

เจ็บป่วย

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๐

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

ถาม : เรื่อง “เจ็บป่วยทางจิต”

กราบนมัสการหลวงพ่อกี่เคารพ โยมเป็นโรคซึมเศร้า จะมีอาการทางจิตประมาณ พอสมควร อาการจะเกิดวันละหลายครั้ง แต่โยมใช้กำหนดดูมันรู้มัน มันก็หยุดไป ทำมาอย่างนี้ ตลอดเจ้าค่ะ แต่เมื่อมาฟังธรรมจากหลวงพ่อกี่ทางเว็บไซต์ จากรายการถามตอบปัญหาธรรม จึงได้รายละเอียดและแนวทางปฏิบัติ

๑. ขณะที่พิจารณาอาการของจิต ใช้กำหนดอาการนี้ใช้ใหม่คะว่าพิจารณาเวทนา

๒. เวลาที่มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดในร่างกายนางขณะ โยมกำหนดแบบเดียวกัน กำหนดปั๊บ มันก็หายปั๊บ และโยมก็คิดต่อไปว่ามันเป็นเวทนาขั้นต้น มันเป็นไตรลักษณ์ บางทีมีอาการทางจิต มันสุขขึ้นมา โยมก็กำหนดไปให้รู้มันคะ รู้อารมณ์ที่ไปยินดีในอาการ มันเฉยไป เฉยก็รู้มันคะ

๓. การปฏิบัติของโยมถูกต้องใหม่เจ้าค่ะ โยมทุกข์กับโรคทางสมอง ทางจิต เพราะเป็นกรรมพันธุ์ ทางเตี้ยก็เป็น ทางแม่ก็เป็นคะ บุญของโยมที่มีทางออก และโยมก็ไม่ไปโรงพยาบาล ใช้ธรรมโอสถ ซึ่งโยมเคยได้การพิจารณาแบบนี้เมื่อตอนโยมสาว ๆ (ตอนนี้อายุ ๖๓ ๖๐ ปีแล้วคะ) ตอนนั้นเป็นไมเกรน กินยาแก้ปวดหัวไม่หาย โยมไม่รู้จะทำอย่างไร จึงนอนดูมันและบอกมันว่า ออยากปวดก็ปวดไป กูจะดูมึงซิว่าจะปวดไปถึงไหน พอดูมัน มันหายปวดไป โยมเลยจำวิธีนี้มาคะ

พอมารู้เรื่องก็ใช้วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาว่าพุทโธๆ และมีเวทนาทางจิต ทางกาย ก็กำหนดรู้เจ้าค่ะ รู้ว่ามันปวด รู้ว่ามันหาย แล้วก็มาบริกรรมต่อโดยใช้วิธีที่หลวงพ่อบอกว่ากรรมมาทั้งหมดค่ะ

เป็นวาสนาของโยมที่มาพบหลวงพ่อก็ได้สอนแบบละเอียดแยกแยะให้เข้าใจ จึงกราบเรียนมาเพื่อให้หลวงพ่อบริกรรมสั่งสอนอีกค่ะ กราบนมัสการขอบพระคุณอย่างสูง

ตอบ : นี่พูดถึงว่าโดยอรัญญิกเนาะ อรัญญิกเขาก็บอกว่าเขาป่วยทางจิต แล้วเขาจะหาวิธีการที่ว่าบรรเทาทุกข์ๆ ไร ถ้าบรรเทาทุกข์ของเขาเนะ สิ่งที่เขาป่วยทางจิต คำถามของเขา เขาคำถามของเขามาว่า นี่มันเป็นกรรมพันธุ์ๆ

สิ่งที่มันเป็นกรรมพันธุ์ โดยทางหมอนะ โดยทางแพทย์ เขาสู่มั่วอย่าง เขาทำสถิติไม่ว่าคนไทยเรามีก็เปอร์เซ็นต์ที่มันมีปัญหาทางจิต พอมมีปัญหาทางจิต ส่วนที่มีปัญหาทางจิตมากน้อยแค่ไหน

ถ้าเรามีปัญหาทางจิตนะ ถ้าเรามีปัญหา เราชมผู้ถามอย่างหนึ่ง อย่างหนึ่งที่ว่าเขากล้าพูดไง เวลาเขากล้าพูด เขากล้าแสดงออก เขากล้าเปิดเผย เขากล้าเปิดเผยเพื่อการรักษา

โดยส่วนใหญ่แล้วเวลาคนมีปัญหาขึ้นมา ส่วนใหญ่แล้วไม่กล้าเปิดเผย จะเก็บไว้คนเดียวไง จะเก็บไว้คนเดียว จะไม่กล้าพูด จะไม่กล้าปรึกษา จะไม่กล้าบอก แล้วก็เก็บไว้ทุกข์อยู่คนเดียวเนะ แล้วมันก็ซ้ำเติม ซ้ำเติมตัวเองให้มันทุกข์มันยากไปตลอด

แต่ถ้าเดี๋ยวนี้โดยปัญญาชนนะ เรามีสิ่งใดเราปรึกษาหารือกัน ถ้าเรามีอาการสิ่งใดเราปรึกษาหารือกัน แล้วเรารักษาของเราให้มันกลับมาเป็นปกติไ้

ฉะนั้น ถ้าใครขาดตกบกพร่องไป เขาว่าเจ็บป่วยทางจิตๆ เจ็บป่วยทางจิตเพราะว่ามันไม่เป็นปกติ ถ้าไม่เป็นปกติเนะ เวลาไม่เป็นปกติมาภาวนา

เมื่อก่อนนั้นเวลาเราภาวนาใหม่ๆ นะ เราไม่เชื่อนะ เรายืนยันเลยว่าการปฏิบัติแล้วมันจะมีผลทางลบ เราไม่เชื่อ คนทำดีแล้วมันจะลบได้อย่างไร เราไม่เชื่อ แต่พอเราอยู่ในยุคพุทธจักร พบบ่อยๆ เข้า เห็นผู้ที่ปฏิบัติไปแล้วหลุดๆ เออ! มันจริงๆ หรือ มันจริงๆ หรือ

เราก็ศึกษาเรื่องนั้นนะ เราศึกษาเรื่องนี้เพราะอะไร เราศึกษาเรื่องนี้เพราะว่าเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาหรือสัตว์ชนสัตว์ใหม่ นี่ก็เหมือนกัน ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันเป็นที่พึ่งอาศัยของสัตว์โลกใหม่ มันเป็นที่พึ่งอาศัยของพวกเขา แล้วเราหวังดี เราทำคุณงามความดี แล้วเรามาป่วยอีก มันจะเป็นไปได้ได้อย่างไร เราคิดของเรานะ

แต่พออยู่ไปๆ แล้วเห็นบ่อยๆ ครั้งเข้า พออยู่ไปในยุคพุทธจักร เห็นพระที่ปฏิบัติแล้วเสียไปก็มี คำว่า “เสียไป” คือเสียสติ ว่าอย่างนั้นเลย พอเสียสติขึ้นไป เห็นใหม่ เราเจอพระผู้ใหญ่องค์หนึ่งเวลาเสียสติ หมู่มณะเขาก็พยายามจะพาไปกราบหลวงปู่แหวน สมัยนั้นหลวงปู่แหวนยังมีชีวิตอยู่ ไปกราบหลวงปู่แหวน ไปกราบครูบาอาจารย์ของเราให้ฟื้นขึ้นมา คืออาศัยบุญกุศลของท่านไง

แล้วของเรา เราก็เจอของเรา พระมาอยู่กับเรา เขาเอาจริงเอาจังของเขานะ แล้วเขาก็หลุด พอหลุดไป สุดท้ายแล้วเราให้ไปโรงพยาบาล ไปโรงพยาบาล พอเขาไปโรงพยาบาลนะ เวลาคนที่ผิดปกติมันจะอาการอย่างที่คุณถามอย่างนี้จริงๆ พอมันขาดสติมันหลุดไปเลย พอได้สติมามันก็ได้อคิดนะ

เวลาเขาไปอยู่โรงพยาบาล ให้เขาไปอยู่โรงพยาบาลเพราะเวลาเขาหลุดมันจะรุนแรง แล้วพอเขาได้สติกลับมาเขามองตัวเขาเอง เพราะเวลาพระถ้าไม่เปล่งวาจาสิกมันสิ่กไม่ได้ แล้วเราจะไปอยู่โรงพยาบาลโดยห่มจีวรมันก็ดูน่าเกลียด เขาเป็นคนคิดเอง

เพราะเราแบบว่า มันเป็นสิทธิ์ของเขา มันเป็นเรื่องบุญกุศลของคน เราจะไปชี้บ่งการไม่ได้ เขาบอกว่าเขาได้สติมานะ แล้วเขาเห็นเขาอยู่ในสภาพของภิกษุห่มจีวรแล้วมีเข็มขัดรัด

เขาไว้ เขาดูแล้วเขาไม่เหมาะสม เขาขอสึกเองเลย เขาสึกเลยนะ สึกแล้วเขาก็ใช้ยารักษาขึ้นมา เดี่ยวนี้เขาหายเป็นปกติแล้ว ถ้าหายเป็นปกติแล้ว พอมาปฏิบัติ ถ้าจิตมันไม่เป็นปกติ พอมาปฏิบัติแล้วเดี๋ยวมันก็จะหลุดอีก ดูลิ เราถึงบอกว่า ถ้าจิตของเรามันผิดปกติ เราต้องกลับมา บำรุงรักษาที่นี่

ฉะนั้น เขาบอกว่าเขาไม่เคยไปหาหมอเลย ผู้ถามว่าไม่ไปหาหมอเลย เขาใช้ธรรมโอสถ

ใช้ธรรมโอสถ ถ้าเขามีสติปัญญาที่ดีมาก เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะเวลาลูกศิษย์ของท่านหลายคนมาก พวกนักบริหารเป็นโรคนอนไม่หลับ โรคนอนไม่หลับก็ต้องกินยานอนหลับ พอกินยานอนหลับ ท่านบอกว่าไม่ควรๆ ท่านจะไม่ให้กินยานะ แต่พอกินยานอนหลับ บี้บ เราก็หนึ่งเม็ดใช่ไหม ต่อคืนให้หลับ แล้วถ้าเรานอนหลับแล้วเราก็ควรเหลือครึ่งเม็ด เหลือหนึ่งในสี่ของเม็ด แล้วถ้ามันอยู่ได้ เราไม่กิน

เราจะย้อนกลับมาที่ผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วย ถ้าคนป่วยแล้วมันแบบที่เราคุมตัวเองไม่ได้ เรา จะบอกว่า ควรไปหาหมอ หาจิตแพทย์ เพราะในปัจจุบันนี้มันมียาคลายเครียด ยาคลายเครียด ขนาดผู้ที่นักบริหารนะ เขายังไปหาหมอเลย หาหมอเพราะอะไร เพราะเราเองเราต้องใช้กำลังของเรา ใช้ทุกๆ อย่างควบคุมตัวเรา มันใช้พลังงานมาก แต่ถ้ามันมียามาคุม ช่วยคุมแล้วเรา รักษา อย่างนี้ดี คือว่ามันเป็นทั้งทางยาด้วย ทั้งสติปัญญาเราด้วย มันผ่อนเราให้เราดีขึ้นไง

แต่ทางสังคัมบอกว่า ถ้าเราเป็นอย่างนั้น สังคัมจะติว่าเราผิดปกติ

มันก็บ้ำห้าร้อยจำพวก มันมีใครปกติ มันก็มีผิดปกติทั้งนั้นนะ จะมากจะน้อย แต่ถ้าผู้ถามนะ ถ้าเป็นไปได้นะ ถ้ามันเกินกำลัง เราจะแนะนำว่าไปหาหมอ ให้หมอเขาตรวจอาการ แล้วเขาให้ยามาทานบ้าง มันผ่อนแรงเรา คือเราไม่ต้องทุกข์จนเกินไป ไม่ต้องใช้กำลังเรา พุ่มเทจนเกินไป เราให้ยาช่วยควบคุมแล้วเราก็มาปฏิบัติ

ส่วนใหญ่แล้วอย่างที่หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอก ถ้านอนไม่หลับ กินยา ท่านบอกว่ามันไม่น่าเลย แต่ถ้านอนไม่หลับก็กิน แล้วพอกินแล้วนะ ต่อก็คือเครื่องเม็ด หนึ่งในสี่ของเม็ด หรือหยุดไปเลย ถ้าไม่กินยาแล้วนอนหลับดี หายเป็นปกติ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราเป็นปกติ เราไม่มีอาการที่มันจะทำให้เรามีความทุกข์ เราก็ไม่กิน แต่ถ้ามันมี เราควร

เราจะบอกว่า มันเป็นโอกาสของเรา เราอย่าไปปฏิเสธโอกาสของเรา โอกาสของเรา เราเป็นมนุษย์ ในวงการแพทย์เขามีวิชาการการรักษาเรา แล้วถ้าเราเจ็บป่วย ทำไมเราจะไม่ให้เขารักษา แต่ถ้าเราเป็นปกติ เราก็ไม่ต้องไปรักษา อันนี้เราเสนอไว้วิธีการหนึ่งนะ เป็นแนวทางหนึ่ง

ที่นี้ย้อนกลับมาที่ว่า มันเป็นคำถามเขานี้แหละ เขาถามว่า เขาเป็นโรคซึมเศร้า มีอาการทรมานพอสมควร อาการที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง โยมใช้การดูมัน ดูมันจนมันหยุดไป

อันนี้เป็นวาสนานะ เขาใช้สติปัญญาควบคุมดูแลเราเอง มันก็เหมือนตัวเราแก้ตัวเราไปนี่ไง เวลาเราอยู่กับหลวงตา หลวงตาท่านพูดอย่างนี้นะ ท่านบอกว่า เวลาพระนี่ท่านใช้งานหรือท่านสั่งสอน ท่านบอกนี่เรื่องธรรมดา แต่ถ้าเวลาท่านเทศนาว่าการ พระคิดได้เอง ท่านบอกว่าท่านพอใจอันนี้

ขอให้พระคิดได้เอง ขอให้พระใช้ปัญญาได้เอง พวกที่คิดเอง ปัญญาเองขึ้นมาแล้วทำบริหารจัดการ คนคนนั้นจะเป็นผู้นำ คนนั้นจะเป็นคนดี คนนั้นจะเอาตัวรอดได้ไง ใอันนั้นจะสุดยอด

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราดูมันๆ เราดูมัน เราพิจารณาของมัน เราพิจารณาไปจนมันหยุดได้ เราทำของเราได้ มันเป็นเรื่องโสตที่เราใช้ได้ อันนี้มันก็เป็นปัญญาของเรา เป็นความสามารถของเรา อันนี้เราเห็นด้วย เห็นด้วยนะ

ที่นี้เพียงแต่เขาถามมาใช่ไหม คำถามว่า “๑. ขณะที่พิจารณาอาการของจิต ใช้กำหนดอาการนี้ใช่ไหมคะว่า พิจารณาว่ามันเป็นเวทนา”

พอใช้ว่าเวทนา เราจะบอกว่า เวลาคำถามเขียนถามมาใช้ใหม่ มันก็เป็นตัวอักษร แต่ ถ้าเป็นผู้ถามมานี้มันก็ต้องดูว่ากลับมาเป็นปกติหรือไม่ ถ้ากลับมาเป็นปกติ ถ้าคนที่มีอาการทางจิต แบบว่าเราไม่ปกติ ว่าอย่างนั้นเถอะ เรากำหนดพุทโธเฉยๆ พอ กำหนดหายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ พุทโธๆๆๆ พุทโธให้จิตมันกลับมาสงบ จิตมันกลับมาสงบ จิตเป็นสมาธิคือจิต เป็นปกติ นี่เป็นปกติ ถ้าจิตเป็นสมาธินี้เป็นสากล

เพราะทุกลัทธิทุกศาสนาสอนเรื่องทำสมาธิ ทุกลัทธิทุกศาสนาสอนเรื่องบุญ เรื่องกุศล ทุกลัทธิทุกศาสนาสอนเรื่องเกิดและตาย แต่มีพระพุทธศาสนาเท่านั้นสอน ถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์

ลัทธิศาสนาอื่นเขาก็สอนเรื่องภาวณา เขาก็สอนต่างๆ แต่สอนแล้วให้พระเจ้าเป็นผู้ ตัดสิน ไม่ใช่ว่ามรรคผลในหัวใจเราเป็นผู้ตัดสิน ฉะนั้น ทุกศาสนาก็สอนเรื่องสมาธิ สอนเรื่อง ต่างๆ แต่เป็นมิจฉาหรือเป็นสัมมา ถ้าเป็นมิจฉาก็อยู่กับสมาธิไปเฉยๆ ถ้าเป็นสัมมา สัมมาสมาธิยกขึ้นสู่วิปัสสนา

ฉะนั้น ถ้ากลับมาเป็นปกติ จิตที่เป็นปกติ เวลาเป็นปกติแล้วหัดวิปัสสนา มันก็จะ เป็น อย่างที่โยมถามว่ามันเป็นการพิจารณาเวทนาใช่หรือไม่

ถ้าจิตมันไม่ปกตินะ พอจิตไม่ปกติ พอเราภาวนาแล้ว เขาเรียกว่าส่งออก มันจะไปรู้ไป เห็นใจ พอไปรู้ไปเห็นสิ่งต่างๆ นี่มันส่งออก ส่งออกใจ สิ่งที่เกิดติดปกติ เวลาเราทำความสงบของ ใจ ไปเห็นนิมิต ไปเห็นภาพที่รุนแรง ไปเห็นภาพที่ตลกใจ เห็นอะไรที่มันตื่นเต้นแล้วไปตลกใจ

แต่ถ้ามันมีครูบาอาจารย์นะ เราทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบแล้วมันจะเห็น สิ่งใด ถาม รู้แล้วถาม รู้แล้วพิจารณา ไม่มีปัญหาหรอก ไม่มีปัญหาใดๆ เลย

แต่ส่วนใหญ่แล้วเราหลอกตัวเองไป ที่มีปัญหาๆ เพราะเราหลอกตัวเองไป ไปเห็นแล้ว มันตลกใจ มันไปกระตุ้น ภาษาเรานะ ไปกระตุ้นให้เราหลุดไปเลย แต่ถ้าเรามีสติ เราเป็นผู้เห็น เราจะรู้จะเห็นอะไรก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ที่นี้พอไปเห็นแล้วมันตลกใจไป นี่พูดถึงว่าถ้าไม่ปกติ

แต่ถ้าเป็นปกตินะ พอจิตสงบแล้วจะรู้จะเห็นสิ่งใด เราเป็นคนรู้ เราเป็นคนเห็น เราเป็นคนจัดการ เราพิจารณาได้ เราควบคุมได้

ที่นี้บอกว่า ขณะที่เขาพิจารณาอาการของจิตโดยกำหนดสิ่งที่เป็นอาการของจิต เป็นเวทนาใช่หรือไม่

ถ้าคำว่า “เป็นเวทนา” มันใช่ ถ้ามันใช่ขึ้นมาแล้ว ถ้าจิตมันเป็นปกตินะ ถ้ามันใช่ มันจับของมันได้ มันก็ใช้ปัญญาต่อไปได้ ถ้ามันเป็นจิตมันไม่เป็นปกติ จิตมันมีอาการ ถ้าเราพิจารณาเวทนา มันปล่อยเวทนาเข้ามา มันก็เป็นสมาธิไง มันเหมือนกับปัญญาอบรมสมาธิ

เพราะมันเป็นเวทนา มันเป็นอย่างๆ มันแบบว่าเป็นโรคซึมเศร้า ทุกข์มาพอสมควร ทุกข์มาเกือบทั้งชีวิต เพราะตอนนี้ ตั้งแต่สาวจนเดี๋ยวนี้อายุ ๖๐ กว่าแล้ว ทุกข์มาทั้งชีวิต

อาการอย่างนี้บ๊อบ เราก็พยายาม เราจะบอกว่า ถ้าเราพิจารณาได้ เราก็พิจารณาไป คำว่า “พิจารณา” หมายความว่า พิจารณาเป็นปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณามาให้มันปล่อยวางไป พอปล่อยวางก็ปล่อยจากอาการซึมเศร้า ปล่อยจากอาการที่มันออกไปรับรู้ใจ

แต่โดยธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือลึกลับ สงามิ ปัญญา คือมันต้องกลับมาเป็นปกติก่อน พอกลับมาเป็นปกติก่อน มันเหมือนกับคนที่เห็นสิ่งใดรับรู้สิ่งใดแล้วมันไม่ตกใจ มันไม่ส่งออกไปกับเขา แต่ถ้ามันผิดปกติ พอไปรู้เห็นสิ่งใดมันจะส่งออกไป

เราจะบอกว่า สิ่งที่เคยก่อนที่เราไม่เชื่อ เราไม่เชื่อว่าคนทำความดีแล้วมันจะผิดพลาด คนภาวนาแล้วจะลบ เราไม่เชื่อเลย แต่พอเรามาศึกษาๆ แล้ว จากตรงนี้ ตรงที่ว่าถ้าจิตของคนมันไม่เป็นปกติแล้ว พอพิจารณาไปแล้วหรือไปทำสิ่งใดที่ว่ามันจะเสีย ที่ว่ามันจะหลุด หลุดเพราะเหตุนี้ หลุดเพราะเขาไม่เป็นปกติอยู่แล้ว แล้วพอเห็นเป็นสิ่งใดมันก็เร่งส่งออกไป สร้างภาพมากขึ้นไป ทำให้ตัวเองจนเชื่อ เชื่อว่าเห็นอย่างนั้นๆ

จนส่วนใหญ่ นะ ผู้ที่หลุดเขาจะพูดว่าอย่างนี้ “ถ้าผมกำลังเจรจากับเทพ ผมกำลังคุยกับเทวดา ท่านอาจารย์ไม่ต้องตกใจนะ ขณะนี้ผมกำลังสื่อสารกับเทวดาอยู่”

แต่ถ้าเป็นหลวงปู่มั่นนะ เป็นครูบาอาจารย์ของเราจะ ถ้าจะเทศนาว่าการเทวดา อินทร์ พรหม ท่านเทศน์ด้วยภาษาใจ หลวงปู่มั่น หลวงตาท่านพูดประจำ เทศน์สอนเทวดาง่ายกว่า สอนมนุษย์เยอะแยะเลย สอนมนุษย์ต้องใช้เสียง ต้องพูดเสียงดัง ถ้าสอนเทวดานี้ภาษาใจ

ถ้าเป็นหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านจะสนทนากับเทวดา พวกพรหม ท่านใช้ภาษาใจ ท่านไม่ใช่เหมือนพวกเราคุยกับเทพ บ่นพิมพ์ๆ เลย “อาจารย์ไม่ต้องตกใจนะ ถ้าผมเสียงดังๆ ผมกำลังสนทนากับเทพ อย่าเสียงดังนะ”

เราเห็นมา เวลาไอ้พวกที่หลุดมันจะเจรจาสนทนากับเทพ สนทนากับเทวดา ไอ้โฮ! เดี่ยวพิมพ์ๆ เดี่ยวออกอาการหมดนะ นั่นพูดถึงว่าถ้าจิตมันไม่ปกติ

ฉะนั้น ถ้าโดยธรรมนะ ถ้าโดยธรรม เราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เย็นๆ อยู่กับความร่มเย็นอันนี้ แล้วก่อนนี้จิตมันสงบเข้ามา สงบเข้ามา แต่โดยถ้ามันแบบว่า “ขณะที่พิจารณาอาการของจิต ใช้กำหนดอาการนี้ ใช้เวทนาหรือไม่”

กำหนดอาการ เห็นไหม มันกำหนดส่งออก อาการของจิตๆ อาการของจิตแบบนี้ อาการปกติ อาการของโลก ไม่ใช่อาการของจิตที่จิตสงบแล้วเป็นอาการของจิต

จิตเห็นจิต เขาเรียกจิตเห็นอาการของจิต อันนั้นเป็นวิปัสสนา วิปัสสนาเพราะอะไร

เพราะเขาบอกว่าเขาเป็นอย่างนี้มานาน เสร็จแล้วไปเห็นเว็บไซต์นี้ หลวงพ่อพูดได้ เยอะ หนูก็จินตนาการเยอะเหมือนกัน ก็เลยบอกว่ามันก็เป็นภาษาเดียวกันนี่ ภาษาที่ว่าเรามี อาการแบบนี้ เขาฟังเทศน์ฟังธรรมของเราแล้วเขาก็เข้าใจได้ในภาษาของเขา

ภาษาเรานะ ความเข้าใจของเด็กมันก็รับรู้ได้ภาษาอย่างนั้น ความเข้าใจของวัยรุ่น ความเข้าใจของผู้ใหญ่ นี่มันก็เป็นความเข้าใจแต่ละชั้นๆ

ฉะนั้นจะบอกว่า “ขณะที่พิจารณาอาการของจิต มันเป็นเวทนาหรือไม่”

ถ้าเราใส่ชื่อเข้าไป จะว่าเป็นก็ได้ เป็นไว้เพื่อสื่อสารกัน แต่ถ้ามันเป็นอริยสัจ ยัง ถ้าเป็นอริยสัจต้องจิตสงบ จิตเป็นปกติ จิตตั้งมั่น แล้วถ้าเราเห็นอาการ เป็นอาการอย่างนั้น

แต่ถ้าเวลาฟังเทศน์แล้วนะ ฟังเทศน์ในเว็บไซต์แล้วเอาเทศน์เป็นตัวตั้ง แล้วเราพิจารณาของเรา ถ้ามันเป็นบวกคือมันเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัติ ไม่เสียหายหรือ มันเป็นประโยชน์ของเราไป

อย่างเช่นเราไม่มีที่ฟังที่อาศัย เราจำเป็นต้องสิ่งใดไม่ได้เลย พอมาฟังเทศน์ มันเป็นชอบเป็นเขต มันเป็นเรื่องที่เราจำเป็นต้องฟังอาศัยได้ เป็นประโยชน์ อย่างนี้อาศัยไป อาศัยเพื่อให้เรากลับมาเป็นปกติก่อน

พอเป็นปกติแล้ว เดี่ยวเราภาวนาขึ้นไปมันจะเห็นอริยสัจ เห็นความจริงของเรา เห็นความจริงของจิตดวงนั้น เห็นความจริงของผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติต้องเห็นตามความเป็นจริงในใจ นั้นมันถึงจะเป็นข้อเท็จจริงในใจดวงนั้น มันถึงจะเป็นมรรคเป็นผลในใจดวงนั้น นี่ข้อที่ ๑.

“๒. เวลาที่มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดในร่างกาย บางขณะโยมกำหนดแบบเดียวกัน โดยกำหนดปั๊บก็หายปั๊บ และโยมก็คิดต่อไปว่ามันเป็นเวทนาขันธ์ มันเป็นไตรลักษณ์ บางทีก็เป็นอาการของจิต มันมีความสุขอย่างมาก” เขาว่านะ ฉะนั้น เขาบอกว่าเวลาเจ็บปวดกัน กำหนดปั๊บหายปั๊บ

กำหนดปั๊บหายปั๊บ แสดงว่าจิตต้องมีกำลัง จิตต้องมีสมาธิ ถ้ามันเป็นไปได้จริงนะ ถ้าจิตมันไม่มีสมาธิมันก็เป็นอย่างว่า เขาบอกว่าเขามีปัญหาเรื่องจิตอยู่แล้ว มันก็จะเป็นได้ เป็นได้ โดยความเป็นของเขา แต่จะบอกว่ามันจะเป็นอริยสัจ มันไม่เป็นอย่างนี้

มันเป็นอริยสัจ จิตมันต้องมีกำลังของมัน แล้วเวลาพิจารณากาย มันพิจารณากาย มันจับกายพิจารณาเป็นสติปัญญา

ไฉนกำหนดแบบเดียวกัน คือกำหนดแบบเดียวกันคือกำหนดดูกำหนดฟังของมัน กำหนดปั๊บมันก็หายปั๊บ กำหนดปั๊บหายปั๊บ มันก็เป็นปกติของเขา

แต่ถ้ามันเป็นปัญญา กำหนดปั๊บหายปั๊บ เห็นไหม คุณสิ เวลาหลวงตาท่านพิจารณา เวทนาของท่าน พิจารณาเวทนาหรือพิจารณากาย พอพิจารณาไปแล้วมันปล่อยวาง มันวางขึ้นไป ท่านพิจารณาเอาขึ้นมาตั้งใหม่ ตั้งใหม่

พอกำหนดปั๊บหายปั๊บ กำหนดปั๊บหายปั๊บมันเหมือนกับเรายังไม่เกิดความรู้ เรายังไม่เกิดปัญญาของเรา เรายังไม่มีความรู้ที่มันส่วนประกอบเป็นไปได้อย่างไร คือเรายังไม่เข้าใจ ว่าอย่างนั้นนะ

คือถ้าเราพิจารณาไปแล้วมันเข้าใจ มันซาบซึ้ง มันสะท้อนใจ มันเห็นโทษ มันสำรวม มันคาย นี่ถ้าพิจารณาเวทนา ถ้าพิจารณาโดยอริยสัจเป็นแบบนี้ เราจับตั้งแล้วเราพิจารณาของเรา มันย่อยสลายของมันไป มันจะเปื่อยมันจะเน่าไป เราจะเห็นของมัน แล้วเราก็จะสลัดสังเวช เราจะเกิดความสะท้อนใจ นี่ถ้าปัญญาของมัน มันจะเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา

แต่กำหนดปั๊บหายปั๊บ เหมือนกับเรายังไม่มีความรู้อะไรเลย เวลาเปิดปิดสวิตช์ไฟ เปิดก็ติด ปิดก็ดับ นี่กำหนดปั๊บหายปั๊บ มันไม่ใช่การฝึกหัดใจ มันไม่ใช่การฝึกหัดปัญญา แต่อาการของจิตเป็นได้ ยิ่งจิตไม่ปกตินี้มันเป็นร้อยเปอร์เซ็นต์ กำหนดปั๊บหายปั๊บ ปั๊บปั๊บๆ มันไปหมดละ

แต่ถ้ามันมีกำลังของมันนะ เวลาอย่างเช่นพระโมคคัลลานะ ผู้ที่มีฤทธิ์มีเดช เวลากำหนดแล้วมันละลายพึ่ๆ ก่อนที่มันจะกำหนดแล้วเป็นๆ หลวงตาท่านใช้คำนี้นะ เวลาท่านพิจารณาเริ่มต้นมันก็แบบว่าติดขัดขัดแย้งกันไปก่อน พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่ามันเกิดความชำนาญขึ้น พอเกิดความชำนาญขึ้น พิจารณาไปแล้ว ปัญญา มันหมุนเร็ว กำลังมันมากขึ้น พิจารณามันปล่อยหมดนะ

แล้วพอของหลวงตาท่านพูด เวลามันชำนาญแล้วพิจารณาปั๊บบ้างๆ มันอย่างนี้ แต่มันเป็นอย่างนี้มันต้องมีพื้นฐานมาก่อนไง มันต้องมีพื้นฐานมาก่อน

แต่นี้ผู้ถามบอกว่า เจ็บป่วยทางจิตครับ เป็นโรคซึมเศร้าครับ

พื้นฐานมันมาไม่เหมือนกัน เห็นไหม เวลาบอกว่าตอบปัญหามันไม่มีสูตรสำเร็จ มันต้องแบบว่าผู้ถามเขามีวุฒิภาวะมากน้อยแค่ไหน เขาปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหน แล้วปฏิบัติแล้วมันเป็นจิตนิสัยอย่างไร

ดูสิ เวลาหลวงปู่มัน ครูบาอาจารย์เวลาท่านสอน ท่านจะสอนเฉพาะบุคคลๆ มันไม่มีการสอนที่แบบเป็นชั้นเป็นห้องอย่างนี้ ไม่มีหรอก ใช้อย่างนี้มันเป็นการศึกษา แต่การปฏิบัติไม่มีอย่างนี้

พระอรหันต์แต่ละองค์จะเกิดขึ้นมา เกิดจากมรรคผลแต่ละองค์นั้น ไม่มีซ้ำซ้อนกัน ไม่มีฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ท่านจะสั่งสอนเฉพาะๆ เฉพาะ มันก็เหมือนอาหารตามสั่ง เราสั่งเฉพาะของเรา ไม่ใช่ข้าวแกงเป็นหม้อแล้วไปตักเอา ไม่ใช่ ใช้นั้นมันเป็นศรัทธาทัวไป

ฉะนั้นบอกว่า พอกำหนดปั๊บ มันหายปั๊บ

ถ้ามันเป็นบวกนะ เราจะบอกว่า ผู้ถามมีโชคดีมาก โชคดีมากเพราะเขามีที่พึ่งไง เจ็บป่วยแล้วยังมีธรรมโอสถมารักษาตัว เราขมนะ นี่เราขม แต่ที่ตอบปัญหานี้เพราะว่าตอบผู้ถามด้วย แล้วในเว็บไซต์จะมีคนเข้ามาฟังเยอะ ถ้าเราตอบว่าอันนี้ใช่ๆ หหมดเลย ต่อไปก็กลับไปเป็นโรคซึมเศร้าหมดนะ เมืองไทยเลยเป็นโรคซึมเศร้าแล้วก็มาแก้กันไง

ถ้าโรคซึมเศร้าจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นอริยสัจจะเป็นอย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติแล้ว ใครมีมาตรฐานอย่างไรมันจะเป็นมาตรฐานเฉพาะอย่างนี้ๆ เวลาฟังแล้วต้องไปแยกแยะเอา เหมือนยา เราจะรักษาอย่างไร จะใช้อย่างไร เราต้องใช้ให้เหมาะสมกับโรคของเรา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเขากำหนดปั๊บมันหายปั๊บ เขามีความสุขขึ้นมา “โยมก็กำหนดไปให้มันรู้คะ รู้ลมที่ไปยินดีในอาการ มันเฉยก็รู้คะ”

เห็นไหม ก็รู้กับมันไปเรื่อย อันนี้มันเป็นทางอภิรกรรมของเขา เขารู้ของเขา นี่พูดถึงว่าเราฝึกหัด เราฝึกใช้ มันจะเป็นจริงไม่เป็นจริง พิจารณาขึ้นมา

“๓. การปฏิบัติของโยมถูกต้องไหมเจ้าคะ โยมทุกข์กับโรคทางสมอง ทางจิต เพราะเป็นกรรมพันธุ์ ทางเดียก็เป็น ทางแม่ก็เป็น บุญของโยมที่มีทางออก และโยมก็ไม่ไปโรงพยาบาล ใช้ธรรมโอสถ”

นี่เขาบอกว่ามันเป็นบุญของโยม โยมก็ยังมีบุญกุศลอยู่ ถ้าภาษาเรานะ เวลาหลวงตา ท่านใช้คำนี้ละ เวลาหลวงตาเมื่อก่อนท่านเทศน์ท่านจะพูดเลย สัตว์มันเกิดมาโดยธรรมชาติของมัน มันทะเล็มกินหญ้าไปทั้งนั้นละ แล้วเวลาวัวเขาจะไปเชือด จูงไปเชือด มันก็ยังทะเล็มหญ้าไป ไม่รู้ว่ามันจะโดนพาไปเชือดเลย

เวลาสัตว์เขาจะเอาไปเชือด เขาจะทำสีไว้ที่หลังมัน เขาจะเชือดตัวใดก่อน แล้วถึงเวลาเขาจูงไปเชือดคนนะ มันยังไม่รู้ตัวมันเลย นี่เวลามันจะตายนะ เขาจะเอาไปเชือด มันจะหมดอายุแล้วมันก็ยังกินหญ้าของมันไปโดยไม่เข้าใจของมันใช่ไหม

แต่นี้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ไง เราเกิดเป็นมนุษย์ๆ ถ้าเรามีสติปัญญา เรามีสติปัญญาของเรา เราดีกว่าสัตว์ไง เวลาสัตว์มันถึงเวลามันจะหมดอายุขัย มันจะโดนเอาไปเชือด มันยังหาอยู่หากินโดยปกติของมัน มันไม่รู้ร้อนรู้หนาวเลย

แต่ของเรา เรารู้ร้อนรู้หนาว รู้ร้อนรู้หนาว แล้วอย่างที่ว่า เขาจะหาที่พึ่งของเขา เขายังมีบุญกุศล มีทางออก นี่มันเป็นบุญของคนนะ

เวลาคนที่ เป็นโรคอย่างนี้ส่วนใหญ่แล้วเขาก็จะอยู่ของเขา แต่มันเป็นสังคมนะ ถ้าสังคมที่เวลาอยู่แล้วมันพอรักษาตัวเองได้ คือไม่เป็นรุนแรงเหมือนกับหมดสติไปจนต้องส่งโรงพยาบาล ก็อยู่ในสังคม จะมากน้อยแค่ไหน

ถ้าใครเป็นอย่างนี้ละ ต้องพยายามพิจารณาตัวเอง แล้วเวลาจะมาปฏิบัติ เวลาปฏิบัติ นะ จิตมันไม่ปกติ พอไปรู้เห็น ภาษาเราว่ามันอ่อนไหว แต่ถ้าจิตเป็นปกตินะ เวลาไปรู้เห็นอะไรมันก็รับรู้ แต่มันมีจุดยืนของมัน

เรายังพูดประจำ เช่น ประวัติหลวงปู่พรหม ประวัติครูบาอาจารย์ เราอ่านประวัติของท่าน ท่านมีจุดยืน มีมาตรฐาน มีความมุนะ มีความมั่นคง คนที่ภาวนาส่วนใหญ่จะมีจุดยืนอย่างนี้

ทีนี้เวลาถ้าจิตมันไม่ปกติมันจะหวั่นไหว ถ้าหวั่นไหวขึ้นมาแล้ว เราก็พยายามทำความเข้าใจเข้ามา คือให้มันมั่นคงพอ ถ้าจิตของคนที่ไม่ปกติแล้วมาวัดมาวามาฝึกหัดภาวนา ฝึกหัดภาวนา หนึ่ง ให้พ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้พ้นจากกิเลสความโรคร้ายไข้เจ็บของเรามันรุมเร้าเรา

ธรรมชาติของโลกเขาต้องไปหาโรงพยาบาลรักษา แต่เราเอาธรรมชาติรักษา ถ้าเรารู้ว่าธรรมชาติรักษา รักษาความเป็นโรคของเรา รักษาความที่ไม่ปกติของใจให้มันเป็นปกติ

มันเหมือนกับคนเป็นโรคเป็นภัยไปโรงพยาบาล ออกจากโรงพยาบาลมาก็หายจากโรคร้ายนั้นมา นี่ก็เหมือนกัน ที่เรามาฝึกหัด ฝึกหัดปฏิบัติ เราก็ฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจของเราให้มันหายพ้นจากโรคนั้นมา นี่พูดถึงว่าถ้ากลับมาเป็นปกตินะ แล้วถ้ามันเป็นไปได้ยกให้สูงขึ้น นั่นอำนาจวาสนาของคน

ฉะนั้น เขาบอกว่า โยมมีบุญ ยังมีทางออก แต่โยมไม่ไปโรงพยาบาล ใช้ธรรมชาติ

ทีนี้คำว่า “ไปโรงพยาบาล” เราถึงเสนอ เสนอ ถ้าไปโรงพยาบาล มันเป็นโอกาสของเรา เราไม่ปฏิเสธโอกาสของเรา ถ้าสิ่งนั้นมันช่วยผ่อนหนักผ่อนเบาให้เราได้ อันนั้นสมควร

แล้วถ้ามันไม่ไปโรงพยาบาลแล้วมันไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บมากเกินไป ใช้ธรรมโศกมันก็เป็นสิ่งที่ดี ถ้าสิ่งที่ดี เพราะธรรมชาติมันหาย หายจากที่นี่ ถ้าหายจากใจของเรา หายจากเรื่องจากภายใน เพราะความวิตกกังวลนี้สำคัญมาก

ฉะนั้น สิ่งที่ทำอย่างนี้ถูกต้อง เราทำถูกของเรา เพราะว่าเรารู้ถึงความจำเป็นไปของเรา แต่ถ้าเราพยายามจะแบบว่าเก็บกดไว้แล้วไปทำอย่างอื่น ไม่มีประโยชน์

เพราะเราจะบอกว่า สิ่งอย่างนี้ กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน ถ้าเราเกิดในพ่อในแม่เรา พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก ถ้าพ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก ให้ชีวิตเรามา แต่ให้ชีวิตเรามา ชีวิตเรา เพราะมีเวรมีกรรม เพราะเวรกรรมมันบาลานซ์กัน เวรกรรมมันสมดุลต่อกัน เราถึงมีสายบุญสายกรรม เราถึงมาเกิดเป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูกกัน ถ้าเกิดเป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูกกัน อันนี้มันก็เป็นผลของกรรมใช่ไหม

ถ้าผลของกรรมแล้ว สิ่งที่เราจะรักษาดูแลหัวใจของเรา เราชักษาตรงนี้ รักษาตรงนี้ไง เพราะเกิดมาภพชาตินี้ ภพชาตินี้เราเกิดมาด้วยเวรด้วยกรรมอย่างนี้ เราก็รักษาของเราให้สร้างคุณงามความดีให้มากขึ้น เวลาไปแล้วจะได้พัฒนาขึ้นดีขึ้น

เพราะมันไม่จบหรอก ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด ชีวิตนี้ต้องจบที่นี้ แต่ต้องจบที่นี้ ระหว่างชีวิตนี้เราจะทำคุณงามความดีมากน้อยแค่ไหน ถ้าเราทำคุณงามความดีทางโลก เราสร้างสมสิ่งใดก็แล้วแต่ไว้เป็นประวัติศาสตร์ก็ทิ้งไว้กับโลกนี้ แต่กรรมดีกรรมชั่วมันจะติดกับใจเราไป ถ้ากรรมดีกรรมชั่วจะติดกับใจเราไป ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราทำให้เราดีขึ้น ๆ ดีขึ้นมันก็ดีขึ้นที่เราดีแหละ

แล้วดีขึ้นที่เราแล้ว อายุ ๖๐ กว่าแล้ว เราจะบอกว่า ถ้าเราดีขึ้นนะ อายุเรายังไม่เท่าไร อายุเรายังน้อยอยู่ เรามีพ่อแม่อยู่ ถ้าเราดีขึ้น พ่อแม่เห็น เอ๊ะ! ทำไมเราทำดีขึ้น เราจะสามารถทำให้พ่อแม่หันมาทำแบบเราไป เราจะให้เห็นว่า ถ้าเราเป็นคนทำแล้วมันได้ประโยชน์ เหมือนคนเจ็บป่วย คนที่ไม่ปกติเห็นคนอื่นทำแล้วมันได้ผล เขาก็อยากทำตามเรา เราจะบอกว่า ถ้าเราทำได้ เราจะเป็นแบบอย่าง เราจะเป็นตัวอย่างให้กับในตระกูลของเราทำแบบนี้

ทำแบบนี้ให้กลับมาดีขึ้น มันหายหมดนะ มันจะดีขึ้น นีธรรมโอสถ ถ้าเราทำได้มันจะเป็นประโยชน์อย่างนี้ นี่พูดถึงนะ

เขาบอกต่อไปว่า ซึ่งโยมไม่เคยได้พิจารณาแบบนี้มา เนื่องจากตอนสาว ๆ ตอนนี้อายุมากแล้วนะ ตอนสาว ๆ เขาเคยกินยา มันแก้ปวดใจ ฉะนั้นจะบอกว่า พอมันไม่ได้แล้วเขาถึงใช้คำว่า “พอมันปวด” เขาก็คิดว่ามันจะเป็นอย่างไร แล้วมันดีขึ้น ก็ใช้อย่างนี้มาเป็นประจำวัน

เสร็จแล้วพอมารเรียน มาปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติธรรมสมาธิภาวนาพุทโธๆ และเวทนาทางจิต การกำหนดรู้ รู้ว่ามันปวด รู้ว่ามันหาย แล้วก็มาบริกรรมต่อ ฉะนั้น สิ่งทีหหลวงพ่ที่สอนไว้ๆ เขาบอกว่าเขามาได้ยินได้ฟังในเว็บไซต์เป็นประโยชน์กับเขาๆ

ก็เอาสิ่งนี้เป็นที่ฟัง ว่าอย่างนั้นเลย ถ้าเอาสิ่งนี้เป็นที่ฟังได้ มันก็เป็นประโยชน์กับเรานะ ฉะนั้น สิ่งทีธรรมะเป็นกลาง ธรรมะสอน เวลาสอนมันอยู่ที่วุฒิภาวะของหัวใจ หัวใจ ไครหยาบไครละเอียดขนาดไหน มันก็จะได้ประโยชน์มากน้อยขนาดนั้นนะ ถ้ามันได้มากน้อย ขนาดนั้น เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาคนจิตใจที่ยังไม่มีพื้นฐานฟังสิ่งใดก็ยังไม่เข้าใจ แต่ถ้าจิตใจมีพื้นฐานนะ คำพูดคำเดียวกัน คนที่สูงส่งฟังแล้ว โอ้โฮ! มันทะลุปรุโปร่ง คนที่ต่ำต้อยฟังแล้วถ้ามีคติมันก็เป็นแบบอย่าง คนที่ต่ำต้อยถ้าไม่มีสติปัญญา โอ้! อะไรก็ลำบาก อะไรก็ไม่ได้เลย นั่นนะแสดงว่าคน สิ้นไร่ไม้ดอก แต่เวลาคนที่จริงเป็นจริงขึ้นมาเขาจะหาคนชี้หน้าไป

โอ้ลำบากเราก็ลำบากอยู่แล้ว อย่างที่ว่าลำบากเพราะว่ากิเลสมันบีบคั้นไป แต่ถ้าเรา ทำจนพิจารณาของเรา เราภาวนาของเรา เวลามันปล่อยมันวางขึ้นมา มันไม่มีอะไรลำบาก หรือกงานอะไรละ

ดูสิ เวลาหลวงตาท่านพูด ภาตกิจๆ เวลาพระ เวลาทำงานหายหัวหมดเลย เวลากินกัน เห็นสุขหัวกันเขียว ท่านจะพูดประจำ

มันก็เป็นงานเหมือนกัน เวลาคนที่ว่าเป็นงานๆ ใ้การอยู่การกินนี่ก็เป็นงานอันหนึ่งนะ เวลาการอยู่การกินนี่มันชอบใจ เวลาทำงานๆ มันทุกข์มันยากไป แต่พอจิตมันปล่อยวาง มันเท่ากัน

เวลางาน ดูสิ ผู้เฒ่าผู้แก่เขาจะบอกเลย ให้มีงานทำ ถ้าปล่อยก็อยู่เฉย เดี่ยวจะเป็นอัลไซเมอร์ ต้องให้คิดตลอด ให้คิดตลอด

นี่ก็เหมือนกัน เราทำจนเป็นปกติ มันเรื่องธรรมดา ถ้าเรื่องธรรมดานะ มันก็เลยไม่ใช่เป็นการงานขึ้นมาไง มันเป็นเรื่องปกติ ถ้าเป็นเรื่องปกติ เห็นไหม

เวลาครูบาอาจารย์ของเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา นี้อะไรธรรมๆ เหมือนเครื่องยนต์ รถจอดไว้เนี่ยเสียหมดเลย แต่ถึงเวลาแล้วเขาก็มาอุ่นเครื่อง อุ่นเครื่องให้มันได้ทำงานอยู่ ธาตุขันธ์คนก็เหมือนกัน เวลาครูบาอาจารย์ท่านถึงเดินจงกรม

หลวงตาท่านบอกเลย เวลาเดินจงกรม พิจารณาถึงก้านของธรรม กิ่งก้านของธรรมขันธ์ ๕ มันคิดขึ้นมา มันเกิดมันดับ เราก็พิจารณาของมันไป มันก็ปล่อย มันก็ว่างหมด มันสบายสบาย นี้อะไรธรรม ถ้ามีวิหารธรรมอยู่ มันก็เป็นเรื่องเครื่องอยู่

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณาของเรา ฟังเทศน์ ฟังในเว็บไซต์ ถ้ามันเป็นประโยชน์ได้ มันก็เป็นประโยชน์กับผู้ฟัง

ฉะนั้น เขาถึงกราบเรียนมาเพื่อขอบคุณหลวงพ่อ

อันนี้เราเห็น คำถามนี้เราเห็นเป็นสองประเด็น ประเด็นหนึ่งเขาเจ็บป่วยทางจิตแล้วเขายังชวนชวาย แล้วพวกเรานี้เป็นปกติ เขาเจ็บป่วยทางจิตเขายังทำ เขายังชวนชวาย แล้วเขาเจ็บป่วยทางจิต เขายังได้เว็บไซต์เราเป็นที่ฟัง แล้วไอ้คนปกติละ ไอ้คนมาวัดละ สู้เขาไม่ได้ไง สู้คนเจ็บป่วยไม่ได้

นี่เวลาคนเขาเจ็บป่วยเขายังมีที่ฟังที่อาศัยนะ เราถึงบอกเป็นวาสนา เพราะธรรมดาทางโลกทุกคนจะปกปิด ทุกคนจะแบบว่ากลัวเสียเครดิต แต่เราจะปลอบใจว่า ถ้าในปัจจุบันนี้นักบริหาร เพราะเราคุยกับพวกหมอเขาบอกว่า “เดี๋ยวนี้ละ นักบริหารเขากินยาคลายเครียดกันทั้งนั้นนะ กินเป็นเรื่องปกติหลวงพ่อ”

เราบอก อืม! เดียวนี้ปัญญาเขาคิดกันอย่างนั้นแล้วนะ

ดูสิ อย่างเช่นทางโลกเจ็บไข้ได้ป่วยไปโรงพยาบาล เดียวนี้ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยหรอก ไปเสริมสวยกัน ไปโรงพยาบาลไปผ่าตัดเสริมสวย แต่เมื่อก่อนเขาเจ็บไข้ได้ป่วยไปโรงพยาบาล

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าเวลามันรักษา ถ้ามันเป็นประโยชน์ มันจะเป็นประโยชน์อย่าง
นี้ ถ้าเจ็บป่วยทางจิต เจ็บป่วยทางจิตก็มีที่รักษา มีอะไร เราชักษาของเรา ถ้าเป็นประโยชน์ได้นะ
เขาถามว่าที่เขาทำนี่ถูกไหม

เราตอบเป็นสองประเด็น ประเด็นหนึ่ง ถ้ามันเจ็บป่วย ต้องกลับมาให้เป็นปกติ ถ้าเป็น
ปกติแล้ว ถ้าไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตาม
ความเป็นจริง จิตต้องเป็นปกติ ถ้าเห็นตามความจริงมันก็จะป็นอริยสัจ มันพิจารณาไปมันก็
เป็นวิปัสสนา

โดยทางโลกๆ เวลาเขานึกภาพกาย เวทนา จิต ธรรม มันเป็นสติปัฏฐาน ๔ ปลอดภัย
เพราะเป็นจินตนาการ จิตมันไม่สงบ มันก็เหมือนสถานะทางโลก สถานะของมนุษย์ สถานะของ
เรา เราคิดเรื่องอะไรก็ได้

**แต่ถ้าจิตสงบแล้ว เวลามันคิดแล้วมันจะเป็นโลกุตตรธรรม โลกุตตรธรรม
ธรรมเหนือโลก ธรรมเหนือกิเลส นี่ไง ถ้าเป็นธรรมที่เหนือกิเลส ธรรมที่เหนือกิเลสมัน
ถึงฆ่ากิเลสได้**

แต่ถ้าเราเป็นจินตนาการ เราเป็นโลก สถานะความเป็นเรา แล้วเรามีสติปัญญา
สามารถนึกได้คิดได้ แต่มันเป็นโลกียปัญญา เป็นเรื่องโลกๆ ใจ

ฉะนั้น เราถึงบอกว่า เราถึงพูดไว้เป็นสองประเด็น ประเด็นหนึ่งว่า ถ้ามันเป็นปัญญา
อบรมสมาธิมันเป็นเรื่องโลกๆ โลกียปัญญา ปัญญาโลกๆ ปัญญาจากเรานี่แหละ ปัญญาจาก
สมอมนี่แหละ ปัญญาจากความรู้สึกเรานี่ เขาเรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นโลกียปัญญา

แล้วถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ากลับมาเป็นปกติได้ เวลาถ้าจิตปกติมันคงแล้ว ถ้าเราไปเห็น
สติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง มันมีหัวใจที่มันคง หัวใจที่มันคงนี้สัมมาสมาธิ สมาธิทำให้เกิด
ภาวนามยปัญญา ปัญญานี้จะเป็นโลกุตตรปัญญา ปัญญาเหนือโลก ปัญญาที่ชำระล้างกิเลส
นี่สติปัฏฐาน ๔

เราถึงได้พูดว่า สติปัฏฐาน ๔ ปลอดภัย จอมปลอดภัย ปลอดภัยมันเป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาเกิดจากความรู้อีกหนึ่งคิด กับสติปัฏฐานตามความเป็นจริงเกิดจากอริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

มรรคๆ ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายกย่องตรงนี้ ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล แล้วที่มันทำกันอยู่นี้มันเป็นมรรคหรือไม่เป็นมรรค มันเป็นมรรคเป็นผลหรือไม่

ถ้ามันไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น ไม่สามารถรู้หรือทราบดีว่าอะไรเป็นมรรคและอะไรไม่เป็นมรรค มันบอกว่าเป็นปัญญาๆ ความคิดก็คือมรรค ความคิดก็คือปัญญา ปัญญาที่ปัญญา พระพุทธศาสนา ศาสนาแห่งปัญญา พอมันเกิดความคิดมันก็บอกมันเป็นปัญญาไป

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์เราบอกว่า นั่นคือสัญญา คือความจำ ความจำความทบทวน ไม่ใช่ความจริง ถ้าความจริงมันเกิดอย่างนี้

นี่เราพูดถึงตอบให้เป็นสองประเด็นไป แต่เราชื่นชม ชื่นชมผู้ถาม เพราะเขาบอกว่าเขาเจ็บป่วย เขาเป็นโรคซึมเศร้า เขาเป็นกรรมพันธุ์ตั้งแต่ครอบครัวของเขา แล้วเขามีที่พึ่ง คนที่เจ็บป่วยแล้วเขายังชวนชวายนี่เราชื่นชม ให้อุปการะคนปกติ กินแล้วก็นอน นอนแล้วก็กิน นั่นเรื่องของเรา

ฉะนั้น เราถึงบอกว่า เขาเจ็บป่วยแล้วเขาถามมา แล้วเขาได้ประโยชน์ เราเป็นคนที่เป็นปกติ เราพยายามทำของเราเพื่อให้ได้ประโยชน์กับเราบ้าง เอวัง