

# ตะกอนในน้ำ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺสฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๖

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

**ถาม :** เรื่อง “ความสงสัยในการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน ผมมีความสงสัยในการภาวนาครับ คือว่าเมื่อผมกำหนดพุทโธจนพุทโธเด่นชัดขึ้นมา และตั้งสติอยู่กับคำบริกรรมไปเรื่อย ๆ บางครั้งผมมีอาการตามมาคือรู้สึกเหมือนมีแรงกดดันมหาศาลมากกดดัน ลักษณะของแรงกดดันนั้นเปรียบได้กับสูญญากาศ ทำให้รู้สึกอึดอัดเหมือนจะขาดใจตาย เพราะมันบีบคั้นเข้ามาและขาดอากาศหายใจ เมื่อเกิดอาการอย่างนี้ผมจะแก้ไขด้วยการปล่อยให้อารมณ์ดำเนินไปเรื่อย ๆ แต่กำหนดสติอยู่กับพุทโธไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งอาการสงบลงและเกิดอาการปิติ ชนลุกชนชันอย่างแรงตามมา ซึ่งผมมีความสงสัยดังนี้

๑. อาการดังกล่าวเกิดจากอะไรครับ และการแก้ไขที่ถูกต้องควรทำอย่างไรได้ครับ กราบขอพระคุณมาก

**ตอบ :** สิ่งที่ว่าแก้ไขที่ทำมา ทำมาที่ถูกต้อง ทำมาถูกต้อง เวลากำหนดพุทโธ ๆ ไปมันเกิดอาการกดดัน เกิดอาการอึดอัด เกิดอาการต่าง ๆ ถ้าเราไปอยู่ที่การอึดอัดหรือ ชุ่นข้องหมองใจกับอาการอึดอัดนั้น เวลาที่มีความกดดันนั้นก็สงสัยในความกดดันนั้น ก็พยายามจะไปแก้ไขความกดดันนั้น นั่นคือภาพหลอก

เห็นไหม ตะกอนในน้ำนะ ดูลึ น้ำเวลามีตะกอนขึ้นมา น้ำ ตะกอนมันจะลงกันแก้ว มันต้องมีการตกผลึกใช่ไหม มันต้องมีการรวมตัวใช่ไหม นี่ก็เหมือนกัน กำหนดพุทโธ ๆ เราทำใจของเราให้สงบ ถ้าใจของเรามันไม่สงบ เวลามันเกิดอาการอึดอัดมีการกดดันต่าง ๆ มันมีอาการของมัน มันมีของมัน ผลข้างเคียงมันจะมีตลอดเวลา ถ้ามีตลอดเวลา มันก็อยู่ที่อำนาจวาสนาของคน แล้วอำนาจวาสนาของคนแล้วนะ เวลาทำ

บางครั้งก็ทำได้ง่าย บางครั้งก็ทำได้ยาก ทั้งๆ ที่คนทำสมาธิเข้มแข็งนี้แหละ คนทำสมาธิเก่งๆ นี้แหละ เวลาจิตมันเสื่อม จิตมันไม่เอา กรรมฐานมันเสื่อม มันเลิกไปเลย ขนาดจิตดวงเดียวมันยังมีได้หลากหลาย

ที่นี้จิตของเรามีหลักเกณฑ์ หลักเกณฑ์ หมายความว่า เวลามันรู้สึกอึดอัด รู้สึกกดดัน รู้สึกต่างๆ เหมือนจะขาดใจตายเลยละ มีความบีบคั้นมากเหมือนขาดอากาศหายใจ แต่ก็กำหนดให้อารมณ์ดำเนินการไปอย่างนั้น คำว่า “ให้อารมณ์ดำเนินการไปอย่างนั้น” แต่เรายังพุทโธอยู่ไง มันสำคัญตรงนี้ สำคัญตรงที่ยังพุทโธอยู่ ยังมีสติอยู่ไง แต่ถ้าให้อารมณ์ดำเนินการไปแบบนั้น แล้วตามอารมณ์นั้นไป จบ เพราะมันส่งออก มันส่งจิตไปอยู่ที่นั่นไง

อารมณ์มันจะเกิดขึ้นอย่างไร อะไรมันจะเกิดขึ้นอย่างไร เรากำหนดพุทโธของเราต่อเนื่อง พุทโธๆๆ เรากำหนดพุทโธเราต่อเนื่องไป เพราะต่อเนื่อง คำบริกรรม จิตมันอยู่ที่นั่น พอจิตอยู่ที่นั่น ถ้าจิตอยู่ที่นั่น ถึงที่สุดเวลาปฏิบัติไปเหมือนจะขาดใจ เหมือนจะขาดใจ

ถ้าคนอ่อนแอ เหมือนจะขาดใจ ฝอนแล้ว หายใจก่อน ให้ไม่ขาดใจตาย แต่เหมือนจะขาดใจ เหมือนจะสิ่งใดก็แล้วแต่ เรามีจุดยืนของเรา เรากำหนดพุทโธของเราต่อเนื่องกันไปๆ จนถึงที่สุดมันลง มันเกิดอาการปีติ ขนลุกขนพองตามมาอย่างแรง อันนี้คืออาการปีติ ปีติแล้ว ถ้าปีติแล้วส่งออกใหม่ ก็รับรู้อาการปีติ

เวลามันมีความกดดัน มันมีความกดดันมาก แต่เวลามันเกิดปีติทำไมพอใจล่ะ เกิดขนลุกขนพอง โอ้ย! มันตื่นเต้น ไปรับรู้อะไรมันนะ เราก็ต้องอยู่กับพุทโธต่อไป เพราะปีติมันจะเกิดสุขต่อไปข้างหน้า สุขแล้วก็เอกัคคตารมณ์

เกิดปีติ แล้วปีตินี้สำคัญมาก ปีติของคนเล็กน้อย ปีติของคนขนลุกขนพอง ปีติของคนตัวขยายใหญ่ ปีติของคนกำหนดรู้สรรพสิ่งในโลกนี้ได้เลย ปีติมันไปได้กว้างขวางมาก ฉะนั้น ปีติไปได้กว้างขวางมาก เราก็เอาอันนี้เป็นเป้าหมายไง แต่ความจริงมันยังมีต่อไป ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์

ปิติ เรื่อยกับปิติ เรื่อยกับอาการ อย่างเช่นเวลาเรากินอาหาร รสของอาหาร กินจนอิ่ม ปิติ อิ่ม รส อิ่ม แล้วก็เลิก สิ่งต่างๆ มันต่อเนื่องกันไป ทีนี้เกิดปิติแล้วเราก็อุทโทต่อไป ทีนี้พอเกิดปิติแล้วมันมีอาการขนลุกขนพองอย่างแรง สงสัยว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมันคืออะไร

ก็เกิดที่ว่าเวลากำหนดพุทโธๆ ไป เวลาเกิดอีตอัตอัตขัดข้อง เกิดขาดอากาศหายใจ นั่นมันเกิดจากกิเลส แต่เวลากำหนดพุทโธๆ ไปมันเข้าธรรม ธรรม เห็นใหม่ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตารมณ อังคข์ของสมาธิ เวลาจะเข้าอังกข์ของสมาธิ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นได้ ถ้ามันปิตินอกขนพอง พุทโธต่อเนื่องไป แล้วต่อไปนะ พอภาวนาต่อไปมันเกิดปิติอีก แต่ปิติมันเบาบางลง เบาบางลงเพราะมันคุ้นเคย ถ้าเข้าไปเจอใหม่ๆ มันก็จะรุนแรง รุนแรง หมายความว่า เราตื่นตื่น เราเพิ่งไปพบมัน แต่ถ้าเราไปพบบ่อยครั้งเข้าๆ มันก็เริ่มจืดลงๆ แล้วคนก็ถามว่า เมื่อก่อนมันมีปิติ เต็มของมันไม่มีเลยๆ

มี แต่พอเราไปคุ้นเคยบ๊ีบ ความดูดดื่มมันน้อยลง พอน้อยลง เรากำหนดพุทโธต่อเนื่องขึ้นไป พอความดูดดื่มมันน้อยลงเราก็อภาวนาไม่เป็น เราก็อภาวนาไม่ดีขึ้น ถ้าภาวนาแล้วมันต้องมีรสดูดดื่มอย่างนี้สิ มันต้องมีความพอใจอย่างนี้สิ เห็นใหม่ ทุกคนไปติดตรงนี้ คนถามอย่างนี้มาเยอะ เวลาที่ไม่ได้สิ่งใดเลยก็บอกว่าล้มลุกคลุกคลาน พอเริ่มเข้าไปสัมผัส สัมผัสก็ไปกอดมันไว้ไง

พอสัมผัสแล้วรู้สิ่งใดแล้ววาง แล้วทำต่อเนื่องๆ ไปให้จิตสงบระงับมากขึ้นไป มันก็จะเป็นประโยชน์กับเรามากขึ้น นี่การทำความสงบของใจนะ พอใจมันสงบแล้วเราก็อฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา มันจะก้าวเดินต่อไป

การใช้ปัญญาก็ปัญญาแก้ความสงสัยเรานี้แหละ ปัญญาที่ว่าเรายังล้มลุกคลุกคลาน ปัญญามันจะเพิก มันจะบิภททางให้เราก็อภาวนาก้าวหน้าไป เต็มที่เราจะรู้ของเราเห็นของเราตามความเป็นจริง ถ้ารู้เห็นของเราตามความเป็นจริง อันนั้นเป็นความจริง

ฉะนั้น คำถามว่า “๑. อาการดังกล่าวเกิดขึ้นจากอะไรครับ และการแก้ที่ถูกต้องควรทำอย่างไร”

อาการที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นจากผลของการภาวนา ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเราไม่มีเหตุ มันจะเกิดอาการแบบนี้ได้อย่างไร ในเมื่อเราเกิด เกิดเพราะอะไร เกิดเพราะเรากำหนดพุทโธไป กำหนดพุทโธๆๆ ไป มันจะมีอะไรมาเกิดขวาง จะมีอะไรมาเป็นอุปสรรค เราก็กำหนดพุทโธของเราต่อเนื่องไปจนเกิดผล เกิดเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก เกิดผลของมัน ถ้าเกิดผล เราก็ก้าวใจ นี่ผลของมันนะ

แล้วเขาว่า “อาการเกิดขึ้นจากอะไรครับ”

ก็เกิดขึ้นจากที่เราทำมา แล้ววิธีการแก้ วิธีการแก้เราก็กำหนดพุทโธต่อเนื่องกันไป วิธีการแก้ะ พุทโธต่อเนื่องไปๆ เพื่อพัฒนาให้จิตนี้มันก้าวหน้าขึ้นไป

ตะกอนในน้ำ ตะกอนในน้ำเวลามันสงบแล้วมันอยู่กันแก้ว ประเดี้ยวมันขยับนะ ตะกอนนั้นมันก็ขุ่นขึ้นมาอีก จิตใจของเราเป็นแบบนั้นนะ แต่เวลาใช้ปัญญาแยกแยะไปแล้ว เวลาเรตักตะกอนนั้นทิ้งไป จะน้ำใสโดยที่ไม่มีตะกอนใง น้ำใสจะเห็นตัวปลา น้ำใสคือจิตสงบแล้วจะเห็นกิเลส เห็นกิเลสคือเห็นความขุ่นข้องหมองใจ อย่างเช่นเราปฏิบัติมา “อาการที่เกิดขึ้นคืออะไรครับ”

เราเป็นเอง เรารู้เอง เรายังไม่รู้จัก แต่พอเราทำบ่อยครั้งเข้าจนเรามั่นคงขึ้น เราควบคุมได้ เราบริหารจัดการได้ เรารู้จัก พอรู้จัก น้ำใสแล้วจะเห็นตัวปลา พอมันใส จิตมันมั่นคงขึ้นไปแล้วมันไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั่นคือเห็นตัวปลา ถ้าเห็นตัวปลาแล้วเราจะแก้ไขอย่างไร เราจะจับปลาอย่างไร เราจะพิจารณาอย่างไร

ปลานี้มันเป็นปลาที่เป็นปลาปักเป้า เป็นปลาพิษ ปลาที่มีพิษกินไม่ได้ ปลานี้เป็นปลาที่เป็นประโยชน์ เห็นไหม เวลาพิจารณาไปมันจะแยกไป ปลาอะไรที่เป็นพิษอย่างพวกแมงกะพรุนต่างๆ ที่มันกินไม่ได้ พวกที่มันให้โทษกับเรา แต่ถ้าสิ่งใดที่มันให้คุณละ สิ่งใดที่เป็นอาหารได้เป็นอาหารไม่ได้ ปัญญาพิจารณาของมันไป มันจะเข้าใจ

ในผลของสัตว์โลกต่างๆ แล้วมันเข้าใจถึงความเป็นไปของใจของเรา มันจะเกิดปัญญาขึ้นๆ มันจะเพิกมันจะถอนให้ชำนาญขึ้นๆ แล้วมันไปเห็นจริงเห็นจัง

การแก้ที่ถูกต้องคือพุทฺธต่อเนื่องไป แล้วใช้ปัญญาแยกแยะไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ มันจะเป็นประโยชน์กับเราเรื่อยๆ นี่พูดถึงการปฏิบัตินะ

**ถาม :** เรื่อง “ใช้หรือไม่ใช้”

กราบนมัสการ ขอถามว่า พระโพธิสัตว์(แท้) ที่ลงมาเกิด จริงๆ แล้วมักมีอุปสรรคยากลำบาก จะสัมผัสทุกข์มาก มีเมตตามาก มีความอดทนกว่ามนุษย์ธรรมดา พร้อมปล่อยวางได้เสมอใช่ไหมครับ กระผมคอยฟังหลวงพ่อบอกครับ

**ตอบ :** เขาถามปัญหา “ใช้หรือไม่ใช้” ในความสงสัยของตัวว่าพระโพธิสัตว์แท้

พระโพธิสัตว์นะ พระโพธิสัตว์เวลาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่พยากรณ์ ยังเปลี่ยนแปลงได้ แต่ถ้าพระโพธิสัตว์ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละองค์พยากรณ์แล้วต้องไปข้างหน้า จะตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปข้างหน้า แต่ต้องทำต่อเนื่องกันไป นี่พระโพธิสัตว์ที่เป็นความจริง

ที่นี้พระโพธิสัตว์ สิ่งที่ได้โดยธรรมดาสามัญของโลกทุกคนปรารถนา ทุกคนปรารถนา บางคนเด็กๆ เราเจอมาก ทุกคนมาพูดเลยบอกว่าเขาปรารถนาพระโพธิสัตว์ เขาปรารถนาเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเขาพยายามจะใช้ชีวิตของเขาไปอย่างนี้ถ้าปรารถนาเริ่มต้นใหม่ๆ สิ่งที่ว่าปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์คือปุถุชน พระโพธิสัตว์ทำทานโลกีย์ได้ พอทำทานโลกีย์ได้มันจะรู้เห็นต่างๆ แต่ถ้าพระโพธิสัตว์ที่มีบารมี ทำใกล้ชิดกับธรรม ความที่ว่าจิตเขารู้สิ่งใดมันจะถูกต้องชัดเจนขึ้น

แต่พระโพธิสัตว์ที่หัดเริ่มต้น เราจะเปรียบเทียบเหมือนหมอดู หมอดูฝึกหัดใหม่ หมอดูจะทายผิดพลาด จะทายต่างๆ แต่เวลาหมอดูถ้าเขาดูจนชำนาญขึ้นเขาจะมีประสบการณ์ของเขา เขาแก้ไขเหตุการณ์ที่ว่าเวลาลูกค้าดูหมอชักถามสิ่งใดเขาจะตอบได้ แต่ถ้าหมอดูใหม่ๆ เขาจะไม่ถนัด นี่ก็เหมือนกัน พระโพธิสัตว์ๆ พระโพธิสัตว์มันเป็นเป้าหมายไง มันเป็นเจตนาของคนที่ยากจะสร้างอำนาจวาสนาบารมี

ฉะนั้น คำว่า “พระโพธิสัตว์” เราก็บอกถ้าพระโพธิสัตว์นะ พระโพธิสัตว์กับ อริยบุคคลมันแตกต่างกัน ถ้าเข้าสู่อริยบุคคล เป็นพระโสดาบันขึ้นมา ไม่เกี่ยวกับเรื่อง ความเป็นพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ถ้าเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาจะ ตรัสรู้ขึ้นมาอะ อันนั้นบารมีเต็ม ต้องตรัสรู้เองโดยชอบ แต่เราเป็นชาวพุทธ เวลาเรา ปฏิบัติเราจะเข้าสู่อริยสัจ เข้าสู่อริยมรรค มันต้องปฏิบัติ สิ่งนี้มันจะแบบว่าไม่เข้า

ถ้าไม่เข้าบิ๊บ พระโพธิสัตว์แบบว่าพระโพธิสัตว์ที่เข้มแข็ง พระโพธิสัตว์ที่เป็น สัมมาทิฐิเขาจะทำ เวลาพิจารณา เวลาแก้ไขต่างๆ เขาจะเห็นจริงตามของเขา แต่ พระโพธิสัตว์ที่ว่ามีความปรารถนาแต่ยังมีกิเลสมากอยู่ กิเลสมากอยู่คือแรงที่เป็นโลกๆ มากอยู่ มันเป็นผลประโยชน์ มันเป็นเรื่องต่างๆ

ฉะนั้น คำว่า “พระโพธิสัตว์” เราตั้งพระโพธิสัตว์ไว้ ไม่ใช่ว่าพระโพธิสัตว์จะทำ ดีตลอดไป ถ้าปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ แต่จิตใจของเขามันเป็นกิเลส มันยังไม่เข้าสู่ ทาง เขาก็ทำความผิดพลาดได้เหมือนกัน

ฉะนั้นบอกว่า “พระโพธิสัตว์แท้ที่ลงมาเกิด จริงๆ แล้วมักมีอุปสรรค ยากลำบาก”

คำว่า “มีอุปสรรคยากลำบาก” มนุษย์เราจะมีอุปสรรคยากลำบากไหม มนุษย์ ความเป็นอยู่ของมนุษย์ มนุษย์เราก็มีอุปสรรค ความดำรงชีวิต มนุษย์เราก็มีกิเลสทำ ให้เรามีความทุกข์

นี่ก็เหมือนกัน พระโพธิสัตว์มันก็เหมือนกันนั่นแหละ ถ้าไม่มีอุปสรรค ถ้าเราบอก ว่าคนที่ไม่มีอุปสรรคเป็นพระโพธิสัตว์

พระโพธิสัตว์เขาไม่ได้มีอุปสรรค แต่เขามีแรงปรารถนารื้อสัตว์ชนสัตว์ เขามี แรงปรารถนาไปช่วยคน พระโพธิสัตว์ ดูลิ เวลาคนจิตใจที่ว่าเขาปรารถนาจะไปช่วย คนนั้นจะไปช่วยคนนั้น อันนี้เป็นอุปสรรคไหม...ไม่ใช่ แส่ แส่ไปเอง ถ้าเป็นอุปสรรค คำว่า “อุปสรรค” บิ๊บ เราหลบหลีกได้ไง ถ้าอุปสรรค

แต่คำว่า “ปรารถนา” แรงปรารถนาของเขา เขารับผิดชอบเอง เขาไปทำของ เขาเอง เขาว่าเป็นอุปสรรค ถ้าเป็นอุปสรรคก็เป็นอุปสรรคไปหมดเลยสิ เพราะเราเห็น

ว่าเป็นอุปสรรคเราถึงทำสิ่งใดไม่ได้ แต่เขาไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค เขาเห็นว่าเป็นการทำทานของเขา เป็นหน้าที่ของเขา เขาทำแล้วเขามีความสุขของเขา เขาปรารถนาอยากทำความสุข อยากจะช่วยเหลือเจือจานมนุษย์ เขาอยากจะช่วยเหลือคนอื่น เขาสร้างของเขาไปเรื่อยๆ เขาทำจนเป็นความปกติของเขา นี่พูดถึงพระโพธิสัตว์นะ

แต่ถ้าพระโพธิสัตว์ก็เป็นแบบนี้ แต่เราเป็นปุถุชน เราเป็นคนหนอย่างนี้ เราเห็นแล้วเราว่าทำไปทำไม นี่จิตใจมันแตกต่างกันอย่างนี้ แล้วมุมมองก็แตกต่างกันไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าใช่หรือไม่ใช่หนึ่งอีกเรื่องหนึ่ง คำว่า “ใช่หรือไม่ใช่” ถ้าเราใช่ เพราะเรามุมมอง มุมมองต่างๆ ของคนมันต่างกัน พอบอกว่าพระโพธิสัตว์ ถ้า ๑๘ มงกุฏมันก็บอกว่าเป็นพระโพธิสัตว์ แล้วมันสร้างภาพ มันทำแต่ผลประโยชน์ของมัน แล้วมันบอกมันเป็นพระโพธิสัตว์ แล้วพอดำว่า “พระโพธิสัตว์” เราจะไม่กล้าแยกแยะเลยว่าเป็นพระโพธิสัตว์หรือไม่เป็นพระโพธิสัตว์ ใครทำถูกหรือทำผิด

พระโพธิสัตว์ก็เป็นชื่อเฉยๆ ยกไว้ แต่เราก็ไปดูที่การกระทำว่ามันถูกหรือผิด มันดีหรือชั่ว จริงหรือไม่จริง เพราะตอนนี้เราคิดกันอย่างนี้หมด ที่ว่าตัวเองปรารถนามาอย่างนั้น จะช่วยเหลืออย่างนั้น แล้วมันก็มีปัญหากันไปไง ฉะนั้น ถ้าใครปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ เราจะมีแรงปรารถนาจะช่วยเหลือเจือจานคน เขาก็ทำของเขาด้วยกำลังของเขา แต่ถ้าเราจะทำของเราก็เป็นเรื่องของเรา มันต้องมีสติมีปัญญาไง

ไม่ใช่ว่า คำว่า “พระโพธิสัตว์แท้” เขามีอุปสรรค แล้วพระโพธิสัตว์เขาก็มีอุปสรรคต่อหน้าเรา เราไม่ได้ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์เลย แต่เราต้องมาช่วยเหลือเจือจานพระโพธิสัตว์ แล้วเราต้องมาอุ้มพระโพธิสัตว์ มันก็ไม่ใช่เนาะ เพราะเราไม่ได้ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ใช่ไหม เขาปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ แล้วเขามีอุปสรรคมากเลย แล้วเขามาให้เราเกื้อหนุนจนเจือเขา เราไม่ได้ปรารถนาพระโพธิสัตว์เลย แต่เราต้องไปอุ้มพระโพธิสัตว์ แล้วก็ช่วยเหลือพระโพธิสัตว์ เออ! มันก็แปลกนะ

พูดอย่างนี้เพราะกระแสสังคม กระแสโลกไ้ กระแสสังคมก็ไปอย่างหนึ่งนะ แต่เราก็ต้องมีสติปัญญาของเรา ถ้าเป็นพระโพธิสัตว์เขาทำด้วยกำลังของเขา เขาทำด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ของเขา เขาทำ พระเวสสันดรเขาเสียสละของเขาจนชาวบ้าน

รับไม่ได้ จนแม้แต่ชาวบ้านไล่ออกจากราชวังเลยนะ ประชาชนไล่พระเวสสันดรออกจากราชวัง ว่าถ้าบริจาคอย่างนี้แล้วเงินคงคลัง เงินในคลังไม่มีเหลือ แวะแคว้นนี้ไม่มีเงินใช้จ่าย พระเวสสันดรจะสละหมด ฉะนั้น ขั้บไล่พระเวสสันดรออกจากราชวังไปเลย นั่นนะพระโพธิสัตว์

ถ้าออกจากราชวังไปแล้ว พอเขาไม่มีอะไรทำทานแล้วก็ทำทานกัณฑ์หา ซาลี ทำทานมัทรี ภรรยา ทำทาน ให้ทาน เทวดามาขอ ให้ไปเลย ให้ได้จริงๆ เขาให้จริงๆ ี่เวลาอย่างอื่นให้หมด เวลาลูกเมียไม่ให้ใคร พระโพธิสัตว์เขาทำได้ขนาดนั้น ถ้าพระโพธิสัตว์ทำได้ขนาดนั้น เขาสละของเขาจริงๆ ถ้าสละของเขาจริงๆ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าพระโพธิสัตว์ทางโลกเขาทำของเขาด้วยน้ำพักน้ำแรงของเขา เขาทำของเขาด้วยไม่เบียดเบียนใคร ด้วยอำนาจวาสนาบารมีของเขา เราก็สาธุ แต่ถ้าพระโพธิสัตว์โดยชื่อ แต่ด้วยความเป็นโลก ความเป็นกิเลสตัดขาดความทะยานอยากก็อ้าง อ้างว่าพระโพธิสัตว์ เราเองเราไม่ได้ปรารถนาพระโพธิสัตว์เลย เราก็ต้องเอาข้าวของเงินทองเราไปค้ำจุนพระโพธิสัตว์ อันนี้ไม่ใช่ โลกมันเป็นแบบนี้ ต้องดูเราทำด้วยปัญญาของเรา ทานก็คือทาน เราทำเพื่อประโยชน์ของเราเนาะ ไร่หรือไม่ใช่ให้ดูตรงนี้ จบ

**หลวงพ่ :** อันนี้ยาว อันนี้ยาวนะ แต่คอยฟังดู นี่ประสบการณ์ของคนปฏิบัติ

**ถาม :** เรื่อง “เรียนถามเรื่องสติปัญญาและสภาวะครับ”

กราบนมัสการพระอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูง ขอกราบเรียนถามเรื่องของสติปัญญาครับ ผมอ่านตำราเรื่องสติปัญญา ผมเจอคำที่สงสัยมาตลอดหลายปี ตรงคำว่า “ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม” กระผมเคยขบคิดข้อความนี้มาตลอด ศึกษามาจากหลายที่ก็ไม่เข้าใจได้ จนมาวันหนึ่งด้วยความบังเอิญก็เข้าใจได้ดังนี้ จึงอยากรบกวนพระอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำครับ

ภายในกาย ผมเข้าใจว่า เห็นความเป็นภายในกาย ในรูปต่างๆ ของร่างกาย คือเห็นกายว่าไม่ใช่เรา ไม่ได้เป็นเรา กายเป็นธาตุที่มาประกอบกัน ไม่ใช่เรา เป็นเพียงกาย



เวทนาในเวทนา ผมเข้าใจว่า ความเห็นเป็นเวทนาในเวทนาที่เรารู้สึกทางใจ เห็นว่ามันเป็นเพียงเวทนา มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดจากสังขารต่างๆ มาปรุง มันไม่ใช่เรา

จิตในจิตและธรรมในธรรม ผมคิดว่าคล้ายๆ กันครับ เพียงแต่จิตในจิตและธรรมในธรรม ถ้าเป็นสภาวะธรรมเองเลย ผมยังไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ ไม่ชัดเจนเลยครับ จึงอยากขอคำแนะนำจากพระอาจารย์เพิ่มเติมด้วยครับว่าภาคปฏิบัติมันจะเป็นลักษณะไหนครับ ผมขออนุญาตพระอาจารย์กราบเรียนสภาวะเพื่อให้พระอาจารย์กรุณาแนะนำครับ

๑. สภาวะที่ผมพบก็คือผมคิดว่าผมได้เจอสิ่งที่เป็นสัจจะในโลกแล้วครับ ที่สุดแล้วผมสรุปได้ว่าสิ่งที่เป็นสัจจะในโลกคือความดี ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ ความดีงาม พวกนี้เป็นธรรมะในตัวมันเอง เพราะมันเป็นสภาวะของใจที่โน้มเข้าหาสภาวะที่เป็นธรรมครับ สภาวะนี้ทำให้ผมเชื่อมั่น ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ว่ายังมีสิ่งดีงามและเที่ยงแท้ในโลกที่ไม่เที่ยงนี้ครับ และความดีแบบนี้ยังยืนถาวร และเป็นสัจธรรมไม่แปรเปลี่ยน ไม่มีเงื่อนไข และบริสุทธิ์สะอาดมากๆ เลยครับ

และผมพบว่าการที่มนุษย์ยังพลาด ยังหลงอยู่ ไม่เห็นความจริงง่ายๆ ที่อยู่ตรงหน้านั้น เพราะ หนึ่ง ไม่จริงใจ ไม่จริงจังในการมองสิ่งต่างๆ อย่างซื่อสัตย์ อย่างเถรตรง อย่างจริงใจที่สุด ซึ่งถ้าหัดมองสิ่งต่างๆ อย่างจริงใจจริงๆ แล้ว ธรรมะอยู่แค่เอื้อมเลยครับ

๒. ไม่มีสติคือไม่รู้ คือไม่อยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะมีความอยาก อยากมี อยากเป็น หรือความกลัวต่างๆ ทำให้ไม่มีจิตอยู่ในความเป็นจริงในปัจจุบัน นี่คือนั่นที่ผมได้ทราบมาจากสภาวะดังกล่าวครับ สภาวะนี้เป็นสุข เป็นตัวของตัวเองโดยที่ไม่ต้องมีการกระทำอะไร มันเป็นของมันเอง รบกวันท่านอาจารย์กรุณาเมตตาผมด้วยครับ

**ตอบ :** นี่พูดถึงสภาวะนี้คือเขาปฏิบัติแล้วได้พบ แต่ก่อนหน้านั้นเขาบอกว่าเขาศึกษาสติปัฏฐาน ๔ มาแล้วมีความสงสัยว่า กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมมันเป็นแบบใด ก็คิดตรึกตรองมาตลอดเวลา สิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นมา ความเข้าใจของเขา กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม แล้วคิดด้วยปัญญา “ผม

เข้าใจเอง เวลาผมเข้าใจเองว่าในเมื่อกายไม่ใช่เรา กายเป็นแค่ธาตุที่มาประกอบเป็นเราเป็นเพียงกาย”

เวลาเราจินตนาการไป เราจินตนาการของเรามันเป็นปัญญา ในการตรึกในธรรมๆ มันเป็นปัญญา ถ้าปัญญามันพิจารณาของมันไป ว่ากายในกายเป็นแบบใด ถ้ากายในกายเป็นแบบใด สิ่งนี้มันเป็นการตรึก มันเป็นโลกียปัญญา ปัญญาพื้นฐานในการศึกษา เหมือนกับปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มันเป็นปริยัติ ถ้าเป็นปริยัติ ยิ่งศึกษา ยิ่งพิจารณามันก็ยิ่งสงสัย

เห็นไหม ศึกษาสติปัญญา ๔ มาตลอด แต่เราก็สงสัยของเรามาตลอด แต่เราก็พิจารณาตรึกในธรรมของเรา พยายามทำความเข้าใจ พยายามทำความเข้าใจขนาดไหน ความเข้าใจของเราก็มีกิเลส ถ้ามันมีกิเลสมันก็เข้าใจได้ เข้าใจได้ว่าถ้าเราตรึกในธรรม เราพิจารณาของเราไป เราตรึก เราเป็นปริยัติแล้วเราใช้ปัญญาใคร่ครวญมันไป ถ้าจิตมันละเอียดขึ้นมา ละเอียดขึ้นมามันเข้าใจได้ เหมือนกับทางวิทยาศาสตร์ เราทดลองสิ่งใด พอเราทดลอง เออ! มันเป็นอย่างนี้ พอวิเคราะห์ต่อไปมันลึกเข้าไป อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ พอพิจารณาเข้าไป อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ คือมันลึกไปเรื่อยๆ ปัญญามันขบปัญหาแตกไปเรื่อยๆ มันจะเข้าใจไปตามนี้ นี่โลกียปัญญา ปัญญาทางโลกมันเข้าใจได้อย่างนี้ ถ้าเข้าใจได้อย่างนี้ ว่าสภาวะ บอกว่าเป็นสภาวะก็ได้ สภาวะแบบโลกๆ ใจ

แต่ถ้าเราพิจารณาต่อเนื่องๆ ไป ถ้ามันปล่อยวางมา ปล่อยวางมาเรื่อยๆ มันมีกำลังของจิต ถ้ามีกำลังของจิต ที่ว่าครูบาอาจารย์ของเราท่านว่าทำความเข้าใจก่อน ทำความสงบของใจก่อน ถ้าจิตมันสงบแล้ว เวลามันจับของมันได้มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

อย่างที่ว่า ผมได้เกิดสภาวะตามความเป็นจริง ผมเลยเชื่อมั่น ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ถ้าผมเชื่อมั่น ๑๐๐ เปอร์เซนต์ สิ่งที่ผมเห็นเป็นสภาวะของมัน

ความดีคือความดี ให้เห็นสัจจะ สัจจะความจริง ความดีคือความดี ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ ความดีงามต่างๆ มันเป็นธรรมะในตัวมันเอง ธรรมะในตัวมันเองนะ สิ่งที่ว่าอริยสัจที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม พระศรีอริยเมตไตรยก็

จะมาตรฐัธรรมอย่างนี้ เรื่องอริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หัวใจของศาสนา หัวใจของศาสนา เรื่องอริยสัจ สัจจะความจริง

ความจริงมันเป็นความจริงของมันอยู่แล้ว ความดีก็คือความดี ความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่างๆ มันเป็นความดีของมันอยู่แล้ว แต่เพราะเรามีกิเลส เรามีกิเลสคือเรามีอนุสัยในใจของเรา เรามีความไม่รู้จริงในใจของเรามันก็สงสัย มันสงสัย มันคลอนแคลนของมัน มันไปพิจารณาอะไรมันก็คลอนแคลน

แต่ถ้าเรากลับมา เราพิจารณาของเรามันกลับมา กลับมาสู่จิต จิตมันกลับมาสงบระงับ มันไม่มีสิ่งใดเข้ามาความสงสัย เวลาพิจารณาไปมันลงเลย มันเข้าใจของมัน เกิดสภาวะแบบนี้ พอเกิดสภาวะแบบนี้ ความมั่นใจ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นสัจจะความจริงแล้วมันมีที่พึ่งของมัน มันมีที่พึ่งของมัน มันก็มีที่พึ่งของมัน มันก็เข้าใจตามความเป็นจริงของมันนี้ได้ ถ้าเข้าใจความจริงอันนี้ได้

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นคำถาม “๑. ถ้าคนที่ปฏิบัติไม่ได้ เพราะ หนึ่ง เขาไม่จริงใจ เขาไม่จริงจัง เขาไม่มองสิ่งใดด้วยความซื่อสัตย์”

ถ้าความซื่อสัตย์ สัมมาสมาธิ สัมมา สัมมาสมาธิมันมองด้วยความเป็นจริง ถ้ามองด้วยความเป็นจริง สิ่งที่มีมันเห็นจริงขึ้นมามันก็เข้าใจความจริงได้ พอเข้าใจความจริงได้ “สภาวะธรรมที่มัน ๑๐๐ เปอร์เซนต์ สิ่งดีงามต่างๆ สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เที่ยงแท้ในโลกที่ไม่เที่ยง” นี่เวลาเขาพูดของเขาละ “สิ่งที่เที่ยงแท้ในโลกที่ไม่เที่ยง”

สิ่งที่เที่ยงแท้ สิ่งที่เป็นนามธรรมแต่มันมีจุดยืนของมันได้ สิ่งที่แปรปรวน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันแปรสภาพตลอด สิ่งที่เป็นจริง อยู่กับสิ่งในโลก ในโลก ความเป็นที่ไม่เที่ยงแท้ สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ ถ้าจิตมันเห็นจริงของมันขึ้นมาได้มันซาบซึ้ง อันนี้คือปัญญา นี่เวลาธรรมมันเกิด ปัญญามันเกิดของใครของบุคคลคนนั้นมันเป็นสมบัติของเราละ อย่างเช่นเราค้นคว้าของเรา ของเราหาย ถ้าใครเจอของนั้นก็พอใจว่าของนั้นเราพบของที่หายไปเราก็พอใจ

นี่ก็เหมือนกัน ใจเราหาย เราหาใจเราไม่เจอ ดูลึ ที่ว่าหลวงปู่มันไปอยู่กับมูเซอ “พุทโธเราหาย พุทโธเราหาย”

แล้วพวกมูเซอเขามาถามว่า “ช่วยหาให้ได้ไหม แล้ววิธีหา หาอย่างไร”

ก็บอก “ให้กำหนดพุทโธๆ พุทโธไปเรื่อยๆ ช่วยหายิ่งใหญ่เพราะเดี๋ยวจะได้เจอ”

เวลาเขาพุทโธของเขาไป พุทโธของเขาไป จิตเขาลง นี่ไง พอจิตเขาลง จิตเขาสว่างหมดเลย จิตเขารู้หมดเลย แล้วเขาก็มาหาหลวงปู่มันนะ “พุทโธหลวงปู่มันไม่หาย ของเรต่างหากหาย” นี่เวลาเขาเจอแล้ว “ของตุ้ไม่หาย ของตุ้สว่างไสว”

เวลาครูบาอาจารย์ท่านมีหลักของท่านอย่างนั้น ถ้าท่านมีหลักของท่านแล้ว แต่พวกเราไม่มีหลัก ถ้าเราไม่มีหลัก ถ้าเราทำความจริงของเราขึ้นมามันจะเป็นความจริงของเรา ถ้าเป็นความจริงของเรา สิ่งที่ว่าใจเราหาย ใจเราไม่เจอ เราหาความจริงไม่พบ เวลาเราพบขึ้นมามันก็เป็นจริงขึ้นมา พอเป็นจริงขึ้นมามันสัมผัสได้

ถ้าเป็นสภาวะ หนึ่ง เป็นความจริงใจ เป็นความซื่อสัตย์

ใช้ได้ ถูกต้อง แล้วสิ่งที่ว่าโลกเขาไม่เข้าใจ โลกเขาไม่เข้าใจ ข้อ ๒. ว่า เขาไม่มีสติ เขาไม่อยู่กับปัจจุบันก็เพราะเขามีความอยาก

ที่นี้เขามีความอยากต่างๆ เป็นเรื่องของเขา ถ้าเราปฏิบัติของเราได้ เราปฏิบัติเป็นความจริงของเรา ถ้าเราปฏิบัติได้มันก็รู้ได้นะ ถ้ามันรู้ได้แล้วมันก็พอเป็นสมบัติของเราแล้วละ ถ้ามันเป็นสมบัติของเรา เขาอยากให้ตอบว่าเป็นสภาวะของเขา สภาวะของเขาอย่างนี้ถูกต้องไหม

สภาวะของเขา สิ่งเริ่มต้น สภาวะที่เริ่มรู้มามันเริ่มรู้มาจากไหน มันเริ่มรู้มาจากปฏิบัติ มันเริ่มรู้มาจากการค้นคว้า ถ้าการค้นคว้าเราก็รู้ได้ ช่วงแรกเรารู้ได้ด้วยการเปรียบเทียบของเรา เรารู้ได้ด้วยการเปรียบเทียบ ด้วยการค้นคว้าของเรา มันรู้ได้ อย่างนี้มันก็ไม่มันคงใช่ไหม

แต่พอเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิเข้ามา พอจิตมันสงบเข้ามา ความเที่ยงแท้มันเกิดขึ้น เรารู้ได้ เราหาใจเราเจอ พอหาใจเราเจอ เราพิจารณาไป สภาวะนี้มันคง ถ้ามันคงของเรา ผู้ที่ปฏิบัติเป็นแบบนี้ ถ้าผู้ที่ปฏิบัติเป็นแบบนี้ละ เวลาใครทำความสงบ

ของใจได้ ใครมีปัญหาได้ ถามครูบาอาจารย์ท่านไป ถ้าครูบาอาจารย์ท่านตอบแล้วมาจากความเป็นจริงนะ มันรับรู้ได้

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ตอบมาไม่ตรงกับเรา ไม่เราผิดก็ครูบาอาจารย์ผิด แต่ถ้าเราถูกนะ เราจะรู้เลยว่าครูบาอาจารย์องค์นี้มีความรู้เท่านี้ ครูบาอาจารย์องค์นี้ท่านมีความรู้เท่านี้จะสั่งสอนเราได้อย่างไร ถ้าสั่งสอนเราไม่ได้ ใจมันไม่ลง ถ้าใจไม่ลงนะ การภาวนามันก็ยากขึ้น แต่ถ้าใจเราลง เราลงครูบาอาจารย์องค์นี้ แต่ถ้าครูบาอาจารย์ท่านไม่เป็นจริง เราไม่ลงอยู่แล้ว ถ้าไม่ลงอยู่แล้ว ภาวนายากขึ้น

ภาวนายากขึ้น หมายถึงว่า ครูบาอาจารย์ท่านเป็นจริง แล้วเราแถงของเราออกไป มันภาวนายากขึ้น เพราะเราเข้าสู่สมุทัย เข้าสู่ความเห็นแก่ตัว เข้าสู่ความยึดมั่นถือมั่นของเรา แต่ถ้ามันเป็นความจริง ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นมันผิดใช้ไหม แต่ถ้าเราจะปล่อยวาง จะปล่อยวางด้วยอะไรละ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราพุทโธๆ ไป หรือเวลาเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิไปมันปล่อยวาง ปล่อยวางเพราะว่าเราตริกิเลส เพราะมีสติปัญญา มีคำบริกรรม จิตมันคลายตัวของมันเอง มันเป็นอิสระของมันเอง มันรู้ชัดของมันเอง แล้วถ้ารู้ชัดของมันเอง สิ่งของมันเข้าสู่ทาง แล้วถ้ามันเป็นไป ครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงเวลาสอนเรามันก็ไปเลย แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่ไม่เป็นจริง เราไม่เชื่อ

เวลาใจมันลง มันลงต่อความเป็นจริง แล้วมันเข้าใจได้ด้วยว่าครูบาอาจารย์จริงหรือไม่จริง ถ้ามันจริงมันก็เป็นความจริงของมัน

นี่พูดถึงสภาวะ สภาวะนะ มันเป็นจริตเป็นนิสัยของคน ถ้าคนมีอำนาจวาสนา เวลาชิปปาปัญญา มันจะรู้ง่าย แต่ถ้ามันไม่มีวาสนา เราต้องชวนชวายของเรา แต่ใครถ้าทำได้ พอทำได้แล้วเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันตสิทธินิโก มันอยู่กับธรรม มันอยู่กับคุณประโยชน์กับเรา มันไม่อยู่กับใคร ถ้าไม่อยู่กับใคร เป็นประโยชน์กับคนคนนั้น เอวัง