

# จิตสงบถึงรู้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔

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

เอานะ เราเอาเลยละ เราจะบอกว่าพวกเรานี่เป็นคนหูตาสว่าง ถ้าหูตาสว่าง เห็นไหม เขาอยู่ทางโลกกันเขาก็อยู่อย่างนี้ เหมือนเวลาทำงานแล้ว เสาร์ อาทิตย์เราก็พักอยู่บ้าน คนยังเอางานมาทำที่บ้าน เพื่อผลประโยชน์ของเขา แต่นี่เราแสวงหาของเราไป หลวงตาท่านบอกว่า

“คนเราเกิดมามีสองตา ตาหนึ่งคือทางโลก ตาหนึ่งคือทางธรรม”

แต่คนใช้สองตานี้ไปทางโลกหมดเลย แต่เราใช้มาทางธรรมไป ทางธรรมนี้เรา มาแสวงหา เราแสวงหา เวลากิเลสมันพอกพูนในหัวใจนะ มันจะบอกว่างานเราก็ล้น เหลืออยู่แล้ว ทำไมเราต้องทำอย่างนี้อีก งานเราล้นเหลืออยู่แล้ว แต่งานอย่างนั้นมันงาน กดถ่วง แต่งานของเรา เรามาวัดมาวา เรามาทำของเรา งานอย่างนี้มันงานมาปลดปล่อย

คำว่าปลดปล่อยมันคือบุญกุศลไป ดูสิเวลาหลวงปู่มันนะ หลวงปู่มันเป็นพระอะไร? หลวงปู่มันเป็นพระอรหันต์นะ แต่หลวงตาท่านบอกว่าหลวงปู่มันท่านเก็บหอม รอมริบมาก ผิดถูกเล็กน้อยท่านก็จะไม่ทำ ท่านจะไม่ทำ เห็นไหม แม้แต่พระอรหันต์ท่าน ยังเก็บเล็กผสมน้อยของท่าน เพราะอะไร? เพราะชีวิตนี้ค่าแค่ไหน? องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า ๔๕ ปี เวลาเผยแผ่ธรรมอยู่ เห็นไหม ทุกวัน ทุกเวลามีค่าหมดเลย

นี่เวลาวันสุดท้ายที่จะปรินิพพาน ฉันทอาหารของนายจุนทะแล้วจะเดินไปตาย นี่ ยังเป็นห่วงนายจุนทะนะ บอกพระอานนท์ไว้ว่า

“อานนท์ เวลาถ้าเราตายไปแล้วเขาจะมาโถมตีนายจุนทะ ว่าเพราะเราฉันทอาหาร ของเขาแล้วเราถึงซึ่งนิพพาน เธอจงบอกเขาว่าบุญในพุทธศาสนาที่มีคุณค่ามีอยู่ ๒ คราว

คราวหนึ่งเราฉันอาหารของนางสุชาดา แล้วถึงซึ่งกิเลสนิพพาน อีกคราวหนึ่งเราฉันอาหารของนายจุนทะ เห็นไหม ฉันอาหารของนายจุนทะ แล้วเราถึงซึ่งชั้นนิพพาน”

แล้ววันนั้น วันที่ท่านเดินไปจะปรินิพพานท่านยังสั่งสอนไปตลอด แม้แต่ไปนอนอยู่นะ พราหมณ์ผู้เฒ่ายังมาถามปัญหา ท่านยังเอาผู้เฒ่านั้นเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ นี่วันเวลาทุกเวลาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีค่ามาก มีค่าเพราะท่านพยายามสั่งสอน ท่านพยายามเผยแผ่ พยายามจะดึงใจ เห็นไหม วันเวลามีค่ามาก

ฉะนั้น วันเวลามีค่ามากของเราก็เหมือนกัน นี่เราแสวงหาของเรา ถ้าเราประพฤติปฏิบัตินะ ถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์ได้ก็สาธุ แต่ถ้าทำไม่ได้นะ ถ้าจิตใจเราอยู่ในร่องในรอย เห็นไหม เวลานั้นทำแล้วมันผ่อนคลายนะ คุณเวลาเรามีความเครียดมาจากบ้าน จากที่ต่างๆ เรามาแล้วเราถ้ามันเหนื่อยไหม? เหนื่อย ทำงานเหนื่อยทุกคนแหละ แต่ทำสิ่งนี้ไปมันเป็นสมบัติสาธารณะไง

ถ้าจิตใจของคนที่เกิดถึงสาธารณะมันไม่เบียดเบียนเรานะ จิตใจของเราคิดถึงใจให้ไหม แล้วเวลาย้อนกลับมาชีวิตเรา ถ้าชีวิตเรามันปากกัดตีนถีบ มันจะมีอะไรบีบคั้นนั่น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่งนะแต่มันมีสิ่งนี้มาจุนเจือนะ มีสิ่งที่เป็นบุญกุศล เป็นสิ่งที่เป็นสาธารณะสมบัติ

สาธารณะสมบัติ เห็นไหม นี่เขาบอกว่าธรรมะเป็นธรรมชาติ ธรรมะเป็นธรรมชาติ.. ลัทธิธรรมมันเป็นธรรมชาติ แต่ธรรมะในหัวใจเรามันไม่มีหรอก ถ้าธรรมะในหัวใจเรามี คุณเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ของเรา นั่นล่ะมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นธรรมชาติเพราะเหตุใด?

มันเป็นธรรมชาติเพราะมันยอมรับ มันเข้าใจของมัน มันรู้ของมัน มันพอใจของมัน ถ้ามันพอใจของมัน สิ่งนั้นมันเป็นประโยชน์กับผู้นั้น ถ้ามันเป็นประโยชน์กับผู้นั้น นี่เราทำของเราไป ถ้าเราทำของเรา เป็นประโยชน์กับเราขึ้นมาได้ นี่เราลืมสองตา เราลืมสองตา ตาของเราเพื่อประโยชน์กับเรา เราทำของเราเพื่อประโยชน์กับเรา

คุณงามความดี ทำดีเพื่อความดี นี่ทำเสร็จแล้วก็แล้วกัน สิ่งนี้เราได้ทำมาแล้ว เราได้ฝังไว้ในศาสนา เห็นไหม เวลาเราได้เงินได้ทองมา เราเก็บไว้เพื่อประโยชน์ส่วนตนอันหนึ่ง เราใช้จ่ายในบ้านเราอันหนึ่ง แล้วเราเลี้ยงดูครอบครัวอันหนึ่ง เลี้ยงดูพ่อแม่ อีก

ส่วนหนึ่งฝังไว้ นั่นพูดถึงทรัพย์สมบัตินะ แต่เราทำกับมีอนะ เวลาอังคาสกฤษ เห็นไหม อังคาสกฤษด้วยมือของเรา มันจะเป็นประโยชน์กับเรานะ

นี่พูดถึงว่า เวลาหลวงปู่มัน ครูบาอาจารย์เรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านยังเก็บหอมรอมริบ ท่านยังแสวงหาของท่าน ทั้งๆ ที่ท่านสิ้นกิเลส อย่างเรานี่เราจะต้องมีทางเดินต่อไป เวลาเราทำของเรา นี่ถ้าคิดอย่างนี้ มันคิดอย่างนี้ มีแนวทางอย่างนี้ หัวใจมันจะปลอดโปร่ง หัวใจมันจะปลอดโปร่งของมัน แล้วหัวใจ เห็นไหม นี่สิ่งที่เวลาเรารักษาโรคภัยไข้เจ็บ เรากินยาแล้ว เรากายภาพบำบัดแล้ว เราจะหายจากโรคนั้น

จิต! จิตถ้ามันมีสิ่งใดก่อกว้าง มันมีความทุกข์ยาก มันมีความเครียดของมัน เห็นไหม นี่มันมีอารมณ์อื่น อารมณ์ของเรา ถ้าเราย่ำคิดย่ำทำอยู่กับอารมณ์นั้น มันก็มีความทุกข์อย่างนั้นตลอดไป แต่ถ้าเราทำสิ่งใด นี่เหมือนกับเขาไปตากอากาศ เขาไปตากอากาศเพื่อความเพลิดเพลิน นั่นเขาไปชาร์ตไฟของเขาเพื่อจะมาทำงานของเขา นั่นเป็นความเห็นของโลกเขานะ แต่เวลาของเรา เราจะพักผ่อนของเรา เรานั่งสมาธิของเรา

การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการพักผ่อน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการเอาหัวใจให้มันเข้าเกียร์ว่างให้ได้ ไม่ให้ความรู้สึกนึกคิดมันลากเราไป มันจะลากเราไปตลอด ถ้าจิตใจเราทำเกียร์ว่างของเราได้คือมันได้พักเครื่อง ถ้าใจมันได้พักเครื่องนะ ถ้าเรามีความสงบของใจขึ้นมา อันนั้นจะเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าประโยชน์เราเกิดขึ้นมา เห็นไหม นี่ใครเป็นคนทำ? เราเป็นคนทำของเราขึ้นมาเอง ถ้าเราทำขึ้นมาเองมันจะเป็นประโยชน์กับเรา ตรงนี้

นี่ศาสนธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสนธรรม สิ่งที่เป็นธรรมโอสถ ธรรมโอสถมันแก้ไขเยียวยา แล้วการแก้ไขเยียวยา เราจะแก้ไขเยียวยาได้อย่างไร? เวลาคนเขาเป็น เจ็บไข้ได้ป่วย เห็นไหม เวลาเขากินเขาก็ต้องกิน ยาฉีดเขาก็ต้องฉีด ยาทาเขาก็ต้องทา

นี่ก็เหมือนกัน ศาสนธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สังฆธรรมมันคืออะไร? แล้วจิตใจทำอย่างไร? เวลานั่งสมาธิ เห็นไหม เจ็บปวดทั้งนั้นแหละ นี่อย่างนี้มันเป็นความสุขที่ไหน? สิ่งนี้คือสื่อใจ คือสิ่งที่เราได้สัมผัส คือสิ่งที่เราทำ เราทำสิ่งใดก็แล้วแต่เราฝังไว้ คุณีเวลาทำข้อวัตรนะ แม้แต่การให้ทางก็เป็นบุญอันหนึ่ง นี่เราเดินสวนกับเขา เราให้เขาไปก่อน เราหลบให้เขานี้ก็เป็นบุญแล้วนะ

สิ่งที่ว่าเป็นบุญ เห็นไหม แต่โลกทำกันได้ไหม? คุณติเวลาในกรุงเทพฯ เขาปาดหน้ากันๆ เขายังกันทิ้งทั้งนั้นแหละ ทำไมเขาไม่ให้คนอื่นไปก่อนล่ะ? ทีนี้คำว่าให้คนอื่นไปก่อน เราว่าเราไม่ทันคน เราไม่ทันคน.. ทันคนกับทันกิเลสมันคนละเรื่องนะ ถ้าคนมันทันคน มันปล่อยให้เขาไปด้วย แล้วจิตใจมันยังคิดอีกด้วย คิดสงสารเขา

คุณติถ้าเขาเป็นอย่างนี้ เขาถูกรานเราอย่างนี้ เขาไปถูกรานคนข้างหน้า เดียวก็มีปัญหาทั้งนั้นแหละ นั่นเห็นไหม สงสารเขา เพราะอารมณ์ความรู้สึกอย่างนี้ มันเป็นความโกรธ ความโลภ ความหลงที่อยู่ในใจของเขา ถ้าเขาทำอย่างนี้ เขาต้องมีปัญหาแน่นอนในอนาคต ถ้าเราคิดอย่างนี้ได้ เราจะอยู่ของเรา เราจะไม่ยุ่งกับใคร แต่! แต่เวลาเราทำประโยชน์ เห็นไหม เราทำประโยชน์แล้วใครใช้สอยนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

นี่พูดถึงว่าเราจะหาผลประโยชน์ให้ตัวเรานะ ถ้าเราหาผลประโยชน์ให้ตัวเราได้ เห็นไหม อย่างเช่นมาวัดมาวา เขาบอกว่าทำไมมีเวลาว่างเหลือเกิน วันๆ ไม่ทำอะไรเลย นี่เขาไม่เข้าใจนะว่างานของโลกมันออบเหงือต่างน้ำแบกหาม ถ้าเป็นผู้บริหารก็ใช้สมองงานของเรา เห็นไหม เราจะรักษาใจของเรา เรานั่งสมาธิ เดินจงกรมนี้ไม่ได้ทำอะไรเลยหรือ? ไม่ได้ทำอะไรรนะ คนเรานะถ้าพูดถึงจิตใจมันกดถ่วง ถ้าเรายังอยู่อย่างนั้นมันยังเบียดเบียนเรานะ

ฉะนั้น เราเอาใจของเราไว้ในอำนาจของเรานั้นยากมาก ฉะนั้น เราทำสิ่งนี้มันเป็นประโยชน์กับเราอยู่แล้ว นี่พูดถึงพื้นฐานว่าถ้าเราไปวัดไปวาแล้ว สิ่งนี้มันเป็นประโยชน์กับเรา ใครจะพูดอย่างไร ใครจะว่าอย่างไร หลวงตาท่านสอนว่า

“คนโง่มากหรือคนฉลาดมากในโลกนี้”

ถ้าคนโง่ เห็นไหม เขาก็เห็นผลประโยชน์หยาบๆ เห็นสิ่งที่เขาจับต้องได้ เขาจับสิ่งนั้นได้ว่าเป็นประโยชน์ของเขา คนฉลาด เราจะเห็นว่าถ้าจิตใจเราได้ฝึกได้ฝน ถ้าสิ่งใดมันกระทบกระเทือนขึ้นมาเรามีธรรมโอสธ เรามีสังฆธรรมที่จะแก้ไขเยียวยาจิตใจของเราได้ แต่ถ้าเขาไม่มีล่ะ? เขาไม่มีของเขา เขาเห็นแต่ผลประโยชน์ที่เป็นของหยาบๆ แต่ถ้าผลประโยชน์อย่างนั้นมันเป็นผลประโยชน์ของโลกใช้ไหม?

คนเรานะจะเสพสุขขนาดไหน อยู่กับโลกขนาดไหน มันก็ตายทั้งนั้นแหละ เพราะเราต้องเวียนตายเวียนเกิดไปข้างหน้า ฉะนั้น ในโลกนี้เราย่อมมีน้อย สัน โศษ เห็น

ใหม่ มักน้อย สิ่งที่ได้มา สันโดษคือมีความเป็นไปจริง เรายังมักน้อย คุณในปัจจุบันนี้ เรื่องการดำรงชีวิต การกินการอยู่ ถ้าเราดำรงชีวิตอย่างไร เราจะมีโรคภัยไข้เจ็บอย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเราสันโดษ เรามักน้อยของเรา เรายุทธรักษาคุณภาพชีวิตของเรา นี้เราจะเกิดใหม่ โรคภัยไข้เจ็บ

เรามักน้อย สันโดษเพราะเราดำรงชีวิต เราใช้ของเราแค่นี้ โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มา เบียดเบียนเรา ร่างกายก็แข็งแรงด้วย แล้วเราเข้าใจโลกด้วย นี้เรารักษาของเราได้ ฉะนั้นเรารักษาสิ่งนี้ได้แล้ว ชีวิตเราไม่คร่ำครึไปกับเขา นี้พูดถึงเรามีสิ่งเป็นที่พึ่งในหัวใจนะ

ฉะนั้น สิ่งที่จะตอบปัญหาต่อไป นี้ปัญหาต่อไปนะ ปัญหานี้มันจะมีปัญหาแรงพอสมควร แต่เนื้อหาของเราก่อน ข้อ ๑.

นี่เวลานั่งภาวนา เรามาวัดมา เราทำเพื่อเป็นปรับพื้นฐาน คือทำบุญกุศลให้จิตใจเปิดกว้าง พอจิตใจเปิดกว้างนี้ได้ฟังธรรม พอได้ฟังธรรมเราก็อยากพ้นทุกข์ โดยความธรรมดาว่าจิตสงบมีความสุขอย่างไร? ถ้าจิตมันพิจารณาไปแล้วมันปล่อยวาง มันจะมีความสุขมากน้อยขนาดไหน เราก็อยากได้สัมผัส เราก็อยากรู้

ความอยากรู้.. นี่เวลาทุกข์ไม่ต้องถามใครเลย ทุกข์ในหัวใจบีบคั้นทุกคนรู้ของมันได้ แต่เวลาความสุข เห็นใหม่ ธรรมโอสถมันเกิดขึ้นมา เขาบอก “ธรรมโอสถเป็นอย่างไร?”

ธรรมโอสถนะมันมีหลากหลายมาก คนเราเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นใหม่ นี่ถ้ามันมีสติ มีปัญญาที่ดี เวลากำหนดจิต จิตสามารถรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ นี่เป็นธรรมโอสถ ธรรมโอสถรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นคราวๆ ไป แต่ถ้ามันภาวนาจนจิตสงบ มันใช้ปัญญาขึ้นมา เวลามันเกิดมรรคญาณนะ อันนั้นละ นี่สิ่งที่เข้าไปชำระกิเลส นั้นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้นว่าธรรมโอสถ.. เวลาแก้ไขเยียวยาเรื่องของธาตุขันธ์ นี่เป็นอันหนึ่ง แต่ถ้าเวลาจิตมันเกิดวิปัสสนาญาณเข้าไปชำระกิเลส นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ฉะนั้น เวลาภาวนาไปนี่ สิ่งที่เราไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น แล้วพอรู้เห็นสิ่งใดแล้วเรามัวแต่ไปยอมจำนนกับมัน มัวแต่ไม่แก้ไข ไม่คัดแปลง เราก็จะเสียโอกาสของเรา

ฉะนั้น เวลาภาวนาขึ้นมา มีสิ่งใดนี้มีครูบาอาจารย์ถามเลย มันก็เหมือนหมอรักษา เราเห็นไหม

ถาม : ๑. ในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าพิจารณาโดยเห็นนิมิต เราจะสามารถทราบได้หรือไม่ว่านิมิตนั้นเป็นนิมิตของกาย หรือนิมิตของเวทนา หรือนิมิตของจิต หรือนิมิตของธรรม

๒. จะทราบได้อย่างไรว่านิมิตที่เห็นจะเป็นนิมิตของอาการของใจ ของจิต หรือนิมิตที่เกิดที่ใช้ในการพิจารณาได้

หลวงพ่ : เวลาเราทำของเรานะ เวลาฟัง นี่เวลาฟังธรรม เวลาฟังครูบาอาจารย์ท่านพูด เห็นไหม มันเหมือนกับหลวงตาท่านพูดว่า “ฟังหลวงปู่มั่นเทศน์นะ นิพพานนี้มันหยิบเอาได้เลย” นิพพานนี้หยิบเอาได้เลย พอหลวงปู่มั่นเทศน์จบแล้วนะ นิพพานปิดหมดเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา นี่เราทำของเรา เราทำของเราไป ถ้าทำของเราไปถ้ามันเกิดนะ เกิดสิ่งใด ใช้ปัญญาไปแล้วไม่ต้องไปวิตกกังวล ถ้าเราวิตกกังวลเราจะทำสิ่งใดไม่ได้เลย ถ้าเราไม่วิตกกังวล เห็นไหม ถ้ามันเกิดขึ้นมา เวณานี้มันก็เวทนาดิบๆ เวทนาหยาบๆ นี่แหละ พิจารณากาย ถ้าเห็นกาย เห็นนิมิตเป็นเวทนา เป็นจิต เป็นธรรม นี่มันเห็นอย่างไร? ถ้าเห็นแล้ว เราพิจารณาไปแล้วมันเป็นการฝึกฝน มันเป็นการใช้ปัญญา

ปัญญา เห็นไหม ปัญญาเราต้องฝึกฝนนะ เราไม่ฝึกฝน คุณติเวลาคน อย่างพวกข้าราชการเขาไปดูงานๆ เขาไปดูงานเขาก็ไปฝึก เขาก็ไปดูงานว่าสิ่งที่ไม่เคยเห็น สิ่งที่เขาเห็นนั่นแหละเขาจะเปรียบเทียบมา ว่าเวลาเราทำงานขึ้นไปแล้วเราเจอเหตุการณ์อย่างนั้น จะทำอย่างไร?

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเห็นนิมิต.. นิมิตมันเป็นเครื่องหมาย แล้วมันจะจริงหรือมันจะปลอมนี้ เพราะเราคิดของเราเองว่าอันนั้นต้องเป็นจริง อันนี้ต้องเป็นปลอม เวลาคนเขารวยๆ นี่นะ เขาใส่เพชรปลอม คนเห็นเขาว่าของจริงนะ คนจนๆ นี่นะใส่เพชรจริงๆ เข้าไป เขาบอกว่านี่ใส่พลาสติก เขาไม่เชื่อหรือ

นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของเราถ้ามันดีขึ้นมา มันจะจริงหรือมันจะปลอมมันไม่สำคัญหรอก สำคัญว่าเราใช้สิ่งนั้นเป็นเหตุในการฝึกฝนใจของเรา เพชรจริง เพชรปลอม นี่มันใครให้ค่าล่ะ? เห็นไหม คนจนๆ ใส่งของจริงเขาก็ว่าปลอม คนรวยๆ ใส่งของปลอม เขาก็ว่าจริง จิตใจของเราถ้ามันดีขึ้นมา จริงหรือปลอมมันจะรู้ของมัน

ทำไมต้องจริง ทำไมต้องปลอม เพราะสิ่งนี้เป็นทางผ่านไง นี่เวลาพิจารณาพิจารณาเพื่อฝึกใจ ถ้าใจมันพิจารณาของมันแล้วมันปล่อยวางของมัน มันก็เป็นประโยชน์ของมันนั่นล่ะ ทำไมนิมิตต้องจริงต้องปลอม ทำไมนิมิตต้องจริงต้องปลอม? แต่เวลาเราพิจารณาไปแล้วเราจะรู้เองว่ามันจริงหรือปลอม

ถ้ามันปลอมขึ้นมา เห็นไหม พอจับแล้วหายหมดเลย พอจับมันหายหมดเลย นิมิตนี่พอจับแล้วหายหมดเลย แต่ถ้ามันจริงขึ้นมานะ เราตั้งขึ้นมาได้ เราพิจารณาของมันไปนะ พอพิจารณาของมันไป นี่มันจริงเพราะอะไรล่ะ? มันจริงเพราะจิตจริงใจ ถ้าจิตเป็นสมาธิจริง จิตมีกำลังจริงนะสิ่งนั้นชัดเจนมากเลย แต่ถ้าจิตมันไม่จริงใจ จิตมันไม่จริงมันเป็นอุปาทานก็ได้ มันเป็นสิ่งใดก็ได้ นี่พอเรากำหนดจิตเข้าไปสู่ภาพนั้น เข้าไปสู่ความรู้สึกนั้น หายหมดเลย หายหมด

แต่ถ้าเป็นเวทนาล่ะ? นี่เขาบอกว่า “นิมิตเวทนาจริงหรือปลอม”

นิมิตเวทนามีด้วยหรือ? เวทนาจึงคือเวทนา นิมิตคือภาพที่รู้ แต่เวทนาจริง เวทนาปลอม.. เวทนาปลอมหมายถึงว่าเวทนาดิบๆ เวทนาดิบๆ นี่เราเจ็บปวดอยู่ เรามีความรู้สึกอยู่ นี่เวทนาดิบๆ แต่ถ้าเวทนาวิปัสสนานะจิตมันลงสมาธิ พอจิตมันลงสมาธิ พอเวลาเกิดขึ้นมา เวทนามันเป็นอีกอันหนึ่ง จิตเป็นอีกอันหนึ่ง มันเหมือนกับมันมีกำลังของมัน มันพิจารณาของมัน เห็นไหม พิจารณาของมันเลย

“นี่เวทนานี้เกิดจากอะไร? เวทนาเกิดจากอะไร? เวทนามันตั้งอยู่บนอะไร?”

เวทนาเกิดบนเนื้อ บนเอ็น บนกระดูก บนขุมขน มันเป็นเวทนาได้หรือ? มันเป็นเวทนาไม่ได้ ชาติมันเป็นเวทนาไม่ได้ ชาติมันรับรู้ไม่ได้ แล้วชาติรับรู้ไม่ได้ ใครเป็นคนรับรู้มัน รับรู้มันก็คือจิตรับรู้มัน ถ้าจิตรับรู้มัน จิตไปรับรู้แล้วเราเจ็บปวดไหมล่ะ? แต่ถ้ามันมีกำลังของมัน จิตไปรับรู้ ถ้าจิตมันฉลาดขึ้นมา ฉลาดได้ไหมล่ะ? มันปล่อยวางได้ไหมล่ะ?

เราจะยกให้เห็นว่าถ้าเป็นวิปัสสนา ถ้ามันเจอเวทนาโดยจิตมันสงบนะ มันพิจารณาของมัน แต่ถ้าจิตเราไม่สงบ เวทนาเกิดขึ้นมานะ เวทนาเป็นเรา เวลาปวดขึ้นมาเนี่ย ใครปวดบ้าง ใครนั่งแล้วไม่ปวดบ้าง ก็ปวดทุกคนแหละ พอ นั่งไปแล้วปวดทุกคนแหละ นี่เวทนาคิบบๆ เวทนาคิบบๆ เพราะขั้นที่ ๕ เป็นเรา เราเป็นขั้นที่ ๕ เวทนาเป็นเรา เพราะเราเป็นเวทนาไง ถ้าไม่เป็นเวทนาเนี่ยเรารับรู้ได้อย่างไร?

นี่เราแยกเวทนาไม่ออกเพราะอะไร? เพราะจิตมันไม่จริงใจ จิตมันไม่เป็นสมาธิไง ถ้าจิตมันจริงเป็นสมาธิ เวทนาจึงเป็นสักแต่ว่าเวทนา แต่ถ้าจิตมันจริง จริงอย่างไร? จริงนี้เรากำหนดพุทโธก็ได้ ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ จิตมันจะสงบตัวเข้ามา ถ้ามันไม่สงบล่ะ?

ถ้ามันไม่สงบ เห็นไหม พิจารณาเวทนาเนี่ยพิจารณาของมัน ถ้ามันมีปัญหาเนะมันก็ปล่อย มันก็ปล่อย พอปล่อยเข้ามาจิตมันจะเริ่มจริงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าจิตมันจริงขึ้นเรื่อยๆ นะ นิमितกาย เวทนา จิต ธรรมมันก็จริงตาม มันก็จริงตาม.. แต่ถ้าจิตมันไม่จริงนะ นิमितกาย เวทนา จิต ธรรมมันก็ปลอมตาม มันปลอมตามจิตนั่นล่ะ เพราะจิตเรามันไม่จริงใจ

นี่เราจะบอกถึงการพิจารณา ฉะนั้น ถ้าเราละล้าละลังอยู่อย่างนี้ทำอะไรไม่ได้เลยนี่ เอ๊ะ.. เราจริงหรือเราปลอม นิमितจริงหรือนิमितปลอม มันก็เหมือนกับคนกินข้าวนั่นล่ะ เวลากินข้าวขึ้นมาแล้วต้องพิสูจน์เลยว่าข้าวนี้มีสารพิษหรือเปล่า ต้องกลืนแล้วส่องกล้องอีก ไม่ได้กินหรือกินวันนั้นไม่ได้กินหรือกินข้าวเนะ ข้าวมาแล้วใช่ไหม? ข้าวนี้มียาพิษไหม? น้ำนี้ใครใส่ยาเบื่อมาหรือเปล่า? โอ้โฮ.. มันต้องพกช้อน เขาเรียกช้อนเงิน เวลาจิ้มไปแล้วช้อนเงินมันจะมีค่าของมัน เราไปวิตกกังวลกันเกินไป

นี่เวลาภาวนาไปมันเป็นอย่างนี้แหละ มันเหมือนกับว่าเราไม่เคย ไม่รู้ มันก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา แต่ถ้ามันทำของมันนะ นิमितจะจริงหรือจะปลอมก็พิสูจน์กัน ถ้าของจริงมันจะคงที่จะอยู่กับมัน ถ้าของปลอมมันก็ต้องย่อยสลายไปเป็นธรรมดา ถ้าของปลอม พอจิตสติมันดี มันก็ไปเป็นธรรมดา อ้าว.. ก็รู้ว่าอันนี้ปลอม เออ.. จริง

คำว่าจริงนะ พิจารณาไปถ้าจิตมันดีนะ จับกายนี้ชัดเจนมาก แล้วถ้าพอเราบอกให้มันนะ ราฟิงเลย ให้มันเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ สิ่งทีผู้ฟังไป ให้เป็นตามความเป็นจริง ถ้าจิตดีนะมันเป็นเดี๋ยวนั้นเลย มันยิ่งกว่าภาพอีกนะ อย่างภาพทีวีมันจะพับๆ เวลาเปิด นี่เพราะอะไร? เพราะความเร็วของจิต จิตมันจะเร็วมาก พอพิจารณาให้มันแปรสภาพ มันจะแปรสภาพ พอมันแปรสภาพนั่นล่ะจริง จริงทั้งจิต จริงทั้งสมาธิ จริงทั้งสิ่งที่ เป็นไป





ถึงพอมันทันปั๊บอาการจะหายหมด มันจะเหลือแต่ตัวจิต ตัวจิตคือตัวเรา ตัวเราไปยืนอยู่ที่ไหนมันมีแสงเงาเราเข้าที่ร่ม เงานั้นจะไม่มี เงาคืออาการทั้งนั้น

ฉะนั้น เวลาถ้ามันเป็นอาการใช้ใหม่ เราพิจารณาของมัน แต่ถ้าจิตมันจริง จับอาการจริงๆ ได้เหมือนกัน เวลาจิตมันจริง นี้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะมันมีจริง ถึงมันมีจริง พอมันมีจริง เราพิจารณาตามความเป็นจริง ถ้าพิจารณาตามความเป็นจริง เห็นไหม นี้อารมณ์มันเป็นรูปร่างเลย ความคิดมันจับต้องได้เลย แล้วมันแยกแยะได้เลย

“ความคิดนี้มาจากไหน?”

“ความคิดมาจากจิต จิตนี้ภาวสวะเกิดจากภพ”

“แล้วจิตมันขึ้นมาได้อย่างไร?”

มันขึ้นมาต้องมีเหตุผล นี้อารมณ์มันขึ้นมา ความคิดมันลอยมาจากฟ้าหรือ? ความคิดมันขึ้นมาจากสัญญา สัญญาความเทียบเคียงมันถึงเกิดสัญญาขึ้นมา มันมีเวทนา ความรับรู้ ความรับรู้เกิดขึ้นมา พอความรับรู้เกิดขึ้นมา มันเกิดวิญญาณรับรู้ มันเกิดสังขารปรุงแต่ง นี่มันจับต้อง โอ้โฮ.. ถ้ามันจับได้จริงนะ โอ้โฮ.. มันสนุกมาก

เวลาปัญญามันก้าวเดินแล้วนะ มันจะเพลิดเพลิดไปของมัน นี่ถือว่าเป็นอาการ อาการที่มันเป็นอาการที่จิตเราไม่จริง อาการนั้นมันเป็นเหมือนเงาที่จับต้องไม่ได้เลย แต่จิตเราจริง พอจริงแล้วมันจับได้ เห็นไหม จิตเห็นอาการของจิต แล้วเอาอาการของจิตนั้น วิปัสสนา แยกแยะของมันไป นั่นเป็นอีกกรณีหนึ่งนะ

ใช่ ขณะทำความสงบของใจนี่มันเป็นอาการ เป็นอาการเราเข้าร่วมจบ พอเข้าร่วมจบ แต่ถ้าเราจบแล้วทำอะไรต่อไป นี่จิตเป็นสมาธิแล้ว สมาธิแก้กิเลสได้หรือเปล่า? จิตเป็นสมาธิแล้วทำอะไรต่อไป? จิตเป็นสมาธิแล้วงานต่อไปทำอะไร? นี่งานต่อไปก็ออกไป ออกวิปัสสนา ออกรู้ แล้วออกรู้อย่างไร? ถ้าจิตมันจริงออกได้ รู้ได้ แล้วจับต้องได้หมด.. เวลาธรรมมันเกิดแล้วมันจะรู้

นี่พูดถึงว่าจะเป็นการหรือไม่เป็นการ มันวัดผลของมัน วัดผลของใจเรานี่แหละ ใจของเรารู้มันเห็นของมัน มันจะเป็นประโยชน์กับมัน ถ้าเป็นประโยชน์จริง

มันก็ได้จริงนะ ถ้าเป็นประโยชน์จริง ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำของเราไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปกังวล

นี่มันจะกังวล แล้วจะเอาให้ได้ เราทุกคนก็หวังได้ทั้งนั้นแหละ เราก็ทำเต็มที่ของเรา ทำเต็มที่ของเรามันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นความจริงอย่างนั้น สิ่งที่ทำนี้ได้แล้วทุกคนนะ เพราะว่าจะนั่งกี่วัน จะภาวนากี่วัน นั่นล่ะคือจิตมันได้สัมผัส แล้วมันจะรู้ของมัน อันนั้นถ้าผลจะเกิดก็ว่ามันฉลาดขึ้น มันภาวนาได้ง่ายขึ้น ตอนนี้นะเวลามาใหม่ๆ เราภาวนานี้เห็นซ้ายเห็นขวาไม่ถูกเลย

ตอนนี้เราได้ประสบการณ์ ถ้าพูดถึงมรรคผลนี่เป็นความจริงของเรา แต่ถ้ามีคนใหม่มา จะให้อธิบายให้สอน นี่สอนได้เก่งเลย เพราะประสบการณ์มันมี แต่ความจริงมันเกิดหรือยังนั่นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าจะให้พูดเรื่องภาวนานะชำนาญแล้ว เก่งแล้ว แต่ชำนาญขนาดไหน ต้องให้ผลตกผลึกในใจจริงๆ ให้เป็นสิ่งที่พัฒนาแล้ว

ถาม : ๑. หนูนั่งสมาธิได้ประมาณ ๑ ชั่วโมงแล้วจนปวดขา พยายามสู้ข้ามความปวดหลายครั้งแต่ไม่ผ่านสักที ต้องขยับ และขอความเมตตาหลวงพ่อชี้แนะทำบางอย่างถึงจะข้ามไปได้

หลวงพ่อ : ถ้านั่งแล้วมันเกิดเวทนา อย่างนี้มันเกิดเวทนา เพราะเขาบอกว่า “หนูนั่งสมาธิประมาณ ๑ ชั่วโมงแล้วเกิดการปวดขา”

การปวดขานี้ ถ้าเวลามันปวดขาขึ้นมา ถ้าเรามีสติปัญญาพอนะ เพราะเราใช้ทางการแพทย์ เห็นไหม ทางการแพทย์เวลาเรานั่งนี้เลือดลมมันเดินไม่สะดวก เลือดลมมันเดินไม่สะดวก มันก็เป็นธรรมดาของมัน มันเป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าเราใช้ทางการแพทย์พิจารณาไง ถ้าทางการแพทย์พิจารณานี้มันเป็นความจริงของมัน อ้าว.. นั่งก็ต้องปวด

ในเมื่อเรานั่งแล้วเลือดลมมันไม่เดิน มันก็ต้องมีอาการของมัน ถ้ามีอาการของมันนะ เราจะไปเอาอาการนั้น หรือเราจะนั่งกำหนดพุทโธของเรา นี่พูดถึงว่าพุทโธของเรานะ แล้วถ้ามันพิจารณาของมันไป ถ้ามันมีสตินะ สิ่งนั้นจะหายไปได้เป็นบางครั้งบางคราว คำว่าบางครั้งบางคราว เพราะจิตมันดีสิ่งนั้นมันก็จะหายไป

คำว่าหายไป เวทนาหายไปจากความรู้สึก เวทนามีเพราะมีเรา แล้วถ้ามีค้นหาความทะยานอยาก เห็นใหม่ ถ้าอยากหาย อยากให้ปวดหาย นี่มันปวดสองเท่า สามเท่า ค้นหาซ่อนค้นหา เพราะโดยสัญชาตญาณมันมีอยู่แล้ว แต่คำว่าอยากหายนั่นคือค้นหาอีกตัวหนึ่งมันจะซ่อนขึ้นมา ถ้าซ่อนขึ้นมา แล้วเราไม่เคยผ่านสักที เพราะเราคิดว่า..

นี่เวลาคนภาวนานะ บอกว่า “จิตลงสมาธิเป็นอย่างนั้น วิปัสสนาไปแล้วเป็นอย่างนั้น” เราคิดว่าเป็นอย่างนั้น บางทีเวลาพิจารณา เห็นใหม่ มันปล่อยแล้ว แต่มันปล่อยแล้วนะ สิ่งที่ปล่อยแล้วนี่นะมันเป็นเรื่องนามธรรม สิ่งที่เราเคยผ่านเวทนาหนสองหนหรือปล่อยแล้วก็แล้วแต่ นั่งต่อไปก็เวทนาอย่างเก่า แต่เวทนาอย่างเก่า เพียงแต่เรามีประสบการณ์ใจ พอมีประสบการณ์ พอเวทนาเกิดอีกเราก็พิจารณาของเรา

เวลาหลวงตาท่านนั่งตลอดรุ่ง เห็นใหม่ ท่านบอกว่า

“๒-๓ ชั่วโมงนี้หลานมันมา ๔-๕ ชั่วโมงนี้ลูกมันมา ยิ่งถ้าคึกๆ นี่พอมันมา ถ้ายังนั่งต่อไปนะปุ้มันมา”

คำว่าเวทนา เห็นใหม่ เวลามันมาแล้ว มันมีความรู้สึกหนักมาก ถ้าหนักมากนี่เพราะ! เพราะกิเลสมันอยู่กับเรา แล้วกิเลสมันจะดำรงชีพของมัน มันจะอยู่กับเรา มันจะต่อรองกับเรา นี่มันเอาอะไรมาต่อรอง มันก็เอาสิ่งอย่างนี้มาต่อรองกับเรา

นี่เราไปดูที่เวทนาๆ ใจ เราไม่คิดว่ากิเลสในใจเรามันเอาอะไรมาต่อรอง แล้วมันเอาอะไรให้เราล้มลุกคลุกคลาน มันทำให้เราไขว้เขว ทำให้เราไม่มั่นคง ถ้าไม่มั่นคงเวทนาจึงเป็นอันหนึ่งนะ ที่นี้ความอยาก เห็นใหม่ อยากหายไม่อยากหาย นั่นมันเป็นกิเลสนะ นี่เวลาประพาศปฏิบัติไปแล้ว

“รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ไม่ใช่มาร”

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่ขั้น ๕ ไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่กิเลส แต่กิเลสมันอาศัยสิ่งนี้แสดงตัวออก เห็นใหม่ รูป เวทนา เวทนา.. นี่เวทนาไม่ใช่กิเลส เวทนาไม่ใช่กิเลส! แต่กิเลสมันใช้เวทนานั้นแหละทำลายเรา มันใช้เวทนานี้ต่อรองกับเรา ฉะนั้น มันใช้เวทนาต่อรองกับเรา เราพิจารณาเวทนาเพื่ออะไร?

ถ้ามันผ่านได้ทีหนึ่ง มันขยับได้ทีหนึ่ง เพราะมันผ่านได้ นี่กิเลสหลอกเราไม่ได้ ถ้ากิเลสหลอกเราไม่ได้ ต่อไปเวทนาก็ยังมีอีก เพราะพระอรหันต์ก็ยังมีเวทนา แต่มันเป็นเวทนาในชั้นใด เพราะพระอรหันต์ยังรู้หนาว รู้ร้อน รู้ทุกอย่าง นี่ก็เวทนาทั้งนั้นแหละ แต่เวทนาไม่มีกิเลสไปบวกมันไง นี่พระอรหันต์เป็นขอนไม้หรือ? ไม่รู้ร้อน รู้หนาวหรือ?

พระอรหันต์ก็รู้ร้อน รู้หนาว.. ร้อน หนาวมันคืออะไร? ก็เวทนาไง เย็น ร้อน อ่อน แข็งก็เวทนาทั้งนั้นแหละ แต่เวทนานี้ไม่มีกิเลส

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า “เรายังสู้ไม่เคยข้ามความเจ็บปวด”

ความเจ็บปวด ถ้ามันพิจารณาของมันให้ใจเย็นๆ ใจ เพราะว่าเราจะต่อสู้อาชนะ สิ่งใด เราสร้างปมไว้ละ กิเลสมันก็เอาปมนั้นละมาหลอกเรา เราจะบอกว่า การวิปัสสนา การทำให้เราเข้าใจในธรรม มันมีทางกายก็ได้ ทางเวทนาก็ได้ ทางจิตก็ได้ ทางธรรมารมณ์ก็ได้ ฉะนั้น เราใช้ปัญญาใคร่ครวญ ใคร่ครวญในอารมณ์กระทบ เห็นไหม ธรรมารมณ์ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดนี้แหละ เราก็เอามาพิจารณาได้

ฉะนั้น บางคนนะเข้าใจว่าต้องผ่านกาย ต้องผ่านเวทนา นั่งทีหนึ่งเป็น ๑๐ กว่า ชั่วโมงก็มีนะ นั่งจนป่วยเลย เพราะคำว่าป่วยเลยนี้มันนั่งทนเอา หรือนั่งต่อสู้อาชนะคะคานกัน แต่เราไม่ได้คิดนะว่าเรานั่งนี้เราจะพิจารณาเพื่อชำระกิเลส กิเลสมันสอดแทรกมาเป็นบางครั้งบางคราว หนักบ้าง เบาบ้าง มันทดสอบเราว่าเรามีความอดทนแค่ไหน เรามีความสามารถแค่ไหน ถ้าเรามีความสามารถไม่มาก กิเลสมันก็ทำให้ล้มเลย ถ้าเรามีความสามารถมาก กิเลสมันก็หลบหลิก เห็นไหม นี่ทำท่าทำทาง ทำให้เราล้มลุกคลุกคลาน

เราจะให้กำลังใจว่า ถ้ามันนั่งแล้วมันเจ็บปวดไข้ไหม เราก็เดินบ้าง พิจารณาบ้าง ทำทางอื่นบ้าง แล้วถ้ามันเข้มแข็ง เราพิจารณาของเราจนมันปล่อยเวทนาได้สักหน ๒ หน มันจะมีความภูมิใจ ไม่เคยชนะเลยจะได้ชนะไง ถ้ามันได้ชนะบ้าง สิ่งใดบ้าง มันก็เป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัตินะ ถ้ามีหนึ่งมันจะมีสอง ถ้าไม่มีหนึ่งเลย สองมันก็ไม่เกิด ถ้ามันเกิดขึ้นมามันก็เป็นประโยชน์กับเราเห็นไหม

มันเป็นประโยชน์กับเรา ที่เราจะเป็นประโยชน์กับเรา สิ่งนี้เป็นประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติ มันเป็นปัจจัยตั้ง มันเป็นสันติภูมิจากเพื่อประโยชน์กับเรา

นี่เป็นปัญหาต่อไปนะ..

ถาม : เมื่อคืนสวดมนต์ ๑ ชั่วโมง แล้วตั้งใจภาวนาอีก ๑ ชั่วโมง แต่ไม่รู้เป็นเพราะอย่างไรผมจึงนอนไม่หลับ เหมือนมันเคลิ้มฝันเห็นเป็นภาพ ๒-๓ นาที ไม่รู้เรื่อง ไม่ชัดเจน รู้สึกตัวผมก็พยายามพุทโธให้ชัดมันก็ไม่ชัด เป็นอย่างนี้ถึงตี ๓ จึงตื่นมาวัด รู้สึกเพื่อย เหมือนนอนไม่ได้นอน ผมเห็นเหมือนพุทโธแรงๆ ชัดๆ แล้วเขาได้ผล ผมพยายามคิดหาเหตุผลแต่ก็ยังไม่ได้คำตอบ กรุณาหลวงพ่อบอกช่วยด้วยครับ

กราบเรียนว่าเรื่องความสงบหรือว่าจิตมันลง เนื่องจากเมื่อคืน โยมภาวนาตอนตี ๑ และมันชัดเจนความสงบ โยมภาวนาพุทโธจนตัวหายไม่มีร่างกาย มีแต่พุทโธ อยู่กับพุทโธ แล้วพิจารณาธรรม การปฏิบัติของโยมมีอาการพบว่า ครั้งนี้น่าที่...

หลวงพ่อบอก : อ่านปัญหาแล้ว ไม่เห็นมีปัญหาอะไร ไม่รู้จะตอบปัญหาตรงไหน

จิตมหัศจรรย์มาก จิตของคน เห็นใหม่ เวลาจิตตกนี่นะ สิ่งใดกระทบกระเทือนไปหมด ถ้าจิตมันตก สิ่งใดมันเป็นโทษกับเราทั้งนั้นเลย แต่ถ้าจิตมันไม่ตกนะ เวลาเราทำสิ่งใด สิ่งนั้นจะชัดเจนแจ่มใส ฉะนั้น เวลาจิตมันตกเราไม่ต้องตามไป เราตั้งสติของเราไว้ เวลาเดิน เวลานอน สิ่งต่างๆ มันมีความหมักหมมในใจอยู่แล้ว ใจของเรามันมีอาการสิ่งใดมันหมักหมมอยู่ ถ้ามันหมักหมมอยู่เพราะอะไร? เพราะมันมีวิชา ถ้ามันมีวิชาล่ะ?

“ญาณัง อุทะปาที ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที”

ญาณเกิดขึ้น ญาณคือความรู้สึก ญาณัง อุทะปาที วิชชา อุทะปาที.. วิชชาคือความศึกษา ปัญญาเกิดขึ้น นี่เกิดหยั่งรู้ มีญาณ มีปัญญา มีความกระฉ่างแจ้งในหัวใจ พอมีความกระฉ่างแจ้งในหัวใจนะ สิ่งที่ยังเกิดขึ้นมา การพักผ่อนหลับนอนมันก็เป็นเรื่องหนึ่ง ถ้าคนเรา เห็นใหม่ คุณก็ถ้าจิตมันไม่ดีขึ้นมา มันก็กระทบกระเทือนของมันไปหมดแหละ เราวางไว้ให้ได้ พุทโธให้หลับไปกับพุทโธ

ถ้าพุทโธหลับไป เห็นใหม่ นี่เขาบอกว่า “คนอื่นพุทโธชัดๆ แล้วได้ผล” เดียวจะมานี้ ปัญหานี้เขาเขียนมา “พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ” คำว่าพุทโธชัดๆ ของเรานี้ะ ไม่ต้อง

ให้เราไปวิตกกังวลเรื่องอื่น เราไปวิตกกังวลเรื่องอื่น แล้วเราจะมาพุทโธนี่มันมีปัญหา  
มาก สลัดทิ้งเลย พุทโธซัดๆ แล้วมันจะได้ผลของมัน

เพราะบอกว่า “ไอนั้นเป็นอย่างนี้ ไอนี้เป็นอย่างนั้น” ไอ่เราก็จะเอาคล่องไปส่ง  
นะ จะเป็นอย่างไรที่หลวงพ่อบอกว่าไหมนะ เลยลืมพุทโธไป นี่กว่าจะกลับมาพุทโธนะ เราไป  
เสียพลังงานอย่างอื่นมามากหลายเลย แล้วมาพุทโธ แล้วบอกพุทโธมันไม่มีปัญญา พุทโธ  
มันเป็นคำพูด แบบว่ามันไม่มีเหตุผล นี่เวลากิเลสมันต่อรอง มันต่อรองอย่างนั้นแหละ  
แล้วมันก็จะไปหาเหตุหาผลมาว่าทำไมต้องพุทโธ พุทโธทำไม? พุทโธแล้วได้ประโยชน์  
อะไร? นี่มันก็ว่าของมันไป

ฉะนั้น บางอย่างมันต้องวาง เราจะแบกรับภาระไว้หมด เวลาว่ามันมากับใคร  
ล่ะ? ก็มาคนเดียวนี้แหละ เวลาмаแค่นี้ละ สมบัติในบ้านขนมาหมดเลยหรือ? โอ้ย.. ทอง  
เก็บไว้ในเซฟเอามาทำไมล่ะ? ก็เอาไว้ในเซฟนั่นล่ะ ของที่เป็นสมบัติอยู่นั่นคือไว้ในบ้าน  
มันก็มาแต่ตัว มาวัดก็มาแต่ตัว กลับไปเราก็ไปรับผิดชอบของเรา

จิตเวลามันจะหลับมันจะนอน เราจะต้องไปแบกหามอารมณ์ความรู้สึกมาทำไม  
นี่เราไปแบกหามความรู้สึก เห็นไหม เวลาคนเครียด เครียดจนนอนไม่หลับ นี่มันก็  
เหมือนกัน เหมือนกับสมบัตินี้ไปไหนต้องแบกภาระรุงรังไปด้วยหรือ? ก็วางสิ เก็บเข้า  
เซฟก็เข้าที่รักษาไว้ แล้วเราก็ดูแลของเรา

อันนี้ก็เหมือนกัน นี่เราวิตกกังวลของมันไป ปล่อยวาง หน้าที่การงาน เดี่ยวเวลา  
เราจะทำก็ทำตามของเรา เวลามันเสร็จแล้วก็จบ แต่จิตใจของคนส่วนใหญ่มันไม่จบ มัน  
เป็นนิสัยของคน นิสัยของจิต ฉะนั้น เราต้องฝึกหัดของเรา.. เราฝึกหัดของเราละ นี่  
พระพุทธเจ้าก็สอน ครูบาอาจารย์ก็สอนบอกให้วาง ให้วาง บางอย่างยังมาไม่ถึงเราอย่า  
ไปวิตกกังวล วางให้ได้ วางให้ได้ วางแล้วเรากำหนดใจของเรา พัฒนาใจของเรา

หน้าที่การงานเป็นอันหนึ่งนะ พอบอกพัฒนาใจของเรา ปล่อยวางหมดเลย ก็ว่า  
แล้วผมจะทำงานอย่างไรล่ะ? อ้าว.. งานก็คืองานสิ ถึงเวลาทำงานเราก็ทำงานไปของเรา  
เวลาจบแล้ว ถ้ามันจบได้นะ ถ้าจบไม่ได้เราก็พยายามฝึกนี้แหละ เราจะพยายามฝึกให้มัน  
จบ แล้วสุดท้ายก็จะว่าเวลาเราสวดมนต์แล้วเราก็ภาวนา แล้วเราก็นอน ถ้ามันมีความจริง  
เป็นคุณงามความดีนะ หลวงตาท่านจะออกปฏิบัติครั้งแรก ท่านก็ถึงเลสงสัยมาก ท่านถึง  
ตั้งสัจจะอธิษฐาน

“คืนนี้แหละขอนั่งภาวนา เพราะจะออกจากกรุงเทพฯ ออกปฏิบัติแล้ว ออกไปแล้ว จะได้ผลหรือไม่ได้ผล ให้มาทางนิมิตก็ได้ ถ้าทางนิมิตไม่มา ให้ฝันก็ได้”

ท่านนั่งไปหลายชั่วโมงเลยไม่มีอะไร ก็เอนตัวลงนอน พออนไป เห็นไหม ท่านเล่าประจำ “พอนอนลงไปนะฝันว่าตัวเองลอยขึ้นไปบนเมืองใหญ่โตมาก รอบเมืองนั้น ๓ รอบ แล้วกลับมาสู่ตัวเอง” ตื่นขึ้นมามันใจมากเลย “ออกคราวนี้จะได้ผล ออกคราวนี้จะได้ผล”

ท่านยังฝันเลย นี่ท่านวิตกกังวลว่าท่านออกแล้วท่านจะประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ เรียนมาเป็นมหาแล้ว ออกไปปฏิบัติมันจะได้ผลหรือไม่ได้ผล แล้วจะมีครูบาอาจารย์ไหม? นี่ออกไปแล้วถ้าประสบความสำเร็จนะ อธิษฐานนั่ง “ถ้ามันมีจริง มันเป็นไปได้จริง ขอให้มันมาทางนิมิตก็ได้ ถ้าทางนิมิตไม่มาขอให้ฝันก็ได้” แล้วนอนไปก็ฝัน

นี่ก็เหมือนกัน นี่เราก็นอน เรานอนแล้วจิตเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้น.. ฝัน! ฝันนะ ฝันคือจิตมันออกทำงานขณะที่หลับ ฝัน เห็นไหม เวลาปัจจุบัน สังขาร ความคิด ความปรุง ความแต่ง ฝันนี้จิตมันเคลิ้มลง เวลามันหลับนะ แล้วมันไปตามสังขาร สังขารนั้นมันไป แล้วถ้ามีบุญมีกรรมนะมันก็จะชัดเจนของมัน ถ้าไม่มีบุญไม่มีกรรมนะ ฝันแล้วตื่นขึ้นมาตีตกอกตกใจ ทุกข์ๆ ยากๆ

ฉะนั้น สิ่งนี้มันมีได้ จริตของคน ใจของคน บางคนนอนไม่เคยฝัน แล้วไอ้พวกที่ฝันคุยกันนะ ไอ้คนไม่ฝัน เอ้อะ.. เขาเป็นอย่างไร เขาเป็นอย่างไร? ไอ้คนไม่เคยฝันนะ ก็ว่าคนฝันนี้มันฝันเรื่องอะไร? เอ้อะ.. มันนอนหลับจริงหรือเปล่า มันไม่เชื่อหรือ ไอ้คนฝันจนอยากจะปักบั้งมันก็หยุดไม่ได้

จริตของคน เห็นไหม นี่กรรมสร้างมาสิ่งใด เราเอาสิ่งนั้น แล้วเราดูแลสิ่งนั้นไป อย่าไปวิตกกังวล อย่าเอาสิ่งนี้มาแบกเป็นปัญหา กรรมของคนมันไม่เหมือนกัน ชีวิตของเราเป็นอย่างนี้ เกิดมาเป็นมนุษย์นี่เป็นอริยทรัพย์อยู่แล้ว เกิดมาเป็นอริยทรัพย์ทำไมมันทุกข์ขนาดนี้ล่ะ ทุกข์ขนาดนี้ละ ทุกข์เพราะยึดนะ ทุกข์เพราะยึด

ทุกข์ทนเชียวใจก็อย่างหนึ่ง ร่ำรวยมหาศาล ถ้าคนเขาปล่อยวางไม่ได้ เขาทุกข์กว่าเราเยอะมาก เราเห็นมา คนมีเงินมากนี่เขาเป็นทุกข์ของเขา เขาทุกข์ของเขาเพราะเขาคิด





ถาม : ๕๑๒. เรื่อง “กราบนมัสการขอบคุณหลวงพ่อกับ”

หลวงพ่อกับ ผมกราบขอบคุณหลวงพ่อกับ ที่หลวงพ่อกับได้ตอบคำถามของผมในข้อ ๕๑๕. ก่อนหน้านี้ไม่มีใครเข้าใจการภาวนาที่ผมกำลังปฏิบัติอยู่เลยครับ จนผมนึกในใจว่า ผมอาจจะปฏิบัติผิดทางไปเสียแล้ว แต่หลังจากที่ผมได้ฟังคำตอบจากหลวงพ่อกับ จึงทำให้ผมมีกำลังใจที่จะภาวนาต่อไปอีกครับ อุบายธรรมของหลวงพ่อกับที่เป็นประโยชน์ต่อผมมากที่สุดคือ

“นึกพุทโธซ้ำๆ”

ในปัจจุบันนี้ ผมไม่สนทนากับใครในเรื่องการภาวนาอีกเลยครับ กราบขอบพระคุณหลวงพ่อกับมาก

หลวงพ่อกับ : นี่เขาพูดมาว่าเขาปฏิบัติมาก แล้วพอปฏิบัติมาก พอจิตของคนมันเป็นอำนาจวาสนาของคน เพราะคำถาม ข้อ ๕๑๕. นี้ถามถึงว่าเขาจิตสงบ แล้วเขาได้เห็น สิ่งใดก็แล้วแต่ว่ามันเป็นวิปัสสนาหรือเป็นวิปัสสนิก เราฟังคำถามของเขาว่าจิตของเขาสงบลง แล้วเขาก็เห็นของเขา เขาพิจารณาของเขาไป เรบอกอย่างนั้นแหละถูกต้อง

คำว่าถูกต้องนะมันก็คือปัญหาแรกของเราที่แหละ ปัญหาที่ว่า “นิมิตจริงหรือ นิมิตปลอม” (หัวเราะ) นิมิตมันจะจริงหรือมันจะปลอม แต่คนฝึกหัดมันเป็นอย่างนี้หมด ใจ เบสิกของผู้ฝึกหัด เบสิกของผู้ฝึกหัดนี้จิตมันจะสงบ พอสงบแล้วมันถึงจะรู้จะเห็น จะรู้จะเห็นแล้วมันต้องออกวิปัสสนา แล้วจะถูกต้องไม่มี ผิดทั้งนั้น!

แต่ถ้ามันผิดทั้งนั้น การออกฝึกหัดนี้ถ้าบอกว่าคิดตั้งแต่เริ่มต้น แล้วเอ็งจะต่อเนืองไปอย่างไร? ทางการนักกีฬาเขาหาข้างเฟือกๆ ข้างเฟือกแต่ละตัวที่มันจะมาเป็นข้างเฟือก เขาต้องมาขัดเกลามาขนาดไหนมันถึงจะเป็นข้างเฟือก นักกีฬาเหรียญทองแต่ละคนนะ แมวมองเขาจะไปดูข้างเฟือกของเขาละ เขาดูพื้นฐาน ดูเทคนิคของมัน ดูของเด็กว่ามันมีแววแล้วเอามาฝึก

เขาไปหาข้างเฟือกมา แล้วเขามาขัดเกลามา ข้างเฟือกมันประสบความสำเร็จก็คน นี้เห็นมีแววมา แต่พอฝึกไปๆ นะมันไปขาดอย่างหนึ่ง ไม่สมบูรณ์อย่างหนึ่ง เป็นอย่างนั้นตลอด คนที่จะสมบูรณ์เป็นนักกีฬาข้างเฟือกนี้หาได้ยากมาก

ในการปฏิบัติที่เขาถามมาว่าจิตเขาสงบ แล้วเขารู้ เขาเห็นของเขา เขาบอกว่า “มันเป็นวิปัสสนิกหรือเป็นวิปัสสนา” ก็เขาไม่แน่ใจ แล้วไปถามใครก็แล้วแต่ (เดี๋ยวหลังไมค์) เพราะเขาถามของเขา ในหมู่ของเขาไปถามนี่ผิดหมดแหละ เพราะอะไร? เพราะฝ่ายการปฏิบัติ ถ้าจิตพวกนี้เขาไม่เชื่อเรื่องสมาธิ เขาไม่เชื่อเรื่องจิตสงบไง เขาเชื่อว่าพุทธศาสนาสอนเรื่องปัญญา ถ้าปัญญาอย่างนั้นเขาก็ใช้ปัญญาของเขาไป แต่พอใครไปเห็นนิมิตปั๊บเขาจะบอกว่าผิดทันทีเลย

นี่เขาพุทธโธเห็นนิมิต พุทธโธมันจะไปรู้ เขาบอกสิ่งนี้เป็นสมณะ สิ่งไม่ใช่ปัญญา พอไม่ใช่ปัญญา พอคนภาวนาไปนี่ข้างเผือกใจ ข้างเผือกเราจะขัดเกลา เราจะเริ่มต้นให้มีพื้นฐาน พอข้างเผือกมันจะทำอะไร ผิดๆ แล้วมันจะเอาข้างเผือกมาจากไหนล่ะ? ข้างเผือกมันจะเป็นดาวขึ้นมาได้อย่างไรล่ะ?

ข้างเผือกมันจะเป็นดาวขึ้นมา เห็นไหม มันต้องฝึก ขัดเกลาใช้ไหม? พอขัดเกลามาแล้วต้องให้มันลงสู่การทดสอบของมัน ให้มันเข้าไปใช้ประสบการณ์ของมัน เพื่อพัฒนาตัวมันขึ้น พัฒนาตัวมันขึ้นไป ฉะนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันรู้มันเห็นของมัน แล้วนี่สิ่งที่เขาพูด มันต้องมีที่มาที่ไป ถ้าไม่มีที่มาที่ไป..

นี่ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ธรรมไม่ได้ลอยมาจากฟ้า คนที่ไม่มีพื้นฐาน ไม่มีการปฏิบัติจะรู้ธรรมไม่ได้ ถ้ามันรู้ธรรมมันก็จำมาทั้งนั้นแหละ มันรู้ธรรมจำมา

ฉะนั้น “สิ่งที่เป็นประโยชน์กับผมที่สุดที่หลวงพ่อสอนคือ พุทธโธชัดๆ ครับ พุทธโธชัดๆ”

เพราะอะไร? เพราะพวกเรานั้นละล้าละลัง ทำสิ่งใดก็ไม่ประสบความสำเร็จสักที นี่ทำอะไรดังแสงสียไปหมดเลย พุทธโธชัดๆ นี่มันตัดหมดแหละ พุทธโธชัดๆ ถ้าพุทธโธชัดๆ ไล่ต่อไปนะจิตมันสงบได้ สงบได้เพราะอะไร? เพราะเด็กมันมีที่เกาะของมันไป พุทธโธชัดๆ ชัดเข้าไปสู่ใจใจ พุทธโธชัดๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย ชัดๆ นี่แหละ ชัดๆ นี่แหละ แล้วถ้ามันสงบเข้ามามันจะชัดหรือไม่ชัดล่ะ? ชัดหรือไม่ชัด?

นี่ถ้าพุทธโธหลุดมือไป พุทธโธหายไป อ้าว.. มันก็ไม่ชัด ถ้าพุทธโธหลุดจากใจ หลุดมือคือหลุดจากใจไป พุทธโธหลุดจากมือไป พุทธโธไม่ชัดเข้าไป นั่นคือมันไม่มีระยะทางที่

เดินต่อแล้ว จิตไม่มีคำบริกรรมต่อเนื่องไป มันไม่มีสิ่งใดส่งมันไป มันหยุดอยู่แค่นั้น เหมือนเราเดินทาง ไปถึงหนทางที่ไม่มีทางไปนี่เราไปอย่างไร? ก็จนแค่นั้นแหละ

เราบอกพุทโธหาย พุทโธมันว่างๆ มันปล่อยพุทโธ มันไม่ชัด ถ้าพุทโธชัดๆ โดยข้อเท็จจริงนะ ใครจะมีปัญญาอย่างไรนั่นอีกเรื่องหนึ่ง ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พุทโธชัดๆ มันเกาะต่อเนื่องไป เราเดินไปๆ เดินบนถนนไป ถึงที่สุดถ้าถนนมันจะตัน ถนนมันจะเข้าหมู่บ้านใด ถนนถึงที่สุด เราเดินบนถนนไปมันจะไปไหนถ้าเราอยู่บนถนนไปเรื่อยๆ

เรายืนอยู่บนถนนไป ถนนเป็นถนนสาธารณะ ใครจะมาทำร้ายเรา ใครจะมาทำอะไรรเราไม่ได้ เราพุทโธชัดๆ นี่พุทธานุสติ เห็นไหม ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทโธ พุทโธไปอย่างนี้ มันจะไปไหน? มันจะไปไหน?

ฉะนั้น พอมันไปขึ้นไป พอพุทโธชัดๆ มันได้ผลขึ้นมา เราเดินบนถนน เราต้องรู้ต้องเห็นอะไรของเรา จิตพอมันมีอาการสงบขึ้นมา มันก็รับรู้ขึ้นมา เราถึงยืนยันไปว่า ถูกต้อง! เรายืนยันไปแล้วว่าถูกต้อง เพียงแต่ว่าถูกต้องครั้งแรกใจ เห็นไหม เวลาคนไปถามปัญหาหลวงตา ถ้าเป็นความจริงนะท่านบอกว่า

“ถูก! ถูกนะ แล้วให้ซ้ำไปอีก ซ้ำไปอีก”

ถูกต้อง ซ้ำเพิ่มอีกมา มันทำพื้นฐานนี้ถูกต้อง แต่เอ็งต้องขยันนะ เอ็งต้องทำมากขึ้นไปนะ เอ็งจะมีความชำนาญขึ้น พอถูกต้องปั๊บเราบอกเราถูกแล้ว ถูกแล้วปั๊บนะมันปล่อยหมดเลย ถูกแล้วใช่ไหม? มันก็ไม่ต้องดูแล นี่ก็ไม่ต้องดูแล เอ็งก็หาย่าไป ใจเอ็งพูดมานั่นละถูก แต่ข้างหน้าเดินต่อไปเอ็งจะเอาอะไรต่อไป ที่เอ็งพูดมานั่นละถูก หลวงตา ท่านถึงบอกว่าถูกต้องแล้วแหละ ให้ซ้ำ ซ้ำ ซ้ำเข้าไป พอซ้ำเข้าไปแล้วมันชัดเจนขึ้นมา มันจะดีขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์ขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งนี้มันต้องรู้เอง เห็นเอง มันถึงจะเป็นความจริง ถ้าเป็นความจริงขึ้นมา เห็นไหม เขาถึงบอกว่า “ขอบคุณมาก” อันนี้เขาขอบคุณมากๆ นะ

ข้อ ๕๓๕. ไม่มี

ข้อ ๕๓๖. ไม่มี

ข้อ ๕๓๗. นี้ไม่ค่อยได้เห็นอย่างนี้นะ (หัวเราะ)

ถาม : ๕๓๗. เรียนท่านอาจารย์ค่ะ หนูอยากทราบว่าวิธีแก้ทุกข์จากการนั่งสมาธิ จะเริ่มต้นจากอะไรคะ

หลวงพ่ : เขาว่าเขามีความสุขมากไง เขาดีมีความสุขเขาจะทำอย่างไรล่ะ? เออ.. ไม่ค่อยได้เห็นนะ มีแต่คนทุกข์ ใครถามมาก็มีแต่ทุกข์ แต่ทุกข์ แต่ข้อ ๕๓๗. นี้เขาว่าให้แก้วิปัสสนา ใจเขารู้ของเขาว่า “วิปัสสนากิลส”

ถาม : เรียนท่านอาจารย์ค่ะ หนูอยากทราบวิธีแก้การดีทุกข์จากการนั่งสมาธิ จะเริ่มแก้จากอะไรคะ

หลวงพ่ : ให้มันชัดเจน ไว้ ถ้าพุทโธ พุทโธให้มันชัดเจน นะ คำว่าชัดเจน ถ้ามันเป็นจริง ถ้ามันเป็นจริง เราไม่เชื่อใจ เราไม่เชื่อว่ามันจะดีมีความสุขแล้วมันจะสุขตลอดไป เป็นไปไม่ได้ เป็นไปไม่ได้! เพราะอะไร? เพราะนามธรรมมันอยู่ไม่ได้หรอก เราเข้าสมาธิ เห็นไหม เวลาเข้าสมาธิมันยังเลื่อมออกมาเลย มันยังคลายออกมา แต่เวลาเราดีสุข จะมีสุขตลอดไปนี้ ไม่ใช่ก่อนเห็นนะเอาไปวางไว้ที่ไหนแล้วมันก็อยู่ที่นั่น ใจของคนมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันดีสุขๆ สุขจริงหรือ? ถ้ามันเป็นว่าเราไม่ยอมรับสิ่งใดเลย เรากำหนดของเราเลยๆ อย่างนั้นแหละเราว่ามันเป็นความสุข แล้วกำหนดเลยๆ กำหนดให้มันเฉยอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วบอกว่ามันเป็นความสุข เพราะเป็นความพอใจ แล้วมันก้าวเดินต่อไปอย่างไรล่ะ? นี่การปฏิบัติมันถึงไม่มีความก้าวหน้าใจ ถ้ามีความก้าวหน้าใจไหม นี่มันเป็นอย่างไรล่ะ?

นี่เขาบอกว่าให้แก้วิปัสสนากิลส ถ้าไม่มีกิลสแล้วก็กลับมาที่กำหนดชัดเจน สิ คือกลับมาที่ทำงาน คนเรานี้แหละ ถ้ามันมีหน้าที่การงาน เราว่ามีการเคลื่อนไหวใช่ไหม? มีการเคลื่อนไหว มีการกระทำ ถ้ามีการเคลื่อนไหว มีการกระทำ จิตมันมีการเคลื่อนไหว มีการกระทำ มันรู้ตัวมันตลอดเวลา

นี่จิตไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการกระทำ แล้วบอกดีสุข.. มันจะเป็นสุข มันจะเป็นทุกข์ มันเป็นอนิจจัง สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง

“สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”

แล้วสุขนี้มันไม่เป็นอนิจจังหรือ? มันเป็นอนิจจังอยู่แล้ว สุขก็อนิจจัง ทุกข์ก็อนิจจัง ทุกข์นี้เป็นอนิจจัง สุขก็เป็นอนิจจัง เขาบอกเขาสุข แต่เราไม่เชื่อ เราไม่เชื่อ ไร้ความไม่เชื่อเป็นเรื่องของเราละ แต่นี้เป็นคำถามเขาให้แก้ แก้นะ แก้ก็นอกว่าให้เข้าสู่ความจริง! ให้เข้าสู่ความจริงว่าเราภาวนาอย่างไร เราใช้อานาปานสติ หรือเราใช้พุทธโธเราใช้อะไร? หรือเราจะใช้นามรูป เราจะใช้กำหนดรู้ทัน รู้ทันหมดแล้วก็ปล่อยวางหมดแล้ว เลยไม่มีทุกข์เลย มีแต่ความสุข

ถ้ามีความสุขนะจะไม่มีความสงสัย ถ้ามีความสุขจริง ถ้าเป็นอริยทรัพย์จริงจะไม่ถาม หลวงปู่มั่น หลวงตาท่านบอกเลย

“แม่แต่นั่งอยู่หน้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไม่ถาม”

ที่ถามมานี้มันสงสัยแล้ว ที่ถามมาว่าดีสุขๆ นี่มันสงสัยว่าสุขจริงหรือเปล่า อย่างเรานี้นะเราร้อนๆ มา เราไปนั่งอยู่ในห้องแอร์เย็นๆ เราก็มั่นเป็นความสุขนะ แต่! แต่เรานั่งอยู่ห้องแอร์ทั้งวันทั้งคืนไม่ได้ เราต้องมีหน้าที่การงาน เราต้องออกมาทำงาน ในเมื่อเราออกจากห้องแอร์ เราก็มายปะทะกับอากาศความจริงอยู่แล้ว

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันสุขๆ ถ้าเรามีการเคลื่อนไหว มีการกระทำนี้ มันเป็นอนิจจัง! สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง สุขก็เป็นอนิจจัง แหม.. ดีดีสุขจนจิตไม่เป็นอนิจจังเลย เป็นนิจจังอยู่กับเราตลอดไปเลย ไม่จริง สุขเป็นอนิจจัง สรรพสิ่งนี้เป็นอนิจจัง

“สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”

นี่คือสัจจะ! นี่คือสัจจะนะ.. กำหนดดูให้จริง กำหนดดูให้จริงมันก็จะรู้เองว่ามันเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง

ข้อ ๕๓๘. ไม่มี

ข้อ ๕๓๙. ไม่มี

ถาม : ๕๔๐. เรื่อง “ขออนุญาตเรียนถามเกี่ยวกับการนั่งสมาธิครับ”

๑. นั่งสมาธิโดยกำหนดลมหายใจพุทโธ เมื่อนั่งกำหนดเฉยๆ จิตก็ยังคงอนข้าง ฟุ้งซ่านอยู่ แต่เมื่อนานๆ ไปจะเกิดความรู้สึกเหมือนตัวเองพองๆ หรือตัวเอียงๆ ความรู้สึกนี่คือปีติหรือไม่

๒. หากการนั่งคราวใด เมื่อเริ่มสงบเล็กน้อย แล้วคิดพิจารณาในเรื่องต่างๆ เช่น ร่างกายเป็นสิ่งสกปรก เป็นอนิจจัง เรื่องภัยแห่งการเวียนตายเวียนเกิด อาการดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นเช่นกัน แต่คิดพิจารณานี้เป็นวิปัสสนาหรือไม่ การกระทำนี้ถูกต้องหรือไม่

๓. เมื่อคิดพิจารณาเรื่องต่างๆ แล้วก็หยุดเป็นระยะ ช่วงที่หยุดนี้ เมื่อกลับมาอยู่ที่ลมหายใจอีก ให้รู้เฉยๆ หรือต้องมีคำบริกรรมพุทโธอีก

๔. ที่ว่ามาน ๒ คือคำบริกรรมหายไป หมายความว่าอย่างไร หายไปเอง หรือเราคิดว่าจิตตั้งมั่นแล้วจึงละคำบริกรรม

หลวงพ่ : นี่คำสุดท้ายมันจะย้อนกลับไป ข้อ ๑.

ข้อ ๑. เขาบอกว่า “กำหนดพุทโธ พุทโธไปแล้วเกิดตัวพอง เกิดตัวเอียง นี่เป็นปีติหรือไม่”

เกิดตัวเอียง เกิดตัวพองเป็นปีติ แล้วมีคำถามเดิมเขาบอกว่าเขาตัวเอียง ตัวพอง นี้แล้วเขาถามว่า บอกว่าเขาเป็นสมาธิหรือไม่ เรียบอกเขาเป็นปีติ เขาถามมาอีกบอกว่า มันเป็นปีติ เขาบอกว่าเขาอยากได้สมาธิ เขาไม่อยากจะปีติ อย่างนี้มันเป็นปีติแล้วไม่เป็นสมาธิเลยหรือ? เขาสงสัยเขาถามกลับมาละ

ปีติจะเกิดได้ต่อเมื่อจิตมันมีพื้นฐานนะ จิตมันมีการเปลี่ยนแปลง จิตที่มีการเปลี่ยนแปลง อย่างเช่นฝันนี้ คนนอนแล้วทำไมไม่ฝัน ทำไมคนนอนแล้วฝัน.. คนนอนไม่ฝันเพราะจิตเขาเป็นอย่างนั้น คนนอนฝันเพราะจิตเขาเป็นอย่างนั้น เพราะจิตเขา พอเขาหลับแล้วสังขารเขาทำงาน

จิตของคนนะ เวลาเป็นสมาธิ พอจิตลงสมาธิแล้วมันออกรับรู้ ออกสิ่งต่างๆ เห็นไหม นี่ปีติ ปีติเกิดจากจิตที่มันสงบ ทีนี้บางคนจิตสงบไม่มีปีติ จิตสงบก็สงบเฉยๆ ก็มี จิตเวลาเกิดปีติ ปีติแปลกประหลาดก็มี ฉะนั้น เวลาเกิดปีตินะ เวลาจิตสงบแล้วมันเกิดปีติ นี้เราก็วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์

พอมันเกิดปีติ ถ้าเรากำหนดพุทฺโธต่อไปมันจะผ่านจากปีติเข้าไปสู่สุข พอกลับสู่สุขแล้วมันจะผ่านสุขเข้าไป สุขมันก็ทิ้งนะ พอสุขมันทิ้งมันก็เป็นเอกกคตารมณฺ์ จิตมันตั้งมั่น.. นั่นพูดถึงองค์ของสมาธิ ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันเป็นปีติๆ นี่จิตมันต้องมีสมาธิของมัน มันต้องมีหลักของมัน มันถึงจะเกิดปีติ ทีนี้เกิดปีติหรือไม่เกิดปีติ ถ้าจิตเราสงบแล้วนั่นเป็นอีกกรณีหนึ่ง

นี่เขาถามว่า..

**ถาม :** ข้อ ๑. นั่งสมาธิโดยกำหนดลมหายใจพุทฺโธ เมื่อนั่งกำหนดเฉยๆ จิตมันจะค่อนข้างฟุ้งซ่าน แต่เมื่อนั่งนานไปจิตจะเกิดอาการตัวพอง ตัวเอียง

**หลวงพ่ :** ถ้าตัวพอง ตัวเอียง ฉะนั้น กรณีอย่างนี้มันเป็นหญ้าปากคอกใจ ในการประพฤติปฏิบัติมันก็มีปัญหาของมัน มันเป็นอย่างนี้แหละ

**ถาม :** ข้อ ๒. หากการนั่งคร่าวๆ เมื่อเกิดความสงบเล็กน้อย หรือคิดพิจารณาในเรื่องต่างๆ เช่นร่างกายเป็นสิ่งสกปรก เป็นอนิจจัง เรื่องการเวียนตายเวียนเกิด มันก็เกิดอาการอย่างนั้น อาการดังกล่าวมันก็เกิดขึ้นเหมือนกัน อย่างนี้เป็นวิปัสสนาหรือไม่

**หลวงพ่ :** เป็นการฝึกปัญญาไง ถ้ามันเป็นอย่างหยาบๆ ไซ้ไหม นี่ว่าเป็นสมณะหรือเป็นวิปัสสนา.. ถ้าเป็นวิปัสสนา เห็นไหม จิตสงบแล้วเราใช้ปัญญามันก็เป็นวิปัสสนา คำว่าวิปัสสนาคือจิตเห็นอาการของจิตต่างๆ ไป เขาบอกสติปัฏฐาน ๔

เราจะใช้คำว่า “สติปัฏฐาน ๔ จริง และสติปัฏฐาน ๔ ปลอม”

สติปัฏฐาน ๔ จริง คือจิตสงบจริงตามความเป็นจริง แล้วพิจารณาไปแล้วถ้ามันละชั้น ๕ ได้ เห็นไหม นี่ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕ ถ้าจิตมันจริง มันพิจารณาของมันจริง มันจะได้รับผลของการละสังโยชน์จริง มันจะเป็นโสดาบันจริงๆ ถ้าจิตมันจริง การวิปัสสนาจริง มันจะเป็นโสดาบันจริง แต่ถ้าจิตมันปลอม วิปัสสนาปลอมๆ มันก็จะได้แต่สัญญาอารมณ์ ถ้าสัญญาอารมณ์ เห็นไหม เวลาจิตมันพิจารณาของมันไป นี่มันเป็นสัญญาอารมณ์

ฉะนั้น สิ่งที่เราว่าเป็นวิปัสสนาหรือว่าใช้ปัญญา คือจิตมันจริงขึ้นมาแล้วมันวิปัสสนาตามความเป็นจริง เราถึงใช้คำว่าสติปัฏฐาน ๔ จริง ถ้าสติปัฏฐาน ๔ ปลอม จิต



เรายังปลอมอยู่ใช่ไหม? จิตใจเรายังปลอมอยู่ เราใช้ปัญญาของเรามันเป็นวิปัสสนาหรือไม่? วิปัสสนานี้เราใช้ปัญญาของเรา เราฝึกปัญญา เราทำปัญญาของเรา จะเป็นวิปัสสนาหรือไม่เป็นวิปัสสนา คือฝึกเบสิกพื้นฐานไป

พื้นฐานเราฝึกจิตของเรา ถ้าจิตของเราสงบแล้ว เราปล่อยจิตของเราอยู่เฉพาะความสงบ นี่มันไม่ได้ฝึกหัดของมันเลย แล้วจิตมันจะพัฒนาของมันไปอย่างไรล่ะ? ช้างเผือกจะมาเป็นช้างเผือก ช้างเผือกไม่ได้ฝึกมาเลย ช้างเผือก..

คน เขาเปรียบเหมือนว่าช้างเผือก ช้างเผือกนี้ ช้างในฝูงมันจะมีช้างเผือก หลายๆ ล้านตัวจะมีช้างเผือกสักตัวหนึ่ง คนนะ เวลาคนที่มีความสามารถพิเศษ คนที่มีคุณงามความดี เขาเปรียบเหมือนช้างเผือก เราไม่ใช่ช้างเผือกเราเป็นคน เราเป็นคนแต่เราฝึกใจเราฝึก เราปฏิบัติของเราขึ้นมา เพื่อจะให้มีความคุณงามความดีขึ้นมา

ฉะนั้น “เวลามันใช้ปัญญานี้เป็นวิปัสสนาหรือไม่?”

ไม่! เพราะมันเป็นเรื่องเบสิก มันเป็นการฝึกหัดใช้ปัญญา มันยังไม่เป็นวิปัสสนาที่เราใช้คำว่า “สติปัญฐาน ๔ จริง และสติปัญฐาน ๔ ปลอม” ก็ตรงนี้ไง ถ้าจิตของเรามันยังไม่มั่นคง มันยังไม่เป็น วิปัสสนาญาณมันแก้ไขเลยนะ ใอันนี้ตัวเอียง ตัวพองมันยังไม่รู้เรื่องเลย แล้วมันจะไปแก้กิเลสตรงไหน?

อันนี้อันหนึ่งนะ

ถาม : ข้อ ๓. เมื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ แล้วก็หยุดเป็นระยะ ช่วงที่หยุดนี้ เมื่อกลับมาสู่ที่ลมหายใจอีก บางครั้งก็รู้สึกเฉยๆ หรือต้องมีคำบริกรรมพุทโธอีก

หลวงพ่ : ใช่ ต้องมีคำบริกรรมพุทโธต่อไป ในเมื่อพิจารณาแล้ว ในการใช้ปัญญาแล้วนี่เรากลับมา กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่พุทโธ เพราะพุทโธ.. นี่จิตมันเป็นนามธรรมเหมือนอากาศ เหมือนน้ำ เห็นไหม น้ำถ้าเราไม่เก็บรักษาไว้มันจะระเหย มันจะระเหิดหมด มันจะระเหย ระเหิดไปหมดเลย น้ำจะหมดไปจากภาชนะของเรา ยิ่งน้ำตากแดดอยู่ อุณหภูมิมันสูงขึ้น น้ำมันจะระเหยหายไปหมด

พุทโธ พุทโธนี้ จิตมันเหมือนน้ำ เหมือนต่างๆ มันต้องอาศัยภาชนะ อาศัยพุทโธ เกาะไว้เพื่อรวมตัวของมัน แล้วพุทโธ พุทโธนี้ ถ้ามันทำอะไรแล้ว พอมันพิจารณาแล้ว

มันหยุด ต้องกลับมาที่พุทโธอีก พอกลับมาพุทโธมันก็ทำให้จิตมีกำลัง มีสิ่งที่จะไปพิจารณาต่อไป ถ้าไม่มีมันพิจารณาไปไม่ได้

ถาม : ข้อ ๔. ที่ว่าฉาน ๒ นั้นคำบริกรรมหายไป หมายความว่าหายไปเอง หรือเราคิดว่าจิตตั้งมั่นแล้วจึงละคำบริกรรมนั้น

หลวงพ่ : โทกหมดและ หลอกทั้งนั้น คำว่าฉาน ๒ นี้ไม่ใช่เป็นคำที่มัน เราไม่ได้บัญญัติศัพท์นี้ขึ้นมา เพราะฉาน ๑ ๒ ๓ ๔ เห็นไหม ฉาน ๔ รูปฉาน อรูปฉาน นี้เป็นฉานสมาบัติ แต่คำว่าฉาน ๒ มันเป็นคำพูดที่เราแก้ เราแก้เขาบอกว่า

“ถ้าใครกำหนดพุทโธแล้วได้ฉาน ๒ แล้วมันตัวแข็ง”

เราบอกว่า “เป็นไปไม่ได้ ไม่จริง”

ฉะนั้น คำว่าฉาน ๒ นี้เขาบัญญัติกันขึ้นมา บอกว่าจิตเวลากำหนดพุทโธมันได้แค่ฉาน ๒ ไม่ใช่! พุทโธ พุทโธนี่เราลงถึงฉาน ๔ ก็ได้ คำว่าฉาน ๔ นะ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ เวลาพุทโธ พุทโธนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปปนาสมาธิ มันลงถึงอปปนาสมาธินี้สักแต่ว่า อันนั้นต่างหาก

นี่ ๑ ๒ ๓ ๔ ได้หมดและ พุทโธไปได้หมดและ แต่มันเป็นการบัญญัติศัพท์มาจากฝ่ายที่เขาเข้าใจผิด เขาเข้าใจผิดเพราะเขาพยายามจะสร้างภาพว่าพุทโธนี้มันไปไม่รอด พุทโธนี่เป็นการเน้นซ้ำ พุทโธนี่จะไม่เป็นประโยชน์ใจ เขาถึงบอกว่าพุทโธได้แค่ฉาน ๒ ก็ฉาน ๒ เราไม่ได้บัญญัติศัพท์นี้ เราไม่เห็นด้วย

คำว่าฉาน ๒ นี้เขาพยายามจะพูดให้เห็นว่าพุทโธมันไปไม่รอดใจ แล้วพุทโธนี้สูงส่งได้แค่ไหนใจ แล้วพวกพุทโธก็ตัวแข็ง พวกพุทโธก็ได้ฉาน ๒ แล้วพวกพุทโธก็ภาวนาไม่เป็น พวกพุทโธก็ไม่มีประโยชน์ใจ อันนี้มันเป็นคำพูดได้แย้งไปต่างหากละ ไอ้เรื่องฉาน ๒ นี้เราได้แย้งเขาไป เราไม่ใช่บอกว่าพุทโธแล้วได้ฉาน ๒ แล้วอะไรเป็นฉาน ๒

เขาไม่เอาฉาน เขาเอาสมาธิ เขาเอาความสงบของใจ เขาเอาหลักใจ เขาถึงบอกว่า

“ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปปนาสมาธิ”

ขณะที่สงบชั่วครั้งชั่วคราว เราก็พยายามสร้างสมขึ้นมา ถ้าเป็นอุปจาระ เห็นไหม อุปจาระก็ลึกซึ่งขึ้นไป แต่ก็ยังได้ยินเสียงอยู่ ยังพิจารณาของมันได้ ถ้าคนจะพัก เขากำหนดต่อไปก็เป็นอัปนาสมาธิมันก็จบ

อัปนาแล้วมันไปต่ออีกไม่ได้แล้ว อัปนาคือสิ้นสุด พอมันสักแต่ารู้ มันจะไปไหนอีกล่ะ? พอลงสู่อัปนาที่มันเข้าไปสู่ผล เข้าไปสู่ผลงานที่เราเป็นอัปนาสมาธิ เข้าไปสู่รวมใหญ่ งานต่อไปของมันก็คือคล้ายตัวออกมาเท่านั้น มันจะลึกซึ่งไปกว่านี้อีกไม่มีแล้ว มันเต็มขั้น เต็มภูมิมันแค่นั้น.. ลึติดิจิต เวลาออกจากลึติดิจิตมา มันก็ออกมาสู่อุปจาระ สู่สมาธิที่รับรู้ได้ สู่สมาธิที่ใช้ปัญญาได้

นี่โดยพื้นฐาน โดยหลักการ แต่เขาบอกฉาน ๒ อย่างนี้ ฉาน ๒ นี้ไม่เกี่ยว ฉาน ๒ ไม่ใช่หน้าที่ของเราจะต้องมาแก้ประเด็นนี้ ประเด็นนี้ไม่มี

ฉะนั้น “ที่ว่าฉาน ๒ นั้นคำบริกรรมหายไป”

แหะ.. อันนี้มันจะหายไปจากไหนล่ะ? ฉาน ๒ นี้คำบริกรรมหายไปไหน? คำบริกรรมหายไปมันเป็นมิจฉา คำบริกรรมหายไปมันก็ตกแก้วังค์ใจ มันจะเป็นฉาน ๒ ได้อย่างไร? มันนั่งหลับต่างหาก ถ้าคำบริกรรมหายไปก็นั่งหลับ

“หมายความว่าหายไปเอง หรือเราคิดว่าจิตตั้งมั่นแล้วจึงละคำบริกรรม”

เราจะบอกว่าปัญหาที่ ๔ นี้มันไม่เป็นปัญหาจากคนปฏิบัติ แล้วไม่ต้องมาจับประเด็นนี้มาหลอกตัวเอง คนที่ปฏิบัติไม่เป็นแล้วถามอย่างนี้นะ ถามเพราะความสงสัย พอถามเพราะความสงสัย ยิ่งตอบ ไอ้คนฟังยิ่งสงสัย มันจะยิ่งสงสัยเข้าไปใหญ่ เพราะทำไมต้องได้ฉาน ๒ ด้วยล่ะ?

เพราะเราดูคำสอนของเขา เขาบอกว่าพุทโธแล้วมันได้แค่ฉาน ๒ แล้วฉาน ๒ ก็จะไม่ใช้ปัญญา นี่เขาก็ว่าของเขาไป.. ไม่ใช่หรอก! จิตสงบแล้วมีกำลัง พอมีกำลังนี้จิตจริงหรือจิตปลอม ถ้าจิตจริงหมายถึงสมาธิจริง ความเห็นจริง มีความจริง เวลาพิจารณาไปแล้วมันจะลึกซึ่ง มันจะปล่อยวาง ปล่อยวางเพราะอะไร? เพราะมันปล่อยวางด้วยปัญญา

นี่เวลาเราปล่อยวางจิตสงบเป็นสมาธิ เราปล่อยวางไว้ด้วยคำบริกรรม ปล่อยวางด้วยอนุสติ แต่เวลาใช้ปัญญา นี่ปัญญามันแยกแยะ มันปล่อยวางด้วยปัญญา.. นี่การฝึกหัดปัญญา ยังไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาอะไรหรอก มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา มันเป็นขั้นของสมถะ มันเป็นขั้นของการพัฒนา มันยังไม่ใช่วิปัสสนาอะไรหรอก

นี่พูดถึงโดยหลักเกณฑ์ไป แต่คนมันภาวนาไม่เป็นมันบอกว่านี่พุทโธจะเป็นฉาน ๒ แล้วมันจะไม่ใช่ประโยชน์สิ่งใด แล้วบอกอย่างนั้นถ้าคำบริกรรมหาย.. หายไปไหน? คำบริกรรมอะไรมันจะหาย แกล้งหาย แกล้งลืม คำบริกรรมตกหล่นไป พกมาแล้วทำหายไป แล้วก็บอกว่าคำบริกรรมหาย พุทโธซัดๆ มันจะหายไปไหนให้มันรู้ของมันเอง

นี่เขาถามว่า “คำบริกรรมหายหมายความว่า?”

อันนี้มันจินตนาการมาถาม มันไม่รู้จักว่าหายหรือไม่หาย แล้วมันหายแกล้งหาย มันหายโดนลักขโมยไป หรือมันหายตามความเป็นจริงล่ะ?

“หายไปเองหรือเราคิดว่าจิตตั้งมั่นแล้วจึงละคำบริกรรม”

ละคำบริกรรม.. นี่เพราะว่าคนไม่มีอำนาจวาสนา คนไม่มีอำนาจวาสนา คนไม่มีบารมี ถ้าคนมีอำนาจวาสนา คนมีบารมีแบบครูบาอาจารย์ของเรา เช่นหลวงปู่มั่น หรือครูบาอาจารย์ของเรา ท่านทำอะไร ท่านทำอะไร ท่านต้องพิสูจน์ตรวจสอบ ท่านไม่เชื่อใคร

หลวงตาท่านไปอยู่กับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นสอนอย่างไร? หลวงตาท่านเป็นมหาด้วย ท่านยังรื้อค้นตามตำรามาเปรียบเทียบว่าถูกต้องชัดเจนไหม? แล้วเวลามารื้อค้นเปรียบเทียบ ชัดเจนทุกที ทุกที!

แล้วนี่เขาบอกว่า “มันหายไปเอง หรือเราละคำบริกรรม”

แล้วได้ทดสอบหรือยังล่ะ? แล้วมันเป็นจริงหรือเปล่าล่ะ? ถ้ามันไม่เป็นจริงถามมาทำไม? ถ้ามันไม่เป็นจริง อย่างเรานี่ เราไม่ได้เป็นมะเร็งแล้วจะรักษาอย่างไรล่ะ? ก็ไม่ได้เป็นนะจะรักษาอย่างไร?

นี่ก็เหมือนกัน มันไม่เป็นแล้วถามทำไม มันไม่ต้องถาม แต่สิ่งนี้เวลาเขาถามมาจะไม่ตอบก็หาว่า นี่จะบอกว่าจน เขาถามแล้วตอบไม่ได้ ใจตอบไป เอ็งเป็นจริงหรือเปล่าล่ะ? เอ็งได้เป็นหรือเปล่าล่ะ? เอ็งก็ไม่ใช่อะไรเลย แล้วตอบทำไมล่ะ? ตอบเสียเวลา

ตอบเสียน้ำลาย.. แต่เนื้มันเป็นประเด็นเพราะคำว่าฉาน ๒ นี้เขาพูดมาเยอะ แล้วเราขึ้นยืนไป เราขึ้นยืนไปเท่านั้น

จะต่อหรือจะเลิก ถ้าอันนี้มันจะแรง ฉะนั้น ถ้ามันจะต่อ ตอนนี้เขาเข้ามาข้อ ๕๕๑. นี้เนาะ เทศน์หลวงตาที่ว่าเนี้ย

ถาม : เขาบอกญาติเขาฟังเราเทศน์ที่บ้านตาด แล้วเขาอยากได้มาก แล้วเขาไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน

หลวงพ่อ : ในเว็บไซต์ อยู่เทศน์บนศาลาเรื่อง “กว่าจะเป็นหลวงตา” วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ เนาะ เอวัง