

# ภาวนารู้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺสฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๗

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

**ถาม :** เรื่อง “ขอบคุณอีกครั้ง”

หลังจากหลวงพ่อดตอบปัญหาครั้งที่แล้ว ก็ไปเจอน้ำตาร่วงจากธรรมอัครจริยของหลวงตาวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เทศน์เรื่องจิตเป็นได้หลายอย่างนักหนา เต็มว่าดี เต็มว่าชั่ว เต็มว่าสุข เต็มว่าทุกข์ เต็มว่าฝั่งใส เต็มว่าเศร้าหมอง ก็เข้าใจ การวางไม่ได้วางที่สมาธิ แต่ยังทำไม่ได้ จะพยายามคะ

**ตอบ :** นี่เวลาว่าการวางใจ เวลาภาวนาไป ฟังเทศน์หลวงตาไปด้วยใจ น้ำตาร่วง เวลาหน้าตาร่วงนะ เพราะว่าฟังใจ ฟังเทศน์ของหลวงตา วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เทศน์เรื่องจิตเป็นได้หลายอย่างนักหนา เต็มว่าดี เต็มว่าชั่ว เต็มว่าสุข เต็มว่าทุกข์ เต็มว่าฝั่งใส เต็มว่าเศร้าหมอง ก็เข้าใจ

ความเข้าใจ เห็นใหม่ พุดถึงการเข้าใจนะ เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เรื่องหนึ่ง ศึกษา มา ศึกษา มา เพราะเป็นชาวพุทธ ชาวพุทธเราต้องศึกษา เวลาเราพุดไป เขาจะบอกว่าเหมือนกับต่อต้านการศึกษา

ไม่ใช่ เวลาศึกษาก็ศึกษาปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ แต่เวลาจะปฏิบัติ การศึกษาปริยัติ เรื่องสัญญามันต้องวางไว้ ถ้าไม่วางไว้ ตัวสัญญานั้นมันจะเป็นตัวล่อ ตัวล่อคือว่าตัวจะเป็นสัญญา ตัวเป็นประเด็นที่จะสร้างภาพ สร้างภาพให้เราล้มลุกคลุกคลาน

การปฏิบัติมันก็แสนยากอยู่แล้ว แต่พอสัญญา สัญญาจะทำให้เราล้มลุกคลุกคลาน แต่ถ้าเราวางไว้ก่อน แล้วเราทำความจริงขึ้นมา ถ้าทำความจริงขึ้นมาก็เป็นการภาวนา ถ้าภาวนารู้นะ

เวลาฟังเทศน์หลวงพ่อก็แล้วไปฟังเทศน์หลวงตา น้ำตาร่วงเลย

คำว่า “น้ำตาร่วง” นะ เวลาหลวงตาทำน้ำตาร่วง น้ำตาร่วง น้ำตาชำระภาพชำระชาติ

แต่พวกเราร้องให้กันทุกวันนี้ะ น้ำตาสะสมภาพสะสมชาติ สะสมภาพสะสมชาติอย่างไร เวลาทุกข์ใจ เสียใจ ตีใจใจ ร้องไห้ร้องไห้ให้กัน อู้ฮู! ปล่อยกัน ปล่อยใจกัน นั่นก็ น้ำตาไหลเหมือนกัน น้ำตาร่วง น้ำตาร่วงเพราะความโศกความเศร้า ความทุกข์ ความอาลัยอาวรณ์ ความต่าง ๆ นั่นก็เป็นน้ำตาอย่างหนึ่ง น้ำตาอย่างนี้ น้ำตาผูกมัด

แต่ถ้า น้ำตาร่วงนะ น้ำตาร่วงของหลวงตา น้ำตาร่วง น้ำตาชำระภาพชำระชาติ มันไปสะเทือนใจ มันสะเทือนใจ เห็นไหม พอมันไปรู้ไปเห็นตามความจริง แล้วมันต่อสู้กันด้วยปัญญา ด้วยมรรค เห็นไหม ด้วยสติชอบ สมาธิชอบ ปัญญาชอบ ความเพียรชอบ ความชอบธรรม

เวลาปฏิบัติล้มลุกคลุกคลานมานานมันทุกข์ยากขนาดไหน เวลามันไปรู้แจ้ง โอ๊ย! ไปรู้แจ้งนะ น้ำตาไหลพรากเลยนะ ทำไมเราโง่ขนาดนี้ ทำไมเราโง่ขนาดนี้ เพราะไอ้ใจดวงนี้เวลามันโง่มันก็โง่ตักดานใจ เวลามันมีปัญหาขึ้นมา ปัญญาเกิดจากไหนละ

ปัญญาเกิดจากการภาวนารู้ ปัญญาไม่ใช่เกิดจากการศึกษารู้ ปัญญาไม่ใช่เกิดจากการค้นคว้ารู้ ปัญญาไม่ใช่การฟังแล้วรู้ แต่การฟัง การประพฤติปฏิบัติ ถ้าภาวนาแล้วมันสะเทือนใจแบบนี้ เห็นไหม ไปเจอ น้ำตาร่วงเลย มหัตศรรยธรรมของหลวงตา

มหัตศรรยธรรมของหลวงตา แต่มันยังไม่เป็นธรรมของเราไง ถ้าเป็นธรรมของเรา เราต้องปฏิบัติตามความเป็นจริงของเรา ถ้าปฏิบัติตามความจริงของเราละ

สิ่งที่ว่า เพราะว่าธรรมนั้นมันเป็น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมและวินัยนี้ไว้ เป็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาตามความเป็นจริง เสวยวิมุตติสุขแล้ว เสวยวิมุตติสุข เวลาเทศนาว่า การ เวลาเผยแผ่ธรรม เห็นไหม “เราเป็นพระอรหันต์ เราเป็นพระอรหันต์ เราตรัสรู้เองโดยชอบ”

แล้วพอลองว่าตรัสรู้เองโดยชอบ ชอบอย่างไรละ ชอบอย่างไร ท่านก็อธิบายให้ฟังไง ธรรมวินัยเป็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันนี้ก็เหมือนกัน เราไปฟังเทศน์หลวงตาวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๕ ท่านเทศน์เรื่องจิต จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก เดี่ยวว่าดี เดี่ยวว่าชั่ว เดี่ยวว่าสุข เดี่ยวว่าทุกข์ เดี่ยวว่าผ่องใส เดี่ยวว่าเศร้าหมอง อันนี้เป็นอะไร อันนี้ก็เป็นที่ประสพการณ์ตรงของหลวงตาใจ นี่เป็นธรรมของท่าน เป็นวิทยานิพนธ์ของท่าน

ท่านพิจารณาของท่าน ท่านไปรู้ไปเห็นของท่านอย่างนี้ พอไปรู้ไปเห็นของท่านอย่างนี้ เพราะเวลาจิตของท่านสว่างไสว มันทะลุทะลวง ภูเขาเลากา ทะลุไปหมดเลย มันมหัศจรรย์ขนาดนี้ ทำไมจิตมันมหัศจรรย์ได้ขนาดนี้ เวลาศึกษาตำรา มาศึกษา มากก็เป็นธรรมของคนอื่น ศึกษามาก็คาดหมายมา ศึกษามาก็คิดว่าจินตนาการว่ามันจะเป็นอย่างนั้น เวลาตัวเองไปเจอเข้า มันตื่นเต้น ตื่นเต้นขนาดนั้นนะ ธรรมยังเตือนเลยละ สิ่งที่ว่ามันเศร้าหมอง สิ่งที่ว่ามันผ่องใส สิ่งที่ว่ามันทะลุทะลวง สิ่งที่ว่ามันแว้งว้าง มันเกิดจากอะไร มันเกิดจากอะไร ที่เกิดมันอยู่ไหน มีสติกลับมาไง กลับมา มันเกิดจากภพจากชาติ มันเกิดจากผู้รู้ จากผู้รู้ ท่านก็ย้อนกลับของท่าน นี่เป็นประสพการณ์ของท่าน นี่เป็นความจริงของท่าน

เราไปฟังธรรมของหลวงตาใจ ท่านก็เอาความจริงของท่าน เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมาแล้ว ท่านก็เอาประสพการณ์ เอาความจริงในใจมาตีแผ่ให้เราฟัง พอตีแผ่ให้เราฟัง เราฟังธรรมๆ เห็นไหม เวลาเรานั่งปฏิบัติ เรานั่งฟังเทศน์ไปด้วย นี่ซุบมือเปิบ

**สิ่งนั้นมันเป็นประสพการณ์ตรงของครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติ**  
มา ท่านก็เอาความจริงในใจของท่าน เอามาตีแผ่ให้เราฟัง เอาความจริงในหัวใจของท่านนะ แล้วมันก็ใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่งใจใจของครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงมีเหตุมีผล

แต่ของเรา อย่างเรา เราศึกษาค้นคว้ามา เราฟังเทศน์มามากมายเลย เราจำได้หมดเลย ครูบาอาจารย์องค์ไหนเทศน์ เราก็จำได้ แล้วเราก็มานพุดต่อ เห็นไหม มัน

ไม่มีความจริงในใจของเรา ถ้ามันไม่มีความจริงในใจของเรา เวลาเราพูดไป ถ้าเราพูดไป ถ้าโยมฟังเรานะ เราก็อืม! โยมเชื่อถือเรา ถ้าโยมถามปัญหาขึ้นมาให้เราขยายความ เราจะจนเลย แล้วทำอย่างไรล่ะ อ้าว! ก็เราจำของเขา มา เราฟังของเขา มา แล้วเราไม่มีความจริงในหัวใจ

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่มีความจริงในหัวใจนะ ท่านเอาความจริงของท่านมาดี ผิด แล้วถ้ามีใครถามนะ ท่านยิ่งชอบใจมากเลย เพราะอะไร เพราะถ้ามีคนถามแสดงว่าสะตูดใจเขา สะตูดใจเขาแล้ว สะตูดใจเขาก็เหมือนกับเข้าเป้าแล้ว เพราะอะไร เพราะกิเลสมันอยู่ในใจของสัตว์โลกใช้ใหม่ แล้วเวลาเทศนาว่าการไปมันสะท้อนในหัวใจ มันก็สะท้อนกิเลสใช้ใหม่ ถ้าพอมันสะท้อนกิเลส เพราะเขาถึงได้ถามมา เพราะเขาสงสัยเขาถึงถามมา

แต่ถ้าเขาไม่สะท้อนใจเขาเลย เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา มันก็ไป ฟังแล้ว เออ! ฟังธรรมเอาบุญ นั่งฟังเทศน์แล้วสัพหงกนะ โอ้ย! สัพหงกเลยนะ พอจบก็สาธุ โอ้ย! บุญเต็มเลย นี่มันไม่เข้าใจ มันไม่สะท้อนใจ

แต่ถ้ามันสะท้อนใจนะ เตี่ยวะนะ เตี่ยวให้จบก่อน จบจะถามเลย ใอันนั้นเป็นอย่างไร ใอันนี้เป็นอย่างไรนะ พอถามมา ครูบาอาจารย์ท่านชอบนะ แสดงว่าท่านทำแล้วได้ประโยชน์ไง ท่านทำแล้วได้ประโยชน์ ถ้ามีคุณธรรมนะ ความเป็นจริงในใจมันจะเป็นแบบนี้

แต่ถ้าเรา เราก็อืมมาเหมือนกัน เราก็อืมมาหมดเลย เราก็อืมไปตามเทปไป มันก็ได้แง่เดียว ถามมานี้ ถามมาก็เปิดเทปซ้ำ เปิดเทปซ้ำก็พูดคำเก่านั้นแหละ มันขยายความไม่ได้ มันขยายความ มันย่อความ มันพลิกแพลงไม่ได้

ถ้ามันพลิกแพลงได้ เห็นไหม เพราะครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติมาท่านจะมีของจริงของท่าน ท่านพลิกแพลงได้ ท่านบอกแง่มุมเราได้ คำถามคำเดียวมันจะตอบได้ร้อยแปดพันเก้า ร้อยส้นพันคม จะพลิกซ้ายพลิกขวา พลิกได้ทุกแง่มุมเลย ประเด็นนั้นนะ เวลาปฏิบัติกัน ถ้าเราเข้าไม่ได้ เราเข้าทางไม่ถูก ก็เอาประเด็นนี้ตั้ง แล้วหาทางเข้าให้ได้ ถ้าเข้าได้แล้วมันเป็นไป

## นี่ฟังเทศน์ ฟังเทศน์กรรมฐานมันมีประโยชน์ตรงนี้ไง หลวงตา ท่านถึงบอกว่า การปฏิบัติของเรา ฟังเทศน์ต่อหน้าผู้รู้เป็นอันดับหนึ่ง

แล้วเวลาถ้าไม่มีผู้รู้จะเทศน์ให้เราฟัง เราต้องไปนั่งปฏิบัติเอง พยายามทำให้  
ธรรมเกิด เราจะฟังเทศน์ในหัวใจของเราเลย ถ้าหัวใจของเราเนะ มันทุกข์มันยาก มันเศร้า  
หมอง มันดิ้นรน นี่เทศน์แล้ว แต่เทศน์อันนี้ อู้ฮู! มันเป็นน้ำกรด มีแต่เจ็บปวดแสบร้อน  
แต่ถ้าพุทโธๆ ถ้ามันสงบลงนะ มันร่มเย็น รสของธรรมเกิดแล้ว “รสของธรรมชนะซึ่ง  
รสทั้งปวง” มันสุข มันสงบ มันระงับ มันแว้งว่าง

เวลาแว้งว่างนะ มันสงบ เวลามันสงบ มันมีความสุข มันหนึ่งเดียว หนึ่งเดียว จิต  
มันตั้ง ไม่รับรู้อะไรเลย โลกนี้มีก็เป็นเรื่องของเขา ฉะนั้น เรื่องของเรา เราอยู่ของเรา  
โดยเอกเทศเลย มีความสุขของมัน นี่เวลาถ้ามันเป็นความจริง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์  
เทศน์ เราจะฟังเทศน์ของเราเอง

ถ้าเทศน์ของเรา ถ้ามันทุกข์มันยาก เราทุกข์ยาก เราก็พุทโธ ใช้ปัญญาอบรม  
สมาธิต่อสู้กับมัน ต่อสู้กับมัน ต่อสู้กับการประพฤติปฏิบัติ มันต้องมีเหตุมีผล “ธรรม  
ทั้งหลายมาแต่เหตุ”

ถ้าเราจำมา เราฟังมา มันไม่มีเหตุ มันไม่มีเหตุก็จำมา ธรรมทั้งดุ้นไง ธรรมทั้งดุ้น  
ก็จำของเขามา จำของเขามากก็ปริยัติ จำมาทำไม จำมาให้ปฏิบัติ

ถ้าเราปฏิบัติขึ้นมา นี่ภาวนารู้ น้ำตาร่วง ขณะที่น้ำตาร่วงเพราะฟังธรรม  
เพราะอยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ ถึงได้บอกว่า “เวลามันวางได้มันก็เข้าใจ มันก็วาง วาง  
ได้ แต่ไม่ได้วางที่สมาธิ สมาธิยังทำไม่ได้” นี่มันซื่อสัตย์ ถ้าเราวางได้ เราปล่อยวางได้  
น้ำตาร่วงน้ำตาไหลเลย

แต่ถ้ากิเลสมันครอบงำนะ น้ำตาร่วงน้ำตาไหลครอบงำประกอบเหมือนหลวง  
ตาเปี้ยะเลย หลวงตาท่านก็พิจารณาเหมือนกัน แล้วท่านก็ซาบซึ่งของท่าน ท่านน้ำตา  
ร่วงน้ำตาไหล ท่านซาบซึ่งของท่าน เราเป็นเหมือนท่านเปี้ยะเลย นี่ถ้าเราเข้าข้าง  
ตัวเองนะ เราบรรลुरुธรรมแล้ว เราว่ามีความเข้าใจแล้ว เพราะอะไร เพราะมันมีองค์ประกอบ  
ครบ องค์ประกอบของหลวงตาที่ท่านทำมาครบ

แต่ของเรา เราพึงธรรมของเรา เห็นไหม น้ำตาร่วง อัจฉริยะธรรมของหลวงตา มาก แต่คำถามเขาเขียนมาแล้ว แต่มันไม่ได้วางด้วยสมาธิ นี่มีความสงสัย มันไม่ได้วางด้วยสมาธิ เพราะจิตมันไม่วางเป็นสมาธิแล้วเกิดภาวนามยปัญญา

ถ้าเกิดภาวนามยปัญญา เวลาพิจารณาไปแล้วเกิดภาวนามยปัญญาเพราะจิตมันสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม

เห็นจิต เห็นไหม จิตที่ว่าจิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก มันเป็นทั้งดี เป็นทั้งชั่ว เป็นทั้งสุข เป็นทั้งทุกข์ ทั้งผ่องใส ทั้งเศร้าหมอง

เห็นไหม กาย เวทนา จิต ธรรม จิต พิจารณาจิต นี่มันพิจารณาของมันไป ถ้ามันพิจารณาของมันไป มันพิจารณาของมันแล้วมันปล่อยวาง มันปล่อย ถ้ามันมีกำลังมันก็ปล่อย มันปล่อย มันมีความสุข มีความสุขมาก แต่ความสุขอันนี้มันปล่อยวาง มันปล่อยวางชั่วคราว เดียวมันก็เกิดอีก คำว่า “เกิดอีก” คือมันยังมีอยู่ไง มันยังมีอยู่ มันยังปฏิบัติไม่ถึงที่สุด มันยังไม่สมุจเฉท มันยังไม่จบสิ้นกระบวนการของมัน ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ

ไอ้คำว่า “ซ้ำแล้วซ้ำเล่า” คนปฏิบัติแล้วมันมีรสมีชาติ มันมีความสุขไปแล้ว พอไปเริ่มต้นทำเหตุ เริ่มต้นต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ มันไม่ยากทำ มันเหนียว มันขี้เกียจ แล้วมันก็อ้อ อ้อว่ารู้แล้ว ก็มันปล่อยวางแล้ว น้ำตาไหลแล้ว น้ำตาร่วงแล้ว แต่ นั่นเป็นของชั่วคราว

ของชั่วคราวแล้วเราต้องทำซ้ำทำซาก ทำซ้ำทำซากให้มันชัดเจนขึ้น ให้มันทะลุทะลวงมากขึ้น ให้มันปล่อยวางมากขึ้น มันจะมีความสุขมากขึ้น ทำแล้วทำเล่าจนถึงที่สุดนะ เวลามันขาด นั่นมันไปอีกเรื่องหนึ่งเลย เวลามันขาด มันจะเห็นตามความเป็นจริงของมัน ถ้ามันขาดอย่างนั้นนะ อันนั้นเป็นความจริง ภาวนารู้ นี้พูดถึงว่าภาวนารู้ เราภาวนาของเรา แล้วเราทำจริงของเรา

ฉะนั้น สิ่งที่เราแยกแยะ พอแยกแยะขึ้นไป เห็นไหม เหมือนเราทำงาน เราจะมีความรู้มากขนาดไหน ทำงานได้มากน้อยขนาดไหน นั่นคือผลงานของเรา เราเชื่อสัตย์

กับผลงานของเรา เพราะมันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก มันเป็นส่วนมาทิฏฐิ ความเห็นถูกต้องดีงาม

แต่ถ้ามันมีฉาทิฏฐิ มันมีความเห็นผิดต่าง ๆ มันจะพยายามทำงานได้เท่านี้ แต่ผลตอบแทนได้มากกว่านั้น มันขยายความไปเรื่อยๆ แล้วมันจริงไหม มันไม่จริง พอมันไม่จริงปั๊บ เต็มมันก็เสื่อม แต่ขณะเป็นความจริงมันก็ยังเสื่อม ยังถดถอย เหมือนกัน ถดถอย เราก็ต้องทำขึ้นไป ๆ เพราะแก่นของกิเลสใจ กิเลสนี้ แก่นกิเลสมัน เห็นยวแน่นัก ต้องพยายามของเรา มีการกระทำของเรา

ทำไป ๆ มันจะมีประสบการณ์ มันจะมีความจริงในใจขึ้นมา ถ้าในใจขึ้นมา มี ในใจขึ้นมามันจะเป็นประโยชน์ เป็นความจริงในภาคปฏิบัติ

**ภาวนารู้ มันรู้ตามความเป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริง มันพูด ได้ตามความเป็นจริง แล้วครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติมาแล้วท่านฟังท่านก็ เข้าใจ**

ถ้าเราเข้าใจของเราเอง เราเข้าใจว่ามันเป็นมรรคเป็นผล มันองค์ประกอบ ครบ พิจารณาจิต ฟังแล้วพิจารณาตาม มันเศร้า มันวางได้ แต่มันไม่วางด้วยสมานะ วางได้แล้วมันซาบซึ่ง น้ำตาไหล เห็นใหม่ เราอึ้ง เราอึ้ง อึ้งแล้วว่ามันเป็น องค์ประกอบครบ

องค์ประกอบนี้เป็นวัตถุ แต่นามธรรม กิเลสที่ละเอียด สิ่งที่เป็นทิฏฐิมานะมัน ไม่ครบ มันไม่สำรอก มันไม่สมุจเฉทจริง ถ้าไม่สมุจเฉทจริง เราต้องทำให้มากขึ้น ทำให้เป็นจริงมากขึ้น ถ้ามากขึ้น มันก็เป็นประโยชน์กับเราในแนวทางปฏิบัติเนาะ

นี่พูดถึงว่า ปฏิบัติแล้วน้ำตาาร่วง มหัศจรรย์ในธรรมของหลวงตามาก แล้วเราก็ทำ ของเราต่อเนื่องไป

**ถาม :** เรื่อง “สงสัยในการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อดังนี้ครับ ผมมีข้อสงสัยขอถามหลวงพ่อดังนี้ครับ

๑. เมื่อเราแยกแยะจนเห็นความอยากที่มากับความคิดเราแล้ว เราจะแก้ไขความอยากนี้ได้อย่างไรครับ

๒. อาการปล่อยวางชั่วคราวในแต่ละครั้งจะมีความหนักเบาเท่ากันทุกครั้งหรือเปล้าครับ เพราะผมสังเกตเห็นว่า บางครั้งก็รุนแรงชัดเจน แต่บางครั้งก็เพียงแต่อาการสลายวูบลงเท่านั้น จนผมเกิดความสงสัยว่า ตัวสุขที่เกิดตามหลังมานั้นมันเป็นความสุขที่เกิดจากสมณะหรือว่าเป็นตัววิปัสสนากันแน่ครับ

๓. บางครั้งเมื่อผมจับอารมณ์ความรู้สึกเกิดได้ และเพียงรับรู้ว้าเวทนาเกิดขึ้น แต่เพียงเท่านั้น อารมณ์ของผมก็สลายตัวลงแล้ว ผมจึงเกิดความสงสัยว้าทำไมท้งๆที่ผมยังไม่ได้พิจารณาต่อเหมือนกั้ทุกครั้ง แต่ความรู้สึกของผมมันกลับสลายตัวลงได้ครับ กราบขอบพระคุณ

**ตอบ :** อันนี้เขาถามมาบ่อยครั้งมาก เมื่อก่อนถามมาต่อเนืองยาวมาก ฉะนั้น เขาปฏิบัติ เราจะตอบปัญหา ถ้าตอบปัญหากั้บอกว่า เวลาปัญหาบางทีก็ไม้ตอบ ใ้ปัญหาไม้มีสิ่งใดเลย แหม! ทำไมตอบ ตอบแล้วตอบอีก

ปัญหานี้เพราะเขาปฏิบัติแล้วมันมีเหตุมีผลไ้ ฉะนั้น มันมีเหตุมีผล เราจะตอบตอบตามข้อเท็จจริง อย่างเช่นข้อที่ ๑

“๑. เมื่อเราแยกแยะจนเห็นความอยากที่มากับความคิดของเราแล้ว เราจะแก้ไขความอยากนั้นอย่างไรครับ”

คนปฏิบัติแบบนี้ เวลาเราปฏิบัติ เรากั้หวังผล เราอยากได้ผลนั้น พออยากได้ผลนั้น เราไม้รู้จักกิเลส ไม้รู้จักธรรมโดยความชัดเจน เราว้ากิเลสมันคือความอยาก กิเลสคือมันคือความชั่ว กิเลสคือความไม้ดี กิเลสคือตันหาความทะยานอยาก เดียวผลั้ใส นี้คือกิเลส

ฉะนั้น พอกิเลสปั้บ พอบอกว่าสิ่งนั้นเป็นความอยาก เรากั้อยากละกิเลส ทุกคนนะ อยากละกิเลส เพราะกิเลสเป็นแบบ องศ์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมวินัยนี้ไว้บอกกิเลสคือธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมฝ่ายที่ว้าให้เราล้มลุกคลุกคลาน



ฉะนั้น ความอยากๆ มันก็ว่าเป็นกิเลสอันหนึ่ง ถ้าเป็นกิเลสอันหนึ่ง เราจะละมันอย่างไร เราจะละกิเลสอย่างไร ถ้าละกิเลสอย่างไร เราจะไปละที่ตัวกิเลส กิเลสเป็นนามธรรม กิเลสมันเป็นชื่อ กิเลสก็คือชื่อของกิเลส แล้วเราจะไปละมันตรงไหน ละที่ชื่อมัน แล้วตัวมันอยู่ที่ไหน

ฉะนั้นบอกว่า “เมื่อเราแยกแยะจนเห็นความอยากที่มันมากับความคิดเรา แล้ว เราจะแก้ไขความอยากนั้นอย่างไรครับ”

แก้ไขความอยาก ความอยากก็คือความอยากไง ความอยากมันเกิดจากอะไรล่ะ ความอยากมันเกิดจากความไม่รู้ ความอยากมันเกิดจากความไม่เข้าใจ ความอยากมันเกิดจากเรามีวิชา เกิดจากความโง่ของเรา ถ้าความอยากเกิดจากความโง่ของเรา แล้วเราจะไปละความอยาก เราละที่ไหนล่ะ

บางคนบอกว่าละสังโยชน์ๆ แล้วสังโยชน์มันอยู่ที่ไหนล่ะ ก็ขึ้นไปถึงยอดก็ตัดสังโยชน์ทิ้งเลย มันก็จบ

ก็ชื่อของมัน แล้วตัวมันอยู่ที่ไหนล่ะ ถ้าเรายังปฏิบัติไม่ถึงที่ เรายังไม่เห็นมัน เราจะไม่ว่าตัวมันเป็นแบบใด

นี่ก็เหมือนกัน ถามว่า เราแยกแยะจนเห็นความอยากที่มากับความคิดแล้ว เห็นความอยาก

นั่นแหละคือตัวกิเลส ความอยากที่มากับความคิด เพราะเราพิจารณาความคิด เราพิจารณาปัญญาอบรมสมาธิ เราพิจารณาด้วยปัญญา พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิตด้วยปัญญา ถ้าด้วยปัญญา เริ่มต้นมันก็เป็นสมณะ สมณะ ถ้ามันพิจารณาไป แล้ว ถ้ามันปล่อย มันเห็นว่าความคิดกับความอยากมันไม่ใช่อันเดียวกัน แล้วเราจะฆ่าความอยากได้อย่างไรล่ะ

มันต้องจิตถ้ามันสงบเข้ามาแล้วมันก็จะจับสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ แล้วพิจารณาตรงนั้นนะ พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม พิจารณาตรงนี้ พิจารณาเข้าไปๆ พอพิจารณาแล้วมันก็ปล่อย พิจารณาแล้วมันก็ทำลายๆ

พอทำลาย ทำลายก็ทำลายกิเลส ทำลายกิเลส กิเลสก็คือความอยาก ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น มันก็เป็นกิเลส ชื่อก็คือกิเลส แต่ถ้าชื่อกิเลส เหมือนกับ สารเคมี สารเคมี เคมีอย่างนี้มันปฏิกิริยาเป็นอย่างไร แล้วมันผสมกับอะไรล่ะ มันมีส่วนผสมสิ่งใด มันผสมสิ่งใดมันก็เกิดปฏิกิริยาเคมีต่อเนื่องไป

นี่ก็เหมือนกัน ความอยาก ความอยากมันเป็นอะไร แล้วเราจะแก้ความอยากอย่างไร แล้วความอยากมันอยู่ที่ไหน

มันเป็นความรู้สึกทั้งนั้น ฉะนั้น ทำความสงบของใจเข้ามา แล้วพิจารณาต่อเนื่องไป พิจารณาต่อเนื่องแยกแยะไป แยกแยะครั้งแล้วครั้งเล่า แยกแยะครั้งแล้วครั้งเล่า การพิจารณาก็พิจารณาลงสติปัฏฐาน ๔ ตรงนี้ หลักมันอยู่ตรงนี้

พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกมันเกิดจากอะไร แล้วสิ่งที่มันเกี่ยวเนื่องต่อไปมันคืออะไร ถ้ามันคืออะไร จับตรงนี้

แต่เราจะเอาที่ผลไง เอาที่ว่าไปถึงก็จับความอยากมาเลย แล้วก็ฆ่ามันเลย แล้วก็จับเลย แล้วไปจับที่ไหนล่ะ จับไม่ได้ ไม่เห็นมัน เออ! แล้วมันอยู่ที่ไหนล่ะ แล้วถ้าไม่เห็นมัน ทำอย่างไรต่อ ทำอย่างไรต่อ นี่ไง แล้วทำอย่างไรต่อ อ้าว! ทำอย่างไรต่อ ทำอย่างไรต่อ

ก็กลับมากาย กลับมาเวทนา กลับมาจิต กลับมากรรมไง กลับมาที่นี้ กลับมาเห็นกาย พิจารณากายซ้ำ เพราะพิจารณากายมันก็เป็นไตรลักษณ์ มันก็ปล่อย ปล่อยมันก็มีความสุข ความสุข ถ้าจิตมันมีกำลัง จับอีก มันก็มีอีก เพราะมันยังไม่สมุจเฉท จับซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ การพิจารณาซ้ำอย่างนี้

มีคนถาม เราอ่านปัญหาถามตอบของหลวงตาเยอะมาก เวลาคนถามปัญหาไป ท่านจะบอกให้ทำซ้ำๆ ก็ตรงนี้ แต่ท่านคงเบื่อมากกว่าเรา เพราะท่านตอบปัญหามาตั้งแต่หนุ่มจนแก่ อายุ ๙๐ กว่า เกือบ ๑๐๐ ตอบทุกวันนะ แล้วไอ้คนถามก็ถามปัญหาเดิม อริยสัจก็คืออันนี้แหละ แต่คนถามมันเปลี่ยนหน้ามา แล้วถามแล้วถามเล่า มันก็ตอบซ้ำๆ ก็เหมือนกับคำตอบ เพราะคนรู้จริงก็ตอบอย่างนั้น ให้ซ้ำลงไป

เวลาเขาถามปัญหา หลวงตาว่าถูกไหม

ถูก

แล้วทำอย่างไรต่อ ทำอย่างไรต่อ

ซ้าสิ ซ้า

นี่ไง ซ้าก็กลับมาพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม

เราก็จะคัดค้านว่า อ้าว! ก็พิจารณาแล้ว พิจารณาแล้วมันปล่อยวางแล้ว มันรู้แล้ว

มันก็เหมือนเด็ก เด็กมันบอกมันทำแล้ว เรากินข้าวเสร็จแล้ว เราล้างถ้วยล้างจานไช้ใหม่ ผู้ใหญ่ก็ล้าง เด็กก็ล้าง เด็กมันก็ล้างของมัน แต่เด็กมันทำกับข้าวไม่เป็นนะ เด็กมันอาศัยแม่มันทำให้กิน แต่ผู้ใหญ่มันทำกับข้าวกินเอง ทำกินเองด้วย ทำเลี้ยงลูกด้วย ทำเลี้ยงแขกที่มาบ้านด้วย

นี่ไง ทำแล้วไง ก็ทำแล้ว ก็ล้างถ้วยล้างจานแล้ว ล้างถ้วยล้างจานแล้ว แต่เอ็งทำอาหารไม่เป็น เอ็งหาวัตถุติดิไม่เป็น เอ็งต้องหาวัตถุติดิมาแล้วทำอาหาร ให้มีความชำนาญ ซ้าแล้วซ้าเล่าๆ ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

นี่พูดถึงว่า “แล้วจะแก้ไขความอยากอย่างไร”

ไปแก้ไขความอยาก มันก็ต้องไปแดนประหารของเรือนจำ จับนักโทษไปประหารยิงเป้า จบ ใ้้นักโทษประหารนั้นนะมันโดนพิพากษาประหารชีวิตแล้ว มันไปรอการประหารอยู่ในแดนประหาร

ใ้้นั้นเป็นนักโทษประหาร กิเลสมันไม่ยอมให้ใครเห็นหน้ามัน กิเลสมันไม่ยอมให้ใครจับตัวมัน กิเลสมันปลิ้นปล้อนหลอกหลวงให้เราเห็นดีคล้ายตามมันอยู่ในใจของเรา พิจารณาขนาดไหน มันปล่อยวางขนาดไหน ถ้ามันยังไม่ถึงที่สุด มันสลับไปเฉยๆ เต็มวันพื้นมา มันจะมีเล่ห์กลมากกว่านี้ การต่อสู้กับกิเลส มันมีเล่ห์มีกลของมัน เล่ห์เหลี่ยมมันมีอีกมหาศาล

เราทำแบบวิทยาศาสตร์ไง ที่ว่า ทำแล้ว รู้แล้ว อย่างนี้ต้องเป็นแบบนี้ไง

คูลี คูอย่างนี้ ในปัจจุบันนี้ ทางการฝ่ายปกครองเขาบอกว่า กฎหมายมันล้า  
หลัง กฎหมายไม่ทันสมัย กฎหมายไม่สามารถ

นี่ไง เหมือนกัน ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ล้าหลังหรือ  
ทันสมัยตลอดเวลา แต่กิเลสมันพลิกแพลงมากขึ้น เดียวนี้เพราะคนมันมีการศึกษา  
มากขึ้น คนมันฉลาดขึ้น มันบอกมันเข้าใจธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
มันเข้าใจทุกอย่างเลย มันให้ไปประกาศวันละ ๕ โย ๕ โย แต่กิเลสไม่เคยถลอกเลย  
กิเลสไม่รู้สึกรอะไรเลย เห็นไหม ใอันไปเสริมกิเลส

นี่พูดถึงว่า จะฆ่าความอยากอย่างไร

เพราะทุกคนจะถามปัญหาอย่างนี้ ก็บอกมาสิ ทำอย่างไร แล้วจะทำให้จบเลย  
ก็บอกมาสิ เห็นไหม เรายังรู้ใจที่ยังปฏิบัติยากขึ้น คนเรานะ เราไม่รู้ที่เราเป็นโรค  
ใจ เวลาออกกำลังกาย ร่างกายมันฟื้นฟูตัวมันเองจนโรคนั้นหายไปได้ แต่พอเราไปตรวจ  
ว่าเราเจอโรคอะไร จิตใจเราตกหมดเลย เราจะทุกข์ยากหมดเลย

นี่เหมือนกัน ไปรู้ว่าใอันนั้นเป็นใอัน ใอันเป็นอย่างไร ปฏิบัติไม่ได้เลย ปฏิบัติไป  
มันรู้ทั้งหมด ปฏิบัติไป มันบอกเลย เหมือนตอนวัวเข้าคอกเลย มาเนี่ย เข้าคอก มาเนี่ย  
เข้าคอกเสร็จแล้ววางยาสลบ สลบเลย มัดเอาไว้เนี่ยเลย แล้วไปไหนไม่รอด

แต่ถ้าวางเอาไว้ เราเป็นเสรีชน จิตใจของเราเป็นเสรีชน ทำให้มันสงบเข้ามา  
ตามความเป็นจริง แล้วพิจารณาตามความเป็นจริงของมันไป ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่สัตว์ให้  
กิเลสมันมัดไว้ แล้วพิจารณาตามที่กิเลสมันบอก แล้วบอกนี่คือค้นหาความทะยาน  
อยาก นี่คือกิเลส นี่คือความอยาก แล้วจะฆ่ามันๆ

ปล่อยเป็นปัจจุบัน เป็นเสรีชน ทำจิตให้สงบเข้ามา ให้มีกำลัง แล้วพยายาม  
จับกาย จับเวทนา จับจิต จับธรรม สติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้ววิปัสสนาซ้ำ  
แล้วซ้ำเล่าๆ ถ้าพิจารณาไปแล้วมันไม่ปล่อย มันไม่มีกำลังก็กลับมาอีก กลับมาทำ  
ความสงบ แล้วไปทำต่อเนืองไป ทำต่อเนืองอย่างนี้ ก้าวเดินไปอย่างนี้

วิธีการที่เราจะละความอยาก แก้ไข เห็นความอยากมากับความคิด แล้วแก้ไข  
ความอยากนี้ได้อย่างไร

ก็สู้มัน ต่อสู้มันอย่างที่ได้อธิบายมานี้

“๒. อาการปล่อยวางชั่วคราวในแต่ละครั้งจะมีความหนักเบาเท่ากันทุกครั้ง หรือเปล่าครับ เพราะผมสังเกตว่า บางครั้งก็รุนแรงชัดเจน บางครั้งก็เพียงแต่อารมณ์ สลายวูบลงเท่านั้น จนเกิดความสงสัยว่า ความสุขที่เกิดตามมานี้มันจะเป็นความสุขที่เกิดจากสมณะหรือวิปัสสนา”

ความหนักเบาจะไม่มีทางเหมือนกัน ถ้าเหมือนกันมันก็เป็นสัญญาะลิตี ถ้าปฏิบัติเริ่มต้น บางทีเราพิจารณาไปแล้วมันจะปล่อยวางโดยที่ถ้ากำลังมันเกือบจะสุดกำลังแล้วมันก็ปล่อยเบาๆ

แต่ถ้ากำลังมันเข้มแข็งขึ้นมา เวลามันปล่อยมันเหมือนเราฟัน เราฟันวัตถุสิ่งใดด้วยมีดของเรา ถ้ามันคมกล้า มันฟันขาดฉับไปเลย บางทีฟันแล้วมันไม่ขาด ฟันแล้วมันสะเทือน ต้องฟัน ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง นี่มันอยู่ที่กำลัง อยู่ที่ปัจจุบัน อยู่ที่ปัญญาที่ปัจจุบันนั้นมันสมดุลง่ายไม่สมดุลง่าย

ถ้ามันสมดุลง่าย เวลามันรุนแรง รุนแรงนี่ลงหนักเลย ถ้าบางทีมันลงโดยความแผ่วเบา บางทีมันจะลง จะลง ยังไม่ลง ต่อสู้ ขยับกันจนลง เห็นไหม ความหนักเบาไม่มีเหมือนกัน ถ้าเหมือนกันนี่สัญญาทั้งนั้น

ถ้ามันผ่านไปแล้ว สิ่งที่เราพิจารณาไปแล้ว มันเคยปล่อยวางแล้วก็ปล่อยวางมันไป แต่ถ้าเวลาเราพิจารณาของเราไป ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อย่างที่ว่า เวลามันปล่อยวางมันไม่เท่ากันทุกหนไป

ดูสิ อาหารการกิน อาหารมือแรกอร่อยมาก พอมือต่อๆ ไปชักชินชาแล้ว ถึงจะคุณภาพดีกว่าด้วย แต่กลับไม่อร่อยเหมือนมือแรก เหมือนกับเรานะ บางทีเราทุกข์ยาก ยากจนมาก ถ้ามีอาหารรสชาติโดยพื้นๆ แต่ด้วยความทุกข์ความยาก ความหิวกระหาย รสชาติมันจะฝังใจ มันจะมีความเอร็ดอร่อยจนชาตินี้ก็ลืมไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าครั้งแรกที่มันรู้ของมัน อันนี้จะฝังใจ แล้วครั้งต่อไป อาหารนี้ดีขนาดไหนนะ มันก็ไม่อร่อยเหมือนตอนที่เรากุ๊กเราอยาก เราจนจะเสียชีวิต แล้วเราได้อาหารประทังชีวิต อันนั้นจะฝังใจมาก ปัจจุบันๆ ไง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า “การปล่อยวางแต่ละคราวจะมีน้ำหนักเหมือนกันทุกคราวไหม”  
ไม่

“บางครั้งรุนแรงชัดเจน แต่บางครั้งที่เป็นก็สลายวูบไปเท่านั้น จนเกิดความสงสัยว่า สุขที่เกิดขึ้นตามหลังมานั้นมันเป็นสุขที่เกิดจากสมถะหรือเกิดจากวิปัสสนา”

อันนี้เรารู้ว่ามันเป็นไปจากเรานี่แหละ เพราะเรายืนยัน เรายืนยันกับที่บอก  
ว่า ต้องเป็นนามรูป ไม่ต้องทำสมาธิ เราถึงบอกว่า สุขในสมถะกับสุขในวิปัสสนา  
แตกต่างกัน

ถ้าเขาบอกว่าเขาใช้ปัญญาของเขาไป เขาใช้ปัญญาของเขา รู้ตัวทั่วพร้อม  
หมดแล้ว มันเป็นวิปัสสนาๆ มันเป็นไปไม่ได้ อย่างมากก็เป็นสมถะ เป็นสมถะเพราะมัน  
เป็นปัญญาอบรมสมาธิ แล้วถ้ามันปล่อยวางขึ้นมา ปล่อยวาง สุขในสมถะ มันการ  
ปล่อยวาง ปล่อยวางเพราะเราแบกหามของหนักมา แล้วเราวางลงแล้วมีความสุข  
เท่านั้นละ

แต่เราแบกหามของหนักมา เราไปถึงแล้ว เราวางลงแล้ว เราได้เอาของหนัก  
นั้นได้ทำเป็นสินค้า ได้ซื้อขายแลกเปลี่ยนไป เราจะได้ผลตอบแทนมา เห็นไหม มันได้  
ทั้งการวางของความหนักนั้น มันเอาของหนักนั้นออกไปพิจารณาด้วยวิปัสสนาแล้ว  
มันจะได้ผลตอบแทนมาเป็นผลประโยชน์อีกชั้นหนึ่ง

ฉะนั้น เวลาความสุขที่เกิดจากวิปัสสนามันถึงลึกซึ้งกว่ากัน ไ้อ้คำนี้มันเป็น  
คำพูดเราเอง แล้วก็กลับมาถามอันนี้ กลับมาถามนะว่า “จนไม่รู้ว่าความสุขที่เกิดนี้  
เกิดจากสมถะหรือว่าวิปัสสนา”

เกิดจากสมถะก็มีความสุข สมถะคือการพักผ่อน สมถะคือมาพักหัวใจให้มี  
กำลัง สุขอันนี้มันก็เป็นสุขในสมาธิ ถ้าสุขในสมาธิแล้วมันก็มีความสุข มันออก  
จากสมาธิมาก็มีความสุข เอ! เราทำเมื่อกี้มันถูกต้องไม่ถูกต้อง ทำเมื่อกี้ไปมี  
ความสุขแล้ว มันสะอาดบริสุทธิ์หรือยัง

แต่ถ้าเป็นวิปัสสนานะ เวลามันจับสิ่งใดได้ มันเป็นสมาธิแล้ว มีความสุขแล้ว  
แล้วจับกาย จับเวทนา จับจิต จับธรรมตามความเป็นจริง สติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็น

จริง แล้วถ้าวิปัสสนาไป ถ้ามันไม่ปล่อยนะ ก็แค่นี้ แล้วมันก็เสื่อมออกมา ถอยออกมา มาทำสมาธิต่อ

แต่ถ้าเวลาพิจารณาแล้วมันปล่อย ถ้ามันปล่อย พิจารณากาย พิจารณา เวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม มันพิจารณา จิตมันจับแล้วมันพิจารณา พิจารณา แยกแยกกันไป เห็นไหม ถ้าพิจารณากาย กายสู่ไตรลักษณ์ ถ้าพิจารณาเวทนา เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เวทนา ใครเป็นคนไปยึดว่าเวทนาเป็นเรา พอมันปล่อยความ ยึด เวทนาจึงดับ เวทนาดับ จิตมันก็รวมลง พิจารณาจิต จิตมันเป็นได้หลากหลาย จิต มันเป็นได้ พิจารณา มันสว่างไสว พิจารณาแล้วมันก็ปล่อย พอปล่อยแล้วจิตมันก็ลง พิจารณาธรรม เวลาถ้ามันวิปัสสนา มันมีการกระทำ มันพิจารณาจนจบมันถึงปล่อยได้ มันพิจารณาจนจบมันถึงวางได้ พอวางได้ นั่นนะสุขจากวิปัสสนา

สุขจากสมถะคือการปล่อยวางของหนักที่เราแบกหามา ของหนักนั้นมันเป็น กาย เป็นเวทนา เป็นจิต เป็นธรรม ถ้าเราจับได้ เราแบกของหนักมา แล้วเราวางของ หนักแล้ว เรายังไม่รู้จักของหนักมันอยู่ที่ไหน เพราะพอมันเป็นสมาธิแล้วเราไม่เห็น กาย ไม่เห็นเวทนา ไม่เห็นจิต ไม่เห็นธรรม มันก็ไม่ใช่วิปัสสนา มันเป็นสมถะ เพราะ มันปล่อยของหนัก

แต่ถ้าเวลามันปล่อยของหนักแล้ว แล้วมันจับของหนัก จิตเห็นอาการของจิต อาการของมัน ปล่อยของหนัก ของหนักนั้นมันคืออะไร มันเป็นกาย เป็นเวทนา เป็น จิต เป็นธรรม ถ้ามันจับได้ มันพลิกแพลงของมัน พลิกแพลงวิปัสสนาของมัน แล้ว เวลามันปล่อย มันปล่อยก็เป็นตึงคปทาน ปล่อยชั่วคราว

ปล่อยแล้วปล่อยเล่าๆ หลวงตาว่าซ้ำๆๆ พอซ้ำถึงที่สุดแล้วมันขาด ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕

ทั้งๆ ที่มันอยู่กับเรานี้แหละ ทั้งๆ ที่ความคิดเป็นเรานี้แหละ แต่เวลามันขาด ไปแล้วนะ ความคิดไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ความคิด ความคิดไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ ความคิด อ้าว! แล้วไอ้ความสุขอยู่ไหนละ

ถ้าคนปฏิบัติตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนารู้มีมันชัดเจนมาก แต่ถ้าภาวนาตาม ภาวนาตามมาก็ตอบอย่างนี้ เพราะภาวนาตามตาม แต่ภาวนารู้มันจะชัดเจนของมัน ถ้าชัดเจนของมันจะเป็นอย่างไร

นี่พูดถึงว่า การปล่อยวางแต่ละครั้งมันจะเหมือนกันไหม มีความหนักเบาเหมือนกันไหม แล้วความสุขแตกต่างเหมือนกันไหม นี่ข้อที่ ๒

“๓. บางครั้งเมื่อผมจับอารมณ์ความรู้สึกเกิดได้ และเพียงรับรู้ว่าจะเวทนาเกิดขึ้น แต่เพียงเท่านั้น อารมณ์ของผมก็สลายตัวลงแล้ว ผมจึงเกิดความสงสัยว่า ทำไมทุกอย่างที่ผมยังไม่ได้พิจารณาต่อเนื่องเหมือนกับทุกครั้ง แต่ความรู้สึกของผมมันกลับสลายตัวลงไปได้ครับ”

เวลาคนภาวนานะ จิตสงบแล้วมันจะพิจารณา จิตสงบก็คือสงบ ถ้าคนจิตสงบแล้วนะ ถ้าไม่มีสติปัญญาที่เป็นมิจฉาสมาธิ คือมีสมุทัย ความเห็นผิดอยู่ในความสงบนั้น มันก็ติดความสงบนั้น นี่กว่าความสงบนี้เป็นมรรคเป็นผล

แต่ถ้าคนมีสติปัญญานะ ความสงบนั้นถ้ามีสติว่า ความสงบนั้นมันสงบแล้วเดี๋ยวมันก็คลายออกมา พอคลายออกมาก็ไม่เห็นมีอะไรได้มากเกินเลยไปกว่านี้เลยธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแบบนี้หรือ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ปั๊บ มันก็เริ่มมีสติ เริ่มมีสติพยายามจะรำพึงให้ไปเห็นกาย ให้เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

ถ้ามันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความจริง สิ่งที่อยู่ไปเห็นอันนั้น มันก็ถือว่าที่ความสงบนั้นเป็นอันหนึ่ง แต่การวิปัสสนานี้เป็นอันหนึ่ง ที่นี้เป็นอันหนึ่ง ถ้าเราพิจารณาไป มันรู้มันเห็นของมัน มันมีกำลังของมัน มันก็ทำของมัน

แต่ถ้าเวลาจิตมันเสื่อมนะ มันจับต้นชนปลายไม่ได้ มันล้มลุกคลุกคลานไปหมด ถ้ามันล้มลุกคลุกคลานไปหมด ก็เหมือนข้อที่ ๓ “บางครั้งที่ผมจับอารมณ์ความรู้สึกขึ้นมา เพียงแต่รู้ว่าเวทนาที่จะเกิด เพียงเท่านั้น อารมณ์ของผมก็สลายตัวลง”



นี่เพียงเท่านั้น เวลากิเลส เวลาภาวนาไปนะ คนคิดว่าเราภาวนาไปใช้ใหม่ อย่างเช่นคนทำความดี เราเป็นผู้ใหญ่เห็นเด็กทำความดี เราก็จะส่งเสริม ใครเป็นคนดี เราอยากส่งเสริมทั้งนั้นนะ

ไอนี้ก็เหมือนกัน พอเราภาวนา เราก็คิดว่าเราทำคุณงามความดี พอคุณงามความดี เราทำแล้วมันต้องมีคนส่งเสริม มันต้องมีคนอนุโมทนา มันต้องมีคนทำให้เราชัดเจนขึ้น

ทีนี้พอจิตมันสงบแล้ว เพียงแค่นี้เป็นเวทนา มันก็วูบหายไปเลย เห็นใหม่ มันวูบไปเลย

นี่กิเลสมันบังเงา กิเลสมันขวางหน้า กิเลสมันจะไม่ให้เราพิจารณาไง เวลาภาวนาไป คนภาวนาไปมันจะรู้ว่า เวลาเราจะต่อสู้กับกิเลสนะ กิเลสมันขวางหน้าเลย จับเวทนา เวลากิเลสขวางหน้า จับเวทนา จับปวดไปทั้งนั้นนะ เวทนามันเป็นปกติ พอจับได้ พิจารณา มันปวด ๒ เท่า ๓ เท่า นี่มันขวางหน้า เวลามันขวางหน้า เราต่อสู้กับมันด้วย โอ้โฮ! เหงื่อแตกพลั๊กๆ เลย สู้กับมัน

แต่ถ้าพอเราสู้กับมันได้ เราสู้กับมันได้ มันปล่อยวางเป็นบางครั้ง พอเราเจอเวทนาอีก กิเลสมันรู้เท่าแล้ว พอเห็นเวทนา เวทนามันหลบแว็บเลย เห็นใหม่

“พอผมจับเวทนาได้ เวทนาผมก็สลายตัวไปเลย บางทีก็สงสัยว่า ทำไมทั้งๆ ที่ผมไม่พิจารณามันเป็นอย่างนั้นล่ะ”

“ทั้งๆ ที่ไม่พิจารณา” นี่ยังมีสติ “ทั้งๆ ที่ไม่พิจารณา” มันขวางหน้าไง พอเห็นตัวมันก็หลบ นี่เทคนิคของมัน กิเลสมันปลิ้นปล้อน กิเลสมันมีเทคนิค มันมีวิธีการทั้งนั้นนะ ถ้าคนไม่ทัน พอจับเวทนามันก็ปล่อยวางเลย เรายังไม่พิจารณา เรายังไม่ได้ตัดสินใจว่าใครถูกใครผิดเลย แล้วเขาบอกเขาจะยอมรับผิด แล้วผิดเรื่องอะไร เออ! มันจะถูกจะผิดก็ต้องตัดสินใจกันก่อนสิว่าเราถูกเราผิดเรื่องอะไรใช้ไหม

เราจับเวทนาได้ เราก็พิจารณาก่อน เวทนามันเกิดจากใคร เวทนามันเกิดจากสัญญาที่ไปมันหมาย ถ้ามันหมาย ใครเป็นคนไปมันหมายมัน ถ้ามันหมาย ใครเป็นคนยึดมันมัน แล้วคนยึดมันก็คือจิต จิตมันโยงขนาดไหน ถ้าจิตมันฉลาดขึ้นมา เวลา

มันสลัดกั้งมา มันสลัดเวทนากั้งไป จิตมันเหลือที่จิต แต่ถ้ามันวูบหายไปหมดเลย มันคลุกเคล้ากัน มันเป็นอะไร

เราจะบอกว่า เวลาพิจารณาไป ไม่ใช่ว่าเราปฏิบัติไปแล้วมันจะถูกต้องชอบธรรมดึ้งามไปเสียทุกๆ อย่าง การปฏิบัติเนะ ถ้าเรามีสติมีปัญญา เรากระทำของเราตามความเป็นจริง มันก็จะถูกต้องดึ้งามของเราไป

แต่ถ้ามันไม่เป็นความจริง มันไม่ถูกต้องดึ้งามหรือก ไม่ถูกต้องดึ้งามแล้วมันยังมาหลอกหลวง มันทำให้เรา “สิ่งที้ผมยังไม่พิจารณาเลย ทำไมมันวูบหายไปเลย ทั้งๆ ที้ว่ายังไม่ได้พิจารณาเลย ไม่เหมือนกั้กับทุกๆ ครั้ง แต่ความรู้สึกของผมมันสลายตัวลงไป”

เวลามันหลบมันหลีกมันเป็นอย่างนี้ มันแข่งหน้าแข่งหลัง กิเลสมันพลิกแพลง ถ้าพลิกแพลงแล้ว เวลาถ้ามันสลายตัวไป เรามีสติรู้ไว้ แล้วเรากำหนดพุทโธไว้้อยู่อย่างนั้น แล้วพอจิตสมบูรณั้แล้วจับใหม่ๆ ต้องจับใหม่ พิจารณาใหม่ของมันอยู่อย่างนั้นเนะ

ขณะที่เวลาเราวิปัสสนาเนะ กิเลสมันก็หลบหลีก กิเลสมันก็มีปัญญาของมัน พุดถึงถ้ากิเลสเนะ เวลามันเจอธรรม ต่อสู้กัน ธรรมประหัตประหารมัน มันแพ้ มันหลบเลียงไป มันก็รวมลง แต่มันยังไม่สมุจเจทคือมันยังไม่ขาด ไม่ขาด เวลามันไปสะสมตัวมันกลับมา พอมันรู้ว่ากำลังของธรรมมา มันหลบก่อน วูบหายไปเลย

ถ้าวูบหายไป มันมีเหตุมีผลอะไร วูบหายไป ถ้าวูบหายไป เราก็เชื่อกะ นี้ เวลาเล่ห์กลของมันเป็นแบบนี้ ถ้าคนภาวนาเนะ ถ้าผ่านแล้วจะรู้ ถ้ายังไม่ผ่าน หนีหนีหนี ขวาง หนีหนีหนีขวางเพราะมันจะให้คะแนนตัวเองไ้ ออ! ก็มันปล่อยแล้วไ้

อ้าว! มันปล่อยโดยกิเลส ไม่ได้ปล่อยโดยธรรม มันปล่อยด้วยความไม่รู้ ไม่ใช่ปล่อยด้วยความรู้ ความไม่รู้ไ้ง มันวูบหายไปด้วยความไม่รู้ ปล่อยด้วยความไม่รู้ มันเป็นธรรมใหม่

ถ้ามันไม่รู้ขึ้นมา มันก็ตั้งสติแล้วจับมา กลับมาจับใหม่ แล้วพิจารณาใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ หาทางหลบเลียง หาทางแยกแยะ ถ้ามันเป็นจริงขึ้นมามันก็เป็นจริง

ฉะนั้น “ทำไมทั้งๆ ที่ผมไม่ได้พิจารณาต่อเหมือนกับทุกครั้ง แต่ความรู้สึกของผมนั้นกลับสลายตัวลงไป ความรู้สึกสลายตัวลงไป มันหายไปเลย”

เวลาทิ้งไป เวลาพิจารณาภายใน เวลาภายในกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ จิตรวมลง จิตรวมลง ภายในกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ แล้วจิตรวมลง นี่ไง มันไม่ใช่สลายหายไป จิตรวมลง เพราะจิตเป็นผู้สลัดเขาทิ้ง จิตเป็นผู้สลัดเขาทิ้ง แล้วเหลืออะไรอยู่ ภายในกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ เราสลัดหมด แยกออกเป็น ๓ ทวีปเลย แล้วสลัดไปแล้ว แล้วเหลืออะไร

ถ้ามันดับลงๆ ความรู้สึกผมมันสลายตัวลง สลายตัวลงแล้วมันเหลืออะไร ใครเป็นคนสลายตัวลง แล้วสลายอย่างไร แต่ถ้ามันสลายหายไปเลย เพราะมันสลายไปแล้ว เหมือนคนตกวงค์ เวลาตกวงค์ไปนะ พอสะดุ้งตื่นรู้สึกตัวขึ้นมา เออ! นั่นคือหายไป หายไปเวลาที่ไม่รู้ตัว เวลาสะดุ้งตื่น นั่นจิตมันกลับมา

ถ้ามันสลาย มันหายไปไหน มันมีอะไรหายไป

ทำสมาธินะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันยังมีสติพร้อม มันไม่มีหายหรือ ถ้าละเอียดเข้ามาเป็นขั้นเป็นตอนเข้ามาชัดเจนมาก ยิ่งวิปัสสนา ยิ่งภาวนา ยิ่งชัดเจนเข้าไปใหญ่ ชัดเจนมาก เวลาทำ ซึ่งๆ หน้า เห็นชัดเจนมากเลย ถ้าชัดเจนมาก ฉะนั้น มันต้องชัดเจนอย่างนี้ สติ มหาสตินะ ถ้ามีสติมันจะชัดเจนกว่านี้ แต่ที่มันว่ามันสลายตัวลงไป ก็ยังสงสัยอยู่ ฉะนั้น สิ่งที่ทำนะ

ข้อที่ ๓ ตอบข้อนี้ใจ ให้จบ “บางครั้งที่ผมจับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ และเพียงรับรู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้น แต่เพียงเท่านั้น อารมณ์ของผมก็สลายตัวลงแล้ว ผมจึงเกิดความสงสัยว่า ทำไมทั้งๆ ที่ผมยังไม่ได้พิจารณาต่อเหมือนกับทุกครั้ง แต่ความรู้สึกของผมมันกลับสลายตัวลงครับ”

“แต่ผมเกิดความสงสัยว่า” มันก็สงสัยอยู่แล้ว ทุกอย่างมันเป็นโดยตัวมันหมด ฉะนั้น สิ่งที่ทำ กิเลสมันแข่งหน้า กิเลสแข่งหน้า กิเลสแข่งหลัง เวลาปฏิบัติไป กิเลสมันไม่ปล่อยให้เราก้าวเดินไปด้วยความสะดวกหรือ แต่ยังคงอยู่ว่าการภาวนามันมีเนื้อหาสาระ การภาวนามีเหตุมีผล ถ้าการภาวนามีเหตุมีผล นี่คือผลงานของเรา

ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษามาเป็นธรรมสาธณะ  
 ธรรมของเราตัวเองเห็นเอง ปัจจัยตั้ง รู้จำเพาะตน รู้ในใจของเรา ถ้ามันรู้ได้ขนาดนี้  
 แสดงว่าเราทำของเรามา ปฏิบัติของเรามา แล้วแต่ความสามารถของเรา อำนาจ  
 วาสนาบารมีของเรา จริตนิสัยของเรา มีกำลังแค่ไหน ถ้าในการปฏิบัติเราทุ่มเต็มที่เลย  
 แล้วถึงที่สุด เวลามันถึงที่สุดนะ เวลามันขาดนะ อริยสัจมีหนึ่งเดียว บุคคล ๔ คู่ โสดา  
 ปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล  
 อรหัตตมรรค อรหัตตผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ถ้าปฏิบัติไปถึงที่สุดแล้วมันจะ  
 เป็นความจริง ถ้าภาวนาต้องรู้อย่างนี้ นี่คือภาวนารู้ เอวัง