

## เทคนิคใจ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๑

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

อันนั้นเรื่องของโลกเขา เรื่องของโลกเป็นเครื่องอยู่อาศัยของร่างกาย เรื่องของธรรมเป็นที่อยู่อาศัยของใจ เราว่าเวลาร่างกายกินข้าวเป็นอาหาร หัวใจกินอารมณ์เป็นอาหาร อารมณ์ของโลกเป็นอารมณ์ของความเจ็บแสบปวดรื้อน คือว่าอารมณ์รุนแรง

อารมณ์ของธรรม เห็นไหม เวลาสงบขึ้นมาทุกคนสงบหมด หน่วยของสังขมเรียบริ้อยหมด สังขมนั้นดีหมด แต่พวกเราไปแก้กันผิดโรค แก้ที่สังขมก่อนแล้วค่อยมาแก้ที่ตัวเราเอง แต่ศาสนา เห็นไหม แก้ที่เราเองก่อน อย่างเช่นหลวงตาอย่างนี้ ทำตัวเองจนประเสริฐสุดแล้ว คำพูดทุกคำพูดก็มีคนฟัง

นี่ก็เหมือนกัน มรรคผลนิพพาน เห็นไหม นรกสวรรค์มีไม่มี? มี นรกสวรรค์มีแน่นอนเลย เพราะอะไร? เพราะว่ามันเป็นเหตุผลที่วาระองรับสภาวะอันหนึ่งๆ ต่อไป ว่าวจรต้องหมุนไป สสารนั้นไม่มีที่สิ้นสุด

นรกสวรรค์ถึงว่า สวรรค์ในอก นรกในใจ ปัจจุบันนี้นรกสวรรค์ที่ข้างหน้านั้นหมายถึงว่า เวลาตายไปหัวใจนี้เป็นที่มันไปสวดยสภาวะอันนั้นๆ มันต้องมีสภาวะไปพักอยู่ แล้วก็วนกลับมาใหม่ เห็นไหม นรกสวรรค์มีอยู่ มรรคผลนิพพานก็มีอยู่

ทีนี้ความเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ เรื่องมรรคผลนิพพานนี้ยัง ๕๐/๕๐ เลย กำกั่งเพราะอะไร เพราะในตัวเรานี้มันมีกิเลสอยู่ครั้งหนึ่ง กิเลสอยู่นี้มันก็คอยคิดว่ามันจะเบี่ยงเบนประเด็น ความเชื่อ นรกสวรรค์มันยังค้ำอยู่ในใจ ๕๐/๕๐ คือว่าพยายามจะเบี่ยงให้ได้

เชื่อ! เชื่อในวัฒนธรรมประเพณี เชื่อในหลักของศาสนา แต่ในหัวใจนี้มันจะมีจริงหรือ ใจความคัดค้านคือว่ากิเลสที่ในหัวใจมันมีอยู่ในใจโดยธรรมชาติของมัน ใจนี้ถึงต้องขับเคลื่อนมาเกิด เพราะว่ามันมีตัวนี้ตัวยางเหนียว ตัววิชชานี้พาขับเคลื่อนพาเกิด ตัวนี้เป็นตัวทำให้ลั้งเลงสยั แค

เชื่อเรื่องมรรคผลนิพพาน นรกสวรรค์มันก็ทำให้เรามีความลังเลสงสัยพอแรงอยู่แล้ว นี่เชื่อเรื่องหลักความจริง เห็นไหม

ทีนี้พอเริ่มเชื่อขึ้นมา ศาสนามีจริง ผู้ปฏิบัติจริงเห็นจริงมีจริง ปฏิบัติแล้วมีคุณค่าจริง นี่ก็ย้อนกลับมาวิธีการปฏิบัติอีก นี่เถียงกันอยู่อย่างนี้ ขนาดว่ามรรคผลนิพพานหรือว่านรกสวรรค์ที่ว่าเราต้องไป มรรคผลนิพพานหมายถึงผู้ปฏิบัติเข้าถึงนั้น หัวใจอึดเต็มอันนั้นแล้ว หลักอันนั้นเข้าไปไม่ได้ หลักหัวใจนั้นนะ สิ่งใดอารมณ์นี้เข้าไปก่อนไม่ได้เลย

แต่เวลาอยู่ในสมมุติอยู่ เห็นไหม จิตนี้กระเพื่อมออกมาเสวยอารมณ์ก็รับรู้เรื่องอารมณ์ ต้องจัดการเรื่องหน้าที่การงาน อย่างเช่นถ้าหลวงตาหลบเข้าไป หลบเข้าไปคือว่าชกจิตเข้าไปอยู่ที่ตัวเอง ไม่เกาะเกี่ยวกับโลก ท่านมีความสุขมาก ท่านจะพ้นของท่านไป ท่านจะไม่เดือดร้อนเลย แต่ก็กระเพื่อมออกมาเห็นแก่ลูกหลาน เห็นแก่ชาติบ้านเมือง เห็นไหม นี่กระเพื่อมออกมา

อันนี้ถึงว่าถ้าเป็นความสุขของท่าน ท่านมีความสุขมหาศาลอยู่แล้ว แต่ออกมาเพื่ออนุชนรุ่นหลัง เพื่อคนที่สืบต่อไป เห็นไหม พอใจมันออกมาอย่างนั้น นี่ที่ว่าถึงผลของมันแล้วไง แต่เนี่ยวิธีการจะเข้า วิธีการจะทำให้คนให้เป็นคนดี วิธีการคือเครื่องดำเนิน เห็นไหม เครื่องดำเนินก็ยังลังเลสงสัยว่าเครื่องดำเนินนี้ถูกหรือทางนี้ผิด ถึงได้มีการโต้เถียงกันไง กฎหมายข้างไหนผิดข้างไหนถูก

การทำเข้าไปว่าเพื่อประโยชน์ของประเทศทุกคน นี่เพื่อประโยชน์ของประเทศ ทุกคนมองเห็นว่าเพื่อประโยชน์ของประเทศ แต่เพื่อประโยชน์ของประเทศก็เปอร์เซ็นต์ แล้วความเห็นของตัว ความเห็นคือว่าโอกาสที่ตัวเองจะเข้าไปทำนั้นก็เปอร์เซ็นต์

โอกาส เห็นไหม เหมือนกับกิเลสเลย เวลาเราทำความสงบ นั่นเพื่อสังคม นี่เพื่อเรา เพื่อเราก่อน หน่วยสังคมดีสังคมนั้นดีไปเอง ถ้าหน่วยของสังคมทุกหน่วยดีนะ ทุกคนนั้นดีหมด สังคมส่วนรวมต้องดีไป

อารมณ์ของเราถ้าจับให้มันสงบได้ ความคิดปัจจุบันดี อนาคตดี ดีๆ ต่อไป ถ้ามันดีนะ ถ้าไม่ดีนั้นคือต้องการแก้ไข เพราะดีแล้วมันถึงจะแบ่งได้ว่าดีหรือไม่ดี? ถ้าไม่หยุดก่อน ไม่ดีก่อนคือว่าไม่หยุดก่อน มันจะแบ่งอะไรไม่ได้ หยุดหมายถึงทำความสงบของใจให้ได้ก่อน

พอทำความเข้าใจให้ได้ก่อน หนึ่ง เหมือนกับนักกีฬาทุกๆ คนนะ พละกำลังของนักกีฬาอย่างหนึ่ง เทคนิคของนักกีฬานั้นอย่างหนึ่ง เห็นไหม เทคนิคการเล่นกีฬานั้นอย่างหนึ่ง แต่ตัวนักกีฬา พลังงานของกีฬาอย่างหนึ่ง

ใจก็เหมือนกัน ความสงบคือพลังงานของใจอย่างหนึ่ง เทคนิควิธีการ เห็นไหม เทคนิคถึงว่าเริ่มออกไปวิปัสสนานั้นอย่างหนึ่ง แต่ตัวที่ว่าตัวทำความเข้าใจ เราทำความเข้าใจ แค่ใจนี้มีพลังงานเฉยๆ ทำใจนี้ให้มีพลังงานเหมือนนักกีฬาที่มีพละกำลัง ร่างกายสมบูรณ์ เล่นกีฬาได้ดี แต่สมบูรณ์ขนาดไหน ถ้าไม่มีเทคนิคไปเล่นกีฬาก็เล่นก็แพ้เขาอยู่วันยังค่ำ มันก็ต้องมีเทคนิคออกไปอีก เห็นไหม ทำความสงบเข้ามา สงบเข้ามา จิตมันก็สงบเข้ามา จิตสงบเข้ามา จิตที่สงบเข้ามา นี่ทำความเข้าใจมาเพื่อให้ใจมีพลังงาน พอใจมีพลังงานขึ้นมาละ เทคนิคที่จะออกไปมันอยู่ที่ว่าเล่นกีฬาอะไร เล่นกีฬาอะไรก็ต้องเทคนิคของกีฬาอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราจะวิปัสสนาในแง่ของอะไร กาย เวทนา จิต ธรรม นี่มันก็คนละเทคนิคกันไป เทคนิคอันนี้ยกขึ้น ความคำริชอบให้ตรงกับกีฬาที่เล่น ให้ตรงกับจริตนิสัยที่ชอบ เห็นไหม ชอบในสิ่งใด นี่ตรงจริตนิสัย พอตรงจริตนิสัยมันก็ตรงกับกีฬาที่เราเล่นอยู่ เราได้เปรียบ เสียเปรียบอยู่

อันนี้ก็ตรงกับจริตนิสัยที่เราชอบสิ่งใด พอชอบแล้วกีฬานั้นเทคนิคนั้นใจ เทคนิคนั้นที่จะทำเข้าไป เทคนิคนั้นคือว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เวทนามันต้องเวทนาไป เวทนาไม่ใช่พิจารณาแบบกาย พิจารณาแบบกายนี้ดูสภาวะของกายที่มันจะแปรสภาพ แปรสภาพได้เพราะใจนี้มีพลังงาน ใจนี้สามารถขับเคลื่อนได้ มันจะแปรสภาพไป เพราะใจตัวนี้เป็น

เวทนามันเป็นอยู่แล้ว เวทนามันเข้าไปผจญเลย ไปผจญเวทนามันถึงได้เจ็บปวด ความเจ็บปวดในเวทนามันนั้น เทคนิคของมันก็ต้องแยกความเจ็บปวดนั้น คือไม่มีที่หมายที่เข้าไปเกาะเกี่ยวใจ จิตมันเข้าไปเกาะเกี่ยวกับเวทนาใช่ไหม นี่แยกเป้าหมายตรงนั้นให้มันออก ออกเข้าไป มันไม่มีที่เกาะเกี่ยว

เทคนิคออกไปอีกอย่างหนึ่ง เทคนิคว่าไม่ให้มีที่ก่อเกิดของความรู้สึกที่เจ็บปวด เจ็บปวดมันยังอยู่ที่กาย ลงอยู่ที่หัวใจใจ ทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์ใจก็หมายถึงความเศร้าหมอง มันก็เป็นนามธรรมไม่มี

กายก็เหมือนกัน กายที่ว่ามันเจ็บ เวลานั่งอยู่มันเจ็บขึ้นมา มันเจ็บขึ้นมา เจ็บขึ้นมาเพราะอะไร เพราะมันนั่งขัดตะหมาดอยู่ เลือดลมไม่เดินอยู่มันเป็นอะไร เวลาเราเปลี่ยนจากอิริยาบถนั้น มันก็หายไป เลือดเนื้อเชื้อไข เลือด เนื้อ เอ็น ความเจ็บปวดทุกอย่างครบบริบูรณ์หมด แต่พออิริยาบถนี้เปลี่ยนไป ทำไมความเจ็บปวดมันไม่มี เห็นไหม ทำเป้าหมายที่ว่าให้เจ็บปวดไปก่อน เจ็บตรงนั้นมันไม่มี นี่ก็เหมือนกัน แต่ในเมื่อนั่งอยู่มันยังเจ็บปวดอยู่ การต่อสู้วิปัสสนาในเวทนาจึงพิจารณาแยกออก กายมันไม่ใช่กาย เจ็บนี้มันเกิดเพราะจิตมันไปรับรู้ ถ้าจิตมันเคลื่อนออกไปมันก็ไม่มี

นี่มันไปปลงล้างเป้าหมายของใจใจ แม้ร่างกายก็นั่งอยู่โดยปกตินั่นละ แต่หัวใจที่ยึดความเจ็บปวดนั้น ให้เห็นว่าความยึดของเราเองต่างหาก ถอนความยึดนั้นเข้ามาๆ เห็นไหม ถอนความยึดที่ว่าให้มันแปรสภาพสิ่งนั้นไม่มี นั่นคือทำลายเป้าหมาย นี่เทคนิคของการกำหนดเวทนา เทคนิคการพิจารณากาย

เทคนิคของการพิจารณาจิต จิตนี้เป็นอารมณ์ที่เคลื่อนไป อารมณ์ที่เคลื่อนไปมันสืบต่อ สืบต่อให้เป็นความคิดเกิดขึ้น ความคิดเกิดขึ้นนั้นต้องจับความคิดให้หยุดก่อน หยุดเพื่อว่าแยกแยะความคิดนั้น

พอหยุดปั๊บ หยุดได้ที่ พอหยุดปั๊บสิ่งนี้เราแยกออกได้ สิ่งที่เกิดขึ้นไหวอยู่เราจับให้แยกไม่ได้ ความคิดมันหมุนอยู่ๆ มันเกิดอารมณ์ขึ้นอยู่ จับให้หยุด หยุดแล้วแยกออก แยกออกแล้วถ้าไม่แยกจับหยุด พอหยุดปั๊บก็เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ หยุดปั๊บอารมณ์ใหม่จะเกิดขึ้นทันที อารมณ์ใหม่จะเกิดขึ้นก็เป็นอารมณ์วิปัสสนาคือแยกออกๆ นี่เทคนิคในการพิจารณากาย แต่สำคัญตรงที่ว่านักกีฬาต้องมีพลังงานก่อน ต้องมีพลังกำลังถึงจะทำได้ นักกีฬาที่อ่อนแอสู้กับกิเลสของตัวเองแพ้ตลอด

กิเลสนี้เป็นสิ่งที่มีพลังงานมากอยู่แล้ว เหมือนพลังงานนิวเคลียร์ที่มันแตกตัวตลอดเวลา นิวเคลียร์มันจะแตกตัวตลอดเวลา พลังงานของจิตนี้มันแตกตัวตลอดเวลาพร้อมกับกิเลสไปด้วย แตกตัวพร้อมกับความร้อนใจ แตกตัวพร้อมกับรังสีที่ว่าสูดเข้าไปจะต้องตายใจ เพราะมันทำลายระบบร่างกายทั้งหมด นี่มันแตกตัวออกมาพร้อมกับรังสี แตกตัวพร้อมกับกิเลสอยู่ตลอด

นี่ต้องหยุดตัวนี้ แล้วพิจารณาตัวนี้เข้าไปๆ พลังงานนี้ให้หยุด มันจะได้พอหยุดปั๊บ ทันปั๊บไม่นับหนึ่ง ถ้าไม่ทันจะนับหนึ่ง นับหนึ่งอารมณ์เกิด เกิดก็ไป หมุนตามไม่ทัน หมุนตามไม่ทัน พอ

หมุนไม่ทันก็หมุนไปไม่ทัน มันก็วิปัสสนาเหมือนกัน ทีนี้เป็นวิปัสสนาเหมือนกัน แต่วิปัสสนาไปพร้อมกับพลังงานที่มันขับเคลื่อนออกไป

อันนี้คือเวลากิเลสมันอยู่ในขณะภาวนาไป เวลาภาวนาหรือว่าวิปัสสนา เราคิดว่าอันนี้เป็นเราเล่นกีฬาอยู่ เห็นไหม เราเล่นกีฬา เราซ้อมกีฬา เราซ้อมอยู่คนเดียว เราเล่นกับกีฬานี้มันมีฝ่ายตรงข้าม คู่ต่อสู้ในการเล่นกีฬาโต้แย้งเพื่อความชนะ

นี่เหมือนกัน วิปัสสนาอยู่คนเดียวเรานึกว่าทำอยู่คนเดียว แต่กิเลสที่มันต่อต้านอยู่ในใจตลอด กิเลสคือความเคยใจที่มันแตกตัวออกมา นั่นคือคู่ต่อสู้ไง แต่คู่ต่อสู้ที่มันแฝงอยู่เบื้องหลังกีฬา กีฬาเขาแบ่งข้าง ๒ ฝ่าย แล้วเล่นกีฬาระหว่างฝั่งตรงข้าม

แต่เวลาต่อสู้กับกิเลส กิเลสมันอยู่ข้างหลังเรานะ หลังเราก็คือว่าเล่นกีฬา เป้าหมายเขาต้องทำลายๆ อยู่ข้างหลังเราใช่ไหม? แล้วกิเลสมันอยู่หลังเราก็คือ แล้วเราจะเห็นความที่มันหลอกเข้ามา มันกินอยู่ข้างหลัง เราจะทำอย่างไร

นี่มันลึกกว่าเล่นกีฬาอีก ๒ ชั้น กีฬามันมีฝ่ายตรงข้ามต่อหน้าๆ แต่กิเลสที่มันอยู่ข้างหลังเราแล้วมันทำลายเราไปตลอดเวลา ทำลายเราหมายถึงว่าวิปัสสนาไปว่าสิ่งนี้เป็นไปแล้ว สิ่งนี้เป็นไปแล้ว นี่คือการวิปัสสนา แต่วิธีการที่ว่าเฝ้ามองอยู่ ดูอยู่ อันนั้นเป็นวิธีการเพิ่มพลังงานเฉยๆ

ถึงบอกว่ามรรคผลนิพพานนี้ หรือนรกสวรรค์นี้ก็ทำให้หลังเลสงสัยอยู่แล้วว่าจะมีจริงหรือไม่จริง วิธีการปฏิบัติ วิธีการจะเข้าหานี้ก็ยังคงต้องมาเถียงกันเรื่องวิธีการนะ เราเถียงกันเรื่องผลจนเราอมรับเรื่องผลแล้ว หนึ่ง เรื่องผลนี้เราอมรับ มรรคผลนี้มีจริง ครูบาอาจารย์นี้เป็นผู้นำของเรา เป็นผู้ผ่านมรสุมมาจริง แล้วพอนั้นจริงแล้ว วิธีการจะเข้าหานี้ก็ยังคงต้องมาเถียงกันเรื่องวิธีการนี้อีก

จะนั่นทำไปเลย ทำลงไปแล้วพอผิดถูกแล้ว ครูบาอาจารย์มีอยู่ เข้าไปหาใจ คือว่าออกภาคสนามเลย ออกภาคสนามแล้วปฏิบัติเลย พอปฏิบัติเลย ในภาคสนามนั้นเรารู้จริงๆ ในภาคสนามนะ ในภาคสนามนี้เพียงแต่ฝึกฝนเพื่อจะให้มันเป็น... (เทปสิ้นสุดเพียงเท่านั้น)