

รู้จักเวทนา

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๔

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

อธิบายจิตหนึ่งก่อน.. จิตหนึ่ง เห็นไหม จิตหนึ่งมันก็เป็นสัมมาสมาธิ จิตหนึ่ง ไม่ใช่สัมมาสมาธิ จิตหนึ่งคือจิตเดิมแท้ จิตหนึ่งคือสมาธิ

เขาบอกจิตหนึ่งๆ นี่ไม่ใช่ ก็ดูสติคุณหายานนะเว่ยกลาง อะไรนะชินเขา.. เว่ยกลาง คือเขาจะมอบสังฆา คือจะมอบสังฆราชองค์ต่อไป เขาบอกให้คนที่จะได้รับมอบต้อง แสดงภูมิปัญญา ถ้าใครภูมิปัญญาถึงก็จะให้ ชินเขาก็เขียนเลยนะ เขาเขียน โสลกของเขา

“กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส”

กายนี้เป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส เขียนเป็นโสลกละเลยนะ อู้ฮู.. คนก็จุดธูปจุดเทียน การวะกันใหญ่เลย

“กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส” นี่สัททาคา คือว่ากายกับจิตมันแยกออกจากกัน โดยเด็ดขาด “กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส” คนก็ไปเคารพบูชากันใหญ่เลย แต่นี้เว่ยกลางนี่เขาเป็นคนไม่รู้หนังสือ เขาเป็นคนดำขาว สำนักนั้นแหละเป็นคนดำขาวอยู่ ก็บอกว่าอ่านให้ผมฟังที่เขาเขียนว่าอย่างไร

“กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส”

อู้ฮู.. กราบกันใหญ่เลยนะ ทีนี้เว่ยกลางเขาลึกกว่า คือว่าปัญญาเขาสูงกว่า พอเขาสูงกว่าเขาบอกว่าเขียนให้ผมที เขียนให้ผมที ผมเขียนหนังสือไม่เป็น

“กายก็ไม่มี จิตก็ไม่มี แล้วฝุ่นมันจะเกาะอะไร” เออ.. (หัวเราะ)

กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส พวกเราก็เข้าใจกันได้ง่าย เห็นไหม เพราะว่าร่างกายก็เป็นวัตถุใช้ใหม่ จิตก็เป็นนามธรรม.. กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส นี่เวลาพิจารณาไป พอกายกับจิตแยกออกจากกัน โลกนี้ราบเป็นหน้ากลอง นี่ตรงนี้กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส แต่มันก็ยังมีจิตอยู่ พอผ่านไป เห็นไหม กายก็ไม่มี จิตก็ไม่มี สังฆราช มาถึงมาอ่านก็บอกให้เอารองเท้าลบทิ้ง เอารองเท้าลบทิ้ง ว่ากายก็ไม่มี จิตก็ไม่มีนี่แบบว่า มันยังฟังไม่ได้

พอลบทิ้งนะ ลบทิ้งนี้พวกลูกศิษย์ก็เข้าใจว่า.. กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส ถูกก็ยังมีเชิดชูชินเขา ชื่อชินเขาใช้ใหม่ แล้วเว่ยหลางนี่สังฆราชก็นัดใจนัดให้เข้าไปหาท่านที่ กุฎิ “กายก็ไม่มี จิตก็ไม่มี” เห็นไหม จิตหนึ่งมันยังมีอยู่.. พอจิตหนึ่งยังมีอยู่ กายก็ไม่มี จิตก็ไม่มี นี่ใครเป็นคนพูดละ ใครเป็นคนบอกว่ากายก็ไม่มี ใครเป็นคนบอกว่าจิตไม่มี คือมันมีโดยตัวมันเอง พอมันมีโดยตัวมันเองนี่มันยังมีอยู่ เห็นไหม จิตหนึ่งมันยังมีอยู่ ภาวะมันยังมีอยู่

ฉะนั้นพอนัดเข้าไปแล้วไปสอนอีกทีหนึ่ง พ้นจากกายก็ไม่มี จิตก็ไม่มี

“โมฆราช เธอจงมองโลกนี้เป็นความว่าง”

มองโลกนี้เป็นความว่าง นี่กายก็ไม่มี จิตก็ไม่มีว่างหมดเลย แต่ไอ้ขวางอยู่นี้คือใครละ ใครมันขวางอยู่นั้น ใครเป็นคนบอกว่า กายไม่มี จิตไม่มี เห็นไหม กลับมาถอนอัตตานุทิฎฐิ พอถอนเสร็จปั๊บให้สังฆาฏิ คือว่าเครื่องแสดงเครื่องสถานะไปเลย ก็หนีไป เพราะเขาจะตามฆ่ากัน เพราะเขาแย่งตำแหน่งกัน

นี่พูดถึงจิตหนึ่งๆ จิตหนึ่งนี่เพราะในมหายานเขาบอกว่าจิตหนึ่ง จิตเดิมแท้.. นี้คำพูดนี้มันเป็นสมมุติ สมมุติว่าจิต สมมุติว่ามี ฉะนั้นสมมุติว่ามี คำว่าสมมุตินี้เป็นธรรมนะ แต่คำว่าจิตหนึ่งๆ จิตหนึ่งโดยการปฏิบัติโดยฤทธิไซไฟร์ก็จิตหนึ่ง จิตหนึ่งคือสมาธิ ที่นี้สมาธิมันมีสัมพันธ์กับมิจฉา ถ้าเป็นมิจฉานะมันก็จิตหนึ่งโดยความไม่รู้เท่า จิตหนึ่งโดยไม่รู้ตัว จิตหนึ่งโดยที่ว่าจิตหนึ่งนั้นทำประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ จิตหนึ่งนี่เป็นเริ่มต้นของการ..

จิตหนึ่งคือสมณะ จิตหนึ่งคือจิตเป็นสมาธิ จิตหนึ่งคือจิตตั้งมั่น แล้วบอกจิตหนึ่งไม่ได้เพราะมันเป็นสันตติ.. คำว่าสันตติฯ ต้นไม้ เวลาปลูกต้นไม้ เห็นไหม ต้นไม้ต้นเล็กกับต้นใหญ่ต้นเดียวกันหรือเปล่า ต้นไม้จากต้นเล็กเป็นต้นใหญ่ต้นเดียวกันไหม นี่ต้นไม้เป็นวัตถุที่เห็นได้ชัดเจนนะ แต่จิตนี้เวลาจิตมันมีความรู้สึกเรามีหรือเปล่า ถ้ามันมีสติมีความรู้สึกมันก็มีเรา พอเราผลอจิตเราไม่มีแล้ว แต่มันมีอยู่หรือเปล่า.. มี ! มันมีแต่เราไม่รู้ ว่าจิตเรามี เราคุมจิตเราไม่ได้ไง จิตเรามันเลวอกแวกอเวไปหมดเลย มันเป็นนามธรรมที่ไม่เห็นเลย

จิตหนึ่ง ! จิตหนึ่งนะเขื่อนานามรูป รูปนาม เขาบอกว่ารูปนามนี้มันเป็นปรมาัตถ์นะ .. ไม้ ! จิตหนึ่งคือรูป ! รูปนี้คือจิต ! จิตหนึ่งก็คือรูป.. นาม เห็นไหม รูปกับนาม ที่ไหนรูปพอมันมีความว่างรูปนามก็หมุนไป นี่คำว่ารูปนามเป็นปรมาัตถ์.. ไม้ ! รูปนามก็คือกายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใสใจ รูปนามก็เป็นสมมุติ ทุกอย่างเป็นสมมุติเรียกเอา แต่ถ้าเป็นถึงปรมาัตถ์ อืม !

ปรมาัตถ์ห้ามอ้าปาก นั่นละปรมาัตถ์แท้.. รูปนามเป็นปรมาัตถ์ นี่ปรมาัตถ์อะไร

รูปนามก็ รูปคือจิต รูปคือความรู้สึก.. นามเป็นความคิด เห็นไหม รูปนาม.. อันนั้นรูปนาม !

จิตหนึ่ง.. จิตหนึ่งนี่จณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ นี่คือสัมมาสมาธิ อานาปานสติ เห็นไหม อานาปานสติ เวลากำหนดลมหายใจแล้วจิตมันตั้งมั่น.. เวลาจิตตั้งมั่น อย่างพูดถึงว่าค่าเสถียรใจ นี่คำว่าค่าเสถียร ค่าเสถียรเพราะพระพุทธเจ้าสอนสัพเพชัมมา อนัตตา มันเป็นอนัตตามันไม่เสถียร ความเสถียรตรงนี้ยังไม่มี แต่ความเสถียรยังมีเกิดขึ้น มันมีการปรับตัวมัน มันจะเสถียรต่อเมื่ออุปชธรรม

มันมีอุปชธรรมกับอุปชธรรม.. อุปชธรรมคือสัพเพชัมมา อนัตตา ทีนี้พอว่าสัพเพชัมมา อนัตตา พระพุทธเจ้าสอนอนัตตา ใครบอกว่าจิตหนึ่ง ใครบอกว่าอะไรนี่มันเป็นความผิดพลาดเลยใจ สัพเพชัมมา อนัตตา.. จิตหนึ่งนี่มันมีของมัน ทีนี้ถ้าพูดถึงสมาธิเห็นไหม การทำสมาธินี้มันจะเสถียรได้ เสถียรได้ด้วยเหตุนะ เสถียรได้ด้วยเหตุอย่างเช่นพลูตะไล ถ้ามันมีดินปืนอยู่มันก็จะเสถียรของมัน ค่าของมัน แต่ถ้าดินปืนหมดพลูตะไลนั้นมันก็มอดตัวลง

สัมมาสมาธิเกิดจากคำบริกรรม.. สมาธิเกิดจากคำบริกรรม สมาธิเกิดจากปัญญา
 อบรมสมาธิ สมาธิเกิดจากปัญญาอบรมมัน ถ้าเรามีเหตุอยู่นี้เสถียรด้วยเหตุ.. มันเสถียร
 ด้วยเหตุ สมาธิ นี้สมาธิคนธรรมดาถ้าเสื่อม เสื่อมก็เสื่อมไปเลยอยู่ที่เหตุ กำหนดพุทโธ
 ไว้ไม่มีเสื่อม ถ้าไม่มีเสื่อมมันเสถียรโดยเหตุ มันไม่เสถียรโดยตัวมันเอง ไม่เสถียรโดย
 ข้อเท็จจริง แต่ถ้ามันเสถียร มันเสถียรต้องเป็น โสคาบัน

โสคาบันเสถียร ๒๕ เปอร์เซนต์ สกิทาคามีเสถียร ๕๐ เปอร์เซนต์ อนาคาเสถียร
 ๗๕ เปอร์เซนต์ พระอรหันต์เสถียร ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ! ๑๐๐ เปอร์เซนต์ อกุปปธรรม ใจ

“กุปปธรรม อกุปปธรรม”

อันนั้นถ้าอธิบายยิ่งเถียงกัน เถียงกันเพราะอะไร เพราะคำอธิบายมันเป็นคำสมมุติ
 หมดเลย เราหยิบคำสมมุติมาเถียงกัน มันเถียงกันได้ทั้งปี แต่ถ้าคนเป็นแล้วนะพูดปั๊บ
 เข้าใจได้หมดเลย ฉะนั้นคำเสถียรนี้ มี ! เห็นไหม เราเทศน์อยู่กันหนึ่ง คำเสถียรมี แต่คำ
 เสถียรเป็นโสคาบัน สกิทาคา อนาคา มันเป็นอกุปปธรรม.. อฐานะ คือไม่มีการ
 เปลี่ยนแปลงใจ คือเสถียร เสถียรโดยธรรม แต่ถ้าเป็นสมาธิอยู่นี้มันเสถียรด้วยเหตุ เรา
 สร้างเหตุไป เราสร้างเหตุแล้วมันก็โตขึ้นมา

ฉะนั้นไอ้สิ่งที่ว่า เขาว่าสันตติเป็นดวงๆ พระพุทธเจ้าอธิบายเวลาธรรมะอย่าง
 หยาบ ธรรมะอย่างละเอียดคนละ คือว่าจิตนี้มันเป็นสันตติ.. เขาบอกถ้าจิตมันมีอยู่ พุทธะมัน
 มีอยู่ นี่มันมีอยู่อย่างไร แล้วถ้าธาตุนี้มันย่อยสลาย วัตถุทุกอย่างมันต้องแปรปรวนหมด
 แล้วไอ้ธาตุรู้มันอยู่ได้อย่างไร มันอยู่ได้ด้วย.. เพราะธาตุนี้มันเป็นธาตุที่เกิดได้ไง สันตติ
 คือมันเกิด ความรู้สึกมันเกิดตลอดเวลาในธาตุรู้.. พอธาตุรู้สันตติ พอสันตติปั๊บนี่บอก
 เป็นดวง ๑๐๘ ดวง เขาก็เลยบอกว่าแยกสันตติออกเป็นดวง อิทัปปัจจยตากี้เหมือนกัน

อิทัปปัจจยตา ปัจจยการนี้แยกไม่ได้ มันเหมือนนิ้ว นิ้วนี้แยกส่วนใดมา คือครบ
 นิ้วนี้คือนิ้ว แล้วนิ้วประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยรฐุมขณ หนึ่ง เอ็นเนื้อต่างๆ มันอยู่
 มา.. ปัจจยการมันอยู่โดยตัวมันเอง เพราะมันเป็นปัจจยการมันไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕
 เป็นกอง

ฉะนั้นบอกว่าจิตหนึ่ง ! ถ้าจิตหนึ่งมีสติเป็นสัมมาสมาธิ.. สัมมาสมาธิคือจิตหนึ่ง !
แล้วที่บอกว่าเวลาปฐมฌานมันไม่มี อะไรรนะเขาบอกว่า “ถ้าปฐมฌานมันไม่มีเอกัคคตารมณ”
เขาบอกมันไม่มีเอกัคคตารมณ นี่มันก็เหมือนจิตหนึ่งมันมีตัวมันเองอยู่แล้ว แต่ถ้า
เป็นเอกัคคตารมณนี่มันฉาน ๔ !

ฉาน ๑ นี่ฉาน ๑ เป็นเอกัคคตารมณ มันก็มีเอกัคคตารมณแต่มันอ่อน พลังงานมัน
อ่อน มันไม่มีกำลังพอใจ แต่ถ้ามันฉาน ๑ ฉาน ๒ ฉาน ๓ ฉาน ๔ แล้วฉาน ๑ ๒ ๓ ๔
เห็นไหม นี่ฉานมันก้าวเดิน ฉาน ๑ ฉาน ๒ ฉาน ๓ ฉาน ๔ มันไม่ใช่จิตหนึ่งเพราะมัน
ก้าวเดิน ฉานนี้มันไหลไป แต่ถ้าสัมมาสมาธิมันไม่ไหลไปมันคงที่ มันถึงขณิกสมาธิ
อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ.. นี้พูดถึงจิตหนึ่ง !

จิตหนึ่งมันแค่พื้นฐานใจ นี่กรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ถ้าที่นี่มีมันจะเข้าใจ
เลยนะ เพราะมันภาวนาไป ถ้ามันไม่ภาวนาไปมันไม่มีเหตุมีผลนี่มันงงแล้วอธิบายไม่ได้
นี่สิ่งที่อธิบายที่เขามีปัญหากันอยู่นี้เพราะเขาอธิบายเป็นวิชาการ อธิบายวิชาการคือการ..
เขาเรียกอะไรนะ เดาเนี่ยเขาเรียกว่าอะไร สมมุติฐาน ! เขาสมมุติฐานเอา เขาเรียก
สมมุติฐานคือการเดา

เขาเดาเอาใจ เขาสมมุติฐานเอา มันไม่เป็นความจริง ถ้าเป็นความจริงมันไม่เป็น
อย่างนั้น ฉะนั้นว่าจิตหนึ่ง ถ้ามันเป็นความจริงจะรู้ว่า อ้อ.. จิตหนึ่ง ! แต่ถ้าสมมุติฐานเอา
นี่จิตหนึ่งไม่มี จิตหนึ่งนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิ (หัวเราะ) สมมุติฐานเอา ! เขาสมมุติฐานเอา แล้ว
สมมุติฐานไปก็อยู่ที่ใครจะสมมุติฐานได้ลึกซึ้งกว่ากัน

อันนี้พูดถึงจิตหนึ่งนะ ! อันนี้ของแถม.. อันนี้เอาของจริงแล้วนะ

ถาม : ๓๒๓. เรื่อง “วิธีหลบเวทนาในชีวิตประจำวัน”

หลวงพ่ : วิธีหลบเวทนาในชีวิตประจำวัน เขาถามมานะ

ถาม : ผมได้ฟังเทศน์หลวงพ่ที่เกี่ยวกับการหลบเวทนาที่ท่านสรุปว่า ถ้าสมาธิไม่พอ
จิตมันจะไปจับเวทนา แล้วเวทนามันจะปวดเป็น ๒ เท่า ๓ เท่า เวลาเวทนามันเกิด ถ้าเรา
สู้กับมันไม่ได้ให้พุทโธ เวทนาจะหายไป และจิตไม่รับรู้ เพราะจิตมันมาอยู่ที่คำบริกรรม

หลวงพ่ : คำถาม.. อันนี้เขาเอาคำพูดของเราเป็นตัวยืนยันไง นี่เราพูดอย่างนี้จริง เวลาพูดถึงว่าเราหัดภาวนา นี่เราหัดภาวนาพุทโธ พุทโธไป บางทีเวทนามันเกิดขึ้นมาเราสู้ไม่ได้เราพยายามพุทโธซัดๆ ถ้าพุทโธซัดๆ นะ โดยข้อเท็จจริงมันจะอยู่กับพุทโธ จิตนี้ไม่ไปรับรู้เวทนา เวทนานี้เพราะเราไม่รับรู้มันก็เป็นธรรมชาติของมัน

อันนี้เป็นวิธีการหลบ นี่ที่ว่าหลบ.. แต่ที่นี้เวลามันพุทโธ มันพุทโธซัดๆ นี่มันไม่มา เพราะว่าอาการเจ็บ อาการสงสัย จิตมันมีความลังเลมีความสงสัย มันก็อยากรู้หยาจริงหรือเปล่า หายหรือไม่หายมันก็ยังรับรู้เวทนาอยู่ไง มันก็ไม่ค่อยหายชัดเจน แต่ถ้าคนมีความชำนาญแล้วมันจะปล่อยเวทนาเข้ามาโดยวิธีหลบ ไม่ใช่วิธีนั้น

ฉะนั้นอันนี้เขาเอาตรงนี้เป็นข้อยืนยันนะ แต่คำถามฟังคำถามสี่ ข้อ ๑ เขาจะไปแก้ตรงนี้มันแก้ไม่ได้มันคนละเรื่อง แต่เขาจะแก้กันตรงนี้ไง

ถาม : ๑. เนื่องจากผมยังปฏิบัติไม่ถึงขั้นที่สมาธิพอจะพิจารณาให้ขาดได้ และผมต้องไปรักษาตัวเองในโรงพยาบาล ไม่ได้อยู่ในอิริยาบถการปฏิบัติสมาธิภาวนา เวลาพุทโธไป เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมา ขั้นตอนการรักษาของแพทย์ก็มีความเจ็บปวดแทรกมาแทบจะตลอดเวลา ต้องกำมือและจิกเนื้อตัวเองที่อื่นเพื่อดึงความสนใจไป ในความเป็นจริงผมทราบว่าคนที่ยังไม่สามารถทำสมาธิให้เป็นวสีได้ มันจะพุทโธไปสองทีก็วิ่งไปจับความเจ็บปวด พุทโธไปอีกสามทีก็วิ่งไปจับความเจ็บปวด ผมควรจะต้องทำอะไรต่อครับ

หลวงพ่ : นี่เวลาเราภาวนาพุทโธ พุทโธ เห็นไหม เวลาภาวนาพุทโธ หรือเวลาเราภาวนาอยู่นี่เรารู้กับกิเลสของเราโดยข้อเท็จจริง โดยสังขธรรม ฉะนั้นนี่มันเป็นแบบว่าสู้กับกิเลส สู้กับข้อเท็จจริงในใจของเรา แต่เวลาเราเจ็บป่วย เห็นไหม เวลาเราเจ็บป่วย เวลาเราพุทโธนี่เราต้องสู้กับใจเราแบบหน้าที่หนึ่ง อีกหน้าที่หนึ่งเวลาหมอมารักษา.. หมอมารักษาเนี่ย ความรักษา การเจ็บไข้ได้ป่วยมันมีการรักษา เวลาฉีดยาเวลาใช้ต่างๆ มันมีความเจ็บปวด ความเจ็บปวดมันเป็นเรื่องของร่างกาย เป็นเรื่องของร่างกาย

ฉะนั้นเวลาความวิตกกังวล ประสาเราเห็นไหม เวลาเรานั่งสมาธิเราต้องการความสงบสงัดใช่ไหม เราไม่ต้องการให้จิตใจเราออกแวกใช่ไหม อันนี้เวลาเราไปรักษาที่หมอเราไปห้วงกังวลอยู่ที่ร่างกายไง ฉะนั้นพอหมอไม่รักษามันก็เจ็บ นี่คำว่าเจ็บนี่เจ็บอย่างนี้ ถ้าคนมีหลักมีเกณฑ์มันรู้สึกว่าเจ็บแล้วมันวางเจ็บได้

คำว่าวางใจนะ.. มันจะเป็นหลวงปู่คำดีหรือหลวงปู่อะไรเราจำไม่ได้แน่นอน เห็นว่าไปผ่าตัด ผ่าตัดอะไรจำไม่ได้อีกแหละ เขาบอกว่าถามหมอว่า “หมอใช้เวลาเท่าไร” หมอกำหนดเวลาเลยใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงหนึ่ง ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า “ไม่ต้องวางยาไม่ต้องทำอะไรเลย เวลานี้กำหนดปั๊บ ถึงเวลานั้นให้ผ่าเลย”

ท่านกำหนดจิตของท่านนะ พอถึงเวลาแล้วผ่าโดยที่ไม่ต้องให้ยาไม่ต้องให้อะไรเลยนะ พอผ่าเสร็จมาท่านก็คลายออกมา จบ ! นั่นไงนี้ทำไมท่านไม่เจ็บไม่ป่วยล่ะ เพราะท่านทำของท่านได้ใช่ไหม กรณีอย่างนี้ถ้าผู้ที่ได้มันก็คือทำได้ แต่เราทำไม่ได้ ทีนี้พอเราทำไม่ได้นี่เราจนตรอกเพราะเราเจ็บไข้ได้ป่วยใช่ไหม เราอยากจะเป็นอย่างนั้นแล้วว่าทำไมมันไม่เป็น ไม่เป็นเพราะจิตใจเรายังไม่ถึงระดับนั้นไง ถ้าจิตใจถึงระดับนั้นมันทำได้

คำว่าทำได้นี้ธรรมโอสมันมี ! ฉะนั้นถ้าธรรมโอสมันมีนะถึงเวลามันทำอย่างเช่นกรณีเจ็บไข้ได้ป่วย นี่เวลาภวานานะ เวลาภวานาเราต่อสู้กับเวทนา ขณะที่เราต่อสู้มันเป็นปัจจุบัน พอปัจจุบันนี้มันจบแล้ว อย่างเช่นเมื่อกี้โยมทานข้าวกัน อิ่มแล้ว นี่จบแล้ว เก็บล้างแล้ว นี่จบไปแล้ว มันเป็นสิ่งที่ขณะที่ทานข้าวเรารู้ใช่ไหมว่าเราทานข้าวเราอิ่ม แล้วต่อมาตอนนี้ถ้ามันหิวขึ้นมาอีกล่ะ หิวทำอย่างไร นี่หิวขึ้นมาก็ต้องทานข้าวอีก

อันนี้ก็เหมือนกัน ขณะที่เวลาครูบาอาจารย์ท่านพิจารณาเวทนา พอมันเข้าใจหมดแล้ว พอเข้าใจหมดแล้วนะ พอมันจะเกิดขึ้นมา นี่เราทานข้าวแล้วใช่ไหมเราอิ่ม เวลาเขาใช้ปัญญาพิจารณาเวทนาจนปล่อยเวทนาแล้วนะ ทีนี้ปล่อยเวทนาแล้วเวทนายังมีอีกไหม.. มี ! มี !

นี่ไงเวลาทานข้าวอิ่มแล้วอิ่มไหม แล้วหิวอีกไหม.. หิว ! ทีนี้พอเวทนามันมี ผู้ที่มีปัญญา เห็นไหม พอเวทนามันมี นี่ปัญญามันหมุนไป อย่างเช่นไปหาหมอนี้หมอมจะมารักษา นะ เอ็งจะเกิดมาทำไมรอบสองรอบสาม เกิดมาก็หมอมมาผ่าแล้วผ่าอีก ผ่าแล้วผ่าอีก .. ปัญญาอย่างนี้มันจะรักษาใจเราใจ ก็ว่าคนเรานี้เวลาที่หมอมมาผ่าตัดมันไม่เป็นสมาธิหรอก มันปล่อยเวทนาไม่ได้หรอก

เวทนาคือเวทนา รับรู้ได้มันต้องรับรู้ ถ้าไม่รับรู้จะเส้นประสาทมันจะตั้งร่างกาย นี้ได้อย่างไร ศูนย์ประสาทมันตั้งร่างกาย มันตั้งของมันแต่ตั้งแล้วนี้ด้วยปัญญา ! ด้วยปัญญา เห็นไหม ที่เราบอกว่า “ทุกข์มีแต่ไม่เอา” อู้อู.. เขาตีความกันไปร้อยแปดเลย

ทุกข์มี ! นี่เวลาครูบาอาจารย์เจ็บไข้ได้ป่วย ถามท่านว่าท่านเจ็บไข้ได้ป่วยไหม.. เจ็บ ! เจ็บ ! ป่วยไหม.. ป่วย ! แต่ใจมันไม่รับรู้ใจมันไม่เอา เพราะมันรู้ทันมันปล่อยวางได้ ใจ มันปล่อยวางว่า เห็นไหม เราเกิดมาเราก็มีร่างกาย เราก็มีธาตุขันธ์ แล้วก็เสื่อมสภาพ เป็นธรรมดา แล้วเรานี้เราก็ทุกข์เราก็ยากมาอย่างนี้.. จิตใจมันทันใจ พอจิตใจมันทันมันก็เข้าใจใจใหม่ พอเราไม่มีความวิตกกังวล เราไม่มีสิ่งใดๆ เลย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็วางได้ เห็นไหม มันวางด้วยปัญญาไง

แต่นี้บอกว่า นี่ถ้าพูดถึงเข้าสมาธิอยู่นะ หมอบอกให้ขยับซ้ายขยับขวา ขยับไม่ได้ หมอบอกว่าขยับหน่อยๆ แล้วขยับไม่ได้แล้วรักษากันอย่างไรล่ะ ก็ออกมา.. นี่คนไม่เข้าใจ เห็นไหม ทุกคนคิดเลยนะว่าพระอรหันต์ต้องเหมือนหนังจืดเลยนะ พระอรหันต์ต้องลอยได้ พระอรหันต์ต้องมีฤทธิ์มีเดช ไอนั้นมันหนัง พระอรหันต์เป็นพระอรหันต์ในหัวใจ พระอรหันต์ไม่ได้เป็นเหมือนหนังจืดหรือ หนังจืดนั้นมันเป็นนิยาย แล้วคนก็คิดนะ ทุกคนคิดกันว่าไอ้โฮ.. พระอรหันต์จะต้องเหาะได้นะ ไอ้โฮ.. พระอรหันต์ต้องมีกำลังภายในนะ พระอรหันต์ต้องพลิกฟ้าที่มดิน

ทำได้จริงๆ นะ แต่เป็นองค์อย่างเช่นพระโมคคัลลานะทำได้ ขนาดบอกพระพุทธเจ้าเลย ตอนพระพุทธเจ้าไปอยู่กับพราหมณ์นะ ทนไม่ไหวเลยบอกว่า “ข้าพเจ้าจะไปบิณฑบาตอีกทวีปหนึ่ง”

“แล้วพระที่ไปไม่ได้ทำอะไร”

“ข้าพเจ้าจะจับมือต่อๆ กัน แล้วข้าพเจ้าจะเหาะพาไปหมดเลย”

ถ้าพูดกับพระพุทธเจ้านี้ ถ้าทำไม่ได้พระพุทธเจ้าจะยอมให้พูดใหม่ ใครกล้าพูดต่อหน้าพระพุทธเจ้าโดยโกหกพระพุทธเจ้า ใครกล้า ไม่มีใครกล้าหรือ แสดงว่าพระโมคคัลลานะทำได้จริง คนทำได้จริงแบบหนังจืดนี้มี ! แต่มีเฉพาะพระโมคคัลลานะ

เอตทัคคะผู้ที่มีความชำนาญ แต่ถ้าผู้ไม่มีความชำนาญนี้ทำได้ครั้งๆ หนึ่ง หรือทำได้ ๑ ใน ๔

พระอรหันต์นี้เป็นพระอรหันต์เหมือนกัน แต่บารมีที่สร้างมามันต่างกันตรงนี้ไง ดูพระพุทธเจ้าเรา ๘๐ ปี นี่พระพุทธเจ้ากุสันโธ เห็นไหม ๔๐,๐๐๐ ปี พระพุทธเจ้าบอก เราอายุสั้นกว่าเขา แต่เพราะการสร้างมาตรงนี้ไง ฉะนั้นพอบอกว่าถ้าเวทนาไม่มีแล้วก็คือ ไม่มีเลย คือแบบหนังจีนเลย โอ้โฮ.. ทำสบายๆ เลย.. เดียวก็รู้

มันมีอยู่ แต่เราศึกษาธรรมะแล้วเราเข้าใจ พอเราเข้าใจ จิตเรามีหลักเกณฑ์มี หลักฐาน พอความเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา จิตใจมันสังเวชนะ นี่เอ็งโดนผ่าอย่างนี้มา ๑๐๐ ชาติแล้ว เอ็งก็โดนผ่าชาตินี้อีกแล้ว แล้วชาติหน้าเอ็งก็จะโดนผ่าอีก นี่พอมันคิดอย่างนี้ ปึบจิตใจมันสลดสังเวชนะ เจ็บไหม.. เจ็บ แต่มันก็ไม่ทุรนทุรายไง เจ็บมันก็คือเจ็บ เพราะ ถ้าไม่เจ็บนี่เนื้อตายนะหมอรักษาไม่หายด้วย

เจ็บไหม.. เจ็บ แต่เจ็บก็คือเจ็บ จิตก็คือจิตมันแยกกัน มันรับรู้เวทนา แล้วมันก็วาง เวทนาของมันไว้ เวทนาอยู่ที่เวทนานะ จิตก็อยู่ที่จิตเนาะ จิตไม่คืนรน จิตรู้เท่า จิตรู้ถึง วิบากกรรม นี่ถ้ามันจิตรู้อย่างนี้ นี่มันเวลาเป็นอย่างนี้ แต่ความเข้าใจผิด พอความเข้าใจ ผิดนี้..

ถาม : ๑. เนื่องจากผมปฏิบัติไม่ถึงขั้นที่สมาธิจะพอพิจารณาให้ขาดได้

หลวงพ่ : เขาคิดว่าขาดสูญไง เขาคิดว่าขาดแล้วจะไม่มีเวทนาไง ถ้าขาดแล้วไม่มี เวทนานะ สมมุติว่าพระอรหันต์ขาดหมดเลยสัญญา เขามาค่าพระอรหันต์ พระอรหันต์จะ รู้ว่าค่าไหม พระอรหันต์ก็รู้ใช่ไหม ว่าเขาค่าใช่ไหม เขาค่าคืออะไรนั่นนะ คือสัญญาเราจำ ได้ว่าค่านี้ค่าหรือค่าชม

นี่มันมี ! มันมีอยู่ เพียงแต่พระพุทธเจ้าบอก เห็นไหม “เธอเอาสารับมาให้เรา ถ้า เราไม่กิน สารับนั้นก็วางอยู่นั้น” เขาค่ามาก็คือค่า ไม่อย่างนั้นพระจะสอนได้อย่างไรว่า คนนี้ทำถูกหรือทำผิด ถ้าไม่รู้ว่าคนนั้นทำถูกหรือทำผิด พระจะแยกได้อย่างไรว่าคนไหน ทำถูกทำผิด พระเขารู้ว่าคนไหนทำถูกหรือทำผิด แต่ทำถูกทำผิดแล้วเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์ก็สอนตอนนั้นแหละ

ฉะนั้นนี่พระอรหันต์มันอยู่ตรงนี้ มันอยู่ที่ใจของพระอรหันต์.. พระอรหันต์ใจของท่าน ท่านรักษาใจของท่าน มันหดเข้ามาอยู่ในตัวท่าน แต่รู้ได้ ! แต่รู้แล้วไม่กระวนกระวาย รู้แล้วไม่ทุกข์ไปกับเขา.. ฉะนั้นนี่พูดถึงเวลาขั้น ๕ ขาดนะ

“ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ขั้น ๕”

กรณีนี้ละ หลวงตาท่านอยู่กับหลวงปู่มั่นพรรษา ๑๐ ที่นั่งตลอดรุ่ง ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ นี่ขึ้นไปรายงานหลวงปู่มั่นไช้ใหม่ หลวงปู่มั่นบอกว่า “เออ.. จิตนี้ไม่ได้เกิด ๕ อตภาพโวย !”

นี้ได้หลักแล้ว ละขั้นได้แล้ว ทีนี้พอละขั้นได้แล้วนะ เวลาท่านภาวนาของท่านนะท่านบอกเลย “นี่เวทนามันเป็นอย่างนี้ นั่งตลอดรุ่ง เวทนานี้สุดยอดของเวทนาแล้วแล้วเวทนาหน้าไหนมันจะหลอกเราได้อีกวะ เวทนาไหนมันจะมาหลอกเราได้อีก”

แล้วพอท่านไปอยู่ที่หนองผือปี ๕๒ เนาะ ท่านสำเร็จ ๕๒ เผาหลวงปู่มั่นแล้ว แล้วท่านไปอยู่ที่หนองผือใจ แล้วที่เป็นโรคเสียดอกใจ โรคเสียดอกคือว่าตายหมดทั้งหมู่บ้านเลย ท่านก็ไปเป็นเข้าใจ พอเป็นเข้าปั๊บมันก็เจ็บมาก ท่านบอกมันเหมือนกับมีเข็มแทงเข้ามาในหัวใจเลย เสียวแปด ! แปด ! เลยนะ เจ็บมาก ฉะนั้นพอเจ็บมากก็ขอชาวบ้านแล้ว บอกนี่ก็เป็นเองแล้วก็ขอนะขอกลับ เพราะนี่เราก็เป็นเองแล้ว แล้วเขาก็มาเฝ้าใจ ทีนี้ท่านก็ภาวนาตรงนี้

นี่ไปพึ่งเทศน์หลวงตาสี ท่านเริ่มภาวนานะ พอภาวนาเข้าไปนี่มันเจ็บมาก ทีนี้พอเจ็บมากขึ้นมานี้ปัญญามันหมุนแล้ว ท่านก็เคยภาวนาของท่านมาแล้วไง ก็เวทนาไม่ใช่เวทนาใจ ท่านก็เคยผ่านมาแล้วทำไมท่านไปเจ็บกับมันอีก.. นี่ใจมีหรือไม่มี มีหรือเปล่า ขณะที่ท่านผ่านเวทนามาได้ เวทนาหน้าไหนมันจะหลอกเราได้อีกวะ แต่เวลาถ้ามันเจ็บอก มันเสียดอกนี้อ้าว.. เวทนา พอเวทนานี้ท่านก็เคยผ่านมาแล้วไช้ใหม่ ถ้าท่านเคยผ่านมาแล้ว ท่านเคยพิจารณาแล้วท่านจะวิตกกังวลอะไร ท่านก็ใช้ปัญญาคืนนั้นไล่เลย พอไล่เสร็จปั๊บโรคนี้หายหมดเลย ธรรม โอสถใจ

ชาวบ้านนี้ตายกันหมดนะ ถ้าเป็นโรคนี้แล้วนะไม่เกิน ๓ วันต้องตาย ฉะนั้นพอท่านย้อนกลับมาพิจารณาเวทนา เห็นใหม่ พิจารณาเวทนาเพราะท่านเคยผ่านมาแล้ว

เวทนาหน้าไหนมันจะมาหลอกเราได้อีกวะ แต่เวลามันเสียดอกขึ้นมามันเจ็บใจ มันเจ็บ พอมันเจ็บแล้วมันก็เตือนเลยนะ พอเตือนมันก็ไล่กลับเลย พอไล่กลับมันพิจารณาเลย พอพิจารณาคืนนั้นมันก็ดับหมด วุบหมด พอวุบหมดโรคมันก็หายหมด ท่านหาย.. นี่ธรรม โอสถ!

นี่พูดถึงเพราะบังเอิญว่าเขาถามปัญหานี้ขึ้นมาว่าเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไปแล้ว ขนาดนี้เอามือหยิกเนื้อไว้เลยนะ กำไว้เลยนะไม่ให้เวทนา.. ต้องมีปัญญาไง ในเมื่อเนื้อมีความรู้สึกอยู่ ถ้ามีมิดกริดลงไปมันก็เจ็บ มันรับรู้มันต้องเจ็บ แต่ความเจ็บนี้เจ็บเพื่อรักษา เรามีสติปัญญาใหม่ ถ้าเรามีสติปัญญานะเราก็ต้องให้เขาทำ เพราะทำเพื่อให้โรครักษาเจ็บนี้มันหาย ถ้าปัญญาอย่างนี้มันเกิดแล้ว ความกระวนกระวาย นี่เจ็บใหม่.. เจ็บ ! หยิกเนื้อใหม่.. หยิก ! หยิกก็คือหยิก หยิกให้มันหายเจ็บ แต่เรื่องธรรมะมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง.. นี่ข้อที่ ๑

ถาม : ๒. ถ้าหากเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นเวทนาในชีวิตประจำวัน แม้จะไม่เจ็บตลอดเวลา แต่ก็เข้าขั้นทรมานเป็นพักๆ ในชีวิตประจำวันจิตเป็นสมาธิากอยู่แล้ว สิ่งที่ผมทำได้เพียงนึกพุทโธชนมันไว้ แต่ก็ยังเจ็บปวดอยู่ แล้วไหนจะต้องทำหน้าที่การงานทางโลกอีก ยากที่จะอยู่กับคำบริกรรมซัดๆ ได้ ผมควรจะต้องทำอย่างไร

หลวงพ่ : ไอนี้เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ชีวิตประจำวันนั้นก็เรื่องหนึ่งนะ แต่นี่ว่าร่างกายเข้มแข็ง ร่างกายอ่อนแอ จิตใจเข้มแข็ง จิตใจอ่อนแอ ในเมื่อร่างกายของเราถ้ามันมีโรครักษาไข้เจ็บในชีวิตประจำวัน ในชีวิตประจำวันถ้าแบบว่าร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ดูแล นี่มันเป็นวิบากใจ วิบากของคนมาไม่เหมือนกัน ถ้าวิบากของคนที่มาไม่เหมือนกัน เราต้องยอมรับความจริงของเรา ต้นทุนของเรากับต้นทุนของคนอื่นไม่เท่ากัน

ต้นทุนของเขา ร่างกายเขาเข้มแข็ง ร่างกายเขาแข็งแรง อันนั้นคือต้นทุนของเขา เขาทำกรรมของเขาคืออย่างนั้น ใ้กรรมของเราถ้ามันเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ ร่างกายเราไม่ปกติ ชีวิตประจำวันนี่เจ็บ เจ็บก็คือเจ็บต้องวางใจให้ได้ให้จิตใจเข้มแข็ง ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจนะ..

๑. จิตใจต้องเผชิญกับเวทนาของเรา

นี่ความคิดของหลวงตาท่านเคยพูดบ่อย ท่านเล่าให้ฟังว่าตอนที่ท่านทุกข์ยาก
 พรรษาที่ ๑๐ พรรษาแรกนี่ทุกข์มาก ปฏิบัติปีแรกนี่อู้.. ทุกข์สุดๆ เลยเพราะจิตมันเสื่อม
 แล้วนั่งตลอดรุ่งๆ นี่ทุกข์สุดๆ เลย แล้วมันก็ปลอบตัวเองใจ ถ้ามันผ่านไปไปแล้วจะสบาย
 ขึ้น พอมันผ่านไปมันจะสบายขึ้น ท่านพูดเลยมันจะสบายขึ้นๆ มันไม่เห็นสบายขึ้นเลย
 มันหนักขึ้นๆ จนกว่ามันจะทะลุไปแล้ว เออ.. จบกันที ถ้ายังไม่ทะลุไปนี่มันหนักขึ้นไป
 เรื่อยๆ

เราจะบอกว่าความคาดหมายกับความจริงมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเราอย่าไป
 คาดหมาย การคาดหมายอย่างนี้มันทำให้เราอาลัยอารมณ์ ทำให้หัวใจเราไม่เข้มแข็ง
 เพราะเราไม่สู้กับปัจจุบัน เราไม่อยู่กับใจของเรา เราไม่สู้กับความจริง เราเอาแต่คาดหมาย
 ไปว่าเมื่อนั้นเราจะมีความสุข ถ้าเราไปอย่างนั้นแล้วเราจะพ้นจากทุกข์ ถ้าเราไปอย่างนั้น
 .. นี่เราคาดหมายไปนะ จิตใจมันไม่มีกำลังของมัน เราไม่ต้องคาดหมาย นี่ให้มันเป็นจริง
 ขึ้นมา คาดหมายไม่เหมือนความจริง เราไปคาดความไม่จริง แล้วเราก็ไปหมายความไม่
 จริง หัวใจมันยังละล้าละลึง ยังพะวักพะวง เห็นไหม

ไม่จริง ! เราคิดเองนี่มันเป็นการพะวักพะวง เป็นจินตมยปัญญา.. นี่เอาหลวงตา
 ขึ้นมาให้เห็นว่าหลวงตาท่านก็เคยคิดอย่างนี้ แล้วท่านบอกว่าทำไปแล้วมันไม่เป็นอย่างที่
 เราคิดเลย ความคิดเราจินตนาการ เราคาดหมายผลนี้ไม่เหมือนจริงเลย หลวงตาท่านเคย
 คาดแล้ว ท่านเคยคาดหมายแล้วว่ามันจะดีอย่างนั้น มันจะดีอย่างนั้น พอไปแล้วมันคนละ
 เรื่องกับการคาดหมายเลย ความจริงกับการคาดหมายแตกต่างกัน

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าในชีวิตประจำวันก็เป็นอย่างหนึ่ง ในเมื่อมันทำสมาธิยากอยู่แล้ว
 แล้วยังต้องมานึกพุทโธอีก แล้วยังต้องทำงานอีก ชีวิตเราเป็นอย่างนี้ไง คุณพระเราสิ พระ
 เรานี้เข้าป่าเข้าเขาไปเพื่อต้องการภาวนาแต่มันก็ต้องฉันข้าว ฉะนั้นก็ต้องกำหนดว่าจะ
 ออกมาบิณฑบาตได้ไหม ถ้าออกมาบิณฑบาตได้นี่ก็กิโล ๘ กิโล ๑๐ กิโล นี่กำหนดว่าเรา
 เดินออกมาบิณฑบาตทัน เห็นไหม เราก็อยากปฏิบัติ พระก็มีงานอย่างนี้แหละ ฉะนั้นเรา
 คิดว่าพระนี่จะสุขสบายกว่าโยม พระก็ต้องฉันข้าวนะ แล้วพระไม่มีครว้ด้วย ถ้าเดินไป
 ไม่ถูกอดเลยละ ก็อดเอา

นี่มันก็มีความคาดหมายอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ นี่ให้กำลังใจนะ !

อันนี้เขาชมมา.. นี่ให้กำลังใจนะ นี่พูดถึงการภาวนา มันซ้ำอีกอันหนึ่งวิปัสสนา เหมือนกัน ข้อ ๓๒๔. นะ

ถาม : ๓๒๔. เรื่อง “สมาธิ วิปัสสนาที่ถูกควรเป็นอย่างไร”

กราบเรียนหลวงพ่อกะหมะ ฟังเทศน์หลวงพ่อกะหมะเป็นประจำทางอินเตอร์เน็ต แผ่นซีดี มีโอกาสไปกราบที่วัดหลวงพ่อบ้าง ช่วงแรกๆ ที่ไปเพียงแต่อยากไปดูไปเห็น ก็ไม่เข้าใจว่าเขาทำอะไรกัน ทำไปทำไม อ่านเอาทีไรก็เข้าใจได้ ธรรมะก็อยู่ในตัวเรา เราคิดได้ทั้งนั้น เคยฟังเทศน์มาก็คิดแบบนั้นทุกที แต่เมื่อได้ฟังหลวงพ่อกะหมะสอนก็เกิดการอยากทำ คืออยากปฏิบัติดูบ้าง

ผมเริ่มภาวนาพุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ เป้าหมายคือนึกอยู่ตลอดเวลาว่าให้ได้สมาธิ แต่ไม่ถึงสักที หลายๆ ครั้งจนมองไม่เห็นทาง เป้าหมายก็เริ่มเลื่อนจางไปแต่ไม่หยุดภาวนา ยึดหลักความเพียรชอบ พุทโธก็ไม่มีเป้าหมาย แต่ก็มีสติรู้อยู่กับพุทโธเท่านั้น จนมันเกิดสงบขึ้นมา ผมพยายามทำต่อมาเรื่อยๆ จนมันมีความสงบนิ่งไม่มีอะไร ไม่รู้สึกรับรู้ต่อสิ่งใด แต่มีสติรู้อยู่ ผมไม่กล้าเรียกว่าสมาธิเพราะไม่แน่ใจ บางครั้งก็ไม่มัน แต่บางครั้งก็มันเหมือนกันครับ เมื่อออกมาที่รู้สึกสดชื่น สดใส สบายใจ ผมชอบมากครับ

แต่ช่วงหลังมันคิดเรื่องภายนอกซ้อนพุทโธ จิตส่งออกเป็นระยะ รู้ตัวก็ดึงกลับ แต่มันก็จะไปสู่อันตลอด จนผมคิดว่าถ้าปล่อยแบบนี้คงไม่ดีแน่ จึงหาวิธีตีกรอบให้ความคิด ตั้งกติกากันว่า “ถ้าจะคิดก็ยอมให้คิด แต่ต้องคิดอยู่ในกาย” ความคิดมันยอมรับกติกาบังคับมัน แต่มันก็วิ่งไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทั่วเหมือนกัน มันหยุดตรงไหนก็คิดเรื่องอวัยวะส่วนนั้น จนกระทั่งมันอ่อนแรงมันก็วาง พอมันวางผมก็สงบได้อีก สงบแบบเดิมที่เคยเป็น แต่ที่นี้มันต่างกันตรงที่สงบครั้งนี้มันมีภพกายปรากฏ แต่ปรากฏเป็นส่วนๆ ไม่ใช่ทั้งร่างกาย แขนบ้าง ขาบ้าง ลำตัวบ้าง แล้วค่อยขยายออกไป แล้วแต่มันจะเกิดขึ้น มีบางครั้งที่เรากลับไปอยู่ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเราเองก็มี

ผมประหลาดใจมาก จากนั้นมันก็เริ่มพิจารณาสภาพจนกระทั่งเหี่ยวแห้ง น่าเบื่อ เป็นหนองคุดซึมไปกับดินสิ้นสลายไป กระผมกราบเรียนถามหลวงพ่อดังนี้

๑. การที่กระผมตั้งกติกาคือกรอบความคิด ขอมให้คิดอยู่ในกายนั้นผมทำถูกไหม
ครับ

หลวงพ่ : ถูก ! ถูก เพราะว่าถ้าเรามีสติอยู่กับความคิดไป เห็นไหม เรามีสติ ถ้ามีสติ
อยู่ที่สตินะ นี้เมื่อวานมีอยู่ข้อหนึ่งเขาถามมาว่า “เขาคิดเรื่อยเปื่อย ! คิดเรื่อยเปื่อยไปนี้เป็น
ปัญญาอบรมสมาธิไหม”

เราบอกว่าคำว่าเรื่อยเปื่อยนี้มันฟ้องแล้ว ถ้าเราคิดเรื่อยเปื่อยมันขาดสติแล้ว แต่ถ้า
เรามีสติ มันจะเรื่อยเปื่อยแต่มีสตินะ คำว่าเรื่อยเปื่อยคือว่ามันคิดเรื่องสับสนไป มันไม่คิด
เรื่องเดิม นี่มันคิดต่อเนื่อง แต่ถ้ามีสติไป มีสติตัวเดียวนี้มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เพราะ
มีสติมันควบคุมไป

ฉะนั้นถ้าเรื่อยเปื่อย.. เรื่อยเปื่อยคือสติมันปล่อยไป เพราะมันเรื่อยเปื่อยได้แสดงว่า
สติมันไม่ควบคุม ถ้าสติไม่ควบคุมนี้มันเป็นสามัญสำนึกเราแล้ว แต่ถ้ามีสติควบคุม มัน
จะคิดอย่างไรก็แล้วแต่เรามีสติควบคุมมันไป นี้พอควบคุมมันไป

คำว่าควบคุม.. ทำงานนี้ ถ้าเราตั้งใจทำงานนะงานต้องจบ งานต้องสำเร็จ ล้างจาน
นี้ถ้าเราตั้งใจล้างจาน จานต้องหมด งานมีก็ร้อยใบถ้าเราตั้งใจล้างมันต้องหมด ความคิด
จะมีมากน้อยแค่ไหน ถ้าเรามีสติไปความคิดต้องหยุด ถ้าความคิดหยุดนั้นแหละคือ
ปัญญาอบรมสมาธิ

ฉะนั้นการที่ผมมีกติกาคือกรอบความคิด ขอมให้คิดอยู่ในกายอันนี้ถูกไหม..
ถูก ! ถ้ามีความคิด เพราะมันถูกมันถึงมีผลมาไง นี้วรรคที่ ๒ มันบอกถึงผลแล้ว บอกถึง
ผลว่าเวลามันภาวนาไปจิตมันสงบแล้วมันเห็นกาย เห็นไหม

ถาม : ๒. กายที่ปรากฏขึ้นมาหลังจากที่สงบแล้วนั้นมันเป็นสัญญาไหมครับ

หลวงพ่ : ถ้าเป็นสัญญาเรานึกภาพ อย่างเช่นพอจิตเราสงบแล้ว พอจิตมันไม่เห็นกาย
เขาเรียกว่ารำพึง ความจริงในพุทธศาสนาเขาไม่คิดว่าเป็น ไม่คิดว่าเป็นเพราะมันเป็น
สัญญา เห็นไหม เขาใช้คำว่ารำพึง รำพึงมันก็คือคิดในสมาธิใจ

เขาบอกว่าสมาธิคิดไม่ได้ๆ สมาธิคิดได้แต่คิดแบบธรรมดา ! ถ้าสมาธิคิดได้มันเป็นสมาธิไม่ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ เราคิดโดยสามัญสำนึกนี่มันเป็นโลก มันไม่มีสมาธิมันฟุ้งซ่าน แต่ถ้าพุทโธ พุทโธจนเป็นสมาธิ ถ้ามีสมาธิแล้วนี่ถ้ารำพึงขึ้นมา เห็นไหม รำพึงเพราะมันมีสมาธิมันถึงรำพึงได้ เพราะมีสมาธิมีสติ เพราะสมาธิเป็นสัมมาสมาธิมีสติควบคุมมันได้ ฉะนั้นสมาธิที่ดีจะเกิดปัญญาที่ดี ถ้าไม่มีสมาธิปัญญามันเกิดเป็นสัญญา

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าเวลาที่จิตมันสงบแล้วเขาให้รำพึง รำพึงคือรำพึงให้เห็นกาย ถ้าเห็นกาย อันนั้นพอเห็นกายนี้มันสะท้อนหัวใจ.. ทีนี้สะท้อนหัวใจ นี่เวลาจิตมันสงบแล้วมันมีภาพกายปรากฏ พอภาพกายปรากฏแล้วใช้ใหม่ อย่างเช่นแขนข้างซ้ายข้างขวา แล้วเราคิดไปนี่มันดูซึมสลายเป็นดิน พอสลายเป็นดิน นี่มันสลายเป็นดินมันสิ้นสลายไป.. วัดความรู้สึกอันนี้สิ วัดความรู้สึกว่าถ้าเป็นสมาธิ เวลาเราสงบแล้วออกมาเรามีความสดชื่น แต่ถ้าเวลามันใช้ปัญญาไปแล้ว พอถ้ามันสงบลงแล้ว มันพิจารณาแล้วมันปล่อยแล้ว พอมันปล่อยนี้ความรู้สึกมันเป็นอย่างไร

นี่ไง ตรงนี้วัดได้ ! วัดค่าได้ วัดค่าได้ถ้าเป็นสมาธิมีความรู้สึกอย่างไร ถ้าใช้ปัญญาแล้ว ถ้ามันปล่อยมีความรู้สึกอย่างไร.. นี่ไงผลของสมถะกับผลของวิปัสสนาก็คือแตกต่าง นี่ความแตกต่างกันคนภาวนาจะรู้ คนภาวนาจะรู้ทันที เพียงแต่นี้เขาบอกว่าเขาไม่กล้าพูด ไม่กล้าว่านะ ไม่แน่ใจว่าเป็นสมาธิ ถ้าไม่เป็นสมาธิจิตมันวอกแวกอเว ไม่เป็นสมาธิหนึ่งไม่ได้ นี่คนมานั่งสมาธิอยู่นี่เป็นปีก็แล้วแต่ เวลามันเสื่อมนะไอ้โฮ.. มันร้อนไปหมดมันจะกลับบ้าน มันไม่อยากจะอยู่หรอก ถ้าไม่มีสมาธิมันจะอยู่นิ่งไม่ได้ นี่สิ่งนี้มันจะฟ้อง

ถาม : ๒. สิ่งที่ปรากฏมาหลังจากสงบแล้วนั้นเป็นสัญญาหรือไม่

หลวงพ่ : จะบอกว่าไม่ไม่ได้ จะบอกว่าไม่เป็นสัญญาเลยนี่ เพราะถ้าบอปปี้มันจะมีความมั่นใจ พอมีความมั่นใจบ๊อบมันจะอยู่กับที่ พออยู่กับที่นั่นละคือสัญญาแล้ว

นี่เพราะคำถามเวลาตอบ เห็นไหม เวลาตอบปัญหานี้ถ้าตอบไม่คิมันจะเป็นคาบสองคม เข้าไปทำลายโอกาสของคนปฏิบัติ เพราะคนที่ปฏิบัติเนี่ย..

“๒. กายที่ปรากฏนี้หลังจากที่สงบแล้วมันเป็นสัญญาไหมครับ”

ความจริงจะตอบว่าไม่ใช่มันเอง ถ้าบอกว่าไม่ใช่ปีนี้คนเราก็จะยึดมันตรงนั้น ฉะนั้นบางทีมันก็เป็นสัญญา บางทีมันก็ไม่ได้เป็นสัญญามันเป็นวิปัสสนา.. บางทีคำว่าบางทีคือจิตมันสงบไป แล้วมันขึ้นมาเป็นปัจจุบันนั่นแหละวิปัสสนา แต่ถ้าเราทำบ่อยครั้งเข้าเพราะเรานึกภาพนั้นได้ใช่ไหม ภาพนั้นมันจะสำเร็จรูปมาเลย อันนั้นล่ะคือสัญญา

ฉะนั้นคำว่าสัญญา จิตเรานี้มันจะมีความผิดพลาดบ้าง คนภาวนาถ้ามันเป็นสัญญา ถ้าจิตมันสงบเป็นสัญญาอย่างไรถ้าเราใช้ประโยชน์ได้ก็ใช้ประโยชน์ไป แต่ถ้ามันเป็นไปโดยกำลังของสมาธิ มันเป็นไปโดยกำลังของสิ่งนั้นอันนั้นไม่ใช่สัญญา ! ไม่ใช่สัญญา

สัญญาหรือไม่สัญญามันอยู่เกือบใกล้ๆ กันเลย ถ้ามันไม่เป็นสัญญา เพราะว่าจิตมันเป็นสมาธิ มันเป็นปัจจุบัน.. ถ้าเป็นสัญญา สัญญาคือกิเลสมันสร้างขึ้นมา กิเลสมันหลอกอีกชั้นหนึ่งไง ถ้าเป็นสัญญาปั๊บกิเลสบอกทำอย่างนี้นะ นี่เป็นกายแล้วนะ พิจารณากายแล้วปล่อยวางนะ.. จบรอบเลยกระบวนการของมันมีอยู่แต่ผลไม่มี เหมือนกับกิเลสมันหลอกใจ กิเลสมันหลอกรอบหนึ่งเราจะเหนื่อยไป

แต่กรณีอย่างนี้เราจะบอกว่าคนปฏิบัติจะเจอทุกคน เพราะการทำงานของเรานี้มันทำงานของเรา เห็นไหม คุณก็เอกสารอ่านทุกวันๆ อ่านบางทีมันยังโดนหลอกได้เลย แล้วนี่มันเกิดขึ้นมาจากจิตมันจะไม่โดนหลอก.. โดนหลอกแน่นอน กิเลสมันอยู่กับเรา กิเลสมันหลอกอยู่แล้ว

ฉะนั้นถ้ามันเจอบ้าง เจอกิเลสบ้าง เจอโดนหลอกบ้าง เรามันเป็นประโยชน์กับการปฏิบัตินะ เราจะได้รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

ถาม : ๓. อย่างนี้เรียกวิปัสสนาได้ไหมครับ หรือควรปฏิบัติอย่างไรต่อไปครับ

หลวงพ่ : เรียกได้ เรียกว่าวิปัสสนาได้ ถ้าเราบังคับจิตให้อยู่ในกายนะ นี่การบังคับจิตให้อยู่ในกาย หลวงปู่เจี๊ยะท่านก็สอน หลวงปู่เจี๊ยะบอกว่าให้กำหนดจิตอยู่ในกาย นี่ถ้ามันอยู่กับกระดูกข้อไหนเราให้มันอยู่ในกาย อันนี้เป็นสมณะคือฝึกสมาธิ เห็นไหม พิจารณากายนี้พิจารณาให้จิตอยู่ในกาย ให้มันอยู่ในกายเป็นชั่วโมงๆ ท่านบอกนี่คือสมณะ

แต่พอจิตมันอยู่ในกายแล้ว นี่มันมีหลักของมันแล้ว ถ้ามันมีหลักของมันนะมันเห็นกายขึ้นมา เห็นภาพขึ้นมา นั่นเป็นวิปัสสนา.. แม้แต่จิตอยู่ในกายเหมือนกันเนี่ย อยู่ในกายหมุนรอบๆ ท่านบอกว่านี่มันเป็นสมถะ เพราะถ้าไม่เป็นสมถะมันแฉลบออก มันไม่อยู่ในกายเราหรอก เราจะบังคับให้จิตนี้มันหมุนอยู่ในกายเป็นชั่วโมงๆ ไม่ได้หรอกสัก ๑๐ นาที ๒๐ นาทีมันจะมีเรื่องให้จิตมันแฉลบออก อันนี้มันถึงไม่เป็นสมาธิเพราะมันไม่ตั้งมั่น แต่ถ้ามันอยู่ในกายเป็นชั่วโมงๆ ใต้นั้นท่านบอกนั่นล่ะเป็นสมถะ ! เป็นสมถะ ท่านพูดเองนั่นล่ะเป็นสมถะ

แต่สมถะนี่เพราะสมถะคือสมาธิ สมถะคือฐาน สมถะคือที่ตั้ง สมถะจะทำให้เกิดวิปัสสนา เพราะมีสมถะถึงมีวิปัสสนา ! ถ้าไม่มีสมถะไม่มีวิปัสสนา ! เพราะไม่มีสมถะมันเป็นการนึกเอา เป็นการคิดเอา เป็นชื่อ เป็นสัญญาอารมณ์ไม่มีวิปัสสนา

ไม่มีสมถะไม่มีวิปัสสนา ! ต้องมีสมถะ เพราะตัวสมถะ เห็นไหม คีล สมาธิ ปัญญา เพราะมีตัวสมถะมีตัวสมาธิมันถึงเกิดวิปัสสนา ถ้าไม่มีสมถะไม่มีวิปัสสนา ! วิปัสสนาจะเกิดไม่ได้เพราะมันข้ามขั้นตอน.. มันข้ามขั้นตอน เราเกิดมาเราจะเป็นคนแก่เลยที่ไหนดี้ เราเกิดมาที่เราเกิดมาแล้วชีวิตนี้ลำเค็ญนัก เกิดมาแล้วก็อายุ ๘๐ เลยนี่เอ็งว่าที่ไหนดี้ คนเกิดมาแล้วอายุ ๘๐ เลยมีไหม ไม่มีหรอก !

นี่ก็เหมือนกัน สมถะเป็นตัวกลางใจ จากปุถุชนเป็นกัลยาณปุถุชน.. จากปุถุชนเห็นไหม พอมีสมถะ พอมีสมถะนี่มันก็เป็นวัยทำงาน เป็นเด็กมา เป็นวัยทำงานมา อายุเพิ่มขึ้นมาแล้วชราภาพ ถูกต้อง ! ฉะนั้นถ้าไม่มีสมถะคือวัยช่วงกลางไม่มี วัยทำงานของคนไม่มีเป็นไปได้อย่างไร คนเกิดมา เกิดมาแล้วก็แก่เลยไม่เคยเห็น คนเกิดมามันเจริญเติบโตขึ้นมา.. คีล สมาธิ ปัญญามันต้องทำสมถะเป็นวัยทำงาน วัยทำงานระหว่างวัยขึ้นมา แล้วมันจะโตขึ้นมา พอโตขึ้นมาแล้ว มันทำงานขึ้นมาแล้วมันจะเป็นผู้มีประสบการณ์ขึ้นมา มันจะสะดวกของมันไป

“ฉะนั้นอย่างนี้เรียกวิปัสสนาได้ไหม หรือควรปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

เรียกวิปัสสนาได้ แล้วทำอย่างเดิม.. จำใจปากหลวงตาตอบเลยนะ ใครตอบมา หลวงตาบอกใช่ ! ทำอย่างเก่า ทำอย่างเดิม.. ทำอย่างเดิม ! จำใจปากหลวงตามาทั้งชุดเลยล่ะ

“แล้วทำอะไรต่อไป”

“ทำอย่างเดิม ! ทำอย่างเก่า”

เพราะหลวงตานี้ตอบอย่างนี้ประจำ เวลาใครถามมา.. ถูก !

“แล้วทำอะไรต่อไปล่ะ”

“ทำอย่างเดิมนั้นแหละ ทำอย่างเก่านั้นแหละ”

เพราะถ้าไม่มีอย่างเก่ามันจะไม่เกิดตรงนี้ไง ตรงที่ปฏิบัติ ตรงที่คำถามมานี้มันมีเหตุมีผล มันมีเหตุมีผลของมันแล้ว ถ้าทำซ้ำลงไปผลมันจะละเอียดขึ้น มันจะดีขึ้น

ฉะนั้นถ้าทำอย่างเดิมมันถึงได้ผลมา ฉะนั้นท่านถึงบอกว่าให้ทำอย่างเดิม คำว่าทำอย่างเดิมของท่าน เราฟังแล้วซาบซึ่งจริงๆ นะ แต่คนอื่นฟังจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจเราไม่รู้ แต่ท่านบอกว่าถ้าทำอย่างเดิม เพราะทำอย่างเดิมนั้นตอบหมดว่าสิ่งที่ทำมาถูกต้อง ถ้าทำถูกต้องแล้ว ทำยิ่งขยันหมั่นเพียรในความถูกต้องนั้น ผลมันจะละเอียดมากขึ้น ผลมันจะดีมากกว่านี้.. ฉะนั้นทำอย่างเดิมนี้นี้แหละ แล้วมันจะละเอียดขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป

ฉะนั้นที่ว่า “จะเรียกว่าเป็นวิปัสสนาได้ไหม”

ได้ ! ได้ ! วิปัสสนาก็เสื่อมได้ สมณะก็เสื่อมได้ ฉะนั้นให้ขยันหมั่นเพียร แล้วทำของเราเข้าไปเนาะ อันนี้มันถึงจะเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัติเนาะ เอวัง