

# ทำได้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๖

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

**ถาม :** ข้อ ๒๘๘๗. เรื่อง “หลักการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อดอนนี้ฝึกสมาธิด้วยคำบริกรรมพุทโธ เวลาคิดมากหรือคิดซ้ำๆ เรื่องที่เป็นทุกข์ ก็ภาวนาด้วยพุทโธ ก็มีความทุกข์ในใจลดลง มีความสงบมากขึ้น เวลาว่างก็จะพุทโธเพื่อเพิ่มความชำนาญมากขึ้น

ขอความกรุณาจากหลวงพ่ोज้าคะ

๑. เคยนอนแล้วตื่นไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ตัว ต้องภาวนาพุทโธช่วยจนตื่น เคยได้ยินเสียงเด็กเล่นกันในห้อง ทั้งๆ ที่ตรงนั้นไม่มีใคร บางทีก็ได้ยินเสียงอ้ออึ้ง จะหยุดต้องใช้พุทโธช่วย เคยนั่งสมาธิจนจิตสว่างจ้า ภายนอกดับหมด เหลือแต่ความรู้สึก แต่ว่ากลัว เวลานั่งสมาธินานๆ แล้วชอบกลัวจะออกมาไม่ได้ ทำให้ภาวนาได้ไม่เต็มที่จ้าคะ จะแก้ไขอย่างไรดีคะ

๒. เมื่อบรรลุนิโรธดับ เราจะทำอะไรหรือเปล้าคะว่าเราถึงขั้นพระนิโรธดับแล้ว

๓. ตอนนี้ปฏิบัติด้วยการภาวนาพุทโธ พยายามรู้ทันความคิด รักษาศีล ๕ คอยสนใจตัวเองไม่ให้คิดเรื่องไม่ดี พิจารณาความเป็นจริงของร่างกายบ้าง พยายามอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด หนูต้องแก้ไขตรงจุดไหนเพิ่มเติมไหมจ้าคะ หรือปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ อยากเป็นพระนิโรธดับจ้าคะ

**ตอบ :** ถ้าอยากเป็นพระนิโรธดับ ความเป็นพระนิโรธดับ ถ้าประพฤติปฏิบัติปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จะได้เป็นพระนิโรธดับตามความเป็นจริง ถ้าจะได้พระนิโรธดับตามความเป็นจริงมันต้องมีมรรค ๘ ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ มันมีความชอบธรรมในศีล ในสมาธิ ในปัญญา

ถ้ามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา สัจธรรมอันนี้มันจะเริ่มให้เรา เห็นใหม่ จากสติ ปัญญา มหาสติ มหาปัญญา มันจะชัดเจนลึกซึ้ง แล้วเข้าใจสิ่งต่างๆ นั้นได้

ฉะนั้น เวลาคำถามนี้มันขัดแย้งกันในตัวของคำถามนี้เอง ถ้ามันขัดแย้งกันในตัวของคำถาม อย่างเริ่มต้นจากว่า ทำไมมันทุกข์มากๆ ทุกข์มากๆ ก็บริกรรมด้วยพุทโธๆ ทุกข์ในใจจะน้อยลง

นี่ถูกต้อง แต่คำถามข้อที่ ๑. ไง ข้อที่ ๑. มันขัดมันแย้งกัน มันขัดมันแย้ง เช่น

เคยนอนแล้วตื่นไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ตัวอยู่ ต้องภาวนาพุทโธจนช่วยให้ตื่นขึ้นมา

นี่อันนี้อันหนึ่งนะ

เวลานอนก็นอนธรรมดา เวลาปกติมันเป็นเรื่องธรรมดา คนที่ภาวนานี้ะ มันเป็นเรื่องปกติธรรมดา มันมีข้อยกเว้นเวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านนั่งตลอดรุ่ง เวลาท่านนั่งตลอดรุ่ง นั่งตลอดรุ่งมันกดทับร่างกายไว้ มันแบบว่าเส้นประสาทมันโดนกดทับไว้นาน มันเหน็บชาไป

ท่านบอกว่า ที่แรกก็ไม่วู้ตัว ลุกเลย ล้มเลย แต่พอมันรู้ตัวแล้ว ถ้าวันไหนเวลาภาวนาตีๆ หมายถึงว่าพุทโธๆ แล้วจิตมันสงบลงโดยสัจจะโดยความเป็นจริง มันไม่ได้ทรมานร่างกายได้ เส้นประสาทมันเป็นปกติ ลุกได้ นั่งได้ แต่ถ้าวันไหนกิเลสมันหนา วันไหนที่กิเลสมันตื่นตัว มันจะขัดมันจะแย้ง ต้องต่อสู้ด้วยความอุกฤษฏ์

ท่านบอกว่า ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมงมันยังไม่ลง เวลามันลงขึ้นมาแล้วมันก็ลงสมาธิ เวลาคลายตัวออกมา ร่างกายมันบอบช้ำ ท่านบอกว่าถ้าลุกเลยนี่ล้มเลย ต้องนั่งก่อน แล้วยืดขาออกไปทั้ง ๒ ข้าง แล้วรอให้เลือดลมมันเป็นปกติ กระดิกที่ปลายเท้า เส้นประสาทมันกลับมาเป็นปกติ ท่านบอกว่าถึงลุกได้

นี่เวลาเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นข้อเท็จจริงอย่างนั้น เพราะร่างกายมันโดนกดทับด้วยความอุกฤษฏ์ในภาวนามันรุนแรง จะลุกจะนั่งมันมีปัญหา

แต่เวลาคนจะนอน มันจะตื่น มันเป็นเรื่องของจิตใจ

เวลานอนแล้ว เวลาตื่นแล้วลุกไม่ได้ๆ

นี่มันเริ่มผิดปกติ

ถ้าเป็นปกติ คนถ้ามันตื่นนอนแล้วมันไม่ลุกเพราะมันขี้เกียจ มันไม่ยอมตื่น มันขอแถม  
เออ! นั่นอีกเรื่องหนึ่ง

มันเป็นเรื่องของหัวใจทั้งสิ้น มันเป็นเรื่องของจิตใจ ความรู้สึกของเราทั้งสิ้น

ฉะนั้น เวลานอนถ้ามันจะตื่น มันก็คือตื่นธรรมดา

อีกอันหนึ่ง เห็นไหม

เคยได้ยินเสียงเด็กๆ เล่นกันในหู ซึ่งตรงนั้นไม่มีใครอยู่เลย เวลานั่งสมาธิ นั่งสมาธิไป จน  
จิตมันสว่างจ้า

ถ้ามันเป็นสมาธิๆ นะ มันจะรู้จะเห็นสิ่งใดเป็นเรื่องปกติทั้งสิ้น มันเป็นเรื่องปกติทั้งสิ้น  
มันเหนือโลก มันเหนือสิ่งที่ว่า การรับรู้โดยตา หู จมูก ลิ้น แต่ใจมันรับรู้ได้ทั้งสิ้น แล้วถ้ามันเป็น  
ปกติ มันก็เป็นปกติไป

แต่ถ้ามันไม่เป็นปกติ เพราะมันไม่เป็นปกติ ในการภาวนานะ อันนี้เราไม่ได้เพ่งโทษนะ  
เป็นการเสนอของเรา

เราภาวนาดีมาก คนที่ฝึกหัดภาวนาทุกคนไม่กล้าภาวนา ทุกคนภาวนาแล้วกลัวทุกข์  
กลัวยากทั้งสิ้น แต่เราจะฝึกหัดภาวนา ถ้าจิตมันดีขึ้น เพราะเวลามันพอๆ แล้ว ความทุกข์มัน  
น้อยลง เราเห็นด้วย

แต่ถ้ามันผิดปกติ เราว่าให้ไปหาหมอ ไปหาจิตแพทย์ ไปปรึกษาเขา พูดกับเขาตรงๆ นี่  
แหละ เพราะโดยปกติของเรา จิตแพทย์เขาก็มารักษาคนที่ผิดปกติทั้งสิ้น เราไปหาหมอแล้วคุย  
กับเขา เพราะว่าถ้ามันหูแว่ว มันได้ยินเสียงอะไรแปลกๆ มันบอกอาการ

ถ้ามันบอกอาการ เราถ้ามันเป็นอาการเริ่มต้น เราไปหาหมอ แล้วถ้าหมอเขาให้ยามา  
มันจะรักษาได้ง่าย แต่ถ้าปล่อยปละละเลยไป เวลาหาหมอเข้าไป แล้วเวลาหมอเขาว่า นี่เพราะ  
ภาวนาๆ ต่อไปนี้ห้ามภาวนานะ ภาวนามันจะผิดปกติไป

แต่ถ้ามันเป็นเรื่องที่ว่าได้ยินเสียง เสียงในหูต่างๆ มันผิดปกติ

ถ้ามันเป็นปกติ รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

เสียงที่ได้ยินๆ ได้ยินเพราะกิเลสค้นหาความทะยานอยากมันไม่พอใจ ถ้ากิเลสค้นหา มันไม่พอใจ มันขัดหูขัดใจขึ้นมามันก็โกรธ มันก็ไม่พอใจ แล้วมันก็เฟงโทษเขา เหมือนบ้านใกล้ เรือนเคียง เวลาอยู่ด้วยกันส่งเสียงอีกทีก็ครึกโครม ไปรบกวนบ้านคนอื่น คนอื่นเขาก็ไม่พอใจ

ไฉนเรานั่งสมาธิภาวนา เสียงถ้ามันกระทบ หัวใจมันไม่พอใจ จิตเราไม่พอใจ มันขุ่นมัน มัวของมัน เสียงมันกระทบตัวมันเอง มันขุ่นมันมัว มันไม่พอใจของมัน

รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร แต่มันมีที่มาที่ไปไง รูป รส กลิ่น เสียงมันก็เป็นเสียงภายนอก เสียงภายใน เสียงก็คือเสียงไง

แต่ไฉนเสียงมันแว่วในหูนี้ เพราะเหมือนมีเด็กเล่นกันในหูเลย มันแบบว่าที่มามันเลื่อน ลอย

ฉะนั้น ไม่ได้เฟงโทษนะ เราให้ไปหาหมอปรึกษาเขา แล้วปรึกษาเขา ก็มันเป็นเรื่อง ธรรมดาของจิตใจของคนผิดปกติ ไม่มีปัญหาหรอก คนที่ผิดปกติไปหาหมอได้เร็ว มันจะดีขึ้น แล้วถ้ารักษาหายแล้ว เราก็กำหนดพุทฺธโรของเรา

ถ้ามันเป็นอย่างนี้ละ เราไม่ต้องพิจารณา ไม่ต้องสิ่งใดทั้งสิ้น เราหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โร เรากำหนดพุทฺธโรฯ ให้จิตสงบ ถ้าจิตสงบแล้วมันมีผลไง ธรรมโอสถ มันมีผลทำ ให้จิตใจมันเข้มแข็ง จิตใจมันมีสติปัญญา

แล้วถ้ามีเสียงสิ่งใด รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร คือไม่พอใจ

เป็นพวงดอกไม้ไม่ไผ่ เวลาคนภาวนานะ โอ้ย! เทวดามาเล่นปีพาทย์ให้ฟัง ดนตรีทิพย์มา เลย

มันจะมาไม่มามันเป็นเรื่องภายนอก การประพฤติปฏิบัติต้องการจิตสงบเท่านั้น เรา ต้องการสัมมาสมาธิ ต้องการจิตตั้งมั่น

ถ้าจิตตั้งมั่นแล้ว สิ่งแวดล้อมภายนอกก็ส่วนภายนอก สิ่งแวดล้อมภายนอกที่เป็นสังคม เป็นชุมชนนั้นก็เรื่องหนึ่ง สิ่งแวดล้อมภายนอก เรื่องทิพย์สมบัติ เรื่องจิตวิญญาณ นั่นก็เป็นเรื่องหนึ่ง เราไม่ต้องไปสนใจ เราประพฤติปฏิบัติเพื่อความสงบของใจนี้เท่านั้น แล้วใจสงบ คือ สมาธิ ปัญญา

แต่สิ่งที่ว่าข้อที่ ๑. มันผิดปกติ ถ้าผิดปกติ

ถ้ามันถูกต้องชอบธรรม เห็นไหม รูป รส กลิ่น เสียง เสียงสักแต่ว่าเสียง รูปสักแต่ว่ารูป มันมีของมันอยู่อย่างนั้นนะ ยิ่งคนภาวนาชวณะจิตมันดี มันยิ่งรับรู้ มันยิ่งได้ชัดเจนของมัน

ชัดเจนของมันก็วางไว้ เพราะเราไม่ยอมเป็นเหยื่อ เราไม่เป็นเหยื่อให้กิเลสมันหลอก เราต้องการจิตตั้งมั่น จิตมั่นคง จิตมีกำลัง จิตของเราสำคัญที่สุด พุทธะนี้สำคัญที่สุด

ฉะนั้น ข้อที่ ๑. มันผิดปกตินะ แต่ไม่เป็นไร เพราะว่าคำนิยามตั้งแต่ต้นไง

ถ้ามีความทุกข์มากๆ เวลาหายใจเข้านี่ก็ทุกข์ หายใจออกนี่ก็โธ ความทุกข์จะเบาบางลง

นี่ใช่ หายใจเข้านี่ก็ทุกข์ หายใจออกนี่ก็โธ เราทำความสงบของใจ ถ้าใจสงบแล้วมันเป็นอิสระจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นอิสระจากกิเลส เป็นอิสระจากทุกๆ คน ความทุกข์จะน้อยลง ความทุกข์จะน้อยลง ข้อที่ ๑.

๒. เมื่อบรรลुरुพระโสดาบัน เราจะทราบหรือเปล่าคะว่าเราถึงขั้นโสดาบัน

ชัดเจน ดังแขนขาต พระพุทธเจ้าบอกว่า เวลานิโรธดับทุกข์เหมือนตัดแขนเลย ท่านเปรียบในพระไตรปิฎกนะ เวลาขณะจิตนิโรธดับทุกข์นี้ดังแขนขาต ตัดแขนตัวเองทิ้งไม่รู้ได้อย่างไร

แต่ที่โสดาตราบ้างก็อยู่ทุกวันนี้มันไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันทั้งนั้นนะ ใ้พวกโสดาตราบ้างก็ ะ เป็นโสดาๆ โสดานั้นนะ ไร้สาระ มันตอบไม่ได้ว่ากิเลสมันคืออะไร แล้วเริ่มต้นอย่างไร สิ้นสุดอย่างไร

แล้วสิ้นสุดดังแขนขาต ตัดกิเลสออกไปจากใจเหมือนตัดแขนตัดขา ตัดอวัยวะในร่างกายออกไปเลย สังโยชน์ตัดขาด ชัดๆ กลางหัวใจเลย

แหม! เป็นปุถุชนคนหนา แล้วเป็นอริยบุคคล เป็นพระโสดาบัน มันไม่รู้ได้อย่างไร

รู้ชัดๆ เราเอง รู้ชัดๆ เลย

แต่ถ้ามันยังไม่รู้ เราก็สะสมของเรา เราก็ฝึกหัดปฏิบัติของเรา เราทำเพื่อคุณงามความดีของเรา ให้บรรเทาทุกข์จากโลก ให้มันมีความสุขขึ้นมามากขึ้น นั่นก็เป็นหน้าที่ของเรา

นี่เขาบอกว่า เมื่อบรรลุโสดาบัน เราจะทราบเองหรือเปล่าเจ้าคะ

ต้องทราบเองด้วย คนอื่นทราบกับเราไม่ได้ แล้วคนอื่นจะมาเชิดชูบูชาอย่างไรมันก็เรื่องของเขา โลกธรรม ๘ ไร้สาระ ของเราต้องชัดเจน นี่พูดถึงถ้ามันบรรลุโสดาบันนะ

๓. ตอนนี่ปฏิบัติ แล้วการภาวนาพุทโธ พยายามรู้ทันความคิด รักษาศีล & คอยสนใจตัวเองไม่ให้คิดเรื่องที่ไม่ดี พิจารณาความเป็นจริงของร่างกายบ้าง พยายามอยู่ในปัจจุบันนี้ให้มากที่สุด หนุ่ต้องแก้ไขตรงจุดไหนบ้างเจ้าคะ

ฝึกหัดปฏิบัติของตน ถ้ามันมีสิ่งใดผิดพลาด มีสิ่งใดอะไร เวลาปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำเล่ามันจะเห็นความผิดพลาดของเราเอง เพราะถ้ามันปฏิบัติถูกต้องชอบธรรมแล้ว มันจะมีความสุข สุข มันจะสุขสงบของมัน อันนี้ถูกต้องชอบธรรม

แล้วถ้าปฏิบัติแล้วมันฟุ้งซ่าน มันเครียด มันมีความทุกข์ กังวล นั่นเรื่องกิเลสมันแผดเผา เราก็พยายามทำของเราให้มันถูกต้องชอบธรรมขึ้นมา แล้วถ้ามันถูกต้องชอบธรรมขึ้นมาจะ

เราชอบมากตอนนิยามนี้

เวลามันทุกข์มันยาก กำหนดพุทโธๆ ทุกข์มันน้อยลง

ตรงนี้สำคัญมาก เอาตรงนี้

ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราไป ทำความสงบของใจเข้ามา

ถ้ามันผิดปกติ เราถ้าใช้ปัญญาไป มันจะเป็นทางออกของกิเลสที่มันจะยุบหาย แล้วมันจะพาให้เตลิดเปิดเปิง ปัญญาไม่ต้องใช้มาก ใช้หายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโธ ให้มัน

กลับมาเป็นปกติ ให้กลับมาเป็นสัมมาสมาธิ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี เอาตรงนี้เป็นตัวหลักนะ

ฉะนั้นบอกว่า ถ้ามีอะไรผิดพลาด ต้องแก้ไขสิ่งใดบ้าง

ถ้าเราทำความสงบของใจ มันไม่มีความผิดพลาดอะไร เพราะมันยังไม่มีอะไรที่มันผิดพลาดให้เสียหาย เว้นไว้แต่ข้อที่ ๑. ข้อที่ว่ามีความเสี่ยงเด็กแว่วอยู่ในหู

มันสะกิดใจนะ

แล้วถ้าว่ามันนอนแล้วมันตื่น แล้วมันลุกไม่ได้

ทำไมจะไม่ได้ เว้นไว้แต่ขอแถม ไม่ลุกเอง ถ้าลุกต้องลุกได้ มันเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั้งสิ้น

ถ้าทำให้มันลุกต้องชอบธรรม คือตรวจสอบตัวเองนิดหนึ่ง แล้วถ้าเริ่มต้นมีสิ่งใด เราก็แก้ไขสิ่งนั้น แล้วเราก็มาทำความสงบของใจเข้ามา สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วจิตเป็นสิ่งที่มีความค่า เราพยายามฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเรา มันจะเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิอยู่กับจิตดวงนั้น จบ

**ถาม :** ข้อ ๒๘๘๘. เรื่อง “การเห็นอายตนะ ๓๐ เป็นไตรลักษณ์”

น้อมกราบพระอาจารย์ ข้าพเจ้าพยายามจะเห็นไตรลักษณ์ของอายตนะ ๓๐ เป็นไตรลักษณ์

๑. อายตนะภายนอก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ สามารถเห็นได้เพียงอนิจจัง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อยากทราบว่า จะเห็นทุกขังและอนัตตาได้อย่างไรเจ้าคะ

๒. อายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เห็นเป็นเพียง ตาบางวันก็แห้งแสบ หูบางทีก็ได้ยินเสียงความดันในแก้วหู ลิ้นก็ได้รู้แต่รส ซึ่งน่าจะเป็นวิญญูณ กาย ข้าพเจ้าเห็นความเหยียวย่น ส่วนใจ เห็นเพียงความตั้งมั่น บางทีใจก็เห็นไตรลักษณ์ของจิตตสังขาร บางทีก็ไม่เห็น อยากทราบว่า การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอายตนะภายใน จะต้องทำอย่างไรโดยเฉพาะใจเจ้าคะ และมีตัวอย่างอย่างไร

๓. วิญญาณ ๖ ข้าพเจ้าไม่เห็นชัดเจ้าคะ ได้แต่คิดเอา ไม่ทราบว่าจะเห็นไตรลักษณ์ของ วิญญาณได้ต้องทำอะไร และมีลักษณะอย่างไร

๔. ผัสสะ ๖ ก็ไม่เห็นเจ้าคะ ได้แต่เพียงคิดเอา จะไปเห็นตอนเกิดเวทนาเลย เป็นสังขาร ว่าทุกข์หรือสุข และชอบหรือไม่ชอบ ไม่ทราบว่าการเห็นสัมผัสทำอะไร และไตรลักษณ์ของ สัมผัสมีลักษณะอย่างไรเจ้าคะ

๕. สัญญา ๖ ลุกยังไม่เข้าใจเจ้าคะ กับสัญญาเจตนา ๖ ยังไม่เข้าใจความหมาย ไม่ทราบ ว่าทั้งสัญญา ๖ สัญญาเจตนา ๖ คืออะไร และจะเป็นไตรลักษณ์ได้อย่างไร

๖. บางทีไม่ได้เห็นสัมผัสกายหรือโณภูมิจึงพะ คือความรู้สึกที่ผิวกาย แต่เห็นความซาใน เนื้อหนัง ซาอยู่ในมือ จัดเป็นเวทนาใช่ไหมเจ้าคะ แล้วพิจารณาอย่างไรเจ้าคะ

ทุกวันนี้หลักๆ ทำเพียงอายตนะภายนอก แล้วเกิดเวทนาจับตันทหาเจ้าคะ ที่เห็นแล้วมัน เหมือนมีย้อนกลับวงจรด้วยเจ้าคะ เหมือนพอเกิดวิภวตันทหาแล้วมันย้อนกลับไปทำให้ปรุงแต่ง เป็นธรรมารมณีนีใหม่เจ้าคะ

**ตอบ :** เฮ้อ! เหนื่อยเลย อ่าวันนี้

เราจะบอกว่า โยมถามมาผิดที่แล้วละ ถ้าโยมถามอย่างนี้โยมต้องไปที่อภิธรรม ไปที่ อภิธรรมนะ

เวลาพระพุทธศาสนามีฝ่ายปริยัติกับฝ่ายปฏิบัติ ฝ่ายปริยัติคือฝ่ายการศึกษาเล่าเรียน ฝ่ายปฏิบัติ เขาเรียกพระป่ากับพระบ้าน พระบ้านเขาก็ศึกษาตามวิชาการ แล้วเวลาโยม โยมก็เป็นชาวพุทธ โยมก็ศึกษาพระพุทธศาสนาต่างๆ เขาก็สอนอย่างที่โยมถามมานี้

แต่ถ้าเป็นพระกรรมฐานๆ เขาศึกษาอย่างนี้มาแล้วเขาวางไว้

หลวงปู่มั่นบอกหลวงตาพระมหาบัว หลวงตาพระมหาบัวท่านเป็นมหาใจ เวลาหลวงตา พระมหาบัวท่านไปหาหลวงปู่มั่นไง

มหา มหาเรียนธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามานี้ มันเลอค่า

เรื่องที่ย้ายตนะภายนอก อายตนะภายใน ชาติ ๔ ชั้น ๕ อริยสัจต่างๆ นี่เป็นธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งสิ้น เราศึกษามา ศึกษามาแล้วเป็นภาคทฤษฎี พอภาคทฤษฎีขึ้นมาแล้วโยมกึ่งๆ อยู่นี้ โยมงๆ ถามมา

เราตอบปัญหาเรากึ่งๆ นะ อ่านไม่ถูกเลย เพราะมันไม่เคยเจอปัญหาอย่างนี้ไง

ปัญหาของเราๆ เห็นใหม่ เริ่มต้นที่ศึกษามากน้อยขนาดไหน หลวงปู่มั่นท่านสอนไว้แล้วที่ศึกษามาใส่ลิ้นชักสมองไว้ แล้วอย่าไปยุ่งกับมัน

นี่ไง อยากรู้จักอายตนะภายนอก อยากรู้จักอายตนะภายใน อยากรู้จักมัน รู้ไปหมดเลย แล้วก็ไม่รู้

เพราะอริยชาความไม่รู้เริ่มต้นจากหัวใจ ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นความจริง

เราก็เทียบไป อายตนะก็ตา หู ลิ้น จมูก กาย ใจใจ แล้วก็ภายนอก ภายในใจ

ภายนอก ภายใน แล้วไหนใน ไหนนอกละ

เราเคยอยู่กับหลวงตานั้น มีโยมไปถามว่า เวทนามันคืออะไร เวทนามันคืออะไร

หลวงตาส่งไม้ให้เลย อ้าว! ฟาดตัวเองเลย ฟาดเลย นั่นละเวทนา เอาไม้ตีตัวเองเลย ความเจ็บนั้นนี่คือเวทนา

ไอ้เวทนามันคืออะไร นั่นก็ไปศึกษาที่อื่นมาไง แล้วก็มาถาม เวทนามันคืออะไร

ท่านโยนไม้ให้เลยนะ อ้าว! ลองฟาดตัวเองดูสิ เวทนามันคืออะไร

นี่คำตอบแบบพระกรรมฐาน

นี่ก็เหมือนกัน ข้อที่ ๑. ข้อที่ ๒. ข้อที่ ๓. ปวดหัวเลยนะ อ่านยังผิดๆ ถูกๆ เลย ไม่รู้มันจะจบลงอย่างไร เพราะอะไร

เพราะเราศึกษามานันตฤทธิทั้งสิ้น แล้วถ้าศึกษาชัดเจนนมากเลย หลวงปู่มั่นบอก ถ้าปฏิบัติไปมันจะเตะมันจะถึบกัน

ถึบตรงไหน

ถึบตรงที่ว่า หนูปฏิบัติมาแล้ว หนูไม่รู้อะไรเลย หนูปฏิบัติมา

ก็ไปเดินตามรอยวิชาการ วิชาการเป็นวิชาการ แล้วความรู้อีก แล้วจะให้มันเป็นวิชาการก็วิชาการ

แต่ถ้าเป็นเริ่มต้นนะ หลวงปู่มั่นท่านสอนเลย หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โ

เริ่มต้นจะปฏิบัตินะ เหมือนคำถามข้อที่ ๑. นิยามของเขา ถ้ามีความทุกข์ หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โ ทุกข์มันจะเบาบางลง จิตมันจะสงบระงับเข้ามา

ไม่ต้องอายตนะภายนอก ภายใน จะรู้ให้ชัด

รู้ให้ชัดเพราะอะไร

เพราะอยากจะรู้เท่า อยากจะเป็นวิปัสสนาใจ โอ้ย! วิปัสสนายังอีกไกลเลยนะ

นี่คำถามทั้งหมด งง คนถามกึ่ง

เพราะมันไม่ใช่เรื่องอะไรของตัวเองเลย มันไม่ใช่เรื่องอะไรของเราเลย

ถ้ามันเรื่องอะไรของเรา เห็นไหม จิตเราทุกข์หรือเราอยาก

อันนี้มันเป็นเรื่องของพระพุทเจ้า เรื่องของกรรมและวินัย แล้วก็ไปจับประเด็นใดประเด็นหนึ่ง แล้วก็มาวิเคราะห์หิวจยว่าให้รู้ให้เข้าใจ ให้รู้ให้เข้าใจ เห็นไหม เวลาปฏิบัติไปพร้อมปริยติมันจะเตะมันจะถึบกันอย่างนี้

แล้วจะเตะจะถึบกันอย่างนี้ แล้วเขาก็ปฏิบัติกันอยู่อย่างนี้ แล้วปฏิบัติกันอยู่อย่างนี้ มันก็ปฏิบัติรู้เท่า รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ธรรมะ แล้วอันนั้นเป็นสมณะ ใ้พวกหลับหูหลับตาจะเป็นสมณะสมณะแกกิลสไม่ได้ ต้องวิปัสสนา นี่จะเป็นวิปัสสนา

เขียนมากูยั้งอ่านไม่ถูกเลย อ่านแล้วงงไปหมดเลย เพราะอะไร เพราะธรรมชาติของ พระพุทธเจ้า แต่ผู้สงสัยไง เขียนไปโดยความสงสัย

ไฉ่ตากับรูปมันคืออะไร แล้วรูปกับตาเป็นอย่างไร

แต่เวลาครูบาอาจารย์นะ หลวงตาท่านเทศน์ไง ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันต้องอาศัยใจ ถ้า ใจมันไม่รับรู้ ตา หู จมูกเหมือนกับท่อนไม้ ตา หู จมูก เหมือนท่อนไม้เลย ถ้าจิตมันไม่มี วิญญาณรับรู้

ถ้าจิตมันไม่สนใจนะ ตา หู จมูกเหมือนท่อนไม้ ไม่รับรู้อะไรเลย แต่ถ้าจิตวิญญาณมัน รับรู้ ตากระทบรูป จิตมันรับรู้ นั่นรูปอะไร เสียงกระทบหูเป็นเสียงอะไร สิ่งนี้เพราะอะไร เพราะ จิตมันสงบ แล้วเข้าใจเรื่องจิตของตน

ตา หู จมูก ลิ้น เวลาไปรู้ละๆ ใจ ไบลานเปล่าๆ เวลาจะไปศึกษากับพระอรหันต์

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ร่างกายนี้เหมือนจอมปลวก จอมปลวกมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดชะ ะ รู เปิดรูหนึ่งไว้คือหัวใจ คือเราทำความสงบของใจที่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสั่งสอนอยู่นี้ ใจ หายใจเข้านี้กพุทธ หายใจออกนี้โก พยายามอานาปานสติ ทำใจให้สงบเข้ามา

ถ้าใจสงบระงับแล้วนะ เหลือรูหนึ่งคือหัวใจ เปิดรูนี้ไว้ แล้วคอยจับเหยี่ยวตัวนั้นนะ เหยี่ยว จับ กิเลสในใจของตนนั้นนะ แล้วถ้าจับได้ วิปัสสนาเกิดตรงนั้น แล้วเกิดตรงนั้น นี้พระกรรมฐานเขา ทำกันอย่างไร

ไฉ่นี้เริ่มต้น หนูก็ดูตา หนูก็ดูรูป

มันก็เลยเป็นจินตนาการ แล้วคนไม่มีสตินะ ถ้ามีสติมันก็รู้เท่าทัน ถ้าไม่มีสติ ตะครุบเงา ไปมันสร้างภาพไปหมดนะ

ฉะนั้น อยากเห็นอายตนะ อยากเห็นเป็นไตรลักษณ์

มันเป็นไตรลักษณ์อยู่แล้วถ้ามันเป็นความจริง

แต่นี้มันไม่เป็นไตรลักษณ์ด้วย แล้วก็สร้างภาพขึ้นมาให้วุ่นวายไปหมดละ ปฏิบัติกับ  
ปริยัติไปด้วยกัน

เวลาหลวงปู่มันไป เจ้าคุณจุมจุมธรรมเจดีย์ ลูกศิษย์หลวงปู่มัน ถ้าองค์ไหนมีอำนาจวาสนา  
ท่านก็ส่งไปเรียน เรียนเสร็จแล้วเป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณ เป็นเจ้าคณะภาค เวลาปฏิบัติ เราก็จะปฏิบัติ  
จริงๆ

เวลาถ้ามีอำนาจวาสนาก็ส่งไปเรียน ก็ไปเรียนที่สำนักเรียน เรียนแล้วสอบได้เปรียญ  
ธรรม แล้วเปรียญธรรมมันก็เป็นธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเวลา  
ศึกษาค้นคว้าในทางภาคทฤษฎีเขาก็อยู่กันอย่างนั้นนะ

แต่เวลาปฏิบัติ เจ้าคุณจุมจุมธรรมเจดีย์เป็นอุปัชฌาย์ ได้บวชเพชรน้ำหนึ่ง หลวงปู่ขาว  
หลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ เป็นลูกศิษย์สัทธาวิหริกของเจ้าคุณจุม  
จุมธรรมเจดีย์ทั้งสิ้น นี่หลวงปู่มันส่งไปเรียนเองเลย เวลาเรียน เราก็ไปสำนักเรียน เวลาปฏิบัติเราก็  
ปฏิบัติ

ไถ่ของมันเป็นการโยมไปศึกษามาแล้วโยมกึ่ง แล้วโยมก็เขียนมาถามเรา

เราพระปฏิบัติ พระป่า หายใจเข้านี้กพุทธ หายใจออกนี้กโธ อานาปานสติ

แล้วเวลาบอกว่า ไถ่พวกหลับตา หลับตามันโง่งงเอาตุ่น มันไม่รู้อะไรหรอก

ไม่รู้แหละ เพราะอ่านนี่มันเลยไม่รู้ไง ก็เลยงงไป

แต่ถ้าโดยสรุป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ถึงเวลามันยกขึ้น นั่นมันจะขึ้นของปัญญา เวลาขึ้น  
ของปัญญา จิตสงบแล้วมันจะเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนา

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่ต้องเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา จิตสงบ  
ระงับแล้ว ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง คือจิตสงบระงับเป็นสัมมาสมาธิแล้วยกขึ้น  
สู่วิปัสสนา เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

คือจิตมันสงบ เพราะมีสติสัมปชัญญะ จิตถึงสงบเป็นสัมมาสมาธิได้ จิตสงบระงับแล้ว  
ติดสมาธิๆ พระที่ภาวนากันไม่เป็น ติดแค่สมาธิ เพราะมันมีอยู่โดยตั้งเดิม เพราะมันสงบได้ แต่  
ภาวนามันไม่เกิดหรือก ปัญญามันไม่เกิดหรือก

แล้วถ้าปัญญามันเกิด จิตสงบระงับแล้วถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง มันถึง  
จะเป็นวิปัสสนา

วิปัสสนาเพราะอะไร

เพราะจิตสงบระงับ จิตเป็นผู้รู้ จิตเป็นผู้เห็น

แต่ไอ้ที่มันเห็นโดยอารมณ์ เห็นโดยสามัญสำนึก เห็นโดยปุณฺชนง ปุณฺชนคนหนา หนา  
ด้วยกิเลส หนาด้วยการคาคหมาย หนาด้วยการจินตนาการ มันก็จินตนาการของมันไปอยู่ในวง  
ของสมมุติ

สมมุติตัวเอง สมมุติทุกเรื่องขึ้นมา แล้วก็จินตนาการกันหมุนอยู่ในวงของสมมุตินั้น มัน  
เลยบอกว่า เป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทศาสนา

เป็นสติปัฏฐาน ๔ สมมุติจอมปลอมง สติปัฏฐาน ๔ จอมปลอม สติปัฏฐาน ๔ แบบ  
โลกๆ

สติปัฏฐาน ๔ แบบกรรมฐาน สติปัฏฐาน ๔ แบบกรรมฐาน หายใจเข้านี้กพุท หายใจ  
ออกนี้กโธ จนจิตมันสงบระงับ

จิตสงบระงับมันก็ติดอยู่นั่นละ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ แล้วถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิมันก็ไม่  
เกิดภาวนามยปัญญาเหมือนกัน

มันต้องอาศัยสมาธิตรงนั้น เพราะสมาธิตัวนั้นมันจะทำให้เราจิตสงบ ให้เรารู้จักพุทระ  
ให้เรารู้จักตัวเราเอง แล้วถ้าจิตยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันจะวิปัสสนาโดยข้อเท็จจริงใน  
พระพุทศาสนา นี่เป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริงในใจดวงนั้น แล้วใจ  
ดวงนั้นไม่มีความสงสัยอะไรเลย ชัดเจนแจ่มแจ้ง นี่ถ้าเป็นข้อเท็จจริงง

นี่ไง หลวงปู่มันท่านถึงสอนไง ศึกษามาแล้วเก็บในลิ้นชักสมองไว้ อย่าให้มันออกมา แล้วภาวนาไป พอถ้ามันภาวนาไป ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงแล้ว สิ่งที่ศึกษามากับการภาวนาอันเดียวกันเลย คราวนี้รู้ชัดเจน

แต่ถ้ากิเลสมันมาแทรกอยู่ตรงกลาง แล้วมันปั่นหัวนะ มันงทั้งสองฝ่าย ปรียติมันก็บอกเออ! ปฏิบัติเป็นอย่างไรวะ ใ้ปฏิบัติก็ อ้อ! ปรียติก็แค่ทฤษฎี

ไ้บ้านกับไ้บ้า ไ้บ้านกับไ้ป่าไ้ ไ้บ้านมันก็อยู่บ้าน เขาก็เลี้ยงดูแลมัน วัดบ้านเขาก็อยู่ในบ้านในเมืองของเขา ไ้ป่ามันต้องซุดต้องคู้ย ต้องรักษาตัวเอง ไม่อย่างนั้นมันโดนเขาล่า

ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา ไ้ป่ากับไ้บ้าน ผีก็หัดปฏิบัติ แล้วค่อยแยกแยะ

เฮ้อ! ไม่ต้องเขียนมาอีกนะ งง อ่านแล้วงงเลย เพราะว่ามันต้องเป็นไ้บ้านไ้ ไ้นี้มันไ้ป่า แล้วซุดคู้ยหาข้าวเปลือกกินเอง ไปเจอข้าวหุงในหม้อไฟฟ้ามันงงเลยละ ไม่รู้จัก จบ

**ถาม :** ข้อ ๒๘๘๙. เรื่อง “เกิดสติขึ้นมา หยิบเอาคำถามเก่าๆ มาอ่านเหมือนคนโง่เลย”

ผมปฏิบัติมา และเคยส่งคำถาม ข้อ ๑๕๐๙. กับ ๑๒๓๑. ผมก็ทำมาเรื่อยๆ อยู่ๆ ก็รู้สึกว่ามีสติอย่างไม่เคยมีมาก่อน เหมือนตื่นขึ้นมา ผมก็เอาอานาปานสติเป็นตัวตั้ง ถ้าเดิน ผมก็จับสัมผัสที่เท้าที่เป็นตัวตั้ง ทำแบบเดิมจากที่เคยทำมา ตัวสติที่เพิ่มขึ้นมามันจะเสื่อมได้ไหม แล้วทำอะไรไม่ให้เสื่อม เพราะผมคิดว่ามีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติ กลับมาอ่านคำถามเดิมๆ เหมือนผมล้มลุกคลุกคลานมานานจริงๆ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามมาตลอด

**ตอบ :** อันนี้คำถามไ้ คำถามว่า ถ้ามันมีสติขึ้นมา

นี่มันสะเทือนหัวใจไ้ มันสะเทือนความรู้สึกของตน

เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติล้มลุกคลุกคลานๆ เวลาล้มลุกคลุกคลานก็พยายามจะเอาความล้มลุกคลุกคลานนั้นเป็นผลของการปฏิบัติ แล้วก็เขียนมาถามเรา พอเราบอกว่าผิดๆ

หลวงพ่อนี้โคตรจับผิดเลย อะไรวะ ก็ผิด อะไรวะ ก็ผิด ผิดทั้งนั้นเลย

มันผิดสิ มันผิดเพราะไม่เข้าสู่ธรรม แต่ถ้ามันถูกก็ถูกแค่ประพฤติปฏิบัติ ถูกเพราะความเพียรเท่านั้น

เวลาที่เกี่ยจี้คร้านมันไม่ทำอะไรเลย แต่เวลาทำสิ่งใด มันจะผิด มันจะถูก ตามข้อเท็จจริงนั้น ถ้ามันจะผิด มันก็ผิดเพราะเราปฏิบัติแล้วมันผิดพลาด แล้วก็ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไป แล้วถ้าจิตมันดี มันดีเพราะอะไร มันต้องมีเหตุมีผลของมันสิ เวลาถ้ามันผิดพลาดขึ้นมา มันไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน แล้วมันทุกข์มันยากมาก

เหมือนคนทำงานแล้วไม่ได้ค่าตอบแทน ไม่มีผลตอบแทน ทำงานเป็นเค้า ทำงานแล้วไม่มีผลตอบแทน มันทุกข์มาก แต่ถ้ามันทำงานๆ ไป ถ้ามันได้รับผลตอบแทนมา มันก็ติดที่ผลตอบแทนนั้นอีก

จะเอา จะเอา จะเอา เพราะอะไร เพราะทำงานต้องมีผลตอบแทนสิ ทำเกือบเป็นเกือบตายแล้วไม่มีผลตอบแทนเลย มันก็เรียกร้อง เรียกร้องอยู่อย่างนั้นนะ แล้วเวลามีผลตอบแทน มันก็ไปติดที่ผลตอบแทนอีก เห็นไหม

เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมา ท่านถึงจะบอกว่า เจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อม

สิ่งที่เจริญแล้วเสื่อมสำคัญนัก เพราะอะไร เพราะมันทุกข์มันยากไง เวลามันสงบระงับเข้ามามันเป็นของที่มีคุณค่ามาก แล้วมันเสื่อมไปต่อหน้าต่อตา แล้วเสื่อมไปแล้วมันเอาคืนมาไม่ได้ไง นี่ไง กรรมฐานม้วนเสื่อมใจ ใจที่ลุ่มลึกคลุกคลานกันอยู่นี้เพราะกรรมฐานม้วนเสื่อมใจไปแล้วมันทำไม่ได้ไง

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ของเราละ ถ้ามันประพฤติปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ มันก็ไม่ทิ้งข้อวัตรปฏิบัติ แล้วถ้ามันปฏิบัติได้จริงแล้ว มันยิ่งเห็นคุณค่าของข้อวัตรปฏิบัตินั้นอีกมากมาย แล้วไม่อยู่ห่างไกลและไม่ทอดทิ้งข้อวัตรปฏิบัตินั้น เพราะการอยู่ที่ข้อวัตรปฏิบัตินั้นมันคือการรักษา การฝึกสติ การดูแลรักษาใจของตนไม่ให้มันเสื่อมถอยไปไง

ถ้ามันเสื่อมถอยไป เสื่อมถอยไปมันก็ลุ่มลึกคลุกคลานกันอยู่อย่างนั้นไง กรรมฐานม้วนเสื่อมใจ มันถึงกลับมาไม่ได้ไง เวลากลับมาไม่ได้แล้วก็ออกนอกกลุ่มนอกรทางไปเลย ไปไหนมา สาม

วาสองศอก ถามเรื่องทำความสงบของใจ มันบอกว่ามีอยู่โดยดั้งเดิม ถามเรื่องการวิปัสสนา มันบอกว่าธรรมะพระพุทธเจ้ามันตรัสรู้อยู่แล้ว

มันไปไหนกันนะ

นี่พูดถึงเวลาคนที่มันล้มลุกคลุกคลานแล้วจับต้นชนปลายไม่ได้ มันไม่ยอมรับความจริงใดๆ ทั้งสิ้น

แต่ถ้ามันยอมรับความจริง เวลามันเสื่อมไปแล้วมันทุกข์มันยาก แล้วทำอย่างไรไม่ให้มันเสื่อมล่ะ

เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านพูด เราฟังแล้ว แหม! มันกินใจไป

สมาธิ สมาธิใครจะหลอกเราไม่ได้นะ

สมาธิท่านมีความชำนาญมาก กำหนดนี้เข้าได้เลย เวลาคนชำนาญ คนฝึกหัดจนชำนาญแล้ว กำหนดพุทโธหรือพุทโธแล้วถอยเข้าสมาธิเลย แล้วสมาธิคือสมาธิไป ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุไป ถ้าเหตุมันชัดเจนของมัน มันจะเสื่อมไปไหน มันจะเสื่อมไปไหน

เวลามันเสื่อม มันเสื่อมมาตั้งแต่จิตท่านเสื่อม แล้วไปหาหลวงปู่มันไป

จิตนี้เหมือนเด็ก ๆ จิตมันต้องกินอาหาร เหมือนอารมณ์ จิตมันเสวยอารมณ์ มันจะมีความคิดตลอด ถ้าไม่มีความคิด มันเฉยเฉย หายไปเลย ถ้าคิด จิตมันอยู่ เห็นไหม มันเสวยความคิด ฉะนั้น จิตมันเสวยความคิด เวลามันเสื่อมไป มันว่าเหว มันไม่มีที่พึ่งไป

หลวงปู่มันถึงบอกว่า จิตมันต้องการอาหาร ถ้ามันเสื่อม มันเหลวไหล มันเสเพล ปล่อยมันไป กำหนดพุทโธไว้ พุทโธนี่คืออาหารของจิต พุทโธๆ

ท่านบอกว่า ๓ วันแรกออกแทบระเบิด เพราะท่านดูจิตเฉยๆ เวลา กำหนดพุทโธๆ จนพุทโธมันมันคง มันมาเอง เห็นไหม

เวลาจิตมันเสื่อม จิตเสื่อมเพราะไม่มีคำบริกรรม จิตเสื่อมเพราะไม่มีสติ จิตเสื่อมเพราะหลงผิด มันหลงผิดใจ มันรู้ว่าว่างๆ ว่างๆ นั่นคือสมาธิใจ มันหลงผิดใจ มันหลงนะ ความโลภนะ ไปหมดเลย

แต่ถ้ามันมีสติสัมปชัญญะ มันจะทุกข์มันจะยากขนาดไหน เราไม่ทิ้งข้อวัตรปฏิบัติ เราไม่ทิ้งคำบริกรรม ยืนยัน

หลวงปู่มั่นสั่งหลวงตาไว้ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ

อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธๆ พุทโธคือบริกรรม ผู้รู้คือจิตของตน

ไม่ทิ้งผู้รู้ และไม่ทิ้งพุทโธ จะไม่เสียหาย

นี่ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงอย่างนั้นไง

นี่พูดถึงว่าเวลาคำถามใจ เขาบอกว่าเขาเคยส่งคำถามมาตั้งแต่ ข้อ ๑๕๐๙. นู่นนะ แล้วส่งคำถามมา แล้วก็ภาวนา นี่ข้อ ๒๔๔๙. พันกว่าคำถาม

แล้วก็ไปดูที่คำถามเก่าๆ ก็ตัวเองทำไว้เองไง ตัวเองทำไว้เอง แล้วอ่านคำถามแล้วสุดท้ายแล้วนะ ขอบคุณหลวงพ่อก

เวลาถ้ามันไม่จริง มันไม่จริงมันจับต้นชนปลายไม่ได้ ถ้าเป็นจริงเป็นปัจจัยตั้ง ปัจจัยตั้งก็เราเป็นเอง ผิดก็คือเราผิด ถูกก็คือเราถูก สมาธิก็เป็นสมาธิของเรา ถ้าไม่มีสมาธิ กล่าวต่อว่าเป็นสมาธิ มันก็ไม่ใช่ของเรา แล้วมันก็ไม่จับต้นชนปลายอะไรไม่ได้ เวลามันจับต้นชนปลายได้ขึ้นมาเห็นไหม กราบขอบพระคุณหลวงพ่อก

กว่าจะกราบขอบพระคุณ อีก็ปีแล้วก็ไม่รู้เนี่ย

นี่การฝึกสติใจ ถึงจะเห็นคำว่า “เจริญแล้วเสื่อม”

คำว่า “เจริญ” คือเจริญขึ้น คือจิตมันพัฒนาขึ้นดีขึ้น มันเจริญขึ้น เวลามันเสื่อมก็จิตเราเนี่ย มันฟุบ มันยุบมันยอบลง มันเผื่อน มันทุกข์มันยาก เวลาคจิตมันเสื่อม แล้วถ้ามันจะเจริญขึ้นมา

นี่เขาบอกว่า สิ่งที่เขาทำมาเขาบอกว่า ตัวสติที่เพิ่มมาจะเสื่อมอีกไหมครับ

เวลาที่มีสติสัมปชัญญะเข้ามามันรู้ตัว มันสัมผัสได้ แล้วมันเข้าใจได้ มันถึงเห็นคุณค่า

เราจะบอกว่า คนที่เขาภาวนา ครูบาอาจารย์ที่ภาวนา เขาถึงรักษาความสงบความสงบ  
ไม่คลุกไม่คลี การกระทำ นั่นนะกิริยาของนักปฏิบัติ

ใช้ปฏิบัติเหมือนนักเลงเลย เทียวไปก๊วน ไปอบรมคนอื่น สอนคนอื่น นั่นไม่ใช่ เพราะ  
อะไร เพราะนั่นนะมันเป็นการส่งออกทั้งสิ้น

การส่งออก ส่งออกไป ถ้าคนที่เคยปฏิบัติ คนที่เคยล้มลุกคลุกคลานมามันกลัวมากนะ

๑. กลัวมาก

๒. จะไม่ทำอย่างนั้นเด็ดขาด

ถ้าทำอย่างนั้น เหมือนทางโลกเลย จุดไฟเผาบ้านตัวเอง ใครจะจุดไฟเผาบ้านตัวเอง  
พฤติกรรมการกระทำนั้นเหมือนจุดไฟเผาหัวใจของตนเองโดยไม่รู้ตัวนะนะ แต่ครูบาอาจารย์ที่  
เป็นธรรมนะ แค่เห็นกิริยาท่านก็รู้แล้ว

เวลาหลวงปู่มันท่านพูดไป พระที่อยู่กับท่านถ้าไม่มีสติปัญญา ท่านบอกว่าซากศพเดิน  
ได้

ซากศพ เพราะมันขาดสติ ขาดความควบคุมดูแลใจของตน

แต่ถ้าเป็นพระกรรมฐาน พระปฏิบัตินะ เขาจะสำรวจระวังตลอด การเคลือบ การไหว  
การเหยียด การคู้ มีสติสัมปชัญญะตลอด ถ้ากำหนดพุทโธๆ มีคำบริกรรม ๒๔ ชั่วโมงบริกรรม  
ตลอดเวลา บริกรรมตลอดเวลาเพราะให้จิตมันคุ้นเคย แล้วถ้าจิตกับพุทโธมันเป็นอันเดียวกัน  
โอ้! สูดยอด แล้วรักษาไว้ เพราะมันคลายออกมาเดี๋ยวก็เสื่อมโดยธรรมชาติ

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา นี่ใช่หมดเลย สัจธรรมทั้งหมด ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เว้นไว้แต่  
เวลาสมุจเฉทปหานมันขาด อรูปธรรม นอกจากสพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา เป็นอรูปธรรม คงที่  
ตายตัว โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ คงที่ตายตัว

นอกจากสพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา พ้นจากการเป็นอนัตตา พ้นจากการเป็นอนิจจัง มันเป็น  
 สัจธรรมข้อเท็จจริงในการประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริง

นี่พูดถึงว่า เวลาเขาพูดนะ เขาพูดถึงว่าสิ่งที่เขาทำมาๆ มันเจริญแล้วเสื่อม แล้วพอมัน  
 สติสัมปชัญญะกลับมา เขาถึงบอก เพราะผมคิดว่ามีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติ กลับมา  
 คำถามเดิมๆ ไง

มีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติเพราะมันเป็นขึ้นเป็นอัน มันเป็นสติ มันเป็นสมาธิ มันเป็น  
 ปัญญา เกิดจากหัวใจดวงใด หัวใจดวงนั้นได้สัมผัสสัจธรรม มันจะเป็นปัจเจกตั้ง สันติภูมิจาก  
 หัวใจดวงนั้น แล้วจะไปบอกคนอื่น บอกใคร เขาก็ไม่ฟัง เขาก็ไม่รู้หรอก

แต่ถ้าเขาจะรู้ เห็นใหม่ ใจเท่านั้นที่ได้สัมผัสธรรม ใจเท่านั้นที่จะรู้จักศีล สมาธิ ปัญญา  
 ตามข้อเท็จจริง

แล้วถ้ามันพิจารณาไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วเวลามันขาด นิโรธดับ  
 ทุกข์ นั้นนะอกุปปธรรมไฉน นั้นแหละอกุปปธรรม อฐานะที่จะไม่เสื่อมนี้ไฉน

แต่ถ้ามันเป็น สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ไซ้ มันยังอยู่ในการเจริญองกาม ในการพัฒนา ใน  
 การที่จิตนี้จะมีดอกบัวบานที่หัวใจ มันจะบานสะพรั่งของมัน นี่ระหว่างที่มันเจริญองกาม มัน  
 เติบโต อยู่ในขั้นของ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา

แล้วเห็นอนัตตา เห็นไตรลักษณ์ เห็นสัจจะเห็นความจริง สมุจเฉทปหาน ขาด นิโรธ ดับ  
 ทุกข์ นั้นเป็นอกุปปธรรม นี่นอกจากอนัตตา

เพราะอนัตตาคือระหว่างที่การเจริญองกาม การพัฒนาการของมัน เวลามันสมบุรณ์  
 แบบของมัน นั้นละ นั้นนะอกุปปธรรม มันจะไม่เสื่อม

ไฉนนี้มันเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ

แต่ก็ยังดีเนาะ ดีกว่าที่มันเสื่อมไปๆ แล้วหายไปเลย ตั้งแต่ข้อ ๑๕๐๙. ข้อ ๑๒๓๑. ไง  
 ไฉนนี้ข้อ ๒๘๘๙. ค่อยบอกว่า มันจะเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัติมาก

ถ้ามันไม่เสื่อม มันต้องเสื่อม เพราะมันอยู่ในไตรลักษณ์ มันเป็น สขุเพ ธมฺมา อนตฺตา มันต้องเสื่อมระหว่างที่เราปฏิบัติ เราชวนชวาย มันมีเจริญแล้วเสื่อม ถ้ามันไม่เสื่อม มันก็ไม่เจริญไป

คำว่า “เจริญแล้วเสื่อม” มันพัฒนาการของมัน ถ้ามันบอกว่าไม่เสื่อมเลย ดอกไม้พลาสติกมันไม่เติบโตแล้ว ถ้าต้นไม้ที่มีชีวิตมันจะเติบโตงอกงามของมัน

จิตที่ปฏิบัติมันก็ต้องเติบโตงอกงามของมัน การเติบโตงอกงามของมันนี้แหละการพัฒนาของมัน จนถึงที่สุด อกุปปธรรม มันถึงคงที่ตายตัว แล้วไม่เสื่อมจากที่ได้

แต่การจะแสวงหาต่อเนืองไปก็ต้องพยายามปฏิบัติของตนให้ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เอวัง