พอใจและไม่พอใจ ฝมใช้ความคิดหาเหตุหาผลเพื่อการคลายจิตใจที่มีความอยากหรือไม่อยากให้เบาบาง ลงไป ณ ช่วงเวลานั้น โดยการให้เหตุผลว่า ของเหล่านี้เราก็รู้สึกคิดมาแล้ว สภาพ ต่างกันกับความคิดที่มันเกิดดับ ทำให้จิตใจมันโล่งว่างเช่นกัน ทำแบบนี้ถูกต้อง หรือไม่”

อันนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามีสตินะ ถ้ามีสติมันก็คิดโดยสติปัญญา ถ้าขาด สตินี้คิดโดยกิเลส ถ้าขาดสติ มันเพลิน เราตั้งสติ ใช้ปัญญา ตั้งสติ ใช้ปัญญาไปเลย พอใช้ๆ ไป สติมันอ่อนลงใจ มันกลายเป็นสัญญาไปเลย กลายเป็นความคิดของกิเลส เลย ก็กลับมาตั้งสติอีก ถ้าสติมาก็เป็นมรรค ถ้าขาดสติไปก็เป็นเข้าทางกิเลส นี่มัน ต่อสู้กันตรงนี้ไง ตรงที่มีสติ เรามีสติไว้แล้วสู้ไว้ ใช้ได้ไหม ใช้ได้

เราปฐมมาตั้งแต่ต้นให้เห็นว่า กิเลสมันร้ายนัก พญามารมันร้ายนัก แล้วคน ที่จะไปต่อสู้กับมัน หญ้าปากคอก เห็นไหม ยากอยู่ ๒ คราว คราวเริ่มต้นกับคราวถึง ที่สุด

คราวเริ่มต้น เราไม่เคยทำ เหมือนเด็กๆ ไปเล่นกับผู้ใหญ่ เหมือนเด็กๆ ไป ต่อสู้กับผู้ใหญ่ เด็กมันจะเอาอะไรไปสู้กับผู้ใหญ่ เด็กมันจะเอาอะไรไปสู้กับพญามาร พญามารมันเป็นพญามาร มันครอบงำหัวใจอยู่ แล้วเด็กๆ มันเพิ่งฝึกหัด มันจะเอาอะไรไปสู้ กับมัน ล้มทั้งนั้นนะ

จะนั้น ถ้ามันเป็นอย่างนี้แล้ว มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ สู้ไปเถอะ ทำได้  
อย่างนี้ก็ถือว่าเก่งแล้วนะ นี่ให้กำลังใจเยอะมากเลย แล้วเราก็พูดมาตั้งแต่ต้น ปูพรม  
ให้เห็นว่าทำไมเป็นแบบนี้

คนที่ไม่สนใจเยอะแยะไปหมดเลย ชาวพุทธเหมือนกันทั้งนั้นนะ แล้วชาวพุทธที่  
นักปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วล้มลุกคลุกคลาน ใครมาเสนอแนวทางที่ว่าเรียบง่าย ภาวนาง่าย  
แล้วก็ไปกับเขา

ไปกับเขา มันวางเฉยเฉยๆ มันสบาย ไซ้ ทุกคนปฏิบัติจะพูดคำนี้ “ก็เมื่อก่อน  
พุทโธแล้วมันทุกข์ ทำแล้วมันทุกข์ เดี่ยวนี้สบาย ทำแล้วมันสบาย”

มันสบายตอนเริ่มต้น สบายตอนไปใหม่ๆ ลองไปนานๆ สบายไหม ลองไปสัก  
เดือนสองเดือนจะสบายไหม มันจะปล่อยอย่างนั้นอีกไหม มันจะวางเฉยอย่างนั้นได้อีก  
ไหม...ไม่ได้หรอก

ไ้อ้ที่ว่าสบายๆ มันปั้นหน้ากัน มารยาทสังคมไง สบายดีไหม เราตอบเขาว่า  
อย่างไรละ เจอหน้ากัน เฮ้ย! เพื่อนสบายดีไหม มึงตอบเขาว่าอย่างไรละ แล้วสบาย  
จริงหรือเปล่า แล้วนี่ก็เหมือนกัน พอไปปฏิบัติแล้วสบายๆ มันเป็นไปไม่ได้

นี่เราปูพรมให้เห็นว่า เพราะเวลาปฏิบัติมาแล้วเป็นอย่างนี้ ปฏิบัติมาแล้วพอ  
เผชิญอุปสรรคปั๊บ มันก็ถอยเลย ไปสบายๆ นั่นนะ แล้วสบายๆ แล้วมันก็เป็นขี้ล่อยน้ำ  
สวะ ไม่มีอะไรเลย แล้วไปไหนต่อ มันจะไม่ได้ประโยชน์

แต่ถ้าปฏิบัติแล้วก็ทุกข์อย่างนี้ แล้วเวลาพอพุทโธมันทุกข์อย่างนี้ ปัญญาอบรม  
สมาธิมันทุกข์อย่างนี้ แล้วมันไปไม่ได้ มันทุกข์อย่างนี้ แต่มันของจริง ก็จะรบกันนะ ก็  
จะสู้มันนะ ก็จะรบ ไม่ใช่มายกยอปอปั้นมัน ไม่ใช่มายอมจำนนมัน ก็จะมารบ รบก็ต้อง  
ปะทะกัน ถ้าปะทะมันก็เป็นความจริง นั่นเป็นมรรค

นี่พูดถึงคำถามถามอย่างนี้ เราอารมณ์ขมเสียยาว ยาวเพราะว่า มันเป็นเบสิก  
มันเป็นพื้นฐานของนักปฏิบัติ อย่างนี้ทุกคนนะ แล้วทุกข์มาก ที่พูดนี้พูดเพื่อให้กำลังใจนะ  
พูดเพื่อให้นักปฏิบัติเข้มแข็ง พูดเพื่อไม่ให้นักปฏิบัติเป็นเหยื่อ เอาให้จริงให้จัง นี่จบ

ฟังอันนี้นะ

ถาม : เรื่อง “เจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ คือเมื่อนั่งสมาธิไม่ได้ เดินไม่ค่อยได้ จะมีโอกาสได้ภาวนาไหมคะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญภาวนามาได้สักระยะแล้วค่ะ ก็ยังล้มลุกคลุกคลานอยู่ ด้วยขณะนี้โรคภัยไข้เจ็บเข้ามาแทรกจนไม่สามารถนั่งสมาธิ จิตใจมีแต่หดหู่ เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน เนื่องด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เดินจงกรมก็ไม่สะดวก เดินได้ประมาณ ๕ หรือ ๑๕ นาทีเท่านั้น

เรื่องที่ครองอยู่ก็ไม่ใช่หลักใจ กระทบอารมณ์บ่อย ทุกวันนี้ได้แต่อ่านหนังสือธรรมะและฟังเทศน์หลวงพ่อก็เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง พยายามบริกรรมพุทโธๆ แต่บริกรรมได้ไม่ถึง ๑๐ ลมหายใจ ก็ฟุ้งซ่าน หดหู่ เศร้าหมองอีก มั่นวนเวียนไปอย่างนี้เกือบทุกวัน จนบางครั้งทานข้าวไม่ลง สุขภาพร่างกายก็อ่อนแอ ตื่นกลางคืนก็พยายามบริกรรมพุทโธๆ นอนบริกรรมพุทโธ นิ่งไม่ได้ค่ะ มีวิธีใดที่จะมีโอกาสได้ภาวนาในระหว่างที่มีโรคภัยไข้เจ็บคะ กราบขอบพระคุณหลวงพ่อดีค่ะ

ตอบ : เวลาปกติเราก็พยายามภาวนาของเรา ในธรรมเขาบอกอย่างนี้ มีเงินอยู่กองหนึ่ง ให้ทุกคนนับเอาได้มากได้น้อยเป็นของคนนั้น ทุกคนก็อยากจะนับเงินให้ได้มากที่สุด เพราะเงินทุกคนว่ามีค่า ให้นับเงิน เงินกองนี้ใครนับได้เท่าไรเอาไปเท่านั้น โอโฮ! นับกันใหญ่เลยนะ จะเอาเงินทองนั้นไปเพราะมันมีคุณค่า

ทีนี้ถ้าเราภาวนา เราจะเอาอริยทรัพย์ อริยทรัพย์มันไม่ใช่แก้วแหวนเงินทองที่เขาจะนับค่าได้ มูลค่าที่ประเมินไม่ได้ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่มูลค่าที่ประเมินไม่ได้ มูลค่าอย่างนี้มันเป็นอริยทรัพย์ที่มันจะทำให้จิตใจเราผ่องแผ้ว ทำให้จิตใจเราเป็นความจริง เราถึงพยายามประพฤติปฏิบัติ ประพฤติปฏิบัติให้ตามความจริงกัน เหมือนที่เขาให้เงินให้ทองกัน ใครนับได้เท่าไรได้เท่านั้น อันนี้พุทโธเท่าไรก็ได้เท่านั้น พุทโธถ้าจิตนี้สงบมันจะได้ตามความจริงของมัน

แต่เวลาเราจะพุทโธ เราอยากประพฤติปฏิบัติขึ้นมา แล้วเราเจ็บไข้ได้ป่วย

คำว่า “เจ็บไข้ได้ป่วย” เขาไม่ได้ให้ฝันมัน เขาไม่ได้ให้ฝันไปนั่งสมาธิ เดินจงกรม ถ้าคนเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าคนป่วยมันเดินไม่ได้ เขาก็นั่งภาวนา ถ้านั่งภาวนาไม่ได้

ถ้าคนป่วยเขานั่งไม่ได้ เขาจะนอนอยู่ เขานอนภาวนา ยืน เดิน นั่ง นอน เขากาวนาได้ทั้งหมด เพราะการภาวนานี้ภาวนาเพื่อเอาหัวใจ ไม่ได้ภาวนาเพื่อเอาร่างกาย

จิตใจนี้มันอยู่ในร่างกายนี้ เพราะคนเกิดเป็นมนุษย์มีร่างกาย ร่างกายต้องเจริญเติบโตจากทารกขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ แล้วมันซราคร่ำคร่าไปทั้งนั้นนะ แต่ที่เขาภาวนากัน เขากาวนาเอาที่หัวใจนี้

ในสมัยพุทธกาล สามเณร ๗ ขวบเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา เณร ๗ ขวบ เด็ก ๗ ขวบ ทำไม่มีปัญญาชำระล้างกิเลสได้ เพราะเขาชำระล้างกิเลสด้วยปัญญาของเขา

นี่ก็เหมือนกัน เราเติบโตมาจนปานนี้ จนมีครอบครัว เรามีเหย้ามีเรือน เรือนก็ไม่เป็นหลักใจ นั่นก็เรื่องของเขา เพราะอะไร เพราะคนมีเหย้ามีเรือนเขาต่างคนต่างก็จะหาความสุขของเขา ถ้าสิ่งใดประสบความสำเร็จก็เป็นความสุขของเขา

แต่ในเมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วย มันไม่สมความปรารถนาเขา เขาก็ต้องไม่พอใจ เป็นธรรมดา เขาไม่พอใจเป็นธรรมดา มันก็เป็นการวัดใจกันว่า คนเราเวลาอยู่ด้วยกันไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ว่ารักเราๆ ทั้งนั้นนะ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เขาทำไมเกลียดชังเรา เขาไม่รักเราจริง นี่มันวัดน้ำใจกันได้

ถ้าวัดน้ำใจเขาเป็นอย่างนั้น ถ้าเราวัดน้ำใจของเราได้ เรามีหัวใจที่เป็นธรรมหัวใจที่สูงกว่า เราวัดค่าเขาได้ ถ้าวัดค่าเขาได้ เราไปน้อยเนื้อต่ำใจอะไรไปกับเขา แม้แต่ร่างกายของเราเจ็บไข้ได้ป่วย เรายังบังคับไม่ได้ หัวใจที่เราคิดอยู่นี้เรายังบังคับหัวใจเราไม่ได้ เราจะไปบังคับหัวใจใคร มันเป็นสิทธิของเขา มันเป็นสิทธิของเขา แต่มันก็เป็นสิทธิของเรา เราก็มีสิทธิใช้ปัญญาแยกแยะเหมือนกันว่าอะไรถูกอะไรผิด

นั่นมันเป็นปัญญาของเขา เป็นสิทธิของเขา เขาใช้ของเขา นี่สิทธิของเรา เราก็ใช้ของเรา ฉะนั้น ถ้าเรายังไม่เป็นหลักใจ เรื่อยยังกระทบกระเทือนอารมณ์ของเราบ่อยๆ ก็ปล่อยเขาไป ในเมื่อเราต้องรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยของเรา ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วย นอนก็นอนภาวนาได้ นอนนี้ภาวนาได้ แต่มันนอนภาวนาไม่ได้เพราะอะไร เพราะใจมันร้อน ถ้าใจมันร้อน นอนก็นอนไม่ได้ นั่งก็นั่งไม่ได้ เพราะใจมันร้อนไง แต่ถ้าใจมันเย็นล่ะ ถ้าใจมันเย็นมันก็ทำได้ใช่ไหม

นี่เขาพูดถึงว่า มีวิธีการอย่างไร เพราะนั่งก็นั่งไม่ได้ เดินก็เดินไม่ได้

แล้วเวลาเดินได้ทำไมไม่ทำ เวลาเดินได้นั่งได้ไปไหนอยู่ล่ะ พอมันเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วค่อยมาภาวนา แล้วพอเจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บไข้ได้ป่วยก็มาต่อรองแล้ว เออ! ที่นี้ก็เดินไม่ได้ ตอนนี้นั่งก็ไม่ได้ อ้าว! เวลาเดินได้นั่งได้ไปทำอะไรอยู่

เพลิน เวลามันปกติมันก็หลงไปกับโลก เวลาที่มีอะไรกระทบใจก็อยากจะหาที่พึ่ง เวลาหาที่พึ่ง ยิ่งเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างนี้ด้วย เจ็บไข้ได้ป่วย เห็นไหม ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นต้นเหตุ ให้เห็นโทษของมัน ร่างกายนี้เป็นรังรังของโรคทั้งกายและใจ ร่างกายนี้เป็นรังรังของโรคนะ โรคทางเจ็บไข้ได้ป่วย รังรังของกิเลสมันก็อยู่ที่หัวใจ ถ้าหัวใจจะถ้ารังรังของหัวใจ สิ่งที่เรากระทบกระเทือนกัน มันกระทบกระเทือนอย่างนั้น

ภาวนาได้ ภาวนาโดยอยู่เฉยๆ เวลาคนนอนอยู่บนเตียง พุทโธๆ ไปเรื่อย พุทโธไปเรื่อย พุทโธของเราไปเรื่อย ไม่ก็เปิดธรรมะ ๑๐๓.๒๕ วิทยุเสียงธรรมของหลวงตา เปิดเบาๆ อย่าให้เขาได้ยิน เต็มๆกระทบกระเทือนอีก เรือนก็ฟังไม่ได้ อย่าเปิดให้เขาได้ยิน เปิดฟังคนเดียว ยิ่งเสียบใส่หูฟังคนเดียวยิ่งดีใหญ่ สิทธิของเรา มันเป็นที่สิทธ์ของเรา นั่นเป็นที่สิทธ์ของเขา เราเลือกคุ้มครองมาแล้ว เลือกลงมาแล้วเป็นอย่างนี้ ถ้าเลือกมาแล้วเป็นอย่างนี้

คนรณะ ดูลิ เต็กกัตถัญญุ พ่อแม่มันเจ็บไข้ได้ป่วย มันไปเซ็ดซีเซ็ดเยี้ยว มันยังดูแลพ่อแม่มัน เด็กมันกัตถัญญุ น้ำใจมันนะ เราอยากมีเพื่อนอย่างนั้นนะ เราอยากคบคนอย่างนั้นนะ คนที่มันดูแลพ่อดูแลแม่ของมัน มันมีน้ำใจกับพ่อแม่มัน อยากคบคนอย่างนั้นจริงๆ

นี่ก็เหมือนกัน ในเมื่อเขาเป็นอย่างนั้นก็เรื่องของเขา เราจะเอาอย่างนั้นมาทับถมใจเราทำไม ๑๐๓.๒๕ เสียบใส่หูไว้เลย

หลวงตาจะพูดอย่างนี้เยอะแยะ ในธรรมะของหลวงตาว่า มีอะไรฟังได้ มีอะไรฟังไม่ได้ แล้วพออย่างนี้มันเห็นจริง มันกระทบจริง มันจะบอกว่าใช่ เพราะเดี๋ยวนี้หนูเห็นจริงๆ เลย หนูก็โดนอยู่ที่นี่ มันยิ่งใช่ใหญ่เลย แล้วยิ่งภาวนาเข้าไปนะ ถ้าเป็นศีลสมาธิ ปัญญา มันยิ่งใช่เข้าไปใหญ่ ถ้ามันยิ่งใช่เข้าไป เห็นไหม

ภาวนาได้ ภาวนาได้ แต่ที่มันไม่ได้ มันไม่ได้เพราะใจมันเร้าร้อน หนึ่ง เจ็บไข้ได้ป่วยมันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว คนเรานะ ปกติมันก็ระแวงอยู่แล้ว ยิ่งเจ็บไข้ได้ป่วยมันยิ่งตกใจเข้าไปใหญ่ แล้วยิ่งไม่มีสิ่งใดที่พึ่งได้มันยิ่งร้อน เวลาร้อน พอใจมันร้อน มันทำอะไรไม่ได้เลย ตีตขัดไปหมดละ

ใจเย็นๆ ใจเย็นๆ นะ นี่ความจริง เราเผชิญกับความจริงแล้ว เผชิญกับสงครามแล้ว สงคราม เห็นไหม สงครามเจ็บไข้ได้ป่วย สงครามในการครองเรือน เราเผชิญกับสงครามแล้ว ตอนนี้จิตใจของเราได้เข้าสู่สงคราม ถ้าได้เข้าสู่สงครามนะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้เลยนะ เหมือนช่างศึกเข้าสู่สงครามแล้วไม่หวั่นไหวกับลูกธนูคันศรของใครทั้งสิ้น ช่างศึกมันได้เข้าสงครามนะ มันไม่เคยหวั่นไหวของข้าศึกที่จะทิ่มแทงมันเลย มันใส่เข้าไปเลยนะ พาเจ้านายมันเข้าไปชนช้าง

นี่ก็เหมือนกัน เรานักปฏิบัติแล้วเราจะเข้าเผชิญกับความจริงแล้ว เราตั้งใจของเรา เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นมันเป็นวาระ เจ็บไข้ได้ป่วยมันก็หายเจ็บไข้ได้ป่วยได้ เวลาหายเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วให้คิดอารมณ์นี้ไว้ให้ดีนะ เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยนี่อยากภาวนา ทำภาวนาก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ เวลาหายแล้วคิดตรงนี้ให้ดีนะ แล้วอย่าลืมนะ อย่าลืมภาวนานะ เวลาหายแล้ว

ทำได้ จิตใจเวลาคนทุกข์คนยากมันคิดไปร้อยแปด แต่ถ้ามันมีหลักมีเกณฑ์ มีที่พึ่งนะ มันจะทำได้ ถ้าทำได้นะ ให้ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ระลึกถึงนะ ระลึกถึงนางปฎาจารา เสียทั้งสามี เสียทั้งลูก ๒ คน เสียทั้งพ่อทั้งแม่ ขาดสติไปเลย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียก “ปฎาจารา เธอเป็นอะไร”

พินสติมา พินสติมา ชีวิตมันทุกข์ยากขนาดนี้ มาพิจารณา พิจารณาเทียนไข ไ้เทียน เทียน เวลาจุดเทียนมันเผาตัวมันเอง พิจารณาชีวิตมันเผามันทำลายตัวมันเอง จนปฎาจาราเป็นพระอรหันต์นะ



นี่ก็เหมือนกัน ชีวิตเราทุกข์ ชีวิตเราเป็นแบบนี้ เอกคติธรรมอย่างนี้ไปใช้ เอกคติธรรมในพระไตรปิฎก ครูบาอาจารย์ที่ท่านเผชิญทุกข์มา เห็นไหม เสียทั้งสามี สามีโดนงูกัดตาย ลูกจมน้ำตายคนหนึ่ง โดนเหยี่ยวคาบไปคนหนึ่ง จะไปเยี่ยมพ่อเยี่ยมแม่ ฟ้าผ่าเผา เรือน เผาบ้าน พ่อแม่ตายหมดเลย ทุกข์ขนาดนั้นนะ หมดเนื้อหมดตัว หมดที่พึ่งจนขาดสติ นั่นทุกข์ของวิภูฏะ คนเกิดมามีทุกข์มียากอย่างนั้น

แล้วเราละ เวลาเราทุกข์ให้คิดอย่างนั้นบ้าง มันก็เป็นคติได้ไง เป็นคติที่ว่า เราเจ็บไข้ เราป่วย มันเป็นคติได้ คนทุกข์กว่าเราเยอะมาก แต่ทุกข์แล้ว อริยทรัพย์มันเกิดแล้ว สัจธรรมมันเกิดแล้ว เรามีปัญญาใคร่ครวญใหม่ มีปัญญาพิจารณาใหม่ มีปัญญาดูแลชีวิตเรา ดูชีวิตเราที่ อ่านชีวิตเราที่ ชีวิตเราทุกข์ขนาดไหน อ่านชีวิตเราที่ แล้วเศร้าไหม อ่านตั้งแต่เกิด ตั้งแต่มีคู่ ตั้งแต่เจ็บ อ่านชีวิตตัวนี้ทุกข์ไหม แล้วพิจารณา นี่สัจธรรม คิดอย่างนี้ ภาวนาอย่างนี้

แล้วที่ว่ามันทุกข์ๆ พอมันปล่อยนะ โห้! ว่าง ทุกข์ไปไหนวะ หาทุกข์ไม่เจอ นี่เวลามันปล่อย ถ้ามันปล่อยได้นะ ถ้ามันปล่อยไม่ได้มันก็จะเผาผลนอย่างนี้ ทำอย่างนี้พิจารณาอย่างนี้ ธรรมโอสถรักษาใจเรา เอวัง