

มีสติ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

ถาม : ข้อ ๓๐๐๐. เรื่อง “ครองเรือนโดยธรรม”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญคุณ ท่านมีความสั้นๆ เนื่องจากได้คบหาแฟนคนหนึ่ง หลังจากไม่ได้มีแฟนมา ๕ ปีครับ จิตใจยังยืนยันชัดเจนว่าการอยู่คนเดียวดีกว่าอยู่ ๒ คน แต่เลือกอยู่ ๒ คน เพราะการมาช่วยดูแลและปัจจัยอื่นๆ คำถามมี ๒ ข้อ

๑. ถ้าเลือกที่จะครองเรือน จะมีวิธีการพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ได้อย่างไร ให้เบาบางลง ผมควรปฏิบัติธรรมควบคู่อย่างไรจึงจะพัฒนาจิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นครับ ตอนนี้อยู่คนเดียวและนั่งสมาธิทุกเช้าเย็นประจำ ประคองจิตใจได้ครับ

๒. มีความสงสัย คนที่มีคู่กัน แต่สามารถปฏิบัติจนได้เป็นอริยบุคคลได้อย่างไร ในเมื่อยังมีภาระเกี่ยวเนื่องกับเพศตรงข้าม

กราบขอบพระคุณหลวงพ่อบุญคุณ โปรดช่วยชี้ทางสว่างผมทีครับ

ตอบ : อันนี้มันเป็นเรื่องสังคมของชาวพุทธ ถ้าชาวพุทธแล้ว เราเกิดมาทุกคนก็ปรารถนาคุณงามความดี ปรารถนาความสุข แล้วถ้าผู้ที่มีอำนาจวาสนาปรารถนาถึงที่สุดแห่งทุกข์ ถ้าถึงที่สุดแห่งทุกข์

เราก็รับฟังเยอะนะ ใ้ลูกศิษย์ลูกหาที่มาถามว่า ภาวนาอย่างนั้น ภาวนาอย่างนั้น ภาวนาอย่างนั้นนะ

เราบอกว่า ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย คนที่มีอำนาจวาสนาของเขา เขามีสัจจะ มีความจริงของเขา อย่างเช่นหลวงตาพระมหาบัว เวลาท่านบอกว่าท่านนั่งตลอดรุ่งๆ ท่านเล่า

ให้ฟังว่า จริงๆ แล้วไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่ง แต่เวลานั่งภาวนาไปแล้วมันหยุดหงิด มันนั่งภาวนาแล้วมันไม่ลง มันต่อต้าน ท่านบอกอย่างนี้ต้องตลอดรุ่ง

ใช้คำว่า “ตลอดรุ่งของท่าน” มันไปเจออุปสรรค ไปเจอสิ่งกีดขวาง แล้วท่านจะเผชิญกับอุปสรรคสิ่งกีดขวาง ท่านตั้งสัจจะขึ้นมาเดี๋ยวนั้นเลยนะ แล้วพอตั้งสัจจะขึ้นไปเดี๋ยวนั้น เวลานั่งภาวนา เราเป็นนักปฏิบัติ เรารู้ มันมีเพื่อนๆ เป็นพระมาแล้วให้ฟัง ว่าเพื่อนเขาอยากจะทำความดีอยากจะทำความดี อยากจะเป็นพระอรหันต์ แต่ด้วยความที่จิตใจอ่อนแอ อำนาจวาสนาของคนมันไม่มี ก็สัญญากับพระ ให้พระจับผูกกับต้นเสาไว้เลย พระก็จับผูก

นี่พูดถึงพระก็ส่งเสริมกันทำคุณงามความดีไป คำว่า “ผูก” คือผูกให้อยู่กับต้นเสา คือหนีไปไหนไม่ได้ เขาผูกของเขา นี่ช่วยกันส่งเสริม เสร็จแล้วเขาก็กลับกุฏิไป ไปอยู่ที่กุฏิ

สักเที่ยงคืน ที ๑ ที ๒ ซักเป็นห่วง เป็นห่วงเพื่อน แอบไปดูว่าเพื่อนยังอยู่หรือเปล่า ไปถึงเพื่อนมันออกมานั่งสูบบุหรี่อยู่

ใช้พระที่ผูกงเลยนะ บอก “เฮ้ย! มึงออกได้อย่างไรวะ”

นี่พระถามพระ นี่พระปฏิบัตินะ ในวงปฏิบัติมันมีความเข้มข้น มีการอยากทำความดี มันก็หาหนทางที่จะเอาตัวรอดให้ได้นี่แหละ ทุกคนก็ส่งเสริม พอไปเห็นพระหลุดออกมาจากที่เราผูกเชือก เราพยายามผูกให้เขาแบบว่าเขาแก้ไขไม่ได้ ต้องให้อยู่ ต้องเป็นพຽ່ງนี้เข้าอรุณขึ้นแล้วพระนั้นก็มาแก้ไข ว่าอย่างนั้นเถอะ

ที ๒ ไปเห็นมันนั่งสูบบุหรี่อยู่เลยละ ออกมานะ ใ้อโฮ! พระก็ถามว่า “เฮ้ย! เอ็งออกมาได้อย่างไรวะ”

พระที่แก้ก็ออกมาบอกว่า “คนมันจะตายเนี่ยนะ มันเอาตัวรอดได้แล้วกันนะ”

นี่พูดถึงคน ขนาดผูกไว้

แล้วเวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านพูดนะว่าท่านนั่งตลอดรุ่ง เพราะว่ามันยุกยิกๆ คือกิเลสมันแลบออกมา อย่างนี้ต้องตลอดรุ่ง แล้วเวลานั่งตลอดรุ่ง ท่านบอกว่า เวลานั่งไปแล้วนะ

คืนหนึ่งคืนสองเวลามันเต็มที่แล้ว คนเราถ้ายังไม่เจออุปสรรคมันก็ยังไม่รู้หนทางนะ แต่พอเจออุปสรรค เจอสิ่งใดที่เกิดขวาง มันรู้เลยว่าน่าขยะแขยง น่ากลัว

เวลาท่านนั่งของท่านไปท่านบอกว่า ๔-๕ ชั่วโมงนะ หลานกิเลสมันมา เจ็บปวด พอสมควร พอสัก ๖ ชั่วโมงขึ้นไป โอ้โฮ! พ่อแม่มันมานะ เจ็บแสนนัก ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมงขึ้นไปนะ โอ้โฮ! ปู่มันมานะ

นี่เวลาคนที่เผชิญกับภัย เผชิญกับอุปสรรคมา มันจะฝังใจ ท่านเปรียบเทียบให้ลูกศิษย์ ฟังไป เปรียบเหมือนไปเอาขอนไม้สุ่มใส่ตัวเองแล้วจุดไฟเผาขึ้น มันทุกข์เจ็บปวดแสนร้อนขนาดนั้นนะ แต่ท่านก็นั่งเฉยๆ ได้

แล้วเวลาท่านมาอบรมบ่มเพาะ อย่างเรา เราบอก โอ้โฮ! ถ้าเอาไฟมาเผาเรานะ เราก็จะนั่งทนได้

ท่านบอก ไม่ใช่ ต้องต่อสู้ด้วยปัญญา ทนไว้เฉยๆ ไม่ได้ ทนไว้เฉยๆ ก็เหมือนให้เขาย่ำยีตลอดไป ตายอย่างเดียว

เวลาทนแล้วก็ต้องมีสติปัญญาใคร่ครวญมัน มันเจ็บแสบ ก่อนหน้านั้นทำไมไม่เจ็บไม่แสบ ตอนนี้อันตรายมันเจ็บมันแสบ แล้วเวลามันหายไปแล้วมันหายไปไหน แต่เวลามันเจ็บแสบ นี่มันต้องต่อสู้ด้วยสติด้วยปัญญา

ถ้ามีวาสนานะ มันมีสัจจะ ทุกข์จนเห็นใจทั้งนั้นนะ แต่มีสัจจะ มีสติ มีสติปัญญาแก้ไข เหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเป็นคราวๆ ไป แล้วคราวหน้านะ มันจะซับซ้อนกว่านี้

กิเลส ถ้ามันรู้ว่าเรามีสติปัญญาที่จะทำห้กับมันนะ คราวหน้ามันมานะ มันจะซับซ้อนกว่านี้ สติปัญญามันต้องละเอียดกว่านี้

นี่พูดถึงว่า ถ้ามีอำนาจวาสนามันจะมีสติ มันมีปัญญา แล้วมันมีสัจจะความจริงต่อสู้กับกิเลสในใจของตัวเองนี่แหละ ต่อสู้กับตัวเองนี่แหละ ไม่ใช่ไปต่อสู้กับใครหรอก

แต่ถ้าไม่มีวาสนานะ มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนี้ ๑๐ ปีก็อยู่ที่เดิม

เราฟังเทศน์หลวงตา เพราะเมื่อก่อนถ่ายทอดสด เราไปนั่งฟังตอนเช้า เวลาเขามาถาม
“พิจารณากาย”

เราก็จำหน้าเขาไว้ พิจารณากายนะ

พออีกสักอาทิตย์สองอาทิตย์เขามาถามอีก “พิจารณากาย”

กายอะไรของมึงวะ

ปัญหาละ คำถามครั้งแรกเป็นอย่างนี้ คำถามครั้งที่สองจะต้องพัฒนาขึ้น คำถามต่อไป
จะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าคำถามเดิมๆ ย้ำอยู่กับที่ ความจำ สัญญาล้วนๆ มันไม่มีอะไรพลิกแพลง
เลย

“พิจารณากายคะ พิจารณากายแล้วไปพบไฉนนั้น”

เราก็ฟังอยู่นะ เราบอก ทำไมหลวงตาไม่ถีบให้มันกระเด็นไปเลย

หลวงตาไม่รู้ เราไม่เชื่อ หลวงตาท่านรู้ แต่ท่านเลี้ยงเอาไว้อย่างนั้นนะ

เพราะเราเคยอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ ตอนสร้างวัดปี ๒๕๒๗ คุณแม่สิริเขามาถามปัญหา
อย่างนี้ร้อยแปด เราก็อยู่หลัง เป็นผู้อุปัฏฐาก

“หลวงปู่ เอามาเลย เอามาเลย”

“เฮ้ย! วัดสร้างใหม่ มันจำเป็นจะต้องมีญาติโยมเข้ามาช่วยส่งเสริม”

เออ! ใฉนี้มันโครงการช่วยชาติฯ ถ้าไม่มีโครงการช่วยชาติฯ นะ ใฉพวกนี้กระเด็นหมดนะ
มันถามอะไรซ้ำๆ ซากๆ ถามอยู่ที่เดิมอย่างนั้นนะ ใฉนี้มันความจำ สัญญาเดิม วันนี้กินน้ำพริกมี
รสชาติหนึ่ง พรุ่งนี้กินแกงจืด รสชาติมันจืดชืด วันต่อไปกินแกงป่า กินแกงเผ็ด มันก็แต่ละรสชาติ

คำถามนี้ละ มันต้องพัฒนา มันต้องมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนั้น นี้คน
ไม่มีวาสนาเลย

คนมีวาสนามันจะละเอียดรอบคอบ มันจะพลิกแพลงของมันไป

นี่ผู้ปฏิบัติ “เป็นอย่างนั้น”

ของเดิมๆ นั้นนะ

เราเคยถามลูกศิษย์ เฮ้ย! เอ็งไม่เฉลียวใจเลยหรือ คนเรานะ นักปราชญ์ราชบัณฑิตเขาจะต้องรอบคอบของเขา เขาจะไม่ไว้ใจ ใช้นี่เอ็งเชื่อมั่นได้อย่างไร ที่เอ็งภาวนา ที่เอ็งเห็น เอ็งเชื่อมั่นได้อย่างไร เอ็งเชื่อแล้วหรือว่ามันเป็นจริง

อย่างเมื่อก่อนหลงปู่คุณย่าเิงเห็นจริงๆ แต่มันไม่จริงหรอก ที่เห็น เห็นเพราะวุฒิภาวะ เห็นเพราะวาสนา เห็นเพราะจิตใจมันต่ำต้อย เห็นเพราะมันง่าย เห็นเพราะสุขเอาเผากิน มันไม่ได้เห็นด้วยสติด้วยปัญญา

เห็นด้วยสติปัญญานะ มันก็เห็นจริงๆ นั้นแหละ คนภาวนามันต้องผ่านจากด่านอย่างนั้นทั้งนั้นนะ มันต้องผ่านจากนิสัยสันดานเดิมของตัวนี้แหละ เพราะนิสัยสันดานเดิมของเรา จริตนิสัยมันสร้างมาอย่างนี้ แล้วผู้ที่ปฏิบัติทุกๆ คนจะต้องผ่านจริตนิสัยของตนเองเข้าไป จริตนิสัยของตนเองมันต้องผ่านเข้าไป ผ่านเข้าไป เห็นไหม

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี มันผ่านเข้าไปจนมันสงบระงับในตัวมันเอง เพราะมันผ่านอุปสรรค ผ่านจากจริตนิสัย ผ่านจากเวรจากกรรมของจิตที่ตัวได้สร้างมาทุกๆ คน เพราะทุกๆ คนได้สร้างมา สร้างมาของแต่ละบุคคล

ไอ้ที่ไม่รู้ไม่เห็นอย่างนั้นนะไม่ใช่ เห็น แต่ทำไมไม่มีสติปัญญาว่า ไซ้หรือวะ เป็นอย่างนี้จริงๆ หรือ แล้วสิ่งที่มันตรงข้ามกับอย่างนี้ละ

เฮ้ย! เอ็งไม่ได้คิดกันเลยหรือ

สำหรับเรานะ จะบอกว่า สำหรับกูนี่คิดทุกวันเลย ถ้าตรงข้ามละ ถ้าแตกต่างละ ถ้าเป็นอย่างอื่นละ เราไม่เคยเชื่อนะ เราก็ก็นึก กูก็เห็นทุกวันแต่กูไม่เชื่อหรอก

เห็นก็คือเห็น พระอาทิตย์ขึ้น เข้า สาย บ่าย เย็น เอ็งเห็นไหม ทุกคนเห็นทั้งนั้นนะ แต่พระอาทิตย์ก็คล้อยไปทุกวัน แล้วก็ขึ้นใหม่ทุกวัน พระอาทิตย์ก็ดวงเก่านั้นแหละ แต่วันเวลามันแตกต่างกันนะ แล้วที่มึงเห็นละ

นี่พูดถึงถ้ามีอำนาจวาสนา ถ้าไม่มีอำนาจวาสนา นี่เราเปรียบเทียบก่อน เพราะเราจะย้อนกลับมาคำถามนี้

“ถ้าเลือกที่จะครองเรือน จะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำความทุกข์ที่มีอยู่นี้อย่างเนืองๆ ให้มันเบาบางลง ผมควรปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น ตอนนี้อยากจะมีความสุขและนั่งสมาธิทุกวัน”

ก็สมบุญแบบของอุบาสก อุบาสก อุบาสิกาของเราเป็นชาวพุทธ เราชาวพุทธขึ้นมาเราก็ทำบุญกุศลของเรา ทำคุณงามความดีของเรา เพราะเราเกิดมาแล้วเป็นอริยทรัพย์ เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าเราเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา เราจะสร้างคุณงามความดีของเรา อยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคลจะมีมากมีน้อยแค่ไหน

ถ้าอำนาจวาสนาของคนมี เห็นไหม เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเกิด นางมหายาผันเห็นช้างเผือก แล้วพอเห็นช้างเผือก เวลาคนมีบุญที่มากเกิด เวลาเกิดแล้วด้วยอำนาจวาสนา พุทธมารดา ต้องปรารถนาเป็นพุทธมารดา เวลาเกิดแล้วในครรภ์นั้นก็จะมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ท่านถึงสิ้นพระชนม์ไป

เวลาสิ้นพระชนม์ไปแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดมาแล้ว ว่าก้าวได้ ๗ ก้าว เปล่งวาจาได้ เด็กเพิ่งเกิด ทารกเพิ่งเกิด เปล่งวาจาได้อย่างไรว่าจะเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย นี่มันเป็นสิ่งที่ได้แย่งทางวิทยาศาสตร์ ได้แย่งทางโลก แต่เราเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์เลย เราเชื่อหมดเลย

กรรมนะ กรรมดีของแต่ละบุคคลเป็นครั้งเป็นคราว แล้วเราเห็นบางคนเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจะสิ้นชีวิตขึ้นมา โอ้ย! มันลุกขึ้นมาเดินได้พักหนึ่งนะ เดี่ยวตาย เห็นไหม กรณีอย่างนี้ กรณีบางคนมันเป็นกระเสาะกระแสะจะเป็นจะตาย เดี่ยวมันแข็งแรงขึ้นมานะ มันเป็นครั้งเป็นคราว นี่เวรกรรมของสัตว์ กรรมนิमित เวลากรรมนิमितนะ กรรมที่มันให้ผลมา มันแตกต่างกัน

แต่นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะเป็นได้ เราเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์เลย แต่ก็เป็นครั้งเดียวนั้นแหละ เป็นเพราะว่าได้สร้างอำนาจวาสนามาแบบนี้ เป็นปฏิภาณ เป็นการประกาศยืนยันตนว่าเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เป็นโดยธรรมครั้งเดียว

นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ เวลาไปเที่ยวสวนเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย

ไอ้ที่เราตั้งใจมาก เราก็เห็นกันทุกคนนะ แล้วประเพณีชาวพุทธ เวลาซากศพ เขาล้างหน้าด้วยน้ำมะพร้าว ให้มีกลิ่นขึ้นมา อย่างหลับไหล วนเมรุ ๓ รอบ กามภพ รูปภพ อรูปภพ มันเป็นคนดิฉรรวมเดือนคนทั้งนั้น

แต่คนไปงานศพไปปรับทุกข์กัน ไปเจรจา

นั่นนะเป็นคนดิฉรรวมทั้งนั้น ถ้าคนมันคิดได้ คนคนนี้เป็นคนที่ยิ่งใหญ่มาก เป็นคนที่จะครองโลกได้เลย แต่เขาก็ตายแล้ว แล้วก็มาวนเมรุ ๓ รอบ เราก็มางานศพเขานะ เขาขนาดนั้นเขายังตาย แล้วเราไม่ตายหรือวะ

ดิฉรรวมมีมากมายถ้าเกิดเป็นชาวพุทธ คอยเตือนชาวพุทธไม่ให้เห่อเหิมทะเยอทะยานให้กิเลสมันชักนำไป นี่ถ้าคนได้คิดไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าศาสนาสอนให้เป็นคนดี เราก็ทำคุณงามความดีของเรา ถ้ามีอำนาจวาสนาแบบหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ออกบวชออกประพฤติปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์สิ้นกิเลสไป

แต่คนไม่มีวาสนามากมายมหาศาล เกิดมาเป็นชาวพุทธก็พุทธทะเลเบียนบ้าน มันก็ไม่เชื่อแล้ว หาเงินหาทองมาเกือบเป็นเกือบตาย ไปทำบุญๆ เรื่องอะไรของกู กูทำทำไม ไม่มีใครได้เลยตัวเองก็ไม่ได้ เพราะใช้สอยแล้วก็กลายเป็นขี้ เพราะว่าปัจจัยเครื่องอาศัยมันก็ใช้สอยไป มันก็ได้ใช้สอยเพื่อประทังชีวิตไป มันไม่เป็นบุญเป็นกุศลไป

แต่ถ้ามันสละทานออกไป ไอ้คนที่ได้รับก็ได้ ไอ้คนบริจาคได้มากสองเท่า เวลามันได้มันได้อย่างนี้ แต่คนมันไม่เห็น มันไม่รู้ นี่แค่วาสนาใจ ถ้าวาสนาของคน ถ้ามันทำของมันได้นะ เวลาให้แล้วมันชื่นใจ ไอ้โฮ! มันมีบุญมีกุศลของมัน มันทบกลับมาแล้วแหละ ทบกลับมาตรงไหน

ทบกลับมาที่จริตนิสัยใจ เราจะให้ทานได้ ถ้าเราไม่คิดเราจะให้ไม่ได้ไหม เราไม่นึก มันจะทำมันจะทำได้อย่างไร ความนึกความคิดเกิดจากจิต แล้วเวลาผลที่มันกระทำแล้วมันลงที่จิตหมด

นี่สร้างสมบุญญาธิการมา เจ้าชายสิทธัตถะสละชีวิตๆ สละทั้งชีวิตเลย เข้าสู่จิตๆ มันสร้างมา มันสะสมลงที่นั่น

ไม่มีธนาคารไหนหรอก ไม่ต้องไปแย่งชิงกันที่ไหนหรอก มึงทำทั้งนั้นนะ มึงทำนะมึงได้ มึงไม่ทำมึงก็ไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนาไป เราจะครองเรือนเราก็ได้ ได้ครองเรือน เราจะไม่ครองเรือนเราก็ได้ แต่เราก็ได้เราต้องต่อสู้กับสติปัญญาของเราละ มีสติปัญญาต่อสู้กับกิเลสในใจของเราละ

“มันเป็นธรรมชาติ มันต้องเป็นอย่างนั้น มนุษย์เกิดมาก็ต้องมีครองเรือน”

เอ็งก็ครองไป แล้วทุกข์ เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนว่า การครองเรือน มีสุขชนิดหนึ่ง มีทุกข์ท่วมทับ

เอ็งจะเลือกเส้นทางนั้นก็เรื่องกรรมของสัตว์ไป ก็ไม่มีปัญหาไป

“การครองเรือน แล้วจะปฏิบัติธรรมให้เบาบางลง”

ก็นี่ไง ทางออกไง ไม่อย่างนั้นครองเรือนมันบีบคั้นเกือบเป็นเกือบตาย แต่เพราะเราก็ไม่มีสติปัญญาเท่าทันสู้กับกิเลสต้นหาความทะยานอยากในใจของเรา เราก็ต้องไปตามมัน ก็ไปครองเรือน

แล้วครองเรือน ธรรมะกับอกไว้แล้ว สุขเหมือนกับวิดทะเลทั้งทะเลเพื่อเอาปลาตัวเดียว เอาปลาตัวเดียว สุขมีแค่นั้นนะ ได้ปลาตัวหนึ่ง แต่เอ็งต้องวิดทะเลทั้งทะเล นี่คือการครองเรือน

ก็ครองเรือน แล้วครองเรือนเราต้องมีสติปัญญาของเรา จะครองเรือนเพราะเราอ่อนด้อย เราอ่อนแอ เราอ่อนแอกับกิเลสในใจของตน

ถ้าเรามีสติมีปัญญา เราไม่ทำอย่างนั้น

ถ้าทำอย่างนั้นแล้ว “จะทำให้ลูกเบาบางอย่างไร”

ก็ฝึกหัดภาวนา ก็อย่างที่เขียนมาก็ถูกต้องแล้วไป

“๒. สวดมนต์ทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน”

ทำได้ ตอนนี้ทำได้นะ เดี่ยวมีลูกมีเต้าขึ้นมานะ ต้องหาเงินหาทองให้ลูกให้เต้านะ นั่งสมาธินะ ลูกเต้ามันจะกรอกเคาะหู “พอๆ ไปหาดังค์”

ตอนที่ภาวนาได้ก็ภาวนาได้ มันไม่มีปัญหาหรือก ทำของเราไป เพราะว่ามนุษย์เิง มันอยู่ที่ภูมิภาวะ คนมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน ถ้ามีมากน้อยขนาดไหน เราก็ทำของเราไป อยู่ที่อำนาจวาสนาของเรา แล้วก็อยู่ที่สติปัญญา

อย่างที่พูดถึงหลวงตาพระมหาบัว นั่งตลอดรุ่งนี้ไม่ได้ตั้งใจ แต่เวลานั่งไปแล้วกิเลสมันยุมันแหยขึ้นมา อย่างนี้ต้องตลอดรุ่ง แล้วสู้กับมันด้วยสติด้วยปัญญาด้วย แล้วสู้ชนะด้วย

เวลากิเลสมันตายไป ขึ้นไปรายงานหลวงปู่มัน “เออ! มันต้องอย่างนี้สิ”

คนเป็นเขารู้ “มันต้องอย่างนี้สิ” ต้องอย่างนี้สิ คือมีสติมีปัญญา สู้ด้วยสติสู้ด้วยปัญญา แล้วชนะกิเลสมาด้วยความสามารถของตน บัจฉิตตัง สันทิฏฐิโก นี่มันชัดเจน

“๒. มีความสงสัยว่า ถ้ามีคู่แล้วจะมีความสามารถปฏิบัติจนเป็นอริยบุคคลได้อย่างไร ในเมื่อต้องมีการเกี่ยวเนื่องกับเพศตรงข้าม กราบขอบพระคุณหลวงพ่อย่างสูง”

ไ้ที่ว่ามีคู่ครองแล้วเป็นอริยบุคคล ส่วนใหญ่แล้วมันเป็นนินยายธรรมะ เป็นนินยายแต่่งขึ้นมาเพื่อให้คู่ของเรามันโดดเด่น

จริงๆ แล้วนะ นักรบรบด้วยความสามารถเต็มที่เลย มันยังเกือบเป็นเกือบตาย

ไ้นี้มีคู่แล้ว แหม! คู่เรายังโดดเด่น แหม! มันยอดเยี่ยม มันนินยายธรรมะ แล้วสังคมชอบอย่างนั้น เพราะเราเป็นอย่างนั้นได้ไง

แต่ถ้าไปสู้คนเดียวมันเหงา ไปสู้คนเดียวแล้ว ไ้โฮ! มันเหงา มันวิเวก ไ้โฮ! มันน่าสยดสยอง แต่สู้สองคนแล้วเป็นอริยบุคคลด้วยกันนี้ แหม! มันเป็นนินยายธรรมะที่เราทำได้ไง แล้วต่อไปก็จะมีเต็มไปหมดเลย เป็นอริยบุคคลทั้งคู่ แล้วก็สังคม เราจะบอกว่า มันจะเสื่อมถอยไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าเป็นจริงเป็นจังนะ ภาษาเรา ไม่เสียหายหรอก เราจะครองเรือน เราจะมีคู่ครอง มันก็เป็นสิทธิของมนุษย์ มนุษย์จะทำอย่างใดก็ได้ แต่อยู่ที่ว่า อยู่ที่อำนาจวาสนาของคน

คนที่สร้างอำนาจวาสนามา หนทางใดที่ดีกว่า เขาก็จะไปหนทางนั้น หนทางใดที่มีอุปสรรคขัดขวาง หนทางนั้นจะพ้นจากทุกข์

หนทางใดที่ราบเรียบ หนทางใดที่ปูด้วยกลีบกุหลาบ ปลายเส้นทางนั้นกระอักเลือดเลย

หนทางใดที่มีอุปสรรค หนทางใดที่มันผ่านพ้นไปด้วยความสุขความสงบ นี่พูดถึงว่าถ้าคนมีสติปัญญาจะ

นี่คำถาม แบบไม่มีคำถามเลย แต่เขียนมา เราก็อธิบายโดยสังเขปจะโดยความจริง

จะคล้อยตามกระแสสังคม คล้อยตามโลกว่าเอ็งทำอะไรก็ดีไปหมด เป็นไปไม่ได้ คนตอบต่อแหล คนตอบความเป็นจริงนี่ตอบ จบ

ถาม : ข้อ ๓๐๐๑. เรื่อง “สงสัยอาการเปลี่ยนแปลงของจิต หรือเป็นโรคจิต”

ตอบ : นี่คำถามนะ แล้วเขียนมา ๔-๕ ใบหน้า ถ้า ๔-๕ หน้า

“สงสัยการเปลี่ยนแปลงของจิต หรือเป็นโรคจิต”

เวลาคนปฏิบัติ เราเน้นย้ำโดยความใส่ใจของเรา แต่เดิมเรานักปฏิบัติ เราจริงจังมาก แล้วเวลาเขาบอกว่า ปฏิบัติแล้วเสียสติ ปฏิบัติแล้วเป็นโรคจิต ปฏิบัติแล้วเสียหาย

เราไม่เชื่อ เราไม่เชื่อนะ เราไม่เคยเชื่อ คนปรารถนาดี คนทำความดีมันต้องได้ความดี แต่เวลาปฏิบัติไปๆ แล้วพอปฏิบัติไปก็ปฏิบัติส่วนตัวใช่ไหม พอเวลามันสร้างวัดสร้างวาขึ้นมา มีผู้ที่ปฏิบัติด้วย เห็นคนที่ปฏิบัติจริงจังเข้มแข็งนะ เราก็ โอ้โฮ! ภูมิใจนะ

มีลูกศิษย์อยู่คนเขามาปฏิบัติด้วย โอ้โฮ! จริงจังมาก จริงจังมาก แล้วจริงจังมากก็ออกไปวิเวก ออกไปวิเวกกลับมา “หลวงพ่อ ถ้าหลวงพ่อได้ยินเสียงผมคุยอยู่นะ หลวงพ่อไม่ต้องสงสัยนะ ผมคุยกับเทวดา”

ก็เอาละสิเว้ย ไอ้โฮ! เขาคุยจ้อยๆ เลย แล้วเขาก็มานั่งข้างๆ เราเนี่ย เวลาเราตอบปัญหา กับโยม

“หลวงพ่อดี หลวงพ่อดี”

สุดท้ายแล้วเวลาเขาหลุดใจ หลุดเสร็จแล้ว

เขาจริงจังมากนะ จริงจังมาก พอจริงจังมากแล้ว พอถึงที่สุดแล้วนะ ทางครอบครัวเขา เห็นสงสาร เขาก็ส่งศรัทธา พอศรัทธา ธรรมดาพระนะ พระนี่มันมีค่าสูงส่งมาก ถ้าเขาไม่ สึก เราทำอะไรเขาไม่ได้ นี่เวลาเขาหลุด เพราะครอบครัวเขาส่งศรัทธา พอเขาอาการรุนแรง เขาก็ใช้เตียงเข็มขัดรัดไว้ไง พอเขารู้สึกตัวขึ้นมาเขาเห็นผ้าเหลือง พอรู้สึกตัวขึ้นมา จิตมัน กลับมาเป็นปกติบ้าง เขาก็สลัดใจ เขาก็เลยสึก

พอสึกแล้วเขาก็มาหาเรา เขาบอกว่าเขาถูกต้องไปทางภาคเหนือ พอไปภาคเหนือ ไปเดิน จงกรม มันไปรู้ไปเห็น มันส่งออก มันไปหมดเลยไง แล้วมันไปเห็น ไอ้โฮ! พอมันเห็น มันยิ่งรู้ยิ่ง เห็น ยิ่งสัมผัส ไอ้โฮ! เป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหมมาเจรจา หลุดไปเลย

ฉะนั้น เวลาจิตมันเปลี่ยนแปลงหรือมันเป็นโรคจิต

แล้วสุดท้ายแล้วเขาอยากจะกลับมาบวชใหม่นะ เราบอกว่าให้เขาภาวนาแบบฆราวาส อย่างบวช ถ้าบวชขึ้นมาจะ จิตมันเปลี่ยนแปลงเดี๋ยวมันจะเป็นโรคจิต จิตนิสัย มันจิตนิสัย มัน ก็จะลงช่องนั้นนะ เราถึงไม่เห็นด้วย

ครอบครัวเขาพยายามจะให้บวชนะ เราบอกไม่ต้อง ให้ภาวนาอย่างนั้น ภาวนาไปๆ

แล้วตอนนี้มันก็มีมากมาย พอเริ่มต้น เวลาลูกศิษย์มา เวลามาถามปัญหานั้น ไอ้โฮ! มัน เป็นอย่างนั้น เราก็แก้เลย

“หนูกินยาอยู่ค่ะ”

หา? ถ้ากินยาอยู่แสดงว่าผิดปกติ มันผิดปกติจนหมอให้ยา หมอจิตเวชถ้าให้ยาแสดงว่า เขามีอาการป่วยทางจิตจริง ถ้าเขามีอาการป่วยทางจิตจริง บางทีมันจิตแว่ว เสียงแว่ว มันจะเห็น ภาพ เห็นต่างๆ ออกไป

ถ้ามันเห็นภาพ เห็นนิมิต เห็นความเห็นต่างๆ ถ้าโดยที่จิตมันติดปกติ นั้นแหละคือช่องทางของกิเลสที่มันจะซ้ำเติม แล้วมันจะรุนแรงมากขึ้น

ฉะนั้นบอกว่า “หนูกินยาอยู่ค่ะ” พอหนูกินยาอยู่ เราบอกให้หยุด หยุดการใช้ปัญญา ให้ใช้สติ ให้มีสติ ให้มีสติ แล้วกำหนดลมหายใจหรือพุทโธเฉยๆ ให้อยู่แค่นั้น ให้อยู่แค่นั้นเพราะอะไร

เพราะถ้าจิตมันสมบูรณ์แบบขึ้นมา มันแข็งแรงขึ้นมา เพราะสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ถ้าจิตสงบระงับมันเป็นสัมมาสมาธิ สมถกรรมฐาน ฐาน ฐาน ฐาน ฐาน ฐานที่ตั้งแห่งงาน ฐานของจิตจิตต้องมันคงมันถึงมีฐาน

แต่โดยธรรมชาติ คนมันทำถึงฐานสมถกรรมฐานไม่ได้ มันทำสมาธิไม่ได้ มันทำสมาธิไม่เป็น มันทำเท่าที่อารมณ์ของจิตที่มันจะแปรปรวนไปนั้นนะ

ฉะนั้น พอมีเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา มันก็มีลูกศิษย์เป็นพยาบาล เขาเจ็บไข้ได้ป่วยมาตั้งแต่เด็ก เราไม่รู้ เรามารู้ทีหลัง เขาเจ็บไข้ได้ป่วยมาตั้งแต่เด็กแต่เขาก็รักษาตัวของเขา แล้วเขาก็ศึกษาจนจบพยาบาล พอจบพยาบาลแล้วเขาก็ศึกษาต่อจนจบปริญญาโท เขาเป็นอาจารย์สอนพยาบาลที่โรงพยาบาลจุฬา แต่เขาก็กินยาควบคุมมาตลอด เขาก็ไปปฏิบัติตามวัดตามวาร้อยแปด แล้วเขามาวัดเรา

เขาก็ให้ปฏิบัติ เพราะว่าส่วนใหญ่ปฏิบัติแล้วก็ต้องมาหาเรา เราจะแก้ไข แต่ไม่ เขาไปอยู่ที่นั่นนะ เขาสอนกันเอง ให้เลิกยา ให้หยุดยา

คนนะกินยานะ ททางการแพทย์ พอกินแล้ว จิตประสาท เคมีมันจะช่วยบรรเทาไป

ฉะนั้น เวลาลูกศิษย์มา เวลาเขามีอาการอย่างนี้ เวลาเราอบรมบ่มเพาะนะ เราบอกว่าหนึ่ง ต้องกินยานะ คำว่า “กินยา” มันเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัติ เพราะการกินยา เคมีนั้นมันจะมาจัดพวงระบบสมองให้เขาที่

มันเพราะระบบสมองมันพิการ มันพิการ มันมีจุดบกพร่อง มันถึงทำให้ความคิดของคนมันหลากหลาย ทีนี้พอมันติดปกติ ใ้พวกเคมีมันจะมาช่วย ถ้าช่วย นั่นแหละคือประโยชน์ของคนไข้

เราเองเราจะไปต่อสู้กับสิ่งที่ผิดปกติในจิตของเรา เรื่องกิเลสมันก็ทุกซอกซ่องหนึ่งแล้วนะ แต่ถ้ามันป่วยอีก มันสองเท่า ฉะนั้น ถ้าเรากินยา มันก็ช่วยบรรเทาอาการป่วยนั้น แล้วเราก็หัดพุทโธๆ เราสอนอย่างนี้ แล้วพยายามให้ทำอย่างนี้

มันไปตัดจิตสอนกันเอง ห้ามแล้วห้ามอีก ห้ามอย่างไรมันก็จะทำ อวดว่าบรรลุนิยามนิยายธรรมะ

สุดท้ายแล้วเขาหยุดยา แล้วกลับบ้าน รถไปชนกันตรงสี่แยก ดินะไม่บาดเจ็บมาก พ่อเขากับพี่ชาย พี่ชายเขาเป็นทนายกับพ่อ เขามหาเรา

“หลวงพ่อก็จะรับผิดชอบอย่างไร”

เพราะเขาเป็นทนาย เขาจะมาเรียกร้องค่าเสียหาย

เราอธิบายให้เขาฟัง บอกว่า ธรรมดาคือว่านี่นะ เขาก็ฝึกหัดปฏิบัติ แล้วจะมีครูบาอาจารย์ แต่กรณีอย่างนี้มันเป็นการสมรู้ร่วมคิดกับพวกแก๊งลูกศิษย์เขาทำกันเอง

ทั้งๆ ที่เราก็อบรมบ่มเพาะ เขาพูดแต่ปาก แต่เขาไม่เคยเชื่อเราเลย เขาไม่เคยเห็นเราอยู่ในสายตา เขาเห็นเราเป็นจิ้งจอก เป็นเจ้าอาวาสที่มีประชาชนเชื่อถือ แล้วก็เอาคนที่เชื่อถือเข้ามาให้เราสอน แล้วเขาก็ไปแอบสอนกัน มันไปหยุดยาได้อย่างไร

เราก็อธิบายอย่างนี้ให้ทนายน้องชายเขาฟัง น้องชายเขาบอกว่า อย่างนั้นเขาขอโทษ เขาไม่เรียกค่าเสียหาย แล้วเขาถึงเล่าประวัติชีวิตของพยาบาลคนนี้ให้ฟัง

เพราะเขาบอกว่า เป็นพี่สาวเขาเอง ป่วยมาตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ แต่พ่อแม่ก็รักษามาด้วยแล้วเรียนด้วย แล้วเขาก็พูดกับเราด้วย บอก ผมก็เสียใจ เพราะพี่สาวรับผิดชอบในครอบครัว ผมเป็นผู้ชายแท้ๆ เขามาปรับทุกข์กับเราหมดนะ

นี่เวลามันแอบสอนกัน มันทำกัน

ทีนี้ย้อนกลับมาคำถามๆ อันนี้มันภาวนาจิตมันเปลี่ยนแปลงหรือมันเป็นโรคจิต

ถ้าโดยธรรมชาติ โดยธรรมชาติของคน คนเรามันติดปกติมาตั้งแต่ต้น คำว่า “ตั้งแต่ต้น” เพราะคนมันมีกิเลส คำว่า “จิตนิสัย” ภาษาเรานะ บ้าห่าร้อยจำพวก มันบ้าเรื่องรถ บ้าเรื่องนก บ้าเรื่องปลา บ้าเรื่องบ้าน ใ้อ้อ้อห่าร้อยจำพวกมันบ้าอะไร สังคมบ้าๆ บ้าๆ บ้าๆ คือจิตนิสัยมันชอบใจ ถ้าว่าจะป่วย มันป่วยโดยเป็นปกติ ป่วยแบบวิภูฏะ ไม่ใช่ป่วยแบบว่าจิตเปลี่ยนแปลงแล้วเป็นโรคจิต นี่พูดถึงเรื่องธรรมชาติที่พื้นฐานของความเป็นจริง

แต่เวลาคนเกิดมาแล้วมันอยู่ที่เวรที่กรรมของสัตว์ อยู่ที่เวรที่กรรมของสัตว์มันได้สร้างบาปสร้างกรรมของมันมา เห็นไหม เพราะกรรมสุภาพจิต ซึมเศร้า ๓๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรไทย แล้ว ๘ เปอร์เซ็นต์ไม่แสดงอาการ สิ่งที่แสดงอาการ มันทั้งนั้นนะ

ถ้ามันทั้งนั้นนะ ถ้ามันเป็นโรคจิตโดยแพทย์วินิจฉัยแล้ว นั่นนะมันมีอาการ ถ้าอาการอย่างนั้นภาวนาหลุดทั้งนั้นนะ

ที่บอกว่าเมื่อก่อนเราไม่เชื่อใจ เราไม่เชื่อนะว่าคนเจตนาดีทำดีมันจะมีเวรมีกรรมอย่างนี้ที่แรกไม่เชื่อเลย แต่พอมาเจอเหตุการณ์อย่างนี้ๆ เข้า เฮ้ย! ภูเขื่อน เตี้ยวันนี้ภูเขื่อนรับแล้วแหละ ยอมรับเพราะว่าต้นเหตุมันมาแต่ต้น คือว่าเขาติดปกติมาตั้งแต่ต้น เขาจะภาวนาหรือเขาไม่ภาวนา ซึมเศร้า ๓๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรไทยเขาป่วยของเขาอยู่แล้ว แล้วคนป่วยมาภาวนา มันจะรอดหรือ ฉะนั้น คนป่วยมาภาวนามันจะรอดที่ไหน ถ้าคนมันยุ่งส่งเสริมนะ

แต่ถ้าการภาวนานะ ถ้าบอกว่าป่วย หลายคนมากมาหาเรา

หยุดนะ พุทโธอย่างเดียว พุทโธอย่างเดียว

ดีขึ้น กลับมานะ “หลวงพ่อกๆ หนูหายแล้ว”

คำว่า “หนูหายแล้ว” เขาพูดเองนะ หลวงพ่อไม่ได้พูด

หลวงพ่อกคอยสังเกตนะ แล้วถ้าเขามีอาการอย่างนั้นนะ บอกว่า ห้ามใช้ปัญญา ห้ามใช้ปัญญา ให้พุทโธๆ กำหนดลมหายใจ

เพราะคนเรามันเครียด คนเรามันแบกรับภาระไว้เต็มป่า เอ็งจะไปหาอะไรมาใส่ให้มันหนักขึ้นไปอีกล่ะ ของที่มันเต็มป่าที่เราแบกรับภาระไว้นะ ปลดวางมันลงสิ ปลดวางมันลง ปลดวางมันลง มันจะได้เบาตัว เราจะได้ยืนด้วยความมั่นคงของเรา

ไม่ต้องไปใช้ปัญญาๆ ไม่ต้องหวังบรรลุนิพพาน หวังจะเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้อง ไม่ต้อง เดี่ยวจะส่งศรีธัญญา

ปลดภาระลง พุทโธๆ หรือกำหนดลมหายใจ

หลายๆ คนมานะ ๓-๔ คนแล้วที่มาพูด เราฟังแล้วเราก็ชื่นใจนะ แต่เก็บไว้ในใจ ไม่พูดให้มันฟัง เพิ่งพูดนี้ “หายแล้วค่ะ หลวงพ่อ หนูหายแล้ว หลวงพ่อ หลวงพ่อ หนูดีขึ้นเลย”

ถ้ามันเชื่อฟังกันมันก็จะดีขึ้น แต่มันตั้งแก๊งตั้งกลุ่มแล้วมันไปแอบสอนกัน แล้วมันไปควบคุมกันเอง แล้วมันหลุด มันบ้า

หลวงพ่อก็จะรับผิดชอบอย่างไร

หลวงพ่อก็รับผิดชอบโดยตามกฎหมายว่าเป็นหัวหน้า เป็นเจ้าอาวาส เป็นผู้คุ้มครองดูแล

แต่ถ้ามันไม่เห็นหัวใจ ถ้าเห็นหัวมันจะไปสอนกัน สอนกันจนรถไปชนกันนะ สอนกันจนบ้าจนบอ

แล้วไม่ให้ทำ

“อิจฉา กลัฏฐกคิษยจะดังกว่าอาจารย์”

มีงมาเป็นแทนกันได้เลย ถ้ามีงสอนได้จริง มีงมาเป็นแทนกันได้เลย ภูเขาคนอย่างนั้นอยู่แล้ว ใครบ้างไม่ต้องการให้คนช่วยคน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงตาพระมหาบัวท่านพยายามสร้างเพชรน้ำหนึ่ง ธรรมทายาท เพื่อบรรณบ่มเพาะ เพื่อสังคม ใครๆ ก็อยากได้ ใครๆ ก็อยากได้บุคคลากรที่ดีๆ ดีๆ นะ ใครไม่อยากได้

แต่บุคลากรที่เข้ามาทำร้าย บุคลากรที่เข้ามาขอลด บุคลากรที่มาบิดเบือนนะ เอ๊ะ! เอ็ง
เอาเข้ามาได้อย่างไร ถ้าเอ็งจะเข้ามาเอ็งก็ไปตั้งแก๊งตั้งกลุ่มกันเอง ดูซิ เขาจะไปหาเอ็งใหม่

นี่เอ็งก็มาหลบหลังกุญแจ เอ็งก็แอบมาหลบหลังกุญแจ แล้วก็จะหลอกลวงชาวบ้านเขา

นี่พูดถึง จิตมันเปลี่ยนแปลงหรือมันเป็นโรคจิต

ฉะนั้น คำถามมันมากมายเลย แต่เราจะบอกว่า คำถามที่ถามมานี้ ที่เปลี่ยนแปลง ไม่
อ่าน เพราะ ใ้อโฮ! ๔-๕ หน้า แต่เราจะพูดอยู่ช่วงหนึ่งว่า โยมภาวนา เห็นไหม ที่เราอธิบาย
เปรียบเทียบว่า ถ้าเรามีปัญหา เรากำหนดลมหายใจและกำหนดพุทโธเฉยๆ เพื่อให้จิตมัน
กลับมาเข้มแข็ง แล้วหลายๆ คนมาหาเรา “หนูหายแล้วค่ะ” เราภูมิใจนะ เราแก้ไขคนที่มันทุกข์
มันยากให้มันแบ่งเบา เราก็ภูมิใจ

แต่เราเน้นทุกคน หนึ่ง ยาอย่าทิ้ง

แต่ใ้อพวกนั้นมันสอนให้ทิ้งยา เพราะกินยาแล้ว คนที่กินยามันจะโดนกดทับ มันจะ
ควบคุม ไม่ชอบ อยากจะทิ้งยา แล้วอยากบรรลुरुธรรมตาลอยๆ

บอกไม่เอา ต้องกินยานะ แล้วพุทโธไปเรื่อยๆ ถ้ามันดีขึ้นแล้ววาง จากกินเม็ดหนึ่งก็ครึ่ง
เม็ด ถ้าเราปล่อยยา หมอให้มาก็รับมา แต่เราก็กิน แล้วถ้ามันดีขึ้น เราลดลงๆ ลดลงจนเราไม่มี
อาการ เราสอนอย่างนั้น แล้วหลายๆ คนหาย ดีขึ้น ดีขึ้น ดีขึ้น ก็มันพูดเอง มันทุกข์เอง แล้วมันก็
หายเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส

มาฝ่ายโยมผู้ชายก็มี มานี่ตาลอยๆ มาเลย

บอก ห้าม ห้าม

ห้ามแล้วให้ทำอย่างไร

กำหนดพุทโธหรือกำหนดลมหายใจ

พรรษานี้มาบวชแล้วก็หายไป ดีขึ้น เวลาหายดูง่าย ๆ เลย สติเขาชัดเจน เขาทำอะไรเต็ม
รูปแบบ

แต่ถ้าเวลาเขามาเขาจับไม้กวาดนะ ลอยตลอด แต่พอดีขึ้นๆ นะ กิริยาเขาฟุ้งหมดเลย กิริยาความเป็นอยู่ของเขาชัดๆ แล้วดีขึ้นๆ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า โยมที่คำถามนี้ เวลาบอกว่าโยมไม่ได้ถามถึงตัวโยมเอง โยมไม่ได้ถามแบบนักปฏิบัติ โยมถามแบบโยมอยากจะเป็นหมอมันจะเป็นโรคนั้น มันจะเป็นโรคนี้

หมอมเขาต้องวินิจฉัยนะ เขาบอกว่าเขาผิดปกติ แล้วพอไปแล้วมันจะเป็นแพนิค เขาว่าของเขาเอง เขาวินิจฉัยตัวเขาเอง แล้วเขาก็หาเหตุผลป้องกันเอง

ไม่ต้อง เอ็งไม่ใช่ฝึกหัดภาวนามาเป็นหมอโรคจิต

เราจะฝึกหัดภาวนา สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตที่เป็นปกติสุข แล้วจิตที่เป็นปกติสุขแล้ว สัมมาสมาธิ ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ วิปัสสนาคือรู้แจ้งแทงตลอดในหัวใจของตน มันเป็นอีกสเต็มหนึ่ง เป็นอีกชั้นหนึ่ง ถ้าเป็นอีกชั้นหนึ่ง ตอนนั้นนะมันถึงจะรู้ว่ามันเป็นโรคจิตหรือจิตมันเปลี่ยนแปลง

เราก็คิดว่าจิตมันเปลี่ยนแปลง จิตมันพัฒนาขึ้น กำลังจะบรรลุธรรมอยู่แล้วแหละ อู้ฮู! มันยอดเยี่ยมเลย แล้วพอมันอุปสรรค มันมีอาการ ไอ้นี้มันเป็นแพนิค ไปหาหมอม หมอบอกว่าไม่ใช่

เฮ้ย! เอ็งหัดภาวนาเพื่อจะมีคุณธรรมในใจ หรือเอ็งหัดภาวนาเอ็งจะเป็นหมอรักษาจิต เอ็งคิดไปเอง เอ็งจินตนาการไปเองล่วงหน้าไปเอง นี่นักภาวนาหรือ

นักภาวนาเขาต้องดึงกลับมาเป็นปกติหมด ดึงกลับมาเป็นความสุขสงบในใจของตน ไม่ใช่ส่งออกๆ แล้วก็สร้างเรื่องสร้างราว กิเลสมันยืมเลย กิเลสบอก กูไม่ต้องทำอะไรเลยนะ มันเปิดทางเอง ไปหมดเลย

กำหนดลมหายใจ พุทโธชัดๆ ทำอยู่แค่นี้ แล้วให้จิตมันกลับมาเป็นปกติ แล้วไปหาหมอมนะ ให้หมอมองเลย เฮ้ย! มันเป็นไปได้อย่างไร

ถ้าเราภาวนา ภาวนาเพื่อให้เป็นปกติสุข แล้วเป็นปกติสุขแล้ว เวลาหมอมไปตรวจแล้วจบเลย เขาไม่ต้องให้ยาด้วย ลูกศิษย์เราเป็นอย่างนี้ ไปถึงหมอมตกใจเลย ไม่อยากจะคุยว่าหมอมก็

อยากพบอาจารย์เลยนะ อย่างนี้ก็มี แต่มันก็เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคนนั้น มันไม่มีใครเป็นอย่างนี้หรอก มันกรรมของสัตว์ เขาต้องการพบเราเลยนะ

โทษนะ อย่าเสือก ฎไม่เกี่ยว

นี่พูดถึงทางโลกใจ

ฉะนั้น มันเป็นการเปลี่ยนแปลงของจิตหรือมันเป็นโรคจิต

มันเป็นโรคกิเลส กิเลสมันหลอกมันลวง แล้ววางให้หมด หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก เท่านั้นพอ จบ

ถาม : ๓๐๐๒. เรื่อง “การฝึกสติในชีวิตประจำวัน”

กราบนมัสการหลวงพ่อย่างสูง ผมขับรถ Grab ส่งผู้โดยสาร ระหว่างทางส่วนใหญ่จะเปิดธรรมะฟังหรือบริการรถพุทโธไป เพื่อผูกจิตเอาไว้ให้อยู่ครับ มีหลุดโมโหบ้าง ทำไปหลายเดือนครับ แต่หลังๆ อ่านในกลุ่ม เห็นคนขับคนอื่นเขาชวนลูกค้าคุยบ้าง แต่ผมแทบจะไม่ได้คุย นอกจากว่าลูกค้าจะชวนคุย ก็จะทำตามหน้าที่ครับ

ที่ไม่ค่อยอยากคุย เพราะ ๑. นิสัยของผม ๒. กลัวเสียสมาธิในการขับรถมากครับ จนรู้สึกอึดอัดว่า เราควรจะพักทายกันสักหน่อยตามกาลเทศะหรือเปล่า เพราะหลายครั้งผมรู้สึกบรรยากาศมันอึดอัดมาก การพักทายกันพอจะช่วยบ้างหรือเปล่าครับ ผมเคยฟังธรรมที่ครูบาอาจารย์สอนว่าสมอง เราทำได้ทีละอย่าง

ทางที่ดีควรจะทำอย่างไรดีครับ หรือฝึกให้มันไม่แผ่สาย

จึงกราบเรียนหลวงพ่มาเกี่ยวกับการฝึกสติครับ

ตอบ : นี่พื้นฐาน จิต ๓๐ เปอร์เซ็นต์เป็นซีมเศรำ มันมีอาการ

เพราะว่าขับ Grab แต่ว่าไม่อยากคุยกับใครเลย

มันเป็นจริตเป็นนิสัยของคน มันเป็นไปได้ทั้งนั้นแหละ แต่เราก็ฝึกหัด ฝึกหัดของเรา เราฝึกหัดของเราคือว่า มันปฏิสันถาร มันก็คุยกันพอเป็นพิธี เป็นกาลเทศะอย่างนี้ มันก็สมควร

พอบอกว่าไม่คุยกับใครเลยจนมันอึดอัดไปเลย มันก็แปลกมนุษย์ เห็นไหม ถ้าจะคุย ฟังเพื่อเกินไป เขาก็บอกว่าไอ้เนี่ยมันจะล้วงกระเป๋าหรือเปล่า

พูดมากก็ผิด ไม่พูดเลยก็ไม่ได้ เห็นไหม

ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา เราก็คุยเจรจกันไปตามกาลเทศะ แล้วเราก็ทำหน้าที่ของเรา แล้วเราก็ฝึกหัดสติปัญญาของเรา

ถ้ามันวิตกกังวลเกินไป ฟังครูบาอาจารย์องค์ไหนที่ท่านพูดอย่างไร เราก็ฟังของท่านไว้ กาลามสูตรๆ ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น แล้วก็ไม่ใช่เชื่อที่เราพูดด้วย

แต่ชีวิตประจำวันของเราควรจะมีสติสุข เราเดินสายกลางตามกาลเทศะ แล้วฝึกหัดจิตของเราให้สมกับความเป็นมนุษย์ เอวัง