

หนทาง

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

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

ถาม : ข้อ ๒๙๗๐. เรื่อง “อาการหายใจไม่ออกขณะนั่งสมาธิ”

เรียนผู้ดูแลระบบ ฉันเป็นแม่ชีจากประเทศอินโดนีเซีย ก่อนอื่นฉันต้องอภัยหากข้อความเขียนได้ไม่ดี เนื่องจากฉันใช้แอปพลิเคชันในการแปลเพื่อเรียบเรียง ข้าพเจ้าเข้าใจว่า นี่อาจไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมในการถามคำถามท่านอาจารย์ ดังนั้น ฉันจึงเข้าใจอย่างถ่องแท้หากคำถามนี้ไม่ได้รับคำตอบ เนื่องจากข้อความไม่เหมาะสมและไม่ชัดเจน ฉันขอโทษจริงๆ สำหรับความไม่เหมาะสมและความไม่สะดวกที่เกิดขึ้น ฉันได้แนบข้อความนี้เป็นเวอร์ชันภาษาอังกฤษมาด้วย หากจำเป็นสำหรับการชี้แจง ขอบพระคุณมากสำหรับความสนใจและความช่วยเหลือของคุณ

คำถามมีดังนี้

กราบท่านอาจารย์ ฉันอยากจะขอคำแนะนำจากคุณ เกี่ยวกับการฝึกสมาธิของฉัน ปัจจุบันกำลังนั่งสมาธิโดยท่องพุทโธ หรือบางทีเมื่อจิตใจค่อนข้างกระสับกระส่าย ก็จะต้องพุทโธ ธัมโม สังโฆจนสงบลง แล้วจึงเปลี่ยนกลับมาท่องเฉพาะพุทโธเท่านั้น

เมื่อจิตใจเริ่มว่าง ว่างเปล่าจากความคิด บางครั้งก็มีความรู้สึกเหมือนจิตต้องการเข้าไปในบางสิ่ง เช่น ซ่อนตัวเอง แต่ในขณะที่ฉันต้องการเข้าไป ฉันมักจะรู้สึกเหมือนกำลังชนกำแพง จิตใจหรือสิ่งกีดขวาง และทันใดนั้นฉันก็หายใจไม่ออก ซึ่งทำให้ฉันล้มตาเพื่อหายใจและสงบสติอารมณ์ หลังจากนั้นก็ต้องกลับมานั่งสมาธิใหม่อีกครั้ง

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เกิดขึ้นหลายครั้ง ฉันพยายามเพิกเฉยต่อปรากฏการณ์นี้และนั่งสมาธิต่อไป แต่บางครั้งมันก็เกิดขึ้นอีก ฉันรู้สึกว่าการทำงานสมาธิของฉันไม่สามารถดำเนินการต่อไปจากจุดนั้นได้ ข้าพเจ้าขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องนี้ได้หรือไม่ ขอบพระคุณมาก

ตอบ : สิ่งที่กำลังถามๆ เวลาถามมา เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เวลาประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่เป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา เวลาเราเข้าไปเผชิญกับความจริงในหัวใจของตน นั่นเป็นเรื่อง จริต เรื่องนิสัย เรื่องความสามารถของแต่ละบุคคล

เวลาศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ สมาธิ ปัญญา เวลาศึกษาๆ ศึกษาภาคปริยัติ เราจะเข้าใจเรื่องเหตุและผล ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือ เหตุและผล วิธีการปฏิบัติเพื่อจะเข้าไปสู่สัจจะเป็นความจริงในหัวใจของตน

แต่เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมาตามความเป็นจริง อุปสรรคแต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกัน อุปสรรคแต่ละบุคคล เพราะกิเลสตัณหาความทะยานอยากของแต่ละบุคคลมันไม่เหมือนกันและมันไม่เท่ากัน

ฉะนั้น สิ่งทีธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นโดยหลัก แต่เวลาครูบา อาจารย์ที่ท่านคุ้มครองดูแลผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ท่านจะพยายามอบรมสั่งสอนให้กระทำเหมือนที่แม่ชีทำนี้ แม่ชีทำนี้ถูกต้อง

เริ่มต้นเราก็ฝึกหัดปฏิบัติของเราก่อน เรามีหลักของเรา เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ถ้ามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง มีศรัทธาความเชื่อใน พระพุทธศาสนา ศรัทธาความเชื่อๆ ใจ

ความเชื่อ ศรัทธาความเชื่อแก้กิเลสไม่ได้ แต่เวลาจะแก้กิเลส เราจะเริ่มต้นจากตรงนี้ เริ่มต้นจากหาวิธีการ หาหนทาง พยายามฝึกหัดทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา มันอยู่ที่เวรกรรมของสัตว์แล้ว

สิ่งทีผู้ที่เข้าไปเผชิญกับอุปสรรคของแต่ละบุคคลๆ เห็นไหม ตั้งแต่การเกิด เกิดในประเทศอันสมควร ในปัจจุบันนี้เวลาเกิดเป็นมนุษย์เกิดพบพระพุทธศาสนาไป ถ้า พระพุทธศาสนา เราเกิดในเมืองไทย พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ

เราเกิดในอินโดนีเซีย หรือเราเกิดจากที่ไหน แต่เรามาอยู่ที่อินโดนีเซีย นั่นเป็นสถานที่ พระพุทธศาสนาแต่อดีต

อดีต ศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาก อินโดนีเซีย บุโรพุทโธนั่นนะ นั่นเป็นการยืนยันว่าศาสนา พุทธเคยเจริญรุ่งเรืองมากมาย แต่สุดท้ายแล้วด้วยกระแสสังคมกระแสโลก สุดท้ายแล้วเขาก็ เปลี่ยนเป็นนับถือลัทธิศาสนาอื่น พอเปลี่ยนลัทธิศาสนาอื่น เราเลยกลายเป็นชนกลุ่มน้อย

ชนกลุ่มน้อย เห็นใหม่ โดยทั่วไปในโลก ในบังคลาเทศ เวลาชาวพุทธที่เหลือค้างอยู่ในบัง คลาเทศ เรื่องนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติ ธรรมชาติที่เขาพยายามไปฟื้นฟู ไปอบรมบ่มเพาะ ไป ช่วยเหลือไ้

ชนกลุ่มน้อยที่หลงเหลืออยู่ในประเทศต่างๆ ที่นับถือพระพุทธศาสนา เขาห่างไกลใน ห่างไกลจากสังคมพระพุทธศาสนา มีพระธรรมชาติ เวลาไปที่อินโดนีเซีย ไปอบรมบ่มเพาะชาว พุทธที่ตกค้างอยู่นั่นนะ

เขาถามเหมือนเด็กๆ เลยนะ บอก พระพุทธเจ้าเกิดมาเดินได้ ๗ ก้าวจริงหรือ พระพุทธเจ้าเกิดมา พระพุทธเจ้าพูดได้เลยจริงหรือ

เขายังคิดแบบประสาเด็กๆ ใจ ความไร้เดียงสา

ความเชื่อ มันมีแต่ความเชื่อใจ โดยมันไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ใจ เวลาที่มีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา กึ่งกลางพระพุทธศาสนา ศาสนาจะเจริญอีกหนหนึ่ง กึ่งกลางพระพุทธศาสนาจะเจริญอีกหน หนึ่ง เวลาเจริญขึ้นมาเจริญในหัวใจของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านประพจน์ปฏิบัติใจ

หลวงตาพระมหาบัวท่านถามหลวงปู่มั่นว่า จริงๆ แล้วพระในพระพุทธศาสนาห่มผ้ากา สาวพัสดร์มันสีอย่างไร มันเป็นอย่างไ้

หลวงปู่มั่นท่านได้รับคำถาม ท่านก็เก็บของท่านไว้ เวลาท่านมาตอบหลวงตาพระมหา บัว เพราะท่านเข้าไปสู่หัวใจของท่าน เห็นใหม่

เวลาบุพเพนิวาสานุสติญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีต้นไม่มีปลาย มันยืดยาวไปขนาดไหน เวลาหลวงปู่มั่นท่านเวียนวายตายเกิดในวัฏฏะ ท่านก็ได้เกิดมาในสมัย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกัน แล้วเวลาคนเวียนวายตายเกิดในวัฏฏะ เวลามัน ย้อนของสิ่งที่มีมันมีอยู่ไ้ สิ่งที่ผ่านมา มันผ่านไปด้วยกาลเวลา วันเวลามันผ่านล่องไป สายน้ำ

และเวลาผ่านไปแล้วไม่มีวันหวนกลับ แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้นมาแล้วมันบีบของมันโดยสัจจะความจริงอยู่อย่างนั้น

หลวงปู่มั่นท่านย้อนกลับไปดู แล้วเวลามาอธิบายให้หลวงตาพระมหาบัวฟังไป

พระในสมัยพุทธกาลห่มผ้ากาสาพัสตร์สีกรักอย่างแก่ สีกรักอย่างกลาง สีกรักอย่างอ่อน สีกรักๆ สีผ้าจากเปลือกไม้ มันก็ผ้าแก่นขนุน สมัยก่อนนั้นวิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญขนาดนี้ เรื่องสีไม่มี เราตากเปลือกไม้ย้อมผ้า เราทำด้วยธรรมชาติทั้งสิ้น

นั่นพูดถึงสิ่งที่เวลาครูบาอาจารย์ของท่านตรวจสอบกันโดยธรรมและวินัย โดยข้อวัตรประเพณีปฏิบัติ

แต่เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านปฏิบัติของท่านในหัวใจของท่านนะ ตั้งแต่บุดูชนกัลยาณชน บุคคลคูที่ ๑ คูที่ ๒ คูที่ ๓ คูที่ ๔ ถ้ามันผ่านพ้นไปแล้ว ใช่ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดมาแล้วเดินได้ ๗ ก้าวจริงหรือ เปล่งวาจาได้จริงหรือ

มันเป็นวาสนาไง คำว่า “วาสนา” มันเป็นเฉพาะบุคคลและเฉพาะคราว

ในบรรดาสัตว์สองเท้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด นี่พูดถึงผลของวิญญูะ ผลของการเวียนว่ายตายเกิดโดยพระโพธิสัตว์นะ

เวลาคนเกิดมามีมหัศจรรย์นะ โอ้โฮ! ทำไมมันเจริญรุ่งเรืองแต่ละบุคคล บางคนนะเกิดมาพ่อแม่เอาไปทิ้งถึงขยะ ยิ่งปัจจุบันนี้ท้องไม่พร้อม พ่อแม่เอาผ้าปิดปากตายเลย

แต่ก็เกิดมาแล้วมันรุ่งเรืองไป

นี่เวลาเขาถามไป เขาถามว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดมาเดินได้ ๗ ก้าวจริงหรือ

นี่พระเวลาเราประชุมคณะสงฆ์ เวลาเขาเอาประสบการณ์มาเล่าให้ฟัง นี่เราระลึกถึงไป

เวลาเป็นชนกลุ่มน้อย แต่เดิมเป็นดินแดนของพระพุทธศาสนาเลย สุดท้ายแล้วเรื่องของกระแสสังคม เรื่องของแว่นแคว้นต่างๆ มันเลยกลายเป็นชนกลุ่มน้อย

ทีนี้ชนกลุ่มน้อย เวลาจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ในปัจจุบันนี้การสื่อสารมันเจริญขึ้น มันรู้มันเห็น มันศึกษา มันค้นคว้าได้

อย่างเช่นคำถามนี้เวลาถามมา ถามมา ในเมื่อเขาขาดที่พึ่ง สิ่งที่เราเทศนาว่าการ หรือว่าตอบปัญหาขึ้นมาเข้าเว็บไซต์ไว้ ในเมื่อโลกมันเจริญไป เวลาเจริญ เราใช้สื่อสารเพื่อเป็นตามข้อเท็จจริงนั้นๆ เพื่อประโยชน์ๆ ใครมีสติมีปัญญามากน้อยขนาดไหน

ไม่ใช่ใช้สื่อสารเพื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ ไม่ใช่

ใช้สื่อสารเพื่อสื่อธรรมะ แล้วถ้ามีวาสนานะ นี่เขาเข้ามาเห็นในเว็บไซต์ มันเป็นภาษาไทย ให้อ่านนี่มันก็เป็นอุปสรรคชนิดหนึ่ง

เวลาพระอรหันต์ ถ้ามีปัญญาไป เรื่องภาษา เรื่องความเข้าใจในภาษาต่างๆ

แต่ถ้ามันมีปมด้อย มีความสูงส่ง มีความด้อยค่า ในขนาดที่ว่าอำนาจวาสนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน นี่กรรมของสัตว์

แต่เวลาภาษาใจ ภาษาใจที่เป็นสัจจะเป็นความจริง

ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริง เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านประพฤติปฏิบัติมา ท่านถึงเห็นความล้มลุกคลุกคลานของสัตว์โลก

แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จญาณ ใครมีอำนาจวาสนาหรือไม่ ถ้ามีอำนาจวาสนานะ แค่ว่ารู้เขาเห็น เขาสนใจของเขา

ถ้าเขาไม่มีวาสนานะ เวลาสมัยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีพวกเดียรถีย์นิครนถ์มากมาย ได้แย้งกันโต้เถียงกันเพื่ออะไร เพื่ออหุมสาธุจตุ เพื่อความแวววาว เพื่อความสัจจะ เพื่อความถูกต้อง นี่มากมาย เวลาใกล้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจะเชื่อถือศรัทธา จะเคารพบูชา ได้แย้งด้วย

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้ในพระไตรปิฎกไป

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเธอโดนโลกธรรม ๘ กระหน้าข้าด้วยความรุนแรงมากน้อยขนาดไหน เธออย่าเสียใจ เธออย่ารำพันรำพึงต่างๆ เธอให้ดูองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง ในการโดนโลกธรรมกระหน้า กระทำความรุนแรงขนาดไหน ไม่มีใครเกินองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดเอง เพราะอะไร

เพราะคิดดูสิว่า พวกเจ้าลัทธิ พวกพราหมณ์ พวกต่างๆ เขายึดครองอยู่ทั้งหมดนะ นั่นคือลาภของเขาทั้งนั้น นั่นคือสิทธิวิหาริกของเขาทั้งนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาแล้วไม่เชื่อ ลบล้างหมดเลย ไม่จริง ไม่มีอยู่จริง ไม่มีผลตามความเป็นจริง

คนที่เขาเคยอยู่ด้วยความอุดมสมบูรณ์สุขขนาดนั้น แล้วมีคนมาทำลายลาภสักการะของเขา มันมีทั้งบนดินใต้ดิน มีทั้งการกระทำร้ายแปดพันเก้า

ฉะนั้น ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเธอโดนโลกธรรมกระหน้าแล้ว เธออย่าเสียใจ อย่าคร่ำครวญอย่าร้องไห้ เธอให้ดูองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ในการโดนการติฉินนินทาโดยการกลั่นแกล้ง ไม่มีใครเกินองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่มันเข้าไม่ถึงธรรมชาติในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตกอยู่ข้างนอกทั้งนั้น แต่กระหน้ารุนแรงมาก

ที่นี้ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาเวลาคำถาม เขาถามเรื่องฝึกหัดเรื่องทำสมาธิ ทำความสงบของใจ

ถ้ามันทำความสงบของใจ ในลัทธิศาสนาต่างๆ ก็ว่าทำสมาธิ ในลัทธิศาสนาต่างๆ ก็ว่ามีการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติจะเข้าถึงหัวใจของตน แต่ก็เข้ากันด้วยไสยศาสตร์ เข้าด้วยฌานโลกีย์ เข้าด้วยโลกียะคือเรื่องโลก เรื่องโลกคือเรื่องสติปัญญาของมนุษย์ เรื่องโลกคือเรื่องวิทยาศาสตร์ เรื่องโลกคือเรื่องข้อเท็จจริงจากวิญญูะ

แต่ถ้าเรื่องกิเลสๆ พญามารมันอยู่ในหัวใจของคนนะ ถ้าพญามารอยู่ในหัวใจของคนเห็นไหม เวลาประพฤติปฏิบัติไปแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอาสาวัชยญาณทำลายอวิชชาในหัวใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ เหมือนกัน แต่กิเลสสิ้นไป ถ้ากิเลสสิ้นไป สิ่งทีสิ้นกิเลส สิ้นกิเลสอันนั้นมันถึงเห็น สัจจะ เห็นความจริงในการเรื่องประพฤติปฏิบัติไป ถึงวางธรรมและวินัยนี้ไว้

เวลาเทศน์ธัมมจักขุ ขึ้นมาในทางสายกลางในพระพุทธศาสนา คือ มรรค ๘ ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ มันจะมีความชอบธรรม สติชอบธรรม สมาธิชอบธรรม มันมีปัญญาชอบธรรม นี่ความชอบธรรม ชอบธรรมในพระพุทธศาสนา

ไม่ใช่เราจะทำความสงบของใจขึ้นมา ใจสงบขนาดไหนแล้วจะให้มันส่งออก ให้มันรับรู้ ไป เห็นไหม อจินไตย ๔ ฌานสมาบัติเป็นอจินไตย ฌานนี้เป็นอจินไตย แล้วคำว่า “อจินไตย” แล้ว แล้วกิเลสมันบวกกับฌาน คือบวกกับกำลังของจิต มันไปไหน

มันไปเรื่องโลกๆ ใจ มันไปเรื่องอีลุ่ยฉุยแฉก มันไม่เข้าสู่มรรคหรือ

ที่นี้การเข้าสู่มรรค เขาทำความสงบของใจเข้ามา ใจมันสงบระดับขนาดไหน อย่าง คำถาม เห็นไหม พยายามทำความสงบของใจเข้ามา เวลาทำความสงบของใจแล้ว สิ่งที่มีมัน ติดขัด เขาบอกว่าเขาพยายามวางเฉย พยายามจะวางเฉยกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ถ้าเป็นคำตอบของเรา คำตอบของเรา เราก็จะตอบอย่างนี้เหมือนกัน

มันมีมากมาย เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติไปแล้ว ด้วยวุฒิภาวะที่อ่อนแอใจ

“จิตสงบแล้วแหละ มันออกไม่ได้”

ออกไม่ได้ พุดได้อย่างไร

“จิตมันสงบแล้วมันติดนะ”

นั่นแหละคือมันไม่สงบ มันเป็นภวังค์

ถ้ามันจะสงบ จิตมันสงบ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ มันจะละเอียด มันจะเบาบาง ขนาดไหน มันมีความสุขแล้ว

ความสุขตรงไหน

ความสุขที่กิเลสมันแสดงตัวไม่ได้ คือความคิดเกิดไม่ได้ มันอยู่กับลม อยู่กับพุทโธ

ถ้าอยู่กับลม อยู่กับพุทโธ อยู่ได้ระยะของการทำความสงบมากขึ้น จิตมันสงบเบาดีขึ้นไปเรื่อยๆ เวลาดีขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วฝึกหัดใช้ปัญญาๆ ฝึกหัดใช้ปัญญาคือหาเหตุหาผลในการทำความสงบนั้น พยายามหาเหตุหาผลในการทำความสงบนั้น สติและปัญญาสามารถแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการประพฤติปฏิบัติ เพราะมันเป็นจิตเป็นนิสัย

เวลาคนที่กระทำแล้ว ถ้าเป็นในพระพุทธศาสนา คือล สมาธิ ปัญญา

สมาธิๆ เวลาทำความสงบของใจขึ้นมาแล้วมันเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ มากมายมหาศาล เวลามันเจริญขึ้นก็หลงใหลได้ปลื้มว่าสิ่งนั้นจะเป็นสมบัติของเรา เวลามันเสื่อมไปเพราะอะไร

เพราะในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ในการฝึกหัดประพฤติปฏิบัตินี้ มันตกอยู่ในได้กฎของสพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา สิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่กับเราชั่วคราวๆ เท่านั้น

แต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเรา สิ่งที่เป็นชั่วคราวแต่เรารักษาการสืบต่อต่อเนื่อง ความชั่วคราวมันก็ระยะเวลาความยืดหยุ่นมันจะมากขึ้น ความมั่นคงของการกระทำมันจะดีขึ้น

การทำสมาธิๆ เราไม่ต้องห่วงใยเรื่องสมาธิเลย เราห่วงใยกันเรื่องฝึกหัดสติ เราห่วงใยเรื่องมีคำบริกรรม เราห่วงใยในความเพียร ความวิริยะ ความอดุทธสาหะ เราไม่ไปคลุกคลี เราไม่ไปหยอกล้อเล่นกับใครทั้งสิ้น สิ่งนั้นมันเป็นทางออกของกิเลสทั้งนั้น มันเป็นทางออกของการเพื่องฟูของนิเวศธรรม ๕ กางกันความเป็นความสงบของใจ

เราฝึกหัดโดยเรามีคำบริกรรมของเรา

หลวงปู่มั่นท่านสั่งหลวงตาไว้เลย

อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ

เพราะอะไร เพราะท่านเห็นว่าหลวงตากำลังประพฤติปฏิบัติ กำลังดำเนินการต่อเนื่องมา เวลาดำเนินการต่อเนื่องมาเป็นการทำงาน

คนยังไม่เคยภาวนา อย่าว่างานยิ่งใหญ่และงานลำบากลำบาก งานการภาวนามันสละทั้งชีวิต สละทุกอย่าง เพราะอะไร เพราะกิเลสมันอยู่กับเรา กิเลสมันอยู่ในใจนี้ แล้วมันยึดครองอยู่ แล้วมันจะยอมให้ธรรมะเข้ามา ยอมให้ธรรมะยิ่งใหญ่ขึ้นมาในสิ่งที่มันครอบครองอยู่ได้อย่างไร ฉะนั้น มันจะหลอกมันจะลวง มันจะพลิกมันจะแปลงจนถึงที่สุด มันจะเป็นมันจะตาย

ธรรมะอยู่ปากตาย

ฉะนั้น สิ่งที่สำคัญคือการรักษาเหตุ การรักษาการกระทำ สติ การบริกรรม อานาปานสติ แล้วฝึกหัดปฏิบัติไป จิตถ้ามันจะสงบ มันก็สงบของมัน ถ้าไม่สงบขึ้นมาก็คือสาธุ

อย่างคำถาม เห็นไหม สิ่งที่ว่าเวลาฝึกหัด พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็มาพุทโธคำเดียวๆ ทำต่อไปมันเบาลง มันเบา มันบาง มันมีความสุขของมัน แต่เวลามันมีความรู้สึกขึ้นมาว่าอยากหาที่ซ่อนตัวเอง ในขณะที่ต้องการนั้น มันก็จะมีความรู้สึกว่ามีกำแพงของจิต

อยากซ่อนตัวเอง นี่มันเป็นลูกหลานของกิเลสมายุ่แหย

เราจะไปซ่อนที่ไหน เรากำลังจะทำตัวเองของเราให้แจ่มแจ้ง เราจะเปิดเผยตัวเองต่างหาก เราไม่ใช่ไปเอา ตัวมันเองมันหลบซ่อนอยู่แล้ว แต่เราจะทำตัวของเราเองให้ชัดเจนขึ้นมา

ฉะนั้น ถ้ามันมีความรู้สึกว่าจะซ่อนตัวเอง

ไม่เอา ไม่สนใจ

แล้วเวลาจะซ่อนตัวเอง จิตมันไปเจอกำแพงขวางกั้นเลย

ไฉนสำคัญมาก เวลาคนนั่งภาวนานะ ปกติเวลาไม่นั่งภาวนาก็ปกติ พอนั่งภาวนา กลืนน้ำลายไป พอกลืนน้ำลายเข้าไป อึ๊ก ทีนี้พอจะนั่งไป พอจะสงบมันก็จะกลืนน้ำลายอึ๊กๆ อยู่อย่างนั้นนะ

นี่คือกิเลสมันไปมันหมาย ไม่เคยคิดอะไรเลยก็ไม่ได้คิด พอจะนั่งสมาธิก็คิดอะไรเป็นปมขึ้นมาในใจ พอจะนั่งที่ไรคิดแต่อย่างนี้

คูกิเลสมันหลอกสิ แล้วไม่ใช่หลอกธรรมดาเนะ มันปักหมุดปักหมายเอาไว้เลย

แล้วกว่าจะแก้สิ่งที่มันปักหมุดไว้ พอปลดออกมาได้ เดียวมันก็สร้างเรื่องใหม่ เดียวก็สร้างเรื่องใหม่ มันสร้างของมันเรื่องใหม่ๆ เรื่องใหม่ๆ แต่มันก็เป็นเรื่องเก่าแก่ของกิเลสที่มันเคยหลอกหลวงสังคมโลกมาตลอด

ฉะนั้น สิ่งใดที่เกิดขึ้น เวลาจิตมันเริ่มสงบ เริ่มเบาบางลง มันก็คิดว่าอยากจะหาที่ซ่อนตัวเอง คืออยากจะหาที่ปลอดภัย

มันไม่มีที่ไหนปลอดภัยหรอก กิเลสมันเผาจนตลอดเวลา

แล้วเวลาจะหาที่ปลอดภัย มันก็เข้าไม่ได้อีก มีกำแพงขวางกั้นอีก

มันมีอุปสรรคเป็นชั้นๆ อยู่นะ ที่จะหลอกเราให้เราเสียพลังงาน เสียการแก้ไข แล้วนี่คืออะไร

นี่คือผลงานของมัน

ฉะนั้น เวลาบอกว่า ถึงเวลาภาวนาไปหลายครั้งเข้า ก็พยายามจะเพิกเฉยต่ออย่างนั้น

ความเพิกเฉยนี้เฉยถูกต้อง ความเพิกเฉยคือมันยุมันแห่แล้วไม่เชื่อฟังมัน แล้วไม่ไปกับมัน แล้วเวลาจะฝึกหัด เราก็ตั้งสติของเราไว้

สิ่งที่เราเพิกเฉย เราไม่เชื่อมัน เราไม่ตามมันไป แต่มันก็มีอยู่ไง แล้วถ้าไม่เชื่อเรื่องนี้นะ เดียวมันก็มีมุขใหม่มาหลอกอย่างนี้อีก หลอกอย่างนี้อีก

แล้วพอเวลาจิตสงบแล้วเราใช้สติปัญญาไตร่ตรอง เราใช้สติปัญญา พยายามใช้สติปัญญาพลิกแพลง เอาสติปัญญาหาเหตุผล

พอหาเหตุผล มันมีเหตุผล ใช้สิ่งที่มันเป็นหมุดเป็นหมายที่มันปักไว้ๆ มันเบาบางๆ แล้วมันจะผ่านเรื่องอย่างนี้ไป

ถ้าเป็นทางวิทยาศาสตร์นะ เขาบอกว่า “เฮ้ย! ไม่เห็นมีอะไรเลยวะ แล้วมึงไปติดมันได้อย่างไรวะ ไม่เห็นมีอะไรเลย”

ใช้คำพูดอย่างนี้มันเด็กๆ มันไม่เห็นมีค่าอะไรเลย

แต่มันมีค่ากับคนปฏิบัตินั้น คนที่ปฏิบัตินั้นแหละ เพราะอะไร เพราะกิเลสมันอยู่ในใจนั้น แล้วมันออกมาจากใจดวงนั้น ใจดวงนั้นเลยเป็นขี้ขำมันไง

คำถามอย่างนี้ เวลานั้นปฏิบัติด้วยกันนั่งคุยกัน ถ้าพูดอย่างนี้ ใช้คนฟังจะบอก “เฮ้ย! ทำไมมึงโง่อย่างนี้วะ ใจของแค่นี้ทำไมเอ็งไม่รู้ไม่ได้วะ”

แต่ถ้าเป็นตัวเองนะ เวลาใช้คนที่พูดว่าทำไมมึงโง่อย่างนี้วะ แล้วถ้ามันปฏิบัติไปนะ มันก็จะเจออย่างนี้ เวลานั้นเจอเองมันเชื่อ เวลานั้นเจอเองนะ มันจะเป็นกำแพงกีดขวางตัวเอง

วางเฉย วางเฉยคือว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น เรายังยึดมั่นถือมั่น มันยังมันคง เรายังสนใจมันนะ มันยังเปลี่ยนแปลงบทบาท เล่นให้เราเชื่อฟังมันทั้งสิ้น

วางเฉย แต่เวลาเรามีสติปัญญา เราใช้สติปัญญาพิจารณาว่าใช้นั้นมันคืออะไร ใช้อำนาจกันนะ กำแพงกันมันก็เกิดจากการวิตก เราวิตกขึ้น มันก็เลยเป็นกำแพง ถ้าเราบอกกำแพง เราก็ทำลายมันซะมันก็จบ

แล้วถ้าเป็นกำแพง กำแพงเขามีกำแพงเพื่อความปลอดภัยของบ้านเรือนของเขา เขามีกำแพงขึ้นมาเพื่อความปลอดภัยสำหรับสถานที่นั้น ใจของเรามันเป็นนามธรรมทั้งสิ้น มันเป็นอารมณ์ความรู้สึก แล้วจะเอากำแพงมาจากไหน

เวลาเอากำแพงขึ้นมามันก็วิตกขึ้น มันก็เป็นกำแพงจริงๆ แล้วกำแพงอย่างนี้มันเป็นกำแพงภายใน กำแพงภายในหัวใจ มันยังทำลายยากขึ้น เพราะมันไม่มีรูปไม่มีร่าง จะไปทำลายตรงไหน เวลาทำลายขึ้นมา มันก็เป็นสิ่งที่ว่าเราต้องใช้สติปัญญาคลี่คลายๆ

เวลามันคลี่คลายออกนะ มันเป็นนามธรรมอยู่แล้ว แต่มีจิตปฏิญญา ปฏิญญียึดมั่นในความผิด มันมีความเห็นผิด เราก็วางซะ ถ้าเราวาง เราวาง มันก็ผ่านเรื่องนี้ไป

แต่เราจะบอกว่า ในเมื่อมันยังมีกิเลส มีเชื้อไขอยู่ ถ้ามีกิเลส มีเชื้อไขอยู่ มันก็แสดงตัวตลอด พอมันแสดงตัวขึ้นมา มันก็อ้างนี่แหละ อ้างอะไรก็ได้ที่ทำให้เราวิตกกังวล แล้วการประพฤติปฏิบัติของเราเสียพลังงานมาก

พลังงานเพื่อจะให้จิตสงบ พลังงานเพื่อความสงบระงับ เราก็ใช้พลังงานอันหนึ่ง แล้วมันยังมีกิเลสมาขัดแย้งขัดขาให้เราล้มลุกคลุกคลานอีก ต้องเสียพลังงานมาเคลียร์ปัญหาใหม่อีก ใ้อโฮ! เสียพลังงานมากเลย

แต่ถ้าฉลาดขึ้น พลังงานก็คือพลังงาน แล้วเราฝึกหัดของเรา เรามีการปฏิบัติของเรา ถ้ามันมีสิ่งใดเกิดขึ้นมาอีก เราก็มีสติปัญญาเท่าทันมัน ไม่เชื่อ ไม่เชื่ออีกเลสที่มันปั่นแต่งขึ้นมา มันยังไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอัน

เพราะจิตใจของเราก็เป็นอิสระ เพียงแต่ว่าจิตใจเป็นอิสระ ไม่มีความผูกมัดกับใครๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่ อวิชชาอุปจฺจยา สงฺขารธา มันอยู่จิตได้สำนึก ภวาสวะ ฐิติจิต อวิชชามันมีบ้านมีเรือนของมัน มันมีที่อยู่อาศัยของมัน

แล้วที่อยู่อาศัย หลวงปู่มันท่านประพฤติปฏิบัติมาแล้ว อวิชชามันเกิดจากฐิติจิต อวิชชามันอยู่ที่จิตเดิมแท้ อวิชชา พญามารมันอยู่เบื้องลึก อยู่ใต้จิตสำนึกของจิตแต่ละดวงๆ ทุกๆ ดวง

ใ้อโฮ! ฟังอย่างนี้แล้วมันยากมาก เลิกดีกว่า ทำอะไรก็ได้สักอย่าง

เพียงแต่บอกว่ามันอยู่ลึกลับซับซ้อน แต่เราก็มีหน้าที่ที่จะเปิดหน้ามันให้ได้ด้วยการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป

ฉะนั้น เห็นใจมาก เพราะอะไร เพราะพยายามฝึกหัดอยู่ แล้วพยายามฝึกหัดอยู่ แล้วมันมีอุปสรรคอย่างนี้ อุปสรรคอย่างนี้มันเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์

ถ้าเป็นนักปฏิบัติใหม่ๆ เวลาคุยกันนะ เรื่องไม่เป็นเรื่อง มันไม่มีเรื่องอะไรเลย แต่เป็นเป็นเรื่องกับคนที่ปฏิบัติมันนะ เป็นเรื่องกับเจ้าของเรื่องนั่นแหละ เจ้าของเรื่องนั่นนะมันมีกิเลส แล้วกิเลสในใจของเจ้าของเรื่องมันสร้างเรื่องกิเลสมาเป็นอุปสรรค แล้วเราก็ล้มลุกคลุกคลาน แต่ถ้าไปใช้ชีวิตทางโลกหย่าเป ไม่มี กิเลสมันขับไล่เลย มันนอนหลับสบายเลย ให้เราอยู่ได้ อำนาคของมัน

เวลาจะปฏิบัติ อุปสรรคคือกิเลสในใจของตน ไม่ใช่กรรม กิเลสในใจของตน แล้วฝึกหัดอย่างนี้ เวลาทำความสงบของใจ จะพุทโธๆ แล้วมีสติสัมปชัญญะคิดไตร่ตรองอย่างนี้ ฝึกหัด

ใช้ปัญญา แล้วใช้อย่างที่เป็นอุปสรรคๆ มันจะเริ่มจางหายไป จางหายไปจากสติปัญญาที่ได้
เคลียร์ปัญหา เคลียร์ปัญหาออกไป เคลียร์ปัญหาออกไป

แล้วถ้าคนมีจิตนิสัยอย่างนี้ มันก็สร้างเรื่องมาร้อยแปดนะ

แล้วจริงๆ ถ้าครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติผ่านเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไปนะ มันไม่เห็นมีเรื่องอะไร
เลย มันเรื่องเล็กน้อยมาก แต่ยิ่งใหญ่มากสำหรับคนที่ประพฤติปฏิบัติใหม่

ไม่ปฏิบัติก็อยากจะทำให้ปฏิบัติ เวลาปฏิบัติแล้วว่าจะมีคนส่งเสริมๆ มันมีแต่กิเลสย้าย
ตลอด เพราะกิเลสเราไง นี่ไง กุศลมา ธมฺมา อกุศลมา ธมฺมา ถ้าสร้างบุญสร้างกุศลมา เรื่องอย่างนี้
มันจะน้อยลง แล้วเรื่องอย่างนี้เราจะมีสติปัญญาเท่าทันมัน ถ้าเท่าทันมัน มันแสดงฤทธิ์แสดง
เดชไม่ได้

ไฉนมันชัดๆ เลย มันแสดงฤทธิ์แสดงเดชเต็มอำนาจของมันเลย แล้วเราฝึกหัด การ
ประพฤติปฏิบัติเริ่มต้นมันยากอยู่คร่าวฝึกหัดใหม่นี้ แล้วถ้าฝึกหัดใหม่ใช้สติปัญญานะ จิตสงบ
แล้วฝึกหัดใช้สติปัญญาใคร่ครวญว่า ไฉนความคิดมันคิดมาจากไหน แล้วมันคิดขึ้นมาทำไม แล้ว
คิดแล้วมันเป็นประโยชน์อะไร คิดแล้วทำไมต้องไปเชื่อมันด้วยละ มันบอกมีกำแพง ก็กำแพง
จริงๆ เลย เข้าไปชนกำแพงทุกทีเลย แล้วถ้าคิดว่าไม่มีกำแพง กำแพงมันจะมีไม่มีวะ

นี่มันเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์นะ นี้อาสนาของคน แล้วฝึกหัดของเราไปอย่างนี้ ถ้าจะ
แก้ไขก็แก้ไขด้วยอย่างนี้

ปุณฺชนคนหนาทำสมาธิได้ยาก แล้วถ้ามีสติปัญญาขึ้นมาละ รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วง
ของมารและเป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

ถ้ามีสติปัญญาแล้ว รูป รส กลิ่น เสียงขาด รูป รส กลิ่น เสียงขาดจากหัวใจ รูป รส กลิ่น
เสียงเราเท่าทันหมด เสียงก็คือเสียงติจินนินทา รูปที่อยากได้อยากเป็นอยากไป มันไม่เอาหมด
มันวางหมดไป

ถ้าวางหมดเป็นกัลยาณชน รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร
ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทันแล้ว รูป รส กลิ่น เสียง เก้อๆ เชนๆ เลย เสียงก็คือเสียง รูปก็คือรูป มัน

จะมีอำนาจเหนือใจเราได้อย่างไร นี่มันจะมีสติปัญญาแก้ไข แล้วจะทำความสงบของใจได้ง่ายขึ้น

แล้วทำความสงบของใจแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาไปเรื่อยๆ ปัญหานี้จะแก้ไขได้ แต่จะมีปัญหาข้างหน้าไปตลอดทาง

ปัญหาข้างหน้าไปตลอดทางเลย เพราะครอบครัวของมาร หลานของมัน ลูกของมัน พ่อแม่มัน เดี่ยวจะเจอปู่ย่าตายายมันชัดเจนมาก เพราะเราเป็นนักรบ เราเป็นศากยบุตร เป็นบุตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะเข้าไปเจอพุทธโธ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับกลางหัวใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น เอวัง