

หาความจริง

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๐

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่)

ต.หนองขาว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : เรื่อง “ควรภาวนาอย่างไร”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญญา โยมขอโอกาสถามปัญหาคะ โยมภาวนาอยู่ ๒ แบบ

๑. ภาวนาพุทโธถี่ๆ แล้วต่อด้วยลมหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ครั้งละประมาณหนึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรมภาวนาพุทโธ ทำเข้าเย็นทุกวันมาหลายเดือน ส่วนใหญ่จิตพุ่งชาน ไม่นิ่ง พอภาวนานานจนทนเวทนาไม่ไหวก็หยุดคะ

๒. ภาวนาพุทโธประมาณ ๒๐ นาที จิตยังไม่นิ่ง แต่นึกพิจารณาร่างกายต่อเลย แยกอวัยวะภายในเป็นส่วนๆ บางทีก็พิจารณาอสุภะน่าหรือกลายเป็นดิน บางครั้งจิตจะนิ่งๆ มีดีๆ ไม่มีความคิด รู้สึกสงบ ถ้าเดินจงกรมพิจารณาต้องนั่งลง แต่บางครั้งก็เห็นภาพตัวเองหรือครูบาอาจารย์เป็นอสุภะ ภาพชัด แล้วก็ร้องไห้ออกมาเอง

โยมควรภาวนาอย่างไรคะ ตอนนี้อยากพุทโธอย่างเดียว ไม่พิจารณาร่างกาย ใจไม่สงบ พุ่งชานมากคะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่คำถามน่าจะว่าหนูควรปฏิบัติอย่างไร เวลาหนูควรปฏิบัติอย่างไร

“๑. หนูภาวนาพุทโธถี่ๆ พุทโธถี่ๆ แล้วต่อด้วยลมหายใจเข้าพุท หายใจออกนิกโธประมาณหนึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรมภาวนาพุทโธทั้งเข้าเย็นทุกวันหลายเดือน ส่วนใหญ่จิตพุ่งชาน ไม่นิ่ง พอภาวนานานจนทนเวทนาไม่ไหวก็หยุดคะ” นี่ข้อที่ ๑.

ถ้าข้อที่ ๑. เราพุทโธๆ ตามที่ครูบาอาจารย์บอก ถ้าครูบาอาจารย์บอก ข้อที่ ๑. เราจะทำตามสงบของใจคือทำสมาธิ เขาบอกว่าเขาปฏิบัติสมาธิๆ

เราบอกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ทำความสงบของใจ พอใจสงบ แล้วฝึกหัดใช้ปัญญา พระพุทธศาสนาสอนถึงมรรค ๘ สอนถึงศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสมาธิ

ถ้าพระพุทธเจ้าสอนเรื่องสมาธินะ เราก็มีเป้าหมายแค่สมาธิไป พระพุทธเจ้าสอนเรื่องมรรค ๘ นะ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องการประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนถึงสังฆกรรมนะ

ถ้าสังฆกรรมในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามันเป็นศาสนาแห่งปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ปัญญาเกิดจากการภาวนาไม่ใช่เกิดจากการศึกษา

เวลาศึกษา ศึกษาจนได้ ๙ ประโยค เวลาได้ ๙ ประโยค มีพวก ๙ ประโยคเป็นเลขาของเจ้าคณะภาคไปถามหลวงปู่ฝั้น เวลาลูกศิษย์หลวงปู่ฝั้นเล่าต่อๆ กันมาไง ไปถามหลวงปู่ฝั้นว่า “ข้าพเจ้าศึกษารู้อหมดเลย ๙ ประโยค จะเขียนอะไร เรื่องบาลีเข้าใจทั้งนั้นนะ แล้วจะให้ผมภาวนาอย่างไรล่ะ เพราะในพระไตรปิฎกสอนพระโมคคัลลานะไปอย่างหนึ่ง สอนไปอย่างหนึ่ง สอนพระแต่ละองค์ก็คนละอย่างๆ”

เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้ถึงจริตนิสัยของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ จริตนิสัยของเขา ถ้าสอนตรงจริตนิสัยของเขา เขาจะปฏิบัติได้ ถ้าไม่ตรงกับจริตนิสัยของเขา เขาปฏิบัติแล้วมันก็จะลุ่มๆ ดอนๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงสอนสาวกไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น เขาเรียนมามากไป เขาก็ไปถามหลวงปู่ฝั้น “ผมมีปัญญามาก ผมรู้มากเลย แต่ผมไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ตำรามันชี้หน้าไว้ตั้งหลายทาง แล้วให้ผมทำอย่างไรล่ะ”

หลวงปู่ฝั้นท่านสวนเลย “ทุกข์อยู่ที่ไหนล่ะ ก็ลองกำหนดทุกข์ที่นั่นนะ ทุกข์อยู่ที่ไหนล่ะ”

คนเรา ใครเป็นคนทุกข์ใครเป็นคนยากล่ะ พวกเรามันทุกข์ยากที่หัวใจของเราใช่ไหม ก็ต้องย้อนกลับมาที่ใจเราไง ถ้าย้อนกลับมาที่ใจเรา

เวลาหลวงปู่ฝั้น ครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านก็สอนให้หายใจเข้านึ้กพุท หายใจออกนึ้กโทนี่ก่อน ถ้าหายใจเข้านึ้กพุท หายใจออกนึ้กโท เราจะทำความสงบของใจ

แล้วถ้าจะบอกว่าจะทำสมาธิก็ได้ แต่การทำสมาธิ เราทำสมาธิเพื่อความสงบร่มเย็น ให้จิตมันเบาบางลง แล้วเราจะมีงานต่อไปคืองานการฝึกหัดใช้ปัญญา

แต่โดยทั่วไปเขาจะบอกว่า “ทำสมาธิแล้วปัญญามันจะเกิดเอง ทำสมาธิเดี่ยวปัญญา มันจะลอยมาเอง ทำสมาธิมันจะดีไปทุกอย่าง”

ทำสมาธิคือการปลดปล่อยความทุกข์ ความฟุ้งซ่าน ความทุกข์ ความฟุ้งซ่านใน หัวใจนี้ ถ้าเป็นสมาธิมันสงบระงับขึ้นมา นีรสของสมาธิธรรม สมาธิธรรมคือจิตมันสุขมันสงบ ของมันไง แต่ถ้าสุขสงบแล้วจะสุขสงบแค่นี้ใช้ไหม

แต่ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาต่อไปมันจะเข้าหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา ศาสนา แห่งปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา

การภาวนานี้มันเป็นปัจจุบัน มันไม่มีอดีตอนาคต ไม่มีการคาดไม่มีการหมาย ไม่มีการคิดว่าเราจะใช้ปัญญาอย่างนั้น ไม่มีการคาดคิดว่าเราจะมีปัญญาอย่างนี้ ถ้าเราจะมีปัญญา อย่างนั้น จะมีปัญญาอย่างนี้ มันเป็นปัญญาในโกตังนะ ในคลังสินค้าที่เขาเก็บไว้ เอามาใช้ไม่ ทัน

แต่ถ้ามันเป็นปัญญาในการภาวนามันเกิดเดี่ยวนั้น เกิดในปัจจุบันนั้น ความ ทุกข์อยู่ที่ไหน ปัญญาเกิดที่นั่น ฟาดฟันกันที่นั่น ถ้าเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิด ในปัจจุบันในขณะที่ภาวนา ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วมันจะเกิดอย่างนี้ได้

แต่ถ้ามันไม่มีสมาธิมันก็คาดหมาย มันจะไปเอาความคิดในโกตังในคลังสินค้านั้น ออกมา คือการศึกษามา คือสัญญา คือความจำมา ความรู้มาในอดีตอนาคตก็พยายามจะไป ติงมันมา จะไปเปรียบเทียบมันเป็นอย่างนั้นๆๆ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้น ภาวนาเป็น ความทุกข์อย่างนี้ ความทุกข์พระพุทธเจ้าบอกว่าต้องแก้อย่างนั้น...กิเลสมันก็อยู่แค่นั้นนะ

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เวลามันคิดอะไรขึ้นมา เราใช้ปัญญาไล่ตามมัน นั้นเป็น ปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” คือปัญญาสามัญสำนึกเรา ปัญญาปุถุชน ปัญญาแบบที่เราศึกษามันเป็นปัญญาโลกๆ

แต่ด้วยเราตั้งสติแล้วเราทำตามคำสอน มีสติพร้อมกับความคิด เราตามความคิด ความคิดที่มันคิดไป เรามีสติตามความคิดไป ความคิดนี้เป็นความคิดแบบโลกๆ เรา่นี้ แล้วถ้าความคิด คิดเรื่องอะไร คิดไปเรื่อย เต็มวันนั้นก็หยุด

ที่หลวงปู่ดูลย์บอกไว้ “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด” การหยุดคิดนี้คือสมาธิ แต่สมาธิสมาธิแค่ชั่วเสี้ยววินาทีเลย หยุดปั๊บ คิดอีกแล้ว หยุดปั๊บ คิดอีกแล้ว เราก็ตามไปเรื่อยๆ นี่คือนิยามของสมาธิ

เราจะบอกว่าปัญญามันมีหลายชั้นไง ถ้าปัญญาอย่างนี้เขาเรียกว่าโลกีย์ปัญญา ปัญญาแบบโลกๆ ปัญญาแบบสามัญสำนึกคือปัญญาคิดขึ้นมา แต่ถ้าเป็นภาวนามยปัญญา ไม่ใช่เป็นอย่างนี้หรอก มันคนละเรื่องกันเลย แต่คนละเรื่องกันต้องคนที่ เป็น แล้วถ้ามันเป็น อย่างนั้น เราถึงว่า ทำไม่ถึงจะต้องมาพุทธโศกกันอยู่นี่ไง

เวลาเราพุทธโศก บอกว่าเราจะทำสมาธิ

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์เราท่านบอกทำความเข้าใจให้สงบระงับเข้ามา อย่าให้เราฟุ้งเราซ่าน อย่าให้เราวิตกวิจารณ์ อย่าให้เราคิดอดีตอนาคตจนเกินไป ทำใจของเราให้ นุ่มนวล พอใจเรานุ่มนวลควรแก่การงาน พอควรแก่การงานแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าก็จะเทศน์เรื่องอริยสัจ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ว่าการรู้สัตว์ขันธ์สัตว์ อนุปปฟกิกถา คน ที่ไม่เคยทำอะไรเลยก็ให้ฝึกหัดให้เสียสละทาน เวลาเสียสละทานแล้วจะได้ผลของมันคือได้ ภาพของสวรรค์ เวลาภาพของสวรรค์แล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ถือเนกขัมมะ

นี่อนุปปฟกิกถาๆ พอจิตใจเขาควรแก่การงาน เพราะว่าจิตใจของเขามันมีระดับของ มัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงจะเทศน์อริยสัจ ถ้าเทศน์อริยสัจขึ้นมา มันก็เทศน์ แบบที่เราพยายามทำหัวใจของเราให้สงบระงับเข้ามา เวลาสงบระงับเข้ามาแล้วมันจะเข้าสู่ อริยสัจ

ถ้าเข้าสู่อริยสัจคือว่า จิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญาจะเห็นสติปัญญา ๔ ตาม ความเป็นจริง มันจะเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากปัจจุบัน ปัญญาที่

เกิดขึ้น เกิดขึ้นจากจิตสงบแล้วรู้จักสติปัฏฐาน ๔ เห็นกิเลสตามความเป็นจริง มันจะ
แก้ไขกันตรงไหน ถ้าแก้ไขกันตรงไหน นี่ภาวนามยปัญญาที่เป็นเหตุเป็นผลไง

เวลาอริยสังขในพระไตรปิฎก ในสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก นั้นเป็นทฤษฎี เป็น
แบบอย่าง แบบอย่างนั้นเป็นทฤษฎีที่อยู่ในตำรา แต่เวลาเราปฏิบัติขึ้นมามันเป็นข้อเท็จจริง
ข้อเท็จจริงที่เกิดจากจิตของเรา จิตของเราที่มันทุกข์มันยากอยู่นี้ถ้าความเป็นจริงมันเกิดขึ้น
พอมันเกิดขึ้น การกระทำเป็นจริง นี่คือข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงมันเกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นจาก
หัวใจนั้นใจ

เราพูดอย่างนี้มาเพื่อจะให้เห็นว่าข้อปฏิบัติข้อที่ ๑. ที่บอกว่า เวลาพุทโธๆ ไปแล้ว
หายใจเข้า หายใจออก ครั้งละประมาณชั่วโมงถึงชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรมทุกเช้าทุกเย็น ทำมา
หลายเดือน จิตมันยังฟุ้งซ่าน มันไม่นิ่งเสียที่ ไม่นิ่งเสียที่

เพราะเราอยากได้ เวลาเราภาวนา คนเกิดมา คนเกิดมาเราต้องมีอาหารเพื่อดำรง
ชีพตลอดไป นี่ก็เหมือนกัน คนเราเกิดมา เรามีหน้าที่การงานของเรา

นี่ก็เหมือนกัน เราเห็นว่าการประพฤติปฏิบัติจะเป็นคุณประโยชน์กับเรา ถ้าเห็นว่าจะ
เป็นคุณประโยชน์กับเรา เราก็พยายามจะประพฤติปฏิบัติให้หัวใจเรานี้มีคุณธรรม ให้หัวใจ
เรานี้มีที่พึ่งที่อาศัย นี่เป็นสมบัติของเรา

มันจะนิ่ง มันจะไม่นิ่ง มันอยู่ที่เหตุผลไง

แต่ที่เราไปจนมุมไง กิเลสมันต้อนเราไปจนมุมเลย “ปฏิบัติแล้วก็ไม่นิ่ง ปฏิบัติแล้วก็
ไม่สงบเสียที่ ปฏิบัติแล้วก็ไม่ได้อะไร” กิเลสมันชอบต่อรองอย่างนี้ แล้วเราทำแล้ว “อืม! ก็จริง
เนาะ ทำมาตั้งนานไม่นิ่งเสียที่ เลิกดีกว่า ทำมาแล้วไม่ได้ประโยชน์ เลิกดีกว่า เวลาที่ปฏิบัติ
ถ้าเอาไปทำงานจะได้ผลประโยชน์มากกว่านี้” โอ้โฮ! เวลากิเลส

ถ้ามันไม่ปฏิบัติ มันไปทำงานอย่างอื่นจะได้ผลประโยชน์มากกว่านี้ มากกว่านี้
มากกว่านี้มาเพื่ออะไรล่ะ

มากกว่านี้มาเพื่อความเก็บไว้ มากกว่านี้มาเพื่อเป็นภาระ มากกว่านี้มาเพื่อเป็น
ความทุกข์ แต่ถ้ามันมากกว่านี้ด้วยความเป็นสุข ด้วยความเป็นสุข เราทำความสงบของใจ
เข้ามา ใจสงบระงับแล้วเรารู้จักเก็บรู้จักรักษา

สิ่งใดคนเกิดมาต้องมีหน้าที่การงานทั้งนั้นนะ คนเราเกิดมามีอำนาจวาสนาบารมีทำ
สิ่งใดก็จะประสบความสำเร็จ มันก็จะมีเงินมีทองขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน

เวลาคนเราเกิดมามีเงินมีทองโดยธรรมชาติของมัน เราจะปฏิเสธเงินทองเราใช่ไหม
เราไม่ได้ปฏิเสธ ก็มันเป็นข้อเท็จจริงที่เราทำมา มันเป็นความสุจริต มันเป็นการทำมาด้วย
อำนาจวาสนา มันเป็นของของเรา เราก็ต้องเก็บต้องดูแลต้องรักษา

ไม่ใช่ว่าได้มาเราก็จะปฏิเสธว่าฉันปฏิบัติธรรม ฉันไม่ต้องการ ฉันไม่ต้องการ ฉันก็
เดินจงกรม ไม่ต้องไปทำงานสิ

ทำงานก็มีผลตอบแทน เราก็ได้ผลตอบแทนนั้นมา เวลาเราจะเก็บจะรักษาอย่างไร นี่
พูดถึงว่าถ้าคนมีบารมีนะ

เราจะบอกว่า ศาสนาไม่ปฏิเสธถึงผลที่ได้รับหรอก ศาสนาไม่ได้ปฏิเสธบุญกุศลที่เรา
เคยสร้างมา ถ้าเราเคยสร้างมา เรามีวาสนาอย่างใด เราทำสิ่งใดประสบความสำเร็จ นั่นก็คือ
วาสนาของเรา

ถ้าวาสนาของเรา เราก็เก็บดูแลรักษา ประหยัดมัธยัสถ์ เป็นหน้าที่การเก็บรักษา
ทรัพย์ของเรา ถ้าเรามีสติปัญญา ถ้าเรามีวาสนาระดับนี้ ถ้าเราได้มาระดับไหน ถ้ามันพอใจ
อย่างนั้นนะ ความทุกข์มันน้อย ความทุกข์มันไม่มี

นี่พูดถึงว่าเวลาเขาทุกข์โง่ๆ แล้วจิตมันยังฟุ้งซ่าน จิตมันยังไม่นิ่ง ถ้าจิตไม่นิ่งแล้ว พอ
ภาวนาไปจนทนเวทนาแล้วไม่ไหวก็หยุดค่ะ

เจอเวทนา ถ้าทุกข์โง่ๆ โง่ๆ นะ เวทนาเกิดมันก็แค่เมื่อยล้า เดินจงกรมทั้ง
วันๆ มันมีความเมื่อยล้า มีความระโหย นี่เรื่องธรรมดา แต่พอเราเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ถ้า
จิตมันดีๆ นี่นะ ใจความล้า ความต่างๆ มันจะเบาบางลง

แล้วถ้าเดินจงกรม เวลาจิตมันจะเริ่มสงบนะ เริ่มอยู่กับที่ เดินจงกรมไปเหมือนไม่ได้
เดินเลย เหมือนตัวเราลอยไปลอยมาเลยถ้าจิตมันดีนะ เวลาถ้าจิตมันดี มันดี ถ้าจิตมันไม่ดี
มันเมื่อยมันล้า

ดูสิ เวลาหลงตาทำนพุดใจ เวลาทำนภาวนาของท่าน แล้วทำนอดอาหารของท่าน เวลาเดินจงกรมมันเซลงข้างทาง มันเซลงตกทางจงกรมเลย

นักปฏิบัติมันมี มันมีถึงคราวที่จิตมันเจริญ มันถึงคราวที่จิตมันเสื่อม แต่เรามีหลัก เรามีเป้าหมายอย่างไรจะรักษา ถ้ามันเจริญเราก็ดูแลให้มันดี ถ้ามันเสื่อม เสื่อมเราก็พยายาม ฟันฟุมันขึ้นมา นี่มันมีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญในเรื่องการปฏิบัติ มันเรื่องธรรมดา ถ้า ผู้ที่ปฏิบัติมีหลักนะ

ถ้าไม่มีหลักนะ เวลาเจริญก็ดีใจกับมัน เวลาเสื่อมก็ทุกข์ยากไปกับมัน เราปฏิบัติเพื่อ ทุกข์ยาก ปฏิบัติเพื่อหลงระเริงหรือ เราปฏิบัติเพื่อความสงบระงับ เราปฏิบัติ นี่ถ้าคนมีจุดยืน มันจะเป็นอย่างนี้ ถ้ามีจุดยืนมันจะรักษาตัวเองได้ดีขึ้นไง

นี่พูดถึงว่าข้อที่ ๑. ถ้ามันไม่นิ่ง ไม่นิ่งเราก็พยายามรักษาของเราเพื่อความนิ่งอันนี้ อันนี้ถูกต้อง

“๒. เวลาภาวนาพุทโธไปประมาณ ๒๐ นาที จิตยังไม่นิ่ง ก็นึกพิจารณาร่างกายต่อ เลย แยกอวัยวะเป็นส่วนต่างๆ บางทีก็พิจารณาเป็นอนุสสุกะเนา บางทีก็กลายเป็นดิน บางทีจิต ก็นิ่งๆ มีดๆ ไม่มีความคิด รู้สึกสงบ บางทีเดินจงกรมแล้วพิจารณาจนต้องนั่งลง บางครั้งได้ เห็นภาพตัวเอง”

นี่มันจะเข้าตรงนี้ จะเห็นภาพตัวเอง เห็นภาพต่างๆ ใ้ไ้เราออกฝึกหัดใช้ปัญญา อย่างนี้ ถ้าพูดถึงวิธีการเป็นอุบายนี้ใช้ได้ คำว่า “ใช้ได้”

“เวลาพุทโธๆ แล้ว ทีละหนึ่งชั่วโมงครึ่งทุกๆ วันมันไม่นิ่งเสียที บางทีภาวนาไป แล้ว พอพุทโธๆ ไป ๒๐ นาทีแล้วจิตมันยังไม่นิ่ง เราก็ฝึกหัดใช้ปัญญาไปเลย พิจารณา ร่างกายแยกอวัยวะเป็นส่วนๆ”

ถ้าเราพุทโธๆ ไป จิตถ้ามันมีกำลังของมัน เวลาเรามาข้อที่ ๒. พอข้อที่ ๒. พอเรา พุทโธสักพักหนึ่งพอจิตมันยังไม่นิ่งดี เราใช้ปัญญาไปเลย ใช้ปัญญาไปเลย ถ้ามันแยกอวัยวะ ได้ ถ้ามันเห็นอวัยวะได้ แยกอวัยวะได้ มันเป็น ๒ กรณี

กรณีหนึ่งแยกโดยจินตนาการ แยกโดยความเห็นของโลกๆ นี่ไง

กรณีนี้มันจะเข้ากับหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอน หลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนว่า เพราะมันเป็นอุบายของหลวงปู่เจี๊ยะเองนะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านให้จิตเข้ากับที่ข้อนิ้ว จากข้อนิ้ว นะ บังคับให้จิตอยู่ที่ข้อนิ้ว มาข้อมือ มาข้อศอก มาหัวไหล่ ขึ้นศีรษะ แขนซ้ายไปแขนขวา กลับมา ให้หมูนอนอยู่ในตัว ท่านบอกนี่คือทำสมณะ ถ้าจิตมันอยู่ในร่างกายนี้ได้ เหมือนเรา พุทโธๆ แล้วมันไม่แฉลบ

เราพุทโธๆ เดียวก็คิดไปอย่างอื่นแล้วกลับมาพุทโธ พุทโธๆ แล้วเดี๋ยวคิดเรื่องนั้นก็ กลับมาพุทโธ นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตอยู่ที่ข้อนิ้ว มันก็จะไปอยู่ที่ข้อเท้า บอกเอาไว้ที่ข้อเท้า มันก็จะอยู่บนศีรษะ มันดี้นะ มันดี้น

แต่ถ้าเราบอกว่า จิตอยู่ข้อนิ้วมือ ไปอยู่ข้อศอก อยู่ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ ถ้ามันคุม ได้แบบนี้ ท่านบอกนี่คือสมณะ นี่คือสมาธิ พอจิตสงบแล้วเรามาเห็นข้อนิ้วมือ ข้อศอก โดย จิตที่สงบ เห็นกายโดยตามความเป็นจริง

ไปฟังเทศของหลวงปู่เจี๊ยะได้เลย หลวงปู่เจี๊ยะจะพูดตรงนี้บ่อยมาก เพราะท่าน ชำนาญของท่านอย่างนี้ เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติส่วนใหญ่แล้วก็เอาประสบการณ์ของจิตนี้ แหละ เพราะจิตมันเคยรู้เคยเห็นสิ่งใดมันจะฝังใจ

แต่ถ้าเราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นสิ่งใดเลย เราก็ต้องพูดตามตำรา เวลาพูดตามตำรา ถ้า จำได้แม่น วันไหนสมองดีก็พูดได้ชัดเจนนะ วันไหนสมองทึบ ตำราก็เล็มเติมนั่นแหละ แต่พูด ไม่ค่อยได้ นี่ถ้าพูดตามตำรา เป็นปริยัติ

แต่ถ้าผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ของท่านปฏิบัติมาในแนวทางใดก็แล้วแต่ สิ่งนั้นเป็นข้อเท็จจริง เป็นอริยสัจ เป็นสัจจะในหัวใจ พูดเมื่อไหร่ก็อย่างนั้น พูดที่ไหนก็อย่าง นั้น ถ้าเป็นจริง นี่พูดถึงว่าหลวงปู่เจี๊ยะท่านคอยเน้นย้ำ

จะบอกว่า เวลาพิจารณากาย เราเห็นกายแล้ว พวกที่ปฏิบัติใหม่จะคิดว่าคือการ วิปัสสนาใจ ว่า “เราเห็นกายๆ นี่เป็นวิปัสสนานะ ฝึกหัดใช้ปัญญาแล้วนะ ได้ใช้ปัญญาแล้ว พอมันปล่อยแล้วก็เลสมันไม่เห็นขาดเลย”

ก็มันเป็นขั้นของสมณะ มันเป็นขั้นของการทำความสงบ แต่การทำความสงบโดยการ พิจารณากาย ไม่ใช่จิตสงบแล้วถึงเห็นกาย

การทำความสงบโดยการพิจารณากาย เราเอากายเราเป็นตัวตั้ง แล้วเราใช้ปัญญา เราเทียบเคียงให้เห็นสภาพร่างกายของเรา พอเห็นสภาพร่างกายของเราตามความเป็นจริง มันก็หยุด มันก็ปล่อย นี่คือสมถะ นี่การทำสมถะโดยการพิจารณากาย

นี่โดยคำถามข้อที่ ๒. เขาบอกว่าเขาแค่ภาวนาพุทโธไปแค่ ๒๐ นาที จิตยังไม่ทันนิ่งเลย แล้วเขาก็มาพิจารณาแยกแยะอวัยวะเลย เวลาแยกแยะอวัยวะบางทีก็เป็นอสุภะเลย ให้กลายเป็นเน่าเป็นดิน

อันน้ำมันเป็นตามทฤษฎี เป็นตามตำรา ถ้าทำได้ๆ จิตของเรา จิตของเรามันพุ่งซ่าน จิตของเรามันแบกรับความทุกข์ความยาก มันแบกรับกิเลสต้นหาความทะยานอยากมาตลอด แล้วตอนนี้เรามาคิดหัดภาวนาๆ คือเราจะมาชำระล้างให้มันสะอาด ชำระล้างให้สะอาด

เพราะของที่มีสกปรกพอมันชำระทำให้สะอาด เริ่มต้นมันทำอะไรมันก็ทำงานทั้งนั้นนะ ผ้าที่สกปรก พอน้ำเปล่าๆ ลงไปในน้ำ ถ้าขยี้มันก็ออก แต่มันไม่สะอาดโดยที่เราซักล้าง โดยความพร้อมเพรียง ใ้ที่นี่เราซักล้างโดยเฉพาะหน้า

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันพิจารณากาย พิจารณากายมันเป็นตัวมันก็เป็น แยกเป็นส่วนๆ เลย เห็นอสุภะเลย บางทีพิจารณากายเป็นดินไปเลย

นี่มันเป็น มันเป็น แต่มันเป็นชั่วคราวชั่วคราว เพราะมันก็จะไม่เป็นอย่างนี้ตลอดไป เพราะไม่เคยทำอย่างนี้ พอทำอย่างนี้แล้วมันดี กิเลสมันยังไม่ทัน พอเดี๋ยวทำครั้งที่ ๒ กิเลสมันมาแล้ว ไม่ได้แล้ว อย่างนี้ไม่ได้ กิเลสพอเวลามันทันนะ ถ้ามันทันมันก็พลิกแพลงของมัน

เราจะบอกว่า เพราะเขาปฏิบัติแล้วเขาบอกว่า ควรจะอย่างไร เพราะถ้าจะให้ เป็นสมาธิชัดๆ ชั่วโมง ชั่วโมงครึ่ง ทำมาตั้ง ๖ เดือน ๗ เดือนแล้วไม่ได้สักที แล้วพอมานำ ชั่วโมงแล้ว พิจารณาแล้วมันได้มาอย่างนี้ แล้วมันควรจะเป็นอย่างนี้ใหม่ แล้วควรเป็นอย่างนี้ เวลาพิจารณาไปแล้ว เขาพิจารณาของเขาไป มันต้องนั่งลงเลยนะ เห็นภาพของตัวเอง เห็นภาพของครูบาอาจารย์ แล้วก็ร้องให้ออกมาเอง

การร้องให้ออกมา เห็นใหม่ เราไปเห็นอะไรสะท้อนใจมันก็ร้องให้ เวลาหลวงตา ท่านพูดถึงการร้องไห้ นะ เวลานั้นตา น้ำตาของท่าน ท่านบอกว่าน้ำตาของท่านที่ไปบรรลุนะ

ธรรมที่ดอยธรรมเจดีย์ ท่านบอกน้ำตาอย่างนี้เป็นน้ำตาล้างภพล้างชาติ ชำระล้างภพล้างชาติ ชำระภพชาติเลย

แต่น้ำตาของพวกเราน้ำตาด้วยความโศกสลดใจ สะเทือนใจๆ ถ้าสะเทือนใจก็น้ำตาไหล น้ำตา น้ำตาที่หลังไหลมันมีหลายชนิด น้ำตาของพวกเราน้ำตาเพื่อภพเพื่อชาติ น้ำตาเพื่อความผูกพัน เพื่อความทุกข์ความยาก

แต่เวลาครูบาอาจารย์สะเทือนหัวใจ ชั้นมันทำงานไง คำว่า “ชั้นทำงาน” น้ำตาธาตุน้ำในร่างกายเรามีอยู่แล้ว พอมันเกิดการกระทบ แบบว่าจิตมันสะเทือนใจ มันแสดงออก นี่เป็นเรื่องของธาตุ ๔

ไอ้ที่ว่าเขาบอกว่าเขานั่งร้องไห้

ร้องไห้แบบนี้มันก็สะเทือนใจ แต่มันสะเทือนใจอย่างนี้มันสะเทือนใจแบบโลกๆ ใจสะเทือนใจแบบว่าเราไม่เคยรู้เคยเห็น พอเรามาเห็นเรื่องการปฏิบัติธรรมแล้วรู้เห็นอย่างนี้มันยังเป็นโลกอยู่ มันยังไม่เป็นธรรม ถ้าเป็นธรรมมันจะละเอียดไปกว่านี้ คำว่า “เป็นธรรม” ควรทำอย่างไร

ถ้ามันพิจารณาอย่างนี้ แบบว่าพอจิตมันสัก ๒๐ นาทีแล้วพิจารณาไปเลย

มันได้ครึ่งสองครั้ง แล้วต่อไปพอกิเลสมันรู้เท่ามันก็ได้ พอมันไม่ได้แล้วมันก็ต้องใช้กำลังของสมาธิที่มากขึ้น อย่างเช่น เราเปรียบเทียบบ่อยมากเลย เวลาเราจะซื้อของ เงินของเรามีอยู่ ๕ บาท ของนั้นราคา ๑๐ บาท เราซื้อไม่ได้ แต่ถ้าเรามีเงินอยู่ ๒๐ บาท ของนั้นราคา ๑๐ บาท เราซื้อได้ แล้วยังเงินเหลือ ๕ บาท ๑๐ บาท ๒๐ บาท นี่คือสมาธิ

ถ้าสมาธิของคนมีกำลังขึ้นมาไปพิจารณาแล้วมันจะได้ผล แต่ถ้าพอมันได้ผล พอสมาธิเราอ่อนลง พอพิจารณาไปครั้งแรก ครั้งที่สอง สมาธิมันได้ใช้ไปแล้ว เงิน ๕ บาทใช้หมดแล้ว อย่างว่าแต่ ๕ บาทเลย ศูนย์บาท ไม่มีสักบาท แล้วจะไปทำอย่างไรต่อ

มันก็ต้องกลับมาพุทโธวันยังค่ำ ฉะนั้น พุทโธทิ้งไม่ได้

เรายืนยันตลอดว่าหลวงปู่ท่านได้สั่งหลวงตาไว้ “ให้อยู่กับผู้รู้ ให้อยู่กับพุทโธ แล้วไม่เสีย”

ตอนนั้นหลวงตาท่านกำลังเต็มทีของท่านนะ ท่านกำลังชวนขยายเต็มทีของท่าน แล้วท่านก็อาศัยหลวงปู่มันเป็นผู้ชี้ นำมาตลอด แล้วหลวงปู่มันก็จะมานิพพานซะ ฉะนั้น เวลาใกล้เวลาท่านจะเสีย หลวงตาจะขึ้นไปหาท่านตลอด แล้วท่านก็เห็นว่าหลวงตากำลังมูมานะเต็มที แล้วท่านก็ถึงเวลาจะต้องละธาตุขันธ์แล้ว ท่านเลยสั่งไว้เลย “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธ”

ถ้าเราใช้ปัญญาขนาดไหน เราชวนขยายขนาดไหน ถ้าเราไม่ทิ้งผู้รู้ ไม่ทิ้งพุทธโธ คือไม่ทิ้งสมาธิ ไม่ทิ้งหลักหัวใจ เราจะไม่เสีย

ส่วนใหญ่พอมันใช้ปัญญาไปแล้วมันเตลิดเปิดเปิงไปเลยนะ พอใช้ปัญญาไปแล้วก็จะมาติแล้ว “ทำสมาธิมาตั้ง ๕ ปี ไม่เห็นได้อะไรเลย แหม! มันใช้ปัญญามันทะลุปรุโปร่งไปเต็มที่แล้ว” ไปเต็มที ไปจนกูไม่กลับ ถ้าไปเต็มทีนะ ไปเต็มทีแล้ว ไปแล้วกูไม่กลับเลย

แต่ถ้าไปขนาดไหนนะ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธนะ ยังกลับมาพุทธโธอยู่ กลับมาพุทธโธอยู่ ตัวพุทธโธ ตัวสมาธิจะเป็นฐานรองรับสัมมาสมาธิ ศีล สมาธิ ปัญญา มีสมาธิเป็นที่รองรับ จะไม่เสีย

ถ้าไม่มีสมาธิเป็นที่รองรับ เวลามันไปแล้วกิเลสมันชักจูงไปเลย เพราะตัวสัมมาสมาธิตัวจิตสงบมันจะเป็นตัวบาทฐาน เป็นสิ่งที่จะไม่ให้เราออกนอกกลุ่มนอกรทาง แต่ต้องเป็นสัมมาสมาธินะ

ฉะนั้นบอกว่าข้อที่ ๒. เวลาเพราะแค่ ๒๐ นาที เราทำอย่างนี้

เราจะบอกว่า ๑. กับ ๒. เอามารวมกัน เวลา ๑. เราก็อพยายามจะพุทธโธๆ พุทธโธเพื่อความนิ่ง เพื่อให้จิตสงบ แล้วถ้าจิตสงบแล้วเราก้ใช้ปัญญาแบบข้อที่ ๒. นี้เลย ถ้าใช้ข้อที่ ๒. แล้ว พิจารณาไปแล้ว ถ้ามันพิจารณาไปแล้วมันใช้

แล้วนี่บอกว่าเห็นภาพเป็นครูบาอาจารย์เลย เห็นอสุภะเลย แล้วก็นั่งลงร้องไห้

มันสะท้อนใจ สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น เวลามันรู้เห็น มันรู้เห็นขึ้นมาจากจิต ทำไมจะไม่สะท้อนใจ ถ้ามันร้องไห้ก็เป็นธรรมโอสถในใจของเรา แล้วเราก้กลับมาประพฤติปฏิบัติใหม่ ให้พุทธโธไว้ พุทธโธไว้ แล้วถ้าพุทธโธแล้ว

ข้อที่ ๑. มันไม่หนึ่ง ไม่หนึ่ง ถ้ามันใช้ปัญญาได้ เราก็ฝึกหัดใช้ปัญญาแบบข้อที่ ๒.

เวลาใช้ปัญญาแบบข้อที่ ๒. ไปแล้ว ถ้ามันชักไม่ชัดเจน มันไม่มั่นคง กลับไปพุทโธ กลับไปพุทโธ แล้วพุทโธแล้วกลับมาฝึกหัดใช้ปัญญา ทำอย่างนี้คู่ขนานกันไป เขาเรียกว่าสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

แล้วถ้าครูบาอาจารย์ถ้าเป็นจริงนะ ท่านบอกว่า “ในสมถกรรมฐานก็มีวิปัสสนา เพราะต้องใช้ปัญญา ในวิปัสสนาก็มีสมถะ เพราะต้องมีสมาธิ”

ถ้าไม่มีสมาธิ ปัญญามันก็แกว่ง ปัญญามันก็ไม่มั่นคง ถึงบอกว่าต้องเดินคู่กันไปทั้งสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

แล้วถ้าครูบาอาจารย์ท่านเป็นแล้วบอกว่า “ในสมถะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็มีสมถะ” ถ้าถูกต้องดังามจะเป็นแบบนี้ ให้ปฏิบัติแบบนี้ต่อไป จบ

ถาม : เรื่อง “น้อมกราบขอขมาต่อพ่อแม่ครูจารย์เจ้าค่ะ”

ตอบ : เขาถามมาเรื่องครั้งที่แล้วเรื่องหวยว่ามันยกย่อน ยกย่อนเพราะเขาถามมาเรื่องว่าถูกหวยแล้วอยากทำบุญ ถ้าอย่างนั้นแล้วมันก็เหมือนกับว่า ถามว่าซื้อหวยผัดไหม ผัด แล้วเขาซื้อมาผัดแล้ว ตอนนี่พอเราบอกว่ามันเหมือนกับว่าเขาถูกหวยแล้วอยากทำบุญ แล้วถามปัญหาเหมือนกับพระต้องการหรือไม่ นี่เวลาเราพูดกลับไปอย่างนี้ไง วันนี้ขอขมา ขอขมามากก็จบ

เพราะว่าถ้าเป็นธรรมเนียม ทำด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ ทำด้วยเจตนาที่ดี แต่ถ้ามันมีเลศนัย เราไม่รู้เท่าทันกิเลสของเราก็ถือว่าให้อภัยต่อกัน จบ

ถาม : เรื่อง “ใจร้อน หงุดหงิดง่ายมากขึ้นหลังจากเริ่มปฏิบัติ”

กราบนมัสการหลวงพ่อดังครับ ผมขอบพระคุณหลวงพ่อก่อนที่ช่วยแก้ไขให้ครับ ผมที่เคยถามหลวงพ่อก่อนเกี่ยวกับคำดำพระพุทธรเจ้าเมื่อเวลานั่งสมาธิ และผมปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงพ่อก่อน ปัจจุบันคำดำได้จางลงไปแล้วครับ ซึ่งปัจจุบันผมได้นั่งปฏิบัติทุกวันต่อเนื่องวันละอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงมาถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลา ๗ เดือนแล้วครับ สำหรับคำถามในการปฏิบัติมีดังต่อไปนี้ครับ

๑. ขณะที่หนึ่งในช่วงเริ่มต้น รับรู้ถึงลมหายใจ เมื่อเวลานั่งผ่านไปสักระยะ รู้สึกว่าไม่รู้
อะไรเลย เหมือนคนหลับไปช่วงหนึ่ง แล้วก็มารู้ลมอีก แบบนี้ใช้ภาวน์ใหม่ครับ ถ้าใช่ ต้อง
แก้อย่างไร

๒. ในชีวิตประจำวันผมรู้สึกว่าตัวเองใจร้อนมากขึ้น ขี้หงุดหงิดมากขึ้น แข็งกระด้าง
มากขึ้น กลายเป็นคนยอมหักไม่ยอมงอ เวลาเมื่อนินทากัน ผมกลับออกความคิดเห็นและร่วม
นินทาไปกับเขาด้วย ซึ่งเมื่อก่อน ก่อนที่จะนั่งสมาธิ อารมณ์ผมไม่รุนแรงขนาดนี้ ซึ่ง
ความรู้สึกสวาททางกับที่ปฏิบัติอยู่ครับ ผลตรงนี้เป็นจากวิบากกรรมหรือเปล่าครับ ขอความ
เมตตาหลวงพ่อดำ

ตอบ : เอาคำถามข้อที่ ๑. เนาะ เอาคำถามข้อที่ ๑. ก่อน “ขณะที่หนึ่งในช่วงเริ่มต้น รับรู้ลม
หายใจ เมื่อเวลานั่งผ่านไปสักระยะรู้สึกว่าไม่รู้อะไรเลย”

ตรงนี้ไม่รู้อะไรเลย มันเริ่มจะเข้าสู่ภาวน์แล้วละ

“เหมือนคนหลับไปช่วงหนึ่ง แล้วก็มารู้ลมอีก แบบนี้ใช้ภาวน์ใหม่ครับ”

ใช้ล้านเปอร์เซ็นต์เลยละ ส่วนใหญ่แล้วเวลาคนตกภาวน์ไปแล้วก็ยังไม่แน่ใจ พอยังไม่
แน่ใจ พอเราตกภาวน์ไปแล้ว หายไปแล้ว

“อย่างนี้ใช้ภาวน์หรือไม่ครับ ความจริงมันไม่ควรน่าจะใช้ นะครับ เพราะผมก็ปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบครับ ผมก็ทำความดีทั้งนั้นครับ มันไม่ควรเป็นภาวน์ครับ”

แต่มันเป็นไปแล้วโดยที่ไม่รู้ตัว

โดยธรรมชาติของเรา เราจะคิดแต่แง่ดี เราจะคิดแต่คุณประโยชน์ แต่ความจริงถ้า
มันตกภาวน์นะ แต่แบบว่ามันไม่รู้อะไรนี่มันไปแล้ว แล้วเวลาเรากำหนดพุทฺโธฯ เวลาพุทฺโธฯ
มันหยุดไปหรือพุทฺโธมันแฉลบออก เราปฏิบัติไม่สมบูรณ์แล้ว ถ้าไม่สมบูรณ์ เราก็เริ่มต้นใหม่
ไม่สมบูรณ์ เริ่มต้นใหม่

นี่ก็เหมือนกัน เวลาปฏิบัติต่อเนื่องไปๆ มันเริ่มไม่รู้สึกรู้ตัว

ไม่รู้สึกรู้ตัว เราก็กลับมาารู้สึกรู้ตัวใหม่ แล้วพอไม่รู้สึกรู้ตัวแล้วเราต้องบอกว่า การที่ไม่
รู้สึกรู้ตัวนี่คือความไม่ดี

ถ้าเรากำหนดพุทฺโธฯ ไปเรื่อย ๆ ด้วยระยะเวลา มันก็มีการพลังแผลลเป็นธรรมดา เวลาพุทฺโธฯ ไปมันก็เมื่อยล้าเป็นธรรมดา ความเมื่อยล้าหรือความพลังแผลล ก็เลสมันจะเข้าตรงนี้ แล้วถ้ากิเลสเข้าตรงนี้ เราพลังแผลล

แล้วถ้าวันไหนจิตใจเราดี เวลาเรากำหนดพุทฺโธฯ ทำไมมันชัดเจนดีล่ะ แล้วบางทีพุทฺโธฯ มันก็ละเอียดลึกซึ่งเข้ามาได้ เวลาพุทฺโธฯ มันดีแต่มันไม่ลง มันดีแต่ไม่ลง มันจะขึ้นกันอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เวลาจะขึ้นกันอยู่อย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านถึงพยายามหาที่สังัด หาที่วิเวกหาที่สังัดวิเวกเพราะอะไร เพราะมันเป็นความคิดกับเราเท่านั้น มันเป็นพุทฺโธกับเราเท่านั้น เวลาทำงานของเรามันจะไม่มีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องกับเราเลย มีแต่ความตั้งใจ มีแต่สติของเราจดจ่ออยู่อย่างนั้นเลย แล้วจดจ่อแล้วพยายามทำของเรา

พอจดจ่อบางทีถ้ามันแบบว่ามันผืดเคือง แบบว่ามันกดตัน พอมันกดตันมันก็ต้องระวัง ถ้าระวัง ถ้ามันไม่ได้ ไม่ได้ก็เอาใหม่ ไม่ได้ก็เอาใหม่ของเรา ทำกันอยู่อย่างนี้

แล้วเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เห็นไหม คุณสิ เวลาท่านอาจารย์สิงห์ทอง หลวงปู่จวนอย่างนี้ หลวงปู่ขาวท่านชม สององค์นี้เดินสมาธิจนเป็นร่องเลย

ถ้าเราจดจ่ออยู่ทั้งวันทั้งคืน ๆ ใ้อที่มันผืดพลาด ๆ มันต้องผืดพลาดเป็นธรรมดา พอมันผืดพลาดไปแล้ว เราก็เป็น ของเรตกภวังค์หายไปเลย แล้วยังสำคัญตุนนะ ภาวนาเก่ง ภาวนาเก่งมาก ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมงสบาย ๆ

แต่ด้วยวาสนา มีอยู่วันหนึ่งนั่งแล้วพอออกจากภาวนามา เอ๊ะ! คนเก่งมากเลยออกจากภาวนา แต่ดันมีน้ำเปียก ๆ อยู่ที่หน้าอก ก็เลยเอามาดม โอ้โฮ! น้ำลายมีเอง แสดงว่ามีนั่งหลับ พอหลับหลับ ตั้งแต่วันนั้นมารู้เลยว่าตกภวังค์ พอตกภวังค์ แก่ตรงนี้เราแก้มาเป็นปี ๆ

ใ้อที่ว่าไม่รู้เลย หายไปเลย

เราเป็นมา ครูบาอาจารย์ก็เป็นมา ส่วนใหญ่แล้วผู้ปฏิบัติมันจะเป็นทุกคนแหละ เพราะมันเป็นช่องว่าง มันเป็นข้อเท็จจริงของกิเลสที่มันเอามาใช้กับจิตทุก ๆ ดวง แล้วเราก็ฟังมา ศึกษามาจากของคนอื่นทั้งนั้นเลย ไม่ใช่ของของเรา เราไม่เคยพบเคยเห็นกับอาการแบบนี้ เราไม่เคยพบเคยเห็น

เหมือนถนนนะ ถนนที่มันสมบูรณ์เรียบร้อย เขาก็ขับรถผ่านไปได้อย่างดี ถนนถ้ามันขาดมันชำรุด รถก็ต้องไปตกตรงนั้นนะ

จิต จิตที่มันจะเดินไปบนมรรคบนผล ที่มันจะเดินของมันไป มันเดินของมันไป กิเลส มันก็ขุดล่อไว้ ดักล่อตามทางไปตลอดทางเลย แล้วเราก็ศึกษารรมาเยอะเยอะ ศึกษาคนอื่นมาหมดเลย แต่เรายังไม่เคยเดินไปเลย พอเดินไปตกหลุมไปแล้ว “อ้อ! อันนี้เป็นสมาธิ” รถมันลงไปแล้ว “อ้อ! อันนี้จะเกิดปัญญา” มันไม่รู้ มันไม่เป็นหรอก

เราจะบอกว่า ครูบาอาจารย์ก็เป็นมาหมดแหละ มันต้องเป็นปัจเจกตั้ง สันติภูมิจิต คือจิตของเรามันล้มลุกคลุกคลาน เราก็จะแก้ไขของเรามาเป็นขั้นเป็นตอน พอแก้ไขมา คนที่แก้ไขแล้ว มันถมถนมันเต็มหมดแล้ว รถก็วิ่งสะดวกแล้ว วิ่งสะดวก วิ่งไปมาได้สบาย เห็นไหม ชำนาญในวสี

นี่ก็เหมือนกัน เราไม่เคยมีประสบการณ์อะไรเลย นั่งสมาธิแล้วเป็นสมาธิหมดเลย ผิดใช้ปัญญาที่เป็นพระอรหันต์เลย ไม่เคยหลงเลย ไม่เคยผิดพลาดเลย...โอ้โฮ! มันไม่มีในโลกนี้ แต่ถ้ามันมีก็ต้องแก้ไข

นี่พูดถึงข้อที่ ๑. นะ เริ่มตั้งแต่อารัมภบท เขาบอกว่าเมื่อก่อนเขาจะมีคำโต้แย้ง พระพุทธเจ้ามาตลอด แล้วเราก็แนะนำไป เขาบอกว่ามันดีขึ้น แล้วตอนนี้ก็ภาวนามา ๗ เดือนแล้ว แล้วนั่งสมาธิไปแล้วบางที่มันไม่รู้สึกระไรเลย

ถ้ามันไม่รู้สึกระไรเลย เราก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่ คำว่า “ไม่รู้สึกระไรเลย” เราต้องยกผลประโยชน์ให้กับจำเลยไปแล้วล่ะว่าใช้ไม่ได้ ขึ้นต้นใหม่ ขึ้นต้นใหม่ ไม่ต้องไปค้นคว้าหรอก

เพราะถ้าค้นคว้าแล้วกิเลสมันจะหลอกไปแล้ว “เอ้! เราก็ทำถูกนะ เราก็ทำมาทุกวันแล้วนะ” เสียเวลา ไม่ต้องไปค้นคว้ามัน กลับมาพุทโธ จบ

ไม่ต้องไปตามหาเรื่องมัน เพราะมันเป็นกิเลส มันหลอกเรา มันต้มเราสุกแล้วล่ะ แล้วเรายังจะไปตามหามันอีก ไม่ต้องไปตามหา มัน กลับมาพุทโธเลย ถ้ากลับมาพุทโธ นี่ข้อที่ ๑.

แล้วเขาถามว่า อย่างนี้ใช้ตกภวังค์หรือไม่

ใช่ ตกภวังค์ไปแล้ว ถ้าตกภวังค์ ถ้าภวังค์นะ ภวังค์ ถ้าบอกว่าเป็นภวังค์ นั่นสมาธิ แล้วเป็นภวังค์มันก็ดีขึ้นจากจิตปกติ คำว่า “ดีขึ้น” ภวังค์นี้เป็นสมาธิชนิดหนึ่ง แต่เป็นมิจฉา เป็นสมาธิที่ผิด เป็นสมาธิที่ไม่ดี ภวังค์นะ ถ้ามันเป็นภวังค์ มันก็เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

แต่ถ้ามันเป็นสมาธิ มันจิตสงบแล้วมีสติสมบูรณ์

ถ้ามันเป็นภวังค์ใช่หรือไม่

ใช่ แล้วภวังค์มันก็ชักหน้าเราจากจิตก่อนจะเข้าสมาธิ มันจะตกภวังค์ แล้วพ้นจากภวังค์นั้นก็เข้าสู่สัมมาสมาธิ ทีนี้เราก็ฝึกหัดตรงนี้ แก่ตรงนี้

“๒. ในชีวิตประจำวัน ผมรู้สึกที่ตัวเองใจร้อนขึ้น หงุดหงิดขึ้น กระด้างขึ้น เมื่อก่อนไม่เคยนึกหาใคร เดียวนี้ก็นึกหา”

โอ้คำว่า “นึกหา” มันก็แบบว่าเกินไป แต่ถ้ามันหงุดหงิดขึ้น มันขี้ร้อนขึ้น ธรรมดาของคน คนที่ปฏิบัตินะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านเปรียบ เปรียบเหมือนผ้าขี้ริ้ว ผ้าขี้ริ้วถ้ามันเป็นก้อนเล็กน้อยก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้าผ้าขี้ริ้วซักสะอาด มันเป็นก้อนน้อยมันก็รู้ว่าเปื้อน

จิตใจของคนมันเคยสกปรก มันเคยคลุกคลีอยู่กับกิเลสต้นหาความทะยานอยาก มันทำอะไรมันก็คงไม่ใช่ไรหรอก ของเล็กๆ น้อยๆ จะผิดมากผิดน้อยก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้าพอเรา มาประพฤติปฏิบัตินะ เราจะซักผ้าเราให้สะอาด พอผ้าเราสะอาด อะไรมาโดนหน้อยมัน หงุดหงิด มันหงุดหงิด

อันนี้พูดถึงว่า กิเลส เมื่อก่อนเราไม่เคยดูแล ไม่เคยควบคุมมัน มันเป็นเจ้าของจักร มันเป็นผู้มีอำนาจ จะทำอะไรก็ได้ เพราะเป็นเรื่องของกิเลส มันจะทำผิดพลาดสิ่งใดมันก็เป็นประโยชน์กับมันทั้งนั้นนะ

แต่วันใดเราบอกกิเลสมันไม่ดี กิเลสมันทำให้เราเสียหาย แล้วทำให้เราสร้างเวรสร้างกรรมกับคนอื่น มันควรจะไม่มีอยู่แก่ใจของเรา ตั้งแต่วันนั้นมากิเลสมันโดนควบคุม ทีนี้มัน หงุดหงิดแล้ว มันอึดอัดแล้ว

อันนี้มันเป็นผลของการที่เราเริ่มต้นจะควบคุมต่างๆ มันเป็นอย่างนี้ได้ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ๆ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นแบบนี้ ทุกคนจะสงสัยตัวเองว่า เมื่อก่อนก็เป็นคนดีนะ เหมือนผ้าพับไว้เลย เดี่ยวนี้เป็นคนที่หุนหันพลันแล่นหมดเลย

ก็เมื่อก่อนเป็นผ้าพับไว้เพราะเอ็งนอนหลับไป เป็นผ้าพับไว้เพราะเอ็งโดนกิเลสวางยาสลบ กิเลสมันโปะยาสลบเอ็งไว้ แล้วเอ็งก็นอนอยู่นั่นแหละ

แต่วันนี้เอ็งเป็นคนตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมาจะรับผิดชอบชีวิตของตน อะไรที่มันกระทบก็หงุดหงิดๆ แต่หงุดหงิดแล้วมันก็เป็นสิ่งที่ไม่ดีนั่นแหละ แต่มันเป็นข้อเท็จจริงใจ มันเป็นเรื่องจริงที่จิตมันจะผ่านแบบนี้

ถ้ามันหงุดหงิดแล้วเราก็มีสติปัญญาว่า หงุดหงิดมันไม่ดี ถ้ามันจะสงบ มันจะมีกำลังก็ขอให้มันมีกำลังอยู่ในสติปัญญาของเรา อย่าหงุดหงิด เขาโน้นหากัน เราก็ไม่ไปโน้นหากับเขา เดี่ยวมันก็คิดได้ เดี่ยวมันก็ปล่อย ถ้ามีสติมันก็คิดได้ ถ้าคิดได้ หงุดหงิดก็หายไป ถ้าคิดได้ ใจสิ่งที่มันอารมณ์ที่รุนแรงต่างๆ เพราะคำว่า “อารมณ์รุนแรง” รุนแรงคือมันมีพลังงาน พอจิตมันดีแล้วมันจะกระทบ

แต่ก่อนนั้นนะกิเลสควบคุม มันไปประสามัน คือไม่มีดีและชั่วมาเปรียบเทียบ ไม่มีกิเลสกับธรรมมาเปรียบเทียบ ถ้าเป็นกิเลสอย่างเดียว กิเลสมันก็ใช้จิตเราโดยเต็มกำลังเลย แต่พอเรามีคุณธรรมบ้าง มีสติปัญญาบ้าง มันมีคุณธรรมกับกิเลสมันมาเปรียบเทียบกัน

ที่นี้เราฝึกหัดขึ้นมาจนสติปัญญาเราดีขึ้น อาการต่างๆ แบบนี้มันจะเบาบางลง แล้วมันก็จะเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราเห็นโทษเห็นภัยแล้วเราก็จะรักษาจิตเราดีขึ้น ฉะนั้น สิ่งที่มีมันเป็นเรื่องธรรมดา

เขาบอกว่า ผลตรงนี้เป็นวิบากกรรมหรือไม่

ใจเรื่องจิตนิสัยมันมีส่วนหนึ่ง แต่เราไม่เห็นด้วย เราไม่เห็นด้วยกับว่า สิ่งใดเกิดขึ้นเราก็จะยกให้กับวิบากกรรม

คำว่า “วิบากกรรม” คือมันจะไม่แก้ไขใจ ถ้าคำว่า “เป็นวิบากกรรม” นะ “อันนี้มันเป็นของตายตัว เราไม่ต้องไปแก้ไขมันนะ ปล่อยมันเลย”

มันจะเป็นวิบากกรรม จะเป็นสิ่งใด เราสามารถควบคุมได้ เราสามารถแก้ไขได้ มันจะเป็นเวรเป็นกรรมมาขนาดไหน เป็นเวรเป็นกรรม เราก็ระงับด้วยการไม่จองเวร

ถ้ามันจะมีเวรมีกรรมต่อกัน เราก็ไม่จองเวรจองกรรมเขา ถ้าเขาจะมีติดบอด เขาจะแสดงอำนาจของเขา มันก็เป็นกรรมของสัตว์ ถ้าใครสร้างเวรสร้างกรรม มันก็เป็นคนที่เขาสร้าง แต่เราไม่สร้างเวรสร้างกรรมไปตอบสนองกับเขา ถ้าเรามีเวรมีกรรมอยู่ เราก็ให้อภัยเขา

แต่ที่นี่ไง ถ้ามันจะเป็นวิบากกรรม วิบากกรรมก็เป็นวิบากกรรมที่เราจะแก้ไขได้ วิบากกรรมที่เราจะดูแลได้ วิบากกรรมที่เราจะทำให้พัฒนาขึ้นได้

ไม่ใช่บอกว่า นี่มันเป็นวิบากกรรมใช่ไหม ถ้าบอกว่าใช่ก็จบเลย ปิดฉาก ไม่ต้องทำอะไรต่อ

แต่ถ้ามันเป็นวิบากกรรม วิบากกรรมก็ต้องแก้ไข ถ้ากรรมดี กรรมดีทำให้เกิดพระอรหันต์บุคคล ถ้าไม่มีการกระทำ ไม่มีมรรคไม่มีผลขึ้นมา จะไม่เกิดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กรรมแก้ไขได้ ทุกคนเกิดมาจากกรรม แต่เราทำคุณงามความดี ทำกรรมดี กรรมดีลบล้างกรรมชั่ว กรรมดีทำให้จิตใจมันพัฒนาขึ้น กรรมดีทำให้หัวใจพ้นจากกิเลสไปได้เลย มันก็อยู่ที่การกระทำทั้งนั้น

ถ้ามันบอกว่าเป็นวิบากกรรมหรือไม่ มันเป็นวิบากกรรมใช่หรือไม่

มันก็มีส่วน แต่ถ้าเป็นวิบากกรรม เราก็ต้องแก้ไขได้ ไม่ใช่เป็นวิบากกรรมแล้วเราจะทำอะไรไม่ได้เลย

จะทำอะไรได้ก็แบบที่เราพูดมาตั้งแต่ต้นไง ถ้ามันร้อนนัก เราก็มาเทียบเคียงเอา ถ้ามันหงุดหงิด ก็บอกหงุดหงิดเพราะอะไร เราใช้สติปัญญาพยายามควบคุม เดี่ยวด้วยเหตุด้วยผล ถ้าด้วยเหตุด้วยผลควบคุมจบแล้วนะ ด้วยเหตุด้วยผล เหตุและผลไง สติ สมาธิ ปัญญา

เวลาสติ สมาธิ ปัญญา นี่คือธรรม เวลาคือธรรม กิเลสมันกลัวธรรมทั้งนั้นนะ แต่ถ้าเราไม่เอาสติ สมาธิ ปัญญามาควบคุมมาดูแล มันก็เตลิดเปิดเปิง แล้วเราก็จับต้นชนปลายไม่ถูก คำว่า “จับต้นชนปลายไม่ถูก” เพราะเรายังไม่รอบคอบพอ ถ้าเรารอบคอบพอแล้ว เรื่องนี้เป็นเรื่องปกติของคนที่เป็นปฏิบัติใหม่

เราจะบอกว่า หลวงตาท่านสอนว่า คนที่ปฏิบัติยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้นนี่ เริ่มต้นคือล้มลุกคลุกคลาน แล้วเราไม่มีเหตุมีผลไง มันจะยากตอนนี้ แต่พอเราปฏิบัติบ้าง มันจะมีประสบการณ์ มีเหตุมีผลขึ้นมา พอภาวนาเป็นไปแล้วมันจะก้าวเดินไปได้แล้ว

เวลาปฏิบัติยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น กับอีกคราวหนึ่งคราวจะสิ้นกิเลส แต่ตอนนี้เราปฏิบัติคราวเริ่มต้นมันก็จะยากหน่อย ถ้ายากหน่อย ยากเพื่อสมบัติของเรา ยากเพื่อคุณสมบัติของเรา เราพยายามทำของเราเพื่อประโยชน์กับเราเนาะ จบ เอวัง