เอาของจริง

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๗
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : เรื่อง “ความฝัน”

กราบนมัสการท่านอาจารย์ค่ะ ขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามเรื่องการปฏิบัติของฆราวาสไว้ วันนี้หนูอยากถามเรื่องการปฏิบัติที่ผ่านมา ๑ อาทิตย์ที่ผ่านมาว่าถูกต้องหรือไม่ค่ะ

๑. เริ่มภาวนาพุทโธ ๒ วันแรก ภาวนาไปแล้วไม่สบายเลย เลยคิดว่าต้องมีบางอย่างที่ทำผิด ซึ่งได้ค้นพบในวันที่ ๒ เมื่อฟังธรรมของท่านอาจารย์ว่า หนูพุทโธเพื่อไม่ให้จิตไปคิดอย่างอื่นเลยนั้นมันเป็นไปไม่ได้ ตั้งแต่นั้นมา เมื่อจิตคิดอะไรจึงเข้าไปรู้ พอรู้ปั๊บ หนูก็ใส่พุทโธเข้าไป ได้ผลคือเบาใจและสงบ อันนี้ทำถูกต้องหรือเปล่าคะ

๒. พอวันที่ ๓ กับวันที่ ๔ ลองตั้งใจเดินจงกรมและนั่งสมาธิแล้วกำหนดพุทโธไปด้วย ผลคือพุทโธถี่มากขึ้นในใจ และจิตก็เร็วมาก คือเห็นธรรมชาติของจิตมากขึ้นว่ามันเร็วมาก รู้ทั้งพุทโธ รู้ทั้งความคิดที่เข้ามาแทรก รู้ทั้งเวทนาที่เกิดสลับกันไป วันต่อมาที่ต้องใช้ชีวิตประจำวัน วันปกติก็พยายามกำหนดพุทโธ คราวนี้เวลาว่างๆ มันก็ขึ้นมาในใจโดยอัตโนมัติว่าพุทโธ แล้วเราก็กำหนดไปต่อตามที่มันขึ้นมา ให้ในชีวิตประจำวันเราอยู่กับพุทโธให้ได้มากที่สุดไม่ว่าจะทำอะไร อันนี้เข้าใจถูกต้องแล้วใช่ไหมคะ

๓. วันที่ ๘ นอนหลับตอนเช้าค่ะ แล้วฝันไป ในฝันก็ฝันว่ากำลังกำหนดพุทโธอยู่ กำลังจะไปล้างหน้าเปลี่ยนคอนแทคเลนส์ที่ตา พอส่งกระจกก็เห็นลูกตาเหลือแต่ตาดำ ส่องดีๆ ไม่เห็นตาขาว เห็นแต่เนื้อที่เป็นผิวของตัวเองค่ะ เห็นแล้วตกใจค่ะ มันกลัว มันไม่เหมือนหน้าดีๆ ของเรา แล้วก็ตื่นขึ้นมาแล้วจำได้ติดตา อยากทราบว่า

๓/๑. พุทโธในฝันได้ด้วยหรือคะ หรือว่าฟุ้งซ่านไปเอง

©2015 www.sa-ngob.com

๓/๒. ทำไมถึงฝันแบบนี้คะ ไม่ได้ดูหนังสยองขวัญเลยนะคะ มันเกี่ยวกับการภาวนาหรือเปล่า แล้วต้องทำอย่างไรต่อไป

ตอบ : นี่คำถามนะ คำถามถามมาครั้งแรก เขาถามมา วันนั้นเขาถามมา ถามเรื่องภาวนา ถามเรื่องต่างๆ ก็ตอบไป แล้วบอกว่าคนเข้าใจผิด ถ้าเราจะกำหนดพุทโธๆ โดยที่ควบคุมจนมันมีปัญหากันไป

เราบอกว่า มันเป็นไปไม่ได้ ความคิดไม่ใช่จิต แต่ความคิดเกิดจากจิต ทุกคนเรามีความคิด แต่คนเราเวลาเราปล่อยตามแต่กิเลสตัณหาความทะยานอยาก มันก็คิดแต่กำลังของมัน คิดแต่ความชอบของมัน คิดโดยตัณหาความทะยานอยาก คิดร้อยแปดไปกว้านเอามาเผาตัวเอง เห็นไหม

แต่คนถ้ามีสติมีปัญญา เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันก็คือความคิด ถ้าเรามีความคิดแล้วเราจะควบคุม เราก็กำหนดพุทโธของเรา กำหนดพุทโธ

พุทโธก็คือความคิด เพราะเวลามันคิด มันคิดเรื่องอื่นไง มันคิดโดยสัญชาตญาณ คิดโดยธรรมชาติของมันใช่ไหม เราก็มาคิดเรื่องพุทโธซะ เรามาคิดพุทโธ แล้วบังคับให้มันคิดพุทโธ

แต่ส่วนใหญ่แล้วมันไม่ยอมคิดพุทโธ เพราะมันคิดพุทโธแล้ว พุทธะ พุทโธ พุทธะมันวิตก วิจาร พุทโธๆๆ แต่ถ้ามันคิดเรื่องอื่นมันสบายใจ พอมันคิดเรื่องอื่น มันคิดด้วยความเหลวไหล คิดโดยตัณหาของตัว คิดโดยกิเลสมันหลอก คิดเรื่องอะไรก็ได้ คิดว่ามันจะเป็นจริง คิดว่ามันจะประสบความสำเร็จ คิดร้อยแปดเลย แล้วก็ไปกว้านเอาฟืนเอาไฟมา

แต่ถ้าเรามาคิดพุทโธๆ เราคิดพุทโธๆๆ จิตมันคิดพุทโธ พลังงาน พลังงาน มันไม่แตกออกไป เพราะว่าพอความคิดมันคิดออกไปแล้ว มันไปคิดเรื่องกิเลสตัณหาความทะยานอยาก คิดแล้วมันมีอารมณ์ คิดแล้วมันมีความสุขความทุกข์ คิดแล้วน้ำตาไหล คิดแล้วมันช้ำใจ แต่เรามาคิดพุทโธมันไม่มัน คิดแล้วมันเฉยๆ คิดพุทโธ

©2015 www.sa-ngob.com

แต่พุทโธคือพุทธะ พุทโธคือพุทธานุสติ พุทโธๆๆ ถ้าจิตมันอยู่กับพุทโธ พลังงานมันไม่มีอารมณ์คิดเรื่องอื่นไป มันแบบว่านาโน สิ่งที่ละเอียดที่สุด สิ่งที่เป็นความรู้สึก พุทโธๆๆ มันจะสะสมของมันไป แล้วถ้ามันเป็นสมาธิเข้ามา มันถึงบอกว่าแต่เดิมก็คิดว่าพุทโธของเราไป พุทโธมันเป็นไปไม่ได้ พยายามบังคับมันจนเกินไป แล้วมาฟังเทศน์หลวงพ่อ หลวงพ่อบอกว่ามันเป็นไปไม่ได้ เรื่องจะไม่ให้คิดเลยมันเป็นไปไม่ได้ มันต้องคิด แต่เราให้มันมาคิดในพุทโธไง พอปฏิบัติไปแล้วมันดีขึ้น จิตมันรู้สึกว่าดีขึ้น มันเบา มันสงบ

ถ้าเราทำไป ถ้ามันเบา มันสงบ มันถูกต้อง เพราะเราปฏิบัติเพื่อค้นหาหัวใจของเรา เพราะสิ่งที่มีค่าที่สุดคือน้ำใจ ใจของคนมีค่าที่สุด เวลาเรามีน้ำใจต่อกัน มันมีแต่ความอบอุ่น มันมีแต่ความรื่นเริง เพราะคนมีแต่น้ำใจต่อกัน คนที่อาฆาตมาดร้ายต่อกันมันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้นน่ะ

ฉะนั้น ถ้าจิตมันเบา จิตมันสงบระงับ เราเข้าไปหาหัวใจของเรา ถ้าเราค้นหาหัวใจของเราเจอ สิ่งที่เราค้นคว้า ทั้งๆ ที่ใจเป็นเรา เกิดมาเป็นเรา แต่เวลาเราไปศึกษาแล้วเราส่งออกหมดเลย การส่งออก ส่งออกโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่งออกโดยทิฏฐิมานะว่าตัวเองมีความรู้ ถ้าเราไม่คิดก็ไม่รู้ เราไม่ศึกษา เราก็ไม่รู้ ถ้าเราไม่ทำ เราก็ไม่รู้ ไปกว้านเอาเป็นความรู้ของตัว เลยไม่รู้อะไรเลย

วางให้หมดเลย พุทโธๆๆ พอมันรู้ในตัวมันเองขึ้นมานะ ไอ้ความรู้ๆ ความจริงเขาก็รู้เพื่อจะให้รู้อย่างนี้ รู้เพื่อให้เรารู้จักตัวเองนี่แหละ

ไอ้ที่เราศึกษาทุกอย่าง เขาศึกษามามันเป็นอุบายให้เราทวนกระแสกลับมาให้รู้จักตัวเองนี่แหละ แต่พอเราไปศึกษาแล้วเรามีความรู้แล้วเราก็เตลิด เตลิดเลยนะ “โอ๋ย! พุทธะเป็นแบบนั้น” พุทธะเมื่อสมัยพุทธกาล ๒,๕๐๐ ปี มันศึกษาไปเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีนู่นน่ะ แต่ไอ้เพิ่งเกิดมา ๑๐ ปี ๒๐ ปี มันไม่ได้พูดถึงเลยนะ มันไป ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ปีนู่น มันไปอยู่นู่นน่ะ นี่เวลาศึกษาไป

แต่เราพุทโธๆ มันเป็นความจริง พุทโธๆ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา เราค้นหาความจริง นี่ปริยัติ ปฏิบัติ ปริยัติศึกษาแล้ว ศึกษาไว้ให้ปฏิบัติ ศึกษามาให้ค้นคว้า ไม่ใช่

©2015 www.sa-ngob.com

ศึกษาแล้วบอกว่าเรารู้ เรารู้เราเข้าใจ นั่นล่ะมันส่งออก แต่การส่งออกนี้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่มีการส่งออก มันจะสื่อสารกันอย่างไร มันเป็นสถานะของมนุษย์มีธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ นี่ไง

แต่ทวนกระแสกลับ พุทโธๆ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันทวนกระแสกลับ ถ้าทวนกระแสกลับมาก็ผลของมัน เห็นไหม “ใจเบา มันมีความสงบ พอว่างปุ๊บ หนูก็ใส่พุทโธเข้าไป แล้วใจมันเบา มันสงบ อันนี้ถูกต้องหรือเปล่าคะ”

มันถูกต้องตอนนี้ ถูกต้องตอนกิเลสมันเผลอนี่ ประเดี๋ยวกิเลสมันรู้ตัว ไม่ถูกแล้ว เพราะว่ามันอุบาย การกระทำของคน ชีวิตของคนคนหนึ่งมันเผชิญกับวิกฤติเยอะแยะไปหมด มันไม่ใช่เผชิญเฉพาะปัญหาปัญหาเดียว ปัญหาของชีวิตเรานี่นะ มันมีร้อยแปดเลย ปัญหาทำมาหากิน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาส่วนตัว ปัญหาชอบไม่ชอบ ปัญหามีเยอะไปหมดเลยล่ะ

การภาวนาก็เหมือนกัน ตอนนี้พอเราพุทโธโดยที่มันสมดุล ตอนนี้มันก็เบา มันก็สบาย ถูกหรือเปล่าคะ

ถูก แล้วพอถูกแล้วก็ยึดตรงนี้ไปเลยนะ ก็เลยบอกว่าพอถูกแล้วเราก็อยู่แค่นี้ได้ ๕ บาท แล้วเขาให้ ๑๐ บาท ไม่เอา จะเอา ๕ บาท แล้วให้แบงก์ร้อยยิ่งไม่เอาใหญ่เลย ต้องเอา ๕ บาท ถ้าเอาแบงก์พันมานี่โกรธเขาตายเลย จะเอา ๕ บาท

๕ บาทก็ถูก ๑๐ บาทก็ถูก ๕๐ บาทก็ถูก ๑๐๐ บาทก็ถูก ๑,๐๐๐ บาทก็ถูก ๑๐๐,๐๐๐ บาทก็ถูก ถ้ามันถูกขึ้นไปเรื่อยๆ เราจะบอกว่า มันจะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ นะ มันจะมีค่ามากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเรารักษาดี เรารักษาเป็นไป

นี่ว่าถูกไหม

ถูก ถูกแล้วต้องพัฒนา ถูกแล้วเราต้องหาอุบายมากขึ้น เพราะกิเลสที่ละเอียดกว่านี้เดี๋ยวมันมานะ ล้มลุกคลุกคลานเลยล่ะ ฉะนั้น ถ้าถูกแล้ว เราทำถูกแล้วให้มันเป็นปัจจัตตัง คือว่าเรายืนยันว่าเราปฏิบัติ จิตมันเคยสงบได้ นี่ข้อที่ ๑

ข้อที่ ๒ พอวันที่ ๓ พอพุทโธไป พอวันที่ ๓ ที่ ๔ พอเดินจงกรมแล้ว นั่งสมาธิแล้ว พุทโธมันถี่มากขึ้น จิตมันเร็วขึ้น เห็นธรรมชาติของจิตที่มันว่า สิ่งที่มันรู้พุท

©2015 www.sa-ngob.com

โธมันเร็วขึ้นมา มันแทรกเข้ามา รู้ทั้งเวทนา รู้ทั้งจิต มันสลับกันไป นี่มันพุทโธแล้วมันดีขึ้น แล้วมันภาวนาต่อขึ้น เวลาเดินจงกรม เขาว่าอย่างนี้ถูกต้องหรือเปล่าคะ ถ้าทำอย่างนี้ ใช้ชีวิตประจำวันแล้วเราพุทโธของเราไปด้วย ทำถี่ขึ้น มันจะถูกหรือเปล่า

ถูก ถูกหมายความว่า ถ้าสติดี หลวงตาท่านบอกว่า ถ้ามีสติปฏิบัติอยู่ ถ้ามีสติการทำความเพียรของเราถูกต้อง ถ้าขาดสติเมื่อไหร่ การทำความเพียรนั้นสักแต่ว่าทำ ทำสักแต่ว่าคือทำสักแต่ว่า ทำแบบไม่มีใครควบคุมดูแล มันสักแต่ว่าคือมันแทบไม่มีผลเลย แต่ถ้ามีสติขึ้นมานี่มันมีผล

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรามีสติอยู่ เรามีสติปัญญาอยู่ ทำแล้วรักษาใจได้ ใจมันก็สงบ มันก็เย็น มันก็เบา ก็ดี นั่งสมาธิก็พุทโธของเรา เดินจงกรม เห็นไหม มันรู้เวทนา มันเข้าใจ เพราะปัญญามีฐานของสมาธิเข้าไป มันมีปัญญาแบบที่โยมถาม แต่ถ้าไม่มีสมาธิขึ้นมา ปัญญานี้คือสัญญา มันเหมือนวิทยาศาสตร์ เป็นทฤษฎีที่ท่องมา แล้วความรู้มันไม่แตกฉาน มันไม่แยกแยะ

แต่ถ้าจิตเรามีสงบบ้าง เราพุทโธแล้วนะ เราใช้เดินจงกรม เวลามีสติมีปัญญามันแทรกเข้ามา เห็นเวทนาเลย เวทนาเข้ามามันก็วางเวทนาได้ ทุกอย่างมันก็วางได้ เพราะว่าปัญญานี้มันมีสมาธิรองรับ สมาธิมันมีฐานรองรับ

แต่ถ้าไม่มีสมาธินะ เวทนาหมายความว่าเจ็บปวด ถ้าเจ็บปวดก็อย่างนี้ไง เจ็บๆ นี่ไง พอเจ็บขึ้นมาก็เจ็บสองเท่าสามเท่า โอ๋ย! ยิ่งเจ็บเข้าไปใหญ่เลย อ๋อ! นี่เขาเรียกเวทนาไง เพราะไม่มีฐานสมาธิรองรับ

ถ้ามีฐานของสมาธิรองรับคือใจมันรองรับนะ ถ้าเวทนาใช่ไหม อ้าว! เวทนาเกิดจากจิต เวทนาเกิดจากเรา เรามีสติปัญญาที่รู้เท่ามัน เห็นไหม เรารู้เท่า เราก็วางได้ เราเข้าใจมัน ถ้าปัญญามีฐานของสมาธิ มันจะละเอียดขึ้น แล้วดีขึ้น เขาเรียกศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ามีสมาธิ ปัญญามันจะเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาจะเป็นประโยชน์

ถ้ามันเป็นสัญญา แต่เราเข้าใจว่ามันเป็นปัญญาไง สังขาร ความคิด ความปรุงความแต่ง แต่มันไม่มีสมาธิรองรับ ไม่มีสมาธิรองรับมันก็คิดโดยตัณหาความทะยานอยาก คิดโดยสมุทัย คิดโดยสัญชาตญาณ สัญชาตญาณก็คิดได้อย่างนั้น

©2015 www.sa-ngob.com

แต่ถ้ามีสมาธิมันมีสติ เห็นไหม มีสติ เราเป็นคนคิด เราเป็นคนทำ เราเป็นคนบริหารจัดการ เราเป็นคนควบคุมดูแล เราจับต้องก็ได้ เราวางก็ได้ เราพลิกซ้ายพลิกขวาก็ได้ คือเราจับเวทนามาพิจารณาไง เวทนา เดี๋ยวมันก็เป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ ครั้งที่แล้วเวทนาเกิดขึ้น เรารู้เท่า คราวนี้เวทนามันจะหนักหน่วงกว่าเก่า แล้วเวทนามันหนักหน่วงกว่าเก่าเพราะอะไร เพราะว่าเรานั่งนานกว่าครั้งที่แล้ว นี่มันบริหารจัดการได้

แล้วถ้าพิจารณาเต็มที่ วงรอบของปัญญามันเกิดขึ้น ธรรมจักรมันเกิดขึ้นนะ พอธรรมจักรมันเกิดขึ้น เวทนา สิ่งที่เวทนา มันเพราะมีอารมณ์รับรู้สึกมันถึงมีเวทนา ถ้าจิตมันมีสติปัญญา มันวางซะ เวทนาก็ดับ พอเวทนาดับ จิตมันก็เด่นขึ้นมา เห็นไหม ยิ่งเด่นขึ้นมามันยิ่งปล่อยวาง มันยิ่งเด่นขึ้นมาใหญ่ ถ้ามีสติ มีสมาธิ แล้วบริหารจัดการใช้ปัญญาขึ้นมา มันจะยิ่งดีขึ้นๆ ไป

แล้วพอดีขึ้น คนเราทำงานเสร็จแล้วมันก็ต้องทำงานต่อเนื่องใช่ไหม นี่ก็เหมือนกัน เวลามันปล่อยวางไปแล้ว แล้วทำอย่างไรต่อ ไม่ใช่ว่าพอปล่อยเวทนาแล้วมันจบที่ไหนล่ะ ปล่อยเวทนาแล้วเราก็เสวยความสุข เพราะว่าเราทำงานเสร็จแล้วมันก็ปล่อยวาง มันก็มีความสุข พอมีความสุขแล้ว โดยปกติเดี๋ยวมันก็รับรู้อีกแหละ ก็พิจารณาต่อเนื่องไป

บอกว่าถ้าถูก ถูกไหม ถูก แต่เราทำต่อเนื่องขึ้นไป กิเลสของคนมันมีลูกมีหลาน มีพ่อมีแม่ มีปู่มีย่า ไอ้ลูกหลานมันแพ้ มันก็ไปชวนพ่อมันมาช่วย ถ้าพิจารณา พอพ่อมันแพ้ เดี๋ยวไปชวนปู่มันมา

นี่ก็เหมือนกัน เราพิจารณาของเรา ทำของเราต่อเนื่องๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าพูดอย่างนี้ปั๊บ บอกว่าครั้งหน้ามันยังมีความทุกข์รออยู่ข้างหน้า โอ๋ย! แหยงหมดนะ แต่มันจะไปเจอ จะไปเจอ เห็นไหม เพราะทำไมล่ะ

ก็เราไปทำลายลูกหลานมัน มันก็ไปชวนพ่อมันมา ไปฟ้องพ่อว่านักปฏิบัติเอาธรรมะมาข่มขี่มัน มันไปชวนพ่อมา พ่อมาต่อสู้ เราก็ฝึกฝนจนเราชำนาญมากขึ้น พ่อมันแพ้ มันก็ไปชวนปู่มันมา มันยังจะเกิดอีกไปเรื่อยๆ ไง เพราะถ้ามันยังไม่สมุจเฉทถ้ามัน

©2015 www.sa-ngob.com

ไม่ขาด ถ้ามันขาดสิ้นนะ มันตายหมดเลย คนตายฟื้นไม่ได้ กิเลสตายแล้วไม่มีฟื้นมาหรอก กิเลสตายไปแล้วตายสนิทเลย แต่ถ้ามันยังไม่ตายสิ มันจะมีอุปสรรค

บอกว่า คำว่า “ถูกไหมๆ” บอกว่าถูกๆ พอถูก ไปเจอข้างหน้า หลวงพ่อโกหก ถูกแล้วทำไมมันทุกข์ขนาดนี้ ครั้งหน้ายังเจออีก...ค่อยๆ ทำไป

นี่ข้อที่ ๓ วันที่ ๘ ตอนเช้าแล้วนอนฝันไป ในฝันไง พุทโธไปในฝัน ฝันว่าไปถอดคอนแทคเลนส์ในตา ฝันว่าไปเปิดออก พอเปิดออก มันเห็นเป็นในตาไม่มีตาขาว เห็นเป็นเนื้อ ตกใจขึ้นมา

การเห็นกาย ถ้าจิตเราสงบแล้วเห็น มันเห็นในปัจจุบันที่บริหารจัดการได้ แต่นี้ไปนอนหลับแล้วฝัน แต่ฝันก็เป็นฝันเรื่องภาวนา ฝันว่าเราไปถอดคอนแทคเลนส์แล้วไปเห็นลูกตา ก็เห็นตา เห็นกาย แต่เห็นในฝัน มันไม่ใช่เห็นในปัจจุบัน ถ้าเห็นในปัจจุบัน มันเป็นปัจจุบัน เราก็บริหารจัดการได้ นี่เป็นในฝันนะ ทีนี้พอในฝัน มันเป็นจริงหรือเปล่าล่ะ

การฝันนะ การฝันคือคนนอนหลับแล้วฝันไป คนนอนหลับแล้วฝันไป แต่เวลาคนที่นักปฏิบัตินะ เวลาเกิดนิมิต นั่งสมาธิ พุทโธๆ จิตสงบลงแล้วมันรู้มันเห็น ถ้ามันรู้มันเห็น จิตมันสงบแล้วมันไปเห็น ถ้าเห็น เราใช้สติปัญญาแยกแยะได้ ใช้สติปัญญาต่อเนื่องไปๆ ถ้าเราพิจารณาต่อเนื่องไม่ไหว เรากลับมาพุทโธ กลับมาความสงบ นี่เราบริหารจัดการได้ แต่ในฝันทำได้ไหม

ในฝัน ถ้าฝันดีนะ ถ้าพูดอย่างนี้ไป ในฝัน ฝันบอกพอเจอแล้วก็ตกใจมาก ตกใจมากก็กลับมาพุทโธอีก มันก็สงบมาอีก...ในฝันอย่างนี้ก็มี คนฝันนะ ทีนี้สิ่งที่มันฝันมันก็เป็นความฝัน ความฝันแก้กิเลสไม่ได้

ฉะนั้น เขาถามว่า “๓/๑. พุทโธในฝันด้วยหรือคะ หรือว่าเป็นความฟุ้งซ่านคะ”

มันเกี่ยวเนื่องกันนะ เวลาเราทำสิ่งใดก็แล้วแต่ ทำคุณงามความดีหรือทำสิ่งใดพอไปนอนหลับ มันฝัน ฝันถึงสิ่งที่เราเคยทำมา ตกใจนะ บางทีเราทำอะไรมาก็แล้วแต่

©2015 www.sa-ngob.com

แล้วไปนอน แล้วฝันถึงสิ่งที่เราเคยทำมา เพราะเรารู้ว่าไม่ดี แต่ทำไมมาฝันล่ะ บางคนไปทำสิ่งดีๆ มา พอวางเสร็จแล้วมันนอนหลับ มันยังฝันอยู่อีก ทำไมเขาฝันได้

เพราะมันจิตดวงเดียวกันไง เวลาจิตปกติก็คือจิตของเรา เวลาไปนอนหลับก็จิตดวงนี้มันตกภวังค์มันถึงหลับ พอมันหลับ ถ้ามันฝันมาล่ะ

ความฝันก็คือความฝัน ความฝันคือสังขาร หลวงตาใช้คำว่า “ฝันดิบ ฝันสุก” ฝันดิบๆ คือความคิดเรานี่ ตอนนี้เราก็ฝัน ฝันแบบตื่นๆ เวลาความคิดที่มันคิดนี่เขาเรียกว่าฝันดิบ เวลาไปนอนหลับมันไปฝัน นั่นฝันสุก หลวงตาใช้คำว่า “ฝันสุก ฝันดิบ”

นี่มันเป็นสังขาร สังขาร ความคิด ความปรุง ความแต่ง แต่ถ้ามีสติปัญญา ถ้ามีสติปัญญาก็จบ อย่างเช่นถ้าเราจะนอน เราก็พุทโธไปเรื่อยจนหลับไป มันก็ไม่ฝันเห็นไหม แต่ถ้ามันฝัน ฝันอย่างนี้มันยังฝันว่าเป็นเรื่องการภาวนา ทีนี้ฝันเรื่องภาวนา เขาก็ถามว่า “๓/๑. พุทโธในฝันด้วยหรือคะ”

ถ้าพุทโธในฝันด้วยหรือคะ จิตเรามันยังแบบว่า ในมิติ มิติที่ตื่นอยู่ แล้วมิติที่หลับไป มันคาบเกี่ยวกัน เราก็วางไว้ คือเราไม่ต้องไปสงสัย เราเป็นคนรู้คนเห็น คนที่ไม่ฝันเขาก็บอกว่าเราฝันนี่แปลกนะ ถ้าคนที่ไม่ฝันเขาก็ไม่ฝันอะไรเลย

ถ้าเราฝัน เราก็วางไว้ เราตั้งสติของเรา เราจะแก้ไขของเรา เพราะมันเป็นความเห็นของเรา นี่มันเป็นในฝัน มันก็ฝันว่าพุทโธ ฝันว่าได้ภาวนา ภาวนาโดยปกติแล้วก็ภาวนา มันดีขึ้น เดี๋ยวมันก็ไปฝันอีก เราเอาความจริง นั้นเป็นความฝัน จะเอาความจริง

“๓/๒. ทำไมฝันแบบนี้คะ ไม่ได้ดูหนังสยองขวัญเลยนะคะ มันเกี่ยวอะไรกับการภาวนาหรือเปล่า”

มันเกี่ยวกับการภาวนา เพราะว่า รากฐานการภาวนาเขาเห็นสุภะ อสุภะ สุภะคือกิเลสมันชอบความสวยความงาม กิเลสมันชอบความคงที่ กิเลสมันไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง สิ่งใดที่ถูกใจมันจะยึดไว้ ถือมั่นไว้ตลอดไป มันเป็นนิจจัง

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนอนิจจัง ว่าสรรพสิ่งในโลกนี้มันไม่มีอะไรคงที่ มันจะแปรสภาพของมันไปเป็นอนิจจัง ถ้าเรามีสติปัญญา เราพิจารณา

©2015 www.sa-ngob.com

ไปให้มันเป็นอนัตตา อนัตตาคือว่ามันยิ่งแปรสภาพในขณะที่ภาวนาที่เห็นไง นี่คือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เขาบอกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนอนัตตา **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีสิ่งใดคงที่ มันแปรปรวนตลอด

แต่มันแปรปรวน แปรปรวนโดยทฤษฎี แปรปรวนโดยธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรามาประพฤติปฏิบัติกันนี้ให้จิตเราสงบขึ้นมา แล้วเราให้เห็นจากใจของเรา ใจเราเห็นเอง เราพิจารณาของเราเอง มันทำลายของมันเอง เห็นไหม มันทำลาย มันเห็นไตรลักษณ์เอง อันนี้มันจะถอดถอนกิเลสถ้ามันเป็นความจริง

แต่ถ้ามันเป็นความฝัน “ทำไมถึงฝันแบบนี้คะ”

ฝันแบบนี้เพราะว่าเรากำลังดำเนินอยากมีคุณธรรม เรากำลังดำเนินอยู่ เราเริ่มหัดภาวนา ถ้าหัดภาวนา ถ้าคนทำคุณงามความดี แล้วไปเที่ยวไปที่ดีๆ มันก็ไปฝันต่อเนื่อง คนที่ไปทำอะไรผิดพลาดมาก็มาฝันอีก ฝันว่าเราทำอะไรผิดพลาดมา นั่นมันเป็นชีวิตประจำวันของเขา

แต่นี่เราจะภาวนา ถ้ามันฝันก็คือฝันน่ะ แต่ถ้ามันฝันแล้วเราวางไง เราตื่นมาแล้วเราไม่ไปติดใจ ถ้าเป็นความฝัน มันเกี่ยวเนื่องกันระหว่างที่เวลาตื่นอยู่กับการกระทำนี้ เวลาตกภวังค์ไปแล้วมันจะไปฝันต่อ ฝันต่อ เราก็กำหนดพุทโธ ทำสติของเราขึ้นมาให้ดีขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่ทำมานี่ถูกแล้ว ถูกแล้วจากเริ่มต้นที่เราปฏิบัติมา เราทำความสงบของใจเข้ามา ใจเราดี ใจเราเบาขึ้นมา นี่มันส่งต่อเนื่องกันนะ มันไม่ฝันทุกข์ฝันยาก อันนี้มันฝัน ถ้าฝัน ฝันเรื่องภาวนา ฝันเรื่องสุภะ อสุภะ สิ่งที่ว่า เห็นตาดำตาขาว เห็นเนื้อสีแดงๆ นี่ในฝัน แต่ถ้าเป็นความจริงดีกว่านี้

ถ้าเป็นความจริงนะ ความจริงคือเรานั่งภาวนาอยู่ เราเดินจงกรมอยู่ แล้วเรารู้เราเห็นขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์กับเรามากเลย แต่พอรู้ว่าเป็นความจริงขึ้นมามันก็จะไม่เกิดกับเราอีก เวลาเกิด เกิดเพราะไม่รู้ พอรู้ก็จะไม่เกิด

©2015 www.sa-ngob.com

อันนี้พูดถึงว่า เราเอาความจริง เอาของจริง อันนั้นเป็นความฝัน ความฝันมันเป็นคนละมิติกัน เรารักษาได้อย่างไรก็รักษาของเราไป อันนี้จบ

ฉะนั้น มาคำถามนี้นะ คำถามนะ

ถาม : หนูมาภาวนา ๒-๓ ครั้งแล้วค่ะ แต่งวดนี้หนูมาภาวนาตั้งแต่วันที่ ๙-๑๗ หนูขอถามว่า คืนวันที่ ๑๔ หนูภาวนาเดินจงกรม เกิดเวทนา แล้วหนูก็พิจารณาดูที่จิตว่ามันเจ็บปวดตามเวทนาหรือเปล่า ดูไปๆ เรื่อยๆ ก็ไม่เจ็บไม่ปวดตามเวทนา จิตมีความสุข จิตเบาสบาย ไม่ร้อนรนตามที่บอกว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว อันนี้ใช่หรือไม่คะ

ต่อมาในตอนเช้ามืดตอนตี ๓ ทนนั่งภาวนาพิจารณาร่างกาย กายไม่สวยไม่งามตั้งแต่ศีรษะ เห็นเป็นโครงกระดูกออกมาเลย อันนี้หนูขอถาม เมื่อภาวนาเกิดสมาธิ ให้เราดูจิตไปเรื่อยๆ หรือเปล่าคะ และภาวนานี้ถูกต้องหรือเปล่าคะ

ตอบ : นี่ไง คำว่า “ดูจิตๆ” บอกไม่ให้ดู มันก็จะบอกว่าขัดกับว่าเวลาเราจะใช้ประโยชน์จากมันไง

ฉะนั้น คำว่า “ดูจิตๆ” ไม่ใช่ว่าดูจิต หลวงปู่มั่นท่านสอนหลวงตาไว้ว่า **อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งจิตของเรา เราอย่าทิ้ง อย่าทิ้ง ถ้าเราไปเห็นสิ่งใดตื่นตกใจ เรากลับมาที่ผู้รู้**

เวลาที่เราจะเห็นสิ่งใด จะเห็นนิมิต จะรู้สิ่งใด จิตเป็นผู้รู้ เหมือนคนลืมตา พอลืมตาก็เห็นต่างๆ หลับตามันก็ไม่เห็นต่างๆ เวลาเราตกใจใช่ไหม เราเห็นภาพสิ่งใดแล้วตกใจขึ้นมา หลับตาซะ มันก็ไม่เห็น แต่โดยธรรมชาติ คนลืมตาเห็นสิ่งใด พอยิ่งเห็นมันก็ยิ่งดู ยิ่งหลับตา กลัวมันจะมาหักคอเอาน่ะ ต้องคอยลืมตาไว้

นี่ก็เหมือนกัน จิตจะรู้จิตจะเห็นต่างๆ จิตเป็นผู้รู้ จิตไปรู้ไปเห็นไง ถ้าจิตไปรู้ไปเห็น ถ้ามันตื่นตกใจหรือเห็นแล้วมันแก้ไขสิ่งใดไม่ได้ ให้กลับมาที่จิต ให้ระลึกถึงพุทโธ ให้กลับมาที่จิต ให้กลับมาที่จิต ไม่ใช่ดูจิต **ให้กลับมาที่จิต ไม่ให้ทิ้งผู้รู้ ไม่ให้ทิ้งพุทโธของเรา**

©2015 www.sa-ngob.com

เราไปรู้ไปเห็นสิ่งใดแล้วเราตกใจ มันทิ้งผู้รู้ไง เพราะเราไปเห็น เพราะเราตกใจ เพราะเราจับสิ่งนั้น เราเห็นสิ่งนั้น แล้วเรายึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้น เราถึงตกใจ พอตกใจ ยิ่งตกใจยิ่งเตลิดเลย พอเตลิดไปนะ จนขนาดที่ว่าเสียสติได้

แต่ถ้าเราไปเห็นสิ่งใด ถ้าเราตกใจ เห็นสิ่งใดที่มันสะเทือนใจนะ กลับมาที่ผู้รู้ กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่ความรู้สึก แต่ส่วนใหญ่เวลาคนไปเห็นอะไรมันลืมความรู้สึกไง แต่มันไปเห็นภาพนั้น ไปเห็นภาพนั้น ไปรู้สิ่งนั้น แต่มันทิ้งผู้รู้ไปแล้วนะ เพราะมันไปเสวยอารมณ์ตรงนั้นไว้

ฉะนั้น คำว่า “ดูจิตๆ” ไม่ใช่อย่างนั้น อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ แต่นี้เราบอกว่าคำว่า “ดูจิต” ก็คิดว่าไม่ทิ้งผู้รู้ไง ก็ดูจิต ก็รักษาจิตไว้ ดูจิตมันก็ดูอีกอย่างหนึ่ง ถ้าผู้รู้มันเป็นอีกอย่างหนึ่งเลย

ฉะนั้นว่า หนูภาวนา ๒-๓ ครั้งแล้วค่ะ ฉะนั้น เวลาภาวนาไป ทนดูเวทนาไป แล้วพิจารณาไปดูที่จิตที่มันเจ็บปวด

ที่มันเจ็บปวด มันดูที่จิต ดูที่เวทนา เวลาเวทนามันเจ็บปวดนะ ถ้าเรามีเวทนาใช่ไหม เราไล่ถามไป ดูที่ความเจ็บความปวด ภาพมันเกิดที่จิต เราดูที่เวทนา จับที่เวทนา

คำว่า “จับที่กาย จับที่เวทนา จับที่จิต จับที่ธรรม” มันเป็นสติปัฏฐาน ๔ ถ้าจิตเราสงบแล้วเราจับได้ ถ้าจิตเราไม่สงบ เราจับนี่มันเป็นสมถะ มันเป็นสมถะคือว่าจิตเรามันยังไม่มีสมาธิ จิตเรายังไม่มีกำลังพอ เราก็จับสิ่งนี้ไว้ แล้วเราไล่ไปๆ พอมันไล่ไปอย่างนี้ มันสิ้นสุดก็คือสมถะ สิ้นสุดของมันคือการปล่อยวาง สิ้นสุดของมันคือสมาธิไง ถ้ามันมีสมาธิแล้ว พอจิตมันสงบแล้วเราก็จับเวทนาอีก

พอจับเวทนาอีก เห็นไหม ทีแรกเวทนาเกิดขึ้น เวทนานี้เจ็บปวดมาก เวทนานี้เจ็บปวดมาก ยิ่งดูเวทนา เวทนาเจ็บปวด ๒-๓ เท่าเลย เราก็หลบมาไง หลบมาพุทโธๆๆ ถ้ามันหลบมา ถ้ามีกำลังแล้ว เวทนา เราจับเวทนาได้แล้ว เพราะจิตมันสงบ จิตมันมีกำลัง

©2015 www.sa-ngob.com

จิตมีกำลัง พอจับเวทนา เวทนานี้คืออะไร เวทนา ความรู้สึกนี้คืออะไร ความเจ็บปวดๆ มันเจ็บได้อย่างไร มันลอยมาจากไหน ความเจ็บปวดมันลอยมาจากไหน

ถ้าวิทยาศาสตร์ก็ อ้าว! ก็เรานั่งขัดสมาธิ เลือดลมไม่เดินมันก็เจ็บเป็นธรรมดา การนั่งทับซ้อน นั่งกดทับ มันก็เจ็บเป็นธรรมดา...นี่คิดแบบวิทยาศาสตร์ไง

แต่ถ้าคิดแบบธรรม ถ้าคิดแบบธรรม แล้วเอ็งนอนอยู่ทั้งคืนน่ะ เอ็งไม่เห็นปวดเลย นอนตั้งแต่ ๒ ทุ่ม ตื่นตี ๔ นอนตั้งกี่ชั่วโมง ไม่เห็นมันเจ็บมันปวดเลย นอนสบายเชียว อ้าว! ก็กดทับเหมือนกัน ทำไมมันไม่ปวดล่ะ นี่ถ้ามันมีปัญญามันไล่อย่างนี้ไง

ฉะนั้น ถ้ามันเจ็บมันปวด มันเจ็บมันปวดก็โง่ไง ก็ไปรับรู้ไง ก็มันต้องรับรู้เป็นธรรมดา อ้าว! รับรู้เป็นธรรมดาเพราะมันไม่มีสติไง ไม่มีสมาธิไง ถ้ามีสติ สมาธิ ความรับรู้ นี่ไง ไม่ทิ้งผู้รู้ ไม่ทิ้งพุทโธไง ถ้าผู้รู้มันปล่อย มันก็ฉลาดไง เวทนาก็หาย อ้าว! เวทนาเป็นอารมณ์ความรู้สึกเท่านั้น นี่มันไปยึดของมัน

ถ้าเวทนามันปล่อยแล้ว เขาบอกว่าเขาปล่อยแล้ว ดูเวทนาว่าความเจ็บความปวดมันหายไป จิตนี้มีความสุข มันเบา มันสบาย...นี่ถ้ามันปล่อยวางมันเป็นแบบนี้ เราฝึกหัดอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ฝึกหัดอย่างนี้บ่อยๆ จนมันชำนาญ มันแข็งแรง ถ้าจิตมันแข็งแรงแล้วมันทำสิ่งใดก็ได้

ถ้าจิตมันยังอ่อนแอ หนึ่ง จิตอ่อนแอ จิตนี้ไม่มีความเชื่อมั่น ไม่กล้าเลยนะ จับอะไรไปนี่สะดุ้งหมด แต่ถ้าจิตเราฝึกหัดของเรา ถ้าฝึกหัดของเรา นี่งานอย่างนี้

การศึกษาเขาต้องมีตำรับตำรา เดี๋ยวนี้ทำงานโดยคอมพิวเตอร์ เขามีแป้นของเขา เขากดของเขา แต่นี่ทำงานที่จิต ไปที่ไหนก็ได้ อยู่ที่ไหนก็ได้ ทำงานได้ตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ตลอดเวลา ตลอดเวลา นี่รักษาตรงนี้ งานของเรา งานดูแลรักษาใจของเรา ถ้าทำได้มันก็จะดีขึ้น

นี่พูดถึงว่า เขาดูเวทนาไป

แสดงว่ามาภาวนา ๒-๓ หน ถ้ามันเกิดจับพิจารณาเวทนาได้ มันปล่อยวางได้ สิ่งนี้ที่เรามา ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าจิตมันสงบแล้วเราก็รู้ว่าจิตเราสงบ เราก็มีค่ามีราคาขึ้นมานะ

©2015 www.sa-ngob.com

มาภาวนาก็ โอ๋ย! น่าเบื่อหน่าย มาภาวนาก็ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ไม่มีสิ่งใด พอพุทโธๆ จิตมันสงบเข้า โอ้โฮ! มันอึ้งเลย เอ๊อะ! อ๋อ! พอมันอึ้ง เพราะมันจับใจของเราได้ ทำความสงบของใจได้ มันมีค่าไง มันมีค่ากว่าวัตถุทุกๆ อย่างทั้งหมดเลย ที่เราไปหาๆ กัน เราก็หาวัตถุเพื่อความมั่นคงของชีวิต เพราะมีวัตถุขึ้นมาใช่ไหม มันก็มั่นคงของชีวิต ชีวิตจะได้อาศัยมันไง

แต่เรามาภาวนา พอจิตเราจับของเราได้ มันสงบได้ มันรักษาตัวมันได้ สิ่งที่เป็นนามธรรมรักษานามธรรม มันไม่ต้องอาศัยวัตถุเลย ไม่ต้องอาศัยเขาเลย มันเป็นอิสระของมันน่ะ ไม่ต้องอาศัยเขาเลย มันสุขได้

แต่ของพวกเราจะมีสุขได้ต่อเมื่อต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัยสมบูรณ์ เราถึงมีความสุขได้ เราตั้งเป้าว่าปรารถนาสิ่งใด เราถึงมีความสุขได้ แล้วเราก็ต้องหามา หามาก็ต้องรักษา หามาดูแลรักษา

แต่ถ้าพอมันเข้ามาสุขที่นี่ขึ้นมา มันมีค่าที่นี่ ถ้ามีค่าที่นี่ มันจะสมบูรณ์ที่นี่ ถ้าพูดถึงว่า ถ้าพิจารณาเวทนาของเรานะ

“วันต่อมาตอนตี ๓ นั่งภาวนาพิจารณาร่างกายภายในมันไม่สวยไม่งาม ตั้งแต่ศีรษะ มันเป็นโครงกระดูกออกมาเลย อันนี้หนูขอถามว่า เมื่อภาวนาไปเกิดสมาธิ ให้เราดูจิตไปเรื่อยๆ หรือเปล่าคะ”

ถ้ามันเป็นโครงกระดูกออกมา ถ้าเห็นโครงกระดูกนะ ถ้าเห็นโครงกระดูกได้ จิตมันสงบแล้ว ถ้ามันเห็นกระดูกได้แสดงว่ามันเห็นกายได้ ถ้าเห็นกายได้นะ เห็นแล้วมันก็แป๊บ หายไปแล้ว เห็นแล้วจับต้องไม่ได้

วางไว้เลย สิ่งที่เห็นได้มันเห็นได้ เราก็กลับมาผู้รู้ กลับมาพุทโธ ถ้ามันหายไปแล้วกลับมาพุทโธไว้ พุทโธไว้ ถ้าจิตมันสงบอีก รำพึงไป รำพึงคือคิดถึงตรงนั้นแหละ ถ้ามันคิดถึงได้ ภาพมันจะเกิดขึ้น ถ้ามันคิดถึงได้นะ ถ้ามันคิดถึงไม่ได้ กลับมาพุทโธต่อ จำไว้ให้ดีเลย ถ้ามันจะเกิดขึ้นได้ มันเกิดขึ้นจากจิต

เวลาทุกข์ จิตทุกข์เกือบเป็นเกือบตาย เวลาภาวนา ถ้าจิตเป็นสมาธิ จิตมันก็มีความสุขทรงตัวมันได้ แล้วทรงตัวมันได้นะ ถ้าคนไม่มีอำนาจวาสนาบารมีก็คิดว่าแค่นี้

©2015 www.sa-ngob.com

พอ หรือทำแค่นี้ก็เกือบตายแล้ว มันไม่ก้าวเดินออกทางปัญญา แต่ถ้ามันจะก้าวเดินออกทางปัญญา มันจะเห็น เห็นโครงกระดูก เห็นต่างๆ ถ้ามันไปเห็น พอไปเห็น ถ้ามันไปเห็น เห็นไหม ถ้ามันเห็นใหม่ๆ เรายังไม่มั่นคง เห็นแว็บหาย แว็บหาย จับไม่ได้เลย แล้วก็เดินไปหน้าก็ไม่ได้ ถอยหลังหรือก็อยากจะภาวนา ไอ้จะเดินหน้ามันก็ไม่ไป

วางให้หมดเลย อย่าสงสัย เพราะนี่คือสงสัย วิจิกิจฉา วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส คือลูบๆ คลำๆ คนที่มันทุกข์มันยากอยู่นี่เพราะมันลูบๆ คลำๆ ทำอะไรก็ไม่จริงไม่จังสักอย่าง จะไปข้างหน้าก็ไปไม่ได้ จะถอยหลังหรือก็ไปไม่ได้

วางให้หมดเลย อย่าสงสัย อย่าสงสัย อย่าเกิดวิจิกิจฉา อย่าลูบๆ คลำๆ วาง พุทโธไป วาง พุทโธไป พอพุทโธ พอจิตมันดีขึ้นมา เดี๋ยวมันเป็นงานต่อ

แต่นี่พอมันสงสัยแล้วก็อยากได้ สงสัยแล้วก็ตะครุบ สงสัยแล้วก็ขวนขวาย ถ้าไม่ขวนขวายก็ไม่ใช่การภาวนา นี่นักภาวนา ขวนขวายใหญ่เลย...ขวนขวายยิ่งออกไปไกล ยิ่งขวนขวายยิ่งไปไกล ยิ่งดิ้นยิ่งออกนอกลู่นอกทาง

วาง วาง วาง เพราะจิตมันอยู่กับเรา จิตอยู่ที่กลางหน้าอก เห็นไหม ดิ้นรนๆ ไปไหน ดิ้นรนออกจากนอกบ้านนอกเรือนไปหรือ แต่ถ้าวางให้หมดเลย พุทโธ เพราะพุทโธเกิดจากจิต ถ้าจิตมันพุทโธได้ก็พุทโธอยู่นี่ไง พุทโธๆ จนมันละเอียดเข้ามา พอมันละเอียดเข้ามาแล้ว กลับมาแล้ว ฟื้นแล้ว พอฟื้นขึ้นมานะ แล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญาไปตรงนี้ เพราะมันเป็นงานของใจ

แต่ส่วนใหญ่แล้วพอมันเสื่อม พอมันเสื่อม มันจับต้องอะไรไม่ได้ เตลิดเลยนะ เตลิดคืออะไร เตลิดคือเข้าใจผิดไง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ไง นึกว่านั่นคือความขยัน นึกว่านั่นคือยิ่งทำยิ่งดีไง นึกว่า โอ้โฮ! เรามุมานะ

มุมานะ อันนั้นน่ะมันเตลิดไปไกลเลย มุมานะยิ่งไกล ไกลจากจิตไง วางให้หมดแล้วตั้งสตินี่ พุทโธ ถ้าระลึกพุทโธได้คือเราแล้ว เพราะใครเป็นคนระลึกพุทโธล่ะ จิตเป็นผู้ระลึกพุทโธ พุทโธๆๆ พอมันปล่อยวางหมด เรารำพึงปั๊บ มันเกิดอีกแล้ว

ถ้าเห็นโครงกระดูกนะ การเห็นโครงกระดูก เราพิจารณาโครงกระดูกแล้วถ้ามันไม่เห็น จำคำนี้ไว้ ถ้ามันไม่เห็นนะ พอจิตเราสงบ จิตเรามีกำลังแล้ว

©2015 www.sa-ngob.com

เราคิดถึงชีวิตเรานี่ ไม่ต้องคิดถึงเรื่องอื่นไกล ๆ เลย คิดถึงชีวิตเรานี่ รำพึงชีวิตเรา ไอ้ความเกิด แก่ เจ็บ ตายเรานี่ แค่นี้น้ำตาก็ไหลแล้ว มันไหลตรงไหนรู้ไหม มันไหลตรงจิตเราสงบ สมาธิมันคิดอะไรก็แล้วแต่ มันสะเทือนใจ

ถ้าไม่มีสมาธินะ มันไม่ได้คิดชีวิตเราหรอก ชีวิตคนอื่น คิดถึงชีวิตพ่อชีวิตแม่ด้วย ชีวิตจากกูเลย มันยังไม่เศร้าเลย

แต่ถ้ามันเป็นสมาธินะ คิดถึงชีวิตเรานี่แหละ ทีนี้ถ้ามันคิดถึงชีวิต เราจะเปรียบเทียบการเห็นกายไง การเห็นกาย เห็นสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่เราคิดถึงชีวิต มันก็ธรรม สัจธรรม สัจธรรม คิดถึงชีวิตของเรา คิดถึงความเป็นอยู่ของเรา เกิดมาทุกข์ยากไหม การเกิด ดูสิ อยู่ในท้องแม่ ๙ เดือน ออกมานี่ไม่รู้ประสีประสา พ่อแม่เลี้ยงมาจนโตมา คิดแค่นี้

ไอ้นี่ไม่คิดน่ะสิ คิดแต่ว่า ตอนนี้ฉันจะทำงาน ตอนนี้ฉันจะร่ำจะรวย...มันลืมไง ลืมพื้นเพของเราเองไง

คิดเรื่องชีวิตเรานี่ ตั้งแต่เกิดมาจนปัจจุบันนี้ ถามเลยว่า ได้อะไร ได้อะไร แล้วเวลาตายไปได้อะไร

ฉะนั้น พอพูดอย่างนี้ปั๊บ ทางโลกเขาบอกว่า “อ้าว! หลวงพ่อ เกิดมาก็ต้องทำมาหากิน”

ทำมาหากิน ออกจากสมาธิ เดี๋ยวเอ็งทำทั้งวันเลย เดี๋ยวออกจากสมาธิไปค่อยไปทำ ตอนนี้มันเป็นงานของใจ ตอนนี้มันเป็นธรรม ไอ้นั่นเป็นโลก เป็นโลก เราต้องฉลาดทันโลก เราอยู่กับโลก เราไม่ใช่เซ่อๆ ซ่าๆ อยู่กับโลกเขา อยู่กับโลก เราก็ต้องฉลาดทันเขา แต่เวลาจะภาวนาต้องปลงวางให้หมด เรื่องโลกปลงวางไว้ แล้วเราจะเอาแก่นสาร คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คือจิตของเราเกิด แก่ เจ็บ ตาย เอาแก่นสาร เราจะมาทำเอาแก่นสาร เอาเรื่องสัจธรรมของชีวิตเราเอง

แต่เวลาเราออกมาเรื่องโลก ชีวิตเกิดมาเป็นมนุษย์ มนุษย์ก็ต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย มนุษย์ต้องมีหน้าที่การงาน ถ้าจะคิดเรื่องโลกๆ ไปคิดตอนนั้น แต่ตอนภาวนา เราวางเรื่องโลกแล้ว เพราะเราจะมาปฏิบัติ เราวางเรื่องโลกแล้ว

©2015 www.sa-ngob.com

หลวงตาบอกว่า จะเข้าประตูวัดมา ถอดเขี้ยวถอดเล็บกองไว้ที่ประตู อย่าเอาเข้ามาด้วย

นี่ก็เหมือนกัน พอเราจะปฏิบัติ วางเรื่องโลกไง จะเข้าห้องพระ จะนั่งสมาธิ วางให้หมดเลย แต่วางไม่ได้ ยิ่งวางมันยิ่งวิ่งมาเลย

วางให้ได้ เวลาจะปฏิบัติ วางเลย แล้วพุทโธ พุทโธนี่เป็นหน้าที่ของเรา เป็นงานของเรา ไอ้หน้าที่การงานนั้นเป็นหน้าที่ของชาติของตระกูล ของครอบครัว เราหามาเพื่อครอบครัว เพื่อความมั่นคง เพื่อความเป็นอยู่ นั้นหน้าที่การงานของเรา ฉะนั้นเวลาคิดมันต้องคิดแบบนี้ ไม่อย่างนั้นมันจะมาวิจิกิจฉาไง ลูบๆ คลำๆ จะไปโลก จะไปธรรม นี่ลูบๆ คลำๆ

วางให้ได้ แล้วค่อยปฏิบัติ ถ้ามันทำได้จนมันชำนาญนะ มันวางได้ เหมือนคนเข้าบ้านออกบ้านเลย เวลาเข้าบ้านก็ทำงานในบ้าน ออกนอกบ้านก็ทำงานนอกบ้าน นี่ก็เหมือนกัน จิตถ้ามันทำได้ มันทำได้ ฝึกหัดจนมีความชำนาญ ฝึกหัดจนทำได้ มันจะทำได้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าภาวนาแล้วมันยังได้เห็นเวทนา ได้รู้เท่าทัน มีจิต มีสบาย อันนี้ใช้ได้ แล้วยิ่งเห็นโครงกระดูกนี่นะ เห็นโครงกระดูก เห็นได้หลากหลายนัก การเห็นกายเห็นได้หลากหลายมาก แต่เห็นได้หลากหลายมากขนาดไหนมันอยู่ที่วุฒิภาวะของจิตสูงต่ำเพราะการเห็นกาย เห็นกายในโสดาบัน เห็นกายนี่สักกายทิฏฐิ ถ้ามันชำระล้างได้ เห็นกายในสกิทาคามี พิจารณาไปแล้วกายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ กลับสู่สถานะเดิมของเขา ถ้าเห็นกายในขั้นของอนาคามีเป็นอสุภะ อสุภะ กามราคะ การเห็นกายเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป

ฉะนั้น เราเห็นแล้ว เราเห็นว่าเป็นงานของใจ คือใจมันมีงานมีการทำ คนเรียนจบแล้วอยากมีหน้าที่การงานทำ คนภาวนามันไม่เห็นสติปัฏฐาน ๔ ไม่ได้ทำงาน มันเหมือนกับคนยังไม่มีงานทำ

แต่พอคนมีงานทำนะ คนมีงานทำพอทำแล้วเดี๋ยวมันเจริญก้าวหน้า หน้าที่การงานมันจะมั่นคงในชีวิตของเขา ภาวนาก็เหมือนกัน ถ้ามันทำของมันได้นะ มันทำงาน

©2015 www.sa-ngob.com

เป็นนะ เดี๋ยวไปข้างหน้านะ มันจะประสบความสำเร็จข้างหน้า ให้ขยันหมั่นเพียรทำเพื่อสัจธรรม เอวัง

©2015 www.sa-ngob.com