

เรื่องธรรมดา

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “ทำไมจิตเสื่อม”

หลวงพ่อบ : ผู้ถามพระป่า เขาว่าไง มันเป็นพระเพราะว่าเขาพูดถึงข้อวัตร

ถาม : ทำไมจิตมันเสื่อมครับ พอจิตเสื่อมแล้วมันล้มไปหมดเลย เหลือเพียงความดีที่เคยอุปัฏฐากครูบาอาจารย์เท่านั้นที่พอเป็นเครื่องระลึกต่อลมหายใจได้

ตอบ : นี่ฟังนะ น่าสงสัยไหม คำว่า “น่าสงสัย” เวลาจิตมันเสื่อมแล้วมันไม่มีที่ฟังไง พอไม่มีที่ฟัง “ความดีที่เคยอุปัฏฐากครูบาอาจารย์ ความดีที่เคยอุปัฏฐากครูบาอาจารย์เท่านั้นเป็นเครื่องระลึกต่อลมหายใจ เป็นเครื่องระลึกต่อลมหายใจ”

ถ้ามันไม่มีเครื่องระลึกต่อลมหายใจ มันก็มีแต่ความเร่าร้อนไง มันมีแต่ความเร่าร้อน มีแต่ฟืนแต่ไฟแผดเผาทั้งนั้นนะ ถ้ามันมีแต่ฟืนแต่ไฟแผดเผานะ นี่เวลาไฟกิเลสไหม

กรณีนี้เวลาจิตเสื่อมๆ เวลาหลวงตาท่านเปรียบเทียบ เวลาหลวงตาท่านเล่าถึงจิตท่านเสื่อม ท่านบอกว่า ออกปฏิบัติปีแรกกำหนดทำสมาธิได้แน่นปึกเลยละ แต่ด้วยคนที่ออกประพฤติปฏิบัติเรื่องธรรมดาใช่ไหม เวลาจะออกปฏิบัติก็ไปทำกลดหลังหนึ่ง ทำกลดหลังหนึ่งก็เป็นความตั้งใจไปทำกลดๆ จดจ่ออยู่กับทำกลดนั้น สมาธิที่ทำมาในพรรษาแรกหมดเลย ร้อนเป็นไฟ

พอดำว่า “ร้อนเป็นไฟ” พอร้อนเป็นไฟเพราะอะไร เพราะว่าจิตเสื่อมแล้วเข้าไปหาหลวงปู่มัน ตอนที่ไปหาหลวงปู่มันเพราะจิตมันเสื่อม พอจิตมันเสื่อมก็ไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันเวลาท่านฟืนฟืนขึ้นมาๆ จะฟืนฟืนได้เพราะอะไร

เพราะคนเวลาจิตมันเสื่อมแล้วมันก็ดิ้นรน ทุกคนจะดิ้นรนหาหนทาง เพราะอะไร เพราะเราเคยทำสมาธิได้ จิตเราเคยมีสมาธิ เราเคยมีความอบอุ่น เราเคยมีความสุขของเรา แล้วมันก็ภูมิใจนะ ใจคนที่สมาธิ ใจคนที่มีความสุขมันรื่นเริงของมัน มันไม่รู้หรอกว่าเดี๋ยวมันจะเสื่อม ถ้าพอมันเสื่อมขึ้นไป พอมันเสื่อมแล้วนะ เราจะแก้ไขอย่างไร

ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝึกหัดให้เป็นผู้ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าและในการออก จะเป็นผู้ชำนาญในการทำสมาธิ ถ้าผู้ชำนาญในการทำสมาธิ

โดยธรรมชาติของสมาธิ โดยธรรมชาติของสสารมันแปรปรวนไปตลอด ไม่มีสิ่งใดคงที่หรอก เพียงแต่ว่าเวลาครูบาอาจารย์ของเราท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ดี หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ ท่านวางข้อวัตรปฏิบัติไว้ ท่านบอกว่า ให้พระฝึกหัดให้มีข้อวัตรปฏิบัติ คำว่า “ข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่”

คำว่า “เครื่องอยู่” นี่ไง มันก็มาที่ “จิตเสื่อมไปแล้วเหลือแต่ความดีที่เคยอุปัฏฐากครูบาอาจารย์ท่านนั้น”

เหลือแต่คุณงามความดีที่เคยทำ นี่ที่เคยทำ เป็นเครื่องอยู่ไง เป็นเครื่องอยู่ เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งไว้ไม่ให้เราถอยกรูดๆ ไป ถอยจนล้มลุกคลุกคลานไปไง สิ่งที่ว่าข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่ๆ ถ้ามันมีเครื่องอยู่ เห็นไหม

เพราะมันเป็นเรื่องธรรมดา ดีใจเสียใจ เดียวก็ดีใจเดี๋ยวก็เสียใจ นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราไม่เคยทำสมาธิได้ เวลาทำสมาธิได้มันก็เป็นสมาธิ แล้วเดี๋ยวมันก็ต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา

แต่ครูบาอาจารย์ของเราที่มันเสื่อมแล้วท่านพยายามรักษา พยายามรักษามีความชำนาญ มีความชำนาญในการเข้าและการออก เวลาการเข้าและการออก เวลาผู้ที่เห็นว่าการเข้าและการออกแล้วการต่อเนื่องไปตลอด เราจะรักษาตลอดไป

เหมือนเราเลย เรามนุษย์คนหนึ่ง เราต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัยยังชีพไปตลอดชีวิต แล้วเครื่องยังชีพตลอดชีวิต ปัจจัย ๔ เราจะหามาจากไหน ถ้าเราหามาแล้วเรามีของเราสมบูรณ์แล้ว

เราก็ไม่วิตกกังวลใช้ไหม แต่เวลาปัจจัยเครื่องอาศัยถ้ามันขาดแคลน เราก็ต้องวิตกกังวล เราก็ต้องมีความทุกข์ร้อนเป็นเรื่องธรรมดา

สมาธิก็เหมือนกัน สมาธิเวลาถ้าเราฝึกหัดของเรา ถ้าฝึกหัด คนเรานะ โดยสมมุติโดยโลกมันต้องมีปัจจัย มันต้องมีอาหารเป็นเครื่องดำรงชีพตลอดไป แต่หัวใจ หัวใจมันจะทุกข์มันจะร้อน มันจะเดือดร้อนขนาดไหน มันไม่เคยตาย

คนนะ ในพระพุทธศาสนา ในโลกนี้ ๗-๘ พันล้าน นับถือพระพุทธศาสนาก็ร้อยล้าน แล้วเวลาในเมืองไทย ๗๐ ล้าน นับถือพระพุทธศาสนาเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ แล้วเวลาที่ประพฤติปฏิบัติมันมีกี่เปอร์เซ็นต์ แล้วเวลาปฏิบัติแล้วจะได้สมาธิจริงๆ มันกี่เปอร์เซ็นต์

สิ่งนี้แล้วจิตมันเป็นสัจจะเป็นความจริง แล้วคนที่เขาไม่เคยสนใจ เขาไม่เคยเข้าสู่สมาธิ เขาไม่เคยรักษาของเขาเลย ทำไมเขาอยู่ได้ละ แล้วเขาไม่เดือดร้อนด้วย

แต่ของเรา เรามีศรัทธามีความเชื่อของเรา เรามาปฏิบัติของเรา ถ้าจิตเราเป็นสมาธิได้ พิจารณาเป็นสมาธิได้ เวลามันเสื่อม เราเดือดร้อน เดือดร้อนมาก คำว่า “เดือดร้อนมาก” มันก็ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาดูหลักการ มาดูเหตุผลเบื้องต้น

เบื้องต้นที่ว่า เวลาวงกรรมฐานเขาไม่ให้คลุกคลีกันเพราะอะไร เขาให้รักษาศีล ให้สำรวมระวังเพราะอะไร

นี่ไง สิ่งที่ว่า เพราะว่าโดยธรรมดาคนที่มีความเชื่อนี้ยอดคนนะ ถ้าเราพุทธที่ทะเบียนบ้าน พุทธที่อ่านบทธศาสนาพุทธ พุทธแค่เป็นประเพณี ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วเวลาจะปฏิบัติจริงๆ ตอนนี้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ เห็นคุณค่าของการปฏิบัติเพราะอะไร เพราะว่ามันเปิดเผยขึ้นมากับโลกนี้ไง

โลกนี้ ในทางตะวันตกเขาพยายามชวนชวายเป็นหาความสุขของเขา เขาพยายามชวนชวายเป็นหาความอุดมสมบูรณ์ของเขา แต่วัตถุหรือสิ่งตอบสนองในทางวัตถุในทาง

ร่างกายมันให้ความสุขไม่แท้จริง ถ้าให้ความสุขไม่แท้จริง เขาก็แสวงหา พอเขาแสวงหาขึ้นมา เขาก็แสวงหาว่าสิ่งใดเป็นความจริงๆ

เวลาเขาทำสมาธิกัน เขามาฝึกหัดสมาธิกัน เขาได้ความสงบของเขา เขาเห็นคุณค่าของเขา พอเห็นคุณค่าของเขา มันก็กระจายไปทั่วโลกไง พอกระจายไปทั่วโลกขึ้นมา เราก็มารู้ว่าเป็นชาวพุทธ

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักฐาน เป็นพื้นฐานของชาวพุทธ แล้วชาวพุทธถึงได้เห็นคุณค่าของการทำสมาธิ เห็นคุณค่าของการทำความสงบของใจ เห็นคุณค่าของการศึกษาพระพุทธศาสนา

เวลาเห็นคุณค่าขึ้นมา ที่นี้สำนักปฏิบัติขึ้นมามหาศาล สิ่งที่มีการปฏิบัติ การฟื้นฟูในหลักการปฏิบัติ สิ่งนี้เขาทำกัน มันปฏิบัติก็เป็นความดีงามๆ ทั้งสิ้น แต่มันจะเป็นสมาธิจริง มันจะเป็นหลักการที่จะต่อยอดขึ้นไปได้ผลขึ้นมา มันจะทำได้มากน้อยแค่ไหน

ถ้ามันทำมากน้อยแค่ไหนมันก็อยู่ที่ว่า ถ้าไปเจอครูบาอาจารย์ที่จริง ครูบาอาจารย์ที่ดี ท่านก็จะสอนศีล สมาธิ ปัญญา

แล้วเวลาศีล สมาธิ ปัญญา แล้วถ้าปัญญามันเกิดขึ้น พอปัญญามันเกิดขึ้น ปัญญาในการรักษาหัวใจที่มันเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากไหน

เกิดขึ้นจากจิตที่มันไม่เคยรู้จักเลยมันก็พยายามรักษาของมัน มันรักษาศีลของมัน แล้วมันทำสมาธิของมัน ถ้าทำสมาธิของมัน จิตที่เป็นสมาธิแล้ว จิตที่เป็นสมาธิได้ขึ้นมาเพราะอะไร เพราะการทุ่มเท เพราะการดูแลรักษา เวลาถ้ามันเสื่อมไปๆ เสื่อมไปเพราะอะไร

เสื่อมไปเพราะ หนึ่ง เรายังรักษาไม่เป็น เสื่อมเพราะความประมาทของตน เสื่อมเพราะความเข้าใจผิด ความเข้าใจผิดนะ เข้าใจว่า ส่วนใหญ่คิดว่าทำสมาธิได้แล้วสมาธิจะอยู่กับเราตลอดไป

สมาธิมันเจริญแล้วเสื่อม มันเจริญแล้วเสื่อมเพราะอะไร เพราะว่าโดยธรรมชาติจิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมันมีวิชา คำว่า “มีวิชา” คือมันมีมารใจ แล้วมารมันพยายามรักษาสติของมัน รักษาที่อยู่ของมัน คือรักษาหัวใจของสัตว์โลกที่มันอาศัย มันรักษาของมัน แล้วมันห่วงแหนมาก มันห่วงแหน

คำว่า “ห่วงแหน” คือว่า มันให้ทำความดีอยู่ในการควบคุมของมันนะ มันไม่ให้ทำความดีมากเกินไปว่ามันเป็นธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นธรรมโอสธที่จะมาแย่งพื้นที่ในใจของเราเองโดยที่มันอาศัยอยู่

ถ้ามันแย่งพื้นที่ได้ แล้วถ้ามันมีสติปัญญาเริ่มตั้งตัวขึ้นมาได้ แล้วถ้าวิปัสสนา มารมันจะต้องเสียवासวะ เสียสถานที่ที่มันเคยยึดครองไป มันเป็นไปไม่ได้หรอก ใจเรื่องจะเสื่อม ใจเรื่องที่มันจะเหลวไหล เรื่องมันจะภาวนาแล้วล้มลุกคลุกคลาน มันรออยู่ข้างหน้าเลย

แต่ถ้าใจเรื่องเป็นความจริงๆ คุณงามความดีที่เราทำๆ เราทำเกือบตายนะ นั่งสมาธิภาวนานี้เกือบตาย เกือบตาย เราทำความดีของเราไป เราพยายามทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเรา ถ้าทำคุณงามความดีของเรา บัจจัตถัง สันติภูมิโก มันได้ผลไป มันได้ผลแล้วมันก็พึงใจ ได้ผลมันก็พอใจ แล้วมันก็จะทำของมันได้

แต่ถ้ามันไม่ได้ผลนะ ตอนที่ไม่ได้ผล ล้มลุกคลุกคลาน ถ้าไม่ได้ผลมันก็เป็นพันธกรรมของจิตแล้ว อำนาจวาสนาของคนไป แล้วถ้ามันจะได้มันไปได้ผลเทียมๆ มันได้ผลเทียมๆ คือสมาธิหลอกๆ เพราะอะไร

เพราะเราตั้งใจว่าทำสมาธิกันไง เราตั้งใจว่าจะทำสมาธิๆ พอมันว่างๆ ว่างๆ ก็ว่าเป็นสมาธิ แล้วคนที่ไม่เคยเห็นสมาธิ ไม่รู้จักสมาธิก็ว่ามันเป็นสมาธิ

แต่ถ้าเป็นสมาธิขึ้นมา เพราะเป็นสมาธินะ คนเอนะ ถ้าเดือดร้อน เพราะมันปล่อยวางมีความสุข แล้วพอมันมีความสุขขึ้นมามันแปบเดียว ขณิกสมาธิ ถ้าเป็นอุปจาระละ อุปจาระ

ขึ้นมา อุปจาระมันหดสั้นเข้ามา หดสั้นเข้ามานะ แล้วมันยังรับรู้ได้ คำว่า “รับรู้ได้” เวลาคนทำสมาธิมันจะรับรู้เสียง ความสัมผัสรับรู้ได้

แต่ถ้ามันละเอียดเข้าไปนะ มันจะละเอียดจนตั้งมัน มันไม่รับรู้สิ่งใดเลย มันไม่ส่งออกมารับรู้ทางสัมผัสใดๆ ทั้งสิ้นเลย มันจะเป็นตัวของมันเองโดยอิสระเลย นี่ถ้าเป็นสมาธิจริงมันจะเป็นสมาธิแบบนี้ไง แต่ถ้าโดยทั่วๆ ไป สมาธิปลอมๆ สมาธิจอมปลอมมันก็มีของมัน

ถ้าเป็นสมาธิจริง นี่ย้อนกลับมาคำว่า “ทำไมจิตมันเสื่อม”

มันเสื่อมโดยธรรมดาอยู่แล้ว การกระทำมันเจริญแล้วเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องจริงอยู่แล้ว มันเป็นเรื่องจริงอยู่แล้วว่า ฤดูกาล หน้าแล้ง หน้าฝน เด็วน้ำท่วม เด็วยักษ์แล้ง น้ำภัยแล้งอีกแล้ว ถ้าฝนตกหนักนะ เด็วน้ำท่วมอีกแล้ว แล้วทุกปี เจอกันทุกปี

อันนี้ก็เหมือนกัน ทำสมาธิมันเป็นเรื่องธรรมดา จิตที่มันสงบเข้ามามันก็คลายตัว ออกเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องจริงอยู่แล้ว มันไม่อยู่กับเราตลอดไปหรอก

แต่ถ้ามันจะอยู่กับเราตลอดไปต้องเป็นอกุปปธรรม อกุปปธรรมคืออสุณะที่มันจะไม่เปลี่ยนแปลง อสุณะที่มันจะไม่เสื่อมสภาพ อสุณะใด นี่อกุปปธรรม

กุปปธรรม อกุปปธรรม กุปปธรรมคือธรรมชาติ คือสรรพสิ่งในโลกนี้ นี่กุปปธรรม มันเคลื่อนไหวมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราก็พิจารณาของเรา แก้วไขของเรา กระทำของเรา

ถ้าเรามีสติมีปัญญาขึ้นมา คีล สมาธิ ปัญญา เกิดปัญญาขึ้นมา ภาวนาของเราขึ้นมา เวลาสังโยชน์มันขาด นั่นนะอกุปปธรรม อกุปปธรรมมันมีสถานะของความเป็นธรรมนะ โสดาปัตติผลรองรับได้เลย ดีกว่าสมาธิอีก

สมาธิเป็นสมาธิ แต่ถ้ามันมีคุณธรรมในหัวใจ นั่นเป็นคุณธรรมในหัวใจเลยนะ คุณธรรมในหัวใจ มีโศดาบัน มีสีกิทาคามี มีอนาคามี ถ้าเป็นพระอรหันต์จบเลย เข้าใจทะลุปรุโปร่ง เข้าใจหมดเลย

แต่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่เป็นเรื่องธรรมดา เราจะบอกว่า จิตเสื่อมนี้เป็นเรื่องธรรมดา แล้วมันเป็นทิวตกกังวลของครูบาอาจารย์ของเรา ครูบาอาจารย์ที่ดีท่านรู้ว่าการประพฤติปฏิบัติมันมีเจริญแล้วเสื่อม เจริญนี้แสนยาก

เหมือนกับทางการศึกษาเลย เราจะสอนเด็กให้เป็นคนดีคนหนึ่งแสนยาก แต่ถ้ามันไปคบเพื่อน เพื่อนพามันเหลวไหล พาใจแตกเสียคน

ติครูปรสกลืนเสียงนี้ของง่าย ของที่ทำให้เป็นคนดีมันแสนยาก มันเป็นทิวตกกังวลของครูบาอาจารย์ที่ดีเลย ถ้าครูบาอาจารย์ที่ดีท่านถึงรักษาไว้

เวลาอยู่กับหลวงตาที่บ้านตาด ท่านบอกเลย วัดของท่านเปรียบเหมือนสระน้ำ เพราะตัวท่านเองท่านมั่นใจในคุณธรรมในใจของท่านไง

เหมือนสระน้ำ ถ้าสระน้ำ คนเวลาจะทุกข์จะยากที่ไหนก็แล้วแต่ เวลามันหิวมันกระหายขึ้นมามันต้องการน้ำ ต้องการน้ำเพื่อดำรงชีพ ต้องการน้ำเพื่อความสุขในชีวิตของเขา เขาก็จะไปที่วัดป่าบ้านตาด ไปที่วัดป่าบ้านตาดเพื่อจะได้คุณธรรมสิ่งนั้น ได้สระน้ำนั้นเป็นที่พึ่งอาศัย

ท่านเป็นผู้ที่รักษาสระไว้ แล้วประชาชนหรือคนที่มาประพฤติปฏิบัติ คนนั้นมาก็จะมาใช้น้ำโดยสุรุ่ยสุร่าย คนนั้นมาก็จะเอาของสกปรก เอาขยะเอามูลฝอยต่างๆ มาทิ้งใส่สระนั้น แล้วเวลาคนที่เขาหิวเขากระหาย เขาต้องการใช้น้ำนั้น พอเข้ามาเขาจะใช้น้ำนั้นได้หรือไม่

นี่ไง ฉะนั้น ท่านถึงต้องรักษา การรักษานี้ไง คอยควบคุมคอยดูแล ใจ คอยควบคุมคอยดูแล เห็นไหม ถ้าควบคุมดูแล เพราะว่า ถ้าควบคุมดูแลมันมีโอกาสได้รักษาใจของตน ถ้าจิตมันดีขึ้น จะดีต่อเนื่องต่อไป

ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วก็รักษา หมั่นฝึกหัด หมั่นรักษา ให้มีสติให้มีปัญญา รักษาใจของตนๆ ถ้ารักษาใจของตน มันอยู่ที่การรักษา ขำนาญในวสี ขำนาญในการเข้าและการออก

เวลาจิตถ้ามันสงบแล้ว หลวงตาท่านเตือนประจำ ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ อย่าไปกวนมัน

ถ้าจิตสงบแล้ว บางคนเราฝึกหัดสมาธิแล้วเราก็ต้องออกจากสมาธิเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าจะออกจากสมาธิเป็นเรื่องธรรมดา ให้มันออกมาโดยเป็นธรรมชาติของมัน ถ้ามันเข้าไปแล้ว ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ก็ให้อยู่อย่างนั้น แต่บางคนเรามีนัด เรามีเหตุให้ต้องทำงาน พอเข้าไปถึงเวลา แล้วเราต้องออกหรือเราเขย่าออกมา ต่อไปจะเข้าได้ยากมาก

เวลาสมาธิมีการเข้าและการออก เวลาการเข้าและการออก คนที่ไม่เป็นบอก “มีการเข้าและการออกด้วยหรือ”

เพราะถ้า “มีการเข้าการออกด้วยหรือ” แสดงว่าเขาไม่เคยเข้า เขาไม่เคยเข้า มันก็สมาธิจอมปลอม จอมปลอมคือคิดเองเออเอง เข้าใจไปเองว่านี่เป็นสมาธิ

“สมาธิคือสบายใจเป็นสมาธิ ถ้ามันไม่สบายใจก็ไม่ใช่สมาธิ”

ถ้าเป็นสมาธินะ ถ้าพูดถึงวิทยาศาสตร์ ถ้าเราบอกว่าเป็นสมาธิ เราก็เห็นด้วยกับการเป็นสมาธิของปุถุชน การเป็นสมาธิของมนุษย์ มนุษย์ไม่มีสมาธิคือคนบ้า

คนที่ไม่บ้ามันมีสมาธิของมัน แต่สมาธิของความเป็นปุถุชน แต่มันไม่ใช่กัลยาณชน ไม่ใช่โสดาปัตติมรรค จากปุถุชนเป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนยกขึ้นโสดาปัตติมรรค สมาธิมันจะมีบาทมีฐานมีความชำนาญมากขึ้น แน่นหนามากขึ้น นี่มันถึงว่าสมาธิเป็นขั้นๆ ขึ้นมา

ถ้าเป็นขั้นๆ ขึ้นมา เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมาแล้ว สิ่งที่ว่าเวลามันเสื่อมไปๆ เราจะบอกว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วมันเป็นเรื่องที่วิตกกังวลของครูบาอาจารย์ที่ดี

ถ้าครูบาอาจารย์ที่ดี ท่านถึงวางกติกาไว้เพื่อรักษาในการประพฤติปฏิบัติ รักษาผู้ที่ปฏิบัติให้เขามีหลักมีเกณฑ์ของเขา

แล้วผู้ที่จะมาทำลาย ผู้ที่จะมาเห็นแก่ตัว เป็นสมาธิจอมปลอมแล้วบอกว่า “มันไม่จำเป็น ทำแบบเรานี่แหละสบายๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย เฝ้าดูเฉยๆ มันมีของมันอยู่แล้วสมาธินะ เราแค่มีสติเฝ้าดูอยู่ แล้วไม่ต้องทำอะไรให้มันเคร่งเครียด”

เวลาเป็นความจอมปลอมก็ไม่ว่าตัวเองเป็นความจอมปลอม แล้วเห็นเขาทำ ทำด้วยความจริงจัง เห็นเขาทำด้วยวาสนาของเขา ก็เห็นแล้วมันจะเกินหน้าเกินตา แล้วก็คอยมาชักมานำกันมาทำให้เสียหาย

แล้วมันอยู่ที่วาสนา วาสนาของคนที่ว่าเชื่อกันง่าย เราทำความเพียร เราตั้งใจ เราอุตสาหะจะทำคุณงามความดีของเรา เวลามีคนมาเสนอ ทางนี้สะดวกกว่า ทางนี้ง่ายกว่า ทางนี้สบายกว่า ไปเลย

นั่นนะมันก็อยู่ที่วาสนาของคน ถ้ามันมีอำนาจวาสนา มันจะเข้าสู่กาลามสูตร ยังไม่เชื่ออย่าเชื่อใครทั้งสิ้น อย่าเชื่อแม้แต่อาจารย์ของตน อย่าเชื่อใดๆ ทั้งสิ้น แต่เวลามีศรัทธา มีศรัทธาแล้วพยายามฝึกหัดของตน เวลามันเป็นจริงๆ ขึ้นมาเป็นที่กลางหัวใจนี้

นี่พูดถึงว่า ทำไมจิตมันเสื่อม

มันเป็นธรรมดา มันเป็นธรรมชาติ เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ เรื่องธรรมดา คนที่ไม่เคยทำสมาธิเลย เขาไม่มีเลย เขาก็จะไม่มีวันเสื่อมเลยเพราะเขาไม่เคยมี ใจคนที่เคยมีๆ ทำมาอย่างไร ถ้ามีแล้วมันต้องเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดา ก็ย้อนกลับแล้ว คำถามว่า ทำไมมันเสื่อม ทำไมมันเสื่อม

มันเสื่อมก็ไม่รักษาใจ มันเสื่อมเพราะประมาทเลินเล่อใจ มันเสื่อมเพราะเราไม่รู้จักดูแลใจ

นี่มันยังดินะ ดีว่า “เหลือแต่ความดีที่เคยอุปัฏฐากครูบาอาจารย์”

เหลือแต่ความดี เห็นไหม มันยังเป็นความดี ความดีที่จำได้ไง แล้วสมาธิก็เป็นความดีที่เราเคยประพฤติปฏิบัติได้ไง ถ้าเราประพฤติปฏิบัติได้ เห็นไหม

วางให้หมด ถ้าเราจะมาฟื้นฟูนะ ที่มันเสื่อมก็เสื่อมไปแล้ว แล้วไม่ต้องไปกังวลกับมัน ไม่ต้องไปกังวล นี่เป็นประสบการณ์ของชีวิต นี่เป็นประสบการณ์นะ

ถ้าประสบการณ์ ผู้ที่ทำงาน ประสบการณ์ทำงาน ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี นี่ก็เหมือนกัน ประสบการณ์ของการประพฤติปฏิบัติ ถ้าประสบการณ์ของการประพฤติปฏิบัติ คนที่ไม่เคยทำสมาธิได้เลย เขาจะไม่มีประสบการณ์ เขาจะไม่ได้สัมผัส ไม่ได้รสของธรรมอันนี้

ของเรา เราปฏิบัติของเราแล้วเราเคยเป็นสมาธิ มันก็เป็นประสบการณ์ของเรา พอมันเสื่อมไปแล้ว เสื่อมไปแล้วก็กลับมาที่ใจเราเลย สมณ้ำหน้า ไม่รู้จักรักษา ประมาทเลินเล่อ มันสมณ้ำหน้าตัวเอง พอสมณ้ำหน้าตัวเองแล้วกลับมาฟื้นฟูใหม่ กลับมาฟื้นฟูใหม่ จะไปทางอื่นไม่มี

คนเรานะ มีมากเวลาพวกที่มาทำบุญ บอกเลย เคยปฏิบัติเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว เดียวนี้ไม่ปฏิบัติเลย ทุกคนมาปรับทุกข์ อยากให้กลับมาปฏิบัติใหม่

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ฟื้นฟูเรามันก็กลับไปสู่จุดเริ่มต้น แล้วจะไปไหนต่อ มันก็มีแต่ความทุกข์ความยาก มีแต่ไฟเผาใจใจใจ แต่ถ้าเวลาความจริงขึ้นมา เรากลับมาฝึกหัดของเรา ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันต้องมีเหตุมีผลของมัน

คนทำงานเขาทำงานเดือนหนึ่ง สิ้นเดือนเขาได้รับเงินเดือนของเขา นี่ก็เหมือนกัน เราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจของเรา เราปฏิบัติเพื่อหัวใจของเรา แล้วฟื้นฟูหัวใจของเราขึ้นมา

สิ่งที่มันเคยเสื่อมไปแล้วก็เสื่อมไป เสื่อมไปแล้วไม่ไปติดกังวล คนที่ไปติดกังวล สิ่งที่เคยได้เคยมี แล้วคิดแต่เรื่องนั้นนะ มันยังปฏิบัติได้ยาก

เราวางให้หมด วางให้หมด มันเคยเป็นก็เคยเป็นมาแล้ว สิ่งที่ยังหน้ามันยังไม่เป็นอยู่ เราก็ปฏิบัติ เราก็ฟื้นฟูของเรา เพราะฟื้นฟูของเราเพราะอะไร เพราะเขาเป็นพระ เป็นหน้าที่ของเราไง

คนเราต้องมีหน้าที่การงาน พระเราก็มีหน้าที่ประพฤติปฏิบัติ พระเราก็มีหน้าที่ค้นคว้าหาหัวใจของตน ถ้าค้นคว้าหาหัวใจของตนแล้ว เอาหัวใจของตนมาฝึกหัดใช้ปัญญา

ถ้าใช้ปัญญา ปัญญาวิปัสสนาคือปัญญาการรู้แจ้ง รู้แจ้งในกิเลสของตน รู้แจ้งในการบกพร่องของตน รู้แจ้งในการกระทำของตน ถ้ารู้แจ้งขึ้นมา ให้มันเป็นความจริงขึ้นมา

เราปฏิบัติเพื่อความรู้จริง ไม่ปฏิบัติเพื่อบูชาใคร ไม่ปฏิบัติเพื่อความอยากรู้ อยากเห็นใดๆ ทั้งสิ้น ปฏิบัติเพื่อความรู้จริง รู้จริง รู้จริง ถ้ามันรู้จริงขึ้นมาแล้วนะ ต่างอันต่างจริง จริงขึ้นมาชัดๆ เลย แล้วตอนนี้จะรักษาได้ง่ายแล้ว

ถ้าจะรักษาก็เริ่มต้นออกมาจากศีล จากสมาธิ จากปัญญา

เริ่มต้นตั้งแต่มาตรวจสอบศีลของตน ตรวจสอบศีลของตน เวลาปฏิบัติขึ้นมาก็ตั้งแต่ตื่นนอน ตื่นนอนแล้วเราทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา ออกบิณฑบาต บิณฑบาตเสร็จทำข้อวัตรปฏิบัติคือทำความสะอาดในศาลาโรงธรรม แล้วมีเวลาก็ได้ประพฤติปฏิบัติ ตรวจสอบของเราอย่างนี้ พยายามทำของเรา ทำของเราขึ้นมา ฟั่นฟู ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เตียวสมาธิมันก็มา

เวลาหลวงตาจิตเสื่อมใจ ที่จิตท่านเสื่อม เสื่อมแล้วทุกข์ยากมาก เวลาตามไปหาหลวงปู่มันนะ ตอนนั้นจิตมันเสื่อมใจ

“มหายาอะไร มายาผลานิพพานใช่ไหม มรรคผลนิพพานมันอยู่ที่ไหน มันไม่อยู่ที่ไหนทั้งสิ้น มันอยู่ในหัวใจของเราเอง”

แล้วถ้าหัวใจของเราเอง เวลาทำสมาธิไม่ได้ จิตนี้เหมือนเด็กน้อย เด็กหรือว่าคนทั่วไปต้องมีอาหาร ต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย สิ่งมีชีวิตต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งสิ้น ให้กำหนดพุทโธไว้ กำหนดพุทโธไว้

แต่ตอนนั้นท่านมาฝึกหัด ฝึกหัดแล้วท่านใช้กำหนดดูจิตเฉยๆ ท่านบอกท่านกำหนดดูจิตเฉยๆ ไม่มีคำบริกรรม เพราะคิดว่าเป็นมหา เพราะคิดว่าตัวเองศึกษามามีปัญญา ไม่มีคำบริกรรม มันก็เป็นสมาธิได้ แต่เวลาเสื่อมแล้วไม่มีจุดยืนเลย ไม่มีหลักการอะไรทั้งสิ้นเลย

ไปอยู่กับหลวงปู่มัน หลวงปู่มันบอกว่า เด็กมันต้องกินอาหาร ให้กำหนดพุทโธไว้ พุทโธๆ ไว้ ถ้ามันหิวกระหาย เดี่ยวมันกลับมาหาอาหารมันเอง

อยู่กับพุทโธๆๆ เราก็บริกรรมพุทโธๆ ใ้ที่มันเสื่อม ใ้ที่มันเที่ยวเล่น ใ้ที่มันไป มันกลับมาที่ใจเอ็งหมดเลย เพราะเรากำหนดพุทโธอยู่ที่ใจ เวลามันกลับมาที่ใจก็กลับมาสู่ใจของตน ก็กลับมาสัมผัสสมาธิ ท่านก็ฟื้นฟูขึ้นมาได้ไง

ท่านถึงบอก เวลาท่านปฏิบัติผ่านไปแล้ว เวลาท่านมาทบทวน ท่านบอกเลย สอนเหมือนเด็กๆ

ก็เด็กๆ ภาวนาเริ่มต้นเป็นสมาธิแล้วเสื่อมไปไง มันจะเป็นผู้ใหญ่มาจากไหนละ มันเพิ่งเริ่มฝึกหัดปฏิบัติมันก็ยิ่งกว่าเด็กอีก แต่เด็กแก้ไขตัวเองไม่ได้ด้วย เด็กพึ่งตัวเองไม่ได้ เด็กรักษาตัวเองไม่ได้

แต่เวลาไปเจอหลวงปู่มันเป็นครูบาอาจารย์ที่ดี เป็นครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริง นี่ไม่ต้องไปแก้ อู๋ย! ไปผ่าตัด ไปแก้ไขลึกซึ้ง ไม่ต้อง

กลับมาที่พุทโธ กลับมาพุทโธ ใจของตน พุทโธๆ พุทธานุสติ สติมันสมบูรณ์ สมบูรณ์อยู่กับตัวมันเอง คนที่สมบูรณ์อยู่กับตัวเองมันจะทำอะไรผิดพลาด

สิ่งที่ผิดพลาดคือมันทิ้งตัวมันเองไป เวลาขับรถหลับใน เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ เหม่อลอย ไม่รักษาใจของตน ถ้ากลับมาที่ตัวของตน นั่นคือสัมผัสสมาธิ

นี่พูดถึงว่า ทำไมมันเสื่อม แล้วจะทำอย่างไรต่อไป

จิตเสื่อมนี้เป็นเรื่องธรรมดา ยังดี มีแล้วเสื่อม บางคนปฏิบัติมีแต่สมาธิจอมปลอม สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิก็ยังไม่รู้จัก ยังไม่รู้จัก ยังไม่เห็น ยังไม่ได้สัมผัส ถึงไม่ได้รับรสของธรรม รสของสมาธิธรรม

รสของสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม ธรรมแต่ละแขนงมันมีรสชาติแตกต่างกันไป เวลามรรคมันเคลื่อน คีล สมาธิ ปัญญา มรรค ๘ มันเคลื่อน รสของมันโดยสมบูรณ์แบบ มัชฌิมาปฏิปทา รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง

รสที่ในสามโลกธาตุที่มีอยู่ที่เขาได้สัมผัสกันอยู่นี้ รสของธรรมชนะหมด ไม่ชนะมันจะ ติงกิเลสได้อย่างไร ไม่ชนะมันจะฆ่ากิเลสได้อย่างไร นี่มันฆ่ากิเลสทั้งหมดทั้งสิ้นนะ นี่พูดถึงว่า รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง แล้วเราฝึกหัดปฏิบัติของเรา

นี่พูดถึงว่า จิตเสื่อม

จิตเสื่อมมันเรื่องธรรมดา มันเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว ผู้ที่ฝึกหัดทำความสงบของ ใจให้ได้ ทำสมาธิได้ อันนี้สิเรื่องแปลกประหลาด แล้วพอแปลกประหลาดขึ้นมาแล้ว ของมันเหนือโลก สิ่งที่เป็นความมหัศจรรย์

แล้วถ้าฝึกหัดภาวนาได้มันจะเป็นประโยชน์กับเรา แล้วถ้ามันเป็นประโยชน์กับ เรานะ มันเป็นการยืนยัน คีล สมาธิ ปัญญา ยืนยันถึงมรรคถึงผล ยืนยันถึงความเป็น จริกในพระพุทธศาสนา

อันนี้พูดถึงจิตเสื่อมนะ

ถาม : เรื่อง “ขอคำแนะนำครับ”

รบกวนขอคำแนะนำครับ ผมเพิ่งจะฝึกหัดนั่งสมาธิภาวนา เริ่มจากครึ่งชั่วโมง จน ปัจจุบันผ่านมาสิบกว่าวัน เริ่มนั่งได้ชั่วโมงนิดๆ

สิ่งที่ผมเจอคือ พอนั่งได้ระยะหนึ่งจะมีอาการเจ็บที่เอ็นต้นขาและเข่ามาก เหมือนเอ็น จะฉีกขาดให้ได้ ผมผิन्नังจนรู้สึกว่าจะเจ็บจนขาสั่น แขนขา ได้ประมาณ ๑ ชั่วโมง ๔๐ นาทีต้อง ออกเพราะรู้สึกเจ็บมาก แต่จิตเริ่มกระวนกระวายคุมไม่อยู่ จะออกอย่างเดียว แต่พอออกจากรู้สึกว่า สมาธิแล้วความเจ็บกลับทุเลาลง

จึงขอคำแนะนำว่า ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อเจอแบบนี้ กราบขอบพระคุณครับ

ตอบ : นี่พระ นี่ก็พระเหมือนกัน ขอคำแนะนำนั่งสมาธิเนาะ

เราได้บวชเป็นพระ ถ้าบวชเป็นพระขึ้นมา บวชเป็นพระได้นุ่งห่มผ้ากาสาพัสตร์ เป็น
ธงชัยของพระอรหันต์ ถ้าเป็นธงชัยพระอรหันต์ บวชเป็นพระขึ้นมาเป็นศากยบุตรพุทธิโนรส
บวชเป็นพระขึ้นมา เอาเลือดในอกของแม่ ไช้ของแม่ สเปิร์มของพ่อ เอาเลือดเนื้อเชื้อไขของพ่อ
ของแม่มาค้ำจุนศาสนา

เวลามาบวชเป็นพระ เราบวชเป็นพระ บวชเพื่อจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมาให้รู้จริง
ในใจของเรา แต่เลือดเนื้อเชื้อไข เรามีพ่อแม่มีปู่มีย่ามีตาเมียยาย แคंबวชมาเป็นพระก็ค้ำจุน
ศาสนา อันนี้มันก็ได้บุญในเรื่องชาติเรื่องตระกูล ในเรื่องของวิญญูะแล้ว

แต่ถ้าเป็นเรื่องความจริงของเรา เวลามาบวชมา บวชมาเพื่อพ้นจากทุกข์ บวชมาเพื่อ
ประพฤติปฏิบัติ เวลาจะมาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เห็นไหม

“ผมเริ่มฝึกหัดนั่งสมาธิครับ เริ่มจากครึ่งชั่วโมง จนปัจจุบันนี้ผ่านมาได้สิบกว่าวัน ได้
ชั่วโมงนิดๆ สิ่งที่เราเจอคือเจ็บเอ็นที่ต้นขา เจ็บเข่ามาก เหมือนเอ็นจะฉีกจะขาด”

เหมือนเอ็นจะฉีกจะขาดเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่กีดกันมาจากกิเลส กีดกันมาจากความ
เคยชินใจ

เวลานั่งสมาธิๆ ทางกายแพทย์เขาบอก นั่งสมาธิแล้วมันจะทำให้เลือดลมไม่เดิน มันจะ
ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อันนั้นมันเป็นความเห็นของการศึกษาทางการแพทย์

แต่ถ้าเป็นการประพฤติปฏิบัติ เรานั่งสมาธิๆ เพราะว่าคนเราเกิดมามีกายกับใจ เวลา
นั่งสมาธิ ร่างกายเรานั่งอยู่นี้แต่จิตใจมันไม่สงบ จิตใจเรามันคิดไปเรื่อยแปด เรานั่งสมาธิ เรานั่ง
สมาธิเพื่อหายใจเข้านี้กพุทธ หายใจออกนี้กโธ เพื่อให้มีสติปัญญา สติปัญญานั้นนะรู้เท่า
สติสัมปชัญญะควบคุมธาตุรู้ของเรา

ถ้ารู้เท่าทันความรู้ของเรา เห็นไหม มีผู้รู้ มีสติสัมปชัญญะ มันปล่อยวางเป็นอิสระหมด
มันปล่อยวางเป็นอิสระหมด มีสติสัมปชัญญะพร้อมมูล นี่คือหัวใจของเรา นี่คือสมาธิ เรานั่งเพื่อ
เอาสมาธิ นั่งเพื่อเอาหัวใจใจ

แต่คนเราเกิดมามีกายกับใจ เราเคยชินกับการเคลื่อนไหว เราเคยชินกับการดำรงชีพ แต่พอมาบวชเป็นพระขึ้นมาแล้วเราต้องมานั่งสมาธิขึ้นมา

ความจริงนั่งสมาธินะ กับการนั่งเล่นเกม เล่นเกมมันนั่งตั้งแต่เช้าจนเย็นเลย มันเพลิดเพลิดอยู่ในเกม มันไม่เจ็บเอ็นต้นขา เข่า ไม่เจ็บเอ็นจนแทบจะฉีกจะขาด เพราะอะไร เพราะมันกดเล่นเกมเพลิดไป

แต่พอมาพุทโธ หายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โกโธ มันไม่มีอะไรให้กิเลสมันได้เพลิดเพลิดเลย กิเลสมันต่อต้านไง มันก็ต่อต้านจน โอ้โฮ! เอ็นแทบฉีกแทบขาดเลยละ แต่พอเราลุกขึ้นมา เราหายทันทีเลย

นี่มันหลอกลวงทั้งนั้นนะ นี่คือความล้มเหลวของเราเอง คือความล้มเหลวของการนั่งสมาธิ การล้มเหลวของการประพฤติปฏิบัติ การล้มเหลวเพราะอะไร

การล้มเหลวเพราะการศึกษาของเรา เราบวชใหม่ เราเป็นพระใหม่ พระใหม่ขึ้นมาการศึกษาในพระพุทธศาสนา มันยังไม่มีความรู้ในพระพุทธศาสนาพอ

ถ้ามันมีความรู้ในพระพุทธศาสนาพอ เขาจะบอกเลยนะ คนเรามีกายกับใจ ร่างกายก็มีขันธ์ ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ใจที่เอ็นเจ็บปวดมันเป็นเวทนา ถ้าเวทนาเวทนาสักแต่ว่าเวทนา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่เรา

ถ้ามีความรู้มากมันยิ่งแยกแยะมาก มันยิ่งหลงทางมาก แต่ถ้ามันไม่รู้อะไรเลย โอ้โฮ! มันรุนแรงจนเอ็นจะฉีกจะขาดเลยละ

มันรุนแรงจนเอ็นจะฉีกจะขาดเพราะมีความกดดัน มีความกดดัน เราตั้งสติไว้ แล้วเราก็นั่งสมาธิไว้ จิตนี้มันไปรับรู้สิ่งอื่นไม่ได้ เพราะเรามีสติกำหนดลมหายใจหรือกำหนดพุทโธก็แล้วแต่

แต่นี้มันมีความกดดัน มันไม่มีทางหนีได้ มันก็ไปโง่ ไปเสวยกับความเจ็บปวดนั้น ไปเสวยอารมณ์ เสวยความเจ็บปวดนั้น มันก็เอาความเจ็บปวดนั้นต่อรอง ต่อรองให้การภาวนาเราล้มเหลว

แต่ถ้ามีสติปัญญานะ เรากำหนดชัดๆ กำหนดชัดๆ กำหนดพุทโธชัดๆ กำหนดลมหายใจชัดๆ แล้วถ้ามันจะเจ็บปวดอย่างไร ถ้าเราทนได้ เราทนได้ พอมันผ่านตรงนี้ไปมันจะปล่อยหมดเลย ใจความเจ็บๆ จะหายหมดสิ้นเลย แล้วมันจะว่างหมดเลย แล้วมันจะเกิดความมหัศจรรย์เลย อันนี้มันอยู่ที่ขันธ์ ขันธ์ธรรม ขันธ์คือความอดทน

คนเขาทำไรไถนาขึ้นมาเขาทุกข์ยากทั้งวันเขายังทนได้ ใจนิ่งสมาธินิ่งเฉยๆ ไม่ได้แบก ไม่ได้ห้ามอะไรเลย แต่แบกหามร่างกายนี้ แบกหามความเจ็บปวดนี้ แล้วยิ่งจะแบกหามความเจ็บปวดนี้ ความเจ็บปวดมันยิ่งจะเจ็บปวดซ้ำเข้าไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันเจ็บปวดให้มากขึ้นไป

แต่ถ้ามีขันธ์ความอดทน เราหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ ตั้งไว้ ความเจ็บ ถ้าไม่ไปรับรู้มัน ไม่ไปสนใจมัน มันจะหายไป หายไปอย่างนี้หายไปโดยขันธ์ธรรม หายไปโดยขันธ์ธรรมคือความอดทน มันไม่ใช่หายไปด้วยใช้สติด้วยใช้ปัญญา หายไปด้วยวิปัสสนา ยัง

การปฏิบัติเริ่มต้น เริ่มต้นจากสมมุติ เริ่มต้นจากเรานี้แหละ เริ่มต้นจากความไม่เข้าใจ เริ่มต้นจากไม่รู้นี้แหละ แต่เวลาเราปฏิบัติไปแล้ว เพราะความไม่รู้ เราก็ไม่รู้ แต่กิเลสมันรู้ กิเลสมันพลิกแพลงมากกว่า กิเลสมันก็เอาความเจ็บปวดมากกดดัน เอาความวิตกกังวลว่าเราจะต้องมีหน้าที่การงานอย่างนั้น ถ้าทำอย่างนี้ไปแล้วร่างกายจะประสบความเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างนั้น มันเอาความนี้มากกดดันตลอดเลย แล้วเราก็เชื่อ

แต่ถ้าเราไม่เชื่อ เราไม่เชื่อเพราะว่านี่โกหกทั้งนั้น ใครโกหก กิเลสมันโกหก กิเลสมันเอาขึ้นมาต่อรองกับเรา

แต่ถ้ามีสติปัญญา มีสติปัญญา คนที่เขานั่ง เขานั่งทำงาน พวกนั่งทำงานโรงงานเขานั่งหรือเขายืนอยู่ในอิริยาบถเดียวทั้งวันๆ เขาอยู่ได้ คนทำไร่ทำนาหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินอยู่ที่กลางท้องนาเขาก็ทำได้ ใจของเราทำสมาธิทำไมจะทำไมไม่ได้

ถ้ามันมีปัญหาอย่างนี้ คิดได้แบบนี้ มันจะมีความอดทน

เราก็เป็นคนหนึ่ง เราก็มีความมุมนะคนหนึ่ง เราก็มีवासนาได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วได้มาบวชเป็นพระด้วย แล้วตอนนี้กำลังเริ่มปฏิบัติด้วย เราจะเป็นลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันก็ต้องมีความมุมนะ มีความมานะบากบั่น มีความอดทน มีขันติธรรม เพื่อเอาชนะสิ่งที่กิเลสเอามายั่วยวนยั่วเย้า ถ้ามันผ่านตรงนี้ไปนะ ถ้ามันผ่านไปได้ ว่างหมด ว่างนี่เข้าสู่สมาธิ ถ้าว่างอยู่ก็เข้าสู่ความปล่อยวาง

แล้วก็ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ พอว่างแล้วนะ พอว่างเข้าไปสักสิบนาทีครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงหนึ่ง เดี่ยวก็เจ็บอีกแล้ว ใจที่ว่างๆ เดี่ยวเจ็บอีกแล้ว เหมือนกับจิตเสื่อมนี้เลย มันมีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ

นี่ก็เหมือนกัน พอมันว่างแล้ว ว่างเพราะอะไร ว่างเพราะว่ามีสติปัญญา ปัญญาที่ยกขึ้นมาแยกแยะต่อรองกับกิเลสที่มันเอามาหลอกล่อ

ถ้ามันด้วยสติด้วยปัญญาของเรา ด้วยสติปัญญาของเราต่อรองกับกิเลส ถ้าต่อรองกับกิเลสเป็นความจริง พอความจริง เหตุผลของเราเหนือกว่า กิเลสมันอาย มันก็เบาบางตัวลงไป เบาบางตัวลงไป อาการที่เป็นเวทนาที่มันแบกหามไว้มันก็ปล่อยวางไปด้วย พอมันปล่อยวางไปด้วย จิตมันก็เด่นชัดขึ้นมา

พอจิตมันเด่นชัดขึ้นมามันก็เป็นสมาธิไป มันก็ว่างไป พอว่างสักพักหนึ่งเดียวกิเลสมันฟื้นตัวขึ้นมาอีกแล้ว พอฟื้นตัวขึ้นมา ชักรู้สึกเจ็บๆ ตรงที่หิวเข้าอีกแล้ว ชักรู้สึกเจ็บๆ ตรงที่มันเคยเจ็บอีกแล้ว มันมาใหม่อีกรอบหนึ่งแล้ว มาใหม่เราก็ฝึกหัดไปนี่ไง ประสบการณ์ของการปฏิบัติ

ประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ไง ความเพียรชอบใจ ความเพียรชอบ ความวิริยะ
ความอุตสาหะ เพื่อจะเอาชนะกิเลสค้นหาความทะยานอยากในใจของตนไง แล้วกิเลสมันอยู่
ไหนล่ะ

กิเลสเป็นนามธรรม กิเลสมันอาศัยขันธ์ ๕ เป็นเครื่องมือ อาศัยความคิด อาศัยเวทนา
อาศัยพวกนี้เป็นเครื่องมือของมันๆ อาศัยสิ่งที่เราทำขึ้นมาต่อต้าน ต่อต้านการกระทำของเราไง
แล้วเราจะเชื่อธรรมหรือเชื่อกิเลสล่ะ

ถ้าเราจะเชื่อธรรม ก็ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้า
เราจะเชื่อกิเลส เราก็เชื่อความเจ็บปวด เชื่อความฟ่ายแพ้ เชื่อความยอมแพ้ ราบคาบ...จะเชื่อ
ใครล่ะ

นี่พูดถึง ถ้าเจอแบบนี้เราจะทำอย่างไร คำถามไง ถ้าขอคำแนะนำว่า เวลาปฏิบัติเจอ
อาการแบบนี้ จะมีอะไรไปสู้รบตบมือกับกิเลส

เวลาหลวงตาท่านสอน เวลาสู้กับเสือสู้มือเปล่าใช้ไหม

เราก็เหมือนกัน เวลานายพรานป่าเข้าป่าเพื่อไปล่าสัตว์ เขาไปเจอเสือ ใจของเราเที่ยว
กายนคร เอาสติปัญญาเที่ยวเข้ามาในร่างกายของเรานี้ เที่ยวเข้ามาในจิตใจของเรา แล้วเราจะ
ไปเจอกิเลส เจอเสือ เราจะเอาอะไรไปสู้กับมันล่ะ

เราก็ต้องมีสติไง เราจะเอาสติ เอาสมาธิ เป็นอาวุธจะไปต่อสู้กับเสือในใจดวงนี้ ต่อสู้
กับกิเลสของเรา ถ้าต่อสู้กับกิเลสของเรา นี่ฝึกหัดๆ

ถ้าสติปัญญาไม่เท่าทัน มันก็จะเจ็บจะปวด มันก็จะวิตกกังวล ถ้าสติปัญญามันเท่าทัน
ความเจ็บปวดนั้นก็เบาบางลง ถ้าเราชนะ ความเจ็บปวดนั้นจะหายไปเลย หายหน้าจนเรา
แปลกใจ ใจที่มันปวดๆ อยู่มันหายไปไหน

ถ้าหายไปนะ มันมาทันทีเลย เพราะอยากไปหามัน นี่ด้วยความไม่รู้เท่าทันนะ สิ่งนี้เป็น
นามธรรมทั้งสิ้น เป็นนามธรรมๆ

แต่ถ้าเราทำไปแล้ว เราฝึกหัดของเราไปแล้ว เรารู้เท่า สิ่งที่เป็นนามธรรมๆ เป็นรูปธรรมเลย เป็นวิทยาศาสตร์เลย จับต้องได้เลย เวลาสติ มหาสติมันจับต้องได้ เวลาพิจารณาของมันชัดเจนของมันมาก ถ้าชัดเจนของมันมาก นี่คือวิธีการแก้ไข

เขาถามว่า แล้วควรทำอย่างไร

ให้ฝึกหัดนั่งสมาธิต่อไป นี่ไง สงสัยน่าจะเป็นพระเพ็งบวช เพราะเขาบอกเพ็งทำได้ดีกว่าวัน เพ็งหัดสืบกกว่าวัน

ถ้าได้บวชมาแล้วได้กระทำ มันก็จะเป็นประโยชน์กับเรานั้นแหละ บวชที่หนึ่งได้เอาเลือดเนื้อเชื้อไขของพ่อของแม่มาค้าจุนศาสนา แล้วหัวใจของเราเป็นของเราเองได้มาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา

พุทธะ หัวใจของเราเป็นพุทธะ ได้สัมผัสผัสของธรรมๆ มันได้ทั้งชาติทั้งตระกูล ได้ทั้งตัวเราเอง ถ้ามันเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมาละ มันจะมีคุณธรรมในใจของเราขึ้นมา เกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วเราประพฤติปฏิบัติได้ตามความเป็นจริงของเราขึ้นมา

นี่พูดถึงว่า คำแนะนำในการต่อสู้กับเวทนาที่มันเอ็นจะฉีกจะขาดเลยละ

แต่เราชื่นชมนะ เราชื่นชมว่าเวลาเขาปฏิบัติแล้วเขาเอาจริงเอাজัง ถึงได้มาเจอเวทนาเจออาการแบบนี้ ถ้าเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย บวชมาแล้วไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น บวชมาพอเป็นพิธีเฉยๆ แต่ถ้าบวชมาแล้วเราต่อสู้ของเรา มีการกระทำของเราให้ได้ประสบการณ์ของเรา

แล้วว่า ถ้าเป็นความจริง เราเป็นคนจริง เราเป็นคนดี เราเป็นคนยอดคน ถ้าเป็นคนดี คนจริง คนยอดคน ต้องเข้าใจเรื่องอย่างนี้ ต้องชนะอาการเจ็บปวด ต้องชนะอาการชาสั่น แขนขา รู้สึกเจ็บมาก แล้วพอลุกขึ้นมาแล้วหายหมดเลย

แต่ถ้ามันเป็นจิตมันลงสู่สมาธิละ มันหายยิ่งกว่านี้ หายแล้วว่าง หายแล้วมีความสุขยิ่งกว่านี้ เพราะจิตมันเป็นอิสระ

แต่เป็นผู้ฟ่ายแพ้ ลูกขึ้นจากการปฏิบัติมันก็เลยหาย หายเพราะเราหลีกหนีมัน
มา แต่ถ้าเป็นธรรมๆ นะ มันจะหายไปต่อเมื่อธรรมะชนะกิเลส กิเลสต้องหลบหน้าไปหลีกเร้นไป
ให้ธรรมมันชนะ ถ้าธรรมชนะ เราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เอวัง