

สองแบบ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๖๔. เรื่อง “ความคิด”

กราบนมัสการหลวงพ่อย่างสูง กระผมขอโอกาสเล่าการภาวนาถวาย พร้อมมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถเล่าถามใครได้

ผมทำความสงบทุกคืนก่อนนอน เพื่อต้องการฝึกสติและฝึกจิตให้ละเอียดขึ้น ส่วนด้านปัญญา ผมก็อาศัยการฝึกด้วยการฟังเทศน์ ฟังพระอาจารย์ตอบคำถามลูกศิษย์ทุกๆ วัน

ผมภาวนาพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนามาได้พอสมควร ก็ได้สัมผัสความสงบเย็น ความสุข อิ่มเมื่อจิตสงบ ขณะที่ใจยังตรึกในพุทโธ ธัมโม สังโฆตลอดเวลา ะหว่างที่ตรึกในคำภาวนา ก็มีความคิดที่โผล่มาแบบที่ควบคุมไม่ได้ มันเห็นชัดเจนว่ามันต่างจากความคิดที่ผมตรึกคำภาวนา เพราะสิ่งที่ตรึกคำภาวนา ผมตั้งใจมีสติพร้อม แต่ความคิดจรมันโผล่มาแบบไหลมา ผมเห็นความคิดแบบนั้นแต่ควบคุมมันไม่ได้

ผมมีสติที่สามารถแยกได้ชัดเจนว่า คำภาวนาก็คือความคิดเหมือนกับความคิดจรมัน แต่คำภาวนาเรามีสติกำกับตลอด ส่วนความคิดจรมันโผล่มาจากไหนไม่รู้ รู้ว่ามันมาจากไหนสักที่ครับ แต่ไม่มีสติปัญญาพอที่จะไปรู้ที่มาของมันได้เลย

สิ่งนี้ผมคุยกับใครไม่ได้เลย กลัวว่าเขาจะว่าเราบ้า เห็นความคิดสองแบบ แบบนี้จะว่าบ้าก็บ้าครับ แต่ความรู้สึกมันบอกแบบนี้

ผิดถูกอย่างไรขอพระอาจารย์เมตตาอบรมสั่งสอนศิษย์ด้วยครับ

อีกเรื่องหนึ่งคือ หลังๆ มานี้ภาวนาตอนกลางคืน พอลงจิตสงบ (คำภาวนามีกำกับตลอด) บางทีมันมีความคิดแยบๆ ยุบๆ ยิบๆ เข้ามา แต่ความรู้สึกมันไม่ยินดี ไม่ใส่ใจ พอสุขอยู่กับความ

สงบ เปรียบเหมือนคนนอนกางมุ้ง มีถุงนอกมุ้งบินว่อน ได้ยินเสียงวี๊ดๆ แต่ก็หลับสบาย เพราะมันเข้ามาในมุ้งไม่ได้ ความคิดที่เกิดขึ้นกวนใจแต่ไม่เข้าถึงใจแบบนี้ ผมควรใช้ปัญญาพิจารณา แยกแยะมันเลยไหมครับ หรืออยู่กับคำภาวนาอย่างเดียวดีกว่าครับ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : ใ้ฉันผู้ฝึกหัดภาวนานะ พูดถึงความคิดๆ

การฝึกหัดภาวนาๆ เริ่มต้นของเรา คนมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา แล้วมีสติปัญญาแก่กล้า เวลาจะฝึกหัดภาวนาบอกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ คิดอย่างนั้นทั้งนั้นนะ

เพราะว่าเราจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้น ระหว่างที่มันจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มันต้องมีวิธีการ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ต่อเนื่องไปเป็นบุคคล ๔ คู่เป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป

แต่เวลาเราฝึกหัด ว่าเราจะเป็นพระอรหันต์ เราจะเป็นพระอรหันต์ มันก็คิดจินตนาการของมันไปไง นี่มันส่งออก

ใช่ เป้าหมายเราอยากเป็น แต่พอเป้าหมายเราอยากเป็น แต่เราไม่มีหลักการไร เราก็ไหลไปเลย ไหลไปกับความคิดนี้แหละ แล้วก็คิดว่าใ้ที่ไหลไปนี่จะเป็นพระอรหันต์

แต่ความจริงมันเป็นอวิชชา มันเป็นสมุทัย มันมีอยู่โดยดั้งเดิมในจิตได้สำนึก เพราะมันพาเราเกิดนี่ไง แต่เราก็มีศรัทธามีความเชื่อในพระพุทธศาสนา เราก็ทำคุณงามความดีกันนั้นนะ แต่ด้วยความคิด วุฒิภาวะเราไม่ถึง ความรู้สึกลึกซึ้งคิดเราไม่ถึง มันก็มีความคิดอย่างนี้กันทั้งนั้นนะ

พอฝึกหัดปฏิบัติแล้ว เวลาไปวัดไปวา วันนี้ต้องได้สมาธิ วันนี้จะมีสติมีปัญญา พอไปนะ เดินเหนื่อยหอบเลย นั่งสมาธินี้โง่งงเลย กลับบ้านไปด้วยความหงอยเหงา

แต่เข้าไปจะปฏิบัตินะ เราตั้งใจของเราไป ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้มากได้น้อยก็อยู่ที่ความสามารถของเรา อยู่ที่เหตุที่ผล ไม่ไปคาดหวัง ไม่ไปคาดหวังผลภาวนาไป เออ! สบายใจ ภาวนาแล้วมีความสุข ภาวนามีความสุข

แล้วมีสติปัญญาของเราเนะ มีความสุขบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะเริ่มแก้กล้าขึ้น คำว่า “เริ่มแก้กล้าขึ้น” เหมือนมันเป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีสติปัญญาแยกแยะได้ว่าอะไรควรและไม่ควร

เพราะเวลาคนเราเนะ ศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา เวลากิเลสมันพุดขึ้นมา ทำสิ่งใด โดมันขาดตกบกพร่องไปทั้งนั้น ถ้าเวลามันบุญกุศลส่งเสริมเนะ ทำสิ่งใด จับสิ่งใดเป็นว่าได้ผลทั้งนั้นแหละ โอ้โฮ! จับสิ่งใดแล้ว โอ้โฮ! มันถูกต้องไปหมดเลย

นี่มันเป็นครั้งเป็นคราว เพราะว่าสรรพสิ่งในโลกนี้มันเป็นอนิจจัง สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ต้องฝึกหัดปฏิบัติจนกว่าเราจะมีสติสัมปชัญญะ เพราะคนที่ฝึกหัดปฏิบัติ เรากล้ายืนยันได้ว่าคนที่ฝึกหัดปฏิบัติ เริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติมันมีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ ถ้าไม่มีตรงนี้เลยเนะ มันไม่ใช่เรื่องนามธรรม มันไม่ใช่เรื่องจิตวิญญาณ เรื่องชีวิตของเรา มันเป็นวัตถุ มันเป็นดอกไม้ ฆราวาสติ๊ก จับไปปักไว้ที่ไหนมันก็ไม่เคยเหี่ยวเคยเฉา มันเป็นวัตถุ มันไม่ใช่ความจริง

ฉะนั้น เวลาเราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เราก็คาดหมาย ทำความสงบของใจแล้วคิดว่ามันจะอยู่กับเรายังยืน

ไม่ใช่ เพราะสรรพสิ่งในโลกนี้มันเป็นอนิจจัง ความรู้สึกของคน สิ่งมีชีวิต ต้นไม้ สิ่งมีชีวิตสัตว์เลี้ยง เราต้องให้อาหาร มีอากาศ มีทุกอย่าง มันถึงเอาชีวิตรอดได้

จิต ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันมีเจริญออกมาขึ้นมา แล้วมันก็เหี่ยวเฉา แต่มันไม่เคยตาย มันทำบุญกุศลส่งเสริมมาจนเราเกิดเป็นมนุษย์ ผิดพลาดพลั้งไป มันทำบาปอกุศล มันก็เป็นบาปเป็นกรรมของมันในใจ มันมีบุญและบาปอยู่ในหัวใจดวงนั้น

นี่ก็เหมือนกัน ทำดีและทำชั่ว

ที่นี้ตอนนี้นี่มันมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา มันมีบุญกุศลมากกว่า ใครจะตีใครจะเตียน ใครจะถากใครจะถาง ช่างหัวมัน

ไอ้คนไปวัดๆ จะโดนถากโดนถาง โดนเขาเยาะเย้ย เย้ยหยันทั้งนั้นนะ “ไอ้พวกที่ไปวัดๆ ไอ้พวกที่มีปัญหา”

เออ! ก็มีปัญหาจริงๆ ก็มันทุกข์

ใช้พวกที่ไม่ไปๆ เอ็งมีความสุขใหม่ ความสุขของเอ็งเจ็ดด้วยอามิส เป็นการซื้อขาย เป็นการแลกเปลี่ยน เป็นการจ้างวานมา ความสุขพอเป็นอามิส ไร้สาระ

แต่ความจริงๆ ถ้าเรามีความสงบสุขในหัวใจของตน ถ้าทำได้จริง ไม่เจ็ดด้วยอามิส

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

ไม่ต้องพึ่งพึ่งอะไรเลย กุศลของกูเอง กุศลในใจของกู กุศลที่นี้ กูไม่ต้องพึ่งใครเลย

ฝึกหัดด้วยสติด้วยปัญญา เห็นใหม่ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตที่มีคุณค่านี้ ถ้ามันสงบสุข สุขอื่นใดเท่ากับจิตไม่มี ในโลกนี้ทั้งหมดไม่มีคุณค่าเท่ากับความสงบสุขในจิตของตัวเอง นี่สัมมาสมาธินะ ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ นั่นเป็นอำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล

ได้มากได้น้อย ถ้ามันสุดวิสัยก็คือสุดวิสัย เพราะอะไร เพราะดูโลกนี้สิ พระบรมมา ๔-๕ แสน สนใจปฏิบัติมากน้อยขนาดไหน

สมัยหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นก็ฝึกหัดมีความสมัครใจ มีความขยันหมั่นเพียรนะ พอไม่มีครูบาอาจารย์คอยตอกย้ำนะ มันก็เหี่ยวเฉาไปเรื่อยๆ มันก็เหลือแต่กาก วิธีการเฉยๆ

วิธีการปฏิบัติคืออกาก แต่หัวใจสำคัญที่สุด

ถ้าได้หัวใจนะ วิธีการก็เป็นวิธีการ แล้วด้วยความถูกต้องชอบธรรม มันจะมีความสุขเข้ามา เหมือนคำถามนี้

“ผมฝึกหัดภาวนาของผม ฝึกหัดเพื่อความสงบสุขของใจ ใช้คำบริกรรมของเรานะ พุทโธ ธัมโม สังโฆ มีความสงบสุข มีความสัมผัสความร่วมมือเป็นสุข”

เริ่มต้นฝึกหัด ศีล สมาธิ ปัญญา เรามีศีลของเรา มีสติสัมปชัญญะของเรา ศีลคือรั้วรอบขอบชิด ถ้าไม่อย่างนั้นนะ มันคิดไปโดยไม่มีขอบเขตไง เราก็มีเริ่มมีศีล มีขอบมีเขตของเราขึ้นมา พอมีขอบมีเขตของเราขึ้นมาะ เราก็มีคำบริกรรมฝึกหัดนะ บริกรรมพุทโธๆ เพราะอะไร เพราะไม่บริกรรม ใช้ความคิดมันส่งออกไปทั่ว

ทีนี้มันคิดพุทโธๆ มันก็กระทบพุทโธเข้ามาสู่จิตใจ แล้วถ้ามันดีขึ้น มันก็ขณิกสมาธิ มีความสงบสุขโดยความปกติใจ พอจิตสงบเข้ามา มันอยู่ที่คำถามนี้แหละ มันมีอุปจาระ มันรู้มันเห็นของมัน ถ้ามันรู้มันเห็นของมันนะ แล้วถ้ามันสงบสุขเข้าไปมันจะเป็นอัปนาสมาธิ

ทีนี้สมาธิก็คือสมาธิ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ ไม่สมาธิเป็นพื้นฐาน สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน จิตของตนอยู่ที่ไหน

หลวงปู่มั่นจะย้ำเลย “จิตเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร”

คนมีกายกับใจ กายกับจิต แล้วจิตเป็นอย่างไร

การฝึกหัดๆ ก็จิตตภาวนา ถ้าจิตมันสงบแล้ว มันมีความสงบสุขของมัน ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ มันจะเกิดภาวนามยปัญญา มันจะเป็นวิปัสสนา สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน นี่คือการฝึกหัดที่ถูกต้องชอบธรรม

แต่ไม่ต้องคาดหวัง ไม่ต้องไปไหน ไม่ต้องไปเหนียววัง เอาข้อเท็จจริง เอาความจริงที่เกิดขึ้นกับเรา

ถ้าเอาความจริงที่เกิดขึ้นกับเรา เราทำความสงบสุขของใจเข้ามา มีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน สิ่งที่ว่าเราทำความสงบของใจเข้ามา ใจมีความปกติสุข มันอิมเต็มของมัน เราเอาตรงนี้ เราฝึกหัดจากตรงนี้

ใครจะอึล้วยอูยแฉก จะพาไปบรรลุมรรค ทะลุกลางปล้องที่ไหน มันเรื่องของเขา

เอาประสบการณ์ของเรา ประสบการณ์ของเรามันทุกข์หรือมันสุข มันจริงหรือมันเท็จ

คำว่า “จริง” ทำซ้ำๆ ทำบ่อยๆ

กินข้าว กินทุกวัน อร่อยทุกวันเลย

ทำซ้ำๆ เห็นไหม นี่ถ้าเป็นข้อเท็จจริง

ใครจะถามใครจะถามเรื่องของเขา ใ้ใครที่มันจะทะเลาะกลางปล้อง มันจะบรรลุลุทธิ
เรื่องของมัน เพราะอะไร อันนั้นมันจินตนาการ สัญญาอารมณ์ คาดหมาย เอ็งคิดได้ทั้งนั้นนะ จะ
ครองโลกก็ร้อยใบก็ได้ แต่ไม่มีใครเคยครองโลกได้แม้แต่ใบเดียว

แต่ของเรา ฎครองได้นะ ฎครองหัวใจฎได้จริงๆ

ฉะนั้น เราทำเพื่อความปกติสุข

“ระหว่างที่ฝึกภาวนามีความคิดที่โผล่มาแบบที่ควบคุมไม่ได้ เห็นชัดเจนว่า ความคิดที่
เราตรึงกับความคิดที่มันโผล่มา มันไม่ใช่อันเดียวกัน”

มันเป็นการฝึกหัดปฏิบัติ แล้วมันเติบโตขึ้นไง

เริ่มต้นพุทโธก็พุทโธไม่ได้ พุทโธติดขัดทั้งนั้นนะ แต่เวลาพุทโธนี้ความคิดที่เราคิดขึ้นมีสติ
มีปัญหา

ใ้ความคิดที่มันโผล่มา มันโผล่มาจากไหนไม่รู้

นั่นแหละตัวกิเลสแท้ๆ เลยะละ

แต่คนไม่มีสติไม่มีปัญญา ไม่มีอำนาจวาสนา ใ้รู้ไม่เห็นแบบนั้นนะ แล้วว่ามันไม่มี
ความคิดเป็นนามธรรม จับต้องอะไรไม่ได้

แต่คนที่ฝึกหัดปฏิบัติไป มันจะดีขึ้นของมันไปเรื่อยๆ ถ้ามันดีขึ้นของมันไปเรื่อยๆ เห็น
ใหม่

ความคิดมีสองแบบ แบบหนึ่งคือแบบที่เราตั้งใจคิด กับอีกแบบหนึ่งมันโผล่มาจากไหนก็
ไม่รู้ แล้วที่โผล่มาจากไหนก็ไมรู้นั้นนะมีกำลังมาก มีอำนาจมาก

ความโลภ ความโกรธ ความหลง เวลาขาดสติ ใ้ที่ความคิดมาจากไหนไมรู้นะ อารมณ์
ชั่ววูบ ติดคุก ๒๐ ปี เวลามันโกรธนะ ความคิดมาจากไหนไม่รู้ โผล่มาแล้วทำตามมันหมดนั้นนะ
ไม่มีสติปัญญานะ อารมณ์ชั่ววูบนั่นนะ กิเลสทั้งนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วถ้ามัน
รุนแรงนะ ทำตามมัน ๒๐ ปี ไปอยู่คุก

แต่ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับมันนะ ไม่มีโทษ แต่เราเห็นโทษมันนะ เพราะความคิดที่ควบคุมไม่ได้ ถ้าเป็นสิ่งที่ดีงาม เราก็รับรู้ได้ แต่สิ่งที่มันจะพาไปนะ อาฆาตมาดร้าย เห็นหน้าแล้วทนไม่ได้ ต้องจัดการ มันก็มาจากอันนี้แหละ ความคิดที่มันมาจากไหนก็ไม่รู้ แต่ถ้าฝึกหัดปฏิบัติมัน จะเริ่มรู้ไง นี่วาสนาของคนนะ

นี่พูดถึงว่าความคิดมีสองแบบ

แล้วมันเกิดจากคนมีสติ จิตมีกำลัง

ถ้าจิตไม่มีกำลังนะ มันก็โดนกิเลสรังแกไป กิเลสมันชี้หัว แล้วก็ย่ำคิดย่ำทำตามแต่อำนาจของมัน

ฝึกหัดปฏิบัติ เวลามันปล่อย มันมีความสุขใหม่ มันมีความสุข เห็นใหม่ มีความสุข แล้วถ้ามันดีขึ้นๆ วาสนาของเราจะดีขึ้น

“๒. อีกเรื่องหนึ่ง คือหลังๆ มาเนี่ยภาวนาตอนกลางคืนจิตสงบ (คำภาวนามีกำหนดตลอดเวลา) บางที่มันมีความคิดแบายๆ ยุบๆ ยิบๆ ขึ้นมา มีความรู้สึกเหมือนได้ยิน ไม่ใช่ใจ พอสุขอยู่ในความสงบ แต่เปรียบเหมือนคนกางมุ้งนอน มียุงอยู่นอกมุ้งบินวนๆ อยู่ แต่เรามีสติปัญญาไม่ตามความคิดนั้น มันก็หลับสบายอยู่ในมุ้งนั้น ความคิดดีขึ้น แต่ไม่เข้าใจถึงเรื่องแบบนี้ ควรจะมีสติมีปัญญาอย่างไร ควรดูความคิดหรือควรอยู่กับคำบริกรรม”

อยู่กับคำบริกรรมของเราไป

เห็นใหม่ ขณิกสมาธิ คือสุขสงบร่มเย็นเป็นสุขเป็นบางครั้งบางครั้งว อุปจารสมาธิ มันมีความสงบสุขของมัน มันมีอุปจาระกิริยาถึงความคิดที่แบายๆ ที่มันมาจากไหนก็ไม่รู้นะ แต่มันเหมือนยุงบินอยู่นอก นี่อุปจาระ แล้วถ้ามันสงบสุขไปนะ มันจะอัปนา สักแต่ว่าปรากฏ ยุงเียงทุกอย่างไม่มี อะไรหายหมดเลย แต่ผู้รู้ชัดเจน นี่คือสัมมาสมาธิ

ถ้าเราออกไปรับรู้ มันก็จะไปกับมัน ถ้าเราอยู่กับพุทโธ อยู่กับความสงบสุข แล้วความสงบสุข เพราะเราอยู่กับความสงบที่ดีขึ้น มันจะย้อนกลับไปคำถามเริ่มต้น

เวลาจิตมันมีกำลังของมันขึ้นมา มันเห็น เห็นความคิดสองแบบ

ถ้าสติของคนดี มันมีสมาธิ จากเรื่องที่มีคนฝึกหัด มันเห็นความคิดสองแบบ พอเราพุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ จิตมันมีกำลังขึ้นมา มันเห็นความคิดแบบหวีๆ ช่างนอก เห็นไหม นี่วงรอบ ถ้ามีสติ มีกำลัง ปริยัติเป็นอย่างนี้เลย ชนิกะ อุปะจาระ อัปปนา แล้ววิธีการสงบ สงบมากน้อยขนาดไหน เวลาที่มันสักแต่ว่าปรากฏ มันรวมใหญ่

นี่พูดถึงนะ แต่มันอยู่ที่วาสนาของคนนะ ทุกคนจะไม่ใช่แบบนี้ แล้วแบบนี้ไม่ใช่หลักเกณฑ์ที่ทุกคนจะทำแล้วเป็นแบบนี้ เพราะจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน

บางคนภาวนาไม่ได้เลย กำหนดพุทโธไม่ได้เลย นั่นใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ก็เหมือนคำถามที่ว่ามันเป็นยุ้ง มันเป็นอะไร มันมีสติปัญญา

มันเหมือนคนที่เวลานั่งสมาธิปั๊บจะเห็นนิมิตนูน นิมิตนี้ นิมิตร้อยแปดเลย

ใช่เราภาวนาเกือบตายก็ไม่เคยเห็นสักที

มันไม่เหมือนกัน แต่โดยหลัก มีสติ อยู่กับอะไรก็ได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ปัญญาอบรมสมาธิ เพื่อจิตสงบแล้วมีกำลัง

พอมีกำลังแล้ว แล้วมีจริตนิสัยอำนาจวาสนานะ เหมือนคำถามนี้ มันรู้มันเห็นโดยสัจจะ โดยความจริง มันรู้โดยข้อเท็จจริงที่เราดูเราเห็น แต่ไปพูดกับใครไม่ได้นะ หว่าบบ้า

แต่มาพูดกับเรานะ มึงก็บ้า กูก็บ้าด้วยกัน

อาการเริ่มต้น นี่แค่เบสิก มันจะรู้จะเห็นไปอีกร้อยแปด

ฉะนั้น เวลาพระกรรมฐานเขาจะถามอาจารย์ของตัวเอง เพราะไว้ใจว่าอาจารย์ของตัวเองเคยผ่าน

อย่างที่เรารู้ตอนนี้ ถ้าคนฝึกหัดปฏิบัติ นักปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าจิตไม่เคยเจริญแล้วเสื่อมนี่ไม่ใช่ รับประทานได้เลยว่าดอกไม้พลาสติก มันไม่ดีขึ้นและไม่เสื่อมทราวมลง คือสัญญา คือความคิด ไม่ใช่ธรรม

ถ้าธรรม มันมีเจริญ มีความสุข ภูมิใจ เวลาเสื่อมนะ นั่งหงอยคอตกละณะ เกือบตาย มันจะมีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ จนเราเซ็ด พอเราเซ็ดปั๊บ เราก็รู้จักวิธีการรักษา ว่าเราจะไม่สูงส่งกับใคร เราจะไม่มัวสุมกับใคร เราไม่ทำให้จิตเราส่งออก แล้วคอยดูแลรักษา ถ้ามีวาสนานะ

แต่ร้อยละ ๙๐ ไม่มีวาสนา กรรมฐานมันวนเสีย เลิก คือจับต้นชนปลายไม่ได้ คือแก้ไขตัวเองไม่ได้

ร้อยละ ๙๐ “เลิก ยุ่งน่าดูเลย ทำอะไรก็ไม่ได้สักอย่าง เลิกดีกว่า”

ใช้เลิกดีกว่านี้ ๙๐ เปอร์เซนต์

ฉะนั้น ถ้าคำถามถามมาแล้ว ค่อยๆ ฟีกัด ตั้งสติ ยังไม่ต้องไปใช้ปัญญา ไม่ต้องพิจารณา เพราะมันจะดีขึ้นเรื่อยๆ เห็นไหม

จากความคิดสองแบบ การไปเห็นยุ่งอยู่นอกมุ้ง เราอยู่ในมุ้ง แต่มันสงบสุข

สงบสุขของใครของมัน แล้วทำความสงบของตัวบ่อยๆ แล้วฟีกัดใช้ปัญญาไป ฟีกัดใช้ปัญญา พิจารณาว่า มันความคิดสองแบบ ความคิดอยู่ข้างนอกมุ้ง มันจะมีปรากฏการณ์ขึ้นมา ด้วยสติปัญญาของคนเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป นี่พูดถึงฟีกัดประพฤติกฎปฏิบัติเนาะ จบ

อันนี้เหมือนกัน

ถาม : ข้อ ๓๑๖๕. เรื่อง “กิเลสตีเนียน”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุศล ไม่ได้มีคำถาม แต่แค่อยากกราบขอบพระคุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ขอโอกาสเล่าที่มาถวายช่วงที่ผ่านมา

ในระหว่างวัน จิตก็ได้อยู่ นะครับ บางทีบางวันก็มีความรู้สึกแปลกๆ แบบมันรู้สึกโหวงๆ ในใจ ไม่ใช่การเบื่อหน่ายชีวิตแบบคนเป็นซึมเศร้า นะครับ (ผมไม่ได้มีประวัติทางจิต) มันแบบรู้สึกเหมือนปล่อยเวลาทิ้งไปวันๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไรทำนองนั้น ไม่ใช่การเบื่อหน่ายชีวิต แต่เหมือนเบื่อหน่ายการใช้ชีวิตแบบนี้ครับ

ผมเข้าใจไปเองว่าคงเป็นผลจากการภาวนา ดีหรือไม่ดีไม่รู้ ก็ปล่อยมันรู้สึกแบบนี้ไปจนกว่ามันจะคลายความรู้สึกของมันไปเอง

ปกติฟังเทศน์ตอบคำถามพ่อแม่ครูอาจารย์มาตลอด มีล่าสุดได้ฟังเทศน์ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องเวลาจิตหดหู่ เศร้าหมอง พระอาจารย์บอกว่า มันไม่ใช่ธรรม มันเป็นกิเลส

สิ่งนี้ผมเลยย้อนกลับมาพิจารณาปัจจุบัน ขณะที่เกิดความรู้สึกโหวงๆ ในใจที่กล่าวมาข้างต้น ว่ามันเกิดมาได้อย่างไร แล้วเราทิ้ง ไม่สนใจมันได้ไหม ตอนนั้นจิตมันปล่อย ไม่คิดรู้สึกแบบโหวงๆ อีก ก็เหมือนทิ้งภาระโง่แบกมาตั้งนาน จิตเบาสบายกว่าเดิมเยอะ และทุกครั้งที่จิตเริ่มรู้สึกแบบนี้ก็จะมีสติปั๋ว ยั้งไว้ไม่ส่งออกอีก

ถ้าไม่ได้สติจากพ่อแม่ครูอาจารย์ ผมว่าผมคงปล่อยความรู้สึกอารมณ์แบบนี้ทำร้ายจิตใจไปเรื่อยโดยไม่รู้รู้สึกตัวแน่นอน

จึงขอโอกาสเล่าถวายเพื่อเป็นประโยชน์ต่อลูกศิษย์ท่านอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายกันกับผม และขออน้อมกราบขอบพระคุณหลวงพ่อและพ่อแม่ครูอาจารย์ที่เคยคอยเตือนสติลูกศิษย์คนนี้มาโดยตลอด

ส่วนเรื่องราคะหยาบๆ ในใจที่ถามพ่อแม่ครูอาจารย์มา ก็เบาลง มีสติไว้ขึ้น สำรวมกายและใจดี จนรู้สึกพอใจระดับหนึ่ง เหมือนพอได้เห็นแสงริบหรี่ๆ บ้าง ได้เห็นร่องรอยขึ้นมาบ้าง ขอบคุณครูบาอาจารย์อย่างสูง

ตอบ : เวลาปฏิบัติไปๆ เพราะเวลาฝึกหัดปฏิบัติ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราปฏิบัติตลอดชีวิต เวลาเร่งความเพียรๆ ๒๔ ชั่วโมง อดอาหาร ๗ วัน ๑ เดือน ทั้งอดอาหารแต่คนเรามันก็ต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย ต้องกินต้องอยู่ ก็พัฒนา ก็พยายามปรับให้เข้ากับร่างกาย ร่างกายมันทนได้ขนาดไหน จิตใจของเราเข้มแข็งมากน้อยขนาดไหน นี่เวลาฝึกหัดปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติทั้งชีวิต

ไอ้ของเรา เราจะฝึกหัดปฏิบัติ ถ้ามีอำนาจวาสนานะ เรามีหน้าที่การงานของเรา แล้วถ้าจะฝึกหัดปฏิบัติของเราขึ้นมาทำให้มันถูกต้องชอบธรรม เวลาฝึกหัดปฏิบัติมันจะเทียบเคียง

ถ้าเราไม่มีความสามารถวินิจฉัยได้ ให้เทียบเคียงกับธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเปิดพระไตรปิฎกดู เปิดตำรับตำราเทียบเคียงได้ ถ้าเราจะเปรียบเทียบงี้ เราเทียบเคียงๆ เพราะเราไม่ปล่อยถล่ำไปว่าถ้าเราปฏิบัติผิดไป

เทวเม ภิกขเว ทางสองส่วน กามสุขัลลิกานุโยค อตตกิลมถานุโยค ทางสองส่วนไม่ควรเสพ ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

แล้วมันกลางตรงไหนล่ะ ในภาพวาดเยอะแยะไป ทางสายกลางๆ

แต่ถ้าเป็นความจริง เราคิดนี่ผิดหมดล่ะ เวลาเกิดภาวนามยปัญญา เอ๊ะ! มัน เอ๊ะ! เลยนะ ใ้ที่คิดๆ มานะ ใ้ที่คาดหมายนะ

หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดเอง ออกฝึกหัดปฏิบัติใหม่นะ เวลาได้บุคคลคู่ที่ ๑ เออ! ถ้าได้คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ ไปมันจะเบาขึ้นเรื่อยๆ เนาะ เวลาทุกข์ยาก ทุกข์ยากน่าดูเลย

เริ่มต้นท่านบอกเลย การปฏิบัติมียากอยู่ ๒ คราว คราวเริ่มต้นกับคราวถึงที่สุด เริ่มต้นแสนทุกข์ยากมาก พอได้แล้วคิดว่ามันจะดีขึ้น

นี่ท่านเล่าเองนะ เวลาปฏิบัติไปไม่เป็นอย่างนั้นนะ พอหลานกิเลส ลูกกิเลส พ่อกิเลส ปู่กิเลส ยิงปฏิบัติไปมันยิ่งรุนแรงขึ้น มันยิ่งหลอกซับซ้อนขึ้น โอ้ย! ปวดหัวๆ ต่อสู้ทั้งชีวิต

ใ้เราก็คิดนะ พอเริ่มต้นได้ทางแล้ว ต่อไปทางมันจะโล่ง มันจะสะดวก ที่ไหนได้ จากเจอแหมว ไปเจอสุนัข ไปเจอเสือ โอ้โฮ! ไปเจอเสือโคร่งนะ ตัวมันใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แล้วอันตรายที่สุดๆ เลย

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติไป สติ มหาสติ สติอัตโนมติ สติมันต้องขึ้นเรื่อยๆ ปัญญา มหาปัญญา ปัญญาญาณ โอ้โฮ! มันชัดเจนขึ้น

นี่พูดถึงเวลาการคาดหมายเรื่องหนึ่ง การปฏิบัติเรื่องหนึ่ง

กลับมาที่คำถาม

ถ้ามันมีปัญหาขึ้นมา เรากลับมากุญแจ อย่าทิ้งพระพุทธเจ้า ไม่เสีย อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้ง
พุทธโธ

เวลามันเศร้า มันเหงา มันหงอย ก็เรื่องหนึ่ง ถ้ามันหลง มันคึกคะนอง มันก็เรื่องหนึ่ง มัน
คึกคะนองไปเหาะเหินเดินฟ้าก็ไม่ถูก มันจะมาสำรวจระวังก็ไม่ถูก

หลวงปู่มั่นไฉ่ ถ้าสาริกา เดินจงกรม ใ้โฮ! แข็งแรงมากเลย

ใ้พวกจิตวิญญูณมันติ “ใ้โฮ! เดินอะไรเหมือนกับม้าคะนอง”

เวลาถ้าพวกจิตวิญญูณมันมีปัญหา ก็เดินใ้มันเรียบร้อยหน่อย

“ใ้! พระอะไรเหมือนกับพระป่วย เดินหงอยๆ”

มันตีหมดนะ

เวลาเอาจริงเอาจังขึ้นมา พอจิตท่านมันลงหมด ใ้โฮ! ก็เลสมันขาด

ใ้มันโผล่มา ใ้สหายท่องเลย

ใ้นี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันหงอย มันโหวงเหวง มันก็เป็นทางส่วนหนึ่ง มันคึกมันคะนอง มัน
มือภินิหาร มันก็อีกส่วนหนึ่ง ผิดทั้งนั้นนะ

ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา มัคโค ทางอันเอก

สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงานสงบสุข

คนเราต้องสงบสุข ต้องอิมเต็ม ต้องมีกำลัง มันถึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้

คนโหยหิว คนขาดแคลน คนไม่มีสิ่งใดเลย ทำสิ่งใดไม่ได้

นี่คือทางสายกลางในพระพุทธศาสนา ตั้งสติ ตั้งปัญญาของเรา ทำให้ถูกต้องชอบธรรม
แล้วฝึกหัดเพื่อปัจจุตัง สันติภูมิจิ เป็นคุณสมบัติของจิตดวงนั้น สันติภูมิจิคือรู้ในใจของตน จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๖๖. เรื่อง “สอบถามการภาวนาคะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญขออนุญาตสอบถามหลวงพ่ोज้าคะ เมื่อวันก่อนหนูนั่งสมาธิ พุทโธ สักพักน่าจะเพลอ แล้วเกิดภาพตัวเองยืดขาออกมา แล้วเอามือนวดขาไปมา สักพักสติมา เลยตั้งจับที่ร่างกาย แล้วเห็นเป็นภาพตัวเองนั่งสมาธิซ้อนออกมา แล้วจิตมันกระตุกว่า อู๊ย! เห็นกาย

ตกใจสักพัก ตั้งพุทโธใหม่ จับกายอีกครั้ง ที่นี้กลายเป็นมันโล่งละเอียดข้างนอกหมดเลย จับกายที่พุงก็เห็นมันเคลื่อนไหวเป็นเนื้อหนังอะไร เห็นเป็นโล่งๆ เบาๆ จับที่ขาก็เหมือนไม่ติดพื้น โล่งๆ ละเอียดอยู่ เอ๊ะ! หรือว่าลอย แต่ไม่สนใจ ก็พุทโธต่อ ที่นี้จับร่างกาย มันก็โล่งละเอียด มันก็เห็นอยู่ข้างใน แต่มันโล่งๆ ไม่ทุกซออะไรอะไร มีความสุขดี เป็นอยู่นานตลอดการนั่งสมาธิเลยจ้าคะ

ขอถามหลวงพ่ोज้าคะ

๑. หนูเห็นร่างกายเป็นอวัยวะ เป็นร่างแบบนี้ มันจะตกใจเองตลอด มันจะ อู๊ย! เห็นกายทำไมหนูต้องตกใจด้วย แล้วพอลกลับไปอีกรอบก็ไปทุกข์เหมือนอยู่ที่สมาธิ แต่มันก็โล่งๆ ละเอียดๆ เบาๆ ไม่เห็นอะไรอีก ทั้งๆ ที่น่าจะตั้งสติได้แล้วแท้ๆ แต่ก็ไม่กล้าไปจับร่างกายเป็นจุดมากๆ เพราะว่าถ้าจับแล้วไม่เห็นอะไรเปลี่ยนแปลง ก็คือหนูก็กลับมาพุทโธ แต่พอจับกายแบบนี้ กายก็โล่งไปเลย ทำให้มันโล่งละเอียดแบบนี้

ทำอย่างไรดีจ้าคะ หนูควรกลับมาที่พุทโธ ไม่ต้องไปจับที่กายโล่งๆ ไปด้วย เพราะไม่อย่างนั้นพุทโธมันก็จะไม่ชัดมากพอใช่ไหมจ้าคะ

๒. หนูอยากให้จิตมีกำลังที่ถูกต้องเยอะๆ จะได้เห็นกายได้นานกว่านี้จ้าคะ

๓. ตอนนีหนูไม่อยากหาเงินเพิ่ม จะได้มีเวลาคิดพุทโธเยอะๆ ใครทำอะไรก็คิดว่าตัวเองมีแค่นี้พอแล้ว แล้วก็กินอยู่อย่างประหยัด จะได้ลดความโลภตัวเอง

พุทโธเกือบตลอดเลย แต่หนูชอบง่วงนอน เวลาจิตดี นั่งสมาธิอยู่ ก็เลสมันจะชวนหนูไปนอนตลอด มันจะคิดว่า นอนก่อน ตื่นมาก็ดีเหมือนเดิม ค่อยๆ ทำใหม่

หนูเคยอดนอนมาภาวนา หนูร้องไห้เลยจ้าคะ หลายรอบด้วย จนไม่ทำเลยมาเกือบ ๒ ปีแล้ว อดนอนทรมานมากกว่าอดข้าวทั้งวันร่อยเท่าจ้าคะ

บางครั้งหนูจะทำได้แบบนอน ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง วนไป
แทนเจ้าคะ น้อมกราบหลวงพ่อกี่เคารพ

ตอบ : คำถามนี้มันสับสน เริ่มต้นดูท่ามันจะดี แต่สุดท้ายแล้วมันสับสน ถ้ามันสับสนนี้
มันฟ้อง มันฟ้องถึงผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เวลาลูกศิษย์มา คำเดียว “เป็นอย่างไร วามมา”

ไฉนเหมือนคำเดียว วนไปวนมา วนไปวนมา

กลับมาที่พุทโธอย่างเดียว

เห็นกาย จะเห็นกาย เดียวนี้เขาพาเด็กๆ ไปดูอาจารย์ใหญ่เยอะแยะไปหมด เวลาเขาล้าง
ป่าช้า คนไปเห็นซากศพทั้งนั้นนะ นั่นก็เป็นการหนึ่ง อันนั้นเป็นบุญกุศลแบบระบบของท่าน
ระบบของโลก

ไฉ่เราไปรู้ไปเห็นข้างนอก เห็นทั้งนั้นนะ ไปงานศพ รดน้ำศพ พาศพเวียน ๓ รอบ กามภพ
รูปภพ อรูปภพ มันเป็นเรื่องโลกทั้งนั้นนะ มีสติสัมปชัญญะ เรื่องอย่างนี้มันเป็นเรื่องเบสิก เป็น
เรื่องชีวิตปกติของมนุษย์

แล้วนี่มานั่งฝึกหัด จับนู่นก็กาย จับนี่ก็กาย มีกาย ไม่มีกาย

มันฟ้องถึงสติสัมปชัญญะมันไม่ปกติแล้วละ

ถ้ามันปกตินะ พุทโธฯ ถ้ามันเห็นสติปัญญา ๔ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นั้น
มันเป็นอีกสเต็มหนึ่ง

ไฉนทั้งเห็นกาย ทั้งสมาธิ ทั้งอะไร รู้สึกว่ามันสับสน

ปล่อยหมดเลย ใครจะติฉิน ใครจะนินทา มันเรื่องของเขา แล้วฝึกหัดปฏิบัติใช้ชีวิตปกติ
โดยสมบูรณ์แบบ

ทางชมราวาสเป็นทางคับแคบ เพราะต้องมีสัมมาอาชีวะ เว้นเวลาไว้ฝึกหัดปฏิบัติ ทาง
ของสมณะเป็นทางกว้างขวาง ๒๔ ชั่วโมง

ฉันเสร็จไปแล้วเรารับผิดชอบหมด

พระถ้าอดอาหาร ๒๔ ชั่วโมงเลย เพราะเราเคยทำมาอย่างนี้ เราอยู่กับครูบาอาจารย์มา เราอดอาหาร เราไม่นอน เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาทั้งวันทั้งคืน ๒๔ ชั่วโมง ๗ วัน เดือนหนึ่ง ไปเลย ครูบาอาจารย์คุมดูแลอยู่ ไม่ต้องกลัวว่าจะหลุด ไม่ต้องกลัวว่าจะเสียสติ อดอาหารก็วันๆ ว่างมา

ถ้าครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรม โอ้! เด็กๆ ที่เิ่งทำกันอยู่นี้เด็กๆ เด็กเล่นขายของ เขาทำจริงจังกว่านี้อีกเยอะ แล้วมีสติสัมปชัญญะพร้อม อดอาหารคืออดอาหาร นั่งสมาธิคือนั่งสมาธิ เวลามันใช้ปัญญา วิปัสสนาใช้ปัญญา

ไม่ใช่จับกาย ภายหาย ภายมี ภายทุกข์

มันสับสนไปหน่อยหนึ่ง

ฉะนั้น คำถาม ๑ ๒ ๓ ตั้งสติ โดยหลัก เพราะเวลาพูดเขาพูดโดยหลัก

“ต้องพูดโให้มีความมากกว่านี้โใหม่ เวลาไปเห็นกายมันถูกต้องชอบธรรม”

ไม่ใช่

สมาธิ สัมมาสมาธิหรือมิจฉาสมาธิ

สมาธิ เราคิดว่าเราเป็นสมาธิ แต่ไม่มีสมาธิเลย เป็นอารมณ์โว่างๆ ว่างๆ นั้นแหละ

ถ้าเป็นสมาธิ จิตไม่พาดพิงอารมณ์

อารมณ์ๆ ว่างๆ อารมณ์ทั้งนั้นนะ แต่ตัวมันเป็นสมาธิเป็นอย่างไร เรามีความสุขขนาดไหน แล้วถ้าพอมีกำลังแล้ว ถ้าไปเห็นกาย โให้โ! มันสะเทือนกิเลสเลย เห็นสติปัญญา ๔ จริงๆ

คำถามเยอะมาก สติปัญญา ๔ ปลอดภัยๆ ปลอดภัยๆ อภิธรรมนั้นแหละ เหยียดหนอ รู้หนอ โให้! มันใช้ปัญญาๆ จอมปลอม คิดเอา สร้างอารมณ์เอา ทำตัวเองเอา ศึกษาภาคทฤษฎี ศึกษา มาแล้วก็คิดตามนั้น

ก็จริงนะ ก็คิดตามพระพุทธเจ้าผิดตรงไหน ก็พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ก็คิดตาม
พระพุทธเจ้า

ก็สมบัติพระพุทธเจ้าไง สมบัติสาธารณะ แต่ถ้าจิตเป็นสัมมาสมาธิ จิตไม่พาดพิงอารมณ์
เป็นตัวมัน

หลวงปู่มั่นถามว่า “จิตเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร”

แล้วถ้าจิตเห็นกาย ใ้โฮ! มันสะเทือนกิเลสไง

นักปฏิบัติ ถาม “กิเลสเป็นอย่างไร”

“โห้โฮ! กิเลสเป็นนามธรรม จะรู้มันได้อย่างไร กิเลสเป็นนามธรรม”

ก็ไ้ความคิดสองแบบสามแบบนี้ไง เห็นกิเลสมันรู้หมดนะ แล้วถ้าเห็น พิจารณากายนี้
แหละ เพราะพญามารมันก็อาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม หาอยู่หากิน หาสร้างทรัพย์สมบัติของมัน
สร้างภพสร้างชาติ สร้างให้จิตตกนรกก็โดยของมัน

เราเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ถ้าเห็นตามสติปัฏฐาน ๔ เราเห็นนะ ใ้โฮ!
กิเลสมันสะเทือนเลยนะ ฮือ! เขาเห็นกฎแล้วนะ พอเห็นแล้วก็เริ่มใช้ปัญญาธรรมจักร มรรคเคลื่อน
แล้ว หมุน เข้าไปจัดการกับมันอย่างไร แต่จัดการไม่ได้ เพราะมันเห็นแว็บๆ แล้วก็จบ เขา
เรียกว่าตังคะ คือชั่วคราวยุ่

เห็นแว็บๆๆ แล้วก็คิดว่าตัวเองรู้ สุดท้ายแล้วก็กรรมฐานม้วนเสือใจ ม้วนเสือคือม้วน
ความจริง ม้วนคุณงามความดี ม้วนมรรคผลกลับไปคืนสู่ผู้พระไตรปิฎก แล้วเราก็กลับไปทุกข์
เหมือนเดิม ทุกข์อันเก่า

ฉะนั้น สิ่งที่เราที่เห็นที่มันไม่ชัดไม่เจน ไม่เป็นจริงเป็นจัง วาง ตั้งสติ พุทโธๆ ความสงบสุข
ของเรา ให้กลับมาเป็นปกติสุข เป็นปกติสุขเมื่อไหร่แล้วเราจะมีกำลังยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ไง

หิว กระจาย อดยากได้ อดยากเป็น สมุทัยทั้งนั้นนะ กิเลสทั้งนั้น แล้วก็วิ่งตามมันไป แล้วก็
ให้มันลากไป ทุกข์เจียนตาย เอวัง