

**ความแตกต่างระหว่าง สมถะ กับ วิปัสสนา**

**พีย :** ในขณะที่เราปฏิบัติวิปัสสนา หรือการรู้ความจริงนั้น จะมีสองสิ่ง คือมีตัวผู้รู้ คือมีธรรมชาติที่กำลังเป็นผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ก็คือ กาย ใจ ที่กำลังปรวนแปรเปลี่ยนแปลง ใจดวงหลังสุดเป็นผู้รู้ ใจที่เพิ่งเกิดดับไปต่อหน้าต่อตาเป็นสิ่งที่ถูกรู้ แล้วแต่มันจะรู้อะไร รู้ที่กาย รู้ความรู้สึกที่กาย รู้ที่จิต หรือรู้ธรรมชาติต่าง ๆ ที่เราปรุงแต่งจิต แต่ในสมถะไม่ใช่เลย สมถะต้องอาศัยความสบายและความผ่อนคลาย แล้วก็แนวธรรมชาติของสิ่งที่ถูกรู้กับสิ่งที่รู้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเป็นเนื้อเดียวกันแล้วจะเกิดอาการรวมของจิต คือการรวมวูบลงไปหนึ่งอยู่ พักใจพักหนึ่ง แล้วเราจะรู้สึกว่าตัวว่าง ๆ ตัวหายไป อะไรที่เคยหนัก จะโปร่ง จะโล่งไปหมด นั่นคือสมถะ เพราะฉะนั้นการที่ไม่เคยมีใครมาพูดให้เราฟังว่ามันคืออะไรกันแน่ เราก็จะเข้าใจว่าสิ่งที่เราเข้าไปหลอมรวมกับมันนี่คือธรรมชาติสูงสุด ความสุขสูงสุด แล้วมันจะประณีตขึ้นเรื่อย ๆ และเราก็จะสามารถติดกับมันได้เป็นกัลป์ ๆ เพราะว่ามันมีความอโรยมากกว่าของกินทางปาก สวยกว่าความสวยงามที่เราเห็นทางตา ส่วนใหญ่คนจะติดสมถะตรงนี้ ติดความสบาย ติดความผ่อนคลาย แล้วใจก็จะซึม ๆ เชื่อง ๆ ทื่อ ๆ เนื่องจากมันขี้เกียจที่จะออกไปรับรู้อารมณ์ มันจะไม่ว่องไว นี่เป็นธรรมชาติของการฝึกสมถะ เราจะสังเกตได้ว่า คนที่ทำโยคะในรูปแบบของสมถะมาก ๆ จะเป็นคนเคลิ้มง่าย นิ่งๆ กัน เดียวก็เคลิ้ม เดียวก็จิตรวม เดียวก็จิตรวม

สมัยก่อนผมรวมบ่อยมากเลย บางทีคุย ๆ กันนี่ ต้องบอกว่า ผมขอโทษ ขอไปนอนหน่อยนะ เพราะจิตผมมันกำลังจะรวม คือตอนนั้นเราขัดมันไม่ได้ เพราะมันจะตึบ ๆ ตื่อ ๆ แล้วมันจะรวมเป็นเวลานานะ เนื่องจากว่าเป็นเวลาที่เราเคยทำสมถะเมื่อก่อนผมทำสมถะวันละหลายครั้งมากเลย พอได้เวลามันก็จะรวม มันจะวูบลง ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น เบลอ แล้วก็เชื่อง ๆ ซึม ๆ ไม่ค่อยอยากจะทำอะไร ชีวิตมันจะเป็นอย่างนั้น วัน ๆ จะอยู่กับโลกน้อยมากเลย แล้วพออยู่กับโลก เราก็จะรู้สึกว่ามันจะอึดอัด เพราะความที่ฝึกสมถะ ทำให้จิตของเรามันอ่อนไหว มันรวมได้ง่าย พอมันมีสมาธิ มันจะเห็นอะไรต่าง ๆ ชัดเกินจริง ทำให้พอกิเลสอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้นมันจะทนไม่ค่อยไหวแล้ว เมื่อก่อน เขาว่า เขาอะไรต่าง ๆ นานา พอทนไหวนะ แต่พอปฏิบัติสมถะ แล้วติดสมถะเราจะขี้โมโห เพราะฉะนั้นพวกนี้จะหนีโลก หนีไปอยู่คนเดียว หนีไปอยู่ในชอกหลืบที่ตัวเองคิดว่าปลอดภัย แต่มันไม่ปลอดภัยจริงหรอก เพราะมันรวมไม่ได้นานเดียวมันก็ฟุ้ง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าหนทางนี้มันไม่ใช่ทาง มันเป็นแค่ที่พักระหว่างทาง ที่พักระหว่างทางในขณะที่จิตใจของเรามันฟุ้งซ่านจนดูอะไรไม่รู้เรื่องแล้ว เราก็ต้องอาศัยสมถะเป็นที่พักของใจ แล้วเมื่อใจมีกำลังก็ออกมารู้กาย รู้ใจ ตามที่มันเป็น

ถ้าเราเปรียบเทียบกันนะ คนที่เคยปฏิบัติสมถะ จะชอบข่มนะ ข่มความรู้สึก ข่มอะไรต่าง ๆ นานาเอาไว้ แต่ขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วมันปล่อย ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัว ปล่อยใจให้มันเป็นไป ปล่อยกิเลสให้มันทำงาน เพียงแต่ว่ามีสติ อยาให้มันก้าวล่วงทางกาย วาจา เท่านั้นแหละ แล้วที่เหลือเอาไว้ดู ที่นั่นแหละ กิเลสมันจะมากมายมหาศาล จนบางทีคุณจจะรู้สึกหมดความเคารพในตัวเอง เมื่อก่อนเราจจะรู้สึกว่าเราเก่ง เราดีนะ แต่พอเราปฏิบัติวิปัสสนาไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นว่า ไร้อะไรที่เราว่ามันไม่มี คือหมายความว่าทั้งขี้อิจฉา ขี้อวดหงิด ขุนเคือง อยากรู้โน่น อยากรู้นี่ตลอดเวลา เพราะว่ามันจะเห็นกิเลส เพราะการปฏิบัติวิปัสสนามันไม่ได้กดข่ม มันก็จะเห็นกิเลสทำงาน แล้วในขณะที่เราปฏิบัติที่เรียกว่ารู้ตัวเป็นนี้ มันก็คือการมารู้ตัวกิเลสนะ เพื่อให้รู้ว่ากิเลสมันทำงานของมันเอง ไม่ใช่เรา จนจิตยอมรับว่า ต่างคนต่างอยู่นะ กิเลสอยู่ก็อยู่ไป เราก็จะไม่ไปปรนเปรอมัน ไม่ไปปรุงแต่งมัน มันก็ไปของมันเอง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนา กิเลสมันก็ยังมึ มีเท่าเดิม ทรายใดที่เรายังไม่บรรจุเป็นพระอริยะบุคคล กิเลสก็มีเท่าเดิม เพียงแต่มันอ่อนกำลังลง มันเป็นกิเลสตัวเล็ก ๆ แต่พอเราปฏิบัติสมถะนี่ เราข่มไว้ แต่พอมันได้ที่ ได้จังหวะ มันออกมาแล้วตัวจะใหญ่มาก ใหญ่จนเราไม่กล้ามองมันตรง ๆ เลย แต่ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา เราจะเห็นกิเลสมันตัวเล็ก พอมันขึ้นมาเป็นตัวเล็ก ๆ เราก็จะเห็นแล้ว พอเราเห็น สักพักมันก็ไป เนื่องจากเราไม่ไปให้อาหารไม่ไปใส่ไฟให้มันกระพือโหม เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามีทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่เราจะแยกกันอยู่กับทุกข์ คือทุกข์มันมีอยู่ แต่แยกกันอยู่ ทุกข์กายก็มีอยู่ ทุกข์ใจก็มีอยู่ แต่วามันไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เพราะว่ามันอยู่ห่าง ๆ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนานี้ เราจะเห็นชั้นห่าง ๆ เหมือนกับที่ผมบอกตอนต้นว่าเราดูกาย ดูใจ ที่กำลังทำงานห่าง ๆ มีจิตรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และเราจะเริ่มรู้สึกว่ามีชั้นแต่ละชั้น ไม่ใช่เรา ทำไม่รู้ว่ากายไม่ใช่เรา เพราะว่ามันห่างจากจิตธรรมชาติที่รู้

เมื่อก่อนตอนปฏิบัติ และเริ่มรู้ตัวใหม่ ๆ จะแปลกใจมาก เพราะตอนเข้าไปนั่งในห้องเซาว์น่า ซึ่งเมื่อก่อนเคยรู้สึกว่าร้อน คือมันก็ร้อนเหมือนเดิม แต่มันไม่เบื่อนถึงใจ เหมือนกับมันร้อนภายนอก ภายนอกมันกระสับกระส่ายแต่ใจมันอยู่เฉยๆ เหมือนกับเป็นของสองสิ่งที่ไม่ได้กระทบกัน แล้วจริง ๆ มันก็เป็นอย่างนั้น แต่พอเราไม่รู้เราก็กินมันเหมือนกัน พอเราร้อนกายเมื่อไรเราก็จะร้อนใจ เราทุกข์กายเมื่อไร เราก็จะทุกข์ใจ แต่เมื่อเราเห็นแต่ละอันมันแยกกันอยู่ มันแยกกันทำงาน และแต่ละอันมันไม่เกี่ยวกับ เราจึงสามารถที่จะมีใจสบาย ๆ ในขณะที่กำลังทุกข์ทางกาย หรือว่าในขณะที่ทุกข์ทางใจเกิดขึ้น ซึ่งการมีสติรู้ตัว ทำให้ทุกข์ทางใจก็อยู่ไม่ได้ เนื่องจากทุกข์ทางใจก็เป็นกิเลส เมื่อเรามีสติรู้ตัว สติสัมปชัญญะมันเกิด มันก็อยู่ไม่ได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นจิตที่ปฏิบัติวิปัสสนาของมันเอง หมายความว่าโดยที่เราไม่ได้ไปจดจ่อจ้องตั้งใจ เมื่อมันเป็นของมันเอง ตอนนั้นมันคุมครองได้ ทำให้เรามีชีวิตที่ปลอดภัยจากกิเลสมากขึ้น ไม่รู้จะบอกอย่างไร เพราะต้องลองปฏิบัติเอง

ไม่ทราบว่ สิ่งที่เราปฏิบัติเป็นอย่างไรกันบ้าง อยากให้ลองพูดคุยกันดู เราปฏิบัติกันด้วยวิธีไหน ทำกรรมฐานแบบไหน เพื่อที่เราจะได้ตรวจสอบกันว่า สิ่งที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ ใช่หรือไม่ใช่ หรือว่ากลายเป็นอื่นดู กลายเป็นโลภะอะไรไป

### บททวนทำความเข้าใจ จากง่ายไปยาก

กวี : สิ่งที่ยากยามทำกันมา และต้องการทำให้ตรงนี้ได้ประโยชน์สูงสุด คือผมจะคุยกับพี่ยี่ว่าเราจะมีการหยุดกันเป็นระยะๆ มีการกำหนดว่าครึ่งชั่วโมงจะหยุดหนึ่งครั้ง อย่างเมื่อกี้ตอบแล้วก็หยุด บททวน ว่าเราเข้าใจในสิ่งที่พี่ยี่พูดไหม ไม่ใช่ผมจะบอกว่าพวกคุณไม่รู้เรื่องนะ แต่มีบางครั้งที่เราทำ บางทีคนไทยขี้เกรงใจ มานั่งยิ้ม นั่งตัวตรงไม่กระพริบตาเลย สองชั่วโมงครึ่ง แต่พอออกไปเรากลับมาเมื่อกี้ได้อะไรบ้าง เขาบอกว่าเขาไม่รู้เรื่อง แล้วบางทีพี่ยี่ก็พูดถึงศัพท์บาลี เราก็พบว่าบางคนไม่มีความคุ้นเคย แต่พี่ยี่พูดไปเพราะคิดว่าทุกคนเข้าใจ ก็พูดต่อไป ขณะที่ผู้ฟังยังไม่ออกว่าเมื่อกี้ที่ได้ยินคืออะไร ก็เลยไม่รู้ว่มันไปอย่างไรต่อ เพราะฉะนั้นไม่เป็นไร มันมีสองอย่างคือพี่ยี่พูดไม่รู้เรื่อง หรือเราฟังไม่รู้เรื่อง

ถ้าถามว่าใครได้ประโยชน์สูงสุดตลอด 8 ครั้งที่ผ่านมา ในใจผมนะ ผมว่าพี่ยี่ เพราะพี่ยี่ได้มาพูดและบททวนธรรมะของตัวเอง คุณว่าใครได้ประโยชน์คนที่สอง ผมนะ เพราะผมมาทุกครั้ง แล้วก็คอย เอาคุณสายชลช่วยเอาเทปไปถอดหน่อย พอถอดเสร็จผมก็เอามาฟังทวนว่าใช่ไม่ใช่ ขณะเดียวกันผมก็รู้สึกว่าผมอยากพูดธรรมะให้คนฟังรู้เรื่องด้วย เหมือนผมฟังพี่ยี่ไม่รู้เรื่อง ผมก็รู้แล้วว่าถ้าจะไปพูดธรรมะให้คนฟัง ผมก็จะไม่ใช่คำอย่างนี้ เพราะมันเป็นคนละเก๊าะ คนละทักษะของการใช้สมอง ผมขออนุญาตแปลภาษาไทย เป็นภาษาไทยให้ฟัง เมื่อกี้คุณมาลีเขาถามว่า เขารักโยคะ แน่หนอนว่พวกคุณทุกคนก็รักโยคะด้วย แล้วเราก็นิพนธ์ศาสนา และเรารู้สึกว่าไม่ขัดแย้ง ผมแน่ใจว่การที่พวกคุณมาเรียน ก็เพราะอยากจะมีชีวิตที่ดี แล้วก็ดีขึ้น ชีวิตของคุณจะดีขึ้นด้วยโยคะ มันแน่นอนอยู่แล้ว แล้วเป็นโยคะที่มีหลักการด้วย ผมมั่นใจว่ 3 เดือนต่อไปนี้คุณจะไม่มีความเจ็บจากครูอิโรชิ อิเดโกะ เพราะเราไม่เคยเรียกร้องให้คุณต้องมาทำท่าพิธีกรรมอะไรก็แล้วแต่ สุขภาพคุณจะดีขึ้น แล้วในเรื่องจิตใจจะ จิตวิญญูณละ หลังจากเราหันมาสนใจในแง่มุมของการพัฒนาจิต ผมแน่ใจว่ พอเราศึกษาโยคะเราก็จะศึกษาธรรมะควบคู่กันไปด้วย เพราะมันเป็นเรื่องที่คุณขนานกันไปได้ ในระดับหนึ่ง เหมือนที่สักครูพี่ยี่ว่า

แต่จุดมันก็จะเป็นอย่างนี้ คือบางอย่างพอฟังไปมันก็จะรู้สึกว่ขัดแย้งกับตัวเอง เอ๊ะ โยคะดี แต่ในแง่หนึ่ง พระพุทธเจ้าก็ปฏิเสศโยคะ โยคะดี แต่พี่ยี่บอกว่า ทำแล้วมันเป็นสมณะ แต่ว่า ทำจริง ๆ มันจะมีเรื่องวิปัสสนา วิปัสสนาคืออะไร แล้วเราเป็นชาวพุทธ เราควรเป็นผู้ชำนาญทางโยคะหรือวิปัสสนา ผมว่าไม่จุดใจจุดหนึ่ง พวกคุณที่เดินอยู่บนเส้นทางของการเป็นครูโยคะคุณก็จะตอบใจทันทีด้วยตัวของตัวเอง ครูโยคะหลายคน พอคุณอบรมโยคะกับครูอิโรชิเสร็จ ออกไปเริ่มสอน คนก็บอกว่าดี เพราะสอนให้นักเรียนเห็นภาพรวมของโยคะ แต่พอสอนไปเรื่อย 3 เดือนผ่านไป 6 เดือนผ่านไป หนึ่งปีผ่านไป คุณว่านักเรียนจะมาถามอะไรคุณ นักเรียนจะถามว่จิตของหนูเป็นอย่างนี้ หนูจะต้องต่ออย่างไร คุณสอนโยคะไปถึงจุดหนึ่ง เขาไม่มาถามคุณเรื่องทำแล้ว เพราะทำเป็นแค่ฐาน แต่จิตเป็นส่วนที่มนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เราจะมุ่งไปสู่การมีสมาธิตรงนั้น เพราะฉะนั้นพอเราเริ่มฟังพี่ยี่คุณงใหม่ แล้วคุณก็จะคลี่คลายตัวเองอย่างไร เรียนกับครูญี่ปุ่นมา 3 สัปดาห์แล้ว วันนี้ผลออกมาฟังพี่ยี่ ฟังเสร็จไม่เรียนแล้วโยคะ อะไรอย่างนั้นหรือเปล่า

ผมลองดูนะ คือมันอย่างนี้ครับ ตอนเราเป็นเด็ก เราก็กินทุกอย่างตามใจตัวเอง เพราะว่าธรรมชาติให้เรามาอย่างนั้น ให้เราอยากได้ร้อ อยากได้ขนมร้อย ๆ อยากให้แม่ซื้อขนม ซื้อนี้ให้ เป็นเพราะจิตที่ไม่ได้ฝึก มันจะฟุ้ง จะกระจาย พี่ยี่ก็บอกว่าเราจะมาฝึก มาทำตัวเราให้ดีขึ้น แล้วก็เหมือนว่กระบวนการของโยคะ พอเราฝึกทำอาสนะไป ฝึกลมหายใจไป จิตมันนิ่ง มัน

รู้สึกว่ามันไม่พุ่ง เพราะฉะนั้นแน่นอนว่า โยคะมันต้องดีกว่าตอนที่เรายังไม่ได้ทำโยคะ ผมว่าพวกคุณกำลังอยู่ในจุดนี้ แต่วันนี้สิ่งที่พี่พูดไปแล้วคือว่า ไม่ใช่ มันแปลว่ามันต้องมีต่อ คือว่าจากจุดที่เราไม่ได้ฝึก จิตไม่ดี ทำตามใจตัวเอง ตอนที่ฝึก จิตดีขึ้นดีขึ้น ผมไม่ได้บอกว่ามันไม่ดีนะ แต่ถึงจุดหนึ่งมันไม่พอ เพราะเราบังคับจิต ปลดปล่อยจิต แล้วคุณก็มาบังคับจิต จากนั้นคุณก็จะเป็นผู้สังเกตจิต ฝึกดุจิดตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยให้มันพุ่ง แต่ก็ไม่ได้บังคับมัน แต่ดูมันตามที่มันเป็นจริง การควบคุมจิตของคุณถึงจุดหนึ่งมันก็เป็นโทษ มันไม่เป็นโทษหรอก แต่มันเป็นทางตัน ที่ไม่พาคุณไปสู่ที่สุดของความ เป็นมนุษย์ ซึ่งตัวที่จะมาคลี่คลายตรงนี้ คือคำสอนของศาสนาพุทธในเรื่องของวิปัสสนา

เพราะถ้ามองที่ตัวจิต เรามองว่าโยคะเป็นพื้นฐาน จิตของเราเมื่อก่อนมันพุ่งออกภายนอก เหมือนคุณไปเรียนหนังสือ ครูสอนเรื่องประเทศฝรั่งเศส จิตของคุณก็จะพุ่งไปที่ประเทศฝรั่งเศส ไม่งั้นคุณก็จะเรียนไม่รู้เรื่อง พอครูสอนคุณเรื่องไหน..คือทุกอย่างที่มันเป็นศาสตร์ จิตมันต้องออกนอกตัวเรา ไปอยู่กับศาสตร์นั้น ไปอยู่กับสิ่ง ๆ นั้น ถ้ามานั่งสมาธิ เราปฏิบัติสมาธิไม่ได้ เพราะถ้าเราไม่มีคุณสมบัติแบบนั้นคุณจะเป็นคนปัญญาอ่อน คือคุณจะได้ไม่เรียนรู้อะไรเลย เพราะมันแต่ป้องกันว่าจิตจะต้องไม่ออกไปข้างนอก จิตจะได้ไม่พุ่งชาน มนุษย์เป็นอย่างนั้นไม่ได้ มนุษย์ต้องผ่านผิดมาก่อน ผ่านความพุ่งชานมาก่อน เสร็จแล้วเรามาเรียน ครูสอนเราว่า ให้รวม โยคะมาจากคำว่า Yuj แปลว่ารวม Yuj แปลว่า Unite รวม มันแสดงว่าสิ่งที่เราปฏิบัติตลอด 3 อาทิตย์ที่ผ่านมาคือให้เอาจิต ไปผูกไว้กับกล้ามเนื้อ ให้เอาจิตไปผูกไว้กับความตึงของกล้ามเนื้อ ให้เอาจิตไปผูกไว้กับตอนทำท่า ศพแล้วเราผ่อนคลาย นั่นคือเรากำลังสร้างนิสัยใหม่ให้กับจิต จากสมัยก่อนที่มันพุ่ง โยคะแปลว่ารวม คือให้จิตมันมารวมอยู่ในร่างกาย ฝึกไปมากขึ้น ครูก็จะบอกว่าร่างกายมันเด็ก ๆ แล้ว ตอนนี่จิตก็เริ่มมารวมกับลมหายใจ ยิ่งรวม ยิ่งเป็นคนที่มีอารมณ์ มันคง มีประโยชน์นะ โยคะไม่ใช่ไม่มีประโยชน์ ก่อนที่คุณจะมาฝึกโยคะ คุณอาจจะเป็นคนโกรธง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง ไม่เสถียร เต็มลูกมากกว่าเราที่โมโหลูก เต็มยวรดิตเรากี่หงุดหงิด พุงอยู่ตลอด เมื่อมาฝึกโยคะ ฝึกอาสนะ ยิ่งฝึกยิ่งดีขึ้น ผมมักยกตัวอย่างว่า ฝึกโยคะไปได้ 3 เดือน 6 เดือนคนใกล้ตัวจะเริ่มทัก ไปทำอะไรมา หมู่นี้ทำไมเหมือนจิตมันใจเย็นลง ผมไม่รู้ว่าพวกคุณเป็นหรือยัง แต่ที่ผมคุยกับพวกเพื่อนครูโยคะ มีประสบการณ์แบบนี้กันแทบทุกคน เพราะพอเราเอาบรมครู เราได้ฝึกสมาธิเสมอ เพราะฉะนั้นอันนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ เลย แม้กระทั่งอุชชายี ครูบอกหรือยังว่า อุชชายีแปลว่าชัชชณะอันยิ่งใหญ่ ชัชชณะอันยิ่งใหญ่ของโยคีคืออะไร คือควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ ผมเป็นคนที่ไม่ฝึกอุชชายีขณะขับรถ แต่ก่อนเราเป็นคนขับรถที่นิสัยแย่มาก หงุดหงิดอะไรต่าง ๆ แต่ตอนนี้ลดลงไปเยอะ ไม่ดีหรือ ดี แต่พี่เิมมาบอกว่าฝึกไปมาก ๆ เราจะเป็นอย่างนี้ เราก็เริ่มมองอีกว่าโยคะตกลงดีไม่ดี แต่ถ้าเรามาฝึกตรงนี้ ผมว่าพี่ใช้คำหนึ่ง ซึ่งพวกคุณก็คงเข้าใจคอนเซ็ปต์มันแล้วแหละ จนถึงจุดหนึ่งนี้ จิตกับกายมันแยกจากกัน พี่เิมไปนั่งในห้องเซาว์น่า กายร้อน แต่ทำไมจิตไม่ร้อนรอนกับอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น สมัยก่อนคุณอาจจะเป็นอย่างนั้น แสดงว่าตอนที่พี่เิมยังอยู่ในห้องเซาว์น่า พี่เิมไม่ได้อยู่ในสภาวะแห่งโยคะ เพราะโยคะแปลว่ารวมกายใจ คุณบอกว่าคุณทำเทคนิคการผ่อนคลายอย่างหนึ่ง ร่างกายผ่อนคลาย จิตผ่อนคลาย เพราะกายกับจิตมันรวมกัน อย่างนั้นเวลาคุณไปนั่งในห้องเซาว์น่า จิตก็ต้องร้อนสิ เพราะจิตรวมอยู่กับกาย แปลว่าโยคะมันตอบใจหทัยเราระดับหนึ่ง แต่สิ่งที่สูงไปกว่าโยคะ และความจริงเป้าหมายปลายทางของโยคะก็ไม่ใช่จุดนี้ ไม่ใช่การรวม ผมก็พยายามทำความเข้าใจว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ จากจุดหนึ่งที่เราไม่ได้บังคับเลย แล้วเราก็มานั่งบังคับ แล้วเราก็ดูตามความเป็นจริง ผมพูดผมเข้าใจนะ แต่พวกคุณไม่เข้าใจ เป็นกรรมของพวกคุณ

**พี่เิม :** เอาอย่างนี้ดีกว่า เลิกเกร็งว่าพวกเขาจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ ผมว่าการพูดคุยกันโดยเฉพาะเรื่องที่มีสาระก็จะต้องมีประโยชน์ เพียงแต่ว่าจะจะเป็นประโยชน์แบบไหน ประโยชน์ในเบื้องต้น ประโยชน์ในท่ามกลางหรือประโยชน์สูงสุด ประโยชน์ในเบื้องต้นก็คือศีล ประโยชน์ในท่ามกลางก็คือสมาธิ ประโยชน์สูงสุดก็คือปัญญา ซึ่งมันก็มีวิธีที่ลึกซึ้งซึ่งแตกต่างกัน และสามารถเข้าไปแก้ปัญหาคชีวิตแต่ละระดับได้ แต่ผมว่าเรามาแล้ว ๆ กันดีกว่า ก็คือว่าผมพยายามจะตอบสั้น ๆ แล้วจะไม่พยายามโยงไปสู่ปรมัตถธรรมอย่างที่เคยเป็นมา พยายามจะตอบให้ตรงกับใจ เท่าที่พระพุทธศาสนาจะตอบให้ได้ ในเรื่องประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในสัมปรายภพ คือหลุดพ้นจากวิภวภูตสังสารให้อยู่ในขอบเขตอันใดอันหนึ่งนี่แหละ แล้วแต่คุณจะสนใจ ผมสนใจชีวิตปัจจุบันนี้ทำอย่างไรให้ดี มันสุขกว่ากัน สนใจที่จะสะสมบุญกุศลให้เป็นเสบียงเดินทางในภพภูมิที่ประณีตในภพภูมิหน้า ก็ว่ากันอีกเรื่องหนึ่ง สนใจที่จะออกจากวิภวภูตสังสารเพราะเห็นภัยในวิภวภูตแล้วว่ามันมีแต่ทุกข์ล้วน ๆ เราไม่อยากจะมันทุกข์อีกต่อไป จะทำกันอย่างไร เราก็คูกันในระดับวิปัสสนา ไม่อยากเอาวิปัสสนามาค้าขายกันในทุกตลาด แล้วแต่ที่เราสนใจในเรื่องอะไรก็คุยกันเรื่องนั้นแล้วกันนะครับ



## การปฏิบัติ

บริเวณที่เรียกว่ากัน กระทบอยู่กับพื้น มันไม่มีชื่อว่กัน ไม่มีป้ายบอก ไม่มีคำที่บอกไว้ เราเพียงแต่จำได้ แล้วก็บัญญัติชื่อสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา แม้“แข็ง”ก็เป็นเพียงชื่อ อาการต่าง ๆ ที่ปรากฏ เพราะฉะนั้นลองใส่ใจดูว่า ในขณะที่เราหันความสนใจล้วน ๆ เข้าไปข้างใน เราจะเห็นธรรมชาติของสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ โดยไม่เกี่ยวกับชุดภาษา ไม่เกี่ยวกับฝรั่ง ไทย จีน ผู้หญิง ผู้ชาย มีสิ่ง ๆ หนึ่งซึ่งปรากฏอยู่ที่ร่างกาย เช่น เย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือไหวกระเพื่อม สิ่งเหล่านี้มีอยู่ ไม่ต้องบอกมันก็มีอยู่ สิ่งเหล่านี้มันแหละ เรียกว่า ความจริงขั้นปรมาตม์ หรือความจริงสูงสุด แต่ชื่อของมัน ซึ่งคนไทยก็คิด พูดอย่างหนึ่ง คนฝรั่งก็พูดอย่างหนึ่ง คนญี่ปุ่นก็พูดอย่างหนึ่ง คนยุคนี้อีกคิดอย่างหนึ่ง คนยุคก่อนก็คิดอย่างหนึ่ง ตรงนี้เรียกว่า สมมติ หรือบัญญัติ. มันเป็นเรื่องราว

ในการปฏิบัติ แม้ว่าจะเป็นสมณะหรือว่าเป็นวิปัสสนา จะเป็นโยคะหรือว่าจะเป็นพุทธ ล้วนอาศัยสิ่งนี้ทั้งสิ้น แต่ต่างกันตรงที่ว่า โยคะนั้น เข้าไปค้นหาสภาวะที่สบายที่สุด แล้วจมแช่อยู่กับมันในช่วงเวลานานที่สุด จนจิตมันอึด มันเย็น แล้วมันออกมาเอง แต่พุทธศาสนานั้น ไม่ค้นหาอะไรทั้งสิ้น ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็น ทั้งดีทั้งเลว มีทำที่ต่อทั้งสองสิ่งนี้เท่าเทียมกันหมด ไม่หลอมเข้าหาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีธรรมชาติที่รู้ตั้งมันอยู่ นี่คือสองทิศทาง ทางหนึ่ง เราเอาไว้พักผ่อน เมื่อใจเหน็ดเหนื่อย ฟุ้งซ่าน เราก็หลอมสงบ หลอมสบาย หลอมวิเวกภายในกาย ในใจของเรา จะเป็นลมหายใจ หรือจืดจาง ๆ กลางหว่างคิ้ว หรือกลางทรวงอก แล้วแนบเข้าไป ลึกเข้าไป จนมันหลอมรวมแน่นอยู่กับสิ่งเหล่านั้น จนกายทั้งกายที่เย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหวหายไปหมด นั่นเราเรียกว่า เราพักด้วยสมาธิ แต่เมื่อมันเต็มอึดแล้ว ก็มาดูกายดูใจ ดูแต่ละพื้นที่. ขอบเขตของการยึดถือว่าเป็นเรา ก็อยู่ในขอบเขตในกาย ในใจนี้แหละ. สูงสุดแค่หนังศีรษะ ต่ำสุดก็ที่กัน ที่สะโพก หรือที่ฝ่าเท้า ด้านข้างก็คือขอบของร่างกาย มันคับแคบมาก. จิตที่ไม่ได้ฝึกหัด มันยึดถือว่ว่าเป็นเรา ข้างนอกเป็นคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อม เพราะฉะนั้น มันจะให้คำโดยการตั้งทุกสิ่งทุกอย่างเข้ามาอยู่ในขอบเขตนี้ถ้าสิ่งเหล่านั้นเป็นของมีค่าสำหรับเรา

เราปฏิบัติจนจิตทะลุทะลวงขอบเขตนี้ออกไป จนว่างสว่างโพล่งแล้วก็ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างเสมอเหมือนกันหมด. จิตนั้นไร้ขอบ ไร้เขต เป็นสันติ ไม่มีใน นั่นคือภาวะที่เรียกว่า “นิพพาน” แต่ภาวะที่เรียกว่า “ไควล์” ของโยคะนั้น ก็คือจุดหนึ่ง ๆ ว่าง ๆ กลางใจของเราที่เป็นที่สงบ แล้วจมอยู่กับสิ่งเหล่านั้นนาน ๆ เพราะฉะนั้น การเรียนรู้อันนี้จึงต้องอาศัยความเยียบ ความช่างสังเกต แล้วก็ค่อย ๆ เรียนรู้ไปที่ละเล็กทีละน้อยจากข้างใน

เอาละครับ กระพริบตาแล้วลืมตาขึ้น ไม่รู้จะเห็นไปพร้อมกับผมหรือเปล่านะ แต่เราก็ต้องเรียนรู้กันผ่านภาษานั้นแหละ แต่เอาจริง ๆ แล้ว ภาษาเป็นแค่เรื่องราว ตัวจริง ๆ มันอยู่ข้างใน แค่นั้นเอง

## โยคะ กับ วิปัสสนา

ถาม มีคำถามหลังจากที่อาจารย์พูดว่า ไปนั่งอยู่ในห้องซาวหน้า แล้วสามารถที่จะแยกกายกับจิตออกจากกันได้ พอดีก็เคยได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับพัฒนาจิต เจริญสติ อะไรพวกนี้ค่ะ เห็นบอกว่า การทำวิปัสสนาจะสามารถที่จะรักษาจิตแยกจากกัน วัตถุประสงค์ก็คือเพื่อให้ถึงความหลุดพ้น แล้วก็ ณ สุดท้ายของชีวิต เราก็สามารถที่จะแยกกายกับจิตออกจากกัน อะไรทำนองนี้ ก็เลยมีความรู้สึกว่ การฝึกโยคะ ที่อาจารย์อิโรชิ บอกว่ “ถ้าคุณเคลื่อนไหว ให้รู้ว่ คุณเคลื่อนไหว แล้วเวลาหยุดนิ่งอยู่อย่างนั้น ให้รู้สึกถึงความรู้สึกภายในร่างกาย ว่าเกิดอะไรขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงยังไงบ้าง” อันนี้ถือว่เป็นวิปัสสนาใหม่คะ

ตอบ คือ วิปัสสนาต้องเริ่มจากทฤษฎีก่อนนะ เริ่มจากความคิดเห็นว่ เรากำลังปฏิบัติอะไร เพื่ออะไร เรากำลังสังเกตกายใจเพื่อให้รู้ว่มันไม่ใช่เรา แต่ถ้าเรากำลังเคลื่อนไหว แล้วเราคิดว่ เรากำลังเคลื่อนไหว เราเชื่ออย่างนั้นเนี่ย เราไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา มันก็คือเรื่องโลก ๆ เพราะว่ ทุกคนก็ยังยึดถือว่ เรากำลังเคลื่อนไหว เรากำลังเดิน เรากำลังทำโยคะ ยังมีทฤษฎีของ “เรา” อยู่ จะไม่เกิดการพิสูจน์ แต่ที่นี้ วิปัสสนา เป็นแค่การพิสูจน์ความจริง. การพิสูจน์ความจริงว่ เรากำลังสังเกตด้วยทฤษฎีที่ไม่ได้ตั้ง “เรา” ไว้ก่อน เรากำลังดูว่ ที่ไหน ๆ ตรงนี้ มีเราอยู่ในไหน หรือไหน ๆ เป็นเรา. มันต้องคอยตรวจสอบแบบนี้ละ

เพราะฉะนั้น มีธรรมชาติรู้ กับ สิ่งที่ถูกรู้ ไหว้ ๆ นี่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ มีธรรมชาติอย่างหนึ่งกำลังรู้ เพราะฉะนั้น ไหว้ ๆ นี่ไม่ใช่เราแล้ว มันกลายเป็นสิ่งที่เราไปรู้เข้า เนี่ยมันค่อย ๆ ทอนออก วิปัสสนา ที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณขั้นต้น คือ การแยกอุปและนาม การรู้ว่กายและใจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ธรรมชาติหนึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้อย่างเดียว และอีกธรรมชาติหนึ่งเป็นทั้งสิ่งที่ถูกรู้ และ

ธรรมชาติรู้ด้วย ใหม่ ๆ มันจะแยกรูปออกจากนาม แยกกายออกจากจิต แล้วก็แยกจิตแต่ละประเภทออกจากกันว่าไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

เช่น ในขณะที่เราทำโยคะ ตอนแรก ๆ เราร่างกายเคลื่อนไหว แล้วใจแยกห่างออกมาดู ตอนนั้น เราได้วิปัสสนาญาณขั้นต้น ก็คือ นามรูปปริเฉทญาณ คือญาณที่เห็นว่ากายและใจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน. นี่เราค่อย ๆ พิสูจน์ดูนะ

คือการปฏิบัติเนี่ยเหมือนกันหมด เพียงแต่ว่าปัญญาจะเติบโตขึ้นตามญาณที่เพิ่มขึ้น ตามธรรมชาติของจิตที่มันดูซ้ำ ๆ เมื่อมันเห็นกายกับใจแยกห่างจากกัน กายก็เคลื่อนไหวไป ใจกำลังรู้ อยู่ และในขณะที่รู้แล้ว ใจยินดีหรือยินร้าย เช่นในขณะที่เราทำท่าศพแล้วมันสบายเนี่ย สบายแล้วไปยึดถือความสบายว่าเป็นเรา มันก็เห็นว่า ธรรมชาติที่รู้ความสบาย กับความสบายเป็นของสองสิ่ง มันกำลังแยกชั้นต่าง ๆ ออกจากกัน การกระจายชั้นออกต่าง ๆ กัน เพราะชั้นเป็นสิ่งที่เราไม่มียึดถือว่าเป็นเรา ทั้งกายและใจอยู่ ตอนนี้นั้นเริ่มเห็นแต่ละอย่างแยกออกไป

ความสุขความสบาย กับความทุกข์ความอึดอัด เป็นสิ่งที่ถูกรู้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ถูกรู้กับธรรมชาติรู้มันแยกออกมาอีกแล้ว จะเอาขณะไหนละ ขณะนี้กำลังมีสิ่งที่ถูกรู้ และธรรมชาติรู้นี้เป็นของสองอย่างอยู่ ถ้าให้เลือก เราก็ต้องเลือกว่า ธรรมชาติรู้เป็นเรา สิ่งที่ถูกรู้ไม่ใช่เราแล้ว ทุกข์สุขไม่ใช่เราแล้ว สบายใจไม่สบายใจไม่ใช่เราแล้ว จิตผู้รู้เป็นเรา มันจะค่อย ๆ ทอนออก ๆ เพื่อแยกชั้นออกมาเป็นชั้น ๆ เพื่อพิสูจน์สัจธรรมอันนี้ แต่มันต้องเห็นจริง ๆ ไม่ใช่คิดเอา ขณะนั้นต้องไม่ได้คิด แต่เห็นห่าง ๆ กันอย่างนั้นจริง ๆ

ที่ผมบอกว่า เข้าไปนั่งชานหน้าแล้วรู้สึกได้ มันไม่ได้คิดว่าก่อนว่าจะปฏิบัติอะไรทั้งสิ้น วิปัสสนาญาณจะต้องเกิดด้วยความไม่จงใจ ความจงใจเรียกว่า โลกเจตนา ความจงใจจ้องจ้องนี่จะไม่เห็นความจริง เพราะว่ามันเป็นอกุศล แต่สติที่ฝึกหัดดีแล้ว มันระลึกได้เอง มันระลึก ขณะที่ระลึกมันระลึกตรงลักษณะ เช่นขณะร้อนมันระลึกที่ร้อน ทีนี้ปัญญาที่เห็นนี้ มันไปเห็นว่าจิตกับสิ่งที่ร้อนเป็นคนละอย่างกัน ตอนนั้นเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น แต่ไม่ได้เกิดจากความจงใจจะทำ แต่สมณะไม่ใช่ สมณะต้องทำ เช่น ในขณะที่ร้อนแล้วเดือตร้อน ไหนเราจะทำให้มันเดือตร้อน เราก็มาจ้องอยู่กับลมหายใจ ให้จิตมันแนบอยู่กับลมหายใจ เมื่อมันใสใจอยู่กับลมหายใจ จิตรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่าง มันก็รู้ลมหายใจ ร้อนก็ค่อย ๆ หายไป ผลที่ได้รับก็คือ ไม่ร้อนเหมือนกัน อันหนึ่งเป็นสมณะ อีกอันหนึ่งเป็นวิปัสสนา อันหนึ่งเห็นร้อนแล้วอยู่กับร้อนได้ อีกอันหนึ่งเห็นร้อน แล้วรู้ว่าร้อนไม่ตี ก็พยายามอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่สงบกว่า ว่างกว่า เช่นลมหายใจบ้าง เช่นคำบริกรรมบ้าง ถ้าเราสังเกตโยคะนี้ ก็จะมีอย่างนี้ มีคำบริกรรม มีลมหายใจให้ศึกษา มีอะไรต่าง ๆ โดยเฉพาะพวกกุณฑลนี่จะมีคำบริกรรมมากเลย คำบริกรรมก็คือเครื่องมือ ก็คือคิดนะแหละ คิดเพื่อให้จิตหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ถูกคิด แล้วก็ลืมธรรมชาติที่กำลังปรากฏ

### วิปัสสนาเริ่มจากสัมมาสมาธิ

เราจะบอกว่า เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาเลย แล้วเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เรื่อยไป มันเป็นไปไม่ได้ เพราะว่ามันไม่เคยได้ยินได้ฟังถึงทฤษฎีว่าไม่มีเรา. ทฤษฎีที่ไม่มีเรา ถึงจะเกิดการพิสูจน์ มองในแง่มุมมองนี้ ทางพุทธเราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ มนสิการ คือการมีเหลี่ยมมุมในการมองสิ่งต่าง ๆ สอดคล้องกับทฤษฎีของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังทฤษฎีไม่มีเรา ก็จะมีเราเป็นเจ้าของกาย และเจ้าของใจ ตั้ง“เรา”ไว้อันหนึ่ง แล้วก็ไปเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านี้

วิปัสสนาญาณต้องเริ่มจากสัมมาทิฏฐีก่อน แล้วก็สัมมาสติ สัมมาสมาธิ โดยจะต้องมีความเห็นถูก โดยเฉพาะความเห็นในเชิงทฤษฎีก่อน แล้วถึงสำรวจ สังเกต สำรวจยังเงา-เบาบางที่สุด-ไม่มีความจงใจเข้าไปจดจ้องจ้อง สังเกตอย่างเป็นกลาง สังเกตอย่างไม่ตัดสิน นี่เป็นเทคนิคของวิปัสสนา แต่ใหม่ ๆ นะจะต้องยอมรับด้วยเหตุผลทางความคิดก่อน ว่า เอ้อ ฟังแล้วมันเข้าใจได้นะ ว่าพุทธศาสนาสอนให้พ้นทุกข์ทางใจ ไม่ได้พ้นทุกข์ทางกายนะ

พ้นทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางใจเกิดขึ้นเพราะมี“เรา”เป็นเจ้าของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีเราเป็นเจ้าของร่างกายและจิตใจ เมื่อจิตใจปรวนแปรไม่เป็นอย่างที่ต้องการ ความทุกข์ใจก็จะเกิด แต่ถ้าไม่มีเรา มีแต่กายใจทำงานเป็นขณะ ๆ ใครจะเป็นเจ้าของ เมื่อไม่มีเจ้าของ ทุกข์ก็ไม่มีที่ตั้ง ก็เห็นว่าสมเหตุสมผล นี่หมายความว่า กำลังเรียนรู้ทฤษฎีแบบนี้ตามขั้นเหตุผล แล้วยอมรับความจริง มีศรัทธา มีศรัทธาต่อสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ แล้วก็ไม่ใช่แค่ศรัทธา ฉะนั้นจะต้องลองพิสูจน์ความจริง แล้วก็เริ่มเอาสิ่งที่เรายึดถืออันนั้นแหละ ก็คือ เอากายเอาใจมาค่อย ๆ ดู ค่อย ๆ ศึกษา ศึกษาแบบไหน ด้วยจิตแบบไหน นี่ก็ต้องว่ากัน มันจะมีทฤษฎีของพระพุทธเจ้าที่พูดถึงเรื่องการเจริญสติปัญญาต่าง ๆ นานา เป็นวิธีการของพระพุทธเจ้า ให้มองอย่างไรให้เบา ให้สบายที่สุด มองอย่างไรไม่ให้มีเจตนาเข้าไปปนเบื่อนอะไรต่าง ๆ นี่เป็นเทคนิคที่จะมองแล้ว ซึ่งตรงนี้ คงต้องเริ่มจากการได้ยินได้ฟังทฤษฎีนี้ก่อน แล้วก็เริ่มศรัทธา

วันก่อนที่ไปฟังหลวงพ่อบราโมทย์ ท่านบอกเลยว่า ในสังสารวัฏฏ์นี้ มันยากที่คนเราจะยอมรับทฤษฎีอันนี้ ยอมรับทฤษฎีอันนี้ แล้วก็ลองฝึกหัดแล้วตื่นขึ้นได้ มีน้อยมาก ยากมาก แต่ไม่ยากเลยสำหรับคนที่สามารถระลึกศึกษากายใจนี้แล้วจะไปถึงปลายทาง ก็คือความเป็นพระอรหันต์บุคคล ไม่ยากเลย

เพราะฉะนั้น ตรงที่ยากที่สุด คือ เบื้องต้นเลย คือการยอมรับทฤษฎีนี้ ยากต่อมากคือการพิสูจน์ทฤษฎีนี้ด้วยใจที่เป็นกลางตามหลักการที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแสดงไว้ แต่หลังจากเส้นทางนี้แล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย เขาถึงของเขาเอง

มันไม่แปลกเลย พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของคนส่วนน้อยมาตลอด ไม่ใช่เรื่องของคนหมู่มาก แม้มีการกำหนดให้วันวิสาขะเป็นวันสำคัญระดับโลก ให้พุทธศาสนาเป็นศาสนาระดับโลก เอาเข้าจริง ๆ คำว่า “พุทธศาสนา” ไม่เคยมีอยู่ในพระไตรปิฎกนะ ในพระไตรปิฎกมีแต่คำว่า “พรหมจรรย์” จรรย์คือ จริยะ พรหม หมายถึง ผู้ประเสริฐ ในความหมายของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ก็คือพรหม

พุทธศาสนาเป็นเรื่องของคนหมู่น้อยมาตลอด เป็นเรื่องของคนหมู่น้อย แต่เนื่องจากคนหมู่น้อยนี้เป็นคนที่ได้รับการศึกษา และเป็นคนที่กำลังในทางสังคม พุทธศาสนาเข้าทางกษัตริย์ เข้าทางรัฐ ก็เลยกระจายออกไป แล้วหลัง ๆ ความเห็นพุทธศาสนาออกมาในรูปของพิธีกรรมมาก เรื่องการให้ทาน รักษาศีล ที่เป็นพื้นฐานของสังคมก็เลยกลายมาครอบ มาปิดบังเนื้อแท้ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จะหาคนที่สนใจทฤษฎีไม่มีเรา น้อยมาก ทุกคนที่หันมาสนใจพุทธศาสนาเพราะอยากมีเราที่ดีที่สุด ถาวร ไม่อยากจะทำทุกข์อีกเลย นอกจากจะไม่ยอมรับทฤษฎีไม่มีเราแล้ว ก็ยังเหนียวแน่นกับความเป็นเราที่เป็นเจ้าของความดี และความสุข ตรงนี้เป็นเรื่องของคนส่วนน้อย มันไม่ผิดปกตินะว่า ทำไมพอทอนสิ่งต่าง ๆ ออกไปแล้ว จะเหลือคนอยู่ไม่กี่คนเท่านั้นเอง ถ้าไม่ได้สะสมอริยาศยาม

### อาสนะก็เป็นเครื่องมือสำหรับฝึกวิปัสสนาได้

ถาม ฟังหลวงพ่อบราโมทย์เหมือนกันคะ หลวงพ่อจะบอกว่า วิธีฝึกขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละคน บางคนก็จะดูกาย บางคนก็ดูใจ ขึ้นอยู่กับจริตนะคะ ปกติดูจิตไม่ค่อยได้ ก็เลยจะดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาเดินเรารู้ว่าเดิน ขาซ้ายก้าว ขาขวาก้าว ก็เลยคิดว่าตรงโยคะนี่ มันคือการทำที่จะประยุกต์ เข้าไปให้ได้ถึง เหมือนการที่จะเจริญสติได้เหมือนกันไหมคะ ก็คือในท่าอาสนะแต่ละท่าที่เราเคลื่อนไหว เรารู้ถึงการเคลื่อนไหว ถ้ามันมีการเจ็บ เรารู้ถึงความเจ็บ มันจะเป็นความรู้สึกของเวทนาในเวทนาได้ส่วนหนึ่ง อันนี้ได้ไหมคะ

ตอบ ไม่ได้ประยุกต์นะ เพราะว่า โดยความจริง ทั้งหมดปรากฏขึ้นเป็นจริงนะ คือมีแต่กายและใจเท่านั้นแหละ เพราะฉะนั้น อะไรที่เป็นเครื่องระลึกที่เนื่องด้วยกายใจนี้ เราสามารถใช้เจริญวิปัสสนาได้หมด เพราะว่า มันจะแปรปรวนให้เห็น ที่เมื่อก็บอกว่า เรานั่งหลับตานี้ เราเพิกรูปทางตาออกแล้ว ความรับรู้ทางระบบประสาทของเรากาย มีเย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว แล้วมีเวทนาที่สบายไม่สบายซ้อนอีกทีหนึ่ง ถ้าเราดูด้วยใจเป็นกลางจริง ๆ ไม่มีอคติ เราก็เห็นความจริงว่า เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหวที่ปรากฏนี้ ไม่ได้อยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้เป็นหุ่นยนต์อยู่ มันแปรปรวนแปรอยู่เรื่อย ๆ เวทนาที่เป็นความสบายไม่สบาย เป็นความปวด ความเมื่อยก็มีมากมีน้อย มันไหวกระเพื่อมของมันอยู่ ทีนี้จิตไปรับรู้ มันก็ไม่สามารถที่จะไปบอกว่า เตี้ยวไปรู้ทางตา เตี้ยวไปรู้ทางหูถามจริง ๆ เอะว่า ท่าอาสนะมันต่างกับตรงนี้ยังไง

อาสนะก็คือการทำท่าทาง แล้วก็กำลังระลึกสิ่งที่ปรากฏ คนสองคนเนี่ย คนหนึ่งทำอาสนะรู้กาย แล้วเพ่งไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ในขณะที่ทำท่าทาง แล้วเกิดความตึงที่หลัง แล้วไปเพ่งที่หลัง จดจ่ออยู่ที่หลัง ไปรู้สึกตัวนั้นเด่นกว่า เนี่ยอย่างนี้ แต่ถ้าเราทำอาสนะแล้วรู้หลวม ๆ รู้สบาย ๆ รู้ตะ ๆ ร่างกายกำลังมีสภาพเย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวก็รู้หลวม ๆ ไม่สามารถบอกได้เลยว่ารู้ตรงไหน เพราะว่ามันเคลื่อนไปเรื่อย ๆ เตี้ยวก็ไปรู้ความสบาย เตี้ยวก็ไปรู้ความไม่สบาย เตี้ยวก็ไปรู้ว่าหนีไปคิด

“ธรรมชาติ” เป็นแบบนี้เลย ขณะที่คุณอยู่ในอาสนะกับขณะอยู่ตรงนี้ นี่ก็อันเดียวกัน คือกายและใจกำลังทำงาน โดยชุดภาษาทางปรมาจารย์ของมัน แต่ทำไมเราจึงบอกว่า ขณะที่เราทำอาสนะ แล้วมันเป็นอะไรขึ้นมา มันก็เหมือนกับการนั่งสมาธิในรูปแบบ หรือเดินจงกรม ทำไมจะต้องวางฟอร์มในการเดินจงกรม ว่าจะต้องเดินแบบนี้ ทั้ง ๆ ที่ คำว่าเดินจงกรม ก็คือการมีสติอยู่กับการเดิน แต่ถ้าเราบอกว่า เราทำอาสนะแล้วมีสติอยู่การรู้กายและจิตใจ มันกำลังทำงานของมันในขณะที่ทำอาสนะ มันก็ได้

มันจึงไม่มีอะไรที่แตกต่าง มันแตกต่างเพราะเราให้ค่าที่แตกต่าง การให้ค่าก็คือเห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งแปลกปลอมกับอีกสิ่งหนึ่ง ถ้าคุณเห็นว่า “คุณกำลังทำอาสนะ ขณะนั้นคุณกำลังทำวิปัสสนา แต่ถ้าคุณออกจากทำอาสนะนั้น แล้วคุณไม่ได้ทำวิปัสสนา” อย่างนี้ คือเห็นผิด

ถ้าสมณะ ไซ เพราะว่ามี ถ้าสมณะ มันยอมเลือกอะไรที่ใจชอบ แล้วก็จมแช่อยู่กับจุดที่สบาย เพราะฉะนั้น ถ้าคุณทำอาสนะ โดยหาเสถียร และสุข นะ นั่นแหละ คุณทำสมณะ เพราะว่าภาวะเสถียรและสุข ในวิปัสสนาไม่มี ไม่มีอะไรที่หนึ่ง ที่เรียกว่า เสถียร มันคง ไม่มีในวิปัสสนา อะไรที่สุข ก็ไม่มี เพราะว่าในวิปัสสนามีแต่ทุกข์ ทุกข์ก็คือการเกิดดับ และการปรวนแปร สุขนี่ เป็นนิยามของความทุกข์น้อย แล้วก็เป็นที่ตั้งของความชอบ

การทำอาสนะ ก็มีสองอย่าง คือ ไม่เป็นสมณะ ก็เป็นโลภมูลจิต คนที่เป็นสมณะนั้น จะต้องเพ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งตัวเองยึดถือว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสาระ แล้วก็จมตั้งอยู่กับมัน อย่างนี้เป็นสมณะ

ส่วนอีกแบบหนึ่ง ขณะทำ รู้สึกว่าจิตมันเบา ๆ จิตอ่อนคลาย และสบาย ก็รู้สึกชอบ รู้สึกดี อยากให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าหนัก ๆ แน่น ๆ อึดอัด ทำทำอยู่ แล้วคิดว่า เมื่อไรมันจะหายไปสักที แล้วก็พยายามกดข่มด้วยการเพ่งในจุดที่เจ็บนั้น เพื่อให้มันหายไปสักที ถ้าอย่างนั้นเป็นโลภมูลจิต และมีโทสะเจือ

เราจึงบอกไม่ได้เลยว่า คนทำทำหนึ่งจะเอาจิตแบบไหนทำ คนที่มีสัมมาทิฐิทำแบบรู้ตามจริง ก็เป็นวิปัสสนา คนที่มีมิฉชาติทิฐิ แม้ตั้งใจทำวิปัสสนา แต่จมแช่ในอารมณ์ เขาปฏิบัติสมณะ ส่วนคนที่เป็นอกุศลจิตปฏิบัติ ก็เป็นโลภะ หรือเป็นโทสะ มันจึงไม่สามารถบอกได้ จึงต้องบอกว่า คุณภาพของจิตแบบไหนกำลังรู้ภายใน นี่คือการต่าง

ที่นี้ ถามว่า ถ้าเราจะใช้อาสนะเป็นวิหารธรรมได้ไหม ได้ แต่คุณต้องรู้ก่อนว่า วิหารธรรมมีประโยชน์อย่างไร แล้ววิหารธรรมเป็นเรื่องเฉพาะตัว เป็นอุบาย แต่ไม่ใช่หลัก เราอาศัยทำอาสนะที่เราชอบ ที่เราทำแล้วสบาย เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้เราอยู่กับมัน แต่ไม่ได้เพ่งและจ้อง ไม่ได้เพ่งให้จมอยู่กับความสุข แต่เพื่อให้จิตหนีไปทำงานให้เห็น เพราะฉะนั้น การทำอาสนะ จึงไม่ต่างกับดูทองพองยุบ ไม่ต่างกับดูลมหายใจ หรือไม่ต่างกับท่องพุทโธ เพราะว่าขณะนั้นมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาให้จิตสนใจ แล้วจับไว้หลวม ๆ พอที่จะจิตหนีไปทำงาน แล้วเห็นจิตหนีไปทำงาน เหมือนกับตั้งหลักอะไรไว้สักอย่างหนึ่ง แล้วให้มันหนีออกไปจากแกน

เราทำอาสนะ เพื่อให้มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สบายตั้งเป็นแกนเอาไว้ แล้วดูว่าจิตหนีไปทำงาน เช่น หนีไปคิด อะรูว่าหนีไปคิด ไม่ได้มันกลับมา แต่ก็รู้ พอรู้จิตก็หยุดคิดแล้วก็กลับมารู้สึกตัว พอรู้สึกตัวก็ปรากฏ รู้สึกตัวไปสักพักหนึ่ง เปลี่ยนท่า ทำนี้สบาย สบายแล้วชอบ ชอบแล้วก็อยากอยู่นาน ๆ ตอนนั้นก็เห็นจิตมันเปลี่ยน เปลี่ยนจากรู้เป็นหลงชอบแล้ว ไปอยู่ในท่าที่อึดอัดไม่สบาย จิตอยากเปลี่ยนท่า ก็มารู้ว่าใจมันเปลี่ยนแล้ว เพราะฉะนั้น อาสนะจึงกลายเป็นวิหารธรรม ผมใช้อาสนะเป็นวิหารธรรม แต่มันไม่ใช่ตัวสาระ

อาสนะ ไม่ต่างกับการขยับมือของหลวงพ่อกุญแจ หรือการดูทองพองยุบ หรือดูลมหายใจ ชีวิตของคุณอยู่กับอะไรในชีวิตประจำวัน คุณยอมหาวิหารธรรมได้ นักวิ่งก็ใช้การวิ่งเป็นวิหารธรรม คนทำอาสนะก็ใช้ คนเดินแอโรบิคก็ใช้แอโรบิคเป็นวิหารธรรม วิหารธรรมไม่ได้เป็นคุกไว้ขังจิตเหมือนสมณะ แต่ปล่อยจิตทำงาน เพื่อเทียบเคียงกับสภาวะที่กำลังรู้ตัว รู้ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว แล้วใจหนีไปคิดนึก อ้อ รู้ว่าใจคิดนึก พอใจไปคิดนึก ประจวบเรื่องราวต่าง ๆ มาแล้วชอบ มันจะมารู้ตัวที่สุด นี่คือการต่างกัน

ถ้าคุณแยกออกกะว่า คุณใช้อาสนะเป็นวิหารธรรมในการเจริญวิปัสสนา หรือเป็นอารมณ์ของสมณะ ถ้าคุณแยกออกกะเนี่ยคุณเข้าใจ ถ้าคุณแยกไม่ออก ว่าจิตแบบไหนเป็นสมณะ จิตแบบไหนเป็นวิปัสสนา คุณก็กำลังทำอะไรก็ไม่รู้ เวลาคุณเหนื่อย ๆ ให้มาพิจารณาภายใน แล้วปล่อยให้จิตท่องเที่ยว คุณก็จะเหนื่อยขึ้นมา แต่ใจไม่เอา ใจมันพลัด ๆ พอคุณอยู่ในท่าศพ ตอนนั้นคุณทำสมณะ แต่ในขณะที่พอมีกำลังแล้ว คุณปล่อย สมมติว่า คุณอยู่ในท่าศพ ฟอนคลายกล้ามเนื้อ แล้วคุณก็ลากลมหายใจยาว ๆ แล้วเกาะอยู่กับลมหายใจสักพักหนึ่ง พอจิตเริ่มสงบนิ่ง ๆ ๆ ๆ แล้วก็ปล่อยลมหายใจออกเลย ไม่จับอยู่กับลมหายใจแล้ว รู้ทั่วร่างกาย ตอนนี่จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ดู แล้วตั้งมันออกมา แต่ในขณะที่เป็นสมณะนี้ มันไม่ใช่ มันไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ดู มันเป็นผู้เป็นแล้ว มันเป็นลมหายใจเข้าไป คือถ้าไม่เคยสังเกตจิต ก็จะไม่รู้ว่าจิตหนีไป หรือจิตไปทำสมณะ จิตหนีเข้าไปอยู่ในโลกซึ่งเป็นกุศล อกุศล ขึ้นศีล ขึ้นทาน หรือว่าเป็นอกุศลขึ้นโลภะ โทสะ โมหะ ที่เราไม่รู้รู้อย่างนี้ เพราะเราไม่ได้เรียนมา ก็เลยไม่มีทิฐิ หรือทฤษฎี ทิฐิ ในภาษาบาลี ทฤษฎี ในภาษาสันสกฤต มันจะต้องมีทฤษฎีไว้หล่อเลี้ยงใจ ไว้ตรวจสอบ อย่างน้อยต้องมีทฤษฎีไว้บ้าง เวลาเราเรียนโยคะก็ต้องมีทฤษฎีไว้บ้าง ไม่งั้น คุณทำคุณจะไม่รู้ว่า คุณกำลังทำอะไร ตามทฤษฎีไหน

## กิเลส ความมี “เรา”

ถาม ถ้าเราติดในสมณะ เหมือนกับที่พี่ยัยบอกว่า ทำให้เราเฉื่อยเราเนือยอะไรอย่างนี้ แต่เราต้องมาใช้ชีวิตในโลกอย่างนี้ แล้วจะมีวิธีจัดการสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร เหมือนกับว่า กลัวที่ถ้าสมมุติเราติดในสุขแบบนี้ แล้วอยากปลีกตัว อยากห่างจากสิ่งที่ทำให้ทุกข์ อยากแยกออกมาจากผู้คน อะไรประมาณนั้น

ตอบ คืออย่างที่ว่า ถ้าจิตไปรู้อะไร ก็ไปติดอย่างนั้น อะไรที่เป็นของใหม่แล้วติด ของที่เป็นความสุขตัวเองแล้วติด ส่วนใหญ่แล้วมันอยู่ได้แล้วเกาะ ทุกอย่างคุณจะทำสิ่งหนึ่งไปสู่อะไรหนึ่งมันจะต้องเห็นว่ามันมีปัญหา แต่ไม่ใช่เห็นตามที่คนอื่นบอก แต่เห็นด้วยตัวเอง

คนเราติดสมณะก็เพราะว่า เห็นสาระของความสุขทางใจ คนที่เห็นสาระของความสุขทางใจ ก็คือคนที่ถูกความสุขภายนอกทางวัตถุนั้นกัดเอา “กัดเอา” เนื่องจากว่า ไม่มีตั้งค์แต่จะไปเสพเสวยเหมือนเขา สองก็คือผิดหวังอยู่เนืองๆ มันจึงมาหาความสุขอะไรที่เราสามารถที่จะผ่อนปรนตัวเองได้ เพราะนั่นคือความสุขใจ มันก็เที่ยวหาเครื่องหล่อเลี้ยงความสุขใจ มาสะสมอะไรต่างๆ นานา ก็เพื่อให้จิตใจมันหมกมุ่นอยู่กับอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วก็อยู่กับตรงนั้นให้เวลาผ่านไป ในขณะที่ความทุกข์เข้าแปดเปื้อน ก็รู้สึกดี บางคนก็อยู่กับการฟังเพลง อยู่กับการอ่านหนังสือสักเล่ม อ่านบทกวี อะไรต่างๆ ก็มาจากหลักการเดียวกันทั้งสิ้น ก็คือ คุณโดนข้างนอกเขากัด ก็เลยต้องเข้ามาหาข้างใน ตอนนั้นจึงต้องโดนข้างในกัด คือโดยสภาพความจริงทุกอย่างมันเสื่อมถอย แล้วตัวที่หล่อเลี้ยงสมณะให้มีกำลังได้นั้น มันคือ “กิเลส”

“กิเลส” ที่มีอิทธิพลอยู่เบื้องหลัง เพราะมีเรา จึงพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้เราเป็นสุข แต่เมื่อมันขัดแย้งกับกฎไตรลักษณ์ มันย่อมสุขได้ไม่นาน เพราะธรรมชาติของกิเลสไม่รู้จักพอ เพราะถ้าคุณดูว่าคนที่ปฏิบัติสมณะ มันเริ่มตั้งแต่ “ปฐมฌาน” คนที่ไม่เคยเข้าสู่ปฐมฌานก็จะไม่รู้ ว่า ปฐมฌานมีความสุขอย่างไร พอเข้าสู่ปฐมฌาน มี วิตก วิจาร์ณ ปิติ สุข เอกะคัตตา มันดีทั้งหมดเลยนะ พอสักพักเริ่มเห็นแล้วว่า เบื้องต้นที่หายๆ วิตกวิจาร์ณมีความคิดเจือปนมียะ เป็นความคิดเชิงบวกก็แล้วแต่ มันก็ใกล้กับความฟุ้งซ่านนะ พยายามเปลี่ยนอารมณ์ให้มันเหนือเหตุขึ้น ก็เข้าสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ก็เริ่มไม่เห็นสาระ ก็มาแข่งทางรูป ก็คือ “ความไม่มี” “ความว่าง” อะไรต่างๆ นานา เฟงจนจิตอ่อนกำลังลง ถึงที่สุดแล้วหมายความว่า มันก็ไม่พอกับกำลังของกิเลส ถ้ากิเลสยังมีอยู่ ก็จะโดนตัดทีละตอน ทีละตอน ถ้าตอนนี้เราไม่โดนกัด มันก็มีความสุขไปก่อน ใครบอกก็ไม่เชื่อหรอก คือต้องโดนกัดก่อน โดนกัดก็คือว่า ไม่เต็มอิ่ม ไม่เหมือนเดิม คือไม่เห็นเลย คือ “สมณะ” จะมีกำลังของมันรอบหนึ่งว่า บางครั้งมันจะดีมาก สุขมาก สงบมาก ว่างมาก เสร็จแล้วก็ฟุ้งกระจายไปหมดเลย เพราะว่ามันขมเอาไว้ พอโดนขมเอาไว้ข้างล่างมีกำลังก็ดันขึ้นมา พรวดเลยนะ พอฟุ้งอยู่ ๔ – ๕ วัน และพอความฟุ้งเริ่มเหนื่อยเริ่มหมดแรง ก็มาเป็นธรรมดาได้ มันก็จะเป็นอย่างนี้ นั่งทำสมณะกลางคืนก่อนนอนสงบดีแล้ว ตื่นเช้ามารับอารมณ์ก็ฟุ้งอีกแล้ว หงุดหงิด วุ่นวาย พอมาเย็นก็นั่งภาวนา เมื่อไหร่จะกลับบ้าน เข้าห้องนั่งสมาธิทำสมณะ เป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนเห็นว่า เอ๊ะ...ทำไปทำมาของที่เปลี่ยนได้ น่าจะมีความสุขอะไรที่มันประณีตกว่า ความสุขที่มันไม่จริงอาศัยสิ่งเหล่านี้ มันก็เริ่มค้นคว้าหา เพราะฉะนั้น วิปัสสนา มันเป็นการต่อยอดสมณะ ตรงที่เห็นว่าสมณะนั้นเป็นอย่างไรมันแปรปรวนแปร ไปสู่ธรรมชาติที่ละลายความยึดถือจึงจะหายแปรปรวนแปร ใจนั้นแหละอย่างไรมันก็เป็นสุขไม่ได้ เพราะตัวมันเองก็ทุกข์อยู่แล้ว จนมันทิ้งมันเอง ความรู้ต่อยอดไปเรื่อยๆ ดิตอะไรก็ทำต่อไป ทำไปจนเอียน ก็จะหลุด มันก็จะไปหาของมันไปเรื่อยๆ

## โยคีส่วนใหญ่ติดสุขด้วยความเข้าใจผิด

ถาม สาเหตุที่ถาม เพราะมันสร้างปัญหาให้กับชีวิตมาก คือก่อนหน้านี้เป็นคนฟุ้งซ่านก็จริงอยู่ แต่ว่า มันเหมือนยังประคองอยู่ได้ ยังใช้ชีวิตโดยปกติ พอเริ่มทำโยคะ นั่งสมาธิ แล้วรู้สึก ว่า “สมณะ” มันสบายจังเลย จะพยายามนั่งก่อนนอน เวลาไปทำงานถ้ามีเรื่องมากระทบมันควบคุมตัวเองไม่ได้ นั่งน้ำตาไหลประมาณนั้น รู้สึกอยากรีบกลับบ้านอยากอยู่คนเดียว ปิดประตูแล้วก็นั่งอะไรประมาณนี้

ตอบ ผมก็เป็นมาก่อน ผมติดอยู่หลายปี จะเห็นว่า เมื่อก่อนตอนที่เรายู่กับโลกนั้น โลกสีเทาๆ เราก็นั่งเทาๆ แต่พอเราอยู่กับความสุขที่ประณีต เรากลายเป็นสีขาว เพราะฉะนั้นสีขาวอยู่กับสีเทาไม่ได้ อยู่กับสีดำก็ไม่ได้ สีดำอยู่กับสีเทาก็เป็นสีดำ เมื่อก่อนเราก็นั่งเทา พอสิ่งแวดล้อมเป็นสีเทาก็กลมกลืนกัน แต่ตอนนี้เรารู้สีขาวก็จะปลีกตัวออก แล้วเราก็อารมณ์หัวนั้ไหวรุนแรง เพราะว่าเราขมเอาไว้เยอะ แค่ว่าพูดสะเทือนใจอะไรนิดๆ หน่อยๆ เรารู้สึกมันโครมครามๆ อยู่ข้างใน ให้เรารู้สึกว่า เราปฏิบัติ



ธรรมไม่พอ เข้าใจไปแบบนั้น ก็นั่งอีกๆ เวลาทั้งหมดอยู่กับการทำ “สมณะ” ตอนที่ผมทำอาศรมแสงอรุณ ใหม่ ๆ เรียกว่าวันๆ ออกมารับรู้โลกแสงสว่างภายนอกไม่กี่ชั่วโมง ที่เหลืออยู่ในห้อง จมอยู่อย่างนั้น วนเวียนอยู่กับการทำอาสนะ ผ่อนคลาย ทำสมาธิ พอสมาธิเริ่มถดถอยก็ทำอาสนะใหม่ อยู่กับลมหายใจ พอเริ่มละเอียดๆ มันก็เริ่มอยาก อยากเข้าไปอยู่กับอาสนะ อยู่กับลมหายใจ อยู่กับจิตที่ว่าง วนๆ อยู่อย่างนี้ วนๆ จนมันเริ่มไม่ไหวจริงๆ ออกมารับรู้ข้างนอก พอมันกระทบโครมเข้าไม่หวาดไม่ไหว และเมื่อก่อนไม่รู้ด้วย

สมัยก่อนคำสอนอาจารย์ยังแยกไม่ออกว่า “อะไรคือ สมณะ” “อะไรคือวิปัสสนา” จนผมมาเรียนปรีชาจึงเริ่มรู้ แล้วพอมาสอนใจปรีชาจิตก็มาติดปรีชา มาติดเรื่อง เพราะพระไตรปิฎกนั้นลึกซึ้ง ยิ่งอ่านยิ่งรู้สึกฉลาด ยิ่งรู้สึกตัวเองดี ตัวเองฉลาด พูดแล้วคนอื่นเปรียบไม่ได้ ซึ่งมันติดอีกภพ ไม่ใช่ภพแบบฤๅษีไพร แต่เป็นภพแบบนักปราชญ์ จนมาปฏิบัติอีกครั้งจึงเลิกทุกอย่าง เลิกภพนักปราชญ์ เลิกภพฤๅษีไพร เลิกอะไรต่างๆ ที่ไม่ใช่การรู้สึกตัว ไม่เอาแล้ว เมื่อก่อนอ่านหมด อายุของโลก ภพภูมิต่างๆ ผมรู้หมด คือจิตมันสนใจ คำพระคำเจ้าจำได้หมด ท่องได้หมด แต่ไม่รู้อย่างเดียวคือ “ไม่รู้กายไม่รู้ใจ” รู้แต่เรื่องของกายใจตามที่พระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นจิตพอรู้อะไรจะติดนี่คือเส้นทางของมัน

เส้นทางของโลกะคือ ๑) แสงหากาม เกิดมาใหม่ๆ หารูป รส กลิ่น เสียง พอโดนกามกัดเอา ๒) มาแสงหากภ ภพชื่อเสียงต่างๆ นาๆ จนมันกัดเอา ๓) ตอนนี่แสงหาพรหมจรรย์ แต่พรหมจรรย์ในความรู้สึกรู้สึกของเรากับพรหมจรรย์ตัวจริง ที่เป็นที่สุดของพรหมจรรย์ก็เป็นคนละตัวกัน เพราะฉะนั้นพรหมจรรย์ในความหมายที่เราเข้าใจก็มาเรียนโยคะนั่นแหละ คือสมณะ นั่นแหละ ที่เรานึกว่าที่สุด แต่ที่สุดทำไม่มันกัดได้ มันจะต้องมาถึงตัวที่กัดไม่ได้ ตัวที่กัดไม่ได้ก็คือ เลิกเอากายใจเป็นเราเมื่อไหร่ก็ไม่กัดเราแล้ว เพราะมันคนละตัวกันแล้ว แต่ถ้ายังเป็นเรายู้งัยกัดเราอยู่ เพราะฉะนั้นเส้นทางนี้เป็นเส้นทางของสังสารวัฏตายแล้วเกิดใหม่ ลืมตาดูโลกเข้ามาแสงหากามใหม่แล้ว หารูป รส กลิ่น เสียง ใหม่ กว่าจะรู้ภาวะมาถึงจุดหนึ่ง พอจะเริ่มเจริญสติได้ ก็ตาย ภพที่เกิดมาใหม่ก็มาเริ่มใหม่อีกนั่นแหละ สังสารวัฏก็เป็นอย่างนี้ของมันไปเรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้นคนที่โชคดีมาเรียนรู้เรื่องพวกนี้ รู้กายใจไม่ใช่เราตั้งแต่เด็ก ๆ แล้วก็ยึดปฏิบัติไป ซัดต่อๆ ไปก็ง่ายแล้ว เพราะฉะนั้นตัววัดความสำเร็จ ไม่ใช่ตัวที่วัดกรรมฐาน เพราะกรรมฐานเหมือนกันหมด รู้กาย รู้ใจ ตรงปัจจุบัน แต่ปัญญาที่ข้ามภพข้ามชาติเป็นอริยทรัพย์ที่สะสมได้ เพราะฉะนั้นทำที่ต้นเหตุสะสมไปเรื่อย ๆ มันยังติดอยู่ก็รู้ว่ามันยังติดอยู่ และอย่าตัดสินจิตว่า ภูไม่ติด มันก็สร้างภพอันใหม่ขึ้นมานั่นแหละ เพราะฉะนั้นรู้กายรู้ใจเท่าที่มันเป็นไปได้จริงๆ แล้วถ้ารู้ว่าติดสมณะนั้น ไม่ติดนะ ส่วนใหญ่คนติดไม่รู้ว่าจะติด เพราะถ้ารู้ว่าติดหมายความว่าเห็น เหมือนยาเสพติดถ้าคนเห็นว่าของนั้นเป็นของดีคุณก็จะเสพมันไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าคุณเห็นว่าของไม่ดี ตอนนี่คุณเริ่มเห็นว่าของไม่ดี ตอนนี่คุณเริ่มระวังตัว เริ่มไม่เห็นสาระ แล้วใจจะเริ่มไปหาอย่างอื่นมาทดแทน ถ้าได้ครูบาอาจารย์ชี้ทางให้ไปของมันต่อ ถ้าเคยทำมาแล้ว แต่ถ้าไม่เคยทำฟังแล้วก็แล้วกัน

## สติ

ถาม เท่าที่ฟังมา สภาวะที่ผ่านมาเป็นสภาวะที่ทุกข์ กำลังตีความว่ากระทบกับคนรอบข้างด้วย แล้วเราจะต้องอยู่กับเขา ในขณะเดียวกันคนรอบข้างก็ไม่เข้าใจสภาวะของเรา เขาไม่ได้เข้ามาคุยในห้องนี้ ซึ่งยอมรับว่าน้อยมากที่อยู่ในห้องนี้ ดูเหมือนเป็นจุดที่อันตรายในมุมมองของตนเอง แม้แต่มีคนเข้ามาเรียนรู้อะยะอะยะไปหมดเลย แล้วมันก็ถึงทางตัน เหมือนกับต้องการคุยกันหรือเปล่า สำหรับกลุ่มคนที่เข้ามาเรียนโยคะ จำเป็นต้องคุยกันหรือเปล่านอกกลุ่มคนที่เรียนโยคะ

ตอบ เส้นทางนี้เป็นวัฏสงสารเขาไม่ต้องคุยกันหรอก เป็นเรื่องของคนส่วนน้อย คนส่วนใหญ่ยัง Enjoy อยู่กับโลก เพราะฉะนั้นยังมีตัวเราของเราอยู่ เขามีเรื่องทะเลาะ มีเรื่องกาม โลกที่เขาแย้งซึ่งนั้นเป็นโลกของกามมากกว่า เรื่อง รูป รส กลิ่น เสียง ภพ ชื่อเสียงเกียรติยศ แย่งชิงในเรื่องพวกนี้มากกว่า คนที่ทะเลาะกันเรื่องพวกนี้ไม่ค่อยเท่าไร มติที่ทะเลาะกันนั้นเป็นมติของนักการศาสนาเขาทะเลาะกัน ตราบใดที่ยังมีราคะ มันก็ต้องมีความเห็นต่าง จนคุณเห็นว่าความเห็นต่างล้วนมาจากพื้นฐานอันเดียวกันคือ เชื่อว่าเรามีอยู่จริง ๆ มันถึงได้มีความเห็นที่ต่างกัน เพราะฉะนั้นถ้าแต่ละคนยังเชื่อว่าเรามีอยู่จริง ๆ มันก็ไม่ถึงไหนหรอก เพราะทฤษฎีไม่เปลี่ยน โลกทัศน์มันไม่เปลี่ยน และโลกทัศน์แบบนี้ไม่ใช่จะเปลี่ยนกันง่าย ๆ กว่าที่จะเปลี่ยนได้ก็พระโสดาบัน การเห็นวากายใจไม่ใช่เรา

ทุกคนที่เริ่มปฏิบัติมันจะเริ่มที่ตัวเราเข้าไปปฏิบัติ ตอนนี่เพราะรักตัว อยากให้ตัวดี ถ้าเรายอมรับความจริงว่า ตัวเราไม่มี แต่ตอนนี่ความรักตัวมี แต่ตัวไม่มี เพราะว่าความไม่รู้ อวิชชา ทำงานของเขา ตอนนี่อย่างน้อยความเข้าใจเรื่องเหตุก็ทุกข

น้อยลงไปนิดหนึ่งแล้วเมื่อมีสติระลึกได้ แต่ถ้าไม่มีสติระลึกได้ก็ยงวนเวียนอยู่ในโลกของเรา ที่ยังโกรธยังเกลียด ก็ยังมีความรักตัวอยู่นั้นแหละ ยังโกรธยังเกลียดอยู่ บ้างก็มาเกลียดความโกรธความเกลียดอีกทีหนึ่ง เราก็มาเฝ้าดูความโกรธความเกลียด ทิฐิของพระพุทธรูปเจ้าคือ ท่านให้เราค่อยๆ แยกความเป็นเราให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อที่จะโดนกัดน้อยที่สุด เพราะฉะนั้นเขาจึงบอกว่าเอากายเอาใจมาดู เอาขันธมาแยกออกจากกัน เอารูปเอานามมาแยกออกจากกัน ต่อไปเราไม่ค่อยอินขังขอบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ถ้ารัฐธรรมนูญที่ถูกรับย่อยๆ คุณยอมแหงนหน้าสัพพัญญูมากกว่า เพราะคุณรู้ว่า สัพพัญญูนั่นคือเรา ฉันกำลังรู้ และพอรู้ก็หลง หลงก็เปลี่ยนไป ฉันเปลี่ยน และก็มีฉันที่รู้หลง แล้วหลงเข้าไปในเรื่อง แล้วก็เกิดชอบเรื่อง หลงก็เปลี่ยนเป็นโลก โลกก็เปลี่ยนเป็นโกรธ ทีนี้สัพพัญญูที่ถูกฝึกมาเรื่อยๆ ก็พลอยรู้ตามไปเรื่อยๆ แล้วจะมีตัวรู้ไปอยู่หลังสุด เป็นตัวรู้ที่รู้ความเป็นจริง เพราะฉะนั้นตอนแรกๆ ตัวที่คอยแยกให้เหลือเพียงตัวผู้รู้เดียวๆ อันอื่นกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็คือ “สติ สมาธิ และ ปัญญา”

เพราะฉะนั้น “สติ สมาธิ และ ปัญญา” เป็นปัจจัยที่คอยหล่อเลี้ยง คอยทำเหตุใกล้ให้เกิดอยู่บ่อยๆ เหตุใกล้ของสติคือการจำสภาวะต่างๆ ได้ เพราะฉะนั้นให้หมั่นระลึกศึกษาบ่อยๆ ด้วยโลภะนั้นแหละ แต่เป็นโลภะที่ต้องการจะรู้ความจริง มันก็เป็นอกุศลนั้นแหละ แต่ก็สามารถทำให้เกิดกุศลได้ เพราะว่าในตอนนั้นอย่างที่เราทำนั้นแหละ เป็นโลภะที่ต้องการเข้าไปค้นหาตอนที่ความหานั้นเป็นโลภะ แต่สติไม่ได้เกิดขึ้นหรอก แต่สัญญาไปจำ มันจำสภาวะได้

เพราะฉะนั้นตอนแรกๆ สติยังไม่เกิด เราเจริญสัญญา ที่เรียกว่า “อนัตตสัญญา” หมายความว่า ตัวที่เป็นปรมาตมธรรม ตัวที่เป็นของจริง ทางกายก็มีเย็น ร้อน แข็ง อ่อน ตึง ไหว ทางตามีสี ทางใจก็มีคิดนึก รู้สึก ปปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นเราจะเริ่มเห็นอาการของมัน จนสัญญาจำได้ เมื่อจำได้บ่อยๆ สติก็จะเกิดเอง เพราะฉะนั้นจะสติเกิดได้เมื่อจำสภาวะได้บ่อยๆ

อันแรกสุดคือ หมั่นศึกษาตัวเองบ่อยๆ จนมันจำสภาวะได้เกือบหมด จนมันจำสภาวะได้ อะไรเกิดขึ้นมันระลึกได้เอง สติเกิดขึ้นเอง สติทำขึ้นมาเองไม่ได้ แต่สัญญาเราทำได้ อาศัยกุศลเราทำได้ เพราะฉะนั้นแรกๆ สัญญาให้รู้ความจริง แล้วจนสติเกิดเอง สติเกิดบ่อยๆ เนื่องจาก แล้วก็เห็นความจริงต่างๆ นานา บ่อยๆ เนื่องจาก จนปัญญาเข้ามาเห็น ไตรลักษณ์ ไม่ใช่เรา มันทำงานได้เอง พอปัญญาแสรบ สัมมาสมาธิก็จะตั้งมั่นแล้ว เพราะฉะนั้นเขาจึงบอกว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ของปัญญา แต่ปัญญาที่แสรบมากขึ้นๆ ทำให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น แล้วเมื่อสมาธิตั้งมั่นสติก็จะระลึกได้บ่อยขึ้น ๓ ตัวนี้ทำงานเป็น ๓ ขา ทั้งตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อ ๓ ตัวนี้เกิด เราจึงไม่มี แต่ถ้า ๓ ตัวนี้หาย เราจะมี

เรามีโลกของความหลงกับโลกของความรู้ตัว โลกของความหลงแพ้ความรู้ตัว พอความรู้ตัวมีมากขึ้นๆ มันก็ทั้งกาย เพราะมันรู้ว่ากายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็มารู้ใจ ตอนแรกมันรู้ว่าใจเป็นสิ่งที่ถูกรู้ อยู่ พอมาเห็นจิตหลง มันก็รู้ว่าใจเปลี่ยนจากรู้เป็นหลงแล้ว มันเห็นว่าจิตผู้รู้มันไม่เที่ยง แล้วมันก็ทำงานได้เอง จนมาตัดสินครั้งแรกคือ มันถอนหมดเลย กายใจไม่ใช่เรา แล้วตอนนี้มันขาดความรู้ก็หนี ผลของมันยังมี เพราะฉะนั้นจึงดูต่อไป ดูเหมือนเดิม ทำเหมือนเดิม แต่ปัญญาเปลี่ยนไป ปัญญาของพระโสดาบันนั้นละสักกายทิฏฐิ ละความเห็นผิด ละความลังเลสงสัยที่จะปฏิบัติจิตไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้นขั้นตอนการปฏิบัติเหมือนเดิม ปัญญาจะมากขึ้น จนมันเริ่มที่จะเลิกยึดถือกาย เมื่อเลิกเห็นผิด ตอนนี้เลิกยึดถือกาย ทำให้กามหายเพราะมันไปด้วยกัน กายกับกามนั้นจะไปด้วยกัน

พอเลิกยึดถือกายก็จะถึงพระอนาคามี คือทั้งกายเหลือแต่จิตผู้รู้ คอยประคองรักษาจิตผู้รู้ด้วยสติสัมปชัญญะ จนวันหนึ่งเห็นตัวจิตนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ แล้วก็คลายออก เพราะฉะนั้นเส้นทางนี้จิตเขาทำงาน จิตข้างล่างเขาทำงาน ความเป็นเรานั้นไม่ได้เกิดตลอดเวลา มันเกิดเป็นคราวๆ เมื่อคิด เวลาคุณคิดว่ามีคุณเมื่อไหร่แหละ ก็มีเรา แต่ขณะที่เห็นไม่ได้คิด เห็นก่อนแล้วจึงคิด ขณะที่เห็นนั้นอีก Moment หนึ่ง ขณะที่คิดก็อีก Moment หนึ่ง เรานั้นแหละเกิดความคิด

เพราะฉะนั้นเมื่อก่อน ความคิดกลายเป็นเรา แต่ด่านแรกๆ เริ่มต้นของการปฏิบัติหมายความว่า เห็นความคิดมันเกิดขึ้น การเห็นความคิดเกิดขึ้น จะต้องเห็นอาการคิด เห็นอาการคิดได้หมายความว่า เห็นว่า จิตนั้นเป็นสภาพของนามธรรม เพราะฉะนั้นคิดมันจะเลียนแบบทวารต่างๆ เลียนแบบทางตาคิดเป็นภาพ เลียนแบบทางหูคิดเป็นเสียง คิดเป็นคำๆ ขึ้นมาเหมือนในหนังสือ เมื่อก่อนมันหายเข้าไปในตัวเดียวกัน แต่พอคุณเจริญสติบ่อยๆ เช่น คุณดูลมหายใจ ขยับมือเคลื่อนไหว ทำอาสนะ แล้วในขณะที่กำลังใส่ใจทำอาสนะ ความคิดแวบขึ้นมา ขณะที่กำลังใส่ใจอยู่ที่การทำอาสนะมีความคิดอยู่ห่างๆ ย้อนกลับไปเห็นความคิดมันผุดขึ้นมา ไม่เคยเห็นแบบนี้มาก่อนเลย เพราะเมื่อก่อนกลายเป็นความคิด ความคิดเป็นเรา เราอยู่ตรงนี้แต่ทำไมความคิดเป็นเรา เราอยู่ไกลๆ มันก็ผุดขึ้นมาเป็นภาพ แวบๆ ขึ้นมา เมื่อสนใจความคิดก็ดูเข้าไปก็กลายเป็นความคิด ความรู้สึกตัวก็หายไปอีก ตอนนี้ก็รู้ว่า โอ๊ะ...หลงแล้ว พอมารู้สึกตัว ความคิดก็อ่อนกำลังลง ก็มีความคิดใหม่เกิดขึ้นก็ตามไปรู้อีก มันก็เกิดเป็นขณะๆ สติก็เกิดเป็นขณะๆ พอเห็นความคิดไม่ใช่เราเมื่อไหร่แล้ว ตอนนั้นเราจะอ่อนกำลังมาก เพราะว่าเราคิด

ในแง่เรา แต่ตอนนี้มันกลายเป็นคิดก็อย่างหนึ่ง เราก็ออย่างหนึ่ง เรากลายเป็นธรรมชาติที่รู้สึกว่าคุณคิดมันผุดขึ้นมาจากไหน มันผุดขึ้นมา

หลวงพ่อบอกว่า "การละคิด" ท่านบอกว่าท่านขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวแล้วไปจะเอากับความคิด เหมือนกับเปิดประตูออกไปแล้วเจอตัวเองอยู่ข้างนอก ต่างฝ่ายต่างตกใจถอยกลับเข้ามา เพราะไม่เคยเห็นภาพนี้ คือคุณไม่เคยเห็นว่าจิตมันคิดอย่างไร แต่ถ้าคุณเห็นบ่อยๆ เข้า คุณจะจำลักษณะที่มันคิดได้ อย่างที่ผมบอกว่า ธรรมดาเราจะอ่านมากกับดูมาก เพราะฉะนั้นการคิดของเราจะเลียนแบบ ๒ ทวารคือ คิดเป็นสี มันจะซ่อนอยู่ในตาที่แผละ ขณะที่มองๆ คิดเรื่องอื่นมา มันมีภาพซ่อนขึ้นมา อย่างคุณหัวน้ำจะมีภาพแก้วน้ำขึ้นมาเลย แต่คุณไม่เห็นว่าคุณเข้าไปในความหัวแล้ว แต่ถ้าคุณอยู่ห่างคุณก็จะเห็นมันว่า ทำไมภาพแก้วน้ำมันผุดขึ้นมาซ้อนกับภาพที่เรา กำลังมองอยู่ เราจึงเห็นว่า จิตมันคิดขึ้นมา มันสร้างภาพขึ้นมา แต่มันต้องอาศัยที่ตั้ง ที่ความรู้สึกตัว มันจะเห็นความคิด แต่ถ้าไม่มีความรู้สึกตัวเป็นตัวหล่อเลี้ยงมันจะกลายเป็นความคิด เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าให้การเจริญสติปัฏฐาน หาอุบาย หาวิธีมาให้จิตมันทรงตัวอยู่

เหมือนกับว่าเราจะไปจับตัวกิเลส เราต้องรู้ว่าบ้านกิเลสมันอยู่ตรงไหน บ้านกิเลสมันอยู่ที่กายเรา มันอยู่ในใจเรา กระจายเป็นนามธรรม มันอยู่ในนี้ มันจะอยู่ตรงไหน เราก็กวาดตัวที่มันอยู่ใกล้ๆ มันออกมาทำงานนั้นแผละ สมมุติว่าคุณท้องพุทโรฯ ตอนนั้นใจคุณใส่ใจพุทโรอยู่ใช่ไหม แล้วอยู่ดีๆ มันก็แว๊บขึ้นมา ไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่ใช่พุทโร คุณจึงรู้ว่ามันหนีไปคิดอย่างอื่น พุทโรหายไป คุณจึงรู้ตัว เพราะถ้าคุณท้องพุทโร มันก็หายไปอย่างนั้น เช่นเดียวกัน ถ้าคุณไม่มีการเคลื่อนไหวจ้วงหวะเมื่อมันก็จะไม่มี เพราะฉะนั้นวิหการธรรมมันเป็นเครื่องอยู่ที่สำคัญสำหรับการฝึกหัดในการเจริญสติ จะใช้อะไรก็ได้ในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นการที่คุณใช้อาสนะหรือลมหายใจ เหมือนกับอริยาบถบรรพชะ คือ การเจริญผ่านอริยาบถย่อย ที่เรียกว่า "สัมปะชัญญะบรรพชะ" เพราะฉะนั้นในขณะที่คุณทำ อนุโลมะ วิโลมะ ไม่มีการขยับ ลมหายใจที่เสียดสีนั้นไม่ใช่ตัวลม แต่เป็นความรู้สึกที่กาย มีเอ็นมีร่อนอยู่ มันขยับอยู่ พอขยับมันจะหนีไปคิด เพราะจิตหนีไปคิดทุกๆ วินาที ทุกๆ ๒ วินาที เพียงแต่ว่ามันยังสร้างภาพไม่เสร็จ ทีนี้ถ้าคุณสติว่องไวพอ การฝึกหัดก็เห็นว่าแว๊บๆ แล้วส่วนใหญ่ถ้าคุณไม่ใช่คนเจ้าทิฐิ คุณจะคิดเป็นภาพเป็นหลัก ผมจำได้ว่า ถ้าผมเห็นหน้าคุณอย่างนี้ แล้วพอหันไปมองคนอื่น ภาพของคุณก็ยังตามไปปรากฏที่คนอื่น เพราะว่าสัญญาเป็นตัวที่ใกล้ที่สุด มันเป็นพลังงานตกค้าง จิตมันสร้างตามสัญญาขึ้น แบบนี้แผละเราจะเห็นบ่อยขึ้นๆ จนรู้สึกว่าคุณเอ๊ะ... จิตมันทำงานได้เองนี่หว่า ถ้าจิตมันทำงานได้เอง แล้วเราเป็นใคร เราเป็นอีกขณะหนึ่งที่เราแล้วเราขณะนั้นก็กลายเป็นหลง การเห็นแบบนี้บ่อยๆ เข้า ให้จิตผู้รู้มันคลอนแคลน

แต่สมณะไม่ใช่เลย เพราะสมณะรู้ละเอียดยับเลย รู้ทุกอย่างละเอียดเกินจริง ไม่รู้อย่างเดียวคือ "หลง" เพราะว่าหลงอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าจิตที่อยู่กับสมาธินั้น มันไม่รู้อะไรเลย เพราะมันแพ่งอยู่กับอารมณ์นั้น จิตจึงไม่รู้ว่าหลง บอกว่าหลงยังไม่รู้ว่าหลงเลย ทีนี้คนที่รู้ว่าหลงได้นั้น จะต้องไม่แพ่งใส่จิตผู้รู้ ไม่รู้ว่าหลุดไปแล้วจะเข้าใจหรือเปล่า เพราะว่าหลุดไปตามที่เราพอมีประสบการณ์

การปฏิบัติวิปัสสนาคือ การยอมรับความจริงของสิ่งที่มันปรากฏ คือเราจะปฏิบัติจนไม่เห็นสาระของตัวรู้ คือไม่เดือดร้อนในหลง และไม่เห็นสาระของรู้ มันเท่าเทียมกันโดยสภาวะ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดดับและเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ในสังสารวัฏที่เกิดขึ้นไม่ว่าดีหรือเลว ก็ปรวนแปรเปลี่ยนแปลง จิตผู้รู้ก็ปรวนแปรเปลี่ยนแปลง เห็นจนใจเป็นกลาง เพราะฉะนั้นตัวที่วัดความสำเร็จ วัดที่ความเป็นกลางของจิต ความเป็นกลางของจิตคือตัวสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเกิดได้ก็ด้วยปัญญาที่เห็นความจริงบ่อยๆ ซากๆ



## ผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ใช่คนที่ซึมเศร้า

คำถาม: (ชื่อชลธิชาคะ) สงสัยถ้าเกิดว่าเราปฏิบัติได้ระดับหนึ่ง แล้วอารมณ์ของเรามันคงขึ้น ไม่โลดเต้นไปกับสิ่งที่เราเห็น หรืออะไรก็ตามที่มาสัมผัสกับอายตนะของเรา อย่างที่ว่าถ้าเรามีอาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับกิเลสเยอะๆ ต้องใช้อารมณ์เป็นทรัพยากรของเรา เราจะต้องเปลี่ยนอาชีพไปเลยหรือเปล่า เพราะว่ามันเหมือนว่ามันขัดกันอยู่ระหว่างธรรมะกับสิ่งที่เราทำ

พี่: เราไปเข้าใจตามภาพลักษณ์ที่เราเรียนรู้มา เห็นว่าคนที่ปฏิบัติธรรมคือคนนั่งนิ่งๆ เงียบๆ เย็นๆ แล้วนั่งหลับตาอยู่ตลอดเวลา นั่นคือภาพลักษณ์ ที่ผมบอกว่าเหมือนกับสมัยเด็กๆ สำหรับผมแล้ว โยคีก็คือคนที่นอนเตียงตะปู เลี้ยงแมว แล้วถือกระบองเพชร มันคือเรามีภาพแบบนั้นไง แต่ที่จริงแล้ว ที่รู้ตื่นและเบิกบานคือจิตที่กำลังปฏิบัติ ส่วนจิตที่ซึมกระเทือเป็นโมหะจิตที่นี้ถามว่า เอ๊ะ ทำไมเรานั่งสมาธิแล้วมันเป็นโมหะ ขณะที่นั่งสมาธิจิตไม่ใช่โมหะนะ เพียงแต่ว่าขณะที่จิตมันจดจ่ออยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วมันหมดกำลัง โมหะมันจะเข้า แทรกง่าย

ที่นี้โมหะเนีย คือจิตที่มันซึมกระเทือ ชัดสายจนจับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ชัดเจนไม่ได้ คำเรียกว่าอุทัจจะ คือจิตแบบนี้มันเป็นธรรมชาติส่วนใหญ่ของชีวิตและละ โมหะอุทัจจะนี้ อย่างฟ้าหม่นๆ มันก็เป็นแล้ว ถ้าเราหม่นดูจิต เราจะรู้ว่าพอฟ้าหม่นๆ ใจเราก็จะหม่นตามฟ้า เราไปเห็นสิ่งต่างๆ ที่มันไม่แน่นอนนอนซบอย่าง สมมติคุณนั่งเรือหรือนั่งรถไฟฟ้า แล้วทุกสิ่งก็แวบเข้ามาๆ จนไม่เห็นอะไรที่เป็นสาระ ที่น่าสนใจ จิตมันจะลงสู่โมหะ เพราะฉะนั้นโมหะมันเป็นธรรมชาติส่วนใหญ่ของจิต คือจิตที่มันหลง แล้วจิตแบบนี้มันก็เป็นอารมณ์วิปัสสนาได้ ก็คือว่า พอมันหลง ครันมีสติ ก็รู้ว่าหลงแล้ว จากการฝึกหัดมากขึ้น สติรู้หลงเพราะจำสภาวะหลงได้ คือคุณจะรู้ว่า ตอนนี้ซึมกระเทือ ก็รู้ว่าซึมกระเทือ จริงๆแล้ว ขณะที่ซึมเราไม่รู้ตัว แต่พอรู้ตัวที่กำลังซึม ตอนนั้นไม่ซึม ตอนนั้นมีสติ มีปัญญา รู้ เพราะฉะนั้นซึมแล้วรู้ซึม หมายถึงสติมีกำลัง แต่ถ้าซึมตลอดเวลา แล้วไม่รู้เลย อย่างนั้นไม่ใช่ แล้ว

ในขณะที่เราปฏิบัติร่างกายรู้ใจ มันจะว่องไวมาก ความที่มันแตะอารมณ์ไวเบาๆ ไม่จับไวแน่น ฐุลมหายใจก็รู้ไว้หลวมๆ แล้วมันจะว่องไวไปรู้ทุกอย่างเลย รู้ไอ้นั้น รู้ไอ้นี้ รู้ไอโน่น แต่ไม่ใช่รู้แบบฟุ้งกระจาย รู้แบบมีสติและปัญญา เพราะฉะนั้นมันจะตื่นตัวและว่องไว เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า ปาคุณยตา เป็นธรรมชาติของกุศลจิต คือมีความว่องไว มีความนุ่มนวล ควรแก่การงาน มีความซื่อตรง มีความคล่องแคล่ว เพราะฉะนั้นยิ่งคุณมีสติสัมปชัญญะบ่อยเท่าไร คุณยิ่งทำงานในโลกได้ดีขึ้น

ส่วนใหญ่เราทำงานทางโลกได้ไม่ค่อยดีเพราะอะไร เพราะว่าเรามีอคติ เรามีความยินดียินร้ายเข้าไปผสมโรง ทำให้ข้อมูลต่างๆ ที่เราตัดสินใจมันไม่เคยถูกต้องเลย เพราะว่ามันเอาใจของตัวผู้กระทำเข้าไปมีส่วนร่วม ถ้าอย่างนี้ไม่ชอบ ไม่อยากทำเลย อย่างนั้นชอบ ก็อยากทำเป็นพิเศษ คนนี้พูดดี น่าสนิท ไอ้คนนี้พูดไม่ได้เรื่อง ไม่น่าสนิท เนี่ยใจที่มันอคติ คือใจที่มันเป็นอกุศล

แต่ใจที่มันปฏิบัติธรรมมันคอยเหลียวมองดูตัวเอง มันไม่ดูคนอื่น มันดูตัวเอง คำพูดไม่ได้ แล้วใจแป้ว มันรู้ใจแป้ว ไอ้คนนี้พูดมาก ฟังแล้วซึม มันดูใจซึม ที่นี้ใจที่มันดูตัวเองบ่อยๆ มันจะมีธรรมชาติที่ไม่โน้มเอียง เพราะฉะนั้นข้อมูลทุกข้อมูลจะตรงกว่า เพราะมันไม่ใช่เอาตามใจ เพราะมันรู้ว่าใจก็สนใจ ข้อมูลก็สนใจข้อมูล มันจะทำตามข้อมูล เพราะฉะนั้นคนที่ปฏิบัติธรรมจะเป็นนักวิเคราะห์ สังเคราะห์สิ่งต่างๆ ก่อนข้างถูกต้องและตรงเพราะว่ามันไม่มีอคติ อคติเป็นเรื่องของโมหะ เป็นเรื่องของโลกะ เป็นเรื่องของโทสะ

คนที่เจริญสติสัมปชัญญะบ่อยๆ จะไม่ได้ให้ค่า เมื่อเราไม่ได้ให้ค่า ทุกอย่างก็ไม่ได้เป็นสาระ มันก็ทำไปตามเนื้อผ้า ตัดสินไปตามเนื้อผ้า เพราะมันไม่ได้ให้ค่า สิ่งที่มีให้ค่า ก็คือกายใจที่มันรู้ความจริงเท่านั้นเอง

ดังนั้นอย่าไปมีภาพเก่าๆ ว่าคนที่ปฏิบัติธรรมคือคนที่ซึมกระเทือ ไม่เอาโลก ไม่เอาอะไรต่างๆ นานา ถ้าไม่เอาโลกนะ มันไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะมันต้องอาศัยโลกในการที่จะเห็นว่าโลกเป็นไตรลักษณ์ไง ไม่งั้นคุณจะไปเห็นเอาเองหรือนั่งหลับตาแล้วคิดเอา มันต้องเห็นโลก ให้กระทบแล้วกระทบเือนมาถึงใจ พอใจกระทบเือนเมื่อไหร่ แล้วกลับมาย้อนดูใจว่าใจกระทบเือน ไม่ใช่เรากระทบเือน เราไม่มี ใจทำงานของมันเอง

## งานที่ต้องปรุ่่งแต่ง อาจไม่เหมาะกับการปฏิบัติธรรม

(ชลธิชา): ในประเด็นนั้นก็รู้สึกเหมือนกัน แต่จริงๆ ที่อยากจะถาม เล่าให้ฟังเป็นประสบการณ์แล้วกันนะคะ มันจะได้ชัดเจน ก็คือช่วงหนึ่งปฏิบัติ ตามรู้อารมณ์ตัวเองจนเห็นชัดว่า ตอนนั้นรู้สึกอะไรๆ บ้าง จะชัดมาก จะว่องไวมาก แล้วก็เลิกฟังชาน ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ฟังชานเยอะมาก คือว่าทำงานเขียนนะค่ะ แล้วต้องใช้อารมณ์เยอะมาก หมายถึงว่า ถ้าเกิดเราเจออารมณ์อย่างนี้ เราก็แปลมันออกมาเป็นส่วนหนึ่งที่ค่อนข้างจะ...คนอื่นอ่านแล้วก็เห็นออกเลยว่าอารมณ์นั้นคืออะไร แต่พอไปปฏิบัติธรรมเมื่อ เราเกิดอารมณ์ขึ้นนิดหนึ่ง จิตมันว่องไวมาก จนอารมณ์มันพัฒนาขึ้นไม่ได้ ช่วงนั้นก็ไม่มีอะไรจะเขียนเลยคะ คือปกติจะมีอารมณ์แว่วๆ ขึ้นมา แล้วก็เขียนๆ ว่างตลอด แต่ช่วงนั้น แม้แต่ฝันยังไม่ฝันเลยคะ หลับก็ไม่ฝัน เป็นเดือนได้คะ ตอนนั้นก็คิดว่าจะเอาไปกับชีวิตดีเนี่ย

พี่: คือจิตมันเป็นของมันเองแบบนั้น แต่มันต้องเสียมะ เพราะธรรมชาติของจิตของปุ่ญชน มันต้องเสียมะ มันก็เสียมไปด้วยกิเลส ด้วยนิสัยดั้งเดิม เพราะฉะนั้นการงานที่มันไม่เหมาะ ก็คือการงานที่สร้างมายาภาพ คือเห็นมายาภาพของตัวเอง แล้วเมื่อฝึกจิตมาระดับหนึ่ง มันรู้ว่านี่ของปลอม ของปลอมไปเลยไม่ให้อ่า แต่เมื่อก่อนอินไป คือเรื่องนิดหนึ่ง มันสร้างภาพที่ใหญ่โต คุณแค่เห็นเด็กน้ำตาปรึ่มๆ คุณคิดอะไรได้สารพัดข้างใน แล้วเอาออกมาแล้วยังไปลากเอากุศลจิตของคนอื่นออกมาได้ด้วย คือคนอื่นก็มารู้สึกแบบคุณได้ด้วย แต่ตอนนี้ พอคุณดูเด็กมีน้ำตาปรึ่มๆ ก็เห็นว่ามันแค่รูปที่กำลังเห็น แล้วก็ตัวจิตที่มันกำลังไปรู้ ก็รู้จิต สมมติว่าจิตกำลังสร้างเรื่องขึ้นมา มันไปรู้ว่าจิตกำลังสร้างเรื่อง แล้วมันไม่เอา มันก็สร้างขาดๆ ว่าง ขาดตอน เพราะฉะนั้นมันอยู่กับโลกอย่างเป็นความจริงใจ เพราะฉะนั้นอาชีพเพื่อฝันมันขัดกันกับอาชีพของคนมีสติสัมปชัญญะ

อาชีพแต่งเพลง อาชีพต่างๆ นานา มันทำได้โดยแกลงเอา อย่างนักแสดงมันมีสองประเภทนะ ประเภทหนึ่งก็คือว่าตีบทแตก ต้องสวมวิญญาณเข้าไป มันต้องสร้างมโนภาพขึ้นมา แต่อีกประเภทหนึ่ง คือ เพราะว่าฉันช้ำของแล้ว ฉันจึงสร้างขึ้นมาคือจิตไม่ได้คิดแบบนั้น มันต่างกันตรงนี้ เพราะฉะนั้นถ้าเกิดว่าคุณเขียนเรื่องจนคุณช้ำของมันจะกลายเป็นศาสตร์ มันไม่ใช่ศิลป์แล้ว ศิลป์มันต้องอาศัยความละเมอเพื่อพกเข้าไปอยู่ในนั้น แล้วก็ได้ครั้งนั้นครั้งเดียว ครั้งอื่นไม่ได้นะ แต่ถ้าเป็นศาสตร์ ก็ครั้งก็ได้ เพราะว่าฉันช้ำของ ฉันชานาญ เพราะฉะนั้นก็ต้องเลือกเอาความจริงว่าอะไรคือสาระของชีวิต เราไปห้ามมันไม่ได้ เราไปห้ามบอกว่าเฮ้ย เพื่อฝันหน่อยสิๆ มันไม่เอาแล้ว เมื่อมันไม่เอาแล้ว เอาใจ มันก็ต้องยอมรับความจริงว่ามันเป็นแบบนั้น จนวันหนึ่งมันเสียม แล้วมันเกิดเป็นขึ้นมาอีก ตอนนี่ต้องมาเตือนรึอนนะว่า เฮ้ย เมื่อก่อนฉันเคยรู้ตัวดี เพราะว่าไม่ใช่แค่เพื่อฝันตรงนี้มันไปเพื่อฝันเรื่องอื่นอีก เพราะธรรมชาติมันเสียมได้

## ทฤษฎี กั่บการปฏิบัติ

ผมนี่ก็เป็นนักเพื่อฝันทางธรรม คือเมื่อก่อน ผมศึกษาปริยัติมากพอสมควร อ่านพระไตรปิฎกมาก แล้วมันวนเวียนอยู่ในหัว ข้อมูลมันเยอะมากเลย แล้วมันชอบสังเคราะห์ออกมา เป็นข้อเขียน ข้ออะไรต่างๆ นานา แล้วต้องรีบขึ้นมาเขียน หนังสือหรือสมุดบันทึกเล่มหนึ่ง ผมใช้จนเกือบหมดเล่มเลย เขียนจนถึงจุดที่ผมเล่าไว้ว่าวันที่ 22 กรกฎาคม วันเกิดของผม ผมมาถึงจุดที่ไ้อตรงนั้นมันกัดเอา ก็คือว่า ไม่เห็นสาระของการเขียน แล้วหยุดเขียน เขียนไม่ออกเลย เขียนมาแล้วก็ตันๆ แล้วก็หยุดเลยตั้งแต่นั้นมา ก็ไม่เขียนอีกเลย ก็ไม่รู้ว่าจะนานแค่ไหนนะ แต่ก็รู้ว่าสามเดือนแล้ว เขียนอะไรก็ไม่ออก แล้วก็ไม่ได้คิดอะไรในทางธรรมะอีก แต่ว่าเมื่อก่อนผมจะลำดับหมดเลยนะ เช่น เรื่องวิปัสสนาญาณ ผมสามารถลำดับตั้งแต่ต้นจนจบ หรือถ้าพูดเรื่องวิถึจิตต่างๆ ตามตำรา ผมจะพูดออกมาหมดเลย แต่ตอนนี้มันไม่เอาแล้ว พอมาถึงจุดหนึ่งมันเผชิญภาวะอันหนึ่ง คือผมไปอ่านหนังสือของท่านเขมานันตะ ซึ่งเมื่อก่อนท่านเป็นนักอ่าน ภายหลังท่านอ่านด้วยทิวี่ใหม่ อ่านด้วยทิวี่ที่ว่างจากการสวมวิญญาณผู้รอบรู้ แค่อ่านเอาเรื่องเท่านั้นเอง

ท่านเขมานันตะเป็นนักเทศน์ คนรุ่นผมจะรู้ว่าท่านเขมานันตะดังมาก ศิษย์จากสวนโมกข์ เป็นนักเคลื่อนไหวทางสังคม สนใจปรัชญาเซน สนใจคริสตศาสนา สนใจแล้วก็สังเคราะห์ให้หมดเลย พวกวัยรุ่นชอบมาก แม้แต่อาจารย์ไพศาล วิชาโลก็ติดอยู่พักหนึ่ง ตอนที่ก่อนที่ท่านจะบวช เคยอยู่ทางใต้สักพักหนึ่ง เขมานันตะได้พบหลวงเทียน หลวงพ่อเทียนตั้งใจจะตัดนิสัยท่านเขมานันตะ วันหนึ่งกินข้าวอยู่ด้วยกัน หลวงพ่อเทียนก็ถามขึ้นว่า ตอนเด็กๆ แม่สอนอะไรบ้าง ท่านเขมานันตะก็บอกว่า ก็เยอะ นึกไม่ออก หลวงพ่อเทียนก็ลู่กพรวดแล้วทิ้งข้อใครมบอกว่า อะไรกันเรื่องของตัวเองแท้ๆ แค่นี้สิบ หัวสิบปี่ก็จำไม่ได้แล้วทุกวันนี้พูดเรื่องสองพันห้าร้อยกว่าปี พูดอยู่ทุกวัน พูดทำไม ท่านอึ้งเลยนะ

คือหมายความว่าท่านเป็นนักเทศน์ไง แล้วสิ่งที่ท่านเทศน์ก็อยู่ในพระไตรปิฎก ในพระไตรปิฎกก็คือเรื่องของคนอื่น เรื่องของพระพุทธเจ้าสองพันห้าร้อยกว่าปี แต่อ้อเรื่องของตัวเองไม่รู้ เรื่องกายใจของตัวเองไม่รู้ แล้วขณะที่รู้เรื่องไม่รู้ตัว ขณะที่รู้ตัวไม่รู้เรื่อง จิตมันเป็นขณะๆ เพราะฉะนั้นเราก็อธิบายว่า เราก็อธิบายกันนี้หว่า เราก็อธิบายแต่เรื่องราว สนใจแต่เป็นผู้แสดงธรรม แต่อ้อธรรมะเราจริง ๆ ก็ไม่ถึงไหน เราเริ่มมาก่อนเค้า เราก็อธิบายไม่ถึงไหน เพราะว่าเรายังไปให้สาระกับตรงนั้นอยู่ ผมก็เลยหยุดหมดเลย หยุดอ่าน หยุดเขียน แล้วก็หมกมุ่นอยู่กับการเจริญธรรมอยู่ในวิหารธรรมของตัวเองอยู่พักหนึ่ง พักนั้นก็รู้สึกว่ามันแยกออกเลยนะ เมื่อก่อนบอกว่า มันก็ยังไม่จริง ที่บอกว่ารู้ไปถึงฐานๆ อ้อที่รู้ถึงฐาน มันเบาๆ โปร่งๆ โลงๆ แล้วที่บอกว่าเบาสบาย บางเฉียบ เจียบสนิทมันเป็นยังไง มันเพิ่งมารู้ คือมันเหมือนกับว่า เมื่อก่อนว่าเจียบแล้วนะ เมื่อก่อนว่าเบาแล้วนะ นี่มันเจียบกว่า เบากว่า เพราะว่ามันไม่ความคิดอื่นเข้าไปแทรก แล้วตั้งแต่วันนั้น ผมทำกรรมฐานไม่ได้อีกเลย ใจมันไม่เอา

### ทักษะ ความเคยชิน

ผมปฏิบัติธรรมตามแนวท่านโกเอ็นก้ามาก่อน แนวนี้จะตามรู้เวทนา รู้ละเอียดมากเลยนะ เข้าไปเจาะรายละเอียดในร่างกายหมดเลย จนเหมือนกับว่าเราวางจิตไว้ตรงนี้ แล้วตัวมันเคลื่อนไปเรื่อยๆ นะ เคลื่อนไป มันจะเห็นการกระเพื่อมไหว จิตผู้รู้มันจะแทรกอยู่ จิตผู้รู้จะไม่เปลี่ยนแปลง มันจมเข้าไป นิ่งสบายอยู่อย่างนั้น อยู่ได้เป็นชั่วโมง แต่ตอนนั้นมันไม่เข้า ต้องไปดันมัน ดันมันก็อึดอัด แล้วมันก็ลอยอยู่ห่างๆ แต่มันรู้หมดเลยนะ แล้วสิ่งที่รู้มากที่สุด คือ รู้หลง มันจะรู้ว่าจิตหนีไปคิดๆ ถ้าคนเจริญกรรมฐานจะรู้สึกว่าไม่ตี ไม่ตีตรงที่ว่า อยากจะบังคับจิตอยู่ตรงนี้ แต่มันกลับหนีไปคิด แต่คนที่เจริญวิปัสสนา มันจะเห็นว่าจิตที่หนีไปคิดจะมีธรรมชาติรู้ ซึ่งไม่เดือดร้อน คนกรรมฐานจะเห็นสาระนี้ แต่คนปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่เห็นเป็นสาระ มันจะเหมือนๆ กัน รู้กับหลง ให้ค่าไม่ต่างกันเลย มันถึงเบาเบา เบาก็แค่นี้ หลงก็แค่นี้ แต่เมื่อก่อน รู้จะเบาเกินกว่าเหตุ แต่หลงจะหนักเกินกว่าเหตุ เพราะเราไม่ชอบมัน แล้วการปรุงแต่งคิดก็มีผลต่อเนื่อง แม้เราจะหยุดแล้ว แต่ก็ยังมีพลังต่อเนื่อง พลังงานที่ตกค้างจากการที่ชอบคิด

อย่างวันนี้ บรรยายเสร็จ ผมจะฟังแล้ว เพราะผมพูดมาก ปกติผมไม่พูดอย่างนี้ เมื่อมาแล้วก็ต้องพูด พอพูดแล้วมันจะมีพลังงานตกค้าง เวลาเรากลับไป ภาพพวกคุณก็จะยังคงปรากฏ แล้วความคิดของผมก็จะเป็นคำที่ผมเคยพูด มันจะผุดขึ้นมา เมื่อก่อนจะเดือดร้อน แต่เดี๋ยวนี้ไม่เดือดร้อนแล้ว แต่รู้ว่าสมน้ำหน้า เพราะเราทำของเราเอง ไปสร้างแบบนี้ขึ้นมา มันก็ต้องมากัดเอา เป็นธรรมดา ถ้าไม่เดือดร้อน ก็ปล่อยมันไป เดี่ยวซักพักมันก็จะจาง สองสามวันมันก็จะจาง แล้วก็มาใหม่ เวลาอยู่กับโลกมาก ๆ มันก็จะมาปรากฏแบบนี้ ถ้าสติสัมปชัญญะแข็งแรง มันก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าสติสัมปชัญญะไม่แข็งแรง มันก็จะเดือดร้อน

### ต้องฝึกกันนานแค่ไหน

(ชลธิชา): สงสัยค่ะว่า ถ้าอย่างนั้น มันเป็นการอธิบายได้มั้ย ที่เค้าบอกว่าพระโพธิสัตว์ก็คือคนที่ยังไปไม่ถึงขั้นอรหัตถ์ มันเป็นเพราะสาเหตุแบบนี้หรือเปล่าว่า ถ้าชีวิตมันยังต้องยุ่งกับการช่วยเหลือทางโลก มันก็คงเข้าไปทางอีกฝั่งไม่ได้

พี่: คือพระโพธิสัตว์มีหลายอย่างนะ ถ้าเป็นอรหัตถ์โพธิสัตว์ต้องได้พยากรณ์นะ หมายถึงว่าต้องมีพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันพยากรณ์ไว้ อย่างพระพุทธเจ้าที่บังกรพยากรณ์พระพุทธเจ้าสมณโคดมองค์นี้ บอกว่าอีกสี่อสงไขย แสนกัปป์ เธอจะเป็นพระพุทธเจ้านามว่าสมณโคดม ซึ่งหมายความว่าโลกเกิดดับสี่อสงไขยครั้ง อสงไขยหนึ่งเท่ากับหนึ่งเดิมด้วยศุภณัยร้อยสี่สิบตัว แล้วกับบิภิกคือ โลกทำลายตัว big bang เกิดหนึ่งครั้ง นั่นคือหนึ่งกัปป์ ใช้เวลาอย่างนั้นสร้างบารมีเพื่อเป็นสัมมาสัมพุทธะนั่นคือนิยตะโพธิสัตว์

แต่อย่างพวกเราโพธิสัตว์เหมือนกัน พระโพธิสัตว์แบบนี้มันยังไม่ได้รับพยากรณ์ บางครั้งมันก็เป็นโพธิสัตว์ บางครั้งมันก็เป็นทสรณ เป็นอะไรต่างๆ นานา แม้แต่โจรห้าร้อย ก็เป็นโพธิสัตว์ เพราะเขาก็แสวงหาทางพ้นทุกข์นะ โพธิสัตว์คือ สัตว์ผู้แสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ แม้ในขณะที่ไปฆ่าเขาก็ยังมีการแสวงหาความหลุดพ้น แต่มันมีมิจฉาทิฐิ มันเข้าใจว่าแยงของเขาแล้วจะได้ดี แต่มันก็แสวงหาโพธิ์เหมือนกัน แสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายเป็นโพธิสัตว์หมด ถ้าเป็นนิยตะได้รับพยากรณ์ ก็ใช้เวลาสร้างบารมี ขึ้นสวรรค์ ลงนรก อยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าบอกว่าหลังจากพยากรณ์ ภาพภูมิทั้ง 31 ท่านผ่านมาหมดแล้ว ยกเว้นสุทธาวาส เพราะ

สุทธาวาสตั้งตัวเที่ยวเดียว ไปแล้วกลับมาไม่ได้ สุทธาวาสเป็นพรหมของพระอนาคามีที่ได้ ปัญจมถาน คือ ไปนิพพานที่โน้น ใครไปสุทธาวาสก็ไม่มีมนุษย์อีกเลย จึงไม่ค่อยมีใครเข้าไป

พวกเราจึงยังวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอีกยาว แต่ถ้าคุณได้ยินได้ฟัง แล้วคุณบอกว่าคุณบึ้ง พอพูดถึงเรื่องรูปนามแล้วคุณสังเกตได้ แสดงว่าคุณเคยได้ยินได้ฟังแล้ว คนที่เคยปฏิบัติมาแล้วในชาติก่อนๆ พอกลับมามันจะเร็ว เพราะว่ามันสะสมข้ามภพข้ามชาติได้ คืออย่างนี้ จิตที่มันจำอารมณ์โดยเฉพาะปรมาตมธรรม มันจำได้นะ แต่ต้องอาศัยเครื่องเตือน สมมติว่าเราตายแล้วเราเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เราจะลืมเรื่องราวทั้งหมดเลย แต่สิ่งที่มีผลกักตุนให้เราคอยแสวงหาความดีงามมันยังอยู่ มันคอยผลึก มันเป็นวิบาก มันเคยได้ยินได้ฟัง พอได้ยินได้ฟังแล้วมันบึ้ง ฉันทเคยได้ยินได้ฟัง แต่นึกไม่ออกว่าเมื่อไหร่ แล้วก็บึ้งเลยนะ แล้วเราจะใช้เวลาในการฝึกรู้สึกตัวน้อยมากเลย

พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าคนที่มาเจริญสติปัฏฐานได้ต่อเนื่องไปแล้ว ไม่เกินเจ็ดวัน เจ็ดเดือน หรือ เจ็ดปี นี้พูดถึงเจริญต่อเนื่องนะ แต่ก่อนจะมาถึงการเจริญได้ต่อเนื่องมันต้องอาศัยอะไรต่างๆ มากมาย เป็นเรื่องธรรมดาของจิตในวิภูฏสังสาร ถ้าได้ยินได้ฟังก็โอเคนะ แต่ถ้าไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ก็คือ อย่างที่หลวงพ่อปราโมทย์บอกว่า บางภพเกิดในช่วงพุทธันดร (ช่วงที่ไม่มีพระพุทธเจ้า) ภพนั้นมันวิบาก คือทำความดีได้ เจริญกรรมฐานได้ แต่มันวิบาก เพราะมันรู้สึกว่ามันเหมือนมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีกว่านี้ แล้วไม่รู้ว่าเป็นอะไร

คนบางคน ไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมที่โหดมาก่อน แต่สิ่งๆ รู้สึกว่าไม่สมอยาก รู้สึกว่ายังต้องมีอะไรซักอย่างที่ดีกว่านี้ มันก็เป็นตัวขับเคลื่อน ขับดันชีวิตคุณไปตลอดจนกว่าคุณจะค้นพบ แต่ถ้าไม่มีตัวนี้ แล้วคุณไม่เคยได้ยินได้ฟัง มันก็มีตบอดมากในสังสารวัฏ

นิตตะมิจฉาทิฏฐิมืออยู่สามอย่างนะ 1) อเหตุกทิฏฐิ เชื่อว่าทุกอย่างไม่มีเหตุ เกิดขึ้นลอยๆ 2) อภิริยทิฏฐิ เชื่อว่าทุกอย่างก็สักแต่ทำ ทำบุญก็ไม่ไ้ผล ทำบาปก็ไม่ไ้ผล แล้วก็ 3) นัตถิกทิฏฐิ เชื่อว่าไม่มีภพชาติ ชาติหน้าก็ไม่มี ชาตินี้ก็ไม่มี ชาติก่อนก็ไม่มี มีแต่โลกที่นักฟิสิกส์เชื่อ นี่คือ นิตตะมิจฉาทิฏฐิ ทิฏฐิตั้งสามอย่างนี้ ทำให้เราทำบาปได้มากมายมหาศาล ไม่ใช่เฉพาะสมัยพุทธกาลเท่านั้นนะ เดียวนี้คุณไปถามดู มีคนเชื่อแบบนี้ เชื่อว่าตายเกิดครั้งเดียว เชื่อว่ามีแต่วัตถุที่เป็นรูป เชื่อว่าเรามีแต่ชาตินี้ ชาติอื่นไม่มี ความคิดแบบนี้มันฝังรากมาทุกยุคทุกสมัย คนพวกนี้เกิดมาเป็นมนุษย์โดยบังเอิญ เกิดมาตามที่เขาเรียกว่า กตัตตา คือกรรมที่ไม่ตั้งใจทำ คือกรรมทำจากความรำคาญ จากอะไรต่างๆ ทำไปโดยไม่ไ้เห็นสาระ เช่น ทำบุญ ก็ทำส่งๆ ก็ส่งผลให้ไ้เกิดมา แต่เกิดมาแล้วก็วิบากอื่นๆ ที่คุณทำไว้เยอะแยะมหาศาล เกิดมาแล้วเจอของเดือดร้อนตลอด ตั้งแต่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตั้งแต่เกิดจนตาย เกิดเป็นมนุษย์แต่ไ้ไ้มีภาวะของความเป็นมนุษย์ เพราะฉะนั้นตรงนี้เราจะรู้เลยว่า คนมีทิฏฐิแบบไหน

เคยฟังครูบาอาจารย์ที่สอนเรื่องภพภูมิ ชาตินั้น ชาตินี้ ครูบอกว่า มีสิ่งหนึ่งที่น่านำหัตถ์จรรยมาก คือ คุณนิสัยแบบไหน ทุกชาติคุณก็นิสัยแบบนั้น ถ้าคุณเป็นคนเมตตา รักษาดี คุณก็จะเป็นคนแบบนั้น ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่บาปพยายามฆ่าสัตว์เป็นว่าเล่นได้ คุณก็จะเป็นแบบนั้น เพียงแต่ว่ามันมีกรรมใดกรรมหนึ่งแทรกเข้ามา ทำให้คุณไ้เกิดเป็นมนุษย์เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นไ้รู้เลยว่าถ้าเรามีอหังการแบบนั้น มันก็จะเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ การที่จะเปลี่ยนอหังการไ้ได้ ก็คือการเจริญสติปัฏฐานอย่างเดียว เพราะเมื่อรู้ว่กายใจไม่ใช่เรา มันจะเปลี่ยนโลกสมมติให้เป็นโลกปรมาตมเลยนะ แต่ถ้าเป็นโลกสมมติอยู่ มันจะเป็นเรื่องเดิม เราสังเกตคนในครอบครัว ถ้าจะดูว่าในอนาคตนิสัยยังไ้ ดูมันตั้งแต่เด็ก ๆ นิสัยแท้ ๆ มันก็จะเป็นแบบนั้น สิ่งแวดล้อมมันเป็นเพียงกรรมใหม่แค่นั้นเอง แต่กรรมเก่าที่มันเป็นลักษณะนิสัยเดิม เหมือนเดิมหมด เคยเป็นยังไ้ ก็เป็นอย่างนั้น

ไม่แปลกเลยนะ ที่บางคนคุณพูดธรรมะให้เค้าฟัง มันจะตาลอยๆ แล้วก็มองทะเลเราไป เรายังจะรู้ว่าไม่เข้าเลย เพราะพูดในสิ่งที่มันไม่เคยมีอยู่ในอนุสติเขาเลย แต่ถ้าพูดไปแล้วตาแป๋ว สนใจอย่างมาก ก็แสดงว่าเคยสะสมมา เคยฟังเรื่องพวกนี้มา พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้วิธีสัจจทั้งหมดเลย ตรัสรู้ว่กายใจไม่ใช่เรา ทุกๆ พระองค์เป็นแบบนั้น

แล้วก็มีช่วงพุทธันดรมาขึ้น ช่วงไม่มีพระพุทธเจ้าก็จะเป็นช่วงเวลาของพระปัจเจก พระปัจเจกก็คือพวกที่เจริญสติปัฏฐานมามากมายจนมีกำลัง แล้วก็ไปเกิดระหว่างนั้น ท่านฝึกจิตมามาก เป็นจิตที่รู้ความจริง แล้วเมื่อมันรู้ความจริงมากๆ แม้เกิดในพุทธันดร จิตก็บรรลุได้ แต่บรรลุแล้ว มันสอนคนอื่นไม่เป็น เพราะว่ในขณะนั้นมันยังไม่มีชุดภาษาที่มารบรรยายไ้ เนื่องจากปัจเจกพุทธะไ้ไ้สะสมบารมีมาเยอะ อย่างพระพุทธเจ้าซึ่งใช้เวลาสี่อสงไขย แสนกัปป์ พระพุทธเจ้านั้น เมื่อรู้ปฏิจจสมุปบาทแล้ว ท่านย้อนกลับไปบัญญัติศัพท์ธรรมที่จะใช้สอน ซึ่งเวลาเจ็ดวันนะ อย่างเราไปอินเดีย ไปเยี่ยมชมสถานที่

ที่พระพุทธเจ้าท่านเสวยวิมุตติสุข ท่านไม่ได้เสวยวิมุตติสุขอย่างเดียวนะ คือท่านใช้เวลาช่วงนั้นบัญญัติคำที่จะสอนด้วย เพราะว่าสิ่งที่ท่านตรัสรู้ เรื่องปฏิจจนสมุปบาทเป็นปรมัตถธรรม ท่านต้องบัญญัติศัพท์อาการต่างๆ อาการนี้เรียกว่าวิชา อาการนี้เรียกว่าตถตา อาการนี้เรียกว่าอุปาทาน แต่การจะบัญญัติเป็นแบบนี้ มันต้องพูดถึงลักษณะมันออกมา ต้องร้อยเรียงเป็นสิ่งที่ต่างๆ มากมาย แล้วก็สร้างอุปมาอุปไมย เพื่อที่จะให้คนเทียบเคียง เพราะฉะนั้นมนุษย์โบราณฟังพระพุทธเจ้าไม่รู้เรื่องนะ แต่รู้ตัว พระพุทธเจ้ารู้ว่าเทศน์แบบไหนจะไปสอดคล้องกับอริยาศัยที่เคยฟังพระพุทธเจ้าองค์ก่อนมา ในขณะนั้น คำไม่รู้เรื่องราว

ถ้าเราสังเกตว่า เอ๊ะ เรื่องในพระไตรปิฎกพูดเรื่องนั้นอย่าง พูดเรื่องนี้อย่าง ถือเป็นสมมติหมดเลย เพราะในขณะนั้น คำไม่รู้เรื่อง มันเข้ามารู้ตัว เห็นกายใจว่าไม่ใช่เรา มันหลุดนะ พวกเรามันเป็นนักแสดง พอฟังแล้วมันจดหมด เราฟังด้วยหู ด้วยหัวใจ ฟังด้วยใจ เอาใจไปรับธรรมะ เอาใจเข้าไป ก็ไม่เอาหัวไปด้วย ใจเราเอาหัวมาจำ มันก็สับสนไปหมด ถามได้มากมาย แต่ตอนนั้น คำไม่ถามเลย เพราะว่าอินทรีย์มันแก่ เพราะฉะนั้นถ้าเราสังเกตว่าคนที่อินทรีย์มาก ไม่ค่อยถาม ใช้เวลาไปศึกษาตัวจริงมาก คนถามมากมันเอาแต่เรื่อง แล้วก็ไปติดเรื่องอยู่ ผมก็เป็นคนหนึ่งเหมือนกันที่เอาแต่เรื่อง กว่าจจะรู้ตัวก็เมื่อสาย เมื่อเป็นไม้ใกล้ฝั่ง

ในช่วงพุทธันดรไม่มีพุทธะ มีแต่อนุพุทธะ และสำหรับใครที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมมาเลย การเกิดชาตินั้นก็สูญเปล่า

