

จงกรม

พระอาจารย์สงบ มนฺสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

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

พระพุทธเจ้าท่านสำเร็จก่อน ทำตัวท่านได้ก่อนท่านจึงมาสอนคน แล้วมันจะไม่ผิดพลาด แต่เราเรายู่กันแล้ว หลวงตาท่านบอกว่า นกยังมีรัง นกยังมีรังมีรังที่อาศัยแล้วเรายู่กันมันก็ต้องมีรังมีรังแต่มีรังมีรังเพื่ออาศัยเท่านั้นเอง หลบแดดหลบฝน ฉะนั้นสิ่งนั้นมันก็ต้องดูแล แล้วพอครูอาจารย์ท่านเป็นแล้วเนี่ยท่านจะวางข้อวัตรไว้

อย่างเช่น เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนนิสัยอย่างไร คนนิสัยดีหรือนิสัยไม่ดี ดูความเป็นอยู่ของเขา นั้นแหละ ถ้าความเป็นอยู่ของเขาเรียบง่าย ความเป็นอยู่เขาดีขึ้นมาเพราะใจเขาดี ถ้าสิ่งที่อยู่อาศัยของเขามันสกปรกนี่ไงข้อวัตร ตรงนี้ไง ข้อวัตรนี้มันเป็นการฝึกคนอีกชั้นหนึ่งแต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสด็จบิณฑุฑ์แล้วค่อยออกมาสอนธรรมมันไม่ผิดพลาด แต่พวกเรามันมีดตีตีต่อแล้วพยายามจะทำให้มันสว่างขึ้นมามันต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อจะฝึกตัดแปลงใจตัวเอง

การฝึกตัดแปลงใจตัวเองมันก็ต้องมีข้อวัตรนี้แหละ นี่ความเป็นอยู่ของสังคมนะมันมากขึ้นมามันก็ต้องมีนาจิตตังก็ต้องวางใจ ใจเขาใจเราถ้าสำหรับกรรมฐานเราเนี่ยทุกครูบาอาจารย์สอนให้กลับมาดูใจเรา ดูหัวใจเราสิ่งที่กระทบกระเทือนขึ้นมา เรานี่สั้นไหวแคไหน สิ่งที่ขัดแย้งกับใจเรามันสั้นไหวแคไหน คุณนี่ แต่ถ้าเป็นโลกเห็นใหม่ สิ่งที่ขัดแย้งคือประเด็น ประเด็นเกิดจากวัตถุนั้น เราต้องมาแก้ไขที่วัตถุนั้นให้จบที่วัตถุนั้นเราก็สบายใจ แต่ถ้าเป็นประเด็นทางธรรม วัตถุนั้นมันแปรสภาพเป็นธรรมดามันเคลื่อนไหวไปตามแต่คนชอบหรือไม่ชอบมัน แต่หัวใจเราสั้นไหวไปกับมัน

หลวงตาท่านสอนให้กลับมาดูใจเรา มาแก้ไขที่ใจเรา เห็นใหม่วัตถุนั้นมันทำให้ใจมันไปกระเพื่อม กระเพื่อมเพราะเหตุวัตถุนั้น แล้วก็ย้อนกลับมาที่ใจของเรา ในการประพฤติปฏิบัติ พระปฏิบัติเราเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเครื่องอยู่อาศัยถึงเป็นเรื่องข้างนอก ที่นี้เข้าถึงปัญหา

ถาม: เรื่องการเดินจงกรม อยากกราบเรียนถามอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูง ๑.ทำไมหลวงตาบอกว่าเดินจงกรมต้องมีทิศตรงข้ามกับตะวันออกและตะวันตกหนึ่ง ตามแนวตะวันออกเฉียงใต้หนึ่ง ตามแนวตะวันออกเฉียงเหนือหนึ่ง โห...นี่จำได้แม่นเลยนะ แล้วทำไมต้องเอามือประสานไว้

ข้างหน้าไม่เอามือขัดหลัง หรือกอดอก เหล่านี้เป็นเพียงการเคารพต่อปฏิปทาของหลวงปู่มั่นหรือเปล่าครับ หรือ ทำทางกับทิศทางมีผลทำให้จิตรวมได้เร็วขึ้น อ่านปัญหาให้จบก่อน

๒. หลวงตาบอกว่าขณะเดินจงกรมพึงกำหนดสติ คำบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้กลมกลืนเป็นอันเดียว เคยได้ยินหลวงปู่บอกว่า เดินไปกำหนดลมหายใจไปด้วย การเดินเป็นเพียงเปลี่ยนอิริยาบถ พระอาจารย์บางท่านบอกว่าไม่ต้องบริกรรม แต่รู้สึกเท้ากระทบอย่างเดียรรอบกวนหลวงปู่ช่วยชี้แนะด้วย

๓. อยากทราบเหตุผล เพราะเหตุใดการเดินจงกรมจึงทำให้สมาธิเสื่อมยากกว่าการนั่งสมาธิบริกรรม พุทโธ เพราะเคยได้ยินหลวงปู่พูดไว้และหลวงปู่ดูлықก็เคยเปรยไว้ว่า หากผู้ใดเดินจงกรมจนจิตเป็นสมาธิได้นั้น จะได้สมาธิที่เข้มแข็งกว่าสมาธิที่มาจากนั่งมากนั้ เคยสอบถามอาจารย์สายหลวงปู่เทียน ท่านว่าขยับมือไป มันมีการตั้งใจอยู่ จะให้ลงถึงอัปนาสมาธิทำอะไรยาก

หลวงปู่: ตอบปัญหานี้เลย ๑. ทำไมต้องเอามือประสานไว้ข้างหน้า ไม่เอามือขัดหลังหรือกอดอก เหล่านี้เป็นเพียงแค่ความเคารพต่อปฏิปทาของหลวงปู่มั่นหรือเปล่าครับ หรือทิศทางมีผลทำให้จิตรวมได้ การเดินจงกรมนะ เหมือนเรา พวกเราเนี่ยยังงั้น เราข้างงั้นยังออกไป ถ้าเราข้างงั้นแล้วยังออกไป เราต้องมีกำลังใหม่ ถึงจะข้างงั้นงั้นได้ เราต้องมีกำลังของเรา เราถึงข้างงั้นงั้นได้จริงใหม่ เพราะเรามีความชำนาญ เราข้างงั้นแล้วยังงั้นออกไป ความแม่นยำของเรา การเดินจงกรมนั้นมันเป็นกิริยา คำว่ากิริยาเหมือนเราไม่มีกำลังกันเลยเนี่ย เราจะข้างงั้นได้อย่างไร

พวกเรายังงั้นกันไม่เป็น เห็นเขายังงั้นกัน เขาก็ข้างงั้นยัง ไ้คนที่ชำนาญนะเขาก็ยังพึ่ๆ นะ เขายังอะไรก็ได้เขาชำนาญมาก เขามีกำลังของเขามาก เขานเขาเขามีกำลังมาก เขาจะยังอย่างไรก็ได้เพราะเขาชำนาญ นี้เขาเดินจงกรมจนชำนาญ เราเดินจงกรมไม่เป็นใช่ใหม่ เราเห็นเขข้างงั้นงั้น เราก็อยากข้างกับเขาบ้าง ข้างแรกเป็นมั่งไม่เป็นมั่ง ข้างไปข้างมานะ เดี่ยวมันก็ยังใส่ตัวเอง เราถึงงกันเรื่องการเดินจงกรมไป

ทำไมคนอื่นเขาเดินจงกรม เขาก็เดินจงกรมกันง่ายๆ เดินจงกรมของเขาแล้ว เขาก็มีความสุขของเขา ทำไมเราเดินจงกรมเนี่ย เรามีแต่ความสงสัยไปหมดเลย เพราะเราไม่เคยทำแล้ว แล้วเราทำแล้วก็มี ความสงสัย แต่ถ้าคนที่ชำนาญแล้วเนี่ยเขาจะไม่สงสัยเลย แต่กว่าจะชำนาญเป็นเพราะเหตุใด ทำไมเรื่องทิศทางมีผลต่อการทำสมาธิใหม่ กรณีอย่างนี้ ถ้าทิศทางมันให้ผลเราบอกว่าทางวิทยาศาสตร์หรือทางข้อเท็จจริงมันพิสูจน์ไม่ได้ แต่เรื่องทิศทางที่หลวงปู่มั่นท่านพูด หลวงตาท่านเคยบอกไว้และมีปัญหา

เพราะหลวงตาท่านเขียนไว้ปฏิบัติพระรัตนตรัยฐาน ให้อธิษฐานใจจงกรมวางตะวันเอยตะวันส่องหน้าเอยอะไรเนี่ย เกียงกันไม่จบ

ทีนี้กรณีอย่างพวกเรา อย่างเช่นพวกโยมนี้อยู่ในกรุงเทพ ถ้าบ้านของเรามันอยู่ขวางตะวันเราเลือกไม่ได้หรอก ขนาดหาที่จะเดินจงกรมยังหาไม่ได้เลย แล้วจะเลือกทิศอีก ขอให้มันมีทางเดินจงกรมแล้วเดินจงกรมได้นี่สุดยอดแล้ว แต่ให้อธิษฐานใจนี่นะ เพราะว่าสมัยหลวงปู่มันสอนลูกศิษย์ อยู่ในป่าในเขาที่ทางมันกว้างขวาง แล้วอย่างนี้เดินสวนตะวัน ตะวันส่องตามันเป็นไปได้อันนี้พูดถึงสิ่งที่วิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ แต่หลวงปู่มันนะ

ในปฏิบัติพระรัตนตรัยฐาน พระเนี่ยไปรัตนตรัยกัน แล้วไปถึงบึงหนึ่ง บึงหนึ่งนะ หลวงปู่มันท่านภาวนาของท่านแล้วท่านสั่งพระไว้ ว่า พระนะอย่าใช้น้ำในบึงนี้เด็ดขาด ให้ทนเอาน้ำที่จะหาได้มันไกลหน่อยก็ให้ไปเอาน้ำที่ไกลหน่อย น้ำบึงนี้อย่าใช้นะอย่าใช้นะ แล้วหลวงปู่มันก็พิจารณาของท่านอย่างนั้น จนบึงนั้น มันก็แปลก พระไปคูแล้วนะ มันจะเสียบสัจ มันไม่มีสัตว์น้ำเลย ธรรมดาบึงหนองมันต้องมีสัตว์น้ำบ้าง แต่บึงนี้ไม่มีสัตว์น้ำเลย พระก็แปลกใจอยู่นะ

จนหลวงปู่มันท่านก็กำหนดของท่านอยู่พักหนึ่ง สักประมาณอาทิตย์หนึ่ง อยู่ในปฏิบัติพระรัตนตรัยฐานหรือประวัติหลวงปู่มัน จำไม่ได้หนังสือเนี่ย และสุดท้ายแล้วพอสักอาทิตย์หนึ่ง หลวงปู่บอกว่า พระตอนนี้ใช้น้ำบึงนี้ได้แล้ว ใช้ได้เลย เสร็จแล้วพระถึงถามว่าเป็นเพราะเหตุใด หลวงปู่มันบอกว่าพวกพญานาค พวกจิตวิญญาณเนี่ย เขาเห็นพระรัตนตรัยมาแล้วเข้าใจผิด เข้าใจผิดว่าพระนี่อยากดังอยากใหญ่ คือว่าเข้ามาในเขตของตัว ด้วยความไม่พอใจ เขาจึงใช้ฤทธิ์ของเขาพันพิษไว้ไง ถ้าเราไปใช้ไปสอยเข้ามันจะเจ็บไข้ได้ป่วย ท่านก็ไม่ใช้ เพราะอะไร เพราะมีฉันทิภูจิไข้ใหม่ พญานาคมีความเห็นผิดก็เลยพันพิษของมันในหนองน้ำ สัตว์ไม่มีเลย แล้วพระไปใช้น้ำ มันก็จะเจ็บไข้ได้ป่วย เนี่ยพอเจ็บไข้ได้ป่วยท่านก็ไม่ให้พระใช้ แล้วท่านก็ทราบ หมายถึงว่าหลวงปู่มันท่านปรารถนาพุทธภูมิ ท่านมีภูมิธรรมสูงมาก ท่านเทศน์ท่านแก้ไขพวกนี้ได้ ท่านก็ไปเทศน์สอนทุกคืนๆ บอกว่าพระที่มา เขามารัตนตรัยของเขา เขามาแก้กิเลสของเขา เขาไม่ได้มาแข่งดีกับใครหรอก เขาเป็นเจ้าที่เจ้าทางเขาถือว่าคนนอกเข้ามา เขาถือว่าจะมาแข่งดีกับเขา จะมายึดที่ของเขาเนี่ย เขาเห็นผิด

พอเห็นผิดหลวงปู่มันก็เทศน์ เทศน์บ่อยๆ เทศน์บ่อยครั้งจนพญานาคกลับความเห็น พอความเห็นปั๊บก็ถอนพิษนั้น พอถอนพิษนั้นแล้ว หลวงปู่มันก็บอกให้พระลงใช้ได้ ยกตัวอย่างนี้ขึ้นมาเรื่องทิศไง แล้วเรื่องทิศเนี่ย ความรู้สึกของเราว่า ในบางสถานที่มันต้องมีอะไรที่มันเหนือความเห็นของเรา ถ้ามีสิ่งใดที่เหนือกว่าความเห็นของเรา หลวงปู่มันก็จะบอกว่าไม่ควรทำอย่างนั้นๆ แต่พวกเราตา

เมื่อมันมองเห็นไม่ได้ พอเห็นไม่ได้ขึ้นมา เราไม่เห็นสิ่งนั้นปั๊บ เราก็ทำของเราไป การปฏิบัติมันจะไม่สะดวกใจ แต่เรื่องทศเนี่ย ถ้าเรื่องทศทางวิทยาศาสตร์ก็ด้วยที่มันแทงตาหรือไม่แทงตาเท่านั้นละ

ฉะนั้น สิ่งนี้ทุกคนเอามาเป็นประเด็นขึ้นมาเรื่องทศ ว่ามันจะมีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่มีผลต่อการปฏิบัติ แต่ถ้าในการปฏิบัติเรื่องทศนี้ ถ้ากรณีอย่างนี้ กรณีของผู้ที่หูตาสว่างท่านบอกอะไรเรา เราก็ฟังไว้ แต่กรณีนี้ของเรา เราจะทำอย่างไรนี้ เรามีความจำเป็นของเราไป ขอบอย่างเดียวขอให้เราปฏิบัติเถอะ เพราะเราปฏิบัติแล้ว

การเดินจงกรม ทำไมต้องเอามือประสานไว้ข้างหน้า กรณีอย่างนี้ละถ้าคนปฏิบัติใหม่ๆ ลองเดินสิ ลองเดินปกติ เดินแกว่งแขน การแกว่งแขนนะ แขนของเราเนี่ยมันจะมีความรู้สึกใหม่ สติเรามันจะแตกออกไปใหม่ แต่ถ้าเราเอามาประสานไว้ ทำให้ คำว่าจิตหนึ่ง จิตหนึ่งมันจะสงบได้ง่ายไป แต่ถ้าเราแกว่งแขน.. แล้วทำไมไม่ขัดหลังละ ทำไมไม่กอดอกละ การกอดอก การเดิน มันเหมือนกับว่าการทรงตัวมันไม่ดี

อย่างเช่นท่านั่ง ท่านั่งขัดสมาธิเป็นท่านั่งที่นิ่งแล้วสมดุลที่สุด และทุกอย่างต้องนั่งขัดสมาธิใช้ใหม่ ไม่ ถ้านั่งพับเพียบก็ได้ คนเราเรื่องของร่างกายบางคนมันมีโรคภัยไข้เจ็บ นั่งยังงี้ก็ได้ ขอให้จิตสงบ ฉะนั้น การแกว่งแขน การทำไมต้องกอดอก กอดอกไม่ได้ สิ่งต่างๆ นี้ไม่ได้ ไม่ได้เพราะถ้าโดยปกติ เวลาเราปฏิบัติกัน ถ้าเราสำรวจระว่างจิตมันจะสงบได้ง่าย บางทีเขาก็สอน บอกว่าเรานั่งนี้ต้องหลับตา กำหนดลมหายใจหรือพุทโธต้องหลับตา บางสำนักไม่ต้องหลับตาให้ลืมตา หลับตานิยมเราไม่เห็นอะไรบรควอนนี้มันยังสงบได้ยากเลย แล้วลืมตามันจะสงบได้ง่ายใหม่

กิริยาท่าทางต่างๆ นี้ มันเป็นการสำรวจระว่างใจ อะไรที่เป็นสำรวจระว่าง สิ่งนั้นถูกต้อง ฉะนั้น ทำเดินหรือทศทางเนี่ย มันเป็นเฉพาะสถานที่นั้นหรือเหตุการณ์เฉพาะนั้น แต่ถ้ามันผ่านไปแล้วนั้นก็คืออีกกรณีหนึ่ง อย่างยุคสมัยมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แล้วเรื่องการสำรวจระว่างเนี่ย อันนี้เป็นพื้นฐาน สำรวจระว่างเหมือนที่เรายกเรื่องการยิงธนู การยิงธนูถ้าคนชำนาญแล้วเขาก็ชำนาญของเขา แต่ในเมื่อเรายังไม่ชำนาญนะ

ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าออกสมาธิ คนที่เข้าออกสมาธิจะชำนาญมาก หลวงปู่เจี๊ยะพูดบ่อยมาก ว่าชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าและการออกเนี่ย ไร่เราสมาธิยังทำไม่เป็นเลย แล้วเข้าสมาธิอย่างไร ออกสมาธิอย่างไร แล้วก็ว่ากันไป สมาธิออก สมาธิเข้าก็พูดกันไป แล้วแต่สมาธิจริงสมาธิปลอม

แต่ถ้าสมาธิจริงเนี่ย ครูบาอาจารย์พุดรู้หมดเลย เห็นไหมชานาญในวสี การเข้าและการออก ฉะนั้นถ้าผู้ที่ชานาญแล้ว กิริยาท่าเดินมันก็เป็นแค่กิริยาเฉยๆ เพราะเดินเพื่อความสงบของใจใจ การปฏิบัติกรกระทำต่างๆ ทำเพื่อผลคือความสงบของใจทำให้ใจสงบ ถ้าใจมันสงบแล้ว มันชานาญแล้ว คนชานาญกับคนไม่ชานาญนะต่างกัน เวลาที่ครูบาอาจารย์เดินนะ เดินจงกรมจนเป็นร่องเลย นี่ พุดถึงการเดินจงกรม

๒. หลวงตาบอกว่าขณะเดินจงกรมให้กำหนดคำบริกรรม พุทโธ ๆ ให้กลมกลืนไปเป็นอันเดียวกัน เคยได้ยินหลวงพ่อบอกว่า ให้เดินกำหนดลมหายใจไปด้วย การเดินเป็นเพียงอิริยาบถ อาจารย์บางท่านบอกว่าไม่ต้องบริกรรม ให้รู้สึกเท้ากระทบ

เอาตรงนี้ก็ก่อน พอว่า พุทโธๆ เห็นไหม เวลาหลวงตาสอนให้พุทโธๆ มีคำบริกรรมไปด้วย ได้ยินหลวงพ่อบอกว่าให้เดินกำหนดลมหายใจไปด้วย พุทโธกับลมหายใจ เวลาสอนนี่นะ เราทุกคนเป็นเด็กมาก่อนตอนเป็นเด็กเราเรียน ต้องหัดอ่าน หัดเขียนอักษรให้ออกก่อน ถ้าเราหัดอ่านหัดเขียนอักษรแล้ว พอเราเรียนต่อขึ้นไปเราจะเรียนได้ง่ายมากขึ้น

ที่นี้การเริ่มต้นการปฏิบัติใหม่ การเริ่มประพฤติปฏิบัติ เรื่องของใจนะ เรื่องของวัตถุเนี่ย เรื่องของคำ เรื่องของการคำนวณต่างๆ นี้ เรายังไม่อยากเรียนกันเลย แล้วจิตใจกับการคำนวณหรือกับการต้องให้มันสงบนี้มันยากกว่าเรื่องของเลขต่างๆ มากนัก พอมากนัก ที่นี้การกระทำเนี่ย คำว่ากำหนดพุทโธ กับลมหายใจเข้าออก การสอนใหม่ๆ สอนอย่างนี้หมดแหละ ลมหายใจเข้าให้นึกพุท ลมหายใจออกให้นึกโธ เพราะว่าเหมือนเด็กหัดใหม่เนี่ย ลมหายใจเข้าให้นึกพุท ลมหายใจออกให้นึกโธ เหมือนกับเด็ก

เขียน ก. ไก่ นะ เขียนอย่างนี้เนาะ อาจารย์ต้องจับมือด้วยนะ ให้เขียนนะ เขียนอย่างนี้เนาะ ฉะนั้น คำว่าบริกรรมพุทโธๆ เนี่ยเราต้องบริกรรมพุทโธ แล้วเราบอกให้ลมหายใจด้วย เหมือนกับผู้ที่หัดใหม่ เช่น ถ้าวันไหนเราฟุ้งซ่านมาก ความคิดมันแบบว่ามันต่อต้านมาก เราหายใจซัดๆ แล้วออกซัดๆ มันจะถึงความรู้สึกของเราทั้งหมดมาอยู่ที่ลมหายใจกับคำว่าพุทโธ ความคิดที่จะฟุ้งซ่าน หรือความคิดที่จะออกไป มันจะโดนสติเราดึงมันกลับมา

แต่ถ้าเราสักแต่ว่าทำ ที่เราบอกว่าพุทโธคิดซ้อนได้ ปากก็พุทโธไปนะ ลมก็หายใจไปนะ เพราะปกติเราหายใจอยู่ตลอดเวลา ความคิดมันก็เกิดอยู่ตลอดเวลา เราก็รู้สึกลมหายใจเหมือนกัน แต่มันไม่ชัดเจน แต่ถ้าเราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธเนี่ย เราจะบอกว่าคำว่า พุทโธๆ เนี่ยเราก็ท่องเอา แต่ถ้ามันมีลมหายใจบวกเข้าไปด้วย ภาพลมหายใจมันก็ชัดเจนขึ้นมา จับให้มันคั่นให้ตาย

พอภาวนาพุทโธๆไปพร้อมลมหายใจไปบ่อยๆ เข้า พอเราปฏิบัติไป ก็เหมือนคนหัดยิงธนูใหม่ๆ ก็ยิงไม่ได้ข้างไม่เป็น พอง้างได้ ยิงได้เห็นไหม มันก็ต้องมีเรื่องทิศทางอีกละ ทิศทางว่าจะยิงโดนหรือไม่โดน ทิศทางว่าจะแม่นหรือไม่แม่น นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันเริ่มพุทโธพร้อมกับลมหายใจ พอชำนาญขึ้นไปมันก็จะห่วงอีกละ ลมหายใจกับพุทโธมันก็จะขัดแย้งกัน เพราะเราจับปลาสองมือใช้ใหม่ ต้องลมหายใจด้วยต้องพุทโธด้วย ทั้งอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งพุทโธก็ได้ ทั้งลมหายใจก็ได้ ให้อยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าอย่างหนึ่งสติก็ดีขึ้น จับให้มันคั่นให้ตายเห็นไหม

เนี่ยที่บอกว่า ทำไม่ได้ยินหลวงพ่อลมหายใจด้วย คำว่าลมหายใจด้วยก็หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ คำว่าปฏิบัติใหม่หรือปฏิบัติเก่านี้ไม่สำคัญนะ เราจะยกเหตุผลบ่อยมากกว่าหลวงตา ท่านติดสมาธิอยู่ ๕ ปี แล้วเวลาลมพุ่มันจะลากออกมาให้ใช้ปัญญา พอจะใช้ปัญญาปั๊บมันติดอยู่ ๕ ปี มันเจ็บ พอเจ็บมันก็เคล็ดเปิดเปิง ใช้ปัญญาไปตลอดเลย พอใช้ปัญญาไปมาก ใช้ความคิดไปมากมันก็เอาจิตไม่อยู่ไง มันพักไม่ได้แล้ว ขึ้นไปหาหลวงพุ่มันนะ

บอกให้ใช้ปัญญาก็ใช้แล้วนะ ตอนนี้อธิไม่ได้พักเลย ปัญญาหมุนตัวๆ เลยนะ นั่นแหละไอ้บ้ำสังขาร เอ้า..ถ้าไม่บ้ำสังขารแล้วมันไม่ใช้ปัญญาแล้วมันจะฆ่ากิเลสได้อย่างไรละ นั่นแหละบ้ำสังขาร คำว่าบ้ำสังขารคือความคิดหรือปัญญามันใช้มากเกินไป พอใช้มากเกินไปมันไม่มีฐานของสมาธิ ไม่มีฐานของความสงบ ท่านบอกว่าเอาไม่อยู่ พอหลวงพุ่มันพูดอย่างนั้นปั๊บ ให้หาเหตุผลด้วยตัวเอง พยายามหาเหตุผลด้วยตัว เอ้า... จะหาอย่างไร หาไม่ได้เห็นไหม สุดท้ายก็พุทโธๆ ติดสมาธิ ๕ ปี แล้วออกใช้ปัญญาขนาดนั้นแล้ว เวลาจะเอาใจให้อยู่ยังต้อง พุทโธๆๆ จนมันหยุดนะ พอปล่อยพุทโธมันก็วิ่งเข้าหางานเลยเห็นไหม นี่ก็เหมือนกัน จะบอกว่าผู้ที่ปฏิบัติใหม่ต้องลมหายใจพร้อมกับพุทโธ แล้วพวกที่ชำนาญแล้วไม่ต้องพุทโธ ชำนาญนะถ้าจิตมันดีมันทำได้ แต่ถ้าอารมณ์มันกระทบขนาดไหนมันก็ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ทั้งนั้นแหละ

คือแนวทางปฏิบัติมันเหมือนกับ เราเด็กๆ เรากินข้าว ตอนเราเต่าแก่เราจะกินข้าวใหม่ ข้าวเนี่ยนะเป็นอาหารพื้นฐานของเรา ที่เรามีข้าวเป็นอาหารหลัก อาหารหลักกินไปจนถึงแต่เด็กจนตาย คำบริกรรมพุทโธๆสตินี้มันเป็นพื้นฐานของผู้ที่ปฏิบัติ มันจะมีไปกับเราไปตั้งแต่ต้นจนตาย ฉะนั้นไม่ต้องไปคิดว่าเราชำนาญหรือไม่ชำนาญ ชำนาญหรือไม่ชำนาญเราก็ต้องอาศัยอันนี้เป็นพื้นฐาน เราต้องอาศัยนี่เป็นที่พักทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้น ที่ว่าพร้อมทั้งลมหายใจด้วยเนี่ย เพียงแต่จับให้มันคั่นให้ตาย แต่ถ้าพอมันทำได้ เนี่ยการทำของเรามันก็อยู่ที่เราใช้ใหม่ เรากำหนดพุทโธก็ได้ ลมหายใจก็ได้ คำว่าพุทโธแล้วต้องลมหายใจด้วย

เราพยายามจะพูดให้แบบชัดๆ ว่าการทำเริ่มต้นต้องทำอย่างนี้ พุทโธๆ พร้อมลมหายใจด้วย เพราะมันชัดขึ้นมาแล้ว เหมือนเราทำได้แล้ว พอต่อไปเราจะเริ่มปล่อยวางสิ่งใดเราจะพัฒนา แต่ละขั้นแต่ละตอนแล้วถ้ามันหกล้ม ล้มลุกคลุกคลาน ก็กลับมาใหม่ กลับมาหายใจก็พุทโธใหม่ ถ้ามันเอาไม่อยู่อย่างไร เราต้องเอาให้อยู่ เราต้องควบคุมใจเราได้ตลอด

แต่มีอาจารย์บางท่าน บอกไม่ต้องบริการรม ให้รู้สึกเท่ากระทบอย่างเดียว เห็นไหม ๓ อย่างเดินจงกรม อย่างหนึ่งคือพุทโธ อย่างหนึ่งก็ลมหายใจ อีกอย่างหนึ่งเท่ากระทบ ใจเท่ากระทบนี้มันก็เป็นคำสอนของการปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่ง การกระทบเขาจะให้เรา รู้ รู้หนอ เป็นการคิดว่าเป็นการฝึกสติใจ เป็นการฝึกสติของเขาส่งที่กระทบ กระทบแล้วต้องรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นคำสอนของเขา

เราจะไม่วิจารณ์ดีกว่ามั้ง ถ้าจะวิจารณ์เดี่ยวจะยุ่ง มันส่งออก ถ้าเป็นประสาเรานะ มันจะส่งออก มันจะมาจากข้างล่างนี้เทียบกับอันนี้

๓. เคยถามอาจารย์สายหลวงพ่อเทียบท่านว่าขยับมือ มันมีความจงใจอยู่ จะให้ลงรวมถึงอัปนาสมาธิทำอะไรยาก คำว่าเคลื่อนไหวอยู่นี่ แต่หลวงพ่อเทียบการเคลื่อนไหวอยู่นี่ลงได้ อย่างพูดเมื่อก็เหนี่ย คำว่าลงได้นี่นะ ถ้าเราเคลื่อนไหว

คำว่าเคลื่อนไหวมันก็เหมือนกับคนตกวงค์บ่อย จิตของคนบางที่มันหายไปเลยเหนี่ย การเคลื่อนไหวด้วยการฝึกสติ ฉะนั้นการเคลื่อนไหวคือการฝึกสติ ถ้าจิตมันสงบมันมากขึ้นนะ การเคลื่อนไหวมันจะปล่อยวางไปเองไง คือมันจะละเอียดไปเอง อย่างเช่นเราเคลื่อนไหวอยู่ใช่ไหม ถ้าเราภาวนา ใครภาวนาเป็นจะรู้ เรากำหนดลมหายใจนี้แหละ พอจิตมันเริ่มละเอียดเข้ามา ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อุปจารสมาธินี้รู้เลยว่าเราสงบเข้ามา มันยังรับรู้อยู่

แล้วถ้ากำหนดได้ต่อไปนะลมหายใจเริ่มละเอียดขึ้น จนลมหายใจเริ่มจะขาด คำว่าจะขาดเหนี่ยมันไม่รับรู้ พอมันไม่รับรู้ก็บิจิตเหนี่ย ความรู้สึกของคนมันจะตกใจ มันพยายามจะเกาะไว้ จากเดิมนะเราไม่เห็นคุณค่าของมันเลย การเกาะลมหายใจ การเกาะคำบริการรมเหนี่ย เราคิดว่าไม่มีความจำเป็น แต่เราเกาะเข้ามาเรื่อยๆ จนมันเป็นอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธิมันเหมือนกับความรู้สึกของเรา มันยังเกาะได้อยู่ไง เหมือนกับมีราวมี่สิ่งของให้เกาะคือคำบริการรม

แต่พุทโธๆ สิ่งที่เราเกาะอยู่นี้มันเป็นนามธรรม เพราะเราสร้างขึ้นมาจาก ลมหายใจนี้เราออกรับรู้เอง พุทโธก็เรานึกขึ้นมาเอง สิ่งนี้เราสร้างขึ้นมาจาก สร้างขึ้นมาเพื่อเกาะเองทั้งนั้นแหละ แต่พอละเอียดเข้าไป สิ่งที่เราเกาะสิ่งที่เราสร้างขึ้นมานี้มันเป็นนามธรรมนี้มันจะไม่... เพราะฉะนั้นเหนี่ย จิตมันจะเป็นอิสระ

พอจิตมันเป็นอิสระมันจะตกใจนะ เช่น ลมหายใจจะหายใจมันจะตกใจมาก พอตกใจมากมันจะกลัวของมัน พอมันกลัวของมันเห็นใหม่ แล้วถ้ามีสติทัน ก็คือว่า ขณะจิตนะที่เป็นสมาธิที่จะเป็นอิสระ อธิปนาสมาธิเนี่ยกว่าจะยื่นตัวด้วยตัวของตัวเอง โดยที่ไม่ต้องอาศัยอะไรเป็นเครื่องพยุงตัวเองเนี่ย มันทำได้ยากมาก

ในปัจจุบันเราอาศัยความคิดเป็นเครื่องพยุงความรู้สึกเราอยู่ตลอดเวลาเนาะ แต่พอมันเข้ามาเนี่ย ฉะนั้น ที่ว่าเราเคลื่อนไหวอยู่เนี่ยมันสงบได้อย่างไร เข้าอธิปนาสมาธิทำอะไรจะยาก ไม่ยาก หมายถึงว่า พอมันไม่เกาะสิ่งใดเลย ทำไม่ถึงไม่เกาะ มันไม่เกาะเพราะมันกำลังตั้งสติของมันซะใหม่ มันอาศัยเข้ามา ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ทีนี้ระหว่างอุปจารสมาธิแล้วจะเข้าอธิปนาสมาธิเนี่ย มันจะยื่นในตัวของมันเองโดยไม่ต้องอาศัยอะไรเกาะ ไม่ต้องอาศัยลมหายใจ ไม่ต้องบริกรรมคำพุทโธ มันจะอยู่ของมันได้อย่างไร พอมันอยู่ของมัน มันก็จะตกใจ พอมันตกใจนะ

เวลาอธิปนาสมาธิคือลมหายใจขาดหมด อายตนะดับหมด แต่ดับเรื่องอายตนะ ตัวเองไม่ดับนะ ตัวเองจะเด่นชัดมาก เค้นชัดโดยอาศัยตัวมันเอง ฉะนั้นสิ่งที่ว่าเข้าอธิปนาสมาธิทำอะไรจะยากเนี่ย ไม่ยาก สำหรับผู้ที่ เป็น ผู้ที่เป็นจะไม่ยาก เพราะนี่เขาถามว่า ทำไมเวลาเราขยับอยู่มันเป็นสมาธิได้อย่างไร เพราะเราคิดของเราเองไง เพราะถ้ามันเป็นมันจะปล่อยของมันเข้ามา และมันจะทรงตัวของมันเข้ามา

ฉะนั้นการรับรู้เท่ากระทบอย่างเดียวนะ ถึงที่สุดแล้วมันต้องปล่อยการกระทบรู้อันนั้นซะใหม่เท่ากระทบมันต้องรู้รูปนามเนี่ย แล้วถ้ามันจะเข้าสมาธิมันต้องปล่อยรูปนามนั้นเข้ามา แล้วมันจะปล่อยอย่างไรละ เพราะอะไร ว่าจะไม่วิจารณ์นะ เพราะมันปล่อยเข้ามา ถ้ามันปล่อยเข้ามา มันจะเป็นอธิปนาสมาธิมัน ที่มันไม่ปล่อยเข้ามาเพราะอะไร มันไม่ปล่อยเข้ามาเพราะคำสอนเขาบอกว่า สมณะนี้มันเป็นสิ่งที่มันไม่มีประโยชน์

คำพูดอย่างนี้ เพราะเขาไม่รู้จักสมณะ เขาไม่รู้จักสมาธิ เขาต้องรู้นามรูปตลอดเวลา เป็นปัญญาใคร่ครวญตลอดเวลา เพราะปฏิเสธคำว่าสมณะ นี้คำว่าตัดรากถอนโคน เราใช้คำว่าตัดรากถอนโคน คือมันไม่เข้าสู่สัจฉินิจ มันไม่เข้าสู่ข้อมูลเดิม มันไม่เข้าไปสู่ที่ที่กิลเลสอยู่ มันไม่เข้าการเกิดปัญญาโดยแท้จริง การเกิดปัญญาโดยแท้จริงมันต้องเกิดปัญญาในสมาธิ ไม่ใช่เกิดปัญญาจากที่เราสุมตัวอย่างที่คิดกันอยู่ในปัจจุบันนี้

การคิดกันในปัจจุบันนี้มันเกิดปัญญาโดยสามัญสำนึก มันไม่ได้เกิดปัญญาจากพระพุทธศาสนา ปัญญาในพระพุทธศาสนา สติ สมาธิ ปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนาเกิดจากสัมมาสมาธิ แต่

สัมมาสมาธิมันยังเกิดขึ้นมาได้ใช่ไหม เราถึงพยายามใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาที่เราใช้สู่มตัวอย่างกันเนี่ย ปัญญาเพื่อหาเหตุผล เพื่อให้มาถอดถอน เพื่อให้ตัวมันเองเป็นอิสระ คือตัวที่ว่ามันเป็นอัปนาสมาธิ คือสมาธิที่ขึ้นมา

ฉะนั้น การรู้สึกเท้ากระทบอย่างเดียว ถ้ารู้สึกเท้ากระทบอย่างเดียวก็น่าจะรู้สึกเท้ากระทบตลอดไป ถ้าไม่รู้สึกเท้ากระทบจิตมันจะไปวางไว้บนไหน ถ้ารู้สึกเท้ากระทบอยู่ มันก็เป็นความรู้สึกที่จิตออกมาสัมผัสเท้ากระทบ จิตคือนามธรรม มันรับรู้สิ่งที่เท้ากระทบ เท้ากระทบคือฝ่าเท้า สมาธิอยู่ที่ฝ่าเท้าหรือ สมาธิอยู่ที่ไหน ฝ่าเท้าเป็นสมาธิใหม่ ฝ่าเท้าคือธาตุ ๔ แต่เราเอาจิตไปผูกที่ฝ่าเท้า มันก็เป็นสมาธิใหม่

นี่ไง เราถึงบอกว่ามันเป็นการปฏิบัติของแนวทางหนึ่ง เอาแค่นี้พอนะ ลึกลงไปเดี๋ยวมันจะหมดเลยนะ ฉะนั้น คำว่าหลวงตาบอกว่าเดินจงกรม ต้องมีกำหนดสติเป็นคำบริกรรม พุทโธๆ ให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน

เคยได้ยินหลวงพ่อบอกว่า เดินไปให้กำหนดลมหายใจไปด้วย แต่หลวงตาบอกว่าพุทโธๆ เราเอาลมหายใจเข้าไปด้วย เพราะลมหายใจเนี่ยเอามาใช้งานร่วมกันได้ แต่ถ้าพูดถึงเวลาเราปฏิบัติไปแล้วมีปัญหาขึ้นมา ทิ้งอันใดอันหนึ่ง คำว่าทิ้ง หมายถึงปล่อยวาง ไม่ใช่ทิ้งโดยไม่มีคุณค่านะ ทิ้งอันใดอันหนึ่ง เพราะเดี๋ยวเราจะใช้อีก เราทำครัวนะเราใช้มีด ใช้เครื่องทำครัวเสร็จแล้วนะเราจะโยนทิ้งไม่ได้หรอก เพราะมือต่อไปเราก็ต้องใช้เครื่องทำครัวชุดนั้นทำอาหารอีก

คำว่าพุทโธหรือลมหายใจ เราจะใช้ประโยชน์ไปตลอดชีวิตนะ เดี่ยวเราก็ต้องกำหนดลมหายใจ เดี่ยวเราก็ต้องไปที่พุทโธ เราไม่ได้ทิ้ง คำว่าทิ้ง คือเก็บล้างให้เรียบร้อย เก็บล้างไว้ใช้งานต่อไป ไม่ใช่ทิ้งไปเลย เพราะเราอาศัยทำอาหารเสร็จ อาหารเสร็จแล้ว เราจะกินอาหารนี้ต่างหาก เราทำสมาธิเราต้องการสมาธิต่างหาก แต่เราต้องใช้เครื่องมือเพื่อจะทำสมาธิ เราต้องใช้เครื่องมือเพื่อทำอาหาร เราต้องมีเครื่องครัวนะถึงจะทำอาหารได้ ไม่มีเครื่องครัวจะทำอาหารได้อย่างไร

ฉะนั้น คำว่าพุทโธ ถ้าพุทโธๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือลมหายใจอย่างใดอย่างหนึ่งได้ แต่ถ้าใช้ด้วยกันมันทำให้เรามั่นคงขึ้นแต่ถ้ารู้สึกเท้ากระทบนี่มันอีกเรื่องหนึ่ง อีกกรณีหนึ่งสิ ที่ครูบาอาจารย์เราสอนว่า เวลาเราก้าวไปนี้ ก้าวซ้ายให้นึกพุท ก้าวขวาให้นึกโธ นั่นก็อีกกรณีหนึ่ง อันนั้นไม่ได้กระทบนั้น ก็พุทโธเหมือนกันแต่อาศัยใช้ทำให้ชัดเจนไง เวลาเทคนิคของครูบาอาจารย์เรานี้ละ องค์ใดก็แล้วแต่ปฏิบัติอย่างไรที่ได้ผลขึ้นมา ท่านก็จะสอนตามประสบการณ์ของท่านนั้นแหละ

อย่างเช่นหลวงพ่อกุศล แปลกนะ หลวงพ่อกุศลนี่เราไม่ค้านเลย เพราะอะไรหลวงพ่อกุศลนะ การเคลื่อนไหวของท่าน มันก็เหมือนการเดินจงกรมของเรา การเดินจงกรมนี่เคลื่อนไหวใหม่ แล้วสงบได้ใหม่ ถ้าสงบไม่ได้สอนทำไมเดินจงกรมนะ แล้วหลวงพ่อกุศลสอนการเคลื่อนไหวนะมันเป็นสมาธิได้ใหม่ มันเป็นไปได้ แล้วการเคลื่อนไหวนะทำไมถึงเคลื่อนไหวล่ะ เคลื่อนไหวเพราะเวลาจิตมันจะหายไป มันจะวูบหายไปไง เคลื่อนไหวเพื่อให้มันชัดเจนไว้ไง นี่หลวงพ่อกุศลท่านสอนอย่างนั้นแต่ในเรื่องของปัญญาเรื่องการก้าวเดินต่อไปนั้นเป็นอีกกรณีหนึ่งนะ

ฉะนั้นข้อสอง อันนี้ตอบแล้ว บอกว่าถ้าปฏิบัติเริ่มต้น เครื่องครัวเราใช้พร้อมกันก็ได้แต่ถ้ามาที่เราไม่ต้องใช้เครื่องครัวนะ แค่ใช้น้ำร้อนเติมอย่างเดียวนี้ถ้าชำนาญแล้ว

ถ้าอาหารเราสำเร็จรูปแล้ว ไม่ต้องใช้เครื่องครัว ต้มน้ำแล้วเทใส่เลย คือว่ากำหนดอย่างไรอย่างหนึ่ง ไม่ต้องพุทโธพร้อมลมหายใจ ไม่ต้องทุก ๆ อย่าง อย่างไม่อย่างหนึ่ง คือให้มีน้ำร้อนเราก็ลวกกินได้แล้ว

๓. อยากทราบว่าเหตุใดการเดินจงกรม จึงทำให้สมาธิเสื่อมยากกว่าการนั่งสมาธิ พุทโธ พุทโธ เพราะเคยได้ยินหลวงพ่อกุศลไว้และหลวงปู่คุณก็เคยเปรยไว้ว่า หากผู้ใดเดินจงกรมจนจิตเป็นสมาธิ นั้นจะได้สมาธิที่เข้มแข็งกว่าสมาธิที่ได้จากการนั่ง เคยสอบถามหลวงพ่อกุศลนี้อีกเรื่องหนึ่ง การเดินจงกรมนะเคลื่อนไหวแต่สงบ แล้วเวลาสงบขึ้นมาในท่าเดินเนี่ย ท่าเดินไป การเดินจงกรมเหมือนกับคนขับรถ เวลาเราขับรถ เราต้องเป็นห่วงใหม่ว่า เลี้ยวซ้ายนี้จะพ่นไม่พ่น ต้องเอาตลับเมตรไปวัดเลยนะ

เลี้ยวขวาจะไปไม่ได้ไม่ได้ เราจะชำนาญไม่เหมือนกัน คนเดินจงกรมบ่อยๆ เหมือนกับ คนขับรถ คือมันชำนาญ มันแบบว่าเป็นสัญชาตญาณ มันจะเดินของมันไป ถึงหัวทางจงกรมปุ๊บมันก็จะเลี้ยวกลับปั๊บโดยสัญชาตญาณเลย แล้วจิตมันมีความชำนาญของมัน มันจะอยู่ตัวของมัน ฉะนั้นเราจึงบอกว่าเป็นสมาธิในทางจงกรมไง เป็นสมาธิในการจงกรมเนี่ยร่างกายนี้มันเคลื่อนไหวไปนะ แต่จิตใจมันจะสงบเข้ามา.. สงบเข้ามา.. เข้ามา..

แล้วพอสงบแล้วนะ ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติสายกรรมฐานเรา เวลาจิตมันสงบขึ้นมาแล้วมันเดินไม่ได้ พอเดินไม่ได้เขาจะยืนรำพึงไง ยืน เดิน นั่ง นอน ยืนเฉย ๆ ยืนในทางจงกรมแล้วหลับตาเลย ทำยืนก็เป็นสมาธิได้ แล้วถ้ามันจะเป็นสมาธิ อธิปนาสมาธินี้มันยืนก็ไม่ได้ เพราะมันจะสั่นแต่ว่าเลย พอสั่นแต่ว่า พยายามค่อย ๆ นั่งลงบนทางจงกรม เพราะฉะนั้นในท่าเดินจงกรมแล้วเป็นสมาธิมันมันจะแข็งมากจริง ๆ เพราะอะไร เพราะเคลื่อนไหวอยู่แต่สงบ

เรานั่งอยู่นี้มันยังไม่สงบเลย นั่งอยู่เนี่ยร่างกายสงบ แต่จิตใจนะมันเคลื่อนไหวมันคิดฟุ้งซ่านเห็นใหม่ แต่มันกลับกัน เคนจกรรมนี้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่แต่จิตใจสงบใช้ใหม่ แต่นั่งสมาธินี้ร่างกายสงบนะแต่จิตใจ โอ้อโฮ มันฟุ้งซ่าน เรากำหนดพุทโธๆ ได้ทั้งนั้นนะ มันสงบได้ แต่พูดถึงว่ามันภาวนายาก อย่างเช่นว่าหลับตาเขาให้หลับตานึกถึงพุทโธ พุทโธ นะ บางสำนักบอกให้ลืมตาก็ได้นะ ลืมตาที่ได้นี้เราไม่เห็นด้วย คือมันใช้พลังงานสิ้นเปลืองเกินไป ใจ อย่างเช่นเราลืมตาเนี่ยเรารับรู้ได้หมดเลย อายตนะเห็นใหม่เหมือนเราไปร้านอาหาร ทานอาหารด้วย ฟังเพลงด้วย มีคนบริการด้วย มันเปิดอายตนะทั้งหมดเลย เรากินอาหารที่บ้านเรา เห็นใหม่ เฉพาะตากระทบกับรูป ลิ่นลิ้มรสอาหารเท่านั้นแหละ นี้ก็เหมือนกันหลับตาหมดเลย มันก็อยู่เฉพาะอายตนะเดียวคือ ใจ ตา หู จมูก ลิ้น มันปิดหมด เปิดไว้ที่ใจเนี่ยเราปิด ๔-๕ ทวาร เราเปิดใจไว้เนี่ย เพื่อให้ใจมันสงบ แต่นี่พอเราปิด ๕ ทวารนะ เราก็ปิดใจด้วยใจ ปิด ๕ ทวารนะแล้วก็หลับไปเลย นั่งครอกๆ มันก็ปิดหมด นี้ก็ไม่ถูก

ฉะนั้นการนั่งสมาธิ การเดินจงกรรมนะสมาธิมันเข้มข้นมาก นี่การเดินจงกรรม แต่เราจะพูดคำนี้ไว้ ไม่จำเป็นว่าทุกคน การปฏิบัติไม่ใช่มีแนวทางเดียว ไม่ใช่ว่าทุกคนต้องเดินจงกรรมหมด เพราะการเดินจงกรรมหรือนั่งสมาธิภาวนา ยืน เดิน นั่ง นอน มันอยู่ที่จริตนิสัยหนึ่ง สองอยู่ที่สถานที่ สภาพแวดล้อม ใจ หมุกณะเป็นสัปปายะ สถานที่เป็นสัปปายะ ถ้าสถานที่นั้นมันไม่มี สถานที่ต่างๆ มันหาไม่ได้ เราก็เดินจงกรรมอย่างเดียว การเดินจงกรรมเป็นของดี อยู่ที่ไหนก็เดินจงกรรม ไปอยู่บนหลังคาก็จะเดินจงกรรมบนหลังคามันไม่ใช่ซะ

มันต้องดูสภาพแวดล้อม จุจริตนิสัย คุณภาพเทศะ ในการปฏิบัติมันต้องดูความพร้อม แต่ถ้าสิ่งใดมันทำได้ มันเป็นประโยชน์ต้องทำได้เลย ฉะนั้นมันต้องปรับให้เข้ากับเราได้ไง เราควรทำอย่างไร สถานที่เป็นอย่างใด แล้วเดินจงกรรมบ้าง พอเดี๋ยวก็นั่งสมาธิบ้าง แล้วมันเป็นทีนิสัย ครูอาจารย์บางองค์เดินจงกรรมตลอด ครูอาจารย์บางองค์นั่งตลอด ครูอาจารย์บางองค์ผสมกัน เนี่ยผลัดกัน เปลี่ยนแปลงกันตลอดเวลา นี่คือการภาวนานะ

ฉะนั้น การเดินจงกรรมมันเป็นสมาธิขึ้นมายาก แต่อานิสงส์ของมันก็ต่างกัน อานิสงส์ของการเดินจงกรรมเห็นใหม่ ร่างกายแข็งแรง สมาธิเกิดมาแล้วเสื่อมยากเพราะมันเข้มข้น ถ้านั่งสมาธิเนี่ยร่างกายมันไม่ได้บริหาร การนั่งสมาธิเนี่ย ถ้าสร้างบุญญะการมาทางนี้ การนั่งสมาธิแล้วมันดีก็นั่งได้ตลอดเวลาเหมือนกัน มันอยู่ที่ความชำนาญนะ

ฉะนั้น อันนี้วิธีการเดินจงกรม ยกตัวอย่างกลับมาที่การยิงธนู ถ้าคนชำนาญแล้วทำได้ทั้งนั้น ถ้ายังไม่ชำนาญก็ค่อยๆ หากความสมดุลของตัวเองไป แล้วจำไว้นะคำนี้จำไว้ไม่ใช่เห็นใครทำแล้วจะไปเอาตามเขา

อาหารเห็นใหม่ คนหนึ่งกินรสจัดมาก เผ็ดมาก เราเห็นเขากินอร่อยนะ เรากินรสจืดอยากเป็นคนทีกินอร่อยแบบนั้นเราทุกขนะ เขากินอาหารรสจัดมากเผ็ดมากเลยแล้วเราก็ต้องกินอาหารเผ็ดตลอดเวลา ไปกินมือใครก็ทุกขมือนั้นแล้วจะกินให้อร่อยเหมือนเขาไม่ได้หรอก เขากินอาหารรสจัดมากเผ็ดมากคือนิสัยของเขา

เราจะกินอาหารอย่างไร รสชาติที่สมควรแก่เรา อันนั้นคือความสุขของเราความสุขของเรา ไม่ต้องเห็นแก่ใคร ใครกินอาหารรสเผ็ดเราก็ต้องกินอาหารรสเผ็ด ไม่ใช่ฉะนั้น เราภาวนาของเราเนี่ยจิตใจเรา ว่ามันสงบใหม่ สิ่งที่เราทำไปแล้วไม่ได้ความสงบเพราะคาดหวัง ภาวนานี้ ๓ วัน ต้องสงบเพราะการคาดหวังนี้ละมันไปเป็นกรอบไว้ทำให้ใจตื่น โครมครามเลย ภาวนานี้ต้องสงบ สาธุอยากได้จะไม่สงบก็มาทำบุญกุศลมาปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ตอนเช้าโยมได้ถวายอาหาร เขาเรียกจ้งหันถวายภิกษุนี้เป็นบุญกุศล แล้วพอเราปฏิบัติเนี่ยถวายตัวเรา บุญกิริยาวัตถุ กิริยาของเรา การเคลื่อนไหวนี้เป็นวัตถุอันหนึ่งเป็นกิริยาเห็นใหม่ เราได้เอาอันนี้ถวายพระพุทธเจ้า เราไม่นอนตามใจเรา เราไม่นั่งตามใจเรา ไม่อยู่สุขสบายตามใจเรา เราเอากิริยาของเราเนี่ยเป็นบุญกิริยาวัตถุถวายของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันจะสงบไม่สงบเราได้ทำบุญกุศลของเราแล้ว

มาสร้างบุญของเราไม่ต้องไปตื่นตื่นว่า คราวนี้ต้องสงบ คราวนี้ไม่ต้องสงบ ทุกข์ใจตายเลย มาทำบุญของเรา ถ้ามันทำแล้วได้ผล สาธุใครก็อยากได้ เราก็อยากให้อโยมได้ทุกคนนะ แต่ถ้ามันทำแล้วนะจิตใจมันยัง.. เพราะอะไรตะกอนน้ำนั้นถ้าเราไม่กวนมันมันก็ไม่ขุ่น แต่ถ้าเราไปกวนมันมันก็ขุ่น จิตใจสามัญสำนึกมันก็เป็นของมันอยู่แล้ว นั่งสมาธินะ โอ้โฮ มันต้องเป็นปัญญานะ โห ไปกวนมันนะ ไปกวนใจตลอดเวลาเลย แล้วน้ำมันก็ขุ่นอยู่นั่นละ

แล้วก็บอกว่าภาวนาไม่ได้เลย ภาวนาไม่ได้เลย ภาวนาสักแต่ปากพูดไป ใจมันก็เอากิเลสค้นหาทะยานอยากไปกวนตลอดเวลา เออ คราวนี้ต้องสงบสองรอบ คราวที่แล้วมาดี คราวนี้ต้องดีกว่า คราวที่แล้ว โอ้ มันกวนอยู่นั้นแหละ ภาวนาไปเถอะภาวนาไปแต่ก็ได้บุญนะ กิริยาวัตถุได้ถวายพระพุทธเจ้า ฉะนั้นตรงนี้ที่วางใจเป็นกลาง วางใจยากอยู่ แล้วมันก็เป็นธรรมดาเพราะเรามีกิเลสมันเป็นเรื่องธรรมดา

สิ่งนี้เป็นธรรมดาอยู่แล้ว ดังนั้นให้ทำด้วยความจริงจัง ทำด้วยความจริง เป็นไม่เป็นนี่มันเป็น ความสมดุล คำว่าสมดุลเห็นใหม่ คราวนี้เราภาวนาไม่ได้ตั้งใจเท่าไรเลย อู้หู ทำไม่มันดีขนาดนี้ อู คราวหน้าเราเอาจริงเอาจังใหญ่เลย แล้วเมื่อไหร่มันจะสมดุลละ นี่คือสมดุลที่เราจัดตั้ง เราสร้าง ภาพ แต่ความสมดุลคือความสมดุลของจิต จิตสติ คำบริกรรม ความสมดุลพอดี วัช ไอ้โสลงเต็มทีเลย เห็นใหม่ ความสมดุลอันนั้น

พอเราได้แล้วเห็นใหม่ หลวงตาท่านสอนประจำ ถ้าเป็นสมาธิจิตมันสงบแล้วให้นึกถึงเหตุ เรา ทำอย่างไรความสมดุลของใจนะ วางอารมณ์อย่าไปเกาะเกี่ยวกับมัน อย่าไปยึดมันกับมัน แต่ยึดมัน ในสติ ยึดมันในคำบริกรรม เพราะถ้าไม่ยึดมันนะมันก็หายไปหมดเลย แต่เราไม่ยึดมันในผล เรายึดมัน ในเหตุ หน้าที่ของเราสร้างเหตุเห็นใหม่ น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน เราจะต็มน้ำเราจะ ทำอาหาร เรารักษาไฟของเราไว้ เราใส่ฟืนลงไปในเตา รักษาอุณหภูมิไว้ มันต้องสุกแน่นอน

นี่เหมือนกันรักษาเหตุตั้งความสมดุลในคำบริกรรม แล้วผลของมัน อันนั้นคือผลของมัน ความสมดุลมันเกิดตรงนั้น แล้วความสมดุลอันนี้หาได้ยาก เพราะมันมีแรงกระตุ้น จากภายใน แรง กระตุ้นจากภายในคือกิเลสของเราเอง ฉะนั้น ไม่ต้องไปกวตริตรงนั้น คำว่ากระตุ้นคือกิเลส แต่ความ จริงจัง... ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เราสร้างเหตุให้สมดุลกับเราอันนี้ไม่ใช่กิเลส ถ้าเป็นกิเลสที่นั่งอยู่นี้ก็ กิเลสหมด นั่งนี้ก็คน อ้าวก็มันมันเป็นวิบากนะ มันเป็นผลของมัน แต่เราก็ตั้งใจทำดี เราเชื่อพระพุทธเจ้า

ฉะนั้นตั้งใจได้อีกข้อหนึ่ง

ถาม : ทำอย่างไรให้พ้นจากหล่มโคลน

หลวงพ่ : อันนี้น่าคิด

ถาม : โยมลาออกจากงานโดยมุ่งหวังจะปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์จากวัฏฏะเป็นที่สุดแต่ มันไม่เป็นเช่นนั้น มันไม่แตกต่างจากแต่ก่อน กามคุณ ๕ เป็นยางเหนียวที่ติดจมไม่มีกำลังในกุศล เลย ไม่มีแรงจูงใจปฏิเสธการสวดมนต์ นั่งสมาธิ เติบงกรรม การเจริญสติ เวลานี้หัดหู้ท้อแท้ สิ้นหวัง เวลานี้มองไม่เห็นทางออกจากหล่มที่ติดอยู่ โยมอยู่บ้านติดกิน หนั่ง ละคร แม้ไปวัดจิตใจก็ขาดความ กระตือรือร้น ขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติ ต้องอยู่บ้านเพราะมีบุคคลที่ต้องดูแล(ไม่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติ) ขอหลวงพ่ชี้ทางให้โยมเถิด ขอบพระคุณ

หลวงพ่ : เนี่ย ติดหล่มเห็นใหม่ เราอยู่กับหลวงตานะเวลาหลวงตาท่านเทศน์บางคน ไอ้โส...มี ความเคารพบูชามาก มีหมอลหลายคนไปขอท่านลาออกปฏิบัติ ท่านไม่อนุญาต หลวงตาท่านไม่อนุญาต

นะ มีหมอหลายคนไปถึงไปขอลาออกเลย จะลาออกแล้วปฏิบัติท่านไม่ให้ หลวงตาท่านบอกว่าไม่ให้ ออก ให้ปฏิบัติไปอย่างนั้น แต่บางคนนะท่านให้ออก บางคนไม่อยากจะออกท่านบอกว่าถึงเวลาแล้ว แต่บางคนไปขอท่านลาออกท่านไม่ให้ออก นี่ใจเราไปคิดกันเอง เห็นไหมคิดว่าถ้าเรามีความศรัทธามีความเชื่อ เรามีความตั้งใจแล้ว จะไปกันรอดไง โยมลาออกจากงานด้วยมุ่งหวังจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นทุกข์จากวัฏฏะแต่มันไม่เป็นเช่นนั้นมันไม่ต่างจากแต่ก่อน มันไม่เป็นเช่นนั้น นี่เราคิดกันเองไง

แต่ถ้าความเป็นจริงนะ ถ้าลาออกจากงานแล้ว แล้วมาปฏิบัติ เนี่ยการปฏิบัติเวลานำขึ้นเห็นใหม่ ไม่ใช่เฉพาะโยมหรือ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของท่านจะบอกนะอย่างเช่นหลวงตาท่านพูดคำว่า เห็นใหม่ว่าปฏิบัติที่แรกเกือบเป็นเกือบตายเลยแล้วก็ตั้งใจว่า ถ้าข้างหน้าปฏิบัติไปแล้วมันคงจะสบายขึ้น มันคงจะเบาแรงขึ้น ท่านคิดของท่านในใจนะ แล้วท่านก็ปฏิบัติไปไม่เห็นจะเบาเลย ยิ่งหนักไปเรื่อย ๆ ยิ่งขึ้นไปสูง ยิ่งหนัก ยิ่งหน้าที่การงานของเราตำแหน่งเราเล็กความรับผิดชอบเราก็น้อย ตำแหน่งเราใหญ่ขึ้นความรับผิดชอบเราก็น่าจะมากขึ้น ยิ่งสูงขึ้นความรับผิดชอบเรายังมหาศาลเลย เอ้า แล้วมันจะไปวางภาระกันตรงไหนละ ปฏิบัติไปนะ เป็นโศดาบันกิเลสก็หายบายๆ สกิทาคามี กิเลสมันละเอียดขึ้นไปอีกหน่อย อนาคตนี้นะกิเลสมันกระทั่งตายเลย ยิ่งเป็นอรหันต์นะ โอ้อโฮ หากันไม่เจอเลย ถ้าหาเจอนะครูบาอาจารย์เราไม่ติดหรือ หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่คำดี ติดกันทั้งนั้นละ ทำไมเราไม่สบายขึ้นละ

ถ้ามันเป็นอย่างนี้ปุ๊บกิเลสมันละเอียดไปเรื่อยๆ การปฏิบัติครูอาจารย์ถึง... อย่าว่าแต่เรานะ อย่าว่าแต่ผู้ที่ลาออกจากงานแล้วยังไม่ได้มรรคไม่ได้ผล แล้วแบบว่ามันเสื่อมๆ พอมันทอดถอนะหมดเลย แม้แต่มีหลักมีเกณฑ์ เพราะอะไร เพราะครูบาอาจารย์เราผ่านอย่างนี้มาก่อน ฉะนั้นการปฏิบัติมัน กิเลสมันคนละชนิดกันนะ เราเปรียบเหมือนเกียร์รถ เห็นไหมเกียร์รถมี เกียร์ ๑ เกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔ การทดของเฟืองเกียร์นั้นมันแตกต่างกัน แต่มันมาจากเครื่องนั้น เครื่องยนต์หนึ่งมันมีตั้งกี่เกียร์

เกียร์ ๑ มันก็ให้ผลอย่างหนึ่ง เราอยู่ในเกียร์ไหนละ เกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔ มันให้ผลแตกต่างกัน นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ปฏิบัติไปเนี่ย ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๔ มันแตกต่างกันไปหมดเลย แต่มาจากจิตดวงนั้นนะ แต่จิตมันทดด้วยเฟืองเกียร์อย่างไร มันจะให้ผลให้ค่ากับความเร็วยังไง ฉะนั้นการปฏิบัติไป ขนาดปฏิบัติมีขั้นมีตอนมันยังมีหายบมีละเอียดของมัน อย่างครูบาอาจารย์ท่านจะให้กำลังใจตลอดเวลาไป

เวลาคนปฏิบัติมานะ เวลามันท้อถอย เวลามันไม่มีทางออก เนี่ยไปชาร์จไฟ ครูบาอาจารย์เทศน์ หลวงตาเวลาท่านพูดนะ พระนะ ท่านถึงบอกว่า "ไม่ให้เพลอสติ การเคลื่อนไหวต้องมีสติตลอดเวลา มันเหมือนดินพอกหางหมูนะ"

พูดจนชินปาก ฟังจนชินหู แต่หัวใจมันด้าน เทศน์สอนกันทุกวัน ปฏิักเนี่ยสับลงทุกวัน แต่กิเลส มันหัวเราะเยาะนะ ปฏิักพินลงมาเลยเนี่ย เลือดเต็มตัวเลยนะ หลวงตาบอกว่าเลือดเต็มตัว นึกว่าได้ พวงมาลัย เวลากิเลสมันเหยียบหัวเอาเนี่ย "ไม่รู้สึกตัวกันเลย ฉะนั้น เวลามันท้อถอยมีครูบาอาจารย์คอย ปลุกปลอบเห็นใหม่ แล้วพอปลุกปลอบอย่าง พ่อแม่คน ลูกเราแต่ละคนกว่าจะโตมา ไปทำอาชีพขึ้นมา ไปทำงาน มันจะมีประสบการณ์ มันจะมีปัญหาอะไรบ้าง เนี่ยลูกเราออกมาเนะ ใครจบมาทำงานนะ ทุกคนชื่นใจมากเลย โอ้..ชาตินี้รอดแล้ว มีงานทำแล้ว ไปรอดแล้ว ไปไม่รอดหรือกตัญญูที่ทำงานก็มีปัญหา แน่นอน"

ปฏิบัตินะพอไปข้างหน้า จะมีอุปสรรคไปตลอดเวลา ทีนี้มีอุปสรรคไปตลอดเวลาครูอาจารย์ ท่านจะคอยย้อนกลับมา ย้อนกลับมาที่พื้นฐานของข้อวัตร ถ้าข้อวัตรเราดี ข้อวัตรเนี่ยนะมันเหมือนพุทโธ พุทโธกับข้อวัตรนี้อันเดียวกัน พุทโธคือจิต คำบริกรรมคือจิตเกาะไว้ มันเหมือนมีพีเลียง เกาะพุทโธ เราทำอะไรไม่ได้เลย พุทโธๆๆ เนี่ย เกาะพุทโธไว้ ข้อวัตรนะเวลาพระเรา เวลาใจมันถอดคนะ ถึงเวลา ข้อวัตรเนี่ย อาศัยข้อวัตรอยู่ ฟังคำนี้ถึงหลวงตา หลวงตาบอกว่า เวลาท่านไปบรรลุธรรมที่วัดคอย ธรรมเจดีย์ จะสอนใครได้หนอ มันลึกลับมหัศจรรย์จนสอนกันไม่ได้ไง

จนสุดท้ายแล้วนะท่านย้อนกลับมาว่าถ้าสอนใครไม่ได้ แล้วเรารู้ได้อย่างไร เรารู้กันมาได้ อย่างไร เราเป็นผู้วิเศษไปกว่าคนเขาหรือ เรารู้ได้ก็เพราะมีข้อวัตรปฏิบัติ คือหลวงปู่มันเนี่ยวางข้อวัตรปฏิบัติ ข้อวัตรคือกตภา คือฝึกฝนขึ้นมา แล้วท่านเดินตามนี้มา อ้อ...รู้ได้เพราะข้อวัตรปฏิบัติ ฉะนั้นคนอื่นก็จะรู้ได้ด้วยข้อวัตรปฏิบัติที่เราจะวางไว้เพื่อให้อาจารย์เป็นช่องทางเดินเข้ามา

นี่ไง...ข้อวัตรปฏิบัติ ถ้ามีข้อวัตรปฏิบัติจิตใจที่ร้อนรุ่ม มันน้อยเนื้อต่ำใจ พอมันหมดกำลังใจนะ พวกโยมไม่เคยเห็นพระจะสึกนะ เราเคยเห็นพระจะสึก เวลาพระจะสึกนะทำอะไรไม่ได้เลย มันคิดแต่จะสึก สึกแล้วมันเหมือนทางโรค ทางหมอเนี่ย เนี่ยนะเครียดจนเจ็บไข้ได้ป่วยได้ แต่เนี่ยมันคิดจะสึกจนไม่ทำอะไร จนชิมนะนอนชม บิณฑบาตก็ไม่ได้ ไปไหนไม่ได้เลย แค่นอนเฉยๆ นอนนะเหมือนโรคจิต นอนเฉยนะไม่ทำอะไรเลย จนพระองค์อื่นนะ เวลากลางคืนก็ไม่กางมุ้งนะ นอนอยู่อย่างนั้น จนพระต้องไปจุดยากันยุงให้ อะไรให้ แล้วจะหายด้วยวิธีไหนรู้ไหม สึก ถ้าสึกบิณฑบาตเลย ไปได้เลย

เนี่ย...ย้อนกลับมาไอ้ติดหล่มเนี่ย มันหมกกำลังใจเลยเห็นใหม่ ติดหล่มเนี่ยหมดเลย มันจะแก้ได้ด้วยปลุกปลอบ อย่างเช่นที่พอพระจะสึก เพราะเราเห็นมากับตา จะสึกนะ เอ...ทำไมเมื่อก่อนก็เข้มแข็งนะ บวชมาบอกจะเป็นพระอรหันต์ให้ได้ พอบวชขึ้นมาเขาพูดเขาคิดเอง เขาตาออกจากราชการเหมือนกัน เขามาคุยให้เราฟังไปบวชเนี่ยจะเป็นพระอรหันต์เลยเอาจริงเอาจังมาก อ่านหนังสือมามาก จะหลุดพ้นให้ได้ บวชได้ ๕-๖ พรรษา มั่งจะไป จะสึก นอนชมเหมือนคนเป็นโรคจิต นอนชมลูกไม่ได้เลย

พวกโยมอยู่กับโลก พอมาวัดก็คิดว่าจะราบรื่น มันจะดึงกันไปหมด ทำอะไรจะประสบความสำเร็จทั้งนั้น แต่มันไม่เคยมาอยู่เป็นพระนี่ พระปฏิบัติมา ๕ ปี ๑๐ ปี พอส่งมาที่กลางปีเห็นใหม่ เนี่ย ๕ พรรษา มีกึ่งองค์ ๑๐ พรรษา มีกึ่งองค์ ๑๕, ๒๐, ๒๕ เนี่ย เจดีย์เห็นใหม่ยอดแหลมมีนิตเดียว ฐานเจดีย์จะสูงมาก พระ ๑ พรรษา ๒ พรรษา นี่เยอะมาก พอพรรษามากๆ ขึ้นมา มันจะหดมาเรื่อยๆ เพราะอยู่นานนี่แหละ จิตใจมันโดนสะสมมา

ฉะนั้นกรณีนี้ก็เหมือนกัน นี่พูดถึงว่า ถ้าใจติดหล่มจะพ้นจากหล่มไปได้อย่างไร มันต้องปลุกปลอบใจตัวเองแล้วพูดบ่อยนะ เจ็บไข้ได้ป่วยเนี่ย เราเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย เราต่อต้านทุกอย่างในการรักษา ญาติยังจับไปให้หมอรักษาได้ หมอจะรักษาหมอนิเคียเข้าร่างกายเราได้ แต่ถ้าหัวใจเราไม่รับเนี่ย ใครจะกรอกหูขนาดไหนฉันก็ไม่ฟัง เหมือนก้อนหินเลย จิตใจถ้ามันไม่รับเห็นใหม่

เนี่ยแล้วเวลาติดหล่ม ติดหล่มเพราะอะไร ติดหล่มเพราะว่ากิเลสของตัวเอง ติดหล่มเพราะความรู้สึกจากภายใน ความรู้สึกจากภายในเนี่ยนะ เวลาเราศึกษา เราจะปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากวิถุฏฐะให้ถึงที่สุด เวลาเราตั้งใจเราคิดของเราเนี่ย กิเลสมันยังตื่นตัวไม่ทัน กิเลสมันเพลิน กิเลสมันนอนหลับอยู่นะ โอ...คิดได้นะ คิดได้เลยนะ โอ จะปฏิบัติขนาดนั้น จะไปให้รอดเลยนะ โอโฮ...มองเห็นทางข้างเผือกเลยนะ โห...เพริดแพรวไปหมดเลย เวลากิเลสมันตื่นขึ้นมาแล้วนะ เรียบร้อย...

นี่พูดถึงการปฏิบัติของเรา ถ้าปฏิบัติโดยซื่อเท็จจริง ถ้าการปฏิบัติไม่ถึงซื่อเท็จจริงนะ กิเลสมันหลอก ที่ความสะดวกสบายเรียบง่ายนะ กิเลสมันหลอกทั้งนั้น หลอกเพราะอะไร หลอกเพราะว่าเราไม่สะกิดมันเลยไง การปฏิบัติที่ไม่ได้สะกิดกิเลสเลย กิเลสมันจะปล่อยตามสบาย ทำไปเลยตามสบาย เพราะไม่ได้ไปสะกิดมันเลยนะ แต่ถ้าเราจะไปสะกิดมันนะ ถ้ากิเลสมันตื่นขึ้นมาเนี่ย เราเนี่ยล้มเลย ล้มลูกคลุกคลาน

แต่ไม่ได้ไปสะกิดมันเลยนะ ตามสบาย.. ตามสบายเลย โห...สังขมมีแต่ความรุ่มเย็นเป็นสุข แหม...ราบรื่น ดึงกันไปหมด อย่าให้มันตื่นนะ มันตื่นขึ้นมาละก็ดึงไปหมดเลย แต่ในการปฏิบัติของเรา

ในการปฏิบัติของครูบาอาจารย์เราเนี่ย ทุกคนให้เผชิญกับความจริงของตัวเอง ทุกคนให้ไปเผชิญกับความจริงของใจ ใจของเราเองเนี่ย เราต้องรักษาเองและต้องค้นคว้าเอง แล้วเราต้องทำลายเอง เราจะรู้เลยว่าทุกข์ยากแค่ไหน คนที่ปฏิบัติมาจะรู้ว่าทุกข์ยากแค่ไหน กว่าที่จะควบคุมตัวเองได้ กว่าที่จะเอาตัวเองออกวิปัสสนาได้ แล้วกว่าจะรักษาให้มาถึงที่สุดเองได้

เพราะการวิปัสสนาเหมือนกำลังแข่งกีฬา มันมีแพ้มีชนะตลอดเวลา การวิปัสสนามันมีตังคปหาน กิเลสมันจะปล่อยชั่วคราวให้เรา เพราะรสของธรรมชนะรสทั้งปวง ไม่เคยเห็นสิ่งใดพอได้สัมผัส โอ้โฮ...มันจะตื่นตื่น มันมหัศจรรย์มากเลย แล้วจะเป็นอย่างนี้ได้อีกไหม เพราะมันต้องตังคปหานไปจนถึงที่สุดจนมันสมุจเฉตปหานเนี่ย มันต้องวัดผลไง ถ้าวัดผลได้มันจะเป็นประโยชน์ได้นะ

นี่พูดถึงว่าจะทำให้มันพ้นจากหล่ม ถ้าพ้นจากหล่มเนี่ยนะไม่รู้ว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ถ้าเป็นผู้หญิงนะ เราก็คุณนางปฎาจารย์ย้อนกลับไปดูครูบาอาจารย์สิ ถ้าเป็นผู้ชายนะ เนี่ยคุณพระรัฐบาลสิ พระรัฐบาลกว่าจะได้บวชนะพ่อแม่เศรษฐีมหาเศรษฐีเลย แต่อยากบวชมาก ถ้าไม่ให้บวชจะอดข้าวจนตาย สุดท้ายก็ให้บวช พอบวชเสร็จแล้วเวลากลับมานะ คำว่านางปฎาจารย์ พระรัฐบาลนี่เราให้ย้อนกลับไปชีวิตของทุกคนวิกฤตกว่าเรามาก ทุกข์กว่าเรามาก แล้วปัญหาของเขามากกว่าเรามาก แล้วทำไมเขาพ้นมาได้

ปฎาจารย์ นะ เสียทั้งสามีก่อน ถูกงูกัดตาย เสียบุตรทั้ง 2 คน จนกลับมาเสียพ่อแม่ พี่สาวบ้านหมดเลย บ้าเลย ไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเตือนสติทีเดียวกลับมาเลย กว่าเขาจะได้ออกบวชกว่าเขาจะได้ออกแสวงหา เขาทุกข์กว่าเราเยอะนัก เนี่ย...เพราะศาสนาพุทธเจริญ เพราะเป็นศาสนาประจำชาติ ทุกคนมีสิทธิปฏิบัติหมดเลย ศาสนาพุทธเหมือนต้นกัลปพฤกษ์เลย ใครจะคว้าเอาก็ได้ แล้วคว้าได้ไหม แล่นี่ก็มีโอกาสมากแล้ว เหมือนต้นกัลปพฤกษ์ ใครจะสอยจะเอาที่ช่อก็ได้ แล้วทำไมไม่ทำละ สอยในทางจงกรมไง สอยในทางนั่งสมาธิภาวนาไง

ถ้าใจมันติดหล่ม ใจมันไม่เอา ก็ต้องฟื้นขึ้นมาสิ ต้องปลุกมันขึ้นมาด้วยสติปัญญาของเราสิ มันเกิดจากภายใน เวลาเราเศร้าเหงาหงอย เฉา มันก็ฉามาจากใจ เวลาจะสู้จะให้คนอื่นมาปลุก เวลามันจะลาออก ใครเป็นคนลาออกละ ก็ตัวเองคิดซะใหม่ ตัวเองพอใจซะใหม่ ตัวเองอยากได้ซะใหม่ ตัวเองถึงลาออกมา แล้วเวลามันไม่สู้ขึ้นมาละใครจะสู้ได้ละ เห็นไหมพระพุทธเจ้าเป็นคนชี้ทางเท่านั้น เราเองต่างหากที่ต้อง กลับมาฟื้นเราเอง กลับมาถามเลยละ นี่ดิ้นนะ ต้องให้เป็นโรคภัย แล้วหมอบอกตาย ฟรุ้งนี้ มันจะฟื้นทันทีเลย อย่างนี้มันเหงาจะไปหาหมอเลย หมอบอกว่าฟรุ้งนี้มึงตาย คราวนี้เอาละ

เพราะคนเรากลัวตายไปหาหมอ หมอวินิจฉัยเลยมีอายุถึงพรุ่งนี้เท่านั้น เท่านั้นละ โห..มันทั้งหมดเลยนะ อะไรที่เป็นแก้วแหวนเงินทองไม่เอาแล้ว อะไรก็ไม่เอา

มันจะพ้นเนี่ย มันจะพ้นจากหล่มใจ ใจของเราเราต้องสู้เนี่ย เนี่ยครูบาอาจารย์ท่านมีเทคนิคตรงเนี่ยนะ คำว่าติดหล่มนี้ ทำไมพระกรรมฐานเราถึงติดครูบาอาจารย์กัน เพราะครูบาอาจารย์ของเราท่านเห็นเล่ห์กลของกิเลส ท่านเห็นเล่ห์กลของมันนะ ถ้าเราไม่เคยเห็นเล่ห์กลของกิเลสเลยเนี่ย เราไม่รู้จักกิเลสแล้วเราจะไปสอนใคร เล่ห์กลของกิเลสเนี่ยมันไม่หลอกใคร หลอกเจ้าของนะ หลอกตัวเองทุก ๆ คน แล้วเล่ห์กลอันนี้มันลึกซึ้งนัก

แล้วใครไม่เคยเจอมันนะอย่ามาคุย ไม่มีทาง ถ้าไปรู้ไปเห็นมันนะ แล้วนี่เล่ห์กลนะเห็นใหม่ เวลามันออกมา มันออกจากงานมาเนี่ย มันก็เสียโอกาสไปแล้ว แล้วพอมันออกจากงานมาแล้ว มันไม่ทำงานแล้วมันก็หลอกว่าสบายแล้ว ไม่ต้องไปทำงาน แล้วมันก็ไม่ปฏิบัติด้วย หลอกให้ตัวเองออกจากงานมาขั้นหนึ่งแล้ว แล้วยังหลอกให้ชีวิตหมดไปเปล่า ๆ อีกขั้นหนึ่ง แล้วตัวเองไม่เอา แล้วบอกว่ายังติดหล่ม พ้นจากหล่มคือการตั้งใจของเราแล้วต่อสู้กับเราเองนะ ต่อสู้กับเราเองปลุกใจเราเองขึ้นมา แล้วจะพ้นจากหล่ม เอวัง