

เมื่อรู้

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

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

มันเป็นข้อ ๑๒๕. เนาะ ๑๒๕. เขาแทบไม่ได้ถามปัญหาเลยนะ

ถาม : ๑๒๕. เรื่อง “ประสบการณ์ระหว่างปฏิบัติ”

โยมได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัดท่านอาจารย์ช่วงสิ้นปีที่ผ่านมา โดยถือศีลจะอดอาหาร ๔ วัน และอยู่ใน ๑ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง วันแรกกินปรมัตถ์ วันที่ ๒ ถึง ๔ ดื่มน้ำและน้ำผึ้งส่วนมาก โยมจะเน้นการเดินจงกรม เพราะนั่งแล้วมักเคลิ้มหลับ (หลายครั้งเดินจงกรมติดต่อกัน ๒-๔ ชั่วโมง พอนั่งปุ๊บเคลิ้มหลับปั๊บ) ขอรบกวนเรียนให้ทราบถึงสิ่งที่ปรากฏในการปฏิบัติที่วัดอาจารย์ค่ะ

๑.ระหว่างเดินจงกรมเกิดฟุ้งซ่านเกิดมาก มีครั้งหนึ่งบอกบังคับตัวเองว่าต้องพุทโธนะ อย่าฟุ้งซ่านนะ แล้วพอบอกกับตัวเองเสร็จปั๊บ เดินมองไปข้างหน้า เห็นอะไรก็ปรุ้งแตงปั๊บ เกิดๆ ดับๆ ติดๆ กัน ๔ เรื่องภายใน ๒๐ วินาที.. เห็นความไวของจิต และพอได้ยินเสียงอะไรก็ตามจะปรุ้งแตงทันที เห็นว่าทุกวันนี้คนเราเกิดความทุกข์ฟุ้งซ่าน ส่วนหนึ่งเกิดจากการได้เห็นรูปและได้ยินเสียงมากระทบ และจึงเกิดการปรุ้งแตง

หลวงพ่ : อันนี้คือผลของการปฏิบัติ เวลาปฏิบัติไปแล้วนี่จิตเขาเร็วขึ้น เห็นไหม เขาเห็นขึ้น ว่าเห็นแสงเห็นอะไรปั๊บมันเกิดดับๆ ความคิดของจิต ! อันนี้เพราะปัญหาข้อนี้คือเขาไม่ได้ถามอะไรเลย

ถาม : ๒. วันที่สาม เมื่อออกจากการนั่งสมาธิแล้วเปิดวิทยุช่อง ๑๐๓.๒๕ ซึ่งกำลังรายงานอาการของหลวงตา โยมตั้งใจฟัง เมื่อได้ยินคำว่าหลวงตาอาการดีขึ้น มีความรู้สึกดีใจขึ้นมาแว็บหนึ่ง แล้วอยู่ๆ ก็เกิดอาการตื่นตันจนร้องไห้ เมื่อเริ่มคลายอาการร้องไห้

เห็นภาพหลวงปู่ที่พิจิตรเว้าซ้อนเข้ามา คลายความสงสัยทันทีที่เคยสงสัยว่าทำไมหลวงปู่ร้องไห้เมื่อครั้งเพื่อนๆ และโยมที่เข้าไปกราบ เคยมีคนแปลให้ฟังว่ามาจากธาตุขันธ์ของผู้เฒ่า รู้แล้วว่าร้องไห้ของหลวงปู่ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่จากธาตุขันธ์คนแก่ จากนั้นโยมก็เอ๊ะ.. หรือว่าเรามีอาการขาดสติจึงเกิดอาการแบบนี้ขึ้นมา.. พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรคะ

หลวงพ่ : นี่พูดถึงเวลามันสะท้อนใจนะ คนเราสะท้อนใจมันเหมือนกับจิตเรานี้ จิตใจเรากล้ามมันหยาบนะ สิ่งใดอารมณ์ต่างๆ กระทบมันก็ไม่มีความรู้สึก แต่ถ้าคนจิตละเอียด พออะไรกระทบขึ้นมามันจะรับรู้ของมัน.. นี่จิตหยาบ จิตละเอียด

แล้วจิตหยาบ จิตละเอียดตรงไหน.. เปรียบเหมือนน้ำ น้ำเห็นใหม่ถ้ามันมีตะกอนอยู่นี้มันมีความขุ่น มีความขุ่น มีความใสแตกต่างกันไป แต่ถ้าพอเวลาน้ำมันจะขุ่นขนาดไหน มันจะปานกลางหรือเล็กน้อยขนาดไหน เวลาตะกอนนอนก้นน้ำก็ใสเหมือนกันใช่ไหม น้ำจะต้องใสเหมือนกัน

คำว่าละเอียด เห็นใหม่ เวลาจิต เวลาคำว่าหยาบนี้อารมณ์ของคนมันแตกต่างกัน จิตนิสัยของคนนี้แตกต่างกัน แต่ถ้าเราภาวนาของเราไป เวลาจิตมันละเอียดเข้าไป หมายความว่าตะกอนของแต่ละบุคคลมันจะเริ่มนอนก้นแก้วใสใหม่ น้ำนั้นจะใสขึ้นมา น้ำนั้นใสขึ้นมามันจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกอย่างนี้ นี่อารมณ์ความรู้สึกของคนมันเกิด ความตื่นตันใจ มันเกิดการซาบซึ่งนะ เกิดการซาบซึ่ง

เวลาครูบาอาจารย์ เวลาท่านประพฤติปฏิบัติธรรมขึ้นไปท่านจะเห็นคุณของพระพุทธเจ้ามากเลย.. คุณของพระพุทธเจ้านะ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ธรรมะนี้ใครเป็นคนค้นคว้ามา นี่ว่าธรรมะมีอยู่ดั้งเดิม มีอยู่ดั้งเดิมแบบวิทยาศาสตร์ บางอย่างนี่สิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ยังต้องพิสูจน์ไปข้างหน้าอีกมหาศาลเลยนะ

นี่ก็เหมือนกัน บางอย่างที่มีมันมีอยู่มันมีของมันนี่แหละแต่เราเข้าไปไม่ได้ อย่างคลื่นวิทยุเมื่อก่อนไม่มีใครรู้จักก็ไม่มีใครรู้จักนะ เดียวนี้พอคลื่นวิทยุเขารู้จักขึ้นมาเขาก็รู้ได้ เห็นไหม เขาอธิบายได้ว่าคลื่นวิทยุมันมีในอากาศ มันมีในต่างๆ อันนี้ก็เหมือนกัน ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอจิตมันละเอียดเข้าไป พอมันสัมผัสขึ้นมา มันไปรับรู้สิ่งใดมันซาบซึ่งจนร้องไห้เลย เห็นไหม ถ้าจิตคนละเอียดไป

ที่นี้พอจิตคนละเอียด คำว่า “ละเอียด” เป็นอย่างไรละ ละเอียดเป็นวัตถุนั้นอีกเรื่องหนึ่งนะ.. จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส จิตเดิมแท้คือพลังงาน คือตัวธาตุรู้ แต่เวลามันหมองไปด้วยอุปกิเลส มันเศร้าหมองไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก มันเศร้าหมองไปด้วยความขุ่นเคืองของใคร มันเศร้าหมองอย่างนี้ สิ่งนี้มันก็เหมือนกับตะกอนในน้ำ มันก็มีความขุ่นมากหรืออ่อนแตกต่างกันไป มากหรือน้อยแตกต่างกันไป เห็นไหม

ฉะนั้นเวลาจิตมันละเอียดเข้ามา คำว่าละเอียดหมายถึงว่าจิตของทุกคนมันมีสามัญสำนึก มีความรับรู้ แล้วพอมีอะไรกระทบเข้ามากระทบใจ นี่ธรรมสังเวช ! เวลาเป็นโลกนี้มันร้องไห้ ความร้องไห้ความทุกข์อาทรของโลกเขามันร้องไห้เพราะอะไร มันร้องไห้เพราะมันทุกข์ใจ แต่เวลาพอเรามีความสุข เห็นไหม คูสิเวลาคนพลัดพรากจากกันเวลาเจอหน้ากันกระโดดคอดร้องไห้กันโฮๆ นั่นเขากอดกันเรื่องมีความสุขนะ แต่เขาก็สะเทือนใจ เขาก็ร้องไห้ของเขา แต่พอจิตมันละเอียดเข้าไป มันรับรู้สิ่งใดมันสะเทือนใจ

นี่ธรรมสังเวช.. มันเป็นธรรมใจ มันเป็นธรรม มันสะเทือนหัวใจ แต่ธาตุชั้นมันก็เหมือนน้ำ น้ำสะอาดเอามาใช้เพื่อประโยชน์ เห็นไหม น้ำสกปรก น้ำเสียนี้เขาไม่ต้องการใช้มัน แต่เวลาเขาบรรจุแล้วก็สาดน้ำออกไปมันมีกิริยาเหมือนกัน มีแรงเหมือนกัน เพราะน้ำเหมือนกัน

ความร้องไห้.. ความร้องไห้ของโลก เห็นไหม ความร้องไห้ของโลกกับความธรรมสังเวชที่น้ำตาไหล นี่ถ้ามองอาการแบบวิทยาศาสตร์ อาการที่เขาเห็นเขามันก็เป็นอาการของการร้องไห้เหมือนกัน แล้วเราจะแบ่งตรงไหนว่าร้องไห้เป็นบวกรหรือร้องไห้เป็นลบละ ร้องไห้เป็นบวกรเพราะจิตมันละเอียดเข้ามาที่เราของเราเอง ธรรมะถึงว่าเป็นสันติภูมิจึง เป็นปัจจัยตั้งรู้จำเพาะตน.. รู้จำเพาะตนว่าตนทุกข์หรือตนสุข เห็นไหม เวลาสุขนี้ร้องไห้ด้วยความรำพัน อันนี้เวลาภาวนาไป อาการอย่างนี้เกิดขึ้นมานักปฏิบัติจะเข้าใจได้ จะเข้าใจได้

ที่นี้ทางวิทยาศาสตร์ ทางโลก เขาบอกว่าปฏิบัติแล้วต้องเข้มแข็ง.. เข้มแข็งก็มีเวลาเข้มแข็งนะ คูสิเวลานักโทษ เวลาเขาไปประหารบางคนเขาเดินเข้าไปประหารเฉย เขาไม่มีความสะเทือนหวั่นไหวเลย เขาเข้มแข็งในทางที่ถูกหรือที่ผิดละ นี้เราก็คิดกันอย่างนั้นไง ถ้าความเข้มแข็งมันก็เหมือนกับวัตถุ เหมือนกับเหล็ก เหมือนกับวัตถุที่

แข็งแรงแรง มันจะไม่อ่อนไหว อันนั้นมันสุกก่อนในตัวมันเองตลอดนะ มันไม่มีอะไรคงที่หรือ

แต่สังขารธรรม.. นี้ความเข้มแข็ง ความเข้มแข็งคือตัวใจ ใจที่มันปัก เห็นไหม ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “เหมือนไม้ ๘ ศอก ปักอยู่ในดิน ๔ ศอก พ้นจากดินขึ้นมา ๔ ศอก จะโดนฝนโดนลมขนาดไหนมันก็ไม่หวั่นไหว มันไม่โยกคลอน”

มันไม่โยกคลอนก็เหมือนผู้ที่บรรลุธรรม เป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคา เป็นอนาคา นี้มากน้อยแค่ไหน แล้วเวลามันกระทบกับคุณธรรม กระทบกับโลกธรรมทั้ง ๘ มันมีความสั่นไหวมากน้อยแค่ไหน อยู่ที่คุณธรรมมากหรือน้อย เห็นไหม แต่การสั่นไหวนี้สั่นไหวด้วยอารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต อารมณ์ความรู้สึก นี่ตัวจิตมันมีความมั่นคงแค่ไหน

ถ้ามีความมั่นคง เห็นไหม คุณติพระอรหันต์ไม่สะเทือนเลย ไม่สะเทือนในวิภวสังสาร ไม่สะเทือนในชีวิต การเกิดและการตายไม่มี พอกิเลสตายแล้วมันไม่มีอะไรตายเลย แต่เวลาสะเทือนใจนะท่านก็รับรู้ได้ รับรู้ได้เพราะมันกระเพื่อม มันเสวยอารมณ์.. ถ้ามันเสวยอารมณ์นะ ถ้ามันมีสติอยู่มันเสวยอารมณ์นี้เสวยอารมณ์ด้วยคนที่รู้เท่า กับเราเสวยด้วยความไม่รู้เท่า เสวยด้วยความทุกข์ เสวยด้วยความตกใจ มันแตกต่างกัน

ถาม : ๓. วันที่สี่มีอาการเหมือนจิตจะรวม เกิดอาการช็อกกัน (เกิดขึ้นเมื่อ ๔ ปีก่อน) โยมเข้าใจว่าเป็นผลจากการถือศีลจะไม่กิน นอนน้อย และได้มีการทำต่อเนื่อง แต่จิตไม่รวมเนื่องจากระยะเวลาที่โยมอยู่วัดปฏิบัติขังน้อย มันเหมือนกับบ่มไม่เต็มที่ อาการช็อกไม่รุนแรงเท่า ๔ ปีก่อน ไม่ทราบว่าจะถูกต้องหรือเปล่าคะ

หลวงพ่ : อาการช็อก อาการต่างๆ นั้นะ ถ้าพูดถึงอาการช็อกที่มันยังไม่ลง เห็นไหม เวลาจะเป็นสมาธิ นี่เวลาทุกข์ก็ทุกข์ไปเลย เวลาสุขก็สุขไปเลย อุเบกขา.. นี่เวลาฟุ้งซ่าน เวลามันเป็นสมาธิ เวลาต่างๆ ถ้ามันสัมมา ถ้ามันสัมมามันสมคูลแล้วมันจะลง ฉะนั้นพอมันช็อกกันถ้าเป็นคนเป็นนะทิ้งเลย ทิ้งอาการช็อกเลยกลับมาพุทโธ กลับมาที่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ”

ถ้าคำว่ายี่นี่มันเสมอกัน เห็นใหม่ เวลาเรานั่งสมาธิไป เวลามันพิจารณาเวทนา นี่ทุกขเวทนาทุกข์มาก สุขเวทนาจึงคิดมันมาก แต่เวลาอุเบกขา เวลามันเสมอกันมันจะซาของมันไปอย่างนี้ แล้วพอมันซาขึ้นมา มันซาๆ นะ มันจะไปข้างใดข้างหนึ่งมันไม่ไปมันอยู่ตรงกลาง ถ้าอยู่ตรงกลางนี่เราจะทำอย่างไร ถ้าอยู่ตรงกลาง ถ้าตรงกลางนี่เหมือนสอยเข็มเราก็อยากให้มันจบ อยากให้มันลง เราก็ลุ้นๆ ยิ่งลุ้นนะจิตมันยิ่งถอย แต่ถ้าเราปล่อยเลย เรากลับมาพุทโธ พุทโธ พุทโธเลย วางสิ่งต่างๆ เลย เห็นใหม่ พอวางเลยแล้วกลับมาพุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ.. ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเหตุมันเข้าปั๊บจิตมันจะลงได้

นี่เวลามันยี่ มันยี่เราต้องปล่อยสิ่งนั้นแล้วมาตั้งใจของเราให้ได้ ถ้าทำของเรา นะ ที่นี้พอมันยี่ก็คิดอาการนั้น ความรุนแรงอาการยี่ต่างๆ นะ

ถาม : ๔. วันที่ห้าเป็นวันที่ทานข้าวที่ศาลา เวลาช่วยยกถาดอาหารมองเห็นคนมาทำบุญกันมาก ความรู้สึกดีใจอยู่ที่พุ่งขึ้นมา ประทับใจจนน้ำตาไหลแต่หักห้ามไว้ ไม่เคยมีความรู้สึกแบบนี้มาก่อน ทุกทีจะอนุโมทนาบุญที่คนอื่นมาทำบุญ เพราะเห็นว่าอนุโมทนาบุญกับเขาเราก็ได้บุญแล้ว แถมคนมาทำบุญเยอะด้วย

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่จัดสถานที่ให้

หลวงพ่ : นี่พูดถึงปฏิบัติ อันนี้ถ้าจิตใจเราดีนะ จิตใจเราดีทุกอย่างเราจะมองแล้วมีความสุข ถ้าจิตใจเรามันทุกข์ขึ้นมา มองทุกอย่างเป็นภาพลบเราจะทุกข์ไปด้วยนะ

ถาม : ๓๒๖. เรื่อง “หลวงพ่คะหนูมีปัญหาเวลานั่งสมาธิค่ะ”

หนูเพิ่งจะเริ่มทำสมาธิค่ะ มีเรื่องไม่เข้าใจในการนั่งสมาธิคือว่าหลังจากสวดมนต์สมาทานศีล และสมาทานพระกรรมฐานแล้ว ก็นั่งภาวนานะมะพะทะไปสักพักหนึ่งจะเกิดอาการเหมือนจิตจะหลุด มีอาการเหงื่อซึมวูบๆ วาบๆ เหมือนคนจะเป็นลม และจะรู้สึกปวดตรงกลางระหว่างคิ้วทั้งสอง เป็นเกือบทุกครั้ง นั่งสมาธิไม่ได้ถึง ๕ นาทีสักที แต่ถ้านอนภาวนาจะไม่เป็น จะหลับไปกับการภาวนาเลย

หลวงพ่ : ถ้ามันปวดหว่างคิ้วนะ มันปวดหว่างคิ้ว เรากำหนดสิ่งใดก็ได้แล้วแต่เราต้องค่อยๆ ทำใหม่ เติมนองก่อนก็ได้ หรือค่อยๆ นั่งนะ ถ้าอาการอย่างนี้ประสาเราต้องแก้ไขให้หาย ถ้าแก้ไขให้หายแล้ว โอกาสการภาวนาของเราเนี่ยเราจะมีโอกาสมาก

การนอนทำสมาธิก็ได้.. ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ส่วนใหญ่การนอนแล้วเราจะเข้าข้างตัวเอง เห็นไหม เพราะมันจะหลับไปเลย เพราะเราตั้งใจนอนอยู่แล้ว โดยสามัญสำนึกของคน คนเราต้องพักผ่อน เห็นไหม คนเราต้องนอนพักผ่อน คนเราต้องนอนพักผ่อน ฉะนั้นเวลากำหนดพุทโธ พุทโธ เวลานอนไปมันก็เหมือนกับเรานอนครั้งหนึ่ง คือว่าเราอยากตั้งใจปฏิบัติ แต่ด้วยความเคยชินว่าเรานอนแล้วก็อยากหลับไปเลย

แต่เวลาคนนอนภาวนา นี่เขานอนภาวนาแต่ชัดเจนเขาไม่หลับนะ พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่ในท่านอน ทีนี้คนเราท่านอนเป็นท่าที่เราพักผ่อนเคย เห็นไหม มันก็จะหลับไป เหมือนกับเราตั้งใจภาวนาได้ครั้งหนึ่ง อีกครั้งหนึ่งคือสามัญสำนึกของคนจะพักผ่อน.. แต่ถ้าการนั่งภาวนา การนั่งภาวนานี้ถ้ามันหลับมันก็โง่งง มันก็สับสน นี่มันรู้ได้ว่าสิ่งนี้มันตลกวังค์ แต่ถ้าเรานั่งสมาธิ ถ้าจิตมันลง เห็นไหม เรานั่งตัวตรง จิตมันลงไป มันนั่งอยู่นี้มันรู้

เวลาคนนอนฝัน.. เวลาคนนอนฝันนี่นอนแล้วฝันไป ขาดสติมันก็ฝันของมันไป หลวงตาว่า “ฝันดิบ ฝันสุก” ฝันดิบคือความคิดเราปกตินี้ละ เวลาฝันสุกคือฝันจริงๆ ขาดสติไปเลย.. ฝันสุก ฝันดิบ

ฉะนั้นเวลาเรานอนไป เวลาเราฝันกับเวลานั่งสมาธิถ้าจิตมันลง ถ้าเกิดนิมิต เห็นไหม คือเวลาเกิดนิมิตในขณะที่นั่งนี้เราไม่ได้หลับนะ เพราะคนที่มีสมาธิ.. มีสติจิตมันถึงมีสมาธิได้ ถ้าลงสมาธิ จิตเป็นสมาธิแล้วจิตเห็นนิมิต พอเวลาขณะที่จิตเห็นนิมิต เห็นไหม อันนั้นล่ะมันเหมือนกับเป็นข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงที่ว่าเห็นจริงๆ ใจ แต่ถ้าขณะที่ว่าสมาธิมันไม่มั่นคง

นี่ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า “เห็นจริง แต่ความเห็นนั้นไม่จริง” เพราะอะไร เพราะจิตเรายังมีกิเลสอยู่ไง เวลานอนฝันนี่เป็นเรื่องหนึ่ง เวลานอน เห็นไหม เวลาไม่ฝันก็นอนหลับไป ถ้าฝันก็เป็นเรื่องหนึ่ง เป็นการขาดสติ.. การนั่งสมาธิ เวลาจิตเห็นนิมิต ถ้า

เห็นนิมิตนี้การเห็นจริงใหม่ จริง แล้วเพราะมันเห็นของมันจริงๆ แต่การเห็นนั้นมันยังมีกิเลสอยู่

คำว่ามีกิเลสอยู่คือว่ามันยังไม่จริง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันมีกิเลสอยู่มันก็บวกด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ ความชอบและความไม่ชอบ มันทำให้นิมิตนี้มันเข้าข้างตัวเอง เห็นใหม่ ความเห็นนั้นจริงใหม่.. จริง ! แต่ความเห็นยังไม่จริง แต่ถ้าพอภาวนาไป เวลาใช้ปัญญาไป นี่เวลามันจะเห็นเป็นนิมิต คำว่าเห็นนิมิตคือเห็นกายใจ เห็นกายโดยเจโตวิมุตตินี้คือเห็นของมัน แล้วแก้ไข แยกแยะของมันไป จนกว่าจะถึงที่สุด พอมันชำระกิเลสเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป ความเห็นนั้นจะสะอาดบริสุทธิ์หมดเลย

นี่มันก็เกิดจาก.. ดอกบัวเกิดจากโคลนตม ทุกอย่างเกิดจากโคลนตม โคลนตมนี้เป็นอาหารของดอกบัวนะ นี่จิตใจของเรามีวิชา มีความทุกข์มีความยาก มีความลำบาก มีการสับหงกโงกแง มีการเจ็บระหว่างคิ้ว มีต่างๆ นี่มันมาจากนี่ละ.. นี่โคลนตม ! โคลนตมคือความทุกข์ความยาก ความลำบากของเรานี้คือ โคลนตม

นี่ดอกบัวมันจะเกิดจากตรงนี้ มันจะเกิดจากความทุกข์ความยากเรานี่ละ มันจะเกิดจากที่เราทุกข์ยากนี่ละ มันจะเกิดเป็นความดีขึ้นมา ถ้าเกิดเป็นความดีขึ้นมาเราก็แก้ไขของเราสิ เราแก้ไขของเรา เห็นใหม่ นั่งใหม่ ! ตั้งสติแล้วนั่งใหม่ พอนั่งใหม่นี้ ถ้านะมะพะทะก็ให้นะมะพะทะชัดๆ แต่ถ้าของเราพุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ ถ้าพุทโธชัดๆ นะมะพะทะชัดๆ อาการที่ไปรับรู้หว่างคิ้วมันไม่มี อาการที่รับรู้ต่างๆ อาการที่จิตเหมือนหลุดมันจะเหมือนมีเหงื่อซึม มีอาการเหงื่อซึม มันจะวูบวาบ

คำว่าวูบวาบนี้เราตั้งอาการเกินไปได้ เราตั้งจิตเกินไปได้ ทีนี้เราตั้งสติ เราตั้งสติใหม่แล้วเอาสติอยู่ที่พุทโธ หรือเอาสติอยู่ที่อานาปานสติ อานาปานสติอยู่ที่ลมหายใจใจ ถ้าเอาสติที่นะมะพะทะ ถ้านะมะพะทะก็เอาสติไว้ชัดๆ ตรงนั้นแหละ อาการเหงื่อซึมเหงื่อซึม จิตมันไม่รับรู้มันไม่มีหรอก เวลาเรานั่งอยู่คนเดียว เรามีญาติพี่น้องอยู่ในบ้าน เห็นใหม่ เราไปรับรู้เรื่องอะไรของเขาใหม่ ญาติพี่น้องในบ้านเขาก็ทำหน้าที่ของเขาไป ใจเราก็นั่งสมาธิของเราไปใช่ไหม

จิต ! ถ้ากำหนดพุทโธมันก็กำหนดพุทโธของมันไป อาการเหงื่อซึม อาการปวดหว่างคิ้วเหมือนญาติพี่น้องของเราอยู่ในบ้าน อารมณ์ความรู้สึกมันหายากกว่าใจ

อารมณ์ความรู้สึกภายนอก จิตเรากำหนดชัดๆ เห็นใหม่ เหมือนกับตัวของเรา ตัวของเรา เราทำหน้าที่ของเรา นี่อาการเหงื่อซึม เหงื่อไหลไคลย้อย อาการปวดคือนี่อาการเกิดช้อน มา เกิดช้อนมาคือมันอยู่รอบนอกของจิต

มันเหมือนกับเราอยู่ในบ้าน เรามีญาติพี่น้องอยู่ในบ้าน ตัวเรากับญาติต่างกันใหม่ .. ตัวเรากับญาติต่างกัน อาการที่เจ็บไข้ได้ป่วย อาการที่มันวูบวาบนี้มันอาการต่อเนื่องไป ใจ แต่ถ้าเรากลับมาพุทโธชัดๆ หรือว่านะมะพะทะชัดๆ นะมะพะทะชัดๆ คำว่าชัดๆ นี้ สติมันพร้อมอยู่ที่นี้ จิตมันไม่ออกไปรับรู้เรื่องของญาติพี่น้อง จิตมันไม่ออกไปรับรู้เรื่องของ อาการซึม อาการวูบวาบ

ทีนี้ว่ามันเร็วใจ จิตมันเร็ว พอมันวูบวาบเราก็อู้ฮู.. เราวูบเราวาบ วูบวาบเกิดจาก จิต อาการต่างๆ เกิดจากจิต แล้วจิตนี้มันข้ามชั้นตอน มันข้ามนะมะพะทะมา มันถึงมาเกิด อาการวูบวาบ ถ้าเรากำหนดไปอยู่ที่นะมะพะทะชัดๆ ชัดๆ อาการวูบวาบก็ยังมีอยู่ มีอยู่ เพราะว่าเราอยู่ในบ้านเรามีญาติพี่น้อง นี่ญาติพี่น้องเราก็คืออยู่ในบ้านนั่นล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน อาการวูบวาบ อาการซึมมันมีอยู่ แล้วมีอยู่ ทีนี้ญาติพี่น้องในบ้าน เรา ถ้าเรารักษาความรู้สึกของเรา รักษาตัวเรา ญาติพี่น้องก็คือญาติพี่น้องใจใหม่ นี่ก็ เหมือนกัน ถ้านะมะพะทะชัดๆ นี่เรารักษานี้อยู่ อาการวูบวาบมันจะค่อยๆ จางลงๆ จาง ลงเพราะอะไร ใน เมื่อเราอยู่ในบ้าน เรามีญาติพี่น้องอยู่นั่นมันเพราะอะไร มันเพราะ ความรับรู้ ความรับรู้ของเราว่าเรามีใครอยู่ นี่ความรับรู้ความสัมพันธ์มันมี

อาการวูบอาการเหงื่อซึม ถ้ามันต่อเนื่องมาจากนะมะพะทะมันจะเกิดอาการเหงื่อ ซึม มันก็เหมือนญาติพี่น้อง มันอยู่รอบนอก ทีนี้เราไปรู้อาการรอบนอกเพราะมันชัดเจน ใจ แต่เราไม่กลับมารู้อาการนะมะพะทะชัดๆ ใจ ถ้ากลับมารู้อาการนะมะพะทะชัดๆ มัน ก็เหมือนกับเรากับญาติเรา ญาติพี่น้องในบ้านเรา เราก็อ้างเขาไว้ นี่ญาติพี่น้องก็คือ สายเลือดของเรา คือตระกูลของเราเราก็อ้างไว้ แต่ในปัจจุบันนี้เราจะภาวนา เราจะต้อง การ ความสงบสงัด เห็นใหม่ เราจะรักษาตัวเราเอง

นี่ก็เหมือนกัน นะมะพะทะก็นะมะพะทะชัดๆ นี่เราไม่ออกมารับรู้ มันค่อยๆ จาง ไป จะบอกมันไม่มีเลย ไม่ใช่ ! บอกนะมะพะทะแล้วจะไม่เกิดเลย.. เกิด ! แต่พอมันเกิดนี้

เราเปรียบเทียบ เพราะจิตใจมันอยู่กับพุทธโธ อยู่กับนะมะพะทะ พอมันสงบเข้ามาเราก็รู้ว่าสงบ ถ้าไม่สงบเพราะมันออกไปรับรู้อาการอย่างนั้น

นี่อาการเหงื่อซึม อาการรวบวามนะ แต่ถ้ามันเป็นโดยทั่วไปมันก็คิด นี่มันคิดออกไปข้างนอก เวลานะมะพะทะมันก็วิ่งไปทางนู่น วิ่งไปทางนี้ วิ่งไปทางนี้ นี่จิตมันเป็นอย่างนั้น พอจิตมันเป็นอย่างนั้นเราก็ทำให้ชัดๆ แล้วเราก็แก้ไขของเราไปบ่อยๆ ครั้งเข้ามันจะแก้อาการนี้ได้

เขาพูดอย่างนี้นะเขาบอกว่า “แต่ถ้าอนภวานาจะไม่เป็น จะหลับไปกับภวานาเลย”

ถ้าเราบอกเออ.. อย่างนี้ถูกนะทีนี้ก็เลยนอนกันเป็นหมูเลย พอเป็นหมูว่าภวานาถูก ใอันี่มันเป็นภวานาครึ่งหนึ่ง เห็นไหม แต่ถ้าเราพยายามแก้ไขการนั่ง การยืน การเดิน แล้วให้ลงสู่การภวานาได้ มันก็จะเป็นประโยชน์ของเราละ ถ้ามันเป็นประโยชน์ของเรา อันนี้จะเป็นประโยชน์ของเรา

จะนั่นค่อยๆ แก้ไป กำหนดให้ชัดๆ คำว่าชัดๆ นี่การแก้จิตแก้ยาก เห็นไหม หลวงปู่่มันบอกไว้เลยนะ “แก้จิตแก้ยากนะ ผู้แต่จะแก้จะให้ภวานามา” นี่ก็เหมือนกัน เวลาพูดมันชัดเจนอย่างนี้แหละ แต่เวลาเราฟัง “การแก้จิตแก้ยากนะ” นี่พูดถึงคนแก้แล้ว แต่เวลาคนที่โดนแก้ โดนแก้คือเวลาจะแก้จิตเราเนี่ยเราจะมีคามมั่นคงขนาดไหน อาการมันแบบว่าอาการของจิตมันละเอียด พอเราคิดอะไรมันก็คิดมา อันนู่นก็ถูก อันนี้ก็ถูก แล้วถ้าไปตรีกอยู่คนเดียว ไปนั่งคิดคนเดียวนะคิดไม่ออกหรือ ไหนเป็นญาติ ไหนเป็นเรา

เป็นญาติคือว่าอาการที่หยาบกว่า เราเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรมไงว่าเราอยู่ในบ้านเรามีญาติพี่น้อง นี่ถ้าเรากลับมาที่เรา เพราะการภวานาเป็นเรื่องส่วนตัวของเรา ใอันี่ก็เหมือนกันนะมะพะทะเป็นเรื่องส่วนตัวของเรา แต่เวลาอาการที่มันเหงื่อซึม เหงื่อซึมนี่คูสืทางการแพทย์ ความรู้สึกสมองมันต้องสั่ง พอสมองมันสั่ง ร่างกายมีปฏิกิริยาเหงื่อมันถึงออกจากร่างกาย กว่าจะสมองสั่ง กว่าจะเหงื่อออกจากมือ กว่าจะมีเหงื่อ กว่าจะเวลาปวดหว่างคิ้ว ปวดหว่างคิ้วสมองมันต้องสั่งว่าระหว่างคิ้วนะ ระหว่างคิ้วนี้สมองซีกซ้ายซีกขวามันจะสั่งอย่างไร นี่ญาติพี่น้องมันไกลไป

อาการของกาย ปรากฏเวลาแสดงออก จิตมันจวบรอบของมันไปแล้ว จิตมันตั้งแล้ว จิตมันคิดรอบของมันแล้วมันก็ตั้ง พอตั้งขึ้นมา นี่ศูนย์ประสาทมันก็ตั้งออกมา มันถึงบอกว่ามันอยู่ข้างนอก มันเลยเป็นญาติพี่น้องไม่ใช่ตัวเราไง ฉะนั้นถ้าเรานะมะพะทะซัดๆ คือตัวเรานี่แก้ไขอย่างนี้ แล้วมันค่อยๆ จางไปๆ

จะบอกว่าคำว่าถ้ามีเรามันก็มีญาติพี่น้องใช่ไหม ถ้ามีจิตมันก็คือมีกระบวนการของมัน กระบวนการของมันที่มันเสวยอารมณ์ เพราะพลังงานตัวจิตมันไม่ใช่ขั้น ๕ ไม่ใช่ความคิด ถ้าเกิดความคิดขึ้นมาจิตมันเสวยอารมณ์แล้ว พอเสวยอารมณ์แล้วมันก็เกิดความรู้สึกต่อเนื่องออกมา ฉะนั้นเวลาอาการที่มันเกิดขึ้น เวลาอาการที่ว่ามันเหงื่อซึม มันปวดหัวบ้าง มันมีอาการวูบวาบ มันเป็นผลตอบสนองที่มันจบแล้ว

นี่จิตมันไวขนาดนั้น ไวมาก ! แต่ถ้าเรามีสติทัน ทันตัวจิตเลยแล้วกำหนดเลย แล้วถ้ามันพุทโธได้ ถ้ามันอยู่ในตัวมันได้ มันจะไม่ออกมารับรู้อาการเหงื่อไหลไคลย้อย อาการเหงื่อซึมนี้ มันจะไม่ออกมารับรู้ แต่มันรู้อยู่ มันมีความรับรู้อยู่ มันเคยตัวอยู่แล้ว มันก็ค่อยๆ จางไปๆ ถ้าเรามีสติถึงไว้ได้ สิ่งที่อาการเหงื่อซึม อาการหัวบ้างต่างๆ มันจะเริ่มอ่อนลงๆ จนหายไป

จนหายไป ! มันจะไม่หายทีเดียว มันไม่ใช่รักษาบาดแผลทางร่างกาย ถ้ารักษาบาดแผลทางร่างกาย เราใส่ยาป้ายมันจะหายของมันไป แต่จิตนี้รอยแผลเป็นของจิต รอยแผลเป็นของความตกผลึก รอยความตกผลึกเรื่องอาการต่างๆ มันตกผลึกในใจแล้วใจมันจับไว้ มันเป็นอุปาทานยึดตายเลย แต่ถ้าเราแก้ไขของเราไปมันจะแก้ไขออกมาไปเรื่อยๆ

นี่พูดถึงการภาวนานะ.. พูดถึงการภาวนา พูดถึงให้แก้ “หนูมีปัญหาการนั่งสมาธิค่ะ” นี่นั่งสมาธิทำอย่างนี้ แล้วมันจะค่อยดีขึ้น

ข้อ ๓๒๗. อันนี้สิ

ถาม : ๓๒๗. เรื่อง “ขอคำแนะนำในการภาวนาเพื่อต่อสู้กับกามราคะ”

โยมมีข้อสงสัยและต้องการคำแนะนำจากท่านอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องอุปายในการภาวนาเพื่อต่อสู้กับกามราคะดังนี้

๑. โยมได้พิจารณาอาการ ๓๒ ไล่ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แยกพิจารณาให้เห็นถึงความไม่งาม เป็นปฏิกูล เป็นธาตุ ๔ และเป็นไตรลักษณ์ ถึงแม้จะพิจารณาเห็นว่ากายเป็นอสุภะ เป็นปฏิกูล ทำให้เริ่มมีสติเท่าทัน ไม่ตกเป็นเครื่องมือของกามกิเลส ไม่คิดอยากมีครอบครัวเพื่อหลงติดในกามอีกต่อไป แต่โยมสังเกตจิตใจตนเองพบว่า สัญญาคือความรู้สึกคิดในรสของกามเป็นต้นตอของกามราคะในจิตใจ เป็นตัวผลักดันรุนแรงเหนียวแน่น คอยโผล่ออกมากว่นจิตเป็นระยะ จึงขอความกรุณาจากท่านอาจารย์ให้แนะนำการต่อสู้กับกามราคะ และความพิจารณาสัญญาตัวนี้ด้วย

หลวงพ่ : ถ้าพิจารณาไป พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้มันถูกต้อง ฉะนั้นเวลาพิจารณาไปจิตมันจะเริ่มดีขึ้น ถ้าจิตมันเริ่มดีขึ้นมันเริ่มจะไม่ไปสูงส่งกับเรื่องกามราคะ

คำว่ากามราคะเราคิดว่าเป็น โธมะ มันเป็นเรื่องของโลก เห็นไหม เรื่องสามัญสำนึกของมนุษย์ สัตว์สังคัมเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นเวลาเราคิดถึงว่าเราจะออกถือเนกขัมมบารมีเป็นพรหมจรรย์ คำว่าพรหมจรรย์นี้มันหนึ่งเดียว ฉะนั้นถ้าเราพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังไป นี่คือการฝึกฝนของเรา ถ้าการฝึกฝนของเรา เราได้พิจารณาเราจะเห็นของมันไป

นี่เห็นเป็นธาตุ ๔ เห็นเป็นปฏิกูล เห็นต่างๆ ถ้าจิตเราดีมันก็ดีนะ แต่ถ้าจิตเราเป็นลบละ ถ้าวันไหนจิตเป็นลบนะมันมองเป็นมุกกลับหมด เพราะอะไร เพราะสิ่งนี้มันเป็นสมณะ แม้แต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้เป็นคำบริกรรม ทุกอย่างเป็นสมณะนี่สมณะเพื่อให้จิตสงบ พอจิตสงบแล้วเราต้องมีปัญญาใคร่ครวญไปอีกชั้นหนึ่ง

ฉะนั้นเวลาจิตเราสงบแล้วเราคิดว่าสิ่งนี้คือการชำระกิเลส มันยังไม่เป็นการชำระกิเลส สิ่งนี้เป็นบาทฐาน เป็นบาทฐานของผู้ที่หัดภาวนา ผู้ที่หัดภาวนาเริ่มต้นต้องมีบาทฐานของผู้ภาวนานั้น ถ้าผู้ภาวนานั้นต้องเริ่มต้นทำจิตสงบก่อน เห็นไหม ครูบาอาจารย์กรรมฐานเราจะบอกว่าต้องทำจิตให้สงบ พยายามทำความสงบของใจให้ได้ก่อน ทำความสงบของใจให้ได้ก่อน.. ถ้าใจสงบแล้ว แล้วออกไปพิจารณามันจะเป็นหลักเป็นเกณฑ์ไป ถ้าจิตสงบแล้วออกไปพิจารณามันจะเป็นวิปัสสนา

วิปัสสนาญาณ.. วิปัสสนานี้เป็นการชำระล้างกิเลส ฉะนั้นจิตใจที่ยังไม่ได้ชำระล้างกิเลส เราพิจารณาขนาดไหนก็แล้วแต่ พอจิตใจมันเริ่มสงบตัวลงเริ่มดีขึ้น นี่มันทำให้เกิดเห็นใหม่

ถาม : เห็นตัวผลักดันที่รุนแรงเหนียวรั้งคอยโผล่ออกมากวนจิตเป็นระยะ

หลวงพ่ : อันนี้ไม่ต้องสงสัย อันนี้คือตัวกิเลสเพราะการพิจารณาเริ่มต้นของเราโดยโลกเรายังไม่ได้ชำระกิเลส มันเป็นการสมถะ มันเป็นการทำความสงบของใจ ใจของเรานี้เป็นความฟุ้งซ่าน ใจของเราเป็นสามัญสำนึก ใจของเราเป็นมนุษย์ ถ้าเป็นมนุษย์นี่มันคิดโดยโลก คิดโดยวิชาชีพ คิดโดยสัญชาตญาณ คิดโดยความรู้สึก เห็นใหม่ เป็นสัญญาเป็นข้อมูล แต่มันไม่ได้คิดโดยจิต ไม่ได้คิดโดยจิตเพราะอะไร เพราะจิตเป็นพลังงานเฉยๆ มันสั่งมาเพราะจิตมันมีวิชาครอบงำมันอยู่แล้ว

อวิชาคือกิเลส เห็นใหม่ นี่พญามารมันครอบงำของมันอยู่ เวลาออกมานี้ออกมาโดยสามัญสำนึก แต่ถ้าเราพยายามพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังต่างๆ พิจารณาอย่างนี้ มันจะเข้าไปสู่ความสงบ.. สงบคืออะไร สงบคือมันวางความคิดไป พอมันวางความคิดได้เหมือนเครื่องยนต์ ถ้าเราซ่อมเครื่องยนต์เราต้องดับเครื่องยนต์ก่อนเราถึงจะซ่อมเครื่องยนต์ได้ เครื่องยนต์ยังติดอยู่เราพยายามซ่อมเครื่องยนต์ทั้งที่ติดๆ อยู่ นี่เรามีอันตรายนะ

โดยสามัญสำนึกระหว่างความคิดกับจิตมันเหมือนเครื่องยนต์ คือมันทำงานต่อเนื่องกัน พอทำงานมันก็เป็นเครื่องยนต์ที่มันหมุนของมันอยู่ เห็นใหม่ ทำความสงบของใจคือดับเครื่อง ถ้ามันดับเครื่องได้ พอเครื่องมันดับแล้วเราจะซ่อมสิ่งใด เราจะแก้ไขสิ่งใดนี่เรามีโอกาสแก้ไขได้

ถ้าเราทำความสงบของใจเข้ามา เห็นใหม่ พอใจสงบแล้วเราพิจารณา มันก็จะไปเห็นตัวผลักดันที่รุนแรง ตัวผลักดันที่เราจับได้ ถ้าเราจับตัวนี้ได้เราจะเห็นสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.. นี่ตัวผลักดันมันคืออะไรละ มันผลักดันผ่านอะไร มันผลักดันผ่านกาย ผลักดันผ่านเวทนา ผลักดันผ่านจิต ผลักดันผ่านธรรมารมณ์

นี่สติปัญญา ๔ ! บอกว่าถ้าใครยังไม่มีความสะดวก จิตยังไม่มีตัวจิต สติปัญญา ๔ นั้นเป็นสติปัญญา ๔ ปЛОอมหมด แต่ถ้าใครมีตัวจิต ตัวจิตคือจิตมันสงบเข้ามา เพราะจิตสงบมันถึงเป็นตัวมันที่เป็นเอกเทศ เห็นไหม เป็นเอกเทศแล้วมันออกพิจารณาของมัน ถ้าออกพิจารณาของมันมันจะไปแก้ไขกามราคะโดยข้อเท็จจริงไง

ถาม : ขอคำแนะนำในการต่อสู้กับกามราคะ

หลวงพ่ : การต่อสู้กับกามราคะของเรา เราใช้ปัญญาที่เราขยับยั้งไว้หลายๆ การขยับยั้งไว้ เพราะการต่อสู้กับกามราคะมันต้องเป็นอนาคามีมรรค ถ้าอนาคามีมรรค ถ้ามันตอบสนองเพราะอนาคามีผล กามราคะ ปฏิฆะมันจะฆ่ากันที่นั่น

ฉะนั้นเราไม่ต้องไปหวังไกลเกินไป ไม่ต้องไปหวังว่ามันจะเป็นอย่างนั้น เราต้องทำจิตใจเราให้สงบให้ได้ ทำจิตใจแล้วมีสติปัญญาเข้ามาให้ได้ มันจะเห็นตัวผลัดกัน มันจะเข้าใจตัวผลัดกัน ถ้าเข้าใจตัวผลัดกัน เห็นไหม ให้มันสงบเข้ามา แล้วมีสติแล้วออกไปจับต้องได้ เหมือนเสื่อนี้ เราไปคูเสื่อในสวนสัตว์สิ โอ้โฮ.. เราไปคูสวนสัตว์นี้แห่ม อุ้ฮู.. นี้เสื่อนะ โอ้โฮ.. เสื่อเป็นอย่างนั้น โอ้โฮ.. วิจารณ์กันใหญ่เลย เราไปคูเสื่อในป่าสิ เข้าไปป่าไปคูเสื่อสิ เผลอมันตะปบกินเลย แต่ไปคูเสื่อในกรงนะ โอ้โฮ.. เสื่อมันสวยอย่างนั้น เสื่อมันสวยอย่างนี้ พอไปคูเสื่อในป่านะ เผลอเสร็จหมด

อันนี้ก็เหมือนกัน กามราคะของเราในตำรานี้มันเสื่อในกรง กามราคะในกรงไง จับมาพิจารณาใหญ่เลยนะ โอ้โฮ.. กามราคะ กามราคะ พอไปเจอของจริง เพราะไปเจอเสื่อในป่ามันตะปบกินเกลี้ยงเลย ไม่เหลือเลย

ฉะนั้นการปฏิบัตินี้มันเป็นขั้นตอนของมัน เราทำความเข้าใจของใจนี้เราทำ มันเป็นโทสะจริต โมหะจริต ราคะจริต เห็นไหม จริตของคนมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้นคนที่ราคะจริต นี้วิตกจริต สิ่งต่างๆ จริตมันเกิดขึ้นมา แล้วแต่คนจะมูมมงนะ ถ้ามูมมงนี้เราไปแก้ไขตรงนั้น ถ้าเราแก้ไขได้มันจะเป็นไปได้

ที่เราพูดอย่างนี้เพราะว่า ถ้าเราบอกว่ากามราคะแก้ไขอย่างนี้ๆ ป๊อบ มีคนจะเชื่อถือว่าต้องทำแบบนี้ไง เราจะบอกว่ากามราคะมันจะไปสิ้นสุดเอาการปฏิบัติข้างหน้านั้นอีกไกลเลย เพราะการปฏิบัติเริ่มต้น การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าสิ้นสุด

กระบวนการของมันก็คือโศดาบัน แล้วพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมขึ้นไป มันก็จะ เป็นสทิทาคา แล้วมันพิจารณากามราคะ นี่พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมต่อไปมันถึงจะ เป็นอนาคา แล้วถึงอนาคา ถ้าพิจารณาถึงตัวจิต เพราะคำว่าอนาคามันชำระมันจะปล่อย วางขั้น ๕ ทั้งหมดเลย มันเหลือแต่ตัวพลังงานตัวจิตเลย จิตส่องใส นี่พระอรหันต์จะไป แก่กันที่ภพ ที่ตัวจิตนั้น

ฉะนั้นบอกว่าถ้าเป็นการต่อสู้กามราคะ แล้วอธิบายอย่างนี้บีบมันก็เป็นเสียใน กรงเกินไป มันเป็นวิชาการไป มันเป็นเรื่องปริยัติ มันไม่ใช่เรื่องปฏิบัติ ถ้าเรื่องปฏิบัติยัง ต้องต่อสู้กันอีกไกลเลย ฉะนั้นสิ่งที่ว่าเราตั้งสติอย่างนี้ใช้ได้แล้วละ ตั้งสติแล้วไล่ไป แต่ เรามีสติแล้วไล่บ่อยครั้งเข้า บ่อยครั้งเข้านะ

ถาม : ๒. เกี่ยวเนื่องกับกามราคะ โยมได้สังเกตตัวเองก่อนและหลังฝึกภาวนา พบว่า หลังจากได้เริ่มปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกการภาวนาจิตใจได้รับความสงบเป็นอย่างดี ไม่มี นีวรณธรรมต่างๆ มารบกวน (ใช้ชีวิตตามปกติ ใช้เวลานอนหลับพักผ่อน ๗-๘ ชั่วโมง ดู หนังสือ ฟังเพลง คลุกคลีกับหมู่คณะบ้าง แต่ได้เริ่มพยายามถือศีล ๕ อย่างเคร่งครัด)

แต่มาในช่วงหลังๆ พบว่ากิจวัตรเดิมๆ ที่เคยทำมาบางอย่างกลับเป็นตัวก่อ กวน เสริมกามราคะให้จิตใจเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ของมัน การทานมือเย็นในปริมาณมาก หรือทานอาหารมือดีก ระยะเวลาอนหลับ ๗-๘ ชั่วโมงก็ เหมือนมากเกินไปต่อจิตใจ ทั้งที่ร่างกายต้องการพัก แต่จิตกลับถูกรบกวนจากการปรุง แต่งในกามราคะ หรือแม้แต่การเสพความบันเทิงอย่างที่เคยก็กลับทำให้จิตฟุ้งซ่าน โยม พยายามลดผ่อนสิ่งต่างๆ ข้างต้นก็ได้รับผลดี ช่วยลดกำลังอำนาจของราคะไปได้มาก แต่ บางครั้งก็ทำได้ยากเนื่องจากชีวิตฆราวาสที่บางครั้งต้องทำงานจนดึก ร่างกายต้องการการ พักผ่อน ต้องการอาหารเพิ่มในยามกลางคืน ซึ่งพอได้กระทำก็ดีกับการระงับความทุกข์ แต่กายกับใจกลับต้องถูกรบกวนจากกามราคะอีก จึงกราบเรียนขอคำแนะนำจากอาจารย์ เรื่องนี้ว่าโยมควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อลดปัจจัยที่เสริมอำนาจของกิเลส

หลวงพ่ : อันนี้มันเป็นประสบการณ์ชีวิตของผู้ถาม แต่ความจริงเรื่องนี้พระพุทธเจ้า นี้ะ ผู้ที่บรรลุนิพพานเข้าใจเรื่องนี้หมดแล้ว ถึงได้วางธรรมและวินัยให้พวกเราทำเดิน

ทาน คีล ภาวนา.. คีล เห็นไหม คีล ๘ ของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเขาไม่กินตอนเย็น
 ใจ คีล ๘ ไม่ดูการละเล่นฟ้อนรำ ไม่ดูหนัง ฟังเพลงใจ ที่นี้โดยปกติบอกว่าปฏิบัติปกติไม่
 ต้องเป็นอะไร ถ้าถือศีล ๕ เราใช้ชีวิตแบบฆราวาส เราไม่ผิดใจแต่พระผิด โยมไม่ผิด คีล
 มันต่างกัน

ศีลของมนุษย์ ศีลของปุถุชนเราศีล ๕ นี้ไม่ผิด แต่ถ้าเป็นศีล ๘ เริ่มผิดแล้ว ศีล ๘
 นี้ห้ามนอนในที่สูง ไม่ให้นอนฟูกสูง ไม่ให้ฟังเพลง ไม่ให้ทำอะไรนี่เพราะอะไร เพราะมัน
 ไปกวตรงนี้ใจ เห็นไหม เวลาดูหนัง ฟังเพลงมันกระทบใจ ถ้ามันไม่กระทบนะ ถ้ามัน
 ไม่มีโทษพระพุทธเจ้าไม่บัญญัติไว้หรอก สิ่งที่ยอมพูดมานี้พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้
 หหมดแล้ว แล้วเวลาเราปฏิบัติแล้วกรรมฐานเรา เห็นไหม คุณитарอดนอนผ่อนอาหารก็เพื่อ
 อะไรละ

นี่เขาบอกว่าการนอนนี่นะ การนอนนี่คือการเพิ่มกามราคะ การนอนนี่ ! นอน
 อิ่มๆ นี่แหละ แต่คนหิวนอน คนง่วงนอนสิ่งนี้จะเกิดน้อยลง ฉะนั้นการนอน การกิน
 ต่างๆ คุณศีลธรรมะของพระพุทธเจ้านะ “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอนั้นอาหารเพื่อการดำรงชีวิต
 นั้นอาหารเพื่อความเห็นภัยในวัฏสงสาร” ฉะนั้นมือเดียว แล้วยังผ่อนอาหารอีกนะ แต่ทาง
 โลกเขานะ เขากินวันละ ๓ มือ เห็นไหม เขากินเพื่อกาม เพื่อเกียรติ เพื่อดำรงชีวิต

นี่พระพุทธเจ้าบอกไว้หมดแล้วเวลาแสดงธรรม แต่ถ้าเป็นภิกษุ นี้ภิกษุกินมือเดียว
 แล้วมือเดียวยังผ่อนนะ บางคนกินครึ่งท้อง บางคนกินไม่กี่คำ บางคนไม่กินเลย.. พอไม่
 กินเลย นี่ใจธาตุขันธ์ ถ้าธาตุขันธ์มีกำลังมันมีกำลังหมดแหละ

นี่คำถามนี้มันเป็นคำถามของผู้ที่ปฏิบัติ แต่ถ้าคำถามอย่างนี้ถ้าเป็นพระนะมัน
 เป็นพื้นฐานเลยละ มันเป็นพื้นฐานที่พระเขารู้กันอยู่แล้วว่าสิ่งนี้เกิด.. พอพูดอย่างนี้แล้ว
 พูดถึงหลวงตาทันทีเลยนะ หลวงตาท่านเล่าให้ฟัง ตอนท่านเป็นพระหนุ่มๆ ท่านบอกว่า
 ท่านไปบิณฑบาตมาจะได้นมข้นหวานมาด้วย บิณฑบาตนะท่านบอกถ้าวันไหนฉันนม
 ข้นหวาน ฉันอะไรนี่ท่านบอกว่ามันมีอาการความรู้สึกเลย ตั้งแต่นั้นมานะเรื่องนมนี้ท่าน
 ไม่แตะเลย

เราอยู่บ้านตาด นั่งฉันกับท่านนี่แหละ นมยูเอชทีมันออกที่หลังไขว้ไหม ถ้าใครฉัน
 นมยูเอชทีขึ้นมาดื่ม คุณต่อหน้าท่านนะท่านชี้หน้าเลย “ไม่ใช่ลูกศิษย์เรา ! ไม่ใช่ลูกศิษย์

เรา !” เราเป็นพระหนุ่มๆ เรายังเราไม่รู้ตัวนะ แต่หลวงตาท่านเคยผ่านประสบการณ์มาก่อน นมยูเอชทีสมัยเมื่อก่อน ใส่นมกล่องนี้ละเราได้มานะ เราบิณฑบาตมาเราก็ตั้งไว้ เวลาจะฉันนี่ยกขึ้นมาดูต่อหน้าท่าน เพราะมันนั่งเป็นวงกลมไง ท่านชี้เลย “ไม่ใช่ลูกศิษย์เรา!”

คำว่าชื่อนี้แหละแสดงว่าท่านสงสารพวกเรานะ แสดงว่าพวกเราประมาทไป ประมาทเดินเล่อจนมันไม่รู้สึกตัวนะ แล้วถ้าท่านอธิบายว่ามันผิดอย่างนั้นๆ ตอนฉันข้าวอยู่มันไม่ทันใช้ไหมเพราะเดี๋ยวมันฉันหมดกล่อง เดียวกลับไปแล้วมันจะไปนอนคิดนอนปรุงเรื่องของมันใช้ไหมท่านเอาก่อนเลย “ไม่ใช่ลูกศิษย์เรา!”

มันประมาทฉันนมฉันเนยพวกนี้นะ มันจะไปเป็นตัวกระตุ้น แล้วพระหนุ่มๆ ด้วย ฉะนั้นถ้าใครดูคนต่อหน้านี้ท่านว่า “ไม่ใช่ลูกศิษย์เรา !” ทีนี้พระอยากฉันทำอย่างไร ต้องถือนมกล่องไว้ คอยมองว่าท่านหันหน้าไปทางไหนค่อยดู

นี่เทคนิคการอยู่บ้านตาด อยากกินนมแต่ฉันต่อหน้าก็ไม่ได้เดี๋ยวโดนชี้หน้าบอก ว่าไม่ใช่ลูกศิษย์ ฉะนั้นเราก็ถือนมไว้ พอเปลอปูบคุกกี้หนึ่งแล้วก็วาง เหมือนคนติดคุกนะ คนติดคุกมันก็อยากจะผ่อนคลาย อยู่กับท่านท่านคอยควบคุมเรา ให้อุไรก็อยากกินไหมแห่ม.. ความอยาก เวลาบิณฑบาตมา เราบิณฑบาตมาได้แล้ว มันสะอาดบริสุทธิ์ถูกต้องตามธรรมวินัยหมดเลย แล้วถ้าเราทำตามนั้น กิเลสเราเสริมอาหารเข้าไป แล้วเราก็พยายามพุทโธ พุทโธให้มันเบาขึ้นมา แล้วมันก็มีแรงต้านอยู่ข้างใน

ฉะนั้นเวลาถ้าใครฉันนะท่านชี้เลยนะ “ไม่ใช่ลูกศิษย์เรา” แล้วบางทีพวกข้าวโพด ข้าวโพดเป็นฝัก เวลาแกะมันช้านะก็ยกขึ้นมาจะแกะเลย ท่านชี้เลยนะ “นั่นกระรอก ! ไม่ใช่พระนั่นนะกระรอก” รีบวางเลย.. นี่ตอนอยู่กับท่าน เวลาฉันข้าวนี้อย่าผลอนะ ฉันข้าวโดนทุกที ใครผลอแล้วพลัวะ ! เข้าหน้าเลย สลบตรงนั้นเลย

นี่การฝึกของครูบาอาจารย์ท่านฝึกมา ฉะนั้นพอโยมถามขึ้นมาเรื่องการอยู่การกิน เราอยู่กับครูบาอาจารย์มา อย่างที่โยมถามมานี้มันน้อยเกินไป ท่านเล่นหมดแหละ เวลาวันไหนถ้าอาหารดีมาท่านจะบอกเลยว่าสมัยอยู่กับหลวงปู่ฉันนี่พระ ๖-๗ องค์กรไปบิณฑบาตมาได้ น้ำพริกมา อย่างมากก็ช้อนเดียวมันไม่พอแบ่งกัน เอน้ำมาเต็มแล้วก็คนๆ ให้มันพอกัน แล้วตัดใจให้คนละช้อนๆ พอฉันให้มัน.. ประสาทท่านว่าให้ฉันพอเป็นจี้

นี่เขาอยู่กันมาอย่างนี้ แล้วการอยู่การกิน นี่โยมพูดเอง คนถามถามว่าเวลาเขาผ่อนอาหารลง เขากินอาหาร เขาอนนี่เขารู้เลยว่ามันเป็นการเสริมกามราคะ เขารู้เลย เห็นไหม อย่างนี้มันเป็นประจำการณของเจ้าตัวที่เจ้าตัวรู้ แต่พวกเรานี้มีครูมีอาจารย์ มีผู้ควบคุม ครูบาอาจารย์ท่านคอยป้องกันให้

หลวงตาท่านบอกเลยว่าพระพุทธเจ้านี้ธรรมวินัย เห็นไหม เหมือนเราเอามือไปจับสิ่งใดที่ผิด ท่านคอยตีมือเราไว้ อย่า ! อย่า ! แต่พวกเราก็คิดคิดนะบอกพระพุทธเจ้านี้ผู้อยู่ .. บัญญัติไว้แล้วยุ่งหมดเลย ทำอะไรก็ไม่ได้ โธ่ย.. ลำบาก แต่ความจริงถ้าคนปฏิบัตินะ เหมือนคอยตีมือไว้เลยนะ อันนี้ทำไม่ได้นะ ! อันนี้ทำไม่ได้นะ ! มันคอยเตือนพวกเรา แต่พวกเราไม่รู้ตัวใจ

นี่เวลามีครูบาอาจารย์คอยบอก คอยแนะ คอยชี้มันจะเป็นประโยชน์กับเรา ฉะนั้นเวลาปฏิบัติว่าเวลาไปกินไปนอนมากแล้วมันไปกระตุ้น มันเป็นอยู่โดยธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่ถามคำถามนี้ปฏิบัติใหม่ ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นก็คิดเอาเอง แต่ถ้าอยู่ในสังคมของปฏิบัติ เรื่องอย่างนี้เขารู้กันอยู่แล้ว หลวงตาท่านบอกประสพการณของท่านเอง เพราะตั้งแต่เป็นพระหนุ่มพระน้อยมาท่านประสพการณมาอย่างไร แล้วท่านไปอยู่กับหลวงปู่มั่นด้วย หลวงปู่มั่นคอยสอนอย่างไร

ฉะนั้นเวลาท่านเป็นผู้มานะ อยู่กับท่านท่านจะคอยชี้แนะ คอยบอกคอยต่างๆ แต่การชี้แนะการบอกไม่ใช่บอกแบบพ่อแม่กับลูก พ่อแม่บอกกับลูกนี้โอ้ไปก็โอ้มา แต่เวลาการบอกของท่านนี้ไม้หน้าสามตีเข้าใบหน้าเลย ผลวะ ! ผลวะ ! ไม้หน้าสามฟาดเข้ากลางศีรษะเลย มันหยุดทุกทีใจ พอ โคนก็กึก ! กึก ! เลย มันถึงซึ่ง

ท่านถึงบอกว่าเวลาครูบาอาจารย์นี้ทั้งเคารพทั้งกลัว.. ทั้งเคารพ ทั้งกลัว กลัวว่าโดนตำ ทั้งเคารพด้วยแล้วก็กลัวด้วย แต่ลูกกับแม่นี้ลูกไม่กลัวแม่นะ ลูกจะอ่อนจะเอาให้ได้ ไม่ได้ก็จะเอาน้ำตาบิบ เอาน้ำตาขึ้นมาแม่ต้องควักให้หมดแหละ นี่การสอนแบบพ่อแม่ แต่การสอนแบบพ่อแม่ครูจารย์นี้ไม้หน้าสามฟาดเข้ากลางศีรษะ แต่เป็นคำพูดนะ ไม่ใช่ไม้จริงๆ ถ้าไม้หน้าสามเดียวว่าเกินไป แต่คำพูดนี้มันทิ่มเข้าหัวใจเลย แล้วท่านพูดเลยนะ “ไม่ใช่ลูกศิษย์เรา ถ้าลูกศิษย์เราทำไมไม่ทำตามเรา”

ก็เทศน์ให้ฟังทุกวันอยู่แล้วว่าของอย่างนี้มันเข้าไปเสริมกิเลส มันเข้าไปเสริมกาม มันเข้าไปเสริมทุกข์ อย่างเลย แล้วตัวเองก็ต้องการความสงบร่มเย็น แล้วก็ฉันสิ่งต่างๆ เข้าไป ไปรุกรูปร่าง แล้วตัวเองก็เป็นทุกข์เอง ตัวเองเวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมาตัวเองก็มีความทุกข์ในหัวใจ แล้วตัวเองก็แก้ไขสิ่งใดไม่ได้ แล้วครูบาอาจารย์ก็ต้องมาโอ้อ่า อยู่นะ

ฉะนั้นเหตุนี้ ! เหตุการณ์อยู่การกินนี้มันจะเข้าไปเสริมกิเลส ฉะนั้นครูบาอาจารย์ ท่านถึงยับยั้งการอยู่การกินนี้ แล้วไปอธิบายอยู่อีกครึ่งชั่วโมงก็ไม่เข้าใจ ไม่เห็นหน้าสามพาด ไปกลางศิระะเลยผลัวะ ! จบ.. นี่การสอนแบบครูบาอาจารย์เรา เห็นไหม ครูบาอาจารย์ เราสอนมาได้ประโยชน์มากนะ ฉะนั้นการอยู่กับครูบาอาจารย์มันจะได้ประโยชน์อย่างนี้

ฉะนั้นคำถามนี้ถ้ามีครูมีอาจารย์ก็คอยชี้แนะกันไป ฉะนั้นว่า “ขอคำแนะนำในการภาวนาเพื่อการต่อสู้กับกามราคะ”

การต่อสู้ เห็นไหม การต่อสู้กับกามราคะก็มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนกันไป ฉะนั้นการต่อสู้เริ่มต้นมันเป็นการต่อสู้เพื่อกำราบให้จิตมันอยู่ในอำนาจของเราเท่านั้น คือให้จิตเข้าสู่ความสงบ ทีนี้พอเข้าสู่ความสงบอาการต่างๆ ก็เกิดขึ้นมาชัดเจน เราก็จะรู้ จะเห็นของเรา แล้วเราก็จะแก้ไขของเรา นี่เรามีครูบาอาจารย์คอยแนะนำด้วย แล้วประสบการณ์ของเราเรารู้อะไรถูกอะไรผิด เหมือนขับรถเลย ขับรถนี้เขาขับรถบนถนน เอ็งจะขับรถบนทุ่งนา เอ็งก็ผิด เอ็งก็ต้องถอยรถขึ้นมาบนถนนสิ

นี่ก็เหมือนกัน พอภาวนาไปเวลามันสงบมันก็เหมือนบนถนนใจใหม่ เวลามันเสื่อม เวลามันเกิดกามราคะมันก็เหมือนขับรถลงทะเล แล้วเอ็งขับรถลงทะเลถูกหรือผิด ละ ก็ผิด.. ผิดเอ็งก็ถอยมาสิ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเอ็งทำผิดเอ็งรู้ว่าผิด ผิดเอ็งก็ถอยมาสิ แต่เวลาเราอยู่กับครูบาอาจารย์เรารู้ว่าผิดด้วย แล้วครูบาอาจารย์ท่านประสบการณ์มาแล้วท่านก็คอยบอกเราด้วย ฉะนั้นการอยู่กับครูบาอาจารย์ การปฏิบัติมันถึงจะราบรื่น ราบรื่นนะ ขนาดราบรื่นอย่างนี้เราเองอยู่กับครูบาอาจารย์มันยังสมบุกสมบันพอสมควรเลย

นี่การประพฤติปฏิบัตินะ การต่อสู้กับกามราคะแล้วมันจะแบบว่ามันจะเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป แล้วจะไปถึงกามราคะ แล้วจะรู้เลยละว่ากามราคะนี้มันรุนแรงแค่ไหน !

มันรุนแรงแค่ไหน ! แล้วจะกำราบมันอย่างไร ไม่อย่างนั้นครูบาอาจารย์ถึงไม่อดนอน
ผ่อนอาหารต่อสู้อันสุดท้าย

การเกิดและการตายนี้เป็นผลของวิญญูะ เป็นผลของธรรมชาตินะ แล้วเราจะพ้น
จากกิเลสไป เราจะพ้นจากผลของธรรมชาติ เห็นใหม่ ผลของธรรมชาติ ผลของความ
เป็นอยู่ของการเกิดและการตาย นี่สสารมันไม่มีคำว่าสิ้นสุด แต่เวลาจิตมันชำระกิเลสแล้ว
มันสิ้นสุดของมันแล้ว มันไม่เกิดอีกนี่มันทำลายอย่างไร มันมหัศจรรย์ขนาดไหน แล้วสิ่ง
ที่มหัศจรรย์ขนาดไหน สิ่งที่เขาไปสัมผัสมันยิ่งมหัศจรรย์กว่านั้นอีก

นั่นคือจิตของเรานะ เรามีโอกาสของเรา เราแก้ไขของเรา เพื่อประโยชน์กับเรา
เอวัง