

ถือนิสัย

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๓

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

เวลาคนไปวัดไป ไปวัดส่วนใหญ่แล้ว เขาว่าวัดเป็นสัปปายะ สถานที่มันรื่นรมย์ ไปดูความรื่นรมย์จากภายนอก แต่เวลาเอาถึงธรรมะกันจริงๆ แล้ว เวลาครูบาอาจารย์ท่าน บอกว่า “ถ้า ! ถ้ามันเข้าถึงใจ แทะงเข้าใจคำ นั้นละ ! อันนั้นละจะเป็นประโยชน์”

นี่เพียงแต่ว่า เราไปมองแต่สภาวะแวดล้อม ว่าไปวัดแล้ววัดจะต้องสัปปายะ คือ เป็นที่รื่นรมย์ คือที่รื่นรมย์ของเขา แต่ถ้าฟังธรรมแล้วมันเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ ฉะนั้นจะ ตอบปัญหาเลยนะ

ถาม : ๒๑๐. เรื่อง “การพิจารณากายแล้วรู้สึกเบื่อ ไม่มีอะไรน่าสนใจ”

หนูนั่งสมาธิโดยบริกรรมพุทโธคะ พอจิตสงบหนูเริ่มพิจารณากาย โดยไปจำภาพ อสุภะมาจากในหนังสือ เช่นภาพเขาผ่าสมอง ภาพที่เขาผ่าท้องคน หนูเอาภาพสมองนั้น มาเปรียบเทียบกับตำแหน่งของสมอง ก็รู้สึกสลดใจ พอพิจารณาซ้ำๆ มันก็รู้สึกเบื่อค่ะ รู้สึกไม่มีอะไรที่น่าสนใจ หนูเปลี่ยนเอาจิตไล่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายไปเรื่อยๆ ว่า ตำแหน่งที่เป็นส่วนของอวัยวะอะไรจะซ้ำๆ ไต่จากบนลงล่าง.. ไต่จากล่างขึ้นบน หนูพิจารณาอย่างนี้ ๒-๓ ครั้งค่ะ ก็รู้สึกว่าเบื่อ รู้สึกไม่มีอะไรน่าสนใจเลยคะ

ช่วงแรกๆ พิจารณาอย่างนี้ หนูรู้สึกว่ากายนี้ไม่ได้สวยงามจริงๆ อย่างที่เห็น ภายนอก ข้างในมันน่าขยะแขยง พอหนูรู้สึกเบื่อก็บริกรรมพุทโธ พอบริกรรมไปสักพัก หนูตกวังค์ หนูจะรู้สึกว่า ถ้าได้คิดพิจารณาแล้วจิตจะสงบ ไม่ปวดเมื่อยเท้า เหมือนลืมนอนไป

เลยคะ และไม่วางนอน แต่หนูจะพิจารณากายซ้ำได้ไม่กี่ครั้ง ก็รู้สึกเบื่อ รู้สึกไม่มีอะไร น่าสนใจ

หนูอยากถามหลวงพ่อกว่า.. หนูจะพิจารณากายอย่างไรดีคะ ถึงจะรู้สึกว่าไม่เบื่อ

หลวงพ่อ : “ไม่เบื่อ” เห็นไหม นี่คำถามหมายถึงว่า ถ้าพิจารณากายไป รู้สึกว่าจิตสงบง่าย.. จิตสงบแล้วดีด้วย แต่มันเบื่อ ! แต่ถ้าพุทโธ พุทโธไป มันได้ชั่วคราว แต่พอพิจารณากายไปด้วยนี่ดีกว่า คำสอนอย่างนี้...

นี่มันอยู่ที่จิต คำสอนอย่างนี้ไปตรงกับหลวงปู่เจี๊ยะเต็มๆ เลย หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่าให้พิจารณาข้อ พิจารณากายอยู่ตลอดเวลา แล้วพิจารณากายอยู่อย่างนี้นะ ให้จิตนี้วนอยู่ในกายได้เป็นชั่วโมงๆ ! ได้เป็นชั่วโมงๆ ถ้ามันไม่ออกจากร่างกาย คือว่าคิดอะไรก็คิดออกในข้อกระดูกในร่างกาย ถ้ามันหมุนได้อย่างนี้ “นั่นล่ะจะเป็นสมาธิ”

นี่เขาบอกว่า “พิจารณากายไปแล้วนี่มันดี แต่มันเบื่อ” แล้วมันเบื่อเพราะอะไรล่ะ “มันเบื่อเพราะมันไม่เป็นสมาธิไง”

หลวงปู่เจี๊ยะบอกว่า “ถ้าพิจารณากายได้เป็นชั่วโมงๆ” ฟังคำนี้สิ ! เพราะถ้ามันอยู่ได้เป็นชั่วโมงๆ นี่ก็มันข้ามพ้นความเบื่อ พอข้ามพ้นความเบื่อไป จิตมันมีที่เกาะของมัน เห็นไหม

ถ้ามีที่เกาะของมัน ก็เหมือนกับเราพุทโธดีใจ พุทโธ พุทโธ พุทโธดี พุทโธแนว แน่มันก็เข้าไป แต่พุทโธแล้วเบื่อก็เหมือนกัน พุทโธแล้วเซ็ง พุทโธแล้วเครียด พุทโธแล้วไม่ได้อะไรเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน การกำหนดพิจารณากาย นี่ที่เขาว่า “หนูพิจารณากายได้ ๒-๓ รอบ พอต่อไปแล้วมันก็เบื่อ แล้วไม่มีอะไรเลย”

“มันเบื่อเพราะมันไม่เป็นสมาธิ... แต่ถ้าเป็นสมาธิมันจะคุดตัม ! มันจะคุดตัม มันจะชวนให้เราพิจารณาต่อเนื่องได้”

ฉะนั้น เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็เป็นคำบริกรรมได้ การพิจารณาภายในนี้มันก็เป็นเหมือนกับคำบริกรรมพุทโธ ถึงบอกว่าถ้าการภาวนาต้องมีคำบริกรรม คือจิตมันต้องเกาะ จิตมันต้องมีที่พึ่ง จิตมันต้องมีที่สร้างตัวมัน ที่มันจะสร้างตัวของมันขึ้นมาให้เป็นสมาธิได้ แต่ถ้าจิตไม่มีอะไรสร้างตัวมาเลย มันไม่มีอะไรเป็นที่เกาะเลย อย่างนั้นมันเป็นไปไม่ได้หรอก ! เพียงแต่จะทำอย่างใดเท่านั้นเอง

ทีนี้คนเรานี้มันเข้าใจผิด.. เข้าใจผิดตรงไหน เข้าใจผิดว่า “ถ้าบริกรรมพุทโธ พุทโธนี่คือสมณะ.. ถ้าพิจารณากายอย่างนี้ เห็นว่าเป็นวิปัสสนา”

แต่เขาบอกว่า “หนูพิจารณากายซ้ำๆ ได้ ๒ รอบ ๓ รอบ... หนูพิจารณาร่างกายนี้ ๒-๓ รอบ รู้สึกว่ามันดีขึ้น”

รู้สึก ! เห็นไหม “รู้สึกว่ามันดีขึ้น พอไล่จิตไปเรื่อยๆ รู้สึกว่ามันดีขึ้น ความเจ็บ ความปวดเมื่อยก็หายไป แต่หนูเบื่อ” คือมันไม่เข้าสมาธิไง นี่มันไม่เข้าสมาธิ มันแฉลบ ออกมันก็เบื่อ แต่ถ้ามันเข้าสมาธิถ้ามันมีหลักนะมันไม่เบื่อ มันดูดีก็เพราะมันมีรสชาติ ถ้ามีรสชาติที่ดี สิ่งที่ดีมันจะทำให้เราเกาะเกี่ยวได้

ฉะนั้นที่เขาถามว่า “หนูจะพิจารณาอย่างไรดีละ จึงจะรู้สึกว่ามันไม่เบื่อ” นี่มันก็ต้องบังคับไง บังคับให้เห็นโทษ ถ้าพิจารณากายคินะให้พิจารณากาย

คำว่าพิจารณากาย แล้วคนคิดว่านี่เป็นสติปัญญา เป็นการวิปัสสนา แต่หลงปู่เจี๊ยะท่านพูดไว้ เราฟังชัดมาก แต่คนอื่นฟังไม่ออก ท่านบอกว่า “การพิจารณากาย กำหนดจิตให้อยู่ในวงของร่างกายนี้ให้เป็นชั่วโมงๆ นี่เป็นสมณะ”

นี่หลงปู่เจี๊ยะท่านพูดเองว่าเป็นสมณะ คือทำจิตสงบ แต่พอจิตมันสงบแล้วพิจารณากายซ้ำนั่นแหละ มันจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมา เห็นไหม กายนอก กายใน แต่ถ้าคนไม่เคยภาวนาหรือภาวนาไม่เป็น มันอยู่ที่นั่นหรือไม่เป็น ถ้าไม่เป็นที่นั่นพูดผิดหมดแหละ ถ้าเป็นนะพูดถูกหมด ถ้าไม่เป็นที่นั่นก็เข้าใจผิด

นี่มันไปตรงกับที่ว่า “การพิจารณากาย.. กายานุสติปัญญา.. กาย เวทนา จิต ธรรม” พิจารณากายอย่างนี้มันเป็นวิปัสสนา แต่พิจารณากายมันพิจารณาโดยสามัญ

สำนึก คือจิตมันยังไม่เป็นสมาธิ แต่ถ้ามันเป็นสมาธิแล้วนะ... ถ้าเป็นสมาธิแล้ว ความเห็นนี้มันสะท้อนหัวใจ

เพราะคุณค่าของสมณะ คุณค่าของวิปัสสนา มันแตกต่างกัน ! มันแตกต่างกัน เห็นไหม คุณค่าของสมณะ ความสงบร่มเย็นนี่คือสมณะ มีความสงบมาก มีความร่มเย็นมาก... แต่ถ้าคุณค่าของวิปัสสนา นี่มันลอคดองไป มันเบาละ มันลอคออกลอคออก มันลอคความฝงใจนั้นออกหลายๆ อย่าง

ฉะนั้นให้ทำซ้ำไป ถ้ารู้สึกเบื่อ.. เบื่อเราก็ใช้ปัญญาคิดสิ เบื่อก็จะมาเกิดอีกไหม เวลาเบื่อนะเพราะเราไม่เห็นผลงานไง ถ้าคนเห็นผลงานจะไม่เบื่อ แล้วมันจะมีการชวนชวย มีความพยายาม

นี่อันนี้อันหนึ่ง แล้วมันต้องใช้อุบาย นี่ใช้เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์จะกระตุ้นตรงนี้ เราพูดบ่อย เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ เห็นไหม เหมือนนักมวยนี่นะมันต่อสู้กับคู่ชก แล้วมันโคจรมาตลอดเลย แต่มันมีหลังพิงเชือกอยู่ มันสามารถจะหลบหลีกได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์นี่มันเหมือนกับมีหลังอิงไง มีที่พิง มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ แล้วเวลามีอะไร เวลาคอตหรือเวลาทำอะไรไม่ได้ ก็วิ่งขึ้นไปหาอาจารย์ไง มันเป็นอย่างนี้.. มันเป็นอย่างนี้ คือรายงานผลไป ทางนั้นก็โอโฮ.. โอโฮ.. ใหญ่เลย ต้องทำอย่างนี้.. ต้องทำอย่างนี้

นี่ก็เหมือนกัน เรามีครูบาอาจารย์ใช่ไหม แล้วเราจะทำอย่างไรต่อไป จะทำอย่างไรต่อไป แล้วเวลาอยู่ในหมู่คณะ นี่เห็นสัตว์ฝูงใหม่เวลามันกินหญ้า คุณเขาต้อนฝูงแกะฝูงแพะมันกินหญ้ากันเป็นหน้าเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน “เราอยู่ในหมู่คณะ บุคคลเป็นสัปปายะ” เห็นไหม ถ้าอยู่ในวงปฏิบัติ มองไปทางไหนนะมีแต่ตะเกียงแขวนไว้ มีแต่โคมแขวนไว้ โอโฮ.. เขาเดินจงกรมกันหมดเลย เราจะมานั่งจี้เกียจอยู่นี่มันอายเขานะ นี่ถ้ามีสัปปายะอย่างนี้ มันมีแรงกระตุ้น มันมีแรงให้เราอยากทำ

ฉะนั้นมันก็ต้องอาศัยหมู่คณะช่วยกัน อาศัยหมู่คณะ อาศัยให้มันดึงดูหัวใจให้มันอยากทำ มันเบื่อก็ฝืนมัน เพราะมันเห็นผลอยู่แล้ว มันเห็นผลอยู่ เห็นไหม

“การพิจารณาภายนอกจะรู้ดีกว่าเมื่อ” นี้ให้มีความตั้งใจ ! มีความตั้งใจแล้วพยายามเอา เพราะกิเลสมันอยู่กับเรายู่แล้ว แต่ธรรมะเราต้องพยายามรื้อขึ้นมา

ข้อ ๒๑๑. นี้เขาขอซีดีเฉยๆ ข้อ ๒๑๑. พระขอมมา.. พระขอมมาอยากได้เว็บ พระขอมมาแล้วก็ถามปัญหาด้วยเนาะ ส่วนคำถามมีดังนี้ ถ้ามีความกรุณา.. แบบว่าถ้ามีความกรุณาจะส่งนะ ให้ส่งที่วัดของเขา เขาเป็นพระ อยู่ที่ปราจีนบุรี

ส่วนคำถาม...

ถาม : ๑. จะสามารถประยุกต์ศาสนพิธี กับกรรมฐาน ๔๐ ห้องได้ไหมครับ โดยเน้นทางอนุสติ เพื่อที่จะได้ปูพื้นฐานเบื้องต้นให้แก่ญาติโยม

หลวงพ่อบ : ต้องปูพื้นฐานให้ตัวเองก่อน แล้วค่อยไปปูพื้นฐานให้ญาติโยมเนาะ...

ศาสนพิธี ก็คือศาสนพิธี การเคลื่อนไหวของเขานี้มันก็ได้ อยู่ คำว่าได้อยู่ เห็นไหม มันก็ได้ อยู่แบบเขา อย่างเช่นเราบอกว่าการปฏิบัตินี้ถูกไหม... ถูก ! ถูกแบบว่าถ้าเรา ยังสะกดตัวอักษรไม่ได้ เราจะผสมคำไม่ได้ ถ้าเราสะกดตัวอักษรถูก ก็ถูกแล้วแหละ แต่การผสมคำ การต่างๆ มันต้องไปข้างหน้าอีก ทีนี้ศาสนพิธี พิธีกรรมต่างๆ แต่นั่นเขาสอนของเขา นี่มันเป็นเรื่องของโยมเนาะ

ถาม : ๒. หลวงพ่อบมีคำแนะนำเกี่ยวกับพระบวชใหม่ ที่มีความต้องการครูบาอาจารย์เป็นที่พักพิง จึงต้องออกแสวงหา แต่ตามหลักกรรมวินัยนั้น พระนวกะต้องถือนิสัยอย่างน้อย ๕ ปี แต่ครูบาอาจารย์หรืออุปัชฌายะที่อยู่ด้วยนั้น มีปฏิปทาที่ไม่ลงใจ การฝึกหลักกรรมวินัยโดยไม่อยู่ในนิสัยให้ครบ แต่กลับเลือกที่จะแสวงหาครูบาอาจารย์เองนั้น ในความเห็นของหลวงพ่อบมีความเห็นอย่างไรครับ

หลวงพ่อบ : ความเห็นของเราเนาะ.. ความเห็นของเรา เพราะเราบวชมาตั้งแต่พรรษาแรก พอบวชพรรษาแรกแล้วเราออกธุดงค์เลย เราบวชพรรษาแรก พอออกพรรษาออกก็แล้วจะข้ามไปพม่าเลย สุดท้ายแล้วไปไม่รอด เพราะไปกับพระ ๒ องค์ พระที่ไปด้วยกัน

เขาไม่ยอมไปด้วย เขาทิ้ง พอเขาทิ้งเราก็เลยแคว้งคว้างอยู่แถวนั้นแหละ สุดท้ายแล้วเราก็ขึ้นอีสาน

สุดท้ายตอนนี้ ขณะที่เราเป็นพระบวชใหม่พรรษาแรก บวชพรรษาแรกนะออกธุดงค์เลย แล้วก็ศึกษาอยู่ ก็อยู่กับครูบาอาจารย์นี้แหละ แต่ครูบาอาจารย์ท่านก็แบบว่า... คือเราแข็งแรง พอเราแข็งแรงแล้วท่านพูดอะไรไม่ได้

ฉะนั้นมันก็มีความฝึใจอยู่เหมือนกันว่าสิ่งที่เราทำนั้นมันถูกหรือผิด สุดท้ายแล้วพอเข้าไปในหมู่คณะ หมู่คณะเขาก็พูดกันอย่างนี้บอกว่าต้องได้นิสัย ต้องขอนิสัย ต้อง ๕ พรรษาขึ้น ต้องถือนิสัย ถ้าไม่ถือนิสัยจะภาวนาไม่ได้

แต่เราพรรษา ๑ พรรษา ๒ เราภาวนาล้มลุกคลุกคลานมากแต่ภาวนาได้.. คือภาวนาได้แต่ไม่เข้าเป้า มันเจริญแล้วเสื่อม.. เสื่อมแล้วเจริญอยู่อย่างนั้นแหละแต่ภาวนาได้ สุดท้ายแล้วพอมีการโต้เถียงกัน... มีการโต้เถียงหมายถึงว่า พระเราเวลาเข้าหมู่คณะกัน เราจะคุยกันเรื่องธรรมวินัย

สุดท้ายแล้วเราไปเปิดในบุพพสิกขา.. (อยู่ในบุพพสิกขา หรืออยู่ในวินัยมุขเล่ม ๓ นี้เราจำไม่ได้) บอกไว้ว่า “ถ้าพระจะปฏิบัติออกธุดงค์พรรษา ถ้ายังไม่ได้นิสัย ถ้าไปที่ไหนปฏิบัติแล้วดี สมาธิดีปัญญาดี ให้จำพรรษาที่นั่น พรรษาเดียวก็จำพรรษาได้” แล้วให้ตั้งไว้ในใจว่า ถ้ามีพระที่ให้นิสัยไม่ได้ เราจะขอนิสัยทันทีเลย แต่เพราะไม่มีใครขอนิสัยได้ แต่เราภาวนาดี

เราจะบอกว่า ธรรมวินัยเน้นเรื่องการภาวนาดีหรือไม่ดี แต่นี่หมู่พระ เป็นชนกลุ่มใหญ่ ชนกลุ่มใหญ่.. ธรรมदानะมนุษย์มีทั้งดีและเลว พระก็มีทั้งดีและเลว ในกลุ่มชนนั้นต้องมีพระดีและพระเลว ฉะนั้นมีทั้งพระดีหรือพระเลว ถึงต้องมีวินัยนี้ไว้บังคับ มีกฎไว้บังคับ ฉะนั้นกฎหมายนี้บังคับพระทั้งหมดให้ต้องถือนิสัย.. ถือนิสัย

อย่างนี้ถูกต้อง ! อันนี้ไม่เถียงนะ แต่ ! แต่มันมีกรณีว่าถ้าพระองค์ใด หรือผู้ที่ปฏิบัติองค์ใด ปฏิบัติแล้วมีหลักเกณฑ์ ปฏิบัติแล้วสามารถที่จะเข้าถึงธรรมได้ ธรรมและวินัยที่บัญญัติขึ้นมา ก็เพื่อให้เราเข้าถึงธรรม ถ้าใครนั่งสมาธิภาวนาแล้วได้ดี วินัยเปิดโอกาส

เหมือนอดอาหารเลย อดอาหารนี้พระพุทธเจ้าห้ามอดอาหารนะ พระพุทธเจ้าบอกว่า “ไม่ให้อดอาหาร แต่ ! แต่ถ้าผู้ใดมีปัญหา แล้วเอการอดอาหารนี้มาเป็นอุบายพิชิตการเราตถาคตอนุญาต” อนุญาตไว้แต่บุคคลผู้ที่ฉลาด เอการอดอาหารนี้มาเป็นวิธีการ เพื่อจะชำระกิเลสของตัว แต่ถ้าคนโง่มันอดอาหารนะ มันอดอาหารตายเลย มันบอกอดอาหารนี้ดี

อันนี้ก็เหมือนกัน นี่ถือนิสัย.. ถือนิสัย พระส่วนใหญ่ พระที่เป็นฝ่ายปกครองจะพูดอย่างนี้หมด บอกว่าต้องถือนิสัย ๕ ปี ฟัน ๕ ปีแล้วค่อยออกธุดงค์ พอฟัน ๕ ปีไปแล้ว มันก็เหมือนกับมันหมดไฟแล้ว ออกไปก็ไปนอนอยู่กลางป่านั่นละ ออกไปก็ไปนอนเล่นกับสัตว์เวิ้ง แต่ถ้าไฟยังมีอยู่นะ พรรษา ๑ นี้เราออกมาแล้ว เรายังพรรษาแรกเราบวชแล้ว ออกไปธุดงค์เลย

แล้วอยู่ป่าก็เหมือนกัน อยู่ป่าแล้วถ้าเป็นอภัตติจะทำอย่างไร.. เป็นอภัตติทำอย่างไร นี่มันอยู่ที่ประสบการณ์ ตอนเมื่อก่อนบวชใหม่ๆ นะ เราไปเจอพระในป่า หรือเจออะไรนี่มันต้องคุยกัน เหมือนอย่างเช่นหลวงปู่มั่นใจ หลวงปู่มั่นท่านคุยกับหลวงปู่เจี๊ยะไว้ คุยกับหลวงปู่เจี๊ยะนะ แล้วเรายูกับหลวงปู่เจี๊ยะ

พอบอกว่าหลวงปู่เถา.. หลวงปู่เถาอยู่ที่ลพบุรี หลวงปู่เจี๊ยะจะไปหาเลยนะ เอ๊ะ.. เราแปลกใจแล้ว พอเราแปลกใจแล้วเราถามหลวงปู่เจี๊ยะ ว่าทำไมหลวงปู่เจี๊ยะอยากไปหาละ หลวงปู่มั่นบอกไว้ บอกไปเจอหลวงปู่เถาอยู่ในป่าที่ลพบุรี สมัยที่ท่านออกธุดงค์อยู่แล้วไปคุยกันอยู่ในป่า เห็นไหม

นี่ไปคุยกัน แล้วเราก้ไปดูในหนังสือประวัติของหลวงปู่เถา หลวงปู่เถาบอกว่า ท่านจบนักธรรมเอก แล้วธุดงค์ไปป่า ไปเจอพระองค์หนึ่ง แต่ในประวัติหลวงปู่เถา ท่านไม่ได้เขียนชื่อว่าเป็นใคร แต่หลวงปู่มั่นท่านเล่าให้หลวงปู่เจี๊ยะฟัง แล้วหลวงปู่เจี๊ยะเล่าให้เราฟัง แต่หลวงปู่มั่นไม่ได้เล่ารายละเอียดอย่างนี้

แต่นี้หลวงปู่เถาท่านเขียนเอง ท่านบอกท่านเขียนประวัติของท่านเอง เพราะท่านไปทำผิดพลาดในป่ากับหลวงปู่มั่น แล้วท่านเสียใจใจ ท่านไปเจอหลวงปู่มั่น ท่านก็คุยธรรมะกับหลวงปู่มั่น พอคุยธรรมะกับหลวงปู่มั่นแล้ว โอ้โฮ.. ชื่นชมมาก อยากจะไปธุดงค์กับหลวงปู่มั่น แล้วหลวงปู่มั่นบอกว่าไปด้วยกันก็ได้ แต่พอคุยบริหารขาดมกรก..

ชมกรกเวลาบวชไอ้ที่เหลืองๆ ใจ ไอ้ที่เราใช้กรองน้ำนั่นไง หลวงปู่มันบอกว่าขาดชมกรกนี่เป็นอาบัติ

อันนี้อยู่ในประวัติของหลวงปู่เกาท่านเขียนเองนะ ท่านบอกว่า ท่านก็อ้างใหญ่เลยนะว่าท่านใช้ผ้าอังสะ ใช้ผ้าจีวรนี้แหละกดลงไปใต้น้ำ เหมือนกรองใจ แล้วก็ใช้น้ำตองนี่ ก็อาจจะแก้ตัวเอาตัวรอดให้ได้ แล้วหลวงปู่มันท่านไม่ยอม หลวงปู่มันบอกว่าเป็นอาบัติ พอเป็นอาบัติแล้วหลวงปู่มันไม่ให้ไปด้วย พอไม่ให้ไปด้วยนี่ท่านเสียใจ แล้วหลวงปู่เกาท่านเขียนในประวัติของหลวงปู่เกานะ

นี่เราอ่านจากหนังสือประวัติของหลวงปู่เกา ท่านลงในหนังสือใจ หลวงปู่เกาท่านบอกว่าท่านรำพึงในใจใจ “เราเป็นพระในเมือง ศึกษาจบนักธรรมเอก” มาอยู่ในป่ามาเจอหลวงปู่มัน หลวงปู่มันไม่ได้ศึกษาธรรมะ

แม้แต่มีการศึกษามาขนาดนี้ เราเป็นคนเมือง.. คนเมืองคนว่าคนที่เจริญแล้ว พอไปเจอหลวงปู่มันอยู่ในป่า แล้วหลวงปู่มันไม่มีนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก ไม่มีอะไรเลย แล้วท่านบอกว่าท่านศึกษามาจบนักธรรมเอก แล้วท่านมาพูดธรรมะกับหลวงปู่มัน แต่เสียท่าหลวงปู่มันไง ท่านบอกว่าท่านเสียใจมาก เสียใจมากจนออกจากป่า กลับเข้าไปในเมืองไปศึกษาต่อนะ แล้วก็กลับมาปฏิบัติต่อ

นี่เวลาพระไปเฝ้า พอมาเจอกันแล้วจะมาคุยกัน เราชุดงค์มาเราก็จะเจอย่างนี้ เวลาเจอพระจะคุยธรรมะกัน คุยธรรมะกันนี่เขาจะเถียงกันไอ้เรื่องวินัยเรื่องต่างๆ เรื่องนิตยๆ นี่แหละ เราก็คำใจอยู่ ๕๐ เปอร์เซนต์ แต่เราก้ยังขึ้น.. ยังขึ้นหมายถึงว่า เราก้ยังชุดงค์ของเรา เราก้ยังปฏิบัติของเราอยู่

แต่นิสัยเรานะ จะมีอะไรที่มันยังไม่ลง ๑๐๐ เปอร์เซนต์นี้แต่เรายังไม่ทิ้ง เราไม่ทิ้งเราจะทำของเราสุดกำลังตลอดเวลา ไม่เคยทิ้งเลย แล้วศึกษาไปเรื่อยๆ พอศึกษาไปถึงที่สุดนะ พอไปเจอบุพพสิกขา ในบุพพสิกขาบอกว่า...

พระถ้าออกไปชุดงค์ พระที่ออกไปปฏิบัติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชื่นชมและส่งเสริมมาก แล้วถ้าออกไปชุดงค์แล้ว ถ้าจิตดี..

“ถ้าเธอภาวนาอยู่ที่ไหนแล้วจิตเป็นสมาธิ มีหลักมีเกณฑ์ดี ให้เธออยู่ที่นั่น ! แม้จะพรรษาเดียวก็อยู่ที่นั่น ! แล้วตั้งไว้ในใจว่า ถ้ามีพระเกิน ๕ พรรษาที่ให้นิสัยเราได้มา เราจะทำนิสสัยทันที ถ้ายังไม่มีมา เราถือไว้ในใจว่าเราจะขอ เราจะขอให้นิสัยอยู่ ให้ปฏิบัติที่นั่นไป !”

แล้วเราเคยทำมาก่อนไหม แล้วพอมานเจอในบุพพตสิกขาหรือวินัยมุขนี้แหละ จำไม่ได้ แหม.. ทำไมมันถูกต้องไปหมดวะ แล้วเราก็กทำอยู่แล้ว เราถึงบอกว่าทำดีนี้มีคนส่งเสริม

แล้วทีนี้พอทำดีปั๊บแต่กฎหมายใจ กฎหมายจิตไว้บอกว่าต้อง ๕ พรรษา ต้องเป็นพระนวกะอยู่ในวัด ๕ พรรษา อู้อู.. อยากรุ้งค้มมากเลยนะ พอครบ ๕ พรรษาแล้วจะออก “อ้อ.. ไปดีไม่ไปดีหนอ โอ้อโฮ.. มันลำบากเนาะ” ถึงตอนนั้นหมดไฟแล้ว ! หมดไฟกันพอดี

เราถึงบอกว่าธรรมและวินัยนี้ กฎหมายนี้ไม่ออกมาทำลายหรือ มันจะออกมาส่งเสริม แต่ ! แต่ในสังคมพระ มันก็มีพระดีและพระเลว สังคมคนส่วนใหญ่ ต้องมีทั้งคนดีและคนเลว

ฉะนั้นกฎหมายนี้เราต้องมีไว้บังคับสังคมส่วนใหญ่ แต่ถ้าเรามีจิตใจที่มั่นคง มีจิตใจที่แสวงหาความจริง เราทำได้ ! แล้วประสาเราเนะ เราทำมาแล้ว พรรษาเดียว ! พรรษาเดียวนี้ร้อนไปทั่วประเทศ พรรษาเดียว ! ไปมาทั่ว

แล้วมาเจอวินัย ในวินัยบอกว่าคนนั้นต้อง ๕ พรรษา ๕ พรรษา นี่เราไม่เชื่อ ! แต่วินัยเขียนไว้อย่างนั้นจริงไหม.. จริง ! วินัยเขียนไว้อย่างนั้นจริงๆ กฎหมายเขียนไว้อย่างนั้นจริงๆ เพียงแต่ว่าเขียนเอาไว้เพื่อบังคับคนส่วนใหญ่

“แต่ผู้ที่มูมานะ ผู้ที่มีหลักเกณฑ์ ผู้ที่มีความจงใจจริง นี่ไปได้ !”

วินัยเปิดโอกาสให้ ถ้าคนทำดีแล้วกฎหมายไม่บังคับ กฎหมายจะส่งเสริมให้คนทำดี กฎหมายจะเชิดชูให้คนทำดี แต่ถ้าคนมันชั่ว อ่างกฎหมายแล้วทำชั่วนะ นี่ไปถึงมีกฎหมายบังคับ

เวลาคนชั่วนี้มันหลีกเลี่ยงกฎหมายนะ หลีกเลี่ยงธรรมวินัย แต่พอเวลาบอกว่าต้องถือนิสัย.. ไซ้ ! ที่เขียนมานี้ถูกต้องหมดแหละ ที่ว่า “พระบวชใหม่ที่ต้องการครูบาอาจารย์ที่פקพิง จึงต้องแสวงหา แต่ตามหลักธรรมวินัยนั้น” เห็นไหม

ฉะนั้นธรรมวินัยนี้ก็มาฆ่าพระ เหมือนที่หลวงตาพูดไป “เป็นพระอรหันต์นี่ ๗ วันต้องตาย” นี้อย่างนี้ธรรมะจะทำร้ายคนหรือ.. ธรรมะจะทำลายคนหรือ..

นี่ก็เหมือนกัน จะแสวงหา.. จะแสวงหาแต่ตามหลักธรรมวินัยนี้ก็ไปไม่ได้ ไปไม่ได้ แล้วมันจะมาทำลายเราหรือ กฎหมายเขาจะเขียนไว้ทำลายคนดีหรือ กฎหมายที่เขียนไว้นี้ไม่ทำลายหรือก เพียงแต่ที่เราทำออกไปแล้วต้องทำอะไรให้ผิดพลาด แต่นี่เขาบอกว่า “พรรษาเดียวก็ไม่รู้อะไร.. ออกไปก็จะผิด”

ผิดมันก็มีผิดใจ ผิดอาบัติก็ปลงเอาไป ถ้าเป็นอาบัติไซ้ใหม่ แล้วจะปลงอาบัติกับใคร อยู่องค์เดียวนี้ในวินัยสอนไว้หมดแหละ ถ้าอยู่องค์เดียวแล้วเป็นอาบัติ พอรู้ว่าเป็นอาบัติปั๊บ “ข้าพเจ้าเป็นอาบัติ... ถ้ามีพระที่มา ข้าพเจ้าจะปลงอาบัติ” เห็นไหม นี่มันทันทีเลย

ก็เหมือนกับเราตั้งใจจะปลงอาบัติแล้ว เรารู้ว่าผิด.. รู้ว่าผิดแล้ว แต่ยังไม่มีการจะปลงอาบัติได้ด้วย ให้ตั้งใจไว้ นี่เป็นอาบัติข้อที่ ๑ แล้วถ้ามีพระมาจะปลงทันที ! อย่างนี้มันภาวนาได้นะ ถ้าบอกว่าเราเป็นอาบัติ แล้วเรายังไม่ปลงอาบัติ พอนั่งพุทโธ “พุท โธนะ อาบัติมีงนะ... พุทโธ อาบัติ” นี่มันล้งเลใจ

นี่เราปฏิบัติมา แล้วเรามาศึกษาที่หลัง นี่พูดถึงผู้ที่ปฏิบัตินะ เรื่องนิสัย ๕ ปี.. เพราะเราทำอย่างนี้ พระเราบวชกับเรานะ พรรษาเดียวนี้เราส่งไปหมดแหละ ใครจะไปไหนเราส่งหมด เราไม่เคยบอกพระที่บวชกับเราว่าต้อง ๕ ปีแล้วค่อยออกไปเที่ยวนะ วัดนี้ไม่เคยเลย เพราะ ! เพราะเราเคยทำอย่างนี้มาก่อน เราเป็นพระบวชปีแรก แล้วเราสมบุกสมบันมาพอสมควร

ฉะนั้นที่วัดนี้ ถ้าใครอยู่ที่นี้กับเราจะรู้ พอบวชเสร็จ พอบวชเดี่ยวนี้ จะไปเดี่ยวนี้ ก็ส่งให้เลย จะไปอยู่ไหนบอกมา ส่งให้ทันที.. ก่อนเข้าพรรษา นี่เราส่งพระไป ๒ องค์ เพิ่งบวชแท้ๆ แล้วเราส่งไปเลย เขาอยากไปอยู่ที่อื่น เราส่งทันที ! ทันทีเลย เราให้ทันที

เลย เราให้เสรีภาพเต็มที่ ไม่เคยบังคับใครเลย นี่เพียงแต่ว่ามันเป็นวาสนาของเขา อันนี้พูดถึงธรรมวินัยนะ

นี่เพียงแต่ธรรมวินัยนี้ ถ้าอ้างมาหรือเอามาเป็นหลักที่ดี มันก็ดีไป แต่ถ้าอ้างมาเพื่อจะดึงคนไว้ เพื่อจะต้องการบริษัท บริวาร นี่มันก็อีกเรื่องหนึ่ง

เอาแค่นี้พอเนาะ เดียวเขาจะหาว่าเราจะพาพระเดินขบวน ไม่ใช่.. เราไม่ได้พาพระเดินขบวนนะมึง แต่เราทำกับตัวเรามาก่อน เดียวจะหาว่าพาพระแข็งข้อ.. ไม่ใช่!

ถาม : ๒๑๒. “เดินจงกรมและนั่งสมาธิแล้วปวดหลัง”

ดิฉันเพิ่งจะหัดภาวนาเบื้องต้นได้ ๑ หรือ ๒ ปี เนื่องจากบิดาดิฉันเสียชีวิตกะทันหัน ทำให้ดิฉันสนใจในการภาวนา โดยที่ปรารถนาจะภาวนาเพื่อช่วยอุทิศส่วนกุศลให้บิดาบ้าง โดยมีความตั้งใจมากค่ะ ดิฉันพยายามกำหนดพุทโธขณะที่ทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ขับรถ จะตั้งใจมาก จนเมื่อจะเข้านอนก็พุทโธอยู่ ทุกครั้งที่ตื่นนอนก็พุทโธต่อไป บางครั้งตื่นมาหลายครั้งก็พุทโธต่อแต่ละครั้ง

แต่ก็มีบางทีลืมคำบริกรรมค่ะ แล้วมาสวดมนต์แล้วก็นึกถึงพระรัตนตรัย เมื่อสวดมนต์เสร็จก็นั่งสมาธิ บางครั้งก็เดินจงกรม การเดินจงกรมของดิฉันบางครั้งสงบบ้างไม่สงบบ้าง บางครั้งก็พลอดคิดออกไป ลืมการบริกรรม ดิฉันกำหนดอยู่ที่เท้าเวลายกย่างก้าว แล้วถูกที่พื้น โดยที่รู้ลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโธไปพร้อมกัน แต่ก็ยังมีอาการพลออกไปคิดเรื่องอื่นๆ อีกจนได้ ต้องมีสติใหม่อีกครั้ง

บางครั้งก็สงบดีมาก ไม่คิดนอกกลุ่มนอกรทาง แต่จะปวดหลังมากเวลาเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ปวดจนนั่งต่อไปไม่ได้ พยายามกำหนดความปวดไว้ที่หลัง บางครั้งทนไม่ไหวก็ต้องเลิกนั่งค่ะ เวลานั่งสมาธิแล้ว บางครั้งสงบได้นานมาก แต่บางวันก็ไม่สงบ

ดิฉันกำหนดลมหายใจเข้าที่ท้องแล้วพุท ท้องออกโธ ท้องจะแฟบ แต่อย่างนี้จิตใจสงบมาก ถ้าใจสงบมาก จะมีเสียงดังเกิดขึ้นจนตกใจ และจากนั้นก็เกิดอาการโยกไปโยกมากมาค่ะ และเกิดอาการร่วงนอนมาก ก็กำหนดพุทโธให้เร็วขึ้น อาการโยกก็หายไป

กำหนดลมที่ท้อง บางครั้งเมื่อโยกแล้ว ก็เหมือนตัวเองนอนหลับไปเฉยๆ โดยที่ยังนั่งอยู่ และรู้สึกตัวขึ้นมา

ดิฉันรู้สึกว่าการภาวนาของดิฉันจะติดขัดตรงที่โยกไปโยกมา ไม่ทราบว่าดิฉันภาวนาผิดหรือเปล่า และกราบขอแนวทางแก้ไขด้วยค่ะ

หลวงพ่อบอก : นี่มันอยู่ตรงนี้เลย ชัดๆ เลยนะ ที่เขาว่า “ถ้าใจสงบมาก ดิฉันจะมีเสียงดังเกิดขึ้น และจากนั้นจะมีการโยกไปโยกมามาก และเกิดการ่วงนอน ก็กำหนดพุทโธให้เร็วขึ้น อาการโยกก็หายไป”

นี่เวลานั่งไปแล้วเกิดอาการโงก่วงง มันทโยกไปโยกมา เห็นไหม “ก็กำหนดพุทโธให้เร็วขึ้น.. ให้ชัดขึ้น.. อาการโยกก็หายไป”

“อาการโยกหายไป เพราะขาดสติเห็นไหม !” เพราะเวลาพุทโธ จะพร้อมลมก็แล้วแต่ พอเราพุทโธหรือทำอะไรพร้อมต่างๆ จิตใจมันสงบบ้าง.. มันสงบบ้างเหมือนกึ่งใจ พอมันสงบบ้าง แต่มันไม่สงบ มันไม่เข้าถึงจิต เห็นไหม เพราะสติมันเริ่มจางลง พอจางลงมันก็เกิดอาการโยกอาการคลอน

“อาการต่างๆ นี่เป็นหญ้าปากคอก” จิตเวลามันเข้าสู่สมาธิ มันจะมีหญ้าปากคอกของมัน ถ้ามีหญ้าปากคอกของมัน เห็นไหม นี่แล้วจิตมันกึ่ง คือมันโยกไปโยกมาเพราะมันไม่ลง.. มันไม่ลงเต็มฐานของมัน ถ้าไม่ลงเต็มฐานของมัน พอสติเราชัดขึ้นมา ทุกอย่างชัดขึ้น อาการโยกก็หายไปเพราะอะไร เพราะสติมันดี สติมันดีมันก็รับรู้ใจ

นี่เรานั่งอยู่ปกติเรารู้ตัวเรานะ แต่ถ้าเราโยกไป คือเราขาดสตินี้มันจะโยกไปโดยไม่รู้ตัว พอรู้สึกตัวขึ้นมาปั๊บ เราก็ตั้งสติให้มันตรงอยู่ นี่มันควบคุมให้ได้ตรงหมดเลย พอควบคุมให้มันตรงแล้วมันก็หายไป

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าเวลานั่งไปแล้วปวดหลัง อาการปวดต่างๆ นี้ ๑. ปวดเพราะร่างกายถ้าร่างกายของคนปวดนี้เช่นกระดูกทับเส้น หรือหมอนรองกระดูกต่างๆ นี่ถ้าปวดหลังมากๆ คือการปวดนี้เราต้องแก้ไขก่อนว่า โดยสุขภาพเราไม่ได้เจ็บไข้อย่างไร ถ้าไม่เจ็บไข

ได้ป่วย แล้วเรารักษาจนอาการนั้นหาย แล้วถึงมานั่งภาวนา ถ้าอาการปวดนั้นยังเกิดขึ้น มันเป็นอาการปวดของจิตหมดเลย

แต่ถ้าคนเรานี้จะบอกว่าเวลานั่งไปแล้วมันเจ็บปวดหลัง หรือมีอาการเจ็บปวด ถ้ามีความเจ็บป่วย เราต้องไปหาหมอก่อน คือต้องให้หมอเช็คร่างกายด้วย คือเราไม่เจ็บป่วยจริงๆ นะ ถ้าเราไม่มีอาการเจ็บป่วยจริงๆ นะ ที่นี้มันเจ็บทางอาการของใจแล้ว

ฉะนั้นจะบอกว่ามันต้องรักษาก่อนใจ รักษาอาการนั้นให้ดีกว่าก่อน ถ้ารักษาดีแล้วนะ เรามาเอาจริงเอาจังกันเลย กับพุทโธกับการนั่งภาวนา

คำถามมันอยู่ที่...

ถาม : ๑. การเดินจงกรมโดยกำหนดรู้ที่เท้า และการย่างเท้าไปพร้อมกับคำบริกรรม พุทโธ ถูกหรือผิดเจ้าคะ

หลวงพ่อ : มันแล้วแต่นานาทัศนะ ถ้าพูดถึงทำได้ดีมันก็ถูก เห็นไหม

นี่เขาว่า “การเดินจงกรมโดยกำหนดรู้ที่เท้า และย่างเท้าไปพร้อมกับคำบริกรรม พุทโธ.. พุทโธที่ลมหายใจ”

เราจะบอกว่าเริ่มต้นข้างป้านหม้อ ! เริ่มต้นข้างป้านหม้อเลย.. เวลาป้านหม้อนี้ถูก หรือผิดคะ เริ่มต้นข้างป้านหม้อ มันก็มีเทคนิคของมันเยอะเยาะไปหมด นายช่างที่เขาป้านหม้อดินเผา ปั้น โองปั้นไห นี่เขาต้องเตรียมอะไรละ แล้วเราจะปั้นเป็นรูปอะไรละ

นี่นิสัยของคนก็เหมือนกัน การเดินจงกรมของคน เหมือนเราจะปั้น โองปั้นไห หรือจะปั้นอะไรก็แล้วแต่... ข้างป้านหม้อจะปั้นอะไรก็แล้วแต่ มันอยู่ที่รูปแบบนั้น

การเดินจงกรมของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน การนั่งสมาธิของคนไม่เหมือนกัน ถ้าข้างป้านหม้อ ปั้นสำเร็จเป็นหม้อแล้วมันก็จบ ข้างป้านไห ทำสำเร็จเป็นไหก็จบ ข้างป้านโอง ทำสำเร็จเป็นโองมันก็จบ ใครปั้นภาชนะใดแล้วภาชนะนั้นสำเร็จก็จบ

“การเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา ถ้าจิตสงบก็จบ”

ถ้าจิตของใครทำแล้วมีประโยชน์ก็จบ ! นี่ไงถูกหรือผิดล่ะ

นี่เพราะเราปั่นอะไรล่ะ ถ้าเขาบอกว่าจะปั่นโอง แล้วบอกว่าโองรูปร่างแบบหม้อ.. หม้อรูปร่างแบบแจกัน.. อย่างนี้มันไม่ใช่หรือ ! โองก็คือโอง แจกันก็คือแจกัน หม้อก็คือหม้อ ไหก็คือไห

นี่ก็เหมือนกัน จริตของคนแตกต่างกันหลากหลาย การเดินจงกรมนั่งสมาธิมันก็แตกต่างกันไป คำว่าแตกต่าง คือเดินเร็วเดินช้า เดินทั้งวันทั้งคืน บางคนเดินสลับกับนั่ง นั่งสลับกับเดิน มันร้อยแปดพันเก้าเลย มันเป็นอุบายของคน

นี่แล้วเขาบอกว่า “ช่างทำก้าวไปพร้อมกับคำบริกรรมพุทโธอย่างนี้ถูกไหม” อย่างที่ทำมา แล้วถ้ามันดีก็ถูก ! แล้วถ้าลองแบบอื่น ถ้าแบบอื่นมันดีกว่า อันนั้นดีกว่านี้ อีก

นี่อันนี้อันหนึ่ง...

ถาม : ๒. ขอทราบการแก้ไขอาการ โยก และอาการแก้ไขอาการสัปหงก และอาการง่วงนอน และอาการปวดหลังเวลาเดินภาวนา

หลวงพ่ : อาการ โยกตัวต่างๆ นี่นะ หรืออาการสัปหงก อันนี้เราจะบอกว่า

“การสัปหงกตัวพ่อกับการสัปหงกตัวลูก” ให้อ่านว่าตัวพ่...

นี่มันมีคนเป็นอย่างนี้แล้วถามมาในเว็บไซค์ นี่มันมีอยู่แล้ว แล้วพอเราตอบไปนะ เขาบอกว่า ที่หลวงพ่ตอบมานะว่าให้ผ่อนอาหาร.. เรื่องอาหาร เรื่องสตินี้ทำทุกอย่างหมดแล้ว แต่มันก็ยังง่วงอยู่ ใอนันมันเป็นสัปหงกตัวพ่

คือเขาถามมาแล้วเราก็ตอบไปแล้ว พอตอบไปแล้วเขาก็ถามกลับมาอีก บอกว่าที่หลวงพ่บอกมานั้นทำทุกอย่างครบหมดแล้ว แต่มันก็ไม่หาย... มันไม่หายหรือ ! มันไม่หายเพราะอะไร มันไม่หายเพราะว่าเราทำแล้ว เราทำให้มันจบขบวนการเฉยๆ แล้วก็เลิกกันไป

เหมือนกับเรานับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ เราก็นั่งสัปหงกอยู่นั้นแหละ เพราะว่าเรานับอยู่ข้างนอกใจ แต่ถ้า ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ นี่วงนับ ๑ วงนับ ๒ วงนับ ๓ อย่างนี้มันก็จะแก้ไขที่นี้ การอดนอนผ่อนอาหารก็เหมือนกัน อดนอนผ่อนอาหารแล้วบอกว่า มันหายง่วง.. อดนอนผ่อนอาหารมันเป็นแค่อุบายใช้ใหม่ พออุบายแล้วเราก็ดั้งสติ แล้วเราก็สู้กับมัน เห็นไหม

เราตอบไปอย่างนี้ แล้วมีอยู่อันหนึ่งเขาก็อีเมลักกลับมา “ว่าไอ้ที่หลวงพ่อดบทุกอย่างนี้ ผมทำทุกอย่างหมดแล้ว ให้ตอบอย่างอื่นนะ อย่างนี้ห้ามตอบ” โอ้โฮ.. เขียนมาอย่างนี้ก็มี ไอ้นั้นมันเป็นสัปหงกตัวพ่อ.. ไอ้นี้สัปหงกตัวลูก..

สัปหงกมันมีเป็นไปได้หมดนะ มันอยู่ที่เราค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ทำของเราละ หาทางออกใจ เพราะบัว ๔ เหล่า เราอย่าคิดว่า “คนเหมือนคน แล้วคนจะมีโอกาสปฏิบัติได้ทุกคน” แต่คนปฏิบัตินะ... เพราะในทางแพทย์แผนไทยเขาจะบอกวามนุษย์นี่นะมันมีธาตุ ๔

คนธาตุดิน คือคนที่หยาบ.. แล้วคนธาตุน้ำ... คนธาตุไฟ..

คนธาตุไฟเป็นธาตุที่มีปัญญา คนธาตุไฟนะไฟมันจะเผาตลอด คือคนที่จะไม่โห่ร้าย คนที่ลุนเจียว คนที่จีโมโหมันนะ ส่วนใหญ่แล้วพวกนี้จะหัวไว จะไบรท์ แต่เพราะธาตุไฟนี้มันจะเผาตัวเองมาก

แม้แต่ทางการแพทย์แผนไทย เขายังมองวามนุษย์นี้เป็นธาตุ ๔ ถ้าธาตุดินนะ คนนั้นจะมีร่างกายที่แข็งแรงมาก สุขภาพทุกอย่างนี้ดีมากเลย แต่เขาบอกว่าสมองไม่ค่อยดี เห็นไหม นี่สมองทึบ แต่ร่างกายจะแข็งแรง นี่ธาตุดิน

คนธาตุดิน คนธาตุน้ำ คนธาตุลม คนธาตุไฟ.. เขาบอกว่าคนธาตุไฟนี้ดีที่สุด คือว่าคนธาตุไฟเป็นคนที่ดีฉลาด แต่ ! แต่ธาตุไฟนั้นจะเผาร่างกาย คนนั้นจะเจ็บไข้ได้ป่วย กระเสาะกระแสะ ออดแอด แต่หัวดี

นี่พูดถึงทางการแพทย์แผนไทยนะ แพทย์แผนไทยนี้รักษาสุขภาพ ไม่ใช่รักษาใจ ! ไม่ใช่ธรรมะรักษาหัวใจ แต่เป็นยารักษาสุขภาพร่างกาย นี่แพทย์แผนไทยยังแบ่งมนุษย์เราตามธาตุของมนุษย์ เป็นธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแบ่งมนุษย์เป็นบัว ๔ เหล่า แบ่งในเรื่องของวุฒิภาวะทางปัญญาทางความรู้ ฉะนั้นสิ่งที่ว่าพอแบ่งวุฒิภาวะทางความรู้ แล้วไอ้อาการอย่างนี้ อาการที่เราพูดกันอยู่ มันก็ต้องมีสติปัญญา

ฉะนั้นเราบอกว่า “คนเหมือนคน คนปฏิบัติได้ทุกคน” นี่ใช่ ! ปฏิบัติได้ทุกคน คนมีสติทุกคน คนมีสติกินข้าว มีสติหายใจ มีสติเหมือนกันหมดเลย แต่ปัญญาของคนไม่เหมือนกัน นี่การภาวนามันอยู่ตรงนี้ไง

ถ้าคนเหมือนคน ทุกคนมีสติเท่ากันนะ พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นพระอรหันต์หมดเลย ! มนุษย์เป็นพระอรหันต์ทั้งหมด ! มนุษย์เกิดมาแล้วพลิกเป็นพระอรหันต์หมดเลย... อย่างนั้นมันเป็นไปไม่ได้ ! มันเป็นไปไม่ได้ !

พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทอดอาลัยเลยนะ เวลาจะเอาใครนี่ต้องเลี้ยงดู ฉะนั้น อู้อู.. ใครมีความพร้อม จิตใจใครนุ่มนวลพอจะทำ พระพุทธเจ้าเลี้ยงดูจนเสร็จแล้วก็ไปเอาคนๆ นั้นไง

นี่ ! ธรรมชาติมันเข้ากับตรงนี้ ฉะนั้นพอมันเข้ากับตรงนี้ปั๊บ สิ่งที่เรากระทำนี่เห็นไหม แล้วที่เขาว่า “หลวงพ่อย่าตอบนะ ว่าผ่อนอาหาร หลวงพ่อย่าตอบนะ ผมทำครบทุกอย่างแล้ว ผมก็ยังนั่งสัปหงกอยู่เลย”

มันจะให้ตอบเรื่องอื่น เราก็ไม่รู้จะไปตอบตรงไหน ไม่รู้จะไปเอาอะไรมาตอบถามแล้วปิด ห้ามตอบอย่างนี้ด้วยนะ โอ้อโฮ.. เขาถามมา ก็ตอบเขาอยู่ ก็ตอบว่าไอ้นั่นมันเป็นอาการ มันเป็นการกระทำ แต่เขาว่าปัญญา พลิกแพลงใช้แล้วมันจะเป็นประโยชน์กว่านี้อีก

ถาม : ๓. การกำหนดลมหายใจพุทโธทุกอิริยาบถการทำงาน ทำให้มีสติมากขึ้น แต่ว่า กราบขอคำแนะนำในการที่จะไม่ให้ลืมในการกำหนดลมหายใจพุทโธ เวลาพูดกับบุคคลอื่น จิตมักจะคิดไปตามที่เขาพูด

หลวงพ่ : นี่เวลาคนทำงาน.. คนทำงานนะ เวลาได้ผลแล้วก็อยากได้ เรากำหนดพุท
โธของเรา เวลาคุยกับเขาเราก็คุยกับเขาด้วยสติ เราคุยกับเขาด้วยแล้วพุทโธด้วย เขาพูด
อะไรมาเดี๋ยวก็ฟังไม่รู้เรื่อง จำไม่ได้อีกนะ

ไม่ใช่เวลาเราจะพูดกับใครเราก็ต้องพุทโธชัด ใช้อำนาจพุทโธชัด บางคนจะพูด
บ่อย ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ จะพูดอย่างนี้นะว่า “นี่เวลาคุยกับหลวงพ่อนะ พุทโธยังชัดๆ อยู่เลย
นะ” เห็นไหม นี่เขาพยายามจะบอกว่าเขาสติดี เขาปัญญาดี

แต่ที่นี้ว่าถ้าอย่างนั้นนี่เขาพูดผิด เขาพูดผิดเพราะว่า “ขณะฟังหลวงพ่พูดอยู่ พุท
โธยังชัดๆ อยู่เลยนะ” อย่างนี้แสดงว่าพุทโธแข็งชัดเจน แต่แข็งฟังกุพูดไม่รู้เรื่องไง เพราะ
อะไร เพราะมันพุทโธอยู่ แล้วจิตมีงอยู่ที่พุทโธ แต่มึงจะฟังหลวงพ่พูดด้วย

นี่เวลาคนพูดนะ เวลาจะพูดสื่อให้เขาเห็นว่าตัวเองภาวนาถูกต้อง ตัวเองภาวนาดี
แต่มันพูดเกินหลักความจริง... มันพูดเกินความจริง เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน เวลาบอกว่า “เวลาพุทโธอยู่ แล้วพูดกับคนอื่นนี่พุทโธมันหายไป
แล้วจะทำอย่างไร” เราต้องคุยกับเขาด้วย แล้วต้องพุทโธอยู่ด้วย ก็เอา ๒ คนมาผูกไว้
ด้วยกันสิ อีกคนหนึ่งพุทโธ อีกคนหนึ่งฟังเขาพูด

แต่ที่มันเป็นคนๆ เดียว อะไรที่มันเป็นข้อเท็จจริง อย่างเช่นพุทโธอยู่กับงาน เรา
ทำงานอยู่ที่พุทโธ ถ้างานหยาบๆ นี่พอได้ แต่ถ้างานละเอียดคนๆ ไม่ได้ เราต้องอยู่กับงาน..
อยู่กับงานเลยแล้วตั้งสติ ตั้งสติแล้วเอางานนั้นเป็นพุทโธแทน เวลาคุยกับเขา ก็เอาคำคุย
เอาเนื้อหาสาระนั้น แล้วมีสติพร้อม.. มีสติพร้อมพอคุยจบแล้วเราก็อยกกลับมาพุทโธต่อ
มันต้องเป็นอย่างนี้ถึงจะถูก ไม่ใช่คุยกับเขาอยู่ที่พุทโธ พุทโธ พุทโธ พอเขาบอกกลับบ้าน
ก็พุทโธ พุทโธ กลับบ้านพุทโธ พุทโธ อย่างนี้เดี๋ยวดีกันเลย

คุยกับเขาก็ต้องคุยกับเขาให้เป็นเรื่องราวสาระ พอจบแล้วค่อยมาพุทโธใหม่ เวลา
คุยกับใคร เราต้องคุยกับเขาด้วยสติปัญญาไง เราพร้อมที่จะทำอะไร คือเราทำด้วยความ
พร้อม เห็นไหม พอเสร็จจากความพร้อมนั้นแล้วเราก็มามาพุทโธต่อ

“เพราะพุทโธคือไม่ให้ใจออกแวก ไม่ให้ใจออก”

แต่คุยกับเขาด้วย พุทฺโธด้วย.. มีหลายคนพูดอย่างนั้น แต่ ! แต่มันเป็นอย่างนี้ได้บ้าง มันเป็นอย่างนี้ได้จริงๆ นะ เวลาจิตที่มันดีจริงๆ กิริยานี้มันเป็นแค่กิริยา แต่จิตมันไม่ออก กิริยานี้มันเป็นสัญชาตญาณ การเคลื่อนไหวเป็นกิริยา แต่จิตมันอยู่ของมันเฉย.. อย่างนี้ก็มิ แต่อย่างนี้มันต้องภาวนาจนมีหลักมีเกณฑ์แล้ว จิตมันมั่นคงแล้ว มันถึงจะเป็นอย่างนี้ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ได้มันจะเข้าใจได้

ฉะนั้นให้ไปทำตามข้อเท็จจริง !

ถาม : ๔. ทำไมเวลานั่งสมาธิกำหนดลมหายใจแล้วมีความสงบมาก มักจะมีเสียงดังปัง ! ทำให้ตกใจ โดยเฉพาะเวลากลางคืน ถ้าเป็นเวลากลางวันมักจะมีคนมาเรียกเจ้าคะ กำหนดพุทฺโธไว้ ใครมาเรียกก็ตั้งสติไว้ แล้วมีคนมาเรียกครั้งที่ ๑ เราารู้แล้วว่าเสียงเรียกอย่างนี้ ครั้งที่ ๒ เราก็พุทฺโธ พุทฺโธ ถ้ามีเสียงขึ้นมามาก เราก็พุทฺโธไว้ซัดๆ พอพุทฺโธซัดๆ แล้ว จิตมันจะลงสมาธิลึกไปกว่านี้

หลวงพ่อบ : ถ้ามีเสียงเรียก หรือมีสิ่งใดเกิดขึ้น นี่มันบอกถึง... เราพูดถึงนะ อย่างเช่นรถเวลาจอด เข็มไมล์มันจะไม่ขึ้นหรือ แต่พอรถขับล่อหมุนเท่านั้นแหละ เข็มไมล์มันจะขึ้น

จิตของคนปกตินี้มันอยู่ไม่มื่ออะไรหรือ ก็ปกตินี้แหละ แต่ถ้าจิตเริ่มสงบ จิตมันเริ่มมีปัญหาขึ้น เสียงหรืออะไรที่จะมานี้มันได้โอกาสนี้ ถ้ามันได้โอกาสนี้ แล้วพอเราพุทฺโธต่อไปมันจะลึกเข้าไปอีก จิตจะสงบเข้าไปอีก

ฉะนั้นเสียงส่วนเสียงไม่เป็นไร เสียงที่เกิดขึ้น เสียงก็คือเสียง เวลาลมพัดมามีเสียงข้างบ้าน นี่ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ถ้ามันมีเสียงในความรู้สึกแล้วมันจะเป็นอะไรไป ให้พุทฺโธไปเรื่อยๆ ไม่มีปัญหา แล้วพอจิตมันดีขึ้นไป เดียวมันจะดีมากไปกว่านี้

เสียงก็คือเสียง ! ถ้าพูดถึงเวลาพุทฺโธ พุทฺโธแล้วมีเสียงนี้เราตกใจ แล้วเวลาเราได้ยินเสียงข้างบ้าน เสียงที่มันส่วนใหญ่ ทำไมเราไม่ตกใจล่ะ เสียงก็คือเสียงเท่านั้น แต่ทำไมเวลาไปได้ยินในกำหนดพุทฺโธ ทำไมถึงได้มีการตกใจนัก เวลาเสียงที่พ่อแม่เรียกเสียงที่เพื่อนฝูงเรียกกันอยู่ทำไมไม่ตกใจ

นี่ถ้าเราทำใจได้ออย่างนี้ เราเตรียมใจเราไว้อย่างนี้ก่อน เห็นไหม พอมีเสียงใดมา มันก็ปกติ คือไม่ตื่นตื่นใจ แต่นี่พอจิตมันเข้าไปบีบ พอมีเสียงแล้วเราไปตื่นตื่น พอไปตื่นตื่นบีบก็เห็นว่ามันมีค่าสูงกว่า แล้วอะไรที่มีค่าสูงกว่ามันก็ยึดไว้ เวลาสิ่งนั้นมา มันก็ตื่นตื่นไปกับเขา คือเราไปให้ความสำคัญมันไง !

ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญ เราตั้งสติพุทโธไว้ อะไรจะมาก็พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไม่เกี่ยวเลย พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่มันก็เหมือนกับเรานับตั้งคั้งใจ เวลานั้นตั้งคั้งใจ ใครจะมาเรียกก็นับตั้งคั้งใจ กูจะเอา ๕ ล้าน ก็นับ ๑ บาท ๒ บาท ก็นับตั้งคั้งใจตลอดก็... พุทโธ พุทโธ พุทโธตลอด เดี่ยวมันครบ ๕ ล้านแล้วเดี่ยวมันรู้เอง

แต่นี้พอนับตั้งคั้งแล้วเขามาเรียก เราก็จะไปกับเขา เงินที่นับนี้จะลืมนะ เวลานั้นตั้งคั้ง แล้วมีเสียงมานี่เอื้อะ ! เอื้อะ ! ไม่ได้นะ ต้องนับตั้งคั้งต่อ

นี่ก็เหมือนกัน เสียงอะไรมาก็ให้พุทโธต่อไป ! พุทโธนี่ก็เหมือนกับนับตั้งคั้ง พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่นับเงินเลย มีเท่าไรๆ นับๆๆ พุทโธไปเรื่อยๆ !

นี่เราเปรียบเทียบไง...

ถาม : ๕. การทำบุญกุศลด้วยการภาวนา จะอุทิศบุญกุศลให้บิดาหรือไม่เจ้าคะ แล้วจะต้องอุทิศด้วยกำหนดแผ่เมตตาส่วนกุศลให้ หรือกรวดน้ำ

หลวงพ่ : อุทิศตอนเราภาวนานี้แหละ หรือออกจากภาวนานี้อุทิศได้หมดเลย การอุทิศนี้ มันเหมือนกับความระลึกถึงกันอยู่ จิตใจเราดี จิตใจเรามีความสุข เราก็ระลึกถึงพวกญาติพี่น้องให้มีความสุขแบบเรา

“เวลาจิตเราพุทโธ เวลาจิตเรามีหลักมีเกณฑ์แล้วนี้ อุทิศตอนนั้นแหละมันจะดีที่สุด” คุณภาพของใจนะ ถ้าใจมีคุณภาพมันจะมีประโยชน์มาก ถ้าใจไม่มีคุณภาพ อุทิศไปมันก็ไม่ได้อะไรหรอก

อันนี้อันหนึ่งนะ จะตอบอันนี้ให้หมด

ถาม : ๒๑๓. เรื่อง “ละความสุขนั้นต้องทำอะไร”

คือกระผมมีความคิดว่า คนเราในปัจจุบันนั้นรู้จักแต่ความสุขและความทุกข์ แต่ไม่รู้จักแยกแยะความสุขและความทุกข์ ไม่รู้จักความสุขและความทุกข์เลย ตามความคิดของกระผมคิดว่า “ตราบดีที่เรายังมีความสุข เราก็ยังคงมีความสุข เพราะความสุขและความทุกข์เป็นของคู่กัน”

ในปัจจุบันเราคิดแต่เพียงว่า ในสิ่งที่เราต้องการคือสุข แต่สิ่งที่ว่านี้ ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่กับเราได้ตลอดไป เมื่อเราพลัดพรากจากสิ่งที่เราต้องการ จึงทำให้เราเป็นทุกข์ ความทุกข์เกิดจากความสุขนั่นเอง แต่ก่อนเราไม่มีสิ่งที่ว่านี้เราก็ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่พอเราพลัดพรากจากมันแล้วเราก็จะเป็นทุกข์ โดยไม่เคยคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดและดับไปตามธรรมชาติ เพราะเรานั้นรู้จักแต่ความสุขและความทุกข์ แต่เราไม่รู้จักความไม่สุขไม่ทุกข์ หากเราไม่รู้จักความไม่สุขไม่ทุกข์เหมือนตอนที่เราเป็นเด็ก สักมเราคงไม่ต้องวุ่นวายขนาดนี้

ความสุขนั้นเรารู้ และอยากละกันทุกคน แต่ถ้าเรารู้จักละความสุข เราก็จะเป็นทุกข์น้อยกว่าที่เป็นอยู่ ขอหลวงพ่อโปรดแนะนำการละความสุขแก่กระผม และเพื่อนมนุษย์ทุกคนที่กำลังทุกข์จากการแสวงหาความสุขในปัจจุบันนี้ด้วยเถอะครับ

หลวงพ่อ : โอ้โฮ... แล้วจะให้ทำอะไรละ ละสุขละทุกข์มันเป็นอุบาย เป็นมummองของคนนะ ถ้าคนมีอุบาย มีมummอง..

ถ้าอย่างนี้นี่มันเป็นเหมือนปัญญาอบรมสมาธิใจ เวลาเราเกิดปัญญาขึ้นมา พอปัญญาอบรมสมาธิ คือปัญญามันเข้าใจตามความคิดของตัวเองแล้วมันปล่อย ถ้าเรามีความคิดอย่างนี้แล้วเราไล่เข้าไป อย่างนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิได้

เห็นความสุขเห็นความทุกข์.. ความสุข อะไรเป็นความสุข.. ความทุกข์ อะไรเป็นความทุกข์.. แล้วเราละ ละความสุขความทุกข์... นี่พูดถึงใจ

ฉะนั้นเรามีมุมมองอย่างนี้ แล้วจะให้ทุกคนมีมุมมองอย่างเราได้อย่างไร นี่ในเวลาปฏิบัติทุกคนคิดว่า “หนทางมีทางเดียวไง” แต่หนทางนี้มันมีแตกต่างหลากหลาย แล้วหนทางของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นพอหนทางของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าใช้ปัญญาไล่เข้ามา นี่เขาเรียกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ ! ปัญญาอบรมสมาธิ” เพราะถ้าปัญญามันทันหมดแล้ว มันก็ปล่อยวางหมด มันก็เป็นความสุข เห็นใหม่

“สุขใดเท่ากับจิตสงบไม่มี”

ขอให้ทำความสงบ ขอให้ทำความจริงได้ มันจะเป็นความสงบ

ถาม : ๒๑๔. “สอบถามเรื่องการภาวนาครับ”

เรียนถามว่า ผมใช้ภาวนาพุทโธ ตอนแรกที่จิตเริ่มสงบ จึงมาจับลมหายใจ ทำจนเกิดความเบาใจ เย็นใจขึ้นครับ แล้วความรู้สึกที่ปากหายไป มือหายไป ตัวหายไป ประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ไม่หายหมด ผมถึงตรงนี้ก็ครับ ขออาจารย์แนะนำด้วย

หลวงพ่ : พุทโธไปเรื่อยๆ ! พุทโธไปเรื่อยๆ !

นี้หายไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์.. หายมืออยู่ ๒ อย่าง

๑. หายเพราะขาดสติ

๒. หายตามข้อเท็จจริง... ถ้าหายตามข้อเท็จจริงนะ พุทโธซัดๆ ! พุทโธซัดๆ !

พุทโธซัดๆ นี่แหละ.. มันมีคำถามต่อมาข้างหน้า ทุกคนเอาตรงนี้มา แล้วเขาก็ว่า “แหม.. พุทโธซัดๆ หลวงพ่อนี่สุดยอดเลย” พุทโธซัดๆ ! พุทโธซัดๆ ! นี่เราย้ำไง

คำว่าสุดยอดเพราะอะไร คำว่าสุดยอดเพราะว่าเขาพุทโธอยู่ พอเขาทำแล้วนี่มันจับปลัดจับพลูอยู่ คือมันครึ่งๆ กลางๆ อยู่ แล้วเราย้ำ “พุทโธซัดๆ ! พุทโธซัดๆ !”

“เพราะพุทโธซัดๆ นี่ มันจะเข้าไปสู่ความสงบได้”

ไอ้ครึ่งๆ กลางๆ นี้นะ มันจะทำให้เราเข้าถึงเข้าไม่ได้ ออกก็ออกไม่ได้ แล้วก็คาอยู่
อย่างนั้น แล้วนี่พอระหว่างที่จับพลัดจับพลูอยู่ ครึ่งๆ กลางๆ ๕๐-๕๐ แล้วถ้าเราพุทโธ
ซัดๆ ! พุทโธซัดๆ ! นะ จากที่ลังเลสงสัย จากที่เรายังไม่แน่ใจ มันจะซัดๆ ! ซัดๆ ! ซัดๆ !
ซัดเข้าจนเจียบเลย... เจียบแล้วมีสติ “นั่นแหละสมาธิจริง”

นี่ก็เหมือนกัน เขาว่า “ผมกำหนดพุทโธ พุทโธ จนมีความเบาใจเย็นใจ มือหายทุก
อย่างหาย ๕๐-๕๐” นี่เห็นไหม “๕๐-๕๐” เขาเขียนเลยว่า “๕๐-๕๐” คือหายไป ๕๐ ยังอยู่
๕๐ นี่ครึ่งๆ กลางๆ แล้ว แล้วถ้าอยู่เฉยๆ นะ มันก็จะหายไปเลย แล้วตกวงค์ไปเลย

“ให้พุทโธซัดๆ ! พุทโธซัดๆ !”

ทีนี้โดยสามัญสำนึกของคนนี่อยากได้ สามัญสำนึกของคนบอกว่า “เวลาจิตสงบ
พุทโธจะหายไป ทุกอย่างจะหายไป ตัวจะหายหมดเลย”

หายไปเลยก็คือว่าหายเกลี้ยงไปเลย แต่ความจริงสัญญาอารมณ์มันหายไป จิตมัน
เด่นขึ้นมา สติมันพร้อม ซัดๆ เลย ! ความรู้สึกนี่ชัดเจนมาก แต่สัญญาอารมณ์มันได้
กระทำจนเป็นหนึ่งเดียว “อันนั้นต่างหากถึงเป็นสัมมาสมาธิ”

ฉะนั้นที่ว่าพุทโธหายเนาะ เขาสอบถามการภาวนา.. ถ้าพุทโธซัดๆ ขึ้น ถ้ามันเริ่ม
เบาขึ้นมา.. พุดถึงถ้ามันขาดสติมันก็เป็นอย่างนี้ แต่ถ้ามันเป็นบริกรรมโดยคำบริกรรม
แล้วจิตมันเริ่มเข้าสู่ความสงบนะ มันก็จะเป็นอย่างนี้แหละคือครึ่งหนึ่ง มันจะหดเข้ามา
สั้นๆ ไร มันจะหดเข้ามา จิตมันจะเป็นตัวจิตเอง

จิตกับสัญญาอารมณ์.. จิตกับความคิด.. จิตกับความรับรู้.. พอมันรับรู้สัก พุท
โธ พุทโธนี่มันรับรู้สัก เพราะมันส่งออก พุทโธ พุทโธ พุทโธเข้ามาเรื่อยๆ หรือว่าใช้
ปัญญาเข้ามาเรื่อยๆ จนถึงตัวของมันเอง จนเริ่มเป็นอิสรภาพคือเป็นหนึ่งใจ

“เอ๊กคตารมณ.. จิตตั้งมั่น จิตเป็นหนึ่งเดียว จิตมันจะเข้ามาเป็นตัวของมันเอง”

แต่นี้เขาบอก ๕๐-๕๐ หมายความว่าเราหดเข้ามา.. พอหดเข้ามาแล้ว แต่เราไม่
บริกรรมต่อไป คือไม่มีการส่งต่อ ไม่มีการกระทำให้มันแนบชิดเข้ามา แต่ถ้าพุทโธเข้ามา

ซัดๆ จาก ๕๐-๕๐ เดี่ยวมันจะเป็นหนึ่งเลย แล้วรู้ซัดมาก.. สมาชิกจะรู้ซัดมาก “อย่างนั้นคือสมาชิกแท้”

“พุทโธซัดๆ ! พุทโธซัดๆ !”

ถาม : ๒๑๕. เรื่อง “ต่ออายุ” เนาะ

คนเราสามารถต่ออายุยืนยาวได้หรือไม่คะ การต่ออายุต้องทำอะไรคะ

หลวงพ่ : การต่ออายุมันเป็นเรื่องอายุขัย นี่มันเป็นอายุขัย จะบอกว่าไม่ได้ นี่มันก็ได้อยู่ ได้อยู่เพราะอะไร เพราะพระพุทธรเจ้าพูดกับพระอานนท์เองว่า

“อานนท์.. ถ้าเธอนิมนต์เราถึงครั้งที่ ๓ เราจะปฏิเสธเธอ.. ถ้าเธอนิมนต์มาครั้งที่ ๑ เราจะปฏิเสธเธอ.. ครั้งที่ ๒ เราจะปฏิเสธเธอ.. เธอจะนิมนต์ครั้งที่ ๓ เราจะรับอาราธนาของเธอ ถ้ารับอาราธนาของเธอ เราจะอยู่อีกกับหนึ่งเราก็คืออยู่ได้”

พระอรหันต์นี้ต่อได้ อยู่ได้ เพราะว่าพระอรหันต์ไม่ห่วงไหวกับสิ่งต่างๆ อยู่ที่ว่าจะอยู่หรือไม่อยู่ที่นั่นเอง การต่ออายุนี้ต่อได้.. ต่อได้ แต่ต่อได้เช่นนั้น

แต่ที่เราต่อๆ กันอยู่นี้มันเป็นการอ้อนวอนขอ ถ้าอย่างนี้เราไม่เชื่อ ! เราไม่เชื่อหรือ แล้วอยู่ที่เรานะ อยู่ที่เรารู้ว่าถ้าเรามีสติปัญญา เรามีสติดีนี้ไม่ตายหรือ คนเราจะตายเพราะขาดสติ คนเรามีสตินี้ไม่ตาย

ถ้าคนมีสติพร้อมแล้วบอกว่า “จะตายแล้ว โอ้โฮ.. จะตาย” คนนั้นไม่ตายหรือ แต่ไอ้คนบอก “โอ้โฮ.. ฉันจะอยู่อีก ๑๐๐ ปี” นี่เดี่ยวพรั่งนี้มันจะตาย เพราะว่ามันเปลือมันลืมหัด แต่คนบอกว่า “เดี่ยวพรั่งนี้ก็ตาย” แต่พรั่งนี้มันไม่ตายหรือ เพราะสติมันพร้อมสติมันอยู่กับตัวเองตลอด ไม่ตาย..

นี่ใจว่าการต่ออายุไ้ การต่ออายุนี้ เพราะว่าอยู่อีกก็กับก็อยู่ได้...

การต่ออายุนี้ ไซ้ ! สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม อ้าว.. ถ้ากรรมมันถึงเวลาแล้วมันต้องตายหรือ.. ไซ้ ! มันเป็นไปตามกรรม แต่กรรมนี้เห็นไหม มีกรรมดีและกรรมชั่ว

กรรมมันต่อเนื่องกันไปได้ ฉะนั้นเรื่องต่ออายุ เพียงแต่ทำให้มันเป็นไปตามความจริง คือ
ว่าไม่ให้ไปติดต้นตัมกับมัน

“ความจริงคือสังขธรรม คือทำสังขธรรมให้เกิดขึ้นให้เห็นตามความเป็นจริง อันนี้
เป็นคุณธรรมอันนี้ดีกว่า” แล้วต่ออายุหรือไม่ต่ออายุนั้นอีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้นอย่างนี้มันเป็นเรื่องของทางโลกเขาเนาะ ตอบเท่านั้นแหละเนาะ เอวัง