

# ใจไม่อยู่กับตัว

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖

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

ข้อ ๑๒๘๖. มันไม่มีเนาะ

ถาม : ข้อ ๑๒๘๗. กราบนมัสการหลวงพ่อกี่เคารพอย่างสูง วันนี้หนูขอความเมตตาจากหลวงพ่อดีโปรดให้ความกระจ่างแก่หนูเกี่ยวกับผลการภาวนาด้วยเจ้าคะ วันนี้จะกัถาม กัถามรายงานผลการปฏิบัติคะ หนูไปภาวนาที่วัดมาเรื่อยๆ นี้ การภาวนาไม่ค่อยดีเท่าไร คือนั่งได้น้อยเพราะร้อนมาก เพราะง่วงมาก เพราะนั่งแล้วปวดเมื่อย หนูเดินชะเยอะ บางคืนเดินชั่วโมงครึ่งแล้วนั่ง ๒๐ นาทีบ้าง ๔๐ นาทีบ้าง รู้สึกเหมือนเราไม่ได้อะไรเลยมา ๗ วัน แต่คิดดูแล้วมันได้บางสิ่งบางอย่าง เพียงแต่อยากจะถามหลวงพ่อกเพื่อความแน่ใจเจ้าคะ มีเหตุการณ์ ๓ เหตุการณ์ หนูขอเล่าก่อน เดี่ยวค่อยถามคำถามเจ้าคะ

๑. ในขณะที่เดินอยู่ในวัด หนูนึกถึงหมาที่บ้าน ตอนที่เรออกจากบ้านมามันตะกุกประตูปพร้อมเห่าเรียกหนู พอนึกถึงภาพนี้หนูก็ไปนึกถึงเหตุการณ์เมื่อ ๕ ขวบตอนที่พ่อกับแม่หนูแยกทางกัน แล้วหนูก็กำลังขึ้นรถไปกับพ่อ หนูเห็นแม่หนูยื่นร้องไห้อีกฟากถนน เหตุการณ์เหมือนกัน หนูจึงเกิดความรู้สึกเศร้า มันกำลังจะเกิดขึ้น หนูก็คิดว่านี่แม่ไม่อยู่แล้วนะ แม่เสียไป ๑๐ กว่าปีแล้ว มีเรานี้แหละอยู่ตรงนี้ปัจจุบัน แล้วเหมือนอารมณ์กับตัวจิตตัวรู้ มันแยกออกจากกัน มันเหมือนมันรู้ว่ามีความรู้สึกแต่มันแยกกัน แล้วเราก็ตัดใจว่ามันแยกจากกันได้นะ มันไม่ใช่อันเดียวกัน

๒. หนูได้ข่าวการเสียชีวิตของรุ่นพี่ท่านหนึ่ง พอหนูได้ยิน ในอกมันก็เหมือนเกิดดวงสีขาวขึ้น เป็นความสะเทือนใจ ปกติมันจะโตขึ้นแล้วขยายออก แล้วน้ำตามันต้องไหล แต่วันนั้นพอเป็นดวงหนูก็รู้ตัวนึกพุทโธ พุทโธ พุทโธ ๒-๓ คำ จุดนั้นมันก็หยุดโตแต่ไม่หายทันที แต่ความรู้สึกเปลี่ยนไปสิ่งที่เสียงกำลังได้ยิน แต่หนูรู้ว่าดวงสีขาวยังมีอยู่สัก ๒-๓ วินาทีมันก็หายไป

๓. หลังจากกลับมาทำงานตามปกติ วันหนึ่งหนูได้อ่านชีวประวัติ ๒ พี่น้องคู่หนึ่ง รู้สึกซาบซึ้งมาก อ่านไปแล้วน้ำตาไหลไป วันศุกร์ พอวันเสาร์หนูก็ทำความสะอาดบ้านอยู่ หนูก็คิดถึงเรื่องการภาวนา แล้วหนูก็นึกถึงเรื่องที่หนูร้องไห้เมื่อวาน หนูก็คิดว่า อารมณ์ที่เราร้องไห้มันเป็นอารมณ์อะไรกันแน่ เศร้าหรือ? ไม่ใช่ ซึ่งหรือ? เออ คงใช่ ซึ่งหรือ? แล้วมันก็นึกออกมาเอง หนูใช้คำว่านึกออกเพราะมันไม่เคยนึกออกเลย เรานี้หลงใหญ่แล้วนะ นี่มันโมหะชัดๆ อ้อ หลงมันเป็นแบบนี้เอง คือหนูจะชอบซึ่งนั่นซึ่งนี้ น้ำตาไหลตลอด แล้วไม่เคยรู้สึกว่าเป็นโทษด้วย รู้สึกว่าธรรมดา

ขออนุญาตตั้งคำถามค่ะ ในข้อที่ ๑ หนูรู้สึกว่ามันแยกกัน แต่มันอธิบายไม่ถูกว่า มันแยกอย่างไร? แต่พอเหตุการณ์ที่ ๒ พอมันนึกพุทโธมันเหมือนย้ายจิตไปเกาะ เลยทำให้ไม่แน่ใจค่ะว่ามันถูกหรือเปล่า มันเป็นไปตามลำดับแล้วหรือว่าหนูเข้าใจผิดกันแน่ ตอนนี้หนูรู้สึกว่าจิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้ จิตมันโปร่งสบายมาก มันรู้สึกว่า เราทำได้ ชีวิตเราจะสงบสุขขึ้นได้เยอะเลย พอถึงเหตุการณ์ที่ ๓ มันเลยทำให้นึกออกหรือเปล่านั้น สุดท้ายกราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่คำถามข้อที่ ๑ พูดถึงเล่าเหตุการณ์ คำถามว่าวันนี้เป็นถึงถาม ถึงรายงาน คือรายงานข้อแรก เห็นไหม เอาเริ่มต้นก่อน เริ่มต้นว่าหนูมาอยู่วัด ๗ วันไม่เห็นได้อะไรเลย ร้อนมาก ร้อนมาก นี่มาอยู่วัด เดินจงกรมซะมากชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรมซะมากชั่วโมงครึ่ง เขาเดินกันทั้งวันทั้งคืน เดินจงกรมซะมากชั่วโมงครึ่ง นั่งซะมาก ๒๐ นาที ๔๐ นาที แหม เดินซะมากเลยนะ นี่มันก็เป็นปกติของเขา คนถ้าทำมาน้อย พอเวลาเดินแค่นี้ก็ว่ามาก แต่เวลานักปฏิบัติเขาเดินกัน ๗ วัน ๗ คืนนะ เดินกันจนเต็มที เวลาปฏิบัติมันจะได้ผลการทำต่อเนื่อง

เดินซะมากชั่วโมงครึ่ง นั่งซะมาก ๒๐ นาที ๔๐ นาที แต่แต่ถ้าเราทำของเราอย่างนี้ เราเคยทำมาน้อย แต่เราทำต่อเนื่องไปทั้งวันมันก็ได้ นี่มา ๗ วันไม่เห็นได้อะไรเลย ไม่ได้หรอก เพราะว่าค้นหาซ้อนค้นหา ไครมาถึงวัดนี้แล้ว เวลากลับจะเอาธูปธูปสวดบรบทูกทองคำเป็นแท่งๆ กลับไปไม่มี วัดนี้ไม่มีทองคำ ไม่มีเพชรนิลจินดาจะให้ใครบรบทูกกลับบ้าน วัดนี้มีแต่คนมาเสียดลารมณ์ เสียดลารมณ์เศร้าหมอง เสียดลารมณ์คิดในใจถึงไว้ที่วัดนี้ การเสียดลารมณ์ สิ่งที่หมักหมมในใจ เราพยายามขนออกจากใจ นั่นคือ

สิ่งที่ได้ไป สิ่งที่ได้ไปคือได้ความรู้ ได้จิตใจที่ผ่องแผ้ว ได้สิ่งที่เราพยายามฝึกหัดของเรา เราจะได้สิ่งนี้ แต่เราก็คว่าได้ๆๆ ได้ นั่นคือได้ทางโลก

ฉะนั้น บอกว่าได้คือไม่ได้สิ่งใดเลย เพราะค้นหาซ่อนค้นหา พอเราตั้งใจว่าเราไป วัด ๗ วันคราวนี้เราจะไปพระอรหันต์กลับมา มันจะไม่ได้อะไรเลย เพราะความตั้งใจว่า อยากจะเป็นพระอรหันต์มันจะไม่ได้อะไรเลย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระ อานนท์ไว้

“อานนท์ เราตายไป ๓ เดือน เรานิพพานไป ๓ เดือน เขาจะมีการทำสังคายนา เธอ จะได้เป็นพระอรหันต์ในวันนั้น”

นี่พระอานนท์ก็อุปฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว วัน นั้นพอทำพิธีการเสร็จ พระกัสสปะนิมนต์พระ ๔๕๕ องค์เพื่อทำสังคายนา เว้นพระ อานนท์ไว้ ฉะนั้น การทำสังคายนาต้องเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

ฉะนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์พระอานนท์ไว้ว่าวัน สังคายนาเธอจะได้เป็นพระอรหันต์ แล้วเขาก็วันที่ไว้ที่หนึ่งว่าให้พระอานนท์เป็นพระ อรหันต์ พระอานนท์เป็นพระโศดาบันก็นับว่าวันนี้เราจะไปเป็นพระอรหันต์ คิดแต่วันนี้เรา จะไปเป็นพระอรหันต์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ว่าวันนี้เราไปเป็นพระ อรหันต์ จิตมันส่งออกไปที่ผล ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้ เราจะไป เป็นพระอรหันต์วันนี้ เราจะไปเป็นพระอรหันต์วันนี้ นั่งทั้งคืนเลย นั่งทั้งคืนเลยไม่ได้เป็นอะไร เลย

โอ้อโฮ พระพุทธเจ้าบอกเราไปเป็นพระอรหันต์วันนี้ แล้วพระกัสสปะก็วันที่ไว้ที่ หนึ่งวันนี้ แล้วนี่มันก็จะสว่างอยู่แล้ว มันยังไม่ไปเป็นพระอรหันต์สักที ไม่เห็นพระ อรหันต์สักที นี่ยากได้อะไรก็ได้ไม่ได้อะไรเลย นี่พระพุทธเจ้าพยากรณ์เองนะ ค้นหาความ ทะยานอยากนี้มันก็หายไป เฮ้อ เหนื่อยเหลือเกิน กว่าจะเป็นพระอรหันต์ลำบากขนาดนี้ เชียวหรือ? ไม่เอาแล้วพระอรหันต์ ทิ้งเลย ขอนอนพักสักหน่อย ไม่เอาแล้วพระอรหันต์ก็ ไม่เอา อะไรก็ไม่เอาแล้ว ขอให้เป็นปัจจุบัน ไม่เอาอะไรทั้งสิ้น พอปล่อยวางหมด เอนตัว กำลังจะนอน ขอพักก่อนเพราะมันทำมาเต็มที่แล้วมันเหนื่อยมาก

พอทิ้งหมดเลยแล้วจะเอนตัวลงนอน เห็นไหม พอทิ้งหมดเลยมันเป็นปัจจุบัน เพราะทิ้งสิ่งที่จิตส่งออกไปหมาย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเธอจะเป็นพระอรหันต์วันที่เขาทำสังคายนา ก็หมายคำนั้นไว้ หมายสิ่งที่พระพุทธรเจ้าบอกเป้าหมายนั้นไว้ ไปหมายไว้สิ่งต่างๆ หมดเลย เวลาทิ้งเข้าไปมันก็หัดสั้นเข้ามา จิตมันก็ปล่อยสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นเข้ามาเป็นตัวมันเอง ในตัวมันเองมันก็เกิดวิปัสสนาในตัวมันเอง เป็นพระอรหันต์เดี๋ยวนั้นเลย นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ว่าเป็นพระอรหันต์มันจะเป็นจริงๆ แต่ใจมันก็ไปคิดเอง หวังเอง

นี่ก็เหมือนกัน ไปวัด ๗ วันต้องเป็นพระอรหันต์กลับมา มันไม่ได้เป็นพระอรหันต์แน่นอน ไม่ได้เป็นพรอก นี่ไปวัด ๗ วันไม่ได้ทำอะไรเลย ก็ไม่ได้ทำอะไรเลย ก็ไปตั้งเป้าหมายไว้อย่างนั้น ตัดหามันซ้อนตัดหามาหลอกไว้ไง นี่พอไปวัด ๗ วันแล้วไม่ได้ทำอะไรเลย คราวหน้าไป ๑๔ วันก็ไม่ได้ทำอะไรเลย คราวต่อไปไปเดือนหนึ่งก็ไม่ได้ทำอะไรเลย สุดท้ายก็เลิกไปดีกว่า กิเลสมันฉลาดมากมันหลอกทีละชั้นๆ หลอกแล้วไม่ให้เห็นผลด้วย ๗ วันก็ไม่ได้ ๑๔ วันก็ไม่ได้ เดือนหนึ่งก็ไม่ได้ เออ มรรคผลคงไม่มีแล้วละ ตัดหาซ้อนตัดหา

ถ้าไปวัด ๗ วันแล้วไม่ได้ทำอะไรเลยนี่ไม่ได้ ไม่ได้เพราะตั้งเป้าไว้ ส่งออกไปยึดไว้กับสัญญาอารมณ์ แต่ถ้าเราไปวัดไปวาทคราวนี้เราไปฝึกหัด เหมือนกับเขาไปออกกำลังกาย เห็นไหม เขาก็ไปออกกำลังกาย เขาก็ไปออกกำลังกาย เขาก็ไปออกกำลังกาย ร่างกายมันก็แข็งแรงขึ้นมาโดยที่ไม่รู้ตัว ไปวัดหรือภาวนาที่ไหนก็แล้วแต่ เราภาวนาของเราจิตใจมันจะเข้มแข็งขึ้นมา มันจะเห็นถูกเห็นผิดใช่ไหม? คราวนี้ผิด ผิดเพราะอะไร? คราวนี้ถูก ถูกเพราะอะไร? นี่มันพัฒนาของมันขึ้นมา มันได้ตรงนั้น

เขาไปวัดกันเขาไปตรงนั้นไปวัดใจ วัดคือข้อวัตรปฏิบัติ วัดคือจิตใจของตัว แล้วถ้าจิตใจของตัวมันรู้เข้า สาย บ่าย เย็น รู้ถูก ไม่ถูก ควร ไม่ควร นั่นแหละ สิ่งนั้นสำคัญมาก นี่การปฏิบัติสำคัญ ประสบการณ์ของจิต ถ้าจิตได้ตรงนั้นมา นี่ได้ตรงนั้น ได้ตรงที่รู้ถูก รู้ผิด รู้ควร ไม่ควร การวางอารมณ์ นี่ถ้าได้ตรงนั้นมา ไปอยู่ที่ไหนมันก็ทำได้ แต่ถ้าบอกว่าไปแล้วจะได้อะไรมามันหวังเลยนะ ถ้าไปปฏิบัติตามที่ต่างๆ มันจะได้กระดาษใบหนึ่งกลับบ้าน จัดอบรมเสร็จแล้วก็ให้กระดาษคนละใบ นี่ปฏิบัติเกือบตายเลยนะได้

กระดามาคนละใบ ใบประกาศว่าได้บรมจบแล้วไง จะได้กระดามาคนละใบ นั้นพูด  
ถึงว่าได้อะไรหรือไม่ได้อะไรนะ

นี่ที่ว่า

ถาม : เวลาไปอยู่วัด ขณะที่ไปอยู่วัดหนักคิดถึงหมาที่บ้าน เพราะออกจากบ้าน  
ไปมันตะกุกตะกัก

ตอบ : นี่สิ่งนี้มันส่งออกไปที่บ้าน ถ้าใจนะ ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวปฏิบัติไม่ได้  
อะไรหรอก ถ้าใจอยู่กับเนื้อกับตัวมันจะปล่อยวางหมดใจ อย่างเช่นออกจากบ้านมา  
เห็นสิ่งใดวางไว้ เพราะนั่นเป็นอดีตไปแล้ว แต่ถ้าในปัจจุบันเราจะได้ผลประโยชน์กับเรา  
แต่ถ้าเวลาเรามาภาวนา สิ่งที่ว่าเอาใจมาอยู่กับเรา ถ้ามาวัด เห็นไหม ใครมาจะถามประจำ

“หลวงพ่อดีใจว่านี่ขาดอะไร?”

วัดนี้ขาดหัวใจคนที่มาปฏิบัติ เพราะเวลามามันมาแต่ตัว ถ้าพูดถึงคนตายมันมีแต่  
ซากศพ นี่มันก็ไม่ใช่คนตายเพราะมันมาต้องมีชีวิตด้วย พอมีชีวิตแล้วมันก็ไม่เอาใจมัน  
มานะ เอาใจไว้บ้านไง คิดถึงบ้าน คิดถึงทุกอย่างเลย เอาตัวมาไว้วัดนะแต่ไม่เอาใจมาด้วย  
ถ้าไม่เอาใจมาด้วยมันก็คนตาย คนตายก็ศพเดินได้ อ้าว ศพมันก็ยังเดินได้นะ ศพก็ยังมี  
ชีวิต เออ จะว่าคนตายมันก็ไม่ใช่ จะว่าคนปฏิบัติหรือมันก็ไม่เอาใจมา ใจไม่อยู่กับตัว ถ้า  
ใจอยู่กับตัวมันจะเข้าเหตุการณ์เลยละ เหตุการณ์ที่ว่าข้อที่ ๑.

ถาม : ๑. ขณะที่หนักคิดถึง พอดคิดเรื่องหมา หมาที่มันตะกุกตะกักบ้านคิดถึงเรา

ตอบ : นี่เหตุการณ์ปัจจุบันมันจะคิดถึงเลย คิดถึงว่าเหมือนกับเราตอนที่ ๕ ขวบ  
พอลงตอน ๕ ขวบมันเป็นปัจจุบัน พอลงตอน ๕ ขวบมันเสียใจ มันเศร้าใจ เพราะว่ามัน  
เป็นผลกระทบที่รุนแรง ในเมื่อเราต้องไปกับพ่อ ทั้งมัน เห็นไหม ภาพนั้นมันฝังใจ ภาพที่  
มันฝังใจมันฝังใจมาก ฉะนั้น พอลงใจมาก จิตมันเป็นปัจจุบันมันคิดถึงความฝังใจมาก  
มันถึงบอกว่ามันเหมือนกับปล่อย นี่เหมือนแยกจากกัน อารมณ์ความจริงมันไม่ใช่เรา มัน  
แยกจากเราได้มันจริงๆ อยู่แล้ว

ขั้นนี้ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้นนี้ ขั้นนี้ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้นนี้ สัญญาอารมณ์ไม่ใช่  
เรา ความจำนี้ไม่ใช่เรา นี่สิ่งรับรู้นี้ไม่ใช่เรา แต่ทำไมมันจำแล้วมันยังจำได้แม่นล่ะ? ยิ่งสิ่ง

โคที่มันฝังใจทำไมมันจำแล้วไม่ลืมเลย มันจำไม่ลืมเพราะค้นหาใจ เพราะกิเลสมันชอบใจ เพราะสิ่งนี้มันมีรสชาติ รสชาติสิ่งใดก็แล้วแต่ที่มันฝังใจ รสชาตินั้นมันจะมาบาดใจอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าสติปัญญามันทัน เห็นไหม นี่เพราะอะไร? เพราะมาวัด ๗ วันไง มาภาวนาอยู่ พอจิตมันคิดอย่างนั้นขึ้น ปัญญาที่มันโต้ตอบ มันโต้ตอบนี้ปัญญามันเกิดขึ้นเวลามันเกิดขึ้นมันก็วางได้

สิ่งที่มันแยกนี่จริงไหม? จริง แต่หนูไม่รู้ว่ามันแยกอย่างไร หนูบอกไม่ถูกหรือกว่ามันแยกอย่างไร ถ้าบอกถูกมันก็เป็นสัญญาใจ บอกถูกมันก็เป็นความจำนะสิ แต่ถ้าบอกไม่ถูกมันก็เป็นความจริงสิ ถ้าเป็นความจริงอย่างนี้ มันแยกอย่างนี้แสดงว่าหนูภาวนาเก่งนะสิ เออ หนูภาวนาแล้วแยกได้ แล้วหนูภาวนาถูกใช้ไหม? ขณะนี้ปัจจุบันนะเวลาเรตาคแดดเราก็ร้อนเอง เราเข้าที่ร่มเราก็เย็นเอง จิตใจของเรา เราปฏิบัตินะเราก็รู้เอง สิ่งที่เราเอง เราเองแต่เราไม่เข้าใจหรือ เราไม่เข้าใจเพราะอะไร? เพราะว่าเรายังทำไม่ถึงที่สุด เรายังคล้ออยู่ แต่ถ้าถึงที่สุดแล้ว นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์จะรู้ว่าการเริ่มต้นควรทำอย่างไร

นี่ปากเปียกปากแฉะอยู่เพราะเหตุนี้ไง ปากเปียกปากแฉะ คนมาทำให้หนวกหูนะเวลาคนมาส่งเสียงดัง เวลาคนมาปฏิบัติเขาต้องการความสงบ ที่ปากเปียกปากแฉะอยู่ก็เพราะเหตุนี้ไง เหตุที่พื้นฐานของคนที่ปฏิบัติ คนที่ไม่เคยปฏิบัตินะ เสียงดังก็ไม่เป็นไรหรือ เขาไม่รู้ ไม่เป็นไรหรือ แต่ถ้าคนที่ปฏิบัตินะชวณะชาติ คนที่ปฏิบัติ เริ่มต้นปฏิบัติไปเรื่อยจิตมันจะเริ่มสงบมากขึ้น เสียงสิ่งใดมามันกระทบหมดแหละ เหมือนกับผ้าจีวร ผ้าจีวร ผ้าเช็ดเท้าเขาเอาไว้เช็ดเท้า เช็ดเท้าขนาดไหนก็ไม่เป็นไรหรือ แต่ผ้าขาวเสื้อเราสะอาดเอาไปวางไว้สิ แม้แต่ฝุ่นลงยังเห็นเลย

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตเรามันเป็นผ้าจีวรมันก็สกปรก ไม่เป็นไรหรือ ใครเช็ดเท้าก็ไม่เป็นไร แต่พอผ้าที่มันสะอาดมันไม่ใช่ผ้าจีวร มันไม่ใช่เช็ดเท้า เขาเอาไว้ใช้ปูโต๊ะ เขาเอาไว้ใช้ทำอย่างอื่น นี่ก็เหมือนกัน จิตใจที่มันสูงขึ้นมา พออะไรกระทบมันจะออก ที่นี้มันจะออก คนที่จิตใจพัฒนาขึ้นไปแล้วเขาก็อึดอัด

ฉะนั้น ผู้ที่เป็นหัวหน้ามันต้องรักษาดูแลนี้ไว้ ผู้ที่เป็นหัวหน้า คนที่เป็นหัวหน้าเป็นผู้รับผิดชอบ หลวงตาท่านพูดบ่อย ผู้นำที่หายากๆ ผู้นำที่รับผิดชอบในสำนักปฏิบัติ นั้นหายาก ผู้นำที่รับผิดชอบในสำนักปฏิบัติ นั้นหายาก หายากเพราะอะไร? เพราะเขาต้อง

ป้องกันไม่ให้เสียง ไม่ให้กลิ่น ไม่ให้ต่างๆ มากระทบกับผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติเขาอาศัยอาศัยสถานที่ปฏิบัติ เขาต้องการความสงบระงับ เขาต้องการสถานที่ที่ทำความสงบใจของเขา แล้วปล่อยให้ใครก็ไม่รู้มาส่งเสียงดัง ปล่อยให้ใครก็ไม่รู้มากระทบกระเทือนกับผู้ปฏิบัติ

นี่ผู้นำที่ดีเขาต้องรู้จักกาลเทศะ เวลาควรที่มาพร้อมกันทำข้อวัตรก็เป็นเวลาพร้อมกัน เวลาแยกกันปฏิบัติก็ต้องแยกกันไป ต่างคนต่างสงบทำที่ ต่างคนต่างเก็บกิริยาไว้อย่าให้กระเทือนกัน นี่ผู้นำที่ดีต้องเป็นแบบนี้ ถ้าผู้นำที่ดีเป็นแบบนี้ ที่ว่าปากเปียกปากแฉะๆ เพราะป้องกันใจ ป้องกันให้คนปฏิบัติเขาได้มีโอกาสปฏิบัติ แล้วถ้าโอกาสปฏิบัติไปแล้ว ถ้าเราทำของเราไป เห็นไหม เวลาความเป็นจริงขึ้นมามันเป็นปัจเจกตั้ง แสดงว่าเวลาหุนมีปัญญาขึ้นมา

นี่พอมีอาการทันปับมันปล่อยเอง อารมณ์กับตัวรู้มันแยกออกจากกันเลย ผู้รู้กับจิตแยกออกจากกันโดยสังขจะ สายไฟกับไฟฟ้ามันเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า? ไฟฟ้าที่เดินไปบนสายไฟนั้นมันเป็นอันเดียวกันไหม? มันไม่ใช่แน่นอน เพราะเวลาไฟดับมันมีแต่สายไฟ ไฟไม่มี แต่เวลาเราใช้ไฟ ไฟมันมากับสายไฟนั้น นี่เพราะมันมีสายไฟนั้นมันถึงเป็นสื่อนำไฟฟ้านั้นมาให้เราใช้ได้ ถ้าไม่มีสายไฟนั้น ไฟฟ้าจะมาอย่างไร เราไม่มีร่างกายเราจะเห็นคนไหม? นี่เราเห็นคนที่ร่างกาย ร่างกายนี้สายไฟฟ้า ใจของเราเป็นไฟฟ้า มันให้คนนี้มีชีวิต

ฉะนั้น ความรู้สึกนึกคิด ชั้น ๕ ชั้น ๕ ความรู้สึกนึกคิดตัวจิต ตัวชั้น ๕ กับตัวรู้ ตัวรู้นี้พลังงานกับความคิดมันก็คนละอันอีกแล้ว พลังงานนี้พลังงานธาตุรู้ ความคิดนี้ชั้น ๕ เห็นไหม ชั้น ๕ ที่มันรู้สึกนึกคิด แต่เราไม่เคยปฏิบัติ เราไม่เคยรู้ เราไม่ใช่ช่างไฟนะเราก็ว่าไฟนี้เราเข้าใจไปหมดเลย แต่ถ้าเราไม่ใช่ช่างไฟ เราไปจับไฟฟ้าแรงสูงตายหมดเลย แต่ถ้าช่างไฟนะมันจับได้หมดเลย ไฟต่ำ ไฟสูงเขาจัดการได้หมดเลย เพราะเขาเป็นช่างไฟ เขารู้ของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติมา ท่านรู้ของท่าน ท่านเห็นของท่าน ท่านเข้าใจของท่านหมด แต่ของเราเป็นคนใช้ไฟ คนใช้ไฟ ปกติเราศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าใจไปหมดแหละ เวลาช่างไฟพูดให้ฟังเข้าใจหมดแหละ แต่เวลาทำทำไม่ถูก แต่เวลาทำถูกขึ้นมาถึงง แสดงว่าตัวรู้กับจิตมันแยกกันจริงไหม? ถ้าสติปัญญา

มันทันนะ นี่เวลาปัญญาอบรมสมาธิมันเป็นแบบนี้ ถ้าเราใช้ความคิดใช้ใหม่ แล้วสติมันตามความคิดไป พอมันทันปั๊บมันหยุดหมด

มันหยุดนะมันหยุด ถ้ามันหยุดแล้ว จิตเห็นอาการของจิต พอหยุดแล้วก็จับได้ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิมันเห็นของมัน มันรู้ของมัน แล้วมันวางของมัน วางอย่างนี้จิตที่แยกถูกไหม? เพราะคำถามข้อที่ ๑ ว่า

ถาม : หนูรู้สึกว่ามันแยกจากกัน แต่มันอธิบายไม่ถูก มันแยกอย่างไร?

ตอบ : มันแยกอย่างไร เห็นไหม นี่ปัญญาอบรมสมาธิมันปล่อยเฉยๆ แล้วถ้าจิตสงบบ่อยครั้งเข้าๆ จนมันตั้งมั่น พอตั้งมั่นแล้ว ถ้ามันจับได้มันจะเป็นช่วงไฟแล้ว แล้วช่วงไฟ ช่วงไฟฝึกหัดใหม่มันก็ทำอะไรยังเก้ๆ กังๆ อยู่ แต่ถ้าช่วงไฟชำนาญแล้วนะมันจับอะไร จับต้องสิ่งใดถูกไปหมดเลย จิตถ้ามันพิจารณาฝึกฝนมาบ่อยครั้งเข้า พอจิตมันสงบแล้วมันจับขั้นได้ แล้วพิจารณาของมันได้ ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ขั้น ๕

เวลาเราทุกข์ เราเจ็บช้ำน้ำใจ เราอยากจะละอยากจะวาง มันวางไม่ได้ วางไม่ได้หรืออก แต่คนที่ปฏิบัติไปแล้ว จับความรู้สึกนึกคิดมาพิจารณา มาแยกมาแยะ ความคิดมันเป็นอย่างไร? ความคิดมันมาจากไหน? ความคิดมันมีประโยชน์อย่างไร? มันแยกแยะจนสมุทัย จนความหลงผิดมันปล่อยวางได้ พอมันปล่อยวางได้ ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ เราก็ไม่ใช่ทุกข์ เห็นไหม ขั้น ๕ ก็ไม่ใช่ทุกข์ เราก็ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไปไหนล่ะ? ทุกข์ดับ แต่เวลาเราทุกข์ขึ้นมาเราจะละทิ้งมันนะ ทุกข์ไม่เอา ทุกข์ไม่เอา

ไม่เอาก็ไม่เอาไปเถอะ ไม่เอาแต่ปากมันทุกข์อยู่นั่นละ แต่มันใช้ปัญญาแยกแยะรู้เท่ารู้ทันหมดแล้ว ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ เวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา สุข ทุกข์ไม่ใช่เรา สุขก็ไม่ใช่ทุกข์ก็ไม่ใช่ ถ้าทุกข์ไม่ใช่เรามันจะมีทุกข์ไหม? มันจะมีทุกข์ไหม? ถ้ามันไม่มีทุกข์มันก็ปล่อยได้ไง นี่ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริงมันก็เป็นอย่างนั้นไง

ฉะนั้น เราจะถามว่าสิ่งนี้คือมันแยกออกจากกันใช่ไหม? มันปล่อยวาง ปล่อยวางถูกต้อง พอปล่อยวาง นี่เพราะบอกไม่ถูก คำว่าบอกไม่ถูกเราแยกแยะหนุบบอกไม่ถูกเลย



บอกไม่ถูกเพราะเราไม่รู้แจ้ง แต่ผลของมันเราปล่อยจริงไหม? จริง นี่เป็นการยืนยันกันว่า  
 ธรรมะมีจริงใจ เป็นการยืนยันว่าทฤษฎีที่เราศึกษามันเป็นทฤษฎี แต่เราทำขึ้นมา พอ  
 เราเป็นจริงขึ้นมาเราก็ยังงง นี่มันเป็นความจริง ปฏิบัติมันเป็นแบบนี้ ถ้าเราปฏิบัติ ปรียติ  
 ปฏิบัติ ปฏิบัติมันต้องมีสติ มันต้องมีสติ มันต้องมีสมาธิ มันต้องมีธาตุรู้ มันต้องมี  
 ความรู้สึก แล้วธาตุรู้เรานี้มันพิจารณาของมัน มันแยกแยะของมัน มันปล่อยวางของมัน

นี่ปล่อยวางอย่างนี้ ถ้าให้พูดถึงถ้าจะให้บัญญัติ คำว่าบัญญัติ นี่ปัญญาอบรมสมาธิ  
 ปัญญามันเกิดขึ้น เรานึกถึงหมาใช้ไหม? เราคิดถึงตัวเองตอน ๘ ขวบ พอคิดนี้ปัญญามัน  
 เกิดขึ้น พอเกิดขึ้นมันสลัดมันก็ปล่อย ปล่อยมันก็รู้ที่มันปล่อย นี่ไงถ้าพิจารณาไป ถ้า  
 สังโยชน์นะ ถ้าเป็นธรรม ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์  
 ไม่ใช่ชั้น ๕ แต่ที่มันปล่อย มันปล่อยแล้วถ้าเขาละ เวลาชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น  
 ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕

เวลามันขาด มันขาดมันอธิบายได้ พระโศดาบันอธิบายได้ชัดเจนหมด แล้วรู้เท่า  
 หมดเลย เพราะมันมีโยธา ภูตัง ญาณทัศนะมันรู้แจ้ง แต่ที่มันไม่รู้แจ้งเพราะอะไร?  
 เพราะว่ามันพิจารณาไป พิจารณาแล้วมันปล่อย เห็นไหม มันปล่อย มันปล่อยชั้นนั้น  
 แหละ มันปล่อยชั้นมันก็กลับมาสงบไป นี่ไงสมาธิ สมาธิทะลุชั้นเข้าไป ชั้นคือ  
 สัตถุญญาอารมณ์ มันทะลุสัตถุญญาอารมณ์เข้าไปมันก็เป็นจิต นี่จิตมันก็ปล่อย แต่ปล่อยแล้ว  
 หนูพูดอะไรไม่ถูกเลย เพราะพูดอะไรไม่ถูกมันก็เลยแค่เป็นปัญญาอบรมสมาธิใจ แต่ถ้า  
 มันจับชั้น ๕ ได้จริงมันยังไปได้อีกเยอะมากเลย

นี่การภาวนานะ ถ้าการภาวนาอย่างนี้มันถึงเป็นตามความเป็นจริง นี่ข้อที่ ๑ ใจ  
 เขาบอกว่าหนูรู้สึกว่ามันแยกกัน แต่มันอธิบายไม่ถูกว่ามันแยกอย่างไร ถ้ามันแยกอย่างไร  
 มันก็เป็นแยกอย่างไร ทีนี้ข้อที่ ๒

ถาม : ๒.ก็เข้าใจว่าเพราะมันนึกพุทโธ มันเหมือนย้ายจิตไปเกาะ เลยทำให้ไม่  
 แน่ใจว่ามันถูกหรือเปล่า มันเป็นไปตามลำดับหรือหนูเข้าใจผิดไปเอง ตอนนี้รู้สึกว่าจะจิต  
 กับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้ แต่จิตมันโล่งมาก มันรู้สึกทำให้ชีวิตเราสงบเยอะมาก  
 ขึ้น

**ตอบ :** ฉะนั้น สิ่งข้อที่ ๒ เวลาความเห็นความเห็นหนึ่ง คือประสบการณ์ ประสบการณ์หนึ่ง การทำนา หลวงปู่มั่นสอนว่าทำนาให้ทำนาที่ไหน คนทำนาเขาทำบน ฝืนนานั้นแหละ นักปฏิบัติให้ทำซ้ำทำซาก ทำซ้ำทำซาก พิจารณาที่จิต กาย เวทนา จิต ธรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี้วงจรแรกคือวงจรคิดเรื่องหมาตะกุกประตูป้าน วงจรที่สองคิดถึงรุ่นพี่ที่เสียไป

นี่พอคิดถึงรุ่นพี่ที่เสียไป คิดถึงปั๊มน้เกิดเป็นดวงขาวๆ ขึ้นมา ไอ้ดวงขาวๆ ดวง ต่างๆ มันเป็นที่จิตของคน ที่นี้ความคิด พอมันคิดมันก็เกิดอารมณ์ พอเกิดอารมณ์เราก็ กำหนดพุทโธ พุทโธ มันย้ายไป มันเปลี่ยนจากคิดถึงรุ่นพี่มาอยู่ที่พุทโธ นี่จิตมันมีกำลัง มี กำลังมันก็ปล่อยได้ ทุกอย่างคับหมด ทุกอย่างปล่อยวางได้หมด

ฉะนั้น ข้อที่ ๑ เขาบอกว่า

**ถาม :** จิตมันแยกออกจากกันได้ แล้วมันไม่แนใจก็เลยทำเหมือนข้อที่ ๒ อีก

**ตอบ :** นี่ทำซ้ำ เห็นใหม่ ทำซ้ำ การทำงาน นักวิจัยเขาต้องทำวิจัยซ้ำแล้วซ้ำเล่า พัฒนาการของมัน นี่ก็เหมือนกัน พอครั้งที่ ๒ กำหนดพุทโธ พุทโธแล้วมันย้ายจิต ย้าย จากความรู้สึกนึกคิดไปเกาะพุทโธ แล้วมันก็รู้สึกว่างอารมณ์ได้ มันก็เป็นการ ทำซ้ำ นี่หลวงปู่มั่นสอนว่าทำซ้ำๆ เวลาพูดถึงการปฏิบัติให้ทำซ้ำๆ ซ้ำเข้าไปมันจะ ชำนาญขึ้นไป เหมือนคนทำงานศิลปะ เขาทำของเขาบ่อยครั้งเข้าเขาจะชำนาญของเขา มาก ผู้ที่เป็นศิลปินแห่งชาติเขาจะทำงานของเขา เขาถนัดของเขา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำของเราซ้ำไปๆ ทีนี้ทำซ้ำแต่ละทีมันเป็นปัจจุบันตลอด แล้วจะเกิดอย่างนี้บ่อยๆ ขึ้น จะทำมากขึ้นๆ เราจะชำนาญมากขึ้น ชำนาญมากขึ้น เห็น ใหม่ พอชำนาญมากขึ้นมันก็จะชำนาญในวิธี ชำนาญในการควบคุมจิต ถ้าจิตมันดี ขึ้น ทำงานสะดวกขึ้น พัฒนาจิตต้องรักษาดูแล ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ บ่อยครั้งเข้าๆ มัน จะชำนาญขึ้น แล้วเดี๋ยวพอจิตมันสงบแล้ว จิตเห็นอาการของจิต มันจับขั้น ๕ ได้อะไร ได้เนะมันจะชัดเจนกว่านี้

ข้อ ๓. ฉะนั้น เวลาสิ่งที่ว่าเขาซึ่งของเขา สิ่งที่เขาทำ พอครั้งที่ ๓ มันเลยออกมา เป็นการนึกออกมา สิ่งนี้นึกออกมานะ เขาวานึกออกมาถึงอารมณ์ปกติ ถ้าสติมันดี สติ

มันดีนะ เวลาเดินจงกรม คนเดินจงกรมก็เป็นสมาธิได้ คนนั่งสมาธิ หลับตาก็เป็นสมาธิได้ ฉะนั้น ถ้าสติมันดีขึ้นมามันตามมา ถ้าสติมันดีขึ้นมา มันตามมาเราก็ดูเลขของเราไป

สติ เห็นไหม เดินจงกรมก็ลืมตาเดินจงกรม นี่ปกติ โดยปกติ คนชำนาญนะ ถ้าทำสมาธิชำนาญทำที่ไหนก็ได้ แต่ถ้าเวลาคนไม่ชำนาญต้องไปอยู่ที่สงบๆ บางทีเวลาภาวนาแล้วเราต้องหาที่ของเราเอง อันนั้นมันเป็นผู้ที่ฝึกหัด แต่ถ้าคนที่ชำนาญก็ทำได้ แต่มันประมาทไม่ได้ จิตของคนเดี๋ยวมันก็ดีขึ้น จิตของคนเดี๋ยวมันก็ย่ำแย่ลง การว่าดีขึ้น ย่ำแย่ลงมันเป็นครั้งคราว นี่มันเป็นสิ่งที่มากระทบ รักษาใจเราให้ดีๆ ถ้าทำอย่างนี้ได้มันก็ปฏิบัติของเรา ถ้าปฏิบัติให้มันเป็นปัจจุบัน

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติเราทำแล้ว เราเห็นว่าสิ่งใดดี สิ่งใดเป็นประโยชน์กับเรา เราเอาสิ่งนั้น นี่ชำนาญในวิธี ชำนาญในการเข้า ชำนาญในการออก ชำนาญในการรักษา แล้วเราจะพัฒนาจิตของเราขึ้นมา เพราะการปฏิบัติก็ปฏิบัติสอนจิตให้มันฉลาดขึ้นมา ถ้าจิตมันฉลาดขึ้นมาก็เป็นประโยชน์กับเรา อันนี้เป็นปัญหาของอารมณ์กับความรู้เภา

ต่อไปข้อ ๑๒๘๘.

ถาม : ๑๒๘๘. เรื่อง “ปฏิเสธที่จะโกรธ”

ในเรื่องของความโกรธ ผมควรปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะถูก ระหว่างการไม่โกรธ ทำให้ปฏิเสธความโกรธ ก็กับการปล่อยให้โกรธแล้วมีสติตามรู้ความโกรธนั้นหนึ่งอย่างไรถึงจะถูกครับ

ตอบ : นี่เขาถามถึงว่าจะปฏิเสธความโกรธ แสดงว่าความโกรธให้โทษกับเรา มาก คนเราโทสจริตนะ คนโมหะจริตมันก็จะหลงเขาได้ง่ายๆ คนโลภะจริตก็ยากไปหมดเลย ถ้าโทสจริต เห็นไหม โทสจริตสิ่งใดกระทบแล้วมันจะควบคุมใจเราได้ยาก อันนี้มันเป็นเวร เป็นกรรมของคน เป็นเวร เป็นกรรม

ศาสนาพุทธชอบเรื่องอดีตชาติ พูดเรื่องเวร เรื่องกรรมนี่ปฏิเสธ มันเหมือนลัทธิขอมจ้านน ไม่พูดเรื่องวิทยาศาสตร์เลย พูดแต่เรื่องไสยศาสตร์ พูดแต่เรื่องยกให้เวรให้กรรม มันเป็นเรื่องข้อเท็จจริง มันเป็นเรื่องข้อเท็จจริง บางคนโกรธง่าย บางคนโกรธยาก บาง

คนไม่รู้สิรู้สา นี่มันเป็นเพราะว่าพันธุกรรมของจิตมันสร้างมาแตกต่างกัน ถ้ามันสร้างมาแตกต่างกัน อารมณ์ของคนมันแตกต่างกัน

ฉะนั้น โทสจริต นี่ถ้าพูดถึงว่ามันเป็นความโกรธ สิ่งใดกระทบมันจะโกรธง่าย พอโกรธง่าย ถ้าเรารู้เช่นนั้น เราเห็นว่าโกรธแล้วมันเป็นไฟกับเรา นี่ให้เรามีเมตตา เราพยายามนึกแต่สิ่งที่ดีๆ ไว้ นึกอย่างไรก็นึกไม่ออกหรือ เพราะธรรมชาติคนมีจิตนิสัยอย่างไรมันก็คิดเข้าข้างตัวเอง เราดี เราถูก เราดีไปหมดแหละ มีแต่สังคมมันไม่ดี คนอื่นทำให้เราโกรธหมดเลย สรรพสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรดีสักอย่างเลย ฉะนั้นอยู่คนเดียว

นี่ถ้าคิดอย่างนี้มันก็จะโกรธอยู่ร่ำไปๆ เพราะเรารู้ยู่่ว่าความโกรธมันไม่ดี ถ้าความโกรธไม่ดี จะสังคม จะบุคคล จะวัตถุสิ่งใดก็แล้วแต่มันไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา หรือ ถ้าเป็นถนนหนทางที่รัฐบาลเขาสร้างไว้ พอเราไปถนน ถนนนี้ไม่ดี มันตัดไม่ตรง จะทำสิ่งใดก็โทษเขาไปหมดเลย พอไปโทษเขาแล้วมันก็โกรธซะใหม่ เพราะมันไม่พอใจ มันก็โกรธ มันขัดแย้งไปหมดเลย เพราะมันไปเห็นอะไรมันก็เอาฟันเอาไฟมาเผาตัวเอง

ฉะนั้น ถ้าไม่เอาฟันเอาไฟมาเผาตัวเอง ถ้าเรามีสามัญสำนึก เรานึกได้ เรารู้ได้ว่าความโกรธมันไม่ดี เราก็เริ่มควบคุมตั้งแต่ตรงนี้ไง นี่ถ้าเป็นวัตถุข้าวของ สังคมต่างๆ มันเป็นเรื่องของสังคม เราเกิดกับสังคมนี้ เราดูแลรักษาใจของเรา ถ้าเราดูแลรักษาใจของเรา เขาเรียกว่าแผ่เมตตา การที่จะว่าคนโกรธพยายามแผ่เมตตาไว้ แล้วฝึกหัดสติปัญญา ถ้าสติปัญญามันเกิดขึ้นนะ พอมันเข้าใจแล้วมันจะสำนึกเอง แล้วจะเห็นโทษ

ถ้าเห็นโทษ เห็นโทษเพราะอะไร? เห็นโทษเพราะมีสติ ถ้ามีสติมันจะเห็นโทษของตัวเองนะ เห็นไหม บอกว่าจริงๆ แล้วมันก็ไม่มีใครเลยทำร้ายเรา ใจของเราทำร้ายใจเราเอง เวลาความโกรธ นี่ความโกรธมันเหมือนกับธาตุ ธาตุนี้มันเกิดที่ไหนล่ะ? เห็นไหม ธาตุรู้ สามัญสำนึกทุกอย่างมันเกิดที่ไหน? มันเกิดที่จิต เห็นไหม เวลาวัตถุธาตุมันอยู่บนโลกนี้ นี่ความรู้สึกลึกนึกคิดมันอยู่ที่ไหน? มันอยู่ที่ใจ

ฉะนั้น ความโกรธมันเกิดที่ไหนล่ะ? มันเกิดที่จิต เวลามันเกิดที่จิตแล้ว เวลามันให้ผลให้ผลกับใคร? ก็ให้ผลกับจิตเรา ก็ความโกรธนั่นแหละมันเกิดจากจิตของเรา แล้วมันก็เผาผลาญจิตของเรา แล้วเราจะไปโทษใครล่ะ? เขาบอกว่่าก็

**ถาม :** นี่ถามหลวงพ่อกว่าใจว่าจะรักษาความโกรธอย่างไรนี้ใจ ก็ถามหลวงพ่อกว่าหลวงพ่อก็ตอบสิ

**ตอบ :** ก็เพราะถามหลวงพ่อนี้มาใจ หลวงพ่อกำลังจะพูดให้เห็นว่าความโกรธมันเกิดจากจิต ความโกรธมันไม่ได้เกิดจากสังขม เกิดจากวัตถุ เกิดจากอะไรหรือ เพราะคนถ้าไม่มีชีวิต สังขมก็อยู่อย่างนั้นแหละ คนก็อยู่อย่างนั้นแหละ แล้วมันไม่มีชีวิต แต่เพราะมันมีชีวิต มันมีจิต พอมันกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กายมันไปกว้านเอามา ถ้ามันไปกว้านเอา มันก็มาเผาใจเรา ถ้ามันเผาใจเรา ถ้ามันรู้ว่ามันเผาใจเรา มันให้โทษกับเรา เราก็ต้องรักษาที่นี้ ถ้ารักษาที่นี้เราก็แผ่เมตตา

พอแผ่เมตตา เราจะบอกว่าหนามขอกเอาหนามบ่ง โกรธเกิดที่ไหนต้องดับที่นั่น ฉะนั้น เรามีกว่าปฏิบัติความโกรธ เราจะปฏิบัติความโกรธ เราไม่ต้องให้ความโกรธเกิดขึ้นมา แล้วเราก็ไปโทษสิ่งอื่น ไปหาผู้รับผิดชอบ ไปเบียดเบียนประเด็น แล้วมันจะแก้กันอย่างไรล่ะ? ถ้ามันจะแก้มันก็ต้องแก้กลับมาที่จิตของเรา ถ้ามันแก้จิตของเรา เห็นไหม นี่เขาถึงถามว่า

**ถาม :** ในเรื่องความโกรธเราควรปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะถูกระหว่างหนึ่งไม่โกรธ ทำใจปฏิบัติความโกรธ ปล่อยให้โกรธแล้วมีสติตามรู้ความโกรธ อย่งไหนจะถูกครับ

**ตอบ :** นี่ตามรู้ความโกรธ ที่ว่าโกรธหนอ โกรธหนอ ตามรู้ความโกรธไป ถ้าสติมันทันมันก็หยุดเหมือนกัน แต่นั่นก็เป็นเรื่องหนึ่ง ถ้าปล่อยให้มันโกรธไปแล้วมันมีสติขึ้นมา นี่ก็เป็นอีกทางหนึ่ง หรือว่าปฏิบัติความโกรธเลย ถ้ามันไม่มีสติก็ต้องเป็นอย่างนี้ ปฏิบัติไปก่อนมันไม่มีเหตุผล แต่ถ้ามีสติปัญญาะมันจะใช้สติปัญญา โกรธอีกแล้วหรือ? โกรธเรื่องอะไร? โกรธทำไม?

นี่ถ้ามีปัญญา เห็นไหม โกรธแล้วหน้าแดง โกรธแล้วเลือดมันสูบฉีดเต็มที่เลย โกรธแล้วเหมือนยักษ์เลย ถ้ามีสติปัญญา มันก็หยุดได้ แต่ถ้ามันไม่หยุดนะ โกรธทำไม? ก็เขาทำเรา โกรธทำไม? ก็เขาทำผิด โกรธทำไม? ก็เขาว่าเรา โกรธตายเลยอย่างนี้ มันไปโกรธจนหมดแล้วมันยังกลับมาไม่เป็นเลย แล้วระหว่างโกรธล่ะ? ถ้ามีสติปัญญาะ สิ่ง

พูดมันเป็นจิตใจ ตามรู้ ตามเห็น คือโกรธแล้วจบแล้ว แล้วมานั่งพิจารณา อืม เรานี้โกรธเนาะ เรานี้ไม่ดีเลย

นี่ตามรู้ ตามเห็น คือโกรธมันจบอารมณ์ไปแล้ว แล้วเราค่อยคิดได้ ตามรู้ตามเห็น รู้เท่า รู้ทัน เวลามันจะโกรธ มันโกรธขึ้นมา ขณะโกรธอยู่ เอ๊ะ เราโกรธๆ นี่มันรู้ทันแล้ว ตามรู้ ตามเห็นคือโกรธจบแล้ว โกรธจนเผาใจจนละเอียดไปหมดแล้ว เออ เรานี้โกรธเนาะ นี่มันยังรู้เท่า แต่ส่วนใหญ่เขาโกรธจบแล้วเขาไม่รู้เท่าหรอก เขาโกรธจบแล้วนะ เขาไปทำร้ายใครแล้วนะ เออ ดีเพราะเราชนะเขา เออ ดีเพราะเขาทำเรา

นี่โกรธจนจบแล้วนะ ทำร้ายเขาเสร็จแล้วนะยังมายกตนว่าตนถูก แต่ถ้ามันเป็นความจริง พอโกรธจบไปแล้ว เออ เราโกรธแล้วเนาะไม่ดี นี่ตามรู้ตามเห็น คนเริ่มมีสติแล้ว แล้วถ้าเราฝึกของเราบ่อยเข้ามันจะรู้เท่ารู้ทัน นี่โกรธแล้วนะ นี่โกรธแล้วนะ นี่ที่โกรธมันรู้เท่าแล้ว รู้เท่าความโกรธแล้วนะ นี่โกรธแล้วนะ นี่โกรธแล้วนะ แล้วถ้ามันรู้แจ้งแทงตลอดนะ พอมันอะไร นี่จะโกรธแล้วละ ถ้าเจออย่างนี้เดียวโกรธอีกแล้ว มันรู้แจ้งใจ มันรู้แจ้งแทงตลอด มันรู้ก่อน มันคักหน้าเลย นี่จะโกรธแล้วนะ นี่จะโกรธแล้วนะ มันไม่กล้าโกรธ มันอาย แต่ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะโกรธก่อน

เหตุการณ์อย่างนี้เดี๋ยวก็มีสติรู้เท่า เดียวก็ไม่มีสติรู้เท่า เพราะมันต้องมีกำลัง ถ้าจิตมันอ่อนแอ เหมือนคนเรานี้อ่อนแอ โรคภัยไข้เจ็บมันก็จะรุมเร้า คนเรานี้ร่างกายสมบูรณ์ โรคภัยไข้เจ็บมันก็ไม่รุมเร้าเรา จิตใจถ้าคนฝึกหัดเข้มแข็ง มันก็จะรู้เท่าความโกรธ รู้เท่าทันเวลา ถ้าจิตใจอ่อนแอ เราไม่ได้ฝึกฝน หรือฝึกฝนน้อยไป เหมือนจิตใจที่อ่อนแอ ความโกรธมันจะรุมเร้า มันจะทำลาย แต่ถ้าจิตใจคนเข้มแข็ง มันรู้เท่า นี่มันอยู่ที่ไหนล่ะ? มันอยู่ที่เราฝึกใจของเรา

ถ้าเราฝึกใจของเรา เราปฏิบัติของเราเนะ เดี่ยวร่างกายของคน เห็นไหม เดียวก็แข็งแรง เดียวก็อ่อนแอ มันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเรื่องธรรมดามันต้องฝึกจิตบ่อยๆ ครั้งเข้ามันถึงบอกมันฝึกแล้วมันไม่คงที่ไง มันไม่คงที่เพราะสรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง สัพเพชัมมา อนัตตา สัพเพชัมมา อนัตตา สรรพสิ่งในโลกนี้มันเป็นอนัตตา มันไม่มีสิ่งใดคงที่

นี่ในการประพฤติปฏิบัติของเรา สิ่งที่เราชำนาญในวสี เห็นไหม อย่างเราชำนาญในวสี เราปฏิบัติตั้งสติกำหนดพุทโธ ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้า-ออก มันพยายาม

ทำให้มีความชำนาญ ให้เท่าทันๆ ถ้ามันเข้มแข็งขึ้นมา เราใช้สติปัญญาต่อเนื่องกันไป เวลามันจิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง แล้วถ้ามันพิจารณาได้ มันปล่อยาวง มันขาดไป ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕ อย่างนั้นเป็นอกุปปธรรมคือกองที่ตายตัว

มันมีสิ่งที่คงที่อยู่ ถ้ามันถึงที่สุดมันจบกระบวนการมันมีความคงที่อยู่ ธรรมะนี้มีความคงที่อยู่ แต่ขณะที่ปฏิบัติมันเป็นสัพเพ ชัมมา อนัตตา มันมีการเปลี่ยนแปลง เพราะถ้าคงที่มันก็เปลี่ยนแปลงไม่ได้สิ แต่เพราะสรรพสิ่งนี้เป็นอนิจจัง ความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นอนิจจัง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในการปฏิบัติเอาอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา พิจารณากันไป พอมันทำลายกันแล้วมันมีความคงที่เป็นอกุปปธรรม ธรรมที่คงที่มีอยู่ แต่ธรรมที่คงที่มีอยู่มันต้องมีการกระทำขึ้นมาก่อน

แล้วถ้าธรรมที่คงที่มีอยู่ ทำไมมันถึงคงที่ล่ะ? มันคงที่เพราะเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเห็นตามความเป็นจริง เราชำระล้างปล่อยาวงเป็นตหังคปหาน เราพิจารณาถึงที่สุดแล้วมันเป็นสมุจเฉทปหาน มันขาด สังโยชน์ขาดมีแต่ความคงที่ ความคงที่ของมันมีอยู่ ฉะนั้น การปฏิบัติตามความเป็นจริงมันจะเป็นแบบนี้

ฉะนั้น สิ่งที่จะปฏิเสธความโกรธ ปฏิเสธความโกรธนะ ถ้าเป็นข้อเท็จจริง ถ้าโกรธไม่เกิดกับจิตดวงนั้นคือพระอนาคามี พอพระอนาคามีชำระกามราคะ ปฏิฆะ ชำระ ปฏิฆะคือข้อมูล คือสัญญา คือความผูกเจ็บในใจ ใจของคนมีความผูกเจ็บ มีสิ่งใดที่อยู่จิตได้สำนึกนั่นคือปฏิฆะ ข้อมูลปฏิฆะ กามราคะ เพราะมีปฏิฆะถึงมีกามราคะ เพราะทำลาย ปฏิฆะข้อมูลแล้วมันถึงจะไม่มีกามราคะ เพราะไม่มีสิ่งใดให้ชอบ ไม่ชอบมันจะเกิดกามราคะได้อย่างไร

สิ่งที่จะเกิดกามราคะเพราะมันมีสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ ชอบคือข้อมูล คือปฏิฆะ อันนั้น ถ้าไปชำระตรงนั้น พระอนาคามีแล้วโกรธจะไม่มีเลย ถ้าโกรธไม่มีเลย หลวงปู่ มั่นเทศน์ โอ้โฮ น้ำไหลไฟดับเลย หลวงตาเวลาเทศน์ยิ่งกว่าฟ้าผ่าอีก อันนั้นมันคืออะไรล่ะ? นั่นคืออำนาจของธรรม เวลาธรรมมันแสดงออกนะ ธรรมมันคือสีหนาทนะ ธรรมแสดงออกด้วยกำลังของธรรม มันจะอุ้ม ยิ่งกว่าฟ้าผ่าอีก แต่ แต่มันเป็นความชุ่มชื้น มันเป็นธรรม มันไม่ใช่เป็นความโกรธ ไม่ใช่ความเป็นโลกะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ถ้าความโลภ ความโกรธ ความหลงมันไม่มีความสะอาดบริสุทธิ์ มันไม่มีความ  
จริงใจต่อกัน มันมีแต่การทำร้ายกัน มันมีแต่การเอารัดเอาเปรียบกัน แต่หลวงปู่มัน หลวง  
ตาท่านแสดงธรรมของท่าน ท่านแสดงธรรมด้วยความเมตตา ด้วยกำลังของธรรม  
ออกมาได้อย่างกับฟ้าผ่าเลยละ พวกเราเวลาฟ้าผ่าบอก เฮ้ย ฟ้าผ่าๆๆ รีบไปพึ่งเลยนะ พวก  
เราฟ้าผ่าวิ่งหนีนะ เพราะฟ้าผ่ามันตายนะ แต่เวลาครูบาอาจารย์เราฟ้าผ่า ต่างคนต่างวิ่งเข้า  
ไปเลยนะอยากไปพึ่งธรรมนั้น อยากได้ความชุ่มชื้น อยากได้ความร่มเย็นจากผลของ  
ฟ้าผ่าที่ผ่าออกมาจากใจที่เป็นธรรมนั้น

จะมีความร่มเย็นเป็นสุข มีความกระตือรือร้นกิเลส สิ่งนี้เราแสวงหากัน จะบอกว่าถ้า  
ไม่มีความโกรธเลย อย่างน้อยต้องเป็นพระอนาคามีขึ้นไป แล้วยิ่งพระอรหันต์ไม่มีความ  
โกรธ แต่ แต่เวลาธรรมะ เห็นใหม่ นี่เวลานับถือสีหนาท สิ่งที่ธรรมมันชำระล้างให้  
กระตือรือร้นหัวใจพวกเราออกมาจากธรรมมันมีกำลังของมัน ที่นี้กำลังของมัน ด้วยความที่  
หูหนวก ตาบอดของพวกเรา เราเลยไม่รู้ว่ามีสิ่งใดเป็นธรรม สิ่งใดเป็นกิเลส

ถ้าสิ่งที่เป็นธรรม มันออกมามันเชือดมันเฉือนใจคำเรา สิ่งที่เป็นธรรมนะมัน  
สะท้อนใจเรา มันทิ่มมันแทงนะในหัวใจของเรา ให้เรามีความสะท้อนใจสิ่งนั้นเป็น  
ธรรม ถ้าสิ่งที่เป็นกิเลสนะมันยกยอปอปั้น คุณโยม มาลำบากไหม? มาเหนื่อยดีหรือ  
เปล่า? คึนนี้จะนอนกันที่ไหน? จะนอนสะดวกสบายไหม? นี่อันนี้มันเป็นเรื่องของกิเลส  
แต่ถ้าเป็นธรรมนะ ฟ้าผ่า แล้วมันผ่าออกมามันมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุขทั้งนั้นแหละ

นี่พูดถึงว่า “ละความโกรธ” ใจ จะปฏิเสธความโกรธอย่างไร เอวัง