

ฝึกหัดสติ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรมวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๓

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

ถาม : ข้อ ๒๔๓๓. เรื่อง “ภาวนา”

กราบหลวงพ่อก่อน ผมทำความสงบใจเข้ามาจนมีกำลังแล้วออกใช้ปัญญาพิจารณา สู้พักกันนานมากครับ รอบนี้ใช้ปัญญาหนักมาก พิจารณาทุกอย่างเลย ชันท์ & โลมาเลย มีรูปจึงมีเวทนา มีเวทนาจึงมีสัญญา มีสัญญาจึงมีสังขาร มีสังขารเพราะมีวิญญาณ ตัวจิตนี้ทำให้เกิดภพเกิดชาติ เพราะความไม่รู้ใจ จิตนี้ไม่ใช่เรา กายนี้ไม่ใช่เรา เวทนามันเป็นเวทนา ถ้ามันอยู่เฉยๆ จิตไม่ไปยุ่ง มันก็เป็นเวทนา ก็แค่เวทนา ไม่เกี่ยวอะไรเลย กายก็เหมือนกัน

พอพิจารณาไปอย่างนี้ ไปรู้จิตอย่างนี้อยู่นานมากจนมันหายไปเลย นิ่งเลย มีแต่กายตั้งอยู่ แต่ไม่มีจิต หาคิดไม่เจอ รู้เลยว่ามันยังอยู่ จิตมันแอบแน่ เราไล่ต้อนมัน เตี้ยวกกลับมาใหม่ ขอกกลับมาพบโธเอวแรงก่อน พอมีแรง เอาอีก มันหลบ มันหนี

คราวนี้เรากลับมาพิจารณากายใหม่ พิจารณาเวทนาใหม่ จนเจอมันออกมาเอง รู้เลยว่ามันแอบไปหลบที่กาย หลบที่เวทนา จนจับมันได้ก็เหมือนเดิม พิจารณาเหมือนเดิม ไม่มีคำถามครับหลวงพ่อก่อน แต่ช่วยชี้แนะผมเพิ่มเติมด้วยครับ หากถูกผิดอย่างไรกราบขอพระคุณหลวงพ่อก่อน

ตอบ : ใ้คำถาม คำถามเรื่องการภาวนาๆ คำถามเรื่องภาวนานะ เราฝึกหัดภาวนาเราชื่นชม เราพอใจมาก ใครภาวนาๆ หลวงตาท่านสอน ท่านพยายามส่งเสริม หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านส่งเสริมให้ชาวพุทธรู้จักจิตตภาวนา เพราะสิ่งที่มีคุณค่าคือชีวิตของเรา ชีวิตของเราต้องมีจิต จิตนี้มีค่าที่สุด หัวใจของคนมีค่าที่สุด

คนที่เป็ฃรรมๆ เห็นหัวใจของคณมีค่าที่สุด ไม่อยากจะทำสิ่งใดกระทบกระเทือนหัวใจของใคร ถ้ามันกระทบกระเทือนหัวใจของใคร มันเจ็บมันปวดมันแสบมันร้อน คนที่มีรรมๆ นะ ท่านจะพูดเป็นรรมๆ ใ ส่ิงที่ไม่เป็นรรมไม่พูด

แต่เวลาถ้าเขาจริงเขาจัง อย่างเช่นเวลาหลวงปู่มันท่านแก้หลวงตา มันต้องเอาถึงพริกถึงขิงไ้ เพราะเวลาหลวงตาท่านขึ้นไปรายงานผลการปฏิบัติกับหลวงปู่มัน ท่านบอกว่า เถียงด้วยความเคารพ

คำว่า “เถียงด้วยความเคารพ” เพราะเราารู้เราเห็นไ้ เราารู้เราเห็นสิ่งใด เราประพฤติปฏิบัติสิ่งใด เราารู้เราเห็นของเรา แต่ความรู้ความเห็นนั้นมันเจอไปด้วยอวิชา ความรู้ความเห็นนี้มันเจอไปด้วยสมุทัย

คำว่า “มันเจอไปด้วยสมุทัย” ความรู้ความเห็นนี้มันยังไม่ใช่ข้อเท็จจริงหรอก แต่ในการประพฤติปฏิบัติมันก็การฝึกหัดงาน มันต้องมีอย่างนี้เป็นพื้นฐาน

การประพฤติปฏิบัติที่ปฏิบัติไปแล้วเถียงด้วยความเคารพ ใ้สิ่งที่เรามีอยู่ในหัวใจเราก้เปิดเผยออกมา เราก้บอกว่าเราารู้เราเห็น เราปฏิบัติอย่างนี้ เรามีคุณสมบัติอย่างนี้

หลวงปู่มันท่านก็บอกว่า ถ้าสัจธรรมความจริง สัจธรรมความจริงนะ กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ เวลามันแยกออกจากกันมันมีอะไรเป็นผู้รับรู้ละ มันมีอะไรละ มันมีอะไรที่เป็นผู้รับรู้

สิ่งที่เป็นผู้รับรู้มันสมบุรณ์แบบ มันสมบุรณ์แบบอย่างนั้น

แต่เวลาเรา เราฟังรรมๆ มา ส่วนใหญ่แล้วเริ่มต้นในการฝึกหัด สิ่งที่มีการประพฤติปฏิบัติดีมาก ดีเยี่ยมมาก ของดีมาก แต่มันเริ่มต้นส่วนใหญ่แล้ว...ไม่กล่าวโทษใครนะ

ส่วนใหญ่การเริ่มต้นมันจะเป็นวิปัสสนีก่อน เพราะว่าคนเรามันมีอวิชา คำว่า “มีอวิชา” มันมีอวิชาที่มีความไม่รู้เป็นพื้นฐานในหัวใจ แล้วมันมีสัญญาตญาณที่ว่ามันน่าจะเป็นๆ แล้วเวลาเราปฏิบัติไปมันจะเป็นอย่างนี้

เราฟังแล้วมันจำแม่นเลย มันฝังใจมาเลยนะ พ่อแม่เขาก็สอนลูกนะ ธุ ธุจ๋าๆ มันก็ยกมือขึ้นอุ้มนะ แล้วมันก็หันไปบอกแม่มัน “อ๊ะ! เหนื่อยน่าดูเลย” งานที่ยิ่งใหญ่ งานที่สุดยอด

เหมือนกัน เวลาเราปฏิบัติๆ มันยิ่งใหญ่มากสำหรับเรา เราบอก “ต้องทำจิตให้สงบก่อน พอจิตสงบแล้วใช้ปัญญาอย่างหนักหน่วงมาก มีความทุกข์ความยากมาก”

ใช่ คนปฏิบัติใหม่ แต่มันก็เหมือนเด็กที่ยกมือไหวนั่นนะ “อ๊ะ! เหนื่อยน่าดูเลย เหนื่อยมาก” อันนี้มันเริ่มต้นใจ เหมือนคนทำงานๆ

หลวงตาท่านสอนใจ การประพฤติปฏิบัติเอาความตายนะ เอาชีวิตนี้เข้าแลกเลย ธรรมะอยู่ปากตายๆ เวลาคนภาวนาขึ้นไป แล้วยิ่งอุดมการณ์อุดมคติ ยิ่งความตั้งมั่นของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงตาที่เป็นพระอรหันต์ ท่านมีสัจจะๆ ท่านทุ่มเทนั่งตลอดรุ่งต่อเนื่องต่อไป ทุ่มเทขนาดนั้นนะ

ท่านถึงบอกใจ ใจคนที่ว่าทำงานทางโลกแล้วว่าเห็นได้ว่าเหนื่อยอย่าเพิ่งพูดนะ ยังไม่ได้ภาวนา อย่าเพิ่งว่างานอุกฤษฏ์ งานอุกฤษฏ์เวลามันภาวนาเอาชีวิตเข้าแลกเลย

แล้วท่านถึงบอกเลย อย่างทางโลกเขา ทางโลกเขาติดคุกวันๆ หนึ่งเหลาตอกสามเส้นสี่เส้นผ่าเวลาไปวันหนึ่งๆ เท่านั้นนะ

แต่การประพฤติปฏิบัติขึ้นมาคุณตัวเอง ๒๔ ชั่วโมง สติพร้อม พุทโธ ๒๔ ชั่วโมงเลย พุทโธๆ เพื่อจะไม่ให้แฉลบไม่ให้แฉบเลย การทำอย่างนั้น แล้วพอทำอย่างนั้น ผลของมัน ให้มันเกิดขึ้นมาเป็นสัจจะเป็นความจริง เวลาผลมันเกิดขึ้นมา เห็นไหม

หลวงปู่คุณของท่านสอนใจ เวลาเห็นนิมิต ภาวนาไปเห็นจริงไหม จริง ความเห็นนี้จริงเพราะเราปฏิบัติจริงๆ แต่นิมิตหรือการปฏิบัติมันมันไม่จริง

เห็นจริงๆ แต่ความเห็นนั้นมันไม่จริง

นี่ก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติ เพราะอะไร เพราะคำถามนี้มันบอกอยู่แล้ว เวลาพิจารณากายแล้วมันไหลไป

ไหลไปอย่างนี้มันไม่ถูก เราบอกว่าให้จับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

นี่พูดถึงบอกว่า ในรูปก็มีเวทนา ในเวทนามีสัญญา ในสัญญาก็มีสังขาร ในสังขารก็มี วิญญาณ จิตตัวนี้แหละที่มันตัวเกิดตัวภพตัวชาติ

ไฉนมันเทศน์หลวงตาทั้งนั้นนะ มันเทศน์หลวงตานะ มันเหมือนลอกข้อสอบ เวลาลอก ข้อสอบ เราลอกข้อสอบส่งครูเหมือนเปี๊ยะ แล้วลอกข้อสอบ ลอกข้อสอบจากเพื่อน เพื่อนคิด เกือบตาย เพื่อนคำนวณมาหมดแล้วถึงเป็นโจทย์ตอบได้ แล้วเราก็กลอก

ไฉนก็เหมือนกัน เวลาเราภาวนาไป ไช้ เราภาวนา ผู้ถามอย่าเสียใจนะ เราไม่ต้องการ พูดให้สะท้อนใจใครทั้งสิ้น แต่พูดตามข้อเท็จจริง

เวลาที่เราคิดได้มันก็เหมือนลอกข้อสอบนะ แต่ถ้าเราคิดเราคำนวณเอง ปัญญาเราเอง แล้วถ้ามันเป็น ให้มันเป็นตามข้อเท็จจริง

ถ้าพิจารณาเวทนามีเวทนา มันมีเวทนาเพราะอะไร เพราะจิตมันรับรู้ถึงมีเวทนา แล้วถ้า เวทนา เวลาพิจารณาเวทนา เวทนาความเจ็บความปวดมันเกิดมาจากไหน ถ้าสติปัญญามัน เท่าทันเวทนา เวทนาดับ เวทนาดับ ดับเพราะอะไร ดับเพราะจิตมันฉลาดขึ้น เพราะใช้ปัญญา ใคร่ครวญๆ จนจิตมันฉลาด นี่เวทนาเพราะอะไร เพราะเราโง่ โง่ เราถึงไปเสวยมันเอง

นี่เวลาเราพิจารณาเวทนาจนปล่อยเวทนา แล้วจับเวทนาได้ พิจารณาเวทนา ในเวทนา มันก็มีสัญญา ในสัญญามันก็มีสังขาร ในสังขารมันก็มีวิญญาณ ในวิญญาณก็มีจิตตัวที่มากเกิด

เราบอกว่า นี่มันไหลไปเรื่อย ๆ

แต่ที่เราพูดนั้นนะเราสงสารนะ เราเห็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่เยอะมาก เวลาหลวงปู่ เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ท่านก็ปรารภมาให้ปฏิบัติ

เราเทศน์ทุกวันนี้ะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ “อานนท์ เธอบอก เขานะ บริษัท ๔ ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด ปฏิบัติบูชา อย่างบูชาเราด้วยอามิสเลย”

เพราะการปฏิบัติบูชา มันหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโฮ หรือจะปฏิบัติแนวทางใดก็ได้แล้วแต่ นั้นนะคือโอกาสของเขา ถ้าจิตมันสงบระงับได้มันมีสำนึก

เวลาคนที่ภาวนาๆ ส่วนใหญ่นั้นเราไม่ว่าได้สมาธิ เราว่าได้สำนึก ได้สำนึกของเป็นชาวพุทธ พอสำนึกของเป็นชาวพุทธมันก็มาใคร่ครวญธรรมะ มันก็เลยทำให้หัวใจนี้ปลอดโปร่งแค่สำนึกถึงตัวเองเท่านั้นนะ ใ้ที่ว่า เป็นสมาธิๆ เราไม่เชื่อ

สมาธินะ เวลามันจะเป็นได้ ใ้โฮ! จิตสงบนี้สุดยอดมาก แล้วยังติดสมาธิเลย

ใ้นี้พูดถึงเวลาบอก ใ้ปัญญาหนักมาก ผมทำเต็มที่นะ พอเวลามันพิจารณาไปแล้ว พอมันพ้นเผื่อ ผมก็กลับไปทำความเข้าใจ แล้วเพื่อให้มันมีกำลังก่อน

นี่ทำวิธีการถูก แต่เวลาจับ จับสิ่งใด

ถ้ามันบอกว่า อย่างที่ว่าในเวทนามีสัญญา ในสัญญาก็มีสังขาร

นี่พูดถึงเวลาใ้ปัญญา ปัญญาโดยปกติ ปัญญาสามัญสำนึก นี่ปัญญาอบรมสมาธิ ไล่ไปเลย ถ้าไล่ไปเลย ไล่ให้มันจนตรอก

ส่วนใหญ่แล้วมันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิคือมันใคร่ครวญได้ มันคิดของมันได้ร้อยแปด แล้วเวลามันปล่อยมา ปล่อยมามันก็หยุดนิ่ง มันก็หยุด หยุดบ่อยๆ เข้า หยุดบ่อยๆ เข้า นี่หยุด แล้วถ้ามันพิจารณา หยุดบ่อยๆ แล้วก็ค่อยหันกลับมาพิจารณา

ถ้าพิจารณาไปได้ เวลาพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่มันไหลไปอย่างนั้น

แล้วที่บอกที่พูดไปนั้น เพราะมันมีคนถามแล้วมาหาเรา แล้วบอกภาวนาอย่างนี้ๆ

เราบอกว่า นี่มันเหมือนลอกข้อสอบ ถูกไหม ถูก แต่ถ้าเราทำเลขเองละ เราไม่ได้ลอกเขาละ นั่นอีกเรื่องหนึ่งเลยนะ

นี่ก็เหมือนกัน มันเหมือนลอกข้อสอบ

“แต่ไม่ได้ลอก ผมภาวนาจริงๆ”

ใช่ ภาวนาจริงๆ โดยวิทยาศาสตร์ โดยปัจจุบันนี้จริงๆ ภาวนาจริงๆ แต่กิเลสมันลอกข้อเท็จจริงในวิภูฏะมันลอก มันมีสัญญามีข้อมูลเดิม เห็นไหม

เวลาหลวงตาท่านศึกษาจนเป็นมหา ไปหาหลวงปู่มัน “มหา มหาเรียนมาจนถึงเป็นมหา นะ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งที่เราศึกษานี้ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะ เราเคารพบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่มันเป็นสมบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเวลาปฏิบัติพร้อมกัน มันจะเตะมันจะถีบ...”

คือมันจะสร้างภาพ มันจะมีอุปาทาน มันจะมีความคิดตกหน้าไว้ก่อน แล้วเราไปเจออย่างนี้ แล้วจะทำอย่างไรละ

“...เอาความรู้สึกนึกคิดที่ศึกษามาแล้วใส่ลิ้นชักในสมองแล้วลั่นกุญแจมันไว้”

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาเราก็วางไว้ก่อน แล้วเราปฏิบัติของเราไป ถ้าปฏิบัติของเราไปนะ ให้มันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ถ้าเป็นจริงเป็นจัง นั้นนะภาคปฏิบัติ ภาคปฏิบัติมันจะเกิดจากการปฏิบัติ

แต่ภาคปฏิบัติแต่เกิดจากสัญญา เกิดจากสมุทัย เกิดจากข้อมูลเดิม มันเปรียบเหมือนลอกข้อสอบ

พอบอกลอกข้อสอบ...“ผมไม่ได้ลอกนะ หลวงพ่อเอาอีกแล้ว”

เราพูดถึงข้อเท็จจริงไง เราไม่ได้บอกถึงตัวบุคคล ไม่บอกถึงวิธีการ แต่จะพูดถึงการกระทำ ถ้าโดยกิเลส นี่พูดถึงกิเลสมันหลอกสัตว์โลกเลยละ

แล้วเวลาทำ คนที่ปฏิบัติใหม่ๆ นี่ดีมาก แล้วปฏิบัติอย่างนี้ แล้วได้สำนึก ได้ความรู้สึกจากพระพุทธศาสนา แต่ถ้ามันเอาความจริงๆ ขึ้นมามันต้องละต้องวางความรู้สึกเดิม ความคิดเดิม วางไปเรื่อยๆ แล้วปฏิบัติของเราต่อเนื่องไปๆ

ถ้ามันละเอียดขึ้นโดยปัญญาเป็นข้อเท็จจริงแล้วมันจะเห็นเลยว่า อ้อ! อ้อ! พอมัน อ้อ! มันก็ปล่อยสิ่งที่หยาบกว่า แล้วมันก็จะละเอียดขึ้นมาๆ

ที่เราพูดนี้เราพยายามพูดเป็นพื้นฐาน ครั้งที่แล้วไง เพราะเราเห็นเขียนมา เราเห็นแล้วแหละ มันเหมือนกับคนที่ภาวนาใหม่แล้วตื่นตื่น ฉะนั้น ถ้าพูดสิ่งใดไปแล้ว

เวลาหลวงตาท่านขึ้นไปหาหลวงปู่มัน “เราเถียงด้วยความเคารพ” นี่ท่านพูดเอง “เราเถียงด้วยความเคารพนะ”

คือพอเรารู้ เราพิจารณาเวทนา ในเวทนามันมีสัญญาจริงๆ ความรู้สึกของเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ จริง มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เราเถียงด้วยความเคารพ แต่เวลาหลวงปู่มันท่านพูดถึงเหตุผลของท่าน ท่านบอกเลยนะ หน้าแตกทุกทีเลย

อันนี้เราไม่พูดว่าโยมหน้าแตก เราพูดถึงบอกว่า เราให้ปล่อยวาง แล้วให้ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แล้วถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมาะ ใจที่รู้ที่เห็นมันจะวางไปๆ แล้วอย่าไปเดือดร้อน อย่าไปตื่นเต้น อย่าไปแบกรับภาระ สิ่งใดที่มันปลงวางได้มันก็ปลงวางไปเรื่อยๆ แต่เวลาเข้าไปทำพิจารณาแล้วให้พิจารณาของเราไป

แล้วถ้าพิจารณาแล้ว ถ้าสติปัญญามันเท่าทันนะ มันจะ อ้อ! มันเกิดโดยอัตโนมัติ มันเกิดโดยตัวมันเอง มันไม่ใช่สติสงบแล้วค้นคว้าหาแล้วมันจับต้อง มันเป็นอีกกรณีหนึ่งนะ

ผู้ที่ปฏิบัติมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าเราเปรียบเทียบเหมือนลอกข้อสอบ แต่ถ้าเวลาเราทำของเราเองนั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แล้วถ้าอีกเรื่องหนึ่งเราค่อยๆ ทำไป อีกเรื่องหนึ่งมันก็ยังจะหลุดไปเรื่อยๆ เจ้าวัฏจักร

อันนี้พูดถึงบอกว่าให้หลวงพ่อดีด้วย

จริงๆ เราเห็นใจมาก เราเห็นใจผู้ที่ปฏิบัตินะ เพราะเวลาเราพูดถึงผู้ที่ปฏิบัติ ตอนเราบวชใหม่ๆ หัดปฏิบัติใหม่ๆ หัวหกกันชีวิตโดนหลอกมาร้อยแปด

เดี๋ยวก็พูดซ้ำๆ พูดทุกวัน

แล้วพอไปเจอหลวงปู่จวน ผัวะ! อวิชชาอย่างหยาบๆ มันสงบตัวลง อวิชชาอย่างกลางในหัวใจอีกมากมายมหาศาล อวิชชาอย่างละเอียดในใจอีกเต็มเลย แล้วหาไม่เป็นด้วย

เออ! ใช่ ฉะนั้น ค่อยๆ หาใหม่ แล้วก็หาใหม่ หาโดยข้อเท็จจริง หาโดยความเป็นจริง แล้วมีครูบาอาจารย์คอยควบคุมคุ้มครอง มันก็ปฏิบัติมา

นี่พูดถึงว่า คนปฏิบัติใหม่โดยข้อเท็จจริงเป็นแบบนี้ มันเป็นสามัญสำนึกของมนุษย์ มัน
เป็นสามัญสำนึก แล้วเราต้องล้างต้องชะมันเป็นขั้นๆ ขึ้นมามันถึงจะเป็นโลกุตตระ

โลกียะ โลกุตตระ พูดกันปากเปียกปากแฉะ นั้นมันซื้อ ซื้อ ใครจะพูดก็ได้ ใครจะเขียนก็ได้
ขึ้นศาลมันเอาหลักฐานขึ้นไปทั้งนั้นนะ แต่จริงไม่จริงมันรู้ รู้ในตัวเอง แล้วถ้าไม่จริงมันก็
คือไม่จริง

นี่บอกว่า เราสงสารนะ แต่ที่เราตอบ เราจะตอบแบบไม่ให้ตรงตัว ไม่ให้เกิดทวิภูมิภาวะ
ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา เราพูดถึงข้อเท็จจริงในการปฏิบัติ จบ

ถาม : ๒๔๓๔. เรื่อง “เจ็บปวดจนทนไม่ไหว”

กราบนมัสการหลวงพ่อกับที่เคารพ ไม่นานมานี้คุณพ่อป่วยหนักเข้าโรงพยาบาล ต้องทน
เจ็บรอมอมการรักษา ทำอะไรไม่ได้ ทรมานทรมาย ต้องรอจนหมอมา เห็นแบบนี้เกิดความสลดใน
ใจนึกถึงว่า ถ้าตัวเองถึงคราวป่วยตายที่หมอรักษาไม่ได้ ถ้าไม่สามารถพิจารณาความเจ็บปวด
ได้ จิตต้องไม่สงบแน่ๆ

ประกอบกับในระหว่างนั่งสมาธิภาวนาโดยการนั่งขัดสมาธิแบบขัดเพชร พอนั่งไปสักพัก
ก็จะรู้สึกปวดมาก พอตั้งใจจะทน ความเจ็บปวดก็ยิ่งทวีคูณเหมือนโดนแกล้ง เลยพยายาม
พิจารณาความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแต่ทำไม่ได้เพราะไม่สามารถให้ภาวนาพุทโธได้ พอมาตามลม
หายใจดีขึ้น เจ็บปวดลดน้อยลง สุดท้ายก็ทนความเจ็บปวดไม่ได้จนต้องเลิกนั่งสมาธิทุกที

จึงอยากขอคำแนะนำจากหลวงพ่อกับที่เคารพว่า เกิดความเจ็บปวดในระหว่างการภาวนาควรทำ
อย่างไรต่อไป พิจารณาอย่างไร ได้อ่านประวัติหลวงตาที่พิจารณาจนกันแตก ต้องทำอย่างนั้น
ถึงจะอยู่สมาธิได้ จึงรู้สึกเจ็บปวดมาก ขอบพระคุณ

ตอบ : อันนั้นเวลาหลวงตาท่านว่าท่านนั่งจนกันแตก อันนั้นต้องยกไว้ต่างหาก คำว่า
“ยกไว้ต่างหาก” นะ เวลาหลวงตาท่านพิจารณาแบบคน เวลาคนที่พิจารณานะ เวลาประพฤติ
ปฏิบัติขึ้นมา บุคคล ๔ คู่ ถ้าได้คู่ที่ ๑ ได้คู่ที่ ๒ ได้คู่ที่ ๓ ได้คู่ที่ ๔ พอจิตมันมีคุณธรรม พอจิตมัน
มีคุณธรรมขึ้นมา เวลาทำอะไรขึ้นมาแล้วมันทำได้

เวลานักมวยแชมป์โลกเขาชกกัน อู้ฮู! มันน่าอันตรายๆ แต่กว่าเขาจะเป็นแชมป์โลกได้ เขาต้องผ่านการชกมามากมายมหาศาล แล้วพอถึงแชมป์โลก เขาได้แชมป์โลก เขาได้รางวัล เขาได้ชื่อเสียงได้กิตติศัพท์กิตติคุณ มันเป็นเรื่องที่เป็นเป้าหมาย มันถึงมีการกระทำ

หลวงตาท่านนั่งจกกันแตก ใส่นั่นนะใส่นั่นนั่งตลอดรุ่งๆ ตอนนั้นนะท่านได้บุคคลคู่ที่ ๒ ถ้าคู่ที่ ๒ คนมันมีพื้นฐาน คนเวลาประพาศปฏิบัติขึ้นมาจิตมันยังก้าวเดินอยู่ มันมีกิเลสไ้ มันมีกิเลสแล้วเราสร้างสังขารธรรมะเข้าไปต่อสู้กับกิเลส มันมีรสมีชาติ คือมันมีเป้าหมาย มันมีกิเลสยังกิเลสยวน มันมีธรรมะต่อสู้กัน มันทำด้วยความชื่นชม มันทำด้วยความหัวใจ ทำด้วยความเหมือนเห็นผลนะ นี่มันทำได้

แต่ไอ้พวกเรา อู้ฮู! จะต้องนั่งจกกันแตกอย่างนั้นเลยหรือ

ไม่ใช่ๆ

นั่งธรรมดานี้แหละ นั่งธรรมดา นี่หัดนั่งไ้

นี่พูดถึงว่าคำถามนะ เวลาเราไปโรงพยาบาลกับพ่อ เห็นพ่อเจ็บปวด

เวลาเจ็บปวดขึ้นมา เวลาพระเวล่านักปฏิบัติเขาไปเที่ยวป่าช้า ก็ไปเที่ยวป่าช้าไปดูซากศพต่างๆ ให้มันสะเทือนใจ ธรรมสังเวช

นี่ไปโรงพยาบาล ไปดูสิ คนหิวถูงน้ำเกลือ หิวถูงปัสสาวะ เห็นแล้วมันสังเวช นี่ไ้ เราก็จะเป็นอย่างนี้หรือไม่ มันพิจารณา นี่คือการเราไปเยี่ยมไปชมไอ้พวกภายนอก ถ้ามันเป็นการวิปัสสนา เป็นการไ้ปัญญา มันจะย้อนกลับมา

นี่ก็เหมือนกัน ไปโรงพยาบาลเห็นพ่อเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วเป็นพ่อของเราด้วย เจ็บปวดขนาดนั้น ถ้าเจ็บปวดขนาดนั้นมันอันตราย เราก็อยากจะประพาศปฏิบัติ พอมานั่งขัดสมาธิเพชรมันยังเจ็บปวดเข้าไปใหญ่เลย

นั่งขัดสมาธิเพชรก็ได้ นั่งขัดสมาธิธรรมดาไ้ แล้วถ้าเราตั้งใจแล้วเรานั่งปฏิบัติของเรา ธรรมดานะ เราไม่ให้ตั้งเป้าให้เป้านั้นมาคอยเป็นโจทย์ให้เราต้องแก้อีกชั้นหนึ่ง

เรานั่งของเรา เราปรารถนาความสงบ เราปรารถนาคุณงามความดี เรานั่งสมาธิเพื่อจิตมีความสุขมีความสบายของเรา ถ้ามันไม่สบายเราก็หายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โก ถ้าพุท ไรก็พุทไรของเราไป ถ้าพุทไรของเราไปได้มากได้น้อยขนาดไหน

เวลานั่งเล่นไฟ นั่งดูทีวี มันนั่งได้ ๑๐ ชั่วโมง ๒๐ ชั่วโมง นั่งได้สบายๆ เพราะมันนั่งแบบสบายใจ มันไม่มีเป้าหมายใดๆ ทั้งสิ้น มันดูแต่ทีวี ดูแต่ไฟจนมันเพลิน พอมันเพลินไปมันไม่กลับมารูปร่างกายของเราเลย

แต่เวลาเรานั่งตั้งใจว่าเราจะดูร่างกายของเรา เราจะดูเวทนาของเรา พอนั่งไป ๕ นาที มันเป็นแล้ว เพราะอะไร มันวิตกมันกังวล มันสร้างภาพได้ทั้งนั้นนะ

แต่ถ้าเรานั่งพุทไรๆ อะไรจะเกิดขึ้นเป็นสังขจะ ถ้าเราไม่หวาดระแวง ไม่ระแวงเวทนา ไม่ระแวงความเจ็บปวด

เราไปคอยหวาดคอยระแวงความเจ็บปวด แล้วก็บอกเราจะนั่งผ่านความเจ็บปวด ใจความเจ็บปวดมันก็เลยเจ็บปวดสองชั้นสามชั้นไง

มันบอกเลย เขาบอกว่าเหมือนมันจะแกล้งเลย

เวทนาซ้อนเวทนาไง โดยธรรมชาติของเรา เรามีเวทนาอยู่แล้วไง แล้วเราจะพิจารณาเวทนา เวทนามันเลยซ้อนไง เขาเรียกเวทนาซ้อนเวทนา

เวทนาเราก็เวทนาของเราอยู่แล้ว มันเจ็บปวดอยู่แล้ว เวลามันนั่งไปมันจะเผชิญหน้ากับมันอยู่แล้ว ถ้ามันเผชิญกับสังขจะความจริง เราก็พยายามพุทไร ถ้าพุทไรไม่ได้ๆ ใช้ปัญญา เวทนามาจากไหน ก่อนจะนั่งก็ไม่มีเวทนา เวลานั่งไปแล้วมันมาจากไหน

มันนั่งมาแล้ว โดยทางการแพทย์เขาบอกว่าก็เลือดลมไง เรานั่งขัดตะหมาด เลือดลมมันเดินไม่ได้มันก็เกิดอาการชา ใ้สนั้นก็เป็นเรื่องทางวิทยาศาสตร์ เป็นทฤษฎีอีกนะ

แต่เวลาถ้าเป็นจริงๆ ขึ้นมา เวทนา มันนั่งเพราะมันระแวง หัวใจมันกลัว มันเลยสร้างภาพเป็นเวทนาสองชั้นสามชั้นขึ้นมา ถ้ามันพิจารณาของมัน เห็นไหม

นี่พูดถึง การใช้ปัญญาอย่างนี้ไม่ใช่พิจารณาอะไรเลย

การใช้ปัญญา สิ่งที่มีมันเกาะติดในใจเรานี้ก็เพราะว่ามันหวาดมันระแวง มันทุกข์มันยาก มันกลัวทุกข์กลัวยาก มันก็เลยหา อย่างเช่นตอนนี้จะหายากินไว้ก่อนป้องกันไม่ให้มันเจ็บใจ แล้วยากินป้องกันเวทนามันไม่มีใจ

ไฉนก็เห็นพอเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาจะไม่ให้มันมีใจ แล้วเวลาทำไปแล้ว เพราะเรา หวาดระแวงอยู่กับเรื่องเวทนามันก็เลยขึ้นมาใหญ่เลย

แต่สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นตามข้อเท็จจริง มันเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ มนุษย์ก็มีความรู้สึก เจ็บปวดเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องธรรมดา ไฉ่เราถ้าเรามีอำนาจวาสนา เราทำคุณงามความดี เรา รักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของเรา เราก็ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเจ็บไข้ได้ป่วยได้น้อย เพราะ เราดูแลตัวเราเองมาตั้งแต่ต้น

แล้วเวลาเราฝึกหัดภาวนาขึ้นมาเราต้องการให้จิตใจเราเข้มแข็ง จิตใจเรามีเหตุมีผล ถ้า มันจะเจ็บมันจะปวดมันก็ต้องเจ็บปวดโดยข้อเท็จจริง ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทันของเรานะ ไม่ให้มีการหวาดมีการระแวง ไม่ให้มีการอุปาทานอะไรมาหลอกมาล่อให้จิตเราไปคิดคำนวณ ก่อนที่มันจะเกิดเหตุการณ์จริง มันก็ทำให้เรายิ่งหวาดระแวงไป

แต่ถ้าเราวางตัวของเราโดยปกติ ฝึกหัดสติ สติปัญญาค่อยใคร่ควรดูแลเรา มันก็จะ เป็นปกติธรรมดา

สิ่งที่เกิดขึ้น คนเรามีการเกิดแล้วมันต้องมีการดับเป็นเรื่องธรรมดา

ที่นี้ความเรื่องธรรมดาแล้วมันอยู่ที่อายุขัย แล้วถ้าพอเป็นอย่างนั้น เรื่องพ่อเรื่องแม่เรื่อง ญาติเป็นนะ คนที่เป็นนักธรรมะพอเห็นแล้วสะท้อนใจทุกคน เพราะมันสายเลือดมันใกล้ชิดชิดเรา ใจ มันสะท้อนใจเรา สะท้อนใจนี้ธรรมสังเวช แล้วก็เอาสิ่งนั้นมาเป็นประเด็น มาจุดประเด็นให้ เราได้ฝึกหัดให้เราเข้มแข็งขึ้น ให้เรามีสติปัญญามากขึ้น ถ้ามีสติปัญญามากขึ้นมันก็จะ เป็นประโยชน์กับเรา เห็นไหม

ฝึกหัดสติ ถ้ามีสติสัมปชัญญะทำสิ่งใดแล้วมันจะเป็นเหตุเป็นผล มันจะเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ใช่ว่ามันรู้วามหรือมันคิดหวาด คิดระแวงไปก่อน แล้วมันก็จะเกิดผลอย่างนี้

ทั้งๆ ที่การประพฤติปฏิบัติจะเป็นคุณงามความดีนะ นี่เห็นพอเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็อยากจะฝึกหัดไว้ก่อนให้รู้เท่าทันมัน ถ้ารู้เท่าทันมัน ใ้หนี่เป็นต้นเหตุที่ดึงดูดมาก แต่เวลาปฏิบัติไปแล้ว เพราะมันหวังผลไง เพราะว่าถ้าที่อื่นไม่มีที่พึ่งก็มีแต่ธรรมะนี่ กำลังจะหาธรรมะนี่ มันก็เลยกลายเป็นเวทนาซ้อนเวทนาสองชั้นเลย เราก็เลยเหมือนโดนแกล้ง เขาบอกว่าเหมือนโดนแกล้งเลย นั่งไปแล้วยิ่งเจ็บเข้าไปใหญ่เลย

เหมือนโดนแกล้งเพราะมันเอาเวทนามาซ้อนอีกชั้นหนึ่ง เราวางไว้ เวลาปฏิบัติแล้วทำใจให้ว่างๆ ทำใจให้ปลอดโปร่ง แล้วนั่งไป อยู่ที่วาสนาเรา จะ ๒ นาที จะ ๒ ชั่วโมง จะ ๗ ชั่วโมงอะไรก็ได้ ไม่จำเป็น ไม่สร้างภาพ ไม่มีกตีกาคอยล้อมคอกไว้ให้เราทุกข์เรายาก วิตกกังวลจนเกินไป ทำไปโดยข้อเท็จจริง

ถ้ามีอำนาจวาสนา เราทำของเรานะ มันก็จะส่งบระจิบให้เราได้ลิ้มรส รสของสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม รสของธรรม ถ้ามันได้รับรสของความเจ็บปวด ใ้หนั้นก็วาสนาของเรา เราก็พยายามทำของเราฝึกหัดบ่อยๆ ครั้งเข้า เดี่ยวมันจะมีแนวทางออก

เวลาจนตรอก หลวงตาท่านสอน ปัญญาจะเกิดขึ้นเวลามันจนตรอกจนมุม เวลาปัญญา มันช่วยตัวมันเอง เออ! นั่นนะของจริง เวลามันเกิดขึ้น พอเกิดขึ้นมันก็ปล่อยวาง ปล่อยหมดเลย เฮ้ย! นี่อะไร อยากได้อีก ปวดอีก ปวดต่อไป แล้วพอมันปล่อยได้ นี่ไง โดยข้อเท็จจริงไง กับเรื่องที่เราคาดหวังเราหวังเราแะเงง นี่ฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดสติๆ จบ

ถาม : เรื่อง “จะบ้าหรือเปล่า”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อนที่เคารพ หนูเรียนถามว่า

๑. ทุกครั้งที่ภาวนา ต่อให้หนูนั่งหรือเดินจงกรมจะนานแค่ไหนจิตก็ฟุ้ง ฟุ้งมากๆ จนบางครั้งรู้สึกหงุดหงิดรำคาญ แถมพอตอนออกจากภาวนาแล้วก็หงุดหงิดง่าย โมหะง่ายมากขึ้น แล้วว่าโดนเขาว่าหรือให้ร้ายก็โมโหโวยวายเหมือนคนขาดสติ บางครั้งพอหายโมโหแล้วมองตัวเองรู้สึกจะทำไม่มันน่าทุเรศ มันไม่เหมือนนักภาวนาเลย ยิ่งทำให้คนรอบข้างดูถูกเข้าไปอีก

การโมโหแบบนี้เวลานั่งภาวนามันยิ่งทำให้ฟุ้งตลอดแบบนี้ มันจะทำให้บ้าหรือเปล่านั้นคะ

๒. หนูเคยนั่งสมาธิตั้งแต่เด็กๆ จนวันหนึ่งนั่งจนเสียงรอบข้างหายไปและได้เกิดแสงสว่างจ้า สว่างมากแต่หนูกลัว ก็เลยตกใจตอนนั้น ก็เลยไม่กล้านั่งอีกเลย (ตอนนี้อายุเยอะแล้ว)

๓. เวลานอนแล้วถ้านอนแบบหลับลึกบางครั้งจะคล้ายๆ ฝันคือขยับตัวไม่ได้ และมักจะเห็นเหมือนวิญญานตัวเองออกทางหัวแล้วเห็นตัวเองนอนอยู่ เมื่อก่อนเป็นบ่อยจนไม่ค่อยกล้านอนหลับ บางครั้งตั้งสติได้ก็ภาวนาจนสามารถขยับตัวได้ แบบนี้ถ้าเกิดตั้งสติไม่ได้ จิตจะหลุดออกไปหรือเปล่าเจ้าคะ

๔. เคยนั่งภาวนาแป๊บเดียวแล้วเหมือนจิตวูบไป แต่พอวูบไปแล้วในนั้นมันกลับมีความรู้สึกว่ามันว่างเปล่า มีความสุข แต่ยังรู้ตัวตลอดเวลา เป็นแบบนี้ ๒ ครั้ง ไม่เคยเป็นอีกเลย

สรุป ทั้งหมดนี้หนูพอจะมีวาสนาทางธรรมอยู่บ้างหรือไม่ เป็นอาการของคนใกล้บ้าหรือเปล่าคะ

ตอบ : ธรรมดาเนาะ คนถามเองมันก็ต้องรู้ตัวเองนั่นแหละ ถ้ามันจะใกล้บ้าไม่ใกล้บ้ามันเป็นอยู่ที่วาสนา คำว่า “วาสนา” นะ คำถามคำถามนี้พอคิดว่า “ทุกครั้งที่หนูเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา รู้สึกหลุดหิดร่าคาญ แต่เวลามันภาวนาไปแล้วโมโหง่าย แล้วรู้สึกว่าจะโดนใครว่าไม่ได้เลย มันโมโหมาก”

คำว่า “โมโหมาก” นะ โทสจริต โทสจริต โมหจริต โลภจริต จิตนิสัยของคน ถ้าจิตนิสัยของคนนะ ถ้าเรารู้ อย่างเช่นผู้ถามๆ ผู้ถามก็รู้ตัวเอง เวลาารู้สึกว่ามีคนให้ร้ายมีคนนินทา มันโมโหไว้วาย โมโหไว้วายแล้วเราบอกเหมือนคนขาดสติ แล้วเวลามองตัวเองแล้วมันทุเรศ

แล้วทุเรศแล้วทำไมไม่แก้ไขล่ะ ทุเรศเราก็ไม่ทำไง มันต้องฝึกหัดไง ถ้าเป็นโทสะๆ โทสะเพราะเราเคยตัว พอเราเคยตัวขึ้นมา ทั้งที่เป็นนักภาวนานะ ถ้าเป็นนักภาวนามันต้องรู้ เวลาโทสะมันขึ้น โทสจริตมันขึ้น

เวลาครูบาอาจารย์ท่านสอนไง เวลาคนโมโหหน้ามันแดงหมดเลย เหมือนยักษ์ เราก็ไม่อยากจะ เป็น ถ้าไม่อยากจะแล้วทำไมมันเป็นบ่อยล่ะ

เป็นบ่อยเพราะว่าเราปล่อยจนเคยตัวไง ถ้าเราไม่ปล่อยจนเคยตัว มีอะไรจะเกิดขึ้น แค่ว่าพอมีใครให้ร้ายนินทา โกรธเขาทันที ถ้ามันโกรธทันที

พระกรรมฐานเขาสอนมาแต่ไหนแต่ไรเลย ใครจะดีใครจะเตียนนินทาภาละมันเรื่องของ
เขา ใครจะว่าอย่างไรมันเรื่องของเขา เพียงแต่เราไม่มีจุดยืนเอง

ถ้าเรามีจุดยืนนะ ใครจะดีใครจะนินทามันเรื่องของเขา มันจริงหรือเปล่านั้น เราทำตัวเราดี
หรือเปล่านั้น ถ้าเราทำตัวของเราเป็นแบบที่เขาว่า ก็เขาว่ามันก็ถูกเพราะเขาพูดความจริง แต่ถ้า
เราไม่ได้ทำตัวแบบที่เขาว่า ใ้มันมันก็นินทาๆ นินทามันเรื่องธรรมดาของโลก แล้วใครจะพ้น
จากโลกไปได้ ถ้าใครจะพ้นจากค่านินทาไปได้

ถ้าใครไม่พ้นจากค่านินทาไปได้ เขานินทาก็เรื่องของเขา มันเป็นเรื่องของเขาเนะ มันเป็นเรื่อง
ความรู้สึกนึกคิดของเขา เอ็งจะไปคุมความคิดใคร เราจะไปคุมความคิดใคร

นี่ไง เวลาครูบาอาจารย์ท่านยังปล่อยเป็นอิสระเลย เว้นไว้แต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ถ้า
ใครคิดสิ่งใดนะ คิดนะท่านเทศน์เลย ท่านดักหน้าเลย ความคิดๆ ถ้าครูบาอาจารย์ท่านมี
ปรมาตถจิต มันก็เป็นเครื่องมือในการอบรมบ่มเพาะใจ ใ้มันมันเป็นเครื่องมือ

ถ้าคนมีเครื่องมือ ข้างเขาต้องมีเครื่องมือข้างเขาถึงแก้ไขซ่อมแซมเครื่องยนต์ได้

ใ้มันก็เหมือนกัน เราจะซ่อมแซมหัวใจของเรา เราเองเราก็รู้ เวลาพอรู้สึกตัวขึ้นมามันน่า
ทุเรศ

แล้วทุเรศจริงหรือเปล่านั้น ตัวเองยังรู้ว่ามันทุเรศเลย ที่จะแก้ ที่เราพูดนี้ เหตุผลอย่างนี้
เราเอามาคิดบ่อยๆ พอดคิดบ่อยๆ มันก็เหมือนฝึกซ้อม ฝึกซ้อมหัวใจของเราไม่ให้เป็นแบบนั้น
เวลามันเป็นมันทุเรศ แล้วมันทุเรศ แล้วปล่อยให้มันทุเรศทุกวันๆ หรือ ถ้ามันทุเรศก็ไม่ทำใจ ใช้
ปัญญาไ้

เราจะบอกว่า ต้องใช้ความคิดใช้ปัญญาทะลอมกับหัวใจของเรา ทำอย่างนี้มันทุเรศ
แล้วไม่ควรทำ แล้วอย่าทำ ตัวเราเองเราก็ไม่ชอบ คนอื่นเขาก็ไม่ชอบ แล้วก็ฝึกหัดของเรา ฝึกหัด
ของเราบ่อยๆ ครั้งเข้า

เขาว่า

จะไปห้ามไม่ให้ใครว่าไม่ได้ จะไปห้ามไม่ให้ใครนึกหาไม่มี แต่เราคุมใจเราเองไง มันจินนินทา เราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าละ ถ้าเราเป็นเราก็เปลี่ยนแปลงสิ เราแก้ไข ถ้ามันไม่ได้เป็นไม่ได้เป็นมันก็เรื่องนินทาของเขา ถ้ามันเป็นจริง นั่นนะซื้อวิทยุฟัง วิทยุที่ว่ามันเสียเราไม่ดี วิทยุไม่ดี เขาบอกไม่ดีๆ เราก็แก้ไข

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไปหาหมอ บอกอยากหายๆ หมอฉีดยาอะไรก็ยอม ใช้นี้ก็เหมือนกัน เวลาธรรมโอสถ มันทุเรศ แล้วธรรมโอสถก็ฝึกหัดใจ ธรรมโอสถก็จะมาแก้ไขนี้ไง ถ้ามาแก้ไขขึ้นมามันก็หายทุเรศไป พอมันหายทุเรศเราก็รู้ตัวเราเอง

ถ้ามันฟังมันชาน มันฟังมันชานเพราะเราปล่อยอย่างนี้ไง โทสจริตมันทุเรศอยู่อย่างนี้ แล้วเวลาไปเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา มันฟังๆ

มันฟัง ตั้งสติไว้ ฝึกหัดสตินะ ใจที่ฟังๆ จับมันทีละตัวเลย เอ็งคิดเรื่องอะไรวะ เอ็งเคยคิดมากี่รอบแล้ว ตั้งสติไว้เลย ใจที่ฟัง จับมันทีละตัวเลย แล้วก็มาพิจารณา แล้วหยุดแล้วนะ อย่าคิดอีก สติมันทันนะ นี่มันใช้ปัญญา

ใช้ปัญญาเรานี่แหละ ใช้ธรรมโอสถขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรีกในธรรมๆ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ แล้วเราก็เอาวิธีการอย่างนี้มาสอนเรา

เขาสอนไม่ได้มันก็เอาใจนี้สอน เอาความคิดนี้สอน เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนานี้สอน เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนามันฟัง ฟังก็จับเลย ฟังเรื่องอะไร เอ็งฟังเป็นฝุ่นกระจายไปเลย หรือ ความคิดมันเป็นฝุ่นไหม ฟุ้งก็ฝุ่นไง ใจความคิดก็ส่งออกไป แล้วเราก็ทุเรศตัวเองไป ตั้งสติฝึกหัดอย่างนี้ แล้วที่ว่ามันทุเรศๆ มันก็จะน้อยลง

ถ้าไม่มีธรรมโอสถเข้าไปแก้ไข มันทุเรศนะ เต็มมันเลยทุเรศไปอีก จะไปชวนทะเลาะกับเขานู่นนะ แต่ถ้ามันเห็นว่า เขาก็คน เขาก็มีสิทธิ์จะคิดของเขา ใจที่ว่าเขานินทาๆ เขาพูดอะไรก็ไม่ว่า เราคิดไปเอง เราคิดของเราเองแล้วเราก็โทษเขาไปป้ายคนอื่นว่าเขา นินทาเรา จริงหรือ

นี่มันไม่จริง เราคิดเอง เราหลอกตัวเอง หลอกตัวเองแล้วก็เชื่อการหลอกของตัวเอง แล้วก็ทุกข์ในตัวเอง แล้วก็ไปโทษคนอื่นคนนี่ต่อไปข้างหน้า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน นี่เป็น
ปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิภายในใจของเรา

เราจะดีเราจะชั่วแค่นั้นมันเรื่องของเรา เรารู้ ถ้าเราไม่รู้ เราพยายามทำของเรา ไข่ที่มันฟุ้ง
มันช่าน ไปหวาดไประแวง ไปวิตกกังวลคนรอบข้าง ไร้สาระ เขากลับบ้านไปเขาก็ไปกินข้าวบ้าน
เขา เขาก็ต้องกินข้าวบ้านเรา เรานอนเราก็นอนในห้องนอนเรา เขาก็นอนในห้องนอนเขา มัน
เกี่ยวอะไรกับมันล่ะ ต่างคนต่างอยู่ ไปยุ่งกับเขาเองนะ

ความคิด ความคิดของเราไปวุ่นวายกับเขาเอง แล้วก็ไปโทษว่าเขาว่าๆ

เราทำตัวเราดีๆ เราอยู่บ้านใครจะมาร่ว่า เรานักภาวนาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ใคร
จะว่า

ถ้าเขาว่า เขาว่าเอ็งบ้า เดินอยู่เหมือนหลงปุ้มนั่นนะ หาพุทธโธ

เดินหาเศษสตางค์ใช้ใหม่

ถ้าคนไม่รู้มันว่าอย่างนั้นนะ เอ! เดินไปเดินมาเหมือนคนขาดสติ

มึงไม่รู้ฐานะคุณเดินจงกรม ถ้ามันมีสติสัมปชัญญะนี่จบ

มันขาดสติแล้วไม่โทษตัวเอง ไปโทษคนอื่นไป ทั้งๆ ที่ว่าตัวเองมองตัวเองแล้วทุเรศด้วย

โทษตัวเราแล้วแก้ไขที่นี้ แล้วเรื่องของเขา เราอยู่ในสังคม อยู่ในสังคมต้องยืนในสังคมได้
เราอยู่ในสังคมแล้วหวาดระแวงคนนู้นตีคนนี่ตีเียน เอ็งทุกข์มาก เอ็งจะยืนอยู่ในสังคมด้วยความ
หวาดระแวง

แล้วความหวาดระแวงมันก็เหยียบย่ำหัวใจทุกข์เกือบตาย ทั้งๆ ที่เขาไม่รู้เรื่องเลยนะ เขา
ก็ทำงานของเขา เขาก็แสวงหาของเขา เราไปคิดเอง แล้วถ้าเรามีปัญญา ก็จบเรื่องที่โมโหร้าย

“๒. หนูเคยนั่งสมาธิตอนเด็กๆ วันหนึ่งนั่งไปแล้วมีเสียงดังรอบข้าง แล้วมันหายไปเกิด
แสงสว่างจ้า เวลาสว่างมากขึ้นไป หนูก็เลยกลัวตกใจ ก็เลยไม่กล้านั่งอีกตั้งแต่ตอนนั้น”

ไฉ่ตอนนั้นมันก็เป็นบุญของตอนนั้น เพราะเด็ก ๆ ความคิดความฟุ้งซ่านเรื่องของโลกมันน้อย ภาวะรับผิดชอบของเด็กมันน้อย แล้วสิ่งที่เวลาเด็กมันน้อยมันนั่งอย่างนั้นมันก็เป็นไปได้ พอเป็นไปได้แล้ว เพียงแต่ว่าเรากลัวต่างๆ เวลาคนที่ไม่มีสติสัมปชัญญะไปเจอสิ่งใดแล้วมันจะตกใจ

นี่ยังตื่นนะ ถ้าคนที่เป็นทางลบนะ เวลาไปเห็นสิ่งใดตกใจนะ สติขาด บ้าไปเลย แต่เราไม่เป็นขนาดนั้นก็นับว่าบุญแล้ว แล้วที่มันเป็นอย่างนั้นๆ มันเป็นเพราะมันเห็นตามข้อเท็จจริงนั้น เพราะเราไม่ได้ปรุงไม่ได้แต่ง มันเป็นอย่างนั้นขึ้นมาเอง อันนั้นมันจะลงสู่ความสงบอันนั้น ถ้าความสงบอันนั้นสงบมากสงบน้อยอยู่ที่วาสนาของคน แต่มันก็เป็นอดีตไปแล้ว มันเคยผ่านไปแล้ว ผ่านไปแล้วก็ผ่านไป

“๓. เวลานอน เวลาหลับลึกๆ แล้วมันคล้ายกับว่าผีมันอำ แล้วบางทีเห็นวิญญาณของตัวเองออกไปทางหัว”

สิ่งต่างๆ มันเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้น มันเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้นเพราะว่าจิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ มันได้สร้างเวรสร้างกรรมสิ่งใดมาก็แล้วแต่ คุณสิ สมัยอินเดียโบราณเป็นพวกพราหมณ์ๆ เป็นพวกฤาษีชีไพร เขาไปฝึกไปหัดไปบำเพ็ญเพียรกันมา สิ่งที่เราทำอะไรมา จิตมันทำมา มันก็ฝังกับจิตดวงนั้นออกมา ถ้าสิ่งใดที่มันเคยเป็นในหัวใจมันก็เป็นอยู่อย่างนั้นนะ

แล้วตอนนี้ถ้าเรามาเกิดเป็นเราในปัจจุบันนี้ แล้วเวลาเราอนเรามีความหวาดระแวง จิตมันหลุดอย่างนั้นนะ

ถ้าเป็นพระพุทธศาสนา เวลาเราเป็นชาวพุทธ เรานับถือพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนานะ ก่อนนอนให้สวดมนต์ สวดมนต์เสร็จแล้วให้กำหนดพุทโธๆ ถ้านั่งภาวนาได้นั่งภาวนาก่อน ถ้านั่งภาวนาไม่ได้ จะนอน นอนกำหนดพุทโธๆ พุทโธต่อเนื่องไป ให้มันหลับไปกับพุทโธนั้น สิ่งที่เราเคยเป็นเคยต่างๆ มันจะเบาบางไป

นี่เวลาเราอนเราหวาดระแวง เราทุกอย่างไปพร้อมเลย นอนไปด้วยความตกใจ นอนไปด้วยความหวาดระแวง มันยังเข้าทางกับกรรมเก่า กรรมเก่าคือจิตนิสัยที่เคยเป็นมา

เวลาจิตที่มันออกทางหัวๆ ถ้ามันหลับไปพร้อมกับพุทโธ เวลามันจะออกไปไหน สติสัมปชัญญะพร้อม

เวลาคนที่เขาเขียนคำถามมาเยอะเยอะเลย แหม! พิจารณากาย เห็นนู่นเห็นนี่

เราก็บอกว่าต้องตั้งสติแล้วกำหนดดูอย่างนี้นะ

ไม่ได้ห rokok ค่ะ หนูฝัน นอนฝันว่าภาวนา

เวลาภาวนาจริงๆ มันไม่เป็น มันไปฝันเอา แล้วฝันจะไปแก้อย่างไรละ ฝันก็ไปอยู่ในฝัน ใจ

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งนี้มันฝันเอา ฝันว่าภาวนา ฝันว่าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝันว่าเป็นอย่างนั้น นั่นก็ฝัน ความฝันนี้เป็นนิมิตหมายอันหนึ่ง ใอนั้นวางไว้

แต่ของเราย้อนกลับมา จะเป็นผีมันอำลิ่งต่างๆ เราเกิดมาเป็นมนุษย์นะ เรามีพระรัตนตรัย พระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งนะ เราสวดมนต์สวดพรให้คุ้มครองดูแลนะ แล้วเราหลับไปพร้อมกับพุทโธ แกะไขอย่างนี้ แล้วดูซิว่ามันจะนอนหวาดระแวงนอนสะดุ้งอยู่อีกไหม

แล้วถ้ามันจะเห็นสิ่งใดในฝันก็คือในฝัน ตื่นขึ้นมาตกใจเลย ตื่นขึ้นมาเหนื่อยมากเลย แล้วก็ตั้งสติ พุทโธแล้วพยายามทำ พยายามทำต่อเนื่องให้มันเป็นปกติ

เวลาหลับลึกๆ เขาวามันจะเจอว่าจิตมันจะหลุดออกไป

มันเป็นความฝันนะ มันเป็นเรื่องเวรเรื่องกรรมนะ เพราะมันมีคนบางคนนอนไปแล้วเห็นผีเห็นนางต่างๆ สุดท้ายแล้วนะ เขาก็พยายามระลึกถึงพระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ หลับไปกับพุทโธ แล้วเวลาเจอสิ่งใด เวลาที่วอนนอนหรือตื่นขึ้นมาหรือสวดมนต์แล้ว สพุเพ สตฺตา อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรไปซะ สิ่งที่มีเวรมีกรรมต่อกันขอให้เลิกแล้วต่อกันไป เรากรวดน้ำแล้วเราต้องการให้เป็นความดีของเรา ถ้าเราทำอย่างนี้ก็คือแก้ไขไปตามวิญญะนะ ถ้าเป็นภาวนานั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ใอนี้มันอยู่ที่วาสนา อยู่ที่คนเป็นใจ บางคนเป็นก็เป็น บางคนไม่เป็นก็ไม่เป็นนะ อันนี้พูดถึงมันของเดิมของแต่ละดวงใจใจ

แก้ไขแบบนี้

ให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สัพเพ สัตตา เจ้ากรรมนายเวร อุทิศส่วนกุศลให้
เขาไป แล้วเราทำคุณงามความดี ความดีเรามีมากน้อยขนาดไหนอุทิศให้หมดเลย ให้เราอยู่
ด้วยปกติสุข ให้นอนหลับได้ด้วยธรรมชาติ ให้เราฝึกหัดภาวนาเป็น เราทำของเราอย่างนี้เพื่อ
เป็นคนดี จบ

“๔. เคยนั่งภาวนาแป๊บเดียวจิตมันวูบไป แต่พอวูบไปแล้วมันกลับมีความรู้สึกขึ้นมาว่า
มันมีความว่างเปล่า มีความสุข แต่ยังไม่รู้ตัวอยู่ตลอดไป เป็นแบบนี้ ๒ ครั้งและไม่เคยเป็นอีกเลย”

ข้อที่ ๔. กับข้อที่ ๒. มันจะเป็นแนวทางเดียวกัน

“๒. หนูเคยเป็นเด็ก วันหนึ่งนั่งสมาธิจนเสียงรอบข้างหายไป แล้วเกิดแสงสว่างจ้า สว่าง
มากจนหนูกลัวตกใจ ตอนนั้นเลยไม่กล้านั่งอีกเลย ตอนนี้อายุมากแล้ว”

“๔. เคยนั่งภาวนาแป๊บเดียวแล้วมันเหมือนกับจิตวูบไป แต่พอวูบไปแล้ว แล้วในนั้นมัน
กลับมีความรู้สึกว่ามันว่างเปล่า มีความสุข แต่ยังไม่รู้ตัวอยู่ตลอดแบบนี้ ๒ ครั้ง”

ค่อยๆ ทำแบบนี้ หัดภาวนาพุทโธๆ ของเราไป

ข้อที่ ๔. เหมือนกับจิตมันจะเข้าสู่สมาธิ แต่เวลามันจะเข้าสู่สมาธิแต่มันเข้าไม่ได้ มันเข้า
ไม่ได้

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันต้องมีเหตุมีผลมันถึงจะสมบูรณ์แบบของมัน ถ้ามีเหตุมีผล
นะ เคยนั่งภาวนาแป๊บเดียว แป๊บเดียวเราเคยนั่งอย่างไรละ

เห็นไหม นั่งแป๊บเดียวไม่โมโหใครด้วย ไม่ทุเรศด้วย ว่างให้มันเป็นจริงด้วย นี่เวลามัน
เป็นจริงเป็นอย่างนี้ มันเป็นข้อเท็จจริงใจ ไม่มีใครไปตบไปแต่ง ไม่มีใครไปคิดไปฟุ้งไปชานไป
คาดไปคะเนไปคาดหมายใจ

มันก็เลยทุกข์เพราะความคาดหมาย ทุกข์เพราะมีความรู้ ทุกข์เพราะฟังธรรมมาเยอะ
ทุกข์เพราะรู้มากก็เลยทุกข์มาก

แต่นั่งภาวนาแป๊บเดียวไม่ได้คิดเรื่องอะไรเลย นั่งไปโดยข้อเท็จจริง นั่งไปโดยเราอยากเป็นคนดี เราอยากจะค้นคว้าหัวใจของเรา เราอยากจะเป็นชาวพุทธ เป็นนักปฏิบัติ

นั่งแป๊บเดียวเหมือนจิตมันวูบลง

เหมือนมันวูบลงมันก็จะลงนั่นแหละ แต่มันตกใจมันก็หลุดไป แต่ถ้าเรานั่งของเราแป๊บเดียวนั่นนะ แต่ให้คิดถึงเหตุเริ่มต้นอย่างนี้แล้วบริกรรมพุทโธๆ ไป ฝึกหัดอย่างนี้

เริ่มต้นนั่งแป๊บเดียวนี่เป็นหนทาง เป็นต้นทาง เอาต้นทางนี่เป็นที่ตั้งแล้วเราก็พยายามฝึกหัดของเรา นี่จากต้นทาง ท่ามกลาง และที่สุด ถ้าทำได้มันก็จะป็นสมาธิโดยสติ โดยสมาธิ โดยปัญญา โดยการกระทำของเรา

เป็นสมาธิๆ จิตมันเป็น ความดีความชั่วนี้จิตมันเป็น แต่เราขาดสติ เราไม่รู้อะไรเลย แต่เราฝึกหัดๆ เป็นสติสัมปชัญญะ ถ้าจะเป็นสมาธิเราก็ต้องรู้ว่าเป็นสมาธิ ถ้าเป็นปัญญา ปัญญาที่มีสติสัมปชัญญะควบคุมดูแลเอง วิปัสสนาเอง

นี่ไง ถ้าเวลาฝึกหัดแล้วมันต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบ มีค่าบริกรรม มันมีเหตุมีผลของมัน มันเป็นปัจจุบันของมัน มันมีความรู้ของมันโดยข้อเท็จจริงไง เราไม่ได้ไปหวาดไประแวง ไปหลงไปฉวยของใครมา เราทำของเรา ปัจจัตตัง สันติภูลิโก

เวลาข้อที่ ๔. มันเป็นอย่างนี้ ๒ ครั้งแล้วไม่เคยเป็นอีกเลย

ไม่เคยเป็นอีกเลยเป็นอดีต ปล่อยไปนะ อย่าไปวิตกกังวลไปดึงมันมาเป็นภัยกับเราอีก ตั้งสติของเราไว้ แล้วฝึกหัดของเราไว้ ฝึกหัดอย่างนี้

ถ้าจะเป็นคนดีนะ คือเป็นคนปกติ เป็นคนดีคือเป็นปกติ ไม่ฉุนเฉียว ไม่โกรธ ไม่หวาดระแวง ไม่ทำลายตัวเอง นี่เป็นคนดี คนดีเป็นอันนี้

ไม่ใช่คนดีมีมโนกรรมมีทรัพย์สมบัติ ไม่ใช่

คนดีคือมีสติ ไม่หวาดระแวง ไม่ทุกข์ไม่ยาก ฝึกหัดอย่างนี้ให้จิตกลับมาเป็นปกติ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ฝึกหัดของเราไป ฝึกหัด ฝึกหัดสติ ฝึกหัดของเราเพื่อเป็นคุณงามความดีของเราเนาะ

เราถึงบอกว่า การภาวนามันเป็นจิตตภาวนา ภาวนาเพื่อแก้ไขจิตนิสัย แก้ไขตัวตนของ
ตนให้เป็นคนดี การปฏิบัตินี้สุดยอด

การทำบุญกุศลต่างๆ มันเป็นการเพิ่มอำนาจวาสนาบารมี การทำบุญกุศลของเรา การ
ฝึกหัดการภาวนานี้สุดยอด ฉะนั้น การฝึกหัดภาวนาขึ้นไป เริ่มต้นปัญหาไปทั้งนั้นเลย ฉะนั้น
ฝึกสติ ฝึกหัดสติ

ผู้มีสติจะมีแนวทางในการปฏิบัติของตน เป็นปัจเจก ตั้ง เป็นสันติภูมิโก กาลามสูตร ไม่
ต้องเชื่อใคร เชื่อผลของการปฏิบัติ ถ้าผลของการปฏิบัติต้องให้ผลเป็นความสุข เป็นความสงบ
เป็นความระงับ ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาที่รู้เท่าทันกิเลส ต่อสู้
กับกิเลสให้เราเป็นคนดีขึ้นมาเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา นั่นคือผลของการปฏิบัติ เอวัง