

ปฏิบัติ แต่ปฏิบัติไปแล้วมันจะมีผลจริงหรือเปล่า ถ้ามันไม่มีผลจริง ไม่มีผลจริงแต่เวลาเราทำตามเขาไป เห็นไหม มันเป็นอุปาทานหมู่ เป็นอุปาทานหมู่

คนคนหนึ่งพยายามพูดกรอกหูกัน “มันดีอย่างนั้นๆ” มันดีอย่างนั้นมันเป็นอุปาทานหมู่ ไร พูดกรอกหูกัน ชักจูงกัน โนมน้าวกัน นี่เป็นอุปาทานหมู่ อุปาทานหมู่เพราะอะไร เพราะถ้าตัวเองผิดอยู่คนเดียวมันแก้เขินไซ้ใหม่ ถ้าผิดกันเป็น ๑๐ คน ๒๐ คน เออ! อย่างนี้อ่อนใจหน่อย ไล่คนนั้นก็ว่าไซ้ ไล่คนนี้ก็ว่าไซ้

แต่เวลาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติเนะ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบพระองค์เดียว เวลาเทศนาว่าการปัจจุวัคคีย์ ๕ คนเท่านั้น เวลาเม็ดดวงตาเห็นธรรมก็พระอัญญาโกณฑัญญะองค์เดียวเท่านั้น อีก ๔ คนยังไม่ได้ เวลามันรู้ มันรู้อยู่คนเดียว รู้โดยปัจจุตัง รู้โดยในหัวใจ แล้วมันรู้ได้โดยยาก แต่ถ้ามันรู้ได้จริง เห็นไหม นี่ไง เวลาเขาตอบปัญหาตอบปัญหา ก็เพื่อเหตุนี้

ฉะนั้น เวลาที่ว่า “เขียนมาเพื่ออุบาย เพื่อหาโอกาส”

เวลาครูบาอาจารย์สมัยหลวงปู่มั่น เห็นไหม เวลาอยากฟังธรรมๆ พยายามทำอะไรให้ผิด ทำอะไรให้มันขัดแย้ง เวลาหลวงปู่มั่นท่านจะเทศน์นะ หลวงตาท่านบอกเลย หลวงปู่มั่นเทศน์กัณฑ์ใดก็แล้วแต่ เทศน์ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เทศน์ถึงนิพพานหมดเลย แต่มันไม่แทงใจ

ฉะนั้น หลวงตาท่านจะไปหาหลวงปู่มั่นนะ ทำนู่นให้ผิด ทำนี่ให้ผิด ไม่ก็ถามปัญหาท่านถามปัญหาเรื่องธรรมะนี่แหละ ถ้าถามแล้วท่านยังตอบเฉยๆ ท่านก็ยังถามไปเรื่อย คือภาษาเรา นะ ใจให้เป็น คือถามให้มันผิด มันก็รู้อยู่แล้วว่าผิด แต่ถ้าผิดมันไปสะเทือนใจหลวงปู่มั่นหรือไม่

ถ้ามันไปสะเทือนใจหลวงปู่มั่นนะ พอหลวงปู่มั่นสะเทือนใจท่านจะบอกเลยว่า “ไม่ไซ้!” ถ้าไม่ไซ้แล้วไซ้คืออะไร พอบอกว่าไม่ไซ้ นะ หลวงตาท่านบอกว่า “เออ! ได้เปิดก็อกน้ำได้แล้ว” ถ้าได้เปิดก็อกน้ำนะ ตอนนี้อยู่ฟังเทศน์นะ ฟังให้ดี บอกไม่ไซ้ แล้วถ้าไซ้ท่านจะอธิบายแจงเป็นชั้นๆ มาเลย นี่ท่านบอกว่าเปิดก็อกน้ำได้แล้ว

เวลาหลวงปู่มั่นท่านเทศน์ ท่านเทศน์จากประสบการณ์จริงของท่าน ท่านก็เทศน์ถึงระดับการประพฤติปฏิบัติเป็นแนวทางขึ้นไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ แต่มันฟังแล้วมันเป็นข้อเท็จจริง แต่ข้อเท็จจริง มันเกร็ด เกร็ดหรือว่าความหนักความเบา มันไม่ถึงใจ ท่านถึงพยายามถาม ถามให้มันผิดๆ ถามให้มันออกนอก อันนี้มันเป็นอุบายหาโอกาสฟังเทศน์ท่าน

นี่ไง ถ้าคนจริงเป็นอย่างนั้น คนจริงเวลาที่มีประสบการณ์บ๊ีบ มันจะเข้าไปสะท้อนเลย ถ้าสะท้อนเลยนี้เวลาเขียนมา เห็นใหม่ เขียนว่า “เผื่อได้อุบายที่จะไปภาวนาต่อ” ถ้าเผื่อได้อุบายเห็นใหม่ **คนรู้พูดมันเป็นเรื่องอีกเรื่องหนึ่งนะ ถ้าคนไม่รู้พูดมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง**

ฉะนั้น เวลาพูด พูดได้ทั้งนั้น เวลาพูดใครๆ ก็พูดได้ แล้วเวลาพูดขึ้นมาแล้วมันก็อ้างอิง อ้างอิงพระไตรปิฎกนั่นนะ อ้างอิงอันนั้นนะ อ้างอิงอันนั้นแต่ความจริงมันวิธีการมันไม่ใช่ วิธีการมันเข้าถึงไม่ได้ ถ้ามันเข้าถึงได้ มันก็เข้าถึงได้เพราะครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมาท่านจะรู้ของท่าน

อันนี้จะพูดถึงว่า เวลาคนที่เชื่อถือ เราพูดกันในหมู่ของเรา โลกธรรม ๘ ถ้าในหมู่คนเชื่อถือนะ เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ทางภาคอีสาน สบายมาก อยู่สุขสบายมากนะ เพราะศรัทธา เขาศรัทธาอยู่แล้ว แล้วมีครูบาอาจารย์คอยคุ้มครองด้วย อยู่สุขสบายมากเลย

พอไปอยู่นอกบารมีดี มาอยู่ภาคกลาง เรามาอยู่ที่โพธารามใหม่ๆ เขาถามว่า “ลูกศิษย์ใคร” บอกว่า “ลูกศิษย์พระมหาบัว” ไม่รู้จัก ไม่มีใครรู้จัก คนจะรู้จักคือคนที่ชวนขวายเป็นคนสนใจเรื่องศาสนาจะรู้จัก แต่ได้คนพื้นบ้านไม่รู้จักหรอก เขารู้จักแต่หลวงตานั่น หลวงตานี้เขารู้จักแต่พระพื้นบ้านของเขา เขาไม่รู้จัก

พอเขาไม่รู้จักบ๊ีบ พอทำอะไรไปมันก็แบบว่าเขาไม่เคยเห็นไง เขาไม่เคยเห็น เขาไม่เคยรู้ เวลาเราออกไปเผชิญโลกแห่งความเป็นจริง เราจะรู้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราอยู่ในสังคมที่ว่า มีครูบา-อาจารย์คอยคุ้มครองดูแล อยู่สุขสบาย

นี่ก็เหมือนกัน คนที่เชื่อ พูดในกลุ่มคนที่เชื่อ นี่เห็นใหม่ หลวงพ่อพูดนี้น้ำไหลไฟดับ น้ำไหลไฟดับเขาก็บอกว่าเราขี้ไม้เยอะ คนที่ต่อต้านเราก็เยอะมาก อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา โลกธรรม ๘ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มันมีคนเห็นต่างอยู่แล้ว

ถ้าคนเห็นต่าง ถ้าไม่อย่างนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาปรารถนามาหรือ สัตว์ชนสัตว์ พุทธอะไรคนก็ต้องเชื่อสิ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เทวทัตจ้างคนมาฆ่าเลย เวลาขึ้นไปปลุกหินลงมาใส่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย ใ้พวกเราเคารพบูชากันขนาดนี้ แต่ใ้คนที่ไม่เชื่อมั่นทำลายเลย

ฉะนั้น เราจะบอกว่าหลวงพ่อดอบน้ำไหลไฟดับ อย่าภูมิใจว่าเป็นผลบวกระ คนที่เขามี กิเลสตัดหาความทะยานอยาก เขาพยายามทำให้เป็นลบเยอะเยอะไป ฉะนั้น เราเพื่อหาอุบาย เพื่อประพฤติปฏิบัติให้มันเป็นความจริงขึ้นมา แล้วเราปฏิบัติของเรา เอาความจริงของเรา ใ้ เรื่องความเห็นของโลกเรื่องของเขา

ถาม : เรื่อง “เสียงธรรมหลวงตา”

โยมได้เห็นหนังสือเสียงธรรมหลวงตาที่ท่านทำแจก ได้แต่เปิดดูคร่าวๆ เพราะคิดว่าจะ โหลดเอาจากเว็บไซต์ได้ เนื่องจากชอบฟังมากกว่าชอบอ่าน เพราะการฟังช่วยให้จิตเกิดสมาธิ สติและปัญญามากกว่า เสียงธรรมของท่านจะเข้าสัมผัสจิตใจได้ดี ทำให้จิตสงบได้แนบแน่นลึกซึ้ง กว่า การอ่าน ไม่ทราบว่าจะธรรมเทศนาที่ท่านนำมาเรียบเรียงทำเป็นหนังสือ นั้น ท่านได้นำลงใน เว็บไซต์ของท่านหรือเปล่าคะ จะได้โหลดไปฟังดีกว่าอ่าน เพราะการอ่านอาจจะทำให้ง่วง มากกว่าการฟังคะ

ตอบ : อันนี้เขาถามมาเฉยๆ ไม่มีประเด็นให้ตอบเลย

ฉะนั้น “เสียงธรรมหลวงตา” ช่วงที่หลวงตาท่านเจ็บ ช่วงที่หลวงตาท่านเจ็บนะ ตอนที่ ท่านไม่สบาย แล้วเรื่องหมู่คณะมันมีปัญหา กัน ช่วงนั้นแหละ เทศน์นั้นแหละ แล้วเราเก็บรวบรวม เอา รวบรวมเอาตอนที่หลวงตาท่านเจ็บ ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย แต่เราสะเทือนใจ เราสะเทือนใจมัน เลยออกมาอย่างนั้น เราเลยรวบรวมเอาเฉพาะช่วงนั้น ช่วงที่หลวงตาเจ็บ มันมีการ กระทบกระทั้งกันในหมู่สงฆ์ มีคนเห็นด้วย มีคนไม่เห็นด้วยต่างๆ เราเทศน์นั้นแหละ “เสียงธรรม หลวงตา”

แล้วมันเสียงธรรมหลวงตา บอกว่า เสียงธรรมคือเสียงเทศน์ของท่าน แล้วเรารู้ เรา เข้าใจของเราเองว่าคนที่เข้าไม่ถึงเสียงธรรม คนที่ไม่เข้าใจในคำเทศน์ของท่านเยอะ เราถึงบอก

ว่าเสียงธรรมหลวงตา ถ้าไม่รู้ให้แขวนไว้ก่อน คือเขาจะเอาไปแกะ แล้วเอาไปตีความ เราบอกว่าเสียงธรรมหลวงตา ถ้ายังไม่รู้อย่าเพิ่งตีความ อย่าเพิ่งเอาไปตามดุลพินิจของตน ให้แขวนไว้ก่อนๆ เสียงธรรมหลวงตา

ฉะนั้น จำนวนนั้นต้องดูวันที่ แล้วเข้าไป อยู่ในเว็บไซต์ เทศน์ไว้บนศาลาแล้วเขาไปแกะทำเป็นหนังสือ ทำหนังสือเพราะว่าในเว็บไซต์ เว็บไซต์เป็นข้อมูล เวลาพิมพ์เป็นหนังสือแล้วบอกพิมพ์หนังสือแล้วใครจะเอา หนังสือพระสงฆ์ มากก็ไม่เอา

ไม่ต้องห่วง หนังสือเราเข้าห้องสมุดทั่วประเทศไทย พิมพ์มาหมื่นเล่ม เฉพาะเข้าห้องสมุดอีก ๒ - ๓ พัน ไม่ได้หวังมาแจกใคร ไม่ได้หวังมาแจกใคร **หวังไว้เพื่อประโยชน์** ใครเห็นได้ประโยชน์ เขาจะได้ประโยชน์ ใครถ้าไม่ได้ประโยชน์ ไม่เห็นประโยชน์ **ไม่ต้องเอา** ไม่ได้ต้องการจะให้ใครชื่นชม **ไม่ต้องการ** ทำตามหน้าที่ ทำตามหน้าที่ของเราไว้

นี่พูดถึงว่าเขาถามมา เดี่ยวบอกว่า “ถามหลวงพ่อเฉยๆ แหม! หลวงพ่อเหน็บเอาเลย”

ไม่ได้เหน็บ เพราะว่าสังคมเขามองอย่างนั้น โลกธรรม ๘ สรรเสริญ นินทา มันมีของมัน โดยตลอดอยู่แล้ว แต่เราจะมีเขาวนปัญญาแยกแยะได้หรือเปล่า อะไรผิดอะไรถูก ถ้าเรามีเขาวนปัญญาแล้วหาเหตุหาผล แล้วคนคนนั้นจะได้ประโยชน์ ถ้าได้ประโยชน์จะได้ประโยชน์ของเขา ถ้าไม่ได้ประโยชน์ นั้นแขวนไว้ก่อน นี่พูดถึงว่าเสียงธรรมหลวงตา

ถาม : เรื่อง “ขอเล่าประสบการณ์การภาวนาครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ กระผมขอเล่าประสบการณ์การภาวนาครับ ครั้งแรกและอย่างแรกที่ต้องขอเรียนว่า ตอนนี่เจอกับตัวเองแล้วครับ ในเรื่องของจิตเจริญแล้วเสื่อม ยอมรับเลยครับว่าที่ผ่านมาเสื่อมแล้วถดถอยไปจากแต่ก่อนที่ฝึกภาวนาแรกๆ อยู่มาก แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาบ้างแล้วครับ

จุดเปลี่ยนน่าจะมาจากหยุดวันพ่อ แล้วตั้งใจว่าอยากอยู่วัดถือศีล ๘ เลยกลับบ้านไปเยี่ยมพ่อแม่ แต่คุณพ่ออยู่ต่างอำเภอ เลยพาคุณแม่ไปลองถือศีล ๘ ดู (เป็นครั้งแรกของแม่ครับ) หลังจากนั้นมาก็กลับมามีกำลังใจในการภาวนาดีขึ้นมากครับ

ต่อจากนี้ขอเล่าการภาวนาครั้งล่าสุดนะคะ พร้อมคำถาม ๒ ข้อนะคะ พอมีประสบการณ์การภาวนามากขึ้น จิตใจผมก็ไม่ค่อยมีความสงสัยอะไรแล้วครับ แต่ยอมรับครับว่าจากคนที่ไม่เคยเลยสมัยก่อน บวกกับยินดีได้ฟังความมหัศจรรย์ต่างๆ ในการภาวนา ทำให้การฝึกหัดสำหรับเริ่มต้นนั้นยากมาก พอจิตใจจะมา ตั้งตารอเลยนะคะ

อันนี้เป็นสมาธิหรือยัง สงบหรือยัง สงบแล้วจะได้บุญหรือไม่ อุทิศบุญกุศลให้ตอนไหนดี เพราะเขาว่าได้บุญเยอะกว่าการทำทาน หรือรวมไปถึงเห็นแสง เห็นนิมิตต่างๆ มากมายครับ ทำให้ช่วงแรกมีความกังวลและความอยากต่างๆ นานาครับ

แต่ตอนนี้เจอจุดสำคัญที่ไปต่อได้แล้วครับ คือบอกตัวเองครับว่า ภาวนาเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บวกกับฝันให้อยู่กับพุทธโธ พอไปรู้อะไรต่างๆ นานาก็พยายามไม่สนใจ ดึงกลับมาพุทธโธ และปัญญาอบรมสมาธิครับ ความคิดฟุ้งซ่านก็ไม่ค่อยมีแล้ว ตอนนี้ก็เหลือแต่เรื่องเจ็บปวดของร่างกาย ได้สมาธิหรือสงบได้ ไม่ได้สนใจเท่าไรแล้วครับ เพราะพระอาจารย์บอก มันก็คืออดีต

ส่วนในอาการการเจ็บปวด ครั้งนี้เริ่มรู้สึกใจตัวเองได้บ้างแล้วครับ เพราะบอกกับตัวเองว่าบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ ผลสุดท้ายพอทำแบบนี้แล้วเห็นชัดเลยครับว่า ทั้งแสง ทั้งอะไรต่างๆ นานาที่จิตใจไปรับรู้ ผลสรุปคือไม่ใช่ของจริงเลย ใจของผมคิดไปเองนั่นเลยครับ (มีอาการหัวเราะเยาะตัวเองในอดีตที่เคยตื่นเต้นกับเรื่องพวกนี้เหมือนกัน) ตอนนี้อยู่ไปต่อได้แล้วครับ ขอเข้าคำถามครับ

๑. อาการตัวเบา ขนลุกขนพองไปทั้งตัวขณะภาวนา เป็นไปได้ไหมครับว่า อาการนี้คือกิเลสมาหลอกเหมือนกัน เพราะสมัยก่อนผมเคยดีใจและตื่นเต้นกับมัน แต่ครั้งล่าสุดนี้เวลาเกิดขึ้นก็ดูเฉยๆ ไม่ได้ดีใจอะไรไปกับมัน เลยเอะใจว่า มันคือกิเลสมาหลอกเราให้ดีใจหรือเปล่าครับ

๒. เวลาภาวนานานๆ จะทำอย่างไร (หลังเลิกการภาวนาแล้ว) กับร่างกายที่ชา ไม่มีความรู้สึก เพราะครั้งนี้นานที่สุดของผมที่เคยทำมา แล้วยังไม่ชินครับ ลูกขึ้นข้อเท้ามันไม่มีความรู้สึก อ่อนไปหมด ต้องรอกอยู่นานกว่าจะเดินได้นะคะ (ค่อนข้างแปลกใจอยู่เหมือนกัน)

ครับ) เลยสงสัยว่าตามประสาคนฝึกหัดใหม่ครับ แล้วผู้ที่นั่งเป็นครึ่งวันหรือทั้งวันทั้งคืน พอหลังจากเลิกแล้ว เขาทำอย่างไรกับร่างกายนี้ครับ ขอขอบคุณท่านอาจารย์มากครับ

ตอบ : นี่เขาเขียนมานะ ที่นี้คำว่า “เขียนมา” พูดถึงว่าเวลาเราภาวนากัน ทุกคนจะคิดอย่างนี้ไง ทุกคนแบบว่า เวลาเราคิดแล้วเหมือนกับการคำนวณ ถ้าเราคำนวณสิ่งใด เห็นใหม่ บวกลบคูณหาร พอดตอบโจทย์แล้ว เลขที่บวกลบคูณหารเราก็จำคำตอบได้ใช่ไหม จำจำนวนได้ ที่ว่ามันบวกลบคูณหารแล้วเท่าไรก็คิดว่ามันจะอยู่อย่างนั้น

ใ้มันเป็นการคำนวณไง มันเป็นการบวกลบคูณหารในทางเลข

แต่เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา จะเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิแล้วก็สมาธิ พอถึงเวลาสมาธิแล้ว สมาธิ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เป็นสมาธิได้เพราะเรามีสติมีปัญญา มีคำบริกรรม มีปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิแล้วเดี๋ยวมันก็คลายตัวออกมา การคลายตัวออกมา การคลายตัวออกมามันก็รับรู้ใช่ไหม

คนเราเวลาเข้าฌานสมาบัตินะ เวลาเข้าฌานสมาบัติ ๗ วัน ๗ คืน เขานั่งของเขาอย่างนั้น เพราะอะไร เพราะจิตมันสงบเข้ามา มันเข้าไปอยู่ในตัวของมันเอง มันไม่รู้สิ่งภายนอกเลย มันก็อุปมา-สมาธิ สักแต่ว่ารู้ เห็นใหม่ พอสักแต่ว่ารู้ มันไม่รับรู้สิ่งใดเลย

แต่ขณะที่เราภาวนา เห็นใหม่ เวลาภาวนาความสามัญสำนึกของเราที่เขาเรียกอารมณ์ ความรู้สึก จิตนี้เพราะมันพาดพิงกับอารมณ์ความรู้สึก พอมันพาดพิงอารมณ์ความรู้สึก มันก็รับรู้ของมัน ถ้ารับรู้ของมัน ถ้าเรากำหนดพุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันเป็น เข้าสมาธิ มันไม่พาดพิงกับอารมณ์ความรู้สึกอันนี้ ถ้ามันไม่พาดพิงกับอารมณ์ความรู้สึกอันนี้ มันเป็นสมาธิมันจะมีกำลังของมัน มันจะมีความรู้สึกของมัน แต่มันอยู่ได้อย่างไรละ มันอยู่ได้อย่างไร เพราะมันเป็นสัญชาตญาณของเรา เราต้องรับรู้อยู่แล้ว เราต้องรับรู้อยู่แล้ว

ฉะนั้น เวลาจิตมันเป็นสมาธิมันหดตัวเข้ามา มันไม่พาดพิงกับอารมณ์ มันเป็นอิสระของมัน ถ้าเป็นอิสระทำอะไรถึงเป็นอิสระ เราถึงต้องมีคำบริกรรม เราถึงต้องมีพุทโธของเรา พุทโธๆ เห็นใหม่ ฟังสิ เวลาเขาจะเป็นสมาธิ พุทโธจนพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้คือมันไม่ระลึกพุทโธ ใ้ มันพาดพิงพุทโธไม่ได้ใ้

แต่ก่อนหน้านั้น ก่อนที่เรากำหนดพุทฺโธ เห็นไหม เขาเรียกองค์ของสมาธิ มีวิตก คือเรา ยกขึ้นนึกพุทฺโธ ถ้าเราไม่นึก พุทฺโธก็ไม่ใช่เรา เราไปนึกเรื่องอื่น เห็นไหม เรื่องอื่นก็คือเรื่อง อารมณ์ เรื่องสัญญาอารมณ์ มันพาดพิงอยู่อย่างนั้น คือมันเสวยอยู่ มันเป็นเรื่องเดียวกันกับ อารมณ์ จิตกับอารมณ์เป็นอันเดียวกัน

ที่นี้เราบังคับให้มันนึกพุทฺโธ ถ้าเราไม่นึก มันก็ไม่แยกมาคิดพุทฺโธไง ถ้ามันแยกมาคิดพุทฺโธ คำบริกรรมเกิดตรงนี้ เราแยกมาไง เราวิตก วิจาร เภระลึก เรายกขึ้น วิตก วิตกว่าพุทฺ วิจารก็ พุทฺโธๆ มันยกขึ้นวิตก วิจาร องค์ของสมาธิ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตาอารมณ์

เพราะเวลาเราพุทฺโธๆ นึกพุทฺโธชัดเจน พุทฺโธชัดเจน ชัดเจนจนมันคล่องตัวของมัน มัน แยกเป็นอิสระต่อกัน แยกเป็นอิสระต่อกันจนพุทฺโธไม่ได้ มันพุทฺโธไม่ได้มันก็ไม่พาดพิง เห็นไหม มันเป็นอิสระ มันนึกพุทฺโธไม่ได้ พุทฺโธๆ จนละเอียด จนพุทฺโธไม่ได้ นั่นนะคือสมาธิ แล้วมันอยู่ได้ ใหม มันอยู่ได้ด้วยกำลัง มันอยู่ได้ด้วยสติ อยู่ได้ด้วยคำบริกรรม

ถ้าเราบริกรรม ๕ ชั่วโมง เป็นสมาธิได้ ๒ นาที ถ้าบริกรรม ๑๐ ชั่วโมง เป็นสมาธิได้ ๓ นาที ถ้าบริกรรม ๒๔ ชั่วโมง เป็นสมาธิได้ ๕ นาที นี่ไง มันอยู่ที่คำบริกรรมมาก คำบริกรรมน้อย คำบริกรรมมากคือว่าเรารวบรวมไว้มาก เหมือนกับออกกำลังกาย เวลาออกกำลังกาย เราออกกำลังกาย ถ้าเราออกกำลังกายไวยาว สุขภาพเราจะแข็งแรง แต่ถ้าเราออกกำลังกายน้อย สุขภาพของเราจะอ่อนแอ

จิตก็เหมือนกัน ถ้าเราพุทฺโธๆ แต่ไม่อย่างนั้นนะสิ พอพุทฺโธ ๒ คำก็จะเอาสมาธิ ที่นี้ คำว่า “จะเอาสมาธิ” มันก็เข้ามาเจ็จจางไ้คำบริกรรมนั้นนะ มันก็เลยไม่มีคุณภาพ ใ้พุทฺโธของเราไม่มีคุณภาพ เพราะเราไม่ชัดเจน เห็นไหม มันก็ไม่ได้ผลไง นี่พูดถึงว่าโดยหลักของการทำสมาธิ ที่ว่าจิตเจริญแล้วเสื่อมๆ มันจะเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น เวลาคำถาม เวลาอารมณ์บาทมา เห็นไหม “แต่เดิมตอนเริ่มต้นมันยากมาก เพราะจิตไปตั้งตารอเลยครับว่าสมาธิมาหรือยัง สงบหรือยัง สงบแล้วจะได้บุญมากแค่ไหน จะอุทิศส่วนกุศลให้ตอนไหน”

คนปฏิบัติใหม่ๆ ส่วนมากเป็นอย่างนี้ มันวิตกวิจารณ์ไปหมดละ คือเราไม่เคยรู้เคยเห็นใจ แต่ไม่เคยรู้เคยเห็นแล้วก็ตามวนเอาคิดเอา แล้วมีคนชักนำด้วยว่า “ภาวนาแล้วจะได้บุญอย่างนั้น ภาวนาแล้วจะได้เป็นอย่างนี้” ภาวนาเพื่อความสงบของใจ ภาวนาเพื่อเอาสมาธิ ภาวนาเพื่อไม่ให้มันมีความทุกข์ แล้วถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา มันเป็นความจริงขึ้นมาเอง

ฉะนั้น พอเขาเห็นแล้วว่า เริ่มต้นก็วิตกกังวลไปหมด ส่วนใหญ่แล้วพอทำไปแล้ว เดียวนี้ พอเข้าใจได้ พอมันจะไปเห็นนิมิตต่างๆ เห็นอะไรต่างๆ ก็มีความกังวลทั้งนั้น อยากได้อย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนั้น ความอยากเฉยๆ ใจ แต่สุดท้ายแล้ว เห็นใหม่ เพราะว่าเราชอบคุณมา

เวลาปฏิบัติ เห็นใหม่ เราให้ปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า บูชาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เหมือนกับเมืองไทยนี้ นโยบายของรัฐบาล วันเฉลิมพระชนมพรรษา ทำคุณงามความดีเพื่อพ่อ อู๋! มันทำความดีทั้งประเทศเลย เด็กมันก็กวาดถนน เด็กมันก็เก็บขยะ ทำความดีเพื่อพ่อ แต่ความจริงเขาก็ทำความดีเพื่อเขานั่นแหละ เขาทำดี เขาก็ได้ดี แต่เราบอกว่าทำความดีเพื่อพ่อ ถ้าทำความดีเพื่อพ่อเพื่อแม่ โอ้ย! ทำทั้งประเทศเลย แต่วันธรรมดามันไม่ทำ

ไฉนก็เหมือนกัน เราปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัม-พุทธเจ้า ถ้าปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่จริงๆ แล้วเราบูชาใจเรา แต่เวลากิเลส เราไม่ทันมันใจ “มันจะสงบเมื่อไหร่ สงบหรือยัง เราทำนี่ผิดหรือถูก” เวลาเราทำเอง เราห่วงไปหมดเลย

แต่เราทำถวายในหลวง นี่เราทำถวายของค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ถวายท่านไปเลย เราบริกรรมพุทโธไปเลย ถวายในหลวง ถวายของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เวลาสงบ ใจเราสงบ เวลาดี ใจเราดี แต่ก่อนหน้านั้นไม่อย่างนั้น อยากได้ อยากดี อยากเป็น เมื่อไหร่จะมาเสียที เมื่อไหร่จะเป็นเสียที แล้วเวลาเป็นแล้ว เห็นใหม่ คนไม่เคยสัมผัส

เวลาหลวงตาท่านพูดถึงจิตเสื่อมนะ ท่านบอกเลยนะ คนปฏิบัติใหม่ๆ มันไม่รู้สิ่งใด มันก็ปฏิบัติของมันไปด้วยความทุกข์ยากอย่างนั้น แต่เวลาคนมันได้สมาธิแล้ว แล้วเสื่อมนะ เหมือนเศรษฐีล้มละลาย เศรษฐีล้มละลายกับคนที่เขาทำธุรกิจใหม่ คนทำธุรกิจใหม่เขาพยายามชวนขายของเขา ใ้เศรษฐีล้มละลาย สิ่งที่ล้มละลายไปมันไปติดขัดอยู่ตรงนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันเสื่อม มันไปติดข้องอยู่ตรงนั้น นี่ภาวนายาก จิตเสื่อมพื้ฟูยากมาก แต่ถ้าคนมันเป็นแล้วนะ มันเป็นเช่นนั้นเอง มันต้องเสื่อม มันไม่มีอะไรอยู่ได้หรอก เพราะสรรพสิ่งในโลกนี้มันเป็นอนิจจัง แม้แต่สมาธิมันก็เปลี่ยนแปลงของมัน

แต่เวลาเรารู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นไป เราก็กลับมาที่บุญของศีลสมาธิ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือเรากำหนดพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ อยู่ที่เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเราทำเหตุถูกต้องดีงาม สมาธิมันมาเอง เพราะสมาธิมันมาแต่เหตุ เราทำเหตุของเรา เราสร้างเหตุของเราสมบุญของเรา สมาธิมันจะไปไหน

แต่นี่อยากได้สมาธิแล้วเหตุก็ป่าๆ เป้อๆ แต่อยากได้สมาธิ แต่ถ้าเรากลับมาที่เหตุสมบุญ สมาธิจะมาไม่มาเดี๋ยวรู้กัน มันเป็นเอง ถึงบอกว่าให้บุญของศีลสมาธิ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เขาว่า “สุดท้ายนี้เขาเห็นแบบนี้ เขาชัดขึ้น ทั้งแสงต่างๆ สิ่งต่างๆ นานาที่รู้ไป สรุปลงมาสรุปคือไม่ใช่ของจริงเลย ใจเราคิดไปเอง แล้วยังมาหัวเราะเยาะตัวเอง”

กว่าจะผ่านขั้นตอนนี้ กว่าจะผ่านขั้นตอนที่เราเห็นความบกพร่องของเรา ทุกคนจะบอกว่าเราทำดีๆ ปฏิบัติบุญของศีลสมาธิ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติคุณงามความดีทั้งหมดเลย แล้วทำแล้วไม่ได้ผลเลย แสดงว่ามรรคผลไม่มีอยู่ มันจะคิดอย่างนี้ ทุกคนจะบอกว่าคนเราขวนขวายเต็มที่แล้ว ทำแล้วลำบากลำบากไปหมดเลย ทำสุดท้ายแล้วสงสัยมรรคผลไม่มี เพราะเราทำเต็มที่แล้ว

เต็มทีของเราไง แต่ไม่ดูครูบาอาจารย์ท่านทำเต็มทีของท่าน แล้วเวลาทำของท่าน ท่านทำด้วยสัมมาทิฐิความเห็นถูกต้องดีงาม ด้วยความเพียรชอบ ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ ท่านทำของท่านตามความเป็นจริงของท่าน ท่านก็ได้ของท่านจริง

แต่นี้ของเรา เราตั้งใจของเรา เราตั้งใจจริงของเรา แต่สุดท้ายแล้วด้วยกิเลส ด้วยความไม่มีประสบการณ์ของเรา ฉะนั้น พอจะสรุปได้ว่ามันไม่ใช่ของจริงเลย เราคิดของเราไปเอง กว่าคนจะคิดได้อย่างนี้ นี่เวลาครูบาอาจารย์ท่านสอนก็สอนอย่างนี้ สอนให้คนระลึกได้ สอนให้คนสำนึกได้ แต่กว่ามันจะสำนึกได้นี่ยุ่งมาก ทุกคนทิฐิมานะเต็มหัวใจ เก่งทั้งนั้น เก่งทั้งนั้น แล้วยังไม่ใช่เก่งธรรมดานะ สงสัยอาจารย์ท่านจะจำผิดมั้ง สงสัยอาจารย์ท่านจะพูดไม่ถูก ฆูนนะมันผิดอยู่เต็มตัวแล้วมันยังว่ามันเก่งอยู่นั้น

แต่ถ้ามันสำนึกได้ เห็นไหม เขาสำนึกได้ “สุดท้ายพอทำแบบนี้แล้ว เห็นชัดเลยครับว่า ทั้งแสง ทั้งอะไรต่างๆ นานาที่จิตรู้ ผลสรุปคือไม่ใช่ของจริงเลย ใจผมคิดไปเองครับ”

นี่แค่รับรู้ได้ เห็นไหม แล้วพอมันรู้ได้นี่ขุมทรัพย์ พอเขารู้ได้นะ มีอาการหัวเราะเยาะเย้ยตัวเองเลย อดีตที่เคยตื่นเต้นกับเรื่องอย่างนี้ เห็นตัวเองเป็นตัวตลกเลย ถ้าเห็นเป็นตัวตลก แล้วเริ่มต้นทำใหม่ ที่นี้พอทำใหม่ปั๊บ เข้าคำถาม

“๑. อาการตัวเบา ขนลุกขนพองทั้งตัวนั้น การภาวนานั้นเป็นไปได้ไหมครับว่า อาการนี้คือกิเลสมาหลอกเหมือนกัน เพราะสมัยก่อนผมก็เคยดีใจตื่นเต้นไปกับสิ่งนี้”

มันไม่ใช่กิเลสหลอก มันไม่ใช่กิเลสหลอกเพราะอะไร เพราะวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ มันมีอาการปิติมีความสุข มันมีของมันโดยข้อเท็จจริง

แต่ถ้ามันจะเป็นกิเลสหลอก คือเราไปยึดติดมัน นั่นคือกิเลส แต่ถ้าเราไม่ยึดติด สิ่งนั้นมันมีอยู่ พอมีอยู่คนทำบ่อยครั้งเข้าๆ จนปิติเป็นความสุข มันเป็นเรื่องปกติ บางคนภาวนาไปนะ เวลาปิติไม่มี ก็บอกว่าไม่มีความสุข พอเกิดปิติ ก็กลับไปติดไปในปิตินั้น พอปิตินั้นจางไป พอปิตินั้นเบาบางลง ก็เคียดร้อนใจว่ามันไม่มีปิติ

แต่เราบอกมันมี มันมี แต่ว่ามันต้องผ่านไ้ พอมันครบองค์ประกอบ จิต สัมมาสมาธิมันมีองค์ประกอบของมัน มันมีหลักเกณฑ์ของมัน พอหลักเกณฑ์ของมันเราทำแล้วมันเป็นเรื่องปกติ พอปกติแล้วเราจะเอามากขึ้น เห็นไหม ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ มันตั้งมั่น มันเข้มแข็ง มันแข็งแรง มันผ่านอันนี้ไปไ้ พอมันผ่านไปอันนี้ไป มันก็มีองค์ประกอบ มีปิติอยู่ในนั้นแหละ แต่มันเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องที่ไม่เด่นๆ ไม่เป็น

ถ้าเด่นนะ เราจะเข้ากรุงเทพฯ ไปถึงนครปฐม เจดีย์นครปฐมสวยงามมาก ไม่ไปแล้ว อยู่ที่เจดีย์นครปฐมนั้นนะ แล้วมันจะเข้ากรุงเทพฯ ได้อย่างไรละ เราจะเข้ากรุงเทพฯ ผ่านจังหวัดนครปฐม ผ่านพระปฐมเจดีย์ ผ่านพระปฐมเจดีย์ ผ่านไหม ผ่าน เห็นไหม เห็น รู้ไหม รู้ แต่เราจะไปกรุงเทพฯ ปิติ สุข สุขเลยไป แล้วเอกัคคตารมณ์จิตตั้งมั่นเลยไปอีก มันผ่านไป แต่เวลาเราอยู่ที่นี่ แต่เราผ่านไป เห็นไหม เรามีความชำนาญของเรา

ฉะนั้น ถ้ามันเป็นกิเลส เพราะไปยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลส ติดยึดติดมีปิติแล้วต้องมีปิติตลอดไป ไม่ใช่! เรามีปิติ พอมีปิติขึ้นมา พอเราจะให้มันดีขึ้น พัฒนาขึ้น ปิติก็เป็นปิติ แต่มันไม่เด่น เห็นใหม่

มรรค ๘ งานชอบ เพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ ปัญญาชอบ ถ้ามันสมบูรณ์ของมัน มันก็เป็นมรรค แต่ถ้ามันไม่สมบูรณ์ของมัน เห็นใหม่ อัตตกิลมถานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค ทางสองส่วนที่ไม่ควรเสพ เราพอใจ ดีใจ ชอบใจ ก็กามสุขัลลิกานุโยค พอใจ มีความสุข ถ้าอึดอัดขัดข้อง อัตตกิลมถานุโยค มันไม่สมมูล มรรคไม่สามัคคี

ความมรรคสามัคคี ความสมมูลของการพิจารณา ความสมมูลของสมาธิ ความสมมูลของสติ ความสมมูลของปัญญาของเรา ความสมมูลมันพอดีของมัน มันพอดีของมัน รวมตัวของมัน เห็นใหม่ สมุจเฉทปหาน ขาด มัชฌิมาปฏิปทา ความสมมูลพอดี

เราบอกทางสายกลางๆ มันเอาตลับเมตรวัดเลย เออ! ตรงกลางห้าสิบ เมตรหนึ่งใช้ใหม่ ๕๐ เซนติเมตร ตรงกลาง มันเป็นตัวตลับเมตร ทางสายกลางๆ เราไปห้วงทางสายกลาง อยากให้มันกลาง... ไม่กลาง! ไม่กลาง ไม่กลางเพราะไม่สมมูล สมดุลตรงไหน

สมดุลตรงว่ากิเลสหายาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด กิเลสของคนไม่เหมือนกัน กิเลสของคนเหมือนอาหาร คนกินข้าวอิมไม่เหมือนกัน คนหนึ่งต้องกินชามเดียวอิมบางคน ๒ ชาม บางคน ๓ ชาม อิม อิมคือความพอดี ความพอดี ความสมมูล เห็นใหม่

ที่นี้ความสมดุล นี้พูดถึงว่าถ้าเราไม่ติด เราไม่ติด เราไม่ติดอะไร คือของมันมีอยู่ อย่างว่านิमितๆ เขาบอกติดนิमित นิमितมันก็มีอยู่ แต่คนไม่ติดก็เยอะแยะไป แต่คนไม่มีอยากมี ใ้มีแล้วไปติดอีก แต่คนที่เขามีปัญญาของเขานะ นิमितก็เป็นทางผ่าน นิमितมันมา ลมหายใจเราต้องมีลมหายใจใหม่ คนไม่มีลมหายใจก็ตายนะสิ แต่เวลาเราจะหายใจ จะอยู่ตรงหายใจ มันติดขัดไปหมด

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นไป พูดถึงว่าเขาถามให้หายสงสัยนะ หลวงพ่อยิ่งตอบ คนถามยิ่งสงสัยใหญ่เลย เขาถามเรื่อง “อาการชนลูกชนพองมันเป็นกิเลสหลอกหรือเปล่า” เพราะเขาโดนกิเลสหลอกมาจนกลัว

ที่เราพูด เราก็เป็นห่วงไง บอกว่า อาการขนพองไม่เป็นกิเลส มันก็อยากจะมี อยากจะให้ เป็นอยู่อย่างนั้น ถ้าเป็นอยู่อย่างนั้น มันก็จะไม่เป็นอย่างนั้น เพราะมันมีแล้วมันจะเบา ลงเฉียดไป บางไป ก็บอกว่าภาวนาไม่ถูกอีก ถ้าบอกว่าใช่ มันก็ติด บอกว่าไม่ใช่ มันก็ติด ถ้า ไม่ใช่เนอะ อ้อ! ไม่ใช่ก็ไม่อยากให้มีเลย

เราจะบอกว่า มันก็ต้องมีอยู่ มันมีอยู่เพราะว่าพอเกิดปีติใจ ความสุขใจ ความสบายใจ มันก็มีของมัน เราถึงบอกว่าถ้ากิเลสไม่ยึดมันถือมัน ไม่ใช่ ไม่ติด ไม่ใช่กิเลสหลอก มันมีของมัน แต่ว่าถ้ามันอย่างนั้น เห็นไหม ถ้ามันไม่มีละ แล้วถ้ามันมีละ มันมี ถ้าเราคุ่นชินหรือเราชำนาญ แล้ว มันเป็นเรื่องปกติ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ

เหมือนกัน เหมือนกับที่ว่าหลงตาเวลาท่านพูดถึงว่าธรรมเกิดๆ ท่านบอกว่ากิเลสเกิด พอคนเรามันรู้สิ่งใดแล้วมันยึด มันยึดอยากให้เป็นอย่างนั้นอีก แล้วพออย่างนั้นอีก มันก็จะไป ไขว่คว้า พอไขว่คว้าไม่ได้ก็ทุกข์แล้ว จริงๆ มันเป็นเอง ธรรมผุดๆ ธรรมมันผุด มันเป็นคุณธรรม แต่เพราะไปยึดมันถือมันอยากได้อีก เลยเป็นกิเลสไป

เวลาธรรมเกิดๆ หลงตาท่านพูดบ่อย ไม่ใช่ธรรมเกิด กิเลสเกิด ถ้ากิเลสไปยึดมันถือมัน ทุกข์หมดเลย แล้วกิเลสมันเป็น ไฉนก็เหมือนกัน เวลาตัวบงตัวเบา เวลาขนพองสยองเกล้า มัน เป็นมันก็คือเป็น แล้วมีคนถามปัญหานี้มาก เมื่อก่อนนะ แหม! มันชัดเจนมาก เดียวนี้มันไม่มี เลย

มี แต่จิตใจเราพัฒนาขึ้น จิตใจเราดีขึ้น จิตใจเราจะเอาสิ่งที่สูงขึ้น แล้วเวลาสูงแล้วเดี๋ยว มันก็ถอยลงมาได้ เวลามันสูงขึ้นไป เดียวมันก็กลับมาขนพองอีก กลับมาตัวเบาอีก ตัวเบาอีก มันก็เหมือนกินอาหาร พอกินเป็้อแล้วก็ไม่อร่อย พอทานๆ กลับมากินที เออ! อร่อยอีกแล้ว ใจ ขนพองสยองเกล้าเหมือนกัน อาการของใจมันเกิดได้ร้อยแปด

ฉะนั้น มันเป็นคนสมบัติของสมาธิใจ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ แล้วปีตินี้ ไฉนไฮ! คนที่มีอำนาจวาสนา ปีตินี้รู้วาระจิตได้เลย ปีติมันไปได้กว้างขวางมาก ถ้าพูดถึงปีติแล้ว ถ้าคน ภาวนาเป็น คุณเรื่องนี้มันจะไปเยอะมาก แต่ถ้าพูดกับคนภาวนาไม่เป็น ไปยึด ยึดแล้วมันเป็น วิทยาศาสตร์ ต้องตายตัว

จิตมันไม่ตายตัว ความรู้สึกของคนมันไม่มีตายตัว มันมีเจริญมีเสื่อม มันมีชอบใจ ไม่พอใจ จิตของคนมันมหัศจรรย์ ธรรมชาติต้องตามทันใจ ธรรมชาติไปทุกอณูของความรู้สึกนึกคิดเลย แต่วิทยาศาสตร์มันเป็นสูตรสำเร็จใช่ไหม ถ้าพูดเป็นวิทยาศาสตร์นี่ตายเลย เดี่ยวเถียงกันตาย ฉะนั้น ยกไว้ก่อน เราถึงว่าพุทธศาสตร์

“๒. เวลาภาวนาไปนานๆ เขาทำอย่างไรกัน เพราะเลิกภาวนาแล้วร่างกายรู้สึกว้าขา บางครั้งนั่งครั้งทีนานที่สุด ผมลุกขึ้นมา มันยังไม่ชิน ลุกขึ้น ข้อมเท้ามันไม่มีแรง รู้สึกอ่อนแรง”

ใช้กรณีนี้ เวลาภาวนาไป เรื่องของหัวใจนี้สำคัญมาก สำคัญมาก

เวลานั่งตลอดรุ่งของหลวงตามะ ท่านบอกว่าวันไหนถ้าจิตมันสงบลงได้เร็ว ถ้าจิตสงบลงได้เร็ว เห็นไหม จิตมันสงบลงได้เร็ว ร่างกายไม่บอบช้ำ นั่ง ๒๔ ชั่วโมง ลุกขึ้นเหมือนไม่ได้นั่งเลย วันไหนนั่งภาวนาแล้วมันไม่ลง พอไม่ลง มันต่อสู้กัน ๗ - ๘ ชั่วโมง โอ้โฮ! เวทนาสุดๆ เลย แต่ก็ลง แต่การลงแบบนี้มันบอบช้ำมาก มันบอบช้ำเพราะว่าความรู้สึกกายกับใจมันรู้สึกต่อกัน

มันรู้สึกต่อกัน เห็นไหม เวลาคนโกรธ เวลาเราโกรธ เลือดมันสูบฉีดนี้หน้าแดงหมดเลย อารมณ์ความรู้สึก จิตมันให้ผลกับร่างกายเยอะมาก ฉะนั้น เวลาเราภาวนาไป เวลาภาวนาไป ถ้ามันต่อสู้กันมันบอบช้ำ จิตมันก็ลงได้ ลงได้คือมันปล่อยหมด แต่เวลาคลายตัวออกมา ร่างกายมันบอบช้ำไป ท่านบอกวันนั้นลุกไม่ได้ ท่านลุกแล้วล้มเลย ท่านเคยลุกแล้วล้มทั้งยืน

ฉะนั้น ถ้าร่างกายบอบช้ำ เห็นไหม ที่เขาบอกว่า เขานั่งแล้วขาชาหมดเลย เวลาออกจากสมาธิแล้วเรานั่งเฉยๆ ยืดขาออกไป ยืดขาไม่ได้ด้วย มันชาหมด เราเคยเป็น เอมมือจับขา แล้วแยกออกไป แล้ววางไว้ พอวางไว้ เลือดลมมันเดิน พอเดินสักพักหนึ่ง โทษนะ กระดูกปลายเท้า ปลายเท้ากับนิ้วนี้กระดูกได้หรือเปล่า มันเริ่มกระดูกได้ แสดงว่าเลือดลมมันใช้ได้ เออ! อย่างนี้ลุกได้ แต่ถ้ามันยังกระดูกไม่ได้ ใช้นี้ไม่มีผลในทางร่างกายเลย ไม่มีผลในการโรคภัยไข้เจ็บเลย มันเป็นเรื่องร่างกายเฉยๆ

ทีนี้เวลาเราไปคิดกันมันจะไปคิดทางโลกไป คิดทางโลก หมอเขาบอกว่าห้ามนั่งสมาธิ นะ ถ้านั่งสมาธิเดี่ยวไม่สบายนะ โอ้โฮ! มันไม่อยากรั้งอยู่แล้วไง พอหมอบอก มันอ้างหมอทั้งชาติเลยหมอเขาพิจารณาได้ของหมอ

แต่เวลาของเรา เวลาของเราถ้ามันจะเจ็บไข้ได้ป่วยขนาดไหน เรารู้ของเรา แล้วเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจิตมันสงบแล้วมันฟอกได้อีกต่างหาก ไม่อย่างนั้นมันจะธรรมโอสถ หรือ ถ้ามีธรรมโอสถ เห็นใหม่ เวลามันทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น ทำให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บนี้หายได้เลย แต่เวลาหมอพูดทางวิทยาศาสตร์ก็เป็นวิทยาศาสตร์ทั้งนั้น

ฉะนั้น ถ้าเวลานั่งไปแล้วมันชา ชาเราก็อย่าเพิ่งลุก เวลาคนปฏิบัติไปมันจะมีประสบการณ์อย่างนี้ เวลาเรานั่งสมาธินะ เรากำหนดพุทโธสู้กับมัน สู้กับมัน ถ้าพิจารณาเวทนา ก็เวทนาสู้กับมัน ถ้าลงไม่ได้ บางทีลงไม่ได้จริงๆ นะ ถ้าลงไม่ได้นะ มันเจ็บมาก ลงไม่ได้นะ สู้กับมันเต็มที่ แล้วถ้าพอเลิกแล้วนะ ใจเย็นๆ เลิกแล้วเราก็กลับมาอยู่กับอารมณ์ปกติใช้ใหม่ อารมณ์ปกติแล้วจับข้างออกไป แล้วนั่งเฉยๆ ให้เลือดลมมันเดิน ให้เลือดลมมันเดินก่อน เลือดลมมันเดินเสร็จแล้วนะ ชยับปลายนิ้ว

เราเวลานั่ง ไข้อยู่ปลายนิ้วเท้าชยับก่อนถ้ามันชยับได้ พอยิ่งชยับ เลือดมันยิ่งสูบฉีดดี ถ้าเลือดมันสูบฉีดดีแล้ว เราค่อยลุก ใช้นี้มันเป็นประสบการณ์ของเรา จะไปเล่าให้ใครฟังละ มันเป็นประสบการณ์ของคนคนนั้น แต่คนคนนั้นมีประสบการณ์อย่างนี้ แล้วถ้าวันไหนภาวนาดี อย่างที่หลวงพ่อท่านว่า วันไหนภาวนาดีนะ มันเหมือนไม่ได้ภาวนา มันไม่ใช่เหมือนไม่ได้ภาวนา นะ สดชื่นด้วย แข็งแรงด้วย ดีด้วย

แต่ถ้าวันไหนมันบอบซ้ำ มันบอบซ้ำคือว่าเราต้องทน ต้องสู้กับมัน ต้องสู้กับมันจนมันลง สู้กับมันเพื่ออะไร สู้กับมันเพื่อไม่ให้กิเลสมันได้ใจ ถ้าไม่สู้กับมัน กิเลสมันได้ใจ เอาเวทนามาบังไว้ มันแพ้มืด เอาเหตุการณ์มาวางไว้ แล้วพวกนี้ตายหมด อยู่แค่นี้

ถ้าวันไหนนะ เราจะสู้กับมันเพื่อไม่ให้กิเลสมันได้ใจ มึงเอาอะไรมากองไว้ต่อหน้า กูจะทำลายทั้งหมด มึงเอาอะไรมาบังไว้ กูจะเอาหัวชนฝาสู้กับมึง พอมันผ่านไปได้นะ กิเลสมันจะมาหลอกหลวงไม่ได้ กิเลสเรามันจะมาวางกับดักไม่ได้ เวลาเราสู้ สู้เพื่อเหตุนี้ไง แต่ถ้าเราแพ้ะ มันเอามาบังไว้ตลอด

นี่พูดถึงเวลาภาวนา ฉะนั้น เวลาที่ว่าชาชา เวลามันชา แก้อะอย่างนี้ แล้วมันไม่มีผล มันไม่มีผลกับความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะมันชราภาพ มันชรา

คร่ำคร่า แต่เพราะเวลาของเรา เราวิตกกังวลใจ วิตกกังวล พอมันเป็นสิ่งใด ใจมันก็วิตกกังวล จะเป็นอย่างนั้นแล้ว จะเป็นอย่างนี้แล้ว

เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วย ในพระไตรปิฎกเราอ่านมาเจอ เป็นได้ ๓ อย่าง หนึ่ง โรคของกรรม โรคกรรมคือไปหาหมอ หมอตรวจไม่เจอหรือ เป็นอยู่อย่างนั้น โรคกรรม โรคชราคร่ำคร่า คือเจ็บไข้ได้ป่วยจริง กับโรคอุปาทาน อุปาทานนี้คิดจนเป็น คิดจนเป็น เห็นใหม่ คนขาเป๋เลี้ยงม้า ม้าดี ๆ ไล่คนขาเป๋เลี้ยงม้าจนม้าขาเป๋แล้วกัน มันเห็นเจ้านายเดินกะเผลก มันก็กะเผลกตามอุปาทานนี้

ฉะนั้น กรณีนี้กรณีที่ว่าเจ็บไข้ได้ป่วย นี้อุปาทาน นี้ เห็นใหม่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยของมนุษย์เป็นได้ ๓ อย่าง

๑. โรคกรรม

๒. เจ็บไข้ได้ป่วยตามความชราภาพของร่างกาย

๓. อุปาทาน

หนึ่ง สอง สาม นี้อุปาทาน ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่านจะบอกว่า เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วให้ร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วย อย่าให้จิตใจมันป่วยด้วย จิตใจมันป่วยด้วยคือมันมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นแล้วมันวิตกกังวลจนคนไข้เจ็บป่วยเล็กน้อยอุปาทานจนใหญ่โตจนหมอรักษาไม่หาย อันนี้ถ้าอย่างนี้บ๊อบ มันจะแก้ไข อันนี้พูดถึงซาซาใจ ประสบการณ์นะ ประสบการณ์ของคนมี

ฉะนั้น “เวลาผู้ที่ปฏิบัติ เวลาปฏิบัติแล้วมันซา เขาเป็นผู้ฝึกหัดใหม่จะทำอย่างไร”

มันจะชานะ เวลาเรารู้กับเวทนานะ ถ้าเราพุทโธๆ เราสู้กับเวทนา ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าจิตมันรวมลง ถ้ามันชานะนะ มันรวมลง ว่างหมดเลย เว้งว้าง มีความสุขมาก

แต่ถ้าวันไหนนะ พุทโธๆ ใช้ปัญญาอบรมสมาธินะ มันปล่อยแต่ไม่รวม มันซาอย่างนี้ มันซาหมดเลย เห็นใหม่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ชันติธรรม มันเสมอกันไง มันตรงกลาง มันจะซาหมด มันไม่สุข แล้วมันก็ไม่ทุกข์ เออ! จะแพ้เวทนาจี้ไม่แพ้ จะชนะก็ไมชนะ มัน

อยู่ตรงกลาง ซา มีนชาอยู่อย่างนั้น นี่คืออัพยาภุต ทุกขเวทนา สุขเวทนา อุเบกขา มันลงตรงนี้ แต่จิตไม่ลง พุทโธอย่างไรก็ไม่ลง เวลามันไม่ลง มันคาอยู่อย่างนี้ ไม่ลง

ฉะนั้น เวลาภาวนาไปมันจะรู้หมด ถ้าเวทนามันขนาดไหน สู้มันได้ ถ้าสู้มันได้ เราเคยทำ ได้ ก็เลสมันจะหลอกเราไม่ได้ ถ้ากิเลสหลอกเราไม่ได้ เวลามันชามันอะไร มันมีประสบการณ์ไป นี่พูดถึงขนาดว่าออกจากภาวนาแล้วมันชานะ

แต่เวลาเราสู้กับมัน สู้เพื่อประโยชน์กับเรา สู้เพื่อความเป็นจริงของเรา ฉะนั้น พูดถึงว่า แก้ไขของเรา ทำเพื่อประโยชน์กับเราเนาะ นี่พูดถึงว่า **ถ้ารู้แล้วพูด มันชัดเจน ไม่รู้พูด ไม่รู้พูดมันก็ต่างคนต่างดันเดา ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้ใดดันเดาธรรม มันก็ได้ธรรมะดันเดา เอวัง**