

# ทางกว้างแคบ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๐

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

**ถาม :** เรื่อง “กราบหลวงพ่อกับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกับที่เคารพอย่างสูง ลูกไม่ได้เขียนมากราบเรียนถามหลวงพ่อกับเป็นเวลานานมากแล้ว แต่ก็พยายามไปทำบุญที่วัดและฟังเทศน์หลวงพ่อกับอยู่เรื่อยๆ เพื่อเป็นกำลังใจให้ลูกได้กลับมาดำเนินชีวิตทางโลก และสร้างความเพียรต่อไป ในช่วงที่ผ่านมาลูกฝึกภาวนา (เดินจงกรม นั่งสมาธิในช่วงเช้าก่อนไปทำงาน) วันไหนที่พอจะสงบได้บ้าง รู้สึกได้ว่าจิตมีความตั้งมั่น แต่ก็อยู่ได้ไม่นาน พอมาทำงานสักพัก ก็กลับสู่สภาวะเดิม ลูกก็ยอมรับในความเปลี่ยนแปลง トラบใดที่เรายังไม่ชำนาญในการภาวนา ความขึ้นลงของจิตเป็นธรรมดา ลูกเขียนมาครั้งนี้เพื่อขอโอกาสหลวงพ่อกับเมตตาสั่งสอนด้วยเจ้าคะ

๑. ในบางครั้งลูกนั่งสมาธิโดยดูลมหายใจ พร้อมกำหนดพุทโธ ลมหายใจค่อยๆ เบาลงจนรู้สึกเหมือนไม่ได้หายใจ ขณะนั้นมีสติรู้ตัวอยู่ตลอด แต่เหมือนเรานั่งดูคนอื่นกำลังหลับเลยนั่งดูไปอย่างนั้นจนลมหายใจค่อยๆ กลับคืนมา อย่างนี้คืออะไรเจ้าคะ ลูกควรแก้ไขอย่างไร

๒. มีบางครั้งลูกเห็นคนที่ต้องดิ้นรนเหนื่อยยาก ใช้ชีวิตอย่างลำบาก ในขณะที่บางคนก็เอา راحتเปรียบคนอื่น ลูกก็เกิดความเบื่อหน่ายสังเวช ชีวิตคนเราต้องทุกข์ยากลำบาก หรือวิ่งตามกิเลส จนไม่ทันมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตเลย หรือสุดท้ายก็บอกตัวเองว่า ทำอะไรอย่างอื่นไม่ได้ เราก็ทำชีวิตตัวเองให้ดีมีประโยชน์อย่างเต็มที่แล้วกัน ใจมันก็ค่อยคลายขึ้น

๓. การปฏิบัติของลูกยังลุ่มลุกคลุกคลาน บางครั้งก็เกิดความท้อใจ เหมือนเราไม่เห็นแสงที่ปลายอุโมงค์ ต้องคอยปลุกปั่นกำลังใจให้ทำต่อไป เข้าวันพระวันหนึ่ง ลูกฟังเทศน์หลวงพ่อกับทางเว็บไซต์ หลวงพ่อกับเทศน์ว่า “ความอ่อนแอ ท้อแท้ เป็นกิเลสหลอกหลวงเรา” เทศน์นั้น

กระแทกใจลูกเต็มๆ หลวงพ่อได้ให้ปัญญามาสู้กับกิเลสที่ยังมีอีกล้นเหลือในใจ ลูกจึงกราบ  
 ขอบพระคุณหลวงพ่อย่างที่สุดเจ้าคะ กราบขอบพระคุณ

**หลวงพ่อ :** ที่เขียนมาถามคือเขียนมาอยากจะทำปฏิสัมพันธ์ เขาเขียนมานะ ไม่ได้เขียนมานาน

**ตอบ :** คำว่า “ไม่ได้เขียนมานาน” ที่นี้พอเวลาพูดถึงว่าความเป็นอยู่ทางโลกไง เวลาทางโลก  
 เห็นไหม ต้องไปทำงาน ต้องมีหน้าที่การงาน แล้วยังต้องมาภาวนาด้วย แล้วการภาวนาของเรา  
 มันก็ไม่เจริญงอกงามขึ้นมา ความว่าไม่เจริญงอกงามขึ้นมาเพราะอะไร เพราะเราคาดหวังใจ

ก่อนที่ไม่ได้ศึกษาธรรม ก็อยากจะประสบความสำเร็จในชีวิต ชีวิตเรา เราก็ตั้งต้นตั้งต้นต้อง  
 ให้ประสบความสำเร็จ แต่พอมาศึกษาธรรมะแล้ว เห็นไหม สิ่งที่มีคุณค่ากว่า มีคุณค่ากว่าคือ  
 หัวใจที่มีคุณธรรม ถ้าหัวใจที่มีคุณธรรมเวลาจะประพฤติปฏิบัติมันก็ต้องมีเป้าหมายว่า เราจะ  
 ประพฤติปฏิบัติให้ได้มรรคผลอย่างนั้น อย่างนั้น แล้วพอไม่ได้รับผลอย่างนั้น อย่างนั้น เห็นไหม  
 มันก็ต้องท้อแท้ ต้องเบื่อหน่าย เป็นเรื่องธรรมดา

ความว่าเบื่อหน่ายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะอะไร เพราะทางของคฤหัสถ์ไง **เวลาทาง  
 ของนักบวช ทางของพระเป็นทางที่กว้างขวาง ทางของคฤหัสถ์เป็นทางที่คับแคบ คับ  
 แคบ** เพราะเราต้องทำหน้าที่การงานของเราด้วยไง ทำหน้าที่การงานของเราแล้ว เราจะต้องแบ่ง  
 เวลาไปเพื่อประพฤติปฏิบัติไป

ที่นี้เวลาแบ่งมาประพฤติปฏิบัติ เวลาเราทำงาน เวลาทำงานเราต้องใส่ใจกับเรื่อง  
 หน้าที่การงานนั้น ฉะนั้น เวลาใส่ใจการงานนั้น เราก็บอกว่าสิ่งนี้มันแย่งเวลาของเราไป ถ้าแย่ง  
 เวลาของเราไป เราก็ตั้งใจดี ตั้งสติอยู่กับการทำงานนั้น ทำงานจนเสร็จงานนั้นแล้วเรายอมมา  
 ฝึกหัดภาวนา นี่มาฝึกหัดภาวนานะ ฉะนั้น เวลาฝึกหัดภาวนา ฝึกหัดภาวนาเพื่ออะไร ก็เพื่อ  
 หัวใจของเราไง ฉะนั้น เราต้องมีหน้าที่สองทาง ทางโลกกับทางธรรม ถ้าทางโลกเราก็ต้อง  
 ขวนขวายของเรา ทางของคฤหัสถ์เป็นทางคับแคบ คับแคบเพราะหน้าที่การงานมันแย่งเวลา  
 ของเราไป

แต่ถ้ามันแย่งเวลาเราไปนะ แต่ถ้าเป็นกิเลสละ เวลาเป็นกิเลส เห็นไหม เวลาเขาบอก ว่า ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ถ้าปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน พยายามจะบีบคั้นไ้ว่า ธรรมะมันเล็กน้อย การดำรงชีวิตประจำวัน คือชีวิตเรานั้นของแท้ที่อยู่แล้วไง ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ก็เลยว่าเป็นชีวิตประจำวัน ความมีชีวิตในปุณฺชนนั้นมันยิ่งใหญ่ ธรรมะเป็นเรื่องรอง เวลาเป็นสิ่งจริงๆ เวลาปฏิบัติธรรมก็คือปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมในความเป็นจริง ถ้าทำหน้าที่การงาน ก็ทำหน้าที่การงานของเรา

ฉะนั้น เวลาหลงปุ้ฝุ่นี่ท่านพูดเอง เวลาท่านถามว่าจะปฏิบัติมันไม่มีเวลา ไม่มีเวลา ท่านบอกว่า **“คนเราไม่เกิดมาหายใจทิ้งเปล่าๆ ถ้ายังมีหายใจอยู่ หายใจเข้านี่ก็พูด หายใจออกนี่ก็โธ่ ได้ตลอดเวลา”** ถ้าได้ตลอดเวลา เราก็ได้ตลอดเวลา แล้วถ้าเราจะทำงาน เราก็อยู่กับงาน เวลาเราเสร็จจากงานแล้วเราก็หายใจเข้านี่ก็พูด หายใจออกนี่ก็โธ่ ให้รักษาหัวใจของเราไว้ รักษาหัวใจของเราไว้ รักษาอารมณ์ของเราไว้ เหมือนผูกใจของเราไว้

แต่ถ้าการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ชีวิตประจำวันมันเดินเลื้อย พอเดินเลื้อยของมันไป มันปฏิบัติแล้วมันจะได้ผลสิ่งใดจะนั้น ถ้าไม่ได้ผลสิ่งใด มันก็เลยปฏิบัติกันกลายเป็นว่าปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน แล้วเอาอะไรเป็นธรรมละ ปฏิบัติธรรมมันก็เป็นเรื่องแบบว่า มันเป็นการบรรเทาทุกข์ ถ้าการปฏิบัติอย่างนี้เป็นการปฏิบัติบรรเทาทุกข์ บรรเทาทุกข์เพราะว่าเราอยู่กับมัน เว้นไว้แต่คนที่มีความฉลาด เวลาทำๆ ไป เกิดถ้าจิตมันดูตื้น จิตมันตื้นลง ใสนั้นนะมันจะเห็นคุณค่า พอเห็นคุณค่าแล้วเขาจะวางเรื่องชีวิตประจำวันเอาไว้ซะ แล้วมาปฏิบัติธรรมดีกว่า ถ้าปฏิบัติธรรมมันก็เป็นความจริงใจ

ทางคับแคบหรือทางกว้างขวางมันเป็นที่ว่าเราต้องมีสติปัญญาแบ่งเวลาของเราเอง ถ้าเราแบ่งเวลาได้มันก็จะเจริญก้าวหน้า ถ้าเจริญก้าวหน้านะ คนเจริญก้าวหน้าแล้ว จิตใจมันเข้มแข็งนะ ถ้าจิตใจเข้มแข็งแล้ว เราอยู่ในที่ทำงานของเรา เราจะรักษาใจเราสบายๆ เลย รักษาใจสบายๆ แล้วมันจะแบ่งเวลาไปปฏิบัติเอง แต่ถ้าจิตใจเรายังไม่เข้มแข็ง อยู่ในที่ทำงานนะ คนนั้นพูด คนนี้พูด มันหวั่นไหวหมดเลย ปฏิบัติธรรมแล้วทำไมมันหวั่นไหวไปหมดเลย ปฏิบัติธรรม

แล้วทำไมชีวิตมันไม่เห็นมันจะมีความสุขตรงไหนเลย เพราะอะไร เพราะจิตใจเรามันยังไม่เข้มแข็งไง

ถ้าจิตใจเข้มแข็ง อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ถ้าอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้นะ มันจะแบ่งเวลามันเอง หน้าที่การงานของเรา หน้าที่ของเรา เราทำหน้าที่ของเราจบ พอเสร็จแล้วเราจะภาวนาแล้ว ถ้าภาวนาเราก็แบ่งเวลาเรามาภาวนา แล้วภาวนาต่อไป ถ้ามันเป็นไปได้ มันจะเจริญก้าวหน้าของมันไป ถ้าเจริญก้าวหน้า เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาเขาบอกว่า สิ่งที่เขาทำ ทำอยู่นาน นี่พอทำแล้วจิตใจของเขามันไม่มันคง มันขึ้นๆ ลงๆ พอพยายามจะให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเป็นเรื่องธรรมดาแล้วนะ เรื่องธรรมดา เพราะถ้าไม่เรื่องธรรมดา ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัตินะ ทำไมบอกว่าทำความดีนี้ทำยาก แล้วเราจำเป็นต้องทำ ถ้าไม่ทำแล้วความเลวมันจะเข้ามาไง ถ้าเราทำความดีอยู่ ความดีที่ว่าความดีถ้ามันไม่ก้าวหน้าๆ นี่คือผลประโยชน์แล้ว

นี่คือทำความดี คือเราอยู่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่กับรัตนตรัยของเรา อยู่กับแก้วสารพัดนึก แล้วทำของเรา มีเวลาของเรา นี่คือโอกาสของเรา ถ้าจิตมันลงได้ ใ้โฮ! มหัศจรรย์เลย ถ้ามหัศจรรย์ ตอนนั้นมันจะเป็นความจริงขึ้นมา ฉะนั้น ที่ว่าทางกว้างขวางหรือทางคับแคบมันก็อยู่ที่ว่าเรามีสติปัญญา มากน้อยแค่ไหน ถ้ามีสติมีปัญญา มากน้อยแค่ไหน เราเป็นคนให้เวลาตัวเอง ถ้าให้เวลาตัวเองแล้วเราทำของเราได้

ที่นี้คำถาม “ข้อที่ ๑ ในบางครั้งลูกนั่งสมาธิแล้ว จุลมหายใจจนพร้อมกำหนดพุทโธ ลมหายใจค่อยๆ เบาลงจนรู้สึกเหมือนไม่ได้หายใจ ขณะนั้นมีสติตัวรู้อยู่ตลอดเวลา แต่เหมือนเรานั่งดูอีกคนหนึ่งกำลังหลับ เลยนั่งดูอย่างนั้นจนลมหายใจค่อยๆ ชัดขึ้นมา”

ถ้าเรานั่งดูอยู่อีกคนหนึ่งกำลังหลับ นั้นนะ มันใกล้จะหลับแล้วละ มันอาการอย่างนั้น อาการที่มันจะหลับ มันจะรู้มันจะเห็นอะไรของมัน แต่มันจะหลับของมัน ถ้าพูดถึงถ้ามีสติอยู่นะ แล้วเรานั่งดูของเราจนลมหายใจมันชัดเจนขึ้นมา นั่งดูลมจนมันค่อยกลับฟื้นขึ้นมา มันก็คือใกล้

จะตกวงค์ นั้นนะ ถ้าเรานั่งดูคนอื่นจะหลับแล้วมันก็หลับไปเลย แล้วบางทีมันนั่งเองมันก็นั่งหลับไปเลย

เวลากำหนด ที่เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เห็นใหม่ เวลามันตกวงค์ ตกวงค์ ใ้การที่ตกวงค์ส่วนใหญ่อยทั้งร้อย ร้อยทั้งร้อยมันตกวงค์ทั้งนั้น มันไม่ใช่ลงสมาธิ พอตกวงค์ขึ้นมา มันพุทโธๆ พุทโธหลับไปเลย พอหลับไปเลย ๒ - ๓ ชั่วโมงนะ สะดุ้งตื่นขึ้นมา ใ้โฮ! วันนีภาวนาดีมาก ๆ เพราะมันหลับไปมันสบายใจ มันหลับไปเลย แล้วก็ไมรู้ตัวด้วยตกวงค์นะ ใ้โฮ! วันนีสมาธิดีมากเลย วันนีมีความสุขมาก

แล้วถ้าทำอย่างนี้บ่อยๆ เพราะตัวเองไม่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันตัวเอง มันจะเป็นมากขึ้นๆ มันจะหลับสนิทเลย พุทโธๆ พุทโธชักพักหายเลย แล้วเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ เพราะเราเป็นเอง เราทำอะไรไม่มีความผิดหรอก แต่ถ้าใครมาชี้ว่าเราผิด โกรธมาก แล้วตัวเองก็ไมรู้ว่าผิด แต่ถ้าวันใดนะ พอทำอย่างนี้ไปแล้วจิตจะไม่มีกำลัง คำว่า “เป็นสมาธิ เป็นสมาธิ” มันเป็นมิจฉามาก มากกว่าเป็นสัมมา สัมมาสมาธิคือสมาธิถูกต้องดีงาม มิจฉาสมาธิมันเป็นสมาธิ คำว่า “ตกวงค์” นี้ก็เป็นสมาธิชนิดหนึ่ง แต่หลงตาใช้คำว่า “สมาธิห้วงตอ” สมาธิห้วงตอ

ดูต้นไม้ดี ดูดอกไม้ดี ตอไม้มันมีชีวิตใหม่ ตอไม้มันรู้จักอะไรใหม่ แล้วเราทำจิตเราให้เป็นตอไม้อย่างนั้นนะ มันเป็นประโยชน์อะไรกับใครใหม่ แต่เพราะความไม่รู้ใจ เพราะตอไม้มันไม่รบกวนใครใจ ตอไม้มันตั้งอยู่เฉยๆ ใจ เลยสำคัญตน แหม! วันนีสมาธิดีมาก เป็นอยู่อย่างนี้ ไมรู้สึกตัวเลย ถ้าไมรู้สึกตัวนะ จิตที่มันหลับไหลมันจะมีกำลังใหม่ มันจะมีสติสัมปชัญญะใหม่ มันจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ผลดีงามได้ใหม่ ตอไม้มันทำอะไรเป็นประโยชน์ มันมีแต่ก็ดขวางคนอื่น ดีแต่ใครไม่เห็น เดินไปสะดุดมัน ยังเกิดความบาดเจ็บอีกต่างหาก

จิตก็เหมือนกัน ตกวงค์ ตกวงค์ สมาธิห้วงตอ มันไม่เป็นประโยชน์กับใคร พอไม่เป็นประโยชน์กับใคร ตัวเองก็สำคัญตน แล้วมันเป็นความผิดนะ ความผิดว่า “เอ๊ะ! สมาธิมันเป็นแบบนี้ เราทำสมาธิมาตั้งนาน ปฏิบัติมาตั้งหลายปีแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย” มันจะได้อะไร ก็มันนอนหลับอยู่นั้น แต่ยังสำคัญตนว่าตัวเองเป็นสมาธิอยู่นะ เขาเรียกสมาธิห้วงตอ เวลามันตก

ภวังค์ใจ แล้วมันก็ต้องมีวิธีแก้ วิธีแก้ เวลาครูบาอาจารย์ท่านก็จะแก้ของท่าน เห็นไหม เวลาปฏิบัติไปแล้ว ถ้าพูดถึงว่าพวกเราปฏิบัติแล้ว เจออุปสรรคอย่างนี้ เราว่าเราเป็นคนที่ไม่มีความฉลาดนาบารมี

เวลาพระโมคคัลลานะ พระโมคคัลลานะไปฟังพระสารีบุตรที่ฟังเทศน์มาจากพระอัสสชิจนเป็นพระโสดาบัน แล้วชวนกันไปบวชกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาพระโมคคัลลานะ เห็นไหม เวลาภาวนาไปง่วงเหงาหาวนอน มันจะตกภวังค์ องค์-สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปสอนเลย ไปโดยฤทธิ์นะ ให้เธอจงตรึกในธรรม ให้เธอจงแหงนหน้าดูดาว ให้ดูดาวกลางคืนให้ดูดาวชะ ให้เอาน้ำลูบหน้า แล้วถ้ามันง่วงนักก็ให้นอนซะ ตื่นแล้วค่อยมาภาวนา

เราจะบอกว่าพระโมคคัลลานะก็ยังเป็น แต่เวลาเป็นแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าควบคุมอยู่ เสิ้งญาณอยู่ ท่านคอยปลุกคอยปลอบหมดละ แต่ไอ้พวกเราเวลาเป็น ไอ้โฮ! มันเป็นภวังค์ แต่สำคัญว่ามันเป็นสมาธิเนี่ยสิ ถ้าเป็นสมาธินะ มันจะมีความสงบ มันจะมีความดูดีมี มันจะมีความสดชื่น มันจะมีรสชาติที่สุขมาก แล้วเคยเข้าสมาธิได้นะ เวลาเข้าครั้งที่ ๒ มันไม่ได้แบบนี้แล้ว มันก็อย่างนี้ แล้วทำให้การปฏิบัติที่ว่าเข้าสมาธิไม่ได้ พอเข้าสมาธิไม่ได้ จิตมันก็ไม่มีการ

ที่เข้าสมาธิได้ ที่เขาเข้าสมาธิ เข้าสมาธิ คุณนะ เวลาคนไฟไหม้บ้าน หรือคนเล่นไฟตำรวจจับ คุณมันวิ่งสิ มันพุ่งพรวดเลย นั่นสัญชาตญาณของจิต เห็นเวลาไฟไหม้บ้านไหม ดูเห็นตัวใหญ่ๆ มันแบกพรวดไปเลย นั่นนะจิตที่มันเป็นข้อเท็จจริงของมัน แล้วคิดดูสิถ้าเราทำสมาธิ ทำสมาธิ ถ้าจิตมันสงบขึ้นมา พลังอย่างนั้นนะ กำลังอย่างนั้นนะ กำลังอย่างนั้นมันจะเกิดของมันขึ้นมาโดยข้อเท็จจริง

เวลาไฟไหม้บ้าน หรือเล่นไฟตำรวจไล่กวาดจับ เวลามันแสดงโดยสัญชาตญาณของมัน มันยังมีกำลังได้ขนาดนั้น แล้วถ้าเราทำสมาธิว่ามีกำลัง มีกำลัง มันมีกำลังเพื่อเหตุนี้ไง มีกำลังเพื่อเวลาจิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา มันมีกำลังของมัน พอมีกำลังของมัน เห็นไหม พอมีกำลังมันก็มีกำลังที่เหนือกิเลสของเรา พอเหนือกิเลสของเรา ถ้ามันไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความ

เป็นจริง ถ้ามันมีศีล สมาธิ แล้วเกิดปัญญา ปัญญานั้นมันจะเกิดความมหัศจรรย์ ปัญญาอันนั้นนะ อันนั้นนะ แล้วอันนั้นถ้ามันจะเกิดขึ้น เห็นไหม

ฉะนั้น เขาบอกว่า “เวลานั่งๆ ไปแล้วเห็นคนหนึ่งกำลังจะหลับ”

ถ้าขาดสติมันก็หลับไปเลย อันนี้มันจะตกวงค์ ถ้าตกวงค์แล้วเรารู้สึก ถ้าตกวงค์แล้วมันเคยตัว ความว่าเคยตัวแล้วมันเป็นอย่างนั้น ต้องแก้ทั้งนั้นนะ เวลาแก้ขึ้นมา ก็พยายามฝืนมัน เวลาครูบาอาจารย์บางองค์ อย่างเช่น เราเวลาจะปฏิบัตินะ ตั้งใจกำหนดพุทโธโดยไม่เอาสมาธิ เพราะจิต โดยสัญชาตญาณของคน เวลาเราปฏิบัติแล้วเราจะเอาผลกัน เวลาเอาผลไป เราก็คาดหวัง แล้วก็มุ่งหวังที่จะเอาผล มันก็เลยไม่รอบคอบ แล้วมันก็จะลงไปสู่วงค์นั้นหมดเลย แต่เวลาเราปฏิบัติโดยที่ไม่เอาสมาธินะ เรากำหนดพุทโธๆ เราทำแต่เหตุของเรา ถ้ามันไม่เอาสมาธิ ไม่เอาสมาธิ แต่ถ้าเหตุผลมันจะได้ มันจะไปไหนละ

แล้วหลวงปู่เจี๊ยะเวลาเราอยู่กับท่าน ท่านบอกเลยนะ ถ้ากำหนด ๓ ชั่วโมง พุทโธๆ เร็วๆ ๓ ชั่วโมง จะได้สมาธิ ๒ นาที ถ้า ๑๐ ชั่วโมง ได้สมาธิ ๕ นาที

มันจะมาน้อยแค่ไหน เราก็เลยลองที่ว่าท่านสอน กำหนดพุทโธๆ โดยที่ไม่เอาสมาธิ กำหนดอยู่อย่างนั้นนะ พุทโธๆ ทั้งวันทั้งคืน พุทโธๆ เพราะเราทำได้ พุทโธๆ ชัดๆ พุทโธๆ ของเรา พุทโธๆ อยู่อย่างนั้นนะ แล้วเวลานั่งสมาธิก็พุทโธต่อเนื่อง ใ้โฮ! เวลา มันจะลงนะ ไม่เอา ไม่เอา จิตมันดิ่งลง มันคงเหมือนควงสว่างลงไปเลย วิด วิด ไม่เอา ไม่เอา มันไป มันไป ลงไปถึงที่สุดเลย ถึงรู้สติเลย ดิ่งลงไปจนถึงกึ่ง สุดของมันเลย สักแต่ว่ารู้ เจียบหลายชั่วโมง แล้วมันคลาย ออก บอก “เออ! ท่านพูดจริง” เพียงแต่เราจะทำได้จริงหรือเปล่า ถ้าทำได้จริง ความจริงมันเป็นแบบนี้

ถ้าความจริงเป็นแบบนี้ นี่พูดถึง เห็นไหม เวลาบอกว่า “เวลานั่งกำหนดพุทโธไป หายใจค่อยๆ เบาๆ จนรู้สึกไม่ได้หายใจ ขณะที่สติรู้ตัวอยู่ตลอด แต่เหมือนเรานั่งดูคนกำลังหลับ เลยนั่งดูอย่างนั้นจนลมหายใจค่อยๆ เลยนั่งดูอย่างนั้นนะ” แหม! อันนี้มันวาสนานะ “เลยนั่งดู

อย่างนั้นแล้วก็หายไปเลย” ภาวรงค์ซัดๆ เลย “เลยนั่งดูอย่างนั้นจนลมหายใจค่อยๆ ฟุ้งขึ้นมา” เออ! แต่เราก็อ่าหลับไปแล้วครึ่งหนึ่ง หลับไปแล้ว แล้วค่อยๆ ฟุ้งขึ้นมา

แต่ยังตื่นะ ฟุ้งขึ้นมา ถ้าฟุ้งขึ้นมา ต้องดูตรงนี้ ตรงที่ว่ามันจะหายไป หรือว่ามันจะลงไป รักษาตรงนี้ไว้ ถ้ามันจะลง ถ้าเป็นสมาธินะ พุทโธๆ สติมันจะตลอด มันจะรู้ตัวตลอดเลย ซัดๆ ซัดๆ ซัดๆ แวบๆ นั่นแหละช่วงที่มันหาย มันต้องต่อเนื่อง ต่อเนื่อง แล้วมันจะแวบหายไปแล้ว ดึงกลับมา แวบหายไป ดึงกลับมา แต่ถ้าพุทโธๆๆ ไม่มีเวณวรรค มันจะละเอียดหมด มันจะต่อเนื่อง เหมือนไฟ ไฟถ้ามันสะดุด มันก็ใช้ไม่ได้ใช้ใหม่ ไฟมันต้องเสถียรใช้ใหม่ ไฟมันต้องเสถียรด้วย ไม่ให้สูงไป ไม่ให้ต่ำไป แล้วต้องเสถียรด้วย

นี่ก็เหมือนกัน สมาธิถ้ามันจะลงนะ มันลงซัดๆ อย่างนี้ พุทโธๆๆ ซัดเจมมาก พุทโธจน พุทโธละเอียด ละเอียด ละเอียดจนพุทโธไม่ได้เลย แต่ก็ซัดๆ ไม่มีเวณวรรค เวณวรรคนั้นนะภาวรงค์ ทั้งนั้น มันจะแยกออก แยกออก ถ้าแยกออก นี่พูดถึงว่า ถ้าเป็นสมาธินะ ถ้าเป็นสมาธิ เป็นสมาธิ

คำถาม วันนี้คำถามข้อที่ ๑ มันเป็นเหตุผล เหตุผลว่าถ้านั่งไปแล้วมันจะมี ประสพการณ์อย่างนี้ ถ้ามีประสพการณ์อย่างนี้ เพียงแต่เรามีสติมีปัญญา เราก็ดูของเรา เราก็แก้ไขของเรา ถ้าแก้ไขของเรา มันก็เป็นประโยชน์กับเรา ฝึกหัดทำสมาธิ ฝึกหัดทำความสงบของใจ ฝึกหัดหาตัวตนของเรา แล้วเอาตัวตนของเราออกฝึกหัดทำงาน ออกฝึกหัดทำงานคือว่า ออกมาชำระล้างทำความสะอาดใจของเรา

ถ้าทำความสะอาดใจของเรา เห็นใหม่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นลัทธิพรามาส สักกายทิฏฐิ ทิฏฐิที่เห็นผิด เห็นผิดในทำนองคลองธรรม เห็นผิดในความเป็นสังขธรรม เห็นผิดในธรรมะที่มีอยู่โดยดั้งเดิม ธรรมะที่มีอยู่โดยดั้งเดิมคือสังขธรรม แต่กิเลสของเรามันคิด มันพิจารณาของมัน มันศึกษามา แล้วมันยังเห็นเข้าข้างตัวเอง มันเห็นผิดของมัน มันมีทิฏฐิของมัน มันมีความเห็นของมันที่ผิด



ถ้าจิตเราสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ได้ จับแล้วพิจารณาของมันไป แยกแยะของมันไปนะ ถ้ามันจะแยกแยะของมันไป มันต้องมีสมาธิ มันต้องมีกำลังตรงนี้ ถ้าไม่มีสมาธิ สิ่งที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นนั้นเป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาที่เราคาดหมายในสติปัฏฐาน ๔ ปัญญาที่เราปรุแงแต่งในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ปัญญาที่เราปรุแงแต่งในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่สติปัฏฐาน ๔ ตามอริยสัจ

ถ้าสติปัฏฐาน ๔ ตามอริยสัจ มันต้องมีความสงบของใจ มีความระงับของใจ ใจตัวนี้มันคงขึ้นมา มันถึงจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามอริยสัจ ตามสัจจะความจริง เพราะเพราะจิตนี้กลั่นออกมาจากอริยสัจ มันกลั่นมันกรองออกมาจากอริยสัจ อริยสัจคือปัญญา คือมรรคกลั่นกรองจิตนี้ออกมา ถ้ามรรคออกมา เห็นใหม่ มันจะสำรอก มันจะคายของมันเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นมา อันนั้นจะเป็นความจริงขึ้นมา นี่ข้อที่ ๑

“๒. มีบางครั้งลูกเห็นคนที่ดิ้นรนเหนื่อยยาก ใช้ชีวิตอย่างลำบาก ในขณะที่บางคนก็เอาวัดเอาเปรียบคนอื่น ลูกก็เกิดความเบื่อหน่ายสังเวช ชีวิตคนเรามันต้องทุกข์ลำบาก หรือวิ่งตามกิเลสไป จนไม่ทันมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนี้เลย สุดท้ายก็ต้องบอกตัวเองว่าทำอย่างไรอย่างอื่นไม่ได้ เราก็ทำชีวิตตัวเองให้ดีที่มีประโยชน์อย่างเต็มที่”

ไฉนเรามองไป มองเห็นคนอื่น ทีนี้เวลาจะมองเห็นคนอื่น มันก็ต้องเข้ามาถึงตัวเราก่อนไง สิ่งที่เราเห็นคนอื่น เวลาอยู่กับหลวงตาไป เวลามีปัญหาขึ้นมาบอก “นั่นเรื่องของเขา ใครจะดี ใครจะชั่ว เรื่องของเขา เราจะทำคุณงามความดีวะ” ท่านจะเตือนหมู่คณะ เตือนพระในสิ่งที่ท่านปกครองอยู่นะ เรื่องตัวตนของเราสำคัญที่สุดนะ เรื่องความดีความชั่วของเราสำคัญที่สุด

ใช่! เราเป็นสัตว์สังคมนะ เราต้องอยู่ด้วยกันเป็นสังคม แล้วสังคม เห็นใหม่ ความคิดในใจของเขาทุกคนก็ว่าคิดดี ทุกคนก็ทำดี แต่เขาทำของเขาอย่างนั้น แล้วเราจะเข้าไปจัดการ เข้าไปเพื่อให้มันเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มันไป ใจเรายังแก้ไม่ได้เลย แล้วใจของเขาคือมันจะเกิดความกระทบกระทั่งกันมากขึ้น

ฉะนั้น มันก็ต้องย้อนกลับมาที่เรา “มันเรื่องของเขา มันเรื่องของเขา ใครจะดี ใครจะชั่ว มันเรื่องของเขา เราจะทำคุณงามความดีอะไร” คือเราจะทำใจของเรา ถ้าสมมุติเป็นเรา เราทำอย่างนั้นไหม ถ้าเราเห็น เราเห็นมันจะเป็นประโยชน์อย่างไร ถ้าเราเห็นแล้ว เราเห็นแล้วอย่างนั้นคือถูกและผิด นี่คือธรรม เหตุและผลลงคือธรรม

ถ้ามันทำผิด เราโดนคนอื่นนะ มีแต่เบียดเบียน เอาวัดเอาเปรียบคนอื่นอย่างนี้ มีแต่เอาวัดเอาเปรียบเขา มีแต่เบียดเบียนคนอื่นเขา แล้วไปเบียดเบียนเขา สร้างเวรสร้างกรรมทั้งนั้น ถ้าเป็นเรา เราไม่ทำ แล้วถ้าเป็นเรานะ เราจะทำ เราก็ทำในหัวใจของเราเนี่ย เราทำหัวใจเราเนี่ยไม่ให้เกิดมันเบียดเบียนเรา ถ้าไม่มีกิเลสเบียดเบียนเราเนาะ เราก็ตั้งสติปัญญาของเรา

เวลามองข้างนอกแล้วมองมาข้างใน เห็นไหม เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ติดภายนอกและภายใน ภายนอกก็ไม่ติดนะ ชื่อเสียง กิตติศัพท์ กิตติคุณ ข้างนอกก็ไม่เอา ใจความอยากในหัวใจก็ไม่เอา ไม่ติดทั้งภายนอกและภายใน ใจที่ข้างนอกไม่ติด ข้างนอกไม่เอา แต่ไปนอนคิดอยู่อยากได้ มันไปติดอยู่ เห็นไหม แต่ส่วนใหญ่แล้วมันติดจากภายในก่อน ถ้าภายในไม่อยากได้ ภายนอกมันไม่ไปเอาหรอก ใจนี้มันติดอยู่ภายในก่อน เพราะภายในมันอยากได้ มันถึงไปเอาภายนอก

เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกก็สิ่งที่เราเห็น เราเห็น นี่ภายนอก ถ้าเรามีสติปัญญา เป็นกรรมของสัตว์ สัตว์มันสร้างเวรสร้างกรรมกันมา มันถึงต้องทำลายกันอย่างนั้น ถ้าเป็นเราละ เป็นเรา ถ้าเราเจ็จจนได้ เราช่วยเหลือได้ เราก็ช่วยเหลือ ถ้าเรามีกำลังสามารถที่จะช่วยเหลือได้นะ ถ้าเราไม่มีกำลังที่สามารถช่วยเหลือได้ ธรรมะของผู้บริหารไง อุเบกขา

ก่อนที่จะอุเบกขา เราก็ต้องมองช่องทางว่าเราจะสามารถช่วยเหลือเจ็จจนเขาได้ไหม ถ้ามันไม่มีความสามารถช่วยเหลือเจ็จจนได้ มันเป็นกรรมของสัตว์ไง สัตว์มันได้สร้างเวรสร้างกรรมกันมาแบบนี้ มันต้องมาจ้องล้างจ้องผลาญกันอย่างนั้น แล้วถ้ามันมีผลทางกฎหมาย กฎหมายเขาก็ต้องมาจัดการใช้ไหม แต่เราก็ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ เราก็ไม่มีสิทธิตามกฎหมาย แต่เรา

ไปเห็น ถ้าเห็นนั้น ถ้ามีสติปัญญาละ มันก็เป็นกระจกเงาไป เป็นกระจกเงาสะท้อนเข้ามาสู่ใจของเราไป

ถ้ามันกระจกเงาสะท้อนเข้ามาสู่ใจของเรา เห็นไหม นี่ผลของวิญญะ การเวียนว่ายตายเกิดมันทุกข์อย่างนี้ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ทุกข์ เราไม่ได้เป็นคนคนนั้น แต่คนคนนั้นเขาเป็นคนคนนั้น เขาก็ทุกข์ยาก เห็นไหม การเวียนว่ายตายเกิดในวิญญะมันมีความทุกข์อย่างนั้น มันเป็นธรรมสังเวชได้ ถ้ามันธรรมสังเวชได้ เขาบอกว่าเขาก็พิจารณาของเขา แล้วจิตใจเขาดีขึ้น ถ้าจิตใจเขาดีขึ้น มันก็เป็นประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงเราอยู่กับโลก เราอยู่กับโลกไป โลกธรรม ๘ มันต้องมีของมันอยู่อย่างนั้น ถ้ามีสติปัญญา มันจะอยู่กับโลกโดยไม่ทุกข์จนเกินไป มันเป็นจิตนิสัยนะ ถ้านิสัยของคนที่เป็นธรรม มันเห็นแล้วมันทนไม่ได้ ถ้านิสัยเป็นพาลนะ มันเห็นแล้วมันก็จะไปร่วมมือกับเขาไป มันอยู่ที่จิตใจของคนสูงต่ำ ถ้าจิตใจของคนที่มีสูงนะเป็นธรรม มันเห็นแล้วมันก็อดอัด ถ้าจิตใจที่เขาเป็นพาลนะ เขาก็บอก เออ! มันธรรมดา เดียวเขาจะหาผลประโยชน์เขาด้วย มันอยู่ที่จิตใจของคน แล้วเราก็ต้องดูแลรักษาฟอกหัวใจของเรา เพื่อประโยชน์กับเราไป ข้อที่ ๒

“๓. การปฏิบัติของลูกยังล้มลุกคลุกคลานอยู่ บางครั้งก็เกิดความท้อใจ เหมือนเราไม่เห็นแสงที่ปลายอุโมงค์ ต้องคอยปลุกปั่นหัวใจของตนทำต่อไปนะ วันหนึ่งได้ฟังเทศน์หลวงพ่อกำลังกระทักเข้ามาที่หัวใจ”

อันนี้มันก็เป็นแบบว่า เราตั้งปฏิภาณของเราไว้ เราตั้งโอกาสของเราไว้ ถ้าเราทำ เห็นไหม เห็นแสงที่ปลายอุโมงค์ ถ้าปลายอุโมงค์ เห็นไหม เวลาเขาหลงทางกัน หรือเขามีปัญหากัน เขาว่า เห็นแสงอยู่ปลายอุโมงค์ยังมีโอกาสไป

อันนี้ก็เหมือนกัน มันต้องมีโอกาส ถ้าไม่เห็นแสงที่ปลายอุโมงค์ ไม่เห็นแสงที่ปลายอุโมงค์เราไปคิดกันในเรื่องเป็นวัตถุไป อุโมงค์ต้องมีแสงสว่างอยู่ปลายอุโมงค์นั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องของการภาวนานะ เรื่องของหัวใจนะ เป็นเรื่องของหัวใจ หัวใจของคนเวลาที่มันจะเป็นธรรมๆ ขึ้นมา เวลาเป็นธรรมขึ้นมา ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ

**เจ้า เวลาตรัสรู้ธรรมขึ้นมา ช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น ถ้าช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น คือ สมุจเฉท-ปหาน แพล็บจบเลย**

แต่! แต่กว่าที่จะเป็นอย่างนั้นได้ เราต้องสะสมมา เราต้องสะสมมา ศีล สมาธิ ปัญญา ผีกัดหมา อย่างเช่น ตทังคปหาน คนที่พิจารณาเป็น ภาวนาเป็น เห็นใหม่ เวลาพิจารณาเป็น ภาวนาเป็นขึ้นมาล้มลุกคลุกคลาน เราต้องสำรวจระวัง ถ้าไม่สำรวจระวังมันก็ส่งออกไปหมดละ เราต้องสำรวจระวังอยู่ตลอดเวลา เราต้องรักษาจิต รักษาจิตของเราไม่ให้มันส่งออกไปไม่ให้มันกระเพื่อม แล้วพอไม่ให้กระเพื่อมแล้วต้องทำความสะอาดของใจให้มันคง มันคงแล้ว ผีกัดใช้ปัญญา พอปัญญาผีกัดใช้ไปแล้ว มันใช้กำลังของมันไป สมาธิมันก็อ่อนลง พอสมาธิอ่อนลง ใช้ปัญญาต่อเนื่อง

พอใช้ปัญญาที่แรกก็ไอ้โฮ! รสชาติมันแจ่มแจ่ม รสชาติของธรรมมันชนะรสทั้งปวง มันมีความดูดีมี มันทำของมันไป นั่นนะเพราะมันมีกำลังสมาธิหนุน ศีล สมาธิ ปัญญา พอใช้ไป พอใช้ไปสมาธิเหมือนไฟ ไฟพอเราใช้ไปแล้วมันก็ต้องตกลง มันก็ต้องใช้ไฟไป สมาธิของมันพิจารณาไปแล้ว สมาธิมันก็อ่อนลง พออ่อนลงไอ้ปัญญาที่มันพิจารณาอยู่นี้มันก็เบาบางลง เบาบางลง พอพิจารณาไปมันจืดๆ ซืดๆ มันพิจารณาไปแล้วมันไม่ทะลุทะลวง

คนไม่รู้ก็คิดว่าเราใช้ปัญญา สมาธิเรามีแล้ว เราใช้ปัญญา ใช้ไปๆ ล้มลุกคลุกคลานหมดเลย สมาธิก็เสื่อม ปัญญาก็ล้มเหลว แล้วก็ไอ้โฮ! หันซ้ายหันขวา ภาวนาแล้วไม่ได้เรื่อง ทำภาวนาแล้วไม่ได้ ภาวนาก็เพราะไม่สมดุลง เพราะใช้ไม่เป็นไง ไม่มีครูบาอาจารย์เิง แต่ถ้ามันพิจารณาของมันไปโดยใช้ปัญญา ถ้าไม่มีสมาธิมันก็พิจารณาไปโดยที่ว่า “แหม! ธรรมะมันเป็นอย่างไร ธรรมะทำไมมันไม่เห็นเข้าใจอะไรเลย” เพราะมันไม่มีสมาธิ

พอมันมีสมาธิขึ้นมา ผีกัดใช้ปัญญาขึ้นมา มันทะลุทะลวงไป ไอ้โฮ! สุขดยอด สุขดยอด พอสุขดยอดมันก็อยากได้ พออยากได้มันก็พยายามชวนชวาย ชวนชวายจนลืมนั่นเพนของตน ถ้าคนเป็นเขาต้องวางเลย พอพิจารณาไปแล้วมันไม่ไปนะวางๆ หยุด หยุดแล้วกลับมาใช้พุทโธ หยุดมาเพื่อสะสม สะสมกำลังคือมาดูดต้นทุนของเรา มาดูกำลังไฟของเรา ทำไมมันตก เครื่อง

มันเป็นอย่างไร สายส่งมันมั่นคงไหม มันดีไหม กลับมาทบทวน พอทบทวนเสร็จแล้ว พอมันเข้มแข็งขึ้นมา กำลังก็ดี กำลังดี พอใช้ปัญญา มันไปต่อเองอีกแล้ว

เวลามันใช้ต่อเองไป เห็นไหม เวลาพิจารณาไป พิจารณาไป สิ่งที่ว่ากว่าที่จะเป็นข้างกระดิกหู ฐูแลบลิ้น มันต้องมีพื้นฐานมันมา ต้องมีการกระทำของมันมา ฝึกหัดใช้ปัญญา ลองผิดลองถูก ลองพิจารณาของเรา ล้มลุกคลุกคลาน คนที่ภาวนา ใจตรงนี้ มันเหมือนกับตรงนี้ แบบว่ามันไม่แพ้ ไม่ชนะ คือยังไม่มีผล แล้วใจคนที่ปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ว่าจะส่งผลงาน กับกรรมกรไม่ได้ ก็พยายามอยู่นั้น แล้วก็เลยบอกว่า “เฮ้! ทำแล้วมันไม่เห็นได้อะไร ทำไม” ถ้าไม่มีตรงนี้มันก็ไม่มีการกระดิกหู ฐูแลบลิ้น

แต่เพราะมีพื้นฐานมีการสร้างสมมา มีการปฏิบัติมา เวลามันไปถึงที่สุด ข้างกระดิกหู แพล็บขาดหมดเลย พอจิตมันสมดุลง มันมีสมาธิปฏิบัติมา มันสมดุลง มันพิจารณาไปด้วยกำลังของศีล สมาธิ ปัญญา เวลามันขาดลง กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ แยกออกเป็น ๓ ทวีปเลย พิจารณาไป เวลากายกับใจแยกออกจากกัน โลกนี้ราบหมดเลย พิจารณาอสุภะขึ้นไป เวลามันขาด มันจะขาดไป บุคคล ๔ คู่ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค มันจะ ๔ คู่ เวลาจะขาด เป็บเดียว วิบ แต่กว่าจะเป็บเดียวนั้นมันต้องมีพื้นฐานมา มันต้องมีที่มา ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันไม่มีลอยมาจากฟ้า ไม่มีใครยื่นให้

ฉะนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติ หลวงตาท่านถึงยกให้ ปัจจัยตั้ง สันติภูมิจิโก สันติภูมิจิโกคือ ความรู้แจ้งในใจของเรา ใจของเรา ใจของเราเพราะความสงสัย เพราะอวิชชาถึงได้พาเวียนว้ายตายเกิด แล้วเราก็ยังคลุมๆ เค็วๆ อยู่เนี่ย เกิดแน่นอน ยังงงๆ คลุมๆ เค็วๆ นี่แหละอวิชชา นี่แหละตัวจริงเลย ไม่ใช่ตัวปลอม ตัวจริงๆ

แต่ถ้ามันพิจารณาของมันไป เห็นไหม มันสำรวจมันกายของมันออก เวลามันสันติภูมิจิโก สันติภูมิจิโกคือรู้แจ้งแทงตลอด สว่างหมด ครอบคลุมทั้งหมด สำรวจออกหมด มันมีอะไรสงสัยตรงไหน มันไม่สงสัย ถ้าเป็นสันติภูมิจิโกมันรู้แจ้งใจ วิปัสสนาเพื่อความรู้แจ้ง แล้วรู้แจ้งที่ไหนละ ก็รู้แจ้งในใจดวงนั้นไง แล้วถ้ารู้แจ้งในใจดวงนั้น ใจวิธีการรู้แจ้ง มิงพูดไม่ได้หรือ

## วิธีการรู้แจ้ง มั่นรู้แจ้งอย่างไร แล้วรู้แจ้งมันคายอะไรออกไป สิ่งที่มีนคายออกไป กิเลส มันคายออกไปอย่างไร

ยถาภูตังคือกิเลสตาย เกิดญาณทัสสนะ พิสูจน์ศพ เวลาเกิดอาชฎากรรม เห็นไหม ช่าคนตาย พอฆ่าคนตายแล้ว เขาต้องพิสูจน์ว่าตายเพราะอะไร ตายอย่างไร นี่ก็เหมือนกัน เวลากิเลสตาย มันตายชัดๆ อย่างนี้นะ ไม่ใช่ว่า ผันว่าตาย ผันว่ากิเลสตาย ถ้าผันว่ากิเลสตาย กิเลสมันไม่ตายหรอก เพราะมันอยู่กับมิ่งนั่นแหละ แต่ถ้ามันตาย เกิดยถาภูตัง เกิดยถาภูตังคือการชำระล้าง เกิดญาณทัสสนะ เกิดญาณรู้แจ้งว่าได้พิสูจน์แล้ว สันติภูตังโก ความจริงมันเป็นแบบนี้

ความจริง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงตาท่านยกให้สันติภูตังโก ถ้ายกให้สันติภูตังโก เห็นไหม เวลามันเป็นจริง มันเป็นจริงอย่างนี้ ถ้าเป็นจริงอย่างนี้มันถึงบอกว่าแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์มันอยู่ที่ไหนล่ะ แสงสว่างปลายอุโมงค์มันอยู่ที่ความเพียรของเรา ที่ความเพียรของเรา ความวิริยอุตสาหะของเรา ถ้าเรามีความเพียร มีความวิริยอุตสาหะของเรา เราก็ทำของเราไป

ถ้าเราทำของเราไป ถ้าเราไม่ทำละ ถ้าเราไม่ทำนะ ใช้ชีวิตโดยปกติ มันไหลไปอยู่แล้วโลกนี้เขามีสังคม แล้วสังคมของเขา ในหมู่ของเขา เราจะยืนอยู่ในสังคมนั้น ถ้าเราประพฤติปฏิบัติของเราด้วยความเสมอต้นเสมอปลาย สังคมนั้นเขาจะให้โอกาสเรา สังคมนั้นนะ สังคมนั้น สังคมทุกสังคมต้องการคนดี แต่สังคมเขาไม่เชื่อว่าเราดีหรือไม่ดี เขาไม่เชื่อที่เราดีหรือไม่ดี เพราะเรายังไม่ได้พิสูจน์ให้สังคมเห็นว่าเราดีหรือไม่ดี คือเรามีจุดยืนจริงหรือเปล่า ถ้าเรามีจุดยืนอยู่จริงนะ สังคมนั้นจะให้โอกาสเรา เพราะสังคมทุกสังคมเขาต้องการคนดี เขาอยากได้ของดี แต่เขายังไม่ไว้ใจเท่านั้นเอง แต่เราก็ต้องพิสูจน์กับสังคมนั้น ว่าเรามีเป้าหมายอย่างไร เรามีความมุ่งมั่นอย่างไร แล้วเราพยายามทำของเรานะ

ฉะนั้น ถ้าทำของเรา แสงที่ปลายอุโมงค์มันก็จะเห็น ถ้าเวลามันจะเห็นแล้ว เราทำของเราไป เราประพฤติปฏิบัติของเราไป เวลามันเป็นแล้ว ทางโลก ทางโลกเขาเรียกว่าศรัทธา ศรัทธานี้มันยังคลอนแคลนนะ เวลาศรัทธา เห็นไหม ถ้ามันจะเป็นอจลศรัทธา รูป รส กลิ่น เสียง

เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ความรู้สึกนึกคิดของเรา รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร เรามีสติปัญญาพิจารณาของเรา

ถ้าพุทโธๆ พุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันรู้เท่า ความรู้เท่า รู้เท่าด้วยอะไร เราคิดสิ ความคิดมันเกิดจากอะไร เกิดจากสัญญา สัญญาเกิดจากอะไร เกิดจากข้อมูลเดิมของเราที่เราชอบหรือไม่ชอบ ใจชอบหรือไม่ชอบมันมีอะไรกระตุ้น มันก็มีสังขาร มีกิเลสกระตุ้น ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาไป มันถึงที่สุดแล้ว มันไปถึงต้นข้าวของมันแล้วมันปล่อยได้ พอมันปล่อยได้ ถ้ามันปล่อยได้ รูป รส กลิ่น เสียงมันดับได้ ถ้ามันดับได้นี่สัมมาสมาธิ

แล้วพอมันทำชำนาญขึ้น ชำนาญขึ้น ถ้ามันเป็นปุถุชน กัลยาณปุถุชน ศรัทธา อจลศรัทธา ถ้าศรัทธาที่ไม่เสื่อมคลาย ศรัทธาที่เป็นอจลศรัทธา เขาจะเห็นว่ารูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมารตามข้อเท็จจริง แล้วเขาสามารถพิจารณาจนมันสมุจเฉทได้ คือมันวางได้จริงๆ พอวางได้จริงๆ ทีนี้จะมาทำสมาธิได้ง่ายขึ้น จะทำสมาธิได้สะดวกขึ้น เพราะ เพราะรูป รส กลิ่น เสียงมันไม่มากกระตุ้น ไม่มากกระตุ้น

แต่โดยธรรมชาติของเรา มันกระตุ้นโดยสัญชาตญาณ ถ้ามันสัญชาตญาณนี่ปุถุชนคนหนา ผู้ที่มีศรัทธามันถึงคลอนแคลนได้ แต่ถ้ามันพิจารณาของเราไปจนเห็นโทษของมัน รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร มันจะเป็นอจลศรัทธา คือศรัทธาที่มันคงขึ้น ศรัทธาที่เข้มแข็งขึ้น ศรัทธาที่ไม่เสื่อมไปไง ถ้าไม่เสื่อมไป มันก็ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ได้ดีขึ้น

นี่พูดถึงว่า “ข้อที่ ๓ วิธีการจะใช้ปัญญาสู้กับกิเลส ที่มันยังมีล้นเหลือในหัวใจทำอย่างไรต่อไป”

ถ้าทำอย่างนี้แล้วมันก็จะพอได้ ฉะนั้น คำว่า “พอได้นะ” มันเริ่มต้นตั้งแต่เราเข้ามาสนใจในทางปฏิบัติ ถ้าเราไม่ได้สนใจในทางปฏิบัติ เราก็ใช้ชีวิตแบบโลกๆ อยู่ นั่นนะ ถ้าเราสนใจในทางปฏิบัติ เราเทศน์ตอนเช้านี้แหละ เทศน์ตอนเช้าจะพูดถึงว่าชีวิตของเรา เราก็แสวงหาเพื่อประโยชน์ในชีวิตนี้ไง แต่ถ้าการปฏิบัติเพื่อตัวตน เพื่อจิตของเราเลยนะ ถ้าเพื่อตัวตน เพื่อจิต

ของเรา คีล สมภาติ ปัญญา ถ้าเป็นสมภาติ มันเป็นสิทธิ พิสูจน์จิตใจของเรา จิตของเรามันจะทำตาม  
ข้อเท็จจริง แล้วทำตามข้อเท็จจริง ระหว่างจิตกับธรรม

แต่ถ้าเป็นชีวิตประจำวัน ระหว่างสังคม ระหว่างที่เป็นไปทางโลก ถ้าทางโลกมันเป็น  
แบบนี้ ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา เราพิสูจน์ของเรา เราทำของเรา ถ้าทำได้ ถ้าทำได้นะ ถ้า  
ชีวิตประจำวันของเราตลอดไป มันก็อยู่กับ ภาษาเราเนะ มันอยู่ไปเรื่อยๆ ใจ มันอยู่ตามหน้าที่  
เกิดมาแล้วก็ใช้ชีวิตจนกว่าจะหมดชีวิตไป

แต่เพราะชีวิตนี้ เราใช้ชีวิตได้ด้วย แล้วเราพยายามประพฤติปฏิบัติ เข้าถึงตัวตน  
ของเราด้วย แล้วถ้ามันทำได้จริงนะ บุคคล ๔ คู่ สิ้นกิเลสได้ด้วย ถ้าสิ้นกิเลสแล้วมันไม่  
เกิดอีก มันจบสิ้นที่นี้ด้วย ถ้าที่นี้ด้วย การกระทำของเรามันได้ทั้งสองทาง ทางโลกและ  
ทางธรรม แล้วใครจะมีความมูมานะ มีความเข้มแข็งแค่ไหน ทำเพื่อประโยชน์กับเรา  
เอวัง