

## ทำจริงทำเล่น

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺสฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

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

**ถาม :** เรื่อง “กราบเรียนหลวงพ่อที่เคารพอย่างสูงครับ”

กราบเรียนหลวงพ่อที่เคารพอย่างสูงครับ กระผมได้ฟังแล้วครับ ปฏิบัติธรรม เล่นๆ หรือเล่นปฏิบัติธรรม ผมขอเป็นคติธรรมสอนใจนะครับ

การทำสมาธิ (ผมเลือกนั่งสมาธิเพชรครับ) ก็นั่งได้อย่างมาก ๑ ชั่วโมงครับ พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก น้ำเลือด เส้นเอ็น เส้นเลือด กระดูกไขข้อ ข้อกระดูก ลำไส้ เป็นต้น พิจารณาได้สักพักก็จะไปกำหนดรู้พุทโธที่ลมหายใจเข้าออก ตรงที่กำหนดได้ชัดมากคือตรงที่ได้ลึนปีลงมาระหว่างสะดือ

กำหนดไปเรื่อยๆ ลมหายใจเบาหายไป พอนิดหนึ่ง ลมหายใจกลับมาอีก เป็นอยู่อย่างนี้จะพัฒนาไปได้อีกอย่างไรครับจึงจะเป็นวิปัสสนาละกามฉันทะได้ครับ และบางครั้งก็เหมือนสัมผัสพลังงานที่อยู่ในตัว คอยขับเคลื่อนลมหายใจอยู่อย่างนั้นเรื่อยๆ ภายในสมาธิครับ ขอหลวงพ่เมตตาธรรมด้วยครับ กราบขอบพระคุณอย่างสูง

**ตอบ :** ฉะนั้น ที่คำถาม คำที่ว่า ครั้งก่อนที่ถามมา เราตอบไปว่าปฏิบัติเล่นๆ คือเล่นปฏิบัติธรรม ถ้าเล่นปฏิบัติธรรมหมายถึงว่า เพราะเขาถามว่าการเกิดดับ

ถ้าการเกิดดับ การพิจารณาแบบการเกิดดับในการปฏิบัติมันมีหลากหลาย ถ้าการปฏิบัติมีหลากหลายนะ ถ้าเราไปดูการเกิดดับ รู้เท่าต่างๆ เพราะความเข้าใจของแนวทางปฏิบัติ นั้น เขาบอกอย่างนั้นคือการปฏิบัติโดยใช้ปัญญา การใช้ปัญญา

เวลาใครกำหนดพุทโธ ใครทำความสงบของใจ เขาบอกว่านี่เป็นสมถะ การทำสมถะมันไม่ใช่ปัญญา ไม่ใช่ปัญญาคือไม่ใช่การปฏิบัติธรรมโดยความเป็นจริง เขาบอกไอนี้เป็นสมถะ มันจะเกิดนิมิต

แต่ถ้าเป็นความเห็นของเขา เขาบอกว่าเขาเห็นการเกิดดับ เขาเห็นรู้เท่าทัน เขาบอกสิ่งนั้นมันเป็นปัญญา ปัญญาอย่างนั้นคือปัญญาเห็นการเกิดดับ

แล้วคำถามว่า เห็นการเกิดการดับ เราถึงบอกว่าถ้าการเกิดการดับ แล้วการปฏิบัติมา เราปฏิบัติมาแล้ว ในแนวทางปฏิบัติมันมีหลากหลาย แล้วการปฏิบัติแบบนี้เน้นการปฏิบัติเพื่อความสงบระงับ เพื่อความสงบระงับนะ

คนเวลาปฏิบัติ ส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติเขาบอกว่า การปฏิบัติของเขา เขาปฏิบัติแล้วเขาสบายใจ แต่เวลาเขากำหนดพุทโธหรือเขามาทำความสงบของใจ เขาบอกว่ามันทุกข์มันยาก มันทำลำบาก มันทำแล้วมันไม่ได้ผล ทำแล้วมันไม่มีความสุข ทำแล้วมันไม่มีความสุข มันไม่มีความสุขแบบที่เขาทำกันแบบนั้น ถ้าเขาทำกันแบบนั้น เขาจะมีความสุขของเขาเนะ เขารู้เท่าทันตัวเอง เขารู้เท่าทันเกิดดับ แล้วมันก็ไม่มีอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาเบียดเบียนหัวใจ เขาบอกว่าการปฏิบัติอย่างนั้นเขามีความสุขของเขา เขาว่าอย่างนั้นคือการปฏิบัติธรรม แต่เวลากำหนดพุทโธๆ เขาบอกการกำหนดพุทโธมันเป็นสมณะ มันเกิดนิमित มันจะทำให้เกิดความเห็นผิด แล้วคนที่ปฏิบัติปฏิบัติแล้วแบบว่ามันไม่มีความสุขแบบนั้นนะ ความสุขแบบเขาเนะ นี้ความสุขแบบเขา เขามีความสุข

ถ้าพูดโดยธรรม โดยทั่วไป ถ้าเขาปฏิบัติแบบนั้น เราเห็นว่าถูกไหม ถ้าการปฏิบัติแบบนั้นนะ อำนาจวาสนาบารมีของคน ถ้าคนปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อความสุข ปฏิบัติเพื่อความเพลิดเพลิน อย่างนั้นก็เป็นการปฏิบัติธรรมในวัฒนธรรมในประเพณี

ในประเพณีของชาวพุทธ เห็นไหม คูสิ ชาวพุทธถ้าไม่สนใจในพระพุทธศาสนา เขาก็ใช้ชีวิตแบบโลกๆ ของเขาไป ถ้าใครสนใจในพระพุทธศาสนา เขายังมีโอกาสได้ทำบุญกุศลบ้าง ถ้าใครมีอำนาจวาสนา เขาทำบุญกุศลแล้วเขาก็อยากจะประพฤติปฏิบัติ เขาทำความจริงของเขา

เห็นไหม แม้แต่จิตใจของคน คนที่เขาไม่สนใจเลย เขาใช้ชีวิตแบบโลกๆ เขาใช้ชีวิตแบบสังคัม เขาไม่สนใจคุณงามความดีในเรื่องพระพุทธศาสนา เขาไม่สนใจความดีเรื่องบุญเรื่องบาปของเขาเลย เขาสนใจแต่ว่าเขาทำหน้าที่การทำงานแล้วประสบ

ความสำเร็จของเขา เขาทำแล้วเขาอยากแข่งขัน เขาอยากมีหน้ามีตาในสังคมของเขา เขาชวนชวายเป็นแต่ทางโลก

แต่คนถ้ามีศรัทธามีความเชื่อ เขาก็ชวนชวายเป็นเรื่องบุญเรื่องกุศลของเขา เขาพยายามเสียสละทานของเขา เขาปฏิบัติของเขา

แล้วถ้าคนปฏิบัติแล้ว เวลาปฏิบัติจะปฏิบัติแนวทางไหน เพราะกิเลสมันปิดกั้นหัวใจไปทั้งนั้นนะ เวลาเขาจะปฏิบัติของเขา เขาปฏิบัติของเขาแล้วถ้ามันสบายปฏิบัติแล้วมันอบอุ่น ปฏิบัติแล้วมันรื่นเริง ถ้าเขาทำอย่างนั้นก็ได้ มันก็เหมือนนะ ถ้าพูดถึงแนวทางปฏิบัติ ถ้าเอาความจริงนะ นี่เราว่าทำเล่นหรือทำจริง

ถ้าทำจริง ๆ ของเรา เวลาทำจริง ๆ ขึ้นมามันต้องมีเนื้อหาสาระ มันต้องมีเหตุผลมีผลของมัน มันทำแล้วมันต้องชำระล้างกิเลสได้ตามความเป็นจริง

แต่ถ้าทำเล่น ๆ ทำเล่น ๆ คือทำแบบนั้นไง ทำเล่น ๆ ดูลิ ที่เวลาทางโลกเขาเวลาเขามีมหรรสพ เขามีการละเล่น เขามีการรื่นเริง เขาไปที่ไหนแล้วเขามีความสุขใช่ไหม แต่เวลาเราถือศีล ศีล ๘ ห้ามดูการฟ้อนรำ ศีล ๘ ห้ามขับร้อง ร้องรำทำเพลง มันก็ตึงเครียด ถือศีลแล้วแห้งแล้ง แต่ถ้าเขามีมหรรสพสมโภช เล่นตามเขา มีความรื่นเริงไปกับเขา อย่างนั้นชีวิตเรามีความสุข นี่พูดถึงมันตรงกับกิเลส กิเลสมันชอบ

ที่นี้ในการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติธรรมนะ ถ้ารู้เท่าในการปฏิบัติไป ไปปฏิบัติกันแล้วมีความร่มเย็นเป็นสุข เป็นสุขเพราะอะไรละ เพราะมันไปกันมาก ไปกันเยอะ ปฏิบัติแล้วก็ปฏิบัติกันเป็นแนวทางเดียวกัน คือปฏิบัติไปโดยที่กิเลสไม่ได้สะเทือนเลย ไม่เข้าไปเผชิญหน้ากิเลสเลย ไม่ได้สนใจสิ่งใด ๆ เลย ไปทำเพื่อบรรเทา

ถ้าเราบอกว่าเราเป็นคนหนา เราก็อยากจะเป็นคนบาง เป็นคนที่มีกุศล เราก็ทำบุญกุศลกัน ก็ทำง่าย ๆ ขนาดทำง่าย ๆ นะ โลก ๆ เขายังทำได้ยากเลย นี่ขนาดเราไปปฏิบัตินะ สมมุติว่าเราปฏิบัติ เล่นปฏิบัติธรรม ก็เขาก่อนอย่างนั้นไป ถึง ๗ วัน ๘ วันแล้วกลับบ้าน เวลาออกไปก็แหม! เทียวเล่นจนเพลินพอแรงแล้วก็จะไปอยู่วัดสัก ๗-๘ วัน พออยู่วัด ๗-๘ วันก็แหม! มันก็มีความร่มเย็นเป็นสุข ก็กลับบ้าน กลับบ้าน นี่ปฏิบัติเล่น ๆ ก็เป็นกันอย่างนั้นนะ แล้วว่าปฏิบัติเล่น นี่ปฏิบัติเล่นแบบสังคมนะ

แต่ถ้าปฏิบัติเล่นแบบกิเลส กิเลสมันหลอก ถ้ากิเลสมันหลอกนะ ที่เขาบอกว่า เขานั่งขัดสมาธิเพชรนะ เขากำหนดจิตแล้ว เขากำหนดพุทฺโธนะ

คำว่า “พุทฺโธ” มันเหมือนเงา มันเหมือนกับเวลากำหนดพุทฺโธ เวลาถ้าเขาไม่ กำหนดพุทฺโธ เขาไม่ทำความสงบของใจ เราก็บอกว่าสิ่งนั้นเป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญา ของโลก แต่เวลากำหนดพุทฺโธละ ถ้าพุทฺโธ พุทฺโธเพื่อให้จิตสงบ มันก็เหมือนว่าพุทฺโธ ถ้าพูดถึงว่าพวกตื่นเขิน พุทฺโธที่ตื่นเขินก็ไม่ว่าพุทฺโธไปทำไม ที่อธิบายกันไม่ได้ อยู่นี้ก็เพราะว่าพุทฺโธไปทำไมละ พุทฺโธมันมีประโยชน์อะไรละ ทำไมต้องพุทฺโธด้วยละ

ถ้าพุทฺโธ เราเขียนคำว่า “พุทฺโธ” แขนงไว้ที่หน้าบ้าน ดิดเอาไว้เลย เขียนว่าพุทฺโธ แล้วดิดไว้หน้าผากเลย มันก็เป็นแค่ตัวอักษรที่เขียนว่าพุทฺโธ

พุทฺโธมันต้องมีจิต จิตนี้ระลึก วิตก วิจาร จิตระลึก เวลาคิดมัน ทุกข์มันยาก เพราะว่าจิตมันทุกข์มันยาก จิตเรา ความรู้สึกนึกคิดเรา มันทุกข์มันยาก เพราะความรู้สึกนึกคิดเรามันไปกว้านเอาอารมณ์มา ใส่ตัวเอง แล้วก็บังคับว่าสิ่งที่มันจะไปคิดเรื่องอื่นก็ให้มันคิดพุทฺโธซะ พุทฺโธ ๆ เป็นคำบริกรรมใจ

ทำไมถึงต้องพุทฺโธละ

เวลามันตื่น ๆ น้ำตื่น ๆ เรือใหญ่เข้ามาไม่ได้นะ เวลาเขาจะลอกสันดอน เขาใช้ อะไร เขาใช้เรือขุด เรือขุดมันต้องขุดสันดอนเพื่อให้เป็นร่องน้ำ เพื่อให้เรือใหญ่มันเข้ามา ได้ มันต้องขุดให้ลึก ขุดให้จริง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราทำหน้าที่การงาน เราทำไร่ไถนา เราใช้อะไร ใช้จอบใช้ เสียม ใช้จอบใช้เสียมก็ขุดเอาบนดิน ที่ไร่นาก็ใช้จอบใช้เสียม จอบเสียมมันจะไปขุด ลอกสันดอนได้ไหม สันดอนจะไปเอาจอบเอาเสียมลงไปลอกมันได้ไหม เพราะมันมีน้ำ อยู่ เวลาตื้นขึ้นมา น้ำก็วนไปอยู่อย่างนั้นนะ

ไอนี้ก็เหมือนกัน จิตมันตื่น ๆ จิตเป็นสามัญสำนึก จิตมันคิดของเราธรรมดา มัน ก็คิดของมันไปอย่างนี้ แล้วพุทฺโธ ๆ แล้วทำไมต้องพุทฺโธละ

เวลาเขาลอกสันดอน เขาใช้เรือขุดนะ นี่ก็เหมือนกัน พุทฺโธฯ ให้จิตเรากว้างขวาง จิตเรามั่นคง จิตเรามีกำลังของเราขึ้นมา ถ้าจิตมีกำลังขึ้นมา จิตมันมีกำลัง จิตมันไม่ตื่นเขิน

ความตื่นเขิน พุทฺโธฯ ทำไม เวลาปฏิบัติเล่น จิตเขาสงบใหม่

จิตเขาไม่สงบนะ ความที่เขาว่าสงบก็คือเขาสบายใจ เขาทำเพื่อความสบายใจกันนะ ที่ปฏิบัติเล่นๆ ที่เราใช้คำว่า “ปฏิบัติเล่นๆ” เขาปฏิบัติเพื่อความสบายใจ แล้วพอความสบายใจ คนมันทุกข์มันยากมา พอมันสบายใจมันก็บอกกว่าอย่างนี้คือความสุขของเขา

ความสุขของเขามันก็คือโลกียะ ความสุขแบบโลกๆ ความสุขแบบสามัญสำนึก มันไม่เกี่ยวกับวิมุตติสุข มันไม่เกี่ยวกับอกุปปธรรม มันไม่เกี่ยวกับศาสนาเลย

ศาสนาเขาต้องมีพื้นเพมาก่อน เขามีพื้นฐานขึ้นมา มีเบสิกขึ้นมา ทำให้มันคงขึ้นมา เพราะมันคงขึ้นมา ครูบาอาจารย์ถึงให้กำหนดพุทฺโธฯ เพราะให้จิตมันสงบเข้ามา เขาไม่ใช่จอบใช้เสียมไปขุดสันดอน เขาใช้เรือขุด

จิตก็เหมือนกัน จิตพื้นฐาน จิตเริ่มต้น มันก็เหมือนกับจิตปกติ จิตธรรมดา ก็มีจอบมีเสียม มีจอบมีเสียมมันก็ทำอะไรไถนาได้ มันก็ปลูกผักปลูกหญ้าได้ มันก็มีอาหารกินได้ ความมีอาหารกินมันก็กินเพื่อดำรงชีวิตก็อยู่โลกๆ นี่ นี่ปฏิบัติเล่นๆ การปฏิบัติเล่นคือปฏิบัติแบบพื้นฐาน ปฏิบัติเพื่อความสบายใจเท่านั้นเอง

แต่ถ้าปฏิบัติจริงๆ พุทฺโธฯ พุทฺโธให้ได้ก่อน พุทฺโธมันก็เป็นจอบเป็นเสียม พุทฺโธ เห็นไหม ดูลิ แผ่นเหล็ก เรือนะ เรือขุด เรือจะก็หมีนก็พันตันก็แล้วแต่ มันมาจากแผ่นเหล็กใช้ไหม แผ่นเหล็กเขาประกอบขึ้น เขามีกระดูกเรือ เขาทำโครงเรือขึ้นมา อยู่ต่อเรือ มันต่อมาจากอะไรล่ะ มันก็ต่อมาจากเหล็กนี่ ต่อมาจากเหล็ก ต่อจากวัสดุที่เขาเอามาต่อเรือ

นี่ก็เหมือนกัน พุทฺโธฯ มันมาจากของเล็กน้อย แต่พุทฺโธบ่อยครั้งเข้า พุทฺโธให้มันมันคงขึ้นมา เตี่ยวเราจะได้เรือขุดสันดอน เราจะได้เรือขุด เรือขุดสันดอนเลย

พุทฺโธฯ ไป พุทฺโธจนถ้ำมันมีเรือขุด เรือดูตเลนดูตโคลน ถ้ำเรือขนาดนั้น นี่ พุทฺโธฯ จิตมันตั้งมั่น พุทฺโธฯ มันจะรู้ เรือมันมาจากไหนละ เรือสัมมาสมาธิมันมีความสุข ของมัน

อย่างที่เขাপฏิบัติเล่นๆ ปฏิบัติเพื่อความสบายใจ มันไม่ใช่สมาธิหรอก มันเป็นแค่ ความสบายใจ สมาธิไม่เป็นแบบนี้ สมาธิมันรุ่มเย็นขนาดไหน จิตสงบ สุขอื่นใด เท่ากับจิตสงบไม่มี ถ้าจิตสงบระงับขึ้นมา โอ้อโฮ! มันดูดีมีขนาดคนที่มีการมีจิตสงบแล้ว ระลึกอดีตชาติได้เลย เวลาเกิดปีติ ปีติมันเป็นที่เรียบร้อยแปด ปีติเป็นตัวใหญ่ ตัวกว้าง ตัวเล็ก ปีติไปรู้วาระจิตของเขา ปีติ ถ้าจิตสงบมันรู้ได้ขนาดนั้นนะ อยู่ที่อำนาจวาสนา บารมี ถ้าเป็นสัมมาสมาธิมันจะเข้าแบบนี้

พอมันเป็นปีติ มันออกไปรับรู้ พุทฺโธต่อเนื่องไปๆ พุทฺโธต่อเนื่องจนมันเป็น ความจริงขึ้นมา ถ้าเป็นความจริงขึ้นมามันก็เป็นของมันขึ้นมา นี่พูดถึงว่าถ้าปฏิบัติ จริง ทำจริงหรือทำเล่นละ

ที่นี้เขาบอกว่า เวลาได้ฟังธรรมของหลวงพ่อกแล้ว “เล่นปฏิบัติธรรม” ผมก็ถือเป็น คติธรรมสอนใจนะครับ

ใช่ เพราะเวลาถามมา ถามเรื่องเกิดดับ มันมีเรื่องเกิดดับ เรื่องต่างๆ มันเป็น แนวทางปฏิบัติที่โลกเขากำลังตื่นตื่น โลกเขาคิดว่าในการปฏิบัติ องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้ “บอกบริษัท ๔ ปฏิบัติบูชาเราเถิด อย่าบูชาเรา ด้วยอามิสเลย”

พวกเราก็อยากปฏิบัติบูชากัน แล้วมันมีร่องมีรอย หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์เรา ท่านปฏิบัติมา ท่านประสบความสำเร็จ ของท่านมา ท่านประสบความสำเร็จ วิมุตติสุขตามความเป็นจริงของ ท่าน ท่านมีชีวิตอยู่ด้วยเป็นแบบอย่าง มีชีวิตอยู่โดยที่ไม่ติดในโลก ท่าน มีชีวิตอยู่แบบเหนือโลก หลวงปู่มั่นท่านอยู่ในป่าตั้งแต่ตรัสรู้ ตั้งแต่

## เทศนาว่าการ ตั้งแต่นิพพาน ท่านอยู่ในป่ามาตลอด ท่านอยู่เป็นคติธรรม ท่านอยู่เป็นแบบอย่าง

เพราะมีครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติประสบความสำเร็จมา ประสบความสำเร็จมา เวลาท่านวางแนวทางข้อวัตรปฏิบัติมา มีครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติสมความปรารถนา ตามครูบาอาจารย์ไปเป็นครูบาอาจารย์ของเรา ฉะนั้น สังคมก็ตื่นตื่น สังคมก็ปฏิบัติ เพราะถ้าไม่มีใครประพฤติปฏิบัติสมควรแก่ธรรม ได้คุณธรรมมา เราจะไม่กล้าประพฤติปฏิบัติกัน

เราปฏิบัติ เราล้มลุกคลุกคลาน แต่ว่ามีครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติจนเป็นแนวทาง จนมีคนเชื่อมั่นขึ้นมา เราก็ปฏิบัติตามกัน ปฏิบัติตามจนสังคมเขาเชื่อมั่น สังคมเชื่อมั่น สังคม คำว่า “สังคม” สังคมเกิดจากอะไร สังคมเกิดจากมนุษย์รวมกันก็เป็นสังคม แล้วมนุษย์ สังคม กระแสสังคมก็ขวาลือ แล้วความจริงล่ะ ปฏิบัติจริงอยู่ไหนล่ะ

**ปฏิบัติจริงมันต้องมีครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริง ถ้ารู้จักจริง เวลาปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ หลวงปู่มันเวลาท่านแก้ลูกศิษย์ลูกหาหะ การแก้จิต ๆ แก้เฉพาะตน ถ้าใครปฏิบัติไปแล้วมีติดขัดใด ๆ แก้เฉพาะจิตดวงนั้น เพราะมันเป็นอุปสรรคเฉพาะดวงจิตดวงนั้น**

สังคม สังคมรวมขึ้นมาเป็นกระแสสังคม สังคมรวมกันเป็นกระแสสังคมก็เชื่อกันไปตาม ๆ กัน เชื่อตาม ๆ กันก็เลยลอยลม ลอยลมก็เลยเล่นปฏิบัติธรรมกัน พอเล่นปฏิบัติธรรม แล้วใครเป็นคนที่ถูกชี้ผิดล่ะ ใครเป็นคนที่ถูกชี้ผิด

แต่ถ้าเราจะชี้ถูกชี้ผิด เราต้องมีครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริง ครูบาอาจารย์เราจะชี้ถูกชี้ผิด ชี้ถูกชี้ผิดเลย เห็นไหม เวลาเราไปปรึกษาธรรมะ ถ้าเราปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ท่านฟังเฉย ๆ ท่านฟังแล้วท่านเป็นคนบอกเองว่าถูกหรือผิด แต่เวลาคนถูกคนผิด ใครล่ะ คนถูกคนผิดก็คือเราคนที่ปฏิบัติใช่ไหม เราเป็นคนปฏิบัติ เราเป็นคนชวนชวนมาใช่ไหม เราปฏิบัติมาแล้วเราก็ต้องเอาความเป็นจริงของเราเสนอท่าน แล้วท่านจะบอกว่า ถ้า

ถูก ท่านจะส่งเสริม ถูก ท่านจะให้อุบาย ถูก ท่านจะกระตุ้นให้เราทำให้มากขึ้น ถ้าผิด ถ้าผิด ท่านจะเสนออุบาย

ถ้าบอกว่าผิดเลย เราก็เกิดทิวฐิ ผิดได้อย่างไร ปฏิบัติไป เวลาเห็น เห็นจริงไหม จริง แต่ความเห็นนั้นไม่จริง แล้วไม่จริง จะบอกกันอย่างไรละ ท่านมีอุบาย ครูบา อาจารย์ที่ปฏิบัติท่านมีอุบายว่าท่านจะเสนอวิธีการ เสนออุบายให้เราลองปฏิบัติ ให้เทียบเคียง ถ้าเราเห็นจริง เราปล่อยเลย แต่ถ้าเรายังไม่เห็นจริงอยู่นะ มันก็ยังติดขัด อยู่อย่างนั้นนะ

นี่พูดถึงว่า ใครซึ้งถูกซึ้งผิดซึ้งใหม่ ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเอามาเป็นคติธรรมนี้ถูกต้อง ฉะนั้น “การทำสมาธิ ผมนั่งขัดสมาธิเพชรนะครับ”

นั่งขัดสมาธิเพชร มันอยู่ที่คนชอบ บางคนก็นั่งสมาธิราบ บางคนก็นั่งขัดสมาธิ เพชร บางคนก็เดินจงกรม อิริยาบถ ๔ ทำสิ่งใดก็ได้ให้มันเป็นจริงขึ้นมา

ฉะนั้น เวลานั่งขัดสมาธิเพชรแล้วเราพิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรื่องต่างๆ เป็นต้น พิจารณาไปสักพักหนึ่ง จิตมันก็สงบได้

ถ้าสงบได้ อันนี้มันเป็นเหมือนกับเราพิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เราพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือเรากำหนดพุทโธ สิ่งนี้คือคำบริกรรม หรือปัญญา อบรมสมาธิ ถ้าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เราพิจารณาของเราไป แล้วถ้าไม่ได้ กำหนด พุทโธไป กำหนดพุทโธๆ ต่อเนื่องกันไป ถ้าพุทโธต่อเนื่อง

พุทโธไว้ ก็ไม่ได้ เพราะกึ่งแล้ว พอกึ่งปั๊บ จิตมันหายไปเลย ถ้าหายไปเลย นะ มันขาด พอมันขาดไป ขาดสติไปมันก็ลอยลม มันจับต้องไม่ได้ ฉะนั้น ต้องมีสติ แล้วกำหนดพุทโธไว้ชัดๆ นี่ถูก

ทีนี้พอกำหนดพุทโธๆ พุทโธ กำหนดไปทำไม ทำไมต้องทำความสงบ

ทำความสงบก็เหมือนเรามีจอบมีเสียม เราก็ขุดเอาได้แต่พื้นดิน ขุดเอาได้แต่ ที่แห่ง มันจะทำพอได้บ้างก็ขุดได้ตื้นๆ จิตเรามันยังตื้นเขิน จิตตื้นเขินมันก็เหมือนจิต ปกติ จิตสามัญสำนึก



แต่ถ้าจิตมันอยู่ที่ไหน กิเลสมันอยู่ที่ไหน กิเลสมันอยู่ที่จิตได้สำนึก ถ้ากิเลสมันอยู่ที่จิตได้สำนึก เวลาเรากำหนดพุทโธๆ จิตมันลงไปสู่ตัวของจิต จิตเดิมแท้ พอจิตเดิมแท้ ถ้ามันเกิดปัญญา มันเกิดปัญญาตรงนั้น ปัญญาเกิดจากจิต

ปัญญาไม่ได้เกิดจากสมอง สมองมันเรียนมา ศึกษามา ศึกษารวมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา มันคาดมันหมายไปทั้งนั้นนะ เพราะมันส่งออก แต่เวลาไปเกิดที่จิต จิต พลังงานส่งไปที่สมอง สมองนี่ศูนย์รวมประสาท ประสาทมันก็คิด

แต่ถ้าจิตมันคิดเองละ ปฏิสนธิจิต จิตมันคิดขึ้นเอง ปัญญาเกิดจากจิต ไม่ใช่ปัญญาเกิดจากสมอง ปัญญาเกิดจากสมองมันต้องเทียบเคียง ปัญญาเกิดจากจิตมันเป็นปัจจุบัน ถ้าจิตสงบแล้วพอเกิดจากจิต จิตมันนุ่มไป มันจะรู้ของมัน แล้วพอพุทโธๆ พุทโธจะเข้าไปตรงนั้นนะ พุทโธไปเรื่อยๆ

ที่นี้พุทโธแล้ว “พุทโธกำหนดมันชัดขึ้น ชัดขึ้นตรงไต่ลึ้นปี ตรงไต่สะดือ”

สะดือ ลึ้นปี มันก็เป็นกาย จิตมันก็ออกรับรู้แหละ กำหนดที่สะดือ กำหนดชัดๆ เข้าไป มันจะหดเข้ามาเอง มันหดเข้ามา พุทโธๆๆ เราพุทโธ กำหนดพุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธเป็นพุทธานุสติ จิตมันกำหนดพุทโธ เรากำหนดพุทโธ เพราะจิตเป็นคนกำหนด จิตเป็นนามธรรม พอพุทโธเป็นพุทธานุสติ พุทธานุสติทำให้จิตมันทวนกระแสกลับ พอทวนกระแสกลับ พุทโธๆ พุทโธจนพุทโธไม่ได้

ทำไมมันถึงพุทโธไม่ได้ล่ะ

พุทโธไม่ได้ มันเกี่ยวกับสะดือไหม พุทโธไม่ได้ มันเกี่ยวกับลึ้นปีไหม พุทโธไม่ได้ มันเกี่ยวกับกายไหม

ไม่เห็นเกี่ยวเลย มันไม่เกี่ยวอะไรกับกายทั้งสิ้น ถ้าเราพุทโธไปเรื่อย พุทโธๆ พุทโธจนมันพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้คือตัวของมันไง แล้วตัวของมัน ตอนนั้นมันจะรู้ชัดเลย อ้อ! อ้อ! เองเลยละ นี่ทำจริง ถ้าทำเล่นมันก็เล่นๆ กันไป ถ้าทำจริงมันก็เป็นจริง

นี่พูดถึง “แล้วถ้ากำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆ ลมหายใจมันเบาบางไป พอสักนิดหนึ่ง ลมหายใจกลับมาอีก แล้วก็อยู่อย่างนี้”

ลมหายใจกลับมามีอีกเพราะมันหายาบ ต้องกำหนดลมหายใจชัดๆ ลมหายใจมันจะเบา ถ้าคำว่า “หายไป” นี้เราอยากให้มีมันหาย มันจะเข้าสู่ทำเล่น เพราะทำเล่นมันการคาดหมาย พอเรากำหนดพุทโธ พอพุทโธมันจะหายไป เวลาพุทโธๆ มันเลื่อนรางไป มันก็จะหายไป

ถ้าเราพุทโธชัดๆ มันจะหายไปตามข้อเท็จจริง ตามข้อเท็จจริงหมายความว่าอะไร หมายความว่าคำบริกรรมมันจะละเอียดเข้าไปสู่เนื้อจิต พอเนื้อจิต จิตมันเสวย จิตมันคิด จิตมันคิด มันถึงคิดพุทโธ จิตมันรับรู้ มันถึงเสวยความสุขความทุกข์

ถ้าจิตมันอยู่โดยตัวของมันเองละ จิตมันไม่เสวยละ จิตมันไม่คิด จิตมันไม่พูดละ จิตมันไม่รับรู้ มันจะเป็นอะไรละ ฉะนั้น มันจะเป็นอย่างนี้ได้อย่างไรละ มันจะเป็นอย่างนี้ได้ต่อเมื่อเราพุทโธเข้าไป พุทโธต่อเนื่อง พุทโธเข้าไป มันจะรู้มันจะเห็นของมันเอง มันจะลงขนาดไหน มันจะวูบวาบขนาดไหน พุทโธไว้เฉยๆ พอเข้าไปมันจะแก้ตรงนี้ไง แก้ที่ว่า เดี่ยวมันก็เบา เดี่ยวมันก็หายไป เดี่ยวก็กลับมามีอีก มันเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วจะพัฒนาอย่างไร

การพัฒนา พัฒนาคือความชำนาญ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเรามีเหตุของเรา เราพัฒนาของเราต่อเนื่องกันไป เดี่ยวมันจะเข้ามาเอง แล้วไม่ต้องไปค้นหาที่ไหนนะ ไม่ใช่ถามหลวงพ่อกับแล้ว เล่นปฏิบัติธรรม แล้วพอหลวงพ่อบรรณาอย่างนี้แล้วเดี่ยวจะถามอีกว่า แล้วแนะนำอย่างนี้แล้วทำอย่างไรต่อ

แนะนำแล้วเราต้องปฏิบัติก่อน ปฏิบัติให้มันได้จริงขึ้นมา ถ้าเราปฏิบัติของเรา ทำความจริงขึ้นมา เราปฏิบัติของเรา ปฏิบัติ พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ ห้ามทิ้งพุทโธ หลวงปู่มั่นสั่งไว้ ห้ามทิ้งผู้รู้ ห้ามทิ้งพุทโธ เกาะพุทโธไว้ มันจะหายาบมันจะละเอียด เดี่ยวจะรู้ของมันไป แล้วถ้ามันจะพัฒนาไปอย่างไรละ

มันจะพัฒนาไปเพราะจิตมันสงบแล้ว พอจิตมันมีกำลังแล้วออกพิจารณาให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม

เห็นธรรม เห็นความหลุดรอด เห็นการปฏิบัติยาก เห็นการปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิ เพชรแล้วมันลำบาก เวลาคนอื่นเขานั่งขัดสมาธิราบ เราทำไม่ไม่ทำแบบเขา แล้วทำแบบเขาจะทำได้ไม่ได้

ไอ้ทำแบบเขาๆ แบบอะไร แบบเขาคือแบบทำเล่นใช่ไหม แบบเขาคือเล่น ขายของ แต่แบบเรา เราขัดสมาธิเป็นอยู่แล้ว เราต้องทำให้มากขึ้น หนักขึ้นไปอีก หนักขึ้นไปเพื่ออะไร หนักขึ้นไปเพื่อไม่ให้กิเลสมันต่อรอง กิเลสในใจเรามันจะต่อรอง เราต้องหนักขึ้น ทำให้มันมั่นคงขึ้น ทำให้มันดีขึ้น หนักมากขึ้น

“แล้วมันจะพัฒนาไปอย่างไรถึงจะเป็นวิปัสสนาละกามฉันทะ”

วิปัสสนาหมายถึงว่า จิตมันสงบแล้วมันออกเห็น ออกเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เราจะรู้เอง

เรากินข้าวเปล่า เราตักข้าวเปล่ากิน เรารู้ใหม่ว่าข้าวเปล่ารสชาติเป็นอย่างไร เราตักแกงเผ็ดกิน เราจะรู้ใหม่ว่าแกงเผ็ดมันมีรสชาติอย่างไร นี่ก็เหมือนกัน ทำสัมมาสมาธิ ถ้ามันสงบแล้วเราจะรู้ว่าเราสงบอย่างไร

แต่เวลาเราไปกินแกง แกงเผ็ดมันมีรสเผ็ด มันมีรสมัน มันมีรสขื่นรสอะไร เพราะอยู่ที่แกงอะไร นี่ก็เหมือนกัน จิตมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันรสอะไร วิปัสสนามันจะเป็นตรงนี้ไง ตรงที่เวลาจิต ถ้าเราพิจารณาโดยปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรมเหมือนกัน พิจารณาแบบนี้ปัญญาอบรมสมาธิ

แบบที่ว่า “กระผมนั่งขัดสมาธิเพชรนะครับ แล้วผมพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เลือด ต่างๆ เอ็น ไช้ข้อกระดูก”

ไอ้ที่นี่มันพิจารณาโดยสามัญสำนึก สามัญสำนึกคือปัญญาอบรมสมาธิ อย่างนี้รสชาติไม่มี รสชาติไม่มี

แต่ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ มันไปเห็นกาย เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นเหมือนกันนี่แหละ แต่มีรสชาติ เพราะมันเป็นแกงเผ็ด มันเป็นแกงเผ็ด มันเป็นมันมัน มันเป็นผัดกะเพรา มันมีรสชาติของมัน ถ้ารสชาติของแกงกับรสชาติของข้าวสุกแตกต่างกัน

รสชาติของข้าวสุกคือสมาธิ สมาธินี้รสชาติอันหนึ่ง เวลาปฏิบัติธรรม รสของธรรมชนะ ซึ่งรสทั้งปวง ธรรมรส รสของธรรม แล้วรสของธรรมเป็นอย่างไร

ฉะนั้น เวลาถ้ามันพัฒนาไปแล้ว จิตสงบแล้วออกฝึกหัดใช้ๆ ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าออกฝึกหัดใช้คืออะไร

นี่ในสมาธิ เขาเรียกว่ารำพึง จิตนี้รำพึงไป มีสติรำพึงไป รำพึงให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันจะสะดุ้งเลยละ นี่คือการพัฒนาการของมัน ถ้ามัน จากสมาธิสู่วิปัสสนา

“แล้วถ้ามันจะละกามฉันทะได้ไหมครับ”

กามฉันทะ กามราคะ มันอยู่ข้างหน้านู่น

ในแนวทางปฏิบัติ ทุกๆ คนบอกว่าอยากจะพิจารณาอสุภะ อยากจะละกามราคะ เพราะธรรมดาโลกนี้เป็นของคู่ ระหว่างคู่ สิ่งที่เป็นของคู่มันจะดูดเข้าหากัน ฉะนั้น เราอยากจะเป็นพรหมจรรย์ เราอยากจะละ ทุกคนก็อยากจะละตรงนี้ ถ้าละตรงนี้ได้ ต้องพิจารณากายไปนี้แหละ

การละกามฉันทะคือการพิจารณากายก่อน พิจารณากายให้เห็นสักกายทิฎฐิ ความเห็นผิดในกาย พิจารณากายเข้าไปจนเห็นความเป็นจริงว่ากายกับจิตมันแยกจากกัน โลกนี้ราบไปหมด นี่เป็นสภิกาคามี แล้วถ้ามันต่อเนื่องไปมันจะเห็นอสุภะ ถ้าเห็นอสุภะ มันจะละกามราคะ ถ้าละกามราคะแล้ว มันก็ละเศษส่วนของกามราคะ ต่อเนื่องขึ้นไป แล้วมันก็จะไปเห็นตอของจิต ไปเห็นภวาสวะ เห็นภพ

ถ้าเห็นภพ เห็นภพ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะ อวิชชา สังโยชน์เบื้องบน รูปราคะ อรูปราคะ รูปฉาน อรูปฉาน เห็นใหม่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ มานะ ๙ อุทัจจะ อวิชชา มันสังโยชน์เบื้องบน ๕ ตัว แต่ละเอียดเล็กซึ่ง ถ้าละอันนั้นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

“แล้วมันจะไปละกามฉันทะได้หรือไม่”

การจะละกามฉันทะ กามฉันทะ กามราคะ เราคิดว่าจะละตรงนั้น ถ้าละตรงนั้น เราพยายามจะต่อสู้อย่างตรงนั้น

แต่ถ้าเรากลับมานะ สรรพสิ่งทุกอย่างนี้เกิดบนร่างกายนี้ การปฏิบัติเริ่มต้น การพิจารณากาย ถ้าเห็นกายนะ เราแยกแยะนะ เราแยกแยะ แยกแยะเป็นไตรลักษณ์ มันจะพิจารณาของมันไป อันนี้มันเป็นบุคคล ๔ คู่ ที่ในการปฏิบัติมันจะเดินก้าวหน้าต่อไป นี่คือการทำจริง การทำจริงมันจะรู้จริงเห็นจริงไปตามขั้นตอนของมัน

ถ้าทำเล่นๆ เราก็อธิบายมาตั้งแต่ต้น เราเห็นสังคมมีการทำเล่นกัน การทำเล่นกัน ฉะนั้น เวลาเขียนปัญหาเข้ามาถามเรา การเขียนปัญหาถามเรา ถ้ามันทำเล่นมา ถ้าเราตอบปัญหานั้นไป เขาก็จะบอกว่าเราเห็นด้วยกับการทำเล่น

ฉะนั้น การทำเล่น เล่นปฏิบัติธรรม เราเห็นว่าการปฏิบัติธรรม ดีกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติ ดีกว่าคนไม่สนใจในศาสนา เขามาสนใจศาสนาก็เป็นสิ่งที่ดีงามแล้ว ถ้าเขาปฏิบัติเพื่อเป็นทำเล่น เพื่อความสบายใจของเขา นั่นก็เป็นอำนาจวาสนาของเขา แต่ถ้าจะปฏิบัติจริง แล้วรู้จริง มันก็ต้องทำความเป็นจริง ทำความเป็นจริง

ในพระพุทธศาสนามันมีความจริงอยู่ ในพระพุทธศาสนามันมีผู้รู้จริงอยู่ ฉะนั้น ความรู้จริง ความปฏิบัติจริง มันต้องทำตามความจริงมันถึงจะเห็นจริง ถ้าทำเล่นมันก็ได้ของเล่น แต่มันก็เป็นอำนาจวาสนา ทำเล่นก็ได้แค่นั้น เพราะเขาสร้างวาสนามาแค่นั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า “การปฏิบัตินี้มันจะละกามฉันทะได้ไหมครับ”

การปฏิบัติ จากพื้นฐานเบสิกขึ้นไป ถ้าทำถูกต้องดีงามขึ้นไป ละได้แน่นอน เพียงแต่เราจะมุ่งมั่นทำจริงทำจังได้ขนาดนั้นหรือไม่ เราจะมี ความมุ่งมั่น มีความวิริยอุตสาหะ มีความพยายามของเรา ทำไป มันต้องทำได้ ทำได้ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ฉะนั้น สิ่งที่ทำ ๆ ไป นั้นมันเป็นประโยชน์กับเราแล้ว

“หรือบางครั้งมันเหมือนไปสัมผัสพลังงานที่อยู่ในตัวคอยขับเคลื่อนลมหายใจอยู่ อย่างนั้นเรื่อย ๆ ภายในสมาธิครับ”

ถ้ามันไปรับรู้อะไร มันเป็นเรื่องของกรรม ถ้าจิตมันสงบแล้ว ผลของมันคือความสุข เห็นใหม่ ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าเป็นสมาธิแล้ว ไปรับรู้ รับรู้มันเป็นความสุข ความสุขมันเกิดขึ้นนะ

ถ้าความทุกข์มันเกิดขึ้น เวลาปฏิบัติไปแล้วมันไม่รับรู้อะไร มันต่อต้าน มันขัดดัน อันนั้นก็เป็นการเครียด เป็นความทุกข์ นั้นเรื่องกิเลส กิเลสเวลามันดันออกมากก็เป็นเรื่องหนึ่ง

เวลาจิตมันสงบเข้าไปแล้วมันไปรับรู้ เห็นใหม่ “พอจิตมันสงบ บางครั้งไปสัมผัสพลังงานที่อยู่ในตัวคอยขับเคลื่อนกับลมหายใจอยู่”

อันนั้นวางให้หมด อะไรที่มันมาหลอกมาล่อ วางทิ้งนั้นนะ พุทฺโธต่อเนื่องไป พุทฺโธให้จิตมันสงบเข้าไป จิตสงบแล้ว ออกจากพุทฺโธแล้วเราจะฝึกหัดใช้ปัญญา เราฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป

ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาต้องฝึกหัด ถ้าปัญญาไม่ฝึกหัด ไม่เกิดขึ้นมาได้ จิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ถึงไม่เห็นกายก็นึกเอา ให้พิจารณากาย นึกถึงชีวิต นึกถึงชีวิตของเรา นึกถึงความทุกข์ของเรา นึกขึ้นมาแล้วปฏิบัติของเราต่อเนื่องไป อันนั้นคือฝึกหัดใช้ปัญญา มันยังไม่เป็นสติปัญญา ๔ มันยังไม่เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เพราะจิตมันสงบแล้วมันเห็นนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ขณะที่เราฝึกหัดก็ฝึกหัดของเราต่อไป ฉะนั้น มันฝึกหัดได้

“เวลามันสัมผัสความรู้สึกจากภายใน ขอหลวงพ่เมตตาธรรมด้วยครับ”

เมตตาธรรมก็ปฏิบัติก่อนนะ ปฏิบัติให้ได้ผล ปฏิบัติของเรา เพราะปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เราเป็นมนุษย์เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราต้องมีอำนาจาสนา เราถึงสนใจใฝ่ใจในการปฏิบัติ ถ้าสนใจใฝ่ใจในการปฏิบัติแล้ว เราปฏิบัติเพื่อคุณธรรม ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ให้ใจเรามีธรรมขึ้นมา มันจะเป็นธรรมของเรา จบ

นี่คำถามสด

ถาม : ๑. ขอให้หลวงพ่ช่วยแนะนำข้อธรรมการรู้จักประมาณตน ความพอดี

๒. ขณะนี้หนูป่วยเป็นโรกระบบประสาท กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เห็นคนอื่นเดินจงกรม แต่หนูจะพักได้ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิเป็นบางครั้ง จะเป็นการเอนหลังไปกับพื้น ซึ่งจะเหมือนหนูขี้เกียจหรือเปล่า

**ตอบ :** อันนี้พูดถึงความพอดี ความพอดีนี้พอดีอันหนึ่งนะ ความพอดี ในหลวงบอก เศรษฐกิจพอเพียง ความพอเพียงของคน เศรษฐี ความพอเพียงของเศรษฐี เศรษฐีเขามีเงินทุนของเขา เศรษฐีเขาจะทำธุรกิจของเขา เขาทำต้นทุนของเขา เขาใช้เงินเย็นของเขา นี่ในความดีของเขา คนชั้นกลาง คนชั้นกลางก็ทำความดีของคนชั้นกลาง ความพอดีของคนชั้นกลาง คนขี้ทุทุขี้ยาก เราก็ทำตามกำลังของความขี้ทุทุขี้ยากของเรา ความพอดีมันมีหยาบ มีกลาง มีละเอียด มันก็ต่อไป

นี่ก็เหมือนกัน ความพอดีของเราก็คือความพอดีของเรา เราก็ตั่งจิตใจของเรา ตั่งจิตใจของเรา ให้มีสติปัญญา รักษา รักษาความพอดีของเรา นี่คือการพอดี ฉะนั้น ความพอดีแล้วจะเข้าไปสู่ข้อที่ ๒ คือว่า ถ้าเราเป็นโรกระบบประสาท เรื่องกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง

กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เราก็นั่งได้ อย่างเช่นเขาบอกว่า เวลานั่งสมาธิ เขาต้องนั่งขัดสมาธิ สมาธิราบ สมาธิเพชรก็แล้วแต่สมาธิ แล้วถ้าคนมันพิการมันนั่งสมาธิไม่ได้ มันจะทำได้ไหม คนพิการ เข่นหาเขาไม่ได้

ไม่ได้ เขาก็นั่งห้อยเท้าก็ได้ เพราะในการทำสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิ มันแตกต่างกัน เดินจงกรม นี่คือการของการเดิน นั่งสมาธิก็ทำนั่งสมาธิ คนเราพิการ เขาก็นั่งก็ได้ เขานอนก็ได้ ไม่มีปัญหา เพราะการปฏิบัติเขาไม่ได้ปฏิบัติเพื่ออวดว่าร่างกายใครจะสวยงามกว่ากัน เขาปฏิบัติเพื่อความสงบของใจ เขาปฏิบัติเพื่อคุณงามความดี

ฉะนั้น ถ้าเรามีโรคประจำตัว ในเมื่อมันเดินจงกรมไม่ได้ เราก็นั่ง อ้าว! ที่ว่าบางทีนอนราบไปกับพื้น

นอนราบไปกับพื้น ก็นอนภาวนาก็ได้ อิริยาบถ ๔ เป็นอะไรไป เพราะอะไรไม่รู้ไหม เพราะถ้าร่างกายเราไม่แข็งแรง เห็นไหม คนที่ร่างกายแข็งแรง จิตใจของเขาก็ไม่

วิตกกังวล เขาภาวนาของเขา เขาอาจจะภาวนาราบรื่นก็ได้ เขาอาจจะภาวนายากก็ได้ ถ้าจิตใจเขาแข็งกระด้าง

แต่ถ้าจิตใจของเรา ถ้าเราต้องการภาวนา แต่เรามีเรื่องกล้ำเนื้อไม่มีแรงอย่างนี้ กล้ำเนื้อไม่มีแรง เห็นไหม เราภาวนาเพื่อหัวใจของเรา ยิ่งกล้ำเนื้อ ระบบประสาท กล้ำเนื้อไม่มีแรงยิ่งตีใหญ่ ให้เห็นโทษของมัน ร่างกายนี้เป็นรวงรังของโรค มีโรคประจำตัวทุกๆ คน มีมากมีน้อยอยู่ที่คนมีบุญมีกรรมขนาดไหน ฉะนั้น ถ้าร่างกายของเรา มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เรายังประมาทกับชีวิตอยู่อีกไหม นี่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา มันบีบคั้นมา ทำไมเราไม่หาทางออก

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็ไปหาหมอ หมอเขารักษาเรื่องสรีระของเรา เรื่องร่างกายของเรา แต่จิตใจของเรา ธรรมโอสถจะรักษาเรา หมอรักษาเราไม่ได้

หมอให้กำลังใจนะ หมอเขาบอกว่าหาย ทำที่เดียวหาย หมอจะให้กำลังใจตลอดแหละ เพื่อให้กำลังใจเข้มแข็ง ถ้ากำลังใจเข้มแข็ง หมอก็รักษาได้ง่ายขึ้นมา เพราะกำลังใจมันจะกระตุ้นให้ร่างกายไม่อ่อนแอจนเกินไป ฉะนั้น เวลาหมอ หมอาก็ให้กำลังใจ

แต่สำหรับเรา เราเองเราเป็นนักปฏิบัติ เราเป็นนักปฏิบัติ หมอไม่ต้องให้กำลังใจเราเลย เรามีปัญญาขึ้นมา เราจะเห็นเลย กายนี้เป็นรวงรังของโรค แล้วร่างกายมันเป็นโรคอยู่แล้ว แล้วจิตใจจะเป็นโรคด้วยไหม

ถ้าจิตใจเป็นโรคก็นี่ไง “หนูจะเป็นคนซีเกียจไหม”

ถ้าเป็นคนซีเกียจเขาก็ไม่ภาวนา ถ้าเป็นคนซีเกียจ นี่เจ็บ คนป่วย คนป่วยต้องจ้างพยาบาล ๒ คน ขนบชาย ขนบขวา ก็ฉันเป็นคนป่วย อ้าว! คนป่วยก็ต้องจ้างพยาบาลมาดูแล แต่ถ้าฉันปฏิบัติธรรม อย่างนี้เป็นคนซีเกียจไหม

เพราะอะไรรู้ไหม เพราะกิเลสมันเอาทั้งขึ้นทั้งล่อง เวลาขาขึ้น ขาขึ้นจะปฏิบัติ มันก็วิตกกังวล เวลาจะไม่ปฏิบัติมันก็ว่ามันซีเกียจใจ เวลาทั้งขึ้น ขึ้นมันก็หลอก จะไม่ทำมันก็หลอก กิเลสมันกินทั้งขึ้นทั้งล่องเลย แล้วปัจจุบันทำอย่างไรละ ปัจจุบันทำอย่างไร



ปัจจุบัน ร่างกายนี้ยกให้หมอ หมอก็ดูแล อยู่ในความดูแลของแพทย์ แพทย์แนะนำอย่างไร ให้ประสาท ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นมา ถ้าแข็งแรงขึ้นมามันก็ดีขึ้น ในทางการแพทย์

แต่ถ้าจิตใจเราละ จิตใจเราถ้ามันจะทรุดมันจะโทรมขึ้นไป เราก็ดูแลของเรา อยู่แล้ว ถ้าจิตใจมันไม่ไปกระตุ้นนะ เต็มวันก็หาย

แต่จิตใจไปวิตกกังวลเองนะ “อู๋ย! มันจะเป็นอย่างนั้นแล้ว มันจะเป็นอย่างนี้แล้ว” มันยังไม่เป็น เรานึกไปก่อนแล้ว จิตใจไปซ้ำเติม ถ้าจิตใจเราไม่ไปซ้ำเติมนะ มันก็เป็นอย่างนั้น อยู่อย่างนั้นนะ

ดูสิ คุณเจ็บคนป่วยนอนอยู่โรงพยาบาลเต็มไปหมดเลย คนเจ็บบางคนเขา เข้มแข็งขึ้นมา ต้องหายๆ แม้แต่ไม่น่าจะหายยังหายได้เลย เพราะจิตใจเขาเข้มแข็ง ถ้าจิตใจเข้มแข็งนะ หมอก็รักษาได้ง่าย ทางทางการแพทย์ ยาให้ไปแล้วมันให้ผลเต็มตาม จำนวนที่ยาออกฤทธิ์ แต่ถ้าจิตใจของเราละ จิตใจของเราวิตกกังวล มันไปกดไว้ไว้ ยา มันจะออกฤทธิ์ไม่ได้อย่างคุณสมบัติของมัน มันอยู่ที่จิตใจของเราด้วย

ฉะนั้น เขาว่า ให้แนะนำถึงความพอดี ประมาณตน

ถ้าความประมาณตนนี้ก็บอกว่า “เออ! หนูป่วยเนาะ อ้าว! หนูต้องนอนอย่าง ดีเลย” นี้ความประมาณตน

เราประมาณตนของเรา ถ้าเห็นเขาเดินจงกรม เราเห็นแล้ว เห็นใหม่ คน เหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน เขามา เขานั่งสมาธิ เขาภาวนาของเขาด้วยกำลัง ความสามารถของเขา ร่างกายเป็นปกติ แล้วเขาจะรู้ได้ไหมว่าเราป่วยหรือไม่ป่วย ถ้า เราป่วย เรามานั่งภาวนาของเราละ เขาก็มีความสงสัยอย่างนี้ เอ๊ะ! เขามาวัด ทำไม เขาไม่เดินจงกรมละ เขามาวัด ทำไมเขาไม่นั่งสมาธิ

ถ้าเราบอกกันนะ บอกว่าเราเป็นคนป่วย เราทำได้แค่นี้ เขาจะให้โอกาสเรา เขาจะให้กำลังใจเรา เขาจะอะไร คนเรา เราเห็นแต่หน้า แต่เราไม่รู้ที่จิตใจเป็นแบบ ไต อันนี้ถ้าใครเจ็บไขได้ป่วย เราก็ก้าวหน้าตามกำลังใจของเรา คำว่า “ภาวนา” เจ็บไขได้

ป่วยมันก็เหมือนกับมัจจุราชเขาตามมาแล้ว แล้วเราจะมีสมบัติอะไร เราจะมีสิ่งใดไป  
คะคานเขา

แต่ถ้าเรามีธรรมโอสถ มัจจุราชมันจะวิ่งหนีไปเลย เพราะเรามีคุณธรรมในใจ  
ถ้าเรามีคุณธรรมในใจ เราทำสิ่งใดก็ได้ ฉะนั้น สิ่งที่ว่าความประมาทตณฺๆ เรา  
ประมาทเอง

**เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนะ เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ธรรมะมาแสดง เทศน์  
กัณฑ์หนึ่ง ธรรมะมาแสดงแล้ว เราอยู่ในป่าในเขา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย  
มาลาเรียขึ้นมา ไม่มีหมอ ไม่มียา พุทฺโธอย่างเดียว พุทฺโธอย่างเดียว**

เวลาไม่เป็นไข้ เราก็คือปกติอย่างนี้ เวลาเป็นไข้ ไข้มันมาจากไหน ถ้าไข้มา  
จากไหน มันเป็นเองต้องหายเอง นี่เป็นคติของเราเลย มันเป็นมาจากไหนมันต้องหาย  
ที่นั่น เราถ้าออกมาข้างนอก เราถึงรักษา

แต่ถ้าอยู่ในป่า เพราะเราปฏิบัติอยู่ในป่านะ อยู่ด้วยกัน พระตายไป ๒ องค์  
แต่คนละปี มาลาเรียด้วยกันนี้ ตายต่อหน้าเลย สู้กันอย่างนี้จนตายต่อหน้าเลย เห็น  
ไหม ทำไมเขาเข้มแข็งได้ขนาดนั้น แล้วเราเห็นเขาตายต่อหน้า เราสลดไหม สลด แต่  
พอสลดแล้วเราก็มาคิดถึงตัวเราเอง ทำไมเขาทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ ฉะนั้น ต่อสู้มา  
ตลอด นี่คำว่า “ต่อสู้”

อันนี้มันเป็นวิบากกรรมแล้ว ในปัจจุบันมันเป็นวิบากกรรม แล้วเราทำกรรม  
สิ่งใดมามันถึงให้เราเป็นอย่างนี้ ถ้าเราทำสิ่งใดมา อันนี้มันเป็นวิบากคือผล ถ้าผลของ  
มันแล้ว เราต้องตั้งสติแล้ว เพราะเราขาดสติ เราถึงได้สร้างบาปสร้างกรรม มันถึงมา  
เป็นแบบนี้

ในปัจจุบันนี้เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ แล้วเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนา  
พระพุทธศาสนาสอนเรื่องอย่างนี้ สอนเรื่องเวรเรื่องกรรม เรื่องที่อดีต อดีตก็วางไว้  
อนาคตยังมาไม่ถึง ในปัจจุบันนี้เราทำตรงปัจจุบันให้ดี ถ้ามันหายเป็นปกติมา อนาคต  
มันไม่มีวิบากกรรมอย่างนี้ต่อเนื่องไป แล้วเราก็คือไม่สร้างกรรมสิ่งใดที่ให้มันเป็นทุกข์

เป็นยากไปอีกแล้ว เราจะสร้างคุณงามความดีของเรา สร้างคุณงามความดีของเรา เราก็ตั้งใจทำความดีของเรา

เราไม่ไปน้อยเนื้อต่ำใจว่าคนอื่นเขามาดีเขาแข็งแรง เขาทำได้หมดเลย เราเป็นคนอย่างนี้ แต่บอกสิ บอกว่าเราป่วย เห็นไหม เพราะวัดที่นี่มีผู้ป่วยมาอยู่ในวัดนี้ อาศัยวัดนี้ก็เยอะมาก ถ้าป่วยแล้วนะ มันก็แล้วแต่ว่าเขาจะทำมากน้อยขนาดไหน ให้กำลังใจกัน การให้กำลังใจกัน **สพฺพเส สตุตฺตา** เป็นสัตว์ร่วมโลก สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เกิด จงเป็นสุขๆ เกิด ฉะนั้น เวลามายู่ด้วยกัน มีน้ำใจต่อกัน

ใครเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ารู้กันแล้วก็ให้โอกาสเขา เจ็บไข้ได้ป่วย เดินไปเดินมา เราก็ช่วยกันดูแล แต่ถ้าใครแข็งแรง ใครเข้มแข็ง ก็ทำด้วยเต็มที่ของตน

รถ รถของใครสมบรูณ์ก็บรรทุกหนักหน่อยหนึ่ง เวลาจะเดินทาง เสี่ยง สัมภาระก็ใส่รถที่สมบรูณ์ รถของใครถ้ามันไม่สมบรูณ์นั้นก็ไปรถเปล่าๆ ก็ได้ ถ้ามันยังไม่ไหวก็เอาไม้ค้ำไว้ก่อนให้มันวิ่งไปได้ ให้มันถึงที่ก็ได้

รถของใครมันสมบรูณ์ เราก็บรรทุกของให้มันมากขึ้น รถใครไม่สมบรูณ์ เราก็ช่วยกันดูแล รถใครไปไม่ได้ อ้าว! เอารถซ้อนรถไปเลย ช่วยกันดูแลกัน นี่พูดถึงว่าถ้าใจเป็นธรรม ใจเป็นธรรมมันจะไม่มีปัญหา แต่ใจที่มันไม่เป็นธรรมมันมีปัญหา

นี่พูดถึงว่า แล้วจะทำอย่างไร เหมือนกับเราเป็นคนขี้เกียจ

ไม่หรอก อันนี้มันเหมือนกับว่ามันเป็นสมบัติเฉพาะตน คนไม่ป่วยก็จะไม่รู้จักว่าคนป่วยเป็นแบบใด ใจคนป่วยหรือก็จะหายจากป่วย ฉะนั้น ความป่วยไข้ โลกนี้เป็น รวงรังของโรค ร่างกายนี้เป็นรวงรังของโรค ถ้าเราเห็นว่ามันมีความป่วยความไข้ ความป่วยความไข้มันลุลูกกลมมานะ เราจะมีที่ใดเป็นที่พึ่ง

ถ้าเรามีที่ใดเป็นที่พึ่ง พุทธานุสสติ ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเกิดสติเกิดปัญญา สิ่งนี้จะเป็นที่พึ่ง ที่พึ่งอย่างไร ที่พึ่งเวลาจิตมันมีสติมีปัญญาขึ้นมา มันอบอุ่น มีสติปัญญาขึ้นมา โรคภัยไข้เจ็บมันเบาลง แต่ถ้ามันเครียด มันวิตกกังวล โรคภัยไข้เจ็บมันจะซ้ำเติม เห็นไหม ธรรมโอสถ

เวลาร่างกายต้องให้หมอรักษานะ ไปหาหมอตตามเวลาที่หมอสั่ง แล้วจิตใจของเรา เราเป็นคนดูแล เราเป็นคนดูแล เราพยายามปฏิบัติขึ้นมาให้มีธรรมโอสถรักษาหัวใจของเรา เอวัง