

ฉลาดกว่า

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “ฝึกสมาธิและสติให้ทันอารมณ์ตอนลืมตา”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ความเป็นมาของหนู ฝึกสมาธิเกือบทุกวัน นั่งได้ ๑-๒ ชั่วโมง ไม่ค่อยมีนิมิตและเวทนาขามารบกวนเท่าไร นั่งได้เต็มที่ ๓ ชั่วโมง เกินจากนี้ต้องพลิกขา

สมาธิ สติอยู่กับพุทโธดีใช้ได้ ถ้าเกิดความคิดอะไรจิตก็รู้ตัวตลอด มันก็จะหยุดคิดพอได้ รู้เท่าทันอารมณ์ความคิดตอนนั่งสมาธิได้พอสมควรค่ะ (แต่หนูรู้สึกเลสในใจมันหลบ มันไม่ค่อยเผลอให้เห็นมาพิจารณาตอนนั่ง เหมือนกับว่ากิเลสมันฉลาดลึกๆ ว่าตอนนี้ไม่ใช่เวลาของมัน นั่งไป) มันหลบจนหนูนั่งราบรื่นดีตอนนี้

คำถามนะคะ

๑. หนูอยากฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ตอนลืมตาให้มากขึ้นค่ะ เพราะมันมีอารมณ์คนอื่นร่วมด้วย สติปัญญาหนีหายไปหมดค่ะ รู้สึกว่าตัวเองเสียเปรียบและไม่ได้รับความยุติธรรมเอา มากๆ ควรฝึกอย่างไรดีคะหลวงพ่อกะ เพราะหนูไม่อยากมีปากเสียงทะเลาะกับใครให้เป็นกรรม

๒. การฝึกจิตให้ยอม ยอมแพ้ ยอมรับ เป็นการฝึกระงับกิเลสอีโก้ในใจเราให้น้อยลงใช่ ไหมคะ แต่ปกติหนูไม่ค่อยยุ่งกับใครมาก และไม่เคยมทะเลาะกับใครนะคะ

๓. หนูชอบนั่งสมาธิมากกว่าเดินจงกรมค่ะ สมาธิ สติตอนเดินจงกรมช่วยให้มีสติทัน อารมณ์ตอนลืมตาได้มากกว่านั่งหรือเปล่าคะ

กราบขอพระคุณหลวงพ่อกะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามเริ่มต้นจากการอรัมภบท อรัมภบทถึงการนั่งสมาธิภาวนา ถ้านั่งสมาธิภาวนา ถ้าเรานั่งสมาธิภาวนา การฝึกหัดนั่งสมาธิภาวนามันเริ่มต้น

เริ่มต้นจากคนที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนา ชาวตะวันตกเขา ชีวิตของเขา มีความทุกข์ ความยากของเขา เขาพยายามฝึกหัดสมาธิๆ ใจ เพราะว่าอะไร เพราะรัฐสวัสดิการ ถ้าเขาไม่ทำงาน รัฐสวัสดิการเขาเลี้ยงดูอยู่ เจ็บไข้ได้ป่วยเขาก็ดูแลของเขา นี่พูดถึงว่าถ้าชีวิตของเขามันมั่นคงแล้ว ถ้าชีวิตของเขามันมั่นคงแล้วเขาหาความสุขไม่ได้ เขาหาความสุขไม่ได้ เวลาเขาหาความสุขไม่ได้เขาก็มาฝึกหัดสมาธิกัน

การฝึกหัดสมาธิ เขาไม่ใช่ชาวพุทธนะ เขาเป็นผู้ที่นับถือลัทธิศาสนาอื่น แต่ในชีวิตความเป็นจริงของเขา เขาก็อยากปรารถนาหาความสุข ปรารถนาหาความสุขของเขา สุขในชีวิต สุขในการดำรงชีพ สุขในหน้าที่การงาน เขาก็มีพร้อมหมดแล้วแหละ แต่มันก็ยังหาความสุขตอบสนองใจตัวเองไม่ได้

ถ้าหาความสุขตอบสนองใจตัวเองไม่ได้ ศาสนาของเขาก็ตอบสนองไม่ได้ ศาสนาตอบเรื่องชีวิตจริงของเขาไม่ได้ เขาถึงมาฝึกหัดสมาธิๆ ถ้าเขาทำสมาธิได้ เขามีความสุขของเขา เขามีความสงบของเขา อันนี้มันเป็นวิทยาศาสตร์ มันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นข้อเท็จจริง

คนเวลามันมีความทุกข์ความยากทางโลกแล้วมันแสวงหาความสุขๆ หาความสุขที่อื่นมันหาไม่ได้ ต้องมาหาในใจของตน ถ้าหาในใจของตน เขาก็มาฝึกหัดสมาธิๆ นี่โดยที่ว่าเขาไม่ใช่ชาวพุทธนะ

แต่ของเราเป็นชาวพุทธๆ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนเรื่องประเพณีวัฒนธรรม ให้การฝึกหัดการทำทานของเรา ไปวัดไปวาของเรา ประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ นั่นนะคือการฝึกหัดๆ เวลาการฝึกหัดๆ ฝึกหัดเพื่ออะไร

ฝึกหัด ดูสิ เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งที่เป็นจริงๆ ขึ้นมามันเป็นจริงในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันจะเป็นความจริงๆ มันต้องเป็นความจริงในใจของเรา ถ้ามันเป็นความจริงในใจของเรา เราถึงว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ปริยัติ ปฏิบัติ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้ตอนนิพพาน “อานนท์ เธอบอกเขานะ อย่าบูชาเราด้วยอามิสเลย อย่าบูชาเราด้วยอามิสเลย”

แต่ความจริง ทาน ศีล ภาวนา เรื่องการทำทาน เรื่องวัฒนธรรมมันก็เป็นบูชาโดยวัตถุบูชาโดยประเพณีวัฒนธรรม

“ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด ปฏิบัติบูชาเราเถิด”

การปฏิบัติบูชา แก่นของศาสนา แก่นของศาสนาใด

แต่แก่นของศาสนา ในต้นไม้นั้นหนึ่งมันก็มีแก่น มีกระพี้ มีเปลือก เวลาแก่นของศาสนา คืออริยสัจ คือเรื่องหัวใจของเรา คือกิเลสฆ่ากิเลส ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

แต่วิธีการดับทุกข์ มันเข้าไปเผชิญกับความทุกข์ของตนมันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ เรื่องยิ่งใหญ่เราก็เอาแต่เงา เอาแต่พิธีการ เอาแต่วัฒนธรรม นี่เรื่องทำบุญๆๆ ทำบุญแล้วจะได้บุญมากๆ จะให้มีความสุข มันก็ไม่สุขหรอก

นี่เวลามีมากๆ เวลาทำบุญใหม่ๆ มันก็มีความสุขของมันนะ เวลาทำเข้าไป เพราะกิเลสมันปล่อยมือแค่นี้ เวลามันเอาจริงเอางี้มันก็ตามมาบีบคั้นอยู่วันยังค่านะ

นี่เวลาทาน เวลาศีล เวลาภาวนา

เวลาภาวนาก็ทุกข์เข้าไปใหญ่เลย เวลาภาวนามันต้องบังคับตนเอง ต้องให้ตนเองมีสติ มีปัญญาขึ้นมา แต่เวลาถ้ามันเป็นความจริง ธรรมโอสธ เวลามันเป็นความจริงขึ้นมา ศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาขึ้นมา มันชนะกิเลส เวลามันชนะกิเลสขึ้นมา สิ่งนั้นมันยิ่งใหญ่ๆ ใจ

เวลาประพฤติปฏิบัติ เวลาภาวนามันทุกข์มากเข้าไปใหญ่อีก ทุกข์มากเข้าไปใหญ่ เพราะมันเป็นความเพียร เป็นความวิริยะ ความอดุทธาหะ เป็นงานๆ งานการฆ่ากิเลส งานรื้อภพ รื้อชาติ มันยิ่งยิ่งใหญ่เข้าไปใหญ่ พอมันยิ่งใหญ่ นี่พระพุทธศาสนานะ

เราจะบอกว่า คนที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนา แต่ด้วยความทุกข์บีบคั้น ด้วยสติด้วยปัญญาของเขา เขายังมาฝึกหัดทำสมาธิกันเลย

ไอ้เราชาวพุทธแท้ๆ ชาวพุทธแท้ๆ แต่ชาวพุทธเกิดมาด้วยความบกพร่องใจ เกิดมาแล้วด้วยความทุกข์ความจน เกิดมาแล้วไม่สมความปรารถนา เกิดมาแล้วอยากจะยิ่งใหญ่ก่อน อยากจะมีทุกอย่างอุดมสมบูรณ์แล้วค่อยมาปฏิบัติใจ เวลาจะปฏิบัติขึ้นมาทุกคนต้องบุญพรหมแดงให้เดิน ถ้าบุญพรหมแดงให้เดิน ที่นั่นเป็นที่ปฏิบัติ แล้วเดี๋ยวนี้มันก็มีวัดหลายๆ วัดพยายามบุญพรหมแดงให้เดิน อำนาจความสะดวกๆ อำนาจความสะดวกก็อำนาจกิเลสใจ

แต่เวลาครูบาอาจารย์ของเราเนะ ท่านพยายามเอาจริงเอาจังของเราขึ้นมา

นี่พูดถึงว่า คนที่ไม่ใช่ชาวพุทธเลยเขายังแสวงหา แต่ถ้าเราเป็นชาวพุทธๆ เราฝึกหัดของเรา

ใกล้เกลือกินด่าง กบเผือกอบัว มีของดีอยู่กับชาติ แต่ไม่เคยเห็นความดีของศาสนาในชาติของตน เวลาไปแล้วก็เที่ยวไปจับผิด ก็ไปดูคนนั่นผิดอย่างนี้ คนนี้ผิดอย่างนั้น แล้วไอ้ความดีที่เป็นความจริง ความดีของเราที่เราจะทำสัจจะความจริงขึ้นมาเราก็เลยมองข้ามกันไปหมดเลย แล้วสุดท้ายแล้วก็ว่าศาสนาไม่มีอะไรดีเลย กิเลสเท่านั้นยิ่งใหญ่

ฉะนั้น เวลาจะปฏิบัติ เวลาจะปฏิบัติเราก็ปฏิบัติของเรา

นี่พูดถึงว่า เขานั่งฝึกหัดทำสมาธิวันละ ๑-๒ ชั่วโมง นีรวรณไม่มี เวทนาที่ขาก็ไม่มี ไม่มีสิ่งใดรบกวนเลย นั่งได้ ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง พลิกขาเอา นี่ถ้าพลิกขา ถ้าพลิกขาของเรา พลิกเท้ามีสมาธิอยู่กับพุทธโธใช้ได้ดี แต่จิตก็รู้อยู่

นี่เวลามันมีความคิดมันเท่าทัน นี่มันเป็นสมบัติของเราทั้งนั้นนะ

เวลาคนเจ็บไข้ได้ป่วยเขาไปหาหมอ หมอก็รักษาให้เขาหายจากการเจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็กลับมาดำรงชีพของเขา ทำหน้าที่การงานของเขาเพื่อดำรงชีพ

ไอ้นี้ก็เหมือนกัน ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดา เราเกิดเป็นมนุษย์ขึ้นมา เกิดเป็นมนุษย์ พระพุทธศาสนาก็สอนไว้แล้ว ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด แล้วเราจะมีสมบัติสิ่งใดเป็นสมบัติของเราบ้าง ถ้าเรามีสมบัติของเราบ้าง เราก็ฝึกหัดของเรา เราปฏิบัติของเรา

เวลาเกิด ใครห้ามมันไม่ได้หรอก

เขาบอกว่า เวลาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมันไม่มี

ถ้ามันไม่มี เวลาตายไปแล้วเดี๋ยวมันก็เป็นตามข้อเท็จจริงของมัน เราจะไปห้ามสิ่งใดไม่ได้ พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก มันเป็นสัจจะเป็นความจริงของมัน

ชีวิตของเราเหมือนกัน มันก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะตามเวรตามกรรมเหมือนกัน ถ้าตามเวรตามกรรมเหมือนกัน สิ่งที่เราแสวงหาเพื่อความอุดมสมบูรณ์ เพื่อทรัพย์สินสมบัติของเรา สุดท้ายเราก็ต้องตายไป เวลาตายไปสิ่งที่กระทำมันเป็นบุญหรือบาป

ถ้าเป็นบุญขึ้นมามันก็ทำให้เกิดที่ดีขึ้น เกิดมาแล้วไปเกิดต่อเนื่อง ไปเกิดที่ว่ามันสมบูรณ์ พูนสุขขึ้น ไม่ทุกข์ใจจนเกินไป

เวลาหลวงตาท่านมาที่โพธาราม ท่านพูดบ่อย ใ้พวกเศรษฐีที่มีเงินทองแล้วไปซื้อลูกเมียเขา ไปเสพกาม เวลาตายไป ที่ว่าลงนรกอเวจีไป ๖๐,๐๐๐ ปีแล้วหลุดขึ้นมา แล้วก็เซ็ดหลาบว่าจะไม่ทำอีกแล้วๆ พอมันมาเกิดเป็นมนุษย์เดี๋ยวก็ทำอีกนะ เวลามันไปเจอต่อหน้าไ้

นี่พูดถึงถ้าใครบุญหรือบาป เวลาเกิดมาแล้วมีสติปัญญาเล็กน้อยแค่ไหน มันเรื่องที่บุญหรือบาปจะทำให้จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะดีขึ้นหรือเลวลง ถ้าดีขึ้นหรือเลวลง เสวยภพชาติ นี่ผลของวัฏฏะ

แต่ถ้าในชาติปัจจุบันนี้เรามีสติมีปัญญา เราจะฝึกหัดภาวนาของเรา ถ้าเราฝึกหัดภาวนาของเรา หน้าที่การงานก็เป็นเรื่องหน้าที่การงาน หน้าที่การงานต้องมีทั้งนั้นนะ เวลามาบวชเป็นพระ เห็นไหม เราอยู่ทางโลก ไ้โฮ! เรื่องงานมันมาก บวชพระดีกว่า บวชพระดีกว่า บวชแล้วคิดว่า เป็นพระแล้วจะปฏิบัติตลอด

ถ้าไปเจอครูบาอาจารย์ที่ดี ทางของสมณะเป็นทางกว้างขวาง ภาวนา ๒๔ ชั่วโมงจริงๆ เวลาไปบวชเป็นพระดีกว่า จะได้ภาวนา เวลาไปบวชเป็นพระแล้วมันก็ต้องบิณฑบาตกับประชาชนนั้นนะ มันต้องบิณฑบาต เพราะชีวิตความเป็นมนุษย์นะ

เวลาทำหน้าที่การงานทางโลกก็ แหม! มันทุกข์มันยาก คนมันวุ่นวายมาก บวชแล้วจะเข้าป่าไปเลย จะไม่เจอใครเลย

ไม่เจอใครเลยก็ไปกินไปไม่ไ้ ถ้าอย่างนั้นเลย เวลาหลงตาเวลาทวนเข้าป่าไปทวนก็ไปเลือกบ้านน้อยๆ สามหลังสี่หลัง

มันเจอคนวันยังค่ำนะ มันเจอคนวันยังค่ำ แต่มันเจอคนละสถานที่

เราทำหน้าที่การงานของเรา เราก็ต้องเจอกับมนุษย์เป็นเรื่องธรรมดา ที่ไหนมีชุมชน ที่ไหนมีตลาด สินค้าเขาต้องแสวงหาที่ตลาด ถ้าสินค้าไม่แสวงหาที่ตลาด มันจะเกิดเป็นการตลาดขึ้นมาได้อย่างไร การตลาดเป็นผู้กำหนด กำหนดความสำเร็จของเรา

ทีนี้ถ้ามาบวชเป็นพระแล้ว มาบวชเป็นพระแล้วมันก็เจอคนเหมือนกัน เจอคนเหมือนกัน แต่มันเจอคนละสถานที่ เราเจอ ถ้าเขาเป็นชาวพุทธ เขาก็ทุกข์เขาก็อากของเขา เขาก็อากทำบุญตักบาตรของเขา เวลาที่ไหนไม่มีพระนะ เขาก็อากทำอะไรเขาก็ไม่ได้ทำ ยิ่งวันนักขัตฤกษ์เขาแสวงหาพระ เกณฑ์พระกันใหญ่เลย พระมีหรือไม่มีก็ต้องให้ได้ครบองค์ของเขา

นี่เหมือนกัน เวลาบ้านนอกคอกนาที่ไหน ถ้าเราบวชแล้วเราแสวงหาของเรา เราบิณฑบาตของเราก็ต้องเจอมนุษย์เหมือนกัน แต่มันเจอคนละสถานที่ เจอคนละสถานที่ว่าเราบวชเป็นพระ

เราบวชเป็นพระขึ้นมาแล้ว อู้อู! มีความสุขมาก บวชเป็นพระแล้วเป็นพระอรหันต์

สุขจริงหรือเปล่า ข้าวยังไม่จะมีจะกินเลย

นี่บวชมันบวชตามประเพณีวัฒนธรรม เขาเรียกว่าสมมุติสงฆ์ บวชร่างกาย

เวลาหลงตาทวนสอน โกงหัว โกงคิ้ว โกงผมจนถึงหนังศีรษะ มันก็เรื่องโลกทั้งนั้นนะ มันไม่ได้โกงกิเลส มันไม่ได้กำจัดกิเลสเลยแม้แต่ชนิดเดียว เวลาบวชเป็นพระขึ้นมาแล้ว บวชมาบวชมาเพื่อประพฤติปฏิบัติ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาอยู่ทางโลกมันวุ่นมันวายขึ้นไป เราบวชเป็นพระดีกว่า พอบวชเป็นพระดีกว่า เข้ามา กิเลสมันได้บวชด้วยหรือเปล่าละ มันไม่ได้บวชมันก็บิณฑบาตอยู่

ถ้าบีบหัวใจแล้ว เวลาभावขเป็นพระแล้วก็ต้องมาประพฤติปฏิบัติแบบผู้ถามนี้ ฝึกสมาธิขึ้นมา เวลาสติขึ้นมาแล้วให้เท่าทันอารมณ์ตอนลืมตา เวลาเท่าทันอารมณ์ตอนลืมตา

มันอยู่ที่การฝึกหัด มันอยู่ที่การฝึกหัดใจ นี่ไง เวลาทางโลกเขาติเตียน “ไม่จริงนี่หว่า ถ้าจริงก็ต้องทำสมาธิในชุมชน ถ้าในชุมชนทำสมาธิได้ก็ต้องทำสมาธิได้”

เวลาคนฝึกหัดนะ เขาต้องไปฝึกหัดในที่สถานที่พร้อมของเขา นี่ก็เหมือนกัน ใ้เราอยู่กับโลกมาเราก็ลืมหลืมตารับรู้มาเต็มที่แล้ว มันก็มีแต่ความตึงเครียดทั้งนั้นนะ

หลับตาซะ ไม่ให้เป็นภาพสิ่งใดทั้งสิ้น แล้วหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ ถ้าจิตมันสงบระงับแล้ว ฝึกหัดจนมันเข้มแข็งแล้ว มันจะมาลืมตาอยู่กับโลกมันก็เบาบางลง ความทุกข์ ความยากมันเท่าทันใจ ถ้ายังไม่เท่าทันก็ต้องฝึกหัดๆ ฝึกหัดของเราไป

แต่ถ้าไม่ได้ฝึกหัดนะ ขาดสตินะ มันไม่ได้คิดอย่างนี้หรอก ถ้าขาดสตินะ มันประซดสังคม การที่ประซดสังคมมันไปโทษคนอื่นหมดเลยทำให้เราเสียหาย ทำให้เราทุกข์เรายาก เราโทษสังคม โทษพ่อ โทษแม่ โทษทุกคนหมดเลย ว่าเราดีหมด แล้วยิ่งโทษมากเท่าไรมันยิ่งกดดันตัวเอง กดดันกันไป

ถ้าคนมีสติปัญญาเขาก็จะเอาลูกเขา เอาคนที่โดนกดดันไปส่งหมอซะ ไปหาจิตแพทย์ให้ระบาย ๓๐ เปอร์เซนต์ของประชากรไทยเป็นโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้านั้นเป็นต่อเนื่องไปๆ มันกดดันตัวเองทั้งสิ้น

แต่ถ้ามันเป็นธรรมชาติได้นะ เรายอมรับความจริงได้ ถ้ายอมรับความจริงได้ ส่งไปหาหมอให้หมอบำบัด หมอบำบัดแล้วสิ่งนั้นให้มันเบาบางลง แล้วถ้ามาฝึกหัดภาวนา ไม่ต้องวิปัสสนา ไม่ต้องคิดอะไรมาก ให้พุทโธๆ อย่างเดียวพอ ทำให้จิตมันสงบให้มันมีกำลังขึ้นมาพอ

เพราะพอคือกลับมาเป็นปกติ กลับมาที่ควบคุมตัวเองได้ กลับมาที่มีสามัญสำนึกเข้าใจตัวเองได้ ถ้ามีสามัญสำนึกเข้าใจตัวเองได้จะไม่โทษคนอื่น จะไม่โทษสังคม จะไม่โทษใครทั้งสิ้น

เพราะเราเกิดมาในสังคม เราต้องมีเวรมีกรรมมันถึงเจอสภาพแบบนั้น ถ้ามันเจอสภาพแบบนั้น ถ้ามีสติปัญญา เราก็จะเอาตัวเรารอดในสังคมสภาพแบบนั้นได้ ถ้าเราไม่มีสติปัญญา ถ้าเจอสภาพแบบนั้นมันยิ่งประซดตัวเองนะ จิตใจมันยิ่งกดดันตัวเองมันยิ่งบกพร่องไปเรื่อย

นี่พูดถึงว่า ถ้าสมาธิล้มตา เขาว่าเขาจะให้มีสติ มีสมาธิเท่าทันตอนล้มตา ล้มตาคือในชีวิตปกติ

ในชีวิตปกติขึ้นมามันอยู่ที่การฝึกหัดสติปัญญาของเรา ถ้ามันฝึกหัดสติปัญญา ถ้าสติมันเท่าทันนะ นี่มันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม แล้วเวลามนุษย์มีพลังงานเหลือใช้ ้วย่อยเขาต้องให้เล่นกีฬาๆ ถ้ามันไม่เล่นกีฬา พลังงานมันเหลือใช้มาก

ทำงานก็ว่าเหนื่อยว่าเหนื่อย ดูวัยรุ่นมันทำงานสิ เข้มแข็งแข็งแรงมาก มันแบกหามทุกอย่างได้ทั้งสิ้นเลย แล้วมันกำลังยังเหลือ พลังงานยังเหลือเลย

ถ้าพลังงานเหลือก็เล่นกีฬาซะ ให้เล่นกีฬาให้ผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลายแล้วให้มีสติปัญญา ถ้ามีสติปัญญา อยู่กับสังคมทัดเทียมกัน

ทีนี้มันเป็นกรรมของสัตว์ กรรมของสัตว์นะ กรรมของสัตว์ หมายความว่า จิตมันกดดันตัวมันเอง มันคิดของมันเอง ดูสิ มองหน้าเขายังไม่รู้อะไรเลย ไปมีเรื่องกับเขาแล้ว

นี่พูดถึงว่า ถ้ามันเท่าทันตอนล้มตา

ถ้าเท่าทันตอนล้มตานะ มันทำของมันได้

นี่พูดถึงเขาบอกว่าเขานั่งสมาธิแล้ว แล้วเวลานั่งสมาธิแล้วมันมีสมาธิดีพอสมควร แต่วงเล็บ “หนูรู้ว่ากิเลสในใจมันหลบ มันไม่ค่อยโผล่มาให้พิจารณาตอนนั่ง เหมือนกับว่ากิเลสมันฉลาดลึกๆ ตอนนี้อยู่เวลาของมัน เราก็นั่งของเราไป”

ไม่ใช่เวลาของมัน ไม่ใช่เวลาของมันเพราะเรามีสติ มีสมาธิเท่าทัน กิเลสมันก็หลบ เป็นเรื่องธรรมดา นี่เป็นเรื่องธรรมดา

ฉะนั้น เวลาคนที่ภาวนาๆ เราถึงไม่เชื่อ ไม่เชื่อว่าเขาได้สมาธิกัน คำว่า “ทำสมาธิ” มันไม่เป็นสมาธิหรอก มันเป็นแค่ความสบายใจ ที่ทำๆ กันอยู่มันสบายใจๆ สบายว่างๆ ว่างๆ มีความสบายใจ ไม่เป็นสมาธิ

ถ้าเป็นสมาธิมันจะเหมือนวงเล็บที่เขาถามนี้ “แต่หนูรู้ว่ากิเลสมันหลบ มันไม่โผล่มาให้เห็น เหมือนกับว่ากิเลสมันฉลาดลึกๆ”

กิเลสมันฉลาดกว่าเราเยอะ แม้แต่การนั่งสมาธิภาวนา เราจะมานั่งสมาธิภาวนามันก็อยู่ที่บุญและบาปแล้ว ถ้ามันมีบุญนะ เราพอใจที่จะไปวัด เราพอใจที่จะฝึกหัด เราพอใจๆ นะ เราพอใจเพราะอะไร เพราะทรัพย์สมบัติเราหาทั้งนั้นนะ

ดูสิ เขาไม่นับถือพระพุทธศาสนาเลยในชาวตะวันตกนะ แต่ในชีวิตของเขา เขาทุกข์เขายาก เขาหาความจริงเขายังมาฝึกสมาธิเลย นี่มันเป็นอริยสัจ เป็นสัจจะเป็นความจริง

ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ มันเป็นข้อเท็จจริง มึงจะเชื่อไม่เชื่อ มึงจะถือลัทธิศาสนาใดก็ได้แล้วแต่ ข้อเท็จจริงมันเป็นแบบนี้ นี่มันเป็นหลักวิทยาศาสตร์เลย เพียงแต่มาให้อธิบายว่าพระพุทธศาสนา

ลัทธิศาสนาอื่น แต่ข้อเท็จจริงในพระพุทธศาสนา เรื่องความเป็นจริง เขาไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนาเขายังมาฝึกหัดทำสมาธิๆ การฝึกหัดทำสมาธิคือมันก็เข้าสู่อริยสัจไง ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

เวลาเขาทำสมาธิได้นั้นนะคือทุกข์มันเบาบางลง มันไม่ถึงกับดับทุกข์ แต่มันผ่อนคลาย พอมันผ่อนคลายขึ้นมาเขาก็ยิ่งแสวงหาให้มากขึ้น

แล้วถ้ามันเป็นสมาธิหรือมันมีสติ มีสติปัญญา มันคิดได้อย่างนี้ไง “หนูรู้ว่ากิเลสในใจมันหลบ มันไม่ค่อยโผล่ให้เห็นเวลาตอนนั่ง เหมือนว่ากิเลสมันฉลาดลึก”

โอ้เรามันโง่ตื่น โง่ตื่นๆ โง่ผิวดิน ไม่ทันกิเลสหรอก แล้วไม่ทันกิเลสแล้วมันก็เข้าข้างตัวเองนะ แหม! พอนั่งไปสงบเป็นโสดาบัน สงบอีกรอบหนึ่งเป็นสกิทาคามี สงบอีกรอบเป็นอนาคามี สงบอีกทีหนึ่งมันเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว ด้วยอะไร ด้วยการบวชคณะนั้นให้ตัวเอง ไม่มีอะไรเลย แล้วไม่มีเหตุไม่มีผล

แต่ถ้ามันเป็นความจริง เราเป็นความจริง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อุทกดาบส อาฬารดาบสรับประกัน ท่านก็ไม่เอา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปฝึกกับเจ้าลัทธิต่างๆ จนหมดกระบวนการของเขาแล้วก็บอกว่าไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่

นี่ไง ถ้ามันเป็นความจริง สติ สมาธิสมาธิมันคิดได้อย่างนี้ไง ถ้าคนฝึกหัดภาวนามันต้องคิดแบบนี้

“หนูรู้ว่ากิเลสมันหลบ”

มันไม่โผล่ให้เห็นหรอกตอนที่เรากำลัง

“เหมือนกับมันฉลาดลึกๆ”

ความจริงกิเลสมันก็คือเรานั้นแหละ กิเลสมันอยู่ในหัวใจเรานั้นแหละ แต่เราไม่เท่าทันมันเอง เวลามันคิดที่มันพอใจก็ว่าสิ่งนี้เป็นธรรม แต่เวลามันก็ว่าเป็นกิเลส กิเลสมันฉลาดลึก เราเลยไม่ทัน กิเลสมันฉลาดกว่าเรา ฉลาดกว่าเยอะเลย

ถ้ากิเลสมันไม่ฉลาดกว่าเรา มันหลอกเราไม่ได้มาจนปานนี้หรอก กิเลสมันหลอกเราไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ อู๋! หนูนี่ก็ดี นี่ก็ดี สูงส่งยอดเยี่ยมทั้งนั้นนะ ยังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะอยู่นี่ไง ยังต้องมาอยู่ในอำนาจมันให้มันบังคับบัญชาอยู่นี่ไง

นี่พูดถึงว่าอารัมภบทว่ากิเลสมันฉลาดลึก ฉลาดมากกว่าเราเยอะ ถ้ามันไม่ฉลาดมากกว่าเรามันควบคุมสัตว์โลกไม่ได้ กิเลสไม่ฉลาดกว่าเรามันควบคุมชีวิตเราไม่ได้ เราต่างหากตัวยๆ เดินตามให้กิเลสมันบงการ ให้กิเลสมันบังคับบัญชา

แต่เวลาพระมาบวช บวชพระขึ้นมาแล้ว ข้อวัตรปฏิบัติ นั้นนะฝืนมัน

จากที่ว่ากิเลสมันบงการ เรามีข้อวัตรเป็นเครื่องอยู่ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ คำว่า “เครื่องอยู่” เครื่องอยู่ของใจ ให้หัวใจไม่ไปอยู่ให้กิเลสมันบงการ อยู่กับข้อวัตรปฏิบัติ อยู่กับการกระทำ อยู่กับการฝึกหัด อยู่กับการปฏิบัติให้มันเป็นความจริงขึ้นมา ถ้าเป็นความจริงขึ้นมามันก็จะเป็นการปฏิบัติเพื่อบุชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่เวลาปฏิบัติแล้วตั้งเป้าหมายไว้ อธิษฐานบารมีแล้วต้องเป็นอย่างนั้นๆ...ทุกข์ยากกดดันตัวเองมาก

ปฏิบัติแบบนี้ มีเวลานั่งสมาธิ หลวงปู่ฝั้นท่านบอกเลย ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ หายใจมีสติปัญญาตลอดไป แล้วจิตใจมันจะเข้มแข็งขึ้นมา

พอจิตใจมันเข้มแข็งขึ้นมานะ มีสติปัญญาขึ้นมา มันพิจารณาไปมันเป็นข้อเท็จจริงใจ

กิเลสมันฉลาดลึกๆ ไม่เห็นมันหรอก

จิตสงบแล้วจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั้นมันเห็นแหละ เห็นว่ากิเลสมันเดือดร้อนเลยแหละ เพราะว่ากิเลสมันโผล่มาให้เราเห็นได้ กิเลสมันโผล่มาให้เราจับได้ กิเลสมันเดือดร้อน กิเลสมันเดือดร้อน

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ท่านบอกเลย ไม่รู้จักกิเลส แก้กิเลสไม่ได้ คนไม่เคยเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริงคือนั่นนะร่องรอยของกิเลส นั่นก็คือเครื่องมือของกิเลสที่มันออกหากิน ถ้าจับได้นี้กิเลสเดือดร้อน เหมือนขโมยลักของแล้วเจ้าของจับได้

ไฉนเราไม่เคยจับได้เลย เราไม่เคยเห็นกิเลสที่มันขโมยวันเวลาชีวิตความเป็นจริงเราไปตลอดมาตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันนี้ เรายังไม่เห็นหน้ามันเลย เราไม่เห็นกิเลส แก้กิเลสไม่ได้ ไม่ได้ ไม่ได้

แต่ทางโลกเขาด้วยมารยาท อะไรก็ได้ ตามสบาย ตามสบายเถอะ ด้วยมารยาท เพราะพูดไปแล้วนะ คนไม่เคยเห็นมันก็ไม่รู้จักหรอก ไม่รู้จัก ฉะนั้น ไม่เคยเห็นกิเลส แก้กิเลสไม่ได้

เข้าคำถาม “๑. หนูอยากฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ตอนที่ลืมตาให้มากขึ้นค่ะ เพราะมันมีอารมณ์คนอื่นร่วมด้วย สติปัญญาหนีหายไปหมดค่ะ ถ้ารู้สึกตัวเองเสียเปรียบและไม่ได้รับความยุติธรรมเอามากๆ ควรฝึกอย่างไรคะหลวงพ่อ เพราะหนูไม่อยากมีปากเสียงทะเลาะกับใครให้เป็นกรรมค่ะ”

เราไม่อยากทะเลาะเบาะแว้งกับใครทั้งสิ้น แต่เราเป็นปัญญาชนนะ เราเป็นปัญญาชน

หลวงตาท่านสอนว่า “เหตุและผลคือธรรม”

คำว่า “เหตุและผลคือธรรม” เราไม่ได้รับความยุติธรรมอย่างมากๆ ถ้าเราไม่ได้รับความยุติธรรมอย่างมากๆ มันก็ต้องคุยกันด้วยเหตุด้วยผล

คนเราปัญญาชนทำงานด้วยกัน แม้แต่เป็นเจ้านาย เป็นลูกน้อง หรือเป็นเพื่อนร่วมงานกันก็แล้วแต่ เราคุยกันด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเราคุยกันด้วยเหตุด้วยผล สิ่งที่ว่าเราไม่ได้รับความ

ยุติธรรมๆ มันไม่ได้รับความยุติธรรมด้วยเรื่องอะไร ถ้ามันไม่ได้รับความยุติธรรม แต่ความจริงเราเข้าใจเอง ถ้าเราเข้าใจเองว่าเราไม่ได้รับความยุติธรรมเพราะเราไม่เสมอเขา

คำว่า “เสมอเขา” ผู้ที่ฝึกหัดงานใหม่เขาก็จะต้องให้ฝึกหัดงานรอบรู้ไปทุกๆ ด้าน ถ้ารอบรู้ทุกๆ ด้าน นี่คือการฝึกหัดงานมันเป็นเรื่องหนึ่ง แล้วการที่ได้รับความรับผิดชอบนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง การที่เราฝึกหัดงาน เราทำงานจนเรามีความชำนาญแล้ว เราเป็นหัวหน้างาน นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ความยุติธรรมๆ เรื่องงานก็เรื่องหนึ่งนะ แต่ถ้าเรื่องการเอารัดเอาเปรียบทางสังคมนั้นก็ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เรื่องที่การเอารัดเอาเปรียบสังคม แม้แต่ฝึกงานเป็นแล้ว ทุกอย่างเป็นแล้ว แต่เขาต้องการให้เรารับผิดชอบต่อมากขึ้น เขาต้องการเอารัดเอาเปรียบ อันนั้นก็ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คุณกันด้วยเหตุด้วยผล

เพราะเราจะเอาตามความเข้าใจของเรามันไม่ได้ ความเข้าใจของเรา

๑. เราไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบ

๒. เราไม่ใช่เจ้าของงาน

๓. เราเป็นเพื่อนร่วมงาน

สิ่งต่างๆ มันคุยด้วยเหตุด้วยผล

นี่เราจะบอกว่า การที่ว่าเราไม่ได้รับความยุติธรรม เราคุยกันด้วยเหตุด้วยผลก่อน ถ้าคุยกันด้วยเหตุด้วยผลแล้วเขาไม่ฟัง อันนี้เอาธรรมะเข้ามาแก้ไขแล้ว

เอาธรรมะเข้ามาแก้ไขว่า คนพาล คนพาลเขาทำความชั่วได้ง่าย ทำความดีได้ยาก คนดีทำความดีได้ง่าย ทำความชั่วได้ยาก

ถ้าด้วยเหตุด้วยผลแล้ว เหตุผลมันมีอยู่แล้ว แต่เขาเป็นคนพาลเขาก็จะเอาผลประโยชน์ของเขา เขาจะเอารัดเอาเปรียบของเขา นั่นเป็นเรื่องของคนพาล คนพาลมันฟังเหตุผลไม่ได้ ถ้าฟังเหตุผลไม่ได้ เราอยู่กับคนพาล อยู่กับสังคมอย่างนั้น เราก็ต้องตั้งสติปัญญาของเรา เอาธรรมโอสถมาเพื่อรักษาใจของเราแล้ว

ถ้าใจของเรานะ เราจะต้องทำหน้าที่ที่ทำงานอยู่ในสังคมอย่างนี้ เราก็อดทนของเรา เราก็แก้ไขของเรา หน้าที่การงานก็ทำแล้วของไว้นั้น รักษาหัวใจของเรา แต่ถ้าเราสามารถแก้ไขได้ เราก็แก้ไขของเราไป นี่พูดถึงว่าถ้าในสังคมมันมีคนพาล

แล้วถ้าเขาเป็นคนดี คนดีเขาดีกับเราอยู่แล้ว ถ้าเป็นคนดีทำได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก

ถ้าเราทำคุณงามความดี เขาจะเห็นคุณงามความดีของเรา แต่เราก็ไม่เหิมเกริมนะ ความดีเป็นความดี ความดีทำแล้วก็คือความดี สติปัญญาของเราอยู่นั้น อย่าเหิม อย่าเกริม อย่าหลง อย่าคิดว่าเราดีกว่าเขา เราขอดูเขามากกว่าเขา แล้วคนอื่นจะเลวทราไปหมด

ความดีก็คือความดี ความดีจบแล้ว ความดีก็จบแล้ว เราก็ยังเป็นเราเหมือนเดิม เป็นเราเหมือนเดิมคือเรามีธรรมโอสธัง เรามีสติปัญญาของเราไง

นี่พูดถึงความยุติธรรม ถ้าความยุติธรรม เพราะเราเรียกร้องความยุติธรรม แล้วเราก็จะอ่านว่าสังคมนี้มันต้องเป็นยุติธรรมอย่างนี้ๆ

ความเป็นธรรมในสังคมมันไม่ใช่อย่างนี้ๆ ทุกๆ กรณีไป เพราะมันอยู่ที่คนดี คนเลว อยู่ที่สังคมดี สังคมเลว อยู่ที่ความเห็นชอบของเรา

ทีนี้เราอยู่ในสังคมๆ ใด นี่ไง ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราศึกษาพระไตรปิฎกมา แล้วเราเที่ยวมา ไปที่สังคมอย่างอื่น อย่างพระสารีบุตรไป วัชชีบุตรที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก้ไขไง พระสารีบุตรบอก อู้อู้อู! ไม่ไหวหรอก คนชั่วทั้งนั้นเลย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า เธอเอาพระมากไป แล้วไปลงพรหมทัณฑ์ให้เขาไม่อยู่ที่นั่น ดีให้เขาแตกออกไป

ถ้าสังคมคนชั่วมันไปรวมกัน เราเป็นคนดีคนเดียวเราจะทำอย่างไร แล้วถ้าเป็นคนดีคนเดียวเราทำอะไรไม่ได้นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ แล้วเรามาแล้ว เราถูกต้องมาเราผ่านเรื่องนี้มาหมดแล้ว

เวลาจะลงอุโบสถกันนะ เขาทำผิด คือเขาเก็บพวกที่อยู่ปริวาสให้มาเป็นผู้ที่สวด มัน
เป็นไปไม่ได้ การเก็บ เก็บคือปกติห้ามเข้าสามจีกรรมเข้าสวด เขาเอาเข้ามาสวดเลย แล้วเขาทำ
แบบนี้

เราพูดแล้วด้วยเหตุผล เขายอมรับ แต่เขาก็จะทำอย่างนี้เพราะเขาเคยทำอย่างนี้มา
ตลอด เราก็เลยค้านไว้ในหัวใจ

ในพระไตรปิฎกสอนไว้ว่า ถ้าเราเห็นว่าสิ่งนั้นมันไม่เป็นธรรม แล้วเราไม่อยากมีกรรม
ร่วมกับเขา คือเราไม่เห็นด้วยแต่เราพูดออกไปไม่ได้ พูดออกไปแล้วมันจะเกิดผลกระทบที่รุนแรง
เราค้านไว้ในหัวใจ คือเป็นสิทธิ์ของเราไง

ลงอุโบสถถ้าผิด มันเป็นโมฆียะ ถ้าผู้ทีนานาสังวาส ศीलไม่เสมอกัน มันเป็นโมฆะ ความ
เป็นโมฆะคือการกระทำแล้วเหมือนไม่ได้กระทำ

ไฉนก็เหมือนกัน เวลาถ้าเขาทำผิดกัน เขาทำด้วยความชั่วหยาบของเขา เราก็ต้องมีเวรมี
กรรมไปกับเขาใช่ไหม มันเป็นสมภาคกรรม กรรมร่วมไง เราก็เลยค้านไว้ในใจ ไม่รู้ไม่เห็นไม่สน
แต่ก็ลงอุโบสถกับเขานะ เพราะอะไร

เพราะเราศึกษามาจากพระไตรปิฎก เราศึกษาจากกรรมวินัยขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เราค้านของเราแต่ก็ร่วมอุโบสถกับเขา เพราะมันอยู่ในวัดเดียวกัน ไม่ร่วม
อุโบสถไม่ได้ สงฆ์เป็นวรรค คือเราไม่ให้ความร่วมมือ ลงอุโบสถไม่ได้ มันเป็นอาบัติปาจิตตีย์ไป
หมดเลย ถ้าอยู่ในวัดแล้วต้องลงเป็นฉันทามติ ฉันทามติคือทำร่วมกัน แต่ถ้ามีเวรมีกรรมร่วมกัน
เราไม่เอา เราค้านไว้ นี่เราทำมาแล้ว

นี่ไง พูดถึงว่า เราไม่ได้รับความยุติธรรมจากสังคม

มันเยอะ มันเยอะ มันเยอะ แม้แต่คนดีด้วยกันนะ แต่วุฒิภาวะสูงต่ำต่างกัน ความเห็น
ต่างกัน มันยังความดีต่างกันเลย

แล้วนี่เป็นเรื่องที่ว่าทางการเมืองเขาพูดบ่อยมาก คนดี-คนดีทะเลาะกัน คนดีกับคนดี
ทะเลาะกันนี่เรื่องใหญ่นะ เพราะคนดีกับคนดี ต่างคนต่างว่าดีไง แล้วดีของใครล่ะ

คนดี-คนดีทะเลาะกัน เพราะดีทั้งสองฝ่าย แล้วดีทั้งนั้น คนดีมันต้องมีคนเห็นด้วย แล้วถ้าคนเห็นด้วยมันราบแน่นนอน มันต้องทำลายกันไปตลอด

ฉะนั้น ในเรื่องธรรมะนะ ท่านถึงบอกว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร”

มันเรื่องของเขา เขาดี ให้เขาดี ถ้าเขาดีเขาต้องทำความดีได้ เราดีของเรา เราก็ทำความดีของเรา ไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ทำไมต้องทะเลาะกัน คนดี-คนดีทะเลาะกัน ไม่ต้องไปทะเลาะกับเขา

นี่พูดถึงว่า ถ้าไม่ได้รับความยุติธรรมนะ

เราจะบอกว่า ความยุติธรรม ถ้ามันเป็นจิตของเรานะ ยุติโดยธรรม ยุติที่ปัญญาของเรา เรายุติของเราที่นี้ แต่เราต้องอยู่กับสังคม เราต้องมืองานทำ เราต้องหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง นี่โลกมันอยู่ยากอย่างนี้ไง

โลกมันอยู่ยากเพราะเราต้องอยู่กับคนอย่างว่า คนดีหรือคนชั่ว คนเห็นแก่ตัวหรือคนมักมากอยากใหญ่ คนที่ทำลายคนอื่นทั้งสิ้น เห็นคนอื่นเป็นสินค้า เห็นคนอื่นเป็นฝุ่นให้เราเหยียบย่ำทำลาย เห็นคนอย่างนั้นหรือ

แต่ถ้าคนดีนะ สติปัญญาความเป็นมนุษย์ มนุษย์ทุกคนเขาเห็นคุณค่าทั้งสิ้น ทุกคนมีสิทธิ เขามีชีวิต เขารักสุขเกลียดทุกข์เหมือนเรา

ถ้าคนดีนะ คนดี ๆ นะ บางทีเราเห็นหลายๆ คนมาก ลูกน้องที่เป็นคนดี เขาจะไปแสดงโอ้อวดอารีลูกน้องเขาต่อหน้าคนอื่นไม่ได้ เพราะคนพาลเดี๋ยวมันทำลายลูกน้องเราอีก

คนนี้ดีมาก ๆ เลย แล้วเขาก็จะไปคุยกันส่วนตัว เรียกไปคุยกัน เฮ้ย! เอ็งทำอย่างนี้นะ สุดยอดเลย แล้วไม่ต้องไปยุ่งกับใคร รักษาคนดีไว้จะยาก คนดีคนหนึ่งที่เราจะรักษาไว้เป็นคนของเรา เพราะคนอื่นเขาตามจ้องล้างจ้องผลาญ การรักษาคนใจ

นี่พูดถึงว่า ได้รับความยุติธรรมๆ

ได้รับความยุติธรรม เราจะบอกว่า ความยุติธรรม เรื่องเหตุเรื่องผล เราคุยกันด้วยเหตุด้วยผลด้วยปัญญาชนนั่นเรื่องหนึ่ง

ด้วยจิตนิสัยคนที่เขาเห็นแก่ตัว คนที่เป็นคนพาล เราไปคุยด้วยเหตุผล ยิ่งคุยเหตุผลเขา ยิ่งไม่ชอบขึ้นหน้าเรา แต่ถ้าเป็นคนดี เหตุผลเขาก็ชอบ แต่คนดีมันก็ดีขณะนั้นนะ ดีก็คือดี ทำดีจบ แล้วก็คือจบ คืออย่าไปผูกพันผูกมัดกับใคร เราทำความดีเพื่อความดีของเรา

นี่พูดถึงว่า เขาไม่อยากทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ไม่อยากมีปากเสียงกับใคร เรารักษาวีรุตของเราไปข้างหน้า

นี่พูดถึงย้อนกลับมา คำนี้พูดยาก พูดแล้วคนทำได้ยาก

‘แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร’

แพ้เป็นพระๆ ความพ่ายแพ้นั้นยิ่งใหญ่

เราดูหลวงตาเวลาท่านไปฟังครูบาอาจารย์ท่านเทศน์ เวลาครูบาอาจารย์ท่านเทศน์ผิดๆ ถูกๆ นั้นนะ ท่านเงิบ แพ้เป็นพระ ไม่พูดหรอก เวลากลับไปแล้ว กลับเข้าไปในห้องของอาจารย์ “ทำไมเทศน์อย่างนั้นนะ มันผิดนะ”

“มันผิดอย่างไรละ”

“อ้าว! ก็มันผิด มันไม่ใช่สังฆกรรมไง”

“อ้าว! ก็เราไม่รู้”

นี่ท่านไม่หักหน้าไม่ฉีกหน้าใคร แล้วไม่ทำลายใครทั้งสิ้น นี่เวลาต่อหน้าสังฆมโน

แพ้เป็นพระ เรารู้หมดว่าเขาผิดเขาถูกอย่างไร เราไม่ยุ่งกับเขาหรอก ถ้าจะพูดก็พูดกัน ส่วนตัวภายในไม่ให้เขาเสียหน้า ไม่ให้เขาเสียเกียรติของเขา ถ้าจะแก้ไขกันนะ เว้นไว้แต่เวลา กระแสสังคม เวลากระแสสังคมผิดถูกด้วยเหตุผลนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

นี่พูดถึงว่า ‘แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร’

แพ้เป็นพระ เราแพ้เพราะเรามีสติปัญญา เราเท่าทันทั้งหมด นี่ประเสริฐ เป็นพระ แต่โลกไม่รู้กับเรานะ แล้วพระหายาก พระที่พระชี้แพ้ที่เก็บธรรมะไว้ในใจหายาก เพราะเราไม่รู้จักหรอก ไ้พวกโฆษณาชวนเชื่อบ๊าบอคอแตกนั้นนะกิเลสทั้งนั้น กิเลสทั้งนั้น

นี่พูดถึงว่า ‘แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร’ ข้อที่ ๑.

๒. การฝึกจิตให้ยอม ยอมแพ้ ยอมรับ เป็นการฝึกกระบังกิเลสอีโก้ในใจเราให้น้อยลงใช้หรือไม่ แต่ปกติหนูไม่ค่อยยุ่งกับใครมากค่ะ และไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกับใครค่ะ

ชีวิตนี้มันได้มาด้วยบุญคุณอะไร ได้มาด้วยแสนยาก แล้วคนเรายังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาคนเราเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา วันเวลามีค่ามากนะ ยิ่งคนใกล้เวลาจะสิ้นชีวิต โอ้โฮ! มันอวลยอรรณทั้งสิน

นี่เหมือนกัน สิ่งที่ว่าเราเกิดมาแล้วชีวิตของเรามันมีค่า ถ้ามีค่าขึ้นมา เรามีสติปัญญา มากน้อยแค่ไหน เราจะฝึกหัดของเรา

ฉะนั้นจะบอกว่า การฝึกให้ยอม

คำว่า “ยอม” มันไม่ใช่ยอมที่เราไปยอมแพ้เขาเพราะเราเห็นแก่หน้า เรายอมแพ้เขา... ไม่ใช่ เราไม่ใช่ยอม เราแพ้เป็นพระ เรายอมรับความจริง ใช้อย่างนั้นนะเพราะอะไร

เพราะว่าสิ่งที่เขาแสดงออกด้วยทิวฐิมานะ ด้วยความอหังการนั้นนะโง่เง่าเต่าตุ่นทั้งนั้นนะ ความโง่เง่าเต่าตุ่นนั้นมันเป็นประโยชน์ตรงไหน

คนฉลาดนะ เขาฟัง เขาฟังแล้วเขาคิดของเขา แล้วถ้ารู้ เขารู้ว่าเราผิดอยู่แล้ว แต่เราชนะ นี่แพ้เป็นพระไฉ

เราจะเอาความดีงาม เอาทองคำไปแลกกับตะกั่ว เอาทองคำไปแลกกับซื้ออย่างนี้ ชีโลกชีโครช ชีหลง แล้วบอกว่าเราทำใจเราให้ยอม

มันจะยอมอะไร มันเหตุผลต่างหาก เหตุผลของเรานะ เขาโง่เง่าเต่าตุ่นแต่เขาเป็นเจ้านาย เขาโง่เง่าเต่าตุ่น เขาเป็นเจ้าหน้าที่ เขาโง่เง่าเต่าตุ่น เขาเป็นผู้ถือกฎหมาย เขาโง่เง่าเต่าตุ่น เขาจะหาผลประโยชน์ของเขา แล้วเราไปยุ่งอะไรกับเขา ใฉนี้เรียกว่ายอมไหม เรามีสติปัญญาต่างหาก

สิ่งที่ว่า การฝึกจิตให้ยอม ยอมแพ้ ยอมรับ เป็นการฝึกใหม่

เราด้วยเหตุด้วยผลต่างหาก ถ้าด้วยเหตุด้วยผลแล้วจิตใจมันไม่เครียด จิตใจมันไม่ติด
อึด

เวลาเขาพูด เขาพูดว่าเขาถูกหมด เราฟังแล้วยิ้มๆ เราเองต่างหาก แหม! มันมีความ
ภูมิใจในหัวใจนะ เขาต่างหาก เขาต่างหาก เพราะเขาบกพร่อง แต่ด้วยสติด้วยปัญญาของเขา
เขาบกพร่องโดยความรู้ของเขา เขาบกพร่องทุกๆ อย่างเลย แต่เขาอวดฉลาด

แล้วถึงเวลาแล้วนะ กรรมมันให้ผล กรรมให้ผล หมายความว่า เขาทำงานสิ่งใดก็
เสียหาย เขาทำอะไรก็ไม่เคยประสบความสำเร็จ เขาทำอะไรก็มีความขาดตกบกพร่อง แล้วถึง
ที่สุดถ้าเขาทำผิดกฎหมาย เขาติดคุก ฉลาดใช้ไหม ฉลาดอยู่ในคุกไง

แต่เราไม่ต้องไปฉลาดกับใครทั้งสิ้น ให้เราฉลาดเท่าทันกิเลส ฉลาดเท่าทันความเห็นแก่
ตัว ฉลาดตรงนี้สำคัญที่สุด

นี่บอกว่า การยอมรับเป็นการฝึกหัดกิเลสอีโก้ของเราใช้ไหม

ถ้าไม่ให้เราน้อยใจ สิ่งต่างๆ เรารักษาของเรา นี่คือธรรมโอสธ สิ่งที่ว่ามียุทธธรรมในหัวใจ
แล้วมันอยู่ด้วยความสุขใจ มันอยู่ด้วยเหตุด้วยผล มันไม่ว่าเหว มันไม่แบบว่ายืนอยู่คนเดียว

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อยู่โคนต้นโพธิ์ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นตรัสรู้ใน
ป่าทั้งสิ้น อยู่องค์เดียวกับป่าเขาลำเนาไพรมีความสุขมาก โอ้โฮ!

ไม่ใช่อยู่ในสังคม โอ้โฮ! ต้องจ้างเขาให้รักษนะ การเมือง ทำงานการเมืองคือแจกตั้งค์ แจก
รอบที่หนึ่งให้ห้าบาท ถ้าลงคะแนนแล้วเอามาอีกห้าบาทสิบบาท แจกครึ่งหนึ่งก่อนแล้วมาเอา
อีกครั้งหนึ่ง รองเท้าแจกข้างเดียวอย่างนี้ โอ้โฮ! นี่เรื่องของโลกๆ ใจ เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขา เรา
อยู่ของเรา นี่ข้อ ๒. เนาะ

“๓. หนูชอบนั่งสมาธิมากกว่าเดินจงกรม สมาธิ สติตอนเดินจงกรม ให้มีสติทันอารมณ์
ตอนลืมตาให้ดีกว่านั่งหรือเปล่าคะ”

ตอนเดินจงกรม เดินจงกรมเราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ถ้าเราใช้ปัญญา
อบรมสมาธิ ขณะเดินจงกรมมันได้ฝึกหัดปัญญา ฝึกหัดปัญญาเหมือนการฝึกหัดอารมณ์

การฝึกหัดอารมณ์นะ อารมณ์ที่เราโดนกระทบ อารมณ์อะไรที่มันค้างอยู่ในใจ เวลาเดิน จงกรมเรามาพิจารณา พอพิจารณาไปแล้วถ้าปัญญามันเท่าทันมันก็ เฮ้อ! ว่างเปล่า ถ้าสติปัญญามันทันก็ว่างเปล่า ถ้าว่างเปล่านี้สติมันทัน

แล้วฝึกหัดบ่อยๆ เข้า ฝึกหัดบ่อยๆ เข้า สติปัญญาเราจะเท่าทัน เวลาอะไรกระทบนะ เสียงนกเสียงกา ถ้าเราสติปัญญาไม่เท่าทันนะ เวลาใครพูดอะไรนะ เสียงสักแต่ว่าเสียง อย่าไป บวกด้วยอารมณ์ของเรา

เวลาใครพูดอะไร เสียงสักแต่ว่าเสียง มันเป็นเสียงเฉยๆ แต่เสียงนั้นมันมีพูดเรื่องอะไร เราก็ไปเอาเนื้อหาสาระนี้มาคิด แต่ถ้าเรายังไม่เท่าทันนะ เสียงสักแต่ว่าเสียง เสียงแต่เราไม่รับรู้ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา ถ้าเราจับได้ มันไม่จริง นี่ถ้าจับได้

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คนโง่มากหรือคนฉลาดมาก

คนโง่มากนะ คนฉลาดบางทีเขาไม่พูดเอง เขาให้ว่วานคนอื่นมาพูด เราเจอบ่อยตอนที่ เราบวชนะ เราเป็นพระ เวลาพระมันไม่ชอบชี้หน้าเรา มันไปเอาเณรมาหาเรื่อง เราก็เฉยๆ

มันเอาเณรมานะ เอามาแก้งอย่างนี้มาแก้งอย่างนี้ โดยสิทธิ์เณรศีลน้อยกว่าพระ ถ้าเณรศีลน้อยกว่าพระ เณรจะมายุงอะไรกับพระได้ แต่เณรนั้นมันก็รับงานเข้ามาใน เวลาฉัน ข้าวเสร็จจะล้างบาตร มันเอาเท้าวางไว้บนยางที่ล้างบาตร ไม่ให้ล้าง เราก็ไปล้างที่อื่น

ถ้าธรรมดานะ ก็ต่อหน้ามันก็จบใจ ถ้าธรรมดา ผลักมันก็จบแล้ว แต่ไม่ทำ เพราะอะไร เพราะเรารู้ว่าคนอื่นเขาใช้มา คนอื่นเพราะเขาเห็นเราภาวนาเห็นเราปฏิบัติแล้วเขาก็ทดสอบ เอานู่นมา เอามา นี่เราไม่ยุ่ง เฉย เราหลบหลักของเรา เวลาเราจะปฏิบัตินะ

อย่านึกว่าบวชพระแล้วมีแต่คนยกย่องสรรเสริญนะ บวชพระมันก็มีกลวญุ่เหมือนกัน

นี่เหมือนกัน ถ้าเราฝึกหัดสติปัญญาของเรา เดินจงกรมก็คิดเรื่องนี้ ถ้าคิดเรื่องนี้มันมีเหตุ มีผลไง พอคิดเรื่องนี้ อ้าว! เราไปคิดทำไม เขาผิดจริงหรือเปล่า ข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างไร

เวลาพิจารณาไปแล้วนะ ถ้าข้อเท็จจริงถ้ามันผิด ผิดเราจะแก้ไข ถ้ามันไม่ผิด ไม่ผิดมันก็สัญญาอารมณ์ของเขา ด้วยเล่ห์ด้วยผลของเขา ถ้าพิจารณาของเราถ้ามันลงได้ นี่การเดินจงกรมโดยใช้ปัญญาอบรมสมาธิ แล้วฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดอย่างนี้จนมันชำนาญนะ

เวลาเราอยู่ในที่ทำงาน บอกว่า ที่เราไม่ได้รับความยุติธรรมๆ

ถ้าจิตใจเราเข้มแข็ง สติปัญญาเราเข้มแข็งนะ โอ้โฮ! ถ้าเราเย็นอยู่ได้ เขาพูดอย่างไรเราก็นิ่ง เขาแทบจะกราบเราเลยนะ เพราะเขาไปวางแผนมา โอ้โฮ! เป็นลูกล่อลูกชน โอ้คนนี่พูดอย่างนี้ คนนี้พูดอย่างนี้ เป็นที่มาเลย พอพูดจบแล้วเราไม่สะทกสะท้านเลย เขาลงทุนลงแรงแล้วสูญเสียเปล่า พอสูญเสียบ่นบ่อยครั้งเข้าๆ เขาจะยอมรับเรา

ขออย่างเดียวเท่านั้นนะ ขอให้เราเสมอต้นเสมอปลาย

ส่วนใหญ่แล้วคนเราไม่เสมอต้นเสมอปลาย ดี ๕ นาที ร้ายเป็นทั้งวันเลย อีก ๒๓ ชั่วโมง ๕๐ นาที โอ้โฮ! ร้ายกาจเลย แต่ ๑๐ นาทีเป็นคนดีดี มันไม่เสมอต้นเสมอปลาย

ถ้าเราทำเสมอต้นเสมอปลาย ในที่ทำงาน ในสังคม คนอยู่ใกล้ชิดกันเขารู้ ศิลจะรู้ได้ ต่อเมื่ออยู่ด้วยกัน พระที่อยู่ด้วยกัน ๑๐ ปี ๒๐ ปีเขาจะรู้ว่าศีลของใครดี ศีลของใครต่างพร้อมแล้วถ้าธรรมะ ตอนคุณธรรมะ ธรรมะจะรู้ได้ต่อเมื่อสนทนาธรรม ธรรมะจะรู้ได้ต่อเมื่อแสดงออกมา รู้หมดนะ

นี่ก็เหมือนกัน ฉะนั้น ถ้าเราฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา

ฉะนั้นบอกว่า เราฟังคำถามทั้งหมดแล้วเขาก็อยากจะแบบว่า ถ้าเขาปฏิบัติธรรมแล้วเขาควรจะมีสติปัญญาเท่าทันสังคม เท่าทันอารมณ์ของตน เวลาล้มตายเป็นอยู่ อยู่กับสังคมควรมีสติมีปัญญา

อันนั้นเป็นขั้นผู้ที่ภาวนาแล้วมีหลักเกณฑ์ อย่างเช่นเวลาหลวงตาท่านพูด เวลาท่านพูดของท่านนะ ท่านบอกว่าที่ท่านผ่านอุสุภะนะ “ให้ผู้หญิงสวยๆ นั่งอยู่เต็มศาลาเลย เราจะเดินผ่านไปได้สบาย”

ไฉนใหม่ หลวงตาท่านพูดบ่อย “ให้ผู้หญิงสวยๆ นั่งอยู่เต็มศาลาเลย เราจะเดินผ่านไป โดยที่จิตเราเป็นปกติเลย” หลวงตาท่านพูดบ่อย

นั่นผู้ที่ฝึกดีแล้ว ผู้ที่ฝึกดีแล้วเป็นอย่างนั้นแล้วนะ ผู้หญิงกับผู้ชายมันฝั่งตรงข้าม ผู้ชายนะ ผู้หญิงสวยๆ ทั้งหมด พอมันเห็นแล้วมันก็ต้องมีความรับรู้ มีสัญญาอารมณ์ มีความพอใจไม่พอใจ เรื่องแน่นอน

ท่านบอกว่าท่านพิจารณาสุภาแล้วท่านจะเดินผ่านไป เหยียบย่ำพวกนี้ไปโดยที่ไม่มีอารมณ์ใดๆ เลย นี่คือการฝึกดีแล้ว

นี่พูดถึงคำถามใจ คำถามว่า เขาอยากมีสติ มีสมาธิตอนที่ลืมตาในสังคม

เราก็ฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดของเราไป ฝึกหัดแบบที่โยมบอกว่าโยมภาวนาอย่างนี้ นี่คือนักกีฬาเวลาฝึกซ้อมเขาก็ซ้อมที่สนามซ้อมของเขา เวลาเขาลงแข่ง เขาลงแข่งสนามจริง

ไฉนก็เหมือนกัน จิตใจของเรายังไม่เข้มแข็งพอ เราก็สนามซ้อมของเราคือที่ภาวนาของเราฝึกหัดสติปัญญาของเรา ถ้ามันเข้มแข็งแล้วเราจะลงสนามจริง เข้าไปอยู่ในที่ทำงานของเรา เราก็จะพร้อมของเรา

เราเข้าใจคำถามว่าคำถามนี้ถามแบบนี้ ถามแบบนี้เราถึงพยายามอธิบายว่า ถ้าเราปฏิบัติแล้วเราปฏิบัติเพื่อความสงบระงับของเรา เราปฏิบัติเพื่อความสุขของเรา เราอย่าไปคิดว่าเราปฏิบัติแล้วเราจะได้อย่างนั้นๆ

คำว่า “ได้อย่างนั้น” เหมือนกับคนที่ซื้อลอตเตอรี่ “รางวัลที่หนึ่งๆ” แล้วไม่เคยถูกละเลย ไม่เคยถูกรางวัลที่หนึ่งเลย แต่ก็จะมีรางวัลที่หนึ่งๆ มันกดดันตัวเอง

จะซื้อจะเสี่ยงโชคก็ธรรมดา ถูกรักได้ ไม่ถูกรักได้ ถ้าซื้อไปโดยไม่เสี่ยงโชค ถ้ามันถูกรางวัลที่หนึ่งก็ โอ้โฮ! สุดยอด ไม่ถูกรักคือไม่ถูกรัก

นี่ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติบูชาเหมือนกับซื้อหวย แต่ปฏิบัติบูชาไม่ได้ซื้อหวยนะ เราปฏิบัติของเราเพื่อหัวใจเราเข้มแข็ง หัวใจเราเจริญงอกงามขึ้นไป แล้วถ้ามันถึงที่สุดถ้ามันเป็นธรรมได้จริง

อย่างที่โยมถามนี่แหละ อยากมีสมาธิ อยากมีสติทันอารมณ์ตอนลืมตา

ถ้าเราฝึกหัดจนเราเข้มแข็งแล้ว ลืมตาหลับตาตรงไหน พร้อม สติปัญญาพร้อม ถ้าฝึกหัด
แล้วมันได้อย่างนั้นจริงๆ แต่มันอยู่ที่การฝึกหัดของเรา อยู่ที่คุณสมบัติของจิตที่มันพัฒนาขึ้นไป
แล้วมันจะเป็นแบบที่โยมตั้งใจและปรารถนาที่อยากจะได้ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เอวัง