

## ค้นหาทุกข์

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๘

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

**ถาม :** เรื่อง “การนั่งสมาธิและฟังเทศน์”

**หลวงพ่อบ :** คำถามนี้เป็นคำถามพื้นฐานๆ แต่มันมีตลอด

**ถาม :** กราบเรียนหลวงพ่อบที่เคารพอย่างสูง ขอถาม

๑. ในเรื่อง การนั่งสมาธิและฟังเทศน์ (ทั้งการฟังเทศน์สดและฟังเทศน์ทางซีดี) ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตของเราควรอยู่กับคำเทศน์ หรือจิตของเราควรอยู่กับการภาวนาพุทโธดีดะ เพราะบางครั้งก็ตั้งใจให้จิตจับอยู่กับพุทโธ แต่ก็ฟังเทศน์ไม่ได้ใจความ คือจับใจความสำคัญไม่ได้ รู้สึกว่าการที่เราอยู่กับคำเทศน์สอนและให้ใจตั้งอยู่กับคำสอน จะทำให้ใจสงบและนิ่งกว่า แต่ก็ไม่แน่ใจว่าการปฏิบัติดังกล่าวถูกต้องหรือไม่

๒. ทุกครั้งที่มีความทุกข์หรือไม่สามารถหาหนทางในการแก้ไขปัญหาได้ เมื่อใดที่ได้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ก็จะทำให้จิตใจรู้สึกเกิดความชุ่มเย็นและมีความสุข (ซึ่งไม่รู้จะอธิบายเป็นคำพูดได้อย่างไร) ความรู้สึกดังกล่าวจะช่วยให้เกิดเป็นสติขึ้นมา และหาหนทางในการแก้ไขปัญหาไปได้ ซึ่งสมัยก่อนไม่เคยเป็น อย่างนี้เรียกว่าเกิดอะไรขึ้นกับจิตของเราคะ กราบขอบพระคุณ

**ตอบ :** นี่คำถามที่ ๑. ว่าการภาวนาพุทโธ เราควรฟังเทศน์ไปด้วย หรือเราจะกำหนดพุทโธ

ไ้กรณีนี้นั้นเป็นกรณีหญ้าปากคอกที่ใครภาวนาใหม่แล้วติดขัดไปหมด ติดขัดไปหมดเพราะว่าเราทำ เราอยากได้ผล พอเราอยากได้ผลขึ้นมา เวลาถ้ากิเลสมันไม่ครอบงำมันก็จะได้ คือว่ามันก็จะว่างๆ มันก็จะพอเป็นไปได้

แต่ถ้าวันไหนกิเลสมันฟูขึ้นมา มันทำอะไรมันติดขัดไปหมด พอติดขัดไปหมด เราก็จะหาเหตุผลงมงายที่ทำไมนี่คือผิดอะไร ที่ทำไมมันมีเหตุผลอย่างไรมันถึงเป็นแบบนี้ ก็จะมีเหตุผลเข้ามา พอหาเหตุผลเข้ามา มันไปทางไหนก็ไม่ถูกทั้งนั้นนะ คนปฏิบัติใหม่มันเป็นแบบนี้ ถ้าคนปฏิบัติใหม่มันเป็นแบบนี้ ถ้ามีวาสนา มีวาสนานะ เวลาล้มหล่น เวลาล้มหล่น จิตมันสงบได้ เห็นนิมิตได้ หรือว่าธรรมมันผุดขึ้นมาได้ ถ้าผุดขึ้นมาได้บ้าง เวลาขึ้นมาแล้ว ในทางอภิธรรมเขาบอกว่านี่ผิด เพราะทางอภิธรรมเขาหมายหัวไว้เลยว่าถ้าเป็นสมณะนี่ผิดหมด

เพราะในการปฏิบัติของเขา เขาปฏิบัติเพื่อปัญญา เขาไม่ได้ปฏิบัติเพื่อสมณะ เขาใช้คำว่า “สมณะเป็นสมาธิ” ถ้าสมาธิมันจะเกิดนิมิต ถ้าเกิดนิมิตขึ้นมามันจะติด แต่ถ้าเขาใช้ปัญญาไปเลยๆ ปัญญาของเขาคือปัญญาท่องจำ ถ้าปัญญาท่องจำ ท่องจำอย่างนั้น ใครก็ท่องได้ ถ้าท่องขึ้นมาแล้ว ที่นี้ท่องขึ้นมาแล้วมันมีเป้าหมาย มีเป้าหมายคือเราอยากพ้นทุกข์ พออยากพ้นทุกข์ขึ้นมา มันจินตนาการ จินตนาการไปหมด

ถ้าพูดถึง ถ้าการปฏิบัตินะ ถ้ามันได้ผลนะ มันจะเป็นปุถุชน ปุถุชนคือคนหนา ปุถุชนคือคนรักหาใจไว้ได้ยาก แต่ถ้าพอเรามีสติปัญญาขึ้นมา เขาเรียกกัลยาณปุถุชน กัลยาณปุถุชนคือว่าเราเท่าทันความคิดของเรา มันจะทำสมาธิได้ง่าย แล้วถ้าจิตมันสงบ มีกำลัง มีหลักฐานแล้ว เขาถึงยกขึ้นสู่วิปัสสนา ยกขึ้นสู่วิปัสสนานั้นนะเพราะเขามีพื้นฐานเป็นสมาธิ

ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา วิปัสสนาในอะไร

ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ในสติปัฏฐาน ๔

ฉะนั้น คำว่า “สติปัฏฐาน ๔” ในคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บอกในการปฏิบัติมันต้องปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ของเขา เขาก็คิดว่าของเขาเป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เพราะเขาพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรมโดยสามัญสำนึก โดยความคิดเขาเลย แต่ของเราทำสมณะกันอยู่นี้ “ทำสมณะๆ มันเสียเวลา ทำสมณะมันจะได้อะไร”

แต่ถ้าทำสมณะคือทำความสงบของใจ คือซื่อสัตย์ มีสัจจะ ซื่อสัตย์กับตัวเอง ตัวเองต้องเป็นคนรู้คนเห็น จิตสงบแล้วจิตเห็นกาย จิตเห็นเวทนา จิตเห็นจิต จิตเห็นธรรม นั้นถึงเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามเป้าหมายขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่ในท้องบ่นของเขา ในการจำของเขา เขาก็เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมเหมือนกันโดยการเห็น โดยการจินตนาการ โดยการสร้างภาพ โดยความรู้ ความเห็นอย่างนั้น แล้วเขาพูดได้นะ เขาจะพูดได้เจ็ดยี่เจ็ดเลย พูดได้เต็มเพราะอะไร เพราะว่าเขาเห็นในสัญญา ในทางจินตนาการของเขา

แต่เวลาคนเห็นจริงๆ นะ เวลาพระกรรมฐานหรือครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติ เวลาท่านทำความสงบของใจล้มลุกคลุกคลาน ทำได้ยากมาก แต่พอใจเขาสงบแล้ว เขายกขึ้นสู่วิปัสสนา มันเก๋ๆ เซินๆ เลย ความจริงมันพูดยาก ความจริงมันพูดออกมาไม่ได้ แต่มันมีครูบาอาจารย์ของเรามาก่อน ครูบาอาจารย์ของเราท่านเป็นอย่างนี้มาก่อน ถ้าครูบาอาจารย์เป็นก่อน คนที่เป็นมาก่อน ลูกศิษย์ที่ปฏิบัติตามมา เวลาไปสนทนาธรรม ทำไมจะไม่เข้าใจ มันก็แจ่มแจ้งไป

ในวงปฏิบัติมันมีครูมีอาจารย์ชี้ นำ แล้วผู้ที่ปฏิบัติเป็นความจริง มันจะเป็นความจริง ถ้าความจริงขึ้นมา มันจะมีโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ มันจะเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปเลย ถ้ามีผู้รู้จริง แล้วมีผู้ปฏิบัติจริงตามความเป็นจริง มีความเห็นจริงขึ้นมาตามขั้นตอนขึ้นมา มันจะเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปเลย แล้วมันมาจากไหนล่ะ

มันมาจาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกสุภทัตะไว้ “ศาสนาไหน ไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล”

แล้วมรรคมันเป็นอย่างไรล่ะ มรรค มรรค ๘ เป็นอย่างไรล่ะ โอ้ย! มันก็ท่องได้ ปากเปียกปากแฉะเหมือนกัน อธิบายมรรคเป็นคั่งเป็นแควเลย แต่อธิบายอยู่นอกๆ วิทยาศาสตร์มันเป็นเรื่องโลก วิทยาศาสตร์ ความรู้ความเห็นจากข้างนอกมันเป็นเรื่องข้างนอก เรื่องจินตนาการ ใครพูดได้ทางวิชาการ อธิบายได้ ๕ ปีไม่จบ แต่ไม่มีข้อเท็จจริงแม้แต่กระทั่ง

แต่ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมาะ มันเป็นความจริงขึ้นมา คือ สมาธิ ปัญญา เป็นขึ้นมาจากใจ ปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิวิญญาณ ปฏิสนธิจิตนี้เกิดในใจ เกิดในกรรม เกิดในน้ำครำ เกิดในโอบปาติกะ แล้วเวลาจิตนี้สงบ ปฏิสนธิจิตสงบเข้ามาสู่ตัวจิตนี้ ตัวจิตนี้ยกขึ้นสู่วิปัสสนา เกิดมรรคเกิดผลกับตัวจิตนี้ ตัวจิตนี้เป็นตัวสำรองตัวกายออก นี่ไง มรรคมันเกิดที่นี้ มรรคผลมันเกิดที่ปฏิสนธิจิตนี้ มันไม่ได้ไปเกิดบนสมอง มันไม่ได้ไปเกิดบนจินตนาการอย่างนั้น ใต้นั้นมันเป็นปริยัติในภาคปฏิบัตินะ

แล้วในวงปฏิบัตินะ ในวงของครูบาอาจารย์เรา เวลาปฏิบัติมา เวลาอ่านพระไตรปิฎก ได้ข่าวว่าพระเวทนะสำเร็จที่นั่น ได้ข่าวว่าพระอภัยภูโกณฑัญญะสำเร็จที่นั่น ได้ข่าวของพระอรหันต์สำเร็จที่ไหน มันมีที่ไปที่ไปหมด

แล้วของเรา ในวงกรรมฐาน หลวงปู่มั่นท่านสำเร็จที่เชียงใหม่ หลวงปู่ขาว สำเร็จที่ไหน มันมีที่นั่นไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสำเร็จอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ นี่ไง มันมีที่ไปที่ไป ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ของท่านมีมรรคมีผล เห็นไหม

แต่อภิธรรมไม่เคยได้ยิน แล้วเขาบอกว่า “ถามไม่ได้นะ ห้ามถามเรื่องมรรคเรื่องผลนะ ห้ามถาม ปฏิบัติห้ามถามนะ” ห้ามถามก็เลยไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน ไม่มี

ถ้าเป็นขึ้นเป็นอัน เป็นอย่างไร อย่างเช่นหลวงตาเวลาท่านมีชีวิตอยู่ ท่านบอกให้ถามมา ถามมาเลย ถามมา เรื่องมรรคเรื่องผลนี่ถามมา ถ้าความจริงมันเป็นแบบนี้ มันมีที่ไปที่ไป มันมีเหตุมีผล แต่ถ้ามันไม่มีเหตุมีผลมันก็เลื่อนลอย เลื่อนลอยก็แค่จำๆ กันมา

ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติกัน เราปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผล เราปฏิบัติเพื่ออยากมีมรรคผล เราปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ แต่ทำไมต้องทำทุกอย่างด้วยล่ะ

อยากจะพ้นทุกข์ต้องพุทโธ ต้องพุทโธ ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ต้องรู้จักตัวตน ต้องซื่อสัตย์ ใครเป็นคนเกิดคนตาย จิตนี้เป็นคนเกิดคนตาย แล้วเวลาชำระมันต้องชำระที่จิตนี้

แต่เขาบอกว่า “มากำหนดพุทโธๆ แล้วเมื่อไหร่จะได้ปฏิบัติ เมื่อไหร่จะมีมรรคมีผล นี่มาปฏิบัติ”

เมื่อวานมีคนที่มาถามบอกว่า เขาอ่านกายานุสัสนาสติปัฏฐานของหลวงตา แล้ว  
เขาอ่านแล้วเขาท่องจำได้หมดเลย อย่างนี้เขาปฏิบัติถูกไหม

เราบอกว่า โยมก็ถามเองว่าโยมอ่านหมด โยมท่องจำได้หมด แล้วมันจะถูกไหม  
ละ มันก็ถูกในการอ่านหนังสือถูกใจ แต่มันยังไม่ได้ปฏิบัติเลย อ่านหนังสือผิดตรงไหน ก็  
ถูก อ่านธรรมะผิดใหม่ ก็ไม่ผิด ก็ถูก ก็ถูก ก็การอ่าน อ้าว! แล้วการปฏิบัติละ ก็อ่านให้รู้  
มันไม่มี ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มันต้องปฏิบัติขึ้นมา แล้วปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างไร

ฉะนั้น นี่เป็นพื้นฐานว่าทำไมจะต้องพุทโธ

แล้วเวลาคำถาม เวลาเขาถามว่า เวลาเขานั่งสมาธิ ฟังเทศน์ไปด้วย กับพุทโธ  
อะไรดีกว่ากัน

คำว่า “ดีกว่า” ส่วนใหญ่แล้วฟังเทศน์ มันก็อยู่กับเทศน์ แล้วเขาบอกว่าต้องมี  
คำสั่งคำสอน ต้องอยู่ในคำสอนนั้น อยู่ในเนื้อเทศน์นั้น...ไม่ต้อง กำหนดจิตไว้เฉยๆ  
เพราะว่าถ้าจิตเรานุ่มนวลนะ คำเทศน์นั้นจะสะเทือนใจ แล้วคำนั้นมันจะสะเทือนใจมาก  
แล้วเวลาฟังครั้งต่อไป คำนี้ไม่สะเทือนใจแล้ว ไปสะเทือนใจคำอื่น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าคำที่สะเทือนใจ มันก็เป็นจิตของเรา เป็นที่จิตของเรามันกระด้าง  
จิตของเรามันนุ่มนวลขนาดไหน สิ่งใดที่มันกระทบแล้วมันจะซาบซึ้ง ชนลูกขนพองเลย  
ฉะนั้น กำหนดจิตไว้เฉยๆ เวลาฟังเทศน์

แต่เวลาจะฟังซีดี จะฟังเทศน์ เรากำหนดจิตไว้เฉยๆ แต่ถ้าไม่ได้ฟัง เราต้อง  
กำหนดพุทโธ เพราะจิตมันปล่อยไม่ได้ จิต ถ้ามันปล่อย มันก็ไปเป็นอากาศธาตุ หายไป  
หมดเลย แล้วก็ตกวังค์ หายไปเลย แล้วก็บอกภาวนาดีดี ไม่มีอะไรชัดขวางเลย นี่มัน  
หลับมาอยู่ มันเพิ่งตื่น มันบอกภาวนาดีดี

แต่ถ้าวันไหนมันนั่งสมาธินะ แล้วสติรอบรู้ตัว วันนี้ภาวนาไม่ดี ปวดมาก ทุกข์  
มาก ถ้าปากมาก ถ้าปากมากเพราะคนมันตื่น คนมีความรับรู้

เวลาคนมันนอนหลับ นอนหลับแล้วตื่นขึ้นมา วันนี้ภาวนาดีดี เพราะมันหลับเพ็ง  
ตื่น เพราะคนนอนหลับมันไม่มีอะไรมากระทบกระเทือนใจ แต่ถ้าคนตื่นอยู่นะมันมี  
ฉะนั้น คำว่า “ตื่นอยู่” คำว่า “รู้อยู่” เราทำให้จิตสงบได้ นี่คือการปฏิบัติ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาทำอย่างนี้ถูกไหม

ถูกหรือไม่ถูกมันอยู่ที่จิตนิสัย แล้วเราพยายามทำของเราให้ดี นี่พูดถึงว่าข้อที่

๑.

“๒. ทุกครั้งที่มีความทุกข์ หรือไม่สามารถหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ เมื่อใดที่  
ระลึกถึงครูบาอาจารย์ก็จะเกิดจิตที่รู้สึกเป็นความชุ่มเย็น มีความสุข อธิบายไม่ได้” เขา  
ว่านะ “ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากสติขึ้นมา แล้วมีความเข้าใจปัญหานั้น”

นี่พูดถึงเวลาถ้าปฏิบัติไป ผลมันจะมีอย่างนี้ นี่เราบอกว่ามีธรรมะเป็นเครื่องอยู่  
ถ้ามีธรรมะเป็นเครื่องอยู่นะ ทำสิ่งใดมันจะดีขึ้น ถ้าไม่มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ ไม่มีธรรมะ  
เป็นเครื่องอยู่ เราจะอยู่กับพินกับไฟ เราจะอยู่กับกิเลสร้อนๆ นี่ แต่เราพยายามกำหนด  
พุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เรามีธรรมเป็นเครื่องอยู่

ธรรมคืออะไร ธรรมคือปัญญาไง ธรรม สติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม  
ปัญญาคือมันแยกแยะอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิด เราก็อย่าไปจับไปตอง เราก็วางไว้ เราจะ  
ไปทางถูกต้องของเรา

แล้วถ้าถูกต้องของเรานะ ถูกต้องแบบโลก เป็นคนดีก็ว่าดีแล้ว ถ้าถูกต้องของ  
ธรรม เราจะต้องทำจิตใจเราให้มีคุณธรรม เราพยายามทำใจเราให้สงบเข้ามาให้ได้ เรา  
ฝึกหัดใช้ปัญญาเราให้ได้ แล้วถ้ามันถอนกิเลสออกไปเป็นขั้นเป็นตอน นางวิสาขาเป็น  
พระโสดาบัน เป็นฆราวาสนี่เป็นพระโสดาบันได้เลย

แล้วเวลาพูดถึงอริยผลเป็นทางโลก มันสุดไกลเอื้อม มันสุดที่เราจะทำได้ แต่มัน  
ไม่คิดหรอกว่าใจเวลามันพลิกแล้วมันเป็นได้ทั้งนั้นนะ ใจเวลามันทำแล้วมันทำได้ ถ้าใจ  
ทำได้ เราถึงมาชวนชวากันอยู่นี่ไง

ถึงอย่างใดก็แล้วแต่ เกิดมาชาตินี้ เกิดมาเป็นชาวพุทธ เกิดมาพบ พระพุทธศาสนา บุญกุศลก็ได้ทำแล้ว ถ้าได้ฝึกหัดภาวนาขึ้นมา ถ้ามันไม่ได้ ก็ถือว่าเรา ฝึกหัดแล้ว เราได้ทำแล้ว แต่ถ้ามันได้ขึ้นมา นี่เป็นสมบัติของเรา

ถ้ามันได้ก็ต้องให้มันได้จริงๆ ไม่ใช่มันได้แบบการรำลือ เขาเล่าว่า แล้วก็เชื่อ ตามๆ กันไป แล้วก็ไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันเลย

แต่ถ้าปฏิบัตินะ ปัจจุบันนี้ รู้จำเพาะตน แล้วโต้เถียงได้ ใครจะพูดอย่างไร ผู้ได้ ทั้งนั้นนะ เพราะมันมีข้อมูลความจริงในใจ อันนี้ถึงจะเป็นความจริง นี่พูดถึงแนวทาง ปฏิบัตินะ

**ถาม :** เรื่อง “กราบขอโอกาสเล่าถวายการปฏิบัติครับ”

กราบขอโอกาสหลวงพ่อบอก ขอเล่าการปฏิบัติครับ ในระหว่างเดินจงกรม เกิด ความรู้สึกโล่งๆ ใจ เบาสบาย หายใจก็สะดวกดี มันมีความอึดอ้อม ผมเลยหยุดคิดเรื่อง ความตาย มันคืออะไรครับ หรือเป็นเพราะคิดเรื่องความตายวกไปวกมาซ้ำๆ จนเกิด ความรู้สึกแบบนี้ มันเป็นไปได้ไหมครับ ความรู้สึกโล่งๆ สบายๆ นี้ จะนั่งหรือเดิน มันแจ่มชัดดี สบายๆ โล่งๆ เหมือนมีที่อยู่อาศัยให้จิตใจได้พัก

แต่บางครั้งมันแปรสภาพเป็นบีบจิตใจให้เจ็บจี๊ดๆ เหมือนว่าทุกข์ใจอะไรก็ไม่รู้ ครับ หาสาเหตุไม่ได้ว่าทุกข์จากอะไร ทุกข์นั้นเป็นทุกข์อะไรก็ไม่ทราบ แต่มันไม่ได้ ทรมาน ดูชัดๆ มันก็คลายตัวของมันเอง ไม่มีความคิดใดๆ มันมีแต่ความรู้สึก (แต่ที่นี้ผม จำความรู้สึกมาเขียนครับ) มันคลายตัวลง แรกๆ ไม่ชัดเท่าไร แต่พอวันสองวันมันเริ่มชัด ขึ้นเรื่อยๆ บางทีมันมีความง่วงแทรกมา แต่พอสติเฟื่องไปที่ตรงง่วง ความง่วงก็ดับพริบ! เสี้ยววินาทีที่เร็วมาก ตอนเป็นครั้งแรกมันก็ตื่นเต้นครับ แต่พอความง่วงเกิดบ่อยๆ ก็รู้ว่า มันง่วงแบบนี้บ่อยแล้วก็หาย ถ้ากำลังสติพอ แต่เวลาความง่วงหายไป ตาสว่างวามโล่ง ใจสบาย สะดวกสบาย อย่างนี้มันคืออะไรครับ

(คราวก่อนหลวงพ่อบอกว่าให้ผมทำต่อไปแล้วจะดี ก็ไม่ทราบว่าจะดีเป็นอย่างไร แต่มันเร็วขึ้น คือไม่ปล่อยให้ความเกิดนามมันดับพริบเลย แต่บางทีก็หลับในที่เดินแล้ว ค่อยหายง่วงครับ)

ส่วนที่มันเจ็บที่กลางอก เจ็บปวดจิตนี้มันเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ ทั้งๆ ที่ไม่ได้คิดอะไรที่เป็นความทุกข์เลย แล้วมันก็คลายตัวเองให้บางครั้ง บางคราวสติเฟื่องลงไปชัดๆ แต่คลายตัวไปหมดจนเหลือแต่ความโล่งๆ เบาๆ สังเกตเห็นว่า สติไม่เฟื่องลงชัดๆ ที่ความรู้สึกนั้นก็คลายได้ แต่ช้ากว่า และคลายก็คลายไม่หมด มันเป็นอย่างนี้ มันเกิดอะไรครับ มันผิดเพี้ยนอะไรไหมครับ แล้วจะทำอย่างไรต่อไปครับ

**ตอบ :** นี่เวลาเราถามมา ถามมา ปฏิบัติอย่างคำถามเริ่มต้น ว่าพุทโธ เวลาพุทโธ ควรพุทโธอย่างไร เวลาภาวนา ควรภาวนาอย่างไร ใต้นี้ก็เหมือนกัน เวลาเขาปฏิบัติแล้วเขามีปัญหาบ้าง เขาจะเขียนมาถาม เขียนมาถามว่า สิ่งใดที่มันเป็นอดีต คือสิ่งที่เราผ่านมาแล้ว เราไม่ควรไปใส่ใจ เราควรจะวาง วางแล้วเราก็พุทโธของเรา ปฏิบัติเป็นปัจจุบันต่อไปข้างหน้า

ถ้าปฏิบัติต่อไปข้างหน้า เห็นใหม่ ถึงเวลาเขาเขียนมาว่า คราวก่อนหลวงพ่อบอกว่าให้ปฏิบัติต่อเนื่อง หลวงพ่อบอกว่าปฏิบัติต่อไปมันจะดีเอง แล้วมันจะดีอย่างไรละ ผมไม่รู้ว่ามันจะดีอย่างไร

ปฏิบัติไปมันก็เป็นประสบการณ์ บางคราวมันก็สงบได้ บางคราวมันก็สงบไม่ได้ แต่ถ้าเราอยู่กับความเพียรของเรา เราเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา มันมีกิจกรรม มันมีกิจกรรม จิตใจของเรามันมีเครื่องอยู่ ถ้ามันมีเครื่องอยู่ เราเกาะอยู่กับสิ่งนี้ เราเกาะอยู่กับความเป็นอยู่ของเรา เราทำสิ่งนี้ มันมีประสบการณ์ของมันไป ถ้ามันมีประสบการณ์ของมันไป มันไม่แผ่สายไปข้างนอก แล้วเวลาเราออกไปทำงานมันก็เรื่องหน้าที่ของเราไปทำงานก็ไปทำงานอย่างหนึ่ง เวลาเสร็จแล้ว ไม่มีอะไร เราก็กลับมาที่นี้ ที่นี้มันงานภายใน กับงานภายนอกใจ งานภายนอกคืองานหาเลี้ยงชีพ งานภายในคือสมบัติของเรา

ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่อง หลวงพ่อบอกให้ทำต่อเนื่องไป

ถ้าใครมีความเพียร มนุษย์เราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร เรามีความเพียร มีความวิริยะ มีความอุตสาหะ ถ้าเราปฏิบัติบ่อยครั้งเข้าๆ จิตใจของเรามันมีคนดูแล มันไม่ปล่อยทิ้ง



แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติ จิตใจของเราเนี่ย จิตใจของเราแท้ๆ นะ เหมือนกับไม่มีใครดูแล มัน ปล่อยทิ้งๆ ขว้างๆ มันจะไปไหนก็เรื่องของมัน ถึงเวลามีสติที่หนึ่งก็มาคิดถึงมันที่หนึ่ง

แต่ถ้าเราปฏิบัติ เหมือนเราผูกไว้ เราดูแลหัวใจเราไว้ แล้วถ้าจะมาภาวนามันก็ภาวนาง่ายขึ้น แล้วถ้ามันภาวนาง่ายนะ ภาวนาง่ายขึ้น คำว่า “ง่ายขึ้น” มันระหว่างจิตดวงนั้น ระหว่างที่ปฏิบัติยาก กับปฏิบัติแล้วมันมีแนวทาง หรือปฏิบัติพอใช้ได้ เห็นไหม มันง่ายขึ้น กับที่เราปล่อยเลย มันเปรียบเทียบได้ไง ถึงให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ให้ปฏิบัติไป

ที่นี้พอปฏิบัติไปแล้ว คนปฏิบัติเนี่ย พอจิตมันสงบได้ มันรักษาจิตได้ เวลามันจะค้นคว้า มันมีคำถามแบบนี้ ส่วนที่มันเจ็บกลางอก มันเจ็บ เจ็บปวดที่จิต มันเกิดได้อย่างไร แล้วมันคืออะไร มันเกิดได้อย่างไร

เราไปมองความทุกข์ ความทุกข์คืออารมณ์ อารมณ์กระทบอารมณ์นั้นเป็นความทุกข์ เราทำสิ่งใดไม่พอใจนั้นเป็นทุกข์ แต่เราไม่ได้มองเลยว่า ทุกข์กาย ทุกข์ใจ

เวลาทุกข์กาย กายมันทุกข์อยู่แล้ว เวลาทุกข์หัวใจละ เวลาทุกข์หัวใจใช้ไหม ทุกข์ควรกำหนด สมุทัยควรละ เราค้นหาทุกข์ๆ เราไม่เจอทุกข์ แต่ถ้าเราเจอทุกข์ มันเจอในปัจจุบันนะ ถ้าเราเจอทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด สมุทัยควรละ

แต่ที่เราเป็นกันอยู่เนี่ย เราทุกข์เพราะว่าเราเสพอารมณ์ เวลาเราคิดเรื่องสิ่งใดสังเกตได้ เวลาเราคิดอะไร เราไม่พอใจสิ่งใด แล้วพอมันคิดจบแล้วมันก็จะทุกข์ แล้วทุกข์ก็ทุกข์ซ้ำ ก็คิดซ้ำอีก แล้วก็ทุกข์ซ้ำเข้าไปอีก มันเป็นอดีตอนาคตไป แต่มันไม่เป็นปัจจุบันใจ

แต่ถ้าจิตเราสงบนะ เราทำความเข้าใจของเรา ถ้าใจมันสงบ ถ้ามันเห็นเดี๋ยวนั้น นี้ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าค้นหาใจ ค้นหามัน ค้นหากิเลส ค้นหาทุกข์ ถ้ามันค้นหา มันเจอทุกข์ มันจับได้ ทุกข์ มันทุกข์ในอะไร ทุกข์คือความทนอยู่ไม่ได้ จิตมันทนอยู่ไม่ได้

จะบอกว่า จิตนี้มันเจ็บมันปวด มันเจ็บแปล็บๆ กลางหัวใจ มันคืออะไร มันคืออะไร

เราจับไม่ได้ไง นี่มันใกล้เคียงแล้วละ มันใกล้เคียงหมายความว่า ในคำสอนหลวงปู่ดูลย์นะ จิตส่งออก คือความรู้สึกนึกคิดปกติของเรา เขาเรียกจิตส่งออก ความคิดเราที่มันคิดอยู่ธรรมดาเนี่ยมันส่งออก มันออกมาจากจิต นี่มันเป็นสมุทัย เป็นสมุทัยเพราะอะไร เป็นสมุทัยเพราะเรามีกิเลส เห็นไหม

ความคิดเราทั้งหมด ความคิดธรรมชาติ ความคิดเรื่องธรรมะ ที่อภิธรรมบอกเขาคิด เขาคิดอยู่นี่คิดโดยกิเลส ความคิดของเรา ความคิดของเราที่เราคิดอยู่นี่ นี่จิตส่งออกหมด

จิตส่งออกนี่เป็นสมุทัย ผลของมัน ผลของมันคิดถูกคิดผิด คิดใช่หรือไม่ใช่ คิดไปแล้ว คิดตอนนี่ดี แต่พอทบทวนแล้ว อืม! น่าสงสัย นี่ความคิด เห็นไหม

ความคิดทั้งหมด จิตส่งออกเป็นสมุทัย ผลของการส่งออกเป็นทุกข์

เป็นทุกข์ แต่ไม่รู้ไม่เห็น

จิตเห็นจิตเป็นมรรค ผลของการที่จิตเห็นจิตเป็นนิโรธ

จิตเห็นจิตเป็นมรรค จิตเห็นทุกข์นี่ไง ใจ้จิตที่มันเจ็บแปล็บๆ แปล็บๆ เมื่อก่อนไม่เคยเห็นนะ เมื่อก่อนใครทุกข์ล่ะ ทุกข์ก็หาไม่เจอ

ทุกข์ต่อเมื่อผลของสมุทัยเป็นทุกข์ ทุกข์ต่อเมื่อคิดเจ็บซ้ำน้ำใจ ทุกข์ต่อเมื่อคอตก ทุกข์ต่อเมื่อผิดหวัง ทุกข์ต่อเมื่อไม่พอใจ ไม่พอใจอะไรก็แล้วแต่ ผลมันเกิดเป็นทุกข์

ผลของสมุทัย เห็นไหม จิตส่งออกเป็นสมุทัย ผลของสมุทัยเป็นทุกข์ๆ แต่ไม่รู้ไม่เห็นไง แต่ถ้าเราภาวนาขึ้นมา ใจ้แปล็บๆ นั้นนะ เพียงแต่มันยังไม่เห็น ถ้าเราฝึกฝนของเราบ่อยครั้งเข้าจนกว่ามันจะรู้มันจะเห็นไง ถ้ามันเห็นนะ มันจับได้ ถ้าเห็นก็คือเห็นจิต จิตเห็นจิต

เวลาพูดกันไป เวลาท่องจำ อ่านหนังสือท่องจำ เมื่อก่อนเขามาถาม ผมอ่านหนังสือของหลวงตาท่องจำได้หมดเลยนี่ถูกไหม

เราบอกว่าถูก ถ้าอ่านหนังสือ ถูก ถ้าปฏิบัติ ไร้สาระ เขาอ่านไว้เพื่อค้นคว้า อ่านไว้เป็นแนวทาง แล้วเราต้องค้นคว้าปฏิบัติให้เป็นสมบัติของเรา ไม่ใช่สมบัติของหลวงตา หลวงตาเป็นสมบัติของท่าน ท่านถึงเทศน์ออกมา แล้วเรามาศึกษา ถ้าศึกษาแล้วเราค้นคว้าเป็นของเรา

เขาบอกเขาอ่านแล้วถูกไหม

เราฟังแล้วเศร้า นี่หรือลูกศิษย์กรรมฐาน ลูกศิษย์กรรมฐานค้นคว้าศึกษามาอย่างนี้ แล้วถือว่่านี่เป็นสมบัติของตน มันอ่อนด้อยมากไป มันอ่อนด้อยมาก

แต่ถ้ามันปฏิบัตินะ เราศึกษามา เราศึกษามาด้วยความเคารพบูชา จิตดวงหนึ่ง สูจิตดวงหนึ่ง จิตดวงหนึ่ง จิตหลวงปู่มัน จิตดวงหนึ่ง จิตของหลวงตา แล้วท่านเทศน์ว่า การนั้นไว้

จิตดวงหนึ่งส่งให้กับจิตอีกดวงหนึ่ง จิตดวงหนึ่งคือจิตโง่ๆ เซ่อๆ อย่างเรานี้ศึกษาค้นคว้า ศึกษาค้นคว้าแล้วพยายามประพฤติปฏิบัติ จากจิตดวงหนึ่ง จิตของครูบาอาจารย์ส่งเข้ามาในจิตของเรา ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาได้ตามความเป็นจริง จากจิตดวงหนึ่งสูจิตดวงหนึ่ง จิตสูจิต

แต่ถ้าเราไปศึกษาอย่างนั้น ไปศึกษา มันศึกษาผ่านสมอง ผ่านสายตา ศึกษาค้นคว้าตามตัวอักษร ศึกษาค้นคว้าเพื่อเอาความหมาย มันไม่ได้ศึกษาค้นคว้าเอาความรู้สึกรู้สึกจากภายใน แล้วความรู้สึก ถ้าเราอ่านแล้ว ศึกษาด้วยความเชิดชูบูชา แล้วเราปฏิบัติขึ้นมา เปรียบเทียบได้ เปรียบเทียบได้

ฉะนั้น ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงตาท่านบอกว่า เป็นบาทเป็นฐาน เป็นแนวทางแล้วให้เราปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ใช่ชื่อศีล ชื่อสมาธิ ชื่อปัญญาอยู่ในหนังสือ

ในหนังสือมันเขียนไว้แล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา แต่เวลาปฏิบัติขึ้นมาจริงๆ ศีลคือความปกติของใจ ใจมันคง สมาธิ สมาธิคือความอบอุ่น สมาธิคือจิตตั้งมั่น ปัญญา ปัญญาที่มันไข่ปอดจืดๆ แล้วมันจับได้ จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการของจิตเป็นมรรค ผลจากจิตเห็นอาการของจิตเป็นนิโรธ มันจะเกิดขึ้นตอนไหนละ

เวลาปฏิบัติมา ปฏิบัติมาตั้งแต่ต้น ล้มลุกคลุกคลาน แล้วก็เขียนมาหาหลวงพ่อก  
หลวงพ่อกก็เอ็ดเอาบ่อยๆ เลย แต่เวลามันเป็น เวลาที่มันจะเป็น แต่เราก็ไม่รู้เท่า

“ส่วนที่เจ็บกลางหัวอก จิตเจ็บปวดจิตใจนี้ มันเกิดได้อย่างไรครับ”

เห็นไหม มันไม่มีใครทำมันนะ ไม่มีใครทำมัน ไม่มีใครรังแก ไม่มีใครวางยา ไม่มี  
ใครกลั่นแกล้ง แล้วมันเจ็บได้อย่างไรละ มันเจ็บได้อย่างไรละ

จิตเดิมแท้นี้ส่องใส จิตเดิมแท้หมองไปด้วยอุปกิเลส จิตเดิมแท้นี้ส่องใส จิตเดิม  
แท้เป็นผู้ข้ามพ้นกิเลส ใจเจ็บแปล็บๆๆ นั่นนะ นี่พลังงานไง พลังงานที่มันมี เห็นไหม  
ค้นหาทุกข์

**ถ้าค้นหาทุกข์ การค้นหาทุกข์ ถ้าในแนวทางประพจน์ปฏิบัติเขาจะมี  
ค้นหาของเขา ค้นหากิเลส ค้นหาทุกข์คือค้นหากิเลส ครูบาอาจารย์ที่ท่าน  
ปฏิบัติเป็นท่านบอกว่า ไม่รู้จักกิเลส แก้กิเลสไม่ได้ ไม่รู้จักหน้ากิเลส ไม่เห็น  
หน้ากิเลส เราไม่สามารถชำระล้างกิเลสได้**

เราเป็นหนี้ เราไม่รู้จักใครเป็นเจ้าของหนี้เรา เติ้งจะไปใช้หนี้ใคร เราเป็นลูกหนี้ เรา  
เป็นหนี้เขา แต่ใครเป็นเจ้าของหนี้เราละ เราจะใช้หนี้ใคร หนี้ชีวิตนี้เราจะใช้กับใคร หนี้ชีวิต  
เรา เราจะใช้กับใคร ก็ไม่ต้องใช้ เพราะเราเกิดมาก็ตาย อ้าว! ถ้าเกิดมาไม่ต้องใช้ เกิด  
มาแล้วตาย มันก็จะเกิดตายต่อไป

แต่ถ้าเราหาเจ้าหนี้เจอ หาเจ้าหนี้เจอ เราเจอเจ้าหนี้ เราเจอทุกข์ แล้วเราจับทุกข์  
ได้ เราวิปัสสนาได้ เราเจอเจ้าหนี้ แล้วเราจะใช้หนี้เจ้าหนี้ ใช้เจ้าหนี้ กิเลสต้นหาความ  
ทะยานอยากมันเป็นมาร พญามารมันครอบงำหัวใจ เราเห็นเจ้าหนี้ เราจะใช้หนี้เจ้าหนี้

เวลาพูดอย่างนี้บ๊อบ ผู้ฟังจะชนพองเลยนะ จะได้จะเสียแล้ว แล้วต่อไปมันจะจับ  
ไม่ได้เลย ฉะนั้น พูดไว้ให้เป็นแนวทาง แล้วเวลาปฏิบัติให้มันเป็นปัจจุบัน

ใจเจ็บแปล็บๆๆ เจ็บลึกๆ ในใจ มันไม่มีเหตุมีผล ไม่มีใครไปทำร้ายมัน ไม่มีใคร  
ไปทำลายมัน แต่ที่มันเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมาเพราะเราปฏิบัติล้มลุกคลุกคลานมาไง

ที่บอกว่า เดี๋ยวจะมาตลอด คิดถึงความตาย วนๆ ซ้ำๆ ทำมาตลอด เวลามัน  
ปล่อยวาง มันก็โล่ง มันก็สบาย เดี่ยวมันก็แปรสภาพ มันก็ไม่มีอะไรอยู่จริง แล้วเขียนมา  
ถามหลวงพ่อกี้ หลวงพ่อกี้ด่าเอาๆ เห็นไหม แต่ผลของมัน มันทำมาๆ

เราไม่ใช่ด่าเอาๆ นะ เราเห็นแต่ว่าเหตุผลฟังขึ้นใหม่ ถ้าเหตุผลมันฟังไม่ได้ มันจะ  
แกออกนอกทางแล้วละ มันจะแกออกนอกทางเพราะว่าตีตนหาความทะยานอยาก พญา  
มาร หรือความเห็นของเรามันยุมันแห่ มันชักมันจูง มันอยากให้เราออกนอกกลุ่มนอกทาง

ไอ้เราก็เคยเจอปัญหานี้มาเยอะ พอภาวนาเสร็จแล้วมันจะเป็นไฉนนั้น มันจะเป็น  
ไฉนนี้ มันให้ค่าตัวเองตลอด มันให้คะแนนตัวเองมากมายมหาศาล แล้วเวลาไปเจอ  
อุปสรรคเข้าก็คอตก เกิดมามีแต่คนอาภัพ เกิดมาไม่มีใครคอยช่วยเหลือเจือจาน เวลา  
มันคอปับนะ มันก็อับเฉา เวลามันภาวนาดีบ้างเล็กๆ น้อยๆ มันก็ให้คะแนนจนเราจะ  
ออกนอกทางไป

ถ้ามันจะชักเข้าทาง ชักเข้าทาง เราก็เข้าสู่พุทธโธ เข้าสู่ปัญญาอบรมสมาธิ ทำ  
ความมั่นคงของใจเราให้มั่นคงไว้ อย่าให้มันแคลง แล้วพยายามค้นคว้า ถ้าค้นคว้านะ  
ให้รำพึงไปที่กาย รำพึงไปที่เวทนา รำพึงไปที่จิต รำพึงไปที่ธรรม ไอ้เจ็บแปล็บๆ มันต้อง  
มีต้นเหตุ มันต้องมีที่มาที่ไป

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีสิ่งใดเลื่อนลอย มันมีเหตุมี  
ปัจจัย มันมีเหตุมันมีผล มันมีที่มาที่ไปทั้งนั้นนะ เพียงแต่ที่มาที่ไปมันลึกซึ้งหรือหยาบ  
ละเอียดแตกต่างกัน ถ้ามันลึกซึ้ง จิตใจต้องละเอียดลึกซึ้ง

อย่างเช่นเราจะปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถ้าจิตของเราเป็นสมาธิ เรามีสมาธิ  
ขึ้นมา แล้วเราเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันสะท้อน  
กิเลสเลยละ กิเลสมันจะกลัวมาก กิเลสมันจะเห็นว่าจิตดวงนี้ได้ฝึกหัดสังขารจนมี  
มรรคมีผลเข้ามาพบเห็นหน้าเราแล้ว

ธรรมดากิเลสมันซ่อนอยู่ในหัวใจของเรา แล้วมันไม่ให้เราเห็นหน้ามันเลย แล้ว  
มันหลอกใช้เรา ช่มชู้บังคับใช้ชีวิตนี้มาไม่มีต้นไม่มีปลาย แต่เราประพฤติปฏิบัติธรรม  
ขึ้นมาจนมีเหตุมีผล มีหลักเกณฑ์ เข้าไปได้พบหน้ามัน เห็นหน้ามันเท่านั้นนะ มัน

สะเทือนมาก แล้วพอสะเทือนมาก เราพยายามทำความเข้าใจเข้ามา แล้วออกไป  
วิปัสสนาเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริง

คนที่ปฏิบัตินะ เวลาผิดมันรู้ว่าผิด เวลาถูกมันก็รู้ว่าถูก ถ้าปฏิบัติไปแล้ว  
พิจารณาไปแล้ว มันไม่มีเหตุมีผล เรากลับมาทำความเข้าใจ ถ้าใจสงบแล้วกลับไป  
พิจารณาใหม่ ทำอยู่อย่างนี้ระหว่างสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มันอิงต่อกัน แล้ว  
มันก้าวเดินไป เราจะได้ประโยชน์จากตรงนี้ไง ถ้าได้ประโยชน์จากตรงนี้ จิตใจมันก็จะ  
พัฒนาขึ้น

การค้นหาทุกข์ เริ่มต้นจากปฏิบัติมันต้องมีพื้นฐาน มีพื้นฐานแล้วเราก็ก้าวขึ้นสู่  
วิปัสสนา ถ้ายกได้ มันก็เห็นทุกข์ได้ เห็นทุกข์ได้ก็วิปัสสนาได้ วิปัสสนาได้ มันก็เป็นของ  
จริง จิตจริง วิปัสสนาจริง จิตจริง ทำความเป็นจริง เราต้องการความจริง

เราอยู่กับโลกสมมุติ เราอยู่กับความสมมุติในโลก แล้วเราปฏิบัติมันเป็นสัจจะ  
อริยสัจจะ เป็นอัตตสมบัติกับใจดวงนั้น เอวัง