

ฝึกสติ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๖๗. เรื่อง “ฟื้นฟูการปฏิบัติ”

กราบนมัสการหลวงพ่อบ้าง อธิษฐานก่อนหน้าเรื่อง “ความคิดสองแบบ” ลูกมีลักษณะคำถามคล้ายๆ กันมาถามต่อเนื่อง ที่คล้ายคือ ลูกใช้สติเกาะคำบริกรรมกลางอก จนได้ยินเสียงความคิดบ้าง มาเป็นรูปภาพบ้าง ก็พยายามเกาะคำบริกรรม แต่ก็คิดว่าต้องเกาะแบบนี้ไปอย่างเดียว โดยไม่สามารถทำอะไรได้เพิ่มเติมเลยหรือไม่

จนกระทั่งลูกทานยาจิตเวชไม่ต่อเนื่อง (เป็นไบโพลาร์ รักษา ๔ ปีแล้ว) เสียงที่ได้ยินรบกวนเริ่มแยกไม่ออก ลูกตามเสียงไปจนมีอาการทางจิต หูแว่ว ต้องเข้ารักษานานอยู่เป็นเดือนทุกอย่างที่ปฏิบัติได้ยุติลงพร้อมกับการนอนโรงพยาบาล ๑ เดือน

ลูกไม่อยากให้การปฏิบัติหายไปทั้งหมด ตอนนี้ลูกออกมาพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ลูกอยากเริ่มใหม่อีกครั้ง แต่ยังจับต้นชนปลายไม่ได้ ขอความเมตตาหลวงพ่อบ้าง

ลูกพยายามใช้สติเกาะคำบริกรรมกลางอกอีกครั้ง ช่วงมีสติดีทำได้ แต่ถ้าเป็นช่วงสติอ่อนจะมีความคิดของกิเลสไหลเป็นเรื่อยๆ ที่ไม่ใช่ความคิดของเราอย่างชัดเจน จนทำให้คิดไม่ได้ว่า ที่เขาเป็นบ้าง ก็มักเพราะไหลตามความคิดนี้หรือไม่ (เด่นชัดช่วงสะลึมสะลือก่อนนอน) ครั้นจะรักษาเสร็จแล้วเริ่มใหม่ ก็ยังมีเวลาในช่วงที่สติเราควรปฏิบัติได้

คำถาม

ถ้าช่วงก่อนนอนมีความคิดไหล ควรทำอย่างไรดี ลูกเคยลองย้ายมาดูลมที่จมูกเพื่อให้หลับได้ แต่ลูกก็กังวลว่างานที่แท้จริงตอนนี้อยู่ที่จิต เลยทำแค่นี้บ้าง

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ นี้ มันเป็นคำถามที่ว่าครั้งที่แล้ว ตอบไป เขาปฏิบัติไปแล้วเขาไปเห็นความคิดที่ควบคุมได้กับความคิดที่ควบคุมไม่ได้ เขาถึงบอกว่าความคิดมีสองแบบ

อันนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติเริ่มต้นไง ถ้าฝึกหัดปฏิบัติเริ่มต้นโดยใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คือดูความคิด คือมีสติปัญญาเท่าทันความคิดให้ความคิดหยุดคิด หยุดคิดนั้นนี่คือสมาธิ เป๊ปปๆ เป๊ปปเดี่ยวแหละ เพราะความเร็วของจิตเร็วมาก แต่มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คนที่ฝึกหัด คนที่ปฏิบัติ ปัจจุบัน สันติปฏิภาณ คือเขาจะรู้เอง เขาจะแปลกใจเอง เหมือนคำถามที่เขาถามมา ว่าความคิดมีอยู่สองแบบ

เริ่มต้นไม่รู้ไม่เห็น ไม่เท่าทัน แต่พอรู้ พอเห็น มันเท่าทัน ความคิดแบบแรกคือความคิดที่เราคิดนี้แหละ แล้วมีสติที่ควบคุม เพราะเราบริกรรมพุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันมีสติปัญญาเท่าทันความคิดของตน แล้วมันไปเห็นความคิดอีกอันหนึ่งที่มันไล่ไม่ทันไง

ความคิดมันมีสองแบบ เขาถึงว่าความคิดมีสองแบบ แบบหนึ่งคือแบบที่มีสติปัญญาเท่าทันมันได้ อีกแบบหนึ่งคือมันมาโดยไร้ทิศทาง ไร้ที่มา แล้วควบคุมมันไม่ได้

เราถึงได้ตอบปัญหาไปว่ามันมีความคิดสองแบบ แบบนี้เป็นแบบโลกๆ นะ แบบที่ว่าเวลาที่เราจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ

เวลาครูบาอาจารย์ที่อบรมบ่มเพาะไป ไม่ต้องคิด ไม่ต้องทำอะไร มันจะเป็นของมันเอง มันจะรู้ของมันเอง เพราะธรรมะมีอยู่โดยดั้งเดิม

คือเอออออกห่อหมกกับความคิดแบบหลังที่มันไหลมาไง

แล้วเวลาครูบาอาจารย์นะ ท่านฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาเนะ มันยังมีโลกีย์ปัญญากับโลกุตตรปัญญาอีกระดับหนึ่ง ถ้าฝึกหัดปฏิบัติไปมันจะเป็นขั้นเป็นตอนของมันไง

เราอยู่กับหลวงตาพระมหาบัวมา เวลาคนมาถามๆ ท่านก็นั่งฟังเฉยๆ เพราะอะไร เพราะมันเป็นสามัญสำนึกของมนุษย์ สามัญสำนึกของปุถุชนคนหนาที่อยากจะฝึกหัดปฏิบัติ เวลาจะ

ฝึกหัดปฏิบัติมันก็มีความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้นนะ แล้วถ้ามันทำได้หรือไม่ได้ มันก็ได้ประสบการณ์ชีวิตได้แค่นั้น

แต่เวลาคนที่ฝึกหัดปฏิบัติทำสมาธิได้ แล้วมันเริ่มแบ่งแยกเป็นความคิดที่สอง คือโลกียะ กับโลกุตตระ

ท่านจะถามเลย “หา? ปฏิบัติได้ขนาดนี้เชี่ยวชาญหรือ”

เพราะแนวทางปฏิบัติ มันมีสมถกรรมฐาน วิปัสสนา แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่ดั่งามนะ ท่านจะให้ฝึกหัดปฏิบัติเริ่มต้นขึ้นมาเพื่อเป็นการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

มันไม่ใช่ปฏิบัติธรรมบูชากิเลส บูชาमार บูชาชาตาน ใครมีแนวคิดอะไรก็มาเสนอ ลัทธิใดมีความคิดใดก็มาเสนอ สำนักปฏิบัติใดมีความคิดก็มาเสนอ แล้วใครรับประกัน ใครรับประกันความถูกต้องชอบธรรม มันก็เสนอแนวทางของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป

แต่ในทางประพฤติปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จะประพฤติปฏิบัติในแนวทางใด ในการปฏิบัติใด ถ้ามีอำนาจวาสนา มันก็จะลงสู่สมาธิทั้งหมด คือสมถะ แต่มันแยกออกไปเป็นมิจฉา และสัมมาใจ มันแยกออกไปถูกหรือผิดใจ

มิจฉาคือสมาธิที่ผิด สมาธิที่ผิดคือสมาธิที่ส่งออก ถ้าจิตมันไม่มีกำลัง จิตมันไม่มีกำลังของมัน มันจะไปรู้ไปเห็นสิ่งใดไม่ได้ พอจิตมันมีกำลังขึ้นมา มันจะไปรู้ไปเห็นสิ่งใด เห็นนิมิต เห็นอะไรต่างๆ นั้นนะ มันเป็นมิจฉา

มิจฉาคืออะไร

มิจฉาคืออยู่ใต้ครอบงำของชาตาน ของพญามาร ของอวิชชา

สัมมา สัมมาเป็นอย่างไร

สัมมา เราฝึกหัดสมาธิใจ พุทโธๆ จนจิตมันสงบระงับเข้ามาได้ สมถกรรมฐาน สมถกรรมฐาน ความถูกต้องชอบธรรม ความถูกต้องชอบธรรม สมาธิคือจิตไม่พาดพิงอารมณ์ อารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น จิตมันจะเป็นอิสระของมัน ไม่พาดพิงอารมณ์ คือไม่ส่งออก ไม่รับรู้เรื่องต่างๆ

แล้วถ้ามันเป็นสัมมาสมาธิ เห็นไหม ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ พระกรรมฐานทั้งหมดติดตรง
นี้ แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่เป็น

ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาเป็นนะ จิตเป็นสัมมาสมาธิถูกต้องชอบธรรม น้อมไปเห็นกาย เห็น
เวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

การประพฤติปฏิบัติธรรมแนวทางในพระพุทธศาสนา ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏ
ฐาน ๔ จิตต้องเป็นสัมมาสมาธิ จิตสงบระงับแล้วน้อมไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง
มันจะเริ่มเข้าสู่โลกุตตรธรรม คือธรรมในพระพุทธศาสนา แล้วมันจะเป็นความมหัศจรรย์

มหัศจรรย์เพราะอะไร

บุคคล ๔ คู่ บุคคลคู่ที่ ๑ ใจ จิตเป็นได้หลากหลายนัก ปุถุชนคนหนาเป็นกัลยาณชน
ระหว่างทำมิจหาหรือสัมมากันอยู่นี้ ถ้ามันถูกต้องชอบธรรมจะยกขึ้นสู่วิปัสสนาไป มันจะ
มหัศจรรย์

นี่ความคิดสองแบบ มันยังมีแบบโลกๆ แบบวิทยาศาสตร์ แบบสามัญสำนึก แบบที่เรามี
ความรู้สึกนึกคิดต่อกัน นี่แบบโลกๆ มันยังมีสองแบบ แบบที่รู้เท่าๆกับไม่รู้เท่า

แต่ในพระพุทธศาสนาเลย สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าเป็นสมถกรรมฐาน ถูกต้องชอบธรรมในแนวทางพระพุทธศาสนา ยกขึ้นสู่วิปัสสนามัน
จะเป็นการประพฤติปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา มันจะเป็นโลกุตตร
ปัญญา โลกุตตรธรรม

แต่ถ้าไม่เข้าทาง จบครับ มันก็เป็นลัทธิแนวทางความเชื่อ แล้วอ้างอิงพระพุทธศาสนา
ร้อยแปดพันเก้า แต่ไม่มีเหตุมีผล เพราะมันไม่เข้าสู่อริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ ทุกข์ดับ
นิโรธ ขณะ ด้วยมรรค ๘ เขาไม่รู้จัก แล้วจับต้นชนปลายไม่ได้ ไม่ถูกต้องชอบธรรม

นี่พูดถึงในการประพฤติปฏิบัติในสังคม ในโลก ในลัทธิที่เอามาเสนอ เสนอว่าเป็น
พระพุทธศาสนาๆ แต่ไม่เป็น แล้วก็เป็นเรื่องโลกๆ ทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น เวลาฝึกหัดปฏิบัติมันก็เป็นบุญและบาปของคน ถ้าคนมีอำนาจวาสนานะ
แนวทางอย่างนั้นมันจะเป็นแนวทางแบบลวงโลก มันทำอะไรก็ได้ ทำสิ่งใดก็ได้ โหมเมกันไปเป็น
อุปาทานหมู่ แล้วไม่มีเหตุมีผล คนคนหนึ่งให้แนวทางหนึ่ง อีกคนหนึ่งให้แนวทางหนึ่ง

ในพระพุทธศาสนาจะฝึกหัดปฏิบัติ มีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน เวลาจะเข้าเป็น
ความจริงนะ จิตนี้กลั่นออกมาจากอริยสัจ มันต้องเข้าสู่อริยสัจ สัจจะความจริง ทุกข์ เหตุให้เกิด
ทุกข์คือพญามาร วิธีการด้วยมรรค ๘ นิโรธ ขณะที่มันดับเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป นั่นจะเป็น
แนวทางพระพุทธศาสนาที่มหัศจรรย์ ลึกลับซับซ้อน จนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทอด
ธุระว่าจะสอนใครได้หนอ จะสอนใครได้หนอ

แต่เวลาแสดงธัมมจักขุ พระอัญญาโกณฑัญญะมีดวงตาเห็นธรรม เทศนาว่าการขึ้นมา
พระอรหันต์มากมายในพระพุทธศาสนา แต่ก็มีข้อเสียเยอะกว่าหลายร้อยเท่า นี่เป็นสัจจะเป็น
ความจริงนะ นี่พูดถึงแนวทางหลักในพระพุทธศาสนา

แต่คำถาม คำถามๆ นี้เวลาเขาว่า

“เนื่องด้วยคำถามก่อนหน้าเรื่องความคิดสองแบบ พอดความคิดสองแบบ ลูกมีลักษณะ
คำถามคล้ายๆ กัน”

ถ้าคล้ายๆ กัน แต่คล้ายๆ กันนะ มันเริ่มต้นจากเวลาเราตอบปัญหา เห็นไหม คนเราถ้า
มันมีต้นทุนเดิมอยู่แล้ว ต้นทุนเดิมคือมีสัจจะมีความจริงในชีวิตจริงเราหรือไม่

แล้วอำนาจวาสนาของคนเวลาเกิดมา เวลาทางโลกๆ จิตมันติดปกติ จิตมันป่วยมันไข้
ถ้ามันป่วยมันไข้ด้วยความกดดัน โดยเวรกรรมของตัวเอง มีการกระทำขึ้นมา มันจะเจ็บไข้ได้
ป่วย ถ้ามันเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา แล้วทุกคนก็อยากหาย

พอทุกคนอยากหายขึ้นมา มันมีผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติมาที่นี้หลายๆ คน เขาป่วยมาตั้งแต่เด็ก
เขากินยาคุมมาตลอด แต่เวลาเขามาฝึกหัดที่นี้ไง มันมีผู้ที่ฝึกหัดอยู่ที่นี่แล้วเป็นหลัก เขาก็เสนอ
แนวทางไป บอกให้หยุดยาทั้งหมดทุกอย่าง

ปฏิบัติไปหลุดหมดเลย โรคภัยไข้เจ็บกลับรุนแรงขึ้น

แต่พอเวลาถ้าเรารู้ว่า ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ ใครจิตผิดปกติ ถ้าจิตผิดปกตินะ เราต้องทำให้จิตนี้กลับมาเป็นปกติ ถ้าจิตนี้กลับมาเป็นปกติ

เราจะใช้สติปัญญาอะไรไป บอกไม่ต้อง

จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติเลย

คำถามเขาบอกว่า มันเสียโอกาสในการเกิดเป็นมนุษย์ แล้วเขาก็อยากจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นจิตนิสัยกับเขาไป แต่บังเอิญว่าเขาป่วยใจ เขาเป็นไบโพลาร์ รักษาอยู่ ๔ ปีแล้ว เขารักษาตัวอยู่

การรักษามันเป็นการวินิจฉัยของแพทย์ แพทย์วินิจฉัยว่าเขาเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าเราเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติไป ก็เลสมันก็จะยุ มันก็จะหายให้เราฝึกหัดปฏิบัติ แล้วเวลาฟังคำเทศน์ของครูบาอาจารย์มันเหมือนกันไหม

มันเหมือนกันตรงไหน

มันเหมือนกันตรงความคิดใจ

เวลาครูบาอาจารย์ท่านพูดของท่านไป เวลาฝึกหัดปฏิบัติเข้าไปเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมาในหัวใจของท่าน

ใช่เรา เราก็คิดต่าง มันคิดสองแบบไป

ไฉนมันเป็นเรื่อง เป็นธรรมตรงไหน

เป็นธรรมตรงที่ว่าครูบาอาจารย์ท่านทำความสงบของใจให้ได้ ทำความสงบของใจได้ ท่านยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ ถ้าท่านยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ มันก็มีภาวนามยปัญญา ปัญญาคือธรรมจักร

พอมันมีปัญญาธรรมจักรแล้ว ธรรมจักรนั้นทำอะไร

ธรรมจักรนั้นมันก็ขุดคุ้ยค้นคว้าหากิเลส

ถ้ามันเห็นกิเลสใจ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันจะเห็นมาร มันจะเห็นมาร

ถ้ามันเห็นมารเพราะอะไร

เพราะมาร พญามารมันครอบงำหัวใจของสัตว์โลก แล้วเรามีอำนาจวาสนาขึ้นมา เรา บุญกุศลขึ้นมา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราฝึกหัดของเราขึ้นมา เรา ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติธรรม

ธรรมคืออะไร

สติ สมาธิ ปัญญา

ถ้าสติ สมาธิ ปัญญา ถ้ามันเป็นความชอบธรรม พอความชอบธรรม มันก็จะเป็น ธรรมจักร พอธรรมจักร มันก็รุกไล่กิเลส รุกไล่สิ่งที่เป็นพญามาร

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติ มันจะมีกองทัพธรรม กองทัพธรรมคือศีล สมาธิ ปัญญา กองทัพพิภุสคืออวิชา คือชาตาน คือความดีอัน มันยังใช้สติปัญญาเข้าไป ประหัตประหารกัน นี่เป็นข้อเท็จจริงในหัวใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเป็นโลกุตตรธรรม เป็น ภาวนามยปัญญา

เราเจ็บไข้ได้ป่วย เราผิดปกติ ความคิดเราควบคุมไม่ได้ แล้วเราก็จะฝึกหัดปฏิบัติของเรา

หนึ่ง เรามีชาตาน เรามีกิเลสอยู่แล้ว พอมีกิเลสอยู่แล้ว มันมีความเจ็บไข้ได้ป่วย สิ่ง ที่ผิดปกติมันก็คิดค้นของมันขึ้นมาได้

เวลามันคิดของมันขึ้นไปนะ

๑. ชาตาน กิเลสในหัวใจของตน

๒. ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันบวกัน

พอมันบวกันขึ้นมา พิจารณาไปมันเอ้อ มันเรอ มันเผลอไผล มันกลับเป็นความเสียหาย ถึงว่าไม่ควรทำ ไม่ควรทำ

เพราะเรารู้ว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว เราไม่ควรใช้ปัญญา เราไม่ควรใช้ความคิด เพราะปัญญาและความคิดนี้เป็นหนทางให้กิเลสมันงอกงาม ให้กิเลสมันเพิ่มจำนวนมากขึ้นถึงกับช็อกถึงกับหมดความรู้สึกนะ เสียไปเลย

ฉะนั้น ผลของมัน ถ้าเรารู้ว่าเจ็บไข้ได้ป่วย อย่างเช่นผู้ถามบอกว่า รักษา นอนอยู่โรงพยาบาลมาหลายครั้งแล้ว มันชัดเจน

ใช้ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ เป็นเรื่องทางโลกด้วยนะ เพราะอะไร เพราะเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย โรงพยาบาล หมอจะพูด หมอจะให้ยา เพื่อให้ประสาท ให้เคมีในสมองให้ทุกอย่างกลับมาเป็นปกติ

ขณะที่เป็นปกติ มันเป็นปกติทางโลก เห็นไหม แต่ถ้าเป็นปกติทางโลก หมายความว่าเรารับรู้โดยประสาทสัมผัสทั้งหมด เราสื่อสารกันด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย อายตนะ มันสัมผัส มันเป็นข้อเท็จจริง สถานะของความเป็นมนุษย์ เพราะเทวดาไม่เป็นแบบนี้ พรหมก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่มีจิตเหมือนกัน แต่สถานะมันแตกต่างกัน อยู่ในวิภวภูที่ที่แตกต่างกัน

ฉะนั้น พอจิตมันผิดปกติ ถ้ามันคิดของมันไป เห็นไหม

ฉะนั้น ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง เราฝึกสติ เราไม่ต้องใช้ความคิด ความคิดถ้าจะฝึกหัดใช้ เราก็คิดที่พุทโธๆ เพราะอะไร เพราะพุทกับโธมันไม่ต่อเนื่อง มันเสริมไม่ได้ พุทโธๆ มันเป็นความคิดตัด ตัดความคิดให้อยู่กับความคิด

แต่ถ้าเราใช้ปัญญา มันคิดต่อเนื่อง มันคิดขยายความ คิดต่อไปแล้วมันหลุดออกไป เพราะเราไม่ปกติไป

การปกติมันต้องเป็นการฝึกหัดสติ

ฉะนั้น การฟื้นฟูการปฏิบัติฯ สิ่งที่กำลังถามไถ่ ความคิดมันเป็นสองแบบ แล้วเวลาเริ่มต้นสิ่งที่ว่าเขากำหนด เสียงเริ่มต้น ถ้ามีสติปัญญามันก็แยกได้ ถ้าเสียง ไม่มีสติปัญญา มันก็ลากไปแล้วลากไปจนเขาก็เจ็บไข้ได้ป่วย

ฉะนั้น พอเจ็บไข้ได้ป่วย เราเห็นใจมากนะ เราเห็นใจมากเพราะอะไร เพราะในสังคมของ พระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าฝากศาสนาไว้กับบริษัท ๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา

เราก็เป็นอุบาสก อุบาสิกา ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัตินะ เป็นนักรบ เป็นโดยข้อเท็จจริง เวลาพระ ปฏิบัติหลุดนะ จะพาไปกราบครูบาอาจารย์ ให้เขาฝึกหัดสติ ให้เขาฟื้นมาให้ได้ เวลาในวงปฏิบัติ เวลาหลุด มี พระปฏิบัติแล้วหลุด นั้นมันเป็นเวรกรรมของสัตว์

เมื่อก่อนเราฝึกหัดปฏิบัติใหม่ๆ เราไม่เชื่อ เราไม่เชื่อว่าทำดีแล้วจะได้ชั่ว แต่พอเราอยู่ใน วงการ พอปฏิบัติไป แล้วเห็นสังคมต่อเนื่องไป เดียวนี้เชื่อ เชื่อเพราะอะไร

เชื่อเพราะว่าเขาเจ็บไข้ได้ป่วยมาตั้งแต่ต้น แต่เขาไม่รู้ตัว หนึ่ง หรือเขาปิดบังไว้ หนึ่ง แล้ว พอฝึกหัดปฏิบัติ เริ่มต้นมันเป็นมิจฉา มันไม่ถูกต้องชอบธรรมอยู่แล้ว การปฏิบัติมันเป็นการ เรา มองว่าปฏิบัติแล้วมันจะชำระล้างกิเลส แต่ความจริงกิเลสมันมีอยู่แล้ว แล้วเจ็บไข้ได้ป่วยเสริม เข้าไป เวลาปฏิบัติไปมันออกไปทางลบหมดนะ มันไม่ไปทางบวก ถ้ามันออกไปมาทางลบ เห็น ใหม่

ฉะนั้น เราพิจารณาของเราเองแล้ว ปฏิบัติได้ พุทโธเฉยๆ มีสติปัญญาเฉยๆ ต้องฟื้น กลับมาให้เป็นปกติ แล้วถ้าฟื้นกลับมาเป็นปกติ มันพิสูจน์ได้

คนร่างกายปกติทำสิ่งใดรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้ามันเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา สิ่งนั้นมันไม่รู้ เห็น ใหม่ ชาติไปสักหนึ่ง ไม่รู้สักหนึ่ง แขนขาไม่รู้อะไร นี่ผิดปกติ ถ้ามันผิดปกติขึ้นมา มันก็เป็น ปกติธรรมดาเหมือนมนุษย์ทั่วไป มีสติพร้อม

จิตก็เหมือนกัน จิตถ้ามีสติปัญญา เสียงอะไรมา เออ! เสียงก็คือเสียง ใครจะพูดสิ่งใดก็ เป็นคำพูดของเขา มันเป็นปกติ

ไม่ปกตินะ ไม่ต้องเขาพูดหรือก มันแว่ว

นี่เขาว่า ถึงเวลาเขากระทำไปแล้ว จนเกิดเสียงหูแว่ว จนต้องเข้าโรงพยาบาล นอน โรงพยาบาลเป็นเดือนๆ

ฉะนั้น สิ่งที่เราพูด เราพูดเพื่อสังคมโลกทั้งหมดไง

เราพิสูจน์ได้ในหัวใจของเรา ถ้ามันเป็นปกติ เขาตีฉันทินินทา มันจะวางไว้ตรงนั้นเลย

ไฉนเราหุแว่ว นิ่งอยู่เฉยๆ มันก็ไปกว้านเอาสิ่งที่ตีฉันทินินทาเข้ามากระทบใจให้เจ็บช้ำ
น้ำใจ นี่เวลาคนป่วย

ถ้าเวลามันปกติ อะไรจะมาแว่ว เสียงก็คือเสียงไง เสียงมันอยู่ภายนอก สติสัมปชัญญะ
เราสมบุรณ์

แล้วถ้าฝึกหัดต่อเนื่องไป มันเป็นปกติแล้ว มันจะเป็นสมาธิ คือจิตตั้งมั่น

ฉะนั้น สิ่งที่เราทำ เราบอกว่า เขาอยากจะทำปฏิบัติ แล้วอย่างกรณีที่ว่าความคิดเป็น
สองแบบๆ

อย่างที่เรานี้ไง แบบทางโลกก็คิดดีคิดชั่ว ถ้าแบบปฏิบัติก็โลกกับธรรม ใ้ปัญญาที่
หมุนๆ นั้นมันเป็นจินตนาการทั้งนั้นนะ มันเป็นจินตนาการจากภายใน แล้วคนที่ฝึกปฏิบัติไป
พอมันรู้เท่าจินตนาการ โอ๊ะ! ก็แค่กุศโลบายนี่หว่า

จินตนาการฆ่ากิเลสไม่ได้หรอก

แล้วถ้ามันเกิดภาวนามยปัญญา ทำไม่ต้องมีสัมมาสมาธิละ สัมมาสมาธิเพราะอะไร

เพราะมันไม่พาดพิงอารมณ์ไง ไม่พาดพิงอารมณ์มันก็เป็นอิสระไง ถ้าเป็นอิสระมันก็ไม่มี
ตัวยุแหงใจ ก็ชานานใจ ก็กิเลสไป เพราะกิเลสต้องสงบตัวลง มันถึงเป็นสัมมาสมาธิได้

ไฉนทำสมาธิๆ ที่มันเป็นสมาธิไม่ได้ เพราะกิเลสมันเจือปนอยู่ตลอดเวลา เขาเรียกว่า
สมุทัย สมุทัยมันมาพร้อมความคิด มาพร้อมกับความรู้สึก

แล้วจะให้ทำอย่างไรละ

ให้เรามีพุทธะ มีความรู้ แต่ไม่ให้กิเลสมันครอบงำ สัมมาสมาธิ

สมาธิมีมีจณา มีสัมมา มีสมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘

สมาบัติ ๘ ใครทำ ว่ามา ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสนัญญายตนะ วิญญูญาณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัณญานาสัณญายตนะ ทำอย่างไร

มันก็ขึ้นลง มันก็เป็นสมาธิประเภทหนึ่งไง แล้วสมาธิประเภทนี้ คูสิ คูกลิณ ๑๐ เพลงไฟ เพลงพระอาทิตย์ มันเป็นเรื่องอภิปัญญา เรื่องโลกทั้งนั้น

เรื่องโลกคืออะไร

ก็ดูพราหมณ์สิ ดูศาสนาดั้งเดิมสิ มันก็มีมาทั้งนั้นนะ แต่มันไม่มีปัญญาไง ไม่ใช่พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเป็นสัมมาสมาธิไง เป็นสมาธิโดยความปกติสุข มีความสุขมาก สุขจนคนที่อ่อนแอคิดว่าคือนิพพาน

นิพพานทำไมมีเจริญแล้วเสื่อม นิพพานมันต้องเป็นบุคคล ๔ คู่ ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สิ้นพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะอ่อนลง กามราคะ ปฏิฆะขาดไป รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

ไหนว่าไม่มีกิเลส ไหนว่าไม่มีสังโยชน์ ไหนว่าจะละสังโยชน์ ละสมมุติ อะไรเป็นสมมุติ อะไรเป็นบัญญัติ อะไรเป็นวิมุตติ อะไร

นี่พูดถึงคำถามไง พูดให้ชัดเจน ว่าสิ่งที่เขาเป็นแล้วเขาจะแก้ไข แก้ไขโดยอารมณ์ ความรู้สึก แก้ไขโดยความอยากจะหาย แต่เวลาโยมไปหาหมอ หมอเขาให้ยา รักษาจิตแหว่ รักษาหูแหว่ รักษาไบโพลาร์ เขามีอะไร เขามียา

ไฉนจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เราก็คาดหวังว่าเราอยากจะฝึกหัดปฏิบัติ เราอยากจะมีความสุข แต่เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาเหมือนคนทำงาน คนทำงาน อยากจะมีความสุขต้องมีหน้าที่การงาน ทำงานแล้วได้ผลตอบแทน นั่นจะเป็นความสุขของเรา

การฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันก็ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ มันเป็นการฝึกหัด มันเป็นวิธีการ จะรักษาหัวใจของตนให้สงบสุข แล้วสงบสุขมันเป็นวาระ ถ้ามันสมดุลพอดีของมัน มันก็ปล่อยวาง

ถ้ามันไม่สมดุลงอดีของมัน มันเอียงกระเท่เร่ไปทางใดละ อยากได้ อยากดี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากดี คิดยกย่อน แล้วความคิดควบคุมไม่ได้เพราะเราไม่เคยฝึกหัด มันอ่อนแอ แต่ถ้าฝึกหัดปฏิบัติแล้วมันจะรู้ มันจะเห็น มันเท่าทัน ชำนาญในวดี

หลวงปู่เจี๊ยะ หลวงตาพระมหาบัวท่านชำนาญของท่าน ชำนาญเพราะปฏิบัติตลอดเวลา ปฏิบัติต่อเนื่อง

การฝึกหัดปฏิบัติไ้ ต้นไม้ สิ่งมีชีวิต รดน้ำพรุนดินแล้วมันจะเจริญงอกงาม

ใจ ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมา มีสติปัญญา มันจะเจริญงอกงามทางธรรม

ทางธรรมคือมีสติ สติจะฟื้นฟูขึ้นมา สติจะเท่าทันความคิดของตัวเอง จะมีสมาธิหยุดนิ่ง ให้คิดก็ได้ ไม่ให้คิดก็ได้ ด้วยสติการควบคุมดูแล ฝึกหัดปฏิบัติให้มันมีปัญญา แล้วสิ่งที่เราฝึกหัดปฏิบัติมันเป็นนามธรรม มันเป็นนามธรรม ปัจจุบันตั้ง สันติภูมิจึง รู้เฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น

แล้วผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้น ถ้ามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มันจะมีความสุขสงบ สุข มีความสุขมากๆ จนผู้ที่อ่อนแอคิดว่ามันเป็นนิพพาน

แต่นิพพานทำไมมันเสื่อม มันเสื่อมเพราะอะไร

เวลามันอ่อนลง มันกลับมาเป็นปกติ มันก็ไปแบกทุกข์เหมือนเดิมใจ

อ้าว! นิพพานทำไมกลับมาทุกข์อีกล่ะ

แต่ถ้าเป็นการฝึกหัดปฏิบัติ เวลามันเสื่อม แสดงว่าการฝึกหัดปฏิบัตินี้มันมีการเจริญงอกงามและมีการเสื่อมถอย

แล้วถ้าฝึกหัดปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ที่ท่านชำนาญของท่าน ท่านชำนาญในวดี หลวงปู่เจี๊ยะให้เน้นชำนาญในวดี คือชำนาญในการตั้งสติ ชำนาญในการบริการ ชำนาญในการตรวจสอบว่ามันจะเสื่อมอย่างไร ทำไมมันถึงเสื่อม มันเสื่อมเพราะเราขาดสติ เสื่อมเพราะพลังเผละ เสื่อมเพราะเราไม่ดูแลรักษา แล้วมันจะเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเจริญและเสื่อม

ถ้าไม่มีการฝึกหัดเลย มันก็ไม่มีการเจริญ เราก็ไม่รู้จักรสของธรรม รสของสติ รสของสมาธิ รสของปัญญา

เรารับรู้รส เราอยากได้รส เราอยากอยู่กับรสชาติอย่างนี้ แต่มันไม่มีเหตุ ไม่มีคำบริกรรม ไม่มีการรักษา มันก็เสื่อมไปเป็นธรรมดา

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติ ท่านถึงดูแลจิตใจของท่านตลอดเวลา ท่านควบคุมดูแลของท่านได้ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เหตุมันสมบุรณ์แบบของมัน มันจะเสื่อมไปไหนวะ

แต่คนปฏิบัติทั้งหมดมีเจริญแล้วก็เสื่อม เพราะความอ่อนด้อย ความขาดความควบคุมดูแล

การฝึกหัดปฏิบัติคือการตั้งสติ คือการฝึกหัด คือการดูแลอารมณ์ อารมณ์นี้เปลือก พอมันวางอารมณ์มันก็เป็นจิต เราฝึกหัดปฏิบัติ ดูแล ดูแลนามธรรม ดูแลหัวใจของเรา เรากลับมาดูแลที่นี้ นี่คือการฝึกหัดปฏิบัติเจริญแล้วเสื่อม แล้วชานาญในวิสัยมันจะเสื่อมไปไหน ไม่เสื่อมแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาให้ได้ ใช้สติปัญญาให้ได้ มันก็จะเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัตินั้น

ฉะนั้น คำถามว่า เขาก็รู้ว่าคุณคิดมันไหล ความคิดมันต่างๆ แต่คนถ้าคิดและไหลอย่างนี้ อาจจะเป็นบ้าได้

มันเป็นบ้าอยู่แล้ว

ฉะนั้น ช่วงนี้ก่อนนอนมีความคิดไหล ควรจะทำอย่างไรดี ลูกเคยลองย้ายมาดูลม

ความคิดมันจะไหล อะไรทุกอย่างเกิดจากจิต จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เกิดในไซในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ เกิดดับๆ เกิดจากจิตทั้งสิ้น ความคิด ความคิดที่มันไหลมา มันก็เป็นเวรกรรมที่ได้กระทำมา

บางคนที่เขาสร้างคุณงามความดีมา เขาคิดแต่เรื่องดีๆ แล้วเขาคบเพื่อนนะ เวลาเพื่อนคิดเรื่องการทำร้ายคน เรื่องต่างๆ เขายังแปลกใจว่า เฮ้ย! เอ็งคิดอย่างนั้นได้อย่างไรวะ

เห็นไหม คนที่สร้างคุณงามความดี ต้นทุนที่ดีงาม เขาคิดบวก คิดเป็นสิ่งที่ดีงาม แต่ของเรา เราทำมา ทั้งคิดบวกและทั้งคิดลบ ถ้าคิดบวกมันก็เป็นความสุข เราก็พอใจ เวลามันคิดลบ มันไหลมา ทำอย่างไร

เราก็ตั้งสติขึ้นมา หรือไม่ไปปรับรู้อะไรอย่างนั้น

ถ้าความคิดมันรุนแรง หลวงตาพระมหาบัวท่านสอน “สติสามารถกั้นพายุลมแรง คลื่นในทะเลได้”

สติ ถ้ามันเท่าทันความคิดที่ไหล ความคิดที่มันไหลมา สติสามารถกั้นกันได้

มันอยู่ที่สติปัญญาของเรา หนึ่ง

สอง ในวันหนึ่งเราทำอะไรบ้าง แล้วเวลานอน เราก็จะมานอน ความคิดมันก็จะไหลมา เพราะอะไร เพราะเราจะนอนหลับพักผ่อน แต่ขณะที่เราทำงานมันยังมีความคิดอย่างอื่นมา กระทบ เป็นกำลังต่อต้านได้บ้าง

ฉะนั้น ฝึกหัดสติ ฝึกหัดการกระทำ นี้แค่ฝึกหัดนะ แล้วไม่ต้องไปเข้มข้น ไม่ต้องไปขวนขวายมาก สิ่งที่ขวนขวาย ไปหาหมอบ เพราะเขารักษาอยู่แล้ว กินยาตามนั้น ดูแลเราด้วยทางโลกให้มันเป็นกลับมาปกติสุข

การฝึกหัดประพฤติปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จิตตภาวนา จิตให้เป็นปกติก่อน เป็นปกติแล้วถ้าไม่มีวาสนานะ พระกรรมฐานทั้งหมดยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่เป็น ขึ้นสู่โลกุตตรธรรมไม่ได้ อยู่แค่โลกียธรรม จะพูดอะไร จะทำอะไร ยืนยันตามตำรับตำรา ถ้าจะถามอะไร ก็ชี้เข้าไปสู่ต้นตำรับตำราในพระไตรปิฎก

แล้วประสบการณ์ของตนละ

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นไฉ่ ปัจฉิมตั่ง สันติภูริโก มันต้องมีขณะ มีคุณธรรม มันตอบได้หมด มันรู้ได้หมด มันเป็นปัจจุบันในจิตนั้น มันเป็นข้อเท็จจริงในหัวใจของผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ

ฉะนั้น สิ่งนั้นถ้าจิตตภาวนา ฝึกหัดในแนวทางพระพุทธศาสนา

ทางโลกๆ ฝึกหัดปฏิบัติที่เข้าไปที่ทฤษฎี ที่เข้าไปพระไตรปิฎก อ่างที่นั่น ว่าพระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างนั้น

ในแนวทางปฏิบัติ พระพุทธเจ้าก็สอนไว้อย่างนั้น แล้วเราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไปให้รู้ข้อเท็จจริงในหัวใจของตน นั่นเป็นแนวทางปฏิบัติ

คำถามถามว่า เขาเจ็บไข้ได้ป่วย จะฟื้นฟูการปฏิบัติ

ถ้าฟื้นฟูการปฏิบัติ กำหนดรู้เฉยๆ ทำหัวใจให้เป็นปกติสุข แต่ถ้าเราอยากจะทำประพฤติปฏิบัติแล้วใช้สติปัญญาไป มันจะไปทำให้โรคภัยไข้เจ็บฟื้นฟูตลอด

ทำความสงบของใจเท่านั้น ทำความสงบของใจให้เราเป็นปกติสุขทั้งกายและใจ แล้วถ้าเราควบคุมไม่ได้ ดูแลไม่ได้ ยาที่หมอสั่ง ให้กินตามนั้น ให้สารเคมีควบคุมระบบประสาท

จิตของเราฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นปกติสุข เอาความเป็นปกติสุข ไม่ต้องภาวนาว่าบรรลุนิพพาน รู้ธรรม เป็นไปไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ มันจะทำให้โรคภัยไข้เจ็บจะคงอยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้าเรากินยาตามหมอสั่ง ช่วยฟื้นฟูระบบประสาท การควบคุมสารเคมีในสมอง แล้วเราพุทธโธเฉยๆ ไม่ต้องใช้สติใช้ปัญญา เพื่อกลับมาให้เป็นปกติสุข ฝึกหัดสติของตัวเองให้สมบูรณ์ จบ