

ความกลัว

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

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

หลวงพ่ : มันน่าสงสารคนเอาจริงเอาจัง มันเป็นอย่างนี้ มันมีอุปสรรค

ถาม : เรื่อง “ทำอย่างไรความกลัวจึงจะหาย เพราะความกลัวคืออุปสรรค”

กลัวความมืดและกลัวว่าจะเจอผี กลัวจริงๆ รู้ก็รู้ว่าหลอกตัวเอง คิดได้ แต่ทำไม่ได้เลย กลัวจนบางครั้งรู้สึกเหมือนจะเสียสติ มันทรมานมาก และเป็นอุปสรรคกับการปฏิบัติจริงๆ แม้แต่ตอนนั่งสมาธิยังกลัว ทั้งที่ตัวเองก็ชอบความเงียบสงบ ไม่ชอบความวุ่นวายเลย แต่มันกลัว

ตอบ : ใ้คำว่า “เรื่องกลัวๆ” ถ้าเป็นความกลัว โดยธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์มันมีความกลัวโดยสัญชาตญาณ ทุกคนมีความกลัวทั้งนั้นนะ เรากลัวว่าเราจะตกงาน เรากลัวว่าในครอบครัวเราจะมีปัญหา เรากลัวว่าเราจะเจออุปสรรค เรากลัวไปหมด ทุกคนโดยสัญชาตญาณ ทุกคนมันมีความกลัวโดยพื้นฐาน ความกลัว เพราะมีความกลัวเราถึงตื่นนอน ดูลิ มันมีอุปสรรคสิ่งใด ทางวิทยาศาสตร์ที่มันพัฒนามา พัฒนามาก็เพราะมีอุปสรรคนี้แหละ เพราะมันมีอุปสรรค มีความทุกข์ความยาก เขาก็คิดค้นทำวิจัยขึ้นมาจนเราได้เทคโนโลยี ได้สิ่งใดมาเป็นที่พึ่งอาศัย

นี่ก็เหมือนกัน โดยความกลัวมันเป็นธรรมชาติ แต่โดยความกลัวนี้มันกลัวโดยสัญชาตญาณ กลัวเป็นธรรมชาติ กลัวโดยที่ไม่เกินกว่าเหตุ มันก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่เวลามันกลัว กลัวจนเสียเลย เห็นไหม ทั้งๆ ที่เป็นคนชอบความสงบ ทั้งๆ ที่ไม่ชอบความวุ่นวายเลย แต่ไม่ชอบความวุ่นวายเลย มันก็ควรจะชอบความสงบ ชอบที่สงบ แต่เวลาเข้าไปที่สงบ มันกลัวจนทรมานมาก

เห็นไหม เวลาเราก็คิดได้ว่าเราต้องการความสงบสัจ เราต้องการภาวนา เวลาไปภาวนาจริงๆ มันก็ไปกลัวผี เราไปกลัวความมืด ไปกลัว เวลามันกลัวขึ้นมาะ กรณีกลัวนี่มันเป็นเรื่องจริงนะ มันเป็นเรื่องจริงเพราะคนเรามีกิเลสค้นหาความทะยานอยาก มันเป็นอย่างนี้ แต่ให้มันกลัวพอประมาณ ใจ ให้มันกลัวพอประมาณ สิ่งนั้นมันก็เป็นประมาณ

กรณีอย่างนี้มันมีครูบาอาจารย์ทั้งนั้นนะ ดูสิ เวลาหลวงตาท่านเล่าประวัติของท่าน ท่านไปอยู่ป่าอยู่เขา ท่านพูดเอง ท่านเป็นคนกลัวสัตว์มาตั้งแต่ก่อนบวช แล้วเวลาท่านไปอยู่กับหลวงปู่มัน หลวงปู่มันให้ไปอยู่กับเสือ แล้วพี่ชายของท่าน พี่ชายของท่านไปเยี่ยม พอไปเยี่ยมขึ้นมา หลวงปู่มันก็บอกว่า ตอนนี้ให้ไปอยู่ที่นั่นๆ แล้วพี่ชายของท่านก็เป็นพรานป่าเหมือนกัน ก็ไปเยี่ยมหลวงตา พอไปเยี่ยมหลวงตาเสร็จ กลับไป ไปร้องให้กับแม่เลย

นี่หลวงตาท่านเล่าให้ฟังว่าเวลาท่านกลับมาเยี่ยมแม่ เพราะพี่ชายรู้ว่าน้องชายกลัวอะไร แล้วพอกกลัวอะไร ไปอยู่สภาพแบบนั้นนะ คือสงสารน้อง พี่ชายหลวงตาไปเยี่ยมหลวงตานะ กลับไป ไปรำพึงรำพันกับแม่ตัวเองใจ บอกเลยว่า น้องชายเป็นคนขี้กลัว มันกลัวอย่างนั้นๆ เพราะพี่น้องมันโตด้วยกันมา มันรู้ แล้วทำไมไปอยู่สภาพแบบนั้น

แต่เวลาอยู่สภาพแบบนั้นนะ หลวงปู่มันท่านให้ไปอยู่ หลวงปู่มัน เห็นไหม ดูสิ เวลาจิตมันเสื่อม เวลาทำอะไรสิ่งใดแล้วไม่เป็นประโยชน์ คนมันกลัวเสือ ท่านก็ให้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ใกล้เสือ พออยู่ใกล้เสือ พี่ชายไปเยี่ยม ไปเห็นสภาพ ไปเห็นรอยเท้าเสือ ไปเห็นเสือมันเดินไปเดินมาแถวนั้นนะ แล้วคิดดู น้องชายเรามันจะกลัวขนาดไหน

นี่พูดถึงท่านเล่าเองนะ หลวงตาท่านเล่าเองว่าพี่ชายไปเยี่ยม แล้วกลับไปฟ้องแม่ ไปฟ้องแม่ว่าน้องชายไปอยู่ด้วยความทุกข์ทรมานขนาดนั้น นี่พูดถึงว่ามองโดยภาพทางโลก เพราะเขารู้ของเขอย่างนั้น

แต่หลวงปู่มันท่านเอาเป็นประโยชน์ใจ เอาความกลัวนั้นเป็นประโยชน์ เห็นไหม เวลาท่านไปอยู่ในป่า ไปอยู่กับเสือ ท่านบอกเวลามันกลัว ด้วยความกลัว เพราะ

ธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์มีความกลัวเป็นพื้นฐาน มีความวิตกกังวลเป็นพื้นฐาน ที่นี้
พอมันกลัวขึ้นมา กลัวจนตัวสั่น

พอกกลัวจนตัวสั่น ท่านใช้ปัญญาเลย ท่านใช้ปัญญา ท่านตั้งสติของท่าน ท่านใช้
ปัญญาของท่านนะ อ้าว! ไปกลัวอะไรมัน มันเป็นสัตว์ เราเป็นมนุษย์ อ้าว! มันมีขน เรา
ก็มีขน อ้าว! มันมีหนัง เราก็มี มันมีตา เราก็มี มันมีทุกอย่าง เรามีหมดเลย เห็นไหม
กิเลสมันไล่กันมา ถ้ามันมีเหมือนกัน เราไปกลัวอะไรมัน ก็เหมือนกันนะ สุดท้ายแล้ว มัน
มีหาง เราไม่มีหาง พอมันมีหาง ถ้าโดยกิเลสแล้ว ถ้ามันมีหางก็ต้องกลัวมันสิ เพราะเรา
ไม่มีหาง แต่ปัญญา เห็นไหม มันมีหาง แต่ตัวมันเองมันยังไม่กลัวหางมัน แล้วเราจะไป
กลัวมันทำไม นี่ปัญญามันพลิก

มันมีหาง ถ้ามันมีหาง หางเป็นคุณสมบัติพิเศษ เสือก็ต้องกลัวหางมันเองสิ เสือ
มันไม่กลัวหางมัน หางมันเป็นประโยชน์ ไว้การทรงตัว ไว้ต่างๆ เห็นไหม มันมีหาง มันยัง
ไม่กลัวหางมันเอง แล้วเราจะไปกลัวทำไม นี่เวลาท่านพูดอย่างนี้จบนะ เวลาท่านไล่ของ
ท่านไปแล้ว เวลาจิตมันปล่อย ท่านบอกเวลากลับก็คนคนหนึ่งนะ เวลากลับ กลัวจนตัว
สั่น กลัวจนก้าวขาไม่ออก แต่เวลาพิจารณาไปแล้วนะ พอปัญญามันไล่ไปแล้ว มัน
ปล่อยหมดนะ มันกลัวหาญมาก เสืออยู่ไหน ตัวไหนมันตัวใหญ่จะให้ตัวนั้นกินก่อน เดิน
เข้าหาเลย เดินเข้าหาเสือเลย เดินไปตรงนั้น ไม่มีเสือ เดินเข้าไปตรงในที่มืด ไม่มีเสือ
เดินไปที่ไหนก็ไม่มีเสือ มันมีแต่สังขารมันปรุง มันมีแต่ความคิด ความกลัววิตกกังวล
แล้วมันสร้างภาพขึ้นมาว่ามันเป็นเสือ เสือตัวใหญ่ๆ มันมาหมอบอยู่ข้างทางจกรม มัน
จะคอยกินหัวเรานะ มันวิตกกังวลไปหมด นี่พูดถึงว่า ถ้ามันมีปัญญาไล่ไปมันก็จบ อันนี้
มันเป็นปัจจุบันของหลวงตา เราเอามาใช้ไม่ได้หรอก

เวลาเราเอามาใช้ ถ้าเราจะไปอยู่ในป่านะ เราก็เอากรงเหล็กไปตั้งไว้ก่อน
เหมือนกับเขาไปถ่ายรูปไฉ่หลาม ก็ต้องมีกรงเหล็กลงไปแล้วก็ถ่ายรูปในทะเล เราจะไป
อยู่ป่านะ เรากลัวมาก เราก็เอากรงไปตั้งไว้เลย ยิ่งตอนนี้ด้วยนะ ไปสร้างเลย เอาเหล็ก
ไปปักไว้เป็นที่ป้องกันสัตว์ไว้เสร็จเลย “อ้าว! คนมีปัญญานะ” มันเถียงนะ กิเลสมัน
เถียง “ก็คนมีปัญญานี้ มันไม่ใช่คนโง่ๆ เรามีปัญญา เราก็ต้องป้องกันตัวเองสิ” แล้วก็ไป
นั่งดูเสือ

เขาเรียกว่า จริตนิสัยของใคร ปัญญาของใครมันเกิดในปัจจุบัน แต่พอเราไปศึกษามาแล้วมันเป็นสัญญา เราก็จำได้ แล้วเราก็จะเอาสิ่งนี้มาเป็นสมบัติของเรา มันเป็นไปได้หรือก มันต้องเป็นปัจจุบันไง ปัจจุบันหมายความว่ากิเลสมันยังไม่รู้ทันความคิดเรา เวลาความคิดมันเกิดขึ้น มันเป็นปัจจุบัน มันแยกแยะของมันในปัจจุบันนั้น มันจะได้ผลตอนนั้น ถ้าเป็นสัญญาคืออดีตอนาคต กิเลสมันมีช่องว่าง มันก็คิดไป เอ็งก็คิดไปสิ กูไม่เกี่ยว ถ้ากูไม่เกี่ยว มันละไม่ได้ แต่เวลาที่มันเป็นปัจจุบัน มันหมุนไปด้วยกัน ด้วยเหตุด้วยผล เวลามันไล่ไปถึงที่สุดแล้วมันก็ปล่อยหมด ความกลัวนั้นก็หาย อันนี้พูดถึงว่าเวลาท่านประพฤติปฏิบัตินะ พอความกลัวหาย ท่านเกิดความกล้าหาญขึ้น

แต่ในสังคมปฏิบัติบางที่เขาไม่เข้าใจ เขาบอกว่า คนเรามีความกลัว พอมีความกลัวก็พิจารณาความกลัว ปล่อยความกลัว เขาบอกเขาได้โสดาบัน พอปล่อยความกลัว เขาได้สกิทาคามี ปล่อยความกลัว เขาได้อนาคามี ปล่อยความกลัว เขาเป็นพระอรหันต์

แล้วบอกความกลัว กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้ามันเป็นเวทนา มันเป็นเวทนาได้ แต่ถ้ามันเป็นปัจจุบัน มันเป็นความจริง ใจความกลัวนี้มันเป็นอารมณ์ มันเป็นอารมณ์ที่เดียวก็กลัว เดียวก็ไม่กลัว แล้วเวลาความกลัว พิจารณาไปแล้วมันปล่อย อย่างที่หลวงตาม้าพิจารณาเสือ เสือมันมีหาง มันยังไม่กลัวตัวเอง เราจะกลัวอะไรละ มันกล้าหาญขึ้นมา กล้าหาญ ท่านไม่เห็นเป็นอะไรเลย ก็เพียงแต่ชนะความกลัว ชนะความกลัวเป็นชนะความกลัวนะ แต่ใจเรื่องอริยสัจมันไม่เป็นแบบนี้ ถ้าอริยสัจมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง นี่พูดถึงว่าความกลัวนะ ถ้าความกลัวมันเกิดขึ้น ความกลัว เรามีสติมีปัญญา แล้วค่อยแยกแยะเอา

จะบอกว่า ทั่วๆ ที่ว่าตัวเองก็รู้นะ มันเหมือนหลอกตัวเอง คิดได้ แต่ทำไม่ได้เลย คิดได้ รู้ได้ ถ้าคิดทางวิทยาศาสตร์ เราก็รู้ได้ แต่มันช่วยตัวเองไม่ได้เลย เห็นไหม เพราะเราคิดตามไปไง นี่กิเลสมันรู้เท่า แต่มันก็ต้องฝึกหัด ฝึกหัดเข้าไปๆ ถ้ามันวางตรงนี้ได้ ชีวิตของเราก็จะสะดวกขึ้น การภาวนาเราก็จะดีขึ้น

ความกลัว ความกลัวมันก็เหมือนมารยาท ใครฝึกหัดมารยาทก็รู้จักเข้าสังคมได้ เข้าสังคมแล้วมันก็ไม่เคอะไม่เขิน นี่ก็เหมือนกัน เราจะประพฤติปฏิบัติ มีปัญญา เราก็แยกแยะของเรา อะไรควรไม่ควร มันก็วางได้ พอวางได้ เราก็จะปฏิบัติไปข้างหน้า

ไฉนนี่พูดถึงความกลัวใจ แต่ความกลัวมันมีอยู่ในทุกดวงจิต ผู้ถามไม่ต้องน้อยใจ ใครๆ ก็คิดอย่างนี้ ใครๆ ก็มีความคิดอย่างนี้เหมือนกัน แต่ความคิดอย่างนี้ ความคิดแบบนี้ ถ้าเขาใช้ปัญญาของเขาเป็นประโยชน์ของเขาก็เป็นประโยชน์ของเขา แต่ของเรา เราจะเอาประโยชน์กับเรา เพราะพอมันผ่านความกลัวเข้าไป เขาบอกว่า เขาเป็นคนที่ชอบความสงบ ชอบความเงียบ ไม่ชอบความวุ่นวายเลย แต่ทำไมมันกลัว

อ้าว! ถ้าอย่างนี้ เราชอบความสงบ เราชอบความเงียบแล้ว มันจะไม่มีอะไรเลย จะเป็นพระอรหันต์ไปเลยหรือ ชอบก็ส่วนชอบสิ ก็เลสก็ส่วนกิเลส มันไม่เกี่ยวกันนะ เราชอบที่สงบสงัด เราชอบ เราชอบที่ปลอดภัย เราชอบที่จิตมันจัดสรรให้ บอกที่นี้ปลอดภัย ที่นี้สงบสงัด แต่เวลาเราไปที่สงบสงัดขึ้นมา ที่ครูบาอาจารย์ท่านไปวิเวก ท่านไปเที่ยวป่าช้า ท่านไปเที่ยวที่มีสัตว์มีเลือด กันี่ไง ก็ไปคุ้มกิเลสมันออกมาไง เวลาเราปฏิบัติ เราก็ต้องการัง ต้องการเอาสิ่งความกลัวมันไม่ให้เราคิดมากไป

ถ้าเราอยู่สุขสบาย มันคิดร้อยแปดเลย พอลความกลัว พอลกลัวเสือ กลัวผี มันหาพุทโธเลย มันหาที่พึ่งใจ พุทโธๆ จณจิตมันสงบได้ เห็นไหม แต่ถ้ามันไม่ไปหาความกลัว มันก็คิดไปเลย นั่งภาวนานู่นนะ เห็นสวรรค์นรกไปทั่ว มันเที่ยวไปทั่ว ส่งออกไปทั่ว มันก็เลยต้องไปป่าช้า นั่นเขาเอาความกลัว เอาสิ่งนี้มาบีบคั้น มาป้องกันตัวเองไม่ให้ตัวเองส่งออก เขาใช้ประโยชน์จากมันไป

แต่ตอนนี้โยมไม่ได้ประโยชน์จากมัน เพราะว่ามันใจดำ ใครมันมีข้อบกพร่องในใจ มันก็จะเป็นโทษนั่นแหละ อันนี้พูดถึงถามความกลัวนะ แล้วอันนี้คนเดียวกันเลย

ถาม : เรื่อง “ทุกครั้งที่นั่งสมาธิและเดินจงกรมฟังตลอดเวลา”

ไม่ว่าจะเดินหรือจะนั่ง จิตฟังชานตลอดเวลา ทุกครั้งที่เผลอก็จะหลุดไปคิดตลอด แต่พอนึกขึ้นมาได้ก็จะพุทโธต่อไปเรื่อยๆ แล้วก็จะเผลออีก เป็นอย่างนี้ตลอดทุกครั้ง และเวลานั่งก็จะไม่เคยได้ความสงบเลย จิตมันฟังจนรู้สึกรำคาญตัวเอง จนบางครั้งไม่อยากจะนั่ง เลยรู้สึกอึดอัดและรำคาญตัวเองจริงๆ

ตอบ : ตัวเรานี้ไม่มีความดีเลย ทั้งไม่พอใจ ตัวเราไม่มีอะไรดีเลย มันไม่มีอะไรดี เพราะเวลากิเลสมันพาออก

ตัวเราไม่มีอะไรดีได้อย่างไร ตัวเรา ดูลึ เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา มันพุ่งไปตลอดเลย ถ้ามันพุ่ง เรากำหนดพุทโธไม่ได้ เรามีสติปัญญาของเรา ใช้ปัญญาอบรมสมาธิเลย อ้าว! ให้คิดไป ตามความคิดไปเลย ตามความคิดไป ถึงเวลาถ้ามันเท่าทันความคิดมันก็หยุดของมัน ถ้ามันหยุดได้ เห็นไหม ถ้ามันหยุดได้

ทำอะไรมันหยุดหงิด มันหลุดตลอด มันทำอะไรไม่ได้ประโยชน์เลย เพราะเวลาคนทำงาน เขาเรียกว่านักแสดงเขาต้องเป็นธรรมชาติ ไปแสดงกั๊กๆ กั๊กๆ เขาไม่มีใครดูหรอก เขาต้องทำให้เป็นธรรมชาติ แล้วมันก็ทำเป็นธรรมชาติไม่ได้ เว้นไว้แต่มันเผลอ ถ้าไม่แสดงนี่เป็นธรรมชาติ พอแสดงขึ้นมา ไม่เป็นธรรมชาติทันทีเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาไม่ปฏิบัติมันก็เป็นปกติ เวลาเอาจริงเอาจังขึ้นมา พุ่งทุกทีเลย แล้วเวลาไม่ปฏิบัติมันพุ่งใหม่ มันจะพุ่งทั้งวันทั้งคืนเลยหรือ ก็ไม่เห็นมันพุ่งเลย แต่พอจะปฏิบัติ พุ่งทุกทีเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจะเข้ากลัองที่ไรไปไม่เป็นเลย เวลาอยู่คนเดียว โอ้โฮ! คนนี้มีแวว คนนี้มีแวว พอเข้ากลัองเท่านั้นแหละ โอ้โฮ! กลายเป็นท่อนไม่ไปเลย ทำอะไรผิดไปหมดเลย

เห็นไหม มันพุ่ง นี่เขาเรียกค้นหาซ่อนค้นหา ถ้าเราไม่ทำอะไรเลยก็ไม่เห็นมีอะไร เราไม่ทำอะไร มันก็ปกติ แต่เวลาจะเอาจริงเอาจังขึ้นมา มันพุ่งไปเลย กิเลสมันทันนะ กิเลสมันคอยกิดคอยขวางมาตลอด ถ้ากิเลสคอยกิดคอยขวางมาตลอด แล้วเราก็เอาจุดนี้เป็นประเด็น มันไปไหนไม่รอดหรอก ถ้ามันไปไหนไม่รอดนะ อันนี้เขาเรียกว่า จิตนิสสัย

ถ้าวาสนาของคน เราจะปฏิบัติก็ธรรมดา นี่ ธรรมะคือธรรมดา ธรรมะคือสัจจะ มันเป็นเรื่องปกติชีวิตประจำวัน โอ้โฮ! เวลาจะปฏิบัติธรรมที่หนึ่งต้องดอกบัว ๕ ชั้น ๖ ชั้น จะไปนั่งบนนั้นนะ ทำเสียใหญ่โต แล้วนั่ง ๒ นาที เลิก จัดที่นั่งภาวนานี้จัดที่เกือบตาย นั่ง ๒ ที่ อ้าว! พอ เลิก กลับบ้านได้

มันเรื่องธรรมดา ธรรมะคือความเป็นธรรมดา คือชีวิตประจำวันนี่ แล้วชีวิตประจำวันมีสติปัญญาขึ้นมา รู้เท่า สติเรารู้เท่าตัวเราเอง ถ้ารู้เท่าตัวเราเอง แค่นี้แหละ ปฏิบัติจะเอาอะไร

เวลาหลงตาทันทุด เวลาปฏิบัติไปแล้ว เวลามันเคร่งครัด เวลามันจริงจัง ใ้ นั่นก็ถูกต้อง มันถูกตรงนั้นไง แต่ถ้ามันละเอียดขึ้นไป มรรคหยาบหยาบมรรคละเอียดไป คำว่า “มรรคหยาบ มรรคละเอียด” คือว่าสิ่งหยาบๆ จิตเราละเอียดไม่ได้ อารมณ์ความรู้สึก เรามันจะละเอียดลึกซึ้งเข้าไป ถ้าละเอียดลึกซึ้งเข้าไป มันจะละเอียดเข้าไปๆ ถ้าละเอียดเข้าไป มันต้องพัฒนาขึ้นไป

แต่ถ้าเวลาเริ่มต้น ก่อนที่จะละเอียด มันมาจากไหนละ เราไม่เริ่มต้น เราไม่มีจุดยืน เราไม่มีจุดสตาร์ท มันจะไปตรงไหนละ นี่ไง เวลาจะปฏิบัติ ปฏิบัติเอาอะไรมาปฏิบัติละ เอาอะไรปฏิบัติ เอาความคิดปฏิบัติไง ถ้าเอาความคิดปฏิบัติ มันก็สร้างภาพทำอะไรก็ได้ คิดจินตนาการได้หมด แต่จริงๆ ไม่รู้อะไรเป็นอะไร ไม่รู้เลย แต่เรามาเถียงกันนี้เก่ง เก่งเพราะอะไร เพราะว่าไปเอาธรรมะของพระพุทธเจ้า ไปเล่าธรรมะพระพุทธเจ้าเลย เอามาตั้งใจท้อแล้วเถียงกัน แล้วตัวเองไม่มีประโยชน์ ตัวเองไม่มีคุณสมบัติเลย

แต่ถ้าเป็นความจริง อ้อ! สติเป็นแบบนี้ ถ้าสมาธิ จิตสงบ แล้วปัญญา โอ้ย! มันจะพูดเองเลยว่าปัญญาทางโลกกับปัญญาทางภาวนาจะแตกต่างกันเลยถ้าเราได้ปัญญาจริงๆ ถ้ามันได้ปัญญาจริงๆ เห็นไหม ยืนกระต่ายขาเดียวเลย ถ้าภาวนามยปัญญาจะเป็นแบบนี้

ไอ้สิ่งนั้นมันจินตนาการทั้งนั้น เพราะมันจินตนาการทั้งนั้น คุณสมบัติอย่างนั้น มันจะให้ผลอย่างนั้น แต่ถ้ามันเป็นภาวนามยปัญญา มันแสดงออกจากจิต คนเราถ้าจิตมันมีสามัญญ์ลำนึก จิตที่มันแสดงออก มันกลัว มันกลัว มันระวัง มันสงวนมันรักษา มันถนอม ถ้ามันถนอมแล้ว เรามีคุณวิเศษ มีความจริงในใจ แล้วกิริยาภายนอก ถ้ามันออกไป มันจะพาให้เสื่อม คนที่มีสติปัญญาเขาจะออกมาใหม่

ถ้าเขาจะไม่ออกมา การเดิน การเหยียดการคู้ เขาระวังตัวของเขา ถ้าระวังตัวของเขา คนปฏิบัติมองคนปฏิบัติออก ถ้าคนปฏิบัติอย่างนั้นนะ เราจะหลีกเขาเลย ให้เขา

รักษาของเขา เราอย่าไปคิดไปขวาง เว้นไว้แต่เวลาเพื่อนฝูงเขาหย่าเล่นกัน นั่นอีกเรื่องหนึ่ง นี่ถ้ามันเป็นจริง มันเป็นจริงแบบนั้น

นี่พูดถึงทำอะไรมันฟังทุกครั้งเลย มันฟังมันชวนจนอดอดรำคาญตัวเอง

เวลาจะปฏิบัติธรรมไง แล้วก็บอกว่าฉันจะเป็นคนดีไป พอฉันจะเป็นคนดี ทุกคนยกมือขึ้น ฉันเป็นคนดี...มันไม่มีหรอก

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจะปฏิบัติมันต้องให้สงบราบคาบไปทุกอย่าง ทุกอย่างจะเปิดโล่ง...ยัง ยังไม่รู้จักกิเลสของตัวเองหรอก กิเลสของเรานี้แหละ ถ้ามันสำมะเลเทเมา มันเปิดทางโล่งเลย ถ้าจะทำคุณงามความดี มันปิดทางเลย มันปิดทางอย่างนี้มีอุปสรรคไปหมด ทำอะไรผิดพลาดไปหมด ผิดพลาดจนตัวเองเบื่อเลย แต่ถ้ามันจะไปทำสำมะเลเทเมานะ โอ้โฮ! ทางโล่งสะดวก ไปได้เลย...ยังไม่รู้จักกิเลส

ถ้ากิเลส ทำไมต้องฝืนล่ะ เราฝืนๆ กันนี่ฝืนอะไร

เราฝืนความพอใจของเรานี้แหละ ฝืนความคุ้นชินของมันนี้แหละ อยากไป ไม่ไป อยากทำ ไม่ทำ ฝืนมันตลอดๆ ฝืนคือฝืนกิเลส ฝืนเรานี้ฝืนความรู้สึก ฝืนอารมณ์เราคือ ฝืนกิเลส เพราะกิเลสมันก็อาศัยอารมณ์เรา อาศัยสติปัญญา ๔ เป็นทางออกไปหาประโยชน์ของมัน ถ้าเราจะเอาความจริง เราก็ฝืนมันไป ฝืนมัน จะไปไม่ไป

ไฉนบอก “ไม่ไปไม่ได้ ไม่ไป ผิด”

มันหลอกตัวเองตลอด ฝืนมันเลย ถ้าฝืนมันนะ ฝืนมันใหม่ๆ ฝืนไป จนมันทำจนมันมีหลัก พอมันทำมีหลัก มันเข้าใจ อ้อ! ถ้าเราไปตั้งแต่ตอนนั้นนะ ปานนี้เราก็ตีเสียไปแล้ว เห็นไหม ตอนนั้นมันอยากไป เราก็มองไม่ไปกับมัน ตอนนี้อยู่เลยยังเป็นนักปฏิบัติอยู่นี่ไง แต่ถ้าตอนนั้นมันยุมันหย่า แล้วเราไปกับมันนะ จบแล้วครับ พอไปแล้วมันไม่กลับมาแล้ว เพราะกลับไปทุกซ์ มันไม่เอา เพราะไปแล้วมันสบาย สบายของใคร สบายกิเลสไป กิเลสมันลากเอาไปเป็นขี้ขำมันไป มันลากเอาไปสับไปยำไป พอมันลากไปอย่างนั้นก็ชอบ แต่เวลาฝืนมันเป็นแบบนี้ อย่างที่ถามมานี้ มันอดอดขัดข้อง มันฟังชวน มันทุกซ์ มันไม่มีอะไรเลย...นี่แหละสู้กับมัน สู้กับมันจนมันสงบระงับนะ

ดูสิ เขาดับไฟป่า ไฟป่าเวลามันแผดเผาไปทุกอย่างเลย ถ้าผู้ดับไฟป่า ไฟป่ามันดับแล้ว สิ่งที่มีมันเผาผลาญมา มันก็เป็นปุ๋ย เมล็ดพันธุ์พืชที่มันโดนความร้อนมันจะแตก แล้วมันจะตกดิน มันจะงอกขึ้นมาใหม่

ถ้าเราฝัน ฝันจนเราควบคุมได้นะ เดี่ยวต้นไม้มันจะงอกงามขึ้นมา ถ้าฝนตก มันได้ความชุ่มชื้น ป่ามันจะฟื้นฟูขึ้นมา พอเห็นความฟื้นฟูขึ้นมา เราจะ อ้อ! กิเลสมันร้ายขนาดนี้เชียวหรือ

ทีนี้เวลาเราพึงธรรมๆ เราอยากได้ธรรมะกัน แต่เราไม่รู้จักกิเลส เราไม่รู้จักกิเลส มันก็คิดขวางอย่างไร มันทำอย่างไรให้เรามีอุปสรรคใจ นี่ไง ว่าทำดีๆ แล้วไม่ละความชั่วละ ไม่ละสิ่งที่กิเลสมันลากไปละ นั่นละต้นเหตุต้นชั่วของมันเลยละ มันลากไปนั่นละ แล้วมันลากไป มันอยู่ไหน มันก็คือเราไง

ถ้าอะไรที่มันสะดวกสบาย อะไรที่มันพอใจ มันก็ชอบใจ มันก็ไปกับเขา แต่ที่มันเป็นธรรม โอ้ย! เป็นธรรมนั่นผิดหมดเลย อย่างที่ว่า จะไปก็ไม่ไป จะทำก็ไม่ทำ ผิดทุกอย่างเลย นี่ประพจน์พรหมจรรย์ พรหมจรรย์คือหนึ่งเดียว พรหมจรรย์คือความสงบสงัด ถ้ามันสงบได้มันก็เป็นความจริงของเรา นี่พูดถึงความจริงนะ

นี่พูดถึงว่าเวลาเริ่มต้น คนถามคนเดียวกันไง “ทำอย่างไรจะละความกลัวให้หาย เพราะความกลัวคืออุปสรรค อันนี้ทุกครั้งที่นั่งสมาธิและเดินจงกรมฟังตลอดเวลา”

ค่อยๆ นะ พูดถึงเวลาผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ผู้ที่มีเจตนาดีใจ คนมันเหมือนเด็ก เหมือนคนทำงานใหม่ เวลาเข้าไปฝึกงานทำงานกับบอกว่า เราตั้งใจ เราทำดี โอ้โฮ! เราตั้งใจเต็มที่เลย แต่ทำอะไรมันผิดไปหมดเลย โดนเด้ดตลอดเลย ทำไมเป็นแบบนั้น ทำไมคนคอยจับผิด...ไม่ใช่หรือ เพราะเราไม่เป็น

นี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นใหม่มันจะเป็นอย่างนี้ มันมาด้วยความศรัทธาใจ เห็นไหม เราอยู่ทางโลก ชีวิตเราก็ไม่เห็นมีอะไรเลย ชีวิตเราก็ดูปกติ พอจะมาปฏิบัติ โอ้โฮ! หนูนึกไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ ไม่มีอะไรได้สักอย่างเลย แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ จบง่าย ไม่มีอะไรเลย สบาย

นี่ไง พอมันเข้ามาเป็นอย่างนี้ เหมือนคนทำงานใหม่ ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ที่เราพูดนี้เราเห็นใจผู้ที่ปฏิบัติใหม่ เวลาปฏิบัติใหม่ เราจะเริ่มต้นกันอย่างไร ถ้าเริ่มต้นนะ เห็นไหม

ธรรมะคือธรรมดา คือธรรมดานี้แหละ อย่าไปเกร็ง อย่าไปเกร็ง อย่าไปเครียด ธรรมดานี้แหละ เคยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ ธรรมดา ธรรมดาเราเนี่ย ชีวิตประจำวันเนี่ย ไม่มีอะไรพิเศษ แล้วพุทโธไป

นี่พอบอกปฏิบัติธรรม โอ้โฮ! มันต้องมีพิธีทองแล้ว โอ้โฮ! ใหญ่โตเลย เพราะจะปฏิบัติธรรม ธรรมมันเหนือโลก โอ้โฮ!

เหนื่อยตอนทำพิธีนั้นนะ แล้วก็ไม่ได้ปฏิบัติเลย เวลาจะปฏิบัติก็ฟุ้งอย่างนี้ แล้วเวลากลับก็กลัวอย่างนั้นนะ

ฉะนั้น ถ้าเรามีเจตนามีความเชื่อแล้ว เราตั้งใจของเราเนาะ

ความกลัว ความกลัวมันเป็นสามัญสำนึกของสิ่งมีชีวิต กลัวเป็นกลัวตาย กลัวทุกซกักลัวยาก กลัวทุกอย่าง นี่ความกลัว แต่ให้มันกลัวอยู่ในขอบเขต ให้มันเป็นความจริงขึ้นมา

แล้วเวลาจะประพฤติปฏิบัติ มันจะฟุ้งมันจะชานอะไร เราตั้งสติไว้สิ เราตั้งสติไว้ หลงตาบอกว่า สติเท่าฝ่ามือสามารถกั้นคลื่นทะเลได้ เพราะคลื่นทะเลเป็นคลื่นทะเล แต่เวลาความฟุ้งชานมันออกมาจากจิต มันออกจากจิต เห็นไหม ถ้ามีสติ เหมือนฝ่ามือ ฝ่ามือ “มารเอ๋ย เธอเกิดจากความดำริของเรา” ถ้าเราอยู่กับเรา เราพุทโธของเราอยู่ที่จิต ไม่ดำรินอกเรื่องนอกราว เราพุทธานุสติ มันสามารถกั้นได้ ฝ่ามือสามารถกั้นคลื่นทะเลได้หมดเลย พายุโหมมาขนาดไหน ถ้าตั้งสติไว้จะจับได้หมดเลย ผู้ที่ทำได้จริงมีความมั่นใจขนาดนั้น แล้วทำได้จริง

ของเราก็เหมือนกัน ถ้าผู้ที่ทำ ทำได้ทั้งนั้นนะ เพียงแต่ผู้ฝึกหัดใหม่มันก็เป็นอย่างนี้ มีอุปสรรคอย่างนี้ มีอุปสรรคเพราะอะไร เพราะมันเป็นปัจจัยตั้ง ปัจจัยตั้งในทางกิเลส ใจ ปัจจัยตั้งในการรู้การเห็นความฟุ้งชานนี้ไง

ถ้ามันฟุ้งมันชาน มันทุกข์มันยาก เราก็ดูแลมันไป รักษาสิ่งนี้ไว้ รักษาสิ่งนี้ไว้แล้วฝึกหัด อย่าทิ้ง ถ้าทิ้งนะ จุดเริ่มต้น เราจะเริ่มต้นออกสตาร์ท แล้วมันไปไม่ได้ เราก็โยนทิ้งเลย แล้วชีวิตนี้ การเกิดเป็นมนุษย์นี่แสนยาก แล้วเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ถ้ามีศรัทธามีความเชื่อในการประพฤติปฏิบัติหาได้ยาก

เวลาปกติคนเต็มเลย บอกว่า อ้าว! นั่งสมาธิ...เหลือ ๒ คน หายหมด หายหมดเลย มันไม่มีใครเอา นี่มันยากอย่างนี้ไง มันน้อยคน เวลาเอาละเอียดเข้ามา เหลือน้อยๆ เหลือน้อยลงเรื่อยๆ แล้วเราเป็นคนหนึ่งที่มีศรัทธา เราเป็นคนหนึ่งที่เราจะประพฤติปฏิบัติ เราเป็นคนหนึ่งที่ตั้งใจ ถ้ามีอุปสรรค แก่เอา อุปสรรคนี้

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เราเป็นคนทำมาเอง เหตุผลของเราเป็นอย่างนี้ เราได้สร้างเวรกรรมมาอย่างนี้ มันถึงให้ผลเรามาอย่างนี้ แต่ยังมีบุญที่ได้มาสนใจ ที่ได้มาประพฤติปฏิบัติ ที่ได้มากระทำ ที่ได้มาค้นคว้าตัวเองไป

เหมือนคนเจ็บไข้ได้ป่วย คนเจ็บไข้ได้ป่วยเขารู้จักรักษาตัวเอง เขามีโอกาสหาย คนโดยทั่วไปเขาเจ็บไข้ได้ป่วย แต่เขาไม่รู้ตัวว่าเขาเป็นคนป่วย นั่นนะความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นมันจะลามไปเรื่อย

นี่ก็เหมือนกัน คนเกิดมามีอริชชา มีกิเลสต้นหาความทะยานอยาก เหมือนคนป่วย จิตมันป่วย จิตมันมีเชื้อโรคของมันอยู่ แล้วจิตที่ป่วยนั้นเขามีสติปัญญา เขาพยายามรักษาจิตของเขา เป็นคนที่พยายามรู้ตัวเองว่าป่วยแล้วรักษา มันมีโอกาสไป

แต่คนที่เขาเกิดมาเขาเป็นผู้ป่วยเหมือนกัน เขามีอริชชาเหมือนกัน มีกิเลสต้นหาความทะยานอยากเหมือนกัน แต่เขาไม่รู้ตัว แล้วเขาไม่ยอมรับตัวเองว่าเขาป่วย เขาจะมีโอกาสไหม

ถ้าเราเทียบอย่างนี้ เราคิดอย่างนี้ไป เราจะมีกำลังใจขึ้นมาทันทีเลยว่า เราเป็นคนป่วยคนหนึ่งที่เราพยายามจะรักษาตัวเราเอง เราพยายามจะประพฤติปฏิบัติเราเอง เรามีโอกาสแล้ว คนอื่นเขายังมีติดบอดอยู่ เขายังไม่สนใจอยู่ เขายังไม่มีศรัทธาความเชื่อที่จะกระทำเหมือนเรา ถ้าคิดอย่างนี้ได้ เราดีกว่าเขาแล้ว ใจความกลัวนั้นมันเป็นสมบัติส่วนตัว ใจความฟุ้งซ่านมันก็จรตนิสัย แล้วเราแก้ไขของเราไป เราจะปฏิบัติของเราไป เอาความจริงของเรา

ถาม : เรื่อง “พุทโธจากใจ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน หลังจากที่ได้ฟังหลวงพ่อดอกคำถามเรื่อง “ธรรมะไม่มีวันแก่” ลูกก็ได้มีหลักใจ ตัดความกังวลออกไป แล้วกลับมาอยู่กับการปฏิบัติ ปัจจุบันที่ตัวเราสามารถควบคุมและทำได้ ช่วงหลังนี้ลูกจึงได้เว้นจากการเขียนคำถาม

แล้วไปฝึกฝนตนเองให้มากเสียก่อน แต่ตอนนี้มีข้อสงสัยที่อยากกราบเรียนถามเมตตา หลวงพ่ออีกเจ้าค่ะ

๑. ตั้งแต่วันที่ได้ฟังเทศน์คำตอบแล้วรู้สึกว่าจะจิตมุ่งมั่นขึ้น ไม่หวั่นไหวถึงอนาคตว่าเราจะปฏิบัติภาวนาไปได้ไกลแค่ไหน เพราะยอมรับว่า ทุกอย่างเราทำมาเอง และจะเป็นอย่างไรต่อไปก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของเรากาลเวลาที่เรามาและสิ่งที่เราทำก็คือเดิมพันที่เราจะสร้างเพื่อเดินต่อไป ตอนนี้ยามที่ลูกปฏิบัติตามปกติ เดินจงกรม นั่งสมาธิ รู้สึกว่าจิตใจมันนิ่งๆ เงยๆ ความคิดฟุ้งซ่านนี้น้อย ปกติความคิดมันแทรกมาตลอดเวลา ใจนิ่งเฉยแบบนี้ปกติหรือเปล่าเจ้าค่ะ

๒. ที่ผ่านมา ลูกตั้งใจปฏิบัติพุทโธให้ต่อเนื่องทั้งในยามฝึกปฏิบัติและขณะอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น หลังๆ เวลานั้นสมาธิรู้สึกฐานของการปฏิบัติจะเกิดขึ้นที่กลางอก ลึนๆ พอเริ่มปฏิบัติ พุทโธก็จะออกมาที่ลึนๆ และแทบจะไม่สนใจลมหายใจเลย รู้สึกว่าสงบเร็วมาก ความคิดแทรกก็ไม่ค่อยมี รู้สึกเหมือนว่าพุทโธออกมาจากใจจริงๆ ต่างจากแต่ก่อนที่ลูกฝึกกรรมพุทโธแล้วอาจจะใช้ความคิดในการนึกคำบริกรรม ความคิดเลยแทรกตลอด ไม่ค่อยสงบเลย ลูกทำอย่างนี้ถูกหรือผิดเจ้าค่ะ

๓. โดยปกติในชีวิตประจำวัน ลูกมักจะพิจารณาสิ่งรอบๆ และอารมณ์ที่มากระทบเพื่อให้มีสติรู้ทัน และใช้สอนตัวเอง มีวันหนึ่งที่ลูกไปช่วยงานอาสาที่ต้องเจอผู้คนหลากหลาย ก็เห็นว่ามีอารมณ์มากกระทบมากมาย ก็ดูไป แล้วจู่ๆ ก็มีความคิดแวบขึ้นมาว่า ไอ้ตัวที่กำลังมองคุณคนอื่นนะ มันดูตัวมันเองบ้างหรือเปล่า รู้สึกแปลกใจแล้วคิดขึ้นมาว่า เอ๊ะ! จริง ดูข้างนอกแล้วต้องย้อนดูข้างในด้วยนะค่ะ กราบขอความเมตตาหลวงพ่อด้วย

ตอบ : นี่กราบขอความเมตตาเนาะ เอาข้อ ๑. ก่อน ใ้ปฏิบัติมันส่วนปฏิบัติปฏิบัติไปแล้วมันอยู่ที่ปัจจุตังนะ เวลาเขาปฏิบัติไป “เวลาปฏิบัติไป เวลาจิตมันนิ่ง ถ้าจิตมันนิ่ง มันนิ่งมันเฉยอยู่ อย่างนี้เป็นปกติหรือเปล่าเจ้าค่ะ”

มันยิ่งกว่าปกติอีก เพราะปกติแล้วคือความสงบ สิ่งฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านโดยสัญชาตญาณของมัน ถ้ามันดีขึ้น ถ้ามันนิ่งอยู่ ถ้ามันเฉยอยู่ ถ้ามันนิ่งอยู่เฉยอยู่ต้องมีสตินะ ถ้านิ่งอยู่เฉยอยู่ ขาดสตินะ อันนั้นจะเหตุแห่งการลงวัฏค์

เช่น กำหนดพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เรามีสติปัญญาอยู่ เรายังขาดอยู่ พุทธศาสนิก กำหนดพุทโธๆ มันละเอียดเข้าไปๆ แต่ถ้ามันนิ่งอยู่ นิ่งอยู่คือมันไม่มีค่า บริกรรมไง หลวงตาใช้คำว่า “ไม่มีบริกรรม”

เมื่อก่อนมีคำบริกรรมคือมันเกาะ คำบริกรรมคือความชัดเจน คือการทำงานอยู่ เหมือนเขียนหนังสืออยู่ มันก็เขียนหนังสืออยู่ด้วยการเขียนหนังสือ ถ้าหยุดเขียน มันจะ สัปหงกแล้ว มันจะหลับ

แต่เราเขียนอยู่ เราเขียนอยู่ เห็นไหม เราเขียนอยู่ บริกรรมก็เหมือนเขียนอยู่ บริกรรมคือจิตมันทำงานอยู่ ถ้าทำงานอยู่ มันต้องมีคำบริกรรมพุทโธๆ ไป ถ้ามันนิ่ง นิ่ง เพราะมันละเอียด นิ่งเพราะมันละเอียด ถ้ามันนิ่งเพราะละเอียด ถ้ามันระลึกละไม่ได้ อัน นั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้ามันเฉยอยู่ เฉยอยู่ ถ้ายังระลึกละได้ เราควรระลึกละต่อไป ถ้าระลึกละต่อไปเพราะอะไร เพราะต้องการให้มันมีที่เกาะ คือป้องกันการตกถ่วงค์

เวลาตกถ่วงค์ ฐบหายไปแล้ว เวลาตกถ่วงค์นะ ถ้าตกถ่วงค์ไป พอตกถ่วงค์แล้ว ส่วนใหญ่คนที่มันขาดสติ มันตกถ่วงค์แล้วมันเข้าใจผิด “โอ้โฮ! สมาธิมันดีขนาดนี้” มัน ลงถ่วงค์ไปแล้วนะ มันยังบอกเลย “โอ้โฮ! สมาธินี้มันลึกกลับซับซ้อน” มันไม่รู้หรอกว่ามัน หลับไปแล้ว แล้วพอสะดุ้งตื่นขึ้นมา โอ้โฮ! ออกจากสมาธินี้สดชื่น แต่พอนานไปๆ มันจะ รู้ตัว

คนตกถ่วงค์ไม่รู้หรอก เหมือนเรา เราทำผิด เราไม่รู้ว่ามีผิด เราเห็นคนผิดหมดนะ อ้าว! คนนั้นก็ผิด คนนี้ก็ผิด คนนั้นก็ผิด คนนั้นก็ผิด แต่ตัวเองทำผิดไม่รู้ แปลก เราเป็นเอง นี่ไม่รู้หรอก ศึกษาทางวิชาการมานี่รู้หมด ใ้หนี่เป็นอย่างนี้ๆ เวลาใครมาถามฉัน ฉันบอก ได้หมด แต่เวลาฉันตกถ่วงค์ ฉันไม่รู้ตัวก็แล้วกันแหละ สะดุ้งตื่นขึ้นมาแล้วเป็นอย่างนั้น เลย

นี่พูดถึงถ้าขาดคำบริกรรม คำบริกรรมมันสำคัญตรงนี้ไง เพราะคำบริกรรมมัน บริกรรมอยู่ จิตมันทำงานของมันอยู่ ถ้าละเอียดพร้อมกับสติปัญญา มันละเอียดเข้าไป อย่างนั้น แต่ถ้ามันนิ่งอยู่เฉยอยู่เป็นปกติหรือเปล่า

ปกติแล้วเราไม่ทำอะไรเลยก็อยู่ปกติ แต่ถ้าเราอยากได้สมาธิ เราอยากให้อจิตสงบ เราต้องมีคำบริกรรม คำบริกรรมหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คือมีการกระทำ คือไม่มีของฟรี มันจะได้มาเพราะการกระทำ

แล้วอย่างที่คุณชำนาญ เราไม่อยากจะพูดนะ เวลากำหนดพุทโธ เรากำหนดเฉยๆ เข้าเลย เพราะอะไร เพราะมันชำนาญ คนชำนาญมันทำอะไรก็ได้ แต่คนไม่ชำนาญนะ

คนชำนาญกำหนดปั๊บ ได้เลย เพราะอะไร เพราะชำนาญในวิธี ชำนาญในการเข้าออก ภูทำทุกวัน ทำจนมันเป็นเรื่องปกติ แต่มันต้องชำนาญนะ นี่ไม่ค่อยอยากพูด เพราะพูดไปแล้ว “เออ! หลวงพ่อก็ทำได้ หนูก็จะทำบ้าง” ละเลย ไปไหนมา สามวาสองศอก

มันอยู่ที่ผู้ชำนาญ ผู้ชำนาญเขาทำได้ จะบอกว่าทำได้ ได้ แต่มันส่วนน้อยไง คนที่ต้องชำนาญจริงๆ ชำนาญจริงๆ ทำได้ แต่ถ้าไม่ชำนาญ เฉยอยู่ๆ เดี่ยวรีบร้อย ฉะนั้นมันเฉยอยู่นะ ถ้ามันลง เดี่ยวมันเป็นผลเสียหาย

พอเสียหายนะ กว่าเราจะเข้าใจว่าเสีย กว่าเราจะเข้าใจว่าเราผิดพลาดนี้ โอ้โฮ! มันต้องหาเหตุผลมา เพราะคนเราส่วนใหญ่พอทำไปแล้วมันจะคิดว่าเราทำงานได้ผลแล้วพอทำงานได้ผลปั๊บ “เอ๊ะ! ได้ผล ทำไมเป็นอย่างนี้ ธรรมะพระพุทธเจ้าทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไมครูบาอาจารย์สอนทำไมเป็นอย่างนี้ มันไม่เป็นอย่างที่ท่านพูดเลยนี่” กว่าเราจะหาเหตุผล กว่าเราจะพิสูจน์ตรวจสอบ “เออ! น่าจะผิด” น่าจะนะ แล้วพอหาเหตุผลต่อเนื่องไป “เออ! ไซ้ๆ ผิด ไซ้ๆ” พอหาเหตุผลต่อไปนะ “เออๆ ถ้าผิดแล้วเราหาทางออก”

กิเลสมันไม่ยอมหอรอก ไอ้คนหลงนะ โอ้! มันหลงมา หลงไปแค่นั้นไม่รู้ เติลิดเปิดเปิงไปเลย มันบอกนี่นิพพาน นิพพานเป็นอย่างนี้ นิพพานเหมือนหมาบ้า โอ้ย! วีนกำลังหาอยู่นี่ นิพพาน...มันไม่รู้ตัวหอรอก กิเลสนี้ร้ายนัก มันปิดหูปิดตา ลำบากมาก

นี่พูดถึงว่าถ้ามันนิ่งอยู่นะ ถ้าใจมันนิ่ง นิ่ง แล้วเวลามันเฉยอยู่

“๒. กำหนดพุทโธๆ ตั้งใจกำหนดคำบริกรรม ที่ว่ามันออกมาจากลิ้นปี มันพิจารณาออกมาจากใจ”

ถ้าออกมาจากใจ เห็นไหม เวลาผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ถ้ามันไม่ได้ นึกเอาเลย ถ้ามันยังไม่ได้ พุดเลย พุทโธๆ พุดเลย พุดเลย พุดพุทโธๆ จนมันคล่องแคล่ว แล้วหยุดปากซะ นึกเอา นึกพุทโธๆ

ทีแรกถ้ามันพุทโธแล้วมันยังแผ่สาย พุทโธแล้วมันยังไม่ได้ผล ให้พุดออกมาที่ปากนี้เลยแหละ พุทโธๆ อย่างนี้เลย พุดออกมาเลย ให้มันชัดเจน แล้วพอมันละเอียดเข้าไป เราค่อยระวังคำพุดนั้นซะ แล้วให้กลายเป็นนึก เห็นไหม พุทโธๆ นึกขึ้นมา

ถ้ามันจะละเอียดเข้าไป มันนึกไม่ได้ มันนึกคือมันส่งออก เพราะส่งออกมาแล้วมันส่งไปทั่ว เราเลยส่งไปที่พุทโธ คำบริกรรม พุทโธๆ จนมันพุทโธไม่ได้ มันนึกไม่ได้ มันเป็นตัวมันเอง มันนึกไม่ได้ ต้องสติสัมปชัญญะพร้อมนะ แล้วเวลามันปล่อยหมดนะ โอ้โฮ! มันเป็นอย่างนี้เอง ถ้ามันเป็นอย่างนี้เอง ต่อไปเราจะรู้เลยว่า อ้อ! ถ้าหายาบบๆ จะเป็นอย่างนี้ อย่างกลางจะเป็นอย่างนี้ ถ้าละเอียดจะเป็นอย่างนี้ ละเอียดสุดมันเป็นอย่างนี้ จิตมันเป็นอย่างนี้ แล้วเวลาเรากำหนดพุทโธ อ้อ! เรารู้เลย นี่มันเป็นอย่างหายาบ

ถ้ามันอย่างหายาบ มันอย่างหายาบหมายถึงว่าข้อเท็จจริง แต่ถ้าจิตใจเรามันฟุ้งซ่านมาก อย่างหายาบนั่นก็ถูกต้อง อย่างหายาบคือมันพุทโธชัดๆ นี่อย่างหายาบ ถูกต้อง

ถ้าจะไปละเอียดอยู่ ไม่ได้ ละเอียดอยู่มันไม่มีตัวตน ละเอียดอยู่ มันจับตัวไม่ได้ ต้องนึกเลย พุทโธเลย ไม่เสียหาย จะหายาบจะละเอียดก็คือตัวเรานี้แหละ

บางวันเราก็ชอบกินของเผ็ดๆ บางวันเราก็ชอบกินของจืดๆ บางวันเราก็ชอบกินเราชอบกิน อาหารเหมือนกัน หยาบละเอียด เราอย่าไปรังเกียจ บางคนรังเกียจนะ โอ้ย! นั่นมันหายาบ ฉะนั้นมันละเอียด ละเอียดจนจับต้องไม่ได้ไง ละเอียดจนนั่งหลับ ละเอียดอย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร

ละเอียดของเรา ละเอียดมันต้องรักษาตัวได้ ถ้ามันหายาบ หยาบก็ต้องรักษาตัวได้ หยาบละเอียดไม่สำคัญ สำคัญที่ว่ามันทำแล้วได้ผล เอาตรงนี้ ถ้าตรงนี้ได้ มันจะเป็นประโยชน์ใช้ใหม่

แล้วถ้ามันพุทโธมาจากใจ ถ้าเขาบอกว่า มันพุทโธแล้วมันดีขึ้น มันพุทโธมาจากใจ

คือมันละเอียด ถ้ามันละเอียด เราจะได้ คำว่า “รู้ได้” เขาเรียกปัจจัยตั้ง สันทิฏฐิโก คนไม่ปฏิบัติมันจะจับต้องสิ่งนี้ได้ ถ้าคนปฏิบัติมันจะจับต้องสิ่งนี้ได้ ถ้าจับต้อง มันจะรู้เข้าไป มันจะรู้เข้าไป นี่เป็นปัจจัยตั้ง

ดูสิ เวลาหลวงตาท่านพูด เวลาพูดเรื่องสมาธิ ใครจะมาหลอกเราไม่ได้หรอก อ้าว! พูดมาเลยๆ โอ้ย! เราเป็นมาหมดแล้ว หลวงตาว่า เราเป็นมาก่อนๆ เป็นอย่างนี้ จะเป็นอย่างนี้ๆ แล้วพอเป็นอย่างนี้แล้วมันก็มีหยาบมีละเอียดอีก

คำว่า “หยาบละเอียด” เหมือนคน จริตนิสัยบางคนทำแล้วมันขিপปาทิปัญญา มันทำงานง่ายง่าย ถ้ามันง่ายขึ้นมา แต่ถ้ามันยาก โอ้ย! ทำแล้วสมาธิเหมือนกัน แต่ที่มันแตกต่างกัน คือต้องลงทุนลงแรงมากกว่า ใ้พวกนั้นมันไม่เห็นต้องลงทุนลงแรงเหมือนเราเลย ทำไมมันได้แล้ววะ อันนั้นมันจริตนิสัยที่เขาทำแล้วได้ คำว่า “ได้” ใจ แต่เราทำเรายังไม่ได้ แต่เราทำให้เราได้ พอเราได้ขึ้นมาแล้ว สิ่งนี้เป็นพื้นฐาน เป็นสัมมาสมาธิ แล้วฝึกหัดให้ปัญญา

ปัญญาต้องฝึกหัดแล้วมันจะเป็นปัญญาขึ้นมา พอปัญญา เพราะจิตมันจริง สมาธิมันจริง สมาธิจริง เวลาปฏิบัติเกิดปัญญาก็เป็นปัญญาจริงๆ ปัญญาอย่างนี้เป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาอย่างนี้เป็นปัญญาชุดคู่ยาภิเลส พอมันเจอภิเลส มันพลิกแพลงแล้วมันจับภิเลสได้ มันพิจารณาของมันไป เดี่ยวเป็นปัญญาฆ่าภิเลส ปัญญาฆ่าภิเลส นี่เป็นธรรมโอสถิที่มันจะชำระสะสาง อันนั้นพูดถึงว่ามันพุทโธมาจากใจนะ

อันนี้ข้อที่ ๓. ชีวิตประจำวัน เขาบอกว่า เขาใช้ชีวิตประจำวันแล้วไปทำงานอาสา แล้วจู่ๆ มันมีผลกระทบใช้ไหม พอผลกระทบ บางที่เราไม่ได้ตั้งใจอะไรเลย แต่เวลาปัญญามันคิดของมัน มันตีกลับ พอมันตีกลับ มันคิดถึงว่า เวลาผลกระทบแล้ว มันมีกระทบแล้ว มันเป็นเรื่องที่ทำให้อารมณ์มันกระทบ มันดูความคิด แล้วมันมีความคิดกลับมา ทำไมไม่ดูตัวเอง

กรณีอย่างนี้ที่หลวงตาท่านบอก เวลาจิตของท่าน ท่านเห็นจิตของท่านมหัศจรรย์ไ้ มันมองเห็นทุกสรรพสิ่งไปทั้งหมดเลย ท่านบอกธรรมะมาเตือน ธรรมะมาเตือนใจ สิ่งที่เราที่เห็นมันเกิดจากจุดและต่อม สิ่งที่เราที่เห็น หลวงตาท่านบอก ธรรมะกลัว

ท่านจะเคลิบเคลิ้มไป จะหลงตัวเองไป จะสำคัญตนว่าตัวเองมีคุณวิเศษไป ธรรมะมาเตือนเลย “สิ่งที่รู้ที่เห็นมันเกิดจากจุดและต่อม”...งง จุดและต่อมเป็นอย่างไร

นี่ก็เหมือนกัน เรามีแต่ความคิด มีแต่ไปมองผลกระทบจากอารมณ์ ทำไม่ไม่ดูหัวใจของตัวเอง ถ้าดูหัวใจของตัวเอง สิ่งหัวใจมันก็เป็นสิ่งธรรมะ ธรรมเตือนเรา เตือนหัวใจเรา นี่ธรรมมันเกิด ความรู้สึกนึกคิดมันเกิด สังขารมันเกิด แล้วมันเป็นประโยชน์ไหมล่ะ ถ้ามันเป็นประโยชน์ สิ่งที่เป็นประโยชน์ ประโยชน์เพราะอะไร คนอื่นเตือนเรา ใครๆ เตือนเรา เราก็บอก อืม! เขาเตือนลำเอียงหรือเปล่า เขาเตือนนี้เขาหลอกหลวงเราหรือเปล่า

คนอื่นพูดมันยังต้องใช้พิจารณา แต่นี่เราคิดขึ้นมาเอง นี่มันผุดขึ้นมาเอง มันผุดขึ้นมาจากใจเลย มันผุดขึ้นมา มันเตือนเราเลย ถ้าเตือนเราแล้ว นี่ธรรมเกิดๆ สังขารมันเกิด เห็นไหม

หลวงปู่มั่นท่านพูด อยู่ป่าอยู่เขาท่านฟังธรรมทุกวันๆ มันจะมีธรรมะสังขารมาเตือนท่านตลอด จะมีความถูกความผิดมันจะเตือนตลอด ใ้มนั้นอยู่ที่วาสนาของคน คนที่มีวาสนามันจะขึ้นนะ

แล้วครูบาอาจารย์ ดุสิ เวลาหลวงตาท่านบอก เวลาธรรมะมาเตือนท่านเป็นภาษาไทย เวลาของหลวงปู่มั่นขึ้นมาเป็นภาษาบาลีเลย นี่มันวัดวาสนาของคนเลย วาสนาของคนมีมากมีน้อยขนาดไหน ถ้าวาสนามีมาก มันจะเป็นสังขารจะเป็นความจริง นี่พูดถึงว่าเวลาปฏิบัตินะ

“ขอความเมตตาหลวงพ่อสอนด้วยเจ้าคะ กราบขอบพระคุณ สอนด้วยเจ้าคะ”

ให้ทำต่อเนื่องไป เพราะว่าเวลาทำไปแล้ว ทำสมาธิเหมือนกัน แต่อุปสรรคของคนไม่เหมือนกัน อุปสรรคของคน อุปสรรคมันมีแล้วมีเล่าไร ถ้าอุปสรรคมีแล้วมีเล่า เราพยายามทำความเข้าใจเข้ามาแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา จิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาใคร่ครวญ

อย่างที่ว่า มองแต่ผลกระทบ ทำไม่ไม่ดูใจตัวเองเลย ทำไม่ไม่มองความเป็นจริงของตัวเอง

พิจารณาเรื่องอริยสัจ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วก็พิจารณาด้วยสัจธรรม ขึ้นมา แล้วผลของมันคือไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

แต่ไม่ใช่ว่าเกิด แก่ เจ็บ ตายแล้วมันจะพลิกแพลงขึ้นมา ไม่ใช่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย มันเป็นสัจธรรม มันเป็นข้อเท็จจริง ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย นี่คือการปฏิบัติแล้ว มันได้มรรคได้ผล ได้มรรคได้ผลเพราะมันไปชำระล้าง ถ้าไม่ชำระล้าง จิตมันก็เวียนว่าย ตายเกิด มันเกิด แก่ เจ็บ ตายโดยธรรมชาติของมัน นี่พูดถึงว่าเวลาปฏิบัติต่อเนื่องไป

ฉะนั้น ผีก็หนีไป ถ้าผีหนีไปก็ปฏิบัติแล้วกลับมาทำความเข้าใจขึ้น เพราะเรามีสติปัญญา ผีก็หนีไปปฏิบัติแล้ว เราปฏิบัติมันก็มีต้นมีปลาย มันมีเริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด เราปฏิบัติของเราไป

พอปฏิบัติไป มันเหมือนผู้ชำนาญการ ผู้ชำนาญการทำอะไรก็ถูกต้องดีงามไปหมด ผู้ที่ไม่ชำนาญไม่เป็น ทำงานอะไรแล้วมันก็จะทำอะไรจับผิดจับถูกไปหมด เพราะเราไม่มี ความชำนาญ แล้วผีก็หนีไปปฏิบัติ ผีก็หนีไปปฏิบัติ มันจะย้อนกลับไปได้ง่าย ทุกอย่างทำได้ง่าย มันทำได้ง่าย แล้วมันทำไปแล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเรา เห็นไหม

นี่เริ่มต้นจากความกลัว จากความกลัวก็ไปความฟุ้งซ่าน จากความฟุ้งซ่านก็ไป ผลของพุทธโอเลเยเนาะ นี่ปฏิบัติเป็นอย่างนั้น

นี่ภาษาเรา เราเป็นพระกรรมฐาน วัดเราเป็นวัดกรรมฐาน วัดพระป่า พระป่า หัวใจของพระป่าคือการปฏิบัติ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตบะธรรม ฉะนั้น เวลาผู้ที่มาวัดมา วา เราก็มาชวนชวายน มาหาสัจจะความจริงในใจของเรา

ครูบาอาจารย์ วัด วัดป่า เวลาสนทนาธรรม สิ่งนี้จรรโลงศาสนา จรรโลงศาสนา มันประชุมกันเนื่องนิมิต ประชุมพร้อมกัน เลิกประชุมพร้อมกัน ให้มีความสามัคคีกัน นี่ เหมือนกัน สังคมของนักปฏิบัติด้วยกันเรื่องประพฤติปฏิบัติ **ธมฺมสากัจฉา เอตมฺมมฺกฺล มุตฺตมํ** เราคุยสนทนาธรรมกัน เรื่องโลก เราอยู่กับโลก มันก็ต้องมีเรื่องโลกเป็นเรื่อง ธรรมดา แต่เรื่องโลกมันกว้างไว้ เพราะทุกคนมีสิทธิเสรีภาพเท่ากัน แต่เรื่องของธรรมๆ ทุกคนชวนชวายนะ ชวนชวายนประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้าเป็นความจริงขึ้นมา เราสนทนา ธรรมเป็นมงคลชีวิต เอวัง