

คณะโจ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๒

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

โยม ๑ : ผมฝึกปฏิบัติมาประมาณ ๑ ปีกับ ๔ เดือนครับ ใช้ตามคู่มือหายใจบ้าง ตามคู่มือเคลื่อนไหวบ้าง ในระยะหลังๆ ในปัจจุบันผลการฝึกแล้วคิดว่าธรรมดา เราก็ว่า ตอนแรกๆ ฝึกแล้วจะรู้สึกเครียดมาก แต่ปัจจุบันก็รู้สึกเครียดบ้างเล็กน้อย ส่วนในอดีต บางทีมันสงบ สบาย ผ่อนคลายมาก ปัจจุบันมันรู้สึกว่ามันไม่ค่อยสงบหรือผ่อนคลาย เหมือนเดิมแล้ว แล้วก็ผลข้างเคียงก็มีแบบสะดุ้งบ้าง กระตุกบ้าง ก็ไม่ทราบว่าที่ปฏิบัติ ประเมินแล้วควรจะปรับปรุงอย่างไรดีถึงเหมาะสม

หลวงพ่ : กำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดอย่างไร?

โยม ๑ : คือเราตามคู่มือที่ห้อง ของ..

หลวงพ่ : ของใคร? ยวบหนอ พองหนอ ยวบใหม่ คู่มืออย่างนั้นเลยหรือ คู่มืออย่างนั้นเลย ใช่ไหม?

โยม ๑ : ครับ พอท่องยวบเราก็ตามคู่มือ เราหลับตา พอมันขึ้นไปเราก็ตามคู่มือไปเรื่อยๆ

หลวงพ่ : แล้วพูดถึง โทษนะ เราไม่ใช่อะไรกันนะ เราเอาชื่อเท็จจริง เราต้องคุยกัน ชื่อเท็จจริง เราจะเคลียร์ แล้วพูดถึง โยม คนสอนใคร? โยมไปฟังมาจากใคร?

โยม ๑ : อ้อ คนสอนนี้...อาจารย์สอนที่จุฬา

หลวงพ่ : แล้วเขาสอนลูกศิษย์เยอะไหม เฉพาะคน

โยม ๑ : คอร์สหนึ่งประมาณ ๓๐๐ กว่าคน

หลวงพ่ : แล้วสอนบ่อยไหม

โยม ๑ : สอนบ่อย

หลวงพ่ : คนเยอะมากเลยสิ

โยม ๑ : คนเยอะครับ ก็ประมาณ ก็รวมๆ ก็ ๔ ครั้งต่อปี ๓๐๐ ก็ประมาณเป็นพัน

หลวงพ่ : แล้วพูดถึงโยมไปทำหนแรกแล้วตอนนี้มาทำเองหรือไปกับเขา พอมีเขาเปิด ก็ไปทุกเที่ยว

โยม ๑ : คือเปิดรอบแรกแล้วก็ไป

หลวงพ่ : แล้วก็ไปอีกไหม หรือว่าฝึกเอาเอง

โยม ๑ : แล้วก็นำซีดี หนังสือมา ฟังซีดีไปแล้วก็ปฏิบัติตามไป แล้วก็พออีกปีหนึ่งก็ไปอีก ไปเข้าคอร์ส

หลวงพ่ : ไปทบทวน ของเขาเป็นอย่างนั้น เมื่อกี้ให้ซีดีไป ให้ซีดีเราไปนะ โยมลองไปฟังดู เพราะมันจะพูดอย่างนี้แล้วอัดเทปไว้ ส่วนใหญ่จะมาถามอย่างนี้เยอะมาก มันมีพวกนี้ มันเป็นพวกคณะหมอ เขาเป็นหมอ แต่แบบว่าเกษียณแล้ว อายุมากแล้ว ผู้หญิงเขาทำอย่างนี้มานาน เขากำหนดนามรูปนี้มานาน แล้วเขาก็มาหาเรา พอเขามาหาเราก็คูยกันไป พอคุยไป มันฟังแล้วมันขัดแย้ง เขาขัดแย้ง เขาจะถามเรา เขาจะถามเราว่า

ไอ้ของเราเวลาพูดกำหนดกลมอะไรนะ มันแบบว่าเหมือนกับจับต้องไม่ได้ คือมันไม่เป็นวิทยาศาสตร์ เขาว่าอย่างนั้น แต่ของเขาเป็นวิทยาศาสตร์ คืออธิบายความรู้สึกได้หมด ไซ้ใหม่ เรบอกว่ามันผิดตรงนี้แหละ ผิดตรงเป็นวิทยาศาสตร์แหละ มันผิดตรงเป็นวิทยาศาสตร์เพราะอะไร? เพราะวิทยาศาสตร์เป็นโลก แต่ถ้าเป็นธรรมนะ เป็นธรรมมันแบบ เราคาดหมายไม่ได้ไง มันจะเป็นปัจจุบัน

ทีนี้คำว่าปัจจุบันของเรานั้นไม่เป็นอย่าง อย่างที่เราพูด เขาจะเป็นสเต็ปเลย แต่จริงๆ ธรรมะเป็นสเต็ปเหมือนกันนะ เป็นสเต็ปของพระพุทธเจ้า เป็นสเต็ปของผู้ที่รู้แล้ว แต่ถ้าผู้ที่ยังไม่รู้ มันเหมือนกับเราสร้างภาพไป เราสร้างกรอบ ไอ้วิทยาศาสตร์นี้เป็นกรอบเลย ทฤษฎีไซ้ใหม่ ทฤษฎีมันมีอยู่แล้วไซ้ใหม่ พอเราทำแล้วต้องเป็นตามทฤษฎีนั้น ถ้าผิดจากทฤษฎีนั้นไปเราจะผิดพลาดไซ้ใหม่

ในใจคิดตรงนี้ คิดตรงที่ว่าเราไปสร้างว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ เป็นแบบวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ พอเราอธิบายให้เขาฟัง ไอ้ที่คิดเขากล่าวว่ามันคิดตรงไหน? เรบอกว่ ธรรมชาติ เหมือนกับเอาธรรมชาติมาเปรียบอย่างนี้ อย่างเช่นนักเรียนหรือว่าพวกเราก้ได้ ๔-๕ คน ธรรมชาติต้องแตกต่างกันหมด ธรรมชาติคนจะเหมือนกันได้ไหม อาจจะคล้ายคลึงกัน แต่ คล้ายคลึงยังงี้ก็ไม่เหมือนกัน

เราพูดอย่างนี้ละ เราจะพูดให้เห็นปัจจุบันธรรมก่อนไง ธรรมะเป็นปัจจุบัน ปัจจุบัน มันจะเกิดโดยปัจจุบันนั้น แต่ถ้าเป็นความคิดของพวกเรา มันเป็นปัจจุบันโดย ความคิดแต่ไม่ใช่ ฟังนะ เราจะคิดว่า ความคิดจากสมอง พวกเราคิดจากสมอง จริงไหม แต่ถ้าเป็นธรรมชาติ คัดจากสมองนี้คิดหมดเลย เพราะอะไรรู้ไหม? เพราะสมองเราคิดถึง สมองคนเป็นอัลไซเมอร์หรือ(โทษนะ) หรือคนตายเป็นซากศพ สมองมันคิดได้ไหม?

โยม ๑ : ไม่ได้ครับ

หลวงพ่อ : เพราะคนไม่มีวิญญาณ สมองมันต้องมีพลังงาน คือตัววิญญาณ ตัวนามธรรม ทีนี้ตัวนามธรรม มันรับรู้ออกมาที่สมอง มันเป็นอนาคตหรือยัง? มันเคลื่อน ออกมาหรือยัง? (นะ ตามทันนะ)

เพราะเราจะอธิบายเปรียบเทียบ แล้วเดี่ยวจะตอบปัญหานี้ไง เราจะตอบปัญหา ของโยม แต่เราจะอธิบายให้เห็นก่อนว่า ธรรมชาติการทำงานของหัวใจ การทำงานของ ร่างกาย มันทำงานอย่างไร? แล้วพอเราเอาวิทยาศาสตร์มาคำนวณปั๊บ เราคิดว่ามันถูกต้อง ไง แต่มันคิดหมดเลย ความคิดหมดเลยเดี่ยวเราจะย้อนกลับไปทำการปฏิบัติ ถ้าเราพูดตรง นั้นปั๊บ ถ้าเรามีตรงนี้ปั๊บ เดี่ยวถ้าเราไม่ปูพื้นก่อน โยมจะไม่เข้าใจ

ทีนี้ถ้าพูดถึง ปัญญาจากสมอง มันเป็นปัญญาโดยสามัญสำนึกของมนุษย์ เราเกิด เป็นมนุษย์ เรามีร่างกายและจิตใจ ทีนี้พอจิตใจคือปฏิสันธิจิต ปฏิสันธิจิตนะ ไม่ใช่ ความคิดนี้ละ ปฏิสันธิจิตมันเป็นพลังงานเฉยๆ พลังงาน ทำไมคนระลึกชาติไม่ได้ ระลึกชาติไม่ได้เพราะเวลาเกิดมันได้อีกชาติหนึ่ง ชาติหนึ่ง แต่ตัวพลังงาน คือว่าคนเกิด มาต้องตาย แต่ตัวจิตไม่เคยตาย เพราะเราตายปั๊บ จิตมันจะเคลื่อนไปต่อไป ต่อไป เพราะ มันทำลายตัวมันเองไม่ได้

ทีนี้ ปฏิสนธิวิญญาณมันไปเกิด เกิดมา โดยสามัญสำนึกเรามีร่างกายกับจิตใจ ทีนี้ คำว่าจิตใจของเรา จิตใจของมนุษย์นะ จิตใจของมนุษย์ จิตใจของเทวดา จิตใจของพรหม มันก็คนละภพ ทีนี้จิตใจของมนุษย์มันก็มีธาตุ ๔ ชั้น ๕ ไข่มุข ทีนี้ธาตุ ๔ ชั้น ๕ บ๊อบ เรากี่

พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ ท่านพูดถึงธาตุ ๔ ชั้น ๕ ท่านพูดถึงว่าสิ่งที่ท่าน ปล่อยางแล้ว แต่เรา เราเปรียบเทียบนะ เราเปรียบเทียบความรู้สึกของพวกเราเหมือนส้ม เราจะหยิบส้มเราต้องจับเปลือกส้มไข่มุข เราต้องจับเปลือกส้ม ถ้าเราจับส้มเราต้องจับ เปลือกส้ม ความคิดคือเปลือกส้ม แต่ตัวจิตคือตัวเนื้อส้ม

ทีนี้ร่างกายกับจิตใจ ใจ จะเห็นว่าเปลือกส้มเหมือนร่างกายไข่มุข จิตใจคือเนื้อ ส้ม ทีนี้ส้มกับเนื้อส้มมันไม่มีชีวิต มันเลยเวลามันกระทบกันมันไม่รู้เรื่อง แต่ถ้าเราทำจิต เราสงบเข้าไปแล้ว มันจะเป็นเนื้อส้ม เนื้อส้มกับเปลือกส้มมันกระทบกัน เราถึงจะเห็นว่า ความคิดกับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน

ความคิดกับความรู้สึกมันจะไม่ใช่อันเดียวกัน พอไม่ใช่อันเดียวกัน เราต้องทำจิต สงบเข้ามาก่อน ทำจิตสงบเข้ามาก่อน ถ้าจิตมันสงบเข้ามา พอจิตสงบเข้ามาแล้วมันเป็น เนื้อส้ม เนื้อส้มกับเปลือกส้ม ทั้งๆ ที่มันอยู่ด้วยกัน เนื้อส้มกับเปลือกส้มไม่ใช่อันเดียวกัน แต่มันอยู่ด้วยกัน

ความคิดกับจิตมันก็ไม่ใช่อันเดียวกัน แต่มันอยู่ด้วยกัน เพราะสัญชาตญาณของ มนุษย์ใจ สัญชาตญาณของมนุษย์ พอมันเกิดมาบ๊อบ ทีนี้พอออกมาแล้ว มันก็ออกมาเรื่อง ของร่างกาย ทีนี้พอเราไปทำกัน ที่ว่ามันเป็นวิทยาศาสตร์ มันไปจับต้องตัวนี้ใจ แต่ถ้ามัน เป็นความจริงนะ เวลาครูบาอาจารย์เราปฏิบัตินะ ปรีชาติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ปรีชาติคือการศึกษ ที่เราไปศึกษาๆ พอปฏิบัติขึ้นมา ปรีชาติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปรีชาติ มันคือข้อมูล แล้วเราปฏิบัติกันด้วยข้อมูล อยู่ที่ข้อมูล มันไม่เป็นการปฏิบัติโดย ข้อเท็จจริง ถ้าปฏิบัติโดยข้อเท็จจริงคือเข้าตรงนี้แล้ว กำหนดลมหายใจนะ เรากำหนดลม หายใจเฉยๆ กำหนดลมหายใจเราเป็นอานาปานสติ เราตั้งความรู้สึกเอาไว้ที่ปลายจมูก เวลาหายใจเข้า หายใจออกนี้มันจะมีความอุ่นๆ ที่ปลายจมูกจริงไหม?

หายใจเข้าและหายใจออกเรากำหนดที่นี่ ทีนี้พอหายใจเข้าเราตามเข้า เราตามเข้าไป พอตามเข้าไปมันเคลื่อนตลอดใจ ทีแรกสบายไหม? ทุกคนปฏิบัติทุกคนจะสบายหมดเลย สบายเพราะอะไร? สบายเพราะเมื่อก่อน พวกเราอยู่กับโดยสามัญสำนึกใช้ไหม พอเรามาตรีกในธรรมะพระพุทธเจ้า มันเหมือนกับเราเป็นไข้ แล้วเรากินยาลดไข้

ธรรมะนี้เป็นยาลดไข่นะ พอเราปฏิบัติปั๊บทุกคนจะสบายๆ แล้วพอต่อไป มันจะอยู่แค่นี้ การปฏิบัติของแนวทางนี้ มันจะอยู่แค่นี้ สังเกตได้นะ คนปฏิบัติจะไม่เจริญไปมากกว่านี้ นี่ยังดีนะ มีคนปฏิบัติแล้วมาหาเราเยอะมากเลย หลวงพ่อ ว่างๆ ว่างๆ ว่างๆ นะความคิด แล้วพอเราตามทันความคิด มันก็หยุด แล้วได้อะไร?

โยม ๑ : ได้ความสงบ สบาย

หลวงพ่อ : นี่สบายๆ สบายอย่างนี้เราจะบอกว่ามันไม่ใช่สมาธิใจ สงบอย่างนี้ยังไม่ใช่สมาธินะ สงบอย่างนี้มันเป็นสัญญาอารมณ์ ความคิด เราพูด ความคิดกับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน ไข้ไหม ถ้าความคิดกับจิตเป็นอันเดียวกัน เวลาเราคิดเราก็กิจอยู่ เวลาเราไม่คิด มันจิตไปไหน? ความคิดไปไหน? แต่ความรู้สึกเรายังมีอยู่ จริงไหม?

นี่ถ้าเรากำหนดลม กำหนดลม มันจะเข้ามา มันผ่านความคิดเข้ามาถึงตัวมันเอง แล้วถ้าว่างอันนี้นะ มันจะมหัศจรรย์กว่านี้อีกเยอะเลย ไอ้ที่ว่าสบายๆ นะ เวลามันสงบนะ ไอ้โฮ พุดออกมาเป็นอธิบายไม่ได้แล้วกัน

เราจะบอกว่าในการปฏิบัติที่เขาทำกันอยู่นี้แหละ ประสาเราเลย มันเหมือนกับเรา เราจะบอกว่าวิปัสสนิก มันเป็นการสร้างภาพ พอสร้างภาพขึ้นมา มันจะอยู่แค่นี้ บางทีนะ มีพวกอภิธรรมมา กำหนดนามรูปนามรูป ว่างๆ อย่างนี้มาเยอะมาก แล้วบอกว่าให้ทำอย่างไรต่อไป? บอกว่าให้ทำอย่างไรต่อไป? เราจะถามเขากลับว่า โยมปฏิบัติเพื่ออะไร? ถ้าโยมปฏิบัติเพื่อว่าเป็นปฏิบัติธรรม ถูกต้อง เขาบอกปฏิบัติเพื่อมรรคผล ถ้ามรรคผลผิดหมด

ผิดหมดเพราะอะไร? เพราะในธรรมะมันมีมิจากับสัมมาไหม? ว่างๆ สบายๆ มิจา (อ้าว งงยัง) มันมิจาเพราะอะไร? มันมิจาเพราะมันไม่ใช่ข้อเท็จจริง มันไม่ใช่ข้อเท็จจริงเพราะอะไร? มันไม่ใช่ข้อเท็จจริงเพราะว่า เราตั้งเป้าไว้ผิด เพราะอะไรรู้ไหม? เพราะไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา จริงไหม

ทีนี้ถ้าเรารักษาจิตเรา จิตเราจะเป็นปกติของใจ เป็นศีล ถ้าเรารักษาศีลนะ ศีลจะปกติของใจ แล้วถ้าเป็นสมาธิ พอเกิดสมาธิแล้ว เราจะบอกว่าปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนนี่นะ ไม่ใช่ปัญญาอย่างพวกเรา ปัญญาที่เขาบอกเขาใช้ปัญญา มันเป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาเกิดขึ้น เราเป็นคนคิดใช้ไหม?

โยม ๑ : ครับ คิดมาก

หลวงพ่ : เราเป็นคนคิดหมด ถ้าเราเป็นคนคิด มันจะเป็นโลกีย์ปัญญา เพราะปัญญาเกิดจากเรา แต่ถ้าเราทำความสงบของใจเข้ามานะ พอเราทำ เราพุทโธก็ได้ หรือเรากำหนด กำหนดลมนี้ได้ เพราะว่ากรรมฐาน ๔๐ ห้อง การทำความสงบ ๔๐ วิธีการ

อานาปานสติคือกำหนดลมหายใจเข้าออก อานาปานสติกำหนดลม (หายใจ) อานาปานสติ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ มรณานุสติ เทวตานุสติ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ มันมีวิธีการหลากหลาย แล้ววิธีการหลากหลาย มันต้องให้อยู่ในวิธีการ วิธีการนั้นให้เป็นเนื้อหาสาระของวิธีการนั้น แต่นี้พอเราวิธีการอย่างนั้นปั๊บ เราสร้างวิธีการขึ้นมาแล้วเรา

เราเปรียบเลยนะ การที่ว่ากำหนดแล้วมันสบายๆ เหมือนกับเราดูทีวี เรามีความครุ่นคิดอยู่ เราไปเปลี่ยนอารมณ์ไง เราไปดูข่าวสารไร เราไปดูข่าว อารมณ์จะอยู่กับข่าวไหม? นี่ก็เหมือนกัน อารมณ์ความคิดมันมีอยู่ใช่ไหม เราไปอยู่ที่อารมณ์ว่าง อารมณ์ว่างไม่ใช่ความว่าง อารมณ์ว่างกับตัวมันว่าง ตรงนี้คนอธิบายไม่ชัดเจนนะ คนถ้าไม่เข้าใจจะอธิบายตรงนี้ไม่เห็น ถ้าอธิบายตรงนี้ไม่ได้ปั๊บ เราก็เชื่อว่าการปฏิบัติเรามันเป็นผลแล้ว แต่มันไม่เป็นผลเพราะอะไร? เพราะสิ่งนี้มันเป็นความคิด มันไม่ใช่ตัวมันเอง แล้วตัวมันเองเข้าหายากมาก

เราจะบอก ในปัจจุบันนี้คนที่ทำสมาธิได้จริงๆ น้อยมากเลย เพราะอะไร? เพราะมันเข้าไม่ถึงไง เพราะถ้าเป็นตัวสมาธิ เราบอกว่าสมาธินี้แหละ เหมือนเราเปิดน้ำ เราเปิดน้ำแล้วเราเอาภาชนะใส่มัน มันต้องมีแรงอัด หรืออากาศมันต้องมีแรงอัดใช่ไหม ตัวสมาธิมันมีพลังงาน ต้องมีแรงอัด นี่ทำไมเราไม่มีล่ะ? แสดงว่าเราเปิดน้ำทิ้ง ไม่มีภาชนะใส่มัน

มันกรณีนี้กรณีหนึ่ง แต่ถ้าอีกกรณีหนึ่งนะ ถ้าเราปฏิบัติจริงนะ เราปฏิบัติจริงแล้วมันถูกต้อง เวลาปฏิบัติแล้วยากมาก ยากกว่านี้อีก เพราะอะไร? นี่พูดถึงว่า เราปฏิบัติของ

เรา เราปฏิบัติโดยเราคิดขึ้นมา มัน โดยเราคิดขึ้นมา มันยังยากขนาดนี้ ถ้าโดยเนื้อหาสาระของมันจะยากกว่านี้ ยากกว่านี้เพราะอะไร? เพราะมันเป็นข้อเท็จจริง เหมือนแบงก์เทียบ เงินเท่ากับเงินจริงเลย แบงก์ปลอมกับแบงก์จริง แบงก์จริงเราจะเอามาจากไหน? เราต้องทำหน้าที่การงานมันถึงได้ผลตอบแทนมา แบงก์ปลอมเราทำเองก็ได้ อะไรก็ได้?

เราจะพูดเลย การปฏิบัติอย่างนั้นนะ มันเป็น ประสาธาณะมันเป็นทฤษฎีไง มันเป็นปริยัติไง เอามาทำกัน เพราะอะไรรู้ไหม? เพราะคนที่สอนมันไม่รู้จักสมาธิ นี่ย้อนกลับมาที่เรา ถ้าทำสมาธิ โดยสามัญสำนึกที่เขาสอนกันบอกว่า สมณะไม่ต้องทำสมาธิเป็นเรื่องเกิน จะบอกว่าไร้สาระเลยก็ได้ หรือเรื่องที่ว่ามันไม่มีความจำเป็น ให้อำนาจไปเลย สมณะเขาบอกว่าไม่มีความจำเป็นนะ

โยม ๑ : มันจำเป็นครับ จำเป็นต้องทำความสงบ

หลวงพ่ : ใช่ ถ้าจำเป็นต้องทำความสงบก่อน ถ้ายอมรับว่าต้องทำความสงบก่อน มันต้องให้สงบตามข้อเท็จจริง ถ้าตามข้อเท็จจริง กำหนดลมต้องอยู่กับลม แล้วถ้ากำหนดลมเราบอกเลยนะ เหมือนเราจะเข้าบ้าน พอเราจะเข้าบ้าน แล้วที่นี้คนจะเข้าบ้าน แล้วแต่ว่าบ้านของคนทำทางเข้าไว้ดี หรือทำทางเข้าไว้มีปัญหาบ้าง

ที่นี้บางคนมันจะสงบไปเลยๆ บางคนสงบมันจะมีอาการที่ว่าเหมือนตกจากที่สูง บางคนสงบปั๊บมันจะมีอาการต่างๆ ถ้าอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการ เราต้องกำหนดพุทโธไว้ พุทโธ พุทโธ หรือว่าถ้าใครกำหนดลม ต้องกำหนดไว้ พอกำหนดลมปั๊บ พอมีอะไรมากระทบมันจะดึงลมออกไป มันจะดึงความรู้สึกเราไป เราจะต้องอยู่กับลม อยู่กับลม เพราะถ้าจิตมันอยู่กับลม อย่างอื่นจะเข้ามาแทรกไม่ได้

อันนี้เป็นคำบริกรรมนะ อันนี้เป็น ถ้ากำหนดลม กำหนดคำบริกรรม คำบริกรรม หมายถึงว่าจิตนี้เป็นนามธรรม จิตนี้คือธาตุรู้ เป็นพลังงานอันหนึ่ง พลังงานอันหนึ่ง ธรรมชาติของมัน มันจะฉายตัวตลอดเลย เขาเรียกว่าส่งออก ความคิดมันจะส่งออกตลอดเวลา ถ้าความคิดมันส่งออกไปเห็นไหม เราก็กำหนดเข้ามา กำหนดเพื่อจะให้มันทวนกระแสกลับ ให้มันทวนกระแสกลับเข้าไป

พอมันทวนกระแสกลับ ที่นี้ทวนกระแสกลับ นี่คือธรรมะที่เราต้องการ สิ่งที่ปฏิบัติมันมีปัญหา ปัญหาเพราะว่าเรามีกิเลสกันไง เรามีมารไง ใจตัวกิเลสตัวมารมัน

เบี่ยงเบนใจ ตัวเบี่ยงเบนตัวด้าน อันนี้ไอ้ตัวเบี่ยงเบนตัวด้าน มันก็เป็นกิเลสของแต่ละบุคคล ไอ้ตรงนี้ไม่มีสูตรสำเร็จนะ เป็นแบบ มีเยอะมากเวลาคนปฏิบัติไป ก็คนปฏิบัติในทางนี้ เวลาปฏิบัติไปมันจะ ตัวจะเอนบ้าง จะเกิดการโยกการคลอน จะเกิด มันจะเกิดของมันตลอด

อันนี้คือแรงต้าน แรงต้านโดย เหมือนคนไข้ใจ คนไข้มันมีอาการไข้มาก อาการไข้น้อยของแต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกัน นี่อาจารย์ต้องรู้ตรงนี้ ถ้ารู้ตรงนี้ปั๊บ เราตั้งสติให้ดี ถ้ากำหนดลมกำหนดลม เพียงแต่ที่พูดนะ เราจะถามก่อนว่ากำหนดอย่างไร? เพราะกำหนดลม เวลาเราเข้าตามเข้าตามออก

หลวงตาท่านสอนอย่างนี้ ท่านบอกว่าอานาปานสติควรอยู่ที่ปลายจมูก เหมือนอยู่ที่ปากประตูบ้าน ถ้าเรายืนอยู่ที่ปากประตูบ้าน คนจะเข้าบ้านเรา ผ่านบ้านเรา เราจะรู้หมด ถ้าพูดถึงว่าลมเข้าแล้วเราตามไป เหมือนพอมมีคนมาเข้าบ้าน เราก็เดินตามเขาไป หน้าบ้านเราปล่อยแล้วเห็นไหม เราเดินตามเขาไป แล้วเราก็ตามเขาออกมา อยู่อย่างนั้นล่ะ สมาธิคือหนึ่ง แต่เราเคลื่อนอยู่ มันจะหนึ่งไหม

ทีนี้เพียงแต่ว่า ประสาเราเวลาเราพูดมันจะขัดแย้งกับอาจารย์เดิมที่สอนมานิดหนึ่ง ถ้าเวลาใครมาเราจะถามถึงอาจารย์เดิมที่สอนก่อน แล้วเราคุยกันตามข้อเท็จจริง แล้วตอนนี้พูดถึงความถนัดคือกำหนดลมอย่างเดียว

โยม ๑ : ถนัดลม แล้วรู้สึกว่าจะเคลื่อนมือจะถนัดดีกว่า

หลวงพ่อ : เคลื่อนมืออย่างไร?

โยม ๑ : เคลื่อนมือแบบที่เราขยับมือให้มันแบบที่เรารู้สึกตัวบ้าง

หลวงพ่อ : เคลื่อนมืออย่างนี้หรือ?

โยม ๑ : ครับ

หลวงพ่อ : เคลื่อนมือนี้อะไรของหลวงปู่เทียน

โยม ๑ : อย่างนั้นแหละครับ

หลวงพ่ : หลวงปู่เขียนนะท่านทำอย่างนี้เลย ท่านเคลื่อนมือนี้ละ การเคลื่อนมือคนปฏิบัติจะรู้ การเคลื่อนมือมันเหมือนบางที่เราถ้าเรานั่งกำหนดลมหายใจ หรือกำหนดพุทโธไป บางทีมันหายวูบไปเลย การเคลื่อนมือเพื่อจะไม่ให้ตกกังวลใจ การเคลื่อนมือไม่ให้ตกกังวล แต่มันมีดี ของทุกอย่างจะมีสองด้าน จะมีดีและผิด มีดีและไม่ดีเหมือนกัน

พอเคลื่อนมือ สมมุติว่าจิตเรามันจะลงใจใหม่ จิตเราจะลงไป ถ้ามันจะลง ถ้ามันลงมีสติ นั่นคือถูกต้องนะ แต่ถ้าการเคลื่อน หมายถึงว่าเรากระตุกมันออกมา มันมีผลไม่ให้ตกกังวล แล้วมันก็มีผลให้จิตที่มันจะละเอียด ให้หายบอยู่ตลอดเวลา โอ้โฮ ทุกอย่างมันจะมีบวกและลบในตัวของมันเองทั้งหมด นี่เราเลือกใช้ เราต้องเลือกใช้เอาแต่บวก ลบไม่เอา ทีนี้เราจะพูดอย่างนี้ไง ถ้ามันกำหนดว่ามันจะลงได้ เราต้องลง

นี่เห็นไหม หลวงตา กับ หลวงปู่เจี๊ยะ เวลาท่านสอนเรื่องนี้ ท่านจะห่วงตรงนี้มาก ท่านบอกว่าถ้าจิตมันลงนะ ถ้าจิตมันเข้าสมาธิไปหรือมันลงไปแล้ว อย่าไปกวนมัน อย่าไปกระตุกมันออก ถ้ากระตุกออกแล้ว ต่อไปจะทำให้เข้าได้ยากมาก การเข้าแล้ว ถ้ามันเข้าแล้วดีแล้ว ถ้าออกให้มันคลายตัวออกมา การเข้า-ออกสมาธิ ไม่ใช่เราเข้าประตูออกประตู

เหมือนกับของ น้ำมันมันขุ่น น้ำมันจะสะอาด แล้วเดี๋ยวพอเราเขย่า ตะกอนมันก็ออกมา คือว่ามันอยู่ในตัวมันนั่นแหละ แต่มันหยุดขุ่นตัวลง ความรู้สึกเรามันหดตัวเข้ามา แล้วความรู้สึกเวลาจะออก มันก็ต้องความรู้สึกมันคลายตัวออกมา ถ้ามันหดเข้า เวลามันหด เขาเรียกหดสั้นเข้ามา หดสั้นเข้ามา บางทีบางคนมันมีอาการงอ อาการมันทำให้เราตกใจ

นี่อาการตกใจ ถ้าอาการตกใจนี้ละ ถ้าเราตาม มันก็ออก แต่ถ้ามันเป็นกังวลนั้นะ มันไม่ตกใจ มันค่อยๆ เגיעๆๆๆ แล้วก็หายไปเลย ถ้าเגיעๆๆๆ แล้วหายไปเลย อาการเคลื่อนอย่างนี้ดีมาก คือว่าไม่ให้มันหายไ้ หายไปเขาเรียกกังวลใจ เราจะวูบหายไ้เลย ละ อันเคลื่อนๆ จะแก้ตรงนี้ได้ดีมาก แต่ถ้าจิตมันจะลงสงบต้องให้มันลง พอให้มันลงปั๊บ ถ้าเราเห็น สติเราพร้อม ความรู้เราชัดเจน เราอย่าเคลื่อน ถ้าความรู้ชัดเจนให้มันลงไป ลงไป จะลงไปขนาดไหนนะ อาการบางทีมันตก เหมือนเราตกเหวไปเลย แต่ความจริงไม่ใช่ เรานั่งอยู่นี้ไม่ไปไหนหรอก มันเป็นของมันไง

อันนี้ ถ้ากรณีนี้เกิดขึ้นมา จะไปโทษใครอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น มันเป็น เราเรียกว่า พันธุกรรมทางจิต เราเกิดตายกันมาเยอะแยะนะ แล้วเราการสร้างมา เขาเรียกพันธุกรรม คือมันแต่งมาอย่างนี้ไง คือเราทำมาเองไง ถ้ามันเกิดอะไรขึ้นมาะ เราก็ต้องยอมรับสิ่งที่เราทำมา สิ่งที่ทำมาแล้ว เราต้องแก้ไขตามนั้น เรา สิ่งที่เราทำมาเป็นอย่างนี้ แล้วเราจะไปหาทฤษฎี ให้มันมาแก้กับสิ่งนี้โดยตรง สิ่งนี้มันไม่มี

ทฤษฎีนะ กรรมฐาน ๔๐ ห้อง แต่การกระทำอย่างนี้ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ปั๊บเราต้องแก้ไข คือว่าต้องแก้ไขตามจิตของคนเลย การปฏิบัติมันถึงเหมือนกับว่า ทำด้วยมือเลย มีขึ้นเดียว เรากระจายของเรา เราทำของเราคนเดียว จะไม่มีการซ้อนกันนะ ของใครของมันเลย นั่ง ๒ คนนี้ไม่เหมือนกันหรือ ภาวนาไม่เหมือนกันหรือ เกียงกันตายเลย ถ้าไปเกียงกัน ๒ คน

มันจะไม่เหมือนกัน แม้แต่พี่น้องกัน เราพูดถึงขนาดนี้ว่าคู่แฝดไข่ใบเดียวกัน มาจากพ่อแม่คนเดียวกัน นิสัยยังไม่เหมือนกันเลย นิสัยคืออะไร? นิสัยคือการสั่งสมมาของจิต ร่างกายที่เกิดพันธุกรรมนี้ของพ่อแม่หมด DNA นะ กรรมพันธุ์พ่อแม่หมดเลย แต่ นิสัยไม่ใช่ นิสัยใจคอไม่ใช่ นิสัยใจคอเป็นจิตที่มาปฏิสนธิ จิตของเราเอง จิตที่มันเกิดตาย เกิดตาย

ที่นี้เกิดตายเกิดตาย เราจะบอกว่า สิ่งใดที่สอนเป็นสูตร ผิดหมด เราต้องทำของเราเอง มันเป็นเองไง ทฤษฎี สิ่งที่เป็นสูตรนะ มันเป็นทฤษฎี แต่เวลาปฏิบัติ สูตรรู้แล้ว แต่มันจะมีตัวแปร มันจะมีเหตุปัจจัย โอ้โฮมันจะมีอะไรอีกเยอะแยะเลย สูตรนั้นเขาเรียนเอาไว้เฉยๆ แต่ถ้าทำ ต้องทำอย่างนี้

นี่พูดถึงว่าเวลาจะให้มันดีขึ้นไง พุทธชะยาวเลยนะ เวลาใครมาถามธรรมะ เราจะบอกเลย ตอบเหมือนไม่ได้ตอบเลย แต่เคลียร์ให้เห็นก่อนไง เพราะว่ามันไปแล้วใช้ใหม่ กำหนดลมแล้วทำอะไรต่อไป ถ้ากำหนดลม ถ้าเราใช้ลม กำหนดลมแล้วดี ตั้งสติ เราพูดถึง เราพูดให้เห็นถึงผลที่มัน ผลการโต้แย้งที่มันเป็นความผลัดกันของกิเลส กับผลของที่ความเป็นจริง แล้วเราทำเข้าไป เราเองเราก็ไม่เข้าใจ

เราจะบอกว่าให้กำหนดลมชัดๆ แล้วไม่ต้องห่วงนะ มันมีพระมหาเรา เขาบอกว่าเขาไปคุยกับพวกครูบาอาจารย์เขาก็บอกว่า กำหนดไปนี่ลมต้องหาย โดยข้อเท็จจริงนะจริงๆ แล้ว พอถึงที่สุดแล้ว ลมมันจะหายไปเอง แต่ที่นี้พูดอย่างนี้ปั๊บนะ คนทำจะผิดหมด

เพราะเราก็เคยปฏิบัติมา ลมหายใจนะ กำหนดลมหายใจ กำหนดไปเรื่อยๆ บางทีนะถ้ามันไม่ลง คำว่าไม่ลงมันยังรับรู้อยู่

ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ถ้ามันยังไม่ถึงที่สุดนะ บางทีเห็นลมเป็นแท่งเลย ใสเลย ถ้าใสเราบอกไม่ลงเพราะอะไร? เพราะการเห็นอยู่นี้คือจิตรับรู้กระทบ ตากระทบรูป มันมีความรับรู้อยู่ เห็นลม มันเห็นชัดอยู่ จิต สัมกับเปลือกสัมผัสมันรับรู้กันอยู่ เพราะลมกระทบปลายจมูก ปลายจมูกก็คือร่างกายไซ้ใหม่ แล้วจิตมันอยู่ข้างในมันเห็นแล้วบางทีกำหนดไปเรื่อยๆ กำหนดไปเรื่อยๆ กำหนดเรื่อยๆ มันจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ละเอียดเรื่อยๆ

จนถึงที่สุดนะกำหนดไม่ได้ มันจะหดเข้ามา ดิ่งเข้ามา ดิ่งเข้ามา สติตามตลอดนะ ไม่มีช่วงเว้นวรรคเลย จนลมเริ่มเบาลง จนลมขาดไปหมดเลย ความรู้สึกดับหมด อย่างเช่นเรานั่งอยู่นี้ ลมพัดมาไม่รู้สึกรอก เพราะมันสักแต่ารู้ มันไม่รับรู้เรื่องร่างกายเลย มันปล่อยหมดเลย

นั่นเราจะบอกว่า จริงๆ ลมมันต้องขาด ถ้าถึงที่อัปนาสมาธิลมมันขาด แต่เราบอกพระองค์นั้น เราแก้เขานะ เราบอกว่า เป็นไปไม่ได้ ลมห้ามขาด ถ้าบอกลมขาดบ๊ีบ เราจะสร้างภาพ ลมหายใจ ลองกำหนดลมคูตี แล้วก็เบาลง เบาลง อยากให้ขาดใจ มันก็เลยนั่งหลับหมดเลยไป

ถ้าใครบอกว่าลมมันจะขาดหมดนะ ไอ้คนนั้นละนั่งหลับ แต่ถ้าเรากำหนดลม ลมขาดไม่ได้ ห้ามขาดเด็ดขาด เราสู้กันมาตลอดใจ ถึงที่สุดแล้วลมมันไม่มี มันละเอียดจนจิตมันละเอียดจนไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้นเลย แต่รู้อยู่ มันรู้ตัวมันเองอยู่แต่ไม่เห็นลม ทุกอย่างไม่มี ดับหมด

ความจริงมันเป็นแบบนี้ แต่เวลาเราไปสอนเด็กๆ นะ อย่างเราอ่านตำราเราไม่เคยเป็น เราจะสอนเลยนะ ถึงที่สุดแล้วลมต้องดับ โอ้โฮ กิเลสมันขี้มเลย กำหนดลม กำหนดลม แล้วก็เบาลง โอ๊ย หลับเลย ดับหมดเลย เพราะคนถ้าภาวนาเป็นนะ มันจะเคยผ่านเหตุการณ์วิกฤตอย่างนี้มาไง มันจะเคยโดนหลอกมาจนเข็ดใจ ถ้าหลับมันละตกภวังค์ มันหายไปเลย แล้วพอหายไปสักพักหนึ่งแล้ว สักครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่งแล้ว มันจะออกมานะเหมือนคนสะอึกตื่น เพราะมันหายไป แล้วมันรู้สึกตัวขึ้นมา มันสะดุ้ง อันนี้หลับ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ (หัวเราะ) เราเป็นมาหมดละ

โยม ๒ : แล้วถ้าเกิดนั่งแล้วรู้สึกตัวหายไปแล้วมีความสุขล่ะคะ

หลวงพ่ : มีสติอยู่นะ ถ้าจริงๆ แล้วมันจะหายหมด มันจะปล่อยหมดเลยนะ สมาธิ กายกับจิตปล่อยกันได้ แต่ปล่อยโดยสมาธิ เราถึงไม่คำนมหายาน มหายานเขาบอกว่า เวลาถอดจิตนี่นะเหมือนกล้วย เขาปลอกกล้วย เปลือกกล้วยกับกล้วยไม่ใช่อันเดียวกัน กายกับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน เขาเอาจิตออกได้เลย

แต่พวกนี้เขา พวกรมหายานเขาโพธิสัตว์ไว้ เวลาเขาเกิดตายเกิดตาย เขาจะตามจิต เขาไปอีก ถ้าพูดถึงระดับหมด ถ้ามันมีความสุข สำคัญที่ความรู้สึกเรานั้นจะมีสติตลอด ตรงนี้สำคัญมากเลย จะพุทโธ จะลมหายใจมันมีสติตลอด ถ้าสติ เว็บ! ไปแล้วขึ้นต้น ใหม่ สติมันมีกับเรา เหมือนกับเราจุดธูปหรือจุดเทียนก็ได้ ธูปมันจะลามเข้าไปเรื่อยๆ อย่างนี้ มันจะไหม้ตัวมันเองเข้าไปเรื่อยๆ ทำไมเราจะไม่รู้ล่ะว่าธูปมันไหม้ตัวมันเองเข้าไป

สติก็เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ที่เป็นสมาธิมันจากหยาบๆ มันจะลามมันเข้ามา ลามมันเข้ามา มันเห็นหมดละ ทีนี้ถ้าจุดธูป ธูปไฟมันจะติดตัวมันเองตลอด แล้วถ้ามันดับ ไฟดับ มันจะไหม้ตัวมันเองไหม? มันจะเข้าถึงตัวมันเองได้ไหม? ข้อเท็จจริงเลย จิตก็ เหมือนกัน กำหนดอะไรก็ได้ แต่ต้องอยู่กับมัน เหมือนกับจุดธูป ธูปมันจะเผาไหม้ตัวมันเอง จนธูปมันหมด ธูปมันหมดนั่นล่ะคือเข้าสมาธิ

ถ้าสติเรารู้อยู่ กำหนดลมกำหนดอะไรก็ได้แล้วแต่กำหนดไปเรื่อยๆ สติพร้อม แต่นี้ มันเสียอย่างเดียว เพราะพวกเรานั้นชิงสุกก่อนหามกันไง ครูบาอาจารย์ท่านบอกเลยนะ พุทโธ พุทโธ แล้วพุทโธมันจะค่อยๆ จางลง จางลง จนพุทโธไม่ได้ พุทโธหายไปแล้วทุกคน คิดเหมือนกับลมนั่นแหละ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ กลับไปเลย แล้วก็มานะ

“หลวงพ่ ว่าง ว่าง” กูล่ะปวดหัว

จนเราคิดอย่างนี้ เราไม่รู้ทันใจ เพราะอาจารย์ใช้ใหม่ ไม่ใช่ลูกศิษย์ แล้วบางทีมา เขา จะไม่ยอมรับใช้ใหม่? เราบอกอย่างนี้ได้ไหม? สมมุติว่าให้นี้พุทโธจะนี้ได้ไหม? ได้ ครับ แล้วทำไมไม่นี่ล่ะ อ้าวนี่แล้วมันก็หยาบ เพราะครูบาอาจารย์ท่านเทศน์อย่างนี้ ถ้า จิตละเอียดยเข้าไป ถ้าเรานึกพุทโธมันจะหยาบ แต่ถ้าเรานึกซัดๆ มันละเอียดย มันละเอียดย ตัวมันเอง ไม่หยาบหรอก

สบายอย่างไรก็แล้วแต่นะ เราตั้งใจไว้ แล้วเวลาจะทำ เวลาถ้าเรากำหนดลมอะไร
นี่เราวางให้หมด ความคิดวางให้หมด เว้นไว้แต่ เว้นไว้แต่ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าปัญญา
อบรมสมาธิ ถ้าทำแล้วมันเครียดนะ เราสอนปัญญาอบรมสมาธิด้วย คือว่าใช้ปัญญาไล่ไป
มันหยุดได้เหมือนกัน ไล่ปัญญาไป คือไล่ความคิดไป ปัญญาคือความคิดนี้แหละ บางที่
มันหยุดได้ ดังนั้นอย่างที่ว่ามันหลายหลากไป แต่ถ้าถนัดทางนี้แล้วไม่ต้องไปเปลี่ยน

โยม ๑ : ถนัดทำความสงบก่อน หรือทำสมาธิก่อน

หลวงปู่ : ใช้ ทำสมาธิก่อน ต้องทำสมาธิก่อน ที่นี้ถ้าทำสมาธิก่อนเรากำหนดลม
หายใจ ถ้ากำหนดลมหายใจ ชัดๆ อยู่กับลมหายใจชัดๆ แล้วถ้ามันพลาดก็ อยู่อย่างนั้น
ละ คือเกาะลมหายใจไป เดียวจะเห็นของดี

แต่พวกเราบางที เพราะครูบาอาจารย์ไปสอน ครูบาอาจารย์ไปสอนก่อน สอนว่า
ข้างหน้าจะเป็นอย่างนั้น แล้วเรายังไม่เป็นอย่างนั้นไง แต่ไปสร้างภาพให้เป็นอย่างนั้น
แล้วพอสร้างภาพให้เป็นอย่างนั้น มันไม่เป็น พอที่มันไม่เป็น มันไม่เป็นความจริงแล้ว
แล้วที่มันก็หายเลย บางที่มันหายมันหายไปแล้ว พอหายไปแล้วเข้าใจว่าเป็นอีก
ว่างๆ ว่างๆ

แต่ถ้ามันเป็นเองนะ มันเป็นที่ โอ้โฮ เวลาจิตมันจนอย่างนั้นนะ มันตื่นเต้นมาก
บางทีเราลงทีหนึ่ง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมงเลย กำหนดลมไปเรื่อยๆ เดินไม่ได้แล้ว ยืน ยืน
ไม่ได้ นั่งลง นั่งลงไม่ได้มันก็หัดเข้ามา พอมันหายใจจะขาด หายใจมันจะหมด เสีย มึงไม่
ตายหรือ ขนาดนี้มันยังคิดนะ ไม่เป็นไรไป แล้วพอทำบ่อยๆ เข้า

ตอนหลัง ดูอย่างที่เราเข้าสมาบัติ ๗ วัน ๗ คืน ทุกคนจะถามเลยนะ โทษนะ แล้วไม่
ปวดถ่ายไม่ปวดอะไรเลยหรือ พอมันเข้าปั๊บมันหยุดหมด อวัยวะทุกอย่างมันอยู่คงที่ของ
มัน ดูอย่างกระเพาะปัสสาวะมันไม่ทำงาน มันจะมีน้ำปัสสาวะไหม? ไม่มีหรือ ๗ วัน ๗
คืนนั่งไม่กระดิกเลย เวลาเข้าสมาบัติ พับ! พับ! ได้หมดเลย แต่คนเราแปลกใจ เราแปลก
ใจเรานี้กว่าธรรมดาจริงๆ

พอคนถ้ามันไม่ได้ทำ พอทำแล้วมันจะเข้าใจ อย่างพอมันรวมลงปั๊บ โอ้โฮ แล้ว
เวลามันออกนะ อู้อู อู้อู ร้อง อู้อู อู้อู อยู่คนเดียวนะ ร้อง อู้อู เพราะมันเห็นความต่างใจ
แล้วเราทำอย่างนั้นปั๊บมันมีกำลัง พอมันมีกำลัง พอจิตเป็นอย่างนั้นนะ พอมองมาใน

ชีวิตประจำวันสิ โอ้โฮ มันเห็นทุกซอกหมดเลยละ เห็นโดยสมาธินะ แล้วเราฝึกบ่อยๆ บ่อยๆ เห็นเป็นทุกซอกเลย คุณชีวิตประจำวันมันจะบอกเลย อืม ทำไมเราโง่ขนาดนี้ ทำไมต้อง ไปยุ่งกับมันขนาดนี้

ถ้าจิตมันสงบนะ ประสาเราเชื่อว่าธรรมะเป็นธรรมชาติ ใจ ถ้าคนที่ป็นธรรมจะ มองเป็นธรรมชาติ อย่างพวกเรามอง มองสังกมมองอย่างหนึ่ง แต่ไอ้คนที่อยู่ในสังกม เขา ไม่ได้คิดอย่างนั้นนะ เขามองแบบเขาอยู่ในสังกมใจใหม่ เขาแก่งแย่งกันใจใหม่ แต่แล้ว เราออกมาแล้วเรามองเขาสิ เอ๊ะ ทำไมเขาทำกันอย่างนั้น? ทำไมเขาเป็นอย่างนี้กันวะ? แต่ ถ้าเราเข้าไปอยู่อย่างนั้นปั๊บ เราก็แก่งแย่งกับเขาเหมือนกัน เพราะจิตไม่สงบ ใจ เหมือนกัน

มีอะไรอีกไหม

โยม ๑ : ถามอีกเรื่อง เรื่องความฝัน ถ้าเมื่อเราฝันต้องรู้ตัวใหม่ว่านี่คือฝันอยู่นี้

หลวงพ่ : ไม่ ขณะฝันไม่รู้สึกตัวหรือ ขณะฝันไม่รู้สึกตัวเพราะอะไรรู้ใหม่? เพราะ ถ้าฝันรู้สึกตัวฝันจะหยุดทันที

โยม ๑ : ครับ รู้ว่าฝันร้ายแล้วก็จะตื่น

หลวงพ่ : เออ ถ้ารู้สึกตัวจะหยุดทันที เพราะมันฝันนะ หลวงตาบอกว่ามันฝันดิบฝัน สุก เราคุยกันฝันดิบๆ คือความคิด การสื่อสารคือการฝัน ชีวิตเราเพื่อเจอ เพื่อฝัน ที่นี้พอ กลับไป ฝันสุก คือฝันจริงๆ

เราจะบอกว่าความฝันก็คือความคิด คือสังขารใจ แต่ขณะที่เรา เรามีฝันดิบ แต่ เรามีสติ เราสามารถยับยั้งได้ เรารู้สึกตัวได้ แต่ขณะที่หลับไป มันไม่มีสติ ถ้ามีสติหลับไม่ ลง เวลาพุทธโธ พุทธโธจะหลับไป กำหนด กำหนดลม กำหนดลมไปเรื่อยๆ ถ้าเราหลับไป พร้อมกับพุทธโธ หรือหลับไปกับลมหายใจ ความฝันจะน้อยไปเรื่อยๆ

มันมีคนมาหาบ่อย บางคนนำสงสารนะ มีลูกศิษย์คนหนึ่ง ไม่กล้านอนหลับ นอน แล้วฝันร้ายทุกที พอนอนแล้วฝันร้ายทุกที เราก็บอกว่า จนบางทีนะพอนอนแล้วละเมอ ภรรยาจะเขย่าให้ตื่น "โอ้อย่างนี้ละ ประสาเราเลย ถ้าคนมีประสบการณ์อย่างนี้ มันเป็นผล ของเรา

ในสมัยพุทธกาลนะ มันมีเพื่อนอยู่ ๒ คน เพื่อน ๒ คนนะไปทำมาหากินด้วยกัน แล้วมันจะผลัดกันฆ่าทุกชาติ แล้วพอพระพุทธเจ้า ชาติสุดท้ายชาติสมัยพุทธกาลไง เพื่อนเขาไปด้วยกัน ไปหาเงิน มีเงินมา ก็อีกคนจะลุกขึ้นมาอีกคนหนึ่ง พระพุทธเจ้ามาเลย “หยุด แล้วปลุกให้ตื่นขึ้นมา ปลุกเพื่อนให้ตื่นขึ้นมา”

พอปลุกแล้วตื่นขึ้นมา พระพุทธเจ้าท่านเทศน์เลย ๒ คนนี้ผลัดกันฆ่า ผลัดกันอยู่อย่างนี้มาก็พ้นชาติแล้ว ให้อโหสิกรรมต่อกันทั้ง ๒ คน ถ้าไม่อโหสิกรรมต่อกัน เพราะชาตินี้ ไอ้คนที่มันจะฆ่ามันได้ฆ่า แล้วชาติต่อไป ไอ้คนโดนฆ่าจะมาฆ่าไอ้คนนี่

“เวร ย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” นี่มันเป็นเวรเป็นกรรมในใจใจ พี่นพของคอนมันมาจากตรงนี้

เราจะสอนบ่อยมาก ใครมาที่เวลาทุกข์ยากนะ เราจะบอกว่าอย่าเสียใจ อย่าเสียใจ เพราะ เพราะสิ่งที่เราทำมา พันธุกรรมทางจิต การสร้างมาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน พี่น้องด้วยกัน ออกมา ในพ่อแม่เดียวกัน ชีวิตยังสมบุกสมบัน หรือราบเรียบต่างกัน ชีวิตเรากล้ามันเป็นแบบนี้

นี่ยังดีนะ คืออย่างนี้เพราะเรามีศาสนาเป็นที่พึ่ง นี่ไงมาหาเรา เราจะเคลียร์ให้ เราจะเคลียร์ให้ว่า สิ่งนี้มันเกิดขึ้นมาแล้ว เราต้องแก้ไข เราแก้ไขกัน เวลาทำบุญให้อุทิศส่วนกุศล มีพระหลายองค์มากเลย เคารพพระพุทธเจ้ามาก เคารพครูบาอาจารย์มาก แต่พอทำสมาธิเข้าไปจะตั้งพระพุทธเจ้าขึ้นมา โทษนะ แล้วโงมตี ค่าๆๆ พระบอกว่าผมไม่อยากทำเลย ผมไม่ต้องการทำเลย อาจารย์ของผมแท้ๆ

ทำไมมันเป็นอย่างนี้ล่ะ? มันควบคุมไม่ได้เลย พอควบคุมไม่ได้เราบอก เวลาไหว้พระสวดมนต์ให้ขอมาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยไง อโหสิกรรมต่อกัน เราไม่มีความสามารถยับยั้งได้ แต่เราอโหสิกรรม คือว่าเราสำนึกผิด เราสำนึกผิด เราเห็นโทษ เหมือนเราสำนึกผิด เหมือนเด็กเล็กของแล้วโดนจับได้ ไอ้หัวใจไปลักเขามา มันก็ผูกพันมา แล้วเขาจับได้ทำอย่างไร? อโหสิกรรม อโหสิกรรม อโหสิกรรม ขอโทษ ขอโทษ

อย่างทำบุญเมื่อกี้นี้ อโหสิกรรม เวลาเราทำบุญนะ เวลาให้พร เจ้ากรรมนายเวร มันมีเจ้ากรรม มีนายเวรนะ ทำอย่างนี้บ่อยๆ มันจะไม่หายขาด พรึบ! ขาดไม่ใช่ แต่มันจะ

เขาลง เขาลง เขาลง เขาลง กรรมไง มันจะเขาลงนะ เพราะอะไรรู้ไหมท บุญ บุญกุศลมัน
เจือจางได้ สิ่งนี้มันเป็น..

โธ่ เราพูดถึงนะ พระสมัยพุทธกาลที่ว่าไม่เคยฉันท้าวมืดเลย กรรมสร้างมานะ
ฉันท้าวมืดเลย เป็นพระอรหันต์นะ รำลือไปทั่ว พระสารีบุตรไปช่วยไง

“เขาบอกท่านฉันท้าวมืดเลยใช่ไหม?” “ใช่ครับ”

“ทำไมถึงไม่มืดล่ะ เขาไม่ใส่หรือ?”

เขาบอก “อู๊ย ทุกคนดูแลหมดเลย ทุกคนใส่ให้เต็มหมดเลย แต่ฉันท้าวมืด พอ
เริ่มฉันท้าวมืดจะหายไปเอง”

พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ แล้วรู้ด้วย

“อย่างนั้นเอานะ อ้าว วันนี้จับให้ตึนะ” ท่านใส่บาตรเองแล้วจับบาตรไว้

“อ้าว ฉันท้าวมืด”

บุญของพระสารีบุตรไง วันนั้นฉันท้าวมืดมือหนึ่ง เกิดมาไม่เคยฉันท้าวมืดเลย
ทุกชาติไหม? นี่มันเป็นกรรมของเขา แล้วพอไปถามพระพุทธเจ้าเป็นเพราะเหตุใด?

พระพุทธเจ้าบอกว่า ในวิภวัญญูของเขานะ เขาเป็นเศรษฐี เวลาเขาถ่ายข้าว เมล็ดข้าว
มันตกลงดิน มดมันเห็นมดมันมาขนไป เขายังเอาเสียมไปขุดเอาเมล็ดข้าวที่นั่นกินเลยล่ะ
มันตระหนี่ขนาดนั้น มันก็เหนียว มันไม่ให้ใครกินเลย

เวลาเขาทำชาตินั้นมันก็อีกเรื่องหนึ่งไง แต่ผลทำไมมันมาให้ชาตินี้ล่ะ? อันนี้สิ่งที่
เกิดขึ้น เราไม่รู้ มันเป็นของเก่าใช่ไหม? ประสาเราเราจะบอกทุกคนว่า เอ็งไปแก้ไข
ประวัติศาสตร์ไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถไปแก้ไขประวัติศาสตร์ แต่ประวัติศาสตร์สร้างให้
เรามาเป็นปัจจุบันนี้ เราจะแก้ไขที่นี้ได้

พระพุทธเจ้าสอนตรงนี้ ให้แก้ไขที่ปัจจุบันนี้ แล้วแก้ไขปัจจุบันนี้เราก็ สิ่งนั้นมัน
เป็นเวรเป็นกรรม ผันร้าย นอนฝันร้ายนอนอย่างนี้ละ ส่วนใหญ่แล้วครูบาอาจารย์จะให้
กำหนดพุทโธ แผ่เมตตาก่อนนอนไง แล้วให้หลับไปกับพุทโธ อย่างนี้กำหนดลมก็ได้ ถ้า
ถนัดลมก็ลมก็ได้ เพราะอะไรรู้ไหม? พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ

คำว่าอนุสติ จะหลับ หลับพร้อมไปกับ แบบเราศาสดา เรากอดหลับไปด้วยกันเวีย
ถูกฉวยฉิบหายเลย กุขอหลับด้วย แล้วมันก็จะไ้จ้างไปๆ

โยม ๒ : อาจารย์สอน หนูก็ปฏิบัติแบบว่า ถ้าเราพอเข้าถึงความสงบแล้ว เอาความ
สงบนี้มาแผ่เมตตา อุทิศเหมือนกัน

หลวงพ่ : ถ้าอย่างนั้นสุดยอดเลย เพราะอะไรรู้ใหม่? เพราะเวลาโยมทำบุญ แล้ว
อุทิศส่วนกุศล เขาเรียกอามิสศรัทธา แล้วพระพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้บอกว่า

“อานนท์ เธอบอกให้เขาปฏิบัติบูชาเถิด”

ที่นี้ปฏิบัติบูชามันได้ความสงบอันนี้ แล้วอันนั้นอุทิศ ฉะนั้นเวลาเรานั่งสมาธิ เดิน
จงกรม เวลานั่งสมาธิ ตอนจะเลิก เราจะได้มากได้น้อยแล้วแต่ เพราะปฏิบัติบูชา อุทิศไป
ตรงนั้นละ เจ้ากรรมนายเวร อันนี้ฝันร้ายคือเจ้ากรรมนายเวร

บุญกุศลนี้ ข้าพเจ้าสร้างได้มากขนาดไหน ขออุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร
อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เจ้ากรรมนายเวรมีทั้งดีและชั่ว เจ้ากรรมนายเวรที่เป็น
บุญกุศลเขาก็สร้างมาที่ดี เราให้เขา ถ้าสิ่งที่เขาทำมาดีเขาจะได้คุ้มครองเราดีขึ้น สิ่งที่มี
ความผูกพัน มีความเจ็บช้ำในใจกันมา ให้เจือจางกันไป บางที่ไม่ยอมรับนะ อาฆาตไม่
ยอมรับ ถ้าไม่ยอมรับขึ้นมาแล้ว ขอโทษ ขอโทษ ขอโทษ ขอโทษ ไม่ยอมรับก็ช่างมัน

บางทีมี จิตที่อาฆาตมี ในสังคมทุกสังคม สังคมของเทวดาอินทร์พรหม มีทั้งดี
และชั่ว มนุษย์มีทั้งดีและชั่ว สิ่งที่เราสร้างกันมามีทั้งดีและชั่ว ถ้าดี สิ่งเกิดดีเกิดดีเท่ากัน
เพราะชั่วเข้ากับดีไม่ได้ แต่เขาเข้าไม่ได้ เราก็อุทิศให้เขา คือเขาจะไม่เอา เราก็ไปวางไว้ต่อ
หน้าเขา เพราะบุญกุศลมันเป็นนามธรรม จะเอาไปวางไว้หน้าคนนี่ วางไว้หน้าคนนี่ วาง
ไว้หน้าคนนี่ มันไม่มีวันหมดใจ คือมันเป็นเหมือนทิพย์ วางเท่าไรมันก็มีเท่าเท่า

นี่เราไม่เข้าใจใจ เราเข้าใจว่าบุญคือวัตถุ ถ้าให้เขาแล้วคือหมดเลย ทุกคนไม่กล้า
ให้ หวง แต่บุญที่มันเป็นนามธรรมให้แล้วก็เท่าเท่า ให้แล้วก็เท่าเท่า เหมือนแสงเทียน จุด
เทียนทุกดวงอื่น เทียนเรามันจะมอดไหม? เราต่อให้เขา ต่อให้เขา ต่อให้เขา บุญเป็นอย่าง
นี้ แล้วอย่างที่พูด ถ้าจิตสงบ สุดยอดเลย

ถ้าให้เราพูดเราอยากพูดอย่างนี้ด้วย แต่ถ้าพูดอย่างนี้ป๊อบ แล้วของผมก็ไม่เคยสงบ สักที? แล้วเมื่อไหร่จะได้อุทิศล่ะ? เราอุทิศทุกเที่ยวที่ทำ แล้วยังสงบยิ่งอุทิศยิ่งยอดใหญ่ เลย เพราะอุทิศนั่นล่ะ เนื่อนาบุญ เนื่อนาที่ดี ดินที่ดี ดินที่ชุ่มน้ำ แล้วพืชผลเราหว่านลงไป มันจะให้ผลมหาศาลเลย ถ้าดินที่มันแบบว่าดินปนทราย ถ้าเป็นหินล้วนๆ แล้วถ้าซีเมนต์ อย่างนี้จะปลูกอะไร?

บุญกุศลอยู่ตรงนี้ไง ถ้าเรายังทำที่ดี ผลมันยิ่งเยอะมาก แต่ถ้ามันแบบว่าเรามีเท่านี้ เราก็อำนาจ เพราะอย่างว่า เนื่อดินดีเราทำกิจกรรมใช้ไหม? แต่ไอ้มันเป็นความรู้สึก มันเป็น ความคิด เราเปรียบเทียบ พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบไว้

อย่างนั้นถูก แต่นี้ถ้าอย่างนั้นถูก เราสงบมากสงบน้อยเราก็อุทิศไปเรื่อยๆ ไอ้ที่ดี แล้ว ต้องทำไง คืออะไรก็แล้วแต่เราต้องทำ อาหารเราไม่กินเราไม่อิ่มหรือ ใจของเรามัน กินบุญกุศลเป็นอาหาร ใจต้องการธรรมะ ใจมันไม่ต้องการวัตถุหรือ แต่พวกเรา พวกเราแบบจะว่าเซ่อกันไปเอง เห็นวัตถุแล้วอยากได้ แล้วก็มีความสุขแป๊บๆ หนึ่ง ก็มันก็ มาหลอกกันไง ก็เลสมันหลอก แต่ใจจริงๆ แล้วต้องการธรรมะ

นี่ธรรมะคืออะไร? ศีลธรรม เอาตรงนี้ไปแก้มัน แก้มัน เราคุยกันนี้ วันนี้เราคุยกัน ตอนนี้เป็นบุญแล้ว บุญเขาเรียก นี่แสดงธรรม ผลของมันนะ สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง สิ่งที่ได้ยินได้ฟังแล้วเข้าใจ สิ่ง que เข้าใจแล้วตอกย้ำ คำว่าตอกย้ำเข้าไปมันเข้าไปทำความเข้าใจ นี่คือบุญ ผลของมันคือการสว่าง คือการเข้าใจ ทีนี้พอเราเข้าใจ อุทิศส่วนกุศลให้มันได้ แล้ว เจ้ากรรมนายเวรอุทิศให้มันไป

ประสาเราเลยนะ กูรู้ทันมึงแล้ว ถ้าเป็นรานะ นี่เป็นโยม ถ้าเป็นรานะเดี๋ยวจะฆ่ามึง จริงๆ ถ้าเป็นรานะ “กูหามึงอยู่กิเลส มึงอยู่ไหนเดี๋ยวจะฆ่ามึง” ทีนี้กับโยม โยมไม่กล้าคิดแบบเรา กลัวมันไป พอความคิดเป็นเราไม่กล้า โอ๊ย กูยอมแพ้กูยอมแพ้ สำหรับ รานะ อะไรก็แล้วแต่เดี๋ยวจะฆ่ามึง

ตอนนี้กูแพ้มึงก่อน เดี่ยวจะเข้าไปหา มึง แล้วจะฆ่า ฆ่ากิเลสประเสริฐที่สุดนะ ฆ่ากิเลสคือฆ่าความชั่ว ไม่ใช่ฆ่าสิ่งที่มีชีวิต ไม่ใช่ฆ่าทำร้ายใคร สิ่งนี้จรมมา มันเป็นอนุสัย มันนอนเนื่องมากับจิต แล้วกิเลสมีตัวตนไหม? ไม่มีตัวตนมันจะมีมารได้อย่างไร? ทำลายมันได้ ทำลายได้

นี่ทำความสงบเข้ามา เพียงแต่เราอธิบาย อธิบายถึงว่า ถ้าเข้าไปแล้วจะมีอุปสรรคอะไร? ส่วนใหญ่จะมีอุปสรรคตอนนี้ อุปสรรคที่มันจะกีดขวางเรา อุปสรรคคือเวรกรรมของเรา ในปัจจุบันนี้เราเชื่อธรรมะมาก เราอยากได้บุญกุศลมาก แต่ทำไปแล้วก็มีอุปสรรค แล้วอุปสรรคของคนมากน้อยแตกต่างกันไป

อย่างที่หลวงตาท่านพูด ท่านถ่อมตัวนะ เวลาท่านพูดท่านบอกว่า เราเป็นคนวาสนาน้อย เราเป็นคนหยาบเราต้องทำอย่างนั้น ความจริงไม่ใช่ ความจริงนั่นล่ะคือคนมีวาสนา แต่เวลาท่านพูด เวลาครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรม (โทษนะ) ท่านไม่ยกตูดใจ ท่านพยายามจะกดตัวท่านลงใจ เราเป็นคนวาสนาน้อย เราเป็นคนที่ไม่มีบุญกุศล เราเลยต้องลงทุนลงแรง ต้องอดอาหาร แต่ความจริงจิตมันก็คึกคะนอง มันมีผลใหญ่ ขนาดมีผลใหญ่ขนาดนั้น เขายังต้องลงทุนลงแรงขนาดนั้น

คือลงทุนลงแรงเพราะเราพอใจใจ เราเต็มใจ เราพอใจ เราเห็นผลตอบแทน ถ้าเราทำไปเราไม่เห็นผลตอบสนองเลย เราจะมีกำลังใจไหม? เราจะมีแรงฮึดไหม? เราทำอะไรแล้วเราต้องมีผลตอบสนองสิ ว่าจิตเราเป็นอย่างไร? เรารู้อะไร? ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก

ถ้ามันมีสติสักหน่อยหนึ่ง แต่ถ้ามีสติหน่อยหนึ่ง ผิดเข้าไป อู้ฮู จะเป็นพระอรหันต์เลยนะ พระอรหันต์ส่งโรงพยาบาลศรีธัญญาไป จีบส่งโรงพยาบาลเลย เป็นพระอรหันต์แล้ว สติขาดหมดเลย ว่างหมดเลย ถ้ามีสติสักหน่อยมันจะรู้ตัวตลอด แล้วมันจะรู้ถูกรู้ผิด

เอานะ จบอันนี้แล้ว