

ภาวนาอย่างไร

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

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

ข้อ ๑๒๒๖. เนาะ

ถาม : ๑๒๒๖. เรื่อง “ศิษย์ลั้งเล”

วันนี้ผมไปที่กรมสรรพสามิต พอตีพักเที่ยงก็แวะไปกินข้าว แล้วไปกราบนมัสการพระองค์หนึ่ง เลยนั่งสมาธิเล่นๆ ผมกำหนดสมาธิที่ปลายจมูกตามปกติ สักพักจิตก็หลุดไปรู้เรื่องโน้น นี้นั้นไปเรื่อยๆ พอระลึกสติกลับมาที่ปลายจมูกเหมือนเดิม ขณะนั้นมีภาพผู้หญิง หรือคนแก่ชราป่วยตาย ภาพศพเกิดขึ้นมา ในใจผมคิดว่ามันเป็นสัญญาณหมด เพราะทั้งชีวิตผมที่ผ่านมาผมก็ดูภาพอสุภะต่างๆ มากมาย มันยังไม่ถึงเวลาที่ภาพเหล่านั้นจะเกิดจากจิตจริงๆ ขึ้นตอนนี้ผมคิดผิดหรือถูกหรือเปล่าครับ

และอีกอย่างหนึ่ง การที่เราดูเห็นหรือเรียนมาในการปฏิบัติธรรม เช่นดูภาพอสุภะหรือการตัดรัก โลภ โกรธ หลงต่างๆ นั้นจากหนังสือต่างๆ ที่เป็นแนวทางปฏิบัตินั้น สมมุติว่าผมนั่งสมาธิกำหนดจิตตามปกติ พอเกิดกามารมณ์ขึ้นมาก็กำหนดเอาภาพอสุภะเหล่านั้นมาพิจารณาดูเป็นต้น แบบนี้พอเป็นหนทาง หรือแนวทางที่ถือว่าถูกหรือเปล่าครับ

กับอีกแนวทางหนึ่ง คีล สมาธิ ปัญญา คิดว่าวันนี้เราทรงศีล ๕ บริสุทธี และเราก็นั่งสมาธิจิต ผมคิดว่าจิตผมยังไม่สงบพอ แป๊บหนึ่งก็หลุด บางช่วงก็นานหน่อย ขึ้นนี้เรียกว่าสมาธิหรือเปล่าครับ พอสมาธิสงบบ้างก็กำหนดคูลังขาร เพราะเป็นจุดกำเนิดของสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะอะไรก็เกิดจากกาย ไม่ว่าจะอยากต่างๆ นาๆ ขึ้นนี้พอเรียกปัญญาได้ไหม สรุปแล้วมันผิดหรืออย่างไรครับ

อีกแนวทางหนึ่ง ผมคิดว่าผมก็ทำแนวทางนี้มากกว่าคือนั่งดูจิตไปเรื่อยๆ หลุดบ้าง อะไรบ้างก็ดึงกลับมาใหม่ ไม่สนใจว่าอะไรเกิดขึ้น จะภาพ จะอะไรก็จับแต่ที่ปลายจมูกเท่านั้น คิดว่าถ้ามันสงบก็สงบเอง

ตอบ : อันนี้ฟังดูถึงว่าประสบการณ์ของเขาจะ ฉะนั้น สิ่งที่ว่า นี่เวลาเขาภาวนาไปเขาจะเห็นภาพ เห็นภาพผู้หญิง เห็นภาพคนแก่ เห็นภาพคนเจ็บ เห็นภาพคนตาย แต่ความเห็นของเขาอย่างนี้ เขาไม่เชื่อ เขาไม่เชื่อความเห็นของเขา ไม่เชื่อความเห็นของเขา เขาบอกว่าเพราะเขาศึกษาเรื่องนี้มาก เขาปฏิบัติมาก เขาฟังธรรมมาก ฉะนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นมาเขาถึงบอกว่าไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้น ถ้าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นมา นี่สิ่งที่ว่าอยากเห็นภาพๆ เห็นภาพกาย เวลาคนเห็นภาพกายเขาก็ไม่เชื่อของเขา เขาไม่เชื่อของเขา เพราะเหตุใดล่ะ? เขาไม่เชื่อของเขาจะ

อย่างเช่นบางคนเกิดมาคาบซ้อนเงินซ้อนทองมากับพ่อกับแม่ พอคาบซ้อนเงินซ้อนทองมากับพ่อกับแม่ ในบ้านของเขาจะมีทรัพย์สมบัติมหาศาล เขาจะใช้จ่ายได้ตามสะดวกสบายของเขาเลย แต่เขาอยู่อย่างนั้นแล้วเขาก็เคยชินของเขา เขาไม่เห็นประโยชน์กับข้าวของเงินทองในบ้านเขาเลย เขาไม่มีความสุขเลย เขาไม่มีความสุขเลย แต่พวกเราเกิดนี้คนทุกข์คนยาก เกิดจากพ่อแม่ปากกัดตีนถีบ ข้าวของเราไม่มีเลย พอใครมีเงินมีทองสักบาท ๒ บาทเราจะว่าสิ่งนี้มีคุณค่ามากเลย

แต่คนที่เวลาเขาเกิดในบ้านที่มีซ้อนเงินซ้อนทองนะ พ่อแม่เขามีเงินทองมหาศาล เขาไม่เห็นคุณค่าของเงินทองนั้นเลย เขาใช้ของเขาจนเป็นเรื่องปกติของเขา ฉะนั้นเขาไม่เห็นบอกว่าเขาเกิดมาแล้วเขาไม่เห็นได้อะไรเลย แต่เวลาคนที่ไม่มีนะ เห็นไหม พอเขามีสิ่งใดเกิดขึ้นมาบ้างเล็กๆ น้อยๆ เขาบอกว่าไอ้โฮ สิ่งนั้นมีค่ามาก สิ่งนั้นมีค่ามาก

อันนี้ก็เหมือนกัน นี่เหมือนกันหมายความว่าพ่อแม่มันเกิดเห็นภาพกาย เห็นภาพคนป่วย คนเจ็บ คนตายต่างๆ เขาเห็นของเขา เขาเห็น เขาคุ่นเคยของเขา เขาคุ่นเคยของเขา มันเป็นเรื่องปกติของเขา พอเรื่องปกติของเขา เขาบอกว่าเกิดขึ้นจากสิ่งที่เขาศึกษามา เกิดขึ้นจากตำรา เกิดขึ้นจากจิตเขาสงบไม่พอ

ถ้าจิตสงบพอหรือไม่พอ สิ่งที่เรา เห็น ถ้าออกไปรู้อย่างนี้ คนที่เขาเกิดมาในกองเงินกองทองนะ ถ้าเขาใช้จ่ายเงินทองของเขาด้วยความฟุ่มเฟือย ด้วยการไม่รู้จักประหยัด

มัธยัสถ์ เขาจะรักษากองเงินกองทองนั้นไว้ไม่ได้ คนที่ไม่เคยมีเงินทองเลยนะ แต่เขา รู้จัก
 ประหยัดของเขา เขารักษาของเขา เขาเก็บเล็กผสมน้อยของเขาขึ้นมา เขาจะรักษาทรัพย์
 สมบัติของเขาได้ เขาหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงของเขา เขายังรักษาทรัพย์สมบัติของเขาได้
 อีกต่อไป

นี่แล้วสิ่งที่ว่าเราศึกษามาๆ มันก็เป็นการศึกษามาทั้งนั้นแหละ ศึกษามา ใครก็
 ศึกษามาทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าจิตใจถ้ามันจะรู้จริงของมัน ถ้ามันเห็นภาพขึ้นมา เห็นใหม่
 เห็นภาพขึ้นมา ถ้าเราสงสัยเราจะตามภาพนั้นไปทำไมล่ะ? ใครทำความสงบของใจ แล้ว
 จะเห็นภาพต่างๆ ให้กลับมาที่ผู้รู้ ให้กลับมาที่จิต ภาพนั้นมันก็หายไปหมด ภาพนั้นใคร
 เป็นคนรู้มัน จิตเป็นคนรู้มันใช่ไหม? แล้วถ้าจิตไปรู้มัน

จิต เห็นใหม่ จิตไปรู้มัน เราเกิดมาจากกองเงินกองทอง กองเงินกองทองเป็นของ
 ใคร? ของพ่อของแม่ เราเกิดมามีอำนาจวาสนา พอจิตเราสงบเข้าไปเรารู้เราเห็นอะไรของ
 เรา แล้วมันเป็นของเราจริงหรือเปล่า? ถ้าไม่เป็นของเราจริงเราก็กลับมาที่จิตของเรา เรา
 พิสูจน์ได้ เรากลับมาที่จิตของเราภาพนั้นก็หายไป ถ้ามันเป็นความจริง เรากลับมาที่จิต
 นั้น ภาพนั้นก็ยิ่งเด่นชัดขึ้น เเด่นชัดขึ้น เพราะอะไร? เพราะมันเป็นของเรา

ถ้าเป็นของเรา เห็นใหม่ กลับมาที่ใจของเรา กลับมาที่ใจของเรา กลับมาที่ใจของ
 เรา ภาพนั้นจะอยู่หรือไม่อยู่ ภาพนั้นจะเป็นไปหรือไม่เป็นไป ถ้ามันเป็นจริงมันเป็นจริง
 อยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้ามันไม่เป็นจริงนะ พอกลับมาที่จิต หายหมด หายหมด เพราะ
 กลับมาที่จิต กลับมาที่ผู้รู้ กลับมาที่สัมมาสมาธิ มันก็เป็นสมาธิไง ถ้าสมาธิถ้ามันเห็นจริง
 รู้จริงของมันแล้วนะ พอออกไปรู้มันจะเห็นของมัน ถ้าเห็นของมันบ๊บบมันจะสะเทือนใจ

นี่พูดถึงว่าการเห็นภาพ เวลาไปนั่งสมาธิ นั่งสมาธิก็นั่งเล่นๆ ไป กำหนดลมที่
 ปลายจมูกไป นั่งเล่นๆ ไป แต่มันกลับไปเห็นใจ นี่การที่ไปเห็นภาพ คนเรานะถ้ามันเกิด
 บนกองเงินกองทอง คำว่าเกิดบนกองเงินกองทอง นี่เปรียบเทียบแบบบุคคลาธิษฐานเป็น
 ตัวอย่าง แต่คนที่สร้างบุญกุศลของตัวเองมา จิตมันมีอำนาจวาสนาบารมี จะทำอะไรไป
 มันก็จะประสบความสำเร็จ คำว่าประสบความสำเร็จนะ ประสบความสำเร็จแล้วทำไม
 มันไม่ได้มรรคได้ผลล่ะ?

ประสบความสำเร็จคือมันมีความสุขของมัน มันมีความอบอุ่นของมัน มันไม่
ว่าแหวนะ คนที่เกิดมาบนความทุกข์ความยาก เกิดมานี้จะอยู่จะกินมันก็ทุกข์ จะหามาเพื่อ
ดำรงชีวิตมันก็ลำบากเต็มที เห็นไหม เวลาปฏิบัติไปมันก็ทุกข์ยากของมันไป เวลามันเกิด
มา การดำรงชีวิตก็ลำบาก ทุกอย่างก็ลำบากๆ นี่มันมีความทุกข์ประจำใจไปตลอด เพราะ
มันมีความทุกข์ของมัน แต่เกิดบนกองเงินกองทองมันมีความสุขสมบูรณ์ของมัน แต่
ทำไมมันไม่เป็นมรรคผลล่ะ?

ไม่เป็นมรรคผล ไม่เป็นมรรคผลเพราะว่าเราไม่บริหารจัดการ เพราะการจะได้
มรรคได้ผล มันจะได้มรรคได้ผลที่ปัจจุบันธรรม อานาจาสนาบารมี เห็นไหม นี่จีปา
ภิญญาผู้ที่ตรัสรู้ง่าย แต่ถ้าไม่ปฏิบัติมันก็ไม่ตรัสรู้ มันก็ไม่ตรัสรู้หรอก ถ้าผู้ที่ตรัสรู้ยาก
แต่มันขวนขวาย หมั่นเพียรมันก็มีโอกาส มันมีโอกาสตรงที่การกระทำใจ องค์กรสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบอกว่า

“เราเป็นคนชี้ทางเท่านั้น พวกเธอต่างหากเป็นคนที่จะประพฤติปฏิบัติ เป็นคน
กระทำ ถ้าเธอทำได้ก็ทำตามความเป็นจริงอันนั้น มรรคผลมันได้ที่นี้”

ถ้ามันได้ที่นี้บ๊ยะ เวลามันเกิดขึ้นมา คนที่จะเห็นภพกาย เห็นภาพต่างๆ ก็เห็น คน
ที่ไม่เห็น อย่างไม่เห็น เพราะการเกิดมามีอยู่ที่ต้นทุนใจ มันอยู่ที่การสร้างมาของ
บุญกุศลอันนั้น ถ้าบุญกุศลอันนั้น บุญกุศลแล้วทำไมภาวนาแล้วมันไม่ต่อเนื่องไปล่ะ?
คนมีบุญกุศลมากทำอะไรประสบความสำเร็จไปมาก แต่ไม่ภาวนา ไม่ทำขึ้นมาใจ มี
ข้าวของเงินทองมาก แต่ไม่เคยรู้จักประหยัดมัธยัสถ์ ไม่เคยรู้จักดูแลเลย ให้โจรมันลัก ให้
โจรมันขโมย นี่ใครมาก็เที่ยวแจก เที่ยวให้เขา ตัวเองจะเหลือแต่ความแห้งแล้งในใจ
ต่อไปข้างหน้า

นี่พูดถึงว่าเวลาคนที่ปฏิบัตินะ ฉะนั้น ถ้ามันจะเกิดขึ้นมาอย่างนี้ นี่พอมันเห็นภาพ
ต่างๆ เราก็บอกว่ามันเป็นสัญญา มันเป็นเรื่องที่จิตเราไม่สงบพอ อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่
ถ้าเราจะพิสูจน์ใจ ทุกอย่างมันต้องพิสูจน์ กาลามสูตรไม่ให้เชื่ออะไรทั้งสิ้น ไม่ให้เชื่อ
แม้แต่ความเห็นของเรา ไม่ให้เชื่อใดๆ ทั้งสิ้นเลย มันอยู่ที่การพิสูจน์ ถ้าพิสูจน์นี้กลับมากี่
ผู้รู้ ถ้ากลับมากี่ผู้รู้ ถ้าจิตมันมั่นคงขึ้นไป เดี่ยวภาพนั้นจะชัดเจนขึ้นมาถ้ามันเป็นความ
จริง ถ้ามันไม่เป็นความจริงก็แล้วกันไป แล้วกันไปมันก็ปฏิบัติต่อไป สิ่งใดที่รู้ที่เห็นแล้ว
ปล่อยไป วางๆ แล้วมันเจริญก้าวหน้าไป

ไอ้โฮ คนเขามีเงิน มีทองนะ เขาออกมานี่ คนที่เขาขายจริงนะ เขามาเขาไม่มีอะไร คิดตัวเขามาเลย ไอ้คนทุกชั้นเจริญใจนะ ไปยืมเขามา นะ แก้ว แหวน เงิน ทองยืมเขามา ใส่เต็มร่างเลย อวดเขา กลัวไม่รู้ว่ากูรวย อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นความจริงของมันนะ เราพิสูจน์ของเรา ถ้าพิสูจน์มันเป็นความจริงของเราขึ้นมา มันก็เป็นของเรา ถ้ามันไม่เป็นของเรา มันไม่เป็นของเราหรอก ถ้าไม่เป็นของเรา เราไม่รู้จักอริยสัจ เราจะไม่มีความจริงของเราขึ้นมา

ฉะนั้น การเห็น การเห็นภพภาย นิमितมันมีของมัน นิमितจริงก็มี นิमितปลอมก็มี ถ้านิमितปลอมๆ นิमितต่างๆ ก็มี แล้วเวลาธรรมเกิดๆ นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ คำว่าธรรม เกิด เวลาจิตมันสงบแล้วมันจะผุดขึ้นมาเลย การผุดขึ้นมา นี่เวลาธรรมเกิดๆ ในตำรา ในพระไตรปิฎกบอกว่าธรรมเกิดๆ นะ คุณธรรมมันเกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาโดยอำนาจวาสนาบารมี มันไม่ได้เกิดด้วยการกระทำที่เราเป็นอริยสัจ

ฉะนั้น พอเกิดขึ้นมาอย่างนี้แล้ว ถ้าคนที่มึสติปัญญา เห็นไหม เกิดมาก็คือการมา เตือน คือการมาเทศน์ คือการมาปลุกปลอบใจเรา คือการมาบอกวิธีการมาเป็นเครื่องกักรันตีว่าเรามีโอกาส ทีนี้ถ้าคนมีโอกาสดแต่ไม่ทำมันก็ไม่ได้ นี่พอธรรมมันเกิดขึ้นมา ธรรมมันเกิดถ้าคนมีสติปัญญาเขาก็ผ่าน เขาก็วาง มันผ่านไปแล้วไง

ตอนที่เราเป็นเด็ก เรานั่งอยู่ นี่ตอนที่เราเป็นเด็กพ่อแม่พาเราไปให้มีการศึกษา ถ้ามีการศึกษามาดีเราก็ชอบคุณพ่อแม่ของเรา ถ้าพ่อแม่พาเราไปศึกษาที่ไหน แล้วโรงเรียนนั้น สังคมนั้นเขารังแกเรา เราก็จำไว้ในใจของเรา มันก็โตมาจนป่านนี้ แล้วมันเป็นอะไรล่ะ? นั่นก็คืออดีต อดีตที่เราได้สะสมประสบการณ์อย่างนั้นมา เราวางแล้ว เพราะว่าในปัจจุบันนี้เราโตจนป่านนี้แล้ว เราจะแก้ไขใจเราแล้ว เราไม่ใช่ไปแก้ไขที่ตอนเราไปเป็นนักเรียนนั้น

จิต จิตเวลาธรรมมันผุดขึ้นมาแล้ว เวลามันรู้มันเห็นอะไรของมันแล้ว นี่มันผ่านมาแล้ว ของมันเป็นอดีตไปแล้ว ถ้าของเป็นอดีตไปแล้ว เราก็จะไปเอาอดีตมากอดไว้แล้วไม่ให้พระอาทิตย์มันขึ้น คิงพระอาทิตย์ไว้เลย พระอาทิตย์นี้ห้ามหมุน โลกก็ห้ามหมุน มันจะหยุดเอาไว้เลยบอกว่าเป็นของเราๆ แล้วโลกสังกมเขาแปรปรวนไป ทุกอย่างมันหมุนไปแล้วเราก็ไม่ยอมรับอะไรเลย เราก็เป็นคนขวางโลก เราก็ทุกข์อยู่คนเดียว

แต่ถ้าธรรมมันเกิด ธรรมมันเกิดนี่มันเกิดขึ้นมา มันผูกขึ้นมา ผูกขึ้นมาที่ธรรมเกิด แต่เวลาหลวงตาท่านบอกว่ากิเลสเกิด กิเลสเกิดเพราะไปยึดใจ ยึดว่าถ้าเรารู้อย่างนี้แล้ว คิดแบบวิทยาศาสตร์เราได้ ๑ บาทแล้ว ถ้าใครให้บาทที่ ๒ มาต้องเป็น ๒ บาท ถ้าเราหา บาทที่ ๓ มาต้องเป็น ๓ บาท แต่ความจริงเราได้มา ๑ บาทแล้ว แล้ว ๑ บาทนั้นมันมีค่า ๑ บาท แต่เราใช้สอยไปแล้วมันก็หมด ถ้าได้บาทที่ ๒ มามันก็ ๑ บาท เพราะบาทที่ ๑ มัน หายไปแล้ว เพราะเราใช้หมดไปแล้ว พอบาทที่ ๒ มามันก็เป็น ๑ บาท พอบาทที่ ๒ ใช้ หมดไปแล้วนะ พอบาทที่ ๓ มามันก็เป็น ๑ บาท ถ้ามีบาทที่ ๓ นะ ถ้าไม่มีมันก็ไม่มีบาท เลย ใช้ไปแล้วก็คือหมด

นี่เวลาธรรมมันเกิดมันเกิดมาแล้ว มันเตือนเราแล้ว ผลมันเกิดขึ้นแล้ว แล้วมันก็ ผ่านไปแล้ว แต่กิเลสมันเกิดคืออยากได้ อยากให้ ๑ บาทนั้นอยู่ตลอดไป จะใช้จ่ายขนาด ไหน เราใช้เงินไปแล้ว ๑ บาท ๑ บาทต้องอยู่กับเรามาก เหมือนเด็กๆ ไม่ยอมรับความจริง แล้วบาทที่ ๒ มาก็ต้องเป็น ๒ บาท ๓ บาท ๔ บาท แต่บาทที่ ๑ มาเองก็ใช้ไปแล้ว บาทที่ ๒ มาที่บาทแรกนั้นแหละ บาทที่ ๓ มาที่บาทนั้นแหละ จะอีก ๑๐๐ บาทมันก็บาทนั้น แหละ นี่ถ้ามันเป็นอย่างนี้ ความจริงมันเป็นแบบนี้แล้วเองจะยึดติดทำไม? ถ้าเองยึดติดก็ กิเลสเกิดใจ

หลวงตาพูดบ่อย เวลาธรรมเกิดๆ ท่านบอกว่ากิเลสเกิด ที่แรกเรากำลังว่าธรรมมัน เกิด กิเลสเกิดตอนนี้แหละ ตอนที่มันไม่ยอมรับนี่แหละ กิเลสเกิดตอนที่มันอยากให้อยู่ คงที่ อยู่กับเราตลอดไป อยู่กับเรา นี่นามธรรมไม่เป็นอย่างนั้น ธรรมไม่เป็นแบบนี้

ฉะนั้น พอมันเป็นอย่างนั้นไปแล้วนี่ธรรมมันเกิด แต่ไม่ใช่อริยสัจ ถ้าอริยสัจบีบ จิตสงบแล้วสิ่งที่มันเกิดขึ้นมานะ เวลาเกิดมันก็เกิดในปัจจุบันนั้นแหละ แต่มันผ่านไป แล้วก็ผ่านไปไปแล้ว แม้แต่ปัจจุบันที่เห็นว่า เห็นภาพต่างๆ มามันเป็นสัญญาๆ สัญญาเรา ก็พิจารณาได้ สัญญา ถ้าเป็นสัญญาจิตเรารับรู้ใจ พอจิตเรารับรู้มันเป็นไปได้ นี่พูดถึงว่า คนที่เห็นนะ คนที่เห็นภาพก็เป็นอย่างหนึ่ง นี่เวลาเห็น สักพักหนึ่งเวลาเขานั่งเล่นๆ นะจิต มันก็หลุดไปต่างๆ นี่รู้ๆ ู้้นี้เพราะเราขาดสติ เราขาดสติไปเอง เราไม่ต่อเนื่อง ฉะนั้น เราปล่อยไป

ฉะนั้น พอมาเห็นภาพ เห็นภาพผู้หญิง เห็นภาพคนแก่ เห็นภาพคนป่วย คนเจ็บ คนตาย ผมเห็นว่าเป็นสัญญาทั้งหมด ถ้าผมเห็นว่าเป็นสัญญาทั้งหมดเราก็วางได้ วางแล้ว

ทำความเข้าใจเข้ามา ถ้าเป็นสัญญา สัญญาก็คือสัญญา เวลาปริยัติเขาไปศึกษา
 ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้นความจำซัดๆ เลย แต่เขาก็จำมาเพื่อเป็น
 ความรู้ของเขา ใ้ถ้าเป็นสัญญา ถ้าเราพิจารณาของเรา ถ้ามันเห็นใจเราก็ใช้ประโยชน์
 แล้วถ้าใช้ประโยชน์แต่เราไม่หลง ถ้าใช้ประโยชน์แล้วหลงมันจะไม่ได้ประโยชน์

ถ้าใช้ประโยชน์นะ เราใช้ประโยชน์กับเรา เห็นไหม พระก็เป็นแบบนี้ ถ้าเรามีสติ
 มันก็จบ พอจบนี่อนิจจัง มันก็ซึ่งธรรมชาติพระพุทธรูปเจ้าใจ สิ่งใดเป็นอนิจจังสิ่งนั้นเป็นทุกข์
 ผู้ที่ยึดติดมันก็เป็นทุกข์ ที่ไม่ยึดติดเพราะเห็นว่ามันเป็นสัญญา เพราะรู้ว่าสัญญามันไม่ยึด
 ติดมันก็ไม่ทุกข์ แต่ที่เป็นกิเลสเกิดพอเห็นแล้วก็เห็นของเรา ของเราก็ยึด พอมันเป็น
 สัญญา สัญญามันไม่ใช่ของเรา พอไม่ใช่ของเรา สิ่งใดเป็นอนิจจังสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใด
 เป็นทุกข์มันไม่เป็นอนัตตาสติ

สิ่งใดเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นเรามันยึดมันเลย แต่ถ้าโดยหลักสิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็น
 อนัตตา เพราะความทุกข์เดียวมันก็คายออก แต่นี่พอเราทุกข์เราไม่คายออกมันตอกย้ำ
 ไม่ได้ อย่างนั้น ไม่ได้ อย่างนี้ ทำไมเป็นอย่างนี้ นี่กิเลสมันเกิด มันยึดมันของมัน มันก็
 ตายนะสิ มันก็ทุกข์ตาย นี่พูดถึงการปฏิบัตินะ นี่ถ้าเราพิจารณาของเราได้ ถึงมันจะเป็น
 ภาพ ภาพที่มันเป็น พูดถึงว่าในการเริ่มต้นประพฤติปฏิบัติ

อีกอย่างหนึ่ง เขาบอกปฏิบัติไปแล้ว เขาดูภาพอสุภะเพื่อตัดความโลภ ความโกรธ
 ความหลง มันใช้ได้เป็นบาทเป็นฐาน เป็นการเริ่มต้น เห็นไหม เวลามันโลภ มันโกรธ
 มันหลง เราก็เอาสิ่งตรงข้าม อสุภะก็เอาอสุภะมาพิจารณาเพื่อชั่งน้ำหนักต่อกัน ถ้าความ
 หลง หลงก็ต้องมีปัญญาขึ้นมาเพื่ออสุภะมันรู้ สติมันทันความหลงก็ไม่มี เขาบางลง อันนี้
 มันเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงของโลก ของโลก ของโลกคือโลกียะไง ของ
 โลกคือสามัญฐานี่ไง แต่ถ้าจิตมันสงบไปนะ เวลามันไปรื้อค้น มันไปรู้จิตจิต มันไปขุด
 เอรากเหง้า

ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันเกิดมาจากอะไร? นี่ความโลภ ความโกรธ
 ความหลงแบบโลกๆ ดูสิคนโลภมันก็โลภมาก ใ้คนโกรธก็โกรธทั้งวันทั้งคืน ใ้คน
 หลงมันเดินไปไหนมันก็เชื่อเขาไปหมดเลย นี่มันก็มีอยู่ในโลกอยู่แล้วแหละ แล้วใ้คนที่
 จะมาฉลาด มันทันคนมันก็ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงเหมือนกัน ความโลภ ความโกรธ

ความหลงของโลกก็อย่างหนึ่ง แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงของความเกิดและความตาย มันหลงในตัวมันเอง มันจะเกิด จะตายอันนี้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

นี่เราพูดถึงมรรคหยาบ มรรคละเอียด ถ้ามรรคหยาบๆ มันก็ใช้ได้ ถูกต้องหมด ฉะนั้น บางคนบอกว่าเมื่อก่อนเป็นคนโทสะมาก เป็นคนที่โลกมาก เดี่ยวนี้ไม่โลกเลย ไม่โลกเลยเพราะมันอวดเขาว่าไม่โลกไง พอเปลวขึ้นมามันก็จะโลกอีกนั่นแหละ ในเมื่อเราไม่ได้ไปชำระที่ต้นเหตุ ไอ้เรื่องนี้มันเกิดดับไป ความโลภเดี๋ยวก็มา พออยากได้ก็เป็นความโลภ พอมีสติปัญญาเราไม่เอาแล้ว ความโลภก็หายไป พอไม่เอา พอให้เขาไปมันเสียตายอีกแล้ว ความโลภมาอีกแล้ว

นี่โลกมันเป็นแบบนี้ มันเปลือกๆ แล้วพอเปลือกๆ แล้วคนปฏิบัติไปแล้วนะ เมื่อก่อนเป็นคนโลภมากเลย เดี่ยวนี้ไม่โลกเลย อย่าไปล่อมันนะเดี๋ยวมันเอาอีก เพราะเราไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ถ้าแก้ที่ต้นเหตุแล้วมันจบที่ต้นเหตุ ทีนี้เวลาเป็นโลกียะ ปรกษาทางโลกมันก็เป็นโลกอย่างนี้นะ แต่ถึงเป็นโลกมันก็ต้องศึกษาเพราะเราเกิดมาจากโลก นี่พูดถึงว่าแนวทางปฏิบัติเราจะปฏิบัติกันอย่างไร ทีนี้สมมุติว่าเขานั่งแล้วเกิดอารมณ์ขึ้นมาต่างๆ เขาก็เอาอันนั้นมาดู อ้าว ดูก็ดูไป

ฉะนั้น อีกแนวทางหนึ่ง แนวทางที่ว่าศีล สมาธิ ปัญญาที่กรรมฐาน นี่เขามีศีล มีความปกติของใจ มีปัญญาขึ้นมา คิดว่าวิธีการอย่างนี้ต้องศีล ๕ บริสุทธ์ แล้วนั่งสมาธิดู จินตของเขาสงบไปแล้ว แต่เขาก็บอกว่าอย่างนี้มันเป็นสมาธิหรือเปล่า ถ้าเป็นสมาธินะ คำว่าสมาธิๆ คำว่าสมาธิมันมีสมาธิแบบโลกๆ คือสมาธิแบบสามัญสำนึกของปุถุชน มนุษย์มีสมาธิ ถ้ามนุษย์มันไม่มีสมาธิมันก็คนบ้า

ทีนี้สมาธิ สมาธิสั้น สมาธิยาว บางคนมีสมาธิดีๆ ความนึกคิดของเขา นักบริหารจัดการ ผู้บริหารเวลาเขาเครียดเขาต้องทำความสงบของใจ เขาทำสมาธิของเขา ทีนี้พอบอกว่าเป็นสมาธิไม่ได้ เป็นศาสนา นี่เป็นทางโลกไม่ใช่เกี่ยวกับศาสนา เอ็งไปทำความสงบของใจนะมันก็สมาธิแหละ เอ็งเรียกชื่อว่าอะไรมันก็สมาธินั่นแหละ ฉะนั้น นักบริหารเวลาเขาเครียดเขาก็ต้องไปผ่อนคลายของเขา เขาทำความสงบของใจของเขา นี่สมาธิของปุถุชน

ฉะนั้น คำว่าเป็นสมาธิใหม่? เป็น แต่ถ้าเป็นสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาเป็นวิปัสสนา
ไม่เป็น ไม่เป็นเพราะอะไร? เพราะถ้าสมาธิทางโลกมันเกิดจากอวิชา เกิดจากฐิติจิต แต่
เวลาถ้าจิตมันสงบ สงบเข้ามา เห็นใหม่ นี่กิเลสมันสงบตัวลงมันถึงสงบลึกเข้ามา อย่าง
ที่ว่า เป็นขณิกะ เป็นอุปจาระ เป็นอัปปนา อันนั้นเป็นอิสรระชั่วคราว อิสรระชั่วคราว อิสรระ
ขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่ถ้าเป็นสมาธิของเรา สมาธิของเรามันก็ยึดพื้นฐานจากความรู้สึกนึก
คิดของเรา นี่สมาธิของโลก

ถ้าสมาธิของธรรม เวลาสัมมาสมาธิมันไม่มีสมุทัยเจือ สมุทัยเจือปนเข้ามา ไม่มี
สมุทัยเจือคือมันไม่มีความอยากได้ อยากดีใจ ถ้าไม่มีความอยากได้ อยากดีแล้วภาวนา
ทำไม? ใช้ปัญญาทำไม? มันใช้ปัญญาเพราะว่าเรามีเป้าหมาย เรามีเป้าหมายว่าจิตนี้มัน
เกิดมาจากไหน? จิตมันเกิดมาจากไหน? นิมนุษย์เกิดมาจากไหน? ถ้าเรามีเป้าหมาย พอ
มันเป็นสมาธิแล้วมันมีโอกาที่จะให้เราใช้ปัญญา ให้โอกาสใช้ปัญญาแยกแยะในความ
ลังเลสงสัยในพื้นฐานของจิตของเรา ถ้ามันแยกแยะมันไปเห็นของมันนะ นี่ที่มาไง
ปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิวิญญาณ

วิญญาณของเราวิญญาณหยาบๆ วิญญาณในขันธ ๕ วิญญาณในเสียง วิญญาณใน
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่วิญญาณกระทบ กระทบทางตา กระทบทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
ทางใจ นี่วิญญาณอย่างหยาบๆ วิญญาณของมนุษย์ วิญญาณของขันธ ๕ แต่ถ้ามันเป็น
ปฏิสนธิวิญญาณ อวิชา บัจฉยา สังขารา สังขารา บัจฉยา วิญญาณัง วิญญาณในปฏิสนธิ
วิญญาณที่ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม เกิดเป็นมนุษย์ ถ้าจิตมันเข้าไป
พิจารณาตรงนั้น นี่วิปัสสนาไปแก้กิเลสที่นั่นเพราะกิเลสมันอยู่ที่ใจ

นี่ฝึกหัดใช้ปัญญาไปอย่างนี้ไง เป็นสมาธิใหม่? เป็น แต่สมาธิเราฝึกหัดแล้ว
พิจารณาไป มันไปจากโลกนี้แหละ ไปจากการเกิดเป็นมนุษย์เรานี่แหละ ไปจากเรา
เจ้าชายสิทธัตถะเกิดมาก็มีกิเลสเหมือนเรา แต่ท่านพิจารณา ๖ ปีไม่ผ่านพ้นไป เวลาท่าน
กลับมาอนาปานสติของท่าน ท่านพ้นของท่านไป เห็นใหม่ นั่นเจ้าชายสิทธัตถะเป็น
ศาสดา เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ทำเป็นแบบอย่างของเรา แล้วเราทำ
ตาม จะทำไปหรือ? อันนี้ก็ยังไม่เป็นสมาธิ จะไม่ทำหรือ? สมาธิเราก็มีอยู่แล้ว โอ๊ย จะไป
ข้างหน้าก็ไม่ไป จะถอยมันก็ถอยไม่เป็น

นี่หฐุ้าปากคอก เห็นไหม หลวงตาท่านบอกว่าการภาวนามียากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้น เพราะหฐุ้าปากคอกคนภาวนายังไม่เป็น แต่ถ้ามันภาวนาเป็น สมุจเจตปทานไปขึ้นตอนหนึ่งแล้วมันจะก้าวหน้าของมันไปเรื่อยๆ ถ้ามันมีสติปัญญา แล้วมันจะไปยากอีกคราวหนึ่งคือคราวที่จะสิ้นสุด จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส จิตเดิมแท้ที่หมองไปด้วยอุปกิเลส จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส จิตเดิมแท้เป็นผู้ข้ามพ้นกิเลส มันจะไปยากตอนนั้น อีกตอนหนึ่ง ตอนเริ่มต้นกับตอนสุดท้ายนี้ยาก แต่ตอนระหว่างที่เราจะก้าวเดินต่อไปมันพอไปได้ นี่พูดถึงครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมา ท่านเอาประสบการณ์ของท่านมาบอกเรา ว่าอะไรควรระวัง อะไรไม่ควรระวัง

ฉะนั้น ถ้าเราบอกเป็นสมาธิไหม? เป็น แต่เป็นสมาธิระดับไหน? เป็นสมาธิที่เกิดประโยชน์มากน้อยแค่ไหน มันก็เหมือนเรา ถ้าเรามีกำลังขนาดไหนเราก็ทำหน้าที่การทำงานตามกำลังของเรา สมาธิเรามีมากน้อยขนาดไหนเราก็ขยันหมั่นเพียรตามแต่กำลังสมาธิ ปัญญาของเรา มันก็จะพัฒนาเข้าไป ถ้าเราหมั่น การปฏิบัติสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย การปฏิบัติตลอดไป ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีอย่างน้อยเป็นพระอนาคามี ถ้าเราทำของเราตลอดไปนะ

ไอนี้ประสาเราว่าใจโลเล พอปฏิบัติไปไอนั้นเราก็รู้แล้ว ไอนี้เราก็รู้แล้ว ไอนั้นก็เป็นสัญญา ไอนี้เราเคยอ่านมา ทั้งๆ ที่ไปรู้เห็นมันก็บอกมันรู้แล้วตลอดไปเลย กิเลสมันตามการปฏิบัติไป กิเลสมันควบคุมการปฏิบัติไปตลอดเลย เราทำปัจจุบันของเราไป ถ้ามันเป็นอย่างไรมันเป็นความจริงของเรามา

เป็นสมาธิไหม? เป็น แต่เป็นมากน้อยขนาดไหน ถ้ามันมากขึ้นมามันก็เป็นอริยมรรค ถ้ามันไม่มากขึ้นมามันไม่เข้าสู่มรรคมันก็เป็นปุถุชน มันก็เป็นฆราวาสธรรมธรรมของฆราวาส ธรรมของโลกนี้แหละ นี่ถ้าเราปฏิบัติไป

ถาม : พอสมาธิสงบบางครั้งก็มากำหนดคู่สังขาร เพราะเป็นจุดกำเนิดของสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะอะไรก็เกิดจากกาย ไม่ว่าจะความอยากต่างๆ ขึ้นนี้พอเรียกว่าปัญญาไหม?

ตอบ : ใช่ เรียกว่าปัญญาได้ สรรพสิ่งทั้งหมดเกิด ความจริงมันเกิด ถ้าเกิดจากกายก็ใช่ ถูกเพราะกายมันทำ แต่ถ้าปฏิบัติไปแล้วมันเกิดจากจิต เพราะว่าพอจิตออกจากกาย กายก็เป็นท่อนไม้ ท่อนฟืน แต่ถ้ายังมีจิตอยู่ มีพลังงานอยู่ นี่ร่างกายนี้ก็ขยับได้

สุดท้ายแล้วมันเข้าไปสู่จิต ถ้าเข้าไปสู่จิตเราจะรู้ เราจะเห็นของเรา เพราะจิตไปรู้ไปเห็น เห็นกายจิตก็เป็นคนเห็น เห็นเวทนาจิตก็เป็นคนเห็น ถ้าเห็นแล้วนะ จิตเห็นจิตเป็นมรรค

จิตเห็นจิตนะ แต่จิตสัญญากาย จิตสัญญาเวทนา จิตสัญญาจิต จิตสัญญาธรรมารมณ์ จิตเป็นสัญญาคือจำ ไม่ได้เห็นจริง เห็นจำ ถ้าเห็นจำนั้นก็เป็นการฝึกหัด พอมันจากเห็นจำมาเห็นจริง เห็นจริง จิตเห็นจิตเป็นมรรค ถ้าจิตเห็นจิตเป็นมรรค พอมรรคมันทำงานกันไป นี่ผลของจิตเห็นจิตเป็นมรรค เป็นนิโรธคือการดับทุกข์ ถ้าการดับทุกข์มันจะเห็นตามความเป็นจริง อันนั้นเป็นประโยชน์อันหนึ่ง

นี่พูดถึงว่าถ้าจิตสงบแล้วพิจารณากาย พิจารณาจิตมันเป็นปัญญาบ้างไหม? เป็น

ถาม : อีกแนวทางหนึ่งคือผมคิดว่าผมทำแนวทางนี้มากกว่า คือนั่งดูจิตไปเรื่อยๆ หลุดบ้าง อะไรบ้างก็ดึงกลับมาใหม่ ไม่สนใจว่าจะเกิดขึ้น จะภาพอะไรก็จับแต่ที่ปลายจมูกเท่านั้น คิดว่ามันจะสงบก็สงบเอง

ตอบ : คำว่าสงบเอง เป็นเอง อันนี้มันไม่ใช่การภาวนา การภาวนามันไม่สงบเอง เป็นเองหรือก สิ่งที่มันจะสงบเพราะเราตั้งสติแล้วมีคำบริกรรม สิ่งที่เรามีปัญหา อบรมสมาธิ เพราะเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันถึงสงบ ทุกอย่างต้องมีเหตุมีผล ให้มันสงบเอง สงบเองมันก็ผลสงบเอง ทำอะไรก็แล้วแต่ปล่อยให้ผลมันเกิดขึ้นเองไม่มีทางผลมันจะเกิดขึ้นมา เรารู้เราเห็นนะ นี่ชำนาญในวสี

ถ้าเราไม่ชำนาญในวสี นี่ติดเครื่องรถแล้วให้มันไปเอง ไม่ต้องตบเกียร์นะ ติดเครื่องเสร็จแล้วรถมันจะเคลื่อนไปเอง เรานั่งอยู่ที่นี่เราก็เสกให้รถมันไปเอง มันไม่มีหรือก ไม่มี นี่ถ้าเราทำแล้วมันจะเป็นเองไม่มี แต่ถ้าเรามีสติ มีปัญญามันจะเป็นของเรา ถ้ามันเป็นเองมันก็ฟลุคล้มหลอน แล้วมันไม่ชำนาญในวสี คือมันคุมไม่ได้ไง ถ้ามันคุมไม่ได้ สติมหาสติ ปัญญา มหาปัญญา จากปัญญาที่มันเป็นแบบนี้ สติกับมหาสติมันแตกต่างกันอย่างไร?

คนภาวนาไปจะเห็นนะ สติกับมหาสติมันแตกต่างกันอย่างไร ปัญญา มหาปัญญา ปัญญาที่พิจารณาไปเป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคามี นี่ปัญญา เวลามหาปัญญาไปเจออสุภะ มันจะเป็นมหาปัญญา มหาปัญญาขึ้นไปจะเป็นปัญญาอัตโนมัตติ พอขึ้นไปถึงจิตเดิมแท้

ผ่องใสจะเป็นปัญญาญาณ ปัญญาญาณ ปัญญาที่มันละเอียดจนเป็นญาณหยั่งรู้เลยไม่ใช่
ปัญญา ถ้าปัญญานี้เป็นสังขาร แต่ว่าเป็นปัญญาญาณเป็นอย่างไร?

นี่ถ้าปฏิบัติไป ขึ้นตอนของมันจะรู้ เหมือนการใช้เครื่องมือ เครื่องมือหยาบก็ใช้
หยาบ เครื่องมือละเอียดก็ใช้ละเอียด แล้วคนเคยทำงานมาแล้ว เคยใช้เครื่องมือนี้แล้ว จะรู้
เลยว่าส่งเครื่องมือมาชิ้นนั้นๆ จนจบไง แล้วคนส่งเครื่องมือไม่เป็น มันก็ส่งมาชิ้นเดิม
นั่นแหละ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ มันเป็นไปไม่ได้หรอก

ฉะนั้น อันนี้พูดถึงว่ามันเป็นปัญญาใหม่? แล้วถ้าอย่างเหตุการณ์ที่ว่า ปล่อยให้จิต
มันสงบลงเอง คำว่าปล่อยให้สงบลงเองแปลแล้วนะ ประมาทแล้ว เวลาองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้ครั้งสุดท้าย ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพาน

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเกิดโลกนี้จะไม่ว่าง
จากพระอรหันต์เลย”

อันนี้บอกว่าภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาให้มันเป็นเอง แล้วมันจะลงเอง แล้วมัน
จะสิ้นกิเลสเอง แล้วเราก็รอปฏิบัติไปเองนะ นี่พูดถึงว่าถ้าสังเสดงสัย เราสงสัยอยู่แล้ว
อันนี้พูดถึงว่าคนเขารู้ เขาเห็นของเขาจะ คนรู้ คนเห็นมันมีแนวทาง ถ้าคนมีแนวทาง คน
เวลาปฏิบัติเราต้องการแนวทาง ถ้ามีแนวทางแล้วมันควรจะก้าวเดินไปข้างหน้าได้
ฉะนั้น อันนี้จบ

ถาม : ข้อ ๑๒๒๗. เรื่อง “ยกเลิกคำถาม”

ขอยกเลิกคำถามเรื่อง “กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส” ค่ะ เพราะแยกอารมณ์กับ
จิต และทิ้งอารมณ์โดยหายใจเข้าตาย หายใจออกตาย พอสงบก็ตามคลุมหายใจเข้า ตอน
แรกก็รู้สึกลมหายใจชัดเจน แล้วจางลงจนไม่มีลมหายใจ เสียงจากภายในหายไป แต่รู้ตัว
อยู่ ต่อมาคิดว่าจะทิ้งจิต แต่คิดว่าเป็นโมหะ และไม่รู้ว่าทิ้งอย่างไร ตอนนี้เข้าใจแล้วต้อง
ใช้คำว่าปล่อยวางมากกว่าคำว่าวางหรือทิ้งเพื่อให้เป็นสักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดติด เพราะเป็น
อุปาทานจะได้ไม่ทุกข์ ขอขอบคุณค่ะ

ตอบ : แล้วก็เขียนมาอีกแล้ว เพราะวันนั้นตอบเรื่องจิตเดิมแท้ไป จิตเป็น
กระจกใส ครั้งหน้าก็จะบอกเลยว่ายกเลิกคำถามนะหลวงพ่อยังตอบอยู่อีก แต่ตอบไป

แล้ว ทีนี้คำว่าตอบไปแล้ว เพราะเราเข้าใจว่าคนถามก็ไม่วู้จักคำถามไง ยกคำนี้ขึ้นมา ทีนี้
เพียงแต่ว่าสิ่งที่ว่า นี่ที่บอกว่าเข้าใจแล้ว แล้วก็ขอบคุณข้างหน้ามามากมาย สิ่งที่เขา
บอกเข้าใจแล้วยกเลิก พอคนที่สงสัยก็อยากวู้ แต่ตัวเองพอมีความเข้าใจของตัวเอง ก็นึกว่า
ความเข้าใจของตัวเองถูกต้อง พอความเข้าใจของตัวเองถูกต้อง สิ่งที่เขาถามมาก็ยกเลิกไป

ฉะนั้น พอยกเลิกไปมันก็เกิดปัญหาใหม่ เกิดปัญหาที่ว่าอยากจะทิ้งจิต อยากจะทิ้ง
ใจ พอทิ้งไปแล้วมันจะได้หมดไป แต่เวลาปัญญามันเกิดขึ้นมา

ถาม : การทิ้งจิตนี้เป็นโมหะ และไม่วู้จะทิ้งอย่างไร ตอนนีเข้าใจแล้ว คำว่าทิ้ง
ไม่ได้ต้องใช้คำว่าปล่อยวาง

ตอบ : คำว่าปล่อยวาง เห็นไหม คำว่าปล่อยวาง ปล่อยวางได้มันก็ปล่อยวางได้
เพราะปล่อยวางได้ เพราะมีเหตุมีผลมันถึงปล่อยวางได้ คำว่าจะทิ้งๆ ต้องทิ้ง จิตนี้จะต้อง
ชักฟอก ยิ่งทำลายยิ่งใส หลวงตาพูดบ่อยมาก จิตนี้ยิ่งทำลายยิ่งสว่างไสว ยิ่งแหววว ยิ่ง
สะอาดบริสุทธิ์ แต่ถ้าไปถนอมมันไว้ละ ถนอมมันไว้ ความผ่องใส

จิตมันผ่องใสนี้จิตเป็นเรา ทุกอย่างเป็นเรา ขนาดที่ว่าท่านพิจารณาไปแล้วนะว่าง
ไปหมดเลย ภูเขาทะเลไปหมดเลย เพราะว่ามันว่างไปหมดเลย พอว่างไปแล้ว พอว่างก็คิด
ว่ามันเป็นความว่าง นี่มันมหัศจรรย์ไปมากเลย แต่พอมันธรรมมาเดือนนะ ธรรมะมา
เดือนแล้ว แสงสว่างนั้นเกิดจากอวิชชา งงนะ แสงสว่างเกิดจากจุดและต่อม ก็ยังงงอยู่นะ
พองแล้วท่านก็พิจารณาของท่านอยู่ พอชำระล้างจนมันเป็นธรรมชาติแล้วท่านบอกว่า
แสงสว่างนั้นเป็นกองจี้ควาย

ไอ้ความสว่างไสวเป็นกองจี้ควาย แต่ตอนเวลามันติด ไอ้โฮ มันมหัศจรรย์ไป
หมดเลย แต่เวลามันพิจารณาไปแล้วมันปล่อยวางได้ ถ้าไปอยู่ตรงนั้นอยู่มันก็ยังติดอยู่
อย่างนั้นแหละ อันนี้ก็เหมือนกันว่าจะทิ้งๆ พอคำว่าจะทิ้ง จะทิ้งโดยไม่มีเหตุมีผลมัน
เป็นไปไม่ได้หรอก ถ้ามีปัญญามันชักฟอกไปแล้ว มันใช้ปัญญาแยกแยะไปแล้วมันสรุ
บหมด มันปล่อยวางหมด ถ้ามันปล่อยวางหมด ถ้ามันขาดมันก็ขาดไปอีกอย่างหนึ่ง

นี่เวลาพิจารณาไปนะ นี่พูดถึงการทิ้งจิต เราคิดว่าเราพูดเล่นนะ พูดเล่นบ่อย
เวลาทุกข์ก็โยนทิ้งมันไปสิ อะไรที่อยู่ในใจที่ไม่ดีโยนทิ้งมันไป ทิ้งได้ไหมละ? อยากจะ
ทิ้ง แต่ทิ้งไม่ได้ อยากจะทิ้งแต่ทิ้งไม่ได้หรอก ทิ้งไม่ได้เพราะอะไร? เพราะตัวที่จะทิ้งมัน

คือเรา ความรู้สึกเป็นเราทั้งหมด ก็ทุกข์นี่อยากจะทิ้ง แล้วจะเอาเราที่ไหนมาทิ้งล่ะ? แต่ถ้ามันพิจารณาไปแล้ว มันจับตัวมันพิจารณา เอ็งไปทุกข์ทำไม? เอ็งไปยึดทำไม? เอ็งรู้ไหมว่าที่เอ็งยึดมันทุกข์ แล้วเอ็งไปยึดทำไม? ยึดอะไรล่ะ? ก็ยึดสัญญา ยึดสิ่งที่เขาว่าเรา

ความที่ว่ามันจริงหรือไม่จริงล่ะ? อ้าว ถ้ามันไม่จริงเขาชื่นชมเราต่างหาก แต่เราเข้าใจผิดว่าเขาว่าเรา เราก็อทุกข์ ทั้งๆ ที่เขาชมนะมันยังเข้าใจผิด นี่พอพิจารณามันไล่ไปเห็นไหม ความยึดมั่นถือมั่นจากสัญญาอารมณ์มันวางหมด มันปล่อยหมด พอมันปล่อยหมดคณะปัญญามันไล่เข้ามามันก็โล่งหมด พอมันโล่งหมด นี่ปัญญามันเป็นแบบนี้ไง มันก็ปล่อย แล้วก็ทำซ้ำทำซาก ทำซ้ำทำซาก ถึงที่สุดมันจะละเอียดเข้าไปๆ จนเวลามันขาดนะ ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕

ชั้น ๕ คืออะไร? รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น ๕ เห็นไหม ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕ ถ้าชั้น ๕ มันทิ้งไปแล้วมันเหลืออะไรล่ะ? อ้าว มันเหลือชัดเจนของมัน เวลามันขาดไปแล้วมันเหลืออะไร? ถ้ามันเหลือมันก็เป็นความจริงขึ้นมา มันถึงจะรู้จริงเห็นจริงของมันมา ฉะนั้น นี่มันเป็นภาษา จะปล่อยวางก็ได้ จะทิ้งก็ได้ จะขาดก็ได้ แต่ แต่ต้องหมั่นซักฟอก หมั่นพิจารณาของเรา ถ้าจิตมันมีโอกาสของมัน มันทำของมัน เพื่อประโยชน์กับมัน ประโยชน์กับมัน จะเป็นประโยชน์กับมัน

ถาม : ข้อ ๑๒๒๘. เรื่อง “สอบถามเรื่องการปฏิบัติครับ”

กระผมภาวนา ปกติผมภาวนาโดยใช้อานาปานสติ แต่อยากเปลี่ยนใช้พุทโธ แต่ผมเกิดความลังเลว่าความรู้สึกที่อยากเปลี่ยนมันเป็นความต้องการที่เกิดจากความเหมาะสม หรือเป็นไปตามกิเลสพาไปให้สับสน ผมต้องทำอะไรดีครับระหว่างทำอานาปานสติให้ถึงที่สุดก่อน หรือลองใช้พุทโธ หรือใช้ทั้งสองอย่าง

ในกรณีอย่างหนึ่งมันเริ่มตื้อๆ ตันๆ มันเป็นไปได้ไหมครับที่ตอนแรกเราเหมาะกับการภาวนาโดยทำอานาปานสติ แต่พอทำไปแล้วเราจะกลายมาเหมาะสมกับพุทโธแทน เพราะตอนแรกผมเคยลองใช้พุทโธ แต่มันจะลึ้มๆ เลยใช้อานาปานสติแทน แต่กำบริกรรมทั้งคู่ก็ทำแล้วไม่อึดอัดนะครับ และขอถามอีกครั้งว่าในระหว่างที่นั่งสมาธิลองใช้ภาวนาพุทโธ ผมรู้สึกมันมีก้อนอะไรสักอย่างอยู่ตรงกลางหน้าอก รู้สึกอึดอัด แต่

พยายามตะโกนพุทโธดังในใจ อาการแบบนี้มันเป็นปกติ หรือเราต้องแก้ไขอะไรหรือ เปล่าครับ ขอบคุณหลวงพ่อบอก

ตอบ : พูดถึงว่าเวลากำหนดอานาปานสติ เห็นไหม กำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้ากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิตมันมีที่เกาะ จิตของเราทุกคนอยากรู้จักจิตตัวเอง อยากภาวนาเป็น อยากทำเป็น แต่หาจิตตัวเองไม่เจอ ถ้าหาจิตตัวเองไม่เจอจะไปคิดอะไรนี่คิดออกนะ คิดสิ่งอะไรคิดได้หมดเลย นี่ขั้น

จิต เห็นไหม จิตเสวยอารมณ์ จิตมันเป็นพลังงาน แต่พลังงานนี้พลังงานที่ว่าจิตเดิมแท้่องใส แต่เวลาออกมามันออกมายึดมันถือมันสิ่งใด มันรู้สิ่งใด ดูการศึกษาสิ ใครศึกษามาทางวิชาการใด เขาจะมองสังคมในมุมมองของเขา นี่จิตพอมันมีสัญญาอย่างนั้น มันออกรับรู้อย่างนั้น ออกรับรู้อย่างนั้นเราเอาสิ่งนี้มากำหนด จิตมันออกรับรู้ ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบอกว่าให้กำหนดพุทโธ พุทโธ ให้มันรับรู้พุทโธ หรือให้รับรู้อานาปานสติ นี่อย่างใดอย่างหนึ่งให้จิตมันเกาะ ถ้าจิตมันเกาะอย่างนั้นเข้า มันเกาะมันก็แสดงตัวของมัน

ทีนี้เวลามันเกาะขึ้นมา ถ้ามันเป็นธรรมใช้ไหม? ธรรมชาติของมันมันเสวยอารมณ์ มันใช้จิต มันใช้ทุกอย่างตามอารมณ์ ตามความพอใจของมัน นี่บังคับให้อยู่กับอานาปานสติ อยู่กับพุทโธ อยู่กับสิ่งใด อยู่กับสิ่งที่มันไม่พอใจ มันไม่มีอารมณ์ มันไม่สะดวกในตัวของมัน แต่เรากำหนดบังคับพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธอยู่ที่นี่ พอบังคับพุทโธไป ถ้ามันสงบได้มันก็สงบได้ อานาปานสติมันสงบได้มันก็สงบได้ แต่มันสงบได้เพราะทำต่อเนื่องกันไป พอบ้างบ่อยๆ ครั้งเข้ามันชักอึดอัด

ถาม : ผมควรจะเป็นอานาปานสติดี หรือผมควรจะเป็นพุทโธดี

ตอบ : นี่สิ่งที่ว่าถ้ามันทำอานาปานสติได้ผล เราก็ทำอานาปานสติ แต่ถึงเวลาแล้ว ถ้าจิตสงบแล้วถ้ามันคือ มันไม่เป็นไปเราก็กำหนดพุทโธ เราจะบอกว่าอานาปานสติ พุทโธ นี่กรรมฐาน ๔๐ ห้อง มันเป็นเครื่องมือ มันเป็นเครื่องมือ ตัวจริงๆ คือตัวจิต ตัวของจิตเราจะพัฒนา เราจะดูแลจิตของเรา ถ้าเราจะพัฒนา เราจะดูแลจิตของเรามันจะทำอย่างไรล่ะ? คุณใช้เวลาคนเราปกติตอนเช้าต้องออกกำลังกาย ตอนเช้าเขาไปออกกำลังกาย

ไปทำไม? อยู่บ้านดีกว่า ทำงานยังได้งาน ไปวิ่งเอาเหงื่อทำไมนั่นนะ? เขาไปออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเขาแข็งแรง ถ้าเขาออกกำลังกายร่างกายเขาจะแข็งแรง

นี่ก็เหมือนกัน เราจะหาจิตของเรา แล้วเราไม่พุทโธ พุทโธ จิตมันจะเกิดมาจากไหน? พุทโธ พุทโธมันก็เหมือนกับเช้าๆ เขาก็ไปออกกำลังกายกัน ถ้าใครออกกำลังกายบ่อยๆ ขึ้นมา โรคภัยไข้เจ็บมันก็จะน้อยลง อายุขัยมันก็จะยาวขึ้น ถ้าเราไม่ออกกำลังกาย มันจะอ้วนๆ โรคภัยไข้เจ็บมันจะรุนแรง

นี่ก็เหมือนกัน เราไม่กำหนดพุทโธ เราไม่อานาปานสติ เราก็ปล่อยใจมันปกติธรรมดา มันอยู่ปกติของมัน นี่มันอ้วนๆ มันมีแต่โรคภัยไข้เจ็บในตัวของมัน พอบังคับมันพุทโธ พุทโธ อานาปานสติบังคับให้มันทำๆ มันจะพัฒนาตัวมัน ถ้าพัฒนาตัวมัน ถ้ามันเข้ามาได้มันก็จะเป็ความจริงของมัน แต่เวลาทำไปแล้วทำไมมันอึดอัดขัดข้องล่ะ? คนเรานี่พูดบ่อยมากเลย รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นของดี แต่ทำไมไม่ไปล่ะ? จี้เก็ย ทำไมไม่ไปล่ะ? ไม่มีเวลา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาบอกว่า นี่เวลาไปอานาปานสติ พอไปพุทโธเดี๋ยวมันก็เก็ยกัน เราจะบอกว่ากรรมฐาน ๔๐ ห้องนี้เป็นวิธีการ เป็นเครื่องมือที่จะทำให้จิตสงบ แต่เวลาทำไปแล้วมันมีอุปสรรค เพราะมันมีกิเลส เพราะเรามันมีความพอใจ ไม่พอใจ ถ้ามีความพอใจ ไม่พอใจ ทำไมเวลาทำอานาปานสติครั้งที่แล้วมันดีล่ะ? มันดีเพราะมันพอใจทำ มันเห็นผลประโยชน์ขึ้นมา แต่พอทำๆ ไปแล้วมันจี้เก็ย มันอึดอัดขัดข้อง แต่มันไม่อ้างว่าจี้เก็ย มันอ้างบอกว่าเราพุทโธไม่ได้ เราอานาปานสติไม่ได้ มันอึดอัด

มันไม่อ้างว่ามันจี้เก็ยนะ มันอ้างว่าทำไม่ได้ พออ้างว่าทำไม่ได้มันเชื่อนะ กิเลส มันเชื่อ แต่เราก็รู้ที่อยู่ว่าทำแล้วมันดี ทำแล้วมันดี ถ้าทำแล้วมันดี เวลามันอ้าง เห็นไหม เพราะสิ่งที่ทำๆ นี่มันเป็นความเหมาะสมหรือเปล่า? หรือกิเลสมันจะพาไป เราจะบอกว่าเครื่องมือเราจะใช้อย่างไรก็ได้ วันนี้ไปออกกำลังกายที่นี่ วันหน้าเราไปออกกำลังกายเปลี่ยนที่ไป มันสดชื่น มันเปลี่ยนที่ไป เราทำได้ เราทำได้ มันเป็นอุบายที่เราจะพลิกแพลงของเราเท่านั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ทำ นี่มันเป็นวิธีการ วิธีการเห็นใหม่ เวลาวิธีการ ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอภิธรรมนี้วิธีการทั้งนั้นแหละ เอาวิธีการมาเถียงกันไ้

วิธีการต้องทำอย่างนั้นๆ ทำครบวิธีการจบเลยแล้วได้อะไรขึ้นมา? ก็ได้อะไรๆ ใจ ก็ทำครบแล้วใจ แต่ถ้าเราพุทโธ อานาปานสติ เราทำตามวิธีการเหมือนกัน แต่มันจะได้ผล ถ้าเป็นสมณะมันก็จะเป็สมณะ พอสมณะมันมีกำลังของมัน ถ้ามันออกวิปัสสนา นี่สมณกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานที่จะไปด้วยกัน

วิธีการเท่านั้น แต่ผลลัพธ์ๆ ผลที่ตามความเป็นจริง แล้วผลมันมีหรือเปล่า? ถ้าผลมันมี คนที่มีจริงเขาทำแล้วเขาต้องรู้สิ คนทำมาแล้วเขาจะรู้ว่าอะไรควรไม่ควร ทำไปแล้วจะเกิดผลอย่างไร? นี่การดำรงชีวิตของเรา ชีวิตของเราใครดำรงชีวิตอย่างไร กินอยู่อย่างไร มันจะให้โรคภัยไข้เจ็บเป็นไปตามที่ดำรงชีวิตนั้นแหละ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราทำความจริงของเราขึ้นมา มันเข้าไปเห็นของมัน ถ้าเห็นแล้วมันก็เป็นประโยชน์ใช่ไหม?

อันนี้พูดถึงว่า

ถาม : ต้องเป็นอานาปานสติ หรือต้องเป็นพุทโธ เมื่อก่อนผมพุทโธดีมากเลย แล้วตอนนี้มันไม่ดีก็เลยมาทำอานาปานสติ แล้วนี่ทำอานาปานสติแล้วมันก็อยากจะพุทโธ

ตอบ : เป็นวิธีการที่เราจะใช้เป็นปัจจุบัน ทำอย่างไรก็ได้ให้จิตมันชื่นชม จิตมันอยากทำ เออ ถ้าเป็นพุทโธดี เออ ดีเอาเลย พุทโธเลย อ้าว ถ้าอานาปานสติดี นี่ดีเอาเลย ดีเอาเลย อะไรดีนะเราทำสิ่งนั้น แล้วอย่างนี้มันจะย้ายต้นไม้บ่อยๆ หรือ? ต้นไม้มันจะไม่โต ไอ้กรรมนี้เขาพูดถึงคนจับจาด คนจับจาดแล้วเขาทำอย่างนั้นปั๊บ นี่เขาถึงเอากรรมนี้มาเป็นตัวอย่าง แต่ต้นไม้ของเรา เราย้ายแล้ว เดี๋ยวนี้เขาล้อมต้นไม้ต้นใหญ่ๆ ไปปลูกในกรุงเทพฯ หมดเลย พอปลูกแล้วเขาขีดไว้ก่อน พอมันยึดดีแล้วปลูกต้นไม้ใหญ่เลย เขาบอกไม่มีรากแก้ว ลมแรงๆ มันจะล้ม ล้มเขาก็เอาต้นไม้ใหม่มาปลูก มันก็เป็นต้นไม้ต่อไป

ฉะนั้น ไอ้ถ้าพูดถึงวิธีการนะไม่ต้องไปเกร็ง อะไรที่เป็นอุบาย เราทำอะไรเป็นประโยชน์กับเราเรารู้นะ คนทำ ผลที่ได้รับเรารู้ แล้วถ้ารู้เราทำอย่างนี้ไป ทีนี้เวลาทำไปแล้วมันจะยึดอัด แล้วก็เครียดต่างๆ อันนั้นจะเป็นผลของกิเลส เวลากิเลสมันปิดกั้นนะ เวลากิเลสมันพยายามจะไม่ให้เราปฏิบัติ มันจะมีผลอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าเรากำหนดพุทโธ พุทโธแล้วมันจะมีก้อนอะไรอยู่กลางหน้าอก เวลานั่งไปนะ เวลาเรานั่งปกติ เรานั่งปกติ แต่เวลาเรากลื่นน้ำลายอีกเดี๋ยวเท่านั้นแหละ แล้วจิต

มันจับไว้ มันจิตใจตรงนี้ นั่งไปเถอะจะกลืนน้ำลายไปตลอดเลย นี่ก็เหมือนกัน ใจที่ว่า เป็นก้อนที่หน้าอก ถ้าเรารู้สิ่งใดว่ามันเป็นนะ แล้วถ้าเรานั่งปกติไม่เป็นอะไรเลย พอ บอกว่านั่งเอียงข้างใดข้างหนึ่งมันจะเอียงไปเลย นี่จิตมันไว

ฉะนั้น ก้อนที่หน้าอกหรือสิ่งต่างๆ เป็นอาการทั้งนั้น เป็นความรู้ทั้งนั้น ถ้าเรา จะพุทโธ พุทโธไว้ซัดๆ พุทโธซัดๆ นะ ถ้าซัดๆ ถ้ามันเป็นก้อนที่หน้าอก ถ้ามันเกิดอาการ จุก อาการต่างๆ นั่นอีกเรื่องหนึ่ง อาการจุกเราก็ตั้งไว้ เหมือนกับเลือดลมมันเดินไม่ได้ เลือดลมมันไม่ตีมันก็เป็นเรื่องธรรมดาของเขา แต่ถ้าเรานั่งนะ ทำนั่งสมาธิเป็นทำ มาตรฐาน แล้วทำนั่งสมาธิ แล้วคนเรานั่งไม่ได้ คนแก่ คนเข้านั่งไม่ได้ทำอย่างไร?

นอนก็ได้ นั่งอย่างไรก็ได้ให้เป็นสมาธิสำหรับคนที่ร่างกายไม่ปกติ แต่ถ้าคนนั่ง ได้ปกติ เพราะเรานั่งแล้วมันได้นานไป เห็นไหม คุณหลวงตาท่านบอกท่านนั่งตลอดรุ่งๆ นั่งทีหนึ่ง ๑๒ ชั่วโมง นั่ง ๑๒ ชั่วโมงเพื่ออะไร? ไม่ใช่ ๑๒ ชั่วโมงเพื่อมาอดกันนะ เพราะนั่ง ๑๒ ชั่วโมง นั่งอยู่ในกุฏิคนเดียวไม่มีใครเห็นหรือไปอวดใคร? อวดเทวดาสิ

ฉะนั้น นั่ง ๑๒ ชั่วโมงมันเป็นสัจจะระหว่างเรา ระหว่างเรากับความตั้งใจ ถ้า ระหว่างเรากับความตั้งใจ ถ้าเรานั่งอย่างนี้บ๊อบอาการมันจะเกิดขึ้น เห็นไหม เลือดลมต่างๆ มันจะเกิดขึ้น ถ้าวันไหนจิตมันไม่ตี มันลงไม่ดี พอออกมาแล้วต้องดึงขาออกไปก่อน ให้ เลือดลมมันเดินก่อนถึงจะลุกได้ แต่ถ้าวันไหนนั่งนะ นี่พิจารณาไปแล้วจับ

คำว่าจับของท่านคือจับเวทนา จับความรู้สึกต่างๆ มันต๊ตๆ มันจะลงเลย พอลง เลยเดี๋ยวก็คลายตัวออกมามันก็จับอีก วันไหนถ้าพิจารณาดี จิตมันลงดี มันไม่บอบซ้ำ วัน นั้น ๑๒ ชั่วโมง ออกจาก ๑๒ ชั่วโมงลุกไปได้เลย บางวันนั่งไปแล้ว ท่านบอกว่าออกจาก สมาธิไปแล้วจะต้องดึงเท้าออกไปก่อน วางไว้ แล้วก็ให้เลือดลมมันเดินก่อน แล้วลอง ขยับปลายเท้าดูว่ามีความรู้สึกไหม? พอมีความรู้สึกแล้วถึงลุกขึ้นได้ แล้วไปได้ แต่ถ้าวัน ไหนมันดี เห็นไหม นี่มันอยู่ที่ว่าถ้าจิตใจมันลงแล้วมันดีไปหมดเลย

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นก้อนๆ สิ่งที่เป็นอะไรนี่อาการทั้งนั้นแหละ ถ้าจิตไปรับรู้ หรือไป ผูกมัดมัน มันจะมีอำนาจต่อรองเรา แต่ถ้าเราใช้ปัญญาไปแล้ว เราทำเพื่อความสงบ เราทำ จิตนะ สมถกรรมฐานคือต้องการให้ใจสงบ ถ้าสงบแล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา เรา

เป็นลูกศิษย์กรรมฐานนะ วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานมันจะไปด้วยกัน ถ้าไป
ด้วยกันการปฏิบัติของเราก็เป็นไปได้

ฉะนั้น การที่ปฏิบัติมันเป็นวิธีการ แล้วเราหาของเรา เราทำของเรา เพื่อประโยชน์
กับเรา ฉะนั้น การภาวนา จะภาวนาอย่างไรมันอยู่ที่จิต อยู่ที่นิสัย อยู่ที่อำนาจวาสนา แต่
การกระทำ ๔๐ วิธีการ เพื่อผลของความสงบร่มเย็น แล้วเราออกฝึกหัดใช้ปัญญา เพื่อ
ประโยชน์กับเราเนาะ ภาวนาอย่างใดก็พิจารณาตามความเป็นจริงในปัจจุบันธรรม เอวัง