

อยากทำเป็น

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓

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

ถาม : เรื่อง “เห็นปฏิญญา จึงข้ามพ้นปฏิญญา”

กราบเท้าหลวงพ่อกุศล คราวนี้มาภาวนาที่วัด เพียงแค่บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณพ่อ คุณแม่ ยังไม่ทันจะเข้าทางจงกรม ทำข้อวัตรล้างห้องน้ำ มันเห็นว่าที่นี่สะอาดมาก แต่ให้ใครเอามือลูบๆ จับๆ ชักโครกคงไม่กล้า ต่อให้ผู้ดีมีจนสกปรกเท่ากัน ใจมันสงบลงเพราะนึกถึงคำครูอาจารย์ “เห็นปฏิญญา จึงข้ามพ้นปฏิญญา” แล้วมีความสุขขึ้น เพราะช่วง ๒ สัปดาห์นี้มีแต่ราคะ กิเลสมันบีบคั้น แก้วตัวเองไม่ตก

คำถาม

๑. เวลาได้อุบายแก้กิเลสมันไม่ซ้ำเดิมเลยหรือครับ เหมือนต้องเป็นของใหม่ถึงเอามันลง

๒. ผมมือใหม่ ขอกลับไปพุทโธต่อเพื่อความมั่นใจ มีข้อควรปรับปรุงในเรื่องการพิจารณาไหมครับ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าการพิจารณาการเริ่มต้นประพฤติปฏิบัติไง ถ้าเริ่มต้นประพฤติปฏิบัติความจริงในการประพฤติปฏิบัติ ทุกคนเริ่มต้นมันเริ่มต้นจากจิตนาการ จากสติปัญญา จากจริตนิสัย จากวาสนาของคน เริ่มต้นจากตรงนั้นหมดนะ เริ่มต้นก็จากหัวใจเรานี้แหละ เริ่มต้นจุดเดิมก็จากหัวใจเรานี้ เริ่มต้นก้าวเดินออกไป

ที่นี้พอเริ่มต้นจะก้าวเดินออกไปจากหัวใจของคน คนคิดไม่เหมือนกัน อำนาจวาสนาบารมีคนไม่เหมือนกัน แล้วเราก็เชื่อมั่นตัวเราเองไม่ได้ เวลาเชื่อมั่นตัวเองไม่ได้บ๊ี้ เวลาศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็จะยึดตรงนั้นนะ นี่เรียกปริยัติ

เวลาจะปฏิบัติกลัวหนักกลัวหนาเลยว่าเป็นไปแล้วย่อมจะผิตมันจะพลาด มันจะทำให้เราเสียหาย ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องดีงามจะเป็นพระอรหันต์แน่ๆ เลย แล้วเวลาปฏิบัติไปแล้วก็ล้มลุกคลุกคลานๆ ที่นี้พอล้มลุกคลุกคลานขึ้นมามันเป็นจากจริตนิสัย จากเรื่องสมุทัย เรื่องโลก เรื่องกิเลสทั้งนั้นที่ทำการันะ

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ของเรา หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านได้เห็นโทษของมันก่อน เวลาท่านเห็นโทษของมันก่อนแล้วท่านถึงวางแนวทางปฏิบัติๆ เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นะวิธีการทั้งสิ้น

ศึกษา การประพฤติปฏิบัติต่างๆ เป็นแนวทาง เป็นวิธีการทั้งสิ้น ที่นี้ท่านก็ให้ลงมือปฏิบัติเลย ลงมือปฏิบัติเลย ในข้อวัตรปฏิบัติไง อย่างที่เขาว่า มาวัดก็ทำข้อวัตร ก็มาล้างส้วม

เวลาล้างส้วม ความล้างส้วม เพราะเราไปวัดไปวานะ เราก็มาแต่วัดที่เราศรัทธา วัดที่เราไม่ศรัทธาอะ ไปดูวัดทั่วไปสิ เราบวชพระใหม่ๆ เราได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนี้มาก เรื่องที่ว่าไปตามวัดตามวาส้วมสกปรกมาก ศาลาสกปรกมาก ผุ่นทั้งนั้นเลย

นั่นเพราะนั่นเขาบวชพระแล้วก็มีพระอยู่ในวัด แต่วัดร้าง วัดร้างเพราะอะไร เพราะไม่มีข้อวัตรปฏิบัติไง

แล้วเวลาเรียนนะ บวชแล้วต้องเรียน เรียนนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก นักธรรมตรี นั้นนะกิจของสงฆ์ๆ ในนวโกวาท กิจของสงฆ์ กวาดลานเจดีย กวาดวัดกวาดวา วัตรในศาลา แล้วก็วัจจุฎฐีวัตรคือวัตรใน

แล้วเวลาพระกรรมฐาน หลวงตาพระมหาบัวท่านมาเยี่ยมเราเมื่อก่อนใหม่ๆ เปิดหมดแล้วพระที่เขาจะไปตรวจงานนะ เขาตรวจงานเขาเปิดห้องน้ำก่อน เปิดห้องส้วมนี้แหละ แล้วเวลาเขาไปตามวัดไปตามวา พอเข้าวัดปั๊บเห็นสามเณรน้อยสมบูรณ์แข็งแรงดี พระวัดนี้ใช้ได้

เขาดูสามเณรน้อย คุณที่ต่ำที่สุด คุณที่ด้อยค่าที่สุดในวัดนั้นว่าสุขภาพเป็นอย่างไร ถ้าสุขภาพแข็งแรง สุขภาพดี แสดงว่าหัวหน้รับผิตชอบดูแลใช้ได้ ไม่ละทิ้งพวกที่ด้อยโอกาสที่อยู่ข้างล่าง

แล้วไปวัดไปวา สิ่งในโลกนี้ สิ่งปฏิภูลคือสั้วม คือที่ขับถ่ายทุกข์จะสกปรก เพราะทุกคน รังเกียจ ทุกคนไม่ดูแล ทุกคนไม่สนใจ เพราะมันเป็นของน่ารังเกียจ

แต่ถ้าเป็นวัดพระ นั่นแหละ ถ้าผู้ที่เป็นเจ้าอาวาส ผู้ที่เป็นวัดพระนั้น เขาจะวัจจกฏีวัตร มันมีภาษาบาลีหมด วัตรในข้อวัตรปฏิบัติ เวลาข้อวัตรปฏิบัติมันอยู่ในพระไตรปิฎก แล้วไม่มีใครฟื้นฟูใจ หลวงปู่มั่นฟื้นฟู

แล้วครูบาอาจารย์เราท่านดู ท่านดูตรงนี้ วัดเป็นวัดหรือไม่เป็นวัด เวลาหลวงตาท่าน ไปตรวจวัดนะ วัดเป็นวัดหรือไม่เป็นวัด แล้ววัดมีทางจงกรมหรือไม่

ทางจงกรมสำคัญที่สุด ทางจงกรมที่นั่งสมาธิภาวนา เพราะมันเป็นเหตุที่จะให้ประพฤติ ปฏิบัติ ให้เพาะพระขึ้นมาให้ได้ นี่มันเป็นที่เกิดของพระ ว่าอย่างนั้นเลย ทางจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนาเป็นที่เกิดของพระ

แล้วไปวัดไปวามันไม่มีใจ ทุกวัดๆ ไม่มีอยู่แล้ว เพราะเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาไม่ได้ เดียวบ้า ไม่มีครูบาอาจารย์สอน คิดไปเรื่อยแปด นี้นพูดถึงว่าโดยทั่วไป

แต่เนื้เวลาเราไปวัดไปวาขึ้นมา เราไปวัด ไปที่ว่าวัดกรรมฐาน ส่วนใหญ่สิ่งนี้มีครูบา อาจารย์สั่งสอนมาอบรมมาใจ บนศาลาต้องขัด ต้องถู ต้องเช็ด เพราะอะไร เพราะคุณ คุณพระเรา พระเรามีเสขียวัตถ์ มันเป็นเครื่องแสดงออก เวลาพระเขาดูพระนะ เดินออกมาเขารู้เลยว่า พระองค์นี้จะเป็นพระหรือไม่เป็นพระ ถ้าเป็นพระ เรื่องนี้เขาจะถือมาก

เราชื่นชมมาก หลวงตาท่านจะไปที่ไหนท่านไม่เคยนั่งห้อยเท้าเลย ไปที่ไหนท่านจะนั่ง พับเพียบชักเท้าขึ้นมา

ธรรมดาท่านไม่นั่งโซฟา แต่เวลาโครงการช่วยชาติฯ ไปบ้านใครแล้วมันตกกระไดพลอยโจน ท่านก็นั่งแต่นั่งพับเพียบนะ ชักเท้าขึ้นมา ข้อวัตรท่าน ท่านไม่ทิ้งเลยนะ จนอย่างที่ว่า อายุ ๙๐ กว่า มาฉันอาหารคำสองคำก็ลงมา นั่นนะกิจของสงฆ์

ถ้าแมวไม่อยู่ หนูร่าเริง อย่างไรๆ แมวก็ต้องลงมา แมวลงมา ลงมาให้หนูมันอยู่ในระเบียบ นี่คือการเสียสละ เพราะอะไร

เพราะอายุเกือบร้อยมันควรจะอยู่ที่สุขสบายได้บ้าง เวลามาเดินเองไม่ได้ ให้ลูกศิษย์อุ้มไปอุ้มมา แต่ใจมันไม่เคยแก่ใจ แต่ร่างกายมันชราคร่ำคร่า นี่พูดถึงเวลาครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ ท่านเป็นธรรมอย่างนั้น แล้วถ้าเป็นธรรมอย่างนั้น เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเราก็เลือกเพื่อนของเราขึ้นมา

ถ้าเลือกเพื่อนของเราขึ้นมา เรามาวัด พอมาวัดขึ้นมา เพียงแต่ว่า “ในสัปดาหฺนี้มันโดนราคะ โดนกิเลสมันบีบคั้นมาก”

ความบีบคั้นมาก กิเลสมันออกแรงเต็มที่แล้ว พอเรามาวัด เออ! เราจะมาสู้กับมันแล้ว แล้วถ้าเรามีสติมีปัญหา แค่อ้างอ้อม แค่อ้างอ้อมไป เพราะปัญญามันเกิดทันที ความสกปรกเสมอกันทั้งผู้ดีมีเงิน สกปรกเหมือนกัน แล้วสิ่งที่ว่าสะอาดๆ เราทำความสะอาดใจ แต่เวลาที่ใช้เขาใช้ถ่ายหนักถ่ายเบาไป เขาบอกว่า ให้คนเอามือจับก็ไม่อยากจับ ทั้งๆ ที่มันสะอาดนะ

เราได้ยินบ่อยๆ เวลาเราอยู่ที่นี้ เวลาคนเข้ามา เขาบอก อู๊ฮู! สะอาดเว้ย เพราะเราอยู่ในห้องน้ำไง เขาใช้กลิ่นนะ เขาดมกันใหญ่เลย ฟุดฟิดๆ นะ ว่ามันจะมีกลิ่นไหม

มันมีกลิ่นเป็นเรื่องธรรมดา จะกลิ่นอะไรก็แล้วแต่มันกลิ่นของเขา เวลาคนมันเคยชินกับความสกปรก เคยชินกับโลก พอมาเจอวัดที่มันเป็นข้อวัตรปฏิบัติมันก็มีหัดจรรยแล้ว นี่พูดถึงว่าคนที่เขาแสวงหา

แล้วเวลาแสวงหาเวลาจะประพฤติปฏิบัติ มันจะเข้าตรงนี้แล้ว เข้าตรงว่า เวลาปฏิบัตินะเขาท่องหนังสือ เขาปฏิบัติทางโลกในปัจจุบันนี้ท่องหนังสือ พอท่องหนังสือแล้วก็คิดตาม แล้วก็ว่านั่นเป็นธรรมๆ มันไม่ใช่หรอก

ปริยัติ ปริยัตินั้นมันชื่อของมัน เวลาชื่อของมัน เวลาปฏิบัติ หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก เวลากำหนดพุทโทๆ เวลามันเป็นมันต้องเป็นอย่างนี้ เวลามันเป็นขึ้นมามันเกิดธรรมคุณ นี่ธรรมมันคุณเลย พอธรรมคุณขึ้นมามันมีความสุข เวลาปฏิบัติขึ้นมา สมาธิต้องเป็นแบบนี้ สมาธินะ จิตมันต้องเป็นเอกเทศ

จิตมันเวลาคนแบกหามนี่นะ คนทุกข์คนยากเกือบเป็นเกือบตายเลยละ เวลามันวางอารมณ์ไปมันเด่นชัดของมันนะ

แล้วสมาธิมันหลากหลาย อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เวลามันละเอียดเข้าไป ละเอียดอย่างไร แล้วสมาธิเป็นสมาธิ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ แต่ทำไมต้องทำสมาธิละ

ถ้าไม่ทำสมาธิ ก็จะเป็นจะตายกันอยู่เนี่ย เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมากกิเลสมันบีบคั้น เวลา กิเลสบีบคั้นเราก็อหังหวั่นขวาง ศีลธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบอก “ให้ วามันสิ ธรรมะเป็นความว่างเปล่า มันเป็นเช่นนั้นเอง”

เองไหมละ จะตายอยู่นั้นยังเป็นเช่นนั้นเอง ท่องปากเปียกปากแฉะแต่มันไม่เป็นขึ้นเป็น อันไฉ

ศึกษามา ศึกษาละ เวลาเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรา จินตนาการใคร่ครวญไป จินตมยปัญญา มันจินตนาการไปมันก็เห็นคุณนั่นนะ เห็นคุณ มันเป็น คุณจริงๆ แต่เวลาปฏิบัติ สิ่งที่เป็นสัญญา กิเลสมันเอามาบังงา มาหลอกหัวใจเราเองนะว่าเป็น อย่างนั้นๆ ยังไม่ได้ทำอะไรเลย

มันต้องทำความเข้าใจของใจเข้ามาก่อน พอใจสงบระงับเข้ามาแล้วเวลามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ คือมันเห็นกิเลส เห็นกิเลสจริงๆ เวลาผู้ที่เริ่มต้นประพฤติปฏิบัติใหม่มันเห็นกิเลสจริงๆ พอมันจับกาย จับเวทนา จับจิต จับธรรมได้มันสะเทือน มันพุ่มพด ขนพองสยองเกล้านะ แล้ว มันพิจารณาไปมันหลุดมือไปแล้ว

แล้วที่นี้กว่ามันหลุดมือไป กว่ามันจะจับต้องได้ กว่ามันจะพิจารณาได้ กว่าจะตั้งลำได้นะ แล้วปฏิบัติแล้วเวลาสมาธิมันอ่อนลง เราก็ต้องวางตรงนั้นก่อน มาทำความเข้าใจให้มากขึ้น ทำสมาธิมากขึ้น พอสมาธิมากขึ้นมันใช้ปัญญา มันก็จะเข้ามาคำถามนี้

พอมันมีพื้นฐาน มีสมาธิ คือมันมีบาทฐานของมัน มีกำลัง พอมีกำลัง พอมันมาเจอโถ้วมนั่นนะ เวลาปัญญามันผุด เวลาปัญญามันผุดขึ้นมา รสของมันไง การฝึกหัดภาวนา รสของ สติ รสของสมาธิ รสของปัญญา รสของธรรม มันต้องได้ลิ้มรส ถ้ารสของธรรม ถ้ามันรสของ ธรรมแล้วมันจะแตกต่างกับว่าไอ้ท่องจำเลยละ มันแตกต่างกับการท่องจำ

การที่นักวิชาการที่ได้แย่งธรรมะกัน เวลาโต้เถียงกันนะ อู้อู! มันวิจิตรพิสดาร...มัน อารมณ์โลกๆ มันอารมณ์ปุณฺณเราเนี่ย มันไม่ได้อะไรขึ้นมาหรอก เพียงแต่ว่ามีปัญญาในการศึกษาเท่านั้นแหละ แต่เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติจะมีปัญญาในการศึกษาหรือว่าปฏิบัติให้มัน รู้จริงขึ้นมาในหัวใจ เวลาเป็นขึ้นมาเนี่ยรสของธรรม รสของธรรมนะ

เป็นสมาธิ สมาธิเป็นอย่างไร เวลาถ้ามันเป็นสมาธิแล้ว ว่าเป็นปัญญาๆ มันเป็นปัญญาไปแล้ว พอใช้ปัญญา พอมันเป็นสมาธิ คือปัญญาอบรมสมาธิ พอเป็นสมาธิแล้วก็บอกว่าจะเป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคามี เป็นอนาคามี นึกเอาใจ นึกโสดาบันเอา นึกสกิทาคามีเอา ธรรมะ นึกเอา

พอนึกเอา เพราะมันไม่มีพยานในการปฏิบัติ บริยัติ ปฏิบัติ พยานของการปฏิบัติ เพราะปฏิบัติมันลุ่มลึกคลุกคลาน ปฏิบัติจิตไม่สงบนะ ทุกข์เกือบตาย เวลามันทุกข์ มันพุดขึ้นมามันทุกข์ คนอยากได้แล้วไม่ได้

เหมือนเราต้องการอะไรก็แล้วแต่แล้วไม่ได้ เหมือนเด็กๆ นะ ถ้ามันอยากได้อะไร ไม่ได้ บ้านแตก ร้องให้จนพ่อแม่ต้องซื้อให้ อยากได้แล้วไม่ได้นะ ใจโง่! มันทุกข์มันยากมาก แล้วเวลาปฏิบัติอยากได้แล้วไม่ได้ แล้วเวลาปฏิบัติไปมันยิ่งกิเลสซ้อนกิเลสนะ

กิเลสมันก็มีอยู่แล้ว ที่เรามานี้เราต้องการมายับยั้งกิเลสกันก่อน แล้วค่อยมาดับกิเลส แต่นี้กิเลสแล้วมันซ้อนสองชั้นสามชั้นนะ ไหนว่าไปวัดแล้วมันจะมีความสุข ไหนว่าไปวัดแล้วมันจะดีขึ้น ไหนว่าๆ

เพราะไหนดว่าๆ นั้นแหละมันจุดไฟซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ แต่ถ้ามันมีสตินะ เออ! ตอนนี้มันอยู่ที่ไหนละ ก็ตอนนี้อยู่ที่วัดไง อ้าว! อยู่ที่วัด เขาให้วัดหัวใจ วัดความคิด เอ็งคิดขึ้นมาทำไมละ เออ! ไรวะ ดับได้ มันไม่คิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า

นั่นก็ไม่ได้ นั่นก็ยากแค้นแสนเข็ญ กิเลสซ้อนกิเลส ซ้อนแล้วซ้อนเล่า กิเลสมันคิดซ้ำคิดซ้ำ คิดกดใจโดยไม่รู้ตัวเลย ได้สติขึ้นมาเมื่อไหร่ ตอนนี้เอ็งอยู่ที่ไหนละ ก็อยู่ในวัดไง แล้วถ้าคิดก็คิดเรื่องกิเลสไง คิดเรื่องโลกนั่นแหละ พอถึงกลับมาเนะ ดึงกลับมาอยู่ที่หัวใจเราไง ดึงกลับมาอยู่กลางหน้าอกเราไง ตอนนี้เราอยู่วัดก็ต้องคิดเรื่องแบบวัดๆ สิ วัดปฏิบัติใจ วัดหัวใจใจ นี่พอมันได้

สติ ถ้ามันดึงกลับมามันจะเป็นเรื่องของธรรม แล้วถ้ามันฝึกหัดอย่างนี้บ่อยๆ ครั้ง บ่อยๆ ครั้งเข้า มันจะรู้เห็นใจว่า ภาคปริยัติเป็นอย่างหนึ่ง ภาคปฏิบัติเป็นอย่างหนึ่ง

แล้วในวงการวิชาการที่ได้แย้งธรรมะกัน ว่าไฉนนั้นถูก ไฉนนั้นผิด นั่นก็เรื่องของแผนที่ เรื่องของทฤษฎีที่เอามาโต้แย้งกันอยู่นั่นละ ว่าถ้าทฤษฎีมันแม่นยำ การปฏิบัติมันจะชัดเจน ทฤษฎีมันแม่นยำเลย

เวลามันปฏิบัติมันแม่นยำที่ทฤษฎี มันจะบังคับหัวใจของเราให้เป็นเหมือนทฤษฎีนั้นละ แล้วทฤษฎีเป็นทฤษฎีของพระพุทธเจ้า แต่หัวใจของเราเป็นหัวใจของสาวกสาวกะ เป็นหัวใจผู้ที่ทุกข์ยาก หัวใจที่มันทุกข์ยากมันต้องมีบาทฐาน มันต้องมีพื้นฐานขึ้นมาเป็นขั้นเป็นตอนตามที่ครูบาอาจารย์ท่านวางหลักการไว้นะ เพราะครูบาอาจารย์ท่านก็ทุกข์มาแบบนี้แหละ

คนที่ออกประพฤติปฏิบัติทั้งหมดก็เหมือนเรานี่แหละ ปุณฺณเหมือนกัน กิเลสมันหยาบ มันหนานั่นคนละเรื่อง แต่เป็นปุณฺณเหมือนกัน ลังเลสงสัยเหมือนกัน งงเหมือนกัน เพราะของไม่เคยเห็น ของที่ไม่เคยเห็น ของที่ไม่เคยได้ประสบ ได้ยินแต่ชื่อของมัน ได้มีแต่การท่องจำมา เห็นแต่ครูบาอาจารย์ที่ท่านทำไปแล้ว แล้วเราจะมาทำๆ เหมือนกันหมด พอเหมือนกันหมดแล้ว ให้ความสงสัย ให้ความวิตกกังวล แล้วก็พยายามทำของเราต่อเนื่องไป ที่นี้ทำของเราต่อเนื่องไป ไม่มีสิ่งใดเป็นประโยชน์กับเราเท่าการประพฤติปฏิบัติแน่นอน

แล้วเวลาปฏิบัติไปแล้ว เห็นไหม นี่แค่มาวัดนะ พอมาวัดปั๊บ ธรรมมันผุด จิตมันลง มันเลยมีความสุขมาก ที่นี้เพียงแต่มันสงสัยในสิ่งที่เป็นอย่างใหม่

“๑. เวลาได้อุบายแก้มันไม่ซ้ำเดิมเลยหรือครับ เหมือนต้องเป็นของใหม่มันถึงจะเออลง”

คำว่า “ถ้ามันไม่ซ้ำกันเลย” มัน是让ให้กิเลสมันตามไม่ทัน แต่เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติ มันซ้ำเดิมมี เวลาซ้ำแบบว่า วันนี้เราใช้อุบายอย่างนี้ ปัญญามันเกิดอย่างนี้ กิเลสมันกลัว กิเลสมันหลบเลี่ยงไปเป็นสมาธิ ถ้าจับกิเลสได้ เราพิจารณาของเรามันแยกมันแยะไป เวลามันปล่อยวางชั่วคราว คือตัดทั้งคปทานมันปล่อยวางชั่วคราว แล้วถ้าปฏิบัติไปแล้ว เวลาปฏิบัติไปใช้ปัญญาต่อเนื่องไป ถ้ามันย้อนกลับมาใช้ปัญญาแบบเดิมก็ได้ แต่มันเป็นปัจจุบันในตอนนั้น

แต่ถ้าบอกว่าเป็นแบบเดิมเลย มันเหมือนอาหาร อาหารกินซ้ำทุกวันเป็นไปไม่ได้หรอก
กว่ามันจะอร่อยไปจนวันตาย ไม่ได้หรอก มันต้องเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงเหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาให้มันสดใหม่ของเราตลอดเวลา ไม่ต้องไปเอาสิ่งที่เป็นของเดิมคือ
สัญญาณนั้นนะ แต่ถ้ามันคิดอะไรไม่ออกเลย เอาอันนั้นมาเป็นต้นเหตุก่อนก็ได้ แต่ทำไปๆ แล้วให้
มันเป็นปัจจุบันๆ แล้วถ้ามันเกิด อย่างนี้มันเกิด มันเกิดโดยความสมดุล

อย่างเช่นที่ว่า เวลามันเกิด “มันเห็นปฏิภูล จึงข้ามพ้นปฏิภูล”

เห็นปฏิภูล เวลาเห็นปฏิภูลไง เวลาพระเจ้าสอนกัน ไปเที่ยวป่าช้า ไปเที่ยวป่าช้าไปดูสุ
ภะ ก็เหมือนกัน แต่มันอสุภะภายนอก อสุภะภายใน

เพราะในวิสุทธิมรรค เวลาไปเที่ยวป่าช้า ไปถึงท่านให้มองซากศพแล้วหลับตา ภาพมัน
ติดตาใหม่ ถ้าติดตาแล้วเอาภาพนั้นกลับไปที่อยู่ของเรา ภาพนั้นอุคคหนิมิตใจ แล้วก็วิภาคะ

ไปมองภาพ ไปมองศพแล้วหลับตา ลืมตาแล้วหลับตา ถ้ามันมีสมาธิ มันมีจุดยืน มี
สมาธิ เห็นได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิมันหลับตาไม่เห็นหรอก ลืมตาก็อยู่ข้างนอก แล้วมีแต่กล้วยไม้
เห็นเป็นอสุภะด้วย

ฝึกบอสุภะไม่เหมือนกัน ทุกอย่างไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น สิ่งทีบอกเรา เวลาอุบายมันเกิดขึ้นมันต้องไม่ซ้ำกันเลยใช่ไหม

มันจะซ้ำกันไม่ซ้ำกันมันอยู่ที่รสของธรรม อยู่ที่ประสบการณ์ของเรา อยู่ที่ประโยชน์ของ
เรา ถ้ามันได้ประโยชน์แล้ว เวลามันเกิดเป็นขั้นๆ ขึ้นไป แล้วทำแล้วมันเป็นปัจจุบันบ่อยๆ มันคิด
บ่อยๆ แล้วพอเรามีความชำนาญแล้วเรากำหนด มันมาข้อที่ ๒.

“๒. ผมมือใหม่ ขอกลับไปพุทโธเพื่อความมั่นใจ มีข้อควรปรับปรุงอย่างไร”

สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นนะธรรมเกิดแล้ว เกิดแล้ว รสของธรรม ที่ว่ามีความสุขมาก นีรสของธรรม
สุดท้ายแล้วเราก็พุทโธของเราไป ใ้ที่มันเกิดขึ้น เราจะไปจับตรงนั้น เราต่อยอดจากตรงนั้นไป
ไม่ได้

เราทำงานอะไร หน้าทีการงานเราก็ทำงานของเรา ลั่นเดือนเงินเดือนออก ตอนเงินเดือนออกไม่อยากทำงาน จะเอาเงิน จะเอาแต่เงินไม่ได้ เงินนั้นเกิดจากการทำงานของเรา

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นเพราะมันทุกข์มันยากมาก่อนนั่นแหละ บอกว่า ก่อนมาวัด ๗ วัน ๘ วันมีแต่ความทุกข์ความยาก พอมาวัดมาวาขึ้นมาแล้ว แค่เห็นโกสัวมณะ ปัญญามันยังเกิดเลย พอปัญญามันเกิดเลยมันก็ปลดปล่อย มันก็โล่งโล่ง แล้วก็ชอบใจ

“แต่ผมมือใหม่ครับ ผมเลยกลับไปพุทโธ”

ถูกต้อง ถูกต้องเพราะเราต้องกลับไปพุทโธ เราต้องกลับไปคำบริกรรม คือกลับไปให้ใจมันสร้างเหตุ ใจมีการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวเพื่อสงบใจ

แต่ถ้าเราไม่กลับไปหวัใจเลยนะ ตะครุบเงา เพราะสิ่งที่เห็นมันเกิดจากใจแต่ไม่ใช่ใจ อยู่ข้างนอกนูน แต่ถ้ามันเกิดจากใจมันมีรสชาติอย่างนี้ นี่ผลของการปฏิบัติเนาะ

“ผมมือใหม่ครับ ขอกลับไปพุทโธครับ แต่มีข้อควรปรับปรุงอย่างใดบ้าง”

มีข้อควรปรับปรุงก็ตั้งสติไว้ แล้วเราพุทโธของเราต่อเนื่องไปๆ มันจะเป็นประโยชน์กับเรา เนาะ

หลวงพ่ : อันนี้เขาเขียนมาเป็นการวิพากษ์วิจารณ์วิธีการสอนของเราไป ๑๐ กว่าข้อ ยกเลิกหมดเลย ไม่วิพากษ์วิจารณ์ เพราะมันไม่ใช่เรื่องของธรรมะไง

เขาวិพากษ์วิจารณ์บอกว่า เวลาคำสอนให้ทำทาน เสร็จแล้วก็ให้ทำบุญทิ้งเหว แล้วเวลาบอกให้ถือศีลๆ ก็เน้นแต่เรื่องพุทโธโกหก

ไอ้พุทโธโกหกหมดแท้จมันเป็นที่ว่ามันเป็นคนที่ถ้ามีศีลมีธรรม ปัจจุบันตั้ง สันติปฏิญญาโก มันรู้โดยตัวมันเอง ตัวเองมีหรือไม่มีแล้วโกหกเขาไป แล้วถ้าโกหก คำถามนี้ คำถามคำแรกแล้วคำถาม คำสองเขาถามมาเพื่อลองภูมิ จบหมดนะ ฉะนั้น ไอ้เรื่องวิพากษ์นี้ไม่เกี่ยว ไม่สนใจ

แล้วที่เวลาถามธรรมะมา ถามมาก็พยายามจะอธิบาย อธิบายแล้วถ้ามั่นเข้าใจมันก็จบ ถ้ามั่นไม่เข้าใจนะ แล้วเอาสี่ข้างเข้าถู่ๆ ยกเลิกหมด

เพราะการฟังธรรมๆ นี่แสนยาก การหาหมอที่รักษาโรคที่ไว้วางใจได้หาได้แสนยาก แล้วเวลาไปให้หมอรักษา หมอรักษาแล้วไม่ได้ตั้งใจแล้วก็เขียนมาเอาสี่ข้างเข้าถู ยกเลิกหมด หมอชักสะพาน หมอไม่รักษาให้ก็ได้ จบ นี่พูดถึงคำวิพากษ์เนาะ “ธรรมะของหลวงพ่อ”

ข้อต่อไป

ถาม : เรื่อง “ลมหายใจ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ หนูขอรายงานผลการปฏิบัติขั้นอนุบาล (เพราะหนูรู้หนทางอีกยาวไกลนัก) หนูหายใจเข้าพุท หายใจออกโอ ตามลมหายใจแบบไม่บังคับลม และระยะนี้บ่อยครั้งลมมันไม่เข้าและไม่ออก ในบางครั้งลมเข้ากว่าจะลมออกนาน ลมออกกว่าจะเข้านาน คือมันไม่เข้าออกทันทีแบบต่อเนื่อง แปลกดีค่ะ แต่จิตกับสติจึงดูอาการตลอด ช่วงลมหายใจมันอึดอัดมากเหมือนใจจะขาด แล้วจิตก็ดิ้นรนจะหายใจ พอหายใจเป็นปกติเหมือนนับหนึ่งใหม่

คำถามนะคะ

๑. ให้นุญดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับพุทโธไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ กับการดูเวทนาได้ไหมคะ
๒. การเริ่มต้นพิจารณาอสุภะ ควรเริ่มต้นอย่างไรดี (ผู้หญิงชอบติดไถ่ถามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง) เป็นอุปสรรคในการถือศีล ๘ ที่วันพระตรงกับวันทำงานค่ะ

ขอบพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่ोज้าค่ะ

ตอบ : ให้อาหายใจเข้าและหายใจออก เราหายใจปกติธรรมดา ถ้าหายใจออกโดยปกติโดยธรรมดานี้แหละ แล้วก็มีสติสัมปชัญญะ เวลาจิตมันละเอียดยๆ เข้าไปนะ ลมหายใจมันชัดมันเจนของมัน มันชัดมันเจนของมัน ถ้ามันถูกต้องดีงาม ทุกอย่างถ้ามันสมดุลพอดี มันจะมีความสุข

ถ้าบางอย่างมันไม่ปกติ อย่างเช่นที่ว่า หายใจเข้าแล้วเวลาจะออกมันนาน เวลาหายใจออกแล้วเวลานานกว่ามันจะหายใจเข้า

มันมืออยู่ ๒ ประเด็น ประเด็นหนึ่งคือว่า จิตของเรามันละเอียดมาก พอจิตของเราละเอียดมาก มันก็หายใจปกตินี้แหละ แต่หายใจปกติแต่จิตเรามันละเอียด มันก็ดูว่านานไง ดูว่านาน นานจนวิตกกังวลใจ จนเอ๊ะ! มันคืออะไร เอ๊ะๆ นั่นนะมันผิดปกติ

แต่ถ้าจิตมันเริ่มมีกำลัง มันเริ่มสงบลงนี่นะ คำว่า “หายใจเข้ามันก็ปกติ แต่จิตเรานิ่งมันก็ดูว่านาน”

ถ้าดูว่านาน มันก็เรื่องปกติ ไม่ต้องไปคิดว่าเร็วหรือช้า แต่มีลมหายใจแล้วไม่ตาย จบ

มันห่วงแต่ว่า เดี่ยวลมหายใจจะไม่มี เดี่ยวลมหายใจจะขาด เวลาจะทำความดีนี้ แหม! มันตรวจสอบจริงเหลือเกินนะ กลัวผิดพลาด เวลามันไปเที่ยวมันไม่สนใจตัวมันเลยละ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาลมหายใจมันออกแล้วจะเข้ามันช้า ระยะเวลามันนาน เวลาเข้าไปแล้วมันจะออกมันก็นาน ความวิตกกังวลต่างๆ มันจะทำให้เราเริ่มสงสัย ทำให้เราไม่เป็นปกติ แล้วถ้าเราเป็นปกติแล้วเรื่องอย่างนี้มันจะมากวนเราไม่ได้

แล้วเวลาถ้าเรื่องหายใจเข้าและออกมันช้ามันนานเกินไปจนให้เราสงสัย พอมันสงสัยแล้วมันก็เริ่มอึดอัด พออึดอัดมันขัดข้อง มันผิดปกติทั้งสิ้น

ดูเฉยๆ แต่มีสติพร้อม ถ้าอานาปานสติ กำหนดดูลม ลมชัดๆ ลมชัดๆ มันเป็นอย่างไรให้มันเป็นของมันไป เพราะมันจะเป็น ให้มันเป็นของมันไป

เพราะถ้าจิตหายๆ มันมีความรู้สึกหายๆ จิตเริ่มเป็นปานกลาง มันมีความรู้สึกแบบปานกลาง จิตที่มันละเอียด มันมีความรู้สึกแบบละเอียด ละเอียด ละเอียดจนลมหายไปจากความรู้สึก หายไปจากความรู้สึกเพราะจิตมันละเอียด ละเอียดจนกว่ามันจะรับรู้ลมมันไม่ได้ แต่มันละเอียด

แหม! เขาว่ามันละเอียดมาก ละเอียดเป็นผงเลย

ละเอียดคือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวพร้อม ผู้รู้ชัดเจนเด่นชัด มันวางอย่างไรต้องเด่นชัดของมัน นี่คือการมันเป็นสมาธินะ

แต่ที่ว่าอาการที่มันเป็นต่างๆ วางไว้หมด เราอยู่กับลมหายใจ คำว่า “อยู่กับลมหายใจ” ลมหายใจนี้ให้จิตมันเกาะ ที่เรากำหนดอานาปานสตินี้เราต้องการให้จิตของเราสงบ

จิตของเรามันเพ่นพ่าน มันดิ้นรนไปตามธรรมชาติของมัน แต่เพราะเรากำหนดอานาปานสติ เราเอาจิตของเราทั้งหมด ความรู้สึกทั้งหมดมาเกาะไว้ที่ลมนี้

ลมมันจะสั้น มันจะยาว มันก็เป็นเรื่องของลม แต่สิ่งที่เราต้องการคือจิต จิตที่รับรู้ จิตที่มันสงบระงับหรือมันปล่อยวางลมมันเข้ามาจนมันเป็นตัวของมันเอง พอเป็นตัวของมันเอง นี่สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

แล้วฝึกหัดการเข้าและการออก ที่มันจะสงบมันจะละเอียดเข้ามาอย่างไร เวลาออกมา รับรู้ลม รับรู้ลมอย่างไร แล้วถ้ามันเป็นพุทโธแล้วพุทโธอย่างไร ฝึกหัดตรงนี้ให้ชัดเจน พอชัดเจนแล้ว พอเราจะไปใช้ปัญญาฝึกหัดใช้วิปัสสนา ตรงนี้มันจะเป็นบาทฐานพื้นฐานที่เวลาเราออกไปใช้ปัญญามันก็ไป

พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม เวลาที่สัมผัสสมาธิพิจารณา แล้วปัญญามันจะสมดุล มันจะพอดี มันพิจารณาอย่างไรมันก็เข้าใจ พิจารณาสິงใดแล้วมันก็ปล่อยวางได้ แต่พอสมาธิมันอ่อนลง เราต้องวางการพิจารณานั้น กลับมาที่ลมหายใจหรือกลับมาที่พุทโธ

ลมหายใจหรือพุทโธมันจะเป็นบาทฐานพื้นฐานในการยกปฏิบัตินี้ไปตลอดทางเลย

ตลอดทางเพราะคนทำงานตลอดทางต้องเหนื่อยตลอดทาง คนทำงานตลอดทางต้องได้พักได้ผ่อนตลอดทาง คนทำงานตลอดแล้วไม่มีการพักการผ่อนเลย คนทำงานนั้น งานนั้นจะเสียหาย ฉะนั้น ให้อริเริ่มต้นพุทโธๆ เราพุทโธเพื่อพักผ่อนเพื่อให้จิตมันสงบระงับเข้ามา พอสงบระงับเข้ามาแล้วมันจะเข้าใจหมดละ

ไ้ที่ว่ามันจะสั้นมันจะยาว นี่แหละกิเลสมันเริ่มหาเหตุผลมาให้เราได้คิดแล้วแหละ จะให้เราได้ออกไป

อย่างที่ว่า มันมีอยู่ ๒ ประเด็น ประเด็นหนึ่งถ้ามันสั้นมันยาวจนเกินไป แสดงว่าจิตมันละเอียดจนไม่รับรู้

หรือถ้ามันอึดอัด มันไม่ใช่แล้วละ จนมันจะขาดใจ มันอึดอัด ไม่ใช่ ใ้มันเอาอารมณ์มาเป็นเครื่องต่อรองแล้วแหละ

ถ้ามันจะเอาอารมณ์เป็นเครื่องต่อรองนะ บั๊มน้ำมันนะ เต็มลมๆ เครื่องเต็มลมดีกว่าเราอีก ฉะนั้น เราดูลมไม่ใช่เอาลม เราดูลมเพื่อเอาหัวใจของเรา

แต่โดยธรรมชาติ เพราะเรามีลมหายใจอยู่แล้ว เราเอาตรงนี้มาใช้ประโยชน์ ทำตรงนี้ให้เป็นประโยชน์เข้าไป แล้วถ้าเป็นประโยชน์มันก็จบ พอมันจบแล้ว สิ่งที่ว่ามันติดขัดมันจะปล่อย

ฉะนั้น เข้าคำถาม

“๑. ให้นำความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นกับพุทโธเรื่อยๆ ซ้ำๆ กับการดูเวทนาได้ไหมคะ”

ให้ดูลมไปก่อน ถ้าเวทณาก็เป็นเวทนาชัดๆ ถ้าเป็นลมก็เป็นลมชัดๆ พุทโธก็พุทโธชัดๆ ทำไปเรื่อยๆ เราเกาะไป เราเกาะลมนี้ไป

เหมือนเด็ก เด็กเราจูงมันเดิน เดี่ยวมันเบือนะ มันสะบัดมือหนีเลย มันจะเดินของมันเอง ถ้ามันเดินได้ เราเกาะลมไป เกาะลมไปนะ เดี่ยวถ้ามันเกาะลมแล้วมันทำตัวมันเองได้นะ มันจะรู้ว่าเราควรจะปล่อยสะบัดมือทิ้งตอนไหน แล้วเราควรจะเดินไปเองอย่างไร แล้วถ้ามันล้มลุกคลุกคลาน ขอเกาะหน่อยหนึ่ง คนแก่เวลาลุกไม่ขึ้น ขอเกาะขึ้นนิดหนึ่ง เข้าไปเกาะลมอย่างเดิมไง นี่การภาวนาไป

ไม่ต้องไปสงสัยทั้งสิ้น เอาแต่ผล เอาแต่ผลที่เราเป็น เอาแต่ผลที่ว่ามันปล่อยวางหรือไม่ปล่อยวาง

ปล่อยวางนะ มันปล่อยวางกิเลส ปล่อยวางความฟุ้งซ่าน ปล่อยวางความคิดที่เจ็บช้ำน้ำใจ ปล่อยวางความคิดที่มันทิ่มแทงหัวใจมาอยู่กับพุทโธ แล้วพุทโธๆ จนมันสงบนิ่งของมัน

นี่พูดถึงการพักผ่อน การทำสมาธิให้มีกำลัง แล้วเวลามันออกไปแล้ว ออกไปพิจารณา นั่นอีกเรื่องหนึ่ง พอมันใช้ปัญญาไปนั้นนะฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา มันจะเป็นประโยชน์กับเรา นี่ฝึกหัดเป็นอย่างนี้

“๒. การเริ่มต้นการพิจารณาอสุภะ ควรทำอย่างไรดี”

พิจารณาอสุภะ การพิจารณาอสุภะ เราใช้ปัญญานี้แหละ ถ้าเราใช้ปัญญาของเรา เห็นใหม่ ถ้าเป็นดอกไม้ ดอกไม้มันก็ต้องเน่า มันก็ต้องร่วงโรยเป็นธรรมดา ทุกอย่างมันร่วงโรยเป็นธรรมดา เพราะอะไร

เพราะบอกพิจารณาอสุภะๆ

ยังหрок เริ่มต้นมันต้องพิจารณาความแปรสภาพของมันให้มันเห็นโทษของมัน แล้วมันก็หึดตัวเข้ามาๆ แต่ถ้ามันจะไปเห็นอสุภะจริงๆ มันต้องเป็นมหาสติ มหาปัญญานู่นนะ

เริ่มต้นมันต้องพิจารณากายๆ เพราะว่าเริ่มต้น สิ่งที่เราเริ่มต้นเราไม่เข้าใจอะไรทั้งสิ้น เราจับต้นชนปลายอะไรไม่ได้เลย แต่ประชาธิปไตยๆ นะ มันอ้างสิทธิ ทิฏฐิมานะในหัวใจของคนมันจะครองโลกนะ มันสำคัญตกว่ามันยิ่งใหญ่ ทุกดวงใจ มันไม่พูดออกมา

จิตได้สำนึกมันถือตัวมันยิ่งใหญ่ ประชาธิปไตย เป็นสิทธิเสรีภาพ จะเหยียบหัวใครก็ได้ แต่ไม่พูดออกมาเท่านั้นนะ

ทีนี้พอเราทำความสงบของใจเข้ามาๆ เวลาไปพิจารณากายก็นิ่ง ใครยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่ทำไมไปหาหมอละ ยิ่งใหญ่ เวลาไม่สบายนี้หาคนอุปัฏฐากเชียว ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่เวลากิเลสมันพุนะยิ่งใหญ่ ทิฏฐิมันจรดฟ้า

ถ้ามันพิจารณาของมันนะ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดในทางกาย ไปยึดมันถือมันมันเง นี่พูดถึงเวลาพิจารณาเริ่มต้นนะ

แต่ถ้าบอกว่ามันจะเป็นพิจารณาอสุภะ

ถ้าพิจารณาอสุภะ เราก็มองได้ ถ้าสิ่งที่ย่อยดายเป็นอาหารมันก็น่าบูด สิ่งใดที่มันเน่าบูดได้ มันแปรสภาพได้จากภายนอก

แต่ถ้ามันเป็นอสุภะจริงๆ มันต้องตั้งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วมันวิภาคะ มันแยกของมันนะ มันทำลายของมันนะ ทำลายกลับไปเป็นสภาวะเดิม ทำลาย ทำลาย เห็นซึ่งๆ หน้าขณะที่เห็นซึ่งๆ หน้า คนเห็นนั่นนะมันถอดมันถอน

เวลาพูดไป “มันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ หรือ มันเป็นไปได้หรือ มันเป็นจริงหรือเปล่า”

อ้าว! บ้างจัดตั้ง สันติปฏิรูป โครหลอกใคร ใครหลอกใครไม่ได้หรอก แล้วถ้ามันไม่หลอกใคร มันถอดมันถอนได้จริง ถ้ามันถอดมันถอนได้จริงนะ พฤติกรรมหรืออุดมการณ์ความคิดเขาเปลี่ยนไปเลยละ

แต่เดิมก็มีอุดมการณ์อย่างนี้นะ ฉันจะครองโลก ฉันจะยิ่งใหญ่ เวลามันเป็นสัจธรรมเป็นความจริงแล้ว ใจ! ครองไม่ได้หรอก วิ่งตามมันไม่ทัน โลกมันเปลี่ยนแปลงทุกวันเลย เราต้องเปลี่ยนแปลงให้ทันมัน ไปครองมันได้ ครองไม่ได้หรอก เพราะมันเปลี่ยนแปลงมาตลอด ข้างหน้ายังจะเปลี่ยนแปลงไปไกล เราครองใครไม่ได้หรอก แล้วถ้าวิ่งตามมันไปนะเหนื่อยตายเลย ไม่ครองดีกว่า เห็นไหม นี่ถ้ามันรู้เท่ารู้ทันแล้วมันก็ดีขึ้น

นี่พูดถึงว่าจะพิจารณาอสุภะอย่างไร

โดยผู้ที่ภาวนากันใหม่ๆ แล้วเขาสอนกันนะ “พิจารณาอสุภะเลย ผู้หญิงก็พิจารณาผู้ชายเป็นอสุภะ ผู้ชายก็พิจารณาผู้หญิงเป็นอสุภะ”

เราก็ก็นั่นแหละ ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ จะคิดอย่างนี้ เพราะอะไร เพราะอยู่ทางโลกไง หญิงและชายมันเป็นคู่ปฏิปักษ์ต่อกัน แล้วพอมันเคยชิน เราอยู่กันด้วยความเคยชิน แล้วถึงเวลาแล้วจะมองให้เป็นอสุภะ เพื่ออะไร เพื่อจะถอยห่างออกมาไง เพื่อหัวใจถอยห่างนะ ถ้าหัวใจมันถอยห่างออกมา มันก็ไม่ไปคิดหมกมุ่นกับเรื่องอย่างนี้

ถ้ามันเข้าไปใกล้ มันเข้าไปยึดมัน หน้าตาก็ยิ้มแย้มแจ่มใสเลย หัวใจมันคิดไปเรื่อยแปดเลย แต่ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นคู่ปฏิปักษ์ต่อกันนะ ถอยห่าง

คำว่า “ถอยห่างได้” ให้คิดว่าเป็นญาติเป็นพี่เป็นน้อง เราเป็นญาติกัน เป็นพ่อเป็นแม่อย่างนี้ เพศแม่อย่างนี้ ใจนั้นก็เพศพ่อ อย่าไปยุ่งกับเขา ถ้ามีใจ คิดอย่างนี้คิดเอาตัวรอดนะ เราก็คิดอย่างนี้ตอนบวชใหม่ๆ เขาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นญาติ อย่าไปยุ่งอะไรกับเขา หัวใจแข็งทุกข์เอาตรงนี้ให้ได้ แล้วมันพิจารณาของมันไปมันก็จะรักษาตัวเองได้

ฉะนั้น คำว่า “พิจารณาอสุภะอย่างไร”

เพราะถ้าเราบอกว่าพิจารณาอสุภะ คนไม่เคยปฏิบัติอะไรเลย ใ้ฉันก็อสุภะ ใ้ฉันก็อสุภะ ทั้งๆ ที่อสุภะมันเป็นนิวเคลียร์นิวตรอนที่จะล้างกามราคะ อยู่ในมหาสติ มหาปัญญาหนุน เดียว มึงได้เจออสุภะแน่นอนถ้าเ็งปฏิบัติไปถึงตรงนั้น

ถ้าเ็งไม่เจออสุภะ ไม่ได้ข้ามพ้นอสุภะ เ็งจะพ้นจากกามราคะไปไม่ได้ กามราคะมันไม่ เกิดในกามภพ มันไม่ใช่สักกายทิฏฐิอย่างที่เราคิดพิจารณากันนี้หรอก

ไม่ได้พูดให้ตกใจนะ ใจเย็นๆ ใจเย็น อย่าตกใจ

เพียงแค่เวลาตอบปัญหาไป คนเป็นเขาฟังเขารู้แหละ “เอ๊ะ! หลวงพ่อสอนอะไรอสุภะ คน ยังทำอะไรไม่เป็นเลย อสุภะๆ แล้วหรือ”

เราพิจารณากาย พิจารณาถึงความเป็นอนิจจัง พิจารณาถึงความไม่คงที่ พิจารณาถึง ความเหลวแหลก ความเปลี่ยนแปลงของมัน แล้วเราจะไปเหลวแหลก เราจะไปเปลี่ยนแปลงกับ เขาอยู่อย่างนั้นนะ เราจะไปคลุกกับเขาทำไม เราต้องแยกตัวของเรามากมา แยกหัวใจเรา ออกมา เราต้องยืนของเราได้

เหมือนช่วยคนจมน้ำเลย คนจะช่วยคนจมน้ำเขาต้องยืนบนฝั่ง แล้วหาสิ่งใดให้คนจมน้ำ มั่นเกาะ ไม่ใช่เห็นคนจมน้ำ เขาจะจมน้ำแล้วกระโดดลงไปเลย เ็งก็จะจมน้ำตายไปกับเขา

นี่ก็เหมือนกัน หนุนก็อสุภะ นี่ก็อสุภะนะ เดียวมันเลยกลายเป็นกองอสุภะ กลายเป็นหมุย ยอ กลายเป็นกุนเชียง ยัดไส้ไส้เลยละ มัดเลยละ อสุภะปั้นรวมกันเสร็จแล้วใส่ในไส้มัดเลย อสุ ภะ อสุภะไปปิ้งไปย่าง อสุภะอร่อย นี่เวลาพูดมันพูดได้

นี่พูดถึงนะ ที่เราพูดนี้ไม่ใช่เล่นแฉะนะ คำว่า “อสุภะๆ” ข้างหน้าเป็นข้อที่ยุ่งใหญ่ที่เรา จะต้องไปพบประสบกับมันแน่นอนถ้าคนที่ปฏิบัติไปถึง แต่เริ่มต้นปฏิบัติของเรา เราก็พิจารณา กาย พิจารณาต่างๆ

ฉะนั้น เพียงแต่ว่า มีวัยรุ่นหลายคนมากเมื่อก่อนจะบอกว่า หญิงก็พิจารณาชายเป็นอสุ ภะ ชายก็พิจารณาหญิงเป็นอสุภะ เพราะนี่เป็นข้อที่ยุ่งใหญ่ในหัวใจเขาที่รุนแรงมาก

อันนี้เราก็เห็นใจ ถ้าใช้อุบายอย่างนั้นแล้วมันเป็นประโยชน์ได้ เราก็โอเคนะ โอเค เพราะว่ายาอะไรก็ได้ถ้ามันรักษาโรคได้ ยา ถ้ามันเป็นประโยชน์กับการรักษาโรคได้ มันจะแพง มันจะถูก อะไรก็แล้วแต่ ถ้ามันตรงกับโรค โอเค โอเค ใช้ได้เลย

แต่ที่พูดนี้พูดเพราะว่า เวลาคนฟังที่คนฟังเขารู้เขาเห็น เขาจะบอกเลย “เริ่มต้นก็อสุภะ กันเลยหรือ” แต่ถ้าคนไม่เป็นอสุภะด้วยกันนี้แหละ พระอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าคนเป็นมันเป็นอีกชั้นหนึ่งนะ ฉะนั้น เราพิจารณาของเราไป

เขาบอกว่า การพิจารณาอสุภะมันเป็นอุปสรรคในการถือศีลของเขา

ถ้ามันไม่ผิดศีล เราก็ถือศีลของเรา แล้วสิ่งใดที่มันจะเป็นสิ่งใด เราฝึกหัด เราพิจารณาไป เราทำเป็นแล้ว พัฒนาเป็นแล้วมันจะเข้าไปใจไปเอง อย่าไปเห็นว่ามันเป็นข้าศึก เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้

ถ้าทำไม่ได้ ทำไมครูบาอาจารย์ของเราทำผ่านไปแล้วละ มันต้องทำได้ แต่เพราะเรามา ทำใหม่ มันเหมือนคนฝึกหัดงานใหม่ มันก็ยังขลุกขลักอยู่บ้าง แต่พอมันชำนาญแล้วนะ โอ้ย! คล่องตัวเลย ทำได้หมดเลย พอทำได้หมดเลย ฝึกหัดทำของเราเพื่อผลประโยชน์ของเรา ทำให้มันทำเป็นไง เราฝึกหัดกันเพื่อจะประพฤติปฏิบัติให้เป็นจริงเป็นนิสัย เป็นอำนาจวาสนาบารมีกับใจดวงนี้

ฉะนั้นถึงบอกว่า ให้ปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่าไปหวังมรรค หวังผล หวังผลประโยชน์ แล้วไม่ได้แล้วก็เอาสิ่งนั้นมาทิ่มตำเรา นี่เวลาผิดหวังไง

เราไม่ได้ทำให้มันผิดหวัง เราพยายามสร้างสมบารมีของเรา เราพยายามฝึกหัดของเรา ถ้าได้มากได้น้อยก็วาสนาเรามีเท่านี้แหละ แต่เราก็เป็นคนดีคนหนึ่งที่ยังขวนขวาย พยายามของเราเพื่อประโยชน์กับใจของเรา เอวัง