

## เป็นไท

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๔

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

### ปัญหานะ

ถาม : ข้อ ๑. ขอเรียนถามวิธีการฝึกสติให้มีกำลังยิ่งขึ้นไป

ข้อ ๒. ช่วงนั่งสมาธิ แล้วจิตส่งออกภายนอกไปคิดเรื่องคนอื่น ควรบังคับจิตให้กลับมาหรือไม่ อย่างไรครับ

หลวงพ่ : ถ้าพูดถึง แบบว่ามันเป็นพื้นฐานที่เราจะฝึก เราจะฝึกเราก็อยากให้ทุกอย่างดีขึ้น เราเลยคิดว่าสิ่งนี้คือปัญหา แต่ความจริงครูบาอาจารย์เวลาท่านฝึกนะ เวลาท่านฝึกท่านจะให้แบบว่า อย่างเช่นพระผู้เฒ่าในสมัยพุทธกาลนะ เวลาบวชแล้วผู้เฒ่าเขาบอกว่าจะอย่างไร? เขาจะไปขอกรรมฐานพระพุทธเจ้าแล้วเข้าไปเลย

ขอกรรมฐานไป พระพุทธเจ้าให้ชื่อกรรมฐาน คือว่าอย่างไรไปขอหลวงปู่มั่น เห็นไหม หลวงปู่มั่นให้พุทโธ ให้หลวงปู่อ่อนท่องอีกอย่างหนึ่ง เขาเรียก “ขอกรรมฐาน” ให้พิจารณากาย ให้เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ไม่เหมือนกัน ท่านจะให้จิตไป อย่างเช่นคนชอบโทษะ ท่านก็จะให้พิจารณาความเมตตา มันเป็นที่คนแล้ว แบบว่าถ้ากำบริกรรมนั้น มันจะไปหยุดยั้งแรงขบในใจ ให้แรงขบในใจนี้มันสงบตัวได้

ฉะนั้น เวลาไปขอกรรมฐานพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้เข้าไปเลย แล้วเราก็ไปปฏิบัติ พอปฏิบัติไป มีอุปสรรคมีอะไรป๊..

เวลาพระไปอยู่ในป่าแล้วกลัวผี กลัวผีก็วิ่งไปหาพระพุทธเจ้าบอก “กลัวผี”

พระพุทธเจ้าบอก “ให้พุทโธ พุทโธสิ”

ก็ไปพุทโธ พุทโธ ก็ยังกลัวผีอีก กลับมาหาพระพุทธรเจ้าอีก

พระพุทธรเจ้าบอก “ให้ซั่มโมลี ตังโฆลี”

นี่เราจะบอกว่า ถ้าเป็นฝ่ายปฏิบัติ เวลามีปัญหา มีอุปสรรคแล้ว เขาถึงมาถามอาจารย์ไง แต่ถ้าเราไม่มีอุปสรรคอะไรเลย เราเอาอะไรไปถาม นี่ไง อย่างกรณีอย่างนี้ เห็นไหม นี่มันคืออะไรล่ะ? เราต้องฝึกให้เป็นไง เราต้องทำให้ได้

อย่างเช่นนายช่างเนี่ย นายช่างใหญ่เขาทำอะไรเป็นหมดแล้ว ทีนี้เวลานายช่างใหญ่ คนเข้ามาฝึกงาน คนกรรมกรเข้ามาจะฝึกงาน กรรมกรยังไม่เป็นอะไรเลย พอไม่เป็นอะไรเลย นายช่างใหญ่จะสอนกรรมกรนั้นให้เป็นช่างได้อย่างไร? แค่อะไรไม่ แค่วัด ส่วนสัดเขายังวัดไม่ถูกเลย ต้องฝึกหัด

ย้อนกลับมาการปฏิบัติเรา ถ้าการปฏิบัติเราเนี่ย เราเริ่มปฏิบัติเรามีอะไรผิดพลาดบ้าง? เรามีปัญหาอะไรบ้าง? ถ้าเรายังไม่มีปัญหาอะไรเลยเราจะไปถามอะไร? ไม่มีปัญหาอะไรเลย.. กรณีอย่างนี้นะมันเหมือนทางโลก ไม่ต้องทำงานเลย แต่อยากมีสตางค์ เอาสตางค์เยอะๆ เอาสตางค์เยอะๆ แล้วสตางค์มาจากไหนล่ะ?

นี่ก็เหมือนกัน เราฝึกอย่างไร? เราทำอย่างไร? คือเราหวังไง เราอยากปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จ แต่แล้วทำอย่างไรล่ะ? แล้วทำอย่างไร? ทำอย่างไรมันก็ต้องฝึก นี่ไง ที่เราบอกว่าทฤษฎีเป็นกรอบ แล้วเราไปติดทฤษฎีนั้น คือเราไปติดกรอบนั้น พอเราไปติดกรอบนั้น เห็นไหม นี่ทางโลกถึงบอกให้คิดนอกกรอบ ถ้าเราคิดนอกกรอบไปเลย วางให้หมด คิดนอกกรอบ อย่าเอากรอบนั้นมาบังคับเรา

อย่าไปเอากรอบ เราไปคิดในกรอบ ต้องเป็นอย่างนั้น เกร็งไปหมดเลย ทำอะไรก็ไม่ได้ พอทำอะไรไม่ได้ปั๊บ เพราะเราไปคิดในกรอบไง ถ้าคิดนอกกรอบนะ ไซ้ ศึกษา มาแล้วพระพุทธรเจ้าว่าอย่างนั้นแล้ววางไว้ วางไว้ หลวงปู่มั่นท่านสอนอย่างนี้ สอนให้วางไว้ วางไว้แล้วเราทำของเรา ทำของเรา พอทำของเราปั๊บ ถ้ามันถึงที่สุดปั๊บ! บึงอันเดียวกันเลย แต่ถ้าทำไปแล้วมันยังไม่ได้ผล ไม่ได้ผลคือเรายังทำไม่ถึงที่สุด เรายังทำไม่เป็นความจริง พอไม่เป็นความจริงเราพยายามฝึกไว้

ฉะนั้น “ขอเรียนถามว่า วิธีการฝึกสติให้มีกำลังยิ่งขึ้นไป”

เพราะเรารู้ยู่ที่ว่าถ้ามีสติดี เห็นใหม่ มันจะยับยั้งความคิดเราหมดเลย ความคิดที่มันฟุ้งซ่าน ถ้ามีสติยับยั้งหมด เราก็อยากมีสติ แล้วพออยากมีสติขึ้นมาเราก็ตั้ง พออยากมีสติ ไอ้กิเลสมันก็กระทุ้ง หลวงตาท่านสอนอย่างนี้ ท่านสอนเวลาพูดถึงการปฏิบัติท่านเปรียบเหมือนสวะ เศษไม้หรือสิ่งใดอยู่ในน้ำ ถ้าน้ำลดลง สวะนั้นก็ต่ำลง น้ำเพิ่มขึ้น สวะก็สูงขึ้น

เวลาไม่ปฏิบัตินะ แหม.. สติดีดี พอเริ่มปฏิบัติขึ้นมาอะ โอ้โฮ.. ล้มกลิ้งล้มหงายเลย เพราะเราเริ่มทำ เห็นใหม่ เหมือนเราตั้งใจแล้ว พอเริ่มตั้งเจ้าน้ำมาแล้ว ค้นขึ้นแล้ว ค้นไอ้สวะนั้นขึ้นมาด้วยใจ ค้นไอ้ความคิดฟุ้งซ่านขึ้นมาด้วย เอ๊ะ.. เมื่อก่อนทำไมมันไม่เป็นล่ะ? ทำไมตอนนี้เป็นล่ะ?

นี่คนปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ส่วนใหญ่ เอ๊ะ.. อยู่เฉยๆ มันก็ไม่เป็นอย่างนี้นะ พอเริ่มตั้งใจ เริ่มจริงจัง มันเป็นอย่างนี้ทุกทีเลย เพราะอะไร? เพราะมันค้นขึ้นมาด้วย เห็นใหม่ เราถึงบอกว่าเวลาปฏิบัติ นึกว่ากิเลสนี้พอเราบอกว่าอยากปฏิบัตินะ กิเลสมันจะสาธุ ขอเชิญตามสบาย.. ไม่ใช่หอรอก เวลาปฏิบัติกิเลสมันก็บอก เออ.. ปฏิบัติเลยนะ แล้วมันก็ขัดขา มันก็พยายามขัดขา พยายามทอนกำลังเรา เราก็จะล้มลุกคลุกคลาน

ฉะนั้น “ขอเรียนถามว่าวิธีการฝึกสติ”

วิธีการฝึกสติ นี่มันเป็นรูปแบบ เห็นใหม่ อย่างเช่นเขาบอกว่าเวลาเขาขยับ รู้ตัวทั่วพร้อมนี่เขาฝึกสติ การฝึกสติอย่างนั้น เขาบอกว่าการดำรงชีวิตประจำวัน แล้วประจำวันอย่างไรล่ะ? แต่ถ้าเราฝึกสตินะ หลวงปู่ฝั้นท่านสอนนะ

“หายใจเข้าให้นึกพุท หายใจออกให้นึกโธ” แล้วเขาบอกว่า “ไม่มีเวลา”

ท่านถามว่า “นั่งรถเมล์นี้ อยู่กรุงเทพฯ นั่งรถเมล์มีเวลาไหม?”

เวลานั่งรถเมล์ เห็นใหม่ เราจะนั่งรถเมล์ เราจะไปไหนนะเราก็กำหนดลมหายใจเข้าพุท ออกโธ นี่คือการฝึกสติไง มันต้องฝึกมาตั้งแต่เริ่มต้น ฝึกมาเรื่อยๆ ฝึกไป พอมันเป็นขึ้นมาอะ พอสติมันดีขึ้นมา.. ทุกอย่างนะมันมีเจริญแล้วเสื่อม เวลาดีขึ้นก็ดีขึ้น เวลามันเสื่อมลงมันก็เสื่อมลง สตินะ เวลาดีๆ มันก็ยับยั้งได้หมดเลย ประเดี๋ยวมันก็เสื่อมไป เพราะมันเป็นนามธรรม เราต้องฝึกจนชำนาญ

หลวงปู่เจี๊ยะท่านสอน “ชำนาญในวสี ในการฝึกของเรา”

ในการฝึกของเราก็คือความขยันหมั่นเพียรนี้แหละ ความขยันหมั่นเพียร ตั้งสติไว้  
โธ.. เราปฏิบัติใหม่ๆ นี่พุทโธจนทุกวินาที พุทโธตลอดเวลา เพราะอะไร? เพราะมันเต็มที  
ใจ เห็นไหม ไม่มีใครเชื่อว่าพระกรรมฐานจะนึกพุทโธทั้งวันทั้งคืน นึกพุทโธ  
ตลอดเวลา นึกได้

ได้! หลวงตาท่านก็ทำของท่านมาแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านก็ทำมาแล้ว ทำเพราะ  
อะไร? เพราะเราเป็นพระ เป็นพระเพราะพระเป็นนักปฏิบัติอาชีพ มันไม่มีงานอื่นใช้ใหม่  
อย่างของเรามันมีงานทุกอย่างคอยมาตัดตอน นี่ทางคฤหัสถ์เป็นทางคับแคบ แต่ถ้าเป็น  
ทางของพระ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ขยับก็พุทโธตลอด ถ้าไม่พุทโธนะมันออกทันทีเลย แล้ว  
พอมันออกทันทีนะ มันก็ไปเอายาพิษมา ทุกข์ยากตลอด

นี่ว่าการฝึกสติ เห็นไหม จะจับไม่กวาด กวาดก็พุทโธ พุทโธ พุทโธตลอด เพราะ  
อะไร? เพราะนี่งานหยาบๆ ทีนี้พองานหยาบๆ บางคนเขาพูดนะบอกว่า “เขาพุทโธนะ  
เย็บจักรก็พุทโธ” เราบอกว่า “ถ้ามีเย็บจักรก็พุทโธนะ เดียวเข็มมันจะทิ่มใส่มือมีงเลย”

เวลาเราอยู่ที่งานละเอียด อย่างเช่นขับเครื่องบินอย่างนี้ อยู่กับคอมพิวเตอร์เราพุท  
โธได้ไหม? อยู่กับคอมพิวเตอร์พุทโธไม่ได้นะ อยู่กับคอมพิวเตอร์นี่เราต้องคุมตลอด  
เห็นไหม เราก็อยู่กับงาน แต่ถ้างานหยาบๆ นี้ได้ งานหยาบๆ เช่นเข็ดดูอยู่กับพุทโธได้ แต่  
ถ้าเป็นงานละเอียดเราอยู่กับพุทโธไม่ได้ อย่างเช่นนับสตางค์นี้ พุทโธด้วยนับเงินไปด้วย  
มันนับไปได้อย่างไร? ถ้านับเงินเราก็นับเงินไปสิ

นี่บางทีมันตรงตรงเกินไปก็ไม่ได้นะ ปฏิบัตินี้ ประวัติหลวงปู่มั่น เห็นไหม ท่าน  
บอกว่าเขาเรียกขึ้นบ้าน ขึ้นบนบ้าน บ้านเรือนไทยนี้ ไปเรียกขึ้นบ้านเขาก็ขึ้นไปบน  
หลังคา บอกว่าลงมา ลงมามันก็ลงได้ดูนไป เขาให้ขึ้นบ้าน เขาไม่ได้ให้ขึ้นหลังคา บอก  
ขึ้นบ้านนะ ใจความชื่อของเราใช้ไหม ขึ้นนะก็ขึ้นหลังคาไปเลย ลงมาๆ ลงมามันก็ลงได้  
ดูนไปเลย เขาให้เข้าบ้านนะ

นี่มันอยู่ที่ว่าถ้าตรงตรงนะ ปฏิบัติไปเป็นกรอบ กรอบให้เราทำอะไรลำบาก มันก็  
ต้องอยู่ที่ว่า เออ.. พุทโธได้ก็พุทโธ พุทโธไม่ได้เดี๋ยวก็พุทโธใหม่ นี่มันไม่อ้างอิง.. นี่พูด

ถึงว่าการฝึกสติให้มันดีขึ้นๆ คีขึ้นมันอยู่ที่การชำนาญ คนชำนาญมันก็ทำดีขึ้น มันไม่ใช่  
ว่าเงินนี้ เอาไหม? อ้าว.. ให้ ๑๐๐ ให้ ๒๐๐ ให้สติ ๑๐๐ ให้สติ ๒๐๐ มันก็ดีเนาะ ได้สติ  
๑๐๐ ได้สติ ๒๐๐

ไม่ใช่หรอก ต้องสร้างขึ้นมามากเลย ทำขึ้นมาเองหมดเลย ของใครของมัน ถ้าขึ้น  
ให้ น้อยากฝึกสติดีๆ ก็เอาให้ไป ๒ สติ ให้ไป ๔ สติ มันไม่มีหรอก อยู่ที่ความชำนาญ อยู่  
ที่การกระทำของเรา.. นี่พูดถึงการฝึกสติ

ถาม : ข้อ ๒. ช่วงนั่งสมาธิแล้วจิตส่งออกภายนอกไปคิดเรื่องคนอื่น ควรบังคับจิต  
อย่างไร

หลวงพ่ : ถ้าตั้งสติแล้วเราควบคุมได้ ถ้าเราพุทโธใช้คำบริกรรมมันไม่ออก มัน  
อยู่กับพุทโธตลอด เว้นไว้แต่ปัญญาอบรมสมาธิ เราตรึกในธรรมนี้มันแฉลบ เพราะมันใช้  
ความคิดอยู่แล้วไง เราใช้ความคิดเรื่องนี้ ความคิดมันแฉลบไปเรื่องอื่นเราก็ตั้งสติ ตั้งสติ  
เลยตามมันไป คิดเรื่องอะไร?

ถ้าสติมันทันนะ ความคิดนี้มันเกิดดับ ความคิดมันเป็นพลังงานส่งออกตลอดเวลา  
สติตามมันไป พอสติตามไปมันก็ควบคุมความคิด แต่ตามปกติมันคิดอยู่แล้ว เพราะว่า  
ขั้นกับจิตมันเสวยกันอยู่ตลอดเวลา จิตมันเสวยขั้นตลอดเวลา แต่เราไม่ได้ควบคุม มัน  
ก็เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้นแหละ พอเราตั้งสติปั้บ..

เพราะจิตมันเสวยขั้นตลอดเวลา ขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ..  
สังขาร ความคิด ความปรุง ความแต่ง เห็นใหม่ กับถ้ามันเกิดดับ เกิดก็มีสังขาร ไม่เกิดก็มี  
แต่จิต นี่พอมันเสวยอารมณ์อย่างนี้ตลอดเวลา พอมีสติปั้บ พอสติมันเสวยปั้บ เสวยพร้อม  
สติ อ้าว.. พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของเรา พระพุทธเจ้ามีบุญคุณกับเรา เห็นใหม่ สติมัน  
พร้อมไป นี่มันเป็นปัญญา มันก็คิดไป สติตามไป

นี่ถ้าบอกว่า “นั่งสมาธิอยู่ แล้วจิตมันส่งออกแล้วมันไปคิดเรื่องอื่น”

ถ้ามันคิดเรื่องอะไร นี่มีสติ เห็นใหม่ เพราะมันมีสติ สติมันตามความคิดไป สติ  
ตามไปๆ ถ้ามันตามไปนะ คิดจนเหนื่อยมาก พอเหนื่อยนะ อ้าว.. ก็เอ็งโง่ เอ็งคิดทำไม  
มันก็หยุด เห็นใหม่ นี่เป็นสมาธิ นี่ก็ปัญญาอบรมสมาธิ

ที่นี้ปัญญาอบรมสมาธิ กับสมาธิอบรมปัญญา มันต้องฝึกของบุคคลนั้นไป ถ้าพุทโธอยู่ ถ้าพุทโธนี้คิดหมดเลย แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิมันคิดอยู่แล้ว ถ้าคิดแฉลบล่ะ? คิดแฉลบคิดเรื่องอื่น ถ้ามันพุทโธ พุทโธนี้คิดไม่ได้ เพราะมันคิดเรื่องพุทโธ ถ้าคิดเรื่องอื่นก็ผิด มันชัดเจนไง ถ้าออกจากพุทโธนี้ออกนอกเรื่องแล้ว ถ้าอยู่ในพุทโธนี้เ็งอยู่ในเรื่อง แต่ถ้าออกนอกพุทโธผิดทันที

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันแฉลบ นี่แสดงว่าเราจิตใจไม่เข้มแข็ง เราสติอ่อน แฉลบไปไหนตามไป แฉลบไปไหนตามไป ตามความคิดนี้ไป สติตามไปตลอด.. คิดเรื่องอะไร? คิดแล้วดีหรือชั่ว? คิดแล้วหน้าด้านหรือไม่หน้าด้าน? ถามมันเลยนะ ถามตัวเอง คิดผิดคิดถูกไง เพราะความคิดมันไม่มีขอบเขต คิดเรื่องอะไรก็ได้ แต่พอคิดไปนี่อย่างนี้หน้าด้าน หน้าด้านเพราะเรามีสติไง เราคิดเรื่องไม่ดี คิดอย่างนี้มันหน้าด้าน

พอเรามีสติปัญญาเราเตือนมันนะ เตือนใจนี้แหละ มันก็หุดสั้นเข้ามา คิดอยู่ในกรอบในศีล ในกรอบในธรรม คิดในสิ่งที่ดี เห็นไหม แต่ก่อนไม่อย่างนั้น คิดไปร้อยแปดพันเก้า คิดกระจายไปหมดเลย พอเรามีสติควบคุมเรื่อยๆ ฝึกหัดไปเรื่อยๆ มันก็หุดเข้ามาเรื่อยๆ คิดในร่องในรอย คิดไม่ออกนอกเรื่องนอกราว

ถ้าออกนอกเรื่องนอกราว เหมือนกับเราเนี่ยเวลาทานอาหาร พอจันต์เคี้ยวไปมันก็เคี้ยวมาก พอคิดนอกเรื่องเข้าหน่อย โอ้โฮ รสชาติมัน.. นั่นแน่อกเรื่องแล้ว เห็นไหม มันก็หุดเข้ามา หุดเข้ามา หุดเข้ามา จนอยู่ในร่องในรอย จนมันปล่อย ในร่องในรอยมันก็ยังทำงานอยู่ใช่ไหม? มันปล่อยไง คือจิตไม่เสวยจันทร์ จิตไม่เสวยอารมณ์ จิตไม่เสวยอารมณ์ มันก็หุด พอหุดมีสติก็เป็นสมาธิ เว็บเดียวคิดอีกแล้ว คิดอีกแล้ว.. นี้ปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นไปของมันได้

นี่คือการฝึกนะ คนถามบอกว่า อู้อู.. ปัญหานี้สุดขอดในชีวิตเลยนะ แต่คนตอบนี้ โอ้โฮ.. ตอบเรื่องนี้มาเยอะมาก

ถาม : ๑. ในกรณีภาวนาแล้ว เหมือนกับว่าลมหายใจหายไป แล้วจะให้การภาวนาตัวไหนเป็นตัวยึด

**หลวงพ่ :** ถ้าลมหายใจหายไป แสดงว่าสติเราอ่อน คือจิตมันไม่จับลมแล้ว จิตมันมีความรู้สึก เห็นไหม ถ้ารู้สึกมันเกาะลมอยู่ เกาะลม เรากำหนดลมชัดๆ ชัดๆ อยู่กับลม ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เขาเรียก “อานาปานสติ”

ถ้าจิตมันเกาะลมหายใจก็เหมือนจิตพุทโธนี่แหละ “พุทธานุสติ” จิตก็เกาะพุทโธ พุทโธ พุทโธ.. พุทโธจนพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้หมายถึงว่าสิ่งที่เกาะ เห็นไหม จิตมันปล่อยออกมา สิ่งทีเกาะหายไปเพราะจิตไม่ระลึกรู้ถึง แต่จิตมันทรงตัวมันอยู่ จิตมันรู้ของมันอยู่ จิตเกาะลมหายใจ นี่พอมันหายใจเข้า หายใจออก จิตต้องเกาะ ถ้าจิตมีอะไรเกาะไว้ จิตนี้มันเป็นนามธรรม สิ่งใดเป็นนามธรรม มีอะไรระลึกรู้ตัวมันอยู่ แล้วมันทรงตัวได้ถึงเป็นสัมมาสมาธิ

แต่ในปัจจุบันนี้จิตมันมีอยู่ มันส่งออกไปเลย มันไม่ได้เกาะ มันเป็นเรา เป็นเขา ความคิดเป็นเรา สรรพสิ่งเป็นเรา ทุกข์เป็นเรา ร้อนเป็นเรา สุขเป็นเรา เป็นเราไปหมดเลย แล้วมันก็หายไป แต่ถ้าเรามาอานาปานสติมันเกาะลมไว้ เห็นไหม ลมก็คือลม เราก็คือเรา เกาะกันอยู่ที่นี่ ถ้ามันทรงตัวได้ก็เหมือนกับเราเย็น คนแก่เวลาใครพุงไว้ พุงคนแก่ ถ้าคนแก่เย็นได้แล้วเราก็อ่ปล่อย คนแก่เย็นได้เอง คนแก่เย็นเราก็อ่จับคนแก่ไว้

จิตเวลามันเกาะลมไว้เหมือนคนแก่ มันทรงตัวไม่ได้ มันเกาะลมไว้ แต่ถ้ามันเกาะลมไว้ เกาะลมไว้จนมันชำนาญ เห็นไหม มันทรงตัวได้ มันทรงตัวได้แล้วมันก็ปล่อยลม ถ้ามันปล่อยลมนะ มันรู้ตัวมันเองเด่นชัด แต่กรณีอย่างนี้ลมมันหายไป พอหายไปเราก็อ่หายไปด้วย เพราะเราไม่รู้.. เขาให้ประคองคนแก่ไว้ คนแก่ก็ทิ้ง ตัวเองก็ทิ้ง ตัวเองก็ไม่มี คนแก่ก็ไม่มี แล้วอยู่ไหนล่ะ?

นี่ใจเราตกกังวลใจ เวลามันหายเร็วไปเลย เห็นไหม เราเอาปุ่ ยา ดา ยาไปฝากให้เขาพุงไว้ แล้วปุ่เราหายไปเราโกรธไหม? ปุ่ก็หายไป ไอ้คนที่พุงก็หายไป ลงกังวล หายเรียบเลย ลงกังวลเร็ว! หายไปหมดเลย นี่ใจตกกังวล อย่างนี้มันผิด พอมันผิดขึ้นมาแล้ว แล้วทำอย่างไร? ผิดแล้วต้องทำโทษตัวเองไหม? ผิดก็คือผิดใจ การฝึกฝนก็เป็นอย่างนี้ พอผิดไปแล้วนะเราก็อ่กำหนดลมหายใจใหม่

“ในกรณีภาวนาเหมือนกับว่าลมหายใจหายไป แล้วจะใช้การภาวนาตัวไหนเป็นตัวยึด”

ต้องกลับมาที่ลมหายใจ กลับมาที่ลมหายใจชัดๆ ชัดๆ คำว่าชัดๆ นะ เคี้ยวเวลามัน ปล่อยมันปล่อยเอง เวลาเราประคองคนแก่ไว้ คนแก่แข็งแรงขึ้นมา คนแก่เขายืนได้นี้ไม่ต้องอาศัยเรา เขารำคาญนะ คนแก่เขาอยากยืนอยู่ เราไปยืนประคองนี้มันรำคาญ เขาจะผลักเราออกด้วย ไปซะฉันทำได้.. นี้ก็เหมือนกัน พอจิตมันเกาะลม เกาะลมเข้าไป พอมันยืนได้ลมจะหาย ลมหาย พอลมหายนี้ความรู้สึกเด่นชัดมาก

นี่เขาบอกว่าลมหาย พอลมหายถึง ลมหายก็ไม่วู้เลย นั่นคือมิจฉา! ลมหายเราต้องเด่นชัด นี้เด่นชัดมากเลย ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ.. มันจะหายขึ้นของอัปปนาสมาธิ ขณิกะยังไม่หาย อุปะจาระก็ไม่หาย ขณิกะ มันหายชัดเจนเลย อุปะจาระก็ยังไม่หาย ยังรับรู้อยู่ รับรู้เสียงอยู่ นี่มันกระทบอยู่ มันถึงใช้ปัญญาได้ แต่พอเข้าอัปปนา นะจบบเลย สักแต่ว่ารู้

นี่ถ้าหายแบบนี้ถูก แต่ถ้ามันหายไปเฉยๆ อย่างนี้ผิด! ผิด! พอผิดปั๊บเราต้องค่อยๆ ฝึกเข้าไป แล้วมันอยู่ที่ตัวไหนล่ะ? ก็กลับมาที่ลมหายใจอย่างเก่า

**ถาม :** ๒. ทำสมาธิแล้วมีลักษณะคล้ายกับเพ่ง หรือเหมือนรวมสมาธิอยู่ที่ระหว่างคิ้ว แบบนี้ถูกหรือผิด

**หลวงพ่ :** อารมณ์มีร้อยแปด ถ้ามันนิ่งๆ นะ แต่ถ้านิ่งๆ ถ้ากำหนดลมก็ต้องกำหนดลมให้ชัดๆ ไว้ นิ่งๆ นะ มันจะอยู่ตรงไหนนะมันเบาละ เห็นไหม คนแก่จะเริ่มทรงตัวได้แล้วเราก็พยายามจะปล่อยมือจากเขามาได้ พุทโธประคองไว้ หรือลมหายใจประคองไว้ ถ้าเขาทรงตัวได้ พุทโธหรือลมหายใจมันจะปล่อยออกมาเอง พอปล่อยออกมาเองคนแก่จะทรงตัวอยู่ จิตจะทรงตัวอยู่ จิตจะทรงตัวอยู่

ฉะนั้น มันอยู่ที่ไหน? คือว่าเขาเริ่มทรงตัวได้ เห็นไหม มันอยู่ที่ระหว่างคิ้ว มันเหมือนอย่างนั้น มันเหมือนอย่างนี้ นี่มันเทียบเคียงไปหมดแหละ กิเลสมันยุมันแห่ให้ การปฏิบัตินี้ล้มลุกคลุกคลาน กิเลสเรานี้กิเลสตัวร้ายนัก พญามารร้ายนัก

**ถาม :** ๓. จุดประสงค์หลักในการเดินจงกรม เพื่อให้โน้มจิตใจให้สงบ หรือเพื่อให้มีสติรู้ทันในการก้าวเดิน



**หลวงพ่ :** อันนี้แสดงว่าฝึกสติมา ก้าวเดินต้องรู้สตินี้เนาะ ก็ทำไป ถ้ามั่นสงบเข้ามา  
นี้มันสงบเข้ามาภายใน ถ้ามั่นสงบว่างๆ แล้วจิตอยู่ตรงนั้น จิตอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่หรรอก

จิตอยู่ตรงไหนก็แล้วแต่คือจิตส่งออก ส่งออกแล้ว จิตกับที่ส่งออกมาเป็นสอง  
อารมณ์สอง อารมณ์กับความรู้สึกเป็นสมาธิไม่ได้ ถ้ามั่นสงบนะ จิตถ้ามั่นสงบไม่มีสิ่งใด  
เลย ตัวเองสงบนิ่ง พร้อมกับ! พร้อมกับสติปัญญา พร้อมกับมีสติพร้อมเลย

นี่ไง ฉะนั้นถึงบอกว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร? เดินจงกรมก็เพื่อสงบ เดินจงกรมเพื่อ  
สงบ เพราะทำสมาธิ เดินจงกรมเพื่อวิปัสสนา เดินจงกรมเพราะจิตสงบแล้วจิตก็ใช้  
วิปัสสนา เดินนั้นเป็นสักแต่ว่าอาการ แต่การทำงานมันอยู่ในหัวใจ ในหัวใจนี้ถ้ามั่น  
ฟังชานก็ฟังชานในใจ สงบก็สงบในใจ เวลาปัญญามันเกิดมันก็เกิดในใจ แต่กิริยาก้าว  
เดินไปนั้นมันเป็นกิริยาที่เป็นการเดินทางไปจะนั้น เดินจงกรมก็เพื่อสมณะ เดินจงกรมก็เพื่อ  
วิปัสสนาในหัวใจของเรา

**ถาม :** ๔. ในกรณีที่เกิดเวทนา แล้วเหมือนกับผลักร่างกายที่มีเวทนานั้นให้ออกไป  
ทำแบบนี้ถูกต้องหรือไม่

**หลวงพ่ :** อันนี้เวลาเวทนาเกิดนี้ มันผลักร่างกายไปมันก็จะหลบ เป็นนักหลบใช้ไหม  
ถ้านักหลบก็หลบไปก่อน แต่ถ้าเป็นนักรบนะ ถ้าจิตสงบแล้วพิจารณามัน แต่ถ้านักหลบ  
นี้เวลาผลักร่างกายไปแล้วสงบได้ก็สงบไป

นี่คือเป็นเทคนิค แบบวาสนาของคนใจ คนเข้มแข็ง คนอ่อนแอ แต่ละคนไม่  
เหมือนกัน ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นอยู่ที่กำลัง อยู่ที่จังหวะ ฉะนั้น เวลาปฏิบัติมันต้องมี  
ประสบการณ์ ประสบการณ์ของคนนั้นแหละ ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติที่ได้จริงนั้น  
แหละ

จบ! ขึ้นใหม่

**ถาม :** เมื่อผมนั่งภาวนาอยู่ รู้สึกว่าจิตสงบจะเริ่มพิจารณากาย เหมือนเกิดภาพ  
กะโหลกของผู้คนมากมาย แต่ผมไม่สนใจ ร่างกายของตัวเองต่อไป พิจารณาคุณนัง  
ตนเอง รู้สึกจิตอ่อนลงไม่มีกำลัง จึงกลับมาบริกรรมพุทโธจนจิตมีกำลัง กลับไปดูร่างกาย

ต่อก็จะเห็นภาพเหมือนเดิม คือเห็นภาพกะโหลกและผู้คนอีก จึงรู้สึกสับสนว่า เราควรพิจารณาดูกายเรา หรือดูภาพที่ปรากฏ จึงขอกราบเรียนถามว่าทำอย่างไรต่อไปดีครับ

**หลวงพ่ :** โดยสามัญสำนึกของเรา ความรู้สึกของเราว่าเวลาเราเห็นสิ่งใด เราอยากเห็นเป็นวิปัสสนา คือเห็นกายเรา แต่พอไปเห็นกะโหลกนี้ไม่รู้ว่าจะกายเรานะ เราพิจารณากายเราอยู่ ขณะที่เราพิจารณากายเราอยู่ เห็นไหม เราพิจารณากายของเรา นี่เป็นสมมุตินะ เพราะกายนี้มันเป็นสมมุติ กายนี้มันมีชั่วคราวใช้ไหม มันเป็นสมมุติ

สมมุตินี้ ร่างกายเราเป็นสมมุติ เป็นเรื่องโลกๆ เป็นที่มันมีจริงตามโลก มีจริงตามวัตถุ ทีนี้พอเราพิจารณากายไปแล้ว พอจิตมันสงบมันจะไปเห็นภายใน ที่เห็นกะโหลกนั้นนั่นะคือกายเรานั้นแหละ แต่มันเป็นกายโดยวิปัสสนาใจ

ทีบอกว่วิปัสสนาๆ วิปัสสนิกๆ วิปัสสนิกคือนึกเอา แต่เวลามันเจอจริง นี่ถ้าเจอจริงนะพอเห็นหัวกะโหลก เห็นเป็นลักษณะเป็นภาพ.. เป็นภาพนี้มันอยู่ที่บุคคลนะ บุคคลคนเดียวนี้แหละ บางทีสงบไปแล้วเห็นเป็นกะโหลก เห็นเป็นข้อกระดูก เห็นเป็นเนื้อ เห็นเป็นตับ ไต ไส้ พุง ถ้าจิตสงบแล้วมันเห็นนะ เห็นของมันเอง

จะนั่น ถ้ามันเห็นอย่างนั้นปั๊บนี้มันเห็นแล้ว ถ้าจิตเราคิดนะเราตั้งภาพนั้น ถ้าจิตสงบนะ ถ้าเห็นภาพอย่างนั้นนะ ถ้าจิตคิดนะภาพจะนิ่ง ถ้าจิตไม่ดีภาพจะไหว เหมือนทีวีเลย ทีวีถ้าเครื่องมันไม่ดีมันจะไหว ถ้ากำลังเราไม่ดีภาพมันจะไหว ถ้าภาพมันดีนะเราตั้งสติไว้ แล้วกำหนดภาพนั้นไว้ ถ้าภาพมันนิ่ง วิภาจะขยายส่วนให้ภาพขยายออก ให้ภาพขยายออก ถ้าภาพนั้นขยายออกได้แสดงว่าเราทำงานได้

ถ้าภาพนั้น การให้ขยายคือเรานึกเอาใจ นึกในสมาธินี้เขาเรียก “รำพึง” เวลาเรารำพึงใช้ไหม เวลาเราคิดนี้เราบอกฟุ้งซ่าน เวลาเราจิตสงบแล้วไปใช้ความคิด มันก็คือความคิดนี้แหละ แต่จิตมันสงบมันเป็นปัญญา แต่ขณะที่เราไม่สงบ เราคิดว่าปัญญานี้มันเป็นสัญญา

จิต! จิตถ้ามันสงบแล้วมันเห็นภาพกะโหลก เห็นภาพต่างๆ เห็นใหม่ เห็นภาพไหวๆ ไหวๆ แสดงว่าจิตเรามีหลักแล้วมันเห็น พอมันเห็นของมัน พอเราจะให้มันนิ่งหรือจะจับให้มันวิภาจะนี้ไม่ได้แล้ว มันจะเหวี่ยงหาย เวลาไม่รู้จะเห็นชัด เห็นเรื่อยๆ เลย

เห็นเรื่อยๆ เลย พอจะเอาไปใช้ประโยชน์จะจับไม่ได้แล้ว หายไปแล้ว เพราะอะไรรู้ไหม? เพราะว่ากำลังของสติมันไม่พอ กำลังของจิตมันไม่พอ

ถ้าอย่างนั้นนะให้เราล้บมากำหนดพุทโธ ถ้าเห็นก็คิด เห็นก็เพ่ง เห็นก็ดูไว้ ดูไว้ ดูไว้ ดูแล้วกำหนดมันเง กำหนดให้คลายออก ถ้ามันคลายได้นะ วิภาคะนี้พอกคลายได้เดี่ยว ผลจะเกิด ผลจะเกิดจากการปฏิบัติเง

ฉะนั้น จิตเวลาที่มันจะเห็นภาพกะโหลก มันก็เกิดจากการพิจารณากายเรานี้แหละ เพราะการพิจารณากาย เห็นใหม่ เราพุทโธ พุทโธจนจิตสงบแล้วพิจารณากาย พอพิจารณากายจิตสงบเข้าไปอีก จากภายนอก ภายใน.. ภายใน กายเนื่อนี้อยู่.. จับต้องได้เลย อยู่.. นี้กายเราแท้ๆ เลย เพราะไปเห็นจากสมาธิเง

นั่นภายในนะ ภายในเป็นกายนามธรรมที่จิตเห็น เพราะจิตมันเห็น พอจิตมันเห็น นี้จิตมันวิภาคะ พอให้มันขยาย มันทำลาย มันจะวาบ มันจะไปของมันนะ เว็บ! เว็บเร็วมาก ถ้าเร็วมากนั่นละคือไตรลักษณ์ แต่ถ้าเป็นเนื่อให้มันสลาย มันไม่สลายหรอก เพราะเวลามันสลายมันต้อง ๘๐ ปี ๙๐ ปี มันถึงเปลี่ยนของมัน เห็นใหม่

ฉะนั้น ภาพมันซ้อนกันเง ภาพทางโลกเขาเรียกภาพสมมุติ สมมุติโลก แต่เวลาภาวนาไปมันจะเกิดภาพแบบนี้ นี้ภาพที่เห็นมันจะเกิดภาพแบบนี้ เกิดเป็นภาพแบบนี้ แบบที่เห็นเป็นกะโหลก เห็นใหม่ พิจารณากายไปจนไปเห็นกะโหลก ก็ล้วกล้บมาพิจารณากายอีก พอพิจารณากายอีกก็เห็นอีก ถ้าเห็นอีกเราตั้งความเห็นนั่นไว้

การพิจารณากายทิ้งไม่ได้นะ การพิจารณากายที่กายเรานี้เป็นพื้นฐาน พอจิตมันไม่ได้พิจารณากาย มันได้ฝึกของมัน ได้ทำของมัน พอจิตมันมีกำลังของมัน มันถึงไปเห็นกายอันในเง เห็นที่เป็นกะโหลกนั่นแหละ พอเห็นที่เป็นกะโหลก ถ้าเห็นกะโหลกเห็นใหม่ จากนอกมาเป็นใน พอจากนอกเป็นใน จากในนี้ จากในนะเราก็พิจารณาจับให้ได้ถ้าจิตสงบ ถ้ายังไม่ได้ก็พิจารณานอกๆ นี้ไป มันจะสงบเข้าไปเรื่อยๆ ภาพกะโหลกเดี่ยวจะชัดขึ้น เป็นขึ้น

มันเหมือนกับเราทอดอาหาร นี่ถ้าอยู่นอกกระทะมันก็เป็นของดิบใช่ไหม? พอเราเอาอาหารนี้ จะเอาอะไรทอดก็แล้วแต่ใส่ลงไป ในน้ำมันที่เดือด นี่มันทอด ฉะนั้น แล้วเราจะเอาสิ่งที่เราทอดนั้นขึ้นมาได้อย่างไรล่ะ? มันก็มีภาชนะใช่ไหม?

นี่ก็เหมือนกัน นอกก็คืออาหารดิบ พอเข้าไปนี่มันทอด พอทอดแล้วถ้าทำไม่เป็น มันก็ไหม้แหละ ทอดแล้วถ้าไม่เอาขึ้นมันก็ไหม้อยู่ล่ะ แต่ถ้าไม่ใส่ไปมันก็ไม่สุก.. นี่สมณะคือข้างนอก วิปัสสนาคือข้างใน ข้างในคือทอด แต่สิ่งที่เราจะเอาไปทอด ถ้าเราไม่มีวิถุดิบเราจะเอาอะไรไปทอด ถ้าเราไม่ทำมาจากโลก ไม่ทำมาจากใจเรา เราจะมีอะไรขึ้นมา

ฉะนั้น การพิจารณาข้างนอกนี่ก็ถูก มันเป็นเหตุให้มาอย่างนี้ไง แต่พอมันเจริญเข้าไปแล้ว เห็นไหม จากไก่ จากเป็ด จากอะไรก็แล้วแต่ เราจะทอดมันต้องชุบแป้ง เราจะทอดเราต้องเตรียมข้างนอก นี่เราพิจารณาของเราข้างนอกไปก่อน แต่พอมันเข้าไปแล้วมันเป็นกะโหลก เป็นอะไรขึ้นมา เราก็ทำของเราไป พิจารณาไป

“ทำอย่างไรต่อไป?”

ถ้ามันปรากฏใจใหม่ให้จับไว้ ถ้ามันแว็บๆ คือมันไหล ถ้ามันไหลแสดงว่าจิตไม่ดี ให้กลับมาพิจารณาอย่างเก่า.. พิจารณาภายนอกที่เราพิจารณานี้ สิ่งนี้เป็นพื้นฐาน สิ่งนี้เป็นหลัก เพราะมีการพิจารณาภายในถึงเจตภาพนั้น แต่ถ้าเราไม่เข้าใจนะ พิจารณานี้หยวบๆ จะทิ้งเลยไง จะทิ้งภายนอก แล้วจะไปเอาภายใน แล้วก็ล้มเหลว คือมันจะล้มเหลวเลย เพราะล้มเหลวจากข้างนอก

สิ่งที่มันมีข้างในเพราะมันมีข้างนอก ทีนี้พอเราทิ้งข้างนอกจะไปเอาข้างในใช่ไหม เราไปทิ้งหลักมันก็หายเกลี้ยงเลย.. นี่การภาวนามันมีอย่างนี้ มันต้องค่อยๆ ทำไปนะ

อันนี้พูดถึงคำถามสดนะ จบ ขออันนี้นิดหนึ่ง

ข้อ ๔๕๑. นะ เรื่อง “ไม่รู้แต่เข้าใจ” อันนี้เขาชมมานะ อันนี้ยกออกเลย

ถาม : ๔๕๒. เรื่อง “ไม่ลงใจ”

หลวงพ่ : เขาบอกว่าเขาขอบพระคุณอย่างสูงที่เขาได้ฟัง ต้องอ่านหมดเลยนะ

**ถาม :** ขอบพระคุณพระอาจารย์อย่างสูง ลูกเป็นหนี้บุญคุณอาจารย์อีก ลูกฟังเทศน์ทางอินเทอร์เน็ตทุกครั้ง ที่ยามกำลังจมน้ำ กระเสือกกระสน ก็ได้หายใจทุกครั้ง หายความสงสัย เพราะมีเหตุผล แต่เหลือทฐิ และสับสนในหัวใจ

(คำถามนะ) เพราะมีหลายเรื่องที่ครูบาอาจารย์ท่านทำเป็นตรงกันข้ามกับหลวงตา ท่านพาดำเนิน มองดูแล้วขัดหูขัดตา (อันนี้เขานะ)

๑. ลูกควรละความสงสัย ไม่น่าใจในครูบาอาจารย์ที่สอนลูกนั้นเสีย แล้วหันกลับมาดูใจของตัวเอง ปฏิบัติภาวนาให้มั่นคง ฟังเทศน์องค์พระหลวงตาเป็นหลักใจ ค่อยๆ แก่ใจตัวเองไปเรื่อยๆ ให้มีความเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไข้หรือไม่

**หลวงพ่ :** ไข้

**ถาม :** ๒. เมื่อถูกค้ำว่าอย่างรุนแรงจากครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านติเตียน กระทบไปถึงตัวเรา เปรียบเทียบระหว่างคนที่ไปภาวนากับตัวลูกเอง ฟังแล้วเจ้าของนั้นไม่ดีเลย เหมือนเป็นคนอ่อนแอ จึงเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะในสถานะตอนนี้ลูกอยู่คนเดียว

**หลวงพ่ :** คำถามก็คือว่า.. นี้มันก็เหมือนกับพวกเราไปวัดไปวา แล้วมีครูบาอาจารย์หลากหลาย แล้วคนนั้นก็พูดอย่าง คนนี้ก็พูดอย่าง เขาก็ลังเลใจ นี้เขาถึงถามว่า..

**ถาม :** เพราะมีเรื่องที่ครูบาอาจารย์ท่านทำเป็นตรงกันข้ามกับองค์หลวงตาพาดำเนิน ลูกมองดูแล้วขัดหูขัดตาเหลือเกิน จึงกราบถามอาจารย์ว่า ลูกควรจะละความสงสัย ไม่น่าใจครูบาอาจารย์ที่สอนลูกนั้นเสีย แล้วกลับมาดูแลหัวใจของตัวเอง ปฏิบัติภาวนาให้มั่นคง ฟังเทศน์องค์พระหลวงตาเป็นหลัก ค่อยๆ แก่ใจตัวเองไปเรื่อยๆ ให้มีความเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไข้หรือไม่

**หลวงพ่ :** มันไข้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ เราไปหาครูบาอาจารย์องค์ไหนก็แล้วแต่ เราก็ไปอาศัยท่าน อย่างเช่นเราไปอยู่กับครูบาอาจารย์ เห็นไหม นี้พ่อแม่ครูจารย์ ไปอาศัยท่านก็ไปอาศัยบารมีท่าน ปัจจัยเครื่องอาศัยในวัดก็เกิดจากท่านทั้งนั้นแหละ ถ้าไม่มีท่านมันจะมาได้ยังไง? เพราะมีท่าน เพราะประชาชนเขาศรัทธาในตัวท่าน เขาไปทำบุญกับท่าน เราก็ไปอาศัยปัจจัยนี้เป็นเครื่องดำรงชีวิต

นี่พ่อแม่ครูจารย์ ดำรงชีวิต เห็นใหม่ แต่นี่เป็นพ่อแม่ ถ้าเป็นครูจารย์ ครูจารย์ท่านก็จะสอนเราจากเรื่องภายใน ถ้าเรื่องภายใน เราไปอาศัยท่าน เราเอาชีวิตไปฝากไว้กับท่านแล้วท่านคอยดูแลเรา ฉะนั้น ถ้าครูบาอาจารย์ท่านทำตรงข้าม ท่านทำไม่เหมือน ไม่เหมือนเพราะเรามีหลักอยู่แล้วไง ไอ้กรณีนี้เราก็อาศัยธรรมเนียมวินัยของพระพุทธเจ้าเป็นหลักเหมือนกัน แล้วเราก็เทียบเคียงกัน เทียบเคียงกันเข้ามา

ฉะนั้น สิ่งนี้ถ้ามันผิดจากนั้นไป หรือว่ามันไม่ตรงกับจริตเรา เห็นใหม่ เราสังเกตได้ไหม ว่าครูบาอาจารย์ของเราที่ว่าเราอยู่ในหลักในเกณฑ์ นี่สังคมทางโลกเขาหลงใจแก่ไหน? สังคมทางโลกนะ เขาหลงใจในที่ว่าเขาอย่างไร เขาจะเอาตัวเขามีความสะดวกสบายของเขานั้นแหละ แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอน เห็นใหม่ ท่านต้องการให้เรามีประสบการณ์จริงใจ

เหมือนเด็กเลย เด็กที่มันทำงานได้ เด็กที่มันอาศัยตัวมันได้ พ่อแม่จะเบาใจมากเลย ถ้าเด็กที่มันแบบว่ายังต้องดูแลไปตลอดชีวิตนี้เราทุกข์มากนะ จิตใจของคนถ้ามันดีขึ้นมาได้ มันจะเป็นประโยชน์มาก เพราะว่าร่างกายของเรา เห็นใหม่ คุณก็เจ็บไข้ได้ป่วย หมอยังรักษาได้ง่ายๆ แต่ถ้าหัวใจมันคิดผิด มันเห็นผิดนี้มันเป็นไปได้ยากมากเลย

ฉะนั้น ถ้าเราเห็นถูกเห็นผิด นี่เป็นกุศลของเราแล้ว ถ้าเป็นกุศลของเรา เรารักษาใจของเรา ฟังเทศน์หลวงตาเป็นหลักถูกไหม? ถูก แต่ฟังเทศน์หลวงตา หลวงตาท่านเทศน์ออกมา ท่านเทศน์ออกมาจากใจของท่าน หลวงตาท่านปฏิบัติของท่าน ท่านเข้าใจของท่านแล้วก็เป็นสมบัติของหลวงตา แต่เรายังเข้าใจไม่ได้ เราก็อาศัยสิ่งนี้เป็นหลัก

แต่เวลาที่เราต้องดูแลใจของตัวเองจริงไหม? จริง!

“เราต้องดูแลแก้ไขใจไปเรื่อยๆ จนมีความเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ใช่หรือไม่?”

ใช่! หลวงตาท่านสอนประจำ ใครจะทำผิด ทำชั่ว มันก็เรื่องของเขา ความดี ความชั่วของเรา มันก็เรื่องของเรา ฉะนั้น ให้ดูแลรักษาหัวใจของเรา เพียงแต่สังคมนะ มนุษย์นี้เป็นสัตว์สังคม เราอยู่ในสังคมใช่ไหม? เราอาศัยสังคมอยู่ แต่เราก็ไม่คิดในสังคม แล้วเรารักษาใจของเรา ดูแลหัวใจของเราให้ถูกต้อง อันนี้ถูกต้อง

**ถาม :** ข้อ ๒. เมื่อถูกค่าว่าอย่างรุนแรงจากครูบาอาจารย์ที่ท่านติเตียน กระทบไปถึงตัวเรา ถึงในหัวใจของเรา เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ในสภาวะแบบนี้ ทางโลกเริ่มกระหน่ำต้องแก้ปัญหา แต่พอได้ฟังเทศน์ ความทุกข์ของลูกมันก็กลายเป็นพลังบวก มีความมานะที่จะต่อสู้ คำเทศน์หลวงพ่อดีใจ

**หลวงพ่ :** คำเทศน์นี้มันก็เทศน์ มันพูดไว้เป็นหลักแหละ ถ้ามันชัดเจน มันแก้ไขใจเราได้ เราก็จะเป็นประโยชน์กับเรานะ ถ้าเป็นประโยชน์กับเราได้ มันจะเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเราไม่ได้ เห็นไหม เราเกิดมาแล้วนี่มันเป็นภิกษุภิกษุณี เวลาคนเราบางทีมันเข้ากัน ไม่ได้ด้วยภิกษุภิกษุณีนอก ภิกษุภิกษุณีนอกนี้หลวงตาท่านบอกว่า

“มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่ละนิสสัยได้ นอกนั้นตั้งแต่พระสารีบุตรลงมาก็เหมือนกัน”

ฉะนั้น ภิกษุของคนที่มันอยู่ที่รับได้หรือรับไม่ได้ มันก็เป็นอำนาจวาสนาของคน ถ้ารับไม่ได้มันก็.. รับไม่ได้ก็รับแต่ถ้าเนื้อหาสาระมันเป็นประโยชน์ เราก็เป็นประโยชน์กับเราได้นะ ความเป็นประโยชน์กับเรานี้มันจะเป็นประโยชน์ เอาตรงนี้เป็นหลักนะ เอาตรงนี้เป็นหลัก เอาความจริงของเราเป็นหลัก

ฉะนั้น ในสังคมไทยหลวงตาท่านพูดว่า.. ยิ่งโดยประเพณีภาคอีสาน เขาเคารพผ้าเหลือง เขาเคารพพระ พอเขาเคารพพระนี้ พระเห็นว่าเขาเคารพก็ทำตามแต่ความคิดความเห็นของตัวเอง มันสะท้อนหัวใจคนอื่นไง ถ้ามันสะท้อนหัวใจคนอื่น ใครก็ไม่กล้าว่าใครก็ไม่กล้าว่า เพราะกลัวบาปอกุศล ไม่มีใครกล้าว่า แต่ถ้าว่านะ ถ้าคนมีปัญญาจริงนะ พูดถึงเราพยายามดูแลกัน ให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ขึ้นมา มันก็เป็นประโยชน์ ทำไมมันจะว่าไม่ได้ มันว่าได้

ถ้าพูดถึงกรณีนี้ นี่มันสองจิตสองใจว่าจะอ่านหรือไม่อ่านอยู่ ทีนี้พออย่างนี้แล้วเทียบอันนี้ให้ดูเลย ปัญหานี้มันมา นี่สงสัยหรือไม่สงสัยนะ

**ถาม :** ๔๕๓. เรื่อง “สงสัยในการฝึกแบบนี้ว่าเป็นอย่างไรครับ”

กราบเรียนหลวงพ่ มีอาจารย์ท่านหนึ่งสอนลูกศิษย์เข้าคอร์สอบรมประมาณ ๑๐ วัน แต่ได้ผลมากมายเลยครับ บางท่านบอกว่าปฏิบัติมาเป็น ๑๐ ปี ยังไม่เคยเห็นผลเท่านี้

เลย ท่านสอนตั้งแต่เรื่องรัตนตรัย ทาน ศีล ภาวนา ท่านสอนเข้าฌาน ๑ ๒ ๓ ๔ ง่ายมาก ท่านบอกมีเทคนิคพิเศษที่ทำให้เข้าฌานได้ง่าย

บางท่านนั่งนานถึง ๗-๘ ชั่วโมง บางท่านไปดูนรก สวรรค์ บางท่านเห็นอนาคตของตนเองว่าไปอยู่บนสวรรค์ชั้นไหน บางคนเห็นสิ่งที่น่ากลัวมากร้องออกมา แต่อาจารย์ท่านนี้คอยดูแลอย่างใกล้ชิดจึงไม่เป็นไร ท่านบอกว่า “ไปทำเองมีสิทธิ์เป็นบ้าได้” ผมเห็นทุกท่านก็จะสั่นก่อนเข้าฌาน อาจารย์ท่านนี้บอกว่า “การเข้าฌานจนชำนาญต่อไปจะสอนเข้ารูปฌาน” ซึ่งคนที่เข้าได้จะนั่งอยู่ได้ประมาณ ๗ วัน

อย่างนี้เหมือนกับเกจิอาจารย์ทางภาคกลางหรือเปล่าครับ ที่เข้าออกฌานได้ง่ายอย่างสบาย และถ้าเราฝึกไปจนชำนาญ จะสามารถเปลี่ยนมาฝึกสมาธิได้หรือไม่ครับ และจะบรรลุธรรมข้อไหนต่อไป

**หลวงพ่ :** นี่คือคำถามนะ คำถามคือเขาไปเห็นของเขา มีบางสำนักนั่งได้ทีหนึ่ง ๗-๘ ชั่วโมง แล้วว่าเข้าฌานได้.. คำนี้ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ในการปฏิบัตินี้เราต้องปฏิบัติเอง ถ้าอาศัยคนอื่นหรือการสะกดจิต การสะกดจิต การทำอย่างนี้มันไม่เป็นประโยชน์หรอก

แต่ถ้าพวกเราปฏิบัติใช้ใหม่ เราปฏิบัตินี้เรามีเป้าหมายคือมรรค ผล นิพพาน ฉะนั้น เป้าหมายคือมรรค ผล นิพพาน เราต้องมีพื้นฐาน แต่พวกเราทำพื้นฐานกันนี้เราก็ล้มลุกคลุกคลานกันอยู่ พอเราเห็นอย่างนี้ปั๊บเราก็คิดโดยสมองเราเลย ถ้าเราเอากรณีการไปนั่งกับเขา นั่งง่ายๆ ให้เขาควบคุม ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง เข้าฌานนั้น ฌานนี้ได้ นี้เราก็ต้องอาศัยเขาไปตลอดชีวิตเลยหรือ?

การปฏิบัตินี้เขาให้ความเป็นไท ไม่ใช่ความเป็นทาส แล้วถ้าความเป็นไท เห็นใหม่ ถ้าเป็นสมาธิก็เป็นสมาธิของเรา เป็นปัญญาก็เป็นปัญญาของเรา แล้วเราไปนั่งกับเขา นี่เราเป็นทาสไปตลอด ถ้าเราเป็นทาสไปตลอดเราจะโตขึ้นมาได้อย่างไร? ถ้าเราโตขึ้นมาไม่ได้มันจะเกิดสมาธิกับเราได้อย่างไร? แล้วมันจะเกิดมรรค ผลได้อย่างไร?

ถ้าเป็นมรรค ผล ก็เป็นปัจจุบันนี้ เหมือนปัจจุบันนี้เราศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้า สาธุ ไม่ได้อะไรนะ เพียงแต่เปรียบ.. สาธุนะ เวลาศึกษาธรรมะของ



พระพุทธเจ้า นี่ก็เป็นของพระพุทธเจ้าใช่ไหม? เราเป็นสาวก สาวกอะไรที่เราต้องศึกษา  
 ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้แหละ แต่เราก็จะเป็นสาวกอย่างนี้ตลอดไป เราจะไม่มีความรู้  
 ของเราขึ้นมาเลยหรือ? เราจะไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาของเราขึ้นมาเลยหรือ?

เราศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าตามธรรมวินัยนะ แต่เวลาปฏิบัติขึ้นมา เรา  
 ปฏิบัติจนเราเข้มแข็ง เรามีสติ เรามีสมาธิ เรามีปัญญาขึ้นมาจนเรายืนตัวเราได้ พอเรายืน  
 ตัวเราได้เราก็ใช้ปัญญาของเรา มรรคญาณ คือมรรคมันมรรคสามัคคี มรรค ๘ สามัคคี  
 รวมตัวกัน มรรคสามัคคีรวมตัวสมุจเฉตปหาน เป็นโศคาบัน เป็นสกิทาคามี เป็น  
 อนาคามีขึ้นมา เราก็มีมรรคมีผลขึ้นมาในหัวใจ เป็นสมบัติของเราขึ้นมา

นี่ในการปฏิบัติเขาทำกันแบบนี้ แล้วนี่เราบอกว่าเราต้องไปอาศัยเขาแบบนี้ แล้ว  
 เราจะพ้นทาสตลอดไป แล้วมันจะเป็นอะไรขึ้นมา

“แล้วถ้าปฏิบัติแบบนี้ แล้วเราจะมาเข้าสมาธิได้ไหม?”

ไอ้โฮ.. กลับบ้านก็หายหมดแล้วสมาธินี้ ก็ต้องอยู่ที่เขานั่นแหละ นั่งต่อหน้าเขาให้  
 เขาควบคุมตลอดเวลา แล้วก็เป็นอย่างนั้นไป มันจะเป็นไปได้อย่างไรล่ะ?

นี่พูดถึงเวลาการปฏิบัติใจ ถ้าเราเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ น้อย่างข้อเมื่อกี้กับข้อนี้ ข้อเมื่อกี้  
 ก็เขาก็ออกนอกกลุ่มนอกรทาง ตัวเองก็สงสัยไปหมด แล้วข้อนี้เนี่ย เวลาคนเราปฏิบัติใหม่ ยัง  
 ไม่ได้มีประสบการณ์ พอไปเจออย่างนี้เข้าก็บอก อืม.. มันง่าย มันมีโอกาศ มันก็จะเอา นี่  
 พวกเรามันต้องมีหลักคิดหนึ่ง มันต้องเป็น ไท เป็นไทแก่ตัวเอง เป็นสติก็เป็นสติของเรา

สาธุ เวลาศึกษาธรรมวินัย เห็นไหม ธรรมะของพระพุทธเจ้า เราศึกษามานี้ถูก..  
 ชื่อ! หลวงตาบอกเป็นชื่อ ชื่อของสติ ชื่อของสมาธิ ชื่อของปัญญา แต่ถ้าเราทำ สติก็คือสติ  
 เรา ระลึกรู้ อืม.. สติเป็นอย่างนี้ นี่ทั้งหมดเลยสติ นี่มีสติรับรู้หมดเลย

อ้าว.. สมาธิ สมาธิจิตมันปล่อย มันว่างอย่างนี้ มีกำลังอย่างนี้ อ้าว.. พอมีปัญญา  
 ปัญญาโลกุตตรปัญญาเป็นอย่างนี้ นี่เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันตสิทธินิโกล นี่มันพัฒนาของมันไป  
 มันเป็นของมันเป็นขั้นเป็นตอนของมันขึ้นไป เรารู้ของเราเอง มันเป็นปัจเจกตั้ง นี่เวลา  
 กรรมฐาน ครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านสอนให้เป็นไท ให้ฝึกตัวเองได้ ให้พัฒนาของ  
 ตัวเองขึ้นมาได้

ฉะนั้น กรณีที่ว่าเขาทำอย่างนั้น เขาพูดอย่างนี้ แหม.. กรณีอย่างนี้เห็นมาเยอะ แล้วเราไม่เชื่อเลยนะ ก่อนบวชเราก็คือเป็นแบบนี้ ที่เราพูดหรือเราดูเลยนี่ เพราะก่อนบวชนี่ไปชกๆ ชกๆ ไปกับเพื่อน ไปนอนวัดนั้น ไปนอนวัดนี้ วัดไหนดีก็ไปทั้งนั้นแหละ เพราะตอนนั้นมันยังง่องอยู่ ไปเจออะไรนี่มันถูกไปหมดแหละ เพราะเราไม่รู้ไง

เราไม่รู้ เราไม่เห็น เราไม่รู้อะไรเลย ไปเจอที่ไหนคนเยอะ เขาอยู่กันคินะ เขาบอกเออ.. ผู้ที่นั่งอยู่นี่มันจะได้มรรค ผล นิพพาน เรานั่งอยู่นั้นเราก็คือใจ โอ๊ย.. กูจะได้กับเขาไปด้วยนะ พอบวชแล้วมาภาวนานะ โอ๊ยโฮ.. งงนิบหาย ทำไมต้องไปให้เขาบอก ฮู้.. ทำไมมันงงขนาดนั้น

แต่ก่อนนั้น งง ก่อนบวชนี้ งง ไปนี่แหละไปเหมือนกัน แล้วพอบวชแล้วนะ มาปฏิบัติแล้วนะ หลวงตาหรือพระพุทธรเจ้าบอกเลย

“เป็นคนที่ทางเท่านั้น”

พระพุทธรเจ้าท่านบอกท่านเป็นคนที่บอกทางเราเท่านั้น ทุกคนต้องเดินไปเอง แล้วนี่เราต้องไปอยู่กับเขา เขาจะสอน เขาควบคุมได้แล้วนั่งสบาย มันก็เหมือนลูกเลย อยู่กับพ่อแม่นี้สบาย พ่อแม่เลี้ยงตลอดชีวิตเลย ไถเงินได้ทั้งปี แบบมือไปเอาสตางค์ แบบมือไปเอาสตางค์ อยากได้อะไรก็มาอ้อนเอา จะเอารถก็คันก็ร้อง พ่อแม่ก็ซื้อให้ สบายไม่ต้องทำงาน มีรถ มีบ้าน มีทุกอย่างเลย พ่อแม่ซื้อให้ แล้วอยู่ได้ไหมล่ะ?

นี่ก็เหมือนกัน ครูบาอาจารย์ดูแลให้มันไม่เป็นไทนะ เราต้องเป็นไทกับตัวเอง การปฏิบัติเพื่อความเป็นไทเนาะ นี่พูดถึงข้อเมื่อกี้ เห็นไหม มันก็ล้งเลไปอย่างหนึ่ง ข้อนี้ก็ล้งเลไปอีกอย่างหนึ่ง แต่ข้อนี้ล้งเลแบบว่ายังไม่มียุทธกัมมิต์เลย ฉะนั้น มันก็จะเป็นแบบนี้.. เราปฏิบัติเพื่อความเป็นไท เอวัง