

# กิเลสमार

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๙

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

ถาม : เรื่อง “อารมณ์และภวังค์ความคิด”

หลวงพ่อก : อันนี้คือเขาคาดว่าเป็นอย่างไร อารมณ์และภวังค์ความคิด

ถาม : กราบเท้าหลวงพ่อกที่เคารพ วันนี้จะขอกราบเรียนถามเรื่องการภาวนาดังต่อไปนี้ครับ

๑. เรื่องพิจารณาและทำลายอารมณ์ ช่วงนี้จิตผมภาวนาไม่ค่อยสงบ มีอารมณ์เข้ามา กวนใจมากๆ ผมเลยพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นพบว่า อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมันเป็นผลจากวิบากกรรมที่เราขาดสติปล่อยใจให้ออกไปรับรู้ เสียง กลิ่น รส ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ ในแต่ละวันเราจะต้องออกไปทำงานและเกิดอารมณ์อันใดอันหนึ่งกลับมาที่บ้านเสมอ อารมณ์ที่ว่านี้มันบรรยายยากครับ จับได้ว่าเป็นความรู้สึกหนักๆ มีดๆ ด่าๆ ชุนมัว มันทำให้ใจเราไม่สดชื่น เศร้าหมอง

ผมเลยพยายามนึกถึงคำสอนหลวงพ่อก ให้แยกมันออกมาว่า อารมณ์นี้มันประกอบขึ้นไปด้วยอะไรบ้าง พิจารณาได้ว่า อารมณ์ตัวนี้แหละคือรูปมีวิญญาณ ใจเราจับได้ โดยความรู้สึกหนักๆ ที่เด่นคือเวทนา เราจะให้ชื่อมัน มันก็เรียกว่าทุกข์ ถ้ามันขาดสติมันก็ปรุงไปเรื่อยๆ

จากนั้นถามต่อไปว่า มันเกิดจากไหน ใจมันก็นึกทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ส่วนมากมันก็มาจากความกังวลจากงานที่เราทำบ้าง ความอยาก ความโลภที่เกินเหตุเกินผล บ้าง จากรูป รส กลิ่น เสียงที่เราหลงไปเสพมันมาบ้าง ไปกระทบกระทั่งกับโลกธรรมมาบ้าง จากนั้นใจมันก็จะเริ่มสอนตัวเอง แก้ปมให้ตัวเอง บางทีก็เทศน์ให้ตัวเองฟัง พอจะออกจากการ

พิจารณา ปกติก็เกือบชั่วโมง ก็พบว่า อารมณ์ก่อนที่เราจะเริ่มพิจารณาที่มันเป็นก้อนหนึ่ๆ มันก็จะจางลงไปไม่ถึงกับหายไป

คำถาม ผมอยากให้อารมณ์ตัวนี้มันหายไปเลย และได้จิตที่สงบเยือกเย็นกลับมา ต้องเพิ่มเติมอย่างไรครับ

๒. ภาวังค์ความคิด นอกจากภาวังค์หลัก ผมพบว่ามันมีภาวังค์ความคิดด้วย และผมมักจะตกไปในภาวังค์ความคิดนี้ พิจารณาดูแล้วว่ามันมีมาตั้งแต่ไหนก็ไม่รู้ มันอยู่กับเรามาตลอด แต่เราไม่เห็นมันเอง สิ่งนี้ทำให้สติผมอ่อนและภาวนาไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ตรงนี้ผมเทียบเคียงกับคำเทศน์หลวงพ่อก็คือร่องน้ำของจิต หรือฝันดิบ ฝันทั้งลึมตา ผมเข้าใจถูกไหมครับ และจะแก้ไขอย่างไรดีครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ : นี่คนเขาถามมา เวลาเขาถามมานี้เขาถามมาบ่อย คนที่ถามมาเขาถามมาเช่นผู้ถาม เขาบอกว่า เขาเคยภาวนามาแล้วจิตเขาสงบได้ เขาบอกเวลาจิตเขา เขาอยากให้ออกไปเป็นเหมือนเดิม คือกลับไปแล้วให้จิตสงบร่มเย็นอย่างเดิม แต่ภาวนามาแล้วเวลาจิตที่มันสงบร่มเย็นอย่างเดิมก็ แหม! เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา มันภูมิใจนะ เราถูกศิษย์พระพุทธเจ้า เราทำได้ เราปฏิบัติได้ด้วย

แต่เวลาจิตมันเสื่อม เวลาจิตมันเสื่อม เพราะคนเราเวลาปฏิบัติ เห็นใหม่ นี่เขาบอกว่าการกระทำงานสิ่งใดทำให้มันประสบความสำเร็จนี้แสนยาก แต่การรักษาไว้ให้มันคงที่ยิ่งยากกว่า

นี่ก็เหมือนกัน ในการภาวนาของเรา เราภาวนา เวลาเรามีศรัทธามีความเชื่อ เวลามันมั่นคงของมัน มันทำของมันได้ เวลาทำของมันได้ มันสงบระงับได้ แต่การสงบระงับแล้วถ้าเราไม่มีอำนาจวาสนาทำของเราให้มันสิ้นสุดเลย

คำว่า “สิ้นสุด” คือสมมุติเจตนาให้เป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป บุคคล ๔ คู่ ใจนี้เป็นบุคคล ๔ คู่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล

อรหัตตมรรค อรหัตตผล ถ้ามันเป็นผล เป็นผลคือเป็นอกุปปัจจธรรม ถ้าอกุปปัจจธรรมแล้วมันคงที่ตายตัว มันไม่เสื่อมไป

แต่ถ้าเรายังไม่สมุจเฉตพหวน ไม่เป็นผล มันเป็นวิธีการปฏิบัติ มันเป็นการปฏิบัติเพื่อเราจะแสวงหาอยู่นี้ เวลาเจริญมันก็เจริญ มันก็มีความสุข เวลาเจริญมันก็มีความสุข แต่เวลามันเสื่อมมันก็ทุกข์ยากแบบนี้ เวลามันทุกข์ยากแบบนี้ เวลามันทุกข์มันยากแบบนี้ นี่เจริญแล้วเสื่อม นี่มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคนนะ

แล้วถ้าอำนาจวาสนาของคนแล้ว เราจะอธิบายว่า คนเราเวลาปฏิบัติไปแล้ว เราปฏิบัติไปแล้วเราก็คิดว่าทำคุณงามความดีๆ มันเหมือนทางวิทยาศาสตร์ ทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาเวลาศึกษาแล้ว เวลาสอบแล้ว สอบแล้ว เรียนจนจบก็จบแล้ว พอจบแล้วก็คือจบ แต่ความจริงปัญญาของเราที่เรียนมามันยังจำได้อยู่หรือไม่ มันยังมีความรู้หรือไม่ เรียนมาแล้วคุณก็บอกมีการศึกษาจะจบอะไรมาก็แล้วแต่ เรียนมาแล้วไม่ได้ใช้งานเลย พอใช้งานก็ใช้งานแต่ที่เราใช้ประสบการณ์ชีวิตนี้ นี่คือใช้งาน ใ้ที่เรียนมาๆ เก็บเข้าลิ้นชักหมดนะ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเราปฏิบัติ เวลาปฏิบัติขึ้นมาเวลามันดีขึ้นมา ก็เหมือนเราศึกษามาเราเรียนมา เราใช้ประโยชน์มันหรือเปล่า เราได้ใช้ประโยชน์หรือไม่ ถ้าได้ประโยชน์ขึ้นมา เวลาเก็บแล้วเราได้ใช้ประโยชน์หรือเปล่า ถ้าเราไม่ใช้ประโยชน์ขึ้นไปมันจะเสื่อมไปๆ

เสื่อมไป เวลาที่ในปกติถ้าเรามีสติ การประพฤติปฏิบัติขึ้นมามันก็จะดีขึ้น ถ้าเราขาดสติ เราขาดสติ หนึ่ง แล้วเราจะบอกว่า มันเป็นกิเลสมาร กิเลสมาร

กิเลสมันเป็นกิเลสอยู่แล้ว กิเลส กิเลสมันคืออวิชา คือความไม่รู้เท่ามัน แพ้มันตลอดเวลาอยู่แล้ว แล้วมันยังมีกิเลสมาร ไ้โฮ! มันตามล้างตามผลาญ พอตามล้างตามผลาญเวลาเราภาวนาดีขึ้นมามันก็หลบก็หลีกให้เราเป็นไปได้ เวลาจิตเราเสื่อมขึ้นมามันตามกระที่บซ้ำๆ เลย พอตามกระที่บซ้ำๆ มันมีแต่ความทุกข์ความยาก

ที่นี้ความทุกข์ความยาก ความทุกข์ความยากประจำธาตุชั้น คือความทุกข์ความยาก ประจำธาตุชั้น เจ็บไข้ได้ป่วยนี่ประจำธาตุชั้น เรามีธาตุ ๔ ธาตุ ๔ และชั้น ๕ ประจำธาตุ ชั้น ร่างกายของเรามันทรูคร่าคร่าไปเป็นธรรมดา เวลาชั้น ๕ ชั้น ๕ มันมีกิเลสครอบงำมา ตลอดเวลา กิเลสมารมันครอบงำนำตลอดเวลา มันครอบงำ

แล้วเวลาเรามีศรัทธามีความเชื่อ มีศรัทธาความเชื่อ มีความมุมานะขึ้นมามันก็มี ความสดชื่น มันก็มีกำลังจิตกำลังใจพักหนึ่ง เวลาทำไปๆ ถ้ามันทำดี กิเลสมันเผล หลวงตาเทศน์ใช้ คำว่า “กิเลสมันนอนหลับ”

ถ้ากิเลสนอนหลับ เราก็ภาวนาดี เราทำสิ่งใดก็ประสบความสำเร็จ พอเวลากิเลสมันตื่น ขึ้นมานะ แค่มันตื่น มันยังไม่ได้ขวางเลย ล้มลุกคลุกคลานแล้ว ที่นี้ล้มลุกคลุกคลาน มันก็มา เป็นประสบการณ์ของคนถาม

เราจะบอกว่า กิเลสมาร กิเลสในหัวใจของเรามันยกมันย่อน มันปลิ้นมันปล้อน มัน หลอกมันลวง มันทำให้เราผิดพลาดมาตลอด ถ้าผิดพลาด

ที่นี้ในการภาวนาของเรา การภาวนาของเรามันอยู่ที่คนเกิดมา มีศรัทธามีความเชื่อใน พระพุทธศาสนา นี่มีศรัทธามีความเชื่อ นะ แล้วมีศรัทธามีความเชื่อแล้วเราแสวงหาเราค้นคว้า ของเรา แล้วเราจะประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเราประพฤติปฏิบัติของเราให้เป็นความจริงของเรา นี่ความจริงของเรา

มันก็ย้อนกลับมาอีกแล้ว ย้อนกลับมาว่า เรามีหน้าที่การงานของเรา เราต้องทำหน้าที่ การงานของเรา เราต้องหาปัจจัย ๔ ปัจจัยเครื่องอาศัยในชีวิตนี้ ถ้าปัจจัยเครื่องอาศัยในชีวิตนี้ เราทำของเราด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยสติด้วยปัญญานะ ทำนะ มีสติปัญญา

ฉะนั้น มีสติปัญญา คนเราเดี๋ยวก็ดี เดียวก็ร้าย คือเดี๋ยวจิตมันก็ดี เดียวมันก็เสื่อม มัน เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ ยังดีนะ ถ้าเขาเสื่อมแล้ว ส่วนใหญ่มีเยอะมากมาถาม ปัญหาๆ ปัญหาเมื่อสิบปีที่แล้ว เมื่อสิบปีที่แล้ว คือเขาเคยทำ เขาเคยภาวนา แล้วพอเวลาจิต

เขาเสื่อมเขาก็เลิกไป พอเลิกไปมันก็ไปพยายามแสวงหาทางออก สุดท้ายแล้วมันก็ต้องหมุนกลับมาทั้งนั้นนะ สุดท้ายแล้วมันจะไปไหน ไฟทั้งนั้น หันออกไปสู่โลก ออกไปสู่อไฟ มันก็ไฟทั้งนั้นนะ

ถือค้อนไฟค้อนหนึ่งแล้วก็ตะโกนว่าร้อนๆ วิ่งไปอยู่นั่นแหละ สุดท้ายแล้วมันก็จะพยายามทิ้งค้อนไฟนั้น ถ้าทิ้งค้อนไฟนั้นมันถึงจะมีที่ผ่อนคลาย จะทิ้งค้อนไฟนั้นก็ต้องกลับมาปฏิบัติ

เวลามาถามปัญหาเลย แหม! เป็นค้อนเป็นแควนะ เราก็อ้อ! แหม! ใส่อ้อ! ภาวนาดี ถามว่า มันยังเป็นอยู่อีกไหม

อ้อ! สิบปีที่แล้ว เมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว เลิกไป แล้วเดี๋ยวนี้กลับมาใหม่

เราเอามาเตือนใจ เอามาเตือนว่า ถ้าเวลามันจนตรอก เวลาทำอะไรไม่ได้แล้ว เวลามันท้อแท้ ท้อแท้ มันไม่มีกำลังใจที่จะไปข้างหน้า มันก็ย้อนกลับ เลิก พอเลิกไปแล้วมันไปไหนล่ะ เลิกแล้วไปไหน เลิกแล้ว ชีวิตนี้ยังแหย่งแหม่นนะ ดูสิ ยิ่งแหย่งแหม่นยิ่งภาวนายากขึ้น ยิ่งแหย่งแหม่นยิ่งสะสม คนแก่คนเฒ่า

คนที่ เป็นโรคใหม่ ๆ รักษาเริ่มต้นมันก็จะหาย คนเราปล่อยจนโรคมันลุกลามแล้วค่อยมารักษาแล้วเมื่อไหร่มันจะหาย นี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นเรายังเป็นเด็กน้อย ร่างกายมันยังสู้ได้ก็ต้องสู้กันด้วยกำลังความสามารถของเรา นี่พูดถึงในทางปฏิบัติไง ในทางปฏิบัติ นี่ในทางโลก ถ้าในทางธรรมก็กิเลสมาร กิเลสมันต่อสู้กับเรามาตลอด

ฉะนั้น คำถามที่ ๑. เรื่องพิจารณาทำลายอารมณ์

ทำลายอารมณ์ๆ ทำลายอารมณ์ เราไปตั้งเป้า เราทำลายอารมณ์ ถ้าเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราก็ต้องการความสงบ เราไม่ต้องไปคิดอะไรทั้งสิ้น เรามีสติแล้วใช้ปัญญาแยกแยะ แยกแยะมันไปเรื่อย ถ้าพูดถึงเราจะพิจารณาทำลายอารมณ์ของเรา ทำลายอารมณ์ของเราให้มันสงบระงับเข้ามา ไม่ต้องไปคิดมาก เพราะคิดมากมันก็ไปเข้าทางเขาแล้ว มันเข้า

ทางกิเลสใจ เราต้องการทำลายอารมณ์แต่เราก็ไปสร้างอารมณ์ใหม่ อารมณ์นี้ทำลายมันไป พอ อารมณ์นี้ทำลายอารมณ์ อารมณ์มันก็ปะทะกันใจ

เราทำของเราด้วยสติด้วยปัญญา เราพิจารณาของเราสู่ความสงบระงับ ถ้ามันสู่ความสงบระงับได้ เราก็สู่ความสงบระงับ ถ้ามันสู่ความสงบระงับไม่ได้ เราก็กลับมาพุทโธซะ เราเปลี่ยนเลยเป็นพุทโธ ถ้าพุทโธมันจนตรอก เราก็มาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิ เราทำของเราเข้าไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาบอกว่า ในแต่ละวันเขาจับอารมณ์ที่มันเกิดอะไรได้ว่ามันเป็นหนักๆ มีดๆ มีวๆ

ไอ้เนี่ยมันเป็นที่ว่าสติมันจับแ่งไหนมันก็คิดแ่งนั้นนะ เดี่ยวซุนๆ เดี่ยวมัวๆ เดี่ยวลึกๆ ตื่นๆ เนี่ยมันจับของมันไป มันจับของมัน เพราะมันคิดได้อย่างไรมันก็ได้แ่งนั้นนะ คือกิเลสมันจะเต็มสื้ออะไรให้ เราก็เชื่อมันไป นี่กิเลสมันล่อมันลวงเราทั้งนั้นนะ

ถ้ามันจะเป็นอะไรก็ให้มันเป็นไป หน้าทีของเรา เรามีสติปัญญาแยกแยะของเราไป ถ้าเรามีสติปัญญาแยกแยะนะ อะไรซุนมัวไม่ซุนมัว เรามีสติปั้บ จบหมดนะ พอมีสติปั้บ ระลึกได้ปั้บ วางหมดเลย วางหมด มันปล่อยวางได้ ถ้ามันปล่อยวางได้มันก็จบ นี่พูดถึงมันก็จบ

ฉะนั้น สิ่งที่เขาถามว่า “คำถาม ผมอยากให้อารมณ์ตัวนี้มันหายไป ให้หายไปเลย แล้วให้จิตที่มันสงบเยือกเย็นกลับมา ผมต้องเพิ่มเติมทำอย่างไรบ้างครับ”

### สติตัวเดียว ถ้ามีสติสัมปชัญญะ จบหมดนะ

เราขาดสติใจ เราขาดสติ สติเราพลั้งเผลอ หลวงตาท่านเน้นย้ำนะ ในการประพฤติปฏิบัติทั้งหมดถ้าขาดสติแล้วเป็นมิจฉาทังนั้น

ถ้ามีสติ มีสติก็ “อ้าว! ผมมีสติสมบูรณ์นะ ผมกำลังปล้ำอยู่กับมันเลยเนี่ย”...ไอ้คำว่า “สติสมบูรณ์” หายไปแล้วครึ่งหนึ่ง ถ้าสมบูรณ์นะ มันชัดเจนมาก สติสมบูรณ์นี่คือข้ออ้าง “ผมทำดีนะ ผมปฏิบัติดีนะ ผมเป็นคนดีนะ”...ข้ออ้างทั้งนั้นเลย

มันเป็นอดีตไป อ้าว! ดีก็ดีที่ทำมาแล้วไง แต่ในปัจจุบันนี้มันชัดเจนใหม่ ถ้าปัจจุบันนี้ชัดเจน จบหมด ปัจจุบันนี้ชัดเจน ไม่ต้องอ้าง

ถ้าอ้างนี้เข้าทางกิเลสแล้ว มันไปแล้วครึ่งหนึ่ง “สติพร้อมนะ”...แหม! ใจพร้อมนั้นนะ มันเปิดให้หายไปแล้วครึ่งหนึ่งนะ “อู้ฮู! สมบูรณ์เลย”...เป็นคำพูด มันส่งออกแล้ว มันเคลื่อนไปแล้ว

ถ้าระลึกได้สมบูรณ์ มันช็อกเลย อึก! อึกเลยนะ อึก! อยู่เลย นี่สมบูรณ์ สมบูรณ์นะมันเป็นปัจจุบัน

ใจนี้ “พร้อมนะ ดินะ”...ยังดี บางคนเขียนมาทุกอย่างเลย “หลวงพ่อก็ไม่ต้องตอบอย่างนี้ๆ นะ ผมมีพร้อมหมดแล้ว” ใจโฮ! มันไม่ให้พูดเลยนะ มันลือตายไว้เลย

อันนี้ก็เหมือนกัน อยากให้มันหายไปเลย

คำว่า “อยากให้มันหายไปเลย” นี่คือการอยากซ้อนความอยาก แต่ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทันนะ มันจบเอง เขาหายของเขาไปเอง แต่เราอยากให้หาย เราอยากให้หายอยากให้เป็นไป นี่มันพลาดเป้าแล้วแหละ ฉะนั้น เราทำของเราด้วยสติสมบูรณ์ของเรา แล้วถ้าสติสมบูรณ์ เดี่ยวกลับไปทำนะ สติสมบูรณ์มันก็หยุดหมด หยุดหมดมันก็ว่างหมด

แต่นี้พอมีสิ่งใดกระทบ มันเป็นเรื่องงานด้วย เรื่องจิตใจเราล่าด้วย ทีนี้พอสิ่งใดเข้ามา มันไปเสวยอารมณ์แล้ว จับเต็มไม้เต็มมือแล้ว เราอยู่ตรงนั้นนะ พออยู่ตรงนั้น “แล้วทำไมมันไม่หายๆ”

เพราะเราไม่ปล่อยมันก็ไม่หายใจ แต่ถ้ามันปล่อย ปล่อยก็จบ ถ้ามันจบแล้วมันสดชื่นอย่างนั้น แล้วไม่ต้องไปละล้าละลังกับมัน อยู่ในปัจจุบันนี้ เพราะว่าเราก็เคยปฏิบัติมาใช้ใหม่จิตใจเราก็เคยดึงามมาแล้วใช้ใหม่ ทุกอย่างมันดีทั้งหมดนะ ถ้าดีทั้งหมด สติเราสมบูรณ์ มันจะเป็นปัจจุบัน ถ้าเป็นปัจจุบัน จบตรงนี้

“๒. ภาวังค์ความคิด” เขาบอกว่า สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นมาเพราะว่าคิดว่าถ้าตกภาวังค์ ภาวังค์  
หลับ เขาใช้ว่าเขาคิดนะ นี้โดยปัญญาของเขา

ประสบการณ์ของใครนะ นี้เหมือนกัน ที่พระเขาบอกเขาปฏิบัติแล้วรู้มันรู้มันแล้วเขาจะ  
เทศน์นะ นี้เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเขาใส่ปัญญาของเขาไปแล้วเขาไปเห็นเหตุปัญญาที่เขาเกิดขึ้น เห็น  
เป็นสองอย่าง อย่างหนึ่งคือภาวังค์ที่หลับ เวลาเขาตามไป ที่มันแน่นหนามันหงอย เขาเรียก  
ภาวังค์ ตกภาวังค์ จิตตกภาวังค์ แล้วเวลาความคิดที่เขาหยุดไม่ได้ เขาบอกว่ามันเป็นภาวังค์  
ความคิด เห็นใหม่ นี้ปัญญามันเกิด คือปัญญาของใคร

เวลานักวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์เขาคิดค้นเขาวิจัยอะไรแล้วเขามีปัญญาอะไร  
มากขึ้นเขาจะได้อย่างนั้น ผู้ที่ปฏิบัติพอเวลามันรู้เท่าๆ เราไปรู้เท่ากิเลสของเราด้วยอารมณ์อะไร  
เราไปรู้เท่ากิเลสของเราด้วยกิริยาอย่างไร เราไปรู้เท่ากิเลสด้วยปัญญาของเราอย่างไร มันจะจำ  
ตรงนั้นนะได้ แต่ความจริงกิเลสก็คือกิเลสใจ แต่กิริยา กิริยาคือการเท่าทันกิเลสของตน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาปัญญาเขาเกิด ปัญญาที่เขาเห็นมันเป็นภาวังค์ความคิด เพราะอะไร  
เพราะมันดับความคิดไม่ได้ ถ้ามันดับความคิดได้มันก็จบใช้ใหม่ ถ้ามันดับไม่ได้แสดงว่ามันตก  
ภาวังค์ไปเป็นภาวังค์ความคิดที่เราตามความคิดไม่ทัน ความคิดมันอยู่ลึกกว่าเลยเป็นภาวังค์  
ความคิด

อันนี้ก็เป็นปัญญา ปัญญาของผู้ปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ ปัญญาจะตื่นลึกหนาบางมันเป็น  
ปัญญาของคน นักปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ ปัญญาใคร ปัญญาของใครคือปัญญาของผู้ปฏิบัตินั้น  
แต่วันนี้เราได้วิทยานิพนธ์อันหนึ่งคือภาวังค์ความคิด เขาได้ของเขามา เขาได้ของเขามาเป็น  
ภาวังค์ความคิด เพราะมันเป็นภาวังค์ความคิด เราเลยตามมันไม่ทัน เราเลยตามมันไม่ได้ นี่มัน  
เป็นความเห็นเป็นปัญญาของเขาที่เขารู้ได้เห็นอย่างนี้



นี่น่าชื่นชมนะ น่าชมว่า เออ! มันเป็นสมบัติของตนไง เราจะมีปัญญาขนาดไหน เราจะมีปัญญามากน้อยแค่ไหนเราก็ยังรู้คั่นของเราได้แค่นี้ นี่มันเป็นปัญญาของเราเอง

นี่เขามันเป็นภวังค์ความคิด

แต่ความจริงมันไม่ใช่ ภวังค์มันก็คือภวังค์ มันก็เป็นภวังค์ ภวังค์มันก็เป็นภวังค์ คือว่ามันตกภวังค์ไป แต่ถ้าความคิด ความคิดมันเป็นสัญญา ความคิดจิตใต้สำนึกมันเป็นสัญญา สัญญาที่มันซบไว้กับจิต สัญญาที่ซบไว้กับจิต เราซบไว้ในชาติปัจจุบันนี่นะ มันเป็นชาติปัจจุบันนี้ เราตายไป เราเกิดขึ้น สัญญาที่ชาติปัจจุบันนี้มันเป็นอดีตแล้ว

ถ้าเป็นอดีต เห็นไหม เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบุพเพนิวาสานุสติญาณ ย้อนตั้งแต่ชาติปัจจุบันเป็นเจ้าของสิทธิ์ตถะตอนที่ท่านเข้าวิชา ๓ แล้วเวลาท่านย้อนไปจากเจ้าของสิทธิ์ตถะมันก็เคยเกิดเป็นพระเวสสันดร

พระเวสสันดร ความเสวยชาติพระเวสสันดรทั้งชาติมันก็ลงซบลงไปใจอันนั้นเป็นชั้น เหมือนกับวงรอบไม้เลย วงรอบปีไม้ ต้นไม้มันมีวงรอบปีของมัน วงรอบปีของมัน จิตนี้ก็เหมือนกัน มันซบๆ มาไง ถ้ามันซบๆ มา นี่พุดถึงสัญญา สัญญาในชาติปัจจุบันนี้ก็เรื่องหนึ่งนะ แล้วสัญญาในอดีตที่มันเป็นไป

แต่สัญญาในอดีตเราไม่รู้ไม่ได้ เราเข้าถึงไม่ได้ แต่เวลาเข้าสมาธิๆ ย้อนอดีตชาติไป ผู้ที่จะเข้าได้มาก บางคนได้ชาติเดียว บางคนได้สิบชาติ บางคนได้ร้อยชาติพันชาติ ก็วงรอบของชีวิตของไม้นะ วงรอบไม้มันมีเป็นหมื่นๆ เป็นแสนๆ วง แต่เราเข้าได้ที่วงละ เราเข้ารู้ได้ขนาดไหน นี่พุดถึงว่าอำนาจวาสนาบารมีของคน

ฉะนั้น สิ่งที่บอกว่า มันเป็นความคิดลึกๆ มันเป็นภวังค์ความคิด

ถ้าเป็นปัญญาของผู้ปฏิบัติ โอเค เราคิดได้แค่นี้ แต่วันนี้พอฟังเราตบปั๊บ มันจะกลับไปทบทวนเลย มันเป็นภวังค์ความคิดหรือมันจะเป็นวงรอบของไม้

ไอ้วงรอบชีวิตเป็นปีไม่มันก็ปีไม่ นี่เปรียบเทียบนะ จิตไม่เป็นอย่างนั้นนะ ถ้าจิตเป็น อย่างนั้นมันเป็นรูปธรรมเลย มันเป็นโลก เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นสสารที่ตายตัว แต่ถ้าเป็น นามธรรมๆ แล้วเป็นมรรคนะ มันเป็นเรื่องมีชีวิตมันแปรปรวนมันเปลี่ยนแปลง มันต้องละเอียด กว่านี้ นี่พูดถึงถ้ามันเป็นภาวนามยปัญญา

แต่นี่วงรอบของไม้ มันก็ตอบแบบวิทยาศาสตร์ไง ตอบให้เห็นเป็นรูปธรรมไง แต่ถ้า บอกว่ามันเป็นวงรอบของไม้เลยนะ เดี่ยวมันก็จะไปเขียนแบบอภิปรัชญา ตั้งแต่เป็นภพเป็นชาติ เขียนเลย สืบสาว ปฏิจจสมุปบาท เขียนๆ กันใหญ่เลย แต่ความจริงมัน พรีบ! ทีเดียว

นี่ไง นี่ก็เหมือนกัน นี่เราเปรียบเทียบเฉยๆ พอเปรียบเทียบเสร็จต้องป้องกันตัวไว้ด้วย เปรียบเทียบเสร็จแล้วป้องกันตัวไว้เลยนะ เพราะเดี๋ยวเปรียบเทียบมันจะกลับมาเล่นเราเอง

ฉะนั้น เป็นภวังค์ความคิด อันนี้มันเป็นปัญญานะ แล้วถ้าเป็นภวังค์หลับ เขาเห็นของ เขาอย่างนั้น ฉะนั้น “พอผมว่ามันมีภวังค์ความคิดด้วย ผมก็เลยจะตกในภวังค์ความคิดนี้ พิจารณาดูแล้วว่ามันมีมาตั้งแต่ไหนก็ไม่รู้ มันอยู่กับเรามาตลอดแต่เราไม่เห็นมันเอง”

นี่มันเป็นสัญญา สัญญาที่มันลึกๆ ใจ ถ้าสัญญาลึกๆ สัญญานี้มันเก็บไว้ ความเจ็บช้ำ น้ำใจ ความเจ็บปวด ไอ้โฮ! ลึกๆ ลึกๆ แล้วพอว่างๆ มันก็โผล่มาแล้ว โผล่มาอุนกินเสียทีหนึ่ง โผล่มาให้เสียใจสักทีหนึ่ง เดี่ยวนานๆ นานๆ มันก็โผล่มาทีหนึ่ง ให้เสียใจสักทีหนึ่ง แต่เดี๋ยวๆ ก็ โผล่มา นี่มันเป็นสัญญา

ข้อมูลอย่างนี้มันแบบว่า

๑. เป็นสัญญา
๒. พร้อมกับอวิชชา

นี่ไง เวลาพูดถึงกิเลสमार ใจ อวิชชาไม่รู้อยู่ลึกๆ มันเอาพวกนี้มาอุนมากินมาทำลายเรา ตลอดเวลา ถ้ามันทำลายตลอดเวลา ถ้ามันเป็นปัญญา เราพิจารณาของเรา เราเห็นได้แค่นี้มัน เป็นปัญญาของเรา

แต่ถ้าจิตสงบแล้วนะ ถ้าจับอันนี้ได้ จับภวังค์ความคิด จับความคิดนี้ จิตเห็นอาการของจิต คือจิตเห็นความคิด จิตเห็นส่วยอารมณ์ สิ่งที่มีมันเป็น แล้วมันเกิดดับๆ อยู่กลางหัวใจ ถ้ามันจับได้ มันรู้ได้ มันพิจารณาได้ มันจะเป็นวิปัสสนา วิปัสสนาไปได้มันก็เป็นของมันไปได้ใช่ไหม

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาบอกว่าเขาอยากจะทำให้ความคิดไม่มีเลย ทุกอย่างหายไปเลย ทุกอย่าง

อันนี้เป็นการคาดหมายว่า ถ้าเราภาวนาดีแล้วมันจะไม่มีความคิดอย่างนี้เลย ถ้าเราภาวนาดีแล้ว...มันไม่ใช่ มันไม่ใช่ที่ไหน มันไม่ใช่ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าระลึกได้ว่านั่นพระเจ้าสุทโธทนะเป็นพ่อ สามเณรรากุฬเป็นลูก พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์เป็นศาสดา ยังจำได้ มันจะไม่มีได้อย่างไร ถ้าไม่มีก็จำพ่อไม่ได้ จำลูกไม่ได้นะสิ ไม่เป็นสัญญาใจ มันต้องมีแต่มีแบบสอุปาทิเสสนิพพาน สิ่งที่ยังมีชีวิตอยู่

ฉะนั้น สิ่งที่เขาว่ามันเป็นภวังค์ความคิด มันเป็นภวังค์หลับ

อันนี้มันเป็นปัญญาของเราละ ปัญญาของเราที่เราเห็นของเรา มันก็เป็นสมบัติของเราละ นี่เราก็ใช้ปัญญาของเราต่อเนื่องไปว่ามันจะเป็นอย่างนั้นหรือไม่ ฉะนั้น เวลาบอกว่าเวลามันตกไปสู่ภวังค์ความคิดแล้ว พิจารณาดูแล้วว่ามันตกไปสู่ภวังค์ความคิด

เราก็คิดใช้ปัญญาแยกแยะ ถ้ามันมีสติปัญญานะ ถ้าไม่ได้ เรากลับมาพุทโธๆ พุทโธให้จิตมันสงบมันระงับไป

นี่พูดถึงว่าเขาถาม เขาถามเพราะว่าเวลาภาวนามาแล้วเคยทำจิตได้สะดวกสบาย แต่คราวนี้จิตมันเสื่อมมันก็เลยเห็นเป็นอย่างนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วเขาถึงถามถึงอารมณ์และภวังค์ความคิด

ฉะนั้น เราบอกว่ามันเป็นสัญญา สัญญาก็มีหยาบ มีกลาง มีละเอียด สัญญาหยาบๆ ก็สัญญาที่เราคิดกันได้ สัญญาอย่างกลางๆ สัญญาละเอียดนะ **วิชชาปัจจุยา สงขาราสงขาร**

**รพจจา วิญญาณ** มันเป็นปัจจการอยู่ในจิตลึกๆ ที่เรามองไม่เห็น ปัจจการอันนั้นนั่นแหละที่ว่าเวลาจะระลึกชาติกันนะ ระลึกภพระลึกชาติมันอยู่ที่นั่น ถ้าไม่ไปตัดกันที่นั่น ไม่ไปสมุจเฉท ที่นั่น มันไม่สิ้นกิเลสหรอก เวลาสิ้นกิเลสมันสิ้นถึงหมดสิ้นนะ ทะลวงได้ทะลวงพุ่งออกมาล้างจนเกลี้ยง ไม่มีสิ่งใดเหลือเลย แล้วยังทำลายทั้งหมด นั่นพูดถึงเวลาปฏิบัติไป ฉะนั้นค่อยๆ ทำไป

อันนี้เราคุยกันแบบนักปฏิบัติ เวล่านักปฏิบัติ มันเป็นสมบัติใครสมบัติมัน แล้วเอามาคุยกัน ไม่ใช่ไปจำมาจากหนังสือ ไม่ใช่ไปจำมาจากธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็มาวิเคราะห์วิัจัยกัน มาอวดรู้อวดเห็น แต่ตัวเองไม่เคยมีประสบการณ์อะไรทั้งสิ้น นี่ปฏิบัติมา นี่วงกรรมฐานเรา จบ

**ถาม :** เรื่อง “นมัสการหลวงพ่อ กระผมปฏิบัติแล้วมีข้อสงสัยอยากเรียนถามหลวงพ่อกับ”

ผมภาวนาเป็นบ้างแล้ว บริกรรมภาวนาพุทโธเข้าถึงความสงบได้แล้ว จับตัวจิตได้แล้ว แต่ยังเป็นเพียงพื้นฐาน สิ่งที่ได้แล้วไม่ติดขัดอะไร มั่นใจในพื้นฐานอันนี้ กระผมอยากก้าวหน้าขึ้นไปอีกครับ จะต้องทำอย่างไรต่อ

อาการปัจจุบันมีดังนี้ เมื่อบริกรรมไปเรื่อยๆ พุทโธ กระทั่งเริ่มนั่งก็จะมีความคิดความฟุ้งซ่าน แต่ก็บังคับให้กลับมาพุทโธได้ แล้วมันก็ออกไปอีก แล้วก็บังคับเข้ามาหาพุทโธอีก ถึเข้าๆ มันไม่ออกไปไหน พอมันอยู่กับพุทโธแล้วระยะหนึ่ง พุทโธก็จะหายไป ทีนี้เหลือแต่ตัวจิต กระผมก็จับตัวจิตไว้อีก เพราะมันไม่เหลืออะไรให้จับก็จับตัวจิตแทน ทีนี้ก็อยู่อย่างนี้จนกว่ามันจะถอนขึ้นมา บางครั้งก็นานพอสมควรประมาณครึ่งชั่วโมง บางครั้งก็ไม่ถึง บางครั้งมันก็กลับมาอีก มันกลับมาที่มีความคิดอีกรอบ คล้ายๆ กับเหมือนตอนเริ่มต้นและเริ่มนั่ง

มีแสงสว่างเกิดขึ้นบ้างบางครั้ง บางทีก็สว่างที่ตา บางทีก็สว่างอยู่ที่ข้างบน ก็ไม่รู้ว่าสว่างตรงไหน บางครั้งก็ไม่สว่าง แค่สงบธรรมดา แต่ไม่มีความคิด ความรู้สึกหรือสตินั้นบางทีก็แยกออกมาอยู่ต่างหาก บางทีก็รวมกับจิต บางทีก็กลมกลืนกันกับจิตจนเกือบหลับ เลยต้องหัด

วิปัสสนาธุหลังจากสงบแล้ว บางครั้งก็หลง บางครั้งก็ไม่หลง ถ้าครั้งไหนหลงก็จะรู้สึกเหมือนมีอะไร  
 สักอย่างมันหลุดออกไป แล้วก็เกิดความสุขอย่างมาก จากนั้นก็กลับมา กลับเข้าไปสู่สมาธิของ  
 มันเองอีกครั้งโดยง่ายตายครับ บางครั้งเพ่งสมาธิมากๆ หนักๆ เอาแต่ความสงบอย่างเดียวเลย  
 ไม่ได้พิจารณาอะไร

(บางครั้งนั่งเห็นภาพปรากฏที่ตาขณะหลับตา) เห็นภาพโครงกระดูกแห่งๆ กองอยู่ สัก  
 พักโครงกระดูกนั้นก็มึนเืองอกขึ้นมา แล้วก็มึนเส้นเอ็นงอกขึ้นมา แล้วก็เริ่มมีหนังหุ้ม พอสมบุรณ์  
 แล้วมันก็กลายมาเป็นตัวกระผม พอออกมาจากสมาธิ ผมก็ได้ความรู้ว่า ร่างกายเรามีกระดูกอยู่  
 ชั้นในสุด ก็เพียงแค่นี้

อาการของกระผมประมาณนี้ กระผมขอพึ่งใบบุญพระอาจารย์ สอบถามว่าผมจะต้อง  
 ปฏิบัติอย่างไรต่อไปครับ

**ตอบ :** เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ คำถามเขาเลย “ผมภาวนาเป็นบ้างแล้วครับ” เขาก็ภูมิใจว่าเวลาเขา  
 ปฏิบัติไปแล้วจิตมันจะสงบบ้างหรือไม่ ถ้าจิตไม่สงบมันมีแต่ความทุกข์ความยาก ความทุกข์  
 ความยาก เวลาคนหัดทำงาน คนทำงานมันต้องเหนื่อยเป็นเรื่องธรรมดา ที่นี้คนหัดปฏิบัติมัน  
 เริ่มต้นก็ต้องแบบจับแพะชนแกะ คำว่า “จับแพะชนแกะ” มันเป็นเพราะอะไร

เป็นเพราะสิ่งที่เป็นธรรมๆ มันธรรมเหนือโลก คำว่า “จิตมันสงบ” จิตมันสงบระงับมัน  
 เป็นคุณธรรมของมนุษย์ มนุษย์เรามีสมาธิ สมาธิเป็นปุถุชนมีสมาธิ เราทำหน้าที่การงานของเรา  
 ฉะนั้น เวลาเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะประพฤติปฏิบัติธรรม  
 ศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าศีล สมาธิ ปัญญา เรามีศีล ศีลคือความปกติของใจ ศีลยังถือกันไม่ได้เลย เวลาจะ  
 ถือศีลๆ “ศีล ๕ ทำไม่ได้เพราะเราเป็นนักธุรกิจ เราถือศีล ๕ ไม่ได้” แต่ถ้าเรามีสติปัญญานะ เรา  
 ถือศีล ๕ เราเป็นนักธุรกิจ เราก็พูดตามความเป็นจริง เราบอกต้นทุนเราเท่าไรเราก็พูดไปตามนั้น

เรามีของเรา เราพูดได้ ศีล ๕ ศีล ๕ ก็คือศีล ๕ ถ้าเรามีศีล ๕ แล้วถ้าทำสมาธิมันคนละสมาธิแล้ว

สมาธิที่โดยปุถุชน มนุษย์มีสมาธิอยู่แล้ว นักวิทยาศาสตร์มีสมาธิอยู่แล้ว พวกที่ทำงานที่ละเอียดเขาต้องมีสมาธิของเขา ทำงานโดยมีสมาธิ ทำงานด้วยมีความสุข นี่มีความสุขกับการทำงาน ทำงานโดยมีความสุขของเขา นั่นเขาทำของเขา

แต่เวลาจะเป็นการภาวนา ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิอย่างนี้มันจะต้องเป็นสมาธิเหนือจากปุถุชน พอเหนือจากปุถุชน ดุสิ ปาราชิก ๔ ปาราชิก ๔ ในเรื่องของฉนาคะ อวดอุตตริมนุสสธรรมตั้งแต่ฉนาคะขึ้นไป ฉนาคะคือสมาธิใจ ถ้าสมาธิอย่างนั้น ถ้าเป็นภิกษุณะ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็อีกเรื่องหนึ่ง ฉะนั้น มันถึงเหนือมนุษย์ไง ถ้าเหนือมนุษย์ เราจะทำสมาธิของเรา เราจะทำความสงบของเรา มันไม่ใช่สมาธิแบบโลกๆ แบบสมาธิของมนุษย์

เพราะมนุษย์มีสมาธิ เด็กสมาธิสั้น หมอเขายังบอกได้เลยว่าเด็กสมาธิสั้น เดี่ยวถ้าเด็กสมาธิมันดีมันก็อยู่ของมัน นั่นมันเป็นเรื่องของปุถุชน เรื่องของสามัญสำนึกของคนใจ

แต่ถ้าเรามีสมาธิของเรา สมาธิของเรามันทิ้งร่างกายเลยนะ สมาธิของเรามันทิ้ง กิลีสมันสงบตัวลง มันทิ้ง มันทิ้งทิวสิมานะ มันทิ้งความเห็นของเรา ความเห็นผิดของเรา แล้วถ้ามันฝึกหัดใช้ปัญญาขึ้นไปมันจะเป็นภาวนามยปัญญา ภาวนามยปัญญาในอะไร ภาวนามยปัญญาในสติปัฏฐาน ๔ ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าเป็นจริง นั่นเขาเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ ในความที่เราไม่รู้เท่า จะเข้ามาคำตอบนี้ไง “เมื่อก่อนผมภาวนาไม่เป็น เดี่ยวนี้ผมภาวนาเป็นแล้ว ทีนี้ภาวนาเป็นแล้ว อยากจะให้มันดีขึ้น”

ถ้าอยากให้มันดีขึ้น เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะให้สมบุรณ์ขึ้น ถ้าสมบุรณ์ขึ้น กำหนดพุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิให้จิตมันสงบระงับโดยว่า ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิคือมันเป็นสมาธิใจ

แต่เนี่ยเขาบอกว่าจิตเขาสงบ เขามีความสุขของเขา ถ้ามีความสุขของเขา เขาไปรู้ไปเห็น เห็นแสงสว่าง เห็นต่างๆ...นี่ส่งออกทั้งนั้นเลย

แสงมันจะเกิดขึ้น ความรู้สึกมันจะเกิดขึ้น รถ รถถ้าจอดอยู่ เข็มไมล์ของรถมันจะไม่กระดิก เข็มไมล์ของรถมันจะกระดิกต่อเมื่อล้อรถมันหมุน นี่ก็เหมือนกัน จิตถ้ามันปกติมันก็รู้เห็นโดยสามัญสำนึก ตาของเรามันเป็นสามัญสำนึกของมนุษย์ มนุษย์มีตา มีหู มีจมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็รับรู้ได้โดยสามัญสำนึกของมนุษย์ใช่ไหม ถ้าจิตมันสงบระดับของตัวเองมันเข้ามา มันรับรู้ได้มากกว่า พอรับรู้ได้มากกว่ามันก็ไปรับรู้แสงรู้เสียง มันก็ส่งออกไป

คำว่า “ส่งออก” อย่างนี้ ในกรรมฐานเขาไม่ให้ส่งออก เขาไม่ให้รับรู้อย่างนั้น ถ้าไม่ให้รับรู้ ทำไมมันเกิดละ ถ้ามันเกิด มันเป็นความจริงของมัน ความจริงของคนนะ ถ้าจิตมันสงบไปแล้วมันไปรู้ไปเห็นต่างๆ นั่นนะมันเป็นเพราะจิตมันคึกคะนอง ถ้าจิตคึกคะนอง เขาต้องมีสติปัญญามากขึ้น

สติปัญญามากขึ้น พุทโธให้ชัดๆ ขึ้น เพื่อให้จิตบริกรรมพุทโธ มีคำบริกรรมเพราะจิตมันสงบเข้ามา ถ้าสงบเข้ามา มันจะผ่านจากแสงนั้นเข้ามา มันจะผ่านจากความที่ไปรู้ไปเห็นต่างๆ

ไปรู้ไปเห็นต่างๆ นั่นส่งออกทั้งนั้น คำว่า “ส่งออกๆ” ส่งออกมันไม่ใช่ความรู้เป็นที่วิเศษ ไม่ใช่ความรู้ที่เป็นประโยชน์กับการปฏิบัติ ไม่ใช่ เหมือนกับคนที่เขาบอก เวลาคนที่ปฏิบัติจะต้องพิจารณากาย เขาบอกไม่ยากพิจารณากายเลย เขากลับมี เห็นใหม่ นี่ความเห็นผิด

ผีคือจิตวิญญาณ ถ้าเห็นร่างกาย เห็นร่างกายคือเห็นกายานุปัสสนา ไม่ใช่เห็นผี ผีเป็นจิตวิญญาณ กายไม่มีชีวิต กายมีชีวิตใหม่ เนื้อ กระดูก มีชีวิตหรือเปล่า กายไม่มีชีวิต ถ้าไปเห็นกายๆ แล้วเห็นกายโดยเป็นอสุภะมันขยายส่วนแยกส่วน อันนั้นคือเห็นกาย

แต่เนี่ยไม่ยากพิจารณากายไปเลยเพราะกลัวผี...นี่ความเข้าใจผิด

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตสงบแล้วจะเห็นแสง...ไม่ใช่ ไม่ใช่

จิตสงบแล้วจะรู้เห็นต่างๆ...ไม่ใช่

จิตสงบคือจิตสงบ จิตสงบก็สงบเข้ามาในตัวมันเอง ตัวมันเองสมบูรณ์ในตัวมันเอง แต่การเห็นสีเห็นแสง เห็นต่างๆ ถ้าพูดถึงจิตใจอ่อนแอ เขาก็เป็นอุปาทาน เป็นต่างๆ นี่เราพูดภาษาเราไง ไม่ใช่พูดแบบภาษาเรา เราพูดแบบกรรมฐาน

ฉะนั้น เขาบอกว่าเขาภาวนาเป็นแล้ว เขาภาวนาแล้วเห็นแสงเห็นสีต่างๆ

เราบอกว่า เวลาเขาพุทโธๆ จนพุทโธหายไป พอพุทโธหายไปแล้วที่นี้มันก็เหลือแต่ตัวจิต เหลือตัวจิตแล้ว ที่นี้ตัวจิตหายไป

นี่เป็นคำพูดทั้งนั้นเลย พุทโธๆ จนพุทโธหายไป เหลือแต่จิตก็จับจิตไว้ จับจิตไว้ จิตก็หายไป หายไปแล้วก็ดูๆ ไป ดูไปแล้วใช้ความรู้สึกถึงตัวจิตก็หายไป

แล้วหายไปแล้วมันเหลืออะไร เพราะจิตมันเป็นนามธรรมอยู่แล้ว ถ้าจิตเป็นนามธรรมอยู่แล้วนะ ถ้ามันชัดๆ ของมัน ให้มันชัดๆ ของมัน

เริ่มต้นเขาบอกว่า “ผมเริ่มภาวนาเป็นแล้วนะ” ถ้าเริ่มภาวนาเป็นแล้วก็ดี เพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาเป็นชาวพุทธ เราต้องประพฤติปฏิบัติของเราเพื่อพัฒนาใจของเรา ถ้าใจของเรามันดีขึ้นมันก็ดีขึ้น ที่นี้คำว่า “ดีขึ้น”

เราพูดถึงว่า กิเลสमार เพราะคำถามแรกเป็นคำถามแรกที่เขาเคยภาวนาดีกว่าคำถามนี้อีก คำถามที่เขาถามมา เพราะเขาเคยถามมาบ่อยๆ ตอนที่เขาภาวนาดีนี่ดีมากเลย สุดท้ายแล้วทุกซบหมดเลย จนลงไปถึงภวังค์ความคิดนั้นๆ ความคิดมันเข้าไปอยู่ลึกๆ จนเข้าไปตามมันไม่ทัน ตามมันไม่ได้เลย

แต่เป็นผู้ที่ปฏิบัติใหม่ พอปฏิบัติใหม่ “ผมภาวนาเป็นแล้ว” กำลังภาวนาดีมีความสุขมาก พอต่อไป เห็นไหม กิเลสमार มารมันจะหลอก มารมันจะพลิกมันจะแผลง คนที่ปฏิบัตินะ ปฏิบัติแล้วที่เป็นไปได้ยากก็ตอนนี้ไง ปฏิบัติมาเวลากิเลสกว่าจะเอามันอยู่ กว่าที่จะเอามันอยู่ได้ นะก็แสนทุกข์แสนยาก พออยู่ขึ้นมาแล้วนะ เดี่ยวเจริญขึ้นมา เดี่ยวก็เสื่อม พอเสื่อมไป เสื่อมไปแล้วจะกลับมาอีกนะ ทุกข์ยากมากเลย



แต่ถ้าเราเริ่มต้นเบสิกพื้นฐานให้มันแน่น นี่ไม่เอา ใช้พวกแสงที่เขาว่า “จนพุดโทหายไป ภายหายไป”

ใช้มันพุดที่ปาก ถ้าหายไปนะ มันหายไปชัดๆ เวลาหายไป โอ้โฮ! พอหายไปแล้วสิ่งนี้ ไม่มี ถ้าเป็นอัปนาสมาธินะ จิตนิ่ง สักแต่ที่ว่า คำว่า “สักแต่ที่ว่า” นี้รู้ชัดเจน

ใช้เราว่าสักแต่ที่ว่านี่จริงๆ กิ่งๆ แต่ความจริงสักแต่ที่ว่ารู้ดีกว่าปกติหลายเท่าเลย สักแต่ที่ว่า เพราะตัวรู้มันเด่นมากเฉพาะตัวมัน แล้วไม่มีอย่างอื่นเข้ามาแปลกปลอมได้เลย นั่นก็เป็นของจริง

ของจริงมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วมันคิดกันไปเอง พอคิดไปเองมันก็ คาดหมาย แล้วไม่ใช่คาดหมายด้วย เวลาจิตมันเป็นให้เห็นด้วย จิตมันเป็นให้เห็นมันก็เลย ตื่นเต้นไปกับมันไง

นี่พุดถึงว่า เวลาจิตมันหายไป แต่มีแสงสว่างต่างๆ

แสงสว่างมันก็ส่งออกทั้งนั้นนะ วางให้หมด พอวางให้หมด หัดพุดโทชัดๆ

ทีนี้เขาบอกว่า เวลาเขามาหัดวิปัสสนา พิจารณาความสงบแล้วหัดพิจารณา มัน พิจารณาไปแล้วสิ่งต่างๆ สักแต่ที่ว่าทั้งหมด มันหลุดไปหมดเลย มันสว่างมาก มีความสุขมาก

นี่เวลาสัมผัส เวลาทำสิ่งใดธรรมมันเกิด มันเป็นไปได้ เวลาสัมผัสอย่างนี้ นี่สัมผัส นั่นสัมผัส คือว่าจับอะไรสิ่งใด เดินไปนะสัมผัสมันหล่นตกมาให้เก็บเลย แอบเปิดมันก็หล่นมาต่อ หน้า ทุกอย่างมันจะหล่นมา ทุเรียน โอ้โฮ! หล่นมาเต็มเลย นี่ก็เหมือนกัน เวลาสัมผัส เวลา มัน ลือมนะ โอ้โฮ! มีแต่เปลือกทุเรียน เปลือกทุเรียนกินก็ไม่ได้ หนามทั้งนั้นเลย

เวลามันสัมผัสนะ มันเป็นอย่างนั้นได้ ทีนี้เวลาพิจารณาไปเขาบอกเวลาเขาพิจารณา ของเขาไปเห็นเป็นภาพกระดูกเลย มันเป็นกระดูกแห้งๆ แล้วมันตามมา

สิ่งนี้เวลาปฏิบัติมันเป็นไปได้ทั้งนั้นนะ เพราะเวลามันเกิดนิมิตนะ เวลาจิตมันรู้มัน เห็นนะมันเร็ว มันเห็นได้หมด มันยังเป็นหนังเป็นฉากๆ ไปเลย

เวลาหลวงตาท่านบอกเวลาท่านฝันของท่านนะ ฝันว่าท่านไปหาหลวงปู่มั่นกระเสือกกระสนไป ผ่านไปแล้วมันมีต้นกอไผ่ กว่าจะลอดกอไผ่ได้ เป็นทุ่งนา ผ่านทุ่งนาไป ไปถึงท่าน้ำ พอถึงท่าน้ำ มันเห็นมีเกาะอยู่หน้านั้นนะ ลงเกาะไปป๊ปปๆ ไปถึงหลวงปู่มั่นเลย หลวงปู่มั่นท่านนั่งตำหมากอยู่ “ไอ้โฮ! มหา มหามาได้อย่างไร มาได้ยากนะ”

“แต่ผมมาแล้วนะ”

“อ้าว! ถ้าอย่างนั้นตำหมากให้หน่อย”

พอเริ่มตำต๊บบๆ ตี้นเลย ท่านบอกว่าความฝันมันจะพับๆ ไปเลย เรื่องมันจะไวมาก

นี่ก็เหมือนกัน เวลาพิจารณาไปแล้วเห็นเป็นโครงกระดูกเลย มันแห่งกองไปหมดเลย พอแห่งกองไปหมดสักพักจากโครงกระดูกนั้นมันก็มีเนื้ออกขึ้นมาเลย มันมีเส้นเอ็นขึ้นมา มันมีหุ้มหนังขึ้นมา สมบูรณ์เป็นตัวตนขึ้นมาอีกเลย ไอ้โฮ! แซ่มะขึ้น แจ่มใส เวลาล้มหลอนนะ

แต่ถ้าเวลาเป็นจริงนะ คำว่า “เป็นจริง” เพราะเวลาสิ่งที่เขาพูดนี่ใช่ แต่บอกว่า “จิต พุทโธหายไป กายหายไป จิตหายไป” ตรงนี้แหละมันเป็นต้นทาง พอต้นทางจิตมันยังไม่มั่นคง ต้นทางมันยังคลอนแคลน ต้นทางมันยังไม่ตั้งมั่น แล้วพอไปๆ มันจะไปรองรับความรู้ รองรับต่างๆ มันจะเป็นไปได้ก็เป็นแบบล้มหลอนนี่ไง อันนี้พูดถึงว่า กิเลสमारนะ

อันนี้ไม่ใช่กิเลส อันนี้เป็นธรรม อันนี้กำลังภาวนาดี กำลังสดชื่น กำลังสดชื่นแจ่มใส

ถ้าสดชื่นแจ่มใส เราก็พูดกัน เราก็ยกย่องสรรเสริญกัน สุกทำแล้ว สุกทำแล้วนะ มันก็คาอยู่อย่างนี้ มันไม่เจริญก้าวหน้าไป แต่ถ้ามันเป็นการปฏิบัตินะ ชั้นพื้นฐานมันเป็นแบบนี้

หลวงตาท่านสอนเป็นประจำ การปฏิบัติเริ่มต้นนี้แสนยาก ยาก ยากตอนเริ่มต้นนี้ พอเข้าทางได้ ผีกทางได้ ทำงานได้ พอเดินได้นะ ไปแล้ว พอเดินได้ เราทำธุรกิจได้ เรามีงานของเราได้ เราทำเลี้ยงชีพได้ เรามีครอบครัวได้ เราไปได้ แต่ถ้ามันยังเริ่มต้นไม่ได้มันก็ยังคากันอยู่อย่างนี้

นี่ถึงบอกว่ากิเลสमार กิเลสमारนะ กิเลสก็เป็นกิเลส มารก็จะเป็นมาร ครอบครวัของมารอีก นี่พูดถึงในการปฏิบัตินะ ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ของเราที่ท่านปฏิบัติมาแล้วท่านจะมั่นคง แล้วท่านจะเป็นหลักชัย เป็นคนคอยชี้ถูกชี้ผิดให้พวกเราไง

นี่ก็เหมือนกัน มันเป็นคน คนแรกเคยดีมาแล้ว แล้วเสื่อม ใจคนหลังนี้กำลังดี ใจคนแรกเคยดีมาแล้วเสื่อม ทุกข์มากเลย ใจคนหลังนี้กำลังดีเลย

แต่กำลังดี เห็นใหม่ เรามาเปรียบเทียบกันว่ากิเลสमार เวลากิเลสมันควบคุม เราดู แม้แต่การปฏิบัติยังต้องกระเสือกกระสนไปนะ แต่เราทำของเรา ปฏิบัติของเราเพื่อประโยชน์กับเราเนาะ ให้ตั้งใจ

ใจที่ว่า “ผมภาวนาเป็นบ้างแล้วนะ”

เราจะบอกว่า กำหนดพุทโธชัดๆ แล้วเอาความสงบ เวลาสงบแล้วตัวหาย อะไรหายไปหมด มันกึ่งๆ มันเป็นจริงบ้างไม่จริงบ้าง มันกึ่งๆ มันหายหมดๆ มันหายหมดแต่มันไปไหนไม่ได้

แต่ถ้ามันจะหายจริงๆ นะ หายแบบผู้ใหญ่ หายแบบนักธุรกิจ ภูจะเห็นเช็คแสนล้าน ใจโฮ! แก๊ก! ชัดๆ ถ้าเห็นผิดเขาโกงเลยแสนล้าน แต่ถ้าเห็นแล้วได้สิ่งตอบแทนมาแสนล้าน

นี่ก็เหมือนกัน ชัดๆ อย่าให้กึ่งๆ ครึ่งๆ กลางๆ เวลามันจะดีแล้วไม่ดี นี่กิเลสमार แม้แต่ท่ามกลางการปฏิบัติ แม้แต่ท่ามกลางกายจะหายไป จิตหายไป นี่เป็นอสุภะ กายหายไป กายกลับมาทีกระดุก มีหนัง มีเอ็น นี่ทั้งนั้น กึ่งๆ

ถ้าคำว่า “กึ่งๆ” พยายามฝึกหัดของเรา จากกึ่งๆ ให้มันชัดๆ ให้มันค่อยๆ ฝึกหัดขึ้นไป ทำแล้วทำเล่าๆ ฝึกหัดจนมีความชำนาญ ชำนาญในวิธี ชำนาญในการประพฤติปฏิบัติ ชำนาญในมรรคของเรา ชำนาญในเหตุในผลของเรา ชำนาญฝึกหัดให้ธรรมชาติของหัวใจของเราให้เป็นประโยชน์กับเรา เองวัง