

พิจารณาภายใน

พระอาจารย์สงวน มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๓

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองแกว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : ๑๖๕. ต้นตอของความคิด โยมภวานาพุทธโธ พร้อมกับคลุมหายใจเข้าออก ตามจังหวะการหายใจ และสักพัก ความคิดก็ไหลขึ้นมา พอพุทธโธไปอีกสักหน่อย ก็เกิดความคิดขึ้นมาเป็นอย่างนี้เรื่อยเลย โยมเลยพิจารณาในสมาธินั้นแหละ

หลวงพ่ : เห็นไหม ฟังความเห็นของเขา “โยมเลยพิจารณา ในสมาธินั้นแหละ” คือจิตมันสงบนิดหน่อย มันไม่ใช่สมาธิหรอก แต่เขาบอกว่า “โยมพิจารณาในสมาธินั้นแหละ”

“ไอ้เจ้าความคิดนี้ มันมาจากไหน จุดกำเนิดของมันอยู่ที่ไหน” นี่คือปัญญาอบรมสมาธินะ ปัญญามันจะเกิดเรื่อยๆ

ถาม : โยมพยายามที่จะสาวไปหาต้นกำเนิดของมัน พยายามจับมันว่า แรกๆ ที่มันจะเกิดนั้น มันผุดมาจากตรงไหน จากที่ใด แต่ก็ยังไม่พบเจ้าค่ะ มันสงบเสียก่อน พอมันสงบ ความรู้สึกมันก็มาแนบอยู่กับลมหายใจเข้าออก ได้ยินลมหายใจเข้าออกอย่างชัดเจน ลมเข้ากับลมออก ไม่เหมือนกัน เสียงดังเสียงค่อยไม่เท่ากัน

ตรงกลางของเข้ากับออกเป็นความเงียบ เหมือนหยุดอยู่พักหนึ่ง ความรู้สึกที่รู้ตรงนี้ไม่ไปไหน ขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกที่หน้าผาก เหมือนว่ามีอะไรมาอยู่ตรงหน้าผาก มันรู้สึกอย่างนั้น และมีความรู้สึกที่ขา เหมือนมันชา แต่ไม่มาก จิตไม่ได้ไปสนใจในอาการที่เกิดตรงส่วนล่าง แต่จิตรู้ที่อยู่ที่ลม กับความรู้สึกที่หน้าผากค่ะ

หลวงพ่ : เห็นไหม เวลาเขาไล่ความคิดไป ปัญญาอบรมสมาธินี้ พอมันอ่อนๆ เข้าไป มันจะเป็นประโยชน์กับจิตเอง เหมือนเราจะรู้ผิดรู้ถูก มันจะพัฒนาของมันขึ้นไป แต่

นี่มันอยู่ที่คำถามไง คำถามทุกคำถามดีหมดเลย ดิตรงไหน ดิตรงที่มันมีเหตุมีผล อย่างพวกเรามาถามกัน ถามด้วยความสงสัย ถามกันด้วยการดูตำรามา แต่นี่เพราะว่าเขาปฏิบัติดินะ เพราะเขาเป็นของเขา

ถาม : ขอโอกาสถามพระอาจารย์ดังนี้

๑. ที่โยมปฏิบัติภาวนา ตามที่เล่ามานี้ ถูกหรือเปล่าคะ

หลวงพ่อก : เวลาคนเริ่มต้นปฏิบัติเข้าไป เห็นไหม ถ้าเป็นข้อเท็จจริงอย่างนี้ ถูกหรือไม่ถูก เราไม่เข้าใจเลย แต่ถ้ามันผิดดินะ เราเข้าใจ “ถ้ามันผิด” หมายถึงว่า เรารู้ มันเด่นชัดเลยนั้น เราเข้าใจ แต่ถ้าพอเราเข้าไปมีส่วนร่วมกับการทำงานนั้น

เราสังเกตได้ไหมว่าถ้าเรานั่งคนอื่นทำงาน เราจะเห็นความบกพร่องของคนอื่นหมดเลย คนนั้นก็ผิด คนนี้ก็ผิด คนนั้นไม่ดีหมดเลย แต่เวลาเราทำอะไร เราไม่รู้ว่าเราถูกหรือผิดดินะ

จิตก็เหมือนกัน จิต.. ถ้ามันกำหนดอยู่ข้างนอก เห็นไหม จิตที่มันคิดของมัน มันว่ามันถูกดินะ มันว่า นี่ไอ้โฮ.. ว่างหมดเลย อู้อู.. ดีไปหมดเลย นั่นแหละ มันเป็นการดูคนอื่นเขา แต่เวลามันเป็น เห็นไหม “ที่โยมปฏิบัติภาวนา ตามที่เล่ามานี้ ถูกหรือเปล่าคะ”

“ถูกหรือเปล่าคะ” เหมือนเราทำงานเลย พอเราเข้าไปทำงานแล้ว เราไม่แน่ใจว่างานนั้นจะดีหรือชั่ว ผิดหรือถูก แต่ถ้าเราดูคนอื่นเขาทำงานนะ ไอ้โฮ.. ชัด คนนั้นก็ผิด คนนี้ก็ผิด

ถ้าจิตเราไม่เข้าไปสู่ปัจจุบัน มันมี “พลังงาน มีตัวจิต กับความคิด” แล้วความคิดนี้ มันก็พยายามจะจำลองสิทธิ์ของพระพุทธเจ้ามา มันถูกหมดแหละ ดีไปหมดทุกอย่างเลย แต่พอเราเข้าไปทำแล้ว เก้อๆ เจีนๆ จะผิดหรือจะถูก

เราจะบอกว่าถูก ! แต่ถูกนี้ ถูกที่มันเป็นปัจจุบัน แต่เห็นใหม่ เวลาถูกแล้ว พอเราจะปฏิบัติไป แล้วเราจะเอาอารมณ์อย่างนั้นอีก นี่ผิด ! ผิดเพราะอะไร ผิดเพราะอารมณ์มันผ่านไปแล้ว มันจะขึ้นกับปัจจุบันตลอดไป

มันถูกขณะที่จิตมันเป็น ในขณะที่ปัจจุบันนั้น แต่พอมันเป็นอดีตเป็นอนาคตไปแล้ว เราจะเอาอารมณ์นั้นมา นี่ผิดแล้ว เพราะเราจะไปน้อมอดีตมา

ฉะนั้น เป็นอย่างนี้ ถูก !

ถาม : ๒. เมื่อจิตมันสงบอยู่ตรงที่ลมหายใจ เราควรจะทำอย่างไรต่อไปเจ้าคะ

หลวงพ่ : ในเมื่อจิตมันสงบอยู่ตรงที่ลมหายใจ เราก็ตั้งสติ รู้ลมหายใจต่อไป ! พอเวลาจิตมันมีความสงบอยู่กับลมหายใจนี้ พอเรามีลมหายใจ เราก็กังวล เราจะไปซ้ายหรือจะไปขวา จะไปหน้าหรือจะไปหลัง นี่เพราะด้วยความเคยชินของจิตมันส่งออก ส่งออกไปที่ความคิด ส่งออกไปที่ขั้น ๕

“รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ” ความคิดเป็นพลังงาน จิตเรานี้มันคิดจนเคยตัว แล้วพอมันจะมานิ่งอยู่ มันนิ่งไม่เป็น

“เมื่อจิตมาสงบอยู่ตรงที่ลมหายใจ ควรจะทำอย่างไรต่อไปคะ”

เวลามันสงบขึ้นมาเพราะอะไร เพราะว่ามันเป็นตัวของมันเอง คุณ ที่หลวงปู่ฝันพูด “อู้อู.. เวลาทำงานทำการ บ่นเหนื่อยยากนะ ทำนู่นก็ยาก ทำนี่ก็ยาก ให้นั่งเฉยๆ นี่ มันก็ทำไม่ได้”

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันเฉยๆ จิตมันมีสติขึ้นมา “แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไปเจ้าคะ”

ก็อยู่กับลมหายใจนั่นแหละ ! อยู่ซัดๆ ซัดๆ อยู่กับลมหายใจซัดๆ อยู่กับพุทธโธซัดๆ อยู่กับเราใช้ปัญญาซัดๆ พอมันซัดๆ มันก็ทำบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะละเอียดเข้ามา !

ในเมื่อจิตอยู่กับลมหายใจ แล้วลมหายใจเริ่มชัดเจนขึ้น ถ้ามันไม่สงบนะ มันจะเห็นลมหายใจนี้ใสเลย มันจะเห็นชัดเจนมาก แล้วถ้าละเอียดเข้าไปนะ ลมหายใจเริ่มจางลง คำว่า “จางลง” ไม่ใช่ทิ้งนะ มันจะเริ่มจางลงๆ จิตมันจะเด่นขึ้นๆ อยู่ชัดๆ !

เพราะถ้าเราอยู่ชัดๆ คือเราควบคุมอยู่ เราควบคุมลมอยู่ชัดๆ นี้ ลมมันละเอียดเข้าไป โดยธรรมชาติของมัน ความรู้สึกมันจะละเอียดตามไป ละเอียดตามไปจนคิดว่า “ลมหายใจนี้ขาด ลมหายใจนี้ไม่มี” พอคิดว่าไม่มีจะตกใจ จะตื่นตื่น

ไม่ต้องไปตื่นตื่น ! สิ่งที่จะเป็นอย่างนี้ได้ จะต้องอยู่กับลมหายใจชัดๆ ! กำหนดพุทโธชัดๆ ! จะกำหนดอะไรก็แล้วแต่ ให้ชัดๆ ชัดๆ อยู่อย่างนั้นแหละ !

ทีนี้พอว่าชัดๆ นี้มันหายบ๊อง ชัดๆ แสดงว่ามันเห็นเป็นรูปธรรมมากเกินไป มันจะไม่ละเอียด เราไปห่วงกันตรงนั้นไง “ตรงที่จิตจะไม่ละเอียด ตรงที่จิตจะไม่ได้เข้าสมาธิ” มันก็เลยไม่เข้า

แต่ถ้าอยู่ชัดๆ มันจะเข้า เข้าเพราะอะไร เข้าเพราะลมหายใจเข้าออก เพราะอานาปานสติ เข้าเพราะพุทโธ พุทธานุสติ เข้าเพราะมรณานุสติ เข้าเพราะกายานุสติ มันเข้าเพราะการพิจารณา เข้าเพราะจิตมันมีการกระทำ ในปัจจุบันนั้นไง

ฉะนั้น “จิตที่มันสงบอยู่ตรงลมหายใจ ควรจะอย่างไรต่อไป”

“ควรอยู่กับลมหายใจชัดๆ !” มันจะเป็นขึ้นมา “โดยสังขาร” มันไม่ใช่เป็นขึ้นมาด้วยความคาดความหมาย ความต้องการ ความที่คนไปเหนี่ยวรั้งมาด้วยสัญญา

ไม่ใช่ ! ถ้าอย่างนั้นมันเป็นสัญญาอารมณ์ทั้งหมด แต่ถ้าเป็นของมัน คนชำนาญนะ ให้กำหนดลมหายใจเลย

เราพูดแล้ว เคยโดนเขาย้อนกลับมาทีหนึ่ง เราไม่กล้าพูดอีกไง ว่า “พอพุทโธ พุทโธแล้วถอยหลัง” เขาเอาไปลงในเว็บไซต์เลยนะ ว่า “นี่ไงๆ พระสงบเขาพูดไป ว่าอยู่หลังความรู้”

พุทธโศกๆ คือถ้าคนที่ชำนาญ เราจะบอกว่า “คนที่ชำนาญ กับคนที่ไม่ชำนาญ” คนที่ชำนาญ เพราะเขาใช้ข้อเท็จจริง ถ้าชำนาญแล้ว เขาจะแยกได้เลย ว่า “อันนี้คือความคิด อันนี้คือจิต อันนี้คือสัญญา” ในความคิดนะ อันนี้เป็นสัญญา ถ้าสัญญาขึ้นก่อน เขาก็แยกได้ว่า “อันนี้เป็นสัญญา อันนี้เป็นสังขาร อันนี้เป็นเวทนา อันนี้เป็นวิญญาณ”

วิญญาณรับรู้ (วิญญาณปฏิบัตินี้เป็นอีกอันหนึ่ง) ความรู้สึกเป็นวิญญาณ อันหนึ่ง ถ้าคนที่ชำนาญจะรู้ขนาดที่ว่า จิตนี้มันอยู่ในขั้นไหนเลยละ

ทีนี้พอชำนาญ มันก็อธิบายได้ พออธิบายไป คนที่ไม่ชำนาญ มันก็มั่ว แล้วก็เอาไปสวมรอย

ฉะนั้น “เมื่อจิตมันมีความสงบอยู่ตรงที่ลมหายใจ เราควรจะทำอย่างไรต่อไป”

กำหนดลมชัดๆ กำหนดลมไปเรื่อยๆ สิ่งของมันเกิดขึ้นมา เพราะเรามีสติ มีปัญญา มันใคร่ครวญเข้ามา เราก็ต้องทำอย่างนั้นต่อไป

ถาม : ๑. ความรู้สึกที่หน้าผาก คืออะไรคะ

หลวงพ่ : “ความรู้สึกที่หน้าผาก” นั่น ความรู้สึกจริงๆ มันอยู่ที่ใจ พออยู่ที่ใจใช่ไหม แต่เวลาเรากำหนดลมหายใจ จิตเรานี้อยู่กับลมหายใจ พออยู่ที่ลมหายใจแล้ว เวลาจิตมันส่งออก มันก็อยู่ที่จิตนิสัย อยู่ที่วาสนา อยู่ที่กรรมของคน

ฉะนั้น พอไปอยู่ที่หน้าผาก คือมันออกสู่ใจไหม “จิตนี้รู้เป็นหนึ่งเดียว” ในเมื่อมันรู้ลมหายใจอยู่ แล้วทำไมมันไปรู้ที่หน้าผากล่ะ เรากำหนดลมหายใจนี่คืออานาปานสติ เพราะจิตมันได้ลมหายใจนี้ชักฟอก ถ้ากำหนดพุทธโศ คือพุทธโศชักฟอก กำหนดมรรณาสติ ก็คือมรรณาสติชักฟอก

ทีนี้กำหนดลมหายใจ คือ “อานาปานสติ มันชักฟอกจิตอยู่” เวลากำหนดลมหายใจ จิตมันอยู่กับลมหายใจ อย่างนี้ อานาปานสติ มันจะชักฟอกจิต ให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้เป็น “สัมมาสมาธิ”

พอเป็น “สัมมาสมาธิ” พอจิตมันสะอาดขึ้นมา เราเปรียบบ่อย เหมือนน้ำที่สกปรก หรือน้ำเสีย ถ้าเราไร้ไขเกลื่อนน้ำ ก็เราทำให้น้ำมันสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมา

จิตของคนก็เหมือนกับน้ำสกปรก เพราะมันมีวิชาครอบงำอยู่ มันมีวิชาเป็น อนุสัย มันครอบคลุมหัวใจเราอยู่ ครอบคลุมความคิด ความรู้สึกของเราอยู่ จิตนิสัยของคน โทสจริต โมหจริต มันจะครอบงำอยู่ แล้วเราไปศึกษา มันก็ศึกษาตามจิตนิสัยนี้แหละ

แล้วถ้าน้ำสกปรก พอมันได้รับการซักฟอก มันก็กลายเป็นน้ำสะอาด น้ำสะอาด มันก็ต้องดีขึ้น ทีนี้ “น้ำสะอาดบ้างบางส่วน กับน้ำสกปรก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์” น้ำสะอาดบางส่วน มันย่อมมีคุณภาพดีกว่า น้ำที่สกปรก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

“จิต” ถ้ามันได้รับการซักฟอกๆ การส่งออก หรือการรับรู้ของมันจะดีขึ้น พอดีขึ้น แล้ว มันจะไปรู้ตรงนี้ “รู้ตรงหน้าผาก รู้ตรงตัวโยกตัวเอียง รู้จนตัวโคลง” มันจะรู้ได้ เห็นใหม่ อการรู้อย่างนี้ มันออกรับรู้ได้ พอรับรู้ได้ เราก็กำหนดลมชัดๆ อย่างเดียว ไม่ต้องไปรู้ที่หน้าผาก

อะไรที่มันเกิดมาให้เรา รู้ อย่างเช่น พอจิตเราจะดีขึ้น ก็เลยนี้ มันจะเสนอสิ่งใดมาให้เรารับเหยื่อ พอเราไปจับเหยื่อปั๊บ คือเราไปจับเหยื่อไว้ตรงหน้าผาก เท่านั้นแหละเป็นเรื่องแล้วนะ พอจิตมาถึงตรงนี้ปั๊บก็จะไปรับรู้ที่หน้าผากแล้ว มันจะเป็นเหมือนกับแผ่นเสียงตกร่อง มันจะเป็นการฟังใจ พอเป็นการฟังใจ เราก็กำหนดลมชัดๆ

สิ่งที่หน้าผากนั้น ไม่มีอะไร เพราะถึงเราไม่ภาวนา หน้าผากเรา ก็เป็นหน้าผากอยู่แล้ว เวลาภาวนาไป หน้าผากก็คือหน้าผาก หน้าผากก็คือกะโหลกศีรษะ แต่จิตนั้นมันไปรับรู้ไง จิตรับรู้ที่สำคัญนะ เพราะจิตรับรู้แล้วมันฟังใจ

ให้กลับมาที่ลมหายใจเฉยๆ

ทีนี้ ไอ้คำว่า “รับรู้ที่หน้าผาก” มันเหมือนหญ้าปากคอก เห็นไหม คุณว่ามันกินหญ้าสิ ที่ปากคอก หญ้ามันจะหล่นไปเต็มทีเลย แล้วก็ยังมีหญ้าอยู่ในรางด้วย เราสนแต่หญ้า

ในรายนัน วัต้องกินหญ้าในราง มันจะได้อิมหนา ใหญ้าปากคอก หญ้าที่มันตกลง
อยู่นัน มันเป็นสิ่งที่ว่าเสียคายใจ เศษหญ้ามันตกลง

ใ้ความรับรู้ต่างๆ เวลาจิตที่มันจะสงบเข้ามา มันรู้มันรู้นี้ เราไม่ต้องไปสนใจ ใ้
เราสนใจแต่ “อานาปานสติ ลมซัดๆ ! ลมซัดๆ !”

ใ้ลมซัดๆ พุทโธซัดๆ นี้ เราย้ำตลอด ถ้าคำว่า “ซัดๆ” คือทำ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์” แต่
ถ้าเราทำ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ทำ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ แบบนี้มัน “สักแต่ว่าทำ” ทำซัก ๓๐
เปอร์เซ็นต์ แล้วอีก ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ก็คิดฟุ้งซ่านออกไป อีก ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ไปอยู่ทางอื่น
เราจะเสียพลังงานมากมาย

“ซัดๆ !” ถ้าซัดๆ แล้ว มันจะเป็นขึ้นมา มันจะเป็นขึ้นมา เพราะว่า “ซัดๆ” นั้น
แหละ มันจะเป็นขึ้นมาจาก “อานาปานสติ พุทธธานุสติ มรณานุสติ” มันจะเป็นขึ้นมา
จากการกระทำ จากผลของกรรมฐาน ๔๐ ห้องอันนั้น

อันนี้สำคัญ เพราะมีอันนี้ ใ้ที่หน้าผากนั้นถึงเกิดขึ้นมา ความรับรู้ต่างๆ ที่เกิด
ขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาจากจิตมันพัฒนาทางนั้นนะ แล้วเวลามันเป็น คือมันเป็นอย่างนี้ มัน
รับรู้แบบนี้

ถาม : ๔. ต้นกำเนิดของความคิด จากตรงไหนคะ มันผุดขึ้นมาได้อย่างไร

หลวงพ่ : เวลาครูบาอาจารย์ ท่านไปกราบหลวงปู่มั่น เช่น หลวงปู่ขาวตอนที่ท่าน
ไปกราบหลวงปู่มั่นนะ ท่านบอกว่า “ดูซิว่าหลวงปู่มั่น ท่านจะรู้วาระจิตเราไหม” อู้อู้อ..
ใครจะรู้วาระจิตเราไหม ไปกราบหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่านใส่เอานะ “จิตของตัวไม่ดู
ไปคิดแต่ว่า คนอื่นจะรู้วาระจิตเราไหม”

นี่ก็เหมือนกัน “ต้นกำเนิดของความคิด มันเกิดจากตรงไหนคะ”

“ต้นกำเนิดของความคิด” มันเกิดจากปฏิสนธิจิต มันเกิดจากภพ ทีนี้คำว่า
“ปฏิสนธิวิญญูณ ปฏิสนธิจิต” คือตัวจิตเดิมแท้นี้แหละ จิตใ้ๆ นี้ มันเป็นตัววิชา

พอเป็นตัววิชา โดยธรรมชาติของตัววิชา พลังงานของจิตมันส่งออก คือ พลังงานมันคลายตัวออก ทีนี้พอคลายตัวโดยที่ไม่มีความคิด เราลองอยู่เฉยๆ สิ อยู่เฉยๆ เราก็รับรู้อารมณ์ความรู้สึกได้ใช่ไหม ถ้าเราไม่คิด คือเรารู้สึกได้

นี่ไง มันคลายตัวออกมา แต่พอมันมีธาตุ ๔ และขั้น ๕ ไซ้ใหม่ พอมันคลายตัว ออกมา พร้อมกับขั้น ๕ เมื่อนั้นความคิดเกิดแล้ว

นี่พูดโดยข้อเท็จจริงนะ แต่เราต้องหาของเราเอง แล้วที่เขาถามว่า “ต้นกำเนิดของ ความคิด เกิดจากตรงไหนคะ มันผุดขึ้นมาได้อย่างไร”

นี่เขาถึงบอกกันว่า “ความคิดหยุดไม่ได้ ความคิดหยุดไม่ได้” ถ้าเราอยู่เฉยๆ เรา ไม่คิด ความคิดมันหยุดได้ เพราะ “ความคิดคืออาการของจิต คือเงา” ตัวจิตคือตัวร่างกาย แล้วความคิดคือเงา แล้วถ้าร่างกายจะมีรูปทรงอย่างไร เงาก็จะมีรูปทรงตามร่างกายนั้น

พอกิเลสอวิชา “คนหยาบ คนหนา” มันเป็นพลังงาน แต่เวลาคิดออกไป มันเป็น เงา เป็นอาการของใจ แล้วเงานี้ มันขยายใหญ่โตได้ เราจะลบล้างมันก็ได้ “ชั่วคราว” ถ้า มันชั่วคราวไม่ได้ ก็เป็นสมมติไม่ได้!

สมมติคือมันทะลุขั้น ๕ เข้าไป “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ” มันทะลุเงา เข้าไป ไปถึงตัวของมันเอง พอถึงตัวของมันเอง นั่นแหละคือ “ตัวสมมติ” แล้วพอเป็นตัว สมมติ ต้นกำเนิดของความคิด พอเป็นสมมติแล้ว สังเกตสิ สังเกตว่า “ความคิดมันมาจาก ไหน” พอจับได้นะ นั่นคือเราจับได้จากต้นทาง เห็นไหม พอต้นน้ำนี้เราจับได้ กลางน้ำ ปลายน้ำนี้ เราก็จะสามารถควบคุมได้หมดเลย

ถ้าเราจับความคิดตั้งแต่มันเกิดจากจิต พอจับได้ “วิปัสสนาเกิดตรงนี้ไง” ที่หลวง ปู่คุณสอนว่า “จิต เห็นอาการของจิต” คนที่เห็น มันจะเห็นที่เกิดไง เห็นที่มาของจิต มันก็ เหมือนกับว่า เห็นเหตุเห็นผล เห็นที่มาที่ไป แล้วเราจับได้หมด แล้วเราควบคุมได้หมด เราไปแยกแยะได้หมด นั่นแหละ “วิปัสสนาเกิดตรงนั้น!”

แต่นี้เราไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้ อู้อู.. วิปัสสนานะ ก็ไปคิดใหญ่โตเลย ก็เหมือนเมื่อกี้ นี้ ที่บอกว่า “เวลาคุณอื่นคิด รู้ไปหมดแหละ ผิดไปหมดแหละ”

นี่ก็เหมือนกัน ตัวเองยังไม่สงบ แล้วก็ไปดูความคิด มันก็เหมือนคนที่ดูคนอื่นเขาทำงาน คนนั้นก็ทำผิด คนนี้ก็ทำผิด ผู้เราไม่ได้ เราทำได้ดีกว่านี้ พอลงไปทำเองนะ และเลย ไม่ได้เรื่องเลย

แต่พอคนอื่นทำผิด เรารู้แหละ รู้ว่าคนนั้นก็ผิด คนนี้ก็ผิด ลงไปทำเองนี่ไม่เหลือตัวเองก็ผิดด้วยไง

นั่นแหละ อย่างนี้ใช้พุทโธ พุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จนจิตสงบเข้ามา แล้วมันสังเกต “จิต เห็นอาการของจิต” หลวงปู่ดูลย์เน้นย้ำตรงนี้มาก

“ดูจิต จนจิตเห็นอาการของจิต”

แล้วถ้าคนทำตรงนี้ไม่เป็นก็คือไม่เป็น ตรงนี้มันเป็นการแยกระหว่าง โลภีเยกับโลกุตตร ถ้าปกติทำปัญญาอบรมสมาธิ นั่นเป็นเรื่องของโลก เป็นเรื่องของการทำความสงบของจิต แต่ถ้า “จิต เห็นอาการของจิต” มันจะเข้า “ภาวนามยปัญญา” แล้ว มันจะเข้าไปสู่ “โลกุตตรธรรม” ฉะนั้น อันนั้นแหละ มันถึงจะรู้จริงใจ

ต้นกำเนิดของความคิด คือเราเห็นของเราเอง แล้วเราจับของเราได้เอง พอจับต้นกำเนิดความคิดได้ เหมือนกับเราจับต้นน้ำได้ แล้วกลางน้ำ ปลายน้ำ เราจะควบคุมได้หมดเลย แต่เพราะมีเขื่อนคอยควบคุม ที่ทำให้สิ่งที่ควบคุมนั้น มันสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ถ้ามีสติ มีสมาธิ ควบคุมได้ จับได้นั้น มันจะรู้หมดเลย แต่ถ้าสติสมาธิอ่อนนะ เราจะควบคุมไม่ได้ เห็นไหม ดูเขื่อนสิ เวลาน้ำหลาก น้ำมากเกินไป เขาต้องระเบิดเขื่อนทิ้งเลย เพราะเดี๋ยวมันจะทำให้เขื่อนแตก ระเบิดเขื่อน เพื่อระบายน้ำออก เพราะเดี๋ยวมันจะมีปัญหา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติมีสมาธิ จะเห็นต้นกำเนิดของความคิด เห็นความคิดมาแล้วจับความคิดพิจารณาได้ เพราะถ้าจับความคิดได้ มันเป็น “สติปัญญา ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม” เป็น “ธรรมารมณ อารมณ์ที่เป็นธรรมะ”

ถ้ามีสติมีปัญญา มันเป็น “ธรรมารมณ เป็นสังฆธรรม” เป็นอารมณ์ความรู้สึกใน
ขั้น ๕ แล้วจับมาขยายส่วน นั้นแหละเป็น “สติปัญญา ๔” นะ

“จิตตานุปัตสนาสติปัญญา ธรรมานุปัตสนาสติปัญญา” ธรรมานุ ธรรมา เห็น
ใหม่ ถ้าเห็นต้นกำเนิดอย่างนี้ก็สุดยอดนะสิ

จะต้องเห็นเอง ถามเท่าไรก็ไม่รู้ ไม่ถามถึงจะรู้ ถ้าไม่ถามด้วย แล้วเห็นด้วย จะรู้
ได้ตามความเป็นจริงเลย

ฉะนั้น ปฏิบัติไป เพราะต้นกำเนิดของความคิด มันต้องมีที่มาที่ไป เพราะต้น
กำเนิดของความคิด “ตัวจิตคือตัวกิเลส” เห็นต้นกำเนิดของมัน แล้วจับอาการที่มันแสดง
ออกมา เห็นใหม่ เหมือนเห็นเสื้อออกจากถ้ำ เราจะฆ่าเสื้อ เราต้องหารอยเสื้อ แล้วเข้า
ไปสู่ถ้ำเสื้อนั้น แล้วก็ไปจับเสื้อในถ้ำนั้น

“กิเลสมันอยู่ในหัวใจ ในคูหาของจิต” ความคิดมันออกจากคูหา นั้น นั้น
ความคิดที่ออกมาแล้ว เราก็จับมาพิจารณา แล้วมันหดสั้นเข้าๆ พอพิจารณาไปมันจะรู้ทัน
เข้า รวดเร็วเข้า มันจะติดตามเข้าไปสู่ในคูหา นั้น แล้วเราไประเบิดในคูหา นั้น ทำลายคูหา
นั้น นั้นแหละ “ฆ่ากิเลส” ตรงนั้น

เห็นชัดเจนมาก ! แล้วพูดได้ สื่อความหมายได้

ถาม : ๕. ควรพิจารณาอะไรต่อ ในขณะที่มันสงบแล้วละ แต่เท่าที่ผ่านมา เมื่อ
มันสงบ มันจะไม่ยอมคิดอะไรเลยละ แล้วโยมจะคิดพิจารณาเมื่อไหร่ละ

หลวงพ่ : “ควรพิจารณาต่อ เมื่อไหร่ละ” ถ้าจิตมันสงบนะ เราพยายามพิจารณาให้
มันสงบมากขึ้น เพราะถ้ามันสงบมากขึ้น มันก็จับต้องอาการความรู้สึกต่างๆ ได้ชัดเจน
ขึ้น ถ้าจับต้องได้แล้ว ก็เหมือนกับคนกินข้าว คนกินข้าวนี้จะกินเมื่อหิว เมื่ออิ่มเราก็พัก

จิตถ้ามันหิวโหย มันทำงานไม่ได้ เราก็ต้องทำความสงบของใจ แล้วถ้าใจมันสงบ
มันมีความอิ่มหนำสำราญเข้ามาแล้ว ให้ออกใช้ปัญญาค้นคว้าตลอด พอค้นลึกๆ เข้าไป

มันจะกลับไปสู่ เห็นความดันกำเนิดของมัน ถ้ายังไม่เห็นต้นกำเนิด ก็ยังไม่เห็นอาการของจิต คือจิตยังจับอาการของจิตไม่ได้

อย่างที่เมื่อวานเราพูดถึงเรื่อง “โทสะเห็นโทสะ” ไซ้ใหม่ “ดูโทสะ จนรู้ทันโทสะ” แบบนั้นมันดูคนอื่นเขาทำงาน

เพราะมันดูโทสะ “โทสะ คืออาการของจิต” ตัวจิตมันจับไม่ได้ มันไม่เห็นต้นกำเนิดของความคิดหรือ แต่ถ้ามันเห็นโทสะ แล้วโทสะดับไป มันจะคิดได้ว่า “โทสะเกิดจากอะไร.. โทสะตั้งอยู่บนอะไร มันถึงเกิด.. แล้วมันเกิดมานั้น มันให้ผลกับใคร”

ถ้ามันจับอย่างนั้นได้ มันวิปัสสนาเข้าไปได้ มันจะเป็นประโยชน์ไง “ดูโทสะ จนโทสะดับไป” มันก็เหมือนกับขอนไม้ ไม้ขอนไม้ไม่มีประโยชน์อะไร

นี่ก็เหมือนกัน “ควรจะพิจารณาต่อไป ขณะที่มันสงบแล้ว” สงบแล้ว ก็อยู่ในสงบนั้น เวลาเรากำหนดพุทโธ พุทโธ จนจิตสงบ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จนมันสงบ คือเราอยู่กับมัน พอเวลามันสงบ เราก็พยายามจะดึงออกมา พอเวลามันไม่สงบ เราก็อยากจะให้มันสงบ พอมันสงบแล้ว เราก็อยากจะดึงออกมาให้มันทำงาน มันต้องเป็นไป เห็นไหม

เวลาเราหุงข้าว ข้าวยังไม่ทันสุก แล้วเราอยากให้มันสุก เราก็ไปปิดไฟก่อน อย่างนั้นข้าวมันจะสุกก็ไม่สุก มันจะดิบก็ไม่ดิบ แล้วเวลามันไม่ได้ติดไฟ เราก็อยากให้มันสุก

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันไม่สงบ เราก็อยากให้มันสงบ พอมันสงบแล้ว เราก็จะให้มันออกใจ

“เวลาจิตสงบแล้ว ให้อยู่กับสงบนั้น” ตั้งสติอยู่อย่างนั้น มันคลายตัวมันออกมา มันสมควรแก่งาน แต่ถ้ามีความชำนาญนะ หลวงตาท่านพูดอย่างนี้ เวลาที่ว่า ขึ้นไปแล้ว มันติดสมาธิไซ้ใหม่ หลวงปู่มันให้ออกพิจารณา พอพิจารณาแล้ว มันใช้ปัญญา มันอยากได้งาน มันก็เพลินในงาน จนไปหาท่าน ท่านบอกว่า “บ้ำสังขาร บ้ำสังขาร.. ต้องทำความสงบ”

ทำความเข้าใจ คือต้องพูด โศ พุท โศ พุท โศ เห็นไหม เพราะถ้ามันทำงาน คือคนมันทำงาน วิปัสสนาเป็นแล้ว มันจะเอางานตลอดเวลา ถ้าเอางานตลอดเวลา นี่ พอมันจิตสงบแล้ว มันพุ่งออกเลย

ฉะนั้น มันพุ่งออกไปแล้ว เราต้องใช้พูด โศ พุท โศ พุท โศ ท่านบอกว่า พุท โศ นี่รั่วเลย จนเหมือนคนฝึกหัดใหม่เลย จนจิตมันสงบนะ ปล่อยไม่ได้ เพราะปล่อยแล้วมันจะพุ่งเข้าหางาน ปล่อยแล้ว.. มันจะพุ่งเข้าหางาน

นี่ถ้าคนทำเป็นแล้ว มันจะเป็นแบบอย่างไร มันจะพุ่งเข้าหางานเลย มันจะพุ่งเข้าไปสู่อะไรเลย แต่ตอนนี้มันเริ่มต้นไม่ถูก เห็นไหม “ในเมื่อพิจารณาจนมันสงบแล้ว จะทำอย่างไรต่อไปเจ้าคะ”

สงบก็อยู่กับสงบก่อน เพราะมันยังทำงานไม่เป็น คนทำงานเป็น เขาเรียกคนภาวนาเป็น คนภาวนาเป็น กับคนภาวนาไม่เป็น ในวงกรรมฐานเขาพูดกันแบบนี้ “ถ้าคนภาวนาเป็น หมายถึงว่า ทำความสงบก็ได้ แล้วปล่อยให้ออกใช้ปัญญาก็ได้” อย่างนี้คือมันทำงานเป็น พอทำงานเป็นแล้วนะ ก็ให้รอผลความสำเร็จ

ถ้าทำงานเป็นนะ รอผลความสำเร็จจากการทำงานนั้น แต่ถ้าเราทำงานเป็นแล้ว ยังทำงานไปไม่ได้ หรือทำงานไปแล้ว ด้วยความประมาทพลาดพลั้ง ด้วยความไม่มุมานะทำงานไปแล้วเลิกทำงานก็จบ

แต่ถ้าพอทำงานเป็น เขาเรียก “ภาวนาเป็น หรือภาวนาไม่เป็น” คำนี้ มันเป็นคำพูดของ “กรรมฐาน” ถ้าคำว่า “ภาวนาเป็น” นะ แสดงว่าเขาเริ่มก้าวเดินแล้ว เขาเริ่มจิตสงบแล้ว พอจิตสงบแล้ว เขาออกใช้ปัญญาเป็น คือเขาเห็นต้นกำเนิดของความคิดได้

นี่ “ทำสมณะ คือทำความเข้าใจของใจ” พอจิตมันเริ่มสงบ แล้วออกทำงานแล้ว นี่มันออกวิปัสสนาแล้ว “ระหว่างสมณะกับวิปัสสนา มันจะก้าวเดินไปพร้อมกันแล้ว” ถ้าไปพร้อมกัน อย่างนี้คือภาวนาเป็นแล้ว

อย่างที่เรารู้ๆ กันอยู่นี้ เงินกันอยู่ทุกวันนี้ เงินเพื่อให้ภาวนาเป็นนี่ไง เงินให้ขึ้นมาภาวนาได้ แล้วมันจะก้าวเดินของมันไปไหน เหมือนกับทางโลก เห็นไหม เรา

พยายามจะตั้งร้านค้า ทำธุรกิจต่างๆ พอเราตั้งร้านได้แล้วนะ เอ้อ.. มึงดูแลไป มึงดูแลไป ให้มันประสบความสำเร็จขึ้นมา แต่ถ้ายังไม่ตั้งร้านนะ ไปดูทำเลก่อน ดูทำเลเสร็จแล้วมีเงินไหม มีทุนหรือเปล่า มีคนหรือเปล่า

นี่ก็เหมือนกัน เราทำความสงบของใจก่อน ถ้าใจมันสงบแล้ว คนเราพร้อมแล้วทุกอย่างเราพร้อมแล้ว ถ้าเราพร้อมแล้ว นี่ก็พอจิตสงบแล้วให้อยู่กับความสงบ พอมันคลายตัวออก ตรงนี้สำคัญ “มันคลายตัวออกไปสู่อะไร” มันคลายตัวออกไปสู่ความคิดไป

นี่ที่เขาว่า “ความคิดมันเกิดที่ไหนคะ” ตรงนั้นแหละ ! มันเกิดดับเกิดดับอยู่ที่ใจนั้นแหละ ! แต่เพราะจิตเราละเอียดไม่พอ !

จิตละเอียดไม่พอ ความสงบของเราไม่พอ ความอดุสหาหะ ความพยายาม ความวิริยะของเราไม่พอ มันไม่พอ “ถ้าพอ.. มันจะเห็น !”

ของมันอยู่กับเรา คุณติ ร่างกายกับใจ อยู่กับเรา แต่เราไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน ของอยู่กับเรา แต่เราไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน ถ้าจิตมันสงบแล้ว มันรู้มันเห็น นั้นแหละ วิปัสสนาเกิดตรงนั้น อย่างนี้คือ “ภาวนาเป็น”

“ภาวนาเป็น” มันเป็นศัพท์ของกรรมฐาน ถ้าภาวนาเป็น เวลาครูบาอาจารย์ กับครูบาอาจารย์คุยกันนะ “พระองค์นั้น ภาวนาเป็นหรือยัง พระองค์นี้อยู่ตรงไหนๆ” พอพูดแค่นี้จะรู้เลยว่า พระองค์นี้อยู่ระดับนี้

เหมือนกับคนไข้เลย เหมือนหมอส่งคนไข้ให้กัน คนไข้คนนี้อยู่มาแค่นี้ เวลาหมอส่งคนไข้มาให้หมอที่อื่น เขาจะรักษาต่อไปได้เลย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าครูบาอาจารย์บอก “นี่ภาวนาเป็นแล้ว” ภาวนาเป็นหมายถึงว่าเดินได้แล้ว ไปได้แล้ว แต่ถ้ามันที่สุดนะ มันได้ขั้นได้ตอนนะ อันนี้เป็นอันหนึ่ง

ถาม : ๑๓๐. ภายวังกะ หนูฝึกปฏิบัติมา ๘ ปี จนภายว้าง รู้ตรงร่างกายส่วนไหนว้าง หนูเริ่มพุทธโธ พอสงบแล้ว รู้สึกว่ากายชัดเจนค่ะ

หลวงพ่ : มันมีประเด็น คำถามดีมาก ๒ อันนี้คำถามดีมาก

ถาม : หนูปฏิบัติสมาธิประมาณ ๑ ชั่วโมงเช้าจะ นั่งไปสักพัก จะรู้สึกปวดเท้า แล้วหนูฟังจากที่หลวงพ่อบอกว่า “เราไม่จำเป็นต้องรอให้จิตถึงฐาน ก็สามารถออกพิจารณาได้ เจ้าคะ” ขณะที่รู้สึกปวดเท่านั้น หนูก็บริกรรมพุทโธ แล้วหนูก็เอาใจไปดูบริเวณที่ปวด พอดูไปมันก็หาย แล้วมันก็ปวดใหม่ หนูก็สงสัยว่า ทำไมมันปวด หนูจึงเอาจิตไปจับขา เมื่อขาเป็นขา เข่าเป็นเข่า มันไม่ปวดส่วนนั้นเจ้าคะ แต่พอขาไม่เป็นขา เข่าไม่เป็นเข่า คือกายหายไป จะปวดเท้ามากเจ้าคะ จิตไปยึดเกาะ กับอาการที่อยู่ในความว่างๆ ตรงตำแหน่งเท้าเจ้าคะ หนูอยากกราบเรียนถามหลวงพ่อบอกว่า

๑. หนูจะทำกายให้ชัดเจน เป็นปกติได้อย่างไรเจ้าคะ

๒. หนูจะพิจารณา อาการปวดเท้า โดยที่เห็นว่า เท้าก็คือเท้า คือจับที่กาย ได้หรือไม่เจ้าคะ

หลวงพ่อบอกว่า “สิ่งที่ทำมานั้น มันเป็นอดีตแล้ว” เป็นอดีตที่มันทำแล้วได้ประโยชน์ คือว่าอธิบายขณะนั้น “ขณะที่นั่งไป ๑ ชั่วโมง แล้วรู้สึกปวด เวลาพุทโธไปดูบริเวณที่ปวด แล้วเท้ามันหายไป เวลาปวดไปที่ขา ก็จับขา”

ฉะนั้นเขาจะบอกว่า เวลาพุทโธไป พอสมาธิมีกำลัง แล้วมันเห็นชัดเจน “ขาที่เป็นขา เข่าที่เป็นเข่า” มันสักแต่ว่า แล้วมันปล่อยกัน นี่จิตมันก็ไม่ปวด แต่ถ้าสมาธิเราไม่ดี พอไปจับนะ “เข่าก็ไม่เป็นเข่าแล้ว.. ขาก็ไม่เป็นขาแล้ว” แล้วปวดมากๆ ปวดมากเพราะอะไร เพราะสมาธิไม่พอ ถ้าสมาธิไม่พอ เราต้องกลับมาที่พุทโธ พุทโธ เพื่อสร้างกำลังขึ้นมา

กำลังของเรานี้ก็เหมือนกับเงิน ถ้าเราใช้เงินทุกวัน เงินจะร่อยหรอไป สมาธิทุกชั้นตอน ทุกเวลา เวลามันดีขึ้นมา เวลาเราออกใช้ปัญญา หรือออกใคร่ครวญ มันจะเหมือนกับตอนกำลังของสมาธิไป พอตอนกำลังของสมาธิไป กำลังมันไม่พอแล้ว พอกำลังไม่พอ อาการปวดจะเกิดขึ้น

เวลาต่อสู้กับเวทนา เห็นไหม วิธีการของมัน พุทโธ พุทโธ พุทโธ คือนักหลบ หลบเข้ามาก่อน ถ้ากำลังเราไม่พอ ของนี้เราสู้มันไม่ได้ ให้เราหลบเข้ามาที่พุทโธ พุทโธ พุทโธ ปล่อยมันให้ได้ พุทโธซัดๆ พุทโธซัดๆ

ถ้าพุทโธชัดๆ มันก็จะไปดึงพลังงาน ดึงความรู้สึกของจิตทั้งหมด มาอยู่ที่พุทโธ
นี่มันไม่ออกไปรับรู้ปวด ปวดก็คือสักแต่ว่าปวด แต่จิตมันก็คือจิต

อย่างนี้คือวิธีหลบ เห็นไหม ให้หลบมาก่อน แต่ถ้ามีกำลังขึ้นไป พอพิจารณาเข้า
เป็นเข้า คำว่า “เข้าเป็นเข้า” คือมันสรุปไป

“ธาตุก็คือธาตุ เวทนาก็คือเวทนา จิตก็คือจิต สัญญาก็คือสัญญา มันสรุปเป็นกองๆ
มันไม่ต่อเนื่องกัน” เห็นไหม

แต่ถ้ากำลังไม่พอนะ นี่มันสัมพันธ์กัน “เวทนาแล้ว วิญญาณรับรู้เวทนา มันก็เกิด
อาการปวดขึ้นมา”

ฉะนั้น คำที่เขาว่า “หนูจะทำกายให้ชัดเจน เป็นปกติ” นี่ก็คิดถึงใจ ใจ พอเข้าเป็นเข้า
เขาเป็นเขาแล้ว มันชัดเจน ชัดเจนเพราะอะไร ชัดเจนเพราะมันมีสมาธิใจ พอมีสมาธิแล้ว
มันก็ชัดเจนหมด มันก็เป็นกองต่างหาก

“เวทนา.. ก็กองของเวทนา สัญญา..ก็กองของสัญญา สังขาร..ก็กองของสังขาร”
ต่างอันต่างจริง ต่างอันต่างกองอยู่ เห็นไหม “จิตก็เป็นจิต” มันไม่คละเคล้ากัน พอมันไม่
คละเคล้ากัน มันก็หายปวด แล้วมันก็ชัดเจน

“แล้วหนูอยากให้มันชัดเจนอย่างนี้อีก ทำอย่างไรคะ”

ชัดเจนอย่างนี้ ก็ต้องกลับมาพุทโธสิ พุทโธ พุทโธ.. พุทโธแล้วก็กลับไปดูใหม่
แล้วอันนี้มันเป็นอุบายนะ

อุบายอะไรก็แล้วแต่ ที่มันให้ประโยชน์กับเราแล้ว เราจะใส่ใจ อยากได้อุบายนั้น
“เป็นสัญญา” แล้วที่สมนุกสมมันไปทุกซั่ๆ ยากๆ ไปนั้น ไม่ได้กินหรอก แต่ถ้ามันทำไป
จนสุดกำลังนะ เอ้อ.. ปล่อยแล้ว ทำตามธรรมชาติ มาอีกแล้ว !

นี่ ก็เลสมันเป็นอย่างนี้ พอเวลาอะไรที่เคยได้แล้ว มันติดใจ “ติดใจก็เป็นสัญญา”

สัญญาคือว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นลิขสิทธิ์ของพระพุทธเจ้า แล้วเราไป
ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้ามา ก็จำลิขสิทธิ์ของพระพุทธเจ้ามา เราเลยทำอะไรไม่เป็น

เวลาเราพิจารณาภายใน เห็นไหม เราพิจารณาเขาเป็นเขา มันเป็นลักษณะของปัจจุบัน นั้น แล้วถ้ามันผ่านไป แล้ว มันก็เป็นอดีตอนาคต ลักษณะก็คือว่า เป็นความรู้เรานี้แหละ เป็นความเห็นของเรานี้แหละ เป็นของๆ เรานี้แหละ แต่มันเป็นของที่ผ่านไปมาแล้ว เห็นไหม

แต่ในปัจจุบันนี้ เราไม่มีกำลังขนาดนั้นอยู่แล้ว แต่ถ้าเรากลับมาพุทโธ เรากลับมา มีสติปัญญาตลอดไป ของๆ เรานี้แหละ ที่เราทำอยู่ตลอดเวลา นี่แหละ มันจะคงที่ มันจะมั่นคง เห็นไหม

ฉะนั้น มันต้องกลับมาที่พุทโธ อาการที่ผ่านไป แล้ว มันเป็นอาหารให้ชิม ใจอาหารตัวอย่าง เขาเอาอาหารตัวอย่างมาให้ชิม พอชิมแล้วคิดใจ อยากจะกินอาหารจานเต็มๆ นั้น “เราต้องพุทโธซักๆ”

ถาม : ๑. หนุจะทำกายให้ชัดเจน เป็นปกติได้อย่างไรเจ้าคะ

หลวงพ่ : จะทำกายให้ชัดเจนได้ ต่อเมื่อจิตเราสงบนะ พอจิตสงบแล้ว เราพิจารณาของเราไปเรื่อยๆ มันอยู่ที่กำลัง ถ้ากำลังดี จะชัดเจน

เราพูดบ่อย เรื่องสายตา ถ้าสายตาสงบ จะเห็นภาพชัดเจน แต่ถ้าสายตาสั่น สายตาวาว สายตาเอียง ต้องให้หมอบอกแก้ไขให้ชัดเจน

นี่ก็เหมือนกัน สมาธิ ถ้ามันเห็นได้ เพราะจิตมันเป็นสมาธิ จิตมันมีฐานของมัน

“ฉะนั้นถ้าจะให้เห็นกายชัดเจน ก็กลับมาที่ความสงบ ไม่ใช่กลับไปทีกาย” กายนั้น เพราะจิตเห็น กายนั้น เพราะจิตเป็นสมาธิ แล้วจิตไปเห็นกายนั้น มันถึงพิจารณาของมัน ได้ประโยชน์ของมันขึ้นมา

ฉะนั้น “จิตสำคัญที่สุด.. จิตเห็นกาย จิตเห็นจิต จิตเห็นเวทนา จิตเห็นธรรม” เห็นไหม “จิตเห็นทั้งนั้นนะ” ถ้าไม่ใช่จิตเห็น

“คูหาของใจ” ถ้าคูหานี้ ถ้าจิตมันไม่เห็น จิตมันไม่รับรู้ คือมันไม่เข้าสะท้อนถึงจิต จิตมันไม่สะท้อนถึงใจคำ มันไม่เข้าสะท้อนถึงจิตได้สำนึก มันไม่สะท้อนถึงกิเลส ตัณหาความทะยานอยาก ในหัวใจของสัตว์โลก

ที่เขาทำๆ กันอยู่นั้น มันลุ่มๆ กล้าๆ อยู่ข้างนอก ผิวๆ เฝินๆ มันไม่สะท้อนถึงใจ คำ ไม่สะท้อนถึงจิต จิตไม่สะท้อนถึงหัวใจ

ฉะนั้น พอทำความเข้าใจไปถึงหัวใจ นั่นแหละคือตัวมัน เราเอาใจคำ เอาจิต จิต เอาคูหาของจิต เอาจิตกันบึ้งนี่ออกมาใคร่ครวญ พอออกใคร่ครวญแล้ว มันกระทบกระเทือนเข้ามา เห็นใหม่ “เวทนา สักแต่ว่าเวทนา.. ขาเป็นขา เข้าเป็นเข้า.. จิตเป็นจิต” เห็นใหม่ มันแยกออกเลย มันแยกออกโดยธรรมชาติ โดยสัจจะข้อเท็จจริง ที่ทำได้ตามความเป็นจริงนั้น

แค่อ่านนี้ เราก็สาธุนะ เพราะคนทำอย่างนี้ได้บ่อยมาก.. ทำได้ขนาดนี้ ถือว่าเก่งแล้ว แต่ ! แต่อย่าชะล่าใจนะ ต้องขยันหมั่นเพียรไป เพราะเราทำของเราได้

ถาม : ๒. หนูพิจารณาอาการปวดเท้า โดยเห็นว่า เท้าก็คือเท้า คือจับที่กายได้ หรือไม่เจ้าคะ

หลวงพ่ : “อุปายวิธีการนั้น ไม่มีสูตรสำเร็จ” อะไรที่มันจับแล้ว มันเป็นประโยชน์นะ หลวงตาท่านพูดบอกนะ บอกว่า “เวลาพิจารณาแบบสมณะนี้ มันมีขอบเขตของมัน ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ”

“ขณิกสมาธิ” คือสงบชั่วคราว สงบเล็กน้อย ไม่ใช่สงบแบบปกติในชีวิต สงบแบบสามัญสำนึกหรือ สงบแบบนั้น คือสมาธิของปุถุชน ขณิกสมาธิคือลึกลงกว่านั้น

“อุปจารสมาธิ” คือมันเข้าไปแล้ว มันออกรับรู้ รับรู้ที่ว่า “กายเป็นกาย เข้าเป็นเข้า” อย่างนี้คืออุปจาร มันสามารถแยกได้ ถ้า “อัปนาสมาธิ” คือมันละเอียดกว่านั้น

นี่คือขั้นของสมาธิใจ ขั้นของสมาธิมันมีขอบเขต ที่วัดผลได้ แต่ ! “แต่ถ้าขั้นของปัญญา มันไม่มีขอบเขตนะ” คำว่า “ไม่มีขอบเขต คือว่า ปัญญา มันจะพิจารณาไปรอบตัวไปทั่วทุกอณู”

เราจะบอกว่า เหลือบ หรือที่ลับของใจ กิเลสมันจะหลบซ่อนตรงนั้น ทีนี้ถ้าเป็นปัญญา มันจะรู้หมดใจ

ฉะนั้นที่เขาบอกว่า “หนูพิจารณาภายใน โดยเท่า โดยอะไรต่างๆ” อันนี้เป็นอุบายใจ เป็นอุบายของคน เป็นวิธีการของขณะนั้น แล้วถ้ามาใช้ซ้ำ มันจะกลายเป็น “สัญญา” แล้ว

ฉะนั้น อุบายนี้ เราจะใช้เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ขั้นของปัญญา เราจะบอกว่า “ไม่มีขอบเขต” เราจะต้องใช้ปัญญาของเราไปจนสุดความสามารถ กว้างขวางขนาดไหน ไล่เข้าไปเลย ไม่มีขอบเขต ทำให้เต็มทีใจ

แต่สิ่งนี้ที่ว่า “เวลามันปวดเท้า แล้วเท้ามันหาย” อะไรต่างๆ นี้ มันฟ้องนะ มันบอกถึงการกระทำ มันบอกถึงความดีใจ มันบอกถึงผลที่ได้รับแล้ว สิ่งนี้มันบอกไว้แล้ว

ฉะนั้น สิ่งที่ทำนี้ ถูก ! แต่มันผ่านมาแล้ว ในปัจจุบันนี้ เราก็ต้องทำของปัจจุบัน “ของที่ทำมาแล้ว จะเอามาใช้อีกไม่ได้” เช่นอาหารที่เราเก็บไว้ ถ้ามันบูด มันเน่าเสียไปแล้ว จะเอามากินอีกไม่ได้

แต่ในการปฏิบัติ มันไม่เน่าเสีย ความตั้งใจของคน มันไม่เน่าเสีย แต่อันนี้ มันเป็นเรื่องยืนยันใจ ยืนยันว่า “เราเคยทำได้.. มันจะเป็นประโยชน์กับเราได้ สิ่งนี้มันเป็นประโยชน์กับเราแล้ว”

คำว่า “อุบาย” อย่างเช่นถ้าเราปฏิบัติโดยตรง คือเคยทำอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้ๆ ตลอดไป กิเลสมันหัวเราะเยาะนะ บางทีกิเลสมันจะบอกเลยว่า “เห้ย.. ทำไมมึงโง่ขนาดนี้วะ ทำไมมึงมาเข้าก็้อ ตลอดทุกวันๆ มึงทำทำไมไม่คิดเปลี่ยนแปลงบ้างวะ” กิเลสมันอยากจะบอกมึงด้วยว่า “เห้ย.. มึงทำตรงอย่างนี้ มึงไม่ได้กินหรอก”

นี่มันถึงต้องใช้อุบายใจ ทีนี้พอกำว่า “อุบาย” อุบาย มันต้องเป็นปัจจุบันด้วย พอปัจจุบัน มันจะเกิดการกระทำขึ้นมา

ฉะนั้นถูกต้องแล้วนะ “หนูจะพิจารณาอาการปวดเท้า โดยเห็นว่า เท้าก็คือเท้า คือ จับที่กายได้หรือไม่เจ้าคะ”

ได้ ! จับที่กาย เพราะบางที มันจะไปเห็นเป็นผิวหนัง เป็นไขเป็นกระดูก เป็นอะไรต่างๆ มันในปัจจุบัน คือมันจะเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้

เหมือนอาหาร อะไรที่เขาเอามาสิร์ฟไว้บนโต๊ะ เราก็กินอันนั้นแหละ อาหารบนโต๊ะนะ เขาเสิร์ฟอะไรมา ก็กินทุกอย่าง

พอจิตมันสงบปั๊บ ถ้ามีवासนา มันจะเห็นภาพ ถ้ามันเห็นภาพ จิตมันจะรู้จากตรงนั้นไง เช่น ส่งจิตไปที่เขา เห็นไหม ส่งจิตไปที่เท้า

สิ่งใดที่เกิดขึ้น สิ่งนี้ปัจจุบัน ! แล้วคาดหมายไม่ได้ เราไปร้านอาหารหนึ่ง แล้วสั่งมาอีกอาหารหนึ่ง เราเข้าร้านอาหารผิด แล้วจะสั่งอาหารที่เราชอบใจ ไม่มีหรอก !

นี่ก็เหมือนกัน แล้วถ้าอาหารที่มันมา มันเป็นอำนาจवासนา จิตได้สำนึกมา เราจะไม่มีโอกาสเลือก ถ้ามีโอกาเลือก มันเหมือนกับเรารู้ก่อนไง แต่ถ้าจิตมันสงบแล้ว มันจะรู้ของมันเอง ตามความเป็นจริงของมันเอง การปฏิบัติอย่างนั้นจะถูกต้อง !

“นี่คือการปฏิบัติโดยธรรม แล้วมันจะได้ผลโดยธรรมนะ” เนาะ เอวัง