

ถูกหรือผิด

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๗

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

ถาม : เรื่อง “ขឹងใจว่าผิดใหม่”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุ๊กขឹងใจเรื่องบิดาเป็นพระ แล้วลูกสาวมาแตะเนื้อต้องตัวพระผู้เป็นบิดาในตอนอาพาธ ลูกอยากทราบว่ามีผิดหรือเปล่าคะ และพระทำกับมารดาละคะ

ตอบ : นี่พูดถึงคำถามนะ แล้วก็มีการมาให้ดูด้วย

สิ่งที่ทำนี่ สิ่งที่ทำ เวลาเราศึกษาศาสนา ศึกษาพระพุทธศาสนา ตอนนี่เขาให้มีการศึกษาเรื่องพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เขาจะไปเรียนเรื่องนวกวาท เรื่องพระควรทำ และพระไม่ควรทำ เรื่องธรรมะในนวกวาท เขาคัดลอกมาจากพระไตรปิฎก

ถ้าเราดูเราเข้าใจบางอย่าง เราดูเข้าใจความจริงขึ้นมามันก็เป็นความจริง แต่ถ้าเรายังไม่รู้ไม่เข้าใจ เวลาบอกว่าพระแตะเนื้อต้องตัวผู้หญิงไม่ได้ ไม่ได้

แต่เวลาพระเราถูกต้องไปทางพม่า เขาให้ผู้หญิงหมอนวดมานวดให้พระ จนครูบาอาจารย์เราไป ท่านบอกว่าไม่ได้ๆ นี่มันเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมของเขา แต่วัฒนธรรมของเราไม่ได้

ถ้าวัฒนธรรมของเรา เพราะอะไร เพราะเวลาของเรา เวลาเราศึกษากัน มหามกุฏ มหาจุฬา เขาศึกษาทางวิชาการ ถ้าศึกษาทางวิชาการแล้ว เวลาที่มีข้อโต้แย้ง บ๊ีบ เขาจะเสนอเรื่องนี้เข้าไปที่เถรสมาคม เถรสมาคมเวลาเขาตัดสินขึ้นมาว่าทำได้และทำไม่ได้ ฉะนั้น เวลาวินัย พระในเมืองไทยเรา บางอย่าง เห็นใหม่ บางอย่างเถรสมาคมเขาอนุญาต อนุญาตให้ทำได้ เช่นว่า พระส่วนใหญ่เขาฉันทมนได้ เขาอะไรได้ เขาถือว่าอนุโลม เขาอนุโลมนะ

แต่คำว่า “อนุโลม” มันอนุโลมเพราะว่าในความเห็นของเถรสมาคมใช้ใหม่ เถรสมาคมเขาอนุโลมให้ทำ แต่เขาไม่สามารถไปแก้พระไตรปิฎกได้ พระไตรปิฎกบังคับไว้เลยว่าไม่ได้ สิ่งใดที่เลี้ยงทารกได้ สิ่งนั้นคืออาหาร ถ้าสิ่งใดเลี้ยงทารกได้ สิ่งนั้นเป็นอาหารนะ ฉะนั้น เวลาพระปฏิบัติเรา เราถึงไม่ฉันไข เราฉันไม่ได้ แต่พระทั่วไปเขาฉันได้ เขาฉันได้เพราะมันมีฝ่ายผู้ที่ปกครอง ผู้ที่บังคับใช้กฎหมายเขาอนุโลม

แต่พอเขาอนุโลม แต่พวกเรา เราสมัครใจใช้ใหม่ เราสมัครใจว่าเราไม่ทำแบบนั้น เพราะกฎหมายนี้ยังไม่ได้แก้ไข พระไตรปิฎกไม่ได้แก้ไข นี้อยู่ในพระไตรปิฎกนะ สิ่งใดที่เลี้ยงทารกได้ นมนี้เลี้ยงทารกได้ สิ่งใดเลี้ยงทารกได้ สิ่งนั้นคืออาหาร ฉะนั้น พอเป็นอาหาร อาหารเราไปฉันตอนเย็นมันก็ผิดศีลใช้ใหม่ เพราะว่ามันยามวิกาล ห้าม นี่พูดถึงว่าถ้าสิ่งใดอนุโลมหรือไม่อนุโลม

ฉะนั้น คำถามไง คำถามถามว่า “นมัสการหลวงพ่อกุ๊ก ข้องใจว่า บิดาที่เป็นพระแล้วลูกสาวที่มาแตะเนื้อต้องตัวพระผู้เป็นบิดาในตอนอาพาธ ลูกอยากทราบว่าเขาผิดหรือเปล่า แต่ทำไมพระทำกับมารดาได้”

พระทำกับมารดาได้เพราะอะไร เพราะมารดาให้ชีวิตนี้มา มารดาพระพุทธเจ้าอนุญาตนะ เราจำชื่อไม่ได้ ในพระไตรปิฎก พระบวชมาแล้ว ๑๐ กว่าพรรษา ลูกเศรษฐีเป็นลูกชายคนเดียว ไปปฏิบัติมาในป่าในเขานะ สมบุกสมบันมาเต็มทีเลย อยากจะหลุดพ้น อยากจะสิ้นกิเลส แต่มันก็มีความวิตกกังวล เพราะลูกชายคนเดียวใช้ใหม่ แล้วพ่อแม่ นี้อยู่ในพระไตรปิฎก พ่อแม่เป็นเศรษฐี แล้วก็ป่หว่งพ่อหว่งแม่เหมือนกัน

แล้วพอไปปฏิบัติอยู่ในป่า พ่อแม่ชราภาพ พ่อแม่ชราภาพขึ้นมา พวกคนใช้โก่งหมดเลย หลอกจนหมดเลย เศรษฐีนี้ เศรษฐี ๒ คนพ่อแม่ต้องไปเป็นขอทาน

พระไปปฏิบัติอยู่ในป่า ชาวจากชาวบ้านมันก็มา อะไรมา มันภาวนาไม่ลง ภาวนาไม่ได้ ก็ตัดสินใจจะไปเยี่ยมพ่อเยี่ยมแม่ ไปถึงทางสองแพร่ง ตัดสินใจว่า ถ้าไปเยี่ยมพ่อเยี่ยมแม่ ใจคืออยากจะสึก อยากจะสึกเพราะสงสารพ่อสงสารแม่ คือจะไป

เลี้ยงดูพ่อแม่ ว่าอย่างนั้นเถอะ ไปถึงทางสองแพร่งก็คิดว่าจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าก่อน หรือจะไปหาพ่อแม่ก่อนค่อยสึกไป

ก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าก่อน ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ก็ไปพูดถึงเหตุผลให้พระพุทธเจ้า ฟัง พระพุทธเจ้าบอกว่า เป็นพระก็เลี้ยงพ่อแม่ได้ ก็เลยเอาพ่อแม่มาเลี้ยง แล้วไปบิณฑบาต บิณฑบาตมาก็ให้พ่อแม่ได้ทานก่อน แล้วเสร็จแล้วพระถึงได้ฉัน

อู๋! พระนี้ดีเตียนมาก พระดีเตียนว่าศาสนาน่าอย่างนี้ทำให้เสื่อมสิ เพราะศาสนานี้ เขาใส่บาตรมาเพื่อพระ เขาไม่ได้ใส่บาตรมาเพื่อฆราวาส พระไปบิณฑบาตมาแล้วก็มาเลี้ยงคน เลี้ยงฆราวาส ทำให้ศาสนาเสื่อม ไปฟ้องพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเรียกมาทั้งหมดเลย แล้วพระพุทธเจ้าบอกว่า ในเมื่อคนดีต้องมีความกตัญญูกตเวที พ่อแม่ให้ชีวิตลูกมา ฉะนั้น สิ่งที่ว่าพระที่มาประพฤติปฏิบัติก็หวังมรรคหวังผลใช่ไหม ถ้าหวังมรรคหวังผลก็คือความดีเหมือนกัน แต่ความดีที่ละเอียดถี่ ลึกซึ้งไปกว่ากัน แต่ความดีอย่างนี้ความดีแบบโลก พระที่จะพ้นจากทุกข์ ความดีของโลก เรื่องพ่อเรื่องแม่ ยังไม่เข้าใจเรื่องของพ่อของแม่ได้ ยังไม่รู้จักรกตัญญูกตเวที มันจะทำความดีอย่างไร

นี่พระพุทธเจ้าอนุญาต การเลี้ยงพ่อแม่ให้นุญาติ การดูแลพ่อแม่ให้นุญาติใช่ไหม แต่ที่นี้พ่อเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เพราะอะไร เพราะเราอุปฐากพ่อแม่ เพราะพ่อแม่เป็นผู้มีคุณ

ที่นี้ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาเรื่องของปัญหา ปัญหานี้คือว่าลูกมาอุปฐากพ่อแม่ที่เป็นพระ

อ้าว! ถ้าพระอุปฐากพ่อแม่ แล้วลูกที่มาอุปฐากพระ แล้วพระไปโรงพยาบาลก็มีคนอุปฐากอยู่แล้ว มันต่างกันไง

ต่างกันว่า เราเป็นพระใช่ไหม เราแสดงออกถึงความกตัญญูกตเวทีจากพ่อแม่ของเรา ที่นี้เราบวชเป็นพระแล้ว เราเสียสละมาแล้ว เราเห็นภัยในวัฏสงสาร เราบวชมาเพื่อมรรคเพื่อผล นั้นลูกสาว ลูกสาวก็ลูกสาว ลูกสาวถ้าเห็นพ่อ ก็พ่อของเราเป็นพระ

ถ้าเป็นพระที่ดี ลูกก็ต้องภูมิใจ อ้าว! ถ้าลูกหวังพ่อว่าทุกข์ว่ายาก แล้วทุกข์ยากมันก็มีโรงพยาบาล มันก็มีบุรุษพยาบาล มันก็มีทุกอย่างพร้อม จะมาอ้างอย่างนั้นไม่ได้หรอก

เราจะบอกว่าผิด เพราะคำว่า “ผิด” พระ ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ปวราณา เราขอไม่ได้นะ สิ่งใดที่เราได้มา ที่เราใช้เล่ห์กลใช้เล่ห์เหลี่ยมไปให้เขาทำบุญ สิ่งที่ได้มาเป็นนิสัคคิยปาจิตตีย์ สิ่งที่ได้มา ของนั้นเป็นนิสัคคิย ถ้าพระใช้เป็นปาจิตตีย์ สิ่งที่ได้มา ถ้าจะสละ ต้องสละของนั้นทิ้งก่อน ถึงปลงอาบัติถึงจะหาย ถ้าปลงอาบัติ ของยังอยู่ ยังปลงไม่หาย

เห็นไหม ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ปวราณา ขอยังไม่ได้เลย ฉะนั้น บอกถ้าเป็น ๗ ชั่วโมง โศคร พระบวชมาแล้ว พ่อแม่พี่น้อง ปู่ย่าตายาย ขอได้ ขอเลย บอกพระอยากได้อะไร ขอได้เลย ถ้าเป็นญาติ ญาติในสายเลือดนี้ขอได้ แต่ถ้าไม่ใช่สายเลือดนี้ขอไม่ได้ นี่ไง ใอันี่มันป้องกัน นิสัคคิยปาจิตตีย์

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเป็นเรื่องสีกา เรื่องผู้หญิงกับพระ มั่นอนิยต ๒ อนิยต ๒ ถ้าพูดในที่ลับหูลับตา ที่ลับหู พูดกัน ๒ คน ภิกษุมีความกำหนดอยู่ พูดจาเกี่ยวหญิง เป็นอาบัติสังฆาทิเสส ถ้ามีความกำหนด แล้วมนุษย์มีความกำหนดใหม่ พฤติกรรมที่ทำนั้นอย่างหนึ่งนะ แต่มันอยู่ที่กิเลสในใจมีหรือเปล่า

ถ้ากิเลสมีในใจ โดยธรรมชาติหญิงกับชาย พอมองไปแล้วมันมีความจิตใต้สำนึกมันรับรู้ใหม่ ว่าอย่างนั้นเลย กามราคะ ปฏิฆะ ถ้ามี ภิกษุมีความกำหนดอยู่ ทุกคนมันมีความกำหนด มีความกระสัน มีความยินดีอยู่จิตใต้สำนึก เพียงแต่มันจะโดนคู้ขึ้นมาหรือเปล่า แล้วมันมาเห็นหญิงเห็นชาย มันคู้ขึ้นมาไหม

ฉะนั้น ถ้ามันคู้ขึ้นมา ภิกษุมีความกำหนดอยู่ พูดจาเกี่ยวหญิง ภิกษุมีความกำหนดอยู่ ฉะนั้น จะลูกสาวหรือจะใครก็แล้วแต่จะมาจับ เรามีความกำหนดหรือเปล่านั้น คิดหรือเปล่า ถ้าคิด อนิยต ๒ ไง

อนิยต ๒ หมายความว่า ถ้าภิกษุกับผู้หญิงอยู่กันตัวต่อตัวลับหูลับตา ถ้ามีบุคคลที่เชื่อได้ อย่างเช่นนางวิสาขา ปรับอาบัติอย่างไร ให้เป็นอย่างนั้น ปรับอาบัติ

อย่างไร ให้เป็นอย่างนั้น ตั้งแต่ปาราชิกลงมาเลย ปาราชิกก็ได้ สังฆาทิเสสก็ได้ อนียต ๒ ก็ได้ ปาจิตตีย์ก็ได้ ปรับอย่างไรก็ได้ ฉะนั้น ถ้าปรับ มันอยู่ในอนียต ๒ ไง

ถึงบอกว่า มันจะบอกว่าผิดหรือไม่ผิดมันเป็นโลกวัชระ โลกติเตียน ฉะนั้น สิ่งที่ธรรมดานะ ในสังคมไทย ผู้ที่บวชมาเป็นหลวงพ่อ หลวงตาก็มีลูกมีเต้ามาเยอะมาก ฉะนั้น เวลาเข้ามาเขาบอกว่า เป็นลูกเป็นเต้าอะไรกันมันเป็นที่น่าไว้วางใจ

อันนี้มันป้องกันอาบัติ อาบัติเล็กน้อยนี้ได้ อย่างที่ว่าไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ปวารณา มันมีตั้งแต่ทุกกฎ ปาจิตตีย์ อนียต ๒ สังฆาทิเสส ปาราชิก มันอาบัติเล็กน้อย เขากันไว้ มันป้องกันตรงนั้นนะได้ แต่ถ้าบอกว่า จะมาทำได้ๆ นี่กล่าวตู่พุทธพจน์

กล่าวตู่พุทธพจน์ หมายความว่า ธรรมและวินัย พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้แล้ว แล้วพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ ตอนสังคายนาตั้งบัญญัติขึ้นมาเลย เพราะเขาถามพระอาณนที พระอาณนทีบอกว่า “พระพุทธเจ้าสั่งไว้ว่า ต่อไปในอนาคตนะ วินัยเล็กน้อย ถ้าโลกเจริญแล้วมันอาจจะไม่สะดวก ให้ยกเลิกได้ ให้ยกเว้นได้”

พระก็ถามพระอาณนทีว่า “คำว่า ‘ยกเว้น’ มากน้อยแค่ไหน”

พระอาณนทีบอก “ก็ไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าว่าแค่ไหนที่ว่ามันเล็กน้อย”

ก็เลยตกลงตั้งบัญญัติกันว่า พระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ที่ทำสังคายนาครั้งแรก ที่พระกัสสปะเป็นหัวหน้า เป็นผู้ทำสังคายนา ตั้งบัญญัติกันว่าเราจะไม่แก้ เราจะไม่แก้หนึ่ง จะไม่แก้

ในพระไตรปิฎกมีอยู่ที่ว่ากล่าวตู่พุทธพจน์ ในสังฆาทิเสส มันมีพระหลายๆ องค์สมัยพุทธกาล สมัยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ ไม่เชื่อเรื่องนิพพาน นิพพานเป็นอัตตา นิพพานเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าปรับอาบัติทั้งนั้นนะ ถ้ายังกล่าวตู่พุทธพจน์ หมายถึงว่า ความเห็นนอกจากธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ให้ทำพรหมทัณฑ์ ไม่ให้คบ ปรับแยกออกจากหมู่ นี่มันมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว ฉะนั้น กล่าวตู่พุทธพจน์คือเห็นผิดไปจากธรรมและวินัย

จะนั้น นี่ก็เหมือนกัน นี่บอกว่า ถ้าเป็นญาติ เป็นปวาราณา ก็บอกว่าญาติ ปวาราณา เขาก็ให้แค่ปวาราณา ให้แค่ปวาราณาใช่ไหม ขอสิ่งใดก็ได้ อะไรก็ได้ แต่บอกว่าให้มานวดมาเพ้น มันไม่มี มันไม่มี จะบอกว่าผิดหรือไม่ผิดละ

ที่นี้ผิดหรือไม่ผิดนี่เป็นเรื่องหนึ่งนะ แต่เรื่องที่มีปัญหาที่สุดก็คือเรื่องโลก วัชชะ โลกติเตียน ทำสิ่งใดที่โลกติเตียน พระพุทธเจ้าไม่ให้ทำอยู่แล้ว ทำสิ่งใดที่ให้โลกติเตียน แล้วโลกติเตียนใหม่ ถ้าโลกติเตียนมันก็ทำไม่ได้

จะนั้น นี่พูดถึงว่าถ้าบิดาเป็นพระ นี่อันหนึ่งนะ เพราะว่า ธรรมดาถ้าเป็นพระ พระในวัดเยอะแยะ ครูบาอาจารย์ของเรา หลวงปู่มั่น โอ้โฮ! พระล้อมหน้าล้อมหลัง แล้วล้อมหลัง ท่านไม่ให้เข้ามาใกล้ด้วย เพราะอะไร เพราะว่าใครมันจะมารู้ใจเรายังกว่าเรา ใครมันจะรู้ พระเขาต้องให้พระอุปฐาก พระเขาต้องให้พระดูแล พระเขาไม่ให้คนนอกดูแลหรอก ถ้าให้คนนอกมาดูแลนี่มันแปลกแล้วละ มันแปลก

แล้วบอกว่า อ้าว! ก็นี่เป็นญาติกัน เป็นอะไรกัน

การสงเคราะห์ญาตินี่นะ คุณสิ เวลาเอาพ่อแม่มาสงเคราะห์ สิ่งนี้พระพุทธเจ้า สรรเสริญ การสงเคราะห์ เพราะว่าเราเกิดจากพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ เราเป็นคนดูแล เป็นคนเช็ดขี้เช็ดเยี่ยวพ่อแม่ เราเป็นคนเช็ดเอง เช็ดขี้เช็ดเยี่ยวนี่

แต่ที่เราเป็นพระ แล้วลูก ถ้าลูกเคารพบูชา เคารพบูชานั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง เพราะกรณีนี้มันเป็นกรณีที่หลวงตาท่านพูดถึงหลวงปู่มั่นนะ ที่ว่าท่านบอกว่าไอ้พวกนี้มันไม่ถึงธรรม พอถึงธรรม เวลาหลวงปู่มั่นท่านชราภาพ เวลาท่านถ่ายที่ไหน หลวงตาท่านเอามือกอบเลยละ ท่านไม่ต้องใช้อย่างอื่น ใช้เอามือกอบเลย เพราะท่านเคารพของท่านนะ นี่เวลามันเป็น พระมันดูแลกันได้

แต่ถ้าแบบว่า เป็นพระสังคม พระบ้าน เขาไม่ดูแลกัน เขาทอดทิ้งกัน ทอดทิ้งกัน นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง นั่นว่ากันไป แต่ที่พูดถึงโลกวัชชะ เราพูดถึงหลักเกณฑ์ จะนั้น สิ่งที่ว่า จะอ้างว่าใครก็แล้วแต่มาอย่างนี้ ถ้าเราบอกว่าผิด ถ้าเป็นความเห็นเราละ

แต่ถ้าเป็นความเห็นสังคม ความเห็นของพระที่ว่าเป็นสิ่งที่เขาเห็นว่าในเมื่อมันมีสายเลือด มันถูกต้อง เราเชื่อพระพุทธเจ้า เราเชื่อสิ่งที่มันมีเหตุมีผล แต่เราไม่เชื่อว่าสังคมเขายอมรับว่าเป็นสายเลือดแล้วจะดูแลกันได้ เราไม่เชื่อ

ฉะนั้น ถ้าในความเห็นเรา ผิด

แล้วทำไมพ่อแม่ไม่ผิดล่ะ

ก็พ่อแม่ไม่ผิด ก็อธิบายมาแล้ว ถ้าเป็นพ่อแม่เป็นแม่ เราเป็นลูก พ่อแม่ชราคร่ำคร่า พ่อแม่หนึ่งเหี่ยวหนึ่งย่น มีแต่เราไปเซ็ดซี๊ดเซ็ดเยี่ยวให้ท่าน ใอันนี้เป็นความกตัญญู แต่ถ้าเป็นตัวเรา เราอยากพ้นทุกข์ ก็เราบอกแล้วว่าเรามีคุณธรรม ถ้าเรามีคุณธรรม ของแค่นี้ ถ้าของแค่นี้แล้ว แล้วถ้ามีคุณธรรมนะ ใครๆ ก็อยากได้บุญ เขามาดูแลหมดแหละ ถ้าเขาดูแลหมด เห็นไหม มันไม่โลกวิฆชะงะ มันไม่มีใครติเตียนไง มันเปิดเผยไป

ผิด อย่างไรเราก็ว่าผิด เป็นไปไม่ได้ ทำไม่ได้ แต่เขาจะว่าทำได้อย่างไรเรื่องของเขา นั้นข้อที่ ๑ ใอันนี้ปัญหาโลกแตก เพราะเรื่องนี้มันจะไปข้างหน้าอีกเยอะเลย เพราะถ้าคนหนึ่งทำได้นะ ประเดี๋ยวทำกันเป็นแถวเลย ปัญหาโลกแตก

นี่ปัญหาของเรา ปัญหาธรรมะดีกว่า ปัญหาธรรมะคือปัญหาปฏิบัตินะ

ถาม : เรื่อง “สอบถามเรื่องการปฏิบัติคะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ หนูพึ่งเทศน์หลวงพ่อเป็นประจำ และพยายามกำหนดพุทโธเป็นแนวทางคะ อยากสอบถามปัญหาคะ

๑. ตอนเดินและนั่งกำหนดพุทโธ และพิจารณาในกายแล้วเกิดทุกขเวทนาคะ กำหนดไปแล้วจิตมันเห็นความเจ็บมันแยกจากเราคะ คือเห็นว่ามันเกิดขึ้นของมันเอง แล้วมันก็เกิดแล้วก็ดับเรื่อยๆ พอสักพักสบายแล้วเดี๋ยวก็ปวดใหม่ ใจเลยไม่ได้สนใจอยู่กับพุทโธเป็นหลัก อย่างนี้ถูกหรือเปล่าคะ หรือต้องบังคับใจให้เข้าไปสู่ความเจ็บปวดคะ

๒. เมื่อบานั่งสมาธิแล้วเห็นว่า ความคิดมันเป็นความคิดแยกจากใจของเรา และเรากำหนดพุทโธอยู่ตลอด เวลานั้น จิตมันอยู่กับการกำหนดพุทโธ และความรู้สึกก็รู้อยู่ในกาย แต่ส่วนของความคิดมันเกิดของมันเอง จิตเราเข้าไปยุ่งกับมัน มันเลยมี

อารมณ์ร่วมกับมันตลอดเลยทุกข์ ที่ผ่านมากุทุกข์กับความคิดตลอด เพราะใจเราไม่เคย
รู้ คิดว่ามันเป็นเรา สิ่งที่ได้รู้นี้ถูกต้องหรือไม่คะ

๓. การกำหนดพุทโธจำเป็นต้องบังคับดูลมหายใจเข้าออกหรือไม่คะ หรือ
พิจารณาตามที่เรากล่าว แต่แค่กำหนดพุทโธได้ตลอดไป

๔. เวลาง่วงนอนเป็นอุปสรรคในการภาวนามากคะ พอมีวิธีช่วยไหมคะ ขอ
คำแนะนำในการปฏิบัติต่อไปด้วยคะ

ตอบ : ในการปฏิบัติ เวลาเรามีความศรัทธามีความเชื่อ เราก็อยากจะประพฤติปฏิบัติ
อยากจะพ้นจากทุกข์ แต่ถ้าเรามีศรัทธาความเชื่อแล้ว เราทำชีวิตประจำวันของเราให้มี
คุณธรรมในใจนะ ถ้ามีคุณธรรมในใจ

เราตรึกในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในธรรมขององค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โลกธรรม ๘ สิ่งที่เกิดขึ้น เห็นไหม ธรรมะมันเก่าแก่ มันมีของมัน
อยู่อย่างนั้น ชีวิตมันเป็นแบบนี้ แต่ของเราเวลามีความสุขแล้วเราก็อยากจะให้ความสุข
ความพอใจอยู่กับเรา สิ่งที่เราใจก็ไม้อยากจะให้อยู่กับเรา สิ่งนี้มันเป็นโลกธรรมเก่าแก่ คือ
มันมีของมันอยู่อย่างนั้นนะ แต่เพราะความลุ่มหลงของคน เพราะไม่เข้าใจอย่างนั้น
เพราะความไม่เข้าใจ เหมือนกับน็อต เกลียวมันคนละเกลียว มันเข้ากันไม่ได้

สักจะความจริงมันเวียนว่ายตายเกิด วัฏฏะมันเป็นอย่างนี้ แต่ชีวิตเราเกิดมา
เกิดมาเวียนว่ายตายเกิด เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดา พอ
เราเกิดมาแล้ว เรามีความพอใจแล้ว เราปฏิเสธการชราคร่ำคร่า เราปฏิเสธความเป็นไป
ของวัฏฏะ เราอยากอยู่คงที่ของเราไป มันเป็นไปได้

สิ่งที่เกิด ๆ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นแล้ว เวลาการเกิดนี่อริยทรัพย์ การเกิดเป็นมนุษย์นี้มีคุณค่ามาก
มีคุณค่าเพราะอะไร เพราะมนุษย์มีสมอง ทำดีก็ได้ ทำชั่วก็ได้ แม้มนุษย์เวลาประพฤติ
ปฏิบัติขึ้นมา สิ้นสุดแห่งทุกข์ก็ยังมีไปได้

“ในบรรดาสัตว์สองเท้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด”

นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้อย่างนั้น ถ้าเราศึกษาธรรมะ ธรรมะแบบนี้ทำให้ชีวิตของเราให้มันมีที่พึ่ง ให้มันไม่เหี่ยวแห้ง

ถ้าชีวิตของเรามันไม่มีที่พึ่ง มันเหี่ยวแห้งนะ มันว่าเหว่ มันก็คิดแต่ทางโลกไป พยายามปากกั๊ดตีนถีบ พยายามจะทำหน้าที่การงานให้ประสบความสำเร็จ แล้วก็มีความเร้าร้อนทั้งนั้นนะ

เวลาทำหน้าที่การงาน ดูเครื่องยนต์เวลาเราใช้งานไปมันก็เกิดความร้อน เขาต้องดับเครื่อง เขาต้องพักผ่อนมัน ชีวิตของเรา เวลาเราพอใจสิ่งใด เราก็จะทำของเราให้เต็มที่เลย เวลาถ้ามันประสบความสำเร็จ เราก็มีความเพลิดเพลิด เรายิ่งทำให้มากขึ้นไปอีก มันก็อยากร่ำอยากรวย อยากไป มันก็พยายามพุ่งเพื่อเห่อเหิมไปเรื่อย แต่ถ้าทำไม่ประสบความสำเร็จก็มีแต่ความทุกข์ความยาก มีแต่ความแผดเผาไปในหัวใจ

นี่ถ้าเราศึกษาธรรมแบบนี้ นี่มีธรรมะหล่อเลี้ยงหัวใจ หล่อเลี้ยงหัวใจนะ ธรรมะมันเป็นธรรมโอสถ ถ้าเราศึกษาแล้ว เราเข้าใจแล้ว มันมาผ่อนคลายบรรเทาทุกข์ มันบรรเทาหัวใจของเราเนี่ย บรรเทา ธรรมะมีประโยชน์อย่างนี้

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันเป็นเครื่องบรรเทา บรรเทาหัวใจของเรา แต่เราอยากจะมีคุณธรรม เราอยากจะมีความสุข เราอยากวิมุตติสุข เราอยากจะพ้นจากทุกข์ เราต้องมาปฏิบัติ เราก็จะมาเริ่มกำหนดพุทโธ

ที่คำถามนี้ถามว่า “เวลากำหนดพุทโธ ฟังเทศน์หลวงพ่อบรรณาจารย์ให้กำหนดพุทโธๆ หนูพุทโธตลอดเวลา แล้วเวลามันเกิดเวทนาขึ้นมามันเจ็บมันปวด”

ถ้ามันเจ็บมันปวด ธรรมตามันมีของมันอยู่อย่างนั้นนะ แต่จิตใจเราไม่ได้สนใจ จิตใจเราไปเพลิดเพลิดกับอย่างอื่นนะ แต่เวลาเราจะมาควบคุมใจปั๊บ ใจสิ่งที่มันอยู่ใกล้ตัวเรามันแสดงตัวมันชัดเจนใจ อย่างเช่นเวทนา อย่างเช่นความขัดข้องหมองใจ มันก็มีของมันอยู่อย่างนั้นนะ แต่มันไปเพลิดเรื่องอื่น ก็เลยมันไปเอาอย่างอื่นมาหลอกใจ เออ! จะได้เงินร้อยล้าน จะได้ยศถาบรรดาศักดิ์ อู๋ย! มันเพลิดนะ ทั้งๆ ที่ไอ้ที่เวทนาเวทนามันก็มีอยู่อย่างนี้

แต่พอเราไม่รับรู้สิ่งข้างนอก เราปล่อยวาง หมุดหน้าที่การงานแล้ว เราจะปฏิบัติ แล้ว พอมาเผชิญหน้ากับมันนะ เดินก็มีเวทนา ความปวดก็ปวดกับเรา

สิ่งที่มันเจ็บมันปวดมันมีของมันอยู่แล้วแหละ เพียงแต่ว่าคนไม่มาศึกษามัน ไม่มาค้นคว้ามัน มันก็มีอยู่กับเรา นี่มนุษย์สมบัติ มนุษย์เกิดมามีกายกับใจ มันมีกับเรา อยู่แล้ว แต่เราไม่ศึกษา เราไม่ค้นคว้า เราอยากได้ยศถาบรรดาศักดิ์ อยากได้การยอมรับจากข้างนอก เราไม่ศึกษาตัวเราเอง

ไอนั้นเขาให้มีธรรมะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ แต่เวลาเราจะเอาความจริง เราเผชิญกับทุกข์แล้ว เผชิญกับความจริง เผชิญกับทุกข์

จะนั้น เขาว่าเวลาเขากำหนดพุทโธ เวลากำหนดพุทโธ จิตมันเจ็บมาก พิจารณาไปแล้วมันแยก

เวลามันแยก มันเป็นไป พิจารณาไป เขาเรียกว่าสัมผัส่นๆ มันมีนะ คนเราอยู่ที่วาสนา วาสนาบางคนทำอะไรแล้วมันพอดีไปหมดเลย แต่ถ้าเวลาวาสนามันไม่ทันอย่างนี้ ทำอะไรไปขาดตกบกพร่องไปหมดเลย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าสิ่งใดที่มันทำแล้วมันพอดีๆ แต่มันเป็นการสัมผัส่น คือมันพอดีของมันเอง เรายังไม่บริหารจัดการไง แต่พอเราจะบริหารจัดการนี้หมดเลยนะ กรณีนี้มันเป็นกรณีของท่านอาจารย์สิงห์ทอง ท่านบอกว่าเวลาท่านจะบวช ญาติพี่น้องบอก ว่า “เป็นไปไม่ได้หรอก บวชได้พรรษาหนึ่งจะให้มาชู้ในที่นอนเลยละ” ว่าอย่างนั้นเลยนะ เพราะเขาไม่เชื่อว่าอาจารย์สิงห์ทองจะบวชได้

ทีนี้พอท่านไปบวชเข้า ท่านบอกนะ นั่งสมาธิอย่างไรมันก็เป็นสมาธิ อู๋! ทำอะไรมันประสบความสำเร็จไปหมด แล้วมันมีความสุขมาก ท่านอธิษฐานเลยนะ เราจะบวชไม่สึก เราจะบวชไม่สึก

นี่ท่านเล่าเอง พอบวชไม่สึกเท่านั้นนะ ตอนนั้นนะ นั่งสมาธิก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ โอ๊ย! มันไม่ได้สักอย่างเลย

เห็นไหม เวลาก่อนหน้านั้นเขาบอกว่าบวชไม่ได้หรอก แต่คนมันมีวาสนา ท่านบอกว่า สวดมนต์ก็เป็นสมาธินะ นะโม ตัสสะ ไม่ทัน นะโม ตัสสะเสร็จเลย จิตมันลงแล้ว

ทำอะไรนี่มันดีไปหมดเลย โอ้ย! มันสุขมาก โอ้ย! ถ้ามันสุขอย่างนี้แล้วจะสึกทำไมล่ะ ถ้ามันสุขอย่างนี้ เราก็คงจะอยู่อย่างนี้ ก็เลยอธิษฐานไป บวชไม่สึก

พออธิษฐานแล้ว บวชไม่สึกเท่านั้นแหละ โอ้โฮ! กิเลสมันยกพลมานะ ที่นี้ภาวนาไม่ได้เลย โอ้โฮ! ล้มเหลวหมดทุกเรื่องเลย ทำอะไรก็ล้มลุกคลุกคลานเลย แต่ท่านก็พยายามของท่าน เพราะจิตใจท่านเด็ดขาด ท่านเป็นคนเข้มแข็งมาก

ที่นี้เพียงแต่นิสัยท่านสุดโต่งมาก ฉะนั้น พอตั้งสัจจะนะว่าบวชไม่สึกเท่านั้นนะ ภาวนาไม่ได้เลย ตอนนี่ โอ้โฮ! ร้อนเป็นไฟ แต่ท่านก็พยายามของท่าน ดับร้อนของท่าน แล้วพอมันเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา เพราะว่าท่านเสียชีวิตไปแล้ว ได้ฌานปกิจไปแล้ว พระธาตุของท่านนะ ธาตุของท่านเป็นพระธาตุหมด นี่ท่านอาจารย์สิงห์ทอง นี่เรายกตัวอย่าง เห็นไหม มันกลับกลอกตลอดใจเรานะ

ไฉนก็เหมือนกัน เวลาภาวนา สิ่งที่ว่าเวทนามันแยกเลย ทุกอย่างมันวางได้หมดเลย

สิ่งนี้มันเป็นที่वासนา เรายังบริหารจัดการไม่ได้ การปฏิบัติของเราต้องมีสตินะ พุทฺโธ จนละเอียดเข้ามา เราเข้าใจได้ เราเห็นได้ เราบริหารจัดการได้ พอพุทฺโธ จนละเอียด เราก็เห็นใจใหม่ พอขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ถ้ามันคลายออกมา เราก็เห็นว่าคลายออกมา แล้วถ้าเราย้อนไป เราย้อนไป จิตเห็นอาการของจิต คือเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความเป็นจริง นั่นแหละจะเป็นวิปัสสนา นั่นแหละพระพุทฺธศาสนาสอนตรงนั้นนะ สอนวิปัสสนา วิปัสสนาคือปัญญาการรู้แจ้ง รู้แจ้งในความเห็นเรา รู้แจ้งในหัวใจของเรา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าพอมันปล่อยมันวาง มีความสุขใจใหม่ ที่นี้คำถามถามอย่างนี้สิ คำถามถามว่า พอมันสบาย พอมันปล่อยวางมันก็สบายใจใหม่ ใจเลยไม่ได้สนใจ อยู่กับพุทฺโธเป็นหลัก อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ หรือต้องบังคับ บังคับจิตใจให้อยู่กับความเจ็บปวด

ไม่ใช่ อยู่กับพุทฺโธนี้ถูก ไม่ใช่บังคับใจให้ไปอยู่ที่ความเจ็บปวด

ไอ้ที่เขาจะพิจารณาเวทนา เขาเห็นเวทนาของเขา เวลาจิตมันสงบแล้วจะไปจับเวทนาแล้วค่อยพิจารณา ไม่ใช่บังคับไปอยู่ที่ความเจ็บปวด ถ้าเราจะบังคับให้เราไปอยู่ที่ความเจ็บปวด มันเป็นขันธ์ติ ความอดทน

ถ้าเราบังคับไปอยู่ที่ความเจ็บปวด เราเจ็บปวดมากเลย แต่เรามีสตินะ จับเวทนา จับความเจ็บปวดแล้วพิจารณา เราไม่ใช่บังคับให้ไปอยู่เฉยๆ นะ เราต้องจับเขาให้ได้ จับเวทนาได้ว่า ไอ้สิ่งที่อย่างเช่นปวดหัวเข่า ปวดตรงไหนก็แล้วแต่ จับเวทนามันคืออะไร ความเจ็บปวดนั้นมันคืออะไร ความเจ็บปวดมันมีเหตุมีผลอย่างไร ความเจ็บปวดนี้เกิดขึ้น และตั้งอยู่ แล้วมันจะดับไประหว่างที่มันเจ็บปวดได้อย่างไร

แล้วไม่ใช่บังคับไปอยู่กับมันนะ ต้องจิตสงบแล้วต้องจับให้ได้ การจับให้ได้คือการเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม จับเวทนาจึงคือเห็นเวทนา เห็นสติปัญญา
๔

แต่ถ้าเราไปบังคับว่าไปอยู่กับมัน คือว่าจิตใจของเรายังไม่เข้มแข็งพอ เรายังจับสิ่งใดไม่ได้ เราจะทำอะไรไม่ถูก ฉะนั้น ไม่ใช่บังคับให้ไปอยู่กับความเจ็บปวด แต่บังคับให้อยู่กับพุทโธ

ถ้าบังคับให้อยู่กับพุทโธ เพราะบังคับให้อยู่กับพุทโธ พุทโธๆ จิตมันจะมีคำบริกรรม มันจะรักษาตัวมันเองจนมีกำลัง มีกำลังมันถึงจับได้ ต้องใช้สติปัญญาจับ แล้วพิจารณา ไม่ใช่บังคับให้อยู่อย่างนั้น แล้วถ้าบังคับพุทโธนี้ถูก นี่ข้อที่ ๑

“๒. เมื่อวานนั่งสมาธิไปแล้ว ความคิดมันแยกจากใจของเรา กำลังพุทโธอยู่”

ไอ้กรณีนี้เราเพิ่งปฏิบัติใหม่ เวลาคนทำงานใหม่ๆ นะ เวลาคนเรียนจบมาทำงานได้เงินเดือนเดือนแรก อู้ฮู! ภูมิใจมากเลย เพราะอะไร เพราะเงินมันก้อนหนึ่งเลย แล้วพอทุกเดือนๆ เดียวเงินเดือนไม่พอใช้

เดือนแรกเลย ใครทำงานเดือนแรกนะ ได้เงินเดือนเดือนแรก ภูมิใจมากเลย โอ้โฮ! เดือนแรก โอ้โฮ! เงินเยอะมาก ชีวิตนี้คงจะราบรื่นแล้วละ แต่พอต่อไปๆ นะ เขาเพิ่มเงินเดือนให้ด้วย เงินเดือนขึ้นตลอดเลย ชักหน้าไม่ถึงหลัง ต้องกู้มาใช้เลยละ

อันนี้ก็เหมือนกัน บอกว่า ถ้ามันนั่งสมาธิไปแล้ว ถ้าจิตมันแยกแล้ว เราจะเข้าใจอย่างไร

เวลาทำ ถ้ามันเห็นที่แรกมันก็ได้ อย่างนั้น แต่ถ้าเราทำไปๆ นะ เราต้องพัฒนา มากกว่านี้ เพราะข้อที่ ๒ ถามว่า “เวลาความคิดมันแยกจากใจแล้ว แล้วเราจะพุทธโธ ไปอย่างไร”

พอมันแยก มันแยกแล้วนะ พอเราคิด พอเราทำอะไรเสร็จแล้วก็คือเสร็จ แต่ความจริง ใจ อารมณ์ของคนมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แล้ว โอ้โฮ! มันละเอียดมาก คือมันเร็วมาก เดี่ยวก็แยก เดี่ยวก็ยึด เดี่ยวก็จับ พอแยกแล้วนะ มันก็คิดแต่ตอนแยก แต่ตอนที่มันผลไปจับ แล้วมันไปจับปวดนี้ไม่ได้คิดเลย แต่พอมันแยก ภูมิใจนะ เราเคยแยกได้

เราเคยแยกได้มันเป็นอดีตไปแล้ว ไม่รู้ชาติไหน แต่ชาตินี้เดี๋ยวมันจะไปเจอ กับความเจ็บปวด มันแยกแล้วก็วางไว้เพราะอารมณ์มันเร็วไง สิ่งที่เกิดผลขาดเยอะเยอะไปหมดเลย เราไม่เห็น พอมันสัมผัส มันหลุดไปที่เดียว โอ้ย! ยึดเลยว่าเราเคยแยกได้

เราเคยแยกได้ มันก็แยกไปแล้ว มันต้องให้อยู่ปัจจุบันไง สิ่งที่แยกแล้วมันก็เป็น การยืนยันว่าเราเคยรู้เคยเห็น นี่นักปฏิบัติใหม่

ฉะนั้น สิ่งที่เขาทำต่อไป มันต้องผ่านทุกข้อใหม่ ความคิดตลอดไป เพราะใจเราไม่เคยรู้ คิดว่ามันเป็นเรา เขาบอกว่าสิ่งใด

มันยังสับสนนะ ตอนนี่เริ่มต้นนะ พยายามทำความเข้าใจเข้ามาให้ใจมันสงบเข้ามาก่อน เพราะจิตสงบแล้วจะมีความสุข แล้วพอความสุขแล้ว ตั้งสติไว้ชัดๆ แล้วถ้ามันรู้เห็นเวทนา เห็นกาย เราจับอย่างนี้พิจารณาของเราไป ใ่อันนี้มันจะเป็น วิปัสสนาของเรา คือมันจะเป็นการฝึกปัญญาของเราไง

“๓. การกำหนดพุทธโธจำเป็นต้องบังคับให้ดูลมหายใจเข้าออกหรือไม่ หรือพิจารณาตามที่เรากล่าว แต่ให้กำกับพุทธโธไว้ตลอด”

กำหนดลมหายใจ เรากำหนดลมหายใจอย่างเดียวกันก็ได้ จะทำอะไรรนะ แบบว่า มันสับสนไง ทั้งลมหายใจเข้านี้ก็พุทธ ลมหายใจออกนี้ก็โธ

ใหม่ ๆ ลมหายใจเข้านี่ก็พุท ลมหายใจออกนี่ก็โรนี่ดีมาก เพราะมันเป็น
รูปธรรม เพราะคนทำใหม่ ๆ มันเป็นนามธรรมที่เราจับอะไรไม่ได้เลย ถ้าลมหายใจเข้า
นี่ก็พุท ลมหายใจออกนี่ก็โร เออ! รู้สึกว่ามันเป็นตัวเป็นตนหน้อย เริ่มต้นพื้นฐานเขา
ฝึกกันอย่างนี้

แต่พอมันต่อ ๆ ไปแล้ว พอมันชำนาญขึ้น แหม! พุทโรมาหลายเดือนแล้ว กว่า
จะพุททีหนึ่ง แล้วกว่าจะโรนี่ อู้ฮู! มันนานมาก อู๋! มันคิดมาก

นี่มันจะมีอุปสรรคไปข้างหน้านะ ก็วางอันใดอันหนึ่ง วางลมหายใจ พุทโร
เร็ว ๆ พุทโร ๆ ๆ ไป หรือวางพุทโร อยู่แต่กับลมหายใจอย่างเดียว สติมันจะชัดเจน
อย่างไรอย่างหนึ่ง ชัด ๆ ชัด ๆ เห็นไหม มันจะละเอียดเข้าไป ถ้าละเอียดเข้าไป

เอาอย่างไรอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ลมหายใจต้องพุทเข้า โรออก พุทเข้า โรออก เขา
เอาไว้สอนคนหัดเริ่มต้น แต่ถ้าคนเวลาจะใช้ มันก็เหมือนรถเกียร์ ๑ รถเบาเขาออก
เกียร์ ๒ กัน เขาไม่ออกเกียร์ ๑ หรือออก แต่มันก็ต้องมีเกียร์ ๑ อยู่ใช่ไหม รถนี้เขาออก
เกียร์ ๒ เลย แต่มันก็มีเกียร์ ๑ อยู่ ถ้ารถหนัก เขาก็ออกเกียร์ ๑ รถเบา ๆ ก็ออกเกียร์
๒

นี่ก็เหมือนกัน วันไหนอารมณ์ดี ๆ นะ เราก็พุทโรอย่างเดียว หรือลมหายใจไป
เลย แต่ถ้าวันไหนมันแย้ โอ้โฮ! วันนั้นก็กระทบรุนแรง ออกเกียร์ ๑ หายใจเข้านี่ก็พุท
หายใจออกนี่ก็โร เอาชัด ๆ ถ้าออกเกียร์ ๒ เดียวมันดับ ออกเกียร์ ๑ ออกเกียร์ ๑ เลย ชัด ๆ
เลย สูดแรง ๆ พุท แล้วคลายออก โร เอาให้อยู่ เอาให้อยู่ เอาใจไว้ให้อยู่

เพราะการปฏิบัติเขาปฏิบัติเพื่อเอาหัวใจเรา เอาความรู้สึกของเรา ไม่ใช่
ปฏิบัติว่าเพื่อจะไปเทียบเคียงกับใคร ใครทำอย่างนั้นดี ทำอย่างนี้ดี เราจะต้องดี
เหมือนเขา...ไม่ใช่

เอาหัวใจของเรา เอาหัวใจของเรา

ถ้าวันไหนรถหนักออกเกียร์ ๑ ถ้าวันไหนรถมันเบา ออกเกียร์ ๒ ได้ ลม
หายใจอย่างเดียว พุทโรอย่างเดียว ชัด ๆ ชัด ๆ มันเป็นสตีปอย่างนี้ แล้วทำให้ดี ทำ
ของเราไปให้ดี ทำไปให้ดี แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเรา

“๔. เวลาว่างนอนเป็นอุปสรรคในการภาวนามากค่ะ พอมีวิธีช่วยได้ไหมคะ”

เวลามันว่างนอน พระโมคคัลลานะเป็นพระโสดาบัน เวลาไปเอาจริงเอาจังก็ ยั้งว่างนอน องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปสอนนะ ให้ตริกในธรรม ให้ตริกใน ธรรมใช้ใหม่ ให้แหงหน้าดูดาว ให้เอาน้ำลูบหน้า แล้วอีกข้อหนึ่ง แล้วข้อสุดท้าย ถ้า มันยังว่างอยู่ ให้นอนซะ นอนเลย นอนตื่นแล้วค่อยทำใหม่

ทีนี้ถ้ามันว่างนอน ทีนี้เพียงแต่ว่าถ้าเราไปนอน คนนี้แปลกนะ เวลาจะนอนให้ หายว่างนอน ยั้งนอนยั้งว่าง บางคนนอนทั้งวันนะ บางคนชี้เฝ้าจะนอนตลอดเลย แล้ว ไม่กระฉับกระเฉง แล้วนอนอยู่อย่างนั้นนะ

เราจะบอกว่า นอนให้อิ่ม ไม่มีหрок นอนให้เต็มที่แล้วหายว่างนอน ไม่มี หรอก ยั้งนอน เอ็งไปนอนดูสิ เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะมีคนมาถาม มาปรึกษาเราบ่อย พวกข้าราชการ “หลวงพ่อ หนูมันชอบนอน นอนแล้วนอนอีกมันก็ไม่เคยอิ่มสักที”

มีคนมาปรึกษาแก้เรื่องนอนเยอะนะ เขาบอกว่าเขาก็นอน คิดว่านอนแล้วมัน จะหายว่าง หรือนอนต่อไปแล้วมันจะสดชื่น มันก็นอนอย่างนั้นนะ นอนไปนอนมา นอนเหมือนคนขี้เกียจ มักมากในการนอน คือจะนอนอยู่อย่างนั้นนะ

เราถึงได้เห็นนะว่า ใ้อที่ว่างนอนแล้วจะนอนให้อิ่มๆ ไม่มีหรอก ยั้งนอนไป กลายเป็นคนเกียจคร้าน กลายเป็นคนขี้เฝ้า เป็นคนที่ไม่เอาไหน

แต่เวลาเราว่างนอน เราจะภาวนา มันก็เป็นอุปสรรค ถ้าเป็นอุปสรรคนะ สู้กับ มัน ถ้าคำว่า “สู้กับมัน” เวลาพระกรรมฐานจะสู้กับว่างนอน เราอดอาหารนี่จบหมดนะ โอ้โฮ! ท้องมันร้องจ๊อกๆ จะไปว่างนอนตรงไหน เวลามันหิวนี้ โอ้ย! ท้องมันร้องจ๊อกๆ อยู่ เอ็งจะนอนหรือ นอนไปก็จ๊อกๆ อยู่นั่น แต่หิวใหม่ หิว มันต้องลงทุนไ

คำว่า “หิว” แต่เวลาใช้ปัญญาไล่เลย กระเพาะหิว ลำไส้หิว ปากหิว ปอดหิว ผิวหนังหิว มีอะไรหิว

ไม่มีอะไรหิวเลย กระเพาะมันหิวได้อย่างไร ลำไส้มันหิวได้อย่างไร มันไม่มีก็คือไม่ มีธรรมชาติของมัน มันหิวเป็นหรือ กระเพาะมันมีชีวิตที่ไหน มันไม่มีความรู้ว่าหิวสัก อย่างหนึ่ง พอมันไล่เข้าไป มันปล่อยหมดนะ มันอาย พอปล่อย ฟ้าย! ว่างหมดเลย

ความหิวก็ไม่มี ทุกอย่างหายหมดนะ นี่นักปฏิบัติเป็นอย่างนี้ เขาเคยทำมา ถ้านักปฏิบัติจริงๆ เขาทำของเขา

แต่ไม่เคยปฏิบัติมันก็ยังบอกว่า “มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นวิทยาศาสตร์ มันไม่กินมันก็ต้องหิวเป็นธรรมดา”...นี่มันเข้าข้างกิเลสไง มันเข้าข้างฝ่ายแพ้ มันไม่เข้าข้างฝ่ายชนะหรอก พอฝ่ายแพ้ มันเข้าข้างเลย “อ้าว! คนมันก็ต้องกินข้าว คนไม่กินข้าวมันก็บ้านะสิ”...แ่นะๆ มันออกไปนู่นนะ

เขาไม่ได้ถามว่ากินข้าวไม่กินข้าว เขาถามว่าง่วงนอนหรือไม่ง่วงนอน เขาถามว่ามีกิเลสหรือไม่กิเลส เขาไม่ได้ถามว่าหิวหรือไม่หิว แต่พวกเราไม่เคยภาวนา มันยังไม่ทำถึงที่สุด มันไม่เชื่อหรอก แล้วค้ำในใจ

แต่ถ้าคนทำจบแล้วนะ เออ! จริงว่ะ เออ! จริงๆ เนาะ แต่กว่าจะจริง ๆ นี่โ๊โห! ทุกข์เกือบตาย เพราะทกฏฐิของคณนะ ถ้ามันลองไม่เชื่อ มันสงสัยนะ มันจะมีเหตุผล อ่างอิงไปตลอด แล้วกว่ามันจะชนะได้นะ กว่าจะชนะทกฏฐิของตัวเองได้ โหโห! ทุ่กัน เต็มตัวเลยนะ ถึงที่สุดแล้วนะ พระพุทธเจ้าไม่เคยโกหกหรอก พระพุทธเจ้าพูดจริงทั้งนั้น กิเลสเราทั้งนั้นมันโกหก แล้วเชื่อด้วย

ฉะนั้น ที่ว่า ง่วงนอนมันเป็นอุปสรรคมากเลย

ง่วงนอนก็คือง่วงนอน เพราะว่าจิตนิสัยนะ บอกว่าคนที่นอนมาก ๆ นี่ตามตำราระ เราไม่ได้ว่า คนที่ชอบนอนเป็นชีวิตจิตใจ เขาบอกว่าชาติที่แล้วเป็นงู เกิดมาจากงู โห้พวกนี้ โห้พวกมันนอนอยู่ในรูนะ มันไม่ไปไหนนะ

มันมีที่ไปที่ไป บางคนเขาไม่นอน บางคนไม่ชอบ บางคน มันอยู่ที่จิตนิสัยของคน ถ้ามันย่อนไป มันมีใจ แล้วพอมีขึ้นมาแล้วมันแก้ได้ไหม มันต้องมีที่ไปที่ไปนิสัยของคนมันมีที่ไปที่ไป เดียวนี้เห็นคอมพิวเตอร์ใหม่ หุ่นยนต์ เขาพยายามสร้างหุ่นยนต์ให้มีชีวิต อยู่ที่อะไรละ อยู่ที่โปรแกรม เขาสร้างโปรแกรมอย่างไรมันก็แสดงออกได้แค่นั้นนะ

ชีวิตเราก็เหมือนกัน ใ้ที่นิสัยใจคอมันมาจากอดีตทั้งนั้นนะ พันธุกรรมๆ ใ้ที่สร้างมามันทำมาทั้งนั้นนะ แล้วเราเป็นอะไรมา แล้วสิ่งที่เป็นมามันดีหรือไม่ดี ถ้ามันเจอกรรมแล้ว จะดี เราก็กู้กันที่นี้ไง ถ้าแก้ที่นี้มันก็เป็นประโยชน์ไง

จะนั้น การร่งวงนอนมันมีวิธีแก้ เพียงแต่เข้าใจถึงหรือเปล่า แล้วอีกอย่างพอจะแก้ ก็หนูยังต้องทำงาน อดอาหารได้อย่างไร ก็ต้องไปทำงานไง ทำงานก็อดได้ ถ้าเดี๋ยวเป็นลม เป็นลม เดียวก็ส่งโรงพยาบาลเอง ทำงาน เดี่ยวมันเป็นลมไป

ไม่เป็นหรอก แหม! เราเป็นคนอดเอง ขนาดหิว มันไม่เป็นลม มันวิ่งเข้าหาอาหารก่อนแล้ว เดี่ยวมันส่งมากินแล้ว มันไม่ต้องเป็นลมหรอก

เวลาปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติ ถึงบอกว่าทางคฤหัสถ์เป็นทางคับแคบ เราต้องทำหน้าที่การงานอยู่ เราก็บุญต์ของเราเพื่อบรรเทาทุกข์ของเราไป แล้วถ้าถึงเวลาแล้วเราเอาจริงเอาจังขึ้นมา เราก็มียเวลาของเรา พักผ่อน หรือเอาจริงเอาจังสักพักหนึ่ง พิสูจน์กันว่าความจริงมันก็มีอยู่ เรายังเข้าไปไม่ถึง

ไม่ใช่อย่างนี้ จับปลาสองมือ มือหนึ่งก็ยังอุ้ง! ต้องตื่นเข้าไปทำงาน ต้องอะไร อีกมือหนึ่งก็จะเป็นพระอรหันต์ให้ได้เลย มันจับปลาสองมือก็เลยจับอะไรไม่ติดสักอย่าง เพียงแต่ว่าปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ให้หัวใจไม่ทุกข์จนเกินไป ให้มีคุณธรรมหล่อเลี้ยงหัวใจ เราไม่ได้หวังมรรคหวังผลขนาดที่เราต้องหลุดพ้นไป ยังไม่ถึงเวลาใช้ไหม

ถ้าปฏิบัติไปๆ ถ้ามันดีขึ้นมา เดี่ยวเราหวังผลเหมือนอาจารย์สิงห์ทอง เวลาท่านปฏิบัติพรรษาแรก ท่านพูดเองนะ จะทำอะไรมันจะลงสมาธิอย่างเดี่ยวเลยนะ นะ โม ตัสสะ นี่มันลงแล้ว จะทำอะไรเป็นสมาธิหมดเลย อุ้ง! มันสุขมากเลย อย่างนี้จะสึกทำไมละ อธิษฐานเลย บวชตลอดชีวิต...หมดเลย ทำอะไรก็ได้ ดูกิเลสมันตลบหลังสิ กิเลสร้ายนัก

นี่ก็เหมือนกัน ปฏิบัติไปเถอะ ถ้ามันเป็นเพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจ เกิดมาเป็นชาวพุทธ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ธรรมโอสถขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราได้โอกาส ได้ประโยชน์จากกรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ไม่ใช่เกิดมาเป็นชาวพุทธแล้วก็ไปทุกข์ร้อนอยู่กับทางโลก เจ็บช้ำน้ำใจอยู่กับทางโลก ไม่มีธรรมโอสธมาหล่อเลี้ยงหัวใจเลย เห็นไหม เราอยู่กับยา แต่เราไม่ใช่ยา เราเกิดมาอยู่กับธรรมะ แต่เราไม่ใช่ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นประโยชน์กับเราเลย ไม่รู้ว่าใครโง่

พระพุทธเจ้าไม่โง่หรอก พระพุทธเจ้าปรารถนาหรือสัตว์ชนสัตว์ วางธรรมวินัยนี้ไว้ เรานะโง่ อวดดี อวดว่าตัวเองมีปัญญา อวดว่าตัวเองฉลาด แล้วก็ทุกข์อยู่ในใจ ไม่รู้จักตัวเอง ฉะนั้น ปฏิบัติไป ให้ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมเพื่อประโยชน์กับเรานะ

“๕. ขอคำแนะนำที่ต้องทำต่อไปด้วยค่ะ”

ขอคำแนะนำต่อไป ก็ชีวิตนะ ชีวิตเรา เราก็ปฏิบัติของเราไป คำแนะนำนะ มันชีวิตนักบวช เราเป็นชีวิตนักบวช ถ้าชีวิตนักบวช สิ่งที่เป็นประโยชน์กับนักบวชคือการวิเวก อยู่ที่สงบสงัด วิเวกคือความจริง ความจริงนะ อยู่กับสัจจะความจริง

แต่ถ้าชีวิตทางคฤหัสถ์ ความจริงของเขา ก็อย่างที่ว่า มีพ่อแม่แม่ต้องดูแล อยู่ในวงศ์ตระกูล อันนี้เราก็ต้องทำหน้าที่ของเราไป เพราะเป็นเครื่องหมายของคนดี

เราอยากเป็นคนดี มันมีเครื่องหมายบอกนะ เครื่องหมายของการทำดี นี่เครื่องหมายของคนดี

คนเลว คนเลวปฏิเสธทุกอย่าง ไม่รับผิดชอบอะไรเลย เอาแต่ได้ของตัวเอง นี่เครื่องหมายของคนเลว

เราอยากเป็นคนดี เรามีเครื่องหมายของคนดี เราทำประโยชน์กับเรา

แนะนำด้วย ทำอย่างไรต่อไปนะ

เราปฏิบัติของเรา ถ้าทำได้นะ ปฏิบัติคืออริยทรัพย์ ทรัพย์ที่เป็นทรัพย์แท้

ทรัพย์ของโลก ดูลิ เวลาเขาลดค่าเงิน ทรัพย์ที่อยู่กับเรามันลดค่าไปโดยที่เราไม่รู้เรื่องเลย

แต่ถ้าเป็นอริยทรัพย์ ไม่มีใครลดค่าได้ มันเป็นของเรา เราปฏิบัติของเรา เรา
รู้ของเรา เราเห็นของเรา เป็นปัจจัยตัดตั้ง เป็นสันติภูมิโก เป็นสมบัติส่วนตัวของเรา
เอวัง