

## เวอร์จัน

พระอาจารย์สงบ มนฺสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

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

**ถาม :** เรื่อง “การปรับเปลี่ยนหาอุบายในการภาวนา”

กราบหลวงพ่อกับ ผมเคยขอคำแนะนำหลวงพ่อบอกเรื่องคำหยาบที่เกิดขึ้นในใจเวลา  
คิดถึงพระรัตนตรัย หลังจากทำตามคำแนะนำ รวมถึงพยายามยื้อนขอขมา  
เรื่อยมา เวลาคิดได้ทุกวันนี้แทบไม่เกิดขึ้นแล้วครับ ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อบอก  
ครับในความเมตตาครั้งนี้ ขอขอบคุณมากๆ ครับ

ทุกวันนี้ถ้ามีเวลาฝึกนั่งสมาธิ กำหนดพุทโธมาโดยตลอดครับ ชีวิตดีขึ้นมาก  
ไม่ทุกข์เหมือนแต่ก่อน เหมือนมีหลักยึดในใจ ไม่ค่อยเชื่ออะไรใครง่ายๆ (เมื่อก่อนใครพูด  
อะไรก็เชื่อเขาไปหมด) คำถามด้านล่างนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการภาวนาของผมครับ

ทุกวันนี้หลังจากฝึกมาได้สักพักก็เริ่มดีขึ้นมากครับ จากเมื่อก่อนทั้งวูบหลับ ทั้ง  
คิดฟุ้งซ่าน จับจุดไม่ได้ สติไม่ดีเลย แต่ตอนนี้สติดีขึ้นมากแล้วครับ ตอนนี้มีกำลังใจใน  
การปฏิบัติขึ้นมาก เพราะว่าตั้งใจว่าทำเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพอ  
ทำแบบนี้ดีกว่าแต่ก่อนครับ เพราะแต่ก่อนก็หวังแต่ว่า เมื่อไหร่จะได้ผลที่ทำมาบ้าง  
เมื่อไหร่จะสงบบ้าง

การปฏิบัติในปัจจุบันของผมนี้ มีอยู่วันหนึ่งผมเริ่มสังเกตเห็นว่า เวลาแผ่เมตตา  
ซึ่งทำหลังจากฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่ามีสติ มีสมาธิดีกว่ากำหนดพุทโธ  
(พร้อมลมหายใจ) วันต่อมาลองพยายามกำหนดให้ฟังไปที่คำบริกรรมให้ได้เหมือนแผ่  
เมตตา แต่ก็ทำแล้วเหมือนไปไม่ถูก รู้สึกว่ามันไม่ชัดและไม่นิ่งเท่าตอนแผ่เมตตาเลย  
บวกกับมีคำถามในใจว่า การแผ่ใจแบบนี้มันคือสิ่งเดียวกับการใช้ฟังกำหนดพุทโธ  
หรือเปล่าครับ ถ้าใช่ ผมจะตั้งใจจดจ่อกับพุทโธให้มากๆ ซึ่งพอผลออกมาก็ยังกำหนดได้

ไม่ดี รู้สึกว่าพุทโธไม่ชัด เลยเปลี่ยนมาลองพุทโธอย่างเดียวนะๆ ติดกัน พอทำให้ดีขึ้น มีสติ สมาธิรับรู้อารมณ์ได้ชัดเจนครับ เลยถืออาการกำหนดพุทโธเร็วๆ มาใช้ แต่พอบางครั้งต่อมาผลปรากฏว่าไม่ได้ผลดังเดิม เหมือนมันไม่ใช่ของใหม่ เลยนึกคำหลวงพ่อบอกที่ว่ากิเลสมันฉลาด ต้องหาอุบายหลอกมันอยู่ตลอดเวลา ผมเลยขอความเมตตาหลวงพ่อบอกช่วยแนะอุบายด้วยครับ

**ตอบ :** อันนี้เริ่มต้นอารมณ์บทก่อน อารมณ์บทว่าเมื่อก่อนเวลามันมีคำหยาบ เวลาคิดถึงพระรัตนตรัย คิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันมีคำหยาบในใจของเรา ถ้ามีคำหยาบในใจของเรา ทั้งๆ ที่เราเป็นชาวพุทธนะ เราเป็นชาวพุทธ เรานับถือพระพุทธศาสนา เราอยากจะประพฤติปฏิบัติ แต่เวลาจิตมันมีความรู้สึกออกมา มันมีความคิด ถ้ามีความคิดขึ้นมา สิ่งนี้มันสุดวิสัย ถ้าคนสุดวิสัยแล้ว ถ้ามันไม่มีสติปัญญา มันก็ไปตีโพยตีพายกับความคิดของตัวเอง

คือคนเรามันเหมือนกับทำความสะอาดบ้าน ถ้าบ้านสกปรกก็อยากทำให้สะอาดเลย ถ้าทำความสะอาดบ้าน เราถูเราเช็ด มันก็สะอาดไป แต่จิตใจมันไม่เป็นอย่างนั้นนะ จิตใจมันเป็นอารมณ์ เห็นไหม อารมณ์มันเกิดมามันไม่มีที่มาที่ไป มันจรมมา เวลาขึ้นมาแล้วคำหยาบมันก็มาอย่างนั้นตลอดเวลา อันนี้มันเกิดจากเวรจากกรรม

ฉะนั้น เวลาจากเวรจากกรรม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเอง เวย์อมระงับด้วยการไม่จองเวร ฉะนั้น เวย์กรรมมันเป็นวิบาก คือเป็นผลที่เราได้ทำมา ฉะนั้น เวลาทำมา แล้วจะแก้อย่างไรล่ะ เพราะมันเป็นอดีต มันเป็นอดีตที่มันผ่านมา เราจะไปแก้ได้อย่างไร

ถ้าเราจะแก้ได้ ตอนนี้เป็นวิบากใช้ไหม เราสำนึกผิด เราถึงให้ขอขมาลาโทษไป การขอขมาลาโทษ เวย์ระงับด้วยการไม่จองเวร ถ้าเราขอขมาลาโทษ ถ้าเวรมันระงับ เวย์มันระงับเพราะอะไร เพราะเราไม่ไปเดือดร้อนใจ

เวลาสิ่งที่มันเกิดขึ้น เห็นไหม ทั้งเดือดร้อน ทั้งอึดอัด ทั้งขัดข้อง แล้วมันก็เห็นว่าทำไมนิสัยเราเป็นอย่างนี้ล่ะ เราเองเราก็ตั้งใจจริง เราเองก็ทำคุณงามความดี ทำไมมันผูกขึ้นมา ความคิดมันผูกขึ้นมาได้อย่างไรล่ะ

มันเป็นวิบากใจ เป็นวิบากขึ้นมา มันก็เหมือนกับแมลงวันมันชอบตอมของเหม็นนะ เวลามันคิดอย่างนี้มันเป็นเพราะอะไรๆ ยิ่งคิดมันก็ยิ่งมีมากขึ้น ยิ่งคิดมันก็ยิ่งชัดเจนขึ้น เหมือนเป็นแผล ยิ่งแกะ เลือดมันก็ออก มีแผลก็ทั้งเกาทั้งแกะ เดี่ยวเลือดซิบๆ ทุกทีที่นี้ความคิดขึ้นมา เราก็คิดตาม

แต่ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ที่ดี เห็นใหม่ ขอขมาลาโทษซะ เราสำนึกผิด เราย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร ถ้ามันระงับไป มันระงับไปเพราะเราสำนึกแล้ว เราเข้าใจแล้ว เราขอขมาลาโทษ ถ้าขอขมาลาโทษ เขาบอกว่าเขามีความสุขมากเลย จากที่เมื่อก่อนเมื่อก่อนเราไม่มีที่พึ่งใจ เราไม่มีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นแก้วสารพัดนึก เราก็คิดของตัวเอง ความคิดที่มันเจ็บช้ำน้ำใจ เราคิดว่าเป็นบาดแผล เราจะทำให้มันหาย ก็ยิ่งไปค้ำไปเขี่ยมันก็ยังมียืดซิบๆ

แต่ถ้าเรารักษาแผลของเรา เห็นใหม่ เราย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร ไม่จองเวร ไม่จองกรรม สิ่งนี้มันผิดพลาดมาแล้ว เราขอขมาลาโทษ นี่จบเลย

เขาบอกว่า เดี่ยวนี้มีความสุขมาก ชีวิตนี้ไม่ทุกข์เหมือนแต่ก่อน

แต่ก่อนทุกข์มาก เราอยากไปทางหนึ่งใจ เราอยากจะไปที่ดี เราอยากไปที่เราพอใจใจ ทำไมความคิดมันลากเราไปทางนี้ล่ะ ความคิดเราลากไปทางนี้ เราก็ไม่ยอมไป แล้วเราก็แก้ไม่ถูก ถ้าเราแก้ถูก วางซะ แล้ววาง วางด้วยอะไร มันไม่มีเหตุมีผลจะไปวางได้อย่างไรล่ะ

เราจะวางเราก็วาง จะเข้าไปสู่รัตนตรัย พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ มันเกิดคำหยาบขึ้นมา มันต่อต้านขึ้นมา เราก็ขอขมาลาโทษ เราขอขมาลาโทษพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์เหมือนกัน เราขอขมาลาโทษ เราเห็นภัยมัน เดี่ยวนี้หูตาสว่างแล้ว เมื่อก่อนยังเข้าใจผิดอยู่ ก็เพ่งโทษไปเรื่อย แต่ตอนนี้มันหูตาสว่างแล้วก็จบ คนเรามีความผิดพลาดได้ ถ้าผิดพลาดได้มันก็จบ

เขาบอกชีวิตนี้ดีขึ้น ไม่ทุกข์เหมือนแต่ก่อน

ถ้าไม่ทุกข์เหมือนแต่ก่อน แล้วเวลามาประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน เวลาเราปฏิบัติกัน เราก็อยากจะได้มรรคได้ผล เราอยากจะได้ ความอยากอย่างนี้ก็เลสมันร่ำร้อน ความอยากก็คือกิเลสใจ โดยอภิธรรมเขาบอกว่าต้องปฏิบัติด้วยความไม่อยากใจ

เราอยากโดยจิตได้สำนึก อยากโดยมีเป้าหมายใจ อธิษฐานบารมี เป้าหมายที่เราจะก้าวเดินไป แต่เป้าหมายที่ยังไม่ถึงเป้าหมายนั้น เราก็ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุใจ เราตักน้ำใส่ตุ่ม เรารักษาของเรา มันต้องเต็มตุ่มแน่นอน ถ้าเราตักน้ำใส่ตุ่มโดยตุ่มมันไม่รั่วนะ

นี่ก็เหมือนกัน เรากำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราทำเหตุผลของเรา ถ้าเหตุผลมันถึงที่สุดของมัน มันต้องสงบของมันได้ เหตุผลที่มันทำได้มันต้องเป็นความจริงได้

แต่ของเราไม่อย่างนั้น ตักน้ำไปขันหนึ่ง เมื่อไหร่จะเต็มสักที ไปสองขัน เปิดแต่ฝาโอ่ง จะดูแต่น้ำเต็มนะ แต่มันไม่ขวนขวายตักน้ำใส่ตุ่มเลย เปิดแต่ฝาโอ่ง การเปิดฝาโอ่งก็เหนื่อยนะ ตักน้ำใส่ตุ่มดีกว่า นี่ก็เหมือนกัน เราพุทโธๆ ของเราไป

เขาบอกว่า พอปฏิบัติแล้วมันทุกข์มันยากตลอดเลย เพราะมันพุ่งมันซ่าน ตัดสินใจเลย ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตัดสินใจเลยนะ ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตักน้ำใส่ตุ่ม หน้าที่ตักน้ำใส่ตุ่ม ตักน้ำใส่ตุ่ม น้ำต้องเต็มตุ่ม พอมันเต็มตุ่ม เลยปฏิบัติสบาย

นี่ปฏิบัตินะ ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เราทำได้ เราได้เพราะอะไร เราได้สติ เรามีสัมปชัญญะ เราทำสิ่งใดไม่มีความผิดพลาด เพราะเราเป็นนักปฏิบัติ พอนักปฏิบัติมันมีสติสัมปชัญญะ มันเหยียดมันคู้ มันก้าวเดินมีสติพร้อม มันได้อยู่แล้ว

แต่นี้มันไม่คิดอย่างนั้นนะ ปฏิบัติแล้วอยากจะได้มรรคผลนิพพาน อยากจะให้น้ำเต็มตุ่ม สองขันให้เต็มตุ่ม อู๋! อี๊กเยอะ สองขันจะเต็มตุ่มได้อย่างไร

ตักน้ำใส่ตุ่มไปเรื่อย ปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วสบายใจ เห็นไหม เขาบอกว่าเดี๋ยวนี้เขาสบายใจ สบายใจมาก ปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วดีด้วย ชีวิตก็ดีขึ้น ทุกอย่างดีขึ้น เห็นไหม

ปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันได้อยู่แล้ว แต่โดยจิตใต้สำนึกของเราเวลาปฏิบัติแล้ว จะได้ไฉนนั้น จะได้ไฉน

คำว่า “จะได้” แต่มันไม่ได้ ไฉนที่ไม่ได้ละได้ เห็นไหม เพราะเราเสียสละไป เราถึงได้ เราเสียสละอารมณ์ไว้ เสียสละความตระหนี่ถี่เหนียวไว้ เสียสละกิเลสตัณหาความทะยานอยากในหัวใจออกไปแล้วเสียสละ ถ้าเสียสละโดยทางโลก สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง พอมันมีแล้วมันก็เปลี่ยนแปลง เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย พอคิดร้าย เดี่ยวคิดดี เดี่ยวก็คิดร้าย คิดอยู่อย่างนั้นนะ มันเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนแปลงนี้เสียสละหรือ ไฉนมันเป็นธรรมชาติของมัน มันเป็นธรรมชาติของมัน มันเป็นอนิจจัง มันแปรสภาพอยู่อย่างนี้

แต่เวลาทำความเข้าใจเข้ามา ใจมันสงบแล้ว เราเข้าไปพิจารณา นี่มันเป็นไตรลักษณ์ มันไม่ใช่อนิจจัง มันเป็นไตรลักษณ์ มันเป็นโดยสัจจะความจริง โดยสติ โดยศีล สมาธิ ปัญญาของเรา ถ้ามันสำรอกมันคายออกไป มันรู้เท่า อันนั้นมันถึงจะเป็นความจริงขึ้นมา ไม่ใช่ว่า เวลามันเป็นอนิจจัง มันคิดดีคิดร้าย คิดของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าคิดอย่างนั้นนะ เราปฏิบัติของเรา มันมีสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดถึงปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติโดยที่ไม่ให้กิเลสมันหลอกใจ

เวลาปฏิบัติ กิเลสตัณหาความทะยานอยากก็ซ้นมา ทำครบสูตรไป เหมือนทำเลข เวลาทำเสร็จแล้วต้องตอบโจทย์แล้วก็จบ

นี่ก็เหมือนกัน ภาวนาอย่างไร นั่งอย่างไร คิดแต่อย่างนั้นนะ แต่เขาไม่ได้คิดเลยว่าเราจะเอาชนะตัวเราเองนะ เราเอาชนะอุปาทาน อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในใจเราจะชนะมันให้ได้ ถ้าชนะมันได้ มันก็เป็นความจริงได้

ฉะนั้น เวลาที่ปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ถูกต้อง ปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าสติสัมปชัญญะมันมาแล้ว ที่นี้มันเป็นมรรคของเราแล้ว ถ้าเป็นมรรคของเราละ พอมันเข้าไปเป็นจริง มันจะเป็นจริง เพราะอะไร เพราะ

เขาบอกว่า เวลาบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันดีขึ้น เวลาจิตมันดีขึ้น เห็นใหม่ เริ่มต้นมาตั้งแต่ขอขมาลาโทษพระรัตนตรัย จิตก็ดีขึ้น เวลาปฏิบัติบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จิตก็ดีขึ้น แต่เวลาทำไปมันก็ผลออกได้ นี่เวลาทำไป พอสังเกตเห็นว่า จิตมันสงบแล้ว พอแผ่เมตตาไป โอ้โฮ! มันดีมากเลย แต่เวลามันกำหนดพุทโธนี่มันชัดเจน

กิเลสนะ เวลามันผลออก มันทำให้เราอบอุ่น เราก็ดีอยู่พักหนึ่ง เวลากิเลสมันตื่นขึ้นมา เอาอีกแล้ว พลิกไปพลิกมาไง ถ้าพลิกไปพลิกมา เห็นใหม่ เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร เราก็เห็นแล้ว แต่เราจะไปจองเวรจองกรรมกับใครอีกล่ะ เราไปจองเวรจองกรรมกับกรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช่ไหม เราปฏิบัติบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาปฏิบัติตามความเป็นจริง ถ้ามันเกิดมรรคของเรา ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล ถ้าใจไม่เป็นมรรค เป็นมรรค ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันรู้เห็นของมัน มันก็เป็นปัจจุบันของมัน

ไฉนมันไม่เป็นปัจจุบันไง จิตใจของเรามันยังไม่ตั้งมั่น จิตใจของเรายังไม่มั่นคงพอ ถ้าจิตเราไม่มั่นคงพอ เรากลับมา กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่ปัญญาอบรมสมาธิ ที่พอมันกำหนดพุทโธ แล้วบอกว่า พอเราแผ่เมตตา พอแผ่เมตตา จิตมันเป็น

คนเรานะ เวลาเขาสอนให้นั่งภาวนา ภาวนาจิตสงบแล้วแผ่เมตตา เราแผ่เมตตาไป มันจะได้ผลตอบสนองทักท้วงคุณ แต่เราแผ่เมตตา เราแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล อุทิศส่วนกุศลโดยจิตของเรา โดยจิตของปุณฺณมันก็ได้ผลเท่านี้ แต่ถ้าเราทำจิตของเราให้ดีขึ้น เราอุทิศส่วนกุศลไป บุญกุศลมันจะกว้างไกลมากเลย

ฉะนั้น เวลาเราภาวนาไป ภาวนาพุทโธๆ จิตมันสงบแล้วไปแผ่เมตตา มันก็มีความสุขไป บอกการแผ่เมตตานั่นมันก็มาจากคำบริกรรมนั่นแหละ การแผ่เมตตา มันก็มาจากสมาธินั่นแหละ ถ้ามันมาจากสมาธิ แต่เราไปแผ่เมตตาแล้ว เห็นใหม่ เหมือนเราทำงานมาเต็มที่เลย จนสุดท้ายแล้วงานจะจบ เราก็ไปมองตรงที่งานมันจะจบ แต่ก่อนที่เราหาข้อมูลมา เราไม่ได้คิดถึงตรงนั้นเลยหรือ พอแผ่เมตตาแล้วมันดี ทีนี้ก็เลยคิดแต่จะแผ่เมตตา พุทโธก็ไม่เอา มันจะไปแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาเพราะจิตเรามันดีแล้ว จิตเราสงบแล้ว พอแผ่เมตตาไปมันก็ได้ผล  
ไป

แล้วจะได้ผลอย่างนั้นอีก บอกจะได้ผลอย่างนั้นอีก ก็เลยไปคาถากรรม พอ  
คาถาหมาย มันก็อันเดียวกับปฏิบัติบูชาของคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นแหละ  
เพราะเวลาบูชาของคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เลสมันเข้ามาครอบงำไม่ได้ เราก็  
สบายใจ ชีวิตนี้มีความสุข ชีวิตนี้มีความพอใจ ถ้าไม่บูชาของคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธ  
เจ้า มันจะเอาเอง มันจะเอาเอง มันหาไม่เจอ เอาไม่ได้ แต่เวลาบูชาของคัมภีร์พระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า กลายเป็นดีงามไปหมดเลย ทุกอย่างดีงามไปหมดเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาไปแผ่เมตตาแล้ว จะเอาแล้ว ทีนี้เอาแล้ว เพราะแผ่เมตตา  
มันดีกว่าพุทโธ เขาว่านะ ว่าแผ่เมตตาแล้วจิตมันดีมากมาย เวลาพุทโธแล้วมันยังไม่ชัด  
พุทโธไม่ดี

กิเลสมันก็คือกิเลสนั่นแหละ แต่มันเปลี่ยนแง่มุมมาหลอกเรา มันเล่นแง่เล่นมุม  
มา แล้วเราก็ก้มลูกคลุกคลาน

นี่เขาบอกว่า ผลของการกำหนดนะ กำหนดพุทโธมันไม่ชัด มันเลยเปลี่ยนมา  
ลองพุทโธเร็วๆ ขึ้น

จะเร็วขึ้น จะอะไรขึ้น มันเปลี่ยนมาอย่างนี้

เขาบอกไง สิ่งที่เขาทำเร็วขึ้นแล้ว ทุกอย่างทำดีขึ้น

ถ้าเร็วขึ้นก็เพื่อหลบหลีกมัน ฉะนั้น พยายามรักษาไว้ รักษาสิ่งที่ว่า เราทำของเรา  
รักษาไว้ ประสบการณ์ ถ้ามีประสบการณ์ เห็นไหม เวลาครูบาอาจารย์ท่านบอกเลย  
หลวงตาท่านพูดเอง เวลาการปฏิบัติมันมียากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น กับ  
คราวหนึ่งคราวถึงที่สุด

เวลาปฏิบัติมันยากอยู่ ๒ คราว ถ้าเริ่มต้น พอมันเข้าทางได้เขาเรียกภาวนาเป็น  
ทีนี้มันไปแล้ว มันพยายามชวนชวายเป็น มันจะไป แต่เวลาจะเข้ามาให้มันถูกทาง เวลา  
ถูกทาง ดูถ้าอ่านประวัติหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เริ่มต้น อู้ฮู! ล้มลูกคลุกคลานเลย ถึงจะ

มีครูบาอาจารย์อย่างไร แต่เราทำไม่ได้ เราทำไม่ได้ เหมือนกับเราฝึกงาน เราทำงาน เริ่มต้นถ้าทำงานไม่เป็น ทำงานไม่ถนัด แต่พอทำงานเป็นไปแล้วนะ ไปได้แล้ว ถึงมันจะขาดตกบกพร่องบ้าง แต่มันก็ไปได้ ไปได้

นี่ก็เหมือนกัน มันภาวนาจนจุดเริ่มต้น ยากตอนเริ่มต้นนี้หญ้าปากคอก หญ้าปากคอก เราไม่รู้ช่องทางไหน เราจะไปช่องทางไหน แล้วจะไปอย่างไร ถ้าช่องทางไหน ที่นี้เราก็หาช่องทางของเรา อย่างเช่นเราพยายามมุมนะของเรา ทำไม่ได้ เราถอยกลับมา เวลาขอขมาลาโทษแล้วจิตก็ดีขึ้น เวลาปฏิบัติบูชาของศีลสมาธิพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็ดีขึ้น

ตอนที่ดีขึ้น ดีขึ้น หมายถึงว่า มันไม่มีวิตกกังวล ไม่มีสิ่งใดในใจ มันปลอดภัย มันโล่งโล่งเลย แล้วปฏิบัติแล้วมันดีไปหมดเลย ดีไปหมดเพราะอะไร เพราะจิตมันเข้มแข็ง จิตมีสติปัญญาขึ้นมา ก็เลยมันครอบงำไม่ได้ มันก็มีความสุขใจ แต่ตอนนี้เรามีความสุขแล้ว เราก็ตั้งใจแล้ว มันก็มีที่ว่าแผ่เมตตาขึ้นมาล่ะ

การแผ่เมตตาที่ถูกต้องนะ ไม่ผิดหรอก แต่แผ่เมตตาไปแล้ว เพราะแผ่เมตตา เพราะมาจากเราปฏิบัติแล้วเราถึงแผ่เมตตา พอแผ่เมตตา ดุสิ ฟุตบอล กองหลังเขาเลี้ยงบอลขึ้นมาส่งกองกลาง กองกลางส่งมากองหน้า กองหน้ายิงประตู ตูม! กองหน้าเก่ง แล้วกองกลางกองหลังไม่เกี่ยวเลยหรือ แล้วกองหน้ามันไม่เอาลูกมาส่ง มันจะเอาลูกอะไรไปยิงเขาล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน จะแผ่เมตตา มันมาจากไหน มันก็มาจากที่เราภาวนามาแล้วไง แต่เราก็ไปตั้งใจตรงนี้ได้ประตุนั่นนะ ไปตั้งใจตอนแผ่เมตตา ดูกิเลสมันหลอกใจ

ฉะนั้น ทำของเรา กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่ปัญญาอบรมสมาธิ การแผ่เมตตาก็คือการแผ่เมตตา แต่พอแผ่เมตตาแล้ว แฮม! จิตมันดีมาก จิตมันเป็นสมาธิ มันว่าง มันแว้งแว้งไปหมดเลย เวลามันดูลมหายใจแล้วมันไม่ดีเลย

ดูลมหายใจนั้นนะมันตั้งแต่กองหลัง มันต้องลำเลี้ยงบอลขึ้นมา มันก็ส่งขึ้นไป เป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป มันเป็นชั้นเป็นตอน มรรค ๘ สติ สมาธิ ปัญญา มันเป็นมรรคเป็น



ผลขึ้นมา มันต้องมีที่มาที่ไป มันไม่ใช่ว่าอยู่ที่ไหน มันจะโผล่มาเลย ไม่มีหรอก มันต้องมีที่มาที่ไป แล้วที่มาที่ไปมันมาจากหัวใจของเราไง

หัวใจของเราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ แล้วเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมา มีศักยภาพ แต่กิเลสมันครอบงำ มันก็ใช้ชีวิตสุ่ร้ายไป ใช้ชีวิตทางโลกไป ชีวิตทางโลก เราก็ดูแลรักษา แต่เราก็ต้องหาอัตตสมบัติ คือหาความสุขจริงในใจของเรา ถ้ามีความสุขจริงในใจของเรา เช่น ครอบครัว ไอ้โฮ! ในครอบครัวทุกคนมีความสุขหมดเลย ไอ้โฮ! ครอบครัวนั้นมีความร่มเย็นมากเลย ใครคนหนึ่งมีอุปสรรคมานี้เอาแล้ว เป็นอะไรๆ ประชุมๆ กระเทือนกันไปหมด มันกระเทือนไปหมด

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราปฏิบัติมาเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา มีเหตุมีผลขึ้นมา เราทำของเราขึ้นไป ฉะนั้น สิ่งที่ว่า ถ้ากำหนดแล้วเราเปลี่ยนมาพุทโธชัดๆ เราพุทโธเพื่อจะพ้นขึ้นมา มันเป็นอย่างนี้ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เรารักษาเหตุของเราให้ดี ถ้ารักษาเหตุของเราดีนะ เราจะได้เหตุของเรา ถ้าเรารักษาของเราไม่ดีไง ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เหตุมันไม่ดี เหตุมันไม่ดีมันก็ผิดพลาดไปกับมัน

ถ้าทำได้จริง เวย์อมระงับด้วยการไม่จงเวย มันเป็นประโยชน์กับเราทั้งนั้นนะ อันนี้มันเป็นประโยชน์ ปฏิบัติแล้วได้ผลนะ

แล้วฟังอันนี้ อันนี้ปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลนะสิ

**ถาม :** เรื่อง “เคยภาวนาแล้วจิตสงบมาก แต่ปัจจุบันนี้จิตใจมันฟุ้งซ่านมากเลยคะ”

แต่ก่อนภาวนาเคยจิตสงบมาก สงบจนเห็นนิมิตเป็นแสงสว่างที่สว่างมาก เหมือนมีดวงอาทิตย์มาส่องตรงหน้า นิมิตปรากฏชัดเจนมาก เหมือนเห็นได้ด้วยตาเนื้อ ทั้งที่ขณะนั้นยังหลับตาภาวนาอยู่ ความรู้สึกว่ามีร่างกายหายหมด หลังจากที่เห็นนิมิตแบบนี้ จิตก็สงบง่ายมาก บริกรรมพุทโธเพียงไม่กี่ครั้ง จิตก็สงบลง เป็นเช่นนี้อยู่ ๘ เดือน หลังจากนั้น จิตก็ฟุ้งมากอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน แต่ก่อนไม่ภาวนาก็ไม่เคยฟุ้งจนทรมานขนาดนี้ เวลาเจอสิ่งที่กระทบที่ทำให้โกรธจะโกรธแรงมาก แรงจนอยากจะเดินเข้าไปทำร้ายเขา ปกติเป็นคนโทสะแรงอยู่แล้ว แต่ไม่เคยแรงขนาดที่คิดอยากจะทำร้าย

คนอื่น บางครั้งเพียงแค่คำพูดเล็กน้อยก็ขัดใจ ในใจกลับโกรธจนร้อนเป็นไฟ ควบคุมตัวเองแทบไม่ได้ ตอนนี้มองตัวเองเหมือนคนบ้าเลยนะ รู้เลยว่าทำแบบนี้ไม่ดี จะควบคุมตัวเองไม่ให้ทำไม่บ่อยได้เลย พยายามพุทโธเร็วๆ ก็เหมือนจิตไม่ค่อยรับเลย เวลาหลับตาขณะโกรธจะเห็นจิตนี้หมุนเร็วมาก

อยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ควรจะทำอย่างไรให้ความฟุ้งซ่านพวกนี้หายไป ให้จิตกลับมาเป็นปกติเช่นเดิม เพราะรู้สึกทุกซึกว่าตอนที่ยังไม่ภาวนามากจะทนกับอารมณ์แบบนี้มาเกือบ ๑ ปีแล้ว ถ้าไม่มีวิธีอื่นแก้ไขนอกจากคำบริกรรมพุทโธ อากาการฟุ้งซ่านแบบนี้จะอยู่กับเรานานเท่าไรคะ ถ้ามเป็นกำลังใจในการภาวนาคะ คิดว่าถ้ารออย่างมีกรอบเวลา ความทุกข์ทรมานในใจจะน้อยลงกว่าเดิม

**ตอบ :** เวลามันโตะสะนะ พุทโธก็คือพุทโธ ดุสิ เวลาเขาถนอมอาหาร เขาต้องถนอมด้วยเกลือ เกลื่อนี้ถนอมอาหารได้แทบทุกอย่างเลย พุทโธ สติปัญญา เหมือนกับถนอมหัวใจนี้ไว้ แต่ขณะที่ของที่มันยังไม่ได้หมักเกลือ ของมันจะเน่ามันจะเสีย

หัวใจก็เหมือนกัน หัวใจเวลาที่มันฟุ้งมันซ่าน เวลามันมีสติปัญญาขึ้นมา ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ สมาธิ ปัญญา เหมือนเกลือ รักษาหัวใจของเราไว้ ถ้าจิตใจมันดีขึ้น เมื่อก่อนภาวนา เห็นใหม่ แต่เวลาภาวนามาแล้ว ของที่มันหมักไม่ได้ ของดองไม่ถึงเกลือ มันจะเน่ามันจะเสีย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราภาวนาไปแล้ว สิ่งที่เราเคยภาวนาได้มันก็จบไปแล้ว มันก็จบไปแล้วไง สิ่งที่เราภาวนาได้ก็คือภาวนาได้ แต่ปัจจุบันนี้มันโกรธเป็นฟืนเป็นไฟเลย มันโกรธแล้วมันทุกข์มาก

มันทุกข์มากก็วาง มันโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ ย้อนกลับมา มันต้องใช้ปัญญา เวลาปัญญาที่มันโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ เราถามสิว่า คนที่เราโกรธเขามันเป็นคนหรือเปล่า คนที่เราโกรธเขานี้เป็นคนหรือเปล่า แล้วเราเป็นคนหรือเปล่า ถ้าเราเป็นคน คนไปโกรธคนนะ เอ็งบ้าหรือเปล่า ถ้าเราเป็นเขา แล้วเราเป็นเขา เราไปโกรธเขาโดยไม่มีเหตุมีผล มันสมควรไหม มันต้องมีปัญญาไง มีปัญญา

โทสจริตเขาให้แม่เมตตา ให้เห็นว่าสรรพสิ่งในโลกนี้เขาเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น นี่ถ้าคิดโดยธรรมนะ ใช้ปัญญาโดยธรรม ให้คิดว่าเขาเป็นเพื่อนมนุษย์ **สพฺเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เขาก็เป็นสัตว์มนุษย์เหมือนกัน แล้วไปโกรธเขาเรื่องอะไรล่ะ ไปโกรธเขาทำไม ทำไมไม่โกรธตัวเองล่ะ เราก็เป็นสัตว์มนุษย์คนหนึ่งเหมือนกัน แล้วเรามีสิทธิ์อะไรไปโกรธเขาล่ะ อ้าว! เขาเป็นอะไรกับเรา เขาเป็นอะไรกับเรา เขาทำอะไรผิดพลาดกับเรา เราถึงไปโกรธเขา ถ้ามใจตัว ถ้ามเลย

ถ้ามันถาม ถ้ามันด้วยเหตุผล ถ้าสติปัญญามันทันนะ ก็เลสมันอายนะ เวลา ก็เลสมันอาย เออ! มึงก็บ้า ถ้าได้ว่ามึงก็บ้าเมื่อไหร่ล่ะ เออ! ค่อยยังชั่ว มันผ่อนคลายเลย

แต่ถ้ามันไม่มีสติปัญญานะ แหม! มันเที่ยวจะไปล้อเขานั่นนะ จะดิฉินินทาเขา จะโกรธเขา จะทำร้ายเขา แล้วกิเลสมันก็สุ่มไฟนะ อืม! ไซ้ เรามีศักดิ์ศรี เราเป็นยอดคน อยู่! ถูกลต้อง เราทำดีงาม ก็เลสมันสุ่มไฟใส่เลย

แต่ถ้าเป็นธรรมนะ **สพฺเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย แต่ก็เบียดเบียนแน่นอน เพราะเขาก็มีกิเลส ถ้าไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันนะ โลกเรานี้จะไม่เร่าร้อนเลยล่ะ โลกเราจะร่มเย็นเป็นสุขนะ

ทำไมโลกเรามันเร่าร้อนขนาดนี้ล่ะ โลกเราร้อนขนาดนี้เพราะคนเห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัว แล้วเราใช้สติปัญญาพยายามจะฉกฉวยของคนอื่นเขา ด้วยเล่ห์ด้วยกล ทั้งนั้นนะ แต่เขาทำอย่างนั้น เขาก็สร้างเวรสร้างกรรมไป

เห็นไหม ปัญหาที่แล้ว เวย์อมระงับด้วยการไม่จองเวร เพราะเขาไม่จองเวรจองกรรม เขาขอขมาลาโทษ สิ่งที่ถูกขี้ยากในใจของเขามันถึงเบาบางลง แล้วของเราทำไมมันใหญ่โตนักล่ะ ทำไมความโกรธมันรุนแรงนักล่ะ ทำไมความโกรธมันทำร้ายเรารุนแรงขนาดนี้ล่ะ นี่ไง เวย์อมระงับด้วยการไม่จองเวร

โอ้เราไปจองเวร เห็นไหม เวย์ยังไม่เกิดเลย เราไปจองเวรเขาเอง เราไปจองเวรเขา เราคิดแต่โกรธแต่เคืองเขา แล้วเวลาเราจะไปจองเวรเขา ผลที่ได้รับ เราเกือบตาย

นี่ไง เขาบอกเลยนะ ตอนนี่ตัวเองเหมือนคนบ้าเลยคะ

เราไม่รู้ เห็นไหม เราไม่รู้ เราคิดว่าเราโกรธเขา เราทุกข์ เราคิดว่าเราโกรธเขา เลือดสูบฉีดแรง มันไม่มีอะไรดีสักอย่างเลย ทางกายแพทย์ ยิ่งโกรธมาก ร่างกายจะมีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะอะไร เพราะว่าร่างกายมันทำงานมารุ่นแรง นี่ทางการแพทย์เขาก็ยืนยันได้ ทางธรรมชาติเขายืนยันได้ใหญ่เลย

ฉะนั้น เวลาถ้าเราประพฤติปฏิบัตินะ มันทำใจได้ยากใจ ในเมื่อมนุษย์ด้วยกัน มนุษย์ไม่ยอมใครหรอก แต่ถ้ามนุษย์ที่มีคุณธรรม มีคุณธรรมนะ นี่ไง ที่ว่าอย่าดูถูกความนิ่งอยู่ของพระอรหันต์ พระอรหันต์เขาเข้าถึงจิตของตัวเอง รู้ถึงความคิดของตัวเอง แล้วรู้ว่าพูดออกไปแล้วมันกระทบกระเทือนสิ่งใด แล้วมันได้ผลหรือไม่ได้ผลไง เขาถึงนิ่งอยู่ไง เขาไม่ใช่นิ่งอยู่ด้วยความโง่หรือ เขาไม่ใช่เหมือนก้อนหินหรือ ให้คนนั้นมาเหยียบย้ำ ไม่ใช่ แต่สติปัญญามันทัน คนมีคุณธรรมไง เห็นไหม ความนิ่งอยู่ของพระอรหันต์ เพราะพระอรหันต์ไม่พยากรณ์ ถ้าไม่มีประโยชน์ ไม่พยากรณ์ ยิ่งพยากรณ์ไปแล้วยิ่งกระทบกระเทือนกันยังไม่พยากรณ์ คือไม่พูด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่พยากรณ์ ไม่พูด ไม่เป็นประโยชน์ไม่พูดเลย จะพูดแต่ที่เป็นประโยชน์

แล้วของเราละ เราเป็นอะไร เราเป็นปุถุชน เราก็มีกิเลสเหมือนกัน ถ้าเรามีกิเลสเหมือนกัน ในเมื่อถ้าเป็นความจริง ธรรมโอสถ เราต้องรักษาหัวใจเราก่อน ถ้ารักษาหัวใจเราก่อน คิดแบบนี้ โทษจริตต้องแผ่เมตตา แผ่เมตตา **สพฺเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น แล้วคิดดูสิ คิดว่าเขาเป็นญาติเรา เขาเป็นสายเลือดเรา ในสายเลือดมันก็ยังฆ่ากันนะ แต่เราพยายามทำ ถ้าทำอย่างนี้ทำเพื่อใคร

ไม่ใช่ทำเพื่อเขา นะ ไม่ได้ทำเพื่อใครเลย ทำเพื่อหัวใจของเราไง ก็หัวใจเรามันทุกข์ นี่เหมือนคนบ้าเลย ถ้าคิดแบบวิทยาศาสตร์ เมื่อก่อน เห็นไหม เมื่อก่อนไม่เคยภาวนาก็เป็นคนดีคนหนึ่ง ช่วยเหลือสังคม พอมาภาวนาขึ้นมา เดี่ยวนี้เลยกลายเป็นคนบ้าไปเลย เป็นอย่างนั้นหรือ นี่ไง เวลากิเลสมันตลบตะแลง

คนเวลามันตีมันต้องดีเสมอต้นเสมอปลาย เวลาเราช่วยเหลือสังคม เราช่วยเหลือสังคมด้วยเราเห็นว่าเป็นประโยชน์ไง เราทำเพื่อเป็นประโยชน์ของเรา เรา

ช่วยเหลือเขา เราเสียสละเพื่อประโยชน์กับเรา สังคมร่มเย็นเป็นสุข ทุกคนมีความสุขไปหมดเลย ทุกคนมีสติปัญญา ทุกคนหาอยู่หากินได้ ทุกคนทำเพื่อประโยชน์ของตัวเอง สังคมสงบดีงาม แล้วเราอยู่บ้านก็ปลอดภัย

ถ้าสังคมมีแต่ความรุนแรง สังคมมีแต่การทำร้ายกัน เราออกจากบ้านไม่ได้เลย เราจะไปไหนก็ไม่ได้ เราเดือดร้อนกันไปหมดเลย แต่ถ้าเราเสียสละเพื่อความดีของสังคม บ้านเราก็ปลอดภัย ลูกหลานเราต่อไปอนาคตลูกหลานเราก็อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มั่นดีไปหมดเลย ถ้าเราคิดได้แบบนี้ ถ้ามันคิดได้ มันก็เป็นประโยชน์กับเรา แล้วเวลาเป็นประโยชน์กับเรา ประโยชน์กับหัวใจ มันจะไม่เร่าร้อนอย่างนั้น

ฉะนั้นบอกว่า เวลาไม่เคยปฏิบัติก็ไม่ทุกขร้อนขนาดนี้ เวลาปฏิบัติแล้วทำไมทุกขร้อนขนาดนี้ละ เวลาไม่ปฏิบัติเลย เราก็ไม่รู้ว่ามีสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก แต่เวลาพอจะมาปฏิบัติ เห็นไหม นุ่นก็ไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ ผิดไปหมดเลย ก่อนที่มาปฏิบัติ เวลาไม่คิดอะไรก็ทำได้เต็มไม้เต็มมือ พอมาปฏิบัติ ทำอะไรไม่ถูกเลย ก็ค่อยๆ คัด ค่อยๆ คัด ค่อยๆ แยก เพราะการปฏิบัติใหม่ คนภาวนาไม่เป็นก็เป็นแบบนี้ คนภาวนาเขาต้องมีครูมีอาจารย์คอยแยก คอยแยะ คอยดูแลเรา ถ้าดูแลเรา มันจะพัฒนาขึ้นมา เห็นไหม

เวลาภาวนาไปแล้วมันไปโทษการภาวนาไป หลวงตาท่านบอกว่า หม่าบ้าไปกัธธรรมาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่กัธกิเลสเลย ไม่คิดเลยว่าสิ่งที่เกิดมาก็กิเลสต้นหาความทะยานอยาก เวลาภาวนาไปแล้ว เวลาภาวนาไป ถ้ามันหงุดหงิดๆ หงุดหงิดเพราะเรา เด็กพยายามจับให้มันนั่งนิ่งๆ ใจ จิตของเราเหมือนลิง มันใช้อำนาจตามแต่กำลังของมัน แต่เรามีสติปัญญาบ้าง เราก็ดูแลเราแล้วมันก็ดีขึ้นมา พอดีขึ้นมา เห็นไหม พอดีขึ้นมา เดียวมันก็เสื่อม

พอเดี๋ยวมันเสื่อม พอเวลามันเล่นของมันโดยธรรมชาติของมัน เราก็ไม่เห็นเป็นโทษเป็นภัย เวลาเราไปกำจัดตัวมันก็จะไปโทษเป็นภัย นี่ภาวนาไปแล้วมันหงุดหงิด มันทุกอย่าง มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเรื่องธรรมดาทั้งนั้นนะ มันเรื่องธรรมดา ธรรมดาเพราะอะไร เพราะเราจะดูแลรักษา มันก็มีแรงต้านเป็นเรื่องธรรมดา

แต่เวลาถ้ามันผ่านไปแล้ว เห็นใหม่ มันไม่ใช่ที่เราไปปฏิบัตินะ เพราะปฏิบัติขึ้นมา เมื่อก่อนไม่ปฏิบัติไม่ทุกข์ขนาดนี้เลย เวลาปฏิบัติแล้วกลับมาทุกข์มาก ไปติธรรมะหมดเลย ไม่ติกิเลสของตัวเองเลย

กิเลสในใจตัวสำคัญ กิเลสของเราล่ะ เพราะเราจะกำจัดกิเลสของเรา เราจะดูแลรักษากิเลสของเรา ถ้าเราจะรักษากิเลสของเรา มันต้องดูแลที่นี้ ถ้าดูแลที่นี้ขึ้นมา แล้วเวลาทำขึ้นมาก็เป็นอย่างนี้ นี่แค่พื้นฐานนะ ยังไม่มีหลักเกณฑ์อะไรเลย ถ้ามีหลักเกณฑ์ขึ้นมา ตรงนี้มันจะจบหมด

แล้วพอกำจัดความโกรธได้ เดียวมันก็ไปโกรธตัวเอง ตอนนี้โกรธคนอื่น เห็นใหม่ เหมือนคนบ้า

เวลาพอเข้าใจ เห็นใหม่ สัพเพ สตฺตา เราอภัยเขาหมดเลย แต่ไม่อภัยให้ตัวเองนะสิ ก็มาถมตัวเอง กิเลสนี้มันพลิกแพลงตลอด หลวงปู่มั่นท่านถึงบอกไว้ จิตนี้ร้ายนัก เป็นได้หลายหลาก เป็นได้ทุกอย่างเลย ฉะนั้น เราต้องฝึกสติฝึกปัญญา เราต้องมีสติปัญญาของเรา รักษาดูแลของเรา ถ้ามันรักษาดูแลของเราได้ มันจะดีขึ้นมา ถ้าดีขึ้นมา

เขาขอใจว่า จะทำอย่างไร ทุกข์ยากมาเป็นปีแล้วนะ ทุกข์ยากกับหัวใจอย่างนี้ เป็นปีแล้ว

วาง คำว่า “เป็นปี” มันน่าเห็นใจนะ แล้วเราจะรู้ว่านานแค่ไหนเราถึงจะละสิ่งนี้ได้ คำนี้สำคัญมากเลย แล้วมันจะนานแค่ไหนเราถึงจะละได้ละ

ถ้าอย่างนี้นานตลอดไป เพราะว่าเหมือนนับเวลากัน แต่ถ้าบอกมันเดี๋ยวนี้ไง ถ้าวางได้เดี๋ยวนี้ก็จบเดี๋ยวนี้ มันจะนานไปที่ไหน ใ้ฉันมันก็เหมือนเราคิดว่ามันต้องอาศัยเวลาเพื่อจะให้มันจบระงับไป มันจะนานแค่ไหน

ถ้ามันคิดได้เดี๋ยวนี้ คิดได้เดี๋ยวนี้ **สัพเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น คนเรานั้นก็มีดี มีดีมีเลวในตัวของเขา เราเองเราก็มีดีมีเลวในตัวของเรา ทุกคนเขาก็มีดี มีมุมที่ดีของเขา มุมที่เลวของเขา แล้วเราจะไปเดือดร้อนแทนเขาทำไมละ

## หลวงตาท่านสอนบ่อย เรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เรื่องของเรา รักษาใจเราดีกว่า ทำคุณงามความดีของเรา

แล้วถ้ารักษา อยู่ในสังคมนะ อยู่ในสังคม เราต้องอยู่ในสังคม เราต้องเข้าใจ เราต้องมีปัญญา เราต้องเท่าทันคน เราถึงจะมีที่ยืนในสังคมนั้น ถ้าเราเข้าใจสังคมแล้ว เราต้องเข้าใจตัวเราด้วย เข้าใจหัวใจเราด้วยว่าหัวใจยอมรับสิ่งนี้ได้ไหม พยายามฝึกสอนหัวใจเราให้ยอมรับสิ่งนี้

ยอมรับสิ่งนี้ไม่ใช่ว่ายอมรับแล้วเรายอมจำนนกับเขา ยอมรับสิ่งนี้เพื่อเป็นธรรม โสถรักษาใจเรา รักษาใจเราโดยไม่ต้องมาทุกข์ยากขนาดนี้ไง นี่เราทำเพื่อหัวใจเราทั้งนั้นนะ ถ้ามันทำได้มันก็จบที่นี้

แล้วมันจะนานเมื่อไหร่ล่ะ

เดี๋ยวนี้เลย ไม่นานเลย แต่ที่มันนานเมื่อไหร่เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ทำอะไรเลยไง เหมือนคนป่วยไม่มีใครรักษา นอนรอวันหาย แล้วมันจะหายเมื่อไหร่ล่ะ นอนรอวันหายไง แต่ถ้ามีสติมีปัญญา หายเดี๋ยวนี้ ธรรมโอสถเดี๋ยวนี้ก็จบเดี๋ยวนี้ มันจบได้เพียงแต่ว่าจิตใจคนอ่อนแอ

จิตใจคนอ่อนแอ จิตใจคนไม่เคยทำ มันทำไม่ได้ มันก็เนิ่นนานไป เนิ่นนานไปด้วยกิเลสไง ถ้ากิเลสมันเหยียบย่ำอยู่ มันจะเนิ่นนานไปมาก แต่ถ้าธรรมะมันโง่หัวขึ้นมา จบเดี๋ยวนี้เลย

กิเลสกลัวอย่างเดียวคือกลัวศีลธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่ความนึกของเรา เวลาเรานึกคิดขึ้นมา เราคิดว่าเราไบรต์มาก เรามีสติปัญญามาก ...กิเลสมันหลอกทั้งนั้นนะ เพราะว่ามันเป็นธรรมะหมดอายุที่มันไม่มีคุณธรรมที่สามารถจะยับยั้งกิเลสได้ ไม่มีสติปัญญาสามารถหยุดความคิดตัวเองได้ ไม่มีกำลังของสมาธิพอที่จะเกิดภาวนามยปัญญาได้ กิเลสมันถึงได้หัวเราะเยาะ

นี่ไง มันถึงบอกว่า ไม่ปฏิบัติก็ไม่เห็นทุกข์ยากขนาดนี้เลย แล้วปฏิบัติแล้วทำไมมันทุกข์ยากขนาดนี้ล่ะ

มันทุกข์ยากเพราะเวลาคนหายจากไข้ เขาหายไข้แล้วนะ เขาต้องบำรุงร่างกาย เขาเลย เพราะมันซบซม เพราะไข้ อาการไข้ นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของเรามันมีโรคกิเลส ประจำตัวมาตลอด มีวิชาในหัวใจมาตลอด แล้วเราจะแก้ไขของเรา จะดูแลหัวใจของเรา ถ้ามันดูแลได้มันก็จบ ถ้ามันทำอย่างนี้ เห็นไหม ทำไปได้ พอทำได้มันจะย้อนกลับมาข้อที่ ๑. ทุกทีเลย

เพราะข้อที่ ๑. เขาก็ทุกข์ยากแบบเรามาแน่แหละ เวลาเขาขอขมาลาโทษ เวอร์ชันหมดเลย มันระงับเพราะอะไรละ ระงับเพราะมีสติปัญญา ทำแล้วมันสมเหตุสมผล มันก็ระงับ นี่สมดุลของมัน มันพอดีของมัน มันก็ระงับ

นี่ก็เหมือนกัน ของเราเหมือนกัน ถ้ามันทุกข์มันยาก เหมือนคนบ้าเลย เหมือนคนบ้าเพราะเราตะครุบแต่เงาข้างนอกไง เมื่อไหร่จะหาย เมื่อไหร่จะดี ทำไมคนนั้นมันไม่ตี ทำไมเราดี...อย่างนี้บ้าจนตาย

แต่ถ้ามันมีสติย้อนกลับมาเลย เรื่องของเขา ความดีของเขาก็มีเยอะแยะ ความผิดพลาดของเขาก็มี ทุกคนก็มีเหมือนกันหมดทั้งนั้นนะ เราก็มีย ถ้าเราก็มียนะ เพราะเรามี เราถึงมาปฏิบัติใจ เพราะเรามี เราถึงมาแก้ไขของเราอยู่นี่ไง ถ้าเราแก้ไขเราได้ แก้ไขเราได้ มันก็เป็นสัจจะเป็นความจริงของเราไง ถ้ามันเป็นสัจจะเป็น

นี่ใจ เรื่องของเขา ดูแลหัวใจของเราดีกว่า รักษาหัวใจของเราดีกว่า ถ้ารักษาหัวใจของเราได้

แล้วเขาถามนะ อยากถาม ถามเพื่อเป็นกำลังใจในการคิดว่าการอบเวลาเมื่อไหร่ ความทรمانอย่างนี้มันถึงจะน้อยลง ถามไว้เพื่อเป็นกำลังใจ

ส่งออกหมดนะ ตั้งสติไว้ ตั้งสติไว้ ถ้าพุทโธหรือปัญญาอบรมสมาธิทำแล้วมันไม่มีกำลัง วางไว้ ใช้ปัญญาอย่างที่ว่านี้ ใช้ปัญญาอย่างที่ว่า **สพฺเพ สตฺตา** ให้มองสรรพสัตว์ทั้งหลายให้เสมอภาคความเป็นมนุษย์ ความดีความชั่ว เจริญกรรมของเขาก็เป็นเจริญกรรมของเขา เราเกิดมาเราก็มีเจริญกรรมของเราใช่ไหม นี่แค่พื้นฐานนะ แล้วเดี่ยวทำสมาธิ เราจะทำสมาธิ เราจะใช้ปัญญาของเราขึ้นไป เราจะถอดถอนกิเลสของเรา มันยัง



มีงานให้ทำอีกเยอะแยะเลย งานอย่างนี้มันเป็นงานบรรเทาทุกข์ บรรเทาทุกข์ให้เราใช้ชีวิตอยู่ บรรเทาทุกข์ให้เราปล่อยวางเป็นของชั่วคราวเท่านั้นนะ เราทำของเรา เห็นไหม

เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นี่คำถามแรกเขาระงับได้แล้ว ของเรานี้เต็มหัวใจเลย แล้วถ้าเราระงับได้ เวรระงับได้ ความทุกข์ในใจก็เบาบางลง ความทุกข์ในใจเบาบางลง แล้วถ้าประพฤติปฏิบัติขึ้นไป มันจะเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา เป็นความจริงขึ้นมา อุตตสมบัติ อกุปปธรรม ธรรมแท้ๆ หัวใจได้สัมผัส แล้วมันกังวลอยู่กลางหัวใจของเรา สัจธรรมอันนี้เราปรารถนา ทำเพื่อหัวใจของเรา เอวัง