

ปฏิบัติใหม่

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

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

ถาม : เรื่อง “สิ่งที่ปรากฏ”

กราบนมัสการหลวงพ่อด้วยความเคารพอย่างสูง จากที่ได้ถามอาการลมหายใจเข้าออก ครั้งก่อนผ่านมา ๑๑ เดือน ครั้งนี้ความปรากฏการณ์ของการดูลมเป็นอย่างนี้ครับ

เวลา ๓ ท่าเริ่มดูลมหายใจเข้าออกแบบยาว ปรากฏว่ามันคันอยู่ที่ลิ้นไก่ แต่ก่อนจะชอบคิดว่าทำไมมันชอบคันจัง แล้วก็กระแอมคอค จิตก็ไม่สงบระงับลง

แต่ครั้งนี้ถึงคำสอนของหลวงพ่อก่อนเรื่องกลิ่นของลมหายใจ ว่าธรรมชาติมันเป็นอยู่อย่างนี้ เลยเทียบใส่กับคันที่ลิ้นไก่อ่า ความคันมันก็เป็นธรรมชาติธรรมดาของมันอยู่ อย่างนี้ นี่ก็ทุกข์อันหนึ่ง สู้กับความคันอันนั้นอยู่ แต่สู้มันไม่ได้เลย กระแอมให้หายคัน เลยตั้งลมใหม่เป็นครั้งที่ ๒ แบบสั้นละเอียดจ่อที่ปลายจมูก ไม่ตามเข้าออกแบบยาวเหมือนครั้งแรก และไม่คันลิ้นไก่

สัปดาห์ปรากฏการณ์แปลกประหลาดขึ้นอีกดังนี้ มีสิ่งหนึ่งคล้ายๆ กับเป็นขึ้นเป็นอันแบบฉบับพลันที่ร่างกายอันนี้เห็นชัด ผู้ที่เห็นก็เห็นอยู่อย่างนั้น (ภาษาอีสานเรียกว่า จี้อลืออยู่อย่างนั้น) เหมือนมันไม่คิด ไม่ไปไม่มา แล้วระลึกถึงคำสอนของหลวงพ่อก็กรอบในเรื่องเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดาที่มีอยู่ ปรากฏเป็นกระแสของความคิดอันหนึ่งวิ่งเข้าไปชนอาการนั้น สิ่งนั้นพร้อมความรู้ที่ว่าธรรมชาติของความทุกข์ที่มีอยู่อย่างนี้มันเป็นขันธ์ ทั้งความรู้และสิ่งนั้นระงับไปพร้อมกัน เจียบอยู่อย่างนั้น

ทีนี้มันไปปรากฏอีกจุดของกาย แต่กระแสพร้อมความรู้อันหนึ่งอันเดิมไปเข้าตัดอาการนั้น แต่ครั้งนี้กระแสนั้นชัดและเร็วมาก สิ่งอันนั้นมันก็ระงับหายไปเป็น ๓ ครั้ง ๒ ครั้ง หลังจากนั้นกระแสเข้าไปจับนี้เร็วมาก แปลกที่ว่ามันเป็นเองของมัน (ถ้าเป็นครั้งก่อนๆ ที่เคยปรากฏอาการ

นี่จะไม่มีการแสและความคิดอันหนึ่งเข้ามาจับ เพียงแต่เห็นคอยสงสัยอยู่เรื่อยไป หรือบางครั้งเกล้าก็เพิ่งให้มันหาย แต่ยิ่งเพิ่งยิ่งสร้างทำให้สงสัยเพิ่มขึ้น) แล้วอาการนั้นจะเงียบอยู่อย่างนั้นก็จริงพร้อมอยู่อย่างนั้น สิ่งนั้นก็ปรากฏตัวตมมาอีกนาน จนไม่รู้ว่าจะทำอะไร พิจารณาอะไรก็พิจารณาไม่ออก เหมือนโง่ๆ ซื่อๆ อยู่ แล้วกลับมาจับลมเป็นครั้งที่ ๓ ครั้งนี้จับได้ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง เลยหลับและฝันไปว่าเดินอยู่บนพื้น พอก้าวเท้าตัวก็เบาเลยไป ทีนี้ในฝันกำหนดว่าให้ตัวเองมันลอย เลยตื่นขึ้นมาจากหลับฝัน แต่ไม่มีอาการเหนื่อยหรือวงจนวนสว่าง เลยมาวิเคราะห์และเขียนคำถามถึงหลวงพ่อกันที่ว่า

๑. อาการที่เห็นชัด กระแสบวกกับความคิดที่เร็วและเกิดขึ้นเองแบบไม่ได้กำหนดสร้างขึ้น มหัศจรรย์มาก

๒. สิ่งที่ทำให้พลาดหลับฝันไป เพราะไม่มีปัญญาตัวที่ว่ามันเงียบ ว่าใครเป็นผู้เห็นที่รู้ว่าเงียบ ข้อนี้ไม่ทราบว่าจะพิจารณาอย่างไรหรือไม่ ขอองค์หลวงพ่อบอกช่วยเมตตาแนะนำลูกต่อด้วยครับ

ตอบ : อันนี้คำถามเนาะ คำถามเรื่องการภาวนาๆ ถ้าภาวนา เวลาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เวลามันพิจารณาไป เวลาทำคุณงามความดีนะ ถ้าไม่ทำอะไรเลย เราก็ว่าเราทำอะไรก็ได้

แต่พอเราจะทำอะไรบ้าง สิ่งที่มีมันคันคันไก่อ มันคันคอ มันมีอาการทั้งสิ้น เวลาคนนั่งภาวนานะ คันยุบคันยิบ คันร่อยแปด มันจะให้คอยเกาคอยอะไร แล้วเวลาไม่ภาวนามันก็ไม่เป็นนะ เวลาภาวนามันจะเป็นไง เวลาภาวนาจะเป็น เห็นใหม่ เพราะกิเลสมันกลัวเฉพาะธรรมะเท่านั้น

แล้วถ้าเราเพลิดเพลิด เราอยู่กับโลก เราไม่ทำอะไรเลย กิเลสมันก็นอนหลับสบายอยู่ในหัวใจของเรา เวลาเราตั้งใจจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราจะเอาจริงเอาจังขึ้นมา กิเลสมันจะคิดมันจะขวางอย่างนี้ มันจะให้เราวิตกวิจารณ์เรื่องร่อยแปด แล้วถ้าเราจะวิตกวิจารณ์ไปตามมันนะ มันจะเข้าทางเขาไป

ทางกิเลสคือการทำลาย ทำลายที่ว่าความตั้งใจความจงใจทำความดีงามของเรา มันจะ
 กิดมันจะขวางไปตลอด แล้วถ้ามันจะกิดจะขวางไปตลอด ถ้าเราตั้งสัตย์ สัจจะแล้วลงตรงนั้น
 เลยว่าเราจะภาวนา เราจะพุทโธ หายใจสั้น หายใจยาว เราก็หายใจของเรา

แล้วถ้ามันจะเกิดปรากฏการณ์สิ่งใดขึ้น โดยธรรมชาติของคนมันอยากรู้ อยากเห็น มัน
 อยากรู้ อยากเห็นนะว่าสิ่งนั้นมันจะเป็นอะไร

ฉะนั้น เวลาหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนใจ สิ่งที่เราที่เห็นนั้นจริงไหม จริง แต่ความเห็นนั้นจริง
 หรือไม่จริง ไม่จริง

ความรู้ความเห็นเห็นจริงใจ เพราะเราเห็นจริงๆ เราเห็นโดยตรรกะก็ได้ เห็นโดย
 จินตนาการก็ได้ เห็นโดยอุปาทานก็ได้ เห็นโดยข้อเท็จจริงก็ได้ คำว่า “ก็ได้ ก็ได้ ก็ได้” มันเป็นไปได้
 หลากหลายนัก แล้วถ้ามันเป็นได้หลากหลายนัก เวลาคนที่มีสติสัมปชัญญะเขารู้เขาเห็นสิ่งใด
 เขากำหนดดูของเขาได้ กำหนดได้

แต่ถ้าของเรา เรายังทำสิ่งใดไม่ได้ ถ้าคนที่มีวิสาสนานะ เขากำหนดเลย ไม่เอา กลับมาพุท
 โธๆ อย่างเดียว อยู่กับพุทโธเท่านั้น ใส่ว่ามันเกิดมันรู้มันเห็นขึ้นมามันเกิดมาจากพุทโธ เกิด
 มาจากพุทโธ หมายความว่า ถ้าจิตมันไม่สงบบ้าง ไม่มีพื้นฐานบ้าง มันจะไม่รู้ไม่เห็นสิ่งที่แปลก
 จากโลก

โดยธรรมชาติของเรา ประสาทสัมผัส นี่ไง อายตนะ ๖ ประสาทสัมผัสทั้ง ๖ โดย
 ธรรมชาติของมัน มันเป็นสิ่งสัมผัส แล้วมันส่งข้อมูลไปที่หัวใจ ใจเท่านั้นเป็นผู้รับรู้ทั้งหมด

ประสาทสัมผัส ประสาทสัมผัสมันก็ประสาทสัมผัสแบบมนุษย์นี่ อายตนะ ๖ ประสาท
 สัมผัสแบบมนุษย์ แต่เวลาภาวนาไปมันรู้แปลกมนุษย์ เพราะหลับตา หู จมูก ลิ้น กาย เหลือใจ
 ไว้ พอเหลือใจไว้ ใจรู้ได้ร้อยแปด

อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันรับรู้สิ่งใด มันเห็นสิ่งใด แต่ถ้าใจมันไม่ตั้งใจนะ เราเห็น
 ภาพต่างๆ แล้วไม่รู้ เห็นภาพแต่ไม่รู้ว่าเป็นภาพอะไร เสียง เสียงมา ได้ยินเสียง แต่ไม่รู้ว่าเป็นเสียงอะไร
 ใจมันไม่รับรู้ ใจไม่รับรู้หมายถึงมันไม่มีเจตนารับรู้

เหมือนคนนั่งเฉยๆ นั่งสบายใจๆ ไม่รับรู้อะไรเลย แต่ถ้าใจมันตั้งใจรับรู้สิ่งใด มันรับรู้หมด แล้วพอเราตั้งใจจะกำหนดพุทโธ หลับตา หู จมูก ลิ้น กาย เหลือใจไว้ใจ แล้วถ้าใจสงบ ระวัง ใจมันมีกำลังบ้าง มันจะออกรู้อย่างนี้ ถ้าออกรู้อย่างนี้ นี่มันเริ่มต้น

เวลาหลวงตาทำนสอน การภาวนามียากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น กับคราวหนึ่งคือคราวที่จะจบกิเลส

คราวเริ่มต้น คราวเริ่มต้นนี้แหละ คราวเริ่มต้นเหมือนคนฝึกงาน คนทำงาน คนฝึกงาน คนทำงานต้องฝึกงาน ต้องทำงาน แล้วต้องมีวิชาความรู้ของตัวเองมันถึงจะทำงานนั้นได้ แล้วทำงานนั้นได้ พอทำงานนั้นได้มีประสบการณ์เท่าไร

นี่ก็เหมือนกัน การปฏิบัติเริ่มต้น เริ่มต้นฝึกหัดงาน ถ้าเรายังไม่คุ้นชินกับการงานนั้นมันจะอย่างนี้ มันจะสงสัยไปหมด มันจะมีสิ่งใดเข้ามาให้เราเนิ่นช้า เข้ามาให้เราผิดพลาด เข้ามาให้เราออกนอกกลุ่มนอกทาง นี่พูดถึงเข้ามาละ แล้วใช้ความอยากรู้จากข้างใน กิเลส กิเลสมันก็อยากรู้อย่างนี้ มันก็อยากรู้ตามไป

ฉะนั้น เวลาทำความสงบ ๔๐ วิธีการ ทำสิ่งใดก็ได้ให้จิตมันสงบเข้ามา ทำสิ่งใดก็ได้ให้จิตสงบเข้ามา พอจิตสงบแล้วมันอยู่ที่อำนาจวาสนา คือบุญบารมีของคน อย่างเช่นหลวงปู่มั่น เวลาจิตสงบเห็นตัวเองขึ้นไปบนอากาศ ไปเดินจงกรมอยู่บนก้อนเมฆงุ่นงุ่นนะ เวลาตั้งลงมาลงบาดาลไปเลย นี่เวลาถ้าจิตคนที่มีอำนาจวาสนาบารมีมันจะรู้มันจะเห็นต่างๆ นะ

แต่โดยส่วนใหญ่ ๔๐ เปอร์เซนต์มันจะสงบเฉยๆ สงบเฉยๆ แล้ว พอสงบแล้ว ผ้าขาว ผ้าขาวถ้ามันเลอะสิ่งใดมันจะเห็นชัดมาก ผ้าขี้ริ้วไว้เช็ดเท้า เช็ดแล้วเช็ดอีก สกปรกก็คือสกปรกอยู่แล้ว มันก็ไม่เด่นชัดไป

จิตใจของเราโดยปกติเหมือนผ้าขี้ริ้ว อารมณ์ความรู้สึกมันเหยียบย่ำมันทำลาย มันคุ้นชินกับมัน มันเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดาๆ แต่ถ้าเป็นผ้าขาวไปสกปรกสิ่งใดมันจะชัดมากเลย

จิตของเราที่มันสกปรกอยู่ สกปรกอยู่เราก็พุทโธๆ จนมันสะอาดขึ้นมาบ้าง พอมัน
สะอาดขึ้นมาบ้าง มันไปกระทบสิ่งใด มันไปเห็นสิ่งใด เห็นใหม่ ผ่าขาว มีสิ่งใดกระทบ สิ่งใด
เปราะเปื้อนมันจะเห็น

นี่ก็เหมือนกัน พอผ่าขาวมันก็จะรู้ คั่นลิ้นไก่

จะรู้จะเห็นสิ่งใด โดยปกติเราพยายามจะทำความสงบของใจเข้ามา ทำความสงบของ
ใจเราเข้ามาๆ

แล้วที่เห็นกระแสๆ

กระแสนั้นเป็นเรื่องของปัญญา เวลามันตัด เวลามันรับรู้สิ่งใด มันเกิดจากศีล สมาธิ
ปัญญา

ปัญญาของเราปัญญาโดยสามัญสำนึก ปัญญาโดยสมอง ปัญญาโดยทางวิชาการ
ปัญญาโดยทางทฤษฎี แต่เวลาจิตใจของเราเวลาอบรมบ่มเพาะแล้วมันมีกำลังของมัน พอมันมี
สิ่งใดที่มันจะเป็นโทษเป็นภัยขึ้นมามันจะมีการคุ้มครอง

ไอ้เรื่องกระแสๆ บางคนก็มี บางคนก็ไม่มี บางคนมีมาก บางคนมีน้อย บางคนมันมี
แตกต่างกันไป แตกต่างกันไปเพราะอะไร

กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน ทุกคนไม่เคยมีใครทำบาปกรรมเท่ากัน ทำบุญเท่ากัน
ไม่มีหรอก มันมีสูงมีต่ำ มีละเอียดมีหยาบทั้งนั้นนะ ฉะนั้น ไอ้สิ่งที่รู้จะเห็นมันถึงแตกต่างกัน
อย่างนี้ไง

แต่มันมีกระแสอะไรมันเข้ามาแบบดับ เข้ามาตัด เข้ามาอะไร อันนี้เป็นวาสนา ถ้าเป็น
กระแสสิ่งใดก็แล้วแต่ มันเกิดจากสติ เกิดจากสตินะ เรามีสติแล้วเราอบรมบ่มเพาะ คือกำหนด
พุทโธๆ หรือกำหนดลมหายใจ พอจิตมันมีกำลัง พอมีสติปั้บ มันจะคุ้มครองไง ไม่ให้ผิดพลาดไป
อย่างนั้น ไม่ให้ผิดพลาดไปอย่างนี้ พอรู้สิ่งใดเข้ามา กระแสนั้นตัด แล้วก็สงสัยว่านั่นกระแสคือ
อะไร

กระแสน้ำมันเป็นกำลังของสติ กำลังของจิต ที่ว่าอะไรที่มาเป็นโทษเป็นภัย มันตัดของ มัน ถ้ามันตัดของมันนะ

แล้วที่มันว่าบางที่มันอยู่เรื่อยไป บางครั้งมันเกิดขึ้น แล้วมันมาทำให้เราสงสัยๆ ความสงสัยน้ำมันคืออะไร นี่เขาพูดถึงอารมณ์ภพที่เขาทำมา

เราจะบอกว่า ให้กำหนดหายใจเข้านี่ก็พุท กำหนดหายใจออกนี่ก็ต่อเนื่องไป หรือ กำหนดลมหายใจต่อเนื่องไปๆ ถ้ามันมีสิ่งใดเกิดขึ้น กลับมาตั้งที่สตินี้ ถ้าตั้งที่สตินี้มันก็จะกลับมาที่ปัจจุบันนี้

ถ้ามันรู้มันเห็นก็ส่งออก ส่งออกคือส่งออกจากหัวใจไปเห็นรูป ส่งออกจากหัวใจไปเห็น กระแส ส่งออกจากหัวใจไปรับรู้อาการคันลื่นไก่อ ส่งออกจากหัวใจไป ถ้าการรับรู้ นั่นคือมัน ออกมาจากจิต มันรับรู้จากภายนอก เวลาพุทพุทๆ ไป เพราะต้องการให้อาการทั้งหมด ให้ความรู้สึกทั้งหมดกลับไปสู่จิตเดิมแท้ของตน ถ้ากลับไปสู่จิตเดิมแท้ของตน นั่นคือสัมมาสมาธิ

การทำสัมมาสมาธิคือจิตเป็นอิสระ จิตเป็นหนึ่ง จิตมันไม่เป็นสองจากความคิด ความรู้ ความเห็น

เห็นก็เป็นสอง รู้ก็เป็นสอง คันก็เป็นสอง คือจิตกับอาการคัน จิตกับอาการรับรู้ จิตกับ กระแสน้ำมัน เป็นสอง เพราะมันมีจิตเป็นภวาสวะ เป็นภพ เป็นพื้นฐาน แล้วเวลามันออกไปรับรู้ ออกไปรับรู้โดยสามัญสำนึกของมนุษย์ โดยสามัญสำนึกธรรมชาติของมัน แล้วธรรมชาติของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรพชิตให้มันสงบ ให้มันไม่ออกไปรับรู้กระแส รับรู้อาการคัน

รับรู้กลับมาที่หัวใจของตนเอง กลับมาที่พุทชะ กลับมาที่ความรู้สึกนั้น ก็กลับมาด้วยการ ควบคุมหายใจ กลับมาด้วยกำหนดลมหายใจ

ลมหายใจนั้นเป็นสิ่งที่พยุให้จิตกลับมาที่ตัวของมัน พุทพุทๆ ก็เป็นคำบริกรรมที่จะให้ กระแสน้ำมันกลับมาสู่ใจของตน ถ้ามันกลับมาสู่กระแสใจของตนโดยสมบูรณ์แบบ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันเป็นสมาธิ แล้วมันก็คลายออกๆ เพราะมันเป็นธรรมชาติของ ภาตรู้ มันเป็นธรรมชาติของความรู้ที่มันออกไปรับรู้ไป

ไฟฟ้า พลังงานมันส่งออกไปเพื่อตัวพลังงาน จิตถ้ามันส่งออกไปเพื่อรับรู้สิ่งมีชีวิตที่สื่อสารกันโดยสมมุติบัญญัติ นี่เป็นธรรมชาติของมัน

แต่เวลาเราศึกษาธรรมะ ศึกษาแล้วนั่นนะเป็นชื่อ เป็นทฤษฎีทั้งสิ้น เวลาเราทำ มาทำแบบนี้ไง สติ สติก็ถ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์มันก็จะเห็นอาการอย่างนี้ไง ที่ว่า

“๑. อาการที่เห็นกระแสบวกกับความคิดที่รวดเร็วและเกิดขึ้นเองแบบไม่ได้กำหนดสร้าง ขึ้น มันมหัศจรรย์มาก นั่นคืออะไร”

มันมีสติ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมะคุ้มครองใจดวงนั้นไง ถ้าใจดวงนั้นมันจะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันจะละเอียดไปมากกว่านี้ เดี่ยวมันจะมีปัญญาที่ควบคุมดูแลหัวใจเรามากกว่านี้ ดีกว่านี้เยอะเลย

เริ่มต้นมันก็สงสัยในสิ่งที่รู้ที่เห็น แต่พอทำไปๆ นะ พอทำไปมันไม่เกิดขึ้น แล้วมันทำไมไม่เกิดขึ้นอีกล่ะ

ถ้ามันจะเกิดขึ้นนะ อาการของสมาธิ องค์ของฌานไง วิตก วิจาร์ กำหนดลมหายใจ กำหนดพุทโธ นี่วิตกขึ้น วิตกแล้ววิจาร์ พุทโธ นี่วิจาร์ แล้วมันจะเกิดปีติ เกิดความสุขต่างๆ แล้วพอเกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตารมณ์ รับรู้อันนี้ไว้ รับรู้ไว้โดยอาศัยคำบริกรรม อาศัยลมหายใจไม่ทิ้งตรงนี้

ลมหายใจกับพุทโธเป็นการชักหัวใจ การกระแสกลับเข้าสู่ที่ใจของตน อย่างอื่นนะส่งออกหมด

พอพุทโธๆ มันรู้ตัด รู้ตัด รู้ตัด คือรู้ที่พุทโธนั้นไง ไม่รู้ต่อเนื่องไง แต่ถ้าเป็นสัญญาอารมณ์มันมีรสมีชาติ มีรักมีชัง มีชอบมีเกลียด มีโกรธ โอ้ย! มันไปเลยนะ แต่พุทโธๆ จะชอบหรือไม่ชอบ จะเครียดหรือไม่เครียด พุทโธๆ คำบริกรรม แล้วมันจะกลับเข้ามาสู่จิตเดิมแท้ เข้ามาสู่สัมมาสมาธิ นั่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น

ที่ว่าสิ่งที่มหัศจรรย์ๆ สิ่งมหัศจรรย์มันมีเยอะมาก แล้วสิ่งที่มหัศจรรย์ เวลาเราเห็นตอนนี้เราว่ามันมหัศจรรย์ไหม

ฉะนั้น เวลาหลวงตาท่านสอน มรรคหยาบสามรรคละเอียดไป สิ่งนี้เรื่องหยาบๆ นะ เรื่องเริ่มต้นการตั้งตัวเฉยๆ เริ่มต้นของการตั้งตัวคือเริ่มต้นของการประพฤติปฏิบัติ เราต้องทำความเข้าใจเข้ามา จิตสงบ

ศีล สมาธิ จิตสงบคือสมาธิ แล้วมันจะต้องฝึกหัด ฝึกหัดกำหนด ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาไม่เกิดขึ้นเอง ถ้าปัญญาเกิดขึ้นเอง หลวงตาท่านบอกท่านไม่ติดสมาธิ ๕ ปีหรอก ถ้าปัญญาเกิดขึ้นเองนะ ฤๅษีชีไพรในสมัยพุทธกาลเป็นพระอรหันต์ไปหมดแล้ว

ปัญญามันไม่เกิดขึ้นเองหรอก ปัญญามันต้องเกิดการฝึกหัด แล้วพอมันเป็นขึ้นมาโดยใช้ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา

เพราะชื่อสมาธิกับชื่อปัญญามันคนละชื่อ มันคนละอาการ มันคนละเรื่องเลยละ แต่ที่โดยมนุษย์ที่มีความรู้สึกนึกคิดมันคิดขึ้นมาจากสัญญา คิดขึ้นมาจากธรรมชาติของมัน แต่เวลาเป็นปัญญาๆ ไห้โฮ! เราลงทุนลงแรงเกือบเป็นเกือบตายนะ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า ศีลก็คือศีล สมาธิก็คือสมาธิ ปัญญาก็คือปัญญา สิ่งที่เกิดขึ้นคืออาการของใจ อาการของมีสติ มีกำลังของจิตแล้วมันเกิดขึ้น มันตัด มันระงับสิ่งที่จิตมันจะออกไปรับรู้ สิ่งที่จิตจะเป็นโทษ มันมหัศจรรย์

สิ่งที่เป็นความมหัศจรรย์ขณะนี้มันก็คืออดีตไปแล้ว เป็นประสบการณ์ที่เราเคยทำ แล้วเรารับรู้ไว้ แล้วถ้ามันดีขึ้น ถ้ามันดีขึ้นมันเป็นประโยชน์ สาธุ ถ้ามันจะทำให้ผิดพลาด

๑. กแล้ว

๒. ตกใจ

๓. สงสัย

ไม่ไปกับมัน

พุทโธไว้ พุทโธไว้ พุทโธอย่างเดียว

นี่พูดถึงว่า “สิ่งที่มันเป็นกระแสที่เห็นชัดนั้นมันคืออะไร”

“๒. สิ่งที่ทำให้พลาดหลับฝันไป เพราะไม่มีปัญญาดูตัวเองที่ว่าเงียบสงบว่าใครเป็นผู้ที่รู้ ที่เห็นความเงียบนั้น ถึงทำแล้วมันเหนื่อยยาก มันหลับไป”

การหลับแล้วฝัน ถ้าฝันนะ ขณะที่เราประพฤติปฏิบัติแล้วฝันไป สิ่งที่ว่าฝันไปแล้วจะเห็นว่าเราปฏิบัติอยู่ แล้วกำหนดในฝันนั้นต่าง ๆ ฝันก็เป็นความฝัน แต่ถ้ามันประพฤติปฏิบัติอยู่แล้ว มันหลับฝันไป มันฝันในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ มันก็แบบว่าฝันดี

แต่ถ้ามันไม่หลับไป ถ้ามันเป็นปัจจุบันมันก็ยิ่งดีขึ้นไป ถ้ามันทำสมาธิได้ เกิดปัญญาได้ ผีกัดได้ ใสนี้มันเห็นว่าเราควบคุมด้วยสติ ด้วยการกระทำของเรา อันนี้เป็นมรรค

เป็นมรรค หมายความว่า จิตสงบแล้วเห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง แล้วเราพิจารณาไปด้วยสติสัมปชัญญะของเรา นี่เป็นมรรค

ถ้าเป็นอริยสัจ เป็นสติปัญญา ๔ มันมีสติมีปัญญา ก้าวเดินไปด้วยความมีสติสมบูรณ์ แบบ นี่เป็นมรรค

แต่เวลาเป็นความฝันๆ เป็นความฝันที่ควบคุมไม่ได้ เพราะเราฝันไป ฝันนี้เราควบคุมสิ่งใดไม่ได้ แต่ถ้าเป็นความฝันนะ มีผู้ประพฤติปฏิบัติมากมายเวลาเขียนปัญหาถามเรื่องการปฏิบัติ เราก็ตอบเป็นคั่งเป็นแควเลยนะ สุดท้ายบอกว่าหนูฝันคะ

ถ้าฝันนี้จบเลย เพราะความฝันมันเป็นความฝัน มันเป็นมิติหนึ่งที่บอกถึงบุญถึงบาปของคนได้ ความฝันก็คือความฝัน แล้วถ้าเราหลับแล้วฝันไป เรื่องนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ มันเป็นเรื่องสุดวิสัย มันไม่เป็นเรื่องว่าความผิดหรือความว่ามันผิดพลาดอะไรไป เพียงแต่ว่ามันหลับแล้วฝันไป เพราะปฏิบัติแล้วมันเหนื่อยแล้วมันหลับมันฝันไป

ฝันก็เป็นเหมือนเครื่องบอกเหตุ เป็นนิมิตคือสิ่งที่รู้ที่เห็น ความฝัน มันหลับไปมันฝัน มันก็เหมือนกับเห็นนิมิตนั้นนะ แต่ถ้าเห็นนิมิต เราประพฤติปฏิบัติอยู่ มันตอบได้ได้ ถ้าเห็นสิ่งใดถามเลย นั่นคืออะไร จบเลย แล้วนิมิตมีสิ่งใดเราควบคุมได้หมด ถ้าเวลาเราปฏิบัติอยู่นะ เพราะสติสัมปชัญญะมันสมบูรณ์

ฉะนั้น สิ่งที่ฝันก็คือฝันไป มันเป็นอีกมิติหนึ่งที่เราฝันไว้แล้วเราเก็บไว้เป็นข้อมูล อย่างเช่นที่ว่าหลวงตาก่อนออกปฏิบัติท่านก็บอกว่า ถ้าจะประสบความสำเร็จ นั่งแล้วให้เกิด

นิमितหรือจะเป็นความฝันก็ได้ เวลานั่งอยู่แล้วมันไม่รู้ไม่เห็น แต่ฝันไป เวลาทำนอนหลับแล้ว ฝันไปว่าท่านเหาะไปพระนคร ๓ รอบ

หลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นเวลาท่านจะออกประพฤติปฏิบัติไป เวลาท่านนอนหลับ ท่านประพฤติปฏิบัติแล้ว เริ่มต้นเวลาท่านหลับไปท่านก็ฝันไป ฝันว่าท่านได้ข้ามขอบภพของชาติ ได้ขี่ม้าขาวไปเปิดตู้พระไตรปิฎกไป นั่นก็เป็นการบอกเหตุ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเป็นความฝัน ความฝันของเรา เป็นความฝันเราว่า จะเป็นนิमितไว้บอกเรื่องของอนาคต เราก็กีบของเราไว้ แล้วเราก็ต้องมาปฏิบัติอยู่ดี สิ่งใดก็แล้วแต่เราต้องมาประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติแล้วมันจะเป็นสมบัติของเรา

นี่พูดถึงว่า “ขอให้หลวงพ่อบอกช่วยเมตตาให้ถูกหลักการต่อไปในการปฏิบัติ”

ในการปฏิบัติ เราก็กปฏิบัติต่อเนื่องของเราไป เพราะว่าเราเกิดมาในชาตินี้ เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดคือหัวใจของเรา

เพราะเราเกิดมา จิตปฏิสนธิ จิตเกิดใหม่ ในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ เกิดมาเป็นเรา เป็นเราแล้ว คนจะทุกข์จะยาก คนจะมั่งจะมีศรีสุขอย่างไร มันก็แค่ชีวิตหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้ามีใครประพฤติปฏิบัติ นั่นนะเป็นสมบัติส่วนตัวตนเลยละ

แล้วสมบัติส่วนตัวนั้นท่านประพฤติปฏิบัติไปแล้วมันเป็นอำนาจวาสนาบารมีไปแบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์แต่ละภพแต่ละชาติ ที่เป็นพระโพธิสัตว์ ท่านสร้างบุญมาทุกภพทุกชาติ ทุกภพทุกชาติจนมาสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป

ของเรา เราไม่ต้องเอาขนาดนั้น เราเอาที่ว่าเราจะประพฤติปฏิบัติให้เป็นบุญเป็นกุศลติดแนบกับใจดวงนี้ไป ถ้ามันไม่สิ้นสุดแห่งทุกข์ ถ้ามันเป็นไปได้ก็จะประพฤติปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยไม่ประมาทกับชีวิตนี้ นี่คือเป้าหมายของชาวพุทธที่เป็นสัมมาทิฐิ จบ

ถาม : เรื่อง “การปฏิบัติธรรม”

ผู้มีโรคประจำตัวเป็นโรคจิตเวช จะสามารถปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ครับ

ตอบ : ถ้าเป็นเรื่องของจิตเวชนะ ถ้าพูดถึงสภาวะจิตๆ เมื่อก่อนเราประพฤติปฏิบัติใหม่ๆ ผู้ที่ว่าการประพฤติปฏิบัติไปแล้วมันจะเป็นบ้าเป็นบ๊ว เราไม่เชื่อเลยนะ ใหม่ๆ เราไม่เชื่อเลย เพราะอะไร เพราะการประพฤติปฏิบัติมันทำคุณงามความดี การประพฤติปฏิบัติคือการฝึกหัดให้มีสติสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา มันจะเสียหายไปได้อย่างไร คนทำดีมันต้องได้ดี ทำดีต้องดี ทำดีได้ชั่วได้อย่างไร

ที่แรกเราไม่เชื่อเลยนะ เราคัดค้านมาก แต่พอโตมาๆ มามีลูกศิษย์ลูกหา เราเห็นคนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้นนะ เออ! ยอมรับอยู่เหมือนกันนะ แล้วพอยอมรับแล้วเราก็มาพิจารณาของเราเองว่าทำไมมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้นนะ

“๑. ผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคจิตเวช”

คำว่า “ผู้ที่มีโรคประจำตัว” คำว่า “มีโรคประจำตัว” มันมีโรคประจำตัวมาตั้งแต่เมื่อไหร่

ถ้าพูดถึงปัญหาธรรมะนะ ทุกคนเกิดมาเป็นผู้ป่วยหมด เพราะมีกิเลสมีอวิชชาในหัวใจของตน ผู้ป่วยคือมีกิเลส ผู้มีโรคประจำหัวใจคือโรคกิเลส ถ้าโรคกิเลสแล้ว ถ้าประพฤติปฏิบัติไปมันก็ประพฤติปฏิบัติไปเพื่อชำระล้างกิเลสให้กลับมาเป็นอริยบุคคลเลยละ

ฉะนั้น เวลาผู้ประพฤติปฏิบัติขึ้นไป เพราะทุกคนเกิดมามันก็มีโรค มีมากมีน้อยมีโรคอยู่แล้ว ดูลิ บ้าห้าร้อยจำพวก ชมรมอะไรก็บ้าอย่างนั้นนะ ชมรมนกเขา ชมรมพระเครื่อง ชมรมบิกไบก็อย่างนี้ เขาก็มีชมรมของเขา มันชอบนะ พอเข้าไปนั่งโต๊ะนะ คุยกันได้ ๓ วัน ๓ คืนไม่ต้องหลับเลยละ คุยเรื่องนั้นแหละ แล้วก็คุยเรื่องเก่าๆ เดี่ยวมาครั้งหน้าก็มาคุยกันเรื่องเดิมนั้นนะ นี่บ้าห้าร้อยจำพวก

เราจะบอกว่า ถ้าพูดถึงว่ามันมีโรคประจำหัวใจ มันมีอยู่โดยธรรมชาติทุกคนเลย แต่พอถ้าเป็นโรคจิตเวช โรคจิตเวชนะ ที่แรกเราไม่เชื่อ แต่พอมาพิจารณาเวลาคนที่มาประพฤติปฏิบัติกับเรา มันก็มีจิตป่วยอย่างนี้เหมือนกัน

เรามาศึกษาทำไมเป็นอย่างนั้น อ้อ! สุดท้ายแล้วนะ สุดท้ายแล้ว ถ้าคนเป็นจิตเวช คนจิตเภท คนที่ป่วยอยู่แล้ว มันมีอาการป่วยอยู่แล้ว พอมีอาการป่วยอยู่แล้ว แต่ไม่รู้ไง บางคน

ป่วยแล้วไม่ยอมรับว่าป่วย บางคนป่วยแล้วไม่รู้ตัวตัวเองป่วย เวลาป่วยแล้ว ถ้าป่วยแล้วไปหาหมอ หมอรักษาแล้ว รักษาเป็นปกติ กลับมาเป็นปกติใช่ไหม

นี่ก็เหมือนกัน แล้วเคยอยู่ที่นี้ มีคนถามปัญหาในเว็บไซต์ก็ตอบเขามาเรื่อยๆ สุดท้ายเขามาที่วัดเลย นุ่งขาวห่มขาวมาเลยนะ มือไม้สั่นหมด อ้อ! นี่เขาป่วย

ถ้าเขาป่วยนะ เวลาป่วย เวลาถามปัญหามานะ “ไอ้โฮ! เห็นเทวดาเลยละ เห็นกายเป็นอย่างนั้นๆ” คนป่วยมันจินตนาการได้นะ ไอ้พวกเราคนปกติเราไม่เห็นเทวดานะ พวกนั้นเขาเห็นเทวดาเลย เพราะอะไร เพราะเขาป่วย

ถ้าเขาป่วยแล้วถ้าเขาปฏิบัตินะ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงนะ มันไปเสริมโรคนะ เพราะอะไร เพราะป่วยใช่ไหม พอป่วยขึ้นมามันเห็นของมันไปโดยอาการของจิตป่วยนั้น แล้วเราก็บอกว่า ทำความสงบของใจเข้ามา ใจสงบแล้วใช้ปัญญา พอใช้ปัญญามันก็จินตนาการอย่างนั้น

เราจะบอกว่า ถ้าเป็นโรคประจำตัวเป็นเรื่องจิตเวช ปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ ถ้าความเห็นของเราะ ต้องปฏิบัติเลยละ คำว่า “ต้องปฏิบัติ” นะ แต่ไม่ใช่ปฏิบัติโดยเต็มรูปแบบ เต็มรูปแบบไม่ได้ เพราะเต็มรูปแบบ จะปฏิบัติเพื่อให้กลับมาเป็นปกติ ปฏิบัติมาเพื่อหายจากโรค มันจะไปซ้ำเติมใจ

เวลาโรงพยาบาลศรีธัญญา เวลาที่โรงพยาบาลพวกอาการของจิตเขาจะบอกเลย “ห้ามปฏิบัตินะ ห้ามปฏิบัตินะ เดี่ยวบ้านะ เดี่ยวบ้านะ” เพราะอาการมันจะไปทางเดียวกันนั้นนะ

แต่ในการประพฤติปฏิบัติมันไม่ใช่อาการบ้า มันเป็นผู้ที่มีสติ มีสติจนทำสมาธิได้ พอสมาธิ ศีล สมาธิ แล้วมันเกิดปัญญา ปัญญาที่มันเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากความสมบูรณ์แบบ มีสติสัมปชัญญะ มันไม่ใช่จิตหลอน

ถ้าผู้ป่วยจิตมันหลอน พอจิตมันหลอนมันเห็นอาการแบบนี้บ้าง มันก็ใช้สติปัญญาตามไป คือใช้ความคิดตามไป ไม่ใช่สติปัญญาหรอก ความเผอเรอ อาการของการป่วย โอ้ย! มันยังป่วยหนักไปนะ

ที่นี้บอกว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นจิตเวช สามารถปฏิบัติธรรมหรือไม่

เราจะบอกว่า ผู้ที่เป็นจิตเวช ถ้าสมควรปฏิบัติ มันต้องมีครูบาอาจารย์ที่ท่านมีอำนาจวาสนาใจ คำว่า “อำนาจวาสนา” นะ คือเขาควรจะกำหนดทำแค่สมาธิ การทำสมาธิคือทำให้จิตกลับมาเป็นปกติโดยการกำหนดลมหายใจหรือกำหนดพุทโธเท่านั้นพอ จะใช้ปัญญาไม่ได้ ถ้าใช้ปัญญามันจะจินตนาการไปเลย มันจะจินตนาการไปว่ามันรู้แจ้งสามโลกธาตุเลยละ รู้แจ้งในความเห็นของเขาละ

แล้วพอเรามาเจอลูกศิษย์ เจอคนที่ประพฤติปฏิบัติแล้วมันมีอาการแบบนี้ แล้วเราก็ศึกษา อ้อ! ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วถ้ามีความผิดพลาด เริ่มต้นจากสมุฏฐานที่จิตเขาป่วยอยู่ก่อน แล้วพอมาภาวนา สิ่งที่ว่าภาวนา คือ สมาธิ ปัญญา มันก็เป็นอุปาทาน เป็นสิ่งที่ว่าจิตมันบกพร่องอยู่แล้ว มันก็เป็นช่องทางที่มันยิ่งขยายให้เจ็บไข้ได้ป่วยหนักขึ้นไปอีกหนักขึ้นไปอีกนะ

พอหนักขึ้นไปอีกมันก็กลายเป็นว่าที่ป่วยนี้ป่วยเพราะการประพฤติปฏิบัติ มันไม่ได้บอกว่าป่วยเพราะว่าจิตมันป่วยมาตั้งแต่ต้น

จิตมันป่วยมาตั้งแต่ต้นแล้วมาประพฤติปฏิบัติ ประพฤติปฏิบัติก็ไปเสริมให้สิ่งนั้นกระจายขยายตัวมากขึ้น

แต่ถ้าในการประพฤติปฏิบัตินะ แค่ทำความสงบ หนึ่ง คนที่ป่วยเล็กน้อยพยายามทำความสงบนะ แล้วพื้กลับมาเป็นปกติ เหมือนกับคนป่วยไปหาหมอ หมอก็รักษาให้กลับมาเป็นปกติ

แต่ถ้าควรปฏิบัติธรรมใหม่

เราเสียดายที่ธรรมโอสถฯ ธรรมะสังฆธรรมมีคุณค่ามาก แต่ใช้ในระดับใดใ้ ใช้ในระดับผู้ป่วย ผู้ป่วยก็ใช้ตั้งสติ แล้วกำหนดรู้สี่กตัว มันกำหนดไม่ได้หรือถ้าผู้ป่วยที่อาการหนักนะ มันหลอนนะ มันหลอนคือมันสร้างภาพของมันตลอดเวลา มันจะกลับมาเป็นปกติได้อย่างไร ถ้าอย่างนี้ต้องควรจะไปหาหมอ หมอเขาจะให้ยาช่วยควบคุม แล้วเราก็พยายามฝึกหัดอยู่เนิ่นๆ อยู่เนิ่นๆ ให้กลับมาเป็นปกติ นี่ถ้าเป็นโรคจิตเวช

ภาษาเรานะ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่น่าไว้วางใจได้ ห้ามปฏิบัติเด็ดขาด มันไปส่งเสริมโรคให้กระจายออกไปอีก

เพราะในการปฏิบัติ เราต้องการปฏิบัติกลับมาให้เป็นปกติ ถ้ากลับมาให้เป็นปกติ ทำสมาธิได้ ทำสมาธิคือทำให้กลับมาเป็นปกติ แต่โดยธรรมชาติของผู้ป่วยเวลาเขาทำแล้วเขาไม่กลับมาเป็นปกติ เขาจะเป็นพระอรหันต์ เขาจะสอนด้วย

เคยมีผู้ป่วยอยู่คนหนึ่งเขามาหาเรา แล้วเราก็ให้เขาปฏิบัติ ให้พุทโธๆ ก่อนที่เขาจะปฏิบัติเขาพูดอย่างนี้ “หลวงพ่อกับหลวงพ่อกับได้ยินเสียงผมคุยกับเทวดา หลวงพ่อไม่ต้องตกใจนะ ผมคุยกับเทวดาทั้งวันเลย โอ้โฮ! ถ้าได้ยินเสียงผมพูดอยู่คนเดียว หลวงพ่อกับอย่าตกใจนะ ผมกำลังคุยกับเทวดา เทวดาจะมา”

โอ้โฮ! เรายังปวดหัวเลย แต่ก็ให้เขาปฏิบัติมาเป็นปกติ พยายามมาเป็นปกติ สุดท้ายแล้วมันไม่ปกติหรอก เพราะว่า “หลวงพ่อกับเวลาผมคุยกับเทวดา หลวงพ่อกับไม่ต้องตกใจนะ” แล้วพอมันคุยมากขึ้นๆ มันก็มากขึ้นเรื่อยๆ สุดท้ายพอมันออกอาการนะ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เขาก็เอาส่งไปโรงพยาบาล พอส่งโรงพยาบาลปั๊บ เขาให้ยาไง พอเขาให้ยา เขาดึ้นมาเขาเห็นผ้าเหลือง เขาสลัดใจ เขาสึก แล้วเขาก็รักษาจนหาย

ถ้าเขาตัดใจว่าไม่เป็นพระอรหันต์คือไม่เตลิดเปิดเปิงไปไง เตลิดเปิดเปิงไปกับสิ่งที่รู้ที่เห็น สิ่งที่ว่ามันหลอนนะ ยิ่งเตลิดเปิดเปิงไปมันจะเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร มันเตลิดเปิดเปิงไปหมดเลย

ฉะนั้น เราบอกว่าถ้าใช้ปัญญา ไม่ได้

แต่ธรรมชาติของผู้ป่วย ผู้ป่วยนี้ทุกข์ยากมากนะ เขาก็อยากจะหายนั่นแหละ แต่ความอยากจะหาย มันหายกลับมาเป็นปกติ คือทำสมาธิ คือความสงบนะ คือจิตมันสงบ มันไม่ไปตามสิ่งที่หลอกหลวง

เราบอกว่า หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ หรือว่าพุทโธๆ ได้ แต่ไม่ให้ใช้ปัญญา ครูบาอาจารย์ต้องห้าม ห้ามใช้ปัญญาเด็ดขาด ห้ามใช้ปัญญา คำว่า “ห้ามใช้ปัญญาเด็ดขาด” เพราะคำว่า “ใช้ปัญญา” มันปัญญาของใครล่ะ

คำว่า “ใช้ปัญญา” ปัญญาคือความดีใจ ปัญญาคือศีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาที่มันจะชำระล้างกิเลสด้วยปัญญาๆ ใจ แล้วเราเอาปัญญานี้ไปใช้กับการปฏิบัติเราไม่ได้หรือ ถ้ามันเป็นปกติ นี่คือเป้าหมายของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ

แต่ถ้ามันเป็นจิตเวชมันพุ่งช่านอยู่แล้ว ปัญญามันเหลือเฟือ แล้วปัญญานี้มันเป็นปัญญาของกิเลสที่มันบ่อนให้ มันไม่ใช่ปัญญา ใต้นี้มันเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ มันควบคุมไม่ได้ มันไม่ใช่ปัญญา ห้ามเด็ดขาดใจ ห้ามใช้ความคิด ห้ามส่งออกเด็ดขาด ต้องกลับมาพุทโธๆ กลับมาทำความสงบ แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง ตรงนี้มันควบคุมไม่ได้

ฉะนั้น ถ้าไม่มีคนรู้จริง ไม่มีครูบาอาจารย์ที่จริง ห้ามเด็ดขาด ไม่ต้องปฏิบัติเลย ไปหาหมอดีกว่า รักษาไป

แต่เราดูแล้วนะ ดูทางสถิติของกรมสุขภาพจิต ๓๐ เปอร์เซนต์ของประชากรไทยเป็นโรคซึมเศร้า ๘ เปอร์เซนต์ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง ๘ ขวบ ยังไม่แสดงอาการ แล้วถ้ามันเป็นธรรมะด้วยนะ คนเกิดมาทั้งโลกมีโรคกิเลสทั้งสิ้น มีวิชาทั้งสิ้น แต่นี้มันจะมากน้อยแค่ไหน

ถ้าในทางการจิตแพทย์ถ้ายังไม่เจริญก็จะไม่รู้เรื่องสิ่งนี้ ไม่สามารถจะตรวจสอบได้ว่ามันเป็นซึมเศร้าหรือไม่ เป็นจิตเวชหรือไม่ ที่นี้พอทางการแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์มันเจริญขึ้น พอเจริญขึ้น ทางวิชาการเขาค้นคว้ามา เขาศึกษาค้นคว้ามามันมีเหตุมีผลขึ้นมา มันถึงจำแนกได้ว่าเป็นโรคจิตประเภทหนัก ประเภทกลาง ประเภทเบา ประเภทใดๆ แล้วเขาก็มีคิดค้นเรื่องยาควบคุมเรื่องประสาท

ถ้าเป็นไม่ปกติควรไปหาหมอก่อน แล้วรักษาไปทางการแพทย์ปัจจุบันนั้น แล้วถ้าอยากจะช่วยตัวเองก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ ทำให้จิตเป็นปกติ กลับมาเป็นปกติเท่านั้น แล้วถ้าอนาคตมันหายเป็นปกติแล้วจะประพฤติปฏิบัติไปแล้ว ที่นี้ศีล สมาธิ ปัญญา สิ่งที่เป็นปัญญาๆ ใช้ได้เลย ถ้ามันเป็นปกตินะ

คำว่า “เป็นปกติ” ถ้าคิดใช้ปัญญา มาก ยิ่งมากขึ้น ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติขึ้น กลับมีความสงบระงับมากขึ้น กลับมีความสุขมากขึ้น สิ่งที่หลอกที่หลอนจะมาหลอกหลอนไม่ได้ เพราะมันเรื่องข้างนอก จิตใจมันแข็งแรงแล้ว

ผีบ้านเข้มแข็ง ผีบ้านมีกำลังแล้ว ผีป่าผีข้างนอกจะเข้ามาหลอกผีบ้านตัวนี้ไม่ได้ แต่ถ้าผีบ้านตัวนี้ยังไม่เข้มแข็ง ยังอ่อนแออยู่ ไปเจอผีป่าแล้วเราคุ้มครองบ้านเราไม่ได้ เราไปแพ้อผีป่าให้โจมตีบ้านของเราไป แต่ถ้าเราหัดปฏิบัติแล้ว ถ้าผีบ้านแข็งแรง ผีป่าจะยอมเคารพ ผีป่าไม่เข้ามาใกล้ แล้วถ้าพูดถึงจนถึงที่สิ้นกิเลส นั้นยอดของเทพเจ้าเลย

นี่พูดถึงว่าโรคจิตเวชเนาะ จะปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ครับ

ถ้าปฏิบัติธรรม ปฏิบัติควรหายใจเข้านี้ก็พูด หายใจออกนี่ก็โธเท่านั้น แล้วขอแค่นี้ ขอแค่ความสงบ แล้วถ้าความสงบไม่ต้องการให้มันพุ่งชันไปไง ไม่ต้องการให้ว่าเป็นโรคเจ็บไข้ได้ป่วยนี้มันก็ดขวางแล้วมันลากเราออกไป

แล้วถ้ามันทำดีขึ้น มันเหมือนกับมันรู้สึกว่ามันเป็นความทุกข์อันหนึ่งนะ เราเป็นคนปกติ เราทำสมาธิเรายังแสนทุกข์แสนยากเลย แล้วจิตใจเขาบกพร่อง เขาจะต้องใช้สติมากกว่าเรา เขาจะต้องใช้การดูแลมากกว่าเรา ถึงจะต้องกลับไปให้เขาเป็นปกติได้

อันนี้เวลาถ้าคิดแบบธรรมะนะ มันจะไปโทษใครไม่ได้ทั้งสิ้น กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน มันเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์ แล้วถ้าเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์นั้น ถ้าพระสงบ เราเป็นผู้ป่วย เราก็อยากจะรักษาตัวเราเอง แต่พระสงบเป็นผู้ป่วย แล้วผู้ที่อุปัฏฐากอยู่ข้างๆ พวกนั้นทุกข์ยากไปหมดเลย

ผู้ป่วยคนหนึ่งในครอบครัวใดก็แล้วแต่ จะเป็นบุตรเป็นหลานเป็นญาติของในครอบครัวนั้น ครอบครัวนั้นทั้งครอบครัวนั้นต้องใช้สติปัญญา ต้องเสียสละมาเพื่อดูแลผู้ป่วยนั้น

นี่เราจะบอกว่่าก็กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน มันเป็นกรรมของเราคนเดียว ทำไมคนอื่นต้องมาทุกข์มายากกับเราด้วยละ

สายบุญสายกรรม กรรมที่สร้างมา กรรมเป็นอินไตย

นี่พูดถึงว่าผู้ป่วยนะ เราเห็นใจมากนะ แต่เราพยายามจะพูด พูดว่า ระดับใดควรปฏิบัติได้ คือทำให้ใจให้สงบได้ ถ้ามันเป็นป่วยหนักๆ ปฏิบัติไม่ได้ แล้วไม่ควรปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นมันเป็นการหลีกเลี่ยง แล้วแอบอ้างว่าเราจะปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการรักษาอาการป่วย

ถ้ามันเป็นความจริง เราไม่ต้องปฏิบัติ เราไปหาหมอ ให้หมอรักษาอาการป่วยนี้ให้หายป่วย ถึงจะถูก แต่ถ้าเวลาอ้างว่าคนนี้ป่วย จะปฏิบัติธรรม แล้วพอปฏิบัติธรรมมันรักษาให้หายไม่ได้ มันจะทำให้หนักไปข้างหน้าไง แล้วครอบครัวก็จะเดือดร้อนไปกันหมดไง แล้วคนอื่นก็จะเดือดร้อนไปด้วยกับผู้ที่ปฏิบัตินั้นไง ถ้าเป็นเรื่องจิตเวช เป็นจิตเภทต่างๆ ที่มันมีอาการ ไม่ควรปฏิบัติ

เราจะบอกว่า ถ้าปฏิบัติธรรมได้หรือไม่

ใช้ปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ เราก็มีลูกศิษย์หลายๆ คนที่เขาบอกเขากินยาอยู่บ้าง กินยาอยู่บ้าง เราก็ให้ปฏิบัตินะ แล้วพอปฏิบัติมันส่งเสริมกันไง แต่เราจะบอกว่ายาต้องกินนะ แล้วปฏิบัติไปถ้ามันดีขึ้น ๑. เรามีความสุขเอง ๒. คนรอบข้างเขาก็สบายใจ เราปฏิบัติเพื่อคนรอบข้างด้วย ตัวเราด้วย

ฉะนั้น ถ้าปฏิบัติไม่ต้องใช้ปัญญาละ ถ้าใช้ปัญญาไปแล้วมันเป็นทางออกของกิเลสมันอ้างว่านี่คือปัญญา แล้วพอปัญญาไปแล้วนะ มันจะพะรุงพะรังเลยละ มันจะเกิดอาการหนักขึ้นๆ มันเป็นการหลบหลีกไงว่าเราปฏิบัติธรรม แล้วถ้ามันเสียหาย เสียหายคือเสียการปฏิบัติ แต่ความจริงแล้วเขาเจ็บไข้ได้ป่วยมาก่อน ถ้าจิตเป็นปกติทำความดีมันจะได้โทษอย่างไร ทำความดี เว้นไว้แต่กรรมของสัตว์นะ

เรามีพระเพื่อนองค์หนึ่งเขาก็ปฏิบัตินี้แหละ สุดท้ายไปแล้วเขาก็หลุด หลุดไปแล้วเพื่อนๆ ก็พาไปกราบครูบาอาจารย์ สมัยนั้นหลวงปู่แหวนท่านยังดำรงชีพอยู่ แต่แล้วมันก็ดีขึ้นเล็กน้อย แต่เดี๋ยวๆ ก็หลุด เดี่ยวๆ ก็หลุด เขาก็สึกไป นี่พูดถึงว่าอันนี้มันก็เหตุสุดวิสัย

เหตุสุดวิสัยเพราะว่าเขาปกตินี้แหละ นั่งสมาธิกัน ภาวนาก็ภาวนา เขาภาวนาของเขเอง แล้วเขาไปเห็นนิมิต เห็นต่างๆ แล้วมันตกใจไง หลุดเลย หลุดเลยก็พยายามรักษากัน นี่มันก็เรื่องกรรมของสัตว์ๆ เพราะอะไร

ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว เราสร้างคุณงามความดีๆ กรรมเก่า กรรมใหม่ เวลากรรมเก่ามันให้ผล ไม่รู้ว่ากรรมเราสร้างมาอย่างใดมันถึงจะไปเจอสภาวะแบบนั้น แต่ถ้าเราสร้างคุณงามความดีมา เราสร้างคุณงามความดีมาแต่กรรมชั่วมันก็มีบ้างแหละ เราก็ต้องแก้ไข ต้อง

แก้ไข ต้องอดทน ต้องแก้ไข ต้องอดทน ต้องมีสัจจะ แล้วข้ามวิฤติการณณ์อันนี้ให้ได้ พอข้ามวิฤติการณณ์อันนี้ไปได้ นะ เฮ้อ! จบ พอข้ามแล้วมันหายจากโรคภัยไข้ แล้วมันก็ปฏิบัติต่อเนื่องไป นี่ก็อยู่ที่วาสนาแล้ว

วาสนาว่า เวลาปฏิบัติธรรมไปแล้ว ปฏิบัติธรรมมันสมควรแก่ธรรมหรือไม่ ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมะคุ้มครองเรา จิตใจเราเป็นธรรม ทุกอย่างเป็นธรรมไปหมด แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากราบธรรมๆ กราบธรรมก็กราบจากการฝึกหัดดัดแปลงหัวใจนี้ให้มีคุณธรรมขึ้นมาในใจดวงนี้ไง นี่คือสัจธรรม เอวัง