

หน้าที

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๙๖. เรื่อง “ขายยาฆ่าแมลงบาปไหม”

กราบพระอาจารย์ พอดีผมทำงานเป็นลูกจ้างบริษัทแห่งหนึ่ง แต่บริษัทเขากำลังจะนำเขายากันยุงมาขาย ซึ่งผมต้องรับผิดชอบทั้งทางด้านการขายและการตลาด ยิ่งถ้าทำตลาดให้ขายดี ก็ยิ่งกลัวเป็นบาป ถ้าไม่ทำให้ขายดี ก็เราเองลำบาก จะหางานใหม่ตอนนี้ก็อาจจะยังไม่ได้งานใหม่

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามเวลาถาม ตามหน้าที่ ทุกคนเกิดมามีหน้าที่ไ้ ตั้งแต่เป็นเด็กเป็นน้อยไป เด็กเล็กๆ นะ ถ้าเลี้ยงง่าย ดูแลง่าย เขาว่านั้นเป็นบุญของเขา ถ้าเด็กมันเลี้ยงยาก มันก็มีปัญหาให้เราทุกข์เรายากขึ้นมา เวลาโตขึ้นมาต้องมีการศึกษา พอโตขึ้นมาเขามีครอบครัวของเขา โตขึ้นมาเขาจะเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นปู่เป็นย่า นี่ตามหน้าที่ของแต่ละบุคคล

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำงานกับบริษัท ถ้าทำงานบริษัท มันเป็นนโยบายของบริษัทเขา ถ้าเป็นนโยบายของบริษัทเขา เราเป็นลูกจ้าง ถ้าเราเป็นลูกจ้าง เราเป็นพนักงาน มันเป็นหน้าที่ของเรา ถ้าหน้าที่ของเรา เห็นไหม สัมมาอาชีพะ ถ้าสัมมาอาชีพะ งานอิสระคืองานของเราเอง ถ้างานของเรา เราอยู่ในบริษัท ทุกอย่างเป็นนโยบายของเขา ถ้าทุกอย่างเป็นนโยบายของเขา เราทำตามหน้าที่ของเรา

แต่พวกเราเป็นชาวพุทธไง ชาวพุทธเรามีศีลมีธรรม ถ้ามีศีลมีธรรม ปาณาติปาตา ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำลายใครทั้งสิ้น แต่ไม่ทำลายใครทั้งสิ้น เห็นไหม การค้าอาวุธ การค้าเครื่องฆ่าสัตว์ เป็นมิจฉาอาชีพะ คนที่มีทางเลือกได้ เขาก็เลือกทางของเขา

ถ้าคนเรายังเลือกทางไม่ได้ไง ถ้าเลือกทางไม่ได้ เราเว้นไว้แต่ มันเป็นหน้าที่นะ

แล้วถ้าเป็นยากันยุงๆ ถ้าเป็นยากันยุงนะ มันเป็นยาฆ่าแมลง มันฆ่าแมลงต่อเมื่อมันกินมันใช้สอยมากไปมันก็ตาย แต่ถ้าเป็นการป้องกันละ

ยากันยุงมันมีคนมาที่นี้ไ้ เห็นเราจุดยากันยุง เขาบอกเขารับไม่ได้เลย ว่าหลวงพ่อกำลัง

กูบอกว่า กูฆ่ามันตรงไหน กูป้องกันต่างหาก

เราอยู่ป่าอยู่เขานะ อยู่ทางภาคอีสาน มันไม่มีหอกยากันยุง เขาใช้ผ้าขี้ริ้ว ใช้ผ้าเก่าเงาจิ๋วเก่าๆ มาพัน พันให้มันเป็นเกลียวแล้วจุดเผา เราจกมันนั้นได้เลยละ

ชาวนาเขามีวัวมีควายของเขา เวลาเขาจะเอาวัวเอาควายเขาเข้าคอกเขา เขาสูมไฟไ้เขาไล่แมลงไม่ให้ไปกัดวัวของเขาให้มันเจ็บไข้ได้ป่วยไ้

การป้องกันเป็นการป้องกัน แต่บอกเป็นยาฆ่าแมลง ไ้ แต่อยู่ที่เราใช้ไ้ เราใช้มันเพื่อประโยชน์อะไรละ เราไม่ได้ฆ่า เราไม่ทำลายทั้งสิน

เวลาคนไปถามเยอะเยะไปหมดเลยนะ เขาปลุกบ้านแล้วปลวกมันขึ้น

อ้าว! ปลวกขึ้น เราก็สิทธิของเรา เราป้องกันปลวกของเราไ้ ถ้าป้องกันปลวกของเรา เรา ก็ป้องกันไ้ มันมีบริษัทที่เขาดูแลรักษา เราก็ใช้เขาไปไ้

ไ้ไ้เวลาชาวพุทธไ้ ถือศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ ถ้าปลาเป็นนี้ไม่ซื้อ จะซื้อปลาตาย ไ้แม่ค้าปลามันเห็นไ้ ไ้คนนี้มา มันทุบหัวไว้ก่อนเลย ถ้าปลาเป็นตัวละ ๕ บาท ถ้าทุบหัวแล้วตัวละ ๑๐ บาท มันซื้อ ๑๐ บาท

เราทำไมต้องไปประกาศให้เขารู้ละ สักไว้ที่หน้าเลย จันถือศีล ๕ แล้วเขามีการขัดแย้งกับสังคมไปทั้งหมด แม่ค้าทุกคนบอกเลย ถือศีล ๕ ไม่ได้ เพราะเราเป็นแม่ค้า บอกราคาไม่ตรงไ้

อ้าว! เราบวกค่าตัวเรา บวกค่าเสียโอกาส มันได้ทั้งนั้นนะ เราซื้อสัตว์สุจริตของเรา เราขายในราคาอย่างนี้เพื่อดำรงชีพของเรา

นี่พูดถึงนะ ให้มันเป็นกาลเทศะ

เราเห็นว่ามันเป็นเรื่องของบริษัท เราเป็นพนักงาน เราไม่ใช่เจ้าของบริษัทที่จะกำหนดนโยบายใดๆ ได้ ถ้านโยบายของเขา เราเป็นพนักงาน เขาบอกเลยนะ ถ้าเราไม่ทำ ถ้าขายไม่ดี มันก็จะลำบากกับเรา

เราทำหน้าที่ของเรา เหตุการณ์เฉพาะหน้า เราทำให้มันสมบูรณ์แบบของเรา แล้วถ้ามีหนทางอย่างใด นั่นเป็นอีกกรณีหนึ่ง

แต่ถ้าเป็นเราทำ ถ้าเราไม่ทำ กรรมมันมีหนักมีเบาแตกต่างกันไป

เวลาเราถือธุดงค์ หลวงตาพระมหาบัวท่านเข้มข้นขนาดไหนเวลาฝึกหัดปฏิบัติ เวลาท่านนั่งตลอดรุ่งของท่าน ลูกไม่ได้เด็ดขาดในเรื่องส่วนตัว เว้นไว้แต่หลวงปู่มัน เพราะหลวงปู่มันพระ

ผู้เฒ่า ถ้าหลวงปู่มันเจ็บไข้ได้ป่วย ลูกได้ เว้นไว้แต่พระในวัดมีปัญหา ถ้าเกิดอธิกรณขึ้นมา ท่าน
ลูก

ถ้าเพื่อประโยชน์ เว้นไว้แต่ใจ เว้นไว้แต่เพื่อส่วนรวม เว้นไว้แต่เพื่อผลประโยชน์ แต่ของ
ตัวเอง เพราะเราจะฆ่ากิเลสของเรา ไม่ยอม ไม่ได้ทั้งนั้น เว้นไว้แต่ครูบาอาจารย์ เว้นไว้แต่ ลูกได้

นี่ก็เหมือนกัน เวลาธรรมมันเถรตรงไป เป็นไม้บรรทัดเลยนะ เรียนมามาก มีไม้บรรทัดเลย
ไว้ไปวัดคนอื่น ไม่วัดหัวใจของตัวเอง

ไม้บรรทัดต้องวัดเราก่อน ต้องทำให้เราตรงแบบไม้บรรทัดให้ได้ก่อน แล้วไม่ต้องไปวัด
ใคร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธกิจ ๕ สิ่งที่เราเลียนแบบไม่ได้เลย

นี่เหมือนกัน ครูบาอาจารย์หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ใครเลียนแบบได้

หลวงตาพระมหาบัวท่านเป็นผู้อุปัฏฐากไป ไม่เคยเห็นหลวงปู่มั่นใช้ผ้าคหบดีจิ๋ว ใช้ผ้า
บังสกุลตลอดชีวิต มีองค์เดียว ท่านเห็นหลวงปู่มั่นที่ถือนิธรรมและวินัยเคร่งครัดอย่างไร แล้วพอมิ
ชื่อเสียงขึ้นมา ลูกศิษย์ลูกหามาเยาะเย้ย ใ้หนุนก็อหะหะ ใ้ไ้ก็อหะหะ ใ้ไ้ก็อหะหะ

แล้วจึงทำอะไร

ต่อหน้านะ เรายับได้ทั้งนั้นนะ แล้ววาง ให้ผู้ที่ขาดแคลนเขาเอาไปใช้ เราก็ใช้ของเรา
เหมือนเดิม เวลานั้นชำรุดเสียหาย เราก็เย็บเอง ทำเอง หาเอง มันเรื่องของเรา

เรื่องของเขาก็ต่อหน้าไป นี่ไม่ได้ จะทำอะไรก็ประกาศเต็มที่เลย แล้วทำไม่ได้หรอก

แต่ครูบาอาจารย์ของเราทำแล้วไม่ประกาศ ทำตามความเป็นจริง

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่ามันเป็นเรื่องของบริษัทไป เราก็ทำหน้าที่ของเราไป แล้วอีกอย่างหนึ่ง
ยากันยุ่งมันเป็นยาฆ่าแมลงทั้งนั้นนะ ดีที่ทั้งนั้นนะ แต่มันก็เป็นการป้องกันเพราะเป็นยากันยุ่ง
สิ่งนี้ถ้าไปฆ่ามัน ไปทำลายมัน ภาษาเรานะ มันก็ผู้อื่นเป็นคนทำ

ถ้าเราทำ แต่ถ้าเป็นสัมมาอาชีวะ เป็นเรื่องของเรา เหตุเริ่มต้นเราไม่ทำก็ได้ เราไม่ทำเลย

มันมีหลายบริษัทนะ ที่ว่าปู่ย่าตายายเขาขอร้อง สัตว์ใหญ่อย่าทำ เขาทำของเขาโดยถึง
ที่สุดแล้วเขาต้องรื้อปู่ย่าตายายเขาเสียไปก่อน เขาถึงได้ทำของเขา

หลายๆ เรื่องที่ว่าธุรกิจใหญ่มาก ลูกศิษย์หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกเลย สุราอย่าทำนะ เขาก็เว้นไว้เรื่องสุรานะ แต่ธุรกิจเขาทำหมดเลย

ไอ้เนี่ยมันเป็นสิ่งที่ว่าเราหลีกเลี่ยงได้แค่ไหน มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ศีลธรรมของเราจะเป็นความดีงามของเรา

เราเป็นพระ บวชพระแล้วจะฝึกหัดปฏิบัติ ลองไปอยู่วัดสิ หัวหน้าเป็นอย่างไร เป็นอย่างนั้นนะ ลองไปทำสิ

ที่เราพูด เมื่อก่อนบวชครั้งแรกมันเซ่อใจ ไอ้โฮ! มันไฟแรงมากเลยนะ แล้วคิดว่าบวชมาแล้วพระต้องดีงามยิ่งกว่าเราไง เพราะเราเป็นพระบวชใหม่ไง พออยู่ ถืออุตงค์เลยนะ ไอ้โฮ! ถือนะสัจชิกไม่นอนเลยนะ พอไปสักครึ่งพรรษาถึงได้รู้ตัว เอ๊ะ! เราทำอะไร ทำไมไม่มีใครร่วมมือเลย จะทำอะไร ให้เขาเปิดทาง ไม่มีเลย เขาทั้งกีดทั้งขวาง ถึงได้มารู้ทีหลังไง หมาทั้งฝูงรุมกัดหมาตัวเดียว หมาตัวเดียวคือไอ้โง่เราเนี่ยแหละ ดันโง่ไง

แต่พอผ่านประสบการณ์แล้ว อ้อ! รู้แล้ว เข้าใจ ต่อแต่นี้ไปทำอะไรหลายๆ หลีกๆ ไม่ยุ่งกับใคร ที่ไหนเขาไม่ทำ เราก็แสวงหาที่อื่นของเรา ถ้าที่ไหนเขาทำอยู่แล้ว เราเข้าไปร่วมกับเขาด้วยนะ เห็นไหม การคบมิตร มิตรที่ยอดเยี่ยม มิตรที่น่าไว้วางใจได้ มันทำให้การฝึกหัดปฏิบัติมันสะดวกสบาย มันฝึกหัดปฏิบัติ มันไม่มีใครคอยทิ่มคอยแทงใจ

แต่ถ้ามันมีความเห็นต่าง มันทิ่มมันแทงทั้งนั้นนะ แล้วเป็นพระผู้น้อย เพิ่งบวช พรรษาสองพรรษา ใ้เณรอยู่ข้างหลังหนุนนะ จะไปทำอะไรได้ แล้วใครจะรู้อำนาจวาสนาของคน

เราหันรีหันขวางอยู่พักหนึ่ง พรรษา ๑ พรรษา ๒ ใจ สุดท้ายแล้วพอไปเจอหลวงปู่จวนผู้เฒ่า! เออ! ตั้งแต่นั้นมาหาคฐาอาจารย์ที่เป็นธรรม

ถ้าเป็นธรรมนะ ไอ้โฮ! นิสสัยอย่างเรา อยู่กับหลวงตา หลวงตาท่านพูดเอง พูดกับเราใน “คนอย่างนี้จะไปอยู่กับใครได้ คนอย่างนี้”

ไม่บรรทัดใจ มันจะเอาตรงของมัน

เรารู้ ท่านห่วงมาก ไปลาท่านออกมา ท่านไม่ยอมให้ออกมา เราดี้ออกมา แล้วถ้าถึงเวลาออกมาแล้วนะ เข้าอีกไม่ได้เลย แต่สำหรับเรานี้ยกเว้น เวลาเข้าไป “อ้าว! มาแล้วหรือ” เวลาจะไปกราบท่าน “จะไปแล้วหรือ”

เข้าออกได้คนเดียว องค์อื่นไม่มีสิทธิ์ เพราะท่านเห็นนิสัยใจ ไอ้โฮ! ไปลาทีนะ ไม่ให้มา

บังเอิญน้องชายมันจะบวชใจ

“ไม่ได้”

“จะไป จะไป”

โอ้โฮ! รั้งขนาดไหนก็จะไป พอไปถึง กลับเข้าไป

นี่พูดถึง เวลาเที่ยวมา ข้อเท็จจริงในสังคมในโลก มันจะมีคนที่ความเห็นเหมือนเรา นิสัยเหมือนกันแล้วไปด้วยกัน หาได้ยากมาก หาได้ยากมากนะ หาได้แล้วเขายังมีวาสนาทำได้หรือไม่

มีอำนาจวาสนา แต่ปฏิบัติถ้าไม่ได้นะ ทุกชั้นนะ เวลานั้นสมาธิภาวนาแสนทุกข์แสนยาก แล้วถ้ามันเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง

เราเป็นนักบวช เป็นพระ มันซื่อสัตย์สุจริตใจ บอกได้ตามความเป็นจริงใจ แล้วผู้ที่ปฏิบัติเป็นแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติที่ได้ตามความเป็นจริง มันดูออก มันรู้ได้ มันปิดกันไม่ได้หรอก ความทุกข์ในใจ

นักปฏิบัติทั่วไปหน้าขึ้นอกตรมใจ เวลาหน้านี้ยิ้มบานเขียว แต่หัวใจเดือดพล่านๆ นะ นี่หน้าขึ้นอกตรม

แต่ครูบาอาจารย์เรานะ ถ้าข้างในมันไม่ขึ้นบาน อกตรม ไม่สู้หน้าใครเลย หินเข้าปา เอาจริงเอาจังให้ได้ ถ้าเป็นจริงเป็นจังได้

นี่พูดถึงยาฆ่าแมลงนะ

ยาฆ่าแมลง แต่กาลเทศะสังคม เพราะเราเป็นพนักงาน เราไม่ใช่เจ้าของบริษัท ถ้าเป็นเจ้าของบริษัท นั้นนะเขาตัดสินใจได้

สรุป เห็นไหม จะหางานใหม่ ตอนนี้ก็หายาก

เราทำหน้าที่ของเรา ทำหน้าที่ของเรา เราเว้นไว้แต่ มันไม่ฝงใจเราหรอก เราทำหน้าที่ของเราตามหน้าที่ของตน เพราะมันเป็นยากกันยุ่ง มันเป็นการป้องกัน เหมือนวัคซีนนะ วัคซีนก็ป้องกันเวลาเชื้อโรคติดโรค ป้องกันโรค

ไอ้เนี่ยเหมือนกัน ผู้ที่เขาเป็นศีลเป็นธรรม เขาไม่ฆ่าสัตว์

อย่างเราจุกยากันยุ่งรอบตัวเลย โยมมาเห็นเขาต่อต้านเลยนะ รับไม่ได้เลย หลวงพ่อฆ่าสัตว์

เราถาม ภูไปฆ่ามันตรงไหน ภูไม่ได้ฆ่ามัน ภูจุดไว้ไม่ให้มันเข้าใกล้ภูต่างหาก

คนเห็นมันสุดโต่งมีมากมาย แต่เวลาอยู่ในสังคมไง อยู่ในสังคมที่ถูกต้องชอบธรรม เราไม่ใช่ไหลตามกระแสสังคม นี่พูดทุกวันไง ไม่ตามกระแส

ไฉนเราไม่ตามกระแส แต่มันเป็นสติปัญญาของตัวเองต่างหาก สติปัญญาของคนที่คิดได้หรือคิดไม่ได้ ถ้าคิดได้ มันก็พาให้เราอยู่ในสังคมได้ด้วยความปลอดภัย

ถ้าคิดไม่ได้ไง ทำนู่นก็ไม่ได้ ทำนี่ก็ไม่ได้ แล้วจะทำสิ่งใดก็จะประกาศไปเลย

เอ็งหาบริษัทใหม่ได้เลย เอ็งหาที่อยู่ทีเอ็งพอใจได้

นี่พูดถึงว่า มีสติมีปัญญา เวลาศึกษาธรรมะแล้วก็แบก แบกธรรมะไว้ แบกไว้นี้ขวางโลกไปหมดเลย มันไม่เป็นความจริงเลย

ถ้าเป็นความจริงนะ เก็บไว้ ปลงธรรมสังเวช ยิ้มๆ ในใจเลยละ มองโลกแล้วไม่แบกโลกไม่ทุกข์ไปยากไปกับโลก

แต่ถ้าศึกษาธรรมะแล้วนะ เถตรงเป็นไม้บรรทัด แบกโลกไว้ แบกธรรมะไว้ แล้วขวางโลกไว้ละ ไปไหนจะกวาดเขาไปหมดเลย พวกมันผิดหมด ใจขวางโลกสุขอยู่คนเดียว

แต่ถ้าเป็นการฝึกหัดปฏิบัติ มันต้องซื้อสัตย์สุจริตมันคงในหัวใจของตน ศีล สมาธิ ปัญญา ฝึกให้เกิดขึ้นกับตน จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๙๗. เรื่อง “ขอคำแนะนำในการทำอานาปานสติครับ”

หลวงพ่อกับ ขอคำแนะนำในการทำอานาปานสติ

ตอบ : การทำอานาปานสติ เห็นไหม อย่างที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ของเราท่านเป็นธรรมๆ นะ ท่านเห็นคุณค่ามาก เพราะอะไร นี่เป็นการเริ่มต้นในการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภนารีสัตว์ชนสัตว์ รื้อหัวใจของสัตว์โลก คนที่เกิดทุกข์เกิดยากก็เกิดที่หัวใจของตน ที่นี้เวลาศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ของเรา ท่านบอกให้ทำอานาปานสติๆ เราก็ทำอย่างไรละ มันหันรีหันขวางใจ

คนเรานะ มันจับต้องได้ ใครมีวิชาชีพลึงใด ทำสิ่งใด มันถนัดของมัน มันรู้ของมัน มันทำงานได้ แม้แต่วิชาชีพขึ้นมา คนที่ฝึกหัดงานใหม่เขาต้องผ่านการฝึกงาน ต้องผ่านการทดลอง

งาน ถึงจะได้ทำงานนั้น แล้วทำงานนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ นั่นเป็นงานของเขา

แต่เวลาเราเป็นชาวพุทธ เราจะออกฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ทำอานาปานสติ เขาบอกว่าให้กำหนดลมหายใจ

เราลมหายใจตั้งแต่เกิด จนปัจจุบันนี้ก็ลมหายใจอยู่ แต่มันเป็นงานที่เป็นนามธรรม งานที่ละเอียดที่มันจับต้องสิ่งใดไม่ได้ ท่านถึงบอกว่าให้หายใจเข้า หายใจเข้า สูดลมเข้า มันมีความอุ่นๆ ที่ปลายจมูก แล้วให้กำหนดจิต กำหนดลม

ลมมันอากาศ มันมีอยู่ทั่วโลก สามแดนโลกธาตุ แล้วมันเป็นอานาปานสติตรงไหนละ ดูเครื่องบินไอพ่นสิ มันพ่นเป็นลำแสงเลย นั่นมันเป็นเครื่องยนต์ มันเป็นสิ่งไม่มีชีวิตไง

ไอ้ของเราเวลาลมเข้าปลายจมูก ลมส่วนลม แต่อานาปานสติคือกำหนดจิตจับที่ลม

กำหนดอานาปานสติๆ เริ่มต้นก็ชัดเจน พอไปท่ามกลางขึ้นมาหายหมดเลย จิต สติมันอ่อนแอ แล้วจิตมันไม่ชัดเจน

ตัวมันนะ ตัวมันไม่กำหนดลม หรือกำหนดลมก็เอามือแตะๆ ไว้ มันไม่กำหนดชัดเจนขึ้นมา

ถ้ากำหนดชัดเจนขึ้นมา จิตต่างหากกำหนดอานาปานสติเพื่อความสงบสุขของจิต ไม่ใช่จะไปเอาลมๆ อะไรทั้งนั้นนะ มันเป็นวิธีการ มันเป็นการที่ว่าการให้จิตมันชัดเจนขึ้นมา

จิตนี้เป็นนามธรรมๆ จิตนี้เป็นนามธรรมแล้วจะไปค้นหาจิตที่ไหน สัมมาสมาธิที่ค้นหา? ค้นหาที่ไหน ไปค้นหาที่ลมหายใจหรือ ไปค้นที่ปลายจมูกหรือ ไปค้นที่ผิวหนังหรือ ไปค้นที่ไหนละ

อานาปานสติคือจิตกำหนดลมหายใจ ถึงเป็นอานาปานสติ

คนโดยทั่วไปกำหนดลมหายใจ เขาหายใจทุกวันทั้งวันทั้งคืน กำหนดลมหายใจแล้วทุกข์ เจียนตาย เวลาโกรธขึ้นมา มันก็ต้องมีลมหายใจ ลมหายใจขาดก็ตายไป มันไม่เคยตาย มันเป็นธรรมชาติของมัน การที่มีลมหายใจ

แล้วเวลาคนแก่คนเฒ่า เวลาหายใจแล้วมันเบาบาง ต้องมีออกซิเจนช่วยปลายจมูก อย่างนั้นที่ออกซิเจนมันยิ่งดีกว่ากำหนดลมหายใจอีก เพราะอะไร เพราะมันมาช่วยให้หายใจสะดวกไป

มันไม่ได้ใช้อะไรทั้งสิ้น ต้องการควบคุมดูแลจิตของตน แล้วถ้ามันแสดงตัวขึ้นมาชัดเจนของมัน กำหนดลมหายใจๆ คนภาวนาเป็นเขาจะรู้ เวลาถ้ากำหนดลมหายใจ ลมหายใจกับจิตเป็นอันเดียวกันนะ มันจะเป็นอันเดียวกันเลย แล้วเวลากำหนดลมหายใจ ถ้าจิตมันไม่ลงสู่สมาธิ จิตมันไม่สงบขึ้นมา มันเห็นลำแสงจากปลายจมูกเลย เป็นท่อเลย เหมือนไอพ่นเลย

โอ้ย! ถ้าคนภาวนาใหม่ อู๋! มหัศจรรย์! อู๋! ยอดเยี่ยม

ไม่ใช่ ระหว่างที่ว่ามันเข้าสู่ความสงบของใจตัวเองไม่ได้ เวลามันละเอียดยังขึ้นมาๆ ละเอียดอย่างไร แต่ส่วนใหญ่แล้วทำได้ยาก ทำได้ยากเพราะอะไร เพราะมันเพลอ มันไม่มีวามสมาธิ ทำแล้วมันไม่ชัดเจน

ถ้าไม่ชัดเจน เราก็ต้องทำของเรา พอทำของเรา พอมันเบื่อกัน มันทำของมันไม่ได้ มันหงุดหงิดใจ พุทโธ ท่องพุทโธเฉยๆ ก็ได้

เขาเรียกว่าอุบาย ถ้าทำอย่างนี้มันคุ้นชิน มันจิตมันชัด ทำแล้วนะ ก็เลยมันหลอกล่อง่าย แล้วลงร่องของกิเลสหมดเลย เราใช้พุทโธ ธัมโม สังโฆ เพ่งแสงไฟ เพ่งความสว่าง

อย่างเช่นพระโมคคัลลานะไง พระโศดาบันนะ พังธรรมจากพระสารีบุตร พระสารีบุตรพังธรรมมาจากพระอัสสชิ เวลาพิจารณาธรรมแล้วบรรลุธรรมเป็นพระโศดาบัน มาขอบวชกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา นั่งโงกง่วงนะ พระโศดาบัน

ไฉ่ที่ว่ามันง่วงแล้วมันแจ่มมันแจ้ง

มันคิดว่าแจ่มแจ้ง เพราะมันเคยแจ่มแจ้ง แล้วมันก็สร้างอารมณ์อันนั้น สร้างคือเงา ส่วนใหญ่แล้วติดเงาของตัวเอง ติดความรู้สึกเดิมที่มันเคยได้ ติดความรู้สึกว่ามันมีความสุข แล้วเราก็สร้างอารมณ์ความสุขอย่างนั้นไป แล้วก็เข้าใจว่าเป็นสมาธิๆ

โอ้ย! ภูโคตรเบื่อกเลย

ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาเนะ มันสมบูรณ์แบบในตัวของมันเอง

นี่พูดถึงว่า การกำหนดอานาปานสติ

ตั้งสติ แล้วกำหนดลมของตนเอง กำหนดที่ปลายจมูกนี้ แล้วมันอยู่ที่บุญและบาปของแต่ละบุคคล อาการของมันมหาศาล มันจับต้นชนปลายไม่ได้เลย เพราะอะไร เพราะกิเลสมันเจ้าเล่ห์ ถ้ามันทำอย่างนี้แล้วมันเป็นประโยชน์ ภูจะหลอกมึงอย่างนี้ ถ้ามันทำอย่างนี้ได้เป็นผล ภูจะหลอกมึงอย่างนี้ ไฉ่! ภูจะหลอกๆๆ

ไ้เราก็พยายามไ เพราะอะไร เพราะกิเลสมันยังยิ่งใหญ่ ถ้าเราไม่ภาวนา เราใช้ชีวิต สัพเพหระ กิเลสมันไม่ต้องทำอะไรเลย เออ! เชิญตามสบาย มันแค่คุมบังเหียน แล้วเราก็ใช้ชีวิต ไปอ้อยอุนแจกจนหมดอายุขัยตายไป เออ! อยู่ในอานตีกิเลสตลอดไป

วันไหนพึงธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วมีสติมีปัญญาคิดว่าจะฝึกหัด ปฏิบัติขึ้นมา กิเลสมันก็ยังกระดิกทำอยู่นะ โอ้ย! ไปไม่ได้หรอก มันอยู่ในอำนาจของเราทั้งนั้น ะ

แต่พอมันฝึกหัดปฏิบัติ ถ้ามีอำนาจวาสนาขึ้นมา มันมีอาการ มันเริ่มสงบบ้าง มันจะไปรู้ ไปเห็นสิ่งต่างๆ นั้นมันเป็นจิตนิสัย มันเป็นบารมีธรรมของแต่ละบุคคลว่ายิ่งใหญ่หรืออ่อนแอ ถ้าอ่อนแอ ทำพอเป็นพิธี แล้วก็จำสัญญาอันนั้นไว้ ถ้ายิ่งใหญ่ะ มันตรวจสอบให้เป็นปัจจุบัน ตลอด ลมหายใจละเอียดขนาดไหนก็แล้วแต่ มันจะกำหนดลมของมัน ที่ว่าลมหายใจหาย พุทโธ หาย มันหายด้วยการควบคุมและดูแลด้วยสติสัมปชัญญะ

อาการของจิตมันจะมหัศจรรย์ มันจะยิ่งใหญ่มาก ยิ่งใหญ่มากเพราะมันจะเป็นอิสระ จากกิเลสชั่วคราวๆ กิเลสสงบตัวลงมันถึงเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิโดยความถูกต้องชอบ ธรรม มันจะมีความสุขของมันมากๆ

ไ้ไปรู้ไปเห็นต่างๆ ก็อาการไ อาการที่จิตมันมีปฏิกิริยาไ พอมีปฏิกิริยา มันก็รู้แว็บๆ แล้วคนก็จะติดความรู้อย่างนั้นนะ คิดว่านี่มันเป็นธรรมๆ

ไม่ใช่ มันเป็นแค่กิเลสมันแห่เล่นเท่านั้นเอง กิเลสมันแค่แห่ๆ คั่นๆ คั่นๆ มันแค่คั่นๆ อาการทั้งหมดนะ

นี่พูดถึงว่า ขอคำแนะนำในการทำอานาปานสติ

ถ้าจะทำอานาปานสติแล้ว ทำสิ่งใดที่มันเกิดขึ้น ไม่ต้องไปสนใจใดๆ ทั้งสิ้น สนใจลมของ ตัว อานาปานสติคือการกำหนดลมหายใจ แล้วจิตกำหนดลมหายใจ เกาะลมหายใจ เพราะจิต มันจะแสดงตัวของมันขึ้นมา

พอจิตแสดงตัวของมันขึ้นมา มันพ้นจากการครอบงำของพญามาร ชันธ ๕ นั้นแหละ สังขาร ความคิด ความปรุง ความแต่ง ไ้ที่มันเป็นสัญญาๆ สัญญานี้ตัวสำคัญมาก เพราะ สัญญามันเป็นข้อมูลเดิมที่การเปรียบเทียบให้เกิดเป็นรูปร่าง เป็นสังขารขึ้นมา แล้วเป็นสังขาร ขึ้นมาก็เป็นอารมณ์ความรู้สึก แล้วมันจะปล่อยสิ่งนั้นมาเป็นอิสระขึ้นมา

คำว่า “อาการ มีพลังงาน” เหมือนรถนะ ไปซ่อมรถนะ กำลังลองเครื่อง ถ้าจับไว้ไม่ติดมัน ดิ้นรื้อยแปด พลังงานมันเกิดไขใหม่ ถ้าเครื่องมันติดไม่ได้ มันก็ติดไม่ได้ ถ้าเครื่องมันติดได้ ถ้าฐานมันไม่มั่นคง เดียวมันไปหมดนะ อาการทั้งนั้น

นี่พูดถึงว่าการทำงานความสงบของใจนะ อานาปานสติคือกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก กำหนดเข้าสั้น ออกสั้น เข้ายาว ออกยาว เข้าปานกลาง อันนี้คือวิธีการ เวลาทำไปแล้วมันจิตมันซัด แล้วทำไปแล้วมันเบื่อมันหน่าย มันไม่ได้ผลไง แต่ถ้าวันไหนได้ผลนะ อย่างที่ว่านี่ กำหนดอานาปานสติจนตัวลอยขึ้นมาเลยนะ รื้อยแปดพันเก้า

ไม่ใช่ ไม่ใช่ความประสงค์

ความประสงค์ คือ สมาธิ เราต้องการสมาธิ ต้องการความหยุดนิ่ง ต้องการไม่ให้กิเลสมันเกาะ มันยั่วมันยวน มันรื้อยมันแปด ให้มันหยุดนิ่งได้

เริ่มต้นทำ คนที่ไม่เคยงาน ทำงานไม่เป็น มันจะมีความอุปสรรคมากมาย พออุปสรรคมากมายก็แก้ไขขึ้นมาจนกว่าว่ามันชำนาญ ชำนาญในวิธี คือชำนาญในวิธีคือทำงานสงบ แล้วต้องเป็นปัจจุบันตลอด อย่าคิดแต่ว่าสมาธิเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นเป็นสมาธิ

อดีตไปแล้ว ปัจจุบันเรานี้ละ

เอาที่ปัจจุบันนี้ เอาที่การกระทำนี้ นี่คือการกำหนดอานาปานสติในวงพระกรรมฐาน

แต่ถ้าทางวิชาการนะ โอ้โฮ! ทำวิทยานิพนธ์ได้เลย รื้อยแปดพันเก้า นั่นเป็นภาคทฤษฎี ภาคทฤษฎีนั้นเราก็ดูแล้วค้นคว้า แล้ววางไว้ แล้วทำตามข้อเท็จจริง มันจะเป็นปัจจัยตั้งสันติภูมิไปกับใจดวงนั้น จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๙๘. เรื่อง “เรื่องฟังเทศน์”

การฟังเทศน์ของหลวงพ่อกับผมควรที่จะกำหนดเฉยๆ ไว้ภายในอก หรือควรที่จะส่งใจไปจับเกาะเสียงธรรมหลวงพ่อกับ

ตอบ : กำหนดไว้เฉยๆ ไม่ต้องไปตามเสียง ถ้าไปตามเสียงนะ เสียงมันก็เทศน์ต่อเนื่องเรื่อยไป ใจก็ต้องต่อเนื่องเรื่อยไป

แต่ถ้ามันเป็นว่าถ้าเรากำหนดไว้เฉยๆ แล้วฟังเสียงธรรมนั้น สิ่งทีฟังผ่านไปๆ มันเป็นวรรคทอง วรรคทองมันจะเกิดกับความสมดุลพอดีกับจิต

เทศน์ก็ฟังมาตลอดอยู่แล้ว เทศน์ก็ถนัดก็เคยฟังอยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นวรรคทอง คือจิตมันสงบ จิตมันละเอียด มันจับคำพูดเรื่องธรรมดๆ นี่แหละ แต่มันกินใจ มันสะเทือนใจ นี่วรรคทองเอาแค่นั้น

เรากำหนดรู้ กำหนดไว้เฉยๆ กำหนดสติไว้ ฟังเทศน์ไปเรื่อยๆ

แต่ส่วนใหญ่แล้วเวลาฟังเทศน์ เราจะมีอาการวิตกกังวลว่าฟังแล้วจะไม่เข้าใจ ฟังแล้วจะไม่รู้เรื่อง จะจำทุกคำเลย

ถ้าเราฟังเทศน์ธรรมดานั้นเรื่องหนึ่ง แต่ขณะที่เราฟังเทศน์ เราจะปฏิบัตินะ กำหนดลมมนั้นจะมาแทนพุทโธ คำบริกรรม ลมมนั้นจะมาแทนอานาปานสติ จิตกำหนดลม คือจิตมันพยายามจดจ้องที่จะกำหนดลมให้รู้จักลมมันชัดเจนขึ้นมา

แล้วลมมัน เวลาลมมันเป็นอากาศ อากาศไม่มีตัวตน แต่เพราะลมมันมันกระทบจมูกเรา แล้วเราจะกำหนดลม จิตมันจดจ้องจนลมเป็นลำแท่ง เป็นแสงเลย โอ้โฮ! อยู่ที่ผู้ปฏิบัติ ประสบการณ์เขาจะ พูดไปเดี๋ยวคนมันจะไปสร้างภาพ

เวลาฟังเทศน์ๆ กำหนดไว้เฉยๆ เสียงเทศน์นั้นมันก็เหมือนกับอานาปานสติ เสียงเทศน์นั้นเพราะเราไม่ต้องไปกำหนดที่ลม เราไม่ต้องกำหนดพุทโธ เพราะมันคำบริกรรมไง แต่ขณะนี้ขณะที่ฟังเทศน์ จิตนี้มันเกาะที่เสียงเทศน์ เกาะที่เสียง ถ้าเกาะที่เสียง เสียงนั้นถ้ามันเหมือนคำบริกรรม แล้วถ้าจิตของเรา จิตของเรา เขาบอกวรรคทองๆ ใจ ถ้าจิตของเรามันเริ่มมีความสงบ จิตของเรามันเริ่มมีหลักมีเกณฑ์ใจ พอมันฟังคำเทศน์นั้นมันสะเทือนใจ สะเทือนใจมันก็สะเทือนกิเลสเราไป

สิ่งที่ฟังเทศน์ๆ มีพระมากมายที่เวลาฟังเทศน์ครูบาอาจารย์แล้วจิตมันลงใจ แล้วชอบอย่างนั้นนะ ถ้าคิดเอง คิดไม่ออก ถ้าฟังเทศน์ไปๆ ทำจิตของเราให้มันเป็นปกติ แล้วเวลาเสียงวรรคทองที่มันกระเทือนใจ โอ้โฮ! ขนพองสยองเกล้า มันเป็นความมหัศจรรย์นะ นี่เขาเรียกว่า อาศัยธรรมนั้นเป็นเครื่องอยู่

อาศัยสิ่งนั้น ถึงว่ากำหนดไว้เฉยๆ กำหนดจิตให้เป็นปกติ เสียงมันจะผ่านไปเพราะอะไร เพราะมันเทศน์มาตั้งแต่ต้นกัณฑ์เทศน์ ท่ามกลางและที่สุด เดี่ยวมันก็จบมัน เดี่ยวก็จบกัณฑ์เทศน์นี้ มันเคลื่อนของมันไป แต่จิตเรากำหนดไว้เฉยๆ ใจ มันก็เหมือนกำหนดอานาปานสติหรือกำหนดคำบริกรรม อาศัยเสียงนั้นให้จิตเกาะไว้ จิตเกาะไว้ๆ จนถ้าจิตมันสมดุลพอดีของมันนะ ฟังเทศน์อยู่นี้เสียงแว่วๆ

หลวงตาพระมหาบัวท่านฟังหลวงปู่มนั่ใจ ท่านบอกเลย เสียงมันอยู่ข้างนอก เวลาจิตมันลงขึ้นมา มันได้ยินเสียงเหมือนเสียงอยู่ไกลๆ เลย แว่วๆ ถ้าจิตมันเป็นนะ แล้วเวลาฟังเทศน์ จิตมันลง ท่านบอกเลย “จิตดับที่หนึ่ง ๓ วัน”

จิตดับ หมายความว่า ดับจากอารมณ์ ไม่ใช่จิตดับ จิตตาย ไม่มี

จิตมันดับจากอารมณ์ จิตมันดับจากที่กิเลสจะมาก่อทวน ใ้โฮ! มันสุขมันสบายของมัน ๓ วัน ๔ วันเลย แล้วพอมันคลายออกมา อ้าว! เหมือนเดิม สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ แต่ศีล สมาธิ ปัญญา

สมาธิเป็นการแยกระหว่างโลกกับธรรม ถ้าไม่มีสมาธิ เรื่องโลกๆ ทั้งนั้น เรื่องเวรเรื่องกรรมของสัตว์ เรื่องเวรเรื่องกรรมของสัตว์หมายความว่ามันชอบและมันไม่ชอบ จิตนิสัยมันแตกต่างกัน เสียง เสียงอันเดียวกัน แต่บางคนชอบ บางคนไม่ชอบ มันก็ขัดแย้งกันแล้ว นี่เรื่องโลกๆ มันเป็นโลกเพราะมันเป็นวิทยาศาสตร์ มันเป็นอย่างที่มีอยู่นะ รูป รส กลิ่น เสียงอยู่กับประจำโลกไป

ธรรม จิตมันสงบแล้ว จิตมันสงบแล้วไม่มีใครยุแหย่ แล้วถ้าจิตมันสงบแล้ว ธรรมจะเกิดได้อย่างไร พระกรรมฐานตายหมด เพราะยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่เป็น ยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้

ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนา จิตสงบแล้วเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง เห็นกิเลส ถ้าเห็นกิเลส เห็นกิเลสก็เห็นสันดานเดิมของตัวเอง เห็นโยความผูกพันของจิตทั้งหมดไป ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ นี่ไง แนวทางสติปัฏฐาน ๔

แนวทางสติปัฏฐาน ๔ แต่สติปัฏฐาน ๔ ชาวพุทธทั้งหลายที่มีสติมีปัญญานักปราชญ์ราชบัณฑิต สติปัฏฐาน ๔ ปลอม ปลอม เขานึกเอา ทฤษฎี สร้างภาพ ไม่เป็นธรรมเด็ดขาด

ไม่เป็นธรรมเด็ดขาด หมายความว่า ฆ่ากิเลสไม่ได้ เพราะไม่รู้จัก ไม่เห็นมัน โดนกิเลสหลอกอีกชั้นหนึ่ง

แต่ถ้าพระกรรมฐาน พระกรรมฐานที่ไม่มีการศึกษา ที่ไม่รู้ธรรมะอะไรต่างๆ เลย เวลาจิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่เป็นหรอก มันสุขของมัน มันเว้งว่างของมัน นิพพานเป็นเช่นนี้เอง ติดสมาธิอยู่นั่นนะ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่เป็น

ถ้าวันไหนเห็นกิเลส ยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้นะ ใ้โฮ! หนทางบุคคล ๔ คู่จะอีกยาวไกลมากเลย อีกยาวไกลมากๆ ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง พิจารณาไป

นี่พูดถึงพึงธรรม พังธรรมๆ ด้วยอำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล แล้วอำนาจวาสนาของแต่ละบุคคลมันเป็นจังหวะ มีหนักมีเบา ถ้าวันไหนมันอ่อนแอ วันไหนกิเลสมันเหี้ยมบ้า วันไหนมันทุกข์มันยาก วันนั้นต้องลงทุนลงแรงหนักๆ พอจิตมันอยู่ในโอวาท มันพิจารณาได้ มันพุทโธได้ มันใช้ปัญญาได้ เราก็เบาลงหน่อย เบาลงเพราะไม่ต้องลงทุนลงแรงจนเกินไปไง แล้วถ้ามันสงบสุขของมันขึ้นมา มันจะเป็นสัจจะเป็นความจริง มันจะเป็นประสบการณ์ของบุคคลคนนั้น ปัจจุบันตั้ง สันติภูมิโก

ถ้าไม่เคยทำ แล้วทำไม่ได้ จะไม่มีเหตุเป็นแนวทางในการฝึกหัดปฏิบัติ เพราะธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ทุกอย่างนี้เกิดจากเหตุ เกิดจากประสบการณ์ เกิดจากธรรมความเป็นจริง ปัจจุบันตั้ง สันติภูมิโก นี่คือภาคปฏิบัติ เพราะรู้จริงเห็นจริง เอวัง