

อารมณ์กรรมฐาน

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๓
ณ วัดป่าภูริทัตตปฏิปทาราม ต.คลองควาย อ.สามโคก จ.ปทุมธานี

กลัวเวลาไปกินเขาใจ จะดี ๒ อยู่แล้ว กลัวไปกินเวลาเขา กินเวลาหน่อยคงไม่
เป็นไรนะ

ถาม : การเพ่งกระดูกเป็นอารมณ์ กับคำว่าเห็นกายในกาย เป็นอย่างเดียวกันไหม

หลวงพ่ : ไม่ ! “การเพ่งกระดูกนี้เขาเรียกว่าอัฐิ คือ เอากระดูกเป็นอารมณ์” คำว่า
“อัฐิ” นะ อย่างเช่นเรากำหนดมรณานุสติ เห็นไหม เราคิดถึงความตายเป็นอารมณ์

อันนี้การเพ่งกระดูก กับคำว่าเห็นกาย

คำว่าเห็นกาย แม้แต่ เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจนี้ ก็ไม่เห็นกาย การเห็นกายต้อง
จิตสงบเห็น อย่างที่อธิบายเมื่อกี้แล้วนะ

ที่นี้การเพ่งกระดูก คือ มันเห็นด้วยตานี้เอง มันเห็นแบบเอาตั้งใจ เห็นแบบหมอ
ที่นี้การเห็นแบบหมอนี้มันเป็นเห็นแบบโลก เห็นแบบโลกกับเห็นแบบธรรม... นะ แต่
! แต่ก็ยังไม่ผิคนะให้เพ่งไปเรื่อยๆ ให้เพ่ง เพราะเราเอาเป็นที่พึ่ง

เหมือนกับพุทฺโทนี้ เอาพุทฺโทมาอยู่ที่ใจ อย่างที่พูดเห็นใหม่ แต่เราเอาอัฐิมาเป็น
ที่พึ่ง คำบริกรรม... ต้องมีคำบริกรรม หลวงตาบอกเราต้องมีคำบริกรรมตลอด เพราะจิตนี้
เป็นนามธรรม ถ้าเราปล่อยมันจะเร่ร่อน มันจะไปเหมือนกับอากาศนี้แหละ

อย่างออกซิเจนนี้เขาเอามาใช้ได้เพราะอะไร เพราะเขามีถัง เพราะเขาบรรจุมันมา เป็นประโยชน์ แต่เราว่า “ออกซิเจนของเรา... ออกซิเจนของเรา” มึงไม่มีถังอยู่มันจะมีประโยชน์อะไรกับมึง

นี่ก็เหมือนกัน กระจกให้พังไป ไม่ผิคนะ.. ไม่ผิผิต เพียงแต่คำถามว่า “พังกระจก กับคำว่าเห็นกายเหมือนกันหรือเปล่า ?” เราถึงแบ่งแยกตรงนี้ไง มันมีขั้นตอนของมัน การปฏิบัติมันมีระดับของมัน ระดับของอนุบาล ระดับของประถม ระดับระยะของมันจะ พัฒนาของมัน อย่าเสียใจนะ ค่อยๆ ทำไป

ขนาดพระพุทธเจ้ายังค้นคว้าอยู่ ๖ ปีนะ เรายังแค่นี้... พังกระจก ก็ให้พังกระจก ไป เพราะพังกระจก พังต่างๆ นี้ จิตมันจะสงบได้ พอจิตสงบแล้วเข้าไปเห็นกระจกอีกที หนึ่ง “นั่นแหละเห็นกาย” ถ้าเห็นกายอย่างนี้มันสะท้อนหัวใจมาก เห็นกายนั้นเป็นอีก กรณีหนึ่งนะ

เอาสั้นๆ เพราะเดี๋ยวมันจะเยอะ

ถาม : เวลานั้นสมาธิแล้วเกิดทุกขเวทนา เราควรเพ่งจุดที่เกิดเพื่อดูการเกิดดับ หรือควรน้อมจิตไปเพ่งดูสิ่งอื่น หรือเบี่ยงเบนความสนใจจากทุกขเวทนานั้นเลย อย่างไรจะดีกว่ากันเจ้าคะ เพราะเคยได้ยินคำสอน ที่หนูเคยฟังมาอยู่

หลวงพ่ : เวลาตอบคำถาม จะดูวุฒิภาวะของผู้ถามก่อน ถ้าเด็กมันถามนี้ เด็กก็พูดอีก อย่างหนึ่ง ถ้าผู้ใหญ่ถามนี้ วุฒิภาวะเขาจะเข้าใจปัญหาได้ดีกว่าเด็ก

ฉะนั้นคนที่ปฏิบัติใหม่นี้จะเหมือนเด็ก ที่นี้พอเหมือนเด็กแล้ว พอเวลาเกิดเวทนา ขึ้นมาแล้ว ให้ไปเพ่งที่จิตก่อนไหม หรืออะไรไหมนี้ ใช้อย่างนี้คือเวลาตอบปัญหาเด็ก เราต้องแบบว่าไม่ให้หักโหมจนเกินไป ให้เด็กรับปัญหานั้นได้

ฉะนั้นเวลาเราเกิดเวทนา “ต้องให้พุทโธซัดๆ” พุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้าเราพุทโธ ซัดๆ แล้ว มันจะดึงความรู้สึกกลับมาที่พุทโธได้ พอดึงกลับมาที่พุทโธได้ ความเจ็บนั้นก็จะหายไป ถ้ามันเป็นอาการอย่างนี้เขาเรียกว่า “นักหลบ” หลบก่อนไง หลบมาเพื่อสร้าง

กำลังใจ ถ้าเป็นนักเรียน ถ้าถนนะ ถ้าถนนพุทโธ พุทโธ... เพื่อจะออกมาที่การพิจารณา
เวทนา

ครูบาอาจารย์บอกว่า “เวลาเวทนาเกิด ให้สู้กับเวทนาใจ”

จะเอาเด็กอนุบาลไปสู้กับนักเรียน ไม่ต้องสู้หรอก แค่มันปลั๊กก็ล๊ัมแล้ว

จิตใจเราไม่มีกำลังเลย แล้วไปสู้กับเวทนานะ เวทนามันจะปวดเป็น ๒-๓ เท่า
โอ้โฮ... เวทนามันจี๋คอเลย แต่ถ้างัดกลับมากุทโธ พุทโธ พุทโธต่อไปจนเวทนามันหาย
โอ้โฮ... เวทนายังหายได้เลย พอเรามีสมาธิแล้วออกไป เวทนามันไม่กล้าสู้

“เวทนาไม่กล้าสู้กับจิตที่เป็นสมาธิ... เพราะเวทนานี้มันเป็นอาวุธของกิเลส !”
กิเลสมันจะเอาเวทนา เอาความทุกข์ เอาความหมักหมมของใจเรานี้ มาต่อรองกับเรา แล้ว
พอเราสู้กับมัน เราก็แพ้อะไรๆ แพ้ตลอด

แต่พอจิตเรามีสมาธิปั๊บ ถ้ามันเอาเวทนามาสู้กับเรา เราแยกแยะเวทนาได้นะ
กิเลสมันจะเสียมายากลของมัน เวลาถ้าจิตสงบนะ เวทนามันหายเงียบเลย แต่พอจิตมัน
เสื่อมนะ เวทนามันจะกระที่บเลย

มันจะเป็นอย่างนี้ ค่อยๆ ภาวนาไป ค่อยๆ ภาวนาไป ธรรมขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าว่า

“การจะชนะตัวเอง... คือ ชนะใจของเรา”

ฉะนั้นข้าศึกคุณด้วยพัน ไม่มีประโยชน์อะไรเลย สร้างเวรสร้างกรรม “ชนะหัวใจ
ของเรานี้ประเสริฐที่สุด”

ฉะนั้น กว่าจะชนะได้นะ เต็มกลืน... แต่ทำได้!

ถาม : โยมขอโอกาสกราบเรียนถามปัญหา ปัจจุบันกำหนดจิต ก็จะเกิดธรรม
เป็นตัวรู้ที่จิต เป็นระยะอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นกิเลสหรือเป็นสังขารคะ

หลวงพ่ : “ปัจจุบันกำหนดจิตก็จะเกิดกรรม” เกิดกรรมก็พุดมาเมื่อก็นี้แล้ว เกิดกรรมนะ กรรมมันมีด้วยกันหลายระดับ กรรมนะ แค่เรามีสติปัญญา เพราะความเพียร ความดี ความชอบนี้ มันก็เป็นกรรมได้เห็นไหม

กรรมในขั้นของศรัทธา.. กรรมในขั้นทาน.. กรรมของขั้นศีล ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา

ฉะนั้นที่เขาถามว่า “มันเป็นกิเลสหรือเป็นกรรม” ถ้าใจมันเป็นกิเลส ถ้าใจมันยึด ใจมันบอกว่าสิ่งนี้เป็นคุณงามความดี แต่เพราะคุณงามความดีที่ดีกว่านี้ยังมีอยู่

ถ้าเราไม่มีกิเลสไปยึดมัน อย่างนี้เป็นกรรม

แต่ถ้าบอกว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้เป็นเป้าหมาย อย่างนี้เป็นกิเลส

ถาม : อยากทราบว่า ภาวะจิตรวมใหญ่เป็นอย่างไรคะ คือภาวะจิตที่ไม่ปรุงแต่ง และมีอารมณ์เดียว หรือคือภาวะที่นิ่งอย่างเดียว ไม่มีกาย มีลมหายใจ แต่เหมือนไม่มี

หลวงพ่ : ลมหายใจนี่นะ เวลามันหายบาย มันกระทบได้ บางทีเรากำหนดลมหายใจนะ อานาปานสติกำหนดลม ถ้าจิตมันละเอียด มันไม่ลงนะ ลมหายใจนี้เป็นแห่งใสเลย เห็นลมขนาดนั้นนะ แต่พอเวลาลมมันดับ เวลามันจะเข้าอัปนาสมาธินะ พอเราจะเข้า อัปพานี้ทุกคนจะตกใจ มันจะตกใจว่าจะตาย เพราะกิเลสมันจะหลอก พอตกลงใจว่าจะตายปั๊บมันไหว จิตนี้ออกหมดเลย

ทีนี้ถ้ามันเข้าไปแล้วขนาดนั้น เราจะบอกว่า เห็นว่ามีลมหายใจหรือไม่มี เราจะบอกว่าไม่ต้องตกใจเลย มันมีคนปฏิบัติไปถามบ่อย บอกว่า “พุทโธ พุทโธแล้วมันต้องหาย ลมหายใจจะต้องหาย” นี่เราไปเอาเป้าหมายกันก่อนใจ นี่หงษ์มันจะปักหลัก

พอพุทโธ พุทโธ พุทโธ มันจะทำให้หายเองไง เวลากำหนดลม มันก็ทำเบลอๆ ให้มันหายไปไง แล้วก็ว่าว่างๆ ว่างๆ “อันนั้นมันเป็นสมาธิหลอก” แล้วเป็นสมาธิหลอก นี่มีเยอะ เราถึงเน้น เวลามีคนมาถามปัญหาเรา เราจะบอกว่า

“แน่นซัดๆ ! ซัดๆ ! ลมซัดๆ ! พุทฺโธซัดๆ !” เราต้องพยายามให้ซัดๆ แล้วทุกอย่างมันจะดีขึ้นเรื่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ

พอเราแน่นซัดๆๆๆๆๆ ก็มันต่อหน้าใจจริงๆ มันจะหาย แต่เราต้องหายด้วยข้อเท็จจริง มันไม่ใช่หายด้วยความที่เราอยากให้หาย ทุกคนพอพุทฺโธ พุทฺโธ โอ้อโฮ... ลงสมาธิแล้ว

ทำไมไม่นึกพุทฺโธล่ะ?

เดี๋ยวมันหายบ...

เรานึกพุทฺโธได้ แต่เราไม่นึก พอเราไม่นึกนะ มันก็เหมือนกับเขาทำอาหารใช้ไหม พออาหารนี้เกือบเสร็จแล้วเราไปปิดไฟ อย่างนี้อาหารมันจะสุกไหม พุทฺโธ พุทฺโธ ไปซักพักหนึ่งแล้วปล่อยให้เย็น พอปล่อยให้เย็นก็คิดว่าอาหารนั้นมันจะสุกนะ แต่มันก็เน่า มันจะเน่าเลยนะ

นี่ก็เหมือนกัน ฉะนั้นให้พุทฺโธซัดๆ ลมหายใจซัดๆ มันจะเป็นเอง ! เป็นเองโดยมีสติ สตินี้พร้อมเลย แล้วมันจะซัด

จะพูดนี้มันก็เหมือนกับพูดเรื่องตัวเองเนาะ เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะบอก “ไอ้หงบมึงต้องพุทฺโธ แล้วถ้าพุทฺโธนี้ชั่วโมงหนึ่ง มันจะเป็นสมาธิแค่ ๒-๓ นาที ถ้าพุทฺโธ ๕ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง เป็นสมาธิแค่ไม่กี่นาที ฉะนั้นให้พุทฺโธไปเรื่อยๆ” พอเราจับหลวงปู่เจี๊ยะแล้ว เราก็พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธพุทฺโธทั้งวันทั้งคืน เป็นเดือนๆ เลย

พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ ! โธ ! โธ ! ถ้ามันยังมีความรู้สึกเมื่อไหร่ ให้พุทฺโธตลอดเวลา เวลามันลงนะ มันควงสว่างลงเลย พุทฺโธนะ มึงอยู่นี่นะ พุทฺโธไปนะ ภูไปแล้ว แต่ถ้าเป็นคนอื่นนะมันจะตกใจ พอตกใจปั๊บมันจะถอนขึ้นทันทีเลย

พอเราพุทฺโธ พุทฺโธ พอมันลงนะ เรามีสติพร้อมใจ พอมันจะลงนะ “เจริญครับ... เจริญครับ” แฮม... รอมานาน เจริญครับ มันไม่มีตกใจเลย เพราะ ! เพราะมีครูบาอาจารย์อาจารย์บอกไว้ทุกอย่างแล้ว เพียงแต่เรายังไม่เห็น พอเราไปทำนะ มันลงหมด

จะนั่นต้องพุทโธซัดๆ ! นี่เพียงแต่ว่า คำว่าพุทโธซัดๆ ซัดๆ นี้ ไปฟังดีๆ สิ หลวงปู่เจี๊ยะก็พูด แล้วไม่ต้องกลัวว่ามันจะไม่หาย ให้พุทโธซัดๆ ! แต่เพราะกลัวมันไม่หาย แล้วอยากให้หายไง “ค้นหาซ่อนค้นหา”

โดยธรรมชาติของมนุษย์ มันใฝ่ดี มันอยากดี แต่มันมีค้นหา คือ อยากดีซ่อนความอยากดีขึ้นอีกทีหนึ่งไง ทำๆๆ เสร็จแล้วก็ เออ... หายไปเลย หายไปนี่มันกิเลสนะ

ถาม : โยมนั่งขัดสมาธิเพชร ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๓ เดือน จนทำให้เส้นเอ็นที่ข้อเท้าขวาเจ็บมาก และเกิดก้อนเนื้อขึ้นมาที่ขาหนีบทางด้านขวา ประมาณ ๖ เดือนแล้วอยากทราบว่า จะต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะหาย หรือมีอาการทุเลาและหายจนเป็นปกติที่สามารถปฏิบัติธรรมได้

หลวงปู่ : การปฏิบัตินะ ถ้าคนเจ็บไข้ใหม่ เริ่มต้นจะต้องไปหาหมอก่อน หาหมอแผนปัจจุบันนี้แหละ คนเรานี้มันเจ็บไข้ได้ป่วยได้ ถ้าหมอแผนปัจจุบันบอกว่าไม่เป็นอะไร นั่นแหละโหมได้เลย

ไม่จริง... เวทนาหลอก บางอย่างนี้เราต้องไปหาหมอ ให้หมอวินิจฉัยว่ามันเป็นหรือไม่เป็นก่อน ใ้เวทนาความเจ็บปวดนี่นะ

จริงๆ นะต้องไปหาหมอ อย่างเช่น บางทีนะเราเห็นอยู่ว่าคนปฏิบัติแล้วสติมันหลุด นั่นก็เหมือนกัน ครูบาอาจารย์ที่จริงท่านพาไปหาหมอนะ เพราะหมอจะให้ยา พอให้ยาแล้วมันจะช่วยระงับประสาท แล้วเราค่อยมาพุทโธซ้ำๆ แต่ถ้าเราพุทโธอย่างเดียวนี้มันสู้ไม่ไหวไง เพราะใจเราหนาเกินไป จะต้องให้หมอช่วย คือให้หมอช่วยครั้งหนึ่ง แต่หมอช่วยไม่หายหรือ เราจะต้องทำของเราด้วย

อันนี้ก็เหมือนกัน ในเมื่อเรามา นั่ง ถ้ามันไม่เป็นเวรเป็นกรรม... มันไม่มีหรือ เราเที่ยวมานะ ขนาดอยู่ในป่า ไปเจอสัตว์ร้ายหรือสิ่งต่างๆ นี้ เพื่อนๆ หนีกันนะ แต่เราจะอยู่ตรงนั้นเลย ถ้ามีเวรมีกรรมให้เอาไปเลย ถ้ามันไม่มีเวรไม่มีกรรม ไม่กลัวอะไรเลย... ไม่กลัว แล้วมันก็รอดมานี้ มันรอดมา

ถ้ามันไม่มีเวรไม่มีกรรมนะ เรื่องเวรกรรมนี้มันเป็นเรื่องหนึ่ง เพราะในการป่วย มันมี ๓ อย่าง

๑. ป่วยเพราะป่วยจริงๆ
๒. ป่วยเพราะอุปทาน อุปทานนี้ทำให้ป่วยได้
๓. แล้วยี่เรื่องของกรรม กรรมนี้มีส่วน

ถาม : ดิฉันเคยมีทุกข์มาก... แล้วยิ่งสมาธิจนใจสงบนิ่ง แล้วยังได้ยินเสียงผู้หญิง ร้องไห้ ดังแต่ไกลมา แล้ว... เสียงนั้นก็หายไป

หลวงปู่ : เวลาปฏิบัติ หลวงตาจะบอกว่าเรื่องของจิตนี้มันเป็นเรื่องที่มีศรัทธามาก ฉะนั้นคนเรานี้อำนาจวาสนาแตกต่างกัน บางคนอำนาจวาสนาน้อย

“สุขขวิปัสสโก... เทวิชโช... อย่างนี้” อำนาจวาสนาเขามาก เขาทำแล้วจะได้ ประโยชน์มาก

อำนาจวาสนามาก คือ สร้างบารมีไว้มาก เวลาที่เขาทำขึ้นมาจะมีเครื่องมือ คือ ปัญญาจะกว้างขวางมาก จะแก้ไขจะทำประโยชน์ได้มหาศาล แต่ถ้าปัญญาน้อย ก็เป็น พระอรหันต์ได้ คือสุขขวิปัสสโก คือเป็นพระอรหันต์เฉยๆ ใจ แต่จะอธิบายให้ใครฟังนี้ อธิบายยาก

เวลาเราอธิบายอารมณ์ความรู้สึกเราให้คนอื่นฟัง ทำได้ง่ายไหม แล้วความเป็นจริงนี้มันไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึกนะ มันเป็นข้อเท็จจริงในใจ แล้วเราจะเอาสิ่งที่เป็นนามธรรมในหัวใจนี้มาอธิบายให้คนอื่นฟัง

เวลาเทศน์จริงๆ ก็เหมือนสร้างหนังเรื่องหนึ่งนะ ต้องเขียนเรื่อง ต้องมีคนแสดง ต้องพูดออกมา ใ้ฉันเป็นผู้ร้าย นี่เป็นพระเอกนะ มันจะฆ่ากันอย่างนี้นะ คือธรรมะกับกิเลสมันจะสู้กัน แล้วเราอธิบายออกมาเป็นบุคลาธิษฐาน คือเทศน์ออกมา

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นอำนาจวาสนาของคนนี้ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเวลาจิตเรากว้างไป แล้วได้ยินเสียง ได้ยินต่างๆ นี้ ได้ยินเสียงมันก็เป็นแบบว่าสายบุญสายกรรม ถ้าเป็นสายบุญสายกรรม ให้เราอุทิศส่วนกุศลนั้นไป.. อุทิศส่วนกุศลนั้นไป

แต่ถ้ามันไม่เป็นความจริง เห็นไหม เพราะมันอยู่คนละมิติ เราจะบอกว่าไม่ต้องกลัวผี ไม่ต้องกลัวอะไรเลย เพราะเขาอยู่คนละมิติกับเรา เราต่างหากที่เป็นผู้อุทิศส่วนกุศลให้เขา นะ ถ้าเราอุทิศส่วนกุศลให้เขา เวลาเขาต้องการสิ่งใด เขาจะมาขอเรานะ เขาทำด้วยตัวเองไม่ได้ เขาต้องขอจากเรา

แล้วถ้าไม่ใช่สายบุญสายกรรม... เรามีอยู่ มีโยม ๓ พี่น้องเขามาหา ไอ้ ๒ คนบอกว่า “พ่อแม่เนี่ยเอาเปรียบ ไม่มาเข้าฝันพวกหนูเลย มาเข้าฝันแต่พี่ชายคนเดียว” เราารู้เลยว่าไอ้ ๒ คนนี้ไม่ทำบุญ เขาไม่ไปหาหมิงหรือก ไปหาหมิงแล้วไม่ได้ แต่ไปหาพี่ชายนะ เพราะพี่ชายทำบุญตลอด ไปหาแล้วมันได้ไง

ไอ้นี้ก็เหมือนกัน เวลาที่เขามาหา นี่ก็เขาจะหาคนที่ฟังได้ ! เขาไม่มาหาเราหรือ การมาหาเรานี้มันทุกข์ยากนะ มันคนละมิติไง มันคนละภพ แล้วเขาจะมาหาเรานี้

ฉะนั้นถ้ามีเสียงร้องๆ ขึ้นมานี้ ให้เราอุทิศส่วนกุศล ไม่ต้องตกใจนะ

๑. นี่คือข้อเท็จจริง

๒. เป็นอุปทาน ถ้าเป็นอุปทานนะ พุทฺโธก็หาย พุทฺโธให้ละเอียดเข้ามา ให้พุทฺโธคือๆ

“พุทฺโธเป็นยาสารพัดนึก พุทฺโธแก้ทุกอย่าง... แก้ได้ทุกอย่าง ถ้าจิตสงบแล้วทุกอย่างจบหมด” พุทฺโธนี้เป็นยาประจำบ้าน พุทฺโธใช้ได้หมด

ถาม : จิตของเรามันชอบออกไปรู้ไปเห็นเรื่องราวของคนอื่น เราควรระมัดระวังให้ดี ทำให้จิตของเรามีสมาธิ ไม่ส่งออกไป สิ่งที่รู้ไม่เป็น.. จึงไม่ทราบว่าเป็นความจริงหรือไม่

หลวงพ่ : อันนี้มันอันเดียวกับเมื่อกี้ “ธรรมชาติของจิตมันส่งออก” ธรรมชาติของจิตเป็นแบบนี้นะ ถ้าจิตไม่ส่งออก จิตไม่มีพลังงานนะ มันไม่พัฒนาขึ้นมา

จิต... จะบอกว่าเป็นธาตุไฟก็ได้... ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าไม่มีพลังงานเผาผลาญอยู่เนืองร่างกายนี้อยู่ไม่ได้หรอก

ฉะนั้นพลังงานนี้มันก็จะเผาผลาญตัวมันตลอดเวลา เหมือนธาตุไฟ นี่มันจะเผาผลาญตัวมัน ถ้าเผาผลาญคือสภาวะอย่างนี้ มันจะต้องส่งออกอยู่แล้ว เพราะโดยธรรมชาติของจิตมันส่งออกอยู่แล้ว

ฉะนั้นพอโดยธรรมชาติของจิตมันส่งออกอยู่แล้วนี่ พอเราศึกษาธรรม คือ “ทวนกระแส... ทวนกระแส” ถ้าเราทวนกระแสกลับมาที่มันไปรู้เรื่องต่างๆ เห็นไหม พอรู้แล้วเราก็บอกว่า “มันรู้แล้ว มันจบแล้ว” แล้วต่อไปเราก็พยายามแบบว่า ไม่อยากรู้

การแก้ไขที่ง่ายที่สุดนะ จะบอกว่าตัวเองนี้เป็นมหาโจร ไปรับรู้เรื่องคนอื่นเขาทำไม เราก็บอกเป็นคำเตือนตัวเราสิ นี่เหมือนเสลดที่เราคายทิ้งไปแล้ว แล้วเราไปเลียกินอีกทำไม ?

นี่ก็เหมือนกัน เราไปรู้แล้วมันทุกข์ แล้วเราไปเอามากินทำไม แต่เพราะความอคติ นี่มันบวกลงมา

“รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร” ฉะนั้นตั้งสติไว้ ตั้งสตินะ...

อย่างเช่น เวลาไปหาหมอนะ หมอเขาก็ให้ยามา แต่คนไข้ก็ต้องกายภาพบำบัด ต้องพยายามช่วยเหลือตัวเอง ถ้าคนไข้ร่วมมือกับหมอนะ คนไข้ก็จะรักษาง่าย แต่ถ้าคนไข้ไม่ร่วมมือกับหมอ หมอให้ยามาแล้วไม่ใช้ตามนั้น คนไข้ก็หายได้ยาก

อันนี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่จะไปหาหมอแล้วมันจะหายไง เราต้องร่วมมือกับหมอ คือเราต้องฝึกเราด้วยใจ เราต้องแก้ไขของเรา ถ้าทางโลกมันจะหายด้วยหมอจริงๆ แต่ในการประพฤติปฏิบัติมันต้องหายจากเราด้วยนะ มันได้ไม่หายจากหมออย่างเดียว

ถาม : โยมนอนตะแคงข้างขวา แล้วนอนไม่หลับก็เลยพลิกตะแคงข้างซ้าย ก็เกิดอาการเหมือนจิตถูกดึง มีแรงพุ่งออกไปในอากาศ ขณะที่ไม่ได้เกิดความกลัว พยายามกำหนดรู้ตัวออกไป ตื่นขึ้นมาอีกที ก็ยังนอนตะแคงซ้ายเหมือนเดิม มีอาการเดิมอีก ถามว่าเป็นอาการอะไร

หลวงพ่ : นี่นะ เวลาปฏิบัติ เวลาจิตมันเที่ยวออก ถ้าเวลาปฏิบัติไปแล้วคนมันมีวาสนา จิตนี้ก็จะออกไปข้างนอก แล้วมองกลับมาที่ตัวเราได้ แต่น้อยคน

หลวงตาบอกว่า “จิตก็กะนองนี้มีอยู่ ๕ เปอร์เซนต์” จิตก็กะนองนี่นะ เวลาปฏิบัติมันต้องมีครูบาอาจารย์ตรงนี้แหละ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นะ เวลาเกิดอาการอย่างนี้เกิดขึ้นแล้วเราแก้ไม่เป็นนะ ถ้าเราแก้ไม่เป็น ผลของมันก็คือเสียสติ แต่ถ้าผลของมันไม่เสียสตินะ คือเรามีสติ

ฉะนั้นเวลานอนนะ แล้วจิตมันออกไปนี่ เราเป็นขณะนอน มันก็ต้องแก้ตอนนอน ไซ้ใหม่ ฉะนั้นถ้าเราเป็นขณะที่นอน ก่อนนอนนี้ให้เราพุทโธ พุทโธให้กลับไปพร้อมกับนอน แล้วถ้ามันเป็นอีก ก็ให้เราพุทโธไปเรื่อยๆ

เหมือนกับเวลาเราเห็นนิมิต หรือเกิดสิ่งใดที่เกิดขึ้นมานี่นะ เราใช้คำว่า “แผ่นเสียงตกร่อง” คือจิตนี่นะมันแปลกมาก อะไรก็แล้วแต่นะที่มันเข้ามาถึงหัวใจเรา แล้วมันถูกหัวใจ แล้วมันซบไว้ นี่ มันจะเป็นอย่างนั้นแหละ

เวลาเรานั่งสมาธิ เห็นไหม พอถึงจุดหนึ่งนี่เรื่อยๆ พอถึงจุดหนึ่งจะเป็นอย่างนั้น ไอ้กลิ่นน้ำลาย ถ้าไม่นั่งก็ไม่กลิ่นนะ พอนั่งแล้วอึๆ อยู่อย่างนั้นแหละ แล้วกว่ามันจะหายนี่ยาก เพราะจิตมันซบ แล้วพอจิตมันซบ ให้ค่อยๆ ค่อยๆ ใช้สติ ตั้งพุทโธ พุทโธไว้ มันจะค่อยๆ จางไป.. จางไป..

โรคนี้เกิดแล้วมันไม่ใช่ปี๊บๆ หาย มันจะค่อยจางไป แต่ถ้าไม่แก่นะ แผ่นเสียงนั้นจะร่องลึกไปเรื่อยๆ ใหญ่ไปเรื่อยๆ นี่ต้องค่อยๆ แก้ไป... แก้ไป มันมีวิธีการแก้

“ปัญหามีไว้ให้แก้... กิเลสเรามีไว้ให้ต่อสู้” มีไว้ให้แก้ เราต้องแก้ของเรา

ถาม : ภิกษุหรือฆราวาสที่ฝึกสมาธิ แล้วมีอาการคล้ายกับเสียดสี เพราะอะไร และจะมีการแก้ หรือช่วยเหลือจิตนั้นให้เป็นปกติได้อย่างไร

หลวงพ่ : “ภิกษุหรือฆราวาส ที่ฝึกสมาธิแล้วเสียดสี”

เมื่อก่อนเราไม่มีประสบการณ์นะ เราเถียงหัวชนฝาเลย เราไม่เชื่อ เมื่อก่อนประสบการณ์เรายังไม่ใช่ออย่างนี้ เราเถียงหัวชนฝาเลย ว่า “ทำดีได้ชั่วไม่มี !” เราคิดของเราอย่างนี้นะ ทำดีได้ชั่วไม่มี..

“ภิกษุหรือฆราวาส ฝึกสมาธิแล้วมีอาการคล้ายกับเสียดสี” ไม่มี! ทำดีแล้วได้ผลชั่วไม่มี การฝึกสมาธิแล้วทำให้เกิดการเสียดสี... ไม่มี

เมื่อก่อนเราคิดอย่างนั้นนะ แต่เดี๋ยวนี้... มี ! มันมีเพราะอะไร มันมีเพราะจิตของเราเนี่ยมันไม่สมบูรณ์ ฉะนั้นถ้าจิตของเรา ถ้ามันมีสิ่งใดนะ... เราพูดอย่างนี้ ไม่ได้พูดว่าใครทั้งสิ้น ถ้าใครมีสิ่งใดผิดปกติ ให้ไปหาจิตแพทย์ ไม่เป็นอะไรหรอก

เรามีลูกศิษย์เป็นหมอยะนะ หมอบอกว่า ตอนนี้อาการคล้ายเครียดนี้หมอกินกันเป็นประจำ เพราะมันเครียด ยากลายเครียดนี้กินได้ โยมอย่าไปคิดว่าโยมไปหาหมอแล้วจะเสียน้ำ เพราะโยมคิดว่ามันจะเสียน้ำนี้แหละ มันถึงจะเป็นหนักขึ้นไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นถ้ามันมีสิ่งใด เราบอกว่า ถ้าจิตปกตินี้ไม่เป็นไรหรอก ฉะนั้นจิตของพวกเขาเนี่ย บางคนบกพร่องจริงๆ นะ พอบกพร่องแล้ว พอเราไปภาวนาเนี่ยมันจินตนาการนะ มันเป็นเพราะจิตไม่ปกติมาก่อน แล้วมาปฏิบัติ

แล้วพอปฏิบัติแล้ว นี่ไปหาเราเยอะเลย พระอรหันต์นะ “เป็นอย่างนั้นๆ” โอ้โฮ... แต่ตาลอยเลยนะ เราก็พยายามจะแก้จริงๆ แล้วเราสงสาร สงสารเพราะอะไร เพราะเขาจะโทษว่าเพราะเขาปฏิบัติ ถ้าเขาปฏิบัตินะ พวกที่พูดอย่างนั้นเราก็จะบอกว่า ให้ไปคูที่โรงพยาบาลศรีธัญญา

คนที่โดนสังคมบีบคั้นจนเสียดสี กับคนที่ปฏิบัติแล้วเสียดสี มันมีก็เปอร์เซ็นต์ แต่ที่นี้เพียงแต่คนที่เสียดสีนั้น เสียดสีเพราะว่าเขาไม่เชื่อ มีสมมุติฐานของโรค พอมีสมมุติฐาน

ของโรค สติมันก็ไม่สมบูรณ์จริงไหม พอสติไม่สมบูรณ์ เวลาปฏิบัติมันก็จินตนาการไป พอจินตนาการไป มันก็ยิ่งทำให้ตัวเองหลงมากขึ้น

ฉะนั้นเราถึงบอกว่า ให้ไปหาหมอก่อน พอหาหมอแล้ว หมอให้ยามา คือยาคลายเครียด ไม่เป็นไร หมอก็ยังกินเลย หมอยืนยันกับเราเองว่า “หลวงพ่... เดียวนี้หมอเขากินยาคลายเครียดกัน เพราะงานมันเยอะ งานมันเครียดมาก” เขากินแล้ว ไม่เป็นอะไร มันคลายเครียด !

พอคลายเครียดแล้วมันช่วยควบคุมประสาท แล้วเราก็พยายามพัฒนาตัวเอง มันหายได้นะ... หายได้

ฉะนั้นมันจะเป็นเพราะว่า พื้นฐานของเรามันมีใจ แต่ถ้าโดยปกตินะ เวลาเรากำหนดพุทโธไป หรือคูสติไป ถ้ามันตกใจมาก อันนั้นกรรม ถ้ากรรมมันก็ต้องแก้ไข แก้ไขคือว่าฟื้นสติ ถ้าฟื้นสติคือให้ภาวนาก่อน แล้วพยายามฟื้นสติขึ้นมา ให้มีสติขึ้นมา ก่อน พอมีสติขึ้นมา ภาวนาแล้วค่อยมาว่ากัน

เราเก็บอันนี้ไว้สุดท้าย เพราะอันนี้มัน....

ถาม : พระในประเทศไทย องค์ที่เด่นๆ ดังๆ จากการปฏิบัติระดับต่างๆ ตั้งแต่โสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ ทำไมล้วนแล้วแต่มาจากสายของหลวงปู่มั่น

หลวงพ่ : “ทำไมล้วนแล้วแต่มาจากสายของหลวงปู่มั่น”

มันมีคนนะ เราฟังหลวงตาพูดอยู่ มันมีพวกที่ศึกษาเรื่องนี้ แล้วมีความชื่นใจมาก ก็ไปหาหลวงตา เขาบอกว่า เขามีศรัทธาสายของหลวงปู่มั่นมาก เพราะหลวงปู่มั่นท่านฝึกลูกศิษย์ลูกหามาเยอะมาก เขาเชื่อมั่นในสายของหลวงปู่มั่นมาก หลวงตาท่านพูดเองนะว่า “เราเชื่อว่า ลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น มีทั้งดีและเลว”

นี่หลวงตาพูดเอง เราได้ยินชัดๆ คำนี้เรามาวินิจฉัยเอาว่า ถ้าเราคิดว่าสายของหลวงปู่มั่นจะถูกต้องไปหมด มันจะปิดบังสายตาเราไป เราจะต้องดู ต้องพิสูจน์

“กาลามสูตร” คุณำสอนกับการปฏิบัติของเราว่าเข้ากันได้ไหม ความเป็นจริงเป็นไหม เราต้องพิสูจน์

หลวงตาท่านพูดเอง เราฟังในเทพ มีโยมนี่ศรัทธามากเลยไปกราบท่าน “องค์ไหนก็ตามในสายหลวงปู่มั่นนี่สุดยอด ! สุดยอด ! เลย ” ท่านพูดเลยนะ คำพูดนี้เราซึ่งใจนะเราซึ่งใจหลวงตาเรา เพราะหลวงตาท่านสงสารคนๆ นี้ ถ้าคนๆ นี้มีศรัทธา มีความเชื่อมั่นแบบหัวปักหัวปำ แล้วถ้าเกิดวันไหนเขาไปมีอุปสรรคขึ้นมา เขาจะเสียใจทั้งชีวิตเขาเลย แต่หลวงตาท่านเลยบอกไว้ก่อน บอกว่า “ในสายของหลวงปู่มั่น พระดีมีเยอะ... พระที่ไม่ดีก็มี”

ฉะนั้นเราจะต้องมีสายตา เราจะต้องมีการพิสูจน์ เราต้องมีของเรา แล้วพอเรารู้ขึ้นมา ก็หลวงตาท่านพูดไว้แล้ว เห็นไหม หลวงตาท่านบอกไว้แล้วว่า “ดีก็มี ไม่ดีก็มี” อย่าให้เราปิดหูปิดตาเราว่ามันต้องดีหมด แล้วเชื่อมั่นไปหมด แล้วพอเวลาเราผิดหวังละเวลาเราผิดหวังนี้มันมาทำลายหัวใจเราละ มันมาทำลายเราเองนะ

เวลาเรามีความสุข เรามีความรู้สึกดีนี้ มันเชิดชูหัวใจเราเต็มทีเลย แต่ถ้าวันไหนเราเสียใจ มันกลับมามีทำลายหัวใจเราละ ฉะนั้นเราจะต้องใช้สติปัญญา มีอะไรให้แยกแยะตรวจสอบให้ดี

ฉะนั้นที่เขาบอกว่า “พระในประเทศไทย องค์ที่ต่างๆ ล้วนแต่เป็นสายของหลวงปู่มั่นทั้งนั้นเลย”.... ก็หลวงปู่มั่นท่านเป็นแม่แบบไง !

คุณทางอุตสาหกรรมสี แม่พิมพ์แม่แบบนี้เขาต้องการมาก แต่ถ้าไม่มีแม่แบบ มันจะเอาอะไรมาขึ้นรูปล่ะ

ก็หลวงปู่มั่นท่านประพฤติปฏิบัติของท่านมา ถ้าไม่มีหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นนะ... มันก็มีนะ เราไม่ปฏิเสธว่าที่อื่นเขาก็มีพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่แล้วเราก็คือศึกษาของเราละ เขาจะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เฉพาะตัวเขา เขาจะสอนให้คนอื่นไม่ได้

มีหลายองค์ อย่างเช่น หลวงปู่บุญดา หลวงตาจะรับรองหลวงปู่บุญดา เห็นไหม แล้วหลวงปู่บุญดามาจากไหนล่ะ

ที่อื่นก็มี แต่ ! แต่ในเมื่อท่านปฏิบัติมาแล้วนี้ มันอยู่ที่อำนาจวาสนาบารมี เห็นไหม แล้วคนที่อำนาจวาสนาบารมีที่จะมาสอนคนนี่มันต้องมีพร้อมนะ ดักหน้าดักหลังนะ ดักหน้าดักหลังหมดเลย เพราะใจมันไม่ยอมใครหรอก ใจนี้... ยิ่งพระปฏิบัติด้วยนะ

โธ... เราศึกษาประวัติครูบาอาจารย์มาก เพราะเราชอบ ครูบาอาจารย์ทุกองค์ เห็นไหม อย่างเช่น หลวงปู่หลวย ท่านพูดในประวัติของท่าน ท่านเป็นมหานิกาย แล้วท่านไปหาหลวงปู่มั่นที่หนองผือ แล้วท่านบอกว่า

ถ้าหลวงปู่มั่นบอกให้ฉันตึนะ จะไม่ยอมตึตึ... ถ้าหลวงปู่มั่นไล่ออกจากวัด “จะลงมาอยู่ที่พื้นดิน” ถ้าหลวงปู่มั่นไล่ จะบอกว่าไล่ไม่ได้ นี่มันที่ดินสาธารณะ

ขนาดนั้นเลยเห็นไหม ท่านคิดของท่านเองไง แต่หลวงปู่มั่นท่านไม่พูด ท่านไม่พูดเพราะท่านศึกษาของท่าน แล้วท่านก็ตึตึของท่านเอง หลวงปู่หลวยท่านก็ตึตึของท่าน ด้วยตัวของท่านเอง เห็นไหม

เราจะบอกว่า ทิฐิของผู้ปฏิบัติ ทิฐิของคนที่จิตใจเข้มแข็งนี้ มีทิฐิสูงมาก ผู้ที่ปฏิบัติมีทิฐิสูงมาก! แล้วคนที่งำราบ คนที่จะเอาทิฐิอย่างนี้ได้อยู่ได้ มันต้องสูงกว่านั้น มันต้องรอบรู้กว่านั้น

ฉะนั้นถึงพูดตั้งแต่เริ่มต้นมา เห็นไหม ถ้าไม่ได้หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นนะ พวกเรานั้นก็นอนในส้วม มันจะไปรู้อะไร แต่นี่ขนาดหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นพูดขนาดนี้ ชี้นำขนาดนี้ มันยังแกล้งขนาดนี้

เพราะอะไร เพราะเราไม่เอาท่านเป็นที่ตั้ง คือใจมันลงใจ ถ้าใจมันลงนะ จริงอยู่ พระที่มีชื่อเสียงมาจากสายของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นทั้งนั้น เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เพราะพ่อแม่ครูบาอาจารย์

หลวงตานี้ท่านพูดถึงหลวงปู่มั่น ไม่ได้เลยนะ ท่านเคารพของท่านมาก หลวงปู่เจี๊ยะท่านก็เคารพมาก

ฉะนั้นในกรรมฐานของเราจะบอกว่า “หลวงปู่มั่นเป็นพระอรหันต์ เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของคนไทย” แล้วเราก็ไม่มีโอกาสเจอ แต่เราคิดมุกกลับนะ

ตอนนี้ใครๆ ก็อยากจะได้เจอหลวงปู่มั่น แต่พอไปเจอหลวงปู่มั่นแล้วจะวิ่งหนีเลยล่ะ หลวงปู่มั่นคุณ้ำคุณุเลย ขยับเป็น โคน.. ขยับเป็น โคนเลย ใครไปอยู่กับหลวงปู่มั่นนะขยับไม่ได้เลย คิดก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้

นั่นไงเวลาฝึก มันไม่ได้คิดว่าฝึกยากขนาดไหนไง แต่พอเห็นผลงานของหลวงปู่มั่น อู้ฮู... หลวงปู่มั่นยอด ! ยอด ! ใครๆ ก็อยากไปหาหลวงปู่มั่น แต่พอไปเจอโคนสักสองสามทีนี่ กลับบ้านแล้ว อู้ฮู... ทำไมคุณขนาดนี้

คุณก็เพราะรักเรา คุณก็เพราะว่าความดี คุณก็เพื่อให้พวกเราได้ดี นั่นแหละคือหลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเรา เอวัง