

ข้อวัตร

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

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

ถาม : เรื่อง “เห็นสองมหาโจร”

เนื้อความที่ลูกจะเล่าถวายหลวงพ่อก็มีความยาวเกิน ส่งไม่ได้ ลูกจึงขออนุญาตตัดเป็นสองครั้งนะคะ ขอขมาหลวงพ่อด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ : ไม่ได้ เราจะตอบไปพร้อมกันเลย ถ้ามันเนื้อหาสาระ กรรณฐานเขากระชับแล้วเอาเนื้อหาสาระ เขากถามคำเดียว ถ้ามันยืดเยื้อเยิ่นเย้อมันเป็นมารยาสาไถยทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น มีคนถามปัญหามาเยอะแยะ มีคนเขียนมานะ บอกเลยนะว่าเขาสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เขาอธิบายมาขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ ส่งมาให้เรา เราฟังถึงขยะ เขียนมาอย่างนั้นอย่างนี้เนะ มันจะเขียนมาให้เราอมรับ เขียนมานะเขียนมาเถอะ

ถ้าเวลาประพจน์ปฏิบัติเนะ บัจฉิตตัง สันติภูมิจิโก มันรู้จำเพาะตนแล้วมันเป็นสัจจะเป็นความจริง

ไฉนก็เหมือนกัน “ลูกเล่าถวายหลวงพ่อก็มีความยาวเกิน ส่งไม่ได้ จึงขออนุญาตตัดเป็นสองครั้ง” คือสองคำถาม ฉะนั้น เราจะตอบเป็นคำถามเดียวไปเลย แล้วเราจะตอบให้มันจบสิ้นไปเลย ฉะนั้น เวลาตอบให้จบสิ้น

คำถามคือประสบการณ์การประพจน์ปฏิบัติ ฉะนั้น ประสบการณ์การประพจน์ปฏิบัติขึ้นมาแล้ว เวลาปฏิบัติขึ้นมาถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นข้อเท็จจริง ถ้าข้อเท็จจริงขึ้นมาแล้วมันแค่ส่งข้อความเขาก็รู้แล้ว จะเขียนให้มันเยิ่นเย้อให้มันเป็นนวนิยายธรรมะ ไฉโย! มันบอกถึงว่าไม่ใช่ลูกศิษย์กรรณฐาน

กรรมฐานเขาถามคำเดียวเท่านั้นแหละ คำเดียว ตอบคำเดียว จบหมดเลย แล้วมัน กระชับ พอมันกระชับขึ้นมาแล้วมันจบไป

แต่ถ้ายืดเยื้อเยิ่นเย้อ อันนี้เขาต้องขึ้นศาล เดี่ยวต้องมีทนายแก้ต่าง เดี่ยวทนายจะตีให้ พยานหลักฐานจบไปเลย อันนี้ถ้าจะเขียนถามปัญหาธรรมะให้เขียนอย่างนี้

แล้วถ้าถาม เห็นมหาโจรสองครั้ง สองครั้งเพราะว่าเขามาปฏิบัติที่วัดสามวัน พอปฏิบัติ ที่วัดสามวัน เวลาเขาบอกว่า เวลาเขากวาดตาด กายมันขยับ แต่จิตมันรู้ตลอดเวลา เป็นสมาธิ ใจสังเกตุสิ่งต่างๆ จึงเป็นอุบายสู้กับกิเลส

นี่พูดถึงข้อวัตรปฏิบัติไป เวลาข้อวัตรปฏิบัติ ข้อวัตรปฏิบัติของครูบาอาจารย์ ท่านวาง ข้อวัตรปฏิบัติไว้เป็นเครื่องอยู่ของใจๆ นี่เป็นเครื่องอยู่ของใจ

เราจะทำนวักรรม จะกวาดตาด ผู้ที่มาอยู่วัดอยู่ว่า ถ้าเป็นฆราวาส พระเขาจะพึงพิง อาศัยบ้าง อาศัยบ้างให้พรากของเขี้ยว ให้จัดสิ่งบางอย่างให้เข้าที่เข้าทาง นี่เขาอาศัยบ้าง ถ้า อาศัยบ้าง เราจะทำสิ่งใดเราก็สังเกตุ มีสติ สังเกตุความรู้สึกนึกคิด นี่สังเกตุความรู้สึกนึกคิด นี่ เป็นเครื่องอยู่ของใจไป

เวลาพระบวชใหม่ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านให้มีข้อวัตรปฏิบัติก็เพราะเหตุนี้ไง เวลา กิเลสมันรุนแรงมันแรงนะ เวลากิเลสมันดิบๆ

ถ้ามันเป็นฆราวาส ฆราวาส หมายถึงว่า เราเป็นปุถุชน มันคิดโดยข้อเท็จจริง มันคิด โดยวิทยาศาสตร์ก็คิดโดยความคิดเรานี้แหละ มันแยกไม่ออกหรอกอะไรเป็นโลกอะไรเป็นธรรม

แต่เวลาพูดนะพูดเป็นนิยายธรรมะ โอ้ย! พูดปากเปียกปากแฉะ อันนั้นเป็นโลกียะ อัน นั้นเป็นโลกุตตระ อันนี้มันแยกความคิดเป็นกองๆ ใจ เราก็เป็นอย่างนี้เป็นเรื่องโลกียะ เรื่องใจร ถ้าเราไปคุยเรื่องบัณฑิตนี่เรื่องธรรม

มันเกิดที่เดียวกันนั่นแหละ มันก็เป็นความคิดเหมือนกันนั่นแหละ แต่ถ้ามีข้อวัตร ปฏิบัติๆ จิตใจเราอยู่ที่งานนั้น อยู่เหตุการณนั้น ถ้าอยู่ที่งานนั้น อยู่เหตุการณนั้น มันอยู่โดย

จดจ่อ พอจดจ่อขึ้นมาก็มีสติมีปัญญานะ เดี่ยวเถอะถ้ามันนึกคิดได้จะเห็นประโยชน์มันมากมาย นี่ไง เป็นเครื่องอยู่ของใจ เครื่องอยู่ของใจเพราะอะไร

เพราะเอ็งยังทำสมาธิไม่เป็น เอ็งทำความสงบของใจไม่เป็น เอ็งทำสิ่งใดขึ้นมาไม่ได้ หรอกถ้าเอ็งทำสมาธิไม่เป็น เอ็งทำอะไรไม่เป็น

เวลาปัญญามันเกิดขึ้นๆ ใ้มนั้นภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากข้อวัตรปฏิบัติ นี่ จากข้อเท็จจริง ถ้าข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงแบบปุณฺณ ข้อเท็จจริงแบบว่ากิเลสมันหนาไ้ กิเลสมัน หนาก็ปุณฺณคนหนา คนหนามันก็ต้องอาศัยการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวเพื่อจะหยุด เคลื่อนไหว เพื่อหยุดคิดไ้

นี่ก็เหมือนกัน เคลื่อนไหวในการตีตาด เขาบอกว่าเวลาเขากวาดวัด ใ้โฮ! มันมีสติมี ปัญญา

พอสติปัญญามันขึ้น นี่ไง เครื่องอยู่ของใจๆ ไ้ แล้วเครื่องอยู่ของใจ ถ้ามีสติปัญญา วัตรปฏิบัติกิจของสงฆ์ ๑๐ อย่าง กวาดลานเจดีย์ วัจจุฎฐีวัตรคือวัตรในห้องส้วมห้องน้ำ ชัดดู ชัดขึ้นมาเพื่อให้เราอยู่กับเห็นข้อเท็จจริงไ้

พระ ปิณฑบาตมาแล้ว จัดอาหารใส่บาตรแล้ว ก่อนจะฉันอาหารต้องปฏิสังขาย ปฏิสังขายอาหารในบาตรนั้น ว่าของนี้ได้มาอย่างใด ของนี้มันเป็นของชั่วคราว ของนี้มันจะบูด จะเน่า ร่างกาย ปัจจัยเครื่องอาศัย อาศัยของบูดเน่าเพื่อดำรงชีวิต สิ่งที่เป็นอาหารนี้ของ ชั่วคราว ‘ปฏิสังขาย โยนิโส’ มันก็เป็นการพิจารณาอาหาร นี่ไง เครื่องอยู่ไ้ กิจวัตรไ้

นี่ก็เหมือนกัน ไปวัดไปวา ข้อวัตรปฏิบัติ ข้อวัตรปฏิบัติเขาให้ทำให้เป็นเครื่องอยู่ของใจ ไม่ใช่ทำมาเพื่อเป็นอิทธิพล ทำมาเพื่อบีบบี๊สไฟ ทำมาเพื่อจะเหยียดหยาม ทำมาเพื่อจะย่ำยีคน อื่น ทำโดยกิเลสไ้

เราจะบอกว่า เวลาข้อวัตรปฏิบัติขึ้นมามันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นข้อวัตร ปฏิบัติ มันเป็นพิธีการปฏิบัติ แต่ปฏิบัติเป็นสัมมาทิฏฐิถูกต้องชอบธรรม ข้อวัตรปฏิบัติ

นั่นเป็นเครื่องอยู่ของใจ คือใจมันจะสงบระงับเข้ามาเพื่อให้เห็นข้อเท็จจริงว่ากิเลสมัน
แลบอย่างไร

ความไม่พอใจ กิเลสมันชักจูงใจ มันน้อยเนื้อต่ำใจร้ายแปด เพราะใจมันหนา
กิเลสมันหนา มันพึ่งพาอะไรไม่ได้ พุทโธก็พุทโธไม่ได้ ทำสิ่งใดไม่ได้ก็ให้อยู่กับข้อวัตร
ปฏิบัติไ้

แต่คิดไปทางวิทยาศาสตร์ทางโลก บวชมาเป็นพระ เป็นนักปฏิบัติไปอยู่วัด วันๆ ไม่ทำ
อะไรเลย มีแต่กวาดตาดอยู่เนี่ย มาทำข้อวัตรปฏิบัติ ก็จะมาภาวนา จะมาเป็นพระอรหันต์ ทำไม
ต้องมาทำข้อวัตรปฏิบัติ

ข้อวัตรปฏิบัติเนี่ยมันเป็นการฝึกหัดเบื้องต้น ฝึกหัดให้ใจมันปล่อยวางความคิดที่มันไป
แบกหาม ความคิดที่มันไปรวบยอดมาว่าเป็นตัวเป็นตนแล้วมันก็ทุกข์มันก็ยาก

เวลาเรามาอยู่วัดอยู่วาเราเป็นนักปฏิบัติ มาบวชเป็นพระนี่เป็นพระ แต่เวลาคิดมันคิด
แบบที่ก่อนที่บวชพระ มันคิดแต่เรื่องโลกๆ มันคิดไปข้างนอก

การฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้นให้ใจอยู่กับข้อวัตร ให้ใจอยู่กับที่ ให้ใจอยู่กับการ
เคลื่อนไหวนี้ ถ้าใจอยู่กับการเคลื่อนไหว นี่ใจ เครื่องอยู่ของใจๆ ไ้

แล้วเวลามันบิดพลิ้วไ้ “ไ้ไ้เป็นงานของเทศกิจ ไ้ไ้งานของเทศบาล”

ไ้ไ้่นักวิชาชีพเขานะ เขามีหน้าที่กวาดขยะ เขามีหน้าที่ทำความสะอาดเมือง ต้อง
การวะเขาด้วย เพราะเขาทำให้เมืองสะอาด แล้วเป็นอาชีพเขา

แต่ของเรา เราเป็นพระ เราเป็นพระ เราอยู่ในอาวาส เราเป็นนักปฏิบัติไปอาศัยวัดเขา
อยู่ ถ้าวัดเขามีกติกาอย่างนี้ เราก็ทำอย่างนี้ มันเป็นการฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้น

ทีนี้ถ้าเป็นการฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้นโดยสัมมาทิฐิ มันก็เกิดปฏิกิริยาที่คำถามนี้เขียน
มาไ้ จิตมันเป็นอย่างนั้น จิตมันเห็นมหาใจ จิตมันพิจารณาของมัน

เห็นไหม ถ้าทำด้วยความถูกต้องชอบธรรม ไปอยู่วัดอยู่วา การตีตาด การรดน้ำต้นไม้ การทำเพื่อวัดเพื่อวา เพราะมันเป็นทีสาธารณะ มันเป็นสมบัติของสงฆ์ มันเป็นสมบัติของ พระพุทธศาสนา มันเป็นสมบัติของสำนักพุทธแห่งประเทศไทย แล้วเราไปอาศัยอยู่

ที่นี้อาศัยอยู่ เราก็จะฝึกหัดปฏิบัติหัวใจของเรา เราไม่ใช่หมดแดงเฝ้าพวงมะม่วง เราไม่ใช่คนงาน เราไม่ใช่คนใช้ที่จะไปดูแลวัด เราฝึกหัวใจของเราต่างหาก แต่อาศัย การเคลื่อนไหวนั้นเป็นการฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้น โดยเป็นข้อวัตรปฏิบัติเป็นเครื่องอยู่ ของใจ การฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อจะควบคุมดูแลหัวใจ

แล้วใจเป็นนามธรรมๆ แล้วมันเกิดขึ้นมาอย่างไรละ

ถ้าพอมันรู้มันเห็นขึ้นมา เห็นไหม ไปอยู่วัดสามวัน เวลากวาดวัดไป ทำงานเวลามี สติปัญญา ทำงานแต่ข้างนอก ไม่ทำงานข้างใน

มันเคลื่อนไหวแล้วมันจะบอกใจ ฉะนั้น เวลาถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันเป็นจริง เป็นจังขึ้นมา มันก็เป็นประสบการณ์ของจิตใจ

นี่พูดถึงการตีตาดนะ การตีตาด การรดน้ำต้นไม้ ถ้าเรามีสติปัญญากับมันไป

อภิธรรม เขี่ยदनอ รู้हनอ ยุบहनอ พองहनอ เขาก็เพื่อจะให้มันรู้อยู่กีรยานั้นแหละ ใ้่นีเราตีตาด เราทำงาน เราก็อยู่กับงานนั้น ถ้าไม่ให้กิเลสมันมาแทรกไป

“ทำอยู่คนเดียว ไม่มีใครสนใจเลย”

อ้าว! ก็เราสัมมาทิฐิ เราเคารพพระพุทธเจ้า ข้อวัตรปฏิบัตินี้เป็นธรรมและวินัยของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้นมันก็ต้องฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเกีย ความเป็นอยู่ของเราในนี้แหละ กิรยาความเป็นอยู่ของเราให้มันถูกต้องชอบธรรม ให้อยู่ในศีลใน ธรรม สมณสาธูป

แล้วเครื่องอยู่เครื่องอาศัย เห็นไหม เวลาธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้านะ สุขอนามัย ภิกษุห้ามฉันของเป็นเดน ภิกษุต้องรับประเคน นี่ป้องกันอะไร

เราเป็นนักบวชเิง ความเป็นอยู่ เริ่มต้นความเป็นอยู่ ถ้าเป็นพระ เป็นนักบวช เป็นนักปฏิบัติ แล้วปล่อยให้ที่อยู่อาศัยสกปรกโสโครก โรคภัยไข้เจ็บมากมาย โควิดนี้มาหมดเลย นี่นักบวชในพระพุทธศาสนาหรือ

นักบวชในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นก็สุขอนามัยไง ก็ศีลธรรมนี่ไง ก็ข้อวัตรปฏิบัตินี่ไง นี่คือการฝึกหัดปฏิบัติเบื้องต้นโดยความเป็นสัมมาทิฏฐิถูกต้องชอบธรรม แต่กิเลสมันไม่ชอบ มันดิ้นมันรน เราถึงทำให้มันอยู่กับข้อวัตรปฏิบัตินั้น ข้อวัตรปฏิบัติถึงมีคุณค่า

นี่ไง เวลาครูบาอาจารย์ท่านทำๆ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านรู้จักกิเลสดี แล้วกิเลสมัน
ปลิ้นปล้อนขนาดไหน บวชพระมานี้ แหม! เป็นเทวดาเขียว มือไม้อ่อนหมด ทำอะไรไม่เป็น
ทั้งนั้นนะ ต้องมีคนอุปัฏฐาก

แล้วถ้าบวชมาเริ่มต้นละ นี่ไง หงส์ไง ออกมาจากโบสถ์ ศิล ๒๒๗ สมบูรณ์แบบไง แล้วออกมา ธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา ศึกษาค้นคว้าแล้ว แล้วทำหรือไม่ แล้วทำก็ทำแต่กิเลสมันจะพาทำ มันบิดพลิ้วไปหมดไง

ฉะนั้น หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น กองทัพธรรมฯ ท่านถึงได้ฟื้นฟูขึ้นมา ชั่ววัตรปฏิบัติฯ ให้เห็นแล้วมันชื่นใจ เข้ามาในเขตวัด เออ! วัดสะอาดสะอาด อันเข้าไปในลั้วม ไอ้โฮ! ลั้วมดูแลอย่างดี นี่ไง มีข้าววัตร วัดไม่ร้างไง มีพระและมีข้าววัตร ถ้าเป็นที่ปฏิบัติมีผู้ที่มาปฏิบัติแล้วเขาเคารพธรรมและวินัย เขาจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นตามความเป็นจริงของเขา

นี่พูดถึงว่าการตีตาด เขาเขียนถึงว่า เวลาเขาตีตาดแล้วเขาเกิดสติเขาเกิดปัญญา เขาเกิดมารู้แยกแยะ แล้วมันยึดเหยี่ยวมาก

มันเป็นวิธีปฏิบัตินะ ถ้าคิดออกเป็นทางโลก ปฏิบัติพอเป็นพิธี ถ้าเป็นทางธรรม วิธีปฏิบัติ แต่ปฏิบัติให้หัวใจมันสูงส่ง แล้วถ้าหัวใจมันสูงส่งแล้วมันเห็นคุณค่า ทำนวักรรม ทำหน้าที่การงานเหงื่อไหลไคลย้อยแต่ภูมิใจ เราทำเพื่อให้เจหยุดนิ่ง เราทำเพื่อสัมมาสมาธิ เราทำเพื่อใจสงบ

แต่ถ้าเป็นเทศกิจเทศบาล เขาเป็นอาชีพเขา เขาทำเพื่อดำรงชีพ แต่ขณะเขาทำดำรงชีพ เราจะต้องควรระวังเขาเพราะเขาทำให้บ้านเมืองสะอาดสะอาดนั่น ก็นักวิชาชีพเขา

แต่ของเรา เราทำตามธรรมเนียมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำเป็นหน้าที่เป็นการกระทำที่เราอยู่อาศัย ที่เราอยู่อาศัยสะอาดสะอาดแล้วสถานที่ที่เป็นสปปายะ แล้วหัวใจเป็นสปปายะ แล้วพอความเป็นสปปายะ การประพฤติปฏิบัติมันถึงเป็นสัมมาทิฐิความถูกต้องชอบธรรม ถ้าความถูกต้องชอบธรรม ทำเพื่อหัวใจดวงนี้ ทำเพื่อการฝึกหัดปฏิบัติธรรมของเรา แล้วถ้าจิตสงบแล้วนะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงเวลาแล้วออกตรวจวัดตรวจหาไปเห็นพระป่วย พระไม่ดูแลกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ไปอุปัฏฐากดูแลพระป่วยนั้น พอลงไปดูแลพระป่วย ไปเช็ดขี้เช็ดเยี่ยว เช็ดอะไร ใ้อโฮ! พระเข้าไปช่วยเต็มเลย นี่ไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดา เป็นพระอรหันต์ ท่านยังอุปัฏฐากดูแลพระ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตใจคนเป็นธรรมมันเห็นคุณค่า แล้วช่วยกัน ร่วมมือกันทำ ไม่กีดไม่ขวาง ไม่แสด เอากรณีนั้นจะทำอย่างนั้นๆ จะไปชักจูง จะไปจ้างบริษัทเข้ามาทำความสะอาด

เอ็งกลับไปบ้านมึงไป เอ็งกลับไปเถอะ ที่นี้เขาเป็นสัมมาทิฐิเป็นความถูกต้องชอบธรรม แล้วมันเป็นวิธีปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อความสงบสุขของใจ ถ้ามันสงบสุขของใจ นี่ไง สัมมาทิฐิ ความถูกต้องชอบธรรม มันเข้ากันได้ มันอยู่กันได้ มันร่วมมือกันได้ มันไม่กีดไม่ขวาง ไม่วางยา ไม่แก้งใครทั้งสิน จบ

ถาม : เรื่อง “สัญญาหน้าหน้า”

ตอบ : นี่คำถามเหมือนกัน เขียนมาเป็นสองหน้า หน้าหนึ่งเขาว่ามันเป็นสัญญา มันเกิดสัญญา มันรู้มันเห็นอะไรของมันไง แล้วมันปล่อยนี่มันเป็นสัญญา นี่ข้อที่ ๑.

“๒. ขณะที่นั่งพักอยู่เฉยๆ ไม่ได้พิจารณาอะไรเลย เห็นร่างกายแล้วเป็นปัจจุบันของผมตลอด พอผมมองเห็นที่แขนขวาก็หาย แขนขวานั้นก็หายไป พอมาแขนซ้าย แขนซ้ายก็หายไป ว่างหมด มองส่วนหน้าอก หน้าอกก็หายหมด”

เริ่มต้นเขาบอก การประพฤติปฏิบัติมันเป็นสัญญา

สัญญาคือพยายามพิจารณาด้วยความมุนะเงิ ด้วยความมุนะเงิ สิ่งนั้นมันเป็นการฝึกหัดประพฤติปฏิบัตินะ แต่เวลานั้นเขามันเป็นสัญญา เพราะว่ามันเจริญแล้วเสื่อ

นี่เวลาปฏิบัติไป ปฏิบัติเป็นข้อที่ ๒. ขณะที่นั่งอยู่นะ พอเริ่มต้น พอพิจารณา พิจารณาที่ร่างกายเป็นปัจจุบัน มันหายๆ มันแว็บหายไปเลย

ตั้งสติไว้ สิ่งใดที่เกิดขึ้น การประพฤติปฏิบัติเริ่มต้น ยากคราวเริ่มต้นปฏิบัตินี้ คราวเริ่มต้นปฏิบัติจิตใจเรามันยังไม่มีมาตรฐาน เริ่มต้น ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลคือความปกติของใจ ถ้ามีศีลมีธรรมของเรา ใจมันเป็นปกติ ที่มันผิดปกติมันผิดศีล ผิดศีลเพราะมันกายกรรม วจีกรรม มันออกนอกกลุ่มอกทางไป

ฉะนั้น เวลาความคิดมันไวมันก็ไปเรื่อยแปด เราก็ต้องตั้งสติไว้เพื่อความสงบระงับเข้ามา ถ้ามันรู้มันเห็นไปเห็นร่างกาย ไปเห็นสิ่งใดแล้วมันเป็นสัญญาๆ มันก็คิดมันก็จินตนาการของมันไป

ทีนี้เวลาฝึกหัดปฏิบัติไปๆ พอมันมีพื้นฐานของมันบ้าง นี่มันเข้าข้อที่ ๒. ใจ พอมีพื้นฐานของมันบ้าง พอว่า ใจนั้นมันเป็นสัญญา เวลามันพิจารณา เวลามองแขนซ้ายก็หาย แขนขวาก็หาย มองหน้าอกก็หาย มองตัวเองก็หาย ไม่มีอะไรเลย นี่เป็นวิปัสสนา

ไม่ใช่อะไรทั้งสิ้น

แขนซ้ายแขนขวาหายมันก็เป็นอาการของใจทั้งนั้น ถ้ามันเป็นอาการของใจทั้งนั้น เพราะเริ่มต้นต้องมีความปกติสุขก่อน ศีลมีวัรวรรบขอบเขต ศีลคือความปกติของใจ พุทโธๆ สมาธิมันลึกกว่านั้น

ไอ้ที่ว่า มองนุ่นก็หาย มองนี้ก็หาย

เวลาคนจะเป็นลมหายหมดนะ ดาวนี้เต็มไปหมดเลย แล้วจิตมันมหัศจรรย์นัก จิตนี้ถ้าไม่ภาวนามันก็สร้างแต่ความทุกข์ให้ พอเริ่มจะภาวนามันก็มีอุปสรรคไปเรื่อยแปด เวลามันจะหลอกมันจะล่อ นุ่นก็วูบวาบสว่างไสวรู้เห็นไปหมดเลย มันไม่มีเหตุไม่มีผลนะ

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ

คนที่มีอำนาจวาสนานะ เขาไม่เชื่อถึงความรู้เห็นของตน เขาต้องพิสูจน์ เป็นสมาธิสมาธิจริง ๆ หรือ แล้วเวลาถ้ามันคลายออกมามันอยู่โดยปกติมันทุกข์แค่ไหน เวลาเข้าสมาธิมันเข้าอย่างไร เวลาออก ออกอย่างไร

เริ่มต้นนะ สมถกรรมฐาน ถ้าจิตมันมีกำลัง จิตมันตั้งมั่น ถ้าจะย้อนไปเห็นกาย จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ทำไม่เป็น

ไอ้ที่นั่งอยู่เฉยๆ เลย คิดถึงแขนขวา แขนขวาก็หาย คิดถึงแขนซ้าย แขนซ้ายก็หาย คิดถึงหน้าอก หน้าอกก็หาย แล้วนี่มันคืออะไรครับ

อาการของใจทั้งนั้น อยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคลมีวาสนามากน้อยขนาดไหน ถ้าคนมีวาสนานะ น่าเห็นใจมากคนที่ประพฤติปฏิบัติ เราพูดมาตั้งแต่ต้นตั้งแต่ไหนแต่ไรมาอยากให้ประชาชน อยากให้ชาวพุทธได้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัตินี้เป็นสมบัติส่วนตัว

ใครจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทางกายแพทย์ ถ้าออกกำลังกาย สุขภาพกายร่างกายแข็งแรง มันจะไปประหยัดงบประมาณ มันจะไปประหยัดผู้ที่จะเข้าไปโรงพยาบาล บุคลากรในระบบสาธารณสุขเขาจะได้มีเวลาพักผ่อนบ้าง แล้วคนที่ร่างกายแข็งแรงเขาก็จะชราคร่ำคร่าไปโดยความสมวัยของเขา นั่นให้ร่างกายแข็งแรง

พระพุทธศาสนาให้จิตใจของคนเข้มแข็ง ให้จิตใจของคนมีหลักมีเกณฑ์ ถ้าเราเกิดเป็นมนุษย์ไฉ่ เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่งที่อาศัย

เวลาครูบาอาจารย์ของท่านปฏิบัติ หลวงตาพระมหาบัวเวลาท่านปฏิบัติของท่านไง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์รวมเป็นหนึ่ง รวมจาก ๓ รัตนะเป็นหนึ่ง พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีวิปัสสนาชำระล้างกิเลส

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์รวมเป็นหนึ่ง เอโก ธมโม ธรรมอันเอกในหัวใจของท่าน มันวิวัฒนาการ มันพัฒนาการของมันเป็นขั้นเป็นตอนของมันขึ้นไป

ฉะนั้น เราเป็นมนุษย์เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ขอให้มีการฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจมีหลักมีเกณฑ์ จิตใจถ้ามันเข้มแข็งมีหลักมีเกณฑ์ กิเลสมันก็หลอกลวงเราได้น้อยลง กิเลสมันก็จะชักจูงเราไปได้ลำบากขึ้น แล้วเราก็มีความปกติสุข

นี่พูดถึงว่า หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ทำความสงบของใจเราให้ได้ เราฝึกหัดปฏิบัติของเรา แล้วถ้าฝึกหัดปฏิบัติของเรา มันเป็นสมาธิ มันมีความปกติสุขจริงหรือไม่ แล้วถ้ามันเป็นแล้วมันจะแตกต่างกันว่า จิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นปุถุชนคนหนา กับจิตที่เป็นกัลยาณชนที่ทำสมาธิได้ มันมีสถานะแตกต่างกันอย่างไร

นี่ไง เวลาทางการแพทย์ สุขภาพร่างกายแข็งแรงมันประหยัสดงบประมาณ มันทำให้บุคลากรทางสาธารณสุขไม่ต้องมีภาระมากจนเกินไป มันทำให้บุคคลคนนั้นชราคร่ำคร่าไปตามความสมวัย

จิต จิตชาวพุทธที่ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ถ้าจิตมันมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา ใจที่เขียนมานี้มันเรื่องอะไรก็ไม่ว่า เรื่องอาการที่มันไปกับเขาทั้งนั้นนะ

ฝึกหัดปฏิบัติให้เราเข้มแข็ง ให้เราเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เวลาเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นี่ชาวพุทธ พระรัตนตรัย

นี่พูดถึงว่า “มองแขนซ้ายก็หาย แขนขวาก็หาย หน้าอกหายหมดเลย ผมไม่เคยเป็นแบบนี้มาก่อนครับ เพิ่งเคยเห็นเป็นครั้งแรกในวันนี้ ขอถามท่านอาจารย์เมตตาแนะนำสั่งสอนผมด้วยครับ กราบขอบพระคุณ”

ไฉนคืออาการทั้งสิ้น อาการทั้งสิ้น แล้วเราฝึกหัดของเรา

ทางโลกสุขภาพร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกาย จากการฝึกหัด เราเป็นชาวพุทธ เราฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจเรามั่นคง สัมมาสมาธิคือจิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่น จิตที่มีกำลัง จิตที่มีกำลังไม่ให้กิเลสมันชักจูงลากจูงไป

แต่ชีวิตประจำวันเราก็ใช้ชีวิตประจำวันของเราโดยธรรมชาติ โดยความปกติของเราเนี่ยแหละ แต่จิตใจเราดีงามโดยเรารู้ตัวเราเอง ไม่ทุกข์จนเข็ญใจลำบากลำบากไปกับเขา แล้วฝึกหัดปฏิบัติ ไฉนสิ่งที่ถามมาๆ มันเป็นอาการทั้งสิ้น จบ

ถาม : เรื่อง “นั่งสมาธิภาวนา”

ลูกนับถือศาสนาคริสต์และเพิ่งเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาได้ ๙ ปีแล้ว ได้ทำบุญหลายๆ วัดตลอด ๗ ปีนี้ จน ๒ ปีหลังลูกอยากจะภาวนาเจ้าคะ

ก่อนจะนอนได้พาครอบครัวเข้าห้องพระสวดมนต์ สวดเสร็จจะนั่งสมาธิ ตอนลูกนั่งสมาธิภาวนากำหนดลมหายใจเข้าว่าพุท พังตรงปลายจมูกนิ่ง และจู่ๆ ลูกมีอาการหุมน แล้วลูกรู้สึกตกใจ แต่ลูกก็ไม่ทิ้งพุทโธ ยังมีสติ แล้วอาการหุมนก็หายไป อยากถามว่า ลูกมาถูกทางไหมเจ้าคะ

ตอบ : ถูก ถูกทาง ถูกทางในพิธีกรรม ถูกทางในศาสนพิธี ถูกในความเป็นชาวพุทธนับถือพระพุทธศาสนา เราฝึกหัดของเรา

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา บอกว่า เคยไปทำบุญหลายๆ วัด เรามีเมตตาธรรม เราเจือจานสังคัมเพื่อให้จิตใจเรามีความเมตตา ทาน ศีล ภาวนา

ระดับของทานๆ เรามีสิ่งใดที่จะเจือจานใครได้ เราเผื่อแผ่กัน

ระดับของศีล ศีลคือความปกติของใจ เราไม่ผิดในศีล ๕ แล้วไม่ผิดศีล ๕ เราต้องมีธรรม ๕ ปาณาติปาตาฯ เราไม่ทำร้ายใคร เราก็จะช่วยเหลือเจือจานเขา สิ่งใดเราไม่ผิดศีล ๕ แต่เราจะฝึกหัดธรรม ๕

นี่พระพุทธศาสนาไง ถ้าพระพุทธศาสนา บัณฑิตตั้ง สันติภูมิโก อตฺตา หิ อตฺตโน นา โถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน พระพุทธศาสนา เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัยพึ่งพาอาศัยเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร เวลา ฝึกหัดๆ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ท่ามกลางหัวอกของเรา พุทโธคือจิต วิญญาน คือพุทธะ คือปฏิสนธิจิตของเราเลย สัตติจิต

ฉะนั้น เวลาฝึกหัดๆ เวลาในพระพุทธศาสนา บัณฑิตตั้ง สันติภูมิโก บัณฑิตตั้ง รู้ จำเพาะตน อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนๆ เราเท่านั้นเป็นคนที่ทุกข์เป็นคนที่ยาก เรา เท่านั้นเป็นคนที่ฝึกหัดปฏิบัติ เราเท่านั้นที่จะพ้นจากทุกข์ เราเท่านั้นที่จะแสวงหาวิมุตติ สุขๆ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสวงหาวิมุตติสุข หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นตอนที่ท่านอยู่ เชียงใหม่ท่านสิ้นกิเลสละ เวลาท่านเทศน์ว่าการพระ ท่านบอก สิ่งพระไว้เลย “อย่าบอกใครนะ อย่าบอกใครนะ ห้ามบอกใครทั้งสิ้น” เพราะอะไร เพราะท่านแสวงหาวิมุตติสุขในใจของท่าน คนอื่นเกี่ยวอะไรด้วย คนอื่นเกี่ยวก็ได้อาศัยท่านเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ฉะนั้น ไปบอกใครมากน้อยแค่ไหน มันเชื่อไม่เชื่อมั่นเรื่องของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรานับถือพระพุทธศาสนาแล้วเราจะฝึกหัดปฏิบัติของเรา มันจะเป็น บัณฑิตตั้ง เป็นสันติภูมิโกเข้ามาถึงใจของเรา

ฉะนั้น เวลาเขาบอกว่าเขาเพิ่งมานับถือพระพุทธศาสนาแล้วฝึกหัดปฏิบัติ หายใจเข้า นึกพุท หายใจออกนึกโอ แล้วมันเกิดอาการหมุน

มันจะหมุนขนาดไหนอาการ เวลาจิตที่มันเป็นไป จิตนิสัย องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าเทศน์ว่าการ พระอรหันต์เอตทัคคะ ๘๐ องค์ จิตนิสัยแต่ละคนมันแตกต่างกัน แต่ เวลาท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเป็นพระอรหันต์เหมือนกัน ให้อะไรจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมานะ เวลาปฏิบัติๆ เขาเอาใจปฏิบัติ

ฉะนั้น โยมทำถูกต้องไหม

ถูก เราสวดมนต์ทำวัตรแล้วเราฝึกหัด เวลามีอาการหมუნ นั่นก็คืออาการแค่
ประสบการณ์ครั้งเดียว เดียวถ้าทำไปมันจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่เกิดขึ้นอีก เราก็พุทโธของเราไป

แต่เราเอาสุขภาพจิต เอาจิตใจที่เข้มแข็งไง เอาจิตใจที่เข้าใจชีวิต ถ้าเราเป็นชาวพุทธ
นะ เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราถือพระพุทธศาสนาเป็นประเพณี
วัฒนธรรม แล้วเราจะฝึกหัดปฏิบัติ ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้พุทธะของเราแจ่มแจ้งขึ้นมา

คนเราเกิดมามีกายกับใจๆ แล้วถ้ามันไม่แจ่มแจ้งขึ้นมา เวลาอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด
ทั้งเครียด ทั้งทุกข์ทั้งยาก มันไม่แจ่มแจ้ง ถ้ามันแจ่มแจ้งขึ้นมา เวลาเราหายใจเข้านึกพุท หายใจ
ออกนึกโธ ถ้าจิตมันสงบระงับเข้ามา อาการอย่างนั้นจบหมด

ถ้าอาการอย่างนั้นจบหมด ฉะนั้น เวลาถ้าอาการอย่างนั้นจบหมดนะ นี่สัมมาสมาธิ ถ้า
จิตมันสงบระงับ ถ้ามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นี่เราจะเป็นชาวพุทธที่เราจะยก
หัวใจเรารู้วิปัสสนา วิปัสสนามันจะเกิดภาวนามยปัญญา มันจะเข้ามาในปัญญา ๓ ใน
พระพุทธศาสนา

สุตมยปัญญาคือปัญญาศึกษาค้นคว้าเล่าเรียน นี่สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา
ปัญญาจากที่ว่าศึกษามาแล้วจินตนาการต่างๆ ขนาดไหนก็แล้วแต่ เวลาถ้าจิตมันสงบแล้ว ที่
โยมฝึกหัดจะทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบระงับเข้ามา ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้มัน
จะเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ปัญญาเกิดจากจิต มันจะมหัศจรรย์ในจิต
ของตน นี่เวลามันจะแก้กิเลสไป

ดวงใจดวงใดไม่มีมรรค ดวงใจดวงนั้นไม่มีผล

ดวงใจ ดวงใจที่ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ศีล สมาธิ ถ้าเกิดภาวนามย
ปัญญา ดวงใจดวงนั้นมีมรรค ๘ เวลาภาวนามยปัญญาที่มันเกิดขึ้นมันจะชำระล้าง
กิเลสตัดทอนความทะยานอยากในหัวใจของตน มันมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา

แต่เริ่มต้น เวลาเริ่มต้นปฏิบัติถูกต้องชอบธรรมแล้วแสดงว่า ทำวัตรสวดมนต์แล้วนั่ง
สมาธิมันสมบูรณ์แบบในความเป็นอยู่ของชาวพุทธไง แล้วถ้าฝึกหัดๆ นี่ใจมันจะเป็นแล้ว

ไอ้อาการหมุนมันแค่อาการ แต่คำถามมันตอบจบหมดแล้ว

“แล้วจู่ๆ ลูกก็มีอาการหมุน แล้วรู้สึกตกใจ แต่ลูกก็ไม่ทิ้งพุทโธ ก็ยังมีสติอยู่ แล้วอาการหมุนมันก็หายไป”

มันจบไง มันไม่มีอะไรตอบ

มันหมุนตัวๆ iley สุดท้ายแล้วเขาก็มีสติอยู่กับพุทโธๆ นะ อาการหมุนตัวๆ มันก็จางลงๆ แล้วก็หายไป แล้วโยมก็ยังเป็นปกติสุขอยู่ เห็นไหม แต่อาการนั้นมันทำให้เราตื่นเต้น อาการนั้นมันแปลกประหลาด

อาการนั้นถ้าเป็นทางโลก มันจะเกิดอะไรขึ้น เราจะผิดปกติหรือเปล่า

ไม่ มันจะเข้าสู่จิตนิสัย มันจะสู่อำนาจวาสนา ถ้าวาสนา เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านบอกไว้ จิตที่คึกคึกที่คะนอง หลวงปู่มันเวลาท่านภาวนานะ พอจิตมันสงบ เห็นจิตท่านหรือตัวท่านขึ้นไปอยู่บนก้อนเมฆ ขึ้นไปเดินจงกรมบนอากาศ

ฉะนั้น ท่านนั่งอยู่ใช่ไหม สติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบไง ก็โน้มจิตดึงลงมา พอลงมา ถ้าเข้าสู่ร่างกายนี้มันลงบาดาลไปเลย อ้าว! ดึงขึ้นมามันก็ขึ้นไปเลย มันไม่อยู่ตรงกลาง มันไม่อยู่พอดี

เริ่มต้น เห็นไหม เวลาปฏิบัติเริ่มต้นจิตที่มีวาสนามันพิสดารขนาดนั้นนะ แต่ท่านก็ฝึกหัดจนควบคุมได้ เพราะสมถกรรมฐาน สมถกรรมฐาน สัมมาสมาธิ มันต้องเป็นพื้นฐาน แล้วการงานจะเริ่มต้นจากตรงนี้ แต่เวลามันไปนี่มันไปโดยจิตนิสัย

ฉะนั้น ย้อนกลับมาอาการหมุนๆ

หมุนก็คือหมุน อาการเฉยๆ แต่เรามีสติปัญญา มันก็จะเป็นปกติสุข แบบคำถามไง จู่ๆ มันก็หมุนตัวๆ iley ละ แต่ไม่ตกใจ อยู่กับพุทโธ มีสติ แล้วอาการมันก็หายไป

ก็มันเป็นอาการ อาการคือเป็นอารมณ์หรืออาการความรู้สึก ร้อนหรือเย็น ลมพัดมาก็เย็น แล้วก็หายไป ร้อน อากาศร้อนก็หายไป อาการที่มันหมุนๆ ก็หายไป นี่อาการ มันเป็นคุณสมบัติของจิต

ถ้าตกใจมันก็ยังมีความมากขึ้น ถ้าตกใจนะ มันก็หมุนตัวๆ ให้ตกใจใหญ่เลย แต่ถ้ามันไม่ตกใจ อยู่โดยปกติสุข เขาก็ต้องอยู่โดยปกติสุขด้วยสติ ด้วยคำบริกรรมพุทโธนี้ไง

เราพุทโธๆ คือคำบริกรรม คือจิตเกาะคำบริกรรม ถ้าจิตสงบมันก็ปล่อยคำบริกรรม มันสงบในตัวมัน ถ้ามีอาการ อาการก็เกิดจากจิต ถ้าเราตื่นเต้นไปกับอาการก็ลากไปเลย อาการก็จะเกิดมากขึ้นๆ เกิดอาการพิสดารให้เราตกใจตลอด แต่ถ้าเราเท่าทัน อาการมันหลอกเราไม่ได้ มันก็จบ จบก็กลับมาเป็นปกติสุขไง

ฉะนั้น ฝึกหัดทำให้จิตมันสงบแล้วชำนาญในการดูแลรักษา นั้นสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

เราเป็นชาวพุทธตามประเพณีวัฒนธรรมทำบุญทำกุศลแล้วฝึกหัดปฏิบัติ นี่ไง ตามประเพณีวัฒนธรรม นี่คือศรัทธาตามประเพณีวัฒนธรรม แล้วเราฝึกหัดปฏิบัติด้วย ถ้าฝึกหัดปฏิบัติเพื่อจิตดวงนี้ เพื่อให้พระพุทธานุสสาสมบุรณ์แบบ ทาน ศีล ภาวนา

แล้วใครภาวนาได้มากได้น้อยขนาดไหนจะเป็นอำนาจวาสนาเฉพาะจิตดวงนั้น ฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นสมบัติของตน เป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิโก เอวัง