

อิริยาบถสี่

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๓

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

ถาม : ๑๘๓. นั่งสมาธิแล้วต้องเดินจงกรมด้วยไหมเจ้าคะ ก่อนหนูจะเริ่มปฏิบัติธรรมตามแนววัดป่า หรือบรกรรมพุทฺโธ หนูปฏิบัติธรรมแนวทางหนึ่งมาก่อน ซึ่งต้องนั่งสมาธิและเดินจงกรม โดยใช้เวลาอย่างละเท่ากันเจ้าคะ พอหนูมาฝึกปฏิบัติพุทฺโธ หนูจะนั่งสมาธิอย่างเดียวทุกวันๆ วันละ ๑ ชั่วโมงเจ้าคะ หนูอยากถามหลวงพ่อกว่า หนูต้องเดินจงกรมไหมเจ้าคะ แต่หนูรู้สึกว่าการนั่งสมาธิมากกว่า รู้สึกว่าจิตสงบมากเจ้าคะ

หลวงพ่อก : นี่ถ้าพูดถึงเคยปฏิบัติแนวทางอื่นมาก่อน แล้วเขาต้องนั่งสมาธิกับเดินจงกรมนี้ โดยให้เวลาเท่ากัน อย่างนั้นเป็นการปฏิบัติไปในเชิงทางโลก

ฉะนั้นในการปฏิบัติตามข้อเท็จจริง เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วางรากฐานการปฏิบัติไว้ คือ “เดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถสี่”

“อิริยาบถสี่” คือ การนั่งสมาธิเป็นอิริยาบถนั่ง เดินจงกรมเป็นอิริยาบถเดิน แล้วอิริยาบถยืนล่ะ

อิริยาบถเดิน คือ สมมุติถ้าเราเดินจงกรมไปเรื่อยๆ... แล้วพุทฺโธ เวลาเดินจงกรมนะ ทำนี้ยังไงไปโดยปกติธรรมดา ที่นี้บางสำนัก ครูบาอาจารย์บางองค์สอนว่า ให้ย่างซ้ายนี้กพุทฺ ให้ย่างขวานี้กโธ

เพราะถ้าทำอย่างนี้นะโดยวิทยาศาสตร์เราว่า มันก็ดี ดีตรงไหน ดีตรงที่ว่า เวลาอย่างซ้ายพุทฺ อย่างขวาโธ พุทฺโธ พุทฺโธนี้ มันเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนมาก.. ชัดเจนมาก อะไรที่ชัดเจนนี้ มันจะทำให้เราออกแวกน้อยลง แล้วจิตนี้แลบน้อยลง

แต่การใช้เท้าซ้ายพุท เท้าขวาโธนี่ จริงๆ เราไม่เห็นด้วยใจ แต่ทำไมเราบอกว่ามันก็ดีเหมือนกัน มันดีเหมือนกันที่วันนี้ คือ มันชัดเจน อย่างเช่นเราทำอะไร เรากำหนดลมหายใจ เราพุทโธนี่มันไม่ค่อยชัดเจนใช่ไหม เพราะความไม่ชัดเจนนี้มันทำให้เลือนราง พอเลือนรางเราก็จะนั่งไปแล้วไม่ได้ผล หรือนั่งสมาธิแล้วมันไม่ได้สมความปรารถนา แต่ถ้าเวลาเขาก้าวซ้ายพุท ก้าวขวาโธนี่มันชัดเจน แต่ความชัดเจนนี้มันทำให้ความกว้างขวางมันน้อยลง มันชัดเจนเฉพาะส่วน

แต่ถ้าเราเดินจงกรมโดยการย่างก้าวไปธรรมดา ปกติธรรมดาเรานี้แหละ แต่ให้เท้าพุทโธอยู่ที่ปลายจมูก ให้เท้าพุทโธเหมือนเรานั่งสมาธินั่นแหละ แล้วเท้านี้มันจะเดินไปโดยสัญชาตญาณ

การเดินจงกรมใหม่ๆ ของคนนี่ พอเดินไปแล้วทุกคนจะกังวลว่า “มันจะเลี้ยวหัวกลับอย่างไร” จะทำอย่างไร นี่ทุกคนจะเป็นกังวล มันก็เหมือนคนขับรถไม่เป็น เวลาคนขับรถไม่เป็นแล้วมาหัดขับรถนะ ละล้าละลัง ละล้าละลัง แต่คนที่ขับรถเป็นนะ เขาใช้นิ้วหมุนพวงมาลัยสบายเลย แล้วเขากำหนดได้นะ เขาเลี้ยววงแฉวงกว้าง เขาทำได้สบายหมดเลย เขาทำด้วยความชำนาญของเขา

เดินจงกรมก็เหมือนกัน ใหม่ๆ มันจะหวั่นไหวหวางอยู่บ้าง แต่พอทำไปแล้วนะ มันจะกลับโดยความคล่องตัวของเขา โดยสัญชาตญาณเลย

ฉะนั้นเท้าเดินนี้มันเดินไปโดยอัตโนมัติ แต่ความสงบของใจนี้มันสงบของใจ พอความสงบของใจ เห็นไหม เวลาเรากำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ หรือใช้อานาปานสติ กำหนดอยู่ที่ปลายจมูก แต่เท้านี้เดินไปโดยสัญชาตญาณ เดินไปโดยปกติ

แต่ถ้ามันไปลือกที่ซ้ายพุท ขวาโธ พอเวลาเกิดนะ บางวันนี้ ถ้าซ้ายพุทขวาโธหรือเวลาเราเดินปกติ โอ้โฮ... วันนี้เดินจงกรมดีมาก วันนี้ภาวนาดีมาก แต่ถ้าบางวันอารมณ์มันขุ่นมัวมาก อารมณ์นี้มันมีความฟุ้งซ่านมาก เราเดินปกตินี้แหละแต่มันไม่ทัน มันจะแลบ ฉะนั้นการเดินนั้นจะเร็วขึ้น.. เร็วขึ้น เร็วขึ้น จนเร็วที่สุด เดินนี้เร็วที่สุดเลย พับ พับ พับ พับ ขนาดนี้ก็มี

ถ้าคนภาวนาเป็น เดินจงกรมเป็นนะ เวลาเดินเร็วๆ ขึ้นมา แบบว่ามันออกรับรู้มากนี่ ความคิดที่มันจะฟุ้งซ่าน หรือความคิดที่มันจะแลบออกนี้ มันจะออกไม่ทัน เราจะชัดเจนกว่า

ฉะนั้นการเดินจงกรมอย่างนี้ เราถึงบอกว่า เหมือนการขับรถนี้มีเกียร์ ๑ ถึงเกียร์ ๔ การเดินจงกรมก็เหมือนกัน มีระบบช้า ระบบกลาง ระบบเร็ว เพราะ ! เพราะพระปฏิบัตินะ ปฏิบัติเป็นอาชีพ แต่พวกโยมนี่ปฏิบัติสมัครเล่น สมัครเล่นนี่มันก็ไม่ทำอะไร แต่ถ้าปฏิบัติอาชีพ ก็เหมือนอย่างเช่น นักกีฬาอาชีพ เขาต้องซ้อมวันหนึ่ง ๘ ชั่วโมง เขาต้องมีเวลาฝึกซ้อมตลอดเวลา

พระปฏิบัติอาชีพ ต้องปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง ถ้าปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง การเดินจงกรมทั้งวันๆ แล้วถ้ามันไม่มีเกียร์เลย ๑ ๒ ๓ ๔ ถ้ามันไม่มีการผ่อน ไม่มีการเร่ง ถ้าอย่างนั้นเราจะมีความชำนาญไหม

ฉะนั้นเขาถามว่า “ต้องเดินจงกรมใหม่” เราจะบอกว่า การเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิ ที่เขาให้เท่ากันอย่างละ ๕๐-๕๐ ให้เท่ากัน อันนั้นมันเป็นสูตรสำเร็จ ที่เราจะบอกว่ามันเป็นไปไม่ได้

ถ้ามันเป็นไปได้นะ นี้อย่างเช่น ที่หลวงปู่จันเรียน ท่านพูดให้ฟัง ท่านบอกเลยนะ เวลานั่งสมาธินี้ หลวงปู่ชอบสู้ท่านไม่ได้ เพราะหลวงปู่จันเรียนนั่งสมาธิทีหนึ่ง ๗-๘ ชั่วโมง บางทีนั่งทีหนึ่งเป็นสิบๆ ชั่วโมง หลวงปู่ชอบนั่งได้อย่างมากชั่วโมงหรือชั่วโมงกว่า แล้วหลวงปู่ชอบก็เดินแล้ว แต่เวลาเดินจงกรม หลวงปู่จันเรียนท่านบอกว่า ท่านสู้หลวงปู่ชอบไม่ได้ หลวงปู่ชอบเดินจงกรมนี้ทั้งวันทั้งคืนเลย

นี่ไงมันอยู่ที่ความถนัดของคน ! หลวงปู่ชอบท่านถนัดเดินจงกรมมาก อย่างเวลาอาจารย์สิงห์ทองเดินจงกรมนี้ หลวงปู่เจี๊ยะกับหลวงตาท่านชมประจำ หลวงตากับหลวงปู่เจี๊ยะเคยชมใครง่ายๆ ไหม แต่ท่านชมอาจารย์สิงห์ทองเลยว่า “เดินจงกรมนะ จนทางนี้เป็นเหวไปเลย เดินจงกรมจนทางนี้เป็นร่องลึกไปเลย”

ถ้าเดินจงกรมจนทางเป็นร่องลึกไปเลย แสดงว่าชำนาญในการเดินจงกรมมาก จะเดินจงกรมเป็นหลัก นั่งสมาธิเป็นรอง แต่ไม่ใช่เดินตลอดไปนะ คนไม่นั่งเลยไม่มี แล้วถ้าคนนั่งตลอด ไม่เดินจงกรมเลยก็ไม่มี “เพราะอิริยาบถสี่ไง”

เราจะบอกว่าอิริยาบถสี่ แล้วที่ถามว่า “นั่งสมาธิแล้วต้องเดินจงกรมใหม่” มันอยู่ที่อิริยาบถสี่ ถ้านี่เขาบอกว่าเขานั่งสมาธิแล้วดีมาก รู้สึกว่าสงบมาก ทุกอย่างดีมาก... ก็ดี ! ถ้านั่งสมาธิแล้วดี นั่งสมาธิมันเป็นท่าที่ถนัด

คูลี อย่างเช่นนักกีฬาที่เขาเล่นกีฬาประเภทใด เขาต้องถนัดกีฬาที่เขาเล่นนั้น นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราถนัดนั่งสมาธิ เราก็นั่งสมาธิเป็นหลัก แล้วก็เดินจงกรมบ้าง คำว่าเดินจงกรมบ้าง เพราะถนัดนั่งสมาธิแล้วเดินจงกรมต่อเนื่อง มันจะเป็นผลที่เพิ่มขึ้นมาจากการนั่งสมาธินั้น

ถ้าเรานั่งสมาธิอย่างเดียว พอ นั่งสมาธิแล้วก็เลิกสมาธิ มันก็ได้แค่นี้ใช่ไหม แต่ถ้าเราเดินจงกรมต่อเนื่องไป คือ ไปทบทวนในทางจงกรมใจ “ตั้งแต่ นั่งสมาธิมานี้มีอะไรบกพร่องบ้าง... การเริ่มต้นทำถูกต้องวิธีการใหม่... แล้วจิตมันสงบบ้างไหม” นี่คือการไปทบทวนใจ

เวลานั่งสมาธิเสร็จ แล้วเราไปเดินจงกรมต่อ ก็คือการไปทบทวน พอทบทวนซ้กพักหนึ่ง พอหาช่องทางเสร็จแล้ว ขึ้นมานั่งสมาธิต่อ เห็นไหม มันก็ต่อเนื่องไป เวลาเดินจงกรมเราก็เดินจงกรม แล้วถ้าไปนั่งสมาธิมันดีแล้ว เราก็ไปเดินจงกรมเพื่อทบทวน พอทบทวนเสร็จแล้วก็กลับมา นั่งสมาธิต่อ พอ นั่งสมาธิต่อมันก็ลึกขึ้นไป

การทำสมาธิ การภาวนานี้มันต้องมีพัฒนาการของมัน จิตมันจะมีพัฒนาการของมัน เราถึงบอกว่า มันอยู่ที่ความถนัดนะ นั่งสมาธิก็ดี เดินจงกรมก็ดี แล้วการเดินจงกรมนี้ พอเวลาเดินจงกรมไปถึงที่สุดแล้วนะ ให้ยื่นรำพึงไป ยื่นก็ได้

ในพระไตรปิฎกนั้น กิริยาทำที่นอน... มี ! ในสมัยพุทธกาล พระที่นอนภาวนานั้น... มี ! มี แต่น้อยของค์มาก เพราะถ้านอนแล้ว เราจะเข้าข้างตัวเองทั้งนั้นแหละ ถ้ายืน เดิน นั่ง นอน ทุกคนก็อยากจะนอนหมดเลย

แล้วเวลาครูบาอาจารย์ของพระกรรมฐานเรา อย่างหลวงตาม้าท่านอยู่กับหลวงปู่มั่นมานาน เพราะหลวงปู่มั่นท่านก็คุ้นเคยกับพระที่ไปหาหลวงปู่มั่นนี่เยอะ แล้วท่านก็ฟังใจ เวลาใครมาหาหลวงปู่มั่น ก็จะมารายงานผลการปฏิบัติ ด้วยการประพุดติปฏิบัติ โดยทำไหนด โดยกิริยาใด โดยอะไรต่างๆ นี้ หลวงตาม้าท่านได้ฟังมาเยอะ เพราะท่านอยู่กับหลวงปู่มั่น แล้วท่านก็คุ้นเคยกับหมู่กรรมฐานเยอะมาก

ฉะนั้นเวลาท่านไปศึกษา หรือไปธรรมสาธกกับครูบาอาจารย์ต่างๆ นี้กรณีอย่างนี้ ท่านจะรู้ของท่าน ที่นี้พอท่านรู้ของท่าน ท่านถึงบอกว่า “มันจะเป็นไปโดยจริตนิสัย มันจะเป็นไปโดยสัญธรรม”

ฉะนั้น “นั่งสมาธิต้องเดินจงกรมใหม่”

เราถึงบอกว่า “นั่งสมาธิก็ดี สำหรับผู้ที่ถนัดนั่งสมาธิ... เดินจงกรมก็ดี สำหรับผู้ที่ถนัดในการเดินจงกรม”

ฉะนั้นเดินจงกรมแล้ว สมาธิก็ต่อเนื่องไป ไม่ใช่ต้องมาแบ่งค่าด้วยวิธีการนั่ง การเดินเพราะวิธีการนั่งการเดินนั้น วิธีนั้นคือจะเข้าไปสู่เป้าหมาย

เราปฏิบัติกันเพื่อเอาผลของมันคือเป้าหมาย แล้วเป้าหมายของเราคือทำสมาธิ คือทำให้จิตสงบ เป้าหมายของเรา คือทำให้จิตมันสงบแล้วเกิดปัญญาขึ้นมา เป้าหมายของเรา คือให้จิตนี้มันพัฒนาของมัน “เป้าหมายของเรา ไม่ได้อยู่ที่ทำนั่งสมาธิ หรือทำเดินจงกรม”

“ทำเดินจงกรม ทำนั่งสมาธิ ทำอื่นและทำอนนี้ เป็น อิริยาบถ”

คำว่าอิริยาบถ คือ มันบริหารร่างกายของเราใช่ไหม อิริยาบถของเราเนี่ย คือเราทำงานต่างๆ เกิดจากอิริยาบถของเราทำงาน แล้วได้ผลงานนั้นขึ้นมา

ฉะนั้น “ยืน เดิน นั่ง นอน มันเป็นอิริยาบถสี่” อิริยาบถสี่นี้ ถ้าทำแล้วได้ประโยชน์ มันจะได้ประโยชน์กับเราขึ้นมา

ฉะนั้น “นั่งสมาธิต้องเดินจงกรมใหม่” มันอยู่ที่ความสมดุล อยู่ที่ความเห็นของตัว นี้พูดถึงอิริยาบถการภาวนานะ

ถาม : หนูนั่งสมาธิ บริกรรมพุทโธ ทำสมาธิอย่างนี้ทุกวัน หนูอยากถามหลวงพ่อกว่า หนูต้องเดินจงกรมใหม่เจ้าคะ แต่หนูรู้สึกว่าการนั่งสมาธิมากกว่า รู้สึกว่าจิตสงบมากค่ะ

หลวงพ่อก : “จิตสงบมาก” ถ้าเขาบอกว่าพอพุทโธแล้วจิตสงบมาก

ฉะนั้นพุทโธแล้ว คำว่า “จิตสงบมาก” มันก็คือสงบมากกว่าเก่า ที่เคยเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิมันมานั้นแหละ การที่ นั่งสมาธิและเดินจงกรมมาอย่างละเท่ากัน เห็นไหม คือมันก็ปฏิบัติมา

“แล้วพอมานุช พุทฺโธ พุทฺโธนี่จิตสงบมากเจ้าค่ะ” นี่คือมากกว่าเก่า เห็นใหม่ เพราะ ! เพราะมีคำบริกรรม เหมือนอย่างที่เขาพูดนี้ เวลาเรานั่งสมาธิ ภาวนากัน เราก็สบายๆ แล้วทุกคนก็ว่า “ดี ! นี่ปฏิบัติแล้วดีขึ้น... เมื่อก่อนนี่ไอ้โฮ.. ฟุ้งซ่านมาก เมื่อก่อนนี่จิตไม่ดีเลย เดียวนี่ดีขึ้น”

แค่นี้... แล้วก็ว่าดี ที่มันดี มันดีเพราะอะไร มันดีเพราะคนเราไม่ทุกข์ คนเรานี้จะถ้าปล่อยเนื้อปล่อยตัว มันจะทุกข์ยากไปตามธรรมชาติของมัน แล้วเวลาเรามาควบคุมตัวเอง มันก็ดีขึ้นมา แล้วดีขึ้นมากคืออะไรละ “ดีขึ้นมากก็คือปลุชชิ่ง”

แต่ถ้ามีคำบริกรรม พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธไป ถ้าจิตมันสงบเข้าไป เห็นใหม่ ที่เขาบอกว่า “พอหนูบริกรรมพุทฺโธ พุทฺโธ เดียวนี้หนูนั่ง รู้สึกว่าจิตสงบมากเจ้าค่ะ”

จิตสงบมาก เพราะมันไม่เชื่อตัวเองไง เพราะเมื่อก่อนเราฟุ้งซ่านมาก เมื่อก่อนเราทุกข์มาก เดียวนี้เรามากำหนดเฉยๆ เดียวนี้เรามาตั้งสติไว้ละ แล้วมันก็ “สบาย... ดีขึ้น แล้วไปไหนก็สบายใจ ก็มันดีขึ้น ก็มันพัฒนาขึ้น” ทุกคนพูดอย่างนี้นะ แต่เขาไม่รู้หรอก ว่าการพัฒนาขึ้นของเขานั้น กับข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างไร

การพัฒนาขึ้น เห็นใหม่ อย่างเช่นเมื่อก่อนนะเราเป็นคนท้อแท้ใจ พอมีคนเอาตังมาให้ เดียวนี้ก็หายใจ เดียวนี้ก็เป็นที่ดีขึ้นใจ เพราะเรามีทรัพย์ใจ แล้วมันคืออะไรละ พอไปจ่ายมันก็หมดใจ เมื่อก่อนท้อแท้ใจใช่ไหม ก็ทุกข์ใจ พอมีคนเอาทรัพย์มาให้ เดียวนี้ดีขึ้นนะ เดียวนี้มีทรัพย์

ไอนี้ก็เหมือนกัน เมื่อก่อนมันฟุ้งซ่านใจ พอเดี๋ยวนี้มันปกติ เราจะบอกว่าที่เขาพูดๆ กัน นั้น คือมันไม่มีคำบริกรรม ไม่มีคำว่าพุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ

พุทฺโธ พุทฺโธนี่ เราเปรียบเหมือนน้ำไหลรินน้ำตลอด น้ำที่มันสกปรก พอเรารีไซเคิล เห็นใหม่ มันปั่นของมัน มันกวนของมัน ทำให้เพิ่มออกซิเจน เพื่อทำความสะอาดมัน

นี่ก็เหมือนกัน พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ แล้วพอมันเป็นขึ้นไป คือจากน้ำสกปรกเป็นน้ำสะอาด นี่มันแตกต่าง มันแตกต่างที่ว่า เดียวนี้ดีขึ้น เดียวนี้ดีขึ้นนั่นไง มันแตกต่างโดยที่มันรู้ของมันเอง เห็นใหม่ “นี่ถึงบอกว่าต้องมีคำบริกรรมใจ”

ไม่ใช่ไปอยู่เฉยๆ กำหนดกันเฉยๆ กำหนดอยู่เฉยๆ มันก็อยู่แค่นั้นแหละ แต่ถ้ามันพุทฺโธ พุทฺโธของเขาไปนะ พุทฺโธของเราไป มันจะเป็นพุทฺโธของเราละ

“คำสอนก็คือคำสอน แต่ความจริงเป็นความจริง ให้มีพุทโธ หรือมีปัญญาอบรมสมาธิ”

ปัญญาอบรมสมาธิคือตริกในธรรม ตริกในธรรมที่เขาตริกๆ นั้น พอตริกในธรรมแล้วมีเหตุมีผลใช้ใหม่ เห็นถูกเห็นผิด ถูกก็คิด ผิดก็คิด เวลาถูกขึ้นมา “โอ๊ย... ว่าง.. ว่างแล้วสบาย” สบายแล้วอะไรต่อไปละ สบายแล้วเดี๋ยวมันก็ไม่สบายไป พอมันสงบแล้ว เดี่ยวมันก็ฟุ้งซ่าน

“ที่สุดแห่งทุกข์ มันก็คือสุข” ที่สุดแห่งทุกข์ คือ ที่สุดของมัน พอหายทุกข์ปั๊บมันก็มีความสุขพอสมควร พอมีความสุข “ที่สุดแห่งสุข มันก็คือทุกข์” มันก็หมุนเวียนอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วนี่มันบอกว่ามันสบายๆ นะ มึงคอยดูเดี๋ยวมันจะฟุ้งซ่าน

แต่ถ้าเราพุทโธ พุทโธของเราไปนะ คือ “ที่สุดแห่งสุข และที่สุดแห่งทุกข์ เราไม่สนใจ” แต่เราสนใจที่คำบริกรรม สนใจที่เหตุ สนใจที่คำบริกรรมพุทโธ พุทโธ คือ จิตมันมีการกระทำของมัน เห็นใหม่

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่ที่เหตุนี้ !”

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ” ความว่าง ความสงบ ความระงับนี้ มันมาจากเหตุ มันมาจากคำบริกรรม มันมาจากจิตที่ได้พัฒนาการ ที่ได้กลิ่นกรองของมัน

“ฉะนั้นพุทโธนี้ทิ้งไม่ได้ !”

แล้วก็บางคนมาถามนะ “แล้วเดี๋ยวนี้มันดีขึ้น แล้วพุทโธมันไม่มีแล้วนี่” เรบอกห้ามเด็ดขาด ! ห้ามไม่มี... จริงๆ มันมี แต่เราไม่อยากจะไม่มี เราอยากจะสบาย แล้วบอกมันไม่มี พอไม่มี ก็ไม่ต้องบริกรรมใช้ใหม่ มันเข้าข้างตัวมันเองไป แต่จริงๆ มันมี ! มีตรงไหน มีที่มันนึกได้

ถ้ามันยังนึกได้อยู่ คือ มันยังไม่แนบแน่น มันยังไม่สงบพอ ถ้ามันแนบแน่นนะ มันนึกพุทโธไม่ได้ ถ้ามันนึกพุทโธไม่ได้ มันจะเป็นจิตเพียวๆ จิตล้วนๆ จิตที่ไม่มีสัญญาอารมณ์ แต่ถ้ามันยังนึกได้ ยังมีคาถาหมายได้ ยังมีความรู้สึกได้ “ความรู้สึกนั้นคือสัญญาอารมณ์”

หลวงตาบอก “มนุษย์นี่มันเป็นสอง” สองก็คือ พลังงานความรู้สึกกับสัญญาอารมณ์ ถ้ายังมีสัญญาอารมณ์อยู่ คือมันยังมีการกระทำ กระแสมันส่งไปส่งมาอยู่ นี่ มันไม่สงบ มันมีการเคลื่อนไหวของมัน พุทโธ พุทโธ พุทโธ... พุทโธจนมันแนบแน่น จนสัญญาอารมณ์กับจิตนี้มันแยกออกไป เห็นใหม่

พอสัญญาอารมณ์นี้มันแยกออกไป มันเหลือจิตล้วนๆ อย่างนี้ต่างหาก มันถึงนึกไม่ได้ มันนึกไม่ได้โดยที่ว่า เราพยายามนึก แล้วสายตามันชัดเจนมาก สถิพร้อมมาก อ้อ ! อ้อ ! นึกไม่ได้ อย่างนี้คือที่บอกว่า พุทฺโธ พุทฺโธ จนพุทฺโธนึกไม่ได้ เป้าหมายเขาอยู่ตรงนี้ !

ไม่ใช่พุทฺโธก็ยังได้อยู่ ถ้าจะให้นึกพุทฺโธ ยังนึกพุทฺโธได้ไหม... ได้ แต่ทำไม... แต่มันจะหยาบ มันต้องเอาละเอียดๆ ก็ว่ามันจะว่านึกไม่ได้ไง คือตัวเองสร้างภาพไป สร้างความนึกไม่ได้ขึ้นมา แต่จริงๆ แล้วมันนึกได้

นี่ตอนที่ปฏิบัติแล้วผิดพลาดกัน ตรงนี้ทั้งนั้นเลย แล้วมันไม่ได้ผล ไม่ได้ผลเพราะมันเป็นสัญญาอารมณ์อยู่ ยังเป็นสองอยู่ คือ ความรู้สึกกับความคิด

ความคิดคือพุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ.. ถ้าพุทฺโธจนเป็นอันเดียวกันนะ มันคิดไม่ได้ มันนึกไม่ได้ แต่ตัวมันเป็นของมันเอง

ฉะนั้นต้องมีคำบริกรรมอย่างนี้ มันถึงจะทำให้สงบเข้าไปเป็นข้อเท็จจริง แล้วถ้าใครทำได้อย่างนี้ละ จะกราบพุทฺโธ จะกราบพระพุทฺธเจ้า จะกราบทุกอย่างเลย จะไม่พุดข้ามขั้นตอน จะไม่พุดเอาแต่ได้ของตัวเองไปไง

นี่พุดถึง “อิริยาบถสี่ การยืน เดิน นั่ง นอนเป็นกิริยา” เพราะใจมันอยู่กับเรา กิริยาการเคลื่อนไหว คือการกระทำนี้ เพื่อจะเอาความสงบระงับของใจ ถ้าเอาความสงบระงับของใจ

“สุขสิ่งใด... ยิ่งกว่าความสุขสงบนี้ไม่มี จิตสงบนี้สุขที่สุด”

ดูอย่างเวลาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ที่โคนไม้สี กษัตริย์ที่มาบวชแล้ว ว่า “สุขหนอ... สุขหนอ...” อยู่โคนต้นไม้แล้วมันสุขได้อย่างไร กษัตริย์เขามีราชวังนะ กษัตริย์เขามีราชวัง เขามี ๓ ฤดู โอ้โฮ... กษัตริย์เขามีอาหารประณีตขนาดนั้น แต่เวลาบวชสำเร็จแล้ว เป็นพระอรหันต์อยู่โคนต้นไม้ “สุขหนอ... สุขหนอ...” จนพระด้วยกันเขาสงสัยนะ ไปฟ้องพระพุทฺธเจ้า พระพุทฺธเจ้าก็เลยนิมนต์ว่า

“ทำไม เธอพุดอย่างนั้นล่ะ”

จริงๆ เป็นกษัตริย์นะ มันต้องบริหาร ต้องจัดการ แล้วอำนาจนี้ใครๆ ก็ต้องการ แล้วมันระวาง มันไม่มีความสุขเลย แต่พอมาบวชนะ ถ้าเวลาปฏิบัติแล้วมันยังไม่ได้ผล มันก็ทุกข์ใจ

ทุกข์เพราะอะไร เพราะมันยังสงสัย มันยังระแวง ยังคาดหมายอยู่ แต่พอมันชำระล้างหมดแล้วนี้ มันมีความสุข

“สุขสิ่งใดยิ่งกว่าจิตสงบไม่มี”

พอจิตมันสงบแล้ว จะอยู่โคนต้นไม้ หรืออยู่ที่ไหนนะ มันไม่วิตกกังวลใจ ปัจจัย ๔ เครื่องอาศัย มันก็แก่อาศัย แล้วมันมีพร้อมอยู่แล้ว คือ “ภิกษุเลี้ยงชีพด้วยปถิแข็ง”

อยู่โคนต้นไม้เนี่ย เวลาฝนตกก็มีกลด มีร่มไม้ มีอะไร ก็มันอยู่ได้ มันมีความสุข ฉะนั้นถึงบอกว่า “สุขสิ่งใดเท่ากับจิตสงบไม่มี”

พูดถึง “อิริยาบถสี่ การยืน เดิน นั่ง นอนนี้ เป็นกิริยา เป็นอุบาย เป็นวิธีการเข้าไปสู่เป้าหมาย เป้าหมายคือจิตสงบ”

ฉะนั้นอิริยาบถสี่ มันเป็นแค่อิริยาบถสี่ อยู่ที่จริตนิสัยของคน แล้วเราหาหนทางของเรา เพื่อประโยชน์กับเรา

การนั่งสมาธิเนาะ ข้อ ๑๘๓. ไซ้ใหม่ ข้อ ๑๘๔. นี้เขาก็ถามอีกแหละจะให้ตอบ เราไม่ตอบ ข้อ ๑๘๕. มันจะต่อเนื่องกันไง

ถาม : ๑๘๕. กราบนมัสการหลวงพ่อกำลังจะปล่อยางเวทนาด้วยปัญญาอย่างไรเจ้าคะ กำลังของสมาธิ ทำให้ไม่ปวดเท้าขณะนั่งสมาธิ แต่อาการปวดเท้าจะมีขึ้นมาใหม่อีก หนูอยากเรียนถามหลวงพ่อกว่า หนูจะพิจารณาอาการปวดเท้าอย่างไร จึงจะปล่อยางเวทนาได้เจ้าคะ ขณะหนูนั่งสมาธิ หนูเห็นว่าเท้ามันไม่ปวด แต่ใจของหนูมันรู้สึกปวด

หลวงพ่อก : อันนี้เขาพูดถึง “จะปล่อยางเวทนาด้วยปัญญาอย่างไรเจ้าคะ” คือเขาปฏิบัติแล้วแล้วคำถามนี้เขาถามมาหลายที เพราะเรื่องปวดเท้านี้จำได้ ว่าเวลากำหนด แล้วมีอาการปวดเท้านี้ “ความปวดมันสักแต่ว่าปวด”

เวลาเราปวดนี่นะ ความเจ็บปวดนี่เป็นเรา ถ้าสติมีสมาธิพอนะ ความเจ็บปวดมัน “สักแต่ว่าเจ็บปวด” มันไม่หาย มันซาๆ มันเป็นกลางใจ มันเป็นกลางระหว่างความเจ็บปวดนะ

ความเจ็บปวดนี้ ถ้าเป็นเรานี้เจ็บปวดมาก “แต่ถ้าเรามีสติและมีปัญญาพอ ความเจ็บปวดนี้ เป็นสักแต่ว่า” คือรู้สึกได้แต่ไม่ปวด รู้สึกว่ามันมีอาการแต่ไม่ปวด “นี่คือสักแต่ว่าปวด” แล้วถ้า จิตมันสงบ แล้วมันใช้ปัญญามันใคร่ครวญนะ มันปล่อยวางเวทนา “เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ เวทนา” มันแยกเวทนากับเราออกจากกันเลย

“ฉะนั้นเวทนานี้ มันมีเพราะว่า ปัญญาเราไม่รอบคอบ”

อิริยาบถ เห็นไหม การนั่งนานๆ ก็เมื่อย การเดินตลอดก็ไม่ได้ การยืนทั้งวันก็ไม่มี การนอนซ้กรั้งวันก็แย่แล้ว เวลาคนป่วยที่ลุกไม่ได้ เห็นไหม เวลานอนนี่หมอเขาต้องพลิกตัว ตลอดเวลา เพราะมันกดทับ พอมันกดทับแล้วมันจะเน่านะ คนนี้อยู่อิริยาบถเดียวไม่ได้หรอก

ฉะนั้นคำว่าอยู่อิริยาบถเดียวไม่ได้ มันเพราะอะไรละ เพราะมันเมื่อยใช่ไหม มันเจ็บปวด ใช่ไหม คือว่าอาการเจ็บปวดมันมีโดยธรรมชาติของมัน แล้วมีโดยธรรมชาติของมัน เพราะเหตุใด เพราะว่ามันมีความรู้สึกไง เพราะจิตมันเป็นอย่างนั้น จิตมันอยู่กับที่ไม่ได้ คำว่าอยู่กับที่ไม่ได้ เพราะโดยธรรมชาติของเขาเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นพอโดยธรรมชาติเขามีอย่างนั้น พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า “นี่เพราะเรามีอย่างนั้น เรา วิตกกังวลอย่างนั้นใช่ไหม เราถึงต้องพยายามทำความสงบของใจ”

“การทำความสงบของใจ” เราย้ำแต่การทำความสงบของใจเพราะเหตุใด เพราะถ้ามีความสงบของใจ ปัญญามันจะลึกซึ้งกว่า ปัญญาลึกซึ้งเพราะอะไร เพราะในเนวกว้างนะ ปัญญา สามัญสำนึกนี้เรารู้หมดเลย เราไปอ่านธรรมะก็เข้าใจนะ แต่มันเข้าใจโดยสามัญสำนึก เข้าใจโดยเนวกว้าง เนวกว้างคือเรื่องของโลกใจ

ทีนี้เรากำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ เวลาจิตมันลงสมาธินี้ มันอยู่ในเนวลึก เนวลึกที่ไหน ลึกเข้ามาที่หัวใจของเราไง ลึกเข้ามาในความรู้สึกของเราไง เห็นไหม

ถ้าโดยเนวกว้างนี้ ทุกคนโดยสามัญสำนึก เหมือนเวลาไปหาหมอ หมออธิบายอะไรได้หมดเลยนะ ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้หมออธิบายเลย เป็นโรคเพราะเหตุนี้ มันมีเหตุอย่างนั้น มันมีสมุฏฐานอย่างนั้น มันถึงเป็นโรคอย่างนี้ นี่หมอก็อธิบายของเขาได้ เป็นวิทยาศาสตร์

แต่ถ้าธรรมะนะ ธรรมะต้องมีพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือปัญญาอบรมสมาธินี้ พอจิตมันสงบลงมา มันสงบแล้ว มันปล่อยวางเข้ามาเป็นอิสรภาพของมัน

พอเป็นอิสรภาพของมันแล้ว ถ้ามันจิตสงบเล็กน้อย เวลาพิจารณามันก็เลื่อนราง แต่เราก็ฝึกหัดใช้ปัญญา แล้วพอเราใช้ปัญญา พอสงบชั่วคราวมันก็คลายตัวออก เราก็พุทโธบ่อยๆ ครั้งเข้า หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิบ่อยๆ ครั้งเข้า จิตมันจะสงบเข้าไปอีก แล้วมันก็คลายตัวออกมาอีก แล้วจิตก็สงบเข้าไปอีก

“นี่คือความชำนาญ ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้า-ออกสมาธิ” คือสมาธิมันมีความชำนาญ มันมีความเข้มแข็งของมันขึ้นมา เห็นใหม่

ถ้าจิตมันไม่มีสมาธินะ เวลามันนุ่มไปดูเวทนา เวลาเวทนามันปวดขึ้นมา ถ้าเวทนาปวดเวทนาแล้วเรารับรู้ สัญชาตญาณมันรับรู้ของมันว่าเจ็บปวด

แต่ถ้าเรามีสมาธิเล็กน้อย เห็นใหม่ มันสักแต่ว่า มันปล่อยวางได้ แต่มันขาดไม่ได้ แต่ถ้าเรามีสมาธิมาก คือสมาธิเรามากขึ้นไปนะ เราจับเวทนาได้ “เวทนามันมาจากไหน... เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา” มันพิจารณาเวทนา จนเวทนาดับไปเลย นี่ไง “นี่เป็นปัญญาที่มันต่อสู้กับเวทนา”

แต่ ! แต่ถ้าปัญญามันไม่พอ หรือสมาธิมันไม่พอนะ เราจะไปสู้กับเวทนาใช่ไหม พอเวทนาจะเกิดขึ้น “อะไรเป็นเวทนา” จิตมันจะไปจับเวทนานะ แล้วเวทนามันจะปวดเป็น ๒ เท่า ๓ เท่าเลย เขาเรียกว่า “เวทนาซ้อนเวทนาไง”

เพราะมันปวดอยู่แล้วใช่ไหม พอมันปวดอยู่แล้วเราก็จับใช่ไหม นี่เวทนา... พอจับเวทนาแล้วแยกเวทนา ยิ่งแยกมันก็ยิ่งปวด ปวดเป็น ๒ เท่า ๓ เท่าเพราะอะไร เพราะว่าจิตได้สำนึกมันเคยใช่ไหม พอพิจารณาเวทนา แล้วเวทนามันหาย ก็บอก “แล้วเมื่อไหร่มันจะหาย” คือว่าเรามีตัณหาไง เรามีความอยาก คืออยากให้เวทนาหายโดยจิตได้สำนึก แล้วเราไปพิจารณามันโดยที่เราอ่อนแอ มันจะปวดจนนั่งไม่ได้เลย มันจะปวดจนเราต้องรีบลุกหนีเลย

แต่ถ้าเรามี “ขันติธรรม” ขันติ พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่คือนักรบ - นักหลบ

นักกรบคือเราเข้าไปต่อสู้กับมัน นักหลบคือหลบก่อน เห็นไหม ถ้ากำลังเราไม่พอใช้ไหม อย่างเช่นของมันหนักนี้เรายกไม่ไหวหรือ อย่างน้อยต้องยก ๒ คน เราก็หาเพื่อนมาช่วยยก แต่ถ้าไม่มี ๒ คน ก็ต้องทอนมัน แบ่งให้เป็น ๒ ส่วน แล้วเราค่อยยกเอา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเวทนามันเกิด ถ้าเราสู้กับมันไม่ได้ ก็ให้เราหลบมาก่อน หลบมาที่พุทโธ พุทโธ พุทโธ เวลามันปวดก็พุทโธ พุทโธ พุทโธ

ถ้าจิตหนึ่งคือมือ มือนี้มันหยิบได้สิ่งหนึ่ง ถ้ามันหยิบพุทโธเต็มๆ นะ ใจ่ความรู้สึกเวทนามันยังปวดอยู่ ถ้าพุทโธเต็มๆ เคี้ยวมันจะดึงความรู้สึกมาอยู่ที่พุทโธหมดเลย “เวทนาหายไปโดยสักแต่ว่า”

เวทนาหายไปเพราะอะไร เพราะจิตไม่รับรู้ไง จิตมันไม่รับรู้ เพราะจิตมันมาอยู่ที่คำบริกรรม เห็นไหม พุทโธ พุทโธชัดเจนมากเลย นี่จิตมันจะลงสมาธิได้

นี่เขาบอกว่า “การจะปล่อยเวทนาด้วยปัญญาปล่อยอย่างไร”

การปล่อยเวทนานี้ มันก็เหมือนกับว่า เราจะใช้หนี้ได้อย่างไร ถ้าเราจะใช้หนี้ได้ คือเราต้องมีเงินก่อน เราถึงจะใช้หนี้ได้ใช่ไหม

แล้วนี่ “เราจะปล่อยเวทนาได้อย่างไร” ถ้าเราไม่มีสมาธิ เราจะเอาอะไรไปปล่อยเวทนาละ ถ้าเป็นปัญญา ปัญญาก็เป็นสัญญา เอ้า... คิดได้หมดแหละ “เขาปล่อยได้เราก็ปล่อยได้ เมื่อกี้ยังปล่อยได้เลย เมื่อกี้ปล่อยได้ ทำไมวันนี้มันปล่อยไม่ได้” อันนี้มันเป็นสัญญา แต่มันไม่เป็นปัจจุบันไง ไม่เป็นความจริงไง แล้วถ้าเป็นความจริงมันอยู่ที่ไหนล่ะ

“ถ้าเป็นความจริง มันอยู่ที่สมาธิ อยู่ที่กำลัง” อยู่ที่สมาธิ ถ้าสมาธิมันมีกำลังนะ เวทนามาขนาดไหน มันก็เผชิญหน้า มันไม่ลุกหนี แล้วมันมีปัญญาแยกแยะเลย “กระดุกเจ็บได้ไหม เนื้อเจ็บได้ไหม เอ็นเจ็บได้ไหม เลือดเจ็บได้ไหม” คูสิ กาชาด มีเลือดแฉวนไว้เต็มเลย มันเจ็บไหม

สิ่งต่างๆ นี่มันเจ็บไม่ได้หมดหรือ มันเจ็บเพราะอะไร เจ็บเพราะว่าหลงนี่ไง เพราะจิตมันไม่รับรู้ไง

เอ้า... ก็รู้อยู่แล้ว นี่ข้อเท็จจริงอย่างนี้ ปัญญาอย่างนี้ ทุกอย่างมันก็มี แต่เวลามันเกิดกับเราในปัจจุบันสิ มันเกิดในปัจจุบันนี้ เห็นไหม

อย่างเช่น ไฟติดที่ไหน มันต้องดับที่นั่น เวทนาก็เหมือนกัน “เวทนาความรู้สึกเกิดที่ไหน ถ้าสติปัญญาทันเดี่ยวนั้น มันดับเดี่ยวนั้น” นี้ดับเดี่ยวนั้นก็เป็น “ปัจเจกตัง เป็นสันตภิฎฐิโกของคนๆ นั้น” เป็นรสชาติของธรรม

“รสของธรรม ชนะรสทั้งปวง” เป็นรสที่เกิดกับใจเดี่ยวนั้น

แต่อันนี้ถ้าไปพูดให้คนอื่นฟัง ก็ว่าเป็นสัญญา ไซ้ ! ก็เป็นสัญญา เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามันครอบคลุมหมดแหละ

นี่คือธรรมชาติของพระพุทธเจ้า แต่เราใช้ไม่ถูกจังหวะ ใช้ไม่ถูกวิธีการ มันก็แก้ไขเราไม่ได้ แต่ถ้าเราใช้ถูกจังหวะ ใช้ถูกวิธีการ มันก็แก้ไขเราได้ เห็นไหม ถ้าแก้ไขเราได้ มันเป็นประโยชน์กับเรา

เขาบอกว่า “จะปล่อยเวทนาด้วยปัญญาได้อย่างไร”

ต่อไปนี่ มันจะภาวนากันทางอินเตอร์เน็ตไง มันจะภาวนากันทางอินเตอร์เน็ต แล้วอินเตอร์เน็ตนี่มันจะแก้ไขให้เวทนาหายได้ด้วย มันไม่มีทางหrok มันถามมาใช้ไหม เพื่อจะให้ได้ไง ต่อไปนี้ เวทนามันจะหายได้ทางอินเตอร์เน็ต แล้วเวทนามันจะหายในอินเตอร์เน็ตเลย แต่คนภาวนาอยู่มันปวด

มันเป็นได้ ก็ที่เราเป็นจริงๆ นี่แหละ มันจะเป็นได้ถ้าเรามีสติปัญญา พอมีสติปัญญาแล้วมันมีสมาธิขึ้นมา เวทนาเราจะแก้ไขได้ ถ้ามันแก้ไขไม่ได้ เราก็ต้องกลับมาที่เวทนา

แล้วตอนนี้เราจะพูดอย่างนี้นะ มีคนพูดบ่อยมาก ว่า “เวลาจะเป็นโศคาบันต้องผ่านกาย ต้องผ่านเวทนาอะไรนี่” เราบอกว่ามันไม่ใช่หrok มันผ่านกายก็ได้ ผ่านเวทนาจึงได้ ผ่านจิตก็ได้ ผ่านธรรมก็ได้

เราจะบอกว่า ถ้าเวทนานี้มันกล้า ทุกอย่างมันทุกข์เกินไป ถ้าทุกอย่างมันทุกข์เกินไปนี้ เราก็หลบหนีไปใช้วิธีการอื่นก็ได้ อย่างเช่น การเดินทางนี่ ถ้าเราจะเดินทางเข้ากรุงเทพฯ แล้วเกิดน้ำท่วม เกิดทางขาดหมดเลย แล้วเราจะไปทางไหนล่ะ

ถ้าเราจะเข้ากรุงเทพฯ เราไปทางถนนก็ได้ เราไปทางเครื่องบินก็ได้ เราไปทางเรือก็ได้ สมัยโบราณเขาเดินเรือนะ เขาเดินเรือเข้าคลองดำเนิน เพื่อเข้ากรุงเทพฯ กัน สมัยโบราณเวลาจะเข้ากรุงเทพฯ เขาไปทางเรือกันทั้งนั้นแหละ เขาไปเรือได้

ฉะนั้นเราจะบอก เพราะว่าเด็กๆ บางคนมันฟังมาด้วยความเชื่อของตัวเองไป บอกว่าเป็น “จะโศดาบันก็ต้องพิจารณากาย จนกายขาด จะเป็นโศดาบัน ก็ต้องพิจารณาเวทนา จนเวทนาขาด” เราก็ตะบี้ตะบันตรงนั้น แต่ถ้ามันไม่ตรงกับจริตเราละ

“ถ้ามันไม่ตรงกับจริตเราละ อะไรที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบัน ให้เราพิจารณาอย่างนั้น”

เราจะบอกว่า ถ้ามันเกิดเวทนาคล้ำ หรือมันทุกข์ยากมากนัก เราก็เปลี่ยนแนวทางก็ได้ เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนวิธีการปฏิบัติบ้างก็ได้ “การเปลี่ยนนี้เขาเรียกว่าอุบายใจ”

บางอย่างนี่นะ เช่นเราไปถึงทางของเรา แล้วมีภูเขาวางอยู่ข้างหน้า ธรรมดาเราเลี้ยวภูเขา เราก็ไปได้แล้ว แต่ด้วยความเชื่อของเราละ เราก็จะเอาหัวชนภูเขา นี่ จะดันให้ไปทางภูเขานี้ มันไปได้ ถ้ามันปืนภูเขาขึ้นไป ข้ามภูเขาไปมันก็ไปได้ แต่ถ้าด้วยความเชื่อละ มันจะเจาะภูเขานั้น มันเอาหัวทิ่มไปอย่างนั้นแหละ

“การปฏิบัตินี้มันจะชื่อนักไม่ได้”

หลวงปู่มั่นพูดไว้ เห็นไหม หลวงปู่มั่นเล่าให้ฟังไง มีพระปฏิบัติเขาจะไปบ้านนี้ บอกให้ขึ้นมาบ้านสิ แล้วด้วยความเชื่อ เขาบอกให้ขึ้นบ้านก็ขึ้นไปบนหลังคา บอกให้ลงมาสิ ก็ลงจากหลังคา มันก็ลงไปได้อู่น

เขาให้เข้าบ้าน เขาไม่ได้ให้ขึ้นหลังคา ใจด้วยความเชื่อของเราไง ขึ้นบ้านๆ มันกระโดดขึ้นหลังคาเลย ลงมาๆ ก็ลงไปได้อู่นบ้านเลย เขาให้เข้าบ้าน “มัชฌิมาปฏิปทา”

นี่ก็เหมือนกัน คำว่าสู้กับเวทนา พิจารณากาย เราต้องเข้มแข็ง เราต้องต่อสู้จริงๆ แต่ถ้าเวลาต่อสู้ขึ้นไปแล้ว ถ้ามันแบบว่าอुकฤษณ์นัก เราก็ใช้อุบาย คือเราเปลี่ยนแปลงได้

นี่การปล่อยเวทนานะ นี่พูดถึงนะ คนถามส่วนใหญ่ก็มาที่นี้แหละ แล้วกลับไปก็เขียนหนังสือมาถาม เพราะต่อหน้าไม่กล้าถาม เวลาอยู่ต่อหน้ามันก็จะซักได้ไง คำว่าซักได้ก็เหมือนกันหมด มันซักอาการ มันคูอาการนะ การแก้ภาวนาต้องเป็นอย่างนั้นนะ

ถ้ามันอ่อนแอ เราก็ต้องสู้ด้วยความเข้มแข็ง การพิจารณาเวทนา พิจารณาภายในนี้ ต้องต่อสู้ด้วยความจริงจัง แต่ถ้ามันพิจารณาไปแล้วนี่มันอุกฤษฎ์ คำว่าอุกฤษฎ์ คือ เราเอาจริงเอาจัง พอเราเอาจริงเอาจังแล้ว แบบว่ามันไม่มีทางออกนะ เราก็เปลี่ยนได้ เพราะพระพุทธเจ้าเปิดกว้างมาก

“กาย เวทนา จิต” นี้เวลานั้นเศร้าหมอง ผ่องใส เรามาพิจารณาจิตก็ได้ พิจารณาธรรมนี้ กว้างขวางมาก

“ธรรม คือ ธรรมารมณ” อารมณที่มีสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิแล้วจับการกระทบนี้แล้ว แยกแยะ พอแยกแยะ เห็นไหม มันไปได้ร้อยแปดเลย

“การพิจารณาภายในไม่เห็นกาย นี่คือธรรมารมณ”

“ธรรมะกับอารมณ คือ ธรรมารมณ”

การพิจารณาภายในไม่เห็นกาย กับ การพิจารณาภายในเห็นกาย

นี่คือเวทนา คือ เวลาสู้กับเวทนา

“การพิจารณาภายในเห็นกาย คือ เจโตวิมุตติ” ตัวจิตที่เป็นสมาธิ พิจารณาภายในเห็นกาย โดย เหมือนส่องกล้องจุลทรรศน์ แต่นี่มันส่องดูจิต จิตเห็น.. จิตรู้.. จิตวิภาคะ.. จิตแยกส่วนขยาย ส่วน..

การพิจารณาภายในไม่เห็นกาย คือ ธรรมารมณ คือ ธรรมะกับอารมณนี้ มันพิจารณาภายใน ด้วยการเทียบเคียงไง ว่ากายมนุษย์เกิดจากอะไร เวลาเราพูดแบบตรงตรงนะ เราก็ว่าภายในมีดิน น้ำ ลม ไฟ เราก็เอาอากาศมาเล่นนะ เอาดินมาเล่นนะ เอาน้ำเอาไฟมาเล่น แล้วก็กวนมันขึ้นมาเลย แล้วก็สร้างขึ้นมาให้เป็นมนุษย์เลย อย่างนี้มันเป็นไปได้หรอก

มันมาจากกรรม มันมาจากปฏิสนธิจิต มันเกิดในใจ มันมีใจเป็นเชื้อ เห็นไหม มีใจของมารดาเป็นเชื้อใจใหม่ แล้วปฏิสนธิวิญญาณนี้ มันปฏิสนธิในใจ จากใจนั้นมันก็ฟกตัวของมันใจใหม่ มันเกิดมาเป็นมนุษย์ใจใหม่ พอเกิดเป็นมนุษย์ขึ้นมา นี่มันถึงจะเกิดขึ้นมาเป็นกายใจใหม่ พอกายที่มันโตขึ้นมา แล้วพิจารณาภายใน

นี่คือพิจารณากายโดยปัญญาไง พิจารณาโดยธรรมารมณฺ์ โดยปัญญา นี่ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติ คือพิจารณาโดยไม่เห็นกาย แต่ ! แต่จิตสงบนะ

ถ้าจิตไม่สงบนะ มันจับไม่ถึงชั่วหัวใจ มันจับไม่ถึงกิเลส มันพิจารณาของมันไม่ได้ แต่ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติ เพราะมันมีสัมมาสมาธิ มันถึงมีวิปัสสนาญาณ มันเกิดขึ้นมาโดยใช้ปัญญานี้เทียบเคียง

การพิจารณาโดยไม่เห็นกาย... ก็มี !

ถ้าพิจารณาโดยเห็นกาย เห็นกายจะเป็นเจโตวิมุตติ เห็นกายคือเห็นเป็นภาพเลย คือจับภาพได้ แก่ใจได้เลย นี่ไง การภาวนามันถึงมีแยกแยะ เราถึงบอกว่า ถ้าสิ่งใดที่มันเป็นอกุศลจวนเกินไปนัก เห็นไหม ให้เราหาช่องทางของเราไป

แล้วก็มีคนถามเข้ามาเยอะมาก “แล้วของพวกหนูจะทำอย่างไร ถึงจะพอดีช่องทางล่ะ”

โอ้... “อนาคตังสญาณของพระพุทธเจ้านะ” พระพุทธเจ้านี้รู้เลยว่าควรสอนอย่างไร ควรทำอะไรกับสาวก-สาวกะนั้น

มันมี ! หลวงปู่มั่นนี่ท่านรู้ คนจะเป็นอย่างนั้นได้ มันต้องสร้างบารมีมาเยอะ เหมือนคนที่จะมีปัญญามาก ก็ต้องศึกษามาเยอะ คนที่จะมาภาวนา ถ้ามีปฏิภาณไหวพริบที่สร้างมาจากอดีตชาติเยอะ แต่ถ้าไม่ได้สร้างอดีตชาติมานะ พอมาเป็นปัจจุบันนะ ปัญญามันก็ปัญญาสามัญสำนึกเราเท่านี้แหละ มันไม่ลึกซึ้ง มันไม่เข้าถึงข้อเท็จจริง ถ้าเข้าถึงข้อเท็จจริงนั้นจะเป็นประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงว่า “จะปล่อยวางเวทนา ด้วยปัญญาอย่างไร” ถ้าถามอย่างนี้ คือ เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นโลก เขาเรียกว่าเป็นโลก เป็นโลกคือสูตรตายตัว แต่ถ้าเป็นธรรมนะ เป็นธรรมนี้มันมีหยاب มีกลาง คือว่าเป็นธรรม

คำว่ามีหยاب มีกลางนี้ ไม่ใช่คนตอบนี้กะล่อนนะ เดี่ยวหาว่าคนตอบนี้ฉ้อฉล อะไรก็ไม่รับผิดชอบ เวลาจะตอบปัญหาขึ้นมาเนี่ยแหละมันไม่ใช่ ! จะบอกว่าถ้ามันเป็นธรรมะนี้ เพราะกิเลสของเราเอง กิเลสของเราเองนี่มันพลิกแพลง

“ไม่ใช่คนตอบกะล่อน กิเลสต่างหากที่มันกะล่อน กิเลสมันฉ้อฉล”

ถ้ากิเลสมันน้อยลง คือ เราคิดแบบสูตรวิทยาศาสตร์ คือมันเป็นสูตรตายตัว เห็นไหม มันเหมือนกับของที่เป็นวัตถุ แต่นามธรรมนี้มันคืบ มันหลบมันหลิกไป

ถ้ามันหลบมันหลิกอย่างนี้ แล้วถ้าเราใช้สติปัญญามันจะไล่เข้าไป จะหลบหลิกไปทางไหน มันตามไป.. ตามไป.. ตามไป พอมันตามไปอย่างนี้เห็นไหม นี่ขั้นของปัญญามันจะไล่เข้าไป ไล่กิเลสเรานี้แหละ ไล่ไอ้ความฝึใจนี้เข้าไป

ฉะนั้นถ้าไล่เข้าไปอย่างนี้ ถึงบอกว่ามันต้องเป็นปัจจุบัน คือ มันต้องไล่เข้าไป แล้วมันพลิกแพลงตลอด อย่างเช่น โจรนะ เวลาที่เราจะจับมัน มันยังเอาตัวรอดได้ ความรู้สึกของเรา

“มารเอ.. เธอเกิดจากความดำริของเรา เราจะไม่ดำริถึงเจ้าอีกแล้ว เจ้าจะเกิดบนหัวใจของเราไม่ได้อีกเลย”

ความคิดกับความดำริ แล้วกับอวิชาในจิตนี้ คิดดูสิว่า มาจากมันทั้งนั้นเลย แล้วถ้ามันน้อยลง มันกะล่อนมาจากใจเราแล้ว แล้วเราใช้ปัญญาจากธรรมชาติของเรา ที่เข้าไปจับต้องมัน มันอยู่ลึกกว่าเรา อยู่... มันคืบนะ มันพลิกแพลงนะ จนเราหัวปั่นเลยละ

ฉะนั้นพอเรามีความชำนาญเข้าไป นี่ถ้าพูดถึงเวลาตามธรรมชาติกันโดยแบบ เขาเรียกกันว่า “ธัมมสากัจฉา” คือว่าลูกศิษย์กับอาจารย์ตอบปัญหากัน มันจะไล่อย่างนี้เข้าไปเลย พอไล่อย่างนี้เข้าไป มันก็ตอบเห็นไหม

แต่นี้มันแก้ทางอินเทอร์เน็ตซะใหม่ มันเป็นปัญญาทางอินเทอร์เน็ต ! ปัญญาทางวิทยาศาสตร์นี้มันตายตัว

เอ็งถามมา ข้าก็ตอบไป แล้วเอ็งก็ถามมา แล้วข้าก็ตอบไป เหมือนส่งไปรษณีย์กันไง เอ็งก็ส่งคำถามมา ข้าก็ตอบคำถามเอ็งไป แล้วเอ็งก็ส่งคำถามเข้ามาใหม่ แล้วข้าก็ตอบเอ็งไปใหม่ มันจะบรรลุนิยามทางอินเทอร์เน็ต ... มันไม่มี !

แต่นี้เพราะมันเป็นประโยชน์ สื่อนี้จะเป็นประโยชน์ เราพูดเพื่อประโยชน์กับสังคม เพื่อประโยชน์กับโลกเนาะ เอวัง