

# ภavanaแล้วเป็น

พระอาจารย์สงบ มนัสสนุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙  
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

**ถาม :** เรื่อง “ภavanaแล้วเกิดอาการเกร็ง”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมขอเล่าอาการระหว่างการภavanaถวายหลวงพ่อก และขออุบายจากหลวงพ่อกหน่อยครับ

ที่ผ่านมาผมภavanaทุกวัน วันละหลายชั่วโมง ภavanaได้ดี ตกง่วงบ้าง แต่ก็ค่อยๆ ก้าวหน้า เอาชนะความเจ็บทงกายได้ดีเรื่อยๆ แต่พักหลังอยู่ดีๆ ก็เกิดอาการบางอย่างที่ผมเอาชนะมันไม่ได้คืออาการเกร็งที่หัว และคอ และใบหน้าครับ พอผมจับลมหายใจไปเรื่อยๆ ปรากฏว่าหัวก็เหมือนมีคนเอามือมากระชากหัวกะโหลกให้แยกจากกัน โดยเหมือนมีคนเอามือมาจับเข้าตาไปทางซ้ายที่ขวาที่ จนถึงขนาดหัวมันโยกไปมาซ้ำๆ เลยครับ ที่ขมับก็เหมือนมีคนเอากำปั้นมาบีบหัวแบบแรงๆ ตลอด และขากรรไกรมันเกร็งจนเหมือนมีแรงอะไรบางอย่างมาจับคางผมให้เลื่อนซ้ายเลื่อนขวาและง้างปากผมออก และคอก็จะเกร็งจนหัวมันเงยขึ้นไปเลย

กระผมก็ไม่พยายามสู้โดยไม่สนใจมัน คิดว่ามันคือขันธมาร โดยคิดว่า อะไรที่เราเจอ ครูบาอาจารย์ก็ต้องเจอเหมือนกัน ท่านยังเอาชนะมันได้ แต่พอสู้ไปสักพัก ลมหายใจก็รู้สึก เพราะมันเกร็งมากจนชา ลมหายใจก็รู้สึกและจับไม่ได้เลย เพราะแต่ละครั้งที่หายใจเข้าหรือออก ความเกร็งมันก็จะทวีคูณทุกครั้งที่ผมหายใจมีการเคลื่อนเข้าเคลื่อนออก

พอไม่ไหวแล้ว ผมก็ล้มตาคืน ปรากฏว่าคอผมเกร็งมาก ยึดขึ้นเหมือนกึ่งกำชูดอก และคางก็เหมือนคนขากรรไกรค้าง ปากอ้าค้างจนแบบอ้ากว้างที่สุด แต่พอล้มตาคับหนึ่งก็หายครับ เป็นอย่างนี้ทุกครั้งที่นั่ง จากแต่ก่อนนั่งได้ชั่วโมง จะเจ็บขาหรือปวดหลังอย่างไรก็ทนได้ เพราะความเจ็บอยู่กับที่ เดี่ยวนี้เต็มก้านก็ ๒๐ นาที เพราะร่างกายมันโดนแรงความเกร็งทำให้ขยับไปมาเอง ทั้งๆ ที่ผ่านมาก็ไม่เคยเจออาการแบบนี้เลย แต่ผมก็พยายามภavanaต่อไปถึงแม้จะยังเจออาการแบบนี้

กระผมรบกวนขอความเมตตาหลวงพ่อกช่วยบอกชี้แนะนำไปที่ครับว่า คนอื่นทั่วไปเจออย่างกระผมหรือเปล่าครับ หรือว่ามันเป็นวาสนาหรือกรรมเฉพาะตนของกระผมที่ทำให้มารขวางกั้นการภavanaแบบนี้ครับ และผมควรจะต้องทำอย่างไรดีครับเพื่อให้กลับมาภavanaได้เหมือนเดิม

**ตอบ :** นี่เวลาคนภาวนานะ ถ้าตั้งใจภาวนา ถ้าภาวนาแล้วประสบความสำเร็จมีความสุข คนนั้นก็มีความสุขชื่นใจ มีอำนาจวาสนาบารมี ทำแล้วประสบความสำเร็จมีความสุขชื่นใจมีความสุขของเขา เวลาคนเราเวลาทำไปแล้วบางครั้งมันก็ประสบความสำเร็จ บางครั้งมันก็มีอุปสรรค คำว่า “มีอุปสรรค” อุปสรรคของคนมันจะมีมากมีน้อยนั่นอีกเรื่องหนึ่ง

ที่นี้อีกเรื่องหนึ่งนะ คนเราเวรกรรมแตกต่างกันมา เห็นใหม่ เวลาโดยทั่วไปที่เวลาพระพุทธศาสนา ในการฝึกหัดภาวนาที่เจริญรุ่งเรืองขึ้นมา ครูบาอาจารย์ของเราะ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราเวลาทำภาวนาของท่านมา เวลาคุยกันในวงกรรมฐาน **ธมมสภาจจา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ** บอกว่า ธรรมะอยู่ปากตาย ธรรมะอยู่ปากตาย พูดกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส พูดกันด้วยความรื่นเริง เพราะอะไร เพราะต่างองค์ต่างได้เผชิญกับวิกฤติของแต่ละองค์มา เผชิญมาทั้งนั้นนะ ความทุกข์ความยากในการประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ท่านเผชิญของท่านมา เวลาท่านคุยกัน คนจริงกับคนจริงคุยด้วยกันไง

แต่เวลาสังคมเชื่อถือขึ้นมา ในปัจจุบันนี้เวลาเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันมีผู้ที่ประพฤติปฏิบัติบอกว่า มันไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปทุกข์ไปยากอย่างนั้น ทำอย่างไรก็ได้ ทำของเราทำง่าย ๆ ทำแล้วมันจะมีความสุขสะดวกความสบายของเขา

อันนั้นมันเป็นอุปาทานหมู่ คำว่า “เป็นอุปาทานหมู่” ทำของเขาแล้วเขาว่าเขามีความสุข เขาว่าเขามีมรรคมีผลของเขา มีมรรคมีผลของเขาเพราะมันเป็นการรับรองในหมู่ของเขา ในหมู่ของเขาทำกันอย่างนั้นไง มันเหมือนกับสังคมสังคมหนึ่งมีความเชื่อกันอย่างไรก็คุยกัน ยอมรับความเชื่อกันในสังคมนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเขาบอกว่าทำง่าย ๆ ทำแล้วมีความสุขปลอดภัย ทำแล้วมีความสุข มีความสบาย การประพฤติปฏิบัติแบบนี้มันก็เข้ามรรคเข้าผล ไม่ต้องไปทำอัตตกิลมถานุโยค ทำแบบพระป่า พระปानीทำรุนแรงเกินไป ทำแล้วมีแต่ความทุกข์ความยากอย่างนั้น เราไม่ต้องการทำอย่างนั้น

แต่ความทุกข์ความยากอย่างนั้นทำแล้วมันเกิดสัจจะมันเกิดความจริง มันเกิดความจริง ใจ ความจริงเพราะมันหลอกตัวเองไม่ได้ไง ถ้ามันหลอกตัวเองไม่ได้ การว่าอีกชุมชนหนึ่ง อีกชุมชนหนึ่งเป็นอุปาทานหมู่ คำว่า “อุปาทานหมู่” ความเชื่อตามๆ กันไปเป็นอุปาทานหมู่

พูดไปแล้ว จริงๆ ลึกลับ แล้วมันสงสัยทั้งนั้นนะ คำว่า “อุปาทาน” มันไม่ใช่ตัวจริง ถ้าอุปาทานมันก็มีสงสัยอยู่ลึกๆ แต่คำว่า “อุปาทานหมู่” คนนั้นว่าใช่ คนนี้ว่าใช่ ใช่ก็เลยใช่ตามๆ กันไป พอใช่ตามๆ กันไปนะ ก็ทำกันอย่างง่าย ๆ แบบนั้นไง แต่เวลาทำทุกข์ทำยากอย่างนี้ ใ้อ้อ! มันทุกข์มันยากนะ

นี่พูดถึงว่าเวลาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติมา ท่านปฏิบัติมาถ้าเป็นสักจะเป็นความจริง ท่านเคยผ่านวิกฤติในการประพฤติปฏิบัติมา เวลาเจอเหตุการณ์อย่างนี้ อย่างที่ผู้ถามนี้ การถามอย่างนี้ถามมา การถามมันก็อยู่ที่อุปสรรคของแต่ละบุคคล ใ้ฉันนี่เพราะคนที่ถามมาเขาเคยเขียนถามมาบ้างแล้ว ถามมาบ้างแล้ว คนที่ภาวนา คนทำงาน คนทำงานมีอุปสรรคไปทุกๆ คนนะ มีมากมีน้อย มันต้องมีของมันอยู่แล้ว ถ้ามีมากมีน้อย แต่เขาก็ทำงานประสบความสำเร็จของเขามา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาภาวนามานี้ เขาก็ผ่าน เขาบอกว่าเขาภาวนาวันละหลายๆ ชั่วโมง เขาภาวนาของเขามา เขาทำของเขามา เขาก็มีความเชื่อ มีความเชื่อในพระพุทธศาสนา มีความเชื่อในมรรคในผล แล้วถ้ามรรคผลนี้มันจะเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาจากการกระทำ เห็นไหม เวลาเกิดขึ้นจากการกระทำ

เวลาพระเราบวชมา บวชมาก็ศึกษาเล่าเรียนในเรื่องปริยัติ ศึกษาปริยัติเสร็จแล้ว ศึกษาจบแล้ว เขาให้ศึกษาแล้วให้ปฏิบัติ เวลาไปปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จแล้วก็เกิดปฏิเวธ เกิดสักจะความจริงในใจ

คนที่เขาบวชมาแล้วเขามีการศึกษา ศึกษามาแล้วก็มีความรู้ มีความรู้ ศึกษาแล้วก็ได้วุฒิ ได้วุฒินั้นก็ไปบริหาร บริหารแล้วก็เอาตำแหน่งหน้าที่ทางโลก อันนั้นเขาก็อยู่ในคันถธุระ ในการปกครอง ในการเผยแผ่ศาสนาในทางทฤษฎี

แต่เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติปฏิบัติตามความเป็นจริงนะ เวลามันภาวนาถ้ามันมีเหตุมีผลของมันขึ้นมา นี่ไง เวลาหลงตาท่านพูดไป เวลาท่านยืนยัน เวลาท่านออกมาโครงการช่วยชาติ ฯ ท่านยืนยันว่าท่านประสบความสำเร็จในใจของท่าน

อู้ฐ! มีพระเยอะเยอะเลยบอกว่า “ใครรับรอง ใครรับประกัน มันต้องมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามารับรอง”

ท่านบอกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามอบไว้ให้สันติภูริโก ความรู้เฉพาะตน ความรู้จริงในใจอันนั้นมันเป็นความจริง นั่นท่านพูดของท่านอย่างนั้น ถ้าท่านพูดของท่านอย่างนั้น ความจริงที่ท่านประพฤติปฏิบัติขึ้นมาความจริงอย่างนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้ามันจะมีมรรคมีผลขึ้นมา มันเป็นสักจะเป็นความจริงในหัวใจนั้น ถ้าเป็นสักจะความจริงในหัวใจนั้น มันไม่มีความลังเลสงสัย

นี่คำว่า “ความลังเลสงสัย” นะ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติต้องมีสัตย์ คำว่า “มีสัตย์” นะ ถ้ามันเกิดสงสัย เวลาหลงตาท่านประพฤติปฏิบัติของท่านขึ้นไป ตอนท่านไปอยู่บ้านฝื่อ ท่านเป็นโรคเสียดอก ท่านว่านะ เวลาพิจารณาของท่านไป พิจารณาของท่านไป มันปล่อยวางหมด แล้ว

ท่านพิจารณาของท่าน มันเสวยอารมณ์แล้วมันก็ปล่อย มันมีความคิดขึ้นมาเลย บอก “นี่ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ นี่ไม่ใช่นิพพานหรือ”

แต่ท่านบอกว่า เวลามันเสวยอารมณ์แล้วมันปล่อย นี่ไม่ใช่พระอรหันต์ คำว่า “นี่” ของท่าน เห็นไหม “นี่” คือว่ามันยังสงสัยใจ ลึกลับ แล้วมันก็มี “นี่ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ ที่เราปฏิบัติที่นี่ไม่ใช่มรรคผลหรือ” คำว่า “นี่” มันก็สงสัยใจ

นี่ไง คำว่า “ถ้าคนมีสัตย์” มีสัตย์จะมีความจริงในใจนะ สิ่งใดที่มันอยู่จิตใต้สำนึกเรา เราระวังเองไง เราชะแวงว่ามันจะใช่หรือไม่ใช่ แล้วเราจะระวังว่ามันจะจริงหรือไม่จริง

แต่ผู้ที่ปฏิบัติดีดั่ง ผู้ที่ต้องเฝ้ากายๆ เขาจะรับรองกันไปเอง แล้วมันเป็นอุปาทานหมู่ คำว่า “อุปาทานหมู่” ลึกลับ ในใจมันต้องมี “นี่” ใ้หรือว่าที่เราเป็นอยู่ที่นี่ใช่หรือไม่ใช่ ใ้ที่ว่าใช่? มันใช่หรือไม่ใช่...มันมีของมันอยู่ ถ้ามีของมันอยู่ เห็นไหม

ท่านบอกว่า เพราะการศึกษา เพราะท่านศึกษามา ศึกษามาแล้วบอกว่า ถ้าถึงเลสงสัยแล้ว ยกให้เป็นสมุทัย สมุทัยคือความลังเลสงสัย สมุทัยคือต้นหาความทะยานอยาก สมุทัยคือกิเลส มันจะมีมากมีน้อยมันเป็นกิเลสทั้งนั้นนะ

ถ้ามันเป็นความจริง บอกว่า ถ้าสันทิฏฐิโก มันถอนรากถอนโคนเลย มันถอนรากถอนโคนถึงจิตใต้สำนึกเลย จบสิ้นกระบวนการของมันจบเลย อันนั้นท่านถึงว่าเป็นความจริงของท่าน นี่เวลาครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติมา แต่ท่านก็ล้มลุกคลุกคลานมาทั้งนั้นนะ คำว่า “ล้มลุกคลุกคลานขึ้นมา” นะ

ฉะนั้น ในสังคมที่ปฏิบัติมันก็มีแนวทางหลากหลาย ถ้ามันตรงจริตนิสัย ถ้ามันตรงจริตนิสัย ทำแล้วมันเป็นความสงบร่มเย็น มันเป็นความสุขของเขา อันนั้นก็วาสนาของเขาได้แค่นั้น

แต่เวลาครูบาอาจารย์เราที่ประพฤติปฏิบัติจะ จะไปศึกษาแนวทางใดก็แล้วแต่ ดูเจ้าชายสิทธัตถะสิ ไปศึกษากับเจ้าลัทธิต่างๆ เกือบหมดเลย ศึกษาจากทุกแนวทาง ทุกวิธีการปฏิบัติเลย แล้วท่านไม่เชื่อ อาฬารดาบส อุทกดาบสยังบอกเลย “เจ้าชายสิทธัตถะมีความรู้เสมอเรา มีความรู้เท่าเรา” อาจารย์ค้าประกันเลยว่ามีความรู้เท่าเราเลย เป็นเรานี้ถ้าอาจารย์ยกย่อง อู้ฮู! ลอยเลย นี่ท่านยังไม่เอาเลย

นี่ก็เหมือนกัน แนวทางปฏิบัติมันหลากหลาย ถ้าแนวทางปฏิบัติหลากหลาย ถ้าเป็นจริตนิสัยของเขา ถ้าเขาเชื่อสิ่งใด เขาชอบสิ่งใด เขาทำของเขาแล้ว เขาทำแล้วได้ประโยชน์ของเขาเขาได้ประโยชน์แค่นั้น ได้แค่นั้น

แต่ถ้ามันเป็นความจริงๆ นะ ความจริงมันเป็นความจริงในใจของเรา สงสัยหรือเปล่า เราจะตายเปล่าใช่ไหม เราปฏิบัติแล้วเราจะตายเปล่าใช่ไหม ถ้าเราไม่ตายเปล่า เราต้องมีเหตุมีผลสิ คำว่า “มีเหตุมีผล” นะ มรรค ๔ ผล ๔ บุคคล ๔ คู่ จิตมันพัฒนาการของมัน

คูสิ ประเทศที่พัฒนาแล้ว เมื่อก่อนนะ เมืองไทยเราบอกว่าเป็นประเทศที่ด้อยพัฒนา สินค้าของเราเอามาใช้มันมีแต่ของคุณภาพต่ำๆ ทั้งนั้นนะ แล้วด้วยพัฒนาการ ด้วยการอุตสาหกรรมในนวัตกรรมที่มันได้ทำบ่อยครั้งๆ จนมีความชำนาญขึ้นมา เดียวนี้สินค้าไทยนะ เดียวนี้มีความเชื่อถือในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สินค้าไทย มันก็เหมือนของเราเมื่อก่อนใช้ของญี่ปุ่น ถ้าของญี่ปุ่นดีกว่าของไทย ตอนนี้อรอบข้างเมืองไทย ของไทยดีกว่าของเขา นี่พัฒนาของการของมัน พัฒนาของมันไง

นี่ก็เหมือนกัน ในหัวใจของเราที่ประพฤติปฏิบัติ วิวัฒนาการของจิต จิตที่มันพัฒนาการของมันขึ้น มันจะมีคุณภาพะ มันจะรู้จริงเห็นจริงของมัน มันจะมีวาสนาของมัน มันจะมีกำลังของมัน ถ้ามีกำลังของมันนะ นี่แนวทางที่ปฏิบัติ มันเหมือนงานนะ งานอะไรที่มันทำแล้วมันเป็นประโยชน์มันก็เป็นประโยชน์ ถ้างานสิ่งใดไม่เป็นประโยชน์มันไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นประโยชน์มันทำแล้วมันไม่มีผลตอบแทน

ไฉนี้ก็เหมือนกัน ในการภาวนา การภาวนาเราฝึกหัดภาวนาเป็นความจริงนะ ถ้าเป็นความจริง ที่นี้คนมีศรัทธามีความเชื่ออยากจะประพฤติปฏิบัติ ที่นี้มันมีอยู่ ๒ แนวทาง ไม่ใช่ ๒ แนวทาง มันเป็นเรื่องของอำนาจวาสนา เป็นเรื่องของจิตใจ เราจะบอกว่า เวลาคนภาวนาไปแล้วมันจะมีอุปสรรค เวลาคนภาวนาไปแล้วถ้าจิตมันมีปัญหาขึ้นมา อันนี้กรณีหนึ่ง แล้วก็โทษกันว่าเพราะภาวนาแล้วมันถึงเป็นแบบนี้ๆ ภาวนาแล้วเป็นแบบนี้ๆ

เวลาภาวนาขึ้นไปถ้าเกิดมรรคเกิดผลขึ้นไป สีล สมาธิ ปัญญา จากปุถุชน ถ้าเรามีความชำนาญของเรา เรายุทธศาสตร์ของเราได้ มันจะเป็นกัลยาณปุถุชน กัลยาณปุถุชน หมายความว่า มันรู้เท่าทันรูป รส กลิ่น เสียง รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

ไอ้พวกเราที่มันภาวนากันไม่ลงก็รูป รส กลิ่น เสียง รูป รส กลิ่น เสียงทั้งนั้นนะ มันกระทบกับจิตทั้งนั้นนะ แต่ถ้ามันมีสติมีปัญญาเท่า นี้มันเป็นบ่วงของมาร มันเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ถ้าเรารู้เท่า มันปล่อยมันวางได้ รูปก็สักแต่ว่ารูป เสียงก็สักแต่ว่าเสียง รสก็สักแต่ว่ารส สภาวะมันรู้เท่าทั้งหมด มันมีจริงของมัน มันเป็นข้อเท็จจริงของมัน แต่จิตใจของเรามันคงไม่ห่วงไหวไปกับมัน นี่กัลยาณปุถุชน ทำสมาธิได้ง่าย

แล้วถ้ายกขึ้นโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี่เราจะบอกว่า

พัฒนาการของจิต วิวัฒนาการ พัฒนาการของมันที่มันพัฒนา นักภาวนาเขาภาวนากันอย่างนี้ ถ้านักภาวนาภาวนาอย่างนี้ มันเป็นขั้นเป็นตอนของมันขึ้นไป

แต่ถ้ามันภาวนาขึ้นไปมันมีเหตุมีผลใช้ไหม มันชัดเจน มันเป็นมรรค แต่ถ้าจิตในปัจจุบันนี้มันมีปัญหาอยู่ปัญหาหนึ่ง เขาบอกภาวนาแล้วมันจะมีปัญหาๆ...มันไม่ใช่ มันมีเหตุอย่างนี้ มันมีเหตุที่ว่า จิตของคนที่มีมันติดปกติมาตั้งแต่ต้น อย่างเช่นเรามีความเก็บกดหรือว่าจิตของเรา มันติดปกติ ติดปกติปั๊บบ เราก็คงไปหาหมอ หมอก็ให้ยาคุมมาอะไรมา นี่มันติดปกติมาตั้งแต่ต้น ถ้าติดปกติมาตั้งแต่ต้น เวลาภาวนาไปแล้วมันจะเกิดจินตนาการ ถ้าจินตนาการอย่างนั้นไปแล้ว มันจะมีปัญหาไป

ถ้าจิตของใครก็แล้วแต่ที่มันติดปกติ มันย่ำคิดย่ำทำ มันมีความติดข้องในใจ ถ้าจะมาฝึกหัดภาวนาเพื่อเป็นธรรมโอสถก็กำหนดพุทโธเฉยๆ ไม่ต้องใช้สติไม่ต้องใช้ปัญญาให้มากเกินไปนัก พุทโธเฉยๆ มีสติ ไม่ต้องมีปัญหา ปัญญามันจินตนาการ มันคิดของมันไป เราฝึกหัดให้มันมีสติ ให้จิตมันกลับมาเป็นปกติ ถ้าจิตกลับเป็นปกติแล้ว ถ้ามันลงสมาธิได้ ถ้ามันลงสมาธิได้

ถ้าจิตมันไม่ปกติมันลงไม่ได้ ลงไม่ได้เพราะอะไร เพราะมันติดข้อง รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร คนที่จิตมันติดปกติมันจะแว่ว มันจะได้ยินเสียง มันจะยึดมันถือมันของมัน ตรงนี้ๆ แล้วเวลาไปหาหมอ หมอเขาจะให้ยา ถ้าให้ยา เรากินยานั้น เราก็พุทโธของเราเบาๆ เพื่อต้องการให้จิตเราสงบระงับเข้ามาที่พอ ให้กลับมาเป็นปกติไป นี่เราจะพูดประเด็นหนึ่ง ประเด็นที่ว่ามันติดปกติมาตั้งแต่แรก ถ้าติดปกติมาตั้งแต่แรก เราต้องดูแล เราต้องดูแลรักษาของเรา ดูแลรักษาของเราให้มันกลับมาเป็นปกติ

แต่ที่นี้ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ว่าติดปกติ ที่นี้เป็นปัญหาว่าพวกเราเป็นพวกที่ปกติ พวกที่นักปฏิบัติ พวกที่นักปฏิบัติเราต้องการการปฏิบัติอยู่แล้ว ถ้าเราปฏิบัติอยู่แล้ว เวลาที่เราปฏิบัติไป เพราะผู้ถามว่า ภาวนาแล้วอาการมันเกร็ง แต่ก่อนหน้านั้นเขาก็ภาวนาของเขา เพราะภาวนาของเขาแล้วมันก็ราบรื่น ราบรื่นมา ภาวนาหลายๆ ชั่วโมง หลายชั่วโมง มีการตกภวังค์บ้าง มีอุปสรรคบ้าง แต่มันก็ก้าวหน้ามาเรื่อยๆ ก้าวหน้ามาเรื่อยๆ

เวลาคนภาวนาไปมันก็ดี เวลาดีมันก็ดีขึ้นมาได้ ถ้าเวลามันเลื่อม เวลามันเลื่อม มันมีอุปสรรคขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าเวลามันมีอุปสรรคขึ้นมา มันมีอาการต่างๆ อาการต่างๆ อย่างนี้ อาการต่างๆ อย่างนี้มันเกิดขึ้นๆ ถ้ามันเป็นเวรเป็นกรรม อย่างที่เขาว่ามันเป็นเวรเป็นกรรมของเขา ถึงเวลาที่มันจะประสบของมัน เราก็แก้ไขของเรา เราแก้ไขของเราละ

เริ่มต้นวิธีการอย่างที่ทำนี้ เขาบอกว่าเวลาเขาเป็นอย่างนั้นเขามีสติปัญญาของเขา เพราะเขาฟังเทศน์พอสมควร ว่าของเขา เขาจะอยู่ของเขาแบบนี้ ว่ามันเป็นขันธมาร เขาจะดูแลของเขา มันไม่เชื่อ ไม่ส่งออกไป

ถ้าไม่ส่งออกไป เห็นไหม อยู่สภาวะแบบนี้ รักษาให้มันหาย มันจะเริ่มจางออกไปๆ เหมือนคนที่มีอุปสรรคนะ เวลาปกติก็ไม่เห็นมีอะไร พอจะนั่งขึ้นมามันจะมีอุปสรรค ตัวโยก ตัวคลอน ตัวสั่น ตัวไหวต่างๆ เรากำหนดของเราไว้ เพราะถ้ามันเกิดสิ่งใดขึ้น เกิดสิ่งใดขึ้นแล้วมันก็จะจำไว้เป็นแผ่นเสียงตกร่อง แล้วสิ่งนี้มันจะเป็นอุปสรรคตลอดไป มีอุปสรรคตลอดไป พอจิตมันลงขณะนี้มันจะเกิดอาการอย่างนี้ เกิดอาการอย่างนี้ แล้วเราก็ต้องกำหนดพุทโธๆ จนมันจะค่อยๆ จางไปๆ ถ้ามันลงสมาธิก็หาย ถ้ามันลงสมาธิได้นะ ถ้าลงสมาธิได้ สิ่งนี้จะหายหมด แต่ถ้ามันลงสมาธิไม่ได้ ลงสมาธิไม่ได้เพราะสิ่งนี้อาการบางคนมันรุนแรงมากถ้าบางคนมีเวรมีกรรมนะ

อย่างเช่นเราเคยอยู่กับพระ พระเราเวลาสวดปาฏิโมกข์ ทุกคนก็สวดปาฏิโมกข์ได้โดยปกติ เราอยู่กับพระ มันมีพระอยู่องค์หนึ่ง เวลาสวดปาฏิโมกข์ที่ไร ปากจะเป็นนกกกระจอก ปากจะเฝ้าทุกที่เลย ปากจะเฝ้าเลยนะ แล้วพอเลิกสวด หาย พอจะมาสวด ปากเฝ้าเลย จนสุดท้ายเขาเอาหนังสือ เพราะเขาเป็นคนที่มีความศรัทธา พระนะ มีความศรัทธามาก เห็นหมู่คณะทำ เขาก็อยากทำตาม แล้วเขาอยากได้บุญกุศลใจ เพราะว่าในพระไตรปิฎก เวลาสวดปาฏิโมกข์นี่เป็นการทำแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ก่อนท่านเป็นคนแสดงปาฏิโมกข์เอง แล้วมีอยู่คราวหนึ่งท่านไม่ยอมแสดงปาฏิโมกข์ พระอานนท์ก็บอกแล้วว่า “นี่หัวค่านะ เที่ยงคืนแล้วนะ จะสว่างแล้ว”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก “เราแสดงไม่ได้ เพราะพระไม่บริสุทธิ์”

พระโมคคัลลานะกำหนดจิตดูเลย มีพระที่ไม่บริสุทธิ์องค์หนึ่งนั่งอยู่ที่นั่น ไปจูงมือท่านออกเลย แล้วกลับมาบอกองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “บัดนี้สงฆ์สะอาดแล้ว สงฆ์บริสุทธิ์แล้ว นิมนต์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงปาฏิโมกข์เถิด”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลยให้โอวาทไป สลดใจมาก “ต่อไปนี้ให้พระเป็นผู้แสดงปาฏิโมกข์นะ เราจะไม่แสดงปาฏิโมกข์อีกแล้ว”

ฉะนั้น ผู้ที่แสดงปาฏิโมกข์เป็นผู้ที่ทำการแทนพระพุทธรูป มีบุญกุศลมาก ที่นี้ในความเชื่อของพระกรรมฐานเรา พระกรรมฐานส่วนใหญ่จะสวดปาฏิโมกข์ได้เกือบทุกองค์เลย เกือบทุกองค์ เพราะปาฏิโมกข์บอกว่า ถ้าผู้ที่ฟัง & พรชษาเป็นผู้ฉลาด ผู้ฉลาดก็เหมือนผู้รู้กฎหมาย

ผู้รู้กฎหมายมันไปไหนมันเอาตัวรอดได้ไง สวดปาฏิโมกข์ได้ก็เหมือนกับท่องกฎหมายได้ ท่องศีลได้ ฉะนั้น พระนี้เขาก็อยากทำ

พระปฏิบัติเราส่วนใหญ่จะได้ปาฏิโมกข์ พอได้ปาฏิโมกข์แล้ว คนที่พอท่องปาฏิโมกข์ได้เหมือนเราท่องกฎหมายได้ มันทำอะไรมันมีสติยับยั้งนะ รู้ว่าผิด จะจับอะไรมันก็รู้ว่าผิด เพราะเราท่องอยู่ เราท่องอยู่ทุก ๑๕ คำ ฉะนั้น ผู้ที่พระ & พรวรษาเป็นผู้ฉลาด ให้พ้นจากนิสัย ฉะนั้น ผู้ที่ฉลาด ฉลาดก็ท่องปาฏิโมกข์ได้อะไรได้ พระกรรมฐานมีความเชื่อกันอย่างนี้ ทีนี้พระกรรมฐานมีความเชื่อกันอย่างนี้ พระป่ามีความเชื่อกันอย่างนี้ พระป่าส่วนใหญ่แล้ว ส่วนใหญ่เป็นพระที่ปฏิบัติ พระที่ดี เขาจะท่องปาฏิโมกข์ได้

ฉะนั้น พระองค์นี้ก็อยากจะท่องปาฏิโมกข์ จับหนังสือที่ไร ปากเน่า จับหนังสือที่ไร ปากเน่า ถ้าวางหนังสือ หาย มีความเสียใจมาก มีความเสียใจมาก แต่เขาก็ต้องทนเอา นี่พูดถึงว่าเวลาเวรกรรมมันให้ผลนะ เห็น เวลามันเห็น มันเห็นอย่างนี้ เวลาคนอื่นที่เขาไม่เห็น มันก็ได้แต่คำว่า นี่เห็นกันจริงๆ เลยนะ กรรมมันให้ผลอย่างนั้น

นี่จะย้อนกลับมาว่า เวลาที่ผู้ถาม แต่ก่อนหน้านั้นเคยปฏิบัติมาเป็นครั้งเป็นคราว ปฏิบัติมาดี แต่ตอนนี้ถ้ามีอาการแบบนี้ อาการที่เขาเขียนมานี้รุนแรงเนาะ แต่รุนแรงมันก็รุนแรงโดยนามธรรม เพราะเวลาเขาบอกเลย เวลานั้นสมาธิไป โธ้ย! คอเป็นอย่างนั้นๆ เลย แต่พอลืมตาขึ้นมาพักหนึ่งก็หาย พอลืมตาขึ้นมาเบ๊บบ้างมันก็หายครับ

นี่มันเป็นอาการของจิตทั้งหมด มันเป็นอาการไร มันเป็นความรับรู้ มันไม่ได้เป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะอะไร เพราะเดี๋ยวมันก็หาย แต่มันรุนแรง รุนแรงที่บอกว่า โธ้ย! หัวเหมือนโดนฉีกเลย โดนต่างๆ เลย

มันรุนแรงของมัน มันเวรกรรมของแต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกันอย่างนี้ แล้วถ้าเวรกรรมของคนไม่เหมือนกัน เห็นไหม ยกกลับไปประวัติของหลวงปู่มั่น เวลาหลวงตาท่านเล่า เวลาท่านจะไปหาหลวงปู่มั่น ท่านฝัน พอหลวงตาท่านจะไปหาหลวงปู่มั่น ท่านฝัน ฝันว่าเหมือนกับว่าท่านจะไปหาหลวงปู่มั่น มันต้องข้ามฝั่งไป ต้องมุดกอไผ่ไป ต้องมุดกอหนามไป ท่านฝันแล้วท่านไปเล่าให้หลวงปู่มั่นฟัง

หลวงปู่มั่นบอก ปฏิบัติของมหาจะเป็นปฏิบัติที่ขี้ทุกขี้ขี้ยาก เพราะว่ามันจะผ่านไปแต่ละชั้นเป็นตอนต้องมุดกอไผ่ไป มุดกอไผ่ไปแล้วนะ ก็ต้องพยายามดึงบริวารไป มันทุกข์มันยากมาก แต่ไปรอด มันทุกข์มันยาก แต่ไปรอด

แล้วสุดท้ายแล้วท่านก็ทำของท่าน ทำของท่านก็ทุกข์ยากจริงๆ ๙ ปี เวลาไปจุดธูป กลับมา จนหลวงปู่มันตกใจ เหลืองหมดเลย เป็นไข้เหลืองมานี้ อดอาหารจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก

เวลาคนที่มีกำลังใจ เวลาคนที่กำลังพิจารณา ถ้ามันจะได้มรรคได้ผลนะ มันมีศรัทธา มันมีรสมิชาติ มันไปได้ มันมีกำลังใจ ว่าอย่างนั้นเถอะ แต่อย่างพวกเราปฏิบัติมันไม่มีกำลังใจใจ ทำอะไรแบบว่าแห้งๆ ชั่งกะตาย แล้วมันไม่มีน้ำหล่อเลี้ยงใจ แต่ครูบาอาจารย์ของเราท่านทำท่านมีมรรคมีผลนะ ท่านมูมานะ ท่านทำของท่าน

เห็นไหม เวลาท่านฝันแล้วไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันบอกเลย “ฝันของมหามันเป็นคนที่ทุกข์ขี้ยาก มันทำมันจะมีความลำบาก แต่ไปได้ แต่ผ่านพ้นไปได้ ฉะนั้น ให้มหาเข้มแข็งนะ ให้มหาพยายามนะ” แล้วท่านก็พยายามของท่าน

อันนี้ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาผู้ถามไง เวลาทำไปแล้วมันมีอาการต่างๆ มันฉีกเนื้อฉีกตัวไปทั้งหมดเลย

ไอ้ฉีกนั้นเป็นอาการทั้งหมด ถ้าอาการทั้งหมดนะ มันเป็นความยึดมั่นยึดติดของใจ ถ้าใจมันปล่อยวาง ปล่อยวางสิ่งนี้ พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ สู้กับมัน ถ้าสู้กับมัน มันก็ผ่านไปไม่ได้ ถ้าผ่านไปไม่ได้หรือผ่านไปไม่ไหว อย่างที่ว่านี่ ในปัจจุบันนี้ เมื่อก่อนนั่งภาวนาเป็นชั่วโมงๆ ตอนนี่เต็มกลืนก็ไม่เกิน ๒๐ นาที

ไม่เกิน ๒๐ นาที เราก็มาเดินจงกรม เพราะการเดินจงกรมนี้มันลืมตาอยู่ การเดินจงกรม การเดินจงกรมแล้วเราใช้สติปัญญาผ่อนคลาย ผ่อนคลายให้มันเบาบางลงใจ ภาษาเรานะ ชดใช้เวรกรรม ที่นี้การชดใช้เวรกรรมด้วยตบะธรรม ด้วยตบะธรรมมันแผดเผา มันแผดเผา นะ คุณธรรมเราแผดเผา แผดเผาไอ้เวรไอ้กรรมให้มันเบาบางลง เบาบางลงตรงไหน

เบาบางลง การตบะธรรมที่มันแผดเผา แผดเผาด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยสติปัญญา เห็นไหม เดินจงกรม พิจารณาเลย พิจารณาอาการที่มันเป็นนี่ พิจารณา มันเวรกรรมสิ่งใด มันเป็นไปได้อย่างไร ร่างกายของคนจะเป็นอย่างนี้หรือไม่ ถ้าร่างกายของคนไม่เป็นอย่างนี้ มันเป็นที่ความรู้สึกหรือไม่ ถ้าเป็นความรู้สึก ความรู้สึกทำไมเป็นแบบนี้ ถ้าความรู้สึกเป็นแบบนี้ มันเกิดจากเวรจากกรรมอย่างใด ถ้าเกิดจากเวรจากกรรมอย่างใด นี่ใช้สติปัญญา ตบะธรรมมันแผดเผา มันแผดเผาเจือจางให้มันเป็นผุยผงไป คำว่า “เป็นผุยผงไป” สติปัญญามันจะชะล้าง ชะล้างไอ้สิ่งที่มันฝังอยู่ในหัวใจนะ แล้วมันจะหมดไป

เพราะเขาบอกมันมีอาการ มันรุนแรงมาก ทุกอย่างมันรุนแรงมากนะ อาการเกร็ง อาการต่าง ๆ มันรุนแรงมาก ออกมามันยังเกร็งเลย แต่พอออกมาแล้ว พอลืมตาปั๊บ หายหมด หายหมด

มันเป็นเรื่องความรู้สึกหมด เป็นอาการทั้งหมด ถ้าหายหมดก็คือปกติ เรานั่งก็โดยปกติ อยู่แล้ว ร่างกายก็เป็นเรื่องปกติ แต่จิตใจของเรา จิตใจของเรา เพราะเรื่องเวรเรื่องกรรมมันให้ผล เป็นภพเป็นชาตินะ แต่เวลาตบะธรรมมันแผดเผา เห็นไหม เวลาคนเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ไม่มีต้นไม่มีปลาย ภพชาติเราไม่มีที่สิ้นสุด แต่พอเป็นพระโสดาบันอีก ๗ ชาติ อย่างมากเกิดอีก ๗ ชาติ มันมีกำหนดแล้ว ถ้าเป็นสภิกาคามี พระอนาคามีไม่เกิดในกามภพ พระอนาคามีไม่มาเกิดตั้งแต่กามภพ ไม่เกิดแล้ว เกิดบนพรหม พระอรหันต์สิ้นไปเลย นี่ไง พอมันสิ้นไป ตบะธรรมมันแผดเผา แผดเผาเอาเวรกรรม

เพราะเวรกรรมนะ เวรกรรมของคนมันไม่มีต้นไม่มีปลาย มันจะหมุนไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบ มันจะหมุนของมันอยู่อย่างนี้ มันจะหมุนของมันไปอย่างนี้ แต่ถ้าโสดาปัตติมรรค ถ้ามันเป็นโสดาปัตติผลนี่อีก ๗ ชาติ ถ้าตบะธรรมมันแผดเผา แผดเผาสิ่งที่มันไปตลอด มันไม่มีที่สิ้นสุด ตบะธรรมมันสำรวจมันกายจนหมดเลย

ถ้าเป็นเวรเป็นกรรมนะ อาการอย่างนี้มันก็เป็นเวรกรรมของเรา มันเป็นเวรกรรมคือมัน กดดันหัวใจไปตลอด แต่พอเรามาปฏิบัติมันเป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบัน ถ้ามันลงสมาธิได้มันก็สร้างบุญกุศล สร้างบุญกุศลให้กุศลมันดีขึ้น

บางคนบอกว่า เราทำบุญๆ บุญเป็นอย่างไร บุญกับบาปอยู่ในใจเรามันเป็นอย่างไร เวลาบาปมันให้ผล ทำอะไรก็ผิดๆ พลาดๆ ทำอะไรไปไม่ประสบความสำเร็จ แต่เวลาคนมีบุญ ภูกราบวัดที่หนึ่ง ๒๐ ใบ ๓๐ ใบ ใ้เราไม่ถูกสักใบ นี่มันมา มันมาอย่างนี้

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเดินจงกรมใช้สติใช้ปัญญา นี่ภาวนาเป็น ถ้าภาวนามันเป็นทุกข์เป็นยากขึ้นมา เราก็ภาวนาให้มันเป็นมรรคเป็นผล ถ้าเป็นมรรคเป็นผล เดินจงกรม

ถ้าคนมีอาการแบบนี้เนะ มันมีประโยชน์อันหนึ่ง ประโยชน์อันหนึ่ง หมายความว่า เวลาคนที่ภาวนาอยู่เนี่ย ที่มานั่งภาวนากันอยู่ ภาวนาไม่ก้าวหน้า ภาวนาไม่คืบหน้า ไม่คืบหน้าเพราะอะไร เพราะมันไม่มีเหตุไม่มีผล ไม่มีงานให้ทำนะ

ฉะนั้น ถ้ามันเกิดเหตุการณ์อย่างนี้มันมีงานให้เราทำ มันจำเป็น เห็นไหม เวลาคนกลัวผี มาภาวนา กลัวไปหมดเลย ใ้ความกลัวนั้นมันเป็นเชื้อ มันเป็นอุปกกรรมให้จิตมันได้แก้ไข ถ้ามันได้แก้ไขนะ พอมันแก้ไข ใ้โฮ! มันโล่ง มันมีความสุข มันมีความพอใจ เพราะเราได้ทำงานเสร็จ ใ้

นี่ก็เหมือนกัน เวลาคนเขาภาวนาเขาไม่มีเหตุมีผล ไม่มีอะไรให้ทำใช้ใหม่ ใช้นี้เวลานั่งภาวนาไป แต่เดิมมาก็ดีหมด แต่ในปัจจุบันนี้อាកการเกร็ง อាកการเกร็งที่มันกระซากหัวกะโหลกไปเลย มันแยก มันควักลูกตาเลย ต่างๆ...นี่มันเป็นเหตุ เป็นเหตุให้เราใช้สติใช้ปัญญาพิจารณา ถ้าเราพิจารณาแก้ไขมันๆ มันก็เป็นงานของเรา

ถ้าพูดถึงว่าในการปฏิบัติมันเป็นความทุกข์ความยาก มันเป็นอุปสรรค มันก็เป็นอุปสรรคอันหนึ่ง แต่ถ้าอุปสรรคอย่างนี้ เวร จะบอกกรรม กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน กรรมเก่ากรรมใหม่ของคน ทุกคนมันมีเวรมีกรรมทั้งนั้นนะ

**ถ้ามีเวรมีกรรม การภาวนามันจะล้างเวรล้างกรรม ถ้าล้างเวรล้างกรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา พิจารณาแก้ไข เราจะล้าง เราจะใช้ตบะธรรมแผดเผาทำลายล้างเวรล้างกรรมอันนี้ ถ้าล้างเวรล้างกรรม พอสติปัญญามันทะลุนะ โลงหมดเลย ใจที่เป็นๆ นี่หายหมดเลย แล้วจิตลงสู่ความสงบ ถ้าจิตลงสู่สมาธิได้ จิตลงสู่สมาธิได้ เข้าสู่มรรค สี่ล สมาธิ ปัญญา**

จิตเราลงสู่สมาธิไม่ได้ พอลงสมาธิไม่ได้ มันโดนด้วยการกระซากหัว การควักลูกตา เราลงสมาธิไม่ได้ มันเป็นอาการทั้งหมด อาการกับอาการกระทบกัน ทุกข์นำดูเลย กรรมมันแสดงผล ทุกข์นำดูเลย ถ้ากรรมมันแสดงผล ทุกข์นำดูเลย เราใช้สติปัญญา ตบะธรรมแผดเผา มันๆ ที่นี้การแผดเผา มันก็แผดเผาบนหัวใจของเรา

คนที่เวลาจะภาวนาบอก “ชีวิตนี้ก็ทุกข์อยู่แล้ว ทำไมต้องมาภาวนาให้มันทุกข์มันยากขึ้นไปอีก”

เพราะเรามีสติมีปัญญาใช้ใหม่ ความทุกข์อย่างนี้จะพ้นจากทุกข์ใช้ใหม่ ตบะธรรมที่มันแผดเผาขึ้นมา มันทำลายอย่างนี้มันจะเป็นประโยชน์กับเราใช้ใหม่ เราถึงภูมิใจ ภูมิใจแล้ววิ่งเรงในการกระทำ ไม่อย่างนั้นพระโสณะเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเที่ยว ไปตรองจวัด “ที่นี้ที่เชือดโคของใคร ที่นี้ที่เชือดโคของใคร” เขาเดินได้อย่างไรนะ

เวลาหลวงตาท่านภาวนาของท่าน เวลาท่านใช้ปัญญาของท่าน จนผิวหนังฝ่าเท้าท่านบางจนเลือดซิบๆ เลย ท่านบอก อ้อ! เข้าใจพระโสณะเลย อ้อ! เขาเป็นอย่างนี้เอง เพราะใจมันหมุน มันมีงาน เหมือนเราทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ มันเพลิน มันเพลินกับงานจนลืมทุกเรื่องเลย แม้แต่ฝ่าเท้าแตกเลือดออกก็ยังลืม ไม่รับรู้เลย มันเพลินกับผลที่มันได้

นี่เวลาเขาทำ ที่มันทำได้มันทำได้อย่างนั้น ครูบาอาจารย์ของเราท่านทำ ท่านเพลินในรสของธรรม เพลินในการประพฤติปฏิบัติ ถ้ามันเพลินอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติ

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันทุกข์มันยาก เราสู้ เราสู้เพื่อประโยชน์อันนี้ไง สู้เพื่อประโยชน์อันนี้ มันจะเป็นประโยชน์กับเรา

ภาวนาแล้วเป็น มันก็เป็นทุกข์เป็นยาก ถ้าภาวนาเป็น มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ภาวนาแล้วก็มีความสุข ความสงบ ความระงับ มันจะเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา มันเป็นการแก้ไข

ถ้าไม่แก้ไขที่การภาวนานะ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรามันก็จะให้ผลในชีวิตนะ ให้ผลในชีวิตของคน คนเราเดี๋ยวก็มีความคิดที่ปลอดโปร่ง ความคิดที่ดี เวลาคนเราไปจนตรอกนะ มันก็คิดจะเอาตัวรอด สร้างเวรสร้างกรรมอะไรบางอย่างก็ไม่มีรู้ แต่ของเราถ้าเราเผชิญกับมันเลย ความจริงอย่างนี้ภาวนาเป็นแบบนี้เพื่อประโยชน์แบบนี้ละ

ฉะนั้น เขาบอกว่า “ผมรบกวนขอให้หลวงพ่อบุญมาช่วยชี้แนะให้ที่ครับว่า คนอื่นทั่วไปเจออย่างกรรมหรือเปล่าครับ หรือว่ามันเป็นวาสนาของผม กรรมเฉพาะตัวของกรรมที่ทำให้เป็นมารมาขวางกั้นในการภาวนาแบบนี้หรือไม่”

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัตินะ มันต้องเอาสมัยพุทธกาล เอาพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล เอาทศกัณฐ์ของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ ท่านสรรเสริญท่านยกย่องใครบ้าง พระสีวลี พระโมคคัลลานะ ต่างคนต่างสร้างมาเองทั้งนั้น

เวลาพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เวลาभावวช องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเลย อัครสาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวามาแล้ว ตอนที่ท่านจะมาขอบวชนะ พอบวชเสร็จแล้วท่านก็ตั้งให้ พระทั่วไปบอกเลยว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าล้ำเอียง ไม่ตั้งพระอัญญาโกณฑัญญะ เพราะพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นพี่ใหญ่ เป็นสงฆ์องค์แรก

พระพุทธเจ้าบอกไม่ใช่ เราพูดตามข้อเท็จจริง มันเป็นของของเขา มันเป็นของพระสารีบุตร ของพระโมคคัลลานะ ท่านสร้างมาตั้งแต่อดีตชาติ ท่านสร้างมา ท่านปรารถนาเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้ายและเบื้องขวา ท่านสร้างบารมีของท่านมา ท่านทำของท่านมา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทำเฉพาะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อัครสาวกท่านทำของท่าน แต่ด้วยวาสนาของคนมันมาเกิดร่วมกัน แล้วถึงเวลาแล้วท่านก็ชี้ว่าเป็นของของเขา ท่านตั้งของเขา

อันนี้ก็ย้อนกลับมาที่เรา อะไรที่มันเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของจิต ประสบการณ์ของเรา ของเราทั้งนั้น ความคิดดีคิดชั่ว ความคิด ความคิดก็ของเราทั้งนั้น ถ้ามันมีแนวโน้ม แนวโน้มกรรมเก่ามามันก็คิดเหลวไหล ถ้ามันมีแนวโน้มทางบุญมามันก็คิดดีๆ แล้วในปัจจุบันนี้มันก็มีทั้งคิดดีและคิดชั่วอยู่ในใจของเรา

ในปัจจุบันเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องดีๆ แล้วสอนเรื่องดีๆ แล้วสอนให้พวกเรามีสติมีปัญญาด้วย ให้พวกเราเป็นคนที่ควบคุมตัวเองด้วย ให้พวกเราเป็นคนส่งเสริมในทางดีทางชั่วด้วย ฉะนั้น เรามีสติปัญญาอย่างนี้ เราก็ส่งหนุนแต่สิ่งที่ดีๆ

ดีๆ ต้องดีๆ ในศีลในธรรมนะ อย่าดีเราคิดว่าดี ถ้าเราคิดว่าดี โอ้โฮ! เราก็คิดของเราไปเรื่อย ต้องดีในศีลในธรรม ถ้าดีในศีลในธรรมเป็นอย่างนั้น นี่พูดถึงวิธีที่การแก้ไขแก้ไขของเราเห็นใหม่

การภาวนาแล้วจิตที่มันเกร็ง มันเกร็งแล้วเราเริ่มต้นตั้งแต่นั้นเลย ตั้งแต่ว่าถ้าจิตมันผิดปกติมาบ้าง ใต้นั้นต้องกลับไปทำให้เป็นปกติก่อน จิตของคนที่ว่ามันย่ำคิดย่ำทำต่างๆ มันมีมันมีขึ้นมา แต่เราคิดว่าเราภาวนาเพื่อประโยชน์กับเรา ใช้ ภาวนาเพื่อประโยชน์กับเรา แต่ถ้ารู้ อย่างนั้นแล้วเราไม่ลงลึกไปจนใช้ปัญญา ใช้ปัญญามันจะออกเป็นจินตนาการไป เราต้องกลับมาให้เป็นปกติ แล้วถ้าจิตเป็นปกติแล้วนะ ที่นี้เป็นเรื่องของเราแล้ว จิตเป็นปกติ ทุกอย่างพร้อม ทุกอย่างพร้อม เราจะทะลุทะลวงเวรกรรมของเรา

ขั้นที่ ๕ เหมือนเปลือกส้ม เราปอกเปลือกส้ม เราจะกินผลส้ม ขั้นที่ ๕ คือความรู้สึกรู้จักคิด จิต จิตคือจิตเดิมแท้ จิตมันเป็นเนื้อของจิต ถ้าจิตสงบเข้ามา มันผ่านเปลือกเข้ามา ผ่านขั้นที่ ๕ เข้ามา มันก็สู่อุจ ถ้าสู่อุจก็สู่อุจของเรา สู่อุจของเราที่สู่อุจมาสมาธิ ถ้าจิตเป็นสมาธิ สมาธิธรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ผีกัดใช้ปัญญา ปัญญาในเนื้อของส้ม เนื้อของส้มมันมีรสชาติ ไม่ใช่ขมๆ เหมือนเปลือกส้ม

เปลือกส้มมันขมๆ อารมณ์ความรู้สึกของเราทุกข์ๆ ยากๆ เข้าไปสู่เนื้อส้มมีรสหวาน รสหวาน รสของสมาธิมีความสงบระงับ แล้วถ้าเกิดภาวนามยปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นมา มันจะเกิดวิปัสสนา วิปัสสนาการรู้แจ้ง รู้แจ้งในเหตุในผล รู้แจ้งในเรื่องของกรรมดีกรรมชั่ว รู้แจ้งในเรื่องของกิเลสตัดทอนความทะยานอยาก ถ้ามันสำรอกมันคายขึ้นไป นั่นนะมันจะเป็นผลของเรา นี่ปฏิบัติเพื่อเหตุนี้

ปฏิบัติมา ถ้าภาวนาเป็น มันก็เป็นมรรคเป็นผล ถ้าภาวนาแล้วมันเป็นทุกข์เป็นยาก อันนั้นเป็นเรื่องเป็นเวรเป็นกรรม ถ้าภาวนาเป็น เป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา แล้วปฏิบัติไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ มันจะเป็นผลของเรา เอวัง