

ห ล ว ง พ ่อ ต อ บ ป ัญ ห า

การภาวนา

การภาวนานี้เราไปยืน เดิน นั่ง นอน อะไรอย่างนี้จะมีผลอะไรบ้าง
ไหมครับ

มีมั่ง แต่เหตุมันต้องสงบถึงที่มันเสียก่อน ให้มันถึงปัญญาละดีมากที่สุด
คือ มันบ่มมาถึงที่สุดแล้วมันก็สุกขึ้นมาได้ แต่ว่ามันมีแง่อยู่อย่างหนึ่งว่า ความ
สำเร็จในการปฏิบัตินี้มันมีเรื่องติดไปด้วยปัญญา วิปัสสนาภาวนา ปัญญากับจิต
มันอยู่ร่วมกัน อย่างคนมีปัญญาไม่ต้องไปทำอะไรมาก มันรวมเข้าไปของมัน เรื่อง
สมาธิคล้ายๆว่า สมมุติเราเป็นช่างวาดเขียน เราไปมองเห็นแล้ว และก็เข้าใจจน
มันติดอยู่ในใจของเรา เราไปเขียนออกมาจากใจของเราได้ ไม่ต้องไปนั่งวาดอยู่
ตรงนั้น คนที่ไม่เข้าใจคนนั้นต้องไปนั่งเขียนเสียก่อนให้มันซาบซึ่งเข้าไป อันนี้



เรื่องปัญญาไม่ต้องไปนั่งเขียน เรามามองดูก็เข้าใจ เขียนมันไปเลยก็ได้ มันเป็นอย่างนี้ บางคนก็ใช้ปัญญาน้อย บางคนก็ใช้ปัญญามาก อาจจะตรัสรู้ธรรมะในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งก็ได้ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ท่านให้ทั้งนั้น ก็เพราะอะไร ก็เพราะเราเป็นอย่างนี้ ท่านจึงให้ทำอย่างนั้น

บางคนไม่ต้องไปนั่งเขียนอะไรที่ตรงนั้น เราไปมองบิ๊บเดียวเข้าใจ ไปนั่งเขียนมันก็เสียเวลา ถ้าเราไปนั่งเขียนตามความเข้าใจของเรา มันก็คล่องขึ้น มันเป็นอย่างนี้ แต่ว่าต้องพยายาม แบบของมันอย่าไปทิ้ง มันก็เหมือนกับที่ว่าการนั่งสมาธิแบบเดิมก็นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง บางคนก็ว่าเดินก็ได้ นั่งก็ได้ คุณเขาจะได้ไหม ได้ แต่ว่าเราเป็นนักเรียนใหม่ เรียนหนังสือต้องคัดตัวบรรจงเสียก่อน ให้มีหัวมีหางเสียก่อน ถ้าเราเข้าใจดีแล้วเราเขียนอ่านเอง เราเขียนหวัดไปก็ได้ อย่างนี้ไม่ผิด แต่แบบเดิมมันต้องทำอย่างนั้นเสียก่อนดีมาก เข้าใจมั๊ย ทำถึงโน้นแล้วหรือยัง ไม่ทำถึงโน้น พูดยังฟังก็ไม่ว่ารู้เรื่องสินะ รู้แต่ว่าฟังไป

หลวงพ่อกับแล้วเกี่ยวกับฐานของลมที่จะกำหนดนี้ เราอาจจะเปลี่ยนแปลงได้เรื่อยๆ ใช้ใหม่ครับ ไม่จำเป็นจะต้องกำหนด ณ จุดใดจุดหนึ่งที่เราเคยทำอยู่

อะไรที่มันมีสติอยู่ไม่ขาดกัน รู้สึกลอยๆติดต่อกัน เอาจุดไหนก็ได้ ที่เรียกว่าจุดนั้น ขยายจุดนี้นะเพื่อจะให้มันติดต่อกันเท่านั้นแหละ เอาจุดไหนก็ได้ที่มีความรู้ติดต่อกัน จุดไหนที่มันมีสติสัมปชัญญะ จุดนั้นจุดไหนก็ได้ ถ้ามันมีอยู่อย่างนั้น สติสัมปชัญญะทั้งสองนี้ก็เหมือนคนสองคนมันไปยกเอาไม้อันหนึ่ง มันหนัก คนที่สามนี่ไปมองดู เห็นมันหนักก็เข้าช่วย ถ้ามันหนักไม่ช่วยไม่ได้ ต้องเข้าช่วย คนที่เข้าช่วยนี่คือปัญญา ถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้ว ปัญญาก็ต้องวิ่งเข้ามาหา คล้ายๆ ที่ว่าสองคนมันแบกหนัก มันหนัก คนหนึ่งที่มีปัญญาลาดนะจะทนนิ่งอยู่เฉยๆ ได้หรือ ต้องช่วยกัน คนที่สามก็ไปช่วยก็เบาขึ้นมา เห็นมั๊ย สติสัมปชัญญะ สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีอยู่แล้ว



ปัญญาจะนิ่งอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าช่วย สามประการนี้ประกอบกันเข้าไป ความรู้สึกนี้มันติดต่อกันได้ทั้งนั้น

เวลาเราขยายลมกระจายตัวออกไป กำหนดจิตให้กว้างออกไป แต่พอลมกระจายไปแล้ว เรารวมจิตเข้ามาไว้ข้างใน มันจะรู้สึกว่ลมนี้มันจะคับแคบไป

อันนั้นมันความรู้สึกของเรา มันไม่แคบไม่กว้างหรอก มันพอดี ถ้ามันถูกแล้วมันพอดีทั้งนั้นแหละ ที่มันแคบเกินไปกว้างเกินไปนะ ความรู้สึกเช่นนั้นไม่ถูกต้องแล้ว มันเกินพอดีแล้ว หรือมันไม่ถึงพอดี ถ้ามันถูกแล้วมันพอดีทั้งนั้นแหละ เราต้องรู้จักอย่างนั้น ถ้าหากว่ามันไม่ถึงก็เรียกว่ามันไม่ถึง มันสั้นไป ถ้ามันยาวไปก็เรียกว่ามันยาวเกินไป มันไม่ถึงที่ ไม่ถึงจุดพอดีของมัน

หลวงพ่อดอปปัญหา พูดถึงว่าถ้าเผื่อว่าลมมันหมดนะครับ แต่รู้สึกว่ข้างในมันยังไม่หมด นี่แสดงว่ลมมันยังไม่หมดใช้ไหมครับ คือเวลากำหนดนะครับ ส่วนข้างนอกรู้สึกว่มันหายไป แต่ข้างในรู้สึกว่มันยังมีอยู่

มันมีอยู่ก็ดูว่มันมีอยู่ มันหมดไปก็ดูว่มันหมดไปก็แล้วกันเท่านั้น ไปสงสัยอะไรมัน

คือแปลกใจว่ข้างนอกมันหมดแล้ว แต่ข้างในทำไมยังไม่หมด

เอ้า...มันเป็นอย่างนั้นของมัน อันนั้นมันซับซ้อนกันอยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องสงสัยแล้วตรงนั้นนะ ทำไมมันถึงเป็นอย่างนั้น ก็เรื่องของมันจะเป็นอย่างนั้น มันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น

แล้วจะทำยังไง หรือปล่อยเฉยไว้อย่างนี้

ไม่ต้องทำชิ ทำความรู้สึกเท่านั้นแหละ อย่าไปทำอันอื่นเลย อย่าไปลูกเดินลูกวิ่งตามมันเลย ดูมันไปตรงนั้นแหละ มันจะถึงแค่นั้น มันก็ถึงแค่นั้นของมันแหละ จับจุดอยู่ตรงนั้น เท่านั้นพอแล้ว

นิมิต (อารมณ์กรรมฐาน)

แล้วกำหนดไปอีก เห็นเป็นซี่โครงขาวๆ คล้ายกับที่หลวงพ่อแขวนอยู่ที่นี้
นี่ๆ ขึ้นมาเลยคิดว่าใจมันคิดเกินไป มันเลยหายวูบไปเลย

อันนั้นเขาเรียกว่า อุคคหนิมิต* ขยายรูป ขยายแสง ขยายให้ใหญ่ก็ได้
ขยายให้เล็กก็ได้ ขยายให้สั้นก็ได้ ขยายให้ยาวก็ได้ เรื่องเราขยาย ความเป็นจริงนั้น
จิตที่มันสงบแล้วก็พอแล้วเป็นฐานแล้ว เป็นฐานของวิปัสสนาแล้ว ไม่ต้องขยาย
อะไรมันมากมาย พอที่ว่ามีฐานจะให้ปัญญาเกิดแล้วก็พอแล้ว เมื่อปัญญาเกิด
อะไรปั๊บ มันเกิดขึ้นมา มันแก้ปัญหามันได้แล้ว มันมีปัญหาก็ต้องมีเฉลย
อารมณ์อะไรที่มันเกิดขึ้นมาปั๊บ มันเป็นปัญหามา เมื่อเห็นปัญหาก็เห็นเฉลยพร้อม
มันก็หมดปัญหาแล้ว อันนี้ความรู้มันสำคัญ อะไรที่ปัญหามันเกิดแต่เฉลยไม่เกิด
ก็แยเหมือนกันนะ ยังไม่ทันมัน จะนั้น ไม่ต้องคิดอะไรมาก เมื่อมีปัญหาขึ้นมาปั๊บ
เฉลยพร้อมเป็นปัจจุบันอย่างนี้ นี่เป็นปัญญาที่สำคัญที่สุด คือปัญญานั้นแหละ
มันบอกเฉลยให้เกิดขึ้นมา มันเป็นเสียอย่างนั้น ตรงนั้นมันหมดกันที่ตรงนั้นแหละ
ไม่หมดกันที่ตรงไหนหรอก ปัญญาตรงนี้เป็นปัญญาที่ทันเหตุการณ์ สำคัญนะ
ปัญญาที่ทันเหตุการณ์ ถ้าเรามีเช่นนี้ทุกอย่าง ทุกข์ไม่มี เมื่อใดเกิดปัญหาขึ้นมา
มีเฉลยปั๊บ ทุกข์นั้นเกิดไม่ได้แล้วมันวางทั้งนั้น ทำลายอุปาทานทั้งนั้นแหละ ถ้าเรา
แก้ปัญหามันที่เกิดขึ้นมา แหม...ต้องไปแก้มันตั้งสองวันสามวัน มันห่างเกินไป
มันไม่ทันช่วงของมันแล้ว เกิดเดี๋ยวนี้แล้วเดี๋ยวนี้ เห็นปัญหาเกิดมีเฉลยพร้อมๆ
กันทุกขณะ เกิดดับกลับพร้อมกันเลย อย่างนี้ก็น่าดูเหมือนกันนะ

* นิมิตติตตา หมายถึงนิมิต (อารมณ์กรรมฐาน) ที่นึกกำหนดจนแม่นยำ หรือที่เพ่งดูจนติดตาติดใจ แม้
หลับตาก็เห็น (ข้อ ๒ ในนิมิต ๓) นิมิต ๓ ได้แก่ ๑. บริกรรมนิมิต - นิมิตแห่งบริกรรมหรือนิมิต
ตระเตรียม ได้แก่ สิ่งที่เพ่ง หรือกำหนดนึกเป็นอารมณ์กรรมฐาน ๒. อุคคหนิมิต ๓. ปฏิภาคนิมิต -
นิมิตเสมือน หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ อุคคหนิมิตนั้นจนใจจนกลายเป็นภาพที่เกิดจากสัญญา เป็น
ของบริสุทธิ์ จะนึกขยายหรือย่อส่วนก็ได้ตามที่ปรารถนา



แล้วอย่างนี้เราจะมีปัญญาอย่างไรถึงจะได้รู้เท่าทันมัน

อย่าไปถามมัน มันมีอยู่ในนั้นแหละ มันมีอยู่แล้วตรงนั้นนะ อันนี้ที่ว่าทำไมถึงจะมีปัญญารู้เท่าทัน อันนี้คือ คนยังไม่ถึงตรงนั้นถึงพูดอย่างนี้ ถ้าถึงตรงนั้นปัญหานี้จบ ให้เข้าใจไว้ ไม่มีที่จะสงสัย ไม่มีปัญหาแล้วตรงนี้ ถ้ารู้จุดนั้นแล้ว อันนี้ไม่ต้องมีปัญหาลแล้ว ถ้าไม่พูดก็ไม่มีปัญหาลแล้ว มันรู้เรื่องของมันแล้ว ตรงนั้นนะ

ตามใบหน้า ตามจมูก บางทีมันปวด

อ้อ อันนี้มันเรื่องมันปวด มันก็แก้ยากนะ กำหนดมันจนเกินไปมัง

ครับ ถูกต้อง

อย่าไปกำหนดมันมากเกินไป นิ่งเฉยๆ ชะ นิ่งเฉยๆ ให้มันมีความรู้สึกอยู่ในนั้นแหละ อย่าไปบีบมันเกินไป แม้กระทั่งลมหายใจเรานี้ก็ลำบากนะ ถ้าเราเดินไปเดินมาไม่ไปควบคุมมันก็ไม่เท่าไร มันสบาย ถ้าเราไปนั่งจะกำหนดลมหายใจให้มันถูกต้อง อะไรต่ออะไรวุ่นวาย บางทีก็เลยหายใจไม่ถูกต้อง ก็เพราะว่ามันบีบเกินไป เมื่อเราถอนมาอยู่เฉยๆ ชะ ก็ไม่เป็นไร

ลมหายใจนี้ก็ลำบากนะ บางทีก็หายใจไม่ถูก มันยาวเกินไป มันสั้นเกินไป เลยวุ่นวาย อันนี้ก็เพราะเรากำหนดมันเกินไป ไปบีบมันเกินไป มันถึงเป็นอย่างนั้นก็เหมือนเด็กๆ นะแหละ สอนให้มันนั่ง สอนที่ไรเขียนทุกทีนะ เด็กมันจะมีความฉลาดขึ้นมามั้ย ไปบังคับมันจนเกินไป อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรามาคิดว่าเมื่อเราเดินจากบ้านไปสวนหรือเดินจากบ้านไปทำงาน ทำไมมันไม่รำคาญเพราะลม ก็เพราะเราไม่ไปยึดอะไรมัน เพราะเราปล่อยตามเรื่องมัน อวัยวะส่วนใดๆ ที่มันปวดนะเพราะเราไปเพ่ง ไปกำหนดมันเกินไป ให้ทำด้วยการปล่อยวาง อย่าไปยึดยึดอย่าให้มันมัน เข้าใจมั้ยอย่าไปยึด แก้วใบนี้นะเรายึดมาดูเสียก่อน รู้แล้วก็วางมัน นี่เรียกว่าอย่าไปยึดมัน คือ ยึดอย่าให้มันมัน ยึดมาดูรู้เรื่องมันแล้วก็วางมันสบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันเจ็บปวดตามสภาวะแถวนี้ เพราะไปกำหนด



มันมาก ถอยออกมาบ้าง อย่าขยับเข้าไปให้มันมาก เฟ่งจนเจ็บ เฟ่งจนปวด มันก็ไม่ได้ ตรงนั้นเคยเป็นทุกที่มัยนั้น

เป็นทุกที่ครับ

นั่นแหละ ถอยกลับเสียบ้าง ทำสบายๆ ทำความรู้สึกไว้เท่านั้น อย่าไปกำหนดเกินไป แต่ทำความรู้สึกไว้ ทำด้วยการปล่อยวาง ทำอะไรทำด้วยการปล่อยวาง ไม่ได้ทำการฝึกลูกให้มันแน่น แล้วก็สบาย

ในช่วงระยะที่เราอยู่ในสภาวะที่กำหนดเห็นว่าร่างกายมันใหญ่ได้ตรงนั้นเป็นสภาวะที่สงบนิ่งแล้วใช้ไหมครับ หรือว่าเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาในตอนนี้

ถ้ามันไม่สงบมันไม่เกิดอาการอย่างนั้น ที่จะเกิดอาการอย่างนั้นเพราะจิตมันสงบ มันถึงเป็นอย่างนั้น แต่ให้ควบคุมสติเราให้ดีกว่ามันใหญ่เกินขนาดไหน มันเล็กเกินขนาดไหน เมื่อกำหนดเข้าไปถึงที่สุดแล้ว ก็กำหนดเข้าไปข้างใน อย่าวิ่งไปข้างนอก ถ้าวิ่งไปตามข้างนอก มันจะขยายตัวออกไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็เป็นหมู เดี่ยวก็เป็นหมา เดี่ยวก็เป็นม้า เดี่ยวก็เป็นช้าง เดี่ยวก็เป็นโน้น เดี่ยวก็ลุกขึ้นมาไล่มันเท่านั้นแหละ ให้รู้ว่าอันนี้มันเป็นนิมิต สะเก็ดของความสงบ มันเกิดจากที่สงบ นั่นมันเป็นอย่างนั้น อาการจะเกิดนิมิตอย่างนี้มันต้องสงบแล้ว มันจึงเกิดอย่างนั้น ก็กำหนดกลับเข้ามาในจิตมันก็หายได้

ที่นี้ เมื่อเรากำหนดรู้ว่ามันจะใหญ่เกินไปไหม มันจะคับมาก หรืออะไรอย่างนี้ อาจจะทำให้เราตกใจขึ้นมา

อย่าไปตกใจมันสิ มันเต็มสติมันแหละ บางทีมันอยู่จุกโคงไปถึงโน้นก็ได้ ให้มันโคงไปสิ มันยาวไปจริงมัยนั้น เรามีสติอยู่นะ มันไม่ยาวจริงอย่างนั้น มันมีความรู้สึกปรากฏขึ้นอย่างนั้นเรียกว่า นิมิต ไม่มีอันตราย เราครองสติเราให้ได้ บางทีมันนั่งอยู่ศีรษะมันขาดปั๊บไปเลยก็ได้ แต่อย่าตกใจมันสิ ไม่ใช่มันขาดไป อันนั้นเรียกว่า นิมิต



หลังจากเราเพิ่งดู รู้สึกรู้

ไม่ต้องไปตามมันแล้ว ปล่อยให้เป็นนิมิตอย่างนั้นแหละ ทำจิตเราให้สงบ ต่อ อย่าไปตามดูมัน เราตามดูมันมาพอสมควรแล้ว ถ้าตามไปมันหลงนะ มันหลงนิมิต อันนี้เรียกว่า นิมิต ไม่ต้องยึดมันถือมันอะไรของมัน ให้มันบานปลายไป เมื่อเราอยากให้นิมิตนั้นหายไป เราก็กลับคืนที่ของเราซะ จิตของเรามันอยู่ขนาดไหน อะไรยังงี้ กำหนดให้รู้เข้ามา

ถ้ากำหนดเข้ามา ลมหายใจก็ไม่มีใช้ไหมครับช่วงนั้น

มีสิ มี

ถึงช่วงนั้น ตอนนั้นพิจารณาได้ใช้ไหมครับ

ปกติ ตรงนั้นมันปกติ อาตมาว่ามาถึงตรงนั้นแล้วมันไม่น่าจะมีปัญหาอะไรมาก มันจะหมดปัญหาแล้ว มันจะมีมากก็หมดปัญหาแล้ว มันจะไม่มีมากก็หมดปัญหาแล้วตรงนั้น ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นอย่างนี้ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นในเวลานั้น

แต่บางทีมันทำให้เราตกใจ

อย่าไปตกใจสิ อันนั้นมันเป็นนิมิต อย่าไปตกใจเลย ไม่มีอะไรจะทำอันตรายเราได้แล้ว แต่อาการของจิตมันเป็นไปทุกอย่างแหละ แต่ว่าอะไรจะมาทำอันตรายเราไม่ได้

เมื่อไม่มีนิมิตอะไร เราต้องถอยไหมครับ

ไม่ต้องถอย ประคองจิตนั้นไว้ ถึงวาระของมันมันจะเป็นของมันเอง อย่าไปแต่งมัน แต่งมันก็ไม่สวยเท่ามันแหละ ของมันดีอยู่แล้ว มันจะเป็นวาระของมัน เป็นวาระเข้าออกของมัน ในระยะนั้นอย่าไปแต่ง ประคองจิตให้มีสติดูไปตรงนั้น ว่ามันจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรเท่านั้นแหละ



อุบายแก้อุทธัจจะกุกกุจจะ^{*}

มีอุบายที่แก้อุทธัจจะเสียหน่อยไหมครับ

อะไร อุทธัจจะ มันเป็นอย่างไ

มันฟุ้งซ่าน เวลามันเกิดเข้มข้นขึ้นมา เราจะมีอุบายแก้อย่างไรครับ

มันไม่ยากหรอก ของมันไม่แน่นหรอก ไม่ต้องไปแก้มัน คราวที่มันฟุ้งซ่าน มีมัย ที่มันไม่ฟุ้งซ่านมีมัย

มีครับ

นั่น จะไปทำอะไรมันล่ะ มันก็ไม่แน่นอยู่แล้ว

ที่นี้เวลามันแลบไปแลบมาล่ะครับ

เอ้า ก็ดูมันแลบไปแลบมาเท่านั้นแหละ จะทำอย่างไรกับมัน มันดีแล้ว
นั่นแหละโยม จะให้มันเป็นอะไรอย่างไร มันจะเกิดปัญหาหรือนั่น

มันแลบไป เราก็ตามดูมัน

มันแลบไป มันก็อยู่นั่นแหละ เราไม่ตามมันไป เรารู้สึกมันอยู่ มันจะไป
ตรงไหนล่ะ มันก็อยู่ในกรงอันเดียวกัน ไม่ไปตรงไหนหรอก นี่แหละเราไม่ยาก
จะให้มันเป็นอะไร นี่ท่านอาจารย์มันเรียกว่า สมาธิหัตถ์ ถ้ามันแลบไปแลบมา ก็
ว่ามันแลบไปแลบมา ถ้ามันนิ่งเฉยๆ ก็ว่ามันเฉยๆ จะเอาอะไรกันล่ะ ให้รู้เท่าทัน
มันทั้งสองอย่าง วันนี้มันมีความสงบก็ถอนมันมาให้อาณัติมันเกิด แต่บางคนเห็น

^{*} ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ ข้อ ๔ ในนิวรรณ์ ๕ ได้แก่ ๑. กามฉันทะ -
พอใจในกามคุณ ๒. พยาบาท - คิดร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิทธะ - ความหดหู่ซึมเซา ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ
๕. วิจิกิจฉา - ความลังเลสงสัย



ว่ามันสงบนี้ดีนะ ชอบมัน ดีใจ วันนี้นั้นทำสมาธิมันสงบดีเหลือเกิน เนอะ อย่างนี้
เมื่อวันที่สองมาไม่ได้เรื่องเลย วุ่นวายทั้งนั้นแหละ เนอะ วันนี้ไม่ดีเหลือเกิน เรื่อง
ดีไม่ดีมันราคาเท่ากัน เรื่องดีมันก็ไม่เที่ยง เรื่องไม่ดีมันก็ไม่เที่ยง จะไปหมายมัน
มันทำไม มันฟังชานก็ดูมันฟังชานไปสิ มันสงบก็ดูเรื่องมันสงบสิ อย่างนี้ให้
ปัญญามันเกิด มันเป็นเรื่องของมันจะเป็นอย่างนี้ เป็นอาการของจิตมันเป็น
อย่างนั้น เราอย่าไปยุ่งกับมันมากสิ ลักษณะอันนั้น

อย่างเราเห็นลิงตัวหนึ่งนะ มันไม่นิ่งใช่ไหม โยมก็ไม่สบายใจเพราะลิงมัน
ไม่นิ่ง มันจะนิ่งเมื่อไหร่ โยมจะให้มันนิ่งโยมถึงจะสบายใจ มันจะได้มีเรื่องของ
ลิงนะ ลิงมันเป็นเช่นนั้น ลิงที่กรุงเทพฯ ก็เหมือนลิงตัวนี้แหละ ลิงที่อุบลฯ ก็
เหมือนลิงที่กรุงเทพฯ นะแหละ ลิงมันเป็นอย่างนั้นของมันเอง ก็หมดปัญหา
เท่านั้นแหละ อันนี้ลิงมันไม่นิ่งเราก็เป็นทุกข์อยู่เสมอ ยังงั้นเราก็ตายเท่านั้นแหละ
เราก็เป็นยิ่งกว่าลิงซะแล้วละมัง

มหาสติปัฏฐาน

ในมหาสติปัฏฐานบอกว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ ก็มี
ต้องพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ที่จะพ้นทุกข์จะต้องพิจารณาทั้ง ๔ อย่าง
ทั้งหมดหรือเปล่า

กาย เวทนา จิต ธรรม นะ อันนี้มันของอย่างเดียวกัน รู้อันหนึ่งก็เหมือน
รู้หมด เหมือนเรารู้คนๆ หนึ่ง ก็รู้หมดทุกคนในโลก เหมือนเรารู้ลิงตัวหนึ่ง ลิง
ตัวอื่นนอกนั้นเหมือนลิงตัวนี้เหมือนกัน นี่จะพูดกันง่ายๆ หลักใหญ่ของสติปัฏฐาน
มันเป็นอย่างนี้ อันนั้นมันเป็นลักษณะของมัน เมื่อรู้กาย เวทนา จิต ธรรม
สักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม มันเป็นสักว่าทั้งนั้น
แหละ ทั้งสี่นั้นนะมันก็พอแล้วนะ ถึงแม้ว่ามันจะรู้อันเดียวมันก็ได้



สติสัมปชัญญะ

เคยมีคนมาที่นี้ เคยเอ่ยถึงท่านอาจารย์บ่อยๆ บอกว่าในกายนี้พิจารณาถึงอิริยาบถของกายนะครับ สติสัมปชัญญะและก็ถ้าพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลาย คนนั้นแกดื้อดึง รู้สึกว่าแกจะพิจารณาแคบ แกบอกพิจารณาสติสัมปชัญญะอย่างเดียวพอ ไม่ต้องอะไร

สติสัมปชัญญะ ตรัสรู้ทั้งสี่นั้นก็ไม่มีอะไร มันก็ไม่มีอะไรในกลุ่มอันนั้น อย่างที่ว่าฉันจะต้องไปแยก เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ แล้ว ถึงจะเรียกว่าฉันพิจารณากาย ที่นี้อีกคนหนึ่งว่าผมไม่พิจารณาไปทั้งหมดละ พิจารณาทางมันไม่เที่ยง ทางนี้ส่วนเดียว มันก็หมดเหมือนกัน

แต่ว่าที่เห็นนั้น ก็เห็นว่าทุกๆ อย่างมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกันใช่ไหมครับ

ใช่ มันก็หลักอันเดียวกันเท่านั้นแหละ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยงอย่างเดียวกันเท่านั้น มันก็เห็นไปรวมกัน มันเป็นมรรคสมังคิกันตรงนั้นเท่านั้น อันนี้ท่านแยกออกไปพิจารณาเฉยๆ หรอก เมื่อเราเห็นมันรวมแล้ว ก็ไม่ต้องแยกสิ แยกก็เหมือนไม่แยก ไม่แยกก็เหมือนแยก เพราะมันเป็นอย่างนั้น ท่านให้มีความเข้าใจอย่างเดียวยตรงนั้นก็พอแล้ว

ธัมมวิจยะ

หลวงพ่อกับ เวลาราวนาอยู่ นะครับ คล้ายๆ กับว่าเรากำลังสนทนาพูดคุยกับตัวเราเองอยู่ นี่ อย่างนี้จะมีทางแก้ยังไงครับ



อย่าไปแก้มันเลยตรงนั้น มันดีแล้ว มันเป็นโพชฌงค์* ธรรมวิจยะ มันจะก่อเกิดตัวปัญญาแล้วตรงนั้นนะ มันอยู่ในความสงบของมันแล้ว มันเป็นธรรมวิจยะสวดสวดธรรมะ ไม่ต้องไปแก้มันเถอะ ดูไปตรงนั้นแหละ ถ้ามันมีตรงนั้นแล้วมันไม่ฟุ้งซ่านรำคาญหรอก มันอยู่ในที่สงบของมันแล้วจะต้องเป็นอย่างนี้ อันนี้มันเป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ธรรมที่จะตรัสรู้ธรรมะอยู่แล้ว ไปแก้มันทำไมตรงนี้

ความสงบ

อยากให้มันสงบครับ

นั่นแหละมันอยู่ในความสงบนั่นเอง ถ้าเราไม่มีอย่างนี้มันจะมีปัญญาสงบยิ่งขึ้นไปมัย หมายความว่า เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันทำความสงบให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อความสงบยิ่งขึ้นไปมันทำปัญญาให้ยิ่งขึ้นมา มันเป็นไฉนซึ่งกันและกันอยู่ อย่างนี้ มันยังไม่จบเรื่องของมัน อย่าไปอ้างมันสิ มันเป็นองค์ของโพชฌงค์ เป็นธรรมวิจยะสวดสวดธรรมะ เรื่องนี้มันเรื่องไม่ฟุ้งซ่าน มันเรื่องที่จะให้เกิดปัญญาลุขุมขึ้นไปเรื่อยๆ เรื่องฟุ้งซ่านไม่ใช่เรื่องของอย่างนี้ เรื่องฟุ้งซ่านมันก็ไม่ใช่เรื่องของธรรมวิจยะสิ มันไม่ใช่องค์ธรรมที่จะทำให้ตรัสรู้ธรรมะสิ

ความเป็นจริงคนเราไม่อยากจะให้มันรู้ อยากจะให้มันเฉยๆ อย่าให้มันเป็นอย่างนั้น คือ รู้เฉย เข้าใจไหมเหมือนกับไม่รู้แหละ รู้เฉย ถ้าไม่รู้ไม่ได้ รู้แล้วไม่รำคาญ อย่างเรานั่งอยู่นี้ได้ยินคนพูดอยู่แต่มันไม่รำคาญ จิตอยู่ในที่ของมัน มันสงบแล้ว มันไม่รำคาญ ลึกแต่ว่า การลึกแต่ว่ามันเกิด ไม่ต้องสงสัยอะไรมัน

* โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. ธัมมวิจยะ (การสวดสวดเลือกเพ็นธรรม) ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา



ที่ตรงนั้นมากมาย อันนั้นมันศึกษาเรื่องของจิต จำไว้นะไม่ต้องสงสัยละ มันจะเป็นไปตรงไหนก็รู้จักมันเถอะ มันสงบก็ดูเรื่องมันสงบเถอะ มันไม่สงบก็ดูเรื่องมันไม่สงบเถอะ เมื่อไม่สงบนะ วันนี้มันไม่สงบ พรุ่งนี้มันสงบ ทำยังไงมัน ความที่มันวุ่นวาย มันไปไหนล่ะ เป็นของไม่เที่ยง ถ้าหากว่ามันเห็นของไม่เที่ยงนะ มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นสังขาร เพราะเราเห็นว่ามันเที่ยง เที่ยงเพราะมันจะเป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันจะไม่เปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่น เพราะเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้ เรารู้อย่างนี้แล้วเราก็กวามันไว้ จะไปสงสัยอะไรมัน

เวลามันไม่สงบเราก็ไม่พอใจครับ

เอาปัญญาใส่ลงไปถ้ามันไม่สงบ ธรรมถึงว่ามันไม่แน่ มันเป็นอย่างนี้ รู้จักมันด้วยปัญญาว่ามันฟุ้งซ่าน เราก็สงบในที่นั้น เพราะเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น เรื่องของมันอย่าไปจับจดมัน อุปาทานมัน อย่าไปทำอะไร ให้รู้ตามเรื่องของมัน ให้มันสงบของมัน

ความเป็นจริงอาตมาเคยเปรียบเทียบให้ฟัง เราต้องการความสงบใช้มัย พระหรือโยมก็ช่างเถอะ ต้องการความสงบไปหาหลบอยู่ในที่มันสงบ เมื่อไรไม่มีสี ไม่มีเสียง มันสบายแน่ ถ้าว่ามีเสียงเกิดขึ้นมาปั๊บ แหม รำคาญ ทำไม เสียงมันมากจนเรานี้ ก็เห็นว่าเสียงมันมากจนเราอย่างเดียวก่อนนั้นแหละ ถ้าเรากลับมาพิจารณาดูว่า เอ๊ะ มันใช้มัย มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ดูไปอีกให้มันลึกเข้าไปกว่า



นั่นอีก มันเสียงมากวนเรา หรือเราไปกวนเสียงนี้ ตามเข้าไปสิ จะได้เห็นว่าเรา
มันไปกวนเสียง เสียงมันก็เป็นเสียงอยู่ของเขา เขาไม่ได้มากวนเรา เราไปยึดมัน
มานี้ มันก็เป็นว่าเราไปกวนเสียง เมื่อเราเห็นเราไปกวนเขา ก็นี้กว่าเขามากวนเรา
ตรงกันข้าม ง่ายๆ เห็นชัดๆ เราไปกวนเขา เข้าใจว่าเขามากวนเรา ความเป็นจริง
เราไปกวนเขา

อันนี้ อาตมาจะบอกให้ว่า ไปนั่งมีแต่ความสงบ ไม่มีอะไรเลยนี้ ก็อยู่
ไม่ได้ แหม จะทำอะไรอีกต่อไปน้อ มันสงบไปหมดทั้งคลื่นนี้ จะต้องหาทางออก
อีก มันเป็นเสียงเช่นนี้แหละ คนเรานี้กว่ามันอย่างไรต่อไป มันคงยากนะ มันไม่ถึง
ที่มัน แต่ว่าดูอะไรก็ดูไปเถอะ สงบก็ดูมัน ไม่สงบก็ดูมันไปเถอะ ให้ปัญญามันเกิด
เรื่องมันสงบนี้ก็เรื่องไม่แน่นอน เรื่องไม่สงบก็เรื่องไม่แน่นอนทั้งนั้นแหละ สอง
อย่างนี้มันมีราคาเท่ากัน มันให้คุณเราอย่างไร มันก็ให้โทษเราอย่างนั้นเหมือนกัน
ถ้าเราไม่รู้จักมัน เรื่องสงบมันเป็นสองอย่างนะ เรื่องสงบทางปัญญานี้ หูได้ยินอยู่
ตาเห็นอยู่ แต่มันสงบ มันสงบเพราะไม่ไปยึดมันถือมันเข้ามา นี่ อันนี้สงบ เรื่อง
สงบด้วยสมาธินี้มันผิวบาง เข้าใจมั๊ย ถ้าอะไรกระทบแก็กไม่ได้เสียแล้ว ผิวมัน
บางเกินไป ต้องปรับใหม่พิจารณาใหม่ มันจะทันทั่วที่มั้ยยังงั้น เมื่อไรที่กิเลส
มันเข้ามา จะต้องนั่งสมาธิทั้งนั้นเลยหรือ



หมายความว่า จิตเราต้องทำตามได้ อุดหนุนได้

ใช่ มันรู้ๆ ไม่ได้อุดหนุนด้วย ไม่ได้ยกด้วย กระทบมา ปล่อยมันเลย นี่
อย่างนี้ มันต้องเป็นอย่างนี้ ทางปัญญาของเรามันจะเห็นสีเห็นแสงอะไรก็ช่างมัน
เถอะ มันเป็นธรรมดาอยู่ในโลกนี้ หนีไปไม่ได้หรอก ให้เรารู้เท่าทันมัน สิ่งทั้งหลาย
เหล่านี้

เรื่องของสมาธิ

วันหนึ่งลูกได้ไปอ่านหนังสือที่ฝรั่งเขาเขียนเรื่องพุทธศาสนา เขาเขียนอยู่
ตอนหนึ่งว่า ศาสนาฮินดูเขาเชื่อว่าการเกิดใหม่ขึ้น โดยที่ว่ามี วิญญาณเดิม หรือ
จิตเดิม เพียงแต่ว่าเปลี่ยนร่างกายใหม่เท่านั้น ส่วนในพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าท่าน
ตรัสว่า ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น คือ ชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่นี้ท่านให้เรียกว่า เป็นสภาวะ การ
เปลี่ยนชีวิตใหม่นี้ไม่ใช่เปลี่ยนร่างใหม่ แต่ว่าเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งเป็นอีกสภาวะ
หนึ่ง ส่วนจิตนั้นก็ยังเป็นจิตเดิม แล้วเขาให้คำในวงเล็บไว้ว่า อนัตตา เขาบอกว่า
การที่เปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งเป็นอีกสภาวะหนึ่งที่เราเรียกกันว่าชีวิตใหม่นี้ กรรม
ทำไว้อย่างไรก็จะส่งผลให้เป็นอย่างนั้น เหมือนกับลูกบิลเลียดลูกที่หนึ่งที่ว่าวิ่งไปถูก
ลูกที่สอง จะทำให้ลูกที่สองวิ่งไป แล้วก็วิ่งไปในทิศทางที่ลูกแรกไปกระทบลูกค้
ทำให้ลูกมาคิดว่า ถ้าอย่างนั้นถ้าเราหยุดกรรมได้ก็แสดงว่าสภาวะต่อไปจะไม่
เกิดขึ้น แต่ว่าไม่เข้าใจว่าจิตที่ว่าเป็นจิตเดิมนี้เป็นยังไงคะ และก็อนัตตานี้เป็น
สภาวะอย่างไร ขอกราบเรียนหลวงพ่อบิณฑายคะ ถ้าว่าไม่ต้องสนใจเรื่อง อนิจจัง
ทุกขัง อะไรทั้งนั้น ถ้าเรารู้อย่างเดียวว่าเราสามารถจะหยุดกรรมได้ ก็จะไม่มีความ
ต่อไปเกิดขึ้น อันนี้ไม่ทราบว่าจะเข้าใจถูกหรือผิด

ปัญหานี้ต้องแยกตอบ ปัญหานี้มันก็มีสองแง่ แ่งหนึ่งเรื่องมันจบแล้ว แ่ง
หนึ่งเรื่องมันไม่จบ เรื่องที่มันจบไปแล้ว ก็ไม่ต้องถามหรอกเพราะมันจบไปแล้ว



มันจะไปอะไรที่ไหนก็คือเรื่องทุกอย่างมันจบ เรื่องเปลวของไฟที่ดับไปมันจะไป
ที่ไหนนั้น ก็ไม่เป็นปัญหาที่จะต้องถามแล้ว มันเป็นอย่างนี้ อันนั้นเรียกว่าเรื่องที่
มันจบไป และมันคงเหลือเรื่องที่ไม่จบ เรียกว่า “สภาวะ” สภาวะเรื่องมันไม่จบนี้
ก็จะพูดว่าเป็น “กรรม” ก็ได้ แต่ว่าที่มันไม่จบนี้เรียกว่า “วิบาก” มันเกิดขึ้นจาก
กรรมที่กระทำนั้นเป็นสภาวะอันหนึ่ง ถ้าหากว่าเรื่องวิบากมันจบไปแล้วนั้นก็ไม่มี
ปัญหา ท่านพูดย้อนกลับมาถึงวิบากที่มันเป็นปัจจัย

เทียบง่าย ๆ ว่า มีความรู้สึกนึกคิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ที่มันรู้สึกนึกคิดขึ้นเดี๋ยวนี้
เช่น คุณหมอยากจะถามให้รู้เรื่อง ทำไมมันถึงมีความรู้สึกออกปากมาถามอย่างนี้
ก็เพราะมันมีปัจจัย มันจึงเกิดความรู้สึกขึ้นอย่างนี้ นี่เรียกว่าเรื่องมันยังไม่จบ
เรียกว่าปัจจัย เหตุปัจจัยเป็นสภาวะอันหนึ่ง ถ้าหากว่าคุณหมอเข้าใจเรื่องเหล่านี้
ดีแล้ว ก็หมดปัจจัย ไม่มีปัจจัยที่จะเกิดความรู้สึกชวนให้ถามอะไรต่ออะไรต่อไป
อีกแล้ว ทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น อันนั้นก็เรียกว่ามันจบ เรื่องที่มันจบไปนั้นมันอยู่
ที่ไหน ก็ตอบได้แต่เพียงว่า เรื่องมันจบ มันจบแค่นั้น มันไม่มีเหตุที่จะต้องให้
ถาม ไม่มีปัจจัยที่จะต้องถามที่จะสงสัย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

เรื่องที่เป็นอนัตตาอันนั้น อนัตตานี้พูดศัพท์ง่าย ๆ ก็เรียกว่า ของไม่ใช่ตัว
ไม่ใช่ตน แต่มันอาศัยอาการตัวตนอยู่ อาศัยอาการของอัตตาอยู่ อนัตตานั่นจึงมี
เป็นอนัตตาที่ถูกต้อง ถ้าอัตตานี้ไม่มีแล้ว อนัตตาก็ไม่ปรากฏขึ้นมา เช่น คุณหมอ
ไม่มีกระโถนใบนี้ในบ้าน เรื่องของกระโถนใบนี้ก็ไม่กวนกับคุณหมอเลย มันจะ
แตกมันจะร้าวหรือขโมยมันจะขโมยไป อย่างนี้ก็ไม่มีความกังวลใจของคุณหมอเลย
เพราะไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย คืออะไร ก็คือว่ากระโถนไม่มีในบ้านเรา

ถ้าหากมีกระโถนขึ้นมากในบ้านเรา มันก็เป็นตัวอัตตาขึ้นมาแล้ว เมื่อ
กระโถนมันแตกมันก็กระเทบ เมื่อกระโถนมันหายมันก็กระเทบ เพราะกระโถนนี้มี
เจ้าของแล้ว อันนี้เรียกว่า “อัตตา” มันมีสภาวะอยู่อย่างนี้ ส่วนสภาวะที่ว่า
“อนัตตา” นั้น คือสภาวะที่ว่ากระโถนในบ้านเราไม่มี จิตใจที่คอยพิทักษ์รักษา



กระโถนนั้นไม่มี จะกลัวขโมยมันจะขโมยไปมันก็ไม่มี อันนั้นมันหมดสภาวะแล้ว เรียกว่า “สภาวะธรรม” มันมีสภาวะ มีเหตุ มีปัจจัย แต่เพียงมันยังเหลืออยู่เท่านั้น

ฉะนั้น อนัตตานั้นอันที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อะไรมันบอก มันถึงรู้จักว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ก็คือ ตัวตนนี้แหละมันบอกขึ้นมา อันนี้ธรรมะมีหลักเปรียบเทียบ ธรรมะที่ไม่มีตัวตนมีหลักเปรียบเทียบ เช่น อนิจจังมันของไม่เที่ยงอย่างนี้เป็นต้น ไม่เที่ยงไปทุกอย่างรี ของเที่ยงมีมัย ของเที่ยงมันก็มีเหมือนกัน มันมาจากไหน ตัวอนิจจังนี้แหละมันคลอดอกออกมาเป็นตัวนิจจัง มันคลอดอกออกมาอย่างไร คือเรื่อง อนิจจังมันเปลี่ยนแปลงอยู่นั่นแหละ คือ มันเป็นนิจจัง มันเป็นอย่างนั้น มันเที่ยง เที่ยงอย่างไร ความเที่ยงมันคลอดอกมาจากสิ่งที่ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงนั้นแหละ เรียกว่า เป็นนิจจัง นิจจังนี้ออกมาจากอนิจจัง อนิจจังมีที่ไหนนิจจังก็มีที่นั่น นิจจังมีที่ไหนอนิจจังก็มีอยู่ที่นั่น อย่างนี้เป็นต้น มันเป็นอย่างคู่เคียงกัน อย่างนี้ ฉะนั้น อัตตาหรืออนัตตาก็เหมือนกันฉนั้นนั้น อนัตตาจะมีขึ้นมาจะปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีอัตตา อัตตาจะปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีอนัตตา

อันหนึ่งมันเป็นสภาวะที่หยาบ อันหนึ่งมันเป็นสภาวะที่ละเอียด แต่มันติดกันอยู่อย่างนี้ จะพูดกันง่ายๆ ก็เรียกว่า ตัวเรานี้มันมีสองคน ตัวรูปร่างอันนี้มันเป็นตัววัตถุ แต่เงาของเรามันเป็นสิ่งที่ละเอียดเข้าไปอีก มันแฝงอยู่อย่างนี้ อันนี้เป็นสภาวะ ความจริงแล้วธรรมะทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นอุบายเท่านั้น ที่จะให้เรามองเห็นอย่างนั้นเท่านั้น อันนี้ก็ไม่ต้องสงสัยอะไรมันเลย

ถ้าอนัตตาไม่มีตัวมีตนแล้วจะไปอยู่ยังไร ก็คือทุกข์เราหมดไปแล้วมันจะไปอยู่ยังไร ของเราไม่มีแล้วจะไปอยู่ยังไร ความคิดในเวลาต่อไปมันยังไม่เกิดขึ้นจะไปอยู่ที่ไหน ก็เพราะมันเกิดความคิดขึ้น เราถึงรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แต่ก่อนเรายังไม่คิด ความคิดเช่นนั้นมันไปอยู่ที่ไหน เป็นต้น มันอยู่ที่เหตุปัจจัยมากกระทบขึ้นมา อย่างแก้วใบนี้กับพื้นนี้มันจะมีเสียงเกิดขึ้นก็เพราะมีการกระทบเกิดขึ้นมา เดียวนี้มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ แต่มันมีเหตุปัจจัยอยู่เฉยๆ แต่เสียงนั้นมันยังไม่มี แต่เหตุจะทำให้เกิดเสียงนั้นมีอยู่ แต่บัดนี้มันยังไม่ปรากฏ อันนี้ก็ฉนั้นเหมือนกัน



หมายความว่า ถ้าเราจะวางเหตุทั้งหลายได้ ไม่ให้มันมีเหตุขึ้นมา ตัวสภาวะอันนี้มันก็จะแตกดับไปเลยใช่ไหมคะ

คือ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มีเหตุ แต่ว่าให้รู้จักเหตุ คือเรื่องเหล่านี้มันจะเป็นอยู่อย่างนั้น มันมีเหตุอยู่อย่างนี้ ห้ามไม่ได้เหตุนี้ แต่ว่าเมื่อเราเกิดความรู้เหตุอันนั้น เหตุอันนั้นมันก็หมดเหตุหมดปัจจัย เพราะความรู้เหตุอันนั้น อย่างเหตุที่เกิดทุกข์ มันมีอยู่ทุกขณะ แต่เรารู้เหตุทุกข์จะเกิดขึ้น ทุกข์มันก็หายสลายไป เรารู้จักเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยยังมีอยู่ แต่เรารู้เหตุปัจจัยเราก็ปล่อย มันก็หมดไปอย่างนั้น

ถ้าหากเรารู้ว่า เหตุเกิดขึ้นเพราะอะไรแล้ว เรายังไปยึดเหนี่ยวมันอยู่ อย่างนี้เราก็คงจะไม่พ้นทุกข์ใช่ไหมคะ

ใช่ แต่ให้รู้ละ รู้ไม่ยึด พุดง่ายๆ ละ รู้ไม่ยึด มันก็เกี่ยวกับภพชาติ อย่างแก้วใบนี้มันมีอยู่แต่ทำไมไม่ใช้ภพ ถ้าแก้วใบนี้มันแตกเราก็คงเกิดทุกข์ เกิดชาติ ไม่สบายใจ มันเป็นทุกข์อย่างนี้ เรียกว่าชาติ มันไปเกิดในภพ ภพนั้นคืออุปาทาน มันหมายในแก้วใบนั้น ถ้าเราไม่มันหมายในแก้วใบนั้น เมื่อมันแตกความทุกข์ก็ไม่มี ไม่มีก็คือชาติไม่เกิดที่นั่น อย่างนี้เป็นต้น คือมันหมดเหตุหมดปัจจัย เพราะว่าอะไร เพราะเรารู้แล้วว่าแก้วใบนี้แตก มันจะเป็นทุกข์เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด แต่เรารู้ว่าสภาวะของแก้วใบนี้เป็นของไม่แน่นอนอยู่แล้ว เราชัดเจนแล้ว เราก็คงดับเหตุอันนี้ ทุกข์มันก็เกิดขึ้นไม่ได้อย่างนี้ เหตุผลมันก็มีอยู่เรื่อยๆ ไป แต่ความรู้แจ้งนี่ละ สำคัญมากเรื่องนี้

ฆราวาสกับการปฏิบัติธรรม

ถ้าเรายังมีชีวิตเป็นฆราวาสอยู่ และต้องผูกพันอยู่กับการงานซึ่งทำให้เราต้องบังเกิดความพัวพันกับการงาน การหวังผลประโยชน์แบบนี้ละคะ แต่ว่าใจของเรารู้ยั่วยุว่าอันเหตุเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว แต่โดยหน้าที่แล้วจำเป็นจะต้องปฏิบัติต่อไป อย่างนี้เราควรจะทำอย่างไรดีคะ



เราจะต้องรู้จักภาษา คำพูดอันนี้ คำที่ว่า “ยึด” นี่ ยึดเพื่อไม่ยึด ถ้าคนไม่ยึดแล้วก็พูดไม่รู้เรื่องกัน ไม่รู้จักทำการงานอะไรทั้งนั้น เหมือนกับมีสมมุติ มันก็มีวิมุตติ ถ้าไม่มีเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะทำกัน จึงให้รู้จัก “สมมุติ” และ “วิมุตติ” คำที่ว่า “ยึดมั่น” หรือ “ถือมั่น” นี่ละ เราถอนตัวออก อันนี้เป็นภาษาที่พูดกัน เป็นคำที่พูดกัน แต่ตัวอุปาทานคือสิ่งทั้งหลาย เช่น เรามีแก้วอยู่ใบหนึ่ง เรารู้อยู่แล้วว่าเราจำเป็นจะต้องใช้แก้วใบนี้อยู่ตลอดชีวิต ให้เรามาเรียนรู้เรื่องแก้วใบนี้ให้มันชัดเจนจนจบเรื่องของแก้ว จบยังงี้ ก็คือเห็นว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้ว ถึงแก้วที่ไม่แตกเดี๋ยวนี้ เราก็เห็นว่ามันแตกแล้ว เราก็ใช้แก้วใบนี้ไปใส่น้ำร้อนน้ำเย็น เมื่อแก้วใบนี้มันแตกเมื่อไร ทุกข์เกิดขึ้นไม่ได้ ทำไม เพราะว่าเราเห็นความแตกของแก้วใบนี้เป็นของแตกที่หลัง เราเห็นแตกก่อนแตกเสียแล้ว แก้วใบนี้มันก็แตกไปปัญหาอะไรก็ไม่มีเกิดขึ้นเลย ทั้งๆ เราใช้แก้วใบนี้อยู่อย่างนี้ เข้าใจอย่างนั้นมัย

นี่มันเป็นอย่างนี้ มันหลบกันใกล้ ๆ เลย ทุกอย่างที่เราใช้ของอยู่ที่ให้ความรู้อย่างนี้ไว้ มันก็เป็นประโยชน์ เรามีไว้มันก็สบาย ที่มันจะหายไปมันก็ไม่เป็นทุกข์ คือ ไม่ลืมหืมตัวของเรา เพราะรู้เท่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นี่เรียกว่า ความรู้ที่มันเกิดขึ้นในที่นี้มันคุมสิ่งทั้งหลายเหล่านี้อยู่ในกำมือของมัน เราก็ทำไปอย่างนี้แหละ ถ้าว่าความดีใจหรือเสียใจมากระทบอยู่เป็นธรรมดาอย่างนี้ เราก็รู้อารมณ์ว่าความดีใจมันไปถึงแคไหน มันก็ไปถึงเรื่องอนิจจังเท่านั้นแหละ เรื่องไม่แน่นอน ถ้าเราเห็นเรื่องไม่แน่นอนอันนี้ เรื่องสุขเรื่องทุกข์นี้มันก็เป็นเพียงเศษเป็นกากอันหนึ่งเท่านั้น ในความรู้สึกนึกคิดของเรา เป็นธรรมดาของมันเสียแล้ว เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็รู้จักว่ามันก็เป็นอย่างนั้นเอง เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาหรือสุขเกิดขึ้นมา มันก็อย่างนั้นเอง ความที่ว่า “อย่างนั้นเอง” มันกันตัวอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่คนไม่รู้ณะ ไม่ใช่คนเพลินนะ เพราะว่าเรามีสติรอบคอบอยู่เสมอในการงานทุกประเภททุกอย่าง บางแห่งเคยเข้าใจว่าฉันเป็นฆราวาสอยู่ ฉันได้ทำงานอยู่ประกอบกิจการงานเป็นพ่อบ้านแม่บ้านอยู่อย่างนี้ ฉันไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติอย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นคำที่



เข้าใจผิดของบุคคลที่ยังไม่รู้ชัดความเป็นจริงนั้น ถ้าหากว่าเราปฏิบัติหน้าที่การงาน อยู่ มีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ มีความรู้ตัวอยู่อย่างนี้ การงานมันยิ่งจะเลิศยิ่งจะ ประเสริฐ ทำการงานจะไม่ขัดข้อง จะมีความสงบ มีความเจริญงอกงามในการงาน นั้นดีขึ้น

เพราะว่าการปฏิบัตินี้ อาตมาเคยเทียบให้ฟังว่าเหมือนกับลมหายใจ ที่นี้ เราทำงานทุกแขนงอยู่ เราเคยบ่นไหมว่าเราไม่ได้หายใจ มันจะยุ่งยากสักเท่าไร ก็ต้องพยายามหายใจอยู่เสมอ เพราะมันเป็นของจำเป็นอยู่อย่างนี้ การประพฤติ ปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน เมื่อเรามีโอกาสหายใจอยู่ในเวลาที่เรทำงาน เราก็มีโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัตินั้นอยู่ทั้งนั้น ในชีวิตฆราวาสของเรา ก็เพราะว่าการประพฤติ ปฏิบัตินั้นคือความรู้สึกในใจของเรา ความรู้ในใจของเราไม่ต้องไปแยกที่ไหน ทำ อยู่เดี๋ยวนี้ก็รู้เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น มันก็เหมือนกัน ฉะนั้น ลมหายใจ กับชีวิตกับคุณค่าการปฏิบัติมันเท่ากัน ถ้าเราไปคิดว่าเราทำงานอยู่เราไม่ได้ปฏิบัติ ก็เรียกว่าเราขาดไป ก็เพราะว่าการปฏิบัติมันอยู่ที่จิต ไม่ใช่อยู่ที่การงาน ไม่ใช่ อยู่ที่อื่น เราลองทำความรู้สึกเข้าแล้ว เป็นต้น มันก็มีไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางจิตหมด เป็นฆราวาสอยู่ก็ได้ แต่ว่าทำปัญญาให้รู้เรื่องของ มัน รู้เหตุทุกข์จะเกิด

ดูเหมือนว่าในครั้งพุทธกาลนั้น ฆราวาสที่ประพฤตินั้นก็ไม่ใช่บ่อย เยอะเหมือนกันนะ อย่างนางวิสาขาประวัตินั้นท่านจะเป็นโสดาบันบุคคล มีครอบครัว อยู่ นี่เป็นต้น มันคนละตอนกันอย่างนี้ อันนี้ก็ไม่ต้องสงสัย แต่ว่า กิจการงานของเรานั้นต้องเป็นสัมมาอาชีวะ นางวิสาขานั้นอยู่ในบ้าน ก็ไม่เหมือน เพื่อน ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนเพื่อน มันเป็นสัมมาอาชีวะมีความเห็นที่ถูกต้อง อยู่ การงานมันก็ถูกต้องเท่านั้น

ถ้าจะเอาแต่พระจะได้หรือ พระมีอยู่ก็องค์ในเมืองไทยนี้ ถ้าโยมไม่เห็น บุญไม่เห็นกุศลเห็นเหตุเห็นปัจจัยแล้ว มันก็ไปไม่ได้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติ



ของพระและฆราวาสนั้นมันจึงรวมกันได้ แต่ว่ามันยากสักนิดหนึ่งกับบุคคลที่ยังไม่เข้าใจ เป็นฆราวาสก็คือมันไม่เป็นทางที่จะปฏิบัติโดยตรง แต่ว่าพระออกบวชมาแล้วนะ มุ่งโดยตรงไม่มีอะไรมาขัดข้องหลายอย่าง แต่ถ้าปัญญาไม่มีแล้ว ก็เท่ากันนะแหละ ถึงไปอยู่ในที่สงบมันก็ทำตัวเราให้สงบไม่ได้ ถึงอยู่ในที่คนหมู่มาก หากว่ามันไม่สงบ ผู้มีปัญญาก็ทำความสงบได้ มันเป็นอย่างนี้

ถ้าอย่างนั้นตลอดชีวิต เราปฏิบัติตัวอย่างที่หลวงพ่อกำลังให้ธรรมะ มีสติอยู่ตลอดไป ว่าของทุกอย่างมันเกิดได้และก็ดับได้ เตรียมใจไว้ เมื่อถึงเวลาที่ชีวิตเราสิ้นสุดลง เราก็จะสามารถที่จะผ่อนคลายสภาวะใหม่ที่จะเกิดขึ้นไซ้ใหม่คะ

ไซ้ ยังงั้น การปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นเรื่องบรรเทากิเลส บรรเทาความหลงทั้งนั้น คือ บรรเทาให้มันน้อยลง มันน้อยลงก็เรียกว่ามันไม่มาก ผลที่ว่ากิเลสทั้งหลายมันน้อยลง มันก็จะปรากฏแก่เราอยู่เสมอ อันนี้เป็นวิบาก

ในบางขณะที่จิตของเราบังเกิดมัวหมองขึ้น แต่เราก็รู้ตัวของเราเอง เช่น บางครั้งเราเกิดโทสะ โมหะ และโลภะขึ้น เราก็รู้ว่ามันเป็นของที่น่ารังเกียจ แต่มันบังเกิดขึ้นโดยที่เราห้ามไม่ได้ ทั่วๆ ที่เรารู้ อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นเครื่องมือให้เรายึดเหนี่ยวมากขึ้น หรือดึงกลับไปอยู่ที่เดิมมากขึ้น

นั่นแหละ ต้องรู้มันไว้ตรงนั้นแหละ คือ ข้อปฏิบัติละ

คือทั่วๆ ที่รู้แล้ว และก็รังเกียจด้วยคะ แต่ไม่สามารถจะหักห้าม มันพุ่งออกมาเสียแล้ว

อันนั้นมันเหลือวิสัยของมันแล้ว ตรงนั้นต้องพิจารณาอีกต่อไป อย่าไปทิ้งมันตรงนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นบางคนก็เสียใจ ไม่สบายใจ เมื่อเห็นขึ้นมาเช่นนั้น ก็เรียกว่า อันนี้มันก็ไม่แน่ เพราะว่าเราเห็นความผิดมันอยู่ แต่เรายังไม่พร้อม คือมันเป็นเองของมัน คือกรรมที่มันเหลือเศษอยู่มันปรุงแต่งขึ้นมา เราไม่อยากจะให้



มันเป็นอย่างนั้น มันก็เป็นอย่างนั้น อันนี้เรียกว่า ความรู้เรายังไม่พอ ไม่ทัน จะต้องทำสตินี้ให้มาก ให้รู้ยิ่งขึ้น มันจะเศร้าหมองก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาเราก็พิจารณาว่าอันนี้ก็เป็นอย่างนี้ไม่เที่ยงไม่แน่นอน พิจารณาอยู่ทุกขณะที่มันเกิดขึ้นนานๆ ไป เราก็เห็นของไม่เที่ยงในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้มันจะค่อยๆ หมดราคาเรื่อยไปเพราะมันเป็นอย่างนั้น ความยึดมั่นถือมั่นในความเศร้าหมองอันนั้นมันก็น้อยลงๆ ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ปรับปรุงได้อีก แต่อย่าทิ้ง ต้องให้ติดต่อยุติธรรมให้รู้เท่าทันมัน ก็เรียกว่า “มรรค” ของเรามันยังมีกำลังไม่พอ มันสู้กิเลสไม่ได้ เมื่อทุกข์ขึ้นมาก็ชุ่มมัว ความรู้เรื่องชุ่มมัว เราก็พิจารณาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เราก็จับเอาอันนั้นมาพิจารณาอีกต่อไปว่า เรื่องทุกข์เรื่องไม่สบายใจนี้มันก็ไม่แน่หรอกนะ มันเป็นอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น เราจับจุดนี้ไว้ เมื่อหากว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาอีก ที่เรารู้มันเดี๋ยวนี้ก็เพราะเราได้ผ่านมันมาแล้ว กำลังอันนี้เราจะค่อยๆ เห็นทีละน้อยๆ เข้าไป ต่อไปเรื่องอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมาก็หมดราคาเหมือนกัน จิตเรารู้ก็วาง ที่เรารู้มันวางได้ง่ายๆ ก็เรียกว่า “มรรค” มันกล้าขึ้นมาแล้ว มันจึงข่มกิเลสได้เร็วมากที่สุด

ต่อไปก็ตรงนี้มันเกิดขึ้น ตรงนี้ก็ดับ เหมือนกันกับน้ำทะเลที่กระทบฝั่ง เมื่อขึ้นมาถึงแค่ฝั่งมันก็จะละลายเท่านั้น คลื่นใหม่มาอีกก็ต่อไปอีก มันจะเลยฝั่งไปไม่ได้ อันนี้มันจะละลายความรู้เราไปไม่ได้เหมือนกัน เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะพบกันที่ตรงนั้น มันจะหายก็อยู่ที่ตรงนั้น เห็นว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ฝั่งทะเล อารมณ์ทั้งหลายผ่านเข้ามามันก็เป็นอย่างนั้น ความสุขมันก็ไม่แน่ มันเกิดมาหลายครั้งแล้ว ความทุกข์มันก็ไม่แน่ มันเกิดมาหลายทีแล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ในใจเรารู้ว่า เออ...มันก็อย่างนั้นแหละ มันก็เท่านั้นแหละ อย่างนี้มันจะมีอาการอยู่ในใจของเรา อันนั้นก็ค่อยๆ หมดราคาไปเรื่อยๆ มันจะเป็นอย่างนี้ อันนี้พูดเรื่องอาการจิต มันจะเป็นอย่างนั้น ทุกคนแม้พระพุทธรูปเจ้าและสาวกทั้งหลายก็ต้องเป็นอย่างนี้

ถ้ามรรคมันกล้ำขึ้นมามันก็ไม่ต้องการอะไร มันเป็นอัตโนมติ เมื่อเกิดขึ้นมา มันก็รู้ทัน มันทำลายไปเลย อันนั้นเรียกว่ามรรคยังไม่กล้ำและก็ข่มกิเลสยังไม่ได้รวดเร็ว อย่างนี้มันต้องเป็น ใครก็ต้องเป็นกันทุกคน แต่ว่าเอาเหตุผลที่ตรงนั้นนะ อย่าได้ไปคว่ำอย่างอื่นเลย อย่าไปแก้ตรงอื่น แก้ตรงนี้แหละ แก้ตรงที่มันเกิดและมันดับ สุขเกิดแล้วมันดับไปมัย ทุกข์เกิดแล้วมันดับไปมัย มันก็เห็นเรื่องเกิด-ดับ ความดี-ความชั่วอยู่เสมอ อันนี้เป็นสภาวะที่เป็นอยู่อย่างนี้ของมันเอง อย่าไปยึดมันหมายมันมันเลย

ถ้าเรามีความรู้อันนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ แม้กระทบกันอยู่ แต่ว่าไม่มีเสียง มันหมดเสียง เรียกว่าเราเห็นธรรมดาแล้วดับ เห็นมันเกิดแล้วมันก็ดับ เห็นความเกิดดับในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่องธรรมะมันจะเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เมื่อเราเห็นของเราแค่นี้มันก็อยู่นั้น ความยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่มี อุปาทานทั้งหลายพอจะรู้สึกมันก็หายไป เกิดแล้วก็ดับไปเท่านั้น อันนี้มันก็สงบ ที่มันสงบไม่ใช่ว่าได้ยินอะไรนะ ได้ยินอยู่ มันรู้เรื่องแต่ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องเหล่านั้น เรียกว่ามันสงบ

เรื่องอารมณ์ทั้งหลายก็มีอยู่ในใจเรานี้แหละ แต่มันไม่ตามอารมณ์นั้น เรื่องจิตก็เป็นอย่างหนึ่ง เรื่องอารมณ์มันเป็นอย่างหนึ่ง เรื่องกิเลสนี้มันก็เป็นอย่างหนึ่ง เมื่ออารมณ์มากระทบเราไปชอบมัน มันก็เกิดกิเลสขึ้นมา ถ้าหากเราเห็นความเกิดดับของมันอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นมาแล้ว มันหมดแค่นั้น

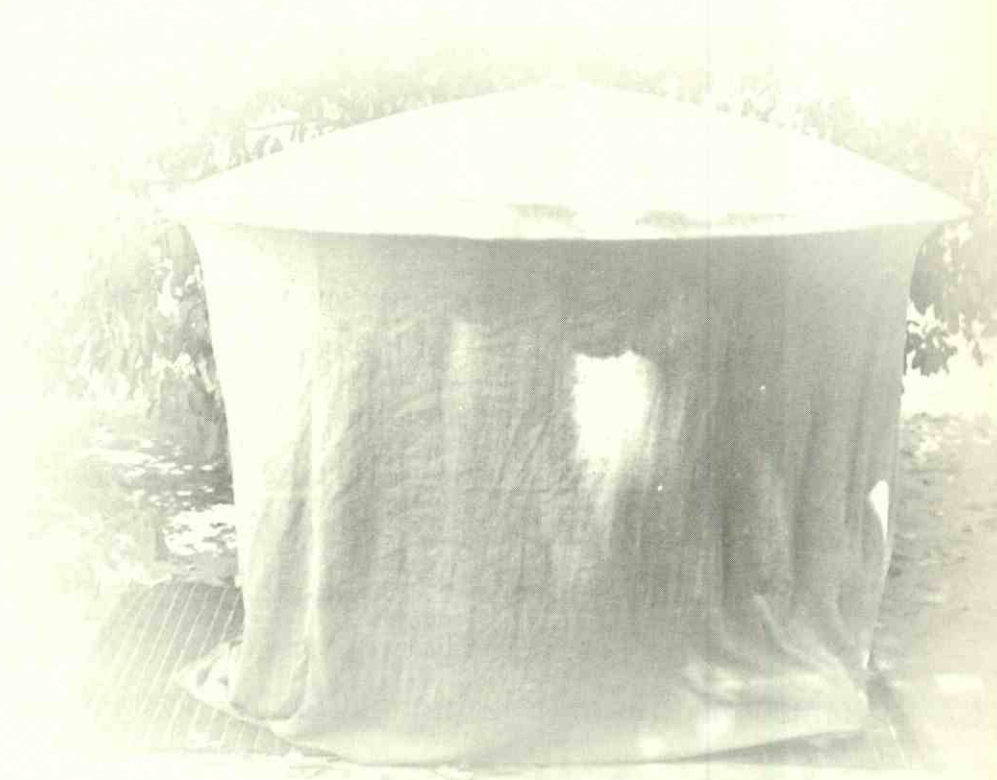
ในการพิจารณาธรรมเบื้องต้น จะต้องฝึกสมาธิให้ได้เสียก่อน ใช้ไหมคะ

อันนี้เราจะพูดอย่างนั้นก็ถูกไปแ่งหนึ่ง ถ้าพูดถึงด้านปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ปัญญามันมาก่อนนะ แต่ตามแบบต้องคิด ต้องสมาธิ ต้องปัญญา ถ้านักปฏิบัติธรรมะจริง ๆ แล้วปัญญามาก่อน ถ้าปัญญามาก่อน รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักความสงบ รู้จักความวุ่นวาย แต่พูดตามหลักปริยัติแล้วก็ต้องเรียกว่าการสังวรสำรวมนี้ให้เกิดความละอาย ให้เกิดความกลัวความผิดทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นมา เมื่อกลัว



ความผิด ไม่ทำความผิดแล้วความผิดก็ไม่มี เมื่อความผิดไม่มีก็เกิดความสงบ
ขึ้นมาในที่นั้น ความสงบอันนั้นเป็นสมาธิไปพลางๆ เป็นฐาน

เมื่อจิตสงบขึ้นมาแล้ว ความรู้ทั้งหลายที่มันเกิดมาจากความสงบนั้นแหละ
ท่านเรียกว่า “วิปัสสนา” ความรู้เท่าตามความเป็นจริงอย่างนี้มันมีอาการอยู่ในนี้
ถ้าหากพูดให้มันลงอันเดียวกันซะ มันจะเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ถ้าพูด
ให้มันรวมก็ว่าธรรมสามอย่างนี้เป็นก่อนเดียวกันไม่แยกกัน แต่ว่าพูดถึงลักษณะ
ของมัน มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาอย่างนี้ถูกแล้ว แต่ว่าคนเราถ้ามีการ
กระทำผิดอยู่ จิตใจสงบไม่ได้ ถ้าหากว่าดูไปแน่นอนแล้ว มันจะไปพร้อมๆ กัน
จะ ว่าจิตสงบอย่างนี้มันก็ถูก การทำสมาธิถ้าพูดตามเรื่อง มันก็การรักษาศีล
รักษากาย วาจา ไม่ให้มีความเดือดร้อน ไม่ให้มีความผิดเกิดขึ้นมาในวงนี้ อันนี้
เป็นฐานของความสงบ แต่มันเกิดขึ้นตรงนั้น เมื่อฐานความสงบมีอยู่ก็จะเป็นฐาน
รองรับให้ปัญญาคือความรู้ให้เกิดในที่นั้น





ถ้าหากว่าสอนไปตามแบบของท่านแล้ว ก็เรียกว่าศีล ศีลนี้แหละสำคัญมาก อาทิกัลยาณัง มัชฌะกัลยาณัง ปรีโยสานกัลยาณัง ให้งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด มันเป็นอย่างนี้

เฝ้าดูจิต

วันนั้นไปหาหลวงพ่อกี่เชื่อน (วัดเชื่อนสิรินธร สาขาวัดป่าพงที่ ๘) พอวันรุ่งขึ้น คุณน้าเอาหนังสือโอวาทของหลวงพ่อไปให้ที่บ้าน ตอนเช้านั่งทำงานอยู่ในร้าน ก็หยิบขึ้นมาอ่าน มีคำถามของพระที่ถามหลวงพ่อปัญหาต่างๆ หลวงพ่อบอกว่าข้อสำคัญให้จิตเฝ้าดูอยู่ว่า อะไรจะเกิด อะไรต่างๆ เฝ้าดูอยู่เฉยๆ ให้อะไรมาตอนบ่ายได้ไปเรียนสมาธิ ก็ปรากฏว่ามีอาการว่านั่งแล้วรู้สึกตัวมันหายไปเฉยๆ มือมันก็ไม่รู้สึก ขาก็ไม่รู้สึก รู้สึกว่ามันไม่มีตัว แต่รู้ว่าเรายังมีตัวอยู่ แต่มันไม่รู้สึกค่ะ ตอนเย็นได้มีโอกาสไปกราบนมัสการท่านอาจารย์เทศก์ (หลวงปู่เทศก์) และเล่าอาการให้ท่านฟัง ท่านบอกว่าทำต่อไป อันนั้นเรียกว่าจิตรวมค่ะ แต่ก็เป็นอย่างนั้น หนึ่ง หนึ่งหลังๆ บางครั้งก็เหมือนกับว่าเราไม่รู้สึกมือของเรา แต่ก็ยังรู้สึกส่วนอื่นๆ บางทีมานั่งนึกว่า ถ้าเรามาอยู่อย่างนี้ ให้จิตปล่อยวางเฉยๆ ถูกหรือหรือเรามาตั้งครุ่นคิดถึงปัญหาธรรมะที่เรากำลังข้องใจอยู่ อะไรคือที่ถูก

อันนั้นไม่ต้องไปซ้ำเติมมันนะ ที่ท่านอาจารย์เทศก์บอกนะ อย่าไปซ้ำเติมมัน ความรู้คือความสงบนั้น ให้ดูความสงบนั้นอยู่ แต่ความรู้สึกของเรามันจะรู้สึกไม่มีตัวไม่มีตนอะไร ก็ช่างมันเถอะ อันนี้ให้มันอยู่ในนี้ (ใน) ความรู้สึก นี่เรียกว่า ความสงบที่จิตมันรวม เมื่อมันรวมอยู่นานๆ ครั้งหรือสองครั้งนั้นแหละ แล้วมันจะมีการเปลี่ยนแปลงคือ เรียกว่ามันถอนออกมา มันเป็นอัปนาสมาธิ แล้วมันจะถอนออกมา คือไม่ใช่ถอน จะพูดถอนก็ถูก เรียกว่ามันพลิกก็ได้ มันเปลี่ยนแปลงก็ได้ แต่ในลักษณะครูบาอาจารย์ท่านสอน ก็ว่าเมื่อสงบแล้ว มันจะถอนออกมา ถ้าหากพูดภาษาไม่ถูกกันนี้ มันก็ยากเหมือนกันนะ เอ...จะไปถอน



มันยังงั้นอ้อ มันก็ไปม गया ในภาษานี้ อีก แต่ว่าให้เข้าใจว่าให้ดูอาการนั้นอยู่ด้วย สติสัมปชัญญะ ลักษณะที่จิตที่มันไม่แน่มันก็พลิกออกมามันเป็นอุปจาระ ถอนออกมา ถ้ามันถอนออกมาอยู่ตรงนี้ ตรงนั้นมันไม่รู้เรื่อง ถอนมาตรงนั้นมันจะรู้เรื่อง ถ้ามันรู้เรื่อง ตรงนั้นมันก็คล้ายๆ สังขาร หรือจะเหมือนกับเป็นคนสองคน ปรักษาสนทนากัน

อันนี้คนไม่เข้าใจก็เสียใจว่าจิตเราไม่สงบ แต่ความเป็นจริงแล้ว มันจะ สนทนาปราศัยกันอยู่ในความสงบระบับอันนั้น อันนี้เป็นลักษณะที่มันถอนออกมาแล้ว เป็นอุปจาระรู้เรื่องอะไรต่างๆ เมื่อระบบนี้อยู่สักพักหนึ่งมันจะเข้าของมันไป คือมันจะพลิกกลับเข้าไปในสถานที่เดิม สงบอย่างเก่า หรือมันจะมีกำลังที่ ไสสะอาดสงบยิ่งกว่าเก่าก็มี ถึงกำลังอันนั้นเราก็กำหนดดูไว้เท่านั้น ถึงเวลามันจะ ถอนออกมาอีก ถอนออกมาแล้วมันจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมา ตรงนี้รู้เรื่องต่างๆ ตรงนี้คือมาสอบถาม มาสอบสวนเรื่องคดีต่างๆ ให้รู้เรื่อง เมื่อจบเรื่องแล้วมันค่อย เข้าไปตรงนั้นอีก เข้าไปบ่มไว้ไม่มีอะไร มีความรู้อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ให้เรามีสติเต็มทีไว้ เมื่อถึงเวลามันก็จะออกมาอีก

มันจะมีอาการออกหรือเข้าอย่างนี้ อยู่ในจิตของเราเนี่ยะ แต่เราพูดยาก อันนี้ อันนี้ไม่เสียหาย นานๆ ไปตรงที่มันมาปรักษาช้างนอกน่ะ มันจะเป็นสังขาร ปรุงแต่ง ถ้าคนไม่รู้จักอันนี้ว่าเป็นสังขาร ก็นึกว่ามันเป็นปัญญา นึกว่ามันเกิด ถ้า เราเห็นว่าความปรุงแต่งนี้เนี่ย ให้เห็นความสำคัญของความปรุงแต่งนี้ว่า อันนี้ก็ ของไม่เที่ยง นี่บังคับไว้เสมอ อย่าไปปล่อยใจมันว่ามันปรุงไปอย่างไรก็เชื่อไป อย่างนั้น อันนั้นมันเป็นสังขารนี่ มันไม่เกิดปัญญา อารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญานี้ มันจะปรุงไปที่ไหนเราก็จังมัน รู้มันเถอะ เอ้อ...อันนี้ก็ไม่แน่นอน อันนี้ก็ไม่เที่ยง จึงเป็นเหตุที่จะให้จิตเราปล่อยตรงนี้ได้ เมื่อจิตปล่อยวางตรงนี้ จิตก็สงบเข้าไป ทำ อย่างนี้เรื่อยๆ ไปเถอะ มันเข้าไปแล้วก็ถอนออกนี่ ปัญญาจะเกิดอยู่ตรงนี้ จะ รู้เรื่องอยู่ตรงนี้



ต่อไปนั้นมันจะมีปัญหาหลายอย่าง ที่ซึ่งมันจะเกิดขึ้นมาในที่นั้น มันจะแก้ปัญหอะไรต่างๆ ทุกอย่างในสกลโลกอันนี้ ปัญญามันจะตามตอบคำถามจะนั่งที่ไหนคิดที่ไหนอะไรที่ไหน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นมา ถ้ามันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก็อย่าไปหลงมันว่าอันนี้เป็นสังขารนะ เมื่อหากว่าเราเอาอารมณ์ไปเข้ามันซะว่า อันนี้มันก็ไม่เที่ยง มันก็ไม่แน่นอน อย่าไปยึดมันถือมันมันเลย สภาวะอันนี้นะ ถ้าเราแทนเข้าไปจิตมันจะเฝ้ามขึ้นมาอยู่ตรงกลาง อันนี้รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จิตของเราจะเดินไปได้ถูกต้องตามทางการภาวนาของเรา มันจะไม่หลง มันจะเป็นอย่างนี้

ถ้าสมมุติว่าจิตมันเป็นอย่างนี้นะ แต่เรายังได้ยินอยู่ นี่จะเรียกว่าอะไรคะ

จิตมันก็เป็นจิต เสียงก็เป็นเสียง มันก็ได้ยินลิ

เรียกว่าสงบไหม๊ยะคะ

สงบ สงบ ได้ยินแต่ไม่ฟัง

ลมมันละเอียด

ใช่ มันก็ได้ยิน มันไม่ได้ยินก็เสียคนเท่านั้นแหละ มันก็ไม่ว่าอะไร มันทั้งความรู้แล้วจะเกิดอะไร

แต่ในใจมันหยุดล่ะคะ แต่ว่าเสียงมันเข้าอยู่เรื่อยๆ

ก็ช่างมันเถอะ

แต่มันไม่ปนกันนะคะ

ใช่ แต่เราไม่ยึด

แต่ว่าพอมันนิ่งแล้ว ก็ไม่เกิดปัญญาลิคะ มันเฉยๆ



เออ อย่าเพิ่งไปบังคับให้มันเกิดปัญญาเถอะ มันจะหล่อเลี้ยงของมันเอง
หรรอ

แต่มันก็หยุดละคะ ลมมันก็ละเอียด มันนิ่งเฉยๆ

เออ ช่างมันเถอะ นิ่งเฉยๆ อย่างนี้ก่อน

และก็สงสัย

นี่แหละคนเรา มันเป็นอย่างนี้ ความหลงของคนนะ คือ คนอยากจะรู้ ที่
ครั้งแรกจิตเราไม่เคยสงบ ก็มาถามอาจารย์เรื่องจะให้มันสงบ จะทำยังไง อยาก
ให้มันสงบแน่ะ เราว่า เออ ทำๆ ไปเถอะ พยายามไปก็ยังไม่อยากจะให้มันสงบ
ถ้ามันสงบแล้ว ก็หลงความสงบอีก ในเมื่อสงบแล้วจะทำอย่างไรอีกต่อไป มันก็
ไปกันอย่างนั้น

บางที่มันนิ่งๆ เหมือนกับลมหายใจมันก็ไม่ค่อยจะมี

ก็เรื่องมันเป็นอย่างนั้นนี่

อย่างนี้เรียกว่า สงบ ใช่มั้ยคะ

ใช่ เราทนเอา อันนี้เรื่องมันเป็นอย่างนั้น รู้ที่ฟังไม่ได้หรอก สงบตรงไหน
ก็ฟังไม่ได้ รู้ที่ถ้าทั้งความรู้ที่ไม่มี ก็ปัญญาเกิดไม่ได้ หลงแล้ว ปฏิบัตินี่อย่าไปฟัง

อย่างนี้เรียก หลง

หลงซี ถ้าไม่รู้อะไร มันหลงแล้ว มันต้องรู้ แต่ว่าบางอย่างนี่นะมันมี
ความรู้ในนี้ มันวางความรู้ข้างนอกก็มีนะ อย่างเสียงไม่ได้ยินเลยก็ได้ แต่มันรู้ตัว
มันอยู่ในนี้ มันกับเข้ามาในนี้ นี่ก็อย่างหนึ่ง มันละเอียดอย่างนี้

อย่างนี้ ถ้าข้างในมันไม่นิ่ง และข้างนอกมันก็ไม่นิ่งอย่างนี้



ก็ข้างมัน อันนั้นมันแยกกัน เสียงเป็นเสียง จิตเป็นจิต อารมณ์เป็น
อารมณ์ จิตเป็นจิต มันแยกออกคนละท่อนๆ ไม่เป็นอะไร

แล้วจะใช้อย่างไรคะ ถึงจะมีปัญญา

อ้าว อาตมาก็ยังบอกว่าดูตรงนั้นให้มันถนัด แล้วก็อย่าไปยึดมัน เออ
อันนี้มันก็ไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นบ่อเกิดให้ปัญญา

ถ้ามันนิ่งเฉยๆ ก็ปล่อยมันนิ่งไปอย่างนั้น

นิ่ง ดูที่นิ่งนั้นแหละ จำฉายาเธอ

อยากจะรู้ค่ะ มันจะเป็นอย่างไรต่อไป

เออ มันจะเป็นไปเองมันหรอก ไม่ต้องไปทำให้มันเป็นหรอก แต่เรารู้เรื่อง
ของมัน มันจะเป็นยังไงให้เรารู้เรื่องของมันอย่างนั้น เมื่อมันจะเป็นอะไรขึ้นมา เรา
อย่าไปยึดมันเข้ามา อันนี้เป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ตามฆ่ากันไปหมดทุกครั้งทุกเวลา เท่านั้นมันก็เกิดปัญญาเท่านั้นแหละ นี่เรียกว่า
“อารมณ์ของวิปัสสนา” คือเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้แหละ เราจะมีสติใจ
ก็ดี มีความเสียใจก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ก็เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความดีใจ
มันก็ไม่แน่นอน ความเสียใจมันก็ไม่แน่นอน ก็กลับมาสู่สภาพอันเดียว ไม่หลง
อย่างนี้

อย่างสมมุติว่าจิตมันเป็นอย่างนี้ละคะ แล้วเราไปคิดเหมือนอย่างที่คุณเขาพูด
กันนะคะว่าเป็นวิปัสสิก ไม่ใช้วิปัสสนา

อย่าไปคิดมัน มันนึกเอาเอง หรือมันนึกเองมันมั่ง มันก็รู้จัก อย่างเรา
ยกต้นไม้ยกเถาว์ลั่นนะ ต้นไม้มันเป็นยังไงน้อ หรือว่าได้ด้วยใบนี้มันเป็นยังไงน้อ
อันนี้เราคิดยกขึ้นมาเทียบ เราหนึ่งเฉยๆ มันมีความรู้สึก มันจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมา
แหล่ม...ตัวคนเรานี่มันเป็นยังไงนี้ เราไม่ต้องไปคิดมันนะ อันนี้มันเกิดมันเองนะ
สิ่งที่มันเกิดเองกับสิ่งที่ไปปรุงให้มันเกิดนะมันต่างกัน ที่เราปล่อยให้มันเกิดเอง



เราทำความรู้สึกอยู่เรื่อยๆ นะ มันจะเกิดขึ้นมาโดยที่ไม่ต้องนึกคิดปรุงแต่ง มันก็คล้ายๆ กับปรุงแต่ง อันนั้นมันแยกความรู้สึกเกิดขึ้นมาเฉยๆ

แล้วบางครั้งจิตมันรวมละคะ แต่มันชอบบวบ เหมือนอย่างกับสับปะหงกคะ แต่ว่ามันรู้คะ มันมีสติคะ อย่างนี้เรียกว่าอะไรคะ

อันนั้น มันตกหลุมอากาศ (ผู้ถามหัวเราะชอบใจ) ขึ้นเครื่องบินมันเจออย่างนั้นแหละ

อย่างนี้เขาเรียกว่า ล่มหรือเปล่าคะ

ใช่...ขณะจิตของมันเข้าไปครึ่งหนึ่งมันออกมา มันตกหลุม

มันทำเหมือนกับว่าสับปะหงกคะ แต่ว่าจิตมันรู้

ก็ข้างมันเถอะ มันจะไปยังไง ให้เรารู้มันอยู่

เคยเป็นอย่างนี้สองสามครั้ง แต่ว่ารู้ตัว

ใช่...ไม่มีอะไร ความรู้ที่สำคัญ ให้มันรู้ไว้ตรงนี้

รู้คะ...รู้ว่ามันเป็น

รู้ว่ามันเป็น อย่าไปเป็นกะมัน ต้องให้มันเป็นแต่มันคนเดียว

เวลาใกล้ๆ ที่มันจะสงบ ทำไมตัวเรามันคล้ายๆ เคลื่อนไหว ใช่หรือเปล่าคะ

ใช่...มันก็เปลี่ยน คล้ายๆ กับว่าเราเดินไปที่ราบๆ แล้วมันไปตกร่องอย่างนั้นละ แล้วก็บวบ มันก็เปลี่ยน ถ้าไม่เปลี่ยนมันจะสงบหรือ

แต่พอตกบวบ มันก็รู้ตัว

รู้ตัวนั้นแหละ มันหัน บางคนก็กลัวเลยไปถึงที่นั้นแล้วมันพุบ เลยเข้าไม่ได้



มันเคยเป็นอย่างนี้ค่ะ ถ้ามคนอื่นเขาบอกให้พิจารณา ดิฉันก็ไม่ว่าจะพิจารณาอย่างไร เพราะเราก็ไม่เคย มันรู้สึกปวดตามขาเนี่ยค่ะ ก็ดู คิดไป เอ...ทำไมเรามันปวดมาก พอนึกๆ ไปคิดไปดูไปพักหนึ่ง มันไม่มีเนื้อค่ะ มันมีแต่กระดูก แล้วก็มาดูที่แขนก็ไม่มีเนื้อ ดูที่หนังก็ไม่มีเนื้อ เอ...ทำไมมีแต่กระดูกไปหมดก็ไม่รู้ เลยรู้สึกว่า เอ๊ะ แปลกใจค่ะ ก็เลยลืมตาขึ้นมา รู้สึกว่าเนื้อไม่มี มีแต่กระดูก อย่างนี้เรียกว่าอะไรคะ

อันนี้มันความสงบที่เกิดขึ้นมา อาการมันเกิดขึ้นมากับจิต มันก็ต้องเป็นไปในรูปนี้แหละ อาตมาจะบอกให้ทราบว่าการทำสมาธินี้ไม่ว่ามันจะเป็นเท่านี้มันจะเป็นไปทุกอย่าง ทุกอย่างของมันจะเป็นไปได้ ตาก็เห็น หูก็ได้ยินได้ จมูกก็ดมกลิ่นได้ ทางกายถูกต้องสัมผัสได้หมดทุกอย่าง แต่อย่าไปสงสัยเลยอันนี้ ถ้ามันสัมผัสถูกต้องเท่านั้น ก็ว่า อ้อ...อันนี้มันก็ไม่แนเหมือนกัน เมื่อเห็นกระดูก อ้อ...อันนี้ก็ไม่ได้เหมือนกัน มันสงบนี้ก็ไม่ได้เหมือนกัน อย่าไปคิดมัน มันวุ่นวายก็อย่าไปแน่มัน มันเป็นอย่างนี้ เรารู้เรื่องทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ารู้เรื่องทุกสิ่งทุกอย่าง อันนี้มันก็จะมารายงานเราเสมอ เราก็เฉยเสีย เรารู้เรื่องมันแล้วอันนี้ ถ้าเราสงสัยสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ไม่ต้องอันอยู่อันกินหรอก เดี่ยวก็วิ่งไปตามไอโน่น บ้างไอ้นี้บ้าง เรา รู้จักว่าคนๆ นี้ คือคนโกหก เราจับมันได้ เรื่องอารมณ์มันเป็นอยู่อย่างนี้ มันไม่แน่นอน อย่าไปวิ่งกับมันเลย รู้มันเฉยๆ อยู่เฉยๆ ถ้ารู้เช่นนี้ มันจะมีปัญหาอื่นเกิดขึ้นมาอีก ให้มันรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไว้ ไม่ได้สงสัย รู้ที่ไม่ได้สงสัยสิ่งที่มันเกิดขึ้นมานี้ อันนี้มันถึงจะสบายใจ ถ้าเราไปตามรู้มันสิ่งที่เราสงสัยนี้ มันไม่สบายใจละ และมันยิ่งจะเกิดมากกว่านี้ขึ้นไปอีก ฉะนั้น ท่านจึงว่าอย่าไปยึดมันถือมันเลย

ถ้าจิตรวมเฉยๆ ก็เรียกว่า ได้แนสมาธิ

มันไม่เฉยอย่างเดียวหรอก มันจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นมาให้พิจารณาให้รู้เรื่องมัน มันจะมีอะไรเกิดขึ้นมาตรงนั้นแหละ สมาธิที่ทำให้ปัญญาเกิดมันจะอยู่



เฉยๆ ได้หรือ ถ้าเราทำมันพอที่ว่ามันเกิดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าอันนี้มันไม่แน่นอน อันนี้มันก็ไม่เที่ยง อันนี้มันก็ไม่จริง อย่างนี้เรื่อยไปเถอะ แล้วปัญญามันจะไม่มา รายงานเราหรอก ต่อไปมันก็อันเก่าณะแหละ คนเก่าๆ นั้นแหละ มันก็คล้ายๆ คนเข้าไปในบ้านที่มันมีหน้าต่างอยู่ทุกช่อง แล้วก็มีคนๆ เดียวเข้าไปอยู่ในนั้น เราไปดูหน้าต่างก็มีคนโผล่ออกไป มันก็คือคนๆ เดียวกันนั้นแหละ ไม่ใช่คนหกคน คนๆ เดียวกันไปโผล่ทั่วถึงกันหมดทั้งทุกช่อง เราอย่าไปเข้าใจว่ามันจะเป็นคนหกคน มันคือคนๆ เดียว คนๆ เดียวก็เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จะตัดความสงสัยเหล่านี้ออกไปได้ ถ้าเราวิ่งตามนิมิตทั้งหลายเหล่านี้ มันก็วุ่นวายนะ

ถ้าเราทำสมาธิภาวนาต้องกำหนด พุท-เข้า โธ-ออก อะไรไหมคะ

เออ... อันนี้แล้วแต่สะดวกเรา อย่างนั้นก็ได้ แต่ว่า พุท-เข้า โธ-ออก นี่เมื่อทำไปนานๆ จิตมันละเอียดแล้ว มันจะรำคาญนะ คำที่ว่า พุท หรือ โธ ก็เพื่อให้เรารู้จักเท่านั้นแหละ ให้รู้จักกลมออกกลมเข้าเท่านั้น ถ้าหากว่าเรารู้จักมันชัดเจนแล้ว มันจะออก จะพุท จะโธ มันก็มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น มันเป็นอันเดียวกันเท่านั้นแหละ บางคนก็ว่าพุทโธ ธัมโม ไหมหนอ ถ้าว่าไปแล้วมันก็ไม่อยากจะว่าเพราะจิตมันละเอียดแล้ว มันได้ทำงานอย่างละเอียดแล้ว มันจะมาทำงานอย่างหยาบ มันก็ไม่ทำ ขอให้รู้แต่ว่าเรารู้เช่นนี้มันถูกต้องไหม เมื่อมันถูกต้องของมันก็พอแล้ว พุทโธคือรู้ทั่วถึง อันนี้มันเป็นคำบริกรรมที่ช่วยให้จิตเราสงบเท่านั้น ไม่มีอะไรมาก.

ภิกษุทั้งหลาย นั่นคือผู้รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร
เมื่อรู้อย่างแจ่มแจ้งเสียแล้ว
อักษร “พ” (ความรู้จักพอ) ก็โผล่ขึ้นมาเท่านั้น
เมื่ออักษร “พ” ได้โผล่ขึ้นมาแล้ว
ความที่ถูกต้องทั้งหลายก็เกิดขึ้น
โดยอาการที่ไม่มีก่อนไม่มีหลัง
ธรรมที่ปรากฏอยู่ที่จิตก็เด่นอยู่
ทั้งกลางวันและกลางคืน

