

สัมมาทิฎฐิ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๐

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

ถาม : เรื่อง “ความเบื่อหน่าย”

โยมรู้สึกว่สิ่งที่น่าเบื่อหน่ายที่สุดในชีวิต คือ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
อยากหาวิธีการที่จะหนีให้พ้น จะฆ่าตัวตายหรือก็คงไม่พ้น สิ่งเหล่านี้คงติดไปกับจิตใจไปชาติ
ต่อไปอีก เอาไม่ออก แถมยังเพิ่มบาปกรรมไปด้วย ดูเหมือนสิ่งที่จะหนีได้คือคำบริกรรมพุทโธๆ
ให้พุทโธแข่งขันกับความคิด มันจะคิดอะไรขึ้นมาคือไม่เชื่อ เมื่อสะสมพุทโธได้พอสมควร จิตจะ
สงบลง ไม่มีความคิด ไม่มีเรื่องอะไรทั้งนั้น เหมือนตัวเราไม่ได้มีชีวิตอยู่

ความรู้สึกแบบนี้ดีมากเพราะไม่รู้งัง แต่พอคลายออกมา ใจเราก็เหมือนถูกป้ายด้วย
โคลนอีก คิดทีหนึ่งก็โคลนป้ายทีหนึ่ง ป้ายจนโดนพอกหนา สกปรกอีกแล้ว น่าเบื่อหน่ายมาก
ถ้าเราพุทโธมากๆ เราจะหนีห่างสิ่งน่าเบื่อหน่ายนี้ได้ไกลออกไปด้วยใช่ไหมครับ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามมันถามถึงความเบื่อหน่ายใน ชีวิต ความเบื่อหน่ายในชีวิต ถ้าความ
เบื่อหน่ายในชีวิต แต่ถ้าคนลุ่มหลงในชีวิต เขาก็เพลิดเพลินในชีวิตของเขา แต่ถ้าคนมันเบื่อ
หน่ายในชีวิต เบื่อหน่ายมันก็คือเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้วเราไม่ตามมันไปไง เวลาคนเบื่อหน่าย
แล้วมันรู้สึกว่สิ่งใดน่ารังเกียจไปทั้งนั้น สุดท้ายแล้วมันก็ลงที่ทำความร้ายตัวเอง เห็นไหม

เขาบอกว่า “จะฆ่าตัวตายหรือก็คงไม่พ้น” ถ้าจะฆ่าตัวตายหรือก็คงไม่พ้น เห็นไหม มันก็
จบไป เวลาความคิด ความคิดน่ากลัวนะ เวลามันคิดเห่อเหมินนะ คิดให้เราหลงไหลไปกับชีวิตมัน
ก็คิดได้ เวลามันคิดนะ มันคิด เวลาคิดให้เราทำความร้ายตัวเอง ให้ฆ่าตัวตายมันก็คิดได้ แล้วเวลาคิด

ได้ ถ้าเชื่อข้างใดข้างหนึ่ง เห็นไหม มันก็สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง เวลาคิดถึงจะฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตาย เวลาคิดถึงจะฆ่าตัวตาย เห็นไหม คนฆ่าตัวตายแล้วต้องฆ่าตัวตายอีก ๕๐๐ ชาติ

ฉะนั้น สิ่งที่ทำมานี้สิ่งนี้มันมีกรรมเก่ากรรมใหม่มาทั้งนั้น ถ้ามีกรรมเก่ากรรมใหม่มา จะคิดฆ่าตัวตาย จะคิดทำสิ่งใด ไม่ทำ ไม่ทำตาม เวลามันคิดแล้วเราอยู่ห่างๆ มัน อย่าตามมันไป อย่าเข้าไปใกล้ชิดมัน พยายามออกห่างให้ได้ ออกห่างให้มากที่สุด ออกห่างแล้วหาเรื่องอื่นหาที่พึ่ง อย่างที่เขาบอกว่า “พุทโธๆ ใช้ได้ไหม” พุทโธๆ ใช้ได้ ถ้าเรามีพุทโธของเราเนะ เรามีพุทโธของเรา เราอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธานุสติ

แล้วเวลาเขาทำแล้ว คำถามของเขา เห็นไหม เขาบอกว่า “เวลาพุทโธๆ พุทโธไป เวลา มันสงบลง ไม่มีความคิดเลย ไม่มีอะไรทั้งสิ้น โอ้โฮ! มันดีมากๆ มันดีมากๆ”

มันดีมากๆ สิ เพราะว่าเราทำของเรา เราทำของเรา พอจิตมันปล่อยวาง จิตมันสงบ ระวังมา จิตสงบระวังมาด้วยการกระทำไ้ ด้วยสติ ด้วยคำบริกรรม ด้วยพุทธานุสติ ด้วยพุทโธ มันมีเหตุมีผลของมันนะ มีเหตุมีผลของมัน มันก็มีรสชาติ มันธรรมโอสถใจ มันมีธรรมโอสถเป็นเครื่องประกันๆ แต่! แต่พอทำไปพอมันคลายออกมา เห็นไหม มันก็โดนโคลนป้ายอีก โดนโคลนป้ายอีก มันก็มีความคิดขึ้นมา ผุดขึ้นมาอีก มันเรื่องธรรมดา ถ้าเรื่องธรรมดา เพียงแต่เราให้คิดเป็นแง่บวก คิดเป็นแง่ดีไ้ คิดให้เห็นว่าถ้าเราทำความเพียรของเรา เรามีสติของเรา เราบริกรรมของเรา ถ้ามันสงบขึ้นมา เห็นไหม มันก็มีความสุขมาก ไม่รุ่มรัง ไม่พะรุงพะรัง ไม่ต่างๆ เป็นอิสระ

แต่ถ้าเราขาดสติขึ้นมา เห็นไหม มันก็มีความคิดมันก็ป้ายไปด้วยโคลนนั่น ป้ายแล้วป้ายเล่า ป้ายจนสกปรกอีก มันเป็นข้อเท็จจริงของวิภูฏะ มันเป็นข้อเท็จจริงของวิภูฏะ มันเป็นข้อเท็จจริงของมนุษย์ไ้ มนุษย์ต้องมีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ มีความคิด มันมีความคิดอยู่ ถ้ามีความคิดอยู่ ถ้ามีสติมีปัญญา เราก็พยายามจะหาธรรมโอสถ ธรรมโอสถขึ้นมาเพื่อแก้เพื่อรักษาเพื่อบำรุงหัวใจของเรา ถ้าบำรุงแล้วมันก็เป็นไปได้ไ้

นี่พูดถึงความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่าย เขาบอกว่า “เขาเบื่อหน่ายชีวิต คิดจะทำร้ายตัวเองหรือมันก็ไม่พ้น มันก็ไม่สิ้นสุด แล้วยังเพิ่มเวรเพิ่มกรรมต่อไป แล้วเวลากะทำไปแล้ว ทำไปแล้วเอาตัวไม่รอด พอทำไปแล้ว เวลามันกระทำขึ้นมา พอมันสงบระงับเข้ามาที่ดีของมันชั่วคราว พอไม่ได้บำรุงรักษาขึ้นมามันก็โดนทัณฑ์อีก”

มันก็เป็นข้อเท็จจริงไง มันข้อเท็จจริง นี่สัจจะเป็นอย่างนี้ สัจจะเป็นอย่างนี้ แต่เราทำของเรา ทำของเราจนกว่าเราจะพ้นออกไปได้ แต่ถ้าเราไม่ทำเลย ไม่ทำเลยนะ เหมือนคนจนตรอก คนจนตรอกไม่มีที่พึ่งที่อาศัย คนจนตรอกต้องยอมให้กิเลสมันบีบคั้น ต้องยอมรับความเจ็บปวดอยู่อย่างนั้น จิตนี้ไม่เคยตาย จะเจ็บช้ำน้ำใจขนาดไหน พอมันทนได้สักพักหนึ่ง เดียวมันก็เบาบางลง เดียวก็ผลออกแล้ว เดียวก็ไปอีกแล้ว อยู่อย่างนั้นนะไม่เคยตาย ไม่เคยตายไง

ถ้าไม่เคยตาย สิ่งที่จะพ้นได้ เห็นไหม เราเชื่อธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราก็มาระพฤติปฏิบัติของเรา แล้วอยู่ทางโลก เห็นไหม ให้มีพุทธานุสติเป็นที่พึ่งอาศัย ให้เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นที่เกาะที่ยึด ให้หัวใจเรามีที่พึ่งอาศัย หลวงปู่ฝั้นท่านพูด “เวลาชาวกรุงเทพฯ นั่งรถเมล์ไปทำงาน หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธตลอดของเราไปอย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ”

ถ้าหายใจทิ้งเปล่าๆ นะ พอผลออก พลังผลขึ้นมา กิเลสมันก็หลุดลากไป ถ้าเราไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ หายใจแล้วก็มีหลักมีเกณฑ์ของเรา หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ มีองค์-สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง แล้วถ้ามีกำลังของเราขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบ จิตมันสงบ เขาบอกพอจิตสงบแล้วมันก็ไม่รกไม่พะรุงพะรัง จิตสงบแล้วมันก็มีความสุขมีความสบาย แล้วก็ฝึกหัด ฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป พอฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป เวลามันกลับไปพุทโธ มันพุทโธง่ายขึ้น

เวลาบอก “แล้วใช้ปัญญาๆ มันเป็นวิปัสสนาหรือไม่ ใช้ปัญญาแล้วมันแก้กิเลสหรือไม่”

เราใช้ปัญญาของเราไปนะ เราทำเหตุการณ์เฉพาะหน้า เราทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เราทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เวลาเดี๋ยวมันดีขึ้นๆ มันก็จะดีขึ้นของมันไปเรื่อยๆ มันดีขึ้นของมันไปเรื่อยๆ แล้วถ้ามันเสื่อมเพราะสรรพสิ่งในโลกนี้มีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ ถ้ามันเสื่อมแล้วเราพยายามทำให้มันเจริญขึ้น ถ้าเจริญแล้วเสื่อมเราก็วาง เราไม่ไปอาศัยอารมณ์กับมันไป คนที่จะทุกข์จะยาก เขาไปอาศัยอารมณ์กับสิ่งที่มันเจริญแล้วเสื่อม เวลามันเสื่อมขึ้นมามันทุกข์มันยาก ใครไม่ยากได้ เวลามันทำขึ้นมาแล้วพอมันเจริญขึ้นมาบ้าง มีความสุขบ้าง เวลามันเสื่อมไป ไปอาศัยอารมณ์กับมัน มันก็เลยกลายเป็นความทุกข์สองชั้นไป

ชั้นหนึ่งคือกิเลสมันก็กลั่นแกล้ง กิเลสมันก็เบียดเบียนเราอยู่แล้ว เวลาเราปฏิบัติขึ้นไปแล้ว มันดึงขึ้นมา มันสงบขึ้นมา เวลามันเสื่อมไปก็เสียดาย พอเสียดายขึ้นมา อยากได้ อยากให้เป็นอย่างนั้น แต่ปัจจุบันมันไม่เป็นหรอก เหตุมันไม่พอ เราไม่ต้องไปอยู่ที่เป้าหมายนั้น เรากลับมาที่เหตุกลับมาที่พุทโธของเรา คนเรามันก็ต้องทำแบบนี้ อาหารกินแล้วกินเล่า กินแล้วเพื่อดำรงชีพ

นี่ก็เหมือนกัน บริกรรมแล้วบริกรรมเล่า เพราะคำบริกรรมมันทำให้สงบขึ้นมา ถ้าเราฉลาดขึ้นมามันก็ไม่ทำอะไรเข้ามาสอดใส่ ถ้ามันเสื่อมเราก็อยู่กับความเสื่อมนั้น อยู่กับความเป็นจริง ถ้ามันอยู่กับปัจจุบัน เพราะปัจจุบันมันเป็นอย่างนี้ แต่พอเวลาปัจจุบันเป็นอย่างนี้ เราปฏิเสธ ปฏิเสธปัจจุบันนี้ อยากจะเอาความสุขอันนั้น อยากจะเอาที่จิตมันสงบ เวลามันสงบมันก็สงบจริงๆ ก็อยู่กับปัจจุบันนั้น อย่าไปกังวลว่าจะเสื่อม ไม่เสื่อม อยู่อย่างนั้น มีสติรักษาไว้

เวลาถ้ามันเสื่อมมาเราก็พุทโธขึ้นไปใหม่ เราทำของเราใหม่ ให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ไม่ต้องไปอาศัยอารมณ์กับสิ่งที่เสียไปแล้ว แล้วไม่ต้องคาดหวังสิ่งที่ยังไม่มาข้างหน้า แล้วเราทำปัจจุบัน เรา ทำความเห็นให้ถูกต้อง ให้อยู่กับปัจจุบันตลอด ถ้ามันอยู่กับปัจจุบันตลอด ถึงมันจะเสื่อมเราก็ไม่เสียใจ ถึงมันจะทุกข์เราก็ไม่เสียใจ ถึงมันจะทุกข์เราก็ไม่อยู่กับความทุกข์ เรามี

สติปัญญาของเราอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่ต้องแผดเผาเราสองชั้นสามชั้นใช่ไหม ไม่อย่างนั้นมันสองชั้นสามชั้น เรายังรักษาแบบนี้

นี่พูดถึงว่า เขาบอก “เขาเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายในชีวิต”

แล้วประสาเราเนาะ ก็เบื่อในการกระทำด้วย เพราะทำแล้วมันก็ได้ตั้งใจ แต่การกระทำมันก็เหมือนปลาเป็น ปลาเป็นมันยังว่ายทวนกระแสน้ำอยู่ มันยังมีโอกาสเอาชีวิตรอด ถ้าปลาไม่ว่ายน้ำเลย มันลอยไปตามกระแสนะ มันเป็นเหยื่อของนักล่า ใ้พวกนักล่ามันล่าอาหารของมันอยู่แล้ว นี่ก็เหมือนกัน เราว่ายน้ำของเราอยู่ เราทรงตัวของเราอยู่ แล้วเราก็กลบลึกใ้พวกนักล่า ก็มีคำบริกรรมของเราตลอดไป นี่พูดถึงความเบื่อหน่ายนะ

เราจะบอกว่า สิ่งที่เราปัจจุบันนี้เราเผชิญสิ่งใดก็ได้แล้วแต่ แล้วสติปัญญามันไม่เท่าทันนะ สมุทัยมันเจือปนมา ความคาดหวังความหมายต่างๆ มันเจือปนมา แล้วเราก็มีความทุกข์อยู่แล้ว สิ่งนั้นมันก็ซ้ำเติมใจ แต่ถ้าเรามีสติปัญญานะ เราเองเราก็มีกิเลสตัดทอนความทะยานอยากบีบคั้นอยู่แล้ว แต่เรามีสติปัญญาไม่ไหลตามมันไป ไม่ไหลตามมันไป อยู่กับปัจจุบันนี้ รักษาปัจจุบันนี้ เราจะย้อนกลับมาชีวิตเราไง ชีวิตเรายังมีค่านะ ชีวิตเรา เรายังมีสติปัญญารักษาเราได้ ถ้าไม่มีสติปัญญา รักษาเราเลย เราใช้ชีวิตแบบไม่มีหลักมีเกณฑ์เลยกับโลกนั้นก็ไปอีกอย่างหนึ่ง เห็นไหม

ย้อนกลับมาที่นี้ ย้อนกลับมา เรายังมีค่า ชีวิตมีค่า เรามีสติปัญญา เรายังรักษาของเราอยู่ เราทำของเราไป สิ่งที่เราเห็นมา เห็นมามันก็เป็นประสบการณ์ ไม่อย่างนั้นจะรู้ได้อย่างไร เดี่ยวก็ถูกป้ายด้วยโคลนที่หนึ่ง เดี่ยวก็ถูกป้ายด้วยโคลนอีกที่หนึ่ง เดี่ยวก็ถูกป้ายด้วยโคลนจนพอกจนหนา แล้วมันก็กลับมาสกปรก สกปรกก็คือมันทุกข์ใจ

ใ้กรณียอย่างนี้คือเราเห็นเอง เห็นไหม เพราะเราเปรียบ-เทียบเอง เราเปรียบเทียบว่าจิตเรามันสงบแล้ว พอมันคลายออกมาก็เหมือนโดนป้ายโคลน เราก็เห็นโทษของมันไป นี่คือปัญญา สิ่งที่เรารู้เราเห็นนี่คือปัญญาของเราเอง ถ้าปัญญาของเราเอง เราก็สอนตัวเองสิ เรา

สอนตัวเราเอง แล้วอยู่กับปัจจุบัน อย่าไปคาดหมายจนเกินไป จะเห็นว่าสิ่งใดเป็นสมบัติ อยากรู้ได้ ใ้อโฮ! มันใหญ่โตเกินไป มันแบกไม่ไหว แต่ถ้าเราทำทุกวันๆ ไปนะ มันแบกหามได้ทั้งนั้น ถ้าเราทำของเราทุกวัน เราพัฒนาของเราขึ้น จิตมันดีขึ้น มันก็ไปของมันได้ ฉะนั้น ใ้อความเบื่อหน่ายมันก็น้อยลง

ใ้อความเบื่อหน่าย มันเบื่อหน่ายอยู่แล้วนี่แหละ ความเบื่อหน่าย ความคุ่นชิน เป็นทางที่กิเลสมันจะเข้ามาใจของเรา แต่ถ้าเราสดๆ ร้อนๆ เห็นใหม่ ธรรมะเป็นของสดๆ ร้อนๆ สดๆ ร้อนๆ ตลอดเวลา สดก็สดๆ ร้อนๆ มันถึงไม่มีความคิด ถ้าสติ อดีต หรือยังไม่เคยมาคืออนาคต เรามีสติ เรามีทุกอย่างพร้อม มันก็เผาจนอยู่ แต่ถ้าสดๆ ร้อนๆ เป็นปัจจุบัน สติยับยั้งหมด สดๆ ร้อนๆ เราไม่คาดสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่คาดหมายสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่จินตนาการกับสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เอาปัจจุบันของเรา แล้วทำของเราไป นี่คือนักศึกษักรรฐาน ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าอยู่กับปัจจุบันนี้ประสบการณ์ของเรา ว่า ความเบื่อหน่าย

เราจะบอกว่าถ้าเป็นปัญญาชอบ เรามีความคิดความเห็นที่ถูกต้องดีงาม ความเห็นถูกต้องชอบธรรม สิ่งใดๆ มันก็เบาบางลง มันไม่มาบีบคั้นขนาดนี้ แต่ถ้าเราคาดหมายไป เราคาดหมายไป แล้วไม่รู้ตัวว่าคาดหมาย ไม่รู้ตัวว่าคาดหมาย ไม่รู้ตัวว่ายืดไปในอนาคต มันสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แล้วทำปัจจุบันนี้ๆ แต่โดยธรรมชาติของกิเลสมันเป็นแบบนี้ พุดถึงว่า ถ้าเป็นแบบนี้ มันก็มีความคิดแบบนี้ แต่ถ้ามีความคิดแบบนี้ ความคิดแบบนี้คือสิ่งที่เราทำมาแล้ว นี่พุดถึงว่าความเบื่อหน่ายนะ

แล้วเขาก็ถามว่า “แล้วถ้าเราพุทโธ พุทโธมากๆ เข้า เราจะหนีห่างสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายนี้ให้ไกลออกไปเรื่อยๆ ใ้อหรือไม่ครับ”

ถ้ามันพุทโธของเราไปเรื่อยๆ จนจิตมันสงบ จนเรารักษาของเรา แล้วเราตั้งมั่นได้ มันก็หนีห่างได้ เราหนีห่าง แต่หนีห่างแบบนี้เป็นการหนีห่างชั่วคราว จิตสงบมันสงบชั่วคราว เดียวก็

คลายออกโดยธรรมชาติของมัน แต่ถ้าจะเอาจริงมันต้องใช้ปัญญาทั้งนั้น ถ้าถึงปัญญาของเรา เราใช้ปัญญาของเรา พอปัญญาของเรา เราทำของเราได้ เราฝึกหัดของเราได้

มันยังดีนะยังมีที่พึ่งนะ โดยทั่วไปเวลาเขาไปวัดไปวามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง รัตนตรัยเป็นที่พึ่ง แต่เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในใจ คือเรามีพุทโธ เรามี พระพุทธเจ้าเป็นพุทธานุสติในหัวใจของเรา มันละเอียดขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งไง มันเป็นชั้นๆ เข้าไป นะ ไปอยู่ที่ไหนก็ทำได้ อยู่วัดก็ทำได้ อยู่บ้านก็ทำได้ อยู่ที่นี่ก็ทำได้ ถ้าทำแล้วเราก็อิงว่าเราก็มี่ จุดยืนของเราเหมือนกัน อันนี้พูดถึงความเบื่อหน่าย

“แล้วถ้าพุทโธแล้วมันจะหนีสิ่งนั้นไปได้หรือไม่”

หนีสิ่งนั้นไปได้ด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยสติด้วยปัญญานะ เวลาที่มันทำแล้วดี มันมีความสุข มีความสุขขึ้นมา เห็นไหม สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี เวลามีความสุข เห็นไหม เหยียบคันเร่ง เหยียบคันเร่ง เวลามันทุกข์มันยากเหยียบเบรกไว้ สติปัญญายับยั้งไว้ มันเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติของมันเป็นแบบนี้ เราไม่เสียใจไปกับมัน เรามีสติปัญญาของเรา รักษาหัวใจของเรา ฝึกหัดของเราไป แล้วมันจะรู้ของมันเอง นี่พูดถึงความเบื่อหน่าย จบ

ถาม : เรื่อง “ภาวนาไม่ได้ค่ะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกับที่เคารพ

ลูกได้เขียนมาถามปัญหา เรื่องความกังวลที่จะถูกฟ้องร้อง แล้วหลวงพ่อก็ได้เมตตาตอบ คำถามไปแล้ว แต่ตอนนี้ลูกกลับมาเจอปัญหาที่หนักตามมา คือขอความเมตตาจากหลวงพ่อกับด้วยเจ้าค่ะ คือว่า น้องสาวของลูกเครียดเรื่องปัญหานี้จนมีอาการประสาทอ่อนๆ หวาดระแวง ว่ามีคนเดินตามหรือมีเจ้าหน้าที่จ้องจะมาจับ ทั่วๆ ที่ดูแล้ว ดูจากที่น้องเล่าแล้วไม่น่าจะเป็นไปได้ ตอนนี้พ่อแม่และตัวลูกเองก็เครียดมาก จะพาน้องไปหาหมอ แต่เขาก็ไม่ยอมไป ลูกไม่รู้ว่าจะใช้ธรรมะข้อใดมาช่วยแก้ปัญหานี้ให้ได้เจ้าค่ะ

ตอนนี้ลูกพยายามตั้งสติ แต่ก็รู้ว่าไม่มีกำลังที่จะภาวนาได้เลย บางครั้งก็เหมือนปล่อยวางได้ แต่ทุกวันถ้าไม่มีเรื่องนุ่งก็มีเรื่องนี้ น้องหวาดระแวงขึ้นมา น้องเคยประมาทพระสงฆ์ที่หลายคนเชื่อว่าท่านปฏิบัติดี แต่น้องก็เคยทำบุญกับครูบาอาจารย์ที่มีคนเคารพหลายท่าน ลูกก็ไม่ว่าว่าเป็นกรรมอันนี้หรือเปล่าที่ทำให้น้องมีอาการอย่างนี้เจ้าคะ ขอเมตตาหลวงพ่อด้วยเจ้าคะ

กราบนมัสการ

ตอบ : ไขปัญหาปัญหาส่วนตัวของเรา ปัญหาในครอบครัว ถ้าปัญหาในครอบครัวของเรา มันก็เป็นปัญหาหนึ่ง เพราะปัญหาในส่วนตัวของเรา เห็นไหม คนเรามีหน้าที่ หน้าที่ในส่วนรวม ส่วนรวมในครอบครัวของเรา หน้าที่ในสังคม แล้วหน้าที่ส่วนตัวของเรา

ถ้าหน้าที่ส่วนตัวของเรา รักษาใจของเรา รักษาใจของเราเนาะ รักษาใจของเรา สิ่งใดที่จะเกิดขึ้น เราแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นไป แล้วถึงเวลาแล้วเราก็มานหาที่พึ่งของเรา ถ้ามันมีปัญหปัญหในทางบ้าน ถ้าน้องสาวเป็นอย่างนี้มันเป็นเรื่องข้างนอก มันพูดยาก ในใจของเรา เรายังแก้ไขได้ยากเลย ในใจของเรา เห็นไหม กว่าที่เราจะฟังธรรม เราจะยอมรับความจริงขึ้นมา เราก็จะต้องใช้สติปัญญาแยกแยะมาพอสมควร แล้วเวลาพวกญาติพี่น้องเป็นคนละคนกัน เป็นคนละคน ความคิดความเห็นก็แตกต่างกันไป

ถ้าความคิดความเห็นแตกต่างกันไป เห็นไหม เราจะพาไปหาหมอ เขาไม่ยอมไป เราก็ดูแลรักษาของเราไป ถ้าไปหาหมอได้ก็ไปหาหมอ แล้วถ้าไปหาหมอไม่ได้ ไปหาหมอไม่ได้เราก็ต้องดูแลกันไป ต้องดูแล กาลเวลามันจะบำรุงรักษา กาลเวลามันจะบรรเทาให้สิ่งที่มันสะสมในใจเบาบางลง แล้วถ้าเขาได้สติได้ปัญญาของเขามันก็เป็นสภาคกรรม คือกรรมของครอบครัว คือเขาดีขึ้น ทุกคนก็ดีขึ้นหมดละ ถ้าเขาเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกคนก็กระทบกระเทือนไปได้หมดละ สภาคกรรมคือว่ามีความรู้สึกในทางบ้าน แต่ส่วนในตัวเขา เขาก็ทุกข์ในใจของเขาเนาะ

ฉะนั้น สิ่งที่เขาเป็นไปเขาก็เป็นไป ถ้าพาไปหาหมอได้ หรือเราทำสภาวะแวดล้อมในบ้านเราให้มันดูสงบร่มเย็น ให้เขามีความสุขของเขา เวลาใครกระทบกระเทือนคนหนึ่ง ใน

ครอบครัวก็ต้องดูแลกัน นี่พูดถึงปัญหาในครอบครัว ถ้าปัญหาในครอบครัวเราดูแลรักษาอย่าง
นี้

ฉะนั้น มันต้องแบบว่าถึงที่สุดแล้วมันต้องมีอุเบกขา คือเราต้องทำใจของเราไว้ด้วย ถ้า
ทำใจของเราไว้ด้วย ถ้ามันช่วยกันถึงที่สุดแล้ว ถ้าเขาจะต้องมีเวรมีกรรมแบบนี้ มันก็ต้องเป็นเวร
เป็นกรรมของเขา ถ้าเป็นเวรเป็นกรรมของเขา เราไม่ต้องการให้เป็นแบบนี้ เราเองก็ทุกข์นะ เรา
ก็มีเป้าหมายใช้ใหม่ว่าต้องทำให้ได้แบบนี้ ถ้าไม่ได้แบบนี้ ไม่ได้เป้าหมายเรา เราก็มีความเสียใจ
เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าพูดถึงเราก็ทำของเราดีที่สุดแล้ว ถึงที่สุดแล้วนะเราก็ต้องมีอุเบกขาของ
เรา คือเราต้องมีที่พึ่งในใจ เราต้องทำใจของเราให้มีหลักมีเกณฑ์

ไม่อย่างนั้นนะเราไหลไปตามเขา เขาทุกข์เราก็ทุกข์ไปตามกับเขา เวลาเขาสุข เราก็สุข
ไปตามกับเขา ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาประพฤติปฏิบัติ เวลาเขาสอน
พระ เราจะไม่หวั่นไหวไปกับสังคม เราไม่ฟูไปกับสังคม ไม่แพบไปกับสังคม สังคมเวลามี
ความสุขมีความรื่นเริงเขาฟูของเขาไป แล้วเราก็ตื่นเต้นไปกับเขา เวลาเขาเสียใจเขาแพบลง ใจ
เราก็เฉาไปกับเขาถ้าบอกเราต้องมีความรู้สึก เราอยู่ในสังคมเราก็มีผลกระทบ ใจผลกระทบมัน
มีทุกๆ คน แต่ของเราก็ต้องมีจุดยืนของเราไง เราต้องมีจุดยืนของเรา

คำว่า “จุดยืน” คือว่ามันมีสมาธิ มีปัญญา ถ้ามีปัญญาขึ้นมาแล้ว โลกมันเป็นแบบนี้
ของที่เป็นๆ กันอยู่ ทุกคน คนที่เขาเป็นหนักกว่านี้ คนที่เขาเป็นมากกว่านี้ยังเยอะเยอะไปหมด
เลย คนที่เป็นมากกว่านี้ทำไมเราไม่เสียใจไปกับเขาละ แต่น้องเราเป็น ทำไมเราเสียใจไปกับเขา
ละ ถ้าเรามีสติปัญญา มันก็เป็นสัจจะเป็นความจริงอันหนึ่ง มันก็ทำให้เราไม่ทุกข์ไม่ร้อนไปถ้ามี
สติปัญญา

นี่บอกว่ามีจุดยืน คนถ้ามีจุดยืน คนถ้ามีสติมีปัญญา เห็นใหม่ เราจะไม่ทุกข์ไปกับเขา
แล้วถ้าเป็นพี่น้องเจ็บไข้ได้ป่วยมันมีความทุกข์ใหม่ มี มี มันไม่ใช่คนตาย คนรับรู้ คนมี
ความรู้สึก เห็นทั้งนั้น ไม่ใช่เรานะ คุณสิ ทางสังคม ทางโลกตอนนี้ สุนัข สุนัขที่มันโดนทำร้าย โอ้ย!

ทั้งสังคมเรียกกันทั้งสังคมเลย ทำไมเขามีน้ำใจละ แล้วบอกว่าไม่รับรู้ รับรู้ แต่รับรู้แล้วเราก็มีสติปัญญาไง มันเป็นกรรมของสัตว์ สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม เขามีเวรมีกรรมของเขา แล้วเราจะเอาความรู้สึกของเราไปบิดเบือนให้กรรมให้สมความปรารถนาเรามันเป็นไปได้ไหม แต่ถ้าไม่ใช่ว่าเป็นกรรมของเขา แล้วเราไม่สนใจ เราไม่ดูแล เราก็ดูแลแล้ว ดูแลรักษา ดูแลช่วยเหลือเต็มที่เลย แต่ถ้ามันถึงที่สุดแล้ว อืม! กรรมของสัตว์

มันเป็นเวรเป็นกรรมนะ เพราะในสังคมมีมากญาติพี่น้องเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วเขาดูแลรักษามาจนเขาได้คิด “ชีวิตเป็นเช่นนี้หรือ ชีวิตนี้มีความทุกข์อย่างนี้หรือ” คนเราถึงได้สตินะ มันไปมองอย่างนั้นนะ มองแล้วได้สติ แต่ถ้ามองแล้วไม่ได้สตินะทุกข์ยากไปกับเขา ทุกข์ยากไปกับเขา แล้วพอมันเจ็บช้ำน้ำใจขึ้นมา มันก็บีบคั้นตัวเองอีกต่างหาก มันสองชั้น สามชั้นนะ พูดถึงว่าสภาพกรรม กรรมในสังคม กรรมที่เรารู้เราเห็น

ที่นี้ย้อนกลับมาที่ว่า “น้องเคยประมาทพระสงฆ์ที่หลายคนเชื่อถือว่าเป็นปฏิบัติดี ถ้าประมาทพระสงฆ์นะ พระสงฆ์ที่ไปประมาทมันจะเป็นกรรมนี้หรือไม่”

ไอ้การกระทำมันมีผลทั้งนั้น “แต่น้องก็เคยทำบุญกับครูบาอาจารย์มาเยอะแยะ” เขาก็ได้สร้างคุณงามความดีของเขาเหมือนกัน คนเรามันทำความผิดมากก็มี ได้สร้างบุญกุศล ได้ทำความดีมา มันก็เยอะ กรรมดีส่วนกรรมดี กรรมชั่วส่วนกรรมชั่ว กรรมดีก็คือกรรมดีของเราเอง กรรมดีก็ให้ผลสิ่งที่ว่าประสบความสำเร็จ ให้ผลเป็นสิ่งที่มีทัศนคติที่ดี มีมุมมองที่ดี นี่คือกรรมดี ถ้าเป็นกรรมชั่ว เห็นไหม ความชั่วมันก็จะบิดเบือนให้เราเห็นผิด ให้เราเห็นถูกเป็นผิด ให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ให้เป็นโทษ นั้นนะเวลากรรมชั่วมันปิดหูปิดตา มันรู้มันเห็นไปอย่างนั้นนะ

เวลากรรมดี กรรมดีก็เคยทำ จะบอกว่ากรรมดีก็เคยทำ กรรมชั่วก็เคยทำ แล้วเราจะบอกว่า สิ่งที่ทำมาๆ มันเป็นอดีตมาทั้งนั้น สิ่งที่ทำมาแล้วคือทำมาแล้วใครไปแก้ไขได้ ที่ทำมาแล้วถ้าทำมาแล้วก็คือทำมาแล้วไง สิ่งที่ทำมาแล้วมันเป็นอดีตไปแล้ว อดีตไปแล้ว เราอยู่ที่

ปัจจุบันนี้ ปัจจุบันนี้น้องเรามีปัญหาอยู่นี้ ถ้าน้องเรามีปัญหาอยู่นี้ สิ่งที่ทำมาแล้ว ทำดีเขาก็ทำมา จะได้ประมาทสิ่งใดมา ด้วยความไม่เข้าใจ อันนั้นก็เป็นกรรมของสัตว์

สิ่งที่เราได้สร้างบุญกุศลสิ่งที่ดีมา เอาสิ่งนี้มาพูด มาพูดมาอธิบายให้ บอกว่า “เห็นไหม เราก็ได้ทำบุญมาร่วมกัน ครูบา-อาจารย์ที่ดี เราก็ได้ทำบุญมา ทำไมไม่คิดถึงท่านล่ะ”

เวลาคิดถึงสิ เวลาเราพุทธานุสติ เราชะลឹถึงพระพุทธรูปเจ้า เวลาเราตกทุกข์ได้ยาก จิตใจเราว่าเหว เราชะลឹกพุทโธๆ พุทโธ เห็นไหม ะลឹถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธรูปเจ้าให้ เป็นที่พึ่งที่เกาะ เรายังระลึกได้ แล้วเวลามันทุกข์มันยากทำไมเราไม่ระลึกถึงล่ะ ะลឹถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสิ สิ่งที่เขาจะตามมาๆ ถ้าตามมาๆ ถ้ามันเป็นเวรเป็นกรรมก็ปล่อยเขาทำไปเลย ไม่ต้องไปกรีดร้อง ไม่ต้องไปทำท่าตกใจ ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น

ถ้าถึงเวลากรรมมันให้ผลแล้ว เขาเลย แต่ถ้ากรรมมันไม่ให้ผลมีแต่กรรมดี กรรมดีเขาก็ต้องแพ้ยของเขา เขาแพ้ย เขาเข้ามาหาเราไม่ได้หรอก ถ้ากรรมอย่างนี้บ๊อบ มันก็ไม่มีอุปาทาน ไซ้ใหม่ ไม่ต้องวิตกกังวลไซ้ใหม่ เราทำความดีของเรา เราทำความดี ถ้าถึงวาระที่มันจะต้องเป็น ต้องตายก็ตายไป ก็จบ ก็ไม่เห็นมีอะไรเลย แล้วต้องไปกลัวอะไร จบ สบาย ถ้ามันเป็นไปได้ไซ้ใหม่ ถ้ามันเป็นไปได้มันต้องมีสติปัญญาขึ้นมา

นี่พูดถึงว่า สิ่งที่เราเริ่มต้นตั้งแต่บอกว่า สิ่งที่มีปัญหาในครอบครัว ปัญหาในครอบครัว เราก็แก้ไขของเราไป ชีวิต เห็นไหม ทุกคนที่ทำธุรกิจมันก็มีอุปสรรคของมันเป็นธรรมดา คนที่ประสบความสำเร็จในทางโลกนี้ เวลาเขามาให้สัมภาษณ์ในการทำธุรกิจของเขา เขาก็จะบอกว่าเขาก็ผิดพลาดมาเยอะ เขาก็ล้มลุกคลุกคลานมา ยิ่งล้มลุกคลุกคลาน มันก็มีประสบการณ์ของมัน มันก็เท่าทันสังคมขึ้นมา มันก็ละเอียดขึ้น รอบคอบขึ้น เป็นบทเรียนของชีวิต

นี่ก็เหมือนกัน เราทำของเรามันก็เป็นบทเรียนของชีวิต ถ้าเป็นบทเรียนของชีวิตมันทำของมันไป สิ่งที่เป็นบทเรียนชีวิตอย่างหนึ่ง สิ่งที่คุณมีอำนาจวาสนา สิ่งที่ทำต่อไปอนาคต ถ้ามันจะประสบความสำเร็จนั้นอีกอย่างหนึ่ง คนเรามีกรรมเก่ากรรมใหม่ นะ กรรมเก่า กรรมที่ต่างๆ มา

กรรมเก่าทำให้เกิดพันธกรรมของจิต เกิดทัศนคติ เกิดที่มุมมองที่แปลกๆ มุมมองที่ดีๆ สิ่งที่เขาทำมานี้คือกรรมเก่า พอกรรมเก่าถ้ามั่นหนุนมาดี พอเกิดสิ่งใดเป็นปัจจุบันนี้ กรรมเก่าคือทัศนคติ สิ่งนั้นมันก็วิเคราะห์หิววิจัยไปด้วยปัญญา วิเคราะห์หิววิจัยไปด้วยความถูกต้อง

ถ้าพื้นฐานมันดี ถ้าพื้นฐานมันมา เห็นใหม่ พันธกรรมของจิตที่ตัดแต่งมา มันคิด มันโงง มันจะเอารัดเอาเปรียบ เวลาสิ่งใดมันก็ทัศนคติของมันไปในทางลบ แล้วทำไป ทัศนคติทางลบ ทำสิ่งใดไปแล้ว สิ่งที่ผลตอบสนองมา ก็คำว่า “ทางลบ” ถ้าเป็นทางบวก ทางบวก เห็นใหม่ ทางบวกเรามีทัศนคติที่บวก เราคิดที่ดีๆ เวลาทำเสร็จแล้วทำไมไม่ประสบความสำเร็จ ทางบวกของเราดี แต่สังคมวาระที่มันสมควรหรือไม่สมควร

นี่พูดถึงถ้ามีสติมีปัญญา ถ้ามีสติปัญญา เห็นใหม่ พูดถึงว่ากรรมเก่ากรรมใหม่ คนเรามันมีกรรมเก่ากรรมใหม่ นะ ฉะนั้น เวลาสิ่งนี้เรามีสติปัญญาแล้วเรารักษาไป นี่คือชีวิต พูดถึงชีวิตของเรา เขาบอก “มันมีเรื่องซัอนมาว่าน้องเขามีความเครียดไปด้วย มีความวิตกกังวลไปด้วย” อันนี้เราก็ต้องดูแล เพราะดูแลใจเราคนเดียวก็เป็นงานสาหัสสากรรจ์อยู่แล้ว ยังต้องมาดูแลคนที่หวาดระแวง ยิ่งใกล้ตัวด้วย พอระแวงขึ้นมาเราพูดดีๆ ขนาดไหนก็พูดไม่ฟัง ต้องผลัดกัน แล้วเวลาดูแลนี้ดูแลของเราไป

แล้วถ้าเป็นไปได้จริงนะ ในทางโลกเราควรพาไปหาหมอ คำว่า “พาไปหาหมอ” หมอในปัจจุบันนี้เขามีการศึกษา ในทางจิตวิทยา ในทางการรักษามันมียา คำว่า “ยามันช่วยผ่อนคลายทางเคมีของร่างกาย” ถ้าคนมันมีความหวาดระแวงในร่างกายมันหลังสารเคมีต่างๆ ออกมา หมอก็ช่วยบรรเทา ถ้าช่วยบรรเทาแล้วมันก็ไม่เครียดเกินไป เห็นใหม่ แล้วเราใช้ธรรมะช่วยดูแลหัวใจ มันได้ช่วยประคองกัน

แต่ถ้าเราจะเอาธรรมะอย่างเดียว เอาธรรมะอย่างเดียว เวลาสารเคมีต่างๆ เห็นใหม่ ในทางจิตวิทยา ในทางการแพทย์ มันกดทับ แล้วจิตใจของเราก้ยังวิตกกังวลอีก มันเลยทำให้จิตใจดวงนั้นต้องแบกรับภาระที่หนักหน่วง แต่ถ้าเราพาไปหาหมอ มันไม่ใช่เรื่องน่าอายอะไร

เลย เวลาพระที่ประพฤติปฏิบัติถ้าเขามีปัญหา เขาไปหาหมอ หมอก็ช่วยก็ให้กินยาคลายเครียด เวลาหมอเขาบอกว่ายาคลายเครียด ที่ว่านี่องมีความเครียดความหวาดระแวง ยาคลายเครียด กินแล้วสบาย แล้วเราก็มาเอาธรรมโอสถ มาภาวนา

เพราะยาคลายเครียด ยาคือวัตถุ ยาคือธาตุ ร่างกายก็คือธาตุ ธาตุรักษาธาตุ ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ คือความคิด แล้วเรามีหัวใจ หัวใจนี้สิ่งที่กิเลสบีบคั้นก็บีบคั้นใจ สิ่งที่เวลาเกิดธรรมะ ธรรมะเกิดขึ้นกลางหัวใจ มันก็สำรอกคายกิเลสออกไป ใจ ก็เป็นดอกบัวบาน ดอกบัวบานท่ามกลางโคลนตม ร่างกายชีวิตนี้มีแต่โคลนตมทั้งนั้น เวลาดอกบัวมันบาน บานขึ้นมาจากหัวใจ

แต่เวลาดอกบัวจะบาน ถ้ามีปัญหาอย่างนั้นะ ย้อนกลับไปในพระไตรปิฎก เราอ่านพระไตรปิฎกมา เวลาครอบครัวในสุดตันตปิฎก ในครอบครัวของพระรัฐบาล ในครอบครัวของพระกัสสปะ ในครอบครัวมันมีหมดละ ครอบครัวไหนสร้างบุญสร้างกรรมมาอย่างไร ครอบครัวไหนประสบความสำเร็จ ครอบครัวไหนมีลูกชายคนเดียวออกบวช พ่อแม่ห่วงขนาดไหน ครอบครัวไหนกว่าจะได้บวช อู้ฐ! เอาชีวิตเข้าแลกมา

ในพระไตรปิฎกนะ สุดตันตปิฎกมีอย่างนี้ มีเหมือนกัน เราเคยอ่านพระไตรปิฎกมา พระไตรปิฎกคั่นคว่า คั่นคว่า เราคั่นคว่ามาเพื่อถ้าเราโตขึ้นมา เวลาพูดเรื่องธรรมะจะได้เข้าใจใจ ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านได้เทศนาว่าการมาอย่างใดบ้าง ท่านได้วางธรรมวินัยมาอย่างใดบ้าง ศึกษาขึ้นมา แล้วเวลาปฏิบัติ ปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ ปฏิบัติเอาจริงเอาจัง ปฏิบัติมา แล้วในสมัยพุทธกาลมันก็เป็นสังคมยุคหนึ่ง ในสมัยปัจจุบันนี้เป็นสังคมยุคหนึ่ง

เวลาหลวงตาท่านพูด เห็นไหม “ทุกข์มันอันเดียวกัน ทุกข์ตั้งแต่สมัยโบราณ ทุกข์สมัยปัจจุบัน ทุกข์อันเดียวกันทั้งนั้น” แต่สังคมมันพัฒนาของมันไป พัฒนาของมันไปนะ มันก็ซับซ้อนขึ้น พอซับซ้อนขึ้น พอเวลาพูดถึงธรรมะ ธรรมะ กิเลสมันหัวเราะเยาะ คีรี ลำสมัยโบราณ แต่เวลาทุกข์มันไม่บอกว่าโบราณเลย เพราะในสมัยพุทธกาลก็สอนเรื่องนี้ สอนเรื่อง

อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้ว ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว มันน่าจะโบราณแล้วนะ ทุกข์นี่มัน ไม่น่าจะมีในใจเราแล้ว

เอ้อ! ของโบราณ เรารู้เท่ามา นักวิชาการเขาก็วิเคราะห์วิจัยกันหมดแล้ว แล้วใครๆ ก็ เข้าใจหมดแล้ว มันโบราณมันเข้ากับใจเราไม่ได้หรอก เราเป็นคนสมัยใหม่ สดๆ ร้อนๆ ทุกข์มัน โบราณ มันของครี ของล้าสมัย มันไม่ควรมาอยู่ในใจของเรา ที่ไหนได้มันพอกเป็นดินพอกหาง หมู ดินพอกหางหมูในใจ เพราะหลงตัวเองไง หลงว่าตัวเองมีสติปัญญา หลงว่าคนสมัยใหม่ หลงว่าคนที่เขื่อนักวิทยาศาสตร์ หลงว่าคนวิเคราะห์วิจัย ทุกอย่างได้วิจัยแล้ว ได้วิจัยมา หมดแล้ว จิตวิญญาณไม่มี ฝีมือไม่มี ทุกอย่างไม่มี วิจัยหมดแล้ว ก็เลยกลายเป็นทุกข์หลายชั้น หลายชั้น

พูดถึงว่า ในสมัยโบราณ ในสมัยพุทธกาลก็มีปัญหาอย่างนี้ ในสมัยปัจจุบันก็มีปัญหา แบบนี้ ฉะนั้น เวลาเขาข้อสงสัยว่า “น้องเคยประมาทพระสงฆ์ที่หลายคนเชื่อถือว่าเป็นปฏิบัติดี” ใ้มันมันเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์ ถ้าเราเห็นว่าปฏิบัติดี ทำไมเราไม่เห็นดีด้วยละ ถ้าเราไม่เห็นดี ด้วย แสดงว่าเรามีมุมมองแตกต่างกับเขา

“ที่เคยประมาทอันนี้หรือไม่ว่างที่มาเป็นของเรา” อันนี้หรือไม่ว่างก็ขอขมาลาโทษก็จบ แล้ว สิ่งที่เราได้ทำกับครูบาอาจารย์ที่ดีมากก็มากมายมหาศาล สิ่งที่เราทำของเรา มา นั้นเราทำมา แต่ ในปัจจุบันนี้เราจะทำกับหัวใจของเราเอง ถ้าหัวใจของเรา เรามีสติปัญญาดูแลรักษาหัวใจของเรา แล้วเราก็คอยชื่นชมน้องสาว ชื่นชมน้องสาวว่าให้ทำแบบนี้ แบบนี้ แล้วถ้าเขายังทำไม่ได้ก็ไม่ต้อง ไปบีบบังคับ ถ้าทำไม่ได้ไม่เป็นไร แล้วเดี๋ยวทำใหม่ บอกว่า “ทำไม่ได้” “ต้องทำให้ได้ ทำให้ได้” มัน ก็เป็นการโต้แย้งกัน

เราต้องการความสงบ เราต้องการความเข้าใจ เราต้องการความเห็นที่ติงามเหมือนกัน เราไม่ต้องการความขัดแย้ง เราไม่ต้องการ แต่ในปัจจุบันนี้ ในปัจจุบันนี้ในปัจจุบันที่เราแย้งแก้ไข

ไม่ได้ เราถึงไม่ต้องไปได้แย่ง ถ้าเขายังทำไม่ได้ เราก็ชี้หน้า แล้วรอกาลรอเวลาให้เขาพัฒนาของเขา ต้องทนง ต้องทน ต้องดูแล ต้องรักษา เพราะคนในบ้าน คนในบ้านเราก็ดูแลรักษา

จิตใจเราจะสูงจะต่ำขนาดไหน เราเก็บไว้เป็นภายใน จิตใจของคน ใครรู้ได้ว่าจิตใจใครสูงกว่าเรา ใครต่ำกว่าเรา ใครวัดได้ ถ้าจิตใจเราละเอียดลึกซึ้งกว่า เราก็เก็บไว้สิ ถ้าละเอียดลึกซึ้ง เราก็ต้องทำให้กระทบกระเทือนเขาได้สิ เราก็ดูแลกันไป ฉะนั้น เราต้องออมชอม อย่าให้กระทบกระเทือนกัน เพื่อดูแลรักษา กัน เพื่อประโยชน์กับในบ้านเราไง

นี่พูดถึง “ภาวนาไม่ได้แล้วค่ะ”

ต้องภาวนาได้ รักษาหัวใจของเรา แล้วเขาก็จะหายได้ ทุกข์เป็นอริยสัจ ทุกข์เป็นความจริง แต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจังไม่มีสิ่งใดคงที่ มันเกิดได้ มันก็ต้องหายได้ มันเป็นได้ มันก็ต้องหายได้ สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง แต่ความเป็นอนิจจังของเรา อยากรู้อยากเห็นเป็นผลบวก อยากรู้อยากเห็นเป็นผลดีกับเรา เพื่อประโยชน์ความสุขในครอบครัว เอวัง