

อยากไม่ได้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๙

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

ถาม : เรื่อง “อยากรู้วิปัสสนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน ผมพึ่งเทศน์สอนของหลวงพ่อก่อน ทั้งที่วัดบ้าง ทางเว็บไซต์บ้าง บางครั้งก็ตั้งคำถามไปบ้างเมื่อติดขัด จนกระทั่งสมาธิพอได้บ้างแล้ว บางครั้งก็ลง แต่บางครั้งก็ได้แค่ชนลูกชนพอง แล้วมันก็ถอย ผมพุทธโรเข้าไปใหม่ พอถึงจุดนั้นมันก็ถอยอีก แต่วันไหนทำได้ มันก็ดีเอามากๆ ก็มี

ผมคอยสังเกตกระบวนการของมัน ผมจัดที่นั่งที่สบายๆ พุทธโรไปรู้สึกตึงๆ ชัดๆ ผมก็ขยับให้เข้าที่ หลังจากนั้นก็จัดการกับลมหายใจให้สม่ำเสมอ เรียบๆ แล้วไปจับมันไว้ที่พุทธโร ทำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมันเริ่มนิ่งสงบลง

ทีนี้ร่างกายมันเริ่มผ่อนคลายลง ผิวหนังกล้ามเนื้อตามตัว ไบหน้าของผม ผมก็คงยึดพุทธโรไปเรื่อยๆ ไม่ไปเอาอาการเหล่านั้น แต่เรารู้ได้ สักพักหนึ่งการรับรู้กายนั้นก็หายไป เราก็ยังอยู่กับพุทธโร

ต่อมามันก็เริ่มมีอาการหิวๆ ยกขึ้นนิดหนึ่ง อย่างไรก็ตามไม่รู้ แล้วมันก็วูบ เหมือนไปอยู่ที่ใดก็ไม่รู้ แล้วมันก็ไปหยุดนิ่ง นิ่งสักพัก แล้วมันก็ค่อยๆ คลายออกมา แต่มันยังรู้สึกนิ่งๆ เบาๆ ออกมาเป็นขั้นๆ เรื่อยๆ จนมาขยับนิ้วมือ นิ้วเท้าแล้วออกมาได้ หลังจากนั้นผมก็จับทางไปกลับของมัน แต่สักพักผมก็รู้ว่ามันเป็นสัญญา ไม่ใช่ของจริง พุดเสียวยาว แต่เพื่อความเข้าใจ ขออภัยครับหลวงพ่อก่อน

มาถึงคำถามที่ผมจะรวบรวมขอคำชี้แนะจากหลวงพ่อก่อนเพิ่มเติมนะครับ ตามกระบวนการที่ผมเล่ามาข้างต้น พอถึงจุดที่มันคลายออกมา ผมก็พยายามรำพึงกายขึ้นมา เคยมีบางครั้งก็ปรากฏ แต่พิจารณาไม่ทันให้ถึง มันก็หายไป ผมต้องการใช้สมาธิทำให้เป็นวิปัสสนา แบบนี้ผม

ทำถูกหรือไม่ครับ แล้วจะทำอย่างไรให้กายที่ปรากฏนั้นอยู่ในห้วงนพที่ผมนจะใช้พิจารณาได้ครับ ขอให้หลวงพ่อบรรเทาด้วย

ตอบ : นี่คำถาม เห็นไหม คำถามพูดถึงว่ามันต้องมีที่มาที่ไป ฟังสดที่วัดก็มี ฟังใน เว็บไซต์ก็มี แล้วทำสมาธิได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ถ้าวันไหนมันได้มันดีมาก ๆ เลย ถ้าดีมาก ๆ แล้ว สิ่งที่จะทำถูกหมดละ

ผมคอยสังเกตกระบวนการของมัน

คำว่า “สังเกตกระบวนการของมัน” เวลาครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านสอนถึงการ ทำสมาธิ ถ้าวันไหนเราทำสมาธิได้ เราต้องพยายามระลึกว่าเราวางอารมณ์อย่างไร เราตั้งใจวาง อารมณ์อย่างไรได้ เพราะเราทำได้ไง

เหมือนเราเล่นกีฬา เล่นกีฬาแล้วเราชนะ เราใช้เทคนิคอย่างไร จำกระบวนการนี้ไว้ แล้ว เวลาเราเล่นกีฬาอีก เราอยากชนะเราก็อยากจะเล่นเท่านี้ แต่ถ้าเล่นเท่านี้ปั๊บ ฝ่ายตรงข้ามเขารู้ว่า เราใช้ชั้นเชิงอย่างนี้บ่อยๆ ครั้ง เขาก็รู้ทัน เขาก็ปกป้อง

คนที่เวลาเล่นกีฬามันมีฝ่ายตรงข้าม แต่เวลาภาวนาเรามีกิเลส กิเลสคือสิ่งที่มันฝังใจเรา มา กิเลสคือสิ่งที่มันเป็นนามธรรมนะ แต่มันเป็นสิ่งที่มันมีชีวิต แล้วมันอาศัยภาวนาสวะ อาศัยสภาพ อาศัยหัวใจเราเป็นที่อยู่ แล้วไม่ใช่อยู่เฉพาะตั้งแต่ชาตินี้ มันอยู่กับเรามาที่ภพที่ชาติไม่รู้ ยาวไกล มาก

ฉะนั้น พอยาวไกลมาก เพราะกิเลสต้นหาความทะยานอยากมันอยู่กับเรา มันอยู่กับเรา นะ มันก็สัมผัสร่วมคิดกับจิตของเรา ทำผิด ทำถูกมา เป็นเวรเป็นกรรมมาจนเป็นจริตเป็นนิสัยอยู่ นี้ แล้วเราจะมาทำคุณงามความดีไง เราจะปฏิบัติเพื่อจะฆ่ามัน เพื่อจะทำลายมัน มันยอมไหม มันเป็นไปไม่ได้หรอกที่มันจะยอมให้เราทำงานๆ มันเป็นไปไม่ได้ สิ่งของมันจะเป็นไป ก็เป็นกิเลส เราแน่ละ กิเลสเรามันพยายามทำให้เราไขว้เขว อย่างน้อยไขว้เขว อย่างมากมันพยายามทำ ให้เราหลงทาง

ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติไป สิ่งที่เราแบบว่ามาสังเกตกระบวนการของมัน ครูบาอาจารย์ ก็สอนอย่างนี้ สอน เพราะเราทำขึ้นมาเราไม่ทำอะไรเลย นักกีฬาไม่มีผู้ฝึกสอน เราต้องฝึกหัด

ตัวเราเอง แล้วพอเราฝึกหัดตัวเราเองขึ้นมา เวลาเราไปแข่งขัน มันไม่มีคนคอยแก้เกม คอยชี้แนะให้ เพราะมันไม่มีผู้ฝึกสอนนักกีฬา

ฉะนั้น ถ้ามีผู้ฝึกสอน มีครูบาอาจารย์นะ ผู้ฝึกสอนคอยบอก คอยแนะ คอยชี้ทาง สิ่งที่เราทำแล้ว กระบวนการอย่างนี้ วิธีการอย่างนี้ทำแล้วได้ประโยชน์ให้นี่ก็อย่างนั้น ถ้านี่ก็อย่างนั้น มันก็เป็นประโยชน์ไง ถ้าเป็นประโยชน์มา ฉะนั้น เวลาเป็นกระบวนการต่างๆ ขึ้นมา เวลามันพิจารณาไปจนกายมันหาย มันหายต่างๆ ไป อันนี้มันเป็นที่เราทำแล้วมันได้ เราทำแล้วมันได้ใช้ใหม่ เพราะเราทำแล้วจิตมันเป็นสมาธิได้ ถ้าจิตเป็นสมาธิได้ เรามีศักยภาพมากนะ

เรามีศักยภาพเพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลกนี้คือชีวิตของคน ชีวิตของสัตว์ สัตว์ถ้ามันมีชีวิตอยู่ เดี่ยวนี้วิทยาศาสตร์มันเจริญ พอสัตว์ตายแล้วผูกพันกับมัน สัตว์ฟิมันไว้ ไม่ต้องกินด้วย สบายเลย สัตว์ฟีเลย สัตว์ตายแล้วสัตว์ฟี แต่มันตายแล้ว มันสัมพันธ์กับเราไม่ได้ มันรับรู้สึกเราไม่ได้

สิ่งที่มีค่าที่สุดคือชีวิต ชีวิตของสัตว์ ชีวิตของคน ชีวิตที่มีค่าที่สุด ถ้ามีค่าที่สุด เราเกิดมาแล้ว เกิดมาเป็นมนุษย์ ใครมีบุญกุศลทำหน้าที่การงานก็ประสบความสำเร็จ ใครมีบุญกุศลทำอะไรชีวิตนี้ก็มีคุณค่า ถ้าใครมีกุศลเพราะเกิดมามีค่าแล้วแหละ ชีวิตที่มีค่าที่สุด แต่ทำอะไรแล้ว บุญกุศลเรามันขาดๆ เกินๆ ทำสิ่งใดแล้วก็มีอุปสรรค ทำสิ่งใด...

ชีวิตมันเป็นอย่างนี้ ชีวิตมันมีค่า นี่พอมีค่าแล้ว เกิดมาแล้วเรามีสติมีปัญญา เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา สิ่งนี้มันมีอยู่แล้ว พระพุทธศาสนาเราเกิดมาช่วง ๕,๐๐๐ ปี มันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราจะเอาหรือไม่เอา เราจะสนใจหรือไม่สนใจ เราจะไม่สนใจ ศาสนาก็อยู่อย่างนี้ มนุษย์ก็เป็นอย่างนี้

แต่ถ้าเราสนใจ สนใจศาสนา เห็นใหม่ สนใจเรื่องการประพฤติปฏิบัติ ศาสนามีคุณค่าในหัวใจเราเลย ถ้ามีคุณค่าในหัวใจเรา เราปฏิบัติ เราจะได้มรรคได้ผลเลย เราจะได้ความจริงเลย มันมีคุณค่าตรงนี้ไง

เราเกิดเป็นมนุษย์ สิ่งที่มีค่าคือชีวิตของเรา แล้วชีวิตเรา เราประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติที่ไหน ละ

เวลาประพฤติปฏิบัติจริงๆ เขาประพฤติปฏิบัติเข้าไปที่จิตเลย ต้องเอาจิตปฏิบัติ คือเอาสมาธิ สมาธิก็คือหัวใจนั่นแหละ ทำสมาธิ สมาธิก็ทำให้หัวใจเราออกมากกระทำไ้ ทางโลกเขาทำงานด้วยสมอง ทำงานด้วยมือ เขาคิดงาน เขาทำงานของเขา ได้ประโยชน์ของเขา แต่ของเราถ้าใช้สมองคิดมันก็เป็นเรื่องโลกไ้ ก็ทำงานแบบโลกไ้ ทำงานด้วยสมองไ้ มันก็เหมือนเราเลี้ยงชีพไ้

แต่ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราต้องทำความสงบของใจให้ไ้ ถ้าทำความสงบใจให้ไ้ เวลาเกิดปัญญา มันไม่ใช่คิดด้วยสมองไ้ มันคิดด้วยมรรค สัมมาทิฐิ ทิฐิความถูกต้อง มันถูกต้องดีงาม ความคิดอันนั้นจะเป็นประโยชน์ไ้ แล้วเป็นประโยชน์มันเกิดจากไหน มันก็เกิดจากจิต เกิดจากสิ่งมีชีวิต

สิ่งไม่มีชีวิตคิดไม่ได้ คอมพิวเตอร์เขาเอาพระไตรปิฎกแต่ละเวอร์ชันๆ แล้วเขาแข่งกันตอนนี้

คอมพิวเตอร์มันก็เป็นคอมพิวเตอร์ คอมพิวเตอร์ เราไหลดมาใส่คอมพิวเตอร์เรา เราก็ได้พระไตรปิฎกมาอีกชุดหนึ่ง แล้วใครไหลดต่อไ้ก็ได้อีกชุดหนึ่ง แต่คอมพิวเตอร์ไม่เป็นพระอรหันต์ คอมพิวเตอร์เป็นพระอรหันต์ไม่ได้ มันไม่มีชีวิต

สิ่งมีชีวิตคือหัวใจเราไ้ ถ้าหัวใจเรามีคุณค่าแล้วเรามาปฏิบัติ มันมีค่าขึ้นมาตรงนี้ไ้ ถ้ามีค่าขึ้นมาตรงนี้ไ้ เวลาเราทำขึ้นมา ฉะนั้น เราทำขึ้นมา เราทำแล้วเราสันทิฐิโก เรารู้เองโดยชอบ ที่นี้รู้เองโดยชอบ อันนี้มันเป็นพยานกับเรา

ทีนี้ในการปฏิบัติหลายๆ แนวทางเขาบอกว่า “อยากก็ทำไม่ได้ ห้ามอยาก ห้ามอยากประพฤติปฏิบัติ” เวลาครูบาอาจารย์บอกว่า ถ้าห้ามอยาก เราไปปิดกันตั้งแต่ที่แรกเลย อยากคือกิเลส แล้วไม่ให้มีความอยากแล้วปฏิบัติ แล้วปฏิบัติไปแล้วก็ปฏิเสธไปเรื่อยๆ มันก็เลยกลายเป็นปฏิเสธมรรคผลไปด้วยไ้

แต่ถ้ามันมีความอยาก ความอยาก เห็นไหม ความอยากจิตได้สำนึกมันมีอยู่แล้วแหละ แต่เวลาเราจะประพฤติปฏิบัตินะ เราอยากปฏิบัติ แล้วเราวางความอยากของเราไว้ แล้วเราอยากประพฤติปฏิบัติ เราอยากจะได้จนกรรม อยากจะนั่งสมาธิ

ภาวนา เราอยากมีสติ เราอยากมีสมาธิ เราทำตรงนี้ อย่าไปอยากที่ผลของมัน เราอยากที่เหตุ เราอยากที่เหตุนะ

ที่นี้โดยธรรมชาติของจิต โดยธรรมชาติของกิเลสใจ เวลามันขึ้นมามันก็อยาก เวลาเราบอกว่าให้คอยสังเกต สังเกตที่ว่าเราเคยวางอารมณ์อย่างใด เราทำสิ่งใด ให้สังเกตกระบวนการของมัน แต่สังเกตกระบวนการของมันแล้ววางไว้ เพราะมันเป็นอดีตแล้ว มันเป็นอดีตเพราะเราเคยทำมา แต่เพราะความผูกพัน เพราะอดีตอย่างนี้เราเคยทำได้ไง มันก็เลยนึกเอา นึกเอาเป็นสัญญา ถึงบอกว่าอยากไม่ได้ ถ้าอยากแล้วไม่ได้ ถ้าไม่อยาก ได้ ถ้าไม่อยากนะได้

ถ้าใครทำแล้วทำแต่เหตุ เราปฏิบัติของเรา ไม่ต้องการอะไรเลย เราถึงใช้อุบายตรงนี้ แล้วคนเอาไปใช้ประโยชน์ได้เยอะนะ ว่าปฏิบัติบูชาของศีลสมาธิธรรมเจ้าเนี่ย เวลาปฏิบัตินะ เราบูชาของศีลสมาธิธรรมเจ้า บูชาศตาดของเรา ได้ ไม่ได้ ช่างหัวมันเออ! ได้กันหลายคนเลย แต่ถ้าไอ้โฮ! สมบัติจะเป็นอย่างนี้เนาะ อย่างนี้ อย่างนี้เนาะ ปัญญาจะเป็นอย่างนี้ อย่างนี้เนาะ เสรีจเรียบร้อย ไปไม่รอด

ฉะนั้น อยาก ไม่ได้ ไม่อยาก ได้ ถ้าไม่อยากนะ เราทำของเราไป ถ้าทำของเราไป เราให้มีความมุมานะ มีความเพียรของเรา ทำของเราไปเรื่อย ๆ

นี่ถึงว่า เวลาเขาถามว่า สิ่งที่ทำมา อารัมภบทมาซะเยอะเลย เพื่อจะให้หลวงพ่อดี เข้าใจ ฉะนั้น หลวงพ่อเข้าใจ อารัมภบทมา ไอ้ที่ว่าเวลาเขายก เวลาจิตเริ่มหิวก็กึ๊กๆ แล้วมันวูบ ไอ้วูบใช้ไม่ได้เลย ถ้าวูบมันจะลงภวังค์ แต่วูบไปแล้ว เห็นไหม วูบไปแล้วเราคอยพยุ่งไว้ คอยพยุ่งไว้ เขาบอกว่ามันนิ่งๆ สักพักหนึ่ง แล้วมันรู้สึกเป็นขึ้นๆ ขึ้นมา แล้วมันค่อยขยับนิ้ว ขยับเท้า ออกมา

ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ เวลาเขานั่ง เขาทรมานของเขา เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ไอ้ขยับนิ้วขยับเท้ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เราต้องไอนั้น แต่ผลไง ผลที่มันวูบ ถ้าวูบนะ ถ้าพูดถึงอัปปนาสมาธิ นะ พอดีมันจะลงนะ มันจะวูบๆ วูบขนาดไหนเราก็จะตะลึงเลยนะ พอดีตะลึงนะ ถ้าตะลึงบางทีตรงนี้ถ้ามันสติไม่ทัน แวบหายไปเลย ถ้าหายไปเลย ตกภวังค์

แต่ถ้ามันวูบอย่างไรเรามีสติพร้อมไป วูบแค่ไหนมันก็รู้ว่าวูบ วูบจนหยุดวูบ หยุดเลย วูบแล้วก็หยุดเลย แล้วเป็นสักแต่ว่าอย่างไรแล้วออกมา นั่นเป็นสมาธิ ถ้าสมาธิอย่างไรเราค่อยแก้ไขกัน

เราต้องตรวจสอบตลอดเวลา เวลาขับรถ เต็มวันนี่ต้องเป่าตรวจวัดแอลกอฮอล์ตลอด ผมไม่เคยกิน ไม่กินก็ต้องเป่า ไม่กินก็ต้องเป่า นี่ก็เหมือนกัน เราต้องตรวจสอบใจเราตลอดเวลา อย่าเชื่อมั่น ถ้าเชื่อมั่นมันเป็นทางแห่งความประมาท มันจะหลงทางไปได้ มันจะติดขัดได้

ถ้าเราติดขัดอย่างนั้น ฉะนั้น บอกว่า หลังจากนั้นที่เขาจะจับทางของมัน เห็นไหม แต่บางครั้งกลายเป็นสัญญา

ที่กลายเป็นสัญญา เป็นสัญญาอย่างนี้ ถ้ากลายเป็นสัญญานะ กลายเป็นสัญญา เพราะว่ามันอยากไม่ได้ไง แล้วอยากไม่ได้ ไม่รู้ว่ามันอยากขึ้นมาเมื่อไร แล้วไม่รู้มันคิดตอนไหน ก็เรายังปฏิบัติอยู่ เราก็ปฏิบัติของเราอยู่ เราก็ตั้งใจของเราอยู่ นี่แล้วทำไมมันเป็นตรงนั้นล่ะ แล้วพอมันได้สติ เห็นไหม เราไม่ทัน ความคิดมันเร็วไง

ที่นี้กรณีอย่างนี้ มันเป็นที่ว่า เวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะมีอุปสรรคอย่างนี้ มันมีอุปสรรคแล้วเราปฏิบัติบ่อยๆ ครั้งเข้า เราทดสอบ เราตรวจสอบแล้วเราจะรู้ อ้อ! เป็นสัญญา เราผลออกอีกแล้ว เราผลออกแล้วตั้งต้นใหม่ๆ ที่พูดนี้ไม่ใช่พูดเพื่อให้เหนื่อยเนื้อดำใจ ไม่ใช่พูดเพื่อให้เราตั้งเครียดนะ พูดเพื่อให้สังเกตๆ พูดเพื่อการปฏิบัติของเรา นี่พูดถึงการปฏิบัตินะ

ฉะนั้น เขาบอกว่า พูดมาชะยาวเลย ที่นี้เริ่มต้นคำถาม คำถามนะ “ตามกระบวนการที่ผมเล่ามาข้างต้น พอมันถึงจุดที่มันคลายออกมา ผมพยายามรำพึงไปที่กาย เคยมีบางครั้งที่ปรากฏ แต่พิจารณาไม่ถึงไหนมันก็หายไป ผมตั้งใจทำสมาธิไว้วิปัสสนา แบบนี้ถูกหรือไม่ครับ”

ถูก ถูก ปฏิบัติพุทธโธ หายใจเข้า หายใจออก พุทโธ ถูกทั้งนั้นนะ ถูก แต่ความถูกมันมีเล็กน้อย แล้วก็แบบว่าเพิ่มพูนมากขึ้น มากขึ้น ความถูก ที่นี้พอเพิ่มพูนมากขึ้นมันต่อเนื่องไหม ถ้าไม่ต่อเนื่องเราก็เริ่มต้นใหม่ๆ แล้วทำจนมีความชำนาญ ถ้ามีความชำนาญ พอชำนาญขึ้นมา ใส่วิธีที่ส่วนประกอบเราวางได้บางอย่าง

อย่างเช่น คนปฏิบัติใหม่นะ เราจะเริ่มต้นอย่างไร ก็ต้องหายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก แล้วถ้าหายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก พอขึ้นไปแล้วมันจับปลาสองมือ เพราะหายใจเป็นอานาปานสติ พุทโธเป็นพุทธานุสติ แต่คนที่ปฏิบัติใหม่มันเป็นนามธรรมเกินไป จับต้องไม่ได้ก็หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก แต่พอสติมันอ่อนแอ หลับหมด พุทโธ หายใจเข้านี่พุท หายใจออกไป ไปหลับเอาข้างหน้า พอหลับข้างหน้า ครูบาอาจารย์ก็จะแก้แล้ว ให้พุทโธอย่างเดียว

พุทโธคือพุทธานุสติ พุทโธๆๆๆ กันหลับ เห็นไหม แล้วถ้าไปที่ลมก็ลมชัดๆ มันจะพัฒนาไปถึงที่สุดแล้วแยกออกจากกัน พุทโธก็เป็นพุทธานุสติ ลมหายใจก็เป็นอานาปานสติ ไม่จับปลาสองมือ จับปลามือเดียว สองไม้สองมือจับให้แน่น พุทโธๆๆๆ เวลามันจะแก้การตกภวังค์ ถ้าลมหายใจก็ลมหายใจชัดๆ ขึ้นไป เห็นไหม

เริ่มต้นก็จากว่าหายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก พอภาวนาเริ่มต้นตั้งตัวได้ พอตั้งตัวได้ วางอย่างใดอย่างหนึ่ง วางพุทโธก็ได้ วางลมหายใจก็ได้ วางอย่างใดอย่างหนึ่งให้มันชัดเจนของเราเข้ามา แล้วตรวจสอบให้ดี ให้มันชัดเจนเข้าไป ชัดๆ เข้าไป ชัดๆ เข้าไปนี่ละ มันก็จะละเอียดเข้าไปๆ

ถ้ามันละเอียดเข้าไป ถ้ามันผิดพลาดขึ้นมาก็แก้ไขของเราอยู่อย่างนี้ จนกว่าเรามีความชำนาญใช้ใหม่ ถ้ามีความชำนาญ ระลึกกำหนดเข้าได้เลย ถ้าเข้าได้เลย อันนั้นเป็นความจริงนะ นี่พอความจริง ย้อนกลับมาที่คำถามนี้ คำถามที่ว่า “พอมันคลายตัวออกมา ผมก็พยายามรำพึงไปที่กาย เคยมีบางครั้งมาปรากฏ แต่พิจารณาไม่ทัน ไม่ถึงไหน มันก็หายไป”

พอมันหายไป หายไปแล้วเสียตายใหม่ เสียตาย ปฏิบัติตั้งนาน แล้วกว่าจะสงบได้ กว่ามันจะเห็นกายได้ ถ้าเห็นกายได้ เห็นกายแวบๆ เห็นกายได้มันเป็นแนวทางทั้งนั้น แล้วถ้ามันอยู่ไม่ได้ มันอยู่ไม่ได้เราก็กลับมาพุทโธ เพราะอะไร เพราะกำลังไม่พอใจ กำลังไม่พอมันเป็นอย่างนี้ตั้งไว้เดียวเดียวมันก็หายไป

แล้วบางที่ตั้งไว้นะ สังเกตได้ เวลาถ้ามันรำพึงไปเห็นกายนะ กายตั้งได้ แล้วถ้ามันมีกำลังนะ รำพึงไป รำพึงจากอุคคหนิมิตให้เป็นวิภาคะ รำพึงให้มันขยายส่วน ให้มันขยายส่วน

แล้วถ้ารำพึงนะ ถ้าเป็นร่างกายที่นอนอยู่ รำพึงให้มันเนาให้มันเปื่อย ให้มันฟูให้มันพอง มัน
เป็นไปได้อันนั้นเลย ด้วยกำลังของสมาธิ

แต่ถ้ากำลังของสมาธิไม่พอ ภาพนั้นหายไปเลย แต่ถ้าสมาธิ ถ้าเริ่มต้นสมาธิไม่ได้นะ
ภาพนั้นก็เคลื่อนไหว เหมือนภาพมันไหล ถ้าภาพมันไหลนะ ถ้าภาพมันไหล เราอยากพิจารณา
เราเห็นกายแล้วเราอยากได้ภาพนั้น เราก็ตะครุบให้ภาพนั้นอยู่กับเรา ยิ่งตะครุบยิ่งส่งออก ยิ่ง
ไปเลย

ถ้าคนเป็น วางเลย วางเลย กลับมาพุทโธ กลับมาพุทโธ ที่นี้กลับมาพุทโธเพื่ออะไร เพื่อ
สร้างกำลังของจิต ถ้าจิตมันมีกำลังเข้าไปแล้ว รำพึงไปมันก็มาอีก พอมาอีกพิจารณาไป เพราะ
อะไร

เพราะคนพิจารณา ถ้ากระบวนการของมันนะ กระบวนการการพิจารณากาย ถ้าการ
พิจารณากาย พิจารณากายไปแล้วถ้ามันพุ่มนพอง มันย่อยสลายไปแล้วต่อหน้าเลย หายหมด
เลย ไอ้โฮ! ว่างมาก ว่างมาก ว่างมาก กระบวนการมันจบวงรอบกระบวนการหนึ่ง มันจบวงรอบ
การใช้ปัญญาครอบหนึ่ง มันก็ปล่อยวางหมดเลย พอปล่อยวางหมดเลย พอจิตสงบแล้วเดี๋ยวมัน
คลายตัวออกมา ก็มีมีความสุข ไอ้โฮ! รื่นเริง อาจหาญใหญ่เลย

อย่าชะล่าใจ กลับมาทำความสงบของใจเข้าอีก พอพิจารณาไป จิตสงบมันก็เห็นกายอีก
เห็นกายอีกก็พิจารณาอีก พิจารณาอีกมันก็พิจารณาของมัน มันจะไปได้ ไม่ได้ ถ้ามันไปได้มันก็
ปล่อยอีก มันปล่อยวางชั่วคราวชั่วคราวมันเป็นแบบนี้ ขนาดปล่อยวางชั่วคราวนะ แล้วถ้าจิต
ไม่มีกำลังพอ การที่จะเห็นกายอีกมันเห็นไม่ได้ มันเห็นยาก เห็นยาก

แล้วมันก็มีคนที่มีความฉลาด ขิปปาปัญญา พิจารณาหนเดียวเป็นพระอรหันต์เลย ถ้า
ปล่อยอย่างนี้ ถ้าปล่อยแบบนี้ แต่ไม่ใช่ปล่อยอย่างนี้นะ ถ้าปล่อยแบบนี้ะ แบบมันทะลุ มัน
ขาด ขาดเป็นชั้นๆ ไปเลย ขิปปาปัญญานะ

แต่ถ้าเราไม่ใช่ขิปปาปัญญานะ พอพิจารณาแล้วมันปล่อย มันปล่อยแล้วมันก็ปล่อย
ด้วยกำลังของเรา ปล่อยที่ว่าอำนาจวาสนาบารมีของเรา แล้วเราคิดว่า เราคิดว่าเราชำระกิเลส

แล้วไง แล้วเราก็ชะล่าใจ เดียวมันพลิกกลับมาซะ ต่อไปนี้สมาธิก็ทำไม่ได้ ตั้งสติก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ เพราะกิเลสมันพุ่งขึ้นมา

เวลาจิตมันเสื่อม กิเลสมันพุ่งขึ้นมาซะ โอ้โฮ! มันกระที่บ มันกระที่บ มันทำให้แหลกลาญเลย โอ้ย! คนปฏิบัติแล้วนะ โอ้โฮ! ปฏิบัติธรรมขนาดนี้นะ ทำสมาธิก็แล้วนะ พิจารณาก็แล้วนะ พิจารณากายแหลกลไปหมดเลยนะ ทำไมกิเลสมันมาเหยียบย่ำขนาดนี้ อู๋ย! ไม่ไหวแล้ว เลิก

เรียบร้อย มันมีกระบวนการของมันมีอย่างนี้ อันนี้มันอยู่ที่วาสนาของคนไง ถ้าวาสนาของคน บางคน เห็นไหม พิจารณาไปแล้วมันปล่อยขนาดไหน มันมีชิปปาปัญญาที่พิจารณา ง่าย รุ่งง่าย มี แต่มีอย่างนี้ หลวงตาใช้คำว่า “มีอยู่ ๕ เปอร์เซ็นต์ของนักปฏิบัติเท่านั้น ๙๕ เปอร์เซ็นต์ล้มลุกคลุกคลานทั้งนั้น”

แล้วเราอยู่ในจำนวน ๕ หรือ ๙๕ ละ ใครๆ ก็อยากจะอยู่ ๕ แต่มันไม่ได้อยู่ ไม่ได้อยู่หรอก เพราะอยู่หรือไม่อยู่ มันอยู่ที่การสร้างบารมีมา มันไม่ใช่มีการคัดเลือกประเภท มันอยู่ที่การสร้างสมบารมีมา มันไม่ใช่มาอยู่ตรงนี้

ฉะนั้น คนที่เขาทำได้ คนทำได้มันมีใช่ไหม แต่เราทำไม่ได้ เราอยู่ในกระบวนการ ๙๕ ถ้าอยู่ในกระบวนการ ๙๕ ปีบ เวลาเราทำแล้วกิเลสมันก็อ้างวิธีการของจำนวน ๕ เปอร์เซ็นต์นั่นแหละ เขาพิจารณาแล้ว เขาปล่อยแล้ว เขาเป็นจริงแล้ว แล้วของเราอยู่ในจำนวน ๙๕ เราปล่อยแล้ว แต่มันไม่เป็นความจริง มันยังไม่สิ้นสุดของมัน เราปล่อยจริงๆ แต่กระบวนการของมันไม่สิ้นสุด กระบวนการของมันยังไม่จริง

ถ้าไม่จริงแล้วเราจะชะล่าใจไม่ได้ เราจะต้องกลับมาทบทวน กลับมาทำความเข้าใจของใจให้มากขึ้น แล้วพิจารณาของเราไป พิจารณาซ้ำๆ เวลามันขาดมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ แต่วิธีการมันต้องมากขึ้น วิธีการมันต้องรอบคอบขึ้น มันต้องทำให้มากขึ้น มันต้องดีกว่าเขา

นี่พูดถึงว่า “แต่พิจารณาไม่ถึงไหนมันก็หายไป แล้วผมจะต้องทำสมาธิ ผมต้องการใช้สมาธิเพื่อใช้วิปัสสนา แบบนี้ผมทำถูกต้องหรือไม่”

ทำถูกต้อง ทำถูกต้องแล้ว เพียงแต่ว่ากระบวนการของมันไง มันหมดวงรอบหนึ่ง มันหมดวงรอบหนึ่งของการภาวนา เราก็เริ่มต้นวงรอบใหม่ต่อไป ที่เวลาคนไปถามปัญหาหลวงตา

ถามว่าถูกต้องไหม หลวงตาท่านจะตอบว่าถูก แล้วคนถามก็ถามต่อว่า แล้วให้ผมทำอย่างไรต่อไปครับ ก็ทำซ้ำไป วงรอบต่อไปไป ทำซ้ำวงรอบต่อไป

แต่พวกเราไม่คิดอย่างนั้นไง กิเลสมันเข้าข้าง เข้าข้าง คิดว่าวงรอบมันก็มีวงรอบเดียว วงรอบมันก็มีวงรอบเดียว ไม่มีวงรอบซ้ำเพิ่มอะไรหรอก วงรอบแล้วก็ต้องจบสิ แล้วก็เรียกร่องมรรคผลมา มรรคผลมา มันจะเอา เพราะเราคิดของเราอย่างนี้ไง

แต่ครูบาอาจารย์ท่านทำ ใ้ที่ว่าวงรอบหนึ่งแล้วจบก็มี ไซ้ มี เพราะเวลา มี เวลา มี เขาเรียกองค์ความรู้ เพราะมีแล้วมันมีคุณธรรม ถ้ามีคุณธรรมก็พูดให้ถูกสิ เวลามันขาด มันขาดอย่างไร กิเลสมันขาดออกไปอย่างไร แล้วมันเหลืออะไรไว้ แล้วสิ่งที่คุณธรรมในใจของเรา คุณสมบัตินั้นเป็นอย่างไร ถ้าพูดจบ ถ้าพูดถูกต้อง ไซ้

แต่นี้มันพูดถูกต้องไม่ได้ พูดถูกต้องไม่ได้เพราะอะไร เพราะเราไม่มีคุณสมบัตินั้น เราไม่มีคุณสมบัตินั้น เราจะพูดถึงคุณสมบัตินั้นได้อย่างไร เพราะเราไม่เคยเห็นคุณสมบัตินั้น ทั้งๆ ที่เราศึกษาคุณสมบัตินั้นตลอด

เราศึกษา เห็นใหม่ เวลาเรียนนักธรรม ก็ศึกษานี้แหละ ศึกษาธรรมะพระพุทธานี้แหละ ศึกษาทั้งหมด แต่พูดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมันไม่เคยเห็นข้อเท็จจริงอย่างนั้น ฉะนั้น ถ้ามันเห็นข้อเท็จจริงอย่างนั้นมันก็ได้ ถ้ามันไม่ได้ เห็นใหม่ ไม่ได้ก็กลับมา

เขาถามว่า “ผมต้องการใช้สมาธิเพื่อวิปัสสนาเท่านั้น แล้วทำอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่”

ถูกต้อง ถูกต้อง เพียงแต่ต้องทำมากขึ้น ที่นี่ทำมากขึ้น เห็นใหม่ เวลาคนปฏิบัติ เริ่มต้นปฏิบัตินะ ล้มลุกคลุกคลาน ปฏิบัติแล้วน่าเบื่อหน่าย ปฏิบัติแล้วมีแต่ความทุกข์ความยาก แต่ใครถ้าปฏิบัติแล้วได้สมาธิ ใ้โฮ! มีความสุขมาก แต่อย่าเพลินนะ เพลินเดี่ยวเสื่อม ถ้ามีสมาธิสุขมาก ก็ทำต่อเนื่องไป แล้วถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ฝึกหัดใช้ปัญญาได้ก็ต้องฝึกหัดใช้ต่อเนื่องไป

ถูกไหม ถูก ถูกแต่ต้องวิเคราะห์ ต้องใช้สติปัญญา ต้องพยายามรักษา เพื่อพัฒนามันขึ้น พัฒนามันขึ้น มันมีเจริญแล้วเสื่อม ที่ว่าสิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา มันเป็นอนัตตา สภาวะมันเป็นอนัตตา วิวัฒนาการของมันไง ธรรมะเป็นอนัตตา ไซ้! มันเป็นอนัตตา แต่เราเห็นหรือเปล่า มันเป็นอนัตตาโดยจิต จิตเราเป็นหรือเปล่า

จิตเรามันเห็นเป็นอนัตตา จิตเรารู้ เราเห็น อนัตตา อนัตตาเป็นทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วพระพุทธเจ้าพูดไว้ พระพุทธเจ้าวางเป็นหลักการไว้ หลักการมันเป็นหลักการ หลักการอยู่อย่างนั้น แต่คุณความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้นกับเรา ถ้าเป็นเกิดขึ้นกับเรา เราทำตรงนี้ ถ้ามันเป็น อนัตตาก็ให้มันเป็น ถ้ามันเป็น มันเป็นแล้ว ที่ว่ากระบวนการของมัน วงรอบทำซ้ำๆ เห็นไหม

ที่ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปพูดกับปัจฉิมวัย “อยู่ด้วยกันมา ๖ ปี ไม่ได้เป็นอะไร ก็บอกไม่ได้เป็น แต่ตอนนี้พระอรหันต์ เป็นศาสดาด้วย” เพราะถ้าไม่มีวงรอบ ๑๒ ไม่มีกิจจญาณ สัจจญาณ ไม่มีการกระทำ ไม่มีการกระทำในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไม่บัญญัติตนว่าเป็นพระอรหันต์

แล้วถ้าเป็นพระอรหันต์เป็นอย่างไร เป็นอย่างไร ใ้เราปฏิบัติเราจะเอาคุณงามความจริงมันเป็นอย่างไร ถ้ามันเป็นอย่างไร ถ้ามันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นความจริง ถ้าไม่เป็นความจริงเราก็พยายามทำของเราไป

เขาบอกว่า “ทำอย่างนี้ถูกต้องไหม”

ถูกต้อง แต่ต้องทำให้ดีขึ้นไปอีก ต้องทำให้ดีให้จนข้ามพ้นทั้งดีและชั่ว ถึงจะดีก็ทิ้งมันไว้ เพราะดีต้องรักษา ดีต้องรักษา ต้องดูแล ถึงที่สุดข้ามพ้น ดีก็ข้าม ชั่วก็ข้าม มันพ้นจากดีและชั่วไปเลย สังโยชน์มันคายทิ้งไปเลย ตัดทิ้งไปเลย แล้วมีองค์คุณธรรมเป็นอริยบุคคล เป็นความจริงเลย

นี่ถูกต้อง ถูกต้องแต่ต้องทำซ้ำๆ ไร ถูกต้อง ถูกต้องแล้วก็ให้คะแนนมา ถูกต้องแล้วก็ให้ประกาศนียบัตร แล้วก็ไปผูกไว้ที่บ้าน ถูกต้อง ถูกต้องกระบวนการของการทำรอบนี้

แต่ถ้าพิจารณาซ้ำๆ เข้าไป มันถึงที่สุดแล้วมันถูกต้องในใจ ถูกต้องเป็นคุณธรรมอันนั้น แล้วคุณธรรมอันนั้น อรูปธรรม อรูปธรรมอรุณนะที่จะเคลื่อนไหว คงที่ตายตัวอยู่อย่างนั้นนะ แล้วมันคงที่อย่างไร ของในโลกนี้ไม่มีอะไรคงที่ ไม่มี

สิ่งในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดคงที่เลย เว้นไว้แต่อริยภูมิคงที่ เพราะมันเป็นอรูปธรรม

ฉะนั้น อรูปธรรมมันจะเป็นความจริงอันนั้น ถ้าอันนั้นมันเป็นความจริง มันเป็นที่เก็บอยู่ข้างในของเรา

“แล้วจะทำอย่างไรให้กายที่ปรากฏนั้นอยู่ให้นานพอที่ผมจะใช้พิจารณาครับ”

เราบอกว่า ถ้าเราเห็นกาย เราก็พิจารณากาย แล้วถ้าพิจารณาไปแล้ว ถ้ามันเคลื่อนมันไหวนะ วางไว้ก่อน อย่าเพิ่งพิจารณา ให้กลับมาทำสมาธิ

หลวงตานะ จะพูดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ เวลาจะยกตัวอย่าง ต้องยกครูบาอาจารย์ของเรา นี่แหละ ยกหลวงตานี่แหละ เวลายกหลวงตา หลวงตาท่านติดสมาธิอยู่ ๕ ปี ฉะนั้น เวลาท่านออกไปพิจารณา เห็นใหม่ เวลาท่านพิจารณากาย จะพิจารณาขนาดไหน เวลาไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันท่านดึงให้ออกมาพิจารณา

พอพิจารณา ท่านพิจารณาอสุภะ แต่ท่านใช้คำว่า “พิจารณากาย” แต่พิจารณาสุภะนี่พิจารณาสุภะ พิจารณาไปแล้วมันไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลย พิจารณาเต็มที่เลย ท่านบอกนะ “ไอ้บ้าสังขาร” “อ้าว! จะบ้าได้อย่างไรละ ในเมื่อมันพิจารณามันก็ต้องพิจารณา ถ้าไม่พิจารณามันก็ฆ่ากิเลสไม่ได้ไง” “นั่นนะไอ้บ้าสังขาร” ท่านต้องกลับมาพุทโธ พอพุทโธๆ พุทโธจนมีกำลังแล้ว ท่านบอกว่าปล่อยป้ก็เข้าสู่งานเลย

นี่ก็เหมือนกัน เราจะให้กายมาปรากฏอยู่กับเรานานๆ กายจะปรากฏอยู่กับเรานาน ถ้าเราติดอยู่เราก็ไม่รับรู้มันเลย แต่ถ้าพอเราออก เราออก ออกแล้วไปค้นคว้าไปหามันเจอ ไปหามันเจอแล้ว แล้วจะให้มันอยู่กับเรานานได้อย่างไรละ หลวงตาท่านยังกลับมาพุทโธเลย ท่านบอกวางงานนั่นเลย แล้วกลับมาพุทโธๆ พุทโธๆ จนมีกำลังแล้วเหมือนถอนเสี้ยนถอนหนาม มันปลอดภัย มันโล่ง มันมีกำลังแล้ว กลับไปพิจารณามันต่อ

นี่ก็เหมือนกัน การที่จะให้กายปรากฏอยู่กับเรานานๆ นานแค่ไหนมันก็อยู่ที่กำลังสมาธิ เรามั่นคงแค่ไหน ฉะนั้น เวลาพิจารณา การพิจารณามันเป็นงาน มันเป็นการใช้ปัญญา ปัญญา นี่มันต้องมีพื้นฐานมาจากสัมมาสมาธิ ถ้าสัมมาสมาธิที่มันมั่นคงแน่นอน กายมันจะอยู่กับเรานานๆ สิ่งที่ว่ากายจะอยู่กับเรานานๆ กลับมาที่ทำความสงบของใจใจ

ที่นี้บอกว่า “ทำความสงบ ไอ้โฮ! เหนื่อยน่าดูเลย ทำก็แสนยากเลย กว่าจะพุทโธได้ กว่ามันจะลง”

นี่ฝึกหัดตรงนี้ให้ชำนาญก่อน โรงงานทุกโรงงาน สิ่งที่โรงงานเขาจะทำอุตสาหกรรมได้ เขาต้องมีวัตถุดิบพร้อม ถ้าวัตถุดิบของเขาไม่พร้อม โรงงานนั้นทำไปกะพ่องกะแพรง เพราะวัตถุดิบมันส่งให้ไม่ทัน ถ้าจิตมันมีกำลัง เราพร้อม สติพร้อม ปัญญาพร้อม ทุกอย่างพร้อมมูลแล้ว แล้วเราใช้ปัญญา เห็นกายแล้วพิจารณาไป มรรคมันหมุนไป โรงงานมันไปด้วยความสะดวกใจ มรรคผลของเรามันเคลื่อนไหวไปด้วยความสมบูรณ์

ไฉนนี่แบบว่าเราใช้ปัญญาเป็น เราหัดใช้ปัญญาไป แล้วสมาธิละ แล้วสติละ ถ้าสติมันดีนะ งานชอบ งานชอบงานในการทำสมาธิก็ทำสมาธิชอบ ขณะที่ทำสมาธิก็พุทโธ ใช้ลมหายใจอย่างเดียว ไม่คิดอะไรเลย อยู่ในสมาธิ เวลาคลายออกจากสมาธิไปแล้วใช้ปัญญา เราก็ใช้ปัญญาเต็มทีเลย โดยมีพื้นฐานสัมมาสมาธิ สติอันนั้นเป็นตัวเกื้อหนุน ปัญญามันก็พัดผ่านไป มันต้องสมดุลง่ายๆ พอมันสมดุลง่ายๆ ก็บอกว่าจะทำอย่างไรกายจะได้ปรากฏานานๆ

เราเคยอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ แล้วหลวงปู่เจี๊ยะบอกว่า “ให้ตั้งกายให้ดี” เราก็กำหนดเลย แล้วตั้งขึ้นมา โอ้โฮ! นั่งต่อหน้าหลวงปู่เจี๊ยะ นั่งกันอยู่อย่างนี้ ตอนนั้นเพิ่งสร้างวัดใหม่ๆ ยังไม่มีพระ ทำวัตรเสร็จก็นั่งกันอยู่อย่างนี้ แล้วเราก็นั่งเฉยเลยนะ พอออก เพราะเราก็กังเ่งนะ นั่งต่อหน้านี้ กังเ่งมาก โอ้ย! เห็นกายนี้ใส กายใสแบบสตาร์วอร์ส ใส ใสแบบอย่างนั้นเลย นั่งใส เราก็ภูมิใจนะ ภูมิใจ ใส พอออกจากสมาธิ หลวงปู่เจี๊ยะท่านสังเกตอยู่แล้ว

“ไอ้หงบ ทำไมมึงนั่งเฉยๆ อย่างนั้นล่ะ”

“ปัดโธ! กายใสหมดเลย” อยากจะแะ็ค นึกว่าถูกใจ

ท่านบอกว่า “สมาธิมันแก่เกินไป สมาธิกล้าเกินไปก็ไม่ใช่” สัมมาสมาธิ สมาธิ พอสมาธิมันมั่นคง พอมันมั่นคงเราเห็นกาย กายมันเหมือนกับแก้วใสเลย มันไม่เป็นอนัตตาใจ มันไม่แปรสภาพ เพราะสมาธิมันดี สมาธิมันดี มันตั้งใจ ตั้งเหมือนพระพุทธรูปแก้วเลย ตั้ง แล้วก็ภูมิใจ นั่งภูมิใจนั้นนะ ออกจากภาวนาไปยังคุยไม้ก็กณะ

แต่คำนี้เราไม่ค่อยพูด แล้วครูบาอาจารย์ท่านก็ไม่ค่อยพูด ว่าสมาธิแก่เกินไป เพราะพวกเราสมาธิมันมีแต่อ่อนเกินไป ไม่มีแก่หรอก ไอ้สมาธิแก่เกินไปอย่ามาพูด อย่ามาไม้ อย่ามาคุย

แต่เราเคยเป็น เราเคยเป็น แล้วพอออกมาท่านบอกว่า “สมาธิแข็งกล้าเกินไป ต้องใช้ปัญญาเยอะๆ”

คำว่า “สมดุล” มัชฌิมาปฏิปทา สมาธิเข้มเกินไป มันก็ทำให้เป็นไตรลักษณ์ไม่ได้ คือมันไม่แปรสภาพ มันไม่เป็นไตรลักษณ์ไง สมาธิมันแก่เกินไป มันเหมือนกับทำอาหารใส่เกลือเยอะๆ กินไม่ได้หรอก ใส่แต่เกลือ เค็มปืดเลย ใครจะไปกินได้ นี่ก็เหมือนกัน สมาธิมันเข้มข้นเกินไป มันก็เป็นไปไม่ได้ ท่านบอกสมาธิแข็งกล้าเกินไป

กรณีนี้มี พระสารีบุตรที่เวลาพิจารณาแล้วไปถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกไม่อยากจะพูดเลย เพราะคนมันจะเอาคนนี่มาอ้างกัน พระพุทธเจ้าบอก เพราะทำความเพียรกล้าเกินไป คำว่า “กล้าเกินไป” น้อยคนที่จะทำได้ มีแต่อ่อนเกินไป แต่พอพูดอย่างนั้นปั๊บ ทุกคนจะอ้างธรรมะข้อนี้เลย ข้อที่พระสารีบุตรคุยกับพระพุทธเจ้า

ไอ้ของเราคำนี้ไม่ค่อยพูด แต่วันนี้มันหลุดไปแล้ว มันหลุดออกไปแล้ว ก็ต้องอธิบายนิดหนึ่ง เดี่ยวคนจะบอก โอ้ย! ผมก็สมาธิแก่เกินไป โอ้ย! สมาธิแก่เกินไปเต็มเลย สมาธิอะไรของมึง อ่อนไปก็ไม่ได้ อ่อนไปก็ไหล มันตั้งอยู่ไม่ได้ แก่เกินไป เข้มข้นเกินไป ใส ใสแนวเลยนะ มันก็ภูมิไฉนะ อวด คนไม่เคยเห็นมันก็ตื่นว้าย ออกมา หลวงปู่เจี๊ยะเพราะนั่งมันเหมือนนั่งเฟ่งอยู่ ท่านก็นิ่งดูเราอยู่ พอออกจากสมาธิ บนศาลา

“มึงทำไมนั่งอย่างนั้นล่ะ”

“ปัดไร! กายใสหมดเลย”

เถียงซัดทันทีเลย เพราะถ้ากายใสอย่างนั้นมันสมาธิมากเกินไป สมาธิแก่ไปเป็นอย่างนั้น เราถึงได้คิดโตะเลยนะ อ้อ! เวลามรรคมันเป็นอย่างนั้น

นี่พูดถึง เขาบอกว่า “จะตั้งกายนานๆ ได้อย่างไร”

ของกูตั้งไม่ขยับเลย ไปไหนก็ไม่ได้ ต่างคนต่างตกฟากคนละข้าง ใ้มนั่งตั้งไม่ได้ ใ้เราตั้งแน่นเกินไป ไม่มีประโยชน์ทั้งสองข้าง มัชฌิมาปฏิปทา ความพอดี ความพอดีต้องหา ปฏิบัติไปมันต้องหา ต้องค้นว่ามันจะเป็นอย่างไร มันจะพอดีได้

ฉะนั้น เขาบอกว่า “แล้วทำอย่างไรจะให้กายปรากฏตั้งอยู่นานๆ พอที่จะใช้พิจารณาได้ครับ”

กลับมาที่ทำความเข้าใจของตัวเอง แล้วอีกอย่างหนึ่ง ถ้ามันพิจารณากายไม่ได้ กาย เวทนา จิต ธรรม เวลาเรตั่งกายไม่ได้ เราทำจิตเราสงบนะ แล้วสิ่งที่เราเสียใจ สิ่งที่เราเจ็บช้ำ จับตรงนี้พิจารณาก็ได้ เขาเรียกว่าพิจารณาเวทนา แล้วถ้าจิตมันใส จิตมันเศร้าหมอง จับจิตพิจารณาก็ได้

ถ้าเกิดอารมณ์ความรู้สึก ธรรมารมณ์ อารมณ์ความรู้สึก ถ้าจิตมันสงบแล้ว ธรรมารมณ์สติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เหตุการณ์เฉพาะหน้า จิตสงบแล้วอะไรเกิดขึ้นมาที่เราจับต้องได้ เราควรรีบทำงานของเรา อย่าฝังใจว่าต้องพิจารณากายอย่างเดียวนะ ถ้าเราฝังใจว่าต้องพิจารณากายอย่างเดียว มันมีโอกาสจะได้ทำหน้าที่การงานมากมายเลย แต่เราปฏิเสธไม่ทำ เราพยายามคิดว่าเราจะต้องพิจารณากายอย่างเดียว

การพิจารณากายโดยใช้ปัญญาก็ได้ ใช้ปัญญาคือเราใช้ปัญญาเทียบเคียงว่าร่างกายของมนุษย์มันสกปรก ร่างกายของมนุษย์มันอยู่ได้เพราะมีจิตวิญญาณอยู่ ร่างกายของมนุษย์จิตวิญญาณออกไปแล้ว ร่างกายของมนุษย์มันก็เน่าเสียหาย มีปัญญาอย่างนี้มันพิจารณาได้ ถ้าพิจารณาให้พิจารณาอย่างนี้ไง อยาก ไม่ได้ ไม่อยาก ได้ นี่ไง เพราะเราอยากเกินไป ตั้งใจเกินไป ไม่ได้ ทำให้พอดีๆ ทำอย่างนี้แล้วชวนชวายเป็นไป

แล้วไม่ต้องไปอยากอย่างนั้นไป อยากจะใช้พุทโธ อยากจะใช้ปัญญา แล้วมันจะเป็นของมันไปได้ อยาก ไม่ได้ อยากในเหตุในผล เพราะอยาก ที่เขาพูด เห็นไหม บอกว่า “เวลาเขาพิจารณาไปแล้ว สุดท้ายแล้วมันคล้ายกับสัญญา แต่สักพักผมก็มั่นใจว่ามันเป็นสัญญา” ที่แรกเขาก็สงสัยใจ “บางครั้งมันก็กลายเป็นสัญญา แต่สักพักผมก็รู้ว่ามันเป็นสัญญา”

เพราะเราอยากทำ แต่เราไม่คิดว่ามันขึ้นมาตรงไหนไปอยากในผลไง แต่เราอยากไปอยากตรงนั้น เราอยากในเหตุ อยากในความขยันหมั่นเพียร อยากในการปฏิบัติ เพราะเขาบอกว่า เขาก็ประพฤติปฏิบัติมาแล้ว มีหลักมีเกณฑ์มาแล้ว ทำของเราอย่างนี้ได้ แล้วพยายามฝึกฝนของเรา ฝึกฝนของเราละ มันมีประสบการณ์ มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มันมีครบ มีพร้อมแล้ว เรารู้สึกชาติมันแล้ว เราถึงมั่นใจในการปฏิบัติที่เราปฏิบัติได้ เอวัง