

# ลอกการบ้าน

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

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

เอาปัญหานี้ก่อน เรื่องนี้เอาอันนี้เลยนะ

ถาม : ก่อนหน้านี้เคยถามเกี่ยวกับคำภานาพุทธโ หรือว่าอานาปานสติ เพราะกังวลและสับสนมาก หลังจากที่หลวงพ่อนำแนวทางว่า “เราต้องรู้จักหัดใช้อุบายอย่างอื่นด้วย”

เมื่อ ๒ อาทิตย์ก่อนได้มีโอกาสมาถือศีลที่วัดกินหนึ่ง กระทบได้ตัดสินใจเปลี่ยนการใช้พุทธโเป็นอานาปานสติ ผสมกับการใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ขณะเดินจงกรมโดยยึดลมหายใจที่ปลายจมูกเป็นหลัก เมื่อใดที่รู้ตัวว่ากำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ ก็คิดไล่ตามความคิดต่างๆ กลับมาจนถึงจุดเริ่มต้น เริ่มคิดเรื่องอื่นและเริ่มจับลมหายใจใหม่ ทำซ้ำไปเรื่อยๆ เป็นเวลา ๓ ชั่วโมงจิตก็เริ่มสงบลง โดยเริ่มจากความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ลมหายใจชัดเจนขึ้น และเวทนาตามร่างกายหายหมด

ร่างกายก้าวเดินไปอย่างนั้น แต่ความรู้สึกชัดเจนอยู่กับลมหายใจ แต่ด้วยความตื่นเต็นและดีใจ จึงทำให้ไม่สามารถประคองสติไว้ได้ สงบได้เพียง ๓ วินาทีก็กลับมาเหมือนปกติ ขณะนั้นมีความสุขมาก เดินยิ้มอยู่คนเดียวได้เป็นครึ่งชั่วโมง เหมือนคนบ้าเลย เพราะจิตเสื่อมมาหลายเดือน และพยายามเร่งทำอะไรก็ไม่ยอมสงบสักที หลังจากวันนั้นมา ยังทำให้จิตสงบไม่ได้อีก เนื่องจากปฏิบัติไม่ต่อเนื่องและพะวงอยู่กับการงาน คำถามของผมคือ

๑. กระผมอยากขอให้หลวงพ่ช่วยแนะนำ แนวทางในการพิจารณาจิตและพิจารณาธรรมว่าควรทำอย่างไร เพื่อเป็นข้อคิดเอาไว้ใช้ในการตรีกธรรมะ เพราะในการตรีกพิจารณากายหรือพิจารณาเวทนา ผมพอจะมีแนวทางอยู่บ้าง แต่สองอย่างแรกนี้ไม่เคยรู้เลยครับ
๒. อยากได้กำลังใจจากหลวงพ่หลายๆ ครับ เพราะคนที่เรารู้จัก เขาไม่ได้ปฏิบัติกัน ใครๆ ก็ชอบพูดว่า “อย่าทำมากเกินไป คนเราต้องเดินสายกลาง” หรือไม่กี่ “ตอนนี้เราอยู่ทางโลก สึกแล้วไม่ได้เป็นพระ ปฏิบัติขนาดนั้นหนักไปไม่ดีหรอก” เป็นต้น กระผมก็เข้าใจว่าคนอื่นเขาเป็นห่วงเรา แต่ว่าฟังบ่อยๆ ก็ทำให้ท้อใจลึกๆ เหมือนกันครับ

**หลวงพ่ :** อันนี้ละ ไอ้ที่บอกว่าอยากให้เราช่วยแนะนำพิจารณาจิตและพิจารณาธรรมว่าควรทำอย่างไร เพื่อเป็นข้อคิดในการตรีกธรรมะ เพราะในการตรีกพิจารณากายหรือการพิจารณาเวทนา ผมมีความเข้าใจอยู่แล้ว

ทีนี้เราจะตอบว่า การพิจารณา เห็นไหม การพิจารณาธรรม การตรีกในธรรม.. การพิจารณากาย หรือการพิจารณาเวทนา นี่มันเจาะลึก มันเจาะลึกกว่าพิจารณากายหรือพิจารณาธรรม แต่ถ้าเราใช้ปัญญาของเราแล้ว ปัญญาอบรมสมาธิ.. ปัญญานี้มันใช้ได้ทุกอย่าง แม้แต่ชีวิตโลกนะ ชีวิตการทำงาน ชีวิตของเราเนี่ย ชีวิตปกติเราเนี่ย

ชีวิตปกติเรา ชีวิตที่เราคิดอยู่ ที่เราเกิดที่ความสัมพันธ์นี้ เราจะบอกว่าแม้แต่ธุรกิจก็ได้ แม้แต่การทำธุรกิจการทำกิจการนี้เราก็คิดได้ เพราะคิดนะ ถ้ามีสมาธิมันเป็นธรรมชาติ ถ้าไม่มีสมาธินะ ถ้าไม่มีสมาธิแบบโลกนี้ อย่างเวลาเขาประชุมบอร์ดกัน เห็นไหม เรื่องธุรกิจของเขานี้เขาประชุมบอร์ด เขาตกลงทางธุรกิจของเขา เขาประชุมกันนั้นนะ โลกๆ ทั้งนั้นเลย เพราะสิ่งนั้นเขาพิจารณาของเขา เขาทำของเขา เพราะว่าเขาคิดแบบโลก

คิดแบบโลกคือคิดแบบมนุษย์ แบบสามัญสำนึก เห็นไหม แต่เราคิดโดยมีสติ พอมีสติ ถ้าเรามีสมาธิ.. สมาธิเนี่ยเวลาพิจารณานะ เวลาจิตสงบแล้ววิปัสสนา วิปัสสนากายเวทนา จิต ธรรม.. สติปัญญา ๔ นี้การพิจารณาธรรม.. ธรรมะนี้ ธรรมะแต่มีสมาธิ นั้นละ มันก็เรื่องธรรมะ

เขาว่าธรรมะเป็นธรรมชาติ สรรพสิ่งรอบกายนี้เป็นธรรมะหมดเลย.. นี่มันเป็นธรรมะ เป็นธรรมะต่อเมื่อจิตที่มันมีสติมีปัญญาขึ้นมา เรามองสภาพเป็นธรรมะไป เหมือนเรามองนี้ คุณครูคนหนึ่ง เห็นใหม่ หนึ่งกับเราไม่ใช่เรื่องเดียวกันนะ หนึ่งนี้เขาสร้างขึ้นมาให้เราดูใช้ใหม่ เราเป็นคนดูต่างหาก

แต่ถ้าเราแสดงหนังล่ะ เราเป็นผู้เล่นในหนังนั่นล่ะ เราเล่นผัดเล่นถูกนี่เราเป็นผู้แสดงเลย ชีวิตประจำวันเรานี้เป็นผู้แสดงเลย แต่พอเวลาเรามีสติขึ้นมา เห็นใหม่ เราดูหนัง เราไม่ใช่ผู้แสดง เราดูชีวิตเรา สติเราจิตเรานี้ดูชีวิตเรา พอดูชีวิตเราเพราะมีสติปัญญาใช้ใหม่ เพราะเรามีสติมีปัญญา นี่ธรรมะ ! เวลาตรีกในธรรม.. ตรีกในธรรม ถ้ามันตรีกในธรรมมันตรีกอย่างนี้

ฉะนั้นเขาบอกว่าพิจารณากายแล้วพิจารณาเวทนานี้ผมพอเข้าใจ แต่การตรีกในธรรม.. การพิจารณาจิต การพิจารณาธรรม

การพิจารณาจิต พิจารณาธรรมนี้ ถ้าวันไหนมีสตินะ วันไหนเรามีสติ เวลาเราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาแล้ววันนั้นเป็นธรรมนะ โอ้โฮ.. มีความสุขมาก แต่ถ้าวันไหนเป็นโลกนะ มันไม่ลงใจ โอ้ย.. มันเดือดร้อนไปหมด มันเดือดร้อนมันอึดอัดไปหมดนะ นั่นล่ะโลกๆ เลย เพราะเราขาดสติ ขาดสมาธิ

ฉะนั้นถ้ามีสติ เห็นใหม่ ถ้าเรามีสติปั๊บ มันจะคิดสิ่งใดมันเป็นปัจจุบันใจ แม้แต่เราคิดนะ บางทีคิดถึงตั้งแต่เราเป็นเด็ก เราเป็นเด็กเรามีการศึกษาเรื่องไหนนี่ เราจะคิดตั้งแต่บ่วงขาสั้นมาเลย แล้วช่วงไหนชีวิตเราเป็นอย่างไร สิ่งใดมันจะฟังใจ เวลาเรามาคิดนะ พอเอาสิ่งนั้นมาตั้งมีสติ นี่เราใช้สติพิจารณาไป

พิจารณาไปนะ.. สิ่งนั้น ถ้าจิตมีสติมีสมาธิจะสิ่งนั้นจะจิต เห็นใหม่ เป็นเหมือนลมพัดผ่านไป แต่ถ้าสติ สมาธิเราอ่อนนะ มันมีอารมณ์ความรู้สึก มันทุกข์ มันยึดมัน มันมีรสชาติ แต่ถ้าเรามีสติ มีปัญญานะ มันจะไม่มีรสชาติไป

ความคิดมีใหม่.. มี มีเพราะอะไร เพราะจิตนี้มันแสดงออก เห็นใหม่ พอจิตมันแสดงออกขึ้นมา มันแสดงออกแล้วนี่มันก็ปล่อย พอปล่อยมันก็เป็นอิสระใช้ใหม่ แต่ถ้าเราไม่มีสตินะ มันมีรสชาติ มันยึด เหมือนกับเราเป็นผู้แสดงเราเป็นผู้เล่น แต่ถ้าเรามี

สติปัญญาณะ เหมือนเราดูหนัง เราดูความคิดเล่นแต่จิตมันไม่เล่นด้วย จิตมันไม่เล่นด้วย เห็นไหม พอจิตมันไม่เล่นด้วยมันก็ปล่อยมา.. ปล่อยเข้ามา.. ถ้ามีสตินะ

นี่พูดถึงว่าถ้าการพิจารณาใจ ให้แนะนำการพิจารณาจิตและการพิจารณาธรรม.. การพิจารณาจิตนี้ การพิจารณาจิตมันต้องจิตสงบนะ ฉะนั้นอย่างที่ว่า ถ้าจิตยังไม่สงบเราก็พิจารณาของเราอยู่ พิจารณาอารมณ์.. พิจารณาอารมณ์เพราะมันพิจารณาไม่ถึงจิต แต่ ! แต่ก็เป็นการกระทำเพราะผลไม่มันมีเปลือก เราจะกินผลไม้เราต้องปอกเปลือก

จิตมันมีชั้น.. มันมีความรู้สึก ความคิดนี้มันคุมจิตอยู่ ฉะนั้นความคิดมันคุมจิตอยู่ ถ้าเราพิจารณาจนมันปล่อยชั้น เห็นไหม มันปล่อยชั้นก็เข้าสู่สมาธิ ถ้ามันปล่อยชั้นก็คือเปลือก พอปล่อยเปลือกไปแล้วนะ จิตเห็นอาการของจิต

ผลไม้มีเปลือก เปลือกคือความคิด คือชั้น ๕ ตัวเนื้อผลไม้คือจิต เห็นไหม จิตกับเปลือกมันอยู่ด้วยกัน นี่ผลไม้เวลาปอกเปลือกเสร็จแล้วนะ เปลือกมันก็ไม่มี ถ้าไม่กินมันก็เน่าเสีย แต่ถ้าเป็นจิตนะมันเป็นนามธรรม เกิดดับ.. เกิดดับ.. เกิดดับ.. จะปอกหรือหนฟันหน แสนหน ล้าหน มันก็กลับมาเหมือนเดิม แต่การปอกนี่คือการฝึกจิต.. การฝึกจิตการฝึกพิจารณาของมันขึ้นไป

ฉะนั้นการพิจารณาจิต เห็นไหม ถ้าจิตสงบขึ้นมา คือเราปอกเปลือกแล้วนี่มันถึงจิต นี่ถ้ามันยังไม่ได้ปอกเปลือกนี้มันอยู่ที่เปลือก เราใช้ความคิด คิดพิจารณาต่างๆ นี่มันพิจารณาที่เปลือก แต่ก็ต้องพิจารณา ถ้าเราไม่พิจารณาที่เปลือกมันก็เข้าสู่จิตไม่ได้ เข้าสู่จิตนี้มันเกี่ยวเนื่องกัน ของมันมีอยู่ เห็นไหม กายกับใจมันมีอยู่

เขาบอกว่าทุกอย่างนี้ก็เป็นเรื่องของนามธรรม เรื่องของความรู้สึก เรื่องของจิตใจ ทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าไม่มีร่างกาย.. ไม่มีร่างกายจิตจะอยู่ได้อย่างไร

กำเนิด ๔ เกิดเป็นมนุษย์ เกิดในโอปปาติกะ เกิดในไข่ เกิดในครรภ์ เกิดในน้ำคร่ำ เกิดในธรรมดา.. การเกิด จิตมันเกิด จิตมันมี ถ้าจิตมันเกิด การเกิดนี้เกิดบนสถานะอะไร สถานะนั้น มันมีสิ่งนั้นรองรับสถานะนั้นอยู่

ฉะนั้นมันเป็นสิ่งที่มีอยู่ เราต้องไปพิจารณาจากสิ่งนั้น นี่เราเป็นมนุษย์ เห็นไหม มนุษย์มีธาตุ ๔ และชั้น ๕ มันต้องพิจารณาจากสิ่งนี้ ถ้าไม่พิจารณาจากสิ่งนี้มันเข้าสู่จิตไม่ได้ เพราะจิต.. นี่จิตกำเนิด ๔ จิตมันเวียนตายเวียนเกิดมันเป็นอย่างไร

นี่ถ้ามันเป็นอย่างไร ทีนี้พอเราเกิดเป็นมนุษย์ พอสถานะของมนุษย์ เวิร์กกรรมนี้ สถานะของมนุษย์มันรับไว้ พอตายไปแล้วมันจะรู้ว่าใครทำดีทำชั่ว มันจะไปตามเวรตาม กรรมนั้นล่ะ แต่ขณะที่วาระของความเป็นมนุษย์ วาระความดีที่สร้างมาเป็นมนุษย์นี้มัน รองรับสิ่งนี้อยู่ ฉะนั้นมันรองรับสิ่งนี้อยู่เราถึงเข้าไปไม่ถึงตัวจิต ฉะนั้นการพิจารณาจิตมัน ต้องพยายามทำความเข้าใจเข้ามา.. นี่พูดถึงการพิจารณาจิตนะ

นี่การพิจารณาจิต ถ้ามันสงบเข้ามา แต่ยังเป็นพิจารณาอยู่อย่างนี้ล่ะ อย่างนี้ถือ ว่า เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ.. ปัญญาอบรมสมาธิคือปัญญาอบรมให้เข้าถึงจิต ถ้าเข้าถึง จิตแล้ว เราค่อยมีสติปัญญา

สิ่งที่ทำมานี้ สิ่งที่ทำมา เห็นไหม อานาปานสติก็ได้ เพราะกรรมฐาน ๔๐ ห้อง ไม่ใช่กำหนดพุทโธ แต่นี่คำว่าพุทโธ พุทโธนี่.. เราพูดหลายทีแล้วนะ คำว่าพุทโธนี่หลวง ตาท่านยังพูดขนาดนี้ละ “เราชอบพุทโธ เราถึงสอนพุทโธ”

โดยความจริง ครูบาอาจารย์เราจะไม่เอาสิ่งใดเหนือสิ่งใด คือไม่เหยียบย่ำไป ไม่มี เอาสิ่งใดเหนือสิ่งใด สิ่งใดต่ำต้อยกว่าสิ่งใด คือเสมอเหมือนกันหมดกรรมฐาน ๔๐ ห้อง แล้วหลวงตาท่านบอกว่า “เราชอบพุทโธ” ไปฟังเทศน์หลวงตาทุกม้วนเลยท่านจะบอกว่า “เราชอบพุทโธ เราถึงสอนพุทโธ” ไม่ใช่เอาพุทโธนี้ไปเหยียบย่ำใคร

แต่ที่มันมีปัญหาเพราะก่อนหน้านี้เขาบอกว่า พุทโธนี่ไม่มีปัญญา.. พุทโธนี่เป็น สมถะ.. เขาติเตียนพุทโธก่อน เราถึงได้บอกว่า “ต้องกำหนดพุทโธ ! กำหนดพุทโธ” แต่ กรรมฐาน ๔๐ ห้องนี้พุทโธก็ได้ อานาปานสตินี้มันก็เหมือนพุทโธ อานาปานสติก็ได้ ปัญญาอบรมสมาธิ.. คำว่าปัญญาอบรมสมาธิคือพิจารณาในธรรม เห็นไหม นี่มันแทนกัน ได้

เพียงแต่ที่เราบอกว่า ต้องพุทโธ.. ต้องพุทโธ.. เพราะถ้าไม่มีใครดูถูกเหยียดหยาม หรือไม่มีใครเอาไปเหยียบย่ำ เราก็ไม่พูดถึงขนาดนั้น แต่เพราะเขาเหยียดหยาม เหยียด หยามขนาดนั้น เราถึงออกมาปกป้อง

นี่คำว่าปกป้องคือเหมือนกับมีแต่พุทโธอย่างเดียว ใจ พุทโธก็ได้.. ชัมโมก็ได้.. สังโฆก็ได้.. มรณานุสติ ระลึกถึงความตาย.. ตายๆๆ คิดถึงความตายนี้มันก็เหมือนกับ

พุทโธ... พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่ คิดว่าตาย คิดว่าตาย คิดว่าตาย เห็นไหม นี่มันเป็น  
กรรมฐานเหมือนกัน มันใช้แทนกันได้

ฉะนั้นพอบอกว่าพุทโธ ถ้าอย่างอื่นจะผิดหมด.. ไม่ใช่ ไม่ได้พูดว่าอย่างนั้น  
เพียงแต่ว่า ถ้าใครทำอะไรไม่ได้ เราให้ระลึกถึงพุทโธ พุทโธเรากอดไว้ เราพยายาม  
ช่วยเหลือตัวเองให้ได้ เหมือนคนจมน้ำ เราว่ายน้ำไม่เป็นแล้วตกลงไปในน้ำ มีพุทโธ พุท  
โธเหมือนขอนไม้อันหนึ่ง เราจะกอดขอนไม้ไว้เพื่อให้ชีวิตนี้รอด

นี่ก็เหมือนกัน เรากาวนาไม่เป็น เหมือนเราตกอยู่ในกามโธมะ ตกอยู่ในวิภวัญจะ เรา  
ก็พุทโธ พุทโธ พุทโธของเรานี้ คือพยายามจะว่ายน้ำเข้าฝั่ง คือว่ายน้ำเข้าสู่ความสงบนี้ ถ้าทำได้  
ก็เป็นประโยชน์

ฉะนั้นถ้าเป็นอานาปานสติหรือสิ่งใดก็ได้.. แล้วอย่างการกระทำ เห็นไหม พอถ้า  
จิตสงบมันจะรู้ของมัน นี่เวลาปฏิบัติมันจะมีของมัน คำว่ามีนะคือว่าปัจจุตังใจ คือจิตนี้  
สัมผัส จิตนี้รับรู้ มันมีสัมผัส เหมือนเราเลย เรามีเงินเป็นของเรานี้ เราจะรู้ว่าเป็นเงินของ  
เรา ถ้าเราไม่มีเงินเป็นของเราเลย มันก็เป็นเงินของคนอื่น

ที่นี้เงินของคนอื่นนะ เราเกิดในตระกูล ในครอบครัว เห็นไหม พ่อแม่ให้ คนนั้น  
ให้ คนนี้ให้ มันก็คือเงินใช้ได้เหมือนกัน นี่ช่วยกัน มันก็ใช้ในการดำรงชีวิตเหมือนกัน  
แต่เราไม่ได้หาได้ขึ้นมาเอง เราไม่ได้ทำขึ้นมาเอง แต่เวลาเราพุทโธ พุทโธ หรือเวลาเรา  
ภาวนาของเรานี้มันเป็นขึ้นมาเอง มันจะเป็นของมันขึ้นมาเอง

ถาม : ๒. อยากได้กำลังใจจากหลวงพ่อบ้าง คนที่รู้จักนี้เขาไม่ได้ปฏิบัติกัน ใครก็  
ชอบพูดว่า “อย่าทำมากเกินไป เราต้องเดินสายกลาง” หรือไม่ก็ “ตอนนี้เราอยู่ทางโลก  
แล้ว ไม่ได้เป็นพระแล้ว ปฏิบัติขนาดนั้นหนักไปไม่ดีหรอก”

หลวงพ่อบ : ถ้าเป็นเรื่องของงานนะ ถ้าเป็นเรื่องของงานเราก็ทำงานของเรา ถ้าเรา  
ปฏิบัติได้เราก็ปฏิบัติของเรา การปฏิบัตินี้ก็เหมือนทำงาน แต่ทำงานทางจิตใจ คุณใช้เวลาป่า  
ไม้ เห็นไหม เขารุกป่า เขาทำลายป่ากัน นี่มันทำลายสภาวะแวดล้อมทั้งหมดเลย แล้วเขาก็  
พยายามมาฟื้นฟูกัน การฟื้นฟูนี้จะลงทุนมากกว่าการทำลาย สภาวะแวดล้อม คุณแม่น้ำ

แหล่งน้ำนี้โรงงานอุตสาหกรรมทำน้ำเสีย ทำน้ำเสียเพื่อประโยชน์กับเขา แต่เวลาตั้ง  
งบประมาณมาฟื้นฟูแหล่งน้ำนี้ละ ต้องเสียเงินมหาศาลเลย

จิตใจของเรา.. จิตใจของเรานี้ถ้าเรากำหนด เห็นไหม เรากำหนดว่าปฏิบัติอย่าทำ  
มากเกินไป เราอยู่ทางโลกแล้วให้เดินสายกลาง จิตใจที่ดี เหมือนกับสิ่งแวดล้อมที่  
ดีมากมันจะมีคุณค่า ป่าไม้ก็มีคุณค่ามาก มันแบบว่าคุณคาร์บอนไดออกไซด์ มันให้ออกซิเจน  
มันให้ความร่มเย็นเป็นสุข มันคลายออกซิเจนออกมา แล้วมันยังดูดซับน้ำ นี่  
ดินสไลด์ต่างๆ เพราะอะไร เพราะขาดต้นไม้ เห็นไหม แล้วมันยังเป็นแหล่งอาหาร มัน  
เป็นแหล่งที่พักอาศัยของสัตว์ป่า มันเป็นแหล่งที่พักอาศัยของมนุษย์ มนุษย์ต้องการ  
อากาศบริสุทธิ์ โอ้โฮ.. มันมีประโยชน์มหาศาลเลย

ถ้าคนภาวนานะ ว่าภาวนาแล้วนี่ทำจิตใจให้ดี มันมีคุณค่าที่วัดไม่ได้เลย แต่โลก  
เขาไม่เห็นกัน โลกเห็นแต่ว่าทำงานแล้วมีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีความประสบความสำเร็จ  
เขาว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ไง แต่เวลาลูกเราหรือเวลาสิ่งใดเสียหายไป อู้อู.. พ่อ  
แม่เสียใจมาก แต่ถ้า.. ถ้าลูกเราดี ความดีนี้สิ่งนี้จะมีค่ามาก

เพียงแต่ว่า.. เพียงแต่ว่าถ้าเราทำ เห็นไหม เขาบอกว่าต้องทางสายกลาง.. ทางสาย  
กลางนั้นมันเป็นทางสายกลางของใครล่ะ ถ้าทางสายกลางของเด็กๆ นะ มันก็จะเล่นจะ  
หวงของมันเป็นธรรมดา ทางสายกลางของวัยทำงานใช่ไหม กับทางสายกลางของคนเฒ่า  
คนแก่ คนที่อายุชัชจะสิ้นไป มันเป็นคนละเรื่องกันเลย เพราะความเห็นมันแตกต่างกัน

ฉะนั้นถ้าจิตใจยังมันคงอยู่มันก็ดี.. แต่โดยธรรมชาติ อารมณ์คนมันเปลี่ยนแปลง  
อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราทำของเราได้ เรามีประสบการณ์นะ ถ้าจิตมันสงบข้างมีสิ่งใดข้างนี้  
มันจะฝังใจ การฝังใจอันนั้นมันจะตอกย้ำให้เราขยันหมั่นเพียร แล้วเราทำความดีของเรา

คนเราเกิดมามีชีวิต มันต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย เราก็ทำหน้าที่การงานของเรา  
แต่ถ้าเรามีเวลาปฏิบัตินะ เราก็ปฏิบัติของเรา ถ้าเราทำของเราได้ นี่คนรอบข้างเขาไม่  
ปฏิบัติ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ขนาดเป็นพระนะ เวลาเป็นพระเขาจะบอกว่า นี่สัปปายะ ๔  
ครูบาอาจารย์เป็นสัปปายะ หมู่คณะเป็นสัปปายะ สถานที่เป็นสัปปายะ อาหารเป็นสัปปายะ

หมุกณะเป็นสัปปายะ คือว่าผู้ปฏิบัติด้วยกัน ประสาเราเรียกว่าแข่งกันทำความดี แข่งกันนั่งสมาธิภาวนา ถ้าไม่เป็นสัปปายะนะ คนหนึ่งภาวนา คนหนึ่งทำเสียงดังหรือคน หนึ่งทำอะไรนี่ มันก็ขัดแย้งกัน กรณีอย่างนี้หาได้ยากมาก.. สัปปายะ ๔

ฉะนั้นถ้าเรายู่กับผู้ที่เขาไม่ได้ปฏิบัติกัน เราก็รู้อยู่แล้ว ถ้าเขาไม่ได้ปฏิบัติกันมัน ก็เรื่องของเขา ฉะนั้นถ้าพูดถึงเวลาที่มีสิ่งใดแล้วมันทำให้ท้อใจเหมือนกัน คำว่าท้อใจนะ.. เราปฏิบัติอยู่นี้ ถ้าปฏิบัติไม่ได้ผลมันก็ท้อใจ แต่คำว่าท้อใจนี้เราต้องปลุกปลอบของเรา แม้แต่ครูบาอาจารย์เรา เห็นไหม ทุกองค์ท่านก็มี องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เป็น ถึงเวลานะถ้ายังไม่ถึงสิ้นกิเลส มันจะมีสิ่งใดๆ เข้ามาตัดทอนตลอด

แต่ถ้าเรามี นี่เขาเรียกว่ามีบารมี มีบุญกุศล สิ่งนี้มันจะมีเหตุผล แล้วเหตุผลของเรา นี้ อธิบายให้ใครฟังเขาเข้าใจได้ยาก เราก็อธิบายกับตัวเราเอง แล้วเราพยายามยึดหลักของ เราเอง เพื่อประโยชน์กับเรานะ เราจะพอไปของเราได้

อันนี้พูดถึงกำลังใจ.. กำลังใจของเราเราก็ต้องแสวงหาด้วย !

อันนี้คำถามในเว็บไซค์นะ.. ข้อ ๒๖๗. นี้ไม่ใช่คำถาม เขายกเลิกไปแล้ว

ถาม : ข้อ ๒๖๘. เรื่อง “ร่างกายหนักเสมือนผ้าห่มนวมอุ้มน้ำ จิตรู้แต่ว่ามันหนัก แหวกออกไปไม่ได้”

ผมนั่งสมาธิที่ไร พอสักพักจิตก็จะรับรู้แต่ร่างกายนี้ ทุกสัดส่วนหนักเหมือนผ้า นวมที่อุ้มน้ำ และจิตที่ระลึการู้ตัวอยู่เสมอ ถูกผ้า นวมอุ้มน้ำผืนหนักหุ้มห่อเอาไว้โดยไม่มี ทางออก ทุกครั้งจะพิจารณาเพียงว่า มันหนักหนอ.. มันต้องแบกต้องหาม ต้องอุ้มร่างกาย นี้ไปถึงวันไหนหนอ.. แต่จิตตัวรู้นี้สว่างสงบภายในอยู่เสมอ รู้เพียงว่า นี่เหมือนถูก ร่างกายที่เป็นดังห่อผ้าหนาหนักมัดเอาไว้ไม่มีทางออก จะหาทางสลัดผ้าห่มผืนนี้ที่หุ้มห่อ ไม่ออกเท่านี้รับ เลยทำใจว่าขอสงบอยู่ภายในแค่นี้พอก่อน พอถอนสมาธิออกมา มันก็ กลายเป็นเนื้อหนังมังสา เป็นตัวตนร่างกายเสมือนเดิม

ผมพิจารณาอย่างนี้ถูกไหมครับ จะต้องแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ขอโอกาสกราบ เรียนถามอุบายพิจารณาตามแต่อาจารย์จะเห็นเมตตา



หลวงพ่ : อยู่ที่การกำหนดเนาะ.. อยู่ที่เรา “ผมนั่งสมาธิที่ไร” นั่งสมาธินี้เราเอาอะไรเป็นที่พึ่ง ถ้าเราใช้อานาปานสติ ถ้าบอกว่าถ้าหนอ.. ทุกอย่างนี้หนักหนอ ต้องแบกหาม.. นี้เราก็คงต้องอยู่ตรงนั้น

ถ้าหนอก็ต้องหนอซัดๆ ถ้าพุทโธก็ต้องพุทโธซัดๆ เพราะสิ่งที่เวลาเรานั่งสมาธิแล้วนี้ พอร่างกายทุกส่วนเหมือนผ่านววมอุ่มน้ำห่อไว้ นี่มันเป็นอาการของความรู้สึกอาการของจิต.. เหมือนคนเวลาระลึกถึง เวลาคลื่นน้ำลาย เห็นไหม แล้วพอปกติ ก็นั่งปกติ ไม่มีสิ่งใด แต่พอกำหนดภาวนานี้จะคลื่นน้ำลาย.. คลื่นน้ำลายตลอดเลย

การคลื่นน้ำลาย กับความหนักเหมือนผ้าห่มนวมนี้มันอันเดียวกัน นี่หลักคืออันเดียวกัน แต่ความรู้สึกมันแตกต่างกัน ถ้าพูดถึงนะ เรานั่งแล้วตัวเอียง เรานั่งแล้วตัวคลอน พอนั่งขึ้นมาแล้วนะเหมือนผ่านววมมันห่มตัวเราไว้ เหมือนผ่านววมมันห่มไว้มันเป็นการรู้สึก เห็นไหม ความรู้สึกนี้เกิดจากจิต

ฉะนั้นเรากำหนดพุทโธนี่นะ พอเป็นอย่างนี้บีบมันจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป ถ้าคนคลื่นน้ำลาย พอนั่งสมาธิบีบก็จะคลื่นน้ำลาย อีก.. อีก.. อยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าเรากำหนดพุทโธซัดๆ หรือกำหนดอานาปานสติซัดๆ สิ่งใดๆ ก็ได้ ให้ซัดๆ ให้จิตมันเกาะคำบริกรรมนั้นไว้ สิ่งที่มีมันเป็นผ้าห่มนวมนี้มันเริ่มเบาลง.. เบาลง

เบาลงหมายถึงว่า ความรู้สึกมันจะปล่อยจากอารมณ์ความรู้สึกอย่างนั้น มาอยู่กับคำบริกรรม มาอยู่กับอานาปานสติ มาอยู่กับตัวจิต อันนั้นจะค่อยๆ จางลง.. จางลง ไม่บีบบีบหาย ไม่บีบบีบหายนะ.. แต่หาย ! แต่ถ้าเราอยู่กับผ้าห่มนวม เห็นไหม ถ้าเราคลื่นน้ำลาย อีก.. อีก.. อยู่อย่างนี้นะ แล้วเราก็อธิษฐานคลื่นน้ำลายตลอดไป มันจะไม่จบ มันจะคลื่นไปตลอด

เอาจิตไปอยู่กับความรับรู้ ไปอยู่กับผ้าห่มนวม.. ผ้าห่มนวมนี้มันเหมือนกับความรู้สึกนึกใจ จิตมันมีอาการรับรู้หนักเหมือนกับผ้าห่มนวม เห็นไหม นี่จิตมันรับรู้ ถ้าเราให้จิตนี้อยู่กับคำบริกรรมซัดๆ ถ้ากำหนดลมหายใจ ก็ลมหายใจซัดๆ ! ลมหายใจซัดๆ !

นี่เรากำหนดลมหายใจ พอจิตมันเริ่มสงบเข้ามามันจะมีอาการอย่างนี้ มันจะมีอาการหนักหน่วงอย่างนี้ พอมีอาการหนักหน่วง นั่นแสดงว่าจิตมันเริ่มเปลี่ยนจากจิต

ปกติ ถ้าเราเป็นจิตปกติธรรมดา เป็นสามัญสำนึกปกตินี้ สิ่งที่เป็นอาการหนักหน่วงอย่างนี้ไม่มี เพราะจิตมันส่งออกมาหมด พอเรากำหนดอานาปานสติปัฏฐาน พอจิตมันเริ่มจะสงบ เห็นไหม พอเริ่มจะสงบ มันจะมีอาการหนักหน่วงอย่างนี้

นี่แผ่นดินไหวคร่อก.. มันมีอาการอย่างนี้ พอมีอาการอย่างนี้ปัฏฐานเราก็ชัดเจน ชัดเจนอยู่กับลมหายใจ กำหนดลมหายใจให้ชัดเจน พอชัดเจนอยู่กับลมหายใจ นี่จิตมันอยู่ที่ลมหายใจ อาการหนักหน่วงนี้มันจะเริ่มเบาลง.. เบาลง.. เบาลงเพราะอะไร เพราะจิตมันเคยใจ จิตมันเคยมันบีบอยู่ที่ฝั่งใจ มันไปรับรู้สิ่งนี้ พอเราพยายามดึงกลับมาด้วยสติ

สติบังคับ เห็นไหม ครูบาอาจารย์บอกสติต้องบังคับ บังคับอยู่กับพุทโธ บังคับอยู่กับลมหายใจ บังคับมันต้องบังคับ ถ้าไม่บังคับเราเอาจิตเราไม่อยู่หรอก ทีนี้พอมันเริ่มจากปกติ เห็นไหม ขณิกสมาธิ.. ขณิกะนี้ พอจิตมันเริ่มรับรู้ มันเริ่มสงบตัว มันมีอาการอย่างนี้ อาการที่รับรู้นี้ แล้วรับรู้แตกต่างกันหลากหลาย

ฉะนั้นเราจะต้องกำหนดอานาปานสติ กำหนดลมให้ชัดๆ แล้วให้จิตอยู่กับลมให้ชัดๆ สิ่งนั้นจะค่อยเบาลง.. เบาลง.. เบาลง แล้วหายไป แล้วพอจิตมันอยู่กับลมชัดเจน จิตมันเป็นสมาธิชัดเจนนี้สิ่งนั้นจะหายไป

เพราะจิตเป็นสมาธิ จิตเอกัคคตารมณ์.. จิตตั้งมั่น จิตเป็นหนึ่งคือจิตเป็นสมาธิ ถ้าจิตไปรับรู้ที่จิตเป็นสอง ตัวจิตคือตัวธาตุรู้ แต่ความหนักหน่วง ความรับรู้ เห็นไหม ความหนักหน่วงนี้มันออกไปรับรู้ นี่มันเป็นอาการของจิต มันรับรู้สองอย่าง ฉะนั้นพยายามมีสติ แล้วกำหนดชัดๆ ขึ้นมามันจะกลับมาสู่ตัวมันเอง... นี้พูดถึงการทำสมาธิ !

ฉะนั้นเขาบอกว่า “ผมพิจารณาร่างกาย เห็นไหม นี้เขาบอกว่าเขาพิจารณาด้วย พอถอนจากสมาธิมา ก็พิจารณาเนื้อหนังมังสาในตัวตนร่างกายก็เสมือนเดิม ผมพิจารณาอย่างนี้ถูกไหมครับ”

การพิจารณาอย่างนี้ ก็พิจารณาต่อเมื่อมันออกมาจากอาการอย่างนั้น ถ้าออกมาจากอาการอย่างนั้นมันพิจารณาได้ ! ถ้ามันพิจารณาอย่างนี้ไปบ่อยๆ เข้า มันมีปัญญาขึ้นมา มันก็ปล่อยวางอาการอย่างนี้.. นี้คืออาการของมัน

เวลาองค์ของสมาธิ องค์ของฌาน เห็นไหม คำว่าองค์ของฌาน องค์ของสมาธิ.. วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ นี่มันอยู่ในอาการอย่างนั้น แต่ถ้ามันปฏิบัติแบบ

สัมมาสมาธิ อานาปานสติของกรรมฐาน พุทโธ พุทโธของกรรมฐาน นี่เรื่องวิตกวิจารณ์ ปิติ สุข มันเป็นทฤษฎี เป็นปรีชา แต่เวลาเราสงบมากหรือสงบน้อย นี่สงบกับสงบจะรู้กัน จิตที่ภาวนาแล้วเขาจะรู้กัน ถ้าจิตไม่ภาวนาก็ยังเข้าใจไม่ได้ ถ้าจิตเข้าใจได้แล้ว มันก็จะเข้าใจได้ของมัน ตามความเป็นจริงของมันนะ

อันนั้นพูดถึงว่า “ร่างกายหนักเสมือนผ้าห่มนวม.. ร่างกายเสมือนผ้าห่มนวมอู่ม น้ำ จิตรู้แต่ว่ามันหนักแหวกออกไปไม่ได้”

จิตมันออกไปอยู่ที่ร่างกาย จิตมันออกไปรับรู้ที่ร่างกาย ถ้าจิตมันรับรู้ที่ตัวจิต มันรับรู้ที่ตัวมัน แล้วมันจะทำความสงบเข้ามา.. อันนี้พูดถึงปฏิบัติเบื้องต้นนะ

อันนี้ข้อ ๒๖๘. นะ ข้อ ๒๖๙. มันซ้ำ ไม่มี

**ถาม :** ๒๓๐. เรื่อง “การทำสมาธิครับ”

กราบเรียนพระอาจารย์ คือผมได้ทำสมาธิแล้ว ตานี้มันรู้สึกตัวมันหายไป.. กายมันหายไป.. ลมหายใจมันหายไป.. แต่ตัวผมรู้ตัวอยู่ตลอดนะครับ มีสติดำรงมันอยู่ตลอด ลมหายใจเข้าออกก็ยังคงเป็นพุทโธ รู้ตัวตลอดเลย

อยากทราบว่าอาการแบบนี้ใช่อานาปานสติหรือเปล่าครับ หรือว่ามันเป็นแค่ กว้างๆ อีกข้อ.. และถ้าอาการนั้นมันเป็นอัปนาสมาธิ ผมจะต้องทำอย่างไรครับ ถึงจะถอนจากอัปนาสมาธิมาที่อุปปจารสมาธิ เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่โปรดชี้ทางสว่างในธรรมให้ด้วยครับ

**หลวงพ่ :** อ่านอย่างนี้แล้วนี้ มันเหมือนกับอันนี้เป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ มันเป็นเรื่องที่แบบว่ามันขัดแย้งกัน ถ้านักปฏิบัตินะ ถ้าเป็นอัปนาสมาธิจะไม่พูดอย่างนี้เลย

นี่ไง “คือการทำสมาธิแล้วตานี้มันรู้สึกตัวมันหายไป.. กายมันหายไป.. ลมหายใจมันหายไป.. แต่ตัวผมรู้ตัวอยู่ตลอดนะครับ” นี่มันขัดแย้งกัน.. ตัวมันหายไป กายมันหายไป ลมหายใจหายไป.. แต่ผมรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาที่รู้อย่างไร

เวลามันหายไปนี่ มันหายไปนะ นี่เวลาพุทธโธนะ เวลาพุทธโธนี่ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธเริ่มดีขึ้น ปัญญาเริ่มดีขึ้น พอมันเริ่มดีขึ้น ลมหายใจนี่ ภายมันจะหายไปมันก็ตกใจแล้ว ตัวหายไป ภายหายไป ยิ่งลมหายใจหายไปนี่ตกใจ.. ตกใจมาก แล้วถ้าลมหายใจหายไปนี่ เราแก้ไขอย่างไรถึงลมหายใจหายไป

ลมหายใจหายไป.. ถ้าพูดถึงตัวหายไปนี่ทำให้คนหวั่นไหวแล้ว คนที่ภาวนานะ ตัวหายไป ภายหายไปนี่ มันจะเกิดความวูบวาบ จิตนี้มันจะไหว พอจิตมันจะไหวนี้มันจะเข้าสมาธิไม่ได้.. ยิ่งถ้าลมหายใจหายไปนี่มันจะตกใจ มันตกใจนะมันจะพุ่งออกมาเลย มันจะวูบวาบเลย

นี่กายหายไป ตัวหายไป ลมหายใจหายไป แต่ผมรู้ตัวอยู่ มันก็เหมือนกับว่าเราเทน้ำใส่ตุ่ม ผมเทน้ำใส่ตุ่ม เทน้ำใส่ตุ่มจนน้ำมันเต็มตุ่มครับ.. น้ำเต็มตุ่มนี้มันไม่ใช่จิต จิตมันมีอาการหวั่นไหว แต่น้ำมันเป็นธาตุมันไม่หวั่นไหวหรอก

ฉะนั้นที่พูดนี้ เราคุยกันเป็นธรรมดา ไม่ใช่ที่เราเหมือนแบบว่าถูกลูก เราไม่ใช่ถูกลูก ฉะนั้นถ้าตัวหายไป ภายหายไป ลมหายใจหายไปนี่มันหายไปอย่างไร ถ้ามันหายไปนะ.. นี้เพราะการปฏิบัติโดยพื้นฐาน ทุกคนบอกเลยว่าพุทธโธจะต้องหาย ลมหายใจจะต้องหาย เรามีกว่าห้ามหาย ! ห้ามหาย ! ห้ามหาย ! ถ้าหายนี้เหมือนกับเรารู้ข้อสอบแล้วงอ้อพวกนี้พวกลอกตำรา พวกลอกการบ้านงอ้อ อ้าว.. มาถึงลอกการบ้านๆ

นี่อย่างนี้ลอกการบ้านมา ลมหายใจหายแล้ว ภายหายแล้ว ต้องลมหายใจหายแล้ว แต่ถ้าเราทำการบ้านนะหวั่นไหวแตกแยกเลยละ ทำการบ้านนะต้องหาว่าจิตมันตอบอย่างไร คิดอย่างไร คำณวนอย่างไร ทำการบ้านจนกว่าการบ้านจบ พอการบ้านทำเสร็จแล้วต้องส่งครู ให้ครูบอกว่าสิ่งนั้นถูกต้องไหม

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันรู้แล้วนี่มันลอกเขามา เห็นไหม ตัวหายไป ภายหายไป ลมหายใจหายไป.. แล้วหายไปอย่างไรละ อ้าว.. ก็เสร็จแล้วนี่ เขียนเสร็จหมดแล้ว แล้วหายไปก็อยู่ในกระดานนี้งอ้อ อ้าว.. เราตอบมาสิ ให้คะแนนมาว่าได้ที่คะแนน แต่ถ้ามันทำเองมันเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ

ฉะนั้นถ้าเป็นอัปนาสมาธินี้เราจะบอกว่า.. “คำว่าอัปนาสมาธินี้ จำเป็นจะต้องทำอัปนาสมาธิหรือ” ธรรมเนียมเราเนี่ย อานาปานสติกำหนดลมหายใจ.. สัมมาสมาธิ

ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ถ้าเป็นอัปนาสมาธิได้ก็ดี แต่ถ้าการเป็นอัปนาสมาธินี้มันรวมใหญ่

ฉะนั้นคำว่าอัปนาสมาธิ ไม่ใช่ว่าต้องไปอัปนาสมาธิแล้วถึงจะใช้ปัญญาได้ แม้แต่ไม่มีสมาธิ เราใช้ปัญญาของเราอยู่นี้ ก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ เราก็ใช้ปัญญาของเราได้ แต่ถ้ามีสมาธิขึ้นมาปัญญานี้มันจะชัดเจน ปัญญามันจะชำแรกเข้าไปในกิเลส มันจะชำแรกเข้าไปในจิต มันจะไปชำระกิเลส อันนั้นเป็นอุปจารสมาธิ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นขึ้นมา มันก็เป็นประโยชน์

ฉะนั้นถ้าเราทำความสงบต้องเป็นอัปนาสมาธิ แล้วเป็นอัปนาสมาธิมันเป็นอย่างไร ฉะนั้นสิ่งที่เป็นอัปนาสมาธินะ กว่าที่จะเข้าอัปนาสมาธิได้ ตัวมันหายไปนี่มันเป็นไปไม่ได้เลย.. ตัวมันหายไป กายมันหายไป มันเป็นไปไม่ได้เลย ถ้าลมหายใจมันจะหายไปนี่ มันจะหายไปได้อย่างไร

ถ้ามันหายไปนี่ เห็นไหม เขาบอกว่า “ลมหายใจต้องขาด ทุกอย่างต้องหายไปหมดเลยถึงเป็นอัปนาสมาธิ” มันหายไปในความรูสึกของเรา แต่ไม่มีอะไรหายไปเลย ! มันหายไปโดยความรูสึกของเรา เพราะจิตมันหดตัวเข้ามาเป็นอิสรภาพนี้มันไม่รับรู้.. ไม่รับรู้เรื่องกาย ไม่รับรู้เรื่องต่างๆ เลย สักแต่ว่ารูนี้เป็นอัปนาสมาธิ

ถ้ามันหายไปอย่างนั้น อะไรมันหายไป สิ่งที่มีมันออกมารับรู้นั้นมันหายไป มันรับรู้เรื่องกาย มันรับรู้เรื่องความรูสึกนี้มันหายไป แล้วจิตมันละเอียดเข้ามา.. ละเอียดเข้ามา.. ละเอียดเข้ามา ไม่มีสิ่งใดๆ หายไปเลย

เขาบอกลมหายใจต้องหาย ร่างกายต้องหาย.. เราบอกเลยนะ ห้ามหาย ! ถ้าหายคือการลอกการบ้าน เราจะลอกการบ้านกัน เวลาทำขึ้นมาที่ลอกการบ้านกันนะ อู้ฮู.. นั่นเป็นอย่างนั้น.. เป็นอย่างนั้น.. เป็นอย่างนั้น แต่ไม่มีความรูจจริงขึ้นมาเลย เพราะไม่ได้ทำจริง ถ้าทำจริงขึ้นมาที่มันหายอย่างไร

คำว่าหายไป เพราะว่าเขาจะสื่อกับโลกไง เพราะเวลาจิตมันสงบเข้าไปนี่ มันปล่อยวางเข้ามาหมดใจใหม่ มันเลยเหมือนกับพุดกับโลกไม่เข้าใจใจใหม่ ก็บอกว่าทุกอย่างขาดหมด หายหมด แต่สักแต่ว่ารู.. อัปนาสมาธิสักแต่ว่ารู จิตมันรู้อยู่แต่สักแต่ว่ารู

เพราะถ้ามันรู้ตัวมันเอง.. รู้ตัวมันเองก็เหมือนพลังงาน เห็นไหม ถ้ามันมีพลังงาน  
 มันก็ต้องออกมารับรู้ใช้ไหม แล้วมันรู้ตัวมันเองนี่ พลังงานที่มันไม่ออกเป็นอย่างไร เขา  
 เรียกว่าสักแต่ไม่รู้... ถ้าสักแต่ไม่รู้ แล้วสักแต่รู้มันเป็นอย่างไง ถ้าสักแต่รู้มันล่ะอุป  
 นาสมาธิ อุปนาสมาธินี้มันเข้าไปถึงจิตติด เข้าไปถึงจิตเดิมแท้ แล้วเข้าไปดูว่า เรามี  
 อำนาจวาสนาอย่างไร เราจะทำประโยชน์อย่างไร

ถ้าพูดถึงเวลาคนบอก พิจารณาสติปัญฐาน ๔ ต้องทำอะไร พิจารณากาย พิจารณา  
 เวทนา พิจารณาจิตนี้จะพิจารณาอย่างไร.. ถ้าพิจารณากายแล้วพิจารณาไม่ได้ เวลาคนทำ  
 สมาธิแล้วพิจารณาไม่ได้ ทุกคนทำสมาธิแล้วพิจารณาไม่ได้ ก็ทำสมาธิเข้าไปจนถึงข้อมูล  
 เดิม ไปรื้อข้อมูล ไปรื้อต้นข้าวเลย ว่าเราควรทำอย่างไร ไปดูที่ต้นข้าวบัญชีเลยในชีวิตนี้ บุญ  
 กรรมของเราทำสิ่งใดมา

นี่ถ้าถึงที่นั่นนะ ถ้าออกมาที่นี่ ถ้ามันสู่การกระทำเป็นสติปัญฐาน ๔ มันก็ตีไป ถ้า  
 ไม่ได้ก็ต้องแก้อย่างไร.. นี่พูดถึงการแก้เนะ การแก้

ฉะนั้น “ถ้าตัวหายไป ลมหายใจหายไป แต่ผมรู้ตัวตลอดนะครับ มีสติดำรงอยู่ ลม  
 หายใจเข้าออกก็ยังมีพุทโธรู้ตัวตลอด อยากทราบว่าอาการแบบนี้เป็นอุปนาสมาธิหรือ  
 เปล่า”

เราว่า.. นี่เราพูดไปเราก็ก้าวคนปฏิบัติมันจะน้อยใจ แต่อันนี้เราว่ามันไม่ใช่อุป  
 นาสมาธิ แต่ถ้าจิตมันปล่อยอย่างไร.. แต่ถ้าถามว่ามันเป็นภวังค์ใช้ไหม เราว่าใช่ หรือว่า  
 มันเป็นภวังค์ เรามองว่าใช่ ! เราจะคิดว่าเป็นภวังค์แน่นอน เพราะอะไร เพราะมันหายไป  
 ตัวหายไปนี่มันเหมือนการบ้านไป การบ้านเราลอกเขามา

นี่การบ้านเราลอกเขามาเนะ เราเห็นว่าเราลอก แต่เวลาตัวหายไป กายหายไปนี่  
 ไม่ใช่ลอก มันเป็นเรื่องจริง มันเป็นเรื่องจริง เพราะภวังค์มันเป็นอย่างนั้น นี่แสบ ! หายเลย แล้ว  
 พอรู้สึกตัวมันสะดุ้งตื่นเลย รู้ตัวอยู่.. รู้สติเพราะมันตื่นแล้วถึงรู้ ถ้ายังไม่ตื่นมันก็ยังไม่รู้

ฉะนั้นนี่เป็นภวังค์ไหม เราว่าเป็น อันนี้ยังเป็นภวังค์อยู่ เพราะว่าคำถามนี้มัน  
 ฟ้องตัวมันเองว่ามันไม่ใช่เป็นแบบนี้

ถาม : อีกข้อหนึ่ง อากาที่มันเป็นอัปนาสมาธิ ผมจะต้องทำอะไรครับถึงจะถอนจากอัปนาสมาธิมาที่อุปปจารสมาธิ (เห็นไหม อันนี้มันก็เป็นกรบ้าน) จากอัปนาสมาธิเป็นอุปปจาระ เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา กราบขอขอบคุณครับ

หลวงพ่ : ถ้าเป็นอัปนาสมาธิ พอจิตมันเข้าไปสักแต่ว่านี้ มันอยู่ที่มันเป็นรวมแต่ละครั้ง บางที ๓-๔ ชั่วโมง บางทีชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงเศษๆ พอชั่วโมงกว่ามันก็จะคลายตัวออกมา.. มันจะคลายตัวออกมา พอเข้าอัปนาที่สักแต่ว่ารู้เลย

นี่จำได้ไหมที่หลวงตามา ที่บอกว่าอาจารย์เนตร อาจารย์เนตรที่ว่าให้เสื่อมาปักคอตั่งแต่ตี ๒ นี้อบลง พอตีขึ้นมาจะ ๑๐ โมงเช้า ตี ๒ นะ ตี ๓ ตี ๔ ตี ๕ ๖ โมง ๗ โมง ๘ โมง ๙ โมง ๑๐ โมง

๘ ชั่วโมง เวลามันลงทีหนึ่งนี้ ลงทีหนึ่ง ๓-๘ ชั่วโมงก็มี ลงทีหนึ่ง ๒-๓ ชั่วโมงก็มี พอลงเสร็จแล้วมันจะคลายตัวออกมา พอคลายตัวออกมาบีบท่านไปดูว่ามีรอยเสื่อมาจริงๆ หรือเปล่า.. มาจริงๆ ไปเห็นรอยเสื่อจริงๆ นี้เวลาลงนะ

ฉะนั้นพอเวลาลง เห็นไหม อัปนาสมาธินี้จะออกมาอุปปจารสมาธิอย่างไร นี้เวลาจิตมันลงไป จิตมันลงไปนี่มันเป็นอัปนา โอ้โฮ.. มีความสุขมาก มันเป็นสักแต่ว่า นี้คนถึงคิดได้ไง พอออกมา นี่ถ้าส่วนใหญ่พอออกมาแล้วมันจะสดชื่นมาก

ถ้าเราพิจารณาอยู่มันจะพิจารณาเลย ถ้าพิจารณาเลยนะ เวลาคลายตัวออกมา นี้เวลาคลายตัวออกมานะเราเปรียบเหมือนน้ำ น้ำนี้มีตะกอนในแก้ว เห็นไหม เวลาถ้าตะกอนมันนอนอยู่กันแก้วหมดเลย น้ำนี้ใส เวลาแก้วขยับ ตะกอนนั้นจะออกมา จะกระเพื่อมขึ้นมา

จิตเวลามันออกมารับรู้มันเป็นอย่างนั้นนะ มันมีกำลังของมันขึ้นมา นี้พอออกมามันรู้ เห็นไหม เหมือนน้ำกับตะกอน จิตมันเป็นเอกเทศเลย จิตมันเป็นอัปนาสมาธิเลย มันทำอะไรไม่ได้ พอมันคลายตัวออกมานี้ มันมีความรับรู้ เหมือนมันมีตะกอนนั้นละ

นั่นละอุปปจาระ เพราะมันรู้แล้ว มันออกใช้งานได้แล้ว ถ้าออกใช้งานนี้เราจะวิปัสสนาตรงนั้น ถ้าจิตมันออกมา เห็นไหม ออกมาที่กาย ออกมาที่เวทนา ออกมาที่จิต

ออกมาที่ธรรม.. มันออกมาที่ตรงไหนล่ะ ก็พิจารณาตรงนั้น ถ้าพิจารณาได้ก็พิจารณาเลย ถ้าพิจารณาได้จริงนะ

ฉะนั้นคำถามนี้ เรบอกมาให้ทำอีก.. ให้ทำอีกให้ชัดเจน แล้วพอทำไปแล้วนี้ มันทำไปนะผิดถูกนี้เรารู้ของเราเอง แล้วรู้เอง พอจิตถ้ามันเป็นอุปปนา ถ้าจิตมันลงมันมีสติ พอ มันไม่เป็นแบบนี้.. มันไม่เป็นแบบนี้หรือ มันตื่นเต้นมาก มันตื่นเต้น แล้วมหัศจรรย์กว่านี้เยอะ ลมหายใจขาดนี้ลมหายใจขาดอย่างไร กายมันจะหายไปนี่ อู้ฮู.. มันจะหวั่นไหวไปหมดเลย

นี่ใครก็รู้ ใครก็บอกว่าเราไม่ตาย.. เราไม่ตาย.. แต่พอไปนั่งจริงๆ แล้ว จิตได้สำนึก จิตได้สำนึกที่ควบคุมไม่ได้ แล้วเวลามันแสดงตัวออกมา เรายังก็คุมไม่ได้ ว่าไม่กลัวๆ นี่คนบอกไม่กลัวๆ พอไปเจอผีวิ่งหนีทุกทีเลย

นี่ก็เหมือนกัน อู้.. นี่กายมันจะหาย ตัวมันจะหาย ไม่กลัว.. ไม่กลัว.. ไม่กลัว มันจะไหวไปหมดเลย แต่ไอ้เนี่ยมันเหมือนการบ้าน ลอกเขามันไม่ได้มีความรู้สึกใจ ถ้าความจริงเป็นอีกอย่างหนึ่ง

หลวงตาท่านบอกท่านทำสมาธิมาเยอะ ใครจะมาหลอกท่านเรื่องสมาธิไม่ได้นะ นี่ก็เหมือนกัน นี่มันแตกต่างกัน แต่สมาธิมีความสำคัญ.. มีความสำคัญคือว่าได้พักจิต ได้พักจิตแล้วจิตออกมาใช้ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสมาธิจะมีประโยชน์มาก

อันนี้ให้ปฏิบัติซ้ำ ให้ปฏิบัติตามไปก่อน ให้พิสูจน์ตัวเองก่อน.. ให้พิสูจน์ตัวเองก่อน ให้ทำตามให้เราเข้าใจไปก่อน

ข้อ ๒๗๑. ไม่มีเนาะ.. อันนี้ข้อ ๒๗๒. โยมได้รับเมตตาธรรมจากหลวงพ่ ได้คติธรรม เรื่อง “โลกธรรม ๘” ที่ยกเลิกคำถามไปแล้ว โยมกราบขอบคุณอย่างสูงค่ะ ที่จริง โยมมีคำถาม.. อันนี้มันเป็นคำถามไม่มีคำตอบเนาะ คำถามเพื่อจะบอกข่าวเฉยๆ ฉะนั้นวันนี้จบเนาะ เอวัง