

เป็นได้

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๘๐๒. เรื่อง “พิจารณากาย”

พิจารณากายเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา หรือพิจารณากายชั้น ๕ แบบล้างป่าช้า
อนุโลมเห็นความเสื่อมสลายลงเป็นปฏิโลม ชั้นเป็นชั้น จิตเป็นจิต เนื่องจากสงบจากตัณหา
อุปาทาน เมื่อจิตไม่สังขารปรุงแต่งชั้น จึงตัดแยกจากกัน

อยากถามว่า เป็นวิปัสสนาหรือยัง จับใจได้หรือยัง

รบกวนถามประมาณนี้ครับ

ตอบ : ถ้ามันเป็นการพิจารณากายๆ นะ ในการประพฤติปฏิบัติ พระพุทธศาสนา
ปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เวลาการพิจารณา กาย เวทนา จิต
ธรรม พิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าพิจารณา ถ้ามันเห็นตามความเป็นจริง

แต่ส่วนใหญ่แล้วมันไม่ใช่เห็นตามความเป็นจริง คำว่า “ไม่ใช่เห็นตามความเป็นจริง”
เพราะเราไม่มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ ไม่มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะว่าควรทำอย่างไร เริ่มต้น
อย่างไร ท่ามกลางอย่างไร และที่สุดท้าย

ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง มันจ้ำจี้จ้ำไชๆ

เหมือนกับเด็กๆ เวลาเข้าอนุบาล ๑ ๒ ๓ เวลาเด็กอนุบาลมันไปแล้ว ไปกินแล้วก็นอน
นอนแล้วก็กิน นอน กิน เล่น นอน กิน เล่น เด็กอนุบาลนะ ก็ฝึกหัดเขาให้เขาเป็นผู้รับผิดชอบ
แล้วพอโตขึ้นมา ประถม ๑ ประถม ๒ ประถม ๓ นั้นค่อยเข้า แล้วมันจะเติบโตขึ้นมา

นี่ก็เหมือนกัน ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แล้วเริ่มต้นกันอย่างไร

คำว่า “เริ่มต้นกันอย่างไร” เวลาจะประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างไรก็ได้ เวลาพระพุทธศาสนา เผยแผ่ธรรมๆ เผยแผ่ธรรมให้เขาศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา ให้เขารับรู้ในเรื่องพระพุทธศาสนา ให้เขาเข้าใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่ก็เป็นการเผยแผ่แล้ว

การเผยแผ่ธรรมก็ต้องการให้เขามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา ให้เขาเป็นบริษัท ๔ ให้เขาเป็นสาวกสาวกะ นั่นแหละคือการเผยแผ่ศาสนา เวลาศึกษาๆ เวลาจะไปเผยแผ่ศาสนา ก็ศึกษาธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปริยัติๆ

เวลาจะปฏิบัติไง เวลาจะปฏิบัติ ปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ใครๆ ก็บอกว่าแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เพราะมันให้ถูกต้องตามธรรมและวินัย

แต่เรามีครูบาอาจารย์ไง หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านบอกไว้แล้วไง ให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน

ตรงนี้ ตรงนี้ เพราะใคร

เพราะหลวงปู่มั่นท่านอบรมบ่มเพาะ ท่านวางข้อวัตรปฏิบัติไว้ให้เราทำ ให้เป็นเครื่องอยู่ของใจ ให้ใจมันอยู่กับข้อวัตรปฏิบัติ ให้ใจมันอยู่กับตัวเราเอง ให้ใจมันตั้งมั่นขึ้นมา ให้ใจมันสงบระงับเข้ามา แล้วเอาใจนั้นนะ เอาใจนั้นนะไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ นี่มันสำคัญ มันสำคัญ ตรงนี้ มันสำคัญตรงนี้ไง

เวลาปฏิบัติ อะไรก็ได้เนะ เวลาเขาเผยแผ่ธรรมๆ อะไรก็ได้ เขาให้มีศรัทธามีความเชื่อ ในแนวทางปฏิบัติๆ อะไรก็ได้ ขอให้เขามีศรัทธามีความเชื่อ แล้วปฏิบัติ แล้วฝึกหัดปฏิบัติ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสั่งพระอานนท์ไว้ไง

“อานนท์ เธอบอกเขานะ ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด อย่างบูชาด้วยอามิสเลย”

การทำบุญทำกุศลบูชาด้วยอามิสทั้งสิ้น เวลาปฏิบัติแล้ว เพราะปฏิบัติมันมีโอกาสดู และคิด มีโอกาส มีโอกาสตรงนี้ไง

แล้วเวลาจะปฏิบัติๆ ถ้ามันไม่มีครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง ปฏิบัติไปแล้วนะ

เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก มนุษย์นี้เกิดมาถือขวานมาคนละเล่ม ทุกคนมีปาก มันถากมันถางกันด้วยปาก มันได้มันแย้ง มันเถียงกันอยู่อย่างนั้นไม่มีวันจบวันสินหรือ

แต่ถ้าคนที่มีสติปัญญานะ เวลาเขาฟังด้วยเหตุด้วยผล ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุๆ มันต้องมีเหตุมีผลของมัน

ถ้ามันเลื่อนลอย มันไม่มีที่มาที่ไป มันจะเป็นธรรมะได้อย่างไร มันก็เป็นวิปัสสนิกงิ มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ที่มีความพอใจของมัน ที่มันจะมีขวานคนละเล่มแล้วก็ถาก ถากอยู่อย่างนั้นนะ มันไม่มีเหตุมีผลอะไรหรือ

เพราะเราบวชใหม่ๆ เราก็เป็นแบบนี้ เราเชื่อเขาไปหมดนะ บวชมาใหม่ๆ เวลาเจอพระหนุ่มสาวๆ ดูเคร่งๆ เชื่อเขาหมดเลย แล้วพอปฏิบัติก้าวหน้าไปนะ หลอกทั้งนั้นเลย เพราะอะไร แล้วมันก็ย้อนกลับมาได้ว่า อ้อ! พวกนี้ภาวนาไม่เป็น แต่เขาก็มีศรัทธาของเขา เขาก็พยายามประพฤติปฏิบัติของเขา เขาก็มีแนวทางของเขา แนวทางของเขา แต่ไม่ใช่ความจริง

เวลาความจริงๆ เวลาจะบอกว่า อย่างนี้มันเป็นวิปัสสนาหรือยัง มันเป็นวิปัสสนาหรือยัง

เวลามันเป็นวิปัสสนาหรือยัง เขามาวัดกันตรงนี้ไง เวลาวิปัสสนาหรือยัง จิตมันทำสมาธิเป็นหรือไม่เป็น ถ้าทำสมาธิเป็นแล้ว สมาธิมันตั้งมั่นหรือไม่

เพราะสมาธิ เวลาเป็นสมาธิแล้ว ถ้าวิปัสสนิก ไม่ต้องมีสมาธิมันก็นึกได้ ไม่ต้องมีสมาธิมันก็นึกของมันได้ แล้วคนที่ไม่มีความสมาธิ คนที่มีอำนาจวาสนาเวลาสัมผัสหล่นนะ เวลาสัมผัสมันก็รู้มันก็เห็นของมันได้ แต่ครั้งเดียว คำว่า “สัมผัส” เพราะมันพลุก มันได้หนเดียวเท่านั้นแหละ

แต่เวลาครูบาอาจารย์ของเราท่านวิปัสสนานะ ท่านต้องทำความเข้าใจของใจเข้ามา พอใจสงบระงับแล้วเห็นสติปัญฐาน ๔ หรือไม่เห็น

คนที่ไม่เห็น คนที่ไม่มีอำนาจวาสนา ไม่มีทางได้เห็นได้เลย แล้วคนที่ไม่เห็นได้ก็ว่าฟังขึ้นมา ผีก็เกิดขึ้นมา

ให้ผีให้หัด ปัญญาเกิดจากการฝึกหัด ปัญญาเกิดขึ้นเองไม่ได้

ถ้าปัญญามันเกิดขึ้นเอง หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่า “เราไม่ติดสมาธิ ๕ ปี”

คำว่า “ติดสมาธิ ๕ ปี” สมาธินี้แน่วเลย เป็นหนึ่งแน่วแน่เลย แล้วติดสมาธิอยู่ ๕ ปี ถ้าปัญญามันจะเกิดเอง ถ้าสิ่งที่มันเกิดมันเป็นสัญญาทั้งสิ้น ถ้าปัญญามันจะเกิดจากสัมมาสมาธิ โดยที่ไม่ต้องฝึกต้องหัด มันจะลอยมาจากฟ้า ไม่ติดสมาธิ ๕ ปี

แล้วมันเลวร้ายกว่านั้นคือไม่มีสมาธิ นี่อีกต่างหาก ถ้าไม่มีสมาธิก็วิปัสสนิกไ้

นี่พูดถึงว่า ถ้าบอกว่ามันเป็นวิปัสสนาหรือยัง หรือมันยังไม่เป็นวิปัสสนา

มันอยู่ตรงนี้ ตรงที่ว่ามันถูกหรือผิด

แต่ถ้าเริ่มต้น เริ่มต้นเวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา อะไรก็ได้ ขอให้ได้ประพฤติปฏิบัติ ขอให้ได้ฝึกหัด คนนั้นจะมีโอกาสได้เป็นคนดีขึ้นมา ถ้ามีโอกาสเป็นคนดีขึ้นมา เวลาปฏิบัติแล้วต่างหากถึงได้มาแยกแยะว่าใช่หรือไม่ใช่ จริงหรือเท็จ ปฏิบัติแล้วมันเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรม มันถึงมาแยกแยะถึงการพิจารณานี้ไ้

คำถาม

การพิจารณากายเป็นสมณะหรือวิปัสสนา

เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง เป็นได้ เพราะอะไร

เพราะเวลาครูบาอาจารย์บางองค์ให้ท่องบ่น ท่องบ่นคือคำปริกรรม เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ กรรมฐาน ๕ นี่มันก็คือกาย เวลาเขาใช้สมณะไ้ เวลาเขาทำความสงบของใจไ้ เขาเป็นสมาธิไ้

เวลาหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอน ให้จิตอยู่กับกายนี้ อยู่กับกายคือคิดถึงเป็นข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ ศีรษะ ให้นึกอย่างนี้

แล้วเป็นสมณะไหม

เป็น แล้วบอกว่า ถ้ามันอยู่ในตัวเราไ้ เป็นชั่วโมงๆ

คำว่า “เป็นชั่วโม่งๆ” มันก็เหมือนเราพุทโธๆ ได้เป็นชั่วโม่งๆ พุทโธๆ จิตมันอยู่กับพุทโธ แต่ถ้าเรากำหนดกาย กำหนดกระดูกในร่างกาย นี่คือเทคนิคของท่าน นี่คือนิเวศนาของท่าน แล้วเป็นความชำนาญของท่าน แล้วท่านทำแล้วประสบความสำเร็จด้วย เพราะท่านสิ้นกิเลสไปแล้ว เพราะวิธีการของท่านในการกำหนดข้อกระดูก เห็นไหม

การพิจารณากายเป็นสมณะหรือวิปัสสนาได้หรือไม่

เป็นได้เพราะเราใช้สิ่งนี้เป็นหัวข้อ เราใช้สิ่งนี้เป็นคำบริกรรม เราใช้สิ่งนี้เป็นจุดเริ่มต้น แล้วเริ่มต้นแล้วอยู่กับมันไป

การพิจารณากาย เวลาพิจารณากาย ้วยรู้ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ ผู้หญิงเห็นผู้ชาย ผู้ชายเห็นผู้หญิง ก็พยายามจะพิจารณากายๆ ให้มันเป็นอสุภะ ให้มันเป็นสิ่งที่ว่าไปขัดแย้งกับกิเลสเรานะ เพราะกิเลสมันชอบ แต่พยายามจะบอกให้มันเป็นไตรลักษณ์ๆ เป็นอสุภะ เป็นที่ไม่ชอบ นี่คือการพิจารณากาย แล้วถ้ามันรู้เท่าทัน มันปล่อยมา มันก็เป็นสมาธิไป

ฉะนั้นบอก เป็นทั้งสมณะและเป็นทั้งวิปัสสนา

เป็นทั้งสมณะ เห็นไหม เป็นทั้งสมณะ เพราะเราพิจารณากายเริ่มต้น เราเกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ ท้องบริกรรมก็เหมือนพุทโธๆ เป็นได้ทั้งสมณะ

แล้วถ้าจิตมันสงบแล้วถ้ามันเห็นกายตามความเป็นจริงสิ แล้วเวลาเห็นกาย ถ้าในวงกรรมฐานเขาจะรู้ การเห็นกาย ใครมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน เห็นทั้งร่างกายก็ได้ เห็นโครงกระดูกก็ได้ เห็นเป็นอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ เห็นเป็นเส้นผม เส้นขนก็ได้

คำว่า “ก็ได้ๆ” เพราะเขาเห็นนะ เพราะเขาเห็นก็คือเขาเห็นกิเลสไป ถ้าเห็นเป็นเส้นผม เส้นขน มันก็กระเทือนกิเลสเราไป

แล้วเวลาบอกว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันเป็นอริยสัจ

มันเป็นตรงไหน มันไม่เป็นหรอก มันเป็นที่หัวใจ หัวใจที่สงบ หัวใจที่เป็นสมณะ หัวใจที่เป็นสมาธิ ถ้าหัวใจที่มันไม่เป็นสมาธิ มันเป็นวิปัสสนิกทั้งสิ้น

แล้วเริ่มต้น เริ่มต้นไม่ได้ เริ่มต้นไม่ได้คือทำสมาธิไม่เป็น ทำสมาธิไม่ได้ คือทำความสงบไม่ได้ ถ้าทำความสงบไม่ได้ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาจะวิปัสสนาตรงไหน

นี่มันผิดมาตั้งแต่เริ่มต้น นี่ไง เพราะเราไม่มั่นคง แล้วเราทำสิ่งใดเราก็อโง่ แล้วทำสิ่งใดแล้วก็ให้กิเลสมันจุกด้วยนะ แล้วเวลาพิจารณาไปเรื่อยแปดพันเก้า วิปัสสนิก โอ้โฮ!

มันนึกได้ทั้งนั้นนะ เพราะมันมีอุปาทาน แล้วจิตเรามันเป็นด้วยใจ เวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนา ความคิดเป็นเรา เราเป็นความคิด กิเลสเป็นเรา เราเป็นกิเลส แล้วพิจารณาไปแล้วก็พิจารณาไปโดยกิเลส แล้วกิเลสมันก็บังเราใจ มันจัดขั้นตอนไว้ให้เลยนะ อย่างนี้เป็นสมถะ อย่างนั้นวิปัสสนา อย่างนี้เป็นวิปัสสนา มันจัดเป็นขั้นตอนให้เลย แล้วมันก็สร้างภาพสำเร็จรูปหมดเลย แล้วเราก็อโง่ใจนะ เราพอใจเพราะหลงใจ เวลาคนที่ปฏิบัติหลง เขาหลงอย่างนี้

เวลาหลงไปแล้วนะ กิเลสมันหลอกใจใหม่ มันทำให้หลง พอหลงไปแล้วมันก็ปลื้มใจ อู้ฮู! เบาไปหมดเลย ดีไปหมดเลย มันได้ชำระล้างกิเลสบ้างหรือไม่

ไม่ได้ชำระล้างกิเลสอะไรเลย กิเลสมันซุกอยู่ในใจนั่นแหละ แต่เพราะเราอยากปฏิบัติ แล้วกิเลสมันก็ลวงโลก มันก็พาใจเราปฏิบัติโดยที่ฟังธรรมมา โดยที่ทางวิชาการ โดยการสร้างภาพ แล้วก็เป็นอย่างนั้นแหละ แล้วใครทำใครก็ได้ เพราะเป็นพิธีปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ พอวิธีปฏิบัติปฏิบัติตามสูตร สูตรสำเร็จ แล้วสำเร็จแล้วเราก็ตั้งได้ตั้งตอน แล้วเวลามันเสื่อมนะ มันอยู่ได้พักหนึ่ง มันอยู่ได้พักหนึ่งเพราะอะไร เพราะคนหลง

เราหลงในป่า แต่เราคิดว่าป่านี้อคือบ้านเรา เราก็ออยู่ในป่านี้อย่างมีความสุขพักหนึ่ง แต่ความจริงในป่านั้นไม่ใช่บ้านเราหรอก

เราหลงในวิธีการปฏิบัติ เราก็อหลงไปพักหนึ่ง แต่เวลามันเสื่อมแล้ว เพราะอะไร เพราะมันเป็นไปไม่ได้ที่เราจะอยู่ในป่าอย่างนั้น เพราะมันไม่มีอาหาร มันอยู่อย่างนั้นไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันบอกว่าว่างๆ มีความสุข เวลามันเสื่อมนะ มันอยู่ในป่าไม่ได้หรอก มันต้องออกมาอยู่สังคม ออกมาอยู่บ้านของตน เวลาออกมาอยู่บ้านของตน เสื่อมหมดแล้ว

โดยข้อเท็จจริงในวงปฏิบัติเป็นแบบนี้ บอกว่าได้ขั้นนั้น ได้ขั้นนี้

ไม่มี ไม่มี

ถ้าได้ขั้นมันต้องพูดถูกต้อง สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

แล้วเวลาทำสมถกรรมฐาน เวลาจิตมันสงบระงับเข้ามาแล้ว ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง เห็นอย่างไร ครูบาอาจารย์รู้ จิตเห็นจิตที่วุ่นนี้แหละ จิตเห็นอาการของจิต เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

แล้วถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา คำว่า “ยกขึ้นสู่วิปัสสนา” นะ เวลาพิจารณาไปแล้วตึงค
ปหานๆ

ที่เขาบอกคำถามนี้

อยากรู้ว่า สิ่งที่ว่าเขาพิจารณาของเขา พิจารณากายเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา เมื่อพิจารณากาย ขั้น ๕ แบบล้างป่าช้า อนุโลม เห็นความเสื่อมสลายลง เมื่อปฏิโลม ขั้นเป็นขั้น จิตเป็นจิต เนื่องจากสงบจากตัณหา อุปาทาน เมื่อจิตไม่สังขารปรุงแต่งขั้น จิตตัดขาดจากกัน ตัดขาดจากกันนะ อยากรู้ว่าเป็นวิปัสสนาหรือยัง จับใจได้หรือยัง

ถ้าเป็นวิปัสสนา จิตมันรู้ ถ้าจิตมันสงบแล้วถ้ามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง เวลามันพิจารณาไป เวลามันปล่อยๆ มันปล่อย ทุกคนก็คิดว่ามันใช่ เพราะทุกคนคิดว่ามันใช่ มันใช่คือว่ามันปล่อยวาง ปล่อยวางมันก็แว้งว้าง มันก็มีความสุขของมันนั่นแหละ แต่มันไม่มีอะไรขาดตกบกพร่องไปเลย

ยกเข้าไปหลวงปู่มัน หลวงปู่มันท่านพิจารณากายครั้งแรก พิจารณาไปแล้วมันก็ปล่อย แต่มันไม่เห็นได้อะไรเลย เห็นไหม คนที่มีอำนาจวาสนา คนที่มีบารมี เขาไม่เชื่อผลการปฏิบัติของเขาด้วย แล้วพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า อ้อ! ท่านปรารภเป็นพระโพธิสัตว์ ท่านถึงไปลาความเป็นพระโพธิสัตว์นั้นก่อน แล้วเวลาจิตเขาสงบแล้ว ถ้ามาพิจารณากาย เห็นกายเหมือนเดิม แล้วพิจารณาไปมันแตกต่างกันไป

เวลาคนภาวนาไป คนภาวนาที่มีอำนาจวาสนาเขาไม่เชื่อ มันต้องมีเหตุมีผลสิ มันต้องตอบข้อสงสัยของเราได้ ถ้ามันยังตอบข้อสงสัยของเราไม่ได้ แล้วยังเพิ่มข้อสงสัยให้เรามากขึ้นไป วาง ทำซ้ำ ทำซ้ำ พิสูจน์ ถ้าพิสูจน์ของมันนะ มันพิสูจน์มาจนมันเป็นสัจจะเป็นความจริงไป

ทีนี้เขาบอกว่า อยากถามว่า อย่างนี้เป็นวิปัสสนาหรือยัง จับใจได้หรือยัง

ถ้าจับใจได้ จิตมันสงบ มันต้องรู้ว่ามันสงบ จิตเป็นสัมมาสมาธิ ต้องรู้ว่าเป็น
สัมมาสมาธิ จิตสงบหรือไม่สงบ

ถ้าเราทำความสงบของเราได้ เราทำสมาธิ เราจะได้รู้ว่าไอ้คนที่พูดๆ อยู่นั่นหรือคนที่
ทำอยู่นั่นมันไม่ใช่สมาธิเลย

แล้วถ้าเป็นสมาธิจะเป็นอย่างไร

พอเป็นสมาธิแล้ว ถ้ามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ มันสะท้อนกิเลส คือมันเห็นกิเลสเลยละ

เขาบอกว่า กิเลสเป็นนามธรรม จะเห็นมันได้อย่างไร จะรู้จักมันได้อย่างไร

ก็เอ็งไม่รู้จักใจ ก็เอ็งไม่เห็นใจ เวลาเอ็งเห็น เอ็งรู้จัก เพราะอะไร เพราะมันเป็นปัจจัยตั้ง
เป็นสันติภูมิจิโก มันเป็นการชำระล้างกิเลสในใจดวงนั้น ในใจดวงนั้นจะเป็นชัดเจนของมันในใจ
ดวงนั้น ใจดวงอื่นไม่เกี่ยว

แล้วเราจริงหรือเปล่า

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า อยากถามว่า เป็นวิปัสสนาหรือยัง

จับใจมันต้องเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

ไฉนบอกว่าการพิจารณากาย เขาเริ่มต้นจากการพิจารณากาย

แล้วพิจารณาอย่างไรละ แล้วจิตเป็นอย่างไรละ แล้วพิจารณาแบบอนุโลมปฏิโลมด้วย
นะ แล้วจับใจได้หรือยังด้วยนะ

จับใจๆ เวลาเทศน์ว่าการมาก มันก็เปรียบเทียบถึงผู้ร้าย เปรียบเทียบถึงโจร
เปรียบเทียบถึงพญามาร เปรียบเทียบใจ

เราเปรียบเทียบถึงไดโนเสาร์เลย เห็นไดโนเสาร์ในหัวใจหรือเปล่า

มีคนจะถามว่า ไดโนเสาร์มันคืออะไรนะ

ไดโนเสาร์ ไดโนเสาร์มัน ๑๐ ล้าน ๒๐ ล้านปี มันตายไปกับโลกนี้ ร่างกายมันทับถมจนเป็นฟอสซิล ไดโนเสาร์ กิลีสในหัวใจของคนเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไม่มีต้นไม่มีปลาย กิลีสในใจนั้นมันเป็นฟอสซิลในหัวใจยิ่งกว่าไดโนเสาร์อีก เราเปรียบเทียบไดโนเสาร์เลย

ทีนี้คำว่า “เปรียบเทียบ” แล้วถ้าใครใช้เป็นอุบาย แล้วพิจารณาของเขา มันจะได้ตามข้อเท็จจริง

ฉะนั้นบอกว่า มันเป็นวิปัสสนาหรือยัง

มันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก รู้เฉพาะตน มันไม่มีการซื้อ การขาย ไม่มีการรับประกัน ใ้อประกันมันต้องไปประกันภัย ไทยประกันภัยนู่น

ใ้อย่างนี้มันเป็นปัจจัยตั้ง สันทิฏฐิโก

แล้วดวงใจดวงใดไม่มีมรรค ดวงใจดวงนั้นไม่มีผล ถ้าดวงใจดวงใดมีมรรคนะ มันจะเกิดผลจากดวงใจดวงนั้น แล้วถ้าเกิดผลจากดวงใจดวงนั้น ปัจจัยตั้ง สันทิฏฐิโก นี่เป็นข้อเท็จจริง

มันเป็นได้ทั้งสมณะและเป็นได้ทั้งวิปัสสนา เป็นได้ทั้งนั้น แต่มันต้องตามความเป็นจริง

ใ้อคำถามนี้มันก็เริ่มต้น คำถามนี้นะ ถ้าให้เราวินิจฉัย ไม่จริง เพราะคำถามมันถามมาแบบว่าห้วงมกฏ ทำยมังกรไ้ ไม่มีพื้นฐาน ไม่มีท่ามกลาง และไม่มีที่สุด ฉะนั้น ถ้าในดุลพินิจของเรา

มันเป็นวิปัสสนาหรือยัง

มันเป็นสูงสุดแค่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

มันเป็นการจับใจได้หรือยัง

จับใจได้ชนพองสยองเกล้า เหมือนกับเราไปตรวจร่างกายประจำปีเลย แล้วมันเป็นมะเร็งที่หัวใจเลยอย่างนี้ หมอบอกเป็นมะเร็ง

นั่นแหละเหมือนกัน กิริยาที่มันจับกิเลสได้ เหมือนหมอแจ้งเลยว่าเป็นมะเร็ง ๒ ข้าง เป็นมะเร็งทุกอย่างเลย อีก ๓ เดือนตายอย่างนี้

ไอ้โฮ! นั่นนะมันตกใจ ถ้าเห็นกิเลสมันจะเห็นอย่างนั้น จบ

ถาม : ข้อ ๒๔๐๓. เรื่อง “สอบถามปัญหาการปฏิบัติค่ะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญทำวัตรเย็นตามความจำและหลับตา บทที่สวดมนต์ไม่ได้ก็จะรำโมๆ เอา ปกติจะเข้าสมาธิแบบปัญญาอบรมสมาธิมาตั้งแต่ต้นปี ไม่กี่วันที่เปลี่ยนมาเกินข้าววันละมื้อ จึงอยู่กับรำโมแบบไม่หลับได้

ปกติจะเข้าความสงบได้มาก จำไม่ได้ว่าเข้าสมาธิแบบเริ่มต้นด้วยพุทโธเป็นอย่างไร เพราะครั้งสุดท้ายที่เข้าความสงบได้เมื่อ ๘ ปีที่แล้ว ความรู้สึกขณะรำโมคล้ายกับภวังค์หลับตรงที่มีความสบาย สบายมากกว่าปัญญาอบรมสมาธิ แต่ไม่เหมือนตรงที่รู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่มีความคิดที่คิดไปเรื่อยแบบควบคุมไม่ได้ เหมือนหลับ จำบทสวดมนต์ชั้ยยะได้ ท่องตามได้ทั้งหมด และเวลาสวดมนต์ปลงสังขารก็สะท้อนใจและมีน้ำตาไหล

๑. อันนี้ถือว่าเป็นสมาธิแบบมีเหตุ ซึ่งคือคำบริกรรมหรือเปล้าคะ

๒. เมื่อเกิดเวทนาตรงหลัง หนูพิจารณาลงไปลักษณะว่าแผ่นหลังคนตาย เวลาเมื่อเวทนาขึ้นมา ปวดมันอยู่ที่หลัง แต่ไม่มีจิตไปรับรู้ ความปวดหาย แล้วรู้สึกสบายไปทั่ว

(แต่ไม่สบายมากเท่าวันที่เคยเขียนมาถามแบบหลวงพ่อบุญว่าเป็นธรรมผุด กายจึงแยกกับเวทนาและรูป แต่ไม่เป็นปัญญา เพราะยังมีสงสัยอยู่)

มีแสงสว่างเกิดขึ้นแต่ไม่นาน และไม่ได้สว่างมาก ตรงนี้เป็นนิมิตที่จิตสร้างขึ้นมามากเองหรือเปล้าคะ เพราะหนูก็เคยฟังเทศน์หลวงพ่อบุญเวลาคนส่งคำถามมา กลัวว่าจิตจะจำแล้วเอาไปปรุงต่อ

๓. เวทนาที่ดับไปนั้น ดับเพราะเหตุของสมาธิหรือปัญญาคะ

๔. ปกติหนูจะเข้าความสงบได้แค่ฌณีสมาธิ โดยมากก็เกือบทุกวัน ตรงนี้ถ้าอยากให้แน่นขึ้นไปเป็นอุปจาระเพื่อการใช้ปัญญา หนูควร

๑. เพิ่มเวลานั่ง

๒. ผีกลัมปชัญญะให้มากระหว่างวันถึงดีกว่ากันคะ

เทศน์หลวงพ่อก็มีประโยชน์มาก

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ เริ่มต้นก็คำถามที่ว่า สมาธิ เขาไม่เคยเข้าสมาธิได้หรือ
เข้าสมาธิได้ นี่เป็นอำนาจวาสนาของคน

แล้วเวลาเราประพฤติปฏิบัติ เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เวลา
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับการปฏิบัตินี้ เราก็แก้ไขของเรา เราก็พยายามแก้ไขของเราให้มัน
พัฒนาขึ้น ให้มันดีขึ้น โดยการทำงานของคน มันก็ต้องมีประสบการณ์และทำงานให้ถูกต้องขึ้น

ฉะนั้น สิ่งนี้เราได้ประพฤติปฏิบัติแล้ว เราภูมิใจในการประพฤติปฏิบัติของเรา เราภูมิใจ
ในการเกิดมาเป็นมนุษย์และมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา แล้วเราพยายามจะฝึกหัด
ประพฤติปฏิบัติให้พุทธะของเรา ให้พุทธโธของเรา ให้จิตของเราให้มีสติมีปัญญามากขึ้น ให้เป็น
สมบัติของเราที่แท้จริง

เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะก็จิตดวงนี้มันจะเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไป ก็ทำให้จิตดวง
นี้มันสว่าง มันเห็นหนทางของมัน แล้วให้มันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะโดยถูกต้องชอบธรรม
แล้วให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์

นี่พูดถึงว่า เวลาเราจะปฏิบัติให้ตั้งใจอย่างนี้ อย่าวิตกกังวล อย่าหาเรื่องมาทับถมตัวเอง
อย่าสงสัยอะไรให้มันมาเป็นความวิตกกังวลกับวิธีการปฏิบัติของเรา เราทำของเราโดยปกติของ
เรา

เพราะเราถือว่าเราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เรามีบุญของเราแล้ว แล้วเรา
ปฏิบัติ เราปฏิบัติเพื่อเรา

เราอยู่ในสังคม เราอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน แต่ข้อเท็จจริงก็คือเรื่องของเรา ข้อเท็จจริงก็
คือการปฏิบัติของเรา เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อความสงบสุขในใจ
ของเรา

คำถาม

๑. อันนี้เป็นสมาธิแบบที่มีเหตุ ซึ่งคือคำบริกรรมหรือเปล่าคะ

ใช้คำว่า “มีสมาธิ” คำว่า “เป็นสมาธิ” หมายความว่า ที่เขาบอกว่าเวลาเขาเป็นไง เขาเป็นธัมโมๆ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เขาก็ใช้วิธีการใช้ปัญญาไล่ความรู้สึกนึกคิดไป แล้วเขาไล่ความรู้สึกนึกคิดไปแล้วเขาทำอะไรไม่ได้ เขาก็เลยธัมโมๆ ไปเรื่อย นี่เป็นคำบริกรรม แล้วถ้ามันปล่อยมันวางของมัน มันปล่อยมันวางของมัน

มันปล่อยวาง หมายความว่า โดยการปฏิบัติมันฟังชาน โดยธรรมชาติของคนมันมีความทุกข์ประจำหัวใจ แล้วถ้ามันปล่อยคือมันปล่อยความทุกข์ไป มันปล่อยความทุกข์ มันปล่อยความฟังชาน มันปล่อยสิ่งใด แล้วมันเป็นปกติสุข นี่เป็นสมาธิแบบเริ่มต้น เป็นแบบเบาบาง แล้วเราก็ฝึกหัดของเรา

แต่ธรรมชาติของคน หน้าที่การงาน คำว่า “ทำงาน” มันเหนื่อยมันยากทั้งนั้น นี่บริกรรมแล้ว ภาวนาแล้วมันทุกข์มันยาก มันก็อยากจะมีความสุขมากๆ อยากมีความสุขมากๆ ที่นี้พอความสุขแล้วมันก็เป็นคำถาม

อันนี้ถือเป็นสมาธิแบบที่มีเหตุ คือคำบริกรรมหรือเปล่าคะ

ถ้าเป็นสมาธิ มันเป็นไปได้ทั้งสิ้น ใช่

๒. เมื่อเกิดเวทนาตอนหลัง เราพิจารณาไปตามนั้น แล้วมีลักษณะว่ามันเป็นเวทนาอยู่ที่แผ่นหลัง แล้วก็คิดไปทั่ว อย่างนี้มันถูกต้องหรือไม่

คำว่า “ถูกต้องหรือไม่” ถ้ามันจับสิ่งใดได้ คำว่า “จับสิ่งใด” คือมันเกิดปม เกิดความสงสัย เกิดความคิด เราจับสิ่งใดแล้วเราใช้ปัญญาคลียคลายได้ ถูกต้อง ใช่

๓. เวทนาที่มันดับไปนั้น ดับไปเพราะเหตุของสมาธิหรือปัญญาคะ

เวทนามันดับไป สิ่งที่ยึดกังวลใจที่มันดับไป มันดับไปเพราะขันติธรรมก็ได้ คำว่า “ขันติธรรม” คือความอดทนไง บางทีเราอดทนไง อย่างนี้หลวงตาบอกว่ามันเป็นนักหลบๆ

เวลาเป็นนักหลบ เวทนาเกิดขึ้นไม่รับรู้มัน พยายามพุทโธๆ มันหายไปได้ อย่างนี้นักหลบ ถ้านักรบๆ ถ้าเวทนามันเกิดขึ้น เราก็ไปเผชิญหน้ากับเวทนา เผชิญหน้าใช้ปัญญา เห็นไหม

ฉะนั้นบอกว่า เวทนาที่มันดับไป มันดับไปได้ มันดับไป มันดับไปเพราะเราเอาใจของเรา ไปอยู่กับพุทโธ เราเอาใจของเราไปอยู่ที่ปัญญาอบรมสมาธิ

เวทนามันก็เป็นเวทนา เวทนามันก็เกิดดับเหมือนกัน แต่เวทนาเวลามันเกิดแล้วเราสนใจ มัน เราพิจารณามัน มันจะเกิดความเจ็บปวดมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะอะไร เพราะเราสนใจ มัน มันยิ่งแสดงตัว

แต่ถ้าเราหลบหลีก เราไปอยู่กับพุทโธ เราไปอยู่กับปัญญาอบรมสมาธิ เราไม่สนใจ มันก็ดับได้ด้วยขันติธรรม

แต่ถ้ามันพิจารณาๆ ไป ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา เราจะเกิดปัญญามากขึ้น เราจะเกิดวุฒิภาวะมากขึ้น นี่มันดับได้ทั้งที่ดับได้ด้วยความไม่สนใจ คือขันติ คืออดทน

หลวงตาเวลาทำน่ว่านะ อดทนเฉยๆ อดทนอย่างนั้นมันใช้ไม่ได้

เวลาทำนสอนนะ มันต้องใช้ปัญญาสิ คนต้องมีสติปัญญาเข้าไปต่อสู้กับมัน จะไปอดทนเฉยๆ อย่างนี้ เหมือนกับเราไปรองรับให้มันทำร้ายอยู่อย่างนี้ อันนี้คือขันติธรรม

นี่เขาบอก ที่เวลาดับไป เวลาเขาดับไป มันดับไปด้วยสมาธิหรือดับด้วยปัญญา

มันดับไปเพราะว่าขันติธรรมก็ได้ ถ้าส่วนใหญ่แล้วมันควรดับไปด้วยปัญญา ถ้ามันดับไปแล้ว นี่คำว่า “เวทนาดับ”

๔. ปกติหนูทำความสงบได้แค่ฌณีสมาธิ โดยมากก็เกือบจะทุกวัน ตรงนี้ถ้าอยากได้แน่นขึ้นไปเป็นอุปจาระเพื่อการใช้ปัญญา หนูควรนั่งให้มากขึ้นหรือฝึกหัดสติสัมปชัญญะ

ฝึกหัดของเรา นั่งสมาธิ เรานั่งให้ดีขึ้น เพราะคำว่า “เวลาเป็นสมาธิหรือฝึกหัดใช้ปัญญา” เวลามันเจริญ มันเจริญขึ้นมา เจริญขึ้นมากคือมันสุขมันสงบ มันมีความดีงามไปทั้งสิ้น เหมือนคนทำสิ่งใดก็ประสบความสำเร็จ เวลาทำสิ่งใดแล้วประสบความสำเร็จ พอทำไปๆ แล้วมันก็มีเหตุขลุกลั่น เหตุขัดข้องขึ้นมาบ้าง มันเหตุขัดข้องขึ้นมา มันก็ทำให้ยากขึ้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราทำสมาธิของเรา เราทำความสงบของเรา มันได้ทุกวัน คำว่า “ได้ทุกวัน” ได้อุปจาระ อุปจาระ เราก็ทำต่อเนื่อง พุทโธๆ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันหยุดแล้ว เรายังไม่เข้าสมาธิ เราก็ใช้ปัญญาต่อเนื่องไปๆ เรายังไว้ได้

คำว่า “รั้ง” เวลามันหลับมันวูบไป มันไปเลย คำว่า “รั้งไว้ๆ” เพราะการกำหนดปัญญา อบรมสมาธิหรือกำหนดคำบริกรรม เราอยู่ตลอดเวลา มันเป็นสมาธิก็เป็นสมาธิ ถ้าเราพุทโธ ชัดๆๆ ไปเรื่อยๆ รั้งไว้ ไม่ให้ลง เหตุมันมากขึ้น มันก็จะลงให้ได้มากขึ้น

หลวงปู่เจี๊ยะสอนมาอย่างนี้ แล้วเราก็พิสูจน์กับหลวงปู่เจี๊ยะมา

พุทโธๆๆ พุทโธไม่เอาสมาธินะ เรา่นี้พุทโธไม่เอาสมาธิเลย หลายวันเข้าๆ เวลามันเป็นสมาธินะ จะรั้งไว้ได้อย่างไรมันก็จะลง แล้วเวลาลงนะ โอ้โฮ! มันควงส่ว่านลง ความรู้สึกเหมือนโดดหอนะ แล้วควงส่ว่านด้วย ดิ่งพสุธาจากเครื่องบินนะ กางปีกมาเลย แล้ววนด้วย วนจนสักแต่ว่า เจียบหมดเลย นี่เวลาพิสูจน์กัน

นี่ก็เหมือนกัน หนูอยากจะเข้าความสงบให้มากขึ้นไปกว่านี้ หนูควรจะทำอย่างไร หนูควรทำอย่างไร ๑. นั่งสมาธิให้นานขึ้น

คำว่า “นานขึ้น” ต้องมีสตินะ คำว่า “นานขึ้น” ต้องมีสติ คำว่า “นานขึ้น” จะต้องมีความบริกรรมชัดๆ ชัดๆ มันจะลงสมาธิ เราก็พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ

ไถ่นี้มันไม่ทันลงสมาธิ เราจะลงไปกับมันเลยใจ เหตุมีเท่านั้น

หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่า ถ้าบริกรรม ๕ ชั่วโมง จะได้สมาธิ ๑ นาที ถ้าทำบริกรรม ๒๐ ชั่วโมง จะได้สมาธิ ๒ นาที ถ้าบริกรรม ๒๔ ชั่วโมง จะได้ ๕ นาที

เราบริกรรมอย่างเดียว ไม่เอาอะไรเลย มันลงไปที่หนึ่ง ๓-๔ ชั่วโมง หายไปเลย หายไปสักแต่ว่านะ ไม่ใช่หายไปแบบหลับ หายไปเลย ไม่ใช่

นี่เวลาวา หนูอยากได้สมาธิ ควรทำอย่างไร ๒ อย่าง ควรนั่งสมาธิให้นานขึ้นหรือฝึกหัดสัมปชัญญะให้มากขึ้น

มันอยู่ที่จิตนิสัย อยู่ที่วาสนา เราทำของเราอย่างใดก็ได้ให้มันมีเหตุมากขึ้น ให้มีเหตุมากขึ้น เวลาผลมันตอบสนองมา มันจะสนองมาให้ดีงามมากขึ้น นั่นคือการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ ถ้ามันฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ มันจะเจริญงอกงามขึ้น ถ้ามันเจริญงอกงามขึ้น เห็นไหม

ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

เราปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมด้วยเหตุด้วยผลของเรา ถ้ามันไม่สมควรแก่เหตุ มันก็ดันก็เดา ก็คาดก็ทาย คาดหมายก็ได้คาดหมาย ดันเดาก็ได้ดันเดา ถ้ามันปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมฝ่ายเหตุกับธรรมฝ่ายผล

ที่เราทำกันอยู่นี้ นี่ฝ่ายเหตุ เหตุถ้ามันถูกต้องชอบธรรม เหตุที่มันดีงาม ผลมันต้องตามมา

เหตุมันคดมันเคี้ยว เหตุมันไม่ชัดไม่เจน

เห็นใจก็เห็นใจนะ เห็น้อยก็คือเห็น้อย เครียดก็คือเครียด ทุกข์ก็คือทุกข์ แล้วเวลาชีวิตประจำวันมันไปได้ความทุกข์กระทบสิ่งใดมา มันสะสมมาด้วย แล้วเวลาพุทโธฯ ต้องละทิ้งความทุกข์ที่ได้กระทบมาจากปัจจุบันด้วย แล้วยังกิเลสในใจที่มันพลิกมันแพลงด้วย นี่เวลาเราจะสู้กับมันนะ แล้วเราก็ฝึกหัดของเรา พยายามปฏิบัติของเรา สร้างเหตุให้มากขึ้น

ถ้าโยมต้องการให้มันเจริญมากกว่านี้ เราก็พุทโธให้มากขึ้น ทุกอย่างให้มากขึ้น แล้วไม่ให้มันลงสมาธิ ไม่ให้มันลงสมาธิ ทำต่อเนื่องๆ ไป เวลามันลง มันจะลงมากขึ้น แล้วฝึกหัดใช้ปัญญา

คำว่า “ฝึกหัดใช้ปัญญา” ฝึกหัดใช้ปัญญาในวิธีการที่เราปฏิบัติอยู่นี้ อะไรที่ทำแล้วมันไม่ได้ผล อะไรที่มันฟุ่มเฟือย อะไรที่ทำแล้วมันทำให้เสียเวลา ตัดๆ แล้วพยายามทำสิ่งที่ยังถูกต้องชอบธรรม ทำเหตุให้สมควร

ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

เงินทองซื้อไม่ได้นะ คุณงามความดีของเรา เงินทองซื้อไม่ได้ อำนาจวาสนามันก็เป็นนามธรรมอยู่ในหัวใจ วิธีการปฏิบัติขึ้นมา เราก็กำหนดขึ้นมาด้วยศรัทธาความเชื่อของเรา แล้วเราทำตามความเป็นจริงของเรา ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เอวัง