

เหมือนจะดี

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๗

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

ถาม : เรื่อง “ขอคำแนะนำในการภาวนาละกามครับผม”

กราบนมัสการพระอาจารย์ครับผม กระผมเพิ่งบวชมาได้ ๑ พรรษา เริ่มปฏิบัติโดยใช้กรรมพุทโธ หรือตจปัญจกรรมฐาน หรืออาการ ๓๒ แล้วแต่สถานการณ์ จนจิตสงบแล้วน้อมจิตไปพิจารณากายเป็นส่วนมาก หลังจากที่กระผมได้ทำตามวิธีข้างต้น ปรากฏว่าจิตรวมลงแบบแปลกๆ ๓ หน คือ

รอบที่ ๑ กระผมนั่งไปประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วพิจารณาแยกกาย เวทนา จิต ออกจากกัน เหมือนที่องค์หลวงตาได้เขียนไว้ในปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน ตอนก่อนจะลงรู้สึกว่ กายเป็นส่วนหนึ่ง เวทนาเป็นสภาวะหนึ่ง จิตเป็นสภาวะหนึ่ง แล้วเวทนาค่อยๆ หมุน (เป็นความรู้สึกว่าหมุนแบบดูๆ) คือเวทนาหมุนมาเข้าหาจิต พอเวทนาหมุนถึงจิตก็รวมลงพรีบ! แต่ไม่นานครับ ครั้งนี้เพียงแค่รู้สึกมันใจครับ

รอบที่ ๒ และ ๓ กระผมพิจารณากายโดยไล่ขึ้นมา ไล่ขึ้นลงไปทีละอาการในอาการ ๓๒ พอถึงอาหารใหม่และกระเพาะอาหาร จิตก็ลงอย่างไม่คาดฝัน แต่ในขณะที่จิตที่ลงนั้นเป็นขณะเดียว แต่ความรู้สึกหลายๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน คือผมรู้สึกว่าได้ลิ้มรสพระธรรม เกิดปีติน้ำตาไหล รู้สึกขอบคุณพ่อแม่ ครูอาจารย์ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คนใส่บาตร ทุกสิ่งที่มีคุณต่อเรา และเห็นความโง่ของตนที่มีต่อกายมาหลายภพหลายชาติ ของมีอยู่กับตัวแท้ๆ เพิ่งมารู้วันนี้เองหรือ โดยเป็นอย่างนี้ ๒ วันติดๆ

ต่อมา ต่อจากนั้นก็ภาวนาพิจารณามาเรื่อย แยกกายมาเรื่อย แต่ก็ไม่เคยลงอัศจรรย์แบบนั้นอีกเลย และปัจจุบันนี้มีผมมีความรู้เห็นว่า ทุกสิ่งภายนอก หากเป็นสภาวะของเขาอย่างนั้นโดยไม่ขึ้นอยู่กับผู้ใด ถ้าใจดวงนี้ไม่ไปรับมา (เป็นความรู้สึกว่า

เข้าใจว่าสิ่งภายนอกเป็นเพียงวัตถุ ไม่มีความนึกคิดว่าเป็นโน้นเป็นนี้ แต่ใจเราเท่านั้น
ไปให้ความหมายและหลงความสำคัญของตนเอง)

การพิจารณาร่างกายก็มีความเห็นว่ามาติดอยู่กับสัญญาตัวเองล้วนๆ ถ้าพิจารณา
แยกไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกไม่ได้ความ ต้องตั้งภาพให้จิตเกิดความกำหนดยินดีขึ้นมาก่อน
แล้วก็ค้นส่วนที่จิตติดมากที่สุดมาทั้งแยก ทั้งระเบิด ทั้งทำลายลงสู่สภาวะตามเป็นจริง
เพื่อสอนใจที่ปั่นเกลียวกับหลักความจริง ใจจากกำหนดก็สงบ แต่กำหนดภาพที่น่ายินดี
ใจก็ยินดี กำหนดดอสุภะ มันก็ลง จะว่าผิดที่ภาพก็ไม่ใช่ แต่ผิดที่คนดูภาพต่างหาก แต่ผม
ไม่รู้จะอย่างไรให้ใจดวงนี้มันยอมรับสภาวะธรรมจริงๆ ไม่หลงกับภาพสุภะ อสุภะ
เพราะเรารู้ยู่ยู่ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่หนึ่งต่างหาก แต่ใจมันไม่ลงไปกับความเข้าใจนี้สิ
ครับ มันรวดเร็วมาก เกลักระผมขอสอบถามว่าควรทำอย่างไรต่อไป

ตอบ : นี่เขาถามว่าทำอย่างไรต่อไปนะ คำถาม คำถามเวลาเขาปฏิบัติขึ้นมา ว่าเขา
ปฏิบัติไป ตั้งใจปฏิบัติแล้ว ศึกษาเอาจากหนังสือปฏิบัติพาพระครูดงกรรมฐาน

นี่เวลาเขาตั้งใจปฏิบัติ เขาตั้งใจของเขา ถ้ามันเป็นจริงมันเป็นจริงอย่างนี้ มัน
เป็นจริงนะ มันเป็นจริงที่ว่า เวลาเขาพิจารณาไปแล้วจิตเขาขบลง มันมีความมั่นใจ มี
ความสุข มีความพอใจ แล้วนึกถึงคุณ นึกถึงคนใส่บาตร นึกถึงคุณคนใส่บาตร นึกถึง
คุณพ่อแม่ ครูอาจารย์ นึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงคุณเขาไปหมด
เลยถ้าใจมันดี ถ้าใจมันดีขึ้นมามันเป็นประโยชน์ มันเป็นประโยชน์ มันเป็นความจริง
แล้วเป็นความจริง ความจริงคือปัจจัยตั้ง จิตมันสัมผัส จิตมันรู้ของมันเอง ต้องมีใคร
มาบอก

ต้องมีใครมาบอกใช่ไหม อย่างเราไม่อยากให้คนนี้เป็นคนดี ทั้งบังคับ ทั้งขู่
เข็ญ มันไม่ดีสักที จิตนี้ เวลาเราศึกษา เรากำราบปราบปรามมัน จะเอาอะไรมาข่มขู่มัน
เวลาไปเที่ยวป่าช้า ไปเที่ยวป่าช้า ไปดูซากศพ ก็ขู่มันนี่แหละ จะขู่ไม่ให้มันตื่นใจ พอ
เข้าไปใหม่ๆ ไปเห็นทีแรกมันก็ตกใจ มันก็กลัวนะ พอไปเที่ยว ๒ เที่ยว ๓ มันรู้ทัน
แล้ว โอ้ย! มันก็แค่ซากศพ โอ้ย! สบายมาก นอนกับศพมันยังนอนได้เลย เห็นไหม
เวลาขู่มันก็ขู่มันเพื่อให้กลัวไป

แต่ที่นี้เวลาเราปฏิบัติของเรา ถ้าจิตมันเป็นไปตามอย่างที่เขียนมา นี่มันมหัศจรรย์ ความมหัศจรรย์มันเป็นความจริง เป็นความจริง ความจริงมันเกิดขึ้น มหัศจรรย์มาก แล้วกิเลสมันก็บังเงาใช่ไหม อยากได้อะไรเป็นอย่างนี้ อยากได้อะไรเป็นอย่างนี้ แล้วมันก็ไม่เป็น ถ้ามันไม่เป็นนะ เวลาปฏิบัติไป เหมือนมันจะดี เหมือนมันจะดี แล้วมันดีจริงๆ ด้วย

เพราะโดยธรรมชาติ โดยการปฏิบัติของเรา ถ้าเราไม่สัมผัสสิ่งใดเลย เรามีแต่ศรัทธามีแต่ความเชื่อใจ มีแต่ความเชื่อ ครูบาอาจารย์ท่านยืนยัน มีแต่ความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีแต่ความเชื่อ ความเชื่อเพราะสังคมของเรายอมรับนับถือกันมา เรามีความเชื่อ มีความมั่นใจ มีความมั่นคงว่าจะทำ แต่มันไม่ได้สัมผัสไป จิตมันไม่รู้จริงใจ จิตไม่รู้จริงมันก็เร่ร่อน เร่ร่อน แต่เวลาปฏิบัติไป เหมือนมันจะดี นี่เหมือนมันจะดี

ปฏิบัตินะ พิจารณาแล้ว กำหนดพุทโธๆ แล้ว หรือใช้ตัจญญจากกรรมฐาน พิจารณาอาการ ๓๒ มันลงได้ ๓ หน ความลงได้ ๓ หนมันตั้งใจมาก มันลงได้ ๓ หน เวลามันลง เห็นใหม่ ถ้าเราเองไม่ได้สัมผัส เราจะเอาอะไรมาพูด แต่ที่เวลาสัมผัส มาหนึ่งไปรอบที่ ๑ เวลานั่งไปประมาณ ๒ ชั่วโมง พิจารณาแยกไปแล้ว แยกกาย แยกเวทนา แยกจิต มันแยกกาย แยกเวทนา แยกจิต แยกของมันไป ถ้าแยกของมันไป เวลามันจะลงลงเล็บเขาบอกเลย “มันรู้สึกว่ามันหมุน แล้วมันดูดี”

มันดูดีก็มันมีความรู้สึกไป สัมผัสยุตเข้าไป วิปยุตคลายออกมา เวลาสัมผัสยุตเข้าไป จิตมันสัมผัสกับอะไร เวลาเราปฏิบัติ เราเห็นอย่างนี้ แต่เวลาเราคิด เราไม่รู้ใจ สามัญสำนึกของปุถุชนเขาคิด เขาคิดกันแบบนี้ มันเสวยอารมณ์ไป

ถ้ามันไม่เสวย มันจะคิดได้อย่างไร อารมณ์ความรู้สึกนี้มันมาจากไหน เวลาจิตสงบแล้วมันแยกออก เวลาแยกออกไปแล้ว จิตสงบแล้วแยกออก จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นว่ามันจะคิดอย่างไร มันจะจับของมัน วิปัสสนามันเกิดตรงนี้ไง ถ้ามันเกิดตรงนี้ จิตมันเป็น ถ้าจิตมันเป็น

ถ้าจิตมันไม่เป็นนะ จิตมันยังไม่เป็น แล้วเวลาปฏิบัติไป เริ่มต้นเป็นแบบนี้ เป็น
 อย่างนี้เพราะมันสงบตัวเข้ามา เหมือนโค้ชฟุตบอลเลย โค้ชฟุตบอลเขาอ่านเกมทะเล่ เขาเป็น
 คนวางแผนเลย แล้วเขาไปฝึกนักเตะ ไปฝึกผู้เล่นให้เล่นตามโค้ชที่จะสั่งให้เล่นตามนั้น โค้ช
 เขารู้ โค้ชเขาชำนาญ เขาสั่งให้ผู้เล่นต้องเล่นตามนั้น ไม่เล่นตามนั้น เปลี่ยนตัวออก
 เปลี่ยนตัวออกเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิต เวลาเราฝึกหัดใหม่ โค้ชคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
 เจ้า เป็นผู้ที่ซ้าของ เป็นผู้รู้วาระจิต เป็นผู้ที่ปฏิบัติมา เป็นผู้เข้าใจ เข้าใจสัจจะความจริง
 ให้อาจารย์เล่นใหม่ใจ เด็กฝึกใหม่ เด็กฝึกใหม่พยายามจะทำให้ได้ ทีนี้พอทำให้ได้ เราจับ
 บอลได้ เราส่งบอลได้ เราก็กังแล้ว แหม! กังมาก นี่ไง เหมือนจะดี เหมือนจะดี
 เหมือนจะดีมันจะเป็นอย่างนี้ มันจะเป็นความดีของมัน

แต่ถ้าทำไปแล้ว สิ่งของมันเป็นไปแล้วมันเป็นผลบุญ อำนาจวาสนาของเรา จิต
 มันยังไม่มีสิ่งใดมาเป็นเครื่องล่อ มันทำของมันไปโดยสัจจะ ถ้ามันถูก มันสมดูล มันก็
 เป็นของมันจริง ทีนี้เป็นของมันจริง พอมันรับรู้แล้ว พอรับรู้แล้วมันอยากได้ออยากเป็น พอ
 อยากได้ออยากเป็น มันจะเป็นอย่างนี้อีกเมื่อไหร่ มันจะเป็นอย่างนี้อีกไหม รอบที่ ๑
 รอบที่ ๒ รอบที่ ๓ มันเป็นของมัน มันมหัศจรรย์ แล้วทีนี้เราจะทำต่อไปใน คำว่า
 “เหมือนจะดี” เหมือนจะดี มันจะเป็นคุณงามความดีของเราแล้ว

แต่ถ้าเราจะทำให้มันจริงละ ถ้าทำให้มันจริงนะ มันต้องกลับไปทำความสงบ
 นั้นแหละ กลับไปทำความสงบ

แต่เขาบอกว่าเขาทำไม่ได้ เขาทำไม่ได้เพราะอะไร เขาทำไม่ได้เพราะทำไป
 แล้วมันไม่ลง พอไม่ลงแล้วเขาต้องตั้งเป็นสิ่งที่ดูดีดี เขาบอกว่าเขาจะละกามอย่างไร

สิ่งที่ว่าเขาบอกว่าเขาต้องตั้งขึ้นมา ตั้งขึ้นมาให้เป็นสัญญา หรือว่าเป็นสัญญา
 ก็แล้วแต่ เป็นการพิจารณาแยกแยะที่ว่าให้มันเป็นกาม เป็นความถูกต้อง ให้เป็นความถูก
 ใจ

เพราะความถูกใจ ใจมันรับรู้ใช่ไหม เพราะความถูกใจใจ เออภาพอะไรก็ได้ให้มันถูกใจ ถูกใจนี่เขาบอกว่าให้มันถูกใจ ถูกใจแล้วพิจารณาตามนั้น พอถูกใจแล้วพิจารณาแล้วมันถึงจะได้ผลที่เราปฏิบัติมา

ฉะนั้น เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติไปตามหลวงตาว่การปฏิบัติมานี้ถูกใจไหม

ถูก

แล้วทำอย่างไรต่อ

ก็ซ้ำ ก็ซ้ำ ก็ซ้ำ

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราทำมามันรวมได้ ๓ รอบ ปฏิบัติมามันลงได้แปลกๆ ถึง ๓ หน ถ้างได้แปลกๆ ถึง ๓ หนแล้ว แล้วผมจะทำอย่างไรต่อไป

ถ้าทำอย่างไรต่อไป มันก็กลับมาใจ กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่พุทโธไม่ได้ อย่างที่ว่าเราใช้ปัญญา พุทโธ พุทโธให้จิตสงบก่อน ให้จิตสงบจิตมีกำลังขึ้นมา แล้วมันถึงจะมาพิจารณาอย่างที่ว่านี้ การพิจารณา จิตของเรามันมีกำลัง พอมันพุทโธไปสักพักหนึ่งแล้วมันพิจารณาอาการ ๓๒ มันก็พิจารณาเหมือนกัน ถ้าพิจารณาของเรานะ ถ้าการพิจารณาของเรา ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ การพิจารณาอย่างนี้พิจารณาเพื่อให้มันสงบ พิจารณาเพื่อให้มันปล่อย

การพิจารณาเพื่อให้ปล่อย เริ่มต้นมันต้องมีสมณะ ฐานที่ตั้งแห่งการงาน พระกรรมฐานๆ ฐานที่ตั้งแห่งการงาน เราใช้พุทโธก็ได้ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้เพื่อให้จิตมันสงบเข้ามา ถ้าจิตสงบเข้ามานี้คือจิตจริง

อย่างเรา เราเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ มาถึงเราก็พิจารณาอาการ ๓๒ เลย พิจารณาอาการ ๓๒ เลย มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ เพราะอะไร เพราะจิตเราเป็นปุถุชน จิตเรามันยังครอบงำไว้ด้วยสมุทัย จิตของเรายังเป็นตัวตนของเรา ถึงบอกนี่เป็นโลกีย์ปัญญา ถ้าโลกีย์ปัญญา พิจารณาแล้วมันปล่อยมามันก็เป็นสมณะ มันปล่อยมามันก็เป็นสมณะ มันเป็นสมาธิ ถ้าปล่อยเป็นสมาธิ

ทีนี้ถ้าโดยวุฒิภาวะของเราว่า เราพิจารณาแล้ว เพราะเราได้อ่านหนังสือพระสูตรกรรมฐานมาแล้ว ให้พิจารณากาย ให้พิจารณาแยกแยะ แล้วพอมันเป็นจริง เขา

บอกว่า เวทนาเป็นส่วนหนึ่ง สิ่งนี้ร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง เวทนาเป็นส่วนหนึ่ง สภาวะจิตเป็นส่วนหนึ่ง

คำว่า “เป็นส่วนหนึ่งๆ” มันเป็นผลที่ว่าหลงตาทำนปฏิบัติแล้ว เวลามันแยกออกไปตามความเป็นจริง มันปล่อย อันนั้นเป็นส่วนหนึ่ง ส่วนหนึ่งเพราะอะไร เพราะจิตมันสงบแล้วมันเห็นตามความเป็นจริง มันก็เป็นส่วนอย่างนั้น

แต่ของเรา เพราะว่าคุณรู้สึก เราก็ว่ามันเป็นเวทนา เห็นไหม ความรับรู้เป็นรูป เราก็ว่ากาย ถ้าสภาวะจิตที่รับรู้ เราก็ว่าเป็นส่วนหนึ่ง

คำว่า “ส่วนหนึ่ง” ส่วนหนึ่งของผู้ใหญ่ ส่วนหนึ่งของผู้ปฏิบัติแล้วเป็นส่วนหนึ่ง แต่ของเรามันยังคลุกเคล้ากัน แต่เราแยกเป็นกองออกไปเอง มันเป็นเรื่องโลกใจเรื่องโลก

เราจะบอกว่า การปฏิบัตินะ ถ้าปฏิบัติ ถ้ามันเป็นสมาธิ มันก็พิจารณาแยกเหมือนกัน แยกเหมือนกัน แต่เวลาลง มันลงเป็นสมาธิ มันลงเป็นสมาธิ เป็นสมถะ สมถะทำบ่อยครั้งเข้าจนมีความชำนาญ ถ้ามีความชำนาญแล้วเขาเรียกว่าจิตตั้งมั่น จิตมีกำลังแล้ว จิตแท้ จิตจริง พอจิตจริง จิตจริง จิตไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ มันก็เป็นวิปัสสนา มันก็เป็นวิปัสสนาจริง

แต่ถ้าจิตปลอม จิตปลอมหมายความว่า จิตปลอม จิตเราไม่เป็นสมาธิ ถ้าเป็นสมาธิก็สมาธิปุถุชน คือสมาธิของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีสมาธิอยู่ ถ้าไม่มีสมาธิก็คือคนบ้า ถ้ามีสมาธิอยู่ สมาธิอย่างนี้เป็นสมาธิเพื่อทำงาน ทำหน้าที่การงาน เราก็มีสมาธิใช้ไหม ทำงาน เราก็ต้องมีสมาธิเหมือนกัน สมาธิอย่างนี้เป็นสมาธิของปุถุชน เห็นไหม

เวลาครูบาอาจารย์ทำนปฏิบัติ ปุถุชน กัลยาณปุถุชน ถ้ากัลยาณปุถุชนทำ ความสงบบ่อยครั้งเข้าๆ บ่อยครั้งเข้าจนเห็นรูป รส กลิ่น เสียงเป็นวงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร นี่กัลยาณปุถุชน ทำสมาธิได้ชำนาญ ทำสมาธิได้ชำนาญคือว่าเป็นกัลยาณปุถุชน ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันจะเป็นวิปัสสนา เพราะอะไร เพราะเป็นกัลยาณปุถุชน

ถ้าเป็นปุถุชนคนหนา ปุถุชนคนหนามันมีสมุทัยเข้ามาเจือปนอยู่แล้ว เวลาเราคิดสิ่งใด เราพิจารณาเห็นว่า กายเป็นส่วนหนึ่ง เวทนาเป็นส่วนหนึ่ง จิตเป็นส่วนหนึ่ง แต่เป็นความเห็นของเรา เป็นความเห็นของเรา มันยังไม่มีค่าจริงตามความเห็นของผู้ที่ไชวีปัสสนาไปอีกชั้นตอนหนึ่ง

ฉะนั้น สิ่งที่เราดูเราเห็นมันเป็นตามหนังสือปฏิบัติทางตรงกรรมฐาน ไซ้ เพราะว่ามันเป็นตัวอักษร อยู่ที่เราศีความ มันเหมือนกับพระไตรปิฎก พระไตรปิฎก ใครอ่านพระไตรปิฎกนี้พุทธพจน์ เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการไว้ พระอานนท์จำไว้ แล้วพระสงฆ์ ๕๐๐ องค์ พระอรหันต์ ๕๐๐ องค์เป็นผู้สังคายนา มา ๒๐๐ กว่าปีแล้วถึงมาจดจารึกกันมา

นี่มันเป็นพุทธพจน์ๆ ก็พุทธพจน์นี้ แต่ใครตีความละ ตีความของปุถุชน ตีความของกัลยาณปุถุชน ตีความของผู้เดินโสดาปัตติมรรค ตีความตามความเห็นของผู้ที่ได้โสดาปัตติผล ตีความตามพระอรหันต์ที่รู้จักจริง โอ้ย! มันละเอียดลึกซึ้งแตกต่างกันเยอะ ฉะนั้น วางไว้

เราจะบอกว่า ที่ทำมานี้มันไม่ผิด เหมือนจะดี มันดีจริงๆ นั่นแหละ เหมือนจะดี เหมือนจะดี ถ้าดีแล้วมันต้องดีขึ้นต่อเนื่องไป เหมือนจะดี เราเข้ามา เข้ามาปฏิบัติ แล้วจิตเรารวมถึง ๓ หน จิตเราปล่อยวางถึง ๓ หน ถ้าปล่อยวางแล้ว ถ้าปล่อยวางแล้ว เราได้รสของธรรมแล้ว แล้วในการปฏิบัติเขาบอกว่าเขาปฏิบัติ ว่าเขาเข้าใจใจ เข้าใจว่า เขาจะละกามอย่างไร คำว่า “ละกาม” เพราะว่าเขาต้องใช้ความดูดี ใช้ความดูดีของใจ พิจารณาแล้วมันถึงปล่อยวาง ฉะนั้น ปล่อยวางแล้วเขาถึงบอกว่า สิ่งนี้เป็นอะไรนะ เวลาเขากำหนดนะ กำหนดว่าเขาติดสัญญาของตัวเองล้วนๆ ที่พิจารณาแยกแยะไป รู้สึกว่าไม่ได้ความ ต้องตั้งภาพให้จิตเกิดความกำหนดยินดีขึ้นมา ก่อน แล้วก็ค้นส่วนที่จิตติดมากที่สุดมาให้แยกแยะ ทั้งระเบิด ทั้งทำลาย

ทั้งระเบิด ทั้งทำลาย มันเป็นจินตนาการทั้งหมด ทั้งระเบิด ทั้งทำลาย แต่ถ้าเวลาจิตสงบแล้ว เวลามันทำลาย เอาระเบิดที่ไหนไปทำลาย

เวลาเรารำพึง คนที่พิจารณาจิตสงบแล้วเห็นกาย เวลารำพึงให้มันเป็นไปตามนั้น รำพึง รำพึงคืออะไร รำพึงคือความคิดในสมาธิ สมาธิมันมีความคิดอันละเอียดได้ เพราะความคิดอันละเอียดนั้นมันถึงจะเป็นปัญญาขึ้นมา

พอจิตมันสงบแล้วรำพึง รำพึงให้กายนี้ย่อยสลายไป ให้มันทำลายไป ต่อหน้าเรา ให้มันรำพึงขึ้นมาได้ ถ้ารำพึงขึ้นมาได้ มรรคมันก็เดินได้ ถ้ามรรคเดินได้มันก็เป็นปัญญา อันนั้นเป็นข้อเท็จจริงนะ เป็นอริยสัจ เป็นมรรค

แต่ถ้าบอกว่า เราทิ้งระเบิดเลย ทั้งทำลายไปเลย ใ้มันเป็นเรื่องโลก เพราะเราจินตนาการได้จากโลกใช้ไหม ภูเขาทั้งภูเขา เขาจะทำลาย เขาระเบิดทิ้ง เขาเจาะอุโมงค์ทำรถไฟความเร็วสูงผ่านอุโมงค์นั้นไป เขามีสว่านเจาะ เขาทำได้ทั้งนั้นนะ นี่เป็นเทคโนโลยีทางโลก แล้วเราเห็นมา เราเห็นมา จิตใจของเรามันเป็นรูป มันเป็นสิ่งที่มันเกาะเกี่ยวกัน เราก็จะระเบิดทิ้งเหมือนกัน

ระเบิดทิ้งมันไม่ใช่ปัญญา การทำลายมันมาแยกแยะ มันเป็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์คือแปรสภาพ แปรสภาพต่อหน้าให้จิตใจได้รู้ได้เห็น ให้จิตใจนี้มันสำรอกมันคาย อันนี้เป็นวิปัสสนา

แต่ขณะที่เขาถามว่า เขาระเบิด เขาทำลายให้สภาวะนั้นตามเป็นจริง แล้วจิตใจมันปั่นเกลียวต่อกัน จะให้มันยอมรับต่อกัน

การยอมรับ เห็นใหม่ การยอมรับคือเอาชยะชุกเข้าใต้พรม เอาข้อเท็จจริงชุกใต้พรม แต่ในการวิปัสสนาต้องตีแผ่ทั้งหมด ที่ไหนมีหลิบบมีที่ซ่อนของกิเลส ต้องขุดคุ้ย ค้นคว้า นี่ไง ความสะอาด ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ความสะอาดบริสุทธิ์ของธรรมะที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันจะไม่มีจุดมืดอม ไม่มีสิ่งใดสงสัยคาใจเลย ถ้ามันมีสิ่งใดคาใจ กิเลสมันอยู่ตรงนั้นนะ ฉะนั้น สิ่งที่เราจะทำ เราถึงจะต้องทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบแล้ว ถ้าจับสิ่งนี้

แต่คำถาม คำถามที่บอกเขาทำอย่างนี้ เพราะเขาบอกว่าต้องให้ใจมันดูตุ่มพิจารณาเป็นกามราคะให้ใจมันดูตุ่มแล้วพิจารณาของมันไปให้มันปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

๑. เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

๒. ถ้าทำไม่ได้ วางไว้ทั้งหมด เพราะกำลังเราไม่พอใช่ไหม เราไปจับต้องสิ่งใด เราก็ยิ่งสงสัยมากขึ้น แต่ถ้าเราวางหมดเลย แล้วกลับมาพุทโธ พุทโธเป็นคำบริกรรม มันชัดเจนไง มันกำปั้นทุบดินเลย พุทโธๆๆ ไม่ต้องมาแยกมาแยะ

ถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันต้องแยกมันแยะ มันใช้แยกแยะ มันแยกแยะด้วยเหตุด้วยผล มันปล่อย แต่ถ้าเราแยกแยะ มันแยกแยะมันก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ แล้วเราจับต้นชนปลายไม่ได้...วาง วาง กลับไปพุทโธ วางเลย วางตรงนี้แล้วกลับไปพุทโธ ให้พุทโธมีกำลังขึ้นมา พุทโธมีกำลังขึ้นมา เตียวกลับมาใช้ปัญญา กลับมาใช้ปัญญามันก็จะทำได้ เพราะมันมีกำลังจากพุทโธมาเสริม แล้วถ้าพิจารณาไปได้ พิจารณาไปได้มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

แล้วถ้าจิตสงบแล้ว จิตสงบแล้วให้ฝึกหัดในการรักษาความสงบ คือว่าจะเข้าสมาธิอย่างไร เวลามันคลายตัวออกมาแล้วรับรู้อย่างไร ต่อไปก็ต้องเข้าทำสมาธิอีกนี่ให้มีความชำนาญ ชำนาญจนจิตมันมีกำลัง ถ้ามีกำลังขึ้นมาแล้ว

เพราะเขาถามว่า “เกล้ากระผมจะสอบถามว่าควรจะทำอย่างไรต่อไปจึงจะสามารถผ่านจุดนี้ไปได้”

ถ้าผ่านจุดนี้ไปได้ ก็เหมือนเราภาวนาไปแล้วมันติด เวลาพุทโธๆ ไปแล้ว พุทโธไปข้างหน้าก็ไม่ได้ ถอยหลังก็ไม่ได้ แล้วพุทโธๆ ไป สติมันก็ไม่พอนะ มันก็แบบกอนหินนะ เหมือนจะรู้ เหมือนกับจะรู้ แต่ถ้าจะรู้ก็เหมือนกับไม่รู้แล้วทำอย่างไรก็ไปไม่ได้

ถ้าไปไม่ได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์นะ ท่านให้เข้มข้นแล้ว ให้กลับมาทบทวนศีลของเรา ศีลคือความดำรงชีวิตของเรา ทบทวนว่าเรามีอะไรผิดพลาดไหม ถ้าเราไม่มีอะไรผิดพลาดนะ อันนี้วางใจได้ ถ้าวางใจได้แล้ว เราเผชิญหน้ากับมันใช่ไหม เราจะเผชิญหน้ากับมัน

หลวงตาท่านบอกว่าจะสู้เสือกกับมือเปล่า เวลาจะเข้าไปสู้เสือก เสือกมันมีเขี้ยวมีเล็บ มันกัดเรา เราตาย แล้วเรามีอะไรไปสู้มัน เรามีอะไรไปสู้มัน

ถ้าเราจะมีอะไรไปสู่มัน เราต้องมีกำลังใช้ใหม่ เรามีกำลัง นี่เริ่มแล้ว เริ่มว่า จะต้องตั้งสติ จะต้องอดนอน

คำว่า “อดนอนผ่อนอาหาร” ทำไมต้องอดนอน อดนอนผ่อนอาหารมันจะมี กำลังได้อย่างไร คนจะมีกำลังต้องกินมากๆ สิ ต้องฟิตตัวดีๆ สิมันถึงจะมีกำลัง แล้ว ถ้าไปอดนอนผ่อนอาหารมันจะมีกำลังตรงไหนล่ะ

อดนอนนะ คนหิวนอน คนอดนอน อดนอนเพื่อให้มันสดชื่น อดนอนวันสองวัน แรกนี้ โอ้โฮ! ง่วงนอนน่าดูเลย แต่ถ้าเราผ่านตรงนี้ไปได้ ถือเนสซึก ถ้าจิตมันสู้ได้ เห็นไหม

ถ้าผ่อนอาหาร ผ่อนอาหารเพราะอะไร ผ่อนอาหารเพราะกำลังมันเกิดจากจิต ที่นี้เวลาเราไม่ผ่อนอาหาร ชาติขันธ์ กำลังของธาตุ พลังงาน ไชมันต่างๆ มันมีพลังงาน มันกดทับ เวลาเราอดอาหารไปๆ อดอาหารหลายวันเข้า มันจะดึงพลังงานสะสมนี้ ออกมาใช้

แต่เดิมของคนไชมันเต็มตัวเลย คนอดอาหารนะ คนจะแกร่งมาก มันจะเหมือนกับ หนังสือกระดูกเลย ไชมันมันจะดึงมาใช้หมดเลย พอไชมันดึงมาใช้นะ พออดอาหารไป มันเหมือนกับคนป่วย ใครเคยไม่สบายแล้วเคยหายป่วย พอคนหายป่วย เขาจะต้อง บำรุงไชใหม่ ให้ร่างกายแข็งแรง คนป่วยมันตัวเบา คนป่วยมันไม่มีกำลัง เพราะอะไร เพราะว่าร่างกายมันไม่มีพลังสะสมเลย นี่อดอาหารเพราะเหตุนี้ อดอาหารเพราะว่า ไม่ให้สิ่งนี้ จิตนี้มันไวมาก แล้วถ้ามีพลังงานใดมีกำลังกดทับไว้ จิตมันทำงานไม่สะดวก ของมัน ถ้าเราอดนอนผ่อนอาหาร คำว่า “อดนอนผ่อนอาหาร” ถ้าสิ่งนี้มันไม่มารบกวน ตอนนี้นั้นก็เป็นเรื่องของจิตล้วนๆ แล้ว จิตล้วนๆ แล้ว

ถ้าจิตล้วนๆ เราพุทโธ สู้กับมันด้วยพุทโธๆ เพราะอะไร เพราะมันไปไม่ได้ที่นี่ จะเดินหน้าก็ไม่ได้ จะถอยหลังก็ไม่ได้ แล้วจะว่ารู้ก็ไม่ว่า ไรว่าไม่รู้ มันก็ภาวนาอยู่นะ “เออ! ฉันก็ภาวนานะ แล้วฉันจะไปไหนล่ะ” นี่มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น การอดนอนผ่อนอาหาร แล้วตั้งสติไว้ ไม่ใช่อดนอนผ่อนอาหารแบบคน เซ่อ นะ ถ้าอดนอนผ่อนอาหารก็แอฟริกาไม่มีจะกิน ตายหมดเลย นั่นเขาไม่ได้ภาวนา ไร

คนที่ไม่ได้ภาวนาอดนอนผ่อนอาหารนั้นเป็นโทษของเขา คนที่ไม่ภาวนาต้องกินต้องอยู่ เพราะคนเราเกิดมาต้องมีอาหาร ร่างกายต้องการอาหาร แล้วกินอยู่เพื่อดำรงชีวิต

แต่ของเรา เราต้องการจิต เราต้องการจิต การอดนอนผ่อนอาหารเป็นอุปาย เป็นอุปายผ่อนคลาย ผ่อนคลายให้กิเลสมันไม่เอาของที่มีอยู่ในเรามาเป็นประโยชน์กับมัน แล้วเอามาครอบงำจิตใจของเรา

อะไรที่กิเลสมันใช้ เห็นไหม อย่างเช่นพลังงานต่างๆ ที่เหลือใช้ กิเลสมันยิ้มเลย มันไม่ต้องทำอะไร มันเอาเท้าเขี่ย เขี่ยให้มันกดทับ เราก็ เอ๊ะ! ไปไม่รอดแล้ว พุทโธก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ ไม่ได้สักอย่างเลย

เราก็มีสติสัมปชัญญะ อดนอนผ่อนอาหารไม่ให้สิ่งนี้ให้กิเลสมันเอาเท้าเขี่ยมา กดทับเรา ถ้ามันไม่มี มันไม่มีอยู่ในตัวเรา มันก็ไม่มี อย่างเช่นเราบอกว่า นุ่นก็ไม่ดี นี้ก็ไม่ดี เราไปดูมา สัญญา สัญญาอยู่กับเรา แต่เราเห็นภาพนั้นมา แล้วเราเก็บข้อมูลไว้ในใจเรา เวลาไม่พอใจมันก็เอาขึ้นมาใช้ ใ้หนุนเข่าว่าเรา ใ้หนุนเข่าว่าเรา

ใครว่า เขาก็อยู่ข้างนอก เราไปรับรู้มาแล้วเราก็คือเป็นสัญญาคือเก็บข้อมูลไว้ใจ แล้วพอวันดีคืนดี พอสติมันอ่อน มันก็เอาข้อมูลนี้ไปค้ำมันขึ้นมา ไปค้ำขึ้นมา มันก็กดหัวใจเรา ของมันมีอยู่มันถึงเอามาใช้

นี่ก็เหมือนกัน ร่างกายมันอยู่กับเราเลย พลังงานมันอยู่กับเราเลย แล้วกิเลสมันยิ้มเลย เพราะของมันอยู่กับเรา มันเอามาใช้ได้ตลอดเวลา แล้วมันก็กดทับ เห็นไหม ถ้าเราอดนอนผ่อนอาหาร สิ่งนี้มันไม่มี เราตีแผ่ เราพยายามกระจายมันออก มันไม่มี พอมันไม่มี กิเลสมันจะเอาอะไรมาใช้ พอกิเลสไม่เอามาใช้นะ เวลาอดนอนผ่อนอาหาร ท้องจะร้องจ๊อกๆ ตัวนี้เบา หิวมาก หิวนี้เพื่อจะต่อสู้กับมัน นี่คืออาวุธใจ สู้เสือกกับมือเปล่าใจ เอามือเปล่าๆ ไปสู้กับเสือกใจ

แล้วนี่บอกเป็นอาวุธ อดนอนผ่อนอาหารนี้เป็นอาวุธนะ เป็นเขี้ยวเป็นเล็บ จะไปตะปบกับเสือก มันจะเป็นเขี้ยวเป็นเล็บไปต่อสู้กับเสือก ต่อสู้กับไอ้ที่ว่า นั่งไปก็ไม่ได้ มากก็ไม่ได้

มันหิว มันได้ใหม่ เออ! เวลาไม่ได้ ท้องมันร้องจ๊อกๆ มันได้ใหม่ มันนั่งหิวอยู่
นี่ อ้าว! มันจะหลับไหม

พอมันหิวขึ้นมา ปัญญามันไล่ใจ

๑. ปัญญามันทำให้เราไม่สับสนกังว่ง พลังงานมันไม่กดทับจิต หนึ่งนะ

๒. เป็นอุปาย

คำว่า “เป็นอุปาย” พอเป็นอุปาย จิตมันเบาใช่ไหม เพราะมันไม่มีอะไรมากด
ถ่วง มันก็เบา พอเบาแล้วเราจะพุทโธชัดๆ ได้ใหม่ละ ถ้าเบาแล้ว มันเป็นอุปาย เราจะ
ส่งเสริมด้วยปัญญาไง ส่งเสริมด้วยสติด้วยปัญญา ถ้าด้วยสติด้วยปัญญา ภาวนาขึ้น
ไป จิตมันก็เป็นสมาธิได้ ถ้ามีสติมีปัญญา นี่คือเขียวคือเล็บที่จะเข้าไปต่อสู้อกับกิเลส
เพราะกิเลสมันพยายามขบไส พยายามพลิกแพลงไม่ให้เราทำอะไรได้ แล้วพอกิเลส
มันพลิกแพลงแล้วนะ ก็เชื่อมั่นด้วย “เราก็มัวเมาแค่นี้แหละ ภาวนา เราก็ก้าวหน้าถึง
ที่สุดแล้ว คนอื่นเขาทำของเขา เราทำแค่นี้เราก็กเลิกละ” นี่มันก็เข้าทางมันไง กิเลส
มันเอาอย่างนี้มาต่อรอง

เสือ กิเลสมันคือเสือ มันตะปบเอา แล้วเราก็ไม่มีอะไรสู้มันเลย แล้วเวลาไปหาครู
บาอาจารย์ก็ “อึดตบิลมถานุโยค สอนแต่ยุ่งๆ สอนแต่ลำบากๆ สอนง่ายๆ บ้างไม่ได้
หรือ สอนที่มันนอนแล้วเป็นสมาธิ สอนที่มันทำอะไรแล้วเป็นสมาธิ สอนอย่างนั้นสิ ใ้
สอนอะไรก็ไม่รู้ ต้องอดนอน ต้องผ่อนอาหาร โอ้ย! มันวุ่นวายไปหมด” แต่ถ้าเขาป
พรมาให้นอนเลยนะ “เออ! เอาอย่างนี้ๆ”...แล้วก็ไปไม่รอด ไปก็ไม่ได้ กลับก็ไม่ได้

เวลาครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า เราจะสู้เสือด้วยมือเปล่าหรือ จะเข้าไปต่อสู้อกับ
เสือด้วยมือเปล่าใช่ไหม เสือโคร่ง เสือโคร่งคืออวิชชา มันตะปบ มันกัด มันฉีกหัวใจเรา
มาตลอด

ทีนี้เวลาภาวนาไปๆ อันนี้มันคืออย่างหนึ่ง เราอ่านแล้วมันคืออย่างหนึ่ง คืออย่าง
ที่ว่าเขาลงได้ ๓ หน อันนี้พอใจ ถ้างได้ ๓ หน มันเป็นการยืนยันว่าสัจจะธรรมะมันมี
จริง คีล สมาธิ ปัญญามีอยู่จริง ข้อเท็จจริงมันมีอยู่ แต่เวลาเราไปศึกษาไปค้นคว้าทาง

ทฤษฎี ทางวิชาการ ทางวิชาการ ปริญญาตรีศึกษามาให้ปฏิบัติ แล้วเวลาปฏิบัติไปมันจะประสบสิ่งใด มันก็เป็นอำนาจวาสนาของเรา ถ้าอำนาจวาสนาของเรา เห็นไหม

นี่กรรมะ ผู้ใดปฏิบัติกรรมสมควรแก่กรรม กรรมะนี้มาหล่อเลี้ยงหัวใจ หล่อเลี้ยงหัวใจ สงบ ๓ หนนี้มาหล่อเลี้ยงไว้ ถ้าสงบ ๓ หน ที่มันลง ๓ หนไม่หล่อเลี้ยงไว้ มันไม่เกิดความมหัศจรรย์ ไม่เกิดความมูมานะ ไม่เกิดการกระทำแบบนี้ ไม่เกิดความสนใจใจ ไม่เกิดความสนใจ ไม่เกิดการกระทำ ถ้าไม่เกิดการกระทำมันก็ไม่

นี่มันเกิดการกระทำขึ้นมา จิตมันเกิดการกระทำขึ้นมา จิตมันถึงได้เป็น พอจิตได้เป็นแล้ว ตอนที่เข้ามา ก็เลสมันยังเผลออยู่ไง มันคงคิดว่า เออ! โอ้พวกเสออันนี้มันคงไม่ปฏิบัติหรอก มรรคผลมันไม่มี

พอเราไปศึกษา เรามาปฏิบัติ พอเราได้เข้าสัมผัสความสงบ ๓ หน ก็เลสมันสะดุ้งเลย อ้าว! โอ้มันปฏิบัติเหมือนกันหรือ พอมันสะดุ้ง มันตื่นขึ้นมา มันก็จะมาหาทางป้องกันไว้แล้ว เสอมันจะกางเขี้ยวกางเล็บแล้ว ที่นี้ภาวนาไม่ลงแล้ว ก็เลสมันต่อต้าน

หลวงตาท่านสอนอยู่ เวลาปฏิบัติไปบอกว่า ทำแล้วมันลำบากๆ กรรมะให้แต่คุณประโยชน์ ให้คุณงามความดีทั้งนั้น สิ่งที่เป็นความลำบากคือกิเลสมันต่อต้านทั้งนั้น นะ มันเรื่องของกิเลส มันหน้าที่ของกิเลส กิเลสมันทำของมัน

ถ้าทำของมันบ๊ีบ ที่นี้เป็นปัญญาของเขา ปัญญาของเขา เขาก็บอกว่า ที่ทำมาแล้วมันทำไม่ได้อีกแล้ว เพราะมันเคยเป็นแล้วมันทำไม่ได้อีก แต่มาหาวิธีการ ให้คิดถึงความกำหนดยินดี ถ้าคิดถึงความกำหนดยินดีให้จิตมันได้สัมผัส มันถึงพิจารณาแล้วมันถึงจะเป็นไปได้ อันนี้ก็ป็นอุบายของเราไง ถ้าเป็นอุบายของเรา ฉะนั้น ถ้าเป็นอุบายของเรา เพราะเรารู้หน้าเดียว หมายถึงว่า เราคิดว่าเราใช้อุบาย ผู้ที่ปฏิบัติทางโลกเขาบอกว่าสิ่งที่เรามีอยู่แล้วจะมีอยู่กับเราตลอดไป มันไม่เหมือนวัตถุ

อย่างเช่นวัตถุ เราได้มาแล้ววางไว้ก็อยู่กับเราตลอดไปนี่แหละ แต่ถ้าเป็นสติ เป็นสมาธิ เป็นปัญญา มันมีเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ มันเจริญขึ้นมาแล้วเดี๋ยวมันก็วูบลง พอวูบลงแล้วทำดีๆ ก็ขึ้นมาอีก มันเป็นสิ่งมีชีวิตใจ จิตเรามีชีวิตเพราะมันเป็น

ชาติรู้ ชาติที่มีชีวิต เต็มวันก็เจริญ เต็มวันก็เสื่อม ถ้าเวลามันเจริญขึ้นมามันก็ดี เวลามันเสื่อมลงแล้วเราไปไม่รอด เราก็อธิบายของเรา

แล้วเราก็คิดใจ เราคิดว่าเราเคยทำมาแล้ว จิตเราเคยเป็นสมาธิ ๓ หนแล้ว ถ้าต่อไปมันก็จะ เป็นหนที่ ๔ หนที่ ๕ หนที่ ๖ ไป แต่กรรมตามันเป็น ๓ หน ๔ หนแล้ว มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นเป็นปัจจุบัน

แต่ถ้าเราฝึกหัด เราชำนาญในเวสี เราชำนาญในเหตุ เราทำสมาธิได้ตลอดไป เพราะเรามีคำบริกรรม เรายกษาสติตลอดไป มันเหมือนกับที่หลวงตาเวลาจิตเสื่อม ไป ฟ้องหลวงปู่มัน หลวงปู่มันบอกว่า จิตนี้มันเหมือนเด็ก ๆ เด็ก ๆ มันต้องมีอาหารของมัน ฉะนั้น ถ้าเด็กมันดี๊ เด็กมันไปเที่ยวเล่นอยู่ ก็ไม่ต้องไปตามมันหรือ กำหนดพุทโธไว้ อาหารของมัน ถ้าเต็มมันไปเที่ยวเล่น พอมันหิวมันก็ต้องกลับมากินอาหาร พุทโธไว้ เรื่อย ๆ พุทโธไว้

พุทโธเอาเป็นเอาตาย สุดท้ายแล้วมันก็กลับมาเจริญ นี่ไง คนเป็นมันเป็นอย่างนั้น คนเป็นมันรู้ว่าจิตนี้มันดีด้านอย่างไร แล้วมันดีด้านไม่ดีด้าน มันไปพลิก แผลงเอาสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยว่าเป็นธรรมะหมดเลย ใ้หนี่ดี ๆ ไปหมดเลย ที่เป็นภัย มันเอามาเป็นเหตุผลอ้างว่ามันดีหมดเลย แต่ใ้หนี่เป็นธรรมะที่เป็นธรรมโอสถที่จะเอา ไปชำระล้างมัน มันบอกไม่ดี ๆ มันผลักทั้งหมดเลย นี่กิเลสเป็นอย่างนั้นนะ

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ท่านรู้แล้ว เหมือนเด็ก ๆ มันไม่รู้เรื่องหรือ พุทโธไว้ ธรรม โอสถ พุทโธ ๆ ๆ พุทธธานุสติไว้ สุดท้ายมันก็กลับมา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปแล้ว เราเอาปัจจุบัน ใช้พุทโธก็ได้ ใช้ ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ เอาของเราให้กลับมา

จะนั้น เพียงแต่คำถามเขาเข้าใจผิดใจ เข้าใจว่า กามคุณมันเป็นกามคุณ แล้ว เราจะไปละอย่างไร กามคุณจะไปละอย่างไร

สิ่งนี้ความดูดีมี เวลาเราคิดถึงกามให้จิตใจมันสัมผัส ที่นี้เราใช้ปัญญาไป เวลามันปล่อยวางมันก็เป็นสมาธิใจ แต่ถ้ามันไม่ดูดีมีมันก็สักแต่ว่า เหมือนกับพุทโธ ๆ ถ้าพุทโธชัด ๆ เวลามันสงบมันก็สงบลงเป็นสมาธิเลย สักแต่ว่าพุทโธใจ ปากก็ว่าพุทโธ

ไป จิตก็คิดไปเรื่องอื่น มันก็ไม่ลงสักที เพราะมันห่างกันไง ใจ่คำบริกรรมกับใจ่ตัวจิต มันห่างกันตั้งไกล

เราพุทโธๆๆ ต่อเนื่องไป พุทโธๆๆ จนจิตกับพุทโธเป็นอันเดียวกัน เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราพูดถึงความดูดีดีของใจ ถ้าใจมันดูดีดีสิ่งใดแล้วเรา ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันก็รู้สึกมันปล่อยาวง แต่ถ้าเราไม่ดูดีดี เราพิจารณาไป มันก็ไปคิดเรื่องเลื่อนลอย มันไม่คิดเรื่องเกี่ยวกับความผิตชอบของใจด้วยใจ

ทีนี้พอใจมันสัมผัสๆ เวลาเราพิจารณาไป ถ้าเราทำความสงบของใจให้ใจมัน สงบ ถ้ามันไม่สงบ เราก็ตึงใจของเรา เราทำของเรา มันทำเพื่อประโยชน์ใช้ใหม่ ถ้าทำ เพื่อประโยชน์อย่างนี้มันก็เป็นระดับของมัน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน แล้วถ้า มันจะละกายที่ว่าเป็นกามราคะ จะละกาม นั้นเป็นอนาคตข้างหน้า

ในปัจจุบันนี้ถ้าจิตสงบแล้วพิจารณากายก็พอ พิจารณากาย กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราพิจารณาของเราโดยตามสติปัฏฐาน ๔ มันก็เป็นอริยสัจ ๔ เป็นสัจจะความจริง ทำของเราไป

ฉะนั้น เขาบอกว่าทำแล้ว ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ มันคิดแบบนี้ คิดว่า ถ้าจิตมัน ดูดีดี มันเป็นกามราคะ แล้วถ้ากามราคะ แล้วความเข้าใจเรามันก็เป็นจริงว่ามันเป็น เกลียวกัน กิเลสในใจเรากับธรรมะมันเป็นเกลียวกัน มันไม่ยอมรับกัน ไม่ลงกันสักที ทำอย่างไรให้มันลงกัน ทำอย่างไรให้มันลงกัน

ให้ลงกัน มันก็เหมือนเรา ลิขสิทธิ์ของพระพุทธเจ้า แล้วเราก็บอกว่าเราจะทำ ให้ได้อย่างนั้น ลิขสิทธิ์ของพระพุทธเจ้านะ ธรรมะสัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าเหมือนกับลิขสิทธิ์เป็นเจ้าของสินค้า แล้วเราก็ตพยายามจะลอกเลียนแบบ มันก็ทำ ได้ทั้งนั้นนะ เราไปเอาส่วนประกอบมา แล้วประกอบขึ้นมาก็เป็นวัตถุธิขึ้นนั้น

แต่ถ้าเราเป็นจริงของเรา เราต้องพิจารณาของเราเอง เวลาปัญญามันเกิด ขึ้นมาเอง มันไม่เป็นสินค้าลอกเลียนแบบ เพราะมันเป็นการทดสอบของเรา เป็นการ กระทำของเรา ทั้งๆ ที่พอทำเสร็จแล้วก็ป็นวัตถุธิขึ้นเดียวกัน คือทำเสร็จแล้วมันก็ชำระ ล้างกิเลสเหมือนกัน

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เราจะต้องพิจารณากามๆ...เราวางไว้ก่อน

กาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จำคำนี้ให้ดี สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าจิตสงบแล้วจับ
สิ่งใดก็ได้ให้พิจารณา

แต่ตอนนี้ถ้ามันบอกว่ามันเป็นการพิจารณากาม เพราะเขาบอกว่ามันพิจารณากามแล้วจิตใจมันไม่ยอมรับ จะใช้ปัญญาให้มันยอมรับ...ไม่ใช่

ใช้ปัญญาทำลาย ทำลายทั้งหมดให้จิตมันเห็น จิตมันรู้มันเห็นว่า สิ่งนั้นมันเป็นไตรลักษณ์ สิ่งนั้นมันไม่คงที่ สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง สิ่งใดเป็นอนิจจัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นหนัตตา สิ่งนี้เป็นวิธีการเท่านั้น เป็นการฝึกหัดใจเท่านั้น ถ้าใจฝึกหัด ทำของเราไปแล้วมันเห็นจริงตามนั้นแล้ว ถึงที่สุดเวลามันทิ้งแล้ว กุปปธรรม อกุปปธรรม เวลามันเป็นอกุปปธรรมแล้วมันเป็นเพราะอะไร วิบากกรรม วิบากคือผล ผลของการปฏิบัติ ผลของการทำจบสิ้นแล้วมันเป็นอย่างไร อันนั้นจะเป็นความจริง

แต่ที่ความเข้าใจบอกว่า จิตกับความรู้สึกมันป็นเกลียวกัน เราจะทำให้มันยอมรับต่อกันอย่างไร

ทำให้ยอมรับต่อกันอย่างไร เหมือนกับที่เราอยากได้เงิน แล้วเราก็จะไปพิมพ์เงินมาเลย แต่เราอยากได้เงิน เราต้องทำงาน เราอยากได้เงิน เราต้องทำงาน ทำงานสิ้นเดือน เงินเดือนก็ออก นี่ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติไป ถ้าจิตมันจะยอมรับไม่ยอมรับ วิปัสสนาไป วิปัสสนาไป ผลของมันคือสังขาร

ไฉนอยากได้สังขาร คืออยากจะมีแบงก์ ตำรวจจับนะมีง บั้มแบงก์นี่ตำรวจจับ แบงก์ชาติเขาบั้ม ไฉ้เราไม่มีทาง ไฉ้เราได้แบงก์ก็ต้องทำงาน เราทำงานถึงได้แบงก์มา นี่ก็เหมือนกัน จิตมันจะยอมรับๆ มันต้องใช้วิปัสสนา มันใช้ของมัน แล้วมันเป็นจริงขึ้นมา นั่นนะผลของมันจะเป็นแบบนั้น

เราบั้มแบงก์ไม่ได้ แต่เราทำงานได้ งานชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ สติชอบ ปัญญาชอบ ความชอบธรรมของเราคือใช้สติปัญญาแยกแยะของมัน แล้วธรรมะ ธรรมะที่มันจะได้มานั้นนะวิบากผลที่มันจะได้รับ ไม่ใช่จะทำให้ใจมันยอมรับไง

ความคิดของเราเป็นแบบนี้มันก็เลยขลุกขลักหน่อยหนึ่ง แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ เราพูดให้ฟัง จะว่าเป็นเบสิกก็ว่า “โอโฮ! หลวงพ่อ ผมภาวนาเป็นนะ เบสิกได้อย่างไร”

เป็นพื้นฐาน เอาตรงนี้เป็นหลักเกณฑ์ไว้ แล้วเราพยายามทำของเรา ถ้าทำได้ มันก็จะเป็นความจริงของเราละ

“เกล้ากระผมอยากสอบถามว่า ควรจะทำอย่างไรจึงจะสามารถผ่านจุดนี้ไปได้ครับ”

ผ่านจุดนี้ไปได้ก็คือเราทำความสงบ ทำความระลึกรู้ ถ้าจิตมันได้พัก แล้วถ้ามันฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าเป็นสมณะ จิตมันตั้งมั่นแล้ว เวลาวิปัสสนาไปแล้วมันจะเห็น วิปัสสนาคือภาวนามยปัญญา วิปัสสนาคือปัญญาแยกแยะ ปัญญาขุดคุ้ย ปัญญาขุดคุ้ยก็จะฝึกจิตให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง

แต่เราไม่มีสติปัญญาพิจารณาแยกแยะให้มันรู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วจะให้มันยอมรับ พอยอมรับก็ยอมรับทฤษฎีใน พุทธพจน์ใน พระพุทธเจ้าบอกไว้แล้วใน วัชรธรรมะ พระพุทธเจ้าใน วัชรธรรมะของพระพุทธเจ้า ของพระพุทธเจ้า เราศึกษามา

ศึกษามาเพื่อปฏิบัติ ศึกษามาเพื่อรู้จริง ศึกษามาเพื่อปฏิบัติเพื่อจะชำระล้าง เพื่อจะผ่อนคลายเอากิเลสของเราออก

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสธรรมขึ้นมาเป็นไก่ตัวแรกที่เจาะฟอง อวิชชาออกมา อันนั้นสุดยอดแล้ว นั่นเป็นของท่าน แล้วท่านก็วางทฤษฎีเอาไว้ วัชรธรรมวินัย แล้วเราก็คือศึกษาทฤษฎีมาแล้วเป็นของเราหรือ เขาศึกษามาเพื่อปฏิบัติ นี่ศึกษามาปฏิบัติแบบนี้

“นี่ก็ปฏิบัติแล้วไง ปฏิบัติแล้วถึงถามหลวงพ่อมานี่ ปฏิบัติมา”

เพียงแต่พูดนี้พูดถึงทฤษฎีที่บอกว่าเราจะให้จิตใจรู้อย่างนั้นๆ อันนั้นมันเป็นการลัดชั้นตอนไป เราทำของเราไป เราทำของเราไป

เพราะถามมาว่า “แล้วผมจะผ่านจุดนี้ไปได้อย่างไร”

ผ่านจุดนี้ก็ต้องทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นมาก่อน กลับมาทำความเข้าใจ ถ้าใจสงบแล้วค่อยกลับไปใช้ปัญญา สิ่งที่ผ่านมาแล้ว มันเป็นอดีตไปแล้ว สิ่งที่เป็นนามธรรมมันเป็นอดีตไปแล้ว

เวลาคนปฏิบัติ เห็นใหม่ ผมเคยเป็นสมาธิมาก่อน อย่างเราปฏิบัติ ปฏิบัติเสร็จแล้ว พอเบื่อก็เลิกไป ๒๐ ปี พอกลับมาใหม่ ผมเคยทำมาก่อน เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้วผมเคยทำสมาธิได้

แล้วตอนนี้ล่ะ

ตอนนี้จิตร้อนเป็นไฟเลยครับ

แล้วทำอะไรล่ะ

อ้าว! ก็ผมนึกถึงเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว แล้วผมจะเย็นได้ไหมล่ะ ก็ผมอยากเย็น ผมนึกถึง ๒๐ ปีที่แล้ว...ไม่ได้หรอก ถ้ามันเป็นไฟต้องดับตรงนี้ ต้องดับด้วยสติ เห็นไหม น้ำดับไฟ ดับไฟให้ร่มเย็นก่อน ถ้าดับไฟร่มเย็นแล้วเราฝึกหัดของเราให้เป็นสมาธิได้ แล้วฝึกหัดปฏิบัติเริ่มต้น ต้องเริ่มต้นๆ เห็นไหม จิตเสื่อมแล้วพยายามทำขึ้นมาให้มันเข้มแข็งขึ้นมา ถ้าแค่นี้ ทำได้แค่นี้มันก็จะเป็นการเริ่มต้นของเรา

นี่พูดถึงว่า จะผ่านจุดนี้ได้อย่างไร

จะผ่านจุดนี้ก็ต้องมีสติ แล้วทำความเข้าใจให้เป็นสมาธิ แล้วฝึกหัดใช้ปัญญาต่อไป แล้วมันจะก้าวเดินไปในความถูกต้อง

อันนี้ก้าวเดินไป ก้าวเดินไปโดยที่ที่เราทำแบบสับสน คือเหมือนจะดี เหมือนจะดีคือมันสงบ ๓ หน แล้วตอนนี้มันจะดีขึ้นต่อไปไหมล่ะ เหมือนจะดี แล้วกิเลสมันก็มาบังเงาซะ

ก่อนที่มันเหมือนจะดี เพราะว่ากิเลสมันตื่นไม่ทัน กิเลสมันตื่นไม่ทัน เราปฏิบัติมาสงบถึง ๓ หน ตอนนี้กิเลสมันตื่นแล้ว เหมือนจะดี ตอนนี้กิเลสมันแผดเผาแล้วล่ะ แล้วเราก็ต้องสู้กับมัน แล้วทำให้มันดีจริงๆ ไม่เหมือนจะดี ให้มันดีเลย ดีกับเรา

แล้วดีกับเรา เราเป็นคนปฏิบัติเอง เราเป็นคนควบคุมเอง เป็นคนรักษาเอง
เราเป็นคนที่ชำระล้างกิเลสเอง กิเลสกับเราต้องต่อสู้กันด้วยสัจจะความจริง นี่คือ
ภาคปฏิบัติ จะผ่านจุดนี้ไปได้ด้วยการสร้างสติ การทำสมาธิ การทำปัญญาต่อเนื่องไป
ก็จะผ่านจุดนี้ไปได้ เอวัง