

# หาจิต

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนุโต

ถาม-ตอบ ปัญหารวม วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๖

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

**ถาม :** ข้อ ๒๙๖๘. เรื่อง “จิตเห็นอาการของจิต”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญ ขอความกรุณาตอบเรียนสอบถามหลวงพ่อดังนี้ค่ะ

จิตเห็นอาการของจิต คือการที่เราพุทโธได้ทั้งวันในจิตแบบไม่ต้องผ่านสมอง จิตใจมีความสุขดี แค่วางเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะหลับตาลืมตาหรือทำอะไร ถ้าเราไม่คิดเรื่องอื่น และเมื่อคิดเรื่องอื่นก็สามารถเห็นแล้วพยายามวางลงได้ เพราะเห็นความคิดที่เกิดขึ้นที่มารบกวนจิตที่พุทโธอยู่หรือเปล่าเจ้าคะ

ตอนนี้หนูจับกิเลสที่เกิดจากความคิดที่เกิดขึ้นมาระหว่างพุทโธเจ้าคะ บางอย่างจับได้แล้ววางได้เลย เช่น ความโกรธกับความโลภเจ้าคะ บางอย่างก็แพ้เจ้าคะ เพราะคิดว่าเราไม่ใช่พระ ก็ทำตามใจตัวเอง เช่น การดูทีวีหรือการร้องเพลง รวมถึงการกินอาหารที่ชอบเจ้าคะ ตั้งใจจะเข้มแข็งให้มากขึ้นเจ้าคะ

การฝึกต่อไปคือพยายามไม่คิดอะไร พุทโธได้ทั้งวันอย่างต่อเนื่อง และพยายามกำจัดกิเลสที่เข้ามารบกวนพุทโธ รวมทั้งนั่งสมาธิได้นานขึ้นใช้ใหม่เจ้าคะ ตอนนี้นั่งได้ติดต่อกันเกือบ ๒ ชั่วโมงแล้วเจ้าคะ ต่อไปจะนั่งให้นานขึ้นเพื่อให้เห็นความเจ็บปวดของร่างกายให้มากขึ้น แล้วจะพยายามวางร่างกายที่เป็นของเราเจ้าคะ

น้อมกราบหลวงพ่อบุญด้วยความเมตตาเจ้าคะ

**ตอบ :** นี่คำถามเนาะ จิตเห็นอาการของจิต นี่คือการเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ถามเวลาพุทโธๆ จิตมันสงบระงับลงบ้าง แล้วมันรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน ถ้าระงับอารมณ์ความรู้สึกของตน มันก็มีความสุขความสงบในใจของตน

แต่ถ้าเป็นข้อเท็จจริงๆ พุทโธๆ จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ นั้นมัน  
อีกเรื่องหนึ่ง

เวลาเรามีสติปัญญาไล่ต้อนความคิดของเราไป มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเป็น  
ปัญญาอบรมสมาธินะ คือมีสติปัญญาตรึกในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหตุและผลคือธรรม เหตุและผลคือธรรม  
แล้วเทียบเคียงกับอารมณ์ความรู้สึกของตนที่กิเลสมันขับไสออกมาโดยที่ไม่มีเหตุไม่มีผล โดย  
ความพอใจของกิเลสที่มันขับดันออกมา ขับดันออกมาแล้วแต่จริตนิสัยของคน

แล้วถ้ามีธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราตรึก คือเราเอาธรรมะมา  
เทียบเคียง เทียบเคียงระหว่างเหตุผลกับความขับดันโดยความพอใจ มันแตกต่างกัน พอมัน  
แตกต่างกันนะ เหตุผลของธรรมะมันเหนือกว่า มันก็วาง มันก็วาง นี่คือนิยามปัญญาอบรมสมาธิ

พอปัญญาอบรมสมาธิ คือมันรู้เท่าทันอารมณ์ของตน อารมณ์ไม่ใช่จิต

ดูจิตๆ ดูที่ไหน ดูอารมณ์เท่านั้นนะ มันจะเห็นจิตได้อย่างไร ใ้ว่าดูจิตๆ นะ

ดูจิตๆ คือเป้าหมาย

เวลาครูบาอาจารย์ หลวงปู่ดุลย์ท่านพูด ท่านดูจิตจนเห็นจิต แต่ท่านก็สอนพุทโธด้วย  
คำว่า “พุทโธ” คือคนที่ไม่มีอำนาจวาสนา คือไม่มีสติปัญญา ไม่มีกำลังพอ

ดูสิ การศึกษาๆ คนที่มีปัญญาต้องเรียนแพทย์ รองมาก็วิศวะ แล้วถ้าไม่ได้  
มนุษยศาสตร์ เรียนเรื่องสังคม สติปัญญาของคนมันไม่เหมือนกัน มันไม่เท่ากัน ถ้าไม่เหมือนกัน  
ไม่เท่ากัน มันก็อยู่ที่คนมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน

ฉะนั้น หลวงตาถึงใช้คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ”

คือดูอารมณ์ไม่ดูเฉยๆ ดูอารมณ์ไม่เห็นจิต

เขาบอกว่า จิตส่งออก เขาบอกจิตส่งออกไม่ได้

เขาบอกเลยนะ เข้าใจว่าหลวงปู่ดุลย์ท่านสอนคลาดเคลื่อน คือท่านสอนผิด

จะบอกว่าหลวงปู่ดูเลยสอนผิดก็ไม่กล้าพูดนะ บอกหลวงปู่ดูเลยสอนคลาดเคลื่อน เพราะว่าจิตมันส่งออกไม่ได้ จิตมันส่งออกไม่ได้ ไม่มีจิตส่งออก สิ่งที่ส่งออกคืออารมณ์ต่างหาก เขาว่า

อารมณ์เกิดจากอะไร อารมณ์คนนะ คนตายมีอารมณ์ใหม่ วางยาสลบมันยังไม่มีอารมณ์เลย แต่ถ้ามันรู้สึกตัวมันถึงมีอารมณ์ อารมณ์เป็นจิตหรือ แล้วอารมณ์ความรู้สึกก็ความคิดเรานี้ไง ความคิด อารมณ์ความรู้สึกคือเงาของจิต ไม่ใช่จิต แล้วเงาจะไปดูจิตที่ไหน

เวลาเกิดสุริยคราส เขาถึงบอกเลยนะ ห้ามมองโดยตาเปล่า ต้องมีแว่นดำสิ่งมาป้องกัน เพื่อจะมองสุริยคราส ถ้ามองด้วยตาเปล่า ตาบอดนะ

นี่พระอาทิตย์นะ เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นสสาร เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง แล้วจิตมีง่ะ

จิตถ้ามันมีอยู่นะ เวลาทำความเข้าใจของใจเข้ามา ใจ ถ้าสัมผัสสมาธิคือตัวจิต ไม่พาดพิงอารมณ์ ฟังสิ ไม่พาดพิงอารมณ์ใดทั้งสิ้น

แล้วว่างๆ ว่างๆ อารมณ์นี้มันว่างๆ คืออารมณ์ มันเป็นสมาธิใหม่ มันเป็นหรือเปล่า

แล้วถ้ามันไม่เป็น มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ แล้วก็มองตรงนั้น มองตรงอารมณ์นะ อารมณ์ความรู้สึก แล้วอารมณ์ก็เกิดดับ แล้วดับแล้วยังไงอีกนะ

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันดับ ดับก็พุทโธต่อเนื่องไป ถ้าต่อเนื่องไป เพราะถ้ามันทรงตัวได้ นั่นนะคือสมาธิ แล้วตัวสมาธิมันก็อยู่ที่ว่าลึกตื้นหนาบางแตกต่างกัน วาสนาของคนจะรักษาได้มากน้อยแค่ไหน

ถ้าไม่มีพื้นฐานของสัมมาสมาธิ ภาวนามยปัญญาเกิดไม่เป็นหรอก

เพราะเราฟังมาหมด “โลกียะ โลกุตตระ”

ไม่มีหรอก ของเอ็งกำปั้นทุบดิน โลกียะทั้งหมด แล้วมันเป็นนิยายธรรมะแต่งกันขึ้นมา แล้วก็แบ่งเป็นวรรคเป็นตอนขึ้นมาว่าอันนี้เป็นกิเลส อันนี้เป็นธรรม มันเลยเป็นละครการปฏิบัติ นะ เขาละครการเมืองนะ ละครการปฏิบัติแล้วมันมีอารมณ์ความรู้สึกไป มันก็เออออห่อหมก คล้อยตามกันไปหมดเลย มันเป็นไปได้อย่างไร

นี่ก็เหมือนกัน คำถามที่ว่าเห็นจิตๆ เห็นอย่างไร

แค่อารมณ์เกิดดับ อารมณ์

ถ้าอารมณ์เกิดดับ ถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เวลาที่มีความรู้สึกนึกคิด เวลามันทุกข์ มันยากขึ้นมา เราจะพุทโธๆ มันก็เคร่งเครียด มันต้องสัทธิภาจริต

ถ้ามีสัทธิภาจริต มันมีศรัทธาความเชื่อ มันมั่นคงของมัน มันพุทโธของมันได้

พุทโธจริต ผู้ที่เป็นปัญญาชนที่มีสติปัญญา พอพุทโธๆ มันอัดอั้นตันใจ “อะไรๆ ก็พุทโธๆ อยู่เนี่ย แล้วก็พุทโธตลอดไปเลย แล้วมันจะพุทโธไปถึงเมื่อไหร่”

พุทโธจนกว่าจะพุทโธไม่ได้ไง พุทโธจนกว่าจะค้นหาจิตเองเจอไง

พุทโธก็เหมือนอารมณ์นี้แหละ อารมณ์ความรู้สึกมันเกิดจากการขั้บตันของความชอบและไม่ชอบของคน มันขั้บตันออกมาเพราะอะไร เพราะเกิดเป็นมนุษย์มีกายกับใจ สัทธิภาจริตของมนุษย์เป็นอย่างนี้ สัทธิภาจริตของสัตว์มันมีแต่สัทธิภาจริตของมัน

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ สัตว์ประเสริฐมีสัทธิภาจริตด้วย แล้วยังมีสติปัญญาสามารถแยกแยะได้ถูกผิดด้วย แล้วเวลาถูกผิดๆ แยกแยะด้วยสติปัญญา เป็นปัญญาอบรมสมาธิบ่อยครั้งเข้าๆ จนสติปัญญามันเข้มแข็งแก่กล้าขึ้น เวลาความคิดมันจะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นด้วยเหตุด้วยผล ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยอารมณ์ ด้วยความชอบและไม่ชอบของตน ถ้าเป็นความชอบและความไม่ชอบของตน ก็เลสมันขั้บตันออกมา มันก็ไหลไปตามกิเลสทั้งสิน

แต่ถ้าความคิดมันเกิดด้วยเหตุด้วยผล เกิดจากสติปัญญาของตน นี่ก็สัตว์ประเสริฐแล้วสัตว์ประเสริฐ ถ้ามันคิดเท่าทันของมันแล้วมันวางได้ พอวางได้ วางได้แป๊บเดียว เพราะธรรมชาติ ความคิดเร็วกว่าแสง พลังงานมันเร็วของมันมาก เร็วของมันเดี๋ยวก็คิดอีก ถ้าคิดอีก สติปัญญามันไม่เท่าทัน ก็พุทโธต่อเนื่องกันไป ถ้าพุทโธต่อเนื่องไป เป็นปัญญาอบรมสมาธิบ่อยครั้งเข้าๆ ความหยุดคิดจะนานขึ้น

โศลกของหลวงปู่ดูลย์

“คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด”

ความหยุดมันจะมากขึ้นๆ

“ต้องหยุดคิด แต่การหยุดคิดก็ต้องใช้ความคิด”

มันเป็นโลกียะ เป็นเรื่องโลกๆ เป็นเรื่องสามัญสำนึกของมนุษย์ เป็นเรื่องของ  
สัญชาตญาณ

“ความคิดทั้งหลาย ความคิดทั้งหมดเป็นสมุทัย”

ความคิดทั้งหมด โลกียะ ความคิดโดยการขบไสต่าง ๆ มันเป็นสมุทัย

“ความคิดทั้งหลายเป็นสมุทัย ผลของมันคือทุกข์”

“จิตเห็นจิตเป็นมรรค”

จิตเห็นจิต จิตเห็นสติปัฏฐาน ๔ จิตเห็นจิต จิตคือสัมมาสมาธิ กาย เวทนา จิต ธรรม จิต  
จิต จิต จิตเห็นจิต ไม่ใช่เห็นอารมณ์ มันผ่านทะเลอารมณ์เข้าไปมันถึงจะไปเห็นจิต ถ้าเห็นจิต  
นั่นแหละเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

จิตเห็นจิตเป็นมรรค เป็นมรรคคือเริ่มต้นวิปัสสนา ภาวนามยปัญญา วิปัสสนาเกิดตรงนี้  
เกิดตรงภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ไม่ใช่เกิดจากนิยายธรรมะ นิยายการ  
ละคร แล้วมันอ่อนด้อย อ่อนด้อยที่ว่าอยู่ที่วาสนาของคน

ถ้าวาสนาของคน กาลามสูตร ไม่เชื่อ ยิงฟังละครธรรมะแล้ว ธรรมและวินัยเป็นศาสดา  
ของเรา พระไตรปิฎกเป็นตัวแทนธรรมและวินัย ถ้าศึกษาๆ มา ศึกษาที่ธรรมและวินัยเป็นตัวจริง  
แต่เวลาเราศึกษา เรามีกิเลสของเรา ก็เลยเป็นการละคร การละครเพราะเราเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง  
เราสงสัยสนเท่ห์ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะหลวงตาพระมหาบัวท่านไปหาหลวงปู่มั่นไฉ

“มหามาหาอะไร มาหาธรรมะใช่ไหม ถ้ามาหานิพพาน มันไม่อยู่ในตำรับตำรา ไม่อยู่ใน  
การค้นคว้าของใครๆ ทั้งสิ้น ไม่อยู่ในตำรับตำรา ไม่อยู่ในอะไรเลย อยู่ในหัวใจของคน”

แล้วเวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา สิ่งที่เราศึกษามา ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา หลวงปู่มั่นบอกว่ามันเลอะค่า สิ่งนี้เกิดใส่ศีระซะไว้ แล้วใส่ลิ้นชักสมองไว้ แล้วลั่นกุญแจมันไว้อย่าให้มันออกมา

ถ้ามันออกมานี่มันเป็นสัญญาอารมณณ์ มันปั่นมันแต่ง มันเป็นการละคร

เราปฏิบัติเราก็ทุกข์ยากพออยู่แล้ว ปฏิบัติแล้วต้องผ่านการละคร ผู้กำกับ คือกิเลสมันกำกับว่าใช่หรือไม่ใช่ กำกับตามพอใจของมัน แล้วกิเลสยังบงการอีกชั้นหนึ่ง

กิเลสมันเป็นกิเลส ทำให้เราทุกข์เรายากอยู่แล้ว แล้วปฏิบัติแล้วก็ยังไปบูชามันอีก ให้มันเป็นคนวินิจฉัยอีก โอ้ย! ตาย

หลวงปู่มั่นท่านบอกเลย บอกว่า ศึกษามาทรงจำธรรมวินัย แล้วก็ใส่ลิ้นชักสมองแล้วลั่นกุญแจมันไว้ แล้วฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไป เวลาถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาเนะ ถ้าไม่ใส่ลิ้นชักสมองลั่นกุญแจไว้ ท่านบอกมันจะเตะมันจะถีบ คือมันจะเป็นการละครนะ มันจะซบซ้อนซ่อนเงื่อน แล้วคนปฏิบัติมันก็ทุกข์ยากเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง

ถ้ามันมีสติปัญญาแล้วเชื่อมันนะ ทำตามท่าน สิ่งที่เคยเรียนมา เคยรับรู้มา ใส่ลิ้นชักสมองลั่นกุญแจมันไว้ ไม่ให้มันออกมา แล้วฝึกหัดปฏิบัติของเราไปๆ หน้าเดียวใจ ไม่มีการละคร มีแต่ความเพียรชอบ มีแต่ความทุกข์ความยากของเรานี้แหละ มุมานะบากบั่นของเราไป เวลามันเป็น เอ้อะ! เอ้อะ!

แล้วท่านพูดเอง เพราะหลวงตาพระมหาบัวท่านก็ประพฤติปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ ท่านบอกว่า ท่านพูดอย่างไรอย่างนั้นเลย เวลาถึงที่สุดถ้าปฏิบัติเป็นความจริงแล้ว สิ่งที่เราทำจริงกับพระไตรปิฎก กับที่เราศึกษามา อันเดียวกันเลย อันเดียวกัน

เพราะอะไร

เพราะมันไม่มีกิเลสของเราเข้าไปแบ่งแยก

กิเลสของเราเข้าไปชอบ ไม่ชอบ จริง ไม่จริง ใช่ ไม่ใช่ มันขัดมันแย้ง มันยิ่งทำให้ยิ่งยากขึ้นไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า จิตเห็นอาการของจิต

เริ่มต้นการปฏิบัติ คนถามมากกว่าผิดไหม

ไม่ผิดหรอก เพราะอะไร เพราะปลุชนคนหนา เพราะเราก็เป็นอย่างนี้ เราเกิดมาโดยความเป็นมนุษย์มันก็เป็นแบบนี้แหละ แล้วเริ่มปฏิบัติมันก็ต้องเริ่มปฏิบัติจากเรานี้ไง เราจะทำความสะอาด เราจะอาบน้ำอาบท่า เราก็เข้าห้องน้ำ อาบน้ำร่างกายเรานี้แหละ อาบน้ำร่างกายเราให้สะอาด

นี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นก็เริ่มต้นปฏิบัติจากความรู้สึกนึกคิดของเราทั้งหมดนี้แหละ ถ้าเราจะไปแบ่งแยกว่าอันนี้ไม่เอามาคิด อันนั้นไม่เอามาพิจารณา ไม่ใช่ มันก็ต้องปฏิบัติเริ่มต้นทั้งหมดนี้แหละ แต่การปฏิบัติเริ่มต้นมันต้องเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือมีสติและมีปัญญา แยกแยะคัดเลือกว่า ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดกิเลส สิ่งที่เราตรึกในธรรมๆ นี่คือธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหตุผลมันแตกต่างหลากหลาย เหตุผลใครดีกว่า เราก็ต้องโน้มเอียงและเชื่อฟังในสิ่งนั้น แล้วสิ่งที่มันคิดมาแล้ว ที่มันทุกข์มันยากมันก็วางลง นี่ไง มันก็ได้แค่อารมณ์ไฉน

ปัญญาอบรมสมาธิ อบรมอารมณ์ความรู้สึก เข้มงวดกับความรู้สึกนึกคิด แล้วพยายามควบคุมมันมา จนกว่ามันจะเป็นเอกเทศ โดยที่กิเลสมันสงบตัวลง

พอกิเลสสงบตัวลงนะ แล้วสงบแล้วนะ เดี่ยวมันก็คลายออก คือสมาธิเดี่ยวมันก็เสื่อม เดี่ยวมันก็เป็นสมาธิ เดี่ยวมันก็เสื่อม

สมาธิเป็นสมาธิแล้วมันไม่เสื่อมกับเราเลยนะ มันจะอยู่กับเราตลอดไปนะ

จิตเสื่อมนี้สำคัญมาก เวลามันเสื่อม มันทุกข์ยากมากกว่าเริ่มต้นปฏิบัติอีก แต่เราศึกษาค้นคว้าแล้วพยายามอยู่ในข้อวัตรปฏิบัติขึ้นมา เพื่อรักษาไม่ให้มันเสื่อมไป แล้วถ้ามันดีขึ้นๆ จิตเห็นอาการของจิต มันถึงจะเป็นข้อเท็จจริง

มันไม่ใช่ว่า สิ่งที่คำถาม “ขอรบกวนหลวงพ่อดังนี้ค่ะ จิตเห็นอาการของจิต คือการที่เราพุทโธได้ทั้งวัน”

พุทโธทั้งวันก็พุทโธของเราไปเรื่อย พุทโธๆ

ฉะนั้นบอก พุทโธได้ทั้งวันโดยจิตมันไม่ผ่านสมอง

เห็นไหม มันจะผ่านสมอง ไม่ผ่านสมอง โดยที่เวลามันเป็นเราจะรู้เอง

ทีนี้เราก็ไปบอกเลย ถ้าเราพุทโธๆ นี่พุทโธเกิดจากจิต ไม่ได้พุทโธด้วยสมอง

มันต้องผ่านสมองทั้งนั้นนะ เพราะคนมีกายกับใจ ไม่ผ่านสมอง มันจะระลึการู้ มันจะนับ พุทโธ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓ พุทโธ ๔ พุทโธ ๕ มันจะต่อเนืองอย่างไร มันก็บังคับของมันไป

ใช้พวกเวลาผ่านสมองๆ โดยข้อเท็จจริงมันผ่านสมองโดยอัตโนมัติ มันผ่านสมองโดยเรามีกายกับใจ การกระทำของมันก็ระบบของมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ แต่เวลาเราไม่เชื่อมันต่างหาก เราไม่เชื่อเวลาที่มันหยาบๆ ขึ้นมาให้มันเป็นข้อเท็จจริงของมันขึ้นไป

ฉะนั้นบอกว่า มันพุทโธได้ทั้งวันเลยโดยไม่ผ่านสมอง จิตมีความสุขดี มันว่าง ทั้งหลับตาและลืมตา ถ้าไม่คิดไปเรื่องอื่น มันก็สามารถเห็น เห็นแล้วก็พยายามวาง เพราะเห็นความคิดเกิดขึ้น ครอบงวนหลงพ้อ ครอบงวนจิตอยู่ พุทโธอยู่ อย่างนี้เป็นารเห็นจิตหรือเปล่า

พุทโธก็อารมณ์นะ โดยสามัญสำนึกของคนมันมีอารมณ์ความรู้สึก มันมีความคิด ทีนี้ความคิดถ้ามันหยุดมันดับไปเลย เหมือนกับว่าล้มโต๊ะแล้วเราได้อะไร เราก็ต้องดูสิว่าคิดถูกคิดผิด

พุทโธๆ ที่แรกมันก็พุทโธไม่ได้ พุทโธๆ ก็อารมณ์นี้แหละ เพราะเรานึกเอง วิตก วิจาร์ พุทโธเราก็นึกขึ้น แต่เดิมมันคิดตามธรรมชาติของมัน แต่ตอนนี้เรามีศรัทธา เรามั่นคงของเรา เราคิดพุทโธๆ ก็ความคิดเหมือนกัน เวลาพุทโธหาย พุทโธหาย นั่นนะตัวมันจริงๆ แต่ถ้ามันไม่หายไม่หายก็พุทโธต่อเนืองไป พุทโธต่อเนืองของเราไป เพราะอะไร

เพราะเราศรัทธาในพระพุทธานุศาสน์ เราศรัทธาในพุทโธะ ถ้าเราพุทโธๆ จนจิตมันสงบ นั่นนะตัวพุทโธะจริงๆ ตัวพุทโธะคือตัวหัวใจของเราขึ้นมาความเป็นจริง

ฉะนั้น ตอนนี้นำจับกิเลสขึ้นมาจากความคิดที่ขึ้นมาระหว่างพุทโธเจ้าค่ะ

มันจับกิเลส มันเห็นความบกพร่อง

กิเลสนะ มันมีลูกหลานมันที่ไร้เดียงสาณะ ปุณฺณ กัลยาณชน ปุณฺณคนหนาพุทโธได้ยาก  
ทำสมาธิได้ยาก มีสติมีปัญญาเท่าทันแล้วจะเป็นกัลยาณชน วุฒิภาวะของจิตมันพัฒนาของมัน  
ขึ้นไป ถ้ามันพัฒนาของมันขึ้นไป

สิ่งที่ว่าเมื่อก่อนที่เริ่มต้นไม่มีวุฒิภาวะ มันเหมือนแบกหามซุงทั้งท่อน มันแบกหาม มัน  
ทุข์มันยากไปทุกอย่างเลย พอเป็นกัลยาณชนนะ จากท่อนซุงมาเป็นไม้จิ้มฟัน มันจับต้องได้  
ไม้จิ้มฟันยังเป็นประโยชน์ ท่อนซุงมันแบกหนัก แบกอารมณ์ความรู้สึกมันทุข์มันยาก

นี่เวลามันละเอียดรอบคอบขึ้นไป จากท่อนซุงมันก็เลยกลายเป็นไม้จิ้มฟัน พอเป็นไม้จิ้ม  
ฟันขึ้นมามันก็เบาบางลง นี่มันก็เป็นแค่อารมณ์ อารมณ์ไม้ซุง อารมณ์ท่อนซุง กับอารมณ์ไม้จิ้ม  
ฟัน มันก็เป็นไม้เหมือนกัน มันก็เป็นอารมณ์เหมือนกัน เห็นจิตอย่างไร

จิตเห็นอาการของจิต

พระกรรมฐานทั้งหมด ภาวนาไม่เป็นก็ตายตรงนี้หมดใจ แค่ว่างๆ ว่างๆ แล้วก็ว่างๆ ขึ้น  
ไปแล้วมีความคิดรอบหนึ่งก็เป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคามี เป็นอนาคามี เป็นพระอรหันต์

ไร้สาระ ไร้สาระ

ถ้าเป็นสาระนะ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ ทุกข์ดับ พอทุกข์มันดับ ดับอย่างไร

นี่ไง ถึงไม่กล้าพูดว่าภาวนาอย่างไร เพราะอะไร เพราะถ้าไม่รู้ไม่เห็นพูดไม่ได้ ไม่รู้ไม่  
เห็นพูดผิดหมด พอผิดหมดมันก็เป็นการประกาศตนว่า เฮ้ย! เราภาวนาเป็นการละคร ละคร  
ประพฤติปฏิบัติ แล้วอารมณ์ก็เป็นละคร

เป็นอย่างนั้นหรือ

ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เขาปฏิบัติเพื่อความสมควรแก่  
ธรรม สมควรแก่ธรรมคือสมดุสสมควรพอดี ทางสายกลาง มัคโค

ไม่ใช่ว่าทำความพอใจของตน ความพอใจของอุปาทานหมู่ แล้วอุปาทานหมู่ อุปาทาน  
 เยอะๆ แล้วอุปาทานหมู่ก็จะเอาหมู่อุปาทานนี้ไปบังคับให้คนคิดเหมือนเรา คนคิดแบบเรา

เออ! ฎไม่เคยเห็น

ไม่มี ไม่มีอุปาทานหมู่ ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา  
 ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ใครๆ ทั้งสิ้น ถ้าเป็นธรรม

นี่เป็นอุปาทานหมู่ใด “ของเขามี ของเราไม่มีก็ได้” แล้วถ้าไม่มี ไม่มีมากๆ ขึ้นไป ก็ศาสนา  
 เสื่อมถอยไปไง เสื่อมถอยกลายเป็นถือฤตผีปีศาจ เป็นไสยศาสตร์ เป็นคุณไสยเลย เป็นไสยเวท  
 ไปเลย มันเป็นตรงไหน มันเป็นอริยสังขตรงไหน มันไม่เป็น

นี่เหมือนกัน เขาบอกว่า ตอนนี้อย่าง เพราะเราก็ปล่อยวางได้ ปล่อยวางความโกรธ  
 ได้ ความโลภได้ แต่บางอย่างก็แพ้ เพราะคิดว่าเราไม่ใช่พระ

เราไม่ใช่พระ แต่ถ้ามันเป็นตามความเป็นจริง มันก็เป็นความจริงของเรา ถ้าเป็นความ  
 จริงขึ้นมาจะ ฉะนั้น การฝึกหัดต่อไปก็ฝึกหัดต่อเนื่องของมันไป

ว่าเคยนั่งได้เกือบ ๒ ชั่วโมง

นั่งได้มากได้น้อยเป็นวาสนาทั้งสิ้น เพราะปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
 เติบงกรรม นั่งสมาธิภาวนา เอาร่างกาย เอาสติเสรีภาพ บุญกิริยาวัตถุ กิริยาที่เป็นสติ  
 เสรีภาพของเรา เรายกถวายพระพุทธเจ้าทั้งหมดเลย นี่เป็นบุญเป็นกุศล

เราทำของเราเพื่อปฏิบัติบูชาของคัมภีร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะได้จริตนิสัย เราจะ  
 ได้ความต่อเนื่อง แล้วถ้าปฏิบัติความเป็นจริงได้ มันจะเป็นความจริงของเรา

จิตเห็นอาการของจิต ยังจะต้องผ่านความละเอียดลึกซึ้งเข้าไปมากกว่านี้อีกหลายเท่า  
 ใ้มนี่มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือเท่าทันอารมณ์ของตน เท่าทันความคิด เท่าทันอารมณ์ แล้ว  
 เห็นแล้ววางอารมณ์ได้ มันก็สุขนะ มีความสุข มันภูมิใจ

แต่ก่อนนั้นกิเลสมันขับไล่เป็นขี้ข้า มันกระต๊อบแบนแต่แต่เลย เดียวนี้ขีดหน้าขึ้นมาได้ เป็นอิสระได้ เท่าทันอารมณ์ได้ นี่เท่าทันอารมณ์ เท่าทันความรู้สึก จิตเห็นจิตละเอียดกว่านี้ จิตเห็นจิต

แต่ปฏิบัติมาผิดใหม่ ไม่ผิด โดยธรรมชาติของมัน โดยธรรมชาติเราต้องปฏิบัติจากตัวตนของเรา เราต้องปฏิบัติเพื่อชนะกิเลสของเรา มันเป็นเรื่องสัจจะข้อเท็จจริง

ไม่ใช่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนพระอรหันต์ สอนปุถุชน สอนคนมีกิเลส แล้วฝึกหัดให้สิ้นกิเลส สิ่งที่มีมันจะสมบูรณ์แบบนั้นคือพระอรหันต์

แล้วเราเป็นพระอรหันต์ใหม่

ไม่ได้เป็น ถ้าไม่ได้เป็นขึ้นมา เวลาฝึกหัดก็ต้องฝึกหัดแบบนี้ ฝึกหัดแบบมีความเข้มข้น เข้มแข็ง มีการกระทำโดยข้อเท็จจริง ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม แล้วมันจะเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมาในหัวใจของเรา จบ

**ถาม :** ข้อ ๒๙๖๙. เรื่อง “สงสัยในการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมมีข้อสงสัยในการภาวนา ขอเรียนถามหลวงพ่อดังนี้

ในการภาวนา กระผมมีความเห็นว่า เราเองนี่คือผู้รู้ หรือคือตัววิชาแท้ๆ ดังนั้นกระผมจึงอยากทราบว่า เราจะต้องทำอย่างไรหรือต้องพิจารณาส่วนใด เพื่อให้เข้าถึงจิตูจิตหรือจิตเดิมแท้ครับ ขอกราบเมตตาหลวงพ่อดำเนินด้วยครับ

**ตอบ :** เวลากิเลสมันทำให้เพลิดเพลิดหลงไหลไปกับสังคมกระแสโลก มันก็เพลิดเพลิดไปกับเขา เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมา เห็นใหม่ เราถึงว่า เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนถึงเรื่องอริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ ถ้ามันเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา เราจะหันกลับมาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราให้ขึ้นมาตามความเป็นจริง

ถ้าความเป็นจริง ข้อเท็จจริง ศีล สมาธิ ปัญญา มันเป็นข้อ แต่เวลาการประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราต้องประพฤติปฏิบัติขึ้นไปให้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน ถ้าเท่าทันความรู้สึกนึก

คิดของตนมันก็ว่าง ว่าง ว่าง มันก็จะมีความสงบระงับ มีความปลอดโปร่ง มีการกระทำเป็นพื้นฐาน

พอเป็นพื้นฐานขึ้นไปแล้ว เวลาปฏิบัติไปๆ เวลาปฏิบัติไปเริ่มต้นมันกว้างขวาง มันจับต้นชนปลายไม่ได้ ทำสมาธิๆ ถ้าจิตมันสงบแล้วบางที่มันเห็นแสงสว่าง เห็นความว่าง มันเข้าใจของมัน อันนี้มันเป็นได้ขณะที่ว่า ถ้าเราไม่มีทิวฐิมานะ เราปฏิบัติไปโดยอำนาจวาสนา นี่มันเกิดจากผลบุญ

บุญและบาป บางคนปฏิบัติขึ้นมาไม่เคยได้สัมผัสความสุขความสงบในใจเลย ทุกข์เจียนตาย นั่นก็เพราะกรรมของเขา คือเขาทำของเขาเป็นอย่างนั้น คนที่มีบุญกุศลปฏิบัติไปแล้ว พอนั่ง พับ! มันรวมลง พับ! มหัศจรรย์เลยนะ แล้วเขาก็งงนะ ใ้มนี่มันคืออะไรนะ

ผลบุญ ผลบุญของคนที่ทำมา

แล้วเวลาประพฤติปฏิบัติไป จริตนิสัยของแต่ละบุคคล เวลาจิตมันสงบแล้วมันสว่างไสวไปหมดเลย

แล้วสว่างไสวมันเกิดจากสมาธิ ถ้าแสงความสว่างไสวเป็นสมาธิ พระอาทิตย์เป็นสมาธิไปแล้ว หลอดไฟที่บ้านเปิดสว่างทุกวัน ถ้ามันลึว่า เฮ้ย! ๒๒๐ เ็งเป็นสมาธิหรือเปล่าวะ

หลอดไฟในบ้านมันมีชีวิตไหม มันไม่มี ไฟถนนหนทาง ใ้โฮ! มันสว่างไปหมดเลย มันเป็นสมาธิหรือเปล่า มันเป็นพลังงาน มันเป็นแสงไฟ แต่เพราะจิตมันสงบแล้วมันรู้มันเห็นใจ

ที่นี้คำว่า เวลาที่ว่า รู้ว่าผู้รู้คือตัวเราเป็นอริชชาแท้ๆ

มันแท้อยู่แล้วแหละ แต่เวลาทำความสงบของใจเข้ามา จิตที่มันสงบ มันสว่างไสวในสมาธิก็ได้ แต่มันมีส่วนน้อย ส่วนใหญ่แล้วเวลามันสงบ มันสงบเฉยๆ จิตสงบก็รู้ว่า เออ! มันสุข มันสงบ มันปล่อย่าง มันโล่ง มันว่าง อู้ฮู! สุขยอด สมาธิ

ใ้ความสว่างไสวในสมาธิก็มี แต่ใ้ความสว่างไสวเวลาจิตมันรวมใหญ่โดยการพิจารณาโดยปัญญา มันมหัศจรรย์กว่านี้

มันมหัศจรรย์กว่านี้เพราะอะไร

เพราะที่เกิดมันแตกต่างกัน ที่เกิดมันเกิดจากมรรค ๘ ใด เกิดจากปัญญา เกิดจากการค้นคว้า สิ่งที่สูงส่ง สิ่งที่ยิ่งใหญ่ในใจ มันโดยสติปัญญา มันคลี่คลายออก มันจะปลดปล่อยขนาดไหน

แล้วเวลามันปลดปล่อย เห็นไหม แล้วถ้ามันมีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐานด้วยนะ เวลามันปลดปล่อย มันสว่างโพล่งขึ้นมา ความสว่างมันก็ยังมีแตกต่างหลากหลาย แต่ความสว่างนี้มันเป็นเรื่องอำนาจวาสนา มันไม่ใช่เรื่องปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา

ฉะนั้นบอกว่า สงสัยในการภาวนา ตัวเราเองคือผู้รู้

แน่นอน ผู้รู้ เพราะมีจิต เพราะมีผู้รู้ มันมีชีวะ มันถึงขับเค้นได้ ถ้าชีวะนี้เค้นออกจากร่างกาย ตาย แล้วตัวมันนะมันมีอะไร มันมีวิชาในตัวของมันอยู่แล้ว

ฉะนั้นบอกว่า จะทำอย่างไรจะเข้าถึงฐิติจิต

ภาวนาเข้าถึงสัมมาสมาธิ ถึงอุปนาสมาธิก็ได้ ถ้าเข้าถึงฐิติจิต แต่เข้าไปโดยสัมมาสมาธิ เข้าไปโดยความสงบระงับ ไม่ได้เข้าไปโดยมรรค ๘

สัมมาสมาธิเป็น ๑ ในมรรค ๘ ใด แต่ในสัมมาสมาธิมันก็มีมรรค ๘ มรรค ๘ หมายความว่าต้องทำความชอบธรรม ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ มันถึงเป็นสัมมาสมาธิได้

ทีนี้พอเป็นสัมมาสมาธิได้ เวลาทางสายกลางในพระพุทธศาสนา ถ้าจิตสงบแล้วเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นั่นนะวิธีการดับทุกข์ในมรรค ในอริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

แล้วเห็น เห็นอย่างไร เห็นสติปัฏฐาน ๔ เห็นอย่างไร

แล้วเวลาเห็นมันเป็นขั้นๆ ขึ้นไปไง บุคคล ๔ คู่ใจ เวลาถึงที่สุด ขั้นอย่างหยาบ ขั้นอย่างกลาง ขั้นอย่างละเอียด

ขั้นอย่างละเอียด เห็นไหม กามราคะ ปฏิฆะ นี่ขั้นอย่างละเอียด ขั้นอย่างละเอียด มันก็เป็นกามราคะ ถ้ามันสำรอกกามราคะทั้งสิ้น สุทัตสา สุทัตสี ใจ พรหม ๕ ชั้น ใจ แล้วพรหม ๕

ชั้นมันยังไม่เห็นตัวมันไง เวลาถ้าไปเห็นมันนะ นั่นแหละ นั่นแหละ นั่นแหละจิตเดิมแท้ อวิชา  
แท้ๆ

เห็นอย่างไร ถ้ามันจะรู้มันจะเห็นนะ

เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัตินะ บุคคล ๔ คู่ มันเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป แต่  
เวลาคำถามนี้ไปไหนมา สามวาสองศอก ไม่รู้เห็นรู้ได้เลยละ จะเข้าสู่จิต

ก็เข้าสู่ไฟไรไปไหนมา สามวาสองศอก

แล้วบอกว่า ผู้รู้มันเป็นอวิชา จะเข้าสู่จิตเลย

เบอร์โทรศัพท์ของที่นั่งเลย การบินไทย ของที่นั่งการบินไทย เราจะขึ้นดอนเมืองหรือจะ  
ขึ้นสุวรรณภูมิ เราจะไปกันแล้วละ

ไถ่เน้นเขาบริษัททัวร์ เขาพาไปทัวร์รถสวรรค์ พาไปทัวร์บนอากาศ

ปฏิบัติไม่ใช่อย่างนั้น ปฏิบัตินะ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มีครูบาอาจารย์ที่มี  
คุณธรรมคอยคุ้มครอง คอยดูแล มันต้องประพฤติปฏิบัติไปตามข้อเท็จจริงโดยกรรมของสัตว์  
สัตว์นั้นมีทุกขมียากอย่างไร สัตว์นั้นมีอำนาจวาสนาแค่ไหน สัตว์นั้นมีบุญมีบาปอย่างไร สัตว์  
นั้นมีอวิชา มีกิเลสตัณหาเล็กน้อยแค่ไหน โทสจริต โมหจริต โลกจริต จิตนิสัยของคนมัน  
แตกต่างกันไป กิเลสมันแตกต่างกันไป

กรรมฐาน หลวงปู่มั่นท่านสอนเฉพาะบุคคล ถ้าเป็นจริงเป็นจัง หลวงปู่ชอบก็เรียกมาตัว  
ต่อตัว หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดเลย ถ้ามีบุคคลที่ ๓ ท่านไม่พูด ถ้าวันไหนตัวต่อตัวนะ หลวง  
ปู่มั่นไม่ขึ้นก่อน เราก็ขึ้นก่อน ถ้ามก่อนเลย ถ้าตัวต่อตัวละใส่เลย แล้วก็แก้กันตัวต่อตัว เพราะ  
อะไร

เพราะกิเลสของตัวต่อตัว กิเลสของคนคนนั้น แต่เวลาตอบปัญหาเสร็จแล้วท่านก็เรียก  
ประชุมสงฆ์ แล้วท่านก็อธิบายเรื่องธรรมะ พระทั้งหมดได้รับเหตุผล ได้รับข้อเท็จจริงเอาไป  
ประพฤติปฏิบัติแต่ละคน แต่เวลาไปเจอก็เจอแตกต่างกัน

เห็นพิจารณากายเหมือนกัน หลวงปู่ชอบก็พิจารณากาย หลวงปู่คำดีก็พิจารณากาย หลวงปู่เจี๊ยะก็พิจารณากาย แต่พิจารณากายของบุคคลใดบุคคลหนึ่งแตกต่างกันไปแต่กิเลส ตัณหาของตน

หลวงปู่เจี๊ยะพิจารณากายตั้งแต่ชั้น ๑ ชั้น ๒ ชั้น ๓ ชั้น ๔ เลย

หลวงตาพระมหาบัวมหัศจรรย์ ชั้นแรกเวทนา ชั้นที่สองพิจารณากาย ชั้นที่สามพิจารณา อสุภะ ชั้นที่สี่พิจารณาจิต

พิจารณาจิตก็แบบหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์พิจารณาจิต จิต จิตหมดเลย

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์มันพิจารณาแตกต่างกันไป อยู่ที่วาสนาของคน

นี่พูดถึงเหตุผล เอามาเปรียบเทียบถึงคำถามนี้ ผู้รู้คือตัวเรา มันเป็นเรื่องอริชชาแท้ๆ แล้วจะ แก้มันอย่างไรละ

ก็เบอร์โทรศัพท์การบินไทย ชื้อตั๋วเลย แล้วขึ้นเครื่องไปกับเขา แล้วเขาพาไปส่งที่ เป้าหมายเรา การบินไทยพาไปได้

แต่ธรรมะ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม สมควรแก่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ นั้น อยู่ที่วาสนา ของคน วาสนาของคนมันทำแล้วมันได้ผลของมัน มันวาสนาของมัน ถ้ามันได้ผลแล้วนะ ไม่ต้อง สอน มันมุมนะ คนเรามันได้ผล ได้การกระทำ มันมุมนะมีการกระทำ โอ้ย! หมั่นเพียรเต็มที่ จนครูบาอาจารย์ต้องร้องไว้ๆ เพราะมันจะเอาเต็มทีไ

แต่ถ้าภาวนาไม่เป็นมันจิตซี้ด เอาหัวชนภูเขา แล้วเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาทุกข์ยาก แสนเข็ญ

แต่ถ้าใครปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเป็นบุญเป็นกุศล เป็นอำนาจ วาสนาของบุคคลคนนั้น เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า เอวัง