

คู่มือที่ ๑

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

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

ถาม : ข้อ ๑๒๑๗. เรื่อง “ขอความเมตตาหลวงพ่อเรื่องพิจารณาครับ”

ปัจจุบันผมพิจารณาด้วยการตั้งจิตไว้ที่ตัวจิต แล้วพิจารณาว่าเวลามันพุ่งออก มันออกไปทำไม มันออกไปอย่างไร ผลที่ออกไปคืออะไร มันดีหรือไม่ ผมก็พบว่าจิตนี้มันส่งออกไปแล้ว มันก็หยุด แล้วก็พุ่งออกไปอีก เป็นอย่างนี้ตลอดและเร็วมาก หากสติและสมาธิไม่ค่อยสมบูรณ์ก็จะรับรู้ว่ามันส่งออกไปนอกตัวมันอยู่ตลอดเวลา แต่ประการสำคัญคือตลอดเวลาที่มันส่งออก มันมีความเดือดร้อนตลอดเวลา เหมือนคนที่มีความคาดหวังอยู่ในใจเสมอ แต่ก็ไม่สมหวังตลอดเวลา ครั้งแล้วครั้งเล่าเช่นกัน มีแต่ความเจ็บช้ำน้ำใจ

แต่เมื่อพิจารณากระบวนการของจิตเข้าไปเรื่อยๆ กลับพบว่า อ้อ! เวลาที่จิตมันจะพุ่งออกไปข้างนอก มันต้องผ่านสิ่งนี้ทุกทีคือตัวสัญญา ก็เก็บเหตุการณ์ข้อมูลต่างๆ ไว้ในพลังงานตัวนั้น ผมก็พิจารณาต่อไปว่า เวลาจิตผ่านสัญญาตัวนี้ไปแล้ว ออกไปจากจิตที่เป็นกลางๆ แล้วอย่างเดี๋ยวกลับกลายเป็นเสียสภาพความเป็นกลาง กลายเป็นแปดเปื้อนไปด้วยสัญญาอันเป็นสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้ว แล้วเอาสิ่งนั้นมาผสมกับความรับรู้ไปแล้ว พอไปกระทบกับอะไรก็ปรุงแต่งอารมณ์ที่มีรสชาติ แล้วพลังงานรับรู้ซึ่งละเอียดยิ่งกว่าสิ่งใดก็สัมผัสกับอารมณ์นั้นได้ ก็ใช้อารมณ์นั้นเองเป็นเครื่องอยู่อาศัยเสมอมาจนเป็นอัตโนมิติ แต่ในขณะที่เดียวกันอารมณ์นั้นเรียกได้ว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เป็นทุกข์ แม้จะมีสุขสักขณะเดี๋ยวสั้นๆ สุขนั้นก็เก็บไว้เป็นสัญญาที่จะรอให้จิตมาผสมแล้วก็ต้องเข้าสู่กระบวนการแห่งความเดือดร้อนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย ในขณะที่จิตใดขณะจิตหนึ่งข้างหน้าอันใกล้

ผมพิจารณากระบวนการของจิตต่อเนื่องกันไป แล้วกลับมาพบว่าพลังงานเหมือนอยู่ฝั่งแม่น้ำหนึ่ง ส่วนสะพานคือทางเดินของพลังงาน ก็คือสัญญา ซึ่งพลังงานพุ่งออกมาตามทางเดินของส่วนผสมของสัญญา พอผ่านไปอีกฝั่งหนึ่งก็พบเจอสิ่งกระทบ เพื่อสุดท้ายก็ได้อารมณ์ต่างๆ

มาเป็นเครื่องอยู่อาศัย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เป็นทุกซ์ครับ ผมเห็นและเข้าใจกระบวนการดังกล่าวได้เด่นชัดมาก แล้วส่งผลให้สัญญาต่างๆ ที่เก็บไว้เป็นข้อมูลในใจหายไปด้วย เพราะความเข้าใจกระบวนการส่งออกของพลังงาน สัญญาหายไป แต่สัญญาหายไปในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าหายไปเลยนะครับ ก็คือปกติมันไม่มี แต่จะย้อนดูก็สามารถทำได้

ฉะนั้น จิตจะไม่พุ่งออกเสมือนไม่มีสะพานให้มันข้ามแม่น้ำไป แต่ไม่มีอีกอะอะไร ก็ไม่ได้ส่งออก กลับพบความสุขสงบสบาย ไม่เดือดร้อน เว้นแต่บางขณะกำลังสติอ่อนลง หรือสัญญาบางอย่างแปลกๆ จิตก็วิ่งไปถึงสะพาน แต่ก็รู้ตัวว่าความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นกำลังจะมาแล้ว พลังงานก็หยุดชะงัก ไม่ปรากฏสัญญา มีแต่แค่รับรู้อย่างเดียวก็ปลอดภัย และพออยู่พออาศัยได้ครับ แต่กระผมมีความรู้ตัวดีว่าเป็นผู้มีอำนาจนามิค่อนข้างจำกัด จึงขอเรียนถามหลวงพ่อกว่า

๑. สิ่งที่มีอยู่คือพลังงานรับรู้ แล้วต้องพิจารณาต่อไปอย่างไรหรือไม่ครับ

ตอบ : อันนี้มันเป็นการพิจารณาจิต ถ้าการพิจารณาจิตนะ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม แต่ก่อนจะพิจารณานั้นต้องจิตสงบก่อน ถ้าจิตสงบแล้ว การจับได้ การจับได้ของจิตที่จับได้ จิตที่เป็นสติปัญญา เรียบอกว่า สติปัญญา ๔ จริง สติปัญญา ๔ ปЛОม

ถ้าสติปัญญา ๔ จริง คือจิตสงบแล้วจิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าจิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันจะจับต้องของมัน มันจะมีเนื้อหา

คนภาวนานะ ถ้าคนที่ไม่มิงานทำ เวลาภาวนาไปแล้วรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกว่าทำอะไรแล้วไม่ปลอดภัย รู้สึกทำอะไรแล้วอีกอึดขัดข้องไปหมดเลย แต่คนที่จิตสงบแล้ว จิตมันจับกาย จับเวทนา จับจิต จับธรรมได้ตามความเป็นจริง เขาจะมีงานทำของเขา คนที่มีงานทำของเขา คือคนที่ทำธุรกิจการค้า แล้วธุรกิจการค้าเขาเจริญรุ่งเรือง เขางมมาก เขาอยากจะทำของเขา เขาประสบความสำเร็จของเขา เขาจะมีความสุขของเขา เขาผลิตผลิตของเขา เขาทำด้วยความข่มขื่น เขาทำด้วยความแจ่มใส เพราะเขาได้ผลประโยชน์

แต่คนถ้าภาวนาไปแล้วนะ มันภาวนาไปแล้วจิตมันไม่สงบ แล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามสัญญา ตามความคาด ตามความหมาย นี่สติปัฏฐาน ๔ ปโลม สติปัฏฐาน ๔ ปโลมคือการคิดการหมาย การคิดการหมายคือเห็นคนอื่นเขาทำอะไร เราก็คิดว่าเราทำได้ เห็นคนอื่นทำทุกอย่างประสบความสำเร็จ เราก็คิดว่าเราทำได้ เราจะประสบความสำเร็จเหมือนกัน แต่พอทำไปแล้วมันไม่ประสบความสำเร็จ มันไม่มีผลงานตามความเป็นจริง เพราะจิตมันไม่สงบ จิตมันไม่เห็น จิตมันไม่รู้ตามความเป็นจริง ถ้าจิตสงบ จิตมันรู้ตามความเป็นจริง เขาเรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔ จริง”

สติปัฏฐาน ๔ จริงเกิดจากอะไร?

เกิดจากสมถกรรมฐาน เกิดจากจิตที่มันสงบ

เขาว่า “จิตที่สงบนี้เป็นสมถะ สมถะจะเป็นวิปัสสนาไม่ได้ สมถะมันเป็นแค่อัปนาสมาธิ สมถะจะเป็นวิปัสสนา จะชำระล้างกิเลสไม่ได้”

อันนั้นเป็นคนที่ไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยทำ เขาก็ว่าของเขาไป เพราะเขาชำนาญในทฤษฎี เขาก็ว่าตามทฤษฎีของเขาไป ทฤษฎีมันเป็นแบบนี้ ทฤษฎีเป็นแบบนี้ แต่เวลาการทำแล้ว ทฤษฎีมันเกี่ยวเนื่องกัน มันต่อเนื่องกัน สิ่งนี้มีถึงมีสิ่งนี้ สิ่งนี้ไม่มี ไม่มีสิ่งใดเลย สิ่งนี้มีถึงมีสิ่งนี้ไป อิทุปปจฺยตา ใจ เพราะมีอย่างนี้มันถึงต่อเนื่องกันไปไง ถ้าไม่มีสิ่งนี้ ไม่มีจิต มันมีการภาวนาใหม่ ไม่มีจิต ซากศพคนตายแล้วอยู่ในโลงเขาไม่เห็นภาวนา ใจคนภาวนาก็คนมีจิต จิตมันภาวนาของมันไป พอจิตสงบแล้ว จิตสงบแล้วมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันก็เห็นตามความเป็นจริง มันเกี่ยวเนื่องกันไป ถ้ามันเกี่ยวเนื่อง มันต่อเนื่องกันไป ถ้าต่อเนื่องกันไป ผลที่สุดแล้ว อริยสัจมีหนึ่งเดียว

ถ้าเราพิจารณากายนะ เวลาพิจารณากาย เราเห็นกาย เราพิจารณากายของเรา ถ้าพิจารณาแล้วมันปล่อยเข้ามาขนาดไหน ปล่อย มันต้องช้าแล้วช้าเล่าๆ แต่ที่นี้พอเรามาพิจารณาจิตใจ เราพิจารณาอารมณ์ อารมณ์ความรู้สึก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่เป็นนามธรรม เป็นนามธรรม พิจารณาจิต พอเราพิจารณาจิตแล้ว เราบอกว่าเราเห็นจิตอยู่ฝั่งหนึ่ง มีสะพานฝั่งหนึ่ง แล้วเราก็มีปัญญาของเราว่าสะพานนั้นคือสัญญา สะพานนั้นคือสัญญา

ถ้าสะพานนั้นเป็นสัญญา สะพานมันก็เกี่ยวเนื่องกับใจตลอดไปสิ สัญญาคือสัญญา ทีนี้ สัญญามันมีหยาบ มีกลาง มีละเอียดใจ ชั้นอย่างหยาบ ชั้นอย่างหยาบ พิจารณาชั้นนะ ชั้น ๕ ไม่ใช่เราเราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕ นี่เป็นพระโสดาบัน

เวลาพิจารณาเข้าไป พิจารณาเข้าไป ชั้น ๕ อย่างกลาง ชั้น ๕ อย่างกลางคืออุปาทาน อุปาทานในชั้น ถ้าพิจารณาชั้น ๕ พิจารณาชั้น ๕ จนชั้น ๕ เข้าสู่ความเป็นจริง ถ้าชั้น ๕ เข้าสู่ความเป็นจริง กายกับจิตแยกออกจากกัน อุปาทานมันขาดออกไป นี่เป็นสภิกาคามี

แล้วพิจารณาชั้นอย่างละเอียด ชั้นอย่างละเอียดคือแบบว่า มันเป็นกามราคะ-ปฏิฆะ กามราคะ-ปฏิฆะ ปฏิฆะคือข้อมูล กามราคะ-ปฏิฆะ ความพึงหัวใจนี้ ชั้นอย่างละเอียด เพราะกามราคะมันก็เกิดจากกามฉันทะ เกิดจากความพอใจ ถ้าเกิดความพอใจ ความเห็นของตัวเอง มันเป็นความพอใจของมัน นี่ชั้นอันละเอียด ชั้นก็คือสัญญาใจ ความพอใจ ข้อมูลของใจมันอัดอัด ขัดข้อง มันก็เป็นปฏิฆะ มันก็เป็นกามราคะ พอกามราคะมันขาดไป ชั้นอย่างละเอียดมันก็ขาดไป พอชั้นอย่างละเอียดขาดไป พอเข้าไปจิตเดิมแท้ พอเข้าไปจิตเดิมแท้ นั่นละที่ว่าชั้นอย่างหยาบ ชั้นอย่างกลาง ชั้นอย่างละเอียด ที่ว่าสัญญาอย่างหยาบ สัญญาอย่างกลาง สัญญาอย่างละเอียด

แล้วพอเข้าไปถึงวิชขานะ อวิชชาปจฺจยา สงฺขารา สงฺขาราปจฺจยา วิญญฺาณํ มันมีสังขาร มีวิญญูณ มีสังขาร มีวิญญูณ อิทฺตปฺปจฺจยตา สิ่งที่เป็นปัจจยการ ตัวนั้นนะตัวที่ละเอียด ถ้าตัวที่ละเอียด ชั้นมันขาดเป็นชั้นๆ ตอนๆ เข้ามา สัญญามันขาดช่วงๆ เข้ามา เพราะมันเป็นชั้น ๕ ถ้าเราว่าชั้น ๕ เป็นสะพาน เป็นสิ่งสืบต่อ มันก็เป็นปัญญาของเรา ปัญญาที่ผู้พิจารณาไปเห็นเป็นอย่างนั้น มันอย่างหยาบอยู่ เราก็พิจารณาของเราไป ถ้าพิจารณาไปแล้ว พอมันปล่อยมันวางขึ้นมา ก็พิจารณาเข้าไป มันพิจารณากายก็คือพิจารณากาย ถ้าพิจารณาจิตมันก็เป็นพิจารณาจิต

ถ้าพิจารณาจิต ที่ว่าการดูจิตๆ ถ้าการดูจิต จิตเห็นอาการของจิต ถ้าจิตพิจารณาดูจิตไปๆ พิจารณาดูจิต ถ้าเขากดไว้

ถ้าดูจิต ดูจิตที่ถูกใจ ดูจิตที่ถูก ถ้าเราดูจิตที่ถูก ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ก็ใช้ปัญญานี้แหละ เราใช้ปัญญาการแยกการแยะคือการดูจิต การดูจิตคือปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธินี้ของ หลวงตา หลวงตาท่านบอกปัญญาอบรมสมาธิ แต่ของหลวงปู่คุณลย์ท่านบอกดูจิต

แต่การคู่มือของหลวงปู่คุณนั้น ถ้าหลวงปู่คุณ เวลาคู่มือของหลวงปู่คุณก็สอน เวลาถ้าจิตมันสงบแล้วทำอย่างไรต่อไป ก็ให้พุทโธๆ หลวงปู่คุณก็สอนพุทโธเหมือนกัน เพราะท่านใช้ปัญญาของท่านพิจารณาของท่าน แยกแยะของท่าน

แต่ถ้าเราบอกคู่มือที่ผิด คู่มือที่ผิดก็ห้ามคิด ห้ามขยับ มันเป็นไปไม่ได้หรอก มันไม่มีหรอก

ทีนี้เราคู่มือที่ถูกต้อง เราคู่มือของเรา แล้วจิตมันสงบแล้ว ถ้าจิตมันสงบนะ คู่มือที่ใช้ปัญญาอย่างหายาบ ปัญญาอย่างหายาบ ปัญญาสามัญสำนึกพิจารณาของเรา พอมันปล่อยวางเข้ามาๆ มันปล่อยวางเข้ามา มันก็เข้าไปสู่จิต ถ้าสู่จิต จิตมันเห็นอาการ จับ มันจับได้ จับความรู้สึกนึกคิดได้ จับความรู้สึกนึกคิดได้ก็จับขั้นได้ ขั้นไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ขั้น แต่จิตมันจับขั้นได้ จิตมันรู้จักขั้นได้ มันก็เป็นสติปัญญา ๔ จริง

สติปัญญา ๔ จริงเพราะจิตมันสงบแล้วมันจับความรู้สึกนึกคิดได้ มันพิจารณาเข้าไปพิจารณาได้ แยกแยะได้ อารมณ์นะ อารมณ์ความรู้สึกนี้แยกไปเลย แยกไปเลย แยกไปเลย อารมณ์มันเกิดมาจากไหน เกิดมาอย่างไร ในอารมณ์มันมีอะไร ในรูป ประกอบไปด้วยสิ่งใด ในเวทนา ทำไมถึงเป็นเวทนา เวทนา ใครเป็นคนรับรู้มัน ในเวทนามันมีขั้น ๕ ขั้น ๕ ก็มีในเวทนา ในสัญญา สัญญามันมันหมายถึงอะไร ถ้าสัญญาไม่มีรสชาติ สัญญาไม่มีวิญญาณ สัญญาไม่รู้รู้ สัญญามันก็คือสัญญา แต่สัญญามันพิจารณาอย่างไร สัญญา สังขาร สังขารปรุง ปรุงเพราะเหตุใด แยกออกไปๆ มันก็จะเป็นขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ ถ้ามันปล่อย ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ แต่ยังไม่สมุจเฉตฯ

ถ้าสมุจเฉตฯ เมื่อไหร่ เวลามันขาดขึ้นมา ขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ขั้น ๕ ขั้น ๕ ขาด ถ้าขาดออกไปตามความเป็นจริง ถ้าความเป็นจริงมันเป็นแบบนี้ ถ้ามันเป็นแบบนี้มันก็เป็นได้ ถ้ามันไม่เป็นแบบนี้ เราก็ต้องทำของเราให้ใหม่

เวลาบอกว่า อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดมันอยู่กับเรา กระบวนการต่างๆ ที่มันเป็นสัญญา อารมณ์ อารมณ์มันเป็นเรากี่ว่าใช่ มันเป็นเรากี่ว่าใช่ มันเป็นเรา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันเป็นทุกข์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

มันเป็นอยู่แล้ว มันเป็นอยู่แล้วเพราะอะไร มันเป็นอยู่แล้ว รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอันวิจิตรไม่ใช่กิเลส รูป รส กลิ่น เสียงไม่ใช่กิเลส ความมันหมายของคนต่างหากมันเป็น

กิเลส กระบวนการความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่างๆ มันเป็นกิเลสใหม่ แต่เพราะเรามีความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเรามา มันถึงเป็นกิเลสไป รูป รส กลิ่น เสียง รูปอันวิจิตร เสียงอันวิจิตร เสียงดีขนาดไหน ชั่วขนาดไหน ไม่ใช่กิเลสหมดแหละ แต่คนซัดใจ คนไม่พอใจกับเสียงนั้นต่างหากหากเป็นกิเลส

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่อยู่ในใจ เราพิจารณาซ้ำ มันพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม มันเป็นการพิจารณาอันเดียวกันนั่นแหละ อริยสัจมีหนึ่งเดียว พิจารณากายก็อย่างนี้ พิจารณาเวทนาก็อย่างนี้ พิจารณาจิตก็อย่างนี้ พิจารณาธรรมก็อย่างนี้ อย่างนี้ หมายความว่า ถ้าพิจารณาจริงๆ แล้ว สติปัญญามันเท่าทันของมัน ถ้ามันเท่าทันของมัน

คู่มือที่ ๖ จิตมันสงบเข้ามา ถ้าจิตสงบเข้ามา “คิดทำอะไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด แต่การหยุดคิดก็ต้องใช้ความคิด” ถ้าใช้ความคิดพิจารณาไปแล้ว ความคิดอย่างหยาบ ความคิดอย่างกลาง ความคิดอย่างละเอียด ความคิดมันแตกต่างกันไป ความคิดแต่ละระดับนะ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค แตกต่างกันไปนั่นแหละ สติ-มหาสติ ปัญญา-มหาปัญญา มันแต่ละขั้นแต่ละตอนเข้าไป แล้วถือเป็นปัญญาญาณ ปัญญาอัตโนมัติ ถ้าผู้ที่ปฏิบัติตามความเป็นจริง เห็นตามความเป็นจริง มันจะรู้ตามความเป็นจริงของมัน

ฉะนั้น สิ่งที่เราหมกหมกมันเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมดา ถ้าคู่มือที่ ๖ คู่มือที่ ๖ นะ เราพิจารณาของเรา พอจิตมันปล่อยวางเข้ามา มันจะจับต้องของมันแล้วมันพิจารณาของมัน นี่คู่มือที่ ๖ คู่มือที่ ๖ หลวงปู่ดูลย์บอกว่า ความรู้สึกนึกคิดทั้งหมด จิตส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลจากการส่งออกเป็นทุกข์

คู่มือที่ ๖ คู่มือที่ ๖ จิตที่มันส่งออก จิตที่มันส่งออก ธรรมชาติของมัน จิตที่ส่งออกมันคือสมุทัย สมุทัยเพราะมันไม่รู้ จิตมันส่งออก มันส่งออกโดยธรรมชาติของมันอยู่แล้ว จิตมันส่งออกอยู่แล้ว ถ้าไม่ส่งออกมันจะเกิดความคิดได้อย่างไร ถ้าคนไม่มีความคิด จิตมันจะไปรู้สึกนึกคิดได้อย่างไร ถ้ามันส่งออกไปมันก็ส่งออกไปรับรู้รูป รส กลิ่น เสียงนั้นแหละ

จิตส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลของการส่งออกนั้นเป็นทุกข์ คู่มือที่ ๖ จิตเห็นจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการของจิตมันก็เห็นไป จิตเห็นอาการของจิต มันเป็นเรื่องธรรมดาๆ ผลที่เกิดจากจิตเห็นจิตเป็นนิโรธ มันมีขั้นตอนของมัน นี่คู่มือที่ ๖

นี่ก็เหมือนกัน ที่บอก ถ้าเราเห็นไปแล้วนะ สิ่งที่อยู่นั่นคือพลังงาน ตัวมันคือพลังงาน สิ่งที่อยู่ สิ่งที่อยู่มันเป็นรูป สิ่งที่อยู่คือพลังงานรับรู้ แล้วถ้าพิจารณาต่อไป ถ้ามันแสดงตัวออก จับบีบ มันก็จับได้ จับได้ ต้องแยกแยะแล้ว จับรูป ความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นรูป ในรูปนั้นมีอะไร ในรูปมันเกิดมาได้อย่างไร ใครเป็นคนให้มันเกิดขึ้นมา ใครทำให้มันเกิดขึ้นมา ในเมื่อมันเกิดคับๆ มันเกิดอย่างไร ถ้ามันจับได้จริง

ถ้าจับได้จริง พิจารณาแยกเลย รูป กระบวนการมันมาอย่างไร รูป ความรู้สึก อารมณ์ ที่พระสารีบุตรตรัสรู้ที่เขาศิขณภู มิพิจารณาในถ้ำสุกรขาตาที่เขาศิขณภู เพราะว่าพระพุทธเจ้าไปประทับอยู่ที่นั่น แล้วหลานของพระสารีบุตร พระสารีบุตรพัดพระพุทธเจ้าอยู่ แล้วหลานพระสารีบุตรไปต่อว่าไง ไปต่อว่า “ไม่พอใจเลย พระพุทธเจ้าเอาพระสารีบุตรบวช เอาพระจุนทะบวช เอาพระเวตตะบวช” ก็เป็นพี่น้องกัน ๗ คน บวชหมดเลย แล้วจะมาต่อว่าตรงนี้แต่ไม่กล้าพูด เพราะเกรงบารมีของพระพุทธเจ้า บอกว่าไม่พอใจไอ้ นั่น อ่าง ไม่พอใจสิ่งต่างๆ

พระพุทธเจ้าบอกว่า “ถ้าเธอไม่พอใจทุกๆ อย่างเลยที่เราทำ เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ ความรู้สึกของเธอด้วย เพราะอารมณ์ความรู้สึกของเธอก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง”

อารมณ์ความรู้สึกมันก็จับต้องได้ รูปร่างๆ ความรู้สึกนึกคิดนี้จับต้องได้ พระสารีบุตรถวาย พัดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ ฟังเทศน์บาทนี้เป็นพระอรหันต์ ปึง! เลย ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งใดๆ เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ความรู้สึกของเธอด้วย ความคิด ความคิด เพราะความคิดของเธอ ก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง นี่มันจับมับ! พอจับมันก็ทัน ทันมันก็ปล่อย ปล่อยก็ขาด ธรรมข้อนี้ทำให้พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ฉะนั้น สิ่งนี้ ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่างๆ เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่จับต้อง พลังงานต่างๆ วัตถุทั้งนั้นแหละ วัตถุทั้งนั้นแหละ ถ้าสติมันทัน เห็นไหม การคูจิตที่ถูกต้อง เพราะจิตเป็นนามธรรม แล้วพอจิตจับจิต จิตจับอาการของจิต จับต่างๆ มันเป็นวัตถุ มันเป็นสิ่งที่จับต้องได้ชัดเจนมากเลย

ทีนี้พอวัตถุขึ้นมาที่ “นี่ไง วัตถุอยู่กลางหัวอกมันหนักๆ มันอึดอัด”...อันนั้นมันก็อีกแหละ คือคนมันพยายามจะสร้างภาพ สร้างภาพ สร้างเหตุการณ์ให้เห็นตามธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ไม่เป็นความจริง แต่ถ้าเราเห็นความจริงนะ มันจับได้นะ มันสะเทือนใจมาก ถ้ามันสะเทือนใจ มันแยกแยะไป

“สิ่งที่มีอยู่คือพลังงาน แล้วเราจะทำอะไรต่อไป”

สิ่งที่จับต้องได้ก็แล้วแต่ พลังงาน พลังงานคือตัวจิต จิต พลังงาน มันต้องจับ มันต้องจับ จับสิ่งที่เกิดขึ้นจากพลังงานนี้ ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นก็คืออาการของมัน สิ่งที่เกิดดัดๆ เกิดดัดมันต้องเกิดจากพลังงานนี้ ถ้าจับตรงนี้ได้ เราก็พิจารณาไปนะ เราแยกแยะไป มันก็จะเห็นปัญญา เห็นใหม่ จิตเห็นจิต จิตเห็นจิตเพราะจับได้ก็ตัวจิต ตัวพลังงานมันจับ เนื้อสัมผัสเปลือกสัมผัส

สัมผัสก็มีทั้งลูกนี้แหละ แต่มันต้องมีเปลือกมาด้วย แล้วเราก็อยู่ที่เปลือก มนุษย์เรากินแต่เปลือกสัมผัส มันขมมาตลอดเลย แต่พระอรหันต์เขากินเนื้อสัมผัสหวานเจี๊ยบเลย แต่ไอ้พวกเราพวกปุถุชนกินแต่เปลือกสัมผัส “เอ! ก็สัมผัสเดียวกันเนาะ เอ! สัมทำไมมันขมขนาดนี้ แต่ครูบาอาจารย์บอกว่ามันหอมหวาน นี่มันขม มันหอมหวานกันได้อย่างไร” เพราะเรากินเปลือกสัมผัส เพราะมันมาทั้งสัมผัส

แต่ถ้าเรากำหนดจิตๆ จิตมันละเอียดเข้าไปเป็นเนื้อสัมผัส เนื้อสัมผัสมันก็สุขสงบแล้วละ แล้วพอเนื้อสัมผัส จิตเห็นอาการของจิต เนื้อสัมผัสมันกระทบกับเปลือกสัมผัส เนื้อสัมผัสกับเปลือกสัมผัสมันอยู่ด้วยกัน มันเป็นผลไม้ลูกเดียวกันมาตลอดแต่ไหนแต่ไร แต่พอจิตสงบ จิตๆ มันส่งออกมามันก็เปลือกสัมผัสทั้งนั้นแหละ

นี่ที่ส่งออก ผลของการส่งออกมันเป็นสมุทัย มันเป็นสมุทัย สิ่งที่เป็นสมุทัยเป็นทุกข์ เปลือกสัมผัสมันขมๆ ชีวิตนี้ขม ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ นี่สมุทัย

แต่ถ้าจิตๆ จนเป็นเนื้อสัมผัส เนื้อสัมผัสมันก็อยู่ในเปลือกสัมผัสใช่ไหม ถ้าเนื้อสัมผัสอยู่ในเปลือกสัมผัส ถ้าเราเป็นเนื้อสัมผัส เนื้อสัมผัสมันมีความหอมหวาน ถ้ามันอยู่กับตัวมัน กระทบกับเปลือกสัมผัส มันจับ เพราะเปลือกสัมผัสมันขม แต่เนื้อมันหวาน แล้วเราจะแยกแยะกันอย่างไร

ถ้าใช้ปัญญาแยกแยะ จิตเห็นอาการของจิต สัมกับเปลือกสัมผัสมันว่าไม่ใช่อันเดียวกัน มันอยู่ด้วยกัน แต่มันไม่ใช่อันเดียวกัน แต่ไม่ใช่อันเดียวกันโดยธรรมชาติของพระพุทธเจ้า ยังไม่ใช่อันเดียวกันโดยความเห็นของเรา ไม่ใช่อันเดียวกันโดยความเป็นจริง ถ้าความเป็นจริงนะ ที่นี้เปลือกสัมผัสกับเนื้อสัมผัสอยู่ด้วยกันมันก็ลูกๆ ลูกๆ มันก็อยู่! มันก็แยกกันไม่ค่อยถูก นี่ก็เหมือนกัน พอจับได้ มันก็สัมผัสลูกๆ ลูกๆ อยู่อย่างนั้นแหละ

แต่ถ้าพอจิตมันสงบแล้ว จิตเห็นอาการของจิต เนื้อสัมผัสกับเปลือกสัมผัสมันพิจารณาแยกแยะกันด้วยสังขาร ด้วยความเป็นจริง มันก็ปล่อยวางๆ พอปล่อยวาง เวลามันขาด เนื้อสัมผัสกับเปลือกสัมผัสไม่ใช่อันเดียวกันแล้ว ถ้าเนื้อสัมผัสกับเปลือกสัมผัสไม่ใช่อันเดียวกัน มันอกุปปชรรวมึง มันขาดออกไปโดยสังขารเลย เก้อๆ เงินๆ จะมาต่อกันอีกไม่ได้เลย แต่อยู่ด้วยกัน แต่อยู่ด้วยกัน แต่ต่อกันไม่ได้เลย เห็นไหม ถ้าเป็นความจริงอย่างนั้นมันต้องค่อยๆ แยกแยะ นี่คู่มือที่ถูกล้มทำอย่างนี้ ถ้าคู่มือที่ถูกล้มทำอย่างนี้จบ แล้วจะต้องทำอย่างไรต่อไป ทำอย่างไรต่อไป

เราพุทโธก็ได้ พุทโธให้จิตสงบเข้ามา หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ ถ้ามันสงบแล้ว ถ้าจับสิ่งนี้ได้ก็พิจารณาอย่างนี้ อันเดียวกันกับพิจารณากาย พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรมอันเดียวกัน อันเดียวกันหมดเลย ถ้าอันเดียวกัน ถ้าเราพิจารณากายเป็นแบบนั้นแล้วมันก็จะอย่างนี้ มาพิจารณาจิตมันก็จะเข้าไปถึง เพราะอะไร เพราะสิ่งที่ทำมาแล้วมันมีประสบการณ์มาขนาดนี้ ก็กำลังของจิตมันได้ขนาดนี้ พอพิจารณาจิต มันก็เข้ามาถึงจุดนี้เหมือนกัน จุดที่พิจารณากายมาแล้วมันปล่อย แต่มันไม่ขาด นี่ก็เหมือนกัน พอพิจารณาจิต มันก็ปล่อยอย่างนี้ มันก็ไม่ขาด แต่ถ้ามันพิจารณาเข้าไปถึงความเป็นจริง มันก็เป็นความจริง

นี่พูดถึง “ขอความเมตตาในการพิจารณา” นะ อันนั้นจบ

อันนี้เหมือนกัน เวลาปัญหามันมา มันแปลก มันจะมาซ้อนกันเลย

ถาม : ข้อ ๑๓๑๘. เรื่อง “สงสัยในข้อปฏิบัติ”

ขอกราบหลวงพ่อก่อน ผมได้ปฏิบัติปัญญาอบรมสมาธิมาได้ระยะหนึ่งแล้วรู้สึกชอบมาก เพราะสามารถภาวนาไปได้เรื่อยๆ ถ้าวันไหนมีอะไรมากระทบ ก็ดึงเรื่องนั้นมาพิจารณาแก้ลง ออกไปจากใจก่อน แล้วค่อยพิจารณาหัวข้อธรรมที่สนใจต่อไป พบว่าปัญญาอบรมสมาธิไม่ตก ภาวนาง่ายๆ เหมือนคุณลม หรือฟุ้งง่ายเหมือนภาวนาพุทโธ และการเจริญปัญญาอบรมสมาธิยังสามารถแก้ปัญหาทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อมกันได้ด้วย

ปกติการคิดจะตั้งหัวข้อมา ๑ หัวข้อ แล้วเริ่มไล่พิจารณา เมื่อก่อนจะใช้เวลาประมาณ ๔๐ นาทีถึงชั่วโมงต่อ ๑ หัวข้อ แล้วจึงจะวางการพิจารณาปัญหานั้น เริ่มเข้าสู่สภาวะรู้เฉยๆ ไม่คิดรู้อยู่อย่างนั้น

ผมมีคำถามเกี่ยวกับข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้ครับ

๑. พยายามเทียบความรู้สึกตอนหยุดคิด พบว่าคล้ายกับการรู้ตัวตอนกลั้นลมหายใจ สภาวะอย่างนี้เป็นจิตหรือยังครับ

๒. ระยะเวลาหลังพบว่าไม่จำเป็นต้องคิดให้จบเรื่องก็สามารถดึงตัวเองเข้าสู่สภาวะหยุดคิดได้ บางทีเริ่มพิจารณาไปได้แค่ ๑๐ นาที มันก็เลือกที่จะนิ่ง ไม่คิดหรือจะคิดต่อไปได้แล้ว แต่มันจะทรงสภาวะได้ไม่นาน แล้วมันจะกลับมาคิดบ้าง หลุดเข้าภวังค์บ้าง แต่ถ้าพิจารณากายไล่ไปตามส่วนต่างๆ มันจะคิดไปเรื่อยๆ เป็นชั่วโมงๆ ระหว่างดึงเข้าสู่สภาวะหยุดคิด เลยกลับพิจารณาได้นานๆ ต่อเนื่อง แบบไหนจะดีกว่ากันครับ

๓. เริ่มใช้การเดินจงกรมในการเจริญภาวนา ปัญญาอบรมสมาธิมากกว่าการนั่ง เพราะพบว่าสามารถใช้ความคิดได้ต่อเนื่องและสะดวกกว่า แต่พอเวลาที่ใจมันหยุดพิจารณา มันเหมือนว่าไม่มีอะไรให้ใจเกาะ จะคลุมตอนเดินก็ซัดๆ จะพุทโธก็เพิ่มใช้ความคิด ไม่อยากคิดแล้ว เคยได้ฟังเทศน์เก่าๆ ของหลวงปู่บอกว่าหลวงปู่เดินจงกรมวันละ ๘ ชั่วโมง ตลอด ๘ ชั่วโมงนี้ หลวงปู่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิอย่างเดียวหรือเปล่าครับ

๔. รู้ตัวว่ากำลังในการเดินสติปัฏฐาน ๔ ยังไม่พอ ช่วงที่นิ่งแล้วจับความคิดได้ไม่ค่อยอยู่ หลวงปู่แนะนำด้วยครับ

ตอบ : นี้พูดถึงว่าเขาภาวนาหลายช่องทาง ตอนนี้นำมาเริ่มภาวนาอย่างนี้ แล้วผลมันตอบมา ที่ว่า พิจารณาไป การใช้ปัญญาอบรมสมาธิ หนึ่ง ไม่ตกภวังค์ง่าย ไม่ตกภวังค์ง่ายแล้วมันพิจารณาของมันได้ต่อเนื่อง ได้ใช้ปัญญาพิจารณาทั้งทางโลกและทางธรรม

ทางโลกและทางธรรม เพราะทางโลกเวลามันเดือดร้อนขึ้นมา เพราะมันคิดแต่เรื่องกิเลสทั้งหมดเลย แต่มาใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันตรึกในธรรมๆ พิจารณาในธรรม มันก็แก้ปัญหาเรื่องทางโลกไปด้วย แก้ปัญหาทางโลก หมายถึงว่า เราไม่ติดข้องในโลก มันก็ปล่อยวางโลกมา แล้วถ้าเป็นทางธรรม ทางธรรมก็ปฏิบัติธรรมอยู่นี่ไง ปฏิบัติธรรมให้ใจมันหยุดนิ่งไป พอบอกว่าถ้าใจมันหยุดนิ่ง พิจารณาให้มันหยุดได้ มันหยุดคิดได้ ถ้ามันหยุดคิดได้

ถ้ามันจะหยุดคิดได้ เวลาเราภาวนา เราภาวนาคูจิตๆ คูจิตที่ถูกต้อง คูจิตที่ถูกต้องคือ ปัญญาอบรมสมาธิ แต่หลวงปู่ดูลย์ท่านว่าคูจิตๆ คูจิตก็ต้องใช้ปัญญา ท่านบอกห้ามคิดๆ เพราะความคิดมันคิดแบบโลก คิดแบบกิเลส คิดแล้วมันให้ความทุกข์ใจ ท่านไม่ให้คิดเรื่องกิเลส ไม่ให้ตามกิเลสไป แต่ท่านให้มีสติปัญญายับยั้งมัน นี่ถ้ายับยั้งมัน

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธินะ ปัญญาที่ไล่ต้อนมัน ปัญญาที่เอาธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทียบเคียงกัน มาเทียบเคียง ถ้าคิดแบบนี้คิดแบบโลก ถ้าเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าบอกคิดอย่างนี้มันไม่ใช่เป็นประโยชน์ คิดแบบนี้มันให้แต่โทษ ถ้ามันมีสติปัญญา มันก็อาย มันก็หยุดคิด ความหยุดคิดมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ นี่หลวงตาท่านสอนปัญญาอบรมสมาธิ

แต่หลวงปู่ดูลย์ท่านบอกให้คูจิตๆ คูจิต คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด แต่ก็ต้องใช้ความคิด แต่ต้องใช้ความคิด การใช้ความคิด ถ้ามันเป็นธรรมก็เป็นความคิด มันเป็นมรรค แต่ส่วนใหญ่ใหม่ๆ มันจะเป็นมรรคไม่ได้ ท่านให้ดูไป ถ้าดูไป มันจะมีสติ ถ้ามันยับยั้งไปๆ มันก็เป็นการคูจิตที่ถูก

ถ้าการคูจิตที่บอกว่า “กดไว้ๆ ไม่ให้คิด ห้ามคิดๆ”

ห้ามคิด มันกลายเป็นสิ่งสถานะที่ไม่มีชีวิตใจ สิ่งสถานะที่มันไม่สืบทอด มันเป็นไปไม่ได้ เวลาถ้าจิตมันสงบ ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า น้ำนิ่งแต่ไหล น้ำนิ่งแต่ไหล น้ำ ดูน้ำ สถานะน้ำเหมือนนิ่งอยู่เลย แต่ความเคลื่อนไหวของใต้น้ำ น้ำไหลวนของมัน

นี่ก็เหมือนกัน สถานะของจิตที่เป็นสมาธิมันไม่ใช่ น้ำนิ่งน้ำเน่า มันเป็นน้ำที่มีการเคลื่อนไหว มันถึงไม่เน่า น้ำไม่เน่า สิ่งสัมมาสมาธิ จิตที่มันมีพลังงานของมัน แต่มันไม่คิดออกมา เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร แต่มันมีพลังงานของมัน ถ้ามันปล่อยสิ่งที่มันไร้สาระเข้ามาอยู่ในตัวของมัน ถ้าตัวของมัน การคูจิตที่ถูกมันดูอย่างนี้ ถ้าคูจิตๆ จิตเห็นอาการของจิต เป็นอีกเรื่องหนึ่งเลย คูจิตๆ คูจิตจนจิตเห็นอาการของจิตมันถึงเป็นวิปัสสนา ถ้าคูจิต จิตเห็นอาการของจิต ถ้าจิตเห็นอาการของจิตมันก็เป็นวิปัสสนา

ถ้ามันไม่เป็นวิปัสสนา ที่นี้เราไปคูจิต ถ้าคูจิตโดยความเห็นของตัว ความไม่เข้าใจของตัว มันก็เหมือนกับว่าคูจิตโดยการดูเฉยๆ การดูเฉยๆ ก็เหมือนกับผู้อำนวยการสำนักงานหนึ่ง เขารับผิดชอบทั้งหมด ทั้งงบประมาณ ทั้งนโยบาย ทั้งบุคลากร ทั้งวิชาการในการกระทำ แต่พนักงานรักษาความปลอดภัยที่ทางเข้า เขาก็คูเหมือนกัน แต่เขาคูรถเข้าออก

ถ้าคูจิต จะคูจิตแบบอะไร แบบผู้รักษาความปลอดภัยใช่ไหม แบบ รปภ. ที่อยู่หน้าประตู เท่านั้นนะ กับการดูแลโดยผู้อำนวยการ โดยผู้รับผิดชอบ แตกต่างกัน

คูจิตที่ถูกมันดูแบบผู้อำนวยการ ดูแบบผู้ที่มีนโยบาย มีบุคลากร มีงบประมาณ มีวิชาการ มีทุกอย่าง แล้วต้องบริหารด้วย นี่คูจิตของหลวงปู่ดุลย์ คูจิตที่ถูกเขาคุกกันอย่างนั้น คูจิตที่ถูกเขาดูแบบผู้อำนวยการ ผู้รักษานโยบายทั้งหมด ไม่ใช่คูจิตแบบ รปภ. ที่เขารักษาความปลอดภัย เขาแค่คนเข้าคนออก ไม่รับรู้อะไรเลย ดูเสร็จแล้วจะเอาเงินเดือนอีกต่างหาก

คูจิตที่ถูกมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง คูจิตที่ไม่ถูกมันก็เรื่องของกิเลส เรื่องของโลกๆ เรื่องของมารยาทไทย เรื่องมายาภาพ เรื่องสัญญาอารมณ์มันก็เป็นเรื่องโลกๆ ไม่มีประโยชน์อะไรในความเป็นจริงเลย แต่ถ้าความเป็นจริงขึ้นมา ถ้าคูจิตที่ถูก คูจิตที่ถูก

ฉะนั้น ปัญหาถามว่า

“๑. พยายามเทียบความรู้สึกตอนหยุดคิด พบว่าคล้ายกับการรู้ตัวตอนกลั่นลมหายใจ สภาวะแบบนี้เป็นจิตหรือยัง”

ถ้าเป็นจิตก็เป็นจิตทั้งเปลือก เป็น แต่จิตมันก็มีจิตละเอียดลึกซึ่งแตกต่างกันไป ถ้าเป็นก็เป็นอย่างนี้ แต่ถ้าจิตมันสงบ คุณิ เวลาจิตมันรวมใหญ่ มันผ่องใส มันเป็นอย่างนี้หรือเปล่า? มันก็ไม่ใช่แบบนี้ เห็นไหม แต่ถ้ามันหยุดคิด มันเป็นจิตไหม? มันก็เป็น เพราะเรามีจิตอยู่ มันก็เป็น แต่มันเป็น พอหยุดคิด เคี้ยวก็คิดอีกแล้ว แต่มันก็เป็นการพิสูจน์กันไฉน เป็นการพิสูจน์กันว่าเราเริ่มทำได้

นี่ข้อที่ ๑ นะ “เปรียบเทียบความรู้สึกตอนหยุดคิดว่ามันคล้ายกับรู้ตัวตอนกลั่นลมหายใจ สภาวะแบบนี้เป็นจิตหรือยังครับ”

เป็นจิต เป็นจิต แต่จิตตอนนี้มันหยุดคิดแป๊บหนึ่งมันก็คิดต่อๆ เป็นจิต แต่จิตมันยังไม่ตั้งมันไม่เป็นเอกกถารมณพอ ก็ต้องพิจารณาบ่อยครั้งเข้าเดี๋ยวมันก็หยุดอย่างนี้ หยุดแล้วก็คิดอีก หยุดแล้วก็คิดอีก พิจารณาซ้ำๆๆๆ จนมันชำนาญของมัน มันชำนาญของมันนะ พอความคิดความอะไรจะมา เราจะคิดก็ได้ ถ้าคิดเป็นประโยชน์เราก็คิด คิดเป็นประโยชน์ หมายความว่า เราตรีกในธรรมให้มันขึ้นบาน ให้จิตใจมันผ่อนคลาย ตรีกในธรรมมันก็มีความสุข แต่พอเป็นทางโลกมันทันมันก็ปล่อย

พิจารณาซ้ำๆๆๆ จนมันละเอียดลึกซึ้งเข้ามา ถ้ามันละเอียด พอมันจะเสวยอารมณ์ มันจะจับได้ เนื้อสัมผัสเปลือกสัมผัสมันจะกระทบกัน จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการของจิตมันเป็นสติปัญญาน ๔ จริง เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เพราะจิตสงบแล้วจิตเห็น

“๒. ระยะเวลาพบว่าไม่จำเป็นต้องคิดให้จบเรื่องก็สามารถดึงตัวเองให้เข้าสู่สภาวะหยุดคิดได้ บางคราวพิจารณาเป็น ๑๐ นาทีมันถึงจะนิ่งได้ แต่มันจะทรงสภาวะได้นานหรือไม่นาน”

ถ้าคิดๆ ไป เพราะเขาว่า “มาระยะหลังพบว่าไม่จำเป็นต้องคิดให้จบเรื่อง”

ไม่ต้องจบหรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง พอพิจารณาไปแล้วถ้าจิตมันปล่อยก็จบ ทีนี้เราคิดว่าเราต้องคิดให้จบเรื่องแล้วถึงจะจบ...ไม่ใช่ บางทีคิดจบเรื่องแล้วไม่จบหรือ มันคิดต่อเนื่องกันไป คิดเรื่องใหม่ต่อแล้ว คิดเรื่องนี้จบเรื่องแล้วก็คิดเรื่องใหม่ต่อๆๆ นั่นคือว่าจิตมันยังมีรสชาติ มันยังคุ้ยเคี้ยวในตัณหา มันยังคุ้ยเคี้ยวในสมุทัย มันยังคุ้ยเคี้ยวในกิเลส มันก็คิดไป แต่พอเรามีสติปัญญาตามความคิดนี้ไป ถ้ามันเป็นธรรมขึ้นมา ความคุ้ยเคี้ยวคือรสชาติมันจางลง เอ้! น่าเบื่อ เอ้! ทุกข์ นี่รสชาติของธรรมมาแล้ว

รสของธรรมชนะรสทั้งปวง รสของธรรม รสของธรรมคือรสของความสงบระงับ รสของความปล่อยวางมันมาแล้ว แยกหามาเต็มทีมันก็ปล่อยของมัน พอมันปล่อยมา ถ้าจบเรื่องมันก็ปล่อย คิดไปไม่จบเรื่อง มันก็ปล่อย มันปล่อยเดียวก็คิดอีก เพราะว่าอะไร เพราะปัญญาอบรมสมาธิเป็นแบบนี้ ไม่ใช่สมาธิอบรมปัญญา

ถ้าพุทโธๆๆ ถ้ามันปล่อยแล้ว มันปล่อยแล้วมันรวมลง มันจะคุ้ยเคี้ยวกว่านี้ ถ้าพุทโธๆๆ นะ พุทโธนี่เป็นสมาธิอบรมปัญญา แต่ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เวลาไม่จบเรื่องมันก็ปล่อย บางทีจบ

หลายๆ เรื่องมันก็ไม่ปล่อย มันไม่มีสูตรสำเร็จใจ มันอยู่ที่ว่าสติปัญญาเราทันขนาดไหน แล้วถ้ามันทันแล้วมันมีเหตุผลบ้าง จิตมันแพ้เหตุผลใจ

หลวงตาท่านบอกว่า กิเลสกลัวอย่างเดียวคือกลัวธรรม

เวลาเราตรึกในธรรมๆ สิ่งนี้มันเหตุและผลคือธรรม ฉะนั้น พอเราคิดโดยใช้ปัญญาด้วยเหตุผล เวลาถึงที่สุดแล้วกิเลสมันกลัวธรรม มันอาย มันจะแกลไปไหนอีก มันจะเอาสี่ข้างเข้าแกลสี่ข้างแดงหมดแล้ว แดงเป็นเถือกเลย แล้วเรามีปัญญาเข้าไป พอมันอายมันก็ปล่อย มันก็ปล่อยปล่อยก็เข้ามาสมาธิใจ นี่กิเลสมันกลัว กลัวเหตุกลัวผล กลัวธรรม ถ้ามันพิจารณาไปมันก็ปล่อยได้

“บางทีคิดไม่จบเรื่องมันก็ดึงตัวเข้ามาสู่ความหยุดคิดได้ บางคราว ๑๐ นาที บางคราวก็นาน”

“บางทีถ้ามันคิดนะ เวลามันคิดไป มันคิดไปเรื่อยๆ เป็นชั่วโมงก็ได้ ะหว่างที่มันอยู่สถานะหยุดคิด”

เขาบอกว่า “ทำแบบนี้ แบบไหนดีกว่ากันครับ”

ถ้ามันสงบแล้วมันก็ปล่อย เราต้องการพิจารณาให้มันสงบ ให้มันปล่อย พิจารณาไม่จบเรื่องมันก็ปล่อยแล้วแหละ ถ้าคิดเป็นชั่วโมงๆ ไป ถ้ามันคิดเป็นชั่วโมงๆ ไปนะ เราตั้งสติให้ดีๆ ให้ชัดๆ มันคิดไปไม่ได้หรอก มันต้องหยุด มันปล่อย พอมันปล่อยแล้วมันก็ว่างหมด ใจก็คิดเป็นชั่วโมงๆ ถ้าสติมันสงบแล้ว พิจารณามันก็เป็นประโยชน์ แต่นี่คำว่า “คิดเป็นชั่วโมงๆ” คือกำลังมันไม่พอ โคนกิเลสมันดึงไปแล้วแหละ เป็นชั่วโมงๆ มันก็ล่อไปเรื่อย มันก็ตามไปเรื่อยเป็นชั่วโมงๆ ไม่จบสักที แต่ถ้าสติมันทันนะ มันหยุด มันหยุด ถ้ามันหยุดแล้ว นั่นแหละคือสมาธิ นี่ถ้ามันหยุดเป็นสมาธิ ถ้ามันพิจารณาไปแล้วมันปล่อย พิจารณาไม่ถึงครึ่งแล้วมันก็ปล่อย กำลังมันพอ อะไรดีกว่ากัน

การว่าปัญญาอบรมสมาธิ เราต้องการความสงบ เราต้องการความหยุด ถ้าเราต้องการความหยุด ถ้ามันหยุดบ่อยครั้งเข้าเดี๋ยวก็คิดอีก คิดอีก เราก็พิจารณาซ้ำๆ ให้มีความชำนาญ แล้วสังเกต สังเกต พอมันหยุดแล้วมันคิดอีก มันเสวยอารมณ์ นั่นละจิตกับตัวอาการของมัน ถ้าใครรู้ใครเห็น คนนั้นก็จะได้ ถ้าใครไม่รู้ไม่เห็น มันก็จะรู้ตรงนี้ได้ ถ้ารู้ตรงนี้ได้ก็ไม่ต้องเห็นกาย เห็น

เวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง สติปัญญา ๔ สติปัญญา ๔ มันอยู่ตรงนี้ ตรงเห็น
 กาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม
 ตามความเป็นจริง เห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง

ที่ว่าเป็นปัจจุบันธรรม เขาบอก “เห็นสติปัญญา ๔ เป็นปัจจุบัน เป็นตามความเป็นจริง”
 อันนั้นเป็นจีโม อันนั้นมันเป็นคำพูด แต่ถ้าใครพิจารณาจิตสงบแล้ว ถ้ามันเสวยอารมณ์ เพราะ
 ตอนมันเสวย ตอนมันเสวย ใครเป็นคนเสวย? จิตของเราเป็นคนเสวย ถ้าจิตของเราเป็นคนเสวย
 แล้วสติมันอยู่กับจิตของเรา สติกับจิตมันอยู่กับเรา มันรู้มันเห็นกับเรา เป็นปัจจุบันใหม่ ปัจจุบันที่
 จิต จิตมันสงบเข้ามาแล้วมันเสวยคือมันจับ คือมันจับ มันเอื้อมมือไปรั้งเขา

แล้วถ้าจิตมันเห็น นี่ปัจจุบัน ปัจจุบัน บุคคล ๘ จำพวก บุคคล ๔ คู่ ถ้ามันโศดาปัตติมรรค
 เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

ที่ว่า “เห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง เห็นสติปัญญา ๔ ตามปัจจุบัน”... ใอันนั้นมัน
 ตัวหนังสือ ใสติปัญญา ๔ โดยปัจจุบัน สติปัญญา ๔ โดยตามความเป็นจริง มันตัวหนังสือ
 ทั้งนั้นนะ มันเป็นชื่อ ไม่มีความจริงเลย ไม่มี ๆ

แต่ถ้าจิตมันสงบนะ เราพิจารณา ดูจิตๆ ดูจิตโดยความถูกต้องนะ ดูจิตที่ว่าดูจิตมันหยุด
 คิด ดูจิตต่างๆ มันหยุดเข้ามา แล้วมันจะคิด จิตมันจะเห็นอาการของมัน ถ้าจิตเห็นอาการ ถ้ามัน
 จับของมันได้ จิตเป็นปัจจุบัน เห็นสติปัญญา ๔ โดยปัจจุบัน เห็นสติปัญญา ๔ โดยความเป็น
 จริงที่เป็นปัจจุบัน ถ้าเป็นปัจจุบัน ตรงนี้มันเป็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง ใที่พูดๆ กันมา
 ใที่ศึกษากันมาสติปัญญา ๔ ชื่อทั้งนั้นนะ ไม่มีใครเห็น ถ้าเห็น จิตดวงนี้ต้องเห็น จิตดวงนี้
 ปฏิบัติต้องเห็น ถ้าเห็นตามความเป็นจริง

นี่ไง ถึงบอกว่าอันไหนมันดีกว่ากันล่ะ ที่พิจารณาไปแล้วพอไม่จบเรื่อง มันก็ดึงมาเป็น
 หยุดคิดได้ กับพิจารณาไปเป็นชั่วโมงๆ มันก็อยู่ของมันได้เป็นสภาวะแบบนั้นแล้วค่อยเข้ามาหยุด
 คิด

ถ้าเป็นชั่วโมงๆ นะ แสดงว่ากำลังเราอ่อน แล้วมันก็ลากเราไป เราก็สู้กับมันไป สู้กับมัน
 มันก็ถูกเหมือนกัน ถูกเหมือนกัน

บอกว่า บางทีกีฬา คู่มือ ถ้ามันไม่แพ้ไม่ชนะ เขาก็ต่อเวลาไปเรื่อย ต่อเวลากันไปจนรู้แพ้รู้ชนะ นี่ก็เหมือนกัน เวลาพิจารณาไป ก็เสกกับกรรมมันต่อสู้กัน มันยังไม่รู้แพ้รู้ชนะ ถ้าแพ้ มันก็ลากไปไม่จบ ถ้าชนะ มันก็หยุดคิด ถ้าชนะก็หยุดคิด ถ้าแพ้ก็ไม่หยุด มันก็ลากไปอย่างนั้นแหละ ก็ถ่วงถ่วงกันไป ถ้ามีสติปัญญา ถ้าไม่มีสติปัญญาก็ทิ้ง กลับมาพุทโธ กลับมาพุทโธได้

“๓. เริ่มใช้การเดินจงกรมในการเจริญภาวนาปัญญาอบรมสมาธิมากกว่าการนั่ง เพราะพบว่าสามารถใช้ความคิดต่อเนื่องและสะดวกกว่า แต่เวลาที่ใจมันหยุดพิจารณา มันเหมือนกับว่าไม่มีอะไรให้ใจเกาะ จะคลุมตอนเดินก็ซัดๆ จะพุทโธหรือ พุทโธก็เพิ่งใช้ความคิด ไม่อยากให้เห็นมันคิด เคยได้ฟังหลวงพ่อบอกว่าหลวงพ่อดินที่หนึ่ง ๘ ชั่วโมง”

โอ้คำว่าเดิน ๘ ชั่วโมงของเรา ตอนบวชใหม่ๆ มันยังเป็นไม้คิบบๆ มันยังทำอะไรก็ไม่เป็นพอทำอะไร มันเป็นสติปัญญาของเราเอง สติปัญญาของเราตอนนั้นมีแค่นั้น มีว่า เราบวชใหม่ๆ ใหม่ๆ เราก็อายุจะพันทุกซ์ ถ้าอยากพันทุกซ์ เราก็ต้องภาวนาของเรา ทีนี้คนภาวนาของเรามันต้องมีความหมั่นเพียร แม้แต่ข้าราชการ เราพูดถึงราชการหรือรัฐวิสาหกิจเขาทำงานวันละ ๘ ชั่วโมง ฉะนั้น เขาทำงาน เขาทำหาเงินหาทองกันวันละ ๘ ชั่วโมง ฉะนั้น เราภาวนา อย่างน้อยเราต้องทำงานเท่าเขา อย่างน้อย เห็นไหม ฉะนั้น เดินจงกรมอย่างน้อย ๑ วันต้อง ๘ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิกลางคืนยังอีกต่างหากนะ

แต่เวลานั่ง เพราะเรามีนาฬิกาของเรา เราจะจับตั้งแต่ ๑ วันคือเริ่มตั้งแต่ฉันข้าวเสร็จจะเริ่มนับเวลา จะเดินจงกรมเท่าไร จะจับเวลาไว้เลย ต้องให้ได้ ๘ ชั่วโมง ภายใน ๑ วันต้องให้ได้ ๘ ชั่วโมง ถ้าต่ำกว่า ๘ ชั่วโมง แสดงว่าทุจริตต่อหน้าที่ คือทุจริตต่อหน้าที่การงาน คือไม่ทำงานให้ครบเวลาของตัวเอง เป็นการเห็นแก่ตัว เป็นการมั่งง่าย เป็นการเอา راحتเอาเปรียบ แล้วจะไปสู้กับกิเลสได้อย่างไร เราตั้งกติกาของเราไว้อย่างนั้น

ทีนี้คำถามถามว่า “แล้วหลวงพ่อบอกใช้ปัญญาอบรมสมาธิตลอดหรือเปล่า”

ตอนนั้นยังทำไม่เป็นเลย ตอนนั้นยังไม่รู้ว่าเป็นสมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมสมาธิ ตอนนั้นยังไม่รู้เรื่อง ตอนบวชใหม่ๆ ไม่รู้เรื่องหรอก ไม้คิบบๆ ไม่รู้อะไรเลย อ่านตำรับตำรา อ่าน “ประวัติหลวงปู่่มั่นฯ” อ่าน “ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐานฯ” อ่านแล้วก็ทำเอา เพราะตอนนั้นยัง

ไม่ได้เข้าไปหาครูบาอาจารย์ ตอนนั้นบวชพรรษา ๑ พรรษา ๒ ยังเป็นควายตัวอยู่เลย เป็นควายตัวมันขวิดเขาไปทั่วเหมือนกัน ไม่เป็นอะไรเลยหรือ

แต่ด้วยปัญญาของเราว่าความขยันหมั่นเพียร ไอ้คำว่า ๘ ชั่วโมง เราตั้งมาตั้งแต่บวชพรรษาแรก ทุกข์มาก ทุกข์มากๆ เพราะจิตใจมันดิ้นรนมาก แล้วเราเองจะเอาใจไว้ในอำนาจของเรา เราถึงตั้ง ปัญญาเราได้แค่นี้ บอกตรงๆ เลยว่าปัญญาเราได้แค่นี้ ปัญญาเราได้แล้วว่าต้องทำงานให้ดีกว่าทางโลกเขา โลกเขาทำงานกันวันละกี่ชั่วโมง เราต้องทำให้ได้มากกว่าเขา เฉพาะเดินนะ แล้วนั่งอีกต่างหาก

“แล้วใช้ปัญญาอบรมสมาธิไหม”

ยังทำไม่เป็นเลย ท่องพุทโธอย่างเดียว พุทโธอย่างเดียว เข้ายันคำ คำยันเข้า พุทโธๆ พุทโธอย่างเดียว ตีตาด จับไม้กวาดก็พุทโธอย่างเดียว ทำอะไรไม่เป็นหรือ บวชพรรษาแรกทำอะไรไม่เป็น พุทโธอย่างเดียว นึกได้แต่พุทโธๆ แล้วก็คืออย่างหนึ่ง เป็นสมาธิได้ คือมันหยุดได้เหมือนกัน หยุดให้พอได้ หยุดให้พอได้ผ่อนคลาย หยุดให้พอได้ไม่เครียด ไม่เครียดตาย หยุดอยู่แล้วเป็นสมาธิได้อยู่

แล้วพอออกพรรษาแล้วธุดงค์ไป ธุดงค์ไปแล้วเสื่อมบ้าง เจริญบ้าง เสื่อมบ้าง เจริญบ้าง จนไปเจอหลวงปู่จวนที่ว้านน่ะ แล้วหลวงปู่จวนก็กระที่บหัวเอา พอจับหลักจับเกณฑ์ได้ก็ภาวนา ที่นี้เป็นชั้นเป็นอันขึ้นมา

นี่พูดถึงว่าตอนที่หลวงพ่อกว่า ๘ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงตอนนั้น นี่เอาความโง่มาขายใจ ที่ว่า ๘ ชั่วโมงๆ ใครก็นึกว่า “ไอ้โฮ! หลวงพ่อ ๘ ชั่วโมงนี่เก่งมากเลยนะ”

ภาวนาไม่เป็น พุทโธอย่างเดียว พุทโธตะบี้ตะบันเลย เพราะมันทุกข์ มันแลกกับความทุกข์ ความทุกข์ หมายความว่า บวชมาใหม่ๆ ไม่มีดิบๆ มันก็คิดถึงทางโลก ออกจากโลกมาใหม่ๆ ทำอะไรไม่เป็นหรือ พุทโธอย่างเดียว ไอ้ ๘ ชั่วโมง พุทโธอย่างเดียว แต่เราทำของเรา ตอนนั้นเราก็เอามาเป็นคติตัวอย่างเท่านั้นเองว่าเรายังต้องทำงานขนาดนั้น แต่ทำขนาดนั้น ทำไม่ถูกมันก็ไม่ถูกหรือ พุทโธอย่างเดียว พุทโธมันก็ถูกนะ แต่จิตมันลง ลงอยู่ แต่มันยังไม่ชำนาญ

แต่พอมาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ตอนอยู่ในป่า แล้วพอใช้ปัญญาอบรมสมาธิแล้วก็มาเจอหนังสือหลวงตา “ปัญญาอบรมสมาธิ” แล้วพอทำปัญญาอบรมสมาธิแล้ว พอมันได้เห็นผล พอมาดูหนังสือหลวงปู่ดุลย์ เออ! มันถึงเข้าเค้า ความที่มันถูกต้องแล้วมันจะเข้าเค้ากันไปหมดเลย แต่ถ้ามันไม่ถูกต้องนะ มันก็ขัดแย้งกันไป

นี่พูดถึงว่า “หลวงพ่อเคฉงกรรม ๘ ชั่วโมง”

๘ ชั่วโมงตอนนั้นยังไม่เป็นหรอก เพราะความไม่เป็นอันนั้น รู้ว่ามันเป็นอย่างไร แล้วเวลาเข้าป่าเข้าเขาไปแล้ว เวลาใช้ปัญญาอบรมสมาธิแล้วมันเป็นอย่างไร เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิของเรา มันได้ผลของเรา พอได้ผลเสร็จแล้วเราก็มารับหนังสือ “ปัญญาอบรมสมาธิ” ของหลวงตา แล้วเราก็ก็นึก “หลวงปู่ฝากไว้” ของหลวงปู่ดุลย์

มันมาดู อืม! ในเมื่อหลักการวัดระยะทาง ถ้าเป็นกิโลเมตรมันก็ ๑ กิโลเมตร ถ้าเป็นไมล์เป็นไมล์นะ มันก็ ๑ กิโลเมตรเศษๆ แต่มันก็เป็นหลักวัดของทางยุโรปเขา ทางอเมริกาเขา ทางยุโรปเขาวัดเป็นกิโลเมตร ทางอเมริกาเขาวัดเป็นไมล์ อ้าว! แล้วระยะทางในหัวใจละ เวลาปฏิบัติไปแล้วมันวัดกันอย่างไร มันได้หลักได้เกณฑ์มามันก็รู้ของมัน คนเรา ระยะทางมันรู้ ๑,๐๐๐ เมตรเป็น ๑ กิโลเมตร มันก็รู้ก็เห็น วัดได้ รู้ได้ แต่ถ้าเราไม่รู้อะไรเลย มันจะเอาอะไรไปวัดละ ถ้ามันไปวัด มันก็ดีของมันใช้ไหม

ฉะนั้น คำว่า ๘ ชั่วโมง เขาจะเปรียบเทียบไปว่าหลวงพ่อใช้ปัญญาอบรมสมาธิไหม

ตอน ๘ ชั่วโมงไม่เคยใช้อะไรเลย พุทโธอย่างเดียว เพราะทำอะไรยังไม่เป็น พรรษาแรกยังทำอะไรไม่เป็นหรอก แต่อาศัยความเพียร อาศัยความวิริยะ ความอดสาหะเอาตัวรอดให้ได้ แล้วพอไปเจอครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง ไปเจอหลวงปู่จวนก่อน ที่แรกก็ไปสะเปะสะปะไปเจอครูบาอาจารย์ร้อยแปด สอนผิดๆ ถูกๆ สอนผิดๆ ถูกๆ ต่อเมื่อเรามาเจอครูบาอาจารย์ที่จริงแล้ว แล้วเรามาเทียบเคียงถึงรู้ว่า ที่เราได้รับฟังมา ที่ครูบาอาจารย์สอนเรามา ผิดหมดเลย ผิดหมดเลย

พอมาเจอหลวงปู่จวนท่านชัดเอา พอจิตมันสงบแล้ว จิตสงบแล้ว จิตไม่มีอวิชชาที่ต้องเป็นพระอรหันต์

ท่านบอกว่า “อ้าว! อวิชชาอย่างหยาบ ความฟุ้งซ่านอย่างหยาบมันสงบตัวเอง อวิชชาอย่างกลางในหัวใจท่านท่วมหัวเลย แล้วอวิชชาอย่างละเอียดในหัวใจท่านนะ มันมัดหัวท่านอีกล่ะ”

อู๋! เจียบ ไม่กล้าเถียงเลย แล้วมันก็จริงๆ เพราะตอนนั้นเราก็เรียกร้องเอา ภาษาวิทยาศาสตร์ไง ถ้ามันจิตสงบแล้วไม่มีอวิชชาก็ต้องเป็นพระอรหันต์สิ แล้วจิตมันสงบแล้วมันก็ไม่ได้เป็น แต่ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ไง วิทยาศาสตร์เพราะจิตสงบแล้วมันนิ่งหมด มันไม่มีอวิชชา คือมันไม่คิดเรื่องอื่นเลย มันไม่มีอวิชชาหรือมันถึงสงบ แต่ไม่รู้หรือว่าในภาคปฏิบัติเขามีอวิชชาข้างนอก อวิชชาข้างใน โลกนอก โลกใน กิเลสนอก กิเลสใน กิเลสในกิเลส อู๋! มันลึกลับซับซ้อน

อ้อ! พ้ออ้อ! มันก็เริ่มก้าวเดินไป พ้อก้าวเดินไปแล้วพยายามทำไปแล้วมันก็ไปรู้จักปัญญาอบรมสมาธินี้แหละ ไปรู้จักวิธีการทำปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา มันก็เริ่มก้าวเดินไป

แล้วก็มาคิดว่า ถึงมาว่าการคูจิตที่ถูก ทำแบบหลวงปู่ดุลย์มันถูก การคูจิตแบบลูกศิษย์ลูกหาเขาบอก “ห้ามคิดๆ” มันคิด มันคิด มันเป็นไปไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเราคิดมาก่อน เราคิดมาเต็มที่แล้ว แล้วพอคิดแล้วมันมาถูก ก็รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดสิ แต่ไอ้พวกนั้นมันยังคิดอยู่ แล้วมันยังไม่ยอมถูก มันคิดของมันอยู่ แล้วมันก็หวั่นๆอยู่นั่นแหละ แล้วมันบอกว่ามันถูก แล้วหลวงปู่ดุลย์ท่านไปแล้วท่านถูกของท่าน ท่านก็นิพพานไปแล้ว ไอ้พวกนี้หวั่นๆอยู่นั่นมันบอกว่ามันถูก “ห้ามคิดๆ” ห้ามคิดมันก็หวั่นๆอยู่นั่น แล้วมันบอกว่ามันจะไปถูกของมัน ไอ้นั่นมันก็เรื่องของมันนะ

“๔. รู้ตัวว่ากำลังในการเดินสติปัญญา ๔ ยังไม่พอ ช่วงที่นิ่งแล้วจับความคิดไม่ค่อยอยู่ ขอลวงพ่อแนะนำด้วย”

ถ้าเจริญสติปัญญา ๔ ยังไม่พอ ก็จริง ฉะนั้น เจริญสติปัญญา ๔ ต้องจิตสงบ ครูบาอาจารย์ สมถกรรมฐาน-วิปัสสนากรรมฐาน เพราะสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน คนเราไม่มีฐานที่ตั้งแห่งการงานจะไปทำงานกันที่ไหน พวกที่เขาบริหารเขาต้องพยายามสอบคัดเลือกให้เข้ารับราชการให้ได้ ผู้ที่ทำธุรกิจเขาก็ต้องพยายามหาสถานที่ของเขาเพื่อจะตั้งร้านค้าของเขา เพื่อจะขายของของเขา

จิตของเรา เราพยายามทำความสงบของใจของเราขึ้นมา ให้มันสงบระงับเข้ามาให้เป็นฐานที่ตั้งแห่งการงาน ฉะนั้น กำลังที่จะเดิน สถานที่ยังไม่พอ เราก็พยายามจิตของเราไปเรื่อยๆ พยายามใช้ปัญญาอบรมสมาธิของเราไปเรื่อยๆ พยายามใช้ปัญญาอบรมสมาธิที่ว่าทำแล้วได้ผล พอทำปัญญาอบรมสมาธิขึ้นมาแล้วมันได้ผลทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อมกันด้วย เราก็เห็นผลแล้ว ทางโลกเราก็ได้ ทางธรรมเราก็ได้ มันก็ทำให้จิตใจเราสงบเข้ามา ถ้าจิตใจสงบเข้ามา ถ้ากำลังมันพอขึ้นมา ถ้ามันนิ่ง มันพอขึ้นมาแล้ว แล้วมันจะเสวยอารมณ์ ถ้าจับตรงนั้นมันก็เป็นสติ ปฏิฐาน ๔

ฉะนั้น ช่วงที่นิ่ง จับความคิดไม่อยู่ ช่วงนิ่งอยู่ จับความคิดไม่อยู่ ไม่ต้องไปจับความคิด ช่วงที่นิ่งอยู่ เราก็กำหนดพุทโธนะ ช่วงที่นิ่งอยู่ มันจับอะไรไม่ได้ ที่หลวงปู่ดูลย์ท่านสอนให้ดูจิตๆ พอจิตมันสงบแล้วให้กำหนดพุทโธต่อเนื่องกันไป หลวงปู่ดูลย์ท่านสอนพุทโธนะ ท่านบอก ถ้าจิตสงบแล้วให้พุทโธ

ถ้าเราดูจิตๆ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พอมันว่างแล้ว มันนิ่งอยู่ มันนิ่งอยู่แล้วทำอย่างไรต่อล่ะ

พุทโธติ พุทโธไว้ เอาจิตเกาะไว้สิ เวลาบอกว่าเวลาที่มันนิ่งแล้วจิตไม่มีที่เกาะ ใจเราไม่มีอะไรจะเกาะ ไม่มีอะไรจะเกาะ ถ้ามันนิ่งอยู่ก็เกาะพุทโธไว้

จำไว้ให้ดีนะ พุดซัดๆ เลย จำไว้ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิไปเรื่อยๆ พอมันปล่อยแล้ว มันปล่อยแล้วให้พุทโธ

พอมันปล่อยแล้ว ไม่ใช่ปล่อยแล้วสติเราไม่ดูแล มันก็คิดทันที มันคิดทันทีเลย เพราะไม่มีใครรักษามัน พอมันปล่อยปั๊บ พอมันไม่มีอะไรมันก็จะเกาะเขาแล้ว เพราะมันอยู่ด้วยตัวเองไม่ได้ พอเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พอมันปล่อยนะ พอมันปล่อยเสร็จแล้วพุทโธต่อเนื่อง พุทโธๆ

เพราะก่อนหน้านั้นพุทโธก็เครียด พุทโธก็ไม่ได้ พุทโธก็ลำบากไปหมดเลย มันพุทโธไม่ได้เพราะอะไรล่ะ มันพุทโธไม่ได้เพราะว่ากิเลสมันหนา แต่เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ กิเลสมันบาง ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันใช้เหตุใช้ผลนะ ใจมันได้พิสูจน์แล้วใช้ไหม โง่งง่าแต่ตุ่น เทียวไปยึดมันถือมันอารมณ์ เทียวไปยึดมันถือมันความคิด เทียวไปยึดมันถือมันธรรมะพระพุทธรเจ้า

โง่งง่าแต่่าตุ่น โง่งง่าแต่่าตุ่น สติปัญญามันทัน ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิมันไล่เข้ามาๆ มันก็ปล่อยๆ

พอปล่อยเข้ามา จากที่โง่งง่าแต่่าตุ่น มันไปยึดธรรมชาติของพระพุทธเจ้า มันไปยึดความโลภ ความโกรธ ความหลง พอมันปล่อยขึ้นมา มันทรงตัวไม่ได้อีกแล้ว ทรงตัวไม่ได้ เราก็พุทโธโง

แต่ก่อนพุทโธไม่ได้เพราะมันโง่งง่าแต่่าตุ่น มันไปยึดมันถือมันธรรมพระพุทธเจ้า ไปยึดมันถือมันความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่พอใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันเบาบาง มันเบาบาง พอเบาบาง มันพุทโธง่ายๆ โง่ พอจิตมันนิ่งๆ ทีนี้พุทโธได้แล้ว แต่ก็ไม่อยากจะพุทโธอีก เพราะมันนิ่งๆ แล้วไม่มีอะไรเกาะ

ไม่มีอะไรเกาะก็พุทโธสิ พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ ถ้าพุทโธพอมันหยาบขึ้นมา พอพุทโธมันเริ่มไหวออกมา ถ้ามันใช้ความคิด ค่อยไล่มัน พอมันพุทโธๆ พุทโธไปพุทโธมา มันจะคิดออกนอกเรื่องแล้ว

ตอนที่มันจะเป็นสมาธิมันก็ไม่เป็น กิ่งๆ ครึ่งๆ กลางๆ จะลงสมาธิก็ไม่ลง ปัญญาอบรมสมาธิมาแล้วมันก็หยุดเฉยๆ เป็นสมาธิมันก็ไม่ลึก แต่พอมันจะคิดมันก็ฟุ้งซ่านออกไป ถ้าพุทโธๆ ไว้ พุทโธไว้ก่อน ให้มันเกาะไว้ ถ้ามันเกาะไว้มันก็อยู่ของมันนานขึ้น แล้วถ้าพอมันรู้สึกตัว มันหยาบออกมา มันก็คิดอีก คิดก็เอาปัญญาอบรมสมาธิใส่เข้าไป เอาปัญญาอบรมสมาธิคือว่าเอาเหตุเอาผลใส่เข้าไป

ถ้ามันพุทโธได้ มันก็เบาสงบระงับของมัน ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันจะลึกเข้าไป ถ้าลึกเข้าไปแล้วออกมา พอมันเสวย พุทโธๆ พอมันจะคิด พอมันจะคิด พยายามจับให้ได้ ถ้าจับได้นะ เห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริงในปัจจุบัน เห็นสติปัญญา ๔ โดยความเป็นปัจจุบัน ปัจจุบันที่จิตมันเห็น แล้วจิตดวงที่เห็นนั้นจะเป็นศาสนทายาท เห็นตามความเป็นจริง เฉพาะจิตดวงนั้น เฉพาะจิตดวงนั้น เฉพาะความรู้ของจิตดวงนั้นที่รู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วตามความเป็นจริง เราก็จะได้เจริญสติปัญญา ๔ เป็นวิปัสสนาต่อไป ถ้าวิปัสสนามันจะอย่างนี้

จะบอกว่า “เป็นวิปัสสนานะ เป็นอภิธรรม เป็นการใช้ปัญญา เป็นอภิธรรม สมณะไม่มีประโยชน์”

อันนั้นมันเป็นวิธีการ มันเป็นเรื่องความรู้สึกนึกคิด มันไม่เป็นความจริงหรอก ถ้าความจริงนะ ปฏิบัติไปตามความจริงจะรู้ตามความเป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้วจะเห็นตามความเป็นจริง ถ้าเห็นตามความเป็นจริง อันนั้นจะไม่พูดเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ธรรมะของพระพุทธเจ้า ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่มีการขัดแย้งกันเลย มันจะมาเป็นชั้นเป็นตอนเหมือนกัน มันจะมาเป็นชั้นเป็นตอน แต่คนที่ปฏิบัติ แล้วครูบาอาจารย์ที่แตกต่างกัน ความชำนาญแตกต่างกันก็สอนแตกต่างกัน การสอนแตกต่างกัน เพราะสอนแตกต่างกันคือสอนตามประสบการณ์ของท่าน ถ้าท่านสอนตามประสบการณ์ของท่าน ท่านสอนแล้วท่านจะสอนได้ง่าย ท่านสอนโดยความเป็นจริง

แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งใดเลยนะ สอนตามตำรา สอนตามหลักอภิธรรม ว่าอย่างนั้นเลย สอนตามหลักอภิธรรม ธรรมะยังธรรมดานะ นี้อภิธรรมนะ ธรรมะอันใหญ่ นะ ธรรมะอันยิ่งใหญ่ ธรรมะอันยิ่งใหญ่เป็นการท่องจำกันมา แต่เวลาเอาความจริงๆ ไม่มี เอาความเป็นจริงไม่มี

แต่เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านมี พอท่านมี ท่านให้พูดออกมา มีความล่งเลสงสัย มีความข้องใจสิ่งใดให้พูดออกมา หลวงปู่มั่นท่านพูดนะ “การแก้จิตแก้ยากนะ หมู่คณะให้รีบภาวนา” เพราะท่านอายุชยจะสิ้น “มีสิ่งใดให้รีบประพฤติปฏิบัตินะ แก้จิตแก้ยากนะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ ถ้าผู้เฒ่าตายแล้วจะหาคนแก้ไม่ได้นะ ถ้าผู้เฒ่าตายแล้วจะหาคนแก้ไม่ได้นะ”

ที่ว่า ๘ ชั่วโมง เราปฏิบัติมาปีสองปีแรก เราไปหาครูบาอาจารย์มาที่ด้วยความคิดแบบโลก ในเมื่อเรายังไม่มีพื้นมีฐาน เราก็หาแต่ครูบาอาจารย์ที่พอจะทำเนา ครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงก็ไม่อยากเข้าไป เพราะสงวนสิทธิ์ไว้ กลัวไปทำอะไรผิดพลาดแล้วจะไม่ได้เข้า ก็ไปหาครูบาอาจารย์ที่โดยว่าพอทำความเข้าใจ สอนผิดทั้งนั้นแหละ สอนผิด ท่านตอบเรา เราก็ฟังมา แล้วเราก็ปฏิบัติอยู่ เราก็คิดว่ามันมีหลักมีเกณฑ์ แล้วพยายามฝึกหัดอยู่ แล้วพอปฏิบัติไปอย่างนั้นมันก็แบบว่าไม่ติดกับไม่ติดมันก็อยู่ด้วยกันไง คนสงสัยกับคนสงสัยก็อยู่ด้วยกัน ก็คนงงๆ ก็อยู่ด้วยกันงงๆ มันก็เป็นสังคมงงๆ อยู่อย่างนั้นแหละ มันก็ไม่มีอะไรจับผิดจับถูกกัน

แต่พอมาเจอครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง หลวงปู่จวนท่านสอนขึ้นมา แล้วพอเราภาวนาเป็นขึ้นมา เราย้อนกลับไปดูนะ มันสังเวช โอ้! โคนหลอกมานี้จนไม่มีขึ้นดี โคนหลอกมาจนไม่มีขึ้นดี แล้วคนที่หลอกก็หลอกคล้ายๆ กัน หลอกเหมือนๆ กัน

แต่มาเจอตั้งแต่หลวงปู่จวนมา มาเจอหลวงตา มาเจอครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงนะ ความจริงก็พูดเหมือนความจริงจริงๆ ความจริงพูดไม่แตกต่างกันเลย ความจริงก็เป็นอันเดียวกัน คนรู้จริงก็พูดเหมือนคนรู้จริงเหมือนกันเลย ใ้คนรู้จอมปลอมสอนจอมปลอมก็พูดแบบปลอมๆ เหมือนกันเลย เพราะเราเคยอยู่สังคมอย่างนั้นมาด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้น ที่เราพูดๆ อยู่นี้ พูดเพราะความสังเวชใจ พูดเพราะเราเคยเป็นมา เพราะเคยเป็นมา

เขาถึงบอกว่า “คู่มืออย่างนี้ถูกก็ถูก อย่างนั้นก็ผิด”

มันมีถูกกับมีผิด ถ้าปฏิบัติถูก สัมมาทิฏฐิ การปฏิบัติธรรมถูกต้องมันก็ถูก ถ้ามีจิตทิฏฐิปฏิบัติแนวทางไหนมันก็ผิด พุทโธมันก็ผิดถ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิด ปฏิบัติผิด มันก็ผิดวันยังค่ำ ฉะนั้น มันไม่ใช่อยู่ที่วิธีการอันนั้น มันอยู่ที่มิจฉาทิฏฐิ-สัมมาทิฏฐิ ทำให้มันถูกต้องมันก็ถูก

ฉะนั้น เวลามันถูก มันถูกเพราะว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ มันถูกต้อง แต่ถ้ามันผิด มันผิดเพราะทิฏฐิมานะ พอทิฏฐิมานะ ตัวเองผิดก็ไม่ว่าตัวเองผิดนะ อ้างถึงครูบาอาจารย์เลย อ้างถึงสายเลย อ้างถึงบอกว่าครูบาอาจารย์ท่านสอนมา

ก็ครูบาอาจารย์ท่านถูก แต่มีงั้นผิด เพราะครูบาอาจารย์ท่านทำของท่านมาถูก แต่เอ็งไปจ้มา ครูพักลักจำมา แต่มันไม่เป็นความจริง ถ้าเป็นความจริง มันต้องครูพักลักจำใหม่

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต” องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเลย หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นบอกว่า ต่อหน้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไม่ถาม เพราะความจริงกับความจริงเป็นอันเดียวกัน เราอยู่กับครูบาอาจารย์ตั้งแต่หลวงปู่จวน หลวงตา หลวงปู่สิงห์ทอง หลวงปู่ลี ฤกษ์ๆ ทั้งนั้นนะ

ใ้ผิดๆ มันก็ผิดๆ ทั้งนั้นนะ ผิดๆ มันก็อยู่กับผิดๆ นั้นนะ สอนกันผิดๆ อยู่ในสังคมผิดๆ พูดภาษาผิดๆ นั้นนะ พูดกันรู้เรื่องไร่ พูดใ้ถูกไม่ได้ ต้องพูดใ้ผิดๆ มันก็อยู่ในสังคมผิดๆ ไร่ เพราะมันไม่ขัดแย้งกัน

ใ้สังคมถูกๆ ก็พูดถูกๆ พูดผิดไม่ได้เหมือนกัน เพราะพูดผิดมันเป็นกิเลส สังคมที่เขาถูกๆ เป็นสัมมาทิฏฐิ เขาพูดถูกๆ ทั้งนั้นนะ ถูกอยู่ในสังคมของธรรม ใ้พูดผิดๆ มันก็พูด

มีจลาจล พุคแบบผิดๆ พุคแบบคนเจ้าเล่ห์ อยู่ในสังคมคนเจ้าเล่ห์มันก็อยู่สังคมผิดๆ นั่นแหละ ก็
จริงๆ จุดที่ถูกต้องกับจุดที่ผิด จุดที่ถูกต้อง ถูกจริงๆ เอวัง