

-๕-

ฝึกจิตบังคับใจ

การต่อสู้กับกิเลสให้ได้ผลนั้นต้องฝึกทรمانตนเองอย่างหนัก แต่ผู้ปฏิบัติใหม่ มักจะทนไม่ได้ จึงต้องพยายามฝึกจิตบังคับใจไม่ให้หลงไปตามอำนาจของกิเลส ท่านอาจารย์ได้เทศน์เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

“...แต่ก่อนมีแต่ความขี้เกียจขี้คร้านและความรำคาญ พอจะนั่งภาวนาเหมือนกับ ขอภัยมาก ๆ นะ พุดตามหลักความจริง จุงหมาใส่ฝนนั่นแหละ มันร้องเอ็ง ๆ ๆ ก็มันไม่ยอมตากฝนนี้นะ อันนี้เราจะภาวนามันก็เหมือนกับจุงหมาใส่ฝนนั่นแล ใจไม่ยอมถูกบังคับ ไม่ยอมทุกซ์เพราะภาวนา แต่ทุกซ์เพราะอย่างอื่นไม่สนใจคิด เบื้องต้นมันเป็นอย่างนั้น...”

(ศาสนธรรมปลูกคนให้ตื่น หน้า ๑๘๓)

“...ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ที่ปรากฏชื่อลือนาม เราได้กราบไหว้บูชากันอยู่อย่างสมัยปัจจุบันนี้ ล้วนแต่เป็นผู้ฝึกทรมานตนมาแล้ว ท่านฝึกฝนอบรม ฝึกทรมานตนเอง เต็มเม็ดเต็มหน่วยทั้งเหตุทั้งผล ทดสอบจนเป็นที่แน่ใจแล้วว่า เจ้าของเองผู้ฝึกฝน ทรมานเจ้าของก็ไม่มีอะไรเสียหายเพราะการฝึกนั้น นอกจากเป็นประโยชน์โดยถ่ายเดียว จากเหตุและผลของการฝึกฝนอบรมตัวเองที่เห็นว่าถูกต้องแล้ว จึงได้นำอุบายเหล่านั้นมาแนะนำสั่งสอนประชาชน ควรดูต้องดู ควรดำต้องดำ ควรดีต้องดี เพราะท่านแนะนำสั่งสอนท่าน ฝึกทรมานท่าน ท่านทำอย่างนั้นมาแล้ว ยิ่งเวลาท่านฝึกทรมานท่านด้วยวิธีต่าง ๆ ยิ่งหนักมากยิ่งขึ้นกว่าการมาสอนประชาชนเป็นไหน ๆ สอนประชาชนนี้เพียงปากเท่านั้นแหละ ลมปากว่าไป เขาจะเอาก็เอา เขาไม่เอาก็เป็นเรื่องของเขา

แต่ท่านฝึกท่าน ท่านไม่เป็นอย่างนั้น ว่าเอานะวันนี้ละ ใสลงไป ขาดสะบั้นลงไป เอ้าวันนี้ต้องนั่งเท่านั้นชั่วโมงนะ เอ้า วันนี้เดินจงกรมเท่านั้นชั่วโมง จะหนีไปไหนไม่ได้ อย่างน้อยต้องให้ได้ตามเวลาที่กำหนดนั้นถึงจะออกไปได้ นั่งก็ เอ้า อย่างน้อยต้องให้ได้ตามเวลาที่กำหนดไว้นั้นถึงจะออกไปได้ มากกว่านั้นจะนั่งตามอรรถาศัยขนาดไหนก็ได้เมื่อพ้นเวลา พ้นเขตพ้นแดน พ้นความสัตย์ความจริงที่ตั้งไว้แล้ว ท่านฝึกท่าน ท่านฝึกจริง จังอย่างนั้น เอ้า จะกินหรือไม่กินก็ตามข้าวนี้ เราเคยกินมาแล้วตั้งแต่วันเกิด ระยะเวลาเราจะไม่กิน เราจะภาวนาอย่างเดียว ก็ไม่กินจริง ๆ นั้นหนักไหม ท่านฝึกท่านเดินจงกรม

ตั้งแต่ฉันจ้งหันเสร็จแล้ว จนกระทั่งถึงเวลาปิดกวาดตอนบ่ายสามโมงสี่โมง ก็ชั่วโมงที่ไม่ให้ออกจากทางจ้งกรม นั้น...”

(ศาสนธรรมปลูกคนให้ตื่น หน้า ๔๔๗-๔๔๘)

ต่อสู้กับกิเลส

การต่อสู้กับกิเลสไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เรื่องนี้ท่านอาจารย์ได้เทศน์เตือนไว้ว่า

“...เรื่องของจิตที่อยู่ในวงล้อมของกิเลสแล้ว อย่งไรมันต้องจุดต้องลากให้หาความสงบร่มเย็น ให้หาความเป็นอิสระ อยู่โดยลำพังตนเองไม่ได้อยู่โดยดี จิตดวงใดก็จะต้องเป็นเช่นนั้น จึงต้องได้ใช้สติทุกเวล่ำเวลาทุกกาลสถานที่ สำหรับนักปฏิบัติแล้ว ต้องเป็นเหมือนนักมวยที่ต่อยกันบนเวทีเปลือยไม่ได้ ต้องเอาให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย สติปัญญากำลังวังชามีเท่าไรทุ่มกันลงหมดในเวลานั้น นี่ก็เหมือนกัน การต่อสู้กับกิเลสจึงไม่ใช่เป็นเรื่องเล็กน้อย

สำหรับผมเองที่ได้มาแสดงให้เห็นเพื่อนฝูงฟังนี้ ถ้าจะพูดว่าอำนาจวาสนาของเราหยาบ นิสัยวาสนาของเราหยาบ อย่งนี้ผมก็ยอมรับ เพราะทำยากจริง ๆ ทำยากถึงขนาดน้ำตาาร่วง เพราะสติก็มี ปัญญาก็มี แต่สู้กิเลสไม่ได้ ให้กิเลสจุดลากหัวใจไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นพิษเป็นภัยอยู่ต่อหน้าต่อตา สติมีแต่กำลังไม่พอ ปัญญามีแต่กำลังไม่พอ ก็ให้มันจุดลากไปต่อหน้าต่อตา นี่ละในขั้นเริ่มแรกชั้นล้มลุกคลุกคลานเป็นอย่างนี้ มีตั้งแต่การต่อสู้ทำต่อสู้ถ้ายเดียว แต่กำลังสติปัญญาไม่พอ...”

(ผู้ขาดถาคต หน้า ๓๙-๔๐)

ถูกจริตกับอดอาหาร

“...พยายามหาวิธีต่อสู้หลายแง่หลายกระทาง เช่น ผ่อนอาหารบ้าง อดอาหารบ้าง อดนอนบ้าง เดินนาน ๆ บ้าง นั่งนาน ๆ บ้าง หลายวิธีการ เพราะหาแง่หาทางที่จะให้มีกำลังต่อสู้กับกิเลสคือความฟุ้งซ่านรำคาญ จนหาหลักหาเกณฑ์ภายในตัวไม่ได้นี้ ให้สงบตัวลงและเห็นได้อย่างชัดเจนภายในจิตใจ จึงต้องได้ใช้หลายวิธี ดังที่เคยนำมาแสดงให้หมู่เพื่อนฟัง ตามความถนัดแห่งจริตนิสัยของตนก็คือการผ่อนอาหาร การอดอาหาร ดังที่แสดงให้ฟังอยู่เสมอ อย่งอื่นในขั้นเริ่มแรกไม่ปรากฏว่าสิ่งใดวิธีการใดที่ทำ

เจ้าของให้ปรากฏเป็นความสงบเย็นใจ และเป็นของแปลกประหลาดภายในจิตขึ้นมาให้เห็น

เช่นเดินนานก็เคยเดิน ยืนนาน ๆ ก็เคยยืน นั่งนาน ๆ ก็เคยนั่ง เว้นการนั่งตลอดรุ่งนั้นเสียที่ทำในระยะต่อมา มันก็ไม่แสดงผลอย่างไรขึ้นมา ก็ยังรู้สึกความวุ่นวายของจิต ความส่ายสั่นของจิตนี้ไม่ได้อยู่นั่นแล

เฉพาะอย่างยิ่งราคาตัณหาที่รวดเร็วมากสำหรับวัยที่ยังหนุ่มยังแน่น เช่นอย่างพวกเรา ๆ ท่าน ๆ นี้ใคร ๆ ก็จะต้องเหมือนกัน เพราะธาตุขันธ์มีกำลัง ย่อมจะเป็นเครื่องส่งเสริมกิเลสให้มีกำลังมากขึ้นและรวดเร็วหรือคล่องตัวมากขึ้น เช่นราคาตัณหาจะปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็ว คำว่าปรากฏแห่งราคาตัณหาที่เราไม่ได้หมายถึงว่า เรามองเห็นรูปวิสภาพเช่นรูปผู้หญิงแล้ว จะเกิดความกำหนัดยินดีขึ้นมาเสียอย่างออกหน้าออกตาอย่างนี้ หรือได้ยินเสียงหญิงเป็นต้น แล้วปรากฏความกำหนัดยินดีขึ้นมา เกิดความรักความชอบขึ้นมาอย่างออกหน้าออกตาอย่างนี้ก็ไม่ใช่ แต่มันปรากฏอยู่ที่จิตซึ่งเราเฝ้าดูอยู่นั้นด้วยสติตั้งของเรา มันแสดงความแปลกประหลาดไปในทางนั้นให้เห็นอยู่ซัด ๆ

จะพยายามระงับเท่าไรมันก็มี มีอยู่ภายในจิตโดยเฉพาะ ไม่ถึงกับว่าแสดงออกมาทางอาการหรืออวัยวะต่าง ๆ ก็ตาม แต่มันเป็นความเจ็บแสบเอามากที่สุด เพราะเราตั้งหน้าตั้งตาจะฆ่ามันอยู่แล้ว เหตุใดมันจึงจะมาตั้งหมัดตั้งมวยต่อหน้าต่อตาเตะลมเตะแล้ง เตะเฉียดหน้าเฉียดหลังเราอยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี่ ทำไมคนเราจะไม่เสียใจ ทำไมคนเราที่มีหัวใจอยู่ด้วยกันจะไม่เจ็บไม่แสบภายในจิตใจ นี่ละเป็นเหตุที่จะให้ตั้งข้อสังเกตขึ้นมา หาอุบายวิธีการต่าง ๆ ขึ้นมาแก้กัน

จึงต้องได้ทราบหลายวิธีการ ครั้นสุดท้ายก็ไม่พ้นวิธีที่จะได้รับความทุกข์ความลำบากมาก ๆ จนได้แหละ เช่น อดอาหารไม่ฉันเลยเป็นวัน ๆ ไปหลาย ๆ วัน ผ่อนก็ดีแต่ มันไม่สบายไม่ทันใจ ไม่ได้อย่างใจหวังของเรา เมื่ออดนี้รู้สึกว่ามีสติเด่นขึ้น ๆ อดวันแรก สติค่อยมีขึ้น เหมือนกับว่าถ้าเป็นคนก็ค่อยรู้ภาษาขึ้นบ้าง อดวันที่ ๒ อดวันที่ ๓ เข้าไป ด้วยความเพียรที่ซุ่มซ่ามอย่างเต็มที่อยู่นั่นแล กับวิธีการใดแห่งความเพียรก็ตาม แต่มันสู้วิธีการอดอาหารนี้ไม่ได้ เมื่อหลายวันเข้าไปกำลังของธาตุของขันธ์นี้ค่อยอ่อนตัวลง ๆ นี่ละสิ่งที่ว่าเครื่องเสริมกิเลสมีราคาตัณหาเป็นต้นค่อยอ่อนตัวลงไป ไม่รวดเร็ว สติค่อยเด่นขึ้นมา สติเด่นขึ้นมา สุดท้ายใจก็สงบตัวลงได้ เพราะกิเลสทั้งหลาย ความวุ่นวายทั้งหลายไม่รบกวนจิตใจ ไม่ฉุดลากจิตใจไปอย่างรุนแรงต่อหน้าต่อตาของเราเหมือนที่เราฉันอยู่ตามปกติ

เมื่อปรากฏเห็นผลประจักษ์แล้ว ไม่เพียงแต่ว่าผลประจักษ์เพียงแค่นั้น ยังเห็นผลแปลกประหลาดอยู่ภายในจิตใจขณะที่สงบแน่วแน่ลงไป ซึ่งเราก็ไม่เคยสงบอย่างนั้น

ก็ปรากฏขึ้นมาเพราะการอดอาหาร ด้วยความเพียรโดยวิธีการอดอาหารเด่นชัดขึ้นมา ๆ จนถึงกับมีความรื่นเริงภายในจิตใจในธรรมทั้งหลาย จิตใจอยู่กับตัว สติตั้งจนกระทั่งเราอยากจะพูดว่า เพราะบางครั้งมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ทั้งวันมันไม่เปลอเลย ตั้งกันได้ทั้งวันไม่เปลอในขณะหรือในเวลาทีอดอาหารอยู่นั้น เพราะตั้งทุกเวลาตั้งทุกขณะไปวันนี้และวันหน้า ต่อไปก็อดอยู่อย่างนั้น

ตั้งสตินานไป ๆ สติติดต่อกันเป็นประหนึ่งว่าสัมปชัญญะ จิตคิดปรุงออกไปเรื่องอะไร รู้ทัน ๆ ดับได้ทัน นี่ยิ่งเด่นชัดขึ้นแล้ว ทำให้เจ้าของมีแก้ไข มีความกล้าหาญชาญชัยต่อความเพียร เพราะเห็นผลประจักษ์ภายในจิตใจของตัวเอง นี่แลที่ทำให้ลำบากมาก ถึงไม่อย่างลำบากแต่ทางเดินเป็นอย่างนี้ จะเรียกว่านิสสัยวาสนาเราหยาบก็ยอมยกให้ เมื่อวิธีการนี้เป็นวิธีการที่ได้ผล ถึงจะยากลำบากเราก็ต้องได้ฝ่าฝืนได้ทำอยู่นั้นแล ทั้ง ๆ ที่ไม่อย่างทำ จนกระทั่งเห็นได้ชัดเลยว่ากิเลสนี้สงบตัวลงไปอ่อนกำลังลงไป เพราะการอดอาหารเป็นเครื่องสนับสนุน และสติที่ตั้งขึ้นได้โดยสะดวกยิ่งกว่าเวลาปกติเราเห็นได้ชัด

ผลของการระมัดระวังรักษาตัวเองตลอดเวลาด้วยวิธีการอดอาหาร ทำให้จิตแน่วแน่ลงไปโดยลำดับ และเป็นความแปลกประหลาดอัศจรรย์อยู่ภายในตัวเอง จิตไม่ได้รวมแน่วแน่เป็นอันเดียวก็ตาม แต่มันสงบอยู่ภายในตัวเอง มันก็รื่นเริงอยู่ภายในนั้น นี่ขั้นที่เราฝึกหัดเบื้องต้นต้องได้ทำหนักมากอย่างนี้ หนักจริงๆ สำหรับนิสัยผม จำได้ อย่างฝังลึกลงในชั่วหัวใจ ไม่มีวันหลงลืมได้เลยตลอดวันตายโน่นแหละ

แต่มีตัวอย่างหนึ่ง ถึงจะว่านิสสัยวาสนาหยาบก็ตาม แต่ความไม่ถอยนั้นรู้สึกว่าจะเด่นอยู่ตลอดเวลา ยังไงก็ไม่ถอย ไม่ได้ด้วยวิธีนี้จะเอาวิธีนั้น ไม่ได้ด้วยวิธีนั้นจะเอาวิธีนี้ มีแต่จะเอา ๆ คำว่าจะถอยไม่มี นี่ตัวอย่างหนึ่ง ถ้าว่าหยาบก็น่าชมตรงนี้ หากว่าอันนี้มีลดหย่อนลงไป ความที่ว่าจะเอาไม่ถอยหลังگردลงไปแล้วเสร็จ ไปไม่รอดเลย นี่ไม่ถอย จึงยึดหลักได้ว่าการอดอาหารนี้ เป็นวิธีสำคัญวิธีหนึ่งในการฝึกหัดตนเองเพื่อได้หลักได้เกณฑ์ คือจิตเข้าสู่ความสงบจิตเป็นสมาธิ ซึ่งเราเคยเรียนตามตำรับตำราที่เรียนมาเสียจนปากแฉะแต่ก็ไม่เห็นผล บัดนี้ได้เห็นแล้วด้วยวิธีการอันนี้ นั่น ก็จับได้ยึดได้

ทีนี้เมื่อยึดได้อย่างนั้นเราจะไปเดินทางไหน ทางไหนก็ไม่เหมือนทางนี้ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องบิณฑัง บิณฑัง ต้องฝ่าต้องฝืน ทุกข์ก็ยอมทุกข์ ทรมาณขนาดไหนก็ยอม ทรมาณ เวลาอดไปหลาย ๆ วันแล้วนี้ เดินจงกรมไม่ได้ก็ตลบนะจะก้าวขาไม่ออกเพราะอ่อนไปหมด แต่สำคัญที่ภายในจิตใจมันต่างกันคนละโลก ใจนั้นสว่างกระจ่างแจ้ง เพียงสมาธิเท่านั้นก็พออยู่พอกิน ความสว่างกระจ่างแจ้งของสมาธินี้ก็ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะเราไม่เคยเห็นธรรมที่สูงกว่านี้ละเอียดกว่านี้ เราเห็นเพียงแค่อธิสงบเพราะจิตเรา

ไม่เคยสงบ เพียงเท่านั้นเราก็พออยู่พอกิน รื่นเริงบันเทิงในความสงบเย็นใจนี้ นี่ละเป็นเหตุที่จะขยับไปเรื่อย ๆ

ขากจนจะก้าวไม่ออกแล้ว แต่ส่วนจิตนี้ยิ่งเด่นเหมือนจะเหาะเหินเดินฟ้า นั่นมันต่างกันอย่างนี้เองที่ทำให้เราโต้เถียงกตเวทิต่าง ๆ ที่ทุกข์ลำบากแทบเป็นแทบตายจะเอาชีวิตไม่รอด แต่ความที่จะเอาหากไม่ถอยเท่านั้นเอง มันถึงได้หมุนกันไป ๆ จากนั้นก็ตั้งหลักได้ นี่ละความตั้งหลักได้นี้ก็เพราะความตะเกียกตะกายนะ ไม่ใช่ความสุขเอาเผากิน ไม่ใช่ความร่ำ ร้อน ๆ ตามสบาย ๆ กินสบาย นอนสบาย อยู่สบาย ไปสบาย ทำความเพียรเดินสบายอยากหยุดเมื่อไรก็หยุด นั่งก็นั่งสบายอยากหยุดเมื่อไรก็หยุดอยากนอนเมื่อไรก็นอน ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่แบบนี้ไม่ใช่อย่างนี้ แต่แบบเอาเป็นเอาตาย แล้วก็ตั้งขึ้นมาได้จนถึงขั้นที่ว่าแน่ใจว่าจิตนี้มีหลัก...”

(ผู้ขาดภาคต หน้า ๔๐-๔๗)

“...ออกมาหนองผือบางครั้งจนพ่อแม่ครูอาจารย์ตกตะลึง ตัวเหลืองเหมือนกับทาสจีน ยังเหลือแต่หนังห่อกระดูกลงมาจากเขา ท่านมองเห็นก็คงตกตะลึงแหละ ไซ้ทำไมเป็นอย่างนี้ล่ะ ท่านว่า

เราไม่ได้ป่วยอะไรนะ คือทรมาณตัวเอง จนตัวเหลืองหมดก็แสดงว่าดีชานนั่นแหละ ถึงได้เป็นอย่างนั้น เพราะเอาหนักนี้ ฝึกเจ้าของไม่ใช่ฝึกเล่น ๆ นะ ฝึกจริง ๆ ฝึกหนักจริง ๆ การแนะนำสั่งสอนหมู่เพื่อนดูว่ากล่าวนี้มันขี้ประติ๋ว นี่เพียงพูดแต่ปากสอนเจ้าของไม่ได้พูดแต่ปาก ว่าอย่างไรเอาอย่างนั้นเลย ขาดสะบั้นไปเลย เอาคำสัตย์ คำจริงลงดีเอาแหละเลย ชีวิตจิตใจไม่มีความหมาย คำสัตย์นี้จะต้องให้อยู่กับโลกกับศาสนากับหัวใจเราต่อไป แต่เรื่องชีวิตจิตใจนี้ตีก็ตาย ชั่วก็ตายไม่สำคัญ ขนาดนั้นแล้วถึงได้ลงกันหนัก...”

(รากแก้วของศาสนา หน้า ๑๓๓)

ไม่ฉันทม

“...ใจถ้าหาความสงบไม่ได้แล้วอย่าเข้าใจว่าเพศพระนี่จะมีความสุขนะ สุขเพียงร่างกายเฉย ๆ นั่นไม่มีคุณค่าอะไร ยังเป็นเครื่องเสริมกิเลสขึ้นไปอีก มีแต่กินแต่นอนอยู่เฉย ๆ มันเสริมกิเลสให้มีกำลังมากนะ ร่างกายเนื่อมีกำลังมาก ต้องท้อใจ ราคาก็มาก ฉันทอะไรเข้าไปพอมีกำลังแข็งแรง กิเลสคอยแต่จะกำเริบ ผมเองรู้ แม้สมัยกำลังเรียน

หนังสืออยู่ก็ยิ่งรู้ กำลังวังชาทางกายของเรามีเต็มที่เราที่รู้ว่ามันทับจิตใจให้กว้าง ผิดปกติ ฉันทมนไม่ได้จิตคอยแต่จะกำเริบทำเดี่ยว ต้องได้ระมัดระวังอาหารที่เป็นภัยต่อจิตใจอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น แม้กำลังเรียนหนังสือก็ไม่ยอมฉันทมน เวลาเขามาทำบุญให้ทานได้ มากี่ถวายพระผู้ใหญ่ไปเสีย เราไม่ฉันทมน ยิ่งออกมาปฏิบัติแล้ว ไม่ฉันทมนเลย จนท่านอาจารย์ มั่นท่านรู้นิสัย เมื่อตาปะขาวต้มมัน เขาเทเอานมผสมแจกพระ ท่านรีบสั่งตาปะขาวเลย นะว่า ‘นี่ตาปะขาว ท่านมหาท่านไม่เอาอนนะ ตักถวายท่านมหาก่อนแล้วค่อยผสมนมที่ หลังนะ’ ท่านรู้นิสัยเรา รู้เรื่องของเราและยกเราเป็นต้นเหตุ แล้วหาอุบายสอนพระในวง นั้นเอง ท่านฉลาดมากนี่...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๓๔)

บังคับตัวเอง

“...เวลาจะเอาให้กิเลสสงบตัวลงไปจิตใจจะได้สบายนี้ก็ต้องเอาหนักความเพียร นะะ มีแต่หนัก ๆ ทั้งนั้นนะ มองหาระยะไหนที่ว่าพอจะสะดวกสบาย ผมพูดจริง ๆ นะ สำหรับผมไม่มี จึงได้พูดในปัญหาบางอย่างยังมีที่ตอบปัญหา ที่ว่าตกรกทั้งเป็นอยู่ ๙ ปี นั้นเป็นอย่างนั้นจริง ๆ นี่จะให้ว่าไง คือไม่มีเวลาที่จะมองหรือได้ยินได้ฟังอะไรเต็มหู เต็มตาสักที ยิ่งเฉพาะเรื่องรูปนี้ตัดกันใหญ่เลย บังคับกันอย่างใหญ่เลยไม่ให้มันดู ที่จะ ตั้งใจไปดูนี้ไม่ได้เลยแหละ นอกจากมองไปพลาดไปเจอ ที่จะให้ตั้งใจดูนี้ไม่เลยนะ โน่น นะมันก็บังคับข้อย่างนั้นใช้ไหมละ ที่ว่าไม่ลืมหูลืมตาอะไรเลย มันก็ถูก จึงว่าบังคับ จึง ว่าตัดกันซิ มันอยากเห็นไม่ให้เห็น เพราะความอยากนั้นเป็นความผิด อยากดูไม่ให้ดู อยากฟังไม่ให้ฟัง มีแต่สิ่งบังคับกันอยู่ตลอด ๆ ก็ทุกซ์ละซิ

นอกจากนั้นก็เวลาทำความเพียรโดยลำพัง ก็หนักโดยตลอดไม่มีคำว่าเบา ๆ มัน ลืมไม่ได้นะในชีวิตของเรา จนกล้าพูดได้เลยว่า งานการอะไรที่เราเคยทำมาตั้งแต่เป็น ขรราวสจนกระทั่งถึงวันบวช ที่ว่าหนักอะไร ๆ เราก็เคยหนัก แต่ไม่ได้ถึงใจเหมือนอันนี้ เหมือนกับการฆ่ากิเลส อันนี้ โอ้โห หนัก ทุกอย่างทุ่มกันลงหมดเลย ทุ่มกันลงหมด

จิตขั้นนี้ต้องบังคับเรื่องหลับเรื่องนอน ไม่บังคับไม่ได้ ที่จะให้มันง่วงเหงาหาว นอนนี้ผมยังระลึกไม่ได้ว่า ผมง่วงเหงาหาวนอนในเวลาสติปัญญาขั้นนี้ได้ออกทำงาน ยัง ระลึกไม่ได้เลยฟังซิ ก็ได้บังคับให้มันหลับมันนอน มันเพลินถึงขนาดนั้นนะ ไม่งั้นเดิน จงกรมจนกระทั่งฝ่าเท้านี้ออกร้อนได้ยังไง เหมือนไฟลนไฟเผาเลยในเวลาที่เราหยุดนี้

โถ บางที่ต้องได้ดูว่าฝ่าเท้าแตกหรือ ฟังซิ เราก็ดูไม่ได้เดินรวดเร็วอะไรนะ เป็นบางจังหวะของมัน บางจังหวะก็มีเร็ว ถ้าเร็วแล้วโครมครามเข้าป่า อย่างนั้นจะไปเร็วได้อย่างไร เดินอยู่นั้นทั้งวันที่เดียว ตั้งแต่ฉันเสร็จแล้วจนกระทั่งถึงเวลาปิดกวาด ที่ชั่วโมงดูซิ มันลืมนิดไปหมดเวลาล่าเวลาเหน็ดเหนื่อยเมื่อย่ำ หมุนอยู่บนเวทีนี้ ๆ หัวใจนั่นคือเวที

อันนี้มันชัดลืมนิดเมื่อไร ก็เป็นสัจธรรมเอาอะไรมาลืมนิด คือตามันไม่เห็นเพราะจิตไม่ออก ตาก็เลยมัวเลยฝ่าเลยฟางไปเสีย มีแต่ซาก้าวไป เตียวเข้าป่าโน้นเตียวเข้าป่านี้ พอเข้าป่าถอยกลับมาบ๊ีบ สักเตียวเข้าป่าอยู่นั้น แต่ก็เพลินของมัน ไม่ได้สนใจกลัวใคร จะมาว่าอะไร หากเป็นของมันอยู่นั้นเพราะจิตไม่ออก จิตหมุนอยู่นี้เพราะกิเลสอยู่นี้ มันก็พืดกันอยู่ภายในจิต เมื่อจิตไม่ออกเสียอย่างเดียว ตาก็ฝ่าก็ฟางมองอะไรก็ไม่เห็น เดินก็โครมครามเข้าป่าอย่างนั้น มันเดินเร็วไม่ได้ ถึงขนาดนั้นยังออกร้อนฝ่าเท้าเพราะไม่ได้เดินเพียงวันหนึ่งวันเดียว เดินอยู่นั้นเป็นประจำ กลางคืนก็เดินอยู่อย่างนั้น ออกจากสมาธิแล้วก็เดินเท่านั้นจนออกร้อนฝ่าเท้า

(รากแก้วของศาสนา หน้า ๔๔๕-๔๔๖)

ภาวนาอย่างเตียว

“...นี่เราเคยทำมาแล้ว เวลาออกปฏิบัติเพื่อเอาจริงเอาจังหลังจากหยุดเรียนแล้ว ไม่ยุ่งกับงานอะไรเลย มีแต่ภาวนาอย่างเตียว เดชะนะ ผมไม่มีงานอะไรภายนอกมายุ่งยุ่งผมก็ไม่ยุ่งด้วยนี่ เพราะงานนี้มันหนักมันหนา ต้องพืดกันทั้งวันทั้งคืน ยิ่งเวลาจิตเดินทางปัญญาด้วยแล้ว โอ้โฮ ใครจะมายุ่งกับผมได้หรือ แม้แต่เรานั่งอยู่บนกุฏิ เช่น เวลาอยู่วัดหนองผือ พอได้ยินเสียงบันไดก๊อกแก๊ก ใครมานั้น วังนเลย พอว่าองค์นั้นองค์นี้ มาเท่านั้น ไม่ต้อง ไม่จำเป็น ไม่ให้ใครมาเกี่ยวข้องให้เสียเวลาเลย โน่นนะฟังซิ นั่นหมายถึงเวลาปัญญาออกก้าวเดิน มันไม่มีวันมีคืนนี้ คิดดูซิเรื่องของกิเลสเป็นอย่างไร เหนียวแน่นไหม ต้องต่อสู้กันขนาดนั้นนะ กิเลสเหนียวไหม แก้ง่ายหรือแก้ยาก ฆ่าง่ายหรือฆ่ายาก ฟังดู คิดดูก็แล้วกัน...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๔๓๓)

อยู่ลำพัง

“...เราคิดตั้งแต่เวลาไปประกอบความพากเพียร ไป ๒ องค์เป็นอย่างหนึ่ง ๓ องค์เป็นอย่างหนึ่ง ไปถึง ๒ องค์ ๓ องค์แล้วไม่เป็นที่สำหรับนิสัยของผมเองเป็นเช่นนั้น ถ้าไปคนเดียวแล้วมันมอบไปเลยนะ เหมือนน้ำไหลลงช่องเดียว มีกำลังมาก เป็นกับตายก็อยู่กับเราคนเดียว อยากขบ อยากฉับ อยากกินก็กิน ไม่อยากกินก็ไม่กิน เพราะไม่มีความห่วงใยกับใคร ไม่มีสัญญาตมณที่จะไปรับผิดชอบใคร มีความรับผิดชอบในตัวคนเดียว จะเป็นจะตายมันก็รู้ตัวอยู่แล้ว การฝึกกรรมจะถึงขั้นไหนก็รู้ตัวอยู่ เพราะเราฝึกเรากรรมเพื่อความรู้อรรถฉลาด ไม่ใช่เพื่อความโง่ ทำไมจะไม่รู้วิธีปฏิบัติต่อตัวเองหนักเบาอย่างน้อยเพียงไร ต้องรู้ การประกอบความพากเพียรก็เต็มเม็ดเต็มหน่วย อยู่ที่ไหนก็เป็นตัวของตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีผู้ใดมาแย่งมาชิงเอาเวล่ำเวลาหน้าทีการทำงานของตนให้ขาดวรรคขาดตอนไป มีแต่เรื่องของตัวเองโดยเฉพาะ ๆ จนกระทั่งจิตมีความสามารถที่จะฟังตัวเองได้ตามลำดับลำดับแล้ว นั่นก็ยิ่งแหละ ยิ่งไม่เกี่ยวข้องกับหมู่กับเพื่อน อยู่คนเดียวทั้งวัน เป็นความสนิทแนบแน่นภายในจิตเป็นความเหมาะสมอยู่ตลอดเวลา...”

(แสงโลก แสงธรรม หน้า ๑๗๒-๑๗๓)

“...ยิ่งก้าวเข้าสู่ปัญญาชั้นตะลุมบอนด้วยแล้ว โอิโหเข้าไม่ติดนี้ แม้แต่หมู่เพื่อนวิ่งตามไปด้วยงี้ ไล่กลับเท่าไรไม่ยอมกลับ นี่ก็ต้องเรไปอยู่นั่น ไปอยู่ไม่ให้เห็นตัวกันเลย เหมือนกับไปอยู่องค์เดียวจริง ๆ บอกเวลาผมอยู่ที่นี้อย่ามานะ โน้นบอกขนาดนั้นนะ บอกว่าอย่ามาเป็นอันขาด ถ้าผมอยู่ในร้านนี้อย่าเข้ามานะ วางั้นเลย ถ้าจะมาทำข้อวัตรปฏิบัติอะไรตอนผมไม่อยู่ค่อยมา นั่นแหละไม่เห็นกันขนาดนั้นละ เอาขนาดนั้นนะ ไปปิ่นทบาทถ้ามีสองบ้านก็ไปคนละบ้านเสีย ถ้าจำเป็นมีบ้านเดียวก็ไปด้วยกัน จะพบกันก็ระยะนั้น ๆ ต่อจากนั้นมาก็เงียบเลย

เพราะจิตของเราหมุนอยู่ตัว ๆ มันทำงานตลอดเวลาจะไปเสียเวลากับใคร นอกจากเอาเวลามาทุ่มใส่กิเลสอย่างเดียวนั้น มันเป็นของมันเองนี่ พุดให้เต็มเม็ดเต็มหน่วยก็เหมือนว่าพระนิพพานอยู่ชั่วเอี่ยมนี้ เหมือนอย่างนั้น มันหมุนของมันละชิ นอนก็ไม่ทรามมันหลับเมื่อไรไม่หลับเมื่อไร ขนาดนั้นนะเวลามันเป็น ไม่ว่าจะกลางวันกลางคืนจนจะตายเสียก่อนได้บังคับกันเสียทีหนึ่ง จนกระทั่งมันไปหมดฤทธิ์หมดเดชหมดกำลังวังชาของมันแล้ว ไม่ได้บอกมันอยู่เอง เหนือเป็นอย่างนี้หรือที่นี้ แต่ก่อนหมุนเหมือนงจักรที่นี้หายหน้า ถ้าเราจะมาคิดอย่างนี้นะ เหมือนกับว่าเหออย่างนี้หรือ ที่นี้เป็นอย่างนี้หรือ...”

(แสงโลก แสงธรรม หน้า ๕๐)

อยู่ที่แรงแค้น

“...บ้านไหนคนนับถือมาก ๆ ยุ่งมาก อาหารการบริโภคมาก เขากวน มันไม่ได้ ภาวนา ก็เราหาภาวนาอย่างเดี๋ยวนี้ เพราะฉะนั้นที่ไหนที่เห็นว่าเป็นความสะดวกในการ ภาวนาเราจึงชอบที่นั่น ก็ที่คนไม่ยุ่งนั่นเอง เมื่อคนไม่ยุ่งอาหารก็ไม่ค่อยมีละ และนอกจากนั้นยังไปหาบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ๓-๔ หลังคาเรือนบ้าง ๙ หลัง ๑๐ หลังคาเรือนบ้างก็ อยู่อย่างนั้น ถ้าเราไม่ฉันทันทีวันก็ไม่ได้พบคนละ พบแต่เราคนเดียวนี้ เขาก็ไม่มา มาหากัน อะไร เขาก็ไม่ใช่เป็นคนยุ่งกับพระด้วย เราก็คงไปหาที่เช่นนั้นด้วย แน่ะ ก็อยู่สบาย

นั่นแหละที่ได้พึดกับกิเลสทั้งวันทั้งคืน เห็นดำเห็นแดงกัน ข้าวไม่กินภาวนายังดี หลายวันกินทีหนึ่ง หลาย ๆ วันถึงกินทีหนึ่ง สมาธิก็แน่น ทางด้านปัญญาก็เหมือนกัน ปัญญาที่คล่องตัว ถ้าอดอาหารนะ มันช่วยกันจริง ๆ นี่หมายถึงสำหรับผมเอง จะว่านิสัย หยาบอะไรก็แล้วแต่เถอะ เรื่องอาหารนี้สำคัญมากกับเรา เพราะฉะนั้นเราจึงได้ต้องเสีย เพราะเราชอบอด เนื่องจากว่าอดอาหารแล้วภาวนาดี ช่วยได้ตึ้นะ ไม่ได้บังคับบัญชา อะไรกันมากนักนี่

ถ้าฉันอ้อม ๆ แล้ว โอ้โฮ ชี้เกียดก็มาก นอนก็เก่ง ราคะตัณหาที่มักเกิด ได้ระวังอัน นี้ละมากนะ คือธาตุขันธ์เวลามันคึกคะนองมันเป็นของมันนะ เราไม่ได้ไปคึกคะนองกับ มัน ไม่ได้ไปสนใจยินดีใยดีกับมันก็ตามนะ แต่เรื่องธาตุเรื่องขันธ์เป็นเครื่องเสริม มัน แสดงออกมาเราก็รู้ อย่างอาหารดี ๆ ตามสมมุตินิยมนี้ด้วยแล้ว พวกผิด ๆ มัน ๆ โห เก่ง มากนะ ได้ระวัง ผมไม่ได้กินแหละ ถึงจะไปในเมืองไหนที่ไหนจำเป็นก็กินนิด ๆ ระวัง ขนาดนั้นนะ อาหารสัปปายะ อาหารเป็นที่สบาย ในธรรมที่ท่านสอนไว้ว่า ที่สบายในการ ภาวนาต่างหากนี่ ไม่ได้สบายเพื่อระคาตัณหาเกี่ยวกับธาตุขันธ์นี่นะ อาหารสัปปายะคือ อาหารเป็นที่สบายในการภาวนา กินแล้วธาตุขันธ์ก็ไม่กำเริบ การภาวนาก็สะดวกสบาย นั้นอาหารสัปปายะ ท่านหมายเอาอย่างนั้นต่างหาก เพราะฉะนั้นจึงต้องได้ระมัดระวัง โอ้ย กินแบบนักโทษนั่นแหละ พุดง่าย ๆ...”

(ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ หน้า ๑๘๔)

“...ความหนาวทางภาคอีสานนี้ไม่เหมือนภาคกลางนะ เวลาหนาว หนาวจริง ๆ ทางเชียงใหม่กับทางภาคนี้ความหนาวเห็นจะพอ ๆ กันเท่าที่ไปอยู่แล้ว ไปอยู่เชียงใหม่ก็ หนาวมากเหมือนกัน ทางภาคอีสานนี้ทั้งเจียงเหนือทั้งตะวันออกเหมือนกันแหละความ หนาวนะ แบบสู้อาเลยผ้าห่มมีก็ไม่เอา นั่นแหละที่ทนทุกข์ทรมานมาก ทั้ง ๆ ที่มีผ้าห่ม

อยู่แต่ก็ไม่เอาไป มีเฉพาะ ๓ ผืน คือ สบง จีวร สังฆาฏิและผ้าอาบน้ำเพียงเท่านั้น เอา
มากกว่านั้นไม่ได้...หนัก

เที่ยวกรรมฐานไม่ได้ไปด้วยรถยนต์อะไร อาศัยเดินด้วยเท้า แต่ก่อนรถยนต์ก็ไม่
มี ทางถนนก็ไม่มี ทุกวันนี้มันกลายเป็นกรรมฐานจรดดาวเทียมไปแล้วแหละ ไปถึง
ไหนก็ไม่รู้ มันติดกันคนละโลก ถ้าว่าหนาวก็หนาวจริง ๆ คือหนาวไม่มีผ้าห่ม ให้เฉพาะ
ที่กล่าวเท่านั้น จีวรกับผ้าสังฆาฏิพับครึ่งแล้วห่ม ถ้าคืนไหนหนาวมากจริง ๆ คืนนั้นนอน
ไม่ได้เลยนะ หนาวถึงขนาดว่านอนไม่หลับ มีแทบทุกปีนั่นแหละเพราะไม่ได้เอาผ้าห่ม
ไปนี่ ผ้าห่มจะใช้เฉพาะเวลาอยู่กับครูบาอาจารย์และกับเพื่อนฝูงภายในวัดเท่านั้น เช่น
เราอยู่หนองผือหรืออยู่ที่ไหนก็ตาม เวลาออกวิเวกต้องได้ทั้งหมด แม้ผ้าห่มมีอยู่ แต่
ใครจะไปเห็นว่าผ้าห่มวิเศษวิโสยิ่งกว่ามรรคผลนิพพานล่ะ เพราะไปหาบำเพ็ญธรรมนี้
นั่นแหละเรื่องมันนะ

เมื่อหาบำเพ็ญธรรมเพื่อมรรคผลนิพพาน และเห็นมรรคผลนิพพานว่าประเสริฐ
เลิศเลอยิ่งกว่าผ้าห่มแล้ว ก็ต้องทิ้งผ้าห่มเพื่อสิ่งทีประเสริฐกว่านั้น ทุกซัก็ยอมรับละชิ
นั่นแหละเหตุผลมันรับกันตอนเข้าสู่แนวรบ ต้องขออภัยหน้าตาแขนขาเหล่านี้แตกหมด
มันหนาวมากจนแตกหมด ริมฝีปากไม่มีเหลือเลย ตกกระหมด มันหนาวมากขนาดนั้น
มุ้งเปียกทุกคืน พอตื่นเช้ามาก็เปียกเหมือนกับเราซัก เปียกขนาดนั้นเพราะน้ำค้างที่ตก
ลงมามากตลอดทุกคืน

ที่อยู่เราทำเหมือนปะรำ เอาใบไม้มาวางทำเป็นร้าน เอาใบไม้วางข้างบนแล้วเอา
กลดแขวนข้างล่าง ถึงอย่างนั้นน้ำค้างคงพัดปลิวเข้ามาถึงได้เปียกขนาดนั้น เปียก
เหมือนกับเราซักผ้านั่นแล เปียกทุกคืนทุกเช้า พอฉันเสร็จแล้วถึงจะเอาออกไปตาก
แดดได้ ถ้าตากแต่เช้าแดดก็ยังไม่ มี ก็ต้องทิ้งไว้นั้นก่อน กางทิ้งไว้อย่างนั้น พอฉันเสร็จ
แล้วก็เอามุ้งออกไปตากที่แดด ตากอย่างนั้นทุกวัน ๆ ถึงกระนั้นมันยังขึ้นราได้ จุดดำ ๆ
ของรามันเหมือนกับสายเสือดาวนั่นแหละ ทั้ง ๆ ที่มุ้งสะอาดอยู่ที่ขึ้นรา เนื่องจากมันไม่
ได้แห้งตามเวล่ำเวลาจึงขึ้นราจนได้

ส่วนผิวหนังนี้ตกกระหมด ผิวหน้าแตก เพราะมันหนาวมาก หนาวทุกวันทุกคืน
จนกระทั่งหมดฤดูหนาว ก็สู้กันจนกระทั่งเวทีพังว้างนั้นเถอะนะ ไม่ได้ลงเวที สู้จนกระทั่ง
เวทีพังคือหมดฤดูหนาว เป็นอย่างนั้นทุกปี ๆ ไม่ใช่ปีหนึ่งปีเดียว ถ้าหน้าร้อนก็สู้ร้อน
หน้าหนาวก็สู้หนาวอยู่อย่างนั้นตลอด จะมาห่วงใยแต่ในกฎึในทีสะตวกสบาย สถานที่
อยู่อาหารการบริโภค อย่างนี้ก็เท่ากับว่าเราเห็นธรรมทั้งหลายไม่เป็นของอัศจรรย์เท่า
นั้นซิ เมื่อเห็นธรรมทั้งหลายเป็นของอัศจรรย์แล้ว ทุกซัยากลำบากก็ไม่ถือเป็นของ
สำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าสิ่งที่เราต้องการ

หนานี่สำคัญมาก พอตะวันตกบ่ายน้อยต้องไปอาบน้ำแล้ว อาบน้ำไม่ได้ มันหนาวมาก ทั้ง ๆ ที่แต่ก่อนอายุยังหนุ่มน้อยนะ ไม่น่าจะหนาวมากอะไรเลย แต่มันก็หนาวขนาดนั้นแหละ อย่างทุกวันนี้ทำไม่ได้ ชักเลยนะ ชักเลยแหละ แต่ก่อนแม่หนานมันก็หนาวแต่ผิว ๆ ไม่ถึงกับสะบัดเข้าข้างใน ถึงอย่างนั้นเรายังต้องได้อาบน้ำตั้งแต่วัน ๆ หลังปิดกวาดแล้วประมาณบ่าย ๓ โมงหรือ ๓ โมงกว่าเล็กน้อยก็ต้องไปอาบน้ำ ทำอย่างนั้นทุก ๆ วันในฤดูหนาว

ปิดกวาดลานวัดของผู้ยู่คนเดียวไม่ได้กว้างนัก ปิดกวาดบริเวณที่อยู่ ทางจกรม ทางจกรมมีหลายสาย คือ สายนั้นเวลาประมาณนั้นมีร่ม สายนี้เวลาประมาณนั้นไม่มีร่มอย่างนั้นนะ มันไม่ได้ร่มตลอดวัน บางแห่งมันจะร่มตามเงาของต้นไม้ ฉะนั้นจึงต้องทำทางจกรมไว้หลายแห่ง คือเวลานั้นทางสายนั้นร่มติดตอนกลางวันก็ไปเดินอยู่โน่น ทางสายนั้นร่มเวลานั้น ๆ ก็ไปเดินเวลานั้น กลางคืนก็ต้องหาที่โล่ง ๆ แฉ่ง ๆ ที่ไม่มีร่มไม้ เพื่อให้โล่งมองลงพื้นก็ให้เห็นเพราะไม่มีไฟนี้ เทียนไขใครจะเอาไปหวาดไปไหวมันหนัก เอาไปเฉพาะจุดเวลาที่มีความจำเป็น ประมาณ ๓-๔ ห่อก็พอแล้ว นับว่ามากพอไม่ขีดไฟก็กล่องหรือ ๒ กล่องพอ เอามากกว่านั้นหนัก

เวลาเดินจกรมในที่มืดแต่ให้มองเห็น สมมุติว่ามีผู้ผ่านมากกลางคืน จะมองเห็นผิดปกติมันจะเป็นเงาดำ ๆ เพราะเคยเจอแสงมอที่ทางเดินจกรมตอนกลางคืนไม่มีไฟ เราเดินไปเวลางูออกมาเราจะเห็น ทั้ง ๆ ที่เดือนมีดนะ เพราะอากาศโล่งพอมองเห็น นี่สำหรับเดินจกรมกลางคืน คือจะเดินก็ชั่วโมงไม่มีกำหนด ถ้านักภวานาไปหาคอยกำหนดเวลาเวลาอยู่แล้ว ก็ไม่ทันกับกิเลสซึ่งไม่มีเวลา กิเลสเหยียบอยู่บนหัวใจคนหัวใจสัตว์โลกมีกำหนดเวลาเมื่อไร ท่านจึงเรียกว่ากาลโก เช่นเดียวกันกับธรรม ธรรมก็อกาลโกหาเวลาไม่ได้...”

(ที่สุดแห่งทุกข์ หน้า ๑-๕)

อยู่สถานที่น่ากลัว

“...นิสัยของผมเองนั้นเป็นนิสัยที่หยาบ จะว่าคนหยาบก็ได้ ไปอยู่ในสถานที่ธรรมดาความเพียรไม่ค่อยดี ไม่เห็นมีความเด่น ไม่มีความรู้สึกภูมิใจในเจ้าของเท่าที่ควรเลยและไม่ภูมิใจ ผลที่จะพึงได้ก็ไม่ค่อยปรากฏนัก นี่ละทำให้จิตใจของเราติดค้นหาเหตุผลที่สะตูดจุดธรรมที่สำคัญ ซึ่งจะเกิดขึ้นภายในใจในเวลาคับขัน หรือในสถานที่เช่นนั้นคือที่กลัว ๆ จึงมักเสาะแสวงในสถานที่กลัว ๆ เสมอทั้ง ๆ ที่เราก็ก้าว แต่

ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากความกล้านั้นเป็นผลประโยชน์อัจฉริยะมหาศาล เราจึงจำเป็นต้องได้สละเป็นสละตายเข้าอยู่บำเพ็ญเพื่อธรรม เพราะชีวิตจิตใจนี้ไม่มีคุณค่าเท่ากับธรรมที่เรามุ่งหวังอยู่นั้นเลย นี่จะเป็นเหตุที่จะให้ก้าวเข้าสู่สถานที่ดังกล่าวนี้ตามนิสัยเรื่อยมา

เมื่อก้าวเข้าไปสู่สถานที่ดังกล่าวก็ต้องเป็นดังที่เราคิดไว้ เพราะที่นั่นเป็นสถานที่น่ากลัวจริงๆ พอไปถึงสถานที่น่ากลัว กลางวันก็กลัว กลางคืนก็กลัว เวลาไหนก็กลัว ยิ่งกลางคืนด้วยแล้วจิตก็ยังมีแต่ตั้งหน้าตั้งตาที่จะกลัว ในขณะที่เดียวกันสติต้องติดแน่นอยู่ตลอดเวลาที่จิตมีความรู้สึกกลัวหรือจิตผิดปกติจากธรรมดา แสดงตัวเป็นความกลัวขึ้นมาอย่างน้อย สติจะจดจ่อต่อเนื่องกันเรื่อย ๆ ยิ่งในเวลาที่น่ากลัวมากที่สุดก็คือในเวลากลางคืนหนึ่ง เวลาดึกสงัดหนึ่ง เพราะเราเดินจงกรมนี้จะเป็นกลางค้ำกลางคืนเวลาดึกตื่นอะไรก็ตาม ฟังแต่ว่าความเพียรเพื่อฆ่ากิเลส เราจะไปเลือกกาลสถานที่เวล่ำเวลาอยู่ไม่สมกับเราต้องการในสถานที่เด็ด ๆ เช่นนั้น จึงต้องได้เดินจงกรมทั้ง ๆ ที่กลัว ๆ นั้นแหละที่ได้เห็นเหตุเห็นผลกันในเวลานั้น

พอความกลัวเริ่มขึ้นมากสติเริ่มจับ คือจิตนี้ห้ามหรือบังคับเด็ดขาดไม่ให้เคลื่อนจากจุดที่ตนต้องการ เช่นเราบริกรรมพุทโธ ๆ ก็ให้อยู่กับคำบริกรรมนี้เท่านั้น เป็นก็ตามตายก็ตาม เสือกก็ตาม ช่างก็ตาม สัตว์อันตรายใด ๆ ก็ตาม ไม่ไปคิดไม่ไปยุ่ง ให้อยู่กับจุดเดียวคือคำบริกรรมนี้เท่านั้น นี่หมายถึงขั้นเริ่มแรกของการภาวนาซึ่งต้องอาศัยคำบริกรรม กลัวมากเท่าไรจิตยิ่งติดแน่นกับคำบริกรรมไม่ให้ปราศจากเลย ความมุ่งหมายนั้นคือหมายตายกับธรรมนี้เท่านั้น ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ที่กลัวนั้น ๆ

ธรรมคืออะไร คำบริกรรมนั้นแลคือบทแห่งธรรม ชื่อแห่งธรรม ธรรมแท้จะปรากฏที่จิต ที่จิตกำลังบริกรรมอยู่นั้นแหละคือสิ่งสมพลังของธรรมให้เกิดขึ้นที่ใจมากน้อยตามความพากเพียรของตน เมื่อสติได้ติดแน่นอยู่กับคำบริกรรม บังคับจิตไม่ให้แย้บออกไปสู่อารมณ์ที่เป็นภัย ซึ่งทำให้น่ากลัวน่าหวาดเสียวนั้น ให้อยู่เฉพาะกับคำบริกรรมนี้ติดต่อกันเป็นลำดับลำดับ ก็เป็นการสั่งสมพลังคือกำลังของอรรถของธรรมขึ้นภายในจิตใจ หนุนใจให้มีความแน่นหนาหรือให้มีความอบอุ่นมากขึ้น ๆ สุดท้ายจิตใจดวงนั้นก็แน่นเหมือนกับหินทั้งก้อนหรือภูเขาทั้งลูก สติก็ติดอยู่นั้นไม่พรากจากใจ

ที่นี้ความที่เคียวกลัว ๆ คิดออกไปหาสิ่งที่น่ากลัวก็ไม่กลัว คิดไปถึงอันใดค่าน่ากลัวไม่กลัวทั้งนั้น เอ้า คิดหมดในแดนโลกธาตุนี้กลัวอะไร จะมีสิ่งน่ากลัวแม้สิ่งหนึ่งมาปรากฏที่ใจนี้มีไหม ไม่มีเลยนั่นฟังซิ นั่นละเมื่อถึงขั้นจิตเป็น อตฺตา หิ อตฺตโน นา โธ คือช่วยตัวเองช่วยอย่างนั้น ฟังตนเองฟังอย่างนั้น อยู่กับตัวเองด้วยความแน่นหนา

มันคงก็อยู่แบบนั้น แบบที่ตนสั่งสมขึ้นมาแล้วนั้น ผลก็ปรากฏเด่นชัด นี่ละการประกอบความพากเพียรมันถึงเห็นผล

นี่ก็เป็นสิ่งที่เราลืมไม่ได้ในชีวิตและการภาวนาของเราซึ่งไปอยู่ในสถานที่เช่นนั้น และไม่อยู่เพียงวันหนึ่งวันเดียว สถานที่แห่งหนึ่งแห่งเดียว เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ พอจิตจะมีความคุ้นในสถานที่ใดจะเป็นความชินชา ก็เลสจะเกิดขึ้นแล้วนะ ตัวหน้าด้านตัวขี้เกียจขี้คร้านประกอบความพากเพียร การตั้งสติตั้งจะค่อยเหลวไหลไป นี่ต้องเปลี่ยนนั้นละอุบายของการประกอบความพากเพียรให้ท่านทั้งหลายจำเอาไว้ น้อธิบายเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้บำเพ็ญให้ได้คิดหลายแง่หลายทาง เพื่อทันกับกลมายาของกิเลสที่คอยสอดแทรกอยู่เสมอภายในจิตใจ เราจึงต้องพลิกหลายส้นหลายคม...”

(สมถธรรม-วิปัสสนาธรรม หน้า ๔๙-๕๒)

ไม่อยู่ในสถานที่ที่เคยชิน

“... พอมีความรู้สึกว่าจะสถานที่นี้จะเป็นความเคยชินขึ้นมาแล้ว เปลี่ยนแปลงทันที เปลี่ยนขยับเข้าไปในสถานที่ที่จิตเข้าใจว่าจะเป็นสถานที่น่ากลัวมากยิ่งขึ้นกว่านี้ หรือว่าเป็นว่าตายก็เรียกว่าถึงขั้นเป็นขั้นตาย มากยิ่งขึ้น ๆ เอาชีวิตเป็นตัวประกันเลย เมื่อไปอยู่สถานที่เช่นนั้นจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไปตามสถานที่ ความพากเพียรสติตั้งตลอดปัญญาอุบายต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปตามสถานที่ การที่สติปัญญามีความเปลี่ยนแปลงไปตามความพากเพียรและกาลสถานที่มากน้อยเพียงไร ก็เป็นการสั่งสมกำลังของธรรมขึ้นภายในจิตใจของตน และในขณะเดียวกันก็ตัดกำลังวังชาของกิเลสซึ่งเคยเป็นตัวขัดขวางห้อมล้อมอยู่ตลอดเวลา นั้นให้เบาบางลงไป ๆ จนถึงกับเหมือนผ้าขี้ริ้ว ชีวิตไม่มีราคาราคาเลย ตายที่ไหนก็ตายได้ทุกกาลสถานที่

ทั้ง ๆ ที่เรากลัวมากที่สุด ความกลัวนั้นหายไปหมดไม่มีอะไรเหลือ อยู่เป็นธรรมดาเป็นเอกเทศประหนึ่งว่าไม่มีอะไรเป็นภัยต่อเราเลยในโลกนี้ เพราะตัวของเราเองก็เป็นผ้าขี้ริ้วหาราคาราคาไม่ได้แล้ว อะไรหรือสิ่งใดจะมาทำอะไรให้เป็นอย่างไรก็เป็นไปไม่ได้ ไม่นอกเหนือจากผ้าขี้ริ้วนี้ไปเลย นั้นจิตปล่อยลงถึงขนาดนั้น ยิ่งสนุกประกอบความพากเพียร ความพากเพียรนี้ยิ่งเด่น สติยิ่งดีปัญญายิ่งเฉียบยิ่งแหลม นี่คืออันหนึ่งเป็นผ้าขี้ริ้ว อันหนึ่งกลับเด่นขึ้นเป็นทองทั้งแห่งชั้นภายในจิตใจ นี่คืออุบายของการประพฤติปฏิบัติ ที่พระทั้งหลายในครั้งพุทธกาลท่านอยู่อย่างนี้เป็น

ส่วนมาก เพราะเป็นแนวทางที่จะทำให้หลุดพ้นอย่างกระฉ่างแจ่มและรวดเร็วกว่าสถานที่ธรรมดา ซึ่งมักจะเป็นการสั่งสมกิเลสมากกว่าสั่งสมธรรม ๆ

ในตำรับตำรามีนานต่อมาก นี้ได้ยกมาอธิบายให้ท่านทั้งหลายฟัง ตามฐานะที่เคยศึกษามาตามกำลังของตน และได้เข้าสู่แนวรบคือภาคปฏิบัติด้วย ได้เปลี่ยนแปลงตนอย่างไร วิธีการประกอบความ پاکเพียรได้พลิกแพลงเปลี่ยนแปลงอย่างไร ทั้งอุบายวิธีการต่าง ๆ ภายในจิตใจ ทั้งสถานที่ที่จะให้จิตมีความรู้สึกแปลกต่างไปจากสถานที่เดิมเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ อย่างนั้น จิกรู้สึกกลัวหาญชาญชัย อยู่สบาย

คำว่าสมาธิคือความแน่นหนามั่นคงของใจนั้นไม่ต้องบอกแล้ว กลางวันก็ไม่กลัว กลางคืนก็ไม่กลัว เวลาไหนก็ไม่กลัว เมื่อจิตได้รวมตัวเข้าเป็นพลังทั้งแห่ง เหลือแต่ความรู้ที่เด่นอยู่ในจิตใจอย่างเดียวนั้นแล้ว เหมือนหนึ่งว่ามีอำนาจมากที่สุด มีพลังมากที่สุดครอบทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่อันตรายที่เคยกลัว ๆ นั้นก็ครอบไปหมดหาความกลัวไม่ได้เลย และยังคิดว่าสิ่งทั้งหลายจะไม่สามารถทำลายตัวเองได้อีกด้วยซ้ำ นี้เป็นความรู้สึกของจิต ส่วนที่จะทำลายได้ไม่ทำลายได้นั้น เราไม่ต้องยกมายุ่งมาเหิงวุ่นวาย จะเป็นการทำลายการประกอบความ پاکเพียรเพื่อสั่งสมธรรมของเราให้เสียไป

การตายนั้นอยู่ที่ไหนก็ตาย เสือกินก็ตาย ไม่กินก็ตาย อยู่ในบ้านไม่มีเสือกินก็ตายได้ นี้เมื่อสรุปให้สรุปลงไปอย่างนั้นเพื่อเป็นผลประโยชน์ในทางด้านธรรมะ ไม่ให้กิเลสมาแบ่งส่วนปันส่วนเอาไปได้เลย ถ้าเราแยกไปทางเป็นทางตาย ถ้าเสือกินจริง ๆ เราสำคัญว่าเสือกินไม่ได้ มันเกิดมากินจริง ๆ จะว่ายังไง นี่สร้างปัญหาเป็นขวากเป็นหนามกั้นตัวเอง จะว่ายังไงตั้งแต่เสือกินไม่กินก็ตายนี้ นั่นแก้กันแล้ว นี้ละอุบายวิธีการต่าง ๆ ของการปฏิบัติท่านดำเนินมา พาดำเนินมาอย่างนี้ นี่หลักของศาสนา...”

(สมถธรรม-วิปัสสนาธรรม หน้า ๕๒-๕๕)

ค้อยเขี่ยหากิเลส

“...นี่แหละกำลังของจิตเวลาสู่มั่นสู้อัจฉริยะ ๆ เวลาหมอบมันก็หมอบจริง ๆ อำนาจของกิเลสเหยียบให้หมอบ มันเคยรู้เคยเห็นมาแล้ว ตอนกิเลสเหยียบหมอบก็เห็นแล้ว รวากับจะไม่มีวันโง่หัวได้เลย เอ้า เวลาสติปัญญาเหยียบกิเลสจนหมอบก็เห็นแล้วที่นี้พอกิเลสชนิดนี้ขาดไปปั๊บก็ซุดค้นหาอีก ค้อยเขี่ยหาอยู่นั่นนะ การค้อยเขี่ยหากิเลสก็เป็นงานอันหนึ่ง พอเจอแล้วก็เอาละที่นี้ นั่นได้งานแล้ว ฟัดกันอีกแหละ บางอย่างพอเข้าใจแล้วหลุดลอยไปเร็วก็มี ช้าก็มี ที่มันช้านั้นซิเราจะตาย เพราะเราไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ครูบา

อาจารย์ตลอดไปนี่ เราอยู่โดยลำพังก็มีเวลาออกเที่ยวภาวนา เวลาปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็เป็น อตุตตา หิ อตุตโตโน นาโถ นะชิ ถ้าปัญหาหนักมันทุกข์เหลือกำลังจะตายจริง ๆ ยัง แก่ไม่หลุดก็วิ่งมาหาท่านเสียทีหนึ่ง ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ก็ไม่มาเพราะมันไกล ลำบากการ ไปการมา ต้องสละเวลามาเป็นวัน ๆ ถ้าอยู่ไกลก็หลายวัน มาแล้วก็ต้องศึกษาจนเป็นที่ เข้าใจแล้วค่อยไป ถ้าอยู่ไกลก็จำต้องค้างคืนกลางทางทั้งเวลาพักอยู่ศึกษากับท่าน

เดินตั้งแต่ออกจากที่พักมาหาท่านจิตไม่ไปไหน อยู่กับตัว เดินจงกรมมาเลย พอ ออกจากท่านไปก็เดินจงกรมไปเลย ไม่ได้สนใจกับความกล้าความกลัว ว่ามีดว่าสว่าน คำ ๆ จนเริ่มมีดแล้วค่อยออกจากวัดท่านไปก็มี ทางตั้ง ๑๓-๑๔ กม. ไกลกว่านั้นก็มี ต้องมาค้างคืนก็มี แน่ะ มันไปของมันได้สบาย ฉะ ไม่สนใจกับอะไร ดูเดิน ๆ ก็เหมือน บ้านนั้นแหละเวลาเดินมาเดินกลับไปนั้น แต่มันไม่ได้บ้า สติปัญญาทำงานอยู่ข้างในนี้ ใครไม่เห็นไม่รู้เรื่องก็ช่างเขาซิ เราอยู่เห็นอยู่ พอไปถึงที่พักก็เป็นความเพียรอยู่แล้ว ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นความเพียร อะไรไม่เป็นความเพียร เพราะมันเป็นความเพียร ตลอดอยู่แล้ว ถึงระยะมันเป็นของมัน เวลาหมอบมันก็หมอบจริง ๆ อำนาจของกิเลส แหม แหมเลยนะพูดไม่ถูก พอเวลามันได้ที่ถึงได้พัดกันเสียอย่างไม่มีปราณีปราศรัย...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๔๓๔)