

# กรรมคือการกระทำ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๗

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

**ถาม :** เรื่อง “สงสัยในการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญ มีข้อสงสัยในการภาวนา ขอกราบเรียนถามดังนี้ครับ คือว่า เมื่อผมพิจารณาแล้ว บ่อยครั้งผมพบว่าเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกของผมนั้นมักจะมี ความอยากหรือค้นหาผสมอยู่ด้วยเสมอ ผมจึงขอเรียนถามดังนี้ครับ

๑. ความอยากกับอารมณ์ความรู้สึกเป็นตัวเดียวกันหรือไม่ เพราะผมเห็นว่า แท้จริง แล้วเพราะผมมีความอยาก ผมจึงคิดปรุงแต่งเพื่อสนองความอยากนั้น

๒. เมื่อผมพิจารณาจนเห็นความอยากของตัวเองบ่อยๆ และผมพยายามแก้ไข ผม พบว่า ความอยากของผมเริ่มเบาบางลงบ้าง ดังนั้นการพิจารณาของผมถูกต้องหรือเปล่าครับ

**ตอบ :** สงสัยในการภาวนา ถ้าสงสัยในการภาวนานะ เราภาวนาไป เริ่มต้นจากการ ภาวนา ถ้าภาวนา เริ่มต้นภาวนา พอภาวนา คนถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ หรือไม่มีผู้นำที่ดี เวลา ภาวนาไปมันก็ภาวนาไปโดยโลกียปัญญา โดยความเห็นของตัวเอง ถ้าโดยความเห็นของตัวเอง พอพิจารณาไปแล้วก็เทียบเคียง เทียบเคียงกับพระไตรปิฎก พอเทียบเคียงพระไตรปิฎก เพราะ ไม่มีครูบาอาจารย์ เราปฏิบัติไปโดยโลกียปัญญา คือความเป็นโลก ความเห็นของเรา ความเป็น วิทยาศาสตร์ ว่าอย่างนั้นเถอะ

วิทยาศาสตร์ เรามั่นใจว่าถูกต้อง เพราะเราก็มีปัญญา เราอ่านพระไตรปิฎกเราก็เข้าใจ ได้ พอเราเข้าใจได้ พอเราภาวนาไปแล้วเราเกิดสิ่งใดเข้า สิ่งใดขึ้นมา เราก็เทียบเคียงด้วยความ เข้าใจของเรา ถ้าเทียบเคียงด้วยความเข้าใจของเรา เขาเรียกว่าโลกียปัญญา

โลกียปัญญามันเทียบเคียงไปแล้ว ความเห็นเรว่ามันถูกต้อง มันเป็นไปตามนั้น แต่ เวลามาเทียบเคียงกับข้อเท็จจริงในใจทำไม่มันไม่เหมือนกัน ทำไม่มันเป็นไปไม่ได้ มันงตรง

นี้ไง ถ้างตรงนี้บ๊ีบ เวลาถ้ามีครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านจะพูดประจำ ให้ทำความสงบ  
ของใจ ความสงบของใจเป็นพื้นฐานเลย ศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบแล้ว ความสงบเพราะอะไร เพราะมันทำให้  
กิเลสสงบตัวลง พอกิเลสสงบตัวลงแล้วถ้าหัดพิจารณา ถ้าหัดพิจารณามันก็จะไปเห็น เห็น  
อารมณ์ เห็นความรู้สึก เห็นความอยาก มันแตกต่างกันไป

แตกต่างกันที่ว่า ถ้ามันเป็นโลกีย์ปัญญา ความรู้สึก อารมณ์ของเรา เราพิจารณาอารมณ์  
ของเรา เราทันอารมณ์ของเรา เราก็ดูเราทันแล้ว ทันแล้ว เห็นใหม่ ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่  
ภาวนาเป็นท่านจะบอกว่า คำว่า “โลกีย์ปัญญา” หมายความว่า เรามีความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึก  
นึกคิดนี้มันสร้างแต่ความเป็นทุกข์ให้เรา แต่ถ้าเรามีสติปัญญาทันความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึก  
นึกคิดก็ดับลง พอดับลงแล้ว ถ้ามีครูบาอาจารย์นะ ท่านบอกว่าถ้ามีสติมันจะเป็นสัมมาสมาธิ

ถ้าขาดสติ เราขาดสติ มันดับได้อย่างไร ขาดสติมันดับได้นี่โลกีย์ปัญญา เรื่องโลกๆ  
เรื่องสามัญสำนึก เรื่องความรู้สึกนึกคิด คิดแล้วมันทุกข์ใจ เรามีอารมณ์ความรู้สึกมันทุกข์ เรา  
มีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พอใจ พอไม่พอใจ มันรู้ๆ อยู่ มันก็พิจารณาของมัน พิจารณา  
เทียบเคียงกับธรรมะ แล้วมันก็ปล่อย พอมันปล่อยวางของมัน ถ้ามีครูบาอาจารย์ ถ้าเขามี  
สติปัญญา เขาเรียกว่าสมณะ เพราะมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ

แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสติมันดับได้อย่างไร ไม่มีสติมันปล่อยวางได้อย่างไร มันปล่อยวาง  
ด้วยสามัญสำนึกมันปล่อยได้ มันปล่อยได้แต่มันไม่มีสติ มันก็เป็นมิจฉา มิจฉาคือมันต่อเนื่อง  
ไปไม่ได้ไง พอมันต่อเนื่องไปไม่ได้ ครูบาอาจารย์ให้ทำความสงบเข้ามา แล้วมีสติด้วย ถ้ามีสติ  
ทำความสงบเข้ามามันก็เป็นสัมมาสมาธิ มันเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าขาดสติเป็นมิจฉา

เป็นมิจฉา เราไม่อยากจะบอกว่าเป็นมิจฉาสมาธิเลย เพราะเป็นมิจฉามันเป็นสมาธิได้  
อย่างไร เป็นมิจฉาแต่มันปล่อย ปล่อยแล้วมันก็เหมือนไม่มีสติ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ ไม่มีใครเป็น  
ผู้ดูแล ฉะนั้น ถ้างตรงนี้บ๊ีบ ถ้ามีครูบาอาจารย์ ท่านให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ถ้าใจ  
สงบแล้วมันจะจับ จะรู้จะเห็น โดยมีสติ ถ้ามีสติมันก็เข้ามาสู่คำถามนี้ไง คำถามว่า

“๑. ในเมื่อผมปฏิบัติแล้ว ความอยากกับอารมณ์ความรู้สึกเป็นตัวเดียวกันหรือไม่  
เพราะผมเห็นว่าแท้จริงแล้วเพราะผมมีความอยาก ผมจึงคิดปรุงแต่งสนองความอยากนั้น  
เพราะผมมีความอยาก ผมถึงมีอารมณ์”

เพราะผมมีอารมณ์ เห็นใหม่ ผมก็ใช้พิจารณาอารมณ์นั้น แท้ที่จริงแล้วผมมีความอยาก เพราะมีความอยากถึงมีการปรุงแต่ง นี่มันจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ คำว่า “ละเอียด” ดูอย่างที่ว่า เวลาเป็นสามัญญสำนึก เวลามันปล่อย ถ้ามีสติมันก็เป็นสัมมา สัมมาคือว่าเรามีสติ มีผู้ควบคุมมีผู้ดูแล ถ้าขาดสติ มันหายไปเลย ก็ว่างๆ เหมือนกับจะหลับ เหมือนกับจะตื่น มันก้ำๆ กึ่งๆ จะตื่นก็ว่าจะหลับ จะหลับก็ว่าจะตื่น จะรู้ไม่จริง นี่มันก้ำๆ กึ่งๆ

ถ้ามีสตินะ เราชัดเจนเข้าไป เราชัดเจน ถ้ามันมีสติ เวลามันไปจับอารมณ์ได้ อารมณ์นั้น เห็นใหม่ อารมณ์คือผลของมัน คือวิบากแล้ว จิตเห็นอาการของจิต อารมณ์ความรู้สึกมันเกิดจากจิต มันเกิดจากจิต แล้วเขาบอกว่า ผมพิจารณาของผมไปแล้วมันมีความอยากมันถึงมีอารมณ์ ถ้ามันมีความอยากมันถึงมีอารมณ์ มันมีความไม่รู้ใจ เพราะมีความอยาก อยากคือค้นหา ค้นหา แล้วอวิชชาละ

เราจะบอกว่า เวลาจะจับเข้าไปแล้วมันจะรู้จะเห็นของมัน ถ้ารู้เห็นไปแล้ว ในอารมณ์นั้นมีความอยาก เพราะมีความอยากถึงมีความคิดปรุงแต่ง พอมีความคิดปรุงแต่ง ความคิดมันถึงปรุงแต่งมาเพื่อสนองความอยาก

ก็ดูไป พิจารณาไป พิจารณาซ้ำๆ ไป คำถามถามว่ามันถูกหรือเปล่าเท่านั้นเอง ถ้ามันถูกใหม่ ถูก ถ้ามันถูก ถูกแล้วถ้าพิจารณาต่อไป ถ้ามันถูกก็อยู่แค่นี้ใช่ไหม มันถูกแล้ว เพราะมันถูกนะ เวลาสั่งด้วยสั่งงาน ความสกปรกมันสกปรกอยู่ที่นอกงาน กับความสกปรกที่อยู่ทีในงาน ความสกปรกอยู่ที่นอกงาน นอกภพขณะมันก็เป็นความสกปรกภายนอก แล้วความสกปรกภายในมันก็เป็นความสกปรกภายใน

นี่ก็เหมือนกัน อารมณ์ อารมณ์ที่เราจับได้ อารมณ์ที่ความรู้สึกนึกคิด ถ้ามันขั้นชั้นนอก ชั้นใน ชั้นอย่างหยาบ ชั้นอย่างละเอียด ละเอียดสุด ทีนี้พอพิจารณาไปแล้ว พอเป็นชั้นอย่างหยาบ เราก็พิจารณาของเรา ชั้นก็คืออะไร ชั้นก็คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อารมณ์ความรู้สึก ถ้ามันจับแล้วมันปล่อยละ

มันปล่อยแล้วพิจารณาซ้ำต่อไป พิจารณาต่อเนื่องไป ทำความสงบบ่อยครั้งๆ จนข้างนอกมันสะอาด แล้วข้างในละ ถ้าข้างใน พอมันสะอาดแล้วมันก็ต้องจบสิ เวลามันพิจารณาไปจบแล้วทำไมมันมีอีกละ ทำไมมันเกิดอีกละ เห็นใหม่ มันมีข้างนอก ทั้งนอกและใน ไกลและใกล้ ดีและชั่ว พิจารณาซ้ำไปๆ พิจารณาละเอียด พิจารณาให้มันละเอียดต่อเนื่องๆ กันไป

ฉะนั้น คำถามว่า “ความอยากกับอารมณ์ความรู้สึกเป็นตัวเดียวกันหรือไม่ เพราะผมเห็นว่าแท้จริงแล้วเพราะผมมีความอยาก ผมจึงคิดปรุงแต่งสนองตัณหา”

ถ้ามันเป็นความต่อเนื่องกัน แต่มันเป็นตัวเดียวกันหรือไม่ เพราะอารมณ์กับความอยาก เห็นไหม ความอยาก ตัณหา อารมณ์ มันเป็นตัวเดียวกันหรือไม่

แม้แต่ตัวอักษรก็เขียนคนละตัว ความหมายมันคนละความหมาย แต่มันเกี่ยวเนื่องกัน มันเกี่ยวเนื่อง มันต่อเนื่องกันไป เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้ถึงมี เพราะมีตัวนี้ถึงได้มีตัวนั้น เพราะมีตัวนั้นมันถึงเกี่ยวเนื่องกันไป ถ้าเกี่ยวเนื่องกันไป เราจับสิ่งใด เราแยกแยะตรงไหนได้ เราแยกแยะไปมันก็ปล่อยเป็นชิ้นเป็นตอนเข้ามา ให้ทำต่อเนื่องไป

ถ้าพูดถึงความถูกต้องใหม่ ถูก ทำไปเรื่อยๆ ให้มันละเอียดขึ้นไปๆ ถ้าละเอียดขึ้นไป ถ้ามีสติ มีสมาธิ ก็เป็นวิปัสสนา เป็นการฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าสมาธิมันอ่อนลง ถ้าสติปัญญามันพลั้งเผลอมันก็เป็นสัญญา สัญญาคือโลกียปัญญา สัญญาคือข้อมูลที่มีมันมี มันรู้ที่อยู่ เป็นสัญญา มันไม่เป็นปัญญา ปัญญาคือมันเกิดขึ้นในปัจจุบัน จิตมันสงบของมัน แล้วมันฝึกหัดใช้ของมัน มันเกิดกับการทดสอบ การรู้การเห็น นั่นเป็นภาวนามยปัญญา ทำต่อเนื่องไปอย่างนี้ นี่ข้อที่ ๑

“๒. เมื่อผมพิจารณาจนเห็นความอยากของตัวเองบ่อยๆ และผมพยายามแก้ไข ผมพบว่าความอยากของผมเริ่มจะเบาบางลงบ้าง ดังนั้นการพิจารณาของผมถูกต้องหรือไม่”

นี่เห็นบ่อยๆ พิจารณาซ้ำเข้าไปบ่อยๆ ถ้าจับได้อย่างไร จับได้ต่อเนื่องไป พิจารณาไป แล้วความอยากมันเบาบางลงๆ ถ้ามันเบาบางลง พิจารณาต่อเนื่องไป

แต่เวลาถ้ามันพิจารณาไปแล้ว พิจารณามันไม่ก้าวเดิน ใ้ว่าง วางสิ่งนั้นแล้วกลับมา ทำความสงบของใจ พักบ้าง คนทำงานมันต้องมีพักผ่อนบ้าง ถ้าคนไม่มีการพักผ่อน ทำงานต่อเนื่องกันไปๆ ทำงานจนพื้นเฟื่อนะ แล้วมันจะไม่ได้ ด้วยความอยาก อยากจะให้เสร็จสิ้น อยากทำให้งานมันจบกระบวนการไป ทำอยู่อย่างนั้นก็คิดเข้าใจว่านี่เป็นงาน แต่เมื่อไหร่มันรู้สึกว้า เอ๊ะ! มันทำแล้วมันพื้นเฟือ ทำแล้วมันไม่ก้าวหน้า ทำแล้วทำอยู่อย่างนั้นนะ ถ้าทำไป ถ้ามันเสื่อมไปๆ โดยไม่รู้ตัวนะ เคียวจับต้นชนปลายไม่ถูกเลย

แต่ถ้าคนสังเกตดู สังเกตว่า ถ้ามันพิจารณาไปแล้ว ใช้ปัญญาไปแล้วมันไม่ปล่อย มันไม่ปล่อย มันไม่เข้าใจ มันไม่เห็นตามความเป็นจริง เอ๊ะ! มันก็ยื้อๆ อยู่อย่างนั้นนะ แต่ด้วยความที่เราเคยทำได้ เราเคยทำได้ เราเคยเป็นอย่างนั้น เรามั่นใจของเรา เราพยายามทำของเรา เห็นไหม เพราะไม่ละเอียดรอบคอบ

แต่ถ้าละเอียครอบคอบนะ เราวางไว้ คนเหนื่อยนัก คนล้าหนัก พอวางไว้มาพักผ่อน กลับไปทำงาน เดียวงานจะเสร็จดีกว่า งานจะเสร็จเรียบร้อยแล้วงานไม่เสีย แต่ถ้าเราฝืนทำไปๆ เสร็จด้วยความทวกๆ เสร็จด้วยความที่มันไม่เสร็จหรอก แต่เข้าใจว่ามันเสร็จ คือว่ามันปล่อยวาง

ทำอย่างนี้ไป แล้วพอภาวนาต่อเนื่องไปๆ มันมีแต่จะเสื่อมลง มีแต่ถอยหลังลง มันไม่เจริญก้าวหน้าหรอก แต่มันก็ทำเหมือนกัน แต่ถ้าเราวางเสีย เราปล่อยเสีย แล้วกลับไปทำความสงบ กลับไปพักผ่อนก่อน พอมันสดชื่น มันมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้วกลับมาทำ งานจะดีกว่า ถ้าดีกว่าทำอย่างนั้น เห็นไหม

**สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานต้องไปด้วยกัน ขาดสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานเกิดไม่ได้ เกิดไม่ได้เพราะมันไม่เป็นความจริงใจ มันเกิดไม่ได้เพราะสมาธิ เพราะสิ่งที่สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงานมันไม่สมดุลของมัน เวลาทำไปมันเป็น การเทียบเคียง เป็นจินตมยปัญญาหมด มันไม่เป็นภาวนามยปัญญา**

ถ้ากลับไปพักทำความสงบ กลับไปพักแล้วหาจุดยืน หาสถานที่ทำงานโดยชัดเจนของเรา เวลากลับมาวิปัสสนามันต่อเนื่อง แล้วมันก้าวเดินต่อไป นี่สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มันต้องก้าวเดินไปด้วยกันมันถึงจะเป็นประโยชน์กับเรา

ทำมาถูกไหม ถูก ให้ทำไป ทีนี้เพียงแต่คำถามว่า “สงสัยในการภาวนาครับ”

แน่นอน คนเราต้องมีความสงสัย เพราะความสงสัย ถ้ามีความสงสัย หลงตาเวลาท่านปฏิบัติที่หนองผือ เวลาท่านเป็นโรคเสียดอก เวลามันพิจารณาของมันไป จับแล้วก็ปล่อย จับแล้วก็ปล่อย เอ๊ะ! อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ “อย่างนี้” คือสงสัย สงสัยไม่เอา สงสัยไม่เอา

ถ้าเรามีสติแล้วสังเกตุสักหน่อย มันจะมีความสงสัย ความสงสัยคือความเคลือบแคลง เคลือบแคลงในใจว่ามันเป็นไปอย่างนั้นหรือเปล่า มันใช่หรือไม่ใช่ มันมีความสงสัย ถ้าความสงสัยไม่ได้เลย ความสงสัยเสียหายหมด

ฉะนั้น เพราะสงสัยในการภาวนา เรามีความสงสัยเราก็พยายามพิจารณาของเราให้มันแจ่มแจ้ง ให้มันชัดเจน แล้วมันปล่อย ปล่อยแล้วปล่อยเล่า ปล่อยแล้วปล่อยเล่า เดียวจะเห็นตามความเป็นจริง

ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เราเห็นตามความเป็นจริงมันเป็นแบบนี้เลย นี่การกระทำ มันทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ทำผิดก็คือผิด ทำถูกก็คือถูก ถ้าทำดีแล้วทำให้ถูกต้องดีงาม แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเราในการปฏิบัติ

**ถาม :** เรื่อง “สัพสน”

กราบนมัสการหลวงพ่อดุสิต พระหมขกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ตอบปัญหาให้ผมกระจ่างเรื่องความฝันและการภาวนา ปัจจุบันนี้ก็ภาวนาอยู่เป็นประจำทั้งในขณะปฏิบัติงานและก่อนนอน ตั้งแต่เช้าประมาณตี ๕ ก็มานั่งเก้าอี้ภาวนาต่ออีกนิดหน่อย ธรรมมีความสงสัยว่าการดูอาการของจิตเมื่อเจอสิ่งกระทบ เป็นการทดสอบการภาวนาใช่หรือไม่ครับ หากว่ายังมีอารมณ์โกรธ โมโห เกิดความอยากอยู่ แต่รู้ทันอารมณ์นั้น มีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถดับมันจนไม่มีอารมณ์นั้นได้ครับ จับอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถทำให้มันดับสนิทได้ รบกวนท่านอาจารย์ครับ

**ตอบ :** มันอยู่ที่वासนาของคนนะ ถ้าคนมีवासนานะ เวลาฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ ถ้าฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ถ้ามันเป็นธรรม มันจะสะอึกใจ ก็กลืน แต่ถ้าใจเราไม่เป็นธรรมนะ เราไปฟังสิ่งที่มันเป็นธรรมมันไม่สะอึกใจ มันฟังแล้วมันแบบว่าไม่เข้าใจ แต่ถ้าไปฟังสิ่งที่เป็นเรื่องจินตนาการ เป็นเรื่องโลกๆ ฟังแล้วเข้าใจ ฟังแล้วชอบใจ เห็นไหม นี่คือवासนา

ถ้าवासนาฟังธรรมนะ ถ้าธรรมของแท้ ของแท้คือธรรมความเป็นจริง มันสะอึกใจเรา ถ้ามันสะอึกใจเรา อืม! ทำไมไม่เป็นแบบนี้ เราก็มาพิจารณา เอ๊ะ! เราจะทำถูกหรือทำไม่ถูก ถ้าเราทำไม่ถูก เราควรทำอย่างไร นี่คือवासนาของคนนะ เพราะการฟังบ่อยๆ ฟังบ่อยๆ ฟังแล้วมาเทียบเคียงสิ มันเป็นไปได้จริงไหม มันทำอย่างนั้นมันจะได้ผลอย่างนั้นจริงหรือเปล่า ถ้าทำแล้วมันจะได้ประโยชน์จริงหรือไม่จริง เพราะอะไร เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครนะ พอไม่ให้เชื่อใครแล้วมันก็อยู่ที่वासนาของเรา เราฟังแล้วมันมีแง่มุมใหม่ มันมีสิ่งใดเป็นประโยชน์ใหม่ ไม่ใช่ฟังไปๆ ฟังไปแล้วมันเข้ากับเราๆ เห็นไหม ไม่ใช่เชื่อแม้กระทั่งอาจารย์ ไม่ใช่เชื่อทั้งเรา แล้วมันเป็นจริงไหมละ

นี่พูดถึงว่า ถ้ามีवासนามันฟังแล้วมันสะอึก ถ้าสะอึกแล้ว เพราะธรรมคาธรรมะนี้ อริยสัจมีหนึ่งเดียว จะทำสิ่งใดก็แล้วแต่ เวลามันถึงที่สุดแล้วมันจะเป็นอันเดียวกัน อริยสัจมีหนึ่งเดียว แต่วิธีการ อานาจवासนาของคนมันไม่เหมือนกัน ถ้าไม่เหมือนกัน แต่ผลมันอันเดียวกัน แล้วเราทำอยู่ เราทำอยู่ เราปฏิบัติอยู่ เราทำอยู่อย่างนี้มันจริงหรือเปล่า ถ้ามันจริงเป็นอันเดียวกัน เป้าหมายคือที่เดียวกันไง จะเดินมาทางไหนก็แล้วแต่ เป้าหมายมันที่เดียวกัน แต่

เดินมาต่างที่กัน สถานที่มันก็แตกต่างกัน แต่เป้าหมายที่เดียวกัน แล้วเราก็จะเดินสู่เป้าหมายนั้น เอ๊ะ! ทำไมเป้าหมายนั้นมันเบี่ยงเบนไป เอ๊ะ! เป้าหมายนั้น ทำไมเป้าหมายของท่านไปอย่างหนึ่ง เป้าหมายของเราไปอย่างหนึ่ง เอ๊ะ! ถ้าเอ๊ะๆ นี่ผมสับสนครับ

ถ้าสับสนแล้วให้หัดภาวนา ให้พิจารณาของเราไป ฉะนั้น คำที่ว่า “ขอบคุณพระอาจารย์ที่ตอบปัญหากระจ่างเรื่องความฝันและการภาวนา”

เรื่องความฝันและการภาวนา เพราะประสบการณ์ของเราไง เราเองเราก็ปฏิบัติมา ฉะนั้น เวลาตอบปัญหา ใครมีปัญหาขึ้นมา ถ้าเขาบอกว่า เขาจะบอกว่าเขาภาวนา แล้วจะเป็นอย่างนั้นๆ เราก็จะแก้โดยนะ บอกว่าต้องทำอย่างนั้นต่อไป เขาบอกทำไม่ได้หรอก ทำไมถึงไม่ได้ล่ะ ก็มันอยู่ในฝัน ไม่ใช่เป็นความจริง เจออย่างนี้บ่อยมาก ทำไมคนเราฝันกับปฏิบัติ ทำไมเขาแยกกันไม่ถูก เวลาฝันนะ ฝันก็คือนอนหลับ นอนหลับ คนนอนหลับมันจะทำงานอะไรต่อไปได้

แต่ถ้าเรานั่งสมาธินะ เวลาภาวนา เรานั่งสมาธิ เราเห็นนิมิต เรารู้อะไร ถ้าขาดสติ เห็นไหม ถ้าขาดสติมันตกวงค์ เหมือนกับหลับ มันแก้อะไรไม่ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัตินะ พอจิตเราสงบแล้ว เราภาวนา เราไปรู้ไปเห็น เราได้เห็นมีสติใช้ไหม พอเราเห็นนิมิต เอ๊ะ! นิมิตเกิดแล้ว นั่นนะขาดสติ มันไปเห็นนิมิตอย่างนั้น

แต่ถ้าเรามีสตินะ สติสมบูรณ์เลย เห็นนิมิตอย่างนั้น จับนิมิตนั้น แล้วถามว่านั่นคืออะไร หรือถามใจของเรา เห็นไหม มันถามได้แล้ว มันทั้งถามได้ ถามความรู้ความเห็น ถามใจเราก็ได้

ถ้าภาวนามันแก้ไขได้ ภาวนามีสติปัญญา ภาวนาคือการบริหารจัดการ ความคิดเราคิดอยู่เนี่ย เราควบคุมความคิดได้ไหม ความคิดนี้เราคิดเรื่องอะไร เราคิดนี้ถูกหรือผิด นี่ไง ภาวนาจะเป็นอย่างนี้ ก็มันมีสติมีปัญญา มันบริหารจัดการได้ แต่ถ้าฝันมันไม่ได้ ไม่ได้ ถ้าไม่ได้ ที่นี้ความฝันมันเกิดขึ้นได้ไหม ได้ แม้แต่คนเวลาตกวงค์ไป ขาดสติไป มันก็เห็นนิมิตของมัน ถ้าเห็นนิมิตจะแก้อย่างไร

ไอ้ที่วันนั้นอธิบายเรื่องความฝันกับภาวนา เพราะว่าเราเข้าใจว่าไอ้คนที่มันนอนหลับที่มันเพื่อเจ้อ มันว่ามันภาวนากันอยู่ ไอ้ที่ตอบปัญหาไปนั่นนะ ไอ้ที่มันเพื่อ มันกำลังละเมอกันอยู่นั่นนะ มันบอกว่ามันเป็นการภาวนา เราถึงเอามาแยกแยะให้ว่าความฝันเป็นอย่างหนึ่งนะ ไอ้พวกละเมอ ไอ้พวกกำลังเพื่อฝันนั่นนะมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น เรื่องละเมอเพื่อฝันมาจากไหนละ มันก็มาจากจิตใช้ใหม่ จิตของคนมีอำนาจวาสนามากน้อยแค่ไหน บางคนฝัน บางคนไม่ฝัน เราอธิบายอย่างนั้นว่าความฝันเป็นเรื่องหนึ่งแล้วคนที่ปฏิบัติ การภาวนานั้นมันเป็นเรื่องหนึ่ง แต่เวลาคนมาคุยกันระหว่างที่ว่าเวลาคนเป็นแล้วมาพูดกัน ไอ้คนภาวนาก็คนหนึ่ง ไอ้คนฝันก็คนหนึ่ง พูดเหมือนกันเลย อ้าว! ก็ไปเห็นเหมือนกัน ไอ้ฝันก็ฝันไป โอ้โฮ! เห็นไปหมดเลย ไอ้คนภาวนา ภาวนาไปก็เห็นหมดเลย แล้วมาคุยกัน พอมาคุยกัน คุยกันคนละเรื่องเดียวกัน คนคนหนึ่งฝันมา คนคนหนึ่งภาวนามา มันแตกต่างกัน มันแตกต่างกัน

ที่นี้ครูบาอาจารย์ต้องแก้ตรงนี้ ต้องให้รู้ชัดตรงนี้ว่า ถ้าเป็นความฝัน ความฝันนั้นมันเกิดได้ คนเราฝันได้กับคนที่ไม่ฝันก็ไม่ฝันได้ แต่เวลาคนภาวนา จิตสงบแล้วเป็นสมาธิโดยที่ไม่เห็นอะไรเลย สงบมาเฉยๆ ก็ได้ จิตสงบแล้วมันจะรู้มันจะเห็นอะไรมา มันก็แก้ไขเข้ามา เพราะเราภาวนากันเพื่อความสงบของใจ เราปรารถนาความสงบของใจ ถ้าใจสงบแล้วเราออกฝึกหัดใช้ปัญญา มันจะเกิดวิปัสสนา จะไปรู้ไปเห็นสิ่งใด ถ้าเป็นเจโตวิมุตติ จะเห็นกาย เห็นอะไรเป็นภาพเป็นต่างๆ ขึ้นมา เหมือนนิมิต ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติ ใช้เทียบเคียงปัญญา ใช้เทียบเคียงเอา มันก็อยู่ที่การปฏิบัติ ฉะนั้นบอกว่า ฝันกับภาวนา เราจะเคลียร์ปัญหานี้ไ้

ฉะนั้น เขาบอกว่า “ขอบคุณพระอาจารย์ที่ตอบปัญหานี้กระจ่างไป”

พอกระจ่างแล้วมันก็เกิดปัญหาใหม่ ปัญหาใหม่คือว่า คำถามเนาะ “ปัจจุบันนี้ที่ภาวนาอยู่เป็นประจำ ในขณะที่ปฏิบัติงาน และก่อนนอนตื่นเข้าก่อนไปทำงานตั้งแต่ประมาณตี ๕ ก็นั่งภาวนาต่ออีกนิดหน่อย กระทบมีข้อสงสัยว่าการดูอาการของจิตเมื่อเจอผลกระทบ เป็นการทดสอบการภาวนาหรือไม่”

การดูอาการของจิต การดูอาการนะ จิตเห็นอาการของจิต ถ้ามันตามความเป็นจริง ถ้ามีสติสัมปชัญญะนะ ถ้าพูดถึงเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันก็ใช้จับอารมณ์ความรู้สึก เห็นไหม มันเป็นอาการหรือเปล่า ถ้ามันมีสติ คนที่มีสติ มีสติแล้วใช้ปัญญาถูกต้องมันก็ถูกต้อง การปฏิบัติมันหลากหลาย มันหลากหลาย เห็นไหม การดูอาการของจิต ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นมาอย่างนี้ใช้ได้หรือไม่ครับ

ใช้ได้ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ใช้ได้ แต่คำว่า “ใช้ได้” ต้องมีสติ มีสติสัมปชัญญะจับต้องแล้วพิจารณาของมัน มันปล่อยวางได้ เพราะสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม กายก็ได้ เวทนามาก็ได้ จิตก็ได้ ธรรมก็ได้ แต่ต้องให้มันเป็นสัมมาทิฐิ มีสติสัมปชัญญะทำได้ตามความเป็นจริง



แล้วทำได้ตามความเป็นจริง อากาโรเป็นอันเดียวกัน อันเดียวกันคือว่าเวลาอธิบายแล้ว อธิบายถูกหมด แต่ถ้าอากาโรที่ไม่เป็นอันเดียวกัน มันเป็นจินตนาการ เหมือนฝัน เหมือนเพ้อเจ้อ เพ้อเจ้อแล้วก็มาอ้างตำรับตำรามารองรับ มารองรับความจริงอันนั้น บอกว่าก็มันตรงกันไฉน ตรงกับตำราอย่างนั้นนี่

ตำราก็บอกไว้ แผนทีบอกไว้ทั้งนั้นนี่ แต่คนที่เข้าไปในพื้นที่มันแยกแยะได้ว่ามันละเอียดหยาบอย่างไรถ้าคนคนนั้นนี่ ฉะนั้น สิ่งที่ว่าคู่อากาโรของจิต เมื่อเจอสิ่งกระทบเป็นการทดสอบภาวนาหรือไม่

เป็นการทดสอบภาวนา การทดสอบภาวนามันทำได้ทั้งนั้นนี่ ให้มันทำให้ถูกต้อง ถ้าทำถูกต้องให้มันชัดเจน มันต้องรู้ชัดเจน นี่มันเป็นปัจเจกตั้ง เห็นชัดๆ รู้ชัดๆ ถ้าเห็นชัดๆ รู้ชัดๆ สิ่งนี้จะทดสอบ ทดสอบเข้าไป พิจารณาเข้าไป ทดสอบกับการปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติได้ มันก็เป็นความจริงของเรา ถ้ามันมีสติแล้วใช้ปัญญาด้วยความชัดเจน ถูก ใช้ได้

“หากว่ายังมีอารมณ์โกรธ โมโห เกิดความอยากอยู่ แต่รู้ทันอารมณ์นั้น มีวิธีการอย่างใดที่จะสามารถดับมันจนไม่มีอาการอย่างนั้นครับ จับอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถให้มันดับสนิทได้”

เราต้องกลับมาทำความเข้าใจกันก่อน เรากลับมาทำความเข้าใจนะ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นธรรมความเป็นจริง เขาจะรู้ตามความเป็นจริง แต่ผู้ใดจำมา ผู้ใดจำธรรมมา ผู้ใดคาดหมายธรรมมา ความคาดหมาย เพราะความเข้าใจของโลก วิทยาศาสตร์ไฉน เวลาความโลภ ความโกรธ ความหลง เวลาตัดมันขาด มันขาดเลย มันจะไม่มีอีกเลย มันจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย

อันนั้นเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่มันขาดมี มันไม่ใช่ขาดสูญนะ เพราะมันมีครูบาอาจารย์หลายๆ องค์เลยบอกว่าเวลาตัดมันขาดแล้วมันขาดไปเลย

เวลาพิจารณาจนกิเลสขาดมันตั้งแขนขาด การตัดแขนแล้วแขนก็ขาดไปเลยใช่ไหม ตั้งแขนขาด เขาคิดว่าก็ขาดแบบไม่มี ขาดแบบไม่มี ทำไมมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังจำพระเจ้าสุทโธทนะได้ ทำไมมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สามเนรราหุลมาขอสมบัติ ลูกทำไมจำลูกได้ ถ้าจำลูกได้นี่เป็นสัญญาหรือเปล่า ความจำนี่

ลูก เวลาพิจารณาไปแล้วเวลามันขาด ดับเลย ไม่มีเหลือเลย แล้วจำลูกได้ไหม อ้าว! มันก็จำได้ จำได้มันมีไหม มี ถ้ามันมีแล้ว ถ้ามันขาดมีไง ถ้ามันขาดมี ฉะนั้น ถ้ามันขาดมี ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ได้ เราพิจารณาของเราไป เราจะเข้าสู่ความจริง

แต่ถ้าเราบอกว่ามันไม่มี ดับสนิท “รู้ทันอารมณ์ด้วยวิธีการอย่างไรจึงจะดับจนมันไม่มีอารมณ์ได้ครับ จับอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถทำให้มันดับสนิท”

ฉะนั้น คำว่า “ทำให้ดับสนิท” มันความเห็นผิด ถ้าความเห็นผิดคือว่าเหมือนเวลาดับไฟ มีไฟอยู่ พอดับไฟ ไฟก็ดับหมด นี่ไฟดับ มันไม่มี แต่ขณะที่ไฟมันมี มันมีของมัน แต่เราดับแล้วก็จบ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่านิพพานคืออะไร นิพพาน อธิบายนิพพานได้ไหม ท่านจุดไฟให้ดูเลย แล้วก็ดับ เอ็งเห็นไฟเมื่อกี้ไหม เห็น แล้วตอนนี้เห็นไหมไม่เห็น นั่นนะนิพพาน อ้าว! ในพระไตรปิฎก อันนั้นเห็นไหม นั่นเอามาเปรียบเทียบ ฉะนั้น ถ้าเราคิดเป็นวิทยาศาสตร์เราก็จะบอกว่าดับไม่มีเลย

ดับมี แต่เวลามันดับนะ มันดับความทุกข์ความยาก มันดับกิเลสตัดหาความทะยานอยาก เห็นไหม **ภารา หเว ปญจกฺขนฺธา** ชั้นนั้นเป็นภาระ แต่พวกเรานี้ชั้นมารๆ มารมันเอาชั้นมาใช้ มารมันเอาความรู้สึกลึกนึกคิดมาใช้ แต่เวลาเราพิจารณาไป พิจารณากลับกรองความรู้สึกลึกนึกคิดของเรา เวลามันกลับกรองมันกลับกรองกิเลสออกไป แต่ความรู้สึกลึกนึกคิดมันก็มีของมันอยู่อย่างนั้นนะ มันมีของมันอยู่ แต่มันกลับกรองกิเลสตัดหาความทะยานอยากออกไป

ฉะนั้น อันนั้นพอมันไม่มีกิเลสตัดหาความทะยานอยาก สิ่งใดที่เกิดขึ้น หลวงตาท่านใช้คำว่า ความรู้สึกลึกนึกคิดเหมือนหางจิ้งจก หางจิ้งจกเวลามันขาดจากตัวมันแล้วมันจะคืน มันขาดจากตัวจิ้งจก มันไม่อยู่กับจิ้งจกแล้ว แต่หางมันก็ยังคืนอยู่ นี่สิ่งที่มันมีอยู่

เรามาทำความเข้าใจตรงนี้ว่า ถ้าเราเข้าใจว่ามันดับสูญ คือเข้าใจว่าดับสนิท ดับไม่มีเลย เราก็ปรารถนาตรงนั้น คือเราตั้งเป้า แล้วเราจะทำให้ได้อย่างนั้นๆ

หนึ่ง เราโดนกิเลสหลอกแล้วชั้นหนึ่ง โดนกิเลสหลอก ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันบอกมันเข้าใจหมดแหละ มันรู้เท่าหมดแหละ แล้วมันก็ไม่เป็นตามนั้น นี่กิเลสมันหลอก

แล้วเราก็บอกว่า ถ้ามันดับสนิทเลย ดับสนิทเลย ดับแล้วมันจะไม่มีอะไรอีกเลย แต่ของเรามันยังมีอยู่ มันยังดับไม่ได้ มันจะเอาให้ดับให้ได้ เห็นไหม มันก็เป็นทางสองส่วนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ให้เสพ กามสุขัลลิกานุโยค อตถกิลมถานุโยค

ความสุขความพอใจนั้นก็บอกอันนี้ก็คือคิด                      ความอตถกิลมถานุโยคอันนั้นก็คิด มัชฌิมาปฏิปทาอยู่ตรงไหน มัชฌิมาปฏิปทาใน เวลาความโกรธ ความโมโหอยู่มันก็โมโหมาก จับมันได้ แล้วมันก็ไม่ดับสนิท เห็นไหม ทางสองส่วนไม่ควรเสพ ทางหนึ่งคือคิดในสุข ทางหนึ่งคือคิดในทุกข์ แล้วตรงกลาง ตรงกลางอย่างไร ตรงกลางก็คือวัดซ้ายและขวาแล้วตรงกลางใช้ไหม ก็ไม่ใช่ มันก็ไม่ใช่ว่าความเป็นกลาง

มัชฌิมาปฏิปทา เราก็พิจารณาของเรา นี่จับ จับอารมณ์ถูกใหม่ ที่บอกว่าคูอาการของจิตถูกใหม่ ถูก

“มันมีอารมณ์โกรธ มีความโมโห มีความอยากอยู่ แต่รู้ทันอารมณ์นั้น มีวิธีการอย่างไรที่สามารถดับอารมณ์นั้นได้ไหมครับ”

จับอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถดับให้มันสนิทได้ จับได้ พิจารณาของมันบ่อยครั้งเข้า เพราะเริ่มต้นปุณฺณชน ปุณฺณชนคนหนาทำสมาธิได้ยาก เราฝึกหัด รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร รู้เท่าทันมัน เห็นไหม รู้เท่าทันมัน พิจารณาจนมันขาด ขาดคือขาดอะไร ขาดคือความอยากที่มันอยากไปรู้มันปล่อยเลย เก้อๆ เงินๆ เลย นี่มันจะทำสมาธิ นี่เป็นกัลยาณปุณฺณชน

ถ้าเราไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความเป็นจริง คือจับอารมณ์ รู้ทันอารมณ์ จับอารมณ์ได้ นี่ถ้ามันเป็นมรรค พอเป็นมรรค พิจารณาซ้ำเข้าไป นี่มันเป็นมรรค พอเป็นมรรคขึ้นมา เราพัฒนาขึ้นมา มันมีมรรค จับได้แล้วพิจารณาได้ ถ้ามันปล่อย เห็นไหม

พอมันปล่อย นี่จับอารมณ์ได้ มีวิธีการอย่างไรที่จะดับมัน จะไปดับมัน จะไปกดมัน จะเอาอะไรไปดับมัน มันพิจารณาแยกแยะไง เพราะมันมีอะไร มันมีสักกายทิฏฐิความเห็นผิด มันมีกระแสของมาร มันมีกระแสของกิเลสมันครอบงำมันอยู่ พิจารณาแยกแยะมันไปเรื่อย แยกมันออก ชักมันออก ชักผ้านี้ชักแล้ว ชักแต่ผ้า ชักผ้าๆ ชักผ้าเพื่อเอาความสกปรกออกไป ชักผ้าๆ ชักแล้วชักอีก ชักแล้วชักอีกอยู่อย่างนั้นนะ

ผ้าก็คือผ้า ความสกปรกในผ้านั้น กลิ่น กลิ่นที่ไม่ชอบใจ ความสกปรก พวก ลักกายทิฐิ ความเห็นผิด ชักแล้วชักเล่าๆ ซ้ำไปซ้ำๆ ถึงเวลา เห็นไหม “วิธีการทำอย่างใด สามารถดับอารมณ์ได้ครับ”

จับอารมณ์ได้ จับได้ เพราะเราไม่แน่ใจ ไม่แน่ใจตั้งแต่เริ่มต้น ตั้งแต่คำถามครั้งที่แล้ว บอกว่าความฝันกับการภาวนาเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า เราก็ตอบไปเป็นความฝัน ถ้าเราภาวนาแล้ว ถ้าภาวนามันจะมีสมาธิ ว่าอย่างนั้นเถอะ ถ้ามันขาดสมาธิแล้วมันก็เป็นสัญญาทั้งหมด ที่รู้ที่เห็นมันเป็นสัญญาทั้งนั้นนะ สัญญาคือการเทียบเคียง คือไม่ใช่ตัวจริง

แต่ถ้าทำจิตสงบ เราใช้คำว่า “จิตจริง” จิตจริงคือจิตมันสงบจริงๆ จิตจริง บุคคล นั้นจริง ตัวการไม่ใช่ตัวแทน ตัวจริง จิตจริงคือตัวจริง ถ้าตัวจริงไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความเป็นจริง จิตจริง เห็นไหม ตัวการเป็นผู้กระทำ ไม่ใช่มอบอำนาจให้ใคร ไปทำแทน

มอบให้กิเลสไปทำแทนไง มอบให้ความอยาก มอบให้ค้นหาไปภาวนาแทน นี่ฝันไป ฝันก็มอบตัวแทนไป เวลาเป็นสัญญาก็มอบตัวแทนไป ไอ้ตัวจริงมันไม่ได้ทำ จิตมันไม่จริง แต่ถ้าจิตมันจริง จิตมันเป็นผู้กระทำจริง ถ้าทำพุทโธๆ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คุณภาพของมันจน มันปล่อยเข้ามา จนมันจริงเข้ามา พอจริง มันจับได้นี้รู้เท่าทันอารมณ์

“วิธีการจะดับมันได้อย่างไรครับ”

รู้เท่าทันคือจับได้ รู้ได้ เห็นได้ จับได้ มันสะเทือนกิเลสแล้ว นี่ถ้าตัวจริงมันทำงาน ถ้ามีสมาธิจริง ถ้ามีสมาธิแล้วน้อมไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความเป็นจริง มันสะเทือน หัวใจแล้ว

คนนะ เดินทางผิด หลงทางผิดอยู่ตลอดเวลา มันก็เดินซ้ำๆ ซากๆ อยู่เส้นทางสาย นั้นนะ เมื่อใดเรารู้ว่าเส้นทางนี้เป็นเส้นทางที่ผิด เป็นเส้นทางที่มันไปสู้เป้าหมายไม่ได้ เราไปสู่ เส้นทางที่ถูก มันก็ตื่นตื่นแล้ว คุณติ คนหลงทาง คนหลงทางมันอยู่นั้นนะ วนอยู่นั้นนะ หาอะไรไม่เจอหรอก แต่พอมันไปทางที่ถูกต้อง มันเริ่มทางที่ถูกต้อง ความที่ว่าเส้นทางนี้กับ เส้นทางใหม่มันแตกต่างแล้ว

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันปลอม จิตมันปลอมคือว่ามันเป็นสามัญญสำนึก มันเป็นปุถุชน มันไม่เป็นกัลยาณปุถุชน คือไม่มีสมาธิ มันก็คิดได้ มันก็คาดหมายได้ มันก็จินตนาการภาพกาย ภาพเวทนา ภาพจิต ภาพธรรมได้เหมือนกัน จิตมันปลอม

จิตมันปลอมเพราะอะไร เพราะกิเลสตัดหาความทะยานอยากทำให้มันปลอม พอมันปลอมมันก็เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความปลอมๆ ตามความปลอมๆ ของจิตนั้น แต่เพราะมันโดนกิเลสครอบงำมันเลยบอกว่าเป็นสติปัญญา ๔ ปฏิบัติโดยแนวสติปัญญา ๔ มันคิด มันคาดมันหมายของมันไปเองด้วยความปลอมๆ

แต่ถ้าเรามีสติ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คุณากรของจิตที่ว่า นี่เขาเรียกปัญญาอบรมสมาธิ แล้วถ้ากำหนดพุทโธๆ ถ้าจิตมันสงบเข้ามาได้ สงบเข้ามาก็เป็นสมาธิ เป็นตัวจริง ตัวการ ตัววาสวะ ตัวตน พอตัวตนนี้มันไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

ตัวตนนี้ เอ็งทำผิดเอ็งก็ต้องติดคุกจริงๆ เอ็งไปทำร้ายใคร เขาก็ต้องทำร้ายตอบโต้เอ็งจริงๆ เอ็งทำเขาบาดเจ็บ เขาก็ต้องทำเอ็งบาดเจ็บจริงๆ เอ็งทำเขาตาย เอ็งก็ต้องตายจริงๆ มันเป็นผู้รับ มันเป็นผู้กระทำ มันจะเป็นผู้รับผลดีและผลชั่วตามความเป็นจริง ฉะนั้น ทำอะไรมันต้องระวังตัวมัน เพราะมันไม่ใช่เอาตัวการไป ตัดหาความทะยานอยากคือตัวแทน คนอื่นไปทำแทนนะ มันคิดว่าคงไม่มีอะไร ทำแล้วก็คงไม่เป็นผลอะไรกับเรา นี่สร้างเวรสร้างกรรมทั้งนั้นนะ แล้วผลมันก็มาถึงด้วย แต่มันเป็นตัวแทน เห็นไหม เพราะจิตมันไม่จริง

ถ้าจิตมันจริง มันทำเอง ทำต่อหน้ามันก็ต้องระวังตัว เพราะผลมันมัดตัวมันเอง นี่ใจ จิตจริง สมาธิจริง สมาธิจริงถึงจิตจริง ถ้าจิตจริงเห็นขั้น ๕ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันถึงจะเป็นความจริง มันถึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าวิปัสสนา นี้ถ้ามันจับได้

“จับอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถดับสนิท”

มันดับคือมันปล่อยวางชั่วคราวๆ ถ้าสมาธิมันไม่พอมันก็ปล่อยวางชั่วคราว คือตทั้งหมดทั้งคปทาน ปล่อย มันปล่อย ปล่อยนี้เว้งว่างดับสนิทเลย ดับสนิทเลยนะ คำว่า “ปล่อย” นี้หมดแล้ว แต่เดี๋ยวก็นี่อีก ตทั้งหมดทั้งคปทาน ดับสนิทด้วย แต่สนิทชั่วคราว สนิทชั่วคราวเพราะขณะปล่อย ไฟฟ้าถ้าเราปิดสวิตซ์มันก็จบ ปิดสวิตซ์ ไฟก็มา ดับสวิตซ์ ไฟก็ดับ

นี่ก็เหมือนกัน สติเท่าทันมันก็ดับ พอผลอมันก็มา อ้าว! แล้วทำอย่างไรต่อ ถ้าเป็นตทั้งหมดทั้งคปทานเป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้ปั๊บ ไฟไซ้ใหม่ มีสวิตซ์ พอเปิดมันก็ติด พอปิดมันก็ดับ เราก็ตามต่อเนื่องไป อ้าว! สวิตซ์ จะปิดสวิตซ์ ไฟมันถึงที่สวิตซ์ แล้วมันต่อไปไหนต่อ ขึ้นไป

ไฟฟ้าแรงสูง ไฟฟ้าแรงสูงมาจากไหน มาจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้า มันตามไปๆ ตามไปจนไปทำลายตัวกำเนิดไฟฟ้าเลย ตามไปทำลายหมด ทำลายหมด ดับสนิท

พิจารณาต่อเนื่องไปๆ ดับสนิทหมายความว่ามันพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนมันสมมุจเฉทปหาน ถ้ามันสมมุจเฉทปหานแล้ว คนภาวนาไปแล้วจะเห็นว่าตังคปหาน เพราะมันเคยปล่อย แล้วเข้าใจว่าปล่อยแล้ว กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ ปล่อยหมดแล้ว นี่คือธรรม คือปฏิบัติถึงที่สุด แต่มันไม่ที่สุดเพราะมันไม่มีขณะจิต ไม่มีอะไรบอกว่าเวลากิเลสขาดตั้งแขนขาด ไม่มีอะไรขาดไป ไม่มีอะไรเพิ่มขึ้น ไม่มีอะไรหายไป ไม่มีอะไรเลย ปฏิบัติแล้วก็ปฏิบัติ แล้วก็ปล่อยอยู่อย่างนี้ เห็นไหม มันไม่มีขณะจิต ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรที่ตั้งอยู่ และไม่มีอะไรที่ทำลายไป นี่ตังคปหาน

ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ พอเวลามันขาด เวลามันขาดมันมีนี่ มันมีเริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด เริ่มต้นคือเริ่มต้นจับพิจารณา ท่ามกลางคือมันมีการกระทำ มรรคมันเดิน เวลามันขาด กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันขาด ตั้งโยชน์ขาด อันนั้นดับสนิท อรูปปธรรม อรูปปธรรม เป็นชั้นเป็นตอน โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี ถึงที่สุด อรูปปธรรม ดับสนิทคือดับสนิทแบบนี้

เพียงแต่ว่า เราไม่แน่ใจว่าที่ทำความสงบของใจเข้ามามันมีพื้นฐานใหม่ เราไม่แน่ใจว่า มันมีสมาธิ คือมีกำลังของจิตพอหรือไม่พอ ถ้ามีกำลังจิตพอ เหมือนผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่คุยกับผู้ใหญ่ คุยเข้าใจได้ คุยกับเด็ก เด็กเข้าใจได้เดี๋ยวเดียว แล้วเดี๋ยวมันก็ไม่พอใจ แล้วมันก็ใช้ความไร้เดียงสาของมันหาทางหลบหลีกของมันไป

จิต จิตถ้าไม่มีกำลังเหมือนเด็กไร้เดียงสา เดียวทำได้ เดียวทำไม่ได้ เดียวรับรู้ เดียวไม่รับรู้ แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่นี้พอเราคุยกัน ตกลงกันแล้วเราต้องทำตามนั้น จิตก็เหมือนกัน ถ้าเราทำสมาธิได้ เราทำความสงบของใจได้ เหมือนผู้ใหญ่ สัมมาสมาธิ นี้เอกัคคตาธรรม์ จิตตั้งมั่น จิตมีหลักมีเกณฑ์ จะทำสิ่งใดเป็นผู้ใหญ่ทำงาน

ทำงานแล้ว เราเป็นผู้ใหญ่ เราไม่ใช่เด็ก เรามีความรับผิดชอบ เราทำเพื่อประโยชน์กับเรา เรารู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ปฏิบัติจริงได้จริง ปฏิบัติไม่จริง เราจะไม่ได้ผลตามความเป็นจริง เราดูเราเห็นมันสะท้อนใจ แล้วตั้งใจทำความเป็นจริง นี่ถ้าตรงนี้ดับสนิท ดับสนิทต้องมีสติ

ทำสมาธิมาให้ได้ แล้วใช้ปัญญาก้าวเดินต่อไปมันก็เป็นมรรค ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ สมาธิชอบ ระลึกชอบ เห็นใหม่ สติชอบ ระลึกชอบ ความชอบธรรมมันจะเกิดขึ้น แล้วเวลาพิจารณาไปแล้ว เวลามันดับ ดับด้วยความชอบธรรม

ทางโลกที่เขามีปัญหากัน เขาแย้งชิงความชอบธรรมกันอยู่ไง ถ้าใครทำความชอบธรรม ทุกคนจะเห็นด้วย แต่ถ้าเราทำด้วยความไม่ชอบธรรม ไม่ชอบธรรมคือกิเลสมันเข้ามาแบ่งปัน คือกิเลสมันเข้ามาสวมรอย นี่เราว่าเราทำได้ตามความเป็นจริง แต่ไม่ชอบธรรม แต่ถ้าเราปฏิบัติ งานชอบ เพียรชอบ ความระลึกชอบ สติชอบ ปัญญาชอบ ความชอบธรรม นี่มีฉันทิมาปฏิบัติ

ที่บอกทางสายกลางๆ จะไปวัดเอาซ้ายกับขวาแล้วก็อยู่ตรงกลาง ไอนั้นมันเป็นความคิด แต่ถ้ามีฉันทิมาปฏิบัติตามความเป็นจริงขึ้นมา มันจะเป็นกลาง กลางความชอบธรรม อย่างนี้ นี่มีฉันทิมาปฏิบัติอย่างนี้ แล้วมันจะดับสนิท เอวัง