

โรคทุกข์

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “แฉลบ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกับ ผมได้ฟังเทศนาตอบคำถามของหลวงพ่อ คำว่า “แฉลบ” หลวงพ่อ สะท้อนใจเลยครับ ขอบพระคุณที่เมตตาแนะนำครับ จะพยายามหมั่นฝึกฝนตัวเอง ครับ

ตัวผมเองเทศมรณวาสมีครอบครัว ต้องทำงาน ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติภาวนา แต่กลับเห็นว่าการปฏิบัติภาวนายังเกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในทุกๆ วันด้วยซ้ำ ไม่ใส่ใจกับบุคคล ๔ คู่ เพราะการใส่ใจว่าจิตอยู่ในระดับใดมันเป็นทุกข์ สุขที่ใจมีค่ามหาศาลยิ่งกว่าสุขใดๆ ทั้งมวล กราบขอบพระคุณอาจารย์อีกครั้งครับ

ตอบ : อันนี้คือคำถามถามครั้งที่แล้ว แล้วเราตอบไป พอเราตอบไป เราจะตอบไปว่าอย่าให้วิตกกังวล เพราะไม่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติวิตกกังวลกับบุคคล ๔ คู่ บุคคล ๔ คู่มันเป็นไปโดยสังขาร เป็นไปโดยตามข้อเท็จจริง เป็นไปโดยการกระทำ

แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติในปัจจุบันนี้ เวลาคนมีทุกข์มียากขึ้นมา ไปวัดไปวาเวลาประพฤติปฏิบัติมันเหมือนคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไปหาหมอ เวลาไปหาหมอ เราก็ต้องการหายจากการป่วยนั้น หายจากการเป็นไข่นั้น เราถึงไปหาหมอ ถ้าเราไปหาหมอแล้วอาการป่วยนั้นมันหายไป นั่นคือการไปหาหมอ

แต่เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติในปัจจุบันนี้ ในปัจจุบันนี้มันเอาบุคคล ๔ คู่มาเป็นเหยื่อล่อ ใครมาหาฉันแล้วจะได้เป็นโสดบ้าง ใครมาหาฉันจะได้เป็นชั้นนั้นชั้นนี้ มันเลย

กลายเป็นสินค้า เป็นสินค้าที่เอามาตีค่าซื้อขายกันในท้องตลาด แล้วในท้องตลาด แล้วสินค้า
นั้นเวลาถ้าใครยืนยันหรือการซื้อขายอย่างนั้นมันไม่มีอยู่จริง

เพราะสินค้านี้มันเป็นนามธรรม มันซื้อขายกันไม่ได้ มันไม่มีการซื้อขายกัน ไม่มีการ
โอนให้กัน ไม่มีการค้าประกันกัน มันเป็นสัจจะมันเป็นความจริงของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เว้นไว้
แต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรม อย่างเช่นหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นเรา

เวลาหลวงปู่มั่นเราท่านยืนยัน ยืนยันเพราะอะไร ยืนยันเพราะว่าเวลาท่านประพฤติ
ปฏิบัติไปแล้ว เวลาหลวงตาท่านอยู่กับหลวงปู่มั่นนะ ท่านบอกว่า “เราทำความดีไว้ให้กับโลก
มากมายมหาศาล ใครคิดถึงความดีของเราหรือไม่”

หลวงตาท่านบอกว่า “คิดอยู่เต็มหัวอกเลยครับ จะเขียนเรื่องประวัติของท่าน แต่ตอนนี้
เรื่องส่วนตัวยังไม่เสร็จ” คือเรื่องในหัวใจของตนยังไม่จบ

“เออ! เอาเรื่องตัวเองให้จบก่อน เรื่องตัวเองให้จบก่อน”

แล้วเวลาเอาเรื่องตัวเองให้จบก่อนเพื่ออะไร เพื่อเป็นประโยชน์กับสังคม เป็นประโยชน์
กับโลก

แล้วเวลาท่านจะยืนยันๆ ประวัติหลวงปู่ขาว ยืนยัน เวลายืนยัน หลวงตาพระมหาบัว
เวลายืนยันหลวงตาพระมหาบัว เพราะเวลาพระกรรมฐานเขาทำข้อวัตรกัน เวลากลางคืนท่าน
ไปนวดเส้นหลวงปู่มั่น แล้วหลวงปู่มั่นท่านก็ถาม เห็นพระที่ไปนวดเส้น ไปหาวิชาความรู้

ไปหาวิชาความรู้ ทุกคนมันก็อ้างว่าใช่ไหม ทุกคนก็ต้องการความมั่นคงใช่ไหม เวลา
ไปจับเส้นหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นถึงจะบอกว่า ถ้าเราตายไปแล้วจะพึ่งใครละ เราตายไปแล้วจะ
พึ่งใคร

ท่านก็ห่วงใจ ท่านก็ห่วงอนุชนรุ่นหลังไปว่ามันจะมีที่พึ่งที่อาศัยหรือไม่ ท่านถึงได้บอก
เลยนะ “ถ้าเราตายไปแล้วนะ ให้พึ่งมหานะ”

ให้ฟังมหาคือให้ฟังพระมหาบัวนี่แหละ เพราะอะไร เพราะพระมหาบัวเป็นผู้ที่อุปัฏฐาก หลวงปู่มั่นอยู่ เวลาคนที่อุปัฏฐากกัน คนที่อยู่ใกล้ชิดกัน คนที่ปฏิบัติมาร่วมกัน จะรู้เลยว่าหัวใจ จะสูงต่ำขนาดไหน เป็นคนสอนมาเอง เป็นคนปั้นมาเอง ถึงบอกว่า “ถ้าเราตายไปแล้วให้ฟัง มหานะ มหาดีทั้งนอก”

นอกคือว่าความเป็นอยู่ ความเป็นอยู่เป็นแบบอย่างได้ ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ในชีวิตของพระ ชีวิตของสมณะ ถ้ามีครูบาอาจารย์เป็นแบบอย่าง ผู้ที่บวชใหม่ ผู้ที่บวชตามมาก็ จะอาศัยแบบอย่างนั้นเป็นที่อยู่ เป็นแบบอย่าง

“ดีทั้งนอกและดีทั้งใน”

ถ้าดีทั้งใน ข้างในมันไม่ดี ข้างในมันไม่มีความจริงขึ้นมา มันจะบอกมันจะสอนไม่ได้ มันจะบอกวิธีการไม่ถูกต้องหรอก มันต้องบอกวิธีการที่ถูกต้อง

นี่คือการแบบว่าไม่มีการค้าประกันกัน ไม่มีการยกยอปอขึ้นกัน ทำไมหลวงปู่มั่นพูดถึง ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ ละ เป็นธรรมเพราะอะไร

เพราะคนที่ไม่ได้มีศีลธรรมในหัวใจมันไม่มีสายตา ไม่มีความรู้ที่จะวัดได้หรอกว่าอะไรจริง และอะไรปลอม อะไรเท็จหรืออะไรไม่เท็จ ไม่มีความสามารถวัดได้

ฉะนั้น หลวงปู่มั่นท่านเป็นผู้แสวงหาเอง ท่านเป็นผู้ค้นคว้าเอง แล้วท่านอยู่ในสังคม ของพระปฏิบัติเอง ท่านเห็นถึงความกิเลสมันเปลี่ยนมันปลี่ยนมันหลอกมันหลงเอง เวลาคนที่ไม่ เป็นจริงๆ พยายามจะสร้างค่ากันนะ

เวลาหลวงตาท่านพูด หลวงปู่มั่นท่านประพจน์ปฏิบัติในสังคมกรรมฐานลูกศิษย์ลูกหา มหาศาล แต่ที่เหลือมาๆ เหลือมาพวกเรายังชื่นชมนะ หลวงตาท่านพูดประจำ ดุสิ โรงงานใหญ่ ก็คือหลวงปู่มั่น เป็นโรงงานผลิตพระอรหันต์ๆ ขึ้นมา

เพราะว่าแต่ละองค์ๆ กว่าจะเป็นไปได้มันแสนยากแสนเข็ญ ว่าอย่างนั้นเลย เวลาหลงตาท่านพูดนะ เวลาคนทำงานบอกมีทุกข์มียากลำบากลำบาก ท่านบอกอย่าเพิ่งคุย ยังไม่ได้ปฏิบัติ ยังไม่ได้เอาชีวิตเข้าแลก อย่าเพิ่งพูดว่ามันทุกข์มันยาก

เวลามันทุกข์มันยาก มันทุกข์มันยากจากการประพฤติปฏิบัติ จากการที่ว่าจะทำลายอวิชชาพวกความเป็นพิษในใจออกให้ได้ อันนั้นสำคัญมาก

ฉะนั้น เวลาทำอย่างนั้นแล้วมันเป็นความจริงอย่างนั้น ถ้าเป็นความจริงอย่างนั้น ที่นี้สังคมของเราเป็นสังคมที่ตามกระแส ตามกระแสขึ้นไป

เราเห็นมามาก เห็นมามาก ถ้าอาจารย์ยกให้คนนั้นเป็นไอ้นี้ ยกให้เป็นไอ้โน้น เป็นชั้นนั้นเป็นชั้นนี้ แต่มีข้อแม้ข้อหนึ่ง ข้อแม้ข้อหนึ่งว่า ห้ามหันกลับมามองอาจารย์นะ ถ้าวันใดหันกลับมามองอาจารย์ ไอ้คุณธรรมในหัวใจเสื่อมหมดเลย

ฟังแค่นี้มันก็เศร้าแล้ว

นี่ไง เพราะว่า ให้ได้ เสื่อมได้ มันมีอยู่จริงหรือ ไม่มีก็ให้มันมีขึ้นมาให้ได้ แล้วถ้าวันไหนหันกลับมาดูอาจารย์ว่าอาจารย์พฤติกรรมเป็นอย่างไรจะเสื่อมทันทีเลยนะ

ก็แสดงว่าห้ามจับผิดอาจารย์ ห้ามมองว่าอาจารย์ทำผิด แต่ความเป็นไปในใจของตนมีหรือไม่มี

มันมีอย่างนี้มันมีมามาก แล้วสิ่งที่ว่าเวลาสังคมประพฤติปฏิบัติกันจะมีปัญหาแต่ละครั้งแต่ละคราวก็มีปัญหาเพราะว่าการยกยอปอปั้นกันนี้แหละ ให้ค่ากัน คนนั้นเป็นไอ้นี้ คนนี้เป็นไอ้โน้น

เราเป็นเรา พ่อแม่ให้มาอาการ ๓๒ นี่พอใจแล้ว คลอดมาจากท้องพ่อท้องแม่ พ่อแม่เลี้ยงมาที่สุดยอดแล้ว ไม่ต้องให้ใครมาให้อะไรอีกแล้ว โอ้โฮ! ถ้าให้ก็ไปโรงพยาบาลไป เปลี่ยนอวัยวะ ไม่เอา ไม่เอาหรอก ไม่ต้องเปลี่ยนอะไรทั้งสิ้น แค่นี้สมบูรณ์แล้ว พอแล้ว แต่คุณงามความดีเราทำของเราเอง

อันนี้พูดถึงเวลาว่า บุคคล ๔ คู่ เราเห็นถึงกระแสสังคมที่มันหลอกมันลวงกันมหาศาล แล้วสังเวชมาก สังเวชมาก

ทีนี้พอสังเวชมาก เวลาการประพฤติปฏิบัติ เราเน้นย้ำประจำนะ ตั้งแต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราเน้นย้ำมาตลอด เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพาน บอกพระอานนทไฉน เวลาพระอานนท

จะปรินิพพาน พวกมัลลกะศัตรี พวกประชาชนเอาดอกไม้ธูปเทียนไปเคารพบูชาท่านมาก พระพุทธเจ้าเห็นแล้วพระพุทธเจ้าบอกเลย

“อานนท เธอบอกเขานะ ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด ปฏิบัติบูชาเราดีกว่าปฏิบัติบูชาเราด้วยอามิส ดีกว่าปฏิบัติบูชาเราด้วยดอกไม้ธูปเทียน ดีกว่าทุกๆ อย่าง ปฏิบัติบูชาเถิด”

ทีนี้ปฏิบัติบูชา เวลาเราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เราเป็นผู้ที่ทดสอบทดลองเองเลย เวลาได้ประโยชน์มันจะได้ประโยชน์มาก ผลของการประพฤติปฏิบัติสุดยอดมาก นี่ พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาก็ด้วยการประพฤติปฏิบัติ เวลาท่านเทศนาว่าการ เวลาฟังเทศน์ ฟังเทศน์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์มากมายมหาศาล เพราะด้วยอำนาจวาสนาบารมีของเขา เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้ถึงหัวใจของเขา

กิเลสในหัวใจของเขา เขาสงสัยเรื่องอะไรหรือเขามีปมอะไรในหัวใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการมันก็ไปแก้ปมอันนั้น เพราะการแก้ปมอันนั้นเขาต้องแก้ปมด้วยสติด้วยปัญญาของเขา

เวลาเขามีสติปัญญาของเขา มันแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจของเขา มันละความลังเลสงสัยในใจของเขา นิธรรมมันจะเกิด มันจะเกิดอย่างนี้ มันจะเกิดเพราะว่าเขามีสติมีปัญญาใคร่ครวญในใจของเขาให้เป็นคุณธรรมขึ้นมา แล้วเวลาเป็นก็เป็นในใจของเขา เห็นไหม

เวลามันเป็นจริง มันจริงอย่างนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติมันมีคุณค่าอย่างนั้น ถ้ามีคุณค่าอย่างนั้น เวลาถึงสมัยพุทธกาลที่ว่าหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านออกประพฤติปฏิบัติ

เราฟังหลวงปู่พุทธเวลาท่านเทศน์ในเทศน์ของท่าน ฟังแล้วเศร้าใจมาก เพราะหลวงปู่พุทธเป็นลูกศิษย์หลวงปู่เสาร์ อุปัชฌาจากหลวงปู่เสาร์อยู่ เวลาหลวงปู่เสาร์ออกไปธุดงค์ มันมีพวกปะขาว มีเด็ก มีปะขาวเด็ก แล้วก็มีเณรไปด้วย ชาวบ้านเขาเสียดสิ้นนะ จะย้ายครอบครัวไปไหน จะอะไร

ก่อนที่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์เราปฏิบัติมาจนสังคมยอมรับนับถือ มันไม่ใช่ได้มาของง่ายๆ หรือ เขาไม่เชื่อ คุณสิ ขนาดที่ว่าในประวัติหลวงปู่มั่น แม้แต่พระห่มผ้าสีคล้ำๆ ชาวบ้านเขายังแตกตื่น เขายังหนีเลย เขากลับเป็นผีเย็น เขากลับเป็นผู้ที่จะไปใส่คุณไสยให้เขา

สังคมเขาไม่เชื่อ เพราะสังคมมันปล่อยกันแบบว่าเป็นโลกๆ ไปหมดแล้ว สำนะเลเทเมาจะทำอะไรกันก็ได้ สะดวกสบายไปทั้งสิ้น แล้วจะมีพระกลุ่มหนึ่งมาเข้มงวด มาปฏิบัติด้วยธรรมและวินัย

เราบวชแล้วเราเที่ยวไปทางอีสาน แม้แต่ กบปัย กโรหิ เขาไม่ให้มีหรือก จันมือเดียวเขายังไม่ยอมรับเลย การจันมือเดียวเขายกเป็นการอวดอุตริ เป็นไปไม่ได้

แต่เวลากรรมฐานเรามันไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ในกรรมฐานเราเพื่อดำรงชีพจริงๆ ดำรงชีพคือจะปฏิบัติตามธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สมณะฉันเพื่อดำรงชีพ ไม่เหมือนฆราวาส

ฆราวาสฉันเพื่อกาม เพื่อเกียรติ เพื่อศักดิ์ศรี เวลากินกัน อู้ฮู! ต้องมีเกียรติมหาศาล ใช้น้ำมันสิ้นเปลือง มันเป็นเรื่องโลก

ถ้าเรื่องของสมณะเพื่อดำรงชีพ เราก็ฉันกันอย่างนั้น แล้วเวลาไปภาวนาสัปหงกโง่งวง ใครอดนอนผ่อนอาหารมันก็เห็นคุณค่า ถ้าเห็นคุณค่าขึ้นมาแล้ว ฉันมือเดียวมันเลยเป็นของ มากเกินไปเสียอีก

สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติ แค่นี้สังคมเขายังแบบว่ากืดขวาง แล้วมีการบาดหมางมา มาก แต่ในประวัติหลวงปู่มั่น หลวงตาท่านเขียนแต่เรื่องดีๆ ท่านบอกว่า มันเป็นสามัคคีธรรม เรื่องอะไรที่ไม่ดีเราไม่พูดถึง

เรื่องที่กรรมฐานเรา ครูบาอาจารย์เราเวลาไปกระแสสังคม โดนกีดโดนกันร้อยแปด แต่ ครูบาอาจารย์ท่านไม่ค่อยพูดถึง ท่านไม่ให้พูดถึงเพราะว่ามันเป็นอดีตไปแล้ว มันไม่เป็น ประโยชน์ เวลากรรมฐานเราจะพูดแต่เรื่องประโยชน์ๆ

แต่ที่นี้พูดเรื่องประโยชน์ พูดถึงเรื่องการประพฤติปฏิบัติ เราจะบอกว่า การปฏิบัติ องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยกย่องสรรเสริญ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์เรายก ย่องสรรเสริญ

ในการปฏิบัติ การปฏิบัตินี้มันก็เหมือนชาวพุทธเรามันมีพระพุทธศาสนา มีรัตนตรัย มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ถ้ามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เวลาการ ปฏิบัติบูชาๆ คนเราเจ็บไข้ได้ป่วยได้มียาบำรุงรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ในสังคมนั้นมันก็ราบรื่น นี่ก็ เหมือนกัน เราเป็นชาวพุทธใช่ไหม เราก็ปฏิบัติบูชาๆ แคปฏิบัติบูชา

ย้อนกลับมาในคำถามนี้ เขามีความสุขใจ

เราเห็นนะ ยุวพุทธๆ ที่เขามีสอนเด็กๆ เรื่องอานาปานสติ แล้วเขาไปสัมภาษณ์เด็กๆ “มาครั้งที่หนึ่งครับ เมื่อก่อนนี้กลัวมากเลยครับ เดี่ยวนี้หายแล้ว เมื่อก่อนเป็นคนทีวิตกกังวล เดี่ยวนี้หายแล้ว”

เด็กๆ มันยังได้ประโยชน์จากการปฏิบัติเลย แต่พวกเราปฏิบัติแล้วนะ จะโสดาบันๆ

สถาบันไหน สถาบันไหนวะ โสดาบันๆ แค่ทำความเข้าใจของใจเองยังทำกันไม่เป็นเลย
 เองยังไมู้ต้นเหตุของการเกิดเป็นอย่างไรเลย เองยังไมู้ที่มาของชีวิตเลย

สิ่งมีชีวิตมันจะมีชีวิตได้ ดูลิ ต้นไม้เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่มีวิญญาณครอง เวลาสัตว์ สัตว์
 เดรัจฉานเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวิญญาณ เวลาเราเป็นมนุษย์ขึ้นมา จิตเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ จิต
 มีเวรมีกรรม สายบุญสายกรรมถึงได้เกิดกับพ่อกับแม่ เวลาเกิดกับพ่อกับแม่เป็นอภิชาตบุตร
 บุตรที่ดีงามกว่าพ่อกว่าแม่ เวลาเมื่อมีกรรมต่อกันมา เกิดมาแล้วมามีปัญหาเกี่ยวกับพ่อกับแม่

นี่ไง สิ่งต้นเหตุ ต้นเหตุของชีวิตเองยังไมู้จักมัน เองยังไมู้ที่มาที่ไปเลย แล้วเองจะ
 ประพฤติปฏิบัติบอกว่าเป็นโสดาบัน

เพราะเป็นโสดาบันเกิดอีก ๗ ชาติ ถ้าเป็นปุถุชนไม่มีต้นไม่มีปลาย จะเวียนว่ายตาย
 เกิดในวัฏฏะไปตามกระแสบุญกระแสกรรม

เวลาคนเกิดๆ นี่บุญบาปพาเกิดทั้งนั้น ไม่มีอะไร มันเป็นเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องเวร
 เรื่องกรรม เรื่องเวรเรื่องกรรมขับไล่ให้มาเกิด แต่มีเวรมีกรรมกับพ่อกับแม่ มีเวรมีกรรมกับชาติ
 ตระกูลร่วมกันมาเกิดเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติเป็นตระกูลกัน มันเกิดมานั้น

แล้วนี่มันคือต้นเหตุ แล้วต้นเหตุ ถ้าเองยังทำความเข้าใจไม่เป็น เองทำสมาธิไม่ได้
 เองก็ไปหาต้นเหตุแห่งการประพฤติปฏิบัติไม่ได้ เองจะปฏิบัติอะไรกัน

แล้วก็ไปนั่งนะ ถ้าถูกใจอาจารย์ อาจารย์ให้เป็นโสดาบัน ถูกใจอย่างนี้ให้เป็น
 สกิทาคามี ถูกใจให้เป็นอนาคามี แต่มีข้อแม้ละ ห้ามหันมามองพฤติกรรมของอาจารย์ ถ้าหัน
 กลับมามองพฤติกรรมของอาจารย์ คุณธรรมนั้นจะเสื่อมทันที

ถ้ามันเจริญได้เสื่อมได้มันก็ไม่จริงแล้ว ถ้ามันเสื่อมได้ก็มึงโกหกตั้งแต่ต้น มึงหลอกลวง
 เขามาตั้งแต่ต้น แล้วก็หลอกลวงกัน

เราได้ยินข่าวมา ที่นั่นรับรอง ๑๕๐ ที่นั่นรับรอง ๑๗๐ ที่นั่นรับรองกัน รับรองแล้วก็ ลงทะเบียนไว้ไง หนึ่ง สอง ใช้น้ำมันเอกสาร ใช้นี้ต้องเอาไว้แล้วเอาไปขึ้นศาลแพ่งบอกว่าเป็นการ ฟ้องเรียกค่าเสียหาย

ที่นี้ไอ้ที่บ้านทึ่ๆ กันไว้นั้นนะ โสดาบัน ๑๕๐ ๑๗๐ อะไรนั้นนะ อันนี้เราเห็นอย่างนั้น มันเลยกลายเป็นเอาคุณธรรมมาเป็นสินค้าเอามาหลอกเอามาลวงกันเป็นอีกชั้นหนึ่ง ทั้งๆ ที่เราก็กินด้วยกับการประพฤติปฏิบัติ เราก็กินด้วยกับสังคมพุทธมันควรมีธรรมโอสธไว้รักษา โรคภัยไข้เจ็บ

เด็กๆ มันไปฝึกหัดอานาปานสติของยุวพุทธฯ มันให้สัมผัสภาชณฺ์เลย เมื่อก่อนกลัวมาก เมื่อก่อนไม่กล้าออกหน้าชั้น เดี๋ยวนี้ทำได้จะฉานชัดเจน เพราะอะไร

เพราะเด็กๆ มันไร้เดียงสา มันกำหนดลมหายใจโดยธรรมชาติของมัน มีคุณค่าแค่ไหน จิตใจที่มันเข้มแข็งแค่ไหนมันก็ได้ประโยชน์ตามความเป็นจริงอย่างนั้น แต่ไอ้พวกเราปฏิบัติแล้ว มันคาตหมายไปเลย จะเอาไอ้นั้นจะเอาไอ้นี้

เราปฏิบัติเพื่อความสุขของใจแบบคำถามนี้ จบ

ธรรมโอสธ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาเนี้แก้โรคแก้ภัย เรามีโรคมีภัย โรคความทุกข์ เรามีโรคทุกข์ โรควิตกกังวล โรคเครียด ทำงานแล้วเบื่อหน่าย เราก็กินปฏิบัติบูชา หายใจเข้านิกพุท หายใจออกนิกโธ ผ่อนคลาย เข้าสปานวดจิตใจมันก็เข้มแข็ง นีการปฏิบัติมีคุณค่ามาก

แล้วที่บอกปฏิบัติแล้วจะได้ขั้นนั้นๆ

บุคคล ๔ คู่เก็บไว้ก่อน แต่จริงๆ เป้าหมาย ผลของมันต้องไปถึงที่นั่น แต่มันต้องให้ถึงตามความเป็นจริง แล้วถ้าถึงตามความเป็นจริงแล้ว คนที่ปฏิบัติจริงรู้จริงเพราะมันมีคุณค่าใน ลักกายทิฎฐิ มันเห็นนะ เห็นร่างกายนี้เป็นสภาพตามร่างกายตามความเป็นจริง

แต่ในปัจจุบันนี้ใครเห็นร่างกายตามสภาพตามความเป็นจริงบ้าง ถ้าเห็นร่างกายนี้ สภาพตามความเป็นจริง เครื่องสำอางไม่ต้องขาย เครื่องสำอางก็ไม่ต้องมีไว้มาโปะ ศัลยกรรมก็ไม่ต้องไปทำ

นี่มันไม่มี มีอย่างนี้จะให้เป็นอย่างนั้น มีอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ มันไม่ถูกใจเลย ร่างกายของเราแท้ๆ ยังไม่ถูกใจเลย แล้วเป็นโสดาบันหรือ โสดาบันอะไรของมึงวะ ถ้าเป็น โสดาบัน สักกายทิฏฐิ ทิฏฐิความเห็นผิดในกาย วิจิกิจฉา ความหลงผิดในพระพุทธรศาสนา

วิจิกิจฉานี้แหละ เพราะถ้าถึงพระโสดาบันแล้วไม่ถ่อมลงคลี่นข่าว จะรู้และเข้าใจใน พระพุทธรศาสนาถึงเนื้อใน ถึงสัจจะถึงความจริง รู้จริงเห็นจริงตามคำสอนขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า แต่กิเลสที่ละเอียดกว่าเรายังไม่สามารถรู้ได้ แต่เริ่มต้นกิเลสตัวแรกเราได้ฆ่า มันแล้ว ได้ทำลายมันแล้ว เหมือนคนป่วยแล้วหายป่วยแล้ว มันรู้จักวิธีการหายป่วยนั้น แล้วคน ที่ป่วยแล้วหายป่วยนะ โอ้ย! มันจะเห็นคุณค่ามาก นี่วิจิกิจฉา

สัลลพตปราคาส มันไม่ลุ่มไม่คล้ำถึงพฤติกรรมของมันอีกแล้ว พระโสดาบันจะจริงจะ จังกับชีวิต จะจริงจะจังในการปฏิบัติ ไม่มีการลุ่มๆ คล้ำๆ เป็นพระโสดาบันแล้วยังเอื้อระเหย ลอยชาย ภูไม่เคยเห็น ไม่มี ไม่มีหรอก

นี่ไง ถ้ามันเป็นจริงมันมีคุณสมบัติอย่างนี้ แล้วคุณสมบัติอย่างนี้เกิดกับใครบ้าง

ก็มีไง ที่บอกเลยนะ ถ้าทำถูกใจอาจารย์จะให้ เป็นพระโสดาบัน ให้สัททาคามี ให้ อนาคามี ให้ถึงสิ้นกิเลสเลย แต่อย่าหันมาดูอาจารย์นะ ถ้าหันมาดูอาจารย์วันไหนเสื่อมหมด เลย

นี่ไง ก็มันไม่มีคุณค่าไง มันไม่มีคุณค่าใดๆ ทั้งสิ้น หลอกหลวงอย่างนี้กันมาเยอะ แล้ว เมื่อก่อนดูจิตๆ ก็ให้ค่ากัน โสดาบันเต็มบ้านเต็มเมือง แล้วโสดาบันอย่างนี้หรือ

คนที่ได้โสดาบันมาหาเราเยอะแยะเลย เขาบอกว่าเขาได้รับการการันตีว่าเป็นโสดาบัน แต่เขาไม่รู้อะไรเลย เขาไม่เข้าใจอะไรเลย แล้วอาจารย์เขาบอกว่านี่แหละเป็นพระโสดาบัน

เพราะเอ็งไม่อยาก ถ้าเอ็งอยาก เอ็งไม่ได้ เอ็งไม่อยากคือว่าเอ็งไม่อยากอะไรเลย เอ็งไม่รู้อะไรเลย

ก็เหมือนกับเราพิการ ลินพิการไม่รับรส เป็นพระโสดาบัน เพราะไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้รสเปรี้ยวหวานมันเค็ม เผ็ดก็ไม่รู้ อะไรก็ไม่รู้ เป็นพระโสดาบัน

เราได้ยินได้ฟังมาอย่างนี้มากแสนมาก พอมากแสนมากแล้ว แล้วเวลาปฏิบัติไปมันไม่มีคุณธรรมตามความเป็นจริง ไม่มีค่าของคุณธรรมจริง แล้วเอ็งจะเป็นอะไรกัน แล้วถ้าเราไปตั้งเป้าหมายกันอย่างนั้น มันก็เลยด้วยอยู่กับโลกก็เลยเป็นเหยื่อ

เป็นเหยื่อว่า ที่ไหนเขาสนับสนุนว่าเราได้ขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว เราจะเข้าสังคมนั้น ถ้าสังคมไหนยังแปลกแยก ยังโต้แย้งความเห็นเรา ยังโต้แย้งว่าเรายังปฏิบัติไม่ถึงขั้น เราจะไม่เหยียบที่นั่นเลย แล้วเหม็นหน้าด้วย เหม็นหน้ามากเลย ตีทั้งนั้นเลย อะไรก็ผิด อะไรก็ผิด ผิดๆ ไม่ไปสังคมนั้นอีกเลย แต่ถ้าสังคมไหนเขายกย่องยกยอสรรเสริญ อู้ฮู! สดุดียอด

ที่เราพูดก็เพราะเหตุนี้แหละ แต่เรื่องการประพฤติปฏิบัติ อยากให้ประพฤติปฏิบัติ คุณงามความดีนี้อยากให้ทำทั้งสิ้น

แต่ธรรมโอสถทำคุณงามความดีเพื่อสุขที่ใจ สุขในใจ ธรรมโอสถ ใครสามารถประพฤติปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนมันก็คลายกังวล คลายความวิตกกังวล คลายทุกข์ในใจของตน

เด็กๆ ๔ ขวบ ๕ ขวบทั้งนั้นนะ ยุวพุทธรูป ไปดูสิ เราเห็นสัมภาระแล้ว แหม! ใ้พวกที่บอกว่าเมื่อก่อนเคยโกรธ เดียวนี้ไม่โกรธแล้ว เมื่อก่อนกินเหล้าแล้วไม่กินเหล้าแล้ว ต้องเอามาฟังใ้เด็กๆ พวกนี้ เอามาฟังใ้เด็กๆ พวกนี้ เด็กๆ พวกนี้มันบอกเลยนะ เมื่อก่อนมันทุกข์มากเลย เดียวนี้มันหายหมดแล้ว ยุวพุทธรูป ไปดู ๕ ขวบ ๑๐ ขวบเต็มไปหมดเลย

ธรรมโอสถ ผลของการประพฤติปฏิบัติที่ดีมากๆ เพราะมันไร้เดียงสา ตามข้อเท็จจริงปฏิบัติได้อย่างใด ปฏิบัติมากขนาดไหนก็ได้ตามนั้น แต่พวกเราพออายุมากขึ้นดัดจริต มายาเยอะ ถูกใจก็โสดาบัน ถ้าไม่ถูกใจก็ไม่ใช่...เวรกรรม

แต่ถ้าเราปฏิบัติเพื่อสุขใจ ความสุขของใจสุดยอด เหมือนกับย้อนกลับไปเด็กๆ ยุวพุทธรฯ นี่แหละ กลัวนัก วิดกกังวลนัก เรียนหนังสือเครียดไปหมดเลย กลัวทั้งครู กลับไปที่บ้านก็ไม่ได้ตั้งใจพ่อแม่ พ่อแม่ก็ตีหน้ายักษ์ใส่ ไปโรงเรียนแล้วเพื่อนก็แกล้ง อู๋ย! ทุกข์ไปหมดเลย เดียวนี้หายหมดเลย ดีหมดเลย หลายๆ คน นี่พูดถึงหลายๆ คนนะ

แต่โดยข้อเท็จจริงการปฏิบัติมันจะไม่ได้แบบนี้ทุกๆ คนหรอก มันอยู่ที่เวทีกรรมของคน ที่เวทีกรรมถ้ามันปิดกั้นหัวใจมันปิดจนมืดบอด มันไม่เปิดรับสิ่งใดเลย นั่นมันก็เป็นกรรมของสัตว์

สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ไม่ใช่ใครมีอำนาจวาสนาจะชี้นำได้ เว้นไว้แต่ถ้าเขาทำของเขาเอง มันจะดีไปทั้งหมดมันไม่มีหรอก แต่นี่พูดถึงว่าสังคมเขายังทำกันได้ เด็กๆ ทั้งนั้น นี่พูดถึงว่า ถ้าปฏิบัติ ให้ปฏิบัติแบบนี้

อย่าให้เอาบุคคล ๔ คูมาเป็นเป้าหมาย แล้วทุกคนต้องทำได้อย่างนั้น แล้วมันกดดัน มันกดดันตัวเอง มันเครียดตัวเอง แล้วพอทำแล้วก็อยากจะได้อะไรจะได้ดี แล้วที่นี้พอมันไม่ได้ มันไปได้แฉลบๆ มันก็ว่าใช่ๆ พอว่าใช่ มันหลงไปเลยใจ พอมันหลงไปเลย คนหลงทางมันไม่มีโอกาสกลับมาบนเส้นทางได้

เราเดินของเราไปให้มันถูกต้องดีงาม เส้นทางระยะทางมันจะสั้นหรือมันจะยาวขนาดไหน เราก็เดินอยู่บนเส้นทางนั้น ถ้าจิตของเราไปถึงเส้นทางใดถึงขนาดไหนก็ให้มันเป็นไปตามข้อเท็จจริงนั้น อย่าไปเสริมค่าหรือตัดทอนมัน ทำตามความเป็นจริงนั้นด้วยอำนาจวาสนาของเรา เราชื่อสัตย์สุจริตใจ มันความสัตย์จริง

สัจธรรมๆ มันก็ต้องการความสัตย์จริงจากใจของเรา ถ้าใจของเรามีแง่มึงอนมีเล่ห์มีเหลี่ยมขึ้นมาแล้ว เราจะไปสัตย์จริงกับความเป็นจริงนั้นได้อย่างไร เราปฏิบัติเพื่อเหตุนี้ เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะได้ขั้นนั้นๆ

ถ้าได้จริงๆ ก็ดีนะสิ เราก็อยากให้ ได้ เราอยากได้ของจริง อยากเห็นของจริง เพราะของจริงแล้วเป็นธรรมทายาท เป็นธรรมทายาทเป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรของชาวพุทธ ชาวพุทธจะได้พึ่งพา

อาศัยจากครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง เราอยากได้ใจจะขาด แต่ถ้ามันไม่จริงก็บอกว่ามันไม่จริง แต่ถ้ามันจริง ใครไม่อยากได้

หลวงปู่มั่นท่านทุกข์ท่านยากมาทั้งชีวิตก็เพื่อเหตุนี้แหละ ครูบาอาจารย์ที่ท่านทุกข์ท่านยากก็เพราะเหตุนี้ เหตุที่อยากให้มันได้ตามความเป็นจริงนี้แหละ

แต่มันด้วยอำนาจวาสนาของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ อำนาจวาสนาของคนมันไม่ถึง มันไม่ได้ เหมือนเมล็ดพันธุ์มันเน่าเสียแล้วมันเกิดไม่ได้แล้ว แล้วไปปลูกกันมันไม่งอก เมล็ดพันธุ์ที่มันสมบูรณ์แบบเวลามันลงดินไปแล้วมันงอกนั่นนะ ต้องการอย่างนั้น

แต่จิตใจของคนถ้ามันพร้อม มันพร้อมแล้ว ถ้ามันเป็นจริงมันก็เป็นแบบนั้น มันต้องให้มันเกิดเองจากใจดวงนั้น นี่ต้นเหตุของการเกิดใจ

ต้นเหตุของการเกิด จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมันยัง 모르ต้นเหตุมาจากไหน แล้วมันจะปฏิบัติอะไรกัน

มันจะปฏิบัติมันต้องปฏิบัติจากต้นเหตุนั้น ต้นเหตุนั้นคือใจดวงนั้น จิตที่เป็นสมาธิๆ ถ้าจิตที่เป็นสมาธิมันยังเข้าถึงจิตมันไม่ได้มันจะทำอะไร

นี่พูดถึงว่าແລບ

อันนี้เวลาคำถามว่า แลบ มันสะท้อนใจมาก คำว่า “สะท้อนใจมาก” เพียงแต่ที่เราเตือนสติกันเท่านั้นเอง เราไม่ต้องการให้มันกดดันตัวเองแล้วเครียด

แล้วปฏิบัติแล้วเราจะบอกเลย ไปปฏิบัติที่ไหนมันได้โสดาบัน ได้บุคคล ๔ คู่หมดเลย ถ้ามหลวงพ่อที่ไรโดนด่าทุกที่

จะตอบเพราะเหตุนี้ เวลาถามหลวงพ่อที่ไรหลวงพ่อด่าทุกที่เลย เวลาไปที่อื่นเขาให้โสดาบันๆ หมดเลย

นี่พูดถึงเหตุที่เราจะพูด เราอยากให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อความสุขในใจ เพื่อคลายความกดดัน เพื่อให้ชีวิตเราอยู่แล้วมันมีความสุข นี่คำถามที่ ๑.

เขามีเพิ่มเติม

ถาม : เรื่อง “เพิ่มเติมข้อแฉลบครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมเพิ่มเติมจากประโยคที่ว่าสุขที่ใจมีค่ามหาศาลกว่าสุขใดทั้งสิ้น เป็นประโยคนี้ครับ สุขในการประพฤติปฏิบัติ

ตอบ : นี่คำถามย៉ำมานะ จบ

ถาม : เรื่อง “โรคซึมเศร้าใช้ธรรมะแก้ได้ไหมครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งเขาเป็นโรคซึมเศร้าครับหลวงพ่อกะถึงขั้นทำร้ายตัวเองด้วยนะครับ ก่อนหน้านี้เขาผ่านการรักษามาแล้ว แต่ก็บอกผมว่ามันไม่หาย

เห็นแล้วอดสงสารเขาไม่ได้ครับหลวงพ่อกะเลยคิดว่าธรรมะและการเจริญพระกรรมฐานน่าจะช่วยให้เขาหายหรือดีขึ้นได้ เพียงแต่ผมไม่ทราบว่ากรณีคนเป็นโรคนี้ควรจะใช้กรรมฐานกองไหน หรือธรรมะบทที่เหมาะสมกับการแก้ไขแนะนำเขาได้ครับ

อีกทั้งเพื่อนผมคนหนึ่งยังเตือนผมอีกว่า ห้ามนำธรรมะให้คนเป็นโรคซึมเศร้าครับ

รบกวนหลวงพ่อกะ

ตอบ : ไฉนมันเป็นดาบสองคม ไฉนอย่างที่ว่าโรคซึมเศร้าๆ มันโรคซึมเศร้านะ เราดูจากกรมสุขภาพจิต ๓๐ เปอร์เซนต์ของประชากรไทยเป็นโรคซึมเศร้า ๘ เปอร์เซนต์อายุต่ำกว่า ๘ ขวบ เป็นโรคซึมเศร้าแต่ไม่แสดงอาการ การแสดงอาการออกมา

เราดูสถิตินี้ตลอดนะ เห็นแล้วมันก็เศร้าใจ ถ้าสถิตินี้มันมีแล้ว เพราะโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้านั้นมีความกดดัน เป็นความกดดันระหว่างครอบครัว เป็นความกดดันมาจากที่ทำงานต่างๆ เป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าโรคซึมเศร้าขึ้นมาแล้ว ถ้าอาการที่เวลามันรุนแรงไปมันจะหนักไปเรื่อยๆ อาการของความเครียดมันจะรุนแรงขึ้น แต่ถ้ามันรักษาแล้วมันจะเบาบาง บางทีรักษาไม่หาย ไฉนสัตว์โลกเป็นไปตามกรรมๆ

แต่เวลาความเห็นเรานะ โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้านั้นแบบว่าเป็นโรคผิดปกติของหัวใจของจิต ถ้าโรคผิดปกติของจิตมันก็ควรแก้ไขด้วยธรรมะ มันควรแก้ไขได้ แต่มันเป็นดาบสองคม

ใจ

เราก็ไม่เห็นด้วยนะ เราไม่เห็นด้วยกับคนที่เวลาบอกว่า ใ้มนุ่กัก็ต้งอ้ใช้ธรรมะ ใ้มนุ่กัใช้ธรรมะ

คำว่า “ธรรมะๆ” ธรรมะเวลาหลวงตาท่านพูดนะ ธรรมะเปรียบเหมือนห้างสรรพสินค้ามันมีตั้งแต่ตุ๊กตุนตุ๊กตาจนเพชรนิลจินดา สีน้ามหาศาล

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสุดยอดๆ แต่คนที่เอาไปใช้ใช้ไม่เป็นเวลาบอกเอาธรรมะไปแก้โรค มันก็เอาธรรมะเลย เอาชั้นของ **อวิชาปจยา สงขาร** เลย เอาชั้นของผู้ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์เลยนะไปแก้ใ้โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าหรือโรคจิตต่างๆ แก้ไขได้ด้วยหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโ

คำว่า “หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโ” คนเราเวลามันซึมเศร้า เวลามันทุกข์ยากขึ้นมาเพราะมันมีความตึงเครียดในใจ มันขาดสติ ขาดต่างๆ ถ้าหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโได้ ทำความสงบของใจ ถ้าใจมันมีสติ มันกลับมาสงบระงับขึ้นมา ใ้โรคภัยไข้เจ็บมันจะเบาบางลง

แต่คนโดยส่วนใหญ่ว่า “ถ้าเป็นธรรมะ ธรรมะต้งอ้ใช้วิปัสสนา ธรรมะต้งอ้ใช้ปัญญา”

ใช้ปัญญานั้นนะเป็นเชื้อโรคเลยละ โรคนะ มันมีสิ่งท่ไปยั่วยู่ใ้มันฟุ้งกระจายไปอื่ก คนที่ผิดปกติมันจะฟุ้งกระจาย มันจะควบคุมจิตมันไม่ได้ แล้วเราใ้มันวิตกวิจารณ์ ใ้มันคิดด้วยนะ นั้นละเข้าทางโรคเลย โรคที่มันจะหายมันจะกระพือใ้หนักขึ้นไปเลย

แล้วพอกระพือขึ้นไปแล้วเขาบอก “นี่เิง ปวยเพราะปฏิบัติธรรมนี้แหละ ปวยเพราะปฏิบัติธรรม เพราะวิปัสสนานี้แหละ เพราะวิปัสสนานี้แหละ”

แต่ถ้ามันเป็นโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้านะ การที่เขาจะกลับมาหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ ได้ มันเป็นไปได้ มันเป็นไปได้ยาก มันเป็นไปได้ยากเพราะอะไร เพราะคนที่ยื่นนิ่งๆ ได้มันต้องมีสติสมบูรณ์ใช่ไหม คนที่หลุกหลิกๆ แล้วให้ยื่นนิ่งๆ มันยื่นนิ่งๆ ไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน เราจะหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ เราต้องเป็นคนบังคับให้เราหายใจเข้าลึกๆ ให้เราหายใจออกลึกๆ ถ้าเรายังหายใจโดยปกติเราก็คงฟุ้งซ่านอยู่แล้ว แล้วเราจะไปหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ มันเป็นเรื่องแสนยาก

ถ้าเรื่องแสนยาก ฉะนั้นบอกว่า ถ้าจะรักษาได้ ถ้าธรรมะที่มีประโยชน์ มีประโยชน์ตรงนี้มีประโยชน์ตรงทำให้เขากลับมาเป็นปกติ

แต่ถ้าบอกว่า ที่นี้พอบอกธรรมะปั๊บ ใจตรงนี้เป็นสมถะ มันเป็นการเริ่มต้น พอเป็นสมถะปั๊บ ถ้าสมถะรักษาไม่หายก็ต้องใช้วิปัสสนา ต้องใช้ปัญญา ใช้ปัญญาที่มันฟุ้งซ่านไปหมด

ธรรมดามันฟุ้งซ่านอยู่แล้ว แล้วเราก็คงไปเพิ่มให้มันฟุ้งซ่านมากเข้าไปอีก นี่คือการรักษาหรือ

นี่คือการรักษาที่เขาบอกว่า เพื่อนผมแนะนำ เพื่อนผมห้ามเด็ดขาดเลยนะ คนเป็นโรคซึมเศร้าห้ามปฏิบัติธรรมเด็ดขาด

ไอ้นี้ถูก แต่ที่เราพูดบอกว่า ถ้ามันมีสติแล้วฝึกหัดให้กลับมาเป็นปกติได้สมบูรณ์แบบอย่างเช่นรถยนต์ รถยนต์คันหนึ่งมันผิดปกติที่เบรก น้ำมันเบรกรั่ว ผ้าเบรกไม่ดี เราก็ต้องรักษาที่เบรคนั้น ถ้าเรารักษาที่เบรคนั้น ถ้าเบรคนั้นกลับมาเป็นปกติ รถยนต์คันนั้นก็สมบูรณ์

รถยนต์คันนี้มีปัญหาที่เบรก แต่เวลามันแก้ไขมันจะไปเพิ่มเครื่องยนต์ให้แรงกว่านี้ จะไปตกแต่งตัวรถให้มันแวววาว มันไม่ใช่ มันไม่ใช่

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันซึมเศร้า ถ้ามันจะเป็นไปได้ เราก็คงมาฝึกหัดสติเท่านั้นนะ คนที่ผิดปกติควบคุมตัวเองไม่ได้มันถึงเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นเราก็คงรักษาไปตาม

อาการ กินยาตามหมอสั่ง แล้วเราฝึกหัดใจเราด้วย ใจนี้สำคัญมาก แต่การรักษาดูแลมันต้องรักษาดูแลไปตามขั้นตอนของมัน

แต่ถ้ามันไม่รักษาดูแลตามขั้นตอนของมัน ใช้วิปัสสนาๆ คือจะใช้ธรรมะ ธรรมะข้อไหนล่ะ ธรรมะอะไรล่ะ

แต่ถ้าในการปฏิบัติธรรม โรคซึมเศร้า หรือการใช้ธรรมะแก้ไข เราก็ฝึกหัดให้กลับมาเป็นปกติ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ถ้าทำได้ เขาทำได้ เขาอยากทำ แล้วถ้าเขาทำได้เล็กๆ น้อยๆ พอฝึกหัดไป ถ้าเขาเห็นเป็นผลดีของเขา เขาจะทำต่อเนื่องของเขาไป

เพราะคนป่วยทุกข์ โรคทุกข์นะ ใครๆ ก็ทุกข์ทั้งนั้นนะ ทุกข์แล้วทุกคนอยากจะหายจากทุกข์ ทุกคนอยากพ้นจากทุกข์ แล้วมันจะแก้ไขได้อย่างไร

ไฉนนี่พูดถึงว่า เพื่อนของเขารักษาแล้วไม่หาย แล้วเคยคิดทำร้ายตัวเองด้วย

ถ้าเคยคิดทำร้ายตัวเองหรือทำอะไร ส่วนใหญ่แล้วถ้ามันรุนแรงไปมันเป็นแบบนั้น ไฉนนี่มันกรรมของสัตว์ๆ นะ แต่เราก็มีความปรารถนาดี เราก็อยากจะให้เขาหายจากโรค

เราจะบอกว่า เขาต้องไปหาหมอเป็นเรื่องปกติ แล้วถ้าคุยกันได้หรือฝึกฝนได้ ค่อยๆ ให้เขาฝึกหัดของเขา แต่ถ้าปฏิบัติธรรมๆ มันไม่ได้ คนเราแบบว่ามันป่วยไข้แล้วจะมาทำแบบคนปกติ แล้วคนที่ปฏิบัติได้มรรคได้ผล

แล้วเวลาคนที่ปฏิบัติ คิดดูสิ สังคมไทย ๓๐ เปอร์เซนต์เป็นโรคซึมเศร้า แล้วที่ปฏิบัติไปๆ ไปหาครูบาอาจารย์ แล้วครูบาอาจารย์ให้ขั้นนั้นขั้นนี้ ครูบาอาจารย์รู้ใหม่ว่าลูกศิษย์เขาเป็นโรคซึมเศร้ากันอยู่ โรคซึมเศร้าปฏิบัติธรรม โรคซึมเศร้าปฏิบัติแล้วได้บรรลุดุธรรม บรรลุดุธรรมด้วยความซึมเศร้า นี่พูดถึงทางโลกนะ

นี่เปรียบเทียบทั้งผู้ป่วย เปรียบเทียบทั้งครูบาอาจารย์ที่สอนโดยที่ไม่วินิจฉัยว่าต้นเหตุมันคืออะไร

ธรรมะต้องสอนให้กลับมาเป็นปกติก่อน อย่างเช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือความปกติของใจ ถ้าใจปกติแล้วทำสมาธิ ยกขึ้นสมาธิได้ จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ต้นเหตุๆ แล้วถ้ามันวิปัสสนาเป็นนะ วิปัสสนาคือเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

การที่เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง สติมันต้องสมบูรณ์ จิตเป็นสัมมาสมาธิ เพราะอะไร เพราะมันเป็นโลกุตตระ ไม่ใช่โลกียะ ไม่ใช่เรื่องโลก ไม่ใช่เรื่องวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เรื่องจินตนาการ ไม่ใช่เรื่องอุปาทาน

แต่ถ้ามันเป็นวิปัสสนามันเป็นพุทธศาสน์ มันเป็นวิปัสสนาที่รู้แจ้งในจิตของตน รู้แจ้งในจิต รู้แจ้งในจิตที่มีวิชาที่ความไม่รู้ นั่น วิปัสสนาคือการรู้แจ้งในใจของตนชำระล้างกิเลสตัดหาความทะยานอยากในใจของตน นี่คือวิปัสสนาที่มันจะถูกต้องดีงาม นี่พูดถึงการปฏิบัติ

ฉะนั้น เราจะบอกว่า ถ้าคุยกันได้ เพราะเขาสงสารมาก แล้วสงสารเพื่อนมาก ค่อยๆ คุยกันก่อน คุยกันก่อน หมายความว่า ถ้าลองทำอย่างนี้ได้หรือไม่ อย่าไปบังคับหรืออย่าไปยึดเยียด ถ้าเขาเห็นดีเห็นงามแล้วค่อยๆ ทำ ถ้าไม่ยึดเยียด ไม่บังคับ มันก็ไม่เพิ่มความกดดัน

เวลาไปหาครูบาอาจารย์มันเหมือนไปหาหมอเลย ถ้าเราแจ้งถึงสมุฏฐานของโรค หมอเขาจะรักษาตามอาการที่ดีขึ้น

แต่ส่วนใหญ่แล้วจะรักษาศักดิ์ศรีใจ “ภาวนากำลังดีเลย ใ้โฮ! เห็นวิมาน วิมานไปหมดเลย”

เออ! เรามาแก้กันก่อน มันไปไม่ได้ มันไปแล้วนะ เพราะอะไร เพราะขาดสติ คนขาดสติเหมือนคนขับรถที่ผิดปกติ ตอนนี่มาแล้วขับ เมาแล้วขับติดคุกเลยนะ เพราะควบคุมตัวเองไม่ได้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันมีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ในตัวมันควบคุมไม่ได้ แล้วทำอย่างไรต่อไป

ถึงต้องกลับมา สติ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามข้อเท็จจริงนั้น แล้วถ้าเป็นจริงเราค่อยแก้ไขกัน

ภาษาเรานะ **สพฺเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลายเกิดแก่ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น มันมีทุกข์มียาก มาทุกข์ คน แล้วถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราจะแก้ไข เราช่วยเหลือเพื่อนกัน ใครมีวาสนามากน้อย แค่นั้น ช่วยเหลือเพื่อนกันมากน้อยตามนั้น เราทำตามนั้น

เป็นกรรมของสัตว์ เวลาเขาทำเวรทำกรรมมา เราไม่รู้จะทำอะไรมากันบ้าง แล้วเวลา วิบากกรรมให้ผลอย่างนี้ แล้วพวกเราเห็นแล้วก็เศร้าใจใจ อยากช่วยเหลืออยากเพื่อนกันทั้งนั้น นะ

แต่เวลาทำกรรมมันไม่ฟังใครนะ เวลามันทำคนอื่นมันไม่ฟังเขาเลย เวลากรรมมัน ให้ผล พวกเราก็มารับช่วยเหลือกัน มาเห็นแล้วเราก็เศร้าใจใจ เศร้าใจ แก้ไขตอนนั้น

นี่พูดถึงว่า เขาอยากจะช่วยเหลือเพื่อนโรคซึมเศร้าเนาะ เอวัง