

ถามธรรม

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

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

ถาม : เรื่อง “ถามเรื่องการวิปัสสนา”

กราบเรียนหลวงพ่อด้วยความเคารพยิ่ง กระผมฟังพระเทศน์เรื่องจิตภาวนามาหลาย
ครูบาอาจารย์ ไม่ลงใจกับเทศนาของใครเลย เหมือนของหลวงพ่อด้วย หลวงพ่อด้วยเทศน์ตรงใจผมมาก
ผมภาวนาโดยใช้ความคิดไตร่ตรองในเรื่องร่างกายแบบกายคตาสติกรรมฐาน พอคิดเรื่องกาย
ความรู้สึกมันทำให้ความรู้สึกทางเพศสงบตัวลงมาก

ผมนั่งไตร่ตรอง ชอบใช้ความคิด เพราะผมคิดพุทโธ จิตมันพุ่งขึ้นคิดนู่นนี่นั่น ไม่อยู่ใน
พุทโธคำเดียว ผมคิดเรื่องกาย คิดๆๆ แยกแยะแล้วเกิดความรู้สึกวูบวาบจากอวัยวะเพศมาถึง
กลางอก จิตรวมลงมาส่วข้างอกด้านซ้ายตรงหัวใจ เกิดความสุขอย่างมาก สุขที่สุด
ความคิดหายไปเลย คือคิดต่อไปไม่ได้ พอความสุขเริ่มหายไป ความคิดก็เริ่มกลับมาอีก ผมทำ
อย่างนี้ประจำ แต่มันคิดไปหากายไม่ได้สักทีในขณะจิตรวม

คำถาม : ผมจะน้อมไปเห็นกายช่วงไหนในขณะจิตรวม เพราะความคิดหาย และ
ความสุขมันบดบังหมดแล้ว ไม่อยากทำอะไรต่อเลยครับ หลวงพ่อด้วยช่วยแนะนำด้วยครับ
ไม่อย่างนั้นทำต่อไปไม่ได้แน่ หลวงพ่อด้วยช่วยแนะนำด้วยครับ ขอพระคุณ

ตอบ : นี่เขาถามมานะ เขาบอกว่าเขาฟังเทศน์ พอฟังเทศน์ เวลาพุทโธๆ เขาบอกว่าเขา
พุทโธไม่ได้ เขาใช้ความคิดของเขาตลอดไป

เวลาคิดเรื่องกายๆ นี่ภายนอก เห็นไหม เวลาหลวงตาท่านบอกภายนอก ภายใน ภายใน
กาย คำพูดอย่างนี้มันเป็นกรรมฐาน แล้วกรรมฐานเราพูดด้วยความจริงนะ ภายนอก ภายใน
ใน ภายในภายใน

ภายนอก เราไปเที่ยวป่าช้าๆ เราไปเห็นโครงกระดูก เห็นซากศพ มันสะท้อนหัวใจ
 แฉก แฉก ภายนอก ภายในก็กายของเรา ฉะนั้น เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ภายนอก ภายใน ภายใน
 ภายใน มันก็เป็นกายหยาบกายละเอียด อย่างเช่นกายหยาบๆ พิจารณากายๆ ถ้าพิจารณากาย นี่
 กายคตาสติ เวลาพิจารณาไปแล้วจะสักรากายทวิฐิตี ความทวิฐิตีในกาย กายเป็นของเรา ถ้ากาย
 เป็นของเรา สรรพสิ่งเป็นของเรา เพราะเรามีเราแล้วเราถึงไปเบียดเบียนคนอื่น เห็นไหม ถ้า
 พิจารณากายนอก

เวลากายใน เห็นไหม กายใน พิจารณากายเหมือนกัน เวลากายมันแยกออกมาเป็นธาตุ
 น้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ เวลามันแยกไป เห็นต่อหน้า สิ่งนี้พอพิจารณากายโดยสมุจเฉท
 ปหานมันก็เป็นสภิกขาคามี ฉะนั้น ถ้าจิตสงบแล้วตรงนี้ยกขึ้นสู่สภาวะ ตรงนี้ยกขึ้นได้ยากที่สุดเลย
 ถ้ายกขึ้นสู่สภาวะ เห็นไหม นี่ภายนอก ภายใน ภายในภายใน กายในกาย กายที่ละเอียด มันมี
 ขั้นตอนของมันไง

ถ้าผู้ที่ประพฤติปฏิบัติในกายคตาสติ เวลาพิจารณากายโดยต่อเนื่อง อย่างเช่นหลวงปู่
 เจื้อย ครูบาอาจารย์ท่านพิจารณากายอย่างเดียว หลวงปู่เจื้อยท่านพูดเอง พูดกับเราบ่อยมาก
 ว่าพิจารณากายๆ ท่านพิจารณากายอย่างเดียวเลย

เวลาครูบาอาจารย์บางองค์ท่านก็พิจารณาจิตของท่านอย่างเดียวเลย อย่างเช่นหลวง
 ตาท่านพิจารณาของท่าน พิจารณาขั้นแรกของท่าน ท่านพิจารณาเวทนา ขั้นที่ ๒ ท่านพิจารณา
 กาย ขั้นที่ ๓ ท่านพิจารณาอสุภะ ขั้นที่ ๔ ท่านพิจารณาจิต จุตและต่อมคือจิต

หลวงตาเป็นพระที่มหัศจรรย์ มหัศจรรย์ว่าสติปัฏฐาน ๔ เวลาสติปัฏฐาน ๔ ท่าน
 พิจารณาของท่านแต่ละขั้นแต่ละตอนไง แต่เวลาครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่แล้วถ้าพิจารณากายก็
 จะพิจารณากายๆ คือความถนัดไง เหมือนทหารบก ทหารบกก็เชี่ยวชาญการรบทางบก
 ทหารเรือनावิกโยธินก็เชี่ยวชาญการรบทางน้ำ ทหารอากาศก็เชี่ยวชาญการรบทางอากาศ

นี่ก็เหมือนกัน ทหารแต่ละชนิดก็เชี่ยวชาญของเขา เพราะเขาฝึกฝนมาโดยความเป็นจริง
 อย่างนั้น แต่เวลาคนรบบนบกก็เชี่ยวชาญ รบทางน้ำก็เชี่ยวชาญ รบทางอากาศก็เชี่ยวชาญ มัน
 หายากนะ

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ ท่านพิจารณากาย ท่านจะพิจารณา
กาย ท่านพิจารณาใจ ถ้าเป็นทหารบกก็พิจารณาการรบทางบก แม้แต่ทหารบกก็อยู่ที่คออีก
ทหารปืนใหญ่ ทหารราบ มันยังมีความพิจารณาแตกต่างกันไป นี่ก็เหมือนกัน ทางบกก็
เหมือนกัน ทางบกเขายังมีความพิจารณาแตกต่างกันไป

ฉะนั้น เวลาพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงใจ ฉะนั้น ถ้าตามความเป็นจริงมัน
จะเป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้ ฉะนั้น เวลาที่จะประพฤติปฏิบัติ ฉะนั้น เวลาเราจะปฏิบัติ เขาบอก
ว่าเขากำหนดของเขา ใช้ความคิด ว่าคิดๆ เขาว่าคิด คิดจนมันแยก

คิดๆ ถ้าเรามีสตินะ ถ้าคิดๆ คำว่า “คิดๆ” มันมีสติมันถึงรู้ว่าเราคิด แต่ถ้าเราคิด เรา
คิดคือว่าอารมณ์ความรู้สึกมันไปแล้ว มันไม่มีเรา เพราะเรากับอารมณ์เป็นอันเดียวกัน

เวลาถ้าโดยสามัญสำนึกของเรา เวลาเราคิด พอคิดแล้วมันเกิดอะไรขึ้นมา เวลาคิดแล้ว
มันเกิดอารมณ์ มีความโกรธ มีความไม่พอใจ มันเป็นเราหมดเลย แต่ถ้าเราคิดๆ แต่เรามีเรา
คอยคิดมีสติใจ มันมีสติ มีสติคอยดูความคิด เท่าทันความคิด ถ้าสติมันทันนะ เอ็งคิดทำไม คิด
มาอย่างนี้คิดมาก็ล้านๆ ครั้งแล้ว แล้วก็หลงคิดอยู่อย่างนี้ ทำไมเอ็งไม่มีสติปัญญาเลยหรือ มัน
อายนะ หยุตเลย ถ้าสติปัญญามันทัน อันนี้เขาเรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าบอกว่าเราคิดๆ แต่มันมีเราอยู่ใจ แต่ถ้าไม่ใช่เราละ คิดๆ อารมณ์มันร่วมไปนะ คิด
เรื่องอะไรละ ถ้าคิดเรื่องสิ่งใด เราก็เอาสิ่งนั้นเป็นตัวตั้ง คือจิตไปอยู่ที่นั่น แต่ถ้าเราคิดๆ แต่มี
สติอยู่กับเรา มันอยู่ที่จิต มันไม่ได้ไปอยู่ที่เป้าหมายนั้น

เราคิดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ คิดเรื่องผลกระทบต่างๆ เราไปคิด มันมีผู้ได้ผู้เสีย คิดอย่าง
นั้นนะ เราไปแล้ว เราอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกอันนั้น แต่ถ้าเราคิดๆ แต่เรามีสติปัญญาอยู่ เขา
บอกว่าเราคิดๆ มันแยก แยกความรู้สึก มันวูบวาบเลย วาบหมดเลย จิตนี้สว่างจ้า มีอยู่กลาง
หัวอก กลางดวงใจ เกิดความสุขมาก แล้วเขาเน้นเลยว่าสุขสุดๆ ความคิดนั้นหายไปเลย
ความคิดนั้นหายไปเลยนะ

เวลามันเป็นเอกเทศ มันคิดไม่ได้ เพราะการคิดมันต้องมีจิตกับอารมณ์มันกระทบกัน ถ้า
มันกระทบกัน เวลาเราสบายใจ เราไม่ได้คิดอะไรเลย มันว่างๆ มันไม่กระทบอะไรเลย มันไม่มี
ความคิด เห็นไหม ตอนที่เราสบายใจ เราปล่อยอารมณ์หมดเลย มันว่างหมดเลย แต่ว่างแบบนี้

มันว่างโดยธรรมชาติของมันเอง เราไม่ได้ว่างโดยการบริหารจัดการ ไม่ได้ว่างโดยที่เรา มีสติปัญญาดูแลหัวใจของเรา

ถ้าเราว่างมีสติปัญญาดูแลหัวใจของเรา หัวใจมันสงบนะ จิตนี้เป็นหนึ่ง ถ้าจิตเป็นหนึ่ง ฉะนั้น สิ่งที่มีมันเป็นหนึ่ง พอเป็นหนึ่งแล้ว ถ้าเขาบอกว่า มันว่างหมดเลย มันมีความสุขมาก ความคิดหายไปเลย คิดต่อไปอีกไม่ได้ แต่พอความสุขหายไป กลับมาคิดอีก แล้วมันก็ทำอย่างนี้ประจำ แต่มันคิดไปหากายไม่ได้สักที

ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าจิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันถึงจะเป็นวิปัสสนา

ที่เขาบอกว่า “พุทโธๆ ไม่มีปัญญา ของเราใช้ปัญญา”

ปัญญาอย่างนั้นมันเป็นปัญญาแบบคิดๆๆ นี่แหละ คิดๆๆ มันก็คิดของมันนะ แต่มันไม่เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงหรอก นั่นเขาบอกว่าเขาเป็นปัญญา นั่นโลกีย์ปัญญา ปัญญาอย่างนั้นมันเป็นการท่องจำจิตด้วยความคิดของเขาว่าสิ่งนั้นเป็นการประพฤติปฏิบัติด้วยความเข้าใจของเขา ด้วยความเข้าใจ มันไม่ใช่ความจริง

ถ้าเป็นความจริงนะ ถ้าเป็นความจริง ถ้าสมาธิก็ต้องเป็นสมาธิ ถ้ามันสงบก็ต้องคิดจนมันสว่างโพล่ง มันวาบ ความคิดหยุดหมดเลย

ตั้งสติไว้ อันนี้ที่หลวงปู่ดูลย์สอน พยายามตั้งสติไว้ ความคิดส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลของสมุทัยเป็นทุกข์ ความคิดทั้งหมดที่ส่งออก ความคิดโดยสามัญสำนึกของมนุษย์ทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลของมันคือความทุกข์ คิดๆๆ จนจิตมันหยุด แล้วให้จิตเห็นอาการของจิต ถ้ามันหยุด จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการของจิตนั้นเป็นมรรค ผลของการที่จิตเห็นอาการของจิตนั้นเป็นนิโรธ นี่หลวงปู่ดูลย์พูดอย่างนี้ มันต้องมีตรงนี้ไง มีตรงที่จิตเห็นอาการของจิต

เหมือนคำถามนี้ ผมคิดๆๆ มันวาบหมด วาบเลยนะ วาบสว่างโพล่งกลางหัวใจ มีความสุขมาก สุขมาก

ถ้าสุขมาก เพราะเขามีสติปัญญา แล้วเขาพูดเอง เขาบอกว่าฟังเทศน์ครูบาอาจารย์มาเยอะแล้ว แต่ติดใจเทศน์หลวงพ่อ

นี่เพราะติดใจเทศน์หลวงพ่อกัน มันเลยบอกว่านี่มันนิพพานไง ถ้าลองไม่ได้เทศน์หลวงพ่อกันนะ ถ้ามันสว่างโพลงอย่างนี้ “อ้อ! นิพพานเป็นอย่างนี้เอง” เพราะความเชื่อของเขาไง มันเป็นความเชื่อ มันเป็นความเชื่อของเขา มันไม่เป็นความจริงใจ

นี่เขาพูดเอง เขาบอกว่า ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์มาเยอะ แต่ไม่ลงใจ แต่ตอนนี้ฟังเทศน์หลวงพ่อกันอยู่ เพราะฟังเทศน์หลวงพ่อกันอยู่ เพราะมันมีหลัก เวลาคิดๆ อย่างนี้ แล้วเวลาจิตมันสว่างโพลง เขาถึงเขียนคำถามมาว่า “แต่มันคิดไปหากายไม่ได้สักที”

“มันคิดไปหากายไม่ได้สักที” คือยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้ สำคัญตรงนี้มาก

เวลาเราเทศน์มาตลอดเลยบอกว่า เราจะเข้าบ้านของเรา ถ้าเราเข้าปากซอยเราถูก เราเข้าบ้านเราถูก ปากซอย ปากซอย ถ้าเราเข้าปากซอยเราไม่ถูกนะ เราจะเข้าบ้านเราไม่ได้เลย เพราะบ้านเราอยู่ในซอยนั้น เราเข้าปากซอยถูก เราจะเข้าบ้านของเราได้ ถ้าเราเข้าปากซอยไม่ถูก เราจะเข้าบ้านไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน มันไม่เห็นกายสักที มันหาปากซอยตัวเองไม่เจอ คือหาหนทางของตัวเองไม่ได้ ถ้าหาหนทางของตัวเองได้นะ ใครหนัดทางใด ถ้าใครเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

แต่ถ้ามันเห็นไม่ได้นะ กรณีที่ว่ามันคิดไม่ได้สักที ถ้านั่งนานๆ ถ้าเดินจงกรมๆ ถ้าเวลามันเมื่อย นอนแหละเวทนา มันเมื่อย มันเหนื่อย มันล้า เวลานั้นไป เวลานั้นเจ็บมันปวด มันละ จับเลย จับๆ กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัฏฐาน ๔ สิ่งที่ไม่พอใจ สิ่งที่ขัดใจก็เป็นเวทนาจิต สิ่งที่ขัดเคืองในหัวใจก็เป็นเวทนาจิต สิ่งที่เจ็บหลัง ปวดเอว เจ็บแข้งเจ็บขา เวทนามาก เวทนามากมันเกิดก็เกิดเวทนาจิต

ไอ้คนที่บอกว่าเข้าปากซอยไม่ถูกๆ...ปากซอยเบ้อเริ่มเต็ม แต่ผ่านไปผ่านมา ผ่านมาผ่านไป ไม่แหวะปากซอยสักที ซอยตัวเองเบ้อเริ่มเต็มไม่เห็น ถ้าอยากเห็นนะ นั่ง ๔ ชั่วโมงนั้นนะ เต็มมันก็เจ็บแล้ว ถ้าเจ็บก็จับมันสิ จับมัน กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แล้วขัดเคืองหัวใจมันเป็นเวทนาจิต ถ้ามันฉงนใจเฉลียวใจนะ ดูกิดนะ จับมัน! ถ้าจับมัน! มันจิตเห็นอาการของจิต

จิตเห็นอาการของจิต อาการที่มันสั้นมันไหว อาการที่มันขัดเคือง อาการที่มันขัดข้อง อาการที่มันไม่พอใจ อาการทั้งนั้น แต่เราไม่ได้สนใจ พออาการมันขัดเคืองขัดข้องก็ฉุนเฉียว ไม่พอใจ เห็นไหม มันเอาอาการนั้นมาเป็นเรา แล้วเราก็พอใจอาการนั้น แล้วเราก็จะไปฉุนเฉียว ใครก็ไม่รู้

เวลาฉุนเฉียวไม่พอใจเขานะ ฉุนเฉียวไม่พอใจทุกๆ อย่างเลย แต่มันไม่เข้าใจเลยว่ไอ้อาการ ไอ้ความขัดเคืองใจ ตัวนี้แหละตัวมัน ถ้าจับตัวนี้ นี่จิตเห็นอาการของจิต จับยาก เพราะอะไร ขี้บ่นหัวคนอื่น ขี้กบนหัวคนอื่น เห็นหมดเลย ขี้กมันขี้เต็มหัวเลย แต่ขี้กบนหัวตัวเราเองมองไม่เห็น สอนคนอื่นได้หมด รู้ไปหมด แต่เวลามันเกิดกับตัวเราเองทำไมมันไม่รู้ล่ะ เกิดกับตัวเองทำไมมันไม่รู้ ขัดเคืองใจนั้นนะทำไมไม่รู้ แล้วพอขัดเคืองใจไปแล้ว ทีนี้มันก็พาลแล้ว หาแพะแล้ว ไอ้คนนั้นว่ากู ไอ้คนนี้ว่ากู ไอ้คนนั้นๆ นะ มันพาลไปแล้ว...จับตรงนี้

แล้วถ้าพูดถึงว่าเขาถามว่า “แต่มันคิดไปหากายไม่ได้สักที”

คิดไปหากายไม่ได้เพราะว่าเราตั้งใจว่าเราพิจารณากาย เห็นไหม เริ่มต้นมาจากว่าเราคิดเรื่องกาย เรื่องกายเราคิดได้ เราคิดได้ มันเป็นกายนอก กายนอกนี่โลกียปัญญา ปัญญาอย่างนี้เราจินตนาการได้ เราสร้างภาพได้ นี่กายนอก

แต่ถ้าพอมันสงบเข้ามาแล้ว ถ้ามันจะเห็นภายใน เห็นกายที่มันเกิดจากจิต เห็นอาการ เห็นที่จิตมันไปยึดมันถือมัน เพราะถ้าพิจารณาไปแล้ว ถ้ามันละสังโยชน์ มันละสังโยชน์ตรงนี้ สักกายทิฐิ ความเห็นผิดจากความขัดข้องหมองใจ เห็นผิดหมดละ เพราะความเห็นผิด เพราะความเห็นผิดมีชั่ววอกชั่วลบ มันถึงเป็นอารมณ์ออกมา

ถ้าความเห็นถูก ชั่ววอกชั่วเดียว ชั่วลบชั่วเดียว มันเกิดอารมณ์ไม่ได้ มันเกิดปฏิกิริยาออกมาไม่ได้ ถ้าสักกายทิฐิมันลบล้างแล้ว มันไม่มีปฏิกิริยาชั่ววอกชั่วลบให้เกิดการกระเทือน หัวใจออกมาได้ เราพิจารณา พิจารณากันตรงนี้ไง พิจารณาเพื่อเหตุผลตรงนี้ไง

ทีนี้กว่าที่พิจารณา มันก็ต้องจับก่อน พิจารณาก่อน ให้มันเป็นความจริงขึ้นมาให้ได้ ถ้าเป็นความจริงได้ เราจะบอกว่า ทำความสงบของใจให้มากขึ้น ทำความสงบของใจที่เขาทำอยู่เนี่ยที่ว่ามันสว่างโพล่ง มันวาบ มันเป็นความสุข อยู่กับความสุขแล้วก็คิดต่อไป คิดต่อไปมันก็จะ

สงบเข้ามาๆ แล้วพอสงบเข้ามาแล้ว พอสงบ เรารู้ว่าสงบ พอสงบแล้วเรารู้ว่า อ้อ! จิตเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ สิ่งที่ว่าจิตที่เวียนว่ายตายเกิด ปฏิสนธิจิต จิตเดิมแท้มันเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ มันซาบซึ้งมาก มันซาบซึ้ง มันเหมือนเรา เรามีมือเปล่าๆ เราจะไปสัมผัสด้วยมือเปล่าๆ ใจแต่พอเรามีสติ มีสมาธิ เรามีอาวุธแล้ว แหม! อยากเจอเสียๆ

เรากำหนดเข้ามาๆ ถ้าจิตมันสงบแล้ว พออยากเจอเสีย มันระวัง ถ้ามันเห็นความคิดปั๊บ มันจับปั๊บ! นั่นนะเสีย แล้วมีอาวุธสู้มันด้วย พอจับได้นะ พอจับได้มันสะท้อนหัวใจมาก กาย เวทนา จิต ธรรมโดยความเป็นจริงมันก็เป็นความจริงนี่แหละ แต่ถ้าเรารู้จริงเห็นจริงขึ้นมา เพราะเรามีกิเลสใจ เห็นไหม

เวลาพระอรหันต์นะ **ภราดร เว ปญฺจกฺขนฺธา** ชั้น ๕ เป็นภาระ มันไม่มีโทษไม่มีภัยกับใคร มันไม่มีโทษไม่มีภัยกับพระอรหันต์นะ ธาตุ ๔ และชั้น ๕ ร่างกายกับจิตใจไม่มีโทษกับพระอรหันต์นะ ไม่มีโทษเลย เพราะอะไร เพราะท่านสำรอกท่านคายมันออกหมดแล้ว แต่ของเรามันอยู่กับเราทั้งนั้นนะ ถ้าเราเห็น เราจับได้ ถ้าจับได้มันจะวิปัสสนาได้ ถ้าวิปัสสนาได้มันก็เป็นมรรคใจ ที่บอกว่า ที่ว่าภาวนามยปัญญา ปัญญาที่มันมหัศจรรย์ใจ

“แต่คิดไปหากายไม่ได้สักที” ฉะนั้น คำถามว่า “ผมจะน้อมไปหากายช่วงไหนในขณะจิตรวม เพราะความคิดหายและความสุขมันบดบังหมดแล้ว ไม่อยากทำอะไรต่อเลยครับ หลวงพ่อช่วยแนะนำด้วย”

“ผมควรน้อมไปหากายช่วงไหน ขณะที่จิตรวม เพราะความคิดหาย”

ขณะที่จิตรวม ถ้าจิตรวม ถ้ามีสตินะ ถ้ามีสติก็เป็นสัมมา ถ้ามันไม่มีสติ มันรวมเข้าไปอยู่กับความสุขอย่างนั้น แล้วพอมันคลายตัวออกมา มันคลายตัวออกมาไง พอมันคลายตัวออกมาดูสิ ถ้าคนเขามีอำนาจวาสนานะ พอเขาพุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พอจิตจะสงบจะเห็นนิมิตมาล่อมาลวง แต่ถ้าจิตมันสงบแล้วเห็นนิมิต นิมิตก็คือนิมิต แต่ถ้ามันจิตสงบแล้วเห็นกายเห็นกายมันก็เห็นกายโดยสัจจะความจริง

แต่ถ้าของเรา เรายังไม่เห็นใช้ไหม ถ้าจิตมันรวมก็อยู่ในความสงบนั้น คลายตัวออกมาให้รำพึงเลย พอคลายตัว เวลาเราคิดๆ ใจมันสว่างโพล่ง ความคิดมันดับหมด ออกมาก็คิด

ใหม่ ความคิด คิดแล้วจับเลย ถ้ามันคิดแล้วถ้ามันยังจับไม่ได้ก็คิดต่อเนื่องไป มันก็สว่างโพลงอีก คือกลับมาสงบอีก

ผลของสมาธิคือมันสงบ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ แต่เวลาออกมาแล้ว เพราะสมาธิเป็นสมาธิ แต่ไม่มีสมาธินะ มันเป็นโลกหมด ไม่มีสมาธินะ มันเป็นโลกีย์ปัญญา พอมีสมาธิแล้วรำพึง ถ้ารำพึงไม่เห็นกายก็ได้ ถ้ารำพึงไม่เห็นกาย ความคิดนี้จับมันๆ ถ้าจับมันได้ มันเป็นเทคนิค

เวลาหลงตา เวลาหลงปุ้มันท่านเทศน์ เวลาเคล็ดลับ ท่านจะไม่ค่อยบอก ถ้าบอกแล้วพอทำแล้วเดี๋ยวมันก็จับแล้วจับอีก ก็ตะครุบอยู่ จับอยู่ มันจับไม่ได้

มันต้องเป็นปัจจุบัน ค่อยๆ หาวิธีการจับได้ ถ้าจับได้ นั่นนะสติปัฏฐาน ๔ จริง ถ้าจิตเห็นอาการของจิต ถ้าจิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั่นถึงเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความมุ่งหมายขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในปัจจุบันนี้เราท่องกันเอาเอง เราท่องกาย ท่องเวทนา ท่องจิต ท่องธรรม เราท่อง เราท่องสติปัฏฐาน ๔ ท่องอย่างไร ก็มันเกิดจากจิต ท่องจากจิตใจ ท่องโดยเราท่องจำแล้วเราจินตนาการ เราจินตนาการ มันเป็นโลกีย์ปัญญานี้แหละ

ฉะนั้น **ภราดร ปรุญจกษุณฺธา** ชันธ ๕ ธาตุ ๔ และชันธ ๕ ไม่มีผลสะท้อนกับธรรม ธาตุในใจของพระอรหันต์ แต่ของเรามันเป็นขันธมาร ชันธมันเป็นมารทั้งหมด ความคิดเป็นมารทั้งหมด ทุกอย่างเป็นมารทั้งหมด แล้วมันก็คิดจากมารนะ คิดจากมาร คิดจากของเรานะ ถ้าจิตสงบแล้วมันปลอดโปร่ง มันปลอดโปร่งชั่วคราว เพราะกิเลสมันสงบตัวลงมันถึงเป็นสมาธิ พอสมาธิแล้ว เรารื้อค้น เราพิจารณาไป

อย่างที่ว่าเขาบอกเขาน้อมไปไม่เห็นกายสักที แล้วกระผมจะน้อมไปช่วงไหน

ก็ช่วงที่ว่าเวลาจิตมันรวมแล้วไง เวลาคลายตัวออกมา เวลาจิตมันรวม เพราะสมาธิเป็นสมาธิ ถ้าสมาธิลึกๆ มันคิดไม่ได้ แต่เวลาพอมันคลายตัวออกมานี้รำพึง ก็ความคิดนี้แหละ แต่ความคิดที่มีสมาธิเป็นพื้นฐาน ทางธรรมเรียกว่า “รำพึง”

ถ้ามันคิดโดยสามัญสำนึก เพราะความคิดทางโลกเป็นวิทยาศาสตร์ ถ้าพูดแบบวิทยาศาสตร์ใหม่ ความคิดเราก็คือความคิด แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติ พอจิตเขาสงบแล้ว ถ้าบอกเป็นความคิด มันก็เป็นจิตเดียวกับที่เป็นปุถุชน เป็นจิตเดียวกับปุถุชนคนหนา แต่ถ้าจิตมันสงบแล้วเป็นกัลยาณปุถุชนใหม่ ถ้าเป็นความคิดของกัลยาณปุถุชนเขาเรียกว่ารำพึง นะ! รับประทานกับสวย ถ้าเราไม่มีสถานะ เราก็ต้องรับประทาน ถ้าคนมีสถานะ เขาเรียกว่าสวย

นี่ก็เหมือนกัน เพราะจิตมันมีสถานะของมัน มันมีสมาธิของมัน เขารำพึง รำพึงไปเห็นกาย เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม แล้วต้องฝึกหัดให้เกิดขึ้นมาเอง ฝึกหัดให้เกิดขึ้นมากับเรา ฝึกหัด

การฝึกหัดนะ มนุษย์เราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร ความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะ เราจะมีสมาธิ ความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะต่อเนื่องกับเรา มันก็จะทำความเป็นจริงของเราขึ้นมาได้ เอาตอนนั้น

นี่คำถามเขาถามว่ามันไม่เห็นกายสักที มันคิดๆ

คิดๆ มันก็เป็นประโยชน์แล้ว เพราะจิตสงบได้ พอสงบได้มันก็มีหัตถ์จรรย แต่มันยังไม่ได้เดินมรรค คือว่ายังไม่ได้เดินปัญญา ปัญญาก็เป็นภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องการข้อสัตว์ชั้นสัตว์

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านพิจารณาของท่าน ท่านชำระวิชาของท่าน ในหัวใจของท่าน แล้วท่านวางธรรมวินัยนี้ไว้จะให้พวกเราชวนชวาย ชวนชวาย พวกเราก็ใช้จิตจิตของเรามันเป็นปัญญา พอทางโลก ปัญญาก็คือความคิดนี้ คิดงานๆ คิดงานเพื่อสัมมาอาชีวะ

แต่เวลาของเรามันเป็นมรรค มรรคมันเป็นความคิด ความคิดที่ละเอียด ความคิดที่เกิดจากจิต ความคิดที่สั้น ความคิดมันไม่ส่งออก มันอยู่ที่จิต มันพิจารณา เกิด ญาณ อุทปาทิ ปัญญา อุทปาทิ วิชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ เกิดญาณ เกิดทัสสนะ เกิดปัญญา เกิดความสว่างโพล่งกลางหัวใจ นี่เป็นความจริงอย่างนั้น นั่นเกิดมรรค ถ้าเกิดมรรคขึ้นมามันจะเป็นประโยชน์กับเราตรงนั้น เห็นไหม ให้ทำแบบนี้

เขาถามว่า หลวงพ่อ แล้วจะให้ทำอะไร ให้ทำอะไร

ถ้าคิดๆ จินตมันรวม เราก็อยู่กับความสุขนั้น เป็นความสุขนั้นคือผลงานของเรา

เราทุกข์เรายากนะ เราทุกข์เรายากแล้วไม่มีผลตอบสนองในใจ ถ้ามันมีผลตอบสนองในใจ มันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิจึง เป็นผลงานของเรา นี่เป็นผลงาน เราเป็นคนชวนขวยเอง เราเป็นคนทำเอง เราก็อยู่กับความสุขนั้น เวลามันคลายตัวออกมา เราจะเดินงานต่อ

ถ้าคิดๆ มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิเข้าไปสู่ความสงบ สงบบ่อยครั้งเข้า สงบบ่อยครั้งเข้ามันเป็นสมาธิ เป็นสมาธิขึ้นมา มันตรูปรูส กลิ่น เสียง มันทำสมาธิได้ง่าย ได้ง่ายแล้วเราก็พยายามจะชวนขวยหากายของเราให้เจอ หากาย หาเวทนา หาจิต หาธรรม

กายก็ได้ เวทนามก็ได้ จิตก็ได้ ธรรมก็ได้ สติปัฏฐาน ๔ อะไรก็ได้โดยวิธีหนึ่ง ไม่จำเป็นว่าต้องกายอย่างเดียว ถ้าเป็นกาย เห็นไหม กายนอก ภายใน กายนอก ดูกายสิ กายนอกก็เป็นร่างกาย ถ้าภายในก็ความรู้สึกนึกคิด จับได้ คือว่าไม่ใช่ว่าซื้อตรง ซื้อว่าจะต้องกายอย่างเดียว แล้วต้องกายที่ว่าเราเข้าใจอย่างเดียว เวลามันเกิดกายจริงๆ ไม่รู้จัก

มีคนภาวนานะ เวลาเกิดเป็นอวัยยะ เกิดเป็นปอดเป็นตับขึ้นมา เป็นภาพมาให้เห็นเลย ตกใจ ไม่รู้อะไร มาถาม “หลวงพ่อ นั่นคืออะไร”

ก็กายไง เพราะเห็นกายโดยอาการ ๓๒ เห็นกายโดยส่วนใดส่วนหนึ่ง อยู่ในวิสุทธิมรรค ๗ เห็นกายโดยส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เห็นกายโดยครอบงำประกอบ เห็นกายโดยจำเพาะ การเห็นนี้ร้อยแปดเลย วาสนาคนไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น เวลาถ้ามันเห็นแล้วมันสะท้อนหัวใจมากเลย ถ้าสะท้อนหัวใจ พอสะท้อนหัวใจ แล้วก็เดินไม่ค่อยถูก แล้วค่อยๆ ผูกมัด จับต้องได้แล้วผูกมัดจนก้าวเดินได้ ก็จะเป็นผู้ที่ปฏิบัติได้ มรรคได้ผลต่อไปข้างหน้า นี่จบ

ถาม : เรื่อง “ลองทำและถามทีเดียว”

๑. ทำไมตอนฟังเทศน์บนศาลา จิตสงบกว่านั่งหรือเดินจงกรมเอง ใจตั้งเป็นสมาธิ ทนเจ็บ ไม่ขยับ และรับมือกับอาการสับสนหยาบใจไม่ออกโดยเกาะคำเทศน์ของหลวงพ่อไปเรื่อยๆ

ได้ และกราบขอพระคุณหลวงพ่อบ้าง ได้อุบาย กำลังใจ และกลับมาตั้งสมาธิได้ กลับมาตั้งสมาธิอีก พร้อมทำท่ายตัวเอง ลองเนสซิกและอดอาหารดู

๒. ผลการทำเนสซิก คือนั่นตอนเดินจงกรมต้องร้อง คราวนี้ส่วนถาม “ใครหิว” (ก็อปี่หลวงพ่อบ้าง) อาการหยาบ แต่นั่งสมาธิไม่ได้ ตกวังค์ หลับตลอด เลยเดินแทน วันต่อมาอดอาหาร แต่กินปานะ อยู่ได้ ที่ไม่ได้ทรมานอย่างที่เคียด และทำสมาธิเกาะที่คำบริกรรมได้ พุงน้อยลงจริงๆ ไม่อ้วนเหมือนคือนเนสซิก รู้สึกมีความหวังแก้จิตเสื่อมได้ มีกำลังใจกลับมาทำสมาธิอีก อีกวันสองวันกลับมากินอาหาร พุงพลาบ พุงมาก แต่ดีกว่าตอนทำเองที่บ้านและก่อนมาวัดมากคะ แบบนี้ถูกจริตกับอดอาหารใช่หรือไม่เจ้าคะ

๓. ความโกรธและพยายามอภัยด้วยสมอง แม่เมตตามาเป็นปีๆ ตอนเกิดเรื่องแรกๆ ทุกเข้าผูกแต่เรื่องไม่ดีของเขา คือนั่นตอนเดินจงกรมตอนดึกๆ เรื่องนี้เข้ามา แต่เป็นอีกมุม มีธรรมะมาสอน อยากอโหสิฯ เลิกจองเวร มีอีกหลายคำสอนขึ้นมาเอง ผลปล่อยเรื่องนี้ได้ ทุเลาลงอย่างมหัศจรรย์ใจ ไม่ผูกมาหลอนเหมือนตอนเข้าแล้ว หลังจากนั้นถ้าเผลอนึกถึงสิ่งที่เขาทำไม่ดีหรือได้ยินมา ก็จะไม่เอามาสอนย้อนแย้งตัวเองว่า เราก็มีกิเลสนั้น ไม่ได้ดีกว่าเขา แบบนี้เป็นแค่ธรรมเกิด ไม่ใช่วิปัสสนาแบบเห็นธรรมใช่ใหมเจ้าคะ (มักผูกคำสอนหรือยกเรื่องที่ค้างคาใจมาใคร่ครวญ หลังเดินจงกรมบริกรรมพุทโธอย่างน้อย ๑-๒ ชั่วโมง แต่แบบนี้ไม่เคยเกิดตอนนั่งสมาธิ)

๔. หลังบริกรรมให้สงบแล้วหัดรำพึงให้เห็นร่างกายโครงกระดูก ร่างอาจารย์ใหญ่ จากความจำ แต่ใจมันไม่สะเทือน รู้ว่าปลอม ไม่จริง ต้องใช้ความพยายามมาก ก็ดึงกลับมาพุทโธแต่มีคือนั่นผืน หลังจากนั่งสมาธิได้สงบกว่าวันอื่นๆ ว่าพันรุ่มหมดปาก อันนี้สะเทือนใจมากตกใจ กลัวยันตื่นนอนยังตกใจ แบบนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติใหมเจ้าคะ (เคยลองพยายามโน้มให้เห็นกาย แต่รู้ว่าปลอม แต่เราได้ใช้ความคิดตอนสงบจะไหลลื่นกว่าโดยเป็นเอง ยังแปลกใจว่าเราคิดหรือรู้คำตอบนี้ได้อย่างไร บางทีก็เป็นคำเทศน์ของหลวงพ่อบ้างบอกใจตัวเอง แบบนี้เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือหลงทางคะ ถ้าจะวิปัสสนาให้ถูก ควรทำอย่างไรเจ้าคะ)

๕. การปิดวาจาช่วยในการนั่งสมาธิภาวนาได้ไหมคะ

อืม! จริงของท่านหมดเลย

แต่ตอนนั้นคนนั้นก็ว่าอย่างนี้ คนนี้ก็ว่าอย่างนั้น แล้วก็พยายามศึกษามานะ บอกอวิชา
ดับก็เป็นพระอรหันต์นะ แล้วเราทำใจกลางๆ จะว่าจิตสงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้ แต่ทำใจกลางๆ ก็
เข้าข้างตัวเองว่ากูไม่มีอวิชา เพราะกูรู้เท่าหมด แต่ทำไมกูไม่เป็นพระอรหันต์ ก็ไม่เป็นจริงๆ ก็รู้
ว่าไม่เป็น แต่ได้คำสอนที่ไปฟังมา ไปจับไปฟังมา มันทำให้ปั่นป่วนหมดเลย

พอไปเจอหลวงปู่จวน ท่านเป็นของจริง ไปอยู่กับท่านนะ ท่านก็บอกว่า “อวิชาอย่าง
หยาบ คือความฟุ้งซ่านของพวกเรา ใจความล่งเลงสัย ความฟุ้งซ่านหยาบๆ มันสงบตัวลง
อวิชาอย่างกลางๆ ในใจท่านอีกมหาศาลเลย อย่างละเอียดที่ท่านไม่เห็นอีกเต็มเลย”

เออ! จริง

ที่แรกบอกมันไม่มีเงิ พอเราทำใจกลางๆ นะ ไม่สงสัยอะไรเลย อวิชาไม่มี อวิชาไม่มีก็
ต้องเป็นพระอรหันต์สิ เพราะอวิชามันไม่มีแล้ว มันไม่มีกิเลส ทำไมมันมีอยู่ละ นี่มันสัพเพหระ
เพราะมันเจอประสบการณ์อย่างนี้มา

พออยู่กับท่านสักพักหนึ่งแล้วมันก็ชวนขวยใจ คือว่าตอนอยู่กับท่านมันได้สติแล้วละ กู
โดนหลอกมาเยอะเลย กูโดนหลอกมาทั้งนั้นนะ มันเลยวางหมดเลยใจ ใจคำสอนหลอกๆ วางให้
หมดเลย พุทโธกับมันนี่แหละ ชัดกับมันนี่แหละ มันก็เลยได้น้ำได้น้ำอมา พอได้น้ำได้น้ำอมา
ท่านก็เครื่องบินตกเสีย ก็เครื่องบินตกนั้นแหละทำให้ต้องหันเข้าบ้านตาด เพราะมันโดนหลอก
มาจนเข็ด

มันโดนหลอกนะ คนอื่นหลอกมา สามะเลเทเมามาตลอด แล้วสอนไปไหนมา สามวา
สองศอก พอมาเจอหลวงปู่จวน พอตรงทางนะ พอเครื่องบินตก กูไม่ให้ใครหลอกอีกแล้ว กูโดน
หลอกมาพอแล้ว กูไม่ให้ใครหลอก เข้าบ้านตาดเลย เข้าบ้านตาดก็ปะทะกันอยู่นั่นแหละ จนหัว
แบะมานี้ นี่พูดถึงเวลาที่ว่าเราตอบปัญหาอยู่นี้ก็เพราะเหตุนี้

ฉะนั้น เวลาเขาพูดไป เวลาเขาพูด เห็นไหม ฟังเทศน์บนศาลา เวลาฟังเทศน์บนศาลา ถ้า
จิตสงบได้

มันก็ใช้เวลาหลวงตาท่านพูด เวลาหลวงตาท่านพูดนะ การปฏิบัติในกรรมฐานเรา การฟังเทศน์สำคัญที่สุด แต่การฟังเทศน์มันก็ต้องฟังเทศน์หลวงปู่มัน เวลาหลวงปู่มันท่านเทศน์นะ หลวงตาท่านนั่งฟังอยู่นะ บอกมรรคผลนิพพานทุกคนหีบหอยได้เลย เพราะในใจของหลวงปู่มันท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านเทศน์จากข้อเท็จจริงในใจของท่าน ท่านเทศน์จากข้อเท็จจริงในใจของท่าน เราฟังอยู่นี้เราจินตนาการตาม มันเหมือนจะหีบเอาเลยนะ สอยดาวๆ ดาวดวงไหนกูก็จะสอยมา ดวงจันทร์กูก็จะดึงมา กูจะสอยพระอาทิตย์เลยละ แต่เนื่ความคิดของเราใช่ไหม แต่หลวงปู่มันท่านพูดของท่านเพราะดวงใจท่านเป็นหมด ในใจของท่านมันองค์ประกอบพร้อมหมด ท่านอธิบายออกมาทั้งหมด แล้วเราฟัง เราฟังเราก็จะสอยดาวสอยเดือนนะ สอยเอา แล้วก็สอยไม่ได้

หลวงตาท่านบอกว่า เวลาหลวงปู่มันเทศน์นะ เหมือนนิพพานจะหีบหอยเอาได้เลย พอหลวงปู่มันเทศน์จบ ไฟปิดหมดเลย ท้องฟ้าจำลองก็ปิดไฟ ดับมืดเลย

นี่เวลาเราฟัง เราจินตนาการได้ เราทำได้ ฉะนั้น เวลาเราสำคัญที่วุฒิภาวะของผู้ฟัง ตอนที่เราบวชใหม่ๆ ขนาดที่ว่าบวชใหม่ๆ เราก็ศึกษามาพอสมควรแล้วแหละ เราถึงบวช เพราะมีความศรัทธามาก แต่บวชไปแล้ววุฒิภาวะเรายังอ่อนด้อย ใครพูดอะไรก็เชื่อ เพราะเราก็เชื่อว่าพระต้องพูดจริง พระมีศีลต้องพูดข้อเท็จจริง ฟังเข้ามา โง่หกทั้งนั้น เพราะอะไร มันโง่หกทั้งนั้น เพราะอะไร เพราะเราภาวนาเป็นสมาธิแล้วไม่เหมือนที่มึงสอนกูเลย

ยิ่งพอจิตเห็นอาการของจิต เราเห็นจิต เราพิจารณาจิตก่อน ไปเห็นจิต จับรูปเลย เฮ้ย! ความคิดเป็นรูปเลยหรือ แล้วมันก็ไปเข้ากับธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกที่บอกหลานพระสารีบุตร “ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่างๆ เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ความรู้สึกของเธอด้วย เพราะอารมณ์ความรู้สึกของเธอก็เปรียบเหมือนกับวัตถุอันหนึ่ง” วัตถุเลย ถ้าคนเป็นเป็นอย่างนั้นเลย แล้วเราจับได้ ทำได้

ทีนี้พอมันจับได้อย่างนั้น พอมาดูพระไตรปิฎก โอ้โฮ! มันตรงกันเลยว้ย แต่เราจับได้ก่อนนะ พอเราจับได้ เราพิจารณาแล้ว พอไปดูในพระไตรปิฎก โอ้โฮ! มันตรงกันเลย

ทางวิชาการ ความคิดเป็นนามธรรม หัวใจเป็นนามธรรม แต่เวลาไปจับแล้วทำไมมันชัดเจนขนาดนั้น เวลาคนเป็นนะ ฉะนั้น เวลาเป็น

ทีนี้เวลาเขาบอกว่า ฟังเทศน์บนศาลา ทำไมจิตมันดี จิตมันอะไร

เพราะว่าฟังเทศน์ การฟังเทศน์ที่เหมือนกับหลวงปู่มั่นท่านบอก หลวงตาท่านบอกฟังเทศน์หลวงปู่มั่น มรรคผลนิพพานจะหิบบจะฉวยเอาเลย ใ้สนี้ก็เหมือนกัน ถ้าฟังเทศน์นะ เทศน์ก็คือเทศน์ มันเป็นเทพ ในเว็บไซต์มันเป็นเทคโนโลยี แต่ถ้าจิตใจมันลง จิตใจมันหาเหตุผล

ถ้าจิตใจคนหยาบ ฟังเทศน์เรานี่เปื้อน พูดอะไรก็ไม่รู้เรื่อง ไปไหนมา สามีวาสองศอก บอกมาสิ ทำอย่างไรจะเป็นพระอรหันต์ จะทำให้ดู

แต่ฟังเทศน์ไม่ฟัง แล้วฟังไม่เข้าใจ มันคิดไปคนละเรื่องเลย นี่พูดถึงเวลาถ้าจิตใจมันไม่เปิด ถ้าจิตใจมันเปิดนะ ใ้โฮ! เขาหาอย่างนั้นนะ เขาหาของอย่างนี้

ฉะนั้นบอกว่า ทำไมฟังเทศน์หลวงพ่อกแล้วจิตมันสงบได้

มันสงบได้ ฟังเทศน์มันสำคัญตรงนั้นนะ ฉะนั้นบอกว่า ฟังเทศน์แล้วพอจิตมันสงบแล้วมาถึงข้อที่ ๒. พอข้อที่ ๒. จะทำเนสัชชิก พอทำเนสัชชิกขึ้นไป พอจะเอาจริงเอาจังขึ้นมา กระอักกระอ่วนเกือบตาย ทรมานมาก เขาบอกที่แรกทำนี้ทรมานมาก เพราะมันหิวไง ถ้าหิว ทรมานมาก ใ้ปัญญาเข้าไปมันก็ได้อุบาย ถ้าได้อุบายไปแล้ว สุดท้ายแล้วบอกว่า เวลาอดอาหาร ฉันทน้ำปานะบ้าง กินน้ำปานะ

มันทำได้ เรามีอุบาย แต่ถ้าเรามีอุบาย เรามีครูบาอาจารย์เป็นแบบอย่าง เราทำอย่างนั้น เพราะมันเป็นวิธีการ หลวงตาท่านบอกว่า ท่านอดอาหารดีมากเลย แต่ท่านอดนอนไม่ดี อดนอนแล้วนะ มันจะท้อ มันจะคิดไม่ออก

ฉะนั้น เมื่อก่อน ดุสิต ที่ว่าหลวงปู่ลีกับหลวงปู่กงมาอยู่ที่วัดป่าคลองกู่ วัดของหลวงปู่กงมา วัดหนึ่งอดอาหาร วัดหนึ่งอดนอน เวลาทำ นีกรรมฐานด้วยกันแข่งกัน แข่งกันทำความดี ถ้าครูบาอาจารย์บางองค์ อย่างเราอดนอนก็ได้ อดอาหารก็ได้ ชอบทั้ง ๒ อย่าง เวลาอดอาหาร พออดอาหาร ไม่ต้องทำข้อวัตร อดอาหารแล้วอดนอนไปด้วย ถึงได้บอกว่า ๗ วัน ๗ ค่ำ ๗ เดือน ๗ วัน ๗ ค่ำ ไม่ไปไหนเลย อยู่ในทางจงกรมนั้นนะ นอนก็นอนไม่ได้ เพราะปัญญามันหมุน เวลาเอาจริงเอาจังขึ้นมามันเป็นอย่างนั้นเลย ทั้งอดนอนก็ดี อดอาหารก็ดี เราได้ทั้ง ๒ ทาง

แต่ครูบาอาจารย์บางอย่างก็เป็นอย่างหนึ่ง ที่นี้มันเป็นอุบายเป็นวิธีการ ฉะนั้น ถ้าคนทำได้จริง มันเป็นไปได้จริง ทำได้จริงนะ

เวลาพระเราอยู่ด้วยกัน อดนอน หิวไหม อดอาหารแล้วทรมานไหม แต่ทำไมเขาทำได้ เขาทำได้ มันต้องมีเหตุผล อย่างเรา วันเดียวเราก็จะตายแล้ว แล้วทำไมเราต้องไปทรมานให้เรา จะเป็นจะตาย แค่ทุกซีกเลสมันบีบก็จะตายอยู่แล้ว แล้วก็จะไปภาวนาให้มันทรมานเข้าไปสอง ชั้นสามชั้นหรือ บ้า

แต่เวลาคนที่เขาทำได้นะ อดนอนผ่อนอาหาร อู้ฮู! เขาแจ่มชัด อู้ฮู! ใจเขาเบิกบาน อู้ฮู! มันดีไปหมดเลย มันดีไปหมดนะ เขาเรียกว่ามีงานไง ถ้ามีงานก็เป็นอย่างนั้น

นี่ข้อที่ ๒. ว่าเวลามันอดอาหารแล้วถ้ามันทรมาน แต่ถ้าใช้ความคิดไปมันก็แก้ความหิว ได้ แต่ถ้ามันกินปานะบ้าง อะไรบ้าง ถ้าเป็นพระ เป็นพระมันมีวินัยไง มีวินัย สัตตาทกาลี สิ่งที่เป็นสัตตาทกาลี สิ่งที่เราได้เห็น พวกน้ำพวกต่างๆ พวกนั้นได้ บรรเทาได้

แต่ถ้าที่ไม่มีเลย สมัยครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า อย่าว่าแต่จะฉันทเลย เอามาถ้ายรูปยังไม่ มีเลย เพราะสมัยก่อนคนยังไม่เข้าใจเรื่องพระไง แต่สมัยนี้พอคนเข้าใจเรื่องพระ คนก็อยากจะ ได้บุญกุศล ก็อยากจะช่วยเหลือ มันพอมีสิ่งใดได้ พอบรรเทาได้ก็บรรเทา ถ้าไม่มี ไม่มีก็บอก วาสนาเรามีแค่นี้ มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของเรา ถ้ามีก็เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าไม่มี ไม่มี เราก็ ต้องสู้ สู้เสียดด้วยมือเปล่า ถ้ามี มันก็มีอาวุธได้สู้กับเสือ นี่ข้อที่ ๒.

“๓. ความโกรธ”

ความโกรธ การให้อภัย เวลามันมีแต่ความฝังใจมา แต่เวลาเขาทำคุณประโยชน์ขึ้นมา ภาวนาขึ้นมา ธรรมมันเกิด ธรรมมันเกิด มันจะสะเทือนใจ เวลาคนอื่นสอนไม่ได้ พ่อแม่ก็สอน ไม่ได้ ใครก็สอนไม่ได้ แต่ด้วยอำนาจวาสนา คุณธรรมสอนเราไง ถามธรรมๆ

ถามธรรมะ เวลาเห็นนิมิตก็ถามว่านิมิตนี้คืออะไร ถามธรรม แล้วธรรมมันตอบขึ้นมา เห็นไหม เราจะดีกว่าเขาหรือ เราก็มีความผิดพลาดเหมือนกัน...นี่มันอยากให้ภัยเขาเลย เวลา สัจธรรมมันแสดงตัวออกมา เห็นไหม

เธอจะมีธรรมเป็นที่พึงเกิด อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึงเลย บุคคลหรือสิ่งต่างๆ มันก็ต้องแปรสภาพไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรคงที่หรอก เราพึ่งใครไม่ได้ทั้งสิ้น เราอาศัยกันได้ชั่วคราว แต่สัจธรรมในหัวใจเราเป็นที่พึงเกิด

ฉะนั้น เวลาธรรมมันเกิดขึ้นมา สิ่งนี้มันธรรมเกิด...ใช่ เขาว่าที่ผุดขึ้นมาเป็นธรรมขึ้นมาใช่ไหม

บางคนไม่ผุดเลย แล้วอย่างหลวงตาท่านพูด หลวงปู่มันของท่านเป็นภาษาบาลีเลยละ แล้วของหลวงตาท่านเป็นภาษาไทย ดูเวลามันเป็นขึ้นมามันเป็นภาษา เป็นความเข้าใจของเราเลย เป็นธรรมะที่สอนเราเลย

ดูสิ เวลาหลวงตาท่านเห็นจิตของท่านมหัศจรรย์ เห็นไหม อ๋อ! ภูเขาเลากานี้ทะลุไปหมดเลย เวลาธรรมมาเตือนเลย สิ่งที่มีมหัศจรรย์นั้นเกิดขึ้นจากจุดและต่อม เกิดจากจิตของเรา แต่จิตของเรายังไม่สะอาดพอ ควรจะแก้ไขที่จิตของเรา ングไปหมดเลย นี่ธรรมเกิดมีคุณประโยชน์หมด ถ้าเป็นธรรมเกิด

ฉะนั้น เหมือนกัน ย้อนกลับมาคำถาม คำถามที่เกิดที่เขียนมา ตัวเองก็ต้องพอใจใช่ไหม เพราะว่าความทุกข์นี้มันเผาผลาญมาตลอดใช่ไหม ฉะนั้น พอธรรมเกิดขึ้นมา อยากให้อภัยเขาเลย ทั้งๆ ที่ไม่เห็นหน้าเขาด้วย อยากให้อภัยเขาเลย เพราะอะไร

เพราะความที่เราไปผูกโกรธเขามันเผาตัวเองก่อน เราให้อภัยเขาแล้วเราเองได้คุณธรรม เราได้ความสบายใจ เขาจะรู้ไม่รู้ เราสบายใจก่อนแล้ว เราให้อภัยเขา **สพฺเพ สดฺตา** สัตว์ทั้งหลายเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย เพราะเราก็ทุกข์พอแรงอยู่แล้ว เราก็ทุกข์แยะอยู่แล้ว ทำให้หัวใจเราสบาย นี่ข้อ ๓.

๔. หลังจากปริกรรมให้มันสงบแล้วเห็นร่างโครงกระดูก เขาบอกว่า เวลาเขาเห็นกายพิจารณากายขึ้นมา มันไม่สะเทือนใจ มันรู้ว่ามันปลอม นี่เวลาได้เห็นปลอมๆ

เห็นปลอมๆ ก็ต้องฝึกจากปลอมๆ ไปก่อน ถ้าเวลาจิตสงบแล้วเราพยายามรำพึงขึ้นมาให้มันเป็นจริงขึ้นมา แต่มันยังปลอม เห็นไหม

“แต่มีวันหนึ่งนอนหลับแล้วฝันไป ฝันว่าพื้นร่วงหมดปากเลย มันสะเทือนใจ ตกใจ กลัวตื่นนอนยังตกใจเลย”

เวลาถ้ามันเป็นจริง ถ้ามันสะเทือนกิเลสนะ นี่ขนาดนอนฝันนะ แต่ถ้าเวลาจิตมันสงบแล้วมันเห็นกายจริงๆ ถ้าเห็นกายจริงๆ มันจะเห็นสภาพแบบนี้ แล้วมันมหัศจรรย์ อย่างที่ว่าตกใจๆ แต่เวลามันเห็นกายมันไม่ตกใจขนาดนี้ มันสะเทือนใจ แต่ไม่ตกใจ เพราะอะไร มันไม่ตกใจเพราะสติ มีสติ มีสมาธิ

มีสติ มีสมาธิ คนมีสติ คนมีสมาธิมีกำลังแล้วเห็นอย่างนั้น เห็นไหม นี่ใจ วุฒิภาวะของผู้ที่บรรลุดุธรรมๆ มันต้องมีอำนาจวาสนาบารมีรองรับ ถ้าจิตมันมีกำลัง มันรองรับได้ มันเห็น มันสะเทือนใจ มันใช้ปัญญา ปัญญามันหมุนไปมันก็เป็นมรรคแล้ว โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล บุคคล ๔ คู่ นี่ถ้าเป็นจริงจะเป็นแบบนี้

ถ้าบอกว่า ถ้าเวลาฝันก็ฝันเห็นอย่างนั้น ฉะนั้น เวลาให้เห็นกาย มันรู้ว่พลอม

รู้ว่พลอมก็ฝึกหัด รู้ว่พลอม ถ้ามันพลอม มันไม่สะเทือนใจ ก็กลับมาพุทโธ กลับมาทำ ความสงบของใจ แล้วก็พิจารณากาย ฝึกหัดอย่างนี้ อย่างคำถามแรก ไม่เห็นกายๆ อย่างนี้เรา ฝึกหัดกายไปเลย ฝึกหัดๆ

เพราะหลวงตาท่านบอกว่า ปัญญาเกิดจากการฝึกหัด สมาธิเกิดปัญญาไม่ได้ สมาธิเกิดปัญญาไม่ได้ สมาธิเป็นสมาธิ แต่สมาธิเป็นบาทเป็นฐานให้เกิดภาวนามยปัญญา ไม่มีสมาธิ ภาวนามยปัญญาเกิดไม่ได้

ถ้าปัญญามันเกิดก็ปัญญาเกิดนี่ใจ เห็นกายแล้วไม่สะเทือนใจ พิจารณาแล้วก็ไม่ สะเทือน ไม่สะเทือน ไม่รู้ไม่ชี้ แต่ก็อยากทำ แต่ไม่รู้ไม่ชี้ เพราะจิตมันไม่สงบ ถ้าไม่สงบ

ไ่กับไข่ ใครเกิดก่อนกัน ไ่กับไข่ อันไหนเกิดก่อนกัน เถียงกันตรงนี้ ไ่กับไข่ ไม่มีไข่ก็ไม่มีไ่ ไม่มีไ่ก็ไม่มีไข่ เออ! ไ่กับไข่ อันไหนเกิดก่อนกัน

อ้าว! ก็บอกว่าพุทโธๆ เป็นสมาธิไม่ดี ใ้ปัญญากับบอกว่า ถ้าไม่มีสมาธิก็ปัญญาไม่ได้

ไ่กับไข่ อันไหนเกิดก่อนกัน ต้องมีไข่ถึงมีไ่ ไม่มีไ่ก็ไม่มีไข่ เออ! ไ่กับไข่ อันไหนเกิดก่อนกัน

แล้วมันจะเป็นความจริงขึ้นมา ทีนี้พิจารณาไปแล้ว ถ้ามันเป็นประโยชน์ มันเป็นประโยชน์อย่างนี้ ถ้าเป็นประโยชน์ เราหัดทำของเรา เขาถามไฉน เห็นกายๆ มันไม่เป็นความจริงสักที แล้วถ้าเป็นความจริงจะเป็นอย่างไร ถ้าเป็นความจริง ผัน ถ้าผันวัดนั้นก็เป็นการบอกวิธีการของเรา

“๕. การปิดวาทะช่วยในการทำสมาธิภาวนาใช่ไหมคะ”

การปิดวาทะ มันก็เหมือนพระ พระเวลามีข้อวัตรปฏิบัติ เขาสงบ เขารักษาจิตใจของเขา ความสงบร่มเย็น สงบหัวใจ ใจไม่คิดไม่คะนอง ทีนี้เราก็คิดกันเองว่าปิดวาทะ ปิดวาทะก็ไม่พูด ไม่พูด แต่หัวใจมันพูดมากกว่าคนพูด เพราะคนพูด เวลาคิดก็พูดไปเลย เวลาปิดวาทะขึ้นมา คิดอะไรแล้วก็พูดไม่ได้ คิดแล้วก็อยู่ในใจ มันคิดไป ๒ เท่า คิดไป ๒ เท่า มันก็คิดไป ๒ เท่า แต่มันเป็นวิธีการ วิธีการหยาบๆ

แต่ถ้าวิธีการที่ละเอียดนะ สูงสุดสู่สามัญ อยู่โดยปกตินี้แหละ พระอรหันต์คือพระที่ธรรมดาที่ไม่มีอะไรพิสดารอะไรเลย เป็นพระมนุษย์ปกติ นี่พระอรหันต์ ใต้พระที่มหัศจรรย์ ใต้พระที่เหาะเหินเดินฟ้านั่นนะ ใต้นั่นนะไซน พวกไซน

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าการประพฤติปฏิบัติก็ปกตินี้แหละ ปิดวาทะ เพราะถ้าไม่ปิดมันก็คิด ถ้าจะปิดปั๊บ ก็เลสมันยุเลยนะ ก็เลสมันมีปัญหาเลย ฉะนั้น ให้ปกติสามัญเรานี้แหละ พระธรรมดา พระธรรมดา เป็นคนธรรมดา เป็นพระธรรมดา แต่มีคุณธรรม

อันนี้บอกว่า “การปิดวาทะช่วยในการตั้งสมาธิหรือไม่เจ้าคะ”

เราคิดว่าปกตินี้แหละ ไม่ต้องถึงขนาดนั้น ถ้าถึงขนาดนั้นแล้วก็เลสเอาเรื่องอย่างนี้มา พลิกแพลงให้เป็นภาระ ให้เป็นภาระต้องมาแก้ไข แก้ไขว่า พูดหรือไม่พูดดี วันไหนจะออกจากปิดวาทะ พูดเสียที ถ้าอย่างนั้นยังไม่พูดไปก่อน เลยเป็นประเด็นขึ้นมาให้ต้องเป็นภาระขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ปกติธรรมดานี้แหละ

“๖. ความสงบไม่ขึ้นกับระยะเวลาที่เราเพียรพยายามนั่งหรือเดินจงกรมใช่หรือไม่ บางทีอยากจะให้สงบ มักไม่สงบ เดินจงกรมนานสุด ๔ ชั่วโมง บางทีเดินแบบปล่อยความคาดหวัง ๒ ชั่วโมงก็สงบแล้ว”

ฉะนั้น การนั่งสมาธิหรือการทำความเพียร ถ้าพูดถึงพระเรา ถ้ามันต่อเนื่อง เวลานี้สำคัญ แต่ถ้าโดยปกติเราก็ไม่คาดคั้น ไม่จำเป็น ถ้ามีความชำนาญนะ มีความชำนาญ อย่างเช่นทำสมาธิ กำหนดรู้เข้าสมาธิเลย ง่ายๆ

คำว่า “ง่ายๆ” มันก็ทุกข์ยากมาก่อนนะ แต่มันมีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ ต้องดูแลรักษาของเราตลอดไป ถ้าจิตมีสมาธิโดยพื้นฐาน การภาวนามันจะก้าวหน้าตลอด

ฉะนั้น คำว่า “ต้องที่ชั่วโมง” ใช้นี่มันดีต่อผู้บวชใหม่ ผู้ปฏิบัติใหม่ ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ เราเองเราก็ไม่เข้มแข็ง เราเองเราก็โลเลไป ฉะนั้น เราจะต้องตั้งกตिकाไว้ จดรูปไว้ดอกหนึ่งก็แห่ม! เมื่อไหร่รูปมันจะหมดดอกสักที จุดเทียนเล่มหนึ่งก็เมื่อไหร่เทียนมันจะไป ยิ่งถ้าตั้งนาฬิกาด้วย อย่างทูปนาฬิกาทิ้งเลย ช้านาดูเลย นั่นนะเพราะเราไปส่งออกหมดเลย

ภาวนาเพื่อเอาหัวใจ ไม่ได้ภาวนาเพื่อรูป รูป ไปที่โรงเจ เขาจุดกันเป็นกระถางๆ หนึ่งนะ เวลาเราจุดรูปดอกหนึ่ง เมื่อไหร่มันจะหมดสักทีๆ ถ้าไม่จุดรูป สบายใจ ไม่จุดรูป ไม่ตั้งนาฬิกา สบายใจ ปฏิบัติของเรา

เห็นไหม เขาบอกเลย มีวันหนึ่งไม่คาดหมาย ไม่ทำสิ่งใดเลย เดิน ๒ ชั่วโมงสงบแล้ว

ไม่คาดหมาย ไม่สิ่งใดเลย แล้วไม่คาดหมายก็ต้องมีสัจจะ คือไม่คาดหมาย แต่เราก็ต้องมีความเพียร มนุษย์เราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร ความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะ ให้เป็นสัมมาทิฐิความดีงามถูกต้อง จะเป็นประโยชน์กับผู้ภาวนา เอวัง