

หัตถภาวนา

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

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

ถาม : เรื่อง “วิธีการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญ

ลูกมีปัญหาในการภาวนาที่อยากขอความเมตตาจากหลวงพ่อบุญ ช่วยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติด้วยค่ะ ลูกอยากทราบว่า เมื่อเราเริ่มทำการภาวนาโดยการเจริญภาวนาพุทโธๆ แล้วภาวนาไปเรื่อยๆ เราจะทราบได้อย่างไรว่า

๑. เราจะเริ่มมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว

๒. เราจะเริ่มฝึกหัดใช้ปัญญาได้เมื่อใด ลูกยังไม่ค่อยเข้าใจว่า เมื่อใดเราจะภาวนาและอยู่กับพุทโธ และเมื่อใดที่เราควรเริ่มที่จะใช้ปัญญาแล้ว เพราะในปัจจุบันลูกมักจะภาวนาแต่พุทโธๆ เรื่อยๆ ไป และพยายามกำหนดให้มีสติอยู่กับพุทโธ แต่บางเวลาก็มีที่นึกไปถึงสิ่งอื่นๆ บ้าง เลยไม่แน่ใจว่าช่วงที่เราเผลอไปนึกถึงสิ่งอื่นๆ เราควรปรับเปลี่ยนไปใช้ปัญญาพิจารณาตามไป หรือเราควรจะต้องสติให้กลับมาอยู่กับพุทโธดีคะ

กราบขอเมตตาหลวงพ่อบุญชี้แนะด้วย

ตอบ : การชี้แนะๆ ชี้แนะในการประพฤติปฏิบัติ การชี้แนะนะ การสอนที่ดีที่สุดคือการไม่ต้องสอน การสอนที่ดีที่สุดคือการทำตัวเองเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าทำพระองค์ท่านเป็นตัวอย่าง การสอนที่ดีที่สุดคือไม่ต้องสอน แล้วเราก็พยายามฝึกฝนฝึกให้ได้เป็นแบบนั้น ถ้าฝึกให้เป็นแบบนั้น ที่มันสับสนวุ่นวายกันอยู่นี้ก็วิธีการสอนนี้แหละ

ไ้สอนหลายๆ เรื่อง สิ่งที่ดีที่สุดคือไม่ต้องสอน ทำชีวิตของท่าน ชีวิตแบบอย่างชีวิตองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนนสิห

ไสยาศน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่พูดเลยนะ ไม่พยากรณ์ สิ่งใดที่เป็นความจริงแต่ไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่พยากรณ์ เป็นความจริงที่พูดไปแล้วเขาจะแตกแยกกัน เขาจะทะเลาะกัน เป็นความจริงที่พูดไปแล้วมันจะมีปัญหากัน ไม่พูดๆ พูดแต่สิ่งที่จำเป็น พูดแต่สิ่งที่มันเป็นประโยชน์ นี่องค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้านะ

สิ่งที่สำคัญ สิ่งที่สูงที่สุดคือการไม่ต้องสอนสำคัญที่สุดเลย แล้วเป็นชีวิตแบบอย่างชีวิตแบบอย่างนะ ครูบาอาจารย์ พระองค์ใดก็แล้วแต่ พระหลวงตาตามป่าตามเขา ท่านอยู่ของท่านนะ ชีวิตแบบอย่าง ท่านอยู่ของท่านได้ ท่านอยู่ของท่านด้วยความสุข ความสงบ เห็นไหม ใ้มนูกิติ ใ้มนูกิติ ดีไปหมดเลย ไม่มีอะไรขาดตกบกพร่องเลย

ใ้พวกเราชาวพุทธนี่แหละ คู้ย! ท่านอยู่ป่าเนาะ คู้ย! ท่านขาดแคลนเนาะ คู้ย! ท่านไม่มีเครื่องปั่นไฟ คู้ย! ท่านไม่มีคอมพิวเตอร์ ท่านไม่มีหมดเลย ท่านไม่เดือดร้อนนะ มิ่งนะเดือดร้อนนี่ สิ่งที่สูงที่สุดคือไม่ต้องสอน สิ่งทีสอนๆ เพราะสอนจนเปราะ สอนจนไม่มีทางไป สอนจนวุ่นวายไปหมด แล้วเอาคำสอนตั้งกองทัพแล้วรบกัน กลุ่มมิ่งสอนอย่างนี้ กลุ่มกูสอนอย่างนี้ เอ็งผิด ข้าถูก แล้วก็ปะทะกัน ใครถูกใครผิด เพราะกิเลสทั้งนั้น สูงสุดคือไม่ต้องสอน

ทีนี้เวลาต้องสอนขึ้นมา วิธีการปฏิบัติๆ เวลาวิธีการปฏิบัติไป คุณคนที่จิตใจที่เป็นธรรมนะ เราพูดถึงในหลวงนะ ในหลวง ร.๙ เพราะว่าท่านเป็นผู้ที่สร้างผลประโยชน์เอาไว้มาก เพราะท่านตั้งกองทุนให้พระศึกษา ให้พระได้เล่าได้เรียน กองทุนการศึกษาของพระ ในหลวงตั้งไว้เยอะแยะเลย ตั้งไว้นะ ทุนการศึกษาของพระ ทุนการศึกษาของมหาวิทยาลัย ทุนการศึกษา ในหลวงท่านตั้งไว้มากมาย เพื่อต้องการให้คนเป็นคนดี ต้องการให้ประชาชนมีความสุข ต้องการให้คนเป็นคนดี ทุกคนปรารถนาอย่างนั้นนะ

นี่ก็เหมือนกัน ใ้พวกเราก็อยากจะส่งเสริมๆ ส่งเสริม ส่งเสริมอะไร เวลาหลวงตาท่านพูดธรรมทูตจะไปลาท่านไปเผยแพร่ธรรม ท่านถามเลย “เอากิเลสไปเผยแพร่หรือเอาอะไรไปเผยแพร่ จะเผยแพร่อะไร ทำตัวเองให้จบหรือยัง เผยแพร่มันต้องรู้จักจริงใจแล้วถึงไปเผยแพร่ เอ็งเอาอะไรไปเผยแพร่” ไม่มีใครกล้าเข้าไปลา แหม! ธรรมทูตไปลาที่นู่นไปลาที่นี่ แต่หลวงตาไม่เคยเข้าไปลา มาสิ มันเป็นมายา มันเป็นเรื่องโลกทั้งนั้นนะ

ถ้าเอาจริงๆ เดี๋ยวจะกรรม นิ่งสมาธิภาวนาสี เอาขึ้นมาให้ได้ เอาให้มันจริงขึ้นมา ส่งเสริม ส่งเสริมตรงนี้ ส่งเสริมประเพณีปฏิบัติขึ้นมา แล้วปฏิบัติตามความเป็นจริง อย่ามาอย่ามาแห่มา ที่มมาดำ ใครมีสิ่งใด ทำอย่างไร ควรทำอย่างนั้น

เผยแผ่ๆ เราเองเราก็ไม่ใช่ไม่เห็นด้วยนะ ตอนนี่เขามีอานาปานสติไปตามจังหวัดต่างๆ แล้วเด็กๆ มันก็ไปฝึก แล้วเขาก็เอาไม่ค้ไปจ้อเลย “มาแล้วได้อะไร” “โอ้โฮ! สติดีขึ้น เมื่อก่อนนี้ คุณเฉียว เดียวนี้ไม่คุณเฉียว” “โอ้เด็ก ๓ ขวบ ๔ ขวบ “มาครั้งที่เท่าไร” “มาครั้งที่ ๑” “ดีหรือไม่ดี” “ดี มาครั้งที่ ๒ ดีขึ้นเยอะเลย” “มาก็หนแล้ว” “มา ๓ หนแล้ว เดียวนี้เรียนหนังสือก็ดี อยู่บ้านไม่เถียงพ่อแม่แล้ว จะช่วยพ่อแม่ทำงาน” อย่างนี้ดีไหม ดี

นี่เงเขาถามว่า “วิธีการภาวนาๆ” วิธีการภาวนาเขาสอนเด็กๆ เดียวนี้ทุกคนก็อยากให้ ชาวพุทธเราฝึกหัดภาวนา การที่ฝึกหัดภาวนาสุดยอดนะ สุดยอดเพราะอะไร คนที่มีปัญหาที่ ทะเลาะเบาะแว้งกันเพราะขาดสติ เพราะอารมณ์คุณเฉียว เพราะแสวงหาแต่ผลประโยชน์ ถ้า ฝึกหัดภาวนาก็ตรงนี้เง ถ้าฝึกหัดภาวนาเขามีสติขึ้นมา อย่างเด็กๆ ที่มันพูด เขาฝึกฝนอานา ปานสติ มันเป็นมุลนิธิสมเด็จญาณฯ ไปทั่วประเทศเลย แล้วพอไปเขาจะสัมภาษณ์เด็กๆ เราก็ นิ่งฟัง “มาครั้งที่ ๑” “ที่แรกใครให้มา” “พ่อแม่บังคับมา บางทีก็เพื่อนชวนมา พอมาแล้วดี โอ้! ดีน่าดูเลย หายใจที่แรก หายใจก็หายใจไม่เป็น หายใจแล้วมันหาไม่เจอ เดียวนี้หายใจแล้วดีขึ้น พอดีขึ้นขึ้นมา กลับไปเดี๋ยวทำให้เย็นลง ไม่ค่อยคุณเฉียว”

ไม่คุณเฉียว มีสติ ควบคุมอารมณ์ สุดยอด คนเราที่ทุกข์ที่ยากกันก็แค่นี้แหละ ที่ทุกข์ที่ ยากเพราะขาดสติ เพราะอารมณ์คุณเฉียว เพราะความไม่พอใจ ถึงได้ทะเลาะเบาะแว้งกัน แล้ว เด็กๆ เขาสอนเด็กๆ เด็กๆ เวลาสอน “นักเรียน อย่าดูดนูหรืนะ อย่ากินเหล้า” ครูมันกึ่งใหญ่เลย ก็รู้ว่าคุณไม่ดีแต่ครูมันก็ดูดนูหรื ครูมันก็กินเหล้า แต่สอนเด็ก “เด็กนักเรียนกินเหล้าแล้วสุขภาพ ไม่ดี” มันก็อยู่นั่นนะก็รู้ว่าดีหรือชั่วก็รู้แต่ทำไม่ได้ แล้วพอไปสอนเด็กๆ เด็กมันผ้าขาว เวลา ถามครูบอกกินไม่ได้ ครูกินเหล้านั้น ไหนบอกครูห้ามสูบบุหรืก็ครูสูบบุหรืนะ มันชี้เลย เพราะเด็ก มันผ้าขาว แล้วพอผ้าขาวพอมันฝึกหัด พอฝึกหัดนะเขาไปสัมภาษณ์เลย ดีขึ้นๆ เขาว่าดีขึ้น ทั้งนั้น

การภาวนาเป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ เวลาชาวตะวันตกเขาแสวงหากันมาก เขาแสวงหาการทำ สมาธิ เขาแสวงหาการประพฤติปฏิบัติ เขาแสวงหากันมากเพราะอะไร เพราะว่ารัฐสวัสดิการ

ในประเทศที่เจริญแล้วเขามีสวัสดิการดูแลประชาชนของเขา ตกงานเขามีเงินเดือนกิน มีงาน มีสวัสดิการ ทุกอย่างพร้อม ชีวิตเขา เขาไม่ทุกข์ไม่ยากในทางปัจจัย ๔ แน่นนอน รัฐสวัสดิการนะ ตกงานเขาก็มีเงินจุนเจือ มีทุกอย่าง เขาให้พร้อม แล้วเขาจะขาดอะไร เขาขาด เขาก็ขาด ความสุขในใจทั้งนั้น เขาถึงแสวงหาใจ เขาแสวงหาของเขาแสวงหาเพื่อการฝึกหัดทำสมาธิ เพื่อให้ใจเขามีความสุขขึ้นมา

ไอ้ของเรา เราจะฝึกหัด เราจะทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าความสงบของใจเข้ามา เราก็ทำความสงบของใจเข้ามา มันมีคุณค่าอยู่แล้ว สมเด็จพระญาณฯ ท่านตั้งเป็นมูลนิธิของท่านเอง เพื่อให้ฝึกหัดภาวนา อานาปานสติ ฝึกหัดเด็กๆ มัน เพราะผู้ใหญ่มันหัวแข็ง ผู้ใหญ่มันปัญญา มาก ผู้ใหญ่มันเจ้าเล่ห์ ผู้ใหญ่มันภาวนามันก็ไปเอาแต่ลัดสั้น มันจะเอาแต่ประโยชน์ของมัน แต่เด็กๆ ไปสอนมัน สอนมันให้เป็นคนดีของมันขึ้นมา แล้วเด็กเป็นคนดีขึ้นมาจะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาไปศึกษากับเจ้าลัทธิต่างๆ มา ๖ ปี เวลาระลึกถึง ตอนเป็นราชกุมาร ตอนที่พ่อพาไปแรกนาขวัญ แล้วไปกำหนดอานาปานสติอยู่นั้นนะ ระลึกถึงความสุขตอนที่จิตของตนเป็นสมาธิอยู่โคนต้นหว่านนั้น พระพุทธเจ้าไประลึกถึงตอนที่ท่านเป็นราชกุมาร แล้วเราไปหาแสวงหามาจนทั่วแล้วมันไม่มีทางไปแล้ว สงสัยตรงนี้ มันน่าจะเอาตรงนี้ แล้วกลับมา กลับมากำหนดอานาปานสติ กลับมากำหนดลมหายใจ ตั้งแต่เป็นราชกุมาร เห็นไหม

แล้วลัทธิศาสนาก็ว่าสอนสมาธิ ๆ ใครก็สอนทั้งนั้นนะ ทุกคนก็สอน

นี่ก็เหมือนกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ฝึกหัดอานาปานสติใจ แต่เวลากำหนดในวันเพ็ญเดือน ๖ ขึ้นมา เวลาอานาปานสติเข้ามา จิตสงบเข้าไปแล้ว บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ อันนั้นนะมรรคผลมันเกิดในพระพุทธศาสนา มันมาเกิดที่นี้ อานาปานสติก็เป็นอานาปานสตินั้นนะ ฝึกคนให้คนมีสติ ฝึกคนให้ควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฉุนเฉียว แต่มันเกิดปัญญาขึ้นมาเป็นอย่างไร นี่พูดถึงว่าฝึกหัดการภาวนาใจ

เราจะย้อนกลับมาที่ว่า ดุสิ การฝึกอบรมอานาปานสติกับเด็กๆ มันยังมีประโยชน์เลย แล้วชื่นชมนะ เด็กๆ มันมีความสุข เด็กถ้ามันมีสิ่งใดมันก็หวังพึ่งพ่อพึ่งแม่ทั้งนั้นนะ มันพึ่งใครไม่ได้หรอก แล้วมันก็จะเอาแต่ตามใจมัน แต่เวลามันมาฝึกอานาปานสติ มันรู้สึกตัวมันเองเลย

นะ “เดี๋ยวนี้ไม่คุ้นเฉียวแล้ว จะช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน” พอมันมีสติมันควบคุมได้มันยังเป็นประโยชน์ขนาดนั้น นี่จะบอกว่าเด็กๆ เด็กๆ มันทำขึ้นมามันเป็นประโยชน์กับมันอย่างนั้น

เพราะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แก้วสารพัดนึก มันเป็นประโยชน์ของมันอยู่แล้ว แต่เราใช้ประโยชน์กับสิ่งใด แต่พวกเราพอโตขึ้นมาๆ เห็นไหม นั่นก็พระอรหันต์ นั่นก็พระอนาคามี เวลาปฏิบัติขึ้นมา ก็จะเอาพระอรหันต์ จะหันไปไหน หันกลับบ้านหรือ ถ้ามันเป็นจริงๆ มันจะหันไปไหน เวลามันคิดจะเอาพระ-อรหันต์ แล้วตอนนี้ก็กุหน มึงไม่หัน ว่าอย่างนั้นเลยนะ สำนักนั้น ไม่หัน สำนักกุหน มันก็เลยบ๊าบคอคแตก นี่ก็เลสทั้งนั้น เริ่มต้นขึ้นมาด้วยการชักนำของพญามาร

เวลาทำขึ้นมา เราจะบอกว่า การฝึกหัตถภาวนาๆ เรากำหนดฝึกหัตถภาวนา เด็กๆ ถ้ามันภาวนาแล้วมันก็เป็นประโยชน์กับมัน นี่ก็เหมือนกัน เราโตขึ้นมา เราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เราจะฝึกหัตถภาวนา เขาจะฝึกหัตถภาวนา เขาถึงถามปัญหาว่า “ลูกมีปัญหาอยากจะภาวนา อยากจะมีความเมตตาจากหลวงพ่อดีในการภาวนาด้วยคะ ลูกอยากทราบว่า เมื่อเริ่มต้นภาวนาโดยการเจริญภาวนาพุทโธๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ จะทราบอย่างไรว่า ๑. เราจะเริ่มเกิดมีสมาธิขึ้นแล้ว” แล้วเอ็งอยากรู้อะไรละ อยากรู้เรื่องสมาธิก็เขียนเลย เขียนป้ายใหญ่ๆ ไว้ เวลาภาวนาเขียนไว้ข้างหน้านี่สมาธิ แล้วนั่งดูมันเลย เป็นสมาธิใหม่

นี่ก็เหมือนกัน “แล้วเมื่อไหร่จะเป็นสมาธิ” ด้วยความอยากใจ ด้วยความอยาก ตัณหา ช้อนตัณหา พวกเราคนที่เขาทำมาหากินนะ บางคนเขาทำมาหากินด้วยหน้าที่การงานของเขา เขารู้จักเก็บหอมรอมริบ รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ เขาตั้งเนื้อตั้งตัวของเขามาได้ ใ้คนนี้อาจรวยๆ อยากรวยเที่ยวบาร์ อยากรวยซื้อห่วย อยากรวยฟุ่มเฟือย อยากรวย อยากรวย อยากรวย ไม่รวยหรอก ใ้คนที่เขาไม่อยากรวยเขาทำหน้าที่การงานของเขา เขารู้จักประหยัดมัธยัสถ์ของเขา เขารู้จักเก็บหอมรอมริบของเขา เดียวเขาก็รวย

นี่ก็เหมือนกัน “แล้วเมื่อไหร่มันจะเกิดสมาธิละคะ” อยากรวย มึงอยากไปเถอะ ความอยากอย่างนี้ในวงกรรมฐานเขาเรียกว่า “ตัณหาช้อนตัณหา” ความอยากอย่างนี้มันมาปิดกั้น ผลการประพฤติปฏิบัติของเรา ใ้คนที่เขาอยากว่าอยากรวยเขามีความหมั่นเพียร คนทำหน้าที่การงานเหน้อยนะ คนใ้ใช้สมองนี้มันเปลี่ย คนทำสิ่งใดก็ได้แต่ลงทุนลงแรงทำสิ่งใดแล้วมันมีความเหน้อย มันมีความทุกข์ความยากทั้งนั้น แต่ความเหน้อยความทุกข์ความยากอันนี้มันเป็น

ความเหนื่อยความทุกข์ความยากเป็นหน้าที่ หน้าที่ของมนุษย์เราต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย เราก็แสวงหาสิ่งนี้มาเพื่อดำรงชีพ หน้าที่การงานของเราถ้าเรามีอำนาจวาสนาของเรา เรา รู้จักเก็บหอมรอมริบของเรา เรา รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ของเรา เราก็จะมีทรัพย์สมบัติเก็บออมไว้เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน เราก็ภาวนาของเราไป เพราะเรารู้ว่าสิ่งนี้มันเป็นประโยชน์ ใช้นี้ก็เหมือนกัน เมื่อไหร่จะรวย เมื่อไหร่จะมีล้านที่หนึ่ง แล้วเมื่อไหร่จะมีล้านที่สอง แล้วล้านที่หนึ่ง ร้อย เอ็งคิดไปเถอะ เพราะมันก็ทุกข์ยากอยู่ในหน้าที่การงานอยู่แล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่บริหารจัดการชีวิตของเราอยู่แล้ว นี่ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติเราก็ปฏิบัติเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเราปฏิบัติขึ้นมาเพราะสิ่งนี้เป็นหนทาง นี่เป็นหนทางที่จะมีความสุขที่แท้จริง หนทางนี้มันเป็นหนทางที่ทำให้จิตของเรามันฉลาดขึ้นมา ถ้าจิตเรามีสติมีปัญญาขึ้นมา มันก็ไม่หลงไหลแบบที่ว่าเมื่อไหร่จะรวยๆ ไม่ทำอะไรเลย เมื่อไหร่จะรวย นี่ก็เหมือนกัน ภาวนา ใ้ใจที่ว่าอยากได้ๆ ทุกข์ยากมาก

นี่เวลาวิธีการภาวนาครูบาอาจารย์ท่านบอกเลยนะ ตั้งเป้าไว้แล้ววางเลย แล้วเราพยายามอยู่กับพุทโธ เวลาพุทโธ ครูบาอาจารย์ พระที่ปฏิบัติ เวลาปฏิบัติ เห็นไหม เราเป็นฆราวาส เราก็อยากจะเป็นพระอรหันต์ พอบวชแล้วมีศีล ๒๒๗ แล้วต้องเป็นพระอรหันต์แน่ๆ เลย ถ้านั่งภาวนาไปแล้วเดี๋ยวต้องได้สมาธิ ใ้โฮ! เตรียมตัวมาพร้อม ศีล ๒๒๗ มีความเป้าหมาย ตั้งเป้าไว้เลยจะต้องเป็นสมาธิ จะเกิดปัญญา จะเป็นพระอรหันต์

ตายอยู่นั่นนะ มันจุดไฟเผาตัวมันเอง มันจุดไฟกองเบ้อเริ่มเลย แล้วก็เผาในหัวใจ ใ้โฮ! ร้อนมาก เว่าร้อน รุ่มร้อน บวชแล้วก็ภาวนาไม่ได้ บวชแล้วมันก็ทุกข์มันก็ยาก ใ้เขาก็อยู่กันสุขสบาย ใ้ที่มันไม่ปรารถนาเป็นพระอรหันต์มันยังมีความสุขเลย ใ้เราปรารถนาเป็นพระอรหันต์ทำไมมันทุกข์ยากขนาดนี้ ใ้ความปรารถนา นี่ไง จุดไฟเผาเข้าไป เผาตัวมันเองเข้าไป ก็คิดว่าคิดดีใจ ก็คิดเรื่องดีๆ ทั้งนั้น มันต้องเป็นความดีสิ เวลากิเลสมันหลอกมนุษย์ หลอกอย่างนั้นนะ แล้วหลอกพระหน้าโง่ หลอกพระหน้าโง่เอาไฟเผาตัวมันเอง

เวลาเราบวชแล้ว เห็นไหม เรามีเจตนา มีความเชื่อในพระพุทธศาสนาเราก็อยากบวชพระ บวชแล้วก็อยากจะทำปฏิบัติปฏิบัติ บวชแล้วอยากเจอครูบาอาจารย์ ดุสิ เวลายกหลวงตาทุกวันเลย เวลาหลวงตาท่านปรารถนาเป็นพระอรหันต์นั่นแหละ ศึกษาจนเป็นมหา ไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นถามเลย “มหามาหาอะไร มาหานิพพาน นิพพานอยู่ไหน” แล้วก็บอก

สอนนะ “อย่าไปคิดถึงมัน วางให้หมด แล้วภาวนาของเราไป” เวลาจิตมันเสื่อมน ภาวนาไม่ได้ “จิตนี้เหมือนเด็กน้อย เด็กน้อย เห็นไหม เวลามันหิวมันก็วิ่งไปหาแม่ มันจะกินนมแม่ มัน”

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตธรรมดามันต้องมีอาหารของมัน ตอนนี้น้ำมันคือมันก็ไปเที่ยวเล่นของมัน จิตมันเสื่อมนหมด เสื่อมนหมด ก็เตรียมอาหารให้มันไว้ กำหนดพุทโธไว้ พุทโธไว้เฉยๆ มันหิวมันกระหาย มันไม่มีที่กิน เต็มมันก็กลับมาเอง เวลาท่านทำไปๆ ทำแบบนั้น ท่านจิตเสื่อมนมาก่อน ก่อนที่เข้ามาหาหลวงปู่มัน เพราะออกจากจักราชไป มาทำกอดที่บ้านตาตออกจากบ้านตาตไปหนองคาย แล้วก็ไปหาหลวงปู่มัน จิตมันเสื่อมนมา โอ้โฮ! ทุกซ็รอนมาก

เวลาทุกซ็รอนมาก ท่านบอกให้กำหนดพุทโธๆ ไว้ จิตมันเสื่อมน สุดท้ายท่านก็บอกว่ากลับมาพุทโธนั่นแหละ พุทโธๆ โดยความที่หลวงปู่มันท่านตอกย้ำ อย่าไปยุ่งกับอะไรทั้งสิ้น อย่าต้องไปหวังอะไรทั้งสิ้น เตรียมอาหารไว้ เตรียมอาหารไว้ เตรียมไว้เพื่อให้หัวใจมันกลับมากิน พุทโธๆ โอ้โฮ! มันแบบว่าอกจะแตก

ก็นี่ไง บวชแล้วจะเป็นพระอรหันต์ไง จะเป็นพระอรหันต์มันว่างเปล่าไง มันเป็นการจินตนาการ มันจินตนาการไป แล้วก็เสื่อมนก็ทำให้จิตใจมันฟุ้งซ่านไปหมดเลย ในจิตใจของเราไม่มีอะไรเลย จะไปหันอะไร ตอนนี้มึงเป็นไฟอยู่ มึงยังไม่รู้อีกหรือ มึงจะหันอะไรของมึง มึงเอาแต่ไฟสุมนในใจของมึง แต่เวลาคิดมันคิดอยากเป็นพระอรหันต์ แต่ความคิดอันนั้นมันเป็นกิเลส ตัณหาความทะยานอยาก ความคิดอันนั้นมันเผาผลาญหัวใจ

ไอ้สิ่งที่เขาไม่คิด เขาไม่เผาผลาญหัวใจของเขา เขาทำไปโดยข้อเท็จจริงของเขา ถ้ามันจะสงบมันก็สงบด้วยคำบริกรรม มันต้องมีเหตุมันพร้อม ถ้าทุกอย่างมันพร้อมมันสมดุขของมัน มันก็สงบโดยธรรมชาติของมัน ไอ้ที่ “อู๋! อยากเป็นพระอรหันต์” โอ้โฮ! มันหายหมดไป สติก็หายไป แล้ว คำบริกรรมทุกอย่างก็ไม่มีในหัวใจเลย มันส่งไปนุ่นไง

เหมือนที่หลวงตาท่านสอนว่า เวลาพระอานนท์ไง พระพุทธเจ้าบอกว่า “อานนท์ เธอจะได้เป็นอรหันต์วันที่เขาทำสังคายนาไง” นี่ เห็นไหม “เธอจะได้เป็นพระอรหันต์วันที่เขาทำสังคายนา” พระพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้ พระพุทธเจ้าพูดไม่มีผิดนะ พระพุทธเจ้าบอกว่าเราจะได้เป็นพระอรหันต์ในคืนวันนี้ เพราะพรุ่งนี้เช้าเขาจะสังคายนา เกือบตาย จะหันตย์ๆ อยู่ นั่นนะ จะหันตย์จนจะรุ่งเช้าอยู่แล้วยังไม่หันตย์เลย

“ไอ้โฮ! ไม่ไหวแล้ว ขอพักสักหน่อย” คำว่า “พักสักหน่อย” พักความคิดหมดเลย พักความอยากได้อยากดี พักสิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทนายเอาไว้แล้ว เราจะได้อรหันต์ มันไปอยู่ที่คำพูดขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะได้อรหันต์ ก็จะวิ่งไปเอาจิตพระอรหันต์มาไง พักหมดเลย หยุดหมด หยุดความคิดที่ส่งออกทั้งหมด เวลาจะพักขึ้นมา มันย้อนกลับเข้ามาถึงตัวมันเอง ได้เป็นพระอรหันต์จริงๆ แต่กว่าจะได้เป็นพระอรหันต์เกือบตาย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาภาวนาตัดหาความทะยานอยากเรื่องนี้ร้ายนัก แล้วคนที่ไม่เคยปฏิบัติจะไม่เห็นโทษของมัน หลวงปู่มั่นท่านทุกข์ท่านยากมาก่อน ท่านเห็นหลวงตาเห็นลูกศิษย์ของท่าน หลวงตามหาบัวจบบมหา อายุ ๒๙ ยังเป็นพระหนุ่มเณรน้อยที่มีความมุ่งมั่นที่สุดยอด แล้ววิ่งไปหาท่าน ท่านถึงพยายามป้องกันกิเลสไว้ไม่ให้ครอบงำ แล้วพยายามสอนขึ้นมา ก็ยังอยู่กับหลวงปู่มั่น

จากครูกับอาจารย์พัดกันมานั้นนะ หลวงตาท่านบอกเลย **“หลวงปู่มั่นท่านเป่ากระหม่อมเรา มา หลวงปู่มั่นเป่ากระหม่อมเรา มา”** คนที่จะเป่ากระหม่อมเขามันโดนกิเลส เป่ามาจนล้มลุกคลุกคลานแล้ว มันรู้เท่าทันไง ไซ้ปรารภนาดีทั้งนั้น เวลาพวกเราว่าไปอยู่กับหลวงตาสี บอกว่า “เจตนาดีจะมาสงเคราะห์ หลวงตา” มิ่งหมายต้องหมดละ ทุกคนก็คิดดีหมด เจตนาดีตรงที่คิดไป ดีที่เจตนาไป แต่ทำไม่ได้ ทำไม่เหมือน เพราะเจตนามันแค่เริ่มต้น ทุกคนเจตนาดีหมดนี่ละ ทุกคนไปเรียน กูจะจบ เรียนเกือบตาย จบหรือไม่จบ เกือบตาย เจตนาดีหมดนี่แหละ เจตนาส่วนเจตนา แต่การกระทำนั้น มันสมกับความเป็นจริงหรือไม่ ไม่จริง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เวลาคิดว่า “เราจะเป็นอย่างนั้นๆ แล้วอยากให้ได้เป็นนะ” ทุกข์ตายเลย แต่โดยกิเลสโดยความคิดของมนุษย์ ทุกคนก็อยากปรารภนามรรคปรารภนาผลทั้งนั้นแหละ เราปรารภนาแล้ว เราก็รู้ว่า เราปรารภนาแล้วก็วางไว้ ไม่ใช่ปรารภนาแล้วก็ไปคิดแต่ปรารภนา จิตมันส่งออก แล้วตัวเองมันมีความคิดอะไรขึ้นมาอีก ในตัวมันเองมันจะทำอะไรได้ ในเมื่อมันคิดอยู่ตรงนั้น ในเมื่อมันคิดไปแล้วก็วางสิ วาง จิตมันก็คิดขึ้นมาเองได้ไง จิตมันก็ฝึกหัดขึ้นมาได้ไง จิตมันก็มีความสามารถจะสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาได้ไง แต่ถ้ามันเข้ามาที่ตัวมัน มันเป็นปัจจุบันไง แต่มันคิดอยู่อย่างนั้น

เวลาตั้งใจใจ พอดตั้งใจ นี่ก็เหมือนกัน คำถามนะ “๑. เราเริ่มจะมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว คือว่า เขาปฏิบัติแล้วเมื่อไหร่เขาจะรู้ว่าสมาธิเขาเกิดขึ้นแล้ว” เออ! เอ็งก็คิดจนตายแล้วมันจะเกิดกับ

เอ็ง เพราะหลวงตาท่านสอน ครูบาอาจารย์เราสอน การทำความสงบ จิตสงบบ่อยๆ ถึงเป็นสมาธิ คำว่า “ทำสมาธิ” เอาสมาธิมาจากไหน สมาธิคือจิตตั้งมั่น แต่มันทำความสงบครั้งนี้ครั้งที่ ๑ แล้วมันคลายออกมา เราก็ทำความสงบของเรา ทำความสงบ ทำจนมันมีความชำนาญ แล้วมันถึงจะจิตตั้งมั่น ถึงจะเป็นสมาธิ แต่การทำเริ่มต้น เริ่มต้นก็ทำความสงบของใจ ถ้าว่ามันจะเป็นสมาธิ มันก็เป็นสมาธิแบบเบื้องต้น เป็นสมาธิแบบเริ่มแรก ความเริ่มแรกขึ้นมามันก็จะสงบ ระวังเข้ามาเล็กน้อย มันอยู่ที่ผู้ที่มีอำนาจวาสนา

เวลา เห็นใหม่ มีคนปฏิบัติเยอะมาก เวลาถามปัญหาหามาเนีย “วูบไปเลย มันเย็นวาบไปหมดเลย ไช้มันคืออะไร” เวลาที่ว่าธรรมสังเวช เวลามันเกิดสังขธรรมมันจะสงบขึ้นเล็กน้อย พอสงบเล็กน้อยมันมีรสชาติ เราเร่าร้อนแล้วเราไปอยู่ที่ร่มเย็น เราจะรู้ถึงความเย็นในหัวใจเราได้ พอรู้ถึงความเย็นในหัวใจของเราได้ เห็นใหม่ มันเกิดความสะเทือนหัวใจ สะเทือนหัวใจจะไฉ่ไฮ้! เหมือนกับเรากินอาหารรสเลิศ อาหารที่ถูกต้อง เราก็อร่อยเป็นเรื่องธรรมดา จิตมันได้สัมผัส ความร่มเย็นแล้วมันก็มีความสังเวช มันสะเทือนใจไป

ธรรมสังเวชแล้วมันเกิดชั่วคราว คนก็เขียนมาถาม “อู๋! มันเย็นไปหมดเลย ไฉ้! มันว่างหมดเลย มันคืออะไรคะ มันคืออะไรคะ” ถ้ามันสงบเป็นครั้งเป็นคราวมา “แล้วพอมันคืออะไรคะ” เราก็ย้อนกลับไปที่เรากำหนดอย่างไร แล้วมันสงบขึ้นมาอย่างไร จำวิธีการอย่างนั้นไว้ แล้วเราก็ทำอย่างนั้นบ่อยครั้งเข้าๆ คำว่า “บ่อยครั้งเข้า” มันมีความชำนาญ ทำความสงบบ่อยๆ จนมันมีความชำนาญจนเป็นสมาธิ

นี่ก็เหมือนกัน “แล้วเมื่อไหร่มันจะเป็นสมาธิ” นี่เหมือนกันเลย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ว่าพระอานนท์จะได้เป็นพระอรหันต์ มึงเอาเลย นี่ก็เหมือนกัน “แล้วเมื่อไหร่มันจะรู้สึกเป็นสมาธิล่ะคะ” มึงตาย มึง “ไฉ้! มาแล้ว ไฉ้! ไฉ้! จะเป็นสมาธิ จะเป็นสมาธิ อ้อ! อ้อ! สมาธิเป็นอย่างนี้หรือ” มึงตายอยู่นั่นละ

เราทำฝึกหัดภาวนาเหมือนกับเด็ก เด็กน้อยๆ ที่ไปฝึกหัดอานาปานสติ หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก กำหนด ๕ นาที ๑๐ นาที เด็กปั๊ด! ๒ ขวบ ๓ ขวบมันทำได้ ๕ นาทีก็เก่งแล้ว เขาก็ทำของเขา พอทำของเขาเสร็จแล้วเขาก็ไปสัมภาษณ์ “ทำแล้วเป็นอย่างไรล่ะ” “อ้อ! ลมมันเย็นๆ ที่แรกมันก็ไม่ทันลมหายใจของตัวเอง พอสังเกตๆ เข้า ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ก็ารู้จักลมหายใจของตัวเอง” มันก็ทำไปนะ เด็กมันผ้าขาวมันพูด ไฉ้ไฮ้! เราอืม! สูดยอด

นี่ก็เหมือนกัน เราก็กำหนดพุทโธของเราๆ สิ่งที่ว่าแล้วมันจะเริ่มขึ้นเมื่อไหร่ล่ะ มันจะเริ่มต้นถ้าเราฟังเราชาน เรามีความทุกข์ความยาก ถ้ามันกำหนดแล้วมันเย็นมา มันรุ่มเย็นมา มันปล่อยวางมา เราก็กำหนดลมของเรา เราก็พุทโธของเราไปเรื่อยๆ ถ้าเราพุทโธ เราก็พุทโธของเราไป ไม่ทิ้งพุทโธ ถ้ามันจะเย็นมา มันจะว่างมา มันว่างมาเพราะกำหนดพุทโธ ถ้าเราไม่กำหนดพุทโธ มันก็จะว่างมาไม่ได้

สิ่งใดที่มันจะเกิดขึ้น มันจะเกิดแสงสว่าง มันจะเกิดความเย็น มันจะเกิดความว่าง บอกได้เลยว่า เหตุมันเกิดเพราะเราบริกรรมพุทโธ เพราะเราบริกรรมพุทโธๆ เพราะจิตเราบริกรรมอยู่กับพุทโธ พอจิตบริกรรมพุทโธ มันมีค่าบริกรรมของมัน พอมีค่าบริกรรมของมัน มันอยู่กับพุทโธ อยู่กับพุทโธ อยู่กับพุทธานุสติ มันไม่ไปคิดเรื่องอย่างอื่น พอมันไม่คิดอย่างอื่น มันสะสมในตัวมันเองขึ้นมันเป็นอิสระขึ้นมา ความเป็นอิสระของจิตขึ้นมามันก็จะรู้รสชาติของมัน คือตัวมันเองมันจะรู้ถึงความว่างของมัน ตัวมันเองรู้ถึงความเย็นของมัน สิ่งที่มันเกิดขึ้นมันเกิดจากพุทโธทั้งนั้น

แล้วบอก “แล้วเมื่อไหร่มันจะเป็นพุทโธ แล้วพุทโธมันจะเย็นเมื่อไหร่” มันเป็นโดยข้อเท็จจริงไง แบบพระอานนท์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์แล้วมันก็คิดแต่คำพยากรณ์นั้นๆ แต่เวลามันทั้งหมดเลย เวลามันกลับมาเป็นตัวมันเองไง นี่ไง พุทโธๆ เวลามันละเอียดขึ้นมา มันก็เกิดจากคำพุทโธนั้นแหละ มันเกิดจากพุทโธนั้นแหละ แล้วจิตมันจะปล่อยวางเข้ามาเป็นตัวของมัน พอเป็นตัวของมันขึ้นมา เห็นไหม มันจะเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ ต้องอยู่กับพุทโธตลอดไป เพราะพุทโธมันทำให้เรารุ่มเย็นเข้ามา เพราะพุทโธมันทำให้เราไม่ฟังชาน เพราะพุทโธ คำว่า “พุทโธๆ” เพราะมีสตินะ พอมีสติจิตมันกำหนดพุทโธได้มันถึงจะเป็นพุทโธได้นะ

ถ้าจิตมันไม่กำหนดพุทโธ มันพุทโธสักแต่ว่า พุทโธสักแต่ว่า “ให้มึงพุทโธไป กูจะคิดไปเที่ยว พุทโธมึงก็พุทโธไปสิ กูก็ฟังชานกูอยู่เฉยๆทำไม” เวลากิเลสมันแข็งชื่อนะ “อ้าว! พุทโธก็พุทโธไปสิ” เพราะเราเคยท่องพุทโธใหม่ๆ เป็นคำบริกรรม เป็นคำท่อง เราก็เคยท่องของเรา แต่จิตมันไม่สนหรอก นี่เขาเรียกว่าสักแต่ว่าพุทโธ พุทโธอยู่ข้างนอก แต่ความคิดอีกความคิดหนึ่งมันอยู่ข้างใน ความคิดอยู่ความคิดจิตได้สำนึกมันคิดของมันไป “มึงก็พุทโธไปสิ พุทโธมึงก็พุทโธของมึงไป เออ! แต่กูจะตีรวนมึงนะทำไม”

แต่พุทโธๆ พุทโธกับจิตที่มันจะตีรวนมันจะเป็นอันเดียวกัน คำว่า “อันเดียวกัน” มันพุทโธจนตัวมันต้องพุทโธด้วย พอตัวมันพุทโธด้วย กับพุทโธก็อยู่ข้างนอก พุทโธคือคำบริกรรม บริกรรมคือคำนึกขึ้นมาแน่นแหละ เวลาคำนึกขึ้นมา เห็นใหม่ แต่ตัวมันพุทโธ ถ้ามันพุทโธด้วย พุทโธข้างในกับพุทโธข้างนอกมันจะกลมกลืนกัน ทีนี้พุทโธง่ายๆ เออ! พุทโธก็คล่องดีเนาะ แต่ก่อนพุทโธเกือบตาย ตอนนี่พุทโธดีขึ้นแล้ว พุทโธดีขึ้นแล้ว เห็นใหม่ จากข้างนอก จากข้างใน มันจะเข้าเป็นอันเดียวกัน พุทโธไปเรื่อยๆ แต่มันไม่ยอมหยอก กิเลสมันไม่ยอมหยอก พุทโธไปเรื่อยๆ

“เราจะเริ่มเป็นสมาธิเมื่อไหร่” ถ้ามันภาวนาไปมันจะรู้ว่ามันจะเป็นพุทโธเมื่อไหร่ แล้วถ้ามันเป็นพุทโธอย่างไร ทุกคนเวลาภาวนาไปแล้ว “อ้อ! มันจะเป็นสมาธิแล้ว มันจะเป็นสมาธิแล้ว ปล่อยพุทโธเลย เดียวมันเข้าสมาธิไม่ได้ เพราะถ้ามันพุทโธมันหยาบ” มันคิดไปเรื่อยแปด

ฉะนั้น เวลาใครมาหาเรา เราจะบอกว่า “พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย พุทโธอยู่อย่างนั้นนะ มันจะหยาบหรือมันจะละเอียด มันจะเป็นพุทโธของมันไป จากพุทโธข้างนอก พุทโธด้วยความนึกคิด แล้วพอพุทโธข้างนอกกับข้างในมันจะเป็นอันเดียวกัน เขาเรียกว่ามันกลมกลืนกัน แล้วพุทโธจนกว่าที่มันจะพุทโธไม่ได้ คำว่า “พุทโธไม่ได้” คือข้างนอกมันพุทโธไม่ได้ แต่ข้างในมันจะลงอุปปนาสมาธิ ถ้าข้างนอกพุทโธไม่ได้เพราะอะไร เพราะมันคิดไม่ได้แล้วไง ธรรมตามันคิดไปโดยธรรมชาติของมัน จิตนี้มันส่งออกโดยธรรมชาติของมัน แต่เราบริกรรมจนมันเป็นอิสระ เป็นตัวมันเอง”

เหมือน เหมือนรถ รถเราติดเครื่องแล้ว ถ้าเราเข้าเกียร์ รถมันจะวิ่งไป รถถ้าเราปลดเกียร์ เราติดเครื่องแล้วเครื่องก็หมุนอยู่อย่างนั้นนะ

ไฉนี้ก็เหมือนกัน โดยธรรมชาติของเรา เราคิดตั้งแต่เกิด คิดจนตาย ไม่เคยปลดเกียร์ว่าง พุทโธๆ จนพุทโธไม่ได้ ถ้าพุทโธไม่ได้มันแหละเกียร์ว่างของมันแล้วแหละ ถ้ามันเป็นเกียร์ว่างของมัน ติดเครื่องแต่มันไม่ส่งกำลังไปที่ล้อรถ พุทโธๆ จนพุทโธไม่ได้ ตัวหัวใจมันจะอยู่ตัวมันเอง อุปปนาสมาธิคิดไม่ได้ มันไม่ส่งออกมา อุปปนาสมาธิ อุปปนาสมาธิสมาธิที่ชัดๆ เลย ถ้าคนภาวนาไปน้อยคนนักที่จะทำได้ แล้วพูดไม่เป็นด้วย แล้วพูดไม่ได้ด้วย

เพราะมันไม่รู้ พอไม่รู้ก็มันก็เป็นจินตนาการ นี่ไง สำนักใครสำนักมัน ต่างคนต่างสอน แล้วก็ทะเลาะกัน “พุทธโธไม่เป็นประโยชน์ พุทธโธไม่ได้เรื่อง สู้ปัญญาไม่ได้ ปัญญาสุดยอด” มันสร้างทฤษฎีขึ้นมา นี่ไง ที่ว่า ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าเหมือนกลอง แล้วเวลามันมีความคิดอะไรมันก็กลอง เห็นไหม มันก็ไม่พอใจมันก็ปะ ปะ เอาความคิดไปปะที่กลองจนไม่เห็นกลองเลย นี่ก็เหมือนกัน นั่นมันก็ทฤษฎีใคร วิธีสอนใคร มันก็สอนไปเรื่อย สุดท้ายแล้วปะจนไม่มีกลองเลย ปะจนไม่เห็นกลอง มันมีแต่ความคิดมันนี่

แต่ถ้ามันเป็นความจริง ถ้าพูดถึงพุทธโธ เราพุทธโธอย่างนี้ คำว่า “พุทธโธแล้วอย่าทิ้ง” คำว่า “อย่าทิ้ง” แต่เวลามันทำไปแล้วมันเครียด ทำไปแล้วมันทุกข์มันยาก อันนี้มันอยู่ที่วาสนา เพราะเราก็เคยเครียด เราก็เคยทุกข์ยากมาก่อน เราก็เคยมีปัญหาามาก ภาวนามาร้อยแปด แล้วมันทำสิ่งใดแล้วมันไม่ได้ผล อ่านประวัติหลวงปู่มั่น ปฏิบัติใหม่ๆ ใจ ท่านบอกพุทธโธทั้งวันเลย ๒๔ ชั่วโมงเลย เฮ้ย! อย่างนั้นเลยหรือ ถ้าอย่างนั้นแล้วถ้ามันทุกข์ยากก็เอาอย่างนั้นจริงๆ

เราบวชใหม่ๆ นะ ถ้าเรามีสตินะ จะท่องพุทธโธๆ ตลอด เพราะอะไร เพราะบวชใหม่ๆ มันร้อนมากคือไฟแรง อยากเป็นพระอรหันต์ มันเผาซะไหม้เกรียมเลย เผาเลย สุดท้ายแล้วพุทธโธอย่างเดียว แล้วเอาอย่างนั้นจริงๆ ดีตาด เพราะธรรมดาเราเอาจริงเอาจังนะ อยู่คนเดียวพุทธโธตลอด ถ้านึกได้ ถ้านึกไม่ได้ก็สุดวิสัย แต่ถ้านึกได้พุทธโธ เพราะว่าอะไร เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ท่านทำอย่างนั้น แล้วเราจะเอาให้ได้ เราทำอย่างนั้น ทำอย่างนั้นจริงๆ ทำอย่างนั้นแล้ว พอสุดท้ายแล้วหนักขึ้น ถือน้ำช้ำช้ำเลย ไม่นอนเลย ไม่นอนทั้งวันทั้งคืนไป ไอ้โฮ! เอาเต็มที

ที่พูดนี้ไม่ใช่वाद พุดนี้จะเห็นว่า เราทุกข์ยากมา เราเห็นใจของคนปฏิบัติใหม่ เห็นใจของคนทุกข์ยาก แล้วเวลาทุกข์ยาก โทษจริงๆ เลยนะ ไม่ต้องโทษหรอก ไม่ต้องไปโทษใครเลย โทษกิเลสตัวเอง โทษความหลอกข้างในนี้ อย่าไปโทษวิธีการปฏิบัติ อย่าไปโทษ โทษที่อื่น โทษที่กิเลสหนา โทษที่ไม่ดีบที่ทำอะไรแล้วไม่ได้อย่างที่ ความต้องการ คิดว่าจะทำๆ นั่นเป็นแค่ความคิด คิดว่าเราเป็นคนภาวนาเก่ง เราเป็นคนจริงจัง นั่นแค่ความคิด ไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่ เราคิดว่าเราเก่ง เราคิดว่าเราแน่ เราคิดว่าเราทำได้ เราคิดว่าสุดยอด เออ! ทำไป

แต่ถ้าเก่ง แน่ สุดยอด มันจะมีความเสมอต้นเสมอปลาย มันจะมีความสม่ำเสมอ สุดท้ายแล้วสิ่งที่การกระทำนี้มันจะได้ผลต่อเมื่อการทำสม่ำเสมอ แล้ว

ทดสอบไปๆ เหมือน เหมือนกับเราเผาเหล็ก ถ้าอุณหภูมิเราพอ เหล็กมันจะแดง พอที่จะให้เราเอามาตีเป็นวัตถุที่เราต้องการได้ ใจ ใจถ้าเรามีคำบริกรรมมีพุทธโธ มีสัมมาสมาธิ จนถึงที่สุดที่มันมีสมาธิได้ มันจะมีโอกาสให้เราภาวนา ถ้าถึงที่สุดถ้ามันมีอำนาจวาสนา เราพยายามตรงนั้น มีครูบาอาจารย์เรามากที่ประพฤติปฏิบัติมา แล้วอย่างหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราเป็นพระอรหันต์ไป เพราะท่านปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

มีครูบาอาจารย์มากที่ท่านประพฤติปฏิบัติขึ้นมาดีแต่ต้น ต้นมันเกิดธรรมสังเวช เกิดอะไรแปลกๆ นะ แล้วก็ไม่ได้รอบคอบกับตัวเอง ลึกซึ้งลึกลับ ทำความเสียหายในศาสนาเนี่ยเยอะมาก เพราะมันดีตอนต้น ดีตอนต้นชั่วคราวแล้วไม่มีการรักษา ไม่มีการดูแลต่อไป เยอะมาก แล้วมันมีในประวัติครูบาอาจารย์ทั้งนั้น เพียงแต่เราจะศึกษาหรือไม่ แล้วศึกษาแล้วเอามาเทียบเคียงเอาว่า “ครูบาอาจารย์ที่ท่านทำอย่างไร ครูบาอาจารย์ที่ท่านผิดพลาด ผิดพลาดอย่างไร” มันมีประวัติครูบาอาจารย์มากมายเลยที่ผิดพลาดไป พระที่บวชๆ แล้วมีชื่อเสียงๆ แล้วลึกไปๆ เยอะแยะ ทำไมเราไม่ศึกษา ทำไมมันเป็นอย่างนั้น “ทำไมครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติแล้วท่านถึงสิ้นสุดแห่งทุกขีได้ ทำไมพวกนี้เป็นอย่างนั้น” ศึกษาได้เลย

นี่พูดถึงว่า “แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเริ่มเกิดสมาธิแล้ว” เราภาวนาเพื่อความสงบระงับ เราภาวนาเพื่อความสงบเพื่อความสุข ใจที่ว่าเป็นสมาชงสมาธิๆ เนี่ยมันขีด มันเป็นขีด ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัมปนาตสมาธิ แล้วเวลาคนขึ้นมาคนบางคนใช้สมาธิ ขณิกสมาธิเล็กน้อยก็สามารถใช้ปัญญาไปได้ บางคนอุปจารสมาธิแล้วยังใช้ปัญญาไม่ได้ ถ้าเป็นอัมปนาตสมาธิใช้ปัญญาไม่ได้เลย มันเกียร์ว่าง มันลึกลับแต่ว่า มันใช้ไม่ได้หรอก ถอยออกมา มันอยู่ที่อำนาจวาสนา อยู่ที่บุญกุศลที่สร้างมา เราจะบอกว่า มันไม่มีลิมิตขนาดไหนว่าต้องสมาธิแค่ไหนๆ

มีคนถามบ่อยเมื่อก่อน “หลวงพ่อก่อน สติเท่าไร น้ำหนักเท่าไร สมาธิเท่าไร” มันเหมือนมันจะจัดยาจีนเลย มันจะชั่งเอาเลย เอามาแล้วต้มรวมกันออกมาเป็นมรรคสามัคคี มีคนถามปัญหาอย่างนี้เยอะมาก “ใช้สมาธิเท่าไร ใช้สติเท่าไร งานชอบ เพียรชอบเท่าไร” ทุกคนคิดอย่างนั้นนะ แต่เวลาคนที่ปฏิบัติเป็น คิดอีกอย่างหนึ่งเลย แต่เราเป็นปัญญาชน เราคิดอย่างนั้นนะ “ใช้สมาธิแค่ไหน สมาธิอย่างนี้ยกขึ้นวิปัสสนาเมื่อไหร่ แล้วปัญญามันเกิดมันจะสมดุลง่ายๆ แล้วถ้ามรรคสามัคคี สมุจเฉท-ปหาน มันต้องสมดุลง่ายๆ มันถึงสมุจเฉท-ปหาน”

ไฉนนี้พูดมันพูดได้ แล้วเราดูสิ บางคน เห็นใหม่ เจออะไรเล็กน้อยโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงเลย บางคนเราไปแหย่เขานะ ไปแหย่เขา ลองเขาจะให้เขาโกรธ เขาไม่โกรธนะ มันต่างกันไหม แล้วสติต่างกันอย่างไร สมาธิต่างกันอย่างไร มันอยู่ที่จริตนิสัย กิเลสหยาบ กิเลสบาง กิเลสหนา แตกต่างกันไป แล้วมันต้องพอดีๆ สมควรมันถึงจะมรรคสามัคคี มันถึงสมดุลงต่อกัน นี่พูดถึงผู้ที่ปฏิบัติจริงนะ มันต้องเป็นปัจจุบัน มันต้องเป็นตามเหตุ ตามเหตุตามปัจจัยนั้น เหตุคนนิสัยอย่างไร เหตุคนกิเลสบาง กิเลสหยาบ บางหนาอย่างไร มันก็ต้องอาศัย อาศัยความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันไป

แล้วถ้ามันสมดุลง อย่างเรา เห็นใหม่ เขาทำอะไรเสร็จหมดแล้ว เราถึงจะไปรื้อเขาหมดเลย บอกต้องทำใหม่ นี่ก็เหมือนกัน เราคิดว่ามันไม่ได้ ต้องอย่างนี้ๆ เราไปคิดเองไป แต่ความจริงไม่ใช่ เจ้าของบ้าน เจ้าของสิ่งปลูกสร้างเขาพอใจ เขาสร้างเสร็จแล้ว เขาพอใจแล้ว เราไปเห็นเข้าบอก อู้อู้อู! ไม่สวยๆ รื้อเลย มันไม่ใช่

นี่ก็เหมือนกัน “เราจะเริ่มว่ามีสมาธิเกิดขึ้นเมื่อไหร่” มันจะเริ่มขึ้นต่อเมื่อมีสติ แล้วกำหนดพุทโธชัดๆ สูดยออด พุทโธเราไว้ พุทโธเราไว้

ที่นี้เขาบอกว่า “๒. แล้วเราจะเริ่มฝึกหัดใช้ปัญญาได้เมื่อใด ลุกยังไม่ค่อยเข้าใจว่าเมื่อใดเราจะภาวนา และอยู่กับพุทโธ และเมื่อใดที่เราควรเริ่มที่จะใช้ปัญญา” เราควรใช้ปัญญา มันฝึกหัด ฝึกหัดของเราเองนี่แหละ ฝึกหัดของเราเองว่าถ้าเรามีความสงสัย เราอยากรู้ อยากเห็น เราก็ใช้ปัญญาของเรา ใช้ปัญญา ถ้าปัญญานะ ปัญญาที่มีสัมมาสมาธิ ปัญญาที่มันดี มันจะตีโจทย์ ตีสิ่งที่เราสงสัยนั้นให้หมดความสงสัยได้ เราใช้ปัญญาของเรา แล้วถ้ามันใช้ปัญญาไปแล้วมันไม่เป็นประโยชน์ เราก็กลับมาพุทโธๆ พุทโธของเรา

การฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา แต่ปัญญา เราเข้าใจว่า คำว่า “ปัญญาของเรา” เพราะเราใช้ปัญญาไป พอเราใช้ปัญญา ปัญญาที่มันเข้าใจแล้วเราได้อะไร ก็ไม่เห็นได้อะไร ก็ยังเป็นคนปกติ เราจะเข้าใจว่าการใช้ปัญญาก็คือการใช้ปัญญา ถ้าเราไม่ต้องไปผูกมัดกับธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บอกว่า “ต้องทำสมาธิ ทำสมาธิแล้วใช้ปัญญา พอใช้ปัญญาเสร็จแล้วก็เป็นโสดาบัน” เราไปผูกมัดกับตรงนั้นไป เราไปผูกมัดกับ “จะได้โสดาบัน จะได้สัทธาคามิ จะได้อนาคามิ แล้วเราใช้ปัญญาไปแล้วมันต้องได้

อนาคามี อนาคามีต้องใช้ปัญญาอย่างนี้” มันก็เลยทะเลาะกันอีกแล้ว ไปทะเลาะกันเรื่องการใช้ปัญญา ทั้งๆ ที่มันยังไม่ได้ใช้เลยนะเนะ

แต่ถ้าเราใช้ปัญญาของเรา เราก็ใช้ปัญญาของเราเข้าไป คนที่ใช้ปัญญาไปมันจะรู้ เพราะใช้ปัญญาไปแล้ว โอ้โฮ! โลงโถงเลยนะ พอเดี๋ยวพอกิเลสมันกลับฟื้นขึ้นมา ปัญญาที่ว่า โลงโถงมันอึดอัดขัดข้องอีกแล้ว แสดงว่าปัญญาอย่างนี้ใช้ไปแล้วมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นปัญญาแก้ความสงสัยของเราเท่านั้นเอง มันไม่ใช่ปัญญาไปฆ่ากิเลส

ปัญญาที่จะไปฆ่ากิเลส เริ่มต้นเราทำอะไรเราก็สงสัยไปหมด พอทำอะไรก็สงสัยไปหมด เราก็ใช้ปัญญาใคร่ครวญ ใคร่ครวญอะไรที่มันติดขัดขัดข้องมันก็วางได้ วางได้ด้วยเหตุด้วยผล ปัญญาคือมีเหตุมีผล เหตุผลที่เราสงสัยสิ่งใด เราไม่เข้าใจสิ่งใด ปัญญามันก็จะมาพิจารณาแยกแยะของมัน ถ้าเข้าใจแล้วก็วาง ก็เข้าใจตรงนั้นนะ เข้าใจที่ว่ายังสงสัยอยู่นะ

แต่ไอ้กิเลสยังไม่เคยเจอหน้ามันเลย ไอ้ภาวนายังไม่เห็นมันเลย ไอ้เข้าใจก็แค่วางตรงนั้น แค่วางตรงนั้นมันก็เป็นเรื่องของปุถุชน เรื่องของสามัญสำนึก เรื่องของชีวิตธรรมดา ก็เรื่องของเด็ก เด็กน้อยมันไปอานาปานสติไป “โอ้โฮ! เมื่อก่อนเป็นคนคนเดียว ต่อไปนี้จะไม่คนเดียวแล้วแหละ” มึงเพิ่ง ๓ ขวบ มึงจะไม่คนเดียวไปทั้งชีวิตเอ็งได้หรือ “โอ้โฮ! เมื่อก่อนเป็นคนคนเดียว เดี๋ยวนี้จะไม่คนเดียวแล้ว” “เพราะอะไร” “เพราะมากำหนดอานาปานสติ” นี่ไง มันก็ทำของมัน ไอ้นี้ก็เหมือนกัน “โอ้โฮ! ทำสมาธิได้แล้ว จะเอาพระอรหันต์” พอมันเสื่อมนั่งร้องไห้อยู่เนะ

เราจะรู้ได้ว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาที่แก้ข้อความสงสัยออกเป็นขั้นเป็นตอน เป็นข้อๆ ที่เราสงสัยขึ้นมา เวลาสงสัยขึ้นมา ถ้าข้อสงสัยเกิดขึ้นมาแล้วนะ มันทำให้เราเสียการภาวนาเลย มันสงสัยขึ้นมาแล้ว เป็นอย่างนั้นๆ มรรคผลไม่มีแล้ว เลิกเลยนะ ความสงสัยมันทำให้เราเลิกภาวนาได้เลย ความสงสัยมันทำให้เราเสียคนได้เลย

แล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ปัญญามันมาแก้ความสงสัยอันนั้น แล้วมันแก้ความสงสัยอันนั้น มันวางความสงสัยอันนั้นได้ แล้วเรากลับมาภาวนา อย่างนี้ไม่เป็นประโยชน์หรือ นี่มันก็เป็นประโยชน์แล้วนะ แล้วจะเอาไสดาบัน เอาสัททาคามีอะไร ยังไม่ทันไรเลย ใช้ปัญญาไปเฉียดๆ ไปหน่อย “อู๋! ไสดาบัน” ต้องกลับไปฝึกหัดกับไอ้เด็ก ๓ ขวบนั้นนะ ฝึกลมหายใจนั้นนะ ให้เด็กมันสอน มันจะได้เข้าใจ

นี่ก็เหมือนกัน บอก “เมื่อไหร่จิตมันจะสงบ เมื่อไหร่จะได้ใช้ปัญญา” เรื่อบอกว่าใช้ได้เลย แต่ใช้ไปเลยก็ใช้เป็นเหตุเป็นผล เป็นการฝึกหัดการภาวนาของเรา เราฝึกหัดภาวนา เราก็มาจาก ปุถุชนนี่แหละ เราก็มาจากมนุษย์นี่แหละ ถ้าเราใช้ปัญญาเราฝึกหัดของเราจนชำนาญแล้ว รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ปัญญามันใช้บ่อยๆ เข้าจนมันเห็นโทษของมัน มันตัดรูป รส กลิ่น เสียงเลย รูป รส กลิ่น เสียงอยู่ส่วนหนึ่ง จิตของเราอยู่ส่วนหนึ่ง สบายๆ คือว่ามันใช้ปัญญาอบรมจนไม่สงสัยในเสียงนินทาภาเถ ไม่สงสัยในรูปแปลกประหลาด มหัศจรรย์ ไม่สงสัยในเสียงอะไรทั้งสิ้น ไม่สงสัยอะไรอีกแล้ว

เพราะรูป รส กลิ่น เสียงมันเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เพราะกิเลสตัณหาความทะยานอยาก ไปสงสัยใคร่รู้ อยากฟัง อยากศึกษา มันก็หลอกภูมามานนเภาเถแล้ว เต็มวันนี่ก็เข้าใจแล้ว เสียงก็คือเสียง นินทาไม่นินทาอีกเรื่องหนึ่ง ภูเข้าใจหมดแล้ว รูป รส กลิ่น เสียงอยู่ห่างๆ ไม่เคยไปสงสัยมันอีกแล้ว กัลยาณปุถุชน ผู้ที่ไม่สงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ภาวนาจะง่ายขึ้น เพราะความสงสัย สงสัยก็อยากรู้ อยากเห็น อยากวิเคราะห์วิจัย โอ! มันลากไปหมดเลยนะ เพราะความสงสัย นี่คืปัญญา

ปัญญาใช้ได้ทุกที่ แต่ใช้แล้วเป็นแบบนี้ ใช้แล้วมันก็พัฒนาใจของเรา จากปุถุชน เป็นกัลยาณชน แล้วถ้ามันยกขึ้นนะ ยกขึ้นทำความสงบของใจ ใจสงบถึงมีคุณสมบัติที่มันจะไปขุดคุ้ยเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั้นการภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง เป็นสติปัฏฐาน ๔ จริงๆ ในหลักของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เป็นสติปัฏฐาน ๔ จากสมอง จากสมมุติ จากจินตนาการ จากการคาดหมายของสำนักปฏิบัติต่างๆ ไป “อย่างนี้ๆ จะเป็นสติปัฏฐาน ๔” เหรอ! “อย่างนี้ๆ จะเป็นสติปัฏฐาน ๔” อี! มันมีอยู่ด้วยหรือ

สติปัฏฐาน ๔ จะเกิดที่จิต จิตใครสงบระงับ จิตตภาวนา ถ้ามันรู้จริงเห็นจริงนั้น เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วถ้าใช้ปัญญานั้นภาวนามยปัญญา ปัญญาอย่างนั้นมันจะถอนสังโยชน์ ปัญญาอย่างนั้นถึงจะเป็นสุดยอด เป็นเป้าหมายของผู้ที่ปฏิบัติ นี้พูดถึงข้อที่ ๒. เนาะ

ฉะนั้น “เพราะปัจจุบันลูกก็ภาวนา แต่พุทโธไปเรื่อยๆ และพยายามกำหนดให้อยู่กับพุทโธ แต่บางเวลามันก็มีสิ่งอะไรบ้าง เลยไม่แน่ใจว่าถ้าเราเผลอช่วงไหน เราจะต้องเปลี่ยนกลับมาใช้ปัญญาพิจารณาบ้าง แล้วเราควรจะใช้สติดึงกลับมาอยู่กับพุทโธหรือไม่”

ไอ้กรณีนี้มันอยู่ที่วาทสนา คำว่า “อยู่ที่วาทสนา อยู่ที่ความเหมาะสม” อยู่ที่ความเหมาะสม ถ้าเราทำ ถ้าบอกว่าต้องอย่างนี้ๆ มันก็เป็นสูตร มันเป็นสูตรตายตัว ถ้าสูตรตายตัวทำสิ่งใดแล้ว เหมือนขับรถ ขับรถบอกว่าต้องขับรถไปนะ แล้วสะพานมันขาดอยู่ข้างหน้า น้ำพัดจนสะพานขาด ทำอย่างไรละ ต้องขับรถไปทางนี้ เพชรเกษม แล้วน้ำท่วมทำอย่างไร อ้าว! น้ำท่วม น้ำท่วมก็ไปทางเบียงสิ น้ำท่วมก็ไปทางอ้อม

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใช้ปัญญาๆ ปัญญาใช้อย่างไร แล้วถ้าใช้สมาธิๆ เราจะบอกว่าเหตุการณ์เฉพาะหน้าเยอะแยะไปหมดเลย แล้วมันอยู่ที่เรา เราจะฝึกหัดใจ อะไรที่มันทำได้เราก็ฝึกหัดใจ เราจะบอกว่า ถ้ามันผิดพลาดมันก็จะรู้เองว่า อ้อ! ผิด ผิดหมายความว่าภาวนาไปแล้วเสื่อมหมดเลย ไม่มีอะไรเหลือเลย อ้าว! กลับมาเริ่มต้นใหม่ ถ้าแข็งทำอย่างนี้เองก็จะเสื่อมอีกเอาอีกหรือ ก็ต้องไปทางนี้สิ ต้องไปทางนี้สิ การภาวนามันมีวิธีการของมัน นี่พูดถึงว่าฝึกหัดภาวนา การฝึกหัดภาวนา เราทำของเรา ถ้าเราทำของเรา ทำเป็นประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงว่า “จะใช้ตอนไหนๆ” ถ้าพูดไปแล้ว ถ้าเป็นลูกศิษย์อาจารย์เราด้วย “โอ้ย! อาจารย์ว่าอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้เลยนะ” มันเป็นเรื่องของอาจารย์ไม่ใช่ของเรา ถ้าอาจารย์ว่าอย่างนี้ก็เป็นของอาจารย์ อาจารย์เอากลับบ้านไปแล้ว ไอ้ของเราในใจร้อนเป็นไฟอยู่นี่ เราจะเอาของเรา เอาของเรา ถ้าสติปัญญามันทันดับหมด แต่ถ้ามันพลังเผลอกำหนดอย่างไรมันก็ร้อนหมด ถ้ามันดับหมดมันเป็นประโยชน์ อันนั้นเป็นของเรา

เราภาวนาเพื่อเรา ภาวนาเพื่อจิตของเรา พังครุบา-อาจารย์ที่เป็นผู้ชี้แนะ ครูบาอาจารย์เป็นผู้ปรึกษา ครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติมาท่านรู้ก็เป็นของท่าน แต่เวลาท่านพูดๆ ท่านพูดมาที่หัวใจเรา ถ้าเราทำได้ เราฝึกหัดของเราได้ ถ้ามันเป็นของเราฝึกหัดภาวนา ฝึกหัดเหมือนกัน เหมือนกับขับรถ ขับรถมันอยู่ที่ว่าขับรถ เราจะออกกรดยังไง ใครขับรถได้ง่าย ใครขับรถบางคนฝึกเกือบตาย ขับรถไม่ค่อยได้เรื่องนะ บางคนเขามีปฏิภาณของเขา เขาชำนาญของเขา

จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันตีมันภาวนาง่าย มันภาวนาแล้วมันเจริญก้าวหน้าได้ไว บางทีนะ อู้อู้อู! ช้าแล้วช้าเล่าๆ อันนี้มันอยู่ที่บุญกุศลแล้ว อยู่ที่วาสนา จะบอกว่า “อย่าเสียใจ อย่าเสียใจ อย่าคร่ำครวญ อย่าคิดว่ามันจะเป็นสมความปรารถนา แต่ที่เราปฏิบัตินี้ทำความสงบของใจเข้ามา แล้วถ้าจิตมันสงบแล้วฝึกหัดของเราขึ้นไป ฝึกหัดขึ้นไป” ถ้ายังสงสัยอยู่ ไปดูไอ้ที่เด็ก ๆ มันฝึกหัด แล้วไปดูความใส ความใสสะอาดของเด็ก ๆ เห็นแล้วมันแหม! มัน “เดี๋ยวนี้จะไม่เครียดแล้วแหละ เดี่ยวจะช่วยแม่ทำงาน” ไปดูความใสซื่อของเด็ก ๆ นั้นนะเขาทำของเขา

ไอ้เรากิเลสนะ เรามีอายุ เราผ่านโลกมา แล้วเราก็จินตนาการผูกมัดเผาใจตัวเองทั้งนั้นเลย ทั้งๆ ที่เราอยากได้อยากดี แล้วเราก็เผาใจของเราเอง แต่ถ้าธรรมเราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมจริงๆ แล้วให้มันเป็นไปตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้ามันเป็นไปตามข้อเท็จจริงนั้น เราจะได้ไม่ต้องทุกข์ร้อนจนเกินไป แล้วถ้ามันมีความสุขมีความสงบนั้น สาธุ เป็นผลของผู้ที่ปฏิบัติ ใครทำอย่างไรได้อย่างนั้น เอวัง