

## ข่าวของปัญญา

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๓

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

อันนี้มันก็เป็นเรื่องของการใช้ปัญญานะ ในข้อ ๑๘๘. ผู้ถามนะ “ในกาย... ไม่มีเวทนา”  
นี่คือคำถามของเขา แต่เขามีประสบการณ์ของเขา

ถาม : ๑๘๘. หนูนั่งสมาธิ บริกรรมพุทโธ ชั่วโมงครึ่งเจ้าค่ะ นั่งไปสักพักรู้สึกปวดเท้า หนารู้  
แล้วว่าเท้าไม่ปวด เวทนาที่รู้สึกปวดเท้าเป็นทางใจ หนุอยากเรียนถามหลวงพ่อกว่า หนุต้อง  
พิจารณาจิตใช้ไหมเจ้าค่ะ เพราะหนุเอาจิตไปดูกาย กายก็เป็นกายเฉยๆ หนุเอาจิตไปดูเวทนา  
อาการปวดที่เท้า ตรงเท้าก็ไม่มีเวทนา แต่พอผลอสติ หนุเห็นจิตมันไปจับที่เท้า แล้วความรู้สึก  
ปวดมันเกิดจากจิต ความเป็นร่ามันเกิดจากจิต จึงขอกราบเรียนถามขอให้หลวงพ่อดีแนะเจ้าค่ะ

หลวงพ่อก : นี่พูดถึงเรื่องการพิจารณาเวทนา ทีนี้ “การพิจารณาเวทนาคือการใช้ปัญญา”  
ฉะนั้นพอเวลาพิจารณาเวทนาไป คือพุทโธ พุทโธไปนี่ความรู้สึกปวดมันไม่มี พอความรู้สึกปวด  
มันไม่มี มันไม่ปวด แต่พอพิจารณาจิตแล้วจิตมันกระเพื่อมไป คือจิตมันกระเพื่อม จิตมันไป  
รับรู้เข้า

จริงๆ นี่มันก็ถูกต้อง “มันเจ็บปวดเพราะจิตโง่... จิตโง่มันไปรับรู้เอง”

แต่เราจะบอกว่า “การใช้ปัญญานี้ เรื่อย่ายากง่าย” เราพิจารณาเวทนาใช้ไหม พอพิจารณา  
เวทนาแล้วดูเวทนา พอเวทนาหายไปนี่เรายู่กับพุทโธของเราไป เรายู่กับพุทโธ เรายู่กับความ  
สงบไป พออยู่กับความสงบไปซ้กพัก เวทนามันจะเกิดอีก เวทนามันจะเกิดๆ คับๆ ใจ เพราะมัน

มีลูกเวทนา หลานเวทนา พ่อเวทนา ปู่เวทนา เวลานั้น ๒ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมง เวทนามัน จะเกิดแตกต่างกันไป

ฉะนั้นด้วยความเข้าใจว่าเวลาพิจารณาเวทนาไปแล้ว ในกายไม่มีเวทนา พอมันปล่อย เวทนาไป เราก็เข้าใจเอง เห็นใหม่ เราบอกว่า “นี่เป็นการสุขเอาเผากิน”

“ข่าวของปัญญา... ปัญญาจะต้องใช้ให้มันรอบคอบกว่านี้”

ถ้าเราใช้ปัญญาให้รอบคอบกว่านี้นะ เวลาที่เราคิดอย่างนี้ คิดแบบที่เราทำงานไป พอเรา ทำงาน อย่างเช่น เราทำความสะอาดบ้านรอบหนึ่ง พอทำความสะอาดเสร็จแล้ว ก็คือว่าเสร็จแล้ว แต่ทำความสะอาดเสร็จแล้ว แต่เดี๋ยวบ้านก็สกปรกอีก นี่เราทำความสะอาด เห็นใหม่

แต่ถ้าเราซักผ้า เวลาเราซักผ้าเสร็จแล้วก็คือซักผ้าเสร็จแล้ว ทีนี้พอซักผ้าเสร็จแล้ว เหมือน เราพิจารณาเวทนาแล้วเวทนาไม่มี พอเวทนาไม่มี แต่เดี๋ยวมันก็มีอีก พอเวทนามีอีก เห็นใหม่ เดี๋ยวมันก็มีอีก

ทีนี้ที่เขาบอกว่า “ในกายไม่มีเวทนา” พอเราเข้าใจว่ามันไม่มีเวทนา คือเราพิจารณาไม่ ละเอียดไง ข่าวของปัญญามันต้องละเอียดกว่านี้ไง พอเราพิจารณาเวทนาแล้วใช้ใหม่ มันเป็น แบบว่าเป็นโดยสัมหล่นก็ได้ มันเป็นโดยปัญญาสมดุคก็ได้ แต่มันสมดุคอย่างนี้ ก็เหมือนกับแบบ ว่ามันฝีกหัดภาวนา

ถ้ากรณีอย่างนี้ มันเป็นการฝีกหัดภาวนาอยู่ พอพิจารณาเวทนา แล้วเวทนามันไม่มีใช้ ใหม่ เวทนามันเลยอยู่ แล้วเราก็พุทโธ พุทโธ เดี๋ยวมันก็มีอีก พอมาอีกแล้วเราพิจารณาของ เราไปอีก พอพิจารณาไปบ่อยๆ ซ้ำไปบ่อยครั้งเข้า ถ้ากิเลสมันเข้มแข็งนะ เวลาเวทนานี้ มันพลิก แพลงจนเราสู่วาทนามันไม่ได้เลย การปฏิบัติต่อไปข้างหน้า มันจะเผชิญกับอุปสรรค

อุปสรรคเวลาการต่อสู้ เพราะ ! เพราะเวทนาต่างๆ นี้ มันเป็นเครื่องมือของกิเลส กิเลสมัน เอาเวทนานี้มาต่อสู้กับเรา แต่พอเรามีสติปัญญาขึ้นมา เวทนานี้มันก็หลบไป เห็นใหม่ พอกิเลส หลบไป เวทนามันก็ไม่มี แต่พอเวลาถ้ากิเลสมันจะเอาเวทนามาต่อสู้กับเรา คือมันเป็นเครื่องมือ ใจ

“เวทนานี้เป็นเครื่องมือของกิเลส”

แล้วกิเลสนี้มันเอาพวกเวทนา พวกความมั่งง่าย เอาความต่างๆ นี่มาเป็นข้อต่อรองกับเรา ถ้าเป็นข้อต่อรองกับเรา เห็นไหม เราใช้ปัญญาใคร่ครวญไป... ใช้ปัญญาใคร่ครวญไป ถ้าใคร่ครวญโดยละเอียดรอบคอบ ถ้ามันปล่อยก็คือปล่อย พอปล่อยเราก็ตั้งสติ แล้วดูต่อไป เราดูเวทนาต่อไป

ฉะนั้นถ้าเวลาดูเวทนาต่อไป พอมันไล่เข้าไปถึงที่สุด เห็นไหม นี่เพราะมันหกดมาที่จิต เพราะโดยการใช้ปัญญาแล้วนี่ ธาตุมันเป็นเวทนาไม่ได้ ทุกอย่างเป็นเวทนาไม่ได้ “เวทนานี้มันอยู่ที่ความรู้สึก”

วิญญาณ เห็นไหม “วิญญาณขันธ” วิญญาณรับรู้ในอะไร... ในเวทนา เวทนานี้มันเป็นเพราะเหตุใด... มันเป็นเพราะว่าเราไม่เข้าใจมัน เราไปยึดมันเอง ถ้าพอมันปล่อย ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างจริง เห็นไหม ถ้ามันต่างอันต่างจริงอย่างนั้นจิตมันก็ปล่อย พอจิตมันปล่อยแล้วจิตเป็นอย่างไร... นี่ไล่เข้าไปที่จิต ถ้าไล่เข้าไปที่จิตอย่างนี้ ปัญญามันจะไล่เข้าไปเรื่อยๆ

เราบอกว่าต้องละเอียดรอบคอบไป “ในกายไม่มีเวทนานี้” ถ้าจิตมันออกจากกายไปแล้ว อย่างเช่น ซากศพ คนตายไม่มีเวทนา แต่ถ้ายังมีจิตอยู่คือยังมีเวทนา

คูสิ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไปปรินิพพาน เห็นไหม

“อานนท์ เรากระหายน้ำเหลือเกิน”

พอกระหายน้ำเหลือเกิน ก็ให้พระอานนท์ไปตักน้ำมาดื่ม แล้วพอพระอานนท์ไปตักน้ำ พอพระอานนท์ไปเห็นน้ำขุ่นอยู่ ก็ไม่อยากจะตักเลย แต่ด้วยบุญญาธิการ เห็นไหม ก็มาบอกพระพุทธเจ้า แล้วพระพุทธเจ้าบอก “ให้ตักเถิด เรากระหายเหลือเกิน” พอจะตัก น้ำตรงนั้นก็ใส

ด้วยกรรมที่ทำให้เป็นน้ำขุ่น แต่ใสนั่นใสเพราะอำนาจวาสนาบารมีของพระพุทธเจ้า พอเอาน้ำมาถวายพระพุทธเจ้า พอพระพุทธเจ้าดื่มแล้ว เห็นไหม

พระอานนท์ว่า “สิ่งที่ไม่เคยมีไม่เคยเป็น มันเป็นแล้วพระเจ้าค่ะ” คือน้ำขุ่นๆ อยู่ที่นี่ เวลาตักมันใสเฉพาะที่บาตรตักมาได้เท่านั้นเอง

“มันเป็นอย่างนี้เองอานนท์”

เห็นไหม พระพุทธเจ้าไม่ตื่นเต้นเลย ไม่ตื่นเต้นกับสิ่งๆ นั้นเลย แต่เพราะธรรมข้อนี้ไง เราถึงบอกว่านี่เห็นไหม แม้แต่พระพุทธเจ้ายังมีความกระหาย “มีความหิวกระหายนี้คือเวทนา”

เราจะบอกว่า แม้แต่พระพุทธเจ้าเวทนามี เวทนาของร่างกาย คือ ความขบ ความเมื่อยของพระอรหันต์นี้มี แต่ไม่เข้าถึงใจหรอก !

“เพราะใจส่วนใจ ชั้นส่วนชั้น มันไม่เกี่ยวกับ... แต่มันมี !”

ฉะนั้นที่เขาบอกว่า “ในกายไม่มีเวทนา” ถ้าไม่มีเวทนา มันก็ไม่ใช่สิ่งมีชีวิต แต่ถ้ามีเวทนา... เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เราพิจารณาเวทนา แล้ววางเวทนาไว้ตามความเป็นจริง แล้วถ้าเราพิจารณาเข้าไปจนเวทนาขาด

ถ้าเวทนาขาด คือสังโยชน์ขาด ขาดเพราะอะไร ขาดเพราะว่าสังโยชน์มันร้อยรัดอยู่ พอสังโยชน์ขาดนี้พิจารณาเวทนา คือกาย เวทนา จิต ธรรม พิจารณาไปแล้วมันขาด มันขาดคือมันปล่อยหมดเลย จิตมันปล่อยหมด ขาดหมดเลย เป็นอกุปปธรรม เป็นโศคาบัน เป็นสกิทาคา เป็นอนาคา เป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป “นี่มันขาดที่สังโยชน์”

แต่พอมันขาดไปแล้วนะ ความรู้สึกในใจมันก็มี มีแต่มีแบบไม่ทุกข์ใจ มีแบบรู้เท่าหมดเลย มันเข้าใจตามความเป็นจริงหมดเลย

นี่พูดถึงที่เขาถามมาว่า

“หนูอยากเรียนหลวงพ่อกว่า ในเมื่อกายมันก็เป็นเฉยๆ อยู่ หนูเอาจิตไปดูอาการปวดที่ตรงเท้า ก็ไม่มีเวทนา แต่พอผลอสตินี้จิตมันไปจับ พอไปจับมันก็เกิดความรู้สึกปวดขึ้นมา แล้วจะทำอย่างไรต่อไป”

แล้วจะทำอย่างไรต่อไปนี้... เราก็ต้องกลับมาที่การทำ ความสงบของใจ เพราะการพิจารณาเวทนานี้ ถ้ากำลังเราดี เราจะพิจารณาได้เข้มแข็งมากเลย แต่ถ้ากำลังเราอ่อนแอ เราจะรู้เวทนาไม่ได้ แล้วถ้ารู้เวทนาไม่ได้นะ เราพิจารณาอย่างอื่นก็ได้ “กาย เวทนา จิต ธรรม”

อย่างเช่น อาหารการกิน เรากินอย่างเดียวกันทุกวันนะมันจืดชืด เห็นไหม เราก็เปลี่ยนอาหารอย่างใหม่ “ในสติปัฏฐาน ๔” ถ้าจิตมันสงบแล้ว มันทำของมันได้

ชายของปัญญามันต้องละเอียดรอบคอบนะ ละเอียดรอบคอบไปกว่านี้ พิจารณาเวทนาเข้า สมมุติว่าถ้าพิจารณาเวทนาแล้วมันไม่มีเวทนา ให้พิจารณาอย่างไรต่อไป พอพิจารณาเวทนาไม่มี มันปล่อยวางใจใหม่ มันปล่อยวางคือมันมีความสุข เหมือนอย่างเช่นเราทำงานเสร็จแล้ว เราก็มีความสุขอยู่พักหนึ่ง ประเดี๋ยวมันก็มีงานใหม่มาต่อไป

พอพิจารณาเวทนาจนมันปล่อยวางหมดแล้ว มันปล่อยวางเราก็อยู่กับความสงบนั้น เรามีสติอยู่กับความสุขของเรา ชักพักหนึ่งมันก็มีของมัน คือความรู้สึกต่างๆ เห็นใหม่ ถ้ามันไม่มี ขึ้นมานี้มันก็มีความสุข พอมีความสุข เราก็อยู่กับความสุขนั้นไป อยู่กับความสุขนั้นไปแล้วเรา ใช้ปัญญาออกใคร่ครวญไปก็ได้

เราจะบอกว่า มันยังมีงานให้ทำอีกมหาศาลเลยนะ “มีงานให้ทำอีกมหาศาลในเวทนานี้แหละ”

นี่เรื่องของเวทนานะ แล้วต่อไปนี่ข้อ ๑๘๕

ถาม : ๑๘๕. เรื่อง... “เห็นถูกหรือไม่”

ลูกสวดมนต์ทุกวัน เป็นเวลาต่อเนื่องสมาธิสมาธิประมาณ ๑ เดือน ฟังธรรมะเมื่อเวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ ก่อนหน้านี้พยายามค้นหาความรู้ในเส้นทางธรรม และค้นหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง นั่งภาวนาได้ประมาณ ๘ เดือน ส่วนตอนกลางวันลูกพยายามมีสติตามรู้ิริยาบถต่างๆ ดังนี้

ขณะนั่งเขียนหนังสือหรือทำงาน สติก็รู้อยู่ที่แขน ที่มือ และทำนอง รู้ตามที่ตาเนื่อมองเห็น แต่ในขณะที่ลูกเดิน ตาเนื่อมองดูเพื่อนในที่ทำงาน มองดูสิ่งต่างๆ ในขณะเดียวกัน ในใจมองเห็นเท้าที่ก้าวเดินนั้นพร้อมกับพุทโธในใจ แต่สิ่งที่ใจของลูกมองเห็น มันเป็นกระดุกแข่ง รวมทั้งข้อนิ้วเท้า เป็นข้อๆ รูปเท้าที่มีแต่กระดุก เหมือนแก้วใสวาว เดินไปนี่ในใจก็เห็นไป ตาเนื่อเห็นสิ่งต่างๆ ไปเป็นแบบนี้ ช่วงนี้

ลูกจึงกราบขอความเมตตาจากหลวงพ่อบุญช่วยอธิบายว่า ที่เป็นแบบนี้ลูกเห็นถูกหรือไม่ เจ้าคะ ควรจะอย่างไรต่อไป สิ่งที่ลูกเห็น ลูกไม่ได้กำหนดให้มันเห็น และไม่ยอมให้เห็น มันเห็นอยู่ในใจของตัวเอง ลูกกราบขอความเมตตาจากหลวงพ่อบุญด้วยเจ้าคะ

**หลวงพ่ :** สิ่งที่มีมันเห็นนะ แล้วเรามีสติรับรู้อยู่ คือเรามีสติกับสิ่งที่เราเห็น อย่างเช่นเวลาเราจะเข้าบ้าน ถ้าบ้านที่เขามีสวน มันก็ต้องผ่านสวนนั้นเข้าไป

สิ่งนี้ก็เหมือนกัน เวลาจิตถ้ามันสงบเข้าไป มันรู้เห็นสิ่งใด ถ้าเรากำหนดคพุทธโธนะ กำหนดอยู่ที่สติ มันจะผ่านสิ่งนั้นเข้าไปให้อยู่ในความสงบได้ แต่ถ้าเวลาเราจะเข้าบ้านของเราเองใช่ไหม เข้าบ้านคือเข้าสู่จิตของเรา คือสัมมาสมาธิ คือความสุขสงบร่มเย็น

ทีนี้พอเราจะเข้าบ้านของเรา ในบ้านบางบ้าน เห็นไหม บ้านที่ใหญ่โตมาก มันจะมีสวนหน้าบ้านหรือมีสวนหย่อมที่ร่มรื่นมาก แล้วพอเราไปเห็นสวนหย่อมร่มรื่นมาก มันร่มรื่นใช่ไหม แล้วเราคิดว่านี่คือบ้าน เราก็จะไปนอนพักอยู่ที่นั่น

จะนั่นการเห็นสิ่งใดๆ คือการเห็นข้อเท็จจริงมันจะใส่นี่ บางทีมันเห็นนะ เห็นแว็บเดียว สิ่งที่เราเห็นแว็บเดียวนั้น มันเห็นแล้วมันสงสัย เห็นแล้วอยากรู้อยากเห็น จะเห็นสิ่งใดนี่ ต้องบอกว่า “ตาใจเห็น”

เพราะถ้าตาเนื้อเห็นนะ คือเราเห็นรูปร่างนี้ใช่ไหม แต่ถ้าตาใจมันเห็น คือมันเห็นสภาวะแบบใดให้เราตั้งสติไว้ เห็นสิ่งใดให้เราตั้งสติไว้ พอตั้งสติไว้ ถ้าสิ่งนั้นมันเป็นจริง มันจะอยู่กับเรา ถ้ามันไม่เป็นจริง มันจะหายไป แล้วจิตเราจะกำหนดคพุทธโธต่อไปได้อีก เห็นไหม

“สิ่งที่รู้ที่เห็นนี้มันเป็นปัจจุบันใจ” แล้วมันจะไม่เห็นเรื่อยๆ คือเห็นแล้วไม่ให้เกิดใจใจ สิ่งที่เราเห็นนี้ไม่ต้องตกใจไปกับสิ่งใด เราดูเราเห็นเวลาเราปฏิบัติไปนี่ คุณติ “บุพเพนิวาสานุสติญาณ” จิตที่เกิดขึ้นไม่มีต้นไม่มีปลาย เราก็อยากรู้อยากเห็นของเราไป

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่มีมันรู้มันเห็น สิ่งที่มีมันเป็นปัจจุบัน นี่มันเป็นแค่แว็บเดียว... แว็บเดียวคือว่ามันเร็วมาก มันเร็วมาก เพราะว่าถ้ามันเป็นไปโดยที่ที่เราไม่มีสตินะ แต่ถ้าเรามีสติ เราทำความเข้าใจกับสิ่งนี้นะ เราควบคุมจิตเราได้ มันจะรู้เห็นตามนั้นเลย ถ้ารู้เห็นตามนั้น เราก็ดูของเรา มันจะเป็นโดยความชัดเจน

ถ้ามันชัดเจนขึ้นมาได้ เห็นไหม “มันชัดเจนขึ้นมาได้ มันจะเห็นกายด้วยจิต” แต่ถ้ามันชัดเจนขึ้นมาไม่ได้ เราต้องกลับมาที่พุทธโธ กลับมาที่ความสงบของใจ แล้วถ้ามันรู้มันเห็นสิ่งใดนี้ มันบังคับไม่ได้ อย่างเช่น อาหารนี้ น้ำพริก หรืออาหารต่างๆ รสชาติของมันแตกต่างกันไปด้วยส่วนผสมนะ

จิตก็เหมือนกัน ! ถ้ามันเห็นนี่ เพราะจิตมันคิดมันก็จะเห็นของมันส่วนหนึ่ง ถ้าจิตมันคิดนะ มันก็เห็นของมัน แล้วถ้าจิตเวลามันเสื่อม จิตเวลาที่มันไม่มีหลักมีเกณฑ์ มันเห็นของมันไม่ได้ ! ถ้ามันเห็นไม่ได้นะ ทำไมถึงเห็นไม่ได้... เพราะมันเห็นด้วยตาเนื้อใจ เห็นด้วยจิตหยาบๆ ใจ จิต มันละเอียดยเข้าไปไม่ได้ใจ

ถ้าจิตมันละเอียดยเข้าไป เห็นไหม คุณสิ เวลาเป็นสัมมาสมาธิเพราะจิตมันทิ้งขั้นเข้ามา

ขั้น... คือความรับรู้สึกต่างๆ นี่ มันรู้ได้แบบวิทยาศาสตร์ เห็นไหม อย่างเช่นเห็นรูป ก็เห็นรูปนั้นเป็นอย่างนั้น รูปนั้นเป็นธรรมชาติ รูปนี้เป็นอย่างนั้น...

แต่ถ้าจิตมันสงบ มันมองผ่านทะลุรูปได้เลย รูปนี้มันมองผ่านทะลุรูปเข้าไปเพราะอะไร เพราะจิตมันสงบ จิตมันเป็นนามธรรม ที่มันสามารถมองผ่านรูปนั้นได้ แต่ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์นะ มันต้องมองภาพนั้น ถึงจะเห็นตามภาพนั้น เห็นไหม

เราจะบอกว่า “ถ้าจิตหยาบมันก็เห็นอย่างหนึ่ง... จิตละเอียดย มันก็จะเห็น ไปอีกอย่างหนึ่ง” แล้วจิตหยาบ-ละเอียดยนี้ มันหยาบ-ละเอียดยอยู่ที่ตรงไหนละ

นี่ถ้ามันละเอียดยขึ้นมาะ ให้เราพุทโธ พุทโธของเราไปเรื่อยๆ จะบอกว่าสิ่งที่มันเห็นมันรู้ นี่ คือจิตมันเริ่มเปลี่ยนแปลงใจ จิตมันเริ่มเปลี่ยนแปลง เห็นไหม

ถ้าจิตปกติ เราจะรู้กันได้ด้วยวิทยาศาสตร์ รู้กันได้ด้วยตาเนื้อ รู้กันได้ด้วยสิ่งที่เป็สามัญสำนึก คือเห็นภาพนี้ ก็รู้กันด้วยตามภาพนั้น รู้กันด้วยสื่อ แต่ถ้าจิตละเอียดยเข้าไป มันรู้ได้ละเอียดยกว่านั้น

ถ้ารู้ละเอียดยกว่านั้นนะ ถ้าจิตมันรู้ของมัน มันเห็นของมัน แต่ ! แต่เห็นด้วยความสั้นยาวแตกต่างกันไป เพราะว่าจิตมันมีกำลังมากน้อยแค่นั้น อำนาจวาสนาบารมีมันมีมากน้อยแค่นั้น คือจะไม่ให้มันตื่นตื่น ที่รู้ก็คือผ่านไปแล้ว

ตั้งแต่เด็กมานะ ตอนเด็กๆ เรากินนมของเด็กอ่อน พอโตขึ้นมาหน่อย เรากินอาหารอ่อน พอปัจจุบันนี้ เรากินอาหารโดยปกติ

จิต... เวลามันเปลี่ยนแปลง เห็นใหม่ เวลามันเห็นแวบๆ คือเหมือนเด็กทารกมันกินนมของมันเป็นก่อน แล้วพอโตขึ้นมาหน่อย มันถึงจะกินอาหารอ่อน นี่จิตมันจะพัฒนาอย่างนี้ ถ้าโดยปกติมันก็เป็นอีกสภาวะหนึ่ง โดยปกติคือเป็นวิทยาศาสตร์

นี่พูดถึงเวลาจิตมันพัฒนาไป พอเวลาจิตมันพัฒนา มันจะเห็นรูปแข็ง... รูปแข็ง ข้อเท้า มีนี่ เห็นใสก็ได้ เห็นอย่างไรก็ได้ แต่พอเวลาเห็นแล้วก็คือผ่านไป พอเห็นแล้วผ่าน แล้วถ้าเวลาจิตเราสงบอยู่ เรายังทำของเราไปอยู่ มันจะเห็นได้ดีกว่านี้ มันจะได้เห็นได้ดีกว่านี้ ! หรือถ้าไม่เห็น ถ้าไม่เห็นให้เรากำหนดพุทโธ พุทโธไป พอจิตมันสงบนะ เราจะบอกว่า...

“สิ่งที่เห็นนี้ มันเป็นมุมมองของจิตดวงหนึ่ง แล้วจิตดวงหนึ่งนี้ มันก็เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แล้วจิตทุกๆ ดวง จิตในสามโลกธาตุ ความรู้ของจิตในสามโลกธาตุนี้ มันยังมีอีกมหาศาลมากกว่านี้เลย”

พอเวลาทำไป เห็นใหม่ เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติไปนี้ ครูบาอาจารย์ท่านจะแก้ตามข้อเท็จจริงใจ ตามข้อเท็จจริงที่จิตเป็น ! จิตมันเป็น จิตมันเห็นอย่างไร ครูบาอาจารย์ท่านตามแก้ตรงนั้น แล้วสิ่งที่ไม่เห็นไม่เป็น แต่ ! แต่คนอื่นเขารู้เขาเห็นของเขา นี่มันเป็นจิตของคนอื่นเขา เขารู้เขาเห็นของเขา ถ้าเราไม่เห็น เราก็ไม่ต้องไปเอามา

เช่น เราป่วยไข้นี้ เราป่วยได้ด้วยโรคอะไร เราจะต้องรักษาโรคนั้นให้หายเป็นปกติของเรา เราป่วยไข้ด้วยโรคชนิดหนึ่ง แต่ประชาชนทั่วไปเขาป่วยไข้กันมหาศาลเลย เราก็รู้ว่าเราเป็นทุกโรคเลย อย่างนั้นมันก็ไม่ใช่ ! เราป่วยไข้ด้วยโรคสิ่งใด เราก็ต้องรักษาโรคเฉพาะของเราไข้ใหม่ แต่ประชาชนทุกๆ ไป นี่เขาก็ป่วยไข้ของเขาแต่ละคนแต่ละโรค แตกต่างกันไป

จิตก็เหมือนกัน ! จิตเวลาที่ปฏิบัติไป มันจะมีปัญหาแตกต่างกันไป แตกต่างกันไปแต่ละโรค .. แต่ละโรคของมันไป เพราะมันเป็นจริตนิสัยของจิตแต่ละดวงไป ฉะนั้นมันถึงไม่เหมือนกันใจ

เวลาตอบไปนี้จะบอกว่า อ้าว... ทำไมตอบคนนู้นอย่างหนึ่ง ทำไมมาตอบคนนี้อีกอย่างหนึ่ง อย่างหนึ่งเพราะมันเป็นของใครของมันใจ ! มันเป็นของใครของมัน

แล้วที่ถามว่า “เห็นถูกหรือไม่” เห็นถูกในขณะที่เห็น แต่ตอนนี้มันเป็นอดีตไปแล้ว แล้วให้กำหนดต่อไป แล้วทำต่อไปเรื่อยๆ นะ



นี่พูดถึงข่าวของปัญญานะ มันต้องใช้ปัญญาหมดแหละ เห็นไหม ถ้อยคำก็ต้องมีปัญหาเลย แล้วทำสมาธิก็ต้องมีปัญหา... “ปัญญาในการตั้งสติ ปัญญาในการแยกแยะว่าถูกหรือผิด” ไม่ใช่ทำแบบว่าเป็นสูตรสำเร็จนะ ถ้าพุทธโฆแล้วต้องได้สมาธิ ถ้าพุทธโฆ... แบบสักแต่ว่าพุทธโฆ อีกชาติหนึ่งก็ไม่ได้

ถ้าเราพุทธโฆ.. ให้เราพุทธโฆโดยหัวใจ ถ้าจากหัวใจเราพุทธโฆไม่เป็น เราก็พุทธโฆจากการนึกภาพ เห็นไหม มันเป็นสัญญาเหมือนกัน พุทธโฆ พุทธโฆ พุทธโฆ จนพุทธโฆกับใจเป็นอันเดียวกัน เดียวจะรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร

นี่ถ้ามันทำ มันก็ทำได้... มันทำได้ แต่ต้องให้เป็นความจริง อย่าสักแต่ว่าทำ สักแต่ว่าไง !

ทีนี้คำว่า “สักแต่ว่า” คือพอเรารู้แล้วใช้ใหม่ แล้วเราจะให้เป็นอย่างนั้น อย่างเช่น การทำงาน เห็นไหม ถ้าวิ่ง ๑๐๐ เมตร เขาก็วิ่ง ๑๐๐ เมตรทั้งปีทั้งชาติ มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ วิ่ง ๑๐๐ เมตรนี้ วันหนึ่งเราก็วิ่งเป็นสิบๆ รอบ มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ

ไอนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเวลาปฏิบัตินะ เราทำอย่างนั้นแหละ แต่ผลมันแตกต่างกัน เราจะต้องมีปัญหาของเราไง มีปัญญาแยกแยะนะ

นี่ข้อนี้ “เห็นถูกหรือไม่...”

**ถาม :** ๑๕๐. คิดการปฏิบัติแบบเก่าที่เคยฝึกค่ะ ปัจจุบันหนูกวามพุทธโฆ หนูมีปัญหาเรื่องการมองเห็นอารมณ์ต่างๆ เป็นสีดำบ้าง สว่างบ้าง มานานมากค่ะ เวลาหนูนั่งสมาธิบริกรรมพุทธโฆ หนูจะรู้สึกคันในหู และตามลำตัวค่ะ พอหนูเอาจิตไปดูที่หู อาการคันนี้ก็จะเห็นเป็นจุดสว่าง แล้วเมื่อบริกรรมพุทธโฆต่อไปซ้กพัก รู้สึกปวดเท้า หนูจะเห็นจุดที่ปวดเท้ามีอาการสว่าง

ถ้าสมัยก่อนที่ปฏิบัติแบบเก่า หนูจะเอาใจเข้าไปในอาการสว่างนั้น บางครั้งก็วางที่ขอบของอาการสว่าง บางครั้งก็ขยายจิตให้กว้างกว่า หรือรู้ให้เล็กกว่าอาการ รู้อยู่กับตัวผู้รู้ แล้วว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร หนูฝึกแบบนี้มานานค่ะ ขอกราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า

๑. อาการสว่างนี้เกิดจากอะไรคะ ต้องภาวนาอย่างไรคะ

## ๒. สิ่งทีหฺนุฝีกมามีประโยชน์ใหม่คะ

**หลวงพ่อ :** กำหนดอารมณ์ เห็นใหม่ แล้วขยายให้กว้างกว่าหรือเล็กกว่าต่างๆ นี้ คือมัน กำหนดไปเรื่อยๆ มันกำหนดไปเรื่อยๆ มันเป็นสัญญาอารมณ์ใจ แต่ถ้าเรากำหนดพุทฺโธ สิ่งทีสว่างนี้ละ คือ กำหนดว่าสว่าง

ถ้าจิตสงบ คือเวลาเราพุทฺโธ พุทฺโธแล้วจิตสงบนะ มันเห็นเป็นดวงแก้วก็ได้ เห็นเป็นดวงสว่างก็ได้ เห็นเป็นความสว่างทั้งหมดก็ได้ แต่ถ้ากำหนดพุทฺโธ พุทฺโธแล้วจิตมันสงบนะ สงบ โดยไม่เห็นก็ได้ บางทีมันสงบเฉยๆ นะ แต่มันไม่เห็นอะไรเลย ไม่เห็นอะไรแต่สงบ “คำว่าสงบนี้เรารู้ตัวเอง แต่ถ้าเห็นแสงสว่างนี้จิตเห็นใจ”

คำว่า “เห็นอาการสว่างคืออะไรคะ” อาการสว่าง สิ่งทีเห็นนิมิตนี้ จิตเห็นทั้งหมด ถ้าจิตมันสงบ จิตมันเห็น จิตมันดูใจ สิ่งทีถูกรู้

จิตนี้เป็นธาตุรู้... แต่สิ่งทีภาพนี้ให้ถูกรู้ให้รับรู้... พอรับรู้สิ่งนั้น คือมันไปรู้สิ่งนั้น เห็นใหม่ ถ้าไปรับรู้สิ่งนั้น แสงสว่างก็คือแสงสว่าง

“แสงสว่างไม่ใช่จิต... แสงสว่างเกิดจากจิต เพราะจิตไปเห็นอาการสว่างนั้น” แล้วการเห็นอาการสว่างนั้น ถ้าพูดถึงว่าอาการสว่างนี้เป็นความมหัศจรรย์ เราก็นั่งมองดวงอาทิตย์สี เราก็เห็นนะ ดวงอาทิตย์มันสว่างกว่าด้วย

นี่เพียงแต่ว่าดวงอาทิตย์ที่มันสว่างนี้ มันเป็นธรรมชาติใช่ใหม่ เรารู้ว่าดวงอาทิตย์มันสว่าง มันก็เลยเป็นเรื่องปกติ แต่พอนั่งหลับตาแล้วเห็นแสงสว่าง โอ้โฮ... นี่มันอะไรคะ... ก็จิตมันเป็น อาการของจิตนี้เป็นได้ร้อยแปด

ฉะนั้นพอมันเป็นได้ร้อยแปด สิ่งทีสว่าง ถ้าเรากำหนดให้สว่างก็ว่าสว่างนะ เราพุทฺโธเฉยๆ ถ้ามันจะสว่างขึ้นมา ให้มันเห็นอาการสว่างนั้น ถ้าเราเห็นอาการสว่างนั้น แล้วเราจะทำอะไรต่อไป ! ถ้าเรากลับมาที่ตัวรู้ คือกลับมาที่เร ความสว่างนั้นจะหายไป

เพราะ “ความสว่างก็คือความคิดนี้แหละ” เรามีความคิดเราถึงฟุ้งซ่านใช่ใหม่ แต่เรามีพลังงานคือตัวจิต เพราะมีตัวจิตเราถึงมีความคิดได้

เวลาเรากำหนดพุทโธ พุทโธ พอจิตมีพลังงานขึ้นแล้วมันเห็นแสงสว่าง มันก็เหมือนกับ เปลี่ยนจากความคิดมาที่แสงสว่าง ก็เท่านั้นไง... แล้วที่ว่าขยายแสงสว่างกว้างขึ้น ใหญ่ขึ้นนี้ มัน เป็นการเล่นใจ มันเป็นการเล่น...

เพราะว่าสัมมาสมาธิไม่ต้องการสิ่งนี้ สัมมาสมาธิต้องการความสงบของใจ

“สุขสิ่งใดเท่ากับจิตสงบไม่มี”

เราต้องการความสงบของใจนะ ถ้าใจมันสงบเข้ามา เห็นไหม มันสงบเข้ามา มันยืนตัว ของมันได้ มันจะไปเกี่ยวอะไรกับสว่างหรือไม่สว่าง

สว่าง... มันเป็นอาการที่ใจรู้ แต่ตัวสงบ คือผู้รู้มันสงบขึ้นมา เห็นไหม แต่เพราะผู้รู้มัน สงบไม่ได้ ก็อาศัยใจ อาศัยแสงสว่างนั้นให้เป็นเกราะใจ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาพุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้าเราไม่พุทโธ มันก็คิดฟุ้งซ่านไป เห็นไหม พอ เราพุทโธ พุทโธ ไป คือเราพยายามเอาความคิดมาอยู่กับพุทโธ นี่พอเราพุทโธ พุทโธ พุทโธ... แล้วพุทโธจิตมันเป็นอันเดียวกัน มันก็จบใจ

เพราะจากสัญญาอารมณ์ มันเป็นจากสองใจใหม่ จากพลังงานกับตัวความคิดใจใหม่ พุท โธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ... พุทโธจนมันเป็นอันเดียวกัน เห็นไหม

“พุทโธจนเป็นอันเดียวกัน” คือพุทโธ พุทโธ พุทโธ จนมันพุทโธไม่ได้ พอพุทโธไม่ได้ คือตัวมันเองเป็นพุทโธ ตัวมันเองเป็นผู้รู้ พอผู้รู้มันไม่มีสิ่งที่ถูกรู้ อาการนึกขึ้นมาคือสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งต่างๆ นี่มันมีสัญญาอารมณ์ เพราะของเรามีอยู่ใจ เพราะของเรามีคือมีอาการอยู่ แล้วจิตมันรู้ อาการอย่างนั้นมาตลอดโดยสามัญสำนึก เห็นไหม

ถ้าโดยสามัญสำนึก ก็เหมือนกับที่ว่า เมื่อคืนไม่ไปแล้วรอบหนึ่ง วันนี้ไม่ใหม่ เมื่อคืนไม่ ไปนะ มันมีแสงสว่างใจใหม่ เราอยู่ในที่แสงสว่าง ก็แสงสว่างจากดวงไฟนี้ อาการที่สว่าง คือ แสงสว่างที่เกิดจากดวงไฟนี้มันให้อะไร มันให้แสงสว่าง เพราะแสงสว่างนี้มันทำให้เราเห็น เพราะถ้ามันมืด เราจะไม่เห็นสิ่งใดเลย พอเห็นแสงสว่างนั้น เพื่อเอาไว้สื่อสารกัน เป็นภาษาใจ

แต่พอเราไปเห็นแสงสว่างนี้ คือจิตมันส่งออก เห็นไหม มันส่งออก แต่เรามีสติปัญญาไล่ เข้าไป.. ไล่เข้าไป พอไล่เข้าไปว่า

แสงสว่างนี้มาจากไหน... แสงสว่างมาจากดวงไฟ

ดวงไฟมาจากไหน... ดวงไฟมาจากไฟ

แสงสว่างนี้พอมันออกมาจากหลอดไฟมาแล้ว ตัวมันเองจะไม่ให้โทษกับเราเลย แต่ถ้าเป็นพลังงานไฟฟ้า ถ้าเราไปจับมันช็อตคนนะ คำว่ามันช็อตเพราะอะไร เพราะมันเป็นขั้ว ๕ เป็นพลังงานใช้ใหม่ ทีนี้พอจิตเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิเข้าไป... อบรมสมาธิเข้าไป พอเห็นแสงสว่างนั้น “แสงสว่างนั้นมาจากไหน... แสงสว่างมาจากดวงไฟ”

นี่ก็เหมือนกัน “แสงสว่างมาจากไหน... แสงสว่างมาจากพระอาทิตย์... แล้วพระอาทิตย์มันอยู่ไหน... จิตมันอยู่ไหน..”

นี่มันย้อนกลับ.. ย้อนกลับเข้าไป เห็นไหม พอย้อนกลับเข้าไปถึงจิตติด มันไปถึงจิตเดิมแท้ พอถึงจิตเดิมแท้ “นั่นแหละคือสัมมาสมาธิ”

แต่นี้พอมันออกไปเห็นสว่าง ก็ว่า “สว่างนั้นมันคืออะไร... สว่างก็คือมันโกหกใจ... สว่างก็คือมันจะดึงจิตออกไปไง”

โดยธรรมชาติของจิตนี้มันเป็นธาตุรู้ ฉะนั้นอาการรู้ที่มันต้องรู้ตลอดไป แต่มันจะรู้เรื่องอะไร มันจะรู้อะไร มันจะรู้สิ่งใด... คือ มันก็รู้ของมันใช้ใหม่ แล้วเราก็ไปสร้าง เราไปสร้างใจ

เพราะถ้าเป็นครูบาอาจารย์นะ ท่านให้กำหนดคำบริกรรม... ให้กำหนดคำบริกรรมเพราะอะไร เพราะต้องการตะล่อมให้จิตมันสงบ แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่ไม่เป็นนะ มันก็จะให้เอาแสงสว่างมาเป็นเครื่องล่อ คือล่อให้จิตของเราไปอยู่ที่แสงสว่าง พออยู่ที่แสงสว่าง มันก็เหมือนกับไปอยู่ที่ความคิด มันก็ฟุ้งซ่านอย่างเดิมใจ ! มันก็เป็นปกติของมนุษย์ใจ

นี่เราทำเพื่อจะให้จิตมันสงบเข้ามา ถ้าจิตมันสงบเข้ามา เห็นไหม นี่แสงสว่างก็ส่วนแสงสว่าง ให้เรากำหนดพุทโธเข้ามา

ถาม : ๒. สิ่งที่หนูฝึกมามีประโยชน์ไหมคะ

หลวงพ่ : สิ่งที่ฝึกมา... ให้เราตั้งสติไว้นะ สิ่งที่ฝึกมานี้มันก็เหมือนกับนักกีฬา นักกีฬานี้เห็นไหม มันก็มีหลายฝ่ายใช่ไหม มีฝ่ายโภชนาการ มีหลายฝ่าย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราฝึกของเรามาแล้ว เราปฏิบัติของเรามาแล้ว เราปฏิบัติมาชั่วคราวแล้วแล้วเราจะให้มันดีขึ้นไปกว่านี้

“สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี”

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปศึกษากับเจ้าลัทธิต่างๆ อยู่ ๖ ปี สุดท้ายแล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ มาคิดถึงโคนต้นหญ้า... โคนต้นหญ้าตอนที่มันเป็นเด็กไง ตอนเป็นเด็กกำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก พอกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จิตมันสงบขึ้นมา เห็นไหม พอพระอาทิตย์มาส่องต้นหญ้า แดดต้นหญ้านี้ไม่เคลื่อนไหว ! ไม่เคลื่อนไหว เห็นไหม “นี่อานาปานสติ”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปค้นหาทั่วเลย ไปค้นหากับเจ้าลัทธิต่างๆ นี่พวกทุกขกิริยา การทรมานตนต่างๆ เขาทำแล้วมีคนศรัทธาเชื่อถือมาก แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปรื้อค้นกับเขามา มันไม่มีสิ่งใดที่จะไปได้เลย กลับมาคิดถึงความสงบสงัดที่โคนต้นหญ้านั้น ความสงบ เห็นไหม ทำความสงบของใจ

นี่ก็เหมือนกัน ในการที่ว่าเราประพฤติปฏิบัติกันมาต่างๆ นี่ มันก็เหมือนกับเราออกไปศึกษากับทุกๆ ไปหมด “แต่กลับมาที่จิตสงบนี้สำคัญมาก”

ถ้าจิตมันสงบขึ้นมา แต่สิ่งที่กว่ามันจะสงบขึ้นมาได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังต้องไปศึกษากับทุกลัทธิตั้ง ๖ ปี... ๖ ปีเพราะอะไร เพราะว่ามันไม่มีใครสอนใจ

ไอนี้ก็เหมือนกัน ไปฝึกกับเขามาเพราะอะไร เพราะอยากปฏิบัติ แต่ไม่มีใครบอกใจ ทีนี้พอปฏิบัติมาแล้ว มันก็จะสว่างอยู่อย่างนี้ เพราะอะไร เพราะมันจะอยู่อย่างนี้ตลอดไป มันจะดีขึ้นก็ต่อเมื่อ เวลาจิตมันดีก็สว่างมากหน่อย เวลาจิตไม่ดีก็สว่างน้อยหน่อย มันมีสว่างมากกับสว่างน้อยเท่านั้นแหละ หรือไม่ก็สว่างดวงใหญ่กับดวงเล็ก... ก็เท่านั้นเอง เพราะมันไม่มีวันจบหรือในเมื่อมันอยู่อย่างนั้น มันก็อยู่อย่างนี้ไปตลอด เพราะพลังงานกับแสงสว่างนั้น มันจะรู้กันไปตลอด

แต่ถ้าเรากลับมาที่พุทโธ กลับมาที่คำบริกรรม กลับมาที่อานาปานสติ จิตมันจะสงบเข้ามา มันทึ่งสว่างหมดเลย ! ทึ่งทุกอย่างเข้ามา จนตัวเองเป็นอิสรภาพ ตัวเองเป็นสัมมาสมาธิ แล้วถ้าออกธู้อีกทีหนึ่งมันจะเกิดปัญญา

คำว่าออกธูู้ เห็นไหม “นี่วิปัสสนาเกิดตรงนั้น” ถ้าวิปัสสนามันเกิด มันจะเป็นประโยชน์กับเรา

นี่ข่าวของปัญญาอีกล่ะ วันนี้จะบอกว่ามันต้องใช้ปัญญา การฝึกปัญญานี้... ในการพิจารณาต่างๆ ถ้าเราไม่มีปัญญา มันก็จะหมุนของมันไป ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เห็นไหม มันจะมาเป็นพุทโธหมดเลยนะ

ถาม : อันนี้ข้อ ๑๕๑ เรื่อง... “การหัดพิจารณา”

กราบนมัสการหลวงพ่อ หนูเริ่มหัดบริกรรมพุทโธคะ หนูอ่านกรรมเทศนาของหลวงพ่อในเว็บนี้ เพราะหลวงพ่อเทศน์ว่า

“จิตสงบแล้วให้หัดพิจารณา...”

๑. การจะเลือกรฐานอะไรพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม มีวิธีการเลือกอย่างไรคะ

๒. จำเป็นไหม อารมณ์ที่เด่นชัดสุดและแรงสุด... เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาคะ”

หลวงพ่อ : นี่เห็นไหม “การหัดพิจารณา” นี่แสดงว่าเขาได้ประโยชน์เนาะ เขาฟังจากเว็บ “หลวงพ่อเทศน์ว่า จิตสงบแล้วให้หัดพิจารณา... การจะเลือกรฐานอะไรพิจารณา”

“การจะเลือกรฐานอะไร” เห็นไหม การจะเลือกรฐาน พอจิตมันสงบแล้ว คือสงบพอสมควรแล้ว มันไม่ต้องแบบว่า อู้ฮู.. สงบรวมใหญ่... ไม่ต้องหрок มันไม่มีถึงขนาดนั้นหрок

พอจิตเราสงบ เหมือนกับเรานี้แหละ ตอนนีเราอยากเล่นกีฬานิดใดชนิดหนึ่ง เราเตรียมความพร้อมของร่างกาย เราก็เอาอุปกรณ์นั้นเล่นเลย จะเล่นถูกลูกเล่นผิด เราก็เล่นของเราไปเลย

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันสงบ มันมีหลักมีเกณฑ์แล้ว พิจารณาร่างกายของเราก็ได้ พิจารณาจิตๆ นี่แหละ พิจารณาจิตๆ พิจารณาว่าร่างกายของเรานี้มันประกอบไปด้วยอะไร แล้ว มันจะกองทนได้ขนาดไหน

เราพิจารณาไป ถ้าจิตมันดีนะ จิตมันดีหมายถึงว่ามีความสงบบ้าง ความพิจารณานั้นจะเป็นหลักเป็นเกณฑ์ แต่ถ้าจิตเราไม่สงบ พอพิจารณาไปแล้วนะ มันพิจารณาเพื่อจะเอาสวยงาม พิจารณาไปทางโลกใจ ถ้าเป็นทางโลกนี่คือว่า จิตมันเป็นเรื่องปกติ

แต่ถ้าจิตมันสงบบ้างนะ พิจารณาเรื่องกาย เรื่องเวทนา เรื่องจิต เรื่องธรรมนี้ พอมันพิจารณาแล้วนี่มันจะมีความสดสังเวชนะ มันสะท้อนหัวใจนะ ถ้าคนมีสติปัญญาพอนี้ ชีวิตนี่คืออะไร... เกิดมาทำไม.. เกิดมาเพื่อประโยชน์อะไร...

ถ้าเกิดมาเพื่อประโยชน์สิ่งใด อย่างนี้คือปัญญามันเกิด แล้วพอเกิด แล้วมันสดสังเวช พอสดสังเวชแล้วจิตมันสงบเข้ามามากขึ้น พอมากขึ้นแล้วเราออกใช้ปัญญามากขึ้น มันจะส่งเสริมกันไง คือระหว่างปัญญากับสมาธินี้มันจะส่งเสริมกัน ส่งเสริมจนสมาธินี้แนบแน่นขึ้น สมาธินี้มีหลักมีเกณฑ์ขึ้น

“นี่คือการหัดพิจารณา... หัดพิจารณาในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม”

อย่างเช่น เรามีอะไรมากระทบให้เสียใจ ทำงานก็ได้ หรือสิ่งใดก็ได้ ใจความกระทบกระทบสะท้อนเสียใจนี้เราเกิดมากี่รอบแล้ว เสียใจนี้มันเกิดจากสิ่งใด มันเกิดจากเวทนา เห็นไหม จิตก็ได้ จิตที่มันเดี๋ยวดีเดี๋ยวชั่ว แล้วธรรมบ้างก็ได้

“วิธีเลือกอย่างไรคะ” วิธีเลือก คือถ้าจิตมันสงบแล้วอะไรที่มันสะอึดใจ นี่มันมาในคำถามข้อที่ ๒ ข้อที่ ๒ บอกว่า “จำเป็นไหมอารมณ์ที่เด่นสุดและแรงสุด”

จำเป็น ! ไม่ใช่จำเป็นหรอก สิ่งที่เด่นสุดและแรงสุดนั้น มันชัดเจนที่สุด ให้เอาสิ่งที่ชัดเจน เพราะชัดเจนแล้วมันจับต้องได้มันคง เราจับต้องนะ จับต้องอารมณ์ จิตมัดอารมณ์นั้น เอาอารมณ์นั้นตั้งเป็นโจทย์ พอเป็นโจทย์แล้วเราก็พิจารณาแยกแยะของเราไป พอแยกแยะนะ คือแยกแยะว่ามันถูกมันผิดอย่างไร

ถ้ามันถูกมันคิดขึ้นไปนี้ ถึงที่สุดนะมันตอบได้ ถ้าสมาธิมันคืนนะมันตอบ มันสรุปใจมันจบ มันตอบว่าดีหรือชั่ว... แต่ถ้าสมาธิเราไม่คืนนะ พอพิจารณาไปแล้ว หรือใช้ปัญญาไปแล้ว มันก็จะพิจารณาอยู่ครึ่งๆ กลางๆ อย่างนั้นละ

ถ้าครึ่งๆ กลางๆ นะ ถ้ามันไปไม่ได้ มันเหนื่อยนะ ให้วางไว้เลย แล้วกลับมาพุทโธต่อ นี้กลับมาพุทโธต่อ พุทโธให้จิตมันสงบมากไปกว่านี้ แล้วออกไปพิจารณาใหม่ พิจารณาอารมณ์เก่าก็ได้ อารมณ์ใหม่ก็ได้ หัดทำอยู่อย่างนี้

เหมือนคนโง่เงาะภูเขาเงาะ เวลาเขาเงาะภูเขาเงาะอุโมงค์นี้ ๓๐ ปีนะ เขาเงาะภูเขาไปเรื่อยๆ เขาตอกเข้าไปเรื่อยๆ

นี่ก็เหมือนกัน เราพิจารณาของเราไปอย่างนี้ กาย เวทนา จิต ธรรมนี้แหละ แล้วอารมณ์ที่ซัดสุด แรงสุดนี้ ให้เราจับแล้วพิจารณาของเราไป แล้วพอมันซัดสุดแรงสุดนะ พอเราพิจารณาไปแล้ว มันหมดข้อกังวลแล้วจบแล้ว ให้พิจารณาอารมณ์ใหม่ ทำอยู่อย่างนี้

การหัดพิจารณาอย่างนี้ อย่างทางโลกนะเขาบริหารจัดการ บริษัทที่ปรึกษานี้เขาต้องจ้างนะ แล้วจ้างแพงด้วย ที่ปรึกษาเขาจะวิจัยตลาดต่างๆ ที่ปรึกษาบริษัทนี้เพื่อให้บริษัทมันคง

ไอ้ของเราเนี่ย ถ้าเราใช้ปัญญา เห็นไหม เราใช้ปัญญานี้เราจะแยกแยะ เราจะมีสมบัติที่เป็นอริยทรัพย์ เราจะมีความจริงของเรา สมบัติอันนี้... ถ้าที่ปรึกษาเขาให้คำปรึกษามาด้วยใจ ผลประโยชน์ตอบแทนของเขาคือทรัพย์สมบัติ คือเงินทอง คือกำไรขาดทุน นี่คือสิ่งที่ตอบสนองกับเขา

แต่การพิจารณาของเราเนะ คุณภาปฏิบัติดี ๑๐ พรรษา ๒๐ พรรษา เดินจงกรมทั้งวัน พิจารณาทั้งวัน พิจารณาเช้าพิจารณาซากอยู่ในทางจงกรมนี้ มันได้อะไรขึ้นมา...

มันได้หัวใจที่เข้มแข็งขึ้นมา มันได้สิ่งที่ตกผลึกในใจขึ้นมา ถ้าใจมันตกผลึก ถ้าใจมันมีกำลังขึ้นมา มันจะเข้มแข็งของมัน มันจะมีกำลังของมัน เห็นไหม

“ศีลธรรม จริยธรรมมันเกิดที่ใจนี้ คือสมบัติของใจ สมบัติจากภายใน” แต่ถ้าฝึกหัดจากปัญญาจากภายนอก ปัญญาข้างนอกนี้ปัญญาวิชาชีพ ปัญญาเพื่อหาผลประโยชน์ใส่ตัว



แต่ถ้าฝึกหัดปัญญาใน “ภาวนามยปัญญา นี่คือปัญญาจากการภาวนา” มันรื้อภพหรือชาตินะ โดยตั้งคำถามกับตัวเองสิ ว่า “ตายแล้วไปไหน” ตายแล้วไปไหน ทุกคนสงสัยหมด ทุกคนสงสัยว่าตายแล้วจะไปไหน แล้วไปอย่างไร แต่ถ้าเราใช้ปัญญาแยกแยะ ใคร่ครวญ เห็นใหม่

ใคร่ครวญแยกแยะว่า “จิตนี้มันมาจากไหน... จิตนี้เป็นอย่างไร” ถ้าถึงที่สุดแห่งทุกขันธ์ะ มันชำระนะ พอเป็นโสดาบันแล้วมันรู้เลยว่าเกิดอีกก็ชาติ สกิทาคาเกิดอีกก็ชาติ ยิ่งเป็นอนาคานี่ ยิ้มเลย กามภพไม่มาแล้ว แล้วไม่มาเพราะอะไร

พอมันพิจารณาขาดไปแล้วนะ กามภพไม่มาแล้ว เพราะกามภพมันขาดไปจากใจแล้ว มันรู้ที่ใจ ! มันรู้เลย แล้วถึงที่สุดถ้ามันชำระจนสิ้นกิเลสไป เห็นใหม่ มันจะไม่มาเกิดเลย ไม่เกิดกับอะไรทั้งสิ้น แล้วไม่มีการตายอีกแล้ว การตายเป็นของ โทหก สมมุติ

เพราะอะไร เพราะธาตุขันธ์คืนสู่สภาวะเดิมของมัน แต่จิตนี้มันคงที่ของมันอยู่แล้ว มันไม่ไปไหนอีกแล้ว พอมันไม่ไปไหน แล้วอะไรจะตาย มันมีอะไรตาย... โทหก ! มันไม่มีอะไรตาย มันไม่มีอะไรตายแล้วไม่มีอะไรเป็น แต่ถ้ากิเลสเต็มตัวมันเกิดมันตาย มันเกิดมันตายเพราะจิตมันปฏิสนธิ มันเกิดอีกภพชาติหนึ่ง ภพชาติเรื่อยๆ ไป เห็นใหม่

นี่ถ้ามันพิจารณาไป มันเห็นของมันอย่างนี้ ถ้ามันเห็นของมันอย่างนี้ ว่า “ชีวิตนี้มาจากไหน” มันตอบได้ไง ปัญญาที่มันตอบ มันตอบตัวมันเองหมดเลย มันตอบหมด โจทย์ในหัวใจนี้ มันตอบหมด ถ้ามันตอบหมดแล้ว มันจะไปเกิดความลังเลสงสัยที่ไหน

นี่เกิดจากอะไร... เกิดจากการหัดพิจารณา ถ้าไม่ได้หัดพิจารณาเลย การทำความสงบของใจนี้มันเป็นพื้นฐาน พื้นฐานนี้ เราต้องมีพื้นฐาน เพราะ !

“เพราะถ้าไม่มีพื้นฐานนี้มันเป็นโลกียะไง” มันเหมือนปัญญาของนักวิทยาศาสตร์ ปัญญาของนักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิจัยนี้ ทำอีกก็ร้อยชาติก็เป็นวิชาการ เป็นผลประโยชน์ทางโลกของเขา

ถ้าปัญญาที่เราใช้โดยไม่มีสมาธินะ มันจะเป็นแบบนั้น แล้วถ้าไม่มีสมาธิ นักวิทยาศาสตร์เขาทำได้อย่างไร นักวิทยาศาสตร์เขามีสมาธิโดยปุณฺณ สมาธิสั้น สมาธิยาวของโลกเขา

แต่สัมมาสมาธินี้ มันปล่อยเข้ามา... พอมันปล่อยเข้ามานี้ พื้นฐานนั้นถ้ามันเกิดปัญญา มันเกิดบนสัมมาสมาธิ เพราะ “สัมมาสมาธิไม่มีตัวตน” ไม่มีเราไม่มีเขา มันเป็นสากล แล้วมันจะเข้ามาสำรวจกิเลสของมันออกไป นี่ไงสมาธิ

ถ้าปัญญาเกิดจากสัมมาสมาธิ มันถึงจะเป็น “โลกุตตรปัญญา คือปัญญาชำระกิเลส” แต่ถ้ามันเป็นปัญญาที่เราใช้กันอยู่นี้ คือปัญญาของโลก ปัญญาเพื่อผลประโยชน์ ปัญญาเพื่อทางธุรกิจ ปัญญาเพื่อความเป็น โลก เห็นไหม มันก็คือโลกียปัญญา

แต่ถ้าเป็นภวานามยปัญญา มันต้องอาศัยสมาธิ แล้วถ้าอาศัยสมาธิ ถ้าสมาธิยังไม่มั่นคง สมาธิยังไม่มีหลัก เราก็ใช้ภวานามยปัญญานี้ ให้สมาธิมันมั่นคงขึ้นมา พอสมาธิมันคงขึ้นมา เห็นไหม มันก็ละเอียดเข้าไป... ละเอียดเข้าไป จนสู่อัตถิจิต

เวลาพิจารณาเข้าไปแล้วมันสะท้อนถึงขั้วกิเลส มันสะท้อนถึงจิตใต้สำนึก มันจะสำรวจ มันจะคาย คายสักกายทิฏฐิ

สักกายทิฏฐิ... คือเป็นทิฐิเท่านั้นเอง ! คือทิฐิที่เห็นผิด แต่มันออกมาจากจิตใต้สำนึกนั่นไง เวลาปัญญามันไล่ต้อนเข้าไปจนถึงที่นั่น มันไปถอนกันที่สักกายทิฏฐิจากหัวใจ พอสักกายทิฏฐิขาดผลั้วะ !

“นี่ร้อยทรัพย์ไง เกิดจากการหัดพิจารณาไง”

พอมันขาดผลั้วะ... มันขาดเลย พอสักกายทิฏฐิขาดไปสังโยชน์ขาด แล้วความลังเลสงสัย... นี่วิจิจจนา สิ้นพทตปรามาส ถ้ามันขาด มันจะสงสัยตรงไหน

นี่เพราะสักกายทิฏฐิตัวเดียว ถ้าไม่มีสักกายทิฏฐิ ความลังเลสงสัยก็ไม่ค่อยมี ถ้าไม่สงสัย มันจะลุ่มลุ่มค้ำค้ำ ที่มันลุ่มลุ่มค้ำค้ำอยู่นี้เพราะมันสงสัย มันสงสัยเพราะมันไม่ขาด ที่มันไม่ขาด เพราะอะไร เพราะเราฝึกปัญญาไม่สมบูรณ์ ฉะนั้นให้หัดฝึกไป

การฝึกปัญญานี้ ข่าวของปัญญามันต้องละเอียดลึกซึ้งจากการพิจารณา เห็นไหม เวทนา มันไม่มี มันไม่มีต่างๆ ที่ว่าเวทนามันไม่มีในกายต่างๆ มันเป็นการสุกเอาเผากินกันไป เราพิจารณาไม่รอบคอบ แล้วเราว่าสิ่งนั้นไม่มี... สิ่งนี้ไม่มี

คือเราว่านะ แต่ความจริงมันมี ทุกข์กายทุกข์ใจ นั่งมากก็ขบก็เมื่อย นี่มันเป็นเรื่องของร่างกาย หัวใจไม่มีใครว่าอะไร ไม่มีสิ่งใดๆ มันก็เหงามันก็เฉาของมัน เห็นไหม ทุกข์กายทุกข์ใจ เวลาเวทนามันก็มีเวทนาากายกับเวทนาจิต แล้วเวทนาากายนี้มันมาจากจิตนั่นแหละ

นี่การใช้ปัญญา ถ้ามันละเอียดรอบคอบ มันจะเป็นประโยชน์นะ นี่การปฏิบัติมาต่างๆ เห็นไหม การฝึกหัดต่างๆ เวิร์กกรรมต่างๆ มันมีกันทุกๆ คน คนปฏิบัติมานี้คูสิริ้อยพ่อพันแม่ จริตนิสัยแตกต่างกันมาก

แต่โดยหลักของอริยสัจ... คืออริยสัจ ๔ เราก็ดั้งของเราไว้ แล้วเรามีสติปัญญาของเราไว้ แล้วเราจับหลักตรงนี้ แล้วเราพิจารณาของเราไป ด้วยสติปัญญาของเรา เพื่อประโยชน์กับเรานะ เพื่อประโยชน์กับเรา ! เอวัง