

อุทิศส่วนกุศล

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่)

ต.หนองขาว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : เรื่อง “เผชิญความตายอย่างไร”

ขอความเมตตาพ่อแม่ครูอาจารย์สั่งสอน หลังตั้งใจพยายามมีวินัยปฏิบัติ พบว่า มีสะดุ้งตื่นกลางดึก แล้วลมหายใจหายทั้งๆ ที่ตื่นรู้ตัวลุกขึ้นมาหนึ่งแล้ว แต่ลมหายใจไม่มี ตกใจ ก็คว้านหาลมหายใจ พยายามหายใจเข้าออกลึกๆ แร้งๆ สักพักลมหายใจถึงกลับมา

แต่ความกลัวตายมันจับใจ นึกถึงแล้วเสียวสันหลัง ชีวิตไปได้ทุกเมื่อจริงๆ สังเวชตัวเอง เวลาเจอจริงๆ แล้วระลึกพุทโธไม่ได้เลย จะจัดการหรือมีสติพิจารณาาก็ไม่ได้ เพราะไม่ได้เกิดตอนภาวนาอยู่ (ถึงเคยเกิดตอนภาวนาก็ปอดแหก กลัวตาย คว้านลมหายใจผ่านไปไม่ได้อยู่ดี แต่อย่างน้อยตอนเกิดภาวนายังคว้าพุทโธไว้ได้)

ตอนเกิดเหตุแบบนี้แรกๆ ก็อยากถามหลวงพ่อก่อน แต่อดทน ลองแก้เองก่อน เพราะไม่ได้เกิดตอนภาวนา คิดว่ามันอาจจะหลอก เดี่ยวคงหาย

๑. เป็นหลายครั้งในปีนี้นั้นสงสัยว่านี่คืออะไร

๒. ที่สำคัญ อยากขออุบายแก้ ถ้าจะต้องเผชิญกับความตายหรือเป็นแบบนี้อีก ลูกควรทำอย่างไรได้บ้างคะ ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าเวลานอนแล้วลมหายใจมันหายไปไหน เขาว่าเวลาสะดุ้งตื่น ลมหายใจมันหายไป เวลามันหายไปแล้ว มันก็เกิดจากการที่เรามีสตินั้นแหละ

ถ้ามันไม่มีสติ เห็นไหม เราก็กินนอนทุกวันนี้ละ คนเรามีกินกับนอน เวลากินกับนอน มันนอนตื่นขึ้นมาแล้ว ถ้ามันนอนเต็มอ้อมมันก็มีความสดชื่น มันก็ไปทำหน้าที่การงาน อ่อนเพลียก็มานอน เห็นไหม กินกับนอน

ที่นี้กินกับนอนขึ้นมา เวลาเขาบอกว่า เวลาที่มันมีสติขึ้นมา ทำไมเวลาตื่นนอนขึ้นมา มันตกใจ

คำว่า “ตกใจ” นะ มันก็เป็นเรื่องเวรเรื่องกรรมเหมือนกัน

เพราะเขาบอกว่าเขาเริ่มต้นจากมีวินัยปฏิบัติ

แล้วถ้ามีวินัยปฏิบัติ เรามีวินัยกับตัวเองไง เรามีวินัยกับตัวเอง เราจะปฏิบัติของตัวเอง มันเหมือนกับคนเรา คนเราปล่อยเนื้อปล่อยตัว แต่สักวันหนึ่งสำนึกได้ เราก็จะมาตั้งกติกากับตัวเอง มีวินัยกับตัวเอง แล้วเราจะมาประพฤติปฏิบัติ

เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติ มันมีเจตนาที่มีความตั้งใจตั้งแต่ตอนนั้นนะ ถ้ามีเจตนาตั้งใจตอนนั้น มันเหมือนกับเราพยายามจะมามีวินัยกับตัวเอง มารักษาตัวเองไง

ฉะนั้น เขาบอกว่าเวลาเขาอนสะดุ้งตื่น เวลานอนสะดุ้งตื่น ตื่นขึ้นมอลมหายใจหายไปเลย ตื่นเต้นมาก ตื่นเต้น ตื่นเต้นกับตัวเองมาก ตกใจมาก ความหลมหายใจของตนเอง พยายามความหลมหายใจแล้วมันก็ไม่มี พอไม่มีขึ้นมา เราก็มีสติ พอมีสติขึ้นมาบอกว่า ต้องหายใจลึกๆ หายใจลึกๆ หายใจแรงๆ ขึ้นมา ลมหายใจมันถึงจะกลับมา

ทั้งๆ ที่ว่ามันก็มีของมันนั้นแหละ เวลามันมี มันมีลมหายใจ เห็นไหม เวลาครูบาอาจารย์สมัยพุทธกาลนะ เข้าสมาบัติ ๗ วัน มันหายใจทางไหน ๗ วันเจียบหมดเลย ทุกอย่างอวัยวะในร่างกายมันพักหมด เวลามันพักหมดขึ้นมา แล้วมันไม่ตาย

นี่พูดถึงว่าเวลาสิ่งที่มันจะไม่ตายนะ ที่นี้ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ท่านบอกว่า แม้แต่ผิวหนัง อากาศมันก็ผ่านได้ ผิวหนังของเรา มันเข้าทางนี้ก็ได้อ

นี่ถ้าพูดถึงว่าโดยวิทยาศาสตร์ โดยการพิสูจน์ พิสูจน์ว่าลมหายใจที่มันมีของมันอยู่นะ แต่จิตของเรา จิตของเรามันละเอียด จิตของเรามันละเอียด จิตของเรามันไม่รู้รู้ใช้ไหม มันก็เหมือนกับลมหายใจไม่มี

เวลาลมหายใจไม่มีขึ้นมา เราก็มีความคิดขึ้นมา เราก็มีความคิดขึ้นมาว่า ลมหายใจมันหายไป ลมหายใจมันขาดก็เกิดความตกใจ เกิดความตกใจ เกิดความตกใจทำให้เราตกใจให้เราเป็นทุกข์เป็นยากกับมันไปไง

ฉะนั้น ถ้าเราอยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทธโฆ ไม่มีปัญหาสิ่งใดทั้งสิ้น อยู่กับผู้รู้ของเรา

ลมหายใจหายไป ลมหายใจหายไป ใครเป็นคนที่รู้ว่าลมหายใจหายไปล่ะ ก็เรา ผู้รู้ นั่นแหละ ผู้รู้ลมหายใจมันหายไป ลมหายใจมันเป็นส่วนประกอบ แต่ถ้าผู้รู้อยู่กับเรานี้จบ ไม่ต้องไปตกใจกับสิ่งนี้ ไม่ต้องตกใจกับสิ่งใดๆ เลย

ที่นี้พอมันมีสิ่งนี้ขึ้นมา ก็เลสมันพยายามจะยุแหย่ ยุแหย่ให้เราไม่มีหลักเกณฑ์ใจ

เพราะพอลมหายใจ พอคิด มันไม่ได้เป็นตอนภาวนา ถ้ามันไม่ได้เป็นตอนภาวนา ถ้ามันตอนนอนตื่น สะดุ้งตื่นนอน มันเกิดความสงสัย เกิดความระแวง แล้วมันก็คิดของมันไปเอง

แล้วพอคิดไปแล้ว โดยวิทยาศาสตร์ ถ้าลมหายใจหายไป ลมหายใจขาดก็ต้องตาย ก็เลยกลายเป็นความกลัวตาย กลัวตายจับใจเลย กลัวจนเสียวสันหลังไปเลย ชีวิตนี้ ถ้ามรณานุสติ ถ้ามรณานุสติระลึกถึงความตาย ระลึกถึงความตาย

ไอ้ที่มันไม่ใช่อย่างนั้น ไอ้ที่ลมหายใจมันขาดแล้วมันต้องตาย พอตาย เหมือนกับคนจนตรอกใจ คนจนตรอก คนจะตาย มันก็กลัวตายนะสิ

แต่เวลาของเรา เรามีสติสัมปชัญญะ เราระลึกถึงความตายๆ ระลึกถึงความตาย ไม่ให้กิเลสมันเห่อเหิม ไม่ให้กิเลสมันเฟื่องฟูในหัวใจของเรา ว่าคนเราชีวิตนี้ต้องมีการพลัดพรากเป็นที่สุด ถ้าตายไปแล้ว สมบัติมันก็ไม่ไปติดแน่นกับสิ่งนั้น นี่เวลาเขาระลึกถึงความตาย

แต่ที่มันไม่ใช่ นี่บอกถ้าลมหายใจมันขาดแล้วมันต้องตาย พอมันต้องตายก็เลยกลัวตาย เวลากลัวตายขึ้นไป เสียวสันหลังไปเลย แล้วมันยังดี มันยังมีสติปัญญาสังเวช สังเวชกับชีวิต มันตายได้จริงๆ แล้วระลึกพุทธโฆก็ระลึกไม่ได้

ระลึกไม่ได้ เพราะเวลามันก็ดมันขวางก็ทำอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น มันต้องฝึกหัด เวลาฝึกหัดแล้วค่อยฝึกหัดฝึกฝนของเราขึ้นมาใหม่ ถ้าฝึกฝนของเราขึ้นมาใหม่ ฝึกฝนของเราขึ้นมา สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งใดจะเกิดขึ้น เรามีสติสัมปชัญญะ นี่มันเป็นเรื่องปกติ แต่กิเลสมันปลิ้นปล้อน กิเลสมันหลอก กิเลสมันหลอก มันทำให้เราเสียหายใจ

ให้เราการประพาศปฏิบัติมันเรียบง่าย ความเรียบง่ายมีสติสัมปชัญญะ ระลึกขันธ์อยู่ตลอดเวลา แล้วถ้ามันขาดตกบกพร่องขึ้นไป มันขาดตกบกพร่องเพราะไม่ได้ภาวนา

พอถ้ามันเป็นภาวนา มันก็ว่าจะถามหลวงพ่อกว่าจะแก้ไขอย่างไร

ถ้าจะแก้ไข ผิดหัดของเราไปๆ มันเหมือนกับความชำนาญ เทคนิคของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน พอไม่เหมือนกัน แล้วแต่กิเลสมันจะหลอกอย่างไร เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาฟังถึงการตอบปัญหาของคนอื่นเป็นคติได้ แต่เราไม่ได้มีปัญหาแบบนั้น ถ้าไม่ได้มีปัญหาแบบนั้น สิ่งนั้นถ้ามันจะมาเสริมประโยชน์กับเรา นั่นก็เป็นประโยชน์

ถ้าไม่เป็นประโยชน์กับเรา เอามาแล้วมันเป็นโทษกับเรานะ เพราะเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น เราไม่ได้เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น จริตนิสัยไม่เป็นอย่างนั้น คือเราไม่ได้เป็นโรคภัยไข้เจ็บอย่างนั้น การรักษาอย่างนั้นมันรักษาแต่ผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่ามันกลัวตายต่างๆ

ไอ้ที่มันเป็นเรื่อง ถ้าเราระลึกถึงความตายที่เราตั้งใจ เราตั้งใจ เราระลึกถึงความตายๆ ไม่ให้มันพุ่งซ่านไป

แต่เวลาถ้ามันตกใจว่าจะตาย มันกลัวตายโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันเป็นอย่างนี้ มันเหมือนทางโลก ทางโลกเวลาจะเป็นจะตายนี่เป็นเรื่องสำคัญมาก

แต่ถ้าเรามีสติอยู่ ระลึกถึงความตายๆ กลับไม่ตาย กลับไม่ตายเพราะอะไร อิทธิบาท ๔ จันทะ จิตตะ วิมังสา มันมีระลึกอยู่ ถ้าจิตมันไม่เคลื่อน จิตมันไม่ออก มันไม่ตายหรอก

เวลามันตายคือว่า คนมันตาย ลมหายใจมันขาด จิตนี้เคลื่อนออกจากร่างไป นี่ตาย

แต่ที่ระลึกถึง พอตายอะไร ขนลุกขนพองอยู่ที่นี่ ตายอะไร มันกลับชัดเจนขึ้นมาไง ถ้ามันชัดเจนขึ้นมา

แสดงว่าที่มันเป็น มันเป็นเพราะกิเลสมันหลอก ถ้ากิเลสมันหลอกขึ้นมาแล้วมันไม่เป็นตามข้อเท็จจริง ถ้าเป็นตามข้อเท็จจริง เป็นตามข้อเท็จจริงมันตายไปแล้ว ถ้าเป็นตามข้อเท็จจริง เหมือนคนเป็นลม หัวใจวายเฉียบพลัน พรึบ! ไปเลย นั่นนะตามข้อเท็จจริงเลย

ไอนี้ไม่ได้เป็นอย่างนั้น นี่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น พอไม่ได้เป็นอย่างนั้นปั๊บ ก็เลสมัน กลับมามีปัญหาขึ้นมา เราก็กลับมาตั้งสติของเราซะ

นี่คำถาม “๑. เป็นหลายครั้งในปีนี่จนสงสัยว่ามันคืออะไร”

ถ้ามันเป็นหลายครั้ง ถ้าเป็นหลายครั้งนะ โดยสุขภาพ มันก็ไปให้หมอตตรวจแล้ว หมอตตรวจว่าร่างกายผิดปกติหรือไม่ มีสิ่งใดที่มันผิดปกติ ถ้าผิดปกติ ก็ดูว่ามันเป็นสิ่งที่

ถ้าหมอปิจารณาแล้วไม่มีสิ่งใดผิดปกติ ถามหมอเลย มันเป็นอย่างนี้เพราะอะไร หมอบอก อ้อ! เป็นเพราะไม่ได้พักผ่อน พักผ่อนไม่เพียงพอ เท่านั้นแหละ นอนทั้งวันเลยแหละ เพราะมันพักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้าหมอวินิจฉัยแล้ว คือว่าร่างกายของเรา เขาตรวจสุขภาพประจำปี ถ้าตรวจสุขภาพประจำปีมันมีสิ่งใดมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ถ้าเราไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่สงสัยสิ่งใดเลย เราเอาเรื่องหัวใจเป็นใหญ่ ถ้าหัวใจเป็นใหญ่ เรารักษาของเราไป

“๑. เป็นหลายครั้งในปีนี่ สงสัยว่ามันคืออะไร”

สงสัยว่าถ้าร่างกาย ก็ต้องไปหาหมอ ถ้าเรื่องจิตใจ เราก็ตั้งสติของเรา มันเหมือนกับ แผ่นเสียงตกร่อง ถ้ากิเลสมันหลอกสิ่งใดได้ มันหลอกแล้ว เราก็ตกลงใจไปกับมัน ถ้าสิ่งนี้มันหลอกได้ พอเรามีสติปัญญาใคร่ครวญแล้ว พอมันทำจนแผ่นเสียงปกติแล้ว มันไม่ตกร่องก็จบ เดี่ยวกิเลสมันก็สร้างเรื่องใหม่ขึ้นมา สร้างเรื่องใหม่ขึ้นมา

มันอยู่ที่วาสนาของคนนะ เวลาคนที่โลกจจริต มันไม่มีใครมาหลอกมันก็หลงอยู่แล้ว ถ้ามันโลกจจริตสิ่งใด มันจะสร้างเรื่องขึ้นมาหลอกหลงเรา ถ้ามาหลอกหลงเรา เราก็ตั้งมันไป

แต่ถ้ามันเป็นพุทธจจริต จจริตที่มีสติปัญญา หลอกเราไม่ได้ ถ้าหลอกเราไม่ได้ปั๊บ มันก็ไปหลอกเรื่องใหม่ หลอกให้สามะเลเทเมา หลอกให้ไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา หลอกว่ามรรคผลไม่มี มันหลอกไปทั้งนั้นนะ มันหลอกแล้วเรารู้ว่ามันหลอกนะ แต่ถ้าพอมันสร้างเรื่องขึ้นมาแล้วมันก็สงสัย มันจะไม่มีมูล ไม่มีมูล เราก็ตั้งสติ นี่มันหลอกไปอย่างนั้นนะ

เวลาว่ากิเลสมันฉลาดกว่าเราๆ ฉลาดกว่าเราก็มາหลอกเราอย่างนี้ แล้วเราก็เสีย
หายไปกับมัน นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรายังสงสัยอยู่ มันก็จะหลอกไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่สงสัยอยู่นะ
ปล่อย จบ เตียวมันหลอกเรื่องใหม่ต่อไป นี่ข้อที่ ๑.

“๒. ที่สำคัญกว่า อยากขออธิบายแก้ ถ้าจะต้องเผชิญกับความตายหรือเป็นแบบนี้อีก
ลูกควรทำอย่างไร”

ถ้าเผชิญกับความตาย มีสติสัมปชัญญะไม่มีตาย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาสั่งไว้เป็นคำสั่งสุดท้ายใจ “ภิกษุทั้งหลาย เธอควร
พิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ถ้าเราไม่ประมาท เรามีสติสัมปชัญญะอยู่ เรื่องนี้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นได้เลย ถ้ามัน
หมดอายุขัย มันจะตายไปก็ตายไปด้วยความรื่นเริง ตายไปด้วยความรู้สึก สติสัมปชัญญะ
พร้อม มันตาย

ถ้ามันตาย เพราะคนมันถึงเวลาแล้วมันก็ต้องหมดอายุขัยเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าหมด
อายุขัยเป็นเรื่องธรรมดา ถึงเวลาที่มันจะตายเป็นเรื่องธรรมดาแล้วมันก็เป็นการหมดอายุขัย
เป็นเรื่องธรรมดา

แต่ถ้ามันมีสติสัมปชัญญะอยู่ มันเรื่องความตาย ความตาย เอมมาจากไหน

ความตายๆ ความตายเพราะว่าเวลาคนที่เขาเห็นคุณค่าของชีวิตใช้ใหม่ เราเป็นนัก
ปฏิบัติ เราเป็นชาวพุทธ เราเห็นคุณค่าของสิ่งมีชีวิต หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ
เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถามพระอานนท์ไว้ “ระลึกถึงความตายวันละกี่หน”

พระอานนท์บอกว่าระลึกเป็นเวลาขึ้นมา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “นี่ประมาทมาก ให้ระลึกถึงทุกลมหายใจเข้า
ออก”

แล้วเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีชีวิต ถ้าเห็นคุณค่าสิ่งที่มีชีวิต ชีวิตเรามีคุณค่า มีคุณค่า เรา
ก็หมั่นประพฤติปฏิบัติของเราขึ้นมา ถ้าเราเห็นคุณค่าแล้ว ถึงเวลาแล้วที่ว่าเราจะประพฤติ

ปฏิบัติขึ้นมา เราก็ระลึกถึงความตาย มรณานุสติขึ้นมา ก็เพื่อไม่ให้มันเห่อเหิมทะเยอทะยานจนเกินไป

ถ้าไม่ให้มันเห่อเหิมทะเยอทะยานเพราะอะไร เพราะเราหามาแล้วเป็นของใครล่ะ เราหามาแล้วเราก็ใช้สอยแค่ชีวิตนี้ แล้วเราก็ต้องตายพลัดพรากจากมันไป มันจะไปตื่นเต้นอะไรกับเรื่องของโลก มันก็ย้อนกลับมาเรื่องหัวใจ เรื่องการปฏิบัติ เรื่องการภาวนาของเรา

ถ้าอธิบายวิธีการที่จะแก้ไขของเราไป

เอามาที่นี้ แล้วพอมามาแก้ไข เราจะบอกว่าเรื่องนี้มันเป็นเรื่องบุญเรื่องกรรม เรื่องบุญเรื่องกรรม มันเรื่องเทคนิคของกิเลสที่มันจะหลอก ถ้าเทคนิคของกิเลสที่มันจะหลอก ถ้ามันมีหลัก พอมันหลักอย่างไร มันก็จะหลอกไปอีกเรื่องหนึ่ง มันเป็นจิตนิสัยของคน

คำว่า “จิตนิสัย” มันหลอกทุกคน มันหลอกทุกคน แต่มันหลอกคนละแง่มุม แ่งมุมนี้หลอกคนนี้ แ่งมุมนั้นหลอกคนนั้น มันอยู่ที่ว่าหลอกแล้วมันเชื่อ ถ้าหลอกแล้วมันเชื่อ มันแง่มุม เพราะคำว่า “กิเลส”

คำว่า “กิเลส” คือผู้ทำลายโอกาส ทำลายการกระทำของเราทั้งนั้นแหละ แล้วมันจะหลอกวิธีใด หลอกแง่มุมใดไป มันหลอกเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน หลอกหมด แต่ไม่เหมือนกัน หลอกคนละอย่าง คนละอย่างไร

ตั้งสติ ตั้งสติขึ้นมาแล้วเราพยายามทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบแล้วมีสติปัญญา มันแยกแยะตรงนี้ก็จับ มันแยกแยะได้ มันแยกแยะเลย ใครเป็นคนคิด เราเป็นคนคิดทั้งนั้นแหละ พอคิดไปแล้ว โธ่เอ๊ย! แค่นี้เอง แค่นี้เองนะ ถ้ามันผ่านไปไม่ได้

ถ้ามันไม่ผ่านไปได้นะ อย่างกับภูเขาเลยนะ มันทับหัวใจ มันล่อลวงลึงไปทั้งนั้นนะ นี่ไง เวลาของหาย คนที่เขาเห็นเขาก็ซึ้งอยู่ “นี่ไงจ้ะ” ใจคนที่มองไม่เห็น “ไหนจ้ะ” อยู่ไหนนะ ใจคนเห็นนะ แหม! มันรำคาญนะ ก็มันอยู่ตรงนี้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าคนไม่เห็น คนมันไม่เข้าใจ มันก็เป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่อย่างนี้

แต่ถ้ามันเป็นความจริงๆ มันเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ เล็กน้อยเพราะว่าสิ่งนี้กิเลสมัน หลอกให้เราอยู่ในอำนาจของมัน แล้วเราก็เริ่มต้นทำอะไรไม่ได้เลย จะเริ่มต้นทำอะไรได้ละ ล้า ละลงไปหมด

คิดว่าเดี๋ยวลมหายใจมันจะขาด แล้วเดี๋ยวมันจะตาย แล้วพูดถึงปีนี้เป็นหลายครั้ง แล้ว

มันจะเป็นหลายครั้ง ถ้ามันเป็นเรื่องสุขภาพ เราไปแก้ไขก็จบ สุขภาพนะ แต่ถ้าเป็นเรื่องของจิตนี่เรื่องกิเลสทั้งนั้นนะ เรื่องกิเลส เรื่องอุปาทาน เรื่องอุปายของมัน มันทำให้เรา เสียหาย ทำให้เราไม่มีโอกาสได้กระทำไป

ฉะนั้น อุปายวิธีการ เราก็มีสติของเราที่แหละ มีสตินะ **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตน** เป็นที่พึ่งแห่งตน ตนเท่านั้นจะแก้หัวใจของตน ตนเท่านั้นเลย หัวใจของเรา ชีวิตของเรา เรา เป็นคนแก้ไข

เวลาฟังถามปัญหา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ตอบปัญหาสามัญพุทธกาล ในปัจจุบันนี้ถามปัญหา ถ้าถามปัญหาครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ที่เป็นสัจจะเป็นความจริง ท่านก็ตอบตามข้อเท็จจริงนั้น

ถ้าเป็นหมู่คณะกันมันก็นำกันนั้นนะ พอแนะนำ เดี่ยวเตลิดเปิดเปิงไปเลย

แนะนำๆ มันก็เป็นวุฒิภาวะของใจที่มันรู้ได้มากน้อยแค่ไหน แต่ที่เราถ้าจะเป็นสิ่งใด ก็แล้วแต่ เราจะย้อนเข้ามาสู่อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ข้อการกระทำนี้เป็นความจริง

แล้วถ้าข้อการกระทำอย่างนี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องไสยศาสตร์ เป็นเรื่องไสยศาสตร์ เป็นเรื่องอ้อนวอน เป็นเรื่องขอเอา นั้นไม่ใช่วิทยาศาสตร์ ไม่ใช่อริยสัจ ไม่ใช่ความเป็นจริงเลย ใ้ นั้นเป็นการสร้างเวรสร้างกรรมต่อเนื่องไป คือมันมีอุปาทานอยู่แล้ว แล้วมันก็ตอกย้ำให้มัน มากขึ้นไปอีก เพราะมันมีปัญหายุ่งอยู่แล้ว แล้วก็ดินพอกหางหมู มีปัญหาเพิ่มมากขึ้นไปอีก

แต่ถ้ามันเป็นความจริง ตั้งสติไว้ จิต **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตน**เป็นที่พึ่งแห่งตน ตนเท่านั้น จิตนั้นเป็นผู้แก้ไข เป็นผู้ปลดเปลื้อง ปลดเปลื้องก็จบ

แก้กรรมๆ ใครจะแก้ ก็หัวใจเป็นคนแก้ ถ้าจะแก้ก็ปัญญาเป็นผู้แก้ สติปัญญาของเราเป็นคนแก้ แก่ความลึกลับสงสัยในใจของเรา ถ้ามันแก้ความลึกลับสงสัยในใจของเราแล้วจบแล้ววางไว้หมดเลย กลับมาประพฤติปฏิบัติ กลับมาหายใจเข้านี้ทุก หายใจออกนี้ก็โธ กลับมาภาวนาของเรา

ไอ้สิ่งนั้นนะ พอไม่ไปสนใจมัน แล้วเรามีสติสัมปชัญญะเข้าสู่มรรค ถ้ามันสงบได้มันก็สงบเข้ามา ถ้ามันดีได้ มันปล่อยวางหมดนะ พอมันปล่อยวาง ไอ้มันอยู่ข้างนอกเลย แล้วก็จบอก แหม! แหม! เลยนะ ของเล็กน้อย

แต่เวลาผู้ที่ปฏิบัติมันใหญ่โตไป ใหญ่โตกว่าคนที่ไม่เคยพบไม่เคยเห็น ใหญ่โตกว่าคนเริ่มต้นทำงาน เหมือนเด็กมันหิบบของให้แม่ มันบอกว่าเหนื่อยมากนะ หนักน่าดูเลยละ แต่เป็นผู้ใหญ่แล้วหิบบได้ง่ายๆ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าหัวใจมันยังสงสัยอยู่ มันก็มีปัญหาของมันอยู่อย่างนั้นนะ แล้วมันก็เป็นช่องทางให้กิเลสของเรามันได้ก้าวเดิน แต่ถ้าเรามีสติปัญญาบิ๊บ เราเท่าทันทั้งหมด เท่าทันทั้งหมด มันเดินไม่ได้หรอก พอเดินไม่ได้ มันจบ พุทธธานุสติ อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ จบ

ถาม : เรื่อง “ทำอย่างไร”

เนื่องจากสมัยยังเด็กจะโดนพี่ชายแกล้งด้วยแมลงสาบเสมอๆ ทำให้กลายเป็นคนเกลียดและกลัวแมลงสาบมาก เมื่อเห็นแมลงสาบไม่ได้ ต้องกำจัดให้หมดสิ้น

ปัจจุบันเมื่อนั่งสมาธิจนจิตสงบจะปรากฏภาพแมลงสาบขึ้นมาในสมาธิ เห็นชัดเจนถึงรูขุมขนของแมลงสาบ ทำให้ไม่สามารถไปต่อได้ ต้องยุติการนั่ง เมื่อเกิดเหตุอย่างนี้จะต้องทำอย่างไรคะ เพราะพอออกจากสมาธิ รูปแมลงสาบนั้นยังติดตามอยู่ตลอดเวลา แก้ไม่หายคะ

ตอบ : นี่มันเรื่องของเวรของกรรมนะ เรื่องของเวรของกรรม กรรมคือการกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ใครทำอะไรได้ไว้ สิ่งนั้นต้องสร้างเวรสร้างกรรมทั้งนั้น ถ้าสร้างเวรสร้างกรรมทั้งนั้นในเมื่อเรายังเป็นเด็กอยู่ ในการละเล่นกัน เขาเล่นเอาแมลงสาบมากลั่นแกล้ง

ด้วยความเกลียดด้วยความกลัวของเรา เราก็เลยพยายามจะทำลายๆ ทำลายด้วยภาษาเด็กไป ภาษาเด็ก เด็กก็ต้องทำอย่างนั้นใช่ไหม สิ่งใดที่เราเกลียดเรากลัว เราก็ไม่ต้องการให้มาใกล้เราใช่ไหม กำจัดๆ เลย

แต่เราเป็นคนทำเอง เราเป็นคนทำ เราเป็นคนทำเอง เพราะเรากลัว เรารังเกียจ เราต้องการไม่ให้นำเข้าใกล้เรา เราเป็นคนกระทำ เราต่างหากเป็นคนกระทำ การกระทำนั้นถึงจะเป็นเด็กน้อย เป็นสิ่งที่ว่าขาดความรู้เท่าทัน แต่การทำแล้วมันก็เป็นกรรม สิ่งที่เป็นกรรมๆ ขึ้นมา ฉะนั้น เวลาเป็นกรรม เวลาเป็นกรรมนะ มันก็เป็นกรรมของมันโดยข้อเท็จจริงอยู่แล้ว

แต่ตอนนี้เรามาปฏิบัติๆ เวลาเรามาหัดประพาศปฏิบัติขึ้นมา เวลาผู้ที่ประพาศปฏิบัตินะ ครูบาอาจารย์สอนอย่างนี้ ถ้าเวลาจิตมันสงบแล้ว เห็นรูปสิ่งใดที่ส่งออก เราไม่ต้องการเห็นสิ่งใดทั้งสิ้น แต่ถ้าเห็นเป็นรูปสิ่งที่มีชีวิต นั้นนะคือเขามาขอส่วนบุญ เราอุทิศส่วนกุศลให้เขาไป เราอุทิศส่วนกุศล อุทิศคุณงามความดี อุทิศที่เราทำมา เห็นไหม เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

สิ่งที่ทำไปๆ เสียใจ เราเสียใจ เราสังเวช แต่ขณะที่ทำ ขณะทำเพราะเราเป็นเด็ก มันไร้เดียงสา ตอนทำไม่มีเจตนาทำร้ายใครเลย ไม่มีเจตนา เพียงแต่ต้องการป้องกันตนเองไว้ ป้องกันให้เราปลอดภัย ป้องกันให้เราปลอดภัย ให้เราปลอดภัยจากสิ่งที่เราเกลียดเรากลัว เราไม่ต้องการใช้ไหม

ความเป็นเด็กนะ มันไม่ได้ฆ่าไม่ได้ทำลายด้วยความโกรธ ไม่ได้ฆ่าไม่ได้ทำลายด้วยความแค้น ไม่ได้ฆ่าไม่ได้ทำลายด้วยเจตนาจะทำร้ายเขา แต่เพราะเรากลัว เรากลัว นี่เรากลัว ฉะนั้น ขณะที่เราทำ เราทำโดยขาดสติ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่ทำสิ่งนั้นไปมันก็เป็นกรรม

กรรมคืออะไร กรรมคือการกระทำ เราเป็นคนทำเองใช้ไหม พอเวลานั่งสมาธิไป สิ่งที่เราเห็นมา อุทิศส่วนกุศล อุทิศส่วนกุศล เพราะสิ่งที่ทำไปแล้ว กรรมเก่า กรรมเก่าเราจะไปแก้อย่างไร มันเป็นอดีต เราแก้อะไรไม่ได้หรอก

นี่ดีมากนะ ดีมากเพราะมานั่งสมาธิ “ในปัจจุบันนี้พอมานั่งสมาธิ จิตสงบแล้วจะปรากฏภาพแมลงสาบขึ้นมาในสมาธิ เห็นชัดมากถึงรูขุมขนของแมลงสาบเลย”

นี่เห็นชัดมากๆ เห็นชัดมาก ตั้งสติไว้อย่าตกใจ อย่าตกใจ เวลาเป็นเด็กเห็นแมลงสาบยังกลัวเลย ไอนี้มันอยู่ในภาพมโนภาพในใจเลย มันไม่ได้อยู่นอกนะ

เวลาเป็นเด็ก ๆ อยู่ข้างนอกยังกลัวเลย แต่คราวนี้มาอยู่ข้างในเลย มาอยู่ข้างใน เห็นใหม่ เพราะว่าพอจิตมันสงบแล้วมันจะรู้มันจะเห็นอย่างนั้นนะ ถ้ามันรู้มันเห็นอย่างนั้น ถ้าใครมีเวรมีกรรม อุทิศส่วนกุศลให้เขาไป อุทิศส่วนกุศลนะ

สิ่งที่ทำไป ทำไปโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่ในปัจจุบันนี้เข้าใจแล้ว ขอแผ่เมตตา ขอแผ่คุณงามความดีไป อุตสาหกรรมนี้สมาธิ นี่สมาธิก็เพื่อความสงบร่มเย็นของใจของเรา นี่สมาธิเพื่อให้จิตสงบ อยากจะฝึกหัดใช้ปัญญาไง เราอยากจะสร้างคุณงามความดีไป เราอยากจะสร้างมรรค อยากจะสร้างศีล สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นมากับหัวใจของเรา

ถ้ามันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาขึ้นมาเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากภายใน ปัญญาเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้ว่า “บอกให้ชาวพุทธเราปฏิบัติบูชาเราเถิด ชาวพุทธปฏิบัติบูชาเราเถิด”

ทีนี้เวลาเราปฏิบัติขึ้นมา มันก็เกิดมรรคเกิดผลขึ้นมาไง เกิดจากจิตมันสงบ ถ้าจิตไม่สงบไม่เห็นอย่างนี้หรอก เห็นแมลงสาบจนถึงรุมขุมขนเลย ถ้ารุมขุมขนมันชัดเจนขนาดนั้นนะ นี่เวรกรรมของใครนะ

จะนั้น สิ่งที่มีมันเห็นอย่างนั้นนะ จิตเราดีแล้วถึงเห็นอย่างนั้นได้ ถ้าเห็นอย่างนั้นได้ แสดงว่าจิตมีคุณภาพที่จะอุทิศส่วนกุศลได้

จิตที่มีคุณภาพนะ แล้วแมลงสาบที่เราไปตั้งแต่เด็ก ๆ จิตวิญญูณเขารับรู้ได้ เขาถึงมาปรากฏในมโนภาพนั้น แล้วมโนภาพนั้นนะ ระลึกขึ้นใจ คุณงามความดีทั้งหมด สิ่งที่ทำแล้วได้ประโยชน์ทั้งหมด ขออุทิศส่วนกุศลให้กับแมลงสาบนี้ ว่าอย่างนั้นเลยนะ

ให้แมลงสาบที่เราทำ ขออุทิศให้เขา บุญกุศลที่เราทำขึ้นมา ขออุทิศส่วนกุศลให้ เราทำคุณงามความดีแล้ว คุณงามความดีแผ่แผ่คนอื่นไป นี่แผ่แผ่ถึงเขาๆ แผ่แผ่ถึงเขา แล้วทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อให้เขาได้รับบุญกุศล ถ้าเขาได้รับบุญกุศลของเขาแล้ว เขาพอใจในบุญกุศลนั้น เขาก็จะไปเกิดเป็นภพชาติดีขึ้นๆ เราก็เท่ากับส่งเสริม

ตอนเป็นเด็กเราไปฆ่าหรือทำลาย มันเป็นเรื่องอดีต เป็นเรื่องที่เป็นภาพเก่าที่เราฟื้นฟูไม่ได้ เราจะทำให้แมลงสาบนี้กลับขึ้นมามีชีวิตไม่ได้ เพราะเราได้ฆ่าและทำลายเขาไปแล้ว แต่ขณะที่ทำลายนั้น เราทำลายด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราทำลายไปด้วยความ

หว่ากระแวง เรากลัวเขาเอง เราไม่ได้เจตนาว่าเขามีปัญหากับเรา เราต้องไปทำเขา แต่ตอนนั้นเพราะจิตใต้สำนึกเรากลัวเขาเอง แล้วเราทำลายเขาไป

ตอนนี้มันเป็นความเสมอภาคใจ จิตหนึ่ง จิตแมลงสาบมันก็มีจิต จิตแมลงสาบมันก็เป็นสิ่งมีชีวิต เราก็คือสิ่งมีชีวิต สิ่งมีชีวิตกับสิ่งมีชีวิตเหมือนกัน แต่สิ่งมีชีวิตหนึ่ง แมลงสาบมันได้เสียชีวิตไปแล้ว สิ่งมีชีวิตคือชีวิตเราในปัจจุบันนี้

ในปัจจุบันนี้ยังดีนะ ในปัจจุบันถ้าไม่ได้ทำอะไรเลย ถึงเวลาเราหมดชีวิตไป นี่ไง หมุนไปตามนั้นนะ ผลของวิญญูะๆ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เวรกรรมมันต้องไปชดใช้กันโดยข้อเท็จจริง เราจะรู้ไม่รู้ก็แล้วแต่ มันหมุนไปเป็นอย่างนั้นนะ

แต่ในปัจจุบันนี้เพราะเราเป็นชาวพุทธ แล้วเราประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้ามันเห็นอย่างนี้มันมีโอกาสแก้ไขใจ การแก้ไข อุทิศส่วนกุศล อุทิศคุณงามความดีทั้งหมด อุทิศ เรามีสติแล้วเราภาวนาของเรา แล้วจิตเราสงบระงับเข้ามาถึงได้เห็นภาพนั้น โอ้ย! สุดยอดมาก

เห็นภาพนั้น เราก็อุทิศส่วนกุศลเจาะจงให้เขาไปเลย เจาะจงให้เขาไปเลย แล้วถ้าทำไปแล้วนะ ถ้ามันดีขึ้นๆ เขาจะเงี้ยวไป แล้วถ้ามันคุณสมบัติจริงๆ เขาได้บุญกุศลอย่างนั้น ถ้าเขาพอใจ เขาไปเกิดภพชาติใหม่ เขาทำอะไรมันจะเป็นประโยชน์มหาศาลเลย นี่พูดถึงว่าเราอุทิศส่วนกุศลให้เขา อุทิศส่วนกุศล

เวลาทาน ศีล ภาวนา บุญกุศลสิ่งใดมันจะมากกว่าการภาวนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อยู่โคนต้นโพธิ์ นั่นก็คือการภาวนา นี่ไง ทาน ศีล ภาวนา ทานก็เรื่องหนึ่ง เรื่องของศีลก็เรื่องหนึ่ง เรื่องของภาวนาก็เรื่องหนึ่ง แล้วเรื่องของภาวนามันรู้เห็นแจ่มแจ้งอย่างนี้ รู้เห็นแจ่มแจ้งเพราะอะไร

รู้เห็นแจ่มแจ้งเพราะเราหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกถี่ๆ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราประพฤติปฏิบัติของเราขึ้นมา จิตมันสงบระงับเข้ามา จิตสงบระงับเข้ามา ด้วยสายบุญสายกรรม ใครมีเวรมีกรรมสิ่งใด ถ้ามันรู้มันเห็นของมัน นี่สายบุญสายกรรม

พันธกรรมของจิต พันธกรรมของจิตที่มันทำมา มันจะเปิดเผยออกมา พอเปิดเผยออกมา เราทำตามนั้น อันนี้เป็นที่ยืนยันนะ เป็นที่ยืนยันกับการกระทำของเราจริงๆ เลย นี่อันหนึ่ง

อีกอันหนึ่ง “ทำให้ไม่สามารถนั่งต่อไปได้ เมื่อเกิดเหตุอย่างนี้จะต้องทำอะไรคะ เพราะพอออกจากสมาธิแล้วรูปแมลงสาบนั้นก็ยังติดตาอยู่คะ”

รูปแมลงสาบ ออกสมาธิมาแล้ว รูปนั้นภาพฝังใจ สิ่งนั้นนะ เราจะทำคุณงามความดี มากน้อยแค่ไหนก็อย่างที่ว่า อุทิศส่วนกุศลๆ เวย์อมระงับด้วยการไม่จงเวร เราไม่จงเวร จงกรรมใครทั้งสิ้น แล้วถ้ามีเวรมีกรรมต่อกันนะ ยังอโหสิกรรมต่อกันด้วย

แล้วอย่างเรา อย่างพวกเราถ้าใจเป็นธรรมนะ ถ้าใจเป็นธรรม เห็นคนตกทุกข์ได้ยาก เห็นคนที่ขาดตกบกพร่อง เราอยากช่วยเหลือทั้งนั้นนะ เวลาเราเห็น ดูลิ ตอนนี้สัตว์โดนทำร้ายๆ เขามีกรรมของเขาเลยนะ พยายามจะช่วยเหลือเจือจานกัน แม้แต่สัตว์เขายังคุ้มครองดูแลต่อกัน

แต่ไอ้เรื่องของจิตนะ เรื่องของความรู้สึกนะ ในวงปฏิบัติ วงปฏิบัติสำคัญ ตรงนี้ละ สำคัญที่ความรู้สึก ความรู้สึกนึกคิดในใจอันนี้มันละเอียดอ่อน ละเอียดอ่อน แล้ว เขายังมีข้อวัตรปฏิบัติ เขาจะให้โอกาสต่อกัน เขาจะไม่เบียดเบียนกัน

เวลาคนที่เขาภาวนา เราให้โอกาสต่อเขา เวลาเราภาวนาเราก็อยากได้ความสงบ สงัดอย่างนี้เหมือนกัน ถ้ามันสงบสงัดจากภายนอก กายวิเวก จิตวิเวกใจ ถ้าจิตมันวิเวก ขึ้นมา มันสงบสงัดเข้ามา โอโฮ! มันเห็นคุณค่าเลย ถ้าเห็นคุณค่า เห็นคุณค่าของหัวใจ แล้วผู้ ที่ทำมานสมาบัติได้เขาจะเหาะเหินเดินฟ้าก็เหาะเหินเดินฟ้าด้วยหัวใจนี้แหละ ถ้าหัวใจมันมีคุณค่า มันมีคุณค่าขนาดนั้นนะ แล้วถ้ามันทำของมันได้ไง

จะนั้น เขาบอกว่ารูปแมลงสาบติดตามาอยู่ตลอดเวลา

ถ้าติดตาอยู่ตลอดเวลา สวดมนต์ เวลาก่อนนอน ตื่นนอน เราสวดมนต์แล้วอุทิศส่วน กุศลให้เขา อุทิศส่วนกุศลไป อุทิศส่วนกุศลไปให้มันดีขึ้น

ถ้าพูดถึงคนถ้าไม่มีสติปัญญา พอเห็นภาพติดตาๆ พอภาพติดตาแล้ว เตียวมันก็เป็น การวิตกวิจารณ์ ย้ำคิดย้ำทำ แล้วมันก็ทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองไปด้วย เวลามันเศร้า หมอง มันเศร้าหมองอย่างนั้นนะ

ฉะนั้น ถ้ามันติดตา ถ้ามีสติปัญญา เราไม่ย่ำคิดย่ำทำ เราเพียงแต่จะลบภาพนั้น เราลบภาพนั้น ลบภาพนั้นด้วยบุญกุศล ด้วยการอุทิศส่วนกุศล ด้วยการขอขมาลาโทษ ให้อภัยต่อกันไง

สิทธิเสรีภาพ เขาก็มีชีวิตเหมือนกัน เขาก็เป็นสิ่งมีชีวิตจิตหนึ่งเหมือนกัน เราก็จิตหนึ่งเหมือนกัน แต่เขาเกิดในสถานะของแมลงสาบ เราเกิดสถานะของมนุษย์ไง จิตหนึ่งเหมือนกัน มีค่าเท่ากัน แต่มีค่าเท่ากัน ขณะที่ทำไปๆ อีกเรื่องหนึ่ง แต่ตอนนี้เราคิดได้ เราก็อภัย เราขออภัย ขออภัยต่อกัน ขอขมาต่อกัน ทำอย่างนั้นนะ สิ่งนั้นมันจะดีขึ้นเรื่อยๆ ภาพติดตามันก็จะจางไปๆ เหมือนกัน

นี่คำว่า ถ้ามันมีสิ่งนี้ มันต้องอุทิศส่วนกุศลไป ใ้ไง ที่ว่าเขาอุทิศส่วนกุศล มีบุญกุศลต่อกัน บุญ เห็นไหม กุศล อกุศล แล้วเวลาอุทิศส่วนกุศล อุทิศแต่คุณงามความดี คุณงามความดีทุกคนก็ปรารถนา ใครไม่ปรารถนาความเลวร้ายทั้งนั้นนะ ความเลวร้ายทุกคนไม่ต้องการ ความไม่ดีทุกคนไม่ต้องการ ทุกคนไม่ยอมได้ แต่ความดีนี่ยอมได้

แต่เวลาเขาเป็นสัตว์เขาก็มีอำนาจวาสนาแค่นั้น แต่เราเป็นคนนะ เราเป็นคนด้วย แล้วเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วย แล้วพระพุทธศาสนาสอนวิธีการมหาศาลเลย เรื่องความเป็นอยู่ของสังคมไง แล้วความเป็นอยู่ของสังคม ตอนนี้เราเข้าใจของเราได้ แล้วใครมันจะรู้ล่ะ หัวใจใครจะยิ่งใหญ่ขนาดไหน นิ่งอยู่ด้วยกันใครรู้ไหมว่าใครมีคุณธรรมไม่มีคุณธรรม ถ้าคนที่มีคุณธรรม สิ่งนั้นมันจะเป็นประโยชน์

นี่ก็เหมือนกัน ในเมื่อหัวใจของเรา ถ้าเราสำนึกได้เท่านั้นนะ ถ้ามันสำนึกไม่ได้ สำนึกไม่ได้ยังเป็นคนพาล คนพาลยิ่งจะทำลายเขาซ้ำๆ มากไป มันมีแมลงสาบไซ้ใหม่ ก็เลยซื้อยาฆ่าแมลงสาบระรานเขาไปเลย จะลบล้างให้หมดเลย เพื่อจะลบล้างภาพภายใน

ไม่มีสิทธิ์ ยิ่งพาลยิ่งทำออกไปข้างนอกมันยิ่งสร้างเวรสร้างกรรมมากขึ้น แต่ถ้ามันจะมาแก้ไข มันต้องมาแก้ไขที่ต้นเหตุ ต้นเหตุคือหัวใจของเรา สิ่งมีชีวิตที่มันเบียดเบียนกันนี้ สิ่งมีชีวิตที่เบียดเบียนกันไปแล้ว เราขอขมาลาโทษ

แล้วถ้าเป็นอย่างนี้เราอุทิศส่วนกุศล ทำบุญกุศลอุทิศให้เลย อุทิศเจาะจงให้เลย
แมลงสาบตัวนั้น เจาะจงเลย เจาะจงเลย แล้วทำของเราไปเรื่อย ๆ ทำของเราไปนะ มันจะเบา
บางลงไป ในจิตใจของเรา ถ้าจิตใจของเราเบาบางลงไปแล้ว ภาพนี้ก็จะหายไป เพราะอะไร

เพราะจิตหนึ่ง จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เขาจะไม่มาอยู่กับเราตลอดไปหรอก
ไม่มีจิตดวงใดจะอยู่คู่กับจิตดวงใดดวงหนึ่งตลอดกันไป ไม่มี ต่างคนต่างต้องผลของวัฏฏะ

มาพบกัน แล้วก็ต้องแยกย้ายจากกันไป ไปตามเส้นทางของตน ไปตามเส้นทางของ
ชีวิตที่ได้สร้างกรรมดีกรรมชั่วมา จิตทุกดวงมันสร้างกรรมดีกรรมชั่วของมันมา ถึงเวลาแล้ว
มันก็ต้องไปตามอำนาจวาสนาของมัน ถ้าอำนาจวาสนานะ

แต่เรามาพบกันชาตินี้ เราทำแต่คุณงามความดีในชาตินี้ แล้วเวลามันพ้นจากชาตินี้
ไป มันก็ไปตามเวรตามกรรมทั้งนั้นนะ

แต่ในปัจจุบันนี้แมลงสาบมันตายไปแล้ว แล้วจิตวิญญาณของเขา เขาก็เกิดภพชาติ
ของเขาแล้ว แต่อันนี้มันเป็นเศษเวรเศษกรรม เวลาเราไปรู้เราไปเห็นของเรา แล้วมันก็ติด
ภาพในใจของเรา แล้วเราก็ต้องรับทราบการกระทำของเรา

แล้วถ้าเราแก้ไขตอนนี้ อุทิศส่วนกุศลไป เวลาทำสิ่งใดแล้วให้แผ่เมตตาต่อกัน ให้ทำ
ความดีต่อกัน แล้วมันจะหมดสิ้นไป ทั้งสิ่งที่ว่า เวลานั่งสมาธิแล้ว เวลาจิตเป็นสมาธิขึ้นมา
เห็นชัดเจนถึงรูขุมขนของแมลงสาบเลย

นั่นนะความเป็นสมาธิ กว่าเราจะนั่งได้ความสงบของเราได้ ถ้าสงบแล้วชำนาญในวิธี
เวลาเข้าสมาธิออกสมาธิจนมีความชำนาญ มีความชำนาญ จิตตั้งมั่น พอจิตตั้งมั่นแล้วฝึกหัด
ใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาไป เราจะเกิดมรรคเกิดผล เราจะเกิดอริยทรัพย์

แต่เวลาเรามาเห็นภาพขึ้นมา มันมาก็มาขวางในการกระทำของเรา เราก็ต้องแก้ไข
ของเรา เราจะทำคุณงามความดีของเราไป มันก็มีเวรมีกรรมมาตัดรอน แล้วถ้าเราจะแก้ไข
อุปสรรคของเรา เราก็อุทิศส่วนกุศล เราแผ่เมตตาขอขมาลาโทษ แล้วทำของเราไป

ถ้ามันเบาบางลง ๆ สมาธิเราก็จะมั่นคงขึ้น แล้วเวลาจิตสงบแล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญา
เราจะเกิดมรรคเกิดผลขึ้นมาในใจของเรา นี่โอกาสข้างหน้าเราจะมีอยู่

นี่พูดถึงเวลาภาวนาไปมันจะมีอุปสรรค นี่เฉพาะแมลงสาบตัวเดียวนะ แล้วเวอร์กรรม
อย่างอื่นอีกล่ะ เวอร์กรรมอย่างอื่น

ที่นี้เพียงแต่ว่ามันจะจง สิ่งใดทำแล้วมันถนัด มันถนัดถนี่ในใจ มันจำได้ มันถึงเห็น
ชัดเจนของมัน แต่กรรมอย่างอื่นที่เราทำของเรามันก็ยังมิของมัน

แล้วย้อนกลับ ย้อนกลับแล้วเราทำความดีของเราล่ะ ที่เราได้เสียสละทาน เราได้
ทำบุญกุศล ตักบาตรทำบุญ ไม่มีภาพอย่างนี้บ้างเลยหรือ ไม่มีภาพพระพุทธรูปทองคำลอย
มาต่อหน้าเรา ไม่เคยมีบ้างหรือ มันก็ต้องมีบ้าง เห็นไหม ความดีของเรามันก็มี

มีนะ มีพวกนักปฏิบัติมาเล่าให้ฟัง เวลานั่งสมาธิไปเห็นพระเป็นทองคำเลยนะ เป็น
ทองเหลืองอร่ามเลย มีความสุขมาก มีความสุขมาก อย่างนั้นก็มิ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาปีแมลงสาบเรารู้เราก็มอง ใส่บาตรทำบุญ เราก็มองของเรา
ทำไมภาพที่ดีมันไม่มาบ้างล่ะ

ภาพที่ดี ภาพที่ดีมันก็เป็นบาปฐานในใจเรานั้นแหละ แต่สิ่งใดที่มันเป็นสายบุญสาย
กรรมที่มันชัดเจน มันก็จะมีมาบ้าง แล้วมันก็จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติมันมีอุปสรรคไป เราก็มอง
ของเราไป

นี่พูดถึงว่า แมลงสาบตัวเดียวยังให้ผลขนาดนี้เชียว แล้วความดีของเราล่ะ แล้วเรา
ได้ทำสิ่งใดล่ะ

อันนั้นเราพยายามสร้าง กรรมดีคือกรรมดี กรรมชั่วคือกรรมชั่ว กรรมคือการกระทำ
ความดีความชั่วต่างเป็นอิสระต่อกัน แต่เราทำได้มากน้อยแค่ไหน อันนั้นจะเป็นประโยชน์กับ
เรา

เวลาปฏิบัติไปนะ แล้วย้อนกลับมา ย้อนกลับมาทำความสงบของใจให้ดีขึ้น ให้อ่อน
เป็นรูปธรรมนั้นเพราะจิตมันเป็นสมาธิ มันดี มันถึงเห็นอย่างนั้น การเห็น เห็นโดยจิต เห็น
ชัดเจนอย่างนี้ โอ้โฮ! ผั่งใจมาก

เวลาจิตสงบ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ความสงบนั้นมันก็ผั่งใจมาก พอสงบแล้ว
ไปเห็นสิ่งใดมันก็ผั่งใจมาก แต่ถ้ามันเป็นภาพนิมิตที่ไม่ดี เราก็มอง

แต่ถ้ามันเป็นความดีนะ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เห็นพระพุทธรูปทองคำ เห็นต่าง ๆ อันนั้นยิ่งฝังใจ ฝังใจในแง่ของบุญกุศล แง่ของบวก แต่ถ้ามันเห็นในแง่ของบาปอกุศล เราก็แก้ไขของเราไป นี่แก้ไขอย่างนี้ ทำอย่างนี้เพื่อประโยชน์กับการภาวนา

แล้วรูปภายนอก ภายนอกที่มันติดตตามา แก้ไขไป ถ้ามันแก้ไขที่จิต จิตจบแล้วนะ ภายนอกมันก็จบไปด้วย ถ้าจบไปด้วย ๆ การจบไปด้วยคือจบด้วยเหตุการณเฉพาะหน้านี้ แต่ชีวิตของเราจะต้องดำเนินต่อไป

การประพฤติปฏิบัติของเรา ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ เวลาออกจากอัปปนาสมาธิมาเป็นอุปะจาระ เราใช้สติปัญญาของเราไป สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มันจะพัฒนาจิตใจของเราก้าวเดินไปให้จิตมันดีขึ้น

ให้จิตมันดีขึ้น ให้เราเป็นชาวพุทธปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเหตุการณ์ที่เกิดเฉพาะเรา ๆ คือบาปกรรมบุญกุศลของเรามันจะคละเคล้ากัน แล้วเราจะแก้ไขของเราไปจนมันมีหลักมีเกณฑ์ จนมันยืนตัวของมันได้ แล้วเวลามันเดินเป็นมรรคเป็นผลขึ้นไป นั่นนะจะเป็นสุดยอดของการประพฤติปฏิบัติ เอวัง