

เสียงหายไป

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญญาธรรม วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๙

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

ถาม : เรื่อง “ความปิติ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่งที่กำลังพยายามให้ตนเองมีสติอยู่ตลอดเวลา ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัดหลวงพ่อกะ จนวันหนึ่งข้าพเจ้ารู้สึกตนเองว่าทำไมเรามีสติอยู่กับตัวเองแบบเดียวได้ เดียวไม่ได้ จึงตั้งใจว่า วันนี้ให้รู้กันว่าจะเป็นอย่างไร จึงนั่งวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างที่นั่งมีความรู้สึกว่าจะเสียงรอบข้างทำให้ไม่มีสมาธิ จึงสะกดจิตให้นิ่งต่อไปว่า ดูสิ ถ้าทำไม่ได้ จะตายก็ให้รู้กัน

สักพักก็รู้สึกได้ว่าเสียงดังกล่าวหายไป ทำไมเราว่างเปล่าแบบนี้ ไม่รู้สึกปวดหลังเหมือนที่เคยเป็นมา ไม่รู้สึกอะไรเลย เป็นแบบว่างเปล่า แต่ปิติสุขอยู่ภายใน แต่เป็นความรู้สึกแค่ชั่วครู่

แต่เมื่อถอนสมาธิออกดูเวลา ข้าพเจ้าใช้เวลาที่นั่งสมาธิไปหนึ่งชั่วโมงครึ่ง และอาการก่อนนั่งสมาธิที่วังและหงุดหงิด กลับหายเป็นปลิดทิ้ง ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า นี่คือสมาธิหรืออะไรเจ้าคะ ขอหลวงพ่อกะชี้ทางสว่างให้ด้วยเจ้าคะ แล้วควรทำอย่างไรต่อไป

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามอย่างนี้มันเป็นคำถาม เวลาเราตอบคำถาม เราชอบคำถามแบบนี้ คำถามแบบนี้เป็นคำถามที่ใสซื่อ ใสซื่อก็ก็น่าสนใจได้เพียงสา รู้้อย่างไรก็พูดอย่างนั้น ถ้ารู้้อย่างไรพูดอย่างนั้นมันตอบง่าย ตอบสบาย แล้วมันเป็นความจริงคือว่าถ้าถามอย่างนี้ถามแบบใสซื่อ แบบไร้เดียงสา คือรู้้อย่างไรก็ตามอย่างนั้น มันเป็นเรื่องชาติ เป็นการกระทำที่แบบว่ามันไม่มีลัษณะคมใน อย่างนี้ดี แล้วดีเพราะมันเป็นความจริง

งั้น เวลาเราจะพูดความจริง ส่วนใหญ่แล้วคนไม่ค่อยกล้าพูด เพราะมันกลัวขายตัวเองไป ว่า ตัวเอง แหม! เป็นนักปราชญ์ เป็นราชกวี จะพูดอะไรต้องมี ไฉนนั้นแต่ทั้งนั้น แต่ถ้า

เอาจริงๆ ตามแบบนี้ “ก่อนที่ข้าพเจ้าจะนั่ง ข้าพเจ้าได้ยินเสียงรอบข้าง รอบข้างแล้วมันรำคาญมาก”

คำว่า “รำคาญมาก” ฉะนั้น เวลาใครมาภาวนาที่วัด เห็นเราปากจืด เราเอ็ดคนนั้น เอ็ดคนนี้ เพราะเหตุนี้ เวลาเราทำอะไรขึ้นมาก็แล้วแต่ เราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำเพื่อคนที่ปฏิบัติ เราทำเพื่อสังคม ฉะนั้น เวลาเราปากเปียกปากแฉะกับผู้ที่มาอยู่วัด ผู้ที่มาภาวนา ก็เพราะเหตุนี้

เขาบอกเลยนะ เวลาเขามานั่ง นั่งวิปัสสนา ระหว่างที่นั่งรู้สึกว่ามีเสียงรอบข้าง ทำให้ไม่มีสมาธิเลย รำคาญมาก เสร็จแล้วก็สะกดจิต เขาใช้คำว่า “สะกดจิต” นะ เขาสะกดจิตให้หนึ่งต่อไป คุณคิดว่ามันจะเป็นจะตายให้มันรู้กันไป

ตรงนี้สำคัญ ตรงที่มันจะเป็นจะตาย คือว่าเราไม่รับรู้ไง เสียงมันก็คือเสียง เสียงก็เป็นเสียง สิ่งที่เราพอใจ ไม่พอใจ มันก็มีของมันอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ว่าความวิตกกังวลของเรา ความวิตกกังวลของเรามันไปกว้านมาไง เสียงมันจะเป็นเสียงดีหรือเสียงไม่ดีก็แล้วแต่ เราไปกว้านมา พอกว้านมามันเอามาทำลายตัวเองไง

แต่ถ้ามันมีความเพียร มีความตั้งใจ มีความตั้งใจทำของเรา เราตั้งใจของเรา โดยที่ว่ามีสิ่งใดที่เข้ามาเป็นเล่ห์กล เราทำแบบไสซื่อ ทำแบบซื่อตรง กดไว้เลย สู้กับมันเลย

แล้วเวลามันลง เห็นไหม เวลามันลง “สั๊กพักเสียงดังกล่าวยหายไป ทำไมมันว่างเปล่าแบบนี้ ไม่มีความรู้สึกปวดหลังเหมือนที่เคยเป็นมา ไม่รู้สึกอะไรเลย เป็นแบบว่างเปล่า แต่ปีติสุขอยู่ภายใน แล้วในความรู้สึกก็แค่ชั่วคราว แต่เวลาออกจากสมาธิไปแล้วชั่วโม่งครึ่ง”

ชั่วโม่งครึ่งนะ ฉะนั้น สิ่งที่ชั่วโม่งครึ่ง ที่นี้ถ้ามันเป็นจริง เห็นไหม มันเป็นจริงเราได้พัก เราก็ได้สัมผัส มันว่างเปล่า มันเป็นเรื่องที่เราไม่เคยพบไม่เคยเห็นเลย แต่มันมีอยู่ ๒ ประเด็นประเด็นหนึ่งคือว่าถ้ามันมีการสะดุ้ง มีอะไร มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ เพราะเราทำความจริงใจ

เวลาเสียงมันหายไป ถ้าเสียงมันหายไป เสียงมันหายไปเพราะว่าจิตมันสงบ มันปล่อยวาง มันไม่รับรู้ ถ้าไม่รับรู้นะ เสียง เห็นไหม คุณสิ ทางโลก เสียง สิ่งที่ว่าลิขสิทธิ์ทางเสียงเพลง เขา

ไปร้องของเขา ออกงานต้องจ่ายตั้งค์เขาเลย แต่ไฉนเสียงมันมา มันมารบกวนเรา เสียงที่มา รบกวนเรา เสียงที่รบกวน เสียงที่เราไม่พอใจ เสียงที่กระตุ้นให้เราไม่พอใจ

ฉะนั้น เวลาที่เราเทศน์บ่อยครั้งมาก **รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็น พวงดอกไม้แห่งมาร** เวลาถ้ามันเป็นพวงดอกไม้แห่งมาร มันเอามาเชิดชู เอามายกย่อง เอามาสรรเสริญ เอามาให้เราล้มลุกคลุกคลานใจ แต่ถ้ามันเป็นบ่วงของมาร ไฉน! มันรัดคอ มันอึดอัด ชัดซึ้ง มันไม่พอใจ มันโต้แย้ง มันรื้อยแปดเลย มันเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

แล้วเวลาเราพิจารณาของเราไปเรื่อย ใช้ปัญญาอบรมสมาธิของเราไปเรื่อย ถ้ามันเห็นแจ้งขึ้นมาละ รูป รส กลิ่น เสียง เห็นไหม มันขาด ถ้ารูป รส กลิ่น เสียง มันขาด มันขาดด้วยปัญญาก็ได้ ถ้าขาดด้วยปัญญา อย่างที่เราพูด เสียงก็เป็นว่าเสียง เราเองต่างหากหาเรื่อง เราเองต่างหากไปกว้านมันมาเอง เราเองต่างหากไม่มีสติปัญญา เราเองต่างหาก เสียงมันก็เป็นเสียง ลองเสียงที่เขาชื่นชมเราสิ เราพอใจ

ถ้าปัญญามันไล่เข้าไป มันไล่เข้าไป แล้วมันให้เห็นว่าความโง่ของเรา ความบกพร่องของเรา ถ้าเราฉลาดแล้วนะ พอเราฉลาดเรารักษาตัวเรา เห็นไหม เสียงก็สักแต่ว่าเสียง เออ! มันไม่ไปแล้ว เสียงก็สักแต่ว่าเสียง

อันนี้เป็นว่า ถ้ารูป รส กลิ่น เสียงมันเป็นสักแต่ว่า แต่คำว่า “เป็นสักแต่ว่า” เราต้องมีสติปัญญาควบคุมดูแลหัวใจของเราละ เพราะใจของเราเป็นธรรมชาติรู้ เป็นธรรมชาติรู้มันรู้ไปหมด รู้โดยอวิชา ก็รู้โดยไม่มีสติสัมปชัญญะ รู้โดยไม่มีปัญญา

ถ้ามันมีวิชามันก็รู้ รู้แต่มีวิชา รู้แล้วมันแยกแยะของมันได้ แต่ถ้ามันพุดโง่ๆ พุดโง่จนมันสักแต่ว่ารู้ มันเป็นตัวมันเอง เห็นไหม มันไม่ออกรู้ เออ! มันไม่ออกรู้ มันเป็นขั้นตอน

ทำ ผีกัดทำไป แล้วทำแล้วมันจะเป็นประโยชน์ ทำเป็นประโยชน์ว่าจิตของเรามันมีคุณค่า จิตของเรามีคุณค่า แล้วถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันมีคุณค่าในตัวมันเอง แต่เราปล่อยไป เราปล่อยให้เป็นสัตบุรุษตถุณ เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของมนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ มีความรู้สึกนึกคิด มีสติมีปัญญา เราก็ภูมิใจในความเป็นมนุษย์ไง

แต่เวลามนุษย์มันปล่อยสถานะปัจจุบันนี้ สถานะของความเป็นมนุษย์ให้มันเป็นอิสระ จิตเป็นอิสระ จิตกับกาย เรามีกายกับใจๆ ใจถ้ามันปล่อยเข้ามามันเป็นอิสระของมัน แต่มันเป็นอิสระนะ จิตสงบ มหัศจรรย์แล้ว

คำถามเป็นคำถามที่ใสซื่อ เพราะว่าเขากถามมาด้วยใสๆ ใสๆ เป็นความจริง จะบอกว่า “มันสงบไปชั่วครู่ แต่ถอนจากสมาธิไปแล้วชั่วโง่ครั้ง” ชั่วครู่ ชั่วครู่เพราะอะไร เพราะมันสุข ใจ ลองไม่ได้สมาธิ ๕ นาทีเป็น ๒ ปี แต่เวลาเป็นสมาธิ สงบไปแล้วชั่วครู่ชั่วโง่กว่า

ฉะนั้น สิ่งนี้มันเป็นปัจเจก ตั้ง เป็นสันติภูมิโก มันเป็นคุณสมบัติของเรา เราทำแล้วเราก็ได้ของเรา

ฉะนั้น เขากถามต่อ “แล้วอาการก่อนนั่งสมาธิที่ง่วง หงุดหงิด กลับกลายเป็นปลิดทิ้ง ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า นี่คือสมาธิหรือไม่เจ้าคะ ขอให้หลวงพ่ชี้ทางด้วย”

ถ้ามันง่วง หงุดหงิด สิ่งนั้นแหละนิรวณ นีรวณธรรมนะ ความล่งเลสงสัย ความง่วงเหงา หาวนอน ความวิตกกังวล นีรวณ-ธรรมๆ นีรวณธรรมจะไปปล่อยมันอย่างไร นีรวณธรรมจะปล่อยที่นิรวณ สงสัยจะปล่อยที่ไม่สงสัย สงสัยแล้วคิดต่อกก็สงสัย สงสัยเป็นข้อสงสัยต่อกก็สงสัย แล้วสงสัยจะแก้สงสัยตรงไหนละ

สงสัยก็ต้องปล่อยวาง สงสัยต้องพุทโธ สงสัยแล้วต้องมาตั้งสติของเรา ความสงสัยมันวางไปเอง พอวางไปเอง บอกว่ามันง่วง หายหงุดหงิดเป็นปลิดทิ้งไปเลย

มันปลิดทิ้งเพราะว่ามันเป็นจริง แต่ที่เขาว่าว่างๆ ว่างๆ มันไม่จริง มันไม่จริงเพราะอะไร เพราะ ๑. มันเสวยว่าง ๒. มันยังแบบว่ามีสัญชาตญาณ มีความสัมพันธ์ นี่ความสงสัย

แต่ถ้ามันเหมือนปลิดทิ้งเลย เหมือนปลิดทิ้งเพราะมันวางหมด มันวางหมดมันถึงเป็นสมาธิได้ ถ้ามีสมาธิได้มันมีคุณสมบัติอย่างนี้ ถ้ามันเป็นสมาธิไม่ได้ มันไม่มีคุณสมบัติอย่างนี้ คุณสมบัตินี้เพราะอะไร เพราะมันมีสติใจ มีสติรู้ตัวตลอดเวลา

คำว่า “ชั่วครู่” สงบชั่วครู่ มันสมบูรณ์ไหม เวลาออกมาดูเวลาชั่วโง่ครั้ง สติสมบูรณ์ไหม ถ้าใครบอกเป็นสมาธิ สมาธิใครเป็นเจ้าของ ใครเป็นเจ้าของสมาธิ

เวลาบอกสมาธิ สมาธิเป็นสาธารณะ ในวิชาเขียนว่าสมาธิ ตามตำราเขียนว่าสมาธิ สมาธิคือชื่อของมัน แต่เวลามันเป็นกลางหัวใจ สมาธิเป็นอย่างไร

สมาธิ เห็นไหม มันมหัศจรรย์ มันสุข มันมีความสุข ใ๊โฮ! มันว่างเปล่า มีความสุขจาก ภายใน สุขอย่างนี้เงินซื้อไม่ได้ สุขอย่างนี้หาซื้อตามซูเปอร์มาร์เก็ตไม่มี ไปหาซื้อที่ไหนก็ไม่มี ไปหาซื้อที่สำนักปฏิบัติก็ไม่มี

สำนักปฏิบัติมันเป็นอุปาทานหมู่ พอไปแล้ว แหม! คนมันเยอะ นั่งกันเรียบร้อย สังคม ใ๊ย! ร่มเย็น อุปาทานหมู่ **แต่ถ้ามันเป็น มันเป็นส่วนตน บัจฉิตตัง เป็นเฉพาะใจดวงนั้น ถ้าใจดวงนั้นเป็นอย่างนี้ ถูกต้อง**

ฉะนั้น ว่าถูกต้อง เห็นไหม ที่ว่าเสียงหายไป มันเป็นปิติ เสียงที่มันเกิดขึ้น เวลาเกิดขึ้น พออ่านปัญหานี้แล้วมันก็คิด เราก็พยายามอยู่ของเรา พยายามอยู่ของเราว่าเสียงรอบข้าง เสียง ที่กระทบกระเทือนกัน เราพยายามมา ใครมาใหม่จะบอกว่า ให้ดูตามเขา ให้ดูตามเขาคือให้ เก็บกิริยา อย่าทำกระทบกระเทือนคนอื่น การกระทบกระเทือนคนอื่น ทุกคนต้องการความสงบ ต้องการความสงบ ความวิเวก แล้วเราไปกระทบเขา

ใ๊นี่ เห็นไหม มันเป็นบาปเป็นกรรม เป็นบาปเป็นกรรมเพราะคนเขาตั้งใจเจตนาดี ทุกคนพยายามรักษาของเรา อย่าคิดว่าเรามีศักดิ์ศรี เรามีสิทธิจะทำอะไรก็ได้ ทำอะไรก็ได้ แต่ทำ แล้วไปกระทบกระเทือนผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมันมีเวรมีกรรมนะ มันมีเวรมีกรรมตรงไหนรู้ไหม มันมีเวรมีกรรมวันที่เ็งปฏิบัติบ้าง วันที่เ็งนั่งดีๆ นั่นนะ เสียงมันมาทันที มันมีเวรมีกรรมนะ ถ้ามี เวรมีกรรม เราไปทำอะไรไว้ เดี่ยวเถอะเดี่ยวเ็งก็เจอ

แต่นี้เราพูดไว้ก่อนว่าอย่าไปทำเขา ทุกคนต้องการหาสิ่งนั้น แล้วเราเป็นผู้ควบคุมดูแล เราปากเปียกปากแฉะ เพราะเราเองเราก็ปรารถนาความสงบระงับ เราปรารถนาความดี แต่ใ๊ คนที่ทำ คนที่ทำ เห็นไหม มนุษย์สองคนอยู่ด้วยกันมันมีการเมื่อง ถ้ามีเขา มีเขากับเรา เราก็ถือ สิทธิที่เราทำได้ เราทำได้ แต่เราไม่คิดถึงน้ำใจเขาเลยหรือน้ำใจของเขาก็เหมือนน้ำใจเรา เราก็ ต้องการความสงบ ความสงบ เราก็ต้องการความวิเวก แล้วเราไปทำกระทบเขา สักวันหนึ่ง กรรมนั้นจะย้อนกลับมา ถ้ามันไม่มีสิ่งใด ก็เสียงลมเสียงมันมาตลอด

ฉะนั้น เวย์ยอมระงับด้วยการไม่จองเวร เราไม่จองเวรจองกรรมใคร ให้ภัยเขานี้สุดยอดเลย ใครจะทำอะไรช่างหัวเขา เราปากเปียกปากแฉะนะ แล้วเวลาบอกว่า เหมือนกับว่าเราเที่ยวระรานคนอื่น ไม่ไต่ปากเปียกปากแฉะเพราะว่าเรารักษาสังคม แต่จิตใจของเราเนะ จริงๆ ใครจะทำอะไรเนะ เราไม่เคยไปยุ่งกับใครเลย แต่เวลาพูดไอ้โฮ! พูดชัดเจนนะ พูดชัดเจนนะเพราะไม่ใช่คนโง่ ไม่ใช่ตอไม้ มีชีวิต มีปัญญา รู้ รู้ถูกรู้ผิด รู้ชั่ว รู้ดี ใครทำดีทำชั่วกับเรา เรารู้ แต่ไม่ตอบโต้ แต่พูดนะ

เวลาพูด พูดเพื่อเหตุเพื่อผล ยกขึ้นมาให้เห็นเหตุผล ยกตัวอย่าง เวลาไม่ดี มีชั่ว มั่นดีเพราะอะไร มั่นชั่วเพราะอะไร เราพูดอย่างนี้ แต่สังเกตได้ใหม่ว่าวัดไม่เคยออกไปเลย ไม่เคยไปยุ่งกับใคร ไม่เคยยุ่งกับใคร เพราะอะไร เพราะไม่จองเวรจองกรรมใคร ไม่จองเวร ไม่จองเวรหรอก แต่อย่าถามนะ พูดชัดมาก ขาวเป็นขาว ดำเป็นดำ ผิดเป็นอย่างไร ถูกเป็นอย่างไร ชัดเจนนะ แต่ไม่เคยไปจองเวรจองกรรมใคร เคยไหม ไม่เคยจองเวรจองกรรมใครทั้งสิ้น

นี่พระพุทธศาสนา เวลาอย่างนี้เวลาเขาเขียนมา คำถามนี้มันเป็นคำถามแบบไรเดียงสา แบบว่าใสซื่อ แล้วมันชัดเจนนะ อ่านแล้ว อืม! สงสารเขา ไอ้โฮ! รู้สึกว่าเสียงรอบข้างมันทำให้ทำสมาธิไม่ได้เลย จึงใช้สะกดจิตเอา ช่ม ช่ม ช่มให้มันลง แล้วมันก็ลงจริงๆ ด้วย ลงจริงๆ ด้วย แสดงว่าคนที่ทำมา เสียงข้างๆ เอ็งนะ กลับเป็นสิ่งที่เขามาเป็นสะพาน มาทำให้เอ็งได้ปฏิบัติได้ ฉะนั้น อันนี้ถือว่าเราได้ประโยชน์แล้วนะ

คำว่า “เสียงที่หายไป มันทำไมถึงหายไปล่ะ”

มันหายไปเพราะว่าคุณสมบัติของจิตเรา มันหายไปเพราะคุณสมบัติของสติ ของสมาธิของคุณสมบัติของเรา ทำให้เราสงบระงับ เขาจะก่อกรนอย่างไร อยู่ข้างนอก ไม่เข้ามาถึงใจเรา เวย์ยอมระงับด้วยการไม่จองเวร มันจะเสียงดังขนาดไหน ก็ดังที่เขาทำ แต่มันไม่ดังมาถึงหูเรา ไม่ดังมาถึงใจเรา ดังอยู่แค่นั้นนะ

เพราะเรารักษาคใจของเรา เรามีสติ มีสมาธิ รักษาหัวใจของเรา เห็นไหม **เวย์ยอมระงับ ด้วยการไม่จองเวร ประเสริฐที่สุด** พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ครูบาอาจารย์เราสอนอย่างนี้

นี่พูดถึงว่า เขาถามคำว่า “ปีติ” แล้วใช้ว่า “เสียงหายไป” เสียงหายไป มันไม่หายไปไหนหรอก มันก็อยู่ของมันอย่างนั้น แต่หายไปเพราะสติ เพราะเราทำหัวใจของเราสงบได้ นี่ตอบแล้ว

อย่าภูมิใจเกินไปนะ เดี่ยวพอตอบแล้ว แฮม! ได้สมาธิแล้วทั้งหมดเลย แล้วเอ็งจะได้เปลวไฟต่อไปนี้ ยกหูตูดหน่อยเดี๋ยว ไอ้โฮ! เหลิงเลยนะ ไม่ได้ ตั้งสติแล้วภาวนาให้ดี เอ้า! จบ

ถาม : อันนี้คำถามนะ ลูกได้มาปฏิบัติที่วัดหลวงพ่อ ๙ วัน ได้ปฏิบัติบูชาพระพุทธรูปเจ้า ได้ตั้งสัจจะภาวนา นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ช่วงแรกจะบริกรรมพุทโธ เป็นบางช่วงที่พุทโธหลุดหาย แต่ก็ดึงกลับมาพุทโธใหม่

พอนั่งสักพักมีเวทนา มา ก็พุทโธในจิตและเร็วๆ และเปล่งเสียงออกมาพุทโธๆ เพื่อให้ดับเวทนา แต่เวทนาไม่ดับก็ใช้คำบริกรรมยาวๆ ใช้บทแผ่เมตตาให้ตัวเอง ก็มีเวทนาผ่องบาง สลับกับมีเวทนาหนักบ้าง มากขึ้นก็สู้ไม่ไหว จิตไม่สามารถปล่อยวางเวทนาได้ จิตเกาะอยู่กับกายก็เลยแพ้เวทนา นั่งได้หนึ่งชั่วโมงเหมือนกัน

๑. จะใช้อุบายใดดีให้จิตได้สู้กับเวทนา หรือใช้ปัญญาคิดอย่างไรดีคะ

๒. พักหลังกลับมาเพียรอยู่ที่บ้าน เนื่องจากเวลารัตกุม จะปฏิบัติเวลาให้น้อย เน้นเดินจงกรมเป็นหลัก และนั่งสมาธิแค่ ๑๐ นาที หรือ ๕ นาทีแรก พุทโธต่อเนื่อง พอหลังจากนั้นพุทโธหลุดหายก็เกิดนิรวรณ จะใช้อุบายอะไรดีคะเพื่อให้ไม่เกิดนิรวรณ

ตอบ : นี้คำถามก็เหมือนว่า ถ้าภาวนาที่วัดมันภาวนาดีกว่าที่บ้าน ถ้าภาวนา เห็นไหม เขาว่าทำไมต้องไปวัด ทำไมต้องไปวัด

ไปวัด เห็นไหม ไปวัดเพราะถ้าไปวัดแล้วมันเป็นสถานที่ชัชฎุมิที่ดี ถ้าที่บ้านภาวนาได้ แต่ภาวนาได้เพราะที่บ้านมันใกล้งาน มันก็จะกังวลกับงาน พอเราไปวัด ไปวัดพอนั่งภาวนาก็คิดถึงว่าที่บ้านจะทำอะไรอีก **จิตดวงนี้ หลวงตาเวลาอยู่กับท่าน ท่านบอกว่า “ลิงตัวนี้ วันนี้หมดกล้วยไปก็หิว” คือลิงได้กล้วยแล้วมันจะสงบชนิดหนึ่ง**

นี่ก็เหมือนกัน เราพุทโธ เราใช้ปฏิบัติแล้วหัวใจของเรามันหยุดบ้างไหม ถ้ามันหยุด มันมีปัญหาไปตลอด ถ้าคนมีปัญหา ปัญหาไปตลอดละ คนเรื่องมากก็เรื่องมากตลอดไป คนเรื่องน้อยก็เรื่องน้อยตลอดไป คนที่มีจุดยืน เขาก็มีจุดยืนตลอดไป ถ้าคนเรื่องมาก มันเรื่องมากทั้งนั้น

พุทธธรรมะก็พุทธธรรมะไว้เป็นธรรมะเป็นสัจจะให้เราเก็บ ให้เราเป็นประโยชน์ มันเหมือนยา ยาเวลาใครเจ็บไข้ได้ป่วยเขาใช้ยาตรงกับโรคนั้น โรคก็หาย ใช้นียามัน พอไปเห็นยามากกว่าหมดทั้งตู้เลย กินหมดเลย อยากหาย มันตายนะสิ นียาเขาก็ใช้เฉพาะไง

นี่ก็เหมือนกัน เราทำอะไรละ เราทำอะไร เราเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็กินยาเฉพาะโรคนั้น มีโรคสิ่งใดเราก็ไปหาหมอนั้น ใช้นี้อยากรู้มาก มาเถอะยาอะไรดี ตุนหมดเลย เจ็บป่วยเปิดกินหมดเลย แล้วก็ไม่หาย แสดงว่าศาสนานี้ไม่มีมรรคไม่มีผลแล้วละ ศาสนานี้ใช้ไม่ได้แล้ว ไม่ได้คิดว่าตัวเองทำผิดเลยนะ คิด คิดถึงแต่ว่ายาไม่ดี กินแล้วไม่หาย กินทั้งตู้เลย

ถ้าหาย กินเม็ดเดียวก็หาย กินทั้งตู้เลยทำไมไม่หายละ คนอื่นกินเม็ดเดียวก็หาย ไม่สบาย เขากินยาเม็ดเดียวหายหมดละ ใช้อะไรทั้งตู้เลย กินหมดเลย ไปล้างท้องไง เขากินยาแล้วหาย เอ็งกินยาแล้วไปล้างท้อง เพราะอยากได้ อยากได้ออยากดี ขวนขวายไปหมด ไม่ได้หวังรางวัลให้หมด ตัณหาชั้นต้นตณหา คือความมันอยากกินไปก็ไม่ได้

อยากนี่อยากทำคุณงามความดี อยากโดยสมเหตุสมผล อยากโดยพอประมาณ แล้วอยากโดยพอประมาณ เห็นไหม เพราะเราเกิดมาแล้ว เกิดมาแล้วทางโลกนะ ถ้าโยมเกิดมาแล้วมีครอบครัวก็ต้องดูแลนะ พ่อแม่ที่บ้านก็ต้องนึกถึงนะ ไปแต่วัด ไปแต่วัด โอ๊ย! ดูแลพระไปหมดเลย แล้วปล่อยให้พ่อแม่อยู่บ้าน ชาวบ้านเขาต๋านะ พ่อแม่เราก็ต้องดูแล บ้านเราก็ต้องดูแล ดูแลแล้ว เวลาเหลือแล้ว เราถึงเจียดเป็นเวลาของตัวเอง

การมาวัดเขาเรียกว่าเป็นเวลาส่วนตัว เอาเวลาส่วนตัวมาวัดมาวา มาประพฤติปฏิบัติ แล้วปฏิบัติแล้วได้หลักได้เกณฑ์ อยู่บ้านเราก็ปฏิบัติของเราบ้าง ไม่ใช่ว่าจำเป็นก็ต้องไปวัดไปวาทุกอย่างมันมีปัญหาไปหมด ทำไมละ เพราะเราเกิดมาแล้ว เรามีครอบครัวแล้ว เราก็ต้องรับผิดชอบทั้งนั้น

คำว่า “รับผิดชอบ” เพราะรับผิดชอบต่อครอบครัว มันก็จะรับผิดชอบต่อชีวิต รับผิดชอบต่อชีวิตก็รับผิดชอบต่อการนั่งสมาธิภาวนา เพราะรับภาระการภาวนา ภาวนานั้นมันก็เป็นสัมมาสมาธิ มันก็เป็นความจริงขึ้นมา ทำให้มันเป็นความจริงขึ้นมา มันก็จบ

นี่จะเอาหมดเลย นู่นก็จะเอา นี่ก็จะเอา แล้วไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้ แล้วจะเอามากเกินไป
ทำเป็นข้อเท็จจริง นั่งสมาธิ เรานั่งสมาธิ ถึงเวลามาวัดได้เราก็มาวัด มาวัดเหมือนกับคนป่วย
เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปเข้าอุโมงค์ ไม่แน่ใจก็ไปเข้าอุโมงค์เพื่อตรวจเช็กว่าร่างกายเรามีจุดบกพร่อง
ไหม

มาวัดมีครูบาอาจารย์ อาจารย์ครับ หนูเป็นอย่างไรบ้างคะ นี่ถามปัญหา ก็เหมือนมา
ตรวจสอบกันสักทีหนึ่ง แล้วกลับไปร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง กลับไปบ้านอย่าโกหกนะ อย่ามา
หลอกนะ ว่าร่างกายมันไม่ดี ก็ไปวัดก็มาถามเรื่องภาวนา ได้เก็บได้ข้อมูลแล้วเราก็ไปทำจริงจัง
ของเรา ถ้ามีปัญหาก็มาถามอีก มันทำอย่างนี้เป็นกิจจะลักษณะ มันก็เป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป
ฉะนั้น สิ่งที่ทำ ทำอย่างนี้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าคำถาม อยู่ที่วัดทำได้นานเลย ไปที่บ้านได้ ๕ นาที ๑๐ นาที เพราะว่ามัน
กังวลเกินไป ๕ นาที ๑๐ นาที งานมันกองอยู่ตรงหน้าแล้ว มันจะพุ่งเข้าไปหางานนู่นนะ ถ้าไป
อยู่วัดมันไถ่กลางหน่อหนึ่ง มันก็เออ! ทนเอา อยากทำก็ไปไม่ได้หรอก

ตอนนี้อยู่วัด ฉะนั้น “คำถามที่ ๑. จะใช้อุปายอย่างไรดีเพื่อให้จิตสงบได้สู้กับเวทนา
หรือใช้ปัญญาคิดอย่างไรดีคะ”

นี่การนั่งไปมันเหมือนเวลานั่ง เราก็นั่งของเราไป มันอยู่ที่ความตั้งใจ ความตั้งใจจะ
พอประมาณ เวลาเขาบอกพุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ อย่าเคร่งเครียด อย่าจริงจังเกินไป
อย่าจริงจัง คำว่า “จริงจัง” คือเกร็ง

แต่คำว่า “ตั้งสติ” เราระลึก เราบอกให้ชัดๆ ให้กำหนดพุทโธชัดๆ คำว่า “ชัดๆ” เราชัดๆ
เฉพาะคำว่า “พุทโธ” แต่เราไม่บีบคั้นให้มันเคร่งเครียด คำว่า “ชัดๆ” คือเราทำงานชัดๆ แต่ไม่ใช่
บีบคั้น ไม่ใช่ต้องการให้มันเคร่งเครียด

ถ้ามันเคร่งเครียดขึ้นไปนะ เดี่ยวพอเคร่งเครียดขึ้นไปเราก็ต้องผ่อนมา เคร่งเครียด เรา
เคร่งเครียด ทำให้จริงจังเลยนะ เผลอแวบหลับทันทีเลย เพราะมันใช้พลังงานมาก ใช้พลังงาน
จดจ่อมาก เผลอปั๊บ ไปแล้ว หายจ้อยเลย

แต่ถ้าเราใช้พอประมาณ แต่ให้ชัดๆ ชัดๆ คือว่าสติสมบูรณัง เหมือนคนทำงานเป็นเขา ตั้งสติปัญญาของเขา แล้วเขาทำเหมือนกับคนทำงานชำนาญ เหมือนไม่ได้ทำเนาะ จับจับๆ เสร็จแล้ว เหมือนไม่ได้ทำเลย ใ้เรารู้! เฟ่งเกือบตาย ผิด ทำไมไม่เสร็จสักอันหนึ่ง ใ้คนทำเป็นนะ จับๆ เสร็จ จับๆ เสร็จ ใ้เราไม่เป็นนะ ใ้โฮ! จดจ่อเลยนะ ทำออกมาเสีย ทำออกมาเสีย

นี่ก็เหมือนกัน เราใช้สติปัญญาของเรา ไม่ใช่เคร่งเครียดจนเกินไป แต่ชัดเจน สติชัดเจน ไม่แฉลบ ไม่ออกแวก แต่ชัดเจนกับเรา นี่มัชฌิมาปฏิบัติ มัชฌิมาปฏิบัติคือความสมดุลพอดี ไม่ใช่มัชฌิมาตรงกลางหมอนไช้ใหม่ กลางหมอนเลย กลางที่นอน

คำว่า “กลาง” กลางคืออะไรละ แต่สมดุลพอดีกับการกระทำของเรา นั้นมัชฌิมา ข้อที่ ๑.

“ข้อที่ ๒. จะใช้อุบายอย่างไรดีคะ ไม่ให้เกิดนิรวณ”

เกิดนิรวณก็คือความง่วงเหงาหาวนอน ความล้งเลงงสัยมันเกิดอยู่แล้ว ถ้ามันเกิดอยู่แล้ว พระโมคคัลลนจะเป็นพระโสดาบัน ไปฟังเทศน์จากพระสารีบุตร ฟังมาจากพระอัสสชิ ได้เป็นพระโสดาบัน ไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเอหิภิกขุ บวชแล้วให้ประพฤติปฏิบัติ เป็นพระโสดาบัน นั่งสัปหงกโง่งงง นีรวณธรรมมันกัน พระโสดาบัน พระพุทธเจ้าไปด้วยฤทธิ์เลย

“โมคคัลลนนะ เอน้ำลูบหน้า”

คำสอนที่พระพุทธเจ้าสอนพระโมคคัลลนนะ ตอนที่เรตกภวังค์ เราเอาไปใช้ พยายามตริก ตริกเท่าไรก็หลับ ลูบหน้าลูบแล้วลูบอีก นั่งดูดาว แหงนดูเลย ก็หลับ เพราะเราไปจำมาไม่ได้สๆ ร้อนๆ ไม่ได้สอนไง เป็นการจำมา ทำอย่างไรก็หลับ พอเรามานั่งคิด ทำไมถึงยังหลับ ก็ทำที่พระพุทธเจ้าสอนพระโมค-คัลลนนะเลย เราก็คิด เออ! เราคิดมากเกินไป

เราเปรียบเทียบนะ จิตเราเหมือนนกเขา เวลามันอยู่ในกรง แมวมันมามันตกใจ ถ้า นกเขามันฉลาดเนาะ มันยื่นเฉยๆ บนคอกน แมวกินไม่ได้หรอก แต่พอแมวมามันตกใจ มันบินนะ บินไปข้างกรงไช้ใหม่ แมวก็ตะปบได้เลย คิดมาก คิดมาก คิดจนใจมันฟู ใจมันเหมือนนกเขาที่มันตื่น หลับอยู่ดี เวลาเราหลับแล้วเราก็มาพิจารณาว่าทำไมมันหลับอีก

เราตกวังค์มามาก เราผ่านประสบการณ์ความลำบากมาเยอะ ลำบากทั้งชีวิตความเป็นอยู่ของพระ ลำบากทั้งกิเลสมันหลอก ลำบากเพราะว่ากิเลสมันมีแรงต้าน ต่อสู้มาเยอะ ฉะนั้น เวลาคำถาม เพราะมันเคยสู้มาไง ฉะนั้น นิเวศธรรมมันก็ต้องกลับมาตรงนี้ไง กลับมาอยู่ที่ความพอดี

เมื่อวานโยมมาก็ถาม ก็ตอบเขา เขาบอกจริง เขาบอกเขาสวดมนต์ยังหลับเลย เราบอกหลับ เพราะว่าหนึ่ง อาหาร โยมดูสิ โยมทานก็มี้อ แล้วโยมทานอาหารเสร็จแล้ว แล้วจิตใจมันหงุดหงิด ง่วงเหงาหาวนอน ไปสวดมนต์ก็จบเลย ใช่ เขาบอกว่าใช่เลย

นี่ก็เหมือนกัน นิเวศธรรมก็อยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใช้ชีวิตของเรา ถ้านิเวศจะไม่เกิดขึ้น เริ่มตั้งแต่เข้าตื่นขึ้นมา ตอนนี่กินอาหารคลื่นเลย ไม่ต้องเคี้ยว ดูดเอา ดูดบริดจบเลย ไม่มีนิเวศ คือกลับไปตรงนั้น กลับไปตั้งแต่อาหารของเรา ตั้งแต่ความเป็นอยู่ของเรา แล้วทบทวน

เพราะว่าเวลาเรามีปัญหานั้น เวลาปฏิบัติแล้วมันมีปัญหาจะทบทวนเลย เข้าตื่นขึ้นมา กระทบอะไรบ้าง บิณฑบาตมา ในบาตรได้อะไรมา ฉ้นอะไร ฉ้นเข้าไปแล้วมันเป็นเพราะอะไรถึงได้ง่วง

เราเข้กหมดเลยนะ เข้กทั้งความเป็นอยู่ เข้กทั้งศีล เข้กทุกอย่างเลย แล้วย้อนกลับหมด เพื่อไม่ให้กิเลสมันไปเอาเรื่องนี้มาหลอก ถ้ามันเอาเรื่องนี้มาหลอกไม่ได้ เราก็สู้กับมัน นี่จบ มันก็แก้ไขตัวเองมาอย่างนี้ นี่แก้ไขตัวเองมาอย่างนี้ ๑.

๒. ต้องมีสติปัญญา มีสติปัญญาคอยดูแล มีสติปัญญาเทียบเคียง เวลาครูบาอาจารย์ ท่านสอนใครก็แล้วแต่ก็ฟัง แต่ท่านสอนพระองค์นั้น ไม่ได้สอนเรา ถ้าสอนเรา สิ่งคำสอนนั้นมันใช้ประโยชน์กับเราได้หรือไม่ ถ้าใช้ประโยชน์ ส่วนใดเป็นประโยชน์เก็บสิ่งนั้นมาใช้ เก็บตรงนั้นมาใช้คำเทศน์คำสอน เราต้องเก็บสิ่งใดที่มันใช้ประโยชน์กับเราได้

สิ่งใดใช้ประโยชน์กับเราไม่ได้ จิตนิสัยคนไม่เหมือนกัน เราก็วางไว้ แล้วเก็บประโยชน์สิ มันได้ประโยชน์หมดละ ถ้ารู้จักแยกแยะ รู้จักใช้ มันจะเป็นประโยชน์ ถ้าไม่รู้รู้จักใช้ เสร็จสองบาตร เห็นอาจารย์สองบาตร มันก็สองบ้าง เขาสองดูบาตรรั่ว มันสองเป็นพิถีเฉยๆ สองเป็นแค่ทำให้จบ แต่เขาสองเพื่อดูรอยรั่ว

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่คุณครูบาอาจารย์สอน เขาสอนเรื่องอะไร เราต้องเข้าใจ แล้วเก็บประโยชน์มา มันจะได้ประโยชน์กับเรา เราจะเอาทั้งหมดไม่ได้ ยาทั้งตู้ไม่ได้ ทั้งตู้แล้วเราจะทุกข์ยากอยู่อย่างนี้ เอ้า! จบ

ถาม : อันนี้สิ ระหว่างสวดมนต์มีคำพูดผุดขึ้นมาว่า “เห็นแก่ตัว เอาประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง” โยมคงสวดมนต์ต่อจนจบ หลังจากสวดมนต์ได้นำคำพูดนี้มาใคร่ครวญ และอีกหลายวัน ทำให้โยมเพิ่งเห็นว่าโยมทำอะไรมองแต่ตัวเอง ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา

เหมือนเพิ่งถูกเปิดตา เห็นความเลวของตัวเอง เห็นด้านของคนที่ไม่ดีจนกระทั่ง บางเรื่อง โยมผ่านมานับสิบๆ ปีก็ผุดขึ้นมา โยมมีความทุกข์มาก ทุกข์จนความคิดเปลี่ยนศาสนาแวบเข้ามา เพื่อจะได้ไม่ต้องทุกข์ แต่ก็บอกตัวเองว่า หนีความจริงไม่พ้น เขาทุกข์เพื่อจะพ้นจากทุกข์ โยมค้นพบว่าสิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือตัวเราเอง

๑. เมื่อมีอารมณ์คำพูดผุดขึ้นระหว่างสวดมนต์ ควรหยุดสวดเพื่อพิจารณาหรือไม่ เพราะโยมพิจารณาใคร่ครวญหลังสวดมนต์ มันเหมือนนับว่าไม่เป็นปัจจุบัน แต่โยมก็ยังหยิบมาพิจารณาและเข้าใจ ควรจะเป็นแบบไหนคะ

๒. จะพิจารณาความทุกข์อย่างไรให้มันลดลง พิจารณาแล้วเดี๋ยวเบา เดียวก็กลับมาเหมือนเดิม ได้แต่แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล

ตอบ : นี่คำถามเรื่องที่ ๒ นะ คำถามเรื่องที่ ๒ เราเอาคำพูดที่ว่าเวลาสวดมนต์ สิ่งนี้มันผุดขึ้นมา คำพูดขึ้นมา คำพูดขึ้นมาที่เราบอกธรรมเกิด ธรรมเกิดอย่างนี้

เวลาธรรมเกิด เรามีความคิด ความสงสัยสิ่งใดมันจะผุดขึ้นมา มันจะเกิด นี่ธรรมเกิด แล้วธรรมนี้เกิดขึ้นมาข้อนี สำหรับโยม โยมทุกข์มากเลย แต่สำหรับเรานะ เราบอกว่าสุขยอดมาก นี่สมบัติ อริยทรัพย์ นี่ธรรมมาเกิดมันเตือนเรา มันบอกเรา นี่ไง ธรรมเรา

กรณีที่เราพูดบ่อย เวลาหลวงตาท่านพิจารณาของท่าน จิตนี้ว่างหมดเลย โอ้ย! แล้วมันส่งไปเห็นภูเขาเลากาทะเลทุกหมุดเลย อู้ฮู! ท่านมหัศจรรย์กับจิตท่านมากเลย มหัศจรรย์ขนาดไหน นะ ธรรมกลัวท่านหลง ท่านพูดเองในเทศน์ท่านบ่อย ท่านบอกว่า “ธรรมกลัวท่านหลง ธรรมผุดเลย แสงสว่างที่เกิดขึ้นเกิดจากจุดและต่อม”

งๆ เลยนะ ธรรมมาเตือน ท่านบอกเลยว่าธรรมกลัวหลวงตาจะหลง ก็เตือนเลย สิ่งที่เรา ตื่นเต้นกับความมหัศจรรย์นั้นนะ มันเกิดจากอะไรละ เกิดจากจิตเดิมแท้ จิตเดิมแท้คือจุดและ ต่อมา จิตเดิมแท้ ให้ค้นหาจิตเดิมแท้ แต่ท่านไม่รู้ ท่านก็งงอยู่อย่างนั้น ท่านบอกถ้าหลวงปู่มันอยู่ ไปถามหลวงปู่มันจบเลย หลวงปู่มันไม่อยู่ ก็ต้องค้นหาของตัวเองกว่ามันจะเข้าใจว่า อ้อ! ใจจุด และต่อมาเป็นอย่างนี้เอง แล้วค่อยไปพิจารณาจุดและต่อมอีกรอบหนึ่ง

อันนี้ก็เหมือนกัน “เห็นแก่ตัว เอาประโยชน์เป็นที่ตั้ง” ก็มันเตือนเราไง ถ้าเตือนเรามันก็ สุดยอดอยู่แล้ว สุดยอดอยู่แล้ว สุดยอด สุดยอดเพราะอะไรรู้ใหม่ พระฝรั่งที่มาอยู่กับเรา เขา ออกจากเราไป แล้วเขาก็ไปภาวนาที่เชียงใหม่ แล้วเขาก็กลับมาละ กลับมานี้ ไ้โฮ! เขาบอกว่า

“หลวงพ่อ เวลาผมภาวนาไป มันความคิดผุดขึ้นมาในใจผมเยอะเยอะเลย ผุดขึ้นมาจน นั่งร้องไห้” พระฝรั่ง แล้วพระฝรั่งก็มาบอกนะ “หลวงพ่อ ผมไม่น่าจะจะได้ขนาดนี้เลยเนาะ ทำไมผมมันจะได้ขนาดนี้”

คือตอนทำไม่รู้ตัวไง คิดตั้งแต่สมัยเด็กๆ นั่นพระฝรั่งองค์ที่มาอยู่กับเรานะ องค์นั้น แสดง ว่าตอนเด็กๆ เขาคงจะเอาเรื่องอยู่ มาจากเยอรมัน เขาบอกว่าเวลาภาวนาไปมันจะไปคิดแต่ว่า ไปพิจารณา พิจารณาเห็นถึงการกระทำของตนที่ทำได้ตั้งแต่อดีต ตั้งแต่เราเคยทำมา พอ พิจารณาไป พิจารณาไปนะ นั่งร้องไห้ แล้วก็คิด เขาเล่าให้เราฟังนะ “หลวงพ่อ ทำไมผมมันจะได้ขนาดนี้”

คำว่า “เราจะได้ขนาดนี้” **อดตา หิ อดตโน นาโถ ตนเป็นที่พึงแห่งตน ตนรู้ว่าตน บกพร่อง ตนรู้ว่าตนผิดพลาด นั่นคือสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด** คนเราที่เถียงโต้แย้งกันอยู่นี้ก็เพราะ คิดว่าตัวเองถูกใจ ที่มีความโต้แย้งกันอยู่นี้ก็เพราะว่าฉันถูก ฉันถูก ฉันเก่ง ฉันดี เธอแหละผิด เธอแหละผิด

แต่มันเห็นเรานะ เราผิด เราเห็นความผิดของเรา แล้วความผิดของเรา เอ็งจะค้นหานาน กี่ปี เอ็งถึงจะเห็นความผิดของเอ็ง แล้วเวลามันผุดขึ้นมา เห็นใหม่ เราเป็นคนเห็นแก่ตัว แล้วเขาก็ บอกว่า แล้วก็มาคิดเลยว่า เออ! แล้วก็มาคิดดู อืม! บางเรื่องสิบกกว่าปีมันยังผุดขึ้นมา เหมือน พระฝรั่งองค์นั้นเลย

เวลาปฏิบัติเราถึงบอกว่า เวลาปฏิบัติ เราจะปฏิบัตินะ เราจะทำความสะอาดหัวใจนะ มันจะต้องสะอาดบริสุทธิ์ทั้งหมด

ฉะนั้น สิ่งใดที่มันคาหัวใจ มันจะผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมาให้เราพิจารณา ถ้าเราพิจารณาแล้ว ถ้ามันเป็นอดีต เราก็รู้ว่าเป็นความผิด เป็นความผิด อย่างเรานะ ก็ขอขมาลาโทษ อโหสิกรรมต่อกัน แต่นี่พูดเฉยๆ นะ ทำผิดไว้กับใครสิบกว่าปีแล้ว ไม่ต้องไปซื้อของขวัญให้เขานะ มันจบไปแล้ว เราสำนึกได้ เราสำนึกได้ นี่ไง เราสำนึกถึงตัวได้ มันก็เสียใจ มันอดีตไป

ไม่ใช่ว่า นี่ไง กรณีนี้มันมีอยู่ พระองค์หนึ่งเขาบอกว่าเขาระลึกอดีตชาติได้ ว่าอดีตชาติเขาเป็นพระนั่งเกล้าฯ เป็นรัชกาลที่ ๓ เขาว่าอย่างนั้นนะ เขาว่า ไม่ใช่เราว่า เขาว่า เขาบอกเขาเป็น ร.๓ พอ ร.๓ เสร็จแล้วเขาออกจากภาวณาเขา เขาก็พยายามจะไปหาตระกูลของ ร.๓ ว่า เป็นญาติกัน เป็นญาติกัน โยมคิดว่าเขาจะเชื่อไหม

ตัวเองไปเห็นเองไง ตัวเองคิด ตัวเองนั่งไประลึกอดีตชาติ ว่าตัวเองเป็นรัชกาลที่ ๓ พอเป็นรัชกาลที่ ๓ บ๊ีบ เขาก็ไปดูทะเบียนประวัติใช้ใหม่ว่าใครเป็นลูกเป็นหลาน ก็เขาจะไปขอแบ่งทรัพย์สินหรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่ทางนั้นเขาไม่รับ

เป็นพระ ก็เป็นความเห็นส่วนตน ไฉนเห็นใหม่ ขนาดตัวเองรู้ ตัวเองรู้แล้วตัวเองจะไปถือสิทธิ์อะไร มันคนละภพคนละชาติ ร.๓ ท่านก็สวรรคตไปแล้ว แล้วตัวเองไปนั่งแล้วก็คิดขึ้นมาเองว่าตัวเองเป็น ร.๓ เป็น ร.๓ แล้วเขาจะไปทำคุนเคยกกับวงศ์ตระกูลของเขา เออ! มันก็แปลกนะ ไม่น่าคิดได้อย่างนี้เลย

นี่พูดคำนี้ขึ้นมา เพราะเวลาเขาคิดอย่างนี้ รู้ถูกรู้ผิดแล้ว ที่พูดนี้ไม่ใช่พูดว่าเชื่อนะ เรายกขึ้นมาเป็นตัวอย่าง แล้วมันมีอยู่จริง เดี่ยวพูดหลังไมค์ก็ได้ มันมีอยู่จริง ที่พูดนี้พูดเป็นตัวอย่าง แต่เราไม่เชื่อ เราไม่เชื่อเพราะว่าอะไร

เพราะการระลึกอดีตชาติต่างๆ ถ้าเขารู้ของเขา เขาเก็บไว้ข้างใน เขาเก็บไว้ภายใน แล้วก็ธรรมสังเวช สังเวชกับวิญญะ สังเวชกับการเกิดและการตาย สังเวชกับชีวิต เขารู้ไว้ให้เพื่อปลงธรรมสังเวชการเวียนว่ายตายเกิดในวิญญะ

คนที่เขารู้จริงเขาเก็บไว้ใใจ แล้วมันสะท้อนหัวใจ มันสังเวช ว่าจะเวียนตายเวียนเกิด กันอีกก็ภพก็ชาติ ถ้าคนรู้จริงเขาจะเก็บไว้ภายใน เป็นสมบัติส่วนตัว อาจจะไม่บอกก็บอกแต่ผู้ที่ได้ไว้ใจได้ ใอันนี้พอตัวเองคิดว่าใช่แล้ว จะไปถือญาติ ร่วมญาติกับเขา โอ้ย! ใครจะไปเชื่ออันนั้น

เอาอันนี้ขึ้นมาเพราะว่าเราเห็นแก่ตัว แล้วบอกว่าเราก็อ่อนคิดไปถึงว่าเรื่องตั้งแต่สิบปีที่แล้ว เราคิดได้ เราสังเวชได้ เราก็คิดเตือนหัวใจของเรา เพราะอะไร เพราะถ้าเราคิดไม่ได้ เราคิดไม่ได้ เราไม่รู้ นี่ธรรมมันเกิดนะ ธรรมมันเกิดคือมันเตือนเรา เตือนเรา

นี่พอเตือนเราก้ให้เรารู้ถูกรู้ผิดใช้ใหม่ คนจะทำดี ทำชั่วมันก็ต้องรู้ถูกรู้ผิดจริงใหม่ ถ้ารู้ถูกรู้ผิดแล้ว สิ่งที่จะอะไรผิดก็ไม่ทำอีก สิ่งที่ทำแล้วก็ขอขมาลาโทษ สิ่งที่ทำมาแล้วก็สาธุ ไม่ทำอีกแล้ว ต่อไปนี้มีสติปัญญา จะทำสิ่งที่ดีงาม

สิ่งที่ผิดพลังไปแล้วเพราะกิเลส เพราะความไม่รู้ไม่เท่าทันความคิดของตน ถึงได้ทำไป รู้ไม่เท่าทันอารมณ์ของเรา อารมณ์ความคิดที่มันผุดขึ้นมา เรารู้ไม่เท่าทันมัน เราถึงได้ผิดพลาด ทำลงไป แล้วตอนนี้เสียใจ เสียใจแล้วเราก็อยกกลับมาพิจารณาของเราใหม่ กลับมาพิจารณาของเราคือตั้งต้นทำดีของเราใหม่ ใสิ่งทีแล้วก็แล้วกันไป

ตินะ ดี เราเห็นเป็นบวก ดี จะได้ชำระล้างกันที่ภพที่ชาตินี้ ไม่ใช่เป็นเวรเป็นกรรม บาดหมางกันไป แล้วจะต้องไปชาติใช้กันอีกไม่รู้ก็ภพก็ชาติข้างหน้ารู้แล้วสำนึกดีมาก นั้นพูดถึง เขาเห็นแล้วเขาบอกเสียใจมาก แต่เรากลับเห็นว่าเป็นคุณงามความดี อ้าว! คุณงามความดี มันจะเป็นความดี

นี่เข้าคำถาม “๑. เมื่อมีอารมณ์คำพูดผุดขึ้นระหว่างสวดมนต์ ควรหยุดสวดเพื่อพิจารณาหรือไม่ เพราะโยมพิจารณาใคร่ครวญหลังสวดมนต์ มันเหมือนนับว่าไม่เป็นปัจจุบัน แต่โยมก็ยังหยิบมาพิจารณาและมันคาใจ ควรจะเป็นแบบไหนคะ”

หลังสวดมนต์นี้แหละ สวดมนต์ก็สวดมนต์ให้จบไป สิ่งที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นมันเป็นประเด็นแล้วแหละ มันเป็นประเด็นในใจเรา พอเป็นประเด็นแล้วเราก้มาพิจารณาว่าเราเป็น อย่างนั้นหรือไม่ เวลาเดินจงกรม ถ้ามันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น เออ! ธาตุขันธ์เราเป็นอย่างนี้เนาะ ถ้าเราจะปรับปรุงขึ้นมาให้เข้าสู่มรรค สู่ผล เราควรทำอย่างไร

แต่ถ้ามันไม่เป็น มันไม่เป็น กิเลสมันหลอก กิเลสมันเชื่อไม่ได้ กิเลสมันหลอกนะ หลอกว่าเราเป็นอย่างนั้น มีพระอีกแหละ เวลาอย่างนี้เรายกตัวอย่าง มีพระองค์หนึ่งเขาทำอย่างนี้จริงๆ นะ เขานั่งภาวนาไปแล้วมันมีความคิดขึ้นมา บอกว่า

“ถ้าเขาเผาตัวตายเมื่อไหร่ วันนั้นเขาจะได้เป็นพระอรหันต์”

ก็คิดขึ้นมาอย่างนี้ แล้วก็ตั้งใจจะเผาจริงๆ นะ พอตั้งใจจะเผาจริงๆ พระก็ต้องไปคอยเฝ้า เขาจะเอาบริวารมาสูมตัวเอง แล้วก็จุดไฟเผาเลย พวกเราก็ต้องไปด้วยกัน แล้วมันดับแล้วก็พยายามคุยให้เขาได้คิด เขาก็ได้คิด เขาก็อยู่ปกติของเขา แล้วอยู่ตอนหลังนะ พระคิดว่าเรื่องนี้จะจบไป สุดท้ายแล้วเขาก็เผาตัวตาย ตายไปจริงๆ แล้วเขาบอกว่าเขาจะได้เป็นพระอรหันต์

ไม่เป็นหรอก จะได้เป็น**พระอรหันต์มันต้องเป็นด้วยมรรคด้วยผล ด้วยปัญญา ศีลสมาธิ ปัญญา** มันไม่ใช่เป็นเพราะไฟเผาตายหรอก ไฟเผาตาย ทุกข์ตายห่า เป็นพระอรหันต์ตรงไหน ไม่เป็นหรอก แต่เขามีความคิดอย่างนี้ขึ้นมา

นี่พูดถึงว่า เวลาความคิดที่มันเกิดขึ้นมา เราต้องเอามาพิจารณา ถ้ากิเลสมันผุดขึ้นมา เราก็ต้องพิจารณาว่ามันจริงหรือไม่จริง ถ้าไม่จริงอย่างที่ว่าเนี่ย ถ้าเผาตัวเองแล้วจะเป็นพระอรหันต์ ไม่เผา ไม่เผา ไม่เป็น เป็นพระอรหันต์อย่างนี้ไม่เอา

แต่ถ้ามันบอกว่าให้เราชวนชายหมั้นเพียร เอ้อ! เอา เอา มันต้องพิจารณา เวลาความคิดมันผุดขึ้นมาเนี่ยก็เหมือนกัน สิ่งที่มันผุดขึ้นมาแล้วเรามาพิจารณาใคร่ครวญของเรา แล้วก็แก้ไขตัดแปลงตัวของเรา นี่ๆ นี่คือคุณสมบัติเลย คือประโยชน์เลยแหละ

เวลาครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์ เขาจะสอนลูกศิษย์ให้สำนึก สอนลูกศิษย์ให้เห็นดีเห็นชั่ว สอนลูกศิษย์ให้ประพฤติปฏิบัติ แล้วเวลาครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์ บอกว่าครูบาอาจารย์ลำเอียง ลำเอียง ลำเอียงทุกทีนะ ฉันทำดีขนาดนี้ไม่ได้ชมเลย มีแต่ด่ากับด่า จะคิดอย่างนี้ แต่เนี่ยคิดขึ้นได้เอง สุดยอด สุดยอด

เรากลับขมนะ ชมว่าเราได้ประเด็นมาให้ใคร่ครวญ มันมีประเด็นมาให้เราแบบว่ากิเลสมันโผล่หน้ามาเพื่อจะให้เราได้แก้ไข เราได้แก้ไขเรา เป็นประโยชน์กับเรา แต่ว่าเสียใจร้องไห้

เรื่องธรรมดา แหม! เพราะเราชั่วได้ขนาดนี้เขี้ยวหรือ แหม! เราทำเขาได้ขนาดนี้เขี้ยวหรือ เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะตอนทำมันไม่ได้คิดไง แต่พอรู้ว่าผิดแล้วเสียใจ

เราทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าผิดทุกคนเสียใจทั้งนั้น แล้วเราทำกับคนรอบข้าง ไอ้โฮ! กระเทือนนะ แต่อย่างนี้บ๊อบ ถ้ากลับบ้านไปนะ แล้วเป็นคนดีนะ ไอ้คนนั้นจะแปลกใจเลย เอ๊ะ! เอ๊ะ! จะมาทำฉันอีกหรือเปล่า ไม่ใช่ คิดได้แล้ว คิดได้แล้ว ไม่ใช่ ไม่ใช่ ธรรมะอบรมแล้ว นี่ประโยชน์สุดยอด

“๒. จะพิจารณาความทุกข์อย่างไรให้มันลดลง พิจารณาแล้วเดียวเบา เดียวกลับมาเหมือนเดิม ได้แต่แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล”

เราไปยึดมั่นก็ทุกข์ ปล่อยมั่นก็จบ

การปล่อยก็ปล่อยด้วยสติด้วยปัญญา ปล่อยแล้วเดี๋ยวก็ทุกข์อีก ธรรมดานะ เพราะอะไร เพราะมันเป็นอนิจจัง มันเกิด มันดับ มันไม่มีสิ่งใดขาดแล้วดับไปเลย มันยังเกิด ยังดับอยู่ ถ้าพิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ต่ทั้งคปทานของชั่วคราว

ในครัวของเรา เดียวก็ติดไฟทำอาหาร เสร็จแล้วก็ทำความสะอาด จบ เดียวเก็บล้าง เดียวจุดไฟทำอาหาร ทำอาหารกินเสร็จแล้วเดี๋ยวก็เก็บล้าง เก็บแล้วเดี๋ยวก็จุดไฟทำอาหาร

มันไม่จบหรอก ความคิดมันไม่จบ มันไม่จบเราก็พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนถึงที่สุด ถึงที่สุดถ้ามันขาด จบ มันมีวันจบ ไม่ต้องหวังว่าไม่จบ จบ ถ้าไม่จบพระพุทธเจ้าไม่สอน พระพุทธเจ้าสอนถึงวันจบสิ้น จบ แต่จบมันต้องสมุจเฉทพหุ ขาด กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ แยกออกจากกัน อยู่คนละทวีป ไม่เข้ามาเกี่ยวกันอีกเลย จบ มันมีวันจบ แต่วันจบต้องจบด้วยความสมบูรณ์ของมัน

มันไม่สมบูรณ์มันจะจบได้อย่างไร ของไม่สมบูรณ์ ของไม่สมบูรณ์ ของไม่สมบูรณ์ ไม่สามัคคี ไม่สามารถรวมกันสมุจเฉท มันจะจบได้อย่างไร มันจะจบต่อเมื่อมันสมบูรณ์ของมัน สมควรของมัน มัชฌิมาปฏิปทา สมควรแล้วมันพิจารณาจนขาด นั้นนะจบ

แต่ตอนนี้ได้ยวมันหนัก ได้ยวมันเบา มันหนัก มันเบา เราก็ต้องสู้ไป สู้ไป ตั้งสติแยกแยะ แยกแยะ ถ้ามันมีความสุข มีความดี นี่ไง เพราะเหตุนี้ครูบาอาจารย์ของท่านถึงรักษาตัวเอง รักษา รักษา เห็นไหม มีข้อวัตรปฏิบัติ

เพราะรักษาใจไว้ **อดตา หิ อดตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หัวใจนี้อย่าทำให้ฉันเจ็บปวดนัก หัวใจนี้อย่าทำให้ฉันลำบากนัก ดูแลหัวใจของเราให้ดี แล้วเวลาเข้าภาวนา ก็เอาหัวใจนี้ภาวนา จิตใจ เอาจิตภาวนาขึ้นมา พัฒนาขึ้นไป

เพราะอย่างนี้แหละ เพราะรักษาให้มันดีตลอด ให้มันสุขตลอดไป อย่าให้มันทุกข์ ใ้ฉันได้ยวมันสุข ได้ยวมันทุกข์ มันทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะมันเสื่อมนั้นแหละ ทุกข์เพราะว่ามันปล่อยจากสติจากสมาธิไปมันก็ทุกข์ พอทุกข์ ปฏิบัติขึ้นมามันก็เข้าสู่สมาธิมา เข้าสู่ปัญญา มา มันก็มีความสุข สุข ได้ยวมันถอยไปมันก็เสื่อมนั้น

แต่ถ้าคนเขากลับ มันทุกข์อย่างนี้เขาก็รักษาไว้ให้ดีๆ แล้วพยายามต่อเรื่อยๆ ไป เพราะต่อเนืองไปก็ต้องอยู่ในข้อวัตร พออยู่ในข้อวัตร ใ้โฮ! พระอะไรจะไม่พูดกับใครเลย ใ้! พระอะไรจะทำตัวอย่างนี้ ใ้! แปลก

แต่กรรมฐานเขาชอบ พระอย่างนี้คือผู้ที่เห็นภัยในวัฏสงสาร พระอย่างนี้คือพระนักปฏิบัติ พระปฏิบัติเขาต้องมีกิริยาสำรวมระวางแบบนี้ พระอย่างนี้แหละจะเป็นพระ

นี่ไง ที่มันทุกข์มันยากเพราะเหตุนี้แหละ เขาถึงต้องสำรวม ต้องระวาง เพราะนี่ไงเดี่ยวเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญนี่ไง แล้วครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นจริงท่านจะกันไว้เลย ท่านจะส่งเสริมให้วิเวกให้สงบให้สงบเพื่อรักษาใจ อย่าให้มันไปกวนเอามาทุกข์ อย่าให้เอาทุกข์มาเบียดเบียนหัวใจ นี่ไง ความจริงมันเป็นแบบนี้ ถ้าความจริงเป็นแบบนี้ นี่คือการประพฤติปฏิบัติ

ฉะนั้น คำถามมันก็ตรงตัวอยู่แล้ว “ทำไมได้ยวมันทุกข์ ได้ยวมันสุขอย่างนี้ มันทุกข์เหลือเกิน”

มันทุกข์เพราะกิเลสมันบีบคั้น เราก็ต้องรักษา เพราะเราจะมาสู้กับมันไง **ตัดป่าทั้งป่า ไม่ได้ตัดต้นไม้มันแต่ต้นเดียว** ตัดกิเลสคือนามธรรม กิเลสต้นหาความทะยานอยาก ใ้ที่ไป

ก็ว่านเอาทุกข์มาเผาเรา ดูแลรักษา ปฏิบัติมาได้ขนาดนี้มันมีบาทฐานแล้วแหละ มันทำของมันได้ แต่เวลามันเข้าไป ก็เลสมันโตขึ้นเรื่อยๆ มันจะมีกำลังขึ้นเรื่อยๆ

นี่ไง การปฏิบัติ ที่เขาบอกว่าปฏิบัติง่ายรู้ง่าย เอ็งเชื่อเขาไหมล่ะ ลองปฏิบัติดูสิ ถ้าปฏิบัติง่ายรู้ง่าย ก็ปฏิบัติไปยอมจำนนกับกิเลสไป พอเข้าไปถึงเจอกิเลส สวัสดิ์ครับกิเลส เป็นธรรมชาติหรือยัง กิเลสบอก เออ! เป็นพระอรหันต์แล้ว จบ สบาย ถ้าปฏิบัติมันง่ายรู้ง่าย มันก็เป็นแบบนี้ปฏิบัติเข้าไปจำนนกับกิเลสไป

ถ้าปฏิบัติจะไปฆ่ามัน ดูเล่ห์เหลี่ยมมันสิ เล่ห์เหลี่ยมเล่ห์กลมันทำให้หัวปั่นอยู่ที่นี่ ถ้าจะฆ่ามัน ถ้าไปจำนนกับมันนะ ครับจบเลย ปฏิบัติง่าย รู้ง่าย มองตากันแล้วพระอรหันต์เลย จบ นั่นเชื่อเขาไหมล่ะ ถ้าไม่เชื่อเราทำของเรา บัจฉิตตัง สันทิฎฐิโก มันเป็นการยืนยันจริงจังกับใจของเรา เอวัง