



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๒๘

มองชีวิตด้วยจิตว่าง : ดร.สนอง วรอุไร
(เรียบเรียงจากการบรรยายอบรมข้าราชการกรุงเทพมหานคร)

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม : ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓,
๐๒-๗๐๒๙๖๒๔ หรือ โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

รูปเล่มจัดพิมพ์โดย : ก้อนเมฆแอนด์กันยักรู๊ป
โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐

ภาพประกอบโดย : ชัยวัฒน์ สุวัฒน์รัตน์ , Craker Suaoon , ทองดี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๐ จำนวน ๕,๕๐๐ เล่ม

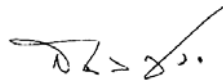
ISBN : 978-974-8003-45-0

สรรพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำนำ

ในสมัยที่ผู้เขียนยังเยาว์ทั้งวัย เยาว์ทั้งวุฒิ เยาว์ทั้งประสบการณ์ ผู้เขียนเคยได้รับการถ่ายทอดความรู้จากคนโบราณว่า หากจะดูว่าบ่อน้ำไหนมีปลาอาศัยอยู่มาก ให้ดูจากความขุ่นของน้ำในบ่อนั้นน้ำในบ่อใดมีตะกอนขุ่นฟุ้งขึ้นมาบดบังความใสของน้ำให้หมดไป แสดงว่าน้ำในบ่อนั้นมีปลาอาศัยอยู่มาก เพราะปลาไปกวตตะกอนให้ฟุ้งขึ้นมาทำน้ำให้ขุ่น น้ำในบ่อใดขุ่นน้อย แสดงว่าน้ำในบ่อนั้นมีปลาอาศัยอยู่น้อย น้ำในบ่อใดไม่มีปลาอาศัยอยู่เลย น้ำในบ่อนั้นจะใสเหมือนกระจกแก้ว มองเห็นก้นบ่อได้ชัดเจน ผู้เขียนจึงระลึกได้ว่า จิตใจของมนุษย์เป็นเช่นดั่งน้ำในบ่อปลา หากมีสิ่งกระทบจากภายนอกถูกส่งเข้าสู่ใจมากย่อมกวนใจให้ขุ่นมัวมาก ขุ่นมัวด้วยอารมณ์หลากหลายรูปแบบ หากเราสามารถป้องกันสิ่งกระทบให้เข้าสู่ใจได้น้อยลง อารมณ์ที่จะทำให้ให้ขุ่นมัวย่อมมีน้อย อารมณ์ย่อมไม่เกิดขึ้น ใจปราศจากอารมณ์ปรุงแต่งใด ๆ ใจจะใส ย่อมรู้เห็นเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ ใจที่ใสใจที่เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดแจ้งเช่นนี้เหมาะที่จะนำไปใช้ส่องนำทางให้ชีวิตดำเนินไปโดยสวัสดิ์ทั้งในชีวิตนี้และในชีวิตหน้า

ด้วยเหตุเช่นนี้ ขอเขียน **“มองชีวิตด้วยจิตว่าง”** จึงได้เกิดขึ้นให้ผู้อ่านได้นำไปคิดพิจารณา แล้วพัฒนาให้เกิดขึ้นกับใจของตนเองได้เมื่อใดแล้ว จะรู้ว่าเกิดมาได้อัตภาพเป็นมนุษย์ในครั้งนี้ไม่สูญเปล่า



ดร.สนอง วรอุไร

มองชีวิต ด้วยจิตว่าง



สวัสดิ์ทุกท่านที่กำลังจะเจริญ วันนี้ให้มาพูดเรื่องนี้

แสดงว่าพวกเราไม่ว่างกันหรืออย่างไร คือดูออกกว่า คนจิตว่างกับคนจิตไม่ว่างนี้ต่างกัน ถ้าจิตไม่ว่างออกทีไรดู หน้าเหี่ยว ๆ ถ้าจิตว่างแล้วหน้าใส ก่อนอื่นอยากจะ ทำความเข้าใจคำสองสามคำที่เกี่ยวข้องคือ ความรู้เรื่องจิต ปกติถ้ายังไม่ตายไปไหนนะที่นั่งอยู่ในห้องนี้ไม่มีร่างกายกับจิตใจ เรียกว่า **Body and Mind คำว่าจิตใจ** บางทีเขาก็ เรียกว่า **ใจ** บางทีเขาก็เรียกว่า **จิต** คือ สมมติบัญญัติต่างกัน แต่ความหมายอันเดียวกัน

ถ้าอยากจะรู้จักจริงเรื่องของจิต ต้องฝึกจิตให้ตั้งมั่น

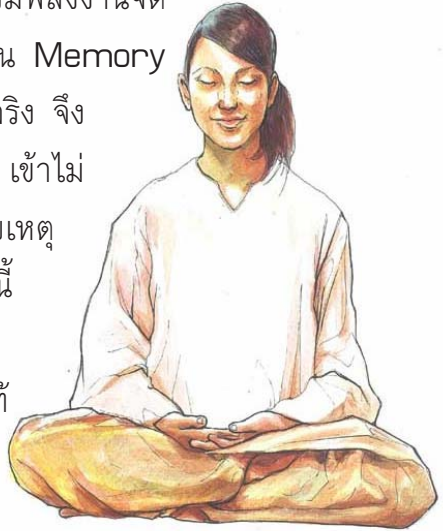
เป็นสมาธิ และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง สองตัวนี้จะทำให้รู้จักจริงในเรื่องของจิต แต่ถ้าอยากจะรู้เกือบจริงเรื่องจิตให้ไปเรียนจิตวิทยาตะวันตก นั่นรู้เกือบจริง ผู้บรรยายในฐานะที่ได้รับเชิญไปพูดให้กับนักจิตวิทยาทั่วประเทศ ซึ่งไปสัมมนากันที่เชียงใหม่ประมาณ ๒๐๐ กว่าคน ทั้งที่ผู้บรรยายนี้ไม่เคยเรียนวิชาจิตวิทยาเลยสักวิชาเดียว แต่สรุปแล้วในการพูดวันนั้น ผู้บรรยายได้ขอภัยท่านผู้ทรงภูมิปัญญาในทางจิตวิทยาทั้งหลายว่าถ้าท่านเรียนจบปริญญาตรี โท เอก ทางด้านจิตวิทยา คือมีความรู้เกี่ยวกับจิตนี้จริง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ แต่เป็นวิทยาศาสตร์ทางนามธรรม ถ้าท่านลองแก้ในเรื่องของจิตแล้ว ขอถามและไม่ต้องถามคำตอบว่า ท่านยังหงุดหงิดไหม ท่านยังเบื่อไหม ท่านยังมีโทสะไหม ท่านยังโกรธไหม ท่านยังอิจฉาไหม ฯลฯ

ถ้าท่านยังมีอารมณ์อย่างนี้อยู่ในใจ ผมสมมติว่าท่านเป็นนักจิตวิทยาไม่แท้ พอพูดจบก็มีประธานรุ่นลูกขึ้นกล่าวขอมรับ ครับ.. ผมจะนำไปพิจารณาแล้วพัฒนา เห็นไหมครับการที่จะถ่องแท้เรื่องของจิตนี้ ถ้าไปเรียนจิตวิทยาเข้าไม่ถึงความจริงแท้ของจิตหรอกครับ มันเข้าได้อย่างลึกสุดก็เพียงกระพี้ ยังเข้าไม่ถึงแก่นแท้ของจิต ก่อนจะพูดถึงจิตว่าง ในทางจิตวิทยาแล้วก็คือ จิตไม่ว่าง แต่ถ้าพูดถึงจิตว่างในทางพุทธศาสนานี้มีวิธีการให้เข้าถึงความว่างได้

จิตคืออะไร จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จิตหรือใจ หรือจิตใจ คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิดหรือความคิด มันหมายถึงตรงนั้น เขาสมมติบัญญัติความหมายขึ้นมาอย่างนั้น หรือคือ สิ่งที่มีหน้าที่ รู้ คิด นึก ๓ อย่าง รู้ คิด นึก

พอพูดอย่างนี้ คนที่เรียนทางศาสตร์ตะวันตก ไอคิวมันคิด สมอของมันคิด จริง ๆ ไม่ใช่ นั่นเป็นการเข้าใจผิด **สมอเป็นเพียงเครื่องมือให้จิตใช้เท่านั้น** เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ มันอยู่เฉย ๆ ทำอะไรไม่ได้หรอก ต้องมีพลังงานอะไรสักอย่างที่ใส่ข้อมูลลงไปให้มัน Computerize ส่งออกมาเป็นผล คือที่เราต้องการ หน้าที่รู้คิดนึกนี้จึงไม่ได้อยู่ที่สมอ แท้จริงแล้วมันอยู่ที่จิต

คนที่นอนหลับ สมอยังไม่ตาย แต่คิดเองก็ไม่ได้ รู้เองก็ไม่ได้ นึกเองก็ไม่ได้ ต้องมีพลังงานจิต ใช้ใหม่ ขณะตื่น พลังงานตัวนี้มัน Memory คือเก็บข้อมูลไว้ในจิต นี่คือของจริง จึงได้บอกว่าความรู้ทางตะวันตกนี้ เข้าไม่ถึงความจริงในพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้การที่จะพูดถึงเรื่องของจิตว่างนี้ ถ้าอยากรู้ไม่จริงก็ต้องเรียนวิชา psychology ถ้าอยากรู้จริงแท้ เรื่องของจิตต้องเข้ามาศึกษาในพุทธศาสนา





จิตนิ่ง คืออะไร

จิตนิ่ง คือจิตที่สงบ จิตที่มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านตอบตัวท่านเองไม่ต้องตอบผม ท่านมีจิตนิ่งไหม คือ**จิตที่สงบ** จิตที่ไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ เขาเรียกว่า **จิตนิ่ง** จิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิเรียกว่า **จิตนิ่ง** ตอนที่ผมจบปริญญาเอกกลับมา แล้วได้ไปฝึกจิตนี้ ๓๐ ปีล่วงมาแล้ว อาจารย์บอกว่า ผมมีสตินิดเดียว ทำไมจึงบอกว่ามีสตินิดเดียว ก็เพราะว่าถ้ามีสติมากแล้ว จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ท่านบอกว่าเรียนจบด็อกเตอร์ได้มีสตินิดเดียว ตอนนั้นผมฟังหูไว้หู ขนาดมีสตินิดเดียวยังเรียนสำเร็จถึงสูงสุดได้ เดี่ยวนี้คือโรราบ

แล้วครับว่าใช่ ใช่เพราะอะไร เพราะว่าเมื่อไรที่เรามีสติ คำพูด ความคิด การกระทำ จะเป็นกุศลตลอด

คำว่ากุศล คือ ฉลาดหรือดี คิดดี พูดดี ทำดี ที่นี้ท่านลองถามตัวเอง เพื่อที่จะวัดว่าท่านมีสติหรือไม่ หรือมีจิตนิ่งหรือไม่ ถามตัวเองว่า ทุกขณะตื่นของท่าน มีการคิด การพูด และการกระทำดีไหม คำว่าดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึงดีในทางโลกเพียงอย่างเดียว ดีในที่นี้หมายถึงว่า เกิดประโยชน์และไม่เบียดเบียน ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม นี้เรียกว่าดี พูดโกหกพูดไม่ตรงความจริงนี้ผิดศีลแล้ว พูดส่อเสียดก็ผิดศีลแล้ว มันละเอียดมาก พูดแล้วไร้สาระไม่เกิดคุณค่าแก่ชีวิต โอ้ ! นี่หนังเรื่องนี้ดีมากเลยนะ แต่จังกึมอะไรอย่างนี้ ไปไม่รอดครับ ไม่ได้ให้อะไรที่เป็นความจริงแท้กับชีวิตเลย ไม่ทำให้ชีวิตงอกงาม แล้วยิ่งละครน้ำเน่า ยิ่งไปใหญ่ ถ้าใครติดตามดูเพื่อความเมาเป็นอารมณ์แสดงว่าสติหลุด



ที่แรกผมไม่ยอมรับที่ท่านเจ้าคุณโชดกพูด แต่เมื่อพิจารณาไปนานถึง ๓๐ ปี ใช่เลยที่ท่านพูดว่าผมมีสติชนิดเดียว เมื่อมีสติชนิดเดียว ความตั้งมั่นของจิตไม่เกิดขึ้น พูด คิด ทำอะไรมีทั้งบวกและลบ ส่วนใหญ่มักจะเป็นลบ นั่นแหละคือ จิตไม่นิ่ง คือจิตที่ไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิคือจิตที่ขาดสติ



จิตว่าง

คืออะไร

จิตว่าง คือว่างจากการปรุงอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร อารมณ์เกิดขึ้นจาก เวลาเราเห็นภาพ แล้วจิตเกิดจินตนาการปรุงแต่ง นี่เขาเรียกว่า อารมณ์ เวลาเราได้ยินเสียงทั้งดีและไม่ดี จะเกิดอารมณ์ขึ้นในจิต ถ้าได้ยินเสียงดีอารมณ์ดี ถ้าได้ยินเสียงไม่ดีอารมณ์ไม่ดี เมื่อใดที่หูตา จมูก ลิ้น กาย รับสิ่งกระทบเข้ามา การปรุงอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีเกิดขึ้น นี่คือ จิตไม่ว่าง

ฉะนั้น ทุกครั้งที่ท่านตื่นท่านจะได้รับการสัมผัส จากสิ่งกระทบ เขา**สมมติเรียกว่า** **อายตนะภายนอก** คือ สิ่งกระทบจากข้างนอกเช่นเสียงเข้ากระทบหู ภาพเข้ากระทบตา

กลิ่นเข้ากระทบจมูก พอกระทบกันเข้าก็เกิดการสัมผัส ภาษาศาสตร์เขาเรียกว่า **ผัสสะ** นั่นแหละ พอสัมผัสจิตปรุงแต่งเกิดอารมณ์ เพราะฉะนั้น ใครก็ตามที่ตื่นมา หูก็จะได้ยินเสียง ตาก็เห็นภาพ จมูกก็ได้กลิ่น ผิวหนังรับสัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็ง มันจะเกิดอารมณ์ ทุกการกระทบจะเกิดอารมณ์ ถ้าเกิดอารมณ์ขึ้นในดวงจิตอย่างนี้ คือจิตไม่ว่าง มีอารมณ์ดีหรืออารมณ์ไม่ดีก็จิตไม่ว่าง

ดังนั้น **จิตว่าง คือ จิตที่ปลอดจากการปรุงอารมณ์** เรื่องนี้ เป็นไปไม่ได้สำหรับคนทั่วไป ที่ทุกขณะตื่นจะไม่ให้มีอารมณ์ แต่จริงแล้วเป็นไปได้ถ้าเราฝึกจิตให้ดี ใครที่ชอบดูเขาต่อยมวยกัน นักมวยขึ้นมาถูกเตะไปหลายที ยังนิ่งได้ แสดงว่าจิตนิ่งปล่อยวางได้ไม่มีอารมณ์ หรือท่านทำงานอยู่แล้วมีใครมาพูดรอกหูท่าน ทั้งดีและไม่ดีถ้ายังนิ่งได้ นี่แสดงว่าจิตว่าง ถ้าพูดแล้วดีใจเกิดปรุงอารมณ์ พูดแล้วเสียใจเกิดปรุงอารมณ์ อย่างนี้จิตไม่ว่าง

ในฐานะผู้บรรยายได้พยายามฝึกจิตว่างมายาวนาน เป็นเวลากว่า ๓๐ ปี จนทุกวันนี้ขณะกำลังพูดอยู่กับท่านนี่ จิตว่าง ไม่มีอารมณ์ **คำว่าไม่มีอารมณ์คือจิตไม่ฟูและไม่แฟบแต่มันสงบ** ต้องฝึก ฝึกมายาวนาน จิตสงบ ใครจะนิมิตา ใครจะว่า เฉย เพราะจิตรู้เท่าทัน

ฉะนั้น **คำว่าจิตว่าง คือจิตว่างจากการปรุงอารมณ์** จิตนิ่งกับจิตว่าง ไม่เหมือนกันแต่มีความสัมพันธ์กัน



ทำให้ **ชีวิต** ได้อย่างไร

วิธีทำให้เจตน์ ก็คือ ต้องเจริญสติ คำว่าเจริญนี้มีความหมายว่าทำให้มันดีขึ้น เขาเรียกว่าภาวนาตัวเดียวกัน คำว่าภาวนา พัฒนา เจริญ หรือฝรั่งเรียกว่า development มีความหมายเดียวกัน เราต้องเจริญสติ คือทำสติให้มากขึ้น พัฒนาสติคือพัฒนาจิตให้มีสติมากขึ้น อย่างนี้เขาเรียกว่าเจริญสติ

วิธีเจริญสติทำได้หลายวิธี คำว่าสติคืออะไร สติคือระลึกได้ สติอยู่ที่จิตไม่ได้อยู่ที่สมอง สติ หมายถึงระลึกได้นึกได้ ไม่ลืม ท่านเจ้าคุณปยุตฺโต ท่านบอกว่า ให้เอาใจไว้

กับกิจการงานที่ทำ สมมติท่านเขียนหนังสือ เขียนไปทั้งหน้าไม่ผิดเลย นี่สถิติ ไม่ผิดไม่ตกไม่เว้นไม่ข้ามนี้แสดงว่ามีสถิติ ถ้าสถิติดีมาก ๆ ขณะกำลังอ่านหนังสือ ใครมาขึ้นพูดหูไม่ได้ยิน เพราะว่าจิตกำลังจดจ่ออยู่กับอิริยาบถอ่านที่เป็นปัจจุบัน อะไรที่เข้ามาจากข้างนอกจะไม่ได้ยิน นี่ละสถิติ **สถิติ คือนึกได้ ระลึกได้ไม่ลืม จำเรื่องหนหลังได้ยาวนาน ก็แสดงว่ามีสถิติ**

จะลองทดสอบสถิติของท่านตามที่ท่านเจ้าคุณโชดก บอกว่ามีนิดเดียวนี่จริงไหม ถามว่า เมื่อเข้าท่านานอะไร จำได้ไหม ? ท่านตอบว่าจำได้ ถามใหม่ เมื่อเข้าถอยหลังไปอีกเจ็ดวัน ตอนเข้าท่านอะไร จำได้ไหม ? หากท่านตอบว่าจำไม่ได้ เออ ! สถิติไม่ดีแล้ว ตอนที่ผมไปฝึกกับเจ้าคุณโชดก ฝึกจิตภายในไม่กี่วัน ผมไประลึกชาติหนหลัง จำได้แม้ระยะเวลายาวนานก็ยังไม่ลืม ไประลึกชาติหนหลังได้ว่า ผมเกิดเป็นอะไร นับถอยหลังจากตอนนี้ไปอีกหนึ่งชาติ ถอยไปอีกหนึ่งชาติ ถอยไปอีกหนึ่งชาติ จำได้หมดเลย ใช้ตาทิพย์มองดูยังมองไม่จบเลย ที่เราเวียนเกิดเวียนตายนั่นละ สถิติ ดีมาก ๆ นะ

เพราะฉะนั้น เครื่องวัดสติอยู่ตรงนี้เอง วิธีที่จะระลึกได้ถึงสิ่งที่มันผ่านไปแล้วแม้ยาวนานคือ ต้องทำจิตให้นิ่ง ทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เดี่ยวจิตก็ระลึกได้

สติภาวนา ทำได้โดยใส่ใจของเราหรือจิตของเรา

จดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน จะเอาอะไรมาเป็นอิริยาบถก็ได้ เช่น เอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าจิตจดจ่ออยู่กับลมเข้า ลมออก ลมเข้า ลมออก ลมเข้า ลมออก จิตไม่หนีไปคิดเรื่องอื่นเลย **จิตจดจ่ออยู่กับลมเข้า-ลมออกสักครึ่งชั่วโมงนั้นหมายถึง สติดี**



ขณะนั่งฟังอยู่ที่นี้ยังเอาจิตไปคิดเรื่องอื่น แสดงว่าสติไม่ดีแล้ว เห็นไหม ถ้าจิตมีสติดีมันจะจดจ่ออยู่กับลมเข้า ลมออก หรือไม่เอาลมก็ได้ เอาท้องพองท้องยุบก็ได้ ลมเข้าท้องมันป่อง พองหนอ หายใจออกท้องมันแฟบก็ยุบหนอ สักครึ่งชั่วโมงโดยที่จิตไม่เคลื่อนไปไหน จิตระลึกลอยอยู่ตรงนี้ จดจ่ออยู่ตรงนี้ แสดงว่ามีสติดี

วิธีฝึกจิตให้มีสติทำได้ตั้งหลายอย่าง บางทีเขาให้ไปดูศพ ไปเก็บศพ จิตจดจ่ออยู่กับศพที่มีสมองไหล จิตจดจ่อกับสมองไหล จิตจดจ่ออยู่กับศพนี้ เป็นวิธีฝึกสติ เขาเรียกว่า**อสุภะ** หรือพวกที่ไปเก็บศพสัณนิบาตก็เหมือนกัน ตายไปแล้ว ๔-๕ วัน เหม็นก็เหม็น ศพขึ้นอืดจำไม่ได้ว่าใครเป็นใคร เห็นไหมจิตมันจดจ่ออยู่กับร่างที่ขึ้นอืด มีน้ำเหลืองไหล หนอนเข้าออกทางปากทางทวารจิตมันจดจ่อไม่ไปไหน นั่นแหละเป็นการฝึกจิตให้มีสติ

ฉะนั้น การฝึกจิตให้มีสติทำได้หลายรูปแบบ ที่ยกตัวอย่างมานี้เพียงแต่จะบอกว่า ให้จิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน ถ้าจดจ่อได้นานสติจะดีขึ้น ถ้าจดจ่อได้ไม่นาน



จิตไปคิดถึงเรื่องอื่นไม่อยู่กับปัจจุบันแล้ว แสดงว่าขาดสติ ขาดสติก็ต้องดึงจิตเข้ามาใหม่ อย่างลมหายใจเหมือนกัน ลมเข้าเราเรียกว่า พุท ลมออกเราเรียกว่า โธ ทีนี้เด็กรวย รุ่นสมัยนี้พอบอกให้บริการรณรงค์ว่า พุทโธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ พอ บอกพุทโธเขาไม่ฟังเลย ปิดเครื่องรับทันที ตอนที่ผมสอน อยู่ที่มหาวิทยาลัยบอก เวลาหายใจเข้าออกซิเจน (O_2) มัน เข้า เวลาหายใจออก CO_2 คือ คาร์บอนไดออกไซด์มันออก ผมบอกว่าหนู บริการรณรงค์ว่าออกซิเจน-ซีไอทิว์ (O_2-CO_2) ก็ได้ สุดแท้แต่เราจะสมมติอะไร แต่ขอให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันเท่านั้นแหละ ใช้ได้ทั้งนั้น บางคนไม่ต้องดูอะไร ดูน้ำหยดก็ได้ น้ำก็อกที่ปิดไม่สนิท น้ำหยดตึง พอหยดน้ำหลุดลงไปก็หนอ หยดหนอ ๆ ก็ได้ ใช้ได้ทุก อิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน นี่คือการฝึกจิตให้มีสติ ถ้าสติยัง จดจ่ออยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไม่เคลื่อนไปไหน **จิตจะเกิดความ ตั้งมั่นที่เขาสมมติเรียกว่า สมาธิ**



ฝึกสติ ไม่ใช่ พิภสมาริ

สมาธิฝึกไม่ได้ ที่บอกว่าไปนั่งฝึกสมาธินี้ คนไม่รู้จริง แต่คนรู้จริงคือฝึกจิตให้มีสติ แล้วสมาธิจะเกิด ต้องฝึกสติ จนกระทั่งเกิดจิตตั้งมั่นชั่วขณะที่เขาสมมติเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** การทำงานของเราใช้จิตตั้งมั่นชั่วขณะใช้ได้แล้ว ใช้แค่ขณิกสมาธิี่งานจะไม่ค่อยผิดพลาด ถ้าเราฝึกจิตให้มีสติ กล้าแข็งยิ่งขึ้น ความตั้งมั่นของจิตจะยาวนานขึ้น เป็นสมาธิขั้นกลางที่สมมติเรียกว่า **อุปจารสมาธิ** ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติ การมีสมาธิยาวนานนี้แสดงว่ามีสติเพิ่มขึ้นแล้ว ต้องฝึกจนกระทั่งจิตมีกำลังกล้าแข็งที่สุด กำลังสติกล้าแข็งที่สุด

แล้วจิตตั้งมั่นจนสูงสุดที่เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** จิตตั้งมั่นจะมีอยู่ ๓ ระดับ ระดับแรก ระดับกลาง และระดับสูงสุด

ด้วยเหตุที่เป็นอาจารย์ทางด้านวิทยาศาสตร์ ไม่ค่อยจะเชื่ออะไรง่าย ๆ ในที่สุดได้ลองมาพิสูจน์ด้วยการฝึกจิตให้มีสติ จึงเข้าถึงสมาธิสูงสุดได้ภายใน ๗ วัน มาฝึกที่วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์นี้ เวลาที่จิตตั้งมั่นสูงสุดแล้ว นิเวรณณ์คือสิ่งที่ปิดกั้นไม่ให้เราทำความดี มันหายไปจากใจ เวลาทำนั่นนี่ฝึกจิตให้มีสติ นิเวรณณ์ยังเกิดขึ้นใหม่ ยกตัวอย่างเช่น **กามฉันทะ** คือ ความพอใจในกาม คำว่า **“กาม”** ในที่นี้คือ **สิ่งที่เข้ามาทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ** ถ้าท่านรับกระทบแล้ว เกิดยินดีพอใจอย่างนั้น เรียกว่า กามฉันทะ

เมื่อใดที่จิตเข้าถึงความตั้งมั่นสูงสุด นิเวรณณ์หายไป ความยินดีพอใจในรูปส่วย ๆ ในกลิ่นหอม ๆ ในเสียงเพราะ ๆ หายไป ความยินดีพอใจในกามฉันทะก็จะหมดไป ความพยาบาทคิดจองเวรคนอื่นจะหายไป ความหดหู่ซึมเศร้าที่เขาเรียกว่า **ภินมิทธะ** จะหมดไป ความฟุ้งซ่าน อย่างที่เราเคยฟุ้งซ่านคิดเรื่องโน้น คิดเรื่องนี้ การมีอารมณ์มากจะหมดไป และ

สุดท้าย ความลังเลสงสัยว่า ใช่ไหม จริงไหม ไม่มี เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิสูงสุดแล้ว นิเวรณณ์เหล่านี้หมดไปคือจิตละได้ด้วยเหตุนี้เวลารับคำถามที่ผ่านมาจากเว็บไซต์ จะรู้เลยว่าสมาธิของผู้ถามยังขึ้นไม่สูงสุดถ้ายังมีนิเวรณณ์ทั้ง ๕ ตัวนี้อยู่ สมาธิยังขึ้นไม่สูงสุดเข้ามานไม่ได้ เมื่อใดที่จิตเข้าอัปปนาสมาธิได้ความเป็นฌานจะเกิดขึ้น



คำว่า **ฌานในที่นี้หมายถึง ภาวะสงบประณีต** ขณะที่จิตสงบประณีตนี้ ในจิตจะมีอยู่ ๕ อารมณ์ คือมี วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ๕ อารมณ์นี้ยังมีอยู่ในฌาน อย่างอื่นไม่มี เสียงภายนอกไม่มี ความคิดวิ่งไปไหนต่อไหนไม่มี มี ๕ ตัวนี้เท่านั้น นี่แสดงว่าจิตเข้าถึงฌาน ๑ แต่ถ้าจิตเข้าถึงฌาน ๒ จะมีอยู่ ๓ อารมณ์ มี ปีติ สุข เอกัคคตา พอจิตเข้าถึงฌาน ๓ จะเหลือสุขกับ เอกัคคตา เหลือ ๒ อารมณ์ แล้ว พอจิตเข้าถึงฌาน ๔ มีอุเบกขากับเอกัคคตา เหลือ ๒ อารมณ์ อย่างนี้เรียกว่าจิตค่อนข้างว่าง คือมี อารมณ์น้อยลง

ปกติถ้าเราไม่เข้าฌาน อารมณ์เกิดขึ้นในดวงจิต หลากหลาย แต่พอเข้าฌาน อารมณ์ก็น้อยลง

เพราะฉะนั้น คนที่เข้าฌานได้ มีอารมณ์ว่าง จิตเริ่มว่างแล้ว อารมณ์มีน้อยลง เมื่อฝึกจิตให้มีสติกล้าแข็ง ยิ่งขึ้นไปอีก จิตจะเข้าถึงอรุปรมาณ อีก ๔ ระดับ ทั้ง ๔ ระดับนี้มีอารมณ์เดียว แต่ไม่เหมือนกัน จิตอย่างนี้ว่างมาก พยายามจะบอกว่าจิตว่าง คือว่างจากอารมณ์จากการเข้าฌาน ที่แรกมีอยู่ ๕ อารมณ์ก็แสดงว่านอกนั้นจิตว่างจากการปรุงอารมณ์อื่น เหลือไว้เพียง ๕ อารมณ์ เท่านั้น ถัดไปก็ เหลือ ๓ อารมณ์ เหลือ ๒ อารมณ์ แล้วก็มาเหลือ ๑ อารมณ์ จิตว่างมากแต่ยังไม่ว่างมากที่สุด นี่ก็คือคำว่า **“จิตว่าง”** เรียกว่าว่างแบบผู้ทรงฌาน การทำจิตให้ว่างแบบผู้ทรงฌานนี้ ไม่สามารถทำได้ด้วยการอ่านหนังสือต้อง

ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง จะฟังจากคำบอกเล่าก็ไม่สำเร็จ อย่าง
ที่มาบอกในวันนี้ บอกเป็นแนวทาง แนวทางที่เคยไม่เคยเชื่อ
ลองไปฝึกดูด้วยตัวเองก็เข้าถึงฉฉานได้ เมื่อเข้าถึงฉฉานได้นี้
เรียกว่า**จิตว่างเป็นฉฉาน**

ยังมีจิตว่างอีกแบบหนึ่ง **ว่างแบบการปล่อยวางสิ่ง
กระทบ** เช่น เสียงที่เข้ากระทบหู เสียงนี้เป็นสิ่งกระทบ
(อายตนะภายนอก) เสียงเข้ากระทบหู ภาพเข้ากระทบตา
กลิ่นเข้ากระทบจมูก การเข้ากระทบนี้สมมติเรียกว่า**ผัสสะ**

ผัสสะหรือสัมผัสนี้อันเดียวกัน เมื่อไรมีสิ่งกระทบที่
เป็นอายตนะภายนอกกระทบอายตนะภายในก็เกิดเป็นผัสสะ
ถ้าเราปล่อยวางผัสสะได้ สูดยอดเลย ไม่มีอารมณ์ นี่ตาม
ทฤษฎีนะ เมื่อก็บอกแล้วว่าสมาธิมีอยู่ ๓ ระดับคือ สมาธิ
ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูงสุด สมาธิสูงสุดนี้นำไปสู่การ
เกิดอารมณ์ในฉฉาน แต่ถ้าจะเอาแบบที่ ๒ นี้ คือ
ปล่อยวางผัสสะ ต้องลดกำลังสมาธิลงมาอยู่ในระดับ
กลาง สมาธิสูงไปมี ๕ อารมณ์ ๓ อารมณ์ ๒ อารมณ์
๑ อารมณ์ ถ้าจะเป็นแบบปล่อยวางผัสสะ ต้อง
ลดกำลังของสมาธิให้ลงมาสู่สมาธิระดับกลางที่
สมมติเรียกว่า อุปจารสมาธิ สมาธิระดับนี้มี
โอกาสที่จะปล่อยวางผัสสะได้





วิธี ปล่อยวางพลัง:

ต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงสมาธิระดับกลาง แล้วเอาจิตที่นิ่งหรือตั้งมั่นในระดับกลางนี้ไปตามดูร่างกาย ดูอารมณ์ (เวทนา) ที่เกิดจากการรับกระทบ ดูการทำงานของจิต และดูสิ่งที่เข้ากระทบ ดู ๔ อย่างนี้ ที่สมมติเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ พอจิตตั้งมั่นแล้ว เอาไปดู จิตมีธาตุรู้ มันสว่างมันเป็นพลังงาน ในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ จิตเป็นพลังงานที่มีความถี่คลื่นละเอียดกว่าพลังงานแสง แต่มันสว่างกว่าพลังงานแสงมาก เหตุที่เป็นพลังงาน จิตจึงทำงานได้ จิตของมนุษย์ จิตของสัตว์เดรัจฉาน จิตของเทวดาเหมือนกัน ทำงานได้เพราะมันเป็นพลังงาน

ที่หนึ่งในห้องนี้ก็เคยผ่านจิตของภพภูมิต่าง ๆ มา
แล้วทั้งสิ้น แต่สิ่งที่ถูกเก็บไว้เป็นความจำอยู่ในจิตนี้เราลืมไป
แล้ว **เมื่อไรที่เราเกิดมาแล้ว เรามักจะลืมความจำเก่า ยกเว้น**

**คนที่ตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นมนุษย์ พวกนี้มีโอกาส
ระลึกได้ เพราะด้วยเหตุที่จิตเป็นพลังงาน**

จิตของมนุษย์ จิตของเทวดา เป็นพลังงานประเภท
เดียวกันแต่มีคุณภาพต่างกัน จิตของมนุษย์กับจิตของ
สัตว์เดรัจฉาน เป็นพลังงานประเภทเดียวกันแต่
มีคุณภาพต่างกัน เป็นพลังงานที่วิทยาศาสตร์เข้า
ไม่ถึง พลังงานจิตนี้มันละเอียด คำว่าละเอียดใน
ที่นี้หมายถึงมีความถี่คลื่นสั้นสุด พลังงานทุกอย่าง
ต้องมีความถี่คลื่น ความถี่คลื่นนี้มีตั้งแต่ความถี่
ใหญ่ไปจนถึงความถี่ละเอียด

ตอนที่ศึกษาระดับปริญญาตรี ได้ศึกษาจุลินทรีย์
พวกแบคทีเรีย ใช้พลังงานแสงส่องไปกระทบตัวแบคทีเรีย
สะท้อนออกมาแล้วมีเครื่องขยายภาพอยู่ที่กล้องจุลทรรศน์ เป็น
เลนส์ขยายภาพออกมาเห็นตัวจุลินทรีย์ได้ แต่พอไปเรียน
เมืองนอกไปศึกษาไวรัส ตัวเล็กลงไปอีก ใช้พลังงานแสง
ซึ่งมีความถี่คลื่นใหญ่ ส่องไปอย่างไรมันเลยหมดไม่ตกกระ
ทบตัวไวรัส นักวิทยาศาสตร์ไปเอาพลังงานอิเล็กตรอนที่มี
ความถี่คลื่นละเอียดมาก ทำให้ความถี่คลื่นคงที่แล้ว ส่อง
ไปตกกระทบตัวไวรัสสะท้อนออกมา แล้วผ่านไปยังเลนส์
ขยายภาพทำให้เห็นตัวไวรัสได้



แต่พอมาฝึกจิตที่วัดมหาธาตุ ฝึกจิตจนเข้ามานได้ พอเข้ามานได้ ความถี่คลื่นจิตคงที่ จิตเป็นพลังงาน ละเอียดสุดที่มนุษย์สามารถจะเข้าถึงได้ พอเข้ามานได้ความถี่คลื่นมันคงที่มีความเป็นระเบียบ ได้ไปเห็นเทวดา นี่ผมพยายามจะชี้ให้เห็นว่า การที่จะใช้พลังงาน ไปตรวจสอบวัตถุอะไร ต้องขึ้นอยู่กับความเหมาะสมที่เรียกว่า เหตุและปัจจัย มันสมดุลกันไหม ?

ถ้าจะดูมนุษย์ เราก็ใช้แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ จากหลอดไฟฟ้า ก็มองเห็นมนุษย์ได้ ใช้พลังงานประเภทนี้ ดูแบคทีเรียก็ยังสามารถมองเห็น แต่ถ้าจะส่องดูไวรัส แสงพวกนี้ มองไม่เห็นแล้ว เพราะวัตถุมีขนาดเล็ก ตัวมันเล็ก ยิ่งเป็นเทวดานี้ละเอียดละเอียดเลย ต้องใช้พลังงานที่ละเอียดสุดคือพลังงานจิต ทุกท่านที่นั่งในห้องนี้ มีพลังงานจิตอยู่แล้ว รอการพัฒนาให้ความถี่คลื่นจิตคงที่ด้วยการเข้ามาน เพราะไม่เชื่อจึงไปพิสูจน์ ด้วยการลงมือปฏิบัติก็ทำได้ ทำไมท่านไม่พิสูจน์ดูบ้างล่ะ เพราะถ้าไปลองทำจนจิตเข้ามานได้แล้ว เห็นอะไรอีกหลายอย่าง ที่เป็นกายละเอียด เช่น เห็นผีเฝ้าถนน เห็นเทวดา ท่านมีเครื่องมือแล้ว รอการพัฒนาเท่านั้นเอง

กลับมาที่เรื่องจิตนิ่ง เอาจิตที่นิ่ง แต่ไม่ใช่หนึ่งที่สูงสุด นิ่งที่สุดเดียวไปเห็นเทวดา เห็นภพภูมิหนหลังเอามาพัฒนา ปัญญาเห็นแจ้งไม่ได้ ต้องนิ่งที่มีความถี่อิกระดับหนึ่ง เอามาดูอะไรรู้ไหม เอามาดูที่รูปร่างของเราคือดูที่ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่สมมติเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คำว่าสติ

ปัญญา คือ การตั้งสติพิจารณากาย พิจารณาเวทนา คำว่าเวทนา นี้คืออารมณ์ ถ้าอารมณ์สุขสบายเรียกว่า สุขเวทนา ถ้าอารมณ์เป็นทุกข์ เช่น ปวดแสบ ปวดขา ปวดฟัน ปวดศีรษะ เขาเรียกว่า ทุกขเวทนา เห็นใหม่ที่เกิดอารมณ์ แต่ ถ้าไม่มีทั้งสุขและไม่มีทั้งทุกข์เรียกว่า **อทุกขมสุขเวทนา** นี้เราต้องเอาสติไปตามดู (จดจ่อ) สติมันอยู่ที่จิต จิตที่จูนดีแล้วถึงระดับอุปปจารสมาธิ เอาสติตัวนี้ไปตามดูร่างกาย ตามดูอารมณ์ที่มันเกิดกับเราทั้งดีและไม่ดี ทั้งไม่มีอารมณ์ ตามดูจิตที่ปรุงแต่งสิ่งกระทบ เวลาชดใจ เสียชดใจ คนเขานินทาเรา เราได้ยินแล้วรู้สึกชดใจแล้วเกิดโทสะเหตุ เพราะจิตไปรับสิ่งกระทบไม่ดี ใช้จิตที่นิ่งตามดูการทำงานของจิตมันเป็นอย่างนั้น จิตมนุษย จิตสุนัข จิตเทวดา เหมือนกันหมด ถ้าได้มีสิ่งชดใจเข้ากระทบแล้วนี้ ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ถ้าชดใจ มันเกิดโทสะ

ปกติทั่ว ๆ ไป การเกิดโทสะ พิสูจน์ได้ง่ายนิดเดียว ใครที่เลี้ยงสุนัขไว้ที่บ้าน ลองไปเหยียบหางมันดูซิ เดี่ยวมันเกิดโทสะ นั่นแหละเหมือนกันเลย เราต้องตามดูเวทนาตัวนั้น เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วก็ดูจิตดูธรรมที่เข้ากระทบจิต ถ้าเป็นธรรมไม่ดีเรียกว่า อกุศลธรรม ถ้าเป็นธรรมที่ดีเขาเรียกว่ากุศลธรรม อย่างนิรณที่พูดเมื่อกี้ คือ กามฉันทะ ความพอใจในกามเป็นนิรณตัวหนึ่งที่ปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย ความพยายามเหล่านี้ เป็นธรรมที่ไม่ดี

ฉะนั้น ทุกขณะตื่นเราจะได้ยินได้เห็นได้สัมผัสธรรม ทั้งที่ดีและไม่ดี นี่เขาเรียกว่าธรรม กาย เวทนา จิต และ ธรรม ต้องเอาจิตที่มีสติไปตามดูตัวเอง ดูอารมณ์ที่มันเกิด ที่เขาเรียกว่า เวทนา คือ ภาวะของจิตที่ปรุงอารมณ์ แล้ว ก็ดูธรรมที่เข้ากระทบจิต ตามดูจะเห็นได้ว่าการกระทบเป็น ไปตามกฎธรรมชาติ ที่เรียกว่าธรรมนิยาม ธรรมนิยามคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ที่เขาสมมติเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ใครที่มีเพื่อน ใครที่มีญาติที่ตายไปแล้ว ลองเอา จิตของเราตามดู กาย เวทนา จิต ธรรม ลองตามดูกาย ของเขาซี ที่ตายไปแล้วเป็นอนัตตาใช่ไหม ไม่มีอยู่จริงหรอก แล้วเราไปหลงว่าเป็นเพื่อนเรา มันไม่ใช่หรอก มันเป็น เพียงรูปรนามที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็หายไป (อนัตตา) ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน เวลาเราจิตตั้งมั่น ในระดับกลาง ก็มาดูร่างกายนี้ จริง ๆ แล้วไม่มี มันมีอยู่ ชั่วขณะเดียว เดียวมันก็ไปแล้ว แล้วเราไปยึดถือว่าเป็นตัว เรา มันผิด ปัญญาเห็นแจ้งไม่เกิด เมื่อปัญญาเห็นแจ้งเกิดจริง แล้วมันไม่ใช่เราหรอก



ผมไปได้ปัญญาตัวนี้ ตรงที่ว่าฝึกไปได้ประมาณ ๕ วัน จิตหลุดออกไปจากร่างกาย ขณะที่ยังไม่ตาย นั่งอยู่ นี่จิตหลุดออกไป โอ! นี้นั่งอยู่ นี้นามหลุดออกไป เห็น ชัดเลย อ่านหนังสือก็บอกว่า คนที่ยังไม่ตาย มีรูปมีนาม รูป เราเชื่อว่ามีจริง จับต้องได้ ตามองเห็น แต่นามนี้ เขาพูด

แล้วพูดอีก ยังมองไม่เห็นว่าเป็นอย่างไร แต่เมื่อเราฝึกไป แล้วจิตหลุดออกไปโดยไม่คิดเลยว่ามันจะหลุดออกไป เมื่อจิตหลุดออกไป โอ! นั่นตัวของเรา ตอนนั้นแค่ฝึกสมณะกรรมฐานนะ ยังไม่ได้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานจึงเห็นว่า นั่นตัวเราแท้ ๆ เลย ตัวนั้นหาเรื่อง เวียนตาย เวียนเกิดไม่รู้จบ ตัวนี้คือร่างกาย พอมันตาย ก็เฝ้าเปื่อยไข้ไหม ร่างศพที่เอาไปเผาไปฝังนั่นแหละ แล้วเรามาหลงว่าร่างกาย คือตัวเรา มันผิดอย่างนี้เขาเรียกว่า ปัญญาเห็นผิด ไม่เห็นแจ้ง

การที่เราเอาจิตที่ตั้งมั่นแล้ว ไปดูกาย ก็เพื่อจะให้มันเห็นแจ้ง เห็นแจ้งว่าจริง ๆ แล้วมันเป็นเพียงรูป กายเรานี้เป็นเพียงรูป มันไม่ใช่ของเรา เพียงแต่เรามาอาศัยมันชั่วคราว เตียวเราก็กึ่งมันไปแล้ว ที่เราไปเห็นการเวียนตาย เวียนเกิด ไม่รู้ก็ภพก็ชาติ ตัวนั้นคือจิตมันหาเรื่อง มันวิ่งเข้าไปเกิด(อาศัย)ในร่างนั้นในร่างนี้ ร่างที่แย่น้อยก็คือร่างที่วิ่งอยู่ข้างถนน ๔ ขากระดิกหางได้ นั่นแหละจิตมันเข้าไปอยู่ในร่างนั้น แล้วร่างที่แย่มาก ก็คือโน้นไปเอาร่างที่เป็นเปรตมาใช้ จิตฉลาดน้อยไปเลย ต้องไปเข้าร่างที่ไม่ดี นี่นะเราต้องมองให้ออก ผมไปได้ปัญญาตัวนี้มาจะจะเลย สอนอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ สอนนักเรียนแพทย์ นักเรียนทันตแพทย์ นักเรียนเภสัช ก็สอนเรื่อง Body & mind (ร่างกายและจิตใจ) ตอนนั้นพูดแบบคนรู้ไม่จริง แต่ตอนที่มาฝึกจิตแล้วเห็นได้จะแจ้งเลย body นี้ไม่ใช่ของเราส่วน mind



ตัวนั้นนั้นของเราแท้ ๆ จิตเห็นชัดอย่างนี้ ทางโลกเขาจะสมมตอย่างไรก็ตาม แต่ในมุมมองของนักวิทยาศาสตร์ **จิตใจเป็นพลังงานแน่นอน มีความเป็นอมตะเป็นพลังงานอมตะที่ไม่ตาย** ทำไมไม่ตายล่ะ ถ้าพลังนี้ดับสลาย (ตาย) จะไปหาเรื่องให้เกิดเป็นรูปร่างหลายภาพหลายชาติทำไม แสดงว่าจิตหลุดจากร่างนี้มันก็ไปเข้าไปอยู่ในร่างโน้น จากร่างโน้นก็ต่อกันไปเรื่อยๆ ไม่เคยตายเลย แท้จริงแล้วไม่เคยตาย แต่มีบางคนพูดว่า จะตายแล้ว ฉันจะตายแล้ว จริง ๆ จิตไม่เคยตาย เพียงแต่ว่าเราไปเปลี่ยนร่างอยู่ใหม่แค่นั้นเอง เมื่อวานใส่เสื้อเหลืองกลับไปบ้านยังใส่เสื้อเหลืองอยู่หรือเปล่า เปลี่ยนใหม่หรือเปล่า เออ มันเปลี่ยนแล้วเปลี่ยนอีก ชาตินี้มาเกิดร่างนี้ ชาติที่แล้วไปเกิดอีกร่างหนึ่ง ชาติถัดไปเปลี่ยนไปเกิดเป็นอีกร่างหนึ่ง จะเข้าใจตรงนี้ได้ว่าแต่ละภาพแต่ละชาติที่เราได้ร่างต่าง ๆ มาใช้

ต้องเข้ามาให้ได้ พอเข้ามาได้นะ ออกจากฌานจะเกิดปัญญาสูงสุดที่เรียกว่า อภิญญา ตาทิพย์มีจริง การระลึกชาติแต่หนหลังได้มีจริง ที่เรียกว่าปุพเพนิวาสานุสติญาณ วิทยาศาสตร์เอาเครื่องมือพิสูจน์ไม่สำเร็จ ตอนที่ผมไปฝึกอภิญญาได้ ๕ ตัว อภิญญาทั้งหมดมี ๖ ตัว ๕ ตัวที่เป็นโลกีย อภิญญาที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดได้แก่ หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน แสดงฤทธิ์ได้ รู้ชาติที่เกิดหนหลัง รู้ได้ทันที พวกนี้เป็นโลกียอภิญญา ทุกคนในห้วงนี้ทำได้ แต่เสื่อไน

ต้องเข้ามาให้ได้ พอออกมาได้พวกนี้มีจริง จริง ๆ แล้ว
จิตของเราไม่เคยตาย ตัวที่ตายคือร่างนี้ต่างหาก

ร่างนี้ เวลาตายเดือดร้อนใช้ไหม ต้องไปทำพิธีศพ
ไปติดต่อดีเงินเสียทอง พอผมรู้ความจริงผมได้
อุทิศร่างนี้ให้โรงพยาบาล ตายไปให้นักเรียนแพทย์เขา
ไปผ่า เอาไปแหะดูว่าหัวใจเป็นอย่างไร ซีโครงเป็น
อย่างไร ตับ ไต ไล้ ปอด เป็นอย่างไร ให้เขาเอาไปแหะดู
เพราะนักเรียนแพทย์ต้องเรียนด้าน Anatomy เวลาเขา
มารักษาโรค เขาจะได้ทิ่มเข็มฉีดยาลงไปถูกตำแหน่ง เอ๊ะ
จะโดนเส้นเลือดหรือเปล่า เขาก็ต้องผ่าดูว่าตรงนั้นตรงนี้มี
เส้นเลือดไหม มันก็เป็นประโยชน์กับนักเรียนแพทย์ พอ
เราเข้าใจอย่างนี้แล้ว จะปล่อยวางอะไรได้ง่าย ใครเขาไป
เห็นร่างนอนอยู่บนโต๊ะผ่าตัด เออ! ร่างอาจารย์สนอง จริงๆ
แล้วไม่ใช่หรอก ตัวจริงออกไปแล้ว ตัวนี้(ร่างกาย)เป็น
เพียงสมมติบัญญัติ แล้วเอาจิตไปติดสมมติ ติดสมมติจน
กระทั่งว่าไม่บริจาคศพให้โรงพยาบาล เพราะกลัวเขาไป
เปิดดูนั่นเปิดดูนี่ กลัวจนขนาดนั้น ทั้ง ๆ ที่ตัวจริงมันออกไป
ไปอยู่ในร่างใหม่แล้วก็ไม่รู้ เห็นไหมความเห็นผิดทำให้เกิด
เป็นความหลงติด ที่เกิดเป็นความเปล่าประโยชน์ คนนี้ไม่รู้จริง
ปัญหาอุปสรรคมันเยอะ แต่ถ้ารู้จริงสบายเลยปล่อยวาง
อะไรได้ง่าย เขาจะไปเปิดดูปอด ดูตับ ดูไล้มีกี่ขีด ให้เขา
ไปเปิดดูเถอะ มันไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราออกไปไหนแล้วก็ไม่รู้
คนรู้จริงจะเป็นอย่างนั้น



ปล่อย วางพัลสะ

จะวางพัลสะนี้ได้ ต้องเอาจิตที่มันตั้งมั่นระดับกลาง
นี้มาดูกาย ดูเวทนา ดูจิตและดูธรรม จนกระทั่งเห็นเป็น
ไปตามธรรมนิยาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือบางคนเรียกว่า
กฎไตรลักษณ์ ถ้าเมื่อไรเห็นว่ามันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์
ปัญญาเห็นถูกต้องเป็นจริงในเรื่อนั้น ๆ จะเกิดขึ้น สัมมตี
เวลาพิจารณาภายในนี้แล้ว เมื่อไรเข้าถึงอนัตตาได้ จะเห็นว่า
นี่ไม่ใช่ร่างกายของเรา มันเป็นเพียงรูป ตัวเราคือนามไป
อาศัยอยู่ มันก็เป็นเพียงรูปเพียงนาม พอเข้าถึงความจริง
อย่างนี้ จะปล่อยวางกายได้ง่าย

ทีนี้จะพิสูจน์อย่างไรว่าจิตปล่อยวางได้ ลองนอนกับสุนัขดูสิ สุนัขนอนตรงนี้ เราก็นอนข้างสุนัขอย่างเดียวกันเลย เพราะสุนัขก็รูปนาม เราก็รูปนาม แต่ด้วยสมมติบัญญัติที่ผิดนั้นสุนัข เราไม่นอนด้วย ยิ่งชี้เรื้อนยิ่งแยะเลยใช้ไหม มีคนที่เข้าถึงธรรมในอดีตมีพระองค์หนึ่งเวลาท่านฉัน ท่านฉันข้าวกับชามสุนัขได้เลยเพราะท่านเข้าถึงสมมติบัญญัติอย่างแท้จริง ไม่มีรังเกียจ

ในครั้งพุทธกาล พระมหากัสสปะ ที่เป็นประธานปลุมนั่งคายนาคพระไตรปิฎก มีอยู่วันหนึ่ง ท่านไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน คนที่เป็นคุดทะราด (โรคเรื้อน) เชื้อโรคกัดกินนิ้ว หยิบข้าวใส่บาตรท่าน นิ้วหลุดลงไปด้วย พอท่านบิณฑบาตเสร็จท่านก็ไปนั่งฉัน ไม่ได้ฉันนิ้วฉันแต่อาหารคนอื่นเห็นเพียงแค่นี้ เสร็จแล้ว หล่นอยู่ในอาหารก็ปฏิเสธแล้ว นั่นแสดงว่ายังติดสมมติ ยังไม่รู้จริง

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เศษ ตอนที่ยังเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัย วันนั้นมีงานมากแล้วมันเหนื่อย พอออกมาจากห้องเรียนก็ซื้อข้าวราดแกงมาจานหนึ่ง ซื้อขนมหวานมาถ้วยหนึ่ง เนื่องด้วยเวลาเหลือนิดเดียว เอาขนมหวานไปะลงไปบนข้าวแล้วนั่งกิน อาจารย์ที่นั่งรอบ ๆ เขามีอาการจะอาเจียน ผมต้องขอโทษเขา เพราะเขายังไม่เห็นสังขาร ถ้าเห็นแจ้งแล้ว กินในบาตรเดียวกัน จะเป็นของหวาน เป็นน้ำอะไรคลุกแล้วกินได้สบาย ละ เหมือนอ้อเลย

กินได้ เข้าใจนะ ถ้าเห็นสัจธรรมเห็นแจ้งแล้วมันจะเป็นอย่างนั้น
เดี่ยวกลับไปบ้าน พอสามีกลับมา ก็เอาทุกอย่างคลุก ๆ เอา
น้ำใส่ลงไป ของหวาน ของที่จะกินใส่รวมกัน แล้วทำเฉย ๆ
เพื่อจะวัดเขาณะ ว่าเขาเข้าถึงความจริงแท้ได้หรือยัง พิสูจน์
ได้ง่ายนิดเดียว

นี่คือการฝึกเพื่อที่จะปล่อยวางผัสสะ ต้องฝึกให้ได้
อย่างนี้ ฝึกได้อย่างนี้แล้วจะเป็นแบบท่านมหาทักษิณ อะไร ๆ
มันหลุดลงในอาหารก็เรื่องของมัน เราก็กิน เห็นขา
แมลงสาบปนอยู่ในแกง เราไม่กินแกงถ้วยนั้น เห็นเส้นผม



หลงอยู่ในแกงเราไม่กิน อย่างนั้นไม่ใช่ ถ้าเราฝึกถึงขั้น เห็นเส้นผมตกลงมา เราก็ดึงออกแล้วก็กินต่อก็ไม่เห็นเป็นไร เพราะความหลงผิดจึงไปยึดถือผิด เลยเกิดเรื่อง ทุกวันนี้ที่ทำงาน ถ้าเห็นถูก จะดีมาก ๆ เลย ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด แต่ถ้าเห็นผิด เกิดเป็นเรื่อง เป็นเพราะปัญญาตัวนี้ทำให้จิตไม่ว่าง จึงเห็นผิด ทีนี้พอเราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ากระทบเป็นอันตราย ไม่มีตัวตนที่แท้จริง จิตจะปล่อยวาง ร่างกายนี้ไม่ต้องไป whitening ไม่ต้องไปทำให้มันตึงมันต่ง ยังไงมันเหี่ยวทุกรายนั่นแหละ ไม่ต้องไปทาครีมหน้าแดงอะไรหรอก วันนั้นไปห้างสรรพสินค้า ได้เดินไปดูเห็นมีแต่ของบำรุงสุขภาพทางร่างกายทั้งนั้น ซึ่งในที่สุดเราต้องทิ้งร่างกายแน่ ๆ แต่ด้วยความหลงผิดจึงเห็นไม่จริงเกี่ยวกับร่างกายนี้ มีบางคนไปซื้อครีมกระปุก ซื้อมาบำรุงส่วนที่เป็นร่างกาย ยิ่งเห็นโฆษณาทางจอโทรทัศน์แล้วยิ่งแย้ เตี้ยวนี้มอมเมาเยาวชนให้หลง ๆ ๆ ๆ ติดอยู่กับสิ่งที่ไร้สาระ จิตอย่างนี้ปล่อยวางไม่ได้หรอก พวกนี้ชีวิตมีอุปสรรค หากปล่อยวางสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนได้ จิตจะเป็นอิสระ นี่คือนิรวา

ทุกคนในห้องนี้ฝึกได้ทั้งนั้น เพราะท่านมีร่างกายเป็นเครื่องมือ ให้จิตได้ใช้ ผมมีร่างกายของผมให้จิตของผมได้ใช้งาน ท่านก็มีร่างกายของท่านให้จิตของท่านได้ใช้งาน ฝึกได้อย่างนี้ก็ปลอดภัยจากอารมณ์ปรุงแต่งทั้งดีและไม่ดี จิตสู่ความสงบ ไม่ฟูไม่แฟบ ได้ยินอะไรก็อันตดาหมด ยิ่งถ้า



ฝึกไปมาก ๆ ถึงขั้นที่ทำให้จิตไม่ตกเป็นเบี้ยล่างของกิเลสทั้ง ๑๐ ตัว อย่างที่สมมติเรียกว่า สังโยชน์ ๑๐ จิตจะปริวรรต เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล อันนี้ก็มีได้เป็นได้ แต่ยังไม่ต้องถึงขั้นนั้นหรอก เรายังต้องทำงานอยู่กับสมมติ เอาแค่ว่าอะไรมากระทบเรารู้เท่าทัน เห็นสิ่งกระทบเป็นอนัตตาได้ แค่นี้ก็สบายแล้ว คนที่ฝึกได้ขนาดนี้ ทำงานได้สุดยอด ไม่เครียด ทำงานแล้วสนุก ไม่ใช่ทำงานแล้ว เฮ้ย! เมื่อไรจะหมดเวลา ๔ โมงครึ่ง จะได้กลับบ้าน ไม่ใช่เนะ ถ้าฝึกเข้าขั้นนี้ได้ งานทุกอย่างทำแล้วสนุก ทำแบบปล่อยวาง ทำด้วยใจ ไม่ได้ทำด้วยสมอง ทำด้วยใจแล้วไม่เครียด ทำงานได้ยาวนาน ทำงานแล้วสนุกอยู่กับงานที่ทำ

จิตว่างแบบที่ ๑ คือ พัฒนาจิตให้มีอารมณ์น้อย
แบบผู้ทรงฌาน

จิตว่างแบบที่ ๒ คือ พยายามทำจิตให้ปล่อยวาง เป็นอิสระ คือ วางสิ่งกระทบที่เข้าทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการเห็นสิ่งที่เข้ากระทบดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์

จิตว่างแบบที่ ๓ ยากเข้าไปอีก จิตว่างแบบที่เขาเรียกว่า การเข้านิโรธ ฟังแล้วเข้าใจยาก มันก็ว่าง การทำจิตให้เข้าถึงสภาวะอย่างนี้ เป็นการดับสัญญา ดับเวทนา เวทนาคืออารมณ์ที่เกิดในใจ พอจิตรับสิ่งกระทบจะปรุงแต่งเป็นอารมณ์ อารมณ์ตัวนั้นเขาเรียกว่า เวทนา อารมณ์ดีก็เป็นสุขเวทนา อารมณ์ไม่ดีก็เป็นทุกข์เวทนา **นิโรธคือการดับ**



สัญญาและดับเวทนาเท่านั้น นิโรธนี้เป็นคำสมมติ ดับทุกข์
ได้ชั่วคราว เมื่อไรสัญญาดับ เวทนาดับ ตัณหามันดับตาม

ตัณหานี้เป็นตัวสมุทัย เป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ อยาก
จะกินอาหารอร่อย อยากจะได้เงินเดือน ๒ ชั้น อยากจะ
เป็นสุข นี่เป็นตัวตัณหา เป็นตัวเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์
พวกที่มีสติอ่อนแอ ไล่หาทุกข์ไล่ตัว อยู่ทุกขณะตื่นจึงเกิด
เป็นความเคยชินอยู่กับปกติทุกข์ พวกนี้จึงมีจิตไม่ว่าง นิโรธ
คือ ดับสัญญา ดับเวทนา ที่นั่งในห้องนี้ ถ้ายังไม่ตายก็เข้าถึงได้
ถ้าไม่นอนหลับก็เข้าถึงได้ ด้วยการฝึกจิตให้มีสติ ให้กำลัง
สติมันเข้มข้น ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ จนเข้าสู่สูงสุด อปัณาสมาธิ
พอเข้าอปัณาสมาธิ ก็เพิ่มกำลังสติเข้าไปเรื่อย ๆ ๆ ๆ ๆ
สติตัวนี้จะนำจิตสู่ภาวะนิโรธ พอจิตมีสติเข้มข้น สมาธิมัน
เกิด สามาระดับ พอเข้าสู่สมาธิสูงสุดจิตเกิดฉาน รูปฉาน ๔
อรุณฉานอีก ๔ เขาเรียกว่า สมาบัติ ๘ แล้วเจริญ
กำลังสติให้เพิ่มขึ้น ๆ ๆ ๆ ๆ สภาวะจิตจะเข้าถึงนิโรธ
ที่เรียกว่า สมาบัติ ๙ เขาสมมติเรียกกันอย่างนั้น ใคร
เข้าถึงได้ พวกนี้เข้าใจง่ายที่สุด เรียกว่า นิโรธ ดับ
สัญญา ดับเวทนา เวลาเข้าสู่นิโรธตัวแข็งกระด้าง
เหมือนคนตาย ท่านเจ้าคุณโชดกพูดไว้อย่างนี้

ตอนนั้นผมไปบวชกับท่าน ฝึกกับท่านเมื่อ ๓๐ ปีที่
แล้ว พ.ศ. ๒๕๑๘ ที่วัดมหาธาตุฯ ท่านเล่าให้ฟังว่า มี
ผู้พิพากษาท่านหนึ่ง มาฝึกกับท่าน แล้วเข้าสู่ภาวะนิโรธได้



ทั้ง ๆ ที่เป็นมรณาวิสัยก็สามารถเข้าสู่ภาวะนิโรธได้ ตอนที่ผมไปบวชกับท่าน ท่านได้เล่าให้ฟังว่า มีพี่น้องสองคนผู้หญิงทั้งคู่เป็นนักศึกษา กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันมาฝึกกับท่าน มาเรียนรู้วิธีการแล้วไปฝึกที่บ้าน มีหนึ่งในสองพี่น้องไปฝึกที่บ้านจนเข้าสู่ภาวะดับสังขาร ดับเวทนาได้ที่บ้าน นั่งตัวแข็งกระด้างเลย แม่ของนักศึกษาโทรมาหาท่านเจ้าคุณโชดก บอกว่าลูกตายแล้ว ตัวแข็งไปหมดทั้งตัวเลย ปลูกก็ไม่ขึ้น ทำอย่างไรก็ไม่ขึ้น จึงนึกว่าตายแล้ว ท่านเจ้าคุณก็บอกว่า “เออ! โยม ปล่อยเขาไว้อย่างนั้นแหละ ไม่ต้องไปยุ่ง เดี่ยวอาตมาจะไปหาที่บ้าน” นี่ท่านเล่าให้ผมฟังนะ เสร็จแล้วท่านเจ้าคุณโชดกก็ไปที่บ้านของเด็กผู้หญิงคนนั้นที่เข้านิโรธ พอไปถึงที่บ้าน ท่านก็นั่งเข้าฌาน ตามดูว่าจิตของเขาไปอยู่ที่ไหน ? แล้วเขาจะกลับมาเมื่อไร ? ไปรู้ภาวะจิตคือ เจโตปริยญาณของคนนี้ว่า ๔ โมงเย็นวันนี้ เขาจะถอนอารมณ์เข้าสู่อารมณ์ปกติ พอท่านรู้อย่างนี้ ท่านก็ถอนจิตของท่านออกมาจากฌาน แล้วก็บอกกับแม่ของเด็กคนนั้นว่า โยมไม่ต้องห่วงหรอก เดี่ยว ๔ โมงเย็น ลูกเขาจะกลับมาเหมือนเดิม พอ ๔ โมงเย็นปั๊บคนนี้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น เห็นไหมท่านตามดูจิตได้ ซึ่งศาสตร์อย่างนี้วิทยาศาสตร์เข้าไม่ถึง คนที่เขานั่งตัวแข็งกระด้างเขากำลังทำอะไร ท่านไปรู้วาระจิตของเขา ที่ผมศิโรราบท่าน ศรัทธาท่านมาก เชื่อท่านแล้วทำตาม จนได้ดีมาจนเดี๋ยวนี้ก็เพราะว่า

อาจารย์ของผมท่านรู้วาระจิต แต่คิดจะหนีท่าน ไม่ได้พูด
กับใครเลย คิดจะหนีท่าน ท่านรู้ คึ้นนั้นประมาณ ๒ ทุ่ม
มีการสอบอารมณ์ ตอนนั้นผมบวชเป็นพระ มีภิกษุเกือบ ๓๐
รูป นั่งรวมกันอยู่ตรงนั้นแหละ ในที่สอบอารมณ์ ตอนเช้า
ผมคิดจะหนีแล้ว สองทุ่มวันเดียวกันนั้นแหละ ท่านพูดว่า

*“คุณจะหนีไปไหน ทั้งโลกหนีไม่พ้น เพราะปัญหา
มันอยู่ที่ใจ”* อะ! เราไม่ได้พูดกับใครว่าคิดจะหนี ทำไม
ท่านรู้ล่ะ ? ตัวรู้ตรงนี้แหละ มันอยู่ที่จิตที่พัฒนาดีแล้ว ท่าน
อยากรู้ไหมล่ะ ? ทำอย่างผม ทำอย่างเจ้าคุณโชดกซิ แม้ว่า
ผมจะไปทำอะไรที่ลับหูลับตาท่าน ท่านบอกได้หมดเลย โอ้โฮ!
ตอนนั้นเรียนจบมาสูงสุดจนถึงระดับปริญญาเอก ผมอายุท่าน
ขนาดท่านเรียนมาน้อย ท่านยังรู้เรื่องของเราไปหมด เลย
อายุท่าน เครียดก็เครียด จึงฝึกกรรมฐานเต็มที่ อะไรที่จิต
คิดนอกกลุ่มนอกทาง ต้องหยุดคิดหยุดทำ ฝึกกรรมฐานจน
กระทั่งเราไปรู้เรื่องของคนอื่นเหมือนท่านนั้นแหละ พอจิต
เข้ามานได้ ออกจากมานได้ จึงไปรู้ว่าเด็กหนุ่มคนนี้ไปมา
เขามา รู้เห็นโดยที่ไม่มีใครพูดเลย ก็รู้เห็นได้

เพื่อนที่ทำงานด้วยกัน เขากำลังเขียนหนังสืออยู่ ขณะ
นั้นผมยังสอนหนังสืออยู่ยังไม่เกษียณ ผมเดินผ่านโต๊ะที่
เขานั่งอยู่ จิตที่มีคลื่นความถี่ของเรา ไปตรงกับคลื่น
ความถี่จิตของเขา จึงไปรู้เรื่องของเขาโดยที่ เขาไม่พูดเลย
เขาจบดอกเตอร์มาจากเยอรมัน จึงได้พูดว่า



“อุตสาห์เรียนจบถึงดอกเตอร์ มีความรู้ขนาดนี้ ยัง
แก้ปัญหาตัวเองไม่ได้” เขานั่งฟังนิ่งอยู่ เขาถามผมว่า

ปัญหาอะไร ผมพูดออกไปว่า

ปัญหาข้างบ้านคุณไงล่ะ ข้างบ้านหนูมีอะไร ? เอ้า!
ข้างบ้านลากกะละมังตอนตี ๔ กะละมังอลูมิเนียมที่ใช้ซัก
ผ้านั่นไง ข้างบ้านเขาเป็นคนจีนที่ขยันลุกขึ้นมาซักผ้าตอนตี
๔ จึงลากกะละมังซักผ้าเสียงดังโคร่งเคร่ง ๆ ๆ ลากไปลากมา
นี่ฉลาดน้อยเอาหูไปแบกเสียงกะละมัง เป็นโรคประสาท นอน
ไม่หลับ จบดอกเตอร์นะ แล้วผมก็ถามย้อนกลับ

แล้วคุณจะทำปัญหาอย่างไร

หนูคิดว่า... หนูจะไปซื้อกะละมังพลาสติกมา
เปลี่ยนให้เขา

เอ้า คุณมีสิทธิ์อะไร นั่น เขาอยู่บ้านเขา เราอยู่บ้านเรา
ปัญญาพวกนี้มันใช้ไม่ได้

นี่ผมไปรู้เรื่องอย่างนี้ เป็นเรื่องที่ทำานทุกคนทำได้
ขอให้เข้ามานให้ได้เถอะ เขาเรียกว่าเจโตปริยญาณ เหมือน
กับที่เจ้าคุณโชดกไปรู้ว่าผมจะหนีท่าน รู้เรื่องเด็กคนนั้น เขา
จะกลับมาตอน ๔ โมงเย็น จนกระทั่งอะไรรู้ใหม่ ? ตัวแข็ง
กระด้างเลยนะ อุ้มไปไหนก็ตาม มันแข็งทื่อ เอาเข็มจิ้ม ไม่รู้
สึก เอาไฟเผาก็ไม่รู้สึก เอาปืนใหญ่ยิงอยู่ข้าง ๆ ก็ไม่รู้สึก
เพราะจิตดับเวทนาดับสัญญา สิ่งกระทบทั้งหลายดับหมด
นี่เขาเรียกว่า **ภาวะนิโรธ**

ภาวะนิโรธนี้มันดีตรงไหน ? รู้ไหมครับ ? มันดีตรงนี้ ผมจะเล่าเรื่อง ในครั้งพุทธกาล สมัยที่พระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ ที่เมืองโกสัมพี ที่โกสัมพีอยู่ริมฝั่งแม่น้ำมุนา โกสัมพีเป็นเมืองหลวงตั้งอยู่บนฝั่ง แม่น้ำมุนา เมื่อบรรจบกับแม่น้ำคงคาแล้วก็ไหลผ่านเมืองพาราณสี ที่เมืองโกสัมพีสมัยที่พระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ มีพระเจ้าแผ่นดินชื่อพระเจ้าอุเทน มีมเหสี ๓ พระองค์ องค์แรกชื่อว่า พระนางสามาวดี องค์ที่สองชื่อว่า วาสุสัทตดา เป็นเจ้าหญิงแคว้นใกล้เคียง ๆ กัน และคนที่สามคือนางมาคันทิยา เรื่องอิจฉา เกิดขึ้นก็เพราะว่า มเหสีคนที่สามคือนางมาคันทิยา ไปอิจฉาพระนางสามาวดีทำบุญสุนทาน ถวายพระพุทธเจ้า มีคนนับหน้าถือตา บริวารแวดล้อมมาก อิจฉาจนกระทั่งทนไม่ได้ ไปวานให้อาของของตัวเองเผาปราสาทของพระนางสามาวดีจนไหม้ไฟและบริวารตายในไฟสาเหตุที่ตายด้วยการถูกเผาไหม้ เพราะว่าอดีตพระนางสามาวดีไปเป็นหญิงของพระราชา วันหนึ่ง ไปอาบน้ำที่ท่าน้ำ แล้วอากาศเย็น พอขึ้นจากน้ำรู้สึกหนาว จึงจุดไฟเผาหญ้า ในทุ่งหญ้าที่แห้ง เหตุที่จุดไฟเพื่อที่จะเอาไอน้ำมันมาผิงให้หายหนาว พอไฟไหม้หญ้าหมดไป ก็ไปเห็นพระปัจเจกพุทธเจ้านั่งเข้านิโรธสมาบัติ ไฟไหม้ไหม้ ไฟทำอันตรายไม่ได้ พอหญ้าถูกไฟเผาไหม้หมด ก็เห็นพระนั่งอยู่กลางขี้เถ้าแต่ไม่เป็นไร นิโรธสมาบัติ ป้องกันอันตรายไว้ได้

แค่นั้นไม่พอ คิดจะกลบความผิดที่ก่อไว้ด้วยตัวเอง ไปเอา หลู้แห่งใหม่มาสูม เผาใหม่ก็ไม่ไหม้ ด้วยอานิสงส์ของ อุกุศลกรรมที่ทำแต่อดีต ทำให้ตัวเองต้องถูกเผา ที่เล่า เรื่องนี้ให้ฟังก็เพราะว่า การเข้าถึงนิโรธสมบัติป้องกันชีวิต ได้ แต่ต้องฝึกได้ สามารถชำนาญเข้านิโรธเร็วที่สุดให้ ป้องกันชีวิตได้และไม่ตาย ตัวแข็งทื่อ ไปจับโยนเหวก็ไม่ตาย จับโยนลงในน้ำก็ไม่ตาย สภาวะนิโรธเป็นอย่างนี้

นี่คือการทำจิตว่างจากการปรุงแต่งอารมณ์ด้วยการ เข้านิโรธ เข้าสู่ภาวะนิโรธได้ ต้องเป็นอริยบุคคล อย่างน้อยต้องเป็นอนาคามี เป็นฆราวาสก็เข้าได้ ฆราวาสที่เป็นอนาคามีในยุคสมัยนี้ ก็ยังมี นั่นคือ คำว่าจิตว่าง คือ ว่างจากการปรุงอารมณ์ มี ๓ แบบคือ

- **ว่างแบบผู้ทรงฌาน**
- **ว่างแบบปล่อยวางผัสสะ** (ตัวนี้แหละเรามีสิทธิ์ ความจริงเรามีสิทธิ์ ทั้ง ๓ แบบ แต่ตัวนี้ใกล้เรา ที่สุด)
- **ว่างแบบเข้านิโรธ** ตัวนี้คนทำได้น้อยแต่เข้าได้ พวกเราในที่นี้ ถ้าปัจจัยลงตัวเข้าได้ทุกคน

ก่อนจะมองชีวิตด้วยจิตว่าง ก็ต้องมามองชีวิตด้วย จิตที่ไม่ว่าง เพื่อที่จะเปรียบเทียบกัน อย่างพวกเราจิตไม่ว่าง เห็นอะไรจิตก็ปรุงอารมณ์ทันที ได้ยินอะไรปรุงอารมณ์ทันที

ได้กลิ่นอะไรก็ปรุงอารมณ์ทันที ใช้ไหม เร็ว ๆ นี้ที่หน้าเสาธงเช้า มีบ้านรูปร่างประหลาด มาตั้งอยู่ พอเห็นบ้านหลังนั้น อารมณ์ ดีไหม เออ มันปรุงอารมณ์แล้ว ขณะนี้บ้านนี้อันตาไปแล้ว เมื่อใดที่จิตรับกระทบแล้ววาง กระทบแล้ววาง เกิดบ๊อบวาง บ๊อบ เกิดบ๊อบวางบ๊อบ จิตถึงจะว่าง ที่นี้คนทั่วไปไม่ใช่อย่าง นั้น จิตยังไปปรุงแต่งอารมณ์ต่อเนื่องอีกไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร เพราะฉะนั้น การมองชีวิตแบบคนทั่วไป คือผู้ที่มีจิตไม่ว่าง

คนที่มีจิตไม่ว่างใช้อะไรมองชีวิต ก็ใช้ปัญญาไอคิวนั้นไง

คนที่เรียนมาจากสถาบันการศึกษาทำให้เกิดปัญญา ไอคิว ปัญญา ไอคิวเกิดได้จากการฟัง การอ่าน ฟังแล้ว เกิดไอคิว อ่านหนังสือแล้วเกิดไอคิว เวลาคิดพิจารณา ก็เกิดไอคิว ปัญญาตัวนี้ทำได้ง่าย อย่างเด็กนักเรียนโอลิมปิก ชีวะ เคมีที่ได้รับเหรียญทองทำอย่างนี้ เพิ่มการอ่านให้มาก ฟังมาก ๆ คิดมาก ๆ แล้วไอคิวสูง อยู่ตรงนี้ ง่ายนิดเดียว มีลูกมีหลานให้ทำอย่างเด็กนักเรียนโอลิมปิก ง่ายที่สุดเลย ตัวนี้ทำให้เกิดปัญญาไอคิว ประโยชน์ของปัญญาไอคิว คือ ใช้แก้ปัญหา ที่เขาจ้างท่านมาทำงาน เขาจ้างเพราะท่านมี ไอคิวสูง จริงไหม ? มีไอคิวไม่สูง เขาจ้างไหม ? เขาจ้าง ด้วยเหตุนี้มีปัญญาไอคิว ใช้แก้ปัญหาได้ แต่แก้ได้ไม่หมดหรอก แก้ปัญหานี้ได้ เดียวก็เกิดปัญหาอื่นตามมาอีก ปัญญาไอคิว ใช้แก้ปัญหาไม่สิ้นสุด ปัญญาไอคิวใช้สร้างวัตถุ เมื่อก่อนผู้ บรรยายชั้นบรรณในกรุงเทพฯได้ เดียวนี้ชั้นบรรณไม่ได้เพราะมี

ถนนเก่ามาก่าหายไป ถนนเหล่านี้เกิดจากปัญญาไอคิวทั้งนั้น ชาวไร่ชาวนาสรางไม่ได้ ปัญญาไอคิวใช้สร้างวัดตุ ใช้สร้างตึกสูง ๆ ทางเสียดฟ้า อย่างเราไปสร้างก็พัง เพราะเราไม่มีปัญญาไอคิวทางนี้ ปัญญาไอคิวใช้นำชีวิตไปสู่ความเลื่อม ปัญญาไอคิวที่เราเรียนจากสถาบันฯ หากใช้นำทางให้กับชีวิตแล้ว นำชีวิตไปสู่ความเลื่อม ความตกต่ำได้

เหตุที่บอกว่านำชีวิตไปสู่ความเลื่อม ความตกต่ำ เพราะ**ว่าในการพัฒนาไอคิวนี้ สิ่งที่เราไม่ต้องการ แต่มันเกิดขึ้นคือ อีโก้ ความเห็นแก่ตัว ยิ่งไอคิวสูงเท่าไร ความเห็นแก่ตัวยิ่งมากขึ้นเท่านั้น** ใครพูดไม่ถูกหูกก็เกิดโทสะ เพราะอึดตามีเต็มทีเลย นั่นแหละข้อเสียหาย นำชีวิตไม่ได้ แต่ใช้ปัญญาไอคิวไปรับจ้างหาเงินได้ แต่หากเอาไปนำชีวิต เลื่อมแน่นอน ชัดใจหน่อยเกิดโทสะ ชัดใจหน่อยเกิดโทสะ ให้คนอื่นทำมาแล้วไม่ได้ตั้งใจก็เกิดโทสะ โทสะเมื่อเกิดขึ้นแล้วมันสะสมอยู่ในใจ เป็นวิถีของสัตว์นรก สัตว์นรกอดมไปด้วยโทสะ ถ้ายังไม่ตายโอกาสนำชีวิตไปสู่วิถีแห่งคุณตระกูลมิได้ เพราะฉะนั้นจึงบอกว่าปัญญาไอคิวใช้นำชีวิตแล้วเลื่อม มีตัวอย่างที่คนเขาเลื่อมให้เราดูในจอโทรทัศน์นั่นแหละ ต่อกันไป ต่อกันมา เลื่อมด้วยกันทั้งคู่

ปัญญาไอคิวนี้ ใช้หาความสุขแบบ กามสุข ดนตรี

จากต่างประเทศมาแล้วต้องซื้อ บัตรใบละ ๒,๐๐๐ บาท เพื่อเข้าดูฟัง เป็นความสุขเดียวเดียวหมดแล้ว ๒,๐๐๐ บาท ทำงาน



แทบเป็นแทบตาย นั่นแหละ คือปัญญาไอคิว กามสุขมี
ราคาแพง ไวน์ขวดนี้ ๑๐,๐๐๐ บาท ๒๐,๐๐๐ บาท ดื่ม
เข้าไปได้ยังไง นี่ปัญญาไอคิว ชักนำไปสู่ความเป็นอสาระ
ดื่มเพราะมีอีโก้ เพราะมีอึดตา ไซ้ใหม่ เออ ถ้าฉันได้ดื่ม
ไวน์ตัวนี้นะ คุณมันมีสง่า ใส่เสื้อต้องแบรนด์เนมดั่ง ๆ นั่น
แหละอีโก้ เสพแต่กามสุขทั้งนั้นเลย ใครที่มีไอคิวนี้อึดตา
มันใหญ่ แสวงหาแต่กามสุข นำไปสู่ความเสื่อมของชีวิต คน
ที่มีเงินเยอะ นำชีวิตไปสู่ความเสื่อมได้ถ้าไม่รู้เท่าทัน มัน
ทำให้คุณค่าความเป็นมนุษย์ต่ำลง ๆ การทะเลาะเบาะแว้ง
เป็นการสร้างเหตุแห่งการไปเกิดเป็นสัตว์นรก ความโลภ
อยากได้แค่นี้ไม่พอ แค่นั้นไม่พอ โลภ ๆ ๆ ๆ นั่นแหละ
เป็นเหตุแห่งการทำชีวิตไปเกิดเป็นเปรต **ยิ่งเรียนสูง ๆ ยิ่ง**
เพิ่มความหลง ความไม่รู้จริง เขาเรียกว่า หลง เป็นวิถี
แห่งเดรัจฉาน แล้วอย่างนี้จะเรียกว่าไม่เสื่อมได้อย่างไร ?
นั่นคือการใช้ปัญญาไอคิวส่องนำทางให้กับชีวิตแล้วเสื่อมแน่
เช่นเดียวกัน อีโก้ หรืออึดตา หรือความมีตัวตน
หรือความเห็นแก่ตัวนี้ เมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว จะมีการแก่ง
แย่ง แสวงหา สิ่งที่เป็นกำพว้า คำว่า “กำพว้า” นี้ คือสิ่ง
ที่มันอยู่กับเราไม่นานเดี๋ยวมันก็จากไป เขาเรียกว่า กำพว้า
สมมติว่าเราทำงานหาเงิน ได้ทรัพย์เป็นร้อยล้าน พันล้าน
หมื่นล้านบาท เมื่อตายไปสักบาทเดียวเอาไปได้ไหม ? ที่
เหลือเป็นก็พันล้าน ก็หมื่นล้านบาทกำพว้าหมดคือ กำพว้า

เจ้าของ มีแฉงความลงหน้าหนังสือพิมพ์ เจ้าของยังไม่ทัน
ตายโทรศัพท์มือถือหนีหายไปก่อนแล้วด้วยถูกโจรเข้าจี้ชิงทรัพย์
เช่นเดียวกันฝนตกหนักทางภาคเหนือ นอนหลับกันทั้งหมู่บ้าน
หายไปทั้งหมู่บ้าน ด้วยถูกน้ำพัดพาไป ทรัพย์สมบัติที่
สะสมมายาวนาน หายไปกับสายน้ำหมด

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า มนุษย์สมบัติ เป็น
สาธารณณะแก่โจร แก่ไฟ แก่น้ำ แก่พระราชา สมัยก่อน
พระราชาต้องเก็บภาษีเข้ารัฐเข้าหลวง ท่านจึงบอกว่าเป็น
สาธารณณะ อีโก้ยิ่งใหญ่ ยิ่งสะสมพวกที่เป็นสมบัติกำพรวามาก
ในที่สุดตายแล้วไม่ได้เอาไปสักแดง ต้องยกให้เจ้าหน้เก่าที่
ตามมาเกิดเป็นลูก เป็นบริวาร เป็นมิจฉาชีพ ฯลฯ ด้วย
เหตุนี้ จึงได้บอกว่าปัญญาไอคิวใช้นำชีวิตแล้ววิบัติได้ เหตุ
เพราะมองไม่เห็นความจริงแท้ หากใช้นำชีวิตแล้ววิบัติ **ผม**
รับราชการมาเกือบ ๔๐ ปี เงินล้านจากปฏิบัติราชการไม่มี
หรรอก แต่สิ่งที่ได้คือ สมบัติไม่กำพรว มั่นฝังลึกอยู่ในใจ
มหาศาล ตัวนี้เราไปเกิดชาติไหนมันติดตามเราไปได้หมด
ไม่เป็นสาธารณณะแก่โจร แก่น้ำ แก่ไฟ แก่พระราชา คนที่
รู้จริงเขาสะสมทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายนอกแสวงหาพอ
เลี้ยงปากเลี้ยงท้องเลี้ยงครอบครัวพออยู่พอกิน นั่นนะ ถึง
จะเรียกว่าฉลาด ฉะนั้น ไอคิวสูง ๆ บอกว่าเป็นคนฉลาด
ไม่ฉลาดหรรอก เชือดเฉือนกันด้วยวาจาหน้าจอโทรทัศน์ จะ
ว่าฉลาดได้อย่างไร ไม่ใช่หรรอก นี่คือ มองชีวิตแบบจิตไม่

ว่าง จะเป็นอย่างไรแหละ เสียหายกับตัวเอง เสียหายกับ
ครอบครัว และเสียหายต่อสังคม เสียหายต่อบ้านเมือง

มองชีวิตแบบจิตไม่ว่างทำให้เกิดเป็นความเสียหาย

เราเป็นหนึ่งในสมาชิกของสังคม ถูกกระทบไหมครับ คนที่
มีปัญหาปล่อยวางผัสสะได้ ปล่อยวางสิ่งกระทบได้
เออ ช่างมันเถอะ เตียวเราก็ตายจากกันไปแล้ว
เรื่องอื่น ๆ ดี ๆ ยังมีอีกมากให้เราทำ ทรัพย์สินภายใน
ในนั้นไง **นี่คือประเภทที่ ๑ มองชีวิตด้วยจิตไม่ว่าง**

ประเภทที่ ๒ มองชีวิตแบบผู้มีจิตว่างใน

องค์ฌาน คือมีอารมณ์น้อย ฌาน ๑ มีห้าอารมณ์
ฌาน ๒ มีสามอารมณ์ ฌาน ๓, ๔ มี
อยู่สองอารมณ์ อรูปฌานมีอารมณ์เดียว พวกนี้มีอารมณ์น้อย
ก็ค่อนข้างจะว่าง การเข้าฌานโดยมากพวกฤาษี โยคี เขา
ถนัด พวกเราที่นั่งอยู่ในที่นี้ ฝึกให้ถูกตรงตามเงื่อนไขแล้ว
ก็เข้าได้ทั้งนั้น แต่ถ้าเมื่อไรที่จิตไม่เข้าฌาน มันใช้ปัญญา
ไฉนนำชีวิต ปัญญาไฉน เป็นปัญญาทางโลก

ฤาษี คือ ผู้ที่บำเพ็ญตบะ คือพยายามกำจัดกิเลส
ตอนใดที่ไม่ได้บำเพ็ญตบะ กิเลสยังมีเหมือนเดิม แล้วใช้
ปัญญาทางโลกนำทางชีวิต ด้วยเหตุนี้ฤาษีจำนวนมากชอบ
ไปเที่ยวป่าหิมพานต์ เพราะเขามีอภิญญา พอจิตเข้าฌานได้
อภิญญาจะเกิด ก็ไปท่องเที่ยวป่าหิมพานต์ (ป่าหิมพานต์มี

จริง เป็นมิติซ้อนมิติอยู่ในประเทศเนปาล) นี่พวกที่พัฒนา
จิตจนเข้าถึงความเป็นอภิญญาก็เข้าป่าหิมพานต์ได้

หลวงปู่โง่น ที่มรณภาพไปแล้ว ท่านก็เคยไปป่า
หิมพานต์ หิมพานต์เป็นป่าที่ฤๅษีเขาชอบไป เพราะที่นั่นมี
ต้นไม้ประหลาดอยู่ต้นหนึ่ง ออกลูกเป็นรูปผู้หญิง ได้ไปเห็น
มาแล้ว ผู้หญิงพวกนี้แปลก ที่ไม่นุ่งผ้า สีเหลืองอย่างนี้ ไม่มีใส่
ไม่นุ่งผ้า ห้อยต่อมต่าง ๆ อยู่บนกิ่งไม้ เอาปลายผมไปติด
ไว้กับกิ่งไม้ คุยกันเจี๊ยวจ๊าว ฟังไม่ออกว่าเขาคุยเรื่องอะไรกัน
เพราะมันเป็นอีกมิติหนึ่ง ฤๅษีเวลาแก่เข้ามานั้น ไปถึงป่า
หิมพานต์ได้ทันที ไปหามักกะลีผล ก็ไปเด็ดมักกะลีผลมา
เสพกาม เสพแล้วออกแตกตายเสียมาก พวกฤๅษียังต้องเสวย
กามสุข พอกิเลสใหญ่มันเข้ามามาก ออกแตกตาย เปรียบ
เทียบก็เหมือนพวกเสพกามแล้วตายคาอกนั้นแหละ แบบ
เดียวกัน แต่จิตของเราไม่เหมือนจิตของฤๅษี เขารุนแรงกว่าเรา
เพราะกำลังมานมีมาก ฤๅษีจึงออกแตกตายด้วยมักกะลีผล
ที่พูดนี้เพื่อจะบอกว่ามักกะลีผลมีจริง แต่
วิทยาศาสตร์เข้าไม่ถึง เป็นเหตุเป็นผลที่อยู่ในระดับที่เหนือ
วิทยาศาสตร์ธรรมดา เขาเรียกว่า เมต้าฟิสิกส์ (Meta
physic) ฝึกจิตเข้ามานให้ได้ โอกาสที่จะไปเจอมักกะลี
ผลมีได้ เป็นได้ **มองชีวิตแบบพวกฤๅษี พวกที่มีจิตว่างใน
องค์มานเขาก็สงบ** ถ้าไม่เข้ามาน เขาใช้ปัญญาไอคิว แต่
เวลาเข้ามานเขาใช้ปัญญาในมานโลภก็ยกนำทางให้ชีวิต



ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยพระปทุมุตตรพระพุทธเจ้า นับถอยหลังไปจากพระพุทธเจ้าของเราหนึ่งแสนกัลป์ พระปทุมุตตรจะมีน้องชายต่างมารดาชื่อ เรวัตตะเป็นเถรอรหันต์แล้วก็มีน้องชายต่างมารดาอีกคนหนึ่งชื่อ สุมณา คือพระอานนท์ในครั้งพุทธกาล พระอานนท์ไปเกิดในสมัยพระปทุมุตตรชื่อ สุมณาเหมือนกัน แล้วได้ไปอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะเรียนวิธียุปัฏฐาก ก็เริ่มเรียนมาตั้งแต่สมัยพระปทุมุตตร ครั้นนั้นพระราหุลซึ่งเป็นลูกของพระพุทธเจ้าในปัจจุบันในครั้งพุทธกาล ตอนนั้นไปเกิดเป็นพญานาคในเมืองบาดาล สาเหตุที่ไปเกิดเป็นพญานาคที่เมืองบาดาลก็เพราะ ในอดีตเกิดในตระกูลที่เป็นคนมีเงิน พอพ่อ แม่ตายก็ยกสมบัติให้สองพี่น้อง เป็นผู้ชายทั้งคู่ คนพี่ก็อุปัฏฐากฤๅษีไว้คนหนึ่ง คนน้องคือพระราหุล ในอดีตของพระราหุลได้อุปัฏฐากฤๅษีไว้อีกคนหนึ่ง ฤๅษีนำชีวิตด้วยการใช้ไสยกาย อภิญญา พอหลังจากฉันข้าวเสร็จ ฤๅษีที่อุปัฏฐากโดยพี่ชายคนแรกไปจำวัดอยู่ที่ดาวดึงส์ แต่ฤๅษีที่อุปัฏฐากโดยน้องชาย (อดีตพระราหุล) ไปจำวัดอยู่ที่เมืองบาดาล ได้เอาเรื่องบาดาล เอาเรื่องดาวดึงส์มาเล่าให้อุปัฏฐากทั้งสองฟัง เมื่อฟังแล้ววงศ์พี่อยากได้วิมานของท้าวสักกะ ส่วนวงศ์น้องก็อยากได้วิมานของพญานาค เมื่อทั้งสองสิ้นชีวิตลงแล้ว ความอยากหรือตัณหาตัวนี้ได้ นำตัวเองไปเกิดเป็นท้าวสักกะ นำตัวไปเกิดเป็นพญานาคชื่อ ปฐุวินธร

ที่เล่าเรื่องนี้ให้ฟังก็เพื่อที่จะบอกว่าการมองชีวิตด้วย
จิตว่างแบบภาซี เช่น ภาซีที่ไปจำวัดอยู่ที่เมืองบาดาลมองผิด
จึงมาบอกอุปัฏฐากผิด ๆ ว่า ในบาดาลนี้สวยงามมาก อุปัฏฐาก
ก็เลยอยากได้ เมื่อตายแล้วแรงปรารถนาจึงส่งให้ไปเกิด
เป็นพญานาค มีร่างกายเป็นไตรัจฉาน ตอนหลังพี่น้องทั้ง
สองได้พบกันจึงรู้ว่า เป็นความปรารถนาที่ผิดพลาด เพราะ
การมองชีวิตแบบภาซีเป็นการมองชีวิตที่เป็นมิจฉาทิฐิไม่สมควร
ใช้ความเห็นเช่นนี้ นำทางให้กับชีวิต เป็นภาซีก็ยังมีมิจฉาทิฐิ
เพราะได้เพียงธรรมขั้นต่ำ คำว่า **“ธรรมขั้นต่ำ”** หมายความว่า
ได้แค่คิดนิ่งเป็นฌานเท่านั้นเอง ยังไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
ยังเป็นปุถุชน กิเลสยังไม่หมด ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการมี
โลกียอภิปัญญาเป็นของเฉพาะตัว นำตัวเองไปสู่ดาวดึงส์ สู
บาดาล ซึ่งเป็นประโยชน์เฉพาะตัว ไม่เกิดประโยชน์ต่อสังคม

พวกที่ปล่อยวางผิดพลาดได้ เป็นพวกจิตว่างอีกประเภท
หนึ่ง พวกนี้มองปัญหาอีกแบบหนึ่ง เขาใช้โอคิทำงานให้
กับสังคม ใช้แก้ปัญหา ใช้สร้างวัตถุ แต่ขณะเดียวกัน **ที่เขา
ปล่อยวางสิ่งกระทบได้ เพราะเขานำจิตเข้าถึงปัญญาตัวที่ ๓**

ซึ่งเกิดจากการพิจารณาสติปัญฐาน ๔ ตามกฎไตรลักษณ์

แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงเกิดขึ้น การใช้ปัญญาตัวที่ ๓ ทำ
จิตให้ว่างด้วยการปล่อยวางสิ่งที่เข้ากระทบ จิตเข้าสู่
ความสงบ ปัญญาตัวนี้มีคุณค่าสูงสุด ใช้ปัญญาโอคิ
ทำงานให้กับสังคมส่วนรวม แต่ใช้ปัญญาเห็นแจ้ง นำทางชีวิต



สรุปแล้วจึงอยากจะบอกว่า **จิตว่างแบบสุดท้ายนี้** เป็นจิตว่างแบบที่ดีที่สุดในการดำเนินชีวิต ให้จิตว่างแบบปล่อยวาง ผัสสะได้ ทำไมจึงบอกว่าดีที่สุดในการดำเนินชีวิต เหตุเพราะการใช้ปัญญา ไอคิวสร้าง โน่นสร้างนี่ที่เป็นวัตถุ แต่ขณะเดียวกันอีโก้มันใหญ่ ก็เอาปัญญาที่เกิดจากสติปัญญา ๔ ปัญญาเห็นแจ้งนี้มาดับอึดตา โดยพิจารณาชั้น ๕ จนดับ พอชั้น ๕ ดับ อึดตาตัวตนก็ไม่มี พอไม่มีก็ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย อารมณ์สงบอายุยืน พฤติกรรมดี มีจริยธรรม มีคุณธรรม นี่แบบนี้ดีที่สุด และเข้าไปข้างหน้าอีกคือ วาغيلิเลสที่ผูกมัดใจ ๑๐ อย่างได้ ดับชั้น ๕ ได้ สักกายทิล्ली คือ ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนของเราไม่มี ทิ้งได้ไม่ติด บางคนเดินไปได้ต้นไม้ นกขี้อรไล่ ก็ไปโกรธนก นั่นแสดงว่าสักกายทิล्लीยังมี วาغيلิเลสสักกายทิล्लीลงได้ ขณะเดียวกัน คนที่ใช้ปัญญาเห็นแจ้งปล่อยวางสิ่งกระทบเป็นอิสระได้ จะใช้ปัญญาเห็นแจ้งตัวนี้ พิจารณาสีต่าง ๆ จนไม่สงสัย เช่น เห็นว่าพ่อแม่มีคุณต่อลูกไหม มีแน่นอนใช่ไหม ? บิดามีบุญมีคุณต่อบุตร เทวดามีคุณไหม ? มีสิ เขาเกิดสูงกว่าเรา เพราะอะไร เพราะเขามีทาน มีศีล อยู่ในใจ นี่ไม่สงสัย ใครอยากไปเกิดเป็นนางฟ้า เทวดาให้สะสมทานและศีลอยู่ในใจตลอดชีวิต ทำให้มีมาก ๆ ไว้ เดี่ยวทานมีมากศีลมีมากนำไปเกิดเป็นนางฟ้าเทวดาเอง อย่างนี้เราไม่สงสัยเช่นเดียวกัน ทำชั่วได้ชั่ว เช่น ไปลักขโมย หรือไปเอาของที่ยังไม่ได้รับ

อนุญาต คอร์ปชั่น เป็นวิถีนรก เราไม่สงสัย ปัญญาตัวนี้ จะเข้าถึง เพราะฉะนั้น ความลึกลับสงสัย ไม่มี เช่นเดียวกันศีล ๕ ข้อ ใคร ๆ ก็รู้ว่ามึอะไรบ้าง มีอยู่ในใจทุกขณะตื่น ถ้า เราทำได้ครบ ชีวิตอย่างนี้ มันเปลี่ยนเป็นอริยบุคคลขั้นที่ ๑ ได้เลยไม่ยาก ละสักกายทิฐิได้ ละวิจิจจฉาได้ ละสีลัพพตปรามาสได้ อย่างนี้เป็นโสดาบันได้แล้ว

ใช้ปัญญาเห็นแจ้งนำชีวิตมันดีอย่างนี้แหละ ถ้ายังไม่ตายเป็นโสดาบันได้ หรือถ้ากามราคะ ปฏิมะเบาบาง เป็น สกิทาคามีแล้ว หรือ ๕ ตัวนี้มันไม่มีอยู่ในใจแล้ว ก็เป็น อนาคามี เข้านิโรธได้แล้ว หรือ ๕ ตัวสุดท้าย ถ้าละ ได้ ก็น่าจะเป็นอรหันต์ได้จริง เพราะฉะนั้น การมองชีวิตแบบจิตว่างปล่อยวางผัสสะ จึงเป็นคุณอย่างมาก เป็นคุณอย่างมากที่เราเกิดมาหนึ่งชีวิต ได้อัตภาพเป็นมนุษย์ ถ้า พวกเราพัฒนาและเข้าถึงได้มันสุดยอดเลย หนึ่งชีวิตนี้ไม่สูญเปล่า หนึ่งชีวิตนี้ไม่เสียชาติเกิด มองชีวิตแบบปล่อยวางผัสสะ หรือปล่อยวางสิ่งกระทบให้ได้ แบบนี้เป็น ประโยชน์สุด ๆ ประโยชน์ต่อคนอื่น ประโยชน์ต่อตนเอง ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ที่พูดนี้มาลองพิสูจน์และทำให้ได้ อ่านไม่สำเร็จ ฟังก็ไม่สำเร็จ ทำด้วยตัวเองแล้วสำเร็จได้

ฉะนั้นการมองชีวิตต้องมองอย่างนี้ ชีวิตนี้เลือกได้ ถามว่าใครลิขิตชีวิตเรา พ่อแม่ลิขิตชีวิตใช่ไหม ลูกเรียนวิศวะชิลูกเรียนแพทย์ชิล พ่อแม่ที่ไม่รู้จักจริง ลิขิตชีวิตให้ลูกเรียนทั้ง ๆ



ที่ลูกไม่ชอบ ไม่รู้ว่าจิตลูกเป็นอย่างไร ? แล้วไปสั่งให้ลูกทำ ลูกก็เป็นลูกดีที่อยากตอบแทนคุณพ่อแม่ อุตส่าห์ไปร่ำเรียนมา ลูกเรียนหมอให้ ๖ ปีจนสำเร็จ วันจบการศึกษามอมาพบกับพ่อกับแม่

“พ่อครับ แม่ครับ สิ่งที่พ่อแม่อยากให้ผมเรียน ผมเรียนให้สำเร็จแล้วครับ ต่อไปนี้ผมขอเลือกชีวิตของผมเอง”

“แล้วลูกจะเลือกอะไรล่ะ” พ่อแม่ถาม

“ ผมเลือกคอมพิวเตอร์ครับ”

๖ ปีที่ไปหลงอยู่กับชาวมุขย์ที่รวันเนาเปื่อย เสียเวลาอยู่ ๖ ปี ถ้าเอามาพัฒนาวิชาการทางด้านคอมพิวเตอร์มันจะแตกฉาน ที่เล่ามานี้เป็นเรื่องจริง พ่อก็หมอ แม่ก็หมอลูกก็หมอ แต่ไม่ทำอาชีพหมอ ไปเปิดบริษัทคอมพิวเตอร์อย่างนี้พ่อแม่ลิขิตชีวิตให้ลูกแต่ลูกไหวพวน เลยกปลิกตัวออกไปเสียก่อน

เพื่อนลิขิตชีวิต เรียนตามเพื่อน ตัวเองไม่คิดเรียนอะไร เพื่อนคนนี้เป็นเพื่อนซี้ ภูจจริตกันมาก เป็นบัดดี้เลยล่ะ ไปไหนไปด้วย กินไหนนอนไหน กินด้วยนอนด้วย เรียนไหนก็เรียนด้วย อย่างนี้เพื่อนลิขิตชีวิตให้

สิ่งแวดล้อมลิขิตชีวิต ถ้าเกิดชายทะเล ต้องอาชีพประมง จับปลา ล่าสัตว์อะไรไปโน่น ถ้าเกิดบนภูเขา ก็ปลุกพืช ถ้าเกิดตามท้องไร่ท้องนา ก็เป็นชาวนาไรชาวนา สิ่งแวดล้อมลิขิต

พรหมลิขิตชีวิตมีจริงหรือ ? มีเพลงถูกแต่งออกมา
“พรหมลิขิต” ก่อนจะตอบเรื่องนี้ จะบอกว่าการไปเกิดเป็น
พรหมจะต้องทำอย่างไร ? จิตต้องมีสติจนถึงอัปนาสมาธิ
เจริญสติจนถึงอัปนาสมาธิ แล้วเข้าฌานให้ได้ รูปฌาน ๑
ถึง ๔ เข้าให้ได้ และอรุณรูปฌานอีก ๔ จะเข้าหรือไม่เข้า ไม่
สำคัญ ถ้าเข้าฌาน ๑ ได้ แล้วตายลงจะไปเกิดเป็นพรหม
ชั้นใดชั้นหนึ่งใน ๓ ชั้น คือ ปาวิสัยชา บุโรหิต มหาพรหม
ถ้าฌาน ๒ ก็ต่ออีก ๓ ชั้น ถ้าฌาน ๓ ก็ต่ออีก ๓ ชั้น ถ้า
เข้าได้ฌาน ๔ ก็ต่ออรุณรูปฌาน ไปเกิดเป็นอรุณรูปพรหม ทีนี้
เรามาดูว่าจิตของพรหมเป็นแบบนี้ ถ้าพรหมยังไปยุ่งกับ
เรื่องของคนอื่น สามารถไปเกิดเป็นพรหมได้ไหม ? ไม่
สำเร็จหรอก เพราะเข้าฌานไม่ได้ เพราะฉะนั้น ใครเขาบอก
ว่าพรหมลิขิตชีวิต มันถูกของคนบอก แต่ไม่ถูกของ
พระพุทธเจ้า ไม่ถูกตามที่เป็นจริง พรหมไม่มาก้าวกาย
ชีวิตของเรา หากมาก้าวกายชีวิตของเรา ไม่ได้ไปเกิดเป็น
พรหมหรอก กรรมชื่เป็นตัวลิขิตที่ไปของชีวิต

การกระทำเป็นตัวลิขิตที่มาที่ไปของเรา ลิขิตชีวิต
ของเรา อันนี้จริงแท้แน่นอน ใครเป็นคนทำกรรม ก็เรา
เป็นคนทำกรรมนั้นไง ใครเป็นคนเก็บสะสมกรรมก็เรานั้นไง
จิตของเราเก็บสะสมผลของกรรม คิดแล้ว พูดแล้ว ทำแล้ว
มันก็เก็บสะสม ใครเป็นผู้รับผลของกรรม ก็เราเป็นผู้รับ
ผลของกรรม ตัวอย่าง นั้นทียะมานพเป็นลูกเศรษฐี ชาว

พาราณสี ได้สร้างศาลาจตุรมุข ถวายพระพุทธเจ้ากับสาวก
ไว้ที่ป่าอิสิปตนะ ปรากฏว่าพอทำเสร็จถวายพระพุทธะ
แล้วกรวดน้ำ วิมานเกิดขึ้นในดาวดึงส์สวรรค์ พระมหาโมค
คัลลანะท่านมีฤทธิ์ ท่านชอบไปเที่ยววนรก สวรรค์ ไป
เที่ยวดาวดึงส์ไปเห็นวิมานร้างเจ้าของ กลับมาถาม
พระพุทธเจ้าว่า มีหรือวิมานที่ไม่มีเจ้าของ ก็เธอได้ไปเห็น
ด้วยตาตนเอง แล้วทำไมจึงต้องมาถามตถาคตอีกเล่า เจ้าของ
เขายังอยู่ที่นี่ นันทียมานพยังไม่ตาย เห็นไหม การกระทำ
เป็นตัวลิขิต เมื่อเขาตายก็ไปอยู่ดาวดึงส์ เป็นเทวดาส่งงาม
นี้กรรมเป็นตัวลิขิตที่มาที่ไปของชีวิต พระท่านบอก **“กมฺมุ
นา วตฺตติ โลกโ”** ลัทธิโลกเป็นไปตามกรรม

ทีนี้ผมก็บอกว่า การลิขิตชีวิตนี้มันอยู่ที่เรา ถ้าเรา
อยากจะมีลิขิตชีวิตดี ๆ ต้องรักษาศีล ๕ ให้คงอยู่ ตายไป
แล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ให้ท่านรักษาศีลตลอดชีวิต ตาย
แล้วไปเกิดเป็นเทวดานางฟ้า เข้าฌานให้ได้แล้วตายในฌาน
ไปเกิดเป็นพรหม โลก โกรธ หลงที่สั่งสมอยู่ในใจเป็นเหตุ
ลงอบายภูมิ เรื่องง่าย ๆ แค่นี้เอง เพราะจิตมันสั่งสมผล
ของกรรม จิตเป็นผู้นำผลกรรมตัวนั้นไปเกิดใหม่ กรรม
เป็นตัวนำเกิด กรรมมันนำได้ เพราะจิตเป็นพลังงาน **“จิต”**
ไปไหนก็ได้ ไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้

ทางเดินของชีวิตมีอยู่ ๗ สาย นับจากนรกขึ้นมา
จนถึงนิพพาน มีอยู่ ๗ สาย ถ้าอยากจะมีพพานต้อง

ทำกรรมให้หลุดจากสังโยชน์ทั้ง ๑๐ คือ กิเลสที่ผูกมัดใจ ๑๐ ตัว ลักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ถ้าละ ๓ ตัวได้เป็นโสดาบัน กามราคะ ปฏิมะ ถ้ามีเบาบางเป็น สกิทาคามี ถ้าละได้เลยเป็นอนาคามี ไม่อยากไปเกิดเป็น รูปพรหม ไม่อยากไปเกิดเป็นอรุพพรหม มานะถือตัว ถือตนไม่มี ความฟุ้งซ่านไม่มี และอวิชชาไม่มี เป็นพระอรหันต์น่าจะดี เพราะฉะนั้น กรรมคือ การกระทำของเรานี้ เป็นตัวลิขิตที่นำไป เราจะเลือกเดินทางเดินของชีวิตไปไหน ก็อยู่ที่การมองของบุคคล คุณละมองชีวิตไว้อย่างไร สิ่งสมกรรมอะไรไว้ มองแบบฤาษีผู้ทรงฌาน มองแบบผู้เข้านิโรธ หรือจะมองแบบปล่อยวางปล่อยละ ก็อยู่ที่คุณเป็นผู้เลือก นั่นเอง

ถามต่ออีกนิดหนึ่งว่า ก่อนมาเกิดเป็นมนุษย์ท่านมาจากไหน ยังจำได้ไหม ตายแล้วจะไปไหน มันอยู่ที่มุ่มมองว่า จะมองอย่างไร มองด้วยจิตว่างแบบไหน หรือมองด้วยจิตไม่ว่างก็เสียดาย ต่อการนำพาชีวิต





ถาม ร.ร.ร. ตอบ ร.ร.ร.

คำถามที่ ๑ กราบขออนุญาตท่าน ดร.สนอง วรอุไร นะครับ กระผมคงจะสนใจเรื่องดนตรีนี้ เพราะว่าดนตรีนี้มีแต่ทางไปนรก เป็นที่ตั้ง แต่ผมมีโชคดีที่ค่อนข้างจะรู้ตัว ก็เลยพยายามไม่เขียนเพลงที่เป็นไปในทางโลกียะครับ

ดร.สนอง “ถูกต้องเลย นั่งฟังแล้วเข้าใจเลย เพราะพวกนักดนตรีมักจะเอากิเลสเข้ามาปรุงใช่ไหม แต่การเขียนเพลงประเภท music for meditation แบบนี้ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีโอกาสไปเกิดเป็นพรหมได้ครับ”

“ก็เป็นทางผ่านครับ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ผมได้รู้จักท่านอาจารย์จากตอนที่ได้เทปจากคุณหมอพงษ์

ศักดิ์นะครับ กราบเรียนท่านอาจารย์ว่า สถาบันพัฒนาข้าราชการเดิมเป็นกองฝึกองบรมสำนักงานปลัดกรุงเทพมหานคร ผมโอนมาจากปลัดอำเภอเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๒ เพราะฉะนั้น ท่านเจ้าคุณโชดก ก็คืออาจารย์ของพวกเราที่สมัยเป็นลูกศิษย์ท่านเมื่อสมัยปี ๒๕๒๒-๒๕๒๓ ท่านเมตตา มาสอนโดย ผอ.สมบูรณ์ ผดุงเจริญได้เชิญมา ท่านมาสอนอยู่ชั้นที่ ๔ เป็นห้องประชุม สอนให้เราเดินจงกรม สอนให้เรายุบหนอ พองหนอ สมัยก่อนนี้ดำเนินการโดยกองฝึกองบรม ก็เป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์อีกด้วย ขอขอบพระคุณและผมมีเรื่องเรียนท่านอาจารย์นิดหนึ่ง อันนี้เป็นเรื่องการปฏิบัติล้วน ๆ ผมสนใจในเรื่องของการปฏิบัติธรรม แล้วก็มีความในช่วงอยู่ในระยะเวลาค่อนข้างจะ ๒-๓ ครั้งในชีวิตนานเป็น ๑๐ ปีนะครับ แล้วช่วงหลังสุดนี้ มีเหตุเกิดขึ้น

ผมไปปฏิบัติธรรมที่สำนักสงฆ์จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ใกล้ชายแดนพม่า แล้วก็ไปนั่งสมาธิ ครั้งแรกมีเรื่อง เกิดขึ้นที่กรุงเทพฯ นั่งแล้ว ตัวมันหายไป แล้วก็กำหนด จิต ก็จะเหลือสภาพของความ เป็นจริง จิตดึงลงไป ๆ เหมือนเราลงลิฟท์ช้า ๆ ๆ ๆ แล้วก็เว้งว่าง ๆ จนกระทั่งหาไม่ถูก เพราะว่าเราไม่มีตัว มีแต่จิตที่มันลอยออกไป ครั้งแรก ที่เกิดปี ๒๕๒๔-๒๕๒๕ หลังจากนั้น มาเกิด เหตุอีกครั้งคือ ช่วงที่มีการโจมตีสหรัฐอเมริกา



ที่ตายกันเป็นจำนวนมาก ผมไปปฏิบัติธรรม ตอนนั้นผมไปเป็นผู้อำนวยความสะดวกข้าราชการเขตที่กรุงเทพฯ ปฏิบัติธรรมแล้วจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มั่นคงไป แต่ก่อนที่จิตจะนิ่งไป เป็นลักษณะที่ว่า ตัวจะสั่นโคลง ควบคุมไม่ได้ มั่นจะสั่น ๆ ๆ แล้ววูบลงไป พอวูบลงไป จิตที่จะนิ่งอยู่หายไป พอลืมตาอีกที ปรากฏว่าใช้เวลาหนึ่งไปประมาณเกือบ๒ ชั่วโมง ตอนที่มันหายไปนั้น เราไปรู้สึสถานที่เกิดเหตุ “สัญญาดับเวทนาดับ” อนุโมทนาที่เจอสภาวะเช่นนี้

อีกครั้งหนึ่งครั้งล่าสุด เมื่อ ๒-๓ ปี ที่ผ่านมา ที่ผมกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ผมไปปฏิบัติธรรมที่สำนักสงฆ์ที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ครั้งนี้รู้สึกเช่นเดียวกัน คือลมหายใจมันหายไป ลมหายใจมันหมด ผมไม่รู้จะหาทางแก้อย่างไร หาทางออกไม่ได้ มันแผ่วลงจนกระทั่งลมหายใจมันหยุดนิ่งไป ตอนนั้นผมไม่มีความรู้ ถ้าผ่านทางนี้แล้วจะทำอย่างไร ก็ถอนจิตขึ้นมา แล้วก็ไม่ได้มีการปฏิบัติต่อเนื่องต่อไป เพราะว่าจะเน้นเรื่องของสติเป็นใหญ่ ผมอยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์นะครับ ถ้าหากท่านผู้ใดอาจจะเดินทางมาลักษณะเดียวกัน โดยการปฏิบัติ ผมเดินทางพุทธโธ แล้วก็ตัวหายไป แล้วก็ลมหายใจหายไป ถ้าเรามาถึงระดับนี้ เราจะมีทางแก้ไขอย่างไร

คำตอบ “ตรงนี้เป็นพื้นฐานที่ดีมาก ให้ท่านพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เอาความตั้งมั่นของจิตระดับนั้นเข้ามา ถอนลงมาต่ำหน่อย อย่าลึกนัก ถอนขึ้นมา แล้วพอจิต

นั่งยาวนาน เอาจิตตรงนั้นมาพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม แสดงว่าตรงนั้นเป็นอุปจารสมาธิ ถ้าถอนขึ้นมา จิตนั่งยาวนาน เป็นอุปจารสมาธิ นิ वर्ณหายไปเลย

“แสดงว่าที่ผมทำมันเป็นอัปหนาไปแล้ว”

“โง่”

“เอ๊ะ แล้วมันหายไปได้อย่างไร”

“อันนั้นเป็นผลของสมถะ” “ถอนสมาธิขึ้นมา แล้ว

พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเอาปัญญาเห็น
แจ้ง ตรงนี้ชี้ครับคุณค่อมมหาศาล” ตอนนี
กำลังศึกษาอนุสติของท่านพุทธทาสอยู่”

“ใช้สติปัฏฐาน ๔ ผมแนะนำให้พิจารณาตรงนี้
แล้วจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อเกิดปัญญาเห็น
แจ้งได้แล้วสามารถปล่อยวางผัสสะได้ง่าย”

“กราบขอบพระคุณท่านครับ”

“พื้นฐานท่านมีแล้วนะ ถ้าอยู่ในครั้งพุทธกาล ดีไม่
ดีเป็นอริยบุคคลง่าย ๆ เพราะท่านสามารถจะโยนิโส
มนสิการได้”

คำถาม ๒ ขอท่านอธิบายคำว่า สติปัฏฐาน ๔
อีกครั้งค่ะ

คำตอบ “คำว่า สติปัฏฐาน นี้คือ เอาจิตที่
ตั้งมั่นแล้วนี้ ตั้งมั่นยาวนานระดับอุปจารสมาธิ มาตามดู
ร่างกาย ดูซิว่ามันประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ



ลม จริ่งไหม ร่างกายประกอบด้วยสิ่งปฏิกูลจริ่งไหม ประกอบ
ขึ้นด้วยอวัยวะน้อยใหญ่จริ่งไหม แท้จริ่งแล้ว ร่างกายไม่มี
หอรอก มันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
วิธีสมัยโบราณ เตี้ยวันนี้ทำไม่ได้ สมัยโบราณ พระที่ฝึก
กรรมฐาน เขาจะไปที่ป่าช้า ไปผ่าศพเอาหัวใจมากองไว้
กองหนึ่ง เอาปอดมากองไว้กองหนึ่ง เอากระดูกกองหนึ่ง
เนื้อหนังแยกกันหมด ไม่เห็นมีร่างกายที่ไหน เขาเรียนจาก
ของจริ่งเพื่อที่จะให้เห็นว่ากายมันอนัตตาแท้จริ่งแล้วไม่มี
แต่เมื่อมันมาประชุมกันถูกสมมติกันขึ้นมันก็มี การเข้าถึง
ปัญญาเห็นแจ้งตัวนั้นนะ เข้าได้โดยการปฏิบัติจริ่งในสมัย
โบราณ แต่สมัยนี้ต้องใช้จิตนิ่ง ๆ ตามดู เพราะว่าจิตเป็น
พลังงาน ตามดูจะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดมาก ผม
ไปได้ปัญญาตัวนี้มาครูคนแรกที่ให้วิปัสสนาญาณคือครูผีบิบบคอ
ที่วัดมหาธาตุฯ นั่นแหละเป็นครูคนแรก ตั้งแต่นั้นมา ได้
ปัญญาเห็นแจ้งมาตลอดเลยครับ อะไรเข้ามามันเห็นชัด
หมดทุกเรื่องเลย นั่นวิธีนะครับต้องพิจารณา กาย เวทนา
จิต และธรรม พิจารณาอย่างนี้เหมือนกันหมด ต้องผ่าน
การกลั่นกรองด้วยไตรลักษณ์ ถ้าดับไปแล้วไม่เกิดขึ้นอีก
นั่นแหละวิปัสสนาญาณคือปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น

แต่มันไม่เต็มที ถ้าจะให้ดีกว่านี้ คือ ธรรมดาคนมี
หลากหลายจิตใจ หลากอารมณ์ ยิ่งไปเกี่ยวข้องกับคนมาก ยิ่งมี
ขยะเยอะ เพราะฉะนั้น เวลาเขาร้องเรียนเราก็มารออ่านมา

พิจารณา สิ่งที่เขาร้องเรียนมันจริงไหม ถ้าจริง เราต้อง
ปรับปรุงแก้ไขที่ตัวเราเอง คนที่ร้องเรียนมีคุณต่อเรานะ เรา
ต้องปรับปรุง แต่ถ้าร้องเรียนแล้วไม่ตรง เราก็วางเฉย ใ
เอง เราก็ได้ปัญญาเกิดขึ้นอีกแล้วใช่ไหม



ในสมัยที่ผมยังสอนนักเรียนอยู่ ผมให้นักเรียน
ประเมินผู้สอน มีนักเรียนเป็นร้อย ๆ ห้ามนักเรียนลงชื่อด้วย
ดูซิจะค่าเราว่าไง เสร็จแล้วเราก็มาอ่าน เขาประเมิน
เราอย่างไรบ้าง ก็มาอ่าน นี่มันตรงเราพูดเร็วไป เรา
ก็พูดช้าลงหน่อย ตอนนั้นเชียงใหม่ เขารณรงค์ให้แต่ง
ชุดม่อฮ่อมผู้ชายทุกวันศุกร์ให้แต่งชุดม่อฮ่อมมาทำงาน
เขารณรงค์กันทั้งจังหวัดเลย ผู้หญิงก็แต่งชุดเมือง ผ้าเมือง
คือถ้าเราดู ก็เหมือนนางฟ้ากับหมาวัด ทีนี้วันศุกร์เราไป
สอนนักเรียน พอมีนักเรียนนิดเดียวประเมินว่า เหมือนเอา
คนสวนมาเป็นคนสอน รับไม่ได้ เราก็ต้องตามจริตของเขา
เพื่อจะ让他ได้ความรู้ เราก็แต่งตัวไม่ใส่ม่อฮ่อม เขาเป็น
กระจกส่องเราใช่ไหม ? ถ้ารับความจริง อยู่กับความจริง
แก้ไขความจริง มันก็ดีกับตัวเราเอง

คำถาม ๓ ท่านมีหลักคิดอย่างไร ? เพื่อที่จะ
ให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านบริการ ได้เตือนสติไว้ เมื่อให้
บริการ เวลาเจอกับคำติเตียนหรือว่าคำร้องเรียน ?

คำตอบ คำติเตียนหรือคำร้องเรียน เหมือน
มาจากสวรรค์นะ เหมือนกระจกที่ส่องตัวเรา ให้เราได้ส่อง

ดูตัวเอง เพราะปกติคนมีอัธยาศัยดี ดูตัวเองไม่ออก เราดูตัวเองไม่ออก ต้องให้คนอื่นเขาดู เรายังทำอะไรบ้าง อย่างสมัยผมรับราชการ ตอนนั้นไปบุกเบิกบัณฑิตวิทยาลัย ผมอยู่ที่นั่นนานที่สุดถึง ๑๐ ปี ผมสั่งลูกน้องในออฟฟิศเลยว่า ชั่วโมงอาหารกลางวัน (เที่ยงถึงบ่ายโมง) หากใครผู้ใดที่ยังนั่งอยู่ในออฟฟิศนี้ถ้ามีคนมาติดต่อขอบริการต้องให้บริการ ผมบอกอย่างนี้เลย ถ้าเขามาพูด ๒-๓ คำแล้วเขาก็ไป เรื่องอะไรต้องให้เขามาคอยครึ่งชั่วโมงก่อนชั่วโมง ไข่ใหม่ นี่คือหัวใจนักบริการ แล้วคนที่ให้บริการไม่มีสิทธิ์เลยที่จะไปตำหนิคนอื่น รับอย่างเดียวครับ อะไรดี อะไรไม่ดี รับหมด เอามากรองมาวิเคราะห์พัฒนาตัวเอง แล้วทำให้เราดีขึ้นจริงไหม ? คุณภาพของเราดีขึ้นจริงไหม ? เพราะฉะนั้นคนทุกคนที่เข้ามาสัมผัสเรา เขาเป็นคนที่มิบุญคุณต่อเราทั้งนั้น เช่นเดียวกัน ทุกวันนี้ผมจะต้องตอบปัญหาผ่านเว็บไซต์เกือบทุกวัน เมื่อก่อนไปบรรยายที่ทุ่งมหาเมฆก็ตอบไปเป็นสิบ เหลือเป็นร้อยตามไปให้ผมตอบ ต้องตื่นมาตี ๒ ตี ๓ มานั่งตอบปัญหา ผมไม่รู้สึกลงหงิด ไม่รู้สึกร้อน ไม่รู้สึกร่างกายเราบกรวนเวลาของเรา แต่ผมรู้สึกว่าเขาบุญคุณต่อเรา ทำให้เราได้พัฒนาสติปัญญา ผมมองอย่างนั้นแล้วมันเป็นเช่นนั้นจริง พอทำงานไปแล้วเกิดเป็นความสนุกที่ตอบเขาไป สนุกกับการตอบปัญหา หยอกล้อเขาบ้าง เล่นกับเขาบ้าง เป็นเรื่องสนุกไป นี่ต้องทำงานด้วยใจ เพราะ

ฉะนั้น คนที่ให้บริการ ถ้าทำงานด้วยใจแล้ว มันเป็นเรื่อง
สนุกเพราะเราได้ส่งดูตัวเอง เราได้พัฒนาตัวเอง แล้ว
ขณะเดียวกันเมื่อเราได้ทำงานด้วยใจได้ เราก็มีความสุข
ไม่เครียดกับงาน คนที่ทำงานด้วยใจคือ ไม่ใช่ใจ ใช้สมอง
ใช้อัตตาตัวเองทำงาน พวกนี้เครียด สมมุติเงินเดือนเดือน
หนึ่งหมื่นบาท ต้องเสียค่ายารักษาโรคเสีย ๒,๐๐๐ บาท
แต่คนทำงานด้วยใจได้เต็ม ๆ เลยใช่ไหม ? ไม่ต้องเจ็บ
ไข้ได้ป่วยเลยใช่ไหม เพราะฉะนั้น ดูแล้วปรับปรุงแก้ไขตัว
เอง อย่าไปดูคนอื่น ในฐานะที่เราเป็นปรกิต ต้องยอมรับ
ทุกเรื่องเพราะปัญหาต่าง ๆ ทำให้เราได้พัฒนาตัวเอง

คำถาม ๔ เกี่ยวกับความเครียด

คำตอบ หากทำงานด้วยใจ ความเครียดก็ไม่มี
ให้อภัย มันก็ไม่เครียด ลบอัตรานเสีย พิจารณาขั้นที่ ๕
ให้ดับ อัตรามันก็ดับ ไม่เครียด

คำถาม ๕ ๑. ตายแล้วไปไหน ตายแล้วไปเกิด
เลยหรือไม่

๒. มีคนเห็นวิญญาณของคนตาย
อยากให้อาจารย์อธิบายว่า สิ่งนั้นคืออะไร

คำตอบ มีคนเห็นวิญญาณ คำว่า วิญญาณนี้
คืออะไร เข้าใจที่โลกเขาสมมติกันขึ้นก็คือ จิต

จิตนี้มองเห็นหรือ มันเป็นนามธรรม ถ้าจิตไม่เข้าถึงตาทิพย์ มองไม่เห็นหรือ ขณะเดียวกัน คำว่า วิญญาณ มันหมายถึงว่า จำได้หมายรู้ ยกตัวอย่างเช่น เราไม่ได้เห็นไปคูหรือกะ ลูกหมามันเห่า เรารู้นั่นคือ ลูกหมา นั่นนะตัวรู้ คือ วิญญาณ มันอยู่ในจิต บางทีเขาเรียก จิตวิญญาณ

เพราะฉะนั้น คำว่า เห็นวิญญาณต้องมีตาทิพย์ จึงจะเห็นได้ ต้องฝึกตาทิพย์ อย่างฝึก สมถกรรมฐาน จิตนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด เข้าฌานให้ได้ ออกฌานได้ ก็มีโอกาสดูเห็นวิญญาณได้

ข้อแรกถามว่า ตายแล้วไปไหน
ถามว่า เอาอะไรไปละ ถ้าร่างนี้ก็ไปวัดนะ แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้ คนทางเหนือ น้ำมากกลางคืน นอนหลับนะ ตายแล้วก็ถูกฝังอยู่ข้างล่าง โคลนมันทับถมถูกฝังอยู่ใต้ดิน ส่วนตัวที่ไปไหนคือจิตที่หลุดออกไป จิตที่หลุดจากร่าง มันไปตามกรรม ที่ทำ กรรมอะไรสั่งสมไว้ขณะที่จิตหลุด ที่จิตหลุดออกจากร่างเรียกว่า จูติ จูตินี้เอาอะไรไป ขณะที่จูติมันระลึกได้ไหม ถ้าระลึกไม่ได้ ก็เป็นไปตามยถากรรม กรรมไหนทำดีเยอะ ๆ มันก็ไปตามกรรมดี แต่ถ้าเกิดตอนที่หลุดระลึกถึงกรรมชั่ว มันก็ไปที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น การมาการไปก็อยู่ที่จิตระลึกมีสติหรือไม่ อย่างคนที่นอนหลับ ไม่มีสติ พักเดียวน้ำมาตายไปแล้ว อย่างนั้นก็ไปตามยถากรรม ถ้าเขาทำกรรมดีมาก ๆ ก็ไปดี แต่ถ้าทำชั่วมาก ๆ มันก็ไปทุกดี



เพราะฉะนั้น ตายแล้วไปไหน ก็สองส่วน ถ้าร่างกายนี้ก็ไปเผาไปฝัง แต่ถ้าจิตวิญญาณก็ไปหาที่เกิดใหม่ตามแรงกรรมที่สะสมไว้ในจิต ยกเว้นบางคนตายแล้วยังไม่ไปเกิด เขาสมมติเรียกว่า สัมภเวสี เช่น ไล่เลื้อยเหลืองแล้วถูกรถชนตายไปเป็นสัมภเวสี ใคร ๆ เห็นก็ยังเป็นสัมภเวสีไล่เลื้อยเหลือง แต่เป็นกายทิพย์หน้าตาเหมือนเดิม ยังเป็นกายทิพย์อยู่ข้างถนน อย่างนี้รอเกิด คำว่า รอเกิดก็คือ รอให้ครบอายุขัยจึงเกิดใหม่ได้ สมมติอายุขัยร่างนี้ limit ไว้ ๖๐ ปี ถ้าตายตอน ๕๐ ปี ก็เฝ้าถนอยู่อีก ๑๐ ปี จึงได้ไปเกิดใหม่ แต่บางคนตายตามอายุขัย เมื่อถึงอายุขัยปั๊บตายปั๊บ ก็ไปเกิดทันทีเลย หากมีทาน ศีล สะสมอยู่ในจิตไปเกิดเป็นนางฟ้าเทวดาได้



คำถาม ๖ ที่ท่านบอกว่า เห็นเทวดา รูปร่างเป็นอย่างไร

คำตอบ ตอนนั้นผมไปกราบหลวงพ่อกุญชรลีลา ท่านบอกว่า ถ้าคุณไปเห็นพรหม คุณลืมเทวดา น่าจะสวยกว่านั้น สวยครับ สวยกว่ามนุษย์ ที่ผมประมาณดูในภพภูมิที่เห็น น่าจะเป็นดาวดึงส์นะครับ ร้อยเท่าสวยกว่ามนุษย์ ไม่มีตำหนิ ไม่ต้องมี whitening อะไรหรอก เทวดาเขาไม่ใช้กัน เขางามด้วยศีล

คำถาม ๗ ถ้าเข้ามาแล้ว จะต้องเริ่มปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ ศีล สมาธิ ปัญญา เอาศีลผูกใจให้

ได้ก่อน เมื่อเอาศีลผูกใจได้แล้ว ก็เจริญสติเพื่อให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ อยากจะเข้าฌานต้องพัฒนาสมาธิให้สูงสุด ก็ เกิดเป็นฌานได้

คำถาม ๘ บางครั้งกรรมเราไม่สร้าง แต่ทำไม ผลกรรมจึงตกที่เรา

คำตอบ เราเกิดมาก็ชาติที่แล้วละ ชาตินี้ไม่สร้าง อดีตชาติที่แล้วเราก็สร้าง คิด พูด ทำ เป็นการสร้างกรรม ทั้งนั้น คิดดีกรรมดี พูดดีกรรมดี ทำดีกรรมดี แต่ถ้าเป็น ตรงกันข้ามก็กรรมไม่ดี ทุกขณะตื่นมีการสร้างกรรมทั้งนั้น มีสติก็มีกรรมเกิดขึ้น ไม่มีสติก็มีกรรมเกิดขึ้นถ้าสติ ของเราไม่ละเอียดพอ เราจึงไม่รู้ คิดว่าไม่ใช่เป็นการ กระทำกรรม แต่จริง ๆ แล้วการคิด พูด ทำ ก็เป็น กรรมทั้งนั้น แม้เพียงแต่คิดอย่างเดียวก็เป็นกรรมแล้ว

คำถาม ๙ ในเรื่องของการทำงานข้าราชการ กรุงเทพมหานคร คงไม่ใช่ทุกคนนะคะ คงหมายถึง ผู้ถาม ได้ถูกกระทำจากผู้บังคับบัญชา พูดบ่อย ๆ ว่า ไม่ผิดก็ทำให้มีความผิดได้ ข้าราชการผู้นี้จะทำอย่างไรกับ ตนดี หมายถึง ยึดหลักธรรมข้อใดที่จะปลงได้เลย

คำตอบ ง่ายนิดเดียวเลย คนพูดไม่ใช่เรา เขา พูดแล้วไร้สาระ เราก็ทำเป็นหูกระจก หูหม้อซิ เดี่ยวคน พูดเหนื่อยเขาก็หยุดเอง เมื่อใดคำพูดเป็นอนันตตาแล้ว จะ



เกิดปัญหาเห็นแจ้ง ปล่อยวางผัสสะได้แล้วใช่ไหม? แต่ถ้าเราผิดจริง เขาพูดตรงกับที่เราผิด ต้องขอบคุณมากนะที่เขาเป็นกระจกส่องเรา เราต้องปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ถ้ามองอย่างนี้ได้ นับว่าสุดยอดเลย มองให้ดี ถ้าเรามองไม่ดี แสดงว่ามีโปรแกรมจิตติดลบอยู่ในใจของเรา มองว่าคนอื่นดี คนนั้นไม่ดี แสดงว่าขยะยังมีอยู่ในใจ ยังติดลบอยู่ในใจ คนที่กำลังจัดขยะหรือโปรแกรมจิตที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากใจได้แล้ว จะมองคนน่าสงสาร คิดจะช่วยเหลือ ถ้าช่วยได้ ถ้าช่วยไม่ได้ก็อุเบกขาวางเฉยนั้นแหละ มันจะวางไปอีกแบบหนึ่ง



การให้อภัยเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดเป็นเมตตาบารมี ใครให้อภัยได้ เกิดมาจะมีจิตเป็นสุข ถ้ามองให้เห็นตัวนี้ได้ มันสุขมาก ๆ เพราะว่าการให้อภัยเป็นบ่อเกิดของเมตตาบารมี ทำให้เป็นคนเย็นจากโทษะ คือ ไม่มีโทษะ พระพรหมนั้นใจ ทำนให้อภัยเป็นทาน จึงไปเกิดเป็นพรหม พรหมมีอารมณ์สงบเย็น พระพรหมต้องเย็นหมด หากเป็นมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่สงบเย็นได้ เพราะมีเมตตาอยู่ในใจ

คำถาม ๑๐ เป็นเรื่องของอารมณ์ คนมาว่าเรา เราโกรธ แต่ไม่แสดงออก แต่ในใจโกรธมากแล้วก็เก็บมาเคียดแค้น อย่างนี้เรียกว่าอะไร ? จะทำใจไม่ให้โกรธ จะมีวิธีการอย่างไร?

คำตอบ เมื่อเขาพูดขัดใจเราไม่ถูกใจเรา ไม่ตรงใจเรา เราก็กโกรธ ตัวนี้ก็เป็นบาป เพราะเมื่อเราโกรธแล้วมันก็สะสมโนใจของเรา สะสมมาก ๆ เต็มวก็ลงไปเกิดเป็นสัตว์นรก โกรธมาก เต็มวก็ไปฆ่าเขาวิธีแก้ไขคือให้อภัยเหมือนเมื่อกี้นี้ ช่างมันเถอะ ๆ ๆ ผมไปเจอพระองค์หนึ่ง เป็นหลานศิษย์ของครูบาศรีวิชัย เป็นพระที่เด่น แต่ก็โดนราวคล้าย ๆ พระครูบาศรีวิชัย ผมไปถามขออุบายจากท่าน พระอาจารย์ครับ จะแก้ปัญหานี้อย่างไร ? ท่านบอกว่าขันติ เขาทำให้เราได้สร้างขันติ ขณะเดียวกันก็เจริญพรหมวิหาร ๔ มันก็อยู่ได้ ท่านอยู่มา ๑๐ กว่าปี ไม่เห็นมีอะไรเลย คิดว่าคนที่ทำให้เราโกรธ ทำให้เราได้สร้างขันติ เขามีคุณต่อเรานะ ทำให้เราได้สร้างขันติ

คำถาม ๑๑ ดิฉันทำหน้าที่เป็นประชาสัมพันธ์ที่ทำงานบางครั้งทำงานไม่ถูกใจประชาชนอาจจะเป็นความล่าช้า ประชาชนก็ร้องเรียนทำให้หมดกำลังใจ แต่ก็ไม่
ละความพยายาม ทำต่อไป และให้อภัยต่อ
คนเหล่านั้น อย่างนี้เรียกว่า มีสติใช้หรือไม่

คำตอบ ถูกต้องเรียนแล้วหมดกำลังใจ แสดงว่า ขาดสติ อารมณ์จึงเกิดขึ้น วิธีแก้ไข
ต้องทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยการใช้อธิปไตย ๔ เป็นฐานของ
การทำงานและต้องเว้นอุบายมุขงานที่ทำจึงจะแล้วเสร็จทันเวลา



กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแพร่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการจัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการสละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยังห้องสมุด หรือวัดต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗