ใจร่วมเดิน

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๘
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : เรื่อง “การนั่งสมาธิและเดินจงกรม”

กราบนมัสการหลวงพ่อที่เคารพอย่างสูง ลูกได้มีโอกาสฟังเทศน์หลวงพ่อและเทศน์ตอบคำถามตั้งแต่เดือนที่แล้ว ก็ฟังมาเรื่อยๆ ทุกๆ วัน ใจเบิกบานมาก ได้ความรู้มาก ลูกขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่อ ตัวลูกเองเป็นน้องใหม่ เพิ่งปฏิบัติได้ไม่นานก็ล้มลุกคลุกคลานในการปฏิบัติ พยายามปฏิบัติให้ต่อเนื่องทุกวัน

ลูกมีคำถามจากการปฏิบัติที่จะกราบขอความเมตตาหลวงพ่อชี้แนะด้วยเจ้าค่ะ

ลูกนั่งสมาธิแล้วฟุ้ง ส่วนหนึ่งเกิดจากเป็นคนคิดเยอะ (เพราะเป็นคนที่ทำงานด้านวิชาการ) อีกส่วนเพราะความตั้งใจมาก อันนี้พอรู้ ก็ค่อยๆ ผ่อน แต่ก็ฟุ้งอยู่ จึงอาศัยการเดินจงกรมเป็นหลัก บางวันก็เดินจงกรมอย่างเดียว บางวันก็เดินจนพอสงบแล้วค่อยมานั่งสมาธิต่อ

บางครั้งเวลาเดินจงกรมนานๆ ติดต่อกันเป็นชั่วโมงสองชั่วโมงก็เกิดเป็นสมาธิ ร่างกายบังคับไม่ได้ การเดินเป็นอัตโนมัติ ได้แต่เป็นผู้ดูอย่างเดียว จนสมาธิคลายไปจึงจะบังคับร่างกายให้เหมือนเดิม

ความรู้สึกตอนนั้นก็ไม่สนใจอะไร มุ่งอยู่แต่การเดิน ขาก็ก้าวไปเรื่อยๆ แต่ในบางครั้งการเดินจงกรมก็เป็นความรู้สึกเบาๆ สบายๆ รู้ตัว ใจมีความสุข นุ่มนวล แต่กล้าหาญ ร่างกายบังคับได้อยู่ แต่ก็ไม่อยากหยุดเดิน ยังคงเพลินไปกับการเดินไปเรื่อยๆ โดยอารมณ์ไม่มุ่งมั่นเหมือนแบบแรก การเดินแต่ละครั้ง ความรู้สึกและการเดินก็เปลี่ยนแปลง ก็ได้เรียนรู้ว่าร่างกายเราก็บังคับไม่ได้ สุดท้ายใจก็ยอมเป็นผู้ดู

©2021 www.sa-ngob.com

คำถาม

๑. ในกรณีอย่างนี้ ในการเดินจงกรม ลูกปฏิบัติถูกหรือผิดเจ้าคะ หรือควรทำอย่างใด ขอความเมตตาหลวงพ่อชี้แนะด้วยเจ้าค่ะ

๒. ในการนั่งสมาธิ มีบางครั้งที่ลมหายใจหายไป แต่ก็ยังรู้สึกตัวตลอด มีความรู้สึกว่างๆ มีความสุข ได้ยินเสียงภายนอกก็ไม่สนใจ แต่ก็อยู่ว่างๆ อย่างนั้นจนสมาธิคลาย ไม่ทราบว่าทำถูกหรือผิดอย่างไร กราบขอความเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วย

ตอบ : นี่คำถามเนาะ ผู้หัดใหม่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา โดยสามัญสำนึก เขาบอกว่าเพิ่งมาเจอในเว็บไซต์ เลยฟังมาเรื่อยๆ ได้ความรู้มาก มีความเบิกบานใจ

กรณีอย่างนี้เพราะคนแสวงหา เหมือนคนหิวกระหาย ถ้าไปเจอบ่อน้ำที่ไหน น้ำที่สะอาดควรใช้ประโยชน์ได้ เขาก็จะชุ่มชื่นของเขา แต่ถ้าเขากระหายแล้วเขาหาสิ่งใดเพื่อดำรงชีวิตเขาไม่ได้ เขาก็ทุกข์ยากกระเสือกกระสนกันไป

นี่ก็เหมือนกัน พอมาเจอเว็บไซต์ ฟังแล้วมันเบิกบาน มันมีความสุข มีความพอใจ สิ่งนี้มันเป็นประโยชน์ไง สิ่งนั้น ดูสิ เวลาฟังธรรม อานิสงส์ของการฟังธรรม สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง สิ่งที่ได้ยินได้ฟังแล้วตอกย้ำ แก้ความสงสัยของเรา สุดท้ายจิตมันผ่องแผ้ว ถ้ามันผ่องแผ้ว มันเป็นประโยชน์ไง ถ้าเป็นประโยชน์ เราฟังธรรม อานิสงส์ของการฟังธรรม แล้วฟังธรรมแล้วเราอยากประพฤติปฏิบัติ

ตอนนี้ก่อนประพฤติปฏิบัตินี่สำคัญ ถ้าประพฤติปฏิบัติสำคัญนะ ถ้าเราปฏิบัติของเราเอง เราก็ต้องขวนขวายของเราเองจริงไหม เช่น เราว่าหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านมีอำนาจวาสนาของท่าน ท่านค้นคว้าของท่าน

แต่ของเรา เราเอง โดยสามัญสำนึกนะ คนทำงานไม่เป็น ดูสิ กรรมกรก่อสร้าง เวลาเขามาฝึกหัดงานเขาก็ต้องฝึกหัดจนกว่าเขาจะทำงานเป็น พอเขาทำงานเป็น เขาเป็นช่างปูน ช่างเหล็ก ช่างไม้ ค่าตัวของเขา ผลตอบแทนของเขาก็ต้องมากขึ้น

©2021 www.sa-ngob.com

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราจะฝึกหัดใจของเรา เราจะฝึกหัดใจของเรา เราไม่เป็นสิ่งใดเลย เราไปฝึกหัด ขณะที่ฝึกหัด ทำไมเขาทำแล้วเขาได้หมดล่ะ ทำไมเราทำแล้วเราไม่ได้ คนที่เขาชำนาญแล้วเขาทำ เขาก็ได้ของเขา เพราะเขามีความชำนาญของเขา เขามีเทคนิคของเขา เขารู้ถึงองค์ประกอบว่าควรทำอย่างใด

แต่ของเรา เราประพฤติปฏิบัติใหม่ เวลาปฏิบัติใหม่ เราอยาก เราเข้าใจ เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราเข้าใจ แต่เราปฏิบัติไปล้มลุกคลุกคลานทั้งนั้นน่ะ

ฉะนั้น เวลาผู้ปฏิบัติใหม่ เวลาฟังเทศน์แล้วเขาบอกว่า เขาเป็นคนคิดเยอะ เขาก็เลยมีความตั้งใจมากเกินไป มีความตั้งใจมาก

ถ้าพูดถึง ถ้ามันไม่มีธรรมะ ไม่ได้ฟังครูบาอาจารย์เป็นแนวทาง เราก็จะเผชิญหน้าอย่างเดียว เราก็จะสู้อย่างเดียวว่าเราจะต้องชนะ เราต้องเป็นไปได้ แต่ถ้าฟังเทศน์แล้วมันเป็นอย่างนั้น มันเข้าใจ คือมันมีปัญญา มันเข้าใจสิ่งนั้นแล้วมันวางได้ พอวางได้ สิ่งที่มันเป็นอุปสรรค พอเราวางได้ มันหายไปไหนล่ะ ถ้าเราวางไม่ได้ ทำไมอุปสรรคมันเยอะมากล่ะ

อ๋อ! มันก็เป็นที่ว่าเราทิฏฐิเอง เราทิฏฐิเอง เราคิดว่ามันเป็นอย่างนั้น “เราคิดว่า” เหมือนความเข้าใจผิด มีความเข้าใจผิดอยู่ พอมันเข้าใจถูกแล้ว สิ่งที่เข้าใจผิดมันก็จบไง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวลาเขาเดินจงกรมๆ เดินจงกรมแล้วมันดี ถ้าเดินจงกรม เวลาปฏิบัติไป ตรงนี้สำคัญ เขาถามว่า “๑. ในกรณีการเดินจงกรม ลูกปฏิบัติถูกหรือไม่เจ้าคะ แล้วควรทำอย่างไร ขอความเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วยค่ะ”

เห็นไหม เขาบอกเวลาเขาเดินจงกรมไปแล้ว เดินไปๆ ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง รู้สึกว่ามันเกิดสมาธิ ร่างกายบังคับไม่ได้ การเดินเป็นอัตโนมัติ

เวลาเดินไปของมัน ใจมันร่วมเดิน เห็นไหม เวลาเราทำงานสิ่งใดเขาทำด้วยหัวใจ คนทำด้วยหัวใจเขาทำด้วยความมั่นคงของเขา เขาทำแล้วมันมีคุณค่า แต่คนสักแต่ว่าทำหรือทำโดยที่ความไม่เข้าใจ นี่ก็เหมือนกัน เวลาเดินจงกรม ร่างกายมันก็เดินไป

©2021 www.sa-ngob.com

เวลาหลวงตาท่านพูดนะ “เวลาเดินจงกรม โง่อย่างกับหมาตาย”

คำว่า “โง่อย่างกับหมาตาย” หมามันตายแล้วมันจะมีความรู้สึกไหม เพราะหมามันตายแล้ว แต่เดินจงกรมสักแต่ว่าทำ มันเหมือนกับโง่อย่างกับหมาตาย คือว่ามันไม่มีความคิดดัดแปลงเลย มันไม่มีอุบายวิธีการอะไรเลยหรือ ซื่อบื้ออยู่อย่างนั้นน่ะ

มันเดินแล้วมันก็ชินชา พอเดินไปแล้วมันเบื่อหน่าย พอเดินไปแล้วมันเกิดแต่ความกดดัน เดินไปแล้วมันมีแต่ความเคร่งเครียด แต่พอเวลาเราทำใจเราสบายๆ เราพุทโธก็ได้ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ เวลาเดินๆ ไป เดินไปนะ พอใจมันร่วมด้วย เห็นไหม พอใจมันร่วมด้วย ใจมันร่วมเดินด้วย พอใจทุกอย่างมันรวมเป็นหนึ่ง มันรวมเป็นเอกภาพ พอรวมเป็นเอกภาพ

“รู้สึกว่าเป็นสมาธิ บังคับร่างกายนี้ไม่ได้ การเดินนี้เป็นอัตโนมัติ”

นี่มันเป็นสเต็ปของมัน สเต็ปของมัน เวลาเดินไป พอมันปล่อยวางหมด มันเป็นเอกเทศนะ มันเป็นเอกภาพของมันตัวเดียว ของมันอยู่ในใจ มันจะเป็นอย่างนี้ มันเดินมันสบาย เดินแล้วมันทำอะไรก็ได้ แล้วถ้าอารมณ์อย่างนี้นะ บอกว่าอย่างนี้เดินทั้งชาติก็ได้ จะเดินอย่างนี้มีความสุขมาก เดินทั้งชาติก็ได้ เวลาคิด คิดอย่างนี้นะ แต่จริงๆ มันเป็นไปไม่ได้หรอก เดี๋ยวมันก็คลายออกมา

พอมันคลายออกมา เดี๋ยวหงุดหงิดอีกแล้ว หงุดหงิดอีกแล้ว เพราะใจ อารมณ์กับร่างกายมันแปลกแยกกันนะ มันมีความขัดแย้งกันแล้ว เดินก็เดินไม่สะดวก เวลาเดินไป ทุกอย่างเตะแข้งเตะขาตัวเอง

แต่ถ้ามันรวม มันเป็นเอกภาพ มันรวมเป็นหนึ่งหมด ใจมันร่วมด้วย ใจกับกายเป็นอันเดียวกัน การเดินจงกรมเดินไปโดยคล่องตัวมาก เดินไปเดินมาจิตใจดีมากเลย เห็นไหม เดินจงกรม เราทำอยู่อย่างนี้ แล้วจำอารมณ์อันนี้ไว้ เวลามันเป็นเพราะเหตุใด เราตั้งสติอย่างใด เรากำหนดอย่างใด เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ สิ่งที่มันสมดุล เดินแล้วมันสบายใจ เดินแล้วมันเป็นอัตโนมัติ เดินแล้วมันมีความสุขของมัน เดินอย่างนี้เป็นสมาธิ

©2021 www.sa-ngob.com

ถ้าเป็นสมาธินะ เป็นสมาธิ เราเดินต่อเนื่องๆ ไป จนจิตมันหดสั้นเข้ามานะ ต้องยืนแล้ว ยืนรำพึง มันละเอียดเข้าๆ ในทางจงกรม มันเป็นได้ ถ้ามันเป็นได้นะ ทีนี้พอมันละเอียดเข้า ต้องยืนรำพึง ถ้ามันจะรวมนะ มันจะรวม เดินไม่ได้แล้ว ต้องนั่งลงเลย

อันนี้พูดถึงว่าเวลามันพัฒนานะ สมาธิก็คือสมาธิ เวลาสมาธิมันออกมา ออกจากความรู้สึกอันนี้แล้วมันคลายออกมาก็ฝึกหัดใช้ปัญญาไป แล้วทำของเราต่อเนื่องกันไป

นี่พูดถึงเขาถามว่า “๑. กรณีที่การเดินจงกรม ลูกปฏิบัติถูกหรือไม่ และควรทำอย่างใดต่อไป ขอความเมตตาหลวงพ่อชี้แนะด้วย”

การเดินของเรา เดินให้มันสุข ภาษาเรานะ ไม่เอาอะไรเลยน่ะมันได้ เราอยากได้อยากเอา นั่นแหละมันเป็นรูปธรรมที่จิตมันส่งออก เราพุทโธๆ พุทโธชัดๆ อยู่กับสติพร้อม แต่เราเอาพุทโธ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จากพุทโธเป็นชื่อ จะได้พุทโธตัวจริง พุทโธตัวจริงคือความรู้สึก พุทโธที่ละเอียดมันอยู่ที่กลางหัวใจ แต่อาศัยพุทโธๆ แต่ไม่ได้เอาตัวพุทโธนั้น เอาสิ่งที่มันละเอียดกว่านั้น

ทำต่อเนื่องไป ปฏิบัติใหม่ เราจะว่าปฏิบัติใหม่มันปฏิบัติง่ายไง พอรู้ขึ้นมาแล้วเดี๋ยวมันจะกีดขวางไปหมดแหละ

นี่พูดถึงว่าการเดินถูกไหม ถูก การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เราทำเพื่อความสงบใจ เราทำเพื่อความสงบ เราทำเพื่อให้จิตสงบ จิตมีกำลัง แล้วเราจะเดินหน้าต่อไปด้วยการใช้ปัญญา

การใช้ปัญญานะ ถ้าจิตสงบแล้วจิตเป็นความจริง เวลาไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความจริง นั่นน่ะสติปัฏฐาน ๔ จะเริ่มต้นตรงนี้

ถ้าจิตยังไม่สงบ เขาก็บอกว่าเขาพิจารณากายของเขา เขาดูแลของเขา อันนั้นเป็นปัญญาอบรมสมาธิถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง แต่ด้วยความเห็นของเขา เขาว่าสิ่งนั้นคือการใช้ปัญญา นั่นคือความเห็นของโลกเขานะ

©2021 www.sa-ngob.com

ฉะนั้น เวลาเราเดินขึ้นมา จิตที่มันเดินแล้วมันมีความสงบ มีความว่าง มีความสุข จิตมันเบา มันเป็นอัตโนมัติในตัวมันเอง นั่นน่ะกายกับใจมันสามัคคีกัน ใจร่วมเดิน ใจร่วมทำงาน ทำงานเหมือนกัน เหมือนทางโลกเขา ทำด้วยหัวใจๆ คนทำงานด้วยหัวใจนะ มันทำแล้วจะประสบความสำเร็จ ทำแล้วจะมีความดีงาม นี่พูดถึงเดินจงกรมนะ

ทีนี้นั่งสมาธิมีปัญหานิดหน่อย “๒. การนั่งสมาธิมีบางครั้งที่ลมหายใจหายไป”

ตรงนี้เป็นปัญหา “การนั่งสมาธิบางครั้งลมหายใจหายไป แต่ก็ยังรู้สึกตัวตลอด มีความรู้สึกว่างๆ มีความสุข ได้ยินเสียงภายนอก แต่ไม่สนใจ แต่ก็อยู่ว่างๆ อย่างนั้นจนสมาธิคลาย ไม่ทราบว่าทำถูกหรือไม่”

เวลาลมหายใจ เวลาลมหายใจมันหายไป เราพยายามจะให้มันหายไป คำว่า “มันหายไป” มันหายไปด้วยวิธีการใด เวลาพุทโธๆ กำหนดลมหายใจ ถ้าลมหายใจมันชัดเจน มันชัดเจน มันอยู่กับลมหายใจนั้น จิตมันไปอยู่ที่ลมหายใจนั้น ถ้าลมหายใจนั้นละเอียดเข้ามาๆ ละเอียดแล้วส่วนใหญ่แล้วมันจะตกใจว่าถ้าลมหายใจขาดไปแล้วเราจะไม่ตายหรือ

ทีนี้ถ้าลมละเอียดเข้ามา มันก็ออกไปรับรู้ลมหายใจอีก รับรู้ลมหายใจจนละเอียดเข้ามา จนมันปล่อยลมหายใจ มันปล่อยลมหายใจเข้ามา มันเป็นสักแต่ว่ารู้ มันละเอียดมาก พอละเอียดมาก มันรู้ตัวมันเอง เหมือนกำหนดเดินจงกรม พุทโธๆ เรากำหนดพุทโธ พุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ เราเป็นคำบริกรรม แต่พุทโธๆ เอาความรู้สึกเป็นตัวพุทโธ แล้วพุทโธๆ จนพุทโธไม่ได้เลย นั่นน่ะเป็นตัวพุทโธแท้

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน “เวลานั่งสมาธิ ลมหายใจหายไป แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ รู้สึกว่าว่างๆ มีความสุข ได้ยินเสียงภายนอก แต่ไม่สนใจ”

คำว่า “ได้ยินเสียงภายนอก” ถ้าเรากำหนดลมหายใจ ถ้ามันละเอียดขึ้นมาเป็นอุปจารสมาธิ มันยังได้ยินเสียงอยู่ได้ แต่มันจะละเอียดเข้ามา แล้วเรามีสติ มีการกระทำเพราะจิตมันบริกรรมพุทโธ จิตมันกำหนดลมหายใจ ตัวจิตมันอยู่

©2021 www.sa-ngob.com

แต่ถ้ามันหายไป นั่นน่ะตกภวังค์แล้ว เวลาจิตมันหายไป จิตมันหายไป มันไม่ใช่สมาธิ มันหายไป ตรงนี้เราต้องระวัง “บางครั้งลมหายใจมันหายไป” แต่ถ้ากำหนดลมหายใจใช่ไหม กำหนดลมหายใจ เราอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจมันหยาบ เราก็รู้ว่าลมหายใจมันหยาบ ลมหายใจละเอียด เราก็รู้ เรารู้ เราเกาะลมหายใจอยู่ แล้วถ้ามันละเอียดจนมันจะไม่รับรู้ลมหายใจเลย เราก็รู้ อย่างนี้ถึงเป็นข้อเท็จจริง อย่างนี้ถึงเป็นความจริง

แต่ถ้ามัน “บางครั้งลมหายใจมันหายไป”...นี่แหละทางจะลงไปสู่สมาธิหัวตอ ทางจะลงไปสู่ภวังค์ ถ้าทางลงไปสู่ภวังค์ อันนี้ต้องแก้ไขนิดหนึ่ง คือพยายาม ถ้ามันจะหายไป เรารับรู้เลยว่าตอนนี้เราบกพร่องแล้ว พอมันหายว้าบ มันหายไปนะ เรายังรู้ตัวอยู่ เพราะว่าเขาบอกว่า “ลมหายใจหายไป แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ตลอด และมีความว่างๆ แล้วสุขมากด้วย”

“ว่างๆ แล้วสุขมาก” อันนี้กิเลสมันเอามาหลอก ว่างๆ คือขี้เกียจ ว่างๆ คือไม่ต้องกำหนดรู้ ว่างๆ คือไม่มีการกระทำ มีความสุขมาก มีความสุขมากเพราะไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉยๆ ก็มีความสุขน่ะสิ นับสตางค์ก็ยังลำบากนะ เวลานับสตางค์ นับสตางค์ยังต้องขยับเลย อยู่เฉยๆ แล้วรู้ด้วยว่าสตางค์เท่าไรนี่ไม่ใช่ สตางค์ต้องนับ นับว่าถ้าจะเพิ่มตัวเลขก็ต้องกดปุ่มๆๆ

ฉะนั้นที่ว่า ถ้ามันอยู่เฉยๆ มันว่างๆ แล้วมีความสุข

อย่างนี้มันเป็นการคิดเข้าข้างตัวเอง เข้าข้างว่าเรายังทำถูกต้องดีงามอยู่ ตอนนี้ความผิดพลาดยังไม่เห็นชัดเจน มันจะเห็นชัดเจนต่อเมื่อมันเคยตัว เวลากำหนดลมหายใจปั๊บ มันจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป พอกำหนดลมหายใจปั๊บ มันก็จะว่าง แล้วมันก็จะหายไปเลย เงียบเป็นชั่วโมงสองชั่วโมงแล้วก็สะดุ้งตื่น รู้ตัวออกมา แล้วถ้ายังไม่รู้สึกตัว พอกำหนดลมหายใจปั๊บ มันก็จะว่าง มีความสุขมาก หายไป ๓ ชั่วโมง แล้วก็สะดุ้งตื่น รู้สึกตัว โอ้โฮ! มีความสุขมาก แล้วยังไม่เข้าใจ พอนั่งๆ ไปมันก็จะเป็นอย่างนี้ แล้วก็ ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ก็อยู่อย่างนั้นน่ะ แล้วก็สำคัญผิดว่าตัวเองภาวนาดี สำคัญผิดว่าตัวเองภาวนาแล้วได้ผล นั้นคือมิจฉาสมาธิ มันเป็นภวังค์ มันเป็นสมาธิหัวตอ

อันนี้ผู้ถามยังไม่ได้เป็น เราพูดล่วงหน้าไว้ก่อน เดี๋ยวจะบอก โอ้โฮ! หลวงพ่อ

©2021 www.sa-ngob.com

เดินจงกรมถูก เพราะอะไร เพราะเดินจงกรมอยู่มันรู้ตัว มีสติพร้อม แต่เวลานั่ง เวลามันหายไป มันจะตกภวังค์ ถ้ามันตกภวังค์นะ ลุกเดินซะ ถ้าเดินจงกรมได้ให้เดินจงกรม ถ้านั่งแล้วต้องรู้ตัวตลอด ถ้ากำหนดลมหายใจ ลมหายใจละเอียดขึ้นๆ เรารู้ลมหายใจชัดเจน รู้ชัดเจน มันจะละเอียดขนาดไหน รู้ชัดเจน

แล้วถ้ามันจะละเอียดจนเรากำหนดไม่ได้ เรากำหนดไม่ได้ คำว่า “เรากำหนดไม่ได้” เราพยายามกำหนดอยู่ เรากำหนดไม่ได้ เหมือนพยายามจะนับสตางค์ แต่สตางค์มันมีมากจนมันไม่มีที่ว่างให้นับแล้ว แต่เราก็ยังจะนับของเราอยู่ เราพยายามนับสตางค์ๆ พุทโธหรือกำหนดลมหายใจ เราพยายามนับของเราอยู่ นับขนาดไหน มันแน่นไปหมด แล้วมันนับไม่ได้ เงินทองมันอัดแน่นไปด้วยเงินทองเลย นี่ก็เหมือนกัน กำหนดลมหายใจจนมันสักแต่ว่า มันทำไม่ได้เลย นั่นแหละของจริง

อันนี้พูดไว้เพื่อเป็นประโยชน์ไง ฉะนั้น เพียงแต่ผู้ถามยังไม่ได้เป็นระดับนี้ ไม่ต้องตกใจนะ ยังไม่เป็นระดับนี้ ไม่ต้องตกใจนะ ไม่ต้องตกใจว่า เวลาเดินจงกรม อันนี้เราชมนะ เดินจงกรมจนมันเป็นความว่าง มันเป็นอัตโนมัติเลย อันนี้จิตมันร่วมเดิน ร่วมเดินเพราะอะไร เพราะเขาบอกว่าเขาปฏิบัติแล้วเขามีความสุข มีความว่าง มีความสุข มีความพอใจ สาธุ แต่เวลาข้อที่ ๒. เวลานั่งสมาธิ บางครั้งลมหายใจหายไป

คำว่า “หายไป” เราค้านมาตลอด เมื่อก่อนมีพระมาถามองค์หนึ่ง เขาบอกว่าเวลาเขานั่ง พุทโธหรือลมหายใจต้องหายไป

เราบอกว่าห้ามหายไป เพราะคำว่า “หายไป” เราฟังจากครูบาอาจารย์ท่านพูด ท่านกำหนดพุทโธ ใช้กำหนดลมหายใจจนลมหายใจมันหายไปหมดแล้วของท่านถูกต้องเป็นสมาธิ

แต่เราจะเอาแบบอย่างไง เราก็บอกว่ามันต้องหายไป เราก็เลยสร้างภาพความหายไป พยายามปฏิเสธ พยายามไม่รับรู้ แล้วมันก็หายไปจริงๆ หายลงสู่ภวังค์

ตอนนี้คำเทศน์ของครูบาอาจารย์ท่านเทศน์ถึงข้อเท็จจริง แต่ของเรา เราพยายามจะทำให้เหมือน แล้วพอทำแล้วมันไม่เหมือน แล้วมันตกสู่ภวังค์อีกด้วย ฉะนั้น

©2021 www.sa-ngob.com

เวลาตกสู่ภวังค์แล้ว เขาบอกว่ากำหนดพุทโธหรือกำหนดลมหายใจต้องหายไป เขาว่าอย่างนั้นเลย ต้องหายไป

ก็ครูบาอาจารย์ท่านหายไปโดยข้อเท็จจริงของท่าน หายไป แต่ผู้รู้ชัดเจนหายไป แต่สมาธิเด่นชัด หายไป การกระทำนั้นสมบูรณ์ หายไปเพราะว่ามันหายไปโดยข้อเท็จจริง

แต่ของเรามันหายไปโดยเราพลั้งเผลอ หายไปโดยเราเจตนาไม่รับรู้ แต่ความจริงมันมี แต่ไม่รับรู้ เหมือนคนเป็นหนี้ คนเป็นหนี้ เราไม่ได้ใช้หนี้เขา เราจะหายจากความเป็นหนี้ได้อย่างไร

กำหนดพุทโธๆๆ จนพุทโธมันไม่ได้ มันพ้นจากความเป็นหนี้

ไอ้นี่บอก “พุทโธๆ แล้ว ใช้เอ็งแล้วนะ เอ็งกลับไป ข้าไม่รับรู้เอ็งนะ”...มันไม่ใช่ มันไม่ใช่

มันเป็นความเข้าใจผิดไง เห็นไหม เทศน์เหมือนกัน ครูบาอาจารย์สอนเหมือนกัน แต่คนฟังแล้วเข้าใจแตกต่างกัน ถ้ามันเป็นตามข้อเท็จจริงนั้นๆ แล้วตามข้อเท็จจริงนั้นเขาต้องพูดอธิบายได้ถูกต้อง แต่ถ้าไม่เป็นข้อเท็จจริงนั้นมันจะเป็นอย่างนี้ มันหายไป มันไม่รับรู้สิ่งใด

อันนี้เป็นการเตือนไว้ การเตือนไว้เพื่อประโยชน์ไง

ฉะนั้นว่า “๒. การนั่งสมาธิมีบางครั้งที่ลมหายใจมันหายไป แต่ก็ยังรู้สึกตัวอยู่ตลอด มีความรู้สึกว่างๆ มีความสุข ได้ยินเสียงภายนอกก็ไม่สนใจ แต่ก็ว่างๆ อยู่อย่างนั้นจนสมาธิคลายออกมา ไม่ทราบว่าถูกหรือไม่”

ก็ว่างๆ อยู่อย่างนั้นจนสมาธิคลายออกมา คลายออกมาก็เป็นอารมณ์สามัญสำนึก ถ้ามันเข้าไปแล้ว มันเข้าไปได้ ฉะนั้น ถ้ามันเป็นสมาธิหัวตอ มันเป็นภวังค์ ก็เป็นอันหนึ่ง แต่ถ้ามันพุทโธต่อเนื่องไปๆ มันจะเป็นมากไปกว่านี้

แล้วสมาธินี้เขาทำไว้เพื่อศีล สมาธิ ปัญญา เวลาจิตมันมีกำลัง มันสงบแล้ว ฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ฝึกหัดใช้ปัญญาในชีวิตประจำวัน เห็นไหม ในกาย ในเวทนา

©2021 www.sa-ngob.com

ในจิต ในธรรม ว่าชีวิตนี้เกิดมาทำไม อยู่เพื่ออะไร แล้วอยู่แล้วได้อะไร ถ้าตายแล้วมันไปไหน

เราพิจารณาของเราไปนะ เวลาปัญญามันเบิกกว้างไป มันจะเกิดข้อเท็จจริง มันจะเกิดธรรมะขึ้นมาในหัวใจ มันจะสว่างโพลงในใจนะ ใจมันสว่างโพลง มันจะเห็นคุณค่าของชีวิต เห็นคุณค่าของการเกิด เห็นคุณค่ามากเลย แล้วจิตมันได้สัมผัสธรรม มันเห็นคุณค่าของปัจจัตตัง โอ้โฮ! มันจะเห็นคุณค่า

บอกว่า คิดทำไม คิดแล้วมันจะได้อะไร

ลองคิดดู ลองใช้ปัญญาดู แล้วถ้าเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนา เราจะเห็นจริงเลย อู้ฮู! ปัญญามันประเสริฐเลอเลิศขนาดนั้น มันจะเป็นประโยชน์กับเราไง นี่พูดถึงว่า ถ้าจิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องสัจธรรม เรื่องอริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระพุทธเจ้าสอนที่นี่ สอนเรื่องอริยสัจ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องสมาธิ แต่เราต้องทำสมาธิเพื่อจิตสงบแล้วจะได้ค้นคว้า

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาแล้วจะไปสอนอาฬารดาบส อุทกดาบส ก็ตายไปเสียแล้ว นี่จะไปสอนคนที่มีสมาธิแล้ว จะไปสอนคนที่มีอำนาจวาสนาบารมี แต่ถ้าคนไม่มีอำนาจวาสนาบารมี ไปพูดกับเขา คนละเรื่องเดียวกัน

ฉะนั้น เวลาเทศน์ปุถุชน เทศน์ฆราวาส จะเทศน์อนุปุพพิกถา เทศน์เรื่องทานก่อน เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องเนกขัมมะ เพื่อให้จิตใจเขาเปิดกว้าง ให้จิตใจเขาเข้าใจเรื่องศาสนา แล้วพอพูดภาษาเดียวกันแล้ว ท่านถึงจะเทศน์เรื่องอริยสัจ

นี่ก็เหมือนกัน เราทำสมาธิ ทำสมาธิเพื่อให้จิตมันสงบขึ้นมา เพื่อจะให้จิตของเราค้นคว้าในสัจจะ ค้นคว้าในอริยสัจ ค้นคว้าในเรื่องการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ให้พ้นไปจากการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย พระพุทธเจ้าสอนที่นี่

นี่พูดถึงว่าเวลาฝึกหัดใช้ปัญญา ทำไมต้องฝึกหัดใช้ปัญญา ก็เราใช้ปัญญาอยู่แล้ว...ปัญญาอย่างนั้นปัญญาโลกๆ ถ้าเป็นปัญญาธรรมะต้องจิตสงบเข้ามามันถึงเป็น

©2021 www.sa-ngob.com

ภาวนามยปัญญา ถ้าจิตไม่สงบเข้ามานี่เป็นโลกียปัญญา ปัญญาจากกิเลส ปัญญาจากสามัญสำนึก นี่ปัญญาของเรา

นี่พูดถึงว่าการถามปัญหาเรื่องนั่งสมาธิ เรื่องเดินจงกรม จบ

ถาม : เรื่อง “ภาวนาแล้วรู้สึกเศร้า”

กราบหลวงพ่อ หลังจากที่โยมเคยไปกราบหลวงพ่อ แล้วกลับมาภาวนาพุทโธ ภาวนาอยู่นานหลายเดือน มีอยู่วันหนึ่งรู้สึกลึกๆ เหมือนจะเศร้าๆ หรือตื้นตัน บอกไม่ถูก วันแรกๆ ก็เป็น วันต่อมาก็เป็น แล้วต่อมาก็น้ำตาไหล ร้องไห้สะอึกสะอื้นเจ้าค่ะ นี่คืออย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น

อีกเรื่องหนึ่งค่ะ มีอยู่ช่วงหนึ่งเวลากำหนดพุทโธแล้วรู้ว่ามีความคิดแทรกอยู่ตลอด ทำให้โมโหความคิด แบบโมโหมากจนเกือบร้องไห้ คิดไปว่าอย่างนี้จะสงบได้อย่างไร จะบรรลุธรรมได้อย่างไร คิดถึงขนาดจะบรรลุธรรมเลยเจ้าค่ะ ทำอย่างไรดีเจ้าคะ

ตอบ : นี่คำถาม ๒ คำถามเนาะ คำถามแรก “เวลามาหาหลวงพ่อแล้วกลับไปกลับไป ภาวนาพุทโธๆ หลายเดือน มีอยู่วันหนึ่งรู้สึกลึกๆ ว่ามันเศร้าใจ มันตื้นตันใจ”

ถ้าคำว่า “มันเศร้าใจ มันตื้นตันใจ วันต่อมาน้ำตาไหล” ถ้ามันเกิดธรรมะนะ เขาเรียกว่าธรรมสังเวช เวลาเราเกิดธรรมะนะ เราสะท้อนถึงชีวิตของเรา เราสะท้อนถึงว่าเกิดมานี่มันเป็นอะไร เกิดมามันมีสิ่งใด ธรรมะมันเกิดนะ พอธรรมะมันเกิด มันเกิดความสังเวช น้ำตาไหลพรากเลยนะ ถ้าน้ำตาไหลพราก

ถ้ามันเศร้า มันเศร้าก็เหมือนกับต้องอยู่เอกเทศ ถ้ามันเศร้าแล้วเราไม่ไปคลุกคลีไง มันเศร้า มันไม่ไปไขว่คว้าเอาฟืนเอาไฟไง แต่ถ้ามันไม่เศร้า มันองอาจกล้าหาญ มันคิดเบียดเบียน มันคิดอะไร มันก็จะคิดไปให้กระทบกระเทือนเขา

แต่ถ้ามันคิดปล่อยวาง มันเห็นโทษ บางทีมันก็เกิดอาการแบบนี้ อาการที่ว่ามันเศร้า มันสังเวช ถ้าพูดถึงธรรมแล้วมันสังเวช เวลากรณีอย่างนี้มีคนมาถามบ่อย บอกว่า

©2021 www.sa-ngob.com

เมื่อก่อนไม่ได้ภาวนานะ มันก็ไม่ค่อยคิดอะไรมาก พอเดี๋ยวนี้ภาวนานะ มันฉุนเฉียวๆ มันฉุนเฉียวมากเลย

คำว่า “ฉุนเฉียว” เวลามันกระทบแล้วอารมณ์มันรุนแรงไง เราบอกว่าภาวนาใหม่ๆ มันจะมีอาการแบบนี้ เราคิดว่าพอภาวนาไปแล้วทุกอย่างมันจะไม่มีสิ่งใด มันจะสะอาดบริสุทธิ์ไปหมดเลย

มันอยู่ที่คน อยู่ที่เบื้องหลัง อยู่ที่คน คนที่สร้างบุญสร้างกุศลมาอย่างใด แต่ถ้าคนเราสร้างคุณงามความดีมา ทำสิ่งใดมา

เขาว่าเขาภาวนาเป็นเดือนๆ วันหนึ่งรู้สึกลึกๆ เหมือนมันจะเศร้าใจ มีความตื้นตันบอกไม่ถูก แล้ววันต่อมาก็เป็นอีก ต่อมาก็น้ำตาไหล ร้องไห้สะอึกสะอื้น

แต่ร้องไห้สะอึกสะอื้นนี่มันเกินไป ร้องไห้สะอึกสะอื้น เราหยุดได้ไง เราไม่ต้องว่าเรามีธรรมสังเวช เรามีคุณธรรม ฉันจะร้องไห้ให้พวกเธอดู พวกเธอก็จงรู้ว่าฉันเกิดธรรมสังเวช แล้วก็ช่วยมาปลอบฉัน มันก็ไม่ใช่ขนาดนั้น เพราะมันเป็นปัจจัตตังไง ไม่ต้องร้องไห้สะอึกสะอื้นขนาดนั้น

ถ้ามันร้องไห้นะ กรณีนี้เวลาหลวงตาท่านพูดถึงท่านบรรลุธรรมทีไร น้ำตาไหลพราก เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะนะ เวลาท่านพูดถึงหลวงปู่มั่นทีไรนะ น้ำตาไหลทันทีนะ แล้วเวลาท่านพูดนะ ท่านพูดถึงเรื่องหลวงปู่มั่น เวลาถ้าสะดุดใจปั๊บ น้ำตาคลอ น้ำตาคลอเลยนะ นั่นคือความผูกพัน

หลวงตาเวลาท่านพูดถึงธรรมะลึกๆ พอจิตใจมันจะเข้าไปสัมผัสอารมณ์อย่างนี้ ท่านจะดึงความรู้สึกนั้นออก ถ้ามันปล่อยให้มันสัมผัสเข้าไปมันก็สะเทือน สะเทือนน้ำตาก็ไหล น้ำตาไหลมันเป็นธรรมสังเวช แล้วใครรู้ล่ะ จิตดวงนั้นรู้คนเดียว เพราะจิตดวงนั้นเป็นคนกระทำ จิตดวงนั้นผ่านประสบการณ์อย่างนั้นมา มันฝังใจกับจิตดวงนั้น คนอื่นเขาไม่รู้กับเราหรอก

แล้วอธิบายไปนะ ฉันร้องไห้แล้วนะ ฉันมีธรรมสังเวชนะ พวกเธอมีความรู้สึกอย่างไร...มันไม่ถึงขนาดนั้น เพราะมันเป็นสันทิฏฐิโกเฉพาะใจดวงนั้น ฉะนั้น เวลาเราเกิดสิ่งใด ถ้ามันจะสะอึกสะอื้น เราก็ระงับไว้ แต่ถ้ามันสังเวชน่ะมันดี

©2021 www.sa-ngob.com

สังเวชก็เหมือนคน ตอนนี้มีโรคระบาด มีโรคระบาดแล้ว เรารู้ว่าโรคระบาดมันเกิดขึ้น เราก็พยายามจะหลบหลีกจากโรคระบาดนั้น เพราะเราไม่ต้องการเสียชีวิตกับโรคระบาดนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันสะอึกสะอื้น มันเศร้าใจ เห็นไหม ตอนนี้ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาความทะยานอยากมันครอบงำหัวใจของสัตว์โลก สัตว์โลกกำลังปีนป่าย สัตว์โลกกำลังขวนขวาย สัตว์โลกเขาขวนขวายของเขากันอยู่ ถ้าเราสลดสังเวช เรารักษาตัวเรา เราจะไม่ปีนป่ายไปกับเขา นี่เวลาสลดสังเวช เวลาธรรมสังเวชมันเกิดอย่างนี้ มันรู้เท่าสังคมไง มันวาง แต่เราก็อยู่กับสังคมนั่นแหละ

ทีนี้ถ้าจะว่ามันน้ำตาไหลพราก จนมันสะอึกสะอื้น มันจะร้องไห้ เราก็ระงับไว้เพราะไม่ต้องการให้คน คนถ้าเขาเข้าใจเขาก็บอกว่า เออ! คนคนนี้เขาภาวนาแล้วเขาสะเทือนใจ แต่ถ้าคนเขาไม่เข้าใจเขาว่าคนคนนี้จิตใจอ่อนแอ เจอสิ่งใดเข้าก็น้ำตาไหล เจอสิ่งใดเข้าก็รักษาตัวเองไม่ได้ ถ้าเจอคนที่เขาคิดร้ายกว่านั้น เขาบอกคนคนนี้แสดงมายาภาพ เห็นไหม เราเกิดปฏิกิริยาอย่างนี้ โลกเขาตีความได้มากมายเลย แต่ใจของเราเป็นอะไร เรารู้

ฉะนั้น เวลามันเกิดสิ่งนี้ เรามีสติปัญญาไปกับเขา เวลามันเกิดขึ้นมา เพราะเราภาวนาแล้วมันเกิดความเศร้า มันเกิดความต่างๆ นี่ธรรมสังเวช

อย่างกรณีเมื่อกี้เราบอกว่า หัวใจมันร่วมเดินจงกรม มันถึงเกิดกิริยาอย่างนั้น นี่ก็เหมือนกัน หัวใจรับรู้ มันถึงรับรู้อย่างนี้

“อีกเรื่องหนึ่ง มีช่วงหนึ่งเวลาพุทโธไปแล้วมีความคิดแทรกขึ้นมา ทำให้โมโหความคิด แบบโมโหมากจนเกือบร้องไห้ คิดว่าอย่างนี้หรือจะสงบได้อย่างไร จะบรรลุธรรมได้อย่างไร คิดถึงขนาดจะบรรลุธรรมเชียวหรือ”

นี่เวลาความคิดมันโต้แย้งกัน ถ้าเรากำหนดพุทโธๆ ของเรา มันมีความคิดแทรกอยู่ๆ เวลาปัญหาที่แล้ว ข้อที่ ๑. เวลาจิตมันสมดุลกัน มันก็มีความเศร้า มีความสังเวช เวลากิเลสมันเข้มแข็ง เวลาเราพุทโธ มันจะมีความคิดสอดเข้ามา มีความคิดแทรก คิดจนเราโมโห

©2021 www.sa-ngob.com

โมโหทำไมล่ะ อ้าว! ก็ความคิดเราเอง เวลามือเราไปทำความผิด จะบอกว่าตัดมือไง มือเราทำความผิด ในลัทธิอื่น ขโมยของ เขาตัดมือทิ้งนะ มือไปหยิบของอะไร ทำความผิด ตีมือไว้เลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาความคิด เวลาจิตมันคิด มันโมโห ทำไมไม่ระงับล่ะ อ้าว! ถ้ามันระงับ ระงับด้วยอะไรล่ะ มันก็ระงับด้วยสติไง

“เวลาจิตมันคิดจนโมโห คิดมากจนเกือบร้องไห้”

เกือบร้องไห้นี่เราแพ้แล้ว พอเราแพ้ เพราะคิดจนเราสู้ไม่ได้ใช่ไหม เราก็เปลี่ยนอารมณ์สิ เวลาถ้ามันคิดอย่างนี้ปั๊บ เราเปลี่ยนเลย เปลี่ยนความคิดเลย เปลี่ยนไปเรื่องอื่นเลย ถ้าเปลี่ยนไปเรื่องอื่น เปลี่ยนอารมณ์ไป

อารมณ์ความคิด กิเลสมันสร้างภาพให้ พอกิเลสมันสร้างความคิดนี้ให้ แล้วเอาความคิดนี้ยัดเยียดให้เราคิด แล้วเราก็คิดตามมันไป เราแพ้เพราะอะไร เพราะเริ่มต้นน้ำหนักนักมวยมันคนละชั้น กิเลสมันตัวอ้วนๆ กิเลสมันเตรียมพร้อมไว้แล้ว แต่ธรรมะยังไม่ตื่นนอนเลย แล้วจะไปสู้กับมันนะ ความคิดมันก็แทรกเข้ามา เราก็ล้มลุกคลุกคลานไงจนร้องไห้

แต่ถ้าบอกว่า อ้าว! เวทีนี้ไม่สู้ เวทีนี้พักไว้ก่อน เราเปรียบมวยใหม่ เราเอาธรรมะขึ้นนำก่อน เอาธรรมะที่มีกำลังมากกว่า เราคิดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราคิดถึงสิ่งใด อารมณ์นั้นก็ต้องดับไป แต่ถ้าเราคิดได้ แต่ถ้าเราไปต่อสู้อยู่อย่างนั้นเราก็แพ้ไง เพราะความคิดมันสอดมันแทรกเข้ามาจนโมโห

หลวงตาท่านสอนว่า อย่าเสียดายอารมณ์ไง

เราเคยพุทโธ เราเคยกำหนดอย่างนี้แล้วเราเคยสงบมา เราก็ติดใจ พอติดใจ เราจะคิดซ้ำซากอย่างนี้ พอกิเลสมันรู้ทัน มันมาอย่างนี้ มันก็สอดเข้ามา พอสอดเข้ามาล้มลุกคลุกคลานเลย เราก็เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนไปเลย เปลี่ยนความคิดไปเลย เปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่น พุทโธก็ได้ ธัมโมก็ได้ สังโฆก็ได้ มรณานุสติก็ได้ ถ้าสู้ไม่ได้ ตายตาย เอาตายมาสู้กัน

©2021 www.sa-ngob.com

ไอ้นี่ไปคิดตามมันไง พอมันเอาเหยื่อมาล่ออย่างนี้ แล้วก็คิดตามมันไป พอคิดตามมันไป พอแพ้ก็ร้องไห้

“มารเอย เธอเกิดจากความดำริของเรา” ดำริคือมาร มารมันคิดให้ พอมารมันคิดให้แล้วมันก็เอามาล่อ เอามาล่อแล้วเราก็ตามมันไป ตามมันไปก็สู้มันไม่ได้ พอสู้มันไม่ได้ มันก็เสียใจ มันก็พลิกแพลงไป

ถ้ามันพลิกได้นะ มันเป็นพุทโธ มันเป็นอะไร มันก็สงบลงได้ ถ้าสงบลงได้ มันก็จะแก้ไขกันไง นี่คือการแก้ แล้วถ้าแก้แล้ว ถ้าไม่ได้ มันมีวิธีการอีกเยอะมาก วิธีการ เห็นไหม เดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้ ยืนก็ได้ แล้วถ้าปฏิบัติไปแล้ว เราเปลี่ยนอารมณ์ก็ได้ คิดยาวๆ คิดต่างๆ

แต่นี้บางทีเวลากิเลสมันฟู แล้วเราเองกำลังเพลี่ยงพล้ำ จะทำอะไรก็แล้วแต่ เข้าทางมันทั้งนั้นเลย พอเข้าทาง ถ้าเป็นกรรมฐานก็กรรมฐานม้วนเสื่อ เลิกเลย

แต่ถ้าเราไม่ม้วนเสื่อ เราก็พลิกแพลง หยุดไว้ก่อน หยุดสิ่งนี้ไว้ แล้วมาทำข้อวัตร หยุดสิ่งนี้ไว้ แล้วมาอยู่ในอารมณ์ปกติ ให้กิเลสมันเผลอก่อน แล้วกลับไปภาวนาใหม่ กลับไปภาวนาใหม่

เวลาครูบาอาจารย์ของเราเวลาจิตเสื่อม จิตเสื่อมแล้ว เวลาจะแก้จิตเสื่อม แก้อย่างไร ถ้าจิตเสื่อมแล้ว พอจิตมันเสื่อม กำหนดพุทโธคำเดียวมันยังไม่ยอมเลย พอจะกำหนดพุทโธ มันต่อต้าน จะทำอะไรมันต่อต้านไปหมดเลย ไม่เข็ดอีกหรือ ไม่เข็ดอีกหรือ เราก็ทุกข์มากนะ เวลากิเลสมันฟูขึ้นมา มันปิดกั้นทั้งหมดเลย แล้วมันจะทำให้เราอยู่ในอำนาจของมัน

นี่พูดถึงว่า เวลามันคิดสอดคิดแทรก คิดเข้ามา

เวลาเราบอกว่าเราทำคุณงามความดีแล้วชีวิตเราจะโรยด้วยกลีบกุหลาบ ทุกอย่างมันจะสวยงามไปหมดเลย...ไม่มีหรอก

เราทำคุณงามความดี มันดีเพราะสติเพราะปัญญาของเรา กิเลสมันถึงหลบฉาก แต่ถ้าวันไหนเราพลั้งเผลอ กิเลสมันต่อต้านเลย ถ้ากิเลสมันต่อต้าน เราต้องพลิกแพลง

©2021 www.sa-ngob.com

กิเลสเป็นนามธรรม ธรรมะก็เป็นนามธรรม สิ่งที่เป็นนามธรรม นามธรรมเป็นความรู้สึก เพราะจิตมันเป็นอย่างนี้ จิตนี้เป็นนามธรรม แต่ก็ต้องอาศัยมรรค อาศัยความวิริยะ ความอุตสาหะ ความหมั่นเพียร เพื่อต่อสู้กับมัน เพื่อประโยชน์กับเราไง ถ้าประโยชน์กับเรา มันแก้ไขตรงนี้ไง

เวลาจิต เห็นไหม ใจมันร่วมเป็นเอกภาพ ใจมันร่วมปฏิบัติด้วย มันก็สะดวกสบาย เวลากิเลสมันเข้ามาสอดแทรก กิเลสมันเอาใจนี้ไปเป็นขี้ข้ามัน แล้วก็สร้างแต่เรื่องของมาร เรื่องของกิเลส แล้วห่มมา ห่มในการประพฤติปฏิบัติของเรา เอามาทับถมในการปฏิบัติของเรา ก็ล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้

เวลาใจมันร่วมด้วย ทุกอย่างก็ดีงามไปหมด เวลากิเลสมันเอามาแยกแยะ แล้วกิเลสมันเอามาใช้ประโยชน์ของมัน ล้มลุกคลุกคลานทั้งนั้นเลย เราก็แก้ไขเอา

เขาบอกว่า ภาวนาแล้วรู้สึกเศร้า

การเศร้าหมองนั้นมันเป็นธรรมสังเวช แต่การที่กิเลสมันล้มโต๊ะเลย เราจะไม่มีโอกาสได้สู้มัน แต่ถ้ามีสติมีปัญญา เราพยายามขวนขวาย มีการกระทำ แล้วเราปฏิบัติของเราใหม่

ปฏิบัติใหม่ เห็นไหม ผู้ที่ปฏิบัติ คำถามนี้ถามแนวทางปฏิบัติ แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้ว เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ผลที่เราได้ เราได้ศีล ได้สมาธิ ได้ปัญญา เราได้มรรคได้ผลเป็นประโยชน์กับเรา

นี่เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ บอกให้บริษัท ๔ ปฏิบัติบูชาเราเถิด

เราก็พยายามจะปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จริงๆ แล้วเราก็จะปฏิบัติเพื่อหัวใจของเรา ปฏิบัติเพื่อหัวใจของเรา อุปัฏฐากดูแลหัวใจของเรา รักษาหัวใจของเรา ให้หัวใจของเรามีที่พึ่งที่อาศัย เอวัง

©2021 www.sa-ngob.com