

ภาวนาถูก

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๑

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

มันเป็นคำถามเลยแหละ คำถามจากเว็บไซต์ ชื่อ ๒๐๕ ต้องบอกเลข แล้วพอไปตอบ ไอ้คนถามเขาจะเข้าใจของเขา

ถาม : ๒๐๕. เรื่อง “พุทโธแล้วเห็นหลวงปู่เจี๊ยะ”

เรียนถามหลวงพ่อกว่า...

๑. เมื่อผมหลับตาพุทโธไปสักพัก พอพุทโธเริ่มแผ่วลง ก็จะเห็นใบหน้าหลวงปู่เจี๊ยะปรากฏขึ้น ผมจะมองเห็นภาพนั้นสักพัก แล้วจะกลับมาพุทโธได้ต่อเป็นอัตโนมัติ มักเป็นอย่างนี้ทุกครั้งที่นั่งภาวนา จนระยะหลังๆ ผมเลยใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ จุนโท” ซึ่งผมว่าได้เร็วต่อเนื่อง ปรากฏว่าได้ผลดี คือสงบนิ่งและนั่งได้นาน บางครั้งก็เห็นใบหน้าหลวงตา แล้วผมก็บริกรรมว่า “พุทโธ ญาณสัมปັນโน” ก็สงบได้ดีเช่นกัน กราบเรียนหลวงพ่อกว่า ผมทำแบบนี้ถูกไหมครับ และการเอานามของครูบาอาจารย์มาเป็นคำบริกรรมนั้น มีข้อห้ามหรือเป็นการไม่สมควรหรือเปล่าครับ

หลวงพ่อก : สมควร.. สมควรอย่างมากด้วย ถ้าไม่สมควรอย่างมาก นี้คำว่าพุทโธ พุทโธนี่เรากล่าวคำของใครล่ะ

“เราก็กล่าวคำว่าพุทโธนี่คือพระพุทโธเจ้าใจ คือพุทโธ... พุทโธนี่คือนามของพระพุทโธเจ้า”

เรากล่าวว่าพุทโธ พุทโธนี่มันก็เหมือนกัน เห็นไหม นี่เขาบอกว่า “พุทโธ จุนโท.. พุทโธ ญาณสัมปັນโน” เวลาเขาเห็นภาพ นี่พุทโธ พุทโธก็คำของพระพุทโธเจ้านั้นแหละ

ฉะนั้นเราบอกว่าพุทโธ พุทโธ แล้วเขาบอกว่าทำไมต้องพุทโธ...

พุทโชนี่นะ มันเป็นนามของพระพุทธเจ้า เป็นชื่อของพระพุทธเจ้า พุทธะนี่เป็นชื่อของพระพุทธเจ้า แล้วชื่อพระพุทธเจ้านี้ไม่ใช่พระพุทธเจ้าธรรมดาด้วย

คำว่าพระพุทธเจ้านี่นะ ๒,๐๐๐ กว่าปี แล้วต่อไปนะมากกว่านี้ เวลาเทวดามาฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ ใช้ภาษาบาลีนี้ คือว่าเขาเคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าอย่างนั้นเลย ถ้าเราบอกพุทโธ พุทโธ พุทโธ เห็นไหม

ฉะนั้นเราบอกว่าคำบริกรรมอะไรก็ได้ ถูกต้อง คำบริกรรมนี่อะไรก็ได้ แต่พุทโธนี่เหมือนกับเรา.. คุณคนไทยสิ คนไทยเวลาไปเมืองนอก ไปเจอกันที่เมืองนอก เป็นคนไทยด้วยกันนี่รักกันนำคุณเลย

นี่ก็เหมือนกัน เราบอกพุทโธ พุทโธนี่ เพราะเราเป็นชาวพุทธด้วยกันไง เรามีศาคาองค์เดียวกันไง จะเทวดา อินทร์ พรหม หรือมนุษย์ เรามีอาจารย์องค์เดียวกัน พุทโธ พุทโธ เห็นไหม อันนี้มันจะเป็นประโยชน์มากเลย

ฉะนั้นให้ใช้คำว่าพุทโธ พุทโธ แล้วพูดถึงว่าคำบริกรรมนี้สมควรหรือไม่สมควร ในเมื่อเราบริกรรมถึงครูบาอาจารย์..

สมควร ! แม้แต่การระลึก อย่างเช่นมรณานุสติ ระลึกถึงความตาย แต่นี่เรานึกถึงครูบาอาจารย์นี้สุดยอดเลย แล้วนี่เขาภavanaแล้วดีขึ้น... ดีขึ้นก็ถูกแล้ว ถูกแล้วนะ

แล้วเวลาเห็นภาพ คำว่าเห็นภาพนี่คือเห็นนิมิต การเห็นภาพเมื่อก่อนนะ เวลาพุทโธนี่ถ้านึกไม่ได้เขาให้นึกพุทโธด้วย นึกพระพุทธรูปด้วย... พระพุทธรูปเห็นไหม ก็นึกพุทโธนี่นึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พุทโธ.. คำว่าพุทโธนะ พุทโธนี่คือมันมีคำบริกรรม จิตมันมีการเปลี่ยนแปลงเหมือนเราทำสิ่งใดอยู่ มีการกระทำมีอะไรต่างๆ ถ้าอยู่เฉยๆ นี่ไม่ได้หรอก จิตปล่อยอยู่เฉยๆ ไม่ได้ นี่ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว

ทีนี้พอเราใช้พุทโธ เราใช้มรณานุสติ เราใช้คำบริกรรมต่างๆ นี่มันเป็นงานไง พอเป็นงานแล้วทุกคนไม่อยากทำ ทุกคนเบื่อก แต่ถ้าอยู่เฉยๆ มันสบายใจ นี่มาถึงเราไม่ต้องทำงานอะไรเลย แล้วพวกเอ็งจะรวบ อย่างนี้ทุกคนชอบทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องทำงานนะ

เดี๋ยวเงินทองจะไหลมาเทมา นี่ทุกคนคิดกันแบบนั้น แต่ตามความเป็นจริงแล้วเราต้องทำงาน งานนั้นถึงจะให้เงินมา แล้วเวลาเขาคิดกันผิดๆ เห็นไหม

นี่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เขาให้ปล่อยวางมันเป็นความว่าง ถ้าความว่างอย่างนี้ มันเหมือนกับเบงก์.. เบงก์นี้เราทำงานมาเราถึงได้เงินตรามา แต่เขาบอกว่า “เป็นความว่าง.. ความว่าง” นี่คือมันจะพิมพ์เบงก์ไง ถ้าพิมพ์เบงก์มันก็ทุจริตไป คนพิมพ์เบงก์ไม่ได้ เว้นไว้แต่รัฐบาลพิมพ์เบงก์ เราพิมพ์เบงก์เองไม่ได้ แต่เราทำงานเองงานแลกเปลี่ยนถึงเอาเบงก์มาได้

ความว่าง การปล่อยวาง มันเกิดจากอะไร... ถ้าความว่าง การปล่อยวางมันเกิดจากเราคิด นี่มันเหมือนกับเราไปพิมพ์เบงก์มา แล้วเรามีสิทธิพิมพ์เบงก์ไหม เราไม่มีสิทธิพิมพ์เบงก์หรอก ! เราไม่มีสิทธิพิมพ์เบงก์ แต่ถ้าเราทำงาน แล้วเราได้เบงก์มา อันนั้นถูก

นี่ก็เหมือนกัน มันจะเป็นความว่าง มันจะปล่อยวาง มันจะเกิดจากคำบริกรรม เกิดจากการกระทำ มันต้องมีการกระทำ แต่เดี๋ยวนี้ะสิ่งที่เขาบอกว่า “อยู่เฉยๆ แล้วว่าง... อยู่เฉยๆ แล้วดี” นี่คือมันจะพิมพ์เบงก์ มันจะทำให้เกิดขึ้นมานี้มันเป็นไปได้หรือ

ฉะนั้น สิ่งทีบริกรรมแล้ว พุทโธ พุทโธ... พุทโธแล้วจุนโท หรือพุทโธแล้วญาณสัมปันโน หรือพุทโธต่างๆ อย่างนี้ถูกไหม... ถูก ! ระลึกถึงครูบาอาจารย์นี้ เห็นว่าสมควรหรือไม่สมควร...

คำว่า “เคารพธรรม” เห็นไหม หลวงตาท่านบอกว่าท่านเคารพธรรม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เคารพธรรม “คำว่าเคารพธรรมนี้ เราเคารพด้วยเนื้อหาสาระ” แต่ไอ้คำระลึกถึงนี้ มันเหมือนกับเรามีที่พึ่ง เราระลึกถึงพ่อแม่ ปู่ย่าตายายของเรา แล้วมันจะเป็นความผิดไปไหน มันกลับเป็นความถูก

คนเรานี้มีสติสัมปชัญญะ เห็นไหม อย่างคนที่ระลึกถึงพ่อแม่ คนกตัญญูกับพ่อแม่ นี่เป็นคนดี แต่บางคนไม่กล้าระลึกถึงพ่อแม่นะ เวลาระลึกถึงพ่อแม่จะบอกว่า อายเขาไป ไม่กล้าบอกว่าเป็นชาวพุทธ

ระลึกถึงพ่อแม่ที่ดี ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ดีหมดแหละ.. เป็นความคิดทั้งหมด แล้วความคิดนี้ พอผลมันเกิดขึ้นมา เห็นใหม่ จิตสงบนิ่ง จิตสงบแล้วมีความรื่นเริงเป็นสุข พอสงบแล้วมันจะเห็นรูปภาพครูบาอาจารย์ขึ้นมา สิ่งนี้มันบอกเลย

ถาม : ๒. บางครั้งผมพูดโธไม่ไหว ผมก็จะเปิดแผ่นเทคนั้ของหลวงพ่อดีแล้วนั่งหลับตา กำหนดเสียงของหลวงพ่อต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งก็มีผลคือนั่งได้สงบเย็น บางครั้งเสียงหลวงพ่อเทคนั้ดังแผดขึ้นมา ซึ่งผมก็สะดุ้ง (นี่เขาว่านะ) ผมก็สะดุ้งตามไปด้วย แต่ก็กลับมานิ่งอีก แนวทางนี้ถูกต้องไหม

หลวงพ่อดี : แนวทางนะถ้าเรากำหนดพูดโธเอง กำหนดคำบริกรรม แต่เวลาฟังเทคนั้เห็นใหม่ เวลาฟังเทคนั้นี้หลวงตาจะสอนประจำ เวลาฟังเทคนั้นะ เราอาศัยเสียงเทคนั้ที่แทนพูดโธ ถ้าเราฟังเทคนั้แล้วเราพูดโธด้วยนี่มันเป็นสอง คือว่าเราพยายามพูดโธ พูดโธจิตนี้มันก็ทำงานกับพูดโธ เหมือนเราทำหน้าที่การงานอันหนึ่ง แล้วเราฟังเทคนั้อีกนี่มันเป็นสอง คือเราต้องตั้งใจฟังเทคนั้ด้วย แล้วเราพยายามทำพูดโธด้วย แต่ถ้าเราไม่ได้ฟังเทคนั้ เราต้องพูดโธ เพราะจิตมันมีที่เกาะ

แต่ถ้าเรากำลั้งฟังเทคนั้ ให้เราวางพูดโธไว้เลย แล้วกำหนดจิตไว้เฉยๆ เสียงนั้นแหละแทนพูดโธ... เสียงเทคนั้ที่นั่นแหละ เพราะจิตเราจับเสียงเทคนั้ที่นั่น อยู่เฉยๆ ตั้งสติไว้ เสียงนั้นมาเอง บางคนฟังเทคนั้ใหม่ๆ พอตั้งใจฟังเทคนั้จะบอกว่า จะต้องรับรู้ให้หมด เพราะคำเทคนั้นี้เป็นประโยชน์มาก เราจะเข้าใจเรื่องเทคนั้ทั้งหมดเลย มันก็พยายามจะทำความเข้าใจกับเทคนั้ ตั้งแต่คำแรกยันคำสุดท้าย แต่พอเทคนั้จบแล้วมันจำอะไรไม่ได้เลย

แต่ถ้าเราตั้งใจไว้เฉยๆ นะ นี่ครูบาอาจารย์เทคนั้ไป เราตั้งสติไว้เฉยๆ เสียงก็เข้ามาเรื่อยๆ ก็เหมือนคำบริกรรมพูดโธ พูดโธนี่แหละ แล้วพอคำไหนที่มันสะกิดใจ เห็นใหม่

“ใจดวงหนึ่ง สู่ใจดวงหนึ่ง” คำเทคนั้ที่ออกมาจากใจที่เป็นธรรม ออกมาจากกันบึ้งของหัวใจ พอมันถึงหัวใจเรา ถ้ามันแทงเข้าไปในหัวใจเรานะ ขนนี้ขนลุกขนพองเลย

“นี่ไงจากใจดวงหนึ่ง สู่ใจดวงหนึ่ง” เอาคำเดียว เพราะขณะที่ว่ามันเข้าถึงใจเรานี้จะขนลุกขนพองเลย อันนั้นแหละ แต่ถ้าไม่ขนลุกขนพอง คือความซาบซึ้งมันไม่ขนาดนั้น เราก็ตั้งกำหนดสติไว้ แล้วเอาเสียงนั้นแทนพูดโธ เสียงเทคนั้ที่นั่นแหละ ให้อยู่กับเสียงนั้น เกาะเสียงนั้นไว้ เห็นใหม่

แล้วถ้าสงบนะ หลวงตาท่านบอกว่า ท่านฟังเทศน์หลวงปู่มั่นนะ หลวงปู่มั่นท่านเทศน์ๆ จิตท่านก็กำหนดเสียงหลวงปู่มั่นไป พอจิตหลวงตาท่านลงนะ... ลงไปเลย ลงหมายถึงว่าจิตลงสมาธิ นั่งอยู่นี้มันลงสมาธิ เพราะหลวงปู่มั่นเทศน์เมื่อก่อนทีหนึ่ง ๓-๔ ชั่วโมง

แล้วพอหลวงตาจิตท่านลงสมาธินะ ได้ยินเสียงเทศน์ของหลวงปู่มั่นนี้แว้ว..แว้ว..เลย ได้ยินเสียงอยู่ แต่มันไม่เข้าใจเนื้อหาสาระ เห็นใหม่ เพราะจิตมันสงบ จิตมันลง พอจิตมันลงแล้วนี่ เสียง.. สักแต่ว่าเสียง จิตมันสักแต่ว่าจิต มันปล่อยหมดเลย แล้วนี่อาศัยเสียงนี้ไป นี่เราพูดถึงว่าถ้าจิตมันลง มันรับรู้อยู่ สิ่งนี้มันเป็นไปได้

จะนั้นเวลาฟังเทศน์ เห็นใหม่ ที่เขาว่า “บางครั้งผมพุทโธไม่ไหว ก็เปิดแผ่นเทศน์หลวงพ่อฟัง” ถ้าเราพุทโธได้ เราก็พุทโธไป ถ้าเราทำได้ เราก็ทำของเราไป เปิดฟังเทศน์ มันก็เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง คนเรามันต้องมีอุบายวิธีการปฏิบัติหลากหลาย เพราะเราปฏิบัตินาน เราปฏิบัติต่อเนื่อง การปฏิบัติต่อเนื่องจะเป็นประโยชน์ต่อเรามากนะ เราต้องปฏิบัติต่อเนื่อง มันถึงจะต่อเนื่อง

ในพระไตรปิฎกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเลยนะ “ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติที่จะไม่ได้ผล เพราะ ! เพราะการปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ไม่เสมอต้นเสมอปลาย” คือไม่ต่อเนื่อง ไม่ปฏิบัติสม่ำเสมอ การที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ... ในพระไตรปิฎกทุกข้อเลยจะเขียนไว้ในวินัย

“วินัยบัญญัติเพื่อข่มขืนคนที่ทำลายคนอื่น.. เชิดชูคนที่ทำคุณงามความดี เพื่อคนที่ศรัทธาแล้ว ให้ศรัทธามั่นคงขึ้นไป... เพื่อให้คนที่ยังไม่ได้ศรัทธา ให้ศรัทธาขึ้นมา”

นี่เป็นข้อๆ มานะ แล้วข้อสุดท้าย การปฏิบัติที่ไม่ได้ผล เพราะการปฏิบัติขาดความสม่ำเสมอ นี้อยู่ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าเน้นย้ำๆ ในพระไตรปิฎกนะ ในพระวินัยทุกข้อเลย ในท้ายวินัยนั้นนะ นี่ชัดเจน

จะนั้นเราปฏิบัติกันไม่สม่ำเสมอ คือไม่เสมอต้นเสมอปลาย วูบๆ วาบๆ ไฟใหม่ ฟาง เวลาคึกคักก็สะบัดเต็มที่แล้ว อดนอนผ่อนอาหารนี้สู้เต็มที่เลย แต่เดือน ๒ เดือนแล้วก็เลิก อยู่ไปปีหน้ามาเอากันใหม่ คิดดูสิ ๑๒ เดือน ปฏิบัติอยู่ช่วงเดือนหนึ่ง แล้วอีก ๑๑

เดือนทำอะไร นี่ใจมันก็ไม่สม่ำเสมอ ไม่เสมอต้นเสมอปลาย เราถึงทำให้มันเสมอต้นเสมอปลาย แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเรา

ถาม : ๒๐๖. “เรียนถามการปฏิบัติภาวนา”

ผมปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิทุกเช้า ที่ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง หรือชั่วโมงครึ่ง โดยใช้พุทโธเป็นองค์ภาวนา มีอาการของจิตเริ่มจากจิตคิด กับพุทโธสลับไปมา แล้วพุทโธก็จะเด่นชัดอยู่ช่วงหนึ่ง จิตก็ถอนมาพิจารณากาย สลับกับพุทโธ แล้วจิตก็ถอยไปจับเวทนา กับพุทโธ ตามขาและก้นที่ปวดอยู่ แล้วจิตก็ไปคิดสลับกับพุทโธ เป็นอย่างนี้วกกลับไปเริ่มต้นใหม่อีก การปฏิบัติภาวนาที่วนอยู่แบบนี้ จนท้ายสุดเวทนาจึงจะหายไป ก็จะเป็นเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ก็จะหยุดการนั่งสมาธิ ผมก็เรียนถามว่า...

๑. การปฏิบัติภาวนาอยู่นี้ เดินตามทางที่ถูกต้องหรือไม่ ต้องแก้ไขสิ่งใด ขอให้หลวงพ่อบอกชี้แนะด้วย

หลวงพ่อบอก : ถูกต้อง ! ถูกต้อง ! เพราะพุทโธที่เราต้องการความสงบ พุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ แต่นี่ถ้าพุทโธ แล้วพอจิตมันมีฐานนะ จิตเรามีฐาน จิตเรามีกำลังขึ้นมา พอเกิดเวทนานี้เราพิจารณาได้ พอเราพิจารณาได้ เราไปพิจารณาเวทนา มันเหมือนกับเราทำอาหาร เห็นไหม พอเราทำอาหารในครัว อาหารสุกหรือยังเราชิมได้ เราชิมว่าอาหารสุกหรือยัง ถ้าสุกแล้วเราก็กัดอาหารนั้นก็เสร็จแล้ว แต่ถ้าอาหารยังไม่สุก พอเราชิมแล้วรสชาติยังไม่ดี เราก็จะเติมสิ่งใดต่อไป เราก็ทำให้อาหารนั้นได้รสชาติที่เราพอใจ

การภาวนาพุทโธ พุทโธ พุทโธ เห็นไหม เหมือนกับเราทำอาหารอยู่ แล้วพอเวลาจิตมันมีหลักมีเกณฑ์ อาหารมันมีไขมันไหมเราถึงชิมได้ ถ้าอาหารไม่มี แล้วเรามีแต่กระทะ มีแต่ภาชนะ แล้วไม่มีอาหารเราจะชิมอะไร มันก็ต้องมีอาหารไขมันไหม ถ้าไม่มีรสชาติแล้วเราจะชิมรสชาติสิ่งใด

พุทโธ พุทโธ พุทโธไป พอจิตมันมีกำลัง มีหลักมีเกณฑ์ของมัน เห็นไหม มันออกไปชิมเวทนาไป มันออกไปดูเวทนา ออกไปพิจารณาเวทนา ว่าเวทนานี้อร่อยไหม เวทนานี้มีรสชาติเป็นอย่างไร นี่มันพิจารณาได้ไม่ผิด แต่อาหารมันจบหรือไม่จบละ

ถ้าอาหารมันจบ มันพิจารณาเวทนา มันปล่อยเวทนาไปมันก็จบสิ้น ถ้าไปพิจารณาเวทนาแล้ว โอ้โฮ.. ยิ่งปวดนะ โอ้โฮ.. อาหารรสชาติไม่ดีเลย อาหารนี้ยังเพื่อนอยู่กินไม่ได้เลย แล้วถ้าไฟมันดับ แล้วอาหารมันจะดับนะ คือมันปวดจนทนไม่ไหวเลยนะ ให้กลับมาพุทโธเลย กลับมาพุทโธอีก นี่สลับไปสลับมา คำว่าสลับไปสลับมา คืออธิบายวิธีการ คนทำงานมันต้องมีอุบาย

ฉะนั้นเวลาพุทโธ พุทโธจนจิตมันมีฐานบ้าง ออกมาพิจารณาเวทนา แต่ ! แต่ถ้าจิตมันไม่มีฐานซะใหม่ เหมือนกับว่าอาหารไม่มีอะไรเลย แล้วเราก็อยากจะชิม ก็ชิมอากาศไง ในภาชนะมีแต่อากาศ ก็ชิมอากาศไง ในภาชนะมีแต่อากาศ ก็ตักอากาศใส่ปากมันไม่รู้รสชาติหรอก เวลาจิตไม่มีกำลัง ไม่มีฐานอะไรเลย แต่เวลานั่งไป จะพิจารณาเวทนา เวทนามันเจ็บมากปวดมากนะ มันทนไม่ไหวหรอก

ฉะนั้นบางทีคนถามมา บอกว่าจะพิจารณาเวทนาอย่างไร เราบอกว่าถ้าคนไม่มีกำลังนี่ต้องพักก่อน ต้องพุทโธ พุทโธ พุทโธให้มีกำลังก่อน ถ้ามือไม้เรานี้ไม่มีกำลังเลย จะจับภาชนะอะไร หรือจะทำครัว มือไม้เราต้องมีกำลังนะ คนเราปกติเนะร่างกายแข็งแรงจะทำอะไรก็ได้

จิตถ้าอ่อนแอ จะทำอะไรก็ได้ จิตถ้าเข้มแข็งขึ้นมาแล้ว มันจะทำอะไรก็ได้ จิตอ่อนแอไม่ต้องภาวนาหรอก แค่นั่งอยู่มันก็เหนื่อยแล้ว เดินไปเดินมาก็เดินไม่ไหวแล้ว แต่ถ้าจิตมีกำลังนะ มันทำอะไรของมันก็ได้ นี่พุทโธ พุทโธจนจิตมีกำลัง จะไปพิจารณาเวทนาบ้างก็ได้

ฉะนั้นเราถึงบอกว่า บางทีให้พิจารณาเวทนา ถ้าจิตมันสงบแล้วให้พิจารณาเวทนา แต่บางคนมาบอกว่าไม่ต้องพิจารณาเวทนา ให้กำหนดจิตให้สงบก่อน มันอยู่ที่โอกาส อยู่ที่คนทำแล้วมันมีมาตรฐานมากน้อยแค่ไหน

ฉะนั้นที่เขาบอกว่า ถ้าจิตมันพุทโธ พุทโธ เป็นชั่วโมง ชั่วโมงกว่า ถ้ามันเจ็บปวดแล้วเราพิจารณาสลับกันไป แล้วมันกลับดีขึ้น คำว่าดีขึ้น เห็นไหม ผลมันบอกว่าดีขึ้น

ถ้าถามว่าปฏิบัติแบบนี้ถูกต้องไหม... ถูก ! แล้วทำอย่างไรต่อไป... ก็พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ต่อไปเรื่อยๆ มันจะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ

ถูก.. ถูกแล้วก็คือจบ อย่างนั้นไม่ใช่ ! อาหารยังไม่ได้ตัดใส่จาน อาหารยังไม่ได้เสิร์ฟขึ้นโต๊ะ มันยังไม่จบหรอก ! ต้องทำของเราไปเรื่อยๆ ทำของเราไปเรื่อยๆ มันจะพัฒนาไปเรื่อย

ถาม : ๒. ควรที่จะนั่งภavanaให้นานมากขึ้นกว่านี้หรือไม่ เพราะสังเกตว่าช่วงที่พุทโธเด่นชัด จะเป็นช่วงๆ ไม่ต่อเนื่อง

หลวงพ่อก : นักมวยเวลาชกนะ มวยไทยเขาชกกัน ๕ ยก มวยสากล ๑๐ ยก ๑๒ ยก แล้วแต่ว่าเขากำหนดว่าจะชกกี่ยก การภavanaของเรา เราจะเอาให้เป็นแบบมาตรฐานว่า ๕ ยก ๑๒ ยก อย่างนี้ไม่ได้ แล้วคุณดูอย่างเราเห็นนักมวยที่เขาต่อยกันนะ เขาน็อกยกที่ ๑ ก็ได้ น็อกยกที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็ได้ ถ้ามวยสากลจะน็อกยกที่ ๑๒ หรือ ๑๓ ก็ได้ หรือจะน็อกยกที่ ๑ ก็ได้

การภavanaที่ไม่ต่อเนื่อง เห็นไหม การภavanaเป็นช่วงๆ ไป ความสงบเป็นช่วงๆ ไป มันจะสงบช่วงไหนก็ได้ เวลาอารมณ์ดีๆ ภavanaพุทโธ พุทโธ พุทโธ แค่ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีแล้วจิตสงบก็ได้ แต่ถ้าวันไหนจิตเรากะทบอะไรที่มันรุนแรง ภavana ๕ ชั่วโมงไม่สงบก็ได้ จะสงบหรือไม่สงบก็ได้แล้วแต่ เราก็ต้องพุทโธของเราไป เราต้องรักษาใจของเราไป

นี่ถึงบอกว่าเวลาตั้งสติต้องมีสติ ต้องมีสำรวมอินทรีย์ ต้องระวังจิตของเราไม่ให้กระทบสิ่งใดที่มันเป็นบาดแผลลึก ถ้าอารมณ์กระทบอะไรที่เป็นบาดแผลลึก เห็นไหม คุณไปกระทบสิ่งใดที่มันมีบาดแผลลึก แล้วแผลมันใหญ่ เวลาพุทโธ พุทโธนี่เลือดมันอาบเลย พุทโธไปนี่เลือดไหลโชกเลย อย่างนี้มันสงบไม่ได้ไง มันสงบไม่ได้เพราะอะไร เพราะเราไม่ระวังตัวเราเอง

นี่ไงที่เขาถามว่า “ควรทำอย่างไร” ควรทำอย่างไรนี้มันก็ต้องตั้งสติ แล้วดูแลรักษาใจเราไปเรื่อยๆ แล้วพุทโธมากน้อยขนาดไหน ไม่ใช่ว่ามันจะดีแล้วจะดีตลอดไป อย่างเช่นในแต่ละช่วงของวันหนึ่ง เห็นไหม ช่วงเช้าอากาศจะสบาย ช่วงกลางวันอากาศจะร้อน ช่วงบ่ายๆ ช่วงเย็นขึ้นมา อากาศจะร่มเย็นขึ้นมาอีกช่วงหนึ่ง

หัวใจของคนมันหมุนเวียนไปอย่างนี้ ช่วงไหนที่เราจะรักษาใจของเราอย่างไรละ ที่นี้นักปฏิบัติอย่างเรา เราต้องพยายามแสวงหาเวลาของเรา เว้นไว้แต่... เราเป็นคฤหัสถ์ ไร้ใหม่ เรามีหน้าที่การงาน เราทำสิ่งใดของเรา

นี่หลวงตาจะบอกว่า “คนเรามี ๒ ตา.. ตาหนึ่งคือตาโลก ตาหนึ่งคือตาธรรม”

ตาโลกคือสัมผัสมาอาชีวะ เราต้องมีหน้าที่การงานของเรา นี่เวลาทำงานทางโลก เราก็ทำของเราเต็มที่ แล้วเราสงวนเวลาของเราไว้... แล้วตาธรรมก็อีกตาหนึ่ง ตาธรรมคือเวลามาภาวนาของเราไป

เราเกิดมาเรามี ๒ ตา ระหว่างอยู่กับโลกและอยู่กับธรรม นี่เราต้องแบ่งของเราให้ถูกต้อง เรารักษาของเราเอง ถ้าจิตใจเราดีเราจะแบ่งได้ แต่ถ้าจิตใจเราที่อ้อถอย เห็นใหม่ เราบอกว่า เออ.. เอาเก็บไว้ก่อนเถอะ ทำงานก่อน มีเงินมีทองก่อนแล้วค่อยมาภาวนา นี่มันอยู่ที่ว่าใจของคนมันสูงต่ำแค่ไหน

นี่พูดถึงข้อที่ ๒

ถาม : ๑. ระหว่างที่ภาวนาสังเกตเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นการปวดเมื่อย ร่างกายสั่น ตัวแข็ง ตัวโยก ล้วนเป็นอาการที่จิตส่งออกจากองค์ภาวนาคือพุทโธนั่นเอง ถ้าจิตกับองค์ภาวนาเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว อาการเหล่านี้จะไม่มี ไม่ทราบว่าคุณต้องไหมครับ

หลวงพ่ : ถูกต้อง ! อาการต่างๆ มาจากจิตทั้งหมด ถ้าเรารักษาจิตไว้ได้.. เวลาเรารักษาจิตไว้ได้ นี่มีนะ มีพระปฏิบัติหลายองค์ ขณะที่ว่าจิตสงบแล้ว แต่ร่างกายยังโยกคลอนอยู่ การโยกคลอนนั้นมันสักแต่ว่า กายมันโยกไป แต่จิตของเขารู้อยู่ อย่างนั้นมี.. แต่น้อย !

พอลำว่ามีปั๊บ มีสักคน ๒ คน เราก็จะเอาสิ่งนั้นมาเป็นข้ออ้าง ทุกคนที่ปฏิบัติบอกว่ามี มันเป็นอย่างนี้อยู่ แล้วก็เป็นอย่างนั้น แต่ความจริงคือเราโยกคลอนไปด้วยอาการสั่นไหวของใจ แต่อาการโยกคลอนที่จิตนิ่งนั้นมี ! แต่น้อยมาก คำว่าน้อย.. เราจะบอกว่าไม่มีเลยไม่ได้ มันมีก็คือมี แต่ ! แต่ส่วนน้อย

ฉะนั้นอาการตัวสั่นตัวโยกตัวคลอน นี่เป็นอาการก่อน ที่เรียกว่า “หฐุ่ปากคอก” ระหว่างจิตที่มันจะเข้าสู่ฐานของมัน มันจะมีอุปสรรคอย่างนั้น ฉะนั้นอาการที่ปฏิบัติไป

นี่ ร้อยแปดพันเก้า คนจะเป็นสิ่งใดก็แล้วแต่ นั่นคืออาการไม่ใช่ตัวจริง ถ้าเป็นอาการปั๊บ เรากำหนดพุทโธซัดๆ เราอยู่กับตัวเราเอง เห็นไหม

ใครมาหา จะมาถามเรื่องภาวนา จะบอกว่าพุทโธซัดๆ ! สติซัดๆ ! บริกรรมซัดๆ ! เขาก็บอกว่า คำว่าซัดๆ มันก็ต้องละเอียดไม่ได้สิ ถ้าซัดๆ มันก็อบรมสมาธิไม่ได้สิ

“ซัดๆ นั้นแหละมันจะลงสมาธิ” แต่ไอ้ไม่ซัดๆ มันจะตกสู่ภวังค์ เพราะไม่ซัดๆ แล้วมันจะหายไป เพราะสติสัมปชัญญะมันไม่ดี

แต่ถ้าพุทโธซัดๆ ซัดๆ... ซัดๆ นี่แหละ พุทโธขยันซัดๆ ไป มันซัดๆ ละเอียดซัดๆ ลงสมาธิซัดๆ มันปล่อยวางซัดๆ มันรู้ของมันเอง ชัดเจนมาก เป็นสมาธินี้ อู้อู.. นิ่ง รู้ตัวตลอดเวลา แล้วมาอธิบายสมาธินี้ได้ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงเข้าสมาธิเลย รู้แจ้ง รู้จริง เห็นชัดเจนหมดเลย นั่นคือสมาธิแท้ !

แต่ถ้าบอกว่า พรึบ.. หายเลย แล้วว่าง... โอ้อโฮ.. พอจะออกจากสมาธินี้สะดุ้งตื่นเลยนะ แล้วบอกว่าเป็นสมาธิ มันวูบแล้วหายไป นี่ตอบมาสิว่ามันหายไปไหน “อ้าว... ก็เป็นสมาธิไง... ก็เป็นสมาธิไง” นี่มันไม่ซัด เห็นไหม

ต้องซัดๆ พุทโธซัดๆ มันรู้ซัดๆ นะ รู้พุทโธซัดๆ รู้ว่าพุทโธจะหายซัดๆ รู้ว่าหายไปซัดๆ รู้ว่าจิตตั้งมั่นซัดๆ เพราะมันพุทโธเพราะมันทำอยู่ แล้วมันชัดเจนมาก แล้วมันจะแปลกประหลาดมหัศจรรย์ แล้วพอเห็นอย่างนั้นแล้ว อู้อู.. มันจะทิ้งมากเลยนะ ทิ้งอะไร ทิ้งหัวใจเราไป ทิ้งสติจะความจริง นี่ทิ้งมาก !

ถาม : นมัสการหลวงพ่อบ้างอย่างสูงครับ เพราะแต่ก่อนก็ใช้วิธีนี้นมาก่อน (วิธึจิต) พอมาฝึกตามหลวงพ่อก็มันต่างกันครับ

หลวงพ่ : เออ.. มันก็ต่างกัน ถ้ามันต่างกันแล้วก็จบไป เนาะ...

ข้อ ๒๐๗. นี้เขาอ้างถึงพุทธรูมิ แล้วพูดถึงว่าพูดกับเรานี่... อันนี้ไม่พูดถึง เพราะพุทธรูมินี้เราพูดไปบ่อย เพราะพุทธรูมิ นี้เขาอ้างพุทธรูมิกันว่า ใครปรารถนาพุทธรูมิแล้ว เวลาจะพูดจาอะไรคนต้องเชื่อถือไป

พุทธภูมิ... พุทธะคือภูมิของพระพุทธเจ้า คือพุทธะ แต่เวลาเราปรารถนา...

คำว่าปรารถนาคือตัวเองยังไม่ได้พุทธภูมิ ตัวเองยังไม่เข้าถึงพุทธะ พุทธภูมิ หมายถึงภูมิเฉยๆ แล้วจะมาอ้างเรานะ เรื่องพุทธภูมิ อ้างถึงเรา.. นี่เราไม่ตอบ ! ไม่ตอบ ! อันนี้ไม่เอา มันไม่เป็นประโยชน์

ถาม : ๒๐๘. เรื่อง “การปฏิบัติเพื่อให้เกิดมรรคผลที่แท้จริง”

โยมปฏิบัติมา ๔ ปี มีสภาวะบางอย่างเกิดขึ้น แต่ไม่ทราบว่าจะอธิบายมาเป็นคำพูดได้ชัดเจนอย่างไร แม้กระทั่งการเขียนก็ไม่แน่ใจว่าจะสื่อสารได้ดีแค่ไหน หากหลวงพ่อบอกแล้วคิดว่าพอเป็นประโยชน์อยู่บ้าง ก็โปรดเมตตาให้คำแนะนำด้วยเถิดเจ้าค่ะ

๑. โยมเคยเกิดความรู้สึกโกรธ เสียใจมากอยู่ครั้งหนึ่ง จึงพยายามข่มความรู้สึกนั้นด้วยการนั่งสมาธิ แล้วจดจ่อกับคำบริกรรมขุบหนอ พองหนอ อย่างเร็วๆ ผลปรากฏว่าจิตรวมลงอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน คำบริกรรมหายไป ลมหายใจหายไป ไม่มีความรู้สึกรับรู้สภาพภายนอก ไม่สุขไม่ทุกข์ มีแต่สติที่รับรู้ถึงสภาวะที่ปรากฏให้เห็นภายใน คือเห็นอาการของจิต ที่มีการกระเพื่อมไหวอย่างแรง แต่ในความไหวนั้น ก็ไม่มีความรู้สึกใดๆ แล้วก็ได้รู้ว่า “ที่รู้.. ก็เพราะจิตที่รู้อยู่” เป็นธาตุรู้ ซึ่งไม่มีรูปร่างไม่มีอะไรในนั้น เหมือนว่างๆ อยู่ สักแต่ว่าเป็นผู้รู้เท่านั้น สิ่งที่ได้เห็น ก็ได้แต่เห็น โยมสามารถคิดพิจารณาได้

ด้วยความไม่รู้โยมจึงพยายามถอนจิตขึ้นมา ให้อยู่ในระดับที่สามารถพิจารณาได้ เมื่อถอนขึ้นมาแล้ว โยมก็ลองขยับนิ้วมือดูก่อน ก็รู้ว่า “อ้อ... กายยังอยู่” หลังจากนั้นก็พิจารณาสภาพที่ยังคงเห็นอยู่ จิตที่ถูกกระทบด้วยอารมณ์อย่างรุนแรงเป็นอย่างไร ก็เลสลอยพุ่งขึ้นมาอย่างไร โยมพิจารณาได้สักครู่ก็หยุด และจิตกลับลงไปรวมอีกได้ แต่ไม่นานก็ถอนขึ้นมาจนหมด แล้วแสงสีเสียงก็กลับมาปรากฏอีกครั้ง โยมรู้สึกมหัศจรรย์ใจมาก

หลังจากนั้นก็นำสภาวะนั้นมาพิจารณาอีก สิ่งแรกที่รู้สึกก็คือ “ถ้าเราต้องตายไปในสภาพจิตที่กระเพื่อมไหวอยู่อย่างนั้น คงไม่พ้นอบายแน่ๆ” และสิ่งที่ได้เห็นนั้นก็

เปลี่ยนแปลงความคิดของโยม โยมพยายามฝึกสมาธิให้มีจิตตั้งมั่นมากขึ้น เพราะรู้ว่าสติที่เกิดขึ้นจะมีประสิทธิภาพได้ ก็มาจากสมาธินั่นคงนั่นเอง หากทำได้เราก็จะไม่หลงอารมณ์ที่มากกระทบ และจิตของเราก็อยู่ในสภาพปกติที่ควรจะเป็น สภาพที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่หลังจากนั้นก็เปลี่ยนเป็นสภาพที่ต่างไป แต่ก็เกิดขึ้นครั้งเดียวเช่นกัน

หลวงพ่ : อันนี้เป็นประสบการณ์ของจิต ถ้าจิตมันมีประสบการณ์ เห็นใหม่ ประสบการณ์มันเกิดครั้งเดียว แล้วประสบการณ์อย่างนี้ นี่มันเป็นประสบการณ์

การภาวนาทั้งหมด... ฟังนะ ! การภาวนาทั้งหมดทุกคนเวลาภาวนาไป “จิต.. พันธุกรรมทางจิต.. จิตของคนมันแตกต่างกันหลากหลาย มันจะไม่มีที่ซ้ำกัน”

เหมือนกับลายนิ้วมือของคนไม่ซ้ำกัน แล้วนี่ลายพิมพ์ของจิตนะ จิต.. เวลาคนสร้างเวรสร้างกรรมมาไม่เหมือนกัน เราพูดบ่อย แม้แต่คู่แฝดนะ คนเกิดมาเป็นคู่แฝด เกิดมาจากไข่ใบเดียวกัน แต่นิสัยยังไม่เหมือนกัน

“จิตของคนภาวนานี้ไม่เหมือนกัน... พระอรหันต์แต่ละองค์ไม่เหมือนกัน”

เป็นพระอรหันต์ มีความสะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน พระอรหันต์กับพระพุทธเจ้านี้เหมือนกันหมดเลย แต่ ! แต่จริตนิสัย ความเป็นไปไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นการภาวนานี้ถ้ามันเกิดขึ้นมา เห็นใหม่ กำหนดจิตไวๆ ไวๆ จนมันลง พอมันลงเข้าไปแล้ว... นี้อย่างนี้เหมือนกับส้อมหล่น มันเป็นส้อมหล่น ! ไม่ใช่เหมือนหรือกมันเป็นส้อมหล่นเลย แต่เป็นส้อมหล่นแค่หนึ่งเดียว แล้วเวลาออกแล้วเข้าอีกไม่ได้

เวลาส้อมหล่นนี้มันเหมือนกับว่า ส้อมหล่นคือปฏิบัติไปแล้วมันลงแบบฟลุ๊คๆ ฟลุ๊คหนหนึ่ง แต่ฟลุ๊คนั้นเราคิดว่ามันไม่มีนะ แต่ถ้าเราปฏิบัติไปแล้วจิตมันลงอย่างนั้นอีก นี่มันไม่ใช่ฟลุ๊คแล้ว เพราะเราลงบ่อยครั้งเข้า เราทำจนชำนาญ เห็นใหม่

ดูอย่างนักกีฬาสิ เขามีทักษะของเขา เพราะเขาฝึกหัดของเขา ทำนั้นเขาต้องทำให้ได้ เขาพยายามทำแล้วทำเล่า เขาจะทำทำนั้นให้ได้ ถ้าเขาทำทำนั้นได้ มันจะเป็นประโยชน์กับเขา นั่นเป็นทักษะของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันลงได้หนหนึ่ง แต่ความจริงต่างๆ มันยังไม่ลง อันนี้ก็เป็นอย่างอื่นหนึ่งนะ อันนี้มันเป็นสิ่งที่ผ่านมา

ฉะนั้นการปฏิบัติมาอย่างนี้ คำว่าถูกใหม่ คือมันก็ถูก คำว่าถูกนะ คือเริ่มต้นนี้ถูกหมด เห็นเวลาเขาวิ่งมาราธอนใหม่ เขาปล่อยนักวิ่งออกมาทีหนึ่งเป็นพันเลย แล้วอย่างนั้นถูกใหม่ละ พันคนที่วิ่งนั้นถูกหมดเลยนะ ออกสตาร์ทเหมือนกันหมดเลย แต่ไปคูที่ปลายทางสิ มันเข้ามาที่คน มันหายไปข้างทางหมดเลย พอมาถึงข้างทางนี่ออกหมด อันนี้ถูกใหม่... ถูก! ถูกตอนเริ่มสตาร์ท แต่วิ่งมาราธอนนะมันยังไปอีก ๑๐ กว่ากิโล

นี่ก็เหมือนกัน การภาวนานี้เราต้องก้าวเดินต่อไปเรื่อยๆ คำว่าถูกต้องแล้ว คือเราออกจากจุดสตาร์ทนี้ถูก แล้วเราจะวิ่งคดีๆ ไปไหนก็ได้แล้วแต่ใจของเรา แล้วเราว่าเราถูก... อย่างนี้ไม่ใช่!

เราออกจากจุดสตาร์ทนี้ถูก! แต่ขณะที่วิ่งออกไปตามถนน จะต้องไปตามถนนที่เขากำหนดไว้ แล้วต้องไปถึงเป้าหมาย อย่างนั้นมันถึงจะถูก

ฉะนั้นหลวงตาถึงบอกว่าให้ซ้ำๆ ซ้ำๆ คือไปตามถนนหนทาง คือวิ่งตามไปนี่ แล้วมันจะไปสู่เป้าหมาย ถูกใหม่... ถูก แต่ต้องทำไปก่อน

ถาม : ๒. สภาวะที่จิตรวมเองแต่ไม่ลงลึกอย่างข้อแรก คือเกิดขึ้นในสภาพของการอยู่ในชีวิตประจำวัน ลืมตาอยู่แต่ภาพข้างนอกก็ไม่ชัดเท่าภาพข้างใน คือช่วงขณะนั้นโยมกำลังเช็คสินค้าอยู่ แล้วเห็นว่าเขาคิดราคาผิด โยมควรจะจ่ายมากกว่านี้ ในขณะที่โยมจ้องกระดาษอยู่นั้น จู่ๆ ก็เกิดสมาธิในระดับหนึ่งอย่างที่กล่าวแล้ว

สภาวะที่โยมเห็นคือ ขบวนการทำงานของจิต เหมือนเรานั่งรถ แล้วมองภาพข้างทางที่รถกำลังแล่นผ่านไป ในขณะที่โยมเห็น ก็ได้แต่เห็น คือเห็นความอยาก เห็นความไม่สบายใจ เห็นความดับ ซึ่งเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมากสำหรับโยม คือดับแบบสว่าง เหมือนมีแสงสว่างวาบ แล้วความอยากกับความไม่สบายใจก็ขาดไปทันที พอขาดไปแล้วก็น่าแปลกอีกว่า เหมือนไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นมาก่อน

หลวงพ่อบอกว่าพูดเกินจริงไปไหมถ้าโยมจะบอกว่า มันเหมือนเราถอนต้นไม้ แล้วหลุดออกมาทิ้งราก และเมื่อโยมนำกลับมาพิจารณาโยมก็ได้คิดว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุเป็นต้นหา ผลก็คือทุกข์... ตัณหาดับ ทุกข์ดับ” เป็นเช่นนี้ตามคำสอนของพระพุทธองค์

ทุกวันนี้โยมปฏิบัติโดยใช้คำบริกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเพิ่มกำลังสมาธิ แต่เวลานั่งสมาธิ บางครั้งก็เลสก็พาให้ฟุ้ง โยมก็ใช้การตรึกถึงกิเลสที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นอย่างไร.. อยู่ที่ไหน.. มีตัวตนไหมหนอ.. คือพยายามพิจารณาให้ลึกเข้าไปเรื่อยๆ

จากที่กราบเรียนมาส่วนหนึ่ง ถูกผิประการใดขอเมตตาช่วยชี้แนะด้วย

หลวงพ่ : ข้อ ๒ สภาวะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ขณะที่ทำงาน เห็นไหม “ขณะที่เราทำงาน” ฟังนะ ! ขณะที่เราทำงาน เราเช็ดคต้ออกสินค้า... คำว่าเช็ดคต้ออกสินค้า นี่มันมีการได้และการเสีย

“จิตของคนเรามันมีประโยชน์และเสียประโยชน์” กิเลสกับธรรม.. ความทุกข์กับความสุข.. สิ่งที่ได้หรือเสียใหม่ เราได้หรือเสีย นี่เพราะมันเป็นเรื่องของผลประโยชน์ พอมันได้หรือเสีย นี่มันสะท้อนถึงหัวใจ

สิ่งที่เวลาพระเราปฏิบัติ พุทโธ พุทโธจนจิตสงบแล้ว ถ้าจิตสงบแล้วจิตออกพิจารณานี้มันสะท้อนถึงหัวใจ คือมันสะท้อนถึงกิเลส แต่นี้เป็นเรื่องของทางโลกใช้ใหม่ เป็นเรื่องชีวิตประจำวัน.. พอเป็นเรื่องชีวิตประจำวันนี่มันยิ่งแปลก คนก็แปลกใจใช้ใหม่ เพราะว่าไม่ได้ภาวนาแต่ทำไมมันเกิดสภาพแบบนี้... ที่มันเกิดสภาพแบบนี้เพราะมันสะท้อนหัวใจ

“ถ้าคนสะท้อนหัวใจ นี่มันมีผลกับใจ”

ถ้ามันมีผลกับใจนะ เพราะมันเป็นผลประโยชน์ใช้ใหม่ ผลประโยชน์เรื่องเงินทอง เรื่องเงินทองนี่นะ ในเมื่อเราต้องมีกำไรขาดทุนจากเงินทองนี้ มันเป็นเรื่องผลประโยชน์ ทีนี้พอเป็นเรื่องของผลประโยชน์ จิตมันอยากได้และไม่อยากได้ พอจิตมันอยากได้และไม่อยากได้ นี่มันสะท้อนถึงศีลธรรมด้วย

ถ้าเราได้ เราได้ด้วยการฝึกศีลธรรม เห็นไหม ใจหนึ่งมันอยากได้ สดางค์นี้ใครก็อยากได้ แต่พอมันอยากได้นี่คือมันอยากได้ตั้งค์ แต่พอมันอยากได้ตั้งค์ นี่คือมันฝึกศีลธรรม นี่มันขัดแย้งกันใจ พอมันขัดแย้งแล้วมันสะท้อนใจ เห็นไหม

พอสะท้อนใจ นี้เราจะบอกว่า การภาวนาของพระเรานี้แหละ เวลาจิตสงบแล้วออกไปพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม นี่มันขัดแย้งกันใจ ระหว่างสุขกับทุกข์... ระหว่าง

กิเลสกับธรรมนี้มันขัดแย้งกัน พอมันขัดแย้งกัน แล้วการพิจารณานี้มันสะท้อนหัวใจ แล้วสิ่งที่มันจะเข้ากันได้คือกิเลส คือผลประโยชน์ไง

คือผลประโยชน์ คือความอยากได้ นี่มันเข้ากิเลสไง กิเลสกับความอยากได้ กับสิ่งที่เราพิจารณาธรรม มันคิดว่ามันได้ธรรม มันก็เลยเคล็ดเปิดเปิง เคล็ดเปิดเปิงคือว่ามันให้คะแนนตัวเองนะ พอภาวนาไป อู้ฮู.. นี่เป็นพระอรหันต์แล้ว อู้ฮู.. นี่จะเป็นพ่อพระอรหันต์ด้วย อู้ฮู.. นี่จะเป็นอาจารย์พระอรหันต์เลย มันให้คะแนนมันเกินกว่าเหตุ

นี่ไงนี่พูดถึงเวลาพระปฏิบัติไปมันจะเสียหายอย่างนั้น แต่ถ้ามันพิจารณาโดยสังฆธรรมนะ ผิดถูกพิจารณาโดยสติปัญญา ถ้ามันเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ ผลประโยชน์มันเกิดขึ้นมาด้วยความเห็นแก่ตัวก็แล้วแต่ พอสุดท้ายถึงระดับหนึ่งแล้วจิตมันจะเสื่อมไป พออาการนั้นเสื่อมไปนะ มันกลับมาไม่มีผลอะไรตกค้างในใจเลย “อ้อ.. นี่หลง นี่หลง” มันจะเข้าใจของมัน แต่ถ้าเป็นความจริง มันจะเป็นความจริงของมัน

ที่นี้ย้อนกลับมาที่นี้ ย้อนกลับมาที่ว่ามีความเห็น... มีความเห็นว่า สิ่งที่เขาคิดนี้เราต้องจ่ายเงินมากกว่านี้ นี่พออย่างนี้ผลประโยชน์เราได้แล้ว เหมือนเราหยิบของสิ่งใดอยู่แล้วของนี้ผิดหรือถูก มันชั่งน้ำหนักว่าเราจะเอาหรือไม่เอา ถ้าเป็นอย่างนี้คือศีลธรรมมันเกิดขึ้นตามมา พอศีลธรรมเกิดขึ้นมา จิตมันมีสภาพสว่างขึ้นอะไรขึ้น มันเป็นสภาวะธรรมที่มี เพราะเราเป็นคนที่มีบุญกุศลอยู่พอสมควร

ดูหลวงตาท่านเล่าละ หลวงตาท่านบอกท่านมาที่สุพรรณฯ แล้วไปซื้อแห้ว แล้วเขาทอนตังค์มาเกิน ๒๐ กว่าบาท เห็นไหม ท่านต้องตีรถกลับนะ เอาตัง ๒๐ บาทไปคืนแม่ค้า นี่เพราะแม่ค้าคิดเงินผิด แล้วทอนตังค์ให้เกินมา ๒๐ กว่าบาท รถนี้ไปแล้วนะ ต้องย้อนกลับมาเพื่อเอาเงิน ๒๐ บาทไปคืนเขา เพราะมันรับสภาพนี้ไม่ได้ มันรับสภาพที่ว่าเขาทอนเงินผิดมา

เราไม่ได้มีเจตนาหรอก แต่เขาทอนเงินผิดมาให้เรา ท่านบอกว่าท่านทำไม่ได้ ท่านต้องตีรถกลับไป แล้วเอาเงินนี้ไปคืนเขา แม่ค้าเขาบอกว่าเขาไม่เคยเห็น.. ไม่เคยเห็นว่าทอนเงินผิดยังเอามาคืน นี่ไงสภาวะแบบนั้น นี่ชีวิตปกตินะ เพราะหลวงตาท่านมาซื้อแห้วที่สุพรรณบุรี แล้วท่านต้องเอาเงินไปคืนเขาเลย

แต่นี้มันเป็นอาชีพของเรา เพราะจิตเรากาวนามา เรารู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดใจ พอรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เราก็... ๑. ใ้เงินทองนี้มันเป็นเรื่องหนึ่งนะ แต่จิตมันสะท้อนใจ พอจิตมันสะท้อนแล้วมันแสดงภาพให้เราเห็นใจ มันแสดงภาพให้เราเห็นว่าควรหรือไม่ควร.. ดีหรือไม่ดี.. สิ่งนี้มันเกิดจากอะไรละ

“นี่ธรรมชาติมันเป็นแบบนี้ ธรรมชาติมันเกิดจากภายใน” เห็นไหม เวลาคนเขาทำอะไรกัน เขาทำกระทบกระเทือนกัน แต่เวลาเรานี้ธรรมชาติมันเกิดจากภายใน คือเกิดจากความคิด เกิดจากสติปัญญาของเรา

ฉะนั้นที่ว่า “กุศล-อกุศลใจ” เราคิดดีคิดชั่ว เรารู้นะ ! เรารู้ คิดนี้เรารู้ว่ามันไม่ดี แต่เพราะว่าถ้าเราไม่มีสติปัญญาเลย ความคิดที่ไม่ดี มันก็ทำความไม่ดีออกไป แล้วพ้อออกไปทางโลกแล้ว เห็นไหม มันก็เป็นมารยาทที่ซ่อนเร้นกัน ใส่หน้ากากอะไรก็ว่ากันไป นี่พูดถึงทางโลก

แต่ถ้าเป็นความจริงนะ สิ่งที่เราคิดนี้เรารู้แล้ว ถ้าสิ่งที่รู้นี้มันเป็นอกุศล มันเป็นความไม่ดีนะทั้งทันทีเลย นี่ถ้ามีสติปัญญา แต่ถ้าคนไม่ได้ปฏิบัติ สติปัญญามันอ่อนแอ พอความคิดนี้ตัณhamันมีกำลังมากกว่า พอคิดแล้วมีตัณหาความทะยานอยาก มันก็อยากออกไปแล้วทำออกไป นี่มันเสียหายทั้งนั้นเลย แล้วผลที่เกิดขึ้นใครเป็นคนรับละ..

จิตเป็นคนรับ ! จิตนะ “เพราะกิเลสตัณหาความทะยานอยากเกิดจากจิต.. ความคิดเกิดจากจิต” แล้วก็พาจิตนี้ไปทำ คุณสิเราเคลื่อนไหว นี่สั่งจากสมองสั่งจากจิตหมดเลย ใ้มันไปทำ พอทำเสร็จแล้วนะ ผลก็ตกกับตัวมันเอง ตกกับจิตนี้

ทำดีทำชั่วมันตกกับจิตหมดนะ แต่เพราะขาดสติ... ขาดสติ ขาดการฝึกฝน เราถึงพาชีวิตเรารุ่มๆ ดอนๆ ใจ แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญานะ เรายับยั้งมัน อันนี้ไม่ดีเราไม่ทำ มันไม่ดี ฝืนมัน แล้วพ้อถ้าดี ถ้าดีแล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเราเอง มันจะเป็นความดีขึ้นไป

ขออีกข้อหนึ่งนะ... ขออีกข้อหนึ่ง ไม่อยากฟังแล้ว อยากกลับบ้าน

ถาม : ๒๐๘. เรื่อง “รู้ทันความคิดเหมือนเห็นศัตรู”... เหมือนเห็นศัตรูนะ

กระผมเริ่มภาวนาตั้งแต่ปี ๔๔ และได้มีโอกาสไปภาวนาอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดเมื่อปี ๒๗ หลวงพ่อเซอร์รี่ได้แนะนำผมให้ไปบวชที่วัดหนึ่ง อยู่แค่พรรษาที่สึกออกมาเพราะใจไม่ถึง แต่ก็ไม่ได้ทิ้งการภาวนา ทำอยู่เรื่อยมาจนเมื่อต้นเดือนกรกฎาคมนี้ ผมภาวนาลมหายใจจนจิตสงบ เห็นขั้นทั้งหลายทำงานไป ต่างอันก็เป็นหน้าที่ของเขาไม่ได้หมายอะไร

พิจารณาอยู่ในความสงบอย่างนั้น ก็เห็นต้นอ้ออันหนึ่งว่าจิตนี้ยึดขั้น ก็เพราะมีความคิดปรุงไปต่างๆ นำขึ้นมาก่อน พอเห็นความคิดนั้นๆ มันก็ดับไป ก็รู้สึกขึ้นมาทันทีว่า “ภาวนามาไม่เคยรู้ว่านี่คือศัตรู.. มันคือไอ้ตัวนี้!” (นี่เขาเห็นของเขานะ)

พออีก ๒ วันถัดมา มานั่งภาวนาแล้วก็มาสังเกตเห็นถึงตรงนี้อีก พอมันเริ่มปรุงสติไปเห็น มันก็ดับทันที หรือแม้กระทั่งความจำได้ แค่เริ่มจะคิดไปทันมัน มันก็ดับทันที ดูไปอย่างสงบพักหนึ่ง ก็เห็นสภาวะอะไรบางอย่างปรุงขึ้นมา คล้ายน้ำผุดขึ้นมา แล้วก็สลายไป จากนั้นก็รู้สึกว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามันฉีกออก แสงสว่างมันอยู่ข้างหลัง ซึ่งผมเองก็คาดไม่ถึงว่ามันมีแง่ที่ซ่อนกันอยู่ตรงนี้ด้วย

พอสว่างอยู่ครู่หนึ่ง จิตก็ถอยมา.. ถอยมาเห็นว่า “จิตก็ส่วนจิต.. ขั้นก็ส่วนขั้น” และไม่หมายด้วยว่าขั้นใด ต่างอันต่างอยู่ รู้สึกว่าความสุขมันอยู่ แค่มันไม่เกี่ยวกันนี้เอง รู้สึกเหมือนว่าทำไมของง่าย แต่เรามันโง่จริงๆ ที่ไม่รู้ไม่เห็นมาก่อน จากนั้นพอออกจากภาวนา จิตก็บอกตัวเองว่า “เข้าใจว่าขั้นก็คือขั้น ทางดำเนินมีทางนี้ทางเดียว”

ผมอยากมีโอกาสกราบเรียนสภาวะนี้กับพ่อแม่ครูอาจารย์ที่เคยดำเนินผ่านมาทางที่ชอบแล้วว่า สิ่งที่เราถูกฝึกประการใด ที่ผมเล่ามาทั้งหมด ผมอธิบายตามที่รู้เห็นในใจทุกประการ ถ้าถูก.. ผมก็จะทำให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าผิด.. ก็จะน้อมรับไปปฏิบัติเพื่อทางที่ถูก

หลวงพ่อ : นี่บ้านเขาอยู่นั้น นี่เขาบอกบ้านเขา...

ถูก ! เห็นไหม เวลาจิตสงบมันเห็นขั้นใช่ไหม เห็นขั้นก็สักแต่ว่าขั้น คำว่าเห็นขั้นนี้ เราจะบอกว่าคุณคิดเริ่มต้นคำว่าถูก คือมันเริ่มการปฏิบัติมา แล้วถ้าจิตมันดีขึ้นมา มันจะเห็นของมัน... เห็นตามความคิดไง ถ้าความคิดเราเห็นมันก็ดับ ถ้าความคิดนะ แต่ความคิดนี้!

คำว่า “ความคิดนี้” เหมือนชื่อ... อย่างเช่นเวลาขโมยนะ แบบการโจรกรรมมันมีหัวหน้าผู้โจรกรรม แก๊งค์โจรกรรมมันมีหัวหน้าโจร มันมีมือขวาโจร มันมีลูกสมุนโจร

ฉะนั้นคำว่าขั้นนี้ ขั้นขั้นไหน ขั้นหยาบ... ขั้นกลาง.. ขั้นละเอียด.. ความคิดเราเป็นขั้นมันก็เป็นขั้น เราจับใจได้นะ เราบอกว่าเราจับใจได้ทั้งแก๊งค์เลย นี่แต่ถ้าเราจับลูกน้องใจได้ แล้วเราเอามาสอบสวน “เอ็งเป็นใคร... หัวหน้าเอ็งเป็นใคร.. แล้วหัวหน้าคนที่เป็นคนออกทุนคือใคร” นี่เราจับความคิดเราได้ เห็นไหม พอจับความคิดเราได้ นี่เรามีสติเราจับความคิดได้ พอจับได้แล้วสืบค้น.. สืบค้น

ทีนี้คำว่าขั้นๆ ขั้นนะ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่าง เธอต้องไม่พอใจความรู้สึกของเธอด้วย เพราะความรู้สึกเธอก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง”

“ความรู้สึกเป็นวัตถุอันหนึ่ง !”

แล้วความรู้สึกนี้เป็นรูป.. แล้วในรูปเรามีอะไรด้วย.. นี่ถ้าเราจับได้นะ พอเราจับสิ่งใดได้ก็แล้วแต่ ก็เลสนี่เหมือนกับขโมย ถ้าเราจับขโมยได้นะลองถามขโมยสิ มันก็ว่า “ผมไม่ได้ลัก.. ผมไม่ได้ลัก ผมไม่เคยลักใครเลย ผมไม่เคยลักของใครเลย”

นี่ใจพอเราจับได้ปีบนะมันสารภาพว่าอย่างไร พอเราจับได้แล้ว เราก็อ่านนี้เป็นหัวหน้าใจ แต่ยังหอรอก.. พอเราจับได้แล้ว แล้วเราก็พิจารณาของเราไป

ถามว่าถูกไหม.. ถูก ! ถูกแล้วให้ตั้งสติ ให้ตั้งสตินะ แล้วกลับมาทำความสงบของใจ จะพุทโธก็ได้ จะทำอย่างอื่นก็ได้ แล้วกลับไปรื้อค้นไปจับแล้วแยกไป

คนเรานะ อย่างเช่นเวลาเราซักผ้า เริ่มต้นเราแช่ผ้าไว้ก่อน ถ้าผ้ามันสกปรกมากเราก็แช่ผ้าไว้ก่อน พอแช่ไว้ก่อนแล้วเรามาซักทีหลัง จะซักก็น้ำก็แล้วแต่ จนกว่ามันจะสะอาด

จิตของเรา... เราไม่เคยจับสิ่งใดได้ พอเราจับสิ่งใดได้ เห็นไหม แล้วมันสกปรกมากหรือสกปรกน้อย ถ้ามันสกปรกมากก็เหมือนอารมณ์ที่รุนแรงมาก เพราะมันสกปรกมาก นี่มันจะพิจารณาไม่ได้ ถ้าพิจารณาไม่ได้ เราต้องกลับมาทำความสงบของเราบ้าง.. กลับมาทำความสงบของเราบ้าง เห็นไหม ถ้ามันรู้มันเห็นขึ้นมา มันจะเป็นสภาวะแบบนี้

ถูกใหม่... ถูก ! ถ้าถามว่าถูกใหม่.. ถูก ! แต่คำว่าถูกนี้ ถูกคือเราทำแล้ว.. มันเหมือนกับเรากินอาหารมาแล้ว มื้อนี้กินไปแล้วเสร็จหรือยัง.. เสร็จ แล้วมือหน้าละ แล้วมือต่อไปละ.. จิตของเราต้องมีการดำเนินต่อไปมากขึ้น

ฉะนั้นสิ่งที่จะต้องทำไปคือตั้งสติ ตั้งสติแล้วแยกแยะเอาว่าสิ่งที่ทำมานี้.. สิ่งที่ทำมานั้นได้ผลมาจากสิ่งใด... แล้วจะจับต้องอย่างไร.. แล้วพิจารณาอย่างไร..

คำว่าพิจารณาอย่างไร.. ถ้าพิจารณาอย่างที่เราเคยทำมาแล้ว นี่มันเป็นสัญญา ถ้ามันทำซ้ำแล้ว กิเลสมันหัวเราะเยาะแล้ว เราก็จับอารมณ์ความรู้สึกอย่างนี้ แล้วพิจารณาของเราไปโดยเป็นปัจจุบัน มันจะเกิดสิ่งใดที่เป็นปัจจุบันนี้ถูกต้องหมด ! แล้วแก้ไขของเราไป พิจารณาของเราไป ทำซ้ำๆ เป็นปัจจุตัง

อยู่กับครูบาอาจารย์ มีครูบาอาจารย์เป็นที่พึ่ง เป็นผู้ชี้แนะ และต้องปฏิบัติทั้งหมด แต่เราปฏิบัติของเราอยู่คนเดียว เราก็ปฏิบัติของเรา เราทำของเราได้ ! ทำที่ไหนก็ทำได้ ปฏิบัติที่ไหนก็ปฏิบัติได้ เพราะกายกับใจมันอยู่กับเรา ถ้าผิดถูกอย่างไร เราค่อยมาว่ากัน

ผิดถูกหมายถึงว่า เหตุการณ์เฉพาะหน้า เหตุการณ์ปฏิบัติจะมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า แล้วเฉพาะหน้าจะทำอย่างไรต่อไปนั้นไง นี่ถ้าอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์มันมีประโยชน์ตรงนี้ ประโยชน์ที่ว่าถ้ามันขัดข้องสิ่งใด เราถามได้เลย แต่ถ้าเราอยู่ไกลหน่อย พอขัดข้องสิ่งใดเราต้องพิจารณา ต้องหาทางแยกแยะ แล้วแก้ไขของเราไป มันจะถูกจะผิดนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านบอก ท่านแนะนำชี้หน้านั้นละ ถ้าคนเป็นนะ ! ถ้าอาจารย์เป็น แต่ถ้าอาจารย์ไม่เป็นนะ จะพากันลงนรก แต่ถ้าอาจารย์เป็นนะ นั่นละถูก ! ถูกเพราะว่าอาจารย์นั้นพูดถูก แต่เรางงนำคูเลย ความจริงกับความคาดหมายของเราแตกต่างกันมาก ความจริงคือความจริง

ดูที่เราศึกษาพระไตรปิฎก ในพระไตรปิฎกบอกอย่างนั้นไง นี่ศีล สมาธิ ปัญญา .. นี่มรรค ๘ การกระทำนี้ถูกหมดแหละ แต่เราปฏิบัติไปผิดหมดเลย ! ผิดเพราะอะไร ผิดเพราะเราทำด้วยความเห็นของเรา เห็นใหม่

นี่ในเวลาครูบาอาจารย์ว่า ต้องเป็นอย่างนั้น.. ต้องเป็นอย่างนั้น เพราะว่าท่านผ่านมาแล้วไง แต่เรายังไม่ถึงเรากิ่งของเราไปเรื่อยๆ งงของเรานะ แต่ถ้าเราทำถึงแล้ว เราเข้าใจหมดเลย

“ฉะนั้นความจริงมีหนึ่งเดียว”

ครูบาอาจารย์ที่เป็นความจริงพูดนี้เหมือนกันหมดเลย... เหมือนกัน.. เข้าใจเหมือนกันหมดเลย แต่คนฟังเข้าใจอีกอย่างหนึ่ง คนฟังเข้าใจโดยมีกิเลสครอบงำ เข้าใจโดยความเห็นของตัวเอง แล้วพอมันมีอะไรขึ้นมา เห็นไหม ที่ถามมานี้ “นุ่นถูกไหม.. นี้ถูกไหม” เหมือนกับแก้วเลย แก้วน้ำของใครมีน้ำมากน้อย ก็ได้ดื่มน้ำที่จำนวนแก้วน้ำนั้นมี

คนปฏิบัติมา รู้มากรู้น้อยขนาดไหน มันก็เหมือนกับในแก้วน้ำนั้นมีน้ำมากน้อยแค่ไหน ก็รู้ได้เท่ากับในแก้วน้ำที่มากน้อยในระดับนั้น จิตของเราปฏิบัติได้ขนาดไหน มันก็รู้ได้ในระดับความรู้ของจิตระดับนั้น

ฉะนั้นเวลาครูบาอาจารย์ของเรา ท่านน้ำเต็มแก้ว เห็นไหม แก้วของท่านขยับไม่ได้เลย น้ำมันจะหกเลย มันกระเพื่อมไม่ได้เลย นี่กิริยามันจะเที่ยงตรงอยู่อย่างนั้นเลย แก้วมันจะเคลื่อนไม่ได้เลยเพราะน้ำมันจะหก ใ้อร่านี่เหมือนน้ำกั้นแก้วเลย เอียงขนาดไหนน้ำมันก็ไม่หก แล้วเวลาครูบาอาจารย์บอกนะ แก้วมันต้องตรงอย่างนี้ๆ นะ มันจะตรงได้อย่างไร ของเรานี้หมุนได้เลย เห็นไหม

ความเห็นแตกต่างกันเล็กน้อยอย่างนี้ เล็กน้อยที่ว่าเราฟังธรรมเหมือนกัน แต่เวลาเข้าใจไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นมีครูมีอาจารย์ที่เราฟังอย่างนั้น นี่พูดถึงที่เขาถามว่า ผิดหรือถูก... ถูก ! ที่นี้คำว่าถูกนะ เราพูดอย่างนี้เพราะอะไร เพราะว่าถ้าถูกแล้วนะ คนเรามันจะมัดตัวเองไว้ตรงนั้น มันจะไม่ก้าวเดินไง ถ้าถูกแล้วไม่ไปไหนเลย มัดอยู่ที่นี่ แล้วที่ว่า “ถูกแล้ว.. ถูกแล้ว” ถูกแล้วก็คือถูกระดับนี้ แต่มันต้องพัฒนาไป มันถูกระดับหนึ่ง...

ความถูกของการปฏิบัติ เริ่มต้นถูกแล้ว จุดสตาร์ทถูกแล้วมันถูกทั้งนั้นแหละ แต่มันต้องพัฒนาขึ้นไปอีกเยอะแยะเลย มันต้องพัฒนาขึ้นไป... ถูก ! ทำเข้าไป ความถูกนั้น

มันชำนาญขึ้น เข้มแข็งขึ้น ดีขึ้น แล้วมันจะพัฒนาของมันขึ้นไป เพราะถูกแล้วว่า เออ..
ก็ถูกแล้วไง ถูกแล้วก็นอนจมอยู่นี่ไง ถูกแล้วก็จะไม่ไปไหนเลย

ถูก ! แต่ข้างหน้ายังต้องพยายามพัฒนาไป คือทำด้วยสติปัญญาอย่างนี้ แล้วจิตมัน
ได้พัฒนาการของมัน มันจะรู้ของมัน แล้วมันจะชำนาญของมัน แล้วมันจะเป็นประโยชน์
กับมันนะ เอวัง