

ต้นรู้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

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

ถาม : ข้อ ๑๒๕๔. เรื่อง “สงสัยเกี่ยวกับอาการ”

ช่วงนี้มีอยู่ ๒ วันที่ผมนอน ช่วงหลับแรกๆ จะเหมือนตัวตกจากที่สูง (แต่ยังต้องพุทโธหรือทำอานาปานสติได้นะครับ หรือเหมือนตัวควงสว่างล่องลอยอยู่ในอากาศ แต่ก็ยังต้องพุทโธได้) สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องปกติ หรือเป็นอาการที่สามารถบอกเกี่ยวกับการภาวนาว่าต้องปรับปรุงหรือเปล่าครับ ผมคิดว่ามันเป็นอาการของภวังค์ ครอบคลุมหลวงพ่อดาบด้วย

ตอบ : มันไม่เป็นอาการอะไรหรอก มันเป็นอาการมันจะหลับ มันหลับแล้วเพราะคำถามว่า

ถาม : ช่วงนี้มีอยู่ ๒ วันที่ผมนอน ช่วงหลับแรกๆ

ตอบ : “ช่วงหลับแรกๆ” ช่วงหลับแรกๆ มันก็นอนแล้วแหละ ถ้านอนแล้วนะเวลาเราทำกัน ถ้าขาดสติแล้ว สมาธินะถ้าทำสักแต่ว่า คือเราไม่มีสติพร้อม พุทโธ พุทโธ สักแต่ว่าพุทโธ หรือปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้ความคิดคือปัญญา ใช้ความคิดนี้ แต่มีสติมันเป็นปัญญา แต่พอสติมันอ่อนปี้มันก็จะปี้เป็นสัญญา สัญญาคือว่ามันเป็นความจำ มันเป็นสัญญาชาตญาณ มันไปตามสัญญาชาตญาณของมัน นั่นคือขาดสติแล้ว เพราะสรรพสิ่งเป็นเราไง ก็เลสเป็นเรา ธรรมะเป็นเรา ทุกอย่างเป็นเรา เพราะเป็นเราไง เพราะเป็นเราเลยไม่ได้อะไรเลยไง แต่ถ้ามันไม่ใช่เรา อะไรไม่ใช่เรา มันต้องรู้ต้องเห็นเป็นขั้นตอนของมันไปไง

ฉะนั้น ถ้าสักแต่ว่า ทำแต่สักแต่ว่า สติไม่ดี เห็นใหม่ แม้แต่ปัญญาอบรมสมาธิ ที่แรกก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ หมายความว่าสติมันดี พอปัญญามันหมุนไปสติมันตามทันหมด พอตามทันหมดมันก็เป็นไปตามแบบว่าเหมือนเป็นเอกภาพไปในช่องทางเดียวกัน แต่พอขาดสติปัญญามันแกว่งแล้ว คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ซอมนมาเรื่อยๆ นี่มันไปแล้ว แล้วก็บอกว่านี่เป็นปัญญาอบรมสมาธินะ เพราะมันขาดสติใจ

นี่มันจะลงสู่กวั้งค์ มันจะลงสู่การหลับไหล หลับไหลในอะไร? หลับไหลในกิเลสใจ ให้กิเลสมันเหยียบย่ำเอาใจ แต่ถ้าบอกว่าช่วงแรกๆ เหมือนจะหลับ แล้วมีอาการ ถ้ายังพุทโธยังพุทโธได้ ถ้ายังท่องพุทโธได้ นี่มันจะควงสว่างขนาดไหนมันไป คือว่าเราจะนอนแล้วแหละ คำถามว่าผมนอน ช่วงแรกผมนอน ถ้านอนแล้วก็คือนอน ถ้านอนพุทโธให้มันหลับไป เราปฏิบัติมาแล้วใช่ไหม? แต่เราจะพักผ่อนเราก็นอนพุทโธ พุทโธ หลับก็หลับกันไปเลย แต่ถ้ามันนั่งใจ ถ้ามันนั่งอยู่ ถ้าพอพุทโธ พุทโธ พุทโธมันจะลงนะ ขณิกสมาธิมันจะละเอียดเข้ามา เริ่มรับรู้ตัว

นี่เรานั่งพุทโธใหม่ๆ พุทโธ พุทโธ พอเป็นขณิกะมันเริ่มรับรู้ตัวชัดเจน มันเริ่มปล่อยวางข้างนอกเข้ามา ขณิกสมาธิ ถ้าอุปจารสมาธิละเอียดเข้ามาแล้ว ละเอียดเข้ามาแล้วมีกำลัง กำลังมันออกรับรู้ได้ มันยังมีความรู้สึกได้ พุทโธต่อไป พุทโธต่อไป มันจะลงอุปนาสมาธินี้ดับหมดเลย อายุตนะดับหมด อายุตนะดับหมดเลย แม้แต่ตัวเองก็ไม่มีตัวเองก็ไม่มี แต่มันมีความรู้สึกอยู่ คือสักแต่ว่ารู้ นั่นจิต ถ้ามันเข้าสู่อุปนาสมาธิ อันนั้นเป็นอุปนาสมาธิ นี่เวลานั่งสมาธิชัดเจนนะ แต่ถ้าพอมันคลายออก มันจะอยู่อย่างนั้นไม่ได้

เหตุที่เป็นขณิกะ เป็นอุปจาระ เป็นอุปนา เพราะธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ไม่มีของฟรี ไม่มีของฟลุค สิ่งที่สัมผัส คนมีอำนาจวาสนานะ พอภาวนาไป สักแต่ว่าทำไปทำเล่น ทำจริงไปเรื่อยๆ มันลงได้ มันลงได้นั้นคือคนมีวาสนา คือเราทำบุญกุศลมา คนเราทำบุญกุศลมา อย่างเช่นทางโลกเดี๋ยวก็ลาภลอยมา บางคนก็ทุกข์ยาก นี่มันแตกต่างกัน

ฉะนั้น สิ่งที่เราเวลานั่งเป็นสมาธิมันอยู่อย่างนั้นไม่ได้หรอก ที่มันเป็นอย่างนั้น เพราะเรามีสติ เพราะมีสติ เพราะมีคำบริกรรม หรือเพราะมีสติ เพราะมีปัญญาอบรม

สมาธิมันถึงเข้าไปสู่ขณิกะ อุปจาระ อัปนาด้วยเหตุด้วยผล ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติ ด้วยคำปริกรรมที่ชัดเจนขึ้นไปมันกลม่อใจ จนใจมันละวางเข้ามา มันถึงได้เป็นผลอย่างนั้นๆ ทีนี้ผลอย่างนั้นมันเกิดจากอะไร? เกิดจากเหตุที่เราส่งขึ้นไป พอส่งขึ้นไป ถึงที่สุดแล้วมันก็ต้องคลายตัวออกมาเป็นธรรมดา แล้วสมาธิมันก็คลายตัวออกมาเป็นธรรมดา ถ้าเหตุมันสมควรมันก็จะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเหตุมันอ่อนลง เหตุมันด้อยลงมันก็คลายตัวออกมาเป็นปกติ

ถ้าเป็นปกติ นี่เวลาเราปฏิบัติโดยชัดเจนนะ เราปฏิบัติโดยการตั้งใจปฏิบัตินะ แต่ถ้า ถ้าเราจะนอน เราจะพักผ่อน เราปฏิบัติเราจะพักผ่อน พักผ่อนเราก็นอน เราก็นอนพุทโธไปเพราะเราเป็นนักปฏิบัติ พอพุทโธไป อาการที่มันเป็นมันจะเป็น เวลาเอาจริงเอาจ้งมันไม่ได้ แต่เวลาทำเล่นทำอะไรมันจะได้ไง เอาจริงเอาจ้งคือมันเกร็ง มันเกร็ง กิเลสมันหลอก แต่เวลาเราทำนี่เราทำโดยที่ไม่หวังผล เราทำโดยสัจจะ ทำโดยธรรมชาติของมัน นี่เวลานอนมันปล่อยวางหมดใจ นี่มันเหมือนกับตัวมันจะสูงขึ้น ตกจากที่สูง

ถ้ามันเป็นนั่งอยู่นะ ถ้าตกจากที่สูง นี่วูบลง เวลาจิตมันจะรวมลงนะบางที่มันวูบลงก็ได้ ตกจากที่สูงก็ได้ สิ่งที่มีมันจะเข้าสู่ เห็นไหม มันจะเข้าสู่สมาธิมันเป็นไปได้ แล้วบางที่มันคงสว่าง มันเป็นไปได้ทั้งนั้นแหละ จิตนี้เป็นไปได้ร้อยแปด แต่อาการทั้งนั้นไม่ใช่ความจริง พอความจริงมันจะไปถึงที่สุดของมันนะ ก็ก วิตๆ วิตขนาดไหนนะไปกับมัน แต่พอเราวิตนี้สะดุ้งแล้ว วิตเรากลับแล้ว โดยธรรมชาติคนจะกลัว โดยธรรมชาติเพราะเหมือนตกจากที่สูง แล้วพอลมหายใจมันเริ่มเบาลงๆ กลัวตาย โดยธรรมชาติคนมันกลัวตาย รู้ไปก่อนใจก็เลยไม่ได้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าต้องรู้ ต้องตื่นรู้ ต้องชัดเจน ตื่นรู้ไม่ใช่หลับใจ เวลาจะหลับมันจะลงสู่ภวังค์ ถ้าสู่ภวังค์ ขณะนั่งยังนั่งหลับเลย ใฮ้่นนอน นอนไป กรณีว่าถ้าเราพักผ่อนแล้วยกไว้เลย เพราะเรารู้ว่าเรานอนใช่ไหม? แต่เวลาครูบาอาจารย์ ท่านเป็นพระอรหันต์คุณนะ เวลาท่านนอนฝันก็ชัดๆ นะ คำว่าฝันของพระอรหันต์คุณ ฝันนั้นมันไม่มีส่วนร่วม มันมีสิ่งใดสื่อความหมายได้

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นธรรมท่านจะไม่บอกหรือว่าท่านนิมิตเห็น ท่านจะบอกว่าฝันวะ ฝันวะ นั่นแหละของจริงทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าของปลอมบอกว่าจะเห็นนะ

บอกเห็นตั้งแต่ชาติที่แล้วนะ โภกทั้งนั้นแหละ ถ้าของปลอมมันปลอมมาตั้งแต่ต้น มันปลอมมาตั้งแต่จิต จิตมันจอมปลอมมาตั้งแต่เริ่มต้น มันพูดอะไรมีแต่ความจอมปลอมไปทั้งหมด แต่จิตที่ใสสะอาด จิตที่มีคุณงามความดี พูดอะไรมาท่านพูดออกมาด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ท่านพูดมาเพื่อประโยชน์ ประโยชน์กับใคร? เวลาภาวนาประโยชน์กับใคร? ก็ประโยชน์กับตัวเราเอง

เวลาเรารู้เราเห็น ใครไปรู้ไปเห็น ก็เรารู้เราเห็นเอง แล้วจะบอกว่าใครรู้ล่ะ? คนที่จิตใจเขาสะอาดบริสุทธิ์เขาไม่โอ้อวด ไม่พูดสะเปะสะปะไร้สาระหรอก ถ้าจิตท่านใสสะอาด แต่ไอ้พวกสกปรกนั่นแหละ นี่พูดถึงเวลาทางโลกนะ ฉะนั้น มาถึงในการปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติของเรา ถ้ามันจะเป็นอย่างนั้น นั่นละมันจะไปแล้วละ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าช่วงที่จะหลับแรกๆ หลับแรกๆ มันก็นอนแล้ว เวลานอนหลับพักผ่อนก็เรื่องหนึ่ง เวลาปฏิบัติก็เรื่องหนึ่ง อย่าเอามาคลุกเคล้ากัน ฉะนั้น ต้องตั้งสติ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ต้องตื่นรู้อยู่ตลอดเวลา ต้องตื่นรู้ไม่ใช่หลับรู้ หลับรู้มันนอนหลับแล้ว การหลับมันเป็นเรื่องที่ว่ามันจะเป็นการชักนำไปสู่มิจา เพราะการหลับมันขาดสติ การหลับมันเป็นการพักผ่อนไป พักผ่อนก็พักผ่อนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าไม่มีการพักผ่อนเลย ภาวนาไปไม่มีการพักผ่อนเลยก็ไม่ได้ เวลาปฏิบัติ ถ้าไม่ทำสมณะ ไม่ทำความสงบเข้ามาจะเอากำลังมาจากไหน? แล้วถ้าบอกว่าสมณะมันไม่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์

สิ่งที่ทำมา คนที่เหนื่อยล้า คนที่จะเป็นจะตายอยู่แล้วยังฝืนทำงานอยู่มันจะได้อะไรมา? มันก็ได้แต่การคาดหมายมาทั้งนั้นแหละ ฉะนั้น เวลาจำเป็น เวลาความสงบต้องเป็นความสงบ เวลาใช้ปัญญาต้องใช้ปัญญา มันเป็นคนละคราวกัน คนเรามีสองเท้า เท้าซ้ายและเท้าขวา คนมีเท้าเดียวต้องกระโดดไป คนมีสองเท้าเขาถึงก้าวเดินได้ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานเขาต้องไปด้วยกัน ไม่มีเท้าเดียวหรือ คนมีเท้าเดียวก็แข่งวิ่งกระสอบไป กระโดดไปๆ ไป

นี่ก็เหมือนกัน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานมันจะไปด้วยกัน ถ้าคนเป็นนะ ฉะนั้น บอกว่าสิ่งนี้มันคืออะไร? ควรแนะนำอย่างไร? แนะนำก็บอกว่าเวลาพักผ่อนก็พักไปเลย ไม่ต้องไปห่วง เวลาจะนอนก็นอนไปเลย แล้วเวลาปฏิบัติห้ามขาดสติ ห้ามหลับ

เลย แล้วถ้าเกิดอาการแบบนี้ ถ้าเกิดอาการ อาการที่มันจะตกจากที่สูง จะตกอย่างไรตกไป
 ถေး อาการไม่ใช่จิต ถึงที่สุดถ้าสติตามไปนะพิศุจน์กัน ถ้ากำลังพอนะมันจะลงได้เลย
 แต่ถ้ากำลังไม่พอมันก็มาล่อมาหลอกเท่านั้นแหละ ถ้าล่อหลอกปล่อยเลยพุทโธอย่างเดียว
 พุทโธกับปัญญาอบรมสมาธิอย่างเดียว ผลคือผล เราปฏิบัติเราหวังผลลัพท์กัน ผลลัพท์
 นั้นมันจะแสดงเอง

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ หน้าที่เรามีแต่สร้างเหตุ วิธีการที่เราจะทำชัดเจนตลอด
 แล้วผลมันจะปรากฏขึ้นมาเลย แต่ถ้าเราหวังผลเลย ถ้าเป็นอย่างนั้นๆ นี่จินตนาการ พอ
 จินตนาการไปนี่ละ ตั้งใจให้ทำของเราใหม่เนาะ

ถาม : ข้อ ๑๒๕๕. เรื่อง “กราบขอบพระคุณ”

กราบนมัสการหลวงพ่ที่ศรัทธายัง หนูได้ฟังคำตอบหลวงพ่ตอน “จิตไร้สาระ”
 คำตอบหลวงพ่สะท้อนใจมาก ชัดเจนมากแทบไม่ต้องลงเลงสยอะไรอีกแล้วคะ
 ขนาดหลวงพ่ยังไม่เชื่อการแก้กรรม แล้วหนูเป็นแค่ปุถุชนคนหนึ่งจะเชื่อไปทำไม หนู
 สลดสังเวชใจตัวเองมากๆ ค่ะที่หลงผิดเสียเวลามาก

ตอบ : อันนี้หลงผิด มันอยู่ที่สายบุญสายกรรมเนาะ ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนานะ
 เขาจะไม่เชื่อเรื่องอย่างนี้ ไม่เชื่อเลย ยิ่งถ้าเป็นพระกรรมฐานนะ สมัยที่เราออกเที่ยวใหม่ๆ
 ไปหาครูบาอาจารย์ เขาเรียกอะไรนะ ไม่ถ้อมงคลตื่นข่าว ที่ว่าที่ไหนมีเสียงเพลง ที่ไหนมี
 อะไร ไม่เลยนะ ไม่เลย เพราะถ้าเป็นลูกศิษย์กรรมฐานจะชัดเจนเรื่องนี้มากเลย ไม่ถ้อม
 มงคลตื่นข่าว ไม่ฟังเสียงรำลือใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง เพราะเรา
 ชัดเจนของเรา ถ้าเราชัดเจนของเราเพราะมันมีผู้นำที่ดี ผู้นำคือหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น
 หลวงปู่มั่นท่านประพฤติกปฏิบัติของท่านมา ท่านทำตัวเป็นแบบอย่าง ท่านทำของท่าน
 เต็มที่

ฉะนั้น ในสมัยปัจจุบันนี้ โลกมีความเชื่อถือศรัทธาในผู้ที่ประพฤติกปฏิบัติ ที่นี้
 โลกมีความเชื่อถือศรัทธา เขาก็มีทิฐิมานะ มีความเห็นของเขาเข้ามาเหมือนกัน พอมี
 ความเห็น เขาเข้ามาในสังคมของพระปฏิบัติ สังคมของสงฆ์ นุ่นดีกว่านี้ นี่ดีกว่านั้น ก็มี
 ข้อต่อรองไปทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าคิดดูสิ หลวงปู่พื้นท่านพูดเอง หัวโล้นๆ ไปเชื่อหัวดำๆ
 ได้ยังไง? หัวดำๆ คือฆราวาสไง หัวดำๆ คือผมของเขาไง ในเมื่อเขายังหัวดำๆ เลย

ทำไมเราหัวโล้นๆ ต้องไปเชื่อหัวดำๆ หัวดำๆ มันจะพูดเรื่องอะไร? พูดเรื่องอะไรก็
ความเห็นของหัวดำๆ เท่านั้นแหละ

ฉะนั้น ถ้าหัวโล้นๆ นี่เราสละมาหมดแล้วเรื่องของโลก แล้วเราจะไปเชื่ออะไร
เขา? ถ้าไม่เชื่ออะไรเขา เรื่องอย่างนี้จบเลย ที่นี้พอเวลาพูดไป จิตใจของคนนะ สังคม เห็น
ใหม่ เชื่อมรรค ผล นิพพาน แต่ก็ยังปฏิบัติมา ต้องให้ตัวเองมีความสะดวกสบาย
เหมือนกัน ฉะนั้น ถ้าใครเสนอทางสะดวกสบาย ทางอะลุ่มอล่วย ไปหมดเลย แล้วพอไป
หมดแล้วนะ นี่ไง แล้วก็สูญเสียเวลา หนูสลดสังเวชมาก หนูหลงผิดไป ก็กิเลสของเรา
ไงหวังให้เขาอำนวยความสะดวกไง หวังให้ใครเข้ามาเพื่อจะชักนำไง แต่ถ้าเป็นครูบา
อาจารย์ไม่อย่างนั้น ต้องหักเลย

หลวงตาท่านพูดประจำ “ถ้ามีหนึ่ง จะมีสองตลอดไป”

ฉะนั้น ไม่มีเลย ไม่อนุญาตให้ตัวเองทำอะไรเลย มัดตัวเองตายอย่างนั้นแหละ พอ
มัดตัวเองตายปั๊บมันก็จบ เพราะมัดตัวเอง ถ้ามันมีหนึ่งมันก็มีสองตลอดไป เพราะอะไร?
เพราะเราหวังใจ เราหวังของเราเอง นี่พูดถึงว่าเขาขอบคุณมาแล้วนะ ขอบคุณแล้วหลวง
พ่อขึ้นอีกแล้วหรือ? ขอบคุณมาแล้วก็จบเนาะ นี่จบ

ข้อ ๑๒๕๖. ไม่มีนะ

ถาม : ข้อ ๑๒๕๗. เรื่อง “ข้อสงสัยในการปฏิบัติครับ”

กราบเรียนหลวงพ่อ ผมภาวนาพุทโธควบคู่กับกำหนดลมหายใจครับ เมื่อกำหนด
ไปเรื่อยๆ พุทโธหายไปเหลือแต่กำหนดลมหายใจ รู้ว่าลมเข้า-ออก หนัก-เบา ยาว-สั้น
ครับ พิจารณาลมหายใจไปเรื่อยๆ จนลมหายใจเบาลง จากนั้นเกิดเป็นภาพเห็นตัวเองนั่ง
อยู่ จากนั้นผิวหนังก็หายไปเหลือแต่โครงกระดูก ผมก็เลยพิจารณากระดูกจากศีรษะลงถึง
ปลายเท้าว่าเป็นของไม่สวยงาม แล้วก็ไล่กลับไปถึงศีรษะ พิจารณาอยู่ครู่หนึ่งภาพก็
หายไป กลับมาอยู่กับลมหายใจต่อ

หลังจากนั้นมีเวทนาเกิดอาการปวดขา ขณะที่ปวดอยู่ผมก็พิจารณาดูตามเวทนา ดู
จนมันดับหายไปผมก็กลับมาดูลมหายใจต่อ หลังจากนั้นก็มีเวทนาหนักกว่าเดิมอีก ๒
ครั้ง ซึ่งครั้งที่ ๒ ปวดหนักมาก เวลา กำหนดลมหายใจไม่ได้เลยครับ ผมเลยภาวนาพุทโธ

รัวๆ จากอาการปวดกลายเป็นอาการชาไล่ขึ้นมาทั้งตัวถึงศีรษะ จนไม่ไหวแล้วต้องออกจากกรถาวนา แต่ก็แปลกครับ ออกจากกรถาวนา อาการชาหายหมด ไม่มีอาการปวดใดๆ ลูกขึ้นเดินได้ทันทีครับ เลยอยากจะขอความเมตตาจากหลวงพ่อกับให้คำแนะนำด้วยครับ

๑. การที่เห็นภาพตัวเองนั่งอยู่กลายเป็นกองกระดูก ผมยกมาพิจารณา แบบนี้ถูกต้องไหมครับ หรือควรจะทำอย่างไรดี ไม่สนใจ กำหนดลมหายใจต่อไปดี

๒. จะต่อสู้กับเวทนาที่มาหนักๆ อย่างไรดีครับ ไม่กลัวที่จะต้องเจออีกครับ

ตอบ : นี่เขาถามมา ๒ ข้อนะ ฉะนั้น ข้อที่ ๑. การเห็นโครงกระดูก การเห็นโครงกระดูก การเห็นต่างๆ ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันเห็น นี่คนที่มีอำนาจวาสนา เวลาจิตมันสงบแล้วมันจะเห็นเป็นโครงกระดูก เห็นเป็นศีรษะต่างๆ ถ้าเห็นอย่างนี้ ถ้ามันเห็นใช่ไหม? ถ้าจิตใจเราจับได้ พิจารณาได้มันก็พิจารณาได้

นี่เวลาพูดนะ แต่เวลาคนที่เคยปฏิบัติมาแล้ว อย่างที่ว่าตั้งแต่ตอนเช้า เวลาเราเห็นกาย เห็นต่างๆ ถ้ามันเห็นโดยที่กำลังเรายังไม่คิดมันเห็นผิวเผิน คำว่าเห็นผิวเผินคือว่าเห็นแล้วมันจับต้องไม่ได้ คือมันไม่มั่นคง แต่ถ้ามันมั่นคง มันพิจารณาไปแล้วมันก็จะหาย พอหายไปแล้ว พอเราเริ่มทำงานต่อไปมันก็จะเกี่ยวเนื่องกันไปต่ออย่างนี้ แต่ถ้าเราจะให้มันมั่นคงชัดเจนใช่ไหม เราวางเลย เราพุทโธชัดๆ ไว้ พุทโธชัดๆ ไว้ พุทโธชัดๆ หมายถึงว่า จิตมันสงบเข้ามา พอสงบเข้ามาแล้ว ถ้าออกไปเห็นกายอีกเราก็พิจารณากาย

ทีนี้ถ้าออกไปบางที่มันไม่เห็นกาย มันไม่เห็นกาย ถ้าจิตมันสงบแล้วมันจับเวทนาได้ คำว่าเวทนานะ ถ้าเวทนาเริ่มต้นเรานั่งสมาธิ พอเวทนา เวทนาคนที่นั่งใหม่ๆ เวลาพุทโธ พุทโธไปมันจะเกิดอาการปวด แล้วพออาการปวด จิตใจเรามันคลอนแคลน พอจิตใจคลอนแคลน พอเราพุทโธอยู่ไ้ แต่พออาการปวดขึ้นมันตกใจไป จะปวดมาก ปวดน้อย มันจะปวดอย่างไร มันไปสนใจอาการปวดไป อาการปวดมันก็ใหญ่โตขึ้นมา ใหญ่โตขึ้นมา แล้วมันทำงานเราไม่มีกำลังใจเลย แต่ถ้าคนที่เขาชำนาญนะ พอมันมีอาการจะปวดขึ้นมา พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่มันทำให้จิตใจสงบ คือมันปล่อยอาการ ปล่อยเวทนาเข้ามาสู่จิต สู่พุทธานุสติ

อยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้ามันสงบเข้ามานะ สงบมันก็ปล่อย มันสงบด้วย แล้วปล่อยเวทนาเข้ามาด้วย แต่ถ้าเวลาอาการมันปวดขึ้น เพราะจิตใจเรากลอนแคลนอยู่แล้ว เพราะมันมีอาการปวดใจ พุทโธมันก็ทำครึ่งๆ กลางๆ ให้อเวทนาหรือ เราว่าครึ่งๆ กลางๆ นะ แต่เวทนามันมาเต็มร้อย จนมันทนไม่ไหว แล้วพอปฏิบัติไปลุ่มลูกกลูกหลาน ลุ่มลูกกลูกหลานอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะใจเราไขว้เขว ใจเรากลอนแคลนใจ ทีนี้ถ้าใจเรามั่นคงนะ เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

นี่เวลาจิตสงบแล้วใช่ไหม เราไปเห็นกายนะเราก็พิจารณาของเราขึ้นมาใช่ไหม ตั้งแต่ผิวหนังขึ้นมาจนถึงศีรษะ ย้อนไปย้อนกลับ ถ้ามีสติมันถึงจะทำได้ ถ้าไม่มีสตินะ ภาพนั้นไม่อยู่กับเราหรอก พอเห็นกายปั๊บมันแว็บๆ หายแล้ว พอจะเริ่มตั้งจับนะมันพลัว หายหมดเลย อันนี้เพราะอะไรล่ะ? อันนี้เพราะจิตไม่มีกำลังพอ

ถ้าจิตไม่มีกำลังพอนะ แต่พอจิตเรามีกำลังพอ เราเห็นกายใช่ไหม เราพิจารณาของเราไป เดี่ยวพอมันหายไปแล้วเรากลับมากำหนดลมหายใจ กลับมาพุทโธ เดี่ยวก็ออกไป เวทนาอีก คือว่าจิตใจเราไม่มีกำลังพอใจ พอไม่มีกำลังพอมันก็สับสนว่าอย่างนั้นเลย มันก็สับสน มันก็ไม่ใช่ขึ้นเป็นอัน ถ้ามันจะเป็นขึ้นเป็นอัน คุณเวลาคนเขาออกกำลังกาย เห็นไหม เขาก็ออกกำลังกายของเขา เวลานักกีฬาเขาซ้อมเขาก็ซ้อมเต็มที่เลย เวลาเขาขึ้นแข่ง เขาเอาลงไปแข่งเขาต้องแข่งเต็มที่เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเรากำหนดพุทโธของเรา เห็นไหม เหมือนกับเราฝึกหัดของเรา เวลาปัญญามันเกิดขึ้นมาเราก็ต้องเต็มที่ของเรา คือเต็มที่อย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาซ้อมก็ซ้อมจริงๆ เวลาแข่งก็แข่งจริงๆ เวลาพักแล้วก็พักจริงๆ ทำอะไรให้มันจริงจังนะ มันจริงจังไปมันจะเห็นชัดเจน แต่ถ้ามันยังก้าวเดินอยู่อย่างนี้ คำว่าก้าวเดินอย่างนี้หมายความว่าเวลามันจับมามันไต่กันเป็นเรื่องๆ ใจ มันไต่กันเป็นเรื่องๆ

ฉะนั้น คำถามว่า

ถาม : ๑. การที่เราเห็นภาพตัวเองนั่งอยู่กลายเป็นโครงกระดูก ผมขมมาพิจารณา แบบนี้ถูกต้องไหม?

ตอบ : นี่ถ้ากำลังมันมีอยู่ก็ถูกต้อง แต่ถ้ากำลังมันไม่มี พอพิจารณาไปแล้วมันจบแล้ว พอพิจารณาไป เหมือนกับเราฟุ้งเฟ้อ แต่ถ้าเราพิจารณาไปแล้ว ถ้ามันจับได้มาพิจารณาฝึกหัดก่อน ใครเห็นใครก็อยากทำทั้งนั้นแหละ พอมันพิจารณาไป พอมันปล่อยแล้วไง พอมันปล่อย ถ้ามันปล่อยหมดมันก็สักแต่ว่ารู้ ถ้าสักแต่ว่ารู้ก็อยู่ตรงนั้น ถ้าอยู่ตรงนั้นทำอย่างไรต่อ? พุทฺโธต่อไปก็ได้ แล้วถ้ามันพุทฺโธต่อไป มีกำลังถ้ามันเห็นกายอีกก็จับอีก จับอีกพิจารณาเข้าไปอีก พิจารณาเข้าไปอีก แล้วเวลาพิจารณาถ้ามันเป็นจริงนะ มันเป็นจริงอย่างที่ว่า เห็นใหม่

แต่มันเป็นเรื่องแปลก แปลกเพราะอะไร? แปลกที่ว่าเวลามันออกจากการภาวนาแล้วมันไม่เจ็บไม่ปวดเลย นี่ถ้ามันไม่เจ็บไม่ปวด เพราะจิตใจมันอยู่ในธรรม แต่ถ้ามันไม่อยู่ในธรรมนะเราทนเอาเฉยๆ เวลาจะลุกจะนั่งปวดมาก นี่ถ้าเรามีอาการปวดอยู่ เวลาเราเลิกแล้วอาการปวดก็อยู่กับเรา แต่ถ้าจิตใจเราดี จิตใจเราสงบอยู่ นี่เวลาอาการปวดมันต่อสู้อยู่ เวลาจบแล้วก็คือจบ มันลุกได้เลย มันออกมาได้ อาการต่างๆ มันจะหายไป

ฉะนั้น สิ่งที่เราเห็นกายแล้วพิจารณาอย่างนี้ถูกไหม? ถูก ถูกแล้วมันก็ถูก แต่เวลาทำซ้ำ ทำซ้ำไปบ่อยๆ ครั้งเข้ามันมีความชำนาญการของมัน ระดับอย่างนี้ควรทำอย่างนี้ ระดับอย่างนี้ควรทำอย่างนี้ แล้วระดับหมายความว่าถ้าเราพิจารณาของเรามันยังหยาบๆ อยู่เราจะจับต้นชนปลายไม่ถูก แต่พอเราฝึกหัดเรามีความชำนาญของเรา เราจะรู้เลย จังหวะของเรามันจะทำอย่างไร ถ้าจังหวะอย่างนี้มันไปไม่ได้เราต้องถอยกลับเลย ถอยกลับมาพุทฺโธ ถอยกลับมาให้จิตมีกำลัง พอจิตมีกำลังแล้ว ถ้ามันออกพิจารณาอีกก็พิจารณา ถ้ามันออกพิจารณาไม่ได้เราก็ทำพุทฺโธให้จิตมันมีกำลังมากขึ้นๆ แล้วถ้าออกไปพิจารณาของเรามันต้องก้าวเดินไปเป็นวิปัสสนา จากสมถกรรมฐานเป็นวิปัสสนากรรมฐาน มันจะก้าวเดินของมันไป

นี่พูดถึงว่าการเห็นกายข้อที่ ๑. นะ

ถาม : ข้อที่ ๒. จะต่อสู้กับเวทนาที่มันหนักๆ อย่างเป็นไรดีครับ? ไม่กลัวจะต้องเจออีก

ตอบ : เขาบอกเขาไม่กลัวเลย ไม่กลัวเลย นี่ถ้าเวทนาเป็นเราใช่ไหม? เริ่มต้นเวทนาเป็นเรา เวทนากับเราเป็นอันเดียวกัน มันไปด้วยกันมันก็มีความรู้สึก เพราะเวทนา

เป็นเรา แต่ถ้าเราทำพุทโธ พุทโธ จิตมันสงบมาก่อน เวทนาไม่ใช่เราแล้ว จิตสงบแล้วเห็น เวทนา เห็นใหม่ นี่ที่หลวงปู่ดูลย์บอกว่า “จิตเห็นอาการของจิต”

ถ้าจิตสงบแล้วมันจะเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าอย่างจิตเรายัง ไม่สงบ กาย เวทนา จิต ธรรมกับเราเป็นอันเดียวกัน พออันเดียวกันมันทำอะไรก็แล้วแต่ เวทนาเป็นเรา นั่งไปมันก็เจ็บก็ปวดทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าจิตสงบแล้วนะเวทนาไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรานะ จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นเวทนา ถ้าจิตเห็นเวทนามันจะมีจิต เห็น ใหม่ จิตจับเวทนา จิตจับกาย จิตจับเวทนา จิตจับจิต จิตจับธรรม

นี่สติปัฏฐาน ๔ เกิดตรงนี้ สติปัฏฐาน ๔ จริงต่อเมื่อจิตสงบจริงๆ จิตมันสงบเข้ามา อย่างพวกเรารู้จักจิตมันสงบแบบปุณฺณ แบบปุณฺณนะ ถ้าเราพิจารณาของเรา ถ้า จิตสงบเข้ามาแล้ว จากปุณฺณจะเป็นกัลยาณปุณฺณ นี่จิตสงบเข้ามาส่วนจิตสงบ แล้วจะ เป็นโศคาปัตติมรรค จิตเห็นอาการของจิตนี้โศคาปัตติมรรค จิตเห็นอาการของจิต จิต เห็นกาย จิตเห็นเวทนา จิตเห็นจิต จิตเห็นธรรม ถ้าจิตเห็นตามความเป็นจริงนะ

ถ้าจิตเห็นตามความเป็นจริง เพราะจิตเห็นอาการของจิต จิตเป็นผู้ที่พิจารณา เพราะจิตตัวนี้มันเวียนตายเวียนเกิด จิตตัวนี้มันมีวิชาอยู่ แล้วเราพิจารณาของเรา วิปัสสนาคือว่าสอนจิตให้ฉลาดขึ้น ฉะนั้น จิตมันจะฉลาดขึ้นมันต้องวางก่อน มันวาง สามัญสำนึก วางสัญชาตญาณของมันก่อน จนมันเป็นตัวของมัน เป็นอิสระโดยความเป็น จริงของมัน แล้วมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

เห็นกาย เห็นใหม่ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต นี่จิตเห็นจิตๆ จิตเห็นจิตเป็นมรรค ถ้าจิตเห็นจิตเป็นมรรค ถ้ามันจับต้องของมันได้ แล้วพิจารณาของมัน แยกแยะของมันไป นี่ถ้าจิตมันจับเวทนา สู้กับเวทนาหนักๆ ได้อย่างไร? จะสู้กับเวทนาหนักๆ ถ้าเราจิตสงบ เข้ามาแล้ว เราจับเวทนาได้ด้วยปัญญาเลย อะไรชื่อเวทนา เวทนามันสวมใส่ชื่ออะไร เวทนากับขาหรือ? เวทนากับแขนหรือ? เวทนากับอะไร? เวทนามันชื่ออะไร?

เวทนามันสักแต่ว่า เวทนามันไม่มีชื่อ เวทนาเพราะจิตมันไปรับรู้ว่ามีสิ่งใดเป็น เวทนา ในเมื่อธาตุมันเป็นเวทนาไม่ได้ ในเมื่อจิตมันไม่รับรู้ จิตมันโง่เอง จิตมันหงุดหงิด ของมันเอง นั่นก็เป็นเวทนาของจิตแล้ว ถ้าจิตมันเข้าใจ จิตมันสลัดทิ้งหมด จบเลย

ถาม : จะสู้กับเวทนาหนักๆ ได้อย่างไร?

ตอบ : หนักๆ นี้สู้เป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป อย่างเช่นหลานเวทนา ลูกเวทนา พ่อเวทนา ปู่เวทนา เห็นไหม นี้ ๒-๓ ชั่วโมงก็เวทนามระดับหนึ่ง ถ้าเราพิจารณาของเราไป ถ้าเราจะสู้ให้ถึงที่สุดนะเวทนาสักแต่ว่าเวทนา ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เวทนา ถ้ามันพิจารณาถึงที่สุดนะ ถ้าคนจะพูดยังนี้ คนจะเข้าใจอย่างนี้ได้มันต้องพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง แล้วมันแยกแยะตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริง

ปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริง เห็นไหม นี่สิ่งที่เป็นนามธรรม ความรู้สึกนึกคิด เป็นนามธรรมหมดนะ แล้วพลังงานมันเป็นตัวจิตแท้ๆ พลังงานเป็นตัวจิตแท้ๆ นี้ ความรู้สึกนึกคิดมันเป็นความคิด พลังงานเป็นตัวจิตแท้ๆ แล้วมันเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม สิ่งนั้นมันจับต้องกัน มันพิจารณากัน แล้วพลังงานมันวางความรู้สึกนึกคิดมันแปลกไหม? ความคิด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นชั้น ๕ มันเป็นชั้น นี้จิตเห็นอาการของจิต แล้วจิตมันเป็นพลังงาน แล้วพลังงานมันจับสิ่งนี้ได้ มันจับตรงนี้ได้ แล้วจับพิจารณาได้ พิจารณาจนเข้าใจได้ แล้วมันวางได้

ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคิด ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ความคิด แล้วมันไม่ใช่เราอย่างไร? มันปล่อยวางอย่างไร? นี้พูดถึงถ้าหนักๆ มันพิจารณาซ้ำๆ เข้าไปมันจะเห็นอาการของมัน มันพิจารณาของมัน มันเป็นคนของมัน

ถาม : การต่อสู้กับเวทนาหนักๆ อย่างไรดีครับ

ตอบ : อย่างไรดีมันก็เริ่มต้นต้องมีปัญญาอย่างเดียวนี้แหละ ปัญญาถ้ามันจับต้องได้ มันพิจารณาได้ เพราะว่าเวลาครูบาอาจารย์ อย่างเช่นหลวงตาท่านบอกท่านพิจารณาเวทนาท่านนั่งตลอดรุ่ง เวลาถึงที่สุดนะท่านบอกว่าเหมือนกับเรานั่งอยู่ที่นี่เขาเอาฟืนสุ่มใส่เรา แล้วจุดไฟเผาร้อน กระจกทุกท่อนแทบจะแตกจะหักเลย อันนั้นมันเป็นปุ่เวทนา

เพราะเวลามันถึงที่สุดคำว่าจะขาดนะ เราพิจารณาเวทนามันปล่อย ปล่อยนี้มันเป็นตทั้งคพหวน มันปล่อยๆ ลูกเวทนา หลานเวทนามันปล่อยให้ได้ มันถอยถ่นให้ได้ แต่ถ้ามันจะถึงที่สุด มันจะสมุจเฉท มันจะทิ้งกันเลยนั่นละตัวนั้นถึงว่าเป็นปุ่เวทนาเลย ถ้ามันจะทิ้งกัน เวลาเวทนาหนักๆ ใจ ถ้าเวลามันทิ้งกัน มันขาดกันที่นั่นนะจบแล้ว มันจะเอาเวทนาหน้าไหนมาหลอกเราวะ เวทนาจีคือเวทนาอย่างนี้ ในเมื่อมันได้ต่อสู้กันมาแล้ว มันก็จบแล้วละ จบคือว่ากิเลสมันขาดนะ พอกิเลสมันขาดไปแล้วนะเวทนาอยู่กับเรา ไหม? อยู่

เวทนาอยู่กับเราหมายความว่ากิเลสที่มันใช้เวทนามาหลอกเรานี่ เราได้ต่อสู้กันจนกิเลสมันขาดไปแล้ว เวทนายังอยู่กับเราหมายความว่าเรายังมีความรู้สึกอยู่ไ้ ความรู้สึกที่ไม่มีกิเลสใจ ความรู้สึกที่มันแทงทะลุแล้วใจ กับความรู้สึกที่มันเป็นธาตุใจ แต่ก่อนเวทนามันเป็นธาตุใจไหม? ความรู้สึกนึกคิดมันมีอำนาจเหนือเราใช่ไหม? เราพิจารณาต่อสู้กับมันจนเราเห็นแจ้งหมดแล้ว มันแทงทะลุหมดแล้วนะกิเลสขาดไป แต่ความรู้สึกนึกคิดนี้มันก็ยังมียู่ แต่มีอยู่แบบว่ามันไม่มีกิเลสมาหลอกใจ

มันจะเอาเวทนาหน้าไหนมาหลอกเราวะ? แต่เวทนายังมีอยู่ไหม? มี นี่ถ้าเวทนามีแบบไม่มีมารใจ มีแบบที่ไม่มีสมุทัยใจ ที่มันเอากิเลสมาหลอกเราไม่ได้ นี่พูดถึงเวทนาหนักๆ นะ ถ้าจะต่อสู้เวทนา แต่แต่ในการใช้ปัญญาในการวิปัสสนานะมันมีกาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งใดก็แล้วแต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นี่จับสิ่งนั้นแล้วพิจารณาเอา สิ่งใดที่เกิดขึ้นปัจจุบัน

นี่คนถนัดกายนะ เวลาพิจารณาก็จะเห็นกาย พิจารณาเป็นกายหยาบ กายละเอียดละเอียดสุดไปอย่างนั้นแหละ แต่ซ้าแล้วซ้าเล่า ซ้าแล้วซ้าเล่ามันก็พิจารณาบ่อยครั้งเข้าๆ จนถึงที่สุด แล้วถ้าเป็นพิจารณากายละ? บางทีมันเกิดเวทนา ไปจับเวทนา ถ้าเกิดจิต จิตคือว่าถ้ามันส่องใส เสร้าหอมองส่องใสถ้าเกิดกรรม ธรรมารมณ อารมณความรู้สึกนึกคิดเป็นกรรม ถ้าจิตมันเป็นกรรม จับพิจารณาอย่างนี้สติปัญญา ๔ สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ได้

เราจะบอกว่ามันไม่จำเป็นจะต้องผ่านทางเวทนา ต้องต่อสู้กันทางเวทนา แต่ถ้าเป็นความถนัดนะ ถ้าเป็นความถนัดนะ เป็นจริตนิสัยใส่เลย เต็มที่เลย เพราะว่ามันไม่มีงานอย่างใดที่มันจะมีคุณประโยชน์มากเท่านี้ เวลาเราอยู่ทางโลกนะ ทางโลกเขา

ประกอบสัมมาอาชีวะกัน เวลาทุกข์ยากนะเขว่าสิ่งนั้นทุกข์ยากมาก แต่เวลาปฏิบัตินะ เวลามันทุกข์ยากนี้มันทุกข์ยากอยู่ในใจเรานี้แหละ ระหว่างกิเลสกับธรรมในใจที่มันต่อสู้กันมันวิฤติมาก มันวิฤติขนาดที่ว่าตายเป็นตาย

หลวงตาท่านพูดบ่อย ทำงานอย่างอื่นไม่มีใครว่าต้องสละตายเลย แต่ถ้าเวลาปฏิบัติขึ้นมา นี่ธรรมะพากตายๆ เวลากิเลสมันอ้านะ มันอ้านว่าภาวนาไม่ได้นะ นั่งไปไม่ได้นะ เดี่ยวตายนะ เดี่ยวเป็นอย่างนั้น นี่แพ้วหมคใจ แต่ถ้าอะไรจะตายขอคุณชีสิ่งใดตายก่อน ในร่างกายเรานี้อะไรมันจะวิกาลก่อน มันจะทำลายไปก่อน อะไรที่มันจะทำให้สิ้นชีวิตก่อน ขอคุณตรงนั้น ถ้าไล่เข้าไปแล้วจบนะ พอจบขึ้นมาแล้วกิเลสมันสู้ไม่ได้ มันถอย ถ้ามันถอยได้อันนี้จะเป็นประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงการพิจารณาเวทนานะ เขาเขียนว่า

ถาม : ซึ่งความจริงผมมีข้อสงสัยอีกเยอะแยะเลย ไว้ผมจะขออนุญาตเขียนมาอีก

ตอบ : นี่พูดถึงว่าเริ่มต้นภาวนาไป เริ่มต้นเวลาภาวนาไป ปฏิบัติไปแล้ว นี่เรารู้เราเห็นของเราอยู่คนเดียว แล้วถ้าไปถามครูบาอาจารย์ที่ท่านไม่เป็นนะ ไปไหนมาสามวาสองศอก คนเห็นมันก็ถามไปอย่างหนึ่ง ให้อันตอบมันก็ตอบตามหนังสือตามวิชาการ มันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง นี่เขาวิฤตินักปฏิบัติเขาวิฤติกันตรงนี้ ตรงที่ว่าเราถามมันตอบตรงประเด็นไหม ถ้ามันปฏิบัติไม่เป็น ถามแล้วมันไม่รู้ว่าจะประเด็นมันคืออะไร มันมั่วหมด แต่ถ้าคนเป็นนะ อ้าปากนี่คนเป็นมันผ่านมาหมดแล้ว

ฉะนั้น ถึงว่า

ถาม : ซึ่งความจริงผมมีข้อสงสัยอีกเยอะมาก ขออนุญาตไว้เขียนถามเพิ่ม ไว้จะขออนุญาตเขียนถามอีก

ตอบ : นี่คำถามเขาเปิดทางมาก่อนใจ ฉะนั้น คนที่ปฏิบัติเขาจะหาครูบาอาจารย์ที่คอยชี้แนะ ใจที่สูงกว่าจะดึงใจที่ต่ำกว่าขึ้นไป ฉะนั้น ใจที่สูงกว่า เวลาไปถามนะเห็นมีครูบาอาจารย์ที่ท่านว่าท่านเป็นครูบาอาจารย์ แต่เวลาเราถามปัญหาไปนี่ตอบไม่ได้

หลวงตาท่านพูดนะ เวลาท่านอยู่กับหลวงปู่มัน เวลาหลวงปู่มันท่านเสียไป โอ้โฮ ฟาดดินถล่มเลย แล้วเวลาไปถามปัญหาคนอื่น เวลาคนตอบไม่ถูกท่านบอกเลย เอาเรื่อง สัพเพหระมาตอบเราได้อย่างไร? ถ้าตอบอย่างนี้แสดงว่าวุฒิภาวะในใจไม่มีเลย ถ้าคนมี วุฒิภาวะในใจนะ เราถามปัญหาอย่างนี้ ผลล่ะ! คนเป็นนี่คำเดียวๆ เท่านั้นแหละ นั่นพูด ถึงว่าต่อไปจะถามมาอีก นั่นอีกเรื่องหนึ่งนะ อันนี้จบ

ถาม : ขอความเมตตาตอบปัญหาเรื่องธรรมเกี่ยวกับอัปนาสมาธิ

ตอบ : คำว่าอัปนาสมาธิ นี้อัปนาสมาธิ แบบว่ามันเป็นศัพท์ธรรมะใน พระไตรปิฎก ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ แต่ถ้าเป็นพระกรรมฐานนะเขา เรียกว่ารวมใหญ่ คำว่ารวมนะ นี้รวมใหญ่ รวมใหญ่มันจะปล่อยวางหมด ทีนี้คำว่ารวม ใหญ่ หลวงตาท่านบอกว่า

“ถ้าคนไม่เคยรวมจะไม่รู้ว่าอาการเป็นแบบใด”

อัปนาสมาธินี้เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา แต่ในกรรมฐาน นี้พระป่าเขาพูดกัน กระซิบ รวมใหญ่ เคยรวมใหญ่ไหม? หลวงตาท่านพูดบ่อย เวลาใครรวมใหญ่จะรวม ขนาดไหน? รวมใหญ่นะ ภาษาเราทางโลกว่ามันเป็นไปได้ยาก แล้วเราฟังคุณะ เราฟัง เวลาคนที่เขาอธิบายธรรมะๆ กัน เขาไม่เคยได้รับผลอันนี้ ไม่เคยรับผลลงถึงอัปนา สมาธิ เขาถึงได้พูดถึงเรื่องสมาธิเรื่องความเห็นของเขา มันไม่เข้าหลักเลย ถ้ามันเข้าหลัก นะ ถ้าอัปนาสมาธิเราพุทโธก็ได้ ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ เวลามันจะเข้านะ เวลามันจะ เข้ามันจะละเอียดเข้ามาๆ ละเอียดเข้ามาแบบคำถามแรก

คำถามแรกบอกว่าเวลามันดิ่งลงๆๆ ถ้ามันดิ่งลงนะดิ่งลงเต็มทีเลย ดิ่งลงนี้ถ้ามัน ดิ่งมันตกจากที่สูงวูบขนาดไหน มันจะวูบนะ ถ้าพูดถึงทางโลกมันจะวูบแบบว่าเรานี้หลุด ออกไปจากโลกเลย แต่ถ้าเป็นการปฏิบัตินะมันมีความรู้สึกในใจนี้แหละ เราก็นั่งอยู่นี้มัน จะไปไหนล่ะ? อาการมันเฉยๆ แล้วถ้าเราตามไปไม่มีวันจบเลย ถ้ามันจะวูบขนาดไหน ถ้าคนมีสตินะไปเลยมีสติตามไปตลอด พอเรามีสติเราอยู่กับความรู้สึกอันนั้นเลย ถึงที่สุด มันไปไหนไม่ได้เพราะมันมาหลอกไม่ได้นะ จบเลยนะ วูบขนาดไหน วูบจนละเอียดเข้า ไปจนดับหมดเลย

คำว่าคัมภีระ คัมภายคณะ คัมภตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่คัม แม้แต่เรานั่งอยู่ที่นี่ เรานั่งอยู่ของเรา จิตนี้มันไม่รับรู้ที่เราเลย มันไม่รับรู้เรื่องร่างกายนี้เลย มันอยู่ของมันสักแต่ว่ารู้ เขาไม่ใช่ว่าความรู้ ถ้ารู้ความรู้สึกนี้มันออกรับรู้โดยธรรมชาติของมัน สักแต่ว่ารู้ก็ว่ามันรู้ในตัวมันเอง แต่มันไม่รับรู้เรื่องร่างกายนี้ แม้แต่ร่างกายนี้มันยังไม่รับรู้เลย

ฉะนั้น ในภาคปฏิบัติเขาถึงบอกว่า ถ้าบอกว่าเราละกายได้ ละกายได้ สมาธิก็ละได้ สมาธิละได้ตรงนี้ไง ละได้ตรงจิตที่มันปล่อยหมด ปล่อยจากตัวมันเอง ปล่อยร่างกายนี้หมดเลย แล้วจิตมันมีอยู่ใช่ไหม มันปล่อยทุกอย่างหมด คือปล่อยอาการรับรู้ทั้งหมดมันเป็นตัวของมัน ฉะนั้น พอตัวของมัน มันก็ปล่อยกายมาเป็นตัวของมัน นี่อัปนาสมาธิ

พอเวลาอัปนาสมาธิเกิดปัญญาไม่ได้ อัปนาสมาธิวิปัสสนาไม่ได้ ไม่ได้หรอก ในเมื่อมันไม่รับรู้อะไร มันไม่รับรู้ออกมามันเป็นสักแต่ว่ามันจะใช้ปัญญาอย่างไร? ถ้ามันใช้ปัญญาไม่ได้ เวลามันคลายตัวออกมาจากอัปนาสมาธิเป็นอุปจาระ อุปจาระ พอมันคลายออกมามันเริ่มขาออกมา เริ่มเคลื่อนออกมา พอเคลื่อนออกมานี้รับรู้เสียงมาแล้ว

นี่เสียงมา เช่นลมพัดมาผิวหนังจะรับรู้แล้วนี่มันมีความเย็น พอรับรู้ออกมาๆ นี่ถ้ารับรู้ออกมาแต่มันไม่ได้ออกไปข้างนอก แล้วไม่ได้ออกไปข้างนอก ถ้ามันออกมา นี่เพราะจิตอย่างนี้เป็นอุปจาระมันรับรู้ได้ รับรู้ได้มันถึงเห็นกายได้ เห็นเวทนาได้ เห็นจิตได้ เห็นธรรมได้ ถ้าเห็นธรรมได้ ถ้ามันจับได้ ถ้าออกมารับรู้ได้แต่ไม่เห็น ไม่มีอำนาจวาสนาออกไปอุปจาระรับรู้ได้ แต่ไม่เห็นกาย ไม่เห็นกายก็ต้องฝึกหัดอีก ต้องฝึกหัดของมัน นั่นอุปจารสมาธิ พออุปจารสมาธิ ถ้าฝึกอย่างที่เราทำกันทุกๆ ไปนี่สงบดี ใจสบายดี ขณิกสมาธิทั้งนั้นแหละ

ถ้าเป็นขณิกสมาธิ เห็นไหม นี่ขณิกสมาธิ ถ้าใช้วิปัสสนาได้ไหม? ได้ วิปัสสนาอ่อนๆ ปัญญาอ่อนๆ เวลาปัญญาอ่อนๆ ปัญญามันก็เสริมจิต พอเสริมจิตเข้าไปมันก็ละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไป พอมันละเอียดเข้าไป ปัญญาที่มันลึกเข้าไป พอลึกเข้าไป เพราะอะไร? เพราะเวลาใช้ปัญญา เห็นไหม เวลาเป็นมรรค มรรคหยาบ มรรคละเอียด มันจะละเอียดเข้าไป พัฒนาเข้าไป พอพัฒนาเข้าไปขอให้จับต้องได้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เป็นอัปนาสมาธิ เราจะบอกว่าอัปนาสมาธิก็คือผลลัพธ์ของอัปนาสมาธิ ฉะนั้น อัปนาสมาธิมันก็เป็นพื้นฐาน พอพื้นฐาน ถ้าเราจะใช้ปัญญาเราก็ต้อง

ออกมาใช้วิปัสสนาเหมือนกัน ฉะนั้น สิ่งที่ว่าปณาสมาธินั้นก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าบอกว่าเราพิจารณาแล้วเรารู้ เราเห็น อันนั้นไม่ใช่ปณาสมาธิหรอก เวลาที่ว่าพอเรา ออกเห็นต่างๆ เห็นนี้มันออกรับรู้แล้ว ออกมาเห็น ที่เห็นนั้นละอุปจาระทั้งนั้นแหละ ที่ โยมบอกว่าโยมเห็นนุ่น เห็นนี้ใช่ไหม เห็นทุกอย่าง

การเห็น เห็นใหม่ การเห็นคือการรับรู้ การกระทบ มันสักแต่ว่าไหม? ไม่สักแต่ว่า ถ้าสักแต่ว่ามันจะไม่รู้ไม่เห็น มันเป็นตัวของมันเอง แต่ที่มันรู้มันเห็นนี้มันออกแล้ว มัน ออกรู้แล้ว แต่พอมันออกรู้แล้ว อปณาสมาธิส่วนอปณาสมาธิ แต่การออกรู้มันออกรู้ ด้วยปัญญา ปัญญามันรับรู้ ที่นี้พอปัญญามันรับรู้ พอมันรู้แล้วมันก็มีผล ผลที่บอกว่า จิตใจเรา พอมันรับรู้แล้วใช่ไหมมันได้รส รสของธรรม รสของการใช้ปัญญา รสของ สมาธิ รสของปัญญา รสของศีล สมาธิ ปัญญา

นี่เวลาใช้ปัญญาแล้วมันรู้มันเห็น เช่นเห็นนิมิตอะไร เห็นพิจารณาอะไร เวลามัน เห็นแล้วมันปล่อยเข้ามา พอมันปล่อยเข้ามา นั่นคือรสของธรรม รสของธรรม เห็นใหม่ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วพอจิตมันสงบแล้วนะ จิตที่มันพิจารณาไปแล้วนี่มันมี รสใด

“รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง”

รสชาติที่โลกเขามีกันอยู่ที่นี่ ที่เราไปเสพสุขกันอยู่ที่นี่ว่ามีความสุขๆ นั่นละสุขทาง โลก แต่ถ้านั่งเฉยๆ นี่นะ เห็นใหม่ มันมีพระรณะเขาบอกอยู่ บอกว่ามนุษย์เรานี้จะไป เกี่ยวกันรอบโลก แต่พระเขาไม่เกี่ยวหรอกเขาไปสามโลก เขาไม่เกี่ยวหรอกโลกนี้ เขา ไปเกี่ยวสามโลกเลย แล้วเอาอะไรไปเกี่ยวล่ะ?

นี่ใจออกรับรู้ พวกเรานี้จะไปเกี่ยวรอบโลกกันไง จะไปเกี่ยวรอบโลก ๒ รอบ ๓ รอบ แต่พระกรรมฐานเขาไปเกี่ยวสามโลกธาตุ เขาไม่เกี่ยวกับโลกนี้ เพราะโลกนี้มีมนุษย์ จี๋เหม็นมันสร้างขึ้นมา มนุษย์เป็นคนสร้าง แต่สามโลกธาตุ นี่ถ้าเขาไปเขาไปแบบนั้น นี่ รสของธรรม

ที่นี้รสของธรรมมันเป็นอีกอย่างนะ รสของสมาธิอย่างหนึ่ง รสของสมาธิ นี่สุข อื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี พอจิตมันสงบมานี่มีความสุขมาก มีความสุขมาก แต่ถ้ามันออก

ใช้ปัญญา ออกใช้ปัญญา ปัญญาพิจารณาของมันไปแล้ว แล้วปัญญามันแยกแยะ เห็นตามความเป็นจริงแล้ววาง เห็นใหม่ พิจารณาไปแล้ว พอมันเห็น อ้อ มันเป็นอนิจจัง อ้อ รสชาติมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะสมาธิมันเป็นผลของสมาธิ

น้ำ นีรสขของน้ำ ดื่มแล้วก็มีความสุขดี ทีนี้ น้ำนั้นเขาเอาไปแกง เอาไปทำของหวาน ก็น้ำเหมือนกัน แต่มีรสชาติต่างไปอีก เห็นใหม่ เพราะน้ำนั้นเขาไปปรุงรส แต่น้ำที่ใสสะอาดมันก็มีอีกรสหนึ่ง เขาเอาไปทำเป็นอาหาร เขาเอาไปปรุงเป็นน้ำเพื่อประโยชน์กับร่างกายมันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง อันนั้นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่งเลย

ฉะนั้น คำว่าอัปนาสมาธิ ทีนี้ปัญหาที่ถามมา เห็นใหม่ ถามว่าให้ช่วยอธิบายเรื่องอัปนาสมาธิ แต่เราคุยแล้วเขาบอกว่าจิตเขาเห็นนุ่น เห็นนี่ไป ถ้าจิตสงบแล้วจะเห็นอย่างนั้น แล้วเห็นตามความเป็นจริงของเรา เห็นแล้วก็คืออดีตไปแล้ว ฉะนั้น ต่อไปก็กำหนดพุทโธของเราอีก กำหนดพุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิเข้ามา แล้วถ้าจิตมันจับอะไรได้ก็พิจารณาของเราไป เราพิจารณาไป สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็คือผ่านมาแล้ว นี่สิ่งที่ผ่านมาแล้วไง

พอเราพิจารณามาแล้ว เราปล่อยแล้ว ทีนี้ปล่อยแล้วมันเป็นการภาวนามา แล้วทำอย่างไรต่อไป เพราะอะไร? เพราะเราปฏิบัติมาแล้วมันเป็นอดีตไปแล้ว อดีต อนาคตแก่กิเลสไม่ได้ สิ่งที่เป็นอดีตมา เห็นใหม่ สุกโต ให้ปัจจุบันนี้สุกโต ให้สุขสงบที่นี้ พຽงนี้ก็จะสงบต่อไป อันนี้มันสุขสงบมาตั้งแต่เมื่อวาน แต่วันนี้กำลังจะเดือดร้อนนะ วันนี้กำลังจะพิวสัขาดอยู่ที่นี่ กำลังจะล่อเขาอยู่ที่นี่

ฉะนั้น เมื่อวานนั้นมันดีมาใช่ไหม? วันนี้ต้องทำต่อไปให้ดี นี่สุกโต ในปัจจุบันมันสุกโต แล้วมันจะสุกโตไปข้างหน้า ฉะนั้น ถ้าเราทำมาได้แบบนี้เราทำของเราไป ทำของเราไปคือจับนะจับพุทโธไว้ ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้ามันเห็นอย่างนั้น เราจะบอกว่าที่โยมพูดให้ฟังว่ามันเห็น มันเห็นอย่างนั้นแหละ มันเป็นการเห็นที่ว่ามันลอยมาเองไง แต่ถ้ามันจะเป็นมรรคนะเหมือนเราบริหารจัดการ ถ้าเราบริหารจัดการของเราเอง นี่มรรคก็จะเกิดตรงนี้

ถ้าบริหารจัดการ มรรคหยาบ มรรคละเอียดมันจะเร็วขึ้นๆ เร็วขึ้นหมายความว่า พอจับกายได้พิจารณาปั๊บมันปล่อยรอบหนึ่ง พอเสร็จแล้วก็จับกาย จับเวทนา จับจิต จับ

ธรรมพิจารณาไป ถ้ามันไม่มีกำลังนะมันจับแล้วมันพิจารณาไปไม่ได้ คือเหมือนกับเราทำงานไม่เสร็จ เราทำงานแล้วเรากำหนดไม่ได้ ทุกอย่างไม่ได้ นี่มันไปไม่ได้ มันไม่ได้ เพราะเราเครียด แต่ถ้าสมาธิดีนะ เรากำหนดได้ผลตอบเลย ตอบหมดเลยเป็นหนี้เท่าไร ได้กำไรเท่าไร ขาดทุนเท่าไร จบเท่าไร เสร็จหมดๆ

นี่พิจารณาซ้ำๆ มันจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ถ้าทำอย่างนี้บ่อยครั้งเข้าๆ นี่ทำอย่างนี้มันถึงจะเป็น ที่ว่าหลวงตาบอกให้ทำซ้ำๆ ทำซ้ำขึ้นมาเพื่อเราทำซ้ำขึ้นมาเพื่อการปฏิบัติ ฉะนั้น ถ้ามันจับต้องได้นะ ถ้ามันจับต้องได้ บริหารจัดการได้ แต่ถ้ามันมาเอง มันมาเองเขาเรียกว่าวาสนา ถ้าวาสนา คิดดูสิเวลาเขาเล่นการพนันมันจะชนะตลอดไปไหม?

นี่ก็เหมือนกัน วาสนามันอยู่ที่ว่าอำนาจวาสนาของคน แต่ถ้าเราทำของเรา เราทำของเราไม่ใช่วาสนา วาสนาเรามีอยู่แล้ว แต่เราทำของเรา บริหารจัดการของเรา ถ้าทำของเราเสร็จสิ้นกระบวนการของเรา เห็นไหม นี่โอปนยโก เรียกร้องสัตว์ทั้งหลายมาคุณธรรม คุณหัวใจของเราไง ถ้ามันจับที่นี้ มันจับแล้วมันสำเร็จที่นี้ มันเป็นที่นี้ เรียกร้องสัตว์ทั้งหลายมาคุณธรรม มาคุณผลการกระทำของเรา มาคุณความจริงในหัวใจของเรา มันองอาจกล้าหาญ ถ้าอย่างนั้นมันไม่ได้

เราจะบอกว่าล้มเหลวอย่างหนึ่ง เห็นโดยที่ที่เราไม่ได้บริหารจัดการ แต่ถ้าเราบริหารจัดการนะ เราน้อมไป เราควบคุมได้ เราเป็นผู้ควบคุมได้ นี่นักปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ นักปฏิบัติจะควบคุมได้ สติ สมาธิ ปัญญาเราควบคุมได้ เราจัดการได้ เราบริหารได้ แต่ไม่ใช่วิปัสสนิกนะ วิปัสสนิกนั้นเป็นอย่างหนึ่ง จะวิปัสสนิก วิปัสสนา พูดคำเดียวรู้ แต่ที่โยมพูดมานี้เราฟังแล้วมันเป็นล้มเหลว มันเป็นล้มเหลว มันมาเอง ที่นี้พอมันมาเองแล้วมันก็ไปแล้ว ฉะนั้น เราจะต้องตั้งสติแล้วบริหารจัดการมัน ถ้าทำได้เราถึงจะเป็นนักภาวนา เอวัง