

ธำตุกาย

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๔

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

ถาม : เรื่อง “สงสัยร่างกาย”

ขออนุญาตถามค่ะ ขณะลัมตัวลงนอนเจริญสติ พุทโธเรื่อยๆ มีอวางบนท้องและภาวนา สัมผัสร่างกายได้ว่าท้องแข็งยุบติดด้านหลัง แต่ความคิดก็ทำงานว่า เราดมขนาดนี้เลยหรือ แสบเดียวก็รู้สึกว่าร่ากายเป็นเพียงหนังหุ้มกระดูก แต่ที่เห็นก็ไม่ประกอบด้วยอวัยวะส่วนอื่น อย่างนี้เวลาภาวนา เราควรพุทโธต่อไปๆ แบบเดิมเรื่อยๆ หรือไม่ ขอความเมตตาจากหลวงพ่อด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ : นี่คำถามนะ คำถามว่า เวลาเขาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ ขณะลัมตัวลงนอน เจริญสติพุทโธๆ เรื่อยๆ ไป มีอวางบนท้องและภาวนาต่อเนื่อง สัมผัสร่างกายได้ว่าท้องแข็งยุบติดหลังไหม

สัมผัสร่างกายได้ว่าท้องแข็งยุบติดหลังนิ่งแล้ว เวलग เวलगงัง เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ของเรานะ ฝึกหัด ถ้าเวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น

เราจะยกหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นตลอด เพราะหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเป็นพระอรหันต์ คำว่า “เป็นพระอรหันต์” คือท่านสิ้นกิเลส คำว่า “สิ้นกิเลส” แสดงว่าท่านได้เผชิญหน้ากับกิเลสมาทุกชั้นตอน แต่ละชั้นแต่ละตอนกว่าจะเข้าไปเผชิญหน้ากับกิเลส มันโดนกิเลสหลอกมาตั้งแต่เริ่มต้น

เวลาเริ่มต้นทำความสงบของใจนี้สำคัญมาก

สำคัญจนหลวงตาพระมหาบัวท่านพูดว่า การประพฤติปฏิบัติยากอยู่สองคราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น เพราะหลวงตาพระมหาบัวท่านก็เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น แล้วท่านก็เป็นพระอรหันต์

คำว่า “เป็นพระอรหันต์” คือหลวงปู่มั่นท่านได้แก้ไขมา ท่านได้อบรมบ่มเพาะมา จนหลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่า “หลวงปู่มั่นเป่ากระหม่อมเรามา หลวงปู่มั่นเป่ากระหม่อมเรา มา”

ฉะนั้น เวลาเป่ากระหม่อมมา มันก็ต้องเผชิญกับกิเลส ขำระล้างกิเลสสิ้นไปจนเป็นพระอรหันต์ แล้วท่านมาสรุปลงโดยความพิจารณาของท่านว่า การปฏิบัติยากอยู่สองคราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้นทำความสงบของใจแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาให้ได้ ถ้ายกขึ้นวิปัสสนาได้ นี่คู่มือ ๑ ถ้าผ่านไปได้

หลวงตาพระมหาบัวท่านไปถามปัญหาหลวงปู่แหวนไฉ ว่าเริ่มต้นที่มันยากที่สุด ขึ้นต้นมันเป็นจริงหรือเปล่า ท่านถึงไปถามหลวงปู่แหวนก่อนว่าเริ่มต้นถูกต้องหรือไม่ พอหลวงปู่แหวนท่านตอบปัญหาหมา ผัวะ! เริ่มต้นถูกต้อง ท่านถึงถามปัญหาต่อไป

ท่านบอกว่าเอ็ดเป็นชั่วโง่เลยนะ ไหลออกมาเนี่ย แหม! ธรรมไหลออกมามหาศาลเลย จนไปถึงสิ่งที่ยากอีกคราวหนึ่งคือคราวสุดท้าย

สุดท้ายแล้วพอหลวงปู่แหวนท่านพูดธรรมะจบ ท่านทำหลวงตาว่า “มหา มหามีอะไร สงสัยไหม ถ้ามีสงสัยให้ถามมา”

หลวงตาพระมหาบัวท่านตอบว่า “เกล้ากระหม่อมไม่สงสัยสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น เกล้ากระหม่อมหาธรรมะแบบนี้ เกล้ากระหม่อมอยากฟังธรรมะแบบนี้ เกล้ากระหม่อมแสวงหาตลอด อยากหาธรรมะแบบนี้”

เห็นไหม คำว่า “ยาก” ยากอยู่สองคราว คือคราวเริ่มต้นและคราวจะสิ้นสุดกิเลส การประพฤติปฏิบัติมันยากอยู่ตรงนั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เราจะยกหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นตลอด เพราะท่านเป็นพระอรหันต์ คำว่า “พระอรหันต์” คือท่านได้ผ่านวิกฤติ ท่านได้เห็นกิเลส ท่านได้ขุดคุ้ยค้นคว้า ท่านได้ชำระล้างกิเลสเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา ถ้าเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา ท่านถึงได้สอนไว้และบอกไว้

“อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธ จะไม่เสีย”

ฉะนั้น อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธไ้ เวลาคนฝึกหัดปฏิบัติใหม่ จะเข้าสู่คำถามไ้ คำถามว่า “ขณะนอนหลับตัวลงเจริญสติพุทโธไ้เรื่อยๆ มีอวางบนท้องและภาวนา สัมผัสร่างกายไ้ว่าท้องแห้งยุบหมดเลย”

เห็นไหม ท้องแห้งยุบเพราะอะไร เพราะเขามีอวางไว้บนท้อง แล้วความรู้สึกว่าฝ่ามือมันสัมผัสถึงผิวหนังด้านหลังเลย จนท้องมันไม่มีเลย ในร่างกายของมนุษย์ต้องมิลำไ้ มีกระเพาะอาหาร มีทุกอย่างพร้อม แล้วมันไม่มีไปไหนละ

นี่คือความเห็นไ้ ความรู้สึกของมนุษย์ เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีการศึกษา เราเข้าใจถึงเรื่องสิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ที่เป็นข้อเท็จจริงไ้ มันเป็นไปได้ไ้ไม่ได้ว่าท้องคนมันจะไม่มี มันเป็นไปได้ มันเป็นไปได้เพราะอะไร เพราะเรายังหายใจอยู่ไ้ เพราะเรายังมีชีวิตอยู่ไ้ เพราะเราเป็นปกติไ้ แล้วลำไ้ กระเพาะอาหารมันหายไปไหนละ

มันไม่หายไปไหน มันเป็นอยู่โดยธรรมชาติของมัน แต่เรื่องของใจไ้ เวลาความรู้สึกของใจมันมหัศจรรย์ เวลาใจมหัศจรรย์ เห็นไหม เวลาการประพฤติปฏิบัติยากอยู่สองคราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น

คราวเริ่มต้น เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีการศึกษา เรามีสติมีปัญญา สิ่งใดที่มันรู้นอกเหนือสติ นอกปัญญา นอกข้อเท็จจริงของวิทยาศาสตร์ เอ๊ะ! เราไม่ยอม นี่ไ้ เรื่องวิทยาศาสตร์ เรื่องทางโลก เรื่องวัตถุ เรื่องธรรมชาติ มันเป็นข้อเท็จจริงของมันอยู่แล้ว

แต่เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา นี่คำถาม “เวลาก่อนนอนเจริญสตินี้พุทโธเรื่อยๆ มีอวางบนท้องและภาวนาสัมผัสร่างกายไ้ว่าท้องแห้งยุบจนติดหลัง”

สิ่งที่มันยุบจนติดหลัง ในการภาวนาไ้ เวลาคนทำความสงบของใจเข้ามาไ้ เวลาใจสงบแล้ว สงบโดยธรรมชาติ สงบโดยอานาปานสติ โดยสงบพุทธานุสติ สงบ จิตสงบ โดยมากเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าโดยที่ว่ามันมีมารโดยก่อกวน มารมันพลิกมันแพลง ออกรู้ออกเห็นสิ่งต่างไ้ นั่นก็เป็นเรื่องของจิตไ้

แต่เวลาเราพุทโธๆ ของเรา ถ้าเราพิจารณากายของเราไป เราจะลึกถึงร่างกายของเราไป หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เวลาเมื่อวางบนฝ่าเท้าแล้วมืออาการจนฝ่ามือไปติดถึงผิวหนัง ข้างหลังว่ามันไม่เห็นมีอะไรเลย นี่มันขัดแย้งกัน มันขัดแย้งกัน ขัดแย้งนี้คืออะไร

สิ่งที่เวลาฝึกหัด ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติอยู่นี้ จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมันมีอวิชชา มีพญามาร มันมีมารของมัน มันมีกิเลสค้นหาความทะยานอยากในใจของตน สิ่งที่เรากำลังทำความเข้าใจเข้ามา พอใจมันเป็นอิสระมันมีความรู้ความเห็น ถ้าพูดถึงในการประพฤติปฏิบัติเนี่ย ความรู้ของจิตใจ

จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก ยิ่งถ้าหลวงปู่มัน เรื่องนี้ชำนาญมาก เรื่องจิตตภาวนา หลวงปู่มันชำนาญมาก ชำนาญเริ่มต้นมันมีความรู้ความเห็นอย่างไร ถ้ามันมีความรู้ความเห็น ถ้ามันเป็นอำนาจวาสนาบรรพชาตามข้อเท็จจริง นั่นเป็นอำนาจวาสนาของคนคนนั้น

ถ้าอำนาจวาสนาของคนคนนั้น แต่ความรู้ลึกซึ้งก็คิดมันยอมรับสิ่งนั้นหรือไม่ มันยอมรับสิ่งนั้นไม่ได้เพราะอะไร เพราะถ้ายอมรับสิ่งนั้นมันไม่มีเหตุไม่มีผลไง ถ้ามันมีเหตุมีผล มันมีเหตุมีผลโดยการเกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นมนุษย์เรามีสติมีปัญญา “มันต้องเป็นอย่างนี้สิ มันจะเป็นอย่างนั้นได้อย่างไร”

“สิ่งที่มันเป็นอย่างนี้สิ มันเป็นอย่างนั้นไม่ได้” ก็ความเห็นเราไง ถ้าความเห็นเรามันเจือไปด้วยอะไร มันก็เจือด้วยมารไง มันเจือด้วยกิเลสไง

แต่ถ้ามันมีความรู้ตามข้อเท็จจริง ตามข้อเท็จจริงที่เราฝึกหัด นอนหายใจเข้านึกพุท นอนหายใจออกนึกโธ ถ้ามันรู้มันเห็นสิ่งใดนี่คือประสบการณ์ เราก็มีสติมีปัญญา ความรับรู้อย่างนั้น

จิตของคนนะ เวลาทำความเข้าใจ เวลาจิตมันจะสงบมันจะดังลงที่สูง ดังลงต่ำ เราตกใจเกือบตาย ทั้งๆ ที่มันจะเป็นสมาธิเนอะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

เวลามันไม่เป็นสมาธิกับออกยากจะให้มันเป็น เวลามันเป็นก็ตกใจมาก เวลาเป็นก็ไม่ว่ามันจะจะเป็นสมาธิ แต่ว่าถ้ามันจะเป็นสมาธิ มันจะเป็นหรือมันยังไม่ได้เป็นไง ระหว่างนี้ จิตนี้มันเริ่มเปลี่ยนแปลง จิตนี้มันมีการกระทำ จิตนี้มันจะก้าวหน้าขึ้น ทีนี้สิ่งที่ก้าวหน้าขึ้นมันจะเข้าสู่ธรรม

แต่เราไม่เคยรู้จักว่าธรรมมันคืออะไร เราไม่รู้จักรว่าธรรมมันเป็นอย่างไร แต่พอมันจะเป็น
อยู่! ตกใจ อยู่! มันจะเป็นไป

ไฉ่ตกใจหรือมันจะเป็นอย่างนั้นนะมันกลับไม่เป็น หรือมันไม่เป็นก็ได้ มันไม่เป็นหรือ
มันเป็นแค่อาการ กว่ามันจะผ่านอาการอย่างนั้นไป กว่ามันจะเข้าสู่ความสงบ นั่นอีกเรื่องหนึ่ง
นะ

ที่พูดถึง ถ้ามีครูบาอาจารย์นะ สิ่งที่ทำมา สิ่งที่ได้สัมผัส จะบอกว่ามันผิด มันไม่ใช่ใช่ไหม

ไม่ผิด แล้วมันใช่ด้วย แต่มันใช่ด้วยประสบการณ์ของเรา โปมมันประสบการณ์ของเรา
เราก็งงๆ งงนะ ทั้งงง ทั้งตกใจ ทั้งสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แล้วพอรู้ว่ามันเป็นความจริง มันควรจะ
เป็นไปได้อะไร จะให้มันเป็นอย่างนี้อีกมันไม่เป็นแล้ว มันเป็นอย่างอื่น ถ้ามันเป็นอย่างอื่น มันจะเป็น
ของมันต่อเนื่องไป

แต่หลวงปู่มันสั่งไว้ “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธ”

อะไรจะเกิดขึ้น เราหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โก สติสัมปชัญญะยังอยู่กับเรา จิต
ของเรายังอยู่กับเรา สิ่งใดจะเกิดขึ้นเกิดจากจิต ตอนนี้อะไรเกิดขึ้น เราประพฤติกปฏิบัติ เราจะ
ประพฤติกปฏิบัติเพื่อจิตตภาวนา ถ้าจิตตภาวนา ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ติงามนะ ก็ให้ตั้งสติไว้
รักษาสิ่งนี้ไว้

นี่คำถามใจ “แต่ความคิดก็ทำงานว่า เราผอมขนาดนี้เลยหรือ แวบเดียวก็รู้สึกว่าร่างกาย
เป็นเพียงหนังหุ้มกระดูก แต่ที่เห็นก็ไม่ประกอบไปด้วยอวัยวะส่วนอื่น อย่างนี้เวลาภาวนาไป
ควรพุทโธต่อไปแบบเดิมเรื่อยๆ หรือไม่คะ”

เวลาถ้าเป็นการฝึกหัดปฏิบัติต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนั้น สิ่งที่เราที่เห็น ดูและรับรู้ แต่
ไม่ตามสิ่งนั้นไป เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้นจากพุทโธ สิ่งนั้นเกิดจากจิตที่รู้ ถ้าเราเคลื่อนจากฐาน คือ
จิตมันเคลื่อนออกไป สิ่งที่เราที่รู้มันแวบหายหมดเลย

สิ่งที่รู้ สิ่งที่เราที่เห็น ก็รู้จากจิตของเรา ถ้าไม่รู้จากจิตของเรา คำถามนี้จะไม่มีความหมาย คำถามนี้มี
เพราะจิตตภาวนา จิตไปรู้ จิตไปเห็น จิตไปรู้ จิตไปเห็น แต่จิตก็ไม่เข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร แล้วมัน
เป็นไปได้อย่างไร แล้วทำไมถึงเป็นอย่างนี้

มันเป็นเพราะว่าเราฝึกหัดภาวนา แล้วสิ่งที่ เป็น เป็นเพราะหายใจเข้านึกพุท หายใจออก นึกโธนี่แหละ ถ้าไม่มีหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ มันก็รับรู้แบบวิทยาศาสตร์ แบบ ธรรมชาติ แบบสัญชาตญาณ แบบโลกๆ แบบที่ว่าอวัยวะเต็มท้องไง แบบที่ว่าลำไส้ก็มี กระเพาะ อาหารก็มี ทุกอย่างมีสมบรูณ์ของมัน ก็รู้แบบโลกๆ ใจ

แต่ถ้ามันจะให้มีความรับรู้แบบธรรมขึ้นมาบ้าง แบบให้จิตมีประสบการณ์บ้าง เราก็งงนี้ ใจ เพราะงง เพราะสงสัย เพราะไม่เข้าใจ แล้วความสงสัย ความไม่เข้าใจ ก็ยากจะให้มันเป็น แบบโลก แบบเป็นข้อเท็จจริงว่า ในท้องก็ต้องมีลำไส้ มีกระเพาะอาหาร มีทุกอย่างพร้อม มือก็ ต้องอยู่บนผิวหนัง มือมันจะไปสัมผัสถึงผิวหนังด้านล่างได้อย่างไร ในร่างกายไม่มีอะไรเลย โหรงเหรงไปหมดเลย

คนที่เขาฝึกหัดปฏิบัตินะ เวลาองค์ของสมาธิ วิตก วิจาร คือนึกพุทโธๆ นี่วิตก วิจาร เวลา จิตมันสงบมันเกิดปิติ ปิตินี้ยิ่งใหญ่ นัก ปิติของแต่ละบุคคล ปิติถึงขนาดรู้วาระจิตได้ ปิตินะ เวลา ร่างกายว่างหมดเลย เวลานั้นอยู่นี้ในร่างกายวิ้งว้าง มีแต่ผิวหนัง ในร่างกายเหมือนมีแต่อากาศ มันเป็นไปได้อย่างไร

มันเป็นไปได้ร้อยแปด ร้อยแปดเพราะเวรกรรมของสัตว์ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ใคร ทำมามากมาน้อยขนาดไหน ถ้าทำมามากมาน้อยขนาดไหนก็อยู่อำนาจวาสนาของสัตว์

สิ่งที่เกิดขึ้น เราเกิดขึ้นแล้ว จะบอกว่า นี่เป็นวาสนานะ ภาวนายังมีผลตอบแทนใจ

ทุกข์ควรกำหนด สุขละ

ทุกข์ควรกำหนด นั่งภาวนา เติบจนกรม นั่งสมาธิภาวนาแสนทุกข์แสนยาก ควบคุมใจ ของตนทุกข์ยากมาก สิ่งที่มีมันพุ่งชน มันคิดไปโดยธรรมชาติของมัน เราพยายามจะยับยั้งอยู่ให้ มันปล่อยวาง ให้มันปล่อยวาง มันจะปล่อยวางได้อย่างไร

ยิ่งอยากให้ปล่อยวางมันยิ่งยึดมันถึมัน ยิ่งอยากให้มันละมันวาง มันยิ่งว่าเป็นของมัน ทั้งสิ้น แต่ถ้าเราพุทโธๆ โดยข้อเท็จจริง มันวางโดยสังขะ มันวางโดยสังขะจะไง พุทโธๆ อยู่กับพุทโธ ไม่ไปรับรู้สิ่งใด แล้วถ้าจิตมันสงบของมันขึ้นมามันจะมีความปกติสุข

แล้วมีความปกติสุขแล้วมันก็เข้าใจ นี่มันคืออะไร

คนส่วนใหญ่แล้วทำสมาธิไม่เป็น ทำสมาธิไม่ได้ แต่จำชื่อสมาธิ และอาการของสมาธิ เวลาจิตมันเริ่มภาวนาไป มันเลยว่างๆ ว่างๆ เว้งว่างๆ ไม่มีอะไรเลย เพราะไม่มีอะไรหมายความว่า เขาไม่ได้สัมผัสข้อเท็จจริงอะไรเลย

แต่ถ้ามันเป็นสมาธินะ มันพุทโธๆ จนพุทโธมันคล่องแคล่วนะ พุทโธมันกลมกลื่น เห็นใหม่ ไปแล้ว พุทโธจนไม่ต้องพุทโธ มันพุทโธไปเองเลย

มีคนภาวนามากบอกว่า ผมไม่ได้นึกพุทโธนะ มันพุทโธเอง พุทโธๆ จนพุทโธมันละเอียด จนมันวางพุทโธได้ งงอีก งงไปหมดเวลามันเป็นจริงนะ

เพราะสมาธิคือจิตเป็นหนึ่ง ไม่สัมผัสอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น แต่ว่างๆ จิตมันสัมผัสอารมณ์ อารมณ์ว่าว่าง เพราะเราฝึกหัด เราอยากได้สมาธิ สมาธิคือความว่าง มันก็ว่าว่าง แล้วใครสัมผัส ว่างละ นี่มันเป็นสองใจ มันอารมณ์กับจิตมันสัมผัส เสวย มันถึงว่าว่าง แต่ถ้าจิตมันเป็นหนึ่ง มันไม่เสวยว่าง ตัวมันว่าง เฮ้ย! งงเว้ย เฮ้ย! งงวะ

ถ้าคนทำสมาธิจะงง แต่ถ้าคนมีความชำนาญแล้ว เข้าใจแล้ว จบ สมาธิเป็นสมาธิ ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

แต่ว่างๆ ว่างๆ จิตมันพาดพิงอารมณ์ที่เราสร้างว่าว่าง เพราะสมาธิคือความว่าง มันต้องเป็นความว่าง เพราะมันไม่ว่าง มันอยากว่าง มันก็เลยสร้างตัวว่าว่าง มันก็เลยเป็นสองใจ อยู่อย่างนั้นนะ ฉะนั้นถึงบอกว่าทำสมาธิไม่เป็น ถ้าทำสมาธิไม่เป็นมันก็ไม่มีสมาธิ ไม่มีสมถกรรมฐาน สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นมิจฉาทั้งสิ้น

ถ้ามันจะเป็นสัมมาโดยความชอบธรรม เพราะเรามีความสามารถอย่างนี้ มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิไป ปัญญาใคร่ครวญจนมันเท่าทันที่ความใคร่ครวญนั้น มันปล่อยความใคร่ครวญนั้นมันก็มาหยุด ไม่พาดพิงใจ เดียวมันก็พาดพิงอีกแล้ว นี่พูดถึงจิต

ฉะนั้น สิ่งที่เราทำๆ เราทำขึ้นมา ที่พูดนี้จะบอกว่า พูดแบบผู้รู้ อธิบายได้ เข้าใจได้ แต่ผู้ไม่รู้ พูดจนตายก็ไม่รู้ แล้วอารมณ์ถูกเป็นอย่างไรมันคืออะไรวะ แล้วไอ้ถ้าไม่รู้มัน ขวนขวายจนตายมันก็ไม่รู้ แต่ถ้ามันทำเป็น มันรู้ นี่พูดถึงโดยข้อเท็จจริง

ฉะนั้น จะเห็นสิ่งใด เราอยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทธโธ แล้วมีสติสัมปชัญญะ เราเป็นผู้บริหารจัดการ ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัวสิ่งใด

แต่กลัวและตกใจ เพราะมันธรรมดา เหมือนคนกลัวผี ไม่เคยเห็นผีเลย แต่กลัวผีน่าดูเลย

นี่เหมือนกัน อาการที่จะภาวนายังไม่เกิดขึ้นอะไรเลย วิตกกังวลไปหมด

ไม่ต้อง อะไรจะเกิดขึ้นตั้งสติไว้

กว่าที่เราจะพูดอย่างนี้ได้ เราก็ตกใจมาเกือบตายเหมือนกัน เราก็ตกอกตกใจมาทั้งนั้นนะ ไปรู้ไปเห็นอะไร ชู้ย! มันอะไรวะ มันคืออะไรวะ แต่เวลาปฏิบัติไปแล้ว อ้อ! ก็มึงบ้า จบเลย ก็มึงบ้า ถ้ามึงหายบ้ามันก็ไม่มีไร เหมือนกัน กว่าที่จะพูดอย่างนี้ได้มันก็ตกใจมาเหมือนผู้ถามนี่แหละ แต่เป็นคำถามไ

เราถึงบอกว่า จะรู้จะเห็นสิ่งใดมันเป็นธรรมไ เป็นธรรมเพราะทำความสงบ จิตมีกำลัง มันรู้มันเห็น ถ้าจิตไม่มีกำลังหรือเราทำแล้วจิตไม่สงบ มันก็รู้เห็นโดยสัญญา ถ้ารู้เห็นโดยสัญญาไม่ตกใจเลย เพราะมันมีข้อมูลเดิมอยู่แล้วไง สัญญา

จะรู้จะเห็นอะไรก็ เออ! ธรรมดา ก็เข้าใจอยู่ไม่กลัว ไม่ตกใจ ถ้ามันจะรู้จะเห็นโดยสัญญา โดยข้อมูลที่เรามี แต่ถ้ามันจะรู้จะเห็นโดยธรรม เฮ้ย! มันเป็นอย่างนี้ไปได้อย่างไรวะ เฮ้ย! เฮ้ย! เลยนะ

แต่มันจะไม่เป็นอย่างนี้ตลอดไปหรอก มันเป็นเพราะแจ้งมีบุญมันถึงได้เป็นให้แจ้งรับรู้ ถ้ารับรู้โดยธรรมเป็น เป็นยิ่งกว่านี้อีกถ้ามันจะเป็น แต่ไม่มีอะไรบอบสลาย ไม่มีอะไรเสียหาย ร่างกายและจิตใจเหมือนเดิม แต่อาการ จิตที่มันมีประสบการณ์ มันทำให้รู้ ทำให้เห็น เพื่ออะไร

ไตรลักษณ์ไง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป มันไม่มีสิ่งใดจริงยั่งยืน แต่ถ้าจิตมีกำลัง มันรู้โดยไวๆ อย่างนั้นนะ ไวๆ ใจ รู้โดยพบบๆ ไวมาก ถ้าจิตมันมีกำลัง ถ้าจิตไม่มีกำลัง จะให้เป็นแบบนี้ไม่มีสิทธิ์ นึกให้เป็นก็ไม่เป็น นึกให้เห็นก็ไม่เห็น แต่ถ้ามันเป็น มันเป็นอย่างนี้ ถึงให้เป็นปัจจุบัน

อันนี้พูดถึงว่าสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เพราะคำถามไ สงสัยเรื่องร่างกาย ทำไมต้องมันแห้งยุบจนติดผิวหนังเลย แล้วพอมาคิดได้ เว้นหนึ่งไปติดร่างกาย มันเหมือนกับหนังหุ้มกระดูกอีกแล้ว

ไปเลย ให้กายมันจะเปื่อยเน่าอย่างไรก็ได้ ถ้ามันเปื่อยเน่า มันเปื่อยเน่าโดยเห็นร่างกายนะ แต่
ถ้ามันเห็นแว็บไวๆ อย่างนี้ มันเผา มันแปรสภาพ เห็นหมดนะ ถ้าสิ่งนั้นคือผู้ที่ฝึกหัดประพฤติ
ปฏิบัติเป็นบุคคลผู้ที่ ๑ ยกขึ้นสู่ไสดาปัตติมรรค ไสดาปัตติผล คำว่า “ไสดา” นี้บุคคลผู้ที่ ๑ ไง

แต่ถ้าเราเป็นปุถุชน กัลยาณชน ล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้มันไม่สมบูรณ์แบบใด เวลาเห็น
อะไรมันยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้ คือมันทำงานไม่ได้ ถ้าเรามาวัดมาว่า เราทำความสงบของใจเข้า
มาๆ ทำความสงบของใจเข้ามาเพื่อสัมมาสมาธิ ถ้าให้จิตมันตั้งมั่น ให้จิตมันตั้งมั่น ให้มันมี
ความสงบสุข

ฉะนั้น เวลาฝึกหัดปฏิบัติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าสมถกรรมฐาน เพราะเรา
ฝึกหัดปฏิบัติ เราเป็นลูกศิษย์กรรมฐาน ลูกศิษย์กรรมฐาน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนว่า
ให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

ถ้าใจสงบเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา มันจะเป็นโลกุตตรธรรม ถ้าปกติเราใช้
สติปัญญาของเรามันเป็นโลกียธรรม

เราไม่มีปัญญาหรือ เราคิดไม่เป็นหรือ คิดเป็นทั้งนั้นนะ แต่คิดเป็น โลกียธรรม ถ้าโลกีย
ธรรมคิดแบบโลกๆ ไง แต่ถ้าทำความสงบของใจเข้ามาๆ ใจเป็นสัมมาสมาธิ สมถกรรมฐาน ถ้า
ยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้คือเห็นกายได้

ที่แว็บๆ อย่างนี้คือเห็นกายได้

เห็นกายก็ได้ เห็นเวทนาก็ได้ เห็นจิตก็ได้ เห็นธรรมก็ได้ สติปัฏฐาน ๔ เพราะเวรกรรมของ
สัตว์มันไม่เหมือนกันไ้ การฝึกหัดปฏิบัติมันมีแนวทางกาย เวทนา จิต ธรรม กายก็ได้ เวทนาก็ได้
จิตก็ได้ ธรรมก็ได้ คำว่า “ก็ได้” ต้องมีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน เป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามันยกขึ้น
วิปัสสนาได้ เห็นไหม เวลายกขึ้นสู่วิปัสสนา ถ้ามันเห็นกายอย่างนั้น

ถ้าเห็นกายใช่ไหม เห็นกายเป็นอวัยวะ ที่แว็บๆ มา เขาเห็นว่าเห็นกายเป็นท้องแขน เห็น
กายเป็นสิ่งที่ต่างๆ มันเป็นไตรลักษณ์คือมันแปรสภาพให้เห็น สะดุ้งเลยละ มันจุกหัวใจเลยละ

นี่แค่เห็นโดยการเป็นตัวอวสานการฝึกหัด ยังไม่เป็นความจริงไ้

ถ้าเป็นความจริงนะ ถ้ามันตั้งมั่นได้นะ มันเห็นกายอย่างนั้นมันแปรสภาพฟ้าบ ฟ้าบ ครั้งเดียวก็ได้ ๒ ครั้งก็ได้ ๓ ครั้งก็ได้ บางทีได้ครั้งเดียว ครั้งที่ ๒ ไม่ได้ ไม่ได้เพราะกำลังสมาธิไม่พอ ถ้ามันได้ มันใช้กำลังไปเท่าไร เวลาฝึกหัดปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ท่านเป็น ท่านจะเป็นของท่านอย่างนั้น

ฉะนั้น ต้องทำความเข้าใจของใจเข้ามา แล้วสิ่งที่รู้ที่เห็น ไม่ต้องไปเสียใจและไม่ต้องไปตกใจ กลับมาทำความเข้าใจ ถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วอยากจะเห็นอย่างนั้นอีก แล้วจะตะครุบอย่างนั้นนะ เติลิดเปิดเปิงไปเลย เพราะอะไร เพราะมันส่งออกหมดใจ

เพราะสิ่งที่รู้ที่เห็น เราเห็นคือจิตเห็น จิตมันเห็น จิตมันเห็นผ่านตา ก็ได้ ผ่านใจก็ได้ ถ้าจิตมันเห็น มันเห็นเพราะอะไร เพราะจิตมันเป็นสัมมาสมาธิ จิตมันมีกำลัง

ถ้าจิตมันไม่มีสัมมาสมาธิ สิ่งทีนี้ภาพแบบนั้นเป็นสัญญา นี่ครั้งแรกมันจะมีอารมณ์บ้าง นี่ครั้งแรกต่อไปจิต นี่ครั้งแรกต่อไปเบื่อหน่าย นี่คือนึกเอา

แต่ถ้ามันเป็นความจริงนะ พอจิตมันสงบ ถ้ามันเห็นกาย มันไม่ใช่นึก นั่นคือกายานุปัสสนา กายานุปัสสนา พิจารณากายในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ จริง คือจิตสงบ จิตเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมถกรรมฐาน ยกขึ้นสู่วิปัสสนาจะเป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

นึกเอา คิดเอา สติปัฏฐาน ๔ โลกๆ สติปัฏฐาน ๔ ปลอมๆ คือใครปลอม ใครคิดก็ได้ ใครทำก็ได้ แล้วเวลาคิดได้ก็บอกว่า “เป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เป็นกายานุปัสสนา” ก็พูดกันไป เพราะนั่นเป็นทฤษฎี เป็นศาสดา ธรรมและวินัย แต่ความจริงละ

กิเลสมันอยู่ที่เรานะ กิเลสมันไม่ได้อยู่ในตำรา หลวงปู่มั่นบอกไว้ มหา มาหาอะไร มหา นิพพานหรือ ไม่ใช่อยู่ในตำรา อยู่ในอากาศ ไม่ได้อยู่ที่ใครเลย อยู่ที่ใจผู้แสวงหา นั่นแหละ ถ้าใจของผู้แสวงหาชำระล้างได้ นั่นละตัวจริงอยู่ที่นั่น แต่จะฝึกหัดก็ต้องมีสัมมาสมาธิเป็นตัวจริง ฝึกหัดปฏิบัติไ

ฉะนั้น การเห็นครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔

โอ้โฮ! เกือบตายถ้าอ่านนะ

เหมือนกันทั้งนั้น มาจากสมุฏฐานเดียวกัน สมุฏฐานเดียวกัน เราสิ่งใดที่เกิดขึ้น สาธุ เราปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าสิ่งใดที่มันทำแล้วมันเป็นประโยชน์กับเรานั้น นั่นละผลประโยชน์ของเรา

แต่เวลาประพฤติปฏิบัติ เราประพฤติปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แนวทางในพระพุทธศาสนา แนวทางของศาสดา สาวกสาวกะได้ยินได้ฟังแล้วฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เราเป็นความจริงของเราขึ้นมา เป็นปัจเจกัตตัง เป็นสันติภูมิโก มันมหัศจรรย์นะ

นี่แค่เห็น แค่เห็นยังฝังใจขนาดนี้ แล้วถ้าวิปัสสนาไปนะ มันสำรอกมันคาย เวลามันขาด ขณะ นิโรธ มันจะเป็นของปลอมไปได้อย่างไร

ใจดวงใดไม่มีมรรค ใจดวงนั้นไม่มีผล พุททุกวัน ถ้าใจจะมีมรรคมันต้องมีอย่างนี้ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีงานชอบ เพียรชอบ สติระลึกรชอบ ความชอบธรรมในมรรค ๘

ใจดวงใดไม่มีมรรค ใจดวงนั้นไม่มีผล

การฝึกหัดไม่มีข้อเท็จจริง เอ็งฝึกหัดอะไร นิยายธรรมะทั้งนั้น นี่ไง ไม่มีต้นไม่มีปลาย ไม่มีเหตุไม่มีผล ไม่มีสิ่งใดเลย บรรลุธรรมได้อย่างไร

เวลากิเลส ไม่ต้องไปหามัน มันวิชชาพญามารที่เอ็งเกิดนั่นแหละ เอ็งเกิดมาเป็นคนมันมีเจ้าวัฏจักร มันมีพญามาร กิเลสทั้งตัว กิเลสทั้งนั้น

เวลาฝึกหัดธรรมะพระพุทธเจ้า กว่ามันจะค้นหาค้นหาสติ แค่ว่ายับยั้งความคิด ทำสมาธิได้ เพราะมันวางกิเลสค้นหาความทะยานอยากได้ ถ้าวางไม่ได้ กิเลสมันควบคุมอยู่ มันจิกหัวนะ แล้วบังคับไล่ให้เราคิดอย่างนั้นๆ มันจิกหัวบังคับให้เราทำอย่างนั้นๆ ทำตามมันหมดโดยไม่รู้ตัว

ถ้าจิตสงบแล้วจะฝึกหัดเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาของตนเองขึ้นมาบ้าง จะมหัศจรรย์ มหัศจรรย์กว่าสิ่งที่เห็น

นี่แค่เห็นใจ เราถึงเห็นคุณค่าใจ ใจดวงใดมีมรรคใจ ถ้าใจดวงใดมีมรรคมันมีศีลมีธรรม มันจะทำความชั่วไหม เพราะความชั่วมันดึงใจลงสู่โคลมตม สุ่มาร เรายอมไหม เราแสวงหาไหม

ฉะนั้น ถ้าจิตมันมีกำลัง จิตมันเป็นสมาธิได้ มันมีศีลมีธรรม มันไม่โอ้อวดอวด แกล้ง ไขว่ปากพูดธรรมะนะ แต่พฤติกรรมอย่างกับโจร เฮ้ย! ญ่กึงวะ

แต่ตามความเป็นจริงเราเคารพบูชาธรรมและวินัย เราเคารพบูชาพระพุทธเจ้า เราเคารพหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราที่ปฏิบัติมาแล้วเป็นความจริง ท่านก็เป็นมนุษย์เหมือนเรา ท่านก็ใช้ชีวิตแบบมนุษย์นี่แหละ แต่ท่านประหยัคมัธยัสถ์ ทางโลกก็เป็นเรื่องโลกๆ แต่หัวใจของท่านยิ่งใหญ่

หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่า หลวงปู่มั่นเป็นเศรษฐีธรรม ถ้าทางโลกเหมือนผ้าชีวี่ว ไม่มีค่าทางโลก ทางโลกเห็นเป็นของไร้ค่า เพราะไม่มีคุณค่าทางโลก แต่ถ้าทางธรรมนะ เศรษฐีธรรม เทวดา อินทร์ พรหมมาพึ่งเทศน์ท่านนะ ท่านสั่งสอนเทวดา อินทร์ พรหมได้ นั่นละเศรษฐีธรรม ธรรมแท้ๆ ต้องเป็นแบบนี้ เอวัง