พุทธธรรม

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๘
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : โยมมาอยู่วัด อยู่เข้ากรรมฐานตลอดพรรษา อธิษฐานปิดวาจา ใช้ชีวิตอย่างนักบวช ความดีความงามอาศัยข้าวก้นบาตรวันละหนึ่งมื้อ โยมถามตัวเองว่า ให้ปฏิบัติเหมือนเป็น ๓ เดือนสุดท้ายของชีวิต ทิ้งโลกมาอยู่กับพุทโธ มาอยู่กับผู้รู้

๑๕ วันแรกผ่านไปรู้สึกว่าจิตยังไม่นิ่งสงบเท่าที่ควร จึงทบทวน พบว่าเพราะยังมีการอ่านและเขียนอยู่ จึงหยุดทั้งหมด หันมาบริกรรมพุทโธอย่างเดียวตลอดเวลาทุกอิริยาบถ (ยกเว้นเผลอ) จิตจึงสงบเข้ามาได้ ตั้งใจว่าจะทำอยู่แค่นี้ บริกรรมพุทโธคอยระวังไม่ให้จิตส่งออก พอความคิดหรือกิเลสโผล่มา ก็จัดการมันด้วยพุทโธ แต่ก็มีอยู่ ๒-๓ ครั้งที่ถูกกิเลสมันเล่นงานเอาจนแทบจะกลับบ้าน เพราะถูกกระทบจากภายนอก แต่ก็สู้กันมาจนผ่านมาได้ และพบว่าเราเข้มแข็งขึ้นทุกครั้งที่แลกหมัดกับกิเลสแล้วเราชนะ

ครึ่งพรรษาแรกที่ผ่านมา งานของโยมก็เท่านี้ บริกรรมพุทโธ คอยระวังรักษาจิต เดินจงกรมมากกว่านั่งสมาธิ เพียรและทำด้วยกำลังของสังขาร โยมเข้าใจว่า ถ้าเป็น ๓ เดือนสุดท้ายของชีวิตจริงๆ พุทโธเท่านั้นที่จิตจะนำไปได้ โลกไม่มีความหมาย โยมขอกราบเรียนท่านอาจารย์ดังนี้

๑. โยมควรทำอะไรเพิ่มเติมจากที่กราบเรียนไปแล้วอีกหรือไม่เจ้าคะ เพื่อให้โยมจะได้ใช้เวลาที่เหลือให้คุ้มค่าที่สุด

๒. เวลาที่จิตสงบ โยมจะหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เพื่อเชื่อมโยงความสงบไว้กับลมหายใจ พอเวลาที่โยมจะน้อมจิตเข้าสู่ความสงบ โยมก็จะหายใจลึกๆ หายใจออกยาว น้อมนึกความสงบ ความสงบก็เกิดขึ้นที่จิต ทำอยู่อย่างนี้ เรียกว่า วสี ใช่ไหมเจ้าคะ ถ้าไม่ใช่ แล้ววสีต้องฝึกอย่างไร

©2022 www.sa-ngob.com

ตอบ : อันนี้คำถามเนาะ คำถามมาว่า ถ้าปฏิบัติมาเริ่มต้น อย่างเช่นการบอกว่าพอปฏิบัติพุทโธ พยายามอยู่กับพุทโธแล้วจิตไม่สงบ เพราะเขาเข้าใจว่าเขายังอ่านยังเขียนอยู่ ก็ละความอ่านและความเขียนนั้น แล้วบอกว่าปิดวาจา

คำว่า “การปิดวาจา” มันเป็นเทคนิค เวลาปฏิบัตินี่เทคนิคมันมีมาก เราจะใช้เทคนิคอย่างไร คนที่มีครูบาอาจารย์ ท่านจะคอยแนะเทคนิคให้เรา ถ้าการปิดวาจา ปิดวาจามันก็ดีอย่างหนึ่ง มันทำให้เราไม่ต้องสุงสิงกับใคร ไม่ต้องไปยุ่งกับใคร แต่เวลามันปิดวาจา แต่ความคิดมันยังเกิดอยู่ ถ้าความคิดมันเกิดอยู่ แล้วครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติท่านปฏิบัติจริงจังอย่างนี้

ฉะนั้น การปิดวาจาเป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง การอดอาหารนี่เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง เห็นไหม ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกก็เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง มันเป็นเทคนิคทั้งนั้นเลย เพื่อเราจะปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ

ถ้าจิตมันสงบ เวลามันสงบตามความเป็นจริงได้ ถ้ามันสงบได้ ถ้ามันสงบได้ความสงบนะ พอทำสมาธิ สมาธิมันมีมิจฉาและสัมมา ถ้ามิจฉาสมาธิ เวลาตกภวังค์ไปคนไม่เข้าใจก็คิดว่าเป็นสมาธิ เวลามันเผลอๆ ไป ที่ว่าสบายๆ มิจฉาทั้งนั้นน่ะ คำว่า “มิจฉา” มิจฉาสมาธิไง

ถ้าเป็นสัมมาสมาธิล่ะ สัมมาสมาธินะ พุทโธๆๆ ถ้าเป็นขณิกสมาธิ มันยังพุทโธได้ แต่มันอยู่กับพุทโธ เห็นไหม เวลาเรากำหนดพุทโธๆ พุทโธกับเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือคล่องตัว มันสะดวก นี่ถ้ามันสงบบ้าง มันเป็นขณิกสมาธิ ถ้าพุทโธๆ ต่อเนื่องไปมันจะเป็นอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธิแล้วมันละเอียดขึ้น แต่มันยังรับรู้ได้ ถ้าอุปจาระนี่รับรู้ได้ คือใช้ปัญญาได้ ถ้าพุทโธๆๆ จนพุทโธมันขาดเลย พุทโธมันหายไป คำว่า “หายไป” หายไปด้วยสติชัดเจนนะ คำว่า “หายไป” คือเราถือของอยู่ต่อหน้านี่ แล้วมันหายไปต่อหน้านี่ เรายืนอยู่ชัดเจนนี่ นี่มันหายอย่างนี้

ไม่ใช่ว่าหายไป เราก็ไม่มี ทุกอย่างก็ไม่มี ทิ้งขว้างไปเลย มันหายไป มิจฉาทั้งนั้น คำว่า “เป็นสมาธิ” มันมีมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิ ถ้าเป็นมิจฉาสมาธิ เพราะว่าคำว่า “มิจฉา” ดูสิ เวลาหลวงตาท่านบอก เวลาหลวงปู่มั่นท่านถามว่า “มหา จิตดีไหม”

©2022 www.sa-ngob.com

“ดีครับ”

“มหา จิตดีไหม”

“ดีครับ”

“มันจะดีบ้าอะไร มันจะติดเศษเนื้อติดฟันน่ะ ความสุขแค่นั้นมันจะมีประโยชน์อะไร”

“อ้าว! แล้วถ้ามันเป็นความผิด สัมมาสมาธิขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าไว้อย่างไร”

หลวงปู่มั่นบอกว่า “สัมมาสมาธิขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีสมุทัย ไม่มีความเห็นเรา สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิไม่มีสมุทัยเจือปนมาถึงเป็นสัมมาสมาธิ ของท่านน่ะ ท่านคิดว่าสมาธิเป็นนิพพานน่ะ ท่านคิดว่าๆ นั่นสมุทัยทั้งนั้น”

สมุทัย คำว่า “สมุทัย” ถ้าสมุทัย ถ้าภาษาเรา มันก็เข้าสู่มิจฉานั่นไง ถ้ามิจฉาสมาธิมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นสัมมาสมาธิก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร

สัมมาสมาธินะ ถ้าเป็นสมาธิ ถ้าจิตมันปล่อยวางแล้ว สุข สงบ ว่าง มันมีความสุข มีสติสัมปชัญญะพร้อม

ถ้าเป็นมิจฉาสมาธินะ ให้เขาบอกว่าว่าง ว่างๆ ว่างๆ ว่างหรือเปล่า มันพยายามจะให้คนบอกว่าว่าง แต่ตัวมันเองมันไม่มั่นใจตัวมันเองไง ถ้าเป็นสมุทัย สมุทัยคืออะไร สมุทัยคือตัณหาความทะยานอยาก สมุทัย เห็นไหม ถ้ามีสมุทัยเจือปนมา นั่นเป็นมิจฉาสมาธิ

ถ้าเป็นสัมมาสมาธิมันชัดเจน มันชัดเจน เพราะเราเป็นคนทำเอง เราเป็นคนทำทุกอย่างพร้อม เรามีสติสัมปชัญญะพร้อม มันชัดเจนถ้าเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าเป็นสัมมาสมาธินะ มันถึงจะมีกำลัง

©2022 www.sa-ngob.com

ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ เวลามันใช้ปัญญาไป พอคนมีสมาธิ เวลาใครทำสมาธินะ โดยไม่รู้ตัว มันเป็นสมาธิ พอไปใช้ปัญญา โอ้โฮ! มันจะชัดเจน มันจะพิจารณาแล้วมันปล่อยหมดเลย มันมหัศจรรย์ ทำไมเมื่อก่อนมันไม่มีปัญญาอย่างนี้ ทำไมเมื่อก่อนไม่คิดได้อย่างนี้ ทำไมคราวนี้คิดได้อย่างนี้ ทำไมวันนี้คิดได้ดีมาก

ไม่รู้เลยว่าปัญญาที่มันคิดดีนั่นน่ะมันมีการเกื้อหนุนจากสัมมาสมาธิ ถ้ามีสมาธินะ ถ้าจิตมันมั่นคง จิตมันมีพลังงานนะ มันคิดอะไรนะ มันยอดเยี่ยม แล้วมันพิจารณาอะไรมันดีงามไปหมดเลย นั่นเป็นสัมมาสมาธิ

แต่พอสมาธิมันเสื่อมไป สมาธิพอมันใช้แล้วมันก็เสื่อมเป็นธรรมดาใช่ไหม เราก็จะคิดเรื่องเดิมนั่นน่ะ เวลามีปัญญา เวลากระทบสิ่งใดก็คิดอย่างเดิมนั่นน่ะ แต่คราวนี้ทำไมคิดแล้วมันทุกข์ล่ะ ทำไมมันคิดแล้วมันไม่ปลอดโปร่งล่ะ เห็นไหม นี่ขาดสมาธิ มันเสื่อมไป

ตัวสมาธินี่สำคัญ แต่เราต้องทำให้มันเป็นสัมมาสมาธิแล้วพยายามทำของเราให้มันถูกต้องดีงาม พอถูกต้องดีงาม มันจะรู้ได้ รู้ได้ด้วยหนึ่ง สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สติสมบูรณ์ เข้าใจทุกอย่าง จับวางสิ่งใด อารมณ์นี่จับเรียงมันได้เรียบร้อย มันปลอดโปร่งหมด ดีไปหมดเลย ถ้าสมาธิเสื่อมนะ ความคิดอันเดิมนั่นน่ะไม่ดีสักอย่าง กีดขวางไปหมดเลย นี่ผลของสมาธิ

ถ้าสมาธิเป็นสัมมาจะเป็นแบบนี้ ถ้าเป็นมิจฉาเป็นอีกอย่างหนึ่ง นี่พูดถึงเขาบอกว่าเขาทำอย่างใดใช่ไหม ฉะนั้น คำถามว่า “โยมควรทำอะไรเพิ่มเติมจากที่กราบเรียนไปแล้วอีกไหมเจ้าคะ เพื่อให้โยมจะได้ใช้เวลาที่เหลือให้มันคุ้มค่า”

เวลาที่เหลือนะ เวลาใครมาหาเรานี่ ประวัติหลวงปู่ตื้อ ไปดูประวัติหลวงปู่ตื้อสิได้พุทโธหรือยัง เข้าใจพุทโธหรือยัง ถ้าได้พุทโธ เห็นไหม ได้พุทโธแล้ว ท่านบอกว่าเข้าใจพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้พุทโธหรือไม่ได้พุทโธ

ถ้าได้พุทโธ คำว่า “ได้พุทโธของหลวงปู่ตื้อ” คือว่าท่านพิจารณาปัญญาโดยมีคุณธรรม นี่ได้พุทโธ แต่นี่เราได้พุทโธโดยที่ว่าเราเป็นชาวพุทธไง เราระลึกได้ เราน้อมนำได้ พุทโธเราเป็นคำบริกรรม

©2022 www.sa-ngob.com

พุทโธๆๆ จนพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้ ใจเป็นพุทโธเสียเอง หลวงตาบอกบริกรรม จนบริกรรมไม่ได้ พอบริกรรมไม่ได้ ใจมันเป็นพุทโธเสียเอง

แต่ขณะที่บริกรรมมันเป็นสมมุติ ขณะที่บริกรรม เราใช้ขันธ์ ใช้สัญญา ใช้ความจำ ใช้คำบริกรรม ใช้ธรรมชาติของมนุษย์ ใช้การเคลื่อนไหวของเรา พุทโธๆๆ ใช้การเคลื่อนไหวของเรา เคลื่อนไหวจนหยุดนิ่ง มันหยุดนิ่งพร้อมกับความสมบูรณ์ของจิต เห็นไหม พุทโธจนพุทโธไม่ได้ ถ้าพุทโธจนพุทโธไม่ได้นั่นน่ะมันถึงได้พุทโธ

ฉะนั้น คำว่า “ได้พุทโธ” แต่ของเรา เราประพฤติปฏิบัติโดยพื้นฐาน เราระลึกพุทโธไปก่อน เราระลึกพุทโธๆ อยู่กับพุทโธ ถ้ามันเบื่อหน่าย มันเบื่อหน่ายเพราะมันไม่ได้รสของธรรม แต่ถ้ามันดีขึ้นมันจะได้รสของธรรม

นี่เขาถามว่า ควรทำอย่างใดต่อไปไง

ควรทำอย่างใดต่อไปก็คือมีประสบการณ์ เราฝึกหัดของเรา เราใช้ปัญญาของเรา ถ้าเราใช้ปัญญาของเรานะ พอใช้ปัญญา ปัญญานี้คือปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาคือการพิจารณาให้ชีวิต ให้การกระทำของเรามันถูกต้องดีงาม ถ้าถูกต้องดีงามนะ เราพิจารณาของเรา เราทำงานมาทุกอย่างก็ทำมาแล้ว แล้วเวลาเรามาพุทโธอย่างเดียว ทำไมเราทำไม่ได้

งานทางโลกทุกอย่างที่ว่าลำบากลำบน เราทำมาแล้วทั้งนั้นเลย แต่เวลางานจริงๆ งานของเรา งานระลึกพุทโธทำไมทำไม่ได้ นี่ใช้ปัญญาใคร่ครวญอย่างนี้จนกิเลสมันอาย กิเลสมันหลบหน้าไปนะ ทำได้สะดวกสบายเลย นี่ถ้าปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาพิจารณาแล้วกลับมาพุทโธจะง่าย กลับมาพุทโธ ทางจะโล่งโถง ทางจะสะดวกสบาย ใช้ปัญญาอย่างนี้

แต่เวลาปัญญาไปแล้ว ปัญญามันออกไปทางโลก มันก็ทำให้เราไขว้เขว ฉะนั้นถ้าเป็นปัญญาก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาพิจารณาให้การปฏิบัติเราสะดวก การปฏิบัติเรามีช่องทางไป นี่พูดถึงข้อที่ ๑.

©2022 www.sa-ngob.com

“๒. เวลาที่จิตสงบ โยมจะหายใจลึกๆ หายใจออกยาวๆ เพื่อเชื่อมโยงกับความสงบไว้กับลมหายใจ พอเวลาที่โยมจะน้อมจิตเข้าสู่ความสงบ โยมก็จะหายใจลึกๆ หายใจยาวๆ น้อมถึงความสงบนั้น ความสงบนั้นก็จะเกิดขึ้นที่จิต การทำอย่างนี้เรียกว่าวสีหรือไม่”

คำว่า “บริกรรมพุทโธๆ” เราบริกรรมพุทโธ หรือเราใช้ลมหายใจ อานาปานสติ เราใช้ลมหายใจ นี้เป็นกรรมฐาน ๔๐ ห้อง กรรมฐาน ๔๐ ห้องคือการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ วิธีการ การทำความสงบ ๔๐ วิธีการ วิธีการทำให้ใจสงบ

ถ้าวิธีการทำให้ใจสงบ วิธีการ เรากำหนดพุทโธ เรากำหนดลมหายใจ เวลากำหนดลมหายใจแล้วมันปล่อยมันวาง แล้ววิธีการทำให้ใจสงบ แล้วถ้าใจสงบล่ะ วิธีการกับความสงบ วิธีการนะ วิธีการเพื่อให้ใจสงบ

ฉะนั้น เวลาบอกว่า เราหายใจลึกๆ หายใจลึกๆ หายใจยาวๆ เวลาคน เวลาปฏิบัติใหม่ๆ เราต้องหายใจลึกๆ เพื่อไม่ให้มันคิดไปข้างนอก ไม่ให้มันคิดไปเรื่องต่างๆ เพื่อจะดึงความรู้สึกทั้งหมดมาอยู่ที่นี่ แต่เวลาหายใจลึกๆ เราอยู่กับมัน เวลามันปล่อยลมหายใจมันจะละเอียด ละเอียดจนหายใจไม่ได้ เวลาพุทโธๆ พุทโธจนพุทโธไม่ได้ เห็นไหม นี่พูดถึงเวลาพุทโธไม่ได้

เวลามันปล่อยไปแล้ว สิ่งที่ว่าชำนาญในวสี ชำนาญในวสีคือชำนาญในการเข้าออก ครูบาอาจารย์นะ กำหนดปั๊บ เข้าเลย มันต้องมีความชำนาญ มีความชำนาญแล้วเวลาสมาธิ ถ้าสมาธินะ เปรียบเฉยๆ นะ ไม่ใช่ ไม่ใช่อันเดียวกัน สมาธิก็เหมือนอารมณ์ อารมณ์มันเปลี่ยนแปลงตลอด อารมณ์เรามันคิดเปลี่ยนแปลงตลอดเลย สมาธิเป็นนามธรรม มันเหมือนอารมณ์ มันทรงตัวอยู่พักหนึ่ง มันทรงตัวของมันได้

ทีนี้ทรงตัวอยู่ได้นะ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ว่าคนทำสมาธิ สมาธิเสื่อมๆ

ถ้าเรากำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เรารักษา เรามีเหตุตรงนี้ สมาธิมันจะเสื่อมไปไหน ถ้าเมื่อมันมีเหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเหตุคำบริกรรมของเราอยู่ สมาธิมันไม่เสื่อม ถ้าสมาธิไม่เสื่อม พอมันเข้าไปนะ เข้าไปถึงอัปปนาเลย แล้วเวลา

©2022 www.sa-ngob.com

คลายออกมาถึงใช้ปัญญา อัปปนาคือไปพัก แต่เวลาออกมาใช้ปัญญา ถ้ามีสมาธิขึ้นมาทุกอย่างมันจะเป็นประโยชน์

คำว่า “เป็นประโยชน์” หมายความว่า ถ้าทำจิตให้สงบแล้ว จิตสงบไง ดูจิตๆ ดูจิตให้มันสงบ เวลาเห็นอาการของจิต จิตส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลของการส่งออกเป็นทุกข์ ดูจิตๆ จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการของจิตเป็นมรรค ผลของการที่จิตเห็นจิตเป็นนิโรธ

จะบอกว่า ถ้าเรากำหนดจิตจนมันสงบแล้ว ควรทำอย่างไรต่อเนื่องไง

ให้เห็นอาการของจิต จิตให้เห็นอาการของจิต อาการก็คือคำบริกรรมนี่ คำบริกรรม ปัญญาอบรมสมาธิ อาการของมันทั้งนั้น ตัวจิตแท้ๆ พลังงานตัวจิตแท้ๆ ตัวสมาธิแท้ๆ ฐีติจิต ถ้าจิตเดิมแท้ผ่องใส ผ่องใสของมัน ตัวของมันเป็นอย่างนี้

แต่พวกเราไม่เคยเห็นตัวของมันไง ผลไม้มันมีเปลือกไง ถ้าไม่มีเปลือก ผลไม้ก็เป็นผลไม้ไม่ได้ ผลไม้ต้องมีเปลือกไง เราอยู่กับเปลือกผลไม้ไง แต่ถ้าเราปอกเปลือกผลไม้ออก เข้าสู่สมาธิคือเนื้อผลไม้

ทีนี้เปลือกมันกับเนื้อมันอยู่ด้วยกัน มันอยู่ด้วยกัน แต่มันคนละอันกัน ความคิดเกิดจากจิต แต่ไม่ใช่จิต แต่ก็ต้องอาศัยความคิด อาศัยพุทโธ อาศัยปัญญาอบรมสมาธิมันถึงเข้าสู่ความสงบได้ เพราะฐีติจิต จิตเดิมแท้เวลาเกิด เกิดในกำเนิด ๔ กำเนิด ๔ ในสถานะอย่างใด

ฉะนั้น พุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิจนจิตสงบ จิตสงบแล้วสังเกตว่ามันจะคิดอย่างไร เสวย เขาเรียกว่าเสวย มันแสดงตัว ธรรมชาติของมัน มันก็เป็นธรรมชาติของมัน เหมือนน้ำ กระแสน้ำที่มันไหลไปมันก็คือกระแสน้ำ แต่น้ำไม่มีชีวิตใช่ไหม แต่เรามีชีวิต ความคิดเรามีชีวิต

ตาน้ำ ตาน้ำคือจิต ที่กระแสที่มันไหลออกมา ถ้าเราพิจารณาของเราแล้ว เราพิจารณาของเรา จิตสงบแล้วถ้ามันเห็นนะ ตาน้ำคือตัวจิต ตาน้ำคือต้นน้ำ ตาน้ำที่มันผุดมานั่นน่ะต้นแม่น้ำ แล้วไหลออกมานี่ ไหลออกมานี่ ความคิดที่ไหลออกไป ไหลๆๆ

©2022 www.sa-ngob.com

ไหลคือความคิด พุทโธๆ ปัญญาอบรมสมาธิ จากปากแม่น้ำ จากกลางน้ำ เข้าไปสู่ต้นน้ำ เข้าไปสู่ตาน้ำ ตาน้ำคือตัวฐีติจิต คือตัวจิต

ทีนี้เพียงแต่ว่าเราจะขึ้นสู่ต้นน้ำ แต่เราไปแค่กลางน้ำ เราก็ได้ประโยชน์แล้ว เพราะแค่ไปกลางน้ำ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อุปจาระเพราะมันไหล มีอาการ เราจับได้ เราจับได้

จิตเห็นอาการของจิต ถ้าจิตเห็นอาการของจิตคือมรรค จิตเห็นอาการของจิตคือสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าเห็นอาการของจิต ตรงนี้จะเป็นวิปัสสนา ที่ว่าปัญญาๆ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ปัญญาจะเกิดตรงนี้ ถ้าวิปัสสนาจะเกิดตรงนี้

แต่ถ้าไม่วิปัสสนา เห็นกายเหมือนกัน เห็นกาย เห็นกายโดยอุปาทาน เห็นกายโดยการสร้างภาพ เห็นกายโดยโลก เราพูดประจำไง จิตปลอม สติปัฏฐาน ๔ ก็ปลอม จิตจริง สติปัฏฐาน ๔ ก็จริง

นี่พูดถึงถ้าจะทำต่อเนื่องไปไง ถ้าชำนาญในวสี จิตมันสงบเข้ามา จิตสงบเข้ามาครูบาอาจารย์ท่านจะทำได้ เพราะว่าเวลาเราใช้ปัญญาไปนะ ปัญญาอบรมสมาธิ เพราะปัญญาอบรมสมาธิมันแยกแยะกิเลส มันรู้เท่าทันกิเลสมันก็วาง พอวางขึ้นมา พอมันวางแล้วมันก็ทำได้ง่ายขึ้น นี่คือว่ากิเลสมันวางเฉยๆ กิเลสวางคือกิเลสมันหลบซ่อน

แต่ถ้ากิเลสมันจะโดนชำระล้าง มันต้องวิปัสสนา ต้องใช้ปัญญา ปัญญาอันนั้น ภาวนามยปัญญาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อจิตสงบแล้วจิตมันเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง คือจิตเห็นอาการของจิต

อาการทั้งหมด การเคลื่อนไหวคืออาการ แต่โดยธรรมชาติของเรา ถ้าเราไม่เคลื่อนไหว เราจะสื่อสารกันอย่างไร เราก็ต้องเคลื่อนไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้เป็นเรื่องโลกไง

ทีนี้เวลาพิจารณาไปแล้ว ข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นข้อเท็จจริง เป็นธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติไว้ แต่ของเรา เราเป็นสัญญา เราเอา

©2022 www.sa-ngob.com

การเคลื่อนไหวไปผูกหรือไปเทียบเคียงกับธรรมะของพระพุทธเจ้า อันเดียวกันๆ มันเป็นภาษาสมมุติ

ถ้าเป็นความจริง มันจะเห็นตามความเป็นจริง แล้วตามความเป็นจริงแล้ว ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ โอ้โฮ! มันรู้โดยข้อเท็จจริง แล้วถ้ามันเป็นปฏิบัติ

เพราะเป็นคำถามว่า ควรทำอย่างไรใน ๓ เดือนนี้ แล้วอย่างที่ว่า หายใจลึกๆ อย่างนี้ มันเป็นชำนาญในวสีหรือไม่

หายใจลึกๆ มันยังเป็นสมมุติอยู่ไง เพราะลมหายใจกับความผูกพัน แต่ถ้าจิตมันสงบได้ มันบอกว่าหายใจลึกๆ ผูกกับความสงบไว้ มันก็สงบ แต่วิธีการกับเรายังอยู่ด้วยกัน เห็นไหม

แต่ถ้าเราทิ้งวิธีการ เราทิ้ง เราทิ้ง ดูสิ เราซื้อผลิตภัณฑ์อะไรมาก็แล้วแต่ เราแกะบรรจุภัณฑ์มันทิ้ง เพราะเราต้องการเนื้อ ไม่ต้องการบรรจุภัณฑ์ วิธีการทั้งนั้น แต่วิธีการสำคัญนะ วิธีการสำคัญนะ เพราะวิธีการที่ผิดจะทำให้การปฏิบัติผิดพลาดทั้งหมด วิธีการที่ถูก มันก็จะทำให้การปฏิบัตินี้ถูกทั้งหมด

ฉะนั้น มันต้องอาศัยวิธีการเข้าไปสู่ตัวจิต วิธีการนี้สำคัญมาก แต่ทีนี้เพียงแต่ถ้าเราไปผูกพันกับวิธีการนั้น เราก็อยู่ที่เปลือก อยู่ที่ผลิตภัณฑ์นั้น อยู่ที่บรรจุภัณฑ์นั้น ไม่ใช่อยู่ที่เนื้อหาสาระ ทีนี้เนื้อหาสาระมันต้องทำ นี่พัฒนาขึ้นมาอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่า ควรทำอย่างไรต่อไป จะชำนาญในวสีหรือไม่

เราจะบอกว่า ชำนาญในวิธีการน่ะ ชำนาญโดยการเราทำได้ แต่เนื้อแท้ข้อเท็จจริงนั้น ถ้าชำนาญแล้วกำหนด เพราะพอใครทำสมาธิได้นะ มันจะเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนามาก เชื่อมั่นว่าศาสนามีความจริง แต่ถ้ายังทำสมาธิไม่ได้ก็ยังลุ่มๆ ดอนๆ อยู่ ก็แบบว่าเหมือนกับคนยังไม่ได้สัมผัสความจริงมันก็ยังโลเล ถ้าความจริงแล้วมันจะเป็นความจริงนั้น นี่พูดถึงว่าปัญหาที่ ๑.

อันนี้ปัญหาที่ ๒. นะ

©2022 www.sa-ngob.com

ถาม : ระหว่างที่นั่งดื่มน้ำปานะ ฝนตกเรื่อยๆ โยมนั่งมองสายฝน จู่ๆ ก็เห็นความเหงาและโดดเดี่ยวผุดขึ้นมา ใจเกิดความหวั่นไหวจนตัวเองตกใจ ตั้งสติได้ ก็เดินจงกรมพิจารณาไล่ความคิด ทำไมเราถึงรู้สึกเศร้าเหงาโดดเดี่ยวอยู่ลึกๆ แล้วก็เห็นภาพเด็ก ๒ ขวบ โยมถูกขังอยู่ในบ้านคนเดียว ตื่นขึ้นมาไม่เจอใคร ตกใจร้องไห้

นอกจากครั้งนี้แล้ว โยมพยายามนึกว่ามีเรื่องอื่นอีกหรือไม่ นึกไม่ออก แต่ใจรู้ว่าเราไม่ใช่แค่นี้ โยมก็ตอบตัวเองว่า เกิดมาคนเดียว ไปคนเดียว ตายคนเดียว สุดท้ายแล้วก็ต้องไปคนเดียว ความรู้สึกโดดเดี่ยวก็เป็นเรื่องธรรมดา โยมไล่ความโดดเดี่ยวของตัวเองแล้วพบว่า เป็นเพราะใจเราโหยหาที่พึ่ง ต้องการที่พึ่งทางจิตใจ โยมก็ไล่สอนตนเองว่า หากรู้สึกโดดเดี่ยว ให้เกาะอยู่กับพุทโธ ยึดพุทโธไว้ บอกตนเองแบบนี้จนมีความรู้สึกตื่นเต้นขึ้นมา รู้สึกอบอุ่น แต่ก็รู้สึกว่ายังมีอะไรอยู่ แต่หาไม่เจอ ปัญญาไล่ได้เท่านี้ค่ะ

๑. โยมทำถูกต้องหรือไม่

๒. พิจารณาจบแล้วควรวางลง แล้วกลับมาพุทโธ หรือควรที่จะพิจารณาซ้ำไปซ้ำมาโดยพิจารณาเข้าออก มันเบื่อและวางลงเอง ไม่ทราบถูกหรือไม่คะ

ตอบ : อันนี้เวลาพิจารณา เวลาจิตถ้ามันเป็น มันก็เป็นนะ เวลามันรู้มันเห็นสิ่งใด ถ้ามันรู้มันเห็นสิ่งใด ถ้ามันเห็นความเหงาของตัว คือจิตเราดี เราภาวนาดี มันจับ จิตเห็นอาการของจิต มันเห็นอาการสิ่งใดมันก็จับสิ่งนั้น ถ้าจับสิ่งนั้นได้ มันจับได้แล้วมันก็พิจารณา การจับได้คือได้ เห็นไหม ที่หลวงตาท่านเทศน์บ่อยว่าไก่ได้พลอยๆ เวลาไก่มันได้พลอยเม็ดหนึ่งมันไม่เห็นคุณค่า ว่าพลอยมันมีค่าเท่ากับเม็ดข้าว

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันจับความเหงา จับสิ่งต่างๆ เหมือนไก่ได้พลอย คือมันมีค่าไง สิ่งที่เราจับได้ จิตเห็นอาการของจิต มันจับสิ่งใดได้ ถ้าจับได้แล้ว เราจับสิ่งนั้นพิจารณาไปแล้ว เวลามันปล่อยแล้วก็จบ แล้วมันปล่อย เดี๋ยวก็คิดอีก เพราะอะไร

เพราะว่าไก่มันเกิดมามันต้องคุ้ยเขี่ยหากินมันไปตลอด แล้วมันก็ต้องหาข้าว จิกข้าวกิน จิกเศษอาหารกินของมันไปตลอด จิตมันจะคิดตลอดไป จิตเรามันมีความคิดตลอดไป เพราะเรายังมีกิเลสอยู่ไง

©2022 www.sa-ngob.com

ถ้าเรามีกิเลสอยู่ พอมันเห็น เห็นความเหงา จับความเหงาได้ มันก็พิจารณา พอพิจารณามันปล่อยก็จบ เดี๋ยวมันก็คิดอย่างอื่นต่อ คิดอย่างอื่นต่อเพราะมันเป็นอาการทั้งหมดไง มันเป็นอาการ

แต่ถ้ามันเห็นมันรู้ ถ้าพูดถึงถ้าตอนนี้มีสตินะ พอเห็นความเหงาขึ้นมา จับความเหงาได้ ตกใจเลย แต่ถ้าไม่มีสตินะ พอมันเหงาขึ้นมานะ โอ้โฮ! เราเหงา...ไปเลย พอเหงาแล้วมันก็ต้องหาอะไรมาปรนเปรอมันเพื่อหายเหงาไง มันเป็นโลกไง

คนเรา เรามีสมอง คนมีปัญญา พอมีปัญญาขึ้นมา เราทุกข์เรายากสิ่งใด เราก็จะแก้ไขความทุกข์ความยากในใจของเรา แต่แก้ไขทางโลกไง ถ้าเหงา เหงาก็ไปชายทะเลไง เหงาก็ไปที่ชุมชนไง มันก็หายเหงาไง

แต่ถ้ามันเป็นธรรม เวลามันเหงา เหงามันเกิดจากอะไรล่ะ มันเป็นอาการไง เหงาเป็นอาการของใจ ใจมันว้าเหว่ ใจมันไม่มีที่พึ่ง ถ้าใจมันว้าเหว่ ใจไม่มีที่พึ่ง ทำไมถึงว้าเหว่ไม่มีที่พึ่งล่ะ ว้าเหว่ไม่มีที่พึ่งเพราะมันเป็นกิเลส มันคาดหมายเอาไง ถ้ามันคาดหมายเอา

นี่เวลาปัญญาเขาเกิด เราเกิดคนเดียว เรามาคนเดียว แล้วไปคนเดียว ถ้าไปคนเดียว

ความเหงา เห็นไหม สิ่งที่อาลัยอาวรณ์มันเป็นกิเลสอันละเอียด เวลาเราโกรธ เราทุกข์เรายาก มันเป็นกิเลสอย่างหยาบๆ เวลามันรำพึงรำพันสะท้อนใจ หลวงตาท่านบอกเวลาถ้าพิจารณาขึ้นไปสูงๆ เขาเรียกว่ากิเลสอย่างละเอียด เขาเรียกไฟสุมขอน ดูสิเวลาไฟสุมขอน มันจุดไฟ มันเผา เชื้อมันหมดแล้ว แต่มันยังติดคุกรุ่นอยู่อย่างนั้นน่ะ นี่ไฟสุมขอน

เวลากิเลสหยาบๆ เราจุดไฟ ไฟมันแผดเผาขึ้นมา เห็นเปลวไฟเลย มันเผาไหม้โอ๋ย! ใครๆ ก็เห็นน่ะ เปลวไฟ ใครๆ ก็รู้ มันเป็นทุกข์ แต่เวลาไฟมันดับไปแล้ว แต่มันยังมีเชื้อไฟอยู่ มันยังเผาไหม้ในหัวใจ มันยังเผาไหม้อยู่กับเศษเชื้อของมัน นี่ไฟสุมขอน

©2022 www.sa-ngob.com

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันจับได้ จับได้ กิเลสเดี๋ยวมันก็หยาบ เดี๋ยวมันก็ละเอียด เวลามันหยาบๆ ขึ้นมา เห็นเปลวไฟเลย “อ๋อ! ทุกข์มันเป็นอย่างนี้ เข้าใจหมดเลย” เวลามันดับหมดแล้วมันเป็นไฟสุมขอน มันเผาอยู่ในใจ

ถ้าเผาอยู่ในใจ ถ้ามันจับได้ จับได้ พิจารณาไป เราจะบอกว่ามันปล่อย ขออย่างเดียว ขอให้มีสติ ถ้ามีสติ เรามีสติ พอมีสมาธิ เราจะเห็นเลย เห็นความบกพร่อง เห็นความบกพร่อง เห็นเป็นสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม อันนี้เป็นธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดจากใจ แต่เพราะมีสติมีสัมปชัญญะ เพราะจิตมันได้ภาวนามา มันถึงจับได้อย่างนี้ แล้วมันพิจารณาได้

แต่ถ้าจิตมันไม่ได้ภาวนานะ ถ้ามันเหงาก็ไปเลยไง โอ๋ย! มันเหงาหรือ ไปหาเพื่อน มันเหงามันก็ไปแล้ว เหงา โธ่! แก้ง่ายๆ...นี่แก้แบบโลก

ถ้าแก้แบบธรรม ถึงบอกว่า เวลาออกวิเวก อยู่คนเดียว เขาจะให้จับอย่างนี้ จับพิจารณา แล้วถ้ามันพิจารณาได้ มันจะสะอาดเข้ามาจากภายใน

งานภายนอก งานภายนอกเขาช่วยเหลือเจือจานกันได้ งานภายในคืองานในหัวใจของเรา เพราะไข้ของคนมันไม่เหมือนกัน ใครมีความเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไร ใครมีจริตนิสัยอย่างไร เวลาเข้าไปแก้ไข เข้าไปแก้ไขตามจริตนิสัยของตัว คนเรามีกิเลสอะไรหยาบละเอียดมันก็เข้าไปแก้ของตัว

นี่ก็เหมือนกัน พอเราเห็นกิเลสของเรา เห็นความหงอยความเหงาในหัวใจของเรา เราเป็นคนจับได้ เราก็ต้องแก้ไขของเรา เราแก้ไข แล้วใครจะรู้อะไรกับเราล่ะ นี่ปัจจัตตังสันทิฏฐิโกไง ความในใจ ความในใจแล้วเราแก้ไขได้ เราตีแผ่มัน เราพิจารณามัน ถอดถอนมัน ถ้าถอดถอนมัน ถ้าพิจารณาดี มันเป็นอย่างนี้

แต่ถ้าภาวนาไม่ได้นะ ภาวนาไม่ได้ เราโทษ เราโทษเขาไปทั่วเลย แต่สรรพสิ่งในโลกนี้เราทำมาทั้งนั้น เราเป็นคนทำ เราถึงได้ประสบ เราถึงได้เจอ ถ้าเราไม่ได้ทำมา เราไม่เจอหรอก

©2022 www.sa-ngob.com

แก้ไขอย่างนี้ คือว่ามันเป็นอาการอาการหนึ่ง คืออาการที่เราไปเห็น คืออาการพอเราทำสมาธิ เราทำจิตเราให้ตั้งมั่น อะไรที่มันผุดขึ้นมากลางหัวใจมันจับได้ มันรู้เท่ารู้ทัน

แต่ถ้ามันขาดสติ เหงานั่นเป็นเราแล้ว เหงานั่นเป็นทุกข์แล้ว มันว้าเหว่แล้ว มันจะวิ่งไปหาคนอื่นแล้ว แต่เพราะมีสติ เราจับได้ มันเกิดจากจิต แต่มันไม่ใช่จิต พอเราจับได้ จิตเป็นผู้พิจารณา จิตเป็นผู้วิเคราะห์วิจัย จิตนั้นเป็นผู้วิเคราะห์วิจัย จิตนั้นเป็นผู้สละทิ้ง สละทิ้งคือจบไง เดี๋ยวก็เจออีก เดี๋ยวก็มาอีก เพราะมันเป็นอาการที่เกิดตลอด ความคิดมันเกิดไม่หยุด ไอ้นี่มันก็เกิดไม่หยุด แต่เพราะจิตเรามีกำลัง จิตเรามีกำลัง เราถึงจับได้ ถ้าจิตไม่มีกำลังนะ ไปเลย อ้าว! อันนี้จบ

ถาม : เรื่อง “กลัวสังสารวัฏ”

กราบนมัสการหลวงพ่อที่เคารพอย่างสูง ครั้งนี้หนูขอกราบเรียนรายงานการปฏิบัติ ทุกวันลูกฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิโดยอาศัยการบริกรรมพุทโธต่อเนื่อง การนั่งสมาธิส่วนใหญ่ก็ยังไม่สงบดีนัก

เช้าวันหนึ่ง ลูกนั่งสมาธิตามปกติ เริ่มบริกรรมพุทโธไปได้ไม่เท่าไรก็มีความคิดโผล่ขึ้นมาว่า ใจดวงนี้มันเวียนว่ายตายเกิดมาไม่รู้เท่าไร แล้วจะต้องเวียนเกิดเวียนตายอย่างนี้ไปอีกกี่หมื่นกี่แสนชาติ รู้สึกสะอื้นในใจ แล้วน้ำตาก็ไหล แต่ลูกก็ยังคงนั่งต่อไป โดยจับดูที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแทนการบริกรรมพุทโธ รู้สึกว่ามันเกิดเป็นความเงียบสงบอยู่ภายใน แล้วคอยปลอบให้ใจค่อยๆ นิ่งขึ้น นั่งสงบนิ่งอยู่อย่างนั้นจนความรู้สึกคลายแล้วจึงออกจากสมาธิ

สภาวะแบบนี้ ลูกไม่เคยเจอเจ้าค่ะ ปกติมีแต่ฝึกบริกรรมพุทโธเป็นหลัก สงบบ้างไม่สงบบ้าง ก็ฝึกไปเรื่อยๆ ครั้งนี้รู้สึกโล่งเบา กราบขอเมตตาหลวงพ่อชี้แนะด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ : อันนี้ก็เหมือนกัน เวลาเขานั่งพุทโธๆ ไป เขาบอกเขานั่งพุทโธ เขาพยายามปฏิบัติ พยายามฝึกหัด

©2022 www.sa-ngob.com

แล้วเวลาเขาถามมา “เช้าวันหนึ่ง เวลานั่งสมาธิไป บริกรรมพุทโธไปไม่เท่าไรก็มีความคิดโผล่ขึ้นมา ใจดวงนี้มีการเวียนว่ายตายเกิดมาไม่รู้เท่าไร จะต้องเวียนเกิดเวียนตายอย่างนี้ไปอีกกี่หมื่นกี่แสนชาติ รู้สึกสะอื้นมาในใจ น้ำตาไหล”

นี่เวลาธรรมมันเกิดไง

ผู้ถาม คำถามนี้เขาบอกว่า “สภาวะแบบนี้ ลูกไม่เคยเจอเจ้าค่ะ”

คำถามนี้ถามมาหลายที คำถามครั้งที่แล้ว เวลานั่งภาวนาไปแล้วมันโผล่ขึ้นมา ความคิดมันโผล่ขึ้นมา

นี่ไง จิตเห็นอาการของจิต ถ้าจิตเห็นอาการของจิต คนมีกำลังหรือเปล่า คนมีสติปัญญามากน้อยหรือเปล่า ถ้าคนมีสติปัญญามันจับได้

การจับ เห็นไหม การจับ สติปัฏฐาน ๔ จิตสงบ จิตเป็นสมาธิแล้ว จิตเป็นสมาธิเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

จิตไม่มีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ มันโผล่ต่อหน้าเลย เวลามันโผล่ต่อหน้าเลย ความคิดมันโผล่ต่อหน้าเลย แต่เราจับมันไม่ได้ เราจับมันไม่ได้ไง ถ้าเราจับไม่ได้

ว่าธรรมเกิดๆ ไง เวลาธรรมเกิด ที่หลวงปู่มั่นท่านบอก สมเด็จฯ ถามว่า ท่านอยู่กับกองตำรา ท่านยังหากิเลสไม่เจอ ท่านยังสงสัยในใจของท่านเลย แล้วหลวงปู่มั่นอยู่ในป่า อยู่ในป่าไปเรียนกับต้นไม้หรือ จะไปเรียนกับใบไม้ใช่ไหม จะไปเรียนกับสิงสาราสัตว์หรือ ขนาดอยู่กับพระไตรปิฎก อยู่กับธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรายังหากิเลสเราไม่เจอเลย แล้วพระปฏิบัติไปอยู่ในป่าในเขาจะให้ใครสอน จะไปจับกิเลสมาจากไหน

หลวงปู่มั่นบอกว่า “เกล้ากระผมฟังเทศน์ทั้งวันทั้งคืนเลย ฟังเทศน์ๆ”

นี่ไง เวลาธรรมะ เวลามันผุดขึ้นมา

เขาบอกว่า เวลาเขานั่งสมาธิไป ใจดวงนี้มันเวียนว่ายตายเกิดมาไม่รู้สักเท่าไร แล้วต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีกกี่หมื่นกี่แสนชาติ

©2022 www.sa-ngob.com

เห็นไหม นี่ธรรมะมาเตือนแล้ว นี่ธรรมเกิด เพราะคำว่า “ธรรมเกิด” มันอยู่ที่อำนาจวาสนา คนมีอำนาจวาสนาขนาดไหน เวลามันผุดขึ้นมา หลวงปู่มั่น เวลาท่านผุดขึ้นมา ผุดเป็นภาษาบาลี เวลาหลวงตาท่านบอกของท่านผุดขึ้นมาเป็นภาษาไทย ภาษาไทย นี่ธรรมมันเกิด

ธรรมมันเกิด ฟังเทศน์ เทศน์มาเตือน เห็นไหม ดูสิ เวลาหลวงตาท่านบอกท่านพิจารณาของท่าน จิตมันพิจารณาอสุภะ ปล่อยวางหมดแล้ว จิตมันมหัศจรรย์ มองภูเขาเลากาทะลุหมดเลย จิตมันมีกำลังมาก จิตมันมหัศจรรย์มากเลย โอ้โฮ! ทำไมจิตมันสำคัญขนาดนี้ มันมหัศจรรย์ขนาดนี้

ธรรมเกิดทันที ธรรมะมาเตือนไง มันอยู่ที่อำนาจวาสนาคนไง ใครมีอำนาจวาสนามากน้อยแค่ไหน ธรรมจะมาเตือนหลวงตาเลย ท่านบอกธรรมมาเตือนเลย กลัวท่านผิดพลาดไง “ไอ้ที่ว่าสว่างไสว ผ่องใส มันเกิดจากจุดและต่อม”

มันมีที่มาที่ไปไง ความสว่างไสว ปัญญาของเรามันเกิดจากอะไร มันต้องมีที่เกิด มันต้องมีที่สิ แล้วท่านบอกว่า ไอ้ความสว่างไสวที่ผ่องใส ที่พุ่งออกไป ที่เห็นไปหมด มันเกิดจากจุดและต่อม เกิดจากภวาสวะ เกิดจากภพ เกิดจากจิต จิตเดิมแท้ งงไปหมดเลยนะ ท่านบอก นี่ธรรมะมาเทศน์ให้ฟังแล้ว ธรรมมาเตือน นี่ธรรมเกิด ธรรมมาเตือน

นี่ก็เหมือนกัน “ใจดวงนี้มันเวียนว่ายตายเกิด”

ธรรมมาเตือน ธรรมมาคอยสอนเรา แต่เราไม่รู้ ธรรมมาสอนเราแท้ๆ นะ หันรีหันขวางเลย ไปไม่ถูก งง งงเลย ทั้งๆ ที่ธรรมมาเตือนเรา แต่เราไม่รู้ เราไม่รู้ คนไม่มีอำนาจวาสนา คนไม่มีบารมี คนไม่ได้สร้างสมบุญญาธิการไม่เข้าใจ

แต่กว่าจะเข้าใจนะ กว่าจะเข้าใจมันก็ต้องมีพื้นฐานนะ ถ้ามีครูบาอาจารย์ ถ้าไปถามท่าน ท่านก็บอกนะ บอกด้วยอุบายนะ ถ้าบอกตรงๆ เถียงเลยนะ “ธรรมอะไรเกิด ก็ความคิดผมเอง ธรรมอะไร มันความคิดผมเอง” เถียงเลย มันไม่รู้ว่าธรรมไม่ธรรม “ก็ความคิดผมเอง ความคิดผมเอง”

เอ็งตายไป มันคิดไหม

©2022 www.sa-ngob.com

คนเรา ความคิด ถ้ามีสมาธิ มีจิตดีๆ คิดที่ดีๆ คิดแต่สิ่งที่ดีๆ เวลาคนเรามันมีแต่กิเลสตัณหาความทะยานอยาก มันคิดแต่เรื่องร้ายๆ คิดทำลายตัวเอง คิดให้ตัวเองเจ็บช้ำน้ำใจ

แต่เวลาจิตมันดีนะ อืม! คิดแต่เรื่องดีๆ นะ เราเกิดเป็นคนนะ เราจะสร้างคุณงามความดี เราทำประโยชน์นะ มันคิดแต่เรื่องดีๆ ถ้าคนเวลาจิตมันดี ถ้าจิตมันไม่ดี มันไปเต็มที่เลย

ฉะนั้นบอกว่า เวลาที่เขาเกิด เวลามันเป็นไป เขาว่าไม่เคยเป็นอย่างนี้

ถ้าเป็นอย่างนี้ คนเป็นไม่รู้ แต่คนที่ผ่านมาแล้วจะเข้าใจ เข้าใจว่า เพราะเราประพฤติปฏิบัติอยู่ต่อเนื่อง มันจะมีเหตุการณ์ให้เราได้พิจารณาอยู่ตลอดไป จิตเรามันจะละเอียดขึ้นไป มันจะมีสิ่งที่โผล่ขึ้นมาละเอียดกว่านี้ ทั้งๆ ที่เวลามันมาแง่มุมนี้ เวลามามันมาเป็นความคิดเรื่องใหม่ก็ยังงงอยู่ ยังงงอยู่จนเอ๊ะๆ จนตั้งสติได้ ตั้งสติได้แล้วพยายาม พอมันมา จับได้ปั๊บ

ถ้าใครจับได้นะ เวลาความคิดมันเกิดขึ้นแล้วจับได้ นี่จับอาการของจิต รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อารมณ์ความรู้สึกประกอบไปด้วยรูป อารมณ์นี่รูปเป็นรูป มันมีเวทนาคือความพอใจและไม่พอใจ มันมีสัญญา สัญญาเพราะมีข้อมูล ข้อมูลคือสายเวรสายกรรม มันมีสังขาร สังขารคือความคิด ความปรุง ความแต่ง มันต่อเนื่อง มันมีวิญญาณ ถ้าไม่มีวิญญาณมันรับรู้ไม่ได้ วิญญาณคือความรับรู้ เย็นร้อนอ่อนแข็ง ดีไม่ดีคือวิญญาณมันรับรู้ เพราะวิญญาณรับรู้ ขันธ์ ๕ มันสมบูรณ์ มันถึงเป็นความคิด แล้วเวลาความคิดมันแวบ ความคิดนี้เร็วมาก ความคิดนี้เร็วมาก ความคิดนี้เร็วมาก

เวลาธรรมะจับความคิดแล้วเป็นรูป รูปคืออารมณ์ความรู้สึก แล้วตีแผ่ออกเป็นขันธ์ ๕ แยกออกไปเป็นชั้นๆๆ เลย ถ้าแยกออกไปแล้ว พิจารณาไป สังโยชน์ที่มันผูกมันบวกมา สังโยชน์ในความเห็นผิดในสักกายทิฏฐิเวลามันขาด ถ้าพิจารณาเป็นชั้นๆ เข้าไปเลย แต่ทำได้หรือยัง ถ้าทำได้ เวลามันเกิด มันเกิดอย่างนี้ ถ้าเกิดอย่างนี้

พูดถึงว่า สิ่งที่ไม่เคยเห็นอย่างนี้เลย ไม่เคยเป็นอย่างนี้เลย

©2022 www.sa-ngob.com

ถ้าเป็นแล้ว คนภาวนานะ ถ้าภาวนาแล้วจะเป็นอย่างนี้บ่อยๆ ครั้ง คือจะมีความชำนาญมากขึ้น นักกีฬาเขาจะฝึกซ้ำฝึกซาก ฝึกของเขาไปให้มีความชำนาญ การภาวนา เราต้องฝึกหัวใจของเราให้เข้มแข็ง ฝึกหัวใจของเราให้มีสติปัญญาขึ้นมา มันจะพัฒนาขึ้นไป

แต่โดยนักกีฬาทุกชนิด การทำงานทุกชนิด ดูสิ ในหลวงท่านบอกเลย บอกว่าประเทศไทยจะเข้มแข็งต้องประชากรต้องมีสุขภาพเข้มแข็งก่อน ถ้ามีสุขภาพเข้มแข็งท่านถึงวางระบบการสาธารณสุข ถ้าประชาชนเข้มแข็ง ประชาชนแข็งแรง ประชาชนก็จะทำงานได้โดยที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เห็นไหม แม้แต่เรื่องทางโลกไง

ทีนี้ถ้าเรื่องทางปฏิบัติ สัมมาสมาธิคือจิตเข้มแข็ง จิตใจของนักปฏิบัติต้องเข้มแข็ง ต้องมีหลักมีเกณฑ์ ถ้าเข้มแข็งขึ้นมาเป็นสัมมาสมาธิ แล้วปัญญาเราฝึกหัด เราพยายามทำขึ้นมา

แต่ถ้าอ่อนแอ อ่อนแอ โรคภัยไข้เจ็บมันจะแสดงตน แสดงตัวออกมา นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่มีสมาธิ โรคกิเลส โรคสัญญาอารมณ์ คิดแต่ความพอใจของตัว ไม่มีทางชนะกิเลสได้

แต่ถ้าทำความสงบของใจของเราจนจิตเข้มแข็ง คนเข้มแข็ง คนที่สุขภาพแข็งแรงจะทำงานสิ่งใดมันแข็งแรง ทำงานสิ่งใดก็มีโอกาส แต่ถ้ามันแข็งแรง แต่มันไม่ทำงานมันก็ไม่ได้งานเหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งสำคัญคือพุทโธ ทำจิตให้สงบก่อน แล้วถ้ามีปัญญาขึ้นมาปัญญาจะรู้ใคร่ครวญในพุทโธนั่นล่ะ รู้พุทโธ เข้าใจพุทโธทั้งหมด พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต

หลวงปู่ตื้อท่านว่า ได้พุทโธหรือยัง ได้พุทโธหรือยัง

ถ้าได้พุทโธคือได้พุทธะ ได้พุทธะคือได้ใจของตัว พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้หัวใจของตน ถ้าตนพิจารณาของเราจนเป็นคุณธรรมในหัวใจของตน ได้อัตตสมบัติ สมบัติที่แท้จริงในใจดวงนี้ เอวัง

©2022 www.sa-ngob.com