

# ต้องซ้ำๆ

พระอาจารย์สงบ มนฺสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

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

ถาม : ข้อ ๑๓๖๔. เรื่อง “ผมควรปฏิบัติอย่างไรต่อไป ต้องไปฝึกสมาธิให้แน่นแ่ก่อนหรือเจริญปัญญาต่อไปในแนวทางใด ขอความเมตตาหลวงพ่อด้วยครับ”

(โอิโไฮ! นี่หัวข้อคำถามยาวเหยียดเลย)

ก่อนอื่นผมขอเล่าการปฏิบัติที่ผ่านมาก่อนครับ การทำสมาธิส่วนใหญ่ ผมจะได้เพียงแค่สงบระงับ ไม่ฟุ้งไปภายนอก รับรู้สิ่งต่างๆ อยู่ แต่ไม่เข้าไปกวนถึงจิต เคยทำจนเป็นสมาธิสมบูรณ์คือทุกอย่างดับไปหมดเพียงครั้งเดียว แต่ดีใจไปหน่อย เลยหลุดออกมาจากอารมณ์สมาธิ หลังที่สงบตามกำลังอันน้อยนิดพอสมควรแล้ว กระทบก็พิจารณาร่างกายเลย โดยแล้วแต่บางวันจะพิจารณาต่างๆ กันไป แต่จะอธิบายตามลำดับที่สะดุดใจมากๆ นะครับ

๑. กระทบพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๔ แบ่งเป็นธาตุดินใส่ถังใบหนึ่ง ธาตุน้ำใส่ถังใบหนึ่ง ลม ไฟ ใส่ถังใบหนึ่ง ทำไปเรื่อยๆ จนมันรู้สึกเมตตาไปหมด พอเห็นว่าสิ่งต่างๆ เป็นธาตุไปตามๆ กัน เหมือนกันหมด เราเหมือนเขา เขาเหมือนเรา จนบัดนี้ ๔-๕ ปีแล้วยังไม่คิดจะดับขันธ์หรือบิณฑลเลยครับ มันรู้สึกเหมือนฆ่าคนคนหนึ่งเลย

๒. เมื่อพิจารณาร่างกายไปเรื่อยๆ โดยปกติเวทนาร่างกายมันก็มากวน กวนหนักๆ ก็ประมาณชั่วโมงที่ ๒ ที่ ๓ ไปแล้วนะครับ แรกๆ ก็พยายามสู้กันอยู่แต่ไม่ไหว ล้มไปหลายสิบรอบปวดขา นอนดีกว่า จนไปได้กำลังใจจากหนังสือของหลวงปู่ขาว จึงฮึดสู้เอาตายเป็นตาย พอเจอกับมันที่ไร เราตายทุกที (ลงหมอน) แค้นอยู่ลึกๆ โดยปักใจว่าวันนี้อย่างไรก็ต้องรู้หน้ามันให้ได้ ตายช่วงมัน เราทำสมาธิตายก็ให้มันตาย ตายในขณะที่ทำสมาธิ อย่างน้อยก็ไปสวรรค์วะ กราบขออภัยที่เป็นคำที่คุยกับตัวเองครับ

หลังจากนั้นมาเริ่มจากปวดตบๆ ที่ขาจนรู้สึกเหมือนโดนไฟเผาทั้งตัว ปวดแสบปวดร้อน จนรู้สึกว่าตัวสั้นไปหมด ใจก็จะพิจารณาแยกกาย จิต เวทนา ออกจากกันดังนี้ ขณะที่จิตขณะนั้น จิตสงบมาก มากกว่าปกติ ทั้งที่กายยังสั้นอยู่ เวทนาจึงรุ่มพริบๆ เหมือนไฟเผาเลยครับ เลย์รู้ว่าไอ้ทุกข์นี้มันไม่ใช่เราจริงๆ หรือ ไฟทั้งกองนี้ยังเอามาเป็นเราอีกหรือ จะโง่ไปถึงไหน ไฟนี้ไม่เห็น หรือ

ส่วนจิตมันก็นิ่งอยู่อย่างนั้น มีแต่กายกับทุกข์มันคืนใส่กัน พิจารณาไปเรื่อยๆ โดยไม่คิดว่า จะถอย เพราะมอบตายไว้แล้ว จนพอถึงที่ปั๊บน้ำมันสว่างวูบ ไฟที่เป็นทุกข์ที่เผาตัวอยู่มันหายวับไปเลย น้ำตาร่วง พังเลยนะครับ ทั้งปีติ ทั้งสลัดในความโง่ของตัวเอง ของอยู่กับตัวมา ๒๐ กว่าปี ทำไมไม่รู้ ทำไมเพิ่งเห็นไฟทั้งกอง ทำไมถึงถอดมาตั้งนาน นึกถึงพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าไม่มีท่าน เราก็ไม่มีทางรู้ได้เลย กราบพินัยอยู่คนเดียวครับ น้ำตาเต็มหน้าเลยครับ แต่หลังจากนั้นก็ไม่ว่าจะจับหลักตรงไหนต่อ กราบขอเมตตาช่วยแนะนำทางที่เหมาะสมกับความโง่เง่าของผมด้วยครับ

ตอบ : นี่คือคำถามนะ ถ้าเป็นคำตอบนะ คำตอบเวลาถามมาทางเว็บไซต์ ถามมาทางเอกสาร เราก็เหมือนศาลเนาะ ศาลเขาจะพิพากษาตามสำนวน ถ้านอกสำนวน เขาไม่ให้เอาเข้ามาในสำนวน นี่ก็เหมือนกัน เขียนมาอย่างนี้ก็ต้องตอบภาษานี้ แต่มันมีรายละเอียดปลีกย่อยอีกเยอะแยะ ถ้ารายละเอียดปลีกย่อย เราจะรู้ได้อย่างไร ฉะนั้น ถ้าเป็นศาล ศาลเขาตัดสินตามสำนวนที่ตำรวจ ที่อัยการส่งมา แล้วศาลก็ต้องตัดสินตามนั้น

นี่ก็เหมือนกัน จะพูดก่อนใจ ไม่ใช่ว่าเขาเขียนมาอย่างไรก็ตอบอย่างนั้น เขาเขียนมาอย่างไร จริงไม่จริงก็ไม่รู้ หลวงพ่อก็ แหม! พอนั่งเทียนได้ก็ใส่ใหญ่เลย ฉะนั้น จะบอกว่า ถ้าศาลเขาตอบตามสำนวน สำนวนอย่างไร เขาตอบตามนั้น นี่ก็เหมือนกัน ตอบตามสำนวนนั้น

ฉะนั้น ถ้าการปฏิบัตินะ การปฏิบัติมันจะมีเหตุมีผลของมัน ฉะนั้น ถ้าปฏิบัติจะมีเหตุมีผลของมัน จะตอบเป็นข้อๆ

ข้อที่ ๑ อารัมภบท พอทำจิตของเรา พอความสงบ ความสงบของมันจะไม่ฟุ้ง แล้วเราก็พิจารณาไปเลย นี่มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าจิตมันสงบต่างๆ ที่โลกเขาทำกันๆ อยู่ที่นี่ ที่โลกเขาทำบอกว่าใช้ปัญญาฯ มันปัญญาโลกๆ ทั้งนั้นแหละ ปัญญาโลกๆ คือตริกในธรรม ธรรมะขององค์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรามาตรึก มาใคร่มาครวญกัน มันก็ซาบซึ้งๆ อย่างที่ว่า อันนี้มันเป็น ปัญหาทางโลก โลภียปัญหา คือจิตมันยังไม่มีหลักมีเกณฑ์ของมัน ถ้าจิตมีหลักมีเกณฑ์นะ มันจะมีความเห็นภวานามยปัญหาไปอีกเรื่องหนึ่งเลย ฉะนั้น ไปอีกเรื่องหนึ่ง คนภวานาแล้วมันจะรู้ของมัน

อย่างเช่นแม่ครัว ของที่เอามาทำครัว เราเอามา อะไรสุกอะไรดิบ เรารู้ แล้วเราจะเอามา ผสมกันให้มันเป็นอาหาร เราจะมาทำครัวให้เป็นอาหารแต่ละชนิดๆ เราต้องมีส่วนผสมแตกต่างกันไป เพราะอาหารมันแตกต่างกัน วัตถุดิบแตกต่างกัน อาหารก็แตกต่างกัน ชื่อเรียกก็แตกต่างกัน

ในการประพุดปฏิบัติก็เหมือนกัน ถ้าเรายังใช้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่อย่างนี้ มันก็เป็น โลกๆ ความรู้สึกนึกคิดของเรา เราว่าเป็นปัญหาๆ มันเป็นปัญหาอบรมสมาธิ ถ้าครูบาอาจารย์ที่ ท่านทำเป็น ท่านจะรู้เลยว่าปัญหาอบรมสมาธิมันมีผลของมันแค่ไหน ผลของมันก็คือสมณะ ผลของมันก็คือสมาธิ ผลของมันก็คือการปล่อยวาง สมณะคือการปล่อยวาง สมณะคือสมาธิ สมณะคือ การปล่อยวางจากความฟุ้งซ่าน ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้นมันก็ปล่อยวาง มันก็ เป็นสมณะเข้ามา

ในการใช้ปัญหาๆ ที่เราพิจารณาใช้ปัญญากันไป ปัญญาพอประมาณ ระวังความฟุ้งซ่าน ใช้ปัญญาของเราไป มันก็เป็นปัญหา นี่ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาในโลกียปัญญา ผลของมันก็คือ สมณะ ผลของมันก็คือสมาธิ จะปฏิเสธสมาธิไม่ปฏิเสธสมาธิ ผลของมันก็คือสมาธิ เพราะมันเป็น ขั้นตอนระหว่างที่จิตจะก้าวเดินผ่านอย่างนี้ไป

ฉะนั้น ถ้ามันไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาของมันไป มันก็ถูกต้อง ถูกต้อง แต่แล้วถูกต้อง ถ้ามีครูบา อาจารย์ก็ต้องบอกว่า เออ! ทำไป แล้วซ้ำไป เวลามีปัญหาต่างๆ เขาไปถามหลวงตาว่าควรทำ อย่างไรต่อไป ท่านบอกให้ซ้ำๆ

ซ้ำ หมายความว่า คนคนนั้นถ้าทำอะไรเป็นมันก็มีพื้นฐานตรงนั้นไป ถ้าซ้ำก็ทำแบบนั้น มันก็เจริญงอกงามขึ้นไป แต่พอเราปฏิบัติสิ่งใดแล้ว เราว่าเรารู้เราเข้าใจแล้ว เราก็จะกระโดดข้าม ไป จะเอาไอนั้น จะปีนดวงดาว จะขึ้นก้อนเมฆ จะไปดวงจันทร์กันนะ...ไม่ต้องไปหรอก เขา สำนวณดวงจันทร์ เขายังจรวดจากฐานจากโลกนี้แหละ เขาจะไปดาวอังคาร ไปไหน ฐานยังจรวด

มันก็อยู่ในโลกนี้แหละ นี่ก็เหมือนกัน มันก็อยู่ในใจเรานี่แหละ ถ้าอยู่ในใจเรา ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา คั่นคว่ำกันที่ใจนั้น ถ้าคิดอย่างไร นั่นเป็นไป

นี่พูดถึงว่า เขาทำความสงบ พอไม่ฟังชานก็ใช้ปัญญาของเขาไป

จิตมันไม่ควรใช้ปัญญาไป พยายามทำจิตให้มันสมบูรณ์ขึ้นมา พอขณะที่จิตมันสมบูรณ์ เคยดับความรู้สึกได้หนหนึ่ง ดับได้ครั้งเดียว แต่ดีใจไปหน่อย พอมันจะลง จะลง มันจะดับ มันจะลงสู่อัปนาสมาธิ อัปนาสมาธิมันรวมใหญ่ มันลงได้ ถ้างลงได้ขึ้นไป ส่วนใหญ่แล้วมันมหัศจรรย์ นี่ดีใจไปหน่อย ออกเลย นี่ดีใจไปหน่อย

คนที่ชำนาญเรื่องนี้ ถ้ามั่นชำนาญของมันนะ พุทโธๆ เราจะรู้เลยว่าพุทโธมันพุทโธขนาดไหน แล้วพุทโธละเอียดอย่างไร พุทโธมันจะคล้ายตัวอย่างไร พุทโธจนพุทโธไม่ได้ คำว่า “พุทโธไม่ได้” มันเป็นหนึ่งใน

คนเรามันมีอารมณ์เป็นสอง คือธรรมชาติที่รู้หนึ่ง คือธาตุ ธาตุรู้คือความรู้สึกนี้หนึ่ง แล้วความคิด ถ้าไม่มีความคิด ความรู้สึกนี้มันก็ไม่ชัดเจน ถ้ามั่นปล่อยวาง ปล่อยวางความคิดจนมาเป็นธรรมชาติที่รู้ สัมมาสมาธิ อัปนาสมาธิ มันชัดเจนของมัน มันรู้ของมันนะ แล้วถ้ามันรู้ของมัน มันเห็นของมัน มันทำของมันได้ มันจะทำของมันได้บ่อยๆ นี่ชำนาญในวสี ถ้าชำนาญได้ มันจะเข้าไปพักได้ นี่คนที่มีการัง

กองทัพ เวลาเขารบทัพจับศึก ถ้ากองทัพใด เสบียงกรัง น้ำมันสมบูรณ์ ลูกกระสุนสมบูรณ์ อาวุธสมบูรณ์ หน่วยซ่อมกำลังสมบูรณ์ กองทัพนั้นมันไปได้ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีขอบเขต

กองทัพไหนออกไปนะ พอไปถึงกลางทางนะ เสบียงหมด อาหารก็หมด น้ำมันก็ไม่มี รถก็เสียเหล็กไอง อาวุธที่แบกมา ปืนก็เป็นเสียเหล็กหมดเลย เพราะมันไม่มีกระสุนไอง นี่ไอง ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลัง ไม่มีสติ สมานินะ กองทัพไปไม่รอดหรอก ไปไม่ได้หรอก

แหม! พอออกจากค่ายนะ แหม! เตรียมพร้อมเลย อาหารสมบูรณ์ แหม! มีความคึกคัก ไปถึงครึ่งทาง มันใช้จ่าย มันกินจนหมด กระสุนก็ยิงเล่นกันไป ถึงข้างทางเจอนกเจอไม้ก็ยิงเล่น ฝึกฝึกเพื่อความชำนาญ เดี่ยวเจอข้าศึกจะได้ยิงมัน อู๋! เก่งมาก ยิงนกตกปลาไปเรื่อย ไปเจอข้าศึกจริงๆ ก็กระสุนหมด แล้วจะไปรบกับใคร

สัมมาสมาธิ ถ้าคนบอกว่า “สมาธิไม่สำคัญ สมาธิไม่เป็นอะไร”

ไม่เคยปฏิบัติหรอก ถ้าคนเคยปฏิบัติมาไม่กล้าพูดอย่างนั้น ผู้ที่เคยออกรบเขาจะเตรียมความพร้อมของเขา สิ่งที่เป็นเสบียงกรังของเขา เขาต้องพร้อมของเขา กองทัพฝึกหัดมาเข้มแข็ง นครบนี้สุดยอดเลย ไปถึงมีมือเปล่าไป จะไปรบกับข้าศึก เป็นไปไม่ได้หรือ จะกองทัพมากน้อย ขนาดไหน ตายหมด เป็นไปไม่ได้

แต่ถ้าเป็นไปได้นะ เเสบียงกรังของเรา อาหารการกินมันไปฆ่าใคร มันจะไปยิงใคร ข้าศึก จะเอาอาหารไปท่อมให้มันตาย มันไม่ตายหรือ แต่ของเราต้องกิน เราไม่มีกิน เราก็ไม่มีแรงไปฆ่าเขา เราจะไปฆ่าเขา เราก็ต้องมีอาหาร อาหารไม่ฆ่าใครหรือ แต่มันมาเพิ่มกำลังให้เรา เราจะไปฆ่าเขา มันเป็นลูกปืนนะ อาวุธต่างๆ ที่จะไปหาข้าศึก แต่ถ้าเราไม่มีกำลัง เรายกปืนก็ยังไม่ไหว ยิ่งใครก็ยังไม่เป็น แล้วบอกว่าจะรบทัพจับศึก มันเป็นไปได้อย่างไร เขาบอกอาหารไม่จำเป็นหรือ มันต้องมีระเบิดนิวเคลียร์...นิวเคลียร์ เคี้ยวมันจะระเบิดตายคามือ เพราะมัน ไปยิงใครไม่เป็น

ฉะนั้น สัมมาสมาธิถึงสำคัญนะ ถ้าสำคัญขึ้นมา เราทำของเรา ถ้าใครมีพื้นฐานที่ดี เขาจะทำของเขาได้

ฉะนั้น คำถาม “๑. กระทบพิจารณาร่างกายลงเป็นธาตุ ๔ แยกเป็นธาตุดินใต้งหนึ่งใบ ธาตุน้ำใต้งหนึ่งใบ ธาตุลม ธาตุไฟใต้งอีกใบหนึ่ง ทำไปเรื่อยๆ จนมันรู้สึกเมตตาไปหมด เพราะเห็นว่าสิ่งต่างๆ มันเป็นธาตุไปตามๆ กัน เหมือนกันทั้งหมด เราก็เหมือนเขา เขาก็เหมือนเรา บัดนี้ ๔-๕ ปีแล้วยังไม่คิดจะตบยุงหรือบีบคแมแต่ตัวเดียวครับ เพราะมันรู้สึกเหมือนฆ่าคนคนหนึ่ง”

เห็นไหม ถ้าจิตใจเป็นธรรม จิตใจเป็นธรรม ปัญญาอบรมสมาธิ เอาธาตุดินใต้งหนึ่ง ธาตุน้ำใต้งหนึ่ง ธาตุไฟใต้งหนึ่ง ธาตุลมใต้งหนึ่ง มีคนปฏิบัติอย่างนี้เยอะ ถ้าคนปฏิบัติอย่างนี้เยอะนะ ครูบาอาจารย์หลายองค์ที่ท่านสอนว่า ให้ท่องเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ

เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่องไปเรื่อยๆ บางคนท่องเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่องบริกรรมไปเรื่อยๆ มันก็สงบได้ พอสงบได้ บางคนบอกสงบได้แล้วมันจะมีฤทธิ์มีเดชด้วย รู้โน่นรู้นี้ รู้ไปทั่ว นี้เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ

เกสา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันเป็นคน น้ำ ลม ไฟหรือเปล่า? มันก็เป็น เห็นไหม ถ้าพูดถึง คนภาวนาเป็นนะ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ธาตุ ๔ กรรณฐาน มันเป็นคำบริกรรมทั้งนั้นนะ มัน เป็นคำบริกรรม ทีนี้เราพิจารณาของเรา เราเอาดินถั่งหนึ่ง น้ำถั่งหนึ่ง ลมถั่งหนึ่ง ไฟถั่งหนึ่งแยก ออกจากกันๆ เราแยกออกจากกันเรื่อยๆ ปัญญามันเกิด ปัญญามันมีของมัน ทีนี้ปัญญามี เดียวนี้ ๔- ๕ ปีแล้วจิตใจมันดีมาก แม้แต่ว่ายุกก็ไม่กล้าตบ แม้แต่จะบีบคตัวหนึ่งก็ไม่ทำ เพราะคิดว่ามัน เหมือนกับฆ่าคนคนหนึ่ง

ถ้าจิตใจของคนนะ เวลามันดี มันคืออย่างนี้ เขาเรียกเจริญ ถ้ามันไม่เจริญ มันมีเสื่อมไหม โดยปกติน้ำไม่ขึ้นไม่ลง เราจะรู้น้ำขึ้นน้ำลงได้ไหม ถ้าสุญญากาศ น้ำอยู่ในหลอดแก้ว มันไม่ไป ไหนหรือ อยู่ในนั้นแหละ นี่ก็เหมือนกัน โดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเป็นน้ำ หน้าน้ำหลาก น้ำขึ้น เวลาหน้าแล้ง น้ำลง แล้งจนไม่มีน้ำกินน้ำใช้

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเจริญ ๔-๕ ปีมันเจริญตลอด ยุกตัวหนึ่งก็ไม่กล้าตบ มคตัวหนึ่งก็ไม่ กล้าบีบ ไม่บีบเลย เพราะมันเหมือนฆ่าคนคนหนึ่ง

ถ้าจิตใจของคนมันดีขึ้น แล้วมันมีการบำรุงรักษา มันก็จะดีของมันอยู่ ถ้าไม่รู้จัก บำรุงรักษา เวลามันเสื่อมนะ หมดเลย อย่างนี้ สัพเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ความดีความชั่วมันเป็นอนัตตา เดี่ยวก็ดี เดี่ยวก็ชั่ว เดี่ยวก็ร้าย ถ้าปฏิบัติอยู่อย่างนี้มันก็อยู่อย่างนี้ ๔ ปี ๕ ปีก็อยู่อย่างนี้

ถ้าทำการภาวนาของเรา ภาวนาฝึกหัดปฏิบัติธรรม ตบะธรรมเพื่อจะแผดเผากิเลส ถ้าตบะ ธรรมแผดเผากิเลส ถ้ามีหลักมีเกณฑ์นะ มันจะลึกซึ่งเข้าไป ถ้าเราใช้พิจารณาปัญญาอบรมสมาธิ เราพิจารณาอย่างนี้ พิจารณาให้มากขึ้น เวลามันปล่อย มันปล่อยอย่างไรละ แล้วถ้ามันจับให้ได้สิ ถ้าจับให้ได้นะ ปล่อย ถ้าปล่อยแล้วนะ พิจารณาซ้ำเข้าไปๆ รักษาไว้ให้ดี รักษาไว้ให้ดี ถ้าเวลามัน เสวย มันจะไปตบยุง มันมีเมตตา เหมือนฆ่าคนคนหนึ่ง แล้วฆ่าคน คนคือใคร ยุงคือใคร สิ่งต่างๆ คือใคร ถ้ามันจับได้ มันรู้มันเห็นของมันได้ มันจับได้มันก็พิจารณาได้ ถ้าพิจารณาได้มันก็เป็น อริยสัจ

อริยสัจคืออะไร? อริยสัจคือจิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้า อริยสัจนะ ถ้ายังไม่อริยสัจ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิ สมาธิเกิดจาก

อะไร? เกิดจากจิต แล้วสมาธิมันมันคงใหม่ละ สมาธิเกิดจากอะไร? เกิดจากคำบริกรรม สมาธิเกิดจากปัญญาอบรมสมาธิ มันต้องมีเหตุไง ถ้ารักษาเหตุไว้ได้ สมาธิมันก็เป็นไปได้ ถ้าจิตใจยังเป็นกรรมอยู่ จิตใจยังไม่เสื่อมอยู่ พิจารณาได้มันก็เป็นอย่างนี้ แล้วเป็นอย่างนี้เป็นอย่างไรต่อไป? ก็แค่นี้แหละ ก็แค่นี้แล้วทำอย่างไรต่อไป

มันก็อยู่ที่ปัญญาคนไหน อยู่ที่ครูบาอาจารย์ท่านจะยกขึ้นใจ นี่ข้อที่ ๑

“๒. เมื่อพิจารณาหายไปเรื่อยๆ โดยปกติเวทนาในร่างกายมันก็จะมากวน กวนหนักๆ เข้าเป็นชั่วโมงสองชั่วโมง มันเกิดขึ้น”

นี่มันแพ้มาตลอดใจ แต่ถ้าเราจับเวทนาได้ แล้วเราพิจารณาเวทนาของเราไป ถ้าเราพิจารณาเวทนาของเราไป พอพิจารณาของเราไป ถ้ามันสู้ได้ สู้ได้เพราะอะไร สู้ได้ ที่แรกมันแพ้มาตลอดเลย เราแพ้มันมาก็ปีแล้ว จนเรามั่นใจ เราจะสู้ ต่อไปนี้เราจะสู้ ตายเป็นตาย ให้มันตายกับสมาธินี้แหละ เวลามันตายเป็นตาย พิจารณามัน เพราะจิตมัน พอคำว่า “ตายเป็นตาย” พอจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันจับเวทนาได้ ถ้าจับเวทนาได้ ถ้าจิตเราไม่เข้มแข็ง มันจะเป็นจะตายเอาเลยละ

ถ้ามันจะเป็นจะตายนะ เพราะสมาธิมันไม่เข้มแข็ง ถ้าสมาธิไม่เข้มแข็ง พอจิตมันสงบแล้วมันจับเวทนาได้ มันพิจารณาเวทนานะ เวลามันปล่อย มันปล่อยหมดเลย แต่นี่มันพิจารณาเวทนาไป พอพิจารณาเวทนาไป มันปวดตื้อๆ ตื้อๆ มันปวดไปหมด อันนี้มันเป็นการแบบว่าเหมือนมดสู้กับช้าง เหมือนกับคนที่เล็กกว่าสู้กับคนที่ใหญ่กว่า จิตของเรามันอ่อนค้อยกว่า แต่เวทนามันใหญ่มาก มารณะ มารเอาเวทนามาข่มขู่เรา แต่เราก็งงๆ ใจเรารู้สึกๆ พอสู้ขึ้นมา มันก็เหมือนกับมดมันเข้าไปกัดหูช้าง มดมันเข้าไปงวงช้าง ช้างมันก็ร้อง

นี่ก็เหมือนกัน สู้กับเวทนา เวทนามันตื้อๆ ตื้อๆ อยากรู้ก็สู้กับมันไปเรื่อย ถึงที่สุด พอถึงที่สุดมันปล่อย ถึงที่สุดนะ มันวูบหมดเลย แสงสว่าง สว่างโพลงเลย สว่างโพลงไปหมดเลย ซาบซึ้ง ซาบซึ้งในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โอ๊ย! น้ำตาไหลพราก กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะอะไร เพราะเราได้ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์มา เวลาครูบาอาจารย์มา พุทธ ธรรม สงฆ์รวมเป็นหนึ่ง น้ำตาร่วงน้ำตาไหล น้ำตาชำระล้างภพชาติหนึ่งเรื่องหนึ่งนะ น้ำตาทุกข์น้ำตาอยาก มันไหลทุกวัน น้ำตาทุกข์น้ำตาอยากมันไหลแล้วไหลแล้ว

นี่เหมือนกัน ธรรมชาติของน้ำตามันร่วงต่างๆ มันก็เป็นความซาบซึ่งอันหนึ่ง ถ้าซาบซึ่งธรรมชาติของสังเวช มันเกิดความสังเวช เกิดอย่างนี้ มันเป็นที่นี้ ถ้ามันเป็นเท่านี้เพราะอะไร เพราะการต่อสู้แบบนี้ นี่ศาลนะ ศาลเขาพิจารณาโดยเอกสาร โอ๊ยมันมีเอกสารมาอย่างนี้ ก็พิจารณาตามเอกสารนะ ตามเอกสาร พอมันน้ำตาร่วงน้ำตาไหลนะ โอ๊ย! มันซาบซึ่งๆ ซาบซึ่งแล้วทำอย่างไรต่อ ซาบซึ่งแล้วทำอย่างไรต่อ

ถ้าคนไม่มีครูบาอาจารย์นะ ซาบซึ่ง ซาบซึ่งมันก็เกือบปีหลวงตาเลย หลวงตาท่านพิจารณาจุดและต่อมของท่าน เวลาท่านถอดเสื้อถอดหนามในใจของท่าน อู๊ย! น้ำตาไหลพราก พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์รวมเป็นหนึ่งเดียว กราบแล้วกราบเล่า กราบจากความซาบซึ่งของท่าน อันนั้นท่านถอดท่านถอนตามความเป็นจริง

แต่ที่นี่เอกสารเหมือนๆ กัน นี่ไง เรามีของครูบาอาจารย์ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ โอ๊ย! กราบซาบซึ่ง มันก็ซาบซึ่งจริงๆ ซาบซึ่งของเด็กกับซาบซึ่งของผู้ใหญ่แตกต่างกัน

คนเรา อย่างเรา เราเป็นกรรมกรแบกหาม โอ๊ยโฮ! ถ้าไปถูกหอยรางวัลที่ ๑ อู๊ย! อยู่ไม่สุขเลยล่ะ จะแจกๆ แจกอย่างเดียวเลย แต่คนที่เขามั่งมีศรีสุข เศรษฐีโลกเขามีเป็นแสนๆ ล้าน เขามีเงิน เขากำของเขาอยู่เป็นแสนๆ ล้าน เขาไปตื่นตื่นอะไรกับเงินล้านสองล้าน แต่เรามันคนไม่เคยมี อย่าว่าแต่ล้านเลย แค่เงินแสนเราก็ อู๊ย! ขนหัวลุกแล้ว หัวตั้งเลย โอ๊ย! มีเงินแสนนะ จับเงินแสนเหมือนกันนะ

จิตใจของคนมันแตกต่างกันไป ความซาบซึ่ง ความเข้าใจของคนมันแตกต่างกัน ความเข้าใจของคนที่มีเงินเป็นแสนๆ ล้าน เงินล้านหนึ่งมันก็คือล้านหนึ่ง มันมีค่า คนที่มีเงินเป็นแสนๆ ล้านนะ คนที่เป็นเศรษฐีเขาต้องรู้จักมัธยัสถ์ เขารู้จักเก็บใช้สอยของเขา ถ้าคนไม่รู้จักเก็บ ไม่รู้จักดูแลรักษาทรัพย์ ทรัพย์ของเขาจะเป็นแสนๆ ล้านขึ้นมาไม่ได้หรอก คนที่มีทรัพย์เป็นแสนๆ ล้านเขาต้องรู้จักเก็บรู้จักรักษาของเขา เขาจะมีเงินของเขา โอ๊ยของเรามีเก็บ คนเศรษฐีมันมีร้อยล้านสองร้อยล้าน มันก็ใช้จ่ายจนหมด มันไม่เคยเก็บเงินได้เลย

ฉะนั้น คนที่มีเงินแสนๆ ล้านเขาไม่ดูแลดูแลเงิน ๑ บาทหรอก เขาไม่ดูแลดูแลเงิน ล้านหรอก เขาไม่ดูแลดูแล เพราะเขาเป็นคนรู้จักเก็บรู้จักรักษา เขาถึงมีเป็นแสนๆ ล้าน แต่ที่นี้จำนวนของเงินแสนล้านกับเงินล้านมันต่างกันไหม? มันต่างกันแน่นอน



นี่ก็เหมือนกัน คุณธรรม ธรรมในหัวใจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราซาบซึ้งๆ ถ้าซาบซึ้ง ถ้ามันเป็นโดยเอกสาร โดยเอกสาร ทำไมหลวงตาท่านบอกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์รวมเป็นหนึ่งเดียว ทำไมชาวพุทธเชื่อถือศรัทธาหมดเลย ของผม ผมภาวนาไป พิจารณา เวทนาไป เวลานั้นรวมลง มันซาบซึ้งในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เลย ผมก็ร้องไห้ ผมก็กราบ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เหมือนกัน ผมก็น้ำตาไหลเหมือนกัน ทำไมผมไม่เป็นธรรมละ ของเราทำไมไม่เป็นธรรมละ...มันไม่เป็นเพราะมันไม่มีเหตุผลไง

คนเราไม่ต้องภาวนาหรอก คนเราแม้แต่จิตใจที่เขาอ่อนโยน เขาก็ซาบซึ้งในรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เหมือนกัน เวลาวันนักขัตฤกษ์ คนที่คิดดีๆ คนที่มีความซาบซึ้งหัวใจ น้ำตาไหลเหมือนกัน เราเห็นงานวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เราเห็นแล้วเราซาบซึ้งนะ น้ำตาเรา ร่วงเหมือนกัน น้ำตาเราก็ไหลเหมือนกัน เราเห็นเราก็เป็นไปได้เหมือนกัน

คำว่า “น้ำตา” มันก็เป็นธาตุ ๔ โยมบอกเอาดินไว้ถังหนึ่ง เอาลมไว้ถังหนึ่ง เอาไฟไว้ถังหนึ่ง เอาน้ำไว้ถังหนึ่ง ถังน้ำนั้นมันกระลอกออกมา มันก็ออกมาได้ น้ำตาไหล น้ำตาไหล น้ำตา ไครก็ไหลได้ น้ำตานะ

ที่นี้ น้ำตาละภพละชาติ เขาบอกจังหวัดไหน จังหวัดที่พิจารณาปฏิจัสุมุบาท พิจารณา อริยสัจ พิจารณาจุดและต่อม พิจารณาของมันไป ถึงที่สุด การพิจารณาอย่างนั้นมันกระเทือนใจ โลกธาตุมันหวั่นไหว โลกธาตุคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟมันสะเทือน พอมันสะเทือน มันก็กระลอก มันก็หก แต่นี่มันเป็นความจริง

ของเรามันก็กระเทือนเหมือนกัน แต่กระเทือนแบบเป็นหวัด ของเราเป็นหวัดคัดจมูก ฮัดเซ๊ย! อู๊ฮู! มันไหลมาเต็มเลย จู๊มูก จู๊มูกไหล มันไม่ใช่ซาบซึ้ง คือหายใจไม่ออก หายใจไม่ออก มันอึดอัด อู๊! พอมันจามทีเดียว อู๊ฮู! จู๊มูกไหล อู๊ฮู! หายใจโล่งเลย มันต่างกันไหม

คือที่มามันต่างกัน ที่มาของครูบาอาจารย์ท่านพิจารณาปฏิจัสุมุบาท พิจารณาวิชา ท่านพิจารณาของท่าน มันขนาดกระเทือนโลกธาตุ จะถอนพญามาร จะชำระพญามาร ไอ้ของเรา พิจารณาเวทนา เวทนามันเป็นหลานของมาร มันมีลูกของมาร มีพ่อของมาร มีปู่ของมาร ไอ้หลานของมาร เราจับแล้วเรายังสู้มันไม่ได้ ไอ้หลานของมารมันยังทำให้เรางงๆ อยู่เนี่ย ยังลุ่มลุกคลุกคลาน อยู่เนี่ย

ทีนี้ส้มลูกคลุกกลาน สิ่งที่เป็น มันเป็น เราจะบอกว่า เวลาภาวนา ถ้าเราสู้จริง ถ้าจิตมันมีกำลังนะ มันจับได้ มันสู้ได้ ถ้าสู้ได้ พิจารณาได้ เขาก็ใช้ปัญญาของเขา ในเมื่อเราจะมาอยู่กับสิ่งที่อยู่กับเรา แล้วยี่ว่าเป็นของเรา เวลาปัญญามันใคร่ครวญ มันพอ มันปล่อยไป สว่างวูบ สว่างหมดเลย ปล่อยวางหมดเลย ซาบซึ่งหมดเลย นี่การพิจารณาเวทนาหนหนึ่ง ถ้าการพิจารณาเวทนาหนหนึ่ง เวลาคนที่ภาวนาได้ขนาดนี้ จะมีความมองอาจ จะมีความมหัศจรรย์ เพราะอะไร เพราะเราได้ลิ้มรสของธรรม ได้ลิ้มรสของธรรม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ในพระไตรปิฎก แล้วเรา เราได้ลิ้มรส คือจิตมันได้ตัมกิน จิตมันได้พิจารณา จิตมันได้รับรส มันสัมผัส โอ๊ย! มันมหัศจรรย์มาก

มนุษย์เราไปร้านอาหารไหนก็มีแต่เมนูอาหารเขavnไว้เต็มไปหมดเลย ไม่เคยได้กินอาหารแม้แต่คำเดียว เห็นใหม่ คนคนนี่เขามีเมนูอาหารด้วย แล้วเขาทำอาหารขึ้นมาด้วย แล้วเขาได้กินของเขาด้วย คนได้กินอาหารกับคนที่ไปอ่านเมนูอาหารมันแตกต่างกัน

ฉะนั้น พอคนที่มันได้กินอาหารมันก็ได้รับรสแล้ว มันก็มีความซาบซึ่ง ไปถามหลวงตา คนภาวนาอย่างนี้จะไปถามหลวงตา พิจารณาแล้วเป็นอย่างนี้ แล้วให้ทำอะไรต่อไป

หลวงตาท่านจะบอกว่า ให้ซ้ำ ให้ซ้ำ ซ้ำลงไป

อาหารที่ได้กินนี้ ได้กินคำเดียว แต่ถ้าเราเข้าครัว เราพยายามปรุงอาหารชนิดนี้ ปรุงบ่อยๆ ครั้งเข้า รสชาติเราควบคุมได้เลย รสชาติเราควบคุมได้ว่าจะเอารสชาติอย่างไร จะเข้มข้นอย่างไร จะปานกลางอย่างไร ถ้าวันนี้เราอยากกินรสชาติที่มันจืดหน่อย มันเบาบางหน่อย เราก็ใส่เครื่องปรุงน้อยหน่อย เราปรุงแต่งรสได้เลย ปรุงแต่งรส เราก็กินอย่างไรก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ให้มีความชำนาญ พอชำนาญขึ้นมาจนชำนาญการของมัน นี่ไง ต้องซ้ำ

เขาถามว่า แล้วสิ่งที่มันปล่อยแล้วจับตรงไหนไม่ได้เลย หลังจากนั้นก็ไม่รู้ว่าจะจับหลักตรงไหนต่อ

ก็จับไห้อเวทนานะ พิจารณาเวทนา พอมันปล่อยวาง สว่างวูบเลย ลองนั่งสักชั่วโมงหนึ่ง เวทนามันก็มา มันไม่มีความรู้สึกหรือ? มี เวทนาจึงเวทนา เวทนามันปล่อยมันก็คือปล่อยไป มันปล่อยก็ปล่อยชั่วคราว เวทนาจึงยังอยู่ อ้อ! ไม่มีความรู้สึกเลยนะ

ไอ้ที่สงสัยไม่ใช่ความรู้สึกหรือ ไอ้ที่เขียนมานี้ไม่ได้ตั้งใจหรือ ก็เวทนาทั้งนั้นแหละ เวทนา  
กาย เวทนาจิตใจ เวทนากายก็มี เวทนาจิตก็มี ก็จับเวทนาอีกนั่นแหละ

จับเวทนาจึงได้ จับกายก็จับจิตก็ได้ จับธรรมก็ได้ จับสิ่งใดก็ได้ ต้องจับอีก มันมี ในเมื่อ  
ยังมีความรู้สึกนึกคิด เพราะยังเขียนหนังสือมาได้นี่มันมี ใครเป็นคนตั้งใจเขียนมา คนเขียนมามันมี  
คนเขียนมามันมี มันก็มีความรู้สึก ความรู้สึกมันมี มันมี จับเวทนาอีก

ทีนี้เป็นความเข้าใจใจ ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราคิดว่าเราพิจารณาเวทนาแล้วมันปล่อยหมด  
เลย มันสว่างโพลงหมดเลย โอ๊ย! แล้วมันก็ซาบซึ่ง น้ำหูน้ำตาไหล ไหลพราก ขณะที่เราพิจารณา  
ดินเป็นถึงหนึ่ง ไฟถึงหนึ่ง ลมถึงหนึ่ง น้ำถึงหนึ่ง มันก็ซาบซึ่งมา ๔-๕ ปี ขนาดว่าแมงตัวหนึ่ง มด  
ตัวหนึ่งยังไปตบไม่ได้เลย นี่ถ้าใจเป็นธรรมมันเป็นอย่างนั้น แต่ใจเป็นธรรมก็คือเป็นธรรม ธรรม  
แบบนี้ สัพพะ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมแบบโลกๆ ธรรมแบบโลกๆ เราถือศีล เราปฏิบัติธรรมกันไป  
เราก็อยู่ในศีลในธรรม มันธรรมแบบโลก แต่ถ้ามันเป็นความจริง มันจะเป็นจากภายใน มันเป็นอีก  
เรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น พอเป็นโลกๆ ๔-๕ ปี เวลามันสูงขึ้นมาจริงๆ นี่พิจารณาเวทนา ถ้าจริงๆ มันปล่อยได้  
ปล่อยได้โดยข้อเท็จจริง ปล่อยได้โดยอริยสัจ ปล่อยได้โดยกำลังของจิต ปล่อยได้โดยปัญญา  
ปล่อยได้โดยจิต จิตมันปล่อยเวทนา มันถึงได้รับรสของธรรมอย่างนี้

ถ้าจิตมันเป็นสัญญา มันวาดภาพ มันสร้างภาพ “ปล่อย ปล่อยหมดแล้ว ว่างหมดแล้ว” จิตที่  
มันสร้างภาพมันก็ได้รสอีกอย่างหนึ่ง ถ้าสร้างภาพขึ้นมา ต้มยำก็เป็นอย่างนี้ เห็นว่าต้มยำเคยกิน  
อ้อ! ต้มยำก็เป็นต้มยำไง แต่ถ้าชคน้ำต้มยำอีกเรื่องหนึ่ง ชคน้ำต้มยำนี้ชนลูกชนพองเลย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันพิจารณาของมันไป ถ้ามันสร้างภาพ มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเรา  
จับเวทนาได้ จิตต้องมีกำลังนะ ถ้าจิตไม่มีกำลังก็เหมือนครั้งแรก นั่นแหละ แพ้มันทุกที แพ้ทุกที  
กิเลสมันเหนือใจ มันแพ้ทุกที

แต่ถ้ามันมีขันติธรรม มีความตั้งใจ มีความตั้งใจ มันสู้ได้ ถ้ากำลังพอนะ สู้ได้ ถ้าไม่ได้ สู้  
ไม่ได้นะ ถ้าพิจารณาจนกำลังมันไม่พอ สติมันยังไม่พอ มันสักแต่ว่า ถ้าสักแต่ว่า มันซาๆ สักแต่ว่า  
นี่มันปล่อย มันปล่อยแบบมันไม่รับรู้ มันปล่อย การปล่อยแบบไม่รับรู้คือเสมอ คือยันไว้ การยัน

ไว้คือว่ามันยันไว้ เวทนาก็ไม่ใช่เวทนา ปวดก็ไม่ปวด เจ็บก็ไม่เจ็บ แต่มันก็ไม่ปล่อย ถ้าเวทนาสักแต่ว่ามันเป็นแบบนี้ เวทนาสักแต่ว่าเพราะอะไร

เพราะแต่เดิมถ้าเราไม่มีกำลังเลย สมาธิเราไม่พอ จับเวทนา โอคโอย โอยๆ นั้นละสู้ไม่ได้เลย ถ้าแพ้เป็นแบบนี้ ถ้าแพ้ สู้เวทนาไม่ได้ ถ้าเวทนามีกำลังเหนือกว่า ตาย ตายกับตาย สู้ไม่ได้ ต้องลุก ไม่ก็ต้องชกเท่านั้นเลย

แต่ถ้าเรามีกำลังพอ นะ กำลังเริ่มพอ มันเสมอ ยันไว้ได้ เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เอ๊ะ! มันก็ไม่เจ็บไม่ปวด แต่มันก็ไม่ปล่อย เอ๊ะ! มันคืออะไร มันซาๆ ยันไว้ นี่เวทนาสักแต่ว่าเวทนา

แต่ถ้าสติมีกำลังมากขึ้น มีกำลังมากขึ้น ถ้าพิจารณาไป เวลามันปล่อย ตทั้งหมดปานปล่อยอย่างนี้ ปล่อยทั้งหมดปาน ปล่อย ปล่อย ถ้ามันปล่อยนะ มันปล่อยแล้วปล่อยซ้ำปล่อยซากๆ พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ถึงที่สุดเวลามันขาดนะ เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เวทนา บอกมาเป็นอย่างไร

แล้วถ้าพิจารณาภายในนะ ภายในกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันแยกออกจากกัน แยกออกจากกันแล้วจิตมันรวมลง แล้วรวมลง ใครเป็นคนรับรู้ว่ารวมลง แล้วมันเหลืออะไร โอ๊ย! มันยังมีที่ไปอีกเยอะ ถ้าความจริงมันจะไปอีกใจ

นี่พูดถึงตามเอกสารนะ เอกสารเขียนมาอย่างนี้ แล้วบอกเอกสารเขียนมาอย่างนี้ นี่ก็ใช้ได้ คำว่า “ใช้ได้” หมายความว่า ถ้าพูดถึงเป็นเอกสาร อย่างที่ว่าผู้ที่เขียน ผู้ที่ถามปัญหา เพราะของครูบาอาจารย์ก็มี แล้วอารมณ์เรามันละเอียดอ่อน ที่ว่าเราตั้งสิ่งนี้ขึ้นมาไม่ได้ก็มี ฉะนั้น สิ่งที่ทำไม่ได้ เวลาทำได้ อย่างนี้ที่มันปล่อยวางอย่างนี้มีคนทำได้เยอะมาก มีคนทำได้ พอทำได้แล้วมันจะมีความสุขอยู่ใน ๒-๓ วัน มีความสุขและมีความพอใจอยู่ ๒-๓ วัน แต่พอสักพักหนึ่งมันก็ออกมาเป็นปกติปุณฺณเหมือนเดิม ถ้าเหมือนเดิมมันจะเดินหน้าต่อไปอย่างไร

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่านผ่านมาอย่างนี้ เพราะคนที่พิจารณาไป ถ้ามันไม่ใช่จิตปาฏิญญา นะ เป็นอย่างนี้ แล้วมันก็ถอย ถอยแล้วก็พยายามดันขึ้นมาๆ

สวะ น้ำขึ้นก็ขึ้นตาม น้ำลงก็ลงตาม กิเลสมันอยู่บนใจ ใจดีขึ้นมันก็ดีขึ้น พอใจมันเสื่อม มันก็ลงไปอยู่อย่างนั้น กิเลสมันก็อยู่บนน้ำนั่นแหละ มันไม่ไปไหนหรอก พิจารณาอย่างนี้ เวลาน้ำ

สูงขึ้นมา กิเลสมันก็อยู่สูงขึ้นมา มันปล่อย ปล่อย มันก็ยังอยู่ไฉ่ สวะมันยังมีอยู่ไฉ่ แต่ถ้ามันทำลาย  
ละ มันทำลาย พิจารณาซ้ำๆ ต้องซ้ำ

ซ้ำๆ คืออะไร ซ้ำๆ ก็กลับมา ถ้ามันจับไม่ได้ มันสู้ไม่ได้ กลับมาที่สมาธิ กลับมาที่พุทโธ  
กลับมาที่อัปปนาสมาธิ กลับมาที่ปัญญาอบรมสมาธิ จิตมันสงบมากขึ้น มากขึ้นแล้วเวลาจับเวทนา  
ก็จับเวทนาอีก จับเวทนาในแง่มุมอื่นไฉ่ ในแง่มุมอื่น มันจะเวทนาอะไร เวทนามันเกิดที่ขา เวทนา  
มันเกิดที่กลางทรวงอก เวทนามันเกิดที่ความรู้สึก เวทนามันเกิดที่ไฉน ถ้าเป็นรูป รูป ความรู้สึกนี้  
มันคิดอะไร ถ้าเป็นธรรม ธรรม เวทนามันเกิดขึ้นมาแล้วมีผลอย่างไร ถ้าเป็นจิต จิตมันเศร้าหมอง  
จิตมันสู้ใหม่ จับซ้ำแล้วซ้ำเล่า พลิกไปพลิกมา พลิกไปพลิกมา สู้มันอยู่บ่อยๆ ครั้งจนกว่าถึงที่สุด  
จนกว่าถึงที่สุด

หลวงปู่มั่น หลวงตาท่านจะบอกว่า ท่านไม่บอกก่อน ถ้าบอกก่อนแล้วมันเป็นการคาดการณ์  
หมาย คือสัญญาแน่นอน ถ้าเป็นสัญญา มันทำให้คนที่ปฏิบัติยากขึ้น เหมือนกับว่าเราเป็นหนี้อยู่ร้อย  
หนึ่ง แล้วอาจารย์ก็บอกว่ากูให้อีก ๕๐๐ ก็เป็น ๖๐๐

๖๐๐ นี้ดอกก็ต้องมากขึ้นไฉ่ใหม่ เออ! ถ้าเรากูมาร้อยหนึ่ง กูก็ให้นี้แค่ร้อยเดียว ดอกเบียก็  
ร้อยเดียวอยู่นั่นนะ มันก็ง่ายขึ้นไฉ่ใหม่

ร้อยนี้ไฉ่อย่างไรละ ร้อยนี้ก็ไปหาเงินมาสิ หาเงินมาแล้ว เดี่ยวเราก็ไฉ่ได้ไฉ่ ก็ไปกูมาอีก  
ร้อยหนึ่งก็เป็น ๒๐๐ อ้าว! ๒๐๐ ที่นี้ดอกเบียมันก็ ๒ เท่า

ครูบาอาจารย์ท่านบอกก่อนนะ ไฉ่คนภาวนานั่นละมันเป็นโทษกับคนภาวนา อาจารย์ที่  
ฉลาดท่านไม่บอกผลก่อนหรือ ถ้าบอกผลก่อน เพราะเราก็ไปกูมาเพิ่ม เออ! คราวนี้ยังไฉ่นี้เขา  
ไม่หมดก็ อ้าว! เป็นหนี้เขาร้อยหนึ่ง ก็ยังไม่ไฉ่นี้ ก็กูมาอีกร้อยหนึ่งเป็น ๒๐๐ ก็ยังไม่ไฉ่ก็  
๓๐๐ ๔๐๐

ฉะนั้น ถ้าปัจจุบันเราเป็นหนี้อยู่ ๑๐๐ คือเราเป็นหนี้กรรม เราเป็นหนี้กิเลสในใจเราอยู่แล้ว  
ที่นี้เราปฏิบัติไป มันก็เป็นเวรเป็นกรรมจากใจของเรา ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
เป็นมหาเศรษฐีโลก ท่านมีเงินมีทองของท่านมหาศาล แล้วท่านพยายามจะช่วยเหลือเจือจาน เรา  
ได้อยู่ร่มเย็นเป็นสุขเพราะธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันไม่ใช่ของเรา เราต้องไฉ่  
หนี้ของเรา เราเป็นหนี้อยู่ ๑๐๐ เราก็ต้องไฉ่หนี้ของเรา

แล้วของครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติมา ท่านก็เป็นเศรษฐีธรรมขึ้นมา หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์เป็นเศรษฐีธรรมๆ ท่านก็เป็นเศรษฐี ท่านก็ร่ำรวยมหาศาลในธรรมะของท่าน แล้วท่านใช้หนี้ของท่านในใจของท่านหมดแล้ว ท่านก็เป็นเศรษฐีธรรมของท่าน แล้วเวลาท่านบอกเราๆ เราจะไปกู้หนี้ยืมสินมา เราก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เราก็พยายามของเรา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าครูบาอาจารย์ท่านเป็นธรรมๆ แล้วเราไม่ฟังท่าน มันจะเป็นธรรมได้อย่างไร ก็ต้องฟัง แต่ฟังแล้วก็วางไว้ ก็ปฏิบัติของเราขึ้นมาใจ ให้ปฏิบัติซ้ำ ซ้ำในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ยืนยัน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ว่าต้องซ้ำ ถ้าซ้ำแล้วมันจะปล่อยแล้วปล่อยเล่า มันจะปล่อยมากกว่านี้ ตังคพหวนแล้วตังคพหวนเล่า มีความชำนาญมากขึ้น จนมีความชำนาญการ

เทวเม ภิกขเว ทางสองส่วนที่ไม่ควรเสพ อตตกิลมถานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค เวลามันทุกข์มันร้อนขึ้นมา อตตกิลมถานุโยค เวลามันปล่อย น้ำตาไหลน้ำตาพรากก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค เวลามันปล่อยขึ้นมา โอ๊ย! มีความสุข พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ โอ๊ย! กราบแล้วกราบเล่า กราบแล้วกราบเล่า กามสุขัลลิกานุโยค มันเป็นความสุข ความพอใจ มันก็เอียงไปข้างหนึ่ง เวลา มันทุกข์ ขอมจ้านน นอนดึกกว่าๆ เวลามันปล่อยวางขึ้นมาก็กราบแล้วกราบเล่า กราบแล้วกราบเล่า มันยังมีตัวตนอยู่ไหม มันยังมีเราอยู่ไหม

**ซ้ำ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า**

“หลังจากนั้น ไม่รู้จะจับหลักตรงไหนต่อ จึงกราบเมตตาคอคำแนะนำทางที่เหมาะสมกับความโง่เง่าของผม”

สิ่งที่ทำมาแล้วก็คือทำมาแล้ว เราเป็นเด็กมาทุกคน เราเกิดมาเราเป็นทารก ตึมนมมากันทุกคน พอโตขึ้นมา เราเป็นวัยรุ่น เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ อนาคตไป เราจะปฏิบัติตัวของเราไปอย่างไร

นี่ก็เหมือนกัน เวลาล้มลุกคลุกคลานก็เหมือนทารก ปฏิบัติล้มลุกคลุกคลาน ปฏิบัติไม่ได้ แต่เวลาโตขึ้นมา ปฏิบัติพิจารณาเวทนาจนมันปล่อย จนสว่างโพลงไปหมด แล้วทำอย่างไรต่อไป เราเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ขึ้นมา เราทำมาหากินขึ้นมา เรามีอาชีพขึ้นมา เราจะรักษาวิชาชีพของเรา เราจะรักษาอาชีพของเราอย่างไร จนถึงที่สุด เราทำจนเรามีเงินมีทองพอเลี้ยงชีพได้ทั้งชีวิต นั่นคือความจริงของเรา

## ซ้ำๆ เข้าไปอย่างนี้ ทำซ้ำไปต่อเนื่อง

“ซ้ำๆ ได้อย่างไร ก็เวทนามันไม่มี ก็มันปล่อยหมดแล้ว มันสว่างโพลงหมดแล้ว”

นั่งนำ เวทนาไม่มี เดียวมาคิดสตาบ์ที่นี้เลย ถ้านั่งไปแล้วเวทนาไม่มี มาคิดสตาบ์ก็ได้ เดียว  
จ่ายให้

เวทนามี มีแน่นอน แต่ตอนนี้ ใจนะ พอกิเลสมันถล่ำไปข้างหนึ่ง พอมันจะภาวนาไป กิเลส  
มันก็บังเงา “ก็ปล่อยเวทนาไปแล้ว เวทนามันจะอยู่ที่ไหน มันหาไม่เจอ” ทั้งๆ ที่มันอยู่กับใจนี้  
แหละ แต่ความคิดอย่างนี้บ๊ีบ เวทนามันก็ไม่แสดงตัว พอได้สติบ๊ีบ ก็มึงอยู่นี้ไง โอ้โฮ! ปวดตายเลย  
นะ ปวดตายเลย

เวลาไม่เห็นมัน มันไม่มีหรือ “เวทนาไม่มี เวทนาไม่มี” พอหันมาเจอเวทนา โอ้โฮ! ตาย  
เลย นั่งไม่ไหวเลย กิเลสเป็นแบบนี้ เราพยายามปฏิบัติของเรา ซ้ำๆ เข้าไปนะ ทำซ้ำๆ ที่เดิมต่อไป ทำซ้ำ  
ให้มันเป็นความจริงขึ้นมา

**ถาม :** (นี่คือปัญหาครอบครัวนะ เพราะว่าปัญหาครอบครัว แล้วเขาเขียนมาว่ามีปัญหา  
ครอบครัว ไปภาวนาแล้ว พี่ ป้า น้ำ อาเขาก็ติฉินนินทา เขามองไปในแง่ของว่าไปเที่ยวไปเตร่ ไป  
เสียเวลาเปล่า นี่เขาถามมา มันเขียนมาเยอะ แล้วเขาสรุปว่าหลวงพ่อก็ไม่ต้องอ่านก็ได้ หลวงพ่อสรุป  
ของหนูก็ได้ เพราะว่าปัญหาครอบครัวใครก็ไม่อยากให้ใครได้ยินนะ นี่ปัญหาครอบครัว เวลาไป  
วัด พ่อแม่ก็บอกว่าไปเที่ยวเล่น ชีวิตไม่จริงจัง ควรจะทำงานหน้าที่ของเราจริงจังขึ้นมาเพื่อการ  
ดำรงชีวิต)

**ตอบ :** อันนี้มันเป็นผลของวิญญูะ ผลของวิญญูะ เราเกิดมาในครอบครัวครอบครัวหนึ่ง มัน  
ก็จะมีความเห็นต่าง คนคนหนึ่ง อารมณ์ของเราคนเดียวมันยังมีความเห็นแตกต่าง อารมณ์ที่มันดีก็  
คิดที่ดีๆ อารมณ์ที่ไม่ดีมันก็คิดขัดแย้ง เวลาเรามีสติปัญญา เราแยกแยะของเรา พอมันแยกแยะมา  
มันปล่อยวางอะไรเข้ามาได้ มันก็จะผ่านสิ่งนั้นมา นี่เราคิดถึงอารมณ์ของเรา

แล้วเราคิดถึงอารมณ์ของในครอบครัวของเราสิ ในครอบครัวเขาก็มีความคิดอย่างนั้น ถ้ามี  
ความคิดอย่างนั้น ถ้าเราจะปรารถนาให้คนในครอบครัวมีความคิดเหมือนเรา เราจะบ๊ายอยู่คนเดียว  
มันเป็นไปไม่ได้

กรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เปรต เปรตมันอยู่ที่ศาลาพักร้อน แล้วเวลาที่ศาลาพักร้อนมันจะมีคนมานอนพักเยอะมากเลย แล้วเปรตเป็นเปรตที่ดีนะ เป็นเปรตที่สะอาด มันจะคอยจัดหัวของคน มันไปมองทางหัวนะ แล้วก็จัดคนนอนให้หัวนี้ตรงกันเป็ยะเลยนะ

พอมันจัดหัวเสร็จมันก็ไปจัดทางเท้า มันก็ไปเลี้ยงที่เท้านะ เอ๊ะ! เท้าคนเท่ากันไหม ไม่เท่ากัน มันก็ไปดึงเท้าให้เท่ากันเป็ยะเลยนะ เออ! เท้านี้เท่ากันเป็ยะเลยนะ แล้วมันก็ เออ! เสร็จแล้ว คนนี้นอนเรียบริ้วมันก็ไปมองทางหัว อ้าว! หัวไม่เท่ากันอีกแล้ว มันก็ไปจัดทางหัวอีก เออ! หัวให้เท่ากัน โอ๊ย! จัดให้เป็ยะเลย เออ! เป็ยะเสร็จแล้ว เออ! หัวเท่ากันแล้ว เสร็จแล้วคนความคิดเหมือนกันไง มันก็ไปมองทางเท้าอีก เท้ามันไม่เท่ากันอีกแล้ว มันก็ไปจัดทางเท้า จัดทางหัว ไม่เท่ากันสักที

ในความรู้ความเห็นของครอบครัวของเรา พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อา ความรู้สึกนึกคิดนั้นมันก็เหมือนคนคนหนึ่ง มีความสูงความต่ำแตกต่างกัน คนเรารู้สึกนึกคิดมันสูงมันต่ำแตกต่างกัน แล้วเราจะจัดให้หัวเท่ากัน เท้าเท่ากัน มันเป็นไปได้หรือไม่ได้หรอก ที่นี้มันเป็นไปได้ เราจะบริหารอย่างไรเท่านั้นเอง

เราจะบริหารความดีของเรา เราจะบริหารโอกาสของเรา เราบริหารของเรา เราจะไปห้ามว่าไม่ให้เขาติฉินนินทาเรา เป็นไปไม่ได้ ในเมื่อความสูงความต่ำไม่เท่ากัน จะให้คนมานินทาเรา เป็นไปไม่ได้เลย ถ้าจะไม่ให้คนมานินทาเรา เป็นไปไม่ได้เลย เราจะทำตัวเราอย่างไรต่างหาก เราจะทำตัวของเราให้มันเหมาะสมกับเขา เหมาะสมกับความที่เขาทำได้ เหมาะสมกับความสุภาพสงบในครอบครัวนั้น

เราเอง เราจะต้องเติมเต็มหรือแบ่งปันบางอย่างให้เขา แบ่งกันคนละครึ่งทาง อย่างนี้โอกาสจะปฏิบัติมันไม่กระทบกระทั่งกับใคร โอกาสไปวัดไปวา มันก็ไม่กระทบกระทั่งกับใคร โอกาสของเขามันก็ไม่กระทบกระทั่งกับใคร ทั้งๆ ที่มีความหมอง มีความหมองแน่นอน เพราะความเห็นแตกต่างมันต้องมีความเศร้าหมองแน่นอน แต่ความเศร้าหมอง ความเศร้าหมองคือโอกาสของเรา เราจะรักษาโอกาสของเรา เราจะทำตัวของเราอย่างไร

นี่พูดถึงว่าให้สรุปไป เราจะสรุปของเราอย่างไร



ฉะนั้น ถ้าสรุปอย่างนี้ เราจะบอกว่าเราไปวัดแล้วเราถูก เราไปทำบุญแล้วเราถูก คนอื่นเขาไม่มากับเรา เขาผิด

มันไม่ใช่ เขาอยู่บ้าน เขาอาจจะภาวนาดีกว่าเราก็ได้ เรามา เราเที่ยวเล่นกันอยู่ที่นี่ เขาอยู่ที่บ้านของเขาแล้วเขาภาวนาของเขา เขาบอกเราไหมล่ะ ในเมื่อเขาเป็นพี่ ป้า น้ำ อา เขาบอกว่าเขาอยู่บ้านเขาก็ปฏิบัติได้ เขาอยู่ที่ไหนเขาก็ปฏิบัติได้ แล้วเรา เราจะปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติจริง เราอยู่ที่ไหนเราก็ต้องปฏิบัติได้ ถ้าเราปฏิบัติได้ เรามาวัดเราก็ปฏิบัติได้ ถ้าเราอยู่บ้าน เราก็ปฏิบัติได้ ถ้าเราทำอย่างไรเราก็ปฏิบัติได้

เราจะบอกว่าเราต้องปฏิบัติแล้วทุกคนต้องเชิดชูเรา ก็นี้ไง ทุกคนบ่นประจำ ทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำดีแล้วไม่มีใครชมเลย...อ้าว! ใครชมบ้างว่าคนไหนดี ไม่มีทาง

เมื่อใดเวลาเอาขึ้นเมรุแล้วไง เวลาอ่านประวัติ คนคนนี้สุดยอดคนเลย คนคนนี้ดีทุกคนเลย แต่เวลาขึ้นเมรุนะ อ่านประวัตินะ นายนี้เป็นคนดี ถ้าเอ็งตายแล้วเขาถึงพูดถึงความดีของเอ็ง ถ้าเอ็งอยู่ ไม่มีใครพูดถึงความดีเอ็งหรือก เขายังไม่อ่านประวัติ เอ็งยังไม่ดีหรือก

ฉะนั้น ความดีไม่ต้องให้ใครมาชม เราทำของเรา เราทำของเรา แล้วถ้าเราน้อยเนื้อต่ำใจก็เป็นเรื่องหนึ่งนะ ถ้าเราไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ถ้ามีสติมีปัญญา เราจะเป็นนักปฏิบัติธรรม เราจะเป็นคนมีสติปัญญา

ถ้าเรื่องอย่างนี้เรายังคิดไม่ได้ เรายังยับยั้งใจเราไม่ได้ แล้วจะมานั่งภาวนา มีปัญหากันในครอบครัว แล้วไปวัดนะ จะไปปฏิบัติ พอไปนั่งที่วัดนะ อือฮือ! มันคิดแต่เรื่องที่บ้าน มันคิดแต่เรื่องที่ขัดแย้ง มันไม่ลง มันไม่ลง แต่ถ้าเราทำให้มันสมควร ทำให้มันดีแล้ว อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ มาอยู่วัดนะ เออ! ทุกคนชื่นชมให้มา ทุกคนไม่เดือดร้อน นั่งสมาธิมันก็สบาย เราก็ต้องวัดใจเราด้วย ไม่ใช่ที่เราคิดว่าเราไปวัดไปปฏิบัติแล้วเป็นคนดีหมด

คนดีนะ ถ้าคนเป็นบัณฑิต เขาจะว่าคนที่ปฏิบัติธรรม สังคมของบัณฑิตเขาก็รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว สังคมของพาล คนเรานะ บัณฑิต พระเรา ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นธรรม ท่านเป็นทุกข์มากเลย ทุกข์ที่ไหน? ทุกข์ที่อยู่กับคนพาลนี่แหละ ไอ้คนพาล คนเกเรมันแฉะ นำเบื้อมาก เราทำอะไร คนอย่างนี้มันจะทำให้เสียหายทั้งนั้นนะ พาลนะ พาลจากสังคม พาลจากใจของเรา ใจที่เป็นพาลมันก็ทำให้เราเสียหายตลอดไป นี่เทียบอย่างนี้

จะโทษคนอื่นไม่ได้ เราจะต้องโทษใจของเรา เราเกิดมาอย่างนี้ เกิดมาจากพ่อจากแม่ เกิดมาจากสังคม เกิดมาจากตระกูลของเรา แล้วดูแลเอา ถ้าถึงที่สุดแล้วนะ คนถ้าเข้มแข็งขึ้นมา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาออกจากราชวัง พระเจ้าสุทโธทนะปรารถนาจะให้เป็นจักรพรรดิ พระเจ้าสุทโธทนะก็เสียใจเหมือนกัน

ครูบาอาจารย์ของเราเนะ เวลาออกมา บางองค์ก็จะบวชได้ มันก็มีความกระเทือนเหมือนกัน แต่ถ้าเราบวชแล้วเราต้องทำจริงของเรา ปฏิบัติจริงของเราเพื่อเป็นประโยชน์ของเรา ฉะนั้น มันอยู่ที่อำนาจวาสนา อยู่ที่เวรกรรม ถ้าเวรกรรมเป็นแบบนี้ ต้องเป็นแบบนี้

นี่เขาเขียนมาให้สรุป สรุปอย่างนี้ สรุปว่าเราเกิดมา ผลของวิญญูะ แล้วเราพยายาม ขวนขวายทำคุณงามความดีของเรา ดีทางโลกก็ทำ ถ้าทางโลก โอกาสเราก็ทำดีทางโลก

ถ้าเรามีโอกาสประพฤติปฏิบัติของเรา จะดีทางอริยสัจ ดีคือดีทางนามธรรม ดีคือทางความรู้สึก ไม่มีใครรู้เห็นกับเรา เรารักษาใจของเรา เพราะดีทางความรู้สึก เพราะความรู้สึกอันนี้ ความรู้สึกอันนี้สัมผัสกับธรรม สัมผัสกับสุขกับทุกข์ สัมผัสกับอริยทรัพย์ สัมผัสกับคุณธรรมในใจของเรา เพื่อประโยชน์กับเรา เอวัง