

รู้ผิวเฟิน

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๓

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

ถาม : ๑๗๘. ผมอยู่กรุงเทพฯ (เขาว่าอย่างนั้นนะ) ไม่เคยมากราบหลวงพ่อเลย (เขาอารัมภบทมาก่อนไง) อยากสอบถามปัญหาข้อหนึ่งครับ คือ ผมไม่เคยฝึกกรรมฐานที่ใดเลย อาศัยฟังคนนั่นบ้างคนนี่บ้าง แล้วก็ลองมาทำดู แรกๆ เลยก็อาศัยคลุมหายใจเข้าออก คลุมวิ่งเข้าวิ่งออกจากจมูกจนไปถึงท้อง แล้วก็ค่อยเพิ่มคำบริกรรมเข้าไป เข้าพุท ออกโซ อย่างที่เคยได้ยินมา ก็ได้รับความสงบพอสมควร แต่ก็ไม่ได้อะไรเพิ่มเติม นอกจากความสงบชั่วคราว

หลังจากนั้น ผมได้ยินเขาว่า “ให้ดูกาย” ก็ไม่รู้ว่าเขาต้องทำอะไร ผมก็อาศัยหายใจเข้าออกเป็นจังหวะช้าๆ เป็นแบบกราวด์ เพื่อไม่ให้ใจมันเตลิด แล้วมองจากข้างนอกเห็นตัวเองว่า กำลังทำอะไรอยู่ เช่น เดินอยู่ กินข้าวอยู่ หรือนั่งสมาธิอยู่ เหมือนคุณหุ่นยนต์กำลังทำงาน รู้สึกว่าตัวเองมานั่งดูอยู่ข้างนอกอีกคนหนึ่ง แต่จะดูจากข้างหลัง ข้างหน้า หรือดูจากข้างบนลงมาก็ได้ คือดูได้รอบตัว เหมือนดูรูปปั้นในพิพิธภัณฑ์เลยครับ ก็เป็นความสงบขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง และผมใช้วิธีนี้ในการระงับอารมณ์ เช่น พอรู้สึกตัวว่ากำลังโกรธ ก็แยกตัวออกมา นั่งดูตัวเอง แล้วโกรธนั้นก็หาย มันก็ช่วยให้หายโกรธได้

ผมมองเห็นตัวเองเป็นอะไรที่ไม่ใช่ตัวเอง ที่นั่งดูอยู่ข้างนอก เป็นอีกคนหนึ่งแยกออกต่างหาก บางครั้งก็เห็นบุคคลใกล้ชิดคิดภายในบ้าน เป็นเหมือนคนแปลกหน้า ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตัวเอง แต่ผมไม่สามารถทำแบบดังกล่าวได้ตลอดเวลา

หลวงพ่ : ตรงนี้ละ “ผมไม่สามารถทำแบบดังกล่าวได้ตลอดเวลา”

ถาม : อย่างมากก็เป็นเพียงแค่หนึ่งนาที่เท่านั้น แต่เมื่อใดที่รู้สึกตัว ก็สามารถกลับมาทำใหม่ได้ทันที ไม่ต้องตั้งท่า อาจจะเพียงแค่คลุมหายใจแรงๆ ตอนเริ่มต้นก็พอ ที่ว่ามานี้ประมาณ ๑ ปีมาแล้ว ปัจจุบันผมก็ยังทำได้แค่ที่เล่ามาครับ ยังไม่สามารถทำต่อไปไหนได้ ไม่ทราบว่าวิธี

กระทำนี้ ใช้ได้หรือเปล่าครับ เพราะผมลองหาคำถามที่ถามนี้ ไม่มีใครเหมือนผมเลย ผมเกรงว่าจะผิดทาง และไม่ทราบขบวนการปฏิบัติว่าจะเป็นอย่างไรต่อไปดีครับ

หลวงพ่ : นี่เห็นไหม เวลาถามนี้เขาแบบว่าเหมือนผ้าขาวๆ ไม่ได้ตั้งใจ คือฟังเขาว่า ฟังคนนั้นมาคนนั้นมา ไม่มีครูบาอาจารย์ไ้ แต่เวลาทำลงไปแล้ว เห็นไหม เห็นตัวเองออกไปดูตัวเอง เห็นตัวเองออกไป แต่เพราะคำตอบนี้มันบอกหมดแล้ว เพียงแต่เราจะมาบอกว่า “แต่ทำให้มันไม่ได้ แค่นาที แค่วีบบๆ เว็บๆ” คนเรามันได้แค่นี้แหละ

ถ้าเราไม่จริงไม่จังนะ สิ่งที่เราบอกไป ที่จะมาตอบนี้ เห็นไหม สอบถามการดูกาย เวลาเราฟังทฤษฎี เราศึกษาทางทฤษฎีมา เราก็ทำตามทฤษฎีนั้นแหละ นี่มันก็เหมือนกับเราคิดเลขใจ เราก็ตั้งโจทย์ แล้วเราก็คิดเลขตอบ โจทย์นั้น ใจ ก็เท่านั้นแหละ

นี่ก็เหมือนกัน เขาให้ดูกาย เราก็ดูกายไปอย่างนั้นแหละ คือ ดูกาย เราทำให้มันครบแบบตอบโจทย์ไ้ พอมีโจทย์แล้วเราก็ทำตามนั้น พอทำตามนั้นแล้วมันก็จบใช้ไหม

นี่ก็เหมือนกัน พอดูกายมันก็ดูของมันไป แต่มันเป็นไ้ มันเป็นเพราะเห็นตัวเองออกไป เห็นไหม เห็นตัวเองออกไปนั่งดูไ้ แล้วเห็นตัวเองนั่งดูนี้ คือ จะเลือกดูมุมไหนก็ได้ จะทำอย่างไรก็ได้

นี่ไ้เราบอกว่า ภาคปฏิบัติมันจะมีอย่างนี้ แต่ถ้าเป็นภาคปริยัตินะ มันจะเป็นทฤษฎีหมด มันจะเป็นความจำหมด คือ ทำให้มันครบเหมือนอย่างเวลาเราตอบโจทย์เลขใจ ทำให้มันครบขบวนการแล้วก็จบ แล้วเราไ้อะไรละ

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราทำครบขบวนการของมันแล้วใช้ไหม พอครบขบวนการแล้วมันไ้อะไรละ ก็ไ้เท่านั้นแหละ เพราะมันเป็นสัญญา มันเป็นความจำ แต่เราทำบ่อยครั้งเข้า อันนี้เขาทำมาเป็นปีเพราะเขามีวาสนาไ้ พอจิตมันลง พอพุทโธ พอลมหายใจเข้าออก แล้วนี่เขาทำของเขาไ้เอง “อันนี้เขาเรียกว่า ปัจจัตตัง” แต่ไ้เราจะบอกว่ามันเป็นแค่การเริ่มต้นนะ

คำว่าปัจจัตตัง เห็นไหม “ผมจะทำเมื่อไหร่ก็ได้ ผมทำอย่างไรก็ได้ แต่ไ้แค่นี้แหละ ไ้แค่นี้ แล้วผมทำผิดไหม” คือ มันไปไหนไ้ไ้ไ้ “แต่ผมทำเมื่อไหร่ก็ได้ เวลาโกรธขึ้นมาไ้ แค่อั้งสติ แค่อุดม แล้วความโกรธก็หายไป” ทำไ้ไ้แค่นี้จริงๆ นะ

แต่ถ้าคนมีวาสนา พอทำแค่นี้ได้นะ มันต้องกลับมาขึ้นจุดใดจุดหนึ่ง อย่างที่เวลาครูบาอาจารย์สอนไง แล้วอย่างพวกเราเวลาที่ครูบาอาจารย์สอนนี้ ทุกคนเบื่อหน่าย เพราะหลวงปู่เจี๊ยะเคยบอกเราว่า “ถ้าพุทโธ ๒ ชั่วโมง จะเป็นสมาธิได้ ๑ นาที ถ้าพุทโธ ๘ ชั่วโมง มันจะได้สมาธิ ๒ นาที” ถ้าพุทโธทั้งวันทั้งคืน ถ้าลงนะ แต่ถ้าไม่ลงนะ ๘ ชั่วโมงนั้นก็ฟรีด้วย ๘ ชั่วโมงไม่ลงก็คือ ไม่ลงเลยไง ก็คือออกกำลังกายตอนเช้าไง ออกกำลังกายเพื่อออกกำลังกายไง พุทโธไม่ลงก็คือไม่ลง

นี่เพียงแต่ปัญหาของท่านคือว่า ถ้า ๔ ชั่วโมงได้ ๑ นาที ๘ ชั่วโมงได้ ๒ นาที ท่านบอกว่าถ้าพุทโธไปเรื่อยๆ เลย พุทโธไปเรื่อยๆ เวลามันลงไปนี่มันถึงจะถึงฐานของมัน

ฉะนั้นเราก็ลองแบบท่านไง เราก็เลยพุทโธอยู่กับท่าน ตอนปี ๒๗ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ทั้งวันทั้งคืน เราพุทโธนี้เพราะเราเป็นนักภavana คนภavanานี้นะแม้แต่เดินอยู่เราก็พุทโธได้ ทำกิจกรรมอยู่เราก็พุทโธได้

คือเราพุทโธในใจเรานี้แหละ พอพุทโธในใจ มันก็ทำไปโดยสัญชาตญาณ ทำอยู่อย่างนั้นแหละทั้งวันทั้งคืน ทั้งวันทั้งคืน เพราะ ! เพราะเราทำอย่างนี้มาหลายรอบ ตอนบวชใหม่ๆ ก็พุทโธทั้งวันทั้งคืนเหมือนกัน ตอนบวชใหม่ๆ พุทโธตลอด พุทโธเพราะอะไร เพราะมันทนไม่ไหวแบบว่ามันหักคิบบัง บวชหักคิบบมาเลย โอ้โฮ... ทุกข์มาก ต้องพุทโธเพื่อรักษาใจไว้

เราเคยทำมา แล้วพอเคยทำอย่างนี้มาหลายที มันก็ชำนาญ แล้วมันก็เปลี่ยนไป แต่หลวงปู่เจี๊ยะบอกเลย “มึงต้องพุทโธแบบไม่เอาสมาธิ พุทโธตลอดเวลา” คือพิสูจน์กันไง ก็พุทโธ พุทโธ พุทโธอยู่อย่างนั้นแหละ พุทโธโดยไม่เอาสมาธิไง คือ เราทำงานโดยที่ไม่เอาผลตอบแทนในทำงานอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ไม่เอาผลตอบแทน งานมันต้องเสร็จ

ถ้าเราทำงานนะ อย่างเช่น ช่างไม้ทำเฟอร์นิเจอร์ก็ได้ ถ้าเสร็จตัวหนึ่งแล้วเราก็ตั้งๆ ไว้เนี่ย เราจะมีที่เก็บไหม โอ้โฮ... พุทโธที่หนึ่งก็เหมือนทำเก้าอี้ตัวหนึ่ง แล้วเก้าอี้นี้จะเอาเก็บไว้ไหนล่ะ โดดังมันก็ไม่มีการเก็บหรอก

นี่พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ มันก็สะสมมันไปเรื่อยๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธโดยไม่หวังผล เวลามันลงนะ วิด... วิด... ปากพุทโธอยู่นะ แต่ใจมันลงของมันไป เหมือนควงสว่างเหมือนตกจากที่สูงเหมือนกระโดดหอนี้ เวลาจิตมันลงนี้ วิด... วิด ... วิดๆ ไปเลย

ถ้าเป็นคนอื่นก็ตกใจอีกแหละ แต่เป็นเรา เพราะเรารอมานานแล้วไง กุพุทธโธมานานแล้ว กุพุทธโธไม่เอามิ่งนะ แต่มีงมาแล้วไง พุทธโธโดยไม่เอาสมาธิ พุทธโธโดยไม่เอามั่น เวลามันวิคๆ ขึ้นมา ในใจนี่นะ “เชิญครับ... เชิญครับ” เชิญเลยละ

พอมันลงนะ นี้อัปนา คือ เวลามันลงถึงที่สุดนะ ลงถึงฐาน ก๊ก ! เจียบ เจียบเลย หลาย ชั่วโมง แล้วค่อยๆ คลายตัวออกมา ถ้าอย่างนั้นมันมีกำลัง เห็นไหม

เราเอาสิ่งนี้มาเปรียบเทียบ ที่เขาบอกว่า “ผมทำได้ตลอดเวลาเลย แต่ได้แค่หนึ่งนาทิตี่” นี่ มันทำได้ตลอดเวลา ก็เหมือนเรากินข้าว หรือเราหายใจนี่แหละ หายใจนี่เราต้องหายใจ ตลอดเวลา แต่มันตัดช่วงกันไปไง มันตัดช่วงหายใจก็คือหายใจไม่ต่อเนื่อง ไม่ต่อเนื่อง ไม่มี ผลตอบสนอง

แต่ถ้าเราพุทธโธของเรา เรามีสติของเรา เรายุทธจิตของเรา นี่ มันมีผลตอบสนอง เหมือน งานที่เราทำต่อเนื่อง มันจะมีผลตอบสนองที่ได้มากกว่า

ทีนี้พอให้กลับมาพุทธโธ เอ้า... ก็พุทธโธมันไม่มีประโยชน์

พุทธโธทำไมจะไม่ไม่มีประโยชน์ “พุทธโธนั่นแหละคือพื้นฐาน” พื้นฐานทางวิชาการ ถ้าใคร มีพื้นฐานทางวิชาการแน่น เห็นไหม ไปทำงานสิ่งใดจะสะดวกมาก แต่ถ้าทางวิชาการเราไม่แน่น ไซ้ไหม เราไปทำอะไรเราก็ทำด้วยความลังเลสงสัย แต่ทำไปๆ มันก็จะให้ประสบการณ์มากับจิต ดวงนั้น

นี่ก็เหมือนกัน พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธไป พอพุทธโธจนฐานมันดี แล้วมันออกมา พิจารณากาย มันจะก้าวเดินต่อเนื่องไปกับที่บอกว่า “หนึ่งนาทิตี่ นั่นแหละ” เพราะ ! เพราะหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนนะ ให้กำหนดตามข้อนิ้วมือ ท่านพูดอย่างนี้ละ อันนี้คือสมณะนะ

การดูกาย พิจารณากายนี้ทุกคนว่าเป็นวิปัสสนา แต่หลวงปู่เจี๊ยะบอก ไม่ใช่ ! ไปฟังเทศน์ หลวงปู่เจี๊ยะบ่อยๆ ท่านจะบอกเลยว่า “ให้กำหนดตามข้อนิ้วมือ แล้วถ้าจิตเรายู่กับตามข้อตาม โครงกระดูกได้นี้เป็นชั่วโมงๆ อย่างนี้มันจะสงบ” แล้วพอพิจารณาต่อเนื่องไป พิจารณาตามข้อ นิ้วมือต่อไป จากพิจารณาอยู่ในกายนี้มันสงบ ท่านบอกเลย “ถ้าจิตมันไม่สงบนะมันอยู่ไม่ได้”

พอมันถึงข้อมือบีบนี้มันปลิ้นออกแล้ว มันคิดอย่างอื่นก่อนแล้ว แล้วมันก็จะดึงกลับมาอีก จากข้อมือเข้ามา มาข้อมือ มาข้อศอก มาหัวไหล่ ให้มันอยู่อย่างนี้ได้ ถ้ามันอยู่มันคิดได้ตามที่เรากำหนด เห็นไหม อย่างนี้คือจิตมันไม่ออก มันเหมือนกับเราพุทโธ พุทโธแล้วไม่แลบใจ พุทโธ พุทโธแล้วมันคิดใจใหม่ พุทโธ พุทโธนี่คิดตลอดเวลาเลย จิตมันคือออก

ทีนี้เราพุทโธ พุทโธโดยไม่ให้แลบนี้ มันก็ต้องสู้กัน แต่หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่า ให้กำหนดตามข้อ แล้วให้จิตนี้มันเดินตามที่เราสั่งได้ จากหัวไหล่ซ้ายไปหัวไหล่ขวา วนมา จากปลายเท้าขึ้นมาศีรษะ จากศีรษะให้ลงมา

ท่านพูดคำนี้ะ “ถ้ามันงอนอย่างนี้ได้เป็นชั่วโมงๆ” หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่า “ถ้ามันคิดวนอย่างนี้ได้เป็นชั่วโมงๆ คือ จิตอยู่” จิตอยู่คือสมาธิใจ ท่านบอกว่า “นี่คือสมณะนะ” เพียงแต่ที่เราบังคับจิตให้มันเดินรอบกาย ก็เหมือนเราพุทโธนั่นแหละ

พุทโธ ปัญญาอบรมสมาธิ หรือกำหนดเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจนี้ เหมือนกัน ! มันมีหลักอันเดียวกัน แต่คาบบริกรรม มันทำงานแตกต่างกันเท่านั้นเอง ถ้าเราพุทโธ พุทโธ พุทโธจนจิตมัน..

นี่อันนี้การดูกาย ดูกายเราก็ดูกายของเรา แล้วต้องทำซ้ำตรงนั้นให้มันต่อเนื่อง ให้มันต่อเนื่องขึ้นมา แล้วมันจะพัฒนาของมันขึ้นไป ถ้ามันพัฒนาของมันขึ้นไป เห็นไหม นี่การดูกายใจ แล้วที่เขาถามว่าอย่างนี้ถูกไหม... ถูก ! ถูกมันก็อย่างนี้ ถูกมันก็เป็นเด็กอยู่อย่างนี้แหละ มันไม่โตหรอก

ถูกไหม... ถูก แล้วเป็นอย่างไรต่อไปละ ก็แค่นี้แหละ

ถูกไหม... ถูก แล้วทำอย่างไรต่อไปละ มึงก็ซ้าอยู่ที่นี้แหละ แล้วก็รวันเสื่อม ก็เท่านี้แหละ ! แต่ถ้าจะเอาจริงละ เอาจริงก็ต้องกลับมาพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ต้องกลับมาที่สมณะ ต้องกลับมาที่จิตสงบใจ ถ้ากลับมาที่จิตสงบ จิตมันมีฐานขึ้นไป มันออกไปรู้ขึ้นมา แล้วมันจะชัดเจนกว่านี้

นี่การเห็นกาย เหมือนกับที่เขาบอก เห็นไหม “เหมือนกับจิตเราออกไปอยู่ข้างนอก แล้วเราจะมองเข้ามาที่กายนี้ จะมองจากมุมไหนก็ได้ เดินดูแบบในพิพิธภัณฑที่ก็ได้” ถ้าเป็นอย่างนี้

แล้วเอ็งได้อะไรล่ะ เพราะอะไร เพราะพิพิธภัณฑที่มีคนเที่ยวเป็นล้านๆ เลย พิพิธภัณฑที่มีคนเข้าออกทุกวันนะ เข้าไปดูแล้วกลับมาเราได้อะไรล่ะ เพราะดูกายแล้วนี่ ดูกายแล้วมันได้อะไรล่ะ

“แต่ถ้าจิตมันสงบนะ มันดูกาย เห็นกาย ขยายส่วน แยกส่วนของกาย ขยายให้กายมันแยกออกเป็นไตรลักษณ์” ถ้าไม่มีกำลัง... มันไม่มีสิทธิ์ ไม่มีสมาธิ... ไม่มีทาง อย่าคุย ไร้สาระ มันก็เหมือนเป็นพิพิธภัณฑไง เข้าไปดูแล้วก็ออก ก็เท่านั้นแหละ

แต่ถ้าจิตมันแน่น จิตมันแน่นเพราะอะไร จิตมันแน่นเพราะมันมีสมณะ มันมีสมาธิที่มันคง พอมีสมาธิมันคง แล้วพอไปเห็นกายไซ้ใหม่ มันสั่นไหวที่หัวใจ หัวใจนี้จะสั่นไหวมาก นี้ขนาดโกรธยังหายโกรธได้เลย มันหายโกรธได้หมดนะ

คนเรานะถ้ามีสามัญฐานึก มีสตินะ คนเราไม่ทำความผิดหรือ ส่วนใหญ่คนที่ทำผิดเพราะเวลาที่มันขาดสติ พอขาดสติ เห็นใหม่ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันทำไปตามนั้น แต่ถ้าคนมีสตินะ ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันเกิดไม่ได้ เกิดไม่ได้ก็ฆ่าไม่ได้นะ มันเกิดไม่ได้เพราะมันมีสติ แต่ก็ฆ่ามันไม่ได้ ฆ่ามันไม่ได้หรือ มันสงบตัวลงชั่วคราว

“ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้เราไม่ได้ฆ่ามัน คือ มันสงบอยู่ในใจเรา” มันไม่แสดงออกเท่านั้นเอง ฉะนั้นถ้าจะให้มันแสดงออก เราต้องมีสมาธิ เห็นใหม่ เราต้องมีสติมากขึ้น พอมีสติมากขึ้นแล้วไปเห็นกาย เห็นกาย... จับกาย... แล้ววิปัสสนากาย คือ แยกส่วนขยายส่วนนั้นแหละมันจะเข้าไปชำระล้างความโลภ ความโกรธ ความหลงในใจ เพราะมันขาดสมาธิใจ ถ้ามันมีสมาธิมันคง มันจะเข้าไปทำสิ่งนั้นได้

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าทำอย่างนี้ถูกไหม... ถูก แล้วผลที่เขาทำมานี้ถูกหมด ถูกหมด หมายถึงว่าเวลาจะทำก็ทำได้ แล้วพอเวลาโกรธ แล้วกลับมาดูลมหายใจ กลับมาแยกส่วน กลับมาพุทโธ ความโกรธก็เบาลง แต่มันเป็นอย่างนี้ต่อเนื่อง ต่อเนื่อง ถ้าต่อเนื่องนะต้องตั้งสติให้ดีๆ ทำสมาธิให้ดีๆ แล้วพิจารณาของมันไปเรื่อยๆ

ให้พิจารณาอย่างนี้เข้าไป แล้วพอมันเห็นกายชัดเจน แยกส่วนขยายส่วนชัดเจน เห็นใหม่ที่ว่า “อสุภะ อสุภะนี้ทำอย่างไร” เราไม่ต้องไปห่วงใจ ทุกคนว่าอยากได้อสุภะ อยากทุกอย่างเลย อสุภะนี้มันก็เป็นเหมือนข้อสอบ แล้วถ้าสอบผ่านตรงนี้ จะได้ความดีความชอบอย่างนั้น คือว่า

ต้องสอบ แล้วข้อสอบมันอยู่ไหนล่ะ แล้วจะไปสมัครสอบกับใครล่ะ แล้วใครจะให้กูสอบล่ะ เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน เราต้องการทำอะไรเพื่ออะไร เพื่อใจของเราใช่ไหม ก็ใจของเราไง สนามสอบมันอยู่ที่นี้

“สมถกรรมฐาน” คือฐานที่ตั้งแห่งการงาน ฐานของเรา ถ้าเราทำความสงบของใจ คือ มันอยู่ที่ฐานนี้ นี่เหตุมันเกิดตรงนี้ แล้วถ้ามันออกจากร่าง แล้ววิปัสสนา มันเห็นไหม มันจะตอบกลับมา ตอบกลับมาคืออะไร ตอบกลับมาคือมันควบคุมใจได้

เราทำความสงบของใจเข้ามา เวลาคลายออกมาแล้วมันก็ปกติ ทำสิ่งใดเข้ามา พอคลายแล้วมันก็ปกติ คำว่าปกติคือว่า เหมือนเราได้ไปที่ใดที่หนึ่ง แล้วกลับมามันก็เท่านั้นแหละ ได้ไปที่ไหน ก็เหมือนได้ไปทัศนศึกษาใช่ไหม โอ้โฮ... ไปเห็นที่นั่นก็ดี เห็นที่นี่ก็ดี โอ้โฮ.. ที่นั่นดีมากเลย ศาสนานี้ดีมากเลย แล้วอย่างไรต่อไปล่ะ ก็ดีมากเลย แต่มันทำอะไรไม่ได้ไง

แต่ถ้าเรากลับมาพุทโธ พุทโธ กลับมาทำความสงบของใจเข้าไป พอเข้าไปแล้ว ก็เหมือนพอไปถึงที่นั่นแล้ว ที่นั่นดี ไปแล้วไม่กลับ ไปแล้วเราจะทำสถานที่นั้นให้เป็นประโยชน์กับเราเลย พอจิตมันไปเห็นกายใช่ไหม มันจับกายได้ใช่ไหม แล้วมันรำพึง พอรำพึงแล้วมันแยกออกไป มันขยายออกไปนะ จากเล็กไปใหญ่ แค่เห็นก็ตื่นตื่นแล้ว แล้วถ้ามันขยายให้เราดูอีกต่างหาก

นี่เวลาเป็นอสุภะนะ มันจะเริ่มผุพังเข้าไป มันจะเริ่มเน่าเสียของมันเข้าไป มันจะเริ่มขบวนการ คือ มันเห็นของมัน แล้วมันย่อยสลายของมัน โอ้โฮ.. ถ้าเห็นแล้วนะ ตกใจเลย สะเทือนใจมาก “ขบวนการที่เกิดขึ้นนี้ นั่นแหละวิปัสสนา”

แต่เขาบอกว่า “รู้กายรู้จิตคือวิปัสสนา” ที่เขาพูดกันอยู่นั้น ไม่มีหรอก ไม่มี ! มันต้องจำมาไง เป็นนกแก้วนกขุนทอง พอเป็นนกแก้วนกขุนทอง แล้วทำไมผลของมันดีล่ะ “ที่ผลของมันดีเพราะธรรมชาติของพระพุทธรูปเจ้าดีทั้งนั้นแหละ”

โธ... เวลาเทศน์ธรรมะของพระพุทธรูปเจ้านะ ไม่ต้องเทศน์หรอก เอาพระไตรปิฎกมาอ่านแล้วอัดใส่เทปนะ แล้วให้เครื่องเทคโนโลยีมันเทศน์ให้ฟัง ยังอยากกราบเลยนะ ธรรมะพระพุทธรูปเจ้านี้อ่านดีๆ นะ แล้วไปเปิดเทปนะ อยากจะกราบเทปเลย โอ้โฮ... เทปทำไมเทศน์ดี

ขนาดนี้วะ ทำไมเทพนี้สุดยอเคลย เอ้า.. ก็มันเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า ทีนี้พอบุคคลเอาไปเทศน์ไ้ก็ว่า อู้อู้อ.. เทศน์ดี ๆ

เทศน์ดีก็ส่วนเทศน์ดี เทศน์ดี ไม่ใช่จะบอกว่าไม่ดี “ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้สุดยอเคลยอยู่แล้ว แต่เรามาใช้เพื่อประโยชน์อะไรไป”

การศึกษามากี่ดี ทางปริยัติ ทางวิชาการนี่ดี คือ ศึกษาเพื่อทดสอบไป ศึกษามาแล้วเราต้องมาค้นคว้า ศึกษาแล้วเราต้องมาแยกแยะของเรา ถ้าเราแยกแยะของเราได้ เราทำของเราได้ จะเป็นประโยชน์กับเรา แต่ถ้าเราศึกษามาแล้วนะ ก็เหมือนกับเราเรียนจบมาแล้ว ก็ได้กระดาษแผ่นหนึ่งมาแขวนไว้บนฝาผนังไง แล้วตัวเราเองก็ไปทำนากัน เรียนจบมาแล้วก็เอากระดาษแขวนไว้ แล้วกราบมันด้วยที่ฝาผนังนั่น เสร็จแล้วเราก็ไปทุกข์ไปยากของเรานั้นไป

ปริยัติ เราเรียนมาแล้ว พอเรียนมาแล้ว แล้วเราเอามาทดสอบ เราเอามาปฏิบัติของเรา ถ้ามันเป็นผลดีกับเรา มันจะเป็นผลดีกับเรานะ

นี่พูดถึงการพิจารณากาย แล้วทำอย่างไรต่อไปละ ทีนี้ความเห็นนี้มันเห็นแตกต่าง แล้วที่เขียนมานี้คือเห็นร้อยแปดไปเลย มันจะเห็นร้อยแปดไปตลอด

เห็นร้อยแปด หมายถึงว่า ในปัจจุบันที่มันเกิดภาพขึ้นมา ที่เราพิจารณา คนที่พิจารณา กายนะ ถ้าเป็นปัจจุบันมันจะขึ้นมาโดยที่เราคาดหมายไม่ได้ เช่น เราเคยพิจารณาผม แล้วบอกว่าเดี๋ยวคราวหน้าจะพิจารณาผมอีก พอคราวหน้าจิตสงบไปนะ แล้วมันเห็นโครงกระดูก อ้าว... พอเห็นโครงกระดูก ก็ว่าโครงกระดูกก็ดีเนาะ คราวหน้าจะพิจารณาโครงกระดูกอีก มันไม่เห็นนะ มันไปเห็นหัวใจ ไปเห็นตับ เห็นไต คือ เวลามันเห็นขึ้นมา มันเห็นเป็นปัจจุบัน

ฉะนั้นถ้ามันเห็นเป็นปัจจุบัน สิ่งของมันเกิดขึ้นมา มันจะเกิดขึ้นมาในปัจจุบันนั้นเลย ฉะนั้นสิ่งที่เห็นที่ว่า เดียวเป็นอย่างนั้น เดียวเป็นอย่างนี้ คือ เห็นร้อยแปด มันเป็นปัจจุบันไป แต่ถ้ามันคราวนี้เห็นผม คราวหน้าจะพิจารณาผม คราวนี้ไปเห็นผมตอนที่ ๑ เดียวคราวหน้าจะเห็นผมตอนที่ ๒ แล้วตอนที่ ๒ จะต่อจากตอนที่ ๑ ถ้าอย่างนั้นมันเป็น “สัญญา” หมดเลยนะ

นี่ถ้าเห็นผมตอนที่ ๑ ตอนที่ ๒ มันก็เป็นขบวนการที่ต่อเนื่องใช่ไหม เราก็ว่านี่มันไม่สงสัยใช่ไหม แต่ทำไมคราวนี้เห็นผม คราวหน้าเห็นขน คราวหน้าเห็นกระดูก เห็นเล็บ เห็นฟัน เอ๊ะ... ทำไมมันเห็นแตกต่างกันล่ะ อย่างนี้มันเป็นธรรมะไป “มันเป็นปัจจุบันธรรม”

ฉะนั้นมันถึงเห็นหลากหลายไปหมดเลย แล้วเราควบคุมไม่ได้ “อันนี้คือสังขาร คือความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน”

แต่ถ้ามีการคาดหมาย มีความต้องการ มีความที่จะให้เป็นอย่างที่เราคิด การปฏิบัติที่เราทุกข์กัน ก็ทุกข์เพราะตรงนี้ไง ทุกข์ตรงที่อยากได้สมาธิ อยากได้ปัญญา แล้วก็อยากได้มรรคผล ใ้ความอยากได้นี้ คือ “กิเลสมันซ่อนกิเลสไว้”

ค้นหาซ่อนค้นหา ค้นหาตัวหนึ่งคือจิตใต้สำนึก ทุกคนอยากได้อะไรทุกคน ที่นี้ความอยากได้อะไรนี้ เราต้องวางความอยากได้อะไรนั้นไว้ แล้วให้เราสร้างเหตุขึ้นมา เหตุเพราะ “ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ”

ถ้าเราสร้างเหตุขึ้นมา ผลของมันคือสิ่งที่เราปรารถนา คือสิ่งที่เราอยากได้นั้นแหละ แต่ถ้าเราอยากได้ ใ้ความอยากได้นั้นมันเข้าไปกวนใจเรา นำหนักของมัน หรือความเป็นจริงมันจะเป็นค่าตามที่เราระงับมา แล้วใ้ความอยากนั้นมันรีบก่อนไง มันด่วนได้ก่อน มันชิงสุกก่อนห้าม มันทำให้เสียหาย ทำให้เราละล้าละลัง พอทำแล้วไม่ได้ผล เหนื่อยอยากมาก

แล้วถ้าเรา เอ้อ... วางแหละ โว้ย กูก็ทำของกูไปนี่แหละ ได้ก็ช่าง ไม่ได้ก็ช่าง... มันเป็นอีกแล้ว ! พอไม่มีความอยากเข้ามาบวกันนะ มันเป็นข้อเท็จจริงอีกแล้ว พอมันเป็นข้อเท็จจริงอีก ก็อยากอีก ! แล้วก็ทุกข์อีก ใ้อยากนี้มันทุกข์เหลือเกิน แต่ก็ไม่รู้วิธีแก้นะ ก็อยากอยู่นั่นแหละ อยากก็ทุกข์บ่อยๆ จนถ้ามันชำนาญมันจะรู้ของมัน แล้วมันจะปล่อย

ทำของเราไปตามข้อเท็จจริงของเรา ถ้าได้ก็คือได้ ถ้าไม่ได้ก็คือไม่ได้ แต่ไม่ได้ก็ให้ทำไปไม่ได้แต่เราก็สร้างบารมีของเราไป

อันนี้มัน ๑๘๗. เนาะ เขาถามมาหลายๆ ว่า

ถาม : ๑๘๗. กลัวมันจะผิดทาง แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป

หลวงพ่ : คำว่า “ผิดทาง” นี้แสดงว่า คือ เขาพูดมาเองว่าเขาไม่เคยไปหาใครเลย ไม่เคยไปปฏิบัติที่ไหนเลย ฟังเขาแล้วว่าแล้วทำไปเองไง นี่เราถึงบอกว่าเหมือนฟ้าขาวๆ ไม่จำใครมาไม่ฟังใคร แต่ทำแล้วมันได้ผลขึ้นมา เพียงแต่ว่าพอได้ผลแล้ว มันสุดความสามารถของเราเอง คือ มัน

สุดความสามารถของการจินตนาการ พอมันเป็นข้อเท็จจริง เราจะจินตนาการสิ่งที่เราไม่รู้ไม่เห็นไม่ได้

“มรรคผลนี้ มันเหนือการคาดหมาย มันเหนือการจินตนาการทั้งหมด”

ฉะนั้นเราถึงจินตนาการไปถึงเป้าหมายเราไม่ได้ แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ชี้ต่อ แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ เราก็ทำซ้ำ ทำสิ่งที่ทำอยู่นี้ เพราะการทำซ้ำนี้มันจะซับซ้อน มันจะพัฒนาของมันขึ้นไป ทีนี้การพัฒนาขึ้นไปนี้ มันต้องเอาประสบการณ์ของเรา ที่เป็นความจริงของเรานั้นแหละ

นี่พูดถึงการปฏิบัติ ถูกแล้ว ! แต่ต้องขยันทำเข้าไป แล้วมันเหนือโลกจริงๆ “ธรรมะนี้เป็นธรรมเหนือโลก”

“โลกุตตรธรรม ธรรมเหนือโลก” ธรรมที่จะพ้นจากโลก ต้องสู้แล้วทำไป แล้วจะรู้เองนะ

๑๗๕. นี้ข้าม ๑๗๕. เขาถามว่าทำไมไม่ตอบ แล้วอันนี้ก็ ๑๘๐. “เรื่องไตรสิกขา” ไตรสิกขานี้ะ ถ้ามันเป็นความจริงเราก็จะตอบ แต่อันนี้เขาว่า

ถาม : ๑๘๐. ไตรสิกขานี้ทำให้กระผมมีความเข้าใจถูกต้อง และสามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้”

หลวงพ่ : “อธิบายให้คนอื่นเข้าใจ” แล้วเราเข้าใจอะไรล่ะ เราไม่ได้เข้าใจอะไร ฉะนั้นคำว่า “ไตรสิกขา” เห็นไหม

ถาม : ๑. ประมวลคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ในพระไตรปิฎก “ไตรสิกขา” คือ สมาธิ ปัญญา อันนี้ถือว่าเป็นวิธีแยกต่างๆ นี้ เพราะคำว่าไตรสิกขา

๑. ประมวลคำสอน

๒. การรักษาศีล

๓. เรื่องของการทำสมาธิ

๔. ในส่วนของปัญญา

หลวงพ่ : อันนี้มันไม่ใช่ปฏิบัติไง มันไม่ใช่ปฏิบัติ แต่มันมีความลึกลับสูงชันขึ้นมา อันนี้
 ประสาเราว่ามันเป็นปริยัติ ถ้าปริยัตินี้เราไปค้นหาได้ในตำราไง

ถาม : ที่เขียนมาข้างต้น คือ หลักการปฏิบัติของผมในวันนี้ ซึ่งยังไม่มีผลอะไรเท่าไร (ยังไม่
 เคยได้สัมผัสสมาธิจริงๆ และโลกุตตรปัญญาจริงๆ) แต่ที่พอจะเป็นเนื้อเป็นหนังได้บ้าง ก็คือ
 เริ่มต้นสามารถรวบรวม คีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นโลกียะให้เป็นขึ้นเป็นอัน ให้เป็นขึ้นเดียวกัน
 และขับเคลื่อนไปพร้อมๆ กันได้บ้างครับ

รบกวนหลวงพ่เมตตาช่วยบอก และตักเตือน

หลวงพ่ : นี่ตักเตือนแล้ว เป็นขึ้นเป็นอัน นี่ถ้าอย่างนี้นะ ถ้าอย่างที่เขาว่า “คีล สมาธิ ปัญญา
 รวมกัน” อย่างนี้มันไม่ใช่!

“คีลก็คือคีล สมาธิก็คือสมาธิ ปัญญาก็คือปัญญา”

แต่ที่นี้พอเวลาผ่านไปทำสมาธินี้มันก็มีสมาธิใช่ไหม แล้วทำสมาธิถ้ามีปัญหา ถ้ามีปัญหา
 นี้สมาธิมันก็ทำได้ง่าย เช่น จะพุทโธนี่ มันก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ วิตกวิจารณ์ไปหมด ปัญญา มันก็เข้า
 มาช่วย เข้ามาช่วยว่า “ทำก็ทำมาแล้ว ถ้าไม่กำหนดพุทโธ ไม่ทำสมาธิ งานนั้นก็ทำจนจบแล้ว
 แล้วพอมานั่งสมาธิ ทำไมมันไปห้วงอีก” เห็นไหม นี่ก็คือปัญญา

ปัญญานี้มันแยกแยะได้ แต่มันเป็นขั้นของมัน ในขั้นของหยาบมันก็มีหยาบ มีกลาง มี
 ละเอียด ในขั้นของกลางนะ มันก็มีหยาบ มีกลาง มีละเอียด ในขั้นของละเอียดมันก็มีหยาบ มี
 กลาง มีละเอียด มันหยาบในขั้นไหน มันละเอียดในขั้นไหน

ฉะนั้นคำว่ามันต้องรวมไปหมดนี้ เราจะไปเหมารวมอย่างนั้นไม่ได้ เช่น รถยนต์เสร็จ
 ออกมาคันหนึ่ง รถยนต์คันนี้ประกอบด้วยส่วนประกอบของรถยนต์ใช่ไหม แล้วเราบอกว่า ล้อ
 เหล็ก เครื่องยนต์ แตกต่างกัน แล้วเวลาเขาจะประกอบรถยนต์ขึ้นมา เห็นไหม นี่โรงงานที่
 ประกอบชิ้นส่วน เขาต้องส่งมาประกอบที่เรา

คิด สมาธิ ปัญญา ก็เหมือนกัน คิดมันก็เป็นคิด สมาธิก็เป็นสมาธิ ปัญญาก็เป็นปัญญา แต่ถ้าคิด สมาธิ ปัญญาประกอบกันเป็นรถยนต์คันหนึ่ง รถยนต์คันหนึ่งก็สมบูรณ์ไปด้วยอุปกรณ์ของรถยนต์คันนั้น

คิด สมาธิ ปัญญา เวลาที่มา เห็นใหม่ เวลาคิดก็เป็นคิด สมาธิก็เป็นสมาธิ ปัญญาก็เป็นปัญญา แต่ถ้ามันประกอบขึ้นมา เช่น พอเวลาเราทำสมาธิขึ้นมาได้ ถ้าสมาธิเป็นอย่างที่ว่า “น้ำใสแล้วจะเห็นตัวปลา” ถ้าอย่างนี้จนมึงตายเลยมึงก็ไม่เห็นปลา

แต่ถ้าเราพิจารณาไป พอน้ำใสจนเห็นตัวปลา น้ำใส... ใสแล้วปลาอยู่ไหน ปลามันซ่อนอยู่ไหน นี่คือการจับขบวนการของมันได้ ถ้าเราจับขบวนการของมันได้ขึ้นมาแล้ววิปัสสนา มันถึงจะเป็นคิด สมาธิ ปัญญา อันเดียวมันจะเกิดตรงนั้น

มันจะเกิดตรงนั้นเพราะอะไร เกิดตรงนั้นเพราะมันเป็น “โศคาปัตติมรรค” เห็นใหม่ “แต่ถ้ายังไม่เป็นมรรคนะ มันก็เป็น คิด สมาธิ ปัญญา” คือยังไม่เป็นมรรคใจ

ถ้ายังไม่เป็นมรรค เวลาเราทำสมาธิ ตั้งสติทำสมาธิก็คือเป็นสมาธิใช่ไหม เวลาปัญญาก็เกิดปัญญาใช่ไหม แต่พอมันมีสมาธิเป็นเครื่องหนุนปั๊บ “เพราะมีสมาธิเป็นเครื่องหนุน ปัญญาที่เกิดขึ้นมามันถึงจะเป็น โลกุตตรปัญญา” มันถึงจะเข้าองค์มรรค

พอมันเข้าองค์มรรคใช่ไหม คิด สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่เห็นกาย เวทนา จิต ธรรมนะ เวลามันพิจารณาภายนอกนี้มันก็เป็นสมณะ คือ ขบวนการมันยังไม่เป็นคิด สมาธิ ปัญญาที่รวมกัน

“คิด สมาธิ ปัญญาจะรวมกัน มันต้องธรรมจักรหมุน”

ธรรมจักร คือ จิตสงบแล้ว แต่จิตสงบของฤๅษีชีไพรนี่เป็นมรรคใหม่ ฤๅษีชีไพรมีสมาธิ แต่ฤๅษีชีไพรนี้ใช้ปัญญาไม่เป็น ฤๅษีชีไพรอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ไม่เป็น อริยสัจนี้ไม่รู้จัก แล้วก็ทำไม่เป็น ถ้าอย่างนี้มรรคมันก็ไม่เห็นใหม่ มันก็ไม่รวม คิด สมาธิ ปัญญาไป สมาธิก็เป็นสมาธิ ปัญญาก็เป็นปัญญา มันแยกกันอยู่ มันไม่ได้เป็นขบวนการของมัน

แต่ถ้าเป็นขบวนการของมัน คือ พอจิตมันสงบแล้ว จิตมันนุ่มไป พอนุ่มไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม

เห็นกาย คือ งานชอบ งานชอบนี้มันพัฒนาจากโลกิยะเป็นโลกุตระ เพราะงานชอบ งานชอบของโลกิยะมันก็ใช้ปัญญาในขั้นของโลกิยะ นี่มันเป็นงานของโลก ที่นี้งานชอบในโลกุตระ คือ งานของธรรม แล้วอะไรเป็นธรรมอะไรเป็นโลกละ

ถ้าเป็นโลกก็เป็นความคิด เป็นสามัญสำนึกนี่ไง ถ้าเป็นธรรมก็คือถ้าจิตมันสงบเข้าไปแล้วนี่ มันธรรมเหนือโลกแล้ว เพราะอะไร เพราะมันเป็น “ฉานสมาบัติ”

“ฉานสมาบัตินี้ อวคอุตริมนุชยธรรม คือ ธรรมเหนือมนุษย์ ธรรมเหนือโลก”

ผู้ที่มีฉานสมาบัติ มันเป็นคุณสมบัติที่เหนือโลก พอมีคุณสมบัติที่เหนือโลกนี้เป็นสมาธิ แล้วเกิดงานชอบ งานชอบคือเห็นสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม พอเห็นสติปัญญา ๔ นั้น เป็นขบวนการของที่ว่าศีล สมาธิ ปัญญาจะเริ่มรวมกัน นั่นแหละเริ่มเป็นอันเดียวกันมันจะเกิดตรงนั้น !

ถ้าเกิดตรงนั้น แล้วตรงนั้นมันพัฒนาต่อไป คือ เป็นโศคาปัตติมรรค แล้วถ้ามันสิ้นสุด ขบวนการของมัน จะเป็นโศคาปัตติผล ถ้าไม่มีขบวนการโศคาปัตติมรรค มันจะไม่เกิด ขบวนการของโศคาปัตติผล แล้วถ้าไม่มีสกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค คือ ผลไม่มีผลไม่เกิด !

ผลมันจะเกิด เพราะเกิดโศคาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค ถึงจะเกิดผลของมัน

จะนั่นผลอันนั้นที่มันเกิดขึ้นมา ประสาเราว่า เราจะเอาขบวนการอย่างนั้น แล้วมาอธิบายกับขบวนการของโลก มันคนละอันกันไง

จะนั่นถ้าขบวนการของโลก มันก็เหมือนกับการประกอบรถยนต์ ส่วนประกอบของรถยนต์ใช้ไหม โรงงานนี้เขาทำเครื่องยนต์ โรงงานนี้ทำตัวถังรถยนต์ โรงงานนี้ทำยางรถยนต์ แล้วเขาส่งมาที่โรงงานพร้อมกัน แล้วก็ประกอบขึ้นมา

ศีล สมาธิ ปัญญา มันก็เป็นส่วนประกอบที่เราจะทำ สมาธิก็คือสมาธิ เพราะถ้าไม่อย่างนั้นมันเป็นแบบที่เขาเรียกว่า “มรรคหยาบ-มรรคละเอียด” ถ้าเราไปบอกว่ามันจะเป็นอย่างนี้ มันเป็นทฤษฎีที่ถูกต้อง แล้วขบวนการของมันมาอย่างไรละ

ฉะนั้นถึงบอกว่า เวลาพูดถึงปริยัตินะ ปริยัติ อย่างเช่น วินัย เวลาทางกฎหมายนี้ต้องชัดเจนเลย ชัดเจนทางกฎหมาย แต่ถ้าพอเวลามันขึ้นไปเป็นทางฝ่ายปกครองแล้ว กฎหมายนี้เป็นเครื่องมือ เครื่องมือให้ฝ่ายปกครองเขาได้ปกครองสังคมนั้นให้ร่มเย็นเป็นสุข แต่ถ้าเอากฎหมายอย่างเดียว กฎหมายตัดสินอย่างเดียว การปกครองนั้นมันจะติดขัดไปหมดเลย

นี่ก็เหมือนกัน ขบวนการของโลกต้องพูดชัดเจน ทางวินัยต้องอย่างนี้เลย ! อย่างนี้เลย !

“ศีลก็คือศีล สมานก็คือสมาน ปัญญาก็คือปัญญา นี่คือขบวนการของโลก” แล้วขบวนการการกระทำที่มันจะเกิดขึ้นมานี้ มันถึงจะมารวมเป็นอันเดียวกัน

นี่พูดถึง “ไตรสิกขา” นะ

ฉะนั้นทำไป ให้มันเกิดจริงๆ เกะกะน่า ! ให้มันเกิดก่อน พอเกิดขึ้นมาแล้วเราจะตอบ

ต่อไปข้อ ๑๘๑. อันนี้ดี เพราะอันนี้มันจะเข้ามาแล้ว

ถาม : ๑๘๑. การพิจารณาจิตแบบนี้เป็นอย่างไรครับ การพิจารณาจิต ก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิต โกรธ จิตโลภ จิตหลง จิตสงบ จิตฟุ้งซ่าน จิตคิดอะไรก็ตาม เราก็ใช้สติรู้ เห็นมันชัดอยู่ เห็นมันกำลังเกิด เห็นมันกำลังดับ มันก็เป็นเพียงอะไรอย่างหนึ่งที่กำลังเกิด และกำลังดับ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันเป็นเพียงเครื่องรู้สติเท่านั้น

หลวงพ่ : แล้วถามทำไมล่ะ ถามมาทำไม ในเมื่อรู้แล้วก็ไม่ต้องถามสิ ในเมื่อรู้แล้วก็จบ รู้แล้วถามมาทำไมล่ะ

เพราะอย่างนี้เขาเรียกว่า รู้ตามตำรา รู้ตามธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน “เพราะเราไปชิงสุกก่อนห่าม” จิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จริงหรือ... จริงหรือ

จิตหลงก็รู้ว่าหลง จิตโลภก็รู้ว่าโลภ แล้วจิตมันไม่รู้ตัวมันเอง ไม่รู้ว่าจิตมัน โคนกิเลส หลอก แล้วมันไม่รู้จักตัวมันเอง มันถึงไม่รู้เรื่องอย่างนี้ไง

จิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จิตโลภก็รู้ว่าโลภ จิตหลงก็รู้ว่าหลง จิตสงบก็รู้ว่าสงบ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน มันก็แค่เกิดดับ... แล้วตัวเองได้อะไรล่ะ

เพราะนี่ในเวลา พระไตรปิฎก วินัยปิฎก สุตตันตปิฎก อภิธรรมปิฎก แต่เดิมมันมี วินัยปิฎกกับสุตตันตปิฎก คือ มีวินัยกับธรรม อภิธรรมนี่มันยังไม่มี

พออภิธรรมยังไม่มี ทีนี้เพียงแต่ว่าอภิธรรมนี้ เขาก็ไปคิด ไปรวบรวมอภิปรัชชาศาสตร์ทางจิต มาเป็นอภิธรรมปิฎก เหมือนกับขบวนการของจิต เหมือนกับสูตรทฤษฎี หรือขบวนการทางวิทยาศาสตร์แต่ละชนิดที่เป็นขบวนการของมัน

ทีนี้ในขบวนการของวิทยาศาสตร์นี้ วิทยาศาสตร์มันเป็นแร่ธาตุนะ แต่จิตของคนมันเป็นความรู้สึก มันมีวิชา มันมีกิเลส พอขบวนการของมัน ก็เหมือนกับขบวนการในอภิธรรมนี้แหละ แต่ขบวนการหนึ่ง มันมีความหลง มีกิเลสครอบงำอยู่ ขบวนการนี้ทำไปโดยที่เจ้าตัวไม่รู้ เจ้าตัวไม่เห็น

ขบวนการของอภิธรรมปิฎก มันเป็นขบวนการของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติมาจนจิตสะอาดหมดแล้ว พอจิตสะอาดหมดแล้ว ขบวนการของมันเป็นอย่างนี้แหละ

ขบวนการของอภิธรรม หรือ ขบวนการทางวิทยาศาสตร์ทางจิต ขบวนการอย่างนี้ เอามาเทียบกับขบวนการของปุถุชนเราได้เลย เหมือนกันเลย แต่ ! แต่ขบวนการของปุถุชนนี้ ปุถุชนมันไม่รู้ มันไม่รู้เรื่องหรอก ! เพราะมันโดนครอบงำโดยวิชาไง พอมันโดนครอบงำโดยวิชาปั๊บ เวลามันบอกว่าขบวนการเป็นอย่างนั้น มันก็นึกเอาที่ขบวนการของพระอรหันต์ไง

ขบวนการจิตในอภิธรรมนี้ เป็นขบวนการของจิตพระอรหันต์ จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ที่เคลื่อนขบวนการของมันไป อย่างเช่น ฝนตกแดดออกนี้ ขบวนการของมัน โลกมันวิวัฒนาการของมัน มันก็เปลี่ยนแปลงของมัน มันเดือดร้อนกับเราไหม ฝนตกแดดออกมันเดือดร้อนกับเราไหม มนุษย์ต่างหากที่เดือดร้อนนะ ฝนไม่ตกมนุษย์ก็เดือดร้อน ฝนตกมนุษย์ก็เดือดร้อน

ขบวนการของอภิธรรมนี้ มันก็เหมือนกับขบวนการของฝนตกแดดออกนี้แหละ คือ ขบวนการของวิทยาศาสตร์ทางจิต โดยที่มันเป็นวิทยาศาสตร์ มันเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิต ที่เป็นจิตของพระอรหันต์ ที่ขบวนการมันเป็นอย่างนี้ !

แต่ไอ้พวกเง่า ไอ้พวกที่ไม่รู้เรื่องนี้ มันก็บอกว่า จิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จิตหลงก็รู้ว่าหลง มึงรู้หรือ มึงรู้หรือ... มึงไม่รู้ ! เพราะมึงไม่รู้มึงถึงมาปฏิบัติไง เพราะมึงไม่รู้ ! มึงถึงมาอย่างเหยียดกันอยู่ มารู้เท่าโกรธเท่าหลงอยู่ เพราะมึงรู้เท่า

คำว่า “รู้เท่า” นะ รู้เท่าก็คือทำตัวเองให้เป็นวัตถุไง เรบอกว่ามันเป็นขบวนการของวิทยาศาสตร์ คือ มันเป็นสาระ มันเป็นแร่ธาตุ ขบวนการนี้คืออย่างคลื่นวิทยุสิ เห็นไหม อินเตอร์เน็ตมันไปทำขบวนการ นี้เขาคิดโปรแกรมของเขาก็มี แล้วขบวนการของมันก็ไปตามขบวนการนั้น เราใส่รหัสเข้าไป เราใส่ข้อมูลเข้าไป มันก็เป็นสิ่งที่เราสื่อสารกัน

ขบวนการของอภิธรรม ว่าจิตรู้ก็รู้ว่ารู้ จิตหลงก็รู้ว่าหลง... ไซ้ ! คนที่เขาจริง เขาเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ คุยอย่างเศรษฐีสิ เศรษฐี มหาเศรษฐีเขามีเงินนะ เขาใช้ของเขาอย่างประหยัด มัธยมี่นะ เขารู้เนื้อรู้ตัวนะ เขาใช้แล้วมีความสุขสบายนะ ไอ้เรานะอู้อู... ถือเงินมานะ ก็ตกๆ หล่นๆ เนาะ ไอ้โฮ... ซ่อนๆ เร้นๆ ไอ้เรามันมีกิเลสคุมหัวอยู่นั้นไง

ฉะนั้นกรณีอย่างนี้เราพูดบ่อยว่า “นี่มันเป็นการตัดรากถอนโคนตัวเอง” คำว่าตัดรากถอนโคน คือ ขบวนการของอภิธรรม ขบวนการของจิตมันเป็นอย่างนั้น วิทยาศาสตร์ทางจิตเป็นอย่างนี้ เราไม่ได้แตะไม่ได้ตีเตือนเลย เรากลับเคารพบูชาด้วย

พระไตรปิฎกนี่มันเป็นศาสดาของเรา เราเคารพบูชานะ แต่ที่เราเถียงที่เราพูดอยู่นี้ เราพูดถึงไอ้ขบวนการจี๋คอกใจ ขบวนการจี๋คอก ! มันไม่รู้ขบวนการทางจิตของมัน แล้วมันไปอ้างตรงนั้นมา ! มันไปอ้างตรงนั้นมาว่ามันรู้ !

พอมันว่ามันรู้ขึ้นมา มันก็ตัดรากถอนโคนของตัวเองไซ้ใหม่ เพราะขบวนการของตัวเองยังไม่มี ขบวนการศึกษาของตัวเองยังไม่ได้ทำ ความรู้จริงของเรายังไม่มี แต่เอ็งเอาขบวนการนั้นมาพูด มันก็คือพูดไปตามขบวนการนั้นไง

แล้วขบวนการที่พูดนั้น มันก็เป็นจริงตามนั้น เพียงแต่ว่าถ้ามันจะเป็นจริงในการปฏิบัตินี้ เราต้องทำของเราให้ได้ก่อน เริ่มต้นอย่างที่ว่า สงบเรารู้ว่าสงบของเรา จิตสงบก็รู้ว่าสงบ แล้วจิตสงบมันเป็นอย่างไรละ

ถ้าจิตสงบแล้วมันรู้ละ จิตหลงก็ต้องรู้ว่าหลง จิตสงบก็ต้องรู้ว่าสงบ

แต่นี้เขาถามว่า “การพิจารณาจิตแบบนี้เป็นอย่างไครับ” เอ้า... ก็มั่งรู้แล้วนี่ มั่งรู้แล้ว แล้วว่า “แบบนี้เป็นอย่างไครับ” ได้อย่างไรละ คือ จิตสงบก็ไม่ว่าสงบไป

“ในขบวนการของจิตสงบ มีฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ”

นี่ไปดูในธรรมะละลายสิ “อย่างนี้เป็นอัปปนาหรือเปล่าไครับ” เขาเข้าใจว่าเป็นอัปปนา แต่มันไม่ใช่ ไม่ใช่ ! เพราะขบวนการของมันมีอะไรใหม่ “โอ้อโฮ... นี่จิตมันสงบหมดเลยนะ มันรู้เด่นอยู่อย่างนั้นแหละ” ถ้าอย่างนั้นกูก็คิดได้ กูก็หลับตาจะเด่นอยู่ที่นี่ กูก็เด่นเลย กูก็รู้ได้ มันเข้าข้างตัวเองทุกคนแหละ... มันไม่จริง !

ถ้ามันจะเข้าขบวนการของอัปปนาได้ กำหนดลมหายใจนี้ แล้วลมหายใจมันละเอียดอย่างไร แล้วมันวางลมหายใจอย่างไร ถ้ามันวางลมหายใจนะ มันก็เป็นตัวของมันเอง ถ้ามันยังรู้สึกลมหายใจอยู่ คือ มันไม่วาง เพราะถ้าวางแล้ว มันจะรู้สึกลมหายใจได้อย่างไร

มันรู้ลมหายใจนะ หยิบ ละเอียด มันรู้ตลอดเลย แล้วถ้าจิตมันไม่วางนะ ลมหายใจมันจะใสขนาดไหนมันก็รู้ได้ เพราะจิตนี้เป็นเรื่องที่มหัศจรรย์มาก

แล้วถ้าสติมันพอ ความละเอียดมันลึกซึ้งเข้าไป มันเริ่มวางลมหายใจ วางลมหายใจมาเป็นเอกเทศในตัวของเขาเอง ลมหายใจนี้ดับหมด ทุกอย่างขาดหมด

แล้วความรับรู้ที่มัน... คือ ลมหายใจที่เราเข้าเราออกนี่เรารับรู้อยู่ ถ้ามันวางหมด ตัวมันเป็นเอกเทศ พอความเป็นเอกเทศ อัปปนาสมาธินี้มันอยู่โดยตัวของมันเอง มันไม่รับรู้อะไรเลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ดับหมด ดับจากความรับรู้สักกะนะ เพราะจิตมันไม่รับรู้ จิตมันถอนออกมาเหมือนเราวางยาสลบเลย

เวลาหมอวางยาสลบคนไข้ เห็นไหม นี่คนไข้ไม่รู้สีกตัวแล้ว แต่คนไข้ตายหรือยังไม่ตาย เพราะคนไข้โดนวางยาสลบ แล้วเราจะผ่าตัดหรือเราจะทำอะไรนี่ คนไข้จะไม่รู้สีกตัวเลย

จิต... เวลามันวางอายตนะทั้งหมด มันวางสิ่งต่างๆ ทั้งหมด มันเป็นตัวของมันเอง เป็นอัปปนาสมาธิ แล้วพอมันคลายตัวของมันออกมา อันนั้นคือมันออกมารับรู้ พอมันออกมารับรู้ละ “นั่นคือมันเป็นอุปจาระ” อุปจาระคือวางรอบ รับรู้วางรอบ รับรู้อายตนะ

พอรับรู้่วงรอบ ตรงนี้แหละโน้มไป โน้มไปที่กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะอะไร เพราะ ธรรมค้ำมันออกฐึ้น จิตมันส่งออก มันออกมาอย่างนี้แล้ว แต่ออกโดยสัญชาตญาณ ออกมาโดย ความคิด โดยกิเลสของมัน แต่พอจิตมันสงบ นี่คือมันสงบตัวของมัน

แล้วพอมันออกมาอย่างนั้น คือ ออกมานี้มันยังเป็นธรรมอยู่ไง ออกมาเป็นสัมมาสมาธิ ใจ เป็นอุچارะใจใหม่ แล้วเราบังคับ เราใช้สติปัญญารำพึงลงไปทีกาย เวทนา จิต ธรรม มันจะ ทำงานของมันโดยธรรม

“ถ้ามันทำงานโดยธรรม นั่นแหละวิปัสสนาเกิดตรงนั้นแหละ” แล้วถ้าวิปัสสนาเกิดขึ้น มาแล้ว มันถึงจะรู้ใจ อ้อ... กูหลงไป

โธ... จิตหลงนี่ ใจที่ว่าจิตหลงก็รู้ จิตโกรธก็รู้ รู้เพราะเราควบคุม รู้เพราะเราบังคับใจ “อย่าโกรธนะ ห้ามโกรธ ห้ามหลงนะตั้งสติไว้ ไม่ให้หลงเลย ไม่ให้ฟุ้งซ่านนะ” เพราะเราไปรู้ วิทยาศาสตร์ทางจิตใจใหม่ ไปรู้เรื่องอภิธรรมใจใหม่ เราบังคับตัวเรา บังคับให้จิตมันเป็น บังคับ ให้จิตมันเป็นแบบนั้น แล้วบังคับจนเคยชิน มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น

เราถึงบอกว่า “บังคับอย่างนั้นนะ คือ ทำจิตให้เป็นธาตุ ทำจิตให้เป็นธาตุ สะสาร” ทำให้ มันขบวนการของมันตายตัวไป แต่ถ้าเป็นวิปัสสนา ขบวนการของมันมีการแยกแยะ

จะนั่นการพิจารณาจิต มันก็ใช้ได้ คิดว่าเป็นการพิจารณาจิต

เพราะเราแปลกใจคำถามนี้ไง ที่ตอบเพราะว่ามันแปลกใจ ถ้าไม่แปลกใจไม่ตอบคำถาม อย่างนี้หรือ เพราะเราบอกว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ”

การดูจิตนี้ มันต้องเป็นการพิจารณาจิต เขาก็ถามเลย “การพิจารณาจิต” เพราะการ พิจารณาจิต มันไม่รู้ว่าจิต โกรธ จิต โลก จิตหลงอย่างนี้หรือ

การพิจารณาจิต คือ การใช้สติปัญญาควบคุมดูแล มันแยกแยะ เห็นดีเห็นชั่ว เห็นถูกเห็น ผิด แล้วจิตมันจะปล่อยวาง แล้วมันจะเป็นเอกเทศของมัน เพราะมันเห็นผิดเห็นถูกใจใหม่

“ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่ผิด ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่ถูก”

ความคิดที่ถูกต้องและผิดนี้ไม่ใช่ทั้งคู่ ! เพราะความคิดที่ผิดทำให้เราหลงไป ความคิดที่ถูกต้องมันทำให้ขบวนการของจิตไม่สงบ เพราะมันยังคิด มันยังทำงานของมันอยู่

ขบวนการของความคิดนี้ ถ้ามันคิดผิดนี้ โอ้โฮ... คิดอกุศลนี้เลวทรามเลย โทษนะ ว่าตัวเองนะ “ทำไมมันเลวทรามขนาดนี้ มันคิดเรื่องอกุศล”

แล้วพอมันคิดเรื่องถูก พอมันคิดเรื่องดีนะ “โอ้โฮ... มันจะเป็นพระอรหันต์แล้วนะ มันปฏิบัติไปนี่มันจะสุขยอดเลยนะ โอ้โฮ... มันดี มันนี่เป็นเทวดาเลย มันนี่เก่งมากเลย มันนี่ดีมากเลยนะ” อันนี้ก็ผิด เห็นไหม

คิดอกุศลนะ ทำให้เราหลงไปในทางอกุศล คิดในทางกุศล มันก็คิดให้เราฟุ้งซ่าน ทั่วๆ ที่คิดผิดนี้แหละ

ฉะนั้นเวลาเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิไป ทั้งคิดดี ทั้งคิดชั่ว มันวางทั้งหมด มันปล่อยเพราะอะไร “เพราะความคิดนี้คือสมบัติบ้า” มันกำลังจะบ้า มันนี่ใกล้บ้าแล้ว ถ้ามันใกล้บ้า แล้วพอมันมีสติปั๋ว มันก็ปล่อยสมบัติบ้าของมัน เห็นไหม

“มันวางทั้งดีและชั่ว เป็นสมาธิ นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ”

คำว่าพิจารณาๆ คือมันพิจารณาอย่างนี้ !

ไม่ใช่ว่าพิจารณาว่า จิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง... มันจะรู้หรือ เราคิดเราใช้ปัญญาไล่ไป พอมันปล่อยหมดใจใหม่ มันปล่อยทั้งอกุศล ปล่อยทั้งกุศล เขาก็เป็นเอกเทศ ก็เป็นอิสระ เขาก็เป็นอิสรภาพ

“พอเขาเป็นอิสรภาพ นั่นแหละคือตัวสมาธิ” เพราะเป็นตัวจิตเพียวๆ ใจ ตัวจิตล้วนๆ ที่ไม่ได้คิด แต่เกิดจากความคิดใจ เราคิดเห็นโทษ คิดเห็นการกระทำ คิดเห็นความดีความชั่ว แล้วเขาปล่อยของเขา เขาปล่อยเขาเข้ามานี่ เขาก็เป็นเอกเทศของเขา พอเป็นเอกเทศของเขา เขาก็เป็นสมาธิใจ “แล้วมีสติปัญญาดูแลอยู่ มันก็เป็นสัมมาสมาธิใจ”

“นี่มันปัญญาอบรมสมาธิใจ”

แต่ที่เขาบอกว่า การพิจารณาจิต

เพราะเขาใช้คำว่า “พิจารณาจิต” เพราะต้องพูดให้เหมือนเรา ถามคนตอบ ต้องถามให้เหมือนที่คนตอบคิด เขาก็พยายามจะถามให้เหมือนที่เราพูดไง เพราะเราใช้คำว่า “พิจารณา”

เวลาใครมาหาเรานะ เขาบอกเขาจิตๆ นะ “เหี้ย... พระพุทธเจ้าท่านให้ใช้พิจารณา ไม่ใช่ให้ดู” มันมีหลายๆ คนที่เราพูดอย่างนั้น แล้วเขากลับเลยนะ ดีใจมาก มาจากกระบี่ เป็นผู้หญิง เขาบอกว่านี่เขาจิตๆ เราบอกว่า

“เหี้ย... พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ดู แต่ท่านให้พิจารณา”

“ได้แล้ว.. ได้แล้ว... หนูกลับแล้ว ... หนูกลับแล้ว” แล้วเขาก็กลับเลย

ให้พิจารณาให้ค้นคว้า อย่าไปเพ่ง “เพ่งนี่เป็นกสิณ... กสิณก็เป็นสมณะ” แต่ถ้าเราค้นคว้านี้เราจะเห็นถูกเห็นผิดของเรา เราจะแยกแยะของเราได้

จะนั้นเวลาเขาถามนี้ เขาจะถามมาให้เหมือนเราใช้ไหม เขาถามว่านี่คือการพิจารณา แล้วพิจารณาไปที่ว่า “รู้เมื่อจิต โลก จิต โกรธ จิต หลง ใช้สติรู้เห็น มันชัคอยู่ มันเกิดมันดับ”

มันเกิดมันดับนี่นะ เดี่ยวครั้งหน้าจะมี เพราะถามมานี้เดี๋ยวครั้งหน้าจะตอบ อัดไว้อันหน้า “ปัจจัยการมันดับอย่างไร” ครั้งหน้ามีอยู่นะ เพราะคำถามมาแล้ว

“อวิชชาดับอย่างไร... ปัจจัยการดับอย่างไร”

เดี๋ยวจะพูดให้ฟัง ไอ้ที่มีงว่าดับๆ นี้ เดี่ยวจะบอกให้ว่ามันจะดับอย่างไร เขาไม่ใช่ดับไฟนะมีง ไม่ใช่รถดับเพลิงเว้ย ถึงเวลาพอไฟไหม้ก็มาเลย ดับๆ

มันพูดเพื่อเจอใจ คำพูดคำนี้เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้า เป็นคำพูดที่สูงส่งนะ เป็นคำพูดที่นักปฏิบัติเรานี้ว่ายอดเยี่ยมมากเลย แต่พวกเรานี้เอาไปโน้มน้าวมาให้เป็นตามความเห็นของเรา คิดว่า “คิดได้ คิดเหมือนใจ” แต่ความจริงมันไม่เหมือนเลย

นี่ใจด้วยความมกง่าย ด้วยความสุกเอาเผากิน ด้วยการปฏิบัติว่าอยากได้ผล มันก็เลยไม่ได้อะไรกันเลยใจ แต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเรานะ โอ้โฮ... เอามาตัดเอามาแปลง เอามาฝึกก่อนนะ เอามาฝึกเอามาเตรียมพร้อม เอามาทำ กว่าพวกเราจะทำกันนี้มันต้องเตรียมตัว แล้วมันถึงจะเข้าไปถึงความจริงใจ

แต่จะไปเอาความรู้ ไปศึกษาทางทฤษฎีมา ไปศึกษาคำพูดมา แล้วก็พยายามจะทำตัวให้เหมือน ทำตัวให้ได้ใจ แล้วก็บอกว่าปฏิบัติแล้วนี่ “จิตดับก็รู้ว่าดับ โกรธก็รู้ว่าโกรธ หลงก็รู้ว่าหลง”

ถ้าคำถามนี้ คนถาม เขาถามด้วยความที่ไม่รู้จริง เราก็ให้อภัยนะ แต่ถ้าคำถามนี้ถามแบบว่า จะล่อให้เราตอบอย่างนั้นตอบอย่างนี้ ตอบเพื่อให้เข้าทางคนอื่นนี่

เราคิดว่าคำถามนี้ มันจะให้เราพูดให้เราตอบเข้าทางคนอื่นใจ ถ้าเข้าทางมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าคำถามนี้เขาถามด้วยความที่เขาไม่รู้จริงนี่ มันก็น่าเห็นใจอยู่ แต่มันเอะใจ คำถามนี้เอะใจมาก มันแปลกๆ อยู่เนาะ เอวัง