

แก้จิตเสื่อม

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๓

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

โยม : อย่างเวลาฟังประชุมอย่างนี้ มันก็จะง่วงจะหาว เราก็รู้แหละ ก็พยายามเอาน้ำแข็งมากิน หายใจให้เต็มปอด เอ๊ะ ยังสัป(หงก)ลงไปได้ พอมานั่งสมาธิ มันก็คล้ายๆ กันเลย พอตอนกลางคืนก็เหมือนกัน นิ่งๆ แล้วก็กึก แต่ก่อนพอกึก พอสัป(หงก)ปั๊บ ผมลุก ลุกแล้วก็เดินเลย เดินปั๊บก็สักประมาณ ๕ นาทีก็หาว ง่วงอยู่ มันก็หาย แต่เดี๋ยวนี้ลุกแล้วมันก็ไม่หาย

หลวงพ่ : มันถึงคราวของมันนะ พอถึงคราวของมัน เวลาจิตมันตรองอย่างไร มันเป็นอย่างไรมันหนึ่ง มันจะเป็นอยู่ช่วงหนึ่ง เวลาพระธุดงค์ เหตุผลของการธุดงค์ ๑ มันคุ้นชินกับสถานที่ เราไปได้บรรยากาศใหม่ๆ เราจะตื่นตัวตลอดเวลา แต่พอกันชินปั๊บ เห็นไหม พอกันชินมันจะเป็นยังนี้ แต่นี้จิตเราปล่อยๆ ปล่อยถึงว่า ขณะที่เราสัป(หงก)มันอย่างนี้ มันประมาณว่า มันซบอารมณ์นี้แล้วไง

มันคุ้นชินกับอารมณ์นี้แล้วนะ แล้วมันอยู่กับอารมณ์อย่างนี้ พออยู่กับอารมณ์อย่างนี้ปั๊บ.. ถ้าเป็นพระปั๊บ.. มันก็มีการเปลี่ยนแปลง ใจที่เหตุผลที่พวกเราธุดงค์กัน ไปอยู่กับเสือ อยู่กับช้าง ไปอยู่กับสิ่งที่กลัวๆ มันจะตื่นตัว

อย่างเช่น ไปอยู่กับผี อยู่เที่ยวในป่าช้านี้ มันจะกลัวผีมาก คนกลัวผี พอกลัวผีเพราะด้วยความกลัวนั้นใจ จะตื่นตัว แบบว่าเหมือนกับเราไปเจอเหตุการณ์ เหมือนกับพวกทำผิดกฎหมาย เจอต้ารวจ มันจะตื่นตัวมากเลย

การตื่นตัว มันจะฝึกเราไว้ตลอดเวลา พอตื่นตัวตลอดเวลา เราฝึกของเรา เราเห็นประโยชน์ของเรา เราเข้าใจของเรา เราจะไม่เห็นว่าการที่เราทำ ทางโลกเขาจะบอกว่าอึดอัด กิลมถานุโยค ทำคนให้ลำบากเปล่า ทำต่างๆ นี้ แต่ในทางปฏิบัติ มันเป็นการฝึกสติ เป็นการฟื้นฟูให้จิตใจมันรื่นเริงตลอดเวลา

นี่พอปล่อยๆ ไป มันอย่างไร คุณลักษณะนี้ เด็กมันติดแสงติดเสียง ติดต่างๆ เห็นไหม ติดคอมพิวเตอร์ ติดเกมเพราะอะไร เพราะมันไปเล่น แล้วมันย้ำคิดย้ำทำแล้วมันพอใจกับสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์แล้ว เขาเห็นสิ่งใดก็แล้วแต่ ถ้ามันเป็นคุณ มันต้องมีโทษ ความเป็นโทษในนั้น มันก็มีคุณของมัน มันเป็นผลประโยชน์บางอย่าง มันมีประโยชน์บ้าง มันมีโทษบ้าง อะไรอย่างนี้ แล้วแต่เราจะเลือกอย่างไร

ย้อนกลับมาที่จิต พอจิตถ้าไม่ภาวนา มันก็จะไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรู้สึก มันก็เหมือนปุณฺชน แต่พอเราพัฒนาขึ้นมาแล้วระดับนี้ เห็นไหม เหมือนติดหุ่น ไปคาอยู่ แล้วจะอย่างไรให้มันผ่านอันนี้ขึ้นไป เล่นหุ่น เห็นไหม พอหุ่นราคาขึ้น เราก็จ้อนซื้อๆ แล้วหุ่นลง เราคาอยู่ติดมือเลย นี่พอจิตเราพัฒนาขึ้นมา พอพัฒนาขึ้นมา เราปฏิบัติจิตมันก็มีการพัฒนาขึ้นมา พอพัฒนาขึ้นมาปั๊บ.. พอจิตมันตก จิตต่างๆ เราจะเห็นโทษของมัน เราก็อ๊ะ.. ทำไมมันเป็นอย่างนี้ๆ

แต่ถ้าคนไม่ได้ปฏิบัติเลย อาการอย่างนี้ ทางโลกเขาถือว่าไม่เป็นไรเลยใช้ไหม อาการทางโลกเขาไม่ถือว่าอันนี้เป็นความผิดปกตินะ แต่เราปฏิบัติมา เราเห็นคุณประโยชน์ ใช้ไหม เราจะให้มากไปกว่านี้ใช้ไหม เพราะอย่างนี้พอมันติดอยู่อย่างนี้ปั๊บ เราจะพัฒนามันขึ้นไป แต่ความรองรับของมัน มันไม่พอ ถ้าไม่พอปั๊บ เราต้องกลับมาทบทวนใจ กลับมาทบทวนว่าเราควรจะทำอย่างไร เราจะตื่นตัวได้มากขนาดไหน

แล้วการตื่นตัว พอตื่นตัวขึ้นมา ตื่นตัวนั้นคือสตินะ พอเตือนสติแล้ว ถ้าทำแล้วมันจะมีแบบว่ามันจะสงบลง มันจะดีมาน้อยแค่ไหน แล้วถ้ามันแก้ไขได้ มันจะแก้ไขทุกคนต้องแก้ไข ทุกคนต้องมีอุปสรรคหมด อุปสรรคของแต่ละบุคคลก็ไม่เหมือนกัน แล้ว อย่างเช่น ถ้ากรณีอย่างนี้ เวลาเขาติเตียนพวกปฏิบัติ ว่าพวกที่ปฏิบัติ มันควรจะไม่มีเหตุความขัดแย้งกัน

ทุกคนก็ปรารถนาดีไปทั้งหมด แล้วทำไมมีความกระทบกระทั่งกัน ความขัดแย้งกัน เขาไม่คิดถึงว่าผู้ปฏิบัติผิด โดยปกติ จิตของคน พระพุทธเจ้า ดูหลวงตาท่านเปรียบเหมือนกับผ้าเช็ดเท้า ผ้าเช็ดเท้าเราเช็ดก็หนๆ มันก็ไม่เห็นความเศร้าหมองของมันหรอก แต่ผ้าสะอาดบริสุทธิ์ พอไปเช็ดคนอื่นมันก็เห็นความสกปรก จิตเราพอพัฒนาขึ้นมาแล้วจากผ้าเช็ดเท้ามาเป็นผ้าสะอาด พอผ้าสะอาดปั๊บ มันรับรู้กระทบแรงใจ

นี่กระทบแรงในหมู่ที่ปฏิบัติ ไอ้คนเข้ามาใหม่ๆ หรือคนที่ปฏิบัติใหม่ ไอ้นั่นก็ไม่เป็นไร ไอ้นี้ก็ไม่เป็นไร มันวิสาสะ แต่ผู้ที่ปฏิบัติที่เป็นผ้าสะอาด ไปกระทบหนเดียว มันก็มีความรู้สึกแล้วไง ไอ้นี้มันเป็นการพัฒนาการของจิต อันนี้เวลาเราขึ้นมาอย่างนี้ อย่างขึ้นมาแบบนี้แล้ว เราจะแก้อย่างไร มันก็อยู่ที่เราต้อง เหมือนคนไข้ คนไข้ถ้ามีความร่วมมือกับหมอ เห็นไหม หมอจะรักษาคคนไข้นี้ได้ประโยชน์มากเลย

นี่ก็เหมือนกัน จิตของเรา จิตก็เหมือนคนไข้ วิธีการเหมือนหมอ ธรรมะไง ธรรมะสติปัญญานี้เป็นธรรม หากความสมดุล ร่วมมือกัน เราจะไปมองแยกส่วนใดส่วนหนึ่ง เอ๊.. เอ๊.. ถ้า เอ๊.. บ๊ีบ นี่มันเป็นเรื่องของกิเลสหมดละ เหมือนกับมันเป็นเรื่องกิเลสหมด ก็ว่ามันเห็นแต่โทษใจ เห็นแต่ความไม่ดีไปหมดเลย เอ๊ะ! ปฏิบัติแล้วก็ไม่ดี

ไอ้.. เขาปฏิบัติที่อื่นกันแล้ว เขาสะดวกสบายของเขา เขามีความร่มเย็นของเขา ไอ้เราปฏิบัติแล้วทำไมมันเครียดมันอะไร มันจะเครียดมันจะไม่เครียด ก็อยู่ที่ความร่วมมือกัน ระหว่างธรรมะกับกิเลสในหัวใจ กับผู้ป่วยเรา ร่วมมือกัน รักษากัน ดูแลกัน

โยม : คือ ๔ เดือนที่แล้ว ผมมาแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว ตอนนั้นดีมากๆ แต่อยู่ที่บ้าน มีเวลาแค่ชั่วโมงหนึ่ง นั่งวันละชั่วโมง แต่มันก็ค่อยๆ ใตมา ๒-๓ ชั่วโมงก็ทนคือมันก็ไปได้เรื่อยๆ จิตมันก็ดี แต่คราวนี้พอเริ่มปีใหม่มานี้ กลับไปอยู่ที่เดิม เราก็นึกว่าเออ นอนเพิ่มสัก ๑ ชั่วโมงก็น่าจะ stable อยู่ตรงนั้น ใจนี่ตอนนี้กะว่ามันไม่ได้เลย

หลวงพ่ : ประสาเราเลยนะ ถ้าอย่างนี้แล้ว มันเป็นอย่างนี้แล้ว ในการปฏิบัติเห็นใหม่ ในการปฏิบัติของเรา ในการทำงานของเรา งานเลี้ยงต้องมีเลิกรา ในคราวนี้ไม่ใช่พูดให้น้อยใจนะ ไม่ใช่พูดให้ท้อใจ งานเลี้ยงต้องมีเลิกรา การแข่งขันกีฬา มันมีเวลาที่จบเกมสั้นๆ ได้ การปฏิบัติของเรา มันมีเจริญแล้วเสื่อม เวลาเจริญก็ดีใจ เวลาเสื่อมก็เสียใจ

กาลเวลาเห็นใหม่ การแข่งขัน งานเลี้ยงก็มีเลิกรา เกมกีฬาผ่านไปหมดเวลาแล้ว มันก็หมดการแข่งขัน แต่มันก็ต้องมีเกมใหม่ๆ เรื่อยไป เราก็เริ่มต้นของเราใหม่เรื่อยๆ ไอ้ที่ผ่านมาแล้วก็คือผ่านไป พอเราไปฟังใจใจ ไปฟังใจ ไปฟังใจกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว มันก็เป็นอดีตไปแล้ว แต่พอกลับมาไปปฏิบัติใหม่ มันเสื่อมไปก็เสื่อมไป ก็กลับมาใหม่

กลับมาที่กลับมาพุทธโฆใหม่ ตั้งสติใหม่ มันก็อันเดิมมันแหละ อันเดิมมันแหละ คือว่าสิ่งที่มันได้ผ่านมาแล้ว มันก็เป็นประสบการณ์ของใจ มันเป็นเรื่องยืนยันว่าจิตเรา เคยพัฒนาระดับนั้นๆ ถ้ามันมาในทางปฏิบัตินี้ ทั้งเลยใจ คือเวลาปฏิบัติแล้ว ปล่อยหมด ผลที่เคยได้ ผลที่เคยเสพ สิ่งที่ดีก็วางไว้ ปัจจุบัน ได้ก็คือปัจจุบัน ไม่ได้ก็คือปัจจุบัน

พอทำแค่นี้ปั๊บ ความกังวลอันนั้นนะ ความกดดันมันจะไม่มี ถ้าไม่มีความกดดัน แล้ว ปฏิบัติไปมันก็มีจิตได้สำนึกมันมีเป้าหมายอยู่แล้ว “จิตได้สำนึกนะมีเป้าหมายอยู่แล้ว” ว่าเราอยากพ้นทุกข์ทั้งนั้นนะ แต่เวลาเราอยากให้มันพ้นทุกข์ จิตได้สำนึกอยากพ้นทุกข์ อันนี้คือสัตยชาติญาณ แต่ขณะที่ปฏิบัติ อยากได้มรรคได้ผล อันนี้เป็นกิเลสในปัจจุบัน เห็นไหม

เราจะบอกว่าถ้าปัจจุบันเราไม่ต้องการอะไรเลยละ จะไม่ได้อะไรเลย ไม่ใช่.. เพราะเราพูดอยู่อันหนึ่ง แบบที่ว่าตัดรากถอนโคน คนที่แบบว่า อะไรสักแต่จะทำ อะไรสักแต่จะทำ มันจะไม่ได้อะไรเลย แต่ที่เราไม่ได้ตัดรากถอนโคน เรามีเป้าหมายของเรา คือจิตได้สำนึกอยู่แล้ว เพราะเราต้องการไป แต่ในปัจจุบัน กิเลส ปัจจุบันผลงานในปัจจุบัน ผลงานซึ่งหน้า มันทำไม่ได้ มันถึงต้องวางตรงนี้ไง นี่เห็นไหมตัดหาซ่อนตัดหา จิตได้สำนึกมันมีอยู่แล้ว

แต่ปัจจุบันนี้เราก็ได้เราอยากทำอะไรซ่อนขึ้นไปอีก นี่ความอยากปัจจุบัน เราต้องวาง พอวางเสร็จแล้ว จิตได้สำนึกมันมี ความรู้สึกของมันมี กำหนดพุทธโฆๆ มันจะเข้าถึงอันนั้น เรื่องนี้บางทีก็บอกให้วาง บางทีก็บอกให้ตั้งใจ คนจะงงอยู่ แต่พอมัน เพราะว่าถ้าอย่างนี้ปั๊บ พอออกมาแล้วปฏิบัติ มันเห็นผล พอเห็นผลแล้วคิดว่ามันกลับไป ต้องเป็นอย่างนี้ กิเลสมันเอาตรงนี้มาหลอกเลย ทำไม่ได้ อย่างนั้นปั๊บ เห็นไหม มีความขุ่นใจ

พอความขุ่นใจ เขาเรียกว่าอะไรนะ ใจขุ่นนะ ฐานมันเคลื่อนละ พอฐานมันเคลื่อนนะ ขุนย์ ฐานมันเคลื่อนหมายถึงว่าไม่ได้ตั้งใจ ต้องควรให้ได้อย่างนั้น พอไม่ได้ตั้งใจปั๊บ ฐานมันเคลื่อน พอฐานมันเคลื่อนนะ ระดับทุกอย่างมันเรรวนหมดเลย พอเรรวน ทีนี้จับทิศทางไม่ถูกแล้ว ทั้งหมดเลย ตั้งสติไว้ รักษาฐานให้ดี รักษาฐานให้ดี แล้ว ฐานมันเที่ยง ทุกอย่างมันคงหมด มึงจะได้ไม่ได้ช่างหัวมึงละ

โยม : ตอนนี้ฉันได้สักแค่ ๒๐ นาทีเอง มันเหมือนไม่เอาละ ถ้านั่ง มันก็จะง่วง ก็
จะสัป(หงก) ปกติผมไม่เคยเป็นอย่างนั้นเลย คือพอจะเริ่มทำละ มันก็ง่วง แสบจะง่วง แก่
มันก็ไม่หาย

หลวงพ่ : ไม่หาย เพราะอะไร เพราะไปแก้ที่ปลายเหตุ เพราะมันง่วงจะแก้ให้หาย
ง่วง ไซ้ใหม่ มันง่วง แล้วแก้ให้หายง่วง มันง่วง มันมาละ เห็นไหม มันง่วงมันมาจากไหน
ฐานมันมี ความง่วงมันมีพื้นฐานของมันมา ผลของมันไง เหตุ มันมีเหตุมีปัจจัยมา แล้ว
มาถึงวิบากคือผล คือง่วง แล้วเราก็ไปสู้กันตรงที่ง่วง

แต่ถ้าโดยหลักปฏิบัติ ถ้ามันง่วง เรารู้ว่ามันง่วง มันง่วงเพราะเหตุใด มันง่วง
เพราะเหตุใดก็ต้องดูสิ ดูว่ามันง่วงเพราะเหตุใด เราต้องไปแก้ที่เหตุที่มันง่วงนั้นด้วย ถ้า
มันง่วงบ่อย อย่างถ้าหลักปัจจุบัน เพราะเป็นผลแล้ว “กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ” เหตุปัจจัย
ทำให้เกิดวิบากอันนี้

มันง่วง อ้าวลุกเดินก่อน ช่วงนี้ไม่ค่อยนั่ง เดินไปก่อน ลุกเดินก่อน เดินก่อนแล้ว
ค่อยมานั่ง พอเดินก่อนแล้วมานั่ง พอนั่งมันมีปัญหาอะไร เราค่อยมาดูอย่างที่ว่า

มันต้องอย่างที่เราแก้ของเรา มา เราแก้ด้วยการผ่อนอาหาร อย่างที่การผ่อน
อาหาร อย่างเช่น ถ้าเราจะนั่งตอนเย็น ตอนเลิกงาน กลางวันเรากินแต่น้อยไปก่อนเลยละ
แล้วตอนเย็น เราไม่กินก่อนก็ได้ คำว่าไม่กินก่อน เราเพื่อพิสูจน์กันวัน ๒ วัน ถ้ามันเห็น
เหตุเห็นผลนะ ถ้าไม่กินข้าวเลย ข้าวเย็นงดเลย แล้วดูสิว่า นั่งแล้วมันจะง่วงอีกไหม

ถ้ายังง่วงอีก แก่ยังไม่จบ ก็ดูไปเรื่อยๆ ต้องหาเหตุหาผลหาวิจัยหาวิธีการแก้มัน
ไม่ใช่ไปแก้ที่ง่วง เราไปแก้ที่ง่วง มันง่วงมาแล้ว มันที่ปลายเหตุ นี่พอรู้ว่ามันง่วง เราเคย
แก้ของเรา เราพอง่วงบ่อย ที่ว่าตกวงค์ๆ ตกวงค์คือมันหายไปเลย พอหายไปเลย จะ
ฟื้นฟูอย่างไร ตรีคอย่างไร เราหาเหตุหาผลของเรา สูดท้ายแล้วมาผ่อนอาหาร ผ่อนลด
น้อยลง ลดน้อยลง พอลดน้อยลง ชีวิตมันอยู่ได้

ชีวิตมันอยู่ได้ รู้สึกว่าหิวใหม่ หิวอยู่ ความรู้สึกหิวกระหายมีบ้าง แต่! แต่ถ้าจิตมัน
ทำได้ มันมีความภูมิใจ มันมีความรื่นเริง มันเหมือนกับผลที่มันได้รับ มันมากกว่า มัน

มากกว่ามันสุขใจมากกว่า มันมีผลตอบแทนที่มากกว่า ใจที่ว่าหิวเล็กๆ น้อยๆ มันเลยมองไม่เป็นปัญหาเลย แล้วมันอยู่ได้ด้วยความชุ่มชื้นเลย ตัวเราเองนะ เคยทำอย่างนี้มา

โยม : ปกติ ข้าวเย็นผมก็ไม่ได้กิน

หลวงพ่ : ไม่กินอยู่แล้วใช่ไหม อ้าวว่าไป

โยม : แต่ไม่รู้มันกิเลสหลอกหรือไง คือช่วงตอนนี้ที่มันง่วง แล้ววันนั้นขับรถกลับบ้าน มันรู้สึกวามันลั่น ไม่มีแรง เราก็เอ๊ะ ทำไมทุกทีมันไม่เคยเป็น อย่างนั้นก็ต้องกิน (เออ.. กินไปไม่เป็นไร) พอกินแล้วเออ มันก็ดีขึ้น มันก็อย่างนี้ มันเหมือนหลอกกันไปหลอกกันมา เราจะหยุด เอ๊ะ มันก็เหมือนจะหมดแรงอีกแล้ว อะไอย่างนี้ แล้วมันเหมือน พอคืออาจารย์ช่วงนี้ ง่วงก็มา ขาไม่มีแรงก็มา

หลวงพ่ : ไม่ เราจะบอกวามันนะ พอถึงจุดนี้ปั๊บ มันเป็นกิเลสของเรา มันตัดทอน ฟังให้คินะ “กิเลสในใจของเรานี้ มันจะอ้างเหตุอ้างผลมา” ฟังนะ

“หลวงตา ท่านผ่อนอาหารมาตลอด ตอนท่านออกปฏิบัติใหม่ๆ นะ แล้วท่านก็คำนวณแล้วไง ว่าเช้า กะจะเดินไปถึงที่บิณฑบาตได้ ไปถึงครึ่งทางเห็นไหม มันไปไม่ไหว เหนื่อย ขาสั่น ไปไม่ไหว ท่านนั่งลงพักเลย กิเลสมันหลอก ไหนว่าจะฆ่ากิเลส ตอนนี้มันจะตายแล้วนะ กิเลสมันจะตายแล้วนะ ไหนว่าจะฆ่ากิเลส เราจะตายก่อนกิเลสหรือเปล่า ปัญญามันตีกลับเลย อ้าว..ก็กินมาตั้งแต่เกิดจนปานนี้ ถ้าอดอาหารเพื่อไปเร่งความเพียรนะ มันจะตายก็ให้มันตายคูสิ ขาสั่นหมดเลย ขาอ่อนหมดเลยนะ ลูกขึ้นไปได้”

เห็นไหม เวลาเราบอกว่ากิเลสมันเกิดก่อน หรือว่าธรรมมันเกิด กิเลสมันเกิด มันจะเกิดความคิดอย่างนี้เลย พอเกิดความคิดแบบนี้ เราจะฆ่ากิเลส เห็นไหม

“เราจะตายแล้วนะ เราจะตายแล้ว เราจะสู้ไม่ได้ละ ปัญญามันตีกลับ พอตีกลับขึ้นมา มันก็ฮึกเหิมขึ้นมา ฮึกเหิมขึ้นมาก็บิณฑบาตกลับได้ บิณฑบาตได้ กลับมาฉันข้าวได้” พอฉันข้าวไปปั๊บ ท่านบอกเหมือนม้าแข่งเลย มันตีคกลับมาเลย อันนั้นคือใช้ปัญญา

แต่เรา.. เราเวลายันเกิดกรณีอย่างนี้ ก็เลสมันเกิด ท่านบอกว่ากิเลสมันเกิด กิเลสมันเกิดหมายถึงว่าขันธ์เลย ไม่มีแรงเดินนะ ไอ้ที่กินนะถูก ทำได้หมดละ นี่เพียงแต่เราต้องมีปัญญาคิดใจ ปัญญาคิดถ้ามันกินไปแล้วมันก็ไม่มีปัญหา

แต่ถ้ามันผ่อนอย่างนี้แล้ว ถ้าไอ้วังเหงาหวานอน มันยังไม่หายไข้ไหม ถ้าไม่หายเราก็ต้องหาเหตุผลอื่น หาเหตุผลด้วยปัญญาของเราด้วย ไอ้ขันธ์ขานไม่สั้นนี่นะ

เพราะโยมถือศีล ๘ คำว่าถือศีล ๘ เราตอนนี้ซื้อพวกน้ำ เห็นไหม เราเก็บไว้เลย ถ้านั้นปั๊บกุโศสมันมี เราป้องกันได้หมด ถ้าป้องกันอย่างนี้ นี่เราพูดคักหน้าไว้เลย ถ้าป้องกันอย่างนี้ปั๊บนะ เดี่ยวมันก็หาอุบายอื่นมาหลอกอีก อ้าว..เพราะไม่ได้กินข้าวเย็นไข้ไหม เพราะเราไม่ได้กินข้าวเย็นไข้ไหม คุณ ร่างกายไม่มี ขาดสารอาหารไม่มีแรงเลย เอากุโศสมันมีคุณดื่มเลย เหมือนกับคนเป็นเบาหวาน ต้องมีน้ำตาลตลอดเวลา

ถ้าเรามีปัญญาแก้แบบนี้ปั๊บนะ มันก็มีเรื่องอื่นมาหลอกอีก เพราะการภาวนาคือการเอาชนะตนเอง ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ความคิดทั้งหลายมาแต่ภพ ภพนี้มันมาเกิดภพนี้คือภวาสวะ ภพนี้คือมาจากอวิชชา อวิชชาคือพญามาร มันอยู่กับจิตเราอยู่แล้ว เราสู้เท่าไร มันรู้ก่อนเรารู้ เพราะเราศึกษามา เราศึกษามาเพื่อไปเป็นสัญญา เพื่อเป็นความจำของเรา มันเพราะข้อมูลต้องกลับไปอยู่ที่มัน มันรู้ก่อนเรารู้ แล้วมันจะหลอกเราตลอดไป

นี่กรณีอย่างนี้มันเกิดขึ้นมา ประสาเราเรียกว่า ถ้าให้เราพูดนะ มันเป็นวาระที่คืนะ ภูมิใจมาก แล้วพอมันเป็นวาระที่มันตัก พอเป็นวาระตักปั๊บกิเลสมันกระที่บข้ำเลย พอกระที่บข้ำก็เหนื่อยใจ ถ้าเราใช้สติ อย่าท้อถอย ถ้าท้อถอยนะ มันกระที่บเสร็จแล้วนะ มันจะบอกเลยว่า “ไอ้จิตดวงนี้นะ โง่ฉิบหายเลยนะ อยู่ในอำนาจ” ไม่ท้อถอย เราสู้เลย พอเราแก้วิกฤตนี้ผ่านไปแล้วนะ

ครูบาอาจารย์ท่านผ่านวิกฤตอย่างนี้เป็นขั้นๆ ขึ้นมา การปฏิบัติ เดี่ยวธรรมะเจริญ เดี่ยวกิเลสเจริญ ผลัดกันไปผลัดกันมาอยู่อย่างนี้ หลวงตาพูดประจำเลยในเทศน์หลวงตาบอกว่า “จิตนี้เหมือนแก้วอันตรี้ ถ้าธรรมะนั่งเต็มกันนะ โอ้โฮ.. สุขมากเลย ถ้ากิเลสนั่งเต็มกันนะ มันเสื่อมหมดเลยนะ ทุกข์ฉิบหายเลย” มันเป็นเหมือนแก้วอันตรี้ กิเลสนั่งหรือธรรมนั่ง วันที่ปฏิบัติแล้วดีขึ้นมา นี่ ธรรมะนั่งเต็มกันเลย มีความสุขมาก

แล้วพอมีความสุขมาก รักษาไว้ไม่ได้ พอรักษาไว้ไม่ได้ ตอนนี้พอเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เราก็เหตุนี้เราจะรักษาไว้ แต่ตามธรรมดาเลย กิเลสมีอยู่โดยดั้งเดิม ธรรมดาเราต้องสร้างขึ้นมาสติปัญญาเราต้องสร้างขึ้นมา เราต้องพยายามหาขึ้นมา เพื่อจะต่อสู้กับมัน แต่ถ้าพอเราอ่อนแอ กิเลสมันจะเบ่งบานขึ้นมาเลย แล้วเวลาเรารู้กับมัน เวลาเราต่อสู้กับมัน กิเลสอยู่ได้พรม มันก็หัดตัวเฉยๆ

“การฆ่ากิเลสนี้ถึงแสนยาก” เพราะธรรมดาต้องสร้างใจใหม่ “สติก็ต้องฝึก ปัญญา ก็ต้องฝึก ทุกอย่างต้องฝึกหมดเลย” แต่กิเลสไม่ต้องฝึก มันมีอยู่แล้ว แล้วพอเราสร้างขึ้นมาสติปัญญาเพิ่มขึ้นมา พอธรรมะเพิ่มขึ้นมา ธรรมะขึ้นมาเห็นใหม่ นั่งเต็มก้นมีความสุขมากเลย กิเลสมันจะอับเฉามากเลย มันเก็บข้อมูลไว้หมดเลย มันอย่าเสื่อมนะ ถ้าวันไหน ธรรมะมันเสื่อม กุกระที่บตายเลย

มันเป็นอย่างนี้ เวลาปฏิบัติมันถึงคอตกลง เราถึงมีครูบาอาจารย์คอยปลุกเร้า คอยให้กำลังใจ คอยส่งเสริมไง กิเลสไม่ต้องให้ใครมาปลุกเร้ามัน ไม่ต้องเสริม ไปเห็นภาพสิ เห็นสังคมเขาสี อยากแล้ว ออกไปสังคมใช้ชีวิตประจำวันอย่างเขา ไปแล้ว ไปหมดเลย แต่กว่าจะงคนมัน จะละมัน จะเลิกมัน อู้หุ้ย.. ยากเย็นแสนเข็ญ

โยม : คือ ตอนนี้นั่งมันคล้ายๆ กับว่า เหมือนคนเป็นไข้แล้วมันครั่นเนื้อครั่นตัว มันจะรู้สึกว้า แหม.. มันกระสับกระส่าย ตอนนี้นั่งเหมือนครั่นอยู่ที่จิต มันเหมือนปลิว ลึกลงๆ อยู่ข้างใน

หลวงพ่ : กำหนดดีๆ กำหนดดีๆ ถ้ามันประสาเราถ้าอย่างนี้นะ มันเหมือนกับเราไล่เขาเข้าไปสู่ หลวงตาบอกว่า “เวลาพูดโง่ๆ เราใช้ปัญญาเข้าไป เราจะต้อนกิเลสเข้ามา ถ้าต้อนกิเลสเข้ามา มันจะต่อต้าน” เวลาท่านบอก ทุกข์นะ คนเรานี้แหละ เวลาทุกข์นะ ต้อนกิเลสเข้ามา มันจนตรอกจนมุม มันจะเกิดปัญญาขึ้น การที่เรามันปลิว มันอยู่ในใจ

คือ ธรรมดาเด็กๆเกิดใหม่หรือเด็กเข้าอนุบาล มันเรียนหนังสือมันก็ว่างานหนักของมันนะ เด็กขนาดประถม มัธยม อุดมศึกษาต่างๆ เขาเรียนของเขา เขาว่าหนักทุกคนนะ ทุกคนเวลาเรียนนะบอกว่าเรียนหนักทุกคนนะ แต่เมื่อหนักของใคร นี่ก็เหมือนกัน เวลาปฏิบัติไม่ได้เลยนะ เราก็ว่าหนักของเรา

แต่ถ้าเราปฏิบัติมาได้เหตุได้ผล มันก็หนักของมีเหตุมีผล อย่างเช่นมันพลั่ว มันมี
อะไรรุ่นซ็องหมองใจ มันท่องพุทโธๆ นั่นละ มันตอนเข้ามา

แล้วมันจะมีอาการของมัน ถ้ามีอาการของมันนะ เราก็ใช้ความสุ่มรอบคอบ พุท
โธๆ ให้ออก คุณว่ามันจะลงได้ไม่ได้ แล้วถ้ามันลงได้หรือไม่ได้ ถ้าจิตมันสงบแล้ว
อย่างว่ามันสงบๆ มา ได้ใช้แก้ปัญหาบ้างไหม เวลาจิตสงบได้ออกใช้ปัญญาบ้างไหม
นั่นละ การออกใช้ปัญญาอย่างนั้น มันเป็นการฝึก ปัญญาใช้ได้ทุกชั้นตอน แต่มันเป็น
โลกีย์ปัญญา โลกุตตรปัญญาก็ช่วงหัวมัน นี่คือการฝึกฝน

แล้วการใช้ปัญญาก็มีฐานของกิเลสรองรับ มันจะรู้เลยว่าพิจารณาแล้วมันปล่อย
วาง มันจะมีความสุขแค่ไหน ถ้าฐานของสมาธิรองรับ ถ้าปัญญามันพิจารณาไปแล้ว มัน
ไม่ปล่อยวาง แสดงว่าสมาธิมันอ่อนเกินไป เราก็วางไว้แล้วกลับมาพุทโธ มันก็อยู่ที่
ประสบการณ์ที่ทำอยู่นี้ ถ้ามีประสบการณ์ทางนี้ เราจะรู้เลย เหมือนเรารักษาคนไข้
แหละ มีประสบการณ์มากขึ้น ทำมากขึ้น มันจะชำนาญมากขึ้น

จิตก็เหมือนกัน ทีนี้พอมันพุทโธๆ มันเหมือนการครั่นเนื้อครั่นตัว ถ้าไม่บอกว่า
มันมีการจรมุมในหัวใจนะ เราจะบอกว่าบวกเลย เพราะตอนที่เรอดอาหารประจำ มัน
เหมือนกับคนฟื้นจากไข้ เรอดอาหารเป็นปีๆ นะ อดอาหารไปต่อเนืองนะ มันเหมือนคน
ป่วยหายจากป่วย ความรู้สึกเหมือนคนหายจากป่วยตลอดเวลา คือมันเบา ปกติ เราปกติก็
อย่างนี้ใช่ไหม แต่คนหายป่วย มันโล่งๆ โหวงๆ เรอดอาหารอยู่ มันมีอาการอย่างนั้น
ตลอดเวลา

เวลาหลวงตาท่านบอกว่า “ธาตุขันธ์ทับจิต” มันซึ่งมาก ธาตุใจ ธาตุคือธาตุ ๔
พลังงานที่เรากินเข้าไป มันไม่มีกำลังพอที่จะทับจิตเราได้ พอพลังงานนี้มันไม่ทับจิตเรา
ได้ ความรู้สึกของเราเลยแบบว่าเบา เบาเหมือนคนฟื้นไข้ คนฟื้นไข้มา โอ้โฮ.. ต้องบำรุง
ต้องบำรุงเยอะๆ แต่เรอดอาหารจนเป็นอย่างนั้น ทีนี้ไอ้ที่บอกว่าโล่งๆ โหวงๆ นี่นะ มัน
เป็นอาการของกาย ของธาตุเบา แต่ถ้ามันมีอะไรรุ่นซ็องหมองใจ มันรุ่นซ็องหมองใจ อัน
นั้นเป็นนามธรรม

โยม : มันไม่ใช่เบาอย่างนั้น ถ้าเบาอย่างนั้นก็สบาย

หลวงพ่ : ไช้อะสิ

โยม : ยังไงละ อย่างสมมุติ มันคล้ายๆ ว่าเหมือนมีนางสังหรณ์ว่ามันจะไม่ดีอะไรสักอย่าง มันสั้นอยู่ข้างใน วิดกกแล้วอะไร เราก็หา มันมีอะไรอยู่ข้างในหรือเปล่า ไปติดอะไรบ้างไหม อะไรอย่างนี้

หลวงพ่ : ไล่เข้าไปเลย เราอดอาหารบ่อยๆ นะ เราอดอาหารบ่อยๆ พอดอาหารบ่อยๆ ปีบ มันตึ๊กตึ๊กเลย “มึงต้องตาย มึงตายแน่นอน” เพราะที่แรกเราเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ไม่สน เราก็สู้อุตลอดเวลา สุดท้ายมันบอกว่า “มึงต้องตาย” โฮ.. ใจแป้ว..เหมือนกันนะ “มึงตายแล้วละ พอมึงตาย” มันถามเลย “แล้วถ้ามึงตายนะ มึงรู้ได้ไงว่าใครจะตายละ”

คนเจ็บไข้ได้ป่วยที่เขาไปหาหมอ ถ้าเขาไปหาหมอ ถ้าเขาบอกอาการป่วยคนละอย่าง หมอเขาไม่มีสมมุติฐาน เขาจะตรวจเอ็งได้ไหม ฉะนั้นคนป่วย เป็นคนรู้ก่อน ต้องบอกหมอ หมอถึงจะรู้ได้ แล้วหมอถึงรักษาไปตามอาการที่คนป่วยนั้นบอก แล้วเราเป็นคนป่วย เรารู้ที่อยู่ว่าเรามีกำลังหรือไม่มีกำลัง

แล้วคำว่าตายใกล้ตาย “อะไรมันจะตาย ถ้าไม่มีอะไรตาย ใครจะตาย อะไรจะตาย ขอคุณน้ำอะไรจะตายก่อน” ไล่เลย ที่แรกก็ โฮ.. มันถอดใจหมดเลยนะ กลัวมันจะตายจะเป็นนะ “อะไรตาย อะไรตายก่อน ใครตายขอคุณน้ำความตาย ความตายเป็นยังไง” เท่า นั้นนะ มันไม่มีอะไรอ้าง ใจ ปีบ.. หายหมดเลย แล้วยังอดอาหารได้ต่ออีกหลายวัน

แต่ถ้าวันนั้นมันท้อถอยนะ พอบอก จะตายๆ อู้ฮู.. คำว่าท้อถอยถ้ามันแพ้แล้ว มันจะมีเหตุผลรองรับ เหมือนคดีอาญา ถ้าเราแพ้คดีอาญาปีบ มันจะมีคดีแพ่ง คดีอื่นตามมา เป็นกระบวนการเลย ถ้าเรายอมแพ้ที่เราเลิกละ ไม่ไหวละ เดี่ยวจะตายต้องไปกินข้าวหน่อยนะ เราอมรับอันนี้แล้วนะ กิเลสมันกระต๊อบซ่าๆๆ ไปเลย เห็นไหม แต่พอเราไม่ยอม เราสู้ต่อ แล้วใช้ปัญญาไล่เข้าไป จนมันมีเหตุผลที่เหนือกว่า

พอเหนือกว่าปีบ อ้าว.. ไหนว่าจะตาย พอมันไม่ตายแล้ว ทำไมคนจะตายยังอดอาหารต่อได้ตั้งหลายวันละ เราชนะ เหตุการณ์อย่างนี้ เวลาเราเป็นอย่างนี้ เราเป็นในขณะที่เราปฏิบัตินะ ตอนอยู่บ้านตา อดอาหารๆ ยาวเลย แต่อด ๕ วัน ๖ วัน มาฉัน ๒ วัน ๓ วัน ก็อด ๒ วัน ๓ วัน ฉันทัน ก็อดต่อเนื่อง ๔ วัน ๕ วัน มาฉันหนหนึ่ง

หรืออีกหนึ่ง คือว่าเข้าเวร ๗ วันเข้าเวร พออยู่ในเวร ออกจากเวร ก็อดอาหารต่อไปเลย แล้วคอยดู กำหนดเวลาจะเข้าเวรเมื่อไร มันจะทำต่อเนื่องไปอย่างนี้ คือไม่ให้มีเวลา ไม่มีการเสียเวลาเลย

แล้วเราทำอย่างนี้ต่อเนื่องหลายปี พอทำหลายปีปั๊บ มันจะมีอย่างที่ว่า ครั้นเนื้อครั้นตัวว่า เห็นไหม มึงจะตายๆ อย่างที่ว่า มีอะไรลึกๆ จริงๆ ก็คือมึงจะตายนั่นนะ คือจริงๆ มันก็บอก มีอะไรลึกๆ จะเจ็บไข้ได้ป่วยไหม อะไรไหม ก็คือข้อต่อรองมัน แต่ไม่กล้าพูดจริงๆ ออกมา พอไม่กล้าพูดจริงๆ ออกมา ใจเราก็อ้วนไหวไปด้วย

ถ้าใช้ปัญญาขนาดนั้น เออ.. ตาย! อะไรตายก่อน ถ้ามันจะมีอะไรลึกๆ ถ้ามันจะเจ็บไข้ได้ป่วย อะไรคือเจ็บละ คือว่าไม่ให้กิเลสต่อรองได้เลย นี่พอเราไล่เข้ามา เวลาปฏิบัติถ้าเอาเข้มข้นแล้วจะเป็นอย่างนี้

ถ้าการปฏิบัติ อย่างเช่น พระ เราจะบอกว่าโยมนี้นะ นักปฏิบัติสมัครเล่น พระ นักปฏิบัติอาชีพ พอนักปฏิบัติอาชีพ นักกีฬาอาชีพ นักกีฬาสมัครเล่น เรื่องขบวนการฝึกซ้อมมันแตกต่างกันอยู่แล้ว ฉะนั้นถ้าขบวนการของนักกีฬาอาชีพ มันต้องทำด้วยอาชีพ ด้วยอาชีพของตัวเอง มันต้องทำด้วยความจริงจัง นี่เราก็ต่อสู้ไล่เข้าไปตลอดเลย เพราะตลอดถึงที่สุดแล้วมันจะมีปัญหาอย่างนี้ พระปฏิบัติทุกองค์จะมีปัญหาอย่างนี้ ปัญหาของกิเลสที่มันมาได้แย่ง

แต่คนไม่รู้ คนปฏิบัติทุกคนนะ มันจะมีเรื่องของกิเลส กิเลสคือฝ่ายโต้แย้ง โต้แย้งกับธรรมะตลอดไป นั่นธรรมะที่จะเจริญได้ขึ้นมา มันต้องมีเหตุผลที่โต้แย้งฝ่ายกิเลส ให้กิเลส มันมีเหตุผลที่เหนือกว่ากิเลส กิเลสต้องยอมรับ ยอมรับเฉยๆ ยังไม่ได้มานะ แล้วถ้ามีเหตุผลที่ยอมรับมากกว่า กิเลสมันก็ ชุกได้พรมๆ ที่ว่ากิเลสมันจะหลบตัวซ่อนตัว แล้วหลวงตาบอกต้องขุดคุ้ยต้องหามัน ถ้าสมาธิมันดีนะกิเลสมันจะชุกแอบไม่แสดงตัว

แต่ถ้าวันไหนกำลังเราอ่อนลง มันจะแสดงตัวออกมา ทำให้ขบวนการ การปฏิบัติของเราล้มเหลว ถ้ามันล้มเหลวถ้าไม่มีกำลังด้วย ล้มเหลวแล้วไม่มีอำนาจาสนาด้วย ไม่มีครูบาอาจารย์คอยชี้นำด้วย เขาเรียก “กรรมฐานม้วนเสือ” คือเลิกปฏิบัติ ฎไปเรียนดีกว่า ฎไปทำอย่างอื่นดีกว่า ฎจะอยู่เป็นพระของฎไปดีกว่า ฎจะทำแค่อย่างนี้ ดีกว่าๆ ดีกว่า

ไม่ได้ปฏิบัติ แต่ถ้าไม่มีอำนาจขนาดนั้น เฮ้อ.. กูก็คิดว่า กูออกไปเป็นฆราวาสก็ได้ ก็ยังทำบุญได้

ถ้าไม่อย่างนั้น ปฏิบัติไปมันก็พระอรหันต์เต็มประเทศไทยแล้ว โห้.. ปฏิบัติไป ๕ ปี ๑๐ ปี เขาจะรู้เลยว่า คนปฏิบัติไป กิเลสหายบๆ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียดละเอียดสุด มันจะมีอีกเยอะแยะ แล้วมันมีความโต้แย้งของมันนะ มันมีความโต้แย้งของมันขนาดนี้ ขนาดนี้เราก็แพ้ละ เดี่ยวสุขภาพจะไม่ดี เดี่ยวอย่างโน้นจะไม่ดี ถ้าไม่ใช่ว่าเราตาย! อะไรตายวะ กูขอคูสิอะไรตาย

เราฟังหลวงตาพูดบ่อยนะ ท่านบอกว่า เวลาท่านอดอาหารมา เวลาพูดถึงท่านก็รู้เลยว่า “ถ้าอดอาหารไปมากๆ เพราะอาหารต่างๆ ถ้าอดมันต้องเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ แต่ท่านก็บอกท่านก็พอใจเต็มใจที่จะต่อสู้กับมัน เพราะตอนที่เรต่อสู้ เรายังเป็นพระหนุ่ม เณรน้อย สุขภาพร่างกายเรายังแข็งแรงอยู่ เราต่อสู้เพราะจิตใจเราอาศัยร่างกายนี้เป็นที่ดำรงชีวิตท่านนั่นเอง”

ฉะนั้นถ้าเรต่อสู้ เรามีความจริงจังกับมัน เพื่อต่อสู้กับมัน เพื่อเห็นคุณธรรม เห็นธรรม มันจะเจ็บไข้ได้ป่วยเล็กๆ แล้วของอย่างนี้ การปฏิบัติการฆ่ากิเลสนะ ถือว่าของเล็กน้อยมาก ถ้าของเล็กน้อยมากบ๊ีบ จิตใจมันเข้มแข็งขึ้นมา มันจะผ่านวิกฤต อะไรต่ออะไรไปได้ การปฏิบัติมาต้องเจอเหตุการณ์อย่างนี้ทั้งนั้น

นี่เราไปคิดกันเอง เราไปคิดกันเอาเองว่าปฏิบัติไปแล้วจะเป็นอย่างไรว่า “ทำดีแล้วต้องได้ดี” แล้วทำดีได้ดีจริงหรือเปล่าละ คนทำดีโดนค่าทุกวันนะ

อันนี้ปฏิบัติแล้วจะว่า โห้.. สุขยอดๆ กิเลสไม่ยอมหอรอก นี่ทำดีแล้วมันต้องดีในตัวมันเอง ตัวเองจะรู้ของตัวเอง นี่เราไปคิดกันเอาเองว่าปฏิบัติแล้วต้องดี คำว่าปฏิบัติ เราทำดีแล้วต้องได้ดี ต้องได้ดีๆ อย่างนั้น ไม่จริง มันได้ดีไซ้ไหม ได้ดีในตัวของมันเอง แต่กิเลสที่อยู่กับเรา มันจะโต้แย้ง แล้วจะทำให้เราไขว้เขว ทำให้เราเสียหาย ทำให้เราไม่รู้เท่า ขบวนการของมัน ที่ความคิดปรารถนาดีของมัน คือการหลอกลวง

ความปรารถนาดีของมัน ปรารถนาของมันคือมันต้องการให้เราเสียหายในการประพฤติปฏิบัติ มันเป็นความปรารถนาดีของมัน แต่มันเป็นความเสียหาย เป็นความ

ผิดพลาดของกรรม เพราะว่าคุณปรารถนาดีของมัน ก็ความคิดของมันมีแค่นั้น มันจะต้องการยึดมัน ยึดชีวิตเราให้อยู่กับมันใช่ไหม

แต่การปฏิบัติกรรม เราเพื่อจะทำลายมันอย่างนี้แล้วมันเอาความเห็นของมัน มาหลอกลวงเรา มาใช้คุณพินิจหลอกเราอย่างนี้ แล้วมันก็เป็นเรา เพราะกิเลสเป็นเรา เพราะเกิดเป็นเรา ความคิดนี้เป็นเรา เราก็ไขว่ไขว่ไปกับมัน

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์หรือเรามีปัญญาขึ้นมา เราต้องมีเหตุมีผล โต้แย้งกับมัน

“การฆ่าที่ประเสริฐที่สุดคือการฆ่ากิเลส”

แต่กิเลสมันเป็นนามธรรมที่ไม่มีตัวตน เวลามันเกิดขึ้นมา มาจากไหน เวลาพูดเห็นไหม มันไม่ใช่เรามาได้แย้งเรา แล้วมันอยู่ไหน? มันอยู่ไหน? มันมาได้แย้งเราอยู่ไหน? แล้วมันอยู่ไหน? แล้วเวลาเราปฏิบัติ มันก็คือเราอยู่ไหน แล้วทำไมเราแพ้มัน.. เห็นไหม กิเลสเป็นนามธรรม มันเกิดมันนอนเนื่องมากับใจ แล้วมันเป็นนามธรรมที่เราไม่เห็นตัวมัน

แต่ขณะที่เราทำความดีมากน้อยขนาดไหน มันจะขัดแย้งขัดขวางอย่างนี้ไปตลอดเลย ฉะนั้นถ้ามันมีอาการอย่างนี้ในหัวใจ เราก็ต้องกลับมาพิสูจน์กัน มันต้องกลับมาพิสูจน์กัน แล้วปลดประเด้นนี้ออกจากใจให้ได้

ถ้าปลดประเด้นนี้ออกจากใจไม่ได้ มันก็จะติดคาอยู่อย่างนี้ ถ้าปลดประเด้นนี้ ประเด้นที่มันหวิวๆ หรือมันมีอะไรในหัวใจที่ว่ามันจะมีวิกฤติ เราก็ต้องดูว่าวิกฤติอย่างนี้ มันเกิดเพราะอะไร แล้ววิกฤติอย่างนี้ ทำอย่างไรด้วยเหตุผลสิ่งใด มันจะผ่านวิกฤตินี้ไป แล้วผ่านไปว่า เฮ้อ!

โยม : คือมันไล่แล้วไม่เจอ ก็พยายามจะนึก ก็นั่งดูมันทั้งวัน เอ๊ะ.. ทำไมมันสั้นอยู่ ดูทั้งวัน มันเป็นอย่างนี้มาเรื่อยๆ บางวันนี่ก็สั้นแรงเหมือนกัน..

หลวงพ่ : ถ้าเป็นรณะ โยมไปหาเพื่อนหมอดูด้วยกันเลย เช้คร่างกายให้จับเลย ถ้าเช้คร่างกายว่า หัวใจไม่เป็นปัญหา ทุกอย่างไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นปัญหาแล้ว เออ.. จบละคราวนี้เรื่องกิเลส เรื่องนามธรรมล้วนๆ ละ

โยม : ก็พยายามจะหาใจว่า เอ.. ไอ้เหตุ เพราะเราไม่ได้ทำอะไรมันเลย อยู่ดีๆ มันก็เกิดขึ้นมา

หลวงพ่ : นั่นละ นั่นๆ ถ้าประสาเราละ นั่นนะกิเลสมันแสดงตัว ถ้ากิเลสมันแสดงตัวขึ้นมา มันแสดงตัวขึ้นมามีปัญหาแล้ว เราเอาธรรมะเห็นใหม่ ที่พระพุทธเจ้าไปสอน พระโมคคัลลานะนะ ถ้าเธอง่วงเหงาหาวนอน ให้ตริกในธรรม ให้แหงนหน้าดูฟ้า ให้ดูดวงดาวให้แจ่มแจ้ง ให้เอาน้ำลูบหน้า เห็นใหม่ นี่เหมือนกันถ้ามันหิวๆ ขึ้นมา ถ้าเราไม่กังวลเรื่องเป็นเรื่องตาย ชัดกันเลย ปัญญาไหลเข้าไปเลย เกิดที่ไหนดับที่ไหน

แล้วถ้ามันจบสิ้นขบวนการมันแล้วนะ ประเด็นนี้จะผ่านไป แต่ก็จะมีประเด็นใหม่รออยู่ข้างหน้า นี่มันเป็นการฝึกฝน นี่ไง เราถึงบอกว่าวิวัฒนาการของจิต วุฒิภาวะ ถ้าคนมีวุฒิภาวะการภาวนามาแล้ว มันจะรู้แบบนี้ เพราะกว่าเราจะมีวุฒิภาวะอย่างนี้ เราต้องผ่านพัฒนาการอย่างนั้นขึ้นมา

จิตไม่ลอยมาจากฟ้า ไม่มีอะไรแบบว่า ได้เอง เห็นเอง มีอยู่แล้ว แล้วมันจะไปซุบมือเปิบ ไม่มีหรอก เราไม่เชื่อ สิ่งใดๆ ทุกอย่าง “ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ” สมาริมาจากสติ สติมาจากจิต จิตก็เป็นของเราเดิมอยู่แล้ว สติเกิดจากจิต ไม่ใช่จิต

สมาธิก็เกิดจากมีสติถึงมีสมาธิ สมาธิมีแล้วก็เสื่อม ถึงมีสัมมาสมาธิก็มีปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสัมมาสมาธิเท่านั้น ถึงจะชำระกิเลส ปัญญาที่เกิดจากสัมมาสมาธินะ ปัญญาที่เกิดจากจิต ปัญญาที่เกิดจากกิเลส ปัญญาที่เกิดจากเราเป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาจากกิเลส มันเป็นเรา มันแก้กิเลสไม่ได้หรอก เพราะของๆ เรา จะไปฆ่าเราเอง มันเป็นไปไม่ได้หรอก

แต่ปัญญาที่เกิดจากสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเกิดจากตัวตน เกิดจากเราสงบตัวลง มันเป็นสังขธรรม

เพราะมันเป็นสังขธรรม พอมันเกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาเกิดโลกุตตรปัญญา คือปัญญาสังขธรรม มันไม่ใช่ปัญญาของเรา ถ้าปัญญาของเรา เราจะคิดฆ่าฟันกิเลสเมื่อไรก็ได้ เราสู้กิเลสเป็นอย่างนี้ไว้..

พระพุทธเจ้าบอกกิเลสเป็นอย่างนี้ จับมันขังไว้ ฆ่ามันไว้อย่างไร อยู่ไหน.. แต่ถ้าเป็น สัมมาสมาธิขึ้นมาละ โอ.. มันเห็น มันรู้มันเห็น มันจับมันต้อง มันเห็นอริยสัจของมัน แล้วมันปล่อยวาง โอ้โฮ.. มันโล่ง มันเบา มันโหวง มันรู้ของมัน เห็นไหม

วิวัฒนาการมันมี วุฒิภาวะของจิต พันธุกรรมของจิตนะ ญาคูทุกวันเลย แล้วมัน จะพัฒนาของมันอย่างนี้ อย่างนี้พอมันพัฒนามาแล้ว มันยิ่งดีนะ พัฒนามาแล้วมันก็เจอ เหตุเจอบล มันต้องเจอแบบว่า การรักษาของหมอ หมอรักษาคนไข้ หมอต้องรู้เลยว่า คนไข้เป็นโรคอะไร สมุฏฐานของโรคมันคืออะไร เขาต้องรักษาคนไข้ให้ได้ใช่ไหม

นี่ก็เหมือนกัน ในเมื่อจิตเราเป็นอย่างนี้ มันมีเหตุมีผลให้เราได้ว่าใครควรดูใจ เอ็ง กาวนาไปๆ เอ็งรักษาๆ แต่ไม่รู้เป็นโรคอะไรจะรักษาได้ไง อ้าว.. คราวนี้ก็รู้ที่อยู่แล้ว โรค เกิดแล้วละ.. ขนาดให้ยามาขนาดนี้แล้ว มันก็ยังต้านขนาดนี้ เตรียมตัวพร้อมแล้ว ทุก อย่างสมามีแล้ว ทุกอย่างปัญญาก็เกิดขึ้นมาแล้ว พอมันดีมันก็ดีขึ้นมา

แล้วพอมันมีปัญหาขึ้นมาจะทำอย่างไร เหมือนเรารักษาคนไข้เลย คนไข้เวลามัน หายแล้ว คนไข้มันจะดีขึ้นมาอย่างไร เราจะดูแลกันอย่างไร เราจะเอาอะไรฟื้นฟูอย่างไร จิตใจมันเป็นอย่างนี้แล้ว จะฟื้นฟูอย่างไร

เหมือนกัน! เพียงแต่ว่ามันเป็นนามธรรมด้วย คนไข้เรายังมีวิธีการรักษาไข้ไหม มี ระบบของมัน ไอนี้ โฮ..ไม่มีเลย มีแต่ความรู้สึกคนไข้แน่นแหละ เพราะอะไร คนไข้รู้สึก อย่างไร มันก็คือโรคมันละ แล้วเราก็ต้องดูแล เราต้องแก้ไขของเราไป

มันเป็นอย่างนี้ ผู้ที่ปฏิบัติมาเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น พอเป็นอย่างนี้ปั๊บ มันถึงว่าเวลาครู บออาจารย์ เห็นไหม จะมีข้อวัตร พอมีข้อวัตรขึ้นมา ข้อวัตรเป็นเครื่องดำเนิน เวลาจิตมัน มีอาการอย่างไร ถ้ามันสู้ไม่ไหว มันก็อยู่กับข้อวัตรไง เกาะข้อวัตรไว้ นี่ก็เหมือนกัน เราก็ เกาะศีลเกาะธรรมไว้ ถ้าไม่เกาะศีลเกาะธรรมไว้อย่างนี้ เสื่อมเลยละ เวลาอย่างนี้ ถอยเลย นะ

ประสาธนะ เวลาปฏิบัติแล้วนะ ทำไมไม่ต้องทุกอย่างนี้วะ ชีวิตก็ปกติอยู่แล้ว ก็ไปได้ดีอยู่แล้ว ทำไมต้องมาเจอเหตุการณ์อย่างนี้ แต่มันไม่ได้คิดหรอกว่าเหตุการณ์ อย่างนี้ มันเป็นเหมือนกับสมุฏฐานของโรค ทุกๆ คนที่มีอยู่ แล้วคนทุกๆ คนนะ เขาไม่

รู้จักว่าเขาเป็นโรคอะไรอยู่ ถ้าเขาไม่รู้จักว่าเขาเป็นโรคอะไรอยู่ เขาถือว่าเขาไม่มี เขาคิดว่าเขาไม่มี พอคิดว่าชีวิตปกติประจำวัน เขาก็มีความสุขอยู่แล้ว

เวลาถ้ากิเลสมันอ้านะ มันท้อถอยเลยไง อ้าว.. ชีวิตปกติของกูก็ได้อยู่แล้ว กูก็สบายอยู่แล้ว ทำไมกูต้องมาทรมาน ทำไมกูต้องมาต่อสู้อย่างนี้ นี่พอการต่อสู้อย่างนี้คือสมมุติฐานของโรค คือเราลงลึกของมัน คนปกติของมันก็ไม่แสดงออก มันก็ไม่มี

แต่พอเราทวนาไปแล้ว มันแสดงออก มันมีเห็นใหม่ พอมีถ้าเรารู้กับมันไปเห็นใหม่ เราต่อสู้ เราใช้กรรมะ กรรมโอสถเข้าไปต่อสู้กับเขา เราจะเข้าไปชำระโรคไปต่างๆ มันก็คิดว่าชีวิตปกติตั้งเยอะแยะ เพราะชีวิตปกติมันไม่มีโอกาสแก้ไข

แต่นี้มันมีโอกาสแก้ไข แก้ไขด้วยกรรมะ เห็นใหม่ กรรมมารส กรรมมารสมันแก้ไขของมัน เราก็ต้องหาเหตุผลของเรา แต่มันไม่ใช่ที่เราทำอย่างนี้แล้ว ชีวิตเราจะผิด โลกเขามองกันอย่างนั้น มองว่าชีวิตก็ปกติอยู่แล้ว ก็สบายอยู่แล้ว ก็ได้อยู่แล้ว แล้วมาปฏิบัติแล้วยังทุกข์อีก พอทุกข์อีก แล้วพอมานะปัญหาขึ้นมาอีก ไอ้ปัญหานี้มันคือกิเลส มันคือสมมุติฐานของโรค ประจำสัตว์โลก ประจำทุกๆ คน แต่ทุกๆ คนมองข้ามมันไปเองต่างหาก

แต่เราเป็นคนที่ไม่มองข้าม แล้วเราเป็นคนที่จะต่อสู้กับมัน แล้วต่อสู้มันนะ ถ้าเอาชีวิตไปเทียบกับเขานะ ทุกข์อยู่แล้วนะ ไปเทียบกับเพื่อนสิ เอ๊ะ.. กูก็สบายๆ ทำไมต้องมาทรมานวะ นั่นพอเขาพูดอย่างนี้ ท้อถอยนะ พอพูดอย่างนี้ อ้าว.. จริงวะ เอ๊ะ.. เขาก็อยู่กับชีวิตประจำวันของเขา เขาทำงานเสร็จ เขาก็ไปพักผ่อน เขาไปเล่นกีฬา ไอ้เรามันดักดานอยู่นี่ กิเลสอย่างนี้ มันท้อมอย่างนี้ป๊ีบ เราก็ท้อถอยแล้ว นี่มาถึง ถ้าเอาเป็นกรรมะ เห็นใหม่

โธ.. เวลาพระนาคีตะเห็นใหม่ เคนจกรรมอยู่ในป่านะ แล้วประชาชนเขาไปเชื่อนักขัตฤกษ์ เขาเรื่องเพลงไปมีความสุขสนุกสนานครั้นเครง พระนาคีตะวิตกขึ้นมาในใจเลย

“โธ.. เขายังมีความสุขความสบาย เขายังมีความสุข เขาเกิดมาในโลก เราเป็นเศษคน คูสิ.. เขาไปมีความสุขกัน เราต้องเดินจงกรม มาทุกข์มายากอยู่ เราเป็นคนที่วาสนาน้อย เป็นคนจู้ทุกข์จู้ยาก”

โธ.. เทวดามายับยั้งกลางอากาศเลย

“ไอ้พวกที่ไปสุข ไปสุขกันนั่นนะ พวกนั้นมันติดอยู่ในวิภวภูมิตอน มันเป็นเพลงตอน มันเป็นตัวเป็นเหยื่อของปลา ท่านต่างหากละ.. ตัวท่านต่างหากละ.. ท่านเป็นยอดคน ท่านต่างหากที่จะพ้นจากทุกข์”

ทั้งๆ ที่คิดวิตกขึ้นมาเห็นใหม่ เขาไปเที่ยวกันสนุกสนาน ทำไมกูต้องทุกข์ขนาดนี้วะ ต้องทุกข์ขนาดนี้วะ ในพระไตรปิฎก คินนินพอบทเวทาคาเตือนเท่านั้น สติมันฟื้นมาเลยนะ มันมีความฮึกเหิม คินนินสำเร็จเป็นพระอรหันต์เลย

โลกเขาเข้าใจกับเราได้ใหม่ละ นี่เพียงแต่โยมเกิดมาอยู่กับโลกไซ้ใหม่ เราก็ต้องสู้กับมัน อยู่กับมัน พอบอกกับมันแล้ว เพราะสิ่งนั้นเราอยู่กับโลก เราสร้างโลกมาแล้ว เราอยู่รับผิดชอบละ แต่ในการปฏิบัติมันเป็นอย่างนี้ พอเป็นอย่างนี้ เราค่อยๆ หาเหตุหาผลของเรา ไม่ต้องไปน้อยใจ ไม่ต้องไปเสียใจ เป็นอย่างนี้มาทั้งนั้นนะ มันมีปัญหา เวลาไล่เข้าไปแล้วมีปัญหา ถ้าเราไม่ไล่เข้าไป เราก็จะไม่เจออะไรเลย

แต่พอเจออะไรขึ้นมา มันก็จะเวลามันดีขึ้นมา ก็อย่างที่ว่าดีแหละ โส.. สุขยอดเลย โส.. ถ้าคืออย่างนี้ละ กูจะทำอย่างนี้ไปตลอดชีวิตเลยละ โส.. เวลามันเสื่อม โช.. คอตกลเลย มันเป็นเรื่องพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก เป็นเรื่องธรรมดาของการปฏิบัติ การปฏิบัติมาส่วนใหญ่จะเจออย่างนี้ เว้นไว้แต่อย่างเดียวเท่านั้นนะ จิปาถะที่ตรัสรู้อย่าง เพราะบุญเขาสร้างมาเยอะ แต่ ๘๘ เปอร์เซนต์เลยละ ต้องล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้

โยม : หลวงพ่อ แล้วอย่างเวลาเดินจงกรมอย่างนี้ เวลาเดินจงกรมเสร็จแล้ว เราก็แผ่เมตตา พอแผ่เมตตา มันเหมือนกับว่ามันเหมือนเป็นละอองแผ่ออกไป แต่ทำไมเวลานั่งสมาธิแล้วแผ่เมตตา มันไม่เคยมีสภาวะอย่างนี้

หลวงพ่อ : นั่งกับเดินจงกรมนะ จิตขณะเดินจงกรมนะ ลงสมาธิยาก แต่ถ้าจิตเดินจงกรมลงสมาธิ มันจะเสื่อมยาก การเดินจงกรมแล้วสงบนี้ละ จิตมีกำลังกว่า การนั่งหลับตา เราหลับตาอยู่ แผ่ละมันก็แผ่เหมือนกัน ได้เหมือนกัน แต่เราหลับตาอยู่เราไม่เห็นไซ้ใหม่ แล้วกำลังมันต่างกัน

เดินจงกรมนะ อานิสงส์เยอะมากเลย ๑ ร่างกายแข็งแรง แล้วเวลาออกหัวธุดงค์ ก็ไปได้ไกลกว่าเขา แล้วจิตสงบ ถ้าสงบขณะเดินนะ คิดคูสิ จิตสงบขณะเดินนะ มันเสื่อมยาก กำลังของจิตมันดีกว่าไง

แต่ถ้านั่งเห็นไหม นั่งสมาธิ คูสิ.. คนนั่งหลับตา มันทำสมาธิได้ง่ายกว่าอยู่แล้ว อานิสงส์มันต่างกันนะ ทำสมาธิเหมือนกัน ทำความสงบของใจเหมือนกัน

โยม : ผมเข้าใจว่านั่งมันวัดได้เยอะกว่า เพราะมันนั่งมันปวด ถ้านั่งนานทนนาน มันก็สู้กัน

หลวงพ่ : นั่งสมาธินะ จิตจะสงบง่ายกว่าเดิน เดินนะยากกว่าเยอะเลย เพราะเคลื่อนไหวอยู่แต่สงบ นั่งเฉยๆ สงบ แล้วอานิสงส์อันนี้ ที่เราพูด มาจากพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าพูดไว้นะ เราจำขี้ปากพระพุทธเจ้ามาพูดนะ ไม่ได้พูดเอง นี่เพียงแต่เราก็ปฏิบัติมา เราก็เห็นผลมันด้วยใจ แต่เราพูดโดยหลักของพระพุทธเจ้า เห็นไหม โดยที่ว่าเราเทศน์นะ เขาเทศน์ธรรมะกัน ก็ธรรมะพระพุทธเจ้าทั้งนั้น

ที่พูด พูดโดยพระไตรปิฎกเลยละ “การเดินจงกรม สมาธิจะลงยาก แต่ถ้าสมาธิลงขณะเดินจงกรม จะเสื่อมยาก จะเข้มแข็งกว่าสมาธิในการนั่ง” นี่ในพระไตรปิฎกชัดๆ เลย พระพุทธเจ้าพูดไว้ชัดๆ เลย แล้วพอเราปฏิบัติ เราก็เทียบเคียงมาเห็นผลไหม ก็เห็นผลอย่างนั้นจริงๆ นี่ว่านี่ก็เอาสิ.. นี่ก็เอาที่ต้องเปรียบเทียบสิ นี่กว่าสมาธิมันจะดีกว่า ง่ายกว่าไง ถ้ามันดีกว่าง่ายกว่า กำลังมันถึงนะ เพราะเอาคนๆ เดียวสิ เอาคนๆ เดียวเห็นไหม ในทำนั่งสมาธิเป็นอย่างไรร ในทำเดินเป็นอย่างไรร

เพราะของเรา เวลาเราก็ลองของเรา เพราะอย่างเรา เราถนัดเดินจงกรมมาก ธรรมดา เราเดินจงกรม โอ้โฮ.. วันหนึ่งเดินได้ทั้งวันเลย นั่งน้อยกว่า อย่างเช่น.. เห็นลูกศิษย์มาพูด เวลาเราไปหาหลวงปู่จันทร์เรียน “ท่านบอกว่าเวลาเดินจงกรม ท่านเดินจงกรมได้น้อยกว่าหลวงปู่ชอบมากเลย แต่เวลาท่านนั่งถึง ๑-๘ ชั่วโมง หลวงปู่ชอบนะ นั่งที่ ๒-๓ ชั่วโมงก็พอแล้ว แต่หลวงปู่ชอบนะ เดินจงกรมได้ทั้งวันๆ เลย” เห็นไหม ดูความชอบ ความถนัด อาจารย์จันทร์เรียนท่านบอก ท่านถนัดทำนั่ง

โยม : เดินนี้มันไม่ต้องทนเวทนามากด้วย ?

หลวงพ่ : เอ็งลองเดิน ๗-๘ ชั่วโมงสิ เอ็งลองเดินไปเรื่อยๆ สิ ใครจะไม่เวทนาบ้าง ปวดร้าวไปทั้งตัว

โยม : ในเวลาเท่ากัน นั่งมันเวทนามันเยอะกว่า

หลวงพ่ : ไม่หรอก.. มันไม่ใช่เหมือนกันหรอก เพราะนั่งเห็นไหม คูสิ.. อย่างเช่น คนถนัดนั่งนะ มันแบบว่า พอมันนั่งปั๊บ ถ้ามันลงแล้ว มันสุขหมดเลย จะมากจะน้อยจิต มันลงไปแล้ว แต่เนื่การเดินนะ เราบอกพอสุข จิตมันลงไปแล้ว ร่างกายสักแต่ว่า มันก็เลย ไม่เจ็บไม่ปวดใจ

ไอนี้เราคิดเอาทำนึ่งที่จิตเป็นปกติที่ไม่ลงสมาธิกับทำเดิน เราจะให้เห็นว่าการใช้ การเคลื่อนไหว การใช้พลังงานของทำนึ่งกับทำเดิน อันไหนใช้มากกว่ากัน อันนี้เวลาทำ เดินนะ เส้นเอ็นนะ มันต้องบังคับตัวเองเดินตลอด ปวดร้าวนะ แต่เดินๆ ไปแล้ว มันต้อง บริหารในทางจงกรมเลย เพื่อให้เส้นมันผ่อนคลาย

โยม : แล้วหลวงพ่เดินอย่างไรให้มันหลายๆ ชั่วโมง ถ้ามันเป็นสมาธิมันก็เดิน ได้หลายชั่วโมง

หลวงพ่ : ใช่..หลายชั่วโมง เราเดินจนเซ..ตกทางจงกรมนะ มันเดินของมันไป ประสาเรามันก็เหมือนกับมันเป็นเครื่องยนต์เลยละ มันคล่องตัวเหมือนอย่างนั้นเลย แล้ว จิตมัน อย่างที่หลวงตาท่านพูดนะ จิตมันไม่ค่อยออกมารับรู้ จิตมันจะอยู่ข้างใน จิตมันจะ พิจารณาธรรมะ พิจารณาธรรมะหมายถึงว่า ใช้วิปัสสนา วิปัสสนาหมายถึงว่า จิตมันจะ พิจารณาในสังขาร ในกาย ในเวทนา จิต ธรรม จิตมันจะหมุนของมันตลอดเวลา

แล้วพิจารณาเรื่องนะ มันก็เหมือน เหมือนกับเราทำงานนะ เราทำงานแล้วเรา เพลินในงานนะ ร่างกายมันก็จะเคลื่อนไหวกันไป โดยธรรมชาติของมันเลย โดยที่มันทำ จนชำนาญ แต่ความรู้สึกของเรา มันไม่ได้ออกมารับรู้โลกภายนอก มันจะอยู่ในร่างกาย อยู่ในอริยสัง มันจะหมุนทั้งวันๆ เลย

อู๋.. มันจะพิจารณาของมันไปเรื่อยละ ถ้าพิจารณาธรรมนะ อย่างขั้นของ สักกายทิฎฐิ มันจะพิจารณาว่ากายเป็นอย่างไร สรรพสิ่งเป็นอย่างไร แล้วพิจารณาถึงขั้น ของมัน พิจารณากามราคะ โอ้อโฮ.. เรื่องเยอะ มันคู้ยหากิเลส กิเลสมันจะมาเป็นเรื่องๆ เลย

มันจะมาตอบโต้มาเป็นเรื่องๆ มันจะยกประเด็นขึ้นมาเลยอย่างนี้ แล้วเราก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปใคร่ครวญจนประเด็นนั้นจบได้ ตอบชัดเจนหมด แล้วมันปล่อยวาง จิตมันปล่อยจากงานที่มันทำ ในสติปัฏฐาน ๔ เข้ามาพักเป็นอิสระ สักพักหนึ่ง สงบได้มากน้อยแค่ไหน ออกอีก รู้อีก เอาอีก ทั้งวันๆ อย่างนั้นนะ

แล้วมันอย่างที่ว่า มันมีขั้นของสักร่างทิวา ขั้นของการพิจารณากาย ขั้นของการพิจารณาอุปาทาน ขั้นของกามราคะ แล้วขั้นบน เดินแทบไม่ได้เลย บางทีจะนั่งตลอดส่วนใหญ่จะนั่งตลอด ขั้นสุดท้าย มันขยับไม่ได้ ขยับเป็นกุกกุกจะ

โยม : แล้วใหม่ๆ หลวงพ่อสอน เอาแบบใหม่ๆ

หลวงพ่อ : ใหม่ๆ ถ้ามีปัญหา เราก็ต้องหาเหตุผล

โยม : ถ้าเดินผม มันไม่ลง

หลวงพ่อ : ไม่ลงไม่ต้องไปทำ เดินนะ เราเอามันเอง เราเอามาผ่อนคลาย อิริยาบถ ๔ เอาไว้เวลาผ่อนคลาย อย่างเช่น ถ้ามันสัปหงก มันง่วง ก็เอาขึ้นมาเดินก่อน บางทีเราพิจารณานะ เราทดสอบตัวเราเองขนาดนี้ บางทีนั่งนานๆ เลย นั่ง ๒-๓ ชั่วโมง เรานั่งที่ ๘ ชั่วโมงนะ บางทีเรานั่งที่ ๘ ชั่วโมงเลย แล้วถ้ายังนี้ ไม้ฉิบหายเลย.. เดียวก็เดินวันละ ๘ ชั่วโมง เดียวก็นั่งวันละ ๘ ชั่วโมง อย่างนี้แล้วมันจะนั่งได้อย่างไร

เรานั่งที่นะ ๖-๗ ชั่วโมงนะ บางทีกลางคืน เพราะเวลาปฏิบัติแล้วกลางคืนนะ ทั้งวันทั้งคืนแทบไม่ได้นอนเลย เพราะมันจะไปพักในสมาธิอยู่แล้ว ขณะที่ปฏิบัตินะ เวลาเรื่องกินเรื่องนอนนี้ ไม่ต้องมาพูดกันเลย แค่ออกกับหมู่คณะไป เราพยายามหลีกเลี่ยงเพื่ออยู่ของเรา ฉะนั้นยังอยู่คนเดียว อยู่ในกุฏิ หรือเดินจงกรมในที่อยู่ของเรา คือมันจะไม่มีใครยุ่งกับเรา มันสบายมากเลย นี่นั่งที่สบายมาก

นี่พอนั่งหรือเดิน มันอยู่ที่ว่าเรานั่งอย่างนี้ มันเคลื่อนไหวอย่างไร มันดูแลอย่างไร แล้วนี่ถ้าเราไม่ถนัดเดินใช้ใหม่ เราเดิน เอาไว้แก้ไขเวลามันสัปหงกนะ เรามาแก้ไขแล้วเราไปนั่งของเราเอง พอนั่งของเราเอง ถ้าเราพุทโธก็พุทโธ ถ้าเวลาเราพุทโธพุทโธถึงที่สุดแล้ว พอมันมีกำลัง พอกำลังมันมีใช้ปัญญาได้ เราวางพุทโธ แล้วก็โล่ๆ ใช้ปัญญา จะว่าใช้สมองเดียวมันจะเป็นโลกๆ เกินไป

ใช้ปัญญาไล่เข้ามาสิ ไล่กลับมา กลับมาที่ความสั้นไหว กลับมาที่ในหัวใจของเรา จิตได้สำนึกที่มันเก็บสิ่งใดไว้ ขุดมันขึ้นมาเลย พอขุดขึ้นมาเลย มาตีแผ่มาเลย ว่า มันเป็นเพราะเหตุใด เรากลับตายจริงหรือ หรือร่างกายเราขาดสารอาหารที่มันจะต้องขาดใจตาย ถ้าร่างกายมันไม่ขาดอาหาร สิ่งที่ขาดใจตาย ใจของเรา ความรู้สึกเรา ขี้ขลาดอ่อนแอ ขนาดนี้หรือ ถ้ามันขี้ขลาดอ่อนแออย่างนี้ มันมีเหตุผลอะไร เห็นไหม มันไล่เข้าไปเลย

ขณะไล่นี้ละ ขณะคำว่าไล่ใช้ปัญญา มันต้องขยันถ้าจิตมันสงบบ้าง มันจะเข้าลึก ที่เราบอกว่าตัดรากถอนโคนจากความรู้สึก จากจิต เอ็งพิจารณาอยู่ข้างนอก ใจตรงนี้มันแก้ ไม่ตกหรือ มันจะแก้ตกเพราะอะไร เพราะสิ่งนี้มันเป็นความคิดจิตได้สำนึก มันคิดอยู่ลึกๆ ของจิต แล้วถ้าจิตลงสมาธิมันก็อยู่ที่ฐานเดียวกัน จิตจิตคือพื้นฐานที่เดียวกัน

แล้วถ้าพอจิตสงบอย่างนี้แล้ว ในสมาธิที่เรานั่งสมาธิแล้ว เอาปัญญาไล่เข้าไป ไล่เข้าไป เอาเหตุเอาผล ขึ้นมาตีแผ่ ตีแผ่ด้วยปัญญาในสมาธิ สมาธิหมายถึงจิตจิต สมาธิ หมายถึงเกิดที่จิต แล้วปัญญา เกิดจากจิต ปัญญาที่เกิดจากจิต เพราะปัญญาที่เกิดจากสมาธิ มันก็เกิดจากจิตจิต เกิดจากสิ่งที่ว่า มันมีสิ่งสั้นไหวอยู่ที่นั่น แล้วปัญญามันไล่เข้าไปถึงที่นั่นนะ เขาเรียกว่าถอนอุปาทาน ปัญญาที่มันเกิดจากสมาธิ เกิดจากจิตจิต

เพราะสมาธิคือภพ สมาธิคือจิตเดิมแท้ แล้วถ้าเวลาปัญญามันเกิดจากจิตเดิมแท้ ปัญญามันเกิดอย่างนี้ เหมือนกับสลิ้งค์เลย เราคิดเข้าไป เพื่อเข้าร่างกายของมนุษย์ แต่ ถ้าเราจิตจิตมันถึงจิตจิต ปัญญามันเหมือนสลิ้งค์ มันจะเข้าถึงจิตจิต มันก็จะเข้าไปถึงต้นขั้วนั้น แล้วมันจะถอนตรงนั้นขึ้นมา เห็นไหม เวลาเรานั่งสมาธิเราจะแก้ใจ เรานั่งสมาธิจะใช้สมาธิ ปัญญาอย่างนี้ ฝึกฝนอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

โยม : ตอนนี้คือ..ปัญหาคือ มันยังเข้าสมาธิไม่ได้

หลวงพ่ : ถ้าสมาธิเข้าไม่ได้ เราก็ใช้ปัญญาอบรม ใช้ปัญญาเห็นไหม ฟังนะ.. เวลาเข้าสมาธิ ถ้าเข้าสมาธิแล้ว มันจะเข้าถึงมัน ที่นี้มันอยู่ว่าถ้าเข้าไม่ถึงสมาธิ เราใช้ปัญญาอบรมด้วยสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าจิตมันสงบแล้ว เราใช้ปัญญาของเรา ปัญญาไล่เข้ามา ไล่เข้ามาว่า ความผูกพัน ความติดความยึดติด มันเกิดจากอะไร ถ้าความยึดติด พอความยึดติดๆ ความยึดติดคืออารมณ์ใจ

ที่เข้าสมาธิไม่ได้คืออารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกมันเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วเสียอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนี้ ความคิดอย่างนี้ มันคืออะไร เห็นไหม ไหลเข้ามา นี่ใช้ปัญญาอย่างนี้ได้ พออย่างนี้มันก็ปล่อยความยึดติด พอปล่อยความยึดติดจิตก็ละเอียดเข้ามา หมายถึงเข้าสมาธินั่นแหละ มันมีปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา

โยม : แต่ก่อนก็ทำอย่างนี้

หลวงพ่อก่อน : แต่ก่อนทำอย่างนี้ ก็ต้องกลับมาทำอย่างนี้อีก! ไม่ใช่ทำอย่างนี้ไปแล้ว มันใช้อย่างนี้แล้วจะไม่ใช้อีก แต่ก่อนพอแม่บดข้าวให้กิน เดียวนี้ก็ยังหุงข้าวกินเองอยู่ ตรงนี้สำคัญมาก ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติบอกว่าเคยทำอย่างนี้แล้ว จะไม่ทำอย่างนี้อีก หลวงตาท่านบอกว่า “ท่านจิตเป็นสมาธิตลอดเวลา หลวงปู่มันบอก จิตเป็นสมาธิอย่างนี้ มันพิเศษ เป็นความสุขพิเศษเนื้อติดฟัน”

ท่านก็บอกว่า “ถ้าความสุขพิเศษเนื้อติดฟันแล้ว สัมมาสมาธิของพระพุทธเจ้ามันจะอ้างอิงที่ไหน”

หลวงปู่มันบอกว่า “สัมมาสมาธิของพระพุทธเจ้ามันไม่มีสมุทัย ไม่มีตัณหา ทะยานอยาก ไม่มีสมุทัยคือกิเลสมันบวมมาไว้อยู่.. จิตของท่านนะมีกิเลส”

คือว่าจิตได้สำนึก มันมีกิเลสบวมมาโดยท่านไม่รู้ตัว เห็นไหม อย่างนี้ไม่จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิ เพราะมันมีตัณหาความทะยานอยากอยู่นะ ท่านก็สะอึกเลย

ท่านถึงใช้ออกคั่นคว้านะ พอออกคั่นคว้านไปเสร็จแล้ว ปัญญามันเกิดละ พอปัญญาเกิด มันก็ปัญญามันเกิด ใช้ปัญญามาก เพราะเห็นโทษของการติดสมาธิ พอเห็นโทษของการติดสมาธิ ปัญญา ก็หมุนไปเต็มที่แล้ว จนมันใช้สมาธิไปมาก มันก็ฟันเพื่อน เห็นไหม บอก อู๋.. มันพิจารณาแล้วมันไม่ลง ไปหาหลวงปู่มันอีกแล้ว

“บอกให้ใช้ปัญญาๆ ตรงนี้ใช้ปัญญาแล้วนะ ตรงนี้ไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลยนี่”

“ไปไ้บ้ำสังขาร! ไ้บ้ำสังขาร!”

“อ้าว.. บ้ำสังขารอย่างไร ถ้าบ้ำสังขาร ถ้าไม่ได้ใช้ปัญญามันก็มากกิเลสไม่ได้”

“นั่นล่ะ ไอ้บ้าสังขารนะ”

ท่านพูดให้คิด พอได้คิดปั๊บ “เอ๊ะ.. ท่านพูดนะถูก”

ท่านก็กลับมาพูดโธ่ๆๆ จนจิตสงบเห็นใหม่ เขาไม่ลืมพุทธโธ! เขาไม่ลืมพื้นฐาน เขาไม่ลืมข้าวที่พ่อแม่บดให้กิน ไอ้นี้พอโตขึ้นมาแล้ว ลืมข้าวลืมปลา แล้วบอกว่ามันผ่านมาแล้ว ทำมาแล้ว จะโตมากมายขนาดไหน มันก็ทิ้งสมาธิไม่ได้ ทิ้งพื้นฐานนี้ไม่ได้ ถ้าเพราะทิ้งพื้นฐานมา ทิ้งพื้นฐาน ทิ้งความสงบของใจ มันถึงได้เร่ร่อนอยู่อย่างนี้ไง

โยม : มัน..ก็คือตอนนั่งแรกๆ มันก็คลุมไปก่อน แล้วมันก็สัป(หงก) พอสัป(หงก)ปั๊บ ตอนหลังผมก็ลืมตาเลย ลืมตานั่งเฉยๆ อย่างนี้ คุณว่าปกตินะ มันจะเลิกนั่งก็คือแบบมันทนปวดไม่ไหวจริงๆ ถึงจะเลิก แต่นี่ ลืมตาขึ้นมา อ้าว.. ๒๐ นาทีเอง แล้วปวดก็ไม่ปวด แต่ใจมันสั่น มันจะไม่เอาแล้ว แล้วเราก็นึกเอาไงต่อ ก็นั่งพุทธโธ ลืมตาพุทธโธไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ก็ไปอย่างนี้ แต่มันก็เหมือนกับว่า มันไม่ได้เลยใจหลวงพ่อ ลืมตาพุทธโธๆๆ ก็นั่งลืมตา

หลวงพ่อ : มันเหมือนนักมวย เหมือนนักมวยขึ้นไปชก ไปชกกับคู่ต่อสู้ แล้วไม่มีที่เลี้ยงใจ ชกไปเลย แล้วหมดเวลาไปยกๆ หนึ่ง เพราะมันไม่มีโค้ช ไม่มีที่เลี้ยงคอยบอกเทคนิคไง พอไม่มีที่เลี้ยงบอกเทคนิค เราแก้เกมส์ไม่ได้ไง ขึ้นไปเลย เจอหมัดสวนเข้าหน้าทุกทีเลย แล้วเราหลบไม่ถูก แล้วก็ปั๊ๆ เราแก้ไม่ถูกของมัน แบบว่า เราสู้โดยที่ไม่มีครูบาอาจารย์ไง ก็เลสมันก็ชกหน้าทุกทียว เดินเข้าไป มันก็สวนเข้าหน้าตลอด แต่เรายังลืมตาสู้อยู่ เพราะเราไม่มีเทคนิคการแก้หลบหมัดนี้ได้

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเรานั่งไปแล้ว เราไม่มีทางแก้ได้ เราก็งงๆ ยังสู้อยู่แต่มันสู้อยู่ ถ้ามีครูบาอาจารย์ก็กลับไปถามครูบาอาจารย์นี้ไง หลวงตาท่านพูดประจำ “ถ้าขาดครูบาอาจารย์นะ อย่างน้อยก็ทำให้เสียเวลา” กว่าแก้ได้นะ ต้องใช้ปัญญาของตัวเองนะ แก้แล้วแก้อีก กว่าแก้ปัญหานี้จบ บางที่ไม่เชื่อครูบาอาจารย์นะ เราต้องพิสูจน์กันเป็นปีๆ เลย กว่าแก้ประเด็นๆ เดียว

๑ ทำให้เสียเวลา

๒ ถ้าพูดถึง ถ้าเราใช้ปัญหาของเรา เราใช้การแก้ไขของเรา ถ้าเรามีความเข้าใจผิดนะ เราจะออกนอกทางไปเลย

นี่ไง ครูบาอาจารย์มีผลตรงนี่ไง

พอเราสู้แล้ว ไซ้..มันสู้แล้วขนาดไหน นี่ถ้ามันอย่างที่ว่าเมื่อกี้ นะ ใช้อย่างที่เราพูดเมื่อกี้ ใช้อย่างที่พ่อแม่บดให้กิน ก็โยมพูดคำนี้ออกมา คำว่า แต่ก่อนก็ใช้อย่างนี้แล้ว ได้ประโยชน์ แต่เพราะความจริงนะ ความรู้สึกของคนนะ คิดว่าสิ่งนี้เราเคยทำมาแล้ว มันเป็นพื้นฐานของพื้นฐาน เราคิดว่ามันไม่มีคุณค่าไง แล้วเราไปคิดว่าอย่างอื่น มันควรจะทำอย่างอื่นต่อเนื่องขึ้นไป ที่มันเป็นที่สูงกว่า แต่คนคิดผิดหมดเลย

ไอ้พื้นฐานนั้นแหละ มันเป็นสติ มันเป็นการยับยั้ง ที่ให้เรามีกำลังขึ้นมา ได้ต่อสู้นี้ มันต้องกลับไปตรงนั้น มันถึงเป็นการกระตุ้นให้ความรู้สึกของเรามีเทคนิค อย่างเช่น ขึ้นไปกิเลสมันก็สวนเข้าหน้าทุกที ก็มีสายตาเห็นหมัดมา ก็หลบหนีเดียว มันก็ไม่โดนแล้ว

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันมีความรู้สึกอย่างนี้ ถ้ามันกลับไปที่ใช้ปัญญาครั้งแรก เห็นใหม่ ที่บอกว่าเคยทำมาแล้วนั่นนะ เพราะเคยทำมาแล้วมันถึงมีพื้นฐานมา ฉะนั้นพอมันมีประเด็นนี้ มันชกเข้าหน้า ก็แค่หลบ ก็ได้พื้นฐานอันนั้นนะ ทำไมไม่เอาพื้นฐานอันนั้นมาใช้

โยม : ก็มันไล่แล้วหาไม่เจอ ถ้าหาเจอไม่มาหาหลวงพ่อก็เจอ ก็ดู เอ๊ะ.. มันสั้นมาจากไหน มันกลัวตายหรือเจออะไรกระทบมาไหม วันนี้มีอะไร อะไรอย่างนี้

หลวงพ่ : ไซ้..นี่เราพูดยกประเด็นให้เห็นใจ ว่าบางทีพื้นฐาน เขาเรียกอะไรรู้ไหม เขาเรียกเส้นผมบังภูเขา บางอย่าง มันอยู่กับเรานี้แหละ อย่างเช่น.. หลวงปู่มันไปเทศน์ที่วัดเจดีย์หลวง หลวงตาพูดประจำเลยว่า

“เวลาท่านเทศน์นะ จนไอ้โฮ จนรำลือ นะ จนเขาว่าพระทะเลาะกัน เพราะว่าท่านพูดอะไร ไอ้โฮ..จนญาติโยมซึ่งใจมาก” แล้วพอเทศน์จบ

สมเด็จพระอาจารย์พิม ท่านพูดนะ “ว่าหลวงปู่มันนะ ท่านไม่เทศน์อะไรไกลหรอก ท่านเทศน์เรื่องชีวิตประจำวันที่เราเห็นๆ อยู่ทุกวัน”

เรื่องพื้นฐานทั้งนั้น แต่เวลาท่านเทศน์ ก็นใจมากเลย ไอ้ชีวิตประจำวันเราก็ใช้อยู่ แต่เราไม่เห็นคุณค่าของมัน ต้องให้หลวงปู่มันมาสอน ไอ้นี้ก็ย้อนกลับมาที่เรา ไอ้ที่เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่ถ้าเราเอามาใช้เป็นประโยชน์นะ อ้ออ้อ..มันปลดได้เลย นี่คนมันมองข้าม คนมันไม่ใช่มองข้ามหรือ มันคิดไม่ถึง นี่เส้นผมบังภูเขา กิเลสมันหลอก

โยม : ตอนนี่แก้โดยเดินเป็นหลัก

หลวงปู่ : ใช้ได้ไปก่อน

โยม : ไม่รู้ว่าจะทำไป

หลวงปู่ : ใช่ว่าดี เดินไปก่อน เดินไปก่อน แล้วก็ ประสาธนะ เดินไปก่อน แล้วถ้าจิตใจมันดีขึ้นมา ปัญหานี้มันจะต้องหลุด เสื่อมได้ก็เจริญได้ เจริญได้ก็เสื่อมได้ เสื่อมได้ก็ต้องเจริญได้ สรรพสิ่งนี้เป็นอนิจจัง ของอย่างนี้เป็นอนิจจัง เว้นไว้แต่เรื่องกรรม คำว่ากรรม บางคนแก้ได้ง่าย บางคนแก้ได้เร็ว แก้ได้ช้า คำว่ากรรมๆ คนสร้างมาเห็นไหม

คนเชื่อมั่นตนเองสูงเห็นไหม พอความเชื่อมั่นตัวเองสูงเพราะอะไร เพราะเราสร้างของเรา มา ด้วยปฏิภาณไหวพริบเรา ทำให้เราเชื่อมั่นเรามาก นี่พอไปเจอสิ่งใดเข้า มันก็เชื่อมั่นมาก มันก็ยึดมาก กว่ามันจะแก้ กว่าแก้หมายถึงว่า เราต้องมีเหตุมีผล เพราะคนเชื่อมั่นตัวเองสูง มันก็ต้องมีเหตุมีผลสูงพอสมควร มันถึงจะปล่อยประเด็นนั้นมาได้ มันอยู่ที่จริตนิสัย อยู่ที่ความเชื่อมั่นของคน อยู่ที่เหตุที่ผล

เหมือนในทางนักธุรกิจเลย ทำวิจัยตลาดขึ้นมา ใครเห็น โอกาส ใครทำได้ก่อน คนนั้นจะประสบความสำเร็จ อันนี้ก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติของเรา ถ้าเรามีความรู้ ความเห็นของเรา โดยแก้ไขของเรา ถ้าเรามีความรู้สึกของเรา เราจะแก้ไขของเราได้ก่อน แต่แก้ไขได้หมด ช้าหรือเร็ว แล้วถ้าไม่ช้าหรือเร็วอย่างเดียวนะ ถึงจะเราไม่แก้ไขนะ อันนี้ก็ต้องหายไป ถ้าเราไม่ปฏิบัติ เราเลิกปฏิบัติแล้ว เราไม่ปฏิบัติ อันนี้มันก็ไม่อยู่กับเรา หรือ

ไอ้สิ่งที่กวนใจอยู่นี้ มันก็ไม่อยู่กับเราหรือ เพียงแต่ไม่อยู่กับเรา โดยที่เราไม่รู้ไม่เห็น ไม่ได้เห็นด้วยปัญญาของเรา จิตใจเราไม่ได้พัฒนา มันไม่มีประโยชน์อะไรหรือ แต่ถ้าเรามีจิตใจที่เราพิจารณาอยู่นี้ เข้าไปเผชิญหน้ากับมัน แล้วแก้ไขมัน นี่ไง “ธรรม

โอสถ” ถ้าธรรมโอสถเราได้ใช้ เราได้เห็นขึ้นมา พัฒนาการของจิต อันนี้จะฝังในจิตไปเลย ถ้าฝังในจิตไปเลย จิตมันจะพัฒนาของมันขึ้นไปเป็นขั้นๆ ขึ้นไป

วุฒิภาวะมันจะมีเลย ว่าสัมมาสมาธิเป็นอย่างนี้ มิจาจะเป็นอย่างนี้ เหตุการณ์เกิดก่อนจะเป็นอย่างนี้ แล้วถ้าผ่านเหตุการณ์อย่างนี้ไป ต่อไปสอนคนอื่นได้เลย เพราะเราเจอปัญหานี้มาก่อน ครูบาอาจารย์ที่มาสอน ต้องเจอปัญหามาทั้งนั้นนะ แล้วท่านแก้ไขของท่านมาได้อย่างไร ถ้าไม่เคยเจอปัญหา แก้ไม่ถูกหรือแล้วแก้ไม่ได้ด้วย

พระภาวนาเป็นไม่เป็นนะ แหม.. แก้ไม่ได้หรือ เพราะกูไม่รู้ กูไม่เคยเห็น กูให้แก้เลย กูอ่านตำรานะ ตำราก็บอกอีกอย่างหนึ่ง ก็กูก็ไม่เคยเห็นนะ

แต่ครูบาอาจารย์ของเรา โช้..ไปพูด ผลัวะ! เลย เพราะครูบาอาจารย์แต่ละองค์นะ ก็อย่างว่าละ.. หัวชนภูเขาที่นั่นนะ แล้วมีของใครเข้.. ของใครอ่อนอีก.. ถ้าเข้ขึ้นมาซะ มันก็ซัดมึงเต็มๆ ละ ถ้าเข้หมายถึงว่าเข้ขึ้น หมายถึงว่าจิตนิสัยมันสร้างมาอย่างนั้น มันก็ต้องต่อสู้กันหัวทกกันขวิดเลย แต่ถ้ามัน อย่างว่าละเอียดอ่อนบ้าง เบบางนะ มันก็มีปัญหาของมัน

การปฏิบัติไม่มีปัญหาไม่มี เพราะการปฏิบัติ มันก็คือการเข้าไปเผชิญกับปัญหานั้นแหละ เราเองต่างหาก จะเข้าไปเผชิญกับมัน แล้วต่อสู้กับมันอีกต่างหากเลยละ ฉะนั้นมันก็ต้องมีอยู่แล้ว ถ้ามีอยู่แล้วก็ต้องสู้กัน การสู้กัน นี้วิปัสสนา คือการต่อสู้กับกิเลส แล้วเรา ประสาเรานะ เราว่ามีคุณค่าถ้าไม่ได้ทำอย่างนั้น มันก็ประสาเราไม่ใช่ชาวพุทธเหมือนคนเป็นโรคทั้งหมด แล้วไม่รักษาตัวเอง

นี่เราเป็นโรคทั้งหมด เรารักษาตัวเรา ใครมันจะว่า มันจะคิดจะเด้มันจะเป็นคนอย่างไร ก็ช่างหัวมันนะ เราก็จะสู้ของเรา ทำไม แล้วนี่มันเห็นเองรู้เอง ใครหลอกใครกัน มันก็เผชิญกับเรา เห็นไหม ปังจัดตั้ง สันติปฏิญญาเลย ก็เผชิญหน้า ก็ชกกันซึ่งๆ หน้า แต่คนไม่เห็นกับเรา ธรรมกับกิเลสมันซัดกันอยู่ในหัวใจ เราพูดบ่อย ไอ้เด็กเล่นเกมส์ มึงสู้กูไม่ได้หรือ กูมันส์กว่าเยอะเลยละ เวลาชกกันอยู่ข้างในนะ

โยม : อย่างนี้ อยู่ดีๆ มันก็เป็นขึ้นมาเอง

หลวงพ่ : เป็น.. ไม่ใช่เป็นขึ้นมาเองหรือ

โยม : ท้องฟ้าแจ่มๆ อยู่ดีๆ ก็เหมือนเมฆมันมาปิดไว้เฉยๆ คือบางที สติมันก็อ่อนลงมาเองเฉยๆ

หลวงพ่ : มันเสื่อมไง มันเกิดอย่างทีพุดเมื่อกี้ เข้มข้นหรืออ่อนแอ แล้วเข้มข้นขึ้นมา มันอย่างนี้ เวลามันอยู่ฟ้าแจ่มๆ เลย พอมันก็มีดไปเฉยๆ อ้าว..มันเป็นของมันไป เพราะว่า สัพเพ ฐัมมา อนัตตา สภาวะธรรมนี้เป็นอนัตตา สติก็เป็นอนัตตา สติ เวลาเขาบอกว่าสติ เป็นอนัตตามันไม่มี มันไม่ใช่

สติปัญญาเป็นอนิจจัง ไข่มุขใหม่ พอเป็นอนิจจัง สิ่งใดสิ่งหนึ่งมันเป็นทุกขสิ่งนั้น เป็นอนัตตา พอเป็นอนัตตา สัพเพ ฐัมมา อนัตตา สภาวะธรรมมันแปรปรวนตลอดเวลา นี้ คำว่าแปรปรวนนะ มันแปรปรวนลักษณะของสิ่งใด ฉะนั้นสิ่งนี้มันแปรปรวนเห็นใหม่ เพราะเอ็งเชื่อใหม่ว่าพระอาทิตย์ขึ้นมามันไม่ตก.. ไม่มีไข่มุขใหม่ พระอาทิตย์มันขึ้นแล้วตก ทีนี้ อยู่ดีๆ พระอาทิตย์มันขึ้นมาเพราะเราสร้างมันขึ้นมา พระอาทิตย์ขึ้นและตกมันเป็นธรรมชาติ

แต่ปัญญาสติปัญญา เราสร้างมันขึ้นมา เราสร้างหมายถึงว่าเราตั้งสติขึ้นมา เราฝึกฝนเราขึ้นมา แต่มันจะคงที่อย่างนี้ มันเป็นไปได้หรือก นี่เพราะเรารักษาหรือเราทำ มันไม่ได้ มันถึงเสื่อมไป คำว่าเสื่อม มันเสื่อมไปเพราะว่าการรักษาของเรา มันรักษาได้ ไม่ใช่ออย่างหนึ่ง มันเสื่อมไปเพราะเวรเพราะกรรมมันอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเรามันเสื่อมไปแล้ว ก็แล้วกัน ไป

หลวงตาบอกเลยนะว่า “จิตเสื่อมนะ เหมือนเศรษฐี มหาเศรษฐีล้มละลาย” การปฏิบัติของจิตเสื่อมนะ มันยากกว่าผู้ปฏิบัติใหม่อีก อย่างเรา เตาะเตะ เก็บเล็กผสมน้อย เราจะสร้างเนื้อสร้างตัวเราไปได้ พอสร้างเนื้อสร้างตัวได้จนมันคงแล้ว มันเกิดเหตุการณ์ กระทั่งทำให้ทรัพย์สินนี้หมดไปเลย จนกระทั่งรอบใหม่ มันแห้งไหม

นี่หลวงตาเวลาท่านพุดถึงจิตเสื่อมมันเป็นอย่างนี้ แล้วท่านเป็นอย่างนี้มาหลายรอบ ท่านเองเป็นมาหลายรอบ เวลาจิตเสื่อม ท่านบอกว่า

“จนรักษาตอนหลังพอจิตเสื่อมมันก็เลยเซ็ด พอเซ็ดแล้วท่านก็พุทโธตลอดเลย แล้วท่านบอกเลยจะเสื่อมหรือไม่เสื่อม ไม่เกี่ยว อยู่กับพุทโธตลอดเวลา” คือเราไม่ไป

วิตกกังวล ไม่ก่อดันตัวเองเรื่องเหตุเรื่องผลละ เราจะรักษาตัวเราเองด้วยสติด้วยคำ
 บริกรรมของเรา

แล้วท่านพูดเองนะ พอลืมมันดีขึ้นมาละ ท่านบอกเลยนะ “อยู่กับพุทโธ
 ตลอดเวลาเพราะมันแข็ง จะรักษาจิตนี้ไว้ แล้วจะไม่ยอมให้เสื่อม ถ้าเสื่อมวันไหน จะฆ่า
 ตัวตายเลย” หลวงตานะ “ถ้ามันเสื่อมวันไหนนะ เราจะฆ่าตัวตาย เราจะไมยอมเลย” นั้น
 คนไม่ยอมขนาดนั้น มันก็ต้องรักษาอย่างยอดเยี่ยม เห็นไหม

โยม : อย่างนี้ก็คือ ลุยอย่างเดียว (ใช่..) ไม่ต้องไปไล่เหตุมาจากไหนแล้ว

หลวงพ่ : ใช่.. อันนี้มันอยู่ที่จริตนิสัยใจของท่าน ท่านเอาอย่างนี้ไง แล้วนี่เราพูด
 กับโยม เราพูดไว้เสนอเป็น ๒ ทาง ถ้าพุทโธ ก็พุทโธอยู่กับมัน ลุยกับมันอยู่อย่างนั้นนะ
 แล้วนี่ถ้าลุยอย่างนั้นนะ เดี่ยวโยมกลับไป โยมจะมาหาเราเลย โอ๊ย.. หลวงพ่อ เครียดมาก
 เลย เครียดมากเลย เราถึงเสนอเรื่องปัญญาไว้ไง เพราะมันมีปัญหาอบรมสมาธิ สมาธิ
 อบรมปัญญา มันอยู่ที่นิสัย กรณีอย่างนี้หลวงตาท่านเจ็บป่วย แล้วท่านเทศน์ทุกวันเลย

แล้วเราฟัง เราซึ่งมากมาย รู้ใหม่เพราะอะไร เพราะว่ามันเหมือนกับประสบการณ์
 มันมีด้วยกัน มันฟังแล้ว อย่างเขาไปเห็นเสือมา แล้วโยมมาบอกว่า เฮ้ย.. เขาเห็นเสือ เรา
 เห็นมาตัวนั้น เขาเห็นตัวเดียวกัน เห็นไหม มันชัดเจนไหม นี่ไอ้คนไม่เคยเห็นเสือเลย พอ
 คนอื่นพูดเห็นเสือ มันเลยฟังหลวงตาพูด เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา ไม่รู้เรื่องอะไรเลยไง มัน
 ไม่ได้เอามากินใจไง

หลวงตานะท่านพูดอารมณ์อย่างนี้ ท่านบอกอยู่ว่าท่านเคยเสื่อม ท่านเคยทุกข์เคย
 ยากมา เห็นไหม แต่เราฟังแล้วก็เหมือนนิทาน เออ..เออ.. ไปอย่างนั้น แต่พอเสื่อมแล้ว
 ท่านก็พูดอยู่ แล้วตั้งสติก็เอาที่ท่านพูดนะมาเทียบ พอเทียบเสร็จแล้ว เราก็หาหนทาง เห็น
 ใหม เราจำนะ เวลาเราฟังเทศน์เมื่อก่อนนะ ตอนปฏิบัติเราจะฟังจะจำตลอดเลยว่าวิกฤต
 อย่างนี้ แก้ด้วยอะไร เหมือนกับหมอเรียนนักศึกษาแพทย์เลย ว่าโรคนี้ต้องใช้ยาอย่างนี้
 โรคอย่างนี้ต้องใช้ยาอย่างนี้

เราฟังหลวงตาเวลาฟังท่านเทศน์นะ เมื่อก่อนเราฟังจำแบบนี้นะ แต่พอเราปฏิบัติ
 ไป เราแก้ไขของเราไปได้บ้าง อะไรได้บ้าง มันยังฟังมันรู้เลย เหมือนกับหมอ พอใช้ยา

อย่างนี้มันก็เหมือนกันเห็นไหม นักศึกษาเหมือนกันเห็นไหม ก็ต้องรู้เหมือนกันเลย เวลาคนไข้มา ต้องใช้ยานี้ ให้อานี้ๆ แต่ไอ้คนไม่เคยเป็น ครูพักลักจำเป็นหมอเถื่อน มันก็ยังจำไม่ดี มันยังไขว้เขวเลย

พอพูดออกมาแล้วเห็นไหม หลวงตาท่านก็เจริญแล้วเสื่อม เราจะบอกผู้ปฏิบัติเป็นอย่างนี้ทุกคน เพียงแต่เขาไม่มาพูดอธิบายให้เราฟังจนปากเปียกปากแฉะเหมือนเรานี่ไง แล้วไอ้เราไม่ได้ฟัง เราก็ไปน้อยใจอยู่คนเดียวว่าคนอื่นไม่เป็น มันไม่มีหรอก มึงเห็นศพมา มึงหัวทกกันขวิดมาทุกคนนะ ไม่.. เออ.. เราเรียนมาเกือบตาย ไม่มีใครเรียนมา มันบอกมันจบมาด้วยกับเรา มันจะทำงานได้อย่างไรเราไหม

ปฏิบัติไป มันมีอุปสรรคเยอะมาก เพราะมีอุปสรรค ใครมีอุปสรรคมาก แล้วใครผ่านอุปสรรคนั้นมานะ คนนี้จะมีความชำนาญมาก แล้วต่อไปจะแสดงธรรม จะช่วยเหลือคนได้เยอะมาก เพราะเราได้ผ่านอุปสรรคมากมาย แล้วใครมานี้ คนนี้อุปสรรคอย่างหนึ่ง คนนี้อุปสรรคอย่าง คนนี้อย่างหนึ่ง เราก็แก้ของเราไปได้

โยม : อย่างนี้ถ้าไม่บวช ไม่มีสิทธิ์เลยนะหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : แหม.. ถ้าบวชนะ แล้วทำด้วยความไม่จริง ไ้บวชไม่บวชนะ มันเป็นกรณีหนึ่ง บวชเราจะบอกว่าคำว่าบวชหรือไม่บวช มันคืออยู่กรณีเดียวคือมีศีลมากกว่า สมบูรณ์กว่า ศีลมากกว่ามันก็เหมือนกับศีล ๒๒๗ กับศีล ๑๐ ศีล ๘ อะไร มันแตกต่างกันตรงนี่นิดหนึ่ง แต่! แต่ศีล ๕ ก็เป็นพระอรหันต์ได้ พระเจ้าสุทโธทนะก็เป็นพระอรหันต์ ใจ พระภิกษุเป็นคฤหัสถ์ทั้งนั้นนะ แล้วนี่ถ้าบวชไม่บวช บวชคือว่าศีลมากกว่า อะไรมากกว่า สถานะ เหมือนสถานะที่จะทำงานมีโอกาสมากกว่า เทำนี่เองนะ

นี่พอปฏิบัติ มีสถานะที่จะได้ แต่มึงทำไม่ถึง มันก็ทุกข์อีก เราจะบอกว่า บวชหรือไม่บวช จะเป็นพระอรหันต์ หรือจะปฏิบัติได้ผลไม่ได้ผลนะ อีกกรณีหนึ่ง เพียงแต่บวชโอกาสมากกว่า แน่แน่นอน ไซ้.. พื้นฐานดีกว่า ไซ้.. แต่คนที่พื้นฐานดีกว่า สถานะดีกว่า แล้วปฏิบัติไม่ได้ผล เอ็งเห็นไหม ในสังคมสงฆ์เยอะแยะไป นี่มันก็เป็นความสงสัยนะ พอมันติดขัดคนนะ เออ.. ต้องบวชดีไหม อะไรอย่างนี้ นี่กิเลสมันปั่นมา ปั่นเรื่องมาให้ได้ขบคิดตลอดเวลา ตั้งสติแล้วสู่มัน เออ.. โอเค จบ