

# เริ่มต้นนับ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕

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

ข้อ ๑๐๔๖. ถึงข้อ ๑๐๖๐. ไม่มี

ถาม : ข้อ ๑๐๖๑. เรื่อง “การเริ่มต้นนับจากนี้ต่อไป” (นี่คือหัวข้อที่เขาถามนะ)

๑. การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ชิน

๒. ต้องรู้จักจริต

๓. ต้องรู้จักนิเวรณ

หลวงพ่อกับ ถ้าเริ่มต้นปฏิบัติเราต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พุทฺโธจนเป็นนิสัยให้ชินเลยใช่ไหมครับ หรือว่าเราต้องรู้จักจริตและนิเวรณก่อน หรือว่าเมื่อเราชินกับพุทฺโธแล้วสิ่งอื่นจะตามมาเองหรือเปล่าครับ

เมื่อเรามีโรคจริตมาก ตอนนั่งสมาธิ หรือขณะทำงานในชีวิตประจำวัน เราจะเพ่งอสุภะมันจะเกิดขึ้นมาตอนไหนครับ ตอนที่เราได้สมาธิแล้ว หรือเราจะเพ่งโดยขณะที่เราคิดหรือทำงานอยู่ ถ้าวันหนึ่งเราจะกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พุทฺโธวันละ ๒๐-๓๐ นาทีจะดีไหม เพราะว่ามึงงานต้องทำ มีเวลานิดหน่อยก็มากำหนดลมหายใจสำหรับการเริ่มต้นปฏิบัติ ขอบคุณครับ

ฉะนั้น ข้อ ๑. การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ชิน

ตอบ : คำว่าชิน เห็นไหม คำว่าชินนี่คือศัตรูเลย คำว่าชินนี่แหละทำให้ตกภวังค์ คำว่าชินนะ เขาไม่ใช่คำว่าชิน เขาใช้คำว่าชำนาญ ชำนาญในวสี ชำนาญในการกระทำ แต่ถ้าชินนะ ชินชาหน้าด้าน ชินชา พอชินชา คู้้นเคย การคู้้นเคยนี้เป็นโทษของ

การปฏิบัตินะ การคุ้นเคย การเป็นกันเอง พวกนี้มันเป็นกันเองไง พอเป็นกันเองก็ไม่มี การระวัง พอไม่มีการระวังมันก็จะมีการเสียหาย

ฉะนั้น เวลาการปฏิบัติเขาจะกระตุ้นตลอดให้ตื่นตัวตลอด เห็นใหม่ ในการปฏิบัติ เหมือนเขยใหม่ เขยใหม่เข้าไปบ้านไหนต้องระวังตัว เพราะเป็นเขยใหม่ แต่ถ้าพ่อคุ้นชินนะ ชินกันแล้วจะอย่างไรก็ได้ ฉะนั้น คำว่าชิน นี้คำว่าชินนะถ้าทางโลกเราสนิทกัน เราคุ้นเคยกัน เราคุ้นชินกัน อย่างนี้เป็นความดี ไซ้ มันไว้วางใจกัน นี้พูดถึงทางโลก แต่ถ้าทางธรรมไม่ได้เลย ทางธรรมจะให้ตื่นตัวตลอดเวลา ฉะนั้น คำว่าชิน ที่ภาวนากันที่ไม่ได้ ก็นี้ไงเพราะชิน เพราะเราทำสิ่งใดก็ทำเคยไป

หลวงตาใช้คำนี้นะ คำว่า “อย่าเสียดายอารมณ์ของตัว”

ความคุ้นชินกับอารมณ์ไง ความคุ้นชินกับความรู้สึกไง เรารู้สึก เราพอใจ อย่างนี้ มันเคย นี้เราว่ามันปลอดภัย พอมันปลอดภัยมันก็อยู่กับอย่างนี้ มันย้ายอยู่อย่างนี้ แต่ถ้าเรา พลิก เห็นใหม่ เราพลิกทิ้งเลย อารมณ์ความรู้สึกทิ้งเลย กลับมากำหนดพุทโธ พุทโธ เราเอาอย่างหนึ่ง คำว่าชินนะไม่ได้ แต่ถ้าคำว่าชินของเรา คำว่าชินนั้นคืออนอนใจแล้ว คำว่า ชินก็เหมือนกับเข้าหลักประหารแล้ว ถ้าคำว่าชินนะ อ้าว เดินเข้าไปนักโทษประหาร มัด แล้วก็ยังทิ้ง ยังการปฏิบัติมันทิ้งไป ยังความดีของเราทิ้ง ที่เราจะเป็นความดี

ฉะนั้น คำนี้มันเป็นคำ ถ้าบอกว่าไซ้ใหม่? พอไซ้ พอชินชา เหมือนทางโลกพอ ชินชามันก็มีแต่ความเสียหายไปนะ ฉะนั้น ความคุ้นชินเขาต้องชำนาญในวสี ชำนาญใน การเข้าและการออก แต่สติต้องตื่นตัวตลอดเวลา เหมือนคนขับรถเลย ถ้าคนขับรถนะถ้า เขาตื่นตัว เขาระวังตัวของเขานะ รถนี้เขาจะไม่ประสออุบัติเหตุ แต่ถ้าเขาขับไปด้วยความ ประมาท ความชินชา หน้าด้านประมาทอยู่แล้วแหละ

กรณีอย่างนี้ คำนี้แหละหลวงตาเอาตายเลย แล้วพระอยู่กับท่าน ถ้าทำอย่างนี้เสร็จ ท่านบอกเลยนะเหม่อลอยไซ้ใหม่? เพราะเรามันชิน มันคุ้นชินแล้วมันก็ไม่ระวังตัว พอ ไม่ระวังตัว นั่นแหละเป็นทางออก นี้ที่ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระภิกษุ นะ

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด”

นี่ความไม่ประมาทมันก็ตรงข้ามกับความคุ้นชิน ไม่ประมาทมันต้องตื่นตัวตลอดเวลา การตื่นตัวตลอดเวลา อันนี้สำคัญนะ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า

ถาม : ต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ชินใช่ไหม?

ตอบ : ถ้าคำว่าชินนะมันเหมือนกับเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ กำหนดลมหายใจมันก็ติดขัดไปหมด มันติดขัดไปหมดเลย แต่พอเราทำให้คล่องตัว ถ้าทำให้คล่องตัวนี่เป็นการชินไหม? ไม่ใช่ เพราะเราทำงานชำนาญ การหายใจเป็นห้วง เป็นห้วงหายใจไม่ออก พอหายใจไม่ออกเราสูดดมยา เราดื่มน้ำอุ่น พอมันหายใจคล่องตัวๆ นี่เหมือนกันเวลาประพฤติปฏิบัติ ความจริงมันหายใจได้อยู่แล้ว แต่เพราะมันไม่เคยไง มันละเอียดอ่อน เรื่องความละเอียดอ่อน เวลางานนะอาบเหงื่อต่างน้ำทำงานคล่องตัวไปหมดเลย แต่พอกำหนดลมหายใจทำไม่ได้ อึดอัดไปหมดเลย ทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะ? ทำไมเป็นอย่างนั้น?

ฉะนั้น พอเรากำหนด เห็นใหม่ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งสติให้ดีๆ เดียวมันก็สะดวก พอความสะดวกนี้ไม่ใช่ความคุ้นชิน มันเป็นความชำนาญ พอสะดวกแล้วเรตื่นตัวตลอดเวลา ความตื่นตัวตลอดเวลา เวลาด้วยความเข้าใจผิดของพวกเราพวกนักปฏิบัติ พวกนักปฏิบัติเข้าใจผิดนะ เข้าใจผิดว่าเวลาถ้าจิตมันดีมันจะทิ้งลม ลมจะหายไป ไอ้คำว่าลมหายใจไปมันหายใจไปตามข้อเท็จจริง คือมันละเอียด ละเอียดจนจับไม่ได้ แต่ของเราไม่ใช่ ทำผลอะไร เออ เลื่อนรางไปเรื่อยๆ เลื่อนรางไปจนไม่มีใจ

อันนี้ไม่ใช่ นะ เลื่อนรางจนไม่มีมันไม่ใช่สมาธิ เพราะมันไม่มีต้นสายปลายเหตุ มันไม่มีอะไรเป็นข้อเท็จจริง เลื่อนรางไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเป็นอัปนาสมาธินี้ชัดเจนมาก ลมหายใจละเอียดเข้าไป ละเอียดจนขนาดว่าพอมันละเอียดเข้าไปนะ เหมือนมันจะแบบว่าไม่มีสิ่งใดที่มันจะสัมผัสได้ พอไม่มีสิ่งใดสัมผัสได้มันตกใจนะ ใจมันจะตกใจมากเลย อู๋ ตายๆ ตายแล้วไม่หายใจแล้ว อู๋ เดียวจะช็อกตาย มันกลัวมาก โดยธรรมชาติของใจมันเป็นอย่างนั้น อู๋ มันจะช็อกแล้วนะ อู๋ มันจะขาด ลมหายใจขาด ไม่มีขาด เพราะเวลาเข้านิโรธสมาบัติเขานั่ง ๗ วัน ๗ คืนไม่หายใจเลย ทำไมมันอยู่ได้ล่ะ? อยู่ได้หมด

นี่ไงเพราะเขาไม่ได้ตกใจ เพราะเขาเข้าไปในระดับนั้น คือมันละเอียด ละเอียดจนมันบริหารของมันเอง ถ้าพูดถึงอวัยวะมันจะหยุด พุดอย่างนั้นก็ได้ อวัยวะทั้งหมดนี้

หมด หยุดหมด ไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการทำงาน พอครบกำหนดแล้วมันก็ออก ออกมารับรู้ นี่ร่างกายมันก็ทำงานโดยปกติของมัน นี่เวลาเข้าอัปนาสมาธิ ถ้ามันละเอียด ละเอียดๆ ละเอียดชัดหมดนะ ละเอียดจนสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่ามีแต่ไม่ใช่ นั่นแหละคือตัวจริง แต่นักปฏิบัติทั่วไปนะ (ฟัดฟาด ฟัดฟาด) เหมือนกับสุบลม สุบจนไม่มีจะสูบไง สูบมันเสีย เสียมันก็ชำระ ชำระก็โยนทิ้ง ชังกิโยขาย

นี่ก็เหมือนกัน นี่ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเข้า-ออก จนลมหายใจไม่มีเลย แล้วไม่มีทำไมไม่ตาย มีงมานั่งคุยกับกูทำไม? นี่เวลาพูดด้วยความไม่เข้าใจ ด้วยความไม่รู้ แต่ถ้าคนรู้เนี่ยมันมีความชำนาญ กำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก แล้วมีสติสัมปชัญญะพร้อม ละเอียดลึกซึ้ง จากลมหายใจหายๆ จะละเอียดเข้ามา ละเอียดเข้ามาจนสักแต่ว่า ลมหายใจดับหมด อายตนะทั้ง ๖ ดับหมด สักแต่ว่ารู้ชัดๆ อัปนาสมาธิ นี่จิตเวลามันเข้าไป มันชัดๆ อย่างนี้มันถึงไม่มีกัน มันไปคุ่นชินตรงไหน? มันไปชินตรงไหนไม่มีเลย ชัดเจนแจ่มแจ้งจนละเอียดเข้าไปถึงที่สุด นี่คือการปฏิบัติของเรา

ทีนี้พูดอย่างนี้ปั๊ โอโฮ อย่างนี้หลวงพ่อก็ปฏิบัติได้อย่างไรล่ะ? มันยาก โอ๊ย อย่างนี้เลิกคิดว่า ที่พูดนี้ไม่ใช่พูดให้เลิก พูดให้รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก สิ่งที่ทำกันผิดๆ สิ่งที่มีความเข้าใจผิดมาก็ทำกันมาอยู่อย่างนั้น แล้วพูดว่าถ้าความถูกต้องมันต้องเป็นแบบนี้ ไม่ใช่พูดแล้วบอก โอ๊ย ถ้ามันลำบากอย่างนั้นกลับบ้านดีกว่า เราไปทำมาหากินกันเถอะ เลิก เลิก ไม่ทำแล้ว ไม่ใช่พูดให้ทำ พูดให้ทำ แล้วพูดให้ทำแล้วได้ผลตามความเป็นจริง ไม่ใช่เอาความคิดทางโลกมาว่าถ้าเราคุ่นเคย เราชินแล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเรา ไม่เป็น ไม่เป็น

เรื่องจริตนิสสัยก็เหมือนกัน จริตนิสสัยเวลาปฏิบัติไปถ้าตรงจริตนะ ถ้าตรงจริตปฏิบัติไปแล้วมันจะประสบความสำเร็จ มันจะสะดวก คล่องตัว นี่คือจริต ถ้าไม่ใช่จริตของเรานะเป็นแนวทางการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน กรรมฐาน ๔๐ ห้องเหมือนกัน แต่ทำไปแล้วนะขลุกลัก อึดอัด อึด มันยุ่งไปหมดเลย เปลี่ยนๆ นี่จริตนะ ตรงจริต ไม่ตรงจริตเป็นแบบนี้

ถาม : แล้วต้องรู้นิวรรณ์

**ตอบ :** นิวรรณธรรมมันเป็นเครื่องกางกั้น นิวรรณหรือสิ่งนี้มันเป็นชื่อ เราไม่ต้องไปตามหามัน นี่โดยธรรมชาติของเรานุษย์กลัวสัตว์ร้าย กลัวผีสาร กลัวผี กลัวต่างๆ แล้วเราต้องไปหามันไหม? เราไม่ต้องไปหามันหรือก สัตว์นะ เสือนี้ เสือ ช้างในป่าเราเข้าไปมันเป็นสัตว์ที่มันสัญชาตญาณมันรักษาตัวมัน มันจะทำร้ายเรา เราก็ดูไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ถ้าเราไม่เข้าไปในป่านะเราก็ดูไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ถ้าเราเข้าไปในป่าใช่ไหม? เราไปเจอเข้า ในป่าเป็นสถานที่ที่อยู่ของสัตว์เราก็ดูต้องระวังตัว

นิวรรณก็เหมือนกัน มันยังไม่มาหาเรา เราจะไปยุ่งอะไร? ถ้าเราไม่มีความสงสัย เราไม่มีการห่วงหาหวอนอน เราไม่มีอะไรเลย แล้วมันอยู่ไหนล่ะ? มันไม่มี ถ้ามันไม่มี เราจะรู้เรื่องนิวรรณทำไมล่ะ? นิวรรณเราไม่ต้องไปรู้เรื่องของมัน เรารู้แต่พุทธโฆ มีสติสัมปชัญญะชัดๆ นิวรรณมันตามมาไม่ทันหรือก นิวรรณ เห็นไหม ถ้าพูดถึงเรากำหนด พุทธโฆ เรามีสติปัญญาของเรา เรากำหนดลมหายใจของเรา อานาปานสติเรากำหนดลมหายใจใช่ไหม? ถ้าลมหายใจมันชัดเจนนิวรรณมันไปไหนล่ะ? นิวรรณหายหัวหมดเลย เพราะนิวรรณมันมาไม่ได้ นิวรรณมันมาไม่ได้เพราะอะไร? เพราะสติเราพร้อมใจ

เรามีสติ เห็นไหม เรามีสติสัมปชัญญะ นิวรรณไม่มีเลย แต่ถ้าสติมันขาด สติมันอ่อนลง กำหนดพุทธโฆ กำหนดอานาปานสติมันง่วง นี่นิวรรณมันมาแล้ว ถ้านิวรรณมันมา ถ้าเรากลับมาตั้งสติของเรานิวรรณมันก็หายไปเอง นิวรรณเราต้องไปรู้จักมันทำไม ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะเราพร้อมนะ ฉะนั้น จะต้องไปรู้จักนิวรรณไหม? มันก็เหมือนเราจะขายกาแฟ เราต้องไปทำวิจัยเรื่องน้ำแข็งก่อน พอเราวิจัยเรื่องน้ำแข็งเสร็จแล้วเราก็ดูต้องมาวิจัยเรื่องกาแฟ กาแฟนี้เขาปลูกมาจากไหน? ต้องไปวิจัยว่าหม้อต้มกาแฟมันมาจากไหน? กว่าจะตั้งร้านกาแฟได้นะ โอ้โฮ เราไปทำวิจัยเรื่องกาแฟเป็น ๑๐ ปี

นิวรรณก็เหมือนกัน ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิมันใช้ปัญญาไล่ไป ไอนั้นนะชัดๆ สู้กันเลย แต่ถ้าเป็นพุทธโฆ พุทธโฆเราก็ดูสติของเรา เราไม่ต้องกังวล นี่พูดถึงข้อ ๑. ข้อ ๒. ข้อ ๓. นะ ฉะนั้น กลับมาที่ว่าคุณค้นหาค้นข้อ ๑.

ข้อ ๒. ที่ว่าต้องรู้จักจริตหรือเปล่า? ที่ว่าพุทธโฆ

**ถาม :** เมื่อเราชินกับพุทธโฆแล้ว สิ่งอื่นจะตามมาเองหรือเปล่าครับ

ตอบ : สิ่งอื่นจะตามมาเองเห็นไหม ถ้าเรารู้พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ ถ้าเราพุทโธของเรา พุทโธของเรา สิ่งที่มีมันเป็นมันเป็นเพราะเหตุใด มันเป็นเพราะเหตุใด ถ้าเราพุทโธชัดๆ นะ พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ พุทโธนี้เป็นชื่อของพุทโธ เป็นชื่อขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธก็เหมือนกัน พุทโธจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ จนพุทโธไม่ได้

นี่พุทโธหรืออานาปานสติก็เหมือนกัน สิ่งที่มีมันจะมาจากมันไม่มาจากไหน ถ้าสิ่งที่มีมาจากไหน สิ่งที่มีมาจากมันทำสักแต่ว่า อย่างเช่นเราบอกว่าสิ่งนี้มีมันจะมาจากเราเอง สิ่งนี้มีมันจะเกิดขึ้นมาจาก ถ้าเกิดขึ้นมาจากมันจะอย่างไรล่ะ? นี่ปัญญา มันจะเกิดเอง ทุกอย่างเกิดเอง ไม่เกิดเอง ทุกอย่างอยู่ที่ความเพียรชอบ มันเกิดความเพียร ความวิริยะ ความอดุทธาหะ ความวิริยะอดุทธาหะ แล้วผลมันสมควรแก่กรรม มันก็จะเป็นอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธ นี่สิ่งที่จะตามมาเองอยู่ที่พุทโธ ถ้าสิ่งที่จะตามมาเองเราหวัง เราพุทโธเพื่อหวังความสงบ แล้วพอพุทโธมันไม่สงบก็เหนื่อยหน่าย น้อยใจ นี่มันก็ทำพุทโธมาเต็มที่แล้วมันไม่เห็นมาสักที เห็นไหม เราหวัง นี่ค้นหาซ่อนค้นหา บอกมันจะมาๆ แต่ถ้าเราไม่สนใจสิ่งใดเลย เราพุทโธของเราไปเรื่อยๆ พุทโธของเราไปเรื่อยๆ ถ้ามันสงบ มันสงบจากพุทโธ มันสงบจากว่าคำบริกรรมของเรา เพราะจิตมันไม่ฟุ้งซ่าน จิตมันไม่แฉลบ จิตมันไม่ไปหาเรื่อง จิตมันอยู่กับพุทโธ พุทโธนี่ดูแล พุทโธนี่เป็นที่ให้จิตมันเกาะไว้ เกาะจนมันสะสมตัวมัน สะสมๆ สะสมจนไม่ต้องอาศัยพุทโธ พอไม่อาศัยพุทโธมันก็ว่างพุทโธ

วางพุทโธ เห็นไหม พุทโธเป็นความคิด พุทโธเป็นสิ่งที่สมมุติที่เรานึกขึ้นมา พุทโธนี่เป็นพุทโธหายๆ พอพุทโธ มันพุทโธมันอาศัยเกาะมาก่อน จิตถ้าไม่อาศัยเกาะมันจะออกไปรับรู้เรื่องต่างๆ มันก็เกาะพุทโธไว้ พุทโธไว้จนมันสามารถสะสมตัวมัน พอมันทรงตัวได้มันจะปล่อยพุทโธ พอปล่อยพุทโธมันก็พุทโธไม่ได้ เอ้อะๆๆ ทำไมพุทโธหายไปไหนล่ะ? ทำไมพุทโธไม่ได้ล่ะ? อู้อุ้ พุทโธไม่ได้มันก็ไม่ใช่นะสิ พุทโธไม่ได้ก็เลิกคิดว่า งงอีก พุทโธของเราไปเรื่อยๆ พุทโธ พุทโธไป พอมันทรงของมันได้ เห็นไหม นี่มันมาจากไหนล่ะ?

เพราะคำถามมันมีอยู่ ๒ ประเด็นที่เราเห็นว่ามันเป็นจุดสำคัญ สำคัญที่ว่าต้องกำหนดกลมหายใจจนมันชินใจไหม? เพราะชินมันเป็นทางออกของกิเลสไป ทางที่ว่าเสีย

มันจะตะปบเอาไปกิน สองถ้ำสิ่งที่มันตามมาเองๆ ถ้ำตามมาเองทุกอย่างมันก็เหมือนเราไม่โต นี่เข้าขึ้นมาทีขอสตางค์ เข้าขึ้นมาทีขอสตางค์ อ้าว ขอจากพ่อแม่ พ่อแม่มีทำอะไรก็ควักให้ ควักให้ โอ๊ย สตางค์นี่ได้มาง่ายนะ แบนมือก็ได้ แบนมือก็ได้ แต่ถ้าเราทำเองนะไม่มีทาง ถ้ำทำงานไม่ดีไล่ออก ไล่ออกก็อดสตางค์ ถ้ำทำไม่ดีไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน มันไม่มาเองหรอก เราต้องทำสมควรกับมัน มันถึงจะเป็นจริง นี่ถ้ำมันเป็นจริงขึ้นมาเพราะ ๒ ประเด็นนี้สำคัญ เพราะ ๒ ประเด็นนี้เพราะว่าเราไม่เคยเราไม่เป็น ๒ ประเด็นนี้มันก็ตามหลอกหลอน มันตามหลอกหลอน นี่เป็นเครื่องมือ เป็นทางออกของกิเลส ถ้ำทางออกของกิเลส กิเลสมันออกช่องนี้ ถ้ำกิเลสมันออกช่องนี้ ช่องที่มันชินชา ช่องที่มันมาเอง ช่องที่ไม่ต้องทำอะไรเลย ช่องที่มันมีอยู่แล้ว นี่ช่องอย่างนี้กิเลสออกหมด กิเลสอาศัยช่องทางนี้ออกมาแล้วก็เหยียบหัวพวกเรา แต่ถ้าเราเชื่อธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“เราจงมีธรรมเป็นที่พึ่งเถิด เธออย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย”

ถ้าเรามีธรรมเป็นที่พึ่งเถิดเราก็สร้างธรรมของเราไป เราตั้งสติของเรา สติธรรมสมาธิธรรม ปัญญาธรรม ถ้าเราจงมีธรรมเป็นที่พึ่งเถิด เราก็อยู่กับธรรมของเรา ถ้ำธรรมของเรา เวลาใจเป็นธรรมขึ้นมา เออ โอปนียโก ร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม ร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดู นี่ไปปฏิบัตินี้ไง นี่ร้องเรียกมาดู ใสนี้มันวิ่งไปหาอาจารย์ อาจารย์ดูให้ที อาจารย์ดูให้ที หนูไม่รู้อาจารย์ดูให้ที ไม่ใช่ร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม ถ้ำเวลามันเป็นขึ้นมาอะ โอ้โฮ มันชนได้หมดเลย มันจริงๆ เลยจริงๆ กลางหัวอกเรานี้แหละ

ฉะนั้น มันไม่มาเอง แต่ที่มันมานี้มันมาเพราะมีพุทธโธ มันมาเพราะมีสติ ถ้ำมีสติมีพุทธโธมันก็เป็นจริงของเราขึ้นมา ถ้าเป็นจริงขึ้นมา เห็นไหม เป็นประโยชน์ตรงนี้ ฉะนั้น พุคถึงผู้ปฏิบัติใหม่ เพียงแต่เขาถามเพื่อจะปฏิบัติ ฉะนั้น เพียงแต่ว่าพอปฏิบัติแล้วเราหวังผล แล้วเราเชื่อหรือเราทำแล้วเราได้ผลอย่างนี้ เพราะ เพราะเวลาปฏิบัติขึ้นมา เริ่มต้นใหม่ๆ มันจะแบบว่ามันจะขลุกขลัก มันจะมีอุปสรรคไม่ราบรื่นเป็นธรรมดา ของไม่เคยทำ เป็นช่างไม้ เป็นช่างอะไรก็แล้วแต่สารพัดช่าง เริ่มต้นฝึกหัดใหม่มันขลุกขลักไปหมดแหละ แต่พอชำนาญขึ้นไป หยิบจับอะไรเป็นเครื่องมือไปหมดเลย หยิบจับสิ่งใดจะทำงานได้หมดเลย

นี่พอเราฝึกหัดของเราจนมันชำนาญ จะบอกว่าชินไม่ได้ ถ้าชินนี่ก็เลสๆ ชินนี่งานนั้นจะเสียเลย เพราะมันไม่ระวัง แต่ถ้ามันไม่ชินชากับอะไรเลย มันมีสติ มันไม่ประมาทต้องรู้ตัวทั่วพร้อมตลอด รู้ตัวทั่วพร้อมแล้วพร้อมกับการบริหารของเรา แล้วพอมันเป็นขึ้นไป เห็นไหม หรือว่าต้องรู้จักจิต รู้จักนิสัย นวัตกรรม นี่เรื่องหนึ่ง แล้วเราพุทธวจนสิ่งนั้นจะตามมาเองไม่มี

ฉะนั้น

**ถาม :** เมื่อเรามีโรคจิตตอนนั่งสมาธิและขณะทำงานชีวิตประจำวัน เราเพิ่งอสุภะจะเกิดขึ้นมาตอนไหนครับ

**ตอบ :** อสุภะนี้เวลาพิจารณามันพิจารณาเป็นสัญญาอารมณ์ เพราะถ้ามันเป็นโรค เป็นต่างๆ ที่มันเป็นอย่างนั้น เราพิจารณาของเราด้วยปัญญาของเราให้เป็นอสุภะ ถ้าอสุภะก็คือมันเป็นความจริงอย่างนั้นอยู่แล้ว ด้วยความจริงอยู่แล้ว เทวดานะเขาไม่เข้าใจลึมนุชย์เลย เขาว่าความนุชย์ก็แข็งแรงมาก ความนุชย์ ที่นี้ความนุชย์ ที่นี้ความจริงมันเป็นแบบนี้มันอยู่แล้ว ถ้ามันเป็นแบบนี้มันอยู่แล้ว ถ้ามันเป็นสิ่งที่สกปรก สิ่งที่มีมันเก็บไว้แล้วมันไม่มีสิ่งใดที่มันเป็นความสวยงามเลย มันก็เป็นจริงอยู่แล้ว

นี่พูดถึงมันเป็นสัญญาอารมณ์ไง ว่าถ้าเพิ่งอสุภะแล้วอสุภะจะเกิดขึ้นไหน? อสุภะถ้ามันเป็นความจริงของมันมันจะเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นอนาคามี ขั้นอนาคามี เห็นไหม อนาคามีมรรคนั้นแหละอสุภะ เริ่มต้นเป็นพิจารณากาย พิจารณากายเป็นไตรลักษณ์ แล้วพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเป็นขั้นไป แล้วถ้าพิจารณาถึงกามโรคะนั้นแหละขั้นอสุภะมันอยู่ที่นั่น

ฉะนั้น เวลาเราเป็นปุถุชน เราเพิ่งปฏิบัติกันแล้วบอกมันเป็นอสุภะๆ อสุภะก็ได้มันเป็นกายที่มันแปรสภาพ กายที่มันเห็นตามความเป็นจริง นี่พิจารณากายเป็นไตรลักษณ์ ถ้าพิจารณากายเป็นไตรลักษณ์มันจะถอดถอนกิเลส ถ้าการพิจารณาเป็นวิปัสสนา แต่ถ้าการพิจารณาของเรามันเป็นการพิจารณาเพื่อความสงบระงับ มันพิจารณาเป็นสมถะไง ถ้าเป็นสมถะคือความสงบระงับ ถ้ามันเป็นโรคจิต เป็นต่างๆ มันมีความคิดที่ว่าเป็นกุศล อกุศลในใจ



มันเป็นอกุศลมันคิดร้อยแปดพันเก้า เราก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง เป็นผล มันเป็นสมณะ สมณะคือสอนใจ สอนใจไม่ให้คึกคะนอง สอนใจไม่ให้มันคิดตามความเป็นจริงตามจริตของมัน นี่บอกว่าสิ่งที่เป็นอย่างนั้นมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ นี่ใจมันเป็นอย่างนั้นแหละ แต่ถ้ามันพิจารณาไปแล้วมันจะเห็นตามสภาวะธรรม แล้วสภาวะธรรมมันก็เป็นสมณะคือมันปล่อย มันปล่อยๆ ฉะนั้น มันเป็นอสุภะไหม? ถ้าเป็นอสุภะของปุถุชน อสุภะของคนมีกิเลสนี้ใช่ แต่ถ้าเป็นอสุภะในวิปัสสนาไม่ใช่ อสุภะนั้นมันจะไปเกิดตั้งแต่อนาคามีมรรค

ฉะนั้น ว่ามันจะเกิดตอนไหน? ถ้ามันจะเกิดตอนไหนนะมันก็ไม่เกิด ไม่เกิดเพราะอะไร? เพราะมันอยากให้เกิดไง เกิดตอนไหนมันก็จะรอไง รถไฟจะมาเที่ยวนี้ ยืนโบก รถไฟจะมาเที่ยวนี้ ๑๐ โมง รถไฟก็ไม่มา รถไฟจะมาเที่ยวนี้เที่ยงมันก็ไม่มา รถไฟจะมาเที่ยวเย็นมันก็ไม่มา ไม่มีอะไรมาเลย เพราะรถไฟมันไม่มี รถไฟมันเป็นระบบสาธารณูปโภคของรัฐนะ มันมีธรรมชาติของมัน แต่อสุภะคือผลประโยชน์ของเราใช่ไหม? คือขบวนการของเรา มันจะออกจากสถานีไหนล่ะ? แล้วเราได้สร้างรถไฟแล้วหรือยัง? แล้วถึงเวลาแล้วบอกรถไฟมันจะมา แล้วมันจะมาตามคำสั่งไหม? แต่ระบบสาธารณูปโภคของรัฐ รัฐเขาทำ มันมาตามเวลานั้นแหละ เว้นไว้แต่มันประสบอุบัติเหตุต่างๆ นั่นมันเป็นเรื่องของโลกใจ

นี่เรื่องของธรรมเราเปรียบเทียบ ว่าถ้ามันเป็นรถไฟมันจะมาตอนไหนล่ะ? มันจะมาตอนไหน? แต่ถ้าเราสร้างของเรา เราพิจารณาของเราด้วยปัญญาของเรา ด้วยสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม เห็นไหม นี่มันจะสร้างรถไฟ มันจะสร้างอสุภะ สร้างสิ่งที่มันเป็นธรรมชาติ สิ่งที่ทำให้จิตใจมันมีผลเทียบเคียง ผลเทียบเคียง ถึงว่ามันเป็นสมณะไง มันเป็นสมณะ เราศึกษาธรรม เราศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้า เราศึกษาธรรม เราเข้าใจไหม? ใช่ แต่ผลล่ะ? ผลของมันมันก็แบบว่ามันปลงวาง

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าพูดถึงพิจารณาอสุภะๆ อสุภะปลงวาง ปลงวางให้จิตใจเรามันไม่คิด ไม่มีกามราคะมาเบียดเบียนมัน มาทำให้มันทุกข์ยาก ถ้าไม่มีทุกข์ยากมันก็ปลงวางๆ แต่ถ้าเป็นอสุภะจริงๆ นะมันอยู่นั่น มันจะเกิดตอนไหน? มันจะเกิดตอนไหนมันพูดไม่ได้ ถ้าเกิดตอนไหนมันจะย้อนกลับไปทีคำถามใจ จิตนิสสัย จริตของคน จริตของคนใจ โทสะจริต โมหะจริต ราคะจริต

ฉะนั้น คำว่าจริต นี่จริตเป็นแบบนี้ ถ้าจริตมันเป็นแบบนี้มันก็เทียบเคียงได้ เพราะจริตแบบนี้คิดได้ง่ายๆ เพราะกรรมฐาน พระกรรมฐาน พระป่าเขาชอบเทศน์กัน เห็นไหม มนุษย์เราก็เปรียบเหมือนโลงศพ โลงศพนี้คูสิ โลงศพนี้มันมีรูปเทวดาเลยละ เขาติดเทวดา ติดรูปเทวดา นางฟ้าเต็มไปหมดเลย แต่ข้างในมีซากศพอยู่

นี่ก็เหมือนกัน เราก็พิจารณามนุษย์ หน้าที่หุ้มอยู่ หน้าที่หุ้มอยู่ก็เหมือนโลงศพ ฉะนั้น ในนั้นล่ะ? นี่พิจารณาเป็นอสุภะ นี่พิจารณาโดยปัญญาไง ถ้าเป็นราคะจริต ฉะนั้น เป็นราคะจริตนะเราต้องแผ่เมตตา สำหรับเราปฏิบัติใหม่ๆ เราใช้วิธีของเราคือแผ่เมตตา สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้เป็นญาติ เป็นพี่น้องเราหมด เป็นญาติของเราทั้งนั้น เป็นญาติ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นคนใกล้ชิด นี่มันเป็นญาติเราทั้งนั้น เราจะไปคิดเรื่องอะไร? แต่ นี่คิดคูสิถ้ามันเป็นญาติ เป็นคนอื่นมันก็เป็นไป

นี่พูดถึงใช้ปัญญาเทียบเคียงไง นี่เรารักษาใจเราอย่างนี้ละ เป็นญาติ เป็นพี่ เป็นน้องไปหมดเลย เขาเป็นญาติเรา มันก็ทำให้เรื่องนี้เบาบางลง เบาบางลง แล้วก็ต่อสู้อะไรๆ แล้วมันก็จะเห็น เห็นสักกายทิฏฐิ เห็นพิจารณากาย เห็นพิจารณา เป็นอุปาทาน แล้วพอมันขึ้นไปกามราคะ ถึงตอนนั้นอสุภะจะรู้เลยละว่าอสุภะมันรุนแรงแค่ไหน ไอ้ที่ว่าพิจารณาอสุภะๆ พอถึงอสุภะแล้วไปอ่านประวัติหลวงปู่ชาติ ไปอ่านประวัติหลวงปู่จวนสิ หลวงปู่จวนอยู่บนเขา เอากระดูกข้างแขวนคอแล้วฉันทมากนะ แล้วคายน้ำหมากให้มันไหลลงมาตลอดเลย

คนเขาไปเห็นหลวงปู่จวน บอกว่า อู้อู้อปฏิบัติอย่างนี้ หลวงปู่จวนจะบ้าแล้ว ไปฟ้องหลวงปู่ขาว เพราะหลวงปู่จวนเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ขาว ไปฟ้องหลวงปู่ขาว หลวงปู่ขาวหัวเราะใหญ่ หลวงปู่ขาวหัวเราะกลิ้งเลย เพราะอะไร? เพราะหลวงปู่ขาวสอนมาเอง (หัวเราะ) ไอ้คนนั้นมันเห็นหลวงปู่จวนทำไปฟ้องหลวงปู่ขาวเลยนะ อู้อู้อ หลวงปู่จวนท่านจะบ้าแล้ว เอากระดูกข้างแขวนคอ อู้อู้อ ภาวนาไปนะคายหมากมาแดงไปหมดเลย นั่นแหละเพราะอสุภะมันเผชิญหน้า มันชนกับอสุภะไง พอเข้าภาวนาปั๊บมันจะเผชิญหน้าเลย

พอเผชิญหน้า ด้วยกำลังของตัวมันสู้ไม่ไหวก็ช่วยไง เอากระดูกข้างแขวนคอเลย กระดูกเขา กระดูกเรา กระดูกสัตว์ กระดูกนอก กระดูกใน นี่กระดูกเดินได้ กระดูกใน ร่างกายนี้ก็ทรงตัวยืนอยู่ กระดูกอีกอันหนึ่งก็แขวนคอไว้ ยังฉันทมากคายลงมาอีกนะ ไป

อ่านประวัติหลวงปู่ชาลีเหมือนกัน นี่ถ้าไปเผชิญอสุภะ คนที่เผชิญอสุภะมามันจะรู้ว่ากาม  
ราคะ ปฏิฆะมันรุนแรงแค่ไหน

ไอ้ที่โม่ๆ กันนี้มันเหมือนกับเสือกระดาษกับเสือจริงๆ เข้าไปเจอมันแตกต่างกัน  
มาก ไปดูภาพวาดศิลปินเขาเขียนเสือสิ ไอ้โฮ เหมือนเป็ยะเลย เหมือนเป็ยะเลย รักนะสวย  
ไปเจอเสือในป่ามันไม่ว่าสวยเลย มันวิ่งหนีเลย เผชิญหน้าก็โดนกัดนะสิ พอมันไปเผชิญ  
เสือในป่าไม่ใช่สวยเลย วิ่งหนีทันที แต่ถ้าไปเจอเสือที่เขาวาดไว้ อือฮือ สวย รูปนะสวย  
อู๋ย อยากได้เอาไปไว้บ้าน ไปเจอเสือในป่าวิ่งไม่เห็นหัวเห็นหางเลย วิ่งเต็มทีเลย อสุภะ  
จริงๆ จะพูดว่าเป็นแบบใด? คนปฏิบัติมาจนถึงจะรู้ ฉะนั้น สิ่งนี้มันเป็นธรรมชาติที่ลึกซึ้ง ที่  
ละเอียดไฉน

ทีนี้พอโยมถามมาว่าอสุภะมันจะเกิดขึ้นตอนไหน จะเกิดอย่างไร? แล้วเวลาคน  
ปฏิบัติไปก็พิจารณาอสุภะ เราก็เห็นด้วยนะถ้าพิจารณาอสุภะเป็นเพื่อการปลงวาง ถ้า  
พิจารณาอสุภะเป็นการปลงวางใจเราให้มีที่พึ่ง ที่อาศัยนี้ ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เป็นที่พึ่ง เป็นที่อาศัยของเรา ถ้าเรามีความทุกข์ร้อนตรงไหน  
เราก็เอาสิ่งนี้เป็นที่พึ่ง ที่บรรเทา อย่างนี้เราเห็นด้วย แต่ถ้าบอกว่าพิจารณาอสุภะเป็น  
ธรรมๆ แบบที่เป็นวิปัสสนา ที่จะเป็นมรรค เป็นผล ไอ้โฮ อิกยาวไกล

มึงยังไม่ได้ปฏิบัติเลย มึงยังไม่ได้เริ่มต้นอะไรกันเลย แล้วก็บอกจะเรียนจบแล้ว  
ถ้าเรียนจบมันต้องเรียนอีกนาน ต้องค่อยๆ ขยันหมั่นเพียรเรียนไป ไม่อย่างนั้นมันไปไม่  
รอดหรอก ทีนี้เพียงแต่ว่าถ้ามันเป็นเริ่มต้นอย่างนี้ละ

นี่เขาถามมาเอง บอกว่า

ถาม : อสุภะจะเกิดตอนไหน? ตอนที่เราได้สมาธิ หรือตอนที่เราเพ่งโดยขณะที่  
เราคิดหรือทำงานอยู่

ตอบ : ถ้าพูดถึงสมาธิ พอพิจารณาอย่างนี้มันเป็นปลงวางก็เป็นสมาธิ แล้วเป็น  
สมาธิแล้ว ถ้ามันเพ่งอยู่ เป็นสมาธิแล้วเห็นกายมันจะเห็น ถ้าไม่เห็นกายมันก็ไม่เห็น ถ้า  
ไม่เห็นกายเราจะพิจารณาอย่างไร? มันต้องมีอุบาย เหมือนที่ว่าเราจะเห็นกิเลสอย่างไร?  
เราจะจับกิเลสอย่างไร?

เวลาคนเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม เห็นไหม มันก็เหมือนคนเป็นโรค คนนี้เป็นโรคนิดนี้ คนนี้เป็นโรคนิดนี้ โรคแต่ละชนิดก็ใช้ยาแตกต่างกันไป คนที่เห็น กายก็พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นกายโดยปัญญาที่พิจารณาใช้ปัญญาแยกแยะมัน ถ้า คนพิจารณาเวทนา นี่หลานเวทนา ลูกเวทนา พ่อเวทนา ปู่เวทนา เวทนาแต่ละชนิดมันก็น้ำหนักแตกต่างกันไป ถ้าน้ำหนักแตกต่างกันไปเราควรพิจารณาอย่างไร? กำลังเราพอ หรือไม่พอ? มันมีอุบายวิธีการมันยังแยกย่อยไปอีกมาก

ทีนี้แยกย่อยมันอยู่ที่จังหวะ อยู่ที่เราใช้ประโยชน์อะไร? เราเห็นอะไร? เรารู้อะไร? ฉะนั้น สิ่งที่เราที่เห็น เราจำขนาดไหนนะ ครูบาอาจารย์ของเราทุกๆ องค์ที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ฟังหลวงปู่มั่นเทศน์มามากมายเลย แล้วก็จับที่หลวงปู่มั่นเทศน์มาเป็นปัญญาให้หมดเลย เพื่อ เพื่อให้ตัวเองไม่ผิดพลาด เพื่อให้ตัวเองไม่หลง สุดท้ายแล้วปฏิบัตินะหลงทุกอย่างเลย หลงหมด เพราะ เพราะสิ่งนั้นเราไปจดจำมา แต่พอเจอเข้าจริงๆ งงนะ ใช้ไม่เป็น

ตอนนี้เราไปซื้อเทคโนโลยีจากเมืองนอกมา เขาต้องส่งช่างมาฝึกให้ใช้นะ เราสั่งมาให้ใช้ไม่เป็นหรือ (หัวเราะ) สั่งอะไรมานะใช้ไม่เป็นหรือ เขาต้องส่ง คุณเขียนแบบสุวรรณภูมิ จ้างฝรั่งเขียน แล้วเวลาสร้างจะต้องจ้างฝรั่งอ่านแบบ ปวดหัว จ้างเขาเขียนแบบมาสร้างสุวรรณภูมิ เวลาช่างมันสร้างนะมันต้องจ้างฝรั่งมาอ่าน คอยบอกว่านี่คืออะไร ฟังแล้วเสร็จนะ จ้างเขามาเขียนนะ เขียนให้เรา แต่เวลาจะอ่านจะต้องจ้างเขาอ่านอีก

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราปฏิบัติไป เวลาพูดนี้เราไม่ได้พูดให้คนท้อใจเลยนะ เราพูดให้คนเข้มแข็งหมดเลย เราพูดให้คนพยายามประพฤติปฏิบัติ แต่ทีนี้เวลาปฏิบัติ จริงหรือไม่จริงตอนนี้ ถ้าเราบอกอยากให้คนปฏิบัติ แล้วสิ่งนี้เป็นธรรม สิ่งนี้เป็นธรรม แล้วก็เลยกลายเป็นดิ่งฟ้าต่ำ ไม่ทำสิ่งใดเลยเป็นพระอรหันต์หมดแล้ว พอเริ่มหัดปฏิบัติเป็นพระอรหันต์หมดแล้ว โอ๊ย ปวดหัวนะ มันดิ่งฟ้าต่ำไป

แต่ถ้าเราบอกอยากให้ปฏิบัติ อยากให้ทำจริงๆ เพราะมันเป็นโอกาส มันเป็นโอกาส มันเป็นสมบัตินะ เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์เรามีโอกาสทุกๆ คนนะ ถ้าทำขึ้นมาแล้วมันจะเป็นสมบัติของเรานะ ถ้าใครทำได้คนนั้นประเสริฐมาก ฉะนั้น พอคำว่า

ประเสริฐมาก พอทำแล้วก็อยากให้มันเป็นความจริงด้วย ถ้าเป็นความจริงขึ้นมามันจะเป็นความจริงขึ้นมา

**ถาม :** มันจะเกิดตอนไหน? อสุภะมันจะเกิดตอนไหน?

**ตอบ :** มันต้องเป็นผู้ชำนาญการ เวลาปฏิบัติไปแล้วนะ พอมันชำนาญแล้วนะ จับอย่างไรก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ คนเราถ้ามันชำนาญแล้วมันจับได้หมด ถ้าคนไม่ชำนาญ คนไม่ชำนาญพยายามไปทำนะ พยายามไปทำก็ฝึกหัดให้เราชำนาญขึ้นมาก่อน ถ้าเราไม่ชำนาญขึ้นมาก่อนนะ เราจะต่อสู้ให้ชนะได้อย่างไร?

คูสิเราแข่งขันกีฬา อีกคนหนึ่งเขาเป็นแชมป์ทั้งนั้นเลย ใ้เราฝึกหัดใหม่แล้วจะไปแข่งกับเขา แพ้ทั้งนั้นแหละ แต่อยากชนะเขา อ้าว อยากชนะมึงก็ฝึกมาสิ อ้าว มึงต้องฝึกมา ฝึกมาให้ชำนาญขึ้นมาแล้วไปแข่งกับเขา เอ็งเป็นนักกีฬาฝึกหัดใหม่ แล้วเขาเป็นแชมป์เราไปแข่งต้องชนะเลย มันก็แบบฟลุ๊ค มันมีโอกาสบ้าง แชมป์มันเปลอ แชมป์มันทำผิดพลาดเองเราเลยชนะไง อ้าว แชมป์มันทำผิดพลาดเอง มันไม่ได้เอาชนะมาหรือก มันผิดพลาดตัวมันเอง เออ คราวนี้ชนะ แต่ชนะมันก็หนเดียว แล้วชนะต่อไปอย่างไรล่ะ? นี่เราทำของเราอย่างนั้น เพื่อประโยชน์ของเราอย่างนั้นนะ

ฉะนั้น ถ้ามันจะเกิดตอนไหนยังไม่เกิด แล้วถ้าเกิดตอนที่มีสมาธิหรือเพ่งให้มันเกิด การเพ่ง การดู เราจะบอกว่าใจเย็นๆ เราทำนี่เราทำเพื่อประโยชน์กับเรานะ ให้มันเป็นความจริงใจ ทุกคนต้องการเงินทองที่เป็นของจริง เงินทองที่มันเป็นของไม่จริง สิ่งที่ธนบัตรปลอม เขาใช้กันมันไม่เป็นความจริง เราไม่ต้องการอย่างนั้น ถ้าเราต้องการความจริงนะเราทำของเราด้วยความมั่นคงของเรา เราทำด้วยความจริงของเรา ให้มันเกิดขึ้นมากับเรา เราอย่าไปคาดหมายให้เป็นจริงขึ้นมา อันนั้นจะเป็นความจริงของเรา

แล้วถ้าเป็นจริงขึ้นมาแล้วนะ อืม หลวงพ่อกับเราพูดภาษาเดียวกัน ตอนนี้พูดไป หลวงพ่อก็ค้านทุกเรื่องเลย ถามอะไรว่าผิดทุกเรื่องเลย ปวดหัว

**ถาม :** ถ้าวันหนึ่งเรากำหนดลมหายใจเข้า-ออกพุทโธวันละ ๒๐-๓๐ นาทีจะดีไหมครับ เพราะว่ามึงงานต้องรับผิดชอบ มีเวลานิดหน่อยก็ต้องกำหนดลมหายใจสำหรับการปฏิบัติเริ่มต้น

**ตอบ :** ดี หลวงปู่ฝั้นท่านบอกว่า เวลาเรานั่งรถเมล์กันท่านบอกว่าขณะนั่งรถเมล์เราก็ต้องหายใจใช่ไหม? ขณะเราเดินเราต้องหายใจใช่ไหม? นี่เราหายใจทิ้งเปล่าๆ ใจ ขณะเรานั่งรถเมล์ ขณะที่เรามีโอกาส มีเวลานี้กำหนดพุทโธได้แล้ว กำหนดลมหายใจเข้า-ออกใจ ถ้าเราทำอย่างนั้นปั๊บเราจะไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ

การหายใจนี้ต้องหายใจตลอดเวลา เพราะการหายใจนี้ออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงสมอง ปอด ต่างๆ มันต้องใช้ออกซิเจน ฉะนั้น นี่เป็นการหายใจเพื่อดำรงชีวิต แต่ถ้าเราหายใจ มีสติ มีปัญญาด้วยมันเป็นอานาปานสติ มันจะไม่ใช้ดำรงชีวิต มันจะฟื้นฟูธรรมขึ้นมาในหัวใจเราด้วย ฉะนั้น ในการกระทำนี้ประเสริฐทั้งนั้นแหละ นี่เริ่มต้นนับใจ เขาว่าเริ่มต้นนับต่อจากนี้ไปเขาจะปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติแล้วโอเค

ข้อ ๑๐๖๒. ไม่มี ข้อ ๑๐๖๒. ถึงข้อ ๑๐๗๕. ไม่มี

**ถาม :** ข้อ ๑๐๘๐. เรื่อง “ศึกษาธรรมะแล้วเบื่อหน่ายชีวิตคู่ ทำอย่างไรดีคะ?”

**ตอบ :** เวลาเขาศึกษาธรรมะแล้วเขามีครอบครัว แล้วเขาบอกว่านี่ไม่อยากจะใช้ชีวิตโดยความเป็นภรรยา อยากปฏิบัติ แต่ครอบครัวมันอยู่ด้วยกันก็ต้องอยู่ด้วยกัน อันนี้มันเป็นที่ว่าเวลาเราปฏิบัตินะ เวลานี้บอกเราตั้งใจเลยว่าเราอยากให้มีสามีเป็นอิสระ แล้วเราก็แยกตัวไป พอเราแยกตัวไป ได้คิดขึ้นมาเสียดยสามีเลยนะ เสียดยแยเลย โอ้อโฮ คิดได้อย่างไร? ไม่น่าคิดอย่างนั้นเลย

เราจะบอกว่าความคิดของคนมันมีขึ้นๆ ลงๆ เวลาจิตใจมันดีมันจะเป็นอย่างนี้ แล้วคนคิดเวลาจิตใจมันดีนะ เวลาพระบวชมาด้วยความมุ่งมั่นนะ ไม่สีกๆ เห็นสีกหมดเลย ไม่เคยเหลือสักองค์ ไปเกลี้ยง ภูไม่เห็นเหลือสักองค์ ไอ้ที่ว่าไม่สีกๆ ไปหมดเลย ไม่เห็นมีเหลือเลย แม้แต่พระยังเป็นแบบนี้ แล้วเราเป็นภคิพัสถ์ ชีวิตเราครองเรือน เห็นใหม่ การครองเรือน พระพุทธเจ้าบอกว่าการครองเรือนนี้แสนยาก

ในสมัยพุทธกาล คนที่มีบารมีนะ นี่จะอย่างไรเพื่อให้ชีวิตเขาราบรื่น เขาไม่มีหอรอก เขาถือพรหมจรรย์ ไม่ก็บวชพระไป ถ้าบวชพระไปแล้วชีวิตเป็นพรหมจรรย์ อยู่ของเรา แต่ในเมื่อชีวิตเราอยู่ทางโลกใช่ไหม? มีพ่อ มีแม่ พ่อแม่ตัวสำคัญ อยากให้ลูกเป็นฝั่งเป็นฝา พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นฝั่งเป็นฝา พ่อเป็นฝั่งเป็นฝ้ามามันก็เป็นอย่างนี้ เวลาจิตใจ

นะ พอไปศึกษาธรรมะ เห็นใหม่ เพราะธรรมะนี้ ความดีที่คิดว่านี่มันมีอยู่ มันดีขึ้นไปเรื่อยๆ ใจ

แม้แต่เป็นพระ นี่เป็นพระ หลวงตาบอกว่าวัดเป็นส้วมเป็นฐาน พระเป็นมูลตรเป็นคูถ เป็นพระนี่เป็นมูลตรเป็นคูถหรือ? ถ้าเป็นพระ พระที่ดีทำอะไร? แม้แต่เป็นพระนี่เขาจะพัฒนาขึ้นอย่างไร? พระปฏิบัติจะทำตัวอย่างไร? นี่ไม่ใช่บวชพระแล้วเป็นเทวดาแล้ว บวชพระแล้วเป็นเทวดา เป็นแล้วหรือ? ก็ยังเป็นพระอยู่นี่ ไม่เห็นเป็นเทวดาเลย แล้วเป็นเทวดาทำอะไร? เป็นเทวดาก็ต้องมีจิตใจเป็นเทวดาสี จิตใจมีคุณธรรมดี ถ้าจิตใจมีคุณธรรมแล้วมันจะเป็นตรงนั้น

นี่ก็เหมือนกัน ในเมื่อเราบวชแล้ว ศึกษาธรรมะแล้วเบื่อหน่ายชีวิตคู่มาก แล้วก่อนที่จะมีชีวิตคูใครไปเอามันมา? ใครไปเอาชีวิตคู่นี้มา? ถ้าได้ชีวิตคูมาแล้ว ถ้ามันคุยกันได้นะ ถ้าคุยกันได้ เห็นใหม่ คุณเวลาเขาไปวัด ไปทั้งสามภรรยา นี่ไปวัดด้วยกัน ทำบุญด้วยกัน มีความเห็นเหมือนกัน นี่ครอบครัวอย่างนี้มีความสุข แต่ถ้าครอบครัวนะ สามภรรยาหรือภรรยาไปวัด สามภรรยาหรือภรรยาอีกคนตามไป มีนะ มีสามีที่วัดก็มี ภรรยาที่วัดก็มี แต่ที่บ้านไม่ให้ไป มีปัญหาไปหมดเลย

ฉะนั้น การครองเรือน ครองเรือนคือครองหัวใจ แม้แต่ใจเราเราก็ครองยากอยู่แล้ว แล้วนี่ใจของสามี ภรรยา เดี่ยวมีลูกอีกนะ เดี่ยวมีหลานอีกนะ โอ้โฮ นี่พูดถึงชีวิตโลกใจ ถ้าชีวิตโลก นี่การครองเรือนนี่แสนยาก เพราะเราต้องบริหารความรู้สึกใจ บริหารใจของเรา แล้วยังบริหารความรู้สึกของเขา อยู่ด้วยกันกระทบกระทั่งกัน อยู่ด้วยกันเดี๋ยวก็มีปัญหากัน แล้วเราจะครองเรือนอย่างไร? แล้วพอเรามาศึกษาธรรมะ นี่อยากปฏิบัติขึ้นมาเขาก็บอกว่าไปนิพพานพร้อมกัน อย่าไปคนเดียว เดี่ยวไปนิพพานคนเดียว อีกคนหนึ่งไม่ได้ไป รอปปฏิบัติพร้อมกัน แล้วพร้อมตอนไหนล่ะ? พร้อมตอนลูกใจ พอลูกออกมาแล้วก็รอลูกให้โตก่อน แล้วลูกปฏิบัติด้วยใจ เดี่ยวมันมีหลานอีกแล้วนะ รอหลานก่อน เดี่ยวไปนิพพานพร้อมกัน ถ้าไม่อย่างนั้นเดี๋ยวมันไปไม่ได้

เพราะว่าเราต้องบริหารความรู้สึกของเราด้วย เราต้องบริหารใจเราด้วย เพราะบริหารใจของเรา เห็นใหม่ บริหารใจของเรา ใจนี้ให้มันเสมอต้นเสมอปลาย เวลาใจมันศึกษาธรรมะแล้วเบื่อหน่ายมาก เบื่อหน่ายมาก การเบื่อหน่ายในสมัยพุทธกาลที่พระ เห็นใหม่ พระพุทธเจ้าที่เข้าไปหลีกเร้น ให้พระพิจารณาสุภะ พอพิจารณาเสร็จแล้ว นี่

พิจารณาอสุภะเป็นอรรถกถาญาณุโยค คือตกขอบไปข้างหนึ่ง ก็จ้างให้คนฆ่า ให้พระใช้ มีดโกนเชือดคอ แล้วบริวารให้เป็นสมบัติของคนนั้น ไปจ้างช่างกลบก็คือช่างตัดผมเชือด คอๆ

นี่ไงพิจารณาอสุภะไง มันไม่สม่าเสมอ เห็นไหม พิจารณาอสุภะจนตกขอบไป ตกขอบไปที่ฆ่าตัวตายๆ พระนี่ตายเยอะเลย พอพระพุทธเจ้าออกจากหลีกเร้นมา

“อานนท์ ทำไมเป็นแบบนี้ล่ะ?”

“โธ่ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าหลีกเร้น พระฆ่าตัวตายเยอะเลย”

นี่อยู่ในพระไตรปิฎก แม้แต่อย่างนั้น เวลาพิจารณาอสุภะไปนี่ไง ศึกษาธรรมะ แล้วเบื่อหน่ายมาก เบื่อหน่ายมากี่ฆ่าทำลายชีวิตตัวเองเลย มันไม่ใช่ มันต้อง มัชฌิมาปฏิปทา ถ้ามันตกขอบข้างหนึ่งมันก็ต้องพยายามดึงกลับมาอีกข้างหนึ่ง แล้วถ้า มันลงตัวได้ เห็นไหม มัชฌิมาปฏิปทา จิตใจพัฒนาขึ้นมา อยู่กับครอบครัวแต่จิตใจเป็น ธรรม อยู่ท่ามกลางแต่จิตใจนี้มันคงหมดเลย เป็นผู้นำชักนำเขาได้ด้วย เป็นหลักเป็นชัยได้ อีกต่างหาก ถ้าจิตใจเป็นธรรม

นี่ถ้ามันเสมอต้นเสมอปลาย มันสม่าเสมอของมัน มันจะเป็นประโยชน์นะ ถ้ามัน ไม่สม่าเสมอเป็นโทษอย่างนี้ เป็นโทษที่ไหน? เป็นโทษที่ความรู้สึกเราก่อน เราทุกข์เรา ยาก พอเราทุกข์เรายากแล้วเราก็ทำให้คนอื่นกระทบกระเทือนไปด้วย แต่ถ้าเราพิจารณา ของเราแล้ว นี่จิตใจของเรามั่นคง พอมันคง จิตใจที่สูงกว่าก็ดึงจิตใจที่ต่ำกว่า ชักนำเขา ดึงเขา นี่ดึงเขาเข้ามาให้สู่ความพอดี แล้วชีวิตก็ร่มเย็นเป็นสุขใจ ชีวิตมันก็สมดุลขึ้นมา ศึกษาธรรมะแล้วมันก็เป็นธรรมจริงๆ ถ้าศึกษาธรรมะนะเบื่อไปหมดเลย ฉันทมีธรรม แก่ ไม่มีธรรม ถ้าฉันทมีธรรม แก่ไม่มีธรรมนะทะเลาะกันแล้ว ฉันทถูก แก่ผิด (หัวเราะ)

ฉันต้องถูกทั้งคู่ ถ้าเรามีธรรมะเราก็ชักนำเข้ามา ดึงเข้ามา โน้มนำมา โน้มนำวมา ถ้าเป็นไปได้มันเป็นประโยชน์ ถ้าโน้มนำไม่ได้กรรมของสัตว์ เราทำเต็มที่แล้วละ เรา โน้มนำไม่ได้ ถ้าโน้มนำไม่ได้ เวลาองค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมนะ เล็งนี่หรือสัตว์ขนสัตว์ไม่มีเลย จนทอดธุระนะ สูดท้ายพรหมมานิมิตต์ เห็นไหม นี่ถึงบอก นิมิตต์แล้วคนดีก็มี คนที่ต่อต้าน คนที่ไม่เอาก็เยอะแยะไป เอาแต่คนที่เขาพอใช้ได้ เขาจะ เอาที่เอากับเขา ถ้าเขาไม่เอาก็กรรมของสัตว์ บอกแล้ว กล่าวแล้ว เขาไม่เอาก็สาธุ เอวัง