

# วิธีใช้อารุ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

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

**ถาม :** เรื่อง “อุบายการอดนอน อยู่เนสัชชิก”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะเรพ ศิษย์ขอความเมตตาหลวงพ่อกะเรพช่วยชี้แนะเรื่องอุบายการอดนอน ได้เคยฟังเทศน์หลวงพ่อกะเรพหลายครั้ง พูดถึงครูบาอาจารย์ที่ท่านให้อุบายการอดนอน เช่น พระอาจารย์สิงห์ทองเดินจงกรมทั้งคืน แต่ทำไมเวลาเราทำ จึงมีแต่ความสับสนงมงายตลอดมา ทำอย่างไรจึงจะได้ของท่านบ้าง

เกิดความสงสัยว่า ในการตั้งสัจจะอธิษฐานว่าเราจะอดนอน แต่ขอภาวนาอยู่ในอิริยาบถ ๓ คือ เดิน ยืน นั่ง งดเว้นการนอนหลับบนพื้นนั้น ความหมายอย่างละเอียดลึกซึ้งหมายถึงห้ามหลับเด็ดขาดหรือไม่ ต้องมีสติสัมปชัญญะ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลยหรือไม่

เนื่องจากเท่าที่ศิษย์ได้ลองทำมาหลายครั้ง จะเจอปัญหาคือพอเดินจงกรมถึงจุดหนึ่งจะง่วงมากจนแทบทรงตัวไม่ได้ หลายครั้งก็ได้แต่เดินโซซัดโซเซอยู่บนทางจงกรม หลายครั้งก็ตาลายจนต้องหยุดเดิน กลัวพลัดตกทาง และหลายครั้งก็ง่วงจนขาดสติ เดินเลยหัวทางจงกรมลงไปข้างล่างก็มี ส่วนใหญ่เมื่อศิษย์อดนอนภาวนา จะถนัดเรื่องเดินจงกรมมากกว่านั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยขา ก็จะลงมานั่งพักสักครู่ แล้วก็กลับขึ้นไปเดินใหม่ แต่ตลอดมา ก็มีอาการง่วงสลบกันไป เป็นเช่นนี้ทุกครั้ง

ครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ หลังจากเดินจนเมื่อย ศิษย์ก็ลงมานั่งขัดสมาธิ คิดว่าจะนั่งภาวนาพุทโธในที่นั่น แต่ไม่ทันไรก็ง่วงจนตกอ้วก พุดง่าย ๆ คือนั่งหลับ หลับไปสักครู่ประมาณ ๕ นาทีก็รู้สึกตัว เลยคิดว่า ถ้านั่งซึ่มต่อก็คงหลับอีก ในเมื่อหายเมื่อยขาแล้วก็ลงไปเดินต่อดีกว่า

ปรากฏว่าเมื่อกลับลงไปเดินคราวนี้กลับแจ่มใส สดชื่น เดินต่อได้อย่างมีสติไปอีกระยะเวลาหนึ่งเป็นเวลานานพอสมควร เลยมาคิดว่า แทนที่เราจะทนฝืนเดินบนทางทั้งๆ ที่ง่วงมาก เดิน

แบบไซเซ สู้หนึ่งหลับสักหนึ่งหน้าจะดีกว่า เพราะทำให้กลับไปเดินได้ดีโดยไม่ง่วง พอคิดอย่างนี้ ครั้งต่อๆ มาก็เลยใช้วิธีนี้ฝึกตนเอง คือพอรู้สึกตัวว่าเริ่มง่วง เดินไม่รู้เรื่องก็หยุด ไม่เดินต่อ แล้วก็นั่งหลับพักหนึ่ง อาจจะนาน ๕-๓๐ นาที แล้วแต่ ไม่แน่นอน แล้วกลับไปเดินใหม่ ประคองตัวเองแบบนี้ไปถึงเช้า แต่ศิษย์ทำเช่นนี้ก็ยังคงเกิดความลังเลสงสัยว่าเราทำผิดหลักการ อยู่เนชั่นซิกหรือไม่ อยากถามหลวงพ่อดังนี้

๑. การปล่อยตัวเองให้หลับแบบตกร่วงด้วยความตั้งใจเจตนาเพื่อพักร่างกายสักครู่ แล้วสามารถกลับไปเดินจงกรมได้ดีกว่าแบบเดินง่วงๆ เป็นเรื่องที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ศิษย์ควรทำอย่างไร และควรแก้ไขอย่างไร

๒. การปล่อยตัวเองให้ตกร่วงด้วยความตั้งใจ จะทำให้ระยะยาวต่อไปข้างหน้าเกิดผลเสียต่อการนั่งสมาธิหรือไม่ ศิษย์คิดว่าจะทำให้เราติดการหลับหรือการตกร่วง และต่อไปเวลาไปนั่งทำสมาธิจะทำได้ยาก กลายเป็นว่านั่งหลับตาที่ไรก็ตกร่วงทุกที

๓. ตามความเข้าใจของศิษย์ อุบายการอดนอนและการผ่อนอาหารเป็นการทรมานร่างกายธาตุขันธ์เพื่อให้ภาวนาได้ดีขึ้น เข้าถึงสมาธิได้ง่ายขึ้น เท่าที่ได้เคยฟังหลวงพ่อบุญสอนหลักการอดอาหาร คือช่วยให้ร่างกายไม่หนัก ธาตุขันธ์เบา จะได้คล่องตัวเวลาภาวนาไม่โง่งง แต่การอดนอนนั้น ศิษย์เข้าใจเอาเองว่า หลักการคือทำให้ร่างกายไม่ต้องพักผ่อนจนเต็มทีเกินไป สบายเกินไปจนจิตใจคึกคัก เพราะถ้าเราได้นอนเพียงพอเต็มอิ่ม จะทำให้จิตใจเพิดเพลินคึกคัก จิตเลยมีกำลังขอบส่งออกนอก คิดนู่นคิดนี่เรื่อยเปื่อยได้ง่าย แต่เมื่อเราทรมานมันไม่ให้ร่างกายนอนเต็มที ร่างกายไม่ฟู ใจไม่คึกคัก ก็จะช่วยให้จิตใจเราอยู่กับตัวเองได้ดีขึ้น ได้มากขึ้น ความเข้าใจเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ หรือยังมีหลักการเคล็ดลับสรรพคุณอื่นๆ เกี่ยวกับการอยู่เนชั่นซิกมากกว่านี้ หากมี ศิษย์ขออาราธนาหลวงพ่อบุญช่วยพรรณารายละเอียดพิสดารด้วยครับ

**ตอบ :** นี่คำสอนนะ นี่พูดถึงว่า อุบายการอดนอนและอยู่เนชั่นซิก อยู่เนชั่นซิกนี้โดยหลัก โดยหลักเขาบอกว่าเขาตั้งใจอยู่เนชั่นซิกโดยทำเดิน ยืน นั่ง งดเว้นนอน

เวลางดเว้นนอน เพราะอยู่เนชั่นซิก การจะขาดจากเนชั่นซิกคือหลังติดพื้น คือการนอนของสังคมของโลกเขานอนกันอย่างไร เราไม่นอน เพราะเราอยู่เนชั่นซิก เราจะไม่นอน ถ้าเราจะ

ไม่นอนนะ ไม่นอนเพื่อกระบวนการของมันก็คือหลังติดพื้น ที่นี้ถ้าหลังติดพื้น นั่นคือขาดจากเนสันซิก แต่มันต้องอยู่ที่เจตนาและไม่เจตนา

คำว่า “เจตนา” เพราะอยู่เนสันซิก เวลาคนนั่งสมาธิ ถ้าเวลาสติมันขาด มันหงายหลัง หงายหลังมาเลย แต่ไม่ได้เจตนา ไม่ได้เจตนาที่รีบลุกขึ้น ถ้ารีบลุกขึ้นนะ แต่ถ้าบางคนถ้ามันขาดสตินะ หงายหลังไปเลยก็หลับไปเลยไง

นี่อยู่เนสันซิก ถ้าเนสันซิก การอยู่เนสันซิก ที่นี้เวลาเขาอยู่เนสันซิกแล้วมันจะมีการทรมานมาก มีการทรมานมาก ใ้การทรมานมันเป็นอุปายเป็นวิธีการไง

เราก็ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาเวลาหลวงตาท่านพูด เวลาหลวงตาท่านพูดตอนที่ท่านโครงการช่วยชาติฯ ท่านสะพายย่ามของท่าน อยู่ในย่ามของท่านนะ ท่านสะพายไปสะพายมา ท่านบอกในย่ามของท่านมีนิวเคลียร์นิวตรอน แต่ไม่เคยใช้เลย มีนิวเคลียร์นิวตรอน แต่ไม่เคยใช้เลย เพราะมันไม่สมควรจะใช้

ใ้นี้ก็เหมือนกัน เวลาเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ทุกคนอยากจะประพฤติปฏิบัติได้สะดวก ทุกคนประพฤติปฏิบัติจะได้ผลในการประพฤติปฏิบัติ ที่นี้เวลาผลการประพฤติปฏิบัติ มันก็ต้องมีวิธีการ มีอาวุธที่จะต่อสู้กับกิเลส ถ้าจะต่อสู้กับกิเลส ที่ว่านิวเคลียร์นิวตรอน ที่ว่า ดุรงค์ ๑๓ ดุรงค์วัตร ๑๓ มันเป็นวิธีการ มันเป็นอาวุธอันหนึ่งที่จะไปสู้กับกิเลส

ฉะนั้น ไปสู้กับกิเลส เวลานั้นิวเคลียร์นิวตรอนของท่าน ดุสิ เวลาท่านขึ้นไปหาหลวงปู่มันเห็นไหม เวลาขึ้นไปหาหลวงปู่มัน เวลาพิจารณาไปแล้ว เวลาจิตมันพิจารณาไป กายกับจิตแยกออกจากกัน “นี่เหมือนเราที่ถ้าสาริกาเลย” เวลาอย่างนั้น พอ “เหมือนเราที่ถ้าสาริกาเลย แต่ของเราไม่มียักษ์ ของมหาไม่มียักษ์” พอของมหาไม่มียักษ์นะ มหา ก็ไปทำอีก เห็นไหม “เหมือนเรา” ก็ ภูมิใจแล้ว

ที่นี้ทำแล้วเวลาที่จิตมันแยกออกไปนะ ใ้โฮ! มันมีความสุขมาก มีความสุขมาก เวลาเราทำสิ่งใดประสบความสำเร็จ เราจะชื่นใจมาก แต่พอสักพักหนึ่งมันก็คลายออกมาใช่ไหม นี่ก็เหมือนกัน เวลามันพิจารณาแล้วมันขาด โอ้ย! มันสุขมาก แล้วอยากได้ความสุขอย่างนั้นอีก ก็ขึ้นไปหาท่านนะ ท่านบอกว่า “มันก็มีหนเดียวเท่านั้นนะ เวลาฆ่าคนมันก็ตายครั้งเดียว มันจะตายครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ได้อย่างไรละ มันก็ตายแล้ว ครั้งเดียวก็จบ”

คำว่า “จบ” เห็นใหม่ จบแล้วก็คือหมดแล้ว ติดสมาธิอยู่ ๕ ปี พอลงอยู่ ๕ ปี ดูลึ เวลาหลวงปู่มันดึงออกมาๆ เวลาดึงออกมานั้นนะ ดึงออกมา “ไอ้สุขอย่างนั้นมันเศษเนื้อติดฟัน ไอ้สุขที่ว่าครั้งเดียวๆ ครั้งเดียวมันต้องสูงขึ้น ครั้งเดียวมันต้องมีคุณภาพะที่มากขึ้น มันจะใหญ่ขึ้น”

นี่นิวเคลียร์นิวตรอน ดึงออกมาๆ เวลาพิจารณาอสุภะ พอลงออกมาๆ ก็ออกมาพิจารณา ออกมาค้นคว้า ก็เจออสุภะ พิจารณามันๆ เวลาพิจารณา เวลาอยู่ในสมาธิก็บอกว่านอนตายอยู่นั้น ตอนนี้นำพิจารณาจนไม่ได้หลับไม่ได้นอน เวลาพิจารณาไป ไอ้โฮ! งานมันเยอะ

งานเรา เวลาเราทำงานมันใกล้จะเสร็จ มันจะได้ประโยชน์ ไอ้โฮ! มันเหมือนเจ๊กงก กงขนาดไหนก็ทำไม่ได้เพราะมันไม่มัจฉิมาปฏิปทา มันไม่มัจฉิมาปฏิปทา

“ไอ้บ้ำสังขาร ไอ้บ้ำสังขาร”

“อ้าว! จะบ้ำสังขารได้อย่างไร ถ้ามันติดสมาธิมันก็ติดสมาธิ ก็ออกใช้ปัญญาๆ”

“ปัญญานั้นนะไอ้บ้ำสังขาร”

ปัญญากับสังขารมันต่างกันนะ ปัญญาคือว่าสัมมาสมาธิมันเกิดขึ้นเป็นภาวนามย ปัญญา ไอ้สังขารคือความจำใจ สังขาร เห็นใหม่ “ไอ้บ้ำสังขาร ไอ้บ้ำสังขาร” สังขารคือความคิด ความปรุ ความแต่ง แล้วความคิด ความปรุ ความแต่งที่มันขาดสมาธิ มันก็ถูกลู่ถูก เห็นใหม่ “ไอ้บ้ำสังขาร ไอ้บ้ำสังขาร” นี่นิวเคลียร์นิวตรอนทั้งนั้นนะ นิวเคลียร์นิวตรอนสำหรับคนที่พิจารณา นีโอนาคามีมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค นิวเคลียร์นิวตรอน มันมีผู้ที่จะรับนิวเคลียร์นิวตรอน คือว่าผู้ที่เขากำลังต้องการใช้ ผู้ที่มีเหตุวิกฤติในใจ ท่านยื่นให้ๆ เลย ท่านบอกเดินไปเดินมานิวเคลียร์นิวตรอนเต็มยามเลย มันไม่ได้ควักมาให้ใครใช้เลย เพราะมันไม่มีใครต้องการใช้ แล้วใช้ไม่เป็นไง

ที่นี้เวลาเราย้อนกลับมา ย้อนกลับมาเราปฏิบัติ มาสู่เนสัชชิก นี้อาวุธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าอาวุธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะใช้อาวุธอย่างไร ใช้ให้มันเป็นไง

ฉะนั้น เวลาอาจารย์สิงห์ทอง ที่เขาบอกว่าชมถึงอาจารย์สิงห์ทอง

อาจารย์สิงห์ทอง หลวงปู่เจี๊ยะก็ชมมาก หลวงตาก็ชมมาก ทุกคนก็ชม คำว่า “ชมมาก” เหมือนกับหลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะเป็นพระอรหันต์ คำว่า “พระอรหันต์” คือต้องบุกบันมา บุกบันมา พยายามต่อสู้กับกิเลสตัดหาความทะยานอยากมา มันต้องชำระล้างกิเลสจบไปแล้วถึงเป็นพระอรหันต์ ถ้าคนทำงานจบแล้ว คนทำงานเสร็จแล้ว คือคนผ่านงานมา คนผ่านงานมาแล้วประสบความสำเร็จ เขาต้องผ่านวิกฤติมา เขาต้องทำงานมาจนประสบความสำเร็จ ฉะนั้น คนที่ผ่านงานมาแล้วประสบความสำเร็จจะพูดสิ่งใดมันก็ถูกต้อง ฉะนั้น ถูกต้อง ท่านถึงชื่นชมอาจารย์สิงห์ทอง เพราะอาจารย์สิงห์ทองท่านเดินจงกรมตั้งวันทั้งคืน เดินจงกรมเป็นร่อง หลวงปู่เจี๊ยะชมมาก คำว่า “ชมมาก” ทำได้จริงมาก แล้วพอรุ่นเดียวกัน อย่างหลวงปู่ลี อย่างครูบาอาจารย์รุ่นนี้ท่านก็ยกย่องอาจารย์สิงห์ทอง ยกย่องเพราะอะไร เพราะว่าทำด้วยกัน แต่ท่านทำได้ต่อเนื่อง

ในธรรมวินัย ในพระไตรปิฎก การปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติไม่ได้ผลคือการปฏิบัติขาดความต่อเนื่อง ขาดความสม่ำเสมอ ถ้าความต่อเนื่อง ความสม่ำเสมอ อาจารย์สิงห์ทองท่านปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ ครูบาอาจารย์เห็นการประพฤติปฏิบัติอย่างนั้นท่านถึงได้ชื่นชมไป

ที่นี้เราก็อยากจะประพฤติปฏิบัติอย่างนั้นใช้ใหม่ ผู้ถามถึงบอกว่า เราถือเนสัชชิก เราพยายามของเรา

ถ้าพยายามของเรานะ ถ้ามันง่วงเหงาหาวนอน ง่วงมาก เพราะเราก็อดนอนมานาน อดนอนมาหลายเดือน อดนอนมาตลอด ยิ่งเวลาที่ยังปฏิบัติอยู่ ถ้าวันพระ วันโกน คือว่าคืนนั้นไม่นอน มันเรื่องปกติ เพราะธรรมดาเราก็ปฏิบัติอยู่แล้ว ถ้าวันพระ วันโกน ไม่เคยนอนเลย เนสัชชิก อดอาหารเป็นเรื่องปกติ อาวุธไป

ดูตำรวจลี ตำรวจเวลาเขาทำราชการ เขาพักเป็นตลอด เขามีปิ่นเป็นเครื่องมือของเขา ใ้ที่นี่ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติ วันพระ วันโกน นี่ปิ่นพกประจำตัว อดนอนนี่มันเรื่องธรรมดา อดตลอด พอมันทำไปแล้วมันมีจังหวะจะโคน มันทำไป นั่งไปก่อน ๒-๓ ชั่วโมง พอเดินจงกรม เดินจงกรมเสร็จแล้วกลับมานั่ง

ทีนี้ถ้าอย่างทีหหลวงตาท่านนั่งตลอดรุ่ง ท่านนั่งอิริยาบถเดียวเลย นั่งตั้งแต่ ๖ โมงเย็น พระอาทิตย์ไม่ขึ้น ไม่ลุก อันนี้ดี อันนี้เพราะว่าท่านนั่งอิริยาบถเดียว แต่ถ้าเดิน มันเดินสัก ๗ ชั่วโมง ~ ชั่วโมง สบายมาก แต่เวลามันก็มีแบบว่าเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญใช่ไหม

ฉะนั้น ที่เขาถามว่า “ถ้าถือเนสัชชิกมันต้องมีสติสัมปชัญญะ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ตลอดเลย หรือไม่”

มันเป็นไปไม่ได้ คำว่า “มันเป็นไปไม่ได้” มันจะตื่นโพลงอยู่อย่างนี้ไม่ได้ มันจะตื่นโพลงอย่างนี้ พระอรหันต์ท่านนั้น พระอรหันต์มันตื่นโพลงจากหัวใจ มันตื่นโพลงอย่างนั้น นี่พระอรหันต์

แต่ถ้าผู้ที่ปฏิบัติ เดี่ยวมันตื่นโพลงต่อเมื่อสติ สมาธิดี ตื่นโพลงเลย สักพักหนึ่งมันก็ชักเริ่มเฉา แต่มันไม่ทำผิดกติกา คือหลังไม่ติดพื้น คือมันจะสับหงกโงกวง

เรานี่ภายหลังตั้งเลย เราเนี่ย เนสัชชิกนี่ ตี ๔ ภายหลังตั้ง หัวนี้ฟาดพื้น ธิบถูกขึ้นใหญ่เลย หัวฟาดไปกับพื้น ๒-๓ รอบตอนที่ทำเนสัชชิกอยู่นะ ตอนนั้นยังพรรษาแรก ตั้งแต่นั้นมาไม่มีอีกเลย ตั้งแต่นั้นมา พอที่ว่าวันพระไม่เคยนอนเลย พอมันภาวนาไปได้แล้ว ไปได้แล้ว

แต่ตอนจะเริ่มเข้า หัวฟาดพื้น ๒-๓ ที เราเนี่ย สักตี ๔ ตี ๕ นั่งๆ ไปกำลังดีๆ เลย เว็บบ! ไม่ใช่ นั่งหลับนะ เหมือนหลับใน มันวูบ วูบแล้วภายหลังตั้งเลย ไม่ใช่ นั่งหลับ นั่งดีๆ นี่แหละ แต่มันวูบ สติมันไม่ทันใจ สติมันไม่ต่อเนื่อง พอสติมันขาดปั๊บ มันก็ภายหลัง ก็วูบเลย วูบก็หัวฟาด หัวฟาดตีมัน! ลูกขึ้นมานั่งต่อ พระมองเห็นใหญ่เลยละ ใ้อโฮ! คนเก่งหัวฟาดไปนั้น คนเก่งๆ ภายหลังตั้งตั้งเลย

อันนี้เวลาคน เราจะบอกว่า คนที่ปฏิบัติมันมีอุปสรรคมาทั้งนั้น ขณะที่เริ่มต้นจะเป็นอย่างนี้ แต่พอมันผ่านจุดนี้ไปได้นะ พอผ่านไปได้ เหมือนคนขับรถ คนขับรถเวลาเขาขับรถนะ เขาขับรถด้วยความเร็วสูงมาก พอไประยะหนึ่งเขาจะผ่อนความเร็วเล็กน้อยเพื่อพักผ่อนสายตา แล้วเขาก็เหยียบคันเร่งต่อไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเป็นแล้ว มันก็เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างดี เสร็จแล้วถ้ามันจะผ่อนก็ผ่อน ผ่อนแล้วเดี๋ยวก็ต่อเนื่องไป ต่อเนื่อง แต่มีสติพร้อม เพราะคำว่า “ขับรถ” ถ้าเราไม่ควบคุม

พวงมาลัย มันลงข้างทางแน่นอนอยู่แล้ว มันต้องไปตลอด นี่ก็เหมือนกัน คำว่า “ผ่อน” ก็เพื่อความกระฉับกระเฉงแล้วต่อเนืองๆ มันทำของมันไปได้

นี่พูดถึงว่าเนสซิชิกนะ แล้วมันวงเหงาหาวนอน

ที่นี้ย้อนกลับมาคำถามก่อนเลย เพราะคำถามนี้มันสำคัญ เพราะเขาบอกว่าเวลาเขาทำอย่างนี้แล้วทำไม่ได้ พอทำไม่ได้แล้ว มันเป็นวาสนาของคนนะ เวลาทำไม่ได้ เราก็มาผ่อนคลายมานั่ง แล้วบังเอิญมันตกวงค์หายไป แล้วตัวเองก็คิดว่ามันผิด พอมันผิดแล้ว ไปเดินจงกรมมันกลับสดชื่น เพราะมันได้พักใจ มันถึงว่ามันสดชื่น แต่ว่าความสดชื่นอย่างนี้ คำว่า “ภวังค์” ไซ้ใหม่ ตกวงค์ไป ภวังค์ ถ้ามันลงหนักไป ติดไปเลย ถ้าติดไปเลยนะ การแก้ไข ที่ปฏิบัติกันมีตรงแนี้เป็นปัญหามาก เขาไม่ให้ตกวงค์

ถ้าตกวงค์ไปแล้ว เพราะเราเคยเป็น เราเคยเป็นโดยที่ความไม่รู้สึกตัวนะ นั่งปฏิบัติใหม่ๆ เวลานั่งบนศาลา นั่งกับพระ เพราะเราถูกต้องไปมันก็เจอพระไซ้ใหม่ เวลาพระนั่งด้วยกัน เวลาถึงเวลาสัก ๓-๔ ชั่วโมง อุบายของพระที่เขานั่งไม่ไหวแล้วเขาจะหลบหลีกคือลุกไปปัสสาวะ พอนั่งไปสักหลายๆ ชั่วโมง องค์นั้นก็ลุกไปปัสสาวะ องค์นั้นก็ลุกไปปัสสาวะ ใ้เราก็ นั่งเฉย

ที่นี้พอนั่งเฉย อาจารย์ท่านก็เริ่มบ่นไซ้ใหม่ ท่านถามว่า “เฮ้ย! เวลาพวกท่านนอนกลางคืนนะ ไปปัสสาวะกันตอนไหน ตอนนอนกลางคืนทั้งคืนไม่เห็นปัสสาวะเลย ถ้านั่งสมาธิเดี่ยวคนนั้นไปปัสสาวะ คนนี้ไปปัสสาวะ”

ใ้เราก็ นั่งยิ้มในใจเลย มึงเก่ง คนอื่นเขาไปปัสสาวะหมดเลย เอ็งไม่เคยไปปัสสาวะสักทีเลย นั่งอยู่นั่นนะ

เวลามันตกวงค์โดยไม่รู้ตัว มันอหังการนะ คิดว่าตัวเองเก่ง แล้วก็บังเอิญ เพราะมันนั่งอยู่ในศาลามันก็ในร่มไซ้ใหม่ วันหนึ่ง เพราะนั่งที่หนึ่งหลายๆ ชั่วโมง วันหนึ่งพอนั่งเสร็จแล้วด้วยบุญเนาะ มันเปียกที่จีวร ก็ยกขึ้นมาดม กลิ่นน้ำลาย พอบอกกลิ่นน้ำลาย เฮ้ย! นี่เอ็งนั่งหลับ พอคำว่า “นั่งหลับ” คือตกวงค์ แล้วตกวงค์ทีหนึ่ง คืนแต่ละคืนหลายๆ ชั่วโมง คือว่าเราตกวงค์มาจนติด จนเข้าใจว่าภวังค์นี้เป็นสมาธิไป แต่เพราะน้ำลายของตัวเอง แล้วด้วยอำนาจ

วาสนาของเราเอง นี่คือนั่งหลับ นั่งหลับจนน้ำลายไหลย่อยเปียกผ้าอยู่ที่นี่ ไม่ต้องให้ใครมาบอกหรือก นั่งหลับ

เพราะเราปรารถนาดีใช่ไหม เราอยากจะทำปฏิบัติให้ได้มรรคได้ผลใช่ไหม ถ้าตกภวังค์ไปมันเป็นมิจฉาทิฎฐิ มันเป็นความเห็นผิด มันเป็นมิจฉาสมาธิ มันเป็นมิจฉาคือความผิด เริ่มต้นต้นคดปลายตรงมันไม่มี ถ้าต้นมันคด มันลงนรกอเวจีไปเลย แต่โดยตัวเองไม่รู้ เป็นไปไม่ได้ ต้นคดแล้วมันจะจริง เพราะเรามันซื่อสัตย์กับตัวเอง ก็แก้ตรงนี้ โอ้โฮ! ก็ผ่อนอาหารจนฉันวันละคำ ฉันวันละคำ วันละ ๑ คำ แล้วจนเดินไปบิณฑบาตแทบไม่ไหว จนกว่ามันจะหาย แล้วมันก็หายมา นี่เพราะใช้ปัญญา ใช้วิธีแก้เยอะมาก นี่พูดถึงตัวเราเองนะ

ถ้าคำว่า “ภวังค์” ภาษาเราว่า “เข็ด” เราเจอมากับตัวเอง เข็ดมาก แล้วขณะที่ตกภวังค์อยู่ มันยังเกิดความอหังการว่าตัวเองภาวนาดี ดีกว่าพระที่ไปปัสสาวะ เรานี้เก่งมาก ทีนี้เราก็ย้อนกลับมาพอกโยมที่ภาวนา ถ้าไม่เข้าใจจะมีความคิดแบบเรา เพราะมันเหมือนสมาธิ มันเหมือนกับเรามีมรรคมีผลนะ เก่งมาก ทำได้ แต่ความจริงเป็นความผิด แล้วตัวเองเข้าใจว่า แล้วตัวเองถือทิฎฐิ ทิฎฐิในใจเราเอง นี่เป็นปัจจุัตตัง รู้เอง เป็นประสบการณ์ของตัวเอง

ฉะนั้น ใ้สิ่งที่ว่า พอผู้ถามบอกว่า เดินจงกรมจนเมื่อยจนเพลียมาก ก็เลยไปนั่ง นั่งแล้วบังเอิญหลับไป แต่พอไปเดินจงกรมแล้วมันสว่างโพล่ง

เห็นไหม เพราะคนมันได้พัก ใ้นี้ได้พักแล้วสว่างโพล่งนี่มันดี เพราะมันดี แต่การตกภวังค์นั้นไม่ดี ฉะนั้น เวลานั้นพัก เรานั่งได้ เวลาเราเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ แต่ให้เป็นสมาธิ ให้มันลงเป็นสมาธิ อย่าให้มันลงภวังค์ไป

ไม่ใช่ว่าห้ามนั่งสมาธิ หรือนั่งสมาธิแล้ว เพราะการนั่งสมาธิ ที่นั่งนั้นนะ ถ้ามันพุทโธซัดๆ มันซัดๆ ได้อย่างไร เพราะมันเดินมา มันเพลีย เพราะมันอดนอนมา มันเลยมีช่องทางให้ลงภวังค์ไป

แต่ถ้าเรานั่งนะ แล้วมันเป็นการพัก ให้มันอยู่เฉยๆ อูเบกขา ไม่ต้องลงภวังค์ก็ได้ แล้วกลับไปเดินใหม่ ไม่ต้องการให้ถึงกับลงภวังค์ เพราะการลงภวังค์มันลงได้หนหนึ่งแล้วมันเป็นช่องทาง แล้วมันเป็นความถนัด แล้วมันจะไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปยุ่งมากเลย ยุ่งมากอย่างไร ยุ่ง



มาก มิจฉาจะกลับให้สู่อ้อมอย่างไร มิจฉา เห็นใหม่ มิจฉาเป็นความผิดแล้วจะกลับมาให้ถูกได้อย่างไร

ที่นี้มีมิจฉาแล้วทำไมมันดีล่ะ

อ้าว! ก็กิเลสมันล่อ กิเลสมันหลอกใจ มันได้พักได้ผ่อนแล้วมันก็ดี แต่ได้พักได้ผ่อนมันก็ควรเป็นอ้อมมา ลงสมาธิ ลงสมาธิกับลงภวังค์มันแตกต่างกันไง ถ้าลงสมาธิมันก็จบ ลงสมาธิ นั่งสมาธิ ถ้าลงสมาธิก็อยู่ในสมาธินั้น

นี่บอกว่า ลงไปตกภวังค์แล้วรีบลุกขึ้นมาเดินเลย

นี่พูดถึงว่าค่อยๆ แก้ไขประเด็นนี้ชนิดหนึ่ง เห็นใหม่ ธรรมาวุธ อาวุธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นิวเคลียร์นิวตรอนของหลวงตาอยู่ในยาม ถ้าใครพร้อมแล้วท่านยื่นให้เลย ใ้ที่นี่ก็เหมือนกัน เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราจะเนสัชชิกในธุดงค์ ๑๓ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันเป็นอาวุธ เราควรใช้ให้เป็นประโยชน์ไง วิธีใช้อาวุธ วิธีใช้สติ ใช้สมาธิ ใช้ปัญญา ใช้ให้มันถูกต้องดีงาม มันก็จะเป็นประโยชน์กับเราไง

นี่คำถามข้อที่ ๑. “๑. การปล่อยให้ตัวเองให้หลับตกภวังค์โดยความตั้งใจ...” โดยความตั้งใจเสียด้วยนะ “...เจตนาเพื่อพักร่างกายสักครู่ แล้วสามารถกลับไปเดินจงกรมต่อได้ดีกว่าเดินแบบง่วงๆ เรื่องนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ ถ้าไม่ถูกต้อง ศิษย์ควรทำอย่างไร และควรแก้ไขอย่างไร”

เนสัชชิกนี้เห็นด้วย แล้วการเดินจงกรมก็เห็นด้วย การนั่งสมาธิก็เห็นด้วย แต่ให้มันเป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ สัมมาสัมมัชฌิมา งานชอบ ถ้าทำถูกต้องก็เป็นงานชอบ ถ้าทำไม่ถูกต้องก็เป็นงานไม่ชอบ

มรรคมันมีอ้อมมา อ้อมมาคือมรรคที่ถูกต้องดีงาม กับมิจฉา มิจฉาคือความผิดหมด เราทำให้มันถูกเสีย เริ่มต้นเจตนาเราดีมาก เราอยากจะทำประพฤติปฏิบัตินะ ครูบาอาจารย์ยกย่องอาจารย์สิงห์ทอง เราก็อยากทำให้เหมือนท่าน ถ้าทำให้เหมือนท่านนะ เราก็พยายามทำให้เหมือนท่านด้วย แล้วให้ผลเหมือนด้วย

ทำให้เหมือนท่านคือทำกิริยาเหมือนท่าน แต่จิตใจของเรามั่นตกภวังค์ “เพราะตั้งใจให้หลับ” เราไม่ตั้งใจ

ตั้งใจลงสมาธิ ลงสมาธินะ เวลาคนที่เขานอนหลับลึกๆ ตื่นขึ้นมาเขาจะสดชื่นมาก ถ้าใครนั่งสมาธิ สมาธิลงไปแค่ ๕ นาที ดีกว่าคนนอนหลับทั้งคืน เห็นไหม นี่พูดถึงขนาดว่าตั้งใจให้หลับมันยังได้ผลขนาดนั้น ถ้าตั้งใจลงสมาธิ ยอดเยี่ยมเลย ถ้าตั้งใจลงสมาธิ นั่งสมาธินี้สุดยอดเลย นั่งสมาธิแล้วรำพึงไปเห็นกายเลย มันยกขึ้นวิปัสสนาไปเลย มันก้าวเดินไปเลย ถ้าเราทำถูกต้องนะ

ที่นี้คำว่า “เดินไปเลยๆ” คูสิ เวลาหลวงปู่มั่นท่านแก้หลวงตา แก้แล้วได้เสียงกันทุกอย่าง มาตลอดเลย ก็เพื่อจะเอาความดีงามนี้ เหมือนกัน เราพยายามทำความดีงามของเรา

### ถ้าลงภวังค์ ผิดหมด มิจฉาหมด มิจฉาไม่เอา เอาสัมมา

“๒. การปล่อยตัวเองให้ตกภวังค์โดยความตั้งใจ จะทำให้ในระยะยาวต่อไปข้างหน้า เกิดผลเสียต่อการนั่งสมาธิหรือไม่ ศิษย์กลัวว่าจะทำให้เราเกิดติดการหลับ ติดการตกภวังค์ แล้วต่อไปเวลานั่งสมาธิจะทำได้ยาก จะกลายเป็นนั่งหลับตาที่ไร้ตกภวังค์ทุกที”

มันก็เป็นอย่างนั้นนะ ฉะนั้น ถ้าจะเป็นอย่างนั้น อันนั้นวางไว้ การถือเนสัชชิก การเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา เราอนุโมทนา เราเห็นด้วยหมดนะ เห็นด้วยโดยวิธีการ แต่เวลาจิตจิตเวลามันลง ต้องลงให้เป็นสัมมาสมาธิ เป็นสัมมาปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ เป็นความถูกต้องดีงามทั้งหมด ถ้าความถูกต้อง ต้นตรง มันจะตรงต่อเนื่องกันไป เห็นไหม ความเพียร ความวิริยะ ความอุทิศสละของเราจะสมประโยชน์ แล้วสมความปรารถนา ทำทุกอย่างดีงามขึ้นมาหมด

แต่ที่นี้มันเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันทิฐิโก เป็นสัมมาสมาธิ เราก็อ่าเป็นสัมมาสมาธิ แต่สมาธิ คูสิ เวลาหลวงปู่มั่นท่านพูดกับหลวงตานะ “สัมมาสมาธิของพระพุทธเจ้ามันไม่มีสมุทัย เจือปน สัมมาสมาธิของท่านมันมีกิเลส คือมีสมุทัยเจือปนด้วย”

ที่นี้สัมมาสมาธิของเรา ถ้าเรามีกิเลส เราก็อ่าของเราเป็นสัมมาสมาธิ ใครๆ ก็ว่าตัวเองทำถูกต้องทำดีงามทั้งนั้นนะ เพราะเราไม่มีสิ่งใดเปรียบเทียบ แต่ถ้าเราเคยเป็นอย่างนี้แล้วเราทำของเราให้ถูกต้องดีงามขึ้นมา สัมมาสมาธิคือจิตตั้งมั่น มีสติรับรู้ตลอดเวลา แล้วชัดเจน

เหมือนคนเราลืมนัดชัดเจนอยู่อย่างนี้ เราจะรู้เห็นอะไรผิดถูกหมดเลย ถ้าเราตาฝ้าฟาง เราจะเห็นมัว เห็นแล้วอาจจะผิดพลาดได้ใช่ไหม สัมมาสมาธิมันชัดเจนอย่างนี้ ถ้าสัมมาสมาธิชัดเจนอย่างนี้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า ถ้าตั้งใจปล่อยอย่างนั้น ตั้งใจเริ่มต้น หัวเข็งเลย เราเริ่มต้น เต็มมันก็ติดใจ ขนาดว่าเราตั้งใจทำดีมันยังพาให้ติด พาให้ตกภวังค์ได้ ใ้ใจนี้เราตั้งใจให้ตกภวังค์เลย เพราะเราเห็นแล้วว่าถ้ามันได้พักแล้วเดินจงกรมดี คือเรามีเป้าหมายอยากจะถือเนสัชชิกิให้ครบสมบูรณ์ คือให้ ๑ คืนล่องไป เราก็พยายามอดทนให้ได้ ๑ คืนใจ ที่นี้พอ ๑ คืน พอมันง่วงขึ้นมา ง่วงก็หลับหน้า เอาน้ำแข็งลูบหน้าเลย ซึ่่น้ำแข็งไว้ เวลาง่วงๆ นะ เอาน้ำแข็งลูบ นี่มันตื่นมาชัดๆ เลย แล้วน้ำแข็งกับภวังค์ น้ำแข็งยังดีกว่าเยอะเลย

ฉะนั้น ภวังค์ไม่ให้ตก ถ้าตกแล้วรู้ว่าเป็นต้นคุด ต้นมันจะพาให้เราเสียหายแล้ว น่ากลัวเหมือนเอดส์ อีโบลา ทุกคนไม่อยากจะ เป็น เอดส์! ถ้าเป็นเอดส์หรืออีโบลาคืออย่างหนึ่ง ดีที่เดินจงกรมดีใจ ดีที่มันตื่นตัว...มันไม่คุ้มกัน เป็นเอดส์ เป็นอีโบลา แล้วตื่นตัวเดินจงกรมดี ข้างหน้ามันก็ตายนะสิ

**นี่ก็เหมือนกัน ตั้งใจให้ตกภวังค์แล้วดี...ไม่ถูก ไม่ถูก อีโบลาไม่เอา เอดส์ก็ไม่เอา** เอาปัจจุบันนี้ ถ้ามันง่วงนอนก็ให้มันง่วงนอน ดีกว่าเป็นอีโบลา เป็นเอดส์ แล้วจะให้ตื่นตัวอย่างนี้ไม่เอา

นี่ก็เหมือนกัน ภวังค์เป็นแบบนั้น แต่เริ่มต้นมันไม่เห็นโทษใจ ถ้าเห็นโทษ ถ้าเป็นทางการแพทย์เขาารู้เลยว่าถ้าเชื่ออย่างนี้มันจะให้ผลอย่างนี้ ถ้าเชื่ออย่างนี้ให้ผลอย่างนี้ ถ้าเชื่ออย่างนี้มันไม่ดี ไม่ดี เราไม่เข้าไปใกล้มัน ไม่เอาเลย ต้องมีวัคซีนป้องกันอีกต่างหากด้วย ไม่ให้เข้ามาใกล้เราเลย นี่ไอ้โฮ! ตั้งใจตกภวังค์เลย ตรงนี้เข้าใจผิด แล้วไอ้ที่ว่าตกภวังค์แล้วมันภาวนาดี เวลาเราเข้าใจผิดนะ เหมือนกับเชื้อโรคที่เคลือบด้วยน้ำตาล เวลาน้ำตาลกินแล้วหวาน แต่เชื้อโรคนั้นให้ผลเป็นผลร้ายกับร่างกายเรามาก

ใ้ใจนี้ก็เหมือนกัน เวลาเดินจงกรมหูตาสว่าง เคลือบด้วยน้ำตาล แต่ผลของมัน ผลของมันไปข้างหน้า เราตกภวังค์จนเคยชินนะ แล้วจะแก่นะ แล้วจะทุกข์แบบเรานี่ เราตกภวังค์ เราแก้มาก่อนแล้ว ถ้าไม่แก้มานะ ตายไปแล้ว ตกภวังค์ไปก็จบอยู่นั่นนะ มันไม่เจริญก้าวหน้า อยู่แค่

นั่นนะ ไม่มีทางเจริญก้าวหน้ามา แล้วถ้าไปกระทบอะไรที่รุนแรงนะ ไปเลย เพราะอะไร เพราะว่ามันไม่มีภูมิคุ้มกันทางหัวใจอยู่แล้ว

แต่ถ้าเป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ ทุกอย่างดีงาม มันมีภูมิคุ้มกันทางธรรมะ เพราะมันมีปัญญา มีภูมิคุ้มกัน กระทบกระทั่งอันอะไร โลกธรรม ๘ มันก็เป็นอย่างนี้ ไม่กลัวเลย ถ้ามีภูมิคุ้มกัน ไม่มีภูมิคุ้มกันนะ เจออะไรนะ ไปเลย นี่ยังดี ยังแก้มาได้ แก้มาได้ แล้วเห็นโทษมันมาก ตกใจมาก

ฉะนั้น เพียงแต่ว่ามันสำคัญตรงที่ว่าเวรกรรมของคน เพราะมันไปให้ผู้ถามได้หูตาสว่าง โพลง คือเราไปมองเห็นเป็นคุณใจ เป็นคุณแล้วเป็นของใช้ชั่วคราว คือใช้แล้วจะเป็นประโยชน์ใน แต่เราใช้สิ่งที่ถูกต้องดีงามทั้งหมดดีกว่า เราควรใช้อาวุธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ถูกต้อง แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเรา นี่ข้อที่ ๒.

“๓. ตามความเข้าใจของศิษย์ อุบายการอดนอนและการผ่อนอาหารเป็นการทรมานร่างกายธาตุขันธ์เพื่อให้เกิดการภาวนาดีขึ้น เข้าถึงสมาธิได้ง่ายขึ้น เท่าที่ฟังหลวงพ่อบุญศรี ช่วยให้เกิดธาตุขันธ์เบา” ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวลาความเห็นของเขา “แต่ความเห็นของศิษย์ หลักของมันคือทำให้ร่างกายไม่ต้องพักผ่อนจนเกินไป”

อันนี้คือปัญญาของใครของมัน ถ้าปัญญาของใครของมันนะ ปัญญา ปัญญา มันกว้างขวาง ชั้นของปัญญามันไม่มีขอบเขต ใครคิดอะไรเพื่อเป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้นนะ ทำเพื่อประโยชน์กับตัว

ฉะนั้น “ผลของการนั่งสมาธิ ควรทำอย่างไร”

ที่นี้คำตอบ ตอบเรื่องภวังค์เป็นตัวหลัก ฉะนั้นจะบอกว่า อาวุธ นี่มันเป็นธุดงค์วัตร ๑๓ เป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ เป็นเครื่องขัดเกลา อาวุธที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทานไว้ให้ พวกเราเป็นผู้ใช้อาวุธ เอาอาวุธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ให้เป็นประโยชน์ ดาบสองคม คมหนึ่งไว้ฆ่าศัตรู อีกคมหนึ่งไม่ใช่เขียดคอดตัวเอง อีกคมหนึ่งเราไม่เอามาใกล้เรา ดาบสองคม คมหนึ่งฆ่าศัตรู แล้วอีกคมหนึ่งพลิกไปฆ่าศัตรูเหมือนกัน อย่าให้เข้ามาทำลายเรา  
วิธีการใช้อาวุธ จบ

**ถาม :** เรื่อง “ต้องวิปัสสนาเลยหรือไม่”

ขอกรุณาหลวงพ่อกั๊วไขข้อข้องของการภาวนาหน่อยครับ

๑. เวลาจิตเข้าสู่ความสงบ อาการตัวโยกคลอนคือปีติใช่หรือไม่ครับ กระผมก็ทำ ความรู้สึกเฉยๆ พอกายสงบจากอาการแล้วน้อมจิตเข้าสู่วิปัสสนา คือพิจารณาภายในให้เห็นเป็น อสุภะ พอจิตจะรวม มันก็ถอนออกมาบ่อยๆ การปฏิบัติแบบนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ หรือต้องน้อม เข้ามาให้ชำนาญ เพราะจริตถูกกับการพิจารณาอสุภะ

๒. เวลาภาวนาผิดทาง เกิดนิมิตคล้ายคอยเตือนหลายๆ อย่าง เช่น เมื่อมีความรู้สึกรักใคร่แว็บเข้ามาในขณะก่อนภาวนา หลังภาวนาแล้วล้มตัวลงนอน ซึ่งกระผมจะนอนฟังคำเทศน์จนหลับ พอหลับ ปรากฏนิมิตว่ามีถนนสายหนึ่งลาดเป็นทางขึ้นสู่ยอดเขา แต่มันเอียง มันแตก ในขณะที่นิมิตรู้ว่าอารมณ์ที่มีความรู้สึกรักผู้หญิงคนหนึ่ง พอจิตถอนจากการหลับก็น้อมมาพิจารณาว่า ความรักทำให้การดำเนินจิตออกนอกกลุ่มนอกทาง แต่จิตไม่ได้กังวลแต่อย่างใด คือ น้อมมารู้เฉยๆ อันนี้ขอหลวงพ่อกั๊วไขข้อข้องใจว่าถูกหรือไม่ครับ

ตั้งแต่ปฏิบัติมาไม่เคยพบครูบาอาจารย์เลย ตอนแรกปฏิบัติ เคยเขียนจดหมายไปถามหลวงปู่มหาบัวครั้งหนึ่ง ท่านก็บอกว่าให้ปฏิบัติไปเฉยๆ ถ้าเรารู้เอง อาศัยคำเทศน์ของครูบาอาจารย์มาเปิดฟังตลอด หรือน้อมมาปฏิบัติ จึงขอความเมตตาจากหลวงพ่อกั๊วด้วย

**ตอบ :** อันนี้ข้อที่ ๑. เนาะ ที่ว่า “๑. ถ้าจิตเวลาเราพิจารณาสู่ความสงบแล้ว อาการตัวโยกตัวคลอนเป็นปีติใช่หรือไม่”

มันก็ใช่ของมัน ตัวโยกตัวคลอน แต่เรากลับมาที่พุทโธ กลับมาที่ปัญญาอบรมสมาธิ มันก็มากลับมาสู่สัมมาสมาธิ

“ทำความรู้เฉยๆ พอกายสงบแล้วจะน้อมจิตเข้าสู่การวิปัสสนา พิจารณาภายในเพื่อให้เป็น อสุภะ พอจิตรวม มันก็ถอน”

พอจิตรวม ถ้าจิตรวม จิตเป็นสมาธิ เป็นสมาธิ ออกจากสมาธิ พอรับรู้ได้ เราก็ไปสู่อสุภะ อสุภะคือว่าเห็นอาการ ๓๒ คำว่า “อาการ ๓๒” คือเส้นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรืออวัยวะ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้เป็นความจริงใจ แต่ส่วนใหญ่แล้วถ้ามันยังไม่ได้ เราก็ใช้สัญญาแค่รำพึง

อาจารย์ใหญ่ ฆากศพที่เขาแขวนไว้ที่เขาให้นักศึกษา เขาศึกษานั้นเป็นทางวิชาชีพ เพราะเขาขาดสมาธิ แต่ถ้าเรามีสมาธิ เราไม่ต้องหาอาจารย์ใหญ่ เพราะเรานึกภาพนั้นได้ ถ้าจิตเป็นสมาธิ เวลานั้นภาพนะ มันสะท้อน มันสะท้อนมาก สะท้อนจน ใ้อโฮ! มันสะท้อนหัวใจเลย แต่ถ้ามันจิตไม่สงบนะ มันนึกแล้วมันจืดๆ เรานึกภาพนั้นไม่ชัดเจน

ฉะนั้น อาศัยความสงบ แล้วเราพิจารณาของเรา ถ้ามันพิจารณาได้ นี่ขั้นของปัญญาต้องฝึกหัดใจ พยายามฝึกหัด ทำความสงบของใจนี้แหละ พอจิตสงบแล้วให้นึกเอา ให้นึกเลย พอนึกแล้ว พอนึกขึ้นไปนะ พอนึกขึ้นไป ถ้ามันได้นะ มันได้ มันสะท้อน มันเป็นการยืนยันว่าจิตเราสงบ ถ้ามันไม่ได้ ไม่ได้ เราก็กลับมาพูดต่อ

ที่นี้เพียงแต่ว่าถ้าทำมา “หลวงพ่อก่อน ผมทำมา ๓๐ ปีแล้วนะ”

ถ้าอย่างนี้แล้วมันเบื่อไป ถ้าทำมานาน ทำแล้วมันไม่เจริญก้าวหน้า ถ้าไม่เจริญก้าวหน้า แต่ถ้าเจริญก้าวหน้า เจริญก้าวหน้าหรือไม่เจริญก้าวหน้ามันอยู่ตรงนี้ ตรงที่จิตสงบแล้วมันเห็น แล้วมันสะท้อน มันเป็นมรรค ถ้าจิตมันไม่สงบ มันก็พยายามฝึกหัดไปๆ

เหมือนเรา คูสิ บางคนทำธุรกิจ ๒ ปี ๓ ปี ประสบความสำเร็จเป็นบริษัทใหญ่โตเลย ใ้อ เราทำมา ๓๐-๔๐ ปี บริษัทเรายังก็ก๊อกอยู่อย่างนี้ นี่ก็เหมือนกัน ปฏิบัติมา ๓๐-๔๐ ปีก็ยังไม่ก้าวหน้า ใ้อคนเพิ่งมาทำธุรกิจเมื่อวานนี้ ใ้อโฮ! บริษัทมันใหญ่โตเลย นี่เพราะเขามีอำนาจวาสนาไง นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันทำที่บริษัทมันใหญ่โตขึ้นมา เพราะเขาประกอบธุรกิจประสบความสำเร็จ แต่เราทำของเรามันล้มลุกคลุกคลานอยู่ที่นี่ ใ้อนี่ไง ถ้าจิตไม่สงบ จิตมันไม่มีอำนาจวาสนา แต่เราก็พยายามฝึกฝนของเรา

เรื่องเป็นเวลา คนถามบ่อยว่า ต้องนั่งสมาธิต้องกี่ชั่วโมง กับครึ่งชั่วโมง อันไหนดีกว่ากัน

เวลาไม่สำคัญ สำคัญที่ทำแล้วมันสงบหรือไม่สงบ ถ้ามันสงบแล้วเราทำของเราตรงนี้ มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ปัจจุบัน ปัจจุบันตลอด

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราปฏิบัติของเรา ถ้าบอกว่า “ต้องวิปัสสนาหรือไม่”

ธรรมดามันต้องวิปัสสนาแน่นอน ถ้าไม่วิปัสสนา มันแกกเกสไม่ได้ วิปัสสนาคือ ปัญญา ปัญญาการรู้แจ้ง ปัญญาการรู้แจ้งแทงตลอดในกิเลส มันต้องใช้วิปัสสนา วิปัสสนาเท่านั้นถึงจะแกกเกส แต่ถ้าไม่มีสมาธิ วิปัสสนาเกิดไม่ได้

ถ้าไม่มีสมาธิที่วิปัสสนิก มันเป็นวิปัสสนิกแล้วจิตมันเป็นได้หลายหลาก จิตนี้มันคิดเอง จิตมันจินตนาการเอง จิตมันน้อมนำไปเอง มันเห็นเอง มันสร้างหนัง มันเป็นจินตนาการ แล้วจินตนาการมันเป็นได้ทั้งนั้นนะ จิตนี้เป็นได้หลายหลากนัก ย้อนกลับไปเนสัชชิกเมื่อกี้ กี้ จิตมันเป็นได้หลายหลากนัก พอไปนั่งตกภวังค์ มันสว่างโพลงเลย นี่มันหลอก มันเอาเชื่อมาหลอก

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันเป็นสมาธิ มันสะเทือนใจ มันต้องวิปัสสนาแน่นอน แต่วิปัสสนา มันก็ต้องฝึกหัดนี่ไง ถ้ามันฝึกเป็น มันฝึกได้ มันก็ได้ ถ้ามันฝึกเป็น พยายามฝึก เห็นไหม พยายามฝึกของเรา ฝึกหัดของเรา

นี่เขาบอก ตั้งแต่ปฏิบัติไม่เคยเจอใครเลย เขียนหนังสือไปถามหลวงตาคนเดียว

เพราะเราถือว่าเราทำได้ไง เราก็ต้องพยายามทำของเรา

ฉะนั้นที่ว่า ถ้าวิปัสสนามันต้องวิปัสสนาอยู่แล้ว ที่นี้มันเขียนมาโซ้ววาสนาเสียด้วยนะว่า “๒. เวลาภาวนาไปถ้าเกิดรักผู้หญิง...” เขาว่าอย่างนั้นเลยนะ “...มันจะเกิดนิमित”

อันนี้มันก็เป็นวาสนานะ เขาบอกว่า การภาวนาผิดทางมันจะเกิดนิमितเลย เมื่อหลายเดือนมาแล้วความรู้สึกเว็บขึ้นมาว่าไปชอบผู้หญิง เวลาภาวนาไปแล้ว เวลาออกจากภาวนามา นอน นอนแล้วมันเห็น เห็นหนทางมันเอียง หนทางมันแตก คือหนทางที่ไม่ควรเดิน เราบอกว่านิमितอย่างนี้ ที่ว่าอารมณ์ที่ความรักผู้หญิงนั้นนะ แต่พอมันเห็นแล้ว ออกจากนิमितมันก็มาใคร่ครวญ มาเตือนตัวเองไป

เออ! อย่างนี้มีเหตุมีผล มีเหตุมีผล เห็นไหม เพราะว่าถ้าจิตใจของเรา ถ้าเราวางอารมณ์ไว้ไม่ดี แล้วนิमितที่เกิดขึ้นมามันเตือน เราวางอารมณ์ ความรัก ความชัง ความชอบ อารมณ์เกิดจากจิต แล้วเราวางอารมณ์ เสวยอารมณ์ เราวางอารมณ์อย่างไรกับเรา

ถ้าเป็นทางโลกก็วางบิลใจ ง่ายมา วางบิลเลย วางบิลก็ซื้ออารมณ์เราจากหัวใจเรา ที่นี้เขาวางอารมณ์ อารมณ์ไปวางไว้ รักผู้หญิง แล้วพอวางบิลแล้วง่ายแล้ว พอถอนกลับขึ้นไป ผัน

เลย ผันว่าอย่างนั้นมันเดือนขึ้นมา ง่าย พออย่างนั้น เราจ่ายไปแล้วก็จบ ฉะนั้น พอจ่ายไป จบ มันมีสติมีปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น เขาบอกว่า “แล้วควรทำอย่างไรถ้ามีมันเกิดขึ้นอย่างนี้แล้วเราจะทำอย่างไร หลวงพ่อมีอะไรแนะนำขึ้นมา”

ถ้าแนะนำขึ้นมา เขาบอกว่า “ตั้งแต่ปฏิบัติมาไม่เคยไปหาครูบาอาจารย์องค์ไหนเลย ตั้งแต่ตอนปฏิบัติครั้งแรกเคยเขียนจดหมายไปถามหลวงตามหาบัวครั้งหนึ่ง”

ใ้นี้ก็เหมือนกัน ถ้าเขียนไปถามหลวงตาครั้งหนึ่ง ถ้าหลวงตาท่านตอบ เอาหลักอัน นั้นนะ เวลาหลวงตาท่านตอบปัญหาของใคร เขาจะเก็บจดหมาย จะเก็บคำตอบนั้น แล้วเก็บไว้ ไปพิมพ์เป็นหนังสือ พิมพ์หนังสือแจกประชาชนคนอื่นต่อไป คนถามได้ประโยชน์ไปแล้ว คนอื่น ยังได้เอาประโยชน์นั้น เอาคำถามนั้นเป็นประโยชน์กับคนอื่นนะ เหมือนยา ยาเขาคิดค้นขึ้นมา เพื่อรักษาโรค แต่รักษาโรค รักษาโรคคนป่วยหายแล้ว คนป่วยอื่นๆ ก็ได้ใช้นั้นด้วย คนป่วย อื่นๆ เขาได้ใช้ยาที่รักษานั้นด้วย

นี่ก็เหมือนกัน ธรรมโอสถของหลวงตาที่ตอบมา ถ้าเขาเก็บรวบรวมไว้ ลูกศิษย์ลูกหาเก็บ รวบรวมไว้แล้วพิมพ์เป็นหนังสือแล้วแจก ยานี้ได้รักษาคนอื่นด้วย นี่ก็เหมือนกัน เรายรักษาคนอื่น ด้วย แล้วเราดูแลเรา ปฏิบัติของเราให้เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันติปฏิริโก พยายามทำ

ถ้าว่า “ต้องวิปัสสนาใหม่”

ต้องวิปัสสนาแน่นอน แต่วิปัสสนาต้องมีสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิ มันเป็น จินตนาการ แล้วจินตนาการนะ ถ้าจินตนาการของกิเลสนะ ในปัจจุบันนี้แม้แต่สมาธิยังไม่รู้จัก ถ้าสมาธิยังไม่รู้จัก เราไม่รู้จักเงิน แล้วใช้เงินได้อย่างไร คือ สมาธิ ปัญญา คนมีสติแล้วมีปัญหา ไม่มีสมาธิ มันใช้เงินอย่างไร มันก็เงินปลอมมึง เงินดำ ต้องมีน้ำยาล้าง ไม่มีน้ำยา ล้างไม่ได้ เงิน ดำใจ ต้องล้างด้วยน้ำยาก่อน ให้เขาหลอกอยู่อย่างนั้นนะ แล้วหลอกคือใครล่ะ กิเลสมันหลอก ไม่มีเขาหลอก เราหลอกตัวเราเอง ถ้าเราเป็นจริงนะ พยายามปฏิบัติ

ที่เราพูด พูดให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติมาเนิ่นนานแล้วทำไมยังไม่ได้อะไรเป็นขึ้นเป็นอัน คนอื่น เขาปฏิบัติ ๒-๓ วัน เขาได้เป็นขึ้นเป็นอัน



โกหกทั้งนั้น ใ้ที่ว่าได้ๆ มา ได้อะไร ได้กระดาษมาคนละใบ เวลาไปอบรมมานะ พอจบก็แจกประกาศไปแขวนรอบบ้านเลย ถ้ามั่นว่าสมาธิเป็นอย่างไร ไม่รู้จัก ยิ่งมรรคผลแล้วไม่ต้องพูดถึง แต่ฉันไปมาหมดแล้วนะ คูสิ โครงการนั้นโครงการนี้ โครงการรอบบ้านเลย เวลาเขาได้เขาได้ใบประกาศ

**แต่ของเราได้สติได้ปัญญา ถ้าได้สติได้ปัญญานะ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ต้องพูดธรรมะได้ถูกต้องชัดเจน หลวงตาท่านพูดบ่อย ถ้ารู้ถ้าเห็นนะ พูดทันทีเลย แต่ถ้าไม่รู้ไม่เห็นนะ พูดอย่างไรก็ผิด**

ฉะนั้น เขาถึงไม่กล้าพูด เวลาอดกันก็อดกันใบประกาศ อบรมโครงการนั้นโครงการนี้ทุกโครงการเลย แต่ในหัวใจมีติดบอด มีติดบอด

แต่ของเรา เราไม่มีกระดาษสักใบหนึ่ง แต่เราปฏิบัติกันเพื่อความชุ่มชื่นในหัวใจ แล้วถ้าเราพูด นี่พูดทุกวัน คนพูดมากต้องผิดมากๆ นี่พูดทุกวัน วันละหลายรอบ ความผิดเยอะแยะให้จับกันเอาเอง แต่ถ้ามีสติปัญญานะ จับแล้วทำให้มันถูกต้อง

อันนี้มันเป็นจากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง ใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ใจของครูบาอาจารย์ ท่านมีสัจจะ หลวงตาท่านบอกว่า จิตใจของท่านเป็นบ่อน้ำอมฤต บ่อน้ำอมฤตธรรม ตักไม่มีวันหมด ในจิตใจของหลวงตาทักดื่มไม่มีวันจบวันสิ้น บ่อน้ำในใจของหลวงตาเรา นี่ น้ำอมฤต น้ำอมฤตธรรม ไม่มีวันจบไม่มีวันสิ้น นี่จากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง ถ้าใจอย่างนั้นออกมา มันเป็นสัจธรรมตลอด แต่ถ้าเป็นใบประกาศรอบตัว เอาไว้เผาศพ เอวัง