

คั้ดลลอก

พระอาจารย์สงบ มนัสฺสนุโตะ

ถาม-ตอบ ปัญหาคธรรม วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

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

ถาม : ข้อ ๒๙๓๔. เรื่อง “ขาดหาย”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุญ มีคำถามอยากเรียนถามหลวงพ่อกว่า ช่วง ๒-๓ อาทิตย์นี้กุญ มีความรู้สึกเบื่อการเข้าสังคัม เวลาที่ได้ยินคนคุยกันเรื่องคนอื่นหรือเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์ มันจะรู้สึกเบื่อๆ ก็คอยสอนตัวเองตลอดว่า อย่าไปตัดสินคนอื่น ใครเขาจะเป็นอย่างไรก็ช่าง ให้ดูใจของเราเองพอ พอมันมากขึ้นๆ ก็รู้สึกถึงความเบื่อหน่ายคะ ความรู้สึกอีกอย่างที่ตามมาคือเหมือนใจของตัวเองกำลังตามหาอะไรสักอย่างให้ใจ แต่ก็นึกไม่ออกว่ามันคืออะไร

กุญควรทำอย่างไรดีคะ ขอความเมตตาหลวงพ่อกช่วยชี้แนะด้วยคะ

ตอบ : เบื่อหน่ายในชีวิตๆ ความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายเพราะมันจำใจในที่นี้ความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่าย เวลาคนเบื่อหน่าย เวลาคนเขามีเงินมีทอง เขาจะเที่ยววอบโลก เขาไปเที่ยววอวกาศ ไปดูเรือไททานิก เรียบร้อย นี่มันเป็นเรื่องโลกๆ ที่นี้เรื่องโลกๆ ก็เรื่องโลกๆ นี่ผลของวิญญะๆ มันเป็นที่กรรมของสัตว์

ถ้ามันเบื่อหน่ายๆ มีคนเบื่อหน่ายในชีวิตมากมาย ถ้าเบื่อหน่ายก็เบื่อหน่ายไป แต่ถ้าเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย ถ้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ทำไมต้องศึกษาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พระธรรม พระธรรมคือสังคัม คือความจริงที่ยิ่งใหญ่ คือความจริงที่แน่นอน คือความจริงยิ่งกว่าความจริง

เขาบอกว่า ชีวิตนี้คือละคร โลกนี้คือละคร

โลกนี้คือละครเพราะเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ มันเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนชาติตลอดเวลา สิ่งที่ยิ่งใหญ่ เราศึกษาความจริงในชีวิตของเราไง ถ้าศึกษาความจริงในชีวิตของเรา ศึกษาที่ไหนล่ะ

ถ้าศึกษานะ เราศึกษาเองก็ศึกษาไม่เป็น เวลาบวช คนเราเห็นภัยในวัฏสงสารมาบวช พระ บวชพระก็ต้องศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะปฏิบัติแล้วล้มลุกคลุกคลาน

เว้นไว้แต่กรรมฐาน อย่างเราไม่ได้เรียนอะไรเลย เวลาบวชไปแล้วเขาบังคับจะให้เรียนนะ มีพระเจกกันอยู่ในป่า ชื่อมหาอุดร ๙ ประโยค คู้กันแล้วถูกใจมาก เขาชวนเราไปอยู่วัดบวร ๆ แล้วขอรับรองแล้วขอรับรองอีกให้ศึกษาก่อน

ไ้เรามันตั้งใจปฏิบัติฯ ไม่เอา ไม่เอา แล้วเราก็ออกปฏิบัติ ต่างคนต่างไป แล้วไปเจอกันอีกที่หนึ่งที่บ้านตาด

เขาเอาพระธรรมทูต เพราะสมเด็จพระญาณฯ เป็นสมเด็จพระสังฆราช พระธรรมทูตทั่วโลก จากลังกา จากอะไร เป็นสืบประเทศมาดุงานประเทศไทย เขาเป็นคนพาไปนะ

เราบังเอิญก็ไปเจอกันที่บ้านตาด เราอยู่ที่บ้านตาด เจกกันอยู่ ๒-๓ รอบ สุดท้ายแล้ว ชาวสุดท้ายว่าเขาสึกไปแล้ว ไปเป็นอนุศาสนาจารย์ ไปเอาร้อยตรีไ้

นี่ไง ศึกษา ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เราไม่ศึกษา เราจะปฏิบัติของเราอย่างเดียว สิ่งที่ได้มาๆ ที่พูดอยู่ทุกวันนี้ได้มาจากการประพฤติปฏิบัติ ได้มาจากการค้นคว้าหาในใจของตน แล้วใจของตนมันรู้แจ้งในใจของตนแล้วนะ ถ้ามมา

ถ้ามมา มานี้มันเป็นปัญหาสังคมทั้งนั้นเลย มันไม่เห็นปัญหาปฏิบัติตรงไหนเลย เพราะอะไร เพราะมันทำสมาธิไม่เป็น ทำสมาธิไม่เป็น พูดสมาธิไม่ถูก ถ้าพูดสมาธิไม่ถูก มันจะเริ่มต้นปฏิบัติได้อย่างไร

ถ้าเริ่มต้นปฏิบัติ เห็นไหม โลกียะ โลกียะก็เรื่องโลกๆ เรื่องวิทยาศาสตร์ เรื่องโลก เรื่องจักรวาล เรื่ององค์การ NASA จะพิสูจน์จักรวาลเลย เรื่องโลกทั้งนั้นเลย โลกียะ

โลกุตระๆ จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ต้นเหตุที่เกิดนะ จิตที่มันเกิดนะ มึงไม่เคยรู้
ไม่เคยเห็นแล้วมึงจะไปจัดการมันได้อย่างไร

ถ้าทำสมาธิเป็น จิตเดิมแท้ที่ส่องใส จิตเดิมแท้หมองไปด้วยอุปกิเลส จิตเดิมแท้ที่ส่องใส
เวลานั่งสมาธิแล้วมันใส มันสว่าง

มันใสขนาดไหน มันจะแวววาวขนาดไหน นั่นแหละถึงหลงแล้วละ ถ้าไม่หลงนะ มันจะ
กลับมาที่ผู้รู้ตัวเอง แล้วผู้รู้ตัวนั้นมันจะเกิดวิปัสสนารู้แจ้งในใจของตน นี่พูดถึงผลของการ
ปฏิบัติ

นี่พูดถึงถ้าเป็นเรื่องโลกๆ ก็เรื่องโลกๆ ถ้าเรื่องปฏิบัติ ปฏิบัติมันก็อยู่ที่วาสนานะ อำนวย
วาสนาของคนจะได้มากได้น้อยขนาดไหนก็อยู่ที่คนมีวาสนาทำได้หรือทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้มันก็
สุดวิสัย มันกรรมของสัตว์เฝ้า

นี่เราก็ฝึกหัดของเรา ถ้ามันเบื่อหน่ายชีวิต เบื่อหน่ายชีวิตมันก็โลกนี้คือละคร โลกนี้คือ
ละคร เปลี่ยนกันเล่นบทบาท ปู่ย่าตายายเกิดทั้งนั้นนะ เกิดจากพ่อจากแม่ทั้งนั้นนะ แก่เฒ่ามา
เป็นปู่ เป็นย่า เป็นตา เป็นยาย สุดท้ายก็สิ้นอายุขัยนั้นไป จบจากนี้ไปเริ่มบทใหม่ ไปเกิดใหม่ ไป
เริ่มอีกบทบาทหนึ่ง

แล้วววชมาแล้วมันไปจากไหน

ไปจากกุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมานี้แหละ เกิดจากทำความดีความชั่วเรานี่แหละ แล้ว
มันจะให้ผลต่อไปภายภาคหน้า ถ้าเอาจริงเอาจังนะ

ถ้ามันเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้ว ค้นคว้าหาใจของตน

“เบื่อหน่ายแล้ว แต่มันรู้สึกว่าจะใจมันอยากแสวงหาอะไรก็ไม่รู้สักอย่าง”

เวลาคนเรานะ บุญกุศลมันมาถึงนะ มันทำให้คิดได้ ทำให้ชุกคิด ทำให้ศึกษาค้นคว้า ทำ
ให้ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา แล้วถ้าฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ถ้ามันรู้จริง ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ปัจจุบันตั้ง
สันทิฏฐิโก

ศึกษาธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำธรรมวินัย ทรงจำ คำว่า “จำ” ไม่ใช่จริง ความจริงฯ นั่งเจ็บปวดแสบร้อน ถ้ามันจริงขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบ มันวางหมดนะ พอมันวางแล้วมันจะเห็นคุณค่าเลย แล้วเห็นคุณค่าแล้วนะ ก็ยังไปไม่เป็นอีกนะ แล้วทำอะไร ทำอย่างไร

เวลาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติแล้ว ท่านให้ทำความสงบของใจเข้ามา แล้วขุดคุ้ยค้นคว้า

การขุดคุ้ยหากิเลสนี้เป็นหน้าที่การงานอย่างหนึ่งนะ เวลาจับกิเลสได้แล้วเอาขึ้นศาลสำนวนเราอ่อนหรือสำนวนเราแข็ง นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ แล้วเวลาขึ้นศาลแล้วผู้พิพากษาตัดสิน ตัดสินตามเหตุและปัจจัยนั้นอีกเรื่องหนึ่งนะ

แค่จิตสงบนั้นแหละ ขุดคุ้ยค้นคว้าหากิเลสนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แล้วเวลาเกิดภಾವณามย ปัญญา นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

โธ่! ทำไมมันเรื่องเยอะจ้ง

เรื่องมันเยอะจ้ง เพราะคุณค่าของสังขารมันเลอะค่า มันมหัศจรรย์มาก มหัศจรรย์จนทำให้ใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ของเราเป็นพระอรหันต์ คำว่า “เป็นพระอรหันต์” มันจับสั้นกิเลส มันรู้เท่าทันกิเลสแล้ว มันมหัศจรรย์มาก

แต่ตอนนี้เราเบื่อหน่าย เราไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร แล้วเราก็จะเริ่มตันอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร ก็ยังงงอยู่

มันก็กรรมของสัตว์ แล้วมันอยู่ที่วาสนา วาสนาใครทำมาไง ใครทำมาถ้าไม่ถูกคิดได้ด้วยกลอุบายวิธีการใด คนจะไปเจอครูบาอาจารย์ที่ดั่งาม

ถ้าไม่เจอครูบาอาจารย์ที่ดั่งามนะ ชักกันลงเหวทั้งนั้นนะ โคนาผึ้ง โคที่โง่เขลาพาผึ้งโคนั้นไปสู่วังน้ำวนตายหมดนั้นนะ ตายอยู่ในภพชาตินี้ ตายไปโดยไม่รู้ตัว ตายไปโดยนี้กว่าบรรลुพระอรหันต์ บรรลुมันตายอยู่ในวังน้ำวน คือวังของวิภูฏะ

ครูบาอาจารย์ที่ดั่งาม หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านพาฝูงโคนั้นขึ้นฝั่ง จากฝั่งสมมุติ ฝั่งของโลก ข้ามฝั่งไปฝั่งวิมุตตินั้นด้วยความวิริยะ ความอุตสาหะ ด้วยการกระทำที่ดั่งาม มันจะเป็นประโยชน์กับผู้ประพฤติปฏิบัตินั้น จบ

ถาม : ข้อ ๒๙๓๖. เรื่อง “การไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัด”

ผมอยากไปปฏิบัติธรรมด้วยการอยู่วัดสัก ๓ วัน จึงใคร่สอบถามพระอาจารย์ดังนี้

๑. ที่วัดมีนโยบายให้มาพักปฏิบัติที่วัดได้หรือไม่ หากได้ ต้องปฏิบัติอย่างไรครับ
๒. หากสามารถไปพักปฏิบัติธรรมได้ ต้องเตรียมสิ่งใดไปบ้างครับ
๓. ที่วัดมีการสอนหรือฝึกกรรมฐานหรือวิปัสสนาอย่างไรบ้างครับ

ปล. ผมไม่เคยไปปฏิบัติธรรมที่วัดมาก่อน หากถามคำถามใดที่ไม่ควรหรือก้าวล่วง ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วยนะครับ ขอขอบคุณ

ตอบ : อยากปฏิบัติธรรมๆ ควรไปปฏิบัติธรรมที่วัดใกล้บ้าน วัดใกล้บ้านที่ไหนที่เขาประพฤติปฏิบัติก็ไปฝึกหัดปฏิบัติของเขา ถ้าปฏิบัติที่นั่นแล้ว ถ้าได้ผลได้ประโยชน์หรือไม่ เห็นไหม เวลาปฏิบัติไปแล้ว กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อฯ ไม่ให้เชื่อที่เขาพาประพฤติปฏิบัติ

แต่ส่วนใหญ่แล้วที่เขาไปประพฤติปฏิบัติกันแล้วเขาจะบอกว่ามันมหัศจรรย์ มันปล่อยวางได้หมดเลย นั่นก็เป็นผลของการประพฤติปฏิบัติไป

ปฏิบัติที่ไหน ให้ปฏิบัติที่ใกล้บ้านนั้น

แล้วเวลาที่จะไปปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติใหม่เวลาจะไปปฏิบัติ เหมือนกับนักเรียน เข้าโรงเรียนใหม่ ผู้ปกครองพาไปส่งโรงเรียน มันวิตก มันกังวล

ที่หน้าประตูโรงเรียนอนุบาล เริ่มต้นไปนะ มีแต่น้ำตาไหลพรากเลย ใจลูกมันก็ไม่อยากพรากพ่อพรากแม่ ใจแม่ก็อยากเอาลูกไปส่งโรงเรียน มันก็ไปนั่งร้องไห้กันอยู่ที่หน้าโรงเรียน

ใจนี้คนปฏิบัติใหม่มันก็วิตกกังวลไปหมดเลย ใจนี้จะทำอย่างไร ใจนี้จะทำอย่างไร

ก็ฝึกหัดปฏิบัติที่ไหนก็ได้

ฉะนั้นบอกว่า อยากรจะปฏิบัติกรรมฐาน ไม่เคยไปปฏิบัติกรรมฐานที่ไหนเลย

ไอ้พูดนี้ไม่ได้เจาะจง ไม่ได้กล่าวโทษผู้ถามนะ

เพราะเขาบอกว่า ผมไม่เคยปฏิบัติเลย คำถามที่มาลวงเกินสิ่งใดก็ขอภัยด้วย

โดยข้อเท็จจริง เราไม่ได้พูดถึงว่าโดยบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มันโดยความรู้สึกของหัวใจของสัตว์โลกเลย เวลาปฏิบัติก็อยากรจะปฏิบัติให้ได้ผล ให้ได้เข้มข้น ให้มันดีงาม แล้วเวลาปฏิบัติแล้วมันก็อยากรจะได้อย่างที่ว่า

คนเราไม่เคยทำ มันวิตก มันมีความกังวลไปทั้งสิ้น แล้วกังวลไปแล้วมันต้องฝึกหัดค่อยๆ ปฏิบัติไป

ไปวัดไปวาไปดูประเพณีวัฒนธรรมของเขา ดูแล้วไม่ให้เชื่อๆ เราทำได้หรือทำไม่ได้ ถ้าเราทำได้แล้วมันได้ประโยชน์กับเราหรือไม่

ถ้ามันได้ประโยชน์กับเรา เห็นไหม บางคนไปแล้วจิตมันจะสงบบ้าง บางคนไปแล้วทุกข์เกือบตาย รู้แบบนี้ไม่มาก็ดี รู้แบบนี้ไม่ไปหรอก ภูไปแล้วทุกข์เกือบตายเลย มันก็อยู่ที่จิตนิสัยใจ ฉะนั้น ให้ฝึกหัดจากที่เราดูเราเห็นก่อน

แล้วที่วัดนี้มีนโยบายสำหรับผู้มาปฏิบัติที่วัดอย่างไร

เรียบง่าย ศาสนาจริงๆ นี้เรียบง่าย มันเรียบง่ายโดยธรรมใจ

มันยุ่งยาก ยุ่งยากโดยกิเลสของคนใจ

มาอยู่ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ เป็นบุคคลพิเศษแล้ว จะขอสิทธิพิเศษ

ครั้งที่ ๕ ครั้งที่ ๖ มันจะเป็นผู้อบรมปมเพาะคนอื่นแล้ว

เขาให้สอนตนใจ

นโยบาย ก็ปฏิบัติเรียบง่าย ผู้ที่มาวัดนี่นะเขารู้ ไม่มีอะไรเลย แต่ก็ไม่มีใครเลย เหมือนกัน ตอนนี่เหลือแต่วัด คนไม่มีเลย ไล่ออกหมด เพราะอย่างที่ว่านี่ ๒ หน ๓ หน ไปแล้ว เดียวมันจะเป็นเจ้าแม่แล้ว เดียวมันจะสั่งสอนคนอื่นแล้ว

เออ! เอ็งไปตั้งวัดใหม่ได้ ไล่ออกไปหมดเลย ให้ไปตั้งวัดกันเอง

ตัวเองยังสอนตัวเองไม่ได้ แล้วจะวิสอนแต่คนอื่น แล้วสอนดีนะ ดี ปรัชญานี้เข้าใจง่าย ธรรมะนี้เข้าใจยาก จะเอาจริงๆ ขึ้นมามันเป็นไปได้ยาก

ฉะนั้น วัดนี้มีนโยบายอย่างไร

นโยบายให้ปฏิบัติ ใครมาปฏิบัติได้ทั้งนั้นนะ เพราะอะไร เพราะว่าเวลาสร้างวัดสร้างวา เขาสร้างวัดสร้างวาให้ภิกษุจากจตุรทิศที่ไม่ได้ ขอให้มา ที่มาแล้วขอให้อยู่สุขอยู่สบาย

เพราะภิกษุเวลาบวชแล้วเป็นผู้ที่ไม่มีเรือน ทั้งบ้านทั้งเรือน ทั้งทุกอย่างเลย แล้วเขาอยู่ที่ไหนล่ะ

อารามิกชนไง อยู่อาวาส อยู่วัด ที่สาธารณะ แล้วถ้ามาอยู่ ถ้าใจเป็นธรรมๆ มันก็อยู่สุข อยู่สบายไง

อยู่แล้วขอให้มีความสุข มีความอบอุ่น มีความสะดวกสบาย สะดวกสบายแล้ว สะดวกสบายโดยธรรมและวินัย ไม่สะดวกสบายโดยความรู้ความเห็นของตน ไม่สะดวกสบาย เอาตามใจของตน นั่นเป็นบุคคลไม่ใช่ภิกษุ

ภิกษุคือสงฆ์ สงฆ์คือบุคคลที่รวมกันเป็นหมู่เป็นคณะ เขามีหัวใจทุกๆ คน ทุกคนก็มี หัวใจทั้งสิ้น ทุกคนก็ต้องการความสุขความสงบทั้งสิ้น เราก็ต้องคิดถึงความสะดวกสบายของคนอื่น เราจะเอาแต่ใจของตัวเอง เราก็ไปกระทบกระทั่งคนอื่นสิทธิคนอื่นไง เวลาสิทธิเสรีภาพของตนยิ่งใหญ่สัก เวลาไปกระทบกระทั่งคนอื่นสิทธิคนอื่นไม่เห็นนะ

สิ่งนี้ถ้ามันเรียบง่าย มันจะเรียบง่ายไปหมดนะ

นี่พูดถึงว่า ให้ปฏิบัติที่วัดข้างบ้าน เพราะว่ามาปฏิบัติที่นี่ โอ้โฮ! มันกังวลไปหมด หลวงพ่อไล่ออกแน่ๆ เลย แล้วก็ไล่ออกจริงๆ ไล่ออกจริงๆ เพราะอะไร เพราะมาเพื่อความ สุขความสงบใจ ไม่ใช่มาเพื่อจะให้คนยกย่องสรรเสริญยิ่งใหญ่ ไม่ใช่ นั่นมันกิเลสทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น กรณีนี้จบ

ถาม : ข้อ ๒๙๓๖. เรื่อง “เวทนาช่วยให้เข้าสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงปู่ หนูเป็นโรคสลับเพชรจุม เดิน นั่ง นอนหายใจ นอนตะแคงไม่ได้ นาน ช่วงนี้เป็นหนักมาก จนเวลานอนหนูเอาเก้าอี้นวมวางไว้ห่างจากเตียงประมาณครึ่งไม้บรรทัด เอาหัวไว้บนเก้าอี้ เอาขาพาดเตียง เอาบริเวณที่ปวดสลับเพชรหย่อนลงไปที่ยางระหว่างเตียงกับเก้าอี้

หนูก็ภาวนาในช่วงกลางคืน แต่ก็หับบ่อยมากในช่วงที่จิตเริ่มเบาสบายเคลิ้ม (ก่อนช่วงที่จะเข้าสมาธิ) แต่วันนี้ปวดสลับเพชรมาก ไม่มีทางอื่นที่จะหนีได้ เลยพุทโธจี้ลงไปตรงจุดที่ปวดมาก พอจิตแยกกันอยู่กับเวทนาได้ หนูก็หยุดพุทโธ แต่เวลาความรู้สึกอยู่กับผู้รู้ต่อไป เวทณาก็ยังมีอยู่แต่พอทนได้ และไม่ยอมขยับ ทำไปเรื่อยๆ จนออกไปเข้าห้องน้ำ รู้สึกว่าเวทนาที่ปวดมากได้หายไปแล้ว

คำถาม

๑. สังเกตว่าทุกครั้งที่เข้าสมาธิได้จะต้องมีเวทนาที่ปวดมากมาช่วย ทำให้ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากภาวนา หนูสงสัยว่า หนูจำเป็นต้องเอาวิธีเวทนานี้เป็นหลักในการภาวนาไหมคะ เหมือนที่เคยได้ยินมาว่า นั่งไม่ขยับจนเกิดเวทนาขึ้นมา แล้วใช้เวทนาบังคับให้เข้าสมาธิ

๒. โรคก็ยังมีอยู่ ไม่ได้ทำการรักษาอะไร แต่ทำไมเวทนาถึงหายไปได้คะ หมายความว่า ในสมาธิพอจิตอยู่แยกกับเวทนา ทำไมเหมือนว่าจิตก็ไม่มาสั่งกายไม่ให้มีเวทนาได้เหมือนกัน อย่างนี้ถ้าอยู่ในสมาธิ เราก็จะละบาปกรรมที่เราเคยทำมาหรือคะ

๓. เมื่อตอนอยู่ในสมาธิ หนูก็เปรียบเทียบกับเหมือนครั้งนั่งสมาธิแล้วหลับ เป็นเพราะว่า เมื่อเกิดความสบาย หนูหยุดกำหนดสติ หนูไปดูผู้ที่รู้แทน แล้วสติก็คลายจนหลับ ก้าวข้าม

ภวังคจิตไม่ได้สักที แต่ตอนที่จิตเกิดสมาธิ หนุมั้ทั้งผู้รู้รู้สึกกับผู้ที่หนูกำลังกำหนดขึ้นมาถึง ๆ ต้องมีทั้งสองตัวอยู่ด้วยกันจึงจะประคองสมาธิให้อยู่ได้

ถ้าเข้าใจผิดอย่างไร หลวงพ่อกรุณาเมตตาตอบด้วยคะ

ตอบ : กำหนดพุทโธฯ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย นี่เป็นความเจ็บไข้ได้ป่วยเรื่องหนึ่ง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว คนที่ไม่มีทางออก เราก็อาศัยธรรมะเป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัย

ถ้าอาศัยธรรมะเป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัย ร่างกายจะเจ็บป่วยอย่างไรก็เป็นเรื่องของร่างกาย จิตใจนี้กำหนดพุทโธฯ จนจิตมันจะสงบระงับได้ ถ้าจิตสงบระงับได้ เราก็พอมีธรรมโอสถเป็นเครื่องอยู่ของใจ นี่เป็นธรรมโอสถ เป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์ฯ

เวลาการปฏิบัติปฏิบัติโดยข้อเท็จจริง เขาปฏิบัติโดยอริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ มันละเอียดลึกซึ้งไปมากกว่านี้ ถ้าละเอียดลึกซึ้งมากกว่านี้ นั่นเป็นอีกกรณีหนึ่ง

นี่กรณีที่ว่ากำหนดพุทโธฯ เพื่อให้เข้าสู่สมาธิ

เรากำหนดพุทโธ เราฝึกหัดภาวนาของเรา ถ้ามันมีอำนาจวาสนา จิตมันเป็นสมาธิได้แล้วจิตมันเห็นกิเลสณะ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นั่นเป็นเรื่องอริยสัจ

ถ้าการประพฤติปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าจิตเป็นสัมมาสมาธิแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้ามันเห็นแล้วมันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ เกิดภาวนามยปัญญา นี่การปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยความชอบธรรม

แต่ในการประพฤติปฏิบัติ ในการปฏิบัติของผู้ที่ถาม โยมเป็นคนถามว่า เจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บไข้ได้ป่วยมันทุกข์มาก มันปวดมาก เวลาจะปฏิบัติต้องอาศัยเวทนาฯ ถ้าเวทนาแล้ว ถ้ามันมีสติปัญญา มันจะเข้าสู่สมาธิได้ สังเกตว่า เวลาเข้าสู่สมาธิจะต้องมีเวทนาที่ปวดมาช่วย ทำให้ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากภาวนา หนุู้สึกว่าหนูกำลังจะต้องเอาวิธีเวทนานี้เป็นหลักในการภาวนาหรือไม่คะ เหมือนที่เคยได้ยินมาว่านั่งไม่ขยับจนเกิดเวทนา แล้วใช้เวทนาบังคับจิตให้เข้าสู่สมาธิ

เข้าใจผิดหมดเลย เวลามาเวทนา เวทนาเราเจ็บเราปวด เรากำหนดเวทนาๆ เวลามันวาง
เวทนา เห็นไหม มันวางเวทนา

ถ้าเป็นสมาธิ จิตมันต้องเป็นหนึ่ง ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

ถ้ามันวางเวทนาได้ เราพิจารณาโดยเวทนา มันมีความสงบระงับระดับหนึ่ง ระดับหนึ่ง
ฉะนั้น ใต้นี้มันก็เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ มันปล่อยวางได้มากน้อยขนาดไหน
ถ้ามันปล่อยวาง เรามีสติปัญญา เราจะรู้ถึงสัมมาสมาธิของเรา สัมมาสมาธิเ

แต่เวลาที่ว่าเราสงสัย เราเทียบเคียงว่าทำไมเราต้องใช้เวทนา คือต้องเอาเจ็บปวดไป
แลกกับความสงบละ แล้วบอกว่า ได้ยินว่าเขานั่งด้วยเวทนา บังคับเวทนาให้เข้าสมาธิ

ไม่ใช่

เวลาที่ว่าเรายกประเด็นนี้ขึ้นมาพูดบ่อยมาก ว่าหลงตาเวลาท่านนั่ง ลูกเวทนามันมา
หลานเวทนา ลูกเวทนามันมา พ่อแม่เวทนามันมา ปู่เวทนา มา เพราะนั่ง ๒-๓ ชั่วโมงก็ปวด
ระดับหนึ่ง ๔-๕ ชั่วโมงปวดระดับหนึ่ง นั่ง ๑๒ ชั่วโมงมันปวดอีกระดับหนึ่ง ใจ ระดับที่มันแก้กล้า

แล้วท่านไม่ใช่เอาเวทนาบังคับให้เข้าสมาธิ ท่านใช้ปัญญา ใ้ความเจ็บปวดมันเกิด
จากอะไร ใ้ความเจ็บปวดมันเกิดจากอะไร

คนที่ฝึกหัดนั่งสมาธิใหม่ๆ เวลานั้นไป เวลานั้นเจ็บปวดเวทนา อยากให้มันหาย มันเจ็บ
๒ เท่า ๓ เท่า เพราะอะไร

เพราะความเจ็บปวดเราก็ไม่ต้องการอยู่แล้วหนึ่ง แล้วอยากให้ความเจ็บปวดหายไป มัน
ไปกระตุ้นให้ความเจ็บปวดเป็นทิวคูณมากขึ้นไป จนทนไม่ได้ จนเลิกไป จนผ่านเวทนาไม่ได้

แต่เวลาคนทำความสงบๆ จิตมันสงบแล้วใจ จิตสงบแล้วเวลาเวทนามันมา เวทนามันมา
มันจับเวทนาได้ เวทนาเป็นเวทนา เวทนากับความรู้สึกมันคนละอันนะ

เวทนา ถ้ามันจะเวทนาจัดๆ เพราะว่าความรู้สึกนี้มันส่งไปที่เวทนา ไปยึดมัน คือมันวิตก
กังวล ไม่มีก็ อยู่ไหน คู้ๆ เวลา มีก็เจ็บเกินไป มันก็เลยไม่ได้เรื่องเ

เขาใช้ปัญญาแยกแยะ ไม่ใช่ใช้เวทนาบังคับให้เป็นสมาธิ ไม่มี มีแต่ปัญญาอย่างเดียว

ฉะนั้น สิ่งที่ยอมรับได้ๆ โยอมรับเพราะต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวด เจ็บปวดก็เจ็บปวด ก็สมาธิคือสมาธิ สมาธิคือสมาธิ ไม่ใช่ปัญญา แล้วสมาธิก็ไม่ใช่ว่าการบรรลุธรรม สมาธิคือสมาธิเิง

อันนี้มันเป็นผลของการภาวนา ผลของการภาวนาโดยความที่ว่าจะจนตรอก เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีทางออก เราก็ใช้วิธีการนี้ต่อสู้ มันก็ได้ประโยชน์อันหนึ่ง ฉะนั้น มันก็เป็นการฝึกหัดทำความสงบของใจอย่างหนึ่งโดยการที่ว่าหลบหลีกเวทนา

อันนี้มันเป็นเวรกรรมของสัตว์แต่ละบุคคลที่จะเจอวิกฤติ เจอข้อบังคับ คือเจอวิกฤติอย่างไรกับชีวิต คนเราไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็เพลินชีวิตเขา เขาไม่ภาวนาเิง อย่างยอมรับได้ป่วยแล้วไม่มีทางออก ก็อาศัยธรรมโอสถนี้เป็นเครื่องอยู่ ก็เป็นประโยชน์

แล้วถ้าฝึกหัดต่อเนื่องไปๆ ถ้าจิตมันสงบแล้วคอยสังเกตสี จิตมันจะรับรู้เวทนาอย่างไร จิต เวลาปวด อะไรเกิดก่อน เวลาผู้รู้ อะไรเป็นผู้รู้ อะไรเป็นความเจ็บปวด นี่ขุดคุ้ย ถ้าเห็น จะเห็นสติปัญญาฐาน ๔ แล้วถ้าเห็น โยอมรับจะมหัศจรรย์อีกกรณีหนึ่ง นี่กรณีนี้ฝึกไว้เป็นการบ้านนะ

“๒. โรคก็ยังคงอยู่ ไม่ได้รักษาอะไรเลย แต่ทำไมเวทนามันหายไปได้ หมายความว่า ในสมาธิ จิตแยกกับเวทนา ทำไมเหมือนว่าจิตสั่งกายไม่ให้มีเวทนาได้”

นี่เวลามันปล่อยเิง

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็เจ็บปวด เพราะเราไปยึดมัน เราไม่รู้ โดยธรรมชาติของมัน สัญชาตญาณของสัตว์ สัญชาตญาณ สัญชาตญาณของความเจ็บปวด นี่พอเราใช้พุทโธหรือเราใช้ภาวนาจนมันปล่อยมันวางได้ มันวางได้ พอมันวางได้ขึ้นมามันก็ปล่อยวาง

ปล่อยวางมีสติมากน้อยขนาดไหน ค่าปริกรรมมากน้อยขนาดไหน มันทรงตัวได้นาน ได้กว้างได้แคบแตกต่างกัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเป็นอย่างนั้นนะ คำถามที่ ๒ งงเิง ในเมื่อโรคก็ยังคงอยู่ ทุกอย่างอยู่ สมบูรณ์แบบ ทำไมมันวางเวทนาได้

เวลามันเป็นมันก็ยุ่งงงนะ งงกับอารมณ์ของตัวเองไง เวลามันเจ็บมันปวด มันเจ็บมันปวดมาก เวลาเข้าสมาธิ อย่างนี้จิตมันบังคับไม่มีเวทนาจีได้นะสิ

เพราะอะไร

เพราะเราไปเทียบเคียงกับธรรมะไง ธรรมะพิจารณาเวทนา เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา ถ้ามันรู้จริงอย่างนั้นมันต้องละสังโยชน์นี้ได้ มันถึงรู้จริงเห็นจริง แต่ถ้ามันละสังโยชน์ไม่ได้ มันก็ปล่อยเวทนา ปล่อยแล้วก็งงไง มันไม่มีเหตุไม่มีผลไง มันไม่มีเหตุมีผล

นี่ไง เวลาถ้าเป็นข้อเท็จจริงนะ เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เวทนา เวลาเขาละสังโยชน์ดังแขนขาด เวลาสังโยชน์มันขาด มันรู้ว่ามันขาดเลย ขาดนั่นคืออะไร นิโรธ ดับทุกข์ไง ขณะ มันต้องมีขณะไง ถ้ามีขณะก็จบ

ถ้าไม่มีขณะก็เป็นแบบนี้ไง อ้าว! เวทนามันปล่อยมันก็วาง อ้าว! แล้วอย่างนี้จิตมันบังคับให้ไม่ออกไปรับรู้เวทนาได้นะสิ

ก็คิดว่าได้ไง แล้วได้ไหม

ไม่ได้ เพราะเดี๋ยวเวลามันออกไปรู้ มันก็ออกไปรู้โดยสัญชาตญาณ ปวดเกือบตาย

เวลาบังคับ บังคับขึ้นมาโดยคำบริกรรม โดยการฝึกหัดปฏิบัติ มันก็ได้ระดับการปล่อยวาง แต่มันไม่เห็นจริงโดยอริยสัจ

ปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แนวทางสติปัฏฐาน ๔ ใจ นี่ปฏิบัติโดยประสบการณ์ของตน ปฏิบัติโดยความรู้มากน้อยขนาดไหนก็พยายามจะเอาจริงเอาจังของเราขนาดนี้

ฉะนั้น สิ่งที่เราคิดว่าใช่ ถ้ามันปล่อยเวทนาได้ อย่างนี้เราก็สั่งได้นะสิ คำถามใจ อย่างนี้เราก็สั่งได้สิว่าไม่ต้องมีเวทนา

ก็สั่งสิ สั่งเลย สั่งแล้วไม่ต้องถามเราด้วย แล้วดูซิมันได้ไม่ได้

มันได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ได้ต่อเมื่อมีสติหรือเมื่อมีบุญมีกุศล ไม่ได้ต่อเมื่อกิเลสมันตัวใหญ่ๆ กิเลสมันพลิกมันแพลง ไม่ได้ เจ็บปวดมาก คือไม่มีต้นไม่มีปลาย ไม่มีเหตุไม่มีผล ควบคุมอะไร ไม่ได้

แต่ถ้าสังโยชน์มันขาด ขาดคือมันไม่มี ขาดเลย แล้วสติเรารู้ทัน แล้วขาดแล้วเราเข้าใจ ด้วย เห็นด้วย ควบคุมได้เองด้วย นั้นถึงว่าถ้าปฏิบัติได้จริง

อันนี้มันเป็นปฏิบัติโดยเริ่มต้น เขาเรียกว่าสมถกรรมฐาน คือทำความสงบของใจ ทำความสงบของใจ เป็นฐานแห่งการประพฤติปฏิบัติ แต่ยังไม่ได้ปฏิบัติเลย ถ้าปฏิบัติ เวลามันจิตสงบแล้วนะ ใจเวหนานี้จับ

อย่างไรถ้าจิตมันปล่อย

มันปล่อยด้วยคำบริกรรม มันไม่ได้ปล่อยด้วยสติด้วยปัญญา

ถ้ามันจะปล่อยด้วยสติปัญญา สติปัญญามันจะแยกแยะของมัน แล้วถึงที่สุดแล้วมันจะปล่อย แล้วมันจะปล่อยได้ละเอียดกว่านี้ ปล่อยได้ลึกซึ้งกว่านี้

เพราะมันปล่อยด้วยสมาธิอย่างหนึ่ง เวลาถ้ามันจะปล่อยด้วยปัญญาเป็นอีกอย่างหนึ่ง แล้วถ้าเป็นโลกๆ ปัญญาอบรมสมาธิ มันก็ปล่อยได้อีกอย่างหนึ่ง

แต่เวลามันปล่อยด้วยมรรคนะ งานชอบใจ งานชอบ ทุกอย่างชอบธรรมหมดใจ ถ้าชอบธรรมหมด มรรคสามัคคีใจ ทางสายกลางในพระพุทธศาสนาใจ มัคโค ทางอันเอกใจ

แล้วเกิดที่ไหน

เกิดจากความเพียรของตน

จบ

“๓. เมื่อตอนอยู่ในสมาธิ หนูก็เปรียบเทียบกับครั้งที่นั่งสมาธิแล้วหลับ”

ถ้ามันเปรียบเทียบ เพราะการเปรียบเทียบ มีพุทธโธ มีสติมีปัญญา เขาบอกว่าเวลาเป็นสมาธิ หนูมีทั้งผู้รู้ผู้รู้กับผู้ที่หนูกำหนดขึ้นมาดีๆ

คำบริกรรมไง เห็นไหม พุทโธๆ จนพุทโธไม่ได้

รู้สึกผู้รู้ ผู้รู้ที่พุทโธไม่ได้กับผู้รู้ที่พุทโธๆ กำหนดถี่ๆ คนละอัน เห็นไหม

ถ้ามันทำของมันไป ปฏิบัติไปแล้วมันไม่เหน็ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ไปได้เลย

แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ งง แล้วอะไรขึ้นต้น ท่ามกลาง และที่สุด จับต้นชนปลายไม่ถูกใจ

ถ้ามันจับต้นชนปลาย นี่มันได้จับต้นชนปลายได้ แต่ไม่รู้อะไร ก็เลยเขียนถามมา ถ้า
เขียนถามมา

เราก็ทำความเข้าใจเข้ามาใจ ถ้าใจสงบแล้วก็คือสงบใจ เวทนาเป็นเวทนาใจ

บอกว่า ถ้าจิตสงบแล้ว อย่างนี้เราก็คุมได้

ก็ตอนที่มันสงบใจ แล้วตอนที่มันสงบควบคุมได้ไหม แล้วสงบกับไม่สงบอยู่ที่ไหน

มันอยู่ที่ใจของเราใจนี้ใจ ถ้าใจของเราเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันจะเป็นของมันตามความเป็นจริง
อันนี้พูดถึงข้อเท็จจริงกับความสงสัย

จบ

อันนี้เป็นคำถามเดิม แต่เขียนมาอีกกรอบหนึ่ง

ถาม : ข้อ ๒๙๓๗. เรื่อง “จิตจะแยกขาดจากเวทนาได้อย่างไร”

หนูกาวนาในช่วงกลางคืน แล้วก็พุทโธถี่ๆ จนเริ่มเบาสบาย ก็ประคองให้อยู่ในความ
สบายที่นานขึ้นมาก เพราะไม่ปล่อยให้พุทโธช้าลง แต่ทำความถี่เริ่มต้น อยู่ได้นานขึ้นประมาณ
๑ ชั่วโมง แต่ว่ามันไม่ค่อยชัดค่ะ ไม่ชัดเหมือนตอนที่เวทนาปวด หลังจากทำได้ ๑ ชั่วโมง ก็ยัง
หลับไปตอนสุดท้าย เพราะไม่มีอะไรให้เพ่งเหมือนเวทนา

ที่นี้ประมาณตี ๔ เริ่มปวดสลักเพชร ก็ภาวนาพุทโธจึ่งไปอีก ปวดสองข้าง ก็จีสลับกันไปมา เวทนามันปวดชาลงที่ขา ในสมาธิเหมือนรู้สึกว่ ภายนอกถ้าเราไม่ภาวนาคงทนไม่ไหวแน่ๆ แต่อยู่ในสมาธิก็ทนได้คะ พุทโธถี่มากๆ เหา

ที่นี้ก็พุทโธเรื่อยๆ รู้สึกเบาลง เหมือนเวทนายังมีอยู่ภายนอก แต่ไม่มากวนที่จิต ทำแบบนี้อยู่ประมาณชั่วโมงครึ่ง รู้สึกว่าเวทนายังอยู่ข้างนอก ที่นี้หนูพลิกตัวก็ดึงออกมาจากสมาธิ แล้วพบว่าเวทนาด้านนอกได้หายไปเลย ความปวดไม่มีอยู่แล้ว อย่างนี้หนูถือว่าแยกเวทนาใหม่คะ หรือว่าควรจะอยู่ในสมาธิแบบนี้ให้นานขึ้น แล้วก็ต้องแยกเวทนาลงไปกว่านี้จนให้เหลือแต่จิต ไม่รับรู้ถึงเวทนาจึงจะถูกต้อง และวิธีจะแยกให้เป็นจิตล้วนๆ กับเวทнал้วนๆ ไม่เกี่ยวข้องกันได้ จะต้องทำอย่างไรคะ

ตอบ : คำถามต่อเนื่อง

เวลาหนูพลิกไปพลิกมาแล้ว เวลามันสู้กับเวทนา แล้วหลบเข้ามาอยู่ภายใน เวลาออกไปภายนอก เวทนานอกมันดับหมดเลย ไม่มีเวทนา แล้วเราจะแยกเวทนาอย่างไรละ

เวทนายก็คือเวทนา สิ่งี่เวลาเข้าสมาธิ เวลาเราพุทโธๆ จนมันหลบเข้ามาภายใน นั่นเวทนาภายนอก เวลาเราส่งออกมาข้างนอก ส่งออกมาก็ส่งออกมาเป็นปกติ มันดับหมดแล้วมันดับหมดแล้วเพราะอะไร

เพราะคนเจ็บป่วยมันมีอาการปวดอยู่โดยธรรมชาติ แต่ถ้าเป็นคนปกติละ เป็นปกติเวทนายก็เป็นเวทนา คือมันเจ็บปวดเหมือนกัน เวลามันปล่อยมันวาง มันปล่อยวาง มันไม่ได้เวทนายกับจิตแยกขาด

การที่เวทนายกับจิตที่มันแยกกัน มันแยกด้วยปัญญา

แล้วถ้ามันแยก มันแยกเพราะอะไร

แยกเพราะว่าสักกายทิฎฐิ ทิฎฐิความยึดมั่นถือมั่นของจิต จิตที่มันยึดมั่นว่าเป็นของเราๆ เวลาถ้ามันขาดนะ ทิฎฐิผิดมันไม่มี

แต่ตอนนี้เรายังไม่ถึงจุดนั้นไง เราจะเข้าถึง เราทำสมาธิ เราหลบเข้ามา เพราะอะไร เพราะความเจ็บป่วยมันบังคับเราอยู่ เพราะความเจ็บป่วยบังคับอยู่ มันเป็นภาคบังคับที่เรา จะต้องฝึกหัดเพื่อจะหลบหลีกกับความเจ็บปวดนั้น

ที่นี้หลบหลีก ถ้ามันเข้ามาสงบก็คือสงบไป เวลาออกไปข้างนอกมันดับไป ดับเพราะข้างนอก ภาษาเรา ร่างกายมันไม่มีเวทนาหรอก โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มีเวทนา เวทนามันอยู่ที่จิต เวทนามันอยู่ที่หัวใจเรา

แล้วหัวใจเรามันสงบเข้ามา มันก็ปล่อยหมด เวลามันคลายออกมา เวทนาข้างนอกไม่มี

เจ็บไข้ได้ป่วยมันเป็นเรื่องธาตุ ๔ มันจะเจ็บปวดได้อย่างไรละ มันเจ็บปวดไม่ได้ มันเจ็บปวดได้ที่จิตเรานี่ แต่โรคภัยไข้เจ็บมันบังคับ

มันก็เป็นบุญกุศลนะ ป่วย แต่ได้มาฝึกหัดภาวนา เออ! ก็ใช้ได้

ฉะนั้น เวลามันพุทโทๆ หรือว่าใช้พิจารณาเวทนาจนมันหลบเข้ามาข้างใน แล้วเวลาหลบเข้ามาข้างในจนมาสงบระงับพอ เวลาคลายออกมา ข้างนอกเวทนามันไม่มี

มันปล่อยวางที่จิต ปล่อยวางที่ความรู้สึก ปล่อยวางที่หัวใจของเรา ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติ ความเจ็บไข้ได้ป่วยจะรักษาได้ง่ายขึ้น เพราะความอยากไม่อยากไม่ไปกระตุ้นมัน

ไปกระตุ้น ความเจ็บไข้ได้ป่วยเล็กน้อยก็กระตุ้นให้มันใหญ่โตได้ เครียดใจ วิตกกังวลไป ทำให้โรคภัยไข้เจ็บมันรุนแรงไป

แต่ถ้าจิตมันดีขึ้นๆ นะ กำหนดอย่างนี้ โรคภัยไข้เจ็บหายได้ เขาเรียกกรรมโอสถ รักษาโรคภัยไข้เจ็บ แต่ไม่รักษากิเลส

ถ้ารักษากิเลสมันต้องเห็นสติปัญญา ๔ คือต้องเห็นกิเลส ถ้าเห็นกิเลสจริง ชำระได้จริง นั่นนะเวทนาจับจิตแยกกันจริง แยกกันจริงเพราะไม่มีกิเลสร้อยรัด

แต่ถ้าความเจ็บไข้ได้ป่วย มันเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ แล้วมันวาง วางเพราะเราหันหน้าเข้าสู่ธรรมะ ถ้าไม่หันหน้าเข้าสู่ธรรมะก็ต้องไปหาหมอ ร่างกายนี้ให้หมอรักษา จิตใจเรา รักษาด้วยธรรมะ แล้วฝึกหัดต่อไปแล้วมันจะฉลาดขึ้น ฉลาดขึ้นอย่างนี้ เพราะมันเห็นจริงใจ

เวทนามันเจ็บปวดมาก กำหนดเวทนาจนจิตมันสงบ เวลาคลายออกมา เวทนาข้างนอกมันหายไปเลย

เวทนาข้างนอก เพราะจิตมันสมบูรณ์แบบแล้ว จิตมันมีที่พึ่งแล้ว จิตมันมีบ้านมีเรือนแล้ว เวลาออกมามันก็ไม่ทุกข์ยากจนเกินไป

ฝึกหัดไป อันนี้มันเป็นโลกียะไง

ว่าโลกียปัญญาๆ มันเป็นประสบการณ์ของจิต ถ้าประสบการณ์ของจิตเราฝึกหัด ฝึกหัดมันต้องเข้าสู่อริยสัจ

ตอนนี้มันขั้นของสมณะ ปัญญาภาวนามยปัญญายังไม่มี มันถึงเขียนมาถามไถ่

ถ้าเดี๋ยวภาวนามยปัญญามันเกิดขึ้น แล้วมันปล่อยวางๆ ก็ปล่อยวางสมาธินี้แหละ เวลาภาวนามยปัญญามันเกิดขึ้น เวลาสมุจเฉทปหาน มันขาด มันจะมีเลย ขณะจิต นิโรธ ดับทุกข์ดับเวทนา ถ้ามันดับได้จริง จิตกับเวทนาแยกกันจริงๆ เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เวทนา มันสักแต่ว่าปราภว มันไม่มีกิเลสไปกระตุ้น ถ้าเห็นจริงตามความเป็นจริง

ฝึกหัดไปเรื่อยๆ นะ ความเจ็บไข้ได้ป่วยคราวนี้มันจะมาส่งเสริมให้หัวใจของเราฝึกหัดปฏิบัติให้มันมีคุณธรรมขึ้นมา เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วย เราถึงปฏิบัติให้ได้ตามข้อเท็จจริง จบ