

เห็นเฉพาะตน

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

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

ถาม : เรื่อง “กระบวนการดับอารมณ์”

กราบเรียนพระอาจารย์ จากการศึกษาปฏิบัติภาวนาพุทธโศตามที่พระอาจารย์สอน ตอนนี้เกิดข้อสงสัยที่อยากทราบ กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งกระทบ เช่น เจอผู้หญิงสวย มีอารมณ์โกรธ จะรู้สึกถึงความอึดอัดระจุกตัวอยู่เป็นก้อนบริเวณกลางหน้าอก เมื่อกำหนดให้เกิดพุทธโศ มีตัวก้อนนั้น สักพักก็เห็นเป็นลูกกลมๆ สีส้ม มีคราบสีดำเคลือบอยู่บางๆ จึงกำหนดทำลายคราบนั้น ทำให้ลูกกลมๆ สีส้มนั้นสว่างไสวขึ้นมาทันที อารมณ์ที่เกิดจากสิ่งกระทบนั้นก็ดับลง

ผมทดสอบทำหลายครั้ง ยอมรับว่ามีสติญาณเกิดขึ้น แต่ก็จะดูว่ามีสติหรือไม่ อยู่ในสมาธิหรือไม่ เมื่อได้ทดลองทำบ่อยครั้งขึ้น ความรู้สึกที่ได้รับรู้คือรู้ทันอารมณ์และดับอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น ตามที่ได้กล่าวมานี้ ผมมีข้อสงสัยดังนี้ครับ

๑. ลูกกลมๆ สีส้มนั้นคืออะไร มีความสำคัญมากน้อยเพียงใดครับ

๒. การทำลายคราบสีดำๆ บางๆ นั้นถูกต้องหรือไม่ครับ

๓. นั่งสมาธิก่อนนอน เมื่อเจอลูกสีส้มนี้อีก ผมควรทำอย่างไรต่อไป ต้องรบกวนถามท่านอาจารย์ครับ

ตอบ : ฉะนั้น สิ่งที่ว่า ๑ ๒ ๓ เดียวจะตอบเนาะ แต่จะบอกถึงอาการที่เกิดขึ้น

เห็นใหม่ เวลาเราภาวนาไป เวลานั้นเกิดนิมิต เกิดความรู้สึกต่างๆ ขึ้น พอเกิดนิมิต เกิดความรู้สึกต่างๆ ขึ้น นี้มันเห็นเฉพาะตน การเห็นเฉพาะตน จิตของคน คนที่เห็นก็มี คนที่ไม่เห็น เขาไม่เห็นก็มีนะ ส่วนใหญ่แล้วไม่เห็น ถ้าฟังชานก็ฟังชานทำให้ตนรำคาญเท่านั้น แต่ถ้ามันสงบก็

สงบลงเฉยๆ ความสงบลงเฉยๆ อย่างนี้โดยทั่วไปเป็นอย่างนั้น อย่างเช่นแบบปัญหาสังคม รากหญ้าคือคนส่วนใหญ่ คนชั้นกลาง จากรากหญ้าทำมาหากินขึ้นมา พอมีอยู่มีกินขึ้นมากก็เป็นคนชั้นกลาง แต่คนชั้นสูงมันมีส่วนน้อยเพราะว่าต้องประสบความสำเร็จมาก

จิตของคนโดยธรรมชาติ โดยธรรมชาติของคน การเวียนว่ายตายเกิด จิตของคนในระดับรากหญ้าเยอะมาก แม้แต่ว่าการเกิดเป็นมนุษย์นี่แสนยาก แต่เวลาเกิดเป็นมนุษย์นี้มีบุญญาธิการแล้ว แต่ด้วยบุญกุศลที่สร้างมา ส่วนใหญ่แล้วจะระดับรากหญ้าเยอะ แล้วชนชั้นกลางต้องพัฒนาตัวเองขึ้นมาเป็นชนชั้นกลางหรือชนชั้นสูง

จิตของคนก็เหมือนกัน จิตของคนเวลาปฏิบัติมา ส่วนใหญ่แล้วมันจะเครียด มันจะมีความกดดันในหัวใจ มันจะมีความทุกข์ความยาก นี่จิตแบบรากหญ้า จิตแบบรากหญ้าส่วนใหญ่จะเยอะมาก มีโดยทั่วไป แต่ชนชั้นกลาง คนที่ปฏิบัติไปรู้นั้นรู้นี้ส่วนน้อย แต่คนชั้นสูงนะ คนชั้นสูงหมายถึงว่าคนที่มีการมี

คนชั้นสูงนี้เราเปรียบเทียบแบบเป็นบุคคลาธิษฐาน จิตมันไม่มีชนชั้นหรอก จิตไม่มีชั้นไม่มีตอน จิตไม่มีรูปไม่มีนาม จิตไม่มีอายุ จิตไม่มีอะไร แต่อำนาจาสนาของจิตใจ ชนชั้นกลาง ชนชั้นรากหญ้า ชนชั้นกลาง ชนชั้นสูง อำนาจาสนาของจิต ถ้าอำนาจาสนาของจิตที่เขาสร้างขึ้นมา เขาทำสิ่งใดก็ประสบความสำเร็จ อย่างเช่นคนมีบุญ ทำอะไรก็โอกาสจังหวะประจวบเหมาะ ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ ให้อุฬาคเราทำแล้วลุ่มๆ ดอนๆ ทุกข์ๆ ยากๆ คนอย่างนี้มีเยอะ

ฉะนั้น จิตนี้เสมอภาค มันเสมอภาคโดยธรรมชาติของมัน มันแตกต่างกัน มันแตกต่างกันโดยอำนาจาสนา ถ้ามันแตกต่างกันโดยอำนาจาสนา เวลาภาวนาไป คนหัดภาวนาส่วนใหญ่แล้วเขาจะสงบก็สงบไปเฉยๆ แต่ส่วนใหญ่แล้วไม่สงบ ส่วนใหญ่แล้วเป็นมิจฉาสมาธิ มิจฉาคือความรู้ผิด เห็นผิด ความหลงผิด ความเข้าใจผิด ความเข้าใจผิดว่าเป็นสมาธิ สมาธิเป็นความว่าง ความว่างก็สร้างอารมณ์ว่าว่าง ความว่างก็ปฏิเสธไม่รู้ก็ว่าว่าง มันปฏิเสธอารมณ์ มันไม่ใช่เป็นความจริง พอไม่เป็นความจริง สิ่งนั้นมันถึงเป็นมิจฉา พอเป็นมิจฉาก็เข้าใจเอาเองว่าเป็นสมาธิ พอเข้าใจเอาเองว่าเป็นสมาธิ ก็ไปนอนจมอยู่กับสิ่งนั้น เขาเรียกว่าติด ติดในอารมณ์ตัวเอง ติดในความรู้ของตัวเอง ติดในความคาดหวังของตัวเอง แล้วก็คาดหวังไปว่าสิ่งนี้เป็นสมาธิ

แต่ถ้าเป็นสมาธินะ อย่างเช่นเรากินข้าว เราจะกินข้าวให้หมดโต๊ะเลยได้ไหม อาหารบนโต๊ะเต็มโต๊ะ กินให้หมดเลย ไม่ได้หรอก เวลาอิ่มแล้วมันอึด กินไม่ลงหรอก จิตพุทโธๆ ถ้าเวลาเป็นสมาธิขึ้นมามันอึด คำว่า “อึด” เห็นไหม

คนทุกข์ คนหิว คนกระหาย นี่ทุกข์อย่างหนึ่ง คนทุกข์ คนกระหายแล้วพอมานกินข้าว กินอาหารแล้ว พอมันอิ่มหน้าตำราญขึ้นมาที่มีความสุขอย่างหนึ่ง แต่นี้เวลาคนกินข้าว เห็นเขากินข้าวกันแล้วก็นั่งมองเขากินข้าว อู้อู! อาหารมันเยอะมาก อาหาร คูสิ คนเขากินกันมูมมามาก กินเข้าไปแล้วไม่รู้จะเป็นอย่างไร มันนั่งมองเขาไป แล้วมันก็บอกว่าอืม

นี่ไง เวลาภาวนาไปมันไม่ได้พุทโธ จิตมันไม่ลงสมาธิ มันปฏิเสธ พุทโธๆ แล้วก็หายไ้ เวลาปัญญาอบรมสมาธิ ทำไปๆ แล้วก็เร่ร้อนไป แล้วก็ดูเขาทำ เห็นใหม่ ดูเขาทำคือคนเขากินอาหารของเขา เขากินอาหาร เขามีรสชาติของเขา เขามีความรู้สึกของเขา เวลาเผ็ด เขารู้สึกว่าเผ็ด เวลาหวาน เขาก็ว่าหวาน เวลาอร่อย เขาก็มีความสุขของเขา เวลาเขาเผ็ด เขาต้องหาน้ำกิน เราเห็นเขา โอ้ย! พวกนี้ภาวนาไม่เป็น พวกนี้ทำอะไรไม่รู้ ของเราสิ ปฏิเสธ ไม่ต้องทำอะไรเลย เลย แล้วก็บอกว่ามันอืม นี่มีจิตสมาธิ รากหญ้าเวลาหลงตัวเอง หลงความรู้สึกของตัวเอง เป็นแบบนี้

แต่ถ้ามันเป็นความจริงนะ เวลาเป็นความจริง เวลาภาวนาไป พุทโธๆ ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันสงบเข้ามา โดยส่วนใหญ่คนรากหญ้าเป็นแบบนี้ จิตที่มีบารมีอย่างนั้นนะ ถ้ามันสงบเข้ามามันรู้ คนหิวกระหายแล้วอืมมันแตกต่างกันมาก จิตที่มันฟุ้งซ่าน จิตที่มีความทุกข์ ความยาก จิตที่มันบีบคั้นตัวเอง เวลามันปล่อยวาง เป็นสัมมาสมาธิ มันจะมีความสุขมาก แล้วทำได้ยากมาก แล้วรักษาอย่างนี้รักษายาก สติ สมาธิ ปัญญา ถ้าเกิดสมาธิแล้วจะเกิดปัญญา ต่อเนื่องกันไป

แต่โดยภาวนาไป โดยความเป็นสมาธิๆ ปฏิเสธอารมณ์นี้เขาว่าเป็นสมาธิ... ไม่ใช่ นี่ไปกำหนดทับไว้ว่านี่กำหนดหนอๆ ให้มันถึงอย่างนั้นก็ไม่ใช่ ไม่ใช่ทั้งนั้นนะ แต่ถ้ามันเป็นของมันเองนะ คนกินข้าวอืมแล้ว พออืมแล้วมันจะอยู่กับเราตลอดไปได้ใหม่ กินข้าวอืมมือนี้แล้วชาตินี้ไม่กินข้าวอีกแล้ว มันจะโตะไปข้างหน้า ไม่มีทาง ฟรุ้งนี้ก็หิวตายห่า

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเป็นสมาธิแล้วเดี๋ยวมันก็เปลี่ยนแปลง สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกอย่างนี้เป็นอนิจจังหมด ไม่มีอะไรอยู่คงที่หรอก แต่เราต้องฝึกหัดทำเป็นของเรา ถ้าเป็นของเราละ สมาธิมันตั้งมั่น ตั้งมั่น พอใช้ปัญญาไปมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง นี่พูดถึงสมาธิละ

นี่พูดถึงคนรากหญ้า มันปฏิบัติไปแล้วมันจะเรียบไป คือว่าไม่รู้ไม่เห็นอะไร แต่ถ้าคนรู้เห็น คนรู้คนเห็น ถ้ามันเห็นสมาธิ รู้จำเพาะตนๆ พอเป็นสมาธิแล้วเห็นนิมิต ไปรู้สิ่งต่างๆ นี่รู้จำเพาะตน ถ้ารู้จำเพาะตนมันก็อยู่ที่จิตตนิสัย บางคนให้กำหนดกรรมฐานุสตินี้กำหนดไม่ได้

เลย พอกำหนดแล้วทำอ่อนหมด ทำอะไรไม่ได้เลย กำหนดแล้วไม่ตรงกับจริต บางคนกำหนด
มรณานุสติแล้วดี บางคนต่างๆ แล้วบางคนพอสงบแล้วไปเห็นนิมิต เห็นจำเพาะตน

ถ้าเห็นจำเพาะตนนะ ภาวนามันมาแบบนี้ ปลายนิ้วมือ จิตนิสัยของจิต ใครทำสิ่งใด
มันมีอย่างนั้นนะ แต่ถ้ามันมีมาแล้วมันแก้ไขได้ไง ถ้าเห็นนิมิตแล้วนะ เราก็กำหนดถามว่านิมิต
มันคืออะไร ถ้าเห็นนิมิตแล้วนะ กลับมาที่พุทโธ นิมิตก็หายไป

ถ้าเห็นนิมิตแล้ว นิมิตนี้มันจริงหรือเปล่า นิมิตก็เป็นอนิจจัง ที่หลวงปู่คุณยุพุด เห็น
นิมิตจริงไหม จริง แต่ความเห็นนั้นไม่จริง ไม่จริงเพราะอะไร ไม่จริงเพราะมีวิชา ไม่จริง
เพราะมีกิเลสครอบงำหัวใจ ถ้าเห็นก็คือเห็น นี่ไง จากคนรากหญ้าจะเป็นคนชั้นกลาง คนชั้น
กลางจะไปรู้ไปเห็น คนชั้นกลางจะถอยรถเบนซ์ คนชั้นกลางจะซื้อหุ้น คนชั้นกลาง

ซื้อหุ้นหรือทำอะไรก็ได้แล้วแต่ นี่มันเป็นธุรกิจ มันเป็นผลประโยชน์ นี่ไง เห็นนิมิตๆ
เห็นผิดเห็นถูก ซื้อหุ้นเดี๋ยวก็หมดตัว ถอยรถเบนซ์มา รถเบนซ์หมดรุ่นนี้แล้วไม่มีอะไรเหลือ รถ
เบนซ์นี้เขาเลิกใช้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเห็นนิมิตแล้ว ถ้ามันสอบถามอย่างนี้มันก็ไม่เสียหายใจ ถ้า
เห็นจำเพาะตน เห็นจำเพาะตนแล้วมันก็ต้องเอามาแยกแยะว่าความเห็นนั้นถูกหรือไม่ถูก
ความเห็นนั้นควรเป็นหรือไม่ควรเป็น ถ้ามันเป็นความจริง คนชั้นกลาง

เราถอยรถเบนซ์ เราซื้อหุ้น หุ้นมันขึ้นนำดูเลย ถอยรถเบนซ์มา เขาให้รางวัลอีกคัน
หนึ่ง เขาบอกว่าซื้อพอดิบครบคันที่ ๑,๐๐๐ เขาแถมให้อีกคันหนึ่ง ซื้อรถเบนซ์ ได้รถเบนซ์ ๒ คัน
เห็นนิมิตที่มันถูกต้อง เห็นนิมิตที่ถึงม เห็นนิมิตแล้วเราแยกแยะของมันเป็นไป พอแยกแยะ
เป็นไป นิมิตคือการฝึกจิต เพราะเห็นกาย การเห็นไม่ใช่ผิดทั้งหมด และก็ไม่ใช่อีกทั้งหมด เห็น
ผิดมาก เห็นผิดเยอะมาก เพราะคนรากหญ้า รากหญ้าเอ็งก็ขี้โตโยต้าแล้วกัน เอ็งอย่าเอารถ
เบนซ์ รถเบนซ์เอ็งผ่อนไม่ไหวหรอก เอ็งเอาโตโยต้านะ เอาโตโยต้าไป

นี่ก็เหมือนกัน ขอให้ได้เถอะ ถ้าไม่ได้โตโยต้านะ ขีรถเมล์ก็ได้ ฉันไปรถเมล์ก็ได้ ไป
รถอะไรก็ได้ถ้าจิตใจมันมั่นคง ถ้ามันคงมันไม่เสียหาย เราจะบอกว่าเห็นเฉพาะตน คำว่า “เห็น
เฉพาะตน” นะ มันเป็นแบบนี้

ที่นี้บอกว่า พอภาวนาแล้วจะไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย

ถ้าคนชั้นสูงนะ หลวงปู่มั่นเวลาจิตท่านลงนะ พอพุทโธๆ จิตลง จิตสงบปั๊บ ตัวท่าน
เองจะไปเดินจงกรมอยู่บนก้อนเมฆ ท่านเห็นตัวท่านลอยอยู่บนอากาศ เวลาเห็นแล้วมันรู้ว่าผิด
ดึงออกมา พอกำหนดจิต เราระลึกให้ถึงความรู้สึกกลับมา มันเข้ามาถึงตัวแล้วมันทะลุลงไป

นรกเลย ทะลุลงไปบาดาลเลย เห็นใหม่ จิตคนชั้นสูง จิตคนชั้นสูงคือสร้างอำนาจวาสนาบาบารมี
 มาก ถ้าเราสร้างอำนาจวาสนาบาบารมีมาก ทำสิ่งใดผลตอบแทนมันมหาศาล แต่ต้องคุม
 เป็นนะ ต้องดูแล ต้องรักษา ถ้าคุมเป็นมันจะเป็นประโยชน์ ถ้าคุมไม่เป็น อำนาจวาสนาบาบารมีมัน
 ก็เป็นเรื่องของชาตินี้ใช้ใหม่ ถ้าเราใช้อำนาจวาสนาบาบารมีหมดแล้ว แล้วชาติต่อไปเราทำอย่างไร
 นี้ไง ภพชาติมันยังมีอยู่ไฉน

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์คุมเป็นนะ สิ่งที่เป็นอำนาจวาสนา เราเอามาใช้เป็นประโยชน์
 ให้เป็นสัมมา ให้เป็นเครื่องหนุน เครื่องหนุนให้จิตสงบมา จิตสงบแล้วออกฝึกหัดใช้ปัญญา
 ในวิปัสสนา ไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม แล้วแยกแยะใช้ปัญญา มันจะเป็น
 ธรรมจักร มันจะเป็นมรรค มรรค ๘

เทวเม ภิกขเว ทางสองส่วนที่เธอไม่ควรเสพ ทางส่วนหนึ่ง เวลาไปรู้ไปเห็นสิ่ง
 ต่างๆ กามสุขัลลิกานุโยค ความสุข ความดีงาม เวลาปฏิบัติไปสัมผัสคลุกคลาน มีแต่ความทุกข์
 ความยาก นั่นอรรถกถมถานุโยค

ทางสองส่วนที่เธอไม่ควรเสพ อันหนึ่งเป็นอรรถกถมถานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค ให้
 เป็นมัชฌิมาปฏิบัติ ความสมดุล ความถูกต้องดีงามกับจิตที่ยกขึ้นสู่วิปัสสนา

วิปัสสนา วิปัสสนาในมรรค ถ้าเดินมรรคเป็น ธรรมจักรมันก็หมุน พอหมุนไป ปัญญา
 มันเริ่มก้าวเดินไป สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายต้องดับเป็นธรรมดา มันรู้
 มันเห็นของมัน มันเป็นมรรคเป็นผลขึ้นไป นี่ถ้าเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ สิ่งที่เป็นทางที่ถูกต้อง ถ้า
 ทางที่ถูกต้องมันก็เป็นไป

อันนี้เราพูดยาวเหยียดเลย เพราะให้เห็นว่า ถ้าเห็นนิมิตๆ มันเห็นเฉพาะตน ถ้าเห็น
 เฉพาะตนแล้วจะให้ใครมีหรือไม่มีเหมือนเราไม่ได้ ถ้าเขาไม่มี เขาก็ไม่มีของเขาไป ถ้าเขามี เขา
 ก็มีของเขาไป ของเรามีบ้างไม่มีบ้างก็เป็นของเรา ถ้าเป็นของเรา เราก็ตั้งสติขึ้นมา

ให้ย้อนกลับมาคำถาม “เจอผู้หญิงสวย มีอารมณ์โกรธ มีความรู้สึกอึดอัด มันก็
 กระทบตัวอยู่ที่หน้าอก”

อันนี้มันเป็นผลการปฏิบัติ ถ้าเป็นผลการปฏิบัตินะ ถ้าพูดถึง ถ้าเราไม่ปฏิบัติ เราไม่มี
 สติระลึกอยู่ ไอ้ผู้หญิงสวย สวยก็สวยเป็นของเรา เราก็อยากได้ไปกับเขา ไอ้โกรธ โกรธก็เราจะ
 ไปทำลายเขา โกรธเป็นเราไง ผู้หญิงสวยก็เป็นเรา สรรพสิ่งก็เป็นเรา มันเป็นสิ่งเดียวกัน มันเป็น

สิ่งเดียวกัน เราก็ไม่รู้ไม่เห็น แต่พอเรามา “ผมปฏิบัติภาวนาตามที่หลวงพ่อสอน แล้วมันเป็นแบบนี้ หลวงพ่อต้องแก้มา”

พอแก้มา ไปรู้ไปเห็น ถ้ารู้ว่าผู้หญิงสวย เรามีสติ เห็นไหม ผู้หญิงสวย ผู้หญิงไม่ใช่เรา รูป รส กลิ่น เสียง รูป รสอันวิจิตรไม่ใช่กิเลส กิเลสค้นหาความทะยานอยากของเราเป็นกิเลส ผู้หญิงสวยก็เป็นเรื่องของผู้หญิงเขาสิ แล้วมันเกี่ยวอะไรกับเราล่ะ ถ้าเรามีสติปัญญา เราก็รู้เท่าเห็นไหม อารมณ์โกรธเกิดขึ้น อารมณ์โกรธเกิดขึ้นถ้ามีสติปัญญา เอ็งโกรธแล้วนะ ถ้าเอ็งโกรธแล้ว สิ่งนี้โกรธ มันเป็นที่ จี้โลก จี้โกรธ จี้หลง ตอนนี้อะไรกำลังจะกินจี้แล้วล่ะ ถ้าเอ็งโกรธนะ คือเอ็งกินจี้ จี้โกรธ เอ็งจะกินเข้าไปเต็มปากเต็มคำเลย ถ้าเอ็งมีสติปัญญานะ อ้าว! โกรธ วางไว้ข้างนอก เราไม่กินจี้ ไม่กินจี้โกรธ จี้โลก จี้โกรธ จี้หลง เห็นไหม สติปัญญามันทัน ถ้ารู้ดีกว่ามันกระจุก มันอึดอัด มันกระจุกขึ้นมา สิ่งนี้มันเป็นสิ่งที่เรารับรู้แล้ววาง

เวลาเราไม่ปฏิบัติเลย เราก็จะไม่รู้อะไรเลย เวลาเราเป็นสิ่งใด เราเป็นร่วมไปกับเขา เวลาโกรธก็โกรธไปกับเขา เวลาทุกข์ก็ทุกข์ไปกับเขา เวลาที่มีสติปัญญานะ อ้าว! ทุกข์เป็นอันนี้ เห็นไหม ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ทุกข์เพราะความพลอของเรา เราพลอ เราไปยึดไปมั่นขึ้นมา ก็เป็นทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด

ถ้ากำหนดทุกข์ สมุทัยควรละ ละที่เหตุ ทุกข์มันเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่น เราไม่รู้ เราหลงไป เราถึงไปยึดมั่นเลยเป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด ถ้ากำหนดทุกข์ ย้อนกลับไปสมุทัย ไปดับกันที่เหตุ ถ้าดับแล้วมันก็เป็นอย่างนี้

ฉะนั้น พอทำไปแล้วมันเกิดแสงสว่าง มันเกิดเป็นแสงสว่าง เป็นก้อน เป็นกลม แล้วเราใช้ปัญญา เราใช้ปัญญาไปกำหนดอย่างนั้น แสงสว่างนั้นมันหายไปทันที มันดับลงทันที ถูกต้อง

นิมิตที่มันเกิดขึ้น ถ้ามีนิมิตมันเกิดขึ้น เราถามสิ เราถามได้นะ ถ้าคนมีสติเขาเห็นนิมิต “นั่นคืออะไร มันเป็นจริงไหม” แต่ไม่เป็นอย่างนั้นนะสิ ถ้าเห็นนิมิตนะ โอ๊ย! เราเห็นนิมิต นิมิตเป็นอย่างนั้นนะ โหม้ไปอีกเดือนหนึ่ง ไปโหม้ใหญ่เลย โอ้โฮ! นั่งภาวนาแล้วเห็นอย่างนั้นๆ

เห็นเฉพาะตน เอ็งเห็นแล้วคนอื่นเขาได้อะไรกับเอ็งล่ะ เอ็งรู้เอ็งเห็นแล้วเป็นประโยชน์อะไรกับใครล่ะ เรารู้เราเห็นก็เป็นประโยชน์กับจิตดวงนั้นนะ แต่รู้เห็นแล้วมันเป็นบวกหรือเป็นลบ ถ้ามันเป็นบวก เห็นนะ เราเห็นโดยอำนาจวาสนาของเรา เห็นโดยความเป็นจริง เราก็วางไว้ เพราะเราไม่ต้องการตรงนี้ เราภาวนาเพื่อความสงบระงับของใจ ถ้าใจสงบระงับ

แล้ว ถ้าจิตมันสงบแล้วถ้ามันจะเห็น ถ้าเห็นกาย ถ้าเห็นกายก็ภาวนาไม่เป็นอีก เห็นกายก็หลุดมือไปอีก

เห็นกายนะ เราก็พิจารณากายของเรา ถ้ามันไม่เห็น เราก็พยายามให้จิต ถ้าจิตขึ้นมา มันก็จะเห็นสิ่งที่เกิดจากจิต เกิดจากจิตก็คืออารมณ์ คือขันธ ถ้าจับได้มันก็จับได้ ถ้าจับไม่ได้ มันสว่าง พอพิจารณามันก็ปล่อย พอปล่อย มันดับหมด

“ผมทดลองทำหลายครั้ง ขอมรับว่ามีสัญญาเกิดขึ้น”

เห็นไหม ขอมรับว่ามีสัญญาเกิดขึ้น คำว่า “ขอมรับว่ามีสัญญาเกิดขึ้น” มันเป็นความจริงอยู่แล้ว สัญญาคือความจำ สิ่งที่เรารู้อะไรแล้ว ถ้าเราระลึกถึงมันคือสัญญาทั้งนั้นนะ

คูลี เด็กที่มันเรียน ครูบาอาจารย์ท่านสอนนะ ให้ท่องสูตรต่างๆ นั่นนะคือสัญญา คือจำ มันต้องมีสูตรที่จำแล้ว แล้วไปวิเคราะห์อย่างอื่นต่อเนื่อง ทีนี้มันเป็นสัญญา เป็นสัญญาที่เป็นอดีตอนาคต เราถึงต้องทำความสงบเพื่อให้เป็นปัจจุบัน

ถ้าความสงบของใจ ใจสงบแล้วมันเป็นปัจจุบัน ถ้ามันจับสิ่งใดได้ขึ้นมา มันพิจารณาโดยตัวของมันเอง มันไม่ได้พิจารณาโดยสัญญา แต่ก็ต้องมีสัญญา เพราะธรรมชาติของมนุษย์ สมมุติมันมี ทุกอย่างมันมี ถ้ามันมี ฝึกหัดไปอย่างนี้

ถ้าฝึกหัด ฝึกหัด ถ้าทำไม่เป็น ฝึกหัดไม่ได้ ผลมันก็เป็นลบ เป็นลบ เราก็ทุกข์ พอเป็นทุกข์ขึ้นมาคือว่ามันไม่ประสบความสำเร็จ เราก็เสียใจ ความเสียใจบ่อยครั้งเข้าๆ แล้วเราจะทำให้มันถูกต้อง ทำให้มันถูกต้อง เราก็ต้องแก้ไข พอแก้ไขขึ้นมาคือมาแก้อารมณ์อย่างนี้ คือมันต้องเป็นเอง มันต้องเป็นเอง รู้เอง กระทบเอง เจ็บตัวเอง เจ็บปวดเอง มันถึงว่า อ้อ! อย่างนี้เจ็บ อ้อ! อย่างนี้เองที่ว่าเจ็บ ไม่ใช่สัญญา เจ็บจริงๆ อ้อ! อย่างนี้ผิด อ้อ! ถ้าอ้อ! ขึ้นมาปั๊บ มันจะเริ่มระวัง

ถ้ายังไม่อ้อ! มันไม่ระวัง ถ้าอ้อ! ปั๊บ มันจะระวัง อ้อ! อย่างนี้เป็นสัญญา ถ้าสัญญามันเป็นเรื่องของสมุทัย ถ้ามันเป็นปัจจุบัน มันใช้ปัญญา อ้อ! ปัญญามันเป็นอย่างนี้เอง มันเป็นเพราะมันพิจารณาแล้วมันปล่อย มันเป็นแล้วมันวาง อ้อ! ก็ไปทางถูกสิ พอไปทางถูกบ่อยครั้งเข้า ก็เลสมันละเอียดขึ้นไป มันก็หลุดไปเรื่อย

สิ่งที่ว่ามีสัญญาขึ้นมารับรู้กับเรา ถ้าพิจารณาไป อารมณ์มันดับ สิ่งของมันดับ เราได้เห็นได้ ถ้ามันดับ มันเร็วมาก เราต้องฝึกหัดของเราไป มันจะเป็นประสบการณ์ใจ

“พอพิจารณาไปมันจะรู้เท่า แล้วมันดับอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น ตามที่กล่าวมา ผมมีข้อสงสัยดังนี้ ๑. ลูกกลมๆ สีส้มนั้นคืออะไร มีความสำคัญมากน้อยเพียงใดครับ”

ลูกกลมๆ สีส้มนี้รู้จำเพาะตน เวลาคนอื่นเขาไปเห็น เขาไปเห็นเป็นควันไฟ เป็นควันสีเทาๆ เป็นอะไร อันนี้คือนิมิต คือ ไปรู้ไปเห็น แต่จริงๆ แล้วมันคือสัญญาอารมณ์ คืออารมณ์ของตัว

ถ้าจิตสงบแล้ว จิตที่สงบใช้ไหม น้ำ ถ้าน้ำใส เราผสมสีมากน้อย สีจะเข้มข้นแตกต่างกัน จิตของคนโดยธรรมชาติของมัน จิตเดิมแท้ที่ส่องใส จิตธรรมชาติของคน ธรรมชาติที่รู้ มันเป็นธรรมชาติที่รู้ของมัน แต่เวลาคนคิด ถ้าคิดเข้มข้น เวลาความคิดที่มันชัดเจนเข้มข้นมันก็เจ็บปวดมากขึ้น ถ้าคิดกลางๆ เราคิดเป็นธรรมชาติของความคิด ถ้าคิดแบบเบาบาง นี้ความคิดมันแตกต่างกัน

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า สีที่เราดู บางคนภาวนาไปแล้ว ความที่เห็นมันแตกต่างกัน ที่นี้เห็นว่าแตกต่างกันนี่คือนิมิต แต่นิมิตมันเป็นภาพ มันเป็นรูปไป รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งที่จะเป็นภาพเกิดขึ้น ภาพมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไรถ้าไม่มีสติจิต ภาพมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไรถ้าไม่มีผู้รับรู้ แล้วไอ้สีส้ม ใครเป็นคนไปรู้มัน ใครรู้ว่าสีส้ม แล้วถ้าเป็นรูปส้ม รูปบอลสีส้ม มันอยู่ข้างนอก มันเกี่ยวอะไรกับเราล่ะ อ้าว! เวลาสีส้มอยู่ข้างนอกมันเกี่ยวอะไรกับเราล่ะ

แต่เวลาจิตเราสงบแล้ว จิตเรากำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จิตมันสงบเข้ามาแล้ว มันสงบเข้ามา แล้วถ้ามันเห็นนิมิต เห็นสีส้ม มันเห็นโดยเห็นจำเพาะตน รู้จำเพาะตน ถ้ารู้จำเพาะตน เราวางก็ได้ พอเราเห็น เราจะวางก็ได้

ถ้ามันไม่วาง มันเป็นจิตของคน ไม่วาง เราก็พิจารณามัน สีส้มมันคืออะไร พิจารณาไปแล้วนะ มันเป็นนามธรรม มันไม่มีอะไรหรอก คนที่ไม่มีนิมิตเขาไม่เห็นอะไรเลย แต่ถ้าเราเห็นของเรา สีส้มมันคืออะไร อารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ของเรา อารมณ์ที่มันเป็นสัมมาสมาธิ สุขอื่นใดเท่าจิตสงบไม่มี พอจิตสงบเข้ามาแล้วมันมีอาการ มีเครื่องเคียง สิ่งที่อยู่ที่เราเห็น ถ้าไปรู้ไปเห็นนะ

หลวงตาท่านบอกว่า เวลาจิตท่านสงบนะ ท่านเห็นจิตของท่านเป็นไฟพะเนียง มันพุ่งออก ท่านก็อยากรู้ว่าไฟพะเนียงมันคืออะไร ท่านบอกว่าท่านตามไฟพะเนียงพุ่งออกไปเลย ตามไปเรื่อย ท่านบอกตามไปเรื่อย ไม่จับหรือ ตามไปจนไม่จับ คืออยากพิสูจน์

เรารู้ทางทฤษฎี กรรมและวินัยพระพุทธรเจ้ามีอยู่แล้ว แต่พอจิตสงบแล้วมันเห็นเป็นไฟพะเนียง ไฟมันพุ่งขึ้นมาจากจิต อยากรู้ไง อยากรู้พิสูจน์ ตามไป ท่านบอกตามไปๆ ตามไปจนไปจักรวาลไหนมันก็ยังไป เพราะมันเป็นนามธรรม มันเป็นนามธรรม มันรู้มันเห็นของมัน จนท่านบอกว่าตามไม่มีที่สิ้นสุด ท่านปล่อย แล้วพุทโธ พุทโธคือตั้งสติ คึงความรู้สึกกลับมาที่ใจ ดับหมด ดับหมด เห็นใหม่ นี่พูดถึงเป็นไฟพะเนียงนะ เป็นแสงสว่าง เป็นลูกไฟกลมๆ เป็นลูกไฟที่วิ่งเข้ามาชนเรา เป็นสิ่งที่เรารู้เราเห็น นิमितทั้งนั้น

นิमितมันจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตมันมีกำลัง จิตมันสงบมันถึงเห็น แต่พอเวลาคนเห็นแล้ว เห็นใหม่ ความคิดเล็กน้อยก็ไปคิดมัน แต่ถ้าความคิดเล็กน้อย เราไม่คิดนะ สิ่งที่เราที่เห็นมันเป็นอาการ คนจะเข้าบ้าน มันมีส่วนหน้าบ้านเอาไว้หลอกเรา เขาทำสวนหน้าบ้านเอาไว้นั่งพักผ่อน ตอนเย็นก็จะนั่งพักผ่อนที่สวนนะ เขามีสวนหน้าบ้าน

ทีนี้เป้าหมายของเราคือเข้าบ้าน เป้าหมายเราไม่ไปที่สวน แต่ก่อนจะเข้าบ้านมันต้องผ่านสวน พอมันผ่านสวน เอ็งจะนอนที่สวนหรือเอ็งจะเข้าบ้านละ ถ้าเอ็งจะเข้าบ้าน เอ็งก็ผ่านนั้นไป

“นี่ลูกกลมๆ นั้นมันคืออะไรครับ”

ลูกกลมๆ ถ้าเราจะพูดเป็นวิทยาศาสตร์ ต้องเป็นทางเคมีเลยว่ามันคืออะไร เออ! มันคืออะไร มันก็คือที่เราเห็นไง มันเห็นจำเพาะคน เห็นนะ พอจิตถ้าสงบแล้วนะ ถ้าดีขึ้นมาะ เดียวมันจะเห็นเป็นรูปคำๆ ต่อไปมันจะเห็นเป็นรูปเทาๆ ต่อไปมันจะไม่มีอะไรเลย มันเป็นอนิจจัง เห็นแต่ครั้งแต่ละคราวก็ไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น สิ่งที่เราเห็นเป็นอะไร เห็นเป็นเครื่องหมายบอกว่าจิตมีอยู่ จิตเรากระทบได้ จิตกระทบสิ่งใดแล้ววาง วางแล้วเราทำละเอียดให้มากขึ้น เพราะเราต้องการความสงบ เราต้องการมรรคเราไม่ต้องการแสลงเสียเลย

รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ถ้าเป็นบ่วงของมารมันล่อ ล่อหลอกให้เราสนใจมัน แล้วมันก็รัดคอตาย ถ้าเป็นพวงดอกไม้ล่ะ ภาวนาเก่ง ภาวนาดี คนนี้ภาวนาดีดี นี่พวงดอกไม้มันล่อลวงให้เราเสียหาย รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

นี่เราเห็นว่ามันเป็นวิธีการของมาร เราไม่ต้องการ เราก็กำหนดพุทโธให้ชัดขึ้น กำหนดอานาปานสติ กำหนดสิ่งใดให้มันชัดขึ้น เดียวละเอียดเข้ามา สิ่งนั้นจะหายไปเอง คนปฏิบัติใหม่

พอไปรู้ไปเห็นมันตื่นเต็นใจ เหมือนว่าเราต้องเก็บทรัพย์สมบัติให้หมดทุกอย่าง อยากจะเอาให้หมดเลย แต่ความจริงไม่ใช่ เสียสละมากเท่าไร คนนั้นก็ไ้มากเท่านั้น

ทางโลกเขาหาวัตถุกันนะ จำนวนมากเท่าไร เขาได้สมบัติมากเท่านั้น ในการปฏิบัติ ละไ้มากเท่าไร วางไ้มากเท่าไร ไ้มากขนาดนั้น การไ้ของการปฏิบัติคือการละการวางต่างหาก ไม่ใช่การไปยึดมั่นถือมั่นเป็นการรับรู้ สิ่งที่รับรู้ รับรู้เพราะจิตมันรู้ มันเห็นแล้วมันวาง

ถ้าไม่รู้ ไม่รู้ไม่เห็นจะวางอะไร ไม่รู้ไม่เห็นแล้วว่าวาง นี้ปฏิเสธไป การปฏิเสธ อารมณ์ ปฏิเสธว่าฉันไม่มี ฉันเป็นพระอรหันต์ ฉันไม่มีอะไรเลย ฉันว่างหมดเลย

ไม่มี ไม่มีแต่มี มี อยากไม่มีใจ มันไม่เห็นมันก็เลยไม่ได้ละไม่ได้วาง เราไปรู้ไปเห็น แล้วเราละเราวางถึงจะถูกต้อง

เขากล่าวว่า “สี่สี่ๆ นั้นคืออะไร”

นั่นคือนิมิต คือความรู้แล้ววาง

“๒. การทำลายคราบสี่คำบางๆ นั้นถูกต้องหรือไม่ครับ”

ถูกต้อง เจอสิ่งใดต้องทำลายทุกอย่าง การทำลายคือการทำให้เป็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์คือการทำลาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไตรลักษณ์ญาณ เห็นใหม่

การทำลายนี้ถูกต้อง ยิ่งทำลายยิ่งแวววาว ยิ่งทำลายยิ่งสวยงาม ยิ่งทำลายยิ่งสุดยอด ในการปฏิบัติต้องทำลายทุกๆ อย่าง การทำลาย สิ่งที่เป็นวัตถุทำลายแล้วมันเสียหาย ทำลายแล้วไม่มีสิ่งใดเลย

แต่สิ่งที่เป็นนามธรรม ยิ่งทำลาย เพราะสิ่งที่เป็นนามธรรม ยิ่งทำลาย การทำลายคือการชักฟอก การทำลายไตรลักษณ์คือการทำความสะอาด การทำลายคือการทำให้มันสะอาดบริสุทธิ์ การทำลายคือความถูกต้อง

แต่โดยส่วนใหญ่แล้วไปทะนุถนอมใจ ไปเซ็ดไปถู กลัวไม่แวววาว เซ็ดใหญ่เลย เซ็ดแล้วก็เก็บ เก็บแล้วก็เซ็ด เซ็ดแล้วก็เก็บ เปรต เปรตมันไปอยู่ที่ศาลา ไปเห็นคนนอนหัวไม่เท่ากัน มันก็จัดหัวให้เท่ากัน แล้วก็ไปดูที่ปลายเท้า เอ๊ะ! ปลายเท้าไม่เท่ากัน มันก็ดึงให้เท่ากัน นี่เปรต เปรตมันจะจัดให้คนนอนเท่ากัน ไม่มีเท่าหรอก

นี่ก็เหมือนกัน เช็ดใหญ่เลย เช็ดใหญ่เลย ไม่มีทาง ทำลายอย่างเดียว ทำลายถูกไหม ทำลายนะ พยายามทำลายคราบน้ำมัน เจอลิ่งโดนะ ตั้งจิตกำหนด กำหนดเลย ให้มันแปรสภาพ นั่นคือการทำลาย ยิ่งทำลายยิ่งแวววาว ถ้าทำลายไม่ได้ กลับมาพุทโธให้มันสงบเข้ามา นี่พูดถึงข้อ ๒

“๓. การนั่งสมาธิก่อนนอน เมื่อเจอลูกสี่สัมนี่ ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ”

ถ้าเจอลูกสี่สัมนี่ กลับมาที่พุทโธ ลูกสี่สัมนี่ สิ่งนี้มันเป็นที่จิตสงบแล้วมันถึงรู้ถึงเห็น แล้วลูกสี่สัมนี่มันเป็นเครื่องล่อ ถ้าปกติเริ่มต้น ถ้าจิตสงบแล้วมันถึงเห็น มันเป็นที่ถูกต้อง เป็นแง่บวก แต่พอเราไปติดมัน เป็นแง่ลบ เพราะมันล่อ ถ้าลูกสี่สัมนี่ เราก็จะอยู่กับสี่สัมนี่ตลอดไป เรากำหนดพุทโธๆ ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ ถ้าลูกสี่สัมนี่เกิดขึ้น สี่สัมนี่คืออะไร เวลาไม่ภาวนา ทำไมมันไม่มี

เวลาเราเกิดเวทนา เวลาเรานั่งนานๆ ก็ปวด เวลาเราเปลี่ยนอิริยาบถ มันก็ไม่มี แล้วเวทนามันคืออะไร แล้วนี่ก็เหมือนกัน เวลาภาวนา สี่สัมนี่มาจากไหน สี่สัมนี่ก็มาเป็นเครื่องล่อ มาทำให้เราเสียเวลาไป

เราไม่ต้องการสิ่งใดทั้งสิ้น เราต้องการความสงบของใจ ต้องการพักให้สงบ สงบแล้วออกฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาคือสมณะ วิปัสสนา ความสงบของใจคือสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ไม่มีจิต ไม่มีผู้ปฏิบัติ มันไม่มีคนทำงาน จิตสงบระงับแล้ว สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน งานอะไร งานในการชำระล้าง งานในการชักฟอก งานในการทำความสงบของใจ คือวิปัสสนา สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มันจะเกิดขึ้นต่อจิตที่เราสงบแล้วเราทำต่อเนื่องไป ทำอย่างนี้ถูกต้อง

จะเห็นว่า “ถ้ามาเจอลูกสี่สัมนี่จะทำอย่างไร”

ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน บอกกูไม่เอา ไม่สนใจ กูต้องการความสงบของใจ แล้วทำความสงบ ถ้ามันมาอีก ใช้ปัญญาพิจารณา แล้วถ้าไม่สนใจ มันก็จะไม่มาเอง

แต่เราไปประเวงไป เอ้! มันคืออะไร เอ้! ถ้าเราไม่ทำแล้วมันจะเสียหายไหม เอ้! ถ้าเราไม่ทำแล้วเราจะภาวนาดีหรือเปล่า เอ้! เอ้! สี่สัมนี่ยังชัดใหญ่เลย เพราะอะไร เพราะมันหลอกได้แล้ว พอมันหลอกได้แล้ว มันหลอกได้ เราก็หลงมันไป

แต่ถ้าเรามีสตินะ สีส้มก็คือสีส้ม สีส้มมันมีอยู่ทั่วโลก สีส้มมันมีอยู่ทั่วโลกธาตุ สีส้มมันไม่เกี่ยวกับเรานะ มันหลอกไม่ได้นะ มันอาย เคี้ยวมันก็ไป มันไม่อยู่กับเราหรอก แต่ถ้าไปสนใจนะ มันจะเยอะขึ้นๆ ให้ทำแบบนี้ ภาวนาอย่างนี้มันจะต่อเนื่องไป

ถาม : เรื่อง “ขอบพระคุณหลวงพ่อ”

งวดนี้หลวงพ่อเมตตาตอบปัญหาเร็วมาก ฟังคำตอบวันละหลายครั้ง หลายๆ วันมาแล้วก็แปลกใจตัวเอง มองภาพอสุภะไม่สวยงาม แต่ใจกลับเย็นขึ้นๆ เรียนรูปร่างกายเพิ่มขึ้นว่าเป็นแบบนี้หนอ เป็นสิ่งที่จริงที่ทุกชีวิตจะต้องเจอ มีอยู่ในกายนี้

ตอนนี้ส่วนใหญ่จะอยู่บ้านฟังธรรมผ่านเว็บไซต์ พยายามปฏิบัติตามแนวทางหลวงพ่อแนะนำ จิตก็เย็นขึ้น เมื่อสิ่งภายนอกกระทบก็ปล่อยวางได้เร็วขึ้น กราบขอบพระคุณ

ตอบ : ถามเรื่องอสุภะมา ที่นี้บอกอสุภะ ถ้าเราพิจารณาของเรานะ อสุภะ ถ้าจิตใจสงบแล้วพิจารณาอสุภะ เห็นไหม “มันไม่สวยงาม แต่ใจก็กลับเย็นขึ้น”

แต่ส่วนใหญ่คนที่พิจารณาอสุภะแล้ว ทุกคนว่าเวลาไปเห็นกายก็บอกว่า พิจารณาไม่ได้เพราะกลัวผี ไม่อยากเห็นกาย พิจารณาอย่างอื่นได้ไหม

การพิจารณาที่เห็นกายๆ ในหนังทีวี ในหนังต่างๆ ที่เขาสร้างภาพกันขึ้นมา อันนั้นนะเห็นผีคือเห็นจิตวิญญาณ เห็นจิตวิญญาณดวงอื่น เห็นสิ่งที่ว่า คูลี คูอย่างไสยศาสตร์เขาเล่นคุณไสยกัน สิ่งนั้นมันเป็นเรื่องภายนอก

แต่เวลาเราเห็นกายของเรา เห็นกาย ถ้าจิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เพราะจิตมันสงบ มันมีสติปัญญามันถึงได้เห็น แล้วเห็นแล้วไม่เป็นแบบนั้น เห็นแล้วนะ มันสำรอก มันสะเทือนหัวใจ สะเทือนหัวใจมันคือสะเทือนกิเลส แต่ถ้าไปเห็นผี มันเป็นของกู มันเป็นบุคคลคนอื่นที่มีเวรมีกรรมต่อกัน

แต่ขณะที่จิตของเรา เรามีกิเลสค้นหาความทะยานอยากครอบงำหัวใจเรา ถ้ามีกิเลสค้นหาความทะยานอยากครอบงำหัวใจเรา เราหลงผิด เราหลงผิดในรูปของเรา หลงผิดในกายของเรา ว่าสิ่งนี้เป็นของเรา สิ่งนี้เป็นความคงทน สิ่งนี้เป็นความคงที่ ฉะนั้น พอจิตเราสงบแล้วจิตสงบแล้วมันเห็นอสุภะ เห็นกาย

การเห็นกายมันจะสำรอกกายสักกายทิฐิความเห็นผิด ถ้าความเห็นผิด มันไม่คงทน ร่างกายนี้ไม่คงทน สรรพสิ่งในโลกนี้ไม่คงทน สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง สรรพสิ่งในโลกนี้

ไม่มีสิ่งใดคงที่ สรรพสิ่งในโลกนี้มันแปรสภาพอยู่แล้ว แต่เพราะเราไม่มีสติ เราไม่มีปัญญา เราทำ
 สิ่งใดไม่ได้

แต่พอจิตเราสงบไปแล้ว จิตสงบแล้วมันไปรู้ไปเห็นกายตามความเป็นจริงของ
 มัน มันรู้มันเห็นของมัน ถ้ามันรู้มันเห็นของมัน มันใช้ปัญญาของมันไป นี่ไง ธรรมชาติของ
 องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตรงนี้ไง นี่ภาวนามยปัญญา ปัญญามันเกิดตรงนี้ไง
 ถ้าปัญญามันเกิดตรงนี้ นี่ปัญญามันเกิด

แต่ถ้าคนบอกว่า คนเราคิดโดยจิตใต้สำนึกไง โอ๊ย! ถ้าไปเห็นกายก็ไปเห็นผีๆ...ไม่ใช่
 เห็นผีส่วนเห็นผี ถ้าเห็นกาย เห็นกายเป็นส่วนของเรา ทีนี้ถ้าเห็นกาย เราเห็นกายแล้วใช่ไหม ถ้า
 เห็นกายแล้วเราพิจารณาเป็นอสุภะ เห็นไหม “มันไม่สวยงาม แต่ใจกลับเย็นขึ้น”

มันไม่สวยงามเลย เดี่ยวนี้มันแปลกใจว่าเห็นภาพอสุภะแล้วมันไม่สวยงาม แต่ใจมัน
 เย็นขึ้น ใจมันเย็นขึ้น ใจมันดีขึ้น แล้วมันมีความรู้ขึ้นมา ร่างกายว่า มันเป็นแบบนี้หนอ มันเป็น
 แบบนี้ มันไม่ตื่นเต้นไปไ้

ถ้าคนเราไม่ตื่นเต้น ไม่ตื่นเต้นไป ความตื่นเต้นคือตัณหา ตัณหา วิภวตัณหา สิ่งต่างๆ
 มันไปยึดของมัน มันไปยึดของมันโดยจิตใต้สำนึก แต่จิตใต้สำนึกแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้แล้วบอกว่า
 อ้าว! ถ้าอย่างนั้นก็ปล่อยทิ้งเลย คนบ้ากลางถนนมันไม่รักษาดูแลกายมันเลย มันต้องเป็นพระ
 อรหันต์ นั่นมันก็ไม่ไ้

เห็นคนบ้าไหม คนบ้ามันไม่เคยอาบน้ำเลย ร่างกายเหม็นหมดเลย มันไม่ติดกายมันไหม
 อย่างนั้นไม่ติดกายไหม อย่างนั้นก็ไม่ใช่ นี่ไง อตตกิลมณานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค อย่างนั้น
 คือว่าเราไม่มีสติปัญญารับผิดชอบกายของเขา

แต่ของเรา เราแก้กิเลส คือความผูกพัน คือสังโยชน์ คือเครื่องร้อยรัด ถ้าพิจารณาไปแล้ว
 เวลามันพิจารณา มันเห็นของมันไป มันไปถอดถอน มันไปตัดเครื่องร้อยรัด มันไปตัด
 สังโยชน์ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิด ถ้ามันตัดสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิด มันถอดถอนกิเลสไป
 แล้ว ร่างกายนี้เขายิ่งถนอมใหญ่เลย เขาไม่ได้ถนอมแบบคนตาบอด คนตาบอดคือว่ามันถนอม
 เพราะมันไปหวง ไปหวงของมัน

ไ้นี้พอความหวง ความหวง ความหึง ความหวงมันโดนทำลายไปโดยสังโยชน์มันขาด
 พอมันขาดไปแล้ว เขารักษาร่างกายไว้เพราะให้จิตใจอาศัย จิตใจอาศัยไว้ อาศัยไว้ทำไม อาศัยไว้

เพื่อปฏิบัติต่อเนื่อง ปฏิบัติต่อเนื่องให้เห็นธรรมที่ลึกซึ้งขึ้นไป ถ้าเห็นธรรมลึกซึ้งขึ้นไป เพื่อจะให้ใจนี้มันถอดถอน ให้ใจนี้มันพ้นจากกิเลสไป ไม่ใช่เห็นกายแล้วจะทำลาย

ทำลายด้วยมรรคญาณ ไม่ใช่ทำลายด้วยวัตถุ ไม่ใช่ทำลายด้วย เห็นไหม เขาบอกว่า เวลาพิจารณากายก็ทำลายมัน อย่างนี้ก็เอาร่างกายนี้บดเข้าไปในเครื่องบดอาหารเลย มันจะได้ทำลายหมดเลย เราจะได้เป็นพระอรหันต์ มันไม่เป็นหรอก ไม่เป็นหรอก การทำลาย ทำลายด้วยมรรคญาณ

นี่ไง “เห็นภาพอสุภะมันไม่สวยไม่งาม แต่จิตใจมันกลับเย็น”

จิตใจมันกลับเย็นขึ้น จิตใจมันกลับปลอดโปร่งขึ้น จิตใจมันก็ตั้งงามขึ้น ตั้งงามขึ้น พอพิจารณาไปซ้าๆ ซากๆ เวลามันทำลายหมดนะ พอมันทำลาย จิตเป็นจิต กายเป็นกาย ทุกข์เป็นทุกข์แล้ว จะรักษาร่างกายไว้ตามความเป็นจริง จิตใจมันไม่มีตัณหาความทะยานอยาก มันไม่มีสิ่งใดไปกอดถ่วง รักษาไว้ตามความเป็นจริง

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา ภาธา หเว ปญฺจกฺขนฺธา ขันธ ๕ เป็นภาระอย่างยิ่ง แต่ก็ก็เป็นภาระดูแลไป เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไปนิพพานนะ “อาณนฺทฺ เรากะหายน้ำเหลือเกิน ตักน้ำมาเถอะ”

ร่างกายมันมีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในเมื่อร่างกายเหงื่อไคลมันออก น้ำระเหยออกไปจากร่างกาย เราปัสสาวะ เราต่าง ๆ เสียน้ำไป เราก็เอาน้ำเข้าไปเติม เอาน้ำเข้าไปเติมเพื่อความสมดุลของมัน เพื่อจะให้ร่างกายพาดใจนี้เพื่อไปที่จะไปนิพพาน รักษาใจ ถ้ามันรักษา เราก็ต้องรักษาอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าพูดถึงว่า เราเห็นกายไปแล้วเราเข้าใจ

ความเข้าใจของเรา เข้าใจโดยตัณหาความทะยานอยาก เข้าใจผิดหมด แต่ถ้าเราพิจารณาของเราเนะ ถ้าจิตสงบแล้วเราพิจารณาของเราไป ถ้ามันเป็นจริงขึ้นมาจะเข้าใจหมดนะ เพราะมันเรื่องกิเลสกับธรรมๆ

เวลากิเลสบอกว่า ร่างกายนี้มันไม่ใช่ของเรา สรรพสิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา เขาก็ประชดประชันกันไง ประชดประชันกันต้องทำอย่างนั้นๆ ใอนั้นทำแบบกิเลส ทำแบบโลก ยิ่งทำแล้วมันจะชำระล้างกิเลสไม่ได้

แต่ถ้าเราพุทธโฆ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าจิตมันสงบแล้วถ้ามันเห็นกาย มันเห็นแตกต่างจากเห็นจิตวิญญาณ เห็นกายคือเห็นอริยสัจ เห็นกายคือเห็นสัจจะความจริง เห็นสัจจะความจริงแล้ว ถ้าเราพิจารณาเป็นอสุภะ พิจารณาต่างๆ ยิ่งพิจารณาไปมันกลับเย็นขึ้น ดีขึ้น พัฒนาขึ้นๆ ถ้าไม่ปฏิบัติมันจะพัฒนาไม่ได้ มันไม่รู้จริงเห็นจริงของมัน ถ้าพัฒนาขึ้นจะเป็นประโยชน์กับเรา

“ตอนนี้ส่วนใหญ่อยู่บ้านฟังธรรมเว็บไซต์ของหลวงปู่ ตามแนวทางที่หลวงปู่แนะนำ จิตก็เย็นขึ้น สิ่งภายนอกกระทบก็ปล่อยวางได้เร็วขึ้น”

ให้ปฏิบัติให้มากขึ้น ปฏิบัติมากขึ้นให้เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านิพพานไปแล้ว ๒,๐๐๐ กว่าปี ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หลวงปู่มั่น หลวงตา ท่านปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ ท่านกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กราบแล้วกราบเล่าๆ

ฉะนั้น เราประพฤติปฏิบัติกัน ถ้าถึงที่สุด เรากวนาขึ้นมามีคุณธรรมในหัวใจของเรา เราจะซาบซึ้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะมีแก้วสารพัดนึก เราจะมีไตรสรณคมน์ในหัวใจของเรา เราจะมีหลักมีเกณฑ์ในใจของเรา เรามีคุณค่ากันที่นี่ เราไม่มีคุณค่ากับสิ่งที่เป็นโลกภายนอก โลกภายนอกเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยดำรงชีวิตเท่านั้น เอวัง