

## บุชาพุทธะ

พระอาจารย์สงบ มนัสสนุโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

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

**ถาม :** เรื่อง “เติมน้ำในตุ่ม”

กราบนมัสการหลวงพ่อย่างสูง เป็นเวลากว่า ๒ เดือนที่ลูกไม่ได้เขียนมาถามกราบเรียนหลวงพ่อ พยายามปฏิบัติที่บ้าน แต่กำลังใจก็ไม่เข้มแข็งเท่าที่อยากให้เป็น พอได้โอกาสก็ตั้งใจมาปฏิบัติที่วัดช่วงเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา บ่ายวันศุกร์ ขณะที่ขับรถมาจากที่พัก ใจมันก็นึกเราจะไหวไหมหนอ อาการไข้เจ็บคอก็ยังไม่หาย ถ้าไปปฏิบัติ นอกจากจะปฏิบัติไม่ได้เต็มที่แล้วร่างกายก็จะแยลงอีก ทางที่ดีน่าจะพักผ่อนให้หายก่อนแล้วค่อยไป ขับรถไปก็คิด จะเอาอย่างไรดี สุดท้ายก็เลยไม่คิดต่อ แค่วิ่งมาถึงวัดก็พอ มารู้ทีหลัง ก็เลสมันหลอกซัดๆ

ใน ๒ วันที่อยู่ ลูกปฏิบัติโดยหวังแค่จะภาวนาพุทธโธ สร้างเหตุไปเรื่อยๆ ตามกำลังของสภาพร่างกายที่เรามี กลับมีความรู้สึกที่ใจมันมีความสุข มีความเบาอยู่เป็นระยะๆ ความคิดฟุ้งซ่านไม่ค่อยมี ปกติเวลานั่งจะมีความคิดโผล่แข่งกับพุทธโธตลอด พอเข้าวันจันทร์ที่จะกลับลูกจำไม่ได้ว่าอาการไข้ไม่สบายหายไปตั้งแต่เมื่อไหร่ ไปฝึกครั้งนี้ แม้จะยังไม่ได้ความก้าวหน้าในการภาวนามากนัก แต่ลูกก็ดีใจว่าอาการคิดเยอะของลูกในขณะภาวนานี้มันลดน้อยลงมาก กราบขอความเมตตาหลวงพ่อเทศน์สั่งสอนด้วยเจ้าคะ

๑. ขณะที่นั่งสมาธิ ลูกนึกพุทธโธพร้อมลมหายใจเข้าออก พยายามตั้งสติอยู่กับการนึกพุทธโธเป็นหลัก สักพักค่อยรู้สึกถึงลมหายใจที่เบามาก ก็พยายามนึกพุทธโธให้ชัดอยู่ต่อไป ขณะนั้นไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน มีแต่กำหนดพุทธโธ แต่ก็ยังไม่ถึงสมาธิเจ้าคะ จนกระทั่งปวดขา นั่งต่อไปไม่ไหว ก็เลยออกจากการนั่งสมาธิ ลูกควรแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ

๒. ในขณะที่อยู่ว่างๆ เช่น รอดวายจิ้งหรีด ลูกก็ดูลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ รู้สึกว่าใจมันสงบนิ่งดี การฝึกดูลมหายใจเข้าออกบ่อยๆ ระหว่างวันจะช่วยให้เราเข้าถึงสมาธิได้ดีขึ้น (ตอนที่นั่งสมาธิเข้าเย็น) หรือเปล่าเจ้าคะ

๓. ลูกรู้สึกว่า การอยู่ทางโลกทำให้จิตใจอ่อนแอ สำหรับตัวลูกเองซึ่งการภาวนายังไม่เข้มแข็ง การมากราบฟังเทศน์หลวงพ่อกับปฏิบัติที่วัดจะเป็นเหมือนการฉีดวัคซีนที่ต้องคอยทำเป็นระยะๆ (นอกเหนือจากการปฏิบัติที่บ้าน)

จึงกราบขอความเมตตาหลวงพ่อกับเจ้าคะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าปัญหามันพึ้นๆ คำว่า “ปัญหาพึ้นๆ” คือว่าคนปฏิบัติแล้วจะมีอุปสรรคที่นี้การมีอุปสรรคขึ้นมาแล้ว ถ้ามีอุปสรรค เพราะคนเรากล้ามันยังไม่ได้คิด ไม่ได้คิดการจะประพฤติปฏิบัติก็คิดถึงความเป็นมนุษย์ คิดถึงความเป็นคน ภูมิใจในความเป็นคน ภูมิใจในชีวิต ภูมิใจในหน้าที่การงาน ก็เพลิดเพลิดไปกับโลก

แต่ถ้าคนเราเวลาที่มีสติปัญญาคิดว่าเราจะมีจุดยืน จะมีหลักเกณฑ์ของเรา เราจะประพฤติปฏิบัติ มันก็มีเป้าหมาย มีเป้าหมายว่าประพฤติปฏิบัติแล้วจิตต้องเป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธิแล้ว ปฏิบัติไปแล้วมันจะหลุดพ้น นี่พอมีเป้าหมายขึ้นมา ใ้เป้าหมายนี้มันจะมากดดันตัวเอง ถ้ามันมากดดันตัวเอง พอกดดันตัวเอง “เราปฏิบัติแล้วทำไมไม่ได้อย่างนั้น”

ปฏิบัติแล้วมันเหมือนคนทำงาน คนทำงานแล้วก็อยากประสบความสำเร็จ เราทำสิ่งใดแล้วเราอยากประสบความสำเร็จ ใช่ เราก็ประสบความสำเร็จ แต่ความประสบความสำเร็จมันมีหลากหลาย ประสบความสำเร็จนะ แม้แต่เรามีชีวิตของเราแล้ว เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราเกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีศาสนาประจำหัวใจของเรา ถ้ามีศาสนาประจำหัวใจของเรา เรามีครูบาอาจารย์เป็นที่พึ่ง เราพึ่งเทศน์ของเรา การพึ่งเทศน์คือใกล้ชิดใจ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า การคบมิตรนี้สำคัญมาก แล้วคบมิตรที่ประเสริฐที่สุดคือคบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่นี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรินิพพานไปแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมวินัยนี้ไว้ เวลาวางธรรมวินัย ธรรมวินัยจะเป็นศาสดาของเรา ถ้าศาสดา เราก็คบไป เราก็ศึกษา เราค้นคว้าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราคบที่นี้ ชีวิตของเรามันก็มีจุดยืนใช่ไหม ชีวิตของเรามันก็ไม่ไปทางโลก

ฉะนั้น เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันจะมากดดันตัวเอง ถ้ามันจะกอดดันตัวเองแล้ว มันจะต้องได้ศีล ต้องได้สมาธิ ต้องได้ปัญญา จะภาวนาไป ถ้ามันได้มันคือเป้าหมาย เราอยากได้อยู่แล้ว แต่เวลาปฏิบัติ เราไม่เอามากดดันตัวเองไง เราจะปฏิบัติเพื่อความเข้มแข็งของจิต

คูลี คนเราออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายของเขาดี ตอนนี้องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพยายามชักชวนให้ชาวไทยได้ออกกำลังกาย เพราะว่าการทำงานคือป้องกันความเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายแข็งแรงขึ้นมา งบประมาณก็ไม่ต้องเสีย หมอ也不用มารักษา ประชาชนก็ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การออกกำลังกายมันเป็นประโยชน์กับสุขภาพ เป็นประโยชน์กับสุขภาพมาก

ฉะนั้น เราเป็นชาวพุทธๆ เรามาฝึกหัดภาวนา ลมหายใจเข้านิกพุท ลมหายใจออกนิกโอ เราออกสุขภาพจิต สุขภาพของจิตเราเข้มแข็งขึ้นมา สุขภาพจิตเราดี ถ้าสุขภาพจิตเราดีขึ้นมา โอโฮ! ชีวิตนี้ราบรื่นมาก ทำงานเสร็จแล้วก็ประหยัดมัจฉัยสัจ การใช้จ่ายก็ไม่ฟุ่มเฟือย ร่างกายก็ไม่เจ็บไข้ จิตใจก็ดี ดีไปหมดเลยถ้าสุขภาพจิตดี ถ้าสุขภาพจิตดี ถ้าภาวนานะ เราภาวนาเพื่อเหตุนี้ แล้วเราไม่ต้องกอดดันตัวเองเลย ถ้าไม่กอดดันตัวเอง เห็นไหม ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุชาพุทธะ ถ้าเราบูชาพุทธะที่หัวใจของเรา มันจะเป็นประโยชน์จริงๆ

ฉะนั้น ที่พูดนี้พูดให้เห็นก่อนว่า เวลาปฏิบัติแล้ว โดยทั่วไปเวลาคนปฏิบัติทุกคนก็มีเป้าหมาย ทุกคนก็อยากจะประสบความสำเร็จ เวลาปฏิบัติแล้วก็อยากจะมีสมาธิ อยากจะมีปัญญาของเรา ปัญญาของเรามันมีแล้วแหละ ที่นี้ปัญญามันเป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาทางโลก ถ้าในวงกรรมฐานเขาบอกฉลากยาๆ ฉลากยาคือฉลากที่มันแปะข้างขวด เราก็อ่านแต่ฉลากยา แต่เราไม่ได้กินยา เวลาเราเป็นคน เราก็ฉลาดแล้ว เราศึกษาๆ ศึกษาฉลากยา นี่มันเป็นภาคของภาคปริยัติ ปริยัติไปศึกษา ศึกษาหาความรู้ ฉลากยา เราเข้าใจหมดเลย ยาประเภทนี้ใช้สอยเพื่อประโยชน์กับการรักษาโรคนั้น แล้วเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็อ่านแต่ฉลากยา แต่ไม่ได้ใช้ยา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราศึกษา ศึกษามาแล้ว ฉลากยาศึกษามาแล้ว วงกรรมฐาน เวลาครูบาอาจารย์ท่านเทศนาว่าการทำงานจะบอกอย่างนั้น นี่เราได้ฉลากยา เราได้ความรู้ขึ้นมา แต่เรายังไม่ได้กินยา เวลากินยาขึ้นมา เราจะทำความจริงของเราขึ้นมา

ถ้าทำความจริงขึ้นมา กินยา เพราะมียา เจ็บไข้ได้ป่วย กินยา มันก็บรรเทาโรค มันก็หายไปได้ แต่เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราพุทธๆ เราพยายามเปิดขวด เราพยายามจะกินยา

ให้ได้ แต่มันยังกินไม่ได้ ยามันยังเข้าไม่ถึงใจของเรา ก็เลยกลายเป็นคำถามมา คำถามว่า เวลา  
มาอยู่วัด เวลาปฏิบัติขึ้นมา

ถ้าเรามาอยู่วัด มาประพฤติปฏิบัติ มันเป็นวงจรชีวิตนะ วงจรชีวิต ถึงเวลาทำงาน เราก็  
ทำหน้าที่การงานของเรา หลวงปู่ฉัน ท่านพูดไว้เอง ชาวเมืองหลวงไปอยู่ในกรุงเทพฯ เวลาเรา  
เดินทางนั่งบนรถเมล์ หายใจเข้านี่ก็พูด หายใจออกนี่ก็โธ ท่านพูดเอง ท่านบอกว่า “อย่าให้  
หายใจทิ้งเปล่าๆ”

ทั้งๆ ที่การหายใจทางวิทยาศาสตร์ การหายใจนี่คือออกซิเจน การหายใจคือมันฟอก  
เลือดขึ้นไปเลี้ยงสมอง การหายใจนี่มันเพื่ออาหารอันละเอียด เพื่ออาหารของร่างกายนี้ ทีนี้ถ้า  
จิตมันเกี่ยว เวลามันหายใจ มันหายใจอยู่แล้ว เราจะทำงานอะไร เราจะคิดอะไรอยู่ มันก็มีการ  
หายใจอยู่แล้ว แต่ถ้าเรามีสติปัญญา การหายใจเข้านี่ก็พูด หายใจออกนี่ก็โธ เป็นพุทธานุสติ ถ้า  
พุทธานุสติ เราไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ เพื่อประโยชน์กับหัวใจของเรา เห็นไหม สุขภาพกาย  
สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพจิตมันดีขึ้นมา นี่ประโยชน์อยู่ตรงนี้

ถ้าฉลาดๆ เราอ่านมาแล้ว เราก็อ่านมาเพื่อความเข้าใจ แต่ถ้าเราหายใจเข้านี่ก็พูด  
หายใจออกนี่ก็โธ เราจะเข้าถึงจิตของเรา ถ้าเข้าถึงจิตของเรา เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า นี่เราจะพูดโดยหลัก ถ้าไม่พูดอย่างนี้บ้าง เวลาปฏิบัติไปแล้วทุกคนจะวิตก  
กังวลเลย “สมาธิอยู่ตรงไหน แล้วเมื่อไหร่จะได้สมาธิ แล้วสมาธิจะเป็นอย่างไร”

มันได้อยู่แล้ว ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ถ้าเราไม่ได้สมาธิ เราพุทโธไม่ได้  
หรอก ใ้ที่พุทโธหายใจเข้านี่ก็พูด หายใจออกนี่ก็โธ มันต้องมีสมาธิ มันต้องมีความตั้งใจ มันมี  
ของมันอยู่แล้ว ทีนี้สมาธิมันไม่ต่อเนื่อง ถ้ามันต่อเนื่องขึ้นไป มันก็ละเอียดขึ้นไป ถ้าละเอียดขึ้น  
ไป มันฝึกหัด ฝึกหัดใจ มันชำนาญของมัน ความชำนาญของมันอย่างนี้ สุขภาพจิตที่มันดี มัน  
เข้มแข็งมาแล้ว ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วไม่กอดันตัวเอง

ถ้ามันไม่กอดันตัวเองนะ เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราต้องทำ  
ตลอดไป อย่างเช่นอาหาร กินทุกวัน เราไม่กินอาหาร เราก็ตาย เราขาดอาหารไม่ได้ จิตใจมัน  
กินอารมณ์เป็นอาหาร มันกินอารมณ์เป็นอาหาร ทีนี้ตอนนี้เพียงแต่เรามาคัดแยก เราจะให้มีคำ  
บริการรวมให้จิตนี้มันสวย คือมันกิน กินพุทธานุสติ กินพุทโธ ธัมโม สังฆโม เรามาเลือก เรามา

แยกแยะ ถ้าแยกแยะขึ้นมา เราทำของเรา ที่นี้พอทำแล้ว ทางโลกเป็นสถิติ ทำเสร็จแล้วต้องได้ผลอย่างนั้น ทำเสร็จแล้วได้ผล...มันได้ ได้บูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“อานนท์ เธอบอกบริษัท ๔ นะ ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด อย่าบูชาเราด้วยสิ่งอื่นเลย”

แล้วเราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วถ้าจิตสงบขึ้นมา มันเป็นพุทธะเสียเอง เราได้เห็นพุทธะ ได้เห็นพุทธะของเรา เวลาสมัยพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะคือศาสดาของเรา แต่ในปัจจุบันนี้เราเห็นพุทธะของเราเอง เราเห็นหัวใจของเราเอง เราเห็นสัจจะของเราเอง นั่นถ้าจิตมันสงบมันเป็นจริงขึ้นมา นี่พูดถึงว่าถ้าปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น เวลาเราจะมาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เขาบอกเขาขั้บรถจะมาวัด กิเลสมันขึ้นมา บอกว่าเรายังเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ เรายังทำอยู่

มันมีมาตลอด เวลาถ้ามันเป็นสมุทัยมันนอนมา มันมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เลย “อ้าว! ก็คนป่วย คนป่วยก็ต้องไปโรงพยาบาล คนป่วยอะไรไปวัด มันมีแต่ไปวัดไปเผาเท่านั้นนะ คนป่วยก็ต้องไปโรงพยาบาลสิ นี่คนป่วยจะไปวัด”

แต่เขาไม่รู้หรือว่าเวลาป่วยนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้ในพระไตรปิฎก การป่วยของคนมีอยู่ ๓ อย่าง หนึ่ง ป่วยโดยชราคร่ำคร่าคือป่วยโดยวิทยาศาสตร์ ป่วยโดยอุปาทานคือมันยึดมันถือมัน มันคิดวิตกกังวลจนมันเจ็บไข้ได้ป่วย ป่วยโดยโรคของกรรม

คนป่วยมันป่วยได้ ๓ ทาง คือมันป่วยจริงๆ อันหนึ่ง ป่วยจริงๆ คือป่วยชราคร่ำคร่า จิตใจมันชราคร่ำคร่า ร่างกายชราคร่ำคร่า มันต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องธรรมดา อีกอันหนึ่งคืออุปาทาน มันวิตกมันกังวล มันคิดจนมันเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วกันแหละ อีกอันก็คือกรรม นี่การป่วยของคน นี่ในอนาคตังสญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย

ที่นี้เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เราก็รักษาของเรา แต่ถ้าเป็นอุปาทาน เป็นโรคกรรม เราก็พยายามภาวนานี้แก้ได้ เห็นไหม ธรรมโอสถ ธรรมโอสถแก้ได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยสามารถรักษาได้ สามารถรักษาหัวใจอุปาทานให้หายไปได้ สามารถแก้กรรมได้ โรคกรรม แก้กรรม กรรมดีไ้

กรรมดีลบล้าง ไม่ใช่แก้กรรมๆ อันนั้นนะ แก้กรรมของเราคือว่ามรรคญาณมันชำระล้างให้หมด  
เวรหมดกรรมเลย ลีนเวรลีนกรรม ถ้าภาวนา

พูดถึงว่า เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องไปโรงพยาบาล ไปวัดทำไม

ครูบาอาจารย์เราท่านปฏิบัติมาปฏิบัติอย่างนั้นะ แล้วพอปฏิบัติไปแล้ว จิตสงบแล้ว นี่  
พูดถึงว่าโลกียปัญญา ปัญญาทางโลกทั้งนั้นนะ ปัญญาของวิญญูะ แต่ถ้าจิตสงบแล้วยกขึ้นสู่  
วิปัสสนา ภาวนามยปัญญาอันนั้นไม่เป็นอย่างที่พูดมานี้

ที่พูดมานี้คือสามัญสำนึก คือโลกทัศน์ คือสัจจะความจริงของโลก คือผลของวิญญูะ คือ  
สถานะของมนุษย์ สถานะของเทวดา สถานะของอินทร์ ของพรหม แต่ละสถานะเขาจะมี  
ปัญญาของเขาตามสถานะของเขา สถานะของมนุษย์คิดได้แบบนี้ คิดได้แบบนี้ที่ว่า “เจ็บไข้ได้  
ป่วย เราจะไปวัดหรือไปโรงพยาบาล” นี่สถานะความเป็นโลกทัศน์ โลกียปัญญา ปัญญาทาง  
โลก ปัญญาทางวิทยาศาสตร์ ปัญญาทางข้อเท็จจริง แล้วมันเป็นอย่างนี้จริง ๆ

แต่ถ้าคนมีสติมีปัญญา ฝึกหัดของเราแล้วเข้มแข็งขึ้น เข้มแข็งขึ้น แล้วเวลาเราภาวนา  
จิตสงบ มันจะไปแก้ได้หมด โรคเวรโรคกรรม หลวงปู่ฝั้นท่านก็แก้โรคประจำตัวของท่าน โรคเจ็บ  
ท้อง หลวงปู่ฝั้นท่านก็เป็นโรคเสียดท้องเหมือนกัน โรคกระเพาะ นี่ครูบาอาจารย์เราท่านมีโรค  
ประจำตัว แต่ละองค์มีโรคประจำตัว โรคประจำตัวคือโรคกรรม โรคเวรโรคกรรม

หลวงปู่ฝั้นท่านมาหายที่ถ้ำสาริกา โรคเวรโรคกรรมนี่ เวลาจิตมันรวมลงแล้ว ทั้งๆ ที่มี  
ปัญญาชำระล้างนะ ชำระล้างธาตุขันธ์ คำว่า “ธาตุขันธ์” ธาตุขันธ์คือร่างกายกับจิตใจที่มันแยก  
ออกจากกัน โลกนี้ราบหมดเลย ก็เลสขาด ไปเห็นรุกขเทวดาเลย นี่เพราะคนมีอำนาจวาสนา

ทั้งๆ ที่ธรรมโอสถชำระล้างแก้ไขโรคภัยไข้เจ็บด้วย แล้วธรรมโอสถ สัจธรรม มรรคญาณ  
ไปชำระล้างกามราคะปฏิฆะในหัวใจให้อ่อนลงด้วย ยังมีอำนาจวาสนาไปเห็นถึงวิญญูะ นี่  
วาสนาของคนนะ แต่เวลาครูบาอาจารย์บางองค์เวลาท่านปล่อยแล้วก็ได้เฉพาะชำระล้างกิเลส  
เฉยๆ นี่ไง วาสนาของคนมันไม่เหมือนกัน อำนาจวาสนาของคนไม่เหมือนกัน แล้วแต่ว่าการ  
สร้างบุญญาธิการมากน้อยขนาดไหน นี่พูดถึงว่าการประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริง

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติตามความเป็นจริง จะพูดนี้ไม่ให้กิเลสมันบีบคั้น ไม่ให้น้อยเนื้อต่ำใจ  
 ฉะนั้น เวลาปฏิบัติขึ้นมาแล้วจะมีเป้าหมายว่าจะเป็นอย่างนั้นๆ...ไม่

ปฏิบัติบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วมรรคผลที่เราปฏิบัติเป็นข้อเท็จจริง  
 อย่าให้กิเลสมาหยาบฉวย แบบจะมาวัด กิเลสมันก็ต่อร่องแล้ว “จะไปทำไม ยังเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่  
 เลย เวลาไปวัดแล้ว ปฏิบัติแล้วก็ตั้งเป้าภาวนาก็ไม่ได้เลย” เห็นไหม กิเลสมันแข่งหน้าไปหมด  
 เลย เพราะอะไร เพราะเราก็คิดแบบวิทยาศาสตร์ไง ปฏิบัติแล้วต้องได้ออย่างนั้นตามสถิติไง ทำ  
 อย่างนี้ต้องได้ออย่างนี้ ทำอย่างนี้ต้องได้ออย่างนี้ แล้วทำไม่ได้บีบ มันก็ย้อนกลับมา ความคิดเรา  
 เองย้อนกลับมา ย้อนกลับมาบ่อนทำลายความมั่นคงของเราเอง “ปฏิบัติตั้งนาน ปฏิบัติแล้วไม่  
 เห็นได้อะไรเลย”

ไอ้ที่ไม่เห็นได้อะไรมันได้แล้ว มันได้ความเป็นมนุษย์มานี่ไง มันได้สติปัญญาขึ้นมาเป็น  
 กัลยาณบุุชชนไง จากบุุชชนคนหนา คนที่ยังคลุกเคล้าอยู่ทางโลกไง เราพยายามฝึกหัดแยกตัว  
 เราออกมาเป็นกัลยาณบุุชชนไง เป็นบุุชชนเหมือนกัน แต่เป็นกัลยาณชนที่มีสติมีปัญญา  
 พยายามจะรักษาตัวเราไง พยายามพัฒนาเราไง นี่มันก็ได้แล้ว มันได้แล้ว พอได้แล้วขึ้นมา เรา  
 ปฏิบัติต่อเนืองไป กิเลสมันก็มาตอกมาอย่านี้แหละให้ล้มลุกคลุกคลาน

แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราปฏิบัติของเรา มีความมั่นคงของเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัม  
 พุทธเจ้าบอกผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนะ อยู่ในมรรคในผล ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี อย่างน้อย  
 ต้องพระอนาคามี นี่เราพยายามทำของเรา ไอ้ได้หรือไม่ได้มันเป็นความเห็นของเรา มันเป็น  
 โลกียปัญญา ปัญญาทางโลก ปัญญาทางวิทยาศาสตร์ ปัญญาที่ฉลาดกา ปัญญาที่ศึกษา  
 ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามานี่ ที่เราคิดอยู่นี่มันปัญญาอย่างนี้

แต่ถ้ามันภาวนาไป ปัญญาที่จริงๆ มันเป็นภาวนามยปัญญา ถ้าปัญญาอย่างนั้นเกิดขึ้น  
 มันไม่ต้องมีใครมาบอก มันเป็นจริงขึ้นมา เป็นจริงขึ้นมาตามความจริงของมัน แต่ถ้าในปัจจุบัน  
 นี่มันเป็นโลกียปัญญา โลกียปัญญาเป็นบุุชชนคนหนา เราก็พยายามฝึกหัดอย่างนี้ นี่ฝึกหัด  
 อย่างนี้

ที่พูดนี้พูดเพื่อให้กำลังใจ พูดเพื่อให้มีจุดยืนไง ไม่ใช่เวลาที่มีความคิดอย่างนี้แล้วก็ไป  
 ส่งเสริมมันไง “ไอ้ ถูกต้อง ปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล เออ! อย่างนั้นเล็กดีกว่า” แล้วก็ไปกองกันอยู่

นั่นนะ แต่เราไม่พัฒนาใจเราเลย เราพัฒนาของเรา ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลาทำบุญกุศล เราหามาด้วยน้ำพักน้ำแรง เรายังมาเสียสละ แล้วนี่เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บูชาท่าน บูชาศาสนา แล้วมันจะเป็นหรือไม่เป็น ให้จิตใจมันเข้มแข็งขึ้นมา ถ้าจิตใจเข้มแข็งขึ้นมา มันก็มีปัญญาไง

นี่เข้าคำถาม

“๑. ขณะที่นั่งสมาธิรู้สึกว่ลมหายใจเข้าออก พยายามตั้งสติอยู่กับการระลึกพุทโธเป็นหลัก สักพักก็รู้สึกว่ลมหายใจเน่เบามาก ก็พยายามนึกพุทโธให้ชัดอยู่ต่อไป ขณะนั้นไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน มีแต่นึกพุทโธ แต่ก็ยังเข้าไม่ถึงสมาธิเจ้าคะ จนกระทั่งปวดขา นั่งต่อไม่ไหว ก็เลยออกจากสมาธิ ลูกควรแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ”

ถ้าเราแก้ไข เราแก้ไข ตั้งสติไว้ ถ้านั่งสมาธิอยู่ เราก็ั่งสมาธิอยู่ คนฝึกหัด เห็นไหม คนฝึกหัดเริ่มต้น ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที เป็นชั่วโมง ๒-๓ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง นี่เวลาเขาฝึกหัดไปๆ ถ้าเราฝึกหัดไป มันก็อยู่ที่โอกาส

ถ้ามันปวดขา ถ้าเรานึกพุทโธๆ อยู่กับพุทโธก่อน ความปวดนั้นจะไม่มี เพราะว่าจิตนี้อยู่กับคำบริกรรม แต่ถ้าเราสักแต่ว่า พุทโธบ้าง คิดเรื่อยเปื่อยไป เวลามันปวดมา มันปวดทันทีเลย เพราะจิตมันไม่มีที่พึ่ง มันไม่มีที่เกาะ มันไม่มั่นคงกับพุทโธ ฉะนั้น ถ้าอย่างนั้น ถ้าเราใช้ขันธ์ ๕ ธรรมทณเอา เรานึกพุทโธๆ ชัดๆ สิ่งทีปวดขาจะหายไปได้ มันหายไปโดยขันธ์ ๕ ธรรม ทายไปโดยกำหนดพุทโธ

แต่ถ้าคนมีสติมีปัญญานะ พุทโธๆ จิตมันสงบแล้ว ถ้ามันปวดขาขึ้นมา จิตสงบแล้ว ถ้าจิตจับเวทนา ถ้าจับเวทนาได้ มันเป็นการวิปัสสนา นี่ไง ถ้าจิตสงบแล้ว ทีว่าขันธ์ของสมณะกับขันธ์ของวิปัสสนามันอยู่ตรงนี้ ถ้าจิตมันสงบแล้ว จิตมันไปจับเวทณาก็ได้ จิตมันไปรู้ไปเห็นสิ่งใด มันเหมือนกับเรามีช้อน เราจะตักอาหารที่ร้อนก็ตักได้ แต่ถ้าเราไม่มีช้อน เราต้องใช้มือจุ่มลงไป มันร้อน



จิต จิตถ้ามันยังไม่สงบ มันไม่มีข้อใจ ตัวมันเอง เวทนาเป็นเรา สรรพสิ่งเป็นเรา เหมือน  
มือนี้ไม่มีภาชนะ ไม่มีข้อใจ จับสิ่งใดมันก็ร้อน แต่ถ้าพุทโธๆ จิตสงบแล้ว จิตสงบ มันมีข้อใจ มัน  
มีภาชนะที่จะไปตักสิ่งใดก็ได้

ถ้าตักสิ่งใด น้ำจะเดือดขนาดไหน ถ้าเรามีทัพพีไปตักในหม้อเดือดๆ มันก็ตักได้ จิต จิต  
ถ้าสงบแล้วนะ ถ้ามันเห็นเวทนาของมัน มันจับเวทนาได้ จิตสงบเป็นสมณะ มันจับเวทนาได้  
เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จับเวทนาได้ มันพิจารณาของมันได้ อันนี้พูดถึงถ้าจิตสงบแล้ว แล้ว  
ฝึกหัด

แต่ถ้ามันยังไม่เป็นนะ ข้อใจก็คือข้อใจ ทัพพีก็คือทัพพี มือก็คือมือ มือของเรามันอยู่กับเรา  
มาตั้งแต่เกิด ข้อใจทัพพี เราต้องหามา ต้องทำมา จิตสงบแล้วๆ ใจ ยกขึ้นวิปัสสนา มันเป็นคนละ  
ชั้นคนละตอน

นี่พูดถึงว่า จิตมันไม่เข้าถึงสมาธิ แล้วมันมีความเจ็บปวด ปวดขา จะแก้ไขอย่างไร

แก้ไข เราก็เริ่มต้นตั้งแต่ต้น เราตั้งสติไว้ แล้วเราพุทโธของเราชัดๆ ถ้ามันละเอียดเข้ามา  
เราก็รักษาพุทโธไว้ ถ้ามันออกมา เห็นไหม ออกมา ถ้ามันไม่ไหวจริงๆ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ  
ไปเลยก็ได้ มันได้สองทางไง

ถ้าพุทโธก็สมาธิอบรมปัญญา พุทโธๆ ด้วยความศรัทธา แต่ถ้าเวลามันวิกฤติอุกฤษฏ์  
แล้วมันแก้ไขอะไรไม่ทันนะ จะใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ หรือถ้ามันสู้กันไม่ไหว อย่างที่ว่า พอ  
เขาปวดขาจนทนไม่ไหวก็ออกจากสมาธิ ออกจากสมาธิคือเปลี่ยนไปเดินจงกรม

ไปเดินจงกรมก็ได้ ถ้าเราทนไหว ทำได้ เราก็ทำต่อเนือง ถ้าทนไม่ไหว เราก็ลุก เราก็  
เปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าเราเปลี่ยนอย่างนี้บ้าง มันจะทำให้ไม่แห้งงา แต่ถ้าเวลาเราทำบ่อยครั้ง  
เข้าๆ ถ้าจะเอาจริงเอาจังกันก็ต้องสู้กัน ถ้าจะเอาจริงเอาจังกันนะ

ถ้าเราไม่เอาจริงเอาจังกัน บางทีมันก็ไม่พัฒนา ก็เลสมันก็เอาอย่างนี้มาหลอกอยู่  
ตลอดไป แต่ถ้ามันจะเอาจริงเอาจังกัน สู้เลย ให้มันตายตรงนี้แหละ พอมันผ่านไปได้ออ! เราก็  
ทำได้

ฉะนั้น ใ้การต่อสู้กิเลส เริ่มต้นกิเลสดิบๆ คือเรายังอ่อนแออยู่ กิเลสมีกำลังมากกว่า การต่อสู้ เราจะเป็ฝ่ายแพ้ส่วนใหญ่ แต่พอเราฝึกหัด นักกีฬา ถ้านักกีฬาทรงคุณค่า สิ่งที นักกีฬาที่ทรงคุณค่าเขาชำนาญมาก จนกรรมการต้องยกให้เขาว่าเขามีความสามารถพิเศษ นี้ก็ เหมือนกัน ถ้าจิตของเราฝึกหัดจนได้เป็นอย่างนั้นแล้ว ใ้กรรมนี้มันก็จะเบาลง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเข้าสมาธิก็ไม่ได้ ปวดขาจนลุก ควรแก้ไขอย่างไร

ควรแก้ไขอย่างไรก็อยู่ที่จริตนิสัย นิสัยบางคนชอบเดินจงกรม ถ้าเขาเดินจงกรมก็จบเลย นิสัยบางคนชอบนั่งนะ ถ้านั่งแล้วภาวนาได้ดี ถ้าเดินจงกรมนี้ติดขัดไปหมดเลย บางคนนั่งนี้ไป ไม่ได้เลย ต้องเดิน

หลวงปู่จันทร์เรียนท่านพูดเองว่า เวลาทำนั้ง ๗-๘ ชั่วโมง หลวงปู่ชอบนั่งสู้ท่านไม่ได้ เพราะท่านเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ชอบ แต่ท่านบอกเวลาเดินนะ หลวงปู่ชอบเดินได้ทั้งวันเลย ท่าน เดินสู้หลวงปู่ชอบไม่ได้ ท่านเดินสู้หลวงปู่ชอบไม่ได้ แต่ถ้านั่ง ท่านบอกว่าท่านนั่งได้นานกว่า หลวงปู่ชอบ นี่หลวงปู่จันทร์เรียนท่านเล่าให้เราฟังเอง

พูดถึงนี้ไม่เหมือนกัน จริตไม่เหมือนกัน ทีนี้เราก็หาสมดุขของเราไป หาสมดุขว่าเราควร ทำอย่างไร แก้ไขอย่างไรเพื่อประโยชน์กับเรา

“๒. ในขณะที่ที่อยู่ว่างๆ นั่งรอถวายจังหัน ลูกก็ดูลมหายใจเข้าออกเรื่อยไป รู้สึกว่าจิตมัน สงบดี การฝึกดูลมหายใจเข้าออกบ่อยๆ ะหว่างวันจะช่วยทำให้ทำสมาธิได้ดีขึ้นตอนที่ฝึกเข้า นั้งสมาธิหรือเปล่าเจ้าคะ”

กรรมนี้มันต้องรักษาตลอดไป คนที่ปฏิบัติเขาปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง เห็นไหม เวลาพูด เวลาพูดบอกว่าทางของฆราวาสเป็นทางคับแคบ วันๆ ทำมาหากินทั้งวันเลย ตกเย็นขึ้นมาก็ สวดมนต์ นั้งสมาธิหน่อยหนึ่งก็นอน เข้าขึ้นมานั้งสมาธิอีกหน่อยหนึ่งแล้วออกไปทำงาน ทำงาน ทั้งวัน นี่ทางของฆราวาสเป็นทางคับแคบ ทางของสมณะกว้างขวาง ๒๔ ชั่วโมงนะ เราอยู่กับ หลวงตา อยู่กับครูบาอาจารย์ หลวงตาท่านบอกงานนี้ไม่ให้เข้ามายุ่งกับพระเลย เรายังรักษาไว้ ท่านให้ภาวนา ๒๔ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง

ใ้ฉันก็เหมือนกัน นี่เขาบอกว่าเขามาอยู่วัดไง พอเขามาอยู่วัด เวลานั้นมีไข้ไหม ถ้าเวลา  
มันมี เราภาวนา ๒๔ ชั่วโมงไง เวลาเราอยู่บ้านเราก็เรียกร่องเวลา ไม่มีเวลาเลย ทำอะไรก็เวลา  
นี่คนอื่นเอาไปกินหมดเลย ถ้ามาอยู่วัดก็ ๒๔ ชั่วโมง...ไม่ เมื่อไหร่จะฉันน้ำร้อน มันรอเวลาฉัน  
น้ำร้อนเลย พอฉันน้ำร้อน ไปนั่งกันที่โรงน้ำร้อนแล้ว นั่งคุยกัน ปฏิบัติดีอย่างไร

เวลาเราอยู่ทางฆราวาสเราก็เรียกร่อง เรียกร่องสิทธิ์ เรียกร่องเวลา เวลาภาวนา  
เวลาภาวนาขึ้นมามันไม่เคย คนเรานะ มันคุ้นชินกับการใช้ชีวิตปกติอย่างนั้น เวลานั้นแยกตัว  
ออกมามันแปลกๆ นะ

นี่ไง พระของเราเวลาออกวิเวก เปลี่ยนสถานที่ไป ถ้ามันคุ้นชินแล้วนะ ก็เลสมันรู้ทันแล้ว  
มันชินชา แต่ถ้าไปอยู่ที่ไหนนะ โอ้โฮ! น่ากลัว ยิ่งกลางคืนมืดๆ ด้วย ยิ่งป่าช้าด้วย โอ้โฮ! นอนไม่  
หลับเลย นั่นนะ นี่คืออุบาย อุบายหาความคล่องตัว อุบายหาความสดใหม่ ถ้าหาความสดใหม่  
เวลาสดใหม่ขึ้นมามันก็อยากทำ แต่พอไปคุ้นชินแล้วมันเริ่มชินชา นี่ความชินชา เห็นไหม

อันนี้ก็เหมือนกัน เขาถามเองว่า ถ้าอย่างนี้ การฝึกอย่างนี้ การฝึกนั่งสมาธิมันจะเป็น  
ประโยชน์กับการภาวนาหรือไม่

นี่ไง ที่ว่าทางของสมณะ ๒๔ ชั่วโมง มาอยู่วัดก็เหมือนกัน คนที่มาอยู่วัด ๒๔ ชั่วโมง  
เลย แล้วส่วนใหญ่แล้วเวลาคนมาอยู่วัด หนึ่ง ด้วยความเกรงใจของเขา ด้วยความคุ้นชินของ  
เขา บางคนขอจะ ขอว่าจะเอาปิกนิกมาเอง จะขอว่าจะมาทำครัวส่วนตัวของตัวเอง คือชอบ  
อย่างนั้นไง นี่พูดถึงเขาก็คิดของเขาในทางโลกนั่นแหละ แต่ถ้าเป็นทางปฏิบัติไม่ได้ ๒๔ ชั่วโมง  
๒๔ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง เรามีโรงครัวอยู่แล้ว เรามีอาหารให้พร้อม ไม่ต้องให้แบ่งเวลาไป  
ทำอาหาร ไม่ต้องแบ่ง

บางคนต่อรองมาเหมือนกัน แต่เราไม่อนุญาต ไม่เคยอนุญาตใครเลย เว้นไว้แต่คนป่วย  
เวลาคนป่วยนะ บางคนป่วยมาขอ ๒ มื้อ ๓ มื้อ เราให้ เพราะถือว่าป่วย ถ้าคนป่วยมันสุดวิสัย  
แต่ถ้าเราไม่ได้ป่วย ก็เลสมันป่วย ก็เลสมันคิดว่าเราจะเอาของเรามาเอง แล้วก็มาปิกนิกที่วัด  
ไง นอนกินทั้งวันเลย แล้วก็บอกว่าปฏิบัติ อย่างนี้ไม่อนุญาต ถ้าไม่อนุญาต นั่นเป็นเรื่องหนึ่ง นี่  
พูดถึงว่า ทางคับแคบกับทางกว้างขวาง

ถ้าบอกว่า ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ถ้าสุดลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้เข้าสมาธิได้ง่ายขึ้นหรือไม่

แน่นอน แน่แน่นอนเลย คำว่า “แน่นอน” มันรักษาตลอดไป ทีนี้คำว่า “รักษาตลอดไป” งานที่ทำงานใดทางวัตถุ ทำเสร็จแล้วมันมีผลงาน มันชื่นใจนะ แต่ในงานปฏิบัติ เวลาถ้าเราต่อเนื่อง เราพุทโธ ลมหายใจต่อเนื่อง เราต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ถ้าสติมันดีมันก็ชื่นใจ แต่ถ้าสติไม่ดีหรือกิเลสเข้ามาต่อต้านนะ โอ้โฮ! มันเบื่อหน่าย มันเบื่อหน่ายอึดอัด ถ้ามันเบื่อหน่ายอึดอัด เราต้องหาช่องทาง หาช่องทางเอาชนะให้ได้ นี่สงคราม

สงคราม หมายความว่า เวลาเราทำอะไรไม่มีปม ไม่มีประเด็นอะไรเลย เราก็ไม่รู้ว่าจะภาวนาไปทำไม แล้วภาวนาเพื่ออะไร แต่เวลามันมีปมมีประเด็น นั่นล่ะ! นั่นล่ะ! นั่นล่ะกิเลสมันมาสร้างเรื่องแล้ว ถ้ากิเลสมันสร้างเรื่องนะ เรามีสติปัญญาแก้ไขกันอย่างนั้นนะ ถ้าเราชนะนะ ก็มันมีกิเลสกับธรรมสู้กันไง ถ้าชนะมันก็ได้ผลงานไง ถ้ามันไม่ชนะ มันไม่ชนะหรือไม่ได้ภาวนาอะไรเลย วันๆ มันไม่มีอะไรไปกระทบเลย เพราะกิเลสมันหลบหลีก

กิเลสนี้ เวลาเราภาวนานี้ะ ถ้าเราภาวนาดีมันจะหลบ ให้เราองอาจกล้าหาญ แหม! ทุกอย่างเก่งหมด เผลอเดียวเดียวมันพลิกกลับมาซะ ล้มเลย นี่คืออุปาย นี่คือเล่ห์เหลี่ยมของมัน ถ้าเล่ห์เหลี่ยมของมัน

เขาบอกว่า ถ้าว่างๆ เขารอจ้งหัน สุดลมหายใจเข้าออกอย่างนั้นถูกต้องหรือไม่ รู้ว่าจิตมันสงบดี

สงบดีมันก็เป็นความดีนี้แหละ แต่ถ้ามันไม่สงบ ถ้าไม่สงบนะ มันต่อต้าน นี่พูดถึงว่าถ้ากิเลสมันมีกำลังของมัน ถ้ากิเลสมันเบาลง

นี่พูดถึงว่า เรายังรักษาลมหายใจอยู่ทั้งวัน มันจะดีต่อการปฏิบัติหรือไม่

แน่นอน มันดีอยู่แล้ว มันดีอยู่แล้ว แต่ที่ว่า ว่ามันเป็นธรรมหรือเป็นกิเลสละ ถ้าเป็นธรรมมันก็สุขสงบดี ถ้าเป็นกิเลสนะ ถ้าเป็นกิเลส มันหลอกหลวง กิเลสมันเล่ห์ เล่ห์ของกิเลสมันพลิกแพลงตลอดเวลา เพราะกิเลสมันอยู่กับเรา ธรรมะมาปฏิบัติ พยายามส่งเสริม ส่งเสริมให้ชีวิตเรามีคุณค่า

“๓. ลูกรู้สึกว่ายู่ทางโลกจิตใจมันอ่อนแอ สำหรับตัวลูกเองนั้นภาวนายังไม่เข้มข้น จึงกราบขอพึ่งเทศน์หลวงพ่อก็ให้เป็นการป้องกันตัวเอง”

ไฉนนี่มันเรื่องจริงใจ มันเรื่องจริง หมายความว่า เวลาหลวงตาท่านไปหาหลวงปู่มันนะ ท่านบอกว่า เวลาจะออกไปประพฤติปฏิบัติ พอแยกตัวออกไป มันไม่มีคนแก้ไข ท่านก็ต้องกลับไปหาหลวงปู่มันอยู่ตลอดเวลา นี่พูดถึงว่าเวลาเราหาครูบาอาจารย์ที่ลงใจแล้วนะ ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ลงใจ เวลาไปหาท่าน มันก็เหมือนเราทำสิ่งใดไม่ถูกต้อง เราก็จะหาคนคอยชี้แนะ ถ้าคอยชี้แนะมันก็เป็นประโยชน์

นี่พูดถึงว่า ท่านถึงบอกว่า เวลาอยู่กับหลวงปู่มัน ท่านก็ต้องการวิเวกบ้าง ต้องการออกไปทำให้เข้มข้นบ้าง พอเข้มข้นขึ้นมาแล้วนะ ถ้ามันเข้มข้นมันก็เป็นประโยชน์ แต่เวลามันติดใจ เวลามันติดขึ้นมามันไม่มีคนแก้ไข ก็ต้องกลับไปหาหลวงปู่มัน

อันนี้ก็เหมือนกัน ที่บอกว่า ถ้าจิตใจเราอยู่ทางโลกมันยังอ่อนแออยู่

อยู่ทางโลก คำว่า “ทางโลก” ทางโลกคือการแข่งขัน ทางโลกมีการแข่งขัน มีการเอาวัดเอาเปรียบต่างๆ อย่าง แต่ถ้าจิตใจเราเข้มแข็งแล้ว เราก็อยู่กับเขา อยู่กับเขานะ เป็นรัฐบุรุษ เป็นผู้ที่จิตใจเป็นสาธารณะ เราเห็นใครที่อ่อนแอกว่า ใครที่ควรจุนเจือ เราจุนเจือเขา จุนเจืออันนั้นมันจะเป็นอำนาจวาสนาบารมี แต่ถ้าเราโดนเขาบีบคั้น บีบคั้นก็เป็นกรรมของสัตว์ เขาทำลายตัวเขาเอง

ถ้ามีสติมีปัญญาขึ้นมา มันพออยู่กับโลกได้ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่ใช่นักบวช เราไม่ใช่ทั้งโลกมาเลย ถ้าทั้งโลกมาเลย มันก็ต้องต้องบิณฑบาต ทั้งโลกมาเลย ก็ยังอยู่กับโลกนั้นแหละ

ฉะนั้นว่า อยู่ทางโลก จิตใจมันอ่อนแอ จิตใจมันอ่อนแอ สุขภาพจิตมันอ่อนแอ เราก็จะมาสร้างอยู่นี่ไง เรามาสร้างอยู่นี่ เราพยายามเติม พยายามรักษา รักษาให้หัวใจเราเข้มแข็งขึ้นมา ถ้ามันเข้มแข็งขึ้นมา แล้วตอนนั้นถึงเวลาแล้วเราเลือกเอง

ตอนนี้มันมีทางโลกเยอะมากที่ว่าเขาเออร์ลีออกมาแล้วเขามาปฏิบัติ ทุกคนจะคิดอย่างนั้น เวลามาศึกษาปฏิบัติจริงๆ มีคนมาปฏิบัติกับเรานะ มาขอปฏิบัติเลย อยู่ไม่ถึงปี ไปแล้ว เพราะเข้า

ขึ้นมา ก็มีแต่ต้นไม้ ต้นไม้กับต้นไม้ อยู่ปีหนึ่งแล้วเขาทนมั้ไหว แต่ถ้าจิตใจมันตื่นนะ เพราะว่าเวลาเขาปฏิบัติ เขาหมุนเวียนได้ นี่พูดถึงว่า ถ้าอยู่ทางโลก จิตใจมันอ่อนแอ ทางโลกเขาเป็นแบบนั้น

แต่ถ้าจิตใจเราเข้มแข็ง มันเข้มแข็งจากหัวใจแล้ว มันอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ แล้วชอบด้วย ที่ไหนยิ่งสงบยิ่งดี ที่ไหนยิ่งไม่คลุกคลี ชอบตรงนั้น ถ้าที่ไหนมันคลุกคลีนะ

ที่นี้เวลาเออร์ลี่แล้วอยากจะปฏิบัติก็จะไปสู่มหัทธกันนั้นนะ สู่มหัทธกันทั้งวัน นักปฏิบัติด้วยกันทั้งวัน แล้ววอบุ่น อยู่แล้วสุขสบาย แต่ถ้าเอาจริงเอาจริงจังขึ้นมามันถึงไม่มีข้อเท็จจริงขึ้นมาจากหัวใจ

**ถ้ามีข้อเท็จจริงขึ้นมาจากหัวใจนะ เป็นศาสนทายาท องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาตรงนี้มาก ปรารถนาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติได้จริง รักษาหัวใจของตนได้ มันจะเป็นที่พึ่ง จากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง ถ้าใจดวงนั้นยังเข้มแข็งขึ้นมาไม่ได้ มันจะไปเป็นที่พึ่งของใคร เป็นที่พึ่งตัวเองไม่ได้จะเป็นที่พึ่งให้ใครละ ต้องเป็นที่พึ่งให้เราได้**

ฉะนั้น เวลาเป็นที่พึ่งให้เราได้ เห็นไหม เวลาฟังเทศน์คนอื่น คุณอื่นปฏิบัติ เราไม่รู้เลยว่าจิตใจเขาเข้มแข็งหรืออ่อนแอ แต่ของเราเองเรารู้เลย บอกว่า “อยู่ทางโลกแล้วจิตใจมันอ่อนแอ อยากจะภาวนาให้มันเข้มแข็งขึ้นมา ฉะนั้น กราบขอพึ่งเทศน์หลวงพ่อ”

ถ้ากราบขอพึ่งเทศน์หลวงพ่อ นี่พึ่งเทศน์ เวลาหลวงปู่มั่นท่านลงมาจากเชียงใหม่ แล้วพระผู้ใหญ่ถามว่า “เราอยู่กับตำรับตำรา อยู่กับธรรมะของพระพุทธรูปเจ้าเลย เรายังต้องค้นคว้าตลอดเลย ท่านอยู่ในป่าอยู่อย่างไร” ถามหลวงปู่มั่นนะ

หลวงปู่มั่นบอก “ผมพึ่งเทศน์ทั้งวันเลย”

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันสงบแล้วธรรมะมันผุดนะ ธรรมะมันผุด สัจธรรมมันผุดขึ้นมาในใจเราเนี่ย อู้ฮู! มหาศาลเลย แล้วคุณสิ หลวงปู่มั่นท่านบอกท่านผุดขึ้นเป็นภาษาบาลี เป็นบาลีด้วย เป็นภาษามคธเลย แล้วความหมายท่านเข้าใจหมดใจ แต่หลวงตาท่านบอกว่าของท่านเป็นภาษาไทย เวลาขึ้น ขึ้นเป็นภาษาไทย นี่พูดถึงพึ่งเทศน์

ถ้าบอกว่า ไปวัดไปวา ไปฟังเทศน์หลวงพ่อ ถ้าฟังเทศน์หลวงพ่อก็เป็นที่พึ่งอาศัย วันคืนล่วงไปๆ สักวันหนึ่งต้องพลัดพรากจากกันทั้งหมด แต่ถ้ามันฟังเทศน์จากหัวใจของเราเนะ เวลาธรรมมันผูกมันจะเป็นประโยชน์กับเรา แล้วปฏิบัติตามความจริงของเรา ให้จิตใจเรามั่นคงขึ้นมา ถ้ามันมั่นคงขึ้นมา เห็นไหม

ฉะนั้น ที่พูดมาทั้งหมดนี้พูดให้เห็นว่า เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันก็เหมือนบูชาพุทธะ บูชาในหัวใจของเรา ไม่ต้องไปคาดหมายว่าจะต้องได้ออย่างนั้น เป็นอย่างนั้น ให้มากดดันตัวเอง เวลา กดดันตัวเอง ฉะนั้น เราปฏิบัติบูชา แล้วถ้ามันเป็นจริงนะ มันเกิดศีล ศีลคือความปกติของใจ ถ้ามันเกิดสมาธิขึ้นมาก็สาธุ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถ้ามันเกิดวิปัสสนา เกิดปัญญาขึ้นมายิ่งสาธุใหญ่เลย

แล้วถ้าวิปัสสนาไป เวลามันชำระล้างสำรอกกายกิเลสออก เห็นไหม สังโยชน์ขาดไป ๓ กามราคะปฏิฆะอ่อนลง กามราคะปฏิฆะขาดไป สังโยชน์ ๑๐ ขาดไปจากใจ นั่นสาธุ บุคคล ๔ คู่ จากหัวใจที่มันทุกข์ๆ ยากๆ นี่แหละ เราปฏิบัติเพื่อเหตุนี้

ไม่ต้องกดดันตัวเอง ไม่ต้องว่าจะต้องได้อย่างไรๆ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม สมควรแก่สติ สมควรแก่ปัญญา สมควรแก่โอกาส สมควรแก่การกระทำของเรา เพื่อประโยชน์กับหัวใจของเรา เอวัง