

นิตยสารจิต

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๔

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

ปัญหานะ ข้อ ๓๑๗.

ถาม : ๓๑๗. สวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น แล้วตัวโยกทวนเข็มนาฬิกา หลับตาหรือลืมตาก็เป็นมา ๖ เดือนแล้ว

หลวงพ่ : เวลาสวดมนต์นะ “สวดมนต์ทำวัตรเช้าหรือทำวัตรเย็น ตัวโยกคลอนทวนเข็มนาฬิกา หลับตาหรือลืมตา เป็นมา ๖ เดือนแล้วละ”

เวลาสวดมนต์นะ เวลาสวดมนต์ นั่งสมาธิ เวลานั่งไปแล้วมันมีอาการโยก อาการคลอน อาการโยก อาการคลอนของคน โดยธรรมชาตินะ เช่นเด็กขับมอเตอร์ไซด์ หรือใครขับมอเตอร์ไซด์ต่างๆ ตัวมันจะโยกคลอนเป็นธรรมดา แต่เขาไม่วิตกกังวล เขามีความรู้สึกสนุกครึกครื้นของเขา เขาทำอะไรแล้วมันเป็นความครึกครื้นของเขา เขาทำแล้วนะเขาไม่มีอะไรฝงใจเขา แต่พอเรานี่ เราเข้าใจของเราว่าเวลานั่งสมาธิตัวต้องตรง นั่งตรงแล้วทุกอย่างจะเรียบร้อยหมด ทีนี้พอมันโยกคลอนขึ้นมาจิตใจมันก็เริ่มสงสัย พอสงสัย นี่มันมีความสงสัยมีสิ่งต่างๆ เราใช้คำว่า “แผ่นดินไหว”

สิ่งใดที่มันเป็นประเด็น ที่มันเป็นสิ่งที่วิตกกังวล พอวิตกกังวลมันมีการต้าน มีแรงต้าน พอแรงต้านจิตมันไม่ชอบ.. จิตชอบหรือไม่ชอบ ถ้าสิ่งใดฝงใจแล้ว เวลาภาวนาไปสิ่งนี้มันจะแสดงออก นี่คือการโยกการคลอนเพราะเราไม่ต้องการ ถ้าการโยกการคลอนโดยธรรมชาติของคน คนมันโยกคลอนมันเป็นธรรมดาอยู่แล้ว แล้วถ้าจิตใจของคนมันไม่ฝงใจ จิตใจมันตั้งกำหนดจิตธรรมดา จิตมันจะสงบไป หรือสวดมนต์อยู่กับบทสวดมนต์ แต่เราก็ค..

อย่างเช่นไง เช่นปัจจุบันนี้ เห็นไหม โทษนะผู้หญิงนี้ต้องการผิวขาว ทุกคนจะซัดผิวกันอย่างใหญ่เลย แล้วพอผิวดำหน่อยนะ แหม.. ไม่พอใจเลย นี่มันอุปาทานใอุปาทานของเราต้องเป็นคนผิวขาว.. ผิวขาว ผิวดำ ผิวปานกลางก็แล้วแต่ ความงามงามอยู่ที่จิตใจ จิตใจคนประเสริฐคนนั้นประเสริฐ

นี่ก็เหมือนกันตัวโยกตัวคลอนเรบอกมันเป็นอาการ มันเป็นอาการเฉยๆ แต่ความจริงนะ ความจริงคือจิตมันจะสงบของมัน ฉะนั้นสิ่งนี้มันเป็นอาการโยกเฉยๆ แต่เราไปวิตกกังวลกับมันใช่ไหม พอวิตกกับมัน มันก็เลยฝังใจ พอฝังใจนี้แผ่นดินเสียงคร่องพอถึงจุดนี้มันจะมีอาการของมัน แล้วเวลาโยกคลอนนะ.. เวลาการภาวนาของคนนะ จิตเวลามันเข้าไปเหมือนคน เรานี้ออกมาอยู่ในที่ชุมชน ประสบการณ์ของเรา ชีวิตเราเหมือนกันหมดเลย แต่ถ้าเราต่างคนต่างแยกกลับบ้านของตัวเองนะ ต่างคนกลับไปที่อยู่ของตัวเอง ในที่อยู่ของตัวเองนั่นนะมีอะไรที่ขาดตกบกพร่องบ้าง ในที่อยู่ของตัวเอง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันจะเข้าสู่ความสงบ มันจะกลับเข้าไปสู่ในใจของตัวเอง ใจ ถ้ากลับเข้าสู่ใจของตัวเอง นี่บุญกรรมต่างๆ มันแสดงออกมา บางคนสงบเฉยๆ สงบโดยที่ไม่มีอะไร จนเขาแปลกใจนะ มีหลายคนมากเวลาจิตเขาสงบแล้วเขาจะแปลกใจว่าทำไมคนถามเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำไมเขาไม่เป็นเลย แสดงว่าบ้านของเขาเรียบร้อย ในบ้านของเขาจัดไว้เรียบร้อยหมดเลย แต่เราเข้าไปบ้านของเรา บ้านของเราจะมีการขาดตกบกพร่อง ไม่มีสิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง ในบ้านเราทุกคนจะมีความบกพร่องเรื่องนั้นเรื่องนี้ หลากๆ เรื่องของใครของมัน

จิตเวลามันจะเข้าสู่ความสงบนะ นี่จิตนิสสัยมันจะแสดงออกของมัน ถ้าอาการโดยอุปาทาน โดยความฝังใจ มันจะโยกคลอนอย่างไรนะเราสวดมนต์ซัดๆ สวดมนต์ซัดๆ สิ่งนั้นจะค่อยจางหายไป จางไป จางไป จนมาสู่ปกติ ถ้าจิตมันเป็นปกติแล้ว เวลาเรานั่งสวดมนต์ เรานั่งทับเท้าเราต่างๆ มันจะเกิดเหน็บชาบ้างเกิดอะไรบ้าง มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องธรรมดา

ขณะถ้าจิตใจเราไม่ฝักใฝ่ จิตใจเราไม่สนใจนะ สิ่งนั้นเขาก็มีของเขาแต่ไม่เป็นประเด็น แต่ถ้าจิตใจเราสนใจสิ่งนั้น ไปยึดสิ่งนั้น สิ่งนั้นจะมีปัญหาขึ้นมาทันทีเลย มันอยู่

ที่ใจเราด้วย ถ้าเรารักษาใจเรา เห็นไหม อาการตัวโยกตัวคลอน เข็มนาฬิกาที่มันยังหมุนไปของมันเป็นนะ นาฬิกาที่มันไม่รู้หรือกว่าเวลาเท่าไร คนดูนาฬิกาต่างหากบอกเวลาเท่าไร

อันนี้ก็เหมือนกัน การโยกการคลอน การโยกการคลอนกับจิต นี่เขามาไง เขาถามว่า “สวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น แล้วตัวโยกทวนเข็มนาฬิกา หลับตาหรือลืมตาก็เป็นแบบนี้มา ๖ เดือนแล้ว”

เป็นแบบนี้มา ๖ เดือนแล้ว ถ้าเราทำของเรานะ สวดมนต์อย่างเก่าหรือมากกว่าเดิม ไม่ใช่เพราะสวดมนต์ หรือเพราะทำวัตรเช้าเย็นมันถึงมีปัญหา ไม่ใช่.. ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นเป็นความดี การปฏิบัติของเราเป็นความดี แต่อุปสรรค.. อุปสรรคนี้มันแสดงออกตามนิสสัยของจิต ลักษณะของจิต จิตของคนแตกต่างกันหลากหลาย

ฉะนั้นคำว่าแตกต่างกันหลากหลาย ถ้าเข้าไปสู่ความจริงสิ่งที่เขาปฏิบัติแล้วไม่มีสิ่งใดเลย ถ้าเป็นฝ่ายที่เขาปฏิบัติแบบนามรูปนี้เขาบอกผิดหมด เพราะอะไร เพราะมันเป็นสมณะ ! เพราะมันเป็นสมณะ เพราะจิตมันเกิดนิमित จิตมันเกิดอาการต้องใช้ปัญญา พอใช้ปัญญาแล้วจะไม่มีอะไรเลย.. ไม่มีอะไรเลยคือการปฏิบัติอะไร

เราที่ต่างคนต่างมาอยู่กัน ในที่ชุมชน แล้วต่างคนต่างไม่กลับบ้านตัวเองเลย อยู่ในชุมชนนี้ไม่มีอะไรเลย เพราะอยู่ในชุมชนไม่กลับบ้านของตัวเองมันก็ไม่มีปัญหาสิ แต่ถ้าใครแยกกลับบ้านใครบ้านมันนะ มีปัญหาทันทีเลย เพราะในบ้านนั้นมีความขาดตกบกพร่อง

จิต ! ถ้าเข้าสู่สมาธิ มันเข้าสู่จิต เข้าสู่บ้านใครบ้านมัน เข้าสู่สติจิต เข้าสู่สิ่งที่อวิชชามันสถิตอยู่ เข้าอยู่สิ่งที่มารมันควบคุมอยู่ เราจะแก้ไขเรื่องกิเลสเรื่องมาร เราต้องกลับไปแก้ไขเรื่องกิเลสเรื่องมารที่จิตของเรา ไม่ใช่ไปแก้ที่ชุมชนต่างๆ ว่าไม่มีอะไรเลยสบายๆ เราไปงานกันนี่นะเค้าชวนไปอยู่นี่สนุกมากเลย กลับบ้านไปนี่ไปใช้หนี้เนะ กลับไปนะใครมีหนี้ก็ต้องใช้หนี้ ไปนอนก่ายหน้าผากกันที่บ้าน แต่พอเวลามาอยู่ชุมชนมีความสุขหมดแหละ

นี่เพราะว่ามันมี.. มันมีนี่เพราะเวลาปฏิบัติเข้าไปแล้วเราเจออุปสรรค พอเจออุปสรรค ใครไปบอกว่าไปปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่งจะไม่มีอุปสรรคเลย จะไปด้วยกลีบกุหลาบ ทางเดินนี้จะเรียบง่ายมาก ไปกันหมดแหละ.. แล้วมันจริงหรือเปล่าละ ถ้ามันเป็น

ความจริง ปฏิบัติได้นี่เราสาธุนะ ที่เราพูดนี้เราไม่ได้พูดถึงทฤษฎี เราพูดถึงว่า “จริงหรือไม่จริง ได้ผลหรือไม่ได้ผล”

ฉะนั้นถ้ามันมีอุปสรรค เพราะว่าคำพูดที่มันเป็นหลักใจ เขาบอกเลยถ้าพุทโธหรือทำสมถะมันจะเกิดนิมิต มันจะเกิดความบกพร่องไปหมดล่ะ มันจะเสียหาย มันจะทุกข์ มันจะยาก มันจะไม่มีอะไรดีเลย แต่ถ้ามันใช้ปัญญานะจะไม่มีอุปสรรคอะไรเลย มันจะเรียบง่าย มันจะสบาย มันจะสะดวก แล้วมันได้อะไรล่ะ มันได้สบายสะดวกอะไรล่ะ มันไม่มีความจริง ไม่มีข้อเท็จจริงในนั้นเลย แต่ถ้าเราจะเอาข้อเท็จจริงมันจะเกิดอาการ ตัวโยกตัวคลอนอะไรเนี่ย

ไอ้ตัวโยกตัวคลอนหรือไม่โยกไม่คลอน.. คนที่ไม่โยกไม่คลอนก็มีเยอะ คนที่เขาจิตสมาธิ นั่งปั๊บเป็นสมาธิเลยก็มีเยอะ สิ่งนั้นแสดงว่ามันเป็นจริง เป็นนิสสัยของเขา นิสสัยของจิต ! นิสสัยของจิต พันธุกรรมของจิต การกระทำมาของกรรม การกระทำสิ่งต่างๆ มา นี่ไงทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มันมีเวรมีกรรมกันมาทุกๆ คน เวรกรรมของจิตมันมีแล้วมันไม่ใช่เกิดไม่ใช่ตายชาตินี้ มันเกิดมันตายในพระโพธิสัตว์

ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นีบุพเพนิวาสานุสติญาณ ไม่มีฝันไม่มีปลายจิตทุกดวงมีเกิดมีตายกันมาตลอด มันซบกันมาตลอด ฉะนั้นพอมานี้ปัจจุบันนี้ นีนิสสัยมันมาอย่างนี้ พันธุกรรมมาอย่างนี้ พอมานี้ปฏิบัติแล้วมันมีอาการต่างๆ เราก็ต้องแก้ไขไปตามนั้นล่ะ ใครเป็นโรคเป็นภัยมากหรือน้อย ก็ต้องแก้ไขโรคภัยของตัวเอง คนเป็นโรคโดยที่ไม่ต้องให้หมอรักษาหายก็มี คนเป็นโรคต้องไปหาหมอก็มี นี่แล้วแต่ใจ แล้วแต่เรารักษาไปตามข้อเท็จจริง เพื่อจะให้เป็นตามข้อเท็จจริงของเรา

นี่ตอบแค่นี้ก่อนนะ เพราะข้อที่ ๒ นี้เหมือนกันเปี๊ยะเลย ถ้ามเหมือนกันเลยนะ แต่ที่มาต่างกันนะ

ถาม : ๓๑๘. เรื่อง “ขอเทคนิคเพื่อแก้อาการขาชาวยืนไม่ได้หลังจากนั่งสมาธิ”

กระผมเองได้ติดตามฟังหลวงพ่อกมาหลายเดือน ตั้งแต่ช่วงเดือนเมษายนปีที่แล้ว และได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสนาพุทธ เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวพระป่าเพิ่มขึ้นมากมาย ปกติกระผมจะไปไหว้พระ ๕ วัด โดยเฉพาะวัดพระแก้ว

โดยเฉพาะไหว้พระ ๙ วัดกับทางขนส่งมวลชนกรุงเทพฯ มาหลายครั้ง รวมทั้งไปไหว้พระทำบุญตามวัดต่างๆ มากมายไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ วัด ก็ได้พบทั้งเรื่องดีๆ และเรื่องที่ทั้งพระและอุบาสก อุบาสิกาพากันทำอะไรเข้รกรเข้าพง

เช่นวัดที่มีการให้หอย ไข่หอย หินศักดิ์สิทธิ์ ก้อนไม้ศักดิ์สิทธิ์ และพิธีกรรม สะเดาะเคราะห์ หรือพิธีกรรมแปลกๆ อะไรต่างๆ มากมาย เห็นแล้วรู้สึกสลดใจว่าชาวพุทธบางส่วน หรือว่าส่วนมาก หรือแม้กระทั่งพระองค์พาเข้รกรเข้าพงเข้าป่า ไม่ได้สนใจเลยว่าสิ่งที่พระพุทธรูปทรงสอนจริงๆ คืออะไร พากันไปขูดดินเสกกลางวัด เอาเป้งทา หรือเอาน้ำตาเทียนหยดลงในน้ำที่อยู่ในโถงในอุโบสถ แล้วก็พากันตีเป็นหอยเป็นต๋วนั่นต๋วนี่ก็ว่าไป

เห็นแล้วก็สลดใจ แต่ก็ยังรู้สึกว่โชคยังดีที่กระผมเกิดมาทันช่วงที่มีพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เช่นสายหลวงปู่มั่น และอีกหลายท่านที่ไม่ได้กล่าวถึง ที่ยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้ชาวพุทธที่สนใจปฏิบัติได้ดำเนินรอยตาม เพราะท่านอาจารย์ต่างๆ ท่านได้ทำให้เห็นแล้วว่ามรรคผลมีอยู่จริงๆ หากเกิดช้ากว่านี้อาจจะเจอแต่พระให้หอย เสกวัตถุมงคล สะเดาะเคราะห์ หรือพิธีกรรมแปลกๆ ต่างๆ แทน

กระผมเพิ่งมาสนใจศาสนาในเรื่องการปฏิบัติจริงๆ ก็ประมาณ ๒-๓ ปีนี้ครับ หลวงพ่อ ก่อนหน้านี้ก็ใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วๆ ไป ว่างๆ ก็ไปกินเหล้ากินเบียร์ เม้าปอดหัวไปทำงาน แต่ผมแทบจะไม่ได้แตะเหล้ายาปลาปั้งเลยหลังจากที่ได้สนใจเรื่องการปฏิบัติ แต่ก็มีจิบๆ บ้างนานๆ ที แต่น้อยมากครับ

แล้วเมื่อประมาณ ๒ ปีก่อนนี้มีโอกาสไปถือศีล ๘ ที่วัดที่อยู่ชยา ๒ วัน ไปฟังหลวงพ่อกเทศน์เรื่องรูปนาม จันท์ ๕ และอะไรอีกหลายอย่างที่ผมฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ หลังจากนั้นก็กลับบ้าน มาหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตว่ที่หลวงพ่อกันพูดถึงคืออะไร แล้วก็เริ่มฟังและอ่านหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติว่เขาทำกันอย่างไรและมีอะไรบ้าง ผมก็นั่งสมาธิบ้างก่อนนอน แต่ถ้าช่วงที่ทำงานเลิกดึก เช่น ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่มก็ไม่ได้ทำครับเพราะรู้สึกเหนื่อย แต่เริ่มตั้งแต่วันนี้จะพยายามทำใหม่ ทำให้ต่อเนื่องครับ จะไม่ใช่ข้ออ้างว่เหนื่อยแล้วครับหลวงพ่อ

ที่นี้อยากจะกราบให้หลวงพ่อบรรณานำเทคนิคให้เล็กน้อย คือว่าเวลาผมนั่งไปสักพัก ๓๐-๕๐ นาทีก็เริ่มขาที่ขาข้างที่อยู่ข้างล่าง หากนั่งต่อไปจะปวดมากและเหงื่อเริ่มออก และหากว่าทนมไม่ไหวก็จะลุกนั่ง จะไม่สามารถลุกขึ้นได้ทันที เพราะขาจะชาจนไม่รู้สึกลุก ถ้าฝืนยืนก็จะล้ม จะต้องรออีกสักพักจึงจะยืนได้ ผมเคยไปนั่งที่วัด แล้วกลับมาเหมือนขาชาวมั่นๆ ไปประมาณ ๒-๓ วัน เลยอยากขอความเมตตาจากหลวงพ่อบว่า ช่วงแรกๆ ที่หลวงพ่อปฏิบัติ หลวงพ่อเคยเจออาการแบบนี้หรือไม่ และมีเทคนิคอย่างไรเพื่อแก้อาการนี้ครับ หรือว่าผมควรจะนั่งไปเรื่อยๆ ให้ร่างกายมันชินแล้วก็จะผ่านไปเองครับ

หลวงพ่อ : ไม่รู้ว่าคนถามนี้อายุประมาณเท่าไร ถ้าอายุมากนี่นะ พออายุมากขึ้นมา เรื่องของสุขภาพร่างกายนี่ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง แต่ขณะที่เราบวชใหม่ๆ มันยังวัยรุ่น วิชุนนี่นะเรานั่งทั้งวันทั้งคืน เราไม่นอนเลย เราถือเนสัชชิกเลยนะบวชพรรษาแรกตรงที่ ๑๓ ครอบ ทำทุกอย่างเลย ไม่เคยนอนเลย แล้วนั่งทั้งวันทั้งคืน เพราะวัยรุ่นๆ ไม่นอนเลย.. นี่พูดถึงเพราะวัยรุ่น ที่นี้ถ้าคนมีอายุมากขึ้นมา ทำอย่างนั้นสภาพร่างกายมันอาจจะมึปัญหาได้บ้าง

ฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติ เรื่องชาหรือไม่ชาเราจะพูดอย่างนี้ก่อน เราจะพูดถึงข้อเท็จจริงก่อน ข้อเท็จจริงเวลานั่งไป โดยธรรมชาติของจิต.. โดยธรรมชาติของจิตนะ มันจะรู้ได้ ๓ อย่าง

“เวทนา ๓ ! สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา”

เวทนามี ๓ ถ้ามันเจ็บมันปวดนี่ทุกขเวทนา ถ้าจิตมันลงเป็นสมาธิมันจะเป็นสุขเวทนา แต่ขณะที่เราปฏิบัติไปแล้วนี่เสมอ เสมอนะ เสมอนี่เป็นอุเบกขาเวทนา พออุเบกขาเวทนา คำว่าเสมอมันจะอยู่ของมันเฉยๆ หรือชา พอมันมีอาการชา ถ้าเราใช้ปัญญาพุทโธ พุทโธ พุทโธไป เราไม่สามารถชนะได้นี่เราชนะไว้ ถ้าชนะไว้มันจะมีอาการชา อาการชาอย่างนี้มันไม่มีผลกับทางร่างกาย มันเป็นผลของเรื่องจิตใจ

แต่ถ้ามันมีผลกับทางร่างกาย.. นี่ทางร่างกาย เริ่มต้นกับทางร่างกายเราควรจะเป็นแบบว่าถ้าอายุมากเราก็ต้องมีวิธีการผ่อนผัน ผ่อนคลายอย่างใด แต่ถ้าจะหักโหม จะหักโหมนี้ถ้าจิตใจเราปกติเราควรหักโหมเลย เอ๊ย ! ถ้าร่างกายปกติไม่ใช่จิตใจปกติ ถ้าร่างกายปกติเราควรหักโหมเลย เพราะอะไร เพราะว่าถ้าร่างกายปกติ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้

โดนกิเลสหลอกหมด ถ้าร่างกายปกตินะ แต่ถ้าร่างกายนี้ ร่างกายเราเจ็บป่วย เวลามันเป็นมัน เป็นเพราะร่างกายเราเจ็บป่วยด้วย แล้วจิตใจเรามันมีผลด้วย แต่ถ้าร่างกายเรปกตินี้ใส่เลย กิเลสมีงหลอก ! กิเลสมีงหลอก ! อัดเต็มทีเลย

ฉะนั้นเวลาบอกว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไร จะทำให้เข้มแข็งขนาดไหน มันต้องกลับมาที่ว่าร่างกายเราแข็งแรงมากน้อยแค่ไหน ร่างกายมันมีอุปสรรคไหม ถ้าไม่มีอุปสรรคนี้มันหลอกเราทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าร่างกายเราไม่สมประกอบ ร่างกายเรามันบกพร่อง อันนี้เราจะหักโหมเกินไป นี่มันแบบว่ามัชฌิมาปฏิปทา ความพอดีมันอยู่ตรงไหน ถ้าความพอดี.. นี้พูดถึงว่าผลของร่างกายกับผลของจิตใจนะ ผลของร่างกายอย่างหนึ่ง แต่ถ้าร่างกายนี้ร่างกายของคนเข้มแข็ง ร่างกายนี้เป็นส่วนประกอบทั้งนั้นเลย

นี่ส่วนใหญ่ของคน ส่วนใหญ่ของคนนะจิตใจอ่อนแอก่อน จิตใจอ่อนแอ เพราะร่างกายมันอ่อนแอ เวลามีปัญหาเล็กน้อยนี่มันไหลตามเลย เพราะร่างกายมันแบบไม่สมประกอบ หรือมันมีปัญหาเล็กน้อย หัวใจที่มันอ่อนแอนะมันจะให้ค่าไปเลยว่านั่งไปนี้ตายเด็ดขาด นั่งไม่ได้ มันจะบอกเลยนั่งแล้วมีงตายแน่ๆ เลย ไม่ให้นั่งเลย เพราะจิตใจของคนมันอ่อนแออยู่แล้ว จิตใจคนมันไม่ยากทำอยู่แล้ว ทีนี้พอร่างกายมีปัญหาบ๊ีบนี้มันจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเราหักโหมนะไม่มีอะไรตายหรือก ไม่มีอะไรตาย

เพราะคำว่าตายนี่นะ.. ธรรมดาอยู่ฟากตาย อยู่ฟากตายตรงนี้ คนเรานี้ถ้าจิตใจเข้มแข็งนะ พอถึงที่สุดแล้วมันจะบอกว่ามีงตายนะ เพราะคำว่าตายนี้มันเอามาอ้างเป็นประจำ แล้วถ้าจิตใจเราเข้มแข็งจริง เราพิสูจน์ได้แล้วว่าเรานี้ไม่ตายแน่นอน อะไรตายก่อนขอคุณ อะไรตายก่อน พออะไรตายก่อนบ๊ีบมันเอาตายหลอกเราไม่ได้นะ เพราะข้ออ้างของมันไม่มีน้ำหนักแล้วนะ หายหมด วูบลงสมาธิเลย

มันจะข้ออ้างนี้มาขวางทางไว้ แล้วพอจิตใจเราเข้าไปบ๊ีบพอเจอข้ออ้างอย่างนี้บ๊ีบอิม.. มันจะตายใช่ไหม พระพุทธเจ้าบอกว่ามัชฌิมาปฏิปทานะ พักก่อน กลับไปนอนก่อนเดี๋ยวกลับมาทำใหม่ นะ โอกาสที่จะได้นี้ไม่ได้เลย.. จิตใจของคน เล่ห์เหลี่ยมของกิเลสมันร้ายนัก แต่มันต้องย้อนกลับมาดูว่าร่างกายเรามีปัญหาหรือเปล่าก่อนไง แต่ถ้าร่างกายมีปัญหา ร่างกายเราไม่สมประกอบ หรือว่าร่างกายเราอ่อนแอหรือชราภาพนะ ให้อ่อนนี้ยกไว้

อย่างเช่นมีผู้เฒ่าผู้แก่มาถามบ่อย ดิฉันนี่แก่มากแล้ว นั่งสมาธิไม่ได้แล้วดิฉันทำอย่างไรละ ก็บอกว่าให้นั่งม้าโยกได้เลย ม้าโยกม้าหินอ่อนนี่นั่งได้ เพราะว่าผู้เฒ่าใช้ไหม ผู้เฒ่าขอให้ได้นั่งดีกว่าไม่ได้นั่ง ทีนี้ผู้เฒ่าจะมานั่ง อู้อู.. นั่งสมาธิไม่ได้ ก็ผู้เฒ่ายืนยังยืนไม่ได้ ลูกก็ลูกไม่ไหวแล้วไปเป็นสมาธิอย่างไร

เหมือนกับคนร่างกายไม่ปกติ นั่งสมาธิคือนั่งขัดสมาธิอย่างเดียว แล้วคนร่างกายไม่ปกตินี้เขาก็ไม่มีโอกาสเลยหรือ.. มีโอกาส ! ยืน เดิน นั่ง นอน.. นอนยังได้เลย เพียงแต่ทำนั่งนี้เป็นท่าที่เรา นั่งได้นานที่สุด ทำนั่งเป็นท่ามาตรฐานว่าอย่างนั้นเถอะ ทำนั่งเป็นท่ามาตรฐาน เพราะว่าทำนั่งนี้เรานั่งได้นานที่สุด แล้วพอนั่งได้นาน เพื่อจะไม่ให้กิเลสไม่ให้หัวใจนี้มันมาต่อรองกับเรา ไอ้กิเลสในหัวใจมันจะต่อรองนะ

นั่นก็ไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ นั่นก็ไม่สมควร พระพุทธเจ้าสอนมัชฌิมาปฏิปทา มัชฌิมาปฏิปทานะทำตามใจเราเลย ทำอย่างไรก็ได้สะดวกสบาย.. อันนั้นนะกามสุขัลลิกานุโยค ทางสองส่วนที่ไม่ควรเสพ

อรรถกถมถานุโยคคือทุกข์เปล่าๆ กับสุขนี้สุข.. กามสุขัลลิกานุโยค สุขชุ่มอยู่ในกาม อันนั้นพระพุทธเจ้าก็ห้ามนะ ไอ้สุขๆ นี่พระพุทธเจ้าห้ามนะ ไม่ได้พูดถึงนะ เวลาอรรถกถมถานุโยคนี้อ้างประจำนะ เวลา กามสุขัลลิกานุโยคไม่เคยบอกเลย.. เวลาทุกข์นี้อ้างเลยนะอรรถกถมถานุโยค แล้วกามสุขัลลิกานุโยคมีไม่พูดถึงบ้างละ ไอ้ที่ว่าสบายๆ นี่พระพุทธเจ้าห้ามนะ ไอ้ที่ว่าสบายๆ ที่ว่าสะดวกๆ พระพุทธเจ้าห้ามหมดละ ไม่ได้พูดถึงเลยนะ เวลาอรรถกถมถานุโยคพูดแล้วพูดอีกนะ เวลา กามสุขัลลิกานุโยคมันไม่พูดถึงเลย.. นี่ไงกิเลสมันอ้าง ถ้ากิเลสนี้มันจะไปตามนั้น

ฉะนั้นเราต้องพิสูจน์ก่อนว่าขามันชา เพราะถ้ามันเป็นน้ำมันเป็นตามข้อเท็จจริง หลวงตาท่านนั่งตลอดรุ่ง ท่านบอกว่าวันไหนจิตมันลงยาก นั่งนี้ได้ทุกคืน ลงทุกคืน เพราะว่าตลอดรุ่งมันต้องสู้กัน มันไม่มีทางออกหรือ แต่ถ้ากิเลสมันต่อต้านแรง มันต้องใช้ปัญญาต่อสู้กันแรง แบบว่าร่างกายมันสมบุกสมบันมาก ท่านบอกวันไหนถ้าพ้อออกจากสมาธิมาแล้วลูกไม่ได้ ลูกแล้วล้มเลย ต้องยืดขาออกไป เอามือจับขายืดออกไปให้เลือดลมมันเดินก่อน ให้มันมีความรู้สึกก่อน แล้วค่อยๆ พยุงตัวลุกขึ้น วันนั้นจะเดินไปได้

แต่ถ้าวันไหน.. วันนั้นนั่งสมาธิดี วันนี้อร่างกายมีวิกฤตินั่งสมาธิดี พอพิจารณาแล้วลง พิจารณาแล้วลง เพราะตั้งแต่หัวค่ำจนอรุณรุ่ง ๑๒ ชั่วโมง ไม่มีใครนั่งสมาธิได้ที่หนึ่ง ๑๒ ชั่วโมงหรอก สมาธินี้เวลาลงนะ ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง หรือชั่วโมงเดียวแล้วมันจะคลายออกมา พอคลายออกมาเราก็ต้องใช้ปัญญาต่อสู้เพื่อจะลงสมาธิรอบสอง ฉะนั้นเวลานั่งตลอดรุ่งมันจะมีสมาธิหลายรอบนะ ไม่ใช่สมาธิรอบเดียว

ถ้าสมาธิหลายรอบ เวลาเข้าสมาธิ ออกจากสมาธิมา อย่างเช่นเราไปเที่ยวกลับมา เรามีอะไรกลับมาล่ะ มีแต่ความอ่อนเพลียใช่ไหม นี่พอเข้าสมาธิแล้วออกมาเราจะเอาอะไรสู้กับมันอีกล่ะ ฉะนั้นเข้าสมาธิรอบที่สอง ที่สามนี้มันหนักกว่าก่อนนะ มันวิกฤติกว่ามากเลย ฉะนั้นเวลาที่ว่าเวลาเข้าสมาธิ วันไหนถ้ามันเข้าได้ง่าย ท่านบอกวันไหนเข้าได้ง่ายแล้วมันนุ่มนวล เข้ารอบหนึ่ง รอบสอง รอบสาม พอออกมาแล้วนี่นะวันนั้นลุกเดินไปได้เลย

นี่ร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติเลย เหมือนคนไม่ทำอะไรเลย สดชื่นด้วย ลุกเดินไปเลย แต่ถ้าวันไหน.. ท่านพูดเองบอกว่าถ้าวันไหนสมาธิมันลงได้ยาก มันต้องใช้ปัญญาต่อสู้กันรุนแรงมาก มันสมบุกสมบันทั้งจิตใจ และสมบุกสมบันทั้งร่างกาย วันนั้นพอออกจากสมาธิมานะ ขานี้เหน็บชา กินไปหมดเลย แล้วที่แรกไม่รู้ ลุกขึ้นยืนก็ล้มเลย ท่านล้มศาลูกขึ้นยืนเลย

แล้วครั้งต่อไปท่านตั้งสติได้เพราะตัวเองมีประสบการณ์มาใช่ไหม พอออกจากสมาธิมาแล้ว เพราะวันนี้วิกฤติมาก รุนแรงมากแต่จิตก็ลง ฉะนั้นท่านบอกนั่งเฉยๆ แล้วเอามือจับเท้ายืดออกไป แล้วนั่งรอก่อน นั่งรอให้เลือดลมมันได้หมุนเวียนก่อน พอเลือดลมหมุนเวียนแล้วท่านถึงลุกขึ้นเดินไป ก็จบ.. แล้วสดชื่นด้วยเพราะได้นั่งตลอดรุ่ง คำว่านั่งตลอดรุ่งของท่าน คือท่านได้ต่อสู้กับกิเลสหลายรอบ ท่านได้ต่อสู้กับไอ้ความต่อต้านของใจนี้หลายรอบ

ฉะนั้นขนาดที่ว่าท่านนั่งบางวันมันก็ชา บางวันมันก็ไม่ชา บางวันชาหมายถึงท่านบอกว่ามันวิกฤติ มันต้องต่อสู้กับความรู้สึก ความนึกคิด ต่อสู้กับที่ความต่อต้านในหัวใจนี้แรง ฉะนั้นมันใช้ความแรงเพิ่มขึ้น เวลาออกมาแล้วมันถึงมีอาการชา อาการชาเพราะว่ามันต่อสู้กันแรง

ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้แนะนำ แนะนำก็ต้องกลับมาดูตรงนี้ กลับมาดูว่าร่างกายเราปกติ ก่อน พอร่างกายปกติแล้วเรากำหนดพุทโธซ้ำๆ อะไรให้ซ้ำๆ ต่อสู้กัน พอต่อสู้กันมันจะเห็นของมันไง มันจะเห็นว่าเวลาลงสมาธิลงอย่างไร เวลาไม่ลงสมาธิเป็นอย่างไร เราที่นะเหมือนกับฝึกงานเลย นั่งนี่มันจะรู้ของมันเอง เวลาทุกข์ ทุกข์มากๆ เวลาเรานั่งมีความทุกข์นี้รู้ได้ชัดๆ เลย ไม่ต้องมีใครบอกเลยว่ามันวิฤติอย่างไร แต่ถ้าเวลามันลงนี่โอ้โฮ.. มันเป็นอย่างไรรู้ทั้งหมดแหละ แล้วเราก็เอาประสบการณ์อันนั้นล่ะ เวลามันลงมันลงใหม่ เวลาไม่ลงมันเป็นอย่างไร

นี่พวกเรานะ พวกเราหมายถึงว่าเวลาครูบาอาจารย์เราหรือผู้ปฏิบัติ เพราะเราเป็นนักปฏิบัติอาชีพ อาชีพของเราคือการปฏิบัติ บวชมาเพื่อปฏิบัติ นี่การปฏิบัติมันปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง แล้วแต่ทุกวินาทีที่มีชีวิตอยู่ ที่มีสติอยู่ ฉะนั้นวันนี้ลงหรือไม่ลง คุณคิดคนผ่านงานมาแต่ละปีทำงานมาขนาดไหน ที่นี้ผ่านงานมาขนาดไหน เราปฏิบัติอยู่ทุกวันๆ นี่มันวิฤติมาขนาดไหน มันจะเอาสิ่งที่ใช้ได้ประโยชน์และไม่ได้ประโยชน์มาเป็นตัวตั้งมาวิจัยไถว่าทำไมวันนี้ภาวนาลง ทำไมวันนี้ภาวนาไม่ลง แล้วมันก็หาเหตุหาผล เห็นไหม พระเราถึงได้ผ่อนอาหารกัน

พระเราผ่อนอาหารบ้าง อดนอนบ้างอะไรบ้าง ก็เพื่อหาความสมดุลของมัน หาว่ามันเป็นไปได้ไหม ทุกคนมันก็ต้องแสวงหาเหมือนกัน แสวงหาย้อนกลับมาที่จิตของตัวเองว่าจิตของตัวเองอะไรเป็นประโยชน์กับจิตของเรา อะไรไม่เป็นประโยชน์กับจิตของเรา

นี่เขาใช้ได้ นะ ดีมาก.. ดีมากหมายถึงว่า เห็นไหม “ผมไหว้พระมาเยอะ ไหว้พระมาเป็น ๑๐๐ วัด แล้วก็ไปเห็นความเข้รกรเข้าพงมาตลอดแล้ว ฉะนั้นจะไม่เข้รกรเข้าพงด้วย”

แล้วถ้าเราปฏิบัติมันเป็นความประพฤติปฏิบัติของเราเลย ความประพฤติปฏิบัติเห็นไหม นี้อริยมุมนั้น ไม่ได้อยู่ที่หัวใจของพระอย่างเดียว อริยมุมนั้นอยู่ในหัวใจของพระ อยู่ในหัวใจของภิกษุณี อยู่ในหัวใจของอุบาสก อุบาสิกา มันอยู่ในทุกหัวใจได้หมด ทุกหัวใจมีโอกาสได้หมด ฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติมันจะได้ผลเหมือนกันหมด ถ้าผลมันเหมือนกันก็คือเหมือนกัน เพียงแต่ว่าภิกษุณี พระนี่มันมีโอกาสดีกว่าเขาเพราะมันอาชีพโดยตรงไง

เพราะบวชมาแล้วนี่ปฏิบัติโดยตรง เห็นไหม มันหน้าที่ปฏิบัติโดยตรงเหมือนทหารออกรบ อย่างอุบาสก อุบาสิกานี่มันก็แบบว่า เราก็เป็นชาวพุทธเหมือนกัน เราก็มีสิทธิเหมือนกัน แต่เรามีหน้าที่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือหน้าที่ทางโลก อย่างหนึ่งคือหน้าที่ที่เราต้องหากินด้วย อีกอย่างคือหน้าที่ที่เราต้องปฏิบัติด้วย แต่พระนี่ปฏิบัติโดยตรงเลย ต่อสู้เลย

ฉะนั้นการที่จะทำอย่างไรในเมื่อขามันมาแล้วมีความเจ็บปวดด้วย อันนี้มันเป็นเวทนา ๓ นะ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา.. นี้คำว่าอุเบกขานี้มันอุเบกขาของใคร ฉะนั้นเวลาปฏิบัตินะ ถ้ามันขาโดยเป็นโรคนี้มันไม่ใช่อุเบกขา ถ้าอุเบกขามันอยู่ข้างในใจ มันอยู่เป็นเรื่องของจิตใจ ทีนี้ปฏิบัติไปมันจะรู้ของมันไปเอง มันจะรู้ของมัน

ทีนี้ขอแนะนำ ขอแนะนำคือทำให้เข้มแข็ง แล้วพุทธโธ แล้วมันก็เปลี่ยนกันใจ เปลี่ยนแบบว่าถ้ามันมีปัญหาเราเดินจงกรมก่อน ยืน เดิน นั่ง นอน.. อิริยาบถ ๔ นี้ภาวนาได้หมดละ อิริยาบถ ๔ ฉะนั้นยืนก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ นั่งก็ได้ แล้วหาหนทางของเราเพื่อพิสูจน์กัน

อันนี้พูดถึงขาชานะ อ้าว.. ขออีกข้อหนึ่ง เพราะเวลามันจะเยอะนิดหนึ่ง ปัญหาหนึ่งจะอยู่ข้างล่าง ขออีกข้อหนึ่ง ข้อนี้มันเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติ ข้อนี้มันเป็นอีกอย่างหนึ่งนะ อันนี้มันเป็นประสบการณ์ของเวลาปฏิบัติอย่างนี้ ประสบการณ์อีกข้อนี้ฟังนะ !

ถาม : ๓๑๕. เรื่อง “ขณะฝันมีสติได้หรือเปล่า”

หลวงพ่อ : คือปฏิบัตินี้ปฏิบัติโดยตรงนะ ใอันนี้มันปฏิบัติในฝัน (หัวเราะ) เดี่ยวฟัง ฟัง อันนี้มันอยู่ในฝันเลย

ถาม : ขณะฝันมีสติได้หรือเปล่า? ผมฟังเทศน์พระอาจารย์ทางซีดีมาโดยตลอด ช่วงหลังเข้ามาอ่านในเว็บไซค์บ้าง ไม่น่าเชื่อตัวหนังสือก็สามารถทำให้สะท้อนใจได้เช่นกัน พูดตรงๆ ก็ทั้งตะตา ตะหู และก็ตะใจด้วยได้จริงๆ ครับ เพราะทุกครั้งทีอ่านคำเทศน์จะเหมือนได้ยินเสียงของพระอาจารย์เองพูดเทศน์ทุกวรรคทุกตอนเลยจริงๆ ผมรู้สึกดีใจซาบซึ้งและให้เข้าใจถึงบุญคุณของตัวหนังสือได้บ้าง เพราะคิดว่าคนที่หูหนวกแต่อ่านหนังสือได้ ก็สามารถเข้าถึงธรรมได้เช่นกัน ทีพูดอย่างนี้ก็เพราะว่าปัจจุบันอายุ ๔๑ ปี

เริ่มมีปัญหาเรื่องระบบประสาทหูเสื่อม แพทย์บอกว่ามันจะเสื่อมลงเรื่อยๆ แต่อย่างน้อย ถ้าเสื่อมหมดจริงๆ ก็ไม่กังวลเท่าไรนักสำหรับเรื่องการฟังแล้ว เพราะสามารถอ่านคำเทศน์ของพระอาจารย์ได้ในเว็บไซต์ อีกทั้งสามารถถามปัญหาได้อีกด้วย

ผมได้ฟังพระอาจารย์เทศน์เรื่องภวังค์ คนที่ตกภวังค์ก็คือคนที่หลับทีเดียว นี่เอง นั่นคือขาดสติใช่ไหมครับ แต่ผมเข้าใจต่อว่าถ้าคนหลับแล้วฝัน ในฝันของคนนั้นก็ไม่น่าจะมีสติด้วยใช่ไหมครับ หลายๆ ครั้งที่ฟังท่านอาจารย์เทศน์เรื่องอัปนาสมาธิ ว่าความรู้สึกมันจะดึงวูบๆ ลงจนหยุดกึกกึ่งอยู่ ผมไม่เข้าใจเลยครับ แต่ผมก็ตั้งใจจะพยายามภาวนาด้วยเพราะอยากได้สัมพัทธแห่งธรรมนั้นบ้าง บอกตรงๆ ครับ จินตนาการตามไปไม่ได้เลย อยากมากจนเอาไปฝันเลยครับ ความฝันคือ..

ฝันว่าตนเองกับเพื่อนเข้าไปในตึกสูงมากๆ แล้วขึ้นลิฟต์ไปจนเกือบชั้นบนสุด แต่ระหว่างทางที่ลิฟต์เคลื่อนที่ไปจนเกือบถึงชั้นบนสุดนั้น ลิฟต์เกิดขาดร่วงลงมาอย่างรวดเร็ว ทุกๆ คนในลิฟต์ร้องด้วยความตกใจ ถึงกับร้องไห้เพราะกลัวตายตามๆ กัน ผมเองก็ร้องด้วย ความตกใจกลัวสุดขีดร้องจนหมดเสียง มันเสียวลึกมากๆ จวนเจียนจะขาดใจ ความรู้สึกมันบอกว่าเรากำลังจะตาย ผมรู้สึกกลัวตายจนสุดขีด แต่ระหว่างนั้นเองมันปัง! นึกถึงคำอาจารย์ได้ว่า

“ถ้ามันจะตายจริงๆ ก็ขอให้ตายอย่างมีสติ”

แว็บเดียวภาพทุกอย่าง เสียงทุกเสียง มันหายเว็บไปเหมือนกับปิดทีวีอย่างไรอย่างนั้นเลยครับ มันวูบมีผัสสะแต่แปลกใจตรงที่ ใจยังรู้และรู้สึกได้อยู่ ตรงนี้แหละครับ จึงอยากถามท่านอาจารย์ว่าขณะฝันอยู่ ทำไมไม่มีสติอย่างนั้น มันรู้สึกขัดกับความเข้าใจแรกๆ ที่เข้าใจว่าฝันต้องไม่มีสติแน่ๆ ผมสงสัยมากเลยครับ ทั้งๆ ที่ตื่นขึ้นมายังไม่เข้าใจตนเองเลยว่าทำไมถึงคุมสติได้ขนาดนั้น ทำได้อย่างไร

แต่ถึงแม้จะเป็นประสบการณ์หลอกๆ ในฝันก็ตาม ลึกลงไปในใจพอโต มันมีกำลังใจมากเพื่อจะปฏิบัติให้ถึงเป้าหมาย ตามความตั้งใจที่อยากได้สัมพัทธแห่งอัปนาสมาธิครับ

หลวงพ่อก : นี่พูดถึงเวลามั่นคง เห็นไหม คำว่าสติ.. เริ่มต้นเขาพูดถึงเรื่องภวังค์ เขาบอกว่าเพราะเคยฟังเทศน์หลวงพ่อบอกว่า ถ้าคนตกภวังค์เหมือนคนหลับดิๆ นี่แหละ คนหลับคือคนตกภวังค์

ภวังค์คือเวลามั่นคง มั่นตกภวังค์อย่างตื่น ภวังค์อย่างเล็กน้อย ภวังค์ปานกลาง ภวังค์ลึกๆ นี่หมดเลย เหมือนคนหลับเลย นั่นคือภวังค์.. นี่ภวังค์นี้ ภวังค์ไม่ใช่สมาธิ ถ้าคำว่าภวังค์เป็นมิจฉาเลย มิจฉาสมาธิ แต่คนเข้าใจผิด เพราะกิเลสมันพาเข้าใจผิดคิดว่า เป็นสมาธิเพราะมันขาดสติ นี่คนหลับละ คนหลับต้องขาดสติใช่ไหม.. ใช่ ! คนหลับนี่ถ้ามีสติหลับไม่ได้หรอก ที่หลับนี่เพราะเราอนหลับ ถ้าวันไหนเรามีความคิดฟุ้งซ่าน นี่มันชัดเจนมากนอนไม่หลับหรอก แต่ถ้ามันพุทโธ พุทโธหรือเอาหนังสือมาอ่าน ถ้าอ่านหนังสือธรรมะนี่หลับเลย ยานอนหลับ เอาหนังสือธรรมะมาอ่านนะหลับปุ๋ยเลย

ที่นี้พอหลับไปแล้วมีสติได้อย่างไร หลับไปแล้วนี่มันฝัน คำว่าฝันนะหมายถึงว่า ฝันดี ฝันเลือนราง เพราะเวลาเรานั่งสมาธิแล้วจิตเห็น นิมิตนี้มันมีนิมิตหลอก นิมิตจริง นิมิตหยาบ นิมิตละเอียด นี่เวลาจิตนะมันอยู่ที่กำลังของจิต ใจหลับก็เหมือนกัน ใจหลับนี่ฝันสะเปะสะปะเยอะมาก ใจฝันนี้คนถามปัญหาฝันมากี่หนแล้ว แล้วใจฝันที่เคยฝันแก่กับฝันอันนี้มันต่างกันไหม

การฝันอย่างนั้น ใช่ ! ขาดสติ การฝันโดยทั่วไปนี่ขาดสติ เพราะมันไม่มีสติควบคุมมันฝันไป ฝันไปนี่มันบอกได้ อย่างเช่น.. ยกตัวอย่างบ่อย หลวงตาค่อนที่ท่านจะออกปฏิบัติ เห็นไหม ท่านบอกเลย “ออกไปปฏิบัตินี้จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จให้บุญกรรมช่วยบอกที บอกด้วยทางฝันก็ได้ หรือบอกด้วยทางนั่งสมาธิก็ได้”

ท่านนั่งสมาธิถึงเที่ยงคืนถึงดึกแล้ว มันไม่มีผลอะไรปรากฏก็นอน พออนอนไปแล้วหลับสนิทก็ฝันไป ฝันว่าตัวเองเหาะขึ้นไป เห็นไหม เหาะขึ้นไปเลยนะ ขึ้นไปในเมืองหลวง ๓ รอบ วนอยู่นั่นละ แล้วพอวนเสร็จแล้วกลับมา พอกลับเข้ามาที่ในตัวเอง พอตื่นขึ้นมา.. ตกใจตื่น พอตื่นขึ้นมามั่นใจว่าออกไปปฏิบัติคราวนี้ก็จะประสบความสำเร็จ วนเมืองหลวงนี่ถึง ๓ รอบ

นี่ความฝัน เห็นไหม นี่ก็ความฝันเหมือนกัน เพราะตอนนั้นหลวงตาเพิ่งจะออกบวช แล้วความฝันนี้มันฝังใจท่านมาตลอดเลย ฝังใจมาตลอดว่าออกไปต้องมีความสำเร็จ

มันเป็นสิ่งที่ว่าท่านจะให้กำลังใจท่านมหาศาลเลย แล้วนี่ความฝันอย่างนี้ท่านบอกว่ามันฝันก็จริงอยู่ แต่มันเหมือนกับเห็นจริงๆ เลย.. อันนี้เราจะบอกว่า จิตของคนนะ ถ้าจิตของคนอ่อนแอ สะเปะสะปะเหมือนสมาธิสั้น สมาธิขวนี่แหละ ถ้าสมาธิมันดี จุดสมจุดมันดี ความฝันนั้นมันก็จะคล้ายๆ กับมีความจริงเลยละ

ฉะนั้นความฝันอย่างนี้.. นี้ก็เหมือนกัน นี่มันเหมือนความจริงเลยแต่มันไม่จริง ไม่จริงตรงไหน ไม่จริงตรงที่ว่าภาพทุกภาพ เห็นใหม่ ที่ว่า “ระหว่างนั้นเอง ปึ้ง ! ขึ้นมาถึงคำอาจารย์ที่ว่ามันตายต้องมีสติ” ในความฝันนี้มันตายต้องมีสติ สติมันตั้งขึ้นมา ทีนี้พอตั้งขึ้นมามันก็ดับแว็บเลย แล้วมันวูบลง เห็นใหม่ เหมือนปิดทีวีมีคสนิท

ทีนี้คำว่ามีคสนิทหรือไม่มีคสนิท เห็นใหม่ ถ้ามันเป็นอัปนาสมาธิมันจะรู้ตัวสว่างของมัน มันจะรู้ตัวตลอดเวลา คำว่ามีคสนิทนี้มันฝันเอา มันถึงบอกว่า.. มันไม่เหมือนจริงทั้งหมดว่าอย่างนั้นเถอะ แต่มันก็มีส่วนอยู่ มันมีส่วนอยู่เพราะมันได้วูบใจ แต่มันไม่จริงทั้งหมดเพราะเราไม่ได้รู้จริงๆ ใจใหม่ เราไม่รู้แบบจำ.. ฉะนั้นสิ่งนี้เพียงแต่ว่าเขาถามมาอย่างนั้น

ถาม : ขณะฝันอยู่ทำไมผมมีสติคืออย่างนั้น ผมรู้สึกขัดกับความเข้าใจแรกๆ ที่ว่าความฝันมันต้องไม่มีสติแน่ๆ ผมสงสัยมากเลยครับ ทั้งๆ ที่ตื่นขึ้นมายังไม่เข้าใจตนเองเลยว่าทำไมถึงคุมสติได้คืออย่างนั้น

หลวงพ่ : มันคุมสติได้คืออย่างนั้นมันเป็นวาระของมัน มันเป็นความสมดุลของจิตเห็นใหม่ หลวงตาใช้คำว่า “ฝันดิบ ฝันสุก” ฝันดิบๆ ก็คือเราคิดอยู่เนี่ย ความคิดนี้เราฝันกันอยู่นะ เราอยู่ในโลกของความเพ้อฝัน เราอยู่ในโลกของความคิด นี่ฝันดิบๆ แต่พอเวลาไปนอนนี่ฝันสุก คือฝันโดยจริงๆ แต่ตอนนี้เราก็ฝันอยู่ แต่เราฝันโดยมีสติ เรามีสติสดตงอยู่นี้เรายังฝันอยู่.. นี่ความฝันใจ

ฉะนั้นบอกว่าทำไมเรากุมสติได้ขนาดนั้น.. เพราะขณะที่ว่าฝันดิบ ฝันสุก แต่ขณะนั้นจิตมันสมบูรณ์ของมัน คือวาระใจ ! เราก็พยายามจะหาคำอธิบายตอบให้ได้ ให้เป็นวิทยาศาสตร์ เพราะเวลาอธิบายนี่จะอธิบายถึงเหตุถึงผล.. อธิบายถึงเหตุถึงผล เวลาเหตุผลมันมีที่ไปที่ไปใจ ที่มาหมายถึงว่าต้องการตอบปัญหานี้ แต่เวลาคนเขาเอาไปวิจัยนี้เขาจะพูดตัดตอนไปแล้วบอกว่ามันไม่ใช่ มันเป็นไปได้

ฉะนั้นถึงบอกว่าต้องพูดอธิบายให้เข้าใจได้ว่ามันเป็นเพราะอะไร แล้วมันก็เป็นความฝันใช่ไหม พอจบแล้วมันเป็นความฝัน เราก็ต้องมาปฏิบัติให้เป็นความจริงของเราเนาะ เอาเป็นความจริง นี่เป็นความฝัน.. ตอบปัญหานี้ก่อน อันนี้ตอบแค่นี้ก่อนนะ อันนี้มันเป็นของสดมันต้องตอบเลย มันไม่ใช่เว็บไซต์ เว็บไซต์เป็นของแห่ง ของแห่งไว้ตอบวันหลังก็ได้ ไอ้ของสดนี้ต้องตอบเลยเพราะเดี๋ยวเขากลับแล้ว

ถาม : กราบเรียนท่านอาจารย์ค่ะ

๑.เวลาหนั่งภาวนาพุทโธ แล้วพอรู้สึกว่ภายในสงบก็กำหนดเป็นกระดุกที่บริเวณใบหน้า มือ แขน ขา กำหนดคุดไปเรื่อยๆ วิธีนี้ถูกต้องไหมคะ แล้วถ้าไม่ถูกต้องการบริการรรมพุทโธจะต้องน้อมไปสู่การวิปัสสนาจะท่อย่างไร เราต้องกำหนดนึกขึ้นเองหรือว่าต้องรอให้มีอะไรหรือความคิดผุดขึ้นจึงจะเป็นวิปัสสนาค่ะ

หลวงพ่ : ถูกต้อง ! ถูกต้อง แต่ค่วาถูกต้องปั๊บ เหมือนกับเรานี้เราไปหาถูกต้องเหมือนเด็กเล่นนะ พอไปทำอะไรนี้ผู้ใหญ่ตบมือให้คใจมากเลย แล้วต้องควักตังค้ให้ด้วยนี่มันถูกต้อง ถูกต้องแล้วผลละ.. ถูกต้อง !

“เวลาหนั่งภาวนาพุทโธ แล้วพอรู้สึกว่ภายในสงบก็กำหนดเป็นกระดุกที่บริเวณใบหน้า มือ แขน ขา กำหนดคุดไปเรื่อยๆ วิธีนี้ถูกต้องไหมคะ”

ถ้าจิตเราสงบเรากำหนดได้ กำหนดเป็นกระดุก กำหนดเป็นต่งๆ เพราะการกำหนดเป็นกระดุก พุทโธกับกระดุกตอนนี้มีค่วเท่ากันเลย ขณะที่เรากำหนดพุทโธนี่คือพุทโธใช่ไหม แต่จิตเรายังไม่สงบพอ เราก้กำหนดเป็นกระดุกแทน กระดุกใบหน้า กระดุกอะไรก็ได้ อธิ อธินี้ก็ค่วค้บริการรรม กรรรมฐาน ๔๐ ห้อง กำหนดกระดุก กำหนดอะไรนี้มันก็เหมือนกับเป็นค้บริการรรมนี้แหละ เพราะอะไร เพราะคนกำหนดอธิจันจิตสงบก็มี คนกำหนดมรณานุสติจันจิตสงบก็มี

นี่เรากำหนดพุทโธ พุทโธ จิตมันเริ่มนิ่งแล้ว ถ้าเราไม่นิ่งนะเราจะกำหนดอยู่กับกระดุกไม่ได้หรอก ถ้าเราพุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่เราพุทโธอยู่ได้เพราะจิตมันเริ่มเกาะพุทโธแล้ว ฉะนั้นเรากำหนดกระดุกมันถึงเห็นเป็นกระดุกได้ไง.. ถ้าจิตเราไม่มีลักษณะ พอกำหนดกระดุกปั๊บมันจะแลบออกทางอื่นไง พอกำหนดกระดุกปั๊บมันก็จะไปคิดว่า โอ๊ย..

กระดุกก็รู้แล้ว กระดุกไม่จำเป็น โอ๊ย.. กระดุกเอามาตีหมวกทุกวัน มันจะแฉลบไปเลยนะ เพราะอะไร เพราะมันไม่มีหลัก แต่ถ้ามีหลักนะ เรากำหนดพุทโธมาก่อนนะ พอกำหนดกระดุกมันจะเป็นกระดุก

คำว่ามีหลักหมายถึงว่าจิตนี้มันไม่แฉลบ มันจะอยู่กับสิ่งที่เรากำหนดไง ที่เรากำหนดพุทโธกันอยู่นี้ ก็เพื่อต้องการให้จิตมันมีหลักของมัน มันไม่โลเล สิ่งที่ในปัจจุบันนี้ความคิดเราโลเล แม้แต่ที่เป็นว่างๆ ว่างๆ นี่ว่างในโลเล.. นี่โลเลอยู่ในว่าง เพราะมันไม่เป็นจริง มันควบคุมไม่ได้ แต่พุทโธ พุทโธ พุทโธ พอเราพุทโธแล้วนะ ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าเรากำหนดกระดุกได้ กำหนดต่างๆ ได้ กำหนดได้ พอกำหนดกระดุกปั๊บ กำหนดไปเห็นกระดุกปั๊บสักพักหนึ่ง สักพักหนึ่งถ้ามันอยู่ได้นะ ถ้ามันอยู่ไม่ได้เราก็กลับมาพุทโธอีก

พุทโธอีกเพราะอะไร เพราะไปกำหนดกระดุกแล้วมันยังไม่อยู่กับกระดุก แสดงว่าจิตใจเรามันยังโลเล มันยังไม่มีหลัก ฉะนั้นเราต้องกลับมาที่พุทโธก่อน.. พุทโธนี้เพื่อให้มันมั่นคง เหมือนเรานี่เราเป็นคนที่ว่าไม่เอาไหนเลย จับอะไรไม่ได้เลย เราก็มาทำ ความสงบของใจ ให้ใจมันคง แล้วไปจับต้องจับงานขึ้นมา ถ้าเราจับงานขึ้นมามันก็เป็นงาน งานนั้นคือวิปัสสนา แต่ถ้าเรายังโลเลอยู่ นี่ใจเรายัง โลเลอยู่แล้วมันจะได้งานอะไรละ มันโลเลตั้งแต่ต้น ไปทำงานมันก็ไม่เอาไหนอยู่แล้ว แล้วถ้าคนไม่เอาไหนไซ้ใหม่ก็ให้ค่าตัวเองเลยนะวิปัสสนาแล้ว ทะลุไปหมดแล้ว

ฉะนั้นพุทโธหรือปัญญาอบรมสมาธิ เราจะบอกว่า นี่ถ้ากำหนดกระดุกมันก็ เหมือนกับคำบริกรรมนี้แหละ มันก็เหมือนกับทำความสงบของใจ อย่างนี้ถูกไหม.. ถูกแล้วทำเรื่อยๆ นะ ถ้าทำอย่างนี้ทำเรื่อยๆ พอทำเรื่อยๆ พอมันอยู่กับกระดุกได้.. พอมันอยู่กับกระดุกได้ ธรรมดาณะถ้าเป็นวิปัสสนา พิจารณากระดุกแล้วมันจะเกิดปัญญา แล้วมัน จะเกิดการสำรอกกิเลสออก แต่ถ้ามันเป็นสมถะมันก็คือความสงบของใจ

นี่มันจะส่งกันไง คนปฏิบัติมันจะรู้ เราตักน้ำใส่ภาชนะ เรานั่งดูนี่เรารู้เลยว่า ภาชนะมันจะเต็มหรือไม่เต็ม เราพุทโธ พุทโธ จิตเราจะเต็มหรือไม่เต็มเรารู้ของเรา นี่มัน วัดได้ว่าตอนนี้จิตเรานิ่งไหม ถ้าจิตเราอยู่กับพุทโธได้ นี่ใช่ได้แล้ว ถ้าจิตอยู่กับกระดุกได้ มันก็ดีอีก แต่ถ้ามันไม่ใช่ซะ พุทโธ แพลบ ! แพลบ ! แพลบ ! นี่ไม่ใช่ ถ้าไปอยู่กับกระดุก

นะมันก็ไม่อยู่กับกระดูกงู พออยู่กับกระดูกบีบมันก็ปลิ้นไปนูน ปลิ้นไปนี่ อย่างนี้ไม่ใช่ .. ถ้าไม่ใช่ต้องตั้งสติให้ได้ ตั้งสติให้ได้

ทำอย่างนี้ไป ถ้าทำอย่างนี้ได้ แต่ถ้ามันทำไม่ได้นะ.. บางทีนี่เราไปอยู่กับกระดูกก็ไม่ได้ อยู่กับพุทโธก็ไม่ได้ นี่จะย้อนกลับมาว่า..

ถาม : แล้วถ้าไม่ถูกต้อง การบริกรรม “พุทโธ” จะน้อมไปสู่การวิปัสสนาจะทำอย่างไร

หลวงพ่ : นี่ถูก ! แต่ถูกแล้วเราจะให้เห็นนะ นี่กำหนดกระดูกอย่างนี้มันจะอารมณ์ปกติ แต่ถ้าจิตมันสงบนะ จิตมีหลักแล้ว.. จิตมีหลักแล้วนะ แล้วถ้ามันน้อมไปเห็นกายนะ มันสะท้อนเลย

ถาม : ถ้าน้อมไปสู่การวิปัสสนามันจะเป็นอย่างไร เราต้องกำหนดขึ้นมาเอง หรือว่าต้องรอให้มันมีอะไร หรือความคิดผุดขึ้นมา จึงจะกลายเป็นวิปัสสนา

หลวงพ่ : มันสำคัญ เห็นไหม เราจะบอกเลยสำคัญที่จิตสงบ.. จิตสงบนี้ คำว่าจิตนี้เป็นเจ้าเรือน จิตนี้จิตหนึ่ง จิตนี้ท่องเที่ยวไป จิตนี้ไม่เคยได้แสดงตัว จิตของเรานี้ไม่เคยได้แสดงตัวเลย สิ่งที่เราแสดงกันออกมาด้วยขั้น ๕ ด้วยความรู้สึกลึกซึ้งมันเป็นบุญกรรม มันเป็นวิบากที่เราเกิดเป็นมนุษย์นะ ตัวจิตเอง ตัวจิตแท้ๆ มันไม่เคยแสดงตัวเลย ! ตัวจิตแท้ๆ มันไม่เคยแสดงตัวเลย สิ่งที่เราแสดงตัวคือผลบุญผลกรรมที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์นะ

ผลบุญผลกรรมที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ เพราะมนุษย์มันมีธาตุ ๔ และขั้น ๕ เห็นไหม มนุษย์มีธาตุ ๔ ขั้น ๕ เขาไม่ได้พูดถึงจิตเลยนะ ธาตุ ๔ และขั้น ๕ ขั้น ๕ คืออะไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่คือความคิดที่ว่าเปลือกสัมผัสสัมผัสนี้ไง ฉะนั้นการแสดงของเรานี้มันแสดงออกมาจากเปลือกสัมผัสทั้งหมดเลย แต่ถ้าเราพุทโธ พุทโธเข้าไปสู่เนื้อสัมผัสคือเข้าไปสู่จิต นี่เข้าไปสู่จิต ตรงนี้ ! ตรงนี้ ! ตรงที่เข้าไปสู่จิต ถ้าจิตสงบแล้วออกเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นี่วิปัสสนาเกิดตรงนี้

แต่ถ้าดูกายอยู่ นี่เริ่มต้นจิตกำหนดพุทโธแล้ว จิตสงบแล้วพิจารณาดูกายนี้เป็นวิปัสสนาหรือยัง มันถูกไหม.. ถูก คำว่าถูกนี่หมายถึงว่าเราเก็บหอมรอมริบนี้ถูกไหม ตอนนีรัฐบาลพยายามออกนโยบายให้มีการออมนะ การออมถูกไหม.. ถูก การออมออม

เพื่อใคร ออมเพื่อเราใช่ไหม ถูกไหม.. ถูก แล้วออมแล้วทำอะไรต่อล่ะ ออมไว้แบบนี้
หรือ ออมไว้ที่เราออมไว้เพื่อประโยชน์ใช่ไหม

นี่ก็เหมือนกันพอจิตมันสงบแล้ว ถ้าจิตมันสงบแล้วแล้วจิตออกรู้ พอถึงที่เขาว่า..

“แล้วเมื่อใดมันจะเป็นวิปัสสนา”

วิปัสสนานะเรารู้ทันทีเลย ตัวเรารู้เลยถ้าเป็นวิปัสสนานะปัญญามันเกิดมันจะ
ถอดถอนอย่างไร เพราะอารมณ์ของสมถะ อารมณ์ของความสงบเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์
ของวิปัสสนานี้มันละเอียดกว่า มันลึกซึ้งกว่า เพราะมันละเอียดกว่ามันลึกซึ้งกว่า นี่มันจะ
ถอดถอนกิเลสได้อย่างไร สมถะนี่ถอนกิเลสไม่ได้ สมาธิถอนกิเลสไม่ได้เลย แต่ถ้าไม่มี
สมาธินะ วิปัสสนาอย่าพูดถึง เป็นไปไม่ได้

ถ้าไม่มีมนุษย์ ! ไม่มีมนุษย์ ! ทรัพย์สมบัติที่เกิดขึ้นจะเป็นของมนุษย์ใหม่ ถ้าไม่มี
มนุษย์ สมบัติที่มีอยู่เป็นของใคร.. เพราะมีมนุษย์ใช่ไหม เพราะมีเราใช่ไหม ทรัพย์สมบัติ
ถึงเป็นของเราใช่ไหม ไม่มีจิต ใครวิปัสสนา ไม่มีจิตใครถอดถอนกิเลส ไม่มีสัมมาสมาธิ
ใครเป็นคนวิปัสสนา ฉะนั้นจิตต้องสงบก่อน แต่ขณะจิตที่เราใช้ปัญญากันอยู่นี้มันไม่ใช่
วิปัสสนาหรอก มันเป็นเหมือนโลก มันเป็นเหมือน โลกคือว่าเหมือนกับเราทำงานในโลก
เราทำงานกันไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลาปัญญามันเกิด เขาบอกว่าวิปัสสนาเป็นอย่างไร วิปัสสนา..
ฉะนั้นต้องให้มันเห็นเองใช่ไหม

ถาม : ถ้าน้อมไปสู่วิปัสสนาจะอย่างไร เราจะต้องกำหนดนึกขึ้นเองหรือว่าต้องรอ
ให้มันขึ้นมา

หลวงพ่ : ๒ ข้อนี้เวลาปฏิบัติมา ๒ ข้อนี้ไม่เหมือนกันนะ

เราต้องนึกขึ้นใช่ไหม เราต้องนึกขึ้นมาหมายถึงประเภทหนึ่ง ประเภทที่ว่า..
ประเภทานะ ระดับของจิตนี้มันสร้างอำนาจวาสนามาไม่เท่ากัน มีระดับจิตอยู่กลุ่มหนึ่ง
ที่เขาสร้างอำนาจวาสนาของเขา มา เวลาจิตสงบปั๊บมันจะเห็นกายเลย อย่างเช่นนิมิตมา
เราจะเห็นเลย

แต่จิตอีกกลุ่มหนึ่งเราสร้างคุณสมบัติมาน้อยกว่าเขา คือว่าลัทธิเราน้อยกว่าเขา เวลาจิตสงบแล้วไม่เห็นหรืออก อย่างไรก็ตามก็ไม่เกิด ให้เห็นกายไม่มีทางเห็นได้เลย ต้องนึกขึ้นมา ! ต้องนึกขึ้นมา เห็นไหม นี่ไงพระพุทธเจ้าสอนแนวทางไว้หลากหลายมาก เพียงแต่ว่าผู้สอนนี้สอนเป็นหรือเปล่า แล้วคุณภาพของจิต เรารู้ว่าคุณภาพของจิตนี้มันคุณภาพอย่างไร

ฉะนั้นถ้าคุณภาพของจิตที่เห็นเองนะ คำว่าเห็นเองนี้มันมีเยอะมาก เวลาจิตสงบแล้วนี่ไอ้โฮ.. ลอยมาเลย ลูกศิษย์มาหลายคนนะบอกว่า หลวงพ่อเวลาเดินจงกรมนี้มันมีซากศพ คือโครงกระดูกเดินอยู่ข้างหน้าเลย เวลาจิตเขาสงบมันเหมือนมี เราเดินจงกรมอยู่ นี่มันจะมีโครงกระดูกเดินอยู่ข้างหน้า เดินอยู่ข้างหน้าตลอด นี่เขาเห็นของเขาเลย บางคนจะเห็นขึ้นมา เห็นขึ้นมา แต่ถ้าบางคนไม่เห็นละ

ถ้าไม่เห็น.. คำว่านึกนี่เขาก็บอกว่าเหมือนเป็นการหลอกตัวเอง สมมุติจะโยมมีเงินอยู่พันล้าน โยมจะลงทุนนี้โยมหลอกตัวเองหรือเปล่า ถ้าโยมมีเงินอยู่พันล้านจะเอาเงินพันล้านไปลงทุน นี่หลอกตัวเองหรือเปล่า อ้าว.. ก็มีจริงๆ ไซ้ใหม่ เรามีเงินอยู่พันล้านแล้วเราจะลงทุน พันล้านก็ของเราจริงๆ นี่เราหลอกตัวเองหรือเปล่า ไม่ได้หลอกหรือ

จิต ! จิตถ้ามันเป็นสมาธิ ถ้าเราจะนึกขึ้นมาที่หลอกตัวเองได้อย่างไร ถ้ามันมีสมาธินะ ถ้าไม่มีสมาธิมันนึกไม่ขึ้นหรืออก มันไม่มีหรืออก แต่ถ้ามันมี นึกขึ้นมา คือนึกขึ้นมาเขาเรียกว่ารำพึง ตามประสาธรรมเขาเรียกรำพึงขึ้นมา ต้องรำพึงขึ้นมา.. นี้พอรำพึงขึ้นมา มาพูดกับโยมโยมก็ไม่เข้าใจอีกไซ้ใหม่ก็ต้องบอกวานึก ! พอบอกวานึกก็เป็นภาษาโลกแล้ว เป็นภาษาที่ว่าหลอกตัวเองแล้ว แต่หลอกไม่ได้

เรามีเงินพันล้านแล้วเราลงทุนนี้ไม่ได้หลอกตัวเอง แล้วคนไม่มีเงินพันล้านเขาจะลงทุนกัน นี่เอ็งไม่มีสิทธิ์เพราะเอ็งไม่มีพันล้าน เอ็งไม่มีเงินพันล้านเอ็งเอาอะไรมาลงทุน กุลกันคนละพันล้านนะ แล้วเอ็งไม่มีพันล้านเอ็งจะเอาอะไรมา ก็ขอลงด้วยพันล้าน แต่ลงด้วยปากใครจะให้

จิตก็เหมือนกันเวลานึกขึ้นมาไง เพราะคำว่านึกนี่เรารู้อยู่ ถ้าคนแบบว่าศึกษาพุทธพจน์ๆ นี่เขาจะบอกเลยว่านึกขึ้นมาที่มันก็เหมือนกับเด็กเล่นขายของเลย เออ.. เล่นนึ่กันเองอย่างนั้นเลยหรือ.. ใช้นั้นเวลาเขาพูดกันเขาพูดในวงของเขา

“ฉะนั้นถ้าสู่วิปัสสนาทำอย่างไร เราต้องกำหนดนึกขึ้นเองหรือว่าต้องรอให้มีการ
 ผุดขึ้นอย่างไร หรือต้องกำหนดพุทโธขึ้นมาเอง”

เวลาผุดขึ้นมาเอง เวลาผุดนี่นะ คำว่าผุดนี่นะถ้าเรามีสมาธินะมันก็เห็นใช่ใหม่ แต่
 ถ้าผุดนี่เหมือนกับธรรมเกิด คำว่าผุดนี่มันเหมือนกับ เช่นนะเรานั่งปฏิบัติกัน อย่างเราที่มี
 ปมในใจ สงสัยเรื่องธรรมะ สงสัยเรื่องอะไรก็แล้วแต่สงสัยมาก พุทโธ พุทโธไป เวลามัน
 ผุดนะมันจะมีเหตุผลมาปล้ำสิ่งที่ปมในใจเราหมดเลย นี่เรียกว่าธรรมผุด ! นี่ธรรมเกิด
 ไม่ใช่อริยสัจ

อริยสัจ นี่จิตมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันคนละเรื่องกับอันนี้นะ
 มันไม่ใช่ผุด ถ้าผุดขึ้นมาที่มันเป็นธรรม แต่ถ้าเวลาที่ภาพมันเกิดขึ้นมา จะใช้คำว่าผุดก็ได้
 แต่มันเป็นอีกกรณีหนึ่ง เพราะมันต้องมีสมาธิพอ ถ้ามันมีสมาธิไม่พอไม่มีทาง เป็นไป
 ไม่ได้ ถ้าเป็นไปได้อีกก็สัญญาคือจำเอา คือนึกเอา คือเป็นโลก ถ้าเป็นโลกมันก็ไม่.. ถ้าเป็น
 โลกเราจะรู้ เป็นโลกพอเวลาเราทำไปแล้วคือไม่มีผล คือเราใช้ปัญญาไปแล้ว จบ
 กระบวนการแล้วนี่มันเหมือนปกติ แต่ถ้าเป็นวิปัสสนานะ เวลาเราใช้ปัญญาหมุนไป
 เวลามันสรุปลงแล้ว ผลของมันคือไอ้โฮ.. โลง ว่าง แล้วเข้าใจได้หมดเลย

นี่มันแตกต่างกัน ผลตอบสนองแตกต่างกัน เหตุแตกต่างกัน ผลแตกต่างกัน เหตุไม่เป็น
 ความจริง ผลออกมาแกร่นๆ ถ้าเหตุเป็นความจริงนะ ผลของมันนี่ไอ้โฮ.. มันลอคมัน
 ถอนนะ แล้วบางทีนี่น้ำตาไหลเลยละ มันซาบซึ่งใจ ไอ้โฮ.. น้ำตาร่วงเลย ใจอย่างนี้ ทำไม
 มีงใจอย่างนี้ ของอยู่ใกล้ๆ ของอยู่กับตัวทำไมไม่รู้.. แต่กว่าจะรู้เกือบตายนะ แต่ถ้ารู้แล้ว
 มันจะอย่างนั้นเลย

ถ้าเป็นความจริงนะ ธรรมสังเวชนะไอ้โฮ.. บางทีมันตีเลย สะอื้นซ้ๆ เลย ถ้ามัน
 เป็นความจริงนะ ! แต่ถ้ามันไม่เป็นความจริงเราสร้างไม่ได้หรอก เราสร้างไม่ได้

ถาม : ๒. การภาวนาโดยการฟังธรรมเช่นเปิดเทปหลวงตาดีหรือไม่อย่างไร ถ้าเทียบ
 กับการภาวนาโดยการบริกรรมเจ้าค่ะ

หลวงพ่ : ถ้าการบริกรรมนี่มันเหมือนกับเราเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา เราศึกษาเราทำของเรา
 ด้วยตัวเราเอง แต่ถ้าฟังเทศน์หลวงตานะดีมาก ฉะนั้นเวลาฟังเทศน์หลวงตานี่นะ เมื่อกี้

บอกว่าเวลาภาวนาด้วยตัวเองนี่เป็นผู้ใหญ่ แล้วพอบอกฟังเทศน์หลวงตานี้ดีมาก แล้วอะไรจะดีกว่ากันล่ะ

มันดีทุกทาง ! มันดีทุกทางแหละ มันอยู่ที่คนถนัดหรือคนเอามาเป็นประโยชน์ในเวลาเราพุทโธ พุทโธของเราเอง คือเราฝึกด้วยตัวเราเอง แต่ในวงกรรมฐานหลวงตาจะบอกว่าการฟังเทศน์เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เวลาพระพุทธรเจ้าเทศน์เทศน์ทวดความสำเร็จเป็นร้อยเป็นพันเลย เวลาเทศน์ขึ้นมาเนี่ย เวลาเทศน์นะพระสำเร็จบางที ๕๐๐- ๑,๐๐๐ เลย เพราะขณะเวลาเทศน์มันเป็นการปฏิบัติโดยตรงไง

ขณะเทศน์นะ ฟังเทศน์นี่พอศึกษา เห็นใหม่ เวลาฟังเทศน์นี่จิตใจเราก็คืออะไรอยู่ แล้วคำเทศน์นี่มันตรงกับใจเราไหม มันแก้ปมในใจเราได้ไหม พอมันแก้ปมก็ลงวูป.. จบเลย ก็เลสนี่ขาดหมด

ฉะนั้นเวลาฟังเทศน์ เราพุทโธของเรา นี่คือการปฏิบัติโดยตรง เวลาฟังเทศน์นะ มันมีประเด็นอยู่ ประเด็นที่ว่าเวลาฟังเทศน์เราไม่ต้องกำหนดคนนะ.. เราอยู่กับพุทโธ พุทโธใช้ใหม่ เวลาฟังเทศน์เรากำหนดพุทโธไปด้วยนี่มันเป็นสองใจ เวลาฟังเทศน์เราไม่ต้องกำหนดพุทโธ เอาเสียงเทศน์นั้นเป็นประเด็นเราจับเสียงเทศน์นั้น แล้วไม่ต้องบอกว่าอยากฟังหลวงตาเทศน์ให้รู้ทุกคำ ไม่ต้อง ตั้งจิตไว้โล่งๆ คำไหนนะ เทศน์ทั้งกัณฑ์มันจะมีอยู่คำหนึ่ง หรือว่าประเด็นอะไรที่มันทิ่มเข้ามาในหัวใจเลย โอ้โฮ.. พอทิ่มเข้ามาที่นี้ ขนลุกเลย นั่นแหละฟังเทศน์

การฟังเทศน์.. หลวงตาบอกว่า การฟังเทศน์กรรมฐานเป็นยอดแห่งการปฏิบัติ การฟังเทศน์ เวลาหลวงปู่มั่นเทศน์ เวลาหลวงตาเทศน์ พระฟังนี้โอ้โฮ.. สุดยอดเลย เพราะมันเป็นแบบว่าเหมือนกับนักกีฬาลงสนาม ขึ้นมาในสนามแล้วมีคู่ต่อสู้ ระหว่างทีสู้เรา กับเรามีความรู้แบบนี้ เรามีความคิดอย่างนี้ หลวงตาเทศน์มานี้เปรี้ยว ! เปรี้ยว ! อู้ฮู.. ของกูผิดหมดเลย มันหงอเลยนะ ไม่อย่างนั้นถ้าอยู่คนเดียวนะ แหม.. เก่ง ยอด อู้ฮู.. สุดยอดเลย ปัญญาเนี่ยยอดเยี่ยมเลย เรามีประเด็นในใจใช้ใหม่ เวลาหลวงตาท่านเทศน์ออกมา หรือว่าหลวงปู่มั่นเทศน์ออกมา อู้ฮู.. เหตุผลเราเมื่อกี้ โอ๊ย.. สู้ไม่ได้เลย มันหมดเลย นี่คือการฟังเทศน์

ฉะนั้นเราจะบอกว่าอันนี้คำถามที่เราเข้าใจว่า เรามาปฏิบัติมันมีเวลาจำกัด ก็เลยบอกว่าอะไรที่มันเป็นประโยชน์ที่สุด แต่เวลาอย่างพระปฏิบัติเราเนี่ย เวลาปฏิบัติเป็นอาชีพ เราจะมีเวลาปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง โอ้โฮ.. แล้วเป็นที่ๆ ฉะนั้นเวลาเราฟังเทศน์นี่เราฟังกันตลอด วิทฺยุแจกตลอด เวลากลางคืนเปิดเทศน์ทิ้งไว้เลยแล้วเดินจงกรมกัน เดินจงกรม นั่งสมาธิ บางทีอาจหกลวงตาเป็นที่เกาะใจ แล้วถ้าพูดถึงเราปฏิบัติเราก็ปฏิบัติของเราเองไป

ฉะนั้นถ้าบอกว่า “การฟังเทศน์หกลวงตากับการปฏิบัติโดยตรงอันไหนดีกว่ากัน”

อยู่ที่จังหวะและโอกาสของเรานะ ถ้าเราพูดโธแล้วมันเต็มทีของเราแล้ว เราใส่กำลังเราเต็มทีแล้ว พักไว้ก่อน เปิดวิทฺยุ ฟังเทศน์หกลวงตา พูดโธเมื่อกี้มีอะไรผิดบ้าง พูดโธเมื่อกี้ไม่เห็นลงสักที ฟังเทศน์ของหกลวงตาว่าอย่างไร เห็นไหม เราสลับกันเพื่อประโยชน์กับการปฏิบัติ

ถาม : ๓. บางครั้งหนูนั่งสมาธิแล้ว เริ่มนั่งเหมือนกับสงบลง แต่ได้ยินเสียงหัวใจตัวเองเต้น หัวใจตนเองก็เลยกำหนดจิตอยู่ที่จังหวะหัวใจนี้เต้นอยู่ ถูกผิดหรืออย่างไรคะ

หลวงพ่ : เวลาพูดโธแล้วเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ เวลาพูดโธนี่หกลวงตาบอกเลยอยู่ในป่านี้นะ เวลาไปไม้ตักยังได้ยินเลย แล้วนี่หกลวงตาจะบอกประจำว่าเวลาท่านอยู่ในป่า... หมากรหัวใจท่าน ตูบตบ ! ตูบตบ ! ใจ ถ้าจิตเราสงบเราจะได้ยินเสียงของเราเองหมด นั่นแสดงว่าจิตของเราดีขึ้น ฉะนั้นอยู่ที่พูดโธไว้ อยู่ที่พูดโธไว้ 'ได้ยินส่วน' 'ได้ยิน ให้พูดโธไปเรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวถ้าจิตมันสงบกว่านี้มันก็จะปล่อยวางไปเอง ปล่อยวางไปเอง.. สิ่งนี้มันเป็นไปได้ เวลาจิตสงบแล้ว

ฉะนั้นเวลาการปฏิบัติเรา ผู้ที่ปฏิบัติถึงต้องการความสงบสงัดใจ ฉะนั้นถ้ามันสงบ.. นี้สัปปายะ ๔ สถานที่สงบ ถ้าจิตใจมันวิเวก สถานที่วิเวก จิตใจวิเวก อูปรวิเวก มันจะย้อนกลับมาสงบข้างในๆ ขึ้นเรื่อยๆ นะ แล้วพอสงบเข้าไปแล้วมันจะพัฒนาของมันไป

นี่คำถามใหม่ เวลามันไล่เข้ามาแล้ว

ถาม : ๑. กราบเรียนถาม ลูกนั่งสมาธิภาวนาพุทโธ แต่จิตใจบางครั้งจะไปคิดเรื่องอื่น ก็พยายามใช้สติกลับมาภาวนาพุทโธ พอกำหนดพุทโธไปเรื่อยๆ จิตสงบ พอสงบสักพักก็จะหลับ ลูกควรจะต้องปฏิบัติอย่างไร ปรบกวณหลวงพอช่วยให้คำแนะนำ

หลวงพ่ : ถ้ามันจะหลับ.. นี่ต้องตั้งสติ มันขาดสติไป สติของเรา ความระลึกขี้มนมันพร้อมกับสตินะ เวลาเราตอบ เราตอบปัญหาไปเยอะมากบอกให้พุทโธชัดๆ เพราะพุทโธชัดๆ สติมันสมบูรณ์ ถ้าไม่สมบูรณ์ชัดไม่ได้ไง.. นี่พุทโธ พุทโธ พอสติมันเริ่มจางลง พุทโธมันก็เบาลงเป็นธรรมดา ถ้าพุทโธชัดๆ นะมันพร้อมกับสติ ถ้าไม่มีสติพุทโธชัดไม่ได้ พุทโธชัดๆ นี่คือสติพร้อม แต่พอมันชัดคำแรก คำสองมันจะเริ่มอ่อนลงๆ มันเป็นเรื่องธรรมดาเลย ทีนี้อ่อนลงนี้เราต้องฝึก ถ้าเราฝึกจนมีความชำนาญใช้ใหม่

ฉะนั้นเวลามันอ่อนลง อ่อนลงนี้มันจะหลับ ฉะนั้นถ้ามันจะหลับนี่นะ ถ้าลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโธ ถ้ามันจะหลับนะเราลมหายใจอย่างเดียว อานาปานสติ หรือพุทโธชัดๆ ถ้าพุทโธกับลมหายใจเข้าออก บางทีมันจะมีปัญหา เราบอกเลย คำสอนคำแรกใหม่ๆ มาเราจะบอกว่าลมหายใจเข้านี่ก็ “พุท” ลมหายใจออกนี่ก็ “โธ” แต่ส่วนใหญ่แล้ว เพราะการเริ่มต้น

การเริ่มต้นถ้าเราเริ่มต้นไม่ได้ เราเริ่มต้นไม่ได้ สิ่งเกี่ยวเนื่องกันต่อไปมันก็จะไม่มี ฉะนั้นลมหายใจเข้า “พุท” ลมหายใจออก “โธ” ก่อน ฝึกหัดให้เรามีการเคลื่อนไหว ให้เราทรงตัวของเราได้ก่อน พอไปข้างหน้าปั๊บเราทิ้งอันใดอันหนึ่ง ลมหายใจอันเดียว หรือพุทโธอันเดียว มันจะได้สติชัดเจนขึ้นมา แล้วถ้ามันพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไม่ต้องเอาลมเลย.. ลมนี้ก็เป็นอานาปานสติ พุทโธคือพุทธานุสติ แต่มันเป็นนามธรรมเกินไปสำหรับ ผู้ปฏิบัติใหม่ เราก็เอามาให้เป็นรูปธรรมเพื่อผู้ปฏิบัติมันจะได้มีที่เกาะ แต่พอเราเกาะไปแล้วนี่มันเกาะ ๒ มือ ๓ มือ มันก็เลยลืมหิ้ว มันก็เลยทำให้หลับ

ทิ้งอันใดอันหนึ่ง เกาะอันเดียวให้ชัดๆ พุทโธคือคำบริกรรมอย่างเดียว พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธเลย แล้วถ้าลมหายใจก็ลมหายใจชัดๆ เลย แยกกันไปเลย แยกกันไปด้วยอย่างเดียวเลย มันจะแก้หลับนี้ได้ดีขึ้น แล้วถ้ามันยังหลับอยู่นะเดิน.. เดินก่อนแล้วค่อยนั่ง นั่งก่อนแล้วค่อยเดิน หาจังหวะเอา หาสมดุลเอา บางทีเราเดินจงกรมสัก ๒-๓ ชั่วโมงแล้ว

ไปนั่ง ถ้าพอมันนั่งสักพักแล้วมันดีขึ้นหรือไม่ดี ถ้ามันยังไม่ดีหรือถ้ามันจะหลับให้ลุกขึ้นเดิน ลุกขึ้นเดิน ถ้าเดินแล้วไม่ดีให้ยืน

อุปสรรคมันมีทุกคนนะ อุปสรรคมีทุกคน แต่เราจะแก้ไขอย่างไรเท่านั้นเอง ทุกคนมีอุปสรรคหมด เห็นไหม อย่างที่พูดเมื่อกี้เริ่มต้นเลยว่าเข้าไปสู่จิต.. ถ้าออกมาสู่ชุมชนนี้ไม่มีปัญหา นั่งอยู่นี้ไม่มีใครมีปัญหาเลย พอกลับเข้าบ้านใครบ้านมัน ปัญหาทั้งนั้นเลย เราจะกลับเข้าสู่จิตนี้จะมีปัญหาแล้ว แล้วไม่เหมือนกัน เห็นไหม นี่มาด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน ทุกคนไม่เหมือนกัน เพราะสร้างบุญไม่เหมือนกัน ต้นทุนมามันไม่เหมือนกัน

ถาม : ๒. จากที่กำหนดพุทธโธ แล้วพอสงบลูกก็จะหลับ จึงเปลี่ยนมาเดินจงกรมแทนก็เดินได้ดี เดินนาน แต่จิตจะไม่สงบเท่าั่งสมาธิ ไม่ทราบเพราะเหตุใดเจ้าคะ

หลวงพ่ : เดินจงกรม เคลื่อนไหวแต่สงบ นั่งสมาธินี้มันสงบ นั่งสมาธิเวลาจิตเขาสงบ.. นั่งสมาธิเวลาจิตลงเป็นอย่างหนึ่ง แต่เดินจงกรมนะมันไม่ค่อยสงบ แต่เวลามันจะสงบนะ เพราะเดินจงกรมนี้เข้าถึงอัปนาสมาธิได้เลย

พอเดินจงกรม เราเดินจงกรม.. นี่เดินจงกรมถ้าจิตมันอยู่กับตัวเรานี่ไอ้โฮ.. สุดยอดเลย สุดยอดอยู่แล้ว เดินไปเรื่อยๆ เดินไปเรื่อยๆ จนเดินไม่ได้ พอเดินไม่ได้ยืน.. ยืนรำพึง ยืน ! ยืนบนทางจงกรมนั่นแหละถ้ามันจะลงลึกๆ ยืนบนทางจงกรม ยืนก็ไม่ได้ เพราะถ้าเข้าลึกๆ มันจะล้มต้องนั่งลง นั่งลงที่ทางจงกรมนั่นล่ะ แล้วมัน วิด ! จน วิบ ! เลย พอสักแต่ว่า.. คำว่าสักแต่ว่ารู้นี้แหละคือ โลกนี้ไม่มี จักรวาลไม่มี สรรพสิ่งไม่มี สักแต่ว่ารู้อยู่.. ไม่มีสิ่งใดเลยแต่รู้อยู่ ทางจงกรมนี้เป็นได้ ทางสมาธิ.. ทางจงกรมนี้เราทำอย่างนี้มาบ่อย

เขาบอกว่าเดินจงกรมแล้วมันไม่สงบ.. เออน่า ! เออน่า ! มันอยู่ที่ความถนัดของคน ทีนี้เพียงแต่ว่าเดินจงกรมแล้วเราก็จะเดิน เดินอยู่อย่างนั้นแหละ.. เดินจงกรมนะ ถ้าพอจิตมันจะดีๆ นี่ยืนเลย ยืนเฉยๆ ยืนก็เหมือนกับนั่งนี่แหละ เพราะนั่งเรานั่งไข่มุม แต่พอเดินมันเคลื่อนไหว แล้วอย่าให้กิเลสหลอกนะ เวลาเดินนี้มันบอกจิตจะดีแล้วนะให้ยืน พอยืนก็รำคาญอีกนะยืนก็ไม่ดี มันจะอ้างตลอด

อย่าให้มันหลอก เราเดินจงกรมไปเรื่อยๆ ถ้าจิตมันดียืน.. ยืนพิศูจน์กัน ถ้าดีต้องนั่ง ต้องไม่ฟุ้งซ่าน แล้วถ้าแบบว่ามันหลอกปั๊บเราเดินต่อ นั่นละเอ็งหลอกกูแล้ว เห็น

ใหม่ พิสูจน์แล้วว่าเอ็งโกหก แล้วเราก็เดินต่อ เดินเรื่อยๆ แล้วถ้าเดิน ถ้ามันดีให้ยืน แล้วถ้ามันนั่งจริงนะ นั่งจนทรงตัวไม่ได้เลยนะ นั่งลงที่เดินนั่นเลย ไม่ต้องไปห่วงเปื้อนหรือไม่เปื้อน เพราะว่าจิตมันสะอาดกว่าร่างกายหลายร้อยเท่า

นั่งลงบนทางจงกรมนั่นเลย ! แล้วถ้ามันดีนะ จิตมันดีนะตามสติดีๆ นี่มันจะ วิต ! โอ้อโฮ.. ตามไปเลย เชิญเลยไปไหนไปกัน ลงนรกอเวจีก็ไป จะไปไหนก็ไป ! แต่คนเราส่วนใหญ่ไม่ พอขยับหน่อยกลัว เลิกเถอะ ไม่ไหวไม่สู้ อดกินของดีเลย ของดีๆ ไม่ได้กินสักอย่าง เพราะอะไร เพราะตัวเองไม่กล้า แต่ถ้าตัวเองกล้าจะตามเข้าไปเลย ตามเข้าไป สติตามเข้าไป ไม่ไปไหนหรอก ! ไม่ไปไหน ไม่มีไปไหน อาการของจิตทั้งนั้น อาการของมันทั้งนั้น ไม่มีตัวจริงเลย แล้วพอเข้าไปสู่ตัวจริงนะ เฮ้อ.. จบ หลอกๆ ไม่ได้

ฉะนั้นเวลาเดินจงกรม.. มันแบบว่านั่งสมาธิ กำหนดพุทโธมันจะดีกว่าเดินจงกรม มันอยู่ที่จังหวะไหน บางทีแบบว่าร่างกายเราเหนื่อยมาแล้ว อ่อนเพลียมาแล้ว การนั่ง เห็นใหม่ ถ้าอ่อนเพลียมาแล้ว ร่างกายอ่อนเพลียมาแล้วมันไม่ฟังชาน การนั่งก็ดี แต่ถ้าร่างกายมันแข็งแรงใช้ใหม่ พอนั่งปั๊บมันก็คิดร้อยแปดเพราะมันแบบว่าร่างกายมันแข็งแรง เขาเรียก “ธาตุขันธ์ทับจิต”

จิตมันอ่อนแอกว่า ความคิดมันรุนแรงกว่า มันไป เดินจงกรมก่อน เดินให้มันเหนื่อยซะ พอเดินให้มันเหนื่อยนี้ธาตุขันธ์มันอ่อนลงแล้ว พออ่อนลงมันไม่ข่มจิตแล้วเราก็นั่งสะดวกสบาย.. เทคนิคอย่างนี้มันต้องหาสมคูลของตัวเองไป ทุกคนต้องหาสมคูลของตัวเอง แล้วพยายามพิสูจน์ของตัวเอง แล้วปฏิบัติไปมันจะได้ผลนะ

การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ ทุกคนต้องได้รับรู้รส ทุกคนต้องรู้เอง.. ปัจจัตตัง สันทิฏฐิโก นี่พระพุทธเจ้าบอกเลยว่ามันเป็นสันทิฏฐิโก มันเป็นปัจจัตตัง มันเป็นความจริงของใจดวงนั้น หลวงปู่มั่นบอกเลย แม้แต่พระพุทธเจ้าอยู่ก็ไม่ถามนะ ถ้าความจริงเป็นความจริงแล้ว แหม.. ไม่มีอะไรจะลบล้างความจริงอันนี้ได้เลย ไม่มีอะไรลบล้างความจริงในใจเราได้เลย เราทำของเราตามความเป็นจริง ให้มันเป็นจริงของเรา จะเป็นประโยชน์กับเรานะ เอวัง