# จิตที่มีวุฒิภาวะ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ข้อ ๑๒๔๒. เนาะ

**ถาม :** ข้อ ๑๒๔๒. เรื่อง “เรียนถามหลวงพ่อเรื่องการพิจารณาครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อ ผมพิจารณาแบบไม่ได้คิด (เฉพาะเวลาพิจารณาโดยใช้ความคิดแล้วมันไม่ค่อยถนัด ไม่ค่อยมั่นใจ) แต่พยายามทำจิตให้ลงสู่ความสงบ แล้วประเดี๋ยวจิตมันจะเข้าไปเจออะไรๆ เอง แล้วก็ค่อยๆ พิจารณาไปนะครับ แรกๆ จะไปเจอกาย กายบางส่วนเช่นเป็นอวัยวะภายนอกก็มี ภายในก็มี เห็นกายเต็มตัวก็มี พอเห็นมันแค่นั้น หรือบางทีมันแปรสภาพให้เห็น จิตก็ปล่อยแล้วรวมที่หน้าอกครับ

ใหม่ๆ พอจิตรวมที่กลางหน้าอกแล้วมีอะไรสารพัดเข้ามาแบบ มันปลื้มใจ มันว่าดี จิตที่รวมก็คายออกมา ผมก็พยายามพิจารณาเข้าไปอีกนะครับ ก็ทำไปเรื่อยๆ พักหลังพอจิตปล่อยแล้วรวมลงบ่อยๆ ผมก็ชักจะอยู่ในสภาวะนั้นได้นานขึ้น แล้ววันหนึ่งผมก็พิจารณากายของผมไปเหมือนเดิม เห็นภาพเข้ามาภายใน เห็นอวัยวะแดงๆ มันมีชีวิตกำลังซับน้ำเมือกกินเป็นอาหารอยู่ จิตมันดูไปแล้วมันก็อืม มันก็จริงอย่างที่เขาว่า กายมันเป็นทุกข์จริงๆ แฮะ มันอยู่ในสภาวะเฉยๆ ไม่ได้ เปลี่ยนไปตลอด เพราะต้องหาอาหารกินบำรุงรักษามันไปตลอด ทุกข์ชัดๆ

จิตก็มารวมที่หน้าอก คราวนี้รวมนาน ไม่ทราบว่าคิดอย่างไร ผมก็พิจารณาจิตที่รวมนั้นไปเลยครับ พอดีก็เห็นว่ากำลังรับรู้ของจิตมันไม่คงที่ รับรู้ชัดเจนมากก็มี รับรู้ชัดเจนไม่มากก็มี พอดีมันก็เทียบกับกายที่พิจารณาเมื่อสักครู่แล้วก็ เฮ้ย เหมือนกับกายเลย มันเป็นภาระต้องดูแลรักษาเหมือนกายนี้

©2013 www.sa-ngob.com

เลย มันทุกข์ชัดๆ คราวนี้ไปสภาวะโล่งเหมือนไม่มีอะไรเลย แต่สิ่งที่รับรู้ว่าโล่งและไม่มีอะไรยึด ผมเองก็ปัญญาและอำนาจวาสนาไม่มาก จึงใคร่ขอความเมตตาจากหลวงพ่อเพื่อคำถามดังนี้ครับ

๑. จะต้องพิจารณาสิ่งที่รู้ว่าโล่งๆ ว่างๆ พิจารณาสภาวะที่มันโล่งๆ ว่างๆ นั้น

๒. จะต้องพิจารณาอย่างไรครับ

**ตอบ :** นี่การพิจารณา การพิจารณา การปฏิบัติ เห็นไหม ถ้าเราปฏิบัติ เริ่มต้นเราปฏิบัติแล้วเราจะไม่มีพื้นฐาน เราก็ว่าเราทำของเราแล้ว เราทำของเราแล้ว พอไปรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมามันก็ยึดว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติของเรา

แต่ในการปฏิบัตินะ เวลาครูบาอาจารย์ของเรา ไนยสัตว์ เห็นไหม บัว ๔ เหล่า ผู้ที่เป็นบัว ๔ เหล่า บัวใต้น้ำ บัวเสมอน้ำ บัวพ้นน้ำ นี่จิตที่ปฏิบัติไปมันแตกต่างหลากหลาย ความแตกต่างหลากหลาย บางคนปฏิบัติแล้วมันจะมีความรับรู้ รับรู้แล้วไม่ลังเลสงสัย บางคนปฏิบัติไปแล้วเห็นด้วย รู้ด้วย แล้วก็สงสัยด้วย บางคนปฏิบัติไปมันยังไม่รู้ไม่เห็นสิ่งใด แต่มันสร้างภาพขึ้นมานี่ใจของคน ใจของคนพื้นฐานมันไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติขึ้นไปแล้ว สิ่งใดที่รู้ที่เห็นขึ้นมามันเห็น แต่มันอยู่ที่วุฒิภาวะ จิตที่มันมีวุฒิภาวะมันจะไม่คล้อยตาม ไม่หลงตามกับสิ่งใด ที่เขาบอกว่าเป็นปัจจุบันๆ ปัจจุบัน ขณะปัจจุบันที่เห็น พอจิตมันสงบแล้วมันจะรู้เห็นสิ่งใด นั่นมันเป็นปัจจุบัน พอเป็นปัจจุบันมันมีรสชาติ มันมีรสชาติไง มันมีรสชาติคือว่าเราไม่คาดหมาย เราไม่ให้ค่า เราไม่ตัดให้ค่ามันด้อยไป หรือเพิ่มค่ามันมากกว่าความเป็นจริง แต่เราปฏิบัติไป พอมันรับรู้สิ่งใด

นี่ในปัจจุบันนั้นเหมือนเรามีเงิน เรามีเงินเท่าไรเราก็ว่าเรามีเงิน พอเรามีเงินขึ้นมาเราว่าเราเป็นคนรวย แต่พอมีมากขึ้นๆ มันก็มีเงินมากขึ้นๆ มันก็รวยขึ้นๆ แล้วทำไมทีแรกบอกเรารวยล่ะ? เพราะพอเข้าไปเห็นสิ่งใดมันไปยึดไง พอยึดว่าสิ่งนั้นเป็นธรรมไหม? สิ่งนั้นเป็นธรรมไหม? สิ่งที่ยึดนั่นแหละคือกิเลส พอกิเลสยึดปั๊บ การปฏิบัติมันจะไม่ค่อยสะดวกแล้ว เพราะสิ่งนั้นมันเป็นการคาดหมาย มันเป็นสัญญา แต่ถ้าเป็นปัจจุบันมันจะมีรสชาติอย่างนี้

©2013 www.sa-ngob.com

พอมันว่าง มันปล่อย มันวาง พอมันปล่อยวางแล้ว สิ่งนั้นมันเป็นอดีตไปแล้ว พอมันเป็นอดีตไป เราจะเอาสิ่งนั้นอีกๆ สิ่งนี้คือตัณหา สิ่งนี้คือกิเลส เห็นไหม มันเลยไม่เป็นปัจจุบัน คำว่าปัจจุบัน ปัจจุบันคือมันรู้จำเพาะหน้า พอรู้จำเพาะหน้า มันรู้แล้ว รู้แล้วก็คือแล้ว มันผ่านไปแล้ว สำคัญตรงนี้มาก สำคัญผู้ที่ปฏิบัตินะ ถ้ามันไม่ได้สมาธิเราก็ไม่ต้องไปเดือดร้อนกับมัน ถ้ามันได้แล้ว มันมีความสุข มีความสงบ อยากได้อีกเราก็ไม่ต้องไปอยากได้อีก เพราะการอยากได้อีกนั่นแหละมันเป็นโทษ

นี่สิ่งที่ยังไม่ได้มันก็เป็นโทษพอสมควรอยู่แล้ว มันเป็นสมุทัย มันอยากได้อยากดี พอมันได้ พอได้แล้วสิ่งนั้นเพราะได้แล้วใช่ไหม ถ้าเป็นวัตถุได้อยู่กับเราแล้ว มันอยู่กับเรา แม้แต่วัตถุมันก็เสื่อมค่า แม้แต่เงิน เงินเฟ้อมันก็เสื่อมค่าไปเป็นธรรมดาของมัน แต่เป็นสมาธิ พอได้สมาธิแล้ว เวลาเราออกไปแล้วสมาธิมันก็หายไปหมดแล้วล่ะ เพราะออกมาเป็นปกติไง จิตปกติมันก็ปกตินี่แหละ แต่ แต่มันยังจำความสุขอันนั้นได้

ฉะนั้น พอผ่านไปแล้วมันก็คือผ่านไปแล้วไง ฉะนั้น เวลาจะทำสมาธิอีกเราก็กำหนดพุทโธ เราก็ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันก็เข้าไปสู่สมาธิ แต่เวลามันคายตัวออกมา ผลของมัน ผลของมันที่มันได้รับรู้อันนั้นมันก็ทำให้ปัจจุบันนี้มันมีความสุข มันมีความร่มเย็น แต่ถ้ามันโดนกระทบมากๆ เข้า มันเป็นเรื่องฟุ้งซ่าน มันเป็นเรื่องกิเลสมันก็ทุกข์ร้อน เราก็พยายาม ถ้ามันมีเวลาปั๊บเราก็กำหนดพุทโธเข้ามาเพื่อเข้าไปสู่สมาธิ เข้าสู่สมาธิมันก็เป็นปัจจุบัน

ปัจจุบันเป็นสมาธิ ออกจากสมาธิมามันก็เป็นปกติ แต่ถ้าเราทำจนเราชำนาญในวสี เราทำได้คล่องตัวขึ้น นี่แม้แต่เข้าสมาธิมันก็มีความสุข ออกจากสมาธิมันมีวิบาก มีผลของมัน มีผลของมันพอเป็นเครื่องอยู่ นี่มันระวังรักษา แล้วมันก็จะเข้าสมาธิอยู่ได้ง่ายๆ เข้าสมาธิได้ง่ายเพราะว่ามันเคยเข้าเคยออกโดยชำนาญในวสี เป็นกัลยาณปุถุชน

เวลาใช้ปัญญาพิจารณา เวลาพิจารณากายมันก็ปล่อย พอปล่อยแล้วความที่อยากได้ อยากดีให้มากกว่านั้นมันทำให้เราพิจารณาได้ยาก ทีนี้เราปล่อย เราทำความสงบของใจ ถ้ามันเจอสิ่งใดเราก็พิจารณาไปตรงหน้าเรา สิ่งที่ตรงหน้า เห็นไหม นี่วุฒิภาวะมันไม่ยึดทั้งสิ่งที่ยังไม่มา ไม่ยึดสิ่งที่มีอยู่แล้ว แล้วไม่ยึดสิ่งอนาคต สิ่งที่ยังไม่มา สิ่งที่เป็นอดีตไปแล้วมันก็ผ่านไปแล้ว ในปัจจุบัน ถ้ามันเป็นปัจจุบันมันขึ้นมาเราก็รับรู้ นี้ปัจจุบันมันออกมาไง

©2013 www.sa-ngob.com

ฉะนั้น สิ่งที่บอกว่ามันเจอมา มันพิจารณาไปแล้วมันพิจารณาอย่างไรต่อไป การพิจารณาอย่างไรต่อไป เราพิจารณาแล้วมันก็ปล่อยวางแล้ว เหมือนทำงาน เหมือนกินอาหาร การกินอาหารมันกินมื้อแล้วมื้อเล่า มื้อแล้วมื้อเล่า กินเพื่อดำรงชีวิต ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องมีอาหารดำรงชีวิตตลอดไป ในการปฏิบัติก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติเราทำของเรา มันผ่านไปแล้วก็ผ่านไป ฉะนั้น เวลาเรากินอาหาร ถึงที่สุดแล้วถ้าอิ่มแล้ว คำว่าอิ่มแล้วคืออิ่มในมื้อนั้น พออิ่มในมื้อนั้น รุ่งขึ้นวันต่อไปมันก็ต้องกินอาหารต่อไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันสมุจเฉทปหานไปแล้วเป็นโสดาบัน มันมีกิเลสอย่างละเอียดเป็นสกิทาคามี ถ้ามันสมุจเฉทแล้วกิเลสยิ่งละเอียดเข้าไปเป็นอนาคามี ถ้าสมุจเฉทปหานเข้าไป นี่สิ่งที่ตอของจิต สิ่งที่ว่าอนาคามีแล้วมันก็มีอวิชชา มีสมุทัยละเอียดอยู่ในใจ ถ้ามันทำที่สุดแห่งทุกข์ นั่นล่ะพอมันทำลายภพ ทำลายชาติ ทำลายภวาสวะ ทำลายจิตผ่องใส จิตเดิมแท้ พอทำลายหมดแล้วก็จบ ถ้าจบอันนั้นแล้ว นั่นล่ะคืองานจบ

ทีนี้เขาเปรียบเทียบเป็นบุคลาธิษฐาน การกิน การอยู่มันก็เป็นธรรมดา ทีนี้ธรรมดา สิ่งที่ทำมันก็เหมือนกัน ถ้ามันทำนะ ถ้ามันละเอียดเข้ามาเห็นไหม พิจารณากาย นี่พิจารณากายเห็นกาย ถ้าพิจารณากาย ถ้าหัวใจมันซับเมือกมันก็เข้าไปเห็นของมัน เห็นของมันก็ปล่อย ถ้ามันเทียบมาพิจารณาเป็นนามธรรม พอเทียบเป็นนามธรรม นามธรรมจิตกับกายมันก็เหมือนกันนี่หว่า เห็นไหม มันรู้เท่า มันรู้เท่ามันก็ปล่อย

ฉะนั้น เวลาพิจารณา พิจารณากายก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ ธรรมก็ได้ในปัจจุบัน สิ่งที่เป็นปัจจุบันสิ่งที่เกิดขึ้นไง ไม่ใช่ว่าเราพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะพิจารณาอย่างนั้น อย่างเช่นทำงานทำงานหน้าที่ใดยังไม่ทำหน้าที่อื่นเลย ทำงานหน้าที่แล้วก็ทำงานในหน้าที่นี้ ถ้ามันมีงานอย่างอื่นเข้ามาเราก็ทำของเราได้ เห็นไหม เช่นเราทำอาชีพอะไรก็แล้วแต่เราก็ทำงานของเรา กลับบ้านเราก็มีงานในบ้านเราเหมือนกัน เราทำความสะอาดบ้าน เราทำอะไรมันก็มีงานประจำของเราเหมือนกัน นี่มันทำหน้าที่ มันทำงานเพื่อความเรียบร้อย ความสะดวกสบาย ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

จิตก็เหมือนกัน กาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่งพิจารณาไป นี่มันเป็นวุฒิภาวะ จิตที่มีวุฒิภาวะมันไม่ติด มันไม่ข้อง แล้วมันพัฒนาขึ้น มันไม่ติดไง แต่ถ้ามันติด เห็นไหม แม้แต่สมาธิไม่มีก็สร้างภาพแล้ว เวลาศึกษาปริยัติมานี่รู้ไปหมด ธรรมะรู้ไปหมด นี่ติด เวลาหลวงปู่มั่นท่านพูดกับหลวง

©2013 www.sa-ngob.com

ตา เห็นไหม เพราะหลวงตาท่านเรียนเป็นมหามา แล้วท่านอยากจะประพฤติปฏิบัติมาก ไปหาหลวงปู่มั่น เพราะเรียนจบมหาแล้ว แล้วยังสงสัยในนิพพานอยู่ เรียนมาก็รู้ ในใจยอมรับว่ามีนิพพาน แต่มันก็สงสัยว่ามันจะไปอย่างไร ไปอย่างไร?

นี่มันสงสัย อยากให้มีอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่งที่จะแก้ความสงสัยของเราได้ ไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นว่า

“เธอจะมาหานิพพานใช่ไหม? นิพพานไม่ได้อยู่ในแร่ธาตุ ไม่ได้อยู่ในภูเขาเลากา ไม่ได้อยู่ในอากาศ ไม่ได้อยู่ในวัตถุธาตุใดๆ ทั้งสิ้นเลย นิพพานอยู่ที่ใจ”

อืม เพราะท่านไม่เคยได้ยินได้ฟังอย่างนี้มา แต่พวกเรานี่ฟังทุกวัน ฟังจนทะลุปรุโปร่ง นิพพานนี่รู้หมดเลย ยิ่งสงสัยมากขึ้นไปอีก เพราะมันรู้มาก พอหลวงปู่มั่นท่านแก้ความสงสัยในใจของหลวงตาที่เป็นพระมหาบัว พอสงสัยเสร็จแล้วท่านก็พูดมาตรงนี้ไง ตรงที่บอกว่า

“มหา มหาเรียนมาจนได้เป็นมหา เรียนธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสูงส่งมาก เทิดไว้ในศีรษะนะแล้วใส่ลิ้นชักไว้ แล้วลั่นกุญแจไว้อย่าให้มันออกมา ถ้ามันออกมาในการปฏิบัติพร้อมกับปริยัติ นี่มันจะเตะ มันจะถีบกัน”

คำว่าจะเตะ จะถีบคือข้อมูลมันแตกต่างกัน ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์กับข้อมูลทางธรรม ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มันเป็นสูตรสำเร็จ มันเป็นสูตรทางโลกที่ว่าทฤษฎีพิสูจน์ได้เหมือนทางวิทยาศาสตร์ แต่ธรรมะมันมีกิเลส กิเลสมันปลิ้นปล้อน มันปลิ้นปล้อน มันกะล่อน มันแอบอ้าง กิเลสมันเป็นสิ่งที่มีชีวิต มันไม่เป็นวิทยาศาสตร์ไง มันเป็นพุทธศาสตร์ พุทธศาสตร์คือว่าสัจธรรมมันจะตามความปลิ้นปล้อน ตามความกะล่อน ตามความปลิ้นปล้อนของกิเลส กิเลสมันจะไปซุกอยู่มุมใด ซอกใดของจิต ธรรมะมันจะตามเข้าไป ตามเข้าไปเผาทำลายทั้งหมดเลย

ท่านถึงบอกว่า เรียนธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามานี่ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสูงส่งมาก เทิดใส่ศีรษะไว้ แล้วใส่ลิ้นชักไว้ แล้วลั่นกุญแจไว้ แล้วปฏิบัติไป คำว่าปฏิบัติไป นี่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเราเรียนมาก็เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นโลก มันเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นสูตรสำเร็จ แต่กิเลสมันปลิ้นปล้อนกว่านั้น แล้วพอภาวนาไปนะ นี่นิพพานเป็นอย่าง

©2013 www.sa-ngob.com

นั้น ธรรมะเป็นอย่างนั้น อริยสัจเป็นอย่างนั้น นี่คือวิทยาศาสตร์ไง แล้วสิ่งที่กิเลสมันกะล่อนมันก็อ้างอย่างนั้น แล้วมันก็แอบแฝงกินอยู่ในธรรมะที่เราเรียนมา

นี่มันเตะ มันถีบกันอย่างนี้ไง ถ้ามันเตะ มันถีบกันคือว่ามันขัดแย้งกัน ถ้ามันขัดแย้งกัน คนที่ปฏิบัติมันจะลำบาก มันจะทุกข์ยากเกินไป คำพูดของหลวงปู่มั่นท่านพูดเพราะเมตตาเรา เมตตาคนที่ปฏิบัติ บอกว่าถ้าเราวางสิ่งใดสิ่งหนึ่งก่อน แล้วปฏิบัติให้มันจริงจังขึ้นมา พอปฏิบัติจริงจังขึ้นมา ถ้ามันรู้จริงแล้วมันก็จะไปเข้ากับความจริงที่เราเรียนมานั่นแหละ สุดท้ายแล้วมันก็จะเป็นสูตรทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ครบสมบูรณ์แบบ แต่การปฏิบัติเราต้องปฏิบัติให้ได้จริงขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งที่ยังไม่มา สิ่งที่ยังไม่เป็นไปให้วางไว้ก่อน วางไว้ก่อน แต่เราศึกษามาแล้วเราจะว่าต้องเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นต่อเมื่อเราปฏิบัติแล้ว อย่างเช่นหลวงตาท่านปฏิบัติของท่าน พอปฏิบัติขณะที่จิตกำลังวิปัสสนา จิตที่มันกำลังต่อสู้กันในจิต ในเมื่อขันธ์มันกำลังทำงานอยู่ นั่นมันอยู่ภายในเวลาภาวนาแล้ว ออกจากภาวนามาแล้วนี่เทียบเคียง เทียบเคียงทางการศึกษาเราได้ เทียบเคียงทางธรรมะของพระพุทธเจ้าได้ นี่เทียบเคียงได้ เห็นไหม

ขณะเราปฏิบัติแล้ว เวลาปฏิบัติเราปฏิบัติของเรา ถ้าเราออกจากสมาธิมา หรือเราออกจากการปฏิบัติมา เรางงเราก็เปิดพระไตรปิฎกเทียบ เราก็ค้นเหมือนกัน ค้นหาพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าว่าอย่างไร ความเห็นเราเป็นอย่างไร นี่เทียบเคียงเวลาออกจากปฏิบัติแล้ว แต่ขณะที่ว่าเราปฏิบัติอยู่ เราปฏิบัติ สิ่งนี้เป็นธรรม สิ่งนี้เป็นธรรม เรายึดมั่นอย่างนั้นเลย นี่มันจะมาเตะ มาถีบกัน นี้หลวงปู่มั่นท่านว่าอย่างนั้น ท่านบอกให้วางไว้ก่อนแล้วปฏิบัติไป แล้วพอปฏิบัติไป หลวงตาท่านบอกไงมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ มันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ

เวลาปฏิบัติไปนะแล้วมันกลับมาให้ประโยชน์มาก ให้ประโยชน์ตอนที่ว่าจิตท่านว่างหมด พอจิตท่านว่างหมดนะ พอมันเสวยอารมณ์แล้วมันก็ปล่อย เสวยอารมณ์มันก็ปล่อย นี่กิเลสมันก็บอกขึ้นมาถ้าปล่อยมันว่างหมดแล้วนี่พระอรหันต์ ท่านบอกว่าพอบอกพระอรหันต์ปั๊บ ท่านพูดเองว่าสิ่งที่ท่านศึกษามา ธรรมของพระพุทธเจ้ามันมีประโยชน์ตรงนี้มากเลย ถ้ามันปล่อย อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ? นี่อย่างนี้ไม่ใช่หรือคือสงสัย ท่านบอกสงสัยอย่างนี้ไม่เอา ท่านไม่เอาเลย ท่านตัดทิ้งเลยนะ แต่ถ้าเป็นเราที่ไม่มีหลักมีเกณฑ์นะ อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ? ใช่ ใช่แน่ๆ เลย หลงไปเลย

©2013 www.sa-ngob.com

อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ? คำว่าอย่างนี้คือสงสัย คำว่าอย่างนี้คือใช้ไม่ได้ ท่านปัดทิ้งเลยนะ ปัดทิ้งแล้วท่านทำของท่านต่อไป ท่านบอกว่านี่ผลของการศึกษาได้ประโยชน์อย่างนี้ ประโยชน์ที่ว่าเวลามันโต้แย้ง มันกรองที่ว่ากิเลสมันจะชักนำให้หลงทางไป ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติผ่านไปแล้ว ท่านบอกว่ากิเลสของเรามันปลิ้นปล้อน มันกะล่อน แล้วธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นวิทยาศาสตร์นี่ถูกต้อง ทฤษฎีถูกต้องหมดเลย แต่ความปลิ้นปล้อน ความกะล่อนอย่างนี้มันจะเตะมันจะถีบกัน

ฉะนั้น เรามีสติ มีสมาธิ แล้วใช้ปัญญาเข้าไป เข้าไปต่อสู้กับความกะล่อน ความปลิ้นปล้อนของใจของเรา นี่มันปลิ้นปล้อน นี่ธรรมที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริงไล่เข้าไปเต็มที่เลย แล้วพอมาปฏิบัติแล้ว สิ้นสุดแล้วนะเวลาท่านตรัสรู้ ท่านบรรลุธรรมขึ้นมาที่ดอยธรรมเจดีย์ เห็นไหม ลุกขึ้นมากราบแล้วกราบเล่า กราบแล้วกราบเล่า กราบถึงบุญคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารื้อค้นขึ้นมา แล้วเผยแผ่มา แล้วที่ผู้ประพฤติปฏิบัติเข้าไปรู้จริง นี่กราบแล้วกราบเล่า กราบแล้วกราบเล่า กราบด้วยความระลึกถึงบุญถึงคุณ ถึงสิ่งที่ว่าท่านแสวงหามา แล้วเราพยายามปฏิบัติตามทฤษฎีของท่านที่ท่านสอนเรา แล้วท่านบอกเรา แล้วมีหลวงปู่มั่นคอยชี้คอยนำขึ้นไปมันจะเป็นจริงอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่าการปฏิบัติ ถ้าคนไม่ปฏิบัติ หรือคนยังไม่ทำมันก็ยังคิดสงสัยในใจมาตลอดล่ะ แต่นี้ผู้ถาม เวลามันละเอียดเข้ามา เห็นไหม ละเอียดเข้ามาๆ มันบอกไง ถ้ามันมีวุฒิภาวะมันไม่เหมือนกับเริ่มต้น เริ่มต้นพอมันรู้ มันเห็นขึ้นมา มันจะเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นอย่างนั้น คือตัวเองไปให้ค่ามันก่อน เพราะเรารู้โจทย์แล้วไง แต่ถ้าเราปฏิบัติแบบว่าวางให้หมดเลย สิ่งที่ศึกษามาแล้ว สิ่งที่เข้าใจมาแล้ว แม้แต่ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ก็วางของท่านไว้ นั่นของครูบาอาจารย์ ของเรายังไม่เกิดขึ้น แล้วเราทำความจริงของเราขึ้นมา แล้วมันจริงขึ้นมามันจะเกิด มันจะเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น คำถามนะ

**ถาม :** ๑. จะต้องพิจารณาสิ่งที่รู้ว่าโล่งๆ ว่างๆ หรือพิจารณาสภาวะที่มันโล่งๆ ว่างๆ

**ตอบ :** สิ่งที่รู้ เห็นไหม คือสิ่งที่รู้โล่งๆ ว่างๆ กับสิ่งที่โล่งๆ ว่างๆ คืออาการที่รับรู้ สิ่งที่รู้โล่งๆ ว่างๆ มันปล่อยหมด พอมันปล่อยหมดแล้ว ถ้าเราจับสิ่งใดได้เราก็พิจารณาสิ่งนั้น จับสิ่งใดได้เลย

©2013 www.sa-ngob.com

ถ้าจับสิ่งที่มันเป็นสภาวะที่ว่างๆ ถ้าจิตมันหยาบมันก็ไปรับรู้สิ่งที่ว่าง แต่ถ้าจิตมันละเอียดเข้ามามันก็รู้ตัวมันเอง สิ่งที่รู้ว่าว่างมันก็พิจารณาตัวมันเอง ถ้าพิจารณาตัวมันเอง ทีนี้เวลาเรามีความสงสัยเราก็สงสัยอย่างนี้ แต่พอสงสัยใช่ไหม? พอมีความสงสัยเพราะมันจับได้มันถึงสงสัย แต่พอมีปัญญา มีใครบอกว่าสิ่งนี้เป็นอย่างนั้น พอจะไปจับอีกหามันไม่เจอแล้วแหละ เพราะ เพราะจิตนี้มันเร็วมาก มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

หลวงปู่มั่นท่านพูดนะ “จิตนี้ร้ายนัก จิตนี้มหัศจรรย์นัก จิตนี้เป็นนักท่องเที่ยว”

จิตนี้ไวมาก เวลามันพิจารณาไป ถ้าสติมันทันนะ ถ้าเราไม่ทันนะมันก็เอาอย่างนี้มาหลอก นี่เป็นสภาวะที่โล่งว่าง รู้ว่าว่าง เพราะมันรู้ว่าเรารู้ไม่ทันมัน กิเลสมันก็เอาอย่างนี้มาหลอก พอเรามีปัญญาเรารู้ทัน จะจับมันนะมันเปลี่ยนแล้ว มันเปลี่ยนแล้ว มันไปแสดงออกทางอื่นแล้ว ถ้าแสดงออกทางอื่นนะแสดงออกทางอื่น เห็นไหม เพราะว่ามันรู้ว่าเรารู้ทัน

นี่เวลาปฏิบัติไปแล้ว สิ่งที่เราปฏิบัติแล้วเราทุกข์เรายากกัน เราทุกข์เรายากเพราะกิเลส ไม่ใช่เราทุกข์เรายากเพราะธรรม เวลาธรรมนี่ทฤษฎี เห็นไหม ดูสิเงินกองอยู่ในธนาคารมันให้โทษใครบ้างล่ะ? เงินก็คือกระดาษ แต่ใครเอาเงินสิ่งนั้น ใครกู้เงินมาเพื่อประกอบสัมมาอาชีวะ เพื่อทำธุรกิจแล้วได้ผลตอบแทนมาก็ทำถูกต้อง ใครไปกู้เงินมา กู้เงินมาเพื่อฉ้อเพื่อโกง เขาก็กู้เงินไปทำลายเขาเอง นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่สัจธรรมมันก็เป็นสัจธรรมนั่นแหละ แต่เวลาเรามีกิเลสล่ะ? เรามีสิ่งที่ว่าคนที่ไปกู้ไง คนที่ไปเอาเงินนั้นมาไง

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่จิตมันยังมีกิเลสอยู่ ที่มันจะรู้ว่าว่าง รู้ว่าโล่ง รู้ว่าว่าง มันจะไปรู้สิ่งใดในเมื่อมันยังมีของมันอยู่ เราก็ตั้งสติของเรา ถ้าจิตสงบเข้ามามันก็สงบเข้ามา แล้วถ้ามันสภาวะที่โล่ง ที่ว่าง ถ้าจับได้เราก็พิจารณา คำว่าพิจารณานะ เพราะจับได้มันเป็นธรรมารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม เราว่าพิจารณากายๆ พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ธรรมนี่มันธรรมทั้งนั้นแหละ ถ้าจิตละเอียดมันเป็นธรรมทั้งนั้นแหละ ไล่เข้าไปเรื่อยๆ แยกเข้าไปเรื่อยๆ

นี่จะบอกว่าสิ่งที่รู้ว่าโล่งๆ ว่างๆ ก็ใช่ สภาวะที่โล่งๆ ว่างๆ ก็ใช่ อะไรที่มันเกิดขึ้นมาเป็นปัจจุบันใช่ทั้งหมดเลย อะไรที่เกิดขึ้นมา ทีนี้เพียงแต่เราทำสิ่งใดประสบความสำเร็จใช่ไหม เราก็จะทำแต่สิ่งที่เราถนัด ไอ้สิ่งที่ไม่ถนัดไม่อยากจะทำ แต่ไอ้สิ่งที่ไม่ถนัด นั่นล่ะกิเลสมันออกตรงนั้นแหละ

©2013 www.sa-ngob.com

อะไรที่ถนัดกิเลสมันรู้ว่าเราทันมัน มันไม่ออกทางนี้หรอก มันไปออกทางที่เราเผลอ ไอ้ตรงที่เฝ้าขโมยขโมยไม่มานะ ไอ้ตรงไหนเผลอขโมยเข้า-ออกตรงนั้นแหละ ถ้านั่งเฝ้าประตูนะขโมยมันเข้าทางข้างหลัง เฝ้าทั้งประตู ทั้งประตูหน้า ประตูหลัง มันลงมาทางหลังคา มันถอดกระเบื้องลงมาเลย กิเลสมันไปตลอด

ฉะนั้น สิ่งที่เราจะพูดกันอย่างนี้มันเป็นจากข้างนอก ถ้าเราปฏิบัติเราปฏิบัติจากข้างใน เราจะบอกว่าทุกอย่าง ทุกความรู้สึก จับต้องสิ่งใดได้นั้นคือมันทั้งหมด สิ่งที่มีในความรู้สึก สิ่งที่มีคือตัวมัน สิ่งที่มีในใจเราทุกอย่าง ถ้าสติมันพร้อมมันจับได้หมดเลย จับแล้วพิจารณา พอพิจารณาถ้ารู้เท่ามันก็ปล่อย ปล่อยเดี๋ยวมันก็เกิดอีก เกิดในสิ่งใหม่ ไปแสดงตัวในสิ่งที่มันโผล่ขึ้นมา จับอีกๆ ต้องทำอย่างนี้ไปตลอด ทำไปตลอด คือจะบอกว่าในมุตโตทัยของหลวงปู่มั่นท่านบอกว่าให้หมั่นคราดหมั่นไถ หมั่นคราดหมั่นไถ นี่เราทำซ้ำทำซาก คนทำนาสมัยโบราณเขาทำบนพื้นนา ในปัจจุบันนี้ก็ทำนาบนพื้นนา ในอนาคตคนจะทำนาก็ต้องบนที่นา

นี่ก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติทุกอย่างแล้วลงที่จิตหมด นี่ภวาสวะ ตัวปฏิสนธิจิตที่พาเกิด พาตายจะอย่างไรก็ลงสู่จิต ทำที่จิตที่มันเกิดขึ้น ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้น

**ถาม :** ๒. จะต้องพิจารณาอย่างไรครับ

**ตอบ :** การพิจารณานะ ถ้าพิจารณาไปแล้ว ถ้ามันพิจารณาแล้วมันกำลังไม่พอ กำลังไม่พอหมายถึงว่าการพิจารณาไปแล้วปัญญามันไม่ถนัด ปัญญามันไม่รอบตัว ปล่อยแล้วกลับมาทำความสงบปล่อยเลย แต่ถ้าเวลาพิจารณาต่อไปเรื่อยๆ มันจะถูลู่ถูกังกันไป ปล่อยแล้วกลับมาทำความสงบ ถ้าจิตสงบแล้วไปพิจารณา นี่สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานต้องไปด้วยกันเป็นมัคโคทางอันเอก มีสมาธิชอบ งานชอบ เพียรชอบ สติระลึกชอบ ทุกอย่างทำชอบธรรมหมดมันก็จะเป็นมรรค

เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นไป ถ้ามีความชอบธรรม ความสมดุลของมัน มันก็จะปล่อยวาง แต่ถ้าไม่มีความชอบธรรม มีความขัดแย้ง มันมีความเหลื่อมล้ำ นี่มันก็สะดุด มันก็ไม่ก้าวหน้า วางแล้วพยายามทำสัมมาสมาธิให้มีกำลังให้พอ แล้วกลับไปทำมันจะชอบธรรม ฉะนั้น เวลากิเลสขาด ขาดด้วยความชอบธรรม แต่ถ้าความไม่ชอบธรรม ขาดแล้ว ปล่อยวางแล้ว เดี๋ยวมันก็มาอีก ไม่ใช่ขาดแล้ว ปล่อยวางแล้วเดี๋ยวมันก็เกิดอีก นี้ในการประพฤติปฏิบัติต้องให้ปฏิบัติไปตามแบบนั้น

©2013 www.sa-ngob.com

ข้อ ๑๒๔๓. เนาะ ข้อ ๑๒๔๓. เขาถามเฉพาะเรื่องเทคนิค

**ถาม :** ข้อ ๑๒๔๔. เรื่อง “ภาวนาพุทโธไปเรื่อยๆ รู้สึกแน่นหน้าอก”

กระผมภาวนามา ๔-๕ ปีแล้วครับ ช่วงว่างช่วงไหน กำหนดช่วงนั้นก็ทำไปเรื่อยๆ มีอยู่ช่วงหนึ่งกำหนดพุทโธแล้วรู้สึกว่าแน่นหน้าอก รู้สึกอึดอัดและหนักตรงกลางหน้าอก

คำถามคือ

๑. การแน่นหน้าอกกำหนดให้เป็นเวทนาไปเลยได้ไหมครับ แล้วพิจารณาไป

๒. หรือว่ากระผมเพ่งไปที่หน้าอกมากจนเกินไปจึงรู้สึกว่าแน่น

๓. ต่อมาอาการแน่นหน้าอกจางไป แล้วรู้สึกปีติเข้ามาแทนที่ อาการเหมือนขนลุกซู่ไปทั้งตัว รู้สึกมีความสุขเหมือนมีรัศมีแผ่กระจายไปรอบตัว แต่ความรู้สึกแน่นหน้าอกยังคงมีอยู่นิดๆ และติดอยู่กับความรู้สึกแบบที่ว่านี้มาเกือบปี แล้วกระผมจะต้องทำอย่างไรครับ

๔. กระผมเคยบวชเรียนมา ตอนสวดมนต์ทำวัตรเย็นอาจารย์ผู้นำสวดใช้เวลานานมาก กระผมก็ตั้งใจสวด และก็เหลือบไปดูพระประธาน บางครั้งรู้สึกพระประธานกำลังยิ้มกับผมครับ หลังจากสวดมนต์เสร็จกระผมรู้สึกตัวเบา ตอนเดินกลับกุฏิกระผมไม่กล้าถามใคร กลัวเขาจะว่ากระผมบ้า

๕. กระผมเริ่มนั่งสมาธิตอนรู้สึกร้อนมากจนถอดเสื้อ เหมือนร่างกายคลายความร้อนออกมาถอดเสื้อแล้วความรู้สึกดีขึ้น กระผมนั่งไปจนลมหายใจเบาลงๆ จนเหมือนจะไม่หายใจ กระผมกลัวตกใจมาก เป็นแบบนี้มา ๒ ครั้ง แล้วทำอย่างไรต่อไปดีครับ ลมหายใจเบาเหมือนขาดลมหายใจ อึดอัดมาก ต่อมารู้สึกว่ากลัวตายก็เลยออกจากสมาธิ แต่หลังจากนั้นความรู้สึกเบากายเบาใจมีอยู่ กระผมติดตรงนี้มาเกือบปีแล้วครับ ความรู้สึกแบบนี้สามารถกำหนดไปเป็นวันๆ กระผมรบกวนอาจารย์แค่นี้ก่อนครับ

**ถาม :** ๑. การแน่นหน้าอกให้กำหนดเป็นเวทนาได้ไหมครับ แล้วจะพิจารณาอย่างไร?

©2013 www.sa-ngob.com

**ตอบ :** การแน่นหน้าอกหรือสิ่งใดๆ อาการแน่นหน้าอก เวลาเรากำหนดพุทโธ พุทโธ ถ้าเรากำหนดพุทโธหรืออานาปานสติกำหนดลมหายใจ ถ้ามันมีอาการต่างๆ อะไรเกิดขึ้นมานั้นเป็นอาการทั้งหมด

ทีนี้การกำหนด ถ้าเวลากำหนด เริ่มต้นกำหนดแล้วมันไม่มีสิ่งใดเลย กำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้ากำหนดพุทโธไป เกาะไปเรื่อยๆ ถ้าเกาะเกาะพุทโธนี้ไป คำว่าเกาะพุทโธนี้ไป จิต ธรรมชาติของจิตมันคิดไปร้อยแปดพันเก้า เหมือนเขาตากสิ่งของ เห็นไหม อย่างเช่นเขาเกี่ยวข้าวมาแล้วเขาต้องตากแดดเพื่อให้ความชื้นมันน้อย ถ้ามีความชื้น เก็บไปแล้วเดี๋ยวมันจะงอก นี่เขาตากแดด

นี่ก็เหมือนกัน จิตของเรามันมีอารมณ์งอกขึ้นมาตลอดเลย กำหนดพุทโธ พุทโธ นี่พุทโธเป็นตบะธรรม จะแผดเผาๆ ให้ความชื้นมันออกไป ทีนี้เวลามันแผดเผาความชื้น ข้าว นี่ธัญพืชที่เขาเอามาตาก เขาตากเพื่อคลายความชื้นของมัน ฉะนั้น จิตของเราถ้ามันมีความคุ้นเคยกับมัน มีความคุ้นเคยกับมัน เราพุทโธ พุทโธ พุทโธ ตบะธรรมมันก็จะแผดเผาๆ ฉะนั้น กำหนดพุทโธ พุทโธเพื่อเหตุนี้ไง ทีนี้พอเพื่อเหตุนี้ กำหนดพุทโธ พุทโธไปแล้วทำไมมันแน่นหน้าอกล่ะ?

การแน่นหน้าอกนะ บางคนกำหนดพุทโธ พุทโธบางทีก็แน่นหน้าอก หลายคนมากกำหนดพุทโธแล้วไม่เป็นไร นี่ถ้าพุทโธไปแล้วมันมีปัญหา ถ้ามันเครียด มันต่างๆ เขาถึงหาทางอื่น ให้กำหนดอานาปานสติ ให้กำหนดมรณานุสติ ให้กำหนดสิ่งใดก็ได้ ถ้าไม่ได้ ถึงที่สุดแล้วไม่ได้ให้พิจารณาธรรม ให้พิจารณาธรรมนี่คือปัญญาอบรมสมาธิ

ฉะนั้น ที่ว่า

**ถาม :** การกำหนดแล้วแน่นหน้าอกเปลี่ยนเป็นเวทนาได้ไหม?

**ตอบ :** เปลี่ยนเป็นเวทนาไป ถ้ามันเป็นเวทนาไป เราก็กำหนดไปความเจ็บหน้าอก ความต่างๆ เป็นเวทนาไป นี่มันอยู่ที่อุบายไง จะบอกว่าถ้ามันแน่นหน้าอกแล้วเราต้องกำหนดพุทโธ พุทโธ ถ้ามันกำหนดพุทโธ พุทโธนะ เรากลับไปกำหนดใจไว้ที่พุทโธมันจะไม่มีการแน่นหน้าอกหรอก

ทีนี้การแน่นหน้าอก เวลามันเกิดขึ้นมาแล้ว ใครเกิดอาการใดก็แล้วแต่ พอจิตมันรับรู้แล้วมันจำสัญญามันยึด พอยึดแล้วมันก็มีอาการอย่างนี้ตลอดไป แต่ถ้าเราจะแก้ไขนะเราก็กำหนดพุทโธ พุทโธ

©2013 www.sa-ngob.com

พุทโธไป แล้วเวลามันจะไปรับรู้นะ แน่นหน้าอกให้เราพุทโธชัดๆ ไว้ ถ้าพุทโธชัดๆ ไว้ พลังงานความรู้สึกทั้งหมดมันไปอยู่ที่พุทโธ มันไม่อยู่ที่อาการเวทนา เวทนานั้นน่ะมันก็มีเลือนรางในใจ เพราะใจมันยึด นี่สมุทัย ตัณหาความทะยานอยากมันยึด

สิ่งนี้แก้ ถ้าคนอะไรก็แล้วแต่เหมือนแผลเป็น แผลเป็นของใจ ถ้าใจมันไปยึดสิ่งใดแล้วมันจะฝังใจ การฝังใจเราก็ต้องค่อยๆ แก้ไป นี้การฝังใจแล้วเรายิ่งสงสัยใช่ไหม ยิ่งสงสัย เหมือนกับยิ่งสงสัยสิ่งใดมันยิ่งจะพิสูจน์ ยิ่งพิสูจน์มันก็ยิ่งเจ็บ นี่ก็เหมือนกัน เวลามันคาหัวใจอยู่ สิ่งที่ว่าแน่นหน้าอกๆ มันสงสัยๆ มันสงสัยมันก็ชักนำให้ใจไปอยู่ตรงนั้น แต่ถ้าเราไม่สงสัยมัน เราพุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ ไม่ให้มันไปนะ สิ่งนี้มันจะค่อยๆ จางไปๆ มันจะหายได้ มันจะหายได้ แต่ถ้าบางคนภาวนาแล้วมันจะรู้สึกแน่นหน้าอก มันจะมีความเครียด มีต่างๆ อย่างนี้เราวางเลยแล้วเราพิจารณาอย่างอื่น

นี่พูดถึงเริ่มต้นนะ มันมีพื้นฐาน พื้นฐานมันอยู่ที่ว่าเวรกรรมของคน จริตของคนมันจะตรงกับสิ่งใด ถ้าจริตของคนตรงกับสิ่งนี้ เวลามันเจอสิ่งนี้ขึ้นมามันก็ติดของมัน

**ถาม :** ๒. หรือว่ากระผมเพ่งไปที่หน้าอกมากจนเกินไปจึงรู้สึกแบบนั้น

**ตอบ :** กำหนดพุทโธนะอยู่ที่ปลายจมูก กำหนดพุทโธ ลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออกนึกโธ พุทโธ พุทโธ หรือกำหนดพุทโธไว้ที่กลางหน้าอก พุทโธเฉยๆ พุทโธแบบท่อง พุทโธนี่พุทธานุสติไม่บวกกับลม

ฉะนั้น ถามว่า

**ถาม :** กระผมเพ่งเกินไปหรือไม่

**ตอบ :** ถ้าเพ่งเกินไปหรือไม่ ตั้งสติไว้แล้วทำพอปานกลางมันอาจจะคลายได้ ถ้าคลายได้มันก็อาการนี้หายไป แล้วอาการนี้หายไป ถ้าคนมันมีเวร มีกรรมนะมันก็จะมีอุปสรรคอย่างอื่นต่อไป อุปสรรคจะมีไปตลอดนะ เพราะกิเลสมันปลิ้นปล้อน กิเลสเรามันปลิ้นปล้อน มันจะหาทางทำให้เราทำสิ่งใดไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้การกระทำของเรานี่เราถอดใจ เราท้อใจ แล้วเราก็ไปอยู่ในอำนาจของมันตลอดไป

©2013 www.sa-ngob.com

แต่ถ้าเราต่อสู้กับมัน เราต่อสู้ด้วยกำลังใจ พอกำลังใจเราเกิดขึ้นมา เห็นไหม นี่สิ่งที่เป็นการแน่นหน้าอก มีอุปสรรคต่างๆ มันจะจางไปๆ เราจะมีความชุ่มชื่น เราจะมีความรื่นเริง เรามีการปฏิบัติไป แสดงว่าเราปฏิบัติแล้วเรามีหลักมีเกณฑ์ ปฏิบัติแล้วเราใกล้ธรรมะ กิเลสมันก็ต้องจางห่างจากเราไป

ฉะนั้น ในการต่อสู้ระหว่างกิเลสกับธรรมๆ ในหัวใจมันจะมีอย่างนี้ตลอดไป นี่จะบอกว่าปฏิบัติแล้วจะไม่มีสิ่งใดเลย ปฏิบัติแล้วจะราบเรียบหมด สิ่งนั้นคือคนๆ นั้นเขาได้สร้างบุญกุศลของเขามา ไอ้อย่างเรานี่เราสร้างสิ่งใดมาเราก็ต้องเจอสภาวะแบบนั้นแหละ ถ้าเจอสภาวะแบบนั้นเราก็แก้ไขไปด้วยกำลังของเรา

**ถาม :** ๓. ต่อมาอาการแน่นหน้าอกมันจางไป แล้วรู้สึกปีติมาแทนที่ อาการแบบขนลุกซู่ทั้งตัว รู้สึกมีความสุขเหมือนมีรัศมีแผ่กระจาย

**ตอบ :** สิ่งนี้พอมีความสุข มีความดีมันก็ถูกต้อง ถ้าถูกต้องก็จบแล้ว แต่ แต่มันยังมีความแน่นหน้าอกอยู่นิดๆ มันยังอยู่กับเราตลอดมา ติดอาการแบบนี้เป็นปีแล้ว ติดอาการ คำว่าติด ติดก็ปล่อยมันสิ นี่กำไว้ก็แบออกมันก็จบ ถ้าติดแล้วก็อย่าไปยุ่งกับมัน วางไว้อย่าไปสงสัย วางไว้เหมือนกับเราเข้าใจหมดแล้ว มันเป็นอาการของจิต มันเป็นความสงสัย ใครสงสัยสิ่งใด ใครไปเห็นสิ่งใดมันก็ฝังใจ มันเป็นความฝังใจของเราทั้งนั้น ถ้าเราไม่ฝังใจ แน่นหน้าอกก็คือแน่นหน้าอก แน่นหน้าอกต้องไปพิสูจน์อะไร จะทำวิทยานิพนธ์เรื่องแน่นหน้าอกใช่ไหม? จะหาแน่นหน้าอกนี้ให้จบเลย แล้วจะทำวิทยานิพนธ์เรื่องแน่นหน้าอก ส่งวิทยานิพนธ์นี้ก่อนแล้วค่อยกลับมาปฏิบัติใหม่

ไม่ต้องไปสนใจมัน เราไม่ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องแน่นหน้าอก เราอยากได้บรรลุธรรม เราอยากจะได้คุณงามความดี ปล่อยเลย วางไว้พุทโธอย่างเดียว เราอยู่กับพุทโธจบเลย

**ถาม :** ๔. กระผมเคยบวชเรียนมา ตอนสวดมนต์ทำวัตรเย็นอาจารย์ผู้นำการสวดมนต์ ท่านสวดมนต์นานมาก กระผมก็ตั้งใจสวด ผมเหลือบไปดูพระประธาน พระประธานยิ้มกับผม (นี่เขาว่า)

**ตอบ :** เวลาธรรมมันเกิดนะ คนเราเวลาไปวัดวัดหนึ่ง เวลาเราเห็นสิ่งใด เพราะนี่เทพ เทวดาต่างๆ เวลาเขาสร้างโบสถ์ สร้างพระ สิ่งนั้นเขาอธิษฐาน ในทางโลกนะ แต่ในทางธรรม เรื่องอย่างนี้ทางธรรม ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อเรื่องนี้ ให้เชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

©2013 www.sa-ngob.com

ฉะนั้น เวลามองไปพระพุทธรูปยิ้มกับเรา พระพุทธรูปเป็นธาตุ เห็นไหม ถ้าเป็นทองเหลือง เป็นต่างๆ มันเป็นธาตุ จะยิ้มได้ไหม? ถ้ายิ้มมันเป็นอาการที่จิตเรา ถ้าบอกไปจิตเราหลอนไหม? ถ้าจิตเราไม่หลอน แต่ถ้าเราเห็นของเรา เราพอใจของเรานะ แบบว่าเวลาเห็นธรรมสังเวช การปลงธรรมสังเวช เห็นไหม เวลาซากศพ เวลาปลงธรรมสังเวช ทำไมมันแปรสภาพ มันเป็นไตรลักษณ์ มันละลายให้เราดูล่ะ ทำไมมันเป็นไปได้

ใจของคนมันเป็นไปได้หลากหลายมาก ฉะนั้น สิ่งที่มันเป็นมันก็เป็นบุญของเรา เห็นไหม เป็นบุญของเราแล้วบอกเลยนะ เวลาเขาสวดมนต์เสร็จแล้วกลับกุฏิไม่กล้าพูดกับใครเลย เพราะเขาจะหาว่าผมบ้า แต่ถ้ามาคุยกับหลวงพ่อ ไม่รู้ว่าหลวงพ่อบ้าหรือคนถามบ้า เวลาเป็นเอง ไปถามคนอื่นไม่กล้าถามกลัวว่าจะเป็นบ้า แต่ถามหลวงพ่อแล้ว นี่คนถามบ้าหรือหลวงพ่อบ้าไม่รู้แหละสองคน บ้ากันอยู่สองคน เพราะไม่กล้าไปถามคนอื่นไง ไปถามหลวงพ่อแล้วเราก็บ้ากันสองคน

มันไม่บ้า สิ่งนี้เรื่องนามธรรมมันเป็นไปได้หลากหลายนัก ถ้าเป็นไปแล้วมันเป็น นี่ธรรมสังเวชมันเกิดขึ้นมากับเราได้นะ เรานั่งอยู่ด้วยกัน ฟังเทศน์อยู่ด้วยกันสองคน อีกคนหนึ่งซาบซึ้งมากน้ำตาไหลเลย อีกคนหนึ่งไม่รู้เรื่อง เห็นไหม นี่ความสะเทือนใจมันแตกต่างกัน ความสะเทือนใจ ธรรมะเข้าสู่ใจมันแตกต่างกัน ฟังด้วยกันนี่แหละ คนหนึ่งฟังแล้วซาบซึ้ง อีกคนหนึ่งฟังแล้วรำคาญเต็มที่เลย ทำไมมันแตกต่างกัน? เราย้อนกลับมาที่สวดมนต์นี่ไง

คำว่าสวดมนต์นี่สวดมนต์ทั้งศาลาเลยทำไมเราเห็นอย่างนั้นล่ะ? ในเมื่อเราเกิดสัจธรรม ธรรมสังเวชมันทำให้รู้ให้เห็น มันตอบสนองกับเรา เรารับรู้ไว้ ถ้าเราภาวนาไปนะ ต่อไปมากขึ้นไปกว่านี้เราจะรู้ แล้วพอเรารู้เหมือนกับบรรลุนิติภาวะ บรรลุนิติภาวะนี่ควบคุมตัวเองได้ เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ ปฏิบัติไปๆ จิตใจมันมั่นคงขึ้นมามันจะรู้มันจะเห็นอะไรต่างๆ ทำไมหลวงปู่มั่นท่านเทศน์สอนเทวดาล่ะ?

หลวงปู่มั่นอยู่เชียงใหม่ กลางคืนนี่เทวดามาฟังเทศน์เต็มเลย ทำไมท่านไม่สงสัย ท่านไม่มาถามว่า เอ๊ะ ทำไมเราเทศน์กับเทวดา หลวงปู่มั่นไม่เคยสงสัยเลยว่าเทศน์กับเทวดา เพราะท่านเทศน์จริงๆ ท่านบอกว่าเทวดาที่เชียงใหม่มากกว่าเทวดาที่หนองผือ เทวดาอีสานน้อยกว่าเทวดาเชียงใหม่ เพราะอยู่ที่เชียงใหม่เทวดามาตั้งแต่ ๔ ทุ่มมาแล้ว อยู่ที่หนองผือเทวดาจะมาน้อยกว่า

©2013 www.sa-ngob.com

นี่ท่านไม่สงสัยเลย ท่านไม่ต้องบอกใครเลย ไม่ต้องกลัวใครจะว่าบ้าเลย แล้วเทวดา อินทร์ พรหมยังเคารพบูชาท่านด้วย จากเชียงใหม่จะกลับมาที่อุดรฯ เทวดาตามมาส่งบนรถไฟ รถไฟทั้งสายเทวดาล้อมเต็มไปหมดเลยไม่มีใครเห็น มีหลวงปู่มั่นเห็นกับเทวดา คนอื่นไม่รู้ไม่เห็นด้วย พระมาส่งกันเต็มเลย แต่ไม่มีใครเห็นเทวดา หลวงปู่มั่นกับเทวดาบ๊ายบาย โบกมือกัน ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครเห็น

นี่ก็เหมือนกัน เรารู้เราเห็นของเราคนเดียว ถ้าจิตเราดีเราก็ดีของเรา ไม่เป็นไรหรอก เราเก็บของเราไว้

**ถาม :** ๕. กระผมนั่งภาวนาไป ตอนที่มีความรู้สึกว่าร้อนถอดเสื้อออกดีไป นี่จิตมันเบาลงๆ เหมือนลมหายใจมันจะหายไป ผมตกใจกลัวมาก เป็นแบบนี้มา ๒ หน

**ตอบ :** เวลาพุทโธ พุทโธ เวลาจะเป็นความจริง เป็นสัจธรรม เห็นไหม ลมหายใจมันจะขาด มันจะหายไป ถ้ามีสติอยู่ ลมหายใจจะขาดก็ขาดไป ในเมื่อมีสติอยู่ มีผู้รู้อยู่มันไม่เป็นไรหรอก ทีนี้พอลมหายใจมันจะขาด นี่เวลาแน่นหน้าอกก็ว่าแน่นหน้าอก เวลาลมหายใจมันจะขาด ลมหายใจมันจะปล่อยไง

ดิน น้ำ ลม ไฟ เห็นไหม ดิน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จิตเป็นธาตุรู้ ธาตุรู้กับธาตุ ๔ มันอยู่ด้วยกัน นี้พอธาตุรู้มันจะปล่อยธาตุ ๔ ธาตุรู้คือธาตุใจ ธาตุใจมันจะปล่อยเข้ามา ถ้ามันปล่อยเข้ามามันก็เป็นอัปปนา มันจะปล่อยเข้าไป เราก็ดันไปตกใจ เวลามันจะเป็นผลขึ้นมาเราก็ตกใจๆ ตกใจเพราะอะไร? ตกใจเพราะเราไม่เคยรู้เคยเห็น ตกใจเพราะเรามีกิเลส

กิเลสคือความรักตัวกลัวตาย กิเลสคือความหวงแหน กิเลสคือทิฐิในใจ นี่พอมันจะเป็นไป โดยธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าลมหายใจขาดมันก็ต้องตาย พอเวลามันละเอียดเข้าไป พอมันจะปล่อยก็กลับกลัวไง ธาตุรู้กับธาตุ ๔ มันจะแยกจากกัน ก็ไปยึดไว้แยกจากกันไม่ได้ เวลาธาตุรู้มันแยกจากธาตุ ๔ เวลาจิตมันสงบเข้ามา อัปปนาสมาธิมันปล่อยเลย นี่หัวใจ จิตนี้ไม่รับรู้เรื่องกายเลย นี่ธาตุรู้ไม่รับรู้เรื่องธาตุ ๔ เลย

นี่พิจารณากายที่ว่าแยกกายๆ แยกกายจากสมาธิก็มี ถ้าแยกกายด้วยวิปัสสนาก็มี ถ้ามันพิจารณาอย่างนี้ไป ถ้ามันมีปัญหาไปเรามีสติ มีสตินะไม่มีอะไรเลย เหมือนเรามีสติแล้วไม่กลัวสิ่งใดเลยนะ นี่มันจะปล่อยมาให้เห็นเป็นสักแต่ว่ารู้ ธาตุรู้มันปล่อยธาตุ ๔ มา แล้วธาตุรู้มันอยู่ของมันเอง มันทรงตัว

©2013 www.sa-ngob.com

ของมันเอง มหัศจรรย์มาก มหัศจรรย์กว่าพระประธานยิ้มอีก พระประธานยิ้มก็มหัศจรรย์อยู่แล้ว พอมาเจอใจที่มันปล่อยมานะ โอ๋ย จะมหัศจรรย์กว่านั้น แล้วจะซาบซึ้งกับสัจธรรม ซาบซึ้งกับธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าถ้าเรากำหนดลมหายใจ นี่ถ้ามันเบาเข้ามาจนว่ามันจะขาดนะ มันจะปล่อยนะ มันไม่ขาดหรอก มันไม่ขาด เพราะจริงๆ มันมี แต่มันละเอียดขึ้น ไม่ต้องห่วงว่าจะตายหรอก มันไม่ตายหรอก แต่ห่วง บอกไม่ห่วงนี่มันพูดที่ปาก แต่สัญชาตญาณมันกลัวตาย มันเป็นตามสัญชาตญาณทั้งนั้นแหละ มันเป็น

ทีนี้มันเป็น เห็นไหม เพราะว่าเราไม่เคยพิจารณา เราไม่ใช้ปัญญาแยกแยะเลย ใจของเรามันเป็นปุถุชนล้วนๆ มันเลยยังหยาบๆ อยู่ แต่ใจของเราถ้ามันเคยพิจารณา มันเคยปล่อยมาแล้ว ปุถุชน กัลยาณปุถุชน นี่ถ้าเป็นโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลต่างๆ ยิ่งมีมรรคในหัวใจ เรื่องนี้นะเป็นเรื่องปกติเลย เขาไม่กลัวเลย เขาอยากได้เป็นอย่างนี้ด้วย อยากได้ อยากเป็น ทีนี้อยากได้ อยากเป็น ถ้ากิเลสมันสงบตัวลงมันถึงเป็นแบบนี้ กิเลสมันสงบนะ นี่มันซุกใต้พรมๆ นั่นแหละ แต่มันเป็นขึ้นมา แล้วมันเป็นไปได้

**ถาม :** มันอึดอัดมาก ลมหายใจมันจะขาด แล้วรู้สึกว่ากลัวตายก็เลยออกจากสมาธิมา รู้สึกว่าตัวเบา เบากายเบาใจอยู่ กระผมติดตรงนี้มาปีกว่าแล้วครับ

**ตอบ :** ถ้าติดตรงนี้มา นี่กำหนดลมนะ กำหนดลมหายใจหรือพุทโธให้ชัดๆ ไว้ ชัดๆ ไว้เลย มันละเอียดมันก็ชัดๆ แบบละเอียด ถ้าหยาบๆ ก็ชัดๆ แบบหยาบ ชัดๆ ไว้จิตมันเกาะไว้ตลอด ถึงเวลามันปล่อย มันปล่อยเข้ามา เป็นอิสระเข้ามาไง เหมือนกับเด็กหัดเดิน เด็กหัดเดินต้องเกาะสิ่งใดไปก็แล้วแต่ พอมันเดินได้แล้วมันปล่อยหมดเลย เด็กหัดเดินมันจะเกาะระเบียงไป เกาะไม้ไป พอมันยืนได้นะมันปล่อยเลย มันจะวิ่ง

จิตมันเกาะพุทโธ พุทโธมา เกาะลมหายใจมา พอมันปล่อยได้นะมันเป็นอิสระของมัน เห็นไหม นี่ธาตุรู้กับธาตุ ๔ มันแยกออกจากกัน มันไม่เกาะธาตุ ๔ ไว้ มันจะชัดเจนมาก นั่นล่ะสมาธิยังแยกได้เลย แล้วถ้าใช้ปัญญาไป วิปัสสนาไปมันจะเป็นประโยชน์กับเรามากขึ้นนะ ถ้าทำอย่างนี้ไปมันจะเป็นประโยชน์กับเรา

ฉะนั้น เขาบอกว่า

©2013 www.sa-ngob.com

**ถาม :** ติดอย่างนี้มาเกือบปีแล้วครับ กำหนดเป็นวันๆ ก็ได้ ผมรบกวนอาจารย์แค่นี้ก่อน

**ตอบ :** แสดงว่ายังมีปัญหาอีกมาก เดี๋ยวจะเขียนมาทีหลังเนาะ เอวัง

©2013 www.sa-ngob.com