

ฐนิวรรณ์

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๑

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

ถาม : เรื่อง “นิวรรณ์ ๕ อันไหนแก้ยากที่สุด”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน ผมเริ่มฝึกหัดภาวนามาระยะหนึ่ง จิตผมเป็นคนคิดมาก ฟุ้งซ่าน และขี้โกรธขี้โมโหเนะครับ พอมาฝึกจิตให้เป็นสมาธิผ่านวันเวลามาระยะหนึ่งด้วยวิธีที่หลวงพ่อสอน ผมฟังทางนี้แต่มาตลอด คือพุทโธกับปัญญาอบรมสมาธิสลับกันไปตามสภาพของจิตในเวลานั้นๆ ว่าทำอะไรแล้วสงบได้ บางทีก็พุทโธดี บางทีก็ปัญญาอบรมสมาธิดี

มาทบทวนตนเองดู เดียวนี้เป็นสมาธิได้สงบระงับได้ระดับหนึ่ง มีความสุขมากขึ้น ทุกข์น้อยลงกว่าก่อนเยอะ นิวรรณ์ ๕ มาได้ๆ ดู ๑. กามฉันทะ ๒. พยาบาท ๓. ถีนมิทธะ ๔. อุทธัจจะ กุกกุจจะ ๕. วิจิกิจฉา

ตลอดเส้นทางผ่านวันเวลาฝึกฝนมาระยะหนึ่ง ผมมาใคร่ครวญตนเองดูตอนเริ่มหัดภาวนาใหม่ๆ เลย อุทธัจจะนี้เป็นปัญหามากสุด ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ใช้เวลานานเลยทีเดียว ก็แก้มันได้ดีขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง ฝึกไปเรื่อยๆ ก็มาเจอถีนมิทธะคือคอยแต่จะตกภวังค์ แก้วกันไปใช้เวลาอยู่นาน ฝึกไปเรื่อยๆ ความโกรธ ความไม่พอใจต่างๆ เริ่มระงับได้ อันนี้ยากสาหัสเลย ฝึกไปเรื่อยๆ ที่คอยมาก่อวนเรากลับเป็นวิจิกิจฉาคอยแหวะวนเวียนมาเป็นระยะ อันนี้ผมแก้มันไม่ชำนาญ กำลังฝึกฝนอยู่ ไปเรื่อยๆ

ที่ละเอียดสุดยกให้กามฉันทะ ผมเพิ่งจะรับรู้มันจากการที่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วค่อยๆ คลายตัวออกมาคิด คือมันคลายตัวออกมาด้วยความพอใจที่จะคิด แทนที่จะสงบตัวเป็นสมาธิเสียบนิ่งอยู่ นี่คือนั่นที่เกิเกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผมคนเดียว

คำถาม

๑. ผมเข้าใจอะไรถูกต้องเท่าที่เล่ามา
๒. คนทุกคนเป็นแบบไหน หรือว่าขึ้นกับจิตแต่ดวงจะติดข้องกับอะไรมากกว่ากัน
๓. กามฉันทะนี้ผมยังมองไม่เห็นหนทางแก้ไขมันได้เลย มันละเอียดจริงๆ

กราบขอบพระคุณหลวงพ่อบอกครับ

ตอบ : อันนี้เวลาภาวนาไป เห็นไหม เวลาภาวนาไปมันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคนนะ วาสนาของคนจะชอบสิ่งใด พิจารณาสิ่งใด แต่ที่เขาบอกว่าเขาพิจารณานิเวศน์ธรรม & ถ้านิเวศน์ธรรม & พิจารณาของเขาไป อันนั้นมันก็เป็นปัญญาของเขาๆ

แต่ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริงนะ เวลานิเวศน์ธรรม & มันปิดกั้นการกระทำการประพฤติปฏิบัติเลย ความฟุ้งซ่าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความลึกลับสงสัย ทุกอย่างมันมีพร้อมในตัวมันเอง ถ้ามีความพร้อมในตัวมันเอง เห็นไหม

ทีนี้เวลาคนที่ปฏิบัติมันอยู่ที่เขาวินิจฉัยว่า อยู่ที่ว่าสมาธิ อยู่ที่ว่าสมาธิของคนว่าจะจับอะไรเป็นประเด็น ถ้าจับอะไรเป็นประเด็น เห็นไหม มีบางคนคิดนะ เราเคยเจอพระองค์หนึ่งเขาบอกว่าเขาได้พระอนาคามี

เฮ้ย! เรากำลังเลยนะ “เฮ้ย! ได้พระอนาคามี เก่งมากเลย อ้าว! ทำอย่างไรถึงได้พระอนาคามีล่ะ”

“โอ๊ย! เมื่อก่อนนี้กลัวมาก พอกลัวมาก พอแก่ไป ความกลัวมันหายไป ได้เป็นพระอนาคามี”

หา? แก้วความกลัวนี้ได้เป็นพระอนาคามี เราบอก “มันไม่ใช่ พระอนาคามีเขาต้องพิจารณาอสุภะ”

“เออ! อย่างนั้นเราเป็นพระสกิทาคามี”

เราบอก “พระสภิกาคามีไม่ใช่ พระสภิกาคามีเขาต้องพิจารณาชั้นนี้ ระหว่างธาตุกับ
ชั้นนี้มันแยกจากกัน”

“อย่างนั้นเป็นพระโสดาบัน”

เราบอก “โธ้ย! เป็นพระโสดาบันไม่ได้ เป็นพระโสดาบันเขาต้องพิจารณากาย
พิจารณาชั้นนี้ & ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้นนี้ &”

จนตรอกนะ

มีพระองค์หนึ่งเขาเคยมาคุยกับเราว่าเขาได้พระอนาคามี ได้พระอนาคามีเพราะอะไร
โธ้ย! เมื่อก่อนผมกลัวมากเลย สุดท้ายแล้ว ไปภาวนาแล้วเข้าถ้าไปๆ มันก็แก้ความกลัวไปเรื่อยๆ
จนความกลัวหายไป พอความกลัวหายไปเขาบอกเขาได้พระอนาคามี

เขาเป็นพระวัดบ้าน เขามาคุยกับเรา เราก็ไม่ได้บอกว่าเขาเป็นหรือเขาไม่เป็นหรือ แต่
เขาบอกเขาเป็นพระอนาคามี เราบอกพระอนาคามีต้องพิจารณากามราคะปฏิฆะ นี้เขาไม่มีเลย
เขาไม่เคยรู้จักมันด้วย แล้วเขาไม่เคยภาวนาเลย

เออ! อย่างนั้นไม่ใช่ อย่างนั้นเป็นสภิกาคามี

พระสภิกาคามีต้องพิจารณาอย่างนี้ๆ

โธ้ย! อย่างนั้นไม่ใช่ เป็นพระโสดาบัน

ถ้าพระโสดาบันต้องพิจารณาอย่างนี้ๆ

อย่างนั้นจนตรอก

เราก็เลยให้ประวัติหลวงปู่มั่นกับปฏิปทาฯ ไป นานแล้ว ให้เพื่อให้เขาได้คิด ให้เขาได้
ภาวนาไป เพราะเขาว่าเขาได้ออนาคามี เขาได้ออนาคามีเพราะอะไร เพราะเขากลัวมากแล้วเขาแก้
ความกลัวได้ พอแก้ความกลัวได้ เขาเป็นพระอนาคามี

คติธรรมอันนี้มันก็เหมือนกับผู้ที่ถามปัญหานี้ ผู้ที่ถามปัญหาขึ้นมา เราคิดเรื่องอะไร บางคนนะ กลัวผี กลัวผีมาก พอกลัวผีมาก เขาก็ปรับปรุงแก้ไขของเขาจนเขาหายกลัวผีได้ พอเขาหายกลัวผีได้ เขาก็เริ่มประพฤติปฏิบัติได้

มันก็แค่ความกลัว ความกลัวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ความกลัวเดี๋ยวก็มา เดี่ยวก็ไป พอแก้ความกลัวนี้ได้ เราก็ไปกลัวความอื่นต่อไป เราก็ไปกลัวเรื่องอื่นเรื่องต่อไป พอกลัวไปกลัวมากก็กลัวว่าเราไม่มีจะอยู่จะกิน เราก็ต้องทำมาหากิน

ความกลัวมันเอาอะไรมาอ้างว่าเป็นความกลัวละ เอาอะไรเป็นเหตุว่าเรากลัวเรื่องอะไรละ เรากลัวเรื่องอะไรมันก็มีความกลัวต่อเนื่องไปทั้งนั้นนะ มันอยู่ที่ความกลัว

แล้วความกลัวของคน บางคนไม่กลัวผีนะ บางคนไม่กลัวผีเลยนะ เขาไม่เคยกลัวผีเลย เขาเข้าใจว่าผีมันอยู่คนละโลก เขาไม่กลัวเลย บางคนกลัว กลัวจน...ไอ้โฮ!

เราเคยไปวิวเวก มีพระองค์หนึ่งเป็นคนขี้กลัวมาก กลัวผีมาก กลางคืนต้องให้เขาอยู่ตรงกลางแล้วพวกเราล้อมรอบไว้ แล้วที่นี้กลางคืน โทษนะ กลางคืนเขาปวดถ่ายหนัก เขาไปไหนไม่ได้ เขาถ่ายที่นั่นเลย ไอ้โฮ! กลัว กลัวจริงๆ นะ แต่ก็อยากไปรดุงค์

นี่เวลาคนกลัวมันก็กลัวมากๆ เลย แล้วเราก็ไปด้วยกันนี้แหละ ที่นี้เพื่อนเขาชอบแกล้งเรา พอไปไหน เวลาพระปฏิบัติใหม่ๆ ไซ้ใหม่ ก็ถามกันว่าเอ็งกลัวนี้ใหม่ๆ เราก็บอกไม่ๆ พอไม่ เขาก็ลองของอยู่เรื่อย ให้ไปอยู่ตรงนั้น ให้ไปอยู่ตรงนี้ บางทีนั่งกันอยู่เฉยๆ เขาทุบดั่งปังเลย ทุกคนสะดุ้ง เราก็นั่งเฉย

เขามาถามเรา “เฮ้ย! หงบ ทำไมมึงไม่กลัววะ ทำอย่างไรวะ” มันกลัวมากไป เขากลัวมากจนเขาถาม “เฮ้ย! ทำอย่างไรวะ”

แต่จริงๆ ก็ไม่ได้ทำอะไร ก็ฝึกหัดภาวนาไปเรื่อยๆ นี่แหละ

นี่ก็เหมือนกัน เขาบอกว่า เวลาเขาปฏิบัติไปแล้วมาระยะหนึ่ง แต่มันเริ่มต้นมันได้ผลอยู่ แล้ว เพียงแต่ว่าผู้ที่ปฏิบัตินี้เขาพุ่งเป้าเข้าไปสู่นิวัตรธรรม ๕ เพราะ หนึ่ง เขาเป็นคนขี้โกรธ เขาเป็นคนขี้โกรธ เขาเป็นคนขี้โมโห แล้วเราฝึกหัดภาวนาของเราไป

เราฝึกหัดภาวนาของเราไป ภาวนาไป พุทโธบ้าง ปัญญาอบรมสมาธิบ้าง เราใช้สิ่งใดก็ได้ แล้วถ้าสิ่งนั้นมันได้เป็นประโยชน์กับเรา แล้วเราก็อปลักษณ์ของเราไป มันเบาบางลงๆ ใจมันดีขึ้น

เขาบอก โอ้โฮ! เดียวนี้ละ ใจความที่ว่าเป็นคนขี้โกรธ ใจความขี้โมโห เพราะเรารู้ตัว เราได้ เดียวนี้ละ เขาทำสมาธิได้ระดับหนึ่ง เพราะเขาบอกว่าเขาทำสมาธิได้ระดับหนึ่งเลย มีความสุขมาก ความทุกข์น้อยลง

นี่เวลาเราภาวนากันเราเอาตรงนี้ เรามีความทุกข์ความยากในหัวใจ ให้มันเบาบางลงแล้วมีความสุข สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

จิตของเราเหมือนคนบ้าแบกรับภาระแบกหามไว้เต็มไปหมดเลย แล้วเราวางได้ๆ มันก็มีความสุข นี่เอาข้อเท็จจริงมันเอาตรงนี้

เราปฏิบัติกัน เรามีความทุกข์ความยากขึ้นมา ให้เราวางความทุกข์ความยาก ความทุกข์ความยากเพราะความโง่ ความโง่ ความไม่เข้าใจ ก็ไปแบกหามมัน พอแบกหามมัน เราก็บอกว่าไอ้นี่คืออะไร แล้วแบกหามมันแล้วมันก็พิจารณาอยู่บนบ่าบนไหล่อยู่บนนั้นนะ ไม่รู้จักวางมันเสียที ว่าไอ้หนูเป็นไอ้หนู ไอ้หนูเป็นไอ้หนู พิจารณาไปพิจารณามาด้วยความแบกหามนั้นก็ไม่ได้อะไรขึ้นมาเลย

พอไม่ได้อะไรขึ้นมาเลยก็มาบ่นว่าทุกข์ว่ายาก ปฏิบัติแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย การปฏิบัติมันทุกข์มันยาก ทุกข์เปล่า ทุกข์เสียเปล่า ไม่ได้อะไรเลย ก็คิดว่าจะไปแก้ไขมันไป

แต่เวลามันจะแก้ไขจริงๆ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันปล่อยวาง มันวางลง สิ่งที่เราแบกหามไว้ วางลงๆ พอลงลงมันก็ความทุกข์น้อยลง มีความสุข

มากขึ้นๆ คนเราเริ่มต้นจากตรงนี้ขึ้นไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตมันสงบระงับ ถ้าจิตสงบระงับ มันก็เป็นดีขึ้น ทีนี้คนที่ดีขึ้นเขาใช้ปัญญาของเขา

ไอ้ที่เขาบอกว่า เขาใช้พุทโธ เขาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พอปัญญาอบรมสมาธิ เขาได้เข้าไปที่ความฟุ้งซ่านหนึ่ง สิ่งที่ถูกกุกกุกจะ เขาพิจารณาของเขา เขาไล่ของเขา

ความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านก็ความลึกลงลึกลง ความหยาบจะอะไร่อยแปดพันเก้า ไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน ถ้าเราไล่โดยปัญญาเข้าไปมันก็ปล่อยวางๆ เข้ามา มันก็เข้าใจของมันเข้ามา

ทีนี้พอเข้าใจเข้ามา เราจะบอกว่า สุดท้ายแล้วเขาก็มาพิจารณาอะไร จากอุทกัจจะกุกกุกจะก็มาถีนมิทระ มาตกภวังค์ มาอะไร

เราจะบอกว่า ในอุทกัจจะกุกกุกจะมันก็มีนิวรรณ์ธรรม ๕ ครบ ในภวังค์ก็มีครบทั้งนั้นนะ มีครบหมายความว่ามันเด่นใน ชันธ ๕ นิวรรณ์ธรรม ๕ เวลามันเด่นในอุทกัจจะกุกกุกจะ

อุทกัจจะกุกกุกจะคือความฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านมันก็เกิดจากความสงสัย ฟุ้งซ่านมันก็เกิดจากถีนมิทระ มันมีพร้อมของมันทั้งนั้นนะ เราพิจารณาสิ่งใดไปมันก็วางลงๆ มันก็ดีขึ้น ทีนี้การพิจารณาไปมันก็วาง มันก็จะย้อนกลับมาที่ว่าความกลัวนี่ไง ความกลัวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

เวลากลับสิ่งใด พิจารณาความกลัวสิ่งนั้นจบสิ้นไปแล้ว เดียวมันก็ไปกลัวเรื่องอื่น กลัวเรื่องไม่มีจะกินนะ จากกลัวผีๆ ก็ไปกลัวเรื่องนั้น

ความกลัวก็คือความกลัว ความกลัวเกิดจากอะไร

นิวรรณ์ธรรม ๕ เกิดจากอะไร

นิวรรณ์ธรรม ๕ เป็นเครื่องกั้นสมาธิ นิวรรณ์ธรรม ๕ เป็นเครื่องกั้นที่จะให้เราประพฤติปฏิบัติแล้วได้คุณงามความดี เราก็พยายามจะปฏิบัติของเราขึ้นไป เวลามันปล่อยวางก็ปล่อยวางไปทั้งหมด ปล่อยวางนิวรรณ์ธรรม ๕ เพื่อเข้าสู่ความสงบอันนั้น

ถ้าเพื่อเข้าสู่ความสงบอันนั้น เสร็จแล้วพอเข้าสู่ความสงบอันนั้น ก็เลสมันโดน
 ปรามปรามด้วยสติด้วยปัญญาขึ้นไป เดี๋ยวมันก็พลิกแพลงไปเอาเรื่องใหม่มาต่อรองเรา
 ตลอดไปๆ ฉะนั้น เราให้มีสติปัญญาจงใจแล้วทำของมันไป ทำของเราต่อเนื่องไปๆ

นี่พูดถึงว่า เราไปแยกแยะว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นๆ

ได้ ที่ทำนี้ได้ แต่เวลาทำไปแล้ว เพราะว่าในการประพฤติปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา
 เวลาเรามีสติ ฝึกหัด ถ้ามีสติมันก็เป็นการประพฤติปฏิบัติโดยสังขรณ์ ถ้าสติเราอ่อนแอมันเป็น
 อาการสักแต่ว่า

ถ้าสติทำดีขึ้นๆ ให้มันละเอียดขึ้น พอละเอียดขึ้น จิตมันสงบแล้วเราก็ก็นึกหัดใช้ปัญญา
 ฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป เวลานั้นพิจารณาไปแล้วถ้ามันวาง มัน
 วางขึ้นมา เดี๋ยวเราก็ก็นึกพิจารณาต่อเนื่องไปๆ ให้มันฉลาดขึ้น ให้มันดีขึ้น จนจิตสงบแล้วเห็นสติปัฏ
 ฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นั้นนะจะเป็นตัวจริงแล้ว ถ้า
 เป็นตัวจริงขึ้นมา หนึ่งงานชอบ งานโดยชอบธรรม

เราฝึกหัดทำงานๆ โดยเริ่มต้นเราฝึกหัดทำงาน เราทำความสงบของใจนี้เราฝึกหัด
 ภาวนา การฝึกหัดภาวนา ทุกคนฝึกหัดภาวนาได้ แล้วการฝึกหัดภาวนา ฝึกหัดภาวนาเพื่อเราเกิด
 เป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนาไม่เสียชาติเกิด เราทำเพื่อประโยชน์กับใจของเรา

คนเราแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ สุขภาพกายเราเห็นได้ ใครแข็งแรง ใคร
 อ่อนแอ แต่สุขภาพจิตเราเห็นไม่ได้ ถ้าสุขภาพจิต เราไม่รู้ไม่ได้ว่าจิตใจของใครเข้มแข็ง จิตของใคร
 อ่อนแอ

ถ้าจิตที่มันเข้มแข็ง จิตที่มันจะเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา ถ้ามันฝึกหัด บุคคล ๔ คู่ นั้นนะ
 จิตที่มันพัฒนาขึ้นมา เราภาวนา ภาวนาเพื่อจิตของเรา จิตตภาวนา เราหาจิตของเรา
 สัมมาสมาธิ เราหาจิตของเรา แต่คนที่หาจิตของมันพบ

คนที่ฝึกหัดภาวนา คนที่ทำความสงบของใจไม่ได้ คนที่ “นั่นก็ว่างๆ ว่างๆ” นี่ความเข้าใจผิดใจ เขายังหาจิตของเขาไม่เจอ แต่เขาเห็นแต่สัญญาอารมณ์ เห็นแต่สิ่งที่เป็นนามธรรม แต่ยังไม่ถึงตัวจิตใจ

ว่าดูจิตๆ ใอันนั้นเป็นใอันนี้ ใอันนี้เป็นใอันนั้น

นั่นนะสัญญาทั้งนั้น อากาของจิตๆ เวลาสิ่งที่เป็นอาการ เกิดจากจิตแต่ไม่ใช่จิตใจ แล้วเวลาพุทโธๆ มันก็ไม่ใช่จิต พุทโธนี่เป็นคำบริกรรมนะ พุทโธ พุทธานุสติก็เป็นคำบริกรรม มันก็ยังไม่ใช่จิต

ถ้ามันใช่จิต เรานึกพุทโธแล้วเราต้องถึงจิตเลยสิ

นี่เวลานึกถึงพุทโธนี่นั่งหลับเลย

นึกพุทโธๆ พุทโธนี่ก็อาการทั้งนั้นนะ แต่มันเป็นสายตรง มันเป็นเรื่องที่ว่ามันตรง แล้วมันไม่มีสิ่งใดที่จะปลิกแวงข้างทาง

ถ้าเราคิดเองเราทำเอง เราแวงได้ เราคิดว่าทำอย่างนั้นๆ แล้วมันจะเป็นสมาธิ เราคิดว่าดูจิตอย่างนั้นๆ แล้วเข้าถึงจิต เราคิดเอาเอง มันก็อยู่ข้างทางนั้นนะ เพราะเราคิดเอาเอง

แต่พุทโธๆๆ เราพุทโธแล้วเราไม่มีสิ่งใดที่เราจะแลกเปลี่ยน ไม่มีสิ่งใดที่เราจะถอยออกข้างนอกได้ ก็ต้องพุทโธไปจนกว่าจะพุทโธไม่ได้ พุทโธๆๆ พุทโธไปเรื่อย เพราะไม่มีอะไรอ้างอิง ไม่มีสิ่งใด ถัมโมๆๆ สังโฆๆๆ มรณานุสติๆ ตรงไป ตรงไป ไม่ใช่คิดเอาเอง ว่างๆ ว่างๆ

ถ้าพูดถึงว่า ถ้าเราเห็นจิต ถ้าเราถึงจิตนะ

นี่ก็เหมือนกัน เขาบอกว่า นิวรรณธรรม

นิวรรณธรรมมันเป็นปัญญาอบรมสมาธินี้ใช้ได้ ถูกต้อง ใอันที่ว่าภาวนานี้ถูกนะ ถูกไม่ใช่ว่าผิดนะ ว่าถูกๆๆ แต่มันต้องพัฒนาขึ้นไปไง มันต้องดีขึ้นไป

ใอันที่คำถาม “๑. ผมเข้าใจอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่”

มันถูกต้องตอนที่เรปฏิบัติ มันถูกต้องของคนตรงที่ตรงกับจิตนิสัยที่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ
 อย่างนี้ด้วยปัญญาของเรา ด้วยเหตุผลของเราแล้วจิตสงบได้ ถูกไหม ถูก เพราะเราใช้ปัญญา
 ของเราไง แล้วปัญญา ปัญญาแต่ละแง่แต่ละมุมมันแตกต่างกันไป

อย่างเช่นผู้ที่ปฏิบัติพิจารณาอย่างนี้ถูกไหม ถูก ถูกเพราะอะไร ถูกเพราะ “ตอนนี้
 ทุกข์ของผมน้อยลง ผมมีความสุขมากขึ้น ผมเป็นสมาธิได้ดีขึ้น”

นี่ไง นี่ถูกไหม ถูก ถูกของคนไข้หัดภาวนา ถูกของคนเราที่เริ่มต้นฝึกหัดภาวนา แล้ว
 ภาวนาขึ้นไปถูก ทำความสงบให้จิตมันทุกข์น้อยลง สุขมากขึ้น แล้วจนกว่าสงบมากขึ้นๆ สงบ
 มากขึ้นจนจิตเป็นสัมมาสมาธิ ทำความสงบบ่อยๆ ทำความสงบบ่อยๆ จนตั้งมั่น พอตั้งมั่นนะ
 เราฝึกหัดใช้ปัญญา

สิ่งที่ว่าที่เราใช้ปัญญาๆ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” คือโลกีย์ปัญญา ปัญญาอบรม
 สมานี่เป็นโลกีย์ปัญญา เป็นปัญญาแบบว่าเราฝึกหัดภาวนา

**คนเริ่มต้นฝึกหัดภาวนาเขาก็พยายามอานาปานสติ หายใจเข้าหายใจออกให้
 ชัดเจน คนที่พุทธานุสติกำหนดพุทโธๆ ชัดเจน เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราก็ใช้
 ความคิดของเราชัดเจน ชัดเจนกับเหตุกับผลจนกว่ามันทุกข์น้อยลง สุขมากขึ้น**

ทุกข์น้อยลงเพราะเข้าใจแล้ว เข้าใจถึงความหลงผิด เข้าใจถึงความเห็นผิด มันก็จะมี
 ความเห็นถูกต้อง ความเห็นถูกต้องมันก็วางความคิด ความฟุ้งซ่าน วางความไม่เอาไหนของใจ
 ของตัวเอง เพราะมันมีสติปัญญาเข้าใจ เข้าใจมันก็วาง พอวางขึ้นมามันก็เป็นความสุขสงบมาก
 ขึ้น มันก็มีความสุขดีขึ้น นี่มันก็เป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถึงบอก
 ว่าเป็นโลกีย์ปัญญา ถ้าปัญญาบ่อยครั้งเข้าๆ พอมันจะคิดนี่ทันเลย

พอจิตสงบ เวลาคนใช้ปัญญาอบรมสมาธิไปแล้ว มันปล่อยแล้วทำอย่างไรต่อ

ถ้ามันไม่ได้คิด เราก็พุทโธไปเรื่อยๆ เราไม่ให้จิตเรามันอิสระ เราไม่ให้มันเป็นตัวของมัน
 เอง เราจะต้องมีสติมีคำบริกรรมควบคุมตลอด ควบคุมมันไปๆ

ถ้ามันพิจารณาเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปล่อยแล้วถ้าไม่คิดก็พุทโธต่อเนื่อง ถ้าคิดก็ใช้ปัญญาไล่ไป ไล่ไป เดียวก็ปล่อย ไล่ไป เดียวก็ปล่อย นี่มันปล่อยความคิดอย่างนี้ ปล่อยความคิด ปัญญาอบรมสมาธิ

คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” พอเป็นสมาธิแล้ว พอมันเห็น ที่นี้เห็นจะเป็นความจริงแล้ว ถ้ามันเห็น เห็นอะไร “เฮ้ย! ใครคิดวะ คิดเรื่องอะไรวะ ทำไม่คิด” นี่จิตเห็นอาการของจิต

จิตเห็นอาการของจิต สิ่งที่ว่า เป็นวิจิกิจฉา เป็นอุทธัจจะกุกกัจจะ ถ้ามันมีสมาธิมันจะเป็นธรรม ธรรมารมณฺ์ ฌาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเป็นสมาธินะ ถ้าเป็นสมาธิ ถ้ามันเห็นมันจะเป็นธรรมารมณฺ์ เป็นอริยสัจ ๔ เป็นสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ มีกาย มีเวทนา มีจิต มีธรรม ธรรมารมณฺ์ ฌาย ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้าจิตเห็นอาการของจิต มันจับ นี่จะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเป็นสติปัฏฐาน ๔ มันก็จะไปพิจารณาเพื่อสํารอกคายกิเลสแล้ว

ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ธรรมารมณฺ์ ฌาย เป็นธรรมารมณฺ์เพราะอะไร เพราะมันเป็นสัมมาสมาธิ จิตมันตั้งมั่นมันถึงเป็นธรรม

ถ้าจิตเป็นเรา กูคิดเองไง กูคิดเอง กูเสนอเอง กูตอบปัญหาเอง กูเข้าใจเอง...ไม่เป็นธรรม เป็นกิเลส เป็นโลก คิดเอง เสนอเอง เข้าใจเอง ปล่อยวางเอง ไม่ใช่

ต้องเป็นสติปัฏฐาน ๔ จิตตั้งมั่น จิตเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสัจธรรม ไม่ใช่คิดเอง

แต่ถ้าเห็น เห็นเองจริงๆ เห็น รู้เห็น ถ้าเห็นนะเห็นจะๆ พอเห็นจะๆ ใ้โฮ! ถ้าเห็นจะๆ มันก็จะเหมือนเห็นกาย

เวลาเห็นกาย ใ้โฮ! มันสะเทือนใจมากนะ ถ้าจิตสงบแล้วเห็นเวทนา จับเวทนาได้ เวทนานี้พิจารณาได้ ถ้าเห็นจิต จิตผ่องใส จิตเศร้าหมอง เห็นจิต ถ้าเห็นธรรม ถ้าจิตมันเห็น

อันนี้ที่มันเข้าไปสู่โคตรของหลวงปู่ดุลย์นะ

“จิตส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย”

ความคิดโลกๆ ของเรานี้ ที่เราคิดกันอยู่นี้ ที่ปัญญาอบรมสมาธิ เป็นสมุทัยหมดแหละ

“จิตส่งออกเป็นสมุทัย ผลของมันคือความทุกข์”

แต่ถ้าจิตส่งออกทั้งหมด แล้วดูจิตจนจิตมันหยุด จิตหยุดได้ จิตหยุดได้มันเป็นสมุทัยใหม่...นี่เป็นสัมมาสมาธิ

แล้วพอ “จิตเห็นจิต” นี่ไง

จิตเห็นจิต หมายความว่า เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิจนมันหยุดแล้ว หยุดแล้ว ทำความสงบบ่อยครั้งเข้าๆ ใหม่ๆ ยังไม่เห็นหรอก ใหม่ๆ คนไปกินอาหารครั้งแรกที่ว่าอร่อย อยากศึกษานักว่าทำอย่างไร เพราะอยากกินแต่ทำไม่เป็น

นี่ก็เหมือนกัน มันเห็นครั้งแรกมันยังทำอะไรไม่เป็นหรอก แต่เห็นบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ เห็นหยุดบ่อยๆ เห็นหยุดบ่อยๆ จนมันตั้งมั่น แล้วถ้ามันเสวยนะ มันเห็นชัดๆ เลย มันเห็นขโมย เห็นขโมยไปลักของ

ที่โบลานเปล่าๆ ให้พิจารณาภายในให้เป็นจอมปลวก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปิดทวารทั้ง ๕ ให้เหลือเหยียดตัวนั้น จับเหยียดตัวนั้น เหยียดตัวนั้นจับได้ นี่เหมือนกัน อันเดียวกัน จิตเห็นอาการของจิต

“จิตเห็นอาการของจิต”

ถ้าจิตเห็นอาการของจิต ถ้ามันจิตสงบบ่อยๆ จนตั้งมั่น เห็นมันเสวยนะ นี่คือการเห็นสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ มันก็จะเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ปัญญาเป็นโลกุตตรปัญญา ปัญญาที่เกิดจากอริยสัง

ไม่ใช่เราตัวเอง เห็นเอง คิดเอง ทำเอง แล้วจะเป็นเอง ไม่มี

มันจะเป็นอริยสัง จิตนี้กลั่นออกมาจากอริยสัง จิตนี้ไม่ได้คิดเองเออเอง เข้าใจเอง ไม่มีคิดเองเออเอง เข้าใจเองเป็นสมุทัย เป็นต้นหาความทะยานอยาก ไม่ใช่ความจริง

นี่พูดถึงว่า ถ้ามันจะเป็นปัญญา เราเน้นย้ำคำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ปัญญาอบรมสมาธิให้แบ่งแยกว่า ที่เราทำกันอยู่นี้มันเป็นโลกีย์ปัญญา เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นความคิดสามัญสำนึกของมนุษย์

แต่เวลาทำดีขึ้นๆ จิตสงบแล้ว จิตตั้งมั่นแล้ว เวลามันเกิดนี่เกิดอริยสังข์ เกิดอริยสังข์เข้าสู่มรรคนะ เข้าสู่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่เง ที่บอก ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสรู้เองโดยชอบๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากราบธรรมๆ สังข์ธรรมอันนั้นนะ แล้วถ้าใครทำมันจะเกิดขึ้นอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่า ถ้าเขาภาวนาแล้ว สิ่งที่มีมันเป็นจริงๆ ขึ้นมา สิ่งนี้คือปัญญาอบรมสมาธิ หมายถึงว่า เราฝึกทำความสงบ ถ้าฝึกทำความสงบของเราแล้วมันก็มี ความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น แล้วเวลาทำไปแล้วที่สาหัสสากรรจ์ ที่ทำสิ่งใดไม่ได้

ถ้ามันเป็นสติปัญญาของเรา เราก็ทำของเราอย่างนี้ ถ้าทำของเราอย่างนี้ขึ้นไป เราพิจารณาของเราต่อเรื่อยๆ ขึ้นไป ถ้ามันทำได้

ตั้งแต่อุทฺธจจะกุกุจจะ แล้วเรื่อยๆ มาเป็นถิ่นมิทธะ การตกวงค์ เขาแก้ไขมาเรื่อยๆ แล้วพอมันละเอียดเข้ามา กามฉันท์ กามฉันท์ทำอย่างไร สิ่งที่จะฝึกให้เป็นสมาธิมันคลายตัวออกมา แล้วคลายตัวออกมาแล้ว เวลาพอใจแล้วมันคิดไป เวลามันพอใจแล้วมันคิดไป นี่คลายตัวออกมา มันคลายตัวออกมา

ตั้งไว้ให้มันตั้งมั่น แล้วให้สังเกตว่ามันจับอย่างไร ถ้ามันจับนะ แต่ถ้ามันยังไม่จับ ถ้ามันเป็นนิเวศธรรม ๕ มันยังเป็นแบบว่าเป้าหมายของเรา

คือคนที่ภาวนามันจะมีเป้าหมาย ถ้าเราไม่มีเป้าหมาย เราจะทำอะไร เราจะตั้งอะไร อย่างเช่นคนพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม

ใ้ฉันพิจารณาเขาใคร่ครวญในนิวรรณ์ธรรม ๕ อันนี้มันเป็นเอกเทศ มันเป็นจิตนิสัยของเรา เราไม่ต้องไปเลียนแบบใคร เราทำสิ่งใดแล้วมันได้ผลประโยชน์ เราทำสิ่งนั้นแล้วมันเป็นประโยชน์ขึ้นมา

แล้วไม่ต้องไปเลียนแบบใครเลย ของใครของมัน เราจะไปเลียนแบบคนอื่นว่าคนอื่นทำอย่างนั้นแล้วดี ๆ จะไปทำตามเขาอะ ล้มเหลว ล้มเหลว

เราต้องทำอะไรที่ตลาดยังไม่มี เราต้องทำอะไรที่ไม่มีใครเสนอสินค้าอย่างนี้ เราทำของเราเอง ทำของเราเองขึ้นมา นั่นนะปัจจุบัตตั้ง สันติภวิฐิโก สมบัติส่วนตนของตน

ฉะนั้น ให้ทำอย่างนี้ถูก ทำไปเรื่อย ๆ

ที่นี้ “๑. ผมเข้าใจอะไรถูกต้องเท่าที่ผมเล่าให้ฟังใหม่”

มันเป็นจิตของเรา ทำของเรา ถ้าได้ประโยชน์ ทำอย่างนี้ถูกต้อง

“๒. คนทุกคนจะเป็นแบบนี้ใหม่ หรือว่าขึ้นกับจิตแต่ละดวง”

ใช่ คนทุกคนเขาทำแล้วไม่ได้เหมือนเรา ถ้าเราทำของเราได้ เราพิจารณาของเราได้ นี่คือสมบัติของเรา แล้วถ้าสมบัติของเรา เริ่มต้นมันสมบูรณ์แล้ว สมบูรณ์ที่ว่า ถ้าเราใช้พุทธโธกับใช้ปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้ามันปัญญาอบรมสมาธิไปแล้ว เวลาถ้ามันหยุด บางคนนะ เวลามันหยุด เหมือนคนทำงานหน้าที่ตำแหน่งเดียว ทำสิ่งใดแล้วมันจิตมันซี้ด ทำอย่างอื่นไม่ได้ใช้ใหม่

นี่เหมือนกัน ถ้าเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เวลามันควรจะใช้พุทธโธ เราก็ใช้พุทธโธ พุทธโธไปแล้วถ้ามันคิด เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เรามีอาวุธสองอย่างสามอย่างเอาไว้ต่อสู้กับกิเลสของตน ทำต่อเนื่องไปอย่างนี้

แต่คนอื่นจะเป็นอย่างนี้หรือไม่เป็นอย่างนี้ จิตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน ถ้าเขาทำแล้วเขาได้ประโยชน์ก็เรื่องของเขา ถ้าเขาทำแล้วเขาไม่ได้ประโยชน์ ทำไมเขาถึงไม่ได้ประโยชน์ล่ะ ทำไมเราถึงได้ประโยชน์ล่ะ

อ้าว! ก็มันสิ่งที่เราถูกจริตเรา มันพอใจกับเรา เราทำแล้วเราเห็นผลของเรา แล้วถ้าเราเห็นคนอื่นทำแล้วได้ประโยชน์ เราจะไปทำตามเขา เราเองต่างหากกลับจะไม่ได้ประโยชน์นั้น เว้นไว้แต่เราทำแล้วเราต้องเข้าใจว่า เราทำอยู่นี้มันขึ้นไหน

มันทำอยู่นี้มันเป็นเริ่มต้นฝึกหัดภาวนา ถ้าเริ่มต้นฝึกหัดภาวนาแล้ว ถ้ามันต่อเนื่องไป เราจะยกขึ้นสู่อริยสัจ ถ้ายกขึ้นสู่อริยสัจคือจิตมันสงบแล้ว แล้วมันจะไปรู้เห็นตามความเป็นจริง

อย่างที่เห็นๆ อย่างนี้ ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิมันก็จะเห็น จิตเห็นจิตเป็นมรรค จิตเห็นจิต จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการๆ นี้คือมรรค

แล้วถ้ามรรคมันจะเกิดขึ้น แล้วถ้าเห็น ถ้ามันจะเป็นความจริงนะ มันจะมีผลตอบสนอง รสของธรรมๆ รสของสมาธิธรรม รสของปัญญาธรรม มันจะแตกต่างกัน คนภาวนาไปมันจะ โอ้โฮ! หูตึงเลยล่ะ โอ๊ะ! โอ๊ะ! เลยล่ะ นั่นแหละของแท้ นั่นแหละ ปัจจัยตัดง

อันนั้นบอกว่าให้ทำต่อเนื่องไป นี้ข้อที่ ๒.

“๓. กามฉันทะนี้ยังมองไม่เห็นหนทางจะแก้ไขมันเลย มันละเอียดมาก แล้วจะทำอย่างไร”

ความพอใจของเราไง คำว่า “กามฉันทะนี้ยังมองไม่เห็น” เพราะอะไร เพราะมันผ่านคลายออกมา มันผ่านคลายออกมาใช่ไหม เวลาที่ว่ามันออกจากสมาธิมา เขาบอกว่า เวลาเข้าสู่สมาธิ เวลาออกจากสมาธิ มันคลายตัวออกมา ความพอใจและความไม่พอใจ เขาคิดว่าความพอใจกับความไม่พอใจคือกามฉันทะ ความพอใจมันก็จะควบคุมไป ทำไมเราไม่มีสติเห็นใจความพอใจล่ะ

ความพอใจ เห็นอาการของใจก็อาการของใจไง สติก็คือสติไง ถ้าเรามีสติ เราจะลึก รู้ตัวเราเองอยู่มั่นคง ก็เหมือนเราควบคุมเรดาร์ เรดาร์มันจะไปจับอะไร มันจะจับสิ่งใดที่เข้ามาในจอของมันได้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราคุมสติ สติกับจิตเราตั้งมั่น เราละเอียดของเรา

ไ้้ความพอใจไม่พอใจ ความพอใจไม่พอใจมันเป็นนิวรรณ์ธรรม ๕ แล้วเราก็ต้องอยู่ใน
นิวรรณ์ธรรม ๕

แต่สังเกตให้ตึ้นะ สิ่งที้ว่า “เวลามันคลายตัวออกมา ความพอใจที้จะคิด แทนที้จะสงบ
ตัวเป็นสมาธิ เจ็บ มีความสุขยั้งขึ้้น สิ่งที้เกิดขึ้นนี้มันเกิดจากประสบกการณ์ของผมนคนเดียว”

นี่เง สิ่งที้เวลามันพอใจ แล้วสิ่งที้มันสงบตัวแล้วเป็นสมาธิ พอมันคลายตัวออกมาแล้ว
มันเสวยอึ้ก แต่อึ้เงจับไม่ได้ อึ้เงไม่เห็นเง อึ้เงไม่รู้เท่าทันเง

ถ้ารู้เท่าทันนะ ถ้ามีสตินะ ถ้าทำต่อเนือเงไป เพราะอะไร เพราะผลของการปฏิบัติ ผล
ของการปฏิบัติ พอจิตสงบแล้วถ้ามันออกฝึ้กหัดใช้ปัญญา ฝึ้กหัดใช้ปัญญามันก็เงจะเข้าสู่มรรคเง
ถ้าเข้าสู่มรรคมันก็เป็นประโยชน์

ฉะนั้น ให้ตั้งสติไว้ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิแล้วตั้งสติ ถ้ามีสติ เราควบคุมได้หมด

เวลาหลงตาท่านพูด **สติเหมือนฝามีมือ สามารถกางกั้นพายุลมแรงได้ เพราะมัน
สงบหมด ถ้ามีสตินี้สงบหมด**

ที้นี้เวลาภาวนาๆ มา เวลาภาวนาขึ้้นมาแล้ว เราใช้มาก เราพิจารณามาก แล้วสติมันก็
อ่อนแอเป็นธรรมดา ถ้าเราตั้งสติไว้คือฝึ้กหัดไว้ นี่เง ทำความสงบบ่อยครั้งเงเข้า บ่อยครั้งเงเข้าจน
มันตั้งมั่น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาทำความสงบบ่อยครั้งเงเข้าๆ สติสัมพัชัญญะมันสมบูรณขึ้้น มัน
ละเอียดขึ้้น มันทำให้เราได้ตรวจสอบดีขึ้้น ให้เราระมัดระวังตัวดีขึ้้น นี่การภาวนา ฝึ้กหัดภาวนา
ฝึ้กหัดภาวนาก็ตรงนี้เง ฝึ้กหัดภาวนาให้เราเข้มแข็งขึ้้น ละเอียดขึ้้น รอบคอบขึ้้น

เหมือนกีฟ้าเวลามันแพ้กัน เขาบอกว่าต้องเล่นให้ละเอียด ต้องเล่นให้ละเอียด มัน
หยาบเงินไป เวลาชนะเขาเงนี่ไม่เป็นไรนะ แต่ถ้าแพ้เขา ต้องละเอียดขึ้้น ต้องรอบคอบขึ้้น นี่มัน
หยาบเงินไป เล่นหยาบเงินไป ต้องเล่นให้ละเอียดขึ้้น แล้วพอจะต่อสู้กันต้องละเอียดทุกตำแหน่ง
ถ้าตำแหน่งที้ละเอียด

เขาเห็นบ่อตรงไหนเขาก็ส่งบอลไปลงตรงบ่อนั้นนะ เห็นใหม่ จากละเอียดรอบคอบมากขึ้น จนจะต้องละเอียดทุกตำแหน่ง ตำแหน่งไหนที่คนเล่นบกพร่อง คนเล่นอ่อนแอ ฝ่ายตรงข้ามเขาจะทำตรงนั้น นี่พูดถึงกีฬาอะ

แต่นี้จะฆ่ากิเลสนะ แล้วถ้าจะฆ่ากิเลสของเรา เราต้องมีสติปัญญาของเรา รอบคอบของเรา ถ้ามีสติปัญญารอบคอบขึ้นมา

“กามฉันทะคือความพอใจ”

เราไม่พอใจทั้งสิ้น ความพอใจคือเราไม่มีกำลังพอที่เราจะตั้งมั่นไง ถ้าจิตตั้งมั่น จิตเป็นเอกเทศ ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

นี่มันพาดพิงอารมณ์มาตลอด แล้วเราพิจารณาของเรามาตลอด ตั้งแต่เป็นคนขี้โมโห เป็นคนโทโส เป็นคนไม่เอาไหน เป็นคนต่างๆ เดี่ยวนี้ดีขึ้นหมดเลย ดีขึ้นหมดเลย

แต่มันก็ยังดีขึ้นแบบโลกๆ นะ แต่มันดีขึ้นมาแล้ว ดีขึ้น เราไม่พอใจแค่นี้ไง แต่ถ้าไปคุยกันในสังคมของกลุ่มของตัวเอง โอ้โฮ! ดีขึ้นเยอะเลย เป็นเทวดาแล้ว เพราะเมื่อก่อนก็เห็นๆ กัน อยู่ว่าเป็นคนขี้โมโห เดี่ยวนี้เก็บเนื้อเก็บตัวดีหมดเลย เป็นเทวดาแล้ว

ก็ยังมีกิเลสอยู่เหมือนเดิมไง ก็แบบโลกๆ ใจ นี่ผลของการภาวนา เราฝึกหัดภาวนาใจ แต่ ถ้าภาวนาเข้าไปสู่อริยสัจ เข้าไปสู่มรรค มันจะเป็นอย่างที่จะพูดนี้

“กามฉันทะนี้มันยังมองไม่เห็นหนทางที่จะแก้ไขมันได้เลย”

เห็นใหม่ ถ้าไม่รู้ เป็นอย่างนี้เลย ไม่รู้ไม่เห็นหนทาง ไม่มีทางที่จะต่อสู้ได้เลย แพ้ลูกเดียวเลย

แต่ถ้าฝึกหัดเข้าๆ เราเริ่มต้นตั้งแต่ว่ามีกำลังพอที่จะยืนยันไว้ได้ จากมีกำลังพอที่มันจะรุกรานเรา มันจะทำร้ายเราไม่ได้ แล้วเราก็ฝึกหัดขึ้น ฝึกหัดขึ้นจนเราตั้งมั่น แล้วก็ฝึกหัดขึ้นจนเราจับตัวมันได้ จับตัวมันได้คือเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

สิ่งที่คุยกันนี้ ไม่กันอยู่นี้ เป็นการคาดหมายทั้งนั้น ฝึกหัดภาวนาในแนวทางปฏิบัติสติ
 ปฏิฐาน ๔ ทุกคนก็พูดอย่างนั้น แต่มันเป็นการคาดหมายไป เป็นการคาดหมายมันเลยไม่เป็นการ
 ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มันสมควรแก่ความรู้สึกรู้สึกของเรา มันสมควรแก่ปัญญาของเรา มัน
 สมควรแก่อำนาจวาสนาของเรา มันสมควร แต่เรามีวุฒิภาวะได้แค่นี้ เราก็คิดอยู่กันแค่นี้ เราไม่
 พัฒนาเราขึ้นไป

ถ้าเราพัฒนาขึ้นไป มันจะเข้าใจคำถามข้อที่ ๓. นี้เลย “กามฉันทะนี้...” ถ้ามีสติรู้เท่า
 จบหมด ทีนี้ถ้าเรามีสติรู้เท่าแล้วจบหมด

เราจะบอกว่า สิ่งที่ว่าเขาพิจารณาเป็นนิเวศธรรมนั้นมันก็เป็นนิเวศธรรม แต่ถ้านิเวศ
 ธรรม เรายกให้เข้ามาสู่ธรรมารมณ สติปฏิฐาน ๔ สู่ธรรมารมณ ถ้าจิตมันจับต้องได้มันจะเป็น
 ธรรมารมณ เป็นสติปฏิฐาน ๔ หนึ่งในสี่นั้น กาย เวทนา จิต ธรรม

**ธรรมจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีสมาธิ ธรรมจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราเข้มแข็ง ถ้าเรา
 เข้มแข็งแล้วมันไม่ให้เกิดสมาธิครอบงำ ไม่ให้มีการคาดหมาย มีการชักนำตามความ
 พอใจของตน มันต้องทำให้เป็นความจริงขึ้นมา เพราะมีสติใจ**

มีสติ เหมือนเราจะกินอาหาร ถ้าอาหารเป็นพิษ ใครจะกิน อาหารที่ตั้งอยู่ข้างหน้ากิน
 เข้าไปแล้วเจ็บไข้ได้ป่วย ใครจะกิน อาหารถ้ามันเป็นอาหารที่บริสุทธิ์ อาหารที่กินไปแล้วจะมี
 ประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่ดี เห็นไหม ถ้ามีสติ

**ถ้ามีสติ ถ้าเราคิดไปนิเวศธรรม ๕ นิเวศธรรมคือเครื่องกั้นจิต นิเวศ
 ธรรมนี้เป็นสิ่งที่ปัดป้องของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เราจะอยู่กับมันไหม เราจะอยู่กับมัน
 หรือเราจะเข้าสู่อริยสัจ เข้าสู่ความจริง ถ้ามันมีสติ มันมีสมาธิ มันเลือกแล้วมันจะไป
 ทางไหน**

แต่ถ้าเรายังไม่มีสติสัมปชัญญะพอ เราไม่รู้ เราไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นพิษ เราไม่รู้ว่าจะอะไรเป็น
 ประโยชน์ เราไม่รู้แต่ที่เราปฏิบัติ เราทำอย่างนี้ๆ เราทำ แต่เรามีปัญญามากน้อยแค่ไหน

แต่ถ้ามันทำ ถ้ามันเข้าใจหมดมันก็จะรู้กามฉันท์ มันทะลุหมดเลย นิวรรณธรรม ๕ มันวางหมด ไม่ต้องไปให้มันหยิบเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นข้อต่อรองให้เราไปจมอยู่กับมัน พิจารณาอยู่กับมันไฉน

เรากลับมาที่ปัญญาอบรมสมาธิ กลับมาที่พุทโธ ถ้าจิตละเอียดขึ้นๆ จนมันตั้งมั่นแล้ว จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นจิตเป็นมรรค มันจะเริ่มเข้าตรงนั้น

คนที่ภาวนามาส่วนใหญ่อุตัญต้องเป็นอย่างนี้ก่อน ภาวนามา ผีกัดภาวนามา อย่างน้อยมันก็แบบว่าความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น มีความสุขเป็นเครื่องดำเนิน มีความสุขเป็นที่พึ่งอาศัย แล้วพิจารณาต่อเนื่องไป ไม่ใช่เรามีเป้าหมายแค่นี้

เป้าหมายของเราคือเราจะแก้กิเลสของเรา มันจะละเอียดขึ้นไป พิจารณาขึ้นไป

แล้วพอจิตเห็นอาการของจิต คือจิตเห็นสติปัฏฐาน ๔ จิตเห็นกิเลส จิตเห็นกิเลส จิตจับกิเลสได้ กิเลสคือต้นหาความทะยานอยาก คือสมุทัย

ทุกข์ สมุทัยไฉน จิตมันเห็นสมุทัย จิตมันจับสติปัฏฐาน ๔ แต่มันไม่ได้ทำลายที่สติปัฏฐาน ๔ มันจะทำลายสมุทัย

สมุทัย ตัณหา วิภวตัณหา มันอาศัยพวกนี้เป็นที่พึ่งอาศัย อาศัยพวกนี้เป็นทางเดิน แล้วมันเป็นนามธรรมที่จับไม่ได้ ก็ไปจับทางเดิน จับตัวมัน จับที่มันแล้วก็ทำลายตัวมัน มันจะเห็นชัดๆ เวลาพิจารณาไปแล้ว เวลามันพิจารณาเริ่มต้นจะเป็นแบบนี้

นี่พูดถึงว่า เขาถามว่า ที่เขาทำมาอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

ไฉ่ตรงนี้สำคัญนะ คำว่า “ถูกต้อง” ถูกต้อง หมายถึงว่า เราฝึกหัดภาวนากันก็ถูกต้อง แต่คำว่า “ถูกต้อง” ส่วนใหญ่นักภาวนา ถูกต้องแล้วก็ “ผมเป็นพระอรหันต์ใช่ไหม” ถ้าถูกต้องมันจะบอกเลย “ก็หลวงพ่อบอกว่าถูกต้องไฉน ถูกต้องก็ภาวนาเป็นพระอรหันต์แล้วไฉน” โธ่! ปวดหัว

นี่คำตอบตอบไปแล้ว ผู้ที่ใช่ประโยชน์จะเอาเป็นประโยชน์กับเรา อย่าไปว่าพอถูกต้องแล้วนั้นเลย ถูกต้องมันถูกต้อง แล้วจะแก้ไขกันมันเป็นขั้นเป็นตอนนั้นอีกเรื่องหนึ่งนะ

คำว่า “ถูกต้อง” เพราะคำว่า “ถูกต้อง” น่ากลัวมาก เพราะเมื่อก่อนใครมาถามว่า
ถูกต้อง แล้วเขาก็ไปพูดกันบอกว่าเขาได้ขั้นนั้นขั้นนี้

เราก็งง งงมาก ฎไม่เคยรับประกันใครเลย ทำไมมันบอกว่ารับประกันๆ

แต่ถ้าถูกต้อง นี่ก็ถูกต้อง ถูกต้องในการฝึกหัดภาวนา แล้วผลที่ได้ก็ได้อยู่แล้ว ความ
ทุกข์น้อยลง ความสุขมากขึ้น เป็นคนดีมากขึ้น เป็นคนที่มีแก่นสาร เป็นคนที่มีหัวใจ หัวใจเป็น
ชาวพุทธ แล้วชาวพุทธของเราจะหาสมบัติของเราจะ

หลวงตาท่านสอน พระพุทธศาสนาเปรียบเหมือนห้างสรรพสินค้า มันมีสินค้าทุกชนิด
ตั้งแต่ของเด็กน้อยจนถึงมรรคผลนิพพาน

เราเป็นชาวพุทธ ห้างสรรพสินค้าคือพระพุทธศาสนาของเรา เราจะทำประพฤติกปฏิบัติ
ได้ผลมากน้อยแค่ไหนมันจะเป็นสมบัติของเรา เราพยายามของเรา แก้วไขของเรา ปฏิบัติของเรา
ขึ้นไป

ฉะนั้น สิ่งที่เราบอกว่า “๑. ผมเข้าใจอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่”

ถูกต้องในระดับที่เราฝึกหัดภาวนามา แต่ข้างหน้าเราอย่าเพิ่งวางใจทั้งสิ้น ตั้งสติไว้ แล้ว
ให้ละเอียดรอบคอบ ทำต่อเนื่องขึ้นไป ถ้าทำต่อเนื่องขึ้นไป ก็เหมือนที่พูดเมื่อกี้ที่ว่า จิตเห็น
อาการของจิต จิตจะเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงขึ้นไปอย่างนั้น ถ้าปฏิบัติขึ้นไปแล้วมัน
จะได้มรรคได้ผล

ไม่ใช่ว่า ที่พูดถึงเริ่มต้นตั้งแต่พระที่มาหาเรา

ผมละความกลัวได้ ผมเป็นพระอนาคามี

เราบอก พระอนาคามีต้องทำอย่างนี้ๆ

อย่างนั้นผมเป็นสกิทาคามี

สกิทาคามีต้องทำอย่างนี้ๆ

อย่างนั้นผมเป็นพระโสดาบัน

พระโสดาบันต้องทำอย่างนี้ๆ

แล้วเขาไม่พูดอะไรอีกเลยนะ

นี่ก็เหมือนกัน เราพิจารณานิเวศธรรม ๕ แล้วเราเป็นพระอะไร เราเป็นนักปฏิบัติอะไร

เราเป็นนักปฏิบัติ แต่เราปฏิบัติในการพิจารณานิเวศธรรมไง ถ้ามันปล่อยก็คือสมาธิ มันปล่อยก็คือความว่าง มันปล่อยก็คือความสุข แล้วอริยส์จละ

อริยส์จนี้เป็นทางเดินของหัวใจ ทางเดินของมรรคผลนิพพาน ทางเดินของนักปฏิบัติ เราจะต้องปฏิบัติขึ้นไปเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปเพื่อให้ได้ผลตามความเป็นจริง เอวัง