น้ำใจ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๕
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ข้อ ๑๑๒๘. เนาะ

ถาม : ๑๑๒๘. เรื่อง "น้ำชำระร่างกาย แล้วมีอะไรที่จะล้างได้?"

กราบเรียนหลวงพ่อค่ะ วันนี้ที่ทำงานเขาถามปัญหาโยมว่าน้ำล้างร่างกายได้ แล้วมีอะไรล้างได้อีก? พี่เขาไปอ่านเจอในเว็บไซต์ในอินเตอร์เน็ต แล้วสงสัยตอบปัญหาไม่ได้ว่าจะมีหรือไม่เคยได้ยิน พี่เขาก็เลยให้โยมตอบปัญหา โยมตอบประมาณว่าน้ำล้างร่างกายในส่วนรูปธรรม ส่วนนามธรรมต้องใช้ธรรมของพระพุทธเจ้า (การพิจารณากาย) แต่ยังไม่ชัดเจนดี เพราะว่าโยมยังล้างกายไม่ได้ และหลวงพ่อน่าจะตอบและอธิบายได้ชัดเจนกว่าโยมเจ้าค่ะ โยมจะได้เอาคำตอบของหลวงพ่อไปบอกพี่เขา

ตอบ : เออ เรื่องของเขาเนาะ ฉะนั้น กรณีอย่างนี้เวลาเขาไปเจอในเว็บไซต์ ไปเจอธรรมะไง ธรรมะสูงส่ง ธรรมะเราทำความเข้าใจไม่ได้ ถ้าเราทำความเข้าใจไม่ได้ กรณีอย่างนี้อยู่ในพระไตรปิฎกเยอะแยะไป อย่างเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นเขากราบทิศ มีเขาถือพวกฮินดูเขากราบทิศ เราก็กราบเหมือนกันแต่กราบไม่เหมือนอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเขาชำระล้างร่างกาย เห็นไหม ศีลจุ่มๆ ก็น้ำเหมือนกัน เวลาเราไปเห็นที่ว่าแม่น้ำคงคาลงไปชำระล้างบาปๆ นี่ฮินดูเขาก็ล้างบาป พอลงชำระล้างแล้วเขาไปเกิดในที่เขาพอใจ ถ้าได้ลงไปในแม่น้ำคงคาแล้วเขาจะไปอยู่กับพระเจ้าของเขา นี่จุ่มๆ ก็เหมือนกันก็ล้างบาปเหมือนกันๆ นี่ล้างด้วยน้ำไง แต่ถ้าเป็นพระพุทธเจ้านะ น้ำธรรม น้ำอมตะธรรม น้ำอมฤต

©2012 www.sa-ngob.com

น้ำ เห็นไหม หลวงตาท่านบอกของท่านเอง หลวงตาท่านพูดนะ เวลาท่านเทศน์ของท่านแล้วท่านบอกของท่านว่าหัวใจของท่านมันเป็นบ่อน้ำอมตะ ตักไม่มีวันหมด คือเทศน์ไม่มีวันจบ นี่อย่างเราทางวิชาการต่างๆ เวลาเราพูดไปแล้วมันจบนะ แต่ของหลวงตาท่านบอกว่าในหัวใจของท่าน น้ำอมตะธรรมอันนี้มันตักตวงไม่มีวันจบวันสิ้น ในหัวใจของท่านตักตวงไม่มีวันจบวันสิ้น เอาไมค์จ่อปากพูดได้ตลอด เอาไมค์มาจ่อเถอะพูดได้เลย

แต่ทางวิชาการนะ ถ้าเขาให้ทำปาฐกถาต่างๆ เขาต้องไปทำทางวิชาการของเขา เขาเปิดพระไตรปิฎกของเขานะ ค้นคว้า ทำวิจัยว่าจะพูดเรื่องอะไร แล้วถ้าไปพูดจบแล้วนะ ถ้าคราวหน้าก็ต้องไปค้นอีก ๕ ปีจะมาพูดได้ ๒ ชั่วโมง ค้นแล้วค้นอีกเพื่อเอามาพูด แต่ถ้าเป็นน้ำอมตะธรรม น้ำอัมฤทธิ์ในหัวใจไม่มีวันหมด ไม่มีวันหมดหรอก พูดเมื่อไหร่ก็ได้ เพียงแต่จะพูดหรือไม่พูด เพราะคำว่าพูดของท่านนะ ท่านบอกว่าเวลาแสดงออกมันก็เหมือนกับรถ ถ้ารถมันเสื่อมสภาพ นี่มันต้องเติมน้ำมัน คนขับรถก็เพลีย คนขับรถคือตัวจิต ตัวธรรมธาตุ รถก็คือร่างกาย

ถ้าร่างกายมันอ่อนเพลีย ร่างกายมันไม่ไหว ก็รถมันชำรุดทรุดโทรม ถ้ารถมันชำรุดทรุดโทรม มันแสดงออกมันก็แสดงออกโดยไม่ถนัด นี่กรณีนี้เท่านั้น พูดถึงว่าถ้าใจเป็นธรรม ถ้าใจไม่เป็นธรรมนะ นี่เวลาชำระล้างร่างกายด้วยน้ำ แล้วจะชำระล้างจิตใจด้วยอะไรล่ะ? ชำระจิตใจ เห็นไหม นี่เวลาทางโลกเขา แค่มีน้ำใจนะ ตาประสบตา ถ้าผู้ใหญ่เขาเอ็นดูเด็กนี่นะ เขายื่นของให้เด็กมันจะอบอุ่นของมันนะ แต่เวลาผู้ใหญ่เขาให้ของเด็ก แต่น้ำใจของเขา เขาให้ด้วยความจำเป็น ตาเขาดุนะ นี่เด็กมันไม่กล้า แต่ถ้าตาเขาอ่อนโยนเด็กมันจะเห็น มันจะสัมผัสได้

นี่น้ำใจ แม้แต่น้ำใจมันก็ยังรับรู้ได้ว่าสิ่งนี้มันอบอุ่นไหม? สิ่งนี้แข็งกระด้างไหม? นี่พูดถึงทางโลกนะ แต่ถ้าเป็นทางธรรม ทางธรรม เห็นไหม เวลาเราพุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่หลวงตาบอกว่าบ่อใครตื้น บ่อใครลึก ถ้าน้ำลึกนะ ถ้าน้ำเราอยู่ในที่ลึกเราต้องขุดบ่อแล้วเวลาเราขุดบ่อกว่าจะได้น้ำ ถ้าบ่อน้ำตื้น บ่อใครตื้น พุทโธ พุทโธมันสงบได้ง่าย ระงับได้ง่าย นี่น้ำใจ ถ้าเราขุดหาน้ำในใจของเรา ถ้าเขาขุดหาน้ำในใจของเรา เห็นไหม เขาว่าแหวกจอกแหนๆ แหวกจอกแหนมันก็มีน้ำ แต่เวลาจอกแหนมันปิดมามันก็ปิดน้ำ

©2012 www.sa-ngob.com

คำว่าปิดน้ำนะ นี่ไงขุดดินก็เหมือนกัน ขุดดินขุดไปถึงบ่อน้ำ ถ้าบ่อน้ำใครตื้น ขุดลงไปมันก็เจอน้ำ ถ้าบ่อใครลึกกว่าจะขุดได้ แล้วถ้าขุดไปขุดมา หลวงตาบอกว่ามันได้น้ำเหมือนกัน น้ำเหงื่อ เหงื่อเต็มหลังเลยแต่ไม่เจอน้ำ ถ้าขุดอย่างนั้นมันได้แต่น้ำเหงื่อไง เหงื่อโทรมกายเลยแต่ยังไม่เจอน้ำ ถ้าน้ำเหงื่ออย่างนี้มันก็ทุกข์ยาก นี่ถ้าพูดถึงเราขุดบ่อของเรา เราหาน้ำของเรา ถ้าเราเจอน้ำของเราได้มันชุ่มเย็น

“สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี”

ฉะนั้น จิตสงบไม่มี เวลาไปศึกษา ไปอ่านในอินเตอร์เน็ต เห็นไหม น้ำล้างร่างกายก็มี น้ำล้างใจก็มี แล้วน้ำอย่างไรล่ะ? เพราะ เพราะเราคิดกันเองไง เราคิดกันเองว่าน้ำมันก็ต้องเป็นน้ำ น้ำที่เราใช้ดื่มใช้กิน น้ำก็คือน้ำ แล้วเวลาน้ำใจมันเป็นน้ำอย่างนี้ไหมล่ะ? เวลาน้ำใจ น้ำใจมันเป็นความรู้สึกไง ความรู้สึกความอบอุ่นไง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเขาทำบุญกัน นี่เวลากรวดน้ำๆ ต้องกรวดน้ำนะ ถ้าไม่กรวดน้ำไม่ได้บุญ โอ๋ย ถ้ากรวดน้ำได้บุญนะ แม่น้ำแม่กลองมันได้บุญมากกว่า แม่น้ำแม่กลองมันไหลทั้งวันเลย นี่ถ้ากรวดน้ำนะแม่น้ำเจ้าพระยามันก็ไหลมาทั้งวัน แล้วแม่น้ำเจ้าพระยามันได้ประโยชน์ไหม? แม่น้ำเจ้าพระยาเขาเอาไว้ใช้เป็นการคมนาคม เขาใช้เป็นที่อยู่อาศัย สัตว์น้ำมันอาศัยในนั้น นี่พูดถึงน้ำทางโลก

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเรากรวดน้ำๆ มันจะได้บุญ เพราะคนเขาทำบุญแล้ว เราทำบุญเสร็จแล้วใช่ไหม? แล้วพอเวลาพระเขาให้พรแล้วเราจะกรวดน้ำ กรวดน้ำเพราะอะไร? กรวดน้ำเพราะว่าเราลังเล เราโลเล พอโลเลนี่พระพุทธเจ้าจะสอนผู้ฝึกหัดใหม่ ถ้าเราอุทิศส่วนกุศลโดยที่จิตใจเราไม่มั่นคงนะ อ้าว รินน้ำนะ รินน้ำนั้น พอรินน้ำนั้นแล้วเราเพ่งที่น้ำนั้นจิตใจมันก็มั่นคง พอจิตมั่นคงแล้วอุทิศส่วนกุศลนี้ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเรา นี่เราทำบุญมาแล้วเราถึงได้กรวดน้ำ แล้วถ้าสมมุติเราไม่ได้กรวดน้ำได้บุญไหมล่ะ? ได้บุญมากกว่าอีก ได้บุญมากกว่าเพราะอะไร? กรวดน้ำใจไง

เราทำบุญของเราแล้ว พอเราทำบุญของเราแล้วนะเราอุทิศส่วนกุศลไง พอเราทำบุญแล้วเราปลื้มใจไหม? เราปลื้มใจใช่ไหม? ถ้าเราทุกข์ทนเข็ญใจ เราคนทุกข์ คนยาก เรามีแต่การขาดแคลน แต่วันนี้เราเป็นคนมีบุญ เห็นไหม เราได้ทำบุญของเรา พอทำบุญของเรา อืม จิตใจเราเป็นผู้ให้ จิตใจของเราก็ อืม มันสูงขึ้น นี่จิตใจสูงขึ้นจิตใจมันก็มั่นคง

©2012 www.sa-ngob.com

จิตใจมันก็มีจุดยืน อย่างนี้มันเป็นความสุขไหม? มันมั่นคง มันไม่โลเล นี่จิตใจที่มั่นคงอย่างนี้ใครมาหลอกไม่ได้ จิตใจที่มั่นคงอย่างนี้มันมีเป้าหมาย จิตใจมั่นคงอย่างนี้ทำสิ่งใดก็ได้

อุทิศส่วนกุศลอย่างนี้ อุทิศส่วนกุศลอย่างนี้ให้กับเจ้ากรรรมนายเวร ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรา เห็นไหม แล้วถ้าเรากำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้าจิตมันสงบเข้าไป โอ๋ย มันยิ่งมั่นคงเข้าไปใหญ่ ถ้ามั่นคงอย่างนี้นะ เพราะมันไม่ฟังใครมาเลย มันเป็นเอง เราทำบุญเราต้องเสียสละใช่ไหม? อุทิศเสียสละแล้วนะ เขาบอกทำบุญอย่างนี้ผิด อู๋ย ใจแป้วเลย เขาบอกทำบุญอย่างนี้แล้วดีนะ อู้ฮู ใจนี่เบิกบานเลย เห็นไหม เราอาศัยเขา แต่พุทโธ พุทโธ พุทโธ พอจิตมันสงบเข้ามานี่ต้องใครบอก? โอ้โฮ มันร่มเย็นขนาดนี้

นี่น้ำใจ พออย่างนี้อุทิศส่วนกุศลไป ถ้าอุทิศส่วนกุศลไปมันจะได้ผลมหาศาล ได้ผลมหาศาลเพราะอะไร? เพราะผู้อุทิศมันละเอียดอ่อน ผู้อุทิศคือตัวน้ำใจอันนั้นมันละเอียดอ่อน น้ำใจนั้นมันได้สัมผัส น้ำใจนั้นมันไม่ต้องโลเล ทำบุญเขาบอกว่าทำผิดนะ โอ้โฮ ใจแป้วเลย เขาบอกทำถูก อู้ฮู มันเบิกบานเลย ต้องให้เขาบอกนะเราถึงเข้าใจได้ แต่พอจิตเราเป็นเองต้องให้ใครบอก? มันมั่นคงขนาดไหน?

นี่น้ำใจ แล้วถ้าน้ำใจอย่างนี้ น้ำใจเราย้อนกลับมา ถ้าย้อนกลับมา ย้อนกลับมาวิปัสสนา วิปัสสนาในอะไร? วิปัสสนาในกิเลสของเราไง แม้แต่น้ำท่า น้ำคลองเราก็เห็นมาแล้ว น้ำใจเราไม่รู้จัก พอเรารู้จักน้ำใจแล้ว นี่สัมมาสมาธิมันจะยกขึ้นวิปัสสนาอย่างไร? มีน้ำแล้วใช้ประโยชน์อะไร? มีน้ำเขาชักเข้านา เขาทำเลี้ยงปลา เลี้ยงปลา เลี้ยงกุ้ง เขาทำประโยชน์ของเขา แล้วน้ำเราทำอะไร? น้ำเราปล่อยให้ระเหยไปใช่ไหม? พอมีความสงบแล้วก็ปล่อยให้มันเสื่อมใช่ไหม? พอมันสงบเข้ามา มีน้ำเข้ามาแล้วก็ปล่อยให้มันแห้งไปใช่ไหม? ถ้าเรามีน้ำใจขึ้นมาแล้ว สัมมาสมาธิมีแล้วเราจะทำอะไร?

นี่ถ้ามันทำอะไร จากน้ำอันนั้นมันจะต้มแกงกิน มันจะทำอุตสาหกรรม มันทำได้ทั้งนั้นเลย ถ้าทำเพื่อประโยชน์ไง วิปัสสนามันจะมีผิดก็มี ถูกก็มี ผิดหมายความว่าการทำแล้วมันยังไม่มัชฌิมาปฏิปทา ไม่เป็นการชำระกิเลสเป็นการฝึกหัด คนทำงานครั้งแรกมันก็มีการฝึกหัดไป การปฏิบัติมันก็มีการผิดพลาดเป็นธรรมดา มีธรรมดาแล้วเราต้องแก้ไขของเราสิ

©2012 www.sa-ngob.com

เราทำของเรา เห็นไหม จากน้ำใจอันนั้นมันจะชำระล้าง ชำระล้างอะไร? ชำระล้างอวิชชา ชำระล้างความไม่รู้ ความไม่รู้ความลังเลสงสัย แต่ถ้ามันรู้แล้วมันจะสงสัยไปไหนล่ะ? เรารู้เราเห็นของเรา เราทำของเราเอง แต่ถ้าเป็นกิเลสล่ะ? กิเลสนะ มันรู้ มันเห็น เห็นโดยกิเลส เห็นโดยการตะแบง มันตะแบงไปเรื่อยแหละ อันนี้เป็นธรรมๆ เป็นธรรมเพราะอะไร? เป็นธรรมเพราะมันเอาไปเทียบเคียงกับธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง

ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอย่างนั้นๆ บอกว่างๆ เราก็ว่างๆ อ้าว ว่างๆ ของใครก็ไม่รู้ เออ ว่างๆ มันเป็นอย่างไร? ว่างๆ แต่ถ้ามันมีสตินะ มันแค่เป็นน้ำใจมันก็รู้แล้วว่าว่างอย่างไร? มันว่างโดยมีสติ พอมีสติขึ้นมา มันมีสติสัมปชัญญะมันมีความสุข โอ้โฮ มันมีความร่มเย็นของมันจนติดได้นะ คนทำสมาธิใหม่ๆ คิดว่าสิ่งนั้นเป็นนิพพานแล้วกันแหละ แต่ถ้ามันเป็นนิพพาน ถ้ามีสตินะมันไม่มีเหตุมีผล นิพพานนี้มันลอยมาจากฟ้าหรือ? อยู่ดีๆ ก็นิพพานหรือ? เออ ว่างๆ นี่เป็นนิพพานหรือ? มันก็งงนะ พองง นิพพานมันต้องมีเหตุมีผลสิ เออ นิพพานมันก็ต้องมีการแก้ไขสิ เออ คนเป็นไข้มันก็ต้องหายไข้สิ เอ๊ะ คนเป็นไข้แล้วก็บอกว่าไข้ไม่เป็น เออ มันทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะ?

นี่พอมันสงบแล้วใช่ไหมเราก็ใช้ปัญญาของเรา นี่ออกรู้ ออกพิจารณา ถ้าพิจารณาไป เห็นไหม เป็นไข้ ไข้อะไร? เป็นหนี้เพราะเป็นหนี้ใคร ไปกู้ยืมใครมา ไปซื้อสินค้าใครมาแล้วไม่ได้ใช้เขา นี่หาให้เจอ หาให้เจอ การขุดคุ้ยหากิเลสนี้เป็นงานอันหนึ่ง แต่เราเข้าใจกันว่ากิเลสมันเป็นสิ่งชั่วร้าย พอเป็นสิ่งชั่วร้าย พอเราทำดีแล้วสิ่งชั่วร้ายมันต้องยอมจำนน อันนั้นมันเป็นเรื่องของวัตถุไง แต่ถ้าเป็นกิเลสนะมันมีชีวิต มันมีความรู้สึก มันมีเล่ห์เหลี่ยม มันมีการหลบซ่อน มันมีการอำพราง มันมีการต่อต้าน มันมีทุกอย่างเลย แล้วมีทุกอย่าง แล้วอยู่ดีๆ จะให้เราทำมันเป็นไปไม่ได้หรอก พอเป็นไปไม่ได้ปั๊บ วิธีขุดคุ้ยหามัน หามันมันอยู่ที่ไหนล่ะ?

กิเลสเป็นนามธรรม นี่จิตใจเราเป็นนามธรรม เห็นไหม น้ำใจนี่เป็นนามธรรม แล้วน้ำใจมันแสดงได้อย่างไรล่ะ? แม้แต่เสียง ดูสิสมองมันคิด มันจะพูดอะไร มันเปล่งเสียงออกมามันก็ต้องอาศัยเส้นเสียง มันก็ต้องอาศัยลมดันออกมา นี่มันแสดงออกทางไหนล่ะ? แม้แต่ใจมันยังแสดงออก กิริยาในการพูด ในการกระทำทุกอย่างมันก็มาจากจิตทั้งนั้นแหละ

©2012 www.sa-ngob.com

ฉะนั้น เวลาจิตมันสงบแล้วเราจะใช้ปัญญาอย่างไร? ถ้าเราใช้ปัญญาอย่างไร สิ่งที่เป็นนามธรรม กิเลสมันก็ใช้อย่างนี้ มันก็ใช้อย่างนี้แสดงออกเหมือนกัน ถ้ามันใช้อย่างนี้แสดงออกเหมือนกัน เวลาจิตมันสงบแล้วมันแสดงออกโดยวิธีการอย่างใดล่ะ? เสียง เสียงก็สักแต่ว่าเสียง รูปก็สักแต่ว่ารูป มันสักแต่ว่าไง นี่เวลาว่าสักแต่ว่าๆ นะ สิ่งที่มันสักแต่ว่ามันจริงหรือ? มันจริงหรือ? มันจริงต่อเมื่อเรามีสติตามมัน เห็นไหม อย่างเช่นผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ทำอะไรผิด มันมีอะไรขาดตกบกพร่องมันเข้าใจได้ แต่เด็กมันไม่ยอมนะ อะไรขาดตกบกพร่องมันตีโพยตีพาย มันร้องไห้เลย มันรับสิ่งนั้นไม่ได้ แต่ถ้าผู้ใหญ่ทำไมรับได้ล่ะ? เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง

นี่ก็เหมือนกัน ความคิดมันเกิดดับๆ มันเกิดดับอย่างไร? ทำไมมันถึงเกิดดับ? ถ้าเกิดดับแล้วมันมีอะไรค้างคาใจ เห็นไหม จากการแสดงออกของน้ำใจอันนั้น นี่วิธีการค้นคว้าหากิเลส เพราะกิเลสเป็นนามธรรม เวลาเราเดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนา เราจะทำสิ่งใดใจมันก็อาศัยกายเป็นการแสดงออก แม้แต่เสียงมันก็ต้องอาศัยลำคอออกมา เวลาจิตมันสงบแล้วมันจะวิปัสสนากิเลส กิเลสเป็นนามธรรมมันก็อาศัยสิ่งนี้เหมือนกัน ถ้าอาศัยสิ่งนี้เหมือนกัน เวลาเราพิจารณามัน เพราะมันเป็นนามธรรมๆ มันไม่เป็นรูปธรรม มันเป็นนามธรรม

พอพิจารณาธรรม เวลาเราจะวิปัสสนาก็กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัฏฐาน ๔ เพราะสิ่งนี้กิเลสมันก็อาศัยสิ่งนี้แสดงออกเหมือนกัน ธรรมก็ต้องอาศัยสิ่งนี้แสดงออกเหมือนกัน แต่เวลาจิตมันสงบแล้วมันถึงจะเป็นธรรม ถ้าจิตไม่สงบแล้ว เห็นไหม น้ำแห้งน้ำที่ไม่มีมันก็เป็นเรื่องกิเลสล้วนๆ ไง กิเลสมันขับดันออกไปตามสัญชาตญาณ ตามธรรมชาติ ธรรมชาติของคนเกิดมามีความคิด มีร่างกายกับความคิด ความคิดมันมีอยู่แล้ว กิเลสมันก็อาศัยสิ่งนี้ กิเลสที่เป็นนามธรรมมันก็อาศัยสิ่งนี้แสดงออกเหมือนกัน พอจิตมันสงบเข้าไปแล้วมันย้อนกลับ มันก็อาศัยย้อนกลับ

เพราะมันสงบแล้ว มันมีน้ำใจแล้ว มันมีสัมมาสมาธิแล้ว ถ้ามันทำสิ่งนี้ได้มันก็เป็นการแสดงออกของมรรคเหมือนกัน มรรคมันก็ไล่เข้าไปที่สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรมนี่แหละ แต่กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้ากิเลสมันพาใช้มันก็เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่เขาใช้อย่างนั้นกันอยู่ แต่พอมันมีน้ำใจแล้ว มีน้ำธรรมแล้ว มีสัมมาสมาธิแล้ว

©2012 www.sa-ngob.com

เวลามันใช้ กิเลสมันวิปัสสนาเข้าไปมันย้อนกลับไง ทวนกระแส ทวนกระแสกลับไปว่าใครเป็นคนคิด สิ่งที่คิดขึ้นมามันเป็นอย่างไร เวลามันย้อนกลับมันแสดงออก

คำว่าแสดงออกหมายถึงว่ามันเป็นผล เป็นวิบาก วิบากเกิดจากการวิปัสสนาไง วิปัสสนากายมันก็คืนสู่สถานะเดิมของเขา พิจารณากายนี่กายเป็นไตรลักษณ์ กายมันจะร่วงโรยของมันไป มันจะเน่าผุพังของมันไป มันจะคืนสู่สถานะของมันไป พิจารณาเวทนา เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนามันเกิดมาจากเราไปยึดมันปล่อยเวทนา พิจารณาจิต จิตมันเศร้าหมอง จิตมันผ่องใส พิจารณาธรรม เห็นไหม ถ้ามันพิจารณากลับไป นี่พอมีน้ำใจขึ้นมา วิปัสสนาเข้าไปมันถึงจะเป็นมรรค ถ้าเป็นมรรคขึ้นมามันก็ถึงบอกว่า

นี่เขาบอกว่า

ถาม : น้ำล้างร่างกายมันเป็นส่วนหนึ่ง แล้วน้ำล้างจิตใจมันเป็นแบบใด?

ตอบ : เวลาน้ำล้างร่างกายเราก็รู้ได้ เราก็เห็นได้ นี่แล้วถ้าน้ำล้างจิตใจมันเป็นอย่างใดล่ะ? ฉะนั้น คำว่าน้ำของโลกคือน้ำของวัตถุธาตุ ธาตุ ๔ ถ้าเป็นน้ำใจ เป็นมรรคญาณมันเป็นปัญญา เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัจจัตตังในหัวใจ ในหัวใจทุกคน เวลาทุกข์ร้อน เวลามีสิ่งใดกดดันทุกคนรู้สึกได้ เวลามันมีการกระทำ มันมีมรรคขึ้นมานี่มันถอดถอน มันถอดถอน มันมีความสงบระงับ มันมีผลของความสุข มันมีกุศลขึ้นมานี่มันก็รู้ได้

สิ่งที่รู้ได้ ทีนี้ค่าของน้ำใจมันเป็นนามธรรม แต่เวลานามธรรม เห็นไหม โลกกับธรรม เวลาโลกมันก็เป็นเรื่องของโลก เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ เรื่องของธรรม ธรรมเหนือโลก ธรรมเหนือโลก แต่ถ้ากิเลสมันหลอก กิเลสมันเอานามธรรม เอาความรู้สึกของเรามาอ้างอิงว่าเป็นธรรม อย่างนี้เขาเรียกว่าหลง แต่ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา มันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา มันเป็นความจริงขึ้นมา สติ สมาธิ ปัญญามันรู้แจ้งเห็นจริง มันมีของมัน จับต้องของมัน แล้วมันวิปัสสนาเข้าไป อย่างนี้มันถึงเป็นค่าน้ำใจมันถึงเป็นมรรคญาณ มันถึงเป็นน้ำอมตะธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แล้วอย่างนี้ถ้าเวลาพูดออกมานี่เป็นทฤษฎีแล้ว เวลาพูดออกมาเป็นโลกแล้ว แล้วโลกนี่ก็เอาไปเขียน เอาไปเป็นทฤษฎีกัน ทีนี้พอจะหาน้ำ เห็นไหม เหมือนกับหลวงตา

©2012 www.sa-ngob.com

ท่านพูด ท่านบอกว่าหลวงปู่มั่นท่านไปสำเร็จอยู่ที่เชียงใหม่ไง เขาว่าหนองอ้อๆ อยู่ที่หนองอ้อ เขาบอกว่าหนองอ้อนะ อ๋อ หนองอ้อ ทีนี้พอคนได้ยินก็ไปหาหนองอ้อกันใหญ่เลยว่าหนองอ้อมันอยู่ที่ไหน? ไปเชียงใหม่นะไปหาหนองอ้อ ไปหาหนองอ้อ

หนองอ้อมันก็เป็นหนองน้ำ แต่เวลาท่าน อ๋อ หนองอ้อคือท่านเป็นธรรมของท่าน นี่คนไม่เข้าใจนะจะเอาหนองอ้อก็ไปหาหนองอ้อ ไปหาหนองอ้อมันก็ไปหาเรื่องโลกแล้ว แต่ถ้าไปหาหนองอ้อของหลวงปู่มั่นนะ นี่ความสงสัยในหัวใจ ถ้ามันรู้แจ้งขึ้นมามันก็ อ๋อ ขึ้นมามันก็จบ นี่คนไม่เข้าใจ คนไม่เข้าใจมันก็ไปคิดเป็นเรื่องโลกไป

ทีนี้วุฒิภาวะ ถึงเวลาคนมาปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ว่าเราพูดสิ่งใดไปแล้วคนจะเข้าใจกับเราได้ เป็นไปไม่ได้หรอก นี่คนหยาบ คนละเอียด แม้แต่คนปฏิบัติด้วยกันนะ แต่เวลาจริตนิสัยไม่เหมือนกัน เขาปฏิบัติอย่างเราเขาไม่ได้ผลหรอก แต่ถ้าปฏิบัติตามจริตของเขาเขาได้ผลของเขา แล้วพอได้ผลแล้วมันไม่ตรงกับคนอื่น ได้ผลแล้วมันไม่จริง ทั้งๆ ที่ตัวเองเป็นความจริงทำไมมันไม่จริงได้อย่างไรล่ะ? มันไม่จริงเพราะวุฒิภาวะไง

นี่พูดถึงว่าเวลาปฏิบัตินะ แล้วถ้ามันมีกิเลสเข้ามา เวลามันหลงไปนี่ โอ๋ย ร้อยแปดเลยล่ะ ยิ่งหลงนะ คนตาบอดนี่เถียงเก่งมาก ยิ่งใครหลงมันเถียงฉิบหายเลย ยิ่งใครผิดนะโอ้โฮ มันเถียงหัวชนฝาเลย แต่ถ้าคนรู้จริงมันสะอึกเลยนะแล้วไม่เถียง นี่ถ้าเป็นความจริงเป็นแบบนั้น

นี่พูดถึงเขาถามว่า

ถาม : น้ำชำระล้างร่างกาย กับน้ำชำระจิตใจแตกต่างกันอย่างใด?

ตอบ : ถ้าน้ำอย่างนี้ เห็นไหม น้ำอมตะธรรมมันจะเป็นประโยชน์นะ มันเป็นประโยชน์กับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ มันจะเป็นความจริงของคนๆ นั้น ถ้าเป็นความจริงของคนนั้น มันจะเป็นประโยชน์ของคนนั้นนะ อันนั้นพูดถึงว่าน้ำชำระร่างกายกับน้ำชำระจิตใจนะ

ต่อไปข้อ ๑๑๓๒. เนาะ

ถาม : ๑๑๓๒. เรื่อง “ใช้กรรมหรือกำลังสร้างบารมี” (นี่เขาพูดนะ)

©2012 www.sa-ngob.com

กราบนมัสการหลวงพ่อด้วยความเคารพอย่างสูง หลวงพ่อคะ ด้วยความรู้สึกเมตตากรุณาสงเคราะห์คนเขาไปหมด เป็นห่วงเป็นใยเขาไปหมด โดยไม่ได้มีใครขอหรือบังคับให้ทำ เป็นลักษณะนิ่งดูดายไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องพ่อ เรื่องญาติ แม้แต่เพื่อนก็ตาม บางครั้งรู้สึกว่าใจมันหนักกำลังแบกอะไรอยู่เหมือนกันค่ะ โดยส่วนตัวเรื่องครอบครัวไม่มีปัญหาเลย อุปนิสัยแบบนี้มันเป็นเวรกรรมหรือกำลังทำบุญคะหลวงพ่อ เพราะเวลานี้รู้สึกเหนื่อย ใจมันวุ่นตลอด ภาวนาก็ลงยากมากๆ มา ๒-๓ ปีแล้วค่ะ บางวันอย่างดีก็ทำได้แค่อยู่กับคำบริกรรมเฉยๆ แต่สังเกตเห็นว่ามันซ้อนๆ ถ่วงๆ ใจอยู่ด้วย ไม่ทราบว่ามันคืออะไรคะที่ดึงอยู่

หลวงพ่อคะ คำว่า “ทอดธุระ” กับ “อุเบกขา” แตกต่างกันอย่างไร? ขอหลวงพ่อเมตตาสั่งสอนด้วยค่ะ กราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ : นี่เวลาพูดนะว่าคนเราเกิดมา ถ้าจิตใจมันเป็นธรรม จิตใจที่ดี เห็นไหม จิตใจที่เป็นกุศล ถ้าจิตใจที่เป็นกุศลแล้วนี่ เราเห็นสังคม เห็นต่างๆ มันแบกรับไปหมดเลย ถ้าแบกรับไปแล้ว พูดถึงถ้าเป็นโลกนะมันแบกรับแล้วเราวิตกกังวล แต่ถ้าเป็นธรรมนะ เราช่วยเหลือเขาสุดความสามารถ นี่ไม่ใช่อวดนะ อย่างเช่นเรา ใครมาก็แล้วแต่นะเราจะช่วยทุกๆ คน ถ้าใครมานี่จะให้โอกาสหมดนะ ถ้าโอกาสพื้นๆ ก็ให้เขาได้ทำบุญแล้วก็กลับ ให้เขาอยู่ไม่ได้ อยู่วัดแล้วมันจะไปกวนคนอื่น แต่ถ้าเขาภาวนาได้ก็จะให้เขาอยู่ แต่ถ้าเขาอยู่แล้ว เขาปฏิบัติไปแล้วเขาไปกวนคนอื่นก็จะให้กลับเหมือนกัน เพราะมันได้แค่นั้นไง

เขาว่าธาตุ ดูสิเช่นน้ำมัน น้ำมันเวลาเขากลั่น น้ำมันที่มีคุณภาพของเขา เขากลั่นมานะคุณภาพต่ำเขากลั่นเป็นดีเซล ถ้าน้ำมันที่มีคุณภาพเขากลั่นเป็นเบนซิน น้ำมันที่มีคุณภาพเขากลั่น เห็นไหม กลั่นน้ำมัน น้ำมันมันคนละชนิดกัน ธาตุของคนมันเป็นแบบนั้นนะ พอธาตุของคนเป็นแบบนั้น น้ำมันของเราคุณภาพต่ำ แต่เราอยากกลั่นให้น้ำมันเป็นสิ่งที่มีคุณภาพนะ มันจะออกมาโดยที่ว่าได้ผลน้อยมาก ได้ผลน้อยมากแทบถึงจะไม่ได้ผลเลย

คนก็เหมือนกัน คนนี่นะเขาเรียกว่าจริตนิสัยของเขา นี่คนหยาบ คนหนามันแตกต่างกัน ถ้าคนหยาบ คนหนาแตกต่างกันเราก็ช่วยเขา อย่างเช่น เช่นคนๆ นี้นะเขาทำคุณงามความดีทางโลกได้ แต่เขาภาวนาไม่ได้หรอก แต่เราก็มีเมตตาเขาอยากจะให้เขา

©2012 www.sa-ngob.com

เป็นพระอรหันต์ เข็นเขาจนตายเลย ทำความสงบก็ทำไม่ได้ เขาก็ทุกข์ เราก็ทุกข์ แต่ถ้าคนๆ นี้นะเขาเป็นคนดีทางโลก เขาทำประโยชน์ทางโลกได้นะ ให้เขาทำประโยชน์ทางโลกของเขาไป แล้วถ้าเขาภาวนาก็พยายามให้เขาฝึกฝนของเขาไป ให้เขาสร้างบารมีของเขาไป

แต่เพราะเวลาเราจะช่วยเหลือใครเราไปคาดหมายเขาเอง เราอยากจะให้เขาเป็นสมความปรารถนาของเรา แต่ถ้าเราก็ช่วยเขา แต่ถ้าเขาทำของเขาไม่สมความปรารถนา เพราะคำว่าเป็นไปโดยธาตุ เราจะบอกว่าให้หินมันเป็นดิน ให้ดินมันเป็นน้ำ ให้น้ำมันเป็นไฟมันเป็นไปไม่ได้หรอก ไฟมันก็คือไฟ ดินก็คือดิน หินก็คือหิน น้ำก็คือน้ำ ธาตุเขาเป็นแบบนั้นก็ต้องเป็นแบบนั้น แต่ก็ให้ดีตามธาตุของเขา หินก็เป็นหินที่ไม่ไปกวนใคร ดินก็เป็นดินที่เป็นประโยชน์เพื่อจะให้เขาทำการเกษตรได้ น้ำ น้ำก็เพื่อสัตว์น้ำมันอยู่ได้ ไฟ ไฟก็ให้อยู่ในเตาเพื่อประโยชน์กับการหุงหาอาหาร

นี่ก็เหมือนกัน เราเห็นเขาเราอยากช่วยเหลือเขาไหม? เราก็อยากช่วยเหลือ อยากช่วยเหลือแต่ช่วยเหลือไปแล้วเราทุกข์ไหม? เพราะอะไร? เพราะเราไปตั้งเป้าไว้ไง ถ้าเราไม่ตั้งเป้าเราก็ช่วยเหลือเขาได้ตามที่เราจะช่วยเหลือเขาได้ เราช่วยเหลือเขาเต็มที่เลย แต่เราจะไปเหนือกรรมไม่ได้หรอก เราจะไปบังคับบัญชาว่าทำแล้วจะสมความสำเร็จจะต้องสมความปรารถนากับเราหรอก แต่ถ้าเป็นคนดีนะเขาทำได้ดีกว่าเราอีก เขาทำได้ดีกว่าที่เราคาดหมาย ดีกว่าที่เราปรารถนา เขาทำได้ดีมากกว่านั้น ถ้าเขาทำได้ดีกว่านั้นมันก็อภิชาตบุตร เห็นไหม บุตรที่ดีกว่าพ่อแม่ ถ้าเขาทำอย่างนั้นได้มันก็เป็นประโยชน์กับเขา ฉะนั้น สิ่งที่ว่าสงเคราะห์โลกหมดเลย แบกรับโลกหมดเลย เพราะเราไม่เข้าใจตรงนี้ไง

ฉะนั้น คำว่า “ทอดธุระ” หรือ “อุเบกขา”

คำว่าทอดธุระนี่ เห็นไหม คำว่าทอดธุระมันเป็นใครล่ะ? ใครทอดธุระ เราอยู่กับหลวงตาอีกแหละ หลวงตาเวลาอยู่กับพระนะท่านไม่สนใจเลยล่ะ ท่านพูดอย่างนี้นะ ท่านบอกว่าไม่ได้ กิเลสนี่มันจะพองขน กิเลสนี่มันจะพองขน ชูหางของมัน กิเลสนี้เอาใจไม่ได้เลย เราจะสอนลูกเรา ต่อหน้าเราจะโอ๋ โอ๋จนมันเสียหรือ?

นี่ก็เหมือนกัน กับพระนี่นะ หลวงตานี่มาเถอะ จะดีแค่ไหนนะไม้หน้าสามทั้งนั้น เพราะอะไร? เราก็งงอยู่นะตอนอยู่กับท่าน จะทำดีขนาดไหนนะท่านก็ยังเอ็ด อู้ฮู ทำดี

©2012 www.sa-ngob.com

อย่างไรก็แล้วแต่ก็เอ็ด แล้วพอมองไปนะ คนที่ทำดีต่ำกว่าเราทำไมท่านก็เอ็ด เพราะคนที่เขาทำผิดพลาดใช่ไหม แล้วเราไม่ผิดเราก็โดนเอ็ด เออ ก็งงเนาะ แต่เดี๋ยวนี้ไม่งง เดี๋ยวนี้รู้ รู้ว่าความดีที่ดียิ่งไปกว่านี้ยังมีอยู่ คนที่ทำความผิดพลาดท่านเอ็ดเพื่อให้มันทำถูกต้อง คนที่ไม่ผิดแต่ยังภาวนาไม่เป็น ท่านก็เอ็ดให้ภาวนา ไอ้คนที่ภาวนาเป็นแล้วมันยังไม่ก้าวหน้าท่านก็เอ็ด เอ็ดให้ภาวนาดียิ่งขึ้นไปกว่านั้น

เดี๋ยวนี้ไม่สงสัย แต่เมื่อก่อนสงสัยนะ ขึ้นไปนี่โดนทั้งนั้น ใครขึ้นไปหาหลวงตานี่โดนทั้งนั้น จะดีขนาดไหนก็โดน เอ๊ะ เราก็งงอยู่นะทำไมมันโดน โดนเพราะท่านต้องการให้ดีขึ้นไปอีก เพราะท่านเอง ใจท่านเองมันสุดยอด มันดีสุดยอดแล้ว แต่พวกเรามันดีคนละ ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ มันดีคนละเล็กคนละน้อย ความดีมันเพิ่มเป็น ๒๕ เปอร์เซ็นต์ได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ได้ ท่านเอ็ดหมด สิ่งนั้นเพราะท่านปรารถนาดี ท่านปรารถนาดีกับลูกศิษย์นะ แล้วไม่ใช่ปรารถนาดีเฉยๆ ปรารถนาดีแบบครูบาอาจารย์ปรารถนาดีแต่ไม่ให้มันรู้ ไม่ให้มันเห็นว่าปรารถนาดี ถ้าปรารถนาดีนะแล้วมันจะเข่าอ่อนไง

สังเกตได้คนที่เขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แล้วถ้ามีใครแบบว่าเราจะคอยดูแลเขา เขาจะไม่พัฒนาตัวเขา แต่ถ้าเราจะช่วยเหลือเขาเหมือนกัน แต่เราจะช่วยเหลือเขาแบบว่าให้เขาพัฒนาตัวเขา เราจะช่วยเหลือเขา มันเหมือนกับว่าต้องมีการต่อรองให้เขาพัฒนาตัวเขา หรือช่วยเหลือเขาโดยไม่ให้เขารู้ตัว เหมือนกับเขาไม่มีใครช่วยเหลือเขา เขาต้องพัฒนาเขา หลวงตาทำอย่างนั้น หลวงตานะช่วยเหลือคนหมดเลย แต่เมื่อก่อนนะตอนอยู่กันใหม่ๆ ท่านจะไม่ช่วยเหลือใครเลย ดุอย่างเดียว แต่จริงๆ ท่านอุ้มอยู่ ท่านอุ้มหมดเลย

ลูกศิษย์ของท่านทำไมท่านจะไม่อุ้ม? แต่หน้าฉากนะไม้หน้าสามครับ ไม้หน้าสาม เข้าไปนี่เขาว่าโดนค้อนไง หงายท้องหมด ไปเถอะใครเข้าไปก็หงายท้อง นั่นแหละ แต่ท่านจะดูดายไหม? ไม่ดูดายเลย นี้เป็นเพราะว่าท่านเคยผ่านกิเลสของท่านมา ท่านรู้ว่ากิเลสมันจะจองหองพองขน มันจะชูหาง ถ้าไปโอ้โลม ปฏิโลมมันจะชูหางทันทีเลย ถ้ากิเลสมันชูหางแล้ว คนๆ นั้นจะสู้กิเลสไม่ได้ ฉะนั้น ท่านจะต้องตีกิเลสของคนๆ นั้นให้ยุบลง ไม่ให้กิเลสมันชูหาง ฉะนั้น ใครเข้าไปนี่เจอแต่ไม้หน้าสาม ทั้งๆ ที่ท่านรัก ทั้งๆ ที่ท่านดูแลของท่านนะ แต่ท่านนี่ไม้หน้าสามตลอด เพราะไม่ต้องการให้กิเลสมันชูหาง

©2012 www.sa-ngob.com

นี่มันเป็นแบบนั้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะท่านทำหัวใจของท่านแล้ว ท่านถึงได้เป็นแบบนี้ เรายังไม่ทำหัวใจของเรา แต่เราศึกษาธรรมตามนั้น เพราะมันมีแบบ มีตัวอย่าง มันมีแบบอย่างมาอยู่แล้วในพระไตรปิฎก มันมีแบบอย่างมาอยู่แล้วจากครูบาอาจารย์ของเรา แต่ใจของเราเป็นอย่างนี้มันทุกข์ ทุกข์เพราะยังไม่ได้ฝึกฝน ทุกข์เพราะขาดสติ ทุกข์เพราะคิดว่าดีคือดี

นี่เวลาทำของเรานะ ทำความดีของเรา ดีคือดี ดีทิ้งเหว ดีไม่ต้องให้ใครเห็น ดีไม่ต้องไปปรารถนาให้ใครยกย่อง ถ้าปรารถนาให้ใครยกย่องนั่นคือโลกธรรม ทำเพื่อให้เขายกย่อง ทำเพื่อให้เขายอมรับ แต่ถ้าเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าทำเพื่อทิ้งเหว หลวงตาท่านบอกว่าท่านได้ทำของท่านแล้ว ท่านได้เทศนาว่าการแล้ว อยู่ที่สัตว์โลกจะเอาหรือไม่เอา ถ้าใครเอาก็ได้ ใครไม่เอาก็กรรมของสัตว์ จบ เราทำของเราแล้ว เราทำความดีของเราแล้ว แล้วมันก็จบ

เอาอีกข้อหนึ่งเนาะ ข้อ ๑๑๓๓. ข้อ ๑๑๓๔. เขาขอยกเลิก

ข้อ ๑๑๓๕. นะ

ถาม : ๑๑๓๕. เรื่อง “สมาธิไม่ก้าวหน้า”

กราบนมัสการหลวงพ่อ ผมเองได้ปฏิบัติสมาธิมาแล้วครับ ลุ่มๆ ดอนๆ ครับ คือต้องการกราบเรียนหลวงพ่อถึงผลการภาวนาครับ

๑. ผมนั่งสมาธิโดยใช้คำภาวนาเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ คือท่องในใจแบบไปหน้าและถอยหลังครับ เพราะต้องการให้สติไม่เผลอในระหว่างภาวนา ผลของการภาวนาที่เกิดขึ้นกายเบา จิตเบา เพลินไปในคำภาวนาไปได้ตลอด และมีความสงบเบาพอสมควรครับ เมื่อบริกรรมแบบนี้ไปเรื่อยๆ จิตมีอาการคล้ายตกหลุมอากาศนิดหนึ่งพอให้รู้สึกได้ หลังจากนั้นจิตก็สงบเย็นสบายมากขึ้น และในระหว่างนั้นต่อไปจิตมันคล้ายๆ ไม่อยากจะบริกรรมต่อ มันต้องการเสพอารมณ์สงบที่เกิดขึ้นอย่างเดียว อยากถามว่าถ้าถึงจุดนี้ควรบริกรรมต่อไป หรือหยุดอยู่ที่ความสงบดีครับ

©2012 www.sa-ngob.com

๒. หลังจากที่ผมลองบริกรรมต่อ เพราะเคยอ่านเจอที่หลวงพ่อบอก ถ้าภาวนาได้อยู่ให้ทำต่ออย่าเลิก และลงภาวนาต่อไป แต่ความสงบที่เกิดขึ้นมันไม่ก้าวหน้าเลยครับ เหมือนมันอยู่กับที่ ไม่ไป ไม่มา เกิดจากอะไรครับ

๓. หลังจากนั้นผมลองใหม่ เมื่อจิตภาวนาไปจนมีความรู้สึกสงบ และจิตมันขี้เกียจบริกรรม ผมเลยยกเอาความสงบมาจ้องดูแทน ผลก็คือจิตค่อยๆ สงบรวมมากขึ้น และมีลักษณะร่างกายค่อยๆ แน่นเข้าๆ เหมือนถูกจับมัดจนรู้สึกเกร็ง เครียดไปทั้งตัวครับ และหน้าชาไปหมด อาการนี้ถูกต้องหรือผิดประการใดครับ

๔. หลังจากผ่านพ้นอาการตัวเกร็ง เครียดและแน่นแล้ว ผมมาดูความสงบและอาการของจิตต่อไป พยายามไม่ใส่ใจ ให้มันรู้เฉยๆ แบบซื่อๆ แล้วจิตมันเบาโล่งเหมือนถูกปลดปล่อย และสว่างโล่งไปหมดครับ หลังจากนั้นผมก็กำหนดดูที่ความสว่างต่อไป ทำใจไม่ไปใส่ใจ แค่รู้ๆ อยู่เฉยๆ เหมือนเคย และความสงบและความสว่างก็มีลักษณะไปๆ มาๆ แบบนี้ตลอดไป ไม่มีความก้าวหน้าถึงไหนครับ อยากทราบว่าผมปฏิบัติติดขัดตรงไหนครับ และผลที่เกิดขึ้น ถูกต้องและถูกทางหรือเปล่าครับ รบกวนหลวงพ่อด้วย

ตอบ : ข้อ ๑ เวลาภาวนามานี่ เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ เราภาวนามาเรื่อยๆ เราภาวนามาหมดแล้วล่ะ แต่จิตมันดีขึ้นๆ แต่เวลาผลของมัน เห็นไหม เขาบอกว่า

ถาม : จิตในระหว่างนั้นจิตมันก็คลายออก มันไม่อยากบริกรรมต่อ มันอยากเสพอารมณ์

ตอบ : คือมันอยู่เฉยๆ อยู่อย่างนั้นแหละ ฉะนั้น ข้อที่ ๑ นะมันอยากอยู่เฉยๆ อย่างนั้น แล้วคนภาวนาไปแล้วบอกพุทโธมันจะหาย พุทโธมันจ่อไว้อย่างนั้นแหละ แล้วมันไม่ก้าวหน้า ถ้าไม่ก้าวหน้าขึ้นมา เห็นไหม พอข้อที่ ๒ ข้อที่ ๒ เขาบอกว่า “นี่หลวงพ่อบอกว่าถ้ามันภาวนาได้ให้ภาวนาต่อไป” ให้ภาวนาต่อไปมันก็ไม่ก้าวหน้าอีกแหละ มันก็ไม่ก้าวหน้า นี่พอข้อ ๓ เห็นไหม พอภาวนาไปแล้วมันรู้สึกขี้เกียจ มันจ้อง มันอะไร นี่ข้อ ๓ เวลาผลของมันเป็นอย่างไร ข้อ ๔ พอมันรู้เฉยๆ

เราจะบอกว่าเวลาภาวนาไปนี่นะ ถ้าจิตมันสงบบ้างเราฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ถ้าเราจะให้สงบให้มันเต็มที่ไปเลย เราไม่ต้องใช้ปัญญาเลย แบบว่าให้มันสงบเต็มที่แต่มันไม่สงบหรอก เพราะว่ารอให้สงบก่อน สงบก่อนแล้วค่อยใช้ปัญญา ถ้ามันสงบแล้วเรามาใช้

©2012 www.sa-ngob.com

ปัญญาของเรา ใช้ปัญญาใคร่ครวญอย่างนี้ ใคร่ครวญในการกระทำว่าผิดหรือถูก ผิดหรือถูก ถ้าผิดหรือถูกนะ ถ้ามันใคร่ครวญได้มันจะเกิดรสของธรรมไง เวลาใช้ปัญญาแล้วมันจะปลอดโปร่ง มันจะเข้าใจต่างๆ ถ้ามันไม่เข้าใจนะมันก็อั้นตู้อยู่อย่างนี้

นี่เวลาเราไปเจอ เดินชนภูเขา หัวนี่ชนภูเขาเลยแล้วไปไม่รอด เวลาเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ เวลาภาวนามันดี ดีเสร็จแล้วนะเดี๋ยวมันก็ไปติด เห็นไหม อยากเสพอารมณ์ อยากไม่บริกรรมต่อ นี่อันนี้ส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ เราถึงบอกว่าถ้ามันยังพุทโธได้ ถ้ามันยังพุทโธได้ให้พุทโธต่อไป เพราะถ้าเราพุทโธหรือใช้เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ เราบริกรรมอะไรก็แล้วแต่ พอจิตมันสงบมาเล็กน้อยไง พอเวลาบริกรรมนี่บริกรรมได้แต่พอเล็กน้อยขึ้นมากิเลสมันแทรกมาแล้ว พอมันเล็กน้อยคือมันปล่อยไง เหมือนคน คนทุกข์คนยากมันจะขวนขวาย แต่ถ้าคนมีอยู่ มีกินนะมันไม่เอา

เหมือนคนโดยทั่วไปเลย เขาบอกว่าถ้าเงินเดือนออกนะมันกินเหล้าจนหัวร่านำ้เลย หมดเงินก็ไปทำงาน เหมือนกัน เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมานี่ มันจะพุทโธ มันจะเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ แต่พอมันสบายๆ นะมันทิ้งแล้ว มันจะไปกินเหล้า มันไม่ยอมทำงานต่อ ถ้าไม่ยอมทำงานต่อก็เหมือนข้อ ๒ ข้อ ๒ นะ ถ้ามันยังทำได้ เงินเดือนออกก็เก็บเงินไว้ ทำงานต่อไปสะสมไว้ ออมไว้ เงินเดือนออกก็ออมบ้าง ใช้จ่าย ใช้สอยก็ออมไว้ๆๆ ออมไว้จนเรามีสตางค์ จนเรามีเงินทองเราจะทำธุรกิจอะไรก็ได้ เราจะสร้างเนื้อสร้างตัวอย่างไรก็ได้

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันยังพุทโธได้นี่ออมมันไว้ พุทโธ พุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ ถ้าออมไว้ เงินมันออมไว้มันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น ถ้าจิตมันสงบนะ จิตมันสงบลึกขึ้น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ แต่ถ้ามันออมไม่ได้ มันมีความจำเป็นต้องใช้ มันอยากใช้ มันอยากจะซื้อ อยากจะซื้อเราก็ใช้ปัญญาใคร่ครวญไง เห็นไหม ฝึกหัดใช้ปัญญาตรงนี้ ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาตรงนี้ เวลามันพิจารณาไปแล้วมันว่าทำไมไม่พิจารณา? ทำไมไม่กำหนด? ทำไมไม่ยอมพุทโธ? แล้วพุทโธแล้วทำไมมันเครียด มันเครียดเพราะอะไรล่ะ? มันเครียดเพราะเราจงใจเกินไปไหม? มันเครียดเพราะอะไร? นี่ใช้ปัญญาหาทางออกไง หาทางออก แล้วพูดเรื่องเกร็งเรื่องเกิงมันก็จะไม่มี

ฉะนั้น ข้อ ๔ เวลาเข้ามาเกิดอาการเกร็ง เกิดอาการต่างๆ การภาวนาของคน ถ้าเราเกิดอาการเครียด อาการเกร็ง ทำไมคนอื่นเขาไม่มี? ทำไมเรามี? แสดงว่าเราเคยทำกรรม

©2012 www.sa-ngob.com

มา ทำไมคนอื่นไม่มี ไม่ใช่ว่าเราเท่ากันนะ เหมือนเป็นทหารเข้าแถวแล้วต้องเหมือนกันหมด นี่ก็เหมือนกัน ใครภาวนาพุทโธต้องเหมือนกันหมดเลย ใครเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ต้องเหมือนกันหมดเลย ไม่ใช่ ไม่ใช่ ไอ้นี่มันเป็นกิริยาข้างนอก แต่จิตใจของคนไม่เหมือนกัน การสร้างเวรสร้างกรรมมาแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น บางคน นี่แม้แต่ใจดวงเดียวนะ เดี๋ยวภาวนาดี เดี๋ยวภาวนาไม่ดี บางคราวภาวนาก็ใช้ได้ บางคราวภาวนาก็ไม่เอาไหน ทำไมคนๆ เดียวนั่นแหละ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้ายอยู่ล่ะ? แล้วคนทุกๆ คนมันก็ไม่เหมือนกัน แล้วเราจะเอาสิ่งนี้มาเทียบเคียงได้อย่างไร? เราต้องเอาปัจจุบัน ถ้าเอาปัจจุบันเราพิจารณาของเราเข้าไป เราทำของเราเข้าไป นี่เราตั้งสติของเรา ถ้ามันเครียด มันไม่ไป ไม่ไปทำไมเป็นอย่างนี้? หาเหตุหาผลของเราแล้วเปลี่ยนอุบาย เปลี่ยนวิธีการของเรา นี่ทำให้มันผ่านพ้นจากจิตที่มันดื้อเข้าไป พอมันผ่านเข้าไปก็จบ จบแล้วเดี๋ยวก็กลับมา แต่มันเป็นอย่างนี้อยู่บ่อยๆ

หลวงตาท่านบอกว่าการภาวนายากที่สุดคือการเริ่มต้น หญ้าปากคอก ขั้นเริ่มต้นกับขั้นสุดท้าย แต่ถ้าขั้นเริ่มต้นผ่านนะ ถ้าจิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นี่โสดาปัตติมรรค พิจารณาของมันไป ถ้ามันโสดาปัตติผล ทีนี้ต่อไปก้าวเดินไปได้ง่ายขึ้นเพราะภาวนาเป็น คนทำงานเป็น คนเคยมีประสบการณ์มาแล้วมันจะก้าวหน้าของมันไป แต่เริ่มต้นกว่าจะทำงานเป็น กว่าจะให้เข้าช่องทาง ตรงนี้แหละ ตรงนี้ ฉะนั้น มันถึงได้เครียด ถ้าเครียดอย่างไรเราค่อยๆ แก้ของเราไป เพราะเราได้ปฏิบัติบูชา

เวลาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสั่งพระอานนท์ไว้ “อานนท์ เธอบอกนะว่าอย่าบูชาเราด้วยอามิสเลย สิ่งที่เป็นอามิสบูชา ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด”

แล้วปัจจุบันนี้เราได้กำหนด เราได้ภาวนา เราได้กำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ เราได้ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่เราควรภูมิใจไง ถ้าเราภูมิใจถึงการปฏิบัติของเรา เราภูมิใจถึงการที่ว่าเราได้บูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติแล้วเราจะไม่เครียดไง เราจะไม่เครียด ทีนี้บอกว่าพอมาปฏิบัติมันจะเครียด อู้ฮู ปฏิบัติแล้วยังไม่เป็นพระอรหันต์สักทีเขาเป็นพระอรหันต์กันไปหมดแล้ว โอ๋ย มันเครียดตายเลยแต่ถ้าเราบอกว่าเราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

©2012 www.sa-ngob.com

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสั่งพระอานนท์ไว้ นี่บอกให้พระอานนท์สั่งเลยนะ บอกต่อๆ ให้บอกบริษัท ๔ ว่า “ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด ดีกว่าบูชาเราด้วยอามิส”

สิ่งที่เป็นอามิสบูชา เห็นไหม นี่เราก็ปฏิบัติบูชาของเราอยู่แล้ว ถ้าเราปฏิบัติบูชาแล้วนี่เราควรภูมิใจเรา เราได้ภูมิใจว่าเราได้เป็นลูกศิษย์ตถาคต เราเป็นลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราทำตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสั่งสอนไว้ บอกพระอานนท์ให้บอกพวกเราไว้ว่าให้ปฏิบัติบูชาเถิด แล้วเราปฏิบัติบูชาอยู่นี่เราจะไปเครียด เราจะไปน้อยเนื้อต่ำใจเหตุใด? เราเอาตรงนี้มา นี่น้ำอมตะธรรม น้ำอัมฤทธิ์ธรรม เอาน้ำนี้มารดหัวใจ รดน้ำ พรวนดินหัวใจให้สดชื่น ให้แจ่มใส ให้มีความองอาจกล้าหาญ ให้อยากประพฤติปฏิบัติให้เป็นคุณประโยชน์กับเรา เอวัง

©2012 www.sa-ngob.com