

วิธีรู้หนังสือ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๕๒

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

ไอ้หนี่ หนังสือนี้มันเข้ากับเมื่อวานนี้ เมื่อวานนี้มีโยม โยมเขาพาลูกมาหลายคน แล้วเขาบอกว่า ลูกๆ เขาพาเขาเข้าวัดมาตั้งแต่เด็ก พาเข้ามาวัดมาตั้งแต่เด็ก แล้วอยากจะให้เขาเข้าวัดอย่างนี้ ทำไมเด็กมันไม่ค่อยสนใจ เพราะลูกตอนนี้ ลูกเขาเป็นวัยรุ่นแล้ว

เราบอกความดีของคนมันมีตั้งหลายอย่าง ไอ้แค่เอาเข้าวัดได้นี้ก็ว่าเก่งแล้ว แต่จะให้ปฏิบัติเลยนี้.. เพราะเหมือนวัยรุ่นนะ เด็กพอวัยรุ่น มันก็อยาก ชีวิตมันยังอีกยาวไกลใช่ไหม ในชีวิตนี้มันก็อยากจะประสบสิ่งที่ยังไม่ได้ทดสอบ มันก็อยากทดสอบมัน ประส้าวัยรุ่นนั่นนะ แล้วบอกให้วัยรุ่นปฏิบัติๆ

การปฏิบัติมันแสนยาก ความดีนะ ความดีในทางเรา ทำดี-ทำชั่ว ความดี ศีลธรรม จริยธรรม นี่เป็นความดีอันหนึ่ง แต่ในการปฏิบัตินี้มัน ต้องเป็นความดีที่ลึกกว่านั้นนะ หมายถึงว่าความดีที่ลึกกว่านั้น หมายถึงว่ามันมั่นคงใจ เวลาเรามั่นคง เราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันแรงเสียดสีแรงเสียดทานเยอะมาก แค่มาวัดนี้ไปถามไอ้พวกที่ไปวัด พวกมีปัญหาทั้งนั้นนะ ถ้าคนไม่มีปัญหา มันต้องมีสุขสบายทางโลกสิ.. โลกคิดกันอย่างนั้นไง ไอ้คนไปวัดนี้เป็นคนที่มีปัญหา

ไอ้แค่เราจะมาวัด เขาก็ยังบอกว่า “พวกนี้มันพวกคนที่มีปัญหา” ขนาดแรงเสียดสีจากข้างนอกนะ แล้วเรา แรงเสียดสีจากข้างในละ แรงเสียดสีจากข้างใน

ทุกๆ คนก็อยากจะมีความสุข แล้วความสุขของโลก กามคุณ ๕ รูป รส กลิ่น เสียง ก็เท่านั้นนะ ในโลกที่เขาเสพกันอยู่นะ รูป รส กลิ่น เสียง นั้นนะ เป็นกามคุณของเขา เขามีความสุขด้วยการเสพ แต่นี้กามคุณ ๕ การดำรงเผ่าพันธุ์ของสังคม ของสัตว์โลก

แต่ถ้ามันเป็นพรหมจรรย์ละ เราประพฤติปฏิบัติพรหมจรรย์กัน พรหมจรรย์ เวลาเรากินอาหาร เราดื่มน้ำ น้ำมันรสชาติเอร็ดอร่อยนะ แต่น้ำใส น้ำสะอาด น้ำจืด ที่ว่ามันไม่มีโทษ น้ำฝนนะ น้ำฝน น้ำที่ดี ธรรมชาติมันเป็นน้ำจืด น้ำจืดที่ไม่มีโทษกับร่างกาย ไม่มีโทษกับอะไรเลย มีประโยชน์อย่างเดียวเลย มีประโยชน์ร้อยเปอร์เซ็นต์เลย อย่างน้ำ น้ำบริสุทธิ์ อย่างคน แม้แต่ยานี้แหละ ถ้าเราไม่กินเลย เราดื่มน้ำมากๆ น้ำเข้าไปชำระของเสียในร่างกายได้ น้ำนี้

ทีนี้คำว่า “น้ำ” พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนธรรมะใด ทีนี้ดื่มน้ำเรามีรสชาติอะไร? “จืด” แต่ถ้าคนมีวุฒิภาวะ คนโตขึ้นมา ดื่มน้ำมันเป็นประโยชน์ จะเข้าใจน้ำว่ามีประโยชน์มากขนาดไหน แล้วแสวงหาอย่างนั้น ดูทางที่เขาขาดแคลนน้ำดื่มนะ เขาไม่เคยได้น้ำดื่มน้ำใส น้ำสะอาดเลย โอ้โฮ.. เห็นน้ำสะอาดนี้เขากลับใจเลยละ นี่ความดีของโลกนี้ ความดีของโลกมันคืออย่างนั้น

แล้วคิดว่า “ทำไมลูกไม่สนใจ ทำไมลูกไม่สนใจ” นี่มันก็ไปวิตกวิจารณ์ “คนในอยากออก คนนอกอยากเข้า” ในเมื่อเด็กมันยังมีชีวิตอยู่ สังคมมันก็อยากลงไปภาษาเด็กนั้นนะ แล้วถ้าเด็กจะเข้ามาเล่นนะ เด็กบางคน อย่างเช่นบวชมาตั้งแต่เนร บวชมาตั้งแต่เนรในวงกรรมฐานรณะ เวลาเนรมาอยู่วัด เราต้องฝึกหัดให้นิสัย เพราะเนรก็คือเด็กนั้นนะ แต่ถ้าเด็กมันมีวาสนานะ เด็กมันมีความมุ่งมั่นของมันนะ เด็กคนนี้จะไปได้ดีเลย

ดูสามณรรพาลุติ สามณรรพาลุณะ นางพิมพาให้ขอสมบัติกับพ่อ พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ เป็นพ่อด้วย แล้วจะให้สมบัติอะไร เพราะนางพิมพากับพ่อนี้ต้องการขอสิทธิในการครองราชย์ไง จะเป็นกษัตริย์ไง แล้วเราจะให้ลูกเราเป็นกษัตริย์ เพราะสิทธิ เพราะว่าพระพุทธเจ้าจะเป็นกษัตริย์ผู้ที่สืบทอดมาก็เจ้าชายสิทธัตถะ ทีนี้เจ้าชายสิทธัตถะออกบวชเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ผู้ที่สืบทอดก็สามณรรพาลุ

ทีนี้ราหุลมาขอสมบัติ ถ้าคิดทางโลกก็ต้องให้สมบัติลูกเป็นกษัตริย์สิ ท่านก็นั่งคิดเลย “ถ้าให้ไปก็เป็นสมบัติทางโลก แล้วถ้าลูก ถ้าให้อริยทรัพย์ล่ะ” ถึงบอกให้พระสารีบุตรบวชให้เลย บวชเป็นเณร พอบวชเป็นเณรมาปฏิบัติ สามเณรราหุลสำเร็จตั้งแต่เป็นเณร เป็นเณรอรหัตต์นะ

พอเณรอรหัตต์ เวลาชุดงค์ไป พระเลิอกที่ก่อนไข้ไหม เป็นเณรอรหัตต์นะ ไม่มีกุฏิอยู่ไหน ก็ไปอยู่ในส้วม พระพุทธเจ้าเข้าส้วมไปเจอสามเณรราหุลในส้วม ก็มาถามพระสารีบุตรตอนเช้าขึ้นมา ก็มาประชุมสงฆ์

“สารีบุตรเธอรู้ไหมว่าลูกศิษย์ของเธอ สัทธวิหาริกของเธอ เณรของเธอ ไปนอนที่ไหน”

“ไม่รู้”

“ไปนอนอยู่ในส้วม”

ในส้วมเพราะอะไร เพราะทำตามธรรมวินัย พระเวลาเราแจกของกันก็ต้องพระเถระลงมา ก่อนถึงภิกษุก่อน พอหมดจากภิกษุไปก็ถึงสามเณร พอถึงสามเณรปั๊บก็ถึงคฤหัสถ์ ทีนี้พอสามเณรถึงสามเณรเป็นพระอรหัตต์ก็แล้วแต่ พระอรหัตต์เป็นคุณสมบัติส่วนตัว เป็นคุณสมบัติจากภายใน แต่การปกครอง ปกครองด้วยธรรมวินัย ปกครองด้วยธรรมวินัยไข้ไหม คือตามธรรมวินัยนี้ไม่มีสิทธิ์ ใหม่ๆที่เป็นพระอรหัตต์นะ แต่พระที่เป็นพระปุณฺณ ทีนี้พระวินัยธรรมวินัยเหมือนเป็นกติกาคือต้องตามกติกานั้น

จะบอกว่า

๑. เป็นพระอรหัตต์ ตัวเองเป็นพระอรหัตต์ด้วย

๒. เป็นลูกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรงด้วย โดยสายเลือดด้วย ไม่ถือสิทธิ์อะไรเลย ไม่ถือสิทธิ์เลย ไม่ใช่จะต้องอยู่ที่ไหนเลย จนพระพุทธเจ้าถามพระสารีบุตรนะ

สิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะให้ทรัพย์ “อริยทรัพย์” ทรัพย์จากภายใน ทรัพย์อันนี้มันคนเห็นได้ยาก แล้วคนที่จะมาปฏิบัติ เพราะอะไร เพราะสามเณรราหุลนะ กับกัณหา-ชาลิโง เวลา

พระเวทสันดรให้กัณหา-ชาลีไปใช้ไหม กัณหาหรือชาลีนี้ละ ผู้ชายยอมรับ แต่ผู้หญิงแบบว่าคิดในใจว่า “พ่อรังเกียจ พ่อให้” พ่อเป็นพระพุทธเจ้า เลยเกิดมาเป็นสามเณรราहुล ผู้หญิงไปเกิดเป็นนางอุบลวรรณ นางอุบลวรรณก็เป็นพระอรหันต์เหมือนกัน แต่เกิดออกไป นางอุบลวรรณเป็นภิกษุณีนะ เป็นผู้เลิศทางมฤตยูที่สุด แต่เดิมเป็นกัณหา-ชาลีคู่นี้ นี่พูดถึงอดีตชาติ นี่พระพุทธเจ้าพูดไว้ในพระไตรปิฎก

ทีนี้ถ้าพูดถึงเป็นพระอรหันต์แล้ว ทรัพย์อันละเอียด คนที่จะเข้าไปหาได้มันหาได้ยาก ทีนี้หาได้ยาก เวลาทำขึ้นมา สังคมเขาปรารถนาดี แต่ปรารถนาดีนี้แบบทางโลกใจ

ทีนี้ ย้อนกลับมาที่หนังสือ หนังสือนี้ก็มีความปรารถนาดี พอปรารถนาดีเขาก็อยากอำนวยความสะดวกในอำนวยความสะดวกว่า.. อย่างพวกเราเวลาปฏิบัติขึ้นไปอยากเห็นอสุภะ ต้องไปป่าช้า มันลำบาก ก็พิมพ์หนังสือมาให้เลย พิมพ์มาให้เลย การที่ไปป่าช้า ไปเที่ยวป่าช้า ไปให้เห็นซากศพ เป็นอสุภะ.. มันไปเห็นนะ ถ้าจิตของเราไม่มั่นคง จิตของเราไม่หวั่นไหวนะ

เพราะพระพุทธเจ้าสอนขนาดนี้นะ นี่เรื่องจริงนะ พระที่จะไปเที่ยวป่าช้าต้องให้ดูซากศพเก่าๆ ก่อน ถ้าไปดูซากศพใหม่ๆ นะ คูสิ ไปดูซากศพ ไปเที่ยวป่าช้า ไปดูซากศพ เพื่อจะให้มันเป็นอสุภะนะ มันเป็นอสุภะ อย่างไปเจอผู้หญิงตายใหม่ๆ อย่างนี้ มันไปดูแล้วมันไม่เป็นอสุภะนะ มันเป็นอสุภะนะ มันเป็นอสุภะ มันเป็นความสวยงามด้วย พระอารมณ์แปรปรวนได้เหมือนกัน ฉะนั้น ต้องตั้งจิตให้ดี ตั้งจิตให้ดีแล้วไปมองให้เป็นอสุภะ ถ้าจิตมันเป็นอสุภะ มันจะเป็นอสุภะ แล้วอย่างกรณีเข้าไปเที่ยวป่าช้านี้มันต้องเป็นจิตใจ นี่พูดถึงข้อเท็จจริงที่พระพุทธเจ้าให้ไปดู แล้วสอนด้วย

ทีนี้ไอรูปีนี้มา แล้วเขาไปพิมพ์มาให้ มันเป็นทางปริยัติใจ ปริยัติเวลาเขาแจกหนังสือกัน เห็นไหม เวลาโยมเข้ามาที่นี้ เขาบอกว่าเขาพิมพ์พวกคำราชของหนังสือพระไตรปิฎกมาให้เราแจก

“ไม่! ไม่แจก!”

เพราะอะไรรู้ไหม เพราะหนังสือพระไตรปิฎกเรามีในตู้เรามีอยู่แล้ว ทุกอย่างเรามีอยู่แล้ว พอมีอยู่แล้ว มันตัดความกังวล ตัดความสับสน เขารวบรวมการคลุกคลี ถ้ามีการคลุกคลีกัน มีการมั่วสุม

กันอยู่อย่างนี้ เรื่องภาวนานะเก็บใส่ลิ้นชักเลย “เรื่องภาวนาเปิดลิ้นชัก เก็บใส่ไว้ก่อน เอ็งอยู่ในลิ้นชัก ภูจะคลุกคลี ภูจะพูด ภูจะคุย ภูจะจัดการ ภูจะบริหาร คนโน้นมาจะจัดการอย่างนี้..” ไอ้การปฏิบัติ เก็บลิ้นชักปิดไว้เลย แต่ถ้าเราตัดปัญหา.. ตัดปัญหา.. ตัดปัญหา.. เพราะสิ่งนี้มันเกิดขึ้นมาจากใจ สิ่งนี้มันเป็นความจริงจากใจ แล้วอย่าให้เรานอนใจ

เราไม่ได้คัดค้านการพิมพ์หนังสือนะ เราไม่ได้คัดค้านเรื่องปริยัตินะ เรื่องปริยัตินั้นเป็นเวลาที่เราศึกษา เราต้องควรศึกษาให้เข้าใจ แต่เวลาปฏิบัติแล้ว เราติดข้อง เราไม่เข้าใจ หรือเรามีความกังวลว่าเราเจอสิ่งใดแล้ว เราไปรื้อค้นเป็นครั้งเป็นคราว เพื่อปลดไ้ความกังวลในใจนี้ เพื่อปลดปล่อยไ้หัวใจที่มันสงสัย อย่างนี้เห็นด้วย

แต่ถ้าเรา อย่างเราจะปฏิบัติ เราก็คิด อย่างเช่นเรา เราก็ออยากจะให้คนรู้จักเหมือนกัน อ้าว.. ทำอย่างไรจะให้รู้จักล่ะ ภูก็ไปรื้อค้นเอาในตำราใจ แล้วภูก็เรียบเรียงมาใจ แล้วภูก็ไปพิมพ์หนังสือ “พระสงฆ์พิมพ์หนังสืออสุภะแจก!” ให้แหม.. ล้นทั่วประเทศเลย อยากดัง มึงอยากได้อสุภะ มึงก็นั่งภาวนาสิ พอมีภาวนาให้มันเป็นขึ้นมาแล้ว ใครมานั่งมึงแก้ได้ทั้งนั้นนะ อสุภะเป็นอย่างไร อสุภะความจริงเป็นอย่างไ

อาหารที่เราจะทำกินกัน มันเป็นอาหารเป็นจานมา มันเป็นอาหารสดๆ ที่กินได้ แต่เมนูอาหารนะ มันเป็นเมนูที่เขาพิมพ์มาเป็นตัวอย่างว่าให้สั่งอาหารอย่างนี้ๆ มึงกินได้ไหม หนังสืออสุภะมันเป็นเมนูนะ มันเป็นอย่างนี้ มึงจะเอามาทำไม ถ้ามึงจะเอามา เอาอาหารสดๆ มาให้ภูกินสิ แล้วอาหารสดๆ มันเกิดขึ้นไม่ได้หรอกถ้าเราไม่ภาวนาขึ้นมา เราทำจิตของเราขึ้นมา แล้วภาวนาขึ้นมา นี่พระกรรมฐานใจ

ปริยัติ.. เมนูอาหารจำเป็นไหม ถ้าไม่มีเมนูอาหารเลย เราจะไม่รู้เลยว่านี่เขาเรียกชื่อว่าอะไร ไข่ไหม “แกงส้ม” เอ๊ะ.. แกงส้มเป็นอย่างไรวะ แกงส้มเราก็ไปทำอย่างนี้ แกงส้มเอ็งกับแกงส้มภูไม่เหมือนกันนะ อ้าว.. ถ้าแกงส้มเป็นอย่างนี้ แกงส้มอย่างนี้ ที่นี้เมนูอาหารเขาไว้บอกว่า “นี่แกงส้ม นี่แกงเผ็ด นี่ๆ แกงอะไร” ก็รู้แล้วก็รู้แล้วสิ แล้วเราจะกินแกงส้ม เราจะกินอาหาร เราไม่ได้กินที่เมนู

แล้วเมนูเอามาอยู่ด้วยทำไม ปริยัติมันเรื่องของปริยัติ มันเรื่องชื่อของมัน สื่อความหมายของมัน รับรู้กันไว้ แต่ถ้าจริงๆ แล้ว เมนูมันกินไม่ได้ หนังสือมันกินไม่ได้ หนังสือไม่เป็นอสุภะ

อสุภะ คือจิตมันเป็น จิตที่สงบแล้วนะ มันนุ่มไปเห็น โอ้โฮ.. มันแทงหัวใจนะ หัวใจนี้มันติดข้อง หัวใจนี้มัน.. เวลาภาวนาไป พอพิจารณาไปว่างๆ ทำอะไรไม่ได้เลยนะ พิจารณาอย่างไรก็แล้วแต่นะ มือเราสกปรกใช่ไหม เราเอามือลงล้างในน้ำ มือเราสะอาด เรารู้ไหมว่ามือเราสะอาด เพราะอะไรรู้ไหม เพราะสิ่งที่สกปรกมันติดที่มือเรานี้มันโดนน้ำล้างออกไป จิตที่เวลาเราพิจารณาอะไรก็แล้วแต่ ถ้ามันปล่อยไปๆ นี่สมณะ

สมณะ คือมือของเรานี้มันสกปรก สกปรกคือความคิดของเรา ความคิดที่มันฟุ้งซ่านมันอยู่กับเรา เราล้างมือแล้วมือเราก็ดูสะอาด คำว่า “ล้างมือ” มันก็ออกไปโดยธรรมชาติ แต่เชื้อโรค ในมือเราเป็นแผล ในมือเรามีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ในมือ เราได้รักษามันหรือยัง เวลาเราพิจารณาไปใช่ไหม พิจารณา ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาตริกในธรรมนี้มันจะปล่อย.. ปล่อยนี้ สมณะทั้งนั้นนะ การปล่อยนี้คือสมณะนะ

ปัญญาอบรมสมาธิ ให้อ่า “ปล่อยว่างๆ” คำว่า “ปล่อยว่าง” มันทำ มันล้างมือ มันสะอาด มันปล่อยว่าง สมณะทั้งหมดคนนะ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ แต่พอมันว่างแล้ว แล้วมือเราสะอาด มือเราสกปรก เราหยิบพวกดินโคลนมันติดมือมา เราจะเห็นเนื้อเราไหม พอเราล้างมือเราสะอาด “นี่มีอะไรนะ อ้าว แผลอยู่ตรงนี้นะ ดินมันออกไปแล้วก็เห็นแผลนะ รอยบาดอยู่ตรงนี้ แผลเลย มีบาดเข้าเส้นเลือดเลยนะ ต้องต่อเส้นเลือดแล้ว”.. มันเห็นหมดคนนะ

จิตพอล้างมือมันสะอาดแล้ว แล้วมันเข้ามาดูจิต ดูอาการของจิต ดูความคิด ความคิดที่เกิดจากจิต เวลามันสกปรกนี่นะ มือเราสกปรก มันโดนดินโคลน มันโดนสิ่งปฏิกูล มันเหม็น ความคิดที่เป็นกิเลสค้นหาความทะยานอยาก มันคิดแล้วมันทุกข์ พอล้างสะอาดไปแล้ว พอล้างสะอาด พอทุกอย่างสะอาด มือสะอาดแล้ว กลิ่นไม่มี ทุกอย่างไม่มี แต่บาดแผลหรือสิ่งที่อยู่ในมือของเรา นี่มันเป็นเชื้อโรค

จิตของเรา แม้แต่ว่างๆ ว่างๆ เพราะทำไม ไอ้คนที่มาถามมันว่างๆ หมดนะ แต่มีอยู่อันหนึ่งนะ คือมันสงสัย มันว่างๆ แล้วมันสงสัย ว่างๆ มันมีความสุขอย่างหยาบๆ แต่มันมีความอึดอัดขัดข้องละเอียด ว่างๆ นี่ มันมีความอึดอัดขัดข้องเล็กๆ อยู่ ข้างใน เพราะมันว่างๆ แล้วมันไปไหนไม่ถูก มันว่างๆ แล้วมันก็แบบว่าขยับไม่ได้

เมื่อมันล้างสะอาดมา แต่มันมีบาดแผล มันมีเชื้อโรคอยู่ ไอ้ความที่เชื้อโรค มีอยู่นะ พอเชื้อโรค ถ้ามันมีสติปัญญา มันจะรู้เลยว่านี่แผลอะไร จะรักษาอย่างไร นี่ควรทำอย่างไร เหมือนกัน ถ้าจิตนะ มันปล่อยวาง มันเป็นสมาธิแล้ว เวลาเมื่อมันล้างจากสิ่งที่สกปรกมา สิ่งสกปรกมันมีกลิ่น มันมีสิ่งที่ติดกับมือมา เวลาจิตเราฟุ้งซ่าน จิตเราคับข้องหมองใจในความเป็นทุกข์นี้ โดยความคิด โดยปุณฺณ เวลามันปล่อยเข้ามา เห็นไหม สิ่งของมันหลุดออกไปมันก็รู้ มันเห็นมันรู้ของมัน มันรู้ของมัน เพราะมันสะอาด

แต่พอมันสะอาดแล้วมันทำต่อไปไม่ได้ เพราะอะไร เพราะตัวจิตมันไม่รู้จักตัวมันเอง ถ้าตัวจิตไม่รู้จักตัวมันเอง เราก็ต้องพิจารณาบ่อยครั้งเข้า.. บ่อยครั้งเข้า.. พอมันปล่อยมาบ่อยครั้งเข้า เราล้างมือบ่อยครั้งเข้า ครั้งแรกไม่เห็นไม่รู้ ก็ล้าง เดี่ยวออกมาก็เลอะอีก เพราะว่าสิ่งที่เปื้อนวัตถุ ล้างเสร็จแล้วมือสะอาดตลอดไปเลย แต่ความคิดเรานี้มันมีความคิดเกิดดับตลอดเวลา คิดแล้วเดี๋ยวก็ดับ ดับแล้วก็คิดอีก คิดแล้วก็ดับ คือว่าความสกปรกอันนี้ล้างไม่ขาดหรอก คือมันสะอาดชั่วคราวไง คือมันปล่อยวางชั่วคราว เดี่ยวมันก็เป็นอย่างอื่น เพราะเดี๋ยวมันก็สกปรกอีก พอสกปรกอีก เราก็ใช้ปัญญาอีก มันก็ปล่อยอีกๆ

การปล่อยอีกอย่างนี้ มันจะทำให้ที่ว่า “ว่างๆ ว่างๆ” ที่มันทำอะไรไม่เป็นนี่ มันรู้ตัวมันขึ้นมา รู้ตัวมันขึ้นมาเพราะอะไร เพราะล้างมือครั้งแรก มันมีความรู้สึกอันหนึ่ง ล้างมือครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ครั้งที่ ๔ ครั้งที่ ๕ ครั้งที่ ๖ ครั้งที่ ๗ เห็นไหม ล้างบ่อยๆ ครั้งเข้า มันล้างบ่อยครั้งเข้า สติมันต้องดีขึ้น สติ ความสติที่ต้องดีขึ้น ไอ้ความว่างของเรา มันมีความคมชัดที่ดีขึ้น พอที่ดีขึ้น พอเราล้างบ่อยครั้งเข้า เพราะเราล้างบ่อยใช้ไหม มันจะเริ่มเห็นบาดแผลใช้ไหม เพราะมันล้างบ่อยครั้งเข้า พอมันล้างไปแล้ว มือมันสะอาดแล้ว ถ้ามันมีแผลอยู่ แผลโดนน้ำ มันก็ต้องมีความแสบ มันต้องมีความรู้สึกเป็นธรรมดา เพราะมันเป็นแผล

นี่ก็เหมือนกัน พอมันปล่อยว่างๆ ว่างๆ ใจความอัดอัดขัดข้องลึกๆ นั้นนี่คือกิเลส แล้วมองไม่เห็น มองไม่รู้ ทีนี้พอมันล้างบ่อยๆ มันรู้มันเห็นขึ้นมา เห็นไหม มันจะรู้มันจะเห็นขึ้นมาเพราะอะไร เพราะเราได้ล้างบ่อยครั้งเข้า คือแปลนี้มันโดนน้ำ มันแสบ แต่ใหม่ๆ มันกลิ่นเหม็นมันแรงกว่ากลิ่นเหม็นมันเหม็นมาก ไม่พอใจมาก พอมันล้างไป โอ้.. กลิ่นหลุดไปแล้วเว้ย สบายใจ ว่าง.. ว่าง..

แต่พอมันล้างบ่อยครั้งเข้า ล้างบ่อยครั้งเข้า พอมันปล่อยแล้ว กลิ่นเหม็นมันหมดจนมันคุ้นเคย อ้าว.. พอมันว่างแล้ว ความรู้สึกต่อไป “อ้อ.. มันแสบ อ้อ.. มันมีแปล” “อ้อๆ” นั่นแหละมันเห็น เห็นกิเลส วิปัสสนา มันจะเกิดตรงนี้ใจ

ไม่ใช่ว่ามันปล่อยว่างแล้ว “มันว่างแล้ว มันจะทำยังไงต่อไป ทำยังไงต่อไป”

พูดอย่างไรก็ไม่รู้ เวลาพูดนี้ะ มันจะพูดเป็นอุบาย ถ้าพูดจริงๆ กิเลสมันก็พาหลบหลีกไปซะ ถ้าพูดเป็นอุบาย มันจะทำให้เราค้นหาตัวเอง พอค้นหาตัวเอง มันจับต้องตัวเอง พอจับต้องตัวเอง นี่ตรงนี้จะป็นวิปัสสนา วิปัสสนาคือว่ามันจะใคร่ครวญ ทำความสะอาดตัวมันจากข้างใน

เห็นไหมว่า “โลกียะ” กับ “โลกุตระ”

“โลกียะ” เมื่อเราสกปรกล้างมือไป โลกมันก็รู้กัน ฤๅษีชีไพรก็ทำได้ ใครก็ทำอย่างนี้ ความสงบนี้ใครๆ ก็ทำได้ เพราะการทำอย่างนี้มันโดยธรรมชาติมีอยู่แล้ว ทำความสงบของใจ ทำสมาธิ มีมาก่อนสมัยพุทธกาล เรื่องฤๅษีชีไพรเหาะเหินเดินฟ้าได้หมด ระลึกอดีตชาติได้หมด แต่ศาสนาพุทธ พุทธศาสนารู้ตรงมือนี้มีแปล พอมันปล่อยเข้ามาแล้ว พอปล่อยเข้ามาแล้ว พอปล่อยบ่อยครั้งๆ เข้า มันติดใจ มันติด แล้วถ้าเกิดเข้าฌานสมาบัติ มันชำนาญการมาก มันเหาะเหินเดินฟ้า มันเป็นฌานโลกิยนะ โอ้โฮ.. มันมหัศจรรย์ มหัศจรรย์ของจิตที่เป็นขณะนั้นนะ มหัศจรรย์ของปุณฺณ มหัศจรรย์ของจิตที่มันไม่เคยเป็น

แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสร้างบารมีมา มันถึงเห็นว่าความมหัศจรรย์นี้มันเป็นอนิจจัง ความมหัศจรรย์นี้มันเหมือนพลังงาน พลังงานถ้าใช้ไปแล้วพลังงานอะไรคงที่มันไม่มี พอ

มันเสื่อมมันก็ต้องถอย ถ้ามันหมดไปก็ต้องสร้างพลังงานใหม่ สร้างพลังงานตลอดเวลา ก็ต้องทำ ความสงบบ่อยครั้งเข้าๆ เพื่อรักษาความคงที่ของพลังงานอันนี้

ถ้าพลังงานอันนี้คงที่ปั๊บ มันก็จะรู้เห็นโดยฉันทาโลภี ถ้าพลังงานอันนี้มันด้อยลง ความรู้ นั้น จะไม่มั่นคง จะไม่ชัดเจน เห็นใหม่ เจ้าชายสิทธัตถะเห็นตรงนี้ไง พอเห็นตรงนี้ปั๊บถึงไม่เอา ถึงได้มา วิปัสสนา วิปัสสนาก็มาชำระบาดแผล ทำบาดแผลจนหาสนิทแล้ว ถึงไปปฏิญาณตนว่าเป็นพระ อรหันต์ พอเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา เอาสิ่งนี้มาสอน เอาสิ่งนี้มาแก้ไข

แต่ว่าเวลาเราทำขึ้นมา โดยสามัญสำนึก เพราะเรามีกิเลส ทั้งๆ ที่เราเป็นชาวพุทธ พุทธ ศาสนาเขามีอยู่ แต่มันก็ปล่อยวางแบบฉันทาโลภี แบบสมณะที่ปล่อยวาง.. ปล่อยวางๆๆ แล้วดู ภาวะ.. ปล่อยวางแล้วนี่ “มันก็ปล่อยแล้ว”

นี่เหมือนกันเลย คำพูดนี้เหมือนกันเลย เพราะคำพูดนี้เป็นสมมุติ สมมุติที่สื่อความหมายกันมี เท่านั้น แต่ความจริงความสมมุติเขาสื่อมาเพื่อจะให้เราอีกชั้นหนึ่ง ลึกเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง แต่เรารู้สึก เข้าไปไม่ได้ เพราะเรารู้แค่นี้ แล้วมันเป็นความมหัศจรรย์ของเรา มันเป็นจิตของเราที่รับรู้ได้แค่นี้

แต่ถ้าพัฒนาเข้าไป จิตเข้าไป มันจะไปเห็นนะ ถ้าเห็นอย่างนี้ มันทำไป เหมือนกัน พิจารณา กายเห็นกาย อสุภะนะ “อสุภะ” พิจารณาครั้งแรกมันไม่ใช่อสุภะหรอก อสุภะนี้ อย่างเช่น หนังสือ หนังสือมันจะมีประโยชน์กับพวกโยม เพราะธรรมดา เพศตรงข้าม มันเป็นข้าศึกต่อกัน ใน พรหมจรรย์ เพศตรงข้ามเป็นข้าศึกต่อกัน ที่นี้ข้าศึกอันนี้มันเป็นข้าศึกของพรหมจรรย์ แต่ไม่เป็น ข้าศึกกับทางโลกใช่ไหม เพราะทางโลก เพราะธรรมดาของมัน มันมีอยู่แล้ว ก็เอาอสุภะเอามาดู เพื่อ จะยับยั้งตรงนี้ไง ถ้ายับยั้งก็ยับยั้งทางโลกเขา ถ้าเขามีสติของเขา เขาคุณนี้ก็เพื่อประโยชน์ของเขา ประโยชน์ของโยมเขา แต่มันประโยชน์ของโยมเขาคือประโยชน์แค่เบรค เบรคให้หัวใจมันไม่ไหล ตามอารมณ์ความรู้สึกความนึกคิดนั้นไป

เอาอันนี้มาเบรคมันไว้ เบรคเฉยๆ ไม่ใช่ความจริง มันก็เหมือนโคลนตมที่อยู่ในมือที่ล้าง ออกไปเท่านั้นเองนะ มันไม่จริงหรอก เพราะความจริงมันจะเห็นตรงนี้ได้ มันลึกกว่านั้น

อีก เพราะจิต.. อสุภะต้องเป็นอนาคามรรค พระโสดาบันก็ยังไม่ได้เป็น พระสกิทาคามีก็ยังไม่ได้เป็น แล้วจะเป็นอสุภะได้อย่างไร?

อสุภะนี่นะ มันแก้กามราคะ ถ้ากามราคะ อสุภะแก้กามราคะ ถ้าถึงตอนนั้นนะ..

ความจริงความเป็นของมันนะ อ้อหืม.. ไม่อยากจะพูด ถ้าพูดแล้วนะ มันเหมือนกับทำให้พวกเรา เด็กๆ แล้วไปแบกก้อนหินใหญ่ๆ ขนาดการปฏิบัติธรรมดานี้ยังไม่สู้เลย แล้วพอไปเจออย่างนั้นนะ เพราะถ้าไปถึงกามราคะ มันจะเป็นกามราคะโดยตัวมันเองตลอดเวลา ขณะที่อนาคามีเข้าไปนี่ ตัวของจิตมันเป็นกามฉันทะ แล้วมันพอใจในกามราคะ ตัวมันเองเป็นกามราคะ

ไม่อย่างนั้น ทำไมหลวงปู่จวนท่านจะต้อง.. เวลาท่านเดินจงกรมต้องเอากระดูกข้างแขวนคอ แล้วทำไมท่านต้องเคี้ยวหมากแล้วปล่อยให้มันไหลลงมาตลอดเวลา ปล่อยให้น้ำหมากนี้ไหลลงมาเลยนะ ให้เห็นจากภาพภายนอก แต่ตัวจิตตัวที่มันหมุ่นอยู่นี้มันอยู่ข้างใน แต่จากข้างในมันก็ต่อสู่เต็มที่ จากภาพภายนอก มันก็ให้เห็นเป็นความสกปรกโสภณ มันเห็น คือใช้กำลังจากข้างนอกข้างในประสานกันแหละ เวลาผู้ที่เข้าไปเจอของจริงนะ มันมีเทคนิคของแต่ละองค์ไม่เหมือนกัน หลวงปู่จวนท่านทำอย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านทำมา ถึงตรงนั้นนะ มันเป็นกามราคะเลย

ไอ้ที่นี่ เราพูดว่า “กามราคะ” ใช่มั้ย คูลิ เราพูดด้วยคำพูดนี่คือวจิกรรม คำพูด นี่กามราคะ เราพูดด้วยมารยาทสังคม แต่จิตเราคิดอะไร จิตเราคิดอะไร? คำพูดพูดออกมา จิตมันคิดอะไร มารยาทเราคิดอะไร แต่ถ้ามันเป็นอสุภะนะ จิตมันเป็นเอง มันไม่มีคำพูด มันไม่มีจิ้งหะสองใจ มันเป็นหนึ่งในเดียวตลอด คือจิตมันเป็นมหาสติ-มหาปัญญา มันจะหมุ่นของมันตลอดเวลา ถ้าเป็นอสุภะ เห็นไหม

คูลิ ที่ว่าหลวงตาท่านพิจารณาอสุภะ จากข้างนอก มันพิจารณาอสุภะจากข้างนอก จิตมันกำลังมันมีมาก พิจารณาอสุภะ พิจารณาสิ่งที่มันจับต้องได้ มันเป็นนิมิต มันความเห็นของจิตเป็นอสุภะ เป็นพวกโครงสร้างของร่างกายแต่ละชิ้น แต่ละรอบ แล้วมันแปรสภาพ มันเป็นอสุภะ มันหยาดมันเย็น มันอะไร พอมันพิจารณาบ่อยครั้งเข้า มันชำนาญเข้ามันก็ปล่อย.. ปล่อย.. จิตนี่ก็เป็นอิสระ เพราะจิตมันเห็นอสุภะ มันพิจารณาแล้วมันปล่อย ปล่อยแล้วมันก็อิสระ อิสระแล้วเดี๋ยวก็เกิดอีก ปล่อย.. อิสระ..

จากที่ว่ามันพิจารณาไม่ชำนาญการ พอมันชำนาญการมันจะเร็วขึ้นมาก แต่ละรอบมันจะเร็วขึ้น.. เร็วขึ้น.. เร็วขึ้น.. พอเร็วขึ้น ระยะห่างมันจะใกล้ขึ้น.. ใกล้ขึ้น.. สายการบังคับบัญชาจะพลังงานมันจะเข้ามาสั้นขึ้น.. สั้นขึ้น.. สั้นขึ้น.. สั้นขึ้นจนมันเป็นตัวจิตเลย มันเข้ามาใกล้จิตจนเป็นตัวมันเอง พอมันเป็นตัวมันเอง เพราะอะไร เพราะถ้าเราคิดถึงอสุภะ เราต้องมี จิตเราต้องมีความพอใจ เราถึงคิดถึงเพศตรงข้าม เพราะออกมามันเป็นกามราคะ

แต่ถ้าเวลามันหดสั้นเข้ามานี้ มันจะคิดถึงตัวมันเอง ถ้ามันคิด จิตกับสิ่งที่เห็น มันเป็นสองไข่มุขใหม่ แล้วเวลาชำระกิเลส มันต้องถอนที่จิต ถอนที่ตัวใจ ไม่ใช่ถอนสิ่งที่เห็น สิ่งที่เห็นนะเราเห็นภาพภาพมันเป็นกิเลสไหม? อสุภะมันเป็นกิเลสไหม? ทุกอย่างเป็นกิเลสไหม? มันไม่มีกิเลสเลย ความที่เป็นกิเลสมันอยู่ที่ใจ พอมันพิจารณาเข้ามามันก็สั้นเข้ามา.. สั้นเข้ามา.. สั้นเข้ามา.. จนถึงตัวมันเอง

ท่านบอกพอเข้ามานี้มันปล่อยหมดคนะ มันปล่อยหมดก็.. เอ๊ะ.. พอมันพิจารณาอสุภะ มันวางๆ วาง วางถึงที่สุดเห็นใหม่ เพราะมันคุณภาพข้างนอก วางหมดเลย ท่านบอก “ไม่เอา.. ไม่มีเหตุผล” ท่านถึงเอาอสุภะ เอาสิ่งที่มันพอใจ ตรงข้ามกับอสุภะ อสุภะ เอาสิ่งที่สวยงาม เอามาแนบกับจิตไว้

ไม่ใช่ความคิดของเรานะ ที่เป็น มันปล่อยวางแล้ว กิเลสมันหลอกขนาดนี้ เอาอสุภะ เอาสิ่งที่เห็น.. สิ่งของมันพิจารณาอสุภะแล้ว จนปล่อยแล้ว ไม่มีเหตุผล ไม่เอา เอาอสุภะมาแนบ เอามาแนบคือว่าพยายามดึงให้เข้ามาให้มันอยู่กับใจ ให้มันสัมผัสกัน ให้มันสัมผัสกัน ให้มันเสวย ให้มันคลุกคลีกัน พอมันคลุกคลีกันๆ เพราะใจนี้มันมีกิเลสอยู่แล้ว เหมือนข้าวบวกข้าวลบ ถ้ามันเข้าหากัน มันก็ต้องสปาร์กเป็นพลังงานอยู่แล้ว พอเข้ามาถึงจนมันแสดงตัวออกมา “อ้อ.. อยู่นี่เอง” แล้วพิจารณาซ้ำเข้าไป มันก็ชำนาญขึ้นๆ เข้ามา ไปถึงที่ตัวมัน แล้วทำลายที่ตัวมัน ระเบิดที่ตัวมัน นี่พูดถึงอสุภะ

เราเห็นโทษของมันไง เราเห็นว่าถ้าอสุภะ ความเป็นจริงของอสุภะมันยังต่อสู้อย่างยากไกล แต่นี่เราถือหนังสือมา เวลา.. อย่าพูดถึงหนังสืออย่างนี้เลยนะ นี่พยานของเรา ไอ้โธมันอยู่นี่ ตอนที่เราร่างวัดใหม่ๆ นะ มันไม่มีผู้พระไตรปิฎก เพราะมันหาซื้อ มันแบบว่าซื้ออย่างนี้ไม่ได้ แล้วพอหลวงตามาที่โพธาราม เราก็อ่านผู้พระไตรปิฎก หลวงตาท่านมาเห็นนะ “ไอ้หมาขี้เรื้อน! เกาไม่ถูกที่

คัน ไอ้ที่คันนะไม่เกา ไอ้ที่ไม่คันนะคันเกา” ขนาดพระไตรปิฎกนะ ท่านยังว่าเป็นของข้างนอกเลยนะ หลวงตานี้ สังเกตได้ไหม ชื่อพระไตรปิฎกไปถวายหลวงตา หลวงตาจะรับไหม ท่านบอก “มันเป็นของข้างนอก”

ขนาดพระไตรปิฎกนะ ไม่ใช่หนังสืออสุภะ หนังสืออสุภะนี้มันต่ำกว่าพระไตรปิฎกก็เท่าพระไตรปิฎกบอกถึงวิธีการ บอกถึงการปฏิบัติ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พูดถึงการชำระกิเลส หนังสืออสุภะนี้มันมีอะไร มันมีแค่ภาพซากศพ แม้แต่หนังสือพระไตรปิฎก

มาเจอที่ไรนะ.. เราซื้อมาไว้ที่โพธารามไง เพราะว่าเวลาปฏิบัติแล้ว.. สงสารพระ เอามาตั้งไว้ ถ้าพระมันขัดข้องหมองใจ หรือพระมีความข้องใจก็มาเปิดได้ แต่หนังสือพระไตรปิฎกเราดูมาแล้ว ๒ รอบ พอท่านมา เพราะท่านมาที่โพธาราม ท่านจะมาเห็น ของเราจะไม่มีอะไรเลย เพราะรู้ เพราะอยู่กับท่านมานะ

ท่านพูดกับเรานะ “หงบ.. อยู่กับเรามาได้อะไร?”

เราก็เลยนะ

ท่านตอบเลย (เสียงตอบ) “อยู่กับเรามาได้” ไอนี้.. ได้หัวใจ”

“อยู่กับเรามาได้อะไร?” ท่านถามเลยนะ

ได้อะไรล่ะ ได้วัตถุหรือ ได้ชื่อเสียงหรือ เอ็งได้อะไร?

ท่านถาม “หงบ.. อยู่กับเราได้้อะไร?”

เราไม่ตอบ เรานั่งเฉยๆ

ท่านตอบหัวอกของท่านเองนะ “ได้หัวใจ ได้” ไอนี้”

คือว่ามันได้คุณธรรม ไม่ใช่ได้อะไรเลย ท่านพูดกับเราที่บ้านตาคนะ

แล้วพอมานั่งหนังสือพระไตรปิฎกใจ “หมาจี้เรื่อน! ที่คันแล้วไม่เกา ไปเกาที่ไม่คัน”

จะนั้น หนังสือที่พิมพ์ๆ กันนี้มันแอบพิมพ์ มันแอบทำ เราจะบอกว่า ถ้าพูดถึงนะ ถ้าเราจะบริสุทธิ์ใจ เราก็ต้องทำกันต่อหน้า เพราะเอารูปท่าน เอาชื่อเสียงของท่าน เอามาขายกันกันนะ มาถึงเราเราไม่เอานะ เราไม่เห็นด้วย แล้วเราไม่รับ เพราะว่าสิ่งนี้ถ้ามันรับไปแล้ว มันทำให้พวกเราเนิ่นช้า

จริงๆ แล้วนะ จะยังไม่ต้องปฏิบัติ เข้าทางจงกรม เข้าทางจงกรมเลย นั่งสมาธิภาวนาไป มันจะเป็นอะไร ให้มันเป็นไป จิตมันต้องสงบเข้ามาก่อน พอจิตสงบเข้ามาก่อน แล้วออกพิจารณากาย พิจารณากายเป็นไตรลักษณ์ พิจารณากายจนเห็นกายสู่สภาวะเดิม นี่สักกายทิฎฐิ นั่นคือโสดาบัน โสดาบันไม่ใช่อสุกะ พิจารณาซ้ำเข้าไป พิจารณาซ้ำเข้าไปนะ ถ้ามันปล่อยขาดเลย นั่นนะ “กายเป็นโพธิ จิตเป็นกระจกใส” นั่นนะ พระสัทธาคามิ แล้วถ้าตามเข้าไปเห็นกายอีก นั่นนะ จะเป็นอสุกะ เพราะว่าหลวงตาท่านติดอยู่ตรงนี้ ๕ ปี แล้วพอติดอยู่ตรงนี้ ๕ ปี แล้วหลวงปู่มันท่านชักออกมา ท่านดึงออกมา ให้พิจารณา พอพิจารณาไปท่านเจออสุกะใจ เจออสุกะเต็มที่แล้ว นี่มันพิจารณาเข้าไป พอถึงที่สุดแล้วขึ้นไปถามท่านตลอดไป นี่พูดถึงอสุกะใจ

แล้วนี่เป็นห่วงกัน มันก็คิดแบบนี้ เห็นหนังสืออสุกะ แล้วก็คิดถึงเมื่อวานที่พวกโยมเขามานะ ลูก ๓ คน มาถามว่า “ลูกเขาเป็นคนดีหมดทุกคนนะ แต่ทำไมลูกไม่ค่อยเอา ไม่สนใจเรื่องการภาวนา” เรียบอก “ลูกมันยังเป็นเด็ก มันก็เหมือนพ่อแม่แหละ พ่อแม่เมื่อก่อนก็ไม่ได้ภาวนาทำอะไรหรอก แต่ตอนนี้พ่อแม่เริ่มอายุมากเข้า พ่อแม่ก็จะมาภาวนา”

ก็อยากให้ลูกภาวนาใจ คือเราก็อยากให้มันเหมือนกันนะ เรียบอกว่า “ความดีมันมีมากนะ ความดีในการทำความดี เด็กของเรา ลูกของเรานะ ทำมาหากินอยู่กับสิ่งที่ดี ก็เป็นดีอันหนึ่ง ดีทางโลก แต่ถ้าเขาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันเป็นที่เขาจะเอาตัวรอดได้ นั่นก็เป็นอีกดีหนึ่ง อันนี้มันอยู่ที่สิทธิ ชีวิตของเขา ถ้าเขาเห็นดีเห็นงามด้วย มันก็เป็นประโยชน์ใช้ไหม” นี่พูดถึงพ่อแม่ที่ดีก็คิดอย่างนั้น พ่อแม่ที่เขาคิดทางโลกนะ เวลาลูกจะมาวัด เขาอยากจะดึงกลับเลยละ แต่ถ้าพ่อแม่ที่เปิดโอกาสให้ มันก็อยู่ที่ว่าพื้นฐานนะ

ถาม : เมื่อเวลาอยู่ทางโลก การปฏิบัติภาวนาทำได้ยากกว่า ถ้าต้องการหลุดพ้น ต้องสละทุกอย่างแล้วบวชหรือไม่ ขอความกรุณาท่านี้.. ชี้แจงค่ะ..

หลวงพ่ : ถ้าอยู่ทางโลกนะ มันมีนะ ทางโลกที่พาหิยะพึงเทศน์หนเดียวไซ้ใหม่ อยู่ทางโลกมันก็ต้องแบบว่า ประสาเรา พระนี่นะเวลาปฏิบัติก็ลงทุนลงแรงไปตามเนื้อผ้า แต่ถ้าอยู่ทางโลก เวลาจะปฏิบัติเพื่อจะหลุดพ้น ต้องลงทุนลงแรงมากกว่าพระนะ มากกว่าพระ เพราะพระปฏิบัติ พระนี่เป็นสมณสารูป เป็นพระโดยข้อเท็จจริง สังคมเขายอมรับ

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติก็พระก็ต้องปฏิบัติเป็นธรรมดา แต่ถ้าทางโลก โลกเขาต้องทำมาหากิน พอทำมาหากินเป็นหน้าที่หนึ่ง เวลาปฏิบัติขึ้นมา นี่เป็นหน้าที่ที่ ๒ เห็นไหม ที่ว่าต้องลงทุนเป็น ๒ เท่าก็เท่า ๑ คือการดำรงชีวิตไซ้ใหม่ อีกทางหนึ่งก็เป็นทางที่จะหลุดพ้น ถ้าจะบอกว่าได้ไหม...ได้

แต่กรณีอย่างนี้ะ มันมีอยู่ ที่ลูกศิษย์มาหาคนหนึ่ง เขาบอกเขาอยู่ทางเชียงใหม่ มีสำนักหนึ่งเขาจะให้ปฏิบัติ ทุกคนอยากจะเป็นพระโสดาบัน ถ้าสมบัติส่วนตัว มีไม่ได้ ต้องโอนเข้าสู่ส่วนกลางหมด นี่ถ้ามั่นใจ โดนหลอกทันทีเลย ก็มีเงินเท่าไร มีสมบัติเท่าไร ต้องโอนเข้าสู่ส่วนกลาง จะได้เป็นพระโสดาบัน เพราะเขาตีความกันใจ ไม่คิดในทรัพย์สมบัติใจ ไม่คิดในกายใจ

เราจะพูดอย่างนี้ออกมา เพราะคำว่า “ถ้าเราอยากหลุดพ้นมาก อยู่ทางโลกปฏิบัติอย่างไร ถ้าต้องการหลุดพ้น?”

ถ้าอยากหลุดพ้นมาก จนเราตั้งเป้าว่าเราจะหลุดพ้นอยู่อย่างเดียว แล้วเราพยายามหาเป้านี้ที่จะลงไปให้ได้ ถ้าไปเจอสำนักไหนบอกว่า “มาหาฉัน แล้วฉันทำให้ได้นะ” เรียบร้อย (หัวเราะ) เรียบร้อย เสรีเลย ถ้ามีสำนักไหนอันหนึ่งนะ “อยากหลุดพ้นมากไซ้ใหม่ มาทำตามทีบอกนี่หลุดพ้นแน่นอนเลย”...หมดตัวนะ หมดตัว

การหลุดพ้น มันหลุดพ้นที่ใจ มันไม่ได้หลุดพ้นอยู่ที่ข้างนอก ที่นี้การหลุดพ้นอยู่ที่ใจ เราหลุดพ้น เรารู้ว่าหลุดพ้น เราไม่หลุดพ้น เรารู้ว่าเราไม่หลุดพ้น เราเป็นคนรู้เอง ฉะนั้น วิธีปฏิบัติ

ขึ้นมา เราถึงจะต้องตั้งใจทำของเรา ตั้งใจทำ ทำเป็น ๒ เท่า เพราะ ๒ เท่า เพราะว่าหน้าที่การงาน เว้นไว้แต่.. ไม่เว้นไว้แต่หรือ.. มี แต่ประสาเรา มันมีแต่น้อย.. เนอะ

อย่างกรณีที่เชียงใหม่ ที่แรกกลุ่มเบื้อเรือเลยนะ ปฏิบัตินะ แล้วก็ลาออกไปเลย ลาออกไปเลย เหลือ ๓-๔ คน ลาออกไปเรื่อย แต่เขาปฏิบัติได้จริง เพราะเขาทำกันจริง ถ้าเราจะเอาจริง ต้องทำอย่างนั้น

๑. ต้องทำอย่างนั้น

๒. ถ้าเราแบ่งแยก แบ่งเวลาให้ถูกใจ แบ่งเวลาให้ถูก หน้าที่การงานก็ทำงาน ถ้าทำงานนะ

ถ้าเป็นรายนะ ถ้าเป็นรายนะ ถ้าเราหาเงินหาทองพอ พอสมควรกับการดำรงชีวิตในชาตินี้ ถ้าเราคิดว่าเราอยู่เรากิน ปัจจัยเครื่องอาศัย เราจะอยู่เรากินโดยที่เราประหยัคมัธยัสถ์ ถ้าชีวิตนี้เราพอกินนะ ถ้าใจเรามั่นคงจริงนะ เราสละเลย แล้วเราปฏิบัติ เราปฏิบัติเลย ปฏิบัติในเพศฆราวาสก็ได้ จะปฏิบัติในเพศที่นักบวชก็ได้ ถ้าเราจะเอาจริงนะ

ทีนี้ คำว่า “จริง” มันมี สังเกตได้ไหม เราดูข่าว มันจะมีพวกนักแสดง พวกอาชีพศิลปินนี้ เยอะมากเลย เวลาเขาไปบวชบิณฑิ โอ้โฮ.. “ไม่สึก” พวกแม่ชีนะ พวกคารามาวบวชเป็นแม่ชีนะ “จะไม่สึก จะหลุดพ้นไปเลย” พออยู่ไปสัก ๕ ปี ๑๐ ปี นะ “พอบวชมาแล้ว มาศึกษาศาสนา ศาสนาต้องบอกว่าต้องให้เป็นประโยชน์กับสังคม” ก็จะหาทางสึกว่านั่นละอะ พอ ๕ ปี ๑๐ ปี ใจมันพลิกใจ พอภาวนาไปไม่ได้แล้ว มันจะหาทางสึก แต่มันจะหาทางลงนะ “บวชมาแล้วนี่นะ ศาสนาสอนว่าให้รับผิดชอบสังคม ต้องสึกออกไปเพื่อไปช่วยสังคม”

ใจของคนนะ มันไม่แน่นอน แต่มันแน่นอนนะ เราปฏิบัติให้จริงจัง ถ้าจริงจังนะ จิตเราได้สัมผัส จิตเราได้รับรู้ จิตมันสัมผัสนะ “รสของธรรมนะซึ่งรสทั้งปวง” รสของสมาธิธรรม ถ้าคนไม่เข้าใจทำไมคิดว่าสมาธินี้เป็นนิพพานได้

รสของกามโลกก็ติด รสของกามเป็นรสที่ติดข้องกันมากที่สุด ถ้ารสของธรรมไม่เหนือรสของกาม มันจะข้ามกามราคะขึ้นไปได้อย่างไร ทั้งกามราคะไปแล้ว มันยังไปเจอต่อของจิต

“จิตเดิมแท้ที่ส่องใส” ความส่องใส ความสว่างไสว ความเฉา ความเหงามันไปอยู่กับตัวมันเองนะ ตัวมันเองเดี่ยวส่องใส เดี่ยวเศร้าหมอง เดี่ยว.. ตัวนั้นไม่ใช่กามแล้วนะ มันผ่านจากกามไปแล้วนะ พลังงานเฉาๆ ตัวจิต ธรรมชาติ เดี่ยวมันก็สว่าง เดี่ยวมันก็ส่องใส เดี่ยวมันก็เฉาของมัน แต่เฉาเล็กน้อยอยู่อย่างนั้นนะ นี่มันเป็นของมันอยู่โดยธรรมชาติของมันนะ ไปถึงตัวนั้นนะมันถึงจะสิ้นจากกิเลส สิ้นจากภพ ตัวนี้ตัวภพ นี่เราถึงพูดว่า “พระอรหันต์ไม่มีจิต” ตัวนี้ตัวจิต คือตัวรับรู้ ตัวข้อมูล ปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิจิตตัวที่มาจากตัวนี้ตัวมาเกิด เพราะอะไร เพราะถ้าตายตรงนี้ไปไปเกิดเป็นพรหม มันยังไปเกิดอยู่นะ

ถ้ามันปรารถนา เราปรารถนา เราก็พยายามตั้งใจทำ ตั้งใจทำของเรา เราจะบอกว่าต้องเสียสละทั้งหมด ออกมาบวชอย่างเดียว ที่ไม่บวชเป็นพระอรหันต์ก็มี ที่บวชเป็นพระอรหันต์ก็มี ที่บวชแล้วไม่ปฏิบัติ ที่บวชแล้วทำตัวเลวทรามก็มี มันก็อยู่ที่เรา เราจะเอาจริงขนาดไหน ถ้าเราเอาจริงนะ เราก็หาทาง หาทางของเรา ถ้าหาทางของเราก็เป็นไปได้ คำถามนี้ก็มีแค่ที่ว่า “จะต้องบวชหรือไม่ต้องบวช” ไม่บวชก็ปฏิบัติ หลายคนไม่บวชเขาก็ถึง เข้ามรรคผลได้ บวชแล้วก็เข้าได้ ทั้งสองประเภท เข้าได้ก็มี เข้าไม่ถึงก็มี มันก็เป็นที่เราตั้งใจ

เราเห็นที่หลวงตามะ บางคนไปขอลาออกจากราชการมาบวช ท่านก็ให้ บางคนไปขอลาออกจากข้าราชการมาบวช ท่านไม่ให้ ท่านบอกให้อยู่อย่างนั้นนะ แล้วภาวนาไป เพราะถ้าลาออกจากราชการมาบวชแล้ว แล้วถึงเวลาบวชไปแล้ว.. ไม่มีปัญหาหรอกถ้าทำไปได้ แต่ถ้าใจมันไปพักผ่อนข้างหน้าละ เราก็ต้องไปเริ่มต้นใหม่ ถ้ามันจะสึกออกไป ถ้ามันไม่สึกออกไปนะ มันก็ดันไปให้ได้ มันก็ไปได้

มันก็เหมือนกับเรา คูสิ ของเรา นื่องๆ นั่งอยู่นั่นแหละ ตอนบวชทุบหม้อข้าวเลย ทุบหม้อข้าวเลยนะ ที่ดินทุกๆ อย่างโอนลอยหมด คือเราจะบวชนี้เราทุบหม้อข้าวเลยละ สมบัติมีทั้งหมดแจกหมด แจกเสร็จแล้วนะ ที่ดินอะไรนี่โอนลอยไว้ให้หมดเลย โอนลอย โอนให้เขาหมด โอนให้เขาหมด ทุกอย่างโอนให้หมด คือว่ามึงกลับมาไม่ได้ สมบัติมึงไม่มีแม้แต่สิ่งเดียว มึงไม่มีอะไรเหลือเลยละ เราออกบวชนี้เราทุบหม้อข้าวเลยนะ.. ไม่กลับ! ไม่หันกลับมาอีกแล้ว

แล้วพอไปแล้วนะ.. เมื่อวานโยมเขามา เล่าให้เขาฟังนะ บอกว่าพอบวชไปพรรษา ๑ พรรษา ๒ โอ้อโฮ.. มันเลื่อมนะ ทุกข์.. ถอยก็ไม่ได้ ไปหนักก็ไม่ได้ มันไม่มีใครสอนนะ ไปถามใคร ใครก็ตอบไม่ได้ ไปไหนมาสามวาสองศอก ทุกข์จีบหายเลย! พอดีรู้คงค่าไป แยกกลดไปเรื่อย ถอยก็ถอยไม่ได้ ไปข้างหนักก็ไปไม่รอดเพราะไม่มีใครบอก

จนไปเจอหลวงปู่จวน “อวิชชาอย่างหยาบมึงสงบตัวลง อวิชชาอย่างกลางมึงยังไม่เห็นมัน อวิชชาอย่างละเอียดยิ่งเยอะเยอะเลย” พอเขาบอกเป้าหมายให้เราเดินได้ เห็นไหม “พออวิชชาอย่างหยาบสงบตัวลง” ก็ยังมีทางเดินไปได้อีก มันก็เลยลุยเข้าไปอีก พอลุยเข้าไป อยู่ทีนั้นนะที่ภูว-ภูทอก มันได้ผลเลย ได้หนึ่งเลย ได้เลย พอได้เลย เครื่องบินตกอีก โอ้อโฮ.. เข้าบ้านตาตออย่างเดียว บางทีมันไปมันต้องอาศัยความเข้มแข็ง อาศัยความเข้มแข็ง อาศัยความจริงจัง อาศัยความต่อเนื่อง

เข้มแข็ง เราเห็นไหม ลูกศิษย์เราเข้มแข็งเยอะเยอะเลย โอ้อโฮ.. เข้มแข็งมาก ปฏิบัติเดินจงกรม ยิ่งกว่าเราอีกนะ แต่มันไปไม่ได้ เพราะมันไม่ต่อเนื่อง เราเข้มแข็งแล้ว เราดันอย่างเดียวเลย ดันไปอย่างนี้ เวลามันปล่อยนะ พิจารณาไปแล้วปล่อย.. ปล่อย.. ปล่อยขนาดไหนก็ทำ ปล่อยแล้วก็ถือเป็นอดีตไปแล้ว ปัจจุบันต้องซ้ำอีกๆๆๆ เพราะมันเคยเจริญแล้วเลื่อมใส พอเจริญแล้วเลื่อมแล้ว พอมันเคยคิดว่าดี เห็นไหม มันไม่เป็นความจริง คำว่า “คิดว่าดี” หมายถึงว่าเราภาวนาแล้วว่าดีที่สุดของเรา โอ้อโฮ.. ว่างหมดเลยนะ ก็คิดว่า “อืม.. มันดีแล้วไง” แล้วพอดีแล้วรักษาไม่เป็น มันก็หมดนะ พอหมดแล้ว พอมันก็เป็นอย่างนี้ ๒-๓ เทียว ตั้งแต่นั้นมันก็เจ็ด

พอเจ็ดขึ้นมา พอพิจารณา คิขนาดไหนนะ ไม่ปล่อย คิขนาดไหนก็ดันมันไป ดีแล้วก็ดันไปอีก ดันไปๆๆๆ ดันไปถึงที่สุดนะ คือดันไปแบบว่าไม่มีเป้าหมาย ไม่มีสิ่งใดรองรับ ดันไปแบบตามข้อเท็จจริง ดันไปๆ ถึงที่สุดมันขาดพื้ ขันธ์เป็นขันธ์ จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ รู้เองเห็นเองนะ มันประกาศกลางหัวใจเลย พิจารณาไปมันปล่อย ขันธ์ ๕ เป็นขันธ์ ๕ จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ พื้ แยกออกหมดเลย พอถึงตรงนั้นพื้ “อ้อ!” มันคิดในใจเลยนะ “ตั้งแต่นี้ไป เอาตัวรอดได้แล้ว เอาตัวรอดได้แล้ว”

แล้วพอดีเครื่องบินตกด้วย ขนาดเอาตัวรอดได้แล้วนะ ต้องเข้าบ้านตากเลย เวลาพูดถึงพระอานนท์ พระอานนท์เป็นพระโสดาบัน เวลาพระพุทธเจ้าจะนิพพาน พระอานนท์ยืนร้องไห้ ไปยืนเกาะประตูอยู่ ร้องไห้เลยว่ “เราเป็นแค่โสดาบัน ยังต้องการมีคนสอนอยู่” พระพุทธเจ้าก็จะนิพพานแล้ว เสียใจนะ พระโสดาบันยังยืนร้องไห้เลย อาจารย์ พระพุทธเจ้าตายไปแล้วจะไม่มีคนสอน นี่ความรู้สึกอย่างนั้น เวลาเครื่องบินตก โอ้โฮ.. ประสาเราเลย “มึงไม่มีทางไปแล้วละ มึงต้องไป..” คิดประสาเราเลยนะ แล้วเข้า พอเข้าไปมันก็ไปต่อสู้อันนั้น

นี่พูดถึงความเข้มแข็งว่าจะต้องบวชหรือไม่ต้องบวชนะ

ถาม : เมื่อจิตสงบแล้ว กำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ต้องกำหนดไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับพุทโธ ระยะเวลาต่อเนื่อง.. ต้องทำอย่างไรต่อไปในระยะต่อไป

หลวงพ่ : “เมื่อจิตสงบแล้ว กำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง”

กำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้าจิตสงบแล้วนะ มันกำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กำหนดนี้กำหนดไปเรื่อยๆ ไซ้ใหม่ เมื่อจิตสงบแล้วถ้ากำหนดได้ หลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนไว้ว่าเวลาเรากำหนดจิตเราเข้าไปตามข้อกระดูก ขอนี้มือ ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ แล้วก็มาข้อมือทางซ้าย-ทางขวา ขึ้นไปศีรษะแล้วลงมา นี่ก็คือกำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

กำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” ใ้มันนี้เป็นกรรมฐาน ๕ แต่อุปายของหลวงปู่เจี๊ยะ ท่านกำหนดตามข้อกระดูก มันก็เหมือนกำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ท่านพูดอย่างนี้ ถ้าจิตของเรามันไปตามข้อกระดูกที่เรากำหนด (เรากำหนดคือเราสร้างภาพไป เรานึกภาพข้อกระดูกเรา) แล้วจิตมันเดินอยู่ตามข้อกระดูก แสดงว่าจิตมันดี จิตมันเป็นสมาธิ มันถึงจะอยู่ในข้อกระดูก มันไม่แฉลบออกได้ ถ้าจิตมันแฉลบออกจากสิ่งที่เรากำหนดไว้ นี่สมาธิเราไม่ดี พอกำหนดจนจิตมันสงบ จิตมันใส จิตมันสงบ การเห็นข้อกระดูก พิจารณากาย มันไม่เห็นเป็นข้อกระดูกอย่างนี้

คำว่า “กำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” คำว่า “กำหนด” คือกำหนดดู กำหนดฟัง กำหนด
อย่างนี้มันก็เป็นสมณะ ทำต่อเนื่องกันไปเรื่อย กำหนดเห็นโดยที่เรา.. เหมือนกับสามัญสำนึกใช้ไหม
อย่างเช่นกระดูกเราก็นึกภาพกระดูกออกจริงไหม เราเห็นภาพกระดูกสักอย่าง กำหนดอย่างนี้มัน
เป็นเหมือนคำปริกรรม

แต่พอจิตมันสงบขึ้นมา “ทำต่อไป ทำอย่างไรต่อไป” พอกำหนดไป พอจิตมันสงบดีขึ้น การ
เห็นข้อมือนี่มันเห็นโดยจิต มันไม่ใช่เห็นโดยการกำหนดนะ กำหนดแล้วเรากำหนดให้เห็น แต่ถ้ามัน
เห็นนะ มันเห็นโดยที่มัน.. คำว่า “กำหนด” เรามีข้อมูลไง เราต้องการเห็นสิ่งภาพสิ่งใดที่เราต้องการ
เรากำหนดให้ดูเห็นภาพนั้น แต่ถ้ามันเห็นเองละ พอจิตมันสงบมันเห็นเหมือนกัน แต่ภาพที่เห็นมัน
ไม่ใช่การกำหนดไง การกำหนดคือเราควบคุม

แต่ถ้ามันเป็นธรรม เป็นธรรมนี้เราควบคุมมันไม่ได้ มันจะเป็นตามข้อเท็จจริง! ตาม
ข้อเท็จจริง ตามอำนาจวาสนาของจิต อำนาจวาสนาของจิตของแต่ละบุคคล เห็นไหม บางคนพอจิต
สงบขึ้นมา เห็นโครงสร้างของร่างกาย บางคนจิตสงบเห็นเส้นผม เห็นกระดูก เห็นกะโหลกศีรษะ
เห็นตับ เห็นไต เห็นปอด เห็นอวัยวะแต่ละส่วนๆ แต่ละชิ้น

มันไม่ใช่.. ถ้าเรากำหนด ผมก็คือผม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรากำหนดมันก็ต้องเป็นภาพสิ่งที่
เรามีโปรแกรมอยู่แล้ว การมีโปรแกรมอยู่แล้ว ก็เหมือนเราศึกษาปริยัติ ธรรมของพระพุทธเจ้า แล้ว
เราปฏิบัติไป ทุกคนเลยนะ “กลัวผิด กลัวผิด กลัวผิดธรรม” มันเป็นกรอบใจ คำว่า “กรอบ” มันไม่ใช่
จิตแล้วนะ จิตสร้างภาพแล้ว การกำหนดนี่จิตกำหนด

แต่พอจิตมันสงบแล้ว นี่ไม่ใช่กำหนด มันเป็นสังขาร มันเห็นเอง จากที่อาศัยการกำหนด
ขึ้นมาจะถูก อาศัยการกำหนดขึ้นมาก่อน หลวงปู่เจี๊ยะท่านพูดบ่อย “พิจารณา ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง
มันเป็นสมณะ มันยังไม่เป็นวิปัสสนาหรอก เอาจิตเดินในกาย หมุนไป มันเป็นสมณะ” คือถ้ามันอยู่
ในกายได้มันไม่ออก แสดงว่ามันเป็นสมณะ คือมันเป็นสมาธิ คือมันตั้งมั่น

แต่ถ้ามันเดินในกาย มันเดินไม่ได้ มันเดินแล้วมันไม่ไป ภาพมันไม่เห็นใจ

๒. มันแกลบ มันไม่ยอมอยู่นั่นนะ มันไม่มันคง

ความมันคงนั่นคือสมณะ ความมันคงนั่นคือสมาธินะ เดินในกายนี้เป็นสมาธิ พิจารณากายนี้เป็นสมาธิ ฉะนั้น พิจารณากาย เพราะคำว่า “พิจารณากาย” มันก็เหมือนกับกำหนดพุทโธ พุทโธๆ ก็ภาวนา พุทโธเรานึกขึ้นมานะ “พุทโธๆ” พุทโธๆๆๆ จนพุทโธกับจิตเป็นอันเดียวกันนึกไม่ออกเลย “เอ๊ะๆ เอ๊ะๆ” เรานึกไม่ได้เลย นั่นนะสมาธิ

แต่ยังนึกพุทโธได้ ต้องนึก แต่เรา “พุทโธๆ..” แล้ว มันว่างๆ ว่างๆ.. เรายังว่างๆ อยู่เลย เรานึกพุทโธได้ แต่เราไม่นึก ไม่นึกเพราะอะไร เพราะนึกมันสะเพร่า มันสะเพร่าเพราะมันคิดว่าไม่นึกนี่คือจิตที่เป็นสมาธิ ถ้านึกแล้วจิตมันหยาบ ทั้งๆ ที่จิตมันยังไม่ละเอียดพอ เพราะมันยังนึกได้เหมือนอาหาร เราทำแล้วมันยังไม่สุก เราคิดว่าสุก แต่มันยังดิบๆ สุกๆ อยู่ ก็เลยคาอยู่ ดิบๆ สุกๆ สุกๆ ดิบๆ.. ว่างๆ ว่างๆ.. แต่มันไม่สุกจริงกินไม่ได้ เพราะมันยังนึกได้ แต่ไม่นึก ด้วยความสะเพร่า.. สะเพร่า.. เราใช้คำว่า “สะเพร่า” นะ

แต่ถ้าพูดภาษากิเลสนะ “มันหลอก” กิเลสมันหลอก มันไม่ให้เข้าไปอีก ถ้ามันยังนึกได้ ถ้ามันยังว่างๆ อยู่นะ ถ้ายังนึกพุทโธได้ จิตนั้นยังไม่เข้าถึงจิตจริง มันยังไม่เข้าถึงที่ พุทโธๆๆๆๆ เราพยายามนึกพุทโธเลยนะ พุทโธ แล้วมันทิ้งนะ พุทโธๆ เอ้า.. พุทโธมันหายไปนะ “อื้อ.. ทำไมพุทโธไม่ได้” อย่างนี้จริงๆ นะ ถ้าพุทโธมันหายนะ เรายังงงเลยนะ พุทโธๆๆ อยู่ มันหายไปเลย มันนึกพุทโธไม่ได้ แต่ตัวมันยังมีอยู่นะ นี่แหละคือสมาธิ

แต่นี้ “พุทโธๆๆ.. ว่าง! ว่างแล้ว”

เวลาเราจะถามเขา เราต้องบอกว่า “สมมุติว่านึกพุทโธจะนึกได้ไหม?”

“ได้ค่ะ”

รู้ตัวอยู่ รู้ๆ อยู่เนี่ยะ จะบอกให้ นี่ไม่นึกพุทโธเอง “มันนึกไม่ได้” เขาจะเถียงมาร้อยแปดเลย เราจะใช้ข้อบทย “สมมุติว่าถ้าจะนึกพุทโธนี่นึกได้ไหม”

“ได้ค่ะ”

ร้อยทั้งร้อย ได้ทุกคนนะ มันไม่เข้าถึงใจ พวกเราโค่นกิเลสหลุด

ในการพิจารณาภายในเหมือนกัน เพราะการพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันก็เอามาเป็นเหมือนกับคำปริกรรม คือเราอาศัยจิตออกไปพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง คือออกไปทำความสะอาดมัน เหมือนกับของที่เรารีดได้ เราเอาออกจากตัวมา เอามาทำความสะอาด ของที่มันอยู่ในหัวใจนี้มันสกปรก แล้วเราทำความสะอาดมันไม่ได้ เรากำหนดพุทโธ กำหนดกระแส กำหนดความรู้สึกออกมาที่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เราดึงสิ่งที่ความคิดความอ่านของเราออกมาอยู่ที่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วใช้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทำความสะอาดมัน

พอทำความสะอาดมัน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาไปเรื่อย.. พิจารณาไปเรื่อย.. มันก็ออกมาหมุนเวียน เหมือนตุ้มซักผ้าเลย มันปั่นนะ มันหมุน จิต “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง..” มันก็หมุน จิตออกมาทำความสะอาดมัน ตุ้มซักผ้ามันปั่นขึ้นมานะ เสื้อผ้ามันก็จะโดนแรงเหวี่ยง ทำความสะอาดได้ จิตมันออกมา “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” พิจารณาไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ

เราถึงบอก วันนี้พูดให้ชัดเจนว่า “ถ้าจิตสงบแล้วถึงใช้ปัญญาได้ แต่ถ้าจิตยังไม่สงบก็ใช้ปัญญาได้ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ”

แต่เราจะบอกว่า “จิตถ้าไม่สงบ ถ้ามาใช้ปัญญา มันเป็นโลกียปัญญา”

นี่เราพูดเพื่อเป็น.. “จิตผ่องใสแล้ว จะเห็นอวิชชา” น้ำใสแล้วจะเห็นปลา นี่เหมือนกัน ถ้าน้ำใสจะเห็นปลา แล้วพอน้ำใสแล้วมันเห็นปลาที่ไหน เวลาจิตมันว่างจิตมันสงบแล้วไม่เห็นกาย ไม่เห็นอะไรเลย มันต้องรื้อค้น มันต้องรื้อค้นเหมือนกัน นี่ก็เหมือนกัน พูดว่า “จิต ถ้ามันเป็นโลกียปัญญา-โลกุตตรปัญญา..”

เราจะบอกตรงนี้ไงว่า น้ำขุ่นๆ น้ำขุ่นอยู่นี่ มันก็มีปลา ถ้าน้ำขุ่นอยู่นะ คนมีแหมันก็ทอดปลาได้ แต่น้ำใสมันก็ยิ่งทอดได้ง่ายกว่า จิตถ้ามันสงบขึ้นมา เหมือนน้ำใสก็เห็นปลาได้ชัดเจน มันก็ทำ

อะไรได้ง่าย ถ้าจิตมันยังไม่ใส มันขุ่นอยู่ ขุ่นอยู่ก็ใช้ปัญญาได้ แต่มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิใจ มัน
เป็นสมถะ

จะเป็นสมถะ-เป็นวิปัสสนา มันก็ไม่เสียหายนะ มันจะเป็นสมถะ-มันเป็นวิปัสสนา ก็คือเรา
เราหิวข้าว เราก็กินไข่ไหม หิวน้ำเราก็กินน้ำ ก็อ้อมนะ นี่เหมือนกันในเมื่อเรายังหิวอยู่ มันจะเป็น
สมถะหรือจะเป็นวิปัสสนา มันก็คือเรานะ มันจะเป็นอะไรก็ช่างหิวมัน แต่เราภาวนาเราไปเรื่อยๆ
เราจะพัฒนาไปเรื่อยๆ จิตให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ มันก็ถูกต้องนะ

แต่นี้เราไปเอาตำรามาจึงไว้ก่อนใจ “อันนี้เป็นสมถะ.. ไม่เอา.. มันช้า.. จะเอาวิปัสสนา” แล้ว
มันวิปัสสนาไม่ได้ล่ะ ก็ดูลักษณะของมันมันต้องสมถะนะ ก็ดูลักษณะของมันมันเป็นอย่างนี้ แต่ไม่
ยอมรับลักษณะของตัวเอง มันจะไปเอาวิปัสสนา มันก็เลยไม่ได้ทั้งสองฝ่ายใจ ตัวเองก็เลยไม่ได้อะไร
ใจ

มันจะเป็นอะไรนะ เหมือนของเรานะ หิวก็กิน พอกินเข้าไปแล้ว พอมันมีอาหารขึ้นมา มัน
จะอ้อม มันจะมีความรู้สึก ก็เรารู้ทั้งนั้นนะ มันจะไปจำเป็นอะไรล่ะ ก็กระเพาะของเรานะ นี่ก็คือจิต
ของเรา มันจะเป็นอะไรก็ให้มันเป็นไป

เพียงแต่ที่เราบอกว่า ที่เป็นสมถะ-เป็นวิปัสสนา ผลลัพธ์นะมันเป็นเราเหมือนกัน ผลลัพธ์
ที่ว่าว่างๆ ว่างๆ นั้นนะ นั่นเป็นมิจาสมาธินะ แต่ถ้ามันเป็นว่างจริงนะ ว่างๆ ว่างๆ นั่นเป็นสมาธิ
นั่นเป็นสมถะ แล้วมันยังไม่วิปัสสนา ถ้าเป็นวิปัสสนานะ มันจะไม่บอกว่างๆ มันจะบอกว่ามันใส
แผลอย่างไร มันใส่อย่างไร มันรักษาโรคอย่างไร แล้วแผลนี้แหละเมื่อมันเต็มขึ้นมามีอย่างไร จาก
ขาดแผลมันเป็นแผลเล็กเลย แล้วพอรักษาไป เมื่อมันจะงอกขึ้นมา จนเป็นผิวหนังพอดีเต็มเปี่ยม นี่
มันชัดเจนของมันอย่างนั้นนะ นี่มันถึงเป็นวิปัสสนา คือการรักษาทำให้มันกลับมาสภาพคงที่ สภาพ
ที่ดีขึ้น แต่ถ้าสมถะ คนเจ็บคนป่วย ต้องพยายามให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อให้สดชื่นขึ้นมา เพื่อจะได้
รักษาตัวเองขึ้นมาเพื่อประโยชน์กับการรักษา

พูดถึงว่า “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้ทำอะไรต่อไป”

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เมื่อจิตสงบแล้วกำหนดไป แล้วถ้ามันกำหนดได้แล้วก็กำหนดไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับ “พุทโธ” พุทโธ กับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กับขั้น ๕ เหมือนกันหมด พุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ เป็นคำบริกรรม ถ้าพูดถึงถ้าเป็นปัญญาสมาธิก็เป็นธรรมารมณ์ เพราะมันเป็นความรู้สึก เรานึกพุทโธๆ เห็นไหม เป็นอารมณ์ที่เป็นธรรมะ “ธรรมารมณ์” พุทโธๆ พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ มันจะสันติภูมิโก จิตมันจะรู้ เรานี้รู้เอง

ตอนนั้นะ เรามีความสงสัย เรามีความกังวล พอเราไปปฏิบัติปั๊บ พอจิตมันสงบขึ้นมาละ “เอ๊ะ!” ความกังวลนั้นหายไป เห็นไหม ความกังวล ความสงสัยที่เราเคยสงสัยจะหายทันทีเลย นี่ก็เหมือนกัน พอเรากำหนดไปเรื่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ มันสันติภูมิโก มันจะรู้แบบนี้ มันจะลึกเข้าไป มันจะปล่อยวางเข้าไป ความปล่อยวาง มันมีหลายชนิดนะ

หลวงตาท่านพูดอย่างนี้ “เวลาคนที่ภาวนา ฟังทีเดียวกู้” ท่านจะบอกเลย “พูดมาเถอะ ฟังทีเดียวกู้” แต่เวลาเราไปถามครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่แล้วเขาถามแล้ว “ทำไมอาจารย์ไม่ฟังหนูเลย อาจารย์ฟังให้จบก่อนสิ” มันก็เหมือนเด็กๆ นะ มันพูดอย่างนี้มาตลอด พอฟังปั๊บรู้แล้ว ทีนี้บางทีเพื่อโอกาสเขาให้เขาพูดได้เต็มที่ แล้วค่อยๆ อธิบาย เพียงแต่เวลาเราจะน้อยไปเรื่อยๆ มันฟังทีเดียวมันก็ฟังออกนะ อันนี้อันหนึ่ง ทำไปๆ ด้วยความขยันของเรา

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง.. พุทโธก็ได้.. ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ได้ กำหนดไป.. กำหนดไป.. พอกำหนดจิต จิตมันเห็นจริงแล้วจับ “ผมมันเป็นอย่างไร ผมมันประกอบไปด้วยสิ่งใด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นได้อย่างไร” ถ้ามันเห็นนะ ขยายส่วน-แยกส่วน ขยายส่วน-แยกส่วนนะ ปัญญามันเกิด พอปัญญามันเกิด งานอย่างนี้ทั้งนั้นนะ

งานจากข้างนอกเราทำหน้าที่การทำงาน เราทำบุญกุศล ทำเพื่อเรา ถึงที่สุดแล้วนะ ต้องไปภาวนา การภาวนา เห็นไหม การภาวนาเป็นการฝึกปัญญา การภาวนา ถ้าเราไม่มีสติ เราไม่มีสมาธิ ปัญญามันจะเกิดได้อย่างไร มันจะมีโอกาสภาวนาได้อย่างไร ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ สิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นสัญชาตญาณที่มันจะปล่อย นั่นมันเป็นแค่พื้นฐานของมนุษย์ แต่พอจิตมันสงบขึ้นมาแล้ว เรา

ใช้ปัญญาได้ขึ้นมา เห็นไหม ปัญญาอย่างนี้มันเกิดจากสติ เกิดจากสมาธิ แล้วมันมีปฏิภาณไหวพริบ พอออกมาดำรงชีวิตกับทางโลก เราจะเข้าใจอะไรดีขึ้นมากๆ เลย

คูสิ เวลาคนฟุ้งซ่านนะ อ่านหนังสือก็ไม่เข้าใจ ทำอะไรก็เครียด แต่พอทำจิตสงบขึ้นมาแล้ว ความฟุ้งซ่านนั้นหายไป การทำหน้าที่การงานมันทำได้ เขาว่า “สุขในงาน” มันทำขยันหมั่นเพียร ใจทำให้เสร็จ.. ทำให้เสร็จ.. ทำให้เสร็จ.. เพราะนั่นเป็นหน้าที่ของเรา.. เป็นหน้าที่ของเรา.. จิตใจมันไม่วอกแวกออกไปจากงาน ทำงานได้ชัดเจนขึ้น แล้วชีวิตของเรา ปฏิภาณไหวพริบมันจะดีขึ้น มันดีขึ้นนะ

ดูการศึกษานะ ถ้าจิตมันดี สมาธิมันดี สติดี การศึกษาเล่าเรียนมันไปได้ สิ่งที่เราศึกษาแล้วไม่เข้าใจ เราเครียด เราวิตกกังวล นี่มันขาดสติ-ขาดสมาธิ แล้วพอมีสติ มีสมาธิแล้ว เราเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตามความเป็นจริง เราใช้ปัญญาแล้ว นี่ปัญญามันเกิด มันเกิดเป็นปฏิภาณ การภาวนาจะทำให้เกิดสติปัญญา

สติปัญญาเกิดจากการภาวนานะ สติปัญญาของพวกเรานี้เกิดจากการภาวนา เกิดจากรู้จักตน เกิดจากการพัฒนาหัวใจของตน แล้วมันรู้ทันนะ โห้.. กิเลสของเรานะ ความจริงในหัวใจของเรา เรารู้ทันแล้ว แล้วข้างนอกทำไมจะรู้ทันไม่ได้.. เรารู้ทันได้ “ใจเขาใจเรา” อันนี้มันเป็นประโยชน์

เข้าใจ?

จบยัง เอวัง