

## ก่อนจะสงบ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

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

มันข้อ ๕๘๑. เรื่อง “อาการที่เกิด” เขาถามนะ..

**ถาม :** กราบนมัสการหลวงพ่อกับ หลวงพ่อช่วยตอบปัญหาให้ผมด้วย คือเมื่อก่อนผม มีปัญหามีอยู่ว่า ผมได้นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการต่างๆ พอผมนั่งไปสักระยะหนึ่งก็จะเกิด อาการหนาวอยู่ตลอด ขนาดบริกรรมพุทโธอยู่ก็ยังหนาว หาวจนน้ำตาไหล แต่ผมไม่ได้วัง นอนนะครับ ผมเลยไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร? หลังจากอาการหนาวได้ระยะหนึ่งผ่านไป อาการต่อมาคืออาการเรอ จะเรอตลอดไป ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร? ขอความเมตตา หลวงพ่อตอบปัญหาด้วยครับ

**หลวงพ่ :** กรณีของการปฏิบัติมันมีอยู่อันหนึ่ง อันหนึ่งคือว่าเวรกรรมของคนมันมีนะ คูติเวลาคนจะบวชพระเขาบอกให้ระวังมากเลย ถ้าใครจะบวชพระ ถ้าไม่ดูแลตัวเองมัน จะเกิดอุบัติเหตุ มันจะเกิดอุบัติเหตุ มันจะเกิดอะไรให้เลือดตกยางออก เขาว่าไม่สมควรที่ จะบวช เห็นไหม

เวลาจะบวชพระ แต่เวลาคนไม่บวชพระมันก็อยู่ทั่วไปปกติ เวลาคนจะบวชพระ เขาต้องระวังนะ ยิ่งอย่างสังคมไทยเขาบอกว่าอะไรนะ เบญจเพศฯ ให้ต้องระวังนะปีนี้ เบญจเพศนะ นี่ให้ต้องระวัง อันนี้เพราะว่าเป็นประเพณี แต่เรื่องของกรรม เห็นไหม เรื่อง ของกรรม นี้เราพูดเรื่องของกรรมก่อน ถ้าเป็นเรื่องของกรรมนะจะอย่างไรก็เป็น

เพราะเราเคยเห็นพระองค์หนึ่ง อยากสวดปาติโมกข์มาก พอหยิบหนังสือ ปาติโมกข์เริ่มท่องปั๊บ ปาก ๒ ข้างจะเป็นปากนกกระจอก เจ็บมาก พอวางหนังสือ ปาติโมกข์นะเดี๋ยวมันก็จะหาย พอหยิบหนังสือปาติโมกข์ท่องๆ นี่นะปากจะเป็น ปากนกกระจอก จนสุดท้ายแล้วพระองค์นั้นจะพยายาม เขาพยายาม เขาจะทำความดี เขา

จะพยายามของเขาอยู่ สุดท้ายนะเขาพยายามหลายรอบแล้วมันก็เป็นอยู่อย่างนั้นซ้ำรอย เดิมนี้แหละ จนวางหนังสือปาติโมกข์ไว้วันะ

คนใจคืออยู่ แล้วนั่งน้ำตาไหล คืออยากทำแต่ทำไม่ได้ พอทำแล้วมันจะมีเหตุการณ์ อย่างนี้ เหตุการณ์พอเริ่มท่องปาติโมกข์ขึ้นมา ปาก ๒ ข้างจะเป็นปากนกกระจอก มันจะ เน่า พอวางหนังสือปาติโมกข์ปั๊บรักษาก็หาย ถ้าไม่วางรักษาไม่หายนะ พอรักษาหายแล้ว ก็จะมาท่องอีกก็เป็นอีก เป็นอีก จนสุดท้ายก็สรุปว่าเป็นกรรม เพราะเขาก็เป็นพระนี่แหละ ฝึคดีมากเลย

ฉะนั้น ถ้าเป็นกรรมนี่นะ มันจะมีอะไรที่ทำแล้วนี่มันจะมีอุปสรรค มีความ ขัดข้องไป แต่กรรมมันก็ต้องแก้ไขกันไปนั่นละ ถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้เราก็อำนาจอื่น ทำ อย่างอื่น นี่พูดถึงเรื่องกรรมก่อนนะ ถ้าเรื่องกรรม เห็นใหม่ นี่ประเพณีของเรา จะบวช พระ จะอะไรเขาให้ระวัง ให้ระวัง แล้วคนถ้ามันมีกรรมอย่างนั้นมา คือทำซ้ำอย่างนั้นปั๊บ เหมือนเรานี้ทำอย่างนั้นปั๊บมันจะขัดข้องทันที ขัดข้องทันที เราเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น

ฉะนั้น เพียงแต่ทำอย่างอื่นนะ แต่นี่มันเป็นการภาวนา การภาวนาก็ต้องทำใจให้ สงบ แล้วพอพุทโธขึ้นมาแล้วมันจะเกิดอาการหาวน้ำตาไหล มีอาการเรอ แล้วทำแล้วทำ เล่าเราก็อำนาจอื่นเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงลองทำวิธีการอื่น ทำอย่างอื่นบ้าง ทำอย่างอื่น เห็น ใหม่ นี่ลองตั้งสติให้ดี พอตั้งสติให้ดี พอถ้ามันหาวไซ้ใหม่เราก็อำนาจอื่น เดินจนแบบว่ามัน ไม่่วงนอน หรือมันไม่มีอาการอย่างนั้นแล้วเราก็อำนาจอื่น

แต่นี้พอทำไปแล้วอาการต่อเนื่อง เห็นใหม่ อาการเรอ พอหาวเสร็จแล้วนะมันก็ จะมีอาการเรอ แม้แต่ลูกแล้วมันก็ยังมีอาการต่อไป ถ้ามีอาการต่อไปมันก็เหมือนกับเมื่อ กี่ ที่ว่า เวลาเราพิจารณาเห็นร่างกายแล้ว เวลาไปฝัน นี่จิตของคนมันต่อเนื่องนะ อย่างเช่น พอเวลาจิตเราสงบแล้วนี่ พอสงบ เห็นใหม่ ๓-๔ วันนั่นมันต่อเนื่องออกมาข้างนอก

นี่พอจิตเราสงบนะ นั่งนี่จิตสงบมากเลย พอออกจากจิตสงบมาปกติ จิตมันก็เบา มันมีต่อเนื่องมา จิตมันเบา มีความสบายไปอีก ๒-๓ วันเลย ฉะนั้น พอจิตเราเคยสงบปั๊บ เราเห็นปั๊บเราไปนอนมันต่อเนื่องมาได้ เพราะอะไร? เพราะจิตดวงเก่าไซ้ใหม่? จิตเรานี้ สมมุติวันนี้ทุกข์ยากมากเลย ฟุ้งซ่านมากเลย ฟุ้งนี้เข้ามันก็ยังตกค้างไปนะ ตกค้างไป ฟุ้งนี้ อืม.. ก็ยังเบลอลๆ อยู่นะ เพราะเมื่อวานมันทุกข์ยากมาก แล้วเวลามันหาวนี่อาการ ต่อเนื่อง อาการที่มันตกค้างในหัวใจ ถ้ามันตกค้างในหัวใจมันมีของมัน

ทีนี้พอเวลาไปนั่งมันหาว มันน้ำตาไหลต่างๆ เห็นใหม่ นี่ผมไม่ม่วงนะ ถ้าไม่ม่วง เราแก่ไป นี่พอเวลาออกจากภาวานาก็อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ขอโทษกรรมต่อกัน การขอโทษกรรมต่อกันนี่ดีที่สุดเลย คือขออภัยต่อกัน เราขออภัยต่อกัน ทำสิ่งใด ผิดพลาดไปก็ขออภัย เพราะตอนที่ทำนี่ ๑. ขาดสติ ๒. ไม่เข้าใจ ยังไม่เข้าใจเรื่องเหตุเรื่อง ผล

แต่ในปัจจุบันนี้ยอมรับแล้ว เพราะว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ในการกระทำสิ่งใด มันต้องมีผลทั้งนั้น ฉะนั้น เราจะไม่ทำอะไรให้กระทบกระเทือนใคร สิ่งที่กระทบกระเทือนมาแล้วผลมันมีมา เห็นใหม่ ฉะนั้น นี่พูดถึงเรื่องกรรมเก่าก่อน ถ้ามีกรรมนะจะทำงานต่อไป..

กรรมนี้จะพอทำบ่อยครั้งเข้า บ่อยครั้งเข้ามันก็เหมือนการที่เราฝึกหัด เห็นใหม่ เรานั่งนะ ทำนั่งนี้ใครนั่งทำไหนก็แล้วแต่มันก็จะ เป็นนิสัยอย่างนั้นไป แล้วมันจะให้ผล กับร่างกาย ให้ผลต่างๆ จิตใจถ้ามันกระทำซ้ำแล้วซ้ำเล่ามันก็เป็นจริต เป็นนิสัย

มันเป็นกรรม แล้วเป็นจริต เป็นนิสัย เป็นนิสัยบ๊ีบเป็นสันดาน เป็นสันดานไปเลย นะ ทำจนเคยไปเลย เคยไปเลยแล้วแบบว่าทำจนไม่เห็นผิด เห็นถูก มันเป็นความเคยชิน ฉะนั้นย้อนกลับหมด พอย้อนกลับมา พอความเคยชินเป็นอย่างนั้นเราจะดึงใจเรากลับมา เพื่อเข้าสู่สังขารธรรม

คำว่าสังขารธรรมนี้เป็นอริยสังขนะ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคเป็นสังขนะ แต่เวลามัน กลับออกมา จิตเรานี้กลับออกมาจากอริยสังข คือกระบวนการของอริยสังข คือกระบวนการ การกระทำของมัน นี่เขาเรียกมรรคญาณ พอพ้นจากมรรคญาณมันถึงเป็นธรรมใจ พ้น จากกระบวนการของมัน นี่เราทำกระบวนการกันอยู่ นี่สภาวะธรรมๆ คือกระบวนการ หนึ่ง

เขาบอกสภาวะธรรมๆ เป็นกระบวนการหนึ่ง อย่างเช่นสติก็เป็นสภาวะหนึ่ง สมาธิ ก็เป็นสภาวะหนึ่ง ปัญญาก็เป็นสภาวะหนึ่ง สภาวะอย่างนี้เราฝึกฝนของเรา ให้มีความชำนาญของเรา เราฝึกของเรา เราทำของเรา ฉะนั้น พอจิตนี้ กระบวนการของมันกลับ ออกมาจากอริยสังข เห็นใหม่ พอจิตมันพ้นออกมาจากอริยสังข คือว่ามันได้พักใช้ปัญญา ใคร่ครวญแล้ว ถอดถอนแล้ว รื้อค้นแล้ว แล้วจิตมันหลุดพ้นออกมาแล้วนี่ มันพ้นออกมา จากอริยสังข เป็นธรรมไม่ใช่สภาวะ เป็นความจริง อยู่สภาวะแบบนั้นเลย

ฉะนั้น เราเข้าใจว่าในเมื่อจิตมันต้องเป็นอย่างนั้น จิตมันต้องมีการภาวนาไปอย่างนั้น เราถึงเริ่มต้น เริ่มทำความสงบของใจกัน พอเริ่มทำความสงบของใจกัน เห็นไหม มันเกิดอาการหนาว เกิดน้ำตาไหล คำว่าน้ำตาไหลมันมีหลายเรื่อง เช่นน้ำตาไหลเพราะว่าสังเวช สังเวชในชีวิต สังเวชในความทุกข์ สังเวชในการกระทำ นี่สังเวชมันมี น้ำตาไหลมันเป็นทุกข์ก็ได้ เป็นความลำบากลำบากก็ได้ เป็นสังเวช เป็นปีติก็ได้

น้ำตาเป็นกลางๆ ใจ น้ำตาไหลนี้เป็นกลางๆ แล้วแต่ว่าเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เป็นสุข เห็นไหม คนพลัดพรากจากกัน ไม่เคยเห็นกันเป็นสิบๆ ปี เจอหน้ากัน กอดกันร้องไห้โฮๆ โอ้โฮ.. มีความสุข ปลื้มปีติมากเลย น้ำตาไหลปรกๆ เห็นไหม ฉะนั้น คำว่าน้ำตาไหลนี้เป็นกลางๆ เพียงแต่ว่าจิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้ามันสังเวชมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ฉะนั้น น้ำตาไหลมันเป็นอาการของกาย

ฉะนั้น ง่วงเหงาหาวนอน มันมีอาการต่างๆ เราจะบอกว่า ถ้าเป็นเรื่องของกรรมเราก็ต้องแก้ไข เราต้องพยายามอุทิศส่วนกุศล แล้วทำคุณงามความดีของเรา แล้วเริ่มหัดภาวนาใหม่.. เริ่มภาวนาใหม่ เห็นไหม นี่การภาวนา หน้าที่การงานของเราก็ทำหน้าที่การงานของเรา หน้าที่การงานนะ เพราะคนเกิดมาต้องมีอาชีพเพื่อดำรงชีวิต ชีวิตนี้เราทำหน้าที่การงานมาก็เพื่อตอบสนองชีวิตเรา แล้วชีวิตเรานี้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นอริยทรัพย์ เพราะมนุษย์มีสมอง มนุษย์มีการคัดเลือกดีและชั่ว มนุษย์มีการกลั่นกรอง มีการคัดเลือกได้

ความดีของโลกเป็นความดี เป็นประวัติ เห็นไหม เป็นประวัติ เป็นสถิติว่าคนนั้นดีหรือชั่ว แต่จิตใจ สถิติที่กรรมมันซับซ้อนมาเป็นพันธุกรรมของมันในใจ มันเป็นความรู้สึกของเราลึกๆ ลึกๆ ฉะนั้น ธรรมะจะมาแก้ตรงนี้ แก้ความลึกๆ ลึกๆ ในใจ ถ้าลึกๆ นะ ความสงสัย นิเวศธรรมที่อยู่ตกผลึกในก้นบึ้งของใจ ถ้าได้ทำการชำระล้างแล้ว นี่ธรรมะสอนที่นี่ ธรรมะสอนที่นี่ สอนให้เป็นการกระทำของเรา ในใจของเรา ต้องทำความสงบของใจ เหมือนชักความรู้สึกต่างๆ กลับมาที่ตัวเราก่อน แล้วตัวเรามันเกิดปัญญาญาณ เห็นไหม มันจะเข้ามาจากภายใน

ทีนี้เราจะเกิดปัญญาญาณ เราจะเริ่มความสงบของเรา มันก็เกิดอุปสรรค เห็นไหม พอจะเริ่มทำความสงบปั๊บนี้หญ้าปากคอกใจ มีอาการหนาว บางคนนะ บางคนมีอาการ

เหงื่อไหลไคลย้อย บางคนมีอาการตัวโคลง บางคนนั่งไปแล้วร้อนนะ.. เดี่ยวจะมีปัญหาข้างหน้า ปัญหาเหมือนกันเลย มี ๒ ปัญหา อีกปัญหาหนึ่งว่าเป็นอย่างนี้แหละคล้ายๆ กัน

ฉะนั้น สิ่งนี้ถ้ามันมีอุปสรรคอย่างนี้แบบนี้ ถ้าคนที่ฉลาดนะ อย่างเช่นหลวงปู่มั่น ท่านจะฝึกนะ เวลาใครจะมาบวชเป็นพระให้เป็นปะขาวก่อน ให้ฝึกหัดตัวเองก่อน ให้หัดตัดผ้า ให้หัดทำข้าววัตร บุญกุศลมันมาทอนออกไป สิ่งที่มีมันหมักหมมในใจมันเริ่มกระจายออก กระจายออก แล้วพอกระจายออก พอมันทำอะไรมันก็มีความเจาะจง

นี่เราเปรียบเทียบให้เห็นถึงชีวิตของเราไง ถ้าชีวิตของเราเนี่ยเราจะภาวนา เห็นไหม ในทางโลกคือ ๕ เราก็มีศีลของเรา ผิดถูกเราจะแก้ไขของเรา ถ้าเราแก้ไขของเราแล้วนี้เราว่ามีศีล เราทำสมาธิ ทำความสงบของใจแล้วเราก็ดูเอาไง มันหาว่าหาวเพราะอะไร?

ถ้ามันหาเพราะว่าร่างกายมันเมื่อยล้ามา เครียดมา ทำการงานมา นั่นมันก็มีส่วนแล้วถ้าเกิดร่างกายนี้มันได้ใช้อย่างไรมา เพราะมันดึงเครียดมาจากการทำงาน มันดึงเครียดมาจากหน้าที่ความรับผิดชอบ ถ้าดึงเครียดมานี้เราก็ตั้งสติดีๆ ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย เราผ่อนคลายแล้วไม่ใช่ผ่อนคลายทิ้งนะ ผ่อนคลายนี้มีสติ เห็นไหม ปัญญาอบรมสมาธิ หรือกำหนดสิ่งใดให้จิตมันเกาะไว้

คำว่าผ่อนคลาย ถ้าเราไปบริหารจัดการด้วยปัญญา เห็นไหม รับผิดชอบ พอมานุทโธ พุทโธมันผ่อนคลายทั้งหมดแล้วเกาะไว้อันหนึ่ง เราบอกว่ามันเครียดมาแล้ว มันคิดมาแล้ว มันรับผิดชอบมาแล้ว นี่เครียดไปหมดเลย แล้วจะมาพุทโธอีกมันยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่เลย.. เพราะเราไปเจาะจงบีบบังคับมันก็เลยเครียด แต่ความรู้สึกเรานั้นเป็นสติจะมันเป็นพลังงาน ถ้ามีสติเราเอาพลังงานมาเกาะพุทโธไว้จะเครียดตรงไหน?

เหมือนเรานี้ละ เราเดินไปอ่อนเพลียมากเลย นี่น้ำท่วม เห็นไหม เขาใช้เชือกผูกแล้วให้สาวเชือกนั้นไป นี่ก็เหมือนกัน จิตเราก็เกาะพุทโธไว้ เบาๆ รักษาตัวเราไว้ละ แล้วเราก็สาวตัวเรากับเชือกนั้นไป มันจะไปเครียดตรงไหน? มันจะเครียดทันทีเลยบอกว่าต้องได้ อู๋.. ต้องเกาะไว้ ต้องตั้งสติไว้ นี่เครียดทันทีเลย พอเครียด เห็นไหม

นี่เราจะบอกว่าถ้ามันทำไปแล้ว อาการหาว อาการต่างๆ เราต้องดูเหตุ ดูปัจจัยไป พอเหตุปัจจัยต่างๆ ดีขึ้น แล้วเราก็อยกแก้ไขไป แก้ไขมาจากข้างนอก แล้วก็แก้ไขมาจากชีวิตประจำวันของเรา ชีวิตประจำวันของเราแล้วก็ดูเหตุการณ์ แล้วถ้ามันหาว่าอยู่เราเดิน

จกรมชะ เคนจกรมชะ แล้วก็ค่อยผ่อนไปนะ พิจารณาเรื่องความเป็นอยู่ของเรานี้แหละ ว่าความเป็นอยู่ของเรา เห็นไหม ปัจจัยเครื่องอาศัย มันมีเหตุใดจะทำให้มันเป็นอย่างนี้ แล้วเราแก้ไข

คำว่าเหตุใด เห็นไหม อย่างเช่นพระราณี พระเราเวลาภาวนาขึ้นมา พระราณีเขา อุดอาหารตั้งหลายองค์ ไม่กินข้าวกัน เพราะเขาบอกว่าเขาอยากได้ความสงบ เขาอยากได้ความจริง เขาลงทุนด้วยการอดอาหารนะ แล้วกลางคืนนี้จุดไฟเติมไปหมดเลย ถ้าใครอยู่กลางคืนจะเห็น เขาจะจุดเทียนไว้ตามทางจกรม สว่างไปหมดเลย เขาเร่งกันทั้งคืนนะ เพราะว่าคนที่ฝึกฝึกดีมี คนที่อยากจะสัมผัสสังขารมมี ฉะนั้น เขาทำของเขาอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราจะบอกว่าอดนอนผ่อนอาหาร เรบอกว่ามันไม่เกี่ยวกับเรื่องภาวนาเลย ไม่เกี่ยวกับเลยนะ ไม่เกี่ยวเลย แต่เป็นอุบาย เราจะเดินทางด้วยรถ น้ำมันเกี่ยวอะไรกับเรา น้ำมันมันเป็นน้ำ แต่ทำไมเราเติมน้ำมันแล้วรถเราจะวิ่งไปถึงกรุงเทพฯ ละวิ่งไปเชียงใหม่ แล้วมันเกี่ยวอะไรกันล่ะ? น้ำมันมันเกี่ยวอะไรกับเราไปเชียงใหม่ล่ะ? แต่เราก็ต้องเติมน้ำมัน พอเติมน้ำมันรถก็ไปได้ ถ้าไม่มีน้ำมันรถไปได้ไหมล่ะ? เราจะไปเชียงใหม่แล้วเกี่ยวอะไรกับน้ำมันล่ะ?

น้ำมันเป็นปัจจัยของรถ พอรถมีน้ำมันเครื่องก็ติดได้ พอเครื่องติดได้ เราขับรถไปมันก็มีระยะทางไปถึงปลายทางได้ การผ่อนอาหาร เห็นไหม การผ่อนอาหารทำให้ร่างกายไม่พะรุงพะรัง ทำให้ความกดดันของร่างกายมันไม่มี หิวไหม? หิว แต่หิวแล้วตั้งใจแล้วร่างกายมันก็เบา ความง่วงเหงาหาวนอนมันก็น้อยลง นีวัน ๒ วันก็มีนชานะ ตอนอดใหม่ๆ มันไม่ค่อยรู้หอรอก มีน มีนต่อเลย ทำอะไรก็ไม่ถูกเลย แต่พอมันไปๆ มีสติไปมันจะเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มดีขึ้น

นี่มันเป็นปัจจัย อดนอนผ่อนอาหารมันเกี่ยวอะไรกับสมาธิล่ะ? มันเกี่ยวอะไรกับการภาวนา ไม่เกี่ยวอะไรกันเลย ไม่เกี่ยวกับเลย มันเป็นคนละเรื่องเดียวกัน พอภาวนาไปแล้วจะรู้เลยว่ามันเกี่ยวกันอย่างไร ถ้าไม่เกี่ยวทำไมพระเรา ผู้ที่ปฏิบัติทำไมต้องอดนอนผ่อนอาหาร ทำไมต้องตัดทอนล่ะ ตัดทอนสิ่งที่ไปส่งเสริม สิ่งที่ไม่บำรุงบำเรอเรื่องหัวใจล่ะ? เราไปตัดทำไมล่ะ?

พอไปตัดแล้ว ก็ตัดสิ่งที่มันไปกระตุ้นให้กิเลสมันตัวใหญ่ๆ ใจ นี้เวลากิเลสคิบๆ มันตัวใหญ่ๆ ใจไหม? แล้วเราก็เผชิญกับมัน เรานี้ตัวนิดหนึ่ง ตัวเล็กน้อยมากแล้วไป

เผชิญกับมัน เห็นไหม ง่วงเหงาหาวนอน สู้อะไรมันไม่ได้ซักอย่างเลย แล้วกิเลสเราไม่เห็นตัวมันนะ มันก็เหยียบเอาๆ แล้วเราจะแก้ยังไงล่ะ?

พอเราเริ่มอดนอนผ่อนอาหาร แล้วมันเกี่ยวอะไรล่ะ? ก็ไปทอนกำลังไอ้ตัวใหญ่ๆ ที่มันยื่นขวางเราอยู่ แต่เราไม่เห็นมันไง พอมันไม่ได้อาหาร มันไม่ได้การส่งเสริม ไอ้ตัวใหญ่ๆ มันก็เล็กลงๆ ไอ้เราก็มีกำลังมากขึ้นๆ เดี่ยวจะรู้เลยว่ามันไม่เกี่ยวอะไรกับภavanaเลย แล้วมันเรื่องอะไรต้องไปอดนอนผ่อนอาหารล่ะ? ทำไมต้องทำตนให้ทุกข์ลำบากเปล่าล่ะ? พอภavanaเป็นขึ้นมา พอภavanaได้นะ

อ้อ.. เดี่ยวนี้ทำอะไรก็ง่ายขึ้น เดี่ยวนี้ทำอะไรก็ดีขึ้น อ้อ.. พออ้อขึ้นมาเนี่ยเขาก็เต็มใจจะทำไง ถ้าไม่อ้อขึ้นมาเนี่ย บังคับทำไม่มีประโยชน์หรอก ต้องทำอย่างนี้นะ ต้องทำอย่างนี้นะ แล้วทำไปแล้วได้อะไรขึ้นมาล่ะ? โอ้โฮ.. ทำอะไรนี่เพราะเขาไม่เต็มใจ เขาไม่เต็มใจ เขาไม่ชวนชวย เขาไม่ทำของเขา แต่พอเขาเห็นประโยชน์ของมัน เออ! เขาเต็มใจทำของเขา

แล้วพวกที่ว่าง่วงเหงาหาวนอนอะไรต่างๆ นี่เรื่องกรรมเรื่องหนึ่ง เรื่องในปัจจุบัน เรื่องกิเลสที่มันเหยียบย่ำในการปฏิบัติเราเรื่องหนึ่ง ฉะนั้น อาการแบบนี้เกิดขึ้นเราแก้ไขเห็นไหม ตอบชะยาวเลย เขาบอกว่า “ขอความเมตตาหลวงพ่อกับปัญหาให้ผมด้วยครับ”

นี่มันเหมือนกับไปหาหมอ เวลาป่วยก็ไปหาหมอ บอกว่าหมอหายไหม? หมอหายไหม? นี่พูดถึงอาการที่มันเกิดขึ้นนะ

ฟังอันนี้สิเกี่ยวเนื่องกันเลย ข้อ ๕๘๒. ฟังนะ

ถาม : ๕๘๒. เรื่อง “นั่งสมาธิแล้วเลือดในกายมันเดือด ก่อนจะปวดแสบปวดร้อนผิวหนัง”

หลวงพ่อก : นั่งสมาธิแล้วนี่ เขารู้ใจว่าเลือดของเขาเดือดเลยนะ.. เลือดในกายมันเดือด ก่อนจะปวดแสบปวดร้อนไปทั่วผิวหนัง

ถาม : กราบขอหลวงพ่อกช่วยสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติด้วยครับ ผู้ปฏิบัติคนหนึ่งมีปัญหาครับ นั่งสมาธิแล้วเลือดในกายมันเดือด (นี่ความรู้สึกของเขานะ) ก่อนจะปวดแสบปวดร้อนผิวหนัง อาการก่อนนั่งคือ หลังจากลมหายใจเรื่อยๆ ทำมาได้ ๒-๓ วันแล้วค่ะ

ก่อนนั่งจะสวดมนต์ สมาทานศีล บูชาพระรัตนตรัย ก็เริ่มนั่งภาวนา จิตก็ภาวนา ไปเรื่อยๆ สบายๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ เนียนๆ ไม่สะดุด แต่อาการร้อนจะค่อยๆ ร้อนขึ้นๆ ร้อนจากภายในออกมา เหมือนร่างกายคือเตาอบ แล้วเลือดก็ค่อยๆ ร้อนขึ้น ร้อนขึ้นมากๆ รู้สึกเหมือนภายในตัวเดือด มีไอออกมาค่ะ แล้วผิวหนังก็เริ่มแสบร้อน

หลังจากนั้นก็นั่งไปสักพัก อาการร้อนก็ยังไม่หายไป ไปอาบน้ำกลับมามีอาการก็ยังคงอยู่ เหมือนร่างกายเราเป็นเตาไฟให้พลังงานความร้อน ตอนนี้รู้สึกเหมือนรอบๆ ตัวมีความร้อนแผ่ออกมา โดยเฉพาะที่หลังจะเห็นชัดมากกว่าส่วนอื่นค่ะ เวลาที่ลมเย็นพัดมา ร่างกายจะรู้สึกเหมือนเปลวเทียน เวลาถูกลม ให้อร้อนในตัวจะพัดไปตามลม พอหมดลมก็กลับมาร้อนเหมือนเดิมค่ะ กราบขอหลวงพ่ช่วยสงเคราะห์ด้วย

หลวงพ่ : อืม.. อันนี้แปลกนะ เพราะว่าเวลาเขียน เห็นไหม น้ำมันแปลกตรงนี้ แปลกที่ว่า

“โดยเฉพาะที่หลังจะเห็นชัดมากกว่าส่วนอื่นค่ะ”

ส่วนอื่นค่ะนะ แต่เวลาสรุปลงบอกว่า “ช่วยสงเคราะห์ผมด้วยครับ”

ไอ้ “ค่ะ” กับ “ครับ” นี่มันใครไม่รู้เนาะ ไอ้คนเขียนนี่มันเขียนทั้งค่ะ ทั้งครับเลยล่ะ เอ๊ะ.. กิ่งงนะ ถ้าขนาดนั้น จะเป็นผู้หญิงหรือจะเป็นผู้ชาย นี่เอาให้จริงสักคนหนึ่ง ทั้งค่ะ ทั้งครับอยู่ในคำถามเดียวกัน จะเป็นผู้หญิงก็ไม่ใช่ จะเป็นผู้ชายก็ไม่ใช่ แล้วจะเป็นใครเนี่ย

อันนี้ละ พุดถึงถ้าเป็นทางอภิธรรม เขาจะบอกว่าเวลาปฏิบัติไปแล้วพวกพุทโธ มันจะเกิดอาการนิมิต เกิดอาการต่างๆ ถ้าให้อภิธรรมแก่นะ เขาก็บอกว่ารู้จริง รู้นาม รู้อรูป ก็จบหมด ถ้ารู้จริงก็จบ แล้วมันจะไปร้อนอะไรล่ะ? แล้วทำไมกรรมฐานนี้ยังอยู่.. ตอบอะไรกันบ้างบอกอแตก พุทโธก็เป็นนิมิตอยู่แล้ว แล้วก็มาติดนิมิต แล้วจะมาหลงนิมิตกันอยู่ แล้วก็พุดถึงเรื่องนิมิต แล้วนี่กลับมารู้นาม รู้อรูปก็จบ

คำว่ากลับมารู้นาม รู้อรูปนะ มันก็คิดจิตเรากลับมาให้เป็นปกติใจ อย่างเช่น! อย่างเช่นเราตั้งน้ำไว้ที่อุณหภูมิ น้ำมันจะเดือด แล้วเราก็ปิดไฟซะก็จบไป พอปิดไฟแล้ว มันก็กลับมาเป็นน้ำเย็น มันมีอะไรล่ะ? มันก็ไม่มีอะไรนะ พอเป็นน้ำเย็นแล้วทำอะไรล่ะ? แกงก็ไม่ได้ แกงจืดก็ไม่ได้ ข้าวหุงก็ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้หมดเลย เพราะน้ำเอาไว้กิน



อย่างเดียว น้ำเย็นก็เอาไว้ดื่มไง แต่น้ำทำอะไรต่อไปล่ะ? เห็นไหม พอจะทำอะไรไปนะ โอ๊ย.. เสียหายหมดแหละ กลับมาที่รูนาม รูปร่าง รู้อีกกลับมาปกติ

ถ้าเรามีสติอยู่ เราไม่ทำอะไรเลยเราเป็นอะไรไหม? เราก็ไม่มีอะไรเลยเพราะเราไม่ไปไหน เราไม่ไปไหนเราก็ไม่มีอะไรเลย นี้อย่างนี้ ถ้ากลับมาอย่างนี้ไม่เสีย แต่ถ้าพุทโธ พุทโธ เป็นสมณะแล้วเสียหมดแหละ ไปหมด เห็นนิมิตหมดแหละ พวกนี้เสียหมด แต่! แต่พอเวลาดั่งน้ำไป พอเราเกิดพลังงานขึ้นมา น้ำมันจะเริ่มเดือด ต้องโมโหก่อน โมโหแล้วก็เดือด หรือเดือดก่อนแล้วค่อยโมโหเนาะ นี่พอมันมีอุณหภูมิของมัน มันก็จะเดือดของมัน ถ้าเดือดของมัน เห็นไหม เราจะต้ม จะแกง จะทำสิ่งใดได้ทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้น เวลาถ้ามันเป็นอย่างนั้นปั๊บ เวลาน้ำมันเดือดขึ้นมา เห็นไหม ถ้าเราเอาน้ำนะ น้ำที่เป็นน้ำสารพิช มันมีพิช มีไอพิชนะ พอเราต้มให้น้ำมันเดือด ไอของมันเดือดนี้เนะ มันจะเป็นสารพิชไปทำลายสุขภาพของคนหมดเลย แต่ถ้าเป็นน้ำสะอาด เวลามันเดือดขึ้นมา เห็นไหม นี่เป็นไอน้ำขึ้นมา ไอน้ำเนะมันทำเป็นอุตสาหกรรมก็ได้ เอามาทำอบไอน้ำก็ได้ ทุกอย่างได้หมดเลย

ฉะนั้น สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น เวลาจิตมันเปลี่ยนแปลงมันจะเกิดของมันอย่างนี้ เกิด เห็น ใจเกิดในทางที่ดี เกิดแล้วเห็นนิมิต เห็นเทวดา เห็นเทวดานะ เห็นพรหม เห็นอนาคต เห็นต่างๆ มันก็เห็นได้ เห็นผี เห็นเปรต เห็นแล้วตกใจกลัว เห็นสิ่งที่น่ากลัว เห็นมารร้าย เห็นต่างๆ ก็น่ากลัว มันอยู่ที่กรรมของคน

หลวงตาบอกว่า “จิตคิกคะนองมี ๕ เปอร์เซ็นต์” ๕ เปอร์เซ็นต์นี้ พอเวลายมันสงบแล้วมันจะรู้อะไรแปลกประหลาด จะรู้อะไรสิ่งที่คิดว่าเขา ฉะนั้น พวกนี้จะต้องมีครูบาอาจารย์ที่ทัน แล้วควบคุมตรงนี้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมันจะเป็นกลางๆ คือว่าสงบก็สงบเฉยๆ ไม่ค่อยรู้อะไรเห็นสิ่งใด หรือรู้เห็นสิ่งใดก็เล็กน้อยชั่วคราว

คำว่าชั่วคราว คือเห็นเป็นครั้งเป็นคราวแล้วก็จบ แต่ถ้าจิตมันคิกคะนอง จิตมันมีนิสัยอย่างนั้นเนะ มันจะเห็นอย่างนั้นชัดๆ แล้วเห็นบ่อยๆ แล้วเห็นมาก ถ้าอย่างนั้นแล้ว ต้องคุม คุมหมายถึงว่าอย่าตกใจ อย่าตื่นตื่น อย่าหลง อย่า ไปกับมัน แล้วกลับมาที่พุทโธ ทำให้จิตสงบก่อน พอจิตสงบก่อนแล้วค่อยมาพิจารณา มาวิปัสสนา ถ้ามันชำระกิเลสได้ไปแล้วนะ เป็นขั้นเป็นตอนเข้าไปชำระกิเลสได้แล้ว สิ่งที่เป็นอำนาจวาสนาของ

ใจมันจะมีกับมัน พวกนี้เป็นพวกอกุศลญา พวกที่รู้อะไรต่างๆ ฉะนั้น สิ่งที่มีมันเป็นไปใช่ ไหม?

ฉะนั้น ย้อนกลับมาเรื่องปัญหานี้ เราพูดคำนี้ออกมาก่อนไว้ก่อนไง ถ้ากันไว้นี้ โดยทั่วไปถ้าเขาเข้ามานะ โส.. คนถามก็คะหรือครับก็ยังไม่รู้เลย คนตอบก็ตอบไปสามวา สองศอกไป แล้วนี่คือปัญหาอะไรล่ะ? แต่ถ้าเป็นปัญหานะ มันเป็นปัญหาของคนทีภาวนา แล้วมีปัญหา คนนั้นจะหนักอกมาก คนเรานะ ไม่มีอะไรเป็นบาดแผล คนนั้นก็ไม่มีเจ็บปวด ถ้าใครมีบาดแผลคนนั้นก็เจ็บปวด

นี่ก็เหมือนกัน ใครภาวนาไปแล้วสงสัย ใครภาวนาไปแล้วมีอะไรคาใจ คนนั้นก็ จะมีความหนักอกหนักใจ มีความเครียด นี่แล้วถ้าแก้ก็แก้ตรงนั้นไป เฉพาะบุคคลไป แต่ เวลาคนนอกฟังนะ นี่พูดเรื่องอะไรกัน ไหนว่าพระปฏิบัติไป ไหนว่าเราคุยกันเรื่องภาวนา ทำไมมาคุยอะไรนอกเรื่องนอกราว.. นอกเรื่องนอกราวเพราะเราไม่ได้ประสบ เราไม่รู้ แต่ถ้าผู้ประสบนะ ถ้าประสบ ถ้ามันเป็นอย่างนี้มันจะต้องแก้ไข

คำว่าแก้ไขคือเริ่มหาทางภาวนาใหม่ หาทางภาวนาใหม่ ถ้าหาทางภาวนาใหม่ ถ้า มันจะเดือด เดือดอย่างไร? มันจะเดือดนะ ถ้าเราตั้งสติดีๆ ถ้าเราตั้งสติดีๆ นะ กายไม่ใช่ จิต เราภาวนาเพื่อให้จิตสงบนี้ เราไม่ได้ภาวนาให้เลือดในกายมันเดือด เลือดในกายนี้เป็น อะไร? มันเป็นวัตถุไหม? เลือดเป็นวัตถุไหม? แล้วจิตนี้มันเป็นนามธรรมไหม? เราต้อง แยกให้ได้ว่าเราทำนี้ทำเพื่อจิตสงบ เราไม่ได้ภาวนาให้เลือดในกายมันเดือด ถ้าเลือดใน กายมันเดือด เลือดก็ส่วนเลือด

เราจะบอกว่า เห็นไหม นิเวศธรรม นี้ความลึกลับสงสัย ความวิตกกังวล ความ ต่างๆ มันมีเป็นพื้นฐานนะ นิเวศธรรมปิดกั้นมรรค ผล ปิดกั้นทำจิตให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ถ้าเราวางตรงนี้แล้วพิสูจน์กัน เลือดมันเดือดจริงหรือเปล่า? เลือดมันเดือดจริงหรือเปล่า? ถ้าเลือดมันเดือดขึ้นมาจริง เห็นไหม เลือดเดือดขึ้นมาจริง แต่ความร้อนมันมีได้

เรานั่งนานๆ เวลาปวดนี้ปวดแสบปวดร้อนเลย ปวดแสบ ปวดร้อน ปวดต่างๆ สิ่ง นี้มีได้ สิ่งนี้เพราะว่าจิตมันไปยึดไป แต่ถ้าเราพุทโธ พุทโธต่อ จนจิตมันสงบแล้วมัน ปล่อยหมดนะ ถ้าเข้าอัปนาสมาธิ กายกับจิตนี้แยกออกจากกัน จิตเป็นว่าจิต กายเป็นว่า กาย จิตกับกายแยกออกจากกัน เพราะจิตมันสักแต่ว่ารู้เลย มันวางกายได้หมดเลย จิตที่อยู่ ในร่างกายมันวางร่างกายนี้

จิตที่อยู่ในร่างกายนี้ มันวางร่างกายนี้ วางร่างกายจนเป็นจิตเฉพาะจิตเลย จิตอย่างเดียวเลย วางร่างกายนี้หมดเลย แล้วมันจะไปเดือดตรงไหนล่ะ? อะไรมันจะมาเดือดล่ะ? เห็นไหม เพราะจิตมันไม่รับรู้ร่างกายนี้เลย แต่ทำไมมันเดือดล่ะ? ถ้ามันเดือดนะเราแก้ไขของเรา นี่ถ้าผ่านแล้ว ถ้าผ่านเข้าไปแล้วทุกอย่างจะหายไปหมดเลย ทุกอย่างจะหายไปหมด ทีนี้หายไปหมดแล้วนี่เข้าสู่สมาธิด้วย คือเข้าสู่สมาธิจิตสงบด้วย มีหลักมีเกณฑ์ด้วย แล้วหายไป

แต่ถ้าเป็นทางวิทยาศาสตร์ เป็นทางโลก เห็นไหม บอกว่ากลับมาเป็นปกติก็หายไปเห็นไหมติดนิมิต ติดความรู้ พอเข้าไปแล้วมันก็เกิดอย่างนี้แหละ อย่างนี้หลง ถ้ากลับมารู้เท่า รู้ทัน รู้นาม รู้อารมณ์ รู้อารมณ์ทุกอย่างหมดเลย ก็กลับมาหมดเลย.. ก็กลับมาดิบดีๆ ใจ กลับมาเป็นคนปกติใจ

นี่ถึงบอกว่า ถ้าจิตไม่สงบ เห็นไหม สติปัญญา ๔ ที่เห็นนี้สติปัญญา ๔ ปลอดภัย เพราะเป็นสติปัญญา ๔ ด้วยการคาดหมาย ด้วยการนึกเอา แต่ถ้าจิตสงบแล้วจิตเข้าไปรู้ไปเห็นตามความเป็นจริง สติปัญญา ๔ จริงๆ ต้องจิตสงบก่อน แล้วจิตเข้าไปรู้จริงตามจริง เห็นจริงตามนั้น

ถ้าเห็นจริงตามนั้นมันคำพูดเดียวกันนะ กินกับรับประทาน รับประทานกับกินก็เหมือนกันนั่นแหละ แต่ทำไมคนหนึ่งกิน อีกคนหนึ่งรับประทานล่ะ? อ้าว.. คนรับประทาน คนนั้นมีศักยภาพ คนนั้นเป็นผู้ที่ทานอาหาร 'ไอ้คนที่ไม่มีศักยภาพคนนี้กินอาหาร นี่ก็เหมือนกัน เพราะพูดถึงสมาธิก็คือสมาธิ เขาบอกว่าสมาธิใจ จิตคนเราสงบแล้วก็พิจารณาเห็นนาม เห็นรูป

ฉะนั้น ใจไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่กาย เรากาวนาเพื่อความสงบของใจ ถ้าใจสงบนะ ถ้าค่อยๆ ทำใจสงบไป กายก็เป็นกาย เลือด.. ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุ ๔ ธาตุ ๔ เป็นธาตุ ๔ มหาภูตรูปเขาวานะ มหาภูตรูป ทุกอย่างต้องเกิดจากมหาภูตรูปนี้ธาตุ ๔ แล้วนามรูปล่ะ? แล้วนามล่ะ นามเป็นอย่างไร?

นี่พูดถึงกาวนาไปนะ ถ้ามันเดือด คำว่าเดือดนะแล้วถ้าเราตามไปมันก็จะจบใจ พุทโธมีสติ ถ้าพุทโธนะ อานาปานสติกำหนดลมก็ได้ กำหนดต่างๆ เห็นไหม นี่แก้ไขของเรา

“นั่งสมาธิแล้วเลือดในกายเดือด”

เพราะเราเชื่อมั่นแล้วว่ามันเป็นเช่นนั้น พอเราเชื่อว่าเป็นเช่นนั้นมันก็จะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเราเชื่อว่านั่งสมาธิ เราจะเอาสมาธิ เราไม่ใช่ นั่งสมาธิเพื่อให้เลือดในกายมันเดือด เรานั่งสมาธิเพื่อความสงบ เรานั่งสมาธิเพื่อจิตสงบ เรานั่งสมาธิเพื่อเราจะใช้โลก กุศตรปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา เราทำของเราอย่างนี้เพื่อหุดเข้ามาๆ เดี่ยวมันจะหาย

ทุกอย่างเกิดแล้วต้องหายไป สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง “สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา” เราแก้ไขของเรา แล้วมันจะแก้ไขของมันได้ละ แก้ไขไป แก้ไขไป จะเป็นประโยชน์กับเรา

ฉะนั้น ที่ว่า “เลือดในกายมันเดือด” อันนี้มันเป็น ๒ ปัญหา ปัญหาหนึ่งถ้าเราคิดของเรา เราแก้ไขของเราเนี่ยมันเป็นปัญหาหนึ่ง แล้วปัญหาที่แล้ว เห็นใหม่ ปัญหาเรื่องกรรม ถ้ากรรมมันไม่มาเกี่ยวข้องมันก็จบ ถ้ากรรมมันเกี่ยวข้องเราก็พยายามทอนไป ใครอย่าคิดว่าเราไม่มีกรรมเกี่ยวเนื่องกันมานะ ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า

“มนุษย์ที่เกิดมานี้ ไม่เคยเป็นพี่เป็นน้องกันมาในชาติใดชาติหนึ่งไม่มีเลย”

เคยเป็นพี่เป็นน้องกันมามันถึงมีเวรมีกรรมมาต่อกัน แต่ในชาติปัจจุบันนี้เราเกิดเป็นญาติตระกูลของเรา ก็ครอบครัวของเรา ในครอบครัวของเรา เห็นใหม่ ชาติตระกูลที่ชัดเจน แต่ญาติกันโดยกรรมมันมีของมัน นี่มันถึงบอกว่าเวรกรรมทุกคนมี ถ้าทุกคนมี แล้วมันมาก มันน้อย แล้วมันแก้ไขอย่างไร?

ในปัจจุบันนี้ศาสนาเจริญใช่ไหม? นี่เวลาปฏิบัติแล้วถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์ใช่ไหม? เราก็อยากจะปฏิบัติให้สิ้นสุดแห่งทุกข์กัน เราก็มาปฏิบัติกัน แล้วพอมานำปฏิบัติกันแล้วเริ่มต้นก็คิดเหมือนผ้าขาวหมดเลย นี่คนเหมือนคน จิตเหมือนจิต ความรู้สึกเหมือนความรู้สึก แล้วจริงไหมละ? จริงหรือเปล่าละ? ความรู้สึกของคนมีเท่ากันหรือ?

นี่ต้นทุนไม่เท่ากันนะ คนภาวนาง่าย เห็นใหม่ ผู้ที่ภาวนาง่ายรู้ง่าย ภาวนาง่ายรู้ยาก ภาวนายากรู้ยาก นี่มันมี จิปาถะปัญญาก็มี ฉะนั้น ต้นทุนมันถึงไม่เหมือนกัน คนเหมือนคนแต่คนไม่เท่ากัน ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนกัน ต้นทุนไม่เท่ากัน ความรู้สึกจากภายในไม่เท่ากัน เวรกรรมของคนไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น เริ่มต้นมาจนถึงมีอาการไม่เหมือนกันเลย คนหนึ่งไปอย่างหนึ่ง คนหนึ่งไปอย่างหนึ่ง แต่โดยหลัก โดยหลักขึ้นมาเราก็ต้องการความมั่นคง ต้องการจิตใจให้มันสงบให้ได้ ถ้าจิตสงบได้มันก็แก้ไขได้ ถ้าจิตสงบไม่ได้มันก็วนเวียนอยู่นี้แหละ

นี่พูดถึงว่าเขาให้แก้ไขเนาะ ลมพัดมามันก็เย็นแล้วเหมือนเทียนเลยนะ เพราะเราเชื่อไว้ก่อนไง เราเชื่อว่ามันเป็นอย่างนั้นปึ๊บ ถ้าเราพิจารณาของเรา เราก็เชื่อแต่เราก็วางใจได้ก่อน เพราะสิ่งนี้มันไม่เป็น.. ถ้ามันเป็นความอบอุ่น เป็นความว่าง เขาเรียกว่าเป็น “ปีติ” พอจิตมันสงบแล้ว จิตมันเป็นสมาธิเล็กน้อยมันจะเกิดปีติ เกิดปีติจะรับรู้นะ แม้แต่รู้ถึงวาระจิตของคนเลย

จิตเราพอเริ่มสงบนี้รู้ว่าคนคิดอะไรๆ รู้ต่างๆ ที่เขาไปรู้ไปเห็นต่างๆ สิ่งนั้นก็มิ ถ้าสิ่งนั้นมีมันจริงหรือเปล่าล่ะ? รู้แล้วเราได้ศตวงค์หรือเปล่าล่ะ? รู้แล้วเราได้อะไรขึ้นมาล่ะ? รู้แล้วเราไม่เห็นได้อะไรเพราะเราส่งออก เราไปรู้ทำไมล่ะ? รู้สติเรารู้ว่าจิตเรามีสติพอไหม? ถ้าจิตเรามีสมาธิพอไหม? จิตเป็นสมาธิ จิตมันตั้งมั่นไหม? รู้ที่นี้สำคัญกว่า รู้ตัวเองดีกว่ารู้คนอื่น

นี่ถ้ารู้ตัวเอง เห็นไหม สิ่งที่มีมันร้อน สิ่งที่มีมันเดือด เราแก้ไขของเรา เรารู้ของเรา ถ้ารู้ของเราจิตก็สงบกลับมาที่เรา ถ้าจิตสงบกลับมาที่เราเนะ เดี่ยวพอมันปล่อยแล้วนะ เฮ้อ.. ของเล็กน้อย แค่นี้ก็ไม่รู้.. แค่นี้ก็ไม่รู้ถ้าเรารู้จริงนะ ถ้ายังไม่รู้ยังงอยู่เนะ แต่ถ้ารู้แล้วนะ เฮ้อ.. เพราะอุปสรรคข้างหน้ายังอีกไกลมาก เพราะเริ่มต้นพวกเรามันก็เหมือนเรียนหนังสือนี้แหละ พอเรียนจบแล้วก็ต้องหางานทำกัน เรียนหนังสือก็เครียดเกือบเป็นเกือบตายนะ พอจบแล้วเตะฝุ่น ไม่มีงานทำ พอทำงานแล้วไปทำงานอีกเรื่องหนึ่งนะ พอไปทำงานไปอีกเรื่องหนึ่งเลย

นี่ก็เหมือนกัน จิตกว่าจะสงบก็เกือบเป็นเกือบตาย พอจิตสงบแล้ว เหมือนเรียนจบแล้ว จบแล้วทำอะไรล่ะ? เเตะฝุ่นสิ เเตะฝุ่นแล้วทำอย่างไรต่อล่ะ? หางานทำ พอจิตสงบแล้วก็ออกวิปัสสนา วิปัสสนาแล้วเนะที่ทำงานมีปัญหาก็ โอ้โฮ.. ยังอีกไกล แล้วพอเริ่มต้นขึ้นมายังมีอุปสรรคขนาดนี้แล้ว แล้วเรายังต้องเดินทางนะ เรายังต้องไปกันอีก

ฉะนั้น เริ่มต้นมันก็มีปัญหา พอมีปัญหาแล้วเราก็แก้ไขของเรา คุณแลใจของเรา ทำใจของเราเนาะ แล้วรักษาใจ แก้ไขตรงนี้ให้มันเป็นไปได้ ถ้าเป็นไปได้มันจะเป็นไปได้

อันนี้น่าจะยังไม่พุดนะ อันนี้ ฮ้าว.. ตกลงเอาแค่นี้ก่อนดีกว่านะ เอวัง