

เพ็ชรขอบ

พระอาจารย์สงบ มนัสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

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

ถาม : เรื่อง “ความกลัว”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมขออุบายวิธีเอาชนะความกลัวโดยไม่มีเหตุผลครับ เป็นมาตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ เช่น กลัวผีน่ารำคาญ ก่อนจะนอนรู้สึกกังวล ตื่นมากก็กังวล หรือจะใส่เสื้อผ้าบางตัวก็ไม่กล้า จะปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ว่าใส่เสื้อตัวนี้แล้วจะโชคดีโชคร้าย และมักจะเป็นไปตามความคิดนั้นจริงๆ ไม่รู้จะแก้ไขความคิดหลงผิดแบบนี้ได้อย่างไร

หลวงพ่อกสอนว่าอยู่คนเดียวให้ระวังความคิด มันจะแพ้ความคิดของตัวเองตลอดครับ จนขาดความมั่นใจในตนเอง อ่อนแอ ท้อแท้อยู่เสมอ ขอความเมตตาหลวงพ่อกครับ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าโดยจิตใต้สำนึก ทุกคนมันมีความกลัวโดยพื้นฐาน โดยสามัญสำนึกของคน คนกลัวความมืดเพราะทุกคนกลัวผี ศาสนาตั้งเดิมของมนุษย์คือศาสนาถือผี ถือผีถือสงฆ์ อ่อนวอนขอเพื่อให้ได้สมความปรารถนา เพื่อเอาใจผี อย่าให้ผีมารังแกนี่โดยสามัญสำนึกของศาสนา ศาสนาแรกของมนุษย์คือศาสนาผี

ฉะนั้น สิ่งที่ศาสนาผี เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาแล้ว **อทาสี เม อทาสี เมฯ** เธออย่าร้องไห้ อย่าคร่ำครวญ อย่าเสียใจ เวลาญาติผู้ใหญ่ของเราพลัดพรากจากไป ให้ทำคุณงามความดีถึงกัน ทำคุณงามความดีแล้วอุทิศส่วนกุศล คือความรู้สึกนึกคิดมันคิดถึงกันได้ ความคิดถึงกัน ความผูกพันกัน ความคิดถึงกัน อุทิศส่วนกุศลอันนี้ เราทำคุณงามความดีถึงกัน อุทิศกุศลถึงกัน

แต่อย่าคร่ำครวญ อย่าร้องไห้ อย่าพรวดเพื่อ มันเป็นไปไม่ได้หรอก เพราะถึงที่สุดแล้วมันต้องพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเรื่องธรรมดานะ นั่นมันเรื่องธรรมดา แต่เราไม่ธรรมดา เราไม่ธรรมดาเพราะเรามีความเจ็บปวด เรามีความระลึกถึง เรามีความอยากต้องการไม่ให้พลัดพราก เรามีสิ่งนี้คิดอยู่โดยสัญจะโดยความจริง โดยสัญจะความจริง เห็นไหม

ศาสนาของมนุษย์ ศาสนาแรกคือศาสนาผี ศาสนาผีเพราะอะไร เพราะคนเราเวลาปฏิบัติไป เรากลับผี ทุกจิตวิญญาณที่จะมากระทบ แต่เราไม่เคยกลัวผีในตัวเราเองเลย เพราะจิตวิญญาณก็เรานี้จิตหนึ่ง ถ้าเราไม่มีจิตหนึ่ง เราจะเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้

การเกิดเป็นมนุษย์มีจิตหนึ่ง จิตหนึ่งคือจิตของเราเนี่ย ถ้าจิตของเรา เวลาจิตออกจากร่างไป นั่นก็เป็นผี แต่เวลาเราเกิดเป็นมนุษย์ จิตนี้อยู่ในร่างกายนี้ เรามองเห็นกันได้ เราเห็นสามัญสำนึกของสังคมได้ เห็นมนุษย์ได้ เราก็อบอุ่นใจ แต่เราเวลาพลัดพรากไป เราก็มีความทุกข์ความยากใจ เราก็มีความพลัดพราก เราก็มีความเสียใจ ฉะนั้น เวลาเรากลับ เรากลับผีภายนอกหมดเลย แต่เราไม่กลัวผีในตัวของเราเอง

เพราะตัวของเราไง เรามองไม่เห็นตัวของเรา เพราะเราไม่เห็นตัวของเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเห็นตรงนี้ มารื้อค้นตรงนี้ มาเห็นจิตขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชำระล้างอวิชชาคือความไม่รู้ อวิชชาคือความไม่รู้ แล้วอวิชชามันมีหยาบมีละเอียด มันมีลึกซึ้งในหัวใจใจ ไข้ความไม่รู้อันนั้นนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสำรวจมาคายมันออกไป พอคายมันออกไปมันสว่างไสวกระจ่างแจ้งในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงรู้แจ้งโลกนอกและโลกใน

โลกในก็คือความรู้สึกนึกคิด โลกของเรา โลกทัศน์ คือความเกิดเป็นมนุษย์นี่โลกใน โลกนอก โลกที่อยู่อาศัยนี้ไง สิ่งที่อยู่อาศัยนี้โลกนอก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้แจ้งทั้งโลกนอกและโลกใน

โลกนอก ดูสิ เวลาคนเขามีประสบการณ์สิ่งใดเขาไปถามว่า ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นแบบนี้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไม่ได้เฉพาะชาตินี้ เขาเป็นอย่างนี้มาทุกภพทุกชาติ ทุกภพทุกชาติ เขาเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่เดิม แล้วบางคนก็แก้ไขก็ประสบความสำเร็จมา บางคนไม่ได้แก้ไข แล้วยังนอนจมอยู่กับความรู้สึกนึกคิดอันนั้น มันก็เกิดหนักหนาสาหัสสากรรจ์ไปข้างหน้าเรื่อย ๆ

นี่ก็เหมือนกัน เราย้อนกลับมาที่เรา ย้อนกลับมาความกลัว ความกลัว ความวิตก ความกังวล มันเป็นไปหมดเลย มันเป็นไปในตัวเราตลอดเวลา ถ้ามันเป็นในตัวเราตลอดเวลา เห็นไหม

เวลาทางวิทยาศาสตร์เขาพยายามพิสูจน์กัน สภาวะแวดล้อมทำให้คนนิสัยเสีย ทำให้คนนิสัยอ่อนแอ ถ้าสภาวะแวดล้อมที่เข้มแข็ง สภาวะแวดล้อมที่แข็งแรงโดนคนทุกข์คนยาก คนในที่ราบสูง ชนกลุ่มน้อยบนภูเขา เขาต้องหาบต้องหามของเขา เขาแข็งแรงของเขา เพราะสภาวะแวดล้อมมันบังคับ สภาวะแวดล้อมบังคับ เขาก็ต้องฝึกฝนจนเขาเข้มแข็งได้

ฉะนั้น เราบอกว่า เราเกิดมา เรามีลูก เราอดลูกแล้วหรือยัง เราดูแลความอบอุ่นลูกแล้วหรือยัง ให้ลูกเราอบอุ่น อันนั้นสภาวะแวดล้อมมันก็มีส่วนเหมือนกัน มีความจำเป็น แต่สภาวะแวดล้อม ถ้ามันสภาวะแวดล้อมแบบนั้น ทางวิทยาศาสตร์ทุกอย่างขีดเส้นอย่างนั้น ทุกชีวิตก็ต้องดีไปหมดนะสิ

ทุกชีวิต สภาวะแวดล้อมที่ดี แต่จิตใจของเขาสร้างเวรสร้างกรรมกันมา มันก็มีผลกระทบมา มันมีทั้งปัจจุบัน กรรมปัจจุบันนี้ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำปัจจุบันให้ดี เราพยายามชวนชวายนี่ให้ดี มันก็แก้ไขได้สิ่งที่ดี แต่ว่าสิ่งที่ว่ามันเป็นกรรมเก่า กรรมเก่า มันก็มีความรู้สึกนึกคิดอันนั้นมา

ฉะนั้น จะย้อนกลับมาว่า ความกลัวๆ ฝังใจเรามา เรามีสิ่งที่วิตกกังวลกันมา มันเป็นเรื่องเก่า แต่กรรมเก่า ดูสิ ถ้ากรรมเก่ามันเป็นของตายตัว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ไม่ได้ เพราะกรรมมันให้ผลอย่างนั้นก็ต้องให้ผลอย่างนั้น เพราะว่าเป็นพระอรหันต์แล้วมันสิ้นเวรสิ้นกรรม มันไม่มีเวรมีกรรมอีกแล้ว ปาปมุต คือไม่มีบาป ไม่มีอกุศลใดๆ ทั้งสิ้นในใจดวงนั้น

ถ้ามันเป็นของเพียงเท่านั้นนอนแล้วต้องอยู่ตลอดไป เกิดเป็นพระโสดาบัน เป็น สกิทาคามี เป็นอนาคามี เป็นพระอรหันต์ไม่ได้ ถ้าเป็นแล้วมันสิ้นเวรสิ้นกรรม สิ้นเวรสิ้น กรรม แล้วที่ทำมาไม่เสียหายหรือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย ทำมาตั้ง ๑๖ อสงไขย ทำมามหาศาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าทำไมสละทิ้ง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เสียหายหรือ

เห็นไหม มันทำได้ไง มันทำได้หมายความว่า จะมีกรรมเก่ากรรมใหม่ก็แล้วแต่ ถ้า กรรมปัจจุบันเราทำสิ้นสุดแห่งทุกข์แล้ว มันจบสิ้นกันไป สิ้นเวรสิ้นกรรม มันหมดไปเลย ที่นี้มันหมดไปเลย

ฉะนั้นจะบอกว่ามันแก้ไขได้ไง มันแก้ไขได้ มันทำได้ ถ้าทำไม่ได้ องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เป็นพระอรหันต์ เป็นพระอรหันต์เพราะสิ้นเวรสิ้นกรรมทั้งหมด ทำลายอวิชชาในหัวใจทั้งหมด

ฉะนั้น เวลาทางวิทยาศาสตร์เขาต้องมีเหตุมีผลใช่ไหม เขาต้องวิเคราะห์วิจัยถึงมี เหตุมีผลยืนยันกันทางวิทยาศาสตร์ ใ้ันนี้ก็เหมือนกัน สัจธรรมมันยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์อีก เพราะจิตใจมันเข้าไปรู้ไปเห็น มันไปรู้เองตนเองเลยละ

ถ้าไม่ไปรู้เองไม่ได้ มันถอนไม่ได้นะ ถอนอวิชชาในใจไม่ได้ ถ้ามันถอนเอง มันถอนก็จบ แต่ตอนนี้เรายังไม่ได้ถอน ตอนนี้เรากำลังฝึกฝนอยู่ พยายามอยู่ แต่เรามี ความกลัว เรามีความกลัว เรามีความทุกข์ความยาก มันทำให้ชีวิตเรารุ่นวายนัก ชีวิต เราลำบากไปหมดเลย ก่อนนอน เวลานอนกลัวว่าจะฝันร้าย ก่อนนอนก็รู้สึกวิตกกังวล ตื่นมาก็กังวล ก่อนนอนก็กังวล มันจะฝันร้าย ถ้ามันฝันร้าย ตื่นมาค่อยมา กังวล ใ้ันนี้บาง คินไม่ได้ฝัน ตื่นมาก็กังวล ยังไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันมันก็กังวล เห็นไหม จิตใจของ เรายังเป็นแบบนี้

ถ้าเรารู้แบบนี้ เรารู้แบบนี้ เราพยายามฝึกสติ เรามีสติของเรา เราก็ฝึกฝนของ เรา ถ้าทำให้กลับมาสงบ คำว่า “สงบ” คือจิตมันอิมเต็ม จิตอิมเต็ม

ความพร่องอยู่ มันขาดแคลนอยู่ ขวดน้ำที่น้ำไม่เต็มขวด เขย่าจะมีเสียงดังมาก ขวดน้ำ ถ้าน้ำเต็มขวด เราเขย่าจะไม่มีเสียงดัง จิตใจของเราพร่องอยู่ จิตใจของเราวิตก

กังวลอยู่ มันโยกคลอนให้หัวใจสั่นไหว พอโยกคลอนให้หัวใจสั่นไหว จะนอนก็กังวล กลัวจะฝันร้าย ตื่นนอนมาไม่ได้ฝันร้าย มันก็ตื่นมาแล้วก็ยังกังวล จะใส่เสื้อใส่ผ้าบางตัว ก็ไม่กล้า เพราะมันปรุงแต่งไปต่างๆ นานา แล้วมันก็มักจะเป็นความจริงเสียด้วย

ก็เราคิดไปเอง มันก็เป็นจริงนะสิ ถ้าเราไม่ได้คิดเอง มันก็ไม่ใช่จริงหรอก เสื้อผ้า มันจะมีอำนาจเหนือเวรเหนือกรรมหรือ ผ้าผืนเขามาตัดเป็นเสื้อผ้า เสื้อผ้ามันมีอิทธิพล มีอำนาจจะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างนั้นเชียวหรือ

อ้าว! ผ้า ผ้ามันทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงได้อะไรได้อย่างนั้นหรือ เว้นไว้แต่ ทางโลก แพชั่น จะสวยจะงาม จะไม่สวยไม่งาม อันนั้นเขาเพื่อความสวยความงามของเขา

แต่เรื่องถึงความดีความชั่ว ผ้ามันจะให้ความดีความชั่วคนได้อย่างไร มันไม่มีจิต วิญญาณ มันไม่มีสิ่งใด คนเราไปตัดไปแต่งมันขึ้นมา แล้วเราก็ไปติดกังวลกับมัน

ฉะนั้น ถ้ามันฝันร้าย ถ้าฝันร้าย คนนอนฝันร้ายเขาบอกให้นอนหลับ พร้อมกับพุทโธ ให้นึกถึงพระ คนเราในทางโบราณ คนใกล้สิ้นเสียชีวิต เขาให้นึกถึงพระไว้ คนที่มีความตกใจก็พุทโธๆ ให้ระลึกถึงพระไว้ ให้ระลึกถึงองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ ใน ๓ แดนโลกธาตุไม่มีใครใหญ่หรือมีอำนาจมี คุณวิเศษเท่ากับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรามีสิ่งใดเราก็มาระลึกถึง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักไว้ ถ้ามันจะวิตกกังวล เราก็พยายาม นึกพุทโธไว้ๆ

เรามานึกพุทโธไว้ มันไม่มีเหตุมีผล เวลามันคิด มันคิดไปแล้ว มันพยายามยุแห่ อยู่ตลอดเวลา แล้วพุทโธจะทันมันหรือ พุทโธมันจะได้ประโยชน์อะไร

พุทโธ ก็พยายามทำขวน้ำให้น้ำเต็มขวด น้ำเต็มขวด เขย่ามันไม่ดัง น้ำเต็มขวด เราพุทโธๆ เราเติมน้ำของเรา เติมหัวใจของเรา เติมหัวใจด้วยพุทธานุสติ เราพยายามฝัน ของเรา เติมหัวใจของเรา

แต่โดยธรรมชาติของกิเลสนะ อย่างเช่นเราไปจับของเหม็น มันชอบดม ชอบดม เหม็นนำดูเลย แต่เวลาของหอม มันไม่ค่อยดม ที่นี้โดยธรรมชาติ ความวิตกกังวล มัน

ชอบคิด มันก็ชอบคิดความวิตกกังวล จะพุทโธขนาดไหนมันก็คิด จนกว่ามันจะอิมเต็ม คือจนกว่าขวดน้ำนั้นจะเต็ม พอขวดน้ำเต็ม มันไม่มีช่องว่างให้คิด มันคิดอีกไม่ได้ มันก็ถึงยอมจำนน แต่ถ้ายังมีช่องว่างอยู่ มันก็ยังคิดอยู่

คนเรานะ ถ้ามือไปหยิบของเหม็น มันจะเอามาดมตลอดเวลา จิตวิตกกังวลแล้ว มันคิดแต่เรื่องนั้นนะ ก็มันไม่ดีๆ มันไม่น่าคิด แต่มันก็คิดอยู่อย่างนั้นนะ นี่ธรรมชาติของกิเลส ธรรมชาติของของเหม็น ของเหม็นนี่ชอบดม อ้าว! ดมอยู่เรื่อยเลย เอ๊ะ! มันหายใจเหม็นหรือยัง แต่มันเหม็นอยู่อย่างนั้นนะ

นี่ก็เหมือนกัน มันก็คิดวิตกกังวลอยู่อย่างนั้นนะ แล้วพุทโธๆ ทำให้ขวดน้ำนั้นเต็ม ทำให้หัวใจนั้นเต็ม ถึงบอกว่ามันทำได้ มันทำได้ให้จิตใจนั้นเต็ม

เวลาเราทำความเพียร ความเพียรชอบ ถ้ามันเต็มแล้วมันเขย่าไม่ดัง แล้วมันเต็มของมัน นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราพุทโธ หลับไปพร้อมกับความรู้สึกนึกคิดนี้ แล้วถ้าตื่นขึ้นมา มันก็ยังคิดอยู่ ยังวิตกกังวลอยู่ มันยังมีอยู่บ้าง เพราะเราเพิ่งฝึกหัด ไม่ใช่ว่าพุทโธแล้วมันจะหายไป พุทโธแล้วมันก็ค่อยๆ จางไป เราค่อยมีหลักมีเกณฑ์ขึ้น คนที่มีหลักมีเกณฑ์ขึ้น ใจผ่นร้ายมันก็จะผ่นดี ใจกังวลก็ไม่ต้องกังวล

อ้าว! คนเรามันจะนอน นอนแล้วตื่นเพื่อพักผ่อนร่างกาย ตื่นแล้วก็ทำหน้าที่การงาน ตื่นแล้วเราก็ทำงานของเราต่อไป เพราะชีวิตนี้มันต้องดำเนินต่อไป ถ้าเราดำเนินชีวิตทางโลก แล้วเราก็ประพฤติปฏิบัติของเราเพื่อคุณงามความดีของเราบ้าง เพื่อคุณงามความดีของเราบ้าง เห็นไหม ให้เห็นโทษของการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตายขึ้นมา เราถึงต้องประสบการณ์ชีวิตแบบนี้ ถ้าประสบการณ์ชีวิตแบบนี้ เราเป็นคนที่ว่าเราพยายามจะหลีกเลี่ยง จะหนีสิ่งนี้ ถ้าจะหนีสิ่งนี้ เราก็กลับมา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสั่งพระอานนท์ไว้ เวลาเราทำบุญกุศล เราพยายามสร้างทุกอย่าง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “อานนท์ เธอบอกเขาซะ บอกบริษัท ๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด อย่าบูชาเราด้วยอามิสเลย อย่าบูชาด้วยสิ่งอื่นเลย”

เพราะการปฏิบัติบูชามันทำให้หัวใจอึดเต็ม เพราะการปฏิบัตินั้นนะ หัวใจนั้นจะมีคุณธรรม ถ้าหัวใจนั้นมีคุณธรรมนะ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็น ตถาคต จิตใจของเขาจะเป็นพุทธะเสียเอง จิตใจของเขาจะมีหลักมีเกณฑ์เอง

“เธอจงปฏิบัติบูชาเราเถิด” แต่เพราะการปฏิบัติบูชาอันนั้นจะทำให้จิตใจดวง นั้นเข้มแข็งขึ้นมา จะทำให้จิตใจนั้นมีคุณค่าขึ้นมา ถ้ามีคุณค่าขึ้นมามันก็ได้ประโยชน์

ฉะนั้น เขาบอกว่า แล้วเขาเอง มันมีความคิด มีความหลงผิด มีความเห็นอย่างนี้ แล้วมันทำให้จิตใจอ่อนแอท้อแท้

อ่อนแอท้อแท้เพราะเราไม่ประสบความสำเร็จใจ เราคิดอะไรแล้วไม่สมความปรารถนาไง ถ้ามันสมความปรารถนา มันก็ไม่อ่อนแอ มันก็ไม่ท้อแท้ คิดสิ่งใดก็สมความปรารถนา คิดสิ่งใดก็ได้แบบนั้น

ถ้าได้แบบนั้นนะ ตั้งสติไว้ แล้วระลึกไว้ คิดถึงสมาธิก็ได้สมาธิ ถ้าพุทธโธถ้าจิตมัน ตั้งมั่น มันก็ได้สมาธิ ถ้าคิดถึงสติมันก็ได้สติ คิดถึงสมาธิก็ได้สมาธิ ถ้าเราปฏิบัติขึ้นมา เราก็ได้ปัญญา ได้ปัญญาขึ้นมาแล้ว ไม่อย่างนั้นหัวใจนี้มันจะเป็นอาชานะได้อย่างไร ละ ถ้าไม่อย่างนั้นหัวใจนี้มันจะชำระล้างกิเลสได้อย่างไรละ

เวลามันชำระล้างกิเลส มันสำรอกมันคายนะ มันต้องเห็นกิเลส รู้จักหน้า กิเลส แล้วพิจารณากันด้วยปัญญา จนกำลังของมรรค กำลังของธรรมมีอำนาจเหนือกว่า สลัดทิ้งหมด มันสลัดทิ้งๆ พอสลัดทิ้งไปแล้วนะ ยถาภูตัง สลัดทิ้งไป แล้ว เกิดญาณทัสสนะ รู้ว่าได้ทิ้ง มันชัดเจนนะ สลัดทิ้งไปแล้วนะ ยังไปเห็นมันนอนตายอยู่นั้นนะ กิเลสมันตาย แต่หัวใจมันไม่ตาย

แต่ถ้าเราล้มลุกคลุกคลาน หัวใจมันตายไปแล้ว แต่กิเลสมันย้ายบนธาตุรู้ หัวใจมันตายไปแล้ว ตายจากความดีใจ กิเลสมันเหยียบย่ำอยู่นี่ ใ้โฮ! ยังถือตัวถือตนอยู่ กิเลสทั้งนั้น

เอาจริงเอางัง เอาจริงเอางัง นี่พูดถึงเขาบอกว่าเขาอยากให้เราหลงพ้อเมตตา เราก็พูดให้ฟังอย่างนี้ พูดให้ฟังเพื่อให้มีกำลังใจ มีกำลังใจขึ้นมาแล้วเราจะทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเรา

เด็กมันไปเที่ยวเล่นกันชายทะเล มันไปก่อเจดีย์ มันไปทำสิ่งใดเพื่อสนุกสนานของมันนะ ทำเล็กทำน้อยมันก็ทำของมัน นี่ก็เหมือนกัน หัวใจที่มันยังอ่อนแออยู่มันก็พยายามสร้างสมตัวมันขึ้นมา พอมันมีวุฒิภาวะนะ รัฐบุรุษเลยละ หัวใจเวลามันเข้มแข็งมีปัญญาขึ้นมา มันเป็นผู้มาได้เลย มันเป็นประสบการณ์อันนั้น

นั่นพูดถึงว่าเวลาคนอ่อนแอ คนมันชี้ทุกชี้ยาก มันต้องใช้ความเพียร ความวิริยะ ความอดุสาหะแก้ไข ฉะนั้น จบ

ถาม : เรื่อง “ประสบการณ์จิต”

ตอบ : “ประสบการณ์จิต” นี้ไม่อ่านเลย ไม่อ่าน ไม่อ่าน แล้วถ้ามันสัพเพหระมันไม่ให้เข้ามาอยู่ในเว็บไซต์ เขาเพียงแต่ว่าประสบการณ์จิต เขาเล่าก่อนหน้านี้มีประสบการณ์ที่ตนเองภาวนาขณะขับรถและได้สัมผัสความรู้สึกที่สงบเย็นมาก แล้วก็เขียนมาถามหลวงพ่อก็คงใจใหญ่เลย ชมใหญ่ ยกตูดใหญ่เลย ให้กินลูกยกยอ เอาลูกยกยอเข้าไปใหญ่เพื่อจะให้คนภาวนาแล้วดีใจ

เพราะที่เราพูดอย่างนั้น เราพูดอย่างนั้นเพราะว่า โดยธรรมชาติ เราได้ยินมาเยอะมาก เขาบอกว่าภาวนานะ ขับรถห้ามภาวนานะ ทำนุ่ห้ามภาวนา มีแต่คนห้ามภาวนาใจ ฉะนั้น เวลาเขาบอกว่าเขาก็ได้ยินอย่างนี้มาเหมือนกัน พอได้ยินอย่างนี้มาเหมือนกันปั๊บ เขาก็บอกว่าเขาขับรถแล้วเขากำหนดพุทโธไปด้วย เขาภาวนาไปด้วย พอเขาภาวนาไปด้วย จิตใจเขาสงบร่มเย็น เขาได้สัมผัสความเย็น แล้วเขาบอกว่ามันก็ขัดแย้งกับคนที่เขาคอยเตือนว่าเวลาจะขับรถทำหน้าที่การงานที่ละเอียดไม่ควรจะภาวนา เพราะกลัวมันจะเกิดอุบัติเหตุ กลัวมันจะมีความเสียหาย

เราบอกว่าก็จริงอยู่ แต่คนที่ปฏิบัติแล้วมันก็ต้องมีสติมีปัญญาใช้ไหม ที่เราพูดนี้ครูบาอาจารย์ เช่น หลวงปู่ฝั้นๆ เราอ้างหลวงปู่ฝั้นตลอด เพราะหลวงปู่ฝั้นบอกว่า พวกกรุงเทพฯ ชาวกรุงเทพฯ เวลานั้นรถเมล์จะไปทำงาน เวลานั้นรถเมล์ เวลานั้นบนรถหายใจเข้าให้นี้พุท หายใจออกให้นี้โธ คือเราไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ คือไม่ให้ลมหายใจมันเปล่าประโยชน์

ลมหายใจ หายใจเข้าให้ลึกพุท หายใจออกลึกโธ มันก็เป็นกาหนดพุทธานุสติ พุทธานุสติ สติระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราปลอดภัยอยู่แล้ว ถ้าปลอดภัยอยู่แล้ว แต่เวลาปฏิบัติไปมันละเอียดยหรือว่าจิตใจมันดีขึ้น เราก็จะรู้ของเราว่ามันจะดีขึ้นมากน้อยแค่ไหน ถ้ามันดีขึ้นนะ

ที่พูดนี้ เราพูดต้องการพยายามให้มนุษย์มีโอกาสปฏิบัติทุกวินาที มนุษย์ต้องมีโอกาส เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถามพระอานนท์ “อานนท์ เธอระลึกถึงความตายวันละกี่หน”

๗ หน ๑๐ หน พระพุทธเจ้าบอกว่ามันประมาณเกินไป ต้องนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าลึกพุท หายใจออกลึกโธ ทุกลมหายใจให้ระลึกมีสติปัญญาตลอด

นี่ก็เหมือนกัน เราเป็นชาวพุทธนะ เราเป็นมนุษย์เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เป็นชาวพุทธ เราจะประพฤติปฏิบัติ โอกาสที่เราจะปฏิบัติ เราปฏิบัติได้ตลอดเวลา แต่ถ้ามันจะมีอุบัติเหตุ มันจะมีสิ่งใด คนที่ปฏิบัติแล้วมันมีสติ มันมีสติมีสัมปชัญญะ มีทุกอย่าง มันมีพร้อม มันหลบหลีกของมันได้ เห็นไหม

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าถ้าเราปฏิบัติ มันดีมันก็ดีไปไง แต่ถ้ามันไม่ดีไปไหน วันนี้เขาเขียนมาบอกประสบการณ์ของจิต จิตเวลาเขาขับรถไปแล้วมันวูบ แล้วมันวูบ เขาก็บอกไป เขาก็บอกว่า เพราะว่าทำงาน เขาทำงานหามรุ่งหามค่ำแล้วเขามาขับรถ พอมันง่วงเหงาหาวนอนมันก็เลยวูบ พอวูบ มันก็เห็นรถมันวูบไปวูบมา แล้วเขาบอกว่าอย่างนี้ จิตอย่างนี้มันมหัศจรรย์ ประสบการณ์ของจิต เขียนมาจะให้กินลูกยออีก จะให้อาจารย์ยอมมันนะ

เราบอกว่า ถ้ามันวูบนะ ถ้าอย่างนี้มันควรจะไปตาม ถ้าเกิดอุบัติเหตุก็ต้องไปตาม ร้อยเวร ถ้าร้อยเวรว่า ผมขับรถแล้วมันวูบ มันเป็นเพราะเหตุใดครับ ไปตาม ร้อยเวรสิ ร้อยเวรมันจะได้บอกว่าข้อหาอะไรบ้าง

แล้วเกิดถ้ามันวูบ ถ้ามันไปเกิดอุบัติเหตุ เวลาถามก็ไปตามร่วมกตัญญู ปอเต็กตึ๊ง ไปถามปอเต็กตึ๊งว่าเวลารถผมประสบอุบัติเหตุแล้วร่างกายผมเป็นอย่างไร ปอ

เด็กตั้งมันจะบอกเลย ถ้าประสบอุบัติเหตุอย่างนี้มันต้องแก้ไขอย่างไร กรณีอย่างนี้มันต้องไปถามปอเด็กตั้ง มันมาถามพระสงฆ์ได้อย่างไร ถามปอเด็กตั้งเลยว่าที่เวลามันงูบไปนี่ทำอย่างไร

คำถามมันเป็นคำถามที่แบบว่ามันเดินเล่อเกินไป เดินเล่อเพราะอะไร เพราะเขาบอกว่า ทำงานจนเหน็ดเหนื่อย ทำงาน ไม่ได้พักผ่อน แล้วไปขับรถ พอขับรถก็พุทโธไปด้วย แล้วไปรู้ไปเห็นอะไร

จะเห็นนิมิต เห็นสิ่งต่างๆ เห็นอะไร มันอีกเรื่องหนึ่ง นั่นอีกเรื่องหนึ่งถ้าเวลาคนภาวนา ฉะนั้น เวลาภาวนาก็เป็นเรื่องหนึ่งใช้ไหม เวลาขับรถ เวลาเดินทาง มันเป็นเรื่องที่เราจะเดินทาง ถ้าเราฟังसान เราเป็นนักปฏิบัติ ถ้าเรากำหนดพุทโธไปด้วยเพื่อให้จิตใจเราสงบ เราดูแลหัวใจของเรา อย่างนี้มันไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหาหรอก

แต่ถ้าเราทำงานมาเหน็ดเหนื่อย การขับรถมันก็ต้องมีสติ มันก็ต้องมีความรอบคอบ แล้วพุทโธๆ ให้มันลงงูบไปซะ แล้วพองูบไปแล้วจะโทษใคร ที่นี้ก็จะไปโทษพระพุทเจ้าแล้วนะ พอโทษพระพุทเจ้าเสร็จ มันโทษพระสงฆ์นะ เพราะพระสงฆ์ให้ภาวนา

เวลาภาวนา คนเรามันต้องมีสติ เห็นไหม ดุสิต พระโมคคัลลานะได้ฟังเทศน์ของพระสารีบุตรได้เป็นพระโสดาบัน แล้วพระโมคคัลลานะกับพระสารีบุตรก็ไปชวนลูกศิษย์ของตัวทั้งหมด สัททวิหาริกคือพรรคพวก แล้วก็ไปชวนสังฆุชยจะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะไปบวชกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลาไปบวชกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระโสดาบัน พอพระโสดาบัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบวช เอนิกิกขุ บวชมาให้ บวชเสร็จแล้วพระโมคคัลลานะนั่งภาวนาใหญ่เลย สัปหงกโง่งง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปโดยฤทธิ์เลย ถ้าเอนองง ให้ตริกในธรรม คือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ตริกในธรรม แล้วถ้ายังไม่หายงง ให้แหงนหน้ามองดูดาว แล้วถ้ายังไม่หายงง ให้เอาน้ำลูบหน้า แล้วถ้ามันยังไม่หายงงนะ ให้นอนชะ ให้นอนชะนอน ไปนอนชะ นอนแล้วตื่นแล้วค่อยมาภาวนา นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สอนอย่างนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนอยู่ ข้อเท็จจริงมันเป็นความจริงอย่าง
นี้

ฉะนั้น เวลาตัวเอง คุณติ ทำงานมา เขาเขียนมาบอกว่า งานมันเยอะ ทำงานมาจน
ล้านเพี้ยแล้วมาขับรถ

อย่างนี้ต้องไปถามร้อยละ ไม่ก็ถามปอเต็กตึ๊ง ไปถามหมอด้อย เวลาไป
โรงพยาบาลถามหมอเลย คนง่วงนอนขับรถได้ไหมครับ คนง่วงนอนควรขับรถไหมครับ
มาแล้วควรขับไหมครับ ไปถามสารวัตร

แม้แต่กติกาสังคมเขายังไม่ให้ทำเลย กติกาสังคม เห็นไหม เวลาหน้าเทศกาล
เวลาเขาคอยดูแลการจราจร เขาให้ผ้าเย็น เขาให้กินมะนาวเปรี้ยวๆ เขาต้องการให้คน
ตื่นตัว นี่มันเป็นเรื่องพื้นๆ เป็นเรื่องโลกๆ แม้แต่ทางโลกเขายังรู้เลยว่าควรไม่ควร แล้วนี่
ไปทำ ทำเสร็จแล้วถามหลวงพ่อก

คีนะ เวลาปฏิบัติ เวลานักปฏิบัติเขาว่าปฏิบัติแล้วจะเป็นบ้า ปฏิบัติแล้วมันเกิด
วิฤตหรือแปด ร้อยแปดก็นี่ไง

คนเรานะ เวลาจะกินอาหาร อาหารถ้ามันปรุงมาไม่ดี เราก็ปรุงแต่งได้ เราก็ปรุง
รสชาติได้ แต่ถ้าอาหารมันดีแล้วก็ไม่ต้องปรุง นี่ก็เหมือนกัน ของที่จะปฏิบัติ เราก็
คัดเลือกได้ เราก็คัดแยกได้ว่าอะไรควรและไม่ควร

แต่ถ้ามันเป็นนักปฏิบัติจะเอาจริง อย่างเช่นครูบาอาจารย์ของเราอดนอนผ่อน
อาหาร การอดนอนผ่อนอาหารนั่นคือว่าจิตมันได้มาตรฐานแล้ว เวลาจิตนะ เวลาล้มลุก
คลุกคลาน เราสู้ไม่ได้นะ เราก็อดนอนผ่อนอาหารเพื่อความสงบระงับ ถ้าสงบระงับแล้ว
นะ ถ้าภาวนาไปแล้วยกขึ้นสู่ปัญญา ถ้าปัญญามันดี ร่างกายมันเบา ธาตุชั้นธาตุนั้นไม่ทับ
จิต

พอธาตุชั้นธาตุนั้นไม่ทับจิต จิตมันก็มีอิสระ จิตมันก็พยายามค้นคว้าของมันด้วยความ
สะดวก สะดวกมาก จิตมันเบา ร่างกายมันเบา ปัญญามันคล่องแคล่ว สติปัญญามัน
คล่องแคล่วมาก

ที่นี้คนเราไม่กินมันก็ต้องตาย ร่างกายขาดอาหารไม่ได้ใช่ไหม ร่างกายขาดอาหารไม่ได้ เราก็ต้องมากินนะ เวลาจะมากิน มันละลายละล้งนะ มาฉันอาหาร ฉันอาหารแล้วเพื่อให้ชีวิตนี้ดำรงอยู่เพื่อไม่ให้ถึงกับเสียชีวิตไป แต่พอฉันอาหารแล้วรู้เลยนะว่ามันจะหน่วงกัน ปัญญามันไม่คล่องตัวเหมือนเดิมอีกแล้ว มันแตกต่างกัน

ฉะนั้น เวลาคนที่ปฏิบัติ เวลาจิตมันขนาดนั้นแล้ว อย่างพระชัชรถไม่ได้ นักปฏิบัติเขาไม่มาปฏิบัติอยู่กลางถนน เวลาเขาปฏิบัติเขาอยู่ในห้องพระของเขา เวลาครูบาอาจารย์เราอยู่ในป่าของเรา ปฏิบัติเอาจริงเอาจังของเรา ถ้าจิตใจมันพัฒนาขึ้นไป ใ้เรื่องวิกฤติ ใ้เรื่องที่เราจะทำให้มันเข้มข้นขึ้นไป มันทำของมัน มันเป็นเวลาของมัน อย่างนั้น

ที่นี้ของเขา เขาทำงาน เขาทำงานอยู่กับทางโลก เวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อความ สุข ความสงบ ความระงับ ปฏิบัติเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ ถ้าพูดถึงว่าจะเอาจริงเอาจังขึ้นมา เวลาเอาจริงเอาจังขึ้นมา ชัชรถถึงบ้านก่อน เข้าไปในห้องพระ เราชัชรถกับมันเลย ไม่จำเป็นต้องไปภาวนาบนท้องถนน

แต่ใ้ท้องถนน ที่พูดนี้เพราะว่าคนเราเดินทาง ชีวิตนี้เดินทางใช้เวลาทั้งชีวิตเท่าไร ถ้าชีวิตของเรา เราต้องเดินทางใช่ไหม พอเดินทางขึ้นมา ถ้าเรายังภาวนา เราจะรักษาใจเรา ถ้ามันไม่เป็นโทษ มันภาวนาได้ มันควรทำ

ที่เราพยายามโต้แย้งกับสังคมว่า ชัชรถก็ภาวนาได้ นั่งรถเมล์ก็ภาวนาได้ นั่งเครื่องบินก็ภาวนาได้ ทำอะไรก็ภาวนาได้ทั้งนั้นนะ แต่มันสมควรแค่ไหน

ใ้บ่บอกภาวนาได้แล้ว ที่นี้ตะบ๊ิตะบันเลย เหนื่อยมาขนาดไหน ไม่ได้นอนมาขนาดไหนก็จะภาวนา แล้วจะชัชรถด้วย

ถ้ากรณีนี้ต้องไปปรึกษา ร้อยเวร ปอเต็กตึ๊ง ไปปรึกษาหมอนุ่น เพราะมันเป็นเรื่องโลกๆ มันไม่ใช่เรื่องการภาวนาเลย แล้วเวลาเกิดนิมงนิมิต คนเราถ้าลองมันง่วงมันหลับ มันนอน มันฝันแล้ว เราเห็นนิมิตอย่างนั้นเห็นนิมิตอย่างนี้ ฟังไม่ขึ้น ฟังไม่ขึ้นหรือ

เพราะเราปฏิบัติเพื่อความสงบ เราปฏิบัติเพื่อสัมมาสมาธิ เราปฏิบัติให้
หัวใจมันมีกำลัง แล้วถ้ามันจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา นั้นเป็นมรรค เวลานั้นปฏิบัติ
ชาวพุทธต้องการมรรคผล ไม่ต้องการรู้เห็นสิ่งใด ไม่ต้องการ

แต่ถ้าจิตดวงใดได้สร้างบุญญาธิการมาอย่างนั้น ถ้าได้เห็นก็วางไว้ก่อน เพราะ
การเห็นนี่มันเป็นบารมี มันเป็นจริตินิสัย เราวางไว้ บอกว่านิมิตนี้ไม่เอา สิ่งที่เราเห็น
อภิญญาที่วางไว้ก่อน ทำความสงบของใจให้ใจตั้งมั่น ตั้งมั่นแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา ใช้
ปัญญาไป เราใช้ปัญญาไป ปัญญามันเป็นมรรค ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มี
ผล การประพฤติปฏิบัติต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าทางโลกเขาปัญญาอย่างนั้นเขาเรียกโลกีย์ปัญญา ปัญญาอย่างนั้นมันฆ่า
กิเลสไม่ได้ ปัญญาอย่างนั้นปัญญามาจากกิเลส เพราะว่าปัญญาอย่างนั้นเกิดจากจิต
จิตนี้มีอวิชชาครอบงำอยู่ ฉะนั้น ปัญญาเกิดจากจิตที่มีอวิชชาครอบงำอยู่ มันก็เลย
เข้าข้างตัวเอง มันเป็นสมุทัย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ปัญญา
วัคคีย์ปฏิบัติกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา ๖ ปี เขาได้ทำความสงบของใจของ
เขาจนมีบาทฐานแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงไปเทศน์ธัมมจักขุ ไม่ได้สอน
ให้ทำสมาธิ เพราะใจเขามีบาทฐานคือมีสมาธิอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเราเป็นปุถุชน เราเป็นคนที่ยังอยู่ในสังขมโลก เราอยากจะ
ประพฤติปฏิบัติ เราก็ประพฤติปฏิบัติด้วยความสงบระงับให้ใจมันมีบาทฐาน คนที่ใจมี
บาทฐานเหมือนเศรษฐี เศรษฐีไม่ค่อยหิว เศรษฐีไม่ค่อยขาดตกบกพร่อง เพราะเขามี
อยู่พร้อมแล้ว

คนที่หิว คนที่อยากได้คือคนจน คนทุกข์คนจนอยากได้แต่ของดีๆ อยากได้แต่กิน
ดีๆ เพราะมันไม่ค่อยมีสตางค์ มันก็เลยคิดอยาก แต่เศรษฐีเขาไม่ค่อยคิดนะ เศรษฐีเขา
มีเงินมีทองเต็มบ้านเต็มช่องเลย เขาไม่อยากจะอะไรเลย เพราะอยากก็ซื้อได้ คือเขาอยาก
เขาหาได้ตลอดเวลา มันก็เลยไม่อยาก ใจคนที่ไม่มีความอยาก

จิตก็เหมือนกัน จิตที่มีสัมมาสมาธิ จิตที่มันมีบาทมีฐาน มันเหมือนคนที่พร้อมที่จะทำอะไร มันยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันใช้ปัญญาได้

แต่ถ้าจิตมันยังหิวโหยอยู่ จิตที่มันไม่มีบาทมีฐานเหมือนคนทุกข์คนจน มันจะเอาไฉน ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น มันอยากได้อะไรก็ไปหมดเลย แต่มันไม่เป็นตามข้อเท็จจริงนั้น

ถ้าเราทำพุทโธๆ ให้จิตสงบเข้ามาก่อน พอจิตสงบมีบาทมีฐานขึ้นมาแล้ว มันเหมือนเรามีทุกอย่างพร้อม มีทุกอย่างพร้อม มันจะทำสิ่งใด จะหวังสิ่งใด มันก็จะได้ตามนั้นใช้ไหม พอได้ตามนั้น ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา มันเป็นปัญญา มันก็เป็นโลกุตตรปัญญา ถ้ามันเป็นโลกุตตรปัญญา ปัญญาที่ใคร่ครวญ ปัญญาที่แยกแยะขึ้นมา สิ่งนั้นเป็นมรรค ที่เราปฏิบัติกันอยู่นี้ เราปฏิบัติเพื่อเหตุนี้

ฉะนั้น เวลาไปรู้ไปเห็นสิ่งใด มันรับรู้สิ่งใด เขาเรียกอภิญญา อภิญญาคือจิตมันไปรู้ ถ้าไม่มีจิต มันก็ไม่มีอะไรรับรู้เหมือนกัน คนตายรู้อะไรไม่ได้

แต่ถ้ามีจิตไปรับรู้ แต่จิตนี้มันง่วงเหงาหาวนอน มันเพลีย มันทำงานมาทั้งวัน แล้วก็เคยภาวนาอยู่เป็นอย่างนั้น แล้วพอขับรถก็วูบไปวูบมา

ไปถามร้อยแวนนะ ถ้ามีปัญหาไปถามร้อยแวน แล้วถ้าเกิดอุบัติเหตุ หนุน ปอดเต็งตั้ง แล้วถ้ามันมีบาดแผลก็ไปถามหมอ “หมอ กระผมขับรถอยู่ ทำไมมีแผลล่ะ” ตามเลย “ก็อยู่ในรถ ทำไมมีแผล ทำไมแผลเต็มตัวเลย”...ก็มึงไปชนกับเขามา มันทำไมจะไม่มีแผล

ไอ้มันพูด มันพูดเพราะอะไร เพราะสังคม คนเรามันมีกิเลสใช้ไหม เวลาทำอะไรก็วิตกกังวลไปหมดแหละ แล้วเขาก็ว่ากันมาอย่างนั้น เราถึงบอกว่าถ้าวิตกกังวลไปหมดใช้ไหม ทำอะไรก็ไม่ได้ ภาวนาก็ไม่ได้ ภาวนาไปเดี๋ยวก็จะเพี้ยน ทำอะไรก็จะไปเห็นผีเห็นนาง

เราบอกไม่มีหรอก เห็นผีเห็นนางนั้นมันก็เป็นเฉพาะบุคคล ถ้าจิตมันสงบแล้วไปเห็นกาย เห็นกายนั้นเห็นสติปัญญา ๔ ไม่ใช่เห็นผี ผีกับกายคนละเรื่องกัน

แต่นี้โลกเข้าใจผิดกันไปหมดคิดว่าไปผูกกันไปหมดเลย ผีก็คือว่าร่างกายเน่าเปื่อย ลิ่นยาวๆ ตาละห้อยมาเลยนั้นนะเป็นผี แต่ไม่ได้คิดเลยว่าเวลาอสุภะมันเป็น

อย่างไร ถ้าอสุภะมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เห็นผีเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เห็นผีเป็นจิตวิญญาณ ฉะนั้น เวลาทางโลกเขาจะประพฤติปฏิบัติ เขาละล้าละลัง เขาไม่กล้า แล้วเขาทำไปเขาก็กลัว แล้วเวลาไปดูละคร ละครเดี๋ยวนี้มันเขียนเรื่องผีเยอะ ทวิภาพ ๕๐ ภาพ ๑๐๐ ภาพ นั้นนะ แล้วมันก็จินตนาการ ไอ้คนไปทำก็เลยได้นิมิตอย่างนั้นนะ ได้นิมิตที่เคยเห็นในที่วิ นั้นนะ มันจะเป็นนิมิตอย่างนั้นหมดเลย ไ้มนิมิตจริงๆ มันไม่มีเลย มันเป็นนิมิตอย่างนั้นเลย

เราเห็นโลกมันเป็นอย่างนั้นไปหมด เราถึงพยายามจะบอกว่า ถ้ามีลมหายใจเข้า และลมหายใจออกอยู่ เราจะอยู่ในสถานะไหนก็แล้วแต่ ถ้าเรามีสติ เรามีสติระลึกรู้ แล้วเรากำหนด เราภาวนาได้

ถ้าการภาวนาได้ เห็นไหม เพราะหลวงปู่ฝั้นท่านเป็นพระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ของเราท่านเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ก็เหมือนหมอบ เราพูดบ่อยว่า หมอบเวลาเขาจะไปไหน เขารู้ว่าอะไรเป็นสารพิษ ที่ไหนอาหารเป็นพิษ ทุกอย่างเป็นพิษ เขาจะไม่ให้สิ่งนี้เข้าร่างกายเขาเลย เขาจะกินอาหาร เขาจะอยู่ในอากาศที่ปลอดโปร่ง เพราะเขาต้องการให้ร่างกายของเขาได้แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์กับร่างกายเขา ครูบาอาจารย์ของเรา หลวงปู่ฝั้น ครูบาอาจารย์ของเรา หลวงตาท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านถึงส่งสารพวกเรา

ฉะนั้น คำว่า “หลวงปู่ฝั้นท่านบอกไว้ อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ หายใจเข้าให้นึกพุท หายใจออกให้นึกโอ” ท่านเห็นคุณประโยชน์นี้ ท่านเห็นคุณประโยชน์ของลมหายใจ ทุกลมหายใจที่เข้าออก ครูบาอาจารย์ของเราท่านเห็นประโยชน์หมดเลย

แต่เราหายใจกันอยู่นี้ แต่เราไม่คิดถึงประโยชน์ของมันไง เราคิดแต่ว่า เออ! ไม่เป็นหวัด หายใจปลอดโปร่ง แต่เราไม่คิดเลยว่า ถ้าหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโอ มันเป็นพุทธานุสติ

คนมีพุทธานุสติเป็นที่พึง มีพุทธานุสติ มันจะเป็นประโยชน์กับหัวใจนั้นใหม่ มันจะเป็นประโยชน์กับหัวใจนั้นมาก

เราเห็นความคิดของโลก เราเห็นเวลาจะไปปฏิบัติก็จะไปปฏิบัติแบบลัดสั้น ไปถึงครูบาอาจารย์ก็ยึดธรรมะให้เลย เดินเข้าไปออกมาก็มีธรรมะติดตัวมาเลย...ใน

ข้อเท็จจริงมันไม่มี ในข้อเท็จจริงมันเป็นไปไม่ได้ อย่างเด็กถ้าไปเรียนหนังสือ มันไม่เรียน ค้นคว้ามันเอง มันจะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ไหม

เด็กมันจะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ก็มันศึกษามันค้นคว้า มันเรียน มันถึงได้มีปัญญามา ใ้อจะปฏิบัติเข้าไปสำนักไหนก็แล้วแต่ เขาก็ต้องประพฤติปฏิบัติ เขาต้องฝึกสติ เขาต้องทำสมาธิ เขาต้องเกิดปัญญา มันถึงจะมีคุณธรรมในใจของมัน

ไปนั่งฟังเฉยๆ มันก็เป็นสัญญา เข้าไปแล้วออกมามันก็เข้าไปได้สภาวะแวดล้อม เห็นเขาทำกันออกมา แต่มันทำไม่เป็นหรอก เหมือนหมอ หมอถ้าไม่จบการศึกษา ไม่เป็นแพทย์ฝึกหัดมา มันวินิจฉัยโรคไม่ได้ มันดูแลคนไม่ได้

ถ้าแข็งไม่ปฏิบัติมา ถ้าจิตใจแข็งไม่มีคุณธรรม จิตใจไม่มีองค์ความรู้ จิตใจแข็งไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่มีมรรค แข็งจะรู้ได้อย่างไรว่ามรรคเกิดอย่างไร แข็งจะรู้ได้อย่างไรว่ากิเลสมันเป็นอย่างไร หน้าตาก็เลสเป็นอย่างไร แล้วแข็งจะรู้ได้อย่างไรว่ามรรคตัวไหนที่มันจะไปชำระกิเลส โสดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค มรรคผลอันไหนมันจะไปชำระกิเลส

กิเลสมันมีหลาย มีกลาง มีละเอียด กิเลส ดุสิ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นชีพตปราสาท สกิทาคามีมรรค ชาติ ๔ ชาติกับจิตแยกออกจากกัน ถ้าเป็นอนาคามีมรรค อสุภะ อสุภัง กามราคะ แล้วถ้าเป็นอริชชา แข็งจะใช้มรรคอะไร แข็งจะใช้คุณสมบัติอย่างไรไปชำระล้างกิเลสชนิดไหน กิเลสอย่างไร แข็งทำอะไร นี่ไง ถ้าเรามีครูมีอาจารย์ ครูบาอาจารย์ที่ท่านสิ้นกิเลสแล้ว ท่านเห็นพวกเราท่านถึงสังเวชไฉ

ฉะนั้น เราก็จำขี้ปากมา เห็นท่านพูดอย่างนั้นเราถึงพยายามจะบอกว่า เราภาวนาได้ ขับริกัภาวนาได้ แต่ก็ต้องร่างกายสดชื่นไง ตื่นนอนมาจะไปทำงานนะ เพิ่งตื่นนอนมากำลังสดชื่น ก็ขับริกัไปก็พุทโธไปสิ

ใ้อนี้บอกว่า ผมทำงานมา ๒ วัน มันเพลียมาก มันล้ามาก แล้วผมก็มาขับริกั แล้วผมก็พุทโธด้วย มันเลยวูบไป เลยมีประสบการณ์จิตเห็นอย่างนี้ๆ มาถามหลวงพ่อ

เอ็งไปถามร่วมมกต์ญญเถอะ ไปถามปอเต็กตึ๊ง เตียวปอเต็กตึ๊งจะบอกเอ็งได้

เพราะที่ม้ามันแตกต่างกัน ที่มาคือว่าร่างกายมันทำงานมา มันเปลี่ยมา มัน่วงมา แล้วก็ให้กิเลสมันหลอกซ้ำเข้าไปอีก แล้วถ้าปฏิบัติไปพอมีอุปนิสัยเหตุ เอาแล้ว มาที่เตียวเลย “ไหนหลวงพ่อบอกว่าซักรถได้ ภาวนาได้ไง ผมก็ซักรถภาวนากับหลวงพ่อนี้ แล้วมันประสานงาเลย”

ประสานงาเลย ก็เรียกประกันสิ เรียกประกัน แล้วก็ไปโรงพยาบาลซะ ใ้ฉันมันเรื่องแค่ปัญญาอย่างนี้ ปัญญาการดำรงชีวิต ปัญญาการดำรงชีวิตประจำวันเอ็งยังคิดกันไม่เป็นหรือวะ แล้วเอ็งจะเอาปัญญาอะไรไปฆ่ากิเลสกันนะ

เอ็งจะไปฆ่ากิเลส การดำรงชีวิตประจำวันเอ็งก็ต้องรู้แล้ว ใช้ชีวิตอย่างไร แล้วเวลาจิตมันสงบแล้ว มีปัญญาแล้ว มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าเรื่องนั้นมันก็เป็นประโยชน์กับการปฏิบัติใช่ไหม

นี่เขาบอกประสบการณ์ทางจิต

ไม่อ่านเลยละ ประสบการณ์ทางจิต

เพราะว่าความมุ่งหมายคนไม่เหมือนกัน ความมุ่งหมายเรา เราอยากกระตุ้นความรู้สึกเรานะ เราอยากกระตุ้น อยากให้ชาวพุทธ อยากให้มนุษยพยายามมีมรรคมีผล มีคุณสมบัติของใจ

นิสัยเรา เราพยายามกระตุ้น กระตุ้นให้พวกชาวพุทธเราปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติจะหลวงตาท่านบอกว่า ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนห้างสรรพสินค้า ดุสิต เราไปดูห้างไหนก็แล้วแต่ ในห้างนั้นจะมีสินค้าหลากหลายมาก คนที่มีเงินมีทองเขาจะซื้อเพชรนิลจินดาก็ได้ คนที่ไม่มีเงินมีทองเลย เขาก็ไปเดินตากแอร์กัน

นี่ก็เหมือนกัน ธรรมะมีหลากหลายมาก เราถึงพยายามกระตุ้น กระตุ้นให้ชาวพุทธเราให้หยิบจับหยิบฉวยเอาสินค้าคือเอาศีลธรรมให้เข้าเป็นสมบัติของตน ชาวพุทธเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา มันควรมีมรรคมีผล ควรมีบุญกุศลติดหัวใจของตัวเองไป ติดหัวใจของตัวเอง

ตัวเองเกิดเป็นมนุษย์แล้ว หน้าทีการงาน เพราะเรามีอำนาจวาสนานะ เราถึงได้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะต้องมีคุณสมบัติ มีมนุษย์สมบัติถึงได้เกิดเป็นคน ถ้าไม่มีมนุษย์สมบัติ เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นสัตว์เปรตสัตว์นรก ถ้ามีคุณสมบัติที่ดีไปเกิดเป็นเทวดา อินทร์ พรหม

แต่สรรพสิ่งที่มีการเวียนว่ายตายเกิดนี้มันต้องตายหมด มีการเกิดก็ต้องมีการตาย มีการเกิดที่ไหนก็ต้องมีการดับที่นั่น ใครก็แล้วแต่มีการเกิดขึ้นมาแล้ว มันต้องมีอายุขัย มันต้องหมดอายุขัยไปสักวันหนึ่งข้างหน้าแน่นอน

ฉะนั้น เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงให้ประพฤติปฏิบัติให้ค้นคว้าของเราขึ้นมา ถ้ามีเกิดสังขารขึ้นมา มันจะไม่เกิดอีก แล้วก็ไม่ได้ตาย แล้วก็มิได้อยู่อย่างนั้น

“ไม่เกิดอีก จะมีอะไร ไม่เกิดอีกก็ไม่ได้อะไรเลยสิ”

ไม่เกิดอีกเพราะจิตมันมีของมันอยู่ ภาวสวะมันมีอยู่ ภพมันมีอยู่ มันไม่เกิดอีก มันก็เป็นวิมุตติ มันไม่เกิดมันก็ไม่ตายไง มันไม่เกิดมันก็ไม่ตั้งอยู่ไง แต่มันมีของมันอยู่อย่างนั้นละ แล้วอยู่อย่างไรละ อยู่แบบผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ รู้จริงเข้าใจจริงแล้วไม่สงสัย ถ้าสงสัยนั่นนะคืออวิชชา สงสัยคือสมุทัย

ปฏิบัติมันปฏิบัติกันเพื่อเหตุนี้ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงที่สุดแห่งทุกข์ สอนถึงตรงนี้ สอนถึงที่เหลือในชีวิตนี้เศษส่วน เพราะเกิดแล้วต้องตาย ถ้าเราปฏิบัติถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์ ชีวิตที่เกิดมาแล้วที่เหลือนี้เขาเรียกเศษ เศษคืออะไร เศษเพราะมันได้ฆ่าอวิชชาไปแล้ว มันได้ฆ่ากิเลสไปแล้ว มันไม่มีกิเลส มันมีอยู่ แต่เพราะมีการเกิด มันถึงมีการตาย แต่จิตมันไม่ตาย เพราะมันมีคุณธรรมแล้ว

แต่ของเรา เราเกิดมาแล้ว แล้วจิตใจยังดิ้นรนอยู่ ดิ้นรนอยู่นี้ ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีคุณธรรมท่านถึงกระตุ้นๆ กระตุ้นให้เราทำ กระตุ้นให้เราประพฤติปฏิบัติ กระตุ้นให้เราค้นคว้าไ้ กระตุ้นให้เราพิจารณาไ้ แล้วถ้ามันทำถึงที่สุดแห่งทุกข์ เห็นไหม เป็นเศษชีวิตนี้เป็นเศษ

แต่ของเรา ชีวิตนี้เป็นเรา ไม่ใช่เป็นเศษ เพราะมันยึดมันถือมัน มันเลยต้องตาย
ไปกับชีวิตนี้ แล้วก็ไปเกิดใหม่

แต่ถ้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ ชีวิตนี้เป็นเศษ ไม่มีแล้ว เป็นเศษ เศษที่เหลือ แต่จิตดวงนี้
คุณธรรมเต็มหัวใจ สอุปาทิเสสนิพพาน พระอรหันต์ที่ดำรงชีวิตอยู่ แล้วถ้าตายก็จบ ไม่มี
การเกิด ถ้าไม่มีการเกิดมันก็ไม่มีการตั้งอยู่ และไม่มีการตาย เพราะมันไม่มีการเกิด มัน
ไม่มีเชื้อไข มันไม่มีการเกิด แต่มีอยู่ มีอยู่

ถ้าไม่มี ถ้าไม่มีนะ เพราะครูบาอาจารย์ของพวกเขา พระอรหันต์มาก ถ้าไม่มีนะ
ต้องเถียงกันแล้ว เคยเห็นพระอรหันต์กับพระอรหันต์เถียงกันไหม พระอรหันต์กับพระ
อรหันต์ไม่เถียงกันหรอก ไม่เถียงกันเรื่องมรรคผลนะ แต่เถียงกันด้วยความถนัด เถียงกัน
ด้วยวิธีการว่าอะไรดีกว่าและไม่ดีกว่า เถียงกันด้วยความถนัด

เหมือนคนเกิดในภูมิภาคใดก็ชอบอาหารภูมิกษณนั้น คนเกิดในภูมิภาคใด เขาว่า
อาหารในภูมิภาคเขาร่อยที่สุดในโลก แต่คนที่ไม่อยู่ในภูมิภาคนั้นเขาบอกว่าสู้ของฉัน
ไม่ได้ ของฉันร่อยกว่า เพราะเขาก็เคยชินกับอาหารในภูมิภาคเขา

พระอรหันต์จะโต้แย้งกัน รสชาติอาหารของใครร่อยกว่าใครเท่านั้นนะ
แต่ไม่มีกิเลส ไม่มี เพียงแต่ว่าความเคยชิน ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้าบอกว่า ผู้ที่ละสังขารได้ ละจริตนิสัย ละสังขารได้ ก็องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น พระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องซ้ายและเบื้องขวาละ
กิเลสได้ แต่นิสัยท้องถิ่นภูมิกษณยังมีอยู่ในหัวใจของท่าน เพราะท่านละนิสัย
ไม่ได้ แต่ท่านละกิเลสได้ พระอรหันต์ถ้าจะมีคุยกันก็ตรงนี้ แต่เรื่องหัวใจ เรื่อง
ธรรมะอันเดียวกัน อันเดียวกัน

ฉะนั้นจะบอกว่า ที่กระตุ้นๆ อยู่ที่นี่ เรากระตุ้นอยู่เพื่อต้องการให้ชาวพุทธได้
ประพฤติปฏิบัติ ให้ชาวพุทธได้มรรคได้ผล ได้คุณสมบัติของใจ แต่ไม่ใช่ว่าสะเปะสะปะ
เป็นเรื่องโลกๆ ง่วงก็ขับรถ แล้วมีปัญหาขึ้นมา ก็ถามหลวงพ่อก

ไปถามปอเต็กตึ๊ง ไปถามร้อยเวรนะ แล้วไปถามหมอด่วย แต่ถ้าเรามีสติมี
ปัญญา เราก็พักผ่อนสิ เราไม่ให้ร่างกายเราล้า แล้วมาขับรถให้เจออุบัติเหตุ เราจะ
พักผ่อน

เว้นไว้แต่ครูบาอาจารย์ของเรา หรือเราเองก็แล้วแต่ ถ้าเราปฏิบัติแล้วกำลังเข้มข้น กำลังจะได้มรรคได้ผล อดนอนผ่อนอาหารเพื่อต่อสู้กับกิเลส นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเป็นวิธีการที่เราอนุญาต แต่ถ้าอดไปอวดเขา พระที่อื่นไม่ดีเลย ดูพระองค์นี้อัดอาหารเก่งที่สุดเลย...ปรับอาบัติทุกอิริยาบถ

อดอาหารเพื่ออวดเขา อดอาหารเพื่อย่ำยีเขา อดอาหารเพื่อก้มใหญ่ไฝสูง ปรับอาบัติหมดเลย เพราะเป็นเรื่องกิเลส แต่ถ้าเธออดอาหารแล้วเธอเข้าทางจงกรม แล้วเธอนั่งสมาธิภาวนา เพราะเธอต้องการการอดอาหารนั้นเป็นวิธีการ เป็นอุบายเพื่อจะเข้าไปต่อสู้ต่อกรกับกิเลส มันเป็นอาวุธ เป็นมรรคเป็นผลที่จะไปต่อกรกับกิเลส มันเป็นวิธีการ วิธีการหนึ่ง เราตถาคตอนุญาต อยู่ในบาลี มี แต่อดเพื่อเป็นวิธีการ อดเพื่อเป็นอุบายไปต่อกรกับกิเลส

ถ้าเราจะต่อกรกับกิเลส เราจะสู้กับมัน เราอดได้ เราอดนอนผ่อนอาหารมันก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่นี่มันขบรถ ฟังแล้วมันติดใจ ขบรถบนถนน เราจะไปทำงาน แล้ววงนอน... ต้องไปถ้ามร้อยเวร เวลานั้นกษัตริย์เขาคอยเช็คเลย ใ้พวกขบรถไม่ได้พักผ่อน นอนไม่เพียงพอ มันไปข้างหน้ามีอุบัติเหตุ ฉะนั้น ถ้าอย่างนี้แล้วเป็นเรื่องโลก

บทพร่องเรื่องโลก แต่มาโทษกรรมมา โมาโทษศาสนาว่าศาสนาทำให้เราเกิดอุบัติเหตุ ศาสนาทำให้ชีวิตเราลำบาก ไปโทษศาสนา แต่มันไม่ใช่ มันเป็นเรื่องโลกๆ เป็นเรื่องความเข้าใจของตนเอง

แต่ถ้าเป็นศาสนา ศาสนาเป็นมรรคเป็นผล อันนั้นเวลาจิตสงบมันได้ผล วิปัสสนาไป เวลาปัญญามันชำระขาดเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป ใ้โฮ! มันสุดยอด มันเป็นอริยทรัพย์ มันเป็นธรรมเหนือโลก มันไปถึงที่ปรารถนา เป็นสิ่งที่เราต้องการ ถ้าต้องการทำอย่างนั้นมันถึงสาธุไร ทำอย่างนั้นถึงสาธุ ถึงเห็นด้วย เอวัง