

# ไม้ต่างสี

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕

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

มันข้อ ๘๐๖. เนาะ นี้ว่าจะไปโรงพยาบาล

ถาม : ข้อ ๘๐๖. เรื่อง “ไปสวดมนต์ให้ผู้ป่วยที่โรงพยาบาลฟัง มีความรู้สึกเหมือนโดนคุณพลัง และรู้สึกอ่อนเพลีย”

กราบนมัสการหลวงพ่อ โยมไปสวดมนต์ให้ผู้ป่วยที่โรงพยาบาล สวดคนเดียว สวดมนต์เย็น สวดซุ่มจ๊กๆ แล้วแผ่เมตตา ในระหว่างที่สวดมีความรู้สึกเหมือนโดนคุณพลังและรู้สึกอ่อนเพลีย กลับมาที่บ้านรู้สึกไม่สบายอาทิตย์กว่าๆ จึงกราบเรียนถามอาจารย์ดังนี้

๑. บทซุ่มจ๊กๆ สามารถสวดที่โรงพยาบาลได้หรือไม่?

๒. เหตุใดโยมสวดมนต์ทำวัตรเย็น สวดบทซุ่มจ๊กๆ และแผ่เมตตาที่โรงพยาบาล แต่ในระหว่างที่สวดมีความรู้สึกเหมือนโดนคุณพลัง และรู้สึกอ่อนเพลีย กลับมาที่บ้านรู้สึกไม่สบายอาทิตย์กว่าๆ

๓. เคยอ่านหนังสือเขียนไว้ว่า “ห้ามยืนบริเวณศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้าของคนใกล้ตาย เนื่องจากจะมีพวกภูต ผี วิญญาณคุณกินน้ำเหลืองของคนใกล้ตาย ถ้าไปยืนบริเวณดังกล่าวอาจถูกพวกภูต ผี วิญญาณรุมทำร้ายเอา” จริงหรือไม่เจ้าคะ

ตอบ : เอาข้อที่ ๑. ก่อน

ข้อ ๑. สวดซุ่มจ๊กๆ มันสามารถสวดที่ไหนก็ได้ สวดที่โรงพยาบาลก็ได้ สวดบทซุ่มจ๊กๆ เห็นไหม คุณเวลาเขาสวดมนต์ สวดบทซุ่มจ๊กๆ มันจะเป็นงานใหญ่ ฉะนั้น การสวดมนต์ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ซุ่มจ๊กๆ เป็นครั้งแรก

ทีนี้สวดธรรมจักรฯ สวดที่ไหนก็ได้ ถามว่าสวดที่ไหนได้ไหม? สวดได้ เพียงแต่ว่ากาลเทศะ การสวดมนต์มันต้องสวดในที่ที่เป็นระเบียบเรียบร้อยใช่ไหม? เราไม่ได้สวดที่คนสัญจรไปมาเยอะ เราจะหาที่บริเวณของเรา แล้วสวดมนต์ของเรา อย่างเช่นในบ้านของเรา เราก็มียี่หื้อพระของเราใช่ไหม? เวลาสวดมนต์ เวลาพระ ถ้าทำวัตรเราก็ทำพร้อมกันที่ศาลา แต่เวลาพระเราอยู่ในป่าในเขา หลวงตาท่านบอกว่าท่านอยู่ในป่าในเขานะท่านสมมุติเอา สมมุติเอาว่าท่านนี้เป็นเทียน นีวเป็นคอกไม้ นี้นึกเอา แล้วสวด แล้วกราบเลย เราสวดด้วยความถึงหัวใจ

ฉะนั้น เวลาสวดในป่าในเขานะ ไปองค์เดียว ไปชุดงค์ เราก็สวดมนต์ทำวัตรเหมือนกัน นี้นเวลาพระอยู่ที่นี้ เห็นไหม วันปกติเราก็สวดมนต์ที่กุฏิของใคร กุฏิของมัน ร้านใครร้านมัน เพราะเพราะอยู่กับหลวงตา อยู่ที่ครูบาอาจารย์ท่านทำอย่างนี้ ท่านทำอย่างนี้ท่านหมายความว่า ถ้าทำพร้อมกัน คนชอบสวดบทธัน คนชอบสวดบทธินี้ คนชอบสวดสั่น คนชอบสวดยาว แล้วนั่งสมาธิพร้อมกันก็เหมือนกัน บางคนนั่งที่ ๒-๓ ชั่วโมง บางคนนั่งที่ ๗-๘ ชั่วโมง บางคนนั่งสักพักหนึ่งแบบว่ามันไม่ค่อยสะดวกท่านถึงให้ทำส่วนตัว

การทำส่วนตัวของเราหมายความว่าทุกคนได้สะดวกสบาย ใครจะนั่งตั้งคืนก็ได้ ใครจะนั่ง ๓ วัน ๔ วันก็นั่งไป มันทำได้สะดวกใจ ทีนี้มันเสียอย่างเดียว เสียอย่างเดียวพอทำส่วนตัวมันก็เกียจ แล้วมันก็แอบ มันไม่ค่อยอยากทำ ถ้าทำที่บนศาลา ถ้าเรานั่งครึ่งชั่วโมง เขานั่ง ๒ ชั่วโมงก็ยังลากกันไป ทนเอา ไม่ได้ก็ทนเอา มันดีตรงฝึกผู้ปฏิบัติใหม่ แต่เวลานั่งไปแล้ว มันถึงเวลาคนจิตมันจะดี ๆ แล้วเลิก นี้นท่านก็เลยแยกให้ทำเป็นส่วนตัว ทีนี้การทำส่วนตัว นี้นส่วนตัวนะ

ฉะนั้น สวดบทธรรมจักรฯ มันเป็นมงคล ความเป็นมงคลมันเป็นสิ่งที่ดี สวดไปแล้วมันจะมีโทษมันไม่มีหรอก มันมีแต่คุณงามความดี นี้อถามว่าสวดที่โรงพยาบาลได้ไหม? ได้ สวดที่ไหนก็ได้ แต่ แต่ให้เป็นกิจจะลักษณะ คือหลบเขา อย่าไปสวดขวางทางเขา อย่าไปทำที่พลุกพล่าน นี้นเราทำได้หมดแหละ

ทีนี้ข้อ ๒.

ถาม : ๒. เหตุใดโยมสวดมนต์ทำวัตรเย็น สวดบทธรรมจักรฯ และแผ่เมตตาที่โรงพยาบาล แต่ในระหว่างที่สวดมีความรู้สึกเหมือนโดนดูดพลัง และรู้สึกอ่อนเพลีย กลับมาที่บ้านรู้สึกไม่สบายเป็นอาทิตย์

**ตอบ :** อืม อันนี้มันคนละเรื่องแล้วแหละ เวลาหลวงตาท่านบอกว่าโรงพยาบาลนี่นะ ถ้าคนเข้าไปรักษาหายก็ออกมา คนเข้าไปรักษาไม่หายก็ตายอยู่ที่นั่น ฉะนั้น เวลาเราคิดเชื่อ เห็นไหม นี่ที่โรงพยาบาลเชื่อจะมีมากที่สุด เพราะว่าคนเจ็บ คนป่วยมันอยู่ที่นั่น จิตวิญญาณเวลาเกิด เดี่ยวนี้ ทะเบียนบ้านไปคูสิ เกิดที่ไหน? เกิดที่โรงพยาบาล ไครๆ ก็เกิดที่โรงพยาบาลทั้งนั้นแหละ เกิดก็เกิดที่นั่น ตายก็ตายที่นั่น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าจิตวิญญาณ สิ่งนั้นนะมี มีทั้งดี และมีทั้งที่ว่า ในสังคมทุกสังคมนะ ทั้งสังคมมนุษย์ สังคมผี สังคมต่างๆ มีทั้งดีและไม่ดี ฉะนั้น เวลาไปสวด ถ้าเป็นบุญ นี่ถ้าภูต ผี ปีศาจ ถ้าดีเขาเรียกว่าเทพ ถ้าไม่ดีเขาก็เรียกว่าผี สิ่งนั้นถ้าสวดแล้วเขาต้องอนุโมทนากับเรา ถ้าเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าสิ่งที่ไม่ดี ที่มีพลังคุณอะไรนี้มันต้องมีอย่างนี้ มันต้องมีว่านี่เวลาคนไปสวดมนต์ที่โรงพยาบาล เขาก็สวดกันเป็นร้อย เป็นพัน ทำไมคนอื่นไม่โดน มาโดนที่เราล่ะ?

นี่มันต้องมีเวร มีกรรมไง คำว่ามีเวร มีกรรม ทำไมเราถึงเป็นอย่างนั้น? ทำไมเราถึงเป็นอย่างนั้น? คนอื่นก็ทำเหมือนเรา แล้วเขาได้ผลด้วยนะ ไปทำที่นั่นแล้วเขาได้บุญกุศล เขาได้คุณงามความดี เราก็ก็นำทำที่นั่นเหมือนกัน ทำไมเราทำแล้วเราโดนพลังคุณล่ะ? นี่พลังเราโดนคุณ จะคุณอย่างไรก็แล้วแต่นะเราแผ่เมตตาให้เขาไป ถ้าเราทำเป็นประโยชน์ก็เป็น ถ้าไม่เป็นประโยชน์เราก็กว้างชะ

**ถาม :** นี่กลับไปบ้านแล้วรู้สึกว่าจะไม่สบายเป็นอาทิตย์ๆ เลย

**ตอบ :** เรากลับไปบ้านแล้วเราก็ดูแลร่างกายของเรา กลับบ้านแล้วก็ดูแลไป ถ้าจิตเราวิตกจริต แล้วจิตอ่อนแอมันจะมีผลอย่างนี้ ถ้าจิตเราเข้มแข็งนะ เราทำคุณงามความดีแล้ว นี่เวลาเขาทำคุณงามความดี ไปเกิดเป็นเทพ ไปเกิดเป็นเทวดา อินทร์ พรหม เขาก็อนุโมทนากับมนุษย์ เพราะเขาได้สมบัติที่ดี เวลาเกิดไปแล้ว เกิดด้วยบุญ ด้วยทุกข์ ด้วยความเชื่อใจ ไปเกิดเป็นผี เป็นต่างๆ เป็นสัมภเวสี เขาก็อยากรอส่วนบุญกับเรา อันนั้นมันเป็นผลกรรมของเขา

นี่เป็นผลกรรมของเขา นี่เวลาเราทำดีของเรา แล้วมันมีผลกระทบอย่างนั้นเราก็ต้องรู้จักหลบหลีกของเราเองสิ รู้จักหลบหลีกของเราเอง มันมีทั้งแง่บวกและแง่ลบนะ แง่บวกหมายถึงว่าทำแล้วมันเป็นแง่บวกหมด ถ้าแง่ลบ ลบเฉพาะบุคคล เราทำดีมันเป็นลบได้อย่างไร? เราทำดีแต่ไปเจอผีพาล ไปเจอคนพาลเข้า ถ้าทำอย่างนั้น นี่มันก็อยู่ที่เวรกรรมของคน ถ้าเวรกรรมของคน นี่ส่วนหนึ่งนะ

ส่วนที่ ๒ ส่วนที่ ๒ ถ้าศีลของเราปกติ ถ้าเรามีศีลสมบูรณ์ ทุกอย่างสมบูรณ์ เรื่องนี้มันจะ  
มาเกี่ยวข้องกับเราไม่ได้ ถ้าศีลนะ เวลาเราเข้าป่าเข้าเขาเห็น ไหม ถ้าศีลปกติ ศีลคุ้มครอง

“ศีลนะสุคะตัง ยันติ สีลนะ โภคะสัมปะทา”

ศีล เห็น ไหม ศีลทำให้เรามีโภคทรัพย์ ศีลทำให้เรามั่นใจของเรา ศีลคุ้มครองเราได้นะ ผู้ที่มี  
ศีล เราถือว่าเราศีลบริสุทธิ์ เขาจะทำอะไรเรา นี่ถ้ากรณีอย่างนี้เรายกแบบหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นที่  
ถ้าสาริกา เวลาท่านภาวนาพิจารณาของท่าน แล้วจิตท่านลงสงบรวมหมดเลย พอรวมหมดเลยท่าน  
มีความสุขมาก พอมีความสุขมาก เจอยักษ์ ยักษ์ถือตะบองมา เขาว่าเขาเป็นเจ้าที่อยู่ที่นี่ เขามีบุญ  
มาก ทุกคนต้องกลัวเขา เขาจะมาทูป มาตีไป เขาอยากมีอำนาจ

พออยากมีอำนาจ นี่หลวงปู่มั่นจิตท่านสงบ ท่านมีศีลนะสุคะตัง ยันติ สีลนะ โภคะสัมปะ  
ทา เห็น ไหม ศีลเป็นโภคทรัพย์ โภคทรัพย์จิตมันสงบร่มเย็น ศีลทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกขได้ ฉะนั้น  
พอจิตมันมั่นคงขึ้นมามันไม่หวั่นไหวสิ่งนี้ไง เทศน์สอนยักษ์นะ ว่ายักษ์นี้มีอำนาจจริงหรือ?

“โธ้ย มีอำนาจนะ อยู่นี้ปกครองมาหมดเลย ผมมีอำนาจมาก”

“คนมีอำนาจต้องตายไหม? อำนาจนี้ต้องตายหรือเปล่า? ถ้ามีอำนาจต้องตายนะ แล้วถ้าคน  
ตายไป ถ้าตายไปด้วยมีบุญกุศลจะไปเกิดในสิ่งที่ดี ถ้าตายด้วยบาปอกุศลจะไปเกิดในสิ่งที่ชั่ว เรา  
เป็นสมณะ เรามาหาความสงบระงับ เรามาเอาชนะตนเอง แล้วมาทำลายสมณะ มันยังเกิดกรรม  
หนักเข้าไปอีก”

อู๊ย ยักษ์กลัวจนตัวสั่นเลย (หัวเราะ) เรานี้กลัวยักษ์นะ โธ้ย ยักษ์ที่ถ้าสาริกานี้กลัวจนตัว  
สั่นเลย วางไว้ไม่ตะบองนะกราบหลวงปู่มั่น กราบอย่างดีเลยนะ นี่แล้วก็อาราธนาว่า

“ให้หลวงปู่มั่นอยู่ที่นี้นะ ต่อไปนี้จะไม่มีใครมารังแก เพราะเขาเป็นเจ้าที่ เขาคือคุ้มครอง  
บริเวณนั้น ต่อไปนี้จะเชิดชู จะป้องกัน จะดูแลหลวงปู่มั่นอย่างดีที่สุด”

นี่ทำไมท่านไปทำแล้วท่านได้บุญของท่านล่ะ? แล้วเราทำของเรา กรณีนี้ถ้าบอกว่าเราทำ  
แล้วมันเป็นอย่างนั้นๆ ฉะนั้น คนทำความดีกันไม่ได้เลยหรือ? เราจะไม่กล้าสวดบทธรรมจักๆ เลย  
หรือ? เราจะไม่กล้าสวดมนต์กันอีกแล้วใช่ไหม? สวดไปแล้วจะมีแต่เวร แต่กรรม ไม่ใช่หรอก เป็น

คุณงามความดี เป็นความดี แต่ แต่ที่เราเป็นอย่างนี้มันก็เป็นเฉพาะเรา ถ้าเป็นเฉพาะเรา เราก็แก้ไขของเรา แล้วเราก็หาข้อบกพร่องของเรา แล้วทำให้มันถูกต้องขึ้นมา

นี่ทำดีต้องทำให้ถูกกาลเทศะ ต้องทำดีกับสิ่งที่ดี แล้วถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดี นี่เราไม่มีกำลัง ไม่มีความสามารถที่เราจะไปเคลียร์ปัญหานี้ได้เราก็กว้างไว้ มันสุดความสามารถของเรา เราก็สร้างคุณงามความดีของเราไป แต่ถ้าวันใดจิตเราสงบ จิตเราระงับ จิตเรารู้แจ้งเห็นเรา เราจะเทศนาสอนเขา เราจะบอกเขาให้เขานูโนมทนากับเรา เขาจะซาบซึ่งสิ่งนั้น มันเป็นกาล เป็นเวลาไง มันเหมือนกับเด็กก็รับผิชอบได้ส่วนหนึ่ง ผู้ใหญ่ก็รับผิชอบได้ส่วนหนึ่ง ผู้ที่มีอำนาจมากเขาก็รับผิชอบได้ส่วนหนึ่ง จิตใจเรายังอ่อนแออยู่เราก็มีแต่ความสงสัยไปอย่างนี้ จะทำดีก็มีแต่ปัญหาไปหมด

ฉะนั้น ทำดีต้องได้ดี สวดบทธรรมจักๆ เป็นความดี สวดที่ไหนก็ได้ ฉะนั้น เพียงแต่ที่นั่นเวลาสวดแล้วมีปัญหาขึ้นมา อย่างนี้เราต้องหาทางแก้ไขของเรา กาลเทศะไง

**ถาม :** ๑. เคยอ่านหนังสือเขียนไว้ว่า “ห้ามยื่นบริเวณศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้าของคนใกล้ตาย เนื่องจากภูต ผี วิญญาณจะดูดกินน้ำเหลืองของคนใกล้ตาย ถ้าไปยื่นบริเวณนั้นอาจถูกผี วิญญาณรุมทำร้ายเอา”

**ตอบ :** อันนี้มันเป็นนิยายปรัมปราแล้ว ไม่มีหรอก มันเป็นนิยายแล้วเขียนกัน นี่เห็นไหม เวลาเขียนมาบอกว่าอ่านหนังสือธรรมะมา หนังสือเขียนไว้อย่างนั้นๆ ทำไมหลวงพ่อก็ไม่ยอมรับๆ ก็ไอ้คนเขียนมันยังตาบอดเลย ไอ้คนเขียนยังตาบอดคนนะ แล้วเราไปอ่านมา เราตาก็บอดด้วย ใจก็บอดด้วย

เขาวายืนทางปลายเท้าเนาะ เราเอาอย่างนี้ละ คนที่เรารัก นี่คนที่เรารักสุดหัวใจเลย แล้วใกล้ตาย เราจะวิงหนีเขาหรือ? หรือเราจะยื่นที่ไหน? เราก็ต้องอยู่ใกล้ตัวเขา ก็ดูใจกันจนถึงที่สุด ถ้าเรารู้ใจถึงที่สุด เห็นไหม เราจะปลื้มใจเรา เราปลื้มใจว่าเราได้ทำหน้าที่เราดีที่สุดในชีวิตแล้ว ถ้าคนเรารักคนเราบูชาเนาะ ถ้าเราไม่ดูแล เวลาเราวิงหนีเลยเพราะกลัวจะดูดน้ำเหลือง เวลาตายไปแล้วจะมานั่งคอยคิดได้จะเสียใจทีหลัง

นี่ไม่มีหรอก จิตออกจากร่างนะ เวลาเวรกรรมเขาต้องออกจากร่างของเขาไป สุดวิสัยคนเรานี้ ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด เวลาคนตายก็คือตาย ถ้าตายเขาก็ไปตามเวร ตามกรรมของเขา เขาจะมาดูดน้ำเหลืองอะไรอีก พอตายไปแล้วเขาไม่มีปากแล้ว มันเป็นเรื่องวิญญูณาหาร

มันเป็นเรื่องของเขา "ไอน์" นิยายปรัมปราเนาะ เขียนแล้วก็เชื่อกัน เชื่อก็อ่าไม่มีประโยชน์ ฉะนั้น อันนี้ถ้าประสาเราเนาะ ไร้สาระ เป็นเรื่องไร้สาระเลยละ ฉะนั้น ข้อ ๑ ๒ ๓ จบเนาะ

ข้อ ๘๐๗. มันขอยกเลิกคำถามเนาะ ข้อ ๘๐๗.

ข้อ ๘๐๘. เรื่อง "ธรรมะจากวัดป่า" เขาเขียนมาชม เขามาวัดแล้วเขาเขียนมาชม เขาไม่ต้องการคำตอบ เขาเขียนมาชม

ฉะนั้น ข้อ ๘๐๘.

ถาม : ข้อ ๘๐๘. เรื่อง "แรงพุทธโธ"

กราบนมัสการครูบาอาจารย์ที่เคารพ กระผมมีเรื่องเรียนถามปัญหาธรรมะในการปฏิบัติ ช่วงมีปัญหาติดขัด มีเรื่องอยู่ว่าเมื่อบริกรรมพุทโธแรงมากๆ แล้วมันดับ มันเจิบ สักพักแรงไม่ออก บริกรรมไม่ออก นิ่งนิ่งๆ อยู่อย่างนั้น สักพักมันจะหลับ จะแก้อาการหลับได้อย่างไรครับ ถ้าจะใช้ บริกรรม ก็ติดที่ใช้แล้วมันหายเจิบไปแล้วก็หลับ แล้วต้องทำอะไรต่อครับ

ตอบ : แรงบริกรรมเนาะแล้วมันเจิบ นี่เวลาเราพูดนี่นะ เวลาเราพูด ในการปฏิบัติเราศึกษา ตามแนวทางใช่ไหม? เราบอกต้องบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธแล้วจิตมันก็จะสงบ ฉะนั้น เวลา พุทโธ พุทโธไป เราทำไปนี่คนมันไม่เคยทำงาน เวลาพุทโธ พุทโธไป นี่เขาว่า

ถาม : แรงมากๆ แล้วมันจะเจิบ แล้วสักพักมันแรงไม่ออก มันนิ่งๆ แล้วสักพักมันก็จะหลับ

ตอบ : ถ้ามันหลับไปแล้ว เวลามันหลับ นี่แล้วจะแก้อย่างไร? ถ้าแก๊ยังแรงพุทโธมันก็ยิ่งจะหลับ ฉะนั้น เราก็ต้องตั้งสติใหม่ แล้วเราก็ทำของเราใหม่ นี่เราทำของเราใหม่ แล้วเวลาเราแรงพุทโธ จูรณะ รถมันหนัก เวลาเราขับรถไป อาการรถมันหนัก อาการเคลื่อนย้ายมันจะช้านัก ฉะนั้น รถมันหนัก เราจะทำอย่างไรทำให้รถมันเบา

ถ้าทำให้รถมันเบา นี่คูสิรถเขาเตรียมมาเต็มทีเลย เบาะ ๓ ชั้น ๔ ชั้น มีเครื่องอำนวยความสะดวกเต็มรถเลย แต่คิดว่าเราไม่ได้ใช้งานมันเลย เพราะเรานั่งขับรถไปมันก็มีเรากับรถเท่านั้นแหละ แล้วรถนี้ทำไมมันต้องมีเครื่องอำนวยความสะดวกเต็มรถไปหมดเลย ว่าไปแล้วมันจะให้ประโยชน์ได้ทั้งนั้น นี่เวลาไปรถมันก็อึดอัด ถ้าเรามีความจำเป็นนะ ของในรถนั้นเราเอาออกบ้าง

ถ่ายออกบ้างให้รถมันเบาลง ถ้ารถเบาลงนะรถมันก็คล่องตัวหนึ่ง เครื่องยนต์ไม่ต้องทำงานมาก น้ำมันก็กินน้อย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราจะเร่งบริกรรมพุทโธ พุทโธ เรารู้ว่าร่างกายเรา ธาตุ ๔ และชั้น ๕ พลังงานนี้มันเหลือใช้จริงๆ นะ เห็นไหม ดูทางตะวันตกสิ โลกอ้วนเป็นโรคที่มีปัญหามาก โรคอ้วน โรคอ้วนเพราะอะไร? เพราะมันกินไปแล้วร่างกายพลังงานมันเหลือใช้ นี่ก็เหมือนกัน พลังงานเรามหาศาลเลย แล้วเวลาพุทโธ พุทโธมันหน่วงนะ ฉะนั้น พุทโธแล้วถ้ามันจะกลับมีส่วนนี้ นี่รถมันหนัก ถ้ารถมันหนักเราจะผ่อนถ่าย เราจะเอาสิ่งใดในน้ำหนักจากรถเราออกบ้างล่ะ? ถ้าเอาออกบ้างนะ นี่ผ่อนอาหาร การผ่อนอาหารนะ ผ่อนอาหารไม่ใช่ผ่อนน้ำ

น้ำ น้ำปานะต่างๆ เราต้องดื่ม ต้องกินอยู่ตลอดเวลา เพื่อร่างกายขาดน้ำไม่ได้ แต่อาหารนี้ขาดได้ แล้วต้องใจแข็ง พอใจแข็งไปนะ ใหม่ๆ คนทำใหม่ๆ มันจะมีอาการต่อต้าน เพราะโดยธรรมชาติคนเราเคยกินอาหารวันละ ๓ มื้อ หรือถ้าเราวันละมื้อ ถ้าเรามาปฏิบัติวันละมื้อ วันละมื้อเราก็กินตามสิทธิ์ วันละมื้อเราภูมิใจมากเลย เราถือธุดงค์ เอกา ฉันทอาหารมื้อเดียว อุสู แบบว่ามีความภูมิใจมาก แต่ก็ยังนั่งหลับนะ ยังนั่งหลับอยู่ ถ้านั่งหลับอยู่เราผ่อน เห็นไหม สักครึ่งมือ ๑ ใน ๔ ของมือ แล้วเราภาวนาคู

ที่นี้พอ ๑ ใน ๔ หรือครึ่งหนึ่ง อ้อฮือ มันฝืนใจฝืนยากนะ มันฝืนยากมากเลย เราถือศีลศีลก็บริสุทธิ์อยู่แล้ว แล้วยังกินอาหารมื้อเดียว แหม เก่งแล้ว นี่มันก็ว่ามันถูกต้องแล้ว แล้วทำไมต้องมาผ่อนอีก มาลดทอนมันอีก นี่มันต่อต้าน กิเลสมันจะต่อต้าน ความเคยชินมันจะยึดมัน ถือมันของมัน นี่ต้องฝืนกันเต็มที่เลย ถ้าฝืนมันจะเกิดการฝืนใจหนึ่งนะ สองพอธาตุชั้นมันเคยมีอาหารอยู่ในท้อง พอเวลาอาหารมันขาดแคลนมันจะร้อง มันจะครวญครางเลยแหละ กระทบะมันจะปั่นป่วนเลย นี่อันนี้ทำให้เรา อืม มันจะผิดพลาดๆ

ไม่หรอก เราจะบอกว่ามันต้องฝืนขนาดนั้น แล้วพอฝืนไป ใหม่ๆ มันจะมีอาการต่อต้านอย่างนี้ แต่พอภาวนาไปนะ พุทโธ พุทโธไป ถ้ามันไม่หลับ นี่พอรถมันเบาแล้วมันจะชัดเจนของมัน แล้วมันจะทำได้ง่ายของมัน ถ้าทำได้ง่ายของมัน เห็นไหม พุทโธนี่ ฉะนั้น บอกว่า

ถาม : พุทโธ พุทโธ พอเร่งขึ้นไปแล้วมันจะเงียบ สักพักมันก็จะหลับ แล้วหลับจะทำอย่างไรล่ะ? หลับทำอย่างไร?

ตอบ : นี่เวลามันหลับ ถ้าหลับบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะตกวงวังคันะ พอหลับแล้วๆ หลับจนเคย เพราะหลับนี่ใครบอกว่าหลับ คนบอกว่าหลับเพราะมันหลับไปแล้ว ตื่นขึ้นมามันถึงบอกว่าหลับ ฉะนั้น ไอ้ตื่นมาแล้วบอกว่าหลับนี่นะ กับขณะที่มันจะหลับ ที่มันวูบหายไป อันนั้นสำคัญกว่านะ เราบอกว่าเรตื่นตลอดเวลา จิตใจตื่นตลอดเวลา ใจนี้ตื่น แต่มันหลับไปแล้วยังว่าตื่นอยู่นะ เพราะ คนที่ว่าหลับนี่มันหลับมาแล้ว ยิ่งว่าตื่นๆ นั่นล่ะหลับมาก่อน พอหลับนะ เพราะมันไม่รู้ตัว ขณะไม่รู้ตัว ปัจจุบันธรรมเิง

ปัจจุบันที่พุทโธ พุทโธ พุทโธอยู่ แล้วจิตมันดี จิตมันลง อันนั้นแหละสำคัญ แต่ส่วนใหญ่ จะออกมาแล้วค่อยรู้เิง ส่วนใหญ่พอตื่นมาแล้วถึงจะรู้ อ้อ เป็นอย่างนั้น ถ้ามันเป็นอย่างนั้น มันต้องค่อยๆ แก่ไป เพราะอันนี้เป็นพื้นฐานนะ ถ้าพุทโธ พุทโธนี่นะ ถ้าพุทโธไม่ได้จริงๆ เราก้เป็น ปัญญาอบรมสมาธิ คนเรานี้ะถ้ามันพุทโธไม่ได้ บางคนพุทโธไม่ได้ พุทโธขนาดไหน ประสาเรา ว่าทำงานแต่ไม่มีผลงาน คนเรานี้ะ ทำงานเหนื่อยยากมากเลย แต่มันไม่มีผลมันก็ท้อใจอยู่ เหมือนกันนะ

ถ้ามันท้อใจเราก้เปลี่ยน หลวงตาใช้คำว่า “อุบาย” อุบายเราจะเปลี่ยนไปอย่างอื่น อุบายใช้ ปัญญาอบรมสมาธิ คือใช้สติตามความคิดไป ดูความคิดไปให้มันสบายใจ ให้มันดีขึ้นมาก่อน นี่ถ้า ทำถูกทางมันจะเป็นไป แต่ถ้ามันพุทโธแล้วมันได้ประโยชน์ อันนี้สำคัญ อันนี้สำคัญคือว่ามันเป็น หลักรัง พุทธานุสติ เห็นใหม่ พระพุทธเจ้าสอนกรรมฐาน ๔๐ ห้องอันนี้อันแรกเลย พุทธานุสติ ฐัม มานุสติ สังฆมานุสติ

พุทธานุสติ พุทโธ พุทธะ อันนี้เป็นอันแรก เป็นหลัก ถ้าหลักนี้ ถ้าอันนี้เราทำได้ ถ้าเรา บังคับหน่อยถ้ามันได้ผลนะ อันนี้ดีมากๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ เพราะเราได้หลักแล้ว คนเรานะ ในการศึกษา ในการศึกษาณะ ถ้าเราศึกษาในภาคบังคับ ในหลักมันจะไปได้ง่าย แต่ถ้าเราศึกษา ไม่ได้ เรามีความจำเป็น เราศึกษานอกระบบ ศึกษาทางเลือก ศึกษาทางเลือก นี่เราศึกษาไป ทางเลือกมันก็เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเราประกอบสัมมาอาชีพะได้ แต่ถ้าเราศึกษาทางเลือกขึ้นไป แล้ว พอเข้าไปในระบบ ทางวิชาการเราจะอ่อนกว่าเขา อ่อนกว่าเขามันไม่สะดวกใช้ใหม่?

ฉะนั้น ถ้าพุทโธ พุทโธถ้ามันเป็นไปได้นะ ศึกษาในระบบ พอศึกษาในระบบปั้มมัน เป็นไป นี่พูดถึงการศึกษาณะ แต่พูดถึงเปรียบเทียบในปฏิบัติในการศึกษา เปรียบเทียบในการ ปฏิบัติ พุทโธ พุทโธมันเหมือนอยู่ในระบบ มันจะรู้ของมัน มันจะเป็นของมัน ทางวิชาการมันจะ



แน่น แน่นเพราะอะไร? เพราะเราพุทโธ มันจะมีสิ่งใดก็แล้วแต่เราจับพุทโธไว้ จับพุทโธไว้ หลวงตาท่านเตือนประจำ

“อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธจะไม่เสีย”

ไม่เสียหรอก มันจะเห็นสิ่งใด จิตมันจะเว้าไปหาอะไร จิตมันจะดูสิ่งใด จิตมันจะหลงสิ่งใด ถ้าเราจับพุทโธไว้ๆ นี้โดยหลัก เห็นไหม โดยหลัก ทางวิชาการนี้โดยหลักเรามีอยู่ เราทำสิ่งใด อาจจะมีผิดพลาดได้ แต่พอมาเทียบกับหลักปี่เรายึดหลัก เราก้ทิ้งอันนั้น ทิ้งอันนั้น มันจะไปได้อย่างไร แต่ถ้าเราทิ้งหลักปี่ พอเราไปทำสิ่งใด มันเกิดประสบการณ์มันจะเชื่ออันนั้น มันทิ้งหลัก พอทิ้งหลักไปแล้ว เวลามันเสื่อมนะ เวลามันเสื่อม

เพราะเราทิ้งหลักมาแล้วใช่ไหม? เราอยู่ในทางเลือกของเรา ที่นี้พอมาเจอสิ่งใดเราก้ตามมันไป พอมันเสื่อมหมด พอมันเสื่อมหมดที่นี้เราวนเรเลย แต่ถ้าเรามีหลักอยู่ มันจะเสื่อม มันจะเจริญ เรามีหลัก เรามีหลัก เห็นไหม เราจับหลักไว้ เราจับพุทโธไว้ มันจะดี มันจะเลวก็แล้วแต่ เราจับพุทโธไว้มันจะไม่เสีย แล้วมันจะไปได้อย่างไรๆ ฉะนั้น เอาตรงนี้ไว้ เอาตรงที่จับหลักนี้ไว้

ฉะนั้น ถามว่า

ถาม : แล้วต้องทำอะไรต่อไป?

ตอบ : ทำอย่างไรต่อไป พุทโธก็คือพุทโธนี้แหละ พุทโธก็คือพุทโธ เพียงแต่ว่าวิธีการ วิธีการที่ว่าถ้ามันเจ็บหายไปเราก้ระลึกขึ้นมา ระลึกขึ้นมา พุทโธ พุทโธ พุทโธนี้ถ้ามันระลึกขึ้นมา ระลึกขึ้นมาเราก้ตั้งต้นใหม่ เราตั้งต้นใหม่ แล้วเราหาทางไป ที่นี้เวลาปฏิบัติมันมีอยู่อย่างหนึ่ง คนมันเบื่อ นี้ ๑. เบื่อ ๒. ทำแล้วเห็นว่าไม่ได้ผล นี่ทำแล้วทำแล้วมันไม่ได้ผล มันเบื่อหน่าย มันไม่ตื่นตัวใจ นี้เพราะไม่มีหมุกณะไง

เวลาเราอยู่ คู่ออย่างเช่นหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นเวลาพระะเดินไปเดินมา ถ้าใครขาดสติท่านบอกเลยนะ “ซากศพเดินได้” ถ้าในปัจจุบัน ในวันนี้ หนึ่งเราปล่อยตัวเราไปตามธรรมดาเลย แล้วถึงเวลาเราก้จะมาพุทโธ พุทโธ เห็นไหม ฉะนั้น ถ้าพูดถึงพระปฏิบัติ เวลาเคลื่อนไหวของเขา ชีวิตประจำวันของเขา เขาจะเดินไปไหน คนมีสติเดินกับคนขาดสติเดินต่างกันไหม? คนมีสติเดินเขาจะเดินของเขา มีสติสัมปชัญญะพร้อมเลย นี่ถ้าครูบาอาจารย์ท่านเห็นอย่างนั้นท่านจะคอยชี้แนะ คอยชี้แนะ เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติ เราควบคุมดูแลเราตลอดเวลา พอเราภาวนาพุทโธ พุทโธมันก็ต่อเนื่อง แต่ถ้าวันทั้งวันเราปล่อยเราตามสบายเลย คือกิเลสมันจี๋หัวทั้งวันเลย ถึงเวลาจะมาพุทโธ พุทโธ เราก็จะต้องมาเริ่มต้น มาหักคิบกัณ พอหักคิบกัณ พอทำไปแล้วมันก็เหนื่อย มันก็ล้า มันก็ไม่ได้ประโยชน์เลย เราไม่คุมมันมาตั้งแต่ต้น

นี่เราจะบอกว่าถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ด้วย ๑.เราก็เคารพท่านอยู่แล้วใช่ไหม? ๒. มันก็ระวังตัว ๓. มันก็ดูแลจิตใจ คือว่ามันได้รักษามาทั้งวัน แล้วเวลาปฏิบัติมันก็ง่ายขึ้น แต่ถ้าเราปล่อยมัน นี่ปล่อยมันตามกำลังของมันเลย แล้วถึงเวลาที่จะมาหักคิบกัณเลย พอหักคิบกัณขึ้นมามันก็เป็นอย่างนี้ ฉะนั้น เวลาภาวนา เราคิดนี่มันเหมือนกับทำงานไป เอาเอกสารมาเซ็น จบ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาพุทโธ ก็พุทโธแล้ว ก็พุทโธแล้วไง ก็ได้ทำทุกอย่างพร้อมเลย แต่เอกสารเซ็นมันเป็นตัวอักษรนะ เอกสารมาเซ็นฉับเรียบร้อย แฟ้มปิด เสร็จแล้ว แต่พุทโธก็พุทโธแล้ว เช่นเอกสารก็พุทโธตัวหนึ่ง นี่พุทโธก็เซ็นแล้ว พุทโธ พุทโธ เช่นเป็นพันๆ ล้านๆ ครั้งเลย ทำไมมันไม่เป็นงานขึ้นมาล่ะ? ทำไมไม่เป็นงานขึ้นมา?

พุทโธ พุทโธ นี่พุทโธส่วนพุทโธนะ เวลาจิตสงบนะ พุทโธ พุทโธ พุทโธจะเริ่มงง พุทโธแล้วเบา พุทโธจนตัวเบาหมดนะ พุทโธ พุทโธจนตัวลอยเลย พุทโธ พุทโธ พุทโธไป เอ๊ะ ทำไมพุทโธเป็นแบบนี้? เวลาพุทโธ พุทโธไป พอมันละเอียดก็ละเอียดกัน พุทโธจนพุทโธไม่ได้เลย มันนึกไม่ออกนะ มันนึกพุท นึกโธไม่ได้ นึกพุท นึกโธยังหยาบอยู่ มันวิตก วิจารณ์ พอเวลามันถึงธรรมชาติรู้มันแยกพุทกับโธไม่ได้ไง มันรู้เฉยๆ เอ๊ะ เอ๊ะ นึกเป็นพุทโธไม่ได้เลย ถึงตอนนั้นจะเห็นเลยว่า โอ้โฮ มันขนาดไหน

นี่เวลามันทำงานขึ้นมา งานทางโลกเราทำจบก็คือจบ แต่งานทางธรรม ทำๆ ไปแล้วมันเป็นสิ่งที่มีชีวิต เวลามันละเอียดลึกซึ้ง นี่มันเป็นความรู้สึกที่ละเอียดเข้าไปๆ ละเอียดเข้าไปแล้วมันชัดเจน ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปัปนาสมาธิมันไม่มีเวื่อนวรรคเลย จิตมันจะต่อเนื่อง เหมือนไฟไฟเวลามันเผาไปเรื่อยๆ เชื้อไปเรื่อยๆ เราจะดับไฟกองนี้แล้วไปจุดไฟกองหน้าหรือ?

เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปัปนาสมาธิข้างหน้า ไม่ใช่ ไฟนี้มันอยู่ไฟกองเดียวนี้แหละ แต่ไฟมันละเอียดไปๆ จนเป็นไฟเย็นไม่มีเลย สักแต่ว่ารู้เลย นี่เวลาเป็นสมาธิมันจะรู้ของมัน อันนี้เป็นผลของสมาธิ ผลของพุทโธนะ

เขาถามว่า

ถาม : จะทำอย่างไรต่อไป? เร่งพุทธโธ เร่งแล้วมันก็หลับ มันก็งีบ มันก็หายไปหมดเลย

ตอบ : คนเป็นอย่างนี้เยอะนะ แล้วถ้าปฏิบัติต่อไปนะ ถ้ามีปัญหาขึ้นมา ถ้ามีเวลาเปิดเว็บไซต์ฟังสิ ในเว็บไซต์เราไอ้เรื่องปัญหาอย่างนี้มีเยอะมาก ถ้าพูดบ่อยๆ ไปก็หาว่าหลวงพ่อก็ค่อยมีสติ ปัญหาตอบแล้วตอบอีก ตอบปัญหาเดิมเป็นร้อยๆ หนเลย ไม่เบื่อหรือไงเนี่ย ไอ้คนถามก็ถามมา

อ้าว ข้อ ๘๑๐. เนาะ

ถาม : ๘๑๐. เรื่อง “พิจารณาความรู้สึก คิดในความรู้สึกของตัวเอง”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมเองมีอำนาจวาสนาแค่เล็กน้อย และไม่กล้าประมาทใดๆ ผมจึงส่งคำถามเพื่อขอความเมตตาหลวงพ่อก็ครับ

กล่าวคือ ผมพิจารณานิมิตกาย จนจิตไม่ยึดกาย เพราะเห็นว่ากายประกอบมาจากดิน แล้วจิตจะทิ้งกายมาตั้งที่หน้าอกครับ พอหลังจากนั้นผมกำหนดกายอีก พิจารณาเข้าไปเจอเหลวๆ เยิ้มๆ อย่งไรของเยิ้มเหล่านั้มันก็แปรสภาพกลายเป็นเกล็ดดินเล็กๆ แล้วหายไป จิตก็มาตั้งอยู่กลางหน้าอกเหมือนเดิมอีก ผมไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี ก็เป็นจังหวะที่นึกถึงคำที่หลวงพ่อเมตตาเคยตอบคำถามไว้ว่า

“เราพิจารณาจิตที่ตั้งอยู่กลางหน้าอก รอเวลาที่มันออกก็ได้”

ผมก็ได้ผลอย่างดีครับ แต่ผมสังเกตได้ว่าทุกครั้งที่จิตออกไปจากกลางอก

๑. ออกไปปรุงแต่งเรื่องสมมุติ ซึ่งล้วนแต่ไม่เป็นประโยชน์ และไม่จำเป็นกับเรื่องชีวิตของเราเลย

๒. ประการที่สำคัญคือจิตนี้แหละครับมีลักษณะที่ติด ออกไปเจออะไร แล้วปรุงอะไร จะติดกับสิ่งนั้นทั้งหมด หลงไหลอยู่กับสิ่งที่มันไปติด และจิตจะไม่รู้จักกับสภาวะความเป็นจริง เรื่องราวที่ปรุงเป็นสมมุติก็ไม่รู้ เรื่องที่ปรุงผ่านไปแล้วก็ไม่เคยรู้ว่าผ่านไปแล้ว ยึดอยู่อย่างนั้น พอมีอะไรมาทำให้สิ่งที่ยึดเปลี่ยนไปก็ทุกข์ร้อนใจ

ผมเห็นกระบวนการเช่นนี้เป็นประจำ และนำมาซึ่งทุกข์ทั้งนั้น แล้วผมรู้สึกเบื่อกับที่จะทุกข์แบบนี้อีกต่อไป ผมจึงไม่ค่อยออก คือความรู้สึกตั้งอยู่ที่กลางอกเฉยๆ แม้ใครจะทำอะไรที่โลกจะคิดว่ากระทบกับผม ผมก็ไม่ออกจากกลางอก คิดว่ามันเป็นเรื่องของเขา สิทธิการใช้ชีวิตของเขา เรื่องของผมคือผมไม่ออกไป เพราะการคิดสิ่งต่างๆ แล้วเกิดความทุกข์มาสู่ใจตนเองแบบไร้ประโยชน์ ผมไม่ทำเช่นนั้น ผมจะออกไปเรื่องสมมุติก็คือเรื่องที่เป็นภาระหน้าที่ และเรื่องที่เป็นประโยชน์เท่านั้น ก็สุขสบายพอสมควรเลยครับ

แต่ที่ส่งคำถามมาเรียนถามหลวงพ่อก็คือ เพราะจิตที่ส่งออกไปแล้วมันมีลักษณะอย่างหนึ่งที่คิดทุกอย่าง มันตั้งอยู่กลางอก แล้วมันก็ติดตัวมันเอง แล้วผมสังเกตเห็นว่าแม้ตั้งจิตที่หน้าอก จิตไม่ออกไป แต่มันมีอะไรสักอย่างเข้ามาติดที่ตัวจิตเอง จิตมันเปลี่ยนสภาพความตั้งมั่น ความสงบ สะอาด ความโล่ง แล้วมันก็ทุกข์อีกครั้ง เพราะมันยึดติดกับสภาวะของตัวเองในทุกขณะที่มันรู้สึก ทั้งๆ ที่ตัวมันคือความรู้สึกนั้นแหละครับ

ขอเรียนถามหลวงพ่อกว่า

๑. ทุกข์อันละเอียดเกิดได้แม้จิตไม่ต้องส่งออกไปกระทบสิ่งอื่นนอกจิต เกิดจากอะไร? มันเป็นพลังงานนอกจิตใช่หรือไม่ครับ

๒. จิตหรือพลังงานที่อยู่กลางหน้าอก สร้างทุกข์ได้หลายแบบ ตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียด ผมอยากละตัวความรู้สึกเพราะว่ามันเป็นภาระต้องคอยรักษา และแม้จะสบายพอสมควรก็จริง แต่มันก็ไม่คงตัว ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มีภาระบางอย่างให้ต้องรักษา ถือว่าเป็นภาระ เป็นทุกข์ละเอียดเกิดขึ้นในใจ แต่ไม่ทราบว่าจะละมันอย่างไรครับ

ข้อ ๑. ทุกข์อันละเอียดเกิดได้แม้จิตไม่ต้องส่งออกไปกระทบสิ่งอื่นนอกจิตคืออะไรครับ มันเป็นพลังงานนอกจิตใช่หรือไม่?

ตอบ : ไม่หรอก มันเป็นภพ นี่เวลาเป็นสมาธิ เห็นไหม ฐิติจิตเวลาเป็นสมาธิ เวลาหลวงปู่มันท่านพูดเลย อวิชชาเกิดจากอะไร? อวิชชา ปัจจยา สังขารา สังขารา ปัจจยา วิญญาณัง อวิชชา ปัจจยา สังขารา เราบอกอวิชชาเป็นกิเลส อวิชชาเป็นปุ่ อวิชชาคือความไม่รู้ แล้วอวิชชามันเกิดบนอะไร? นี่หลวงปู่มันบอกว่าอวิชชาเกิดบนฐิติจิต เพราะมีจิตถึงมีอวิชชา มีฐิติจิต จิตละเอียดนั้น อวิชชาถึงเกิดที่นั่นได้

ฉะนั้น นี่ก็เหมือนกัน เวลาทุกข์อันละเอียดมันเกิดที่ไหน? จิตนี้มันต้องส่งออกไป มันต้องส่งออกไปมันคืออะไรล่ะ? มันก็คือภพไป ภพมันคืออะไรล่ะ? นี่จิตส่องใสๆ นี่คือพลังงานที่มีชีวิตไป พลังงานที่มีชีวิตมันมีของมัน แล้วจะไปแก้มันอย่างไรล่ะ? ถ้าไปแก้อย่างไร พอจิตสงบแล้วมันต้องออกมาพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันไม่เคลื่อนออกไปไหนเลย ใจไม่เคลื่อนก็คือไม่เคลื่อน แต่เวลาวิธีที่ทำงานก็ต้องออกไปพิจารณา พิจารณานี้ธรรมารมณ์ นี่ถ้ามันไม่เคลื่อนสิ่งใดเลย มันอยู่กลางหน้าอก เห็นไหม พลังงานอันละเอียดคืออะไร? นี่ธรรมอันนั้น ธรรมารมณ์ อารมณ์อันละเอียดละเอียดมันกระทบอะไร? มนัส มะโน มโนวิญญูณาณปิ นิพฺพินฺนุทฺติ มโนสมฺมุเสปิ นิพฺพินฺนุทฺติ

มโนคือใจ นิมโนวิญญูณาณปิ นิพฺพินฺนุทฺติ ตัวใจ ตัวส่องใสก็น่าเบื่อหน่าย นิมโนสมฺมุเสปิ นิพฺพินฺนุทฺติ มโนสัมผัส ความสัมผัสนะ ความรู้สึกมันสัมผัสแล้ว ความสัมผัส นี่ความสัมผัสมันก็น่าเบื่อหน่าย ผลที่เกิดจากความสัมผัสนั้นก็เบื่อหน่าย นิพฺพินฺนุทฺติ วิรุชฺชติ ใจ มันต้องมีการกระทำ อยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆ แล้วอยู่อย่างไรต่อไปล่ะ? มันอยู่เฉยๆ นะมันมีผลกระทบไป มโนมิงปิ นิพฺพินฺนุทฺติในอาทิตตํ อาทิตตปริยายสูตร ในอนันตํ อาทิตตํ ธรรมจักกํ ในบทนี้

“นิมโนวิญญูณาณปิ นิพฺพินฺนุทฺติ มโนสมฺมุเสปิ นิพฺพินฺนุทฺติ”

มโน เห็นไหม มโน มโนก็น่าเบื่อหน่าย นี่ไอ้ที่ว่าละเอียดๆ ที่ว่าทุกข์อันละเอียด จิตมันคืออะไร? จิตไม่กระทบสิ่งใดเลย เห็นไหม นี่มันก็น่าเบื่อหน่าย ผลจากความรูสึกนี่ก็คิดก็น่าเบื่อหน่าย ผลจากความสัมผัสก็น่าเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่าย นี่นิพฺพินฺนุทฺติ วิรุชฺชติ ฉะนั้น ต้องทำไปเรื่อยๆ (หัวเราะ) เวลาพูดถึงมโนวิญญูณาณปิ นิพฺพินฺนุทฺติ ถ้าถึงจิตนะ นี่พูดถึงเวลามันมีผลสัมผัส มันมีความกระทบไป

ฉะนั้น เราไม่ชอบทั้งนั้นแหละ แต่มันก็ต้องมีสติ มีปัญญาการใคร่ครวญ การแยกแยะ มันต้องพิจารณาหมด ถ้าตรงไหนมันมีอยู่ มันมีความรู้สึกอยู่ ต้องพิจารณาทั้งหมด ฉะนั้น สิ่งที่มีมันทั้งมาแล้วก็ต้องพิจารณา เพราะมันมีตัวมันไป พอมันหดสั้นเข้ามาก็เป็นอย่างนี้ เห็นไหม เวลาจ่อมแห เวลายกขึ้นมามันอยู่กำมือ เวลาเราทอดแหไป โอ้โฮ มันกว้างขนาดไหน? จิตนี้เวลามันส่งออกไป มันออกจากจิตมันก็กว้าง มันก็ยึดหมดแหละ เวลามันหดเข้ามาก็เหลือจ่อมแห เหลือจ่อมแหมันกำเดียว แต่เวลาทอดออกไป นี่มันกว้างออกไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลาหุดเข้ามามันเป็นแบบนี้ เดี่ยวก็หุดเข้ามา เดี่ยวก็กว้างออกไป เดี่ยวก็หุดเข้ามา มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้แหละ ฉะนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้ วิธีการแก้ไขต้องออกไปสู้อกับมัน ต้องออกไปสู้อกับมันไง ออกไปพิจารณาไง พิจารณาธรรมารมณ์นี้แหละ สิ่งที่มีนกระทบนี้แหละ สิ่งที่มีนผ่องใส สิ่งที่ว่าจิตอยู่กลางหัวอก หัวอกมันเป็นอย่างไร? พิจารณามันไปเรื่อย จับมันได้ พิจารณาของมันได้ นี่ข้อที่ ๑.

ถาม : ข้อที่ ๒. จิตหรือพลังงานที่อยู่กลางหน้าอก สร้างทุกข์ได้หลายแบบ ตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียด ผมอยากละตัวความรู้สึกเพราะว่ามันเป็นภาระต้องคอยรักษา และแม้จะสบายพอสมควรก็จริง แต่มันก็ไม่คงตัว ๑๐๐ เปอร์เซนต์ มีภาระบางอย่างให้ต้องรักษา

ตอบ : นี่ใจมันต้องรักษาทั้งหมดแหละ

“จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส จิตเดิมแท้หมองไปด้วยอุปกิเลส”

ความผ่องใส ความเศร้าหมอง ถ้าไม่รักษามัน คนที่ไม่รักษามันคือปุถุชนนี่ไง คนที่ปุถุชนเวลาคิด เห็นไหม เวลาความคิด คิดมาจากไหน? ความคิดมาจากไหน? ความคิดมันก็มาจากพลังงานนี้แหละ ทีนี้พอพลังงาน โดยสัญชาตญาณใช้ไหม? สัญชาตญาณของคนมีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ความคิดมันเกิดดับโดยธรรมชาติของมัน เราเกิดเป็นคน เกิดเป็นสัตว์ เกิดเป็นเทวดา อินทร์ พรหม เป็นเทวดานี่ขันธ์ ๔ เพราะเขาไม่มีร่างกายมนุษย์ เวลาเกิดเป็นพรหมล่ะ? เกิดเป็นสัตว์ล่ะ? มันก็มีสัญชาตญาณของมัน มีทั้งนั้นแหละ

ถ้ามันมีของมันอย่างนี้ มันมีของมัน สัญชาตญาณนี้ถ้าเรามีสติปัญญา ธรรมชาติของมันมันก็ออกอยู่อย่างนี้แหละ นี่เวลาความรู้สึกนึกคิด เวลาความทุกข์ ความยากของเราก็เป็นอยู่อย่างนี้ แต่พอเรามีสติปัญญาขึ้นมา เรามีสติปัญญา เราศึกษาธรรมะแล้วเราปฏิบัติ เห็นไหม มันเริ่มมีสติจิตมันก็สงบได้ คือเวลามันสงบมันก็ไม่ได้คิด เวลามันคิดมันก็ฟุ้งซ่าน ทีนี้พอมันฟุ้งซ่าน พอสงบบ่อยครั้งเข้าๆ เราใช้ปัญญาขึ้นมามันถึงเห็นสภาวะแบบนี้ ถ้าเห็นสภาวะแบบนี้ เห็นไหม พอสภาวะแบบนี้มันปล่อยเข้ามาๆ

นี่เขาว่า

ถาม : สิ่งนี้มันสบาย มันสบายแต่มันไม่คงตัว ๑๐๐ เปอร์เซนต์

ตอบ : ไม่คงตัว ไม่คงที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่คงที่หรอก เพราะอะไร? เพราะมันมีด้วยเหตุ มีค้นหา มีสมมุติอยู่ ถ้ามีสมมุติอยู่เราจะพิจารณาอย่างไร? ถ้าพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ ถ้ามันขาด พอมันขาดแล้วมันไม่ต้องบอกว่าคงตัว ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันเป็นของมันเอง มันเป็นอุปสรรค อุปสรรคเลย เวลามันขาดไปแล้วมันจะเป็นธรรมเลย ถ้าเป็นธรรมมันต้องมีเหตุผลของมัน

ฉะนั้น เวลาพูด นี้เขาภาวนามา พอภาวนามันก็รู้ของมันว่าเป็นพลังงาน รู้เลยว่าถ้าพลังงาน ทางโลกเป็นอย่างหนึ่ง แต่เวลาพิจารณาไปแล้วมันไม่ถึงที่สุดใจ พอไม่ถึงที่สุดมันไม่จบ พอไม่จบ มันก็ค้ำกันอยู่อย่างนี้ พอมันค้ำอยู่นี้ เพราะค้ำอย่างนี้มันถึงจะต้องรักษาไว้ ถ้ามันไม่รักษาไว้มัน ก็ถอยออกมา เหมือนกับเข็นครกขึ้นภูเขานี้แหละ ต้องยันไว้ ถ้าปล่อยมันก็ทับตัวเราเอง

นี่ก็เหมือนกัน ความคิด เรามีสติปัญญาไล่เข้ามา มันก็นี้ มันก็สบายๆ อยู่ แต่ถ้าเราไม่รู้จักร การเข็นครกขึ้นภูเขาเลย นี่มันก็ไหลลงจากภูเขา มันทำลายคนไปหมด ทำลายชีวิตเรา ทำลายทุกอย่างพร้อม แต่ที่เราเข็นขึ้นไปเพื่อจะเข็นครกขึ้นภูเขา พอถึงภูเขาแล้วตั้งครกไว้บนนั้นเลย จบ แต่ นี่มันยังขึ้นไม่ถึงใจ มันมีความลาดเอียงใช่ไหม? มันก็ไหลลงมา นี่ต้องยัน พอต้องยันไว้ก็ต้องมี ภาระรับไว้ มีภาระยันไว้ นี่มันก็ไม่คงที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อืม แต่มันก็ดีกว่ามันทับเรานะ

โดยปกติมันทับเราตายเลยละ ความรู้สึกนึกคิดเป็นเรา สรรพสิ่งเป็นเรา ทุกข์เป็นเรา อะไร ก็เป็นเราหมดเลย นี่มันเดือดร้อนไปหมด แต่ตอนนี้มันยันไว้ มันวางได้ มันไม่เป็นเรา มันไม่เป็น สิ่งใด แต่ก็ต้องออกมา เวลาออกมา นี่ถ้าออกมาพิจารณาจิต เห็นไหม กาย เวทนา จิต ธรรม จิตผ่องใส จิตเศร้าหมอง นี่เวลาจิต พิจารณาจิต จิตเดียวมันดี เดียวมันร้าย พิจารณาถ้าจับได้นะ ถ้าจับได้ พิจารณาไป อันนี้ก็เป็นมรรค

ถ้าเป็นมรรคนะ นี่สติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ต้องพิจารณาอย่างนี้ ถ้าไม่พิจารณา อย่างนี้ ในสติปัญญา ๔ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่เป็นงานขึ้นมา ไม่เป็นมรรค ถ้าทำงานมันก็เป็นมรรค ถ้า เป็นมรรคมันก็จบ นี่ให้ขยันทำ แล้วต้องทำอีก ทำต่อไปจนกว่ามันจะเป็นอุปสรรค ถ้า เป็นอุปสรรคมันจะมันเกิน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ด้วย มันคงที่ที่ใครจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย แต่ที่มัน ไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เพราะว่าเวลาทำมันเจริญ มันก็ควบคุมได้ ดูแลรักษาได้ ก็ สบาย แต่เวลากิเลสมันมีกำลังมากกว่า มันก็ทำให้ลุ่มลุกคลุกคลานนะ

เอ๊ะ ภาวนาก็ดีเนาะ แต่ภาวนาแล้วมันก็ไม่เห็นจบสักทีเนาะ เลิกดีกว่าเนาะ นี่มันไปนู่นเลยนะ นี่ภาวนาก็ดี ถ้าภาวนาก็ดี สรรพสิ่งก็ดี แต่ภาวนาละล้าละลังๆ แล้วมีความจำเป็นเข้ามาบีบคั้นต่างๆ เดียวมันก็ถอย แต่ถ้ามันสู้เนะ มันสู้เข้าไปเรื่อยๆ ถ้ามันมีสติปัญญา มันสู้มันก็ชนะขึ้นไป ต้องทำอย่างนี้ คนเราจะดี จะชั่ว เห็นไหม อยู่ตรงนี้ อยู่ที่มีการปฏิบัติของตัว แล้วถ้าใครทำได้ คนนั้นจะเป็นประโยชน์ของคนนั้น ถ้าทำไม่ได้มันก็ล้มลุกคลุกคลาน แล้วชีวิตมันก็จะเวียนไปแบบนี้

ฉะนั้น

ถาม : ข้อ ๑. ทุกข์อันละเอียดเกิดได้แม้จิตไม่ต้องส่งออกไปกระทบสิ่งอื่นนอกจิต เกิดจากอะไร?

ตอบ : เกิดจากอวิชชา เกิดจากความไม่รู้ตัวมัน ถ้ามันรู้ก็จบ

ถาม : พลังงานที่อยู่กลางอกสร้างทุกข์ให้หลายแบบ ตั้งแต่หยาบไปจนละเอียด ผมอยากละตัวความรู้สึก เพราะมันเป็นภาระต้องคอยรักษา เพราะแม้แต่จะสบายพอสมควร แต่ก็ไม่คงที่มีภาระต้องรักษาไว้ ถือว่าเป็นภาระ เป็นทุกข์ละเอียดเกิดขึ้นในใจ ไม่ทราบว่าจะต้องทำอะไรต่อไปครับ

ตอบ : ทำอย่างไรต่อไปก็จับมัน จับมันพิจารณา จับมันพิจารณา นี่ยังดีนะ ถ้าภาวนาแล้วเป็นภาษาเดียวกัน ยังพูดกันได้ ถ้าไม่เป็นภาษาภาวนาะ เวลาเราพูดไปนี่คนฟังงงเนาะ เออ หลวงพ่อพูดเรื่องอะไร? พูดอยู่กับเดียว ไอ้คนฟังไม่รู้เรื่องเลย แต่ถ้าคนภาวนา เห็นไหม เพราะคำถามของเขา เราคุยกันรู้เรื่องหน่อยหนึ่ง

มันก็ดีตรงนี้ ดีที่ว่าพอเป็นภาษานักภาวนา ภาวนาก็คุยกันได้ ถ้าคุยกันไม่ได้เนะ ก็อย่างที่พูดเมื่อกี้ นิยายปรัมปรา พูดไปแล้วไม่มีเหตุผลรองรับ แต่ก็มีเหตุผลรองรับ เพราะคนพูดกับคนถามรู้กัน เพราะคนพูดพูดออกมาจากประสบการณ์ ไอ้คนถามกำลังคิดขัดอยู่ มันผลัวะ มันเข้ากันเออ แสดงว่าการภาวนาก็มีเหตุมีผล การภาวนา นี่ภาวนาไปแล้วมันมีเหตุมีผลรองรับ มีข้อเท็จจริงรองรับ มันไม่ใช่ นิยายปรัมปราจนจับต้นชนปลายไม่ถูกเลยเนาะ เอวัง