

ง่วงคือเงา

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๗

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

ถาม : “ง่วงนอนเป็นเวทนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อด้วยความเคารพอย่างสูง

๑. ความง่วงเป็นเวทนาอย่างหนึ่งใช่ไหมคะ

๒. ขอให้หลวงพ่อบอกตามอธิบายการดูความง่วงขณะฝึกหัดภาวนา เมื่อคราวง่วงนอน ล้างหน้าก็แล้ว เปลี่ยนอิริยาบถก็แล้ว ก็ยังสู้ไม่ไหว สุดท้ายก็ยอมนอน

ถ้าจะดูมันไปเลย ไม่ทราบจะจับจุดที่ตรงไหนเจ้าคะ เคยได้ยินแต่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้ดูทุกขเวทนาในร่างกายเวลาภาวนา แต่ความง่วงนั้นลูกยังสงสัยอยู่ จึงกราบเรียนถามหลวงพ่อบอกเพื่อเป็นความรู้ และฝึกหัดตนเองต่อไปเจ้าคะ

ตอบ : นี่ละ ความง่วง ความง่วงเป็นเวทนาอย่างหนึ่งหรือไม่ ถ้าพูดถึงโดยรวมนะ โดยรวมมันเป็นเวทนาไหม

ถ้าเป็นความรู้สึก มันก็เป็นเวทนา เพราะเวทนามันจะมีเวทนาอย่างหยาบอย่างกลาง อย่างละเอียด เห็นไหม เวทนากาย เวทนาจิต แต่ความง่วงมันก็เป็นความง่วง เพราะความง่วง มันไม่พอใจ หงุดหงิดก็เป็นเวทนา เวทนาสุข ทุกขเวทนา

“ความง่วงเป็นเวทนาอย่างหนึ่งหรือไม่”

เป็นความรับรู้ที่ มันมีเวทนารับรู้ มันถึงรู้ว่าง่วง แต่ถ้าไม่มีเวทนารับรู้ละ ง่วงเป็นเรา เราง่วง เราก็สัปหงกโงกง่วงอยู่นั่นละ นั่นคือความง่วง ฉะนั้น ความง่วง เวลาภาวนาไปแล้ว ความง่วง มันเกี่ยวกับบางคณะ บางคนเขาอดนอนได้นาน อย่างเช่นเราเดินทางบ่อย พวกไซเฟอร์ขับรถ เขาบอกเขาจะนั่งได้ ๒ วัน เขานั่งได้นะ พวกขับรถเขาจะ

ฝึกหัด นั่งได้ ๒ วันเลย ๑ วัน ๑ คืบ เขาจะนั่งได้ตลอดเวลาเลย แล้วก็ถามว่า แล้วทำ
อย่างนี้ได้อย่างไร

เขาบอกอยู่ที่การฝึก เขาจะฝึกหัดอย่างนั้น เพราะว่าเวลาเขาเดินทางไกล รถ
เวลาเขาขับรถทางไกล เขาจะนั่งได้ ๑ วัน ๑ คืบ นั่งได้สบายๆ เลย เขายังนั่งได้เลย
เออ! เรากี่ เออ! แต่เกิดจากการเขาฝึกนะ

แต่อย่างของเรา เวลาเราปกติ คนเราปกติบางคน บางคนก็ง่วงนอน บางคน
ก็ขี้เซา บางคน ใ้กรณิเขาบอกว่า “ความง่วงเป็นเวทนาอย่างหนึ่งหรือไม่”

เราบอก ความง่วงมันเป็นจริตินิสัยของคน เพราะว่านักปฏิบัติเขาบอกว่า ใ้
พวกง่วงนอน ใ้พวกนอนตัวยาวๆ เขาบอกว่าอดีตชาติเป็นงู เขาว่าอย่างนั้นนะ พวกงู
พวกตะเข้ พวกนี้อดีตชาติเป็นอย่างนั้น มันถึงจะนอนอยู่อย่างเดียวนั้นนะ

อันนี้เราบอกว่า ถ้ามันเป็นจริตินิสัย คือว่าพันธกรรมมันเป็นอย่างนั้น ถ้า
พันธกรรมเป็นอย่างนั้น ใ้พวกง่วงเหงาหาวนอน พวกที่เขาเป็นอย่างนั้น เขาเคยเป็น
อย่างนั้นใช่ไหม

แต่ถ้าเรา อดีตชาติเราเป็นเทวดา เราเป็นผู้ที่จิตใจดีงามมา มันกลับมาเกิดใน
ชาติปัจจุบันนี้มันก็เป็นปกติ คำว่า “ปกติ” บางคนเกิดมาชาตินี้แล้ว แบบว่าตื่นตัว
ตลอดเวลา มีสติตลอดเวลา เขาให้ดูอย่างนี้ ให้ดูว่า เกิดมาจากภพข้างล่างกับเกิดมา
จากภพข้างบน แล้วดูจริตินิสัย นี้เวลาเขาดูเรื่องการปฏิบัติ เขาดูกันตรงนั้น

จะนั้นถึงบอกว่า ใ้ความง่วงนี้เป็นเวทนาอย่างหนึ่งหรือไม่

ถ้ามันเป็นกับเรา นิสัยเราเป็นแบบนั้น มันก็จะอยู่กับเราตลอดไป มันเหมือน
คนนะ เวลาคนออกไปในที่ที่มีแสงมันจะมีเงา ถ้ามีเงา เราหลบจากแสง เงาก็ไม่มี ถ้า
เราออกไปกลางแสงแดด มันจะมีเงา

เราจะบอกว่า ความง่วงกับจิตมันก็มาด้วยกัน ความง่วงมันก็เป็นเงา ถ้าจิต
ของเรา อากาของใจมันก็เป็นเงา ใ้ความง่วง ความง่วงก็คือเงา ถ้าเป็นเงา แล้วเงา
มันหายไปได้ไหม ได้

แล้วบอกความง่วงเป็นเวทนา

เราบอกว่า ง่วงก็คือเงา เงาของนามธรรม เงาของนามธรรมมันเกิดขึ้นมาแล้ว
มันก็ง่วงเหงาหาวนอนนี่แหละ แล้วเราจะแก้อย่างไร

ถ้าแก้ ถ้าเป็นพระปฏิบัติ ถ้าแก้ สูตรสำเร็จของเราเลย ของกรรมฐานเลย...
อดนอนผ่อนอาหาร

อดนอนมันจะแก้ง่วงนอนได้อย่างไร

กรณีไอ้เรื่องนอน เราเคยตั้งแต่มานาน เรามีเพื่อน แม่ของเพื่อนเขาบอกว่า
เขาทำราชการ เขาบอกเขาง่วง เขาชอบนอน แล้วเขานอน เขาจะนอนให้หายง่วงนอน
เขาบอกเขาก็ลองดูนะ นอนอยู่อย่างนั้น นอนอย่างไร ยิ่งนอนมันก็นอนต่อไป

นี่พูดถึงว่า เวลาเราบวชแล้วเขาถามว่าเขาจะแก้ได้อย่างไร เขาจะแก้ได้อย่างไร

อ้อ! คนอย่างนั้นก็มี แต่ของเราไม่ใช่อย่างนั้น ของเรา เราตื่นตัวตลอดเวลา แต่
เวลาตื่นตัวตลอดเวลา เวลาเรานั่งนานๆ ไป ที่บอกว่าเราตกภวังค์ ๗-๘ ชั่วโมง มันก็อยู่
ของมันได้ แต่เวลาออกจากภาวนาขึ้นมา โอ้! ทำไมจืดจางๆ วะ ดมดู โอ้โฮ! กลืนน้ำลาย
แสดงว่าเอ็งหลับ

ทั้งๆ ที่มันยังอหังการว่าฉันนี่ภาวนาเก่งนะ อหังการมาก ฉันทำได้ แล้วพอ
ทำได้ เพราะพอมันลงภวังค์ไปแล้วมันก็หายไปเลย พอหายไปเลย เราไม่รู้เรื่อง เวลา
สะดุ้งตื่นขึ้นมา แล้วพอออกมามันก็ภูมิใจ มันภูมิใจนะ ความภูมิใจคือกิเลสมันบังเงา มัน
บอกว่การิริยาที่เรานั่ง ๗-๘ ชั่วโมงเป็นคนเก่ง เราทำอะไรได้ทุกอย่าง เราเป็นคนเก่ง
ความเก่งก็คืออหังการใจ แล้วมันเป็นความจริงไหม

แล้วถ้ามันเป็นความจริง เวลาพอเรามาแก้ของเราเอง เราก็แก้ด้วยที่แรกก็ตริก
ในธรรมนี้แหละ แล้วตริกไม่ไหว ตริกแล้วมันก็ยังหลับอยู่ สุดท้ายก็ฉันแต่น้อย แล้วก็อด
ค่อยๆ ผ่อน ค่อยๆ ผ่อน จนมันละเอียดเข้ามา พอมันผ่านจากการตกภวังค์ นี่
ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันถึงรู้จักอัปปนาสมาธิใจ เวลามันละเอียด
จนแบบว่ามันสักแต่ว่ารู้ มันไม่มีขาดช่วงขาดตอนเลยละ มันเข้าไปนะ เข้าไปสักแต่ว่า
นิ่งเฉยเลยนะ นิ่งเลย แต่รู้อยู่ตลอดเวลา ชัดเจนมาก มันชัดเจนตรงไหนละ ชัดเจนเพราะ
เราเคยตกภวังค์มาก่อน หายทีหนึ่งไป ๗ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมง มันรู้หมดนะ มันเคยเป็นมา

แต่พอมันลงอย่างนี้มันก็รู้เหมือนกันนะ มันเลยมาเทียบกันใจว่าตอนที่เป็นภวังค์เป็นแบบใด

เราเคยเป็นมาแล้ว อหังการมากกว่าตัวเองนี่สุดยอด ตัวเองนี่เก่งไปหมด แต่ถ้าให้อธิบายนะ คนที่เขารู้เขาฟังออกหมดเลย แต่พอเราแก้ เพราะเรารู้ สำนึกตัวเองว่ามันไม่ใช่ ก็เลยมาแก้ พอแก้ขึ้นมาด้วยการผ่อนอาหาร ด้วยการอดอาหาร โอ้ย! หิวมาก ร้องนะ ท้องนี้ร้อง จ๊อกๆๆ เลยนะ

ถ้าพูดถึง นี่ไง ที่บอกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอดอาหาร ๔๙ วัน อดเฉยๆ ใจ ถ้าเป็นการอดเฉยๆ อดแบบแอฟริกา อดแบบคนไม่มีจะกิน โอ้ย! มันทุกข์นะ ทุกข์มากเลย

แต่นี้มันอดเพราะอะไร อดเพราะเราตกภวังค์มา เราทุกข์มาก อยากจะแก้มัน คือนี่มันเป็นยา เป็นวิธีการ เป็นความเพียร เป็นความเพียรที่จะย้อนศรเข้าไป มันก็มีความอดทนไง มันมีความอดทน มีความพอใจ พอมันมีความพอใจ พอเวลามันทำเข้าไป โอ้ย! ท้องนี้ร้อง หิวมาก แต่พอกำหนดพุทโธๆ ละเอียดเข้าไปๆ พอมันสักแต่ว่า พอมันสักแต่ว่า แค่อุบัติภาวะมันก็หมดแล้ว คือหมด คือจิตมันหดสั้นเข้ามา พอหด จิตมันหดเข้ามาตัวมันเอง มันไม่รับรู้อาการหิวหรือ อากาการหิว อากาการต่างๆ ที่ว่าจ๊อกๆ ไม่มีเลย ว่างหมด มีความสุขหมด

แล้วพอมันละเอียดเข้าไปๆ จนเป็นอัปนาสมาธิ โอ้โฮ! มันสักแต่ว่ารู้ มันเข้าไปประับอยู่อย่างนั้นนะ จนกว่ามันจะคลายตัวของมันออกมาเอง บางครั้งนะ ๓ ชั่วโมง บางครั้ง ๔-๕ ชั่วโมง แล้วแต่ บางครั้งก็ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง แล้วแต่จะเข้าไปตรงนี้ได้มากขนาดไหน

มันก็ย้อนกลับไปคำของหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านเคยบอก พุทโธๆๆ ไวๆ แล้วไม่ต้องการสมาธิ ถ้าสมมุติเราพุทโธ ๕ ชั่วโมง จะลงสมาธิได้ ๕ นาที ถ้า ๑๐ ชั่วโมง จะลงสมาธิ ๑๐ นาที นี่พุทโธมากเท่าไร ผลของสมาธิมันจะได้มากเท่านั้น

ฉะนั้น เราบอกพุทโธๆๆ มันก็เหมือนพอเราได้สักชั่วโมงหนึ่ง มันก็จะเข้าสมาธิ เราก็ตามมันไป เข้าไปจุ่มๆ มันก็ออก

แต่ถ้าเราไม่ให้มันลง เราก็อพุทโธๆ มันจะลงอย่างไรเราก็อั้งไว้ พุทโธๆ ไป
อย่างนั้นนะ เหตุมันเยอะเท่าไร ผลมันจะตอบมามากเท่านั้น นี่หลวงปู่เจี๊ยะเคยสอน เคย
ยืนยัน เราก็อมาทดสอบตรงนี้ ที่ว่า เวลามันลงไปแล้วมากน้อยแค่ไหน ด้วยคำที่เรา
บปริกรรมมายาวนานแค่ไหน

แต่เพราะพอพวกเรา เห็นใหม่ ไม่ต้องลงหรือ พอมันพุทโธๆ แล้วก็ทำลึ้มๆ จะ
ให้พุทโธหายก่อนไง มันจะลง มันจะลงเอง มันจะให้ลงไง แล้วก็ลงจริงๆ ลงอะไร ลง
ภวังค์ มันก็พุทโธหายจริงๆ เพราะอะไร เพราะเราปล่อยมัน มันก็หาย เราไม่รับรู้มันก็
หายนะ แต่มันหายแบบนั้นหายแบบไม่มีเหตุไม่มีผล

แต่พุทโธชัดๆ มันจะอย่างไร รั้งไว้ไม่ให้มันหาย รั้งไว้ๆ พุทโธชัดๆ
อย่างนั้นนะ เวลามันจะหายนะ รั้งอย่างไรมันก็พุทโธๆ ไปเลย รั้งอย่างไรมันก็
เป็น เพราะว่าเหตุผลมันสมดุขของมัน ลงไปเลย สักแต่ว่า แล้วมันคลายตัวออกมา
เวลาคลายตัวออกมามันถึงรู้ของมัน

ฉะนั้น เวลาแก้ง่วง แก้ง่วง ถ้าจะบอกว่า เราผ่อนอาหาร ยิ่งตอนนี้ยิ่งเข้ายุค
สมัยเลย สาวๆ ตอนนี้ออกกินแต่น้อย กินแบบแมว กลัวจะเสียรูปทรง กินแต่น้อยๆ นี่
เข้ากับภาวณาเลย กินวันละคำสองคำก็พอ เตียวมันอ้วน แล้วพอไม่มีพลังงานเหลือใช้

แล้วเราก็ดูนะ ดูพระ ดูพระที่ว่าเวลาเข้มงวดในการปฏิบัติจะเพรียวมาก จะมี
แต่หนังหุ้มกระดูก ไม่มีพลังงานเหลือเลย เพราะอะไร มันผ่อนอาหารหมด แล้วเวลาพระ
ที่ว่า เวลาพระนักปฏิบัตินะ พุงนี้ยื่นเลยนะ นั่นนะ ไชมันมันเท่าไรนะ

เวลามันอดอาหารบ่อยๆ มันจะไปดึงไขมันมาใช้โดยธรรมชาติ มันไปดึงไขมัน
นั้นมาใช้ พอมันดึงไขมันมาใช้จนไม่มีไขมัน คิดดูซิว่ามันจะมีอะไรกดถ่วง

นี่ธาตุขันธ์ทับจิต ธาตุขันธ์ทับจิตนี่ชัดๆ เลย แล้วคนปฏิบัติมันเห็นชัดๆ เลย
แต่พวกเราก็อจินตนาการเฉยๆ มันก็ไม่ทำอะไรให้จริงจัง ถ้ามันจริงจังขึ้นมา อย่างว่า ง่วง
นอนมันจะแก้อย่างไร นี่พูดถึงว่ามันใช้เวทนาอย่างหนึ่งหรือไม่

ถ้าเราบอกว่าเป็นทางวิชาการ เป็นการที่เราสื่อสารกันก็ว่าได้ แต่ถ้าพูดถึงจริง ๆ แล้วมันก็คือวงนั้นแหละ วงคือเงา คือมันเกิด แล้วเวลามันพิจารณาไปแล้วทั้งเงาทั้งวงหายหมด แล้วจิตนี้ชัดมาก นี่พูดถึงว่า เวลาที่ว่า วงเป็นเวทนาหรือไม่

ข้อ ๒ นะ “ขอให้หลวงพ่อบอกอธิบายที่ว่า ความง่วงขณะฝึกหัดภาวนา ถึงคราวง่วงนอน ล้างหน้าก็แล้ว เปลี่ยนอิริยาบถก็แล้ว ก็ยังสู้ไม่ไหว สุดท้ายก็ยอมนอน จะดูมันไปเลย ไม่ทราบว่าจะจับที่ไหน”

จะดูมันไปเลย ไปดูมันไม่ได้หรอก ง่วง

สมมติว่าเวลาเพื่อนมาชวนไปเที่ยว บอกว่าเราจะไม่ไปกับมัน แต่เราตามไปดูมันก่อน มันพาไปเที่ยวหมดละ เวลาเพื่อนชวนนะ บอกฉันไม่ออกไป แต่ลองตามไปดูมันหน่อย กลับมาแล้ว เทียบกลับมาแล้วค่อยกลับ

นี่เหมือนกัน เวลามันง่วงมา นั่นมันง่วงแล้ว เวลาที่ว่าถ้าจะตามไปดูมันหรือไม่

ไม่ต้องตามอะไรไป พุทโธชัด ๆ พุทโธชัด ๆ อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ หลวงปู่มันสั่งไว้เลย จะไม่เสียหาย

มันจะง่วงเพราะพุทโธมันเจือจาง มันจะง่วงเพราะว่าเราขาดสติ ขาดพุทโธ มันก็ง่วง ถ้าพุทโธชัด ๆ เพราะพุทโธชัด ๆ คำบริกรรมไปเรื่อย ๆ มันก็ง่วง เพราะมันจำเจ มันจำเจนะ เริ่มต้นก็ชัดเจนมาก พอพุทโธไปเรื่อย ๆ ก็จางไป ๆ ๆ จำเจ แล้วจะพุทโธมันไม่พื้น พอไม่พื้น มันไป จิตมันไปอยู่ที่นั่นแล้ว มันส่งออกไปแล้ว ฉะนั้น เวลาใครมาชวนไปไหน ไม่ต้องไปกับมัน

หลวงตาท่านบอกอยู่กับหลวงปู่มั่นใหม่ ๆ ที่ว่าจิตเสื่อม ๆ

“อ้อ! จิตมันไปเที่ยว จิตมันเหมือนเด็ก ๆ จิตมันต้องกินอาหารเหมือนกัน ถ้ามันหิว มันต้องกลับมา ไม่ต้องไปตามมัน เราสร้างอาหารไว้ พุทโธ ๆ ไว้”

แล้วท่านก็ทำนะ พุทโธ ๆ ๆ มันก็กลับมาจริง ๆ ท่านถึงรำพึงออกมาใจ “โอ้ย! สอนเหมือนสอนเด็ก ๆ เลย”

คนไม่เป็นนี่เหมือนเด็ก ๆ เลย เด็ก ๆ ทำอะไรมันผิดไปหมดละ แล้วถ้าเชื่อ ถ้าเชื่อตามผู้ใหญ่ว่า อยู่กับพุทโธ อยู่กับผู้รู้ พุทโธชัด ๆ นี่คืออาหารของมัน เราบริการหม พุทโธ ๆ ๆ เวลาจิตมันไปเที่ยวไง พอไปเที่ยว พอถึงเวลามันหิวกระหาย มันไม่มีจะกิน มันก็ต้องกลับมา มันกลับมา ก็กลับมา ก็จิตเราสงบไป ทั้ง ๆ ที่มันจริง ๆ ก็จิตอยู่กับเรา นี้แหละ มันส่งออกไป เราพุทโธ ๆ แล้วมันก็กลับมา กลับมามันก็สงบ

นี่ก็เหมือนกัน จะไปดูมันหรือ สุดท้ายเลย ก็ยอมนอน

ใช่ สุดท้ายก็ยอมนอน ถึงสุดวิสัยแล้วนอน ที่นี้พอนอนแล้ว นอนก็กะว่านอนเดียวจะตื่นขึ้นมาภาวนา นี่มาตื่นอีกทีเที่ยงวัน นอนแล้วจะตื่นขึ้นมาภาวนา ที่นี้มันนอนแล้ว มันไม่ตื่นนะสิ หรือตื่นขึ้นมาแล้วก็แถมอีกหน่อย นี่ธรรมชาติของกิเลสเป็นแบบนั้น

แต่นอน พระพุทธเจ้าสอนไว้ ไปสอนพระโมคคัลลานะ พระโมคคัลลานะเป็นพระโสดาบัน เพราะพระสารีบุตรไปฟังพระอัสสชิมา มาบอกพระโมคคัลลานะ พระโมคคัลลานะเป็นพระโสดาบัน แล้วไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาเอาจริงเอาจริงขึ้นมา พระโสดาบันยังโง่งวงเลย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปด้วยฤทธิ์ เห็นไหม เธอจงดูดาว แหงหน้าดูดาวเลย เอาหน้าลูบหน้า ตรึกในธรรม แล้วอีกอย่างหนึ่ง ถ้าทำทุกอย่างแล้วมันยังง่วงอยู่ นอนเสียก่อน นอนเลย พอนอนเสร็จแล้วตื่นขึ้นมาจะได้สดชื่น

นี่มันเป็นความจริง การนอน การพักผ่อน เป็นเรื่องจริงเรื่องหนึ่ง แต่เพราะว่าเรานอนแล้วเราคิดว่าเรานอนแล้วมันจะหาย นอนแล้วมันจะแก้ได้ ก็เลยนอน ๆ ๆ เพราะนอนแล้วไม่ได้นอนตื่นมา ภาวนานี้ละ ถ้านอนตื่นมาภาวนามันก็จบ

ที่นี้อย่างที่ว่า เราก็ทำแล้ว อย่างที่ว่างงนอนก็เอาน้ำล้างหน้า เอาน้ำลูบหน้า เปลี่ยนนิริยาบถ ก็ทำแบบนี้แหละ ถ้าทำแบบนี้ เพียงแต่เราอยากหาย เราอยากทำต่าง ๆ มันก็เลยยิ่งกดทับเข้าไปใหญ่ เห็นไหม ง่วงคือเงา เวลาไม่ง่วงมันไปไหนละ แล้วเวลามันง่วง มันมาจากไหนละ มันทับตายเลย เงาแท้ ๆ นี่ตื่นเงา ตื่นเงาของตัวเอง ตื่นความง่วงไป

แล้วเวลาคนเล่นไพ่ ๗ วัน ๗ คืนเขาไม่ง่วงเลยนะ เวลาคนไปดูกีฬากำลังมัน โอ้ย! ไม่มีง่วงเลย แต่เรามานั่งอยู่คนเดียวมันง่วงไป เพราะจิตสงบกับจิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่

ออกไปเสวยอารมณ์ สิ่งที่เป็นโลกธรรมที่เขาอยู่ทางโลกมันตื่นตัว แต่เวลาเราจะพุท
โธๆ มันละเอียด จิตมันละเอียด มันจะเข้าไปสู่คุณธรรมอันละเอียด ถ้าเข้าไปสู่
คุณธรรมอันละเอียด เรายังเข้าไม่ได้ เราจะบอกว่า วุฒิภาวะของใจเราหยาบหรือ
ละเอียด

ถ้าวุฒิภาวะของเราละเอียดนะ อยากรู้ที่สังัด อยากรู้ที่วิเวก ไม่อยากคลุกคลี
กับใคร นี่จิตใจพวกนี้จิตใจอยากละเอียด จิตใจของเราไม่ได้หรอก ไปหาเพื่อน เพื่อนไม่
มากก็โทรไปหาเขา เขาไม่มากก็น้อยใจว่าเขาไม่มาหาเรา เขาไม่มาหาเราก็ไปหาเขา ให้อพวก
นั้นนะมันต้องไปคลุกคลี ให้อพวกนี้พวกภาวนาไม่ค่อยได้ เพราะพวกนี้เขาต้องทำบุญๆ
เป็นขบวนไปเลย เออ! เขาชอบ แต่ให้ออยู่คนเดียวอยู่เฉยๆ เหงา เห็นใหม่ จิตใจหยาบ
จิตใจละเอียด มันอยู่ที่จริตนิสัย

เราแก้ตรงนี้ไง คำว่า “ง่วงนอน” มันก็มีปัญหาของมัน เราก็อ่อนๆ แก้งของเรา
เราเป็นนักปฏิบัตินะ นักปฏิบัติต้องเอาชนะตนเอง ถ้าชนะตนเองได้ ชนะทั้งจิตเราเอง
ด้วย ชนะทั้งเงาเราด้วย แล้วถ้าทำอย่างนั้นได้ก็ทำ

ฉะนั้น เขาบอกว่า “มีครูบาอาจารย์ท่านสอนให้ดูทุกขเวทนาในร่างกายเวลา
ภาวนา แต่ความง่วงนั้นลูกก็สงสัยอยู่ จึงอยากทราบ...”

ให้อดูทุกขเวทนาทางกาย พุทโธ ถ้ายังไม่เห็นใจ ถ้าทุกขเวทนาทางกาย นั้น
นานๆ มันทุกข์ เราก็อธิษฐานได้ ร่างกายนี้ทำไมมันเจ็บมันปวด เวลาเดินจงกรม เวลา
มันเหนื่อยมันล้า ก็พิจารณาอย่างนี้ได้ ถ้าการพิจารณาคือใช้ปัญญา ถ้าพิจารณา พอ
ปัญญาออกก้าวเดินปีบ ความง่วงก็หาย ก็กลับมาพุทโธใหม่

อันนี้พูดถึงว่า การแก้ความง่วงของเราละ ง่ายๆ ทำไป จบ

ถาม : เรื่อง “กลุ่มใจเพราะนั่งสมาธิแปลกๆ”

หนูกลุ่มใจมากอะ ปกติหนูนั่งสมาธิแล้วพิจารณากาย หลวงปู่เจี๊ยะกับพุทโธ
ตลอด ซึ่งก่อนนี้รู้สึกที่จิตสงบดี ไม่ค่อยเหลือความคิดเลย แต่ปรากฏว่าพี่ชายลากไป
ทำมโนมยิทธิมา ๒ ครั้ง พระที่นั่นเอาผ้ามาครอบหัวแล้วท่องบริกรรม แต่ละคนพอนั่ง
สมาธิแล้วก็เกิดอาการแปลกๆ ดีตัวเอง กรีดร้อง ส่วนตัวหนูเองทำไปก็ดันเกิดอาการ
แสดงท่าทางเป็นสัตว์จำพวกต่างๆ ไม่สามารถควบคุมได้ หลังจากนั้นหนูก็ตกใจมาก

ไม่กล้าไปอีกเลย ไม่ชอบวิธีการทำสมาธิแบบนี้ หนูกลัวเวียน หนูชอบแนวหลวงปู่มั่นมากกว่าค่ะ

จึงขอเรียนถาม

๑. หลังจากหนูเลิกไปมาหลายปีแล้ว ไปแค่ครั้งนั้นครั้งเดียว ทำไมตอนนี้หนูทำสมาธิแล้วเกิดอาการแสดงท่าประหลาดๆ เป็นสัตว์อยู่ หนูกลัวมากเลย พระที่นั่นบอกว่า หนูได้ญาณระลึกชาติ เป็นเพราะตอนนั้นพระที่นั่นครอบหัวให้หนูหรือเปล่าคะ กลัวจริงๆ

๒. อาจารย์ช่วยพิจารณาอาการที่เกิดขึ้นได้ไหมคะว่า ทำไมจึงแสดงอาการท่าทางประหลาดๆ โดยห้ามไม่ได้ มันเป็นไปเอง

๓. จะแก้อย่างไรดีคะให้หาย หนูพยายามนึกถึงครูบาอาจารย์หลวงปู่มั่นก่อนทำสมาธิ ก็ยังแสดงหน้าตาท่าทางเป็นสัตว์อยู่

ขอบคุณค่ะ

ตอบ : นี้พูดถึงว่า เวลาเขาเริ่มต้น เห็นไหม บอกว่า เคยภาวนาแบบหลวงปู่เจี๊ยะ พุทโธเร็วๆ แล้วจิตเป็นสมาธิดี แต่พี่ชายมาลากไป พี่ชายมาลากไปทำมโนเมธิธิมา ๒ ครั้ง เขาเอาผ้าคลุม แล้วก็พระสวด หนูก็เลยกรี้ดๆ uly

ไม่ต้องไปมโนเมธิหรือ เรานี่ก่อนบวช เรามีเพื่อนเยอะมาก เพื่อนเราเขาก็ไปสักน้ำมันมา สักน้ำมัน สักอะไร สักจิ้งจก สักตุ๊กแก สักจระเข้ แล้วตอนนี้ธรรมดาวิยรุ่นเนาะ เวลาถึงเวลาก็ล้อมวงกินเหล้า เขากินเหล้ากัน เรานิสัยไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่มาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่ในก๊วนของเพื่อนนี่เยอะมาก กินเหล้าเมายกันั้นนั้นนะ ทุกอย่างพร้อม เพราะวิยรุ่นธรรมดา

เราที่มีหน้าที่ เวลาเขากินเหล้าบ๊ีบ ไอ้พวกที่สักๆ มา เวลามันกินเหล้าเข้าไปนะ ไอ้ที่นั่นตุ๊กแกออกแล้ว พอตักแกออกแล้ว ไอ้ที่นั่นจะเข้ ออกแล้ว แล้วบางคน พอมันออกบ๊ีบ มันก็อ้ออ้า โอ้ย! ตะกายใหญ่เลยนะ เราก็ต้องจับมันเอาหัวไปชนฝาไว้ ไอ้จระเข้ตัวนี้ให้เข้าข้างฝา มันก็ตะกายอยู่นั้นนะ ตะกายแกรกๆ ไอ้ตัวนี้หนูมานนะ อ้าว!

เอ็งเข้าตรงนี้ได้ แล้วไอ้พวกลิงลมเวลามันขึ้น เราก็อ้ว! เอ็งเข้าตรงนี้ได้ เรานี้เป็นคน
แยกเลยนะ เพื่อนๆ นี่ ตอนนีเพื่อนยังมีชีวิตอยู่ทั้งนั้นนะ ที่พูดถ้าเขาฟังอยู่เขาจะรู้

เวลากินเหล่านี้เป็นอย่างนี้หมดเลย เห็น โอ้โฮ! ตะเข้ อู้อู! ขึ้นใหญ่ นะ ไอนั้น
พรหมนะ ดบตูปตูปๆ โอ้โฮ! ทูบใหญ่ แล้วกระโดดไปตีตูปตูปๆ อยู่อย่างนั้นนะ โอ้ย!
หน้าอกมันจะพัง เราก็ต้องจับมันไว้ นี่คือไสยศาสตร์ เวลาเขาทำกันนะ

เมื่อก่อนนี่ที่อำเภอดำเนินสะดวกมันมีอาจารย์อยู่ อาจารย์เป็นธง เขาสักที่หูจะ
เป็นธงชัย กับมีอีกอาจารย์หนึ่ง มี ๒ กัวนนี้ เจอกันไม่ได้ เจอกันจะต้องตีกัน ต้องเอา
มีดฟันกัน มันเป็นการพิสูจน์ มันเป็นการพิสูจน์สำนัก ที่ดำเนินสะดวกนี่ก็มี

นี่ก่อนบวชนะ เพราะก่อนบวช เรารั้วรูกก็เที่ยวไปเรื่อย เพราะว่าธรรมดา
รั้วรูกก็อยากมีของเหนียว อยากยิงไม่เข้า ฟันไม่ออก ยิงก็ไม่เข้า ฟันก็ไม่ออก อยาก
เหมือนกัน ก็มีเหมือนกัน ไปไหนก็มีไปอย่างนี้

จะนั้น กรณีนี้เห็นมาแต่ไหนแต่ไร เห็นมาเยอะ ถ้าเห็นมาเยอะแล้วเราไม่
แปลกประหลาดเลย ไม่มหัศจรรย์ตรงไหนเลย เพราะอะไร เพราะเพื่อนเราก็กินเหล้า
เมายาทั้งนั้นนะ พอกินเหล้าเมายาแล้วมันก็แสดงอาการอย่างนี้ มันมีเยอะแยะไปหมด

แล้วนี่ ดูลิ โทษนะ เวลาเขาสวดภาณยักษ์ เขาสวดอะไรที่ว่า แหม! ออกันใหญ่
นะ เราก็เห็นอยู่ เราเห็นแล้วเราก็งงๆ เรางงๆนะ เพราะว่า เวลานะ เราเป็นมนุษย์ใช้
ใหม่ เราเป็นสัตว์ประเสริฐใช้ใหม่ เราเป็นสัตว์ประเสริฐ มนุษย์เท่านั้นที่จะมาภาวนา
กันได้ แล้วมนุษย์ทำไมไปเลือกเอาสัตว์มาสักใส่ตัวล่ะ ทำไมมนุษย์จะต้องไปทำกิริยา
แบบสัตว์ล่ะ ทำไมต้องไปทำอย่างนั้นนะ

เราหลีกเลี่ยงภพชาติอย่างนั้นมาใช้ใหม่ เราไม่ต้องการเกิดเป็นไอ้พวก
อบายภูมิใช้ใหม่ เราไม่ออกไปอยู่ในภพต่ำๆ ใช้ใหม่ พวกเราไม่อยากจะอยู่ในภพต่ำๆ
หรือ เราอยากอยู่ในภพที่สูงขึ้น เราอยากจะทำคุณงามความดี จะทำให้เราพ้นจาก
ทุกข์ แล้วทำไมความรู้สึกเราไปให้สิ่งที่เป็นสัตว์ เป็นสิ่งต่างๆ มาครอบงำล่ะ

นี่พูดถึงถ้าเราเป็นชาวพุทธแท้ๆ ถ้าชาวพุทธแท้ๆ ให้เชื่อพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ พระธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ไม่ไปเชื่อสิ่งนั้น ไฉ้เชื่อสิ่งนี้พวกไสยศาสตร์ พวกอะไร มันมีอยู่แล้ว ศาสนาแรกของโลกคือศาสนาผี ทุกคนมีแต่ความวิตกกังวล ทุกคนมีแต่ความกลัว ก็นับถือๆ กราบภูเขา กราบพระอาทิตย์ กราบไฟ กราบต่างๆ

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาแล้ว อทาสี เม อทาสี เม เธออย่าเสียใจ อย่าร้องไห้ อย่าคร่ำครวญ แต่แก่คนยังโง่อยู่ ก็กราบภูเขา กราบก้อนหิน กราบพระอาทิตย์ แต่ปัจจุบันนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สังฆธรรมเป็นความจริง ให้ระลึกถึงคุณงามความดีต่อกัน ให้ระลึกถึงคุณงามความดีนะ การทำคุณงามความดีแล้วอุทิศส่วนกุศล ทำคุณงามความดีแล้วระลึกถึงกัน เอาคุณงามความดีนี้เผื่อแผ่กัน ให้เขาคิดดี คิดดี ทำดี คิดดี เหมือนเรา

เรามีความคิดดีๆ เราอยากให้คนอื่นคิดดีๆ อย่างนี้ เราเอาความคิดดีๆ เผื่อแผ่เขา ระลึกถึงเขา ขอให้เขาคิดถึงแต่เรื่องดีๆ เรื่องที่ไม่ดี อย่าให้เขาไปคิดถึงเรื่องอย่างนี้ เรื่องที่ว่ามันเป็นความทุกข์ อย่าให้เขาคิดถึงอย่างนี้อีกเลย นี่สังฆธรรม

แล้วเวลาเขาไปทำมโนมยิทธิกัน พระเอาผ้ามาคลุมแล้วก็มาสวด

เออ! มันก็เหมือนบังสุกุลเป็นบังสุกุลตายเนาะ กลัวตาย ก็ไปนอนในโลงบังสุกุลเป็น อยากให้มันอายุยืนๆ นะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงความประมาทเลินเล่อในชีวิต ถ้าเรามีสติปัญญา ไม่ประมาทไม่เลินเล่อในชีวิต เราก็จะไม่มีอุบัติเหตุ เราก็ไม่มีสิ่งใด แต่ถ้าถึงเวลาถึงคราววาระของกรรมมันมาถึง ใครก็ช่วยใครไม่ได้หรอก

นี่พูดถึงว่าเขาไปทำมโนมยิทธิ อันนั้นเรื่องหนึ่ง

มโนมยิทธิมันเป็นวิธีการอันหนึ่งในการภาวนา ในพระไตรปิฎกมี แต่เขาไม่ได้มโนมยิทธิมาชวนกันไปรู้ไปเห็นอะไร ไม่ใช่อย่างนั้น มโนมยิทธิคือทำจิตให้เข้าฌานสมาบัติ แล้วระลึกเอาความสงบอันนี้ เหมือนอภิญญา ๖ ที่ว่าอภิญญา ๖ มันต้องมีมรรคคำว่า “มีมรรค” นะ อภิญญา ๕ แก่กิเลสไม่ได้ อภิญญาที่ ๖ รู้ว่าเราสิ้นจากกิเลส แล้วรู้อย่างไรละ อภิญญา ๖

มโนมยิทธินั้นนะ อันนั้น เพราะในมโนมยิทธิบอกว่าเลยนะ เราเข้าฌานสมาบัติ ได้ด้วยขณะจะถ่าย ขณะจะกินอยู่นี้ ต้องเข้าได้ตลอด คล่องขนาดนั้นเลย แล้วคล่อง ดูลี เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปศึกษากับอุทกดาบส อาฬารดาบส ได้สมาบัติ ๘ ก็แค่นั้นนะ แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาฝึกหัดวิชา ๓

ไฉนก็เหมือนกัน เราจะเข้าฌานสมาบัติขนาดไหนมันก็เป็นฌานสมาบัติ แต่ ถ้ามันรู้ความสิ้นสุดแห่งทุกข์ แล้วรู้อย่างไร รู้อย่างไร ที่สุดแห่งทุกข์รู้อย่างไร ถ้ามีไม่เห็นทุกข์ มีไม่รู้จักความจริง มีจะสิ้นจากทุกข์ได้อย่างไร

จะนั้น มันชำนาญแล้วย้อนกลับมาพิจารณา ย้อนกลับมาสู่มรรค มันต้องกลับมาสู่ มรรค ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล ไม่มีหรอก ทำกันไป เชื่อกันไป มันก็ ว่าแต่อย่างนั้นนะ

แต่ก็กลับมาที่คำถาม มันจะไปไกล

“๑. หลังจากหนูเลิกไปหลายปีแล้ว แต่ครั้งนั้นครั้งเดียว ทำไมตอนหนูทำสมาธิแล้วเกิดอาการแสดงท่าทางประหลาดๆ เหมือนสัตว์อยู่ หนูกลัวมากเลย พระที่ นั้นบอกว่าหนูได้ญาณระลึกชาติ เพราะตอนนั้นพระที่นั้นครอบหัวหนูหรือเปล่าคะ”

ถ้าหนูมีญาณระลึกชาติได้ หนูก็คงไม่เขียนมาถามหลวงพ่อ เพราะระลึกได้ มันชัดๆ อยู่

เขาบอกว่า พระที่นั้นบอกว่าหนูมีญาณระลึกอดีตชาติได้

ถ้าระลึกได้ก็คงไม่ได้เขียนมาวันนี้ ก็ระลึกได้มันก็รู้อยู่แล้ว ถ้าเอ็งระลึกได้ เอ็งก็รู้แล้วไง นี่เอ็งแสดงว่าเอ็งระลึกไม่ได้ เอ็งถึงเขียนมาถามไง นี่มันก็ชัดๆ อยู่แล้ว ว่าพระพุทจริงหรือว่าเป็นความจริง พระพุทจริงหรือว่าความจริงของเอ็งที่เอ็งรู้จริง พระเขา พุทจริงหรือพุทเท็จละ เออ! พระเขาบอกว่าหนูระลึกอดีตชาติได้ แล้วเอ็งระลึกได้หรือ เปล่าละ ถ้าไม่ได้ แสดงว่าพระพุทปด เออ! เอ็งระลึกอดีตชาติได้จริงหรือเปล่า ก็ระลึก ไม่ได้ ระลึกไม่ได้แล้วพระบอกว่าเอ็งระลึกได้ พระโกหกเอ็งหรือเปล่า เออ! ก็พระโกหก ถ้า พระโกหกแล้วก็จบแล้วไง แล้วไปฟังอะไรอีกละ

ถ้าพระโกหก สิ่งที่เขาพูดของเขาทุกคำที่เขาพูดกับเอ็งก็ไม่มีค่าไ้ ก็คนเขาโกหก เราแล้วยังเชื่อเขาอีกใหม่ ถ้าคนเขาโกหกเราแล้วก็จบจริงใหม่ ถ้าจบแล้ว ใ้คำที่เขาพูดๆ ใ้ เอ็งไปเชื่อทำไม ก็จบไ้ ถ้าจบแล้ว

แต่หนูมานั่งภาวนาแล้วทำไมหนูยังทำอาการประหลาดๆ อยู่ละ

อาการประหลาดๆ นี้ะ เวลาสังเกตใ้ใหม่ ไปตามงานนะ จิม ๕ ล้าง ๑๐ เขาเอามือไปจิมของเหม็นไ้แล้วล้างไม่ออก เวลาจิมนี้ ๕ บาท แต่เวลาล้างต้อง ๑๐ บาท เราล้างเองล้างไม่ออก จิตมันไปรับรู้ มันไปจิม มันไปรับรู้สิ่งนี้ไ้ แล้วพอรับรู้แล้วมันก็แสดงอาการ นี้ไ้

จะนั้น เวลาหลวงปู่มัน ครูบาอาจารย์ท่านสอนนะ ท่านเวลาเทศน์นะ ท่านจะเทศน์ของท่าน เวลาที่สำคัญๆ ท่านจะข้ามๆ เพราะกลัว กลัวลูกศิษย์มันจะเป็นสัญญา ใ้รู้สิ่งนั้นแล้วสร้างภาพ

ใ้นี้จิต เห็นใหม่ ทั้งๆ ที่จิตนี้เป็นของเรา จิตนี้เป็นเราเอง แล้วเราก็เคยไปประสบสิ่งนั้นมา แล้วพอเดี๋ยวนีจะนั่งสมาธินะ ออกอาการอย่างนั้น แล้วจะล้างอย่างไร

เหมือนกับเราเวลานั่งปกติก็ปกติ เวลาที่ถ้าตัวมันโยกตัวมันคลอน มันจะโยกอยู่ อย่างนั้นนะ จะแก้อย่างไร เหมือนกัน เพียงแต่อันนี้มันหนักกว่า หนักกว่าเพราะอะไร เพราะใ้นี้มันฝังสู่รากลึกเลย แล้วพอฝังสู่รากลึกแล้วก็ต้องภาวนาไปเรื่อยๆ

ถ้าวิธีการแก้นะ ภาวนาไป เรากลับมาพุทธโธ กลับมาพุทธโธ กลับมาผู้รู้ แล้วตั้งสติไ้ ถ้ามันจะแสดงอาการอะไรออกมา ตั้งสติไ้ แล้วพยายามระงับอาการนั้น มันจะค่อยๆ จางลงๆ จนหายไป เพราะมันไม่มีอยู่จริง มันไม่มี หรอก มันไม่มี แต่เราไปเชื่อเขา เพราะพระเขาบอกว่าหนูระลึกอดีตชาติได้ ก็เลยยังติดใจไ้

เขาบอกว่าเราระลึกอดีตชาติได้ เราเป็นคนดีนี่ชอบ แต่ใ้ที่แสดงกิริยาอย่าง สัตว์นี้ไม่ชอบ แสดงกิริยาอย่างสัตว์ เวลาภาวนาไปแล้วไหลไปอย่างนี้ไม่ชอบ แล้วไม่ชอบ ไม่ชอบก็ต้องไม่ชอบทั้งหมด เพราะมันผิดมาตั้งแต่ต้น คำสอนก็ผิด เขาบอกก็ผิด

เขาให้ผลว่าเรารู้ก็ผิด แล้วเราทำไมยังลังเลใจอยู่ล่ะ ถ้าเขาผิดก็เรื่องของเขาผิด เขาผิด
ทำไมคนเขาเชื่อกัน คนเขาไปกันเยอะแยะล่ะ

อ้าว! ก็วุฒิภาวะของคนมีเท่านั้น คนมีความรู้เท่านั้น คนมีความรู้เท่านั้น
พิสูจน์ด้วยตัวเองไม่ได้ ก็เชื่อเขาไป ถ้าเชื่อเขาไป ก็ต้องไปอยู่ในวังวนเขานั้นแหละ

แต่ถ้าเราจะออกจากวังวนนั้น เพราะเราเป็นชาวพุทธ เราเชื่อพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ สัจธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายต้องดับ
เป็นธรรมดา

แล้วเวลาเขาโกหกเราไม่เห็นดับสักที ระลึกอดีตชาติได้นี่ แหม! มันผูกไว้ที่ใจ
เลยล่ะ แล้วเวลาแสดงกิริยาออกไป เวลาภาวนาที่ไรไหลไปเลย มันก็เหมือนเวลาเรา
ภาวนากัน โยกๆ คลอนๆ แล้วจิตมันไปผูกไว้ตรงนั้นนะ แล้วจะปลดอย่างไร

ถ้าจะปลดก็บอกว่า หลวงปู่มันไม่ได้สอนอย่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่าง
นั้น คำสอนอย่างนี้เป็นมิจฉาทิฎฐิ คำสอนอย่างนี้เป็นคำสอนผิด เราไม่ฟัง เราเลิก จบ

แล้วตอนนี้เลิกแล้วเอาอะไรเป็นที่พึ่งล่ะ

อ้าว! ก็พระพุทธเจ้าไง ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วองค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำกิริยาอย่างนี้ใหม่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอาผ้าไป
คลุมศีรษะใครใหม่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้คนระลึกชาติได้หรือเปล่า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้พุทโธไช้ใหม่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้าสอนให้รู้จักทุกข์ไช้ใหม่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน ทุกข์ เหตุให้
เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ แล้วเราก็คงอยากจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเราเชื่อพระพุทธเจ้า
เราก็คงกลับมาที่นี้ กลับมาสัจจะ กลับมาที่มรรคก็จบ

แล้วสิ่งที่เราไปรับรู้มา ไปจำมา วางมัน ของมันมีอยู่ดั้งเดิม ศาสนาแรกของโลก
คือศาสนาถือผี ของอย่างนี้มันมีอยู่แล้ว ความเชื่อถือของสังคม เราวาง เราเป็นชาวพุทธ
เราเชื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วาง ถ้าวาง พอวางอย่างนั้นปั๊บ มันตัดเลย ตัด
ความสงสัย

ไม่ใช่สงสัย ยังแหม่ประตุ ยังอยากดูเขาอีกว่ามาอย่างไร อย่างนั้นแก้ไม่หาย
หรือ

ตัด ไม่ต้องแหม่ประตุเลย ใครมาเคาะ ไม่แหม่ประตุก็ดูช่อง เฮ้ย! ใครมา
อยากให้เห็นหน้า อย่างนั้นมันก็เข้ามาเป็นกิริยาอย่างสัตว์อยู่อีก ไม่ต้องไปยุ่งกับมันเลย
นี่จบ

“๒. อาจารย์ช่วยอธิบายอาการที่เกิดขึ้นได้ไหมคะว่าทำไมแสดงอาการ
แปลกๆ โดยห้ามไม่ได้ มันเป็นไปเอง”

ห้ามได้ ไม่เป็นไปเองหรือ ห้ามได้ทั้งนั้นนะ อาการที่เป็นอย่างนั้นก็
อย่างนั้น โดยธรรมชาติของเรา จิตนี้เคยเวียนว่ายตายเกิดมาแล้ว อย่างที่ว่าเป็นจิต
นิสัยอะไรมา มันมีมาของมันอยู่แล้ว มันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าครูบาอาจารย์ของเราท่าน
เพียงแต่ระงับ ท่านไม่ได้ห้าม เพราะต้องการให้ประเสริฐไป

ในบรรดาสัตว์สองเท้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด นี้องค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก ในบรรดาสัตว์สองเท้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าประเสริฐที่สุด

แล้วในบรรดาวิญญูะนี้ใครจะประเสริฐที่สุดล่ะ แล้วประเสริฐอย่างเราแล้วเรา
ทำไมต้องไปเลียนกิริยาแบบสัตว์ล่ะ สัตว์มันเดินสี่เท้า สัตว์มันคลานไป สัตว์มันไถตัว
มันเองไป เรามาเดินสองเท้า เราทำไมต้องไปเลียนแบบไอ้กิริยาเดินสี่เท้า ถ้าเราไป
เลียนแบบอย่างนั้นนะ อาการมันประหลาดตรงไหน มันไม่มีอาการอะไรประหลาดเลย
ใส่เดือนมันไม่มีเท้า มันใช้ตัวมันไถไปนั้นนะ อาการแบบนั้นพระพุทเจ้าไม่ได้สอนอยู่
แล้ว

ฉะนั้น ในบรรดาสัตว์สองเท้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด เรา
ก็กลับมายืนในกิริยาสองเท้าของเรา เรากลับมายืนในกิริยาของเรา เรากลับมาพุทโธ
ของเรา ใช้ปัญญาของเรา

“อาการแบบนั้น ให้อธิบายอาการที่มันเกิด”

โอย! ร้อยแปด อย่างที่เราว่านะ เพื่อนเขาไม่ได้บวชนะ วยุ่นด้วยกัน วยุ่นด้วยกันก็ประสาว่าอยากมีของดีอะไรนะ ก็ว่ากันไป ด้วยความไม่รู้ไง แต่เรานี้ดีอย่างหนึ่ง เขาชวนไปสัก ชวนไปทุกอย่าง เขามีทุกอย่าง เราไม่เอา เราเอาแต่พระพุทธรูป เราเอาแต่พระ เอาแต่เหรียญ เอาแต่ตะกรุด อย่างอื่นไม่เอา อย่างอื่นไม่เอา ขนาดเขาฝิ่งเข็ม เขาฝิ่งตะกรุด แบบนั้นเราก็กไม่เอา ไม่เอา อะไรที่ฝิ่งเข้าตัวนี้ไม่เอาเลย แต่ก็ไปเห็นมา

นั่นเขาเป็นเครื่องรางของขลัง แต่ของเรา เครื่องรางของขลังเขาก็เรียกว่าไสยศาสตร์ แล้วของเราพุทธศาสตร์ แล้วนี่เพียงแต่ว่าพี่ชายเชื่อ คนอื่นเขาเชื่อ เขาลากไป ด้วยความเชื่อ พอเขาเชื่อนะ เขาก็เอาความดีๆ เอาแต่ของดีๆ ให้น้อง แต่น้องพอไปเจออย่างนี้ น้องมันเป็นทางสองแพร่งไง แพร่งหนึ่งเคยปฏิบัติกับหลวงปู่เจี๊ยะมา แพร่งหนึ่งคือเรายังมีคุณสมบัติ มีคุณงามความดีของเรา อีกแพร่งหนึ่งเขาพาไปเจอมาแล้วงๆ ไม่อยากได้ แต่มันก็ดีเนอะ ไม่อยากได้ เราก็กแสดงอาการได้ อู๋! ดีดดินเหมือนสัตว์เลย ไม่อยากได้ แต่มันก็เป็น แล้วพอถ้าเวลาเราจะแก้ละ

เราจะแก้ เราก็กพุทธโธ กลับมาพุทธโธ คำว่า “แก้” ถ้าอธิบายมันก็อธิบายเป็นสเต็ปว่า อาการจะเป็นอย่างนี้ มันมีเหตุมีผลเป็นอย่างนี้ แต่อธิบายก็เป็นทางทฤษฎี มันก็เหมือนตำรายา แต่ถ้าเวลาคนจะแก้ คนต้องกินยา คือว่าจิตของผู้เป็นต้องแก้เอง ใจจิตของผู้เป็นจะต้องกำหนดพุทธโธเอง แล้วผ่อนคลายเอง ทำกลับมาให้เป็นปกติเอง นั่นคือการแก้ นั่นคือตัวยา ตัวยาคือศีล สมาธิ ปัญญา

ฉลาดกยา ให้หลวงพ่อบธิบาย ก็อธิบาย

“หลวงพ่อนี้พูดอะไรแจ้วๆ แต่มันไม่เป็นเหมือนหลวงพ่อสักอย่างหนึ่งเลย”

เวลาเอ็งทำไป เดียวเอ็งจะรู้ว่าเป็นหรือไม่เป็น ถ้าเป็น มันก็เห็นเป็นสเต็ปแล้วมันก็แก้ได้ไง

แต่นี่ยังงงๆ อยู่ไง เพราะงงๆ อยู่ อวิชาไม่รู้ว่า มันก็เลยเป็นไปกันอย่างนั้น นี่พูดถึงว่าข้อที่ ๒

“๓. จะแก้อย่างไรดีคะให้หาย หนูพยายามนึกถึงครูบาอาจารย์หลวงปู่มั่นก่อนหนึ่ง
สมาธิ ก็ยังแสดงหน้าตาทำทางเป็นสัตว์อยู่ ขอขอบคุณคะ”

ถ้ายังระลึกถึงหลวงปู่มั่นอยู่ ระลึกถึงครูบาอาจารย์อยู่นะ ระลึกถึงองค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เห็นไหม เราต้องมีที่พึ่งไง อย่างเช่น
ถ้าเราเป็นพุทธมามกะ เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในหัวใจ อยู่ในหัวใจคือว่า
เหมือนกับเรามีพ่อแม่ เราระลึกถึงพ่อแม่เรานี่ เราก็อบอุ่นใช่ไหม

นี่ก็เหมือนกัน เราเป็นชาวพุทธ เราไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งเลยหรือ เราเป็นชาวพุทธ
เราต้องลอยอยู่กลางทะเลเลยหรือ เราเป็นชาวพุทธ เราไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งกันเลยหรือ
เราเป็นชาวพุทธ เราก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ระลึกถึงพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์เป็นแก้วสารพัดนึกนะ ใครมีความมั่นคงขนาดไหนกับองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า คนนั้นก็จะได้ผลมากเท่านั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราระลึกถึงหลวงปู่มั่น ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงองค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย ระลึกถึง ระลึกถึงนะ พุทฺโธ พุทฺโธ นี่ก็ชื่อของท่านอยู่แล้ว
พุทฺโธ ระลึกถึงแล้วทำตาม เอาสิ่งนี้เป็นที่พึ่ง แล้วพยายามเกาะนี้ไว้ ถ้าจิตมันเกาะ
พุทฺโธไว้ พุทฺโธ มันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก อาการที่มันเป็นมันส่งออกแล้ว มันเป็นแล้ว
ถ้าเราพุทฺโธ ผีนมันเลยๆ หาย มันต้องหาย

มันไม่หายเพราะมันสงสัยว่าอยากเป็น มันเป็นอย่างไรๆ แล้วจะแก้อย่างไร
เพราะไปแก้ตรงนั้นก็ไม่หายหรอก เราอยากจะทำกิริยาอย่างสัตว์ แต่เราทำกิริยาอย่าง
สัตว์อยู่ มันจะแก้หายได้อย่างไร ถ้ากิริยาอย่างสัตว์ก็เป็นกิริยาอย่างสัตว์ แต่กิริยาอย่าง
นั้นเป็นกิริยาอย่างสัตว์

แต่กิริยาของพระ นั่งสมาธิ นั่ง เห็นไหม กิริยาของพระพุทธเจ้านั่งอยู่โคนต้นโพธิ์
เราทำทำกิริยาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็เป็นพุทธะขึ้นมาแล้ว พุท
โธๆ มันก็ไม่แสดงกิริยาอย่างสัตว์

ถ้าเราผีนกลับมาอยู่กิริยาของธรรม กิริยาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า ก็จบ เราดึงกลับมาที่นี้ พอกิริยามันไม่ไป จิตมันเริ่มสงบ มันก็หาย หายแล้วเรา

ค่อยๆ แก่ ค่อยๆ แก่คือทำจิตเราให้สงบ จิตเราให้หายได้ หายจากอาการอย่างนั้น พุท
โธ ตั้งสติไว้ แล้วไม่เป็นอย่างนั้น ผีนๆ ผีนจนจบ

ที่เราทำอยู่นี้เราฝึกกิเลส กิเลสมันจะพยายามให้สุขสบาย เราก็ฝึกมันกลับมา
พุทโธ ฝึกมาภาวนา ฝึกกิเลสๆ จนมันเป็นธรรม

เป็นธรรมคือเป็นมรรค เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นมรรค เป็นมรรค
เป็นทางก้าวเดินของจิต จิตมันก้าวเดินมรรค จิตมันมีมรรค มันเป็นทางเดิน จิตมันเอา
มรรคญาณเข้ามาชำระล้างอวิชชา มันก็จบ

นี่ก็เหมือนกัน ฝึกมา ฝึกมา แก่ก็จบ ถ้าไปแก่ไปตามเขา ไม่มีวันจบหรอก
แล้วไม่ต้องไปสงสัย แล้วไม่ต้องไปแก้ไข ไม่ต้องไปพูดถูกพูดผิด มันเรื่องของเขา

หลวงตาบอกว่า ในโลกคนโง่มากหรือคนฉลาดมาก

คนฉลาดมันต้องมีปัญญา แล้วคนฉลาดจะคุยกันนี้ยาก เห็นไหม เขาบอก
“พระพุทธศาสนานี้ยุ่งมากเลย ศาสนาอื่นเขาอ่อนวอนก็จบ พระพุทธศาสนาต้องมี
ปัญญา ต้องเอาตัวรอด อู๊ย! มันยุ่งขนาดนี้เลย”

ก็เอาตัวรอด มันก็เอาตัวเองพ้นจากความไม่รู้ เอาตัวเองพ้นจากมาร
ศาสนาพุทธที่ว่าประเสริฐ ประเสริฐอย่างนี้

แต่เราบอก “มันยุ่งมาก มันยุ่ง”

ถ้าเรามีปัญญาแล้วจะยุ่งไหม มีปัญญาแล้วมันก็ใคร่ครวญได้ออกหมด มัน
พิจารณาได้หมด มีปัญญาก็เอาตัวรอดได้ พอเอาตัวรอดได้ เห็นไหม เรามีปัญญา ศาสน
ทายาท เราเป็นคนที่มึนธรรม มันเป็นตัวอย่าง

แต่บอกว่าไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ไม่ต้องไปแก้เขาหรอก เพราะอะไร เพราะคนโง่
มากหรือคนฉลาดมาก มันก็ไหลกันไปแบบนั้นแหละ แล้วไปพูดนะ มันก็เสียพลังงานมาก
เว้นไว้แต่เป็นญาติเป็นพี่เป็นน้องกันก็อีกเรื่องหนึ่งนะ แต่ถ้าไม่ใช่จะอย่างไรล่ะ

เวลาหลวงตาทำนพุต หน้าทีของท่าน ท่านแสดงธรรม ท่านเมตตาดีมาก ท่าน
อยากจรรี้อสัตว์ขันธ์สัตว์ แต่สัตว์มันไม่เชื่อ สัตว์มันบอกอันนั้นง่าย อันนั้นมันดี มันต้องการ
อย่างนั้น มันก็เป็นกรรมของสัตว์ เอวัง