

มือใหม่

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺสฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๗

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

ถาม : เรื่อง “พิจารณาความโกรธในใจอย่างไรครับ”

หลวงพ่ : อันนี้มันเป็นปัญหาที่ซ้อนๆ กันมา

ถาม : เรื่อง “พิจารณาความโกรธอย่างไรครับ”

เรื่อง “อาการจิตแบบนี้คืออะไรครับ”

เรื่อง “กราบขอบพระคุณหลวงพ่ครับ และเรียนถามอาการของจิตครับ”

เรื่อง “วิปัสสนาหรืออุปาทานครับ”

หลวงพ่ : คำถาม ๔ คำถาม คำถามทั้งหมดทั้งคำถามที่แล้ว คำถามครั้งที่แล้วคือ

ถาม : เรื่อง “ปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่ พิจารณาความโกรธในใจอย่างไรครับ”

ตอบ : มันเป็นผู้ถามคนเดียวกัน ผู้ถามคนเดียวกันเป็นพระบวชใหม่ ถ้าพระบวชใหม่ถามมา ๔-๕ คำถามเรียงติดมาเลย แล้วคราวที่แล้วตอบเรื่องปัญญาอบรมสมาธิ เพราะเคยถามมาข้างหน้าแล้ว เรื่องพิจารณาความตาย ฉะนั้น เป็นพระบวชใหม่ พระบวชใหม่คำถามถามเรียงๆ กันมาเลย แล้วถามเรียงๆ กันมา คำถามจะยาวมาก เดี่ยวเราจะอ่านเฉพาะข้อสงสัยเลย แต่อารมณ์บทที่อาการของการปฏิบัติ เราจะข้ามมาๆ ข้ามมาเพราะมันเยอะมาก มันเยอะมากหมายความว่า คนที่ปฏิบัติใหม่ไปรู้ไปเห็น ไปเห็นสิ่งต่างๆ มันก็มีความกังวลใจไปหมด คืออยากจะถาม

เราจะบอกว่า มือใหม่หัดขับ ถ้ามือใหม่หัดขับนะ การมือใหม่หัดขับ เวลาเขาขับรถใหม่ เขาจะเขียนไปเลยว่ามือใหม่หัดขับ อย่ามาใกล้ๆ นะ เพราะเดี๋ยวอาจจะเบรกกะทันหัน อาจจะโดนชนท้าย หรือว่าจะไปชนท้ายเขา มือใหม่หัดขับมันอันตราย เขาไม่ให้คนเข้าไปใกล้

พวกที่หัดขับรถใหม่ เพราะเดียวอาการตกใจ เขาควบคุมสติเขาไม่ได้ เขาตัดสินใจอะไรไม่ถูกต้อง มันจะไปเกิดอุบัติเหตุ นี่มือใหม่หัดขับ

ถ้ามือใหม่หัดขับบ๊อบ มันมือใหม่หัดขับทางโลกหมายความว่า ขับรถไป มือใหม่หัดขับ เราชับอย่างไร ถ้าเราตั้งสติ เราฝึกฝนไป เดียวมันจะมีความชำนาญมันก็จะพอขับไปได้ พอขับไปได้ อาศัยประสบการณ์ อาศัยความชำนาญ อาศัยการตัดสินใจบ่อยๆ ครั้ง อาศัยสิ่งต่างๆ ขึ้นมา อันนี้มันอยู่บนสมมุติฐานของความเป็นจริงคือบนถนน

ถ้าเรามีมือใหม่หัดขับ เริ่มต้นเราจะขับ เราก็ไปขับที่สนามซ้อมขับรถ เราจะไปขับของเราโดยที่ส่วนบุคคล ที่เฉพาะของเรา แล้วพอเรามีความชำนาญแล้วเราขึ้นมาบนถนนหลวง เรามีความชำนาญแล้วเราก็อยเข้าไปในเมือง ฉะนั้น ถ้าขับอย่างนี้ มือใหม่หัดขับมันยังฝึกขับไปแล้วมันมีโอกาสเป็นไปได้ แต่ในการปฏิบัติไง ถ้ามือใหม่หัดขับ พอมีปัญหาขึ้นมา มันมีปัญหามาก

ฉะนั้น เวลาหลวงปู่มันท่านถึงบอกว่า “แกจืดแกยอกมากนะ แกจืดนี้แกยอกมากนะ การแกจืดแกยอก ผู้เฒ่าจะแกวะ”

ผู้เฒ่าคือตัวหลวงปู่มันเอง

“ถ้าเดี่ยวผู้เฒ่าตายไปแล้วหาคนแกไม่ได้นะ หาคนแกไม่ได้นะ”

เวลาคนแกนะ เห็นใหม่ เพราะคนมันไม่มีประสบการณ์ เวลาเด็กๆ ขึ้นมา เราอยากให้เด็กมันหัดขับรถเป็น เราก็จะมีสนามฝึกซ้อม มีสนามเด็กเล่น สนามต่างๆ ให้เด็กมันฝึกหัดขึ้นมา ฝึกหัดขึ้นมามันก็มีประสบการณ์ของมันขึ้นมา

แต่การแกจืดนี้แกยอกนะ จิตนี้เป็นนามธรรม มันไม่มีสนามฝึกซ้อม มันไม่มีที่ฝึกซ้อม มันไม่มีที่เราจะมาฝึกหัดกัน ใครจะฝึกหัดก็ต้องฝึกหัดของจิตดวงนั้นขึ้นมา แล้วคนที่ฝึกหัดก็ไม่ยอมฝึกหัดอีก พอฝึกหัด ว่าศาสนานี้มันไม่มี ภพชาติไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ทุกอย่างไม่มี

สนามตัวเองเขายังหาไม่เจอนะ ยังปฏิเสธพิมพ์เขียว ไปปฏิเสธทุกอย่างหมดเลย แล้วปฏิเสธขึ้นมา คิดว่าปฏิเสธแล้วตัวเองจะมีความสำคัญ ตัวเองจะมีที่พึ่งอาศัย กลับไม่มีอะไรเลย ฉะนั้น ถ้ามือใหม่หัดขับมันจะมีปัญหามาก

ที่นี้เวลามีปัญหาขึ้นมา หลวงตาท่านบอกว่า เวลาท่านเรียนจบถึงมหา ในตำรับตำรา นิพพานก็เรียนจบหมดแล้ว แต่เวลาจะปฏิบัติจริงๆ เห็นใหม่ มือใหม่หัดขับเริ่มต้น ท่านบอกมีความสงสัยว่ามรรคผลยังมีจริงอยู่หรือเปล่า

ทั้งๆ ที่ศึกษามาแล้ว แล้วมีความตั้งใจด้วย มีความตั้งใจ มีแรงปรารถนา มีความพร้อมมา เพราะว่าท่านสร้างบารมีมา เพราะแม่ชีแก้วบอก แม่ชีแก้วพยากรณ์ไว้ว่าหลวงตาท่านก็เคยปรารถนาพระโพธิสัตว์เหมือนกัน

หลวงตาท่านบอกว่า เราไม่เคยบอกใคร แม่ชีแก้วรู้ได้อย่างไร

เพราะว่าข้อมูลได้จิตสำนึก ข้อมูลในหัวใจมันเป็นข้อมูลที่คนที่เขารู้ได้เขาพอรู้ได้ ถ้าคนรู้ได้เขาเก็บไว้ในใจลึกๆ เขาไม่ยอมบอกใคร เห็นใหม่ มันพร้อมมาหมดแล้วยังมีความสงสัยขนาดนั้น ฉะนั้น ถ้ามีใครชี้ทางให้เราได้ เราจะถืออาจารย์องค์นั้นเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นครูบาอาจารย์ของเรา

เข้าไปหาหลวงปู่มัน เวลาหลวงปู่มันบอกเลย “ท่านต้องการนิพพานใช้ไหม นิพพานไม่ได้อยู่บนอากาศ นิพพานไม่ได้อยู่บนแร่ธาตุ นิพพานไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่ในตำรับตำรา ไม่ได้อยู่ในทฤษฎี นิพพานมันอยู่ในหัวใจ”

นิพพานมันอยู่กับหัวใจ นี้ผู้ปฏิบัติ เห็นใหม่ นี่แก้จิต แล้วแก้อย่างไรละ ขนาดอย่างนั้นยังต้องสมมุติสมมติขึ้นมา นี่พูดถึงว่าคนที่ปฏิบัติ คนที่ปรารถนาสิ้นสุดแห่งทุกข์ คนที่ปรารถนาแนวทางที่ถูกต้อง มันต้องหาครูบาอาจารย์ที่ลงใจไป

แม้แต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นของจริง แต่ถ้าเราไม่ลงใจ คำว่า “ไม่ลงใจ” คือมันค้ำในใจ พุดอะไรมามันก็ค้ำ พุดอะไรมามันก็แฉลบ ใจเรานี้มันจะแฉลบ ไม่ยอมรับหรอก นี่เวลาจะหาครูบาอาจารย์ที่เรายอมรับได้นะ แล้วครูบาอาจารย์ที่ยอมรับได้ ครูบาอาจารย์ต้องมีเหตุผล

เวลากรรมฐานเขาคุยกันนะ ต้อง ต้อง ต้อง ต้องเป็นอย่างนี้เลย ภาวนา เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ต้องเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างอื่นไม่ได้ เป็นอย่างอื่นผิด

แต่เวลาเราปฏิบัติบอกนี่มันผิดจัดการนะ นี่ไม่ใช่ประชาธิปไตย นี่เป็นเผด็จการ

เราเองเราก็คิดกันอย่างนั้นนะ คำว่า “ต้อง” อริยสัจมีหนึ่งเดียว คนที่รู้จักจริงเขาารู้อยู่แล้ว แล้วจะปฏิบัติแนวทางใดก็แล้วแต่ สุดท้ายแล้วมันต้องมาลงทางนี้ มัคโค ทางอันเอกมีทางเดียว อริยสัจมีหนึ่งเดียว

จะวิธีการแตกต่างหลากหลาย จริตนิสัยแตกต่างหลากหลาย อำนาจวาสนาของคนแตกต่างหลากหลาย เห็นไหม เราบอกพันธุกรรมของจิตๆ ลายนิ้วมือไม่เหมือนกันสักคนหนึ่ง จิตของคนไม่เหมือนกันหมดเลย แต่นิพพานมีหนึ่งเดียว การเข้าสู่นิพพานก็มีทางเดียว มีทางเดียว ทางเดียวคือทางมัคโค ทางอริยสัจที่มันเป็นความจริง

ฉะนั้น ถ้ามือใหม่หัดขับมันก็ต้องล้มลุกคลุกคลานหน่อย แต่ถ้าเวลาเราจะภาวนานะ ยิ่งล้มลุกคลุกคลานยิ่งกว่ามือใหม่อีก เพราะว่ามือใหม่อย่างไร้แล้วแต่ มันมีสนาม ผีกซ้อม มันมีถนนหนทาง มันมีกฎจราจร มันมีสิ่งต่างๆ ว่า ขับตามๆ กันไป เขาขับไปข้างหน้า ขับตามเขาไป อยู่ห่างๆ ไว้ เดี่ยวถ้าถึงไฟแดง เขาเบรก เราก็เบรก

มือใหม่หัดขับมันยังพอไปได้นะ แต่ถ้าผู้ที่ปฏิบัติใหม่เวลามันมีปัญหาขึ้นมา เห็นไหม นี่คำถาม คำถามว่า “พิจารณาความโกรธในใจอย่างไรครับ”

อาร์มภบทมา ๒ หน้า

“๑. ทั้งๆ ที่ไม่ใช่เรื่องของเราโดยตรง แต่อะไรเป็นตัวผูกความโกรธในใจเราไว้”

เห็นไหม ไม่ใช่เรื่องของเรา แล้วเราไปโกรธทำไมล่ะ ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เราไปรู้ไปเห็นเข้า เราก็ไปโกรธ รูป รส กลิ่น เสียง อายตนะกระทบภายนอกภายใน มันเป็นเรื่องข้างนอก ไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องข้างนอก

แต่เรื่องข้างนอก เราเห็นเขาเอารัดเอาเปรียบกัน เห็นเขากดขี่ข่มเหงกัน เราก็มีความไม่พอใจแล้ว ไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เรารู้นี้ รู้ถูกรู้ผิด แต่ไม่ใช่เรื่องของเรา ถ้าเราคิดแล้วว่าไม่ใช่เรื่องของเรา แล้วทำไมมันผูกโกรธล่ะ ทำไมมันผูกโกรธล่ะ เพราะเราโง่เงา เพราะจิตใจของเรา เห็นไหม

เวลาครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติของท่านไปแล้วอยู่กับโลกโดยไม่ติดโลก โดยไม่ติดโลก มันเป็นเวรเป็นกรรมกัน อย่างเช่น ดูลิ เวลาโจรผู้ร้ายมันจะฉกชิงวิ่งราว มันไปกระซอกสร้อยเขาแล้วมีปัญหากัน ทีนี้คนเขาจะเข้าไปช่วย “นี่เรื่องของสามีภรรยาณะ”

อ้าว! เรารู้ได้อย่างไร เป็นเรื่องอะไรของเขา เขาว่าเป็นเรื่องสามภรรยากันนะ
ทั้ง ๆ ที่มันเป็นการฉกชิงทองกันแบบนี้ แต่เขาบอกเป็นเรื่องสามภรรยา เราก็ไม่มีสิทธิ์แล้ว

เราจะบอกว่า แม้แต่เรื่อง เราจะเข้าไปช่วยเหลือเจ๊จางเขา เรายังมีโอกาส
ผิดพลาดได้เลย เพราะมันไม่ใช่เรื่องของเรา แต่ถ้าเป็นเรื่องของเรา เรื่องของเราถ้ามันเป็น
เขามาฉกชิงวังทองของเราละ เขามาฉกชิงทองของเรา นี่เรื่องของเราแล้ว เขาฉกชิงของเรา
มันเรื่องจริง นี่มันเป็นภายใน ภายนอก ภายใน

เขาบอกว่า “ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่เรื่องของเราโดยตรง แต่อะไรที่เป็นตัวผูกความโกรธไว้
กับเรา”

ก็เราขาดสติ เพราะกิเลสของเรา เราไม่รู้เท่า ถ้าเรารู้เท่านะ พรหมวิหาร ๔ เรามี
เมตตา มีกรุณา เรามีทุกอย่าง ถึงที่สุดแล้วต้องอุเบกขา มันเป็นกรรมของสัตว์ พูดถึงว่า กรรม
ของอุเบกขา พรหมวิหาร ๔ เราต้องมีพรหมวิหารธรรม

ถ้าเราไม่มีพรหมวิหารธรรมนะ เราทุกข์ตายเลย เราเห็นคนเขากดขี่ข่มเหงกัน เรา
เห็นคนที่เอารัดเอาเปรียบกัน เราทุกข์ตายเลยนะ แต่เราก็จะช่วยเหลือเขาถ้าเราช่วยเหลือ
ได้ ถ้าช่วยเหลือไม่ได้ มันเป็นกรรมของสัตว์ สัตว์มันยอมจำนน มันยอมจำยอมต่อกัน เขามี
กรรมมีเวรต่อกัน เขาถึงมาเป็นอย่างนั้น มันเป็นกรรมของสัตว์ ถ้ากรรมของสัตว์ เรามี
อุเบกขา มันวาง พอวางเข้า ความโกรธมันก็เบาลง ความโกรธไม่ใช่เรื่องของเราเลย แต่เรา
ไปเห็นการเอารัดเอาเปรียบกัน ไปเห็นคนที่เขากดขี่ข่มเหงกัน เราก็ทุกข์

แต่เราบอกว่า ถ้าเราทุกข์แล้วถ้าเราไม่ทำอะไรเลย แสดงว่าเราก็นิ่งเฉยมีนชาให้
สังคมมันเลวร้ายไปใช่ไหม ไหนพระพุทธเจ้าบอกจะรื้อสัตว์ชนสัตว์ แล้วทำไมเวลาสัตว์เอา
รัดเอาเปรียบ ทำไม่ไม่ช่วยเหลือเขา

ช่วยเหลือเขามันต้องไม่เป็นโทษ ช่วยเหลือเขา ถ้าเราไม่โกรธ เราไม่โกรธ เราไม่
ลำเอียง เราเข้าไปในเหตุการณ์ใดเราก็เคลียร์ได้โดยที่ที่เราไม่ไปเป็นเหยื่อของใคร ถ้าเรา
เป็นเหยื่อของใครนะ เราเข้าไปเป็นบุคคลที่ ๓ ยุ่งตายเลย

นี่ว่าข้อที่ ๑ เขาถามว่าพิจารณาความโกรธอย่างไรครับ

ข้อที่ ๒ “ผมเห็นความซนเคื่องค่อยๆ หายไปก็จริง แต่ก็ยังรู้สึกว่าเวทนากับผม เป็นอันเดียวกันอยู่ นึกถึงคำพูดที่ว่าเวทนากับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน แต่ตอนนี้ยังไม่เห็นจริง ตามนั้น จึงอยากขอทราบวิธี”

เห็นไหม เวลาความโกรธ ทุกขเวทนา บอกทุกขเวทนา เวทนากับผมมันเป็นอัน เดียวกัน

เพราะมันเป็นอันเดียวกัน พอเสวยอารมณ์ มันเป็นอันเดียวกัน จะบอกว่าเป็นฟัง เทศน์บ่อย เวทนากับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน คือความโกรธไม่ใช่เรา ถ้าความโกรธไม่ใช่เรา ถ้า เราไม่ฝึกหัดมา นี่มือใหม่ มือใหม่รู้วิธีการ เวลาคุยกัน ขับรถจะเอาอีหอนั้น โอ้ย! จะเอารถ อดีเลยนะ แต่ยังไม่เป็น

นี่ก็เหมือนกัน ฟังเทศน์ว่าเวทนากับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน

อ้าว! ก็รู้อยู่ กฎจราจร ระเบียบจราจรอยู่ เวลาขับไป เตียวจราจรมันจับ โดนปรับ ทัณฑ์ เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ฝึก เราไม่มีความชำนาญ เรากะระยะไม่ถูก เห็นไหม เรากะ ระยะไม่ถูก เราจะเข้าที่ห้ามจอด ที่เข้าเลนเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาต่างๆ

นี่ก็เหมือนกัน จิตกับเวทนาไม่ใช่อันเดียวกัน ไม่ใช่อันเดียวกันต่อเมื่อครูบา อาจารย์ท่านฝึกปฏิบัติแล้วท่านรู้เท่าของท่าน เวลามันจะเกิดมันไม่กล้าเกิดหรือ เวทนา แะะๆ มันจะเกิด รู้เท่า รู้เท่า มันวางหมด มันอาย มันอายเลย เราโง่ขนาดนี้เขี้ยวหรือ เรา จะไปแบกรับขึ้นมาให้มันทุกข์หัวใจหรือ ถ้าสตินะ สติ มหาสติ มันรู้ทัน มันจะปล่อยวางได้ แต่คนที่เวทนากับจิตไม่ใช่อันเดียวกันต้องคนที่ฝึกหัดแล้ว เข้าใจแล้ว ปล่อยวางได้จริงแล้ว

เข้าใจแล้วมันปล่อยวางไม่ได้มันก็เผลอ พอเผลอ มันโกรธจนหน้าดำหน้าแดงแล้ว พอมันรู้สึกตัว โอโฮ! เราผิดไปแล้ว เราพลาดไปแล้ว เราโกรธเต็มทีไปแล้ว นั่นนะเพราะมัน ใช้เราจนหน้าใจแล้ว พอสติเรากลับมา เรารู้เท่า

ฉะนั้น เวทนากับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน แต่ตอนนี้ยังไม่เห็นจริงตามนั้น ไม่เห็นจริง ตามนั้นก็วางไว้ก่อน อันนี้มันเป็นสมบัติของเศรษฐีธรรม ครูบาอาจารย์ท่านเป็นเศรษฐีธรรม คนที่เป็นเศรษฐี เศษเงินเล็กๆ น้อยๆ ท่านเจือจางใครก็ได้หมด

แต่ของเรา เราคิดว่าเรารู้ใจ จะเป็นเศรษฐกิจด้วย แต่เงินทองเล็กๆ น้อยๆ เราไม่มีจะใช้ เราทุกข์ตายเลย ฉะนั้น เราทุกข์ตาย วางไว้ เศรษฐกิจคือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สัจจะความจริงเป็นแบบนั้น

แต่เรายังเห็นตามความเป็นจริงแบบนั้นไม่ได้ มือใหม่หัดขับ มือใหม่หัดขับแล้วก็จะบอกว่าขับสูตร ๑ เลย จะลงแข่งขับสูตร ๑ เป็นไปไม่ได้ เขาต้องขึ้นมาเป็นสเต็ปๆ ขึ้นมาจนจะขับสูตร ๑ ได้ นี่ก็เหมือนกัน ค่อยๆ ทำไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวทนาจับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน ถูกต้องแน่นอน เวทนาเป็นอาการ จิตนี่คงที่ตายตัว จิตมันมีอยู่แล้ว เวทนามันเกิด มันจรมาชั่วคราวๆ เดียวก็สุขเวทนาจึงมา เดียวก็ทุกข์เวทนาจึงมา นี่มันจรมา ของที่จรมามันไม่ใช่ตัวจริง

เวทนาจับจิตไม่ใช่อันเดียวกันอยู่แล้วแน่นอน แต่ขณะที่เรามีมือใหม่ เวทนาจับจิตนี้เป็นอันเดียวกัน เพราะดีใจ เสียใจ ทุกข์ใจ มันอันเดียวกันหมดละ ทั้งๆ ที่ไปเห็นข้างนอก เรื่องที่ไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรายังไปเดือดร้อนแทนเขา แล้วเรื่องของเรา รถของเรายังไม่ได้ชนเลย เห็นเขาชนกันก็เดือดร้อนแทนเขา กลัวสิ กลัวตัวเองจะไปชนบ้าง

นี่ก็เหมือนกัน ไม่ใช่เรื่องของเรา เรายังทุกข์เลย แล้วถ้ามันเป็นเรื่องของเราระยะ พอเรื่องของเรา เวทนาจับจิตไม่ใช่อันเดียวกัน แต่ผมก็ยังแก้ไม่ได้ นี่มือใหม่หัดขับ ค่อยๆ ฝึกหัดฝึกฝนไป

ถาม : เรื่อง “อาการจิตแบบนี้คืออะไรครับ”

หลวงพ่อบ : อารัมภบทมา ๒-๓ หน้า ข้ามหมด มือใหม่มันวิตกกังวล มันกลัวมาก

ถาม : แล้วก็อยากรบกวนให้หลวงพ่อบอธิบายอาการของจิตตรงนี้หน่อยครับว่ามันคืออะไร เรียนหลวงพ่อบอีกนิดหนึ่งว่า หลังจากขณะนั้นแล้วรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมพุทธโรมันชัดเจนมาก ชัดกว่าหลายๆ ที่ พร้อมกับความตื่นตัน แต่ก็ได้แค่สัปดาห์แหละครับ แล้วก็กลับมาเป็นปกติ ขอกราบเรียน

ตอบ : อาการจิตใด อาการของจิตเขาก็รำพึงรำพันของเขาไปว่า เขาบวชแล้วเขาก็มีความคิดอยากจะทำงานของเขา นี่เขาพูดของเขาละ คิดไปคิดมา พอคิดถึงสุดท้ายแล้วเขาบอกว่า ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดของโลก พระพุทธเจ้าคิดให้พ้นทุกข์ต่างหาก พอคิดได้

อย่างนี้บ๊อบมันก็ปล่อย พอมันปล่อยบ๊อบ เขาบอกว่าอาการแบบนี้มันก็ชัดเจนขึ้น พุทโรก็ชัดเจนขึ้น จิตใจก็ดีขึ้น

จิตใจดีขึ้นเพราะก่อนหน้านั้นเราไปคิดไปว่าปัญญาอบรมสมาธิ เราก็ใช้ปัญญาของเราไปเรื่อย แต่ปัญญาอบรมสมาธิแล้วคิดๆ ไป คิดไปถ้ามันเป็นโลกมันก็เป็นโลก คิดเป็นโลก เห็นไหม แต่พอพิจารณาไป สติ สมาธิ มันทันขึ้นมา มันปล่อยวางขึ้นมา มันปล่อยวางขึ้นมา มันก็อย่างว่า มันเป็นภายใน พอเป็นภายในขึ้นมา พอเป็นภายในมันก็เป็นอิสระ พอภายในจะไปกำหนดพุทโรมันก็ชัดเจน ภายในจะทำอะไรก็ได้

จิตกับเวทนา เวทนามันเป็นภายนอก เวทนามันเป็นขั้น จิตมันเป็นพลังงาน ถ้าเราใช้ปัญญาไป ปัญญาถ้าเราพิจารณาของเราไปมันเป็นเรื่องโลกๆ มันก็เป็นภายนอก มันก็เป็นภายนอกมันก็คิดแบบสัญชาตญาณที่เราคิด พอคิดโดยสัญชาตญาณนะ แต่ถ้าคิดเป็นเรา มันเสวยอารมณ์ มันยึดมั่นถือมั่น ถ้าเป็นสัญชาตญาณก็คิดโดยสัญชาตญาณ สัญชาตญาณถ้ามีสติปัญญา ด้วยสัญชาตญาณมันก็ปล่อย มันเป็นอิสระ พอเป็นอิสระขึ้นมา มันจะเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นสมาธิ มันเป็นอิสระ พอเป็นอิสระ มันพุทโรมันก็ชัดของมัน

ถ้ามันชัดของมัน มันชัดของมัน มันรู้จริงของมัน มันปล่อยวาง มันไม่เสวยอารมณ์ มันไม่ใช่อัตตา มันไม่ยึดมั่นถือมั่นของมัน พอบอกว่า นี่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ พอเราเคยใช้ปัญญาแล้วมันปล่อยวางขึ้นมา ฉะนั้น พอเราใช้ปัญญาอย่างนี้ เราก็จะให้มันเป็นอีก เป็นอัตตา เป็นการยึดว่าจะเป็นของเรา จะเป็นความจริงอย่างนั้น มันก็ไม่จริง พอไม่จริงขึ้นมา มันปล่อยวางขึ้นมา มันปล่อยวางได้ก็เป็นได้ นี่พูดถึงอารมณ์อารมณ์หนึ่ง อารมณ์อารมณ์หนึ่งมันใช้ปัญญามา ถ้าปัญญามันเป็นอย่างนี้แล้ว

“อาการจิตแบบนี้คืออะไรครับ”

เวลาขับรถไป เวลาเหตุการณ์เฉพาะหน้ามันยังเกิดอีกเยอะมาก ฉะนั้น ถ้ามมาเป็นตั้งเลยละ แล้วอย่างว่า เขาไม่ได้ถามมาตอนนี้ละ ข้างหน้ายังถามต่อมา คำถามยังมีอยู่ ข้างหน้าอีก คำถามว่า ที่ตอบปัญญาอบรมสมาธิไปแล้วซาบซึ้งมาก เขาว่าของเขาอย่างนั้น

อันนี้พูดถึงว่ามันเป็นปัญญา เพราะมือใหม่หัดขับ พอมือใหม่ขึ้นมา พอจิตเข้าไปมันมีอาการแบบนี้เยอะมาก แต่ดี ดีที่บอกว่ายังมีที่พึ่งใจ ยังมีเว็บไซต์นี้เป็นที่พึ่ง ยังถามเข้ามา ทีนี้พอถามเข้ามา คนเรามันถามเข้ามา ความคิดภายในมันเยอะมาก พอความคิด

ภายในเยอะมาก เขียนมาด้วยนะ แล้วก็บอกขอโทษมาด้วย มันเขียนติดๆ กัน ขอโทษมาด้วย แต่มันก็ยังมียี่ที่ฟุ้งที่อาศัย ยังมีที่เกาะ

ถาม : กราบขอบพระคุณหลวงพ่อกับ และเรียนถามอาการของจิตครับ

หลวงพ่อก : นี่ก็ถามไปอีกหลายหน้าเลย เราถึงบอกว่าเราไม่กล้าอ่านใจ เพราะอ่านไปเลยกลายเป็นว่ามือใหม่หัดขับ ไอ้คนสอนนี่ไม่ใช่มือใหม่ ขับไม่เป็นเลย คนขับไม่เป็นแล้วไปสอนมือใหม่ยิ่งยุ่งใหญ่เลย เพราะคำถามมันยาวมาก ฉะนั้น ถึงบอกว่าไอ้คนถามถ้าพูดไปด้วยกลายเป็นว่าตึงตึงตึงตึงตึง ฉะนั้น ไม่ใช่ตึงตึง

ฉะนั้น คำถามนะ

ถาม : ๑. ตอนนี้เวลาจิตสงบ ตอนเดินจงกรม ผมพอรู้สึกหัวฟองบ้างนิดหน่อย ถ้าคนอื่นเขาเรียกกันอย่างนั้นนะครับ แต่ที่รู้สึกชัดเจนคือความอึดอัน ความตื่นตัน มันจะมากน้อยตามช่วงที่เราจับพุทโธไว้อยู่ บางครั้งเวลาเราเผลอปล่อย ความอึดเอบตรงนั้นคงติดค้างอยู่ไม่ได้พรวดหายไปทีเดียว ส่วนความสงบของจิตยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่าเสียบสงบมากนัก เพราะบางช่วงตอนบริกรรม ความคิดชอบแว็บเข้ามา ถ้ามันสั้นๆ แล้วเรารู้ทัน แล้วเราตัดได้ แต่ไปไม่ไกล ก็ยังดึงกลับมาได้ แต่มันก็ยังมีย่อการท้อพุทโธ และคิดไปพร้อมๆ กันอยู่ในบางขณะ อาการอย่างนี้ถึงขั้นขณิกสมาธิหรือเปล่าครับ แล้วอุปปนาสมาธิกับอุปจาระมีอาการอย่างไรครับ

๒. เราจะรู้ได้เมื่อไหร่ครับว่า สมาธิขณะนี้ อารมณ์ขณะนี้ออกใช้ปัญญาได้แล้ว และจะต้องค้นหาเรื่องขึ้นมาพิจารณาหรือเปล่าครับ หรือรักษาความสงบไว้ รอจนเรามีเรื่องผุดขึ้นมาเอง แล้วจึงหยิบมาเป็นโจทย์

๓. เวลาอ่านหนังสือหรือฟังเทศน์ เราควรจะรักษาสติของเราอย่างไรดีครับ กราบขอความเมตตา

ตอบ : เอาข้อที่ ๑ ก่อน ๑. ตอนที่ว่าเราเดินจงกรมอยู่ จิตมันสงบ รู้สึกว่าหัวมันฟองขึ้นมาบ้างนิดหน่อย คนอื่นเขาเรียกกันอย่างนั้นนะครับ แต่คือว่าความเห็นของเรา ความเห็นของผู้ถาม “แต่ที่รู้สึกชัดเจนคือความอึดอัน ความตื่นตัน มันจะมากน้อยตามช่วงที่จับพุทโธไว้อยู่ บางครั้งอาการเราเผลอปล่อย ความอึดเอบตรงนั้นคงค้างอยู่ที่จิต ความสงบของจิตยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่าจิตสงบมากนัก เพราะบางช่วงมันชอบแว็บ อาการแบบนี้เป็นสมาธิขั้นไหน”

อาการสิ่งนี้เป็นสมาธิ คำว่า “สมาธิ” คือจิตมันสงบ ที่นี้อาการที่หัวมันพองโต ร่างกายนี้มันพองโต ร่างกายมีความฟุ้งซ่าน ร่างกายมีการซบเซาต่าง ๆ เขาเรียกปิติ ปิตินี้มันเป็นได้หลากหลาย คำว่า “ปิติ” นี้คือชื่อ แล้วขยายความไปได้มากมาย อยู่ที่วาสนาของคน

บางคนวาสนามาก แต่ปิติมันรับรู้อะไรแปลกประหลาดมากเลย พอจิตมันสงบแล้วมันรู้ได้ แค่นี้ พอจิตมันสงบ จิตมันสงบแล้วมันออกรับรู้ รับรู้โดยจิต โดยจิตมันไม่ผ่านอายตนะ ไม่ผ่านโดยวิทยาศาสตร์ ไม่ผ่านโดยสามัญสำนึก ไม่ผ่าน มันจะรู้ของมันเอง

ที่นี้ความรู้ของมันเองมันอยู่ที่ถ้าใครสร้างผลบุญมามาก ใครทำอะไรมา มาก มันจะรู้แปลก ๆ แต่ถ้าใครสร้างมาพอประมาณมันก็แค่นี้ แค่นี้เฉพาะตัวพองขึ้น แค่นี้ตัวขยายใหญ่ขึ้น นี่เขาเรียกปิติ

ถ้าปิติมันเกิดขึ้น ปิติมันเกิดจากอะไร เกิดเพราะจิตมันสงบ อย่างเช่น รถถ้ามันขยับ รถมันหมุน เข็มไมล์มันก็จะกระดิก ถ้ารถจอดนิ่งๆ เข็มไมล์จะไม่กระดิก โดยสามัญสำนึกของเรา เราเป็นปกติ เราก็รับรู้ได้แค่นี้ อย่างเช่นเราเห็นพยับแดดเป็นม่านควัน เป็นอะไร เราก็ว่า เอ! แปลกนะ ขยับตาใหญ่เลย นี่เราเสียสติหรือเปล่า อันนี้เพราะมันรู้โดยธรรมชาติ รู้โดยอายตนะ แต่ถ้าจิตมันปล่อยวางเข้ามา มันสงบเข้ามา ที่มันรู้สิ่งต่างๆ ขึ้นมา นี่เกิดปิติได้ ถ้าเกิดปิติของจิต มันเป็นอาการแบบนั้น ถ้าเกิดปิติของจิต เราวางไว้

ปิติมันเกิดเพราะอะไร เกิดเพราะจิตมันวาง มันวางสิ่งกระทบ มันวาง จิตมันต้องรู้ผ่านทางตา ผ่านทางหู ผ่านทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เห็นไหม มันต้องผ่าน

แต่ถ้าจิตสงบ จิตมันรู้โดยตรง รู้โดยตรง มันเกิดอาการตัวพอง อาการต่างๆ มันรู้โดยจิตมันสงบ ถ้าจิตสงบแล้วมันถึงเกิดปิติ แล้วพอเกิดปิติ แล้วพอมันรับรู้แล้วมันก็อยากรู้ต่อ รู้ต่อมันก็ออกมาเป็นอารมณ์ปกติ อารมณ์สามัญสำนึก มันก็รู้ไม่ได้ รู้ไม่ได้ก็กังวล พองแล้วอย่างที่ว่า “อาการแบบนี้มันเป็นขณิกสมาธิหรือเปล่า แล้วเป็นอัปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ อาการเป็นแบบใด”

ขณิกสมาธิมันเป็นได้ ที่นี้คำว่า “สมาธิ” ในสมาธิ ในขณิกสมาธิ ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนา ในขณิกสมาธิเขาก็รู้ได้แปลกๆ แล้ว แล้วคนที่ปานกลางล่ะ แล้วคนที่อำนาจวาสนา น้อยล่ะ ขณิกสมาธิกว่าจะสงบได้ก็เกือบเป็นเกือบตาย เห็นไหม ในอุปจาระมันก็มีอย่างหายาบ มีอย่างกลาง มีอย่างละเอียด แล้วแต่อำนาจวาสนาของคน

ในอับปนา ก็เหมือนกัน ในอับปนาระ เวลาจิตมันสักแต่ว่ารู้ คนที่มีอำนาจวาสนา อยู่ได้ ๗-๘ ชั่วโมง อยู่ได้นานมาก แล้วมันอิมเอิบมาก อิมเอิบ สักแต่ว่ารู้ แต่มันชัดเจนของมัน แล้วคลายตัวออกมาจากเป็นอับปนาเป็นอุปจาระ บางคนเข้าไป เข้าไปชั่วโมงหนึ่ง บางคนกว่าจะเข้าได้ การเข้าอับปนา คนที่ไม่มีความชำนาญเข้าได้ยาก แต่คนที่มีความชำนาญจะ เข้าได้บ่อย เข้าได้บ่อยก็มีความชำนาญมาก ความชำนาญมากบ๊ีบ จิตมันก็มีกำลังมาก มันจะรับรู้สิ่งต่างๆ มาก อันนี้มันเป็นเรื่องอำนาจวาสนาของจิต มันไม่ใช่เรื่องอริยสัจ มันไม่ใช่ เรื่องของมรรค เรื่องของมรรค จิตแค่สงบ พอจิตสงบแล้วออกฝึกหัดใช้ปัญญา มันจะเป็น ภาวนามยปัญญา

สมาธิเป็นสมาธิ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อับปนาสมาธิก็คือสมาธิ แต่สมาธิ สมาธิที่เราฝึกกำลังมีฐานดีแล้วเราออกฝึกทำงาน นั่นมันเป็นอีกกรณีหนึ่ง

อีกกรณีหนึ่ง แล้วอย่างนี้เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันเป็นอุปจาระ

แล้วทำไมเราต้องไปรู้ละ

อย่างเช่นเราทำงานใช้ไหม เงินเดือนเราเดือนละ ๕,๐๐๐ เราต้องรู้สิ ๕,๐๐๐ ขนาดไหน ถ้าบอกว่าไม่ต้องรับรู้เลย ๕,๐๐๐ นี้ เขาให้ ๕๐๐ ก็ว่า ๕,๐๐๐ ไม่ใช่

๕,๐๐๐ ก็คือ ๕,๐๐๐ ที่นี้ ๕,๐๐๐ แล้วเราจะใช้อย่างไร เราจะใช้ ๕,๐๐๐ นี้อย่างไร เรา ใช้ประโยชน์อะไร ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อับปนาสมาธิ ตัวเลขการนับ ๕,๐๐๐ หรือ ๕๐๐ หรือ ๕ บาท มันเป็นจำนวนที่นับได้ แต่ถ้าเป็นสมาธิละ สมาธิ เวลาความสงบ เงินที่เรา พอใจ มันอยู่ที่ว่าเราพอใจแค่ไหน เราพอใจหมายความว่า เรามี ๕ บาท เราไม่ต้องการใช้ เงินเลย ๕ บาท เราก็กพอแล้ว แต่เราจำเป็นต้องใช้มากขึ้น ๕๐๐ พอไหม ๕,๐๐๐ พอไหม

คำว่า “จำนวนเงิน” จำนวนเงินคือจำนวนเงิน แต่จำนวนของสมาธิ สมาธิผู้ที่ใช้สมาธิ ปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ การใช้สมาธิมากน้อยแค่ไหน อันนี้มันเป็นเวลาใช้ประโยชน์ ฉะนั้น มันจะรับรู้ได้ รับรู้ได้ที่คนที่เขามีความคล่อง มีความชำนาญ

ฉะนั้นจะบอกว่าจะแค่นั้นๆ เพราะกรณีอย่างนี้มันเป็นผู้ที่ฝึกหัดใหม่ พวก นักวิทยาศาสตร์ พวกที่เป็นปัญญาชนเขาจะบอกว่า มรรคสามัคคีต้องใช้สติเท่าไร สติ จำนวนน้ำหนักเท่าไร จำนวนเท่าไร ปริมาตรเท่าไร แล้วก็ความเพียรชอบ ความเพียรชอบ ใช้จำนวนเท่าไร แล้วสมาธิชอบ แล้วงานชอบ เขาจะคำนวณไง คำนวณแล้วก็พยายามจะ

สร้างจำนวนขึ้นมาให้มันสมดุล มันจะได้เป็นมรรคสามัคคี มันจะได้เป็นมรรค สมุจเฉตปหาน จะฆ่ากิเลสไง จะฆ่ากิเลส จะกลับไปซึ่งจำนวนของมรรค ๘ นี่ความคิดวิทยาศาสตร์เป็นแบบนี้

แต่ถ้าเป็นทางธรรม เราทำความสงบของใจเข้ามาแล้วฝึกหัดใช้ เราต้องฝึกหัดฝึกฝน ไม่ใช่มือใหม่หัดขับ แล้วไม่ใช่หนักปฏิบัติใหม่ นักปฏิบัติที่ปฏิบัติจนคล่อง มีความชำนาญของเขาขึ้นไป อันนี้จะเป็นประโยชน์ของผู้ที่ปฏิบัติ

ฉะนั้น คำถามมันถามว่า “แล้วอาการแบบนี้เป็นขณิกสมาธิหรือเปล่า แล้วอุปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ อาการเป็นอย่างไร”

เดี๋ยวเราขยับให้ชำนาญก่อน เดี่ยวจะมีแวมองมามองว่าคนนี้มีความชำนาญแล้ว เขาจะดัมป์ตัวขึ้นไปเป็นนักขับรถแข่ง ขอให้มีความชำนาญก่อน ไม่ต้องไปห่วงข้างหน้าอันนี้วางไว้

“๒. เราจะรู้ได้เมื่อไหร่ว่าสมาธิที่มีอารมณ์ขณะนี้ออกใช้ปัญญาได้แล้ว แล้วจะต้องค้นหาเรื่องขึ้นมาพิจารณาหรือเปล่าครับ”

เราทำความสงบของใจ ถ้าใจสงบแล้วมีความสงบมีความระงับ แล้วมีความอึดอึด ถ้าเราคลายตัวออกมาเราก็ฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาในเรื่องอะไร ในเรื่องที่ว่า เรานั่งสมาธิ เราเกิดมาเป็นลูก พ่อแม่มีบุญคุณขนาดไหน เราเกิดมาเป็นคนมีอำนาจวาสนาขนาดไหน เราเกิดมาเป็นคนแล้วเรามีสติปัญญา เราไม่หลงไปทางโลก เรายังเห็นคุณค่าของเรา เรายังมาปฏิบัติ นี่เราคิดแบบนี้ ถ้าจิตสงบแล้วคิดอย่างนี้มันยิ่งซาบซึ้ง

แต่ถ้าจิตไม่สงบนะ เราคิดแบบนี้บอกไม่ได้ เกิดมาเป็นคนต้องทำงาน ถ้าเราไม่ทำงาน เราจะไม่มีเทียบหน้าเทียบตาโลก เดี่ยวเราจะไม่ทันโลกเขา โลกเขา บิล เกตส์ มันเป็นเศรษฐีโลกแล้ว เราต้องตามให้ทัน นี่ถ้ามันไม่มีตรงนี้มันจะคิดไปแบบนั้น

แต่ถ้าพอมีสมาธิขึ้นมาแล้ว พอออกฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญา เราคิดของเราอย่างนี้ แล้วพอคิดอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง แล้วว่า “เราต้องค้นหาเรื่องขึ้นมาพิจารณาหรือเปล่า แล้วมันจะต้องรอให้ผุดขึ้นมาเองใหม่”

ถ้ารอผุดขึ้นมาเอง มันฝึกหัด เวลาผุดขึ้นมาเอง ผุดขึ้นมา มันต้องผุดอยู่แล้ว ธรรมชาติมันผุดอยู่แล้ว ความคิดมันเกิดตลอดเวลา แต่เรามีสติปัญญาเห็นมันหรือเปล่า

จิตเราสงบพอไหม จิตเราสงบ เพราะอะไร เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริงหรือเปล่า ถ้าเห็นจริงแล้วจับได้ นี่วิปัสสนาเกิดตรงนั้น เวลามันหยุดขึ้นมาละ หยุดอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าไม่หยุดเลยก็ไม่มี หยุด รอให้มันหยุด มันเอาที่ไหนมาหยุด ถ้ามีความชำนาญแล้ว พอมันจับได้แล้วมันพิจารณาของมันได้

ฉะนั้น กรณีที่ว่า มือใหม่หัดขับ จะเป็นอย่างนั้นๆ เดี่ยวมันจะเป็นจริงถ้าเราฝึกของเราไป จิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาแล้ว ถ้ามันใช้ปัญญาจนพ้นเผื่อแล้ว กลับมาทำความสงบของใจ พอใช้ปัญญาไปแล้ว ใช้กำลังไปแล้ว ขับรถ นั่งขับรถทั้งวัน ไม่ได้หอรอก ต้องลงจากรถพักผ่อนบ้าง คนจะนั่งอยู่ในรถแล้วตะบึงตะบันขับทั้งวัน คนนั้นตาย ผู้ที่เขาใช้อาชีพขับรถนะ เขายังขับรถก็ชั่วโง่ เขาต้องให้เปลี่ยน ๒ มือเปลี่ยนกัน ถึงเวลาพักผ่อนของเขา

จิตก็เหมือนกัน ทำความสงบของใจ พอออกฝึกหัดใช้ปัญญา เราต้องกลับมาทำความสงบของใจ พักผ่อน กลับมาพักผ่อน พักผ่อนเสร็จแล้วออกทำงาน นี่ไง ถ้าจิตสงบแล้วออกทำงาน

ถ้าจิตเราไม่เคยสงบเลย เราบอกว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ใช้ปัญญาอะไร นั่นปัญญาของโลก ก็เหมือนเราเล่นเกม กดได้เก่งมากเลย พอไปเจอรถจริงๆ ขับไม่เป็น ในเกมแข่งรถแข่ง เราคะแนนที่หนึ่ง กดนี่แหลม! เก่งมาก

นี่ก็เหมือนกัน คิดว่าเราจะใช้ปัญญาอย่างนั้นๆ...ไม่ใช่หอรอก แต่ต้องทำจิตสงบก่อน จิตสงบก็มีตัวตน มีผู้ขับรถ มีรถ มีผู้ขับรถคือจิต ถ้าไม่มีรถคือยังไม่เห็นกาย ไม่เห็นเวทนา ไม่เห็นจิต ไม่เห็นธรรม ก็ยังไม่มีการ

ถ้าจิตมันสงบแล้ว หยุดขึ้นมาคืออาการธรรมารมณ คืออาการของจิต ถ้าจับได้ก็มีรถ มีคนขับ มีรถ เดี่ยวไปได้แล้ว นี่แกจืดๆ เขาแก้กันอย่างนี้ ฉะนั้น แก้อย่างนี้ ต้องอย่างไรๆ ต้องให้มันเป็นตามจริงแล้วมันถึงจะได้

“๓. เวลาอ่านหนังสือหรือฟังเทศน์ จะรักษาสติของเราอย่างไร”

มีสติอ่านหนังสือก็มีสติอ่านหนังสือก็จบ ฟังเทศน์มีสติระลึกตัวอยู่ เสียงเทศน์มาแล้วเราศึกษาอย่างนั้น เราเข้าใจอย่างนั้นมันก็ได้ ถ้ามันได้อย่างนั้นมันก็เป็นความจริงแบบนั้น จบ

ถาม : เรื่อง“วิปัสสนาหรืออุปาทาน”

หลวงพ่อก : อีก ๒-๓ หน้า ผ่านไป อีก ๒-๓ หน้าเลยละ

ถาม : ๑. อาการอย่างนี้เป็นวิปัสสนาจริงหรืออุปาทานครับ เพราะหลวงพ่อกเคยบอกว่า วิปัสสนาต้องอาศัยฐานคือสมณะช่วย ไม่อย่างนั้นมันไม่ใช่

๒. อาการของผมไม่ใช่อุปาสมาธิแน่ๆ แต่เท่าที่ผมจำได้ ชั้นตอนสมาธิสูงขึ้น ไป จะละวิตก วิจารณ์ เป็นอย่างแรก แต่ที่คำบริกรรมยังอยู่ แต่อารมณ์ปีติสุขหายไป ผมเลยคิดว่าเราอาจจะเลี้ยวผิดหรือเปล่า แต่ผมค่อนข้างแน่ใจว่าเราได้เห็นอย่างนั้นจริงๆ ภาวะตอนนั้นมันไม่ใช่เราชัดเจน คำบริกรรมก็ชัดเจน สิ่งที่เห็น สิ่งที่รู้ก็ชัดเจน

๓. แต่ถ้ามันผิด ปรกอบตบหน้าผมแรงๆ ให้ตื่นหน่อยครับ จะได้ไม่หลงไปกับมัน กราบขอบพระคุณ

ตอบ : ตบแรงๆ เลยเนาะ อันนี้เขาบอกเขาใช้ปัญญาของเขามา ใช้ปัญญาของเขามา พอใช้ปัญญา มันท่องพุทโธมาเรื่อย แล้วก็คิดถึงความตายเป็นธรรมดา แล้วก็สติมันรู้เท่า ฉะนั้น อาการแบบนี้เป็นวิปัสสนาหรือเปล่า

ถ้าอาการแบบนี้เป็นวิปัสสนาหรือเปล่า ไม่เป็นแน่นอน เพราะกรณีอย่างนี้ที่เวลา หลวงตาท่านพิจารณาของท่าน เวลาจิตของท่านสูงมาก แล้วจิตเวลาพิจารณาไปแล้วมัน ปล่อย เอ๊ะ! อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ ท่านบอกว่า เอ๊ะ! อย่างนี้ท่านไม่เอาเลย เพราะ เอ๊ะ! มันสงสัย

นี่ก็เหมือนกัน อาการแบบนี้แสดงว่า เอ๊ะ! อาการแบบนี้เรายังสงสัย “อาการแบบนี้เป็น วิปัสสนาหรือเปล่า” ใ้อันนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ

“อาการเป็นวิปัสสนาจริงหรือเปล่า เป็นอุปาทานหรือเปล่า”

ถ้าเราเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เราอบรมสมาธิเข้ามา เป็นสมาธิขึ้นมาแล้วเราก็ รักษาของเรา ถ้าเป็นสมาธิขึ้นมามันก็ปล่อยวางใจใหม่ พอปล่อยวาง เวลามันคิดอีก พอจิตสงบแล้วมันคิดขึ้นมา เราก็ใช้ปัญญา จับแล้วใช้ปัญญาต่อเนื่องไปเลย นั่นนะเป็นวิปัสสนา ถ้ามันวิปัสสนาไม่ได้ เราก็ใช้ปัญญาอย่างนี้ มันจะปล่อยเข้ามา

ระหว่างสมณะกับวิปัสสนา ในสมณะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็มีสมณะ เพราะใน สมณะ ถ้าไม่มีปัญญา มันจะเป็นสมณะไม่ได้ ปัญญาอบรมสมาธินี้เป็นปัญญา แต่ปัญญาเป็น

โลกียปัญญา ใช้ปัญญาแล้วเวลาปัญญามันรู้เท่า พอรู้เท่าบ๊ีบ มันปล่อย มันปล่อยเป็นสมณะ พอเป็นสมณะแล้ว พอเป็นสมณะแล้วถ้ามันออกรู้ เป็นสมณะ จิตสงบแล้วมันจับ มันชัดเจน

เพราะคำถามแรกๆ บอกว่า เวลามันปล่อยแล้วมันปลดปล่อย มันโล่ง มันมีความสุข มันมีความมั่นใจ มันปลดปล่อย มันกำหนดพุทโธได้ชัดเจน

นั่นแหละสมณะ พอสมณะแล้วถ้ามันจับได้ มันเห็นของมัน นั่นแหละวิปัสสนา ถ้าวิปัสสนาไปแล้วมันพ้นเผื่อ เราก็ปล่อยกลับมาทำสมณะอีก เห็นไหม ในสมณะก็วิปัสสนา ในวิปัสสนามีสมณะ แต่ต้องเป็นปัจจุบัน มีสติปัญญาอยู่ในปัจจุบัน ถ้ารู้เท่าทันปัจจุบัน เราปฏิบัติไปมันจะเป็นปัจจุบัน

แต่ถ้ายังไม่เป็นปัจจุบัน นี่มือใหม่หัดขับ มันพะว้าพะวัง มันละล้าละลัง มันจับพลัดจับผลู ต้องฝึกไป ต้องมีปัญญาไป พอฝึกหัดใช้ปัญญาไปมันจะรู้เท่าทันของมัน ถ้ารู้เท่าทันของมัน มันก็จะเป็นประโยชน์กับมัน

ฉะนั้น “อาการอย่างนี้เป็นวิปัสสนาจริงๆ หรือเป็นอุปาทานครับ”

อาการอย่างนี้ถ้าเราสงสัย เราเอ๊ะ! หรือไม่แน่ใจ มันไม่ใช่แล้ว ไม่ใช่มันก็ไม่ผิด เพราะไม่ใช่ เราก็ทำใช้ไหม ไม่ใช่เพราะเราต้องทำความสงบ พักขึ้นมา แม้แต่เราจะปฏิบัติสูงส่งขนาดไหนมันต้องใช้กำลังไปตลอด ใช้กำลัง เพราะกำลังคือสมาธิ

ฉะนั้น ถ้าจิตของเรายังยังลังเล มันยังจับจดอยู่ กลับมาทำสมาธิไม่ผิดหรอก กลับมาทำสมณะ ไม่มีอะไรเสียหายนี่นะ

ที่นี้คนเรามันวิตกกังวล อย่างนี้เป็นวิปัสสนาหรือเป็นสมณะ กลัวว่าเป็นสมณะแล้ว จะไม่ได้ผลงานไป อยากจะได้วิปัสสนาตลอดไป ไม่ต้องการสมณะ เพราะสมณะมันเป็นสมาธิ มันเป็นที่พัก มันไม่ใช่ผลงาน ถ้าเป็นวิปัสสนามันจะได้ผลลัพธ์ มันอยากได้ผลงาน

ฉะนั้น เวลาเราทำไป มันต้องอาศัยกัน มันต้องเกี่ยวกัน ถ้ามันไม่มีสมณะ มันไม่มีกำลัง มันจะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร ถ้ามันวิปัสสนาไป ถ้าไม่มีสมณะ มันจะวิปัสสนาไม่ได้ ถ้าเป็นสมณะอย่างเดียว เราก็จะไม่เจริญก้าวหน้า ถ้าเจริญก้าวหน้า เราต้องใช้วิปัสสนา มันต้องเกี่ยวหนุนกันนะ ฉะนั้น เราไม่ต้องวิตกกังวลตรงนี้ แล้วไม่ต้องไปว่ามันจะเป็นสมณะหรือมันเป็นวิปัสสนา จับ ใช้ปัญญาปล่อยเข้ามา แล้วถ้ามันชัดเจนขึ้นมามันก็ดีอยู่แล้ว เพราะมัน

บอกว่า เวลาภาวนาไปแล้ว ข้อ ๒ บอกว่า “อาการของผมไม่ใช่อุปปนาแน่ๆ แต่เท่าที่ผมจำ
ได้”

เห็นใหม่ มันไม่ใช่แน่ๆ แต่มันก็มีผลไง มันไม่ใช่อุปปนาแน่ๆ แต่มันก็มีผลใช้ใหม่
มีผลว่า “มันชัดเจนขึ้นมา สมาธิสูงขึ้น วิตก วิจาร์ มันปล่อยวางได้ แต่คำบริกรรมก็ยังอยู่ แต่
อารมณ์ปีติ สุขหายไป ผมคิดว่าผมอาจจะเลี้ยวผิด”

ก็ลูกศรชี้ ลูกศรชี้ห้ามเลี้ยวซ้าย ห้ามเลี้ยวขวา เราก็มองเข้าไป ถ้าห้ามเลี้ยวซ้าย เข้า
ไปก็โดนปรับ ผิดกฎจราจร ใ้ใจนี้เขาพูดเองว่าเขาเข้าใจว่าเขาเลี้ยวผิด เข้าใจว่าเลี้ยวผิดคือ
ว่าทำไปแล้วมันสงสัย มันไม่มีสิ่งใดเป็นประโยชน์กับเราใช้ใหม่ เราวาง

การปฏิบัตินะ ล้มลุกคลุกคลานมาทั้งนั้นนะ หลวงปู่มั่น เวลาหลวงตาท่านเล่าว่า
หลวงปู่มั่นเวลาท่านพูด เวลาท่านตกทุกข์ได้ยาก ตกทุกข์ได้ยาก คนเราปฏิบัตินะ ไม่ใช่
เจริญก้าวหน้าอย่างเดี่ยวหรอก มันต้องมีการเสื่อม มันมีการเสื่อม มีการถอย มีการท้อแท้
แล้วพอท้อแท้แล้วก็ต้องปลุกปลอบใจของตัวเองขึ้นมาให้ต่อสู้

เวลาหลวงปู่มั่นท่านพูดถึงเวลาท่านจิตเสื่อม เวลาท่านภาวนาไป ไปอยู่ในที่กัณดาร
เวลาท่านเล่าให้หลวงตาฟัง หลวงตาต้องเบือนหน้าเข้าข้างกุฎี น้ำตาไหล ยังสงสารท่าน
เลย

เวลาปฏิบัติไปมันก็มีอุปสรรค มันมีทุกอย่าง อย่าง แล้วเวลาเมื่ออุปสรรค เราก็มองไว้ แล้ว
เราพยายามทำของเรา นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเวลาเราเลี้ยวผิด คือเราจะไม่ให้เราผิดเลย ไม่ให้
เราผิดเลย เราก็กดดันตัวเอง

เวลานักปฏิบัติจะกดดันตัวเองมาก ต้องได้แบบนี้ๆ จะต้องได้แบบนี้ มันก็ไป
กดดันตัวเอง ถ้ามันไปกดดันตัวเอง มันก็กลัว กลัวเลี้ยวผิด กลัวเสียเวลา ถ้ากลัวเสียเวลา
พอมันผิดไปก็ยิ่งเสียใจใหญ่

เรากลัวเลี้ยวผิด ถ้าเราผิดไปแล้วนะ ถ้าเราผิดไป เรามีสติปัญญาเท่าทัน เราก็ถอย
กลับชะ วาง แล้วเริ่มต้นใหม่ วาง เริ่มต้นใหม่ อย่าไปฝังใจ

เราจับปลัดจับผลู เราไม่รู้หรอกว่าเราจับถูกหรือจับผิด แต่ว่าอาการมันเป็น เห็น
ใหม่ ที่หลวงปู่ดูลย์บอก สิ่งที่เห็น เห็นจริงใหม่ เห็นจริง แต่ความเห็นนั้นไม่จริง

เราเห็นจริง ๆ ก็มันเกิดขึ้นมา การภาวนามันเกิดขึ้นมา มันรู้เห็นขึ้นมา เราก็รู้เห็นขึ้นมา เราก็ต้องพิจารณาแยกแยะ มันถูกหรือผิด พอมันรู้เห็นขึ้นมา เห็นจริงไหม จริง แต่ความเห็นนั้นไม่จริง ไม่จริงเพราะเรายังมีกิเลสอยู่ ไม่จริงเพราะเรายังไม่มีหลักมีเกณฑ์

นี่ก็เหมือนกัน “ผมเข้าใจว่ามันอาจจะเลี้ยวผิด”

เลี้ยวผิด เราก็ถอยออกมา แล้วทำของเราขึ้นไปใหม่ ทำอย่างนี้ต่อเนื่องไป ทำของเราต่อเนื่องไป ถ้าทำต่อเนื่องไป มันจะเป็นประโยชน์กับเราขึ้นมาเอง

นี่พูดถึงว่า “ผมเข้าใจว่าผมอาจจะเลี้ยวผิด แต่ผมค่อนข้างแน่ใจว่าเราเห็นอย่างนั้นจริง ๆ ภาวะตอนนั้นมันไม่ใช่เราชัดเจน คำบริกรรมก็ชัดเจน สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราชัดเจนนะ”

สิ่งที่ชัดเจน ถ้ามันชัดเจน ถ้าเป็นธรรมชาติเรียกว่าปัจเจกตั้ง ปัจเจกตั้ง รู้จำเพาะตน รู้ชัด ๆ รู้จริง ๆ เกิดสันติวิสุทธิโก นี่ถ้าเป็นความจริงนะ

แต่เนื่อบอกว่าเรารู้ชัดเจนนะ ชัดเจนนขนาดนั้น เห็นจริงไหม จริง แต่ความเห็นนั้นยังไม่จริง เห็นไม่จริงเพราะอะไร ไม่จริงเพราะว่า มันเป็นวิปัสสนาหรือเปล่า มันเป็นอย่างนั้นจริงหรือเปล่า

ก็เรายังสงสัย สงสัยถึงถามมา ถ้าเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า แสดงว่าเราสงสัย ถ้าสงสัยนี้มันไม่จริง ทั้ง ๆ ที่ว่าเราชัดเจน ชัดเจนนก็ชัดเจน นี่คือประสบการณ์ แล้วเราทำของเราต่อเนื่องไป

“๓. แต่ถ้ามันผิด ครอบงวมหลวงพ่อบดผมแรง ๆ ให้ผมตื่นหน่อย จะได้ไม่หลงไหลไปกับมัน”

การตบแรง ๆ ตบแรง ๆ ต่อเมื่อละล้าละลัง ต่อเมื่อเวลาถามปัญหาขึ้นมาแล้วปัญหาจะเป็นอย่างนั้น ๆ แล้วเราเข้าใจ อย่างนี้มันเป็นการละล้าละลัง เป็นการทำอย่างยังตัดสินใจไปไม่ได้ทางใดทางหนึ่ง แล้วคิดว่าตัวเองถูก นั่นนะเราจะแรง

แต่ถ้าพูดถึงว่า ถ้าเรามีสติมีปัญญา มีสติหมายความว่า เรายอมรับผิด เรารู้สึกสำนึกตน อย่างนี้มันน่าสงสาร เราบอกทางกัน

การตบแรง ๆ คือคนทวิภูมิมานะไปทางที่ผิดแล้วยังดันทุรังไป อย่างนี้แรง ๆ ถ้าผิดแล้วยังดันทุรังว่าฉันถูก ฉันถูกต้อง ฉันดีงาม อย่างนี้ต้องลงปฏิทิน แต่ถ้าพูดถึงว่าเราจะไปข้างหน้าผิดหรือถูกเรายังไม่แน่ใจ ลงแรงไปแล้วจะไปทางไหนละ

ถ้าลงแรงไป ลงแรงไป เราถูกหรือผิด เรายังละล้าละลัง ยังอยู่ เรายังไปไม่ได้ เรายังกลับมา กลับมาทำความสงบของใจให้มั่นคง ให้ร่มเย็นเป็นสุข ให้จิตใจร่มเย็นเป็นสุข ให้จิตใจองอาจกล้าหาญ ให้จิตใจมั่นคง มั่นกล้าเดิน มั่นกล้าเดิน มั่นกล้าบุกเบิก มั่นกล้าทำไป ผิด เต็มใจตัวเอง บุกเข้าไป ทำเข้าไป ถ้ามันผิด อ้าว! ผิด ถอยกลับมาทำใหม่ ถูก ลุยเข้าไปเลย ทำเข้าไปเลย

ในการปฏิบัติ เห็นใหม่ แก่จิตใจนี้แก้ยาก แก้ยากเพราะอะไร เพราะมันเป็นความรู้เฉพาะตน ความสะอาดบริสุทธิ์รู้จำเพาะตน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ต่อเมื่อท่านได้ฟัง พยากรณ์ว่าถูกหรือผิด

แต่ความถูกความผิดเป็นความเห็นเฉพาะตน ความเห็นเฉพาะจิตผู้ทำ กระทบ ความเห็นจิตเฉพาะผู้รู้ แต่ครูบาอาจารย์ที่ท่านทำมาแล้วนะ อากาอย่างนี้ท่านผ่านมามาก บุคคล ๔ คู่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ แห่งอน ชัดเจน

จะเห็น ครูบาอาจารย์ที่ท่านผ่านมาแล้วนะ ไม่เคยหวั่นไหว ไม่เคยวิตกกังวล ไม่มีอะไรสิ่งใดจะทำให้โยกคลอนได้ เพียงแต่ว่าความจริงรู้จำเพาะตนในใจดวงนั้น

แต่ใจของเรายังโลเลอยู่ ใจของเรายังประพฤติปฏิบัติอยู่ แต่เราก็มัวหวั่นหวั่น หวั่นหวั่นครูบาอาจารย์เป็นคนคอยชี้แนะ ไม่ให้เราเดือดร้อนจนเกินไปนัก เพราะเวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ท่านล้มลุกคลุกคลานมา ท่านเห็นใจมากนะ เราแอบเหงื่อต่างน้ำแล้วคิดว่าสิ่งใดไม่ติดมือเลย เราก็ก้อแท้นะ แต่การแอบเหงื่อต่างน้ำยังมีผลประโยชน์ติดไม้ติดมือนะ เห็นใหม่ วิตทะเลทั้งทะเลเลย ได้ปลาสร้อยตัวหนึ่งก็ยังมีดี วิตทะเลทั้งทะเลเลย ไม่ได้ทำอะไรติดไม้ติดมือมาเลย โอ้ย! มันก้อแท้นะ

คนที่ปฏิบัติมา ท่านเคยผ่านประสบการณ์อย่างนี้มา ท่านเห็นใจมาก ครูบาอาจารย์ท่านจะเห็นใจผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมากนะ เวลาท่านพูด ท่านพูดเพื่ออะไร เพื่อให้เราเข้มแข็ง

เพื่อให้เราองอาจ เพื่อให้เรากล้าหาญต่อสู้กับกิเลสในหัวใจของเรา ต่อสู้กับความเห็นผิดในใจ
ของเราเพื่อประโยชน์ของเรา เอวัง