

อโยกเทศน์

พระอจรรยสงบ มนสฺสนโต

ถาม-ตอบ ปญฺหาธรรม วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๙

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

ถาม : เรื่อง “อาการนี้ใช่ฟุ้งซ่านไหมครับ”

อาการอย่างนี้ฟุ้งซ่านไหมครับ อาการมันคือนั่งสมาธิ พอเลิกนั่งแล้วจิตมันเหมือนจะเทศน์ให้ตัวเองฟัง พอดูไปแล้วเหมือนกับมันเหมือนจะจำสิ่งที่เคยฟังหลวงพ่อ ครูบาอาจารย์เทศน์ไว้ แล้วไม่รู้สึกง่วงเลย เป็นสัญญาวิปลาสหรือเปล่าครับ

ตอบ : เวลาคำถามนะ เวลาพระที่ปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ท่านจะตั้งกติกาไว้ว่าเราไปรู้ไปเห็นอะไรแล้วอย่าพูด เวลาครูบา-อาจารย์ท่านจะสอนกันว่าอย่าพูด แล้วถ้ามันอยากพูด เวลาเราไปรู้ไปเห็นอะไรแล้วมันอยากพูดไหม เวลาพระเราปฏิบัติไปมันอยากจะทำเทศน์ อยากจะทำอะไร อยากจะอบรม อยากจะสั่งสอนคนอื่น คือว่าเหมือนกับตัวเองไปรู้อะไรแล้วอยากจะทำเทศน์ เวลาปฏิบัติไป แง่มุมนี้มันก็มี

เวลาจิต เวลาเราภาวนาไปนะ แง่มุมของมันที่มันจะพลิกแพลง มันจะใช้เล่ห์เหลี่ยม มันเจ้าเล่ห์แสนงอน กิเลสมันจะทำให้เราผิดพลาดไป ที่นี้พอปฏิบัติไป เวลาปฏิบัติใหม่ เวลาปฏิบัติไป เวลามันภาวนาแล้วไม่ลง ปฏิบัติแล้วเจออุปสรรค เราก็มีแต่ความทุกข์ความยาก นี่เวลาความทุกข์ความยาก เรามีความขยันหมั่นเพียร เรามีความอดทน

เวลาจิตมันเริ่ม ความเพียรของเราชักเริ่มมีกำลังขึ้นมา เวลากิเลสมันหลอกมันล่อใจ หลอกล่อให้รู้ให้เห็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ พอรู้เห็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ แล้วมันก็มีหัตถ์จรรยไ้ พอมีหัตถ์จรรยมันก็อยากแสดงออก อยากจะพูด อยากจะพูด อยากจะเทศน์ อยากจะสอน ทั้งๆ ที่มันยังทางอ้อมอยู่ มันยังทำอะไรไม่เป็นหรอก แต่ไปรู้ไปเห็น แล้วมันจะเป็นแบบนี้

ฉะนั้น เวลาเลห์เหลียมของกิเลสอย่างนี้ก็มี ถ้าอย่างนี้ก็มี ครูบาอาจารย์ของท่านจะสอนไว้ว่า ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ผู้ที่หัดใหม่ เวลาจะรู้เห็นสิ่งใด เราจะปรึกษาได้ต่อเมื่อเป็นครูบาอาจารย์ของเรา แต่ส่วนใหญ่แล้วเราไม่กล้าเข้าไปหาครูบาอาจารย์ของเรา

ถ้าเข้าไปหาครูบาอาจารย์ของเรา ครูบาอาจารย์ของท่านผ่านมามาก เหมือนพ่อแม่ ลูกมันไม่ค่อยอยากปรึกษาพ่อแม่ เพราะพ่อแม่รู้เท่าทั้งหมด นี่พอไปปรึกษาท่าน ท่านก็จะเอ็ดเอา ก็เลยไม่กล้า ไม่กล้าก็เก็บไว้ในใจ มันก็ไม่ว่ามันเป็นเรื่องใด แล้วเวลามันขับเคลื่อนออกมา เห็นใหม่ มันขับเคลื่อนออกมามันอยากเทศน์ อยากเทศน์ อยากสอน

แต่ผู้ถามไม่เป็นขนาดนั้นนะ เดียวจะหาว่าอะไรก็ผิดไปหมดใช่ไหม ผู้ถามไม่เป็นขนาดนั้น เพียงแต่ผู้ถามเขาถามว่า พอไปรู้อะไรเข้า จิตมันอยากจะทำเทศน์ มันอยากจะทำเทศน์ให้ตัวเองฟัง มันอยากจะทำเทศน์ พอมันอยากจะทำเทศน์ขึ้นมา แต่ก็มีสติปัญญา เห็นใหม่ เหมือนกับสิ่งที่เราจำมา เคยฟังพ่อแม่ครูบาอาจารย์มา แล้วสิ่งนั้นมันจำมา แล้วมันก็อยากจะทำเทศน์ไง อยากจะทำเทศน์ อยากจะสั่งอยากจะทำสอนคนอื่น มันเป็นอย่างนี้ แม่มุมของการปฏิบัติ

ถ้าแม่มุมของการปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ท่านถึงมีกิจของท่าน เวลาที่มีกิจของท่าน ผู้ที่อยู่ในวงกรรมฐาน เวลาใครจะทำเทศน์ใครจะสอนเขาว่ามันไม่อยากฟัง ไม่อยากฟังเพราะอะไร เพราะมันเหมือนกับจินตนาการ มันเหมือนกับเราไปรู้สิ่งใดแล้วเราอยากจะทำระบายออก เราอยากจะทำระบายออกที่นี้มันมีกิเลสไหม อยากจะทำระบายออก มันอยากจะทำสอนคนนั้น สอนคนนี้ แล้วเวลาสอนใคร ใครเขาก็ไม่อยากฟัง ยิ่งไม่อยากฟังมันยิ่งอยากจะทำสอนเข้าไปใหญ่ ยิ่งอยากจะทำไปสอน เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติไป ให้อยากเทศน์มันมีบ่อยๆ แล้วมันมีเยอะมาก แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ท่านเป็นความจริงนะ ท่านจะดูประเพณีวัฒนธรรม ถ้าประเพณีของเรา เห็นใหม่ ประเพณีของกรรมฐาน ยิ่งเขาจริงขนาดไหนเขายังเก็บไว้ในใจ เวลาที่เขามาสันทนาธรรมกัน ตอนนั้นนะ ตอนที่เวลาเรามาถกกันเรื่องธรรมะ นั้นนะมีเท่าไร เอาออกมาให้หมดเลย

เวลาเขาสันทนาธรรมเป็นมงคลชีวิต เป็นมงคลอย่างยิ่ง การสันทนาธรรมกันเป็นครั้งเป็นคราว แต่สันทนาธรรมเป็นครั้งเป็นคราว สันทนาด้วย**ธมฺมสากัจฉา** **เอตมฺมมงคลมุตฺตม**

เป็นมงคลชีวิต มงคลชีวิตหมายความว่าเขามีเหตุมีผลไป เราพูดกันด้วยเหตุด้วยผล เราไม่ใช่พูดกันเอาแพ้อะไรนะ เราไม่ได้พูดกันที่จะมาชนะคะคานกัน เรามาคะคานกันมันมีประโยชน์อะไร

คนที่ปฏิบัติใหม่เขาก็รู้ใหม่เหมือนกับเด็กๆ มันมีประสบการณ์ใหม่ๆ เขาก็พูดด้วยประสบการณ์ของเขา คนที่เขาผ่านโลกมามาก เขามีประสบการณ์มามาก เขาก็อธิบายถึงประสบการณ์ของเขา คนที่เขาู้แจ้งรู้จบกระบวนการไปแล้ว เขาก็มีประสบการณ์ของเขา นี่ประสบการณ์ของคนมันไม่เท่ากัน วุฒิภาวะของคนมันไม่เหมือนกันหรอก

แต่นี้มันเป็น**ธมฺมสากัจฉา**ใจ เวลาเราสนทนาธรรม ผู้ที่มีจิตใจสูงกว่า เขาจะดึงผู้จิตใจที่ต่ำกว่า ผู้ที่มีเหตุผลน้อยกว่า เขาก็ฟังแต่ผู้ที่มีเหตุผลมันคง เหตุผลที่หนักแน่น เหตุผลที่มีคุณค่ามากกว่า แล้วเราก็มายึดกับความเห็นของเรา ถ้าความเห็นของเรามันยังไม่ถึงระดับนั้น เราก็เร่งความเพียรของเราขึ้นไป เราก็มีแ่งมมของเราที่จะปฏิบัติขึ้นไป

เขา**ธมฺมสากัจฉา** เขาคูยกัน คุยกธรรมะกัน สมัยหลวงปู่มัน สมัยครูบาอาจารย์ของเรา ท่านจะคูยกัน ท่านจะสนทนากัน แล้วมันจะรู้กันเป็นวงใน หลวงตาท่านบอกว่า **วงกรรมฐานจะรู้ก่อนว่าใครมีคุณธรรมสูงส่งขนาดไหน เพราะเวลาเขาคูยกธรรมะกัน เขาคูยกกันภายใน เขารู้กันก่อน** โลกยังไม่รู้หรอก ข้างนอกไม่รู้หรอก แต่ในสังคมกรรมฐานเขาจะรู้กันก่อน เขาจะรู้เพราะอะไร

เพราะเขาสนทนาธรรมกันประจำ คือเขาตรวจสอบกัน เขาสนทนาธรรมกันเพื่อวัดวุฒิภาวะ แล้วใครที่มีแบบว่าติดขัดสิ่งใด มันได้ประโยชน์ตรงนี้ไง มันได้ประโยชน์ตรงที่คนติดขัด คนที่ยังไม่มีแนวทาง แล้วเวลาสนทนาธรรมกันนะ มันได้ช่องทาง ได้แนวทาง นั่นเวลา**ธมฺมสากัจฉา** มีเท่าไรเอาออกมา

แต่ถ้ามันอโยกเทศน์ อโยกคฺย ท่านให้กดไว้ ให้กดไว้ ครูบาอาจารย์ให้กดไว้ เพราะกดไว้เพราะอะไร นี่แหละมันแบบว่าอึดติกลมถานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค อึดติกลมถานุโยคทำแล้วลำบากเปล่า ทำแล้วทุกข์ยาก ทำแล้วมันไม่ได้ผล กามสุขัลลิกานุโยค ก็เลสมันหลอกใจ กามสุขัลลิกานุโยค อู๋ย! นี่เป็นธรรมะ สิ่งนี้มันเป็นคุณธรรม สิ่งนี้น่าจะเจือจานคนอื่น น่าจะบอกคนนั้น น่าจะบอกคนนี้ นี่มันไม่มัวหมองปฏิบัติ ไม่สมดุลงแก่หัวใจของเรา

ถ้ามันสมควรหัวใจของเรา เห็นไหม ฉะนั้น เขาถามว่า “แล้วมันไม่รู้สึกง่วงเลย แล้วนี่เป็น สัญญาวิปlassหรือเปล่า”

ไม่เป็นสัญญาวิปlass ถ้าเรามีสตินะ คำว่า “มีสติ” หมายความว่าเรารู้เท่าทันตัวเราเอง เหมือนกับเวลาเราอยากจะทำ แต่พูดสิ่งที่เราฟังจากครูบาอาจารย์มา เรารู้ได้ แต่สิ่งที่เราฟัง จากครูบาอาจารย์มาเป็นธรรมใหม่ ก็เป็นธรรม แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าจิตใจเราสงบระงับ เข้ามา มันก็เป็นคุณธรรม ถ้าเป็นคุณธรรม สิ่งนี้เพียงแต่กิเลสมันพลิกแพลงใจ กิเลสมันพลิก แพลงจะให้เรา ถ้าเราอยากเทศน์ อยากบอก อยากคุย มันเสีย หนึ่งเสียการทำความเพียรของ เรา สิ่งที่ดีสงบมันพุ่งชานออกไป

เวลาประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่มีมันต่อต้านเราหรือมันทำลายเราคือกิเลสเราทั้งนั้นเลย

แต่ถ้าเวลาทำศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกิริยา เป็นวิธีการขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้า ถ้าเราทำศีล สมาธิ ปัญญา นั้นมันเป็นประโยชน์เข้ามา มันถึงได้มารู้ มารู้อะไรที่กิริยา กระทำ มันถึงได้มารู้มาเห็นสิ่งที่ว่าเราฟังธรรมมาเป็นธรรมหรือเปล่า เป็นธรรมหรือเปล่า ถ้า เป็นแล้วก็ทำให้มันดีขึ้น ทำให้มันสะดวกขึ้น ทำให้มันมีคุณภาพมากขึ้น ให้มันมีคุณภาพ ให้มัน ลึกซึ้งเข้าไป ฉะนั้น มันอยากจะเทศน์ เราไม่เทศน์

เขาบอกว่า “เวลามันเป็น มันไม่ง่วงนอนเลยนะ มันจะเป็นสัญญาวิปlassหรือไม่”

ถ้ามันไม่เป็นสัญญาวิปlass เรามีสติไว้ ไม่เป็นสัญญาวิปlass แต่มันเป็นวิธีการอันหนึ่ง ที่กิเลสมันจะมาหลอก กิเลสมันจะทำให้คนปฏิบัติผิดๆ อยากจะสอนคนอื่น แล้วมันไม่สอนตัว มันเอง **ครูบาอาจารย์ท่านถึงบอกให้มิกิดาไว้ ให้สอนตัวเอง เวลาเราอยู่ที่การ ประพฤติปฏิบัติให้สอนตัวเอง ให้สอนตัวเอง ให้สอนตัวเองให้ได้ก่อน แล้วค่อยสอน คนอื่น**

อดุตา หิ อดุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนต้องพึ่งตนได้ก่อน ถ้าตนพึ่งตนได้แล้ว ตนจะเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ ใ้คนอื่นก็ยังพึ่งไม่ได้เลย อยากจะเทศน์สอนเขา อยากจะเทศน์สอน เขา กรรณฐานม้วนเสีย กรรณฐานอยากเทศน์เป็นอย่างนี้

นี่พูดถึงว่ามันมีอยู่แล้ว ครูบาอาจารย์เราท่านเคยเป็น ฉะนั้น ตั้งสติไว้ อาการอย่างนี้มันเป็นกันมาเยอะ แล้วเป็นกันมาเยอะ **ครูบาอาจารย์ท่านถึงได้ตั้งกติกาวีวว่าอย่าเทศน์ อย่าสอน อย่าส่งออก** ไม่ส่งออกนะ แล้วเราพยายามรักษาตัวเรามา มันเป็นนะ มันมีความรู้สึกอย่างนี้ แต่เราไม่ต้องไปรับรู้มัน เรารู้เท่าแล้วเราบังคับไว้ เราไม่พูด เราไม่สอนใคร เราจะพุทโธของเรา เราจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิของเราเข้าไปให้มันละเอียดเข้าไปมากกว่านี้ ให้มันดีไปมากกว่านี้

ถ้ามันจะเป็นวิปัสสนาก็ไม่เป็น เพราะเรามีสติปัญญาเรารู้เท่า แต่มันเป็นแง่มุมอันหนึ่งของกิเลสที่มันจะเอามาต่อรองกับเรา ถ้าคนไม่รู้มันก็ส่งออกหมดเลย เพราะเป็นความเห็นของเรา เป็นการอยากเทศน์ อยากคุยของเรา เราก็พูดออกไปโดยที่ไม่มีสิ่งใดเปรียบเทียบ

แต่ถ้าอยู่ในวงจรกรรมฐานเขารู้เลยว่าจิตระดับนี้เป็นอย่างนี้ แล้วถ้าส่งออกไปแล้วมันก็มีแต่เนิ่นช้า มีแต่เสียหายไป ไม่มีดีขึ้น แต่ถ้าเรามีสติปัญญายับยั้งไว้ ยับยั้งไว้ แล้วเราพยายามทำให้ดีขึ้น มันจะผ่านตรงนี้ ถ้าผ่านตรงนี้ไปมันก็เข้าสู่ความสงบระงับ มันก็เข้าไปสู่สัมมาสมาธิ ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา มันก็ใช้ปัญญาต่อเนื่องไป นั่นเป็นอนาคต

คำถามว่า “อาการอย่างนี้ใช่ฟุ้งซ่านหรือไม่”

ใช่ แต่เราก็ทำของเราให้ดีขึ้น นี่พูดถึงว่าจบนะ

ถาม : เรื่อง “ถามข้อปฏิบัติและคำแนะนำครับ”

กราบเรียนหลวงพ่อกะผมเริ่มปฏิบัติอย่างจริงจังได้ไม่นานครับ โดยช่วงแรกๆ ผมปฏิบัติตามที่เคยร่ำเรียนจากการบวชเป็นพระมาเมื่อครั้งนานมาแล้วครับ ประกอบกับช่วงหลังๆ นี้กระผมได้วิงหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำ ซึ่งกระผมก็ภาวนาโดยการภาวนาบริกรรมพุทโธตามลมหายใจเข้าออก ซึ่งผมผูกลมหายใจกับคำบริกรรมด้วยกัน ลมเข้าพุท ลมออกโธ ใช้คำบริกรรมครอบคลุมความยาวของลมหายใจเข้าและออก

แต่ก็คิดว่ายังทำไม่ได้ดีมากนัก เพราะเวลานั่งขัดสมาธิ ๕ นาทีแรกจะเป็นช่วงที่ตัดความนึกคิดออก และช่วง ๓๐ นาทีต่อมาจะเป็นช่วงที่สงบ แต่เพราะว่าความที่ตัวแข็งมาก ทำให้หลัง ๓๐ นาทีเป็นต้นไปจะปวดข้อเท้าด้านบนมาก เวลาปวดมากๆ ก็หยุดพิจารณาความเจ็บ แล้ว

กลับมาพุทโธอีกที ทนเจ็บได้มากที่สุดได้แค่ครบ ๑ ชั่วโมงพอดี ซึ่งพอออกจากสมาธิก็จะมาพิจารณาความเจ็บ แล้วไปเดินจงกรมสักพักแล้วกลับมานั่งอีกที ซ้ำๆ อย่างนี้ไป

คำถาม

๑. ผมขอความเมตตาให้อาจารย์ช่วยแนะนำหน่อยครับว่า กระผมกำหนดลมหายใจกับพุทโธแบบนี้ถูกต้องหรือเปล่าครับ หรือว่าควรจะแยกพุทโธออกจากลมหายใจครับ ตามที่อาจารย์เคยให้คำแนะนำในคลิปเสียง “ปฏิบัติไม่บ้า” ก่อนหน้านี้ว่าให้พุทโธรวๆ ไปเลย ซึ่งของกระผมควรจะแตกต่างกับกรณีคลิปเสียงก่อนหน้านี้ หรือว่าให้ทำตามวิธีนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะชินกับความเจ็บไปเอง เลยขอรบกวนขอเมตตาท่านอาจารย์ด้วยครับ

๒. ในขณะที่เปลี่ยนกิริยาจากการนั่งมาเป็นการเดินจงกรม ขณะเดินควรจะให้จิตอยู่ที่เท้าอย่างก้าวอย่างช้าๆ หรือว่าควรจะให้บริกรรมพุทโธไปให้โดยพร้อมจิตอยู่กับปลายจมูกเหมือนตอนนั่ง โดยไม่สนใจเท้าดีกว่าครับ

๓. ขอความเมตตาและคำแนะนำอีกคำถามหนึ่งครับ เนื่องจากก่อนหน้านี้ภรรยากระผมได้ไปบวชที่สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งที่กาญจนบุรี ซึ่งผมก็เคยไปปฏิบัติด้วยครั้งสองครั้ง แต่ก็ไม่ค่อยจะถูกจริตมากเท่าไร เนื่องจากรูปแบบเยอะ และเน้นการปฏิบัติตามกฎกติกาตามที่ทางอุบาสิกาเจ้าของสถานที่ท่านได้ตั้งไว้ จากนั้นเขาได้ตัดสินใจอุทิศตัวให้พระพุทธเจ้าบวชอยู่ที่นี่ตลอดชีวิตตามความชักชวนของคุณแม่ของเขา

โดยคุณแม่ของเขาบอกว่า อุบาสิกาเจ้าของสถานที่ปฏิบัติธรรม ที่บรรดาผู้ปฏิบัติ ผู้ที่นับถือว่าเป็นอริยบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสังฆราชที่ศรีลังกา ต้องการให้ช่วยให้พ้นกรรมที่จะเกิดเมื่ออายุ ๔๐ ซึ่งถ้าบวชช้ากว่านี้เขาบอกว่าจะช่วยไม่ได้แล้ว ทำให้ภรรยาของผมเลยตัดสินใจพิจารณาบวชตลอดชีวิตกับอุบาสิกา และไปอยู่สถานที่ปฏิบัติธรรมที่สาขาที่สาวิตตีที่อินเดีย

โดยก่อนไปอุบาสิกาท่านได้ขอให้ผมปล่อยภรรยาไป พร้อมให้ค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ ซึ่งหนึ่งก้อนสำหรับให้เขาใช้จ่ายอยู่ที่นี่ และอุบาสิกาท่านก็ได้ให้ผมอ่านหนังสือที่ไม่เคยเผยแพร่

ออกนอกสถานทีปฏิบัติธรรม เกี่ยวกับคนที่อุบาสิกาเตือนแล้วไม่เชื่อ ทำให้ได้พบเคราะห์ร้ายมากมาย ซึ่งกระผมทำใจอยู่ ๒ วัน ซึ่งเป็น ๒ วันเหมือนตกรกทั้งเป็นเลยครั้บ

และพอหลังจาก ๒ วันนั้นทำจิตใจได้ คิดได้ว่าไม่มีอะไรเพีย่ง แม้แต่ตัวเราเองก็ปล่อยให้เขาไป เพราะคิดว่าอุบาสิกาก็เป็นคนที่ม่บารมี และภรรยาของกระผมก็บอกว่าจะแผ่เมตตาจากการปฏิบัติที่นั่นมาให้ผมเรื่อย ๆ หลังจากนั้นทำให้คิดได้ว่า ไม่ควรปล่อยโอกาสที่ตัวเองคิดได้ แล้วนี้ให้หลุดไป ทำให้ผมเริ่มปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ลดการกินข้าวให้เหลืออยู่แค่ข้าวเช้า เพื่อให้ทำสมาธิแล้วไม่่วงและไม่นั่งลำบากด้วย รักษาศีล ๕ อย่างจริงจัง และศีล ๘ ทุกวันพระลดการทำงาน (ทำให้ไม่ต้องโกหกลูกค้าเวลาขายของ)

ซึ่งกระผมก็พยายามหาครูบาอาจารย์ที่เป็นพระปฏิบัติอยู่วัดป่า ที่จะได้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยอาศัยพี่ที่รู้จักกันคนหนึ่งแนะนำให้ ก็ปฏิบัติไปได้ด้อย่างค่อย ๆ ก้าวหน้า และหลังจากผมได้ฟังคำสอนของครูบาอาจารย์หลาย ๆ ที่ และรวมถึงคำสอนของหลวงพ่อด้วย ทำให้รู้สึกว่ภรรยาผมอาจจะไม่ได้ไปปฏิบัติในที่ที่สามารถสั่งสอนได้อย่างตรง เพราะมีอะไรที่แปลก ๆ หลายอย่าง

โดยที่กระผมตกใจที่สุดหลังจากที่ปวารณาตัวแล้วก็จะไม่สามารถเข้าวัดได้ (โดยคุณแม่ของภรรยาได้ให้เหตุผลว่ อุบาสิกาเจ้าของกลัวเสียชื่อหากไปทำกิริยาไม่ดีให้พระเห็น) ผมขอรบกวนท่านอาจารย์ว่ กระผมควรจะปล่อยภรรยาให้ไปตามกรรมของตัวเองดีกว่า หรือว่ กระผมควรจะแนะนำภรรยาในสิ่งที่กระผมได้เรียนรู้ในการปฏิบัติซึ่งเป็นสัมมาทิฐิจะดีกว่าไหมครั้บ

ขอความเมตตาจากหลวงพ่อด้วย

ตอบ : จะเอาข้อไหนก่อนเนี่ย จะเอาข้อปฏิบัติหรือเอาข้อภรรยา เราอ่านตั้งแต่ที่แรกแล้วว่มันยาวมาก ไม่อยากจะอ่าน คือไม่อยากจะเอาปัญหาสังคมเข้ามาไว้ในวงปฏิบัติ ในวงปฏิบัติก็ในวงปฏิบัติ ปัญหาสังคมตอนเนี่ยะ เพราะการประพฤติปฏิบัติมันเป็นการปฏิบัติ เพราะครูบาอาจารย์ของเราท่านวางรากฐานไว้ แล้วมันทำให้คนเชื่อมั่นเชื่อถือ แต่ก่อนนั้นเป็นการถือผี เห็นไหม

กองทัพรหม กองทัพรหมของหลวงปู่มั่น ตั้งแต่จังหวัดขอนแก่น อุดรฯ นครราชสีมา แล้วสุดท้ายแล้วนายอำเภอก็นิมนต์หลวงปู่ลีจากนครราชสีมาไปที่จันทบุรี ไปสร้างวัดป่าคลอง กุ้ง ผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ ท่านอาศัยพระเป็นผู้ที่ชี้แนะ ให้การนับถือผีถือสาต่างๆ ให้ ลดน้อยลง ให้มาถือพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ให้มาถือสิ่งสัจจะความจริงของเรา

ก่อนที่องค์หลวงปู่มั่นท่านจะกองทัพรหมที่จะเผยแพร่มาในประเทศไทย สมัยหลวงปู่มั่น การประพฤติปฏิบัติมาเขาก็ถือผีถือสา ถือความเชื่อต่างๆ กันมาร้อยแปด แล้วเขาก็พยายาม ปราบ ปราบด้วยคุณธรรม ปราบด้วยพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์

แล้วเวลาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์มันคงขึ้นมา เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบา อาจารย์เราท่านวางรากฐานไว้ จนคนมีความเชื่อ คนมีการประพฤติปฏิบัติ ลูกศิษย์ของหลวงปู่ เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเป็นพระอรหันต์มากมายเลย แล้วลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นก็เผยแพร่ธรรมไป คนมีหลักมีเกณฑ์เพราะถ้าพระอรหันต์มันมีคุณธรรมในหัวใจ ถ้ามีคุณธรรมในหัวใจ เวลาท่านชี้ ธรรมะๆ ท่านชี้ธรรมะเข้าไปในหัวใจของสัตว์โลกไป

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้สัตว์ชนสัตว์ก็รู้สัตว์มนุษย์ ก็รู้สัตว์มนุษย์นี้ สัตว์ที่จิตใจที่มันมีกิเลส พยายามทำจิตใจของมนุษย์ที่มีกิเลสให้มันเบาบางลง ทำจิตใจของ มนุษย์ให้เข้าสู่สัจธรรม ให้เข้าสู่พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ให้เข้าสู่พระรัตนตรัย ให้เข้าสู่ สัจจะความจริง

หลวงตาท่านประพฤติปฏิบัติ เวลาท่านสิ้นกิเลสไป ท่านบอกพุทธรูป ธรรม สงฆ์รวมอยู่ใน ใจดวงเดียวกัน พุทธรูป ธรรม สงฆ์รวมลงเป็นหนึ่งเดียวในจิตใจนั้น ถ้าพุทธรูป ธรรม สงฆ์รวมลงเป็น หนึ่งเดียวในจิตใจนั้น จิตใจนั้นมีคุณค่า มันจะปฏิบัติที่ไหนก็ได้ ทำไมต้องปฏิบัติที่อินเดีย

เวลาปฏิบัติที่อินเดีย ตอนนี้อย่างตั้งปัญหาขึ้นมา เราดูข่าว เขาตั้งปัญหาขึ้นมาว่า “บวชที่ เมืองไทยกับบวชที่อินเดีย อันไหนได้บุญกว่ากัน”

เวลาจะบวชก็ต้องไปบวชที่อินเดีย บวชที่เมืองไทยไม่ได้ ไปบวชที่อินเดีย ก็ขนกันไปบวช ที่อินเดีย แล้วบวชในโบสถ์ในวัดเมืองไทยมันไม่เป็นพระใช่ไหม มันก็เป็นพระ แล้วเวลาคนบวช

ใครไปบวช ก็คนไทยไปบวช ไม่ใช่คนอินเดียบวช เวลาบวช คนไทยไปบวชที่อินเดีย แล้วเขาถามว่า “บวชที่อินเดียกับบวชที่เมืองไทย ที่ไหนได้บุญกว่ากัน”

บวชที่เมืองไทยได้บุญมากกว่า ไม่ต้องเสียค่าเครื่องบิน ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แล้วจิตใจก็สะดวกสบาย บวชแล้วมันก็อยู่ใกล้ญาติ ใกล้พี่น้อง ใกล้สังคมไทย ได้ประพฤติปฏิบัติขึ้นไป ไปบวชอินเดีย ไปบวชอินเดียก็ไปอยู่กับแขก มันก็ชอบาทหนึ่ง ชอบาทหนึ่ง ก็จะไม่รักดังค์ แจกเขา

นี่พูดถึงเวลาคนมันชินชาไป ชินชากับสังฆธรรม ชินชากับความเป็นจริง ถ้าความเป็นจริง พุทธ ธรรม สังฆะ พระรัตนตรัยเป็นความจริง มันชินชา ชินชาก็ไม่เห็นคุณค่า เวลาใครชักนำไป ไปอยู่อินเดีย ไปอยู่สวตถิ เอากันอย่างนั้นใช่ไหม

นี่พูดถึงปัญหาสังคม เราไม่ต้องการให้ปัญหาสังคมเข้ามาในวัด เพียงแต่ว่าเวลาพูดขึ้นมาแล้ว เราพูด ถ้าที่ไหนประพฤติปฏิบัติใช่ไหม ต้องมีความสงบร่มเย็นในครอบครัว เห็นไหม ในครอบครัว ไปวัดกลับมาก็มีเมตตา มีสิ่งใดที่มันขัดแย้งกัน เราก็ทำให้มันสงบระงับ สิ่งที่ว่าถ้ามันเป็นปัญหาขึ้นมาะที่มันลงกันไม่ได้ อันนั้นเราก็ชวนไว้ เราอย่าไปเอาสิ่งนั้นมาเป็นสิ่งขัดแย้งกัน

นี่ก็เหมือนกัน ในปัญหาครอบครัวใช่ไหม ภรรยาของเรา แต่ที่นี่เพียงแต่ว่ามันเป็นเวอร์เป็นกรรม เพราะโยมไปได้ภรรยาที่ว่าแม่เขาไปปฏิบัติที่วัดนั้น เขาเป็นแม่เป็นลูกกัน ระหว่างภรรยาของโยม กับแม่ของภรรยาของโยมเขาคุยกัน แล้วโยมเป็นคนนอกใจ ใช่ โยมเป็นสามีภรรยาเป็นบุคคลคนเดียวกัน แต่ภรรยาเราก็มีแม่ ไปดูแลแม่ ไปอุปัฏฐากแม่ ไปอุปัฏฐากแม่ก็ไปเจอเจ้าสำนัก เจ้าสำนักมันก็นับหัวเขา นับหัวเขามันก็มีปัญหาไป

เราพูดนี้ พูดไม่ใช่ว่าจะให้โยมไปติดตามเรื่องอะไรนะ เพราะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเขาบอกว่าอยู่เป็นปัจจุบันธรรม ปัจจุบันเนี่ย เป็นปัจจุบัน ใจสิ่งที่ในอดีตไปแล้ว โยมแก้ไขกันไปเอง โยมต้องแก้ไขกันไปนะ

นี่พูดถึงว่า “เวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะจริงหรือไม่จริง”

เพราะว่าเวลาโยมให้ภรรยาไปแล้ว แล้วเสร็จแล้วโยมมาปฏิบัติใช่ไหม พอโยมมาปฏิบัติขึ้นมา อ้อ! มันปฏิบัติแล้วมันจะตรงหรือไม่ตรง เพราะเราปฏิบัติ เพราะเรามีครูบาอาจารย์ ก่อน

หน้านั้น กรรมของสัตว์ ผลของวิญญะ ผลของวิญญะ เพราะอะไร เพราะว่าแม่ คำว่า “แม่ไปอยู่ที่นั่น” แล้วโยมกับภรรยา ก็ไปเยี่ยมแม่ ไปอุปัฏฐากแม่ ไปอุปัฏฐากแม่ก็ไปเจอเขา มันก็แบบว่า พุดไปมันก็ติดพันกันไป

แต่ถ้าเราเปิดกว้าง เปิดกว้างเพราะอะไร เพราะโยมบอกว่า พอให้ภรรยาไปปฏิบัติ กลัวเสียโอกาส โยมกับปฏิบัติบ้าง พอปฏิบัติบ้างก็เริ่มฟังเทศน์จากครูบาอาจารย์ พอฟังเทศน์จากครูบา-อาจารย์มันเปิดกว้าง พอมันเปิดกว้างมันก็ตรวจสอบกันใช่ไหม ตรวจสอบกันว่าทางไหนมันถูกต้อง ทางไหนไม่ถูกต้อง

ฉะนั้น พอเวลาโยมมาปฏิบัติ โยมชักเอะใจ เอ๊ะ! มันไม่เหมือนกับเขาสอนนะ เพราะอะไร เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราละ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีกำมือในเรา อริยสัจแปดตลอด ให้พวกเราประพฤติปฏิบัติให้เข้าความจริง

ใช้ประเภทที่ว่ามันเป็นความลึกลับ มันเป็นเคล็ด สอนเฉพาะในสำนักนั้น ไม่ให้ออกไปข้างนอก ใ้มันนะแปลกๆ แล้ว เพราะอะไร

เพราะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแปดตลอด อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พร้อมทั้งจะให้ทุกคนตรวจสอบ เพราะการตรวจสอบ เห็นไหม โอกาสโก ไม่มีกาลไม่มีเวลา ตั้งแต่เทวดา อินทร์ พรหม ถึงมนุษย์สามารถรู้ได้ทั้งนั้น แล้วตรวจสอบได้จริง แล้วตรวจสอบได้มันทำได้ไง

นี่พุดถึงถ้าบอกว่า “มีเรื่องถ้าไม่เชื่อจะมีเวรมีกรรมอย่างนั้น”

อันนี้มันแปลกมาก แปลกมาก นี่เรื่องของเขา ฉะนั้น เวลาตอบปัญหาแล้ว เราจะตอบปัญหาการปฏิบัติด้วย อย่างเช่นว่า การปฏิบัติ

“๑. ขอความเมตตาหลวงพ่อกำหนดพุทโธเข้าไป กำหนดพุทโธเข้าไปแล้วมันลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แล้วปฏิบัติไปฟังคลิบเสียงเรื่อง “ปฏิบัติไม่บ้า” เวลาให้พุทโธไวๆ กับกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้พุท ลมหายใจออกนี้โก กับพุทโธ รัวๆ พุทโธไวๆ อย่างใดจะดีกว่า”

อย่างไรจะดีกว่า มันอยู่ที่คนที่ปฏิบัติเป็นแล้ว พอปฏิบัติเป็นแล้ว เวลาอารมณ์วันไหนที่มันกระทบรุนแรง เราก็พุทโธรัวๆ เพื่อไม่ให้ความคิดมันแฉลบออก พุทโธ พุทธานุสติคือระลึกพุทโธตลอดเวลา แต่ถ้าเวลาจิตใจเราร่วมเย็น จิตใจเราที่ไม่มีสิ่งใดกระทบ เราก็พุทโธช้าลงก็ได้

แล้วเวลาที่ประพจน์ปฏิบัติใหม่ เวลาเราปฏิบัติ ใจมันคืออะไร เราจะค้นหาใจของเรา ใจมันจะหาได้อย่างไร มันเป็นนามธรรม เป็นนามธรรมเกินไปที่เราจับต้องได้ เราเลยกำหนดแนวทางเวลาปูพื้นฐาน เวลาเราหายใจเข้ามันชัดเจนใช่ไหม เพราะเราหายใจ ลมหายใจถ้ามีสติจับมันจะมีความอุ่นๆ ที่ปลายจมูก ลมหายใจเข้าเป็นอานาปานสติ มันเป็นรูปธรรมที่แบบว่า ผู้ที่ยังปฏิบัติไม่เป็นมันจะได้เป็นรูปธรรม

หายใจอุ่นๆ ให้นึกพุท หายใจออกอุ่นๆ ก็ให้นึกโธ หายใจเข้าก็นึกพุท หายใจออกโธ คือว่าคนที่ปฏิบัติมันจับจด แล้วมันเริ่มต้นไม่ได้ พอเริ่มต้นไม่ได้ เราก็เอาอานาปานสติกับพุทธานุสติมาบวกรวมกัน เพราะมันเป็นรูปธรรมที่เราจะจับต้องได้ชัดเจน ฉะนั้น พอจับต้องได้ชัดเจน หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ แล้วพยายามมีสติพร้อมไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตมันสงบขึ้น ดีขึ้น มันจะเป็นประโยชน์

นี่พูดถึงว่า “เวลาแบบว่าหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ กับพุทโธรัวๆ อย่งไรจะดีกว่ากัน”

มันอยู่ที่จิตใจของเราไง ถ้าจิตใจของเรามีพื้นฐาน เราพุทโธไวๆ ก็ได้ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ แต่ถ้าจิตใจยังไม่มีพื้นฐาน แล้วจับต้องสิ่งใดก็ไม่ได้เลย จับต้องสิ่งใดไปมันก็หลุดไม่หลุดมือไปหมดเลย ก็หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ มันเป็นรูปธรรมที่สุดที่เราพยายามจะค้นคว้าหาใจเราได้ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ พยายามตั้งสติอย่างนี้ไป ผีก็หนีไป ผีก็หนีไป ผีก็หนีไปเพื่อหาจิตของเรา

เริ่มต้นบาทฐาน สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ค้นคว้าหาใจของตนให้เจอ ถ้าค้นคว้าหาใจของตนเจอ เอาใจดวงนี้ออกค้นคว้าหาสติปัฏฐาน ๔ ถ้าจิตมันสงบแล้ว เป็นสมาธิแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ของเราจะเป็นความจริง ในการปฏิบัติมันก็จะมีคุณธรรมขึ้นมา มันก็จะเป็นความจริงขึ้นมา ถ้าปฏิบัติสิ่งใดไม่ได้ มันก็ไม่ได้อะไรเลย นี่พูดถึงว่าเราปฏิบัติของเราอย่างนี้เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาข้อ ๒. เวลาเขานั่ง เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาแล้ว สิ่งที่มีมันนั่งไปแล้ว มันเดินจงกรมจะต้องก้าวซ้ำๆ รู้เท่าตลอดเลยกับพุทโธ แล้วก้าวไปธรรมชาติ ถ้าเราพุทโธ เราก้าวธรรมชาติเพราะมันเป็นความจริงใจ ความจริงมันจะจับความจริงใจ เราไปสร้างอารมณ์อารมณ์หนึ่ง สร้างภาพขึ้นมา รู้เท่า รู้เท่า แต่จิตไปไหนก็ไม่รู้ เราใช้คำว่า “สตัพพีจิต” สตัพพีจิตไว้ใจ

แต่ถ้าจิตมันปล่อยโดยสัจจะโดยความจริง ถ้ามันละเอียดย ละเอียดเข้ามาโดยความเป็นจริง ถ้ามันฟังชานก็ฟังชานจริงๆ ถ้ามันทุกข์ก็ทุกข์เต็มหัวอก แต่ถ้ามันสงบก็สงบจริงๆ เออ! มันเป็นสมาธิก็สมาธิจริงๆ เราเอาความจริง เราไม่ใช่ไปสร้างอารมณ์ เราจะไปสร้างภาพขึ้นมาอีกภาพหนึ่ง สร้างกิริยา สร้างความรู้อันหนึ่ง สร้างอารมณ์หนึ่งมากลบอีกอารมณ์หนึ่ง แล้วบอกว่าตัวเองรู้นั้นรู้นี้ ไม่มีความจริง

เดินปกติ เดินธรรมดา การปฏิบัติคือการค้นหาจิตของเรา เดินปกติ แล้วก็ความรู้ที่ที่ปลายจมูก หายใจก็อยู่ที่ปลายจมูก เพียงแต่กิริยานั่ง ก็นั่งอยู่ แต่กิริยาเดิน ฝ่าเท้าเดินอยู่ แต่จะฝ่าเท้าเดินหรือก้นนั่งอยู่ เวลาจิตสงบมันก็สงบกลางหัวอก เราภาวนาเพื่อหาจิตของเรา เราไม่ได้ภาวนาหาใจ ไม่ได้ภาวนาหาฝ่าเท้า เราภาวนาหาจิต เราภาวนาเพื่อความสงบ เราทำเพื่อใจของเรา ข้อที่ ๒. เห็นไหม ทำอย่างนี้จบ

นี่ข้อที่ ๓. ก็ตอบไปแล้ว ๑. ๒. ๓.

กรณีอย่างนี้น่าสงสาร เพราะว่าสิ่งใดคุณธรรมเขาทำเพื่อความสงบระงับในบ้าน เขาทำเพื่อคุณงามความดี ใ้ฉันทำแล้วนะ ต้องปล่อยกันไปหมดเลย แล้วต่างคนต่างมาปฏิบัติๆ ถ้าพูดถึงว่าการปฏิบัติมันก็เป็นปฏิบัติ แต่การปฏิบัติมันควรจะเป็นสัมมาทิฐิ ปฏิบัติแล้วมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข สามีกี่มีความปลื้มใจ ภรรยาที่มีความชื่นมื่น พ่อแม่ก็มีความสุข เออ! ถ้าอย่างนี้เราก็เห็นด้วย

ใ้ฉันปล่อยเขาไป แล้วก็ตรอมใจ แล้วก็ไม่ว่าถูกหรือผิด แล้วอนาคตเป็นอย่างไรรู้ยังไม่ว่ามันก็น่าเห็นใจ น่าเห็นใจเนาะ ธรรมะของเรามันควรจะเป็นประโยชน์ใจ เป็นความสุข ความดีงาม แต่ปัญหาสังคมมันจะลึกลับซับซ้อนไปกว่านี้อีกเยอะ

ฉะนั้น ผีกัดใช้ปัญญา เว้นไว้แต่มันสายบุญสายกรรม มันสายบุญสายกรรมเนาะ ไปเชื่อเขา ไปหลงไหลได้ปลื้มกันไป ถ้าเราไม่เชื่อเขา เราผีกัดของเรา แล้วตั้งสติไว้ กาลามสูตร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อแม้แต่อาจารย์ของเรา ไม่ให้เชื่อใดๆ ทั้งสิ้น ให้เชื่อการประพฤติปฏิบัติ ให้เชื่อสัจจะ ให้เชื่อจิตที่สงบไม่สงบนี้ ให้เชื่อจิตที่ยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้หรือไม่ได้นี้

กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใดๆ ทั้งสิ้น เชื่อในการประพฤติปฏิบัติ ตรวจสอบ ตรวจสอบคนสอน ตรวจสอบคนนั้นว่ามันจริงหรือไม่จริง นี่กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อสิ่งใดเลย ให้เชื่อผลของการประพฤติปฏิบัติ เอวัง