

จะได้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

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

ถาม : เรื่อง “การภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญนั่งสมาธิอยู่ เริ่มแรกก็ได้ยินเสียงต่างๆ รอบๆ ตัว ก็เห็นว่าชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ก็นึกขึ้นได้ว่า สิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่มีสิ่งใดที่จะบังคับได้เลย สิ่งที่เราจะบังคับได้ก็คือใจเราเอง

แล้วก็พยายามพุทโธต่อเนื่องเรื่อยๆ สลับกับพิจารณากายบ้าง เห็นใจและมีความกังวล และเห็นความคิดฟุ้งซ่านกังวลต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ก็พิจารณาว่า เราก็ควบคุมไม่ได้ กายเรามีตรงไหนที่คุมได้ พอป่วยโรคนี้หายไป เดี่ยวก็มีโรคอื่นมาแทนไม่จบสิ้น

พิจารณาวนไปเรื่อยๆ ก็เห็นว่าใจเบาขึ้น เห็นว่าความคิดกังวลในเรื่องร่างกายหายไป เบาขึ้น สบายขึ้น รู้ถึงจิตที่ชัด และกายที่อยู่นิ่งเป็นอีกส่วนหนึ่งชัดเจน ก็พิจารณากายสลับคำบริกรรมพุทโธบ้าง

สักพักหนูเห็นโครงกระดูกที่ถูกเผาแล้วเป็นซี่โครงคน หนูรู้สึกได้ว่ามันคือตัวเราเอง (จังหวะเดียวกันนั้นหนูก็สะดุ้งนิดหนึ่ง เพราะตั้งนาฬิกาเอาไว้ก่อนนั่งสมาธิ) และรู้สึกได้ว่าภาพนั้นหายไป แต่ก็พยายามตั้งจิตกลับมาในสมาธิและพิจารณาถึงโครงกระดูกนั้น ก็คิดว่า เราจะไปยึดกายเราและกังวลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เยอะทำไม สักวันหนึ่งเราก็ต้องตาย มีสภาพแบบเดิมซ้ำๆ แล้วสักพักหนูก็ออกจากสมาธิค่ะ

หนูภาวนาแล้วไม่เคยเห็นซากโครงกระดูกหรือกายแบบนี้มาก่อน ที่ผ่านมามองพยายามนึกขึ้นมาเวลาจิตสงบ แต่ก็รู้ว่าเป็นการนึกเอาเอง แต่รอบนี้รู้สึกต่างจากที่เคยผ่านมามากค่ะ รู้สึกเสียตายและคิดว่าไม่น่าตั้งนาฬิกาไว้เลย

คำถาม

๑. ที่หนูทำคือเรียกว่าอะไร และควรทำอย่างไรต่อคะ

๒. ที่ผ่านมาพอจิตสงบแล้วหนูไม่ถนัดในการกำหนดกาย พอทำแล้วรู้สึกว่ามันคิดเอาเอง แต่จะชอบดูที่ว่าจะไรกำลังปรากฏอยู่ แล้วจับสิ่งนั้นมาพิจารณามากกว่า หนูทำถูกไหมคะ รบกวนหลวงพ่อบอกชี้แนะด้วยเจ้าคะ

ตอบ : นี่พูดถึงการภาวนาๆ นะ เราเริ่มต้นจากการภาวนา ทุกคนก็หวังมรรคหวังผล แต่การหวังมรรคหวังผลมันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคน แล้วเราเชื่อฟังครูบาอาจารย์องค์ใด

ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม ถ้าครูบาอาจารย์ที่ดีงามนะ ท่านก็ให้เราฝึกหัดปฏิบัติ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราทุกองค์อยากให้ชาวพุทธได้ฝึกหัดปฏิบัติ แล้วถ้าฝึกหัดปฏิบัติได้มากได้น้อยขนาดไหนมันอยู่ที่อำนาจวาสนาของเขา

แล้วถ้าครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมาแล้ว อย่างหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงตาพระมหาบัว ท่านเป็นพระอรหันต์ คำว่า “เป็นท่านเป็นพระอรหันต์” ท่านต้องผ่านจากความหลงกลวง ผ่านจากกิเลสที่มันปลิ้นปล้อนกว่าจะจิตสงบเข้ามาได้ มันจะผ่านบุคคลคู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ มันลึกลึกลับมหัศจรรย์ แล้วต่อสู้อย่างชีวิตทั้งนั้น

ฉะนั้น สิ่งที่จะผ่านมาได้ขนาดนี้ เราอยู่กับหลวงตามานะ หลวงตาถ้าเวลาโยมมาถามปัญหา แล้วถ้าใครพูดปัญหาที่มีเหตุมีผล ท่านจะบอกว่า “โอ้โฮ! ภาวนาอย่างนี้ก็มีด้วยหรือ” ท่านไม่เชื่อนะว่าคนภาวนาจะได้มรรคได้ผล หรือภาวนาแล้วจะได้เหตุได้ผล ท่านไม่เชื่อหรอก

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น คำว่า “หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น หลวงตาพระมหาบัวท่านเป็นพระอรหันต์” แต่กว่าที่จะเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ทุกองค์ต้องผ่านการเริ่มต้นประพฤติปฏิบัติพื้นฐานแบบพวกเรานี้ แล้วกว่าที่จะผ่านพื้นฐานแบบพวกเรา แล้วเวลากลับขึ้นสู่วิปัสสนาได้ กว่ามันจะก้าวเดินไป มันล้มลุกคลุกคลานมาขนาดไหน

พ่อแม่เลี้ยงลูกมาแต่ละคนกว่ามันจะเติบโตขึ้นมา พ่อแม่ต้องคุ้มครองดูแลมันขนาดไหน แล้วถ้ามันไปคบเพื่อนที่ดีงามมันก็เป็นสิ่งที่พ่อแม่ภูมิใจ ถ้ามันไปคบเพื่อนที่เกเร เพื่อนก็พามันไปอึลยั่วฉกฉก พ่อแม่ก็ทุกข์ใจ

จิตฝึกหัดภาวนา ถ้ามันคบกิเลส กิเลสมันพาไปอีลุ่ยฉุยแฉก แล้วมันไม่เชื่อฟังใคร ครูบาอาจารย์ท่านก็ได้แต่นั่งมองอยู่ธรรมดา แต่ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติแล้วพยายามชวนชวายเป็นตัวของเขา ครูบาอาจารย์ท่านก็คอยอบรมคุ้มครองดู เพราะมันจะต้องเข้าสู่สัจจะความจริง เข้าสู่มรรคสู่ผลในอนาคต ถ้าฝึกหัดตามความเป็นจริง

นี่ก็เหมือนกัน การฝึกหัดปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ท่านอยากให้เราฝึกหัดทุกคนแหละ แต่การที่ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา วาสนาจริง ๆ นะ แล้วทุกคนปฏิบัติแล้วอยู่ที่อำนาจวาสนา คือว่าท่านมีปัญญามากน้อยขนาดไหน ถ้ามีปัญญามาก ท่านจะมีข้อวัตรปฏิบัติของท่าน ท่านจะมีธรรมที่คอยอบรมบ่มเพาะเรา ถ้าครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติแล้วท่านก็รู้ ท่านก็ทำได้ แต่ท่านจะมาอธิบายให้เราเข้าใจ เป็นไปได้ยาก อยู่ที่วาสนาของคน

เหมือนเราเรียนหนังสือ อาจารย์บางคนอธิบายเราเข้าใจได้ดีมากเลย อาจารย์บอกว่าอธิบายแล้วเราไม่รู้เรื่องเลยละ เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติมาก่อน หลวงตาพระมหาบัวท่านถึงพูดว่า การปฏิบัติมียากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น เริ่มต้นกว่าเราจะผ่านพงหนามกว่าเราจะผ่านป่ารกชัฏ กว่าเราจะผ่านกิเลสของเราเข้าไปสู่จิตใจของเราตามความเป็นจริงแสนทุกข์แสนยาก แต่ผู้ที่ปฏิบัติง่าย ๆ ง่าย ๆ มันจะผ่านพงหญ้าพงหนามมันไม่ผ่าน มันไปนั่งอยู่ขอบๆ นั้นนะ แล้วก็สบายๆ อยู่อย่างนั้นนะ

การประพฤติปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติเขารู้

ฉะนั้น สิ่งที่เราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เริ่มต้นก็ล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้ทั้งนั้นนะ เราจะไม่ได้ไปแปลกแยกว่ามันจะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้

มันเป็นอย่างนี้อยู่ที่ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล อำนาจวาสนาถ้าบุคคลที่ทำคุณงามความดีมาเขาก็จะไม่เชื่อใครเลย เขาจะฝึกหัดปฏิบัติของเขาตามความเป็นจริงของเขา ถ้าตามความเป็นจริงของเขานะ อะไรที่มันเป็นความคุ้นเคย เราารู้แล้วมันเป็นเรื่องโลกๆ ที่เรารู้อยู่แล้ว ถ้ามันเป็นความจริง เราก็ต้องเป็นคนดีไปแล้วนะสิ

มันไม่จริงเพราะอะไร

เพราะเดี๋ยวมันก็ดี เดี่ยวมันก็ร้าย มันไม่มีอะไรจะทำให้เรามีหลักยึดได้ในใจเลย แต่ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมามันต้องมีเหตุมีผลสิ มันต้องมีหลักยึด มันต้องมีที่มั่น หัวใจมันคงของมัน ใ้ใจนี้หัวใจไม่ต้องถามใคร ถามตัวเอง ทุกข์ใหม่ ดูแลมันยากใหม่ มันแสนทุกข์แสนยากทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น ที่เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ที่คำถามอารมณ์บทบาท เห็นไหม ทำมาตั้งนาน ทำมาพิจารณากาย ทำความสงบของใจแล้วพิจารณากาย มันไม่เคยเห็นอาการอย่างนี้เลย แต่พอเวลามันเห็น มีอยู่พักหนึ่งเห็นโดยเหมือนโครงกระดูกที่ถูกไฟเผา แล้วมันบอกเองด้วย มันรู้สึกขึ้นมาเลยว่า มันคือตัวเราเอง

เวลาเห็นกายๆ เห็นกายเริ่มต้นนะ เวลาเราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติใหม่ก็เหมือนกัน เราเคยเห็นอยู่ที่หนึ่ง เรานั่งๆ อยู่ที่เราเห็นซากศพเลย ซากศพนอนอยู่ข้างหน้านี้ แล้วเราก็ไปถามอาจารย์เราเหมือนกันว่านั่นคืออะไร

ท่านตอบอย่างนี้ “คือของเ็งนั่นแหละ”

แต่เราก็ไม่รู้ เราเคยเห็นนะ เราเคยนั่งสมาธิเวลาจิตสงบ เห็นมีศพนอนอยู่ข้างหน้า ตอนนั้นฝึกหัดปฏิบัติใหม่ๆ มันพลุก มันสั่นหล่น เห็นแล้วถึงงัง รีบไปถามอาจารย์เลย “ไ้ไ้มันคืออะไรนะ”

ท่านก็ตอบอย่างนี้ “ก็ของเ็งนั่นแหละ ตัวมึงนั่นแหละ”

ในใจเรานะ ตัวเราได้อย่างไร ภู่นั่งอยู่ที่นี่ ซากศพมันอยู่ภู่น แล้วภูยังเป็นคนเป็นอยู่ ยังไม่ตาย แล้วซากศพมันจะเป็นเราได้อย่างไร ใจเถียง คิดเอาไว้ในใจงัง คิดอย่างนี้ เถียงในใจ เวลาจิตมันสงบแล้วไปเห็น เห็นศพนอนอยู่ข้างหน้า งงเลยนะ แต่พอมันปฏิบัติไปแล้วพอมารู้ทีหลัง เออ! ไ้ ท่านพูดถูก

นี่เหมือนกัน นี่พูดเลย “สักพักหนึ่งหนูเห็นโครงกระดูกที่ถูกเผาแล้ว ซี่โครงของคน รู้สึกเลยว่านั่นคือตัวหนูเอง”

อันนี้มีบุญมากนะ ยังไม่ถามว่านั่นคืออะไร

“นี่คือตัวหนูเอง แต่ความเห็นอันนี้มันแตกต่างกับความเห็นครั้งที่แล้วๆ มา”

นี่มันยืนยันไง ครั้งที่แล้วๆ มา ครั้งที่แล้วคือสัญญา นี่เป็นสัญญา ที่บอกว่าเหมือนเรานึกของเราขึ้นมาเอง

ถ้าเรานึก ใช้นั้นมันเป็นวิธีการปฏิบัตินะ ถ้าครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติมาแล้ว เวลาผู้ที่ถูกศิษย์ลูกหาที่ทำความสงบของใจแล้วจะฝึกหัดพิจารณากาย แต่มันไม่มี มันไม่เป็น ท่านก็บอกให้นึก เขาเรียกรำพึง

ตามบาลีว่าให้รำพึงขึ้น จิตสงบแล้วรำพึงให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นี่ธรรมและวินัย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอบรมบ่มเพาะไว้

ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติ อำนาจวาสนาของเราน้อยนิด แล้วมันไม่มีสิ่งใดที่จรรโลงหัวใจ ให้รำพึง รำพึงถึงกาย รำพึงถึงเวทนา รำพึงถึงจิต รำพึงถึงธรรม

แล้วรำพึงทำอย่างไรละ

ก็คิดไง นึกเอาเนี่ยแหละ นี่คือรำพึง แต่รำพึงในสัมมาสมาธิ แล้วถ้ามันรู้มันเห็นขึ้นมาได้ นั่นก็เป็นการจุดเริ่มต้น นั่นนะเริ่มต้นแห่งการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ ถ้ามีอำนาจวาสนามันจะเห็นกาย

นี่เหมือนกัน เขาพิจารณากายมานานแล้วหลายรอบ แล้วมันก็รู้เห็นอย่างนั้นนะ มันก็เป็นความภูมิใจ ความรู้ความเห็น บัณฑิตตั้ง สันติปฏิญญา เราดูเราเห็นเอง เราก็ภูมิใจ ถ้าเราจะรู้เห็นสิ่งใด เราจะมีภูมิใจของเรา แต่เวลาภูมิใจก็ส่วนความภูมิใจสิ แต่เวลามันเห็นแตกต่าง

“ครั้งที่แล้วๆ ไม่เห็นเหมือนอย่างนี้เลย”

เห็นไหม ครั้งที่แล้วๆ มามันก็เป็นวิปัสสนิกัง แต่ถ้ามันเป็นความจริงมันเป็นแบบนี้ เป็นความจริงมันเป็นข้อเท็จจริง

แล้วมันคืออะไรละ เราไม่รู้ แต่ถ้าเรารู้ เรายินเอา

แต่นึกเอา จะบอกว่าการนึกเอาเนี่ยผิด...ไม่ใช่

การนึกเอา เริ่มต้นจากผู้ฝึกหัดปฏิบัติยังทำไม่เป็น ก็ต้องฝึกหัดอย่างนั้นเป็นการเริ่มต้น เป็นหนทาง เป็นหนทางแห่งการชักจูงหัวใจให้ก้าวหน้าพัฒนาขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง แต่ถ้ามันยังไม่เป็นมันก็ต้องฝึกหัดอย่างนี้

ฉะนั้น เวลามันเป็น นี่เป็นข้อเท็จจริง เป็นการยืนยันว่า วิปัสสนีกับความเป็นจริงมันแตกต่างกันอย่างไร ถ้ามันแตกต่าง มันแตกต่างจากผู้รู้ที่เห็น นี่เป็นข้อเท็จจริง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เขาเคยเห็นมา มันไม่เป็นอย่างนี้ เวลามันเป็นอย่างนี้แล้ว เมื่อก่อนมันไม่เคยเป็นอย่างนี้เลย แล้วถ้าเป็นอย่างนี้แล้วมันซาบซึ่งหัวใจ

ปัจจุบัน สันติภูมิจิโก การฝึกหัดปฏิบัติ นี้พูดถึงว่าเริ่มต้นอารมณ์บาท

ฉะนั้น คำถาม “๑. ที่หนูทำคืออะไรคะ ควรทำอะไรต่อไป”

สิ่งที่ทำๆ นักกีฬา นักมวย เขาซ้อมแล้วซ้อมเล่าๆ เวลาขึ้นชกนะ เวลาขึ้นชก ๕ ยกจบ ใ้ นี้ก็เหมือนกัน เวลาฝึกหัดปฏิบัติถ้ารู้ถ้าเห็นนั่นนะข้อเท็จจริง แต่ถ้าเป็นข้อเท็จจริงอย่างนี้จะเกิดขึ้น เกิดขึ้นได้อย่างไร

ก็หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ซ้อมแล้วซ้อมเล่าๆ ภาควินัย

นี้ก็เหมือนกัน “ที่ทำไมควรทำอะไรต่อคะ”

ก็กลับไปฝึกหัดแบบนี้ ฝึกหัดแบบเริ่มต้น ฝึกหัดแบบที่ประพุดติปฏิบัติมา ถ้าฝึกหัดประพุดติปฏิบัติ ถ้ามันสมดุล สมดุลพอดี มันก็จะเห็นกายแบบเป็นโครงซาก ที่เป็นซากโครงกระดูกที่ถูกเผา มันจะรู้จะเห็นจริงๆ ของมัน แล้วไม่ยึดนะ ไม่ยึดว่าจะต้องเป็นโครงกระดูกที่ถูกเผาเท่านั้น

เวลาพิจารณากายๆ ถ้าใครมีกำลังแล้วมันจะไปเห็นอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง เห็นผิวหนัง เห็นเป็นเส้นผม เส้นขน เส้นผม เส้นขนก็ยังเห็นได้เลย เห็นแล้วถ้ามันแยกส่วนขยายส่วนได้เป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งนั้นหมด แล้วถ้ามันเห็น เขาเรียกว่าปัจจุบัน

แต่ถ้าเรานึกว่าเคยเห็นเป็นโครงซากโครงกระดูก จะต้องเป็นโครงซากกระดูกต่อไป ครั้งที่สองเป็นสัญญาแล้ว เว้นไว้แต่ถ้าเป็นข้อเท็จจริง ครั้งที่สองถ้ามันเป็นจริงๆ เป็นจริงมันจะขนพองสยองเกล้า เป็นจริงมันสะท้อนกิเลส เป็นจริงรสชาติมันแตกต่างกับสัญญาร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเป็นจริงๆ ผิดหัดจนมีความชำนาญไ้

ถ้าผิดหัดจนมีความชำนาญแล้วจะเจริญก้าวหน้าไป การผิดหัดปฏิบัติไป ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ ผิดหัดปฏิบัติของเราจนจะมีความชำนาญ ชำนาญในวิธี ชำนาญในการเข้าการออกสมาธิ ชำนาญในการผิดหัดใช้ปัญญา มันต้องมีความชำนาญของมัน

ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนา ผู้ที่ปฏิบัติง่ายรู้ง่าย ครั้งสองครั้งเขาผ่านได้ แต่ถ้าคนที่ไม่มีความวาสนา เป็นพันครั้งหมื่นครั้งก็ยังไม่อยู่กับที่นะ นิบุญและบาปของคน

ฉะนั้น “ที่หนูทำเขาเรียกอะไรคะ ควรทำอะไรต่อไปคะ”

ที่ทำมาคือเราเห็นโครงกระดูกก็คือเห็นกาย เราเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงได้ หนึ่งขาบซึ่งขนาดนี้ แล้วเห็นซ้ำเห็นซาก มีการผิดหัดทำให้มีความชำนาญมากขึ้น

“ควรทำอะไรต่อไป”

ควรทำ กลับไปทำความเข้าใจเข้ามา แล้วผิดหัดมา น้อมไป จำฝังไป ถ้ามันรู้มันเห็น มันก็เรื่องหนึ่ง ถ้าไม่รู้ไม่เห็น กรณีนี้มันเกิดขึ้นจากบุญจากบาป เกิดขึ้นจากเราไม่ได้ตั้งใจ เกิดขึ้นจากที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันเป็นขึ้นมาโดยข้อเท็จจริง มันถึงมีรสชาติแตกต่างกับการวิปัสสนา

ถ้ามันเป็นจริงๆ สะท้อนใจอย่างนี้ สะท้อนใจว่าอยากจะได้ต่อไป ต่อไปผิดหัดถ้ามันเป็นจริงได้มันก็เป็น ถ้าเป็นจริงไม่ได้ เราก็พยายามทำให้เป็นปัจจุบันธรรม จบ

“๒. ที่ผ่านมาพอจิตสงบแล้วหนูไม่ถนัดในการกำหนดภาพกาย พอทำแล้วรู้สึกว่ามันนึกคิดเอาเอง แต่จะชอบดูที่ว่าจะไรกำลังปรากฏ แล้วจับสิ่งนั้นมาพิจารณามากกว่า หนูทำถูกไหมคะ”

สิ่งที่ปรากฏเป็นปัจจุบันนั้นถูก แล้วทำถ้ามันเป็นความจริง ทำที่มันมีสัมมาสมาธิ จิตที่มีกำลังมันจะเห็นชัดเจนแบบเห็นครั้งที่แล้ว

แต่ถ้ากำลังมันไม่พอ กำลังสมาธิมันไม่พอ เหมือนไฟตก เหมือนไฟที่เอร์เอร์ มันทำให้การทำงานเราเสียหายหมด ถ้ามันเสถียร มันนิ่ง มันสมบูรณ์แบบของมัน เสถียร นิ่ง แต่ไม่ได้ใช้ทำประโยชน์ มันก็ไม่ใช่ประโยชน์

เสถียร นิ่ง แต่ถ้ามันเป็นประโยชน์ เห็นซากโครงกระดูกคนเดียวสะเทือนใจเลย เห็นบ่อยครั้งเข้าๆ ผีก็หัดจนมีความชำนาญ ถ้ามีความชำนาญแล้ว อยู่กับการกระทำของเรา ไม่ต้องตกใจ นี่คำถามนะ จบ

ถาม : เรื่อง “เวทนา”

ขอความเมตตาหลวงพ่อ ครั้งก่อนเคยถาม คือลูกลำดับผลการปฏิบัติที่ให้ชัดเจนขึ้นด้วยความเมตตาของหลวงพ่อ

ตอบ : นี่มันเขียนยาวมาหลายหน้าเลย แล้วการฝึกหัดปฏิบัติของเขา การนั่งสมาธิ เขาจะตกวังค์ร้อยทั้งร้อย ดังนั้นเขาถึงนั่งสมาธิแล้วสลับกับการลืมตาหลับตา การนั่งของเขา แล้วเขาพูดถึงว่าใช้ปัญญา ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ในการต่อสู้กับเวทนาของเขา จนเขาคิดว่า สิ่งที่เขาภาวนาต่อไปมันถูกหรือผิดใจ

คำถามเขียนถึงผลของการปฏิบัติมา ๓-๔ หน้า ฉะนั้น สิ่งนี้เคยตอบปัญหาไปแล้ว เพราะเขาบอกว่าเขาเคยถามมาหลายครั้งหลายคราแล้ววิตกกังวลว่าเขาจะมีปัญญาทำอย่างนี้ได้หรือไม่ ถ้าทำแล้วมันจะเป็นประโยชน์หรือไม่

สิ่งที่เป็นสัจจะเป็นความจริงเป็นข้อเท็จจริงนะ เวลาคนเราเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เห็นไหม บำหาร้อยจำพวก คนเรามีกิเลสค้นหาความทะยานอยาก มีความชอบ มีความผลักดันผลักดันที่ไม่ต้องการ อันนี้คืออะไร ค้นหาความทะยานอยาก อยากรู้ได้ ไม่อยากได้ อยู่เฉยๆ เป็นกิเลสทั้งสิ้น เป็นสมุทัย

ฉะนั้น เวลาเป็นสมุทัย เป็นสมุทัยมันเป็นข้อเท็จจริงในหัวใจของตน ถ้าจิตเป็นปกติ แต่ถ้าจิตมันผิดปกติขึ้นมา เวลาจิตผิดปกติเราก็ไปรักษาให้มันกลับไปเป็นปกติใจ แล้วถ้าฝึกหัดประพฤติดุปฏิบัติมันจะมีศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือความปกติของใจ ถ้ามันไม่ปกติมันก็ไปทำผิดใจ เวลาทำผิดมันทำแต่ความชอบใจความพอใจของตน

เรามีสติสัมปชัญญะ เราจะไม่ทำผิดศีล เราจะทำกรรม & ไม่ฆ่าสัตว์ มีเมตตาสัตว์ ไม่ลักของเขา ช่วยคุ้มครองดูแลเขา ไม่ผิดคุ้มครองของใคร แล้วเราก็ไม่ยุ่งกับใคร ไม่โกหกมดเท็จ เราก็พูดสัจจะความจริง ไม่เอาสิ่งใดที่เป็นของมีนเมาเข้าร่างกาย แล้วเราก็จะปกป้องคุ้มครองดูแลคนอื่นอีกด้วย นี่ศีล & ธรรม & ถ้าศีล & ธรรม & ขึ้นมามันจะเป็นความปกติสุขใจ

ถ้ามีศีลๆ มีศีลแล้วไม่มีธรรม ไม่มีธรรม & ใจ ไม่มีธรรม & คือไม่มีเมตตา ไม่สร้างสมบุญญานุการเข้ามากับใจของตน มันจะเกิดประโยชน์อะไรกับใคร

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าจิตมันผิดปกติๆ มันจะเป็นแพนิก มันจะเป็นจิตเภทต่างๆ นั้นมันเป็นเพราะความผิดปกติ ถ้าผิดปกติแล้วเราหายใจเข้านึ้กพุท หายใจออกนึ้กโธพอ ถ้าพิจารณาไปๆ มันจะมีปัญหาขึ้นไป

แต่ตอนนี้เขาบอกว่าเขากำลังถอนยา ออกจากยาทั้งหมดทั้งสิ้น แล้วถ้าออกจากยาทั้งหมดทั้งสิ้นนะ สิ่งที่ว่ามันเป็นเวทนา มันเป็นอย่างใด นั้นมันใช้ปัญญาๆ ไป แล้วบอกว่าเขาพุทโธไม่ได้ ถ้าพุทโธแล้วตกวงวังค์ตลอด

ฉะนั้น การใช้ปัญญาๆ การใช้ปัญญาอย่างนั้นมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิมันก็เป็นประโยชน์กับการรักษาใจของตน

เวลาคนที่ผิดปกติมานะ เวลาบอกให้พุทโธอย่างเดียว ให้หายใจเข้านึ้กพุท หายใจออกนึ้กโธ ใช้อานาปานสติ ทำความสงบของใจเท่านั้น ถ้าใช้ปัญญาๆ นั้นนะ ตรงนั้นนะมันเป็นทางออก เป็นทางออกของกิเลสที่มันจะย่ำยีด้วย ฉะนั้น เราจะใช้ทำความสงบอย่างนั้น

แต่คำถาม คำถามที่ถามมาตลอดบอกว่า “ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติจะพ้นจากทุกข์ จะเผชิญกับเวทนา ถ้าเผชิญกับเวทนา มันเผชิญกับเวทนาโดยการใช้ปัญญา แล้วการใช้ปัญญาแต่ละครั้งมันก็สงบได้”

นี่ปัญญาอบรมสมาธิแต่ละครั้งแต่ละตอน

“แต่ก็เป็นความวิตกกังวลว่าแล้วจะเอาปัญญาที่ไหนมาใช้ เอาปัญญาที่ไหนมาใช้”

ปัญญาที่จะเอามาใช้มันเป็นปัจจุบันธรรม มันจะเกิดขึ้นกับสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน แล้วมันมีมากมายมหาศาล

ไอ้นี้เป็นสัญญาไง สัญญาที่เราใช้สติปัญญาที่เราไปแก้ไขความเจ็บปวดกับเวทนาแต่ละชั้นแต่ละตอน เราก็ต้องใช้ปัญญา

ทีนี้ปัญญาพอใช้ไปแล้วจะใช้ซ้ำ มันก็เลยกลายเป็นวิตกกังวล

นี่มันจะเข้าสู่โรคภัยไข้เจ็บอันนั้นไง ฉะนั้น เราไม่ต้องไปกังวลอันนั้น เรายางอันนั้น

แต่คำถามส่วนใหญ่จะบอกว่า “ถ้าหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โรมันจะตกวงค์ทันที แล้วตกวงค์ร้อยเปอร์เซ็นต์”

จะตกวงค์ร้อยเปอร์เซ็นต์นะ ไอ้เนี่ยมันอยู่ที่กำลัง คนอ่อนแอ เด็กๆ เด็กๆ จะยกของไม่ได้เลย ของหนักเด็กๆ จะยกไม่ได้ พ่อแม่จะช่วยค้ำครองตลอดเวลา แต่ถ้ามันแข็งแรงขึ้นมา เติบโตขึ้นมา มันก็ยกของได้ทั้งนั้นนะ

จิตก็เหมือนกัน จิตถ้าฝึกหัดเป็นปกติขึ้นมา ถ้าเป็นสัมมาสมาธิแล้ว ถ้ามันมีกำลังขึ้นมา มันทำอะไรก็ได้

แต่นี้มันเป็นความวิตกกังวลว่า “จิตมันไม่มีกำลัง นั่งสมาธิไม่ได้ ถ้านั่งไปแล้วมันตกวงค์ร้อยทั้งร้อย มันต้องใช้ปัญญาอย่างนี้”

การว่าใช้ปัญญาอย่างนี้เพราะเราติดใจไง เราติดใจว่าพอเราใช้ปัญญาแล้วเราเข้าใจว่ามันเป็นประโยชน์กับเรา มันเป็นประโยชน์กับเราต่อเมื่อเหตุการณ์เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้าเท่านั้น

แต่ถ้าเป็นการฝึกหัดประพฤติปฏิบัตินะ ในหลักของพระกรรมฐาน ในหลักของวงกรรมฐานนะ ศีล สมาธิ ปัญญา มันต้องมีศีล ต้องมีสมาธิ ต้องมีปัญญา

ถ้าไม่มีสมาธิมันก็เป็นปัญญาอย่างนี้ มีปัญญานะ เท่าทันเวทนานะ แต่ก็เป็นอย่างนี้ว่า แล้วจะเอาปัญญาที่ไหนมาชนะมันทุกครั้งทุกครั้งตลอดไป แล้วถ้าเวทนาข้างหน้านั้นยิ่งใหญ่กว่านี้เราจะไม่ทุกข์ตายเลยหรือ

นี่เพราะมันคือสัญญาทั้งสิ้น คือสัญญาเป็นสูตร เป็นทฤษฎี เป็นข้อกำหนด แต่ถ้าเป็นสัญญาปัจจุบันมันไม่เป็นแบบนี้

สัญญาปัจจุบัน ข้างหน้าอะไรเกิดขึ้น อะไรเกิดขึ้นก็แก้ไขตามสถานการณ์ข้างหน้านั้น เราลุก เรานั่ง เราเดิน เรานอน อิริยาบถ ๔ เข้าขึ้นมาออกกำลังกาย เดิน อ้าว! เราก็มีสติปัญญาทานอาหารเราก็มีสติปัญญา ออกไปทำงาน เราก็ต้องมีสติปัญญาทำงาน มันแตกต่างกันไหม

ออกกำลังกาย ทานอาหาร ไปทำงาน กลับจากทำงาน ออกกำลังกายตอนเย็น ทำวัตร สวดมนต์ นอน มีปัญญาไปตลอด ถ้ามีปัญญาไปตลอด จะไปวิตกกังวลอะไรกับจะเอาปัญญาที่ไหนมาแก้ไขเวทนานี้ เพราะนี่คือชีวิตประจำวัน นี่คือเรื่องโลกใจ แต่ถ้าฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา คีลสมาธิ ปัญญา

ฉะนั้นบอกว่า คำถามเขาถามมากมายมหาศาลเลย ฉะนั้น คำถามสรุปที่ ๓ ข้อสุดท้าย

“๑. วิธีการปฏิบัติที่ลูกใช้เป็นมยวัต ที่พอเห็นผลนั้น มันเป็นผลปฏิบัติที่แท้จริงหรือไม่ ลูกควรจะเชื่อและใช้แนวทางปฏิบัตินี้หรือไม่ ถ้าสุดเริ่มจะติดค่ะ คือไล่ความเจ็บปวดบริเวณที่ร่างกายยังมีความเจ็บปวดค้างอยู่หลังจากปฏิบัติแต่ละครั้งยังไม่ค่อยได้ ช่วงเริ่มต้นร่างกายส่วนนี้จะเกิดเวทนาก่อนเลย และยังหาเหตุผลไล่ไม่ค่อยได้ จนมุมกับคำตอบที่ว่า เป็นความเจ็บปวดสะสมมาจากการนั่งนานๆ ต่อเนื่องทุกวัน

ส่วนคำสอนหลวงพ่อก็ให้เริ่มจากการทำสมาธิให้เกิดก่อนจนจิตมีกำลัง จึงค่อยออกพิจารณาเวทนาตามที่หลวงพ่อสอนนั้น ยังเป็นไปไม่ได้เลยคะ สัมมาสมาธิยังเป็นเรื่องห่างไกล จิตตกเรื่องที่ไม่มีหลักเกณฑ์อะไรเลยคะ”

“๒. ลูกพบว่า คำสอนที่เคยได้ยินได้ฟังมาใช้ในการหลักปฏิบัติ บางความเชื่อมันทำให้ได้ผลที่แย่งเลย ก็เลยต้องปฏิเสธสัญญาเดิมๆ เกือบทั้งหมด แล้วพิจารณาเทียบเคียงกับปัจจุบันธรรมด้วยเหตุผล ชะนาคา จึงจะลดเวทนาได้”

“๓. ข้อเสียของลูกคือเป็นคนที่ชอบคิดอะไรเป็นระบบแบบแผน และติดทางโลกอยู่มาก คือ ไม่ฟังใครเลยจนกว่าจะทำเอง จะเชื่อผลที่เกิดจากการทดสอบนั้นๆ คำถามคือการยึดติดกับ

หลักความคิดที่เป็นระบบแบบแผนจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหรือไม่ (วิตกจริตเยอะคะ)
เพราะเคยได้ยินว่า นอกเหตุเหนือผล”

นอกเหตุเหนือผล คือเขารู้จริงแล้วเขาวางไว้ แล้วเขานั่งยิ้มด้วย

ไฉนนอกเหตุเหนือผลมันกดขี่เกือบตาย ยังจะว่าเป็นนอกเหตุเหนือผล นอกเหตุเหนือผล คือกิเลสมันอ้าง นอกเหตุเหนือผลคือไม่ต้องทำอะไร นอกเหตุเหนือผลคือคิดเอาตามใจชอบ นอกเหตุเหนือผลคือคิดเอาตามความพอใจ อ้างทั้งนั้น เวลาอ้างแล้ว นอกเหตุเหนือผลก็ไปเอานั่นมาค้าค่อใจ

แต่ถ้าปฏิบัติตามความเป็นจริง เป็นจริงอย่างนี้

แต่นี้ปฏิบัติมาแล้ว แล้วเขียนมาถามหลายรอบ การสู้กับเวทนา เราก็ตอบกันมาเป็นชั้นๆ ขึ้นมา แต่คราวนี้มาบอกเลยว่ามันกำลังจะลดยา แล้วมันบอกว่านั่งที่โรมันตกมวังค์

เพราะความตกมวังค์นั้นแหละมันไม่ปกติ ถ้าเป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะ กำหนดพุทโธ อานาปานสติ เอาแค่นี้

แต่บอกว่าถ้านั่ง คำถามเขียนมาเลย “ตกมวังค์รื้อยเปอร์เซ็นต์” คือมันทำไม่ได้ มันหล่นหายไปเลย นั่งแล้วจับต้นชนปลายไม่ได้ คือตั้งตัวเองไม่ได้ ทั้งๆ ที่เป็นตัวเอง ทั้งๆ ที่มันเป็นจิต

จิตอยู่ท่ามกลางหัวออกนี้ ถ้าจิตออกจากร่างคือคนตาย คนเป็นมันมีกายกับใจ ใจคือจิต จิตคือใจ แล้วร่างกายหมอรักษาอยู่ แล้วจิตถ้ามันผิดปกติ กินยาๆ จนยาควบคุมให้มันกลับมา มีสติสัมปชัญญะ คือไม่ทุกข์ยากจนเกินไป แล้วจะฝึกหัดๆ ฝึกหัดปฏิบัติ ถ้าจิตปกติ ฝึกหัดให้กลับมาเป็นปกติ นี่คือนุญกุลแล้ว

ที่นี้เวลาฝึกหัดปฏิบัติ “ชนะเวทนา เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา ชันท์ ๕ ไม่ใช่เรา” นั้นไปหนุนนะ นอกเหนือเหตุเหนือผลใด คิดเอาเองไง นอกเหนือเหตุเหนือผล เขาบอกว่ามันเป็นเชื้อในนอกเหตุเหนือผล

ฉะนั้น มันเป็นเรื่องความมั่งง่าย เรื่องความอยากได้ แต่มันไม่ได้ เรื่องความอยากได้ แต่ทำให้ตัวเองเป็นผลของกิเลสมันชักนำ ที่พูดทุกวัน ปฏิบัติบูชากิเลสๆ

ไฉนเพียงแต่เราเกิดมาทุกข์มายาก แล้วเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนานะ สิ่งที่เราไปรักษา รักษาทางการแพทย์ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ท่านบอกเลย พระเป็นหมอทางจิตวิญญาณ ในทางตะวันตกนะ เจ็บไข้ได้ป่วยไปหาหมอ หมอคิดตั้งคั้งนั้นนะ

นี่เหมือนกัน ถ้าเราเกิดในทางตะวันออก แต่ถ้าเราต้องการพึ่งพาอาศัย เราก็ไปหาหมอที่โรงพยาบาลจิตแพทย์ แต่ถ้าเราจะรักษา รักษาด้วยธรรมโอสธ ถ้ารักษาด้วยธรรมโอสธขึ้นมา เรามีสติปัญญามากน้อยขนาดไหน

แล้วอย่างนั้นนอกเหตุเหนือผล “มีครูบาอาจารย์มากมาย แล้วฟังมาเยอะมาก แล้วทำอย่างไรละ”

ไฉนนั้นเพราะมันนอกเหตุเหนือผล เลยไม่มีเหตุไม่มีผลไง ไม่มีที่มาที่ไปไง

ถ้าไม่มีเหตุมีผล ไม่มีที่มาที่ไป อย่างที่พูดเมื่อกี้ เริ่มต้นปฏิบัติครั้งแรก ปารกชฎ มีแต่ขวากหนาม ถ้ามีครูบาอาจารย์ให้ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เขาจะฟันฝ่าปารกชฎ ขวากหนามนั้นถางให้โล่งเตียนเลย สมถกรรมฐาน สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ถ้าเป็นข้อเท็จจริงใจ ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่แท้จริงใจ

ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่ไม่แท้จริง อยู่ชายป่านู่น นอกเหตุเหนือผล มันคิดไปได้ร้อยแปดแล้วเป็นประโยชน์กับใคร

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าคำถามนี้ตอบมา ปัญหาที่ตอบมาหลายรอบแล้ว เรื่องชนะเวทนา ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันเป็นปัญญาเป็นครั้งเป็นคราว แล้วเป็นครั้งเป็นคราวอย่างนี้ มันเป็นสัญญา

นี่ไง ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปสอนพระโมคคัลลานะ ง่วงเหงาหาวนอนในตกภวังคนี้ไง ให้ตรึกในธรรมนี้ไง พอตริกในธรรมขึ้นมา มันก็ตื่นตัวขึ้นมาไง ถ้ามันตื่นตัวขึ้นมาจนเป็นข้อเท็จจริง จนพระโมคคัลลานะเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว เป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายด้วย

ไฉนก็ใช้ตรีกในธรรมไฉ ชนะเวทนาด้วยปัญญาไฉ นี่แหละตรีกในธรรม ที่เราตรีกในธรรม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหตุและผลนั้นเป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่เหตุผลของผู้ถาม

ถ้าผู้ถามๆ ถ้าจิตสงบแล้วเราใช้สติปัญญา เวลาภาวนาไปมันจะเหมือนคำถามแรกเลย ถ้าเวลามันเห็นนะ มันจะไปเห็นโครงกระดูกเหมือนที่โดนเผา แล้วบอกด้วย นั่นคือโครงกระดูกเราเอง คือตัวเราเอง

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ จิตสงบแล้ว แล้วถ้าพิจารณาด้วยปัญญาของตนนะ มันจะเป็นภาวนามยปัญญา มันจะเห็นกิเลสของตน

ไฉนก็แล้ว เป็นไปไม่ได้เลยที่ทำสมาธิ เพราะมันตกวางค์ตลอด

แก้ไขตรงนี้ ถ้าแก้ไขได้จะเป็นอริยทรัพย์ของตนเอง หมอรักษาด้วยเคมีนะ ด้วยยา ธรรม โสภณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชี้ทางเท่านั้น ผีกัดประพฤติปฏิบัติด้วยตัวของเราเอง ปัจจัตตัง สันติภูริโก

คำว่า “ปัจจัตตัง สันติภูริโก” คือมีศรัทธา มีความเชื่อมั่น แล้วนอกเหตุเหนือผลอย่าเอามาอ้าง นอกเหตุเหนือผลคือไม่ต้องการอะไรเลย คือเด็กงอแงที่จะเอาตามใจตัว แล้วร้องแวกแหกกระเชอกับแม่ รีดนาทาเร้นเอาจากแม่ แม่ต้องควักเงินให้ นอกเหตุเหนือผล ไม่มีเหตุไม่มีผล บีบบังคับเอาด้วยน้ำตาจากพ่อจากแม่ อันนี้นอกเหตุเหนือผล ให้กิเลสมันบีบมันคั้น มันหลอก มันลวงว่านอกเหตุเหนือผล ทำลายตัวเอง

นอกเหตุเหนือผลของธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านบุคคลคู่ที่ ๔ พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลโดยสังขธรรม เหตุเหนือผล เหตุเหนือโลกเหนือสงสารเหนือวิภวภู

ไฉนน้อยู่ข้างนอกนูน ไกลๆ มันคนละเรื่อง

นอกเหตุเหนือผล ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริง เพราะเขาทำด้วยเหตุด้วยผล ใจดวงใดไม่มีมรรค ใจดวงนั้นไม่มีผล ใจดวงใดมีมรรคชำระล้างกิเลส ใจตัวจอมปลอม ใจตัวเจ้าเล่ห์ ใจตัวแอบอ้าง ยถาภูตัง กิเลสตาย เกิดญาณทัสสนะว่ากิเลสตายแล้ว มันชัดเจนขนาดนั้นมันถึงเหนือเหตุเหนือผล เหตุทุกอย่างไฉ

ไอ้เราไม่มีอะไรเลย นอกเหตุเหนือผล ร้องให้บังคับเอาจากพ่อจากแม่ พ่อแม่เขารัก อะไรเขาก็ให้ได้ ไอ้นี้ก็เลสมันร้าย มันจะชักนำไปเป็นชี้อำมันไม่มีต้นไม่มีปลาย

ฉะนั้น สิ่งที่ถามมาทั้งหมด ที่ชนะเวทนามาทั้งหมด มันเป็นของชั่วคราว ชั่วคราว ชั่วคราว แล้วถ้าเป็นข้อเท็จจริง คือ สมาริ ปัญญา

ถ้าเกิดสมาริ มันจะเกิดแบบคำถามข้อแรกที่ว่า เห็นโครงกระดูกโดนเผา แล้วโครงกระดูกโดนเผานั้นคือตัวเราเอง นี่เหมือนกัน เห็นกิเลสแล้วกิเลสมันเผาไหม้เผาไหม้

เรื่องสมาริไม่ต้องพูดกัน มันเป็นไปได้

พูดขนาดนี้ละ มันตกวังค์ตลอดใจ มันก็เป็นฝ่ายมาร เป็นฝ่ายกิเลสตลอดไป ไม่ต้องไปหวังผลอะไรทั้งสิ้น ทำใจให้สงบให้ใจเต็มเต็มขึ้นมา ให้เป็น เอโก รัมโม พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วค่อยมาพูดกันเรื่องประเพณีปฏิบัติ เอวัง