

หยุดได้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๓

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

หลวงพ่ : ให้อธิษฐานนี้เป็นเรื่องครอบครัว เรื่องส่วนตัว เพราะว่าเรื่องนี้ละ ถ้าเป็นเรื่องเวลาคุยแบบว่าเวลามาทำบุญแล้วลูกศิษย์ลูกหา กับอาจารย์คุยกัน ปรับทุกข์กันได้

เวลาปรับทุกข์ เพราะเราอยู่กับหลวงตาพระมหาบัวมา ท่านถามเราเลย ตอนนั้นบุญชูโรจนเสถียรไปทำบุญมั่ง ท่านก็ถาม หันมาหาเราละ

“ท่านเคยเห็นไหมว่าใครมาหาเราแล้วบอกมีความสุข”

ไม่มีหรอก มีแต่ใครๆ ก็มาปรับทุกข์ไ้ มารบบายทุกข์ให้ท่านฟัง ให้ท่านเทศนาว่าการ นี่เวลาครูบาอาจารย์ท่านพูดอย่างนั้น

ฉะนั้น เวลาเรื่องปรับทุกข์ เรื่องในครอบครัวมันก็เป็นเรื่องหนึ่งใช้ไหม แต่ถ้าเป็นเว็บไซต์เปิดไว้เพื่อตอบปัญหาในการปฏิบัติธรรม

ปัญหาในการปฏิบัติธรรม คนที่จะตอบปัญหาในการปฏิบัติธรรมเขาต้องผ่านมาแล้ว ถ้าเขาไม่ผ่านมาแล้วเขาไม่รู้หรอก แล้วไม่รู้ละ คนไม่รู้ คนตาบอดจุงคนตาบอดมันก็อยู่ในสังคมของคนตาบอด

แต่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หูตาสว่างไสวเป็นผู้เบิกบานใจ รู้แจ้งโลกนอกโลกใน ถ้ารู้แจ้งโลกนอกโลกใน การเดินทางเส้นทางนั้นมันอาจจะผิดพลาดบ้าง คนที่ปฏิบัติอาจจะผิดพลาดบ้าง ผู้ที่รู้แจ้งโลกนอกโลกในก็ต้องจูงเขาไป เหมือนไม้เท้า ปัญหารธรรมะจะตอบอย่างนั้น

ฉะนั้นว่า ปัญหาครอบครัวมันเป็นปัญหาเวลาคุยกับอาจารย์ท่านปรับทุกข์กัน แล้วอาจารย์ก็เป็นพี่พี่ที่อาศัย นั่นเห็นด้วย แต่จะมาตอบปัญหาออกเว็บไซต์ เราบอก ยังไม่ถึงเวลาจบ

ถาม : เรื่อง “ขอเข้าพักเพื่อหนีและตั้งจิตสมาธิ”

เคยไปที่วัดหนึ่งครั้ง อยากถาม อยากไปอยู่สงบใจ ตรองตัวเองได้ไหม

ตอบ : นี่พูดถึงว่าคำถามเนาะ เพียงแต่ถามมาเฉยๆ “ขอเข้าพักเพื่อหนีและตั้งจิตสมาธิ” คือฝึกหัดนะ “เคยไปที่วัดหนึ่งครั้ง อยากถาม อยากไปอยู่สงบใจ ตรองตัวเองได้ไหม”

วัด อารามิก ผู้ที่ไม่มีบ้านไม่มีเรือน ผู้นักบวช ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติวางทางโลกไว้ให้กับลูกหลานดูแล แล้วจะไปประพฤติปฏิบัติที่วัดนี้ได้ แต่เวลาวัดที่มีครูบาอาจารย์ วัดที่มีประชาชนไปฝึกหัดเยอะ ที่มันคับแคบ แล้วที่มันแบบว่าคนมันมาก เขาก็ให้ ๗ วัน ๑๐ วัน ๒๐ วัน แล้วแต่ว่าสำนักนั้นที่ตั้งกติกาอย่างไร แต่ของเรานะ ถ้าใครตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เราให้โอกาสทั้งสิ้น

ที่นี้ให้โอกาสทั้งสิ้น เดี่ยวจะมีอีกคำถามหนึ่ง ถามคล้ายๆ แบบนี้ แล้วจะไปสรุปเอาที่นั่น ฉะนั้น สรุปกันที่นั่น

ฉะนั้น เวลาจะไปวัดได้หรือไม่

ได้

จะไปฝึกหัดปฏิบัติได้ไหม

ได้ เพราะวัดเป็นสมบัติสาธารณะ วัดนี้ประชาชนช่วยกันทำบุญอุทิศเงิน อุทิศปัจจัยเพื่อซื้อที่ เพื่อปลูกสร้างสิ่งให้อารามิกชน ผู้ที่ไม่มีบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ภิกษุ ภิกษุณีไม่มีบ้านไม่มีเรือน อารามิก ก็อยู่วัดอยู่วา ไฉนที่จะไปวัดไปวา ถ้าไปวัดได้ไหม ได้ ทำไมจะไม่ได้

ที่นี้พอไปแล้วมันก็อยู่ที่กติกาใช่ไหม ถ้าวัดนั้นเป็นวัดแบบช่วยเหลือเจือจานโลก เขาช่วยเหลือเจือจานโลกก็ต้องไปทำงานช่วยกัน ถ้าวัดนั้นเขาเป็นวัดศึกษาก็ต้องไปศึกษาธรรมะ

แต่ถ้าวัดที่เขาจะประพฤติปฏิบัติ ถ้าเป็นความจริง เวลาประพฤติปฏิบัติเขาต้องการความสงบสงัด เขาไม่ต้องการคลุกคลี เราก็ต้องดูกติกาของวัดนั้น เหมือนเราเข้าบ้านใคร เราก็ต้องดูว่าบ้านนั้นเขามีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไรใช่ไหม ฉะนั้น เวลามาได้ก็มาได้

มันเคยมีมาคนหนึ่ง มาถึง เขาจะมาถวายข้าวพระพุทธรูปนะ อ๋อ! อดใจมาก ตั้งเลยนะ

เราบอกว่าไม่ได้

อ๋อ! ทำไมจะไม่ได้

เขาตั้งเลย

ใช่เรื่องถวายข้าวพระพุทธรูปมันเป็นเรื่องศาสนพิธี มันเป็นเรื่องพิธีการทำบุญกุศลใช่ไหม เวลาพระไปสวดมนต์บ้าน เขาก็มีพระพุทธรูปแล้วก็มีขันใหญ่ๆ ใบหนึ่ง นั่นนะถวายข้าวพระพุทธรูป

ในประเพณีวัฒนธรรมของเรามันจะมีการถวายข้าวพระพุทธรูป แล้วก็ลาข้าวพระพุทธรูป เวลาที่บ้าน ที่ไหนพระเราถวายข้าวพระ แล้วเราลาข้าวพระ นี่เป็นประเพณีวัฒนธรรม

ฉะนั้น คำว่า “ประเพณีวัฒนธรรม” ก็ไว้ทำเป็นประเพณี แต่ที่นี้วัดปฏิบัติ ถ้าวัดปฏิบัติแล้ว บูชาพระพุทธรูปกับพุทโธลี บูชาพระพุทธรูป เ็งจะเห็นพุทธรูปเลยละ เองนั้นเลยเวลาเอาจริงเอาจิ้งขึ้นมา

ถ้ามันไปติดที่ประเพณีมันก็ติดอยู่ที่นั่น เห็นไหมที่บอกว่าสิ่งหยาบๆ มันยังละเอียดไฉน เวลาบอกว่ามรรคหยาบฆ่ามรรคละเอียด คนถามมาเยอะแยะเลย “อะไรหลวงพ่อ หลวงพ่อมรรคอะไรหยาบ มรรคอะไรละเอียด”

มรรคหยาบๆ ก็ความดีอย่างหยาบๆ มันทำลายความดีอย่างละเอียด คือมันละเอียดเข้าไปไม่ได้ เพราะมันติดอยู่ความหยาบๆ นี่ไง เราจะต้องถวายพระพุทธรูป ลาพระพุทธรูปอยู่อย่างนั้นนะ

แต่ลูกศิษย์กรรมฐานเขากลับพระด้วยหัวใจ แล้วเขาก็นั่งพุทโธๆ ยกร่างกายนี้ บุญกิริยาวัตถุ ยกร่างกายที่จะนั่งก็ได้ จะนอนก็ได้ สละเพื่อนั่งบูชา นั่งสมาธิบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันเหมือนกับเรายกร่างกายนี้ใส่พานถวายพระพุทธรูปเจ้า

เวลานั่งพุทโธๆ เขาบอกว่า “ภาวนาแล้วได้บุญอย่างไร ได้บุญอย่างไร”

บุญกิริยาวัตถุ กิริยาๆ กิริยา คืออาการ คือความสะดวกสบาย ความสะดวกสบาย จะอยู่สุขอยู่สบายอย่างไรก็ได้ เราเสียสละ เราเสียสละมานั่งสมาธิ การนั่งสมาธิเรานั่งบูชาพระพุทธรูปเจ้า ก็เหมือนเรายกร่างกายถวายพระพุทธรูปเจ้า ได้บุญใหม่

นี่พูดถึงว่าเวลาจะปฏิบัติไฉน ฉะนั้น เวลาจะปฏิบัติ เคยมา “ทำไมจะไม่ได้ ทำไมจะไม่ได้” เขามั่นใจในการศึกษาของเขาไฉน นั่นคือการศึกษาศึกษาประเพณีวัฒนธรรม ศึกษาพื้นบ้านก็ศึกษาก็ดีไฉน เพราะเราเข้าไปวัฒนธรรมไหน เราเห็นเขาทำอะไรได้ไม่สงสัยไฉน เราอย่าไปเหยียบอ่างกะปิไฉน ไม่รู้ก็ไปขวางเขาไฉน แต่ถ้าเขาทำอย่างนั้นมันเรื่องของเขา แต่ถ้าวัดปฏิบัติแล้ว สิ่งนั้นทำมันก็ทำเพื่อบุญกุศลนะ ถ้าเราจะปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติไปเลย

นี่พูดถึงนะ ถ้าวัดที่ปฏิบัติ เราก็ดูกติกาเขาว่าจะไปวัดได้ไหม ได้ แต่ไปแล้วเราก็เข้าเมืองตาหลิ่ว เข้าเมืองตาหลิ่ว ไม่ให้เชื่อตามๆ กันมา กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อ แล้วเข้าเมืองตาหลิ่วทำไมต้องไปเชื่อเขาๆ

อันนี้คือน้ำใจของคน น้ำใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เขาต้องการความสงบสัจ เขาต้องการความวิเวก เขาต้องการมาประพฤติปฏิบัติ เราก็ควรจะส่งเสริมเขา เพราะเราก็จะมาอย่างนั้นเหมือนกัน

ฉะนั้น เวลาบอกว่าเราต้องการความสงบสัจ แต่เวลาเราจะพูดเราจะจา เราจะทำสิ่งใด กระทบกระเทือนใคร “สิทธิเสรีภาพ มันจะล่วงสิทธิเราไม่ได้”

เออ! มึงกลับบ้านมึงไปซะ อย่างนั้นมึงกลับไปอยู่บ้านมึงนะ ถ้าเป็นที่นี่ เข้าเมืองตาหลิ่วเขาทำอย่างไร มันเป็นประเพณีของการปฏิบัติ เขาไม่คลุกเขาไม่คลีต่างๆ เราต้องทำแบบนั้น

นี่พูดถึงว่าไปวัดได้ไหม ได้ แต่ไปแล้วก็ทำเหมือนเขา แล้วเราหัดภาวนา เพราะมาต้องการตั้งสมาธิไฉน ต้องการตั้งจิตไฉน ได้ ได้แน่นอนอยู่แล้ว

ทีนี้พอที่ว่าพอไปทำแล้วไปกีดขวางคนอื่น ที่ส่วนใหญ่เราให้ออกหรือเราไม่ให้เข้ามา เพราะไปกีดไปขวางคนอื่น ไปทำลายความสงบของคนอื่น ไปวุ่นวายกับคนอื่น เราให้ออก ให้ออก ให้ออก

ของหยาบๆ อย่างนี้เองยังรู้ไม่ได้ มรรคหยาบๆ แล้วเองจะไปหาความละเอียดในใจได้ อย่างไร เป็นไปไม่ได้หรอก ฉะนั้นก็เชิญออก ฉะนั้น นี่พูดถึง ได้ จบ

ถาม : เรื่อง “ส่งการบ้านหลวงพ่อดี”

กราบนมัสการหลวงพ่อดีที่เคารพ พระชานี้ลูกมีโอกาสได้มาอยู่วัดภาวนา จิตถดถอย ไม่ยอมอยู่กับพุทโธ พอเช้าวันที่ ๕ ของการภาวนา เริ่มมีอาการหงุดหงิด ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากเจอหน้าใคร พอเห็นมีคนอื่นมาก ๆ ก็รู้สึกวุ่นวาย (กราบขอขมา) จนบางครั้งก็หนีไปอยู่ในห้องส่วนตัว อยากอยู่คนเดียว ลมหายใจผ่านจมูกเสียงดัง ถอนหายใจบ่อยๆ ไม่รู้แบกอะไรไว้

คำถาม

๑. ลูกใช้การภาวนาพุทโธ ธัมโม สังฆโม แทนพุทโธให้สติตั้งมั่น ไม่เช่นนั้นคำภาวนาจะสลับที่กัน สู้อยู่ ๓๑ วัน ปัจจุบันลูกพุทโธได้แล้ว และลมหายใจที่ผ่านรูจมูกก็บางๆ เบาๆ แล้วค่ะ

๒. การนั่งภาวนา สักพักจะมีอาการตัวขยายและหด ลูกก็รับรู้ แต่ก็ยังอยู่กับพุทโธ ลูกใหม่คะ

๓. การเดินจงกรมรับรู้ได้ถึงความแตกต่าง ในขณะที่ร่างกายหอบเหนื่อยจากการเดินนานๆ แต่ลมหายใจที่ผ่านรูจมูกก็ยังเบาๆ เหมือนไม่รับรู้ความเหนื่อยนั้น ลูกใหม่คะ

ตอนนี้อารมณ์ของลูกที่เคยหงุดหงิด รู้สึกหนักๆ กลับเบาๆ เหมือนคนที่แบกของมาหนักมาก ๆ แล้วเอววางลงได้นะคะ แต่ลูกก็ไม่รู้จะแบกอะไรไว้ กราบขอเมตตาหลวงพ่อดี

ตอบ : นี่ส่งการบ้าน เห็นไหม เวลาประพฤติปฏิบัติไปที่วัดที่ว่า มันอยู่ที่จิตนิสัยของคน จิตนิสัยของคน คนที่ไปอยู่วัดแล้วแก้ววัด แก้ววัด บางทีไปแล้ว เห็นแล้วมันอยากจะพูด มันอยากจะพูด มันอยากจะคุย มันอยากจะแสดงความฉะฉาน

เวลาพูดไปคุยไป ถ้ามันถึงเวลา เราให้เวลาเฉพาะฉันน้ำร้อน เวลาฉันน้ำร้อนมันจะโอภาปราศรัย มันหักกันได้ คน คนรู้จักกันนะ แหม! จะคุยกันไม่ได้อะไรอย่างไร คุยกันได้ ทักทายกันได้ แต่มันก็เป็นครั้งเป็นคราว ทักทายแล้วก็จบสิ ที่นี้พอหักแล้วมันไม่จบไง ทักทายแล้วคุยกัน ๓ เดือน ม่ออยู่นั้นแหละ สนุกชืดเชื๊อ เพื่อนตาย คุยกันทั้งวันเลย คนอื่นเขาได้ยินไ้

ไอ้เรื่องทักทายโอภาปราศรัยมันเรื่องธรรมดา สิ่งมีชีวิตเราทักเราททายกันได้ ทักททายแล้วเราก็คุยกันเป็นกิจจะลักษณะแล้วก็พอ เพราะอะไร เพราะเวลาแยกออกมาแล้ว เราถึงตั้งกติกาไว้ในวัดของเราไง หนึ่ง ห้ามไปคุยกันที่ร้าน ที่กุฏิห้ามไปคุยกัน เวลาจะทักททายปราศรัยกันก็มาทักททายปราศรัยกันที่โรงน้ำร้อนนั่นนะ ที่ฉันปานั้นนั่นนะ เสร็จแล้วก็แยกย้ายกันไป เวลาปฏิบัติอย่าไปคุยกันนาน

แล้วถ้าคุยกันนาน เวลาเรามีลูกศิษย์ใหม่ไ้ ผู้ใหม่เข้ามาเขาเห็นแล้วก็จะเอาแบบอย่างนะ ถ้าผู้ใหม่เข้ามาเขาเห็น เอ๊ะ! เห็นนั่งคุยกันแต่เฉพาะที่เวลาทานกาแฟ พอออกมาแล้วก็ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างเดินจงกรม เออ! เขาเห็นแล้วมันจะได้เป็นแบบอย่าง มันควรจะเป็นแบบอย่างกับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ เวลาเขามาแล้วเขาได้รับวางรากฐานที่ถูกต้อไปแล้วมันจะเป็นจริตนิสัยเขาไป

ถ้าผู้ที่มาใหม่ไ้ มาเจอกัน เออ! วัดปฏิบัติเนาะ เขาเทศน์กันทั้งวันทั้งคืนเลย อู๊ย! เขาคุยธรรมะกันตลอดเลย พอไปที่อื่นมันก็จะไปทำแบบนี้ไ้ พอไปทำแบบนี้เขาบอกว่า “นี่มาจากไหนนะ” “มาจากวัดพระสงบ” “อ้อ! วัดพระสงบเขาคุยกันอย่างนี้หรือ”

เวลาออกไปแล้วไปแสดงสิ่งใด เขารู้ไ้เลยว่าเป็นอย่างใด เขาคุยกันออกไป

ฉะนั้น เวลาเราอยู่ในกรอบแล้วเราทำของเราไปนะ แล้วผู้ที่อยู่ในกรอบแล้วมันชอบอยู่ความสงบไ้ ถ้าอยู่ความสงบ เวลาทำงานเราก็ทำงานของเรา ทำงานไ้ มันเป็นหน้าที่ เป็นบุญกุศลนะ

เช่น อย่างเรามาอยู่วัดไช้ใหม่ เวลามันมีเห็ด มีอะไรออกตามป่า ตามที่อาศัยเรา เราควรเก็บ เราควรเก็บเพราะอะไร เพราะเห็ดหรือสิ่งที่มีมันออกมันเป็นอันตรายไ้ อสรพิษๆ เวลาเงินนี้ อสรพิษ คนแย่งชิงกัน

เห็ดก็เหมือนกัน เวลาออก เดี่ยวชาวบ้านเขาผ่านมา เขาเห็นมา เขาจะเอา เขาถือว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาเนี่ย มันเป็นเรื่องสิ่งที่ว่าพืชไร่น้ำไร่ปลายนา ชาวบ้านเขาเก็บกันได้

ที่นี้ก็เหมือนกัน เวลาเห็ดมันออก เขาจะเข้ามาเก็บกันเต็มไปหมดเลย ฉะนั้น มันเลยเป็นอสรพิษ เป็นการทำลายความสงบ

ถ้ารู้ถ้าเห็น เราก็ควรเก็บ เก็บไปไว้ที่ครัว เก็บไปให้แม่ครัวเขาเพื่อเป็นประโยชน์อะไรที่ควรเก็บๆ ควรเก็บเพื่ออะไร ไม่ใช่อยากได้ ไม่ใช่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ใช่หrok เก็บเพื่อตัดวงจรผู้ที่เข้ามาพลุกล่น ตัดวงจรของผู้ที่เข้ามาวุ่นวายในวัด เราตัดวงจรใจ เราเก็บเสียเอง เราเก็บแล้วมันไม่มี เขาก็ไม่เข้ามา

นี่ให้เก็บๆ ไม่ใช่ว่า “โอ้! มาอยู่วัด ไม่ได้มาเก็บเห็ด”

ไม่ต้องเก็บหrokถ้ามันไม่มี แต่ถ้ามันมีอยู่ เจอเห็นหน้าก็ควรทำ เก็บซะ ตัดวงจรใจ ความวุ่นวาย แล้วไปให้เจ้าหน้าที่ ไปให้แม่ครัว แล้วเราก็ไปภาวนาของเราต่อ

นี่พูดถึงถ้าเราทำสิ่งที่ดี เราวางรากฐานที่ดี ผู้ที่มาฝึกหัดใหม่เขาเห็นรากฐานอย่างนี้จะ เป็นนิสัยไปข้างหน้าไง อ้อ! ไปวัดต้องทำแบบนี้ พอไปวัดต้องทำแบบนี้ปั๊บ เขาก็จะทำตัวเขา มันเป็นการฝึกหัด เป็นการวางรากฐานให้ผู้ประพฤติปฏิบัติใหม่ เราทำเป็นตัวอย่างที่ดีแล้วฝึกหัดของเรา

นี่พูดถึงว่า เขาบอกว่าเขามาวัด ถ้ามานักชตฤกษ์ มาวันเข้าพรรษาคนมันเยอะ เขาบอกเลย อู้ฮู! เสียงมันดังมาก คำถามนะ ดูมันวุ่นวายไปหมดเลย นี่กราบขอขมานะคะ

มันวุ่นวาย ข้างนอกมันวุ่นวาย ข้างในเราอย่าวุ่นวาย ข้างนอกวุ่นวาย เราก็หาที่หลบ หลีก

พระ พระปฏิบัติ เวลาอยู่บ้านตากเมื่อก่อนนะ ๑๘ องค์ แล้วท่านไม่ให้ออกจากวัดเลย ๕ ปี วัดจะมีกุฏิหลังหนึ่งมาประจำนะ แล้วมีร้านคู่กัน เวลามันหงุดหงิด เวลามันเบื่อหน่าย เขาก็ไปอยู่ร้านส่วนตัวเขา

เมื่อก่อนบ้านตาดมันจะมีพิเศษ มีกุฏิหลังหนึ่ง จะมีร้านคู่กัน วัดร้านหนึ่งกับกุฏิหนึ่งคู่กัน คู่กันอย่างนี้เพื่อให้พระได้ผ่อนคลาย ได้ไปนั่งภาวนาที่นั่น เดินจงกรมที่นี่ เพื่อไม่ให้มันคั่งชินใจ นักปฏิบัติรู้ว่ากิเลสมันเป็นอย่างไร แล้วทำอย่างไรจะสู้กับมันนะ

ฉะนั้น เวลาสมัยก่อนท่านไม่ค่อยให้พระออกไปข้างนอกนะ เพราะท่านก็ได้ผ่านโลกมา เยอะ เวลาพระลาไปวิเวกกลับมาที่ถามเลย “ได้อะไรมาบ้าง” ท่านจะถามเลยว่า ไปภาวนาสบ ไหม ได้ค้นคว้าอะไรได้บ้าง ไปนี้ไปได้ธรรมมาหรือได้ยาเสพติดมา เวลาไปถูกต้อง ไปถูกต้องก็ไปดู ชาวบ้านเขาทำมาหากิน ไปดูสภาวะแวดล้อม แล้วก็คุยกันว่าที่นั่นเป็นไฉน นี่ติรัจฉานวิชา

ติรัจฉานวิชาคือวิชาที่เรารู้ว่าถิ่นทำกินที่นั่นทำอย่างไร นั่งคุยกันแต่เรื่องเกษตรกรรม เรื่องการทำวิศวกรรม นั้นนั่นเป็นเรื่องของโลก ติรัจฉานวิชา

เวลาออกไปวิเวกได้อะไรมา ได้ธรรมมาหรือได้ยาเสพติดมา ได้ไปเห็นถิ่นทำกินมา ท่าน ไล่เลยนะ ท่านไล่ให้ตอบ แล้วถ้าไม่ได้ก็จัดการ

ฉะนั้น เวลาเช้า ส่วนใหญ่แล้วถ้าใครไม่ไปวิเวกก็ไม่มีอะไร ถ้าใครวิเวก ท่านก็ให้ไป แต่ถ้าอยู่แล้ว ตอนเริ่มต้นมันจะมีกุฏิหลังหนึ่งคู่กับร้านร้านหนึ่ง เอาไว้สับหลัก เอาไว้ให้คน ปฏิบัติ ฉะนั้น พอตอนหลังมันมากขึ้นๆ อย่างว่าแต่กุฏิกับร้านเลย ร้านนี้ยุบยับไปหมดเลย มันไม่มีที่อยู่เลย นั่นเวลาคนที่ไปแสวงหา

นี่ก็เหมือนกัน เขาบอกว่าเวลาไปวัดรู้สึกมันวุ่นวาย คนมันเยอะมาก ต้องหนีเข้าไปอยู่ใน ส้วมนะ

นี่ฉลาด ในส้วมก็ถือว่ามันเป็นกุฏิเลยละ นอนตรงนั้นเลย ไม่มีใครเข้ามายุ่งด้วย เว้นไว้ แต่เขามาเคาะประตู เขาจะเข้าส้วม แต่ส้วมมันเยอะ ไม่เป็นไรหรอก

หลบหลักเอา ถ้าคนมากต้องรู้จักหลบจักหลัก การรู้จักหลบจักหลัก ก็เหมือนเรา เหมือน คนทั่วไป ที่ไหนโคจร ที่ไหนไม่ดี เขาก็ไม่ไป แล้วเขาจะหาที่สงบสงัดของเขา แล้วเขาเข้าไปใน ส้วม เห็นไหม แล้วหายใจหนักๆ หายใจดีๆ มันเป็น

“ลูกใช้บริการพุทโธ ธัมโม สังโฆ แทนพุทโธได้ไหมคะ”

เวลาพุทโธๆ เวลาคนพุทโธไป พุทๆๆ หรือโธๆๆ ขอให้มีความบริกรรม คำว่า “มีความบริกรรม” เหมือนแบ้ง เราหนดแบ้งเพื่อจะปั้งขนมปัง แบ้งมันจะขึ้นไม่ขึ้น อยู่ที่นี่แหละ พุทโธๆๆ เหมือน นวดแบ้ง นวดกรรมต้องมีการกระทำ

เวลากำหนดพุทโธ ทำไมถึงต้องมีคำบริกรรม ทำไมถึงต้องมีปัญญาอบรมสมาธิ

เพราะการนวดแบ้ง แบ้งมันจะเข้าที่ มันอยู่ที่การนวดการเค้นของเรา ยิ่งนวดยิ่งเค้น แบ้ง มันจะเข้าที่ มันจะดีงามมากเลย จิตพุทโธๆ เหมือนนวดหัวใจ มันบริกรรมของมัน

แล้วจะนวดแบ้ง ผสมเสร็จแล้วตั้งไว้เลย แล้วก็นั่งไม้กั้นนะ กลับไปมันจะเอาแบ้งไปปั้ง ไปย่าง มันจะเป็นไปได้อย่างไร เพราะมันไม่มีนวดกรรม ไม่มีการกระทำ

นี่ไง เวลาในวงกรรมฐานเขาถึงบอกต้องบริกรรม บริกรรมคือนวด คือการกระทำ คือมัน ได้ขยับขยายหัวใจนั่นไง

อวิชา กิเลสตัดหาความทะยานอยากกับใจมันซึ่มซับนั่นเป็นเนื้อเดียวกันไง นวดๆๆ มีการกระทำ การกระทำนั้นมันเหมือนเรากลั่นกรอง เวลากลั่นกรอง ถ้ามันปล่อยมันวาง นั่นนะ มันรู้ นี่พูดถึงการกระทำ นวดกรรม การปฏิบัติไง

“การปฏิบัติไม่มีอะไรเลย นั่งเฉย เฉย”

เราฟังแล้วรำคาญ มันยาก มันเฉยแล้วมันก็เหมือนกับน้ำขุ่นๆ วางให้ตะกอนมันนอน กันไง มันก็อยู่นั่นแหละ แต่มันจะกรองนะ มันจะทำให้ใสสะอาด มันวิธีการของมันไง

นี่ก็เหมือนกัน เราก็หายใจเข้านี่กพุท หายใจออกนี่กโธ พุทโธๆๆ นี่นวดกรรม ฉะนั้น พุท โธๆๆ เราบริกรรม เราหนดหัวใจ มีการกระทำ นวดกรรม ไม่มีการกระทำมันจะเกิดอะไรขึ้น

ลมหายใจ เวลาลมหายใจมันเคลื่อน เรากำหนดจิตดูลม ทั้งนั้นนะ มันมีการกระทำ พอ มันมีการกระทำมันหยาบ กลาง ละเอียด มันมีเข้ามา

เราอยู่เฉยๆ แล้วก็บอกว่ามันจะเป็น อยู่เฉยๆ ก็นี้กว้างว่างใจ

เวลาเราเครียด เราก็เครียดใช่ไหม เรายิ่งให้ว่างสิ นี่ก็ให้ว่างกับเครียดนะ ภาษาเราเนะ ถ้าเราคิดอันเดียวกันเลย เพราะนี่กว่าว่างก็ต้องนึก เครียดมันก็ต้องนึก นี่ก็เหมือนกัน นึกด้วยกัน แต่นึกว่าว่าง แต่มันไม่ว่างไง ถ้าว่าง ต้องตัวมันว่างต่างหากละ มันไม่ได้นึกว่าว่าง มันว่าง

ฉะนั้น เราก็พุทโธๆ ของเราไป แล้วพอพุทโธไปแล้ว เขาบอกว่าเขาใช้พุทโธ ธัมโม สังฆโม

ใช่ ใช้ได้ พุทโธ ธัมโม สังฆโม สัมมาอะระหัง เพราะถ้าเรานึกยาวขึ้นไป ถ้าสั้นๆ แล้วแบบ ว่ากิเลสมันเดือดร้อนมากกว่า กิเลสมันเข้มข้นมากกว่า คำบริกรรมนี้นะมันนวดกรรม คือมัน ขยายภาพไม่ได้

ฉะนั้น นึกพุทโธ ธัมโม สังฆโมถูกไหม

ถูก ใช้ได้เลย นึกอะไรก็ได้ให้มันยาว นึกให้ยาว จิตมันจะได้เกาะได้ ถ้าพุทโธๆ มันสั้นเกินไป

เวลาหลวงปู่มั่นท่านสอนหลวงปู่อ่อน ประวัติหลวงปู่อ่อน ไปดูสิ เวลาองค์ไหนมาก็พุทโธ เพราะคำว่า “พุทโธ” มันพอ พอที่ระยะที่มันจะทำให้สงบได้ แต่หลวงปู่อ่อนมาท่านให้ใช้คำบาลี ยาวๆ เลย หลวงปู่อ่อนนะ นี่เฉพาะ

นี่ไง เราถึงบอกว่า หลวงปู่มั่นท่านดูจริตนิสัย แล้วดูถึงกิเลสหยาบหนา ดูถึงความ ต้องการ ดูถึงเจตนา แล้วท่านก็ให้ทำๆ เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กรรมฐาน พระแต่ที่จะเข้าป่า เหมือนกัน นี่เวลาทำนะ

ฉะนั้นบอกว่า เขาก็ใช้พุทโธ ธัมโม สังฆโม แทนพุทโธ ๓-๔ วัน มันรู้สึกดีขึ้น หายใจเบา ขึ้น ถ้ามีการกระทำ มันจะหนักหนาสาหัสสากรรจ์ขนาดไหนถ้ามีการกระทำแล้วมันต้องปล่อย ว่างได้

แล้วถ้ามันปล่อยว่างแล้วนะ เวลาภาวนาไปแล้วเวลาจิตเราดี ถ้าเราพลั้งเผลอหรือเรา ปล่อยปละละเลย มันก็กลับมาเป็นอย่างนั้นนะ จิตของคนเรามันเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้ว เจริญอยู่อย่างนี้ ถ้ามันเสื่อมแล้วเจริญ เจริญแล้วเสื่อม เราถึงฝึกหัดของเราไง เราถึงไม่คลุกคลี ใจ เราถึงพยายามรักษาหัวใจของเรานี้ไง ถ้ารักษาหัวใจของเราไว้ให้มันสงบสงัดระดับ

ตน ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แล้วถ้าตนที่ฉลาด ฉลาดแล้วมีการกระทำได้นะ เวลาพระออก วิเวกไปอยู่องค์เดียว ไปอยู่ที่เงียบๆ เขาไปค้นคว้าหาใจของตนไง

เวลาอยู่วัดอยู่วามันก็มีพระมีอะไรเป็นเพื่อน เวลามีเพื่อนแล้วมันก็วางใจ เวลาเราไปของ เราเองก็ไปค้นคว้าของเรา ทุกอย่างมันอยู่ที่เราคนเดียวแล้ว ถ้าอยู่ที่เราคนเดียวแล้วเราต้อง ระวัง ต้องรักษา แล้วมีการกระทำ แล้วพอใจนะ

เวลาไปวิเวก ไปธุดงค์ หรือไปหาที่พักที่ภาวนา ถ้ามันเป็นธรรมมันพอใจ แล้วมันอยาก ทำ แล้วมันรื่นเริง

แต่ถ้าจิตมันเสื่อมนะ เวลาจิตมันเสื่อมครูบาอาจารย์ก็ขับไล่เหมือนกัน ขับไล่ให้ไปวิเวก เพื่อจะไปฟื้นฟูใจ โอ้! มันไปแบบคอตก คอตกไปเลยนะ ไปเจออะไรมันก็เฉากี้เหงา มันไม่รื่นเริง แต่ก็ไป ไปเพื่อฟื้นฟูมัน

เวลาไปนะ มันคอตก มันเฉา มันเหงา มันหงอยขนาดไหนเราก็ไป พยายามบริหาร ฟื้นฟูให้ได้ ฟื้นฟูให้ได้ เวลามันชัดเจนขึ้นมา พุทโธ เวลาพุทโธกับลมหายใจมันเข้ากันสนิท เวลา ต่างๆ มันฟื้นฟูดีขึ้น

ถ้าฟื้นฟูดีขึ้น เขาบอกว่า พอหายใจเข้ารู้จุมูกมันก็เบาๆ บางๆ ดีขึ้น นี่ข้อที่ ๑. ๓๑ วันนะ แต่เริ่มต้น โอ้โฮ! คนมันพลุกพล่าน

คนพลุกพล่านมันมีมุขสงบนะ ที่ไหนก็ได้ ถ้าคนที่ฉลาด เสือผืนหนึ่งไปอยู่ที่ไหนก็ได้ ถ้า ยากันยุ่ง เราก็หาอะไรไปกันเอง มันต้องหาสิ พระก็เหมือนกัน เราก็เหมือนกัน เราก็หาที่มัน สงบที่วิเวก

แล้วเจอมากับตัวนะ เวลาจิตมันจะสงบ จิตมันจะเป็นไป เสียงคุยกันหรือเสียงอะไรเข้า มานี้ แหม! มันโกรธมาก เราเคยโกรธขนาดที่ว่าผลุนผลันลุกไปเลยนะ แต่นักปฏิบัติไง

เวลาเรานั่งภาวนาอยู่ในกุฏิ พวกช่างเขาทำงาน เขาเคาะกระป๋อง โอ้โฮ! มันลุกจากที่ ภาวนาพุ่งออกไปเลยนะ พอไปถึงประตู สติมันมาไง มึงจะบ้าหรือ จบเลย

ไฉนยังไม่วุ่เรื่องนะ ไฉนทำงานอยู่มันไม่วุ่เรื่องนะ ไฉนเราผลุนผลันออกจากกุฏิเลยนะ แต่ไปถึงปากประตู สติมันทัน มึงจะบ้าหรือ เขาไม่วุ่เรื่องอะไรกับมึง นั่นอาชีพเขานะ เขาทำของเขา เขาเคาะกระป๋องของเขาเพื่อจะขนปูนไปเท นั่นวิชาชีพเขานะ นั่นงานของเขา แต่เขาทำงานของเขา นี่หยาบละเอียดมันอยู่ด้วยกัน

เราเคย เราเคยภาวนา เรานักภาวนา เราเจอเหตุการณ์อะไรมาเยอะมาก เหตุการณ์ที่คนเขาตั้งให้คนมาคอยกลั่นแกล้งเราเลยก็มี เหตุการณ์ร้อยแปด มันเป็นกรรมของสัตว์ สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

ไปเจอในถิ่นที่ดิงาม ไฉไฮ้! ไปเจอพวกโยมนะ เขาเข้ามาพะเน้าพะนอ จะชักผ้าให้ จะทำให้อะไรทุกอย่างเลยนะ

เราบอก กลับไปเถอะ กลับไปเถอะ

เขาจะทำอะไรให้ แล้วคนละ พระอชเชาะหรือ พระฉอเลาะใช่ไหม

ไม่ให้ อยู่ว่าเขาศรัทธา เขามีความคิดอยากจะได้บุญของเขา แต่คนรอบข้างเขาไม่ได้มองอย่างนี้ไง เขามองกันมันเป็นการอชเชาะฉอเลาะกันไง เขามองเป็นการคลุกคลีไง เราก็ไม่ให้เข้ามาใกล้

เราเจอสิ่งที่ดิงามที่คนเขาจะมาอุปัฏฐากอุปถัมภ์ก็มี เจอคนที่เข้ามากลั่นแกล้งก็มี เจอคนที่พูดพลุมพรางหลอกลวงเยอะแยะร้อยแปด ในสังคมทุกสังคมมีทั้งคนดีและคนเลว

ฉะนั้น หลวงตาท่านสอนไง เราตั้งสติ ผีก็หนี สติ ผีก็หนี ปัญญาของเรา แล้วพยายามรักษาตัวให้รอด แล้วท่านก็สอนนะ เพราะอะไร เพราะเราไปบังคับความคิดหรือไปบังคับสังคมให้ทำตามความพอใจของเรา เป็นไปไม่ได้

ท่านถึงบอกว่า ใครจะดี ใครจะชั่ว มันก็เรื่องของเขา เราจะทำความดีไว้

เราสามารถควบคุมความคิด สามารถควบคุมหัวใจเราได้ เราสามารถ ถ้าเรามีสติปัญญา เราจะสามารถดูแลรักษาใจเราได้ เราเท่านั้นที่จะแก้ปัญหาด้วยการรักษาใจของเราที่ไม่ไปกระทบกระเทือนกับเขา หรือเขาทำกระทบกระเทือนอะไรมากับเรา เราก็พยายาม

รักษาไว้ นี่มันกรรมของสัตว์ นี่คือมันกรรมวิบากกรรมของเราที่มาเจอสภาวะแบบใด เราจะรักษาอย่างนี้ แต่ก่อนก็ไม่ได้คิดอย่างนี้หรอก แต่ก่อนก็จะไปล้อเขาเหมือนกัน

แต่พอมันปฏิบัติมาๆ มรรคหยาบฆ่ามรรคละเอียด พอมันละเอียดขึ้น ดิغامขึ้น รู้ถึงเหตุปัจจัย รู้ถึงสิ่งที่เป็นธรรมและไม่เป็นธรรม

มันไม่เป็นธรรมที่เราจะอวดอ้างแล้วจะไปบังคับบัญชาคนอื่น ไปเหยียบย่ำเขา มันไม่เป็นธรรม ถ้ามันเป็นธรรมมันต้องเหยียบย่ำกิเลสของเรา ให้อยากที่ไปเหยียบย่ำเขานั้นแหละ กดมันให้ลง ให้ความพุ่มขึ้นมาในใจนี้กดมันให้ลง ถ้าอย่างนี้ใช่ ทำสิ่งที่ทำได้

สิ่งนั้นทำไม่ได้ เราจะไปเจรจา จะไปต่อรอง จะไปอ่อนน้อมเขา ไม่ได้ เขาไม่ฟังหรอก เพราะตอนนั้นเขามีดิบอด มันจะเอาชนะเขาแพ้กัน ถ้ามันจะเอาชนะเขาแพ้กันมันเรื่องของเขา ถ้ามันจะเอาชนะเขาแพ้กัน

เขาจะทำขนาดไหน เราไม่เดือดร้อน เราไม่เดือดร้อน มันปลิวไปตามลม เขาเดือดร้อนเอง

แต่เวลาเขาทำเสียงดัง โดดไปหาเขาเลยนะ เดินตามจังหวะเพลงเขาไป เขาทำให้เราเต้นได้เลย เออ! เดินตามจังหวะเพลงเขาเลย แต่เขาจะเล่นเพลงอะไรเราก็ไม่สนใจ พุทโธๆ หน้าของเรา กดเราให้ลง ถ้าง่วงแล้วจบ เพราะอะไร

เพราะอย่างนี้เขาเรียกว่าสภาคกรรม เกิดร่วม เกิดพร้อม ถึงได้มาพบมาเห็นกัน ถ้าไม่ได้เกิดร่วม เกิดพร้อม เราจะมาเจอกันทำไม ที่เรามาเจอกันนี่เพราะมันเกิดร่วม เกิดพร้อมที่มาเจอกัน แล้วมาเจอกันแล้วก็กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน มันเป็นเวรเป็นกรรมของสัตว์ แต่ถ้าเป็นวัดที่ดิغام เขาพยายามจะช่วยควบคุมดูแลให้มันสงบสงัด

ของเรานี้เราพยายามแล้วนะ แล้วข้างนอกเขาล้าลือมากนะว่า แหม! ที่นี้มันเคร่งครัด

ทำไมเขาบอก อู้อู! คนมันรุ่มรวยพลุกพล่านหมดเลย จนต้องหนีไปอยู่ในลัมนุ่มนุ่นะ

อันนั้นมันเป็นนักชัตฤกษ์ มันเป็นคราวเป็นเวลานะ มันเป็นอย่างนั้น แล้วพอข้อที่ ๑. พอเขาภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ แทนคำว่า “พุทโธ” แล้วมันเบา มันบางลงใช้ได้ไหม

ได้ ใช้ได้ พอเราใช้ได้นั้นแหละที่ทำความสงบของใจแล้วทำของเรานะ

“๒. การนั่งภาวนา สักพักจะมีอาการตัวขยายและหด ลูกก็รับรู้ แต่ยังอยู่กับพุทโธ ถูกไหมคะ”

ต้องพยายามเลยละ พยายามอยู่กับพุทโธๆ

ข้อที่ ๑. เวลาพุทโธ ัมโม สังโฆ แล้วมันเบาบางลง พอเบาบางลงนั้นนะกิเลสมันเริ่มโดนหักขา

ที่แรกมันก็วุ่นวาย มันก็ส่งออก มันไม่บังคับหัวใจของเราให้มันสงบตัวลง เรามีแต่ว่าเราทำดี แต่คนอื่นมาเบียดมาเบียดเรา มันก็เลยกลายเป็นความวุ่นวาย ถ้าข้างในมันวุ่นวาย มันก็ไปรับรู้ความวุ่นวายภายนอก

ความวุ่นวายภายนอกมันมีอยู่แล้ว แต่พอเรามาพุทโธ ัมโม สังโฆ พยายามของเราๆ เราพยายามจะทำความสงบความสงบในใจของเรา ไม่ให้ไปรับรู้ความวุ่นวายภายนอก มันก็เบา มันก็บางไป นี่ข้อที่ ๑.

เวลาข้อที่ ๒. พุทโธๆ ไป ตัวมันขยายได้หดได้

คำว่า “ขยายได้หดได้” เราตั้งสติของเราชัดๆ เราพุทโธของเราชัดๆ

ตัวเราขยายได้หดได้ เวลาไปพูดทางวิทยาศาสตร์ ไปพูดข้างนอกนะ เขาบอกว่าพวกนี้มันเล่นนวนิยายกันไง ให้อพวกนี้มันเขียนนิยายกัน

นั่นเป็นเรื่องของเขา คนไม่เคยได้ลิ้มรส คนไม่เคยภาวนามันก็ไม่รู้ของมันหรอก

แต่ถ้าคนที่เคยภาวนานะ เวลากายมันขยายขึ้น เวลามันหดตัวลง ใ้มันรับรู้ได้ มันรับรู้ได้เพราะเราคนเป็นไง เราเป็นสิ่งที่ชีวิต เรารับรู้ได้ ลมพัดมาก็รู้ว่าเย็นได้ ถ้าไอร้อนมันพัดมาเราก็รู้ว่าร้อนได้ เวลาแมลงมันมาบินข้างๆ หู เสียงหวีดๆ เราก็รับรู้ได้ เรารับรู้ได้ทั้งนั้นนะ รับรู้ได้เพราะอะไร เพราะเรามีจิต เรามีความรู้สึก แล้วถึงเราภาวนา เขาเรียกว่า ชวนะมันไว

คนภาวนาใหม่ๆ จะตีโพยตีพายเรื่องนี้อันดับหนึ่งเลย หนวกหู เสียงดัง เพราะชวนะมันดี

ธรรมดานะ เรียกมัน มันก็ไม่ได้ยิน แต่เวลามันภาวนานะ แหม! หนูใส่ปิ้งเลย หนูพิพม์ มันไปกว้านเอาเสียงมาหมดเลย เสียงใครพูดอะไรที่ไหนมันได้ยินทั้งนั้นนะ นี่เขาเรียกว่าชวนะมันดี

คนเริ่มปฏิบัตินะ อายตนะ ชวนะต่างๆ มันจะสืบทอดได้ชัดเจนมาก เพราะสติปัญญา มันดี แต่ก่อนสติปัญญามันเบาบาง แล้วมันก็แบกรับแต่เรื่องราวะ เรื่องความทุกข์ความยาก มันแบกรับจนมันเอือมระอา

เวลาพุทโธๆ เวลามันจะเริ่มผ่องใส เหมือนกระแสไฟ กระแสไฟมันตก กระแสไฟมันแรงเกินไป เครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหายหมดนะ แต่ถ้ามันสถิต ๒๒๐ ไม่ขึ้นไม่ลง มันเสถียรไง ทุกอย่างจะดีขึ้นหมดเลย พุทโธๆ ใจมันเริ่มเสถียรใจ

พอเริ่มเสถียร เวลาอาการรับรู้มันมีอยู่แล้ว ถ้ามันขยายตัว ขยายตัวก็คือขยายตัว หดมันก็คือหด คนภาวนาเป็นทั้งนั้นนะ มันเป็น เขาเรียกว่าปิติ มันเป็นปิติ แล้วปิติมันเป็นได้ร้อยแปดเลย ปิตินี้รู้วาระจิตเลย การขยายตัว การหดตัว มันเป็นปิติ

วิตก วิจารณ์ พุทโธๆ นี่วิตก วิจารณ์

ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์

ฉะนั้น เวลามันจะขยายตัวหดตัวมันเป็นเรื่องปัจจัยตั้งนะ มันเป็นเรื่องเฉพาะตนนะ ไปพูดให้ใครฟังเขาไม่เชื่อนะ มันเฉพาะเท่านั้นแหละ

ทีนี้มันจะขยาย มันจะหด มันเป็นการบอกอาการ เป็นการบอกว่า จิตของเรา เราทำแล้ว มันขยับ มันพัฒนาการหรือไม่ เวลาพัฒนาการ มันเป็นเรื่องธรรมดา เวลามันจะหด มันจะขยายตัว มันเรื่องธรรมดา นี่ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์

“แล้วหนูก็พุทโธต่อไปอย่างนี้ถูกไหมคะ”

ถูกค่ะ ถูก พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธของเราไปนะ ถ้าเราไปรับรู้ เราไปตาม นั่นนะเราเคลื่อนจากที่แล้ว

สิ่งใดๆ ที่จะเกิดขึ้นมันเกิดขึ้นจากพุทโธ มันเกิดขึ้นจากพุทโธ ธัมโม สังโฆ มันเกิดขึ้นจากจิต สิ่งใดที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นจากจิต เพราะจิตมันรู้ สิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นเพราะจิตนี้ไปรู้ นี่อาการของมัน มันรับรู้ต่างๆ

การรับรู้ที่ฉลาด ผู้ใหญ่เขาเห็นอะไรเขาเรื่องธรรมดา เด็กมันเห็นอะไรมันวิ่งไปฟ้องแม่ มันเล่นนะ “แม่ๆ นั่นนะ” มันไม่เคยเห็น นานๆ เห็นทีหนึ่ง แต่ผู้ใหญ่เป็นเรื่องธรรมดา

นี่ก็เหมือนกัน เราภาวนาขึ้น จากที่เป็นเด็กๆ เห็นอะไรมันก็ตื่นเต้น แต่พอโตขึ้นๆ เรื่องธรรมดา เหมือนต้นไม้ มันต้องโตขึ้น ต้นไม้ถึงเวลา มันต้องผลิใบ พอถึงฤดูกาลมันต้องผลัดใบ แล้วมันก็จะออกไปอ่อน แล้วมันก็จะผลิใบ มันก็ผลัดใบ ต้นไม้มันเจริญงอกงาม วงรอบชีวิตของต้นไม้

จิตเหมือนกัน เวลามันเป็นไป ทีนี้มันหดตัว มันขยายตัว มันเรื่องธรรมดา มันเรื่องธรรมดา แต่ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ “โอ้ย! มันเป็นปิติ” ได้ใบประกาศแล้วนะ ฉันได้ปิติ มันคุยเล่นนะ

มันเป็นเดี๋ยวมันก็หาย นี่เราฝึกหัดของเราไปนะ

นี่พูดถึงว่า การขยายตัวหดตัว ถูกไหม

ถูก มันเป็นอาการ เป็นความรู้ เป็นพัฒนาการของจิต พอจิตมันดีแล้วมันก็ผ่านไป แล้วเราก็พุทโธต่อไป แล้วถ้ามันวิตก วิचार ปิติ แล้วพอมันผ่านปิติไป ปิติมันจะเบาบางลงใจ มันมี แต่ความรู้ของเรามันไม่ตื่นเต้น มันไม่ตื่นเต้นไปตามอันนั้น มันก็ผ่านปิติ

สุข แล้วถ้ามันสุขแล้ว มันสุข ความสุข ความสุขมันคลายออกมา ความต่างๆ เวลาสุข แล้วเรารู้ว่าสุข สุขก็คือสุข ทุกข์ก็คือทุกข์ อุเบกขา ก็อุเบกขา เวลาวงรอบของมัน มันจะตั้งมัน ตั้งมันคือมันมีสติสัมปชัญญะพร้อม จิตตั้งมันยกขึ้นสู่วิปัสสนา จิตยังไม่ตั้งมันก็ฝึกหัดใช้ปัญญาได้

บางคนบอก “อู้ฮู! ต้องตั้งมัน แล้วเมื่อไหร่ตั้งมัน ชาติหน้ายังไม่มันเลย”

มันก็ฝึกหัดของเราไป นี่พูดถึงวิวัฒนาการของมัน แล้วถ้ามันเป็นได้ก็เป็นของมันไป

“๓. การเดินจงกรมรับรู้ได้ถึงความแตกต่างในขณะที่ร่างกายหอบเหนื่อยจากการที่เดินนานๆ แต่ลมหายใจที่ผ่านรูจมูกก็เบาๆ อยู่ เหมือนไม่มีความรู้สึกนั้นเลย”

นี่ถ้าจิตมันสงบ จิตมันมีกำลังบ้าง เวลาภาวนา จะภาวนาก็ได้ ไม่ภาวนาก็ได้ ภาวนาทั้งวันทั้งคืนก็ได้

เขาบอกว่า เวลาเดินจงกรมรู้จักว่าหอบ แล้วเหนื่อย เดินนานๆ รูจมูกมันเบาไปหมดเลย เวลาเดินไป ความเหนื่อยมันไม่รู้อยู่ที่ไหน มันไม่เห็นเหนื่อยเลย

ภาวนาของเราไป จะช้าหรือจะเร็ว บางคนกำหนดเวลาเลย ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง แล้วเวลาภาวนาก็ภาวนาเอานาฬิกา ไม่ภาวนาเอาใจ บางคนจุดธูปไว้ หมดธูปดอกหนึ่ง จะเอาลมไปพัดธูปเลย มันช้าเหลือเกินนะ

ใจมันส่งออกใจ ใจเราไปอยู่ที่นาฬิกา ใจเราไปอยู่ที่ธูป ใจเราไม่อยู่ที่ใจนี้ไง

เราจะภาวนาเท่าไรก็ได้ คือเราจะบอกว่าเวลาทั้งวันทั้งคืนหรือเล็กน้อย นั่นเป็นเรื่องหนึ่ง จิตสงบ หรือได้ผลไม่ได้ผล นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้ามันเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ เราเอาผลที่การปฏิบัตินี้ แล้วเราภาวนาของเราไป เอาผลที่ปฏิบัติ แล้วถ้าปฏิบัติแล้วมันเป็นปัจจุัตถ์ เป็นสันติภูมิโก เป็นการกระทำของเรา ถูกต้อง ทำไปเรื่อยๆ เนอะ

“ตอนนี้หายหงุดหงิดแล้ว รู้สึกหนักๆ เบาๆ เหมือนคนที่แบกของหนักอยู่มันมาเบาหมดแล้ว แต่ไม่รู้มันแบกอะไร”

ก็แบกกิเลสไง

คนเราภาวนาไปแล้ว เวลาเป็นสมาธิแล้ว มันสงบแล้วก็คือสงบ ออกมาแล้วคลายออกมา แล้วภาวนาไปแล้วมันไม่มีงานทำ คือมันค่อยๆ เชียหากิเลสไม่ได้ไง มันก็ไม่รู้

“ก็ไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็เบาๆ อยู่เนี่ย แต่ไม่รู้มันแบกอะไรไว้”

ก็แบกที่ไม่รู้นั่นไง ก็แบกที่เ็งไม่รู้นั่นแหละ

ก็ฝึกหัดของเราไป เราพิจารณาของเราไป ค้นคว้าของเราไป มันจะพัฒนาของเราไปนะ

ตอนนี้อะไรก็ทำได้ก็ทำ ความสงบของเราขึ้นมา ทำความสงบแล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ความคิด เกิดมาทำไม จิตเป็นอย่างไร นิพพานเป็นอย่างไร คิดค้นคว้า แล้วถ้ามันมี จังหวะโอกาส บางทีมันผุดมานะ เวลามันไหล่นี่ กิเลสมันลึ้ม มันเพลอ มันไหล่นะ โอ้โฮ! พอเห็นแล้วนะ ผลงาน การขุดคุ้ยหากิเลส ผลงาน แล้วถ้าได้แล้วนะ พิจารณาไปมันจะปลื้มใจ มาก

นี่พูดถึงว่า ในการค้นคว้า ในการปฏิบัติ เพราะอะไร

“มันปล่อยหมดแล้ว แต่ไม่รู้มันแบกอะไร”

ก็แบกกิเลส

สมาธิเป็นสมาธิ แก้กิเลสไม่ได้ ไม่มีสมาธิ หากิเลสไม่เจอ แล้วไม่รู้จักกิเลสด้วย

สมาธิ หลวงตาสอนสมาธิจับกิเลส ปัญญาตัด เหมือนเกี่ยวข้าว สมาธิกำข้าวไว้ ปัญญา คือเกี่ยวเกี่ยวข้าว

ศีล สมาธิ ปัญญา ฝึกหัดปฏิบัติไป แล้วพอพูดแล้วมันจะเข้าใจตามนั้นนะ นี่พูดถึงว่าใน การปฏิบัติ ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จบ

ถาม : เรื่อง “โลกสุญ”

ตอบ : โลกสุญ โลกแตกอะไรมันเป็นเรื่องของพระไตรปิฎก แล้วเป็นเรื่องของความ ถกเถียง ความอวดภูมิ แล้วบางอย่างมันก็มีความลึกซับซ้อนซ่อนเงื่อนอยู่ภายใน เวลากิเลส มันซับซ้อนต่างๆ ฉะนั้นว่าโลกสุญ ก็ลองปฏิบัติดู มันจะรู้ว่าสุญหรือไม่สุญ เอวัง