

ทำจิต

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๖

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

ถาม : ข้อ ๒๘๖๖. เรื่อง “ตาในควรเปิดต่อไปอย่างไร”

ดิฉันฝึกสมาธิที่วัดป่าแห่งหนึ่งมาตั้งแต่ปี ๒๐๑๔ เข้าปีใหม่ปี ๒๐๑๕ เมื่อปี ๒๐๑๙ มาปฏิบัติที่นี่เริ่มรู้เรื่องตาใน

ปี ๒๐๒๐ ชัดขึ้น ตาในเปิด ตกใจนิดหน่อย เลยลองฝึกทั้งคืน ใช้ตาในเดินจงกรม

เมื่อปี ๒๐๒๑ มาปฏิบัติช่วงใกล้ปีใหม่ หลังหลับตาปั๊บ ตาในทำงานทันที พยายามที่จะไม่เห็นภาพด้วยตาใน แต่พอฝันจะรู้สึกหนักตรงระหว่างตา หน้าผาก กลับไปทางโลก เวลานั่งเองที่บ้าน ตาในก็ทำงานทันที

ปี ๒๐๒๒ มาฝึกอีก มันทึบติดอยู่แค่นี้ คือตาในทำงานจนรู้สึกว่าจะไปต่ออย่างไรดี

ปล. ตอนหลับตาทำสมาธิ คนอื่นเห็นดิฉันหลับตา แต่จริงแล้วดิฉันเห็นเขาทำอะไรบ้าง เพราะเห็นจากตาข้างใน (ไม่แน่ใจว่าสิ่งนี้เรียกว่าตาในไหม)

จึงกราบเรียนถามหลวงพ่อกถึงปัญหาตรงจุดนี้ ไม่กล้าถามต่อหน้าญาติโยมท่านอื่น กลัวอธิบายไม่ถูก พิมพ์คำถามดีกว่า ขอบพระคุณ

ตอบ : ตานอก ตาใน

ตาใน ตาในของธรรมะหมายถึงว่า จกฺขุ อุกฺกปาที ตาของใจ ถ้าตาของใจมันเป็นสัจจะเป็นความจริงนะ ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา ใจสงบระงับ ถ้าใจสงบแล้ว ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นั่นแหละคือวิปัสสนา วิปัสสนาคือการรู้แจ้งในใจของตน นั่นเป็นตาใน

แต่ถ้าเป็นการหลับตาแล้วเห็นต่างๆ มันเป็นการจิตส่งออก

คำว่า “ตานอก ตาใน” ตานอก ตาใน ตาเนื่อกับตาของใจ ตาเนื้อคือตานอก ตาในคือตา
ที่มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มันจักชุกญาณเกิดขึ้น จะเป็นตาใน

ตาใน หมายความว่า เห็นอริยสัจ เห็นสัจจะ เห็นความจริง เห็นธรรมะใน
พระพุทธศาสนา

แต่โดยธรรมชาติของคน เวลามันความรู้สึกรู้จากภายใน ถ้าความรู้สึกรู้จากภายในมัน
ส่งออก อารมณ์ความรู้สึกมันก็รู้เห็นได้ เวลาเขาเห็นสี เห็นแสง เห็นเสียงต่างๆ เห็นนิมิต เห็น
อนาคตนั้นนะ นั่นนะจิตส่งออกหมด ถ้ามันบอกว่าจะเป็นตาใน ตาในก็ความคิดของตนใจ

นี่ไง นั่งหลับตาอยู่ คนเห็นว่าหลับตา แต่จริงๆ คือตาในมันเปิดเห็นเขาหมดเลย

ส่งออก

เวลาการศึกษาค้นคว้ามันยังมีสัมมาทิฐิ มิจฉาทิฐิ ความรู้ความเห็น ถ้ามีกิเลสตัณหา
ความทะยานอยาก มันเป็นมิจฉาทิฐินั้นนะ มิจฉาโดยกิเลส

ทีนี้คำว่า “ตานอก ตาใน” ตาใน เวลาครูบาอาจารย์ พระกรรมฐานบอกว่าเวลาตาใน
เราก็คิดของเราว่า ที่เรารู้เราเห็นเป็นตาใน

ที่เรารู้เราเห็นคือมันส่งออก จิตมันส่งออก มันเห็นนิมิต เห็นเทวดา เห็นอินทร์ เห็นพรหม
ส่งออกหมดนะ

ถ้าเป็นตาใน คำว่า “ตาใน” มันเป็นศัพท์ของกรรมฐานเขา ถ้าเป็นศัพท์ของกรรมฐานเขา
เขาบอกว่า ถ้าตาในมันเปิดแล้ว ตาในเปิดแล้วคนคนนั้นจะมีคุณงามความดี คนคนนั้นจะมี
หลักการ คนคนนั้นจะเคารพในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะเคารพในศีลในธรรมที่เป็นธรรม
ที่แท้จริง ถ้ามันเป็นตาในที่แท้จริงนะ

แต่ถ้ามันไปรู้ไปเห็นอย่างนี้เรียกว่า จิตส่งออก มันออกรู้เรื่องภายนอก

วิธีแก้ พุทโธชัดๆ ทำความสงบของใจเข้ามา

ถ้าใจมันสงบ สัมมาสมาธิคือจิตย้อนเข้าไปสู่บ้านเดิมของตน คือย้อนเข้าไปสู่ต้นจิตเดิมแท้ คือต้นข้าวของจิตของเรา

ทำความเข้าใจของใจเข้ามา ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบระงับ ใจที่ว่าเห็นนั่นเห็นนี่ดับหมด

ใจที่ไปรู้ไปเห็นมันส่งออก ถ้าส่งออกถือว่าเป็นตาในหรือ ตาในมันลากดู ลากดูก็ออกไปข้างนอกไง ออกไปรู้ไปเห็น เห็นคนข้างนอกมันเป็นประโยชน์อะไร

“ดิฉันนั่งหลับตาอยู่ คนเขาเห็นว่าดิฉันนั่งหลับตา แต่จริงๆ แล้วดิฉันเห็นเขาหมดเลย”

เขาอยู่ข้างนอกยังไปรู้เรื่องของเขา แล้วเรื่องของตัวละไม่รู้จัก เรื่องจากภายในใจ

นี่เราคิดว่ามันเป็นความเข้าใจผิด เป็นความเข้าใจตามความเห็นของตนไง เขาว่าตาในควรเปิดอย่างไรต่อไป

ยังภูมิใจความรู้ความเห็นอย่างนี้ไง ความรู้ความเห็นมันเป็นไปได้ จิตที่มันรู้มันเห็นนี่นะ ชีมเศร้า ชีมเศร้าก็ตาใน เพราะชีมเศร้าเกิดจากจิต ชีมเศร้าเข้าเดี๋ยวมันฆ่าตัวตาย ใจนี้รู้จักตาใน ตาในมันเป็นประโยชน์อะไร รู้โดยกิเลส มันไม่รู้โดยอริยสัจ

โดยธรรมะมันละมันวาง รู้แล้วปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริง แล้วเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวตนของเรา แล้วมันจะเป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา

ทำความเข้าใจของใจเข้ามาให้มันปล่อยให้หมด ใจที่ไปรู้ไปเห็นข้างนอกนั่นนะมันส่งออก ถ้าส่งออกมันเป็นประโยชน์กับใครละ มันเป็นประโยชน์กับกิเลสไง

เวลาหนูแว่ว เวลาจิตเภทได้ยินเสียงต่างๆ ไปหาจิตแพทย์ “ห้ามภาวนานะ ภาวนาแล้วจะบ้า”

ใจนี้ภาวนาแล้วส่งออกใจ แล้วยังว่าเป็นตาใน ยังภูมิใจนะ มันภูมิใจเพราะเราเป็นศัพท เป็นศัพทของกรรมฐาน พอเราเป็นแล้วเราคิดว่าเป็นจากภายในใจ

เป็นจากภายใน ก็กิเลสมันก็อยู่ข้างในใจ กิเลสมันอยู่ที่จิต จิตบ้านของอวิชชา อวิชชามันมีบ้านมีเรือน บ้านเรือนคือจิตเดิมแท้ จิตเดิมแท้ จิตผ่องใส นั่นแหละคืออวิชชาทั้งนั้น กิเลสทั้งนั้น

ฉะนั้นว่าตาในๆ อย่าเคลิบเคลิ้ม อย่าให้กิเลสมันหลอก

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตสงบระงับเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง โดยที่กิเลสสงบ ตัวลง กิเลสเบาบางลง แต่ไม่ได้ชำระล้างกิเลสเลย

แต่ถ้าเป็นปุณฺณคนหนา มันรู้โดยอายตนะ รู้โดยความรู้สึกนึกคิดทั้งหมด นี่ไง ปุณฺณคนหนา เวลาเห็นรูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร มันละมันวาง เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิไม่ส่งออกใจ มันกลับเข้าไปสู่จิตเดิมแท้ของตนใจ นั่นแหละสัมมาสมาธิ

แล้วสัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตมีอำนาจวาสนา มันจะเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นั่นแหละมันจะเห็นข้อเท็จจริงของสิ่งที่กิเลสมันอาศัยเครื่องมือ ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ เพื่อหาผลประโยชน์ของมัน แล้วถ้าเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นั่นแหละถึงจะเป็น จกฺขุ อุทปาติ จักขุญาณ เกิดขึ้นจากในของตน นั่นแหละตาในที่สมบุรณ์แบบ

ไฉนมันส่งออกโดยกิเลสมันขับไล่ แล้วมันจะเป็นซีมเศร่า ซีมเศร่าหนักเข้าๆ มันจะฆ่าตัวตายนะ แล้วไปหาจิตแพทย์ จิตแพทย์บอกห้ามภาวนา

ฉะนั้น เวลาภาวนาแล้วให้มันเป็นข้อเท็จจริง อย่าให้กิเลสมันหลอก จบ

ถาม : ข้อ ๒๘๖๗. เรื่อง “การภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อ

๑. ผมเคยได้ยินหลวงพ่อเคยเทศน์ถึงเรื่องการนั่งสมาธิ ที่พอถึงจุดหนึ่งแล้วเราจะคิดได้ ขณะที่อยู่ในสมาธิ กราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า การคิดนี้เหมือนหรือต่างอย่างไรกับการใช้ปัญญาอบรมสมาธิและการพิจารณาในทางเดินจงกรม

๒. กราบขออภัยวิธีการลดความอ้วนจากหลวงพ่อดครับ เนื่องจากช่วงนี้ว่างงาน และมีปัญหาต่างๆ ที่ค่อนข้างจะพร้อมกัน เลยเพิ่งรู้สึกตัวว่าตัวเองชอบระบายกับการกินอาหารจนเกินไป จบ

ตอบ : ทำความสงบของใจเข้ามา ทำความสงบของใจเข้ามา สัมมาสมาธิไง พุทโธๆ พุทโธจนพุทโธไม่ได้ นั่นนะเป็นข้อเท็จจริงของมัน แล้วถ้าข้อเท็จจริงแล้ว ถ้าจิตมันมีอำนาจ วาสนา มันโน้มไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันจะใช้ปัญญาไปได้ ศील สมาธิ ปัญญา นี่ศีล สมาธิ ปัญญา

ฉะนั้น สิ่งที่ปัญญาเกิดจากสมาธิ มันแตกต่างกันอย่างใดกับการใช้ปัญญาอบรมสมาธิ

การใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิคือใช้สามัญสำนึก ความรู้สึกนึกคิดของเราคิด แต่เวลาจิตมันสงบแล้ว จิตมันสงบได้ ถ้ากำหนดพุทโธๆ จนจิตสงบ จิตสงบแล้ว ถ้าสมาธิคิดไม่ได้ มันจะเกิดปัญญาได้อย่างไร

ปัญญาที่เกิดจากสัมมาสมาธิคือเกิดจากกิเลสที่มันสงบตัวลง กิเลสสงบตัวลงคือกิเลสไม่ยุ่งไม่แหย่ คือไม่คิดตามความพอใจของตน มันคิดโดยข้อเท็จจริงไง มันไม่ได้คิดตามความพอใจของตน ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ

ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้ามันคิดไม่เป็น คือมันฝึกหัดปัญญาไม่ได้ มันก็ติดสมาธิไง

แต่ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง แล้วมันยกขึ้นวิปัสสนาได้ไง นั่นนะปัญญาที่คิดในสัมมาสมาธิไง สัมมาสมาธิถ้าคิดได้ๆ มันคิดได้อย่างนั้น

แล้วมันแตกต่างกันอย่างไรกับปัญญาอบรมสมาธิ

ปัญญาอบรมสมาธิ ก็คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” มันยังไม่มีสมาธิ มันไม่มีสมาธิ กิเลสมันก็ดิบๆ ใจ มันก็คิดตามประสา มันนะ คิดแล้วมันทุกข์มันยากมาก แล้วจะพุทโธก็พุทโธไม่ได้ เพราะว่าพุทโธมันกำปั้นทุบดิน พุทโธมันไม่มีปัญญา เราเป็นชาวพุทธ เราต้องมีสติปัญญา คือมันไม่ยอมพุทโธ มันจะคิด

แต่ถ้ามันคิด ถ้าเรามีสติเท่ากับความคิด เท่าทันความคิดนั้นไป ความคิดนี้ความคิดของกิเลส ความคิดของสามัญสำนึก ความคิดของโลกใจ ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทันมัน มันคิดแล้วคิดซ้ำคิดซาก คิดแต่หาเศษหาเลย คิดแต่หาความทุกข์ความยากใจ ถ้ามันเท่าทันมันก็ปล่อยความคิด ปล่อยความคิดก็เป็นสมาธิไง พอเป็นสมาธิ เดี่ยวก็คิดอีก

นี่พูดถึงว่ามันแตกต่างกันอย่างนี้ มันแตกต่างกันคนที่ชัดเจน คนที่ภาวนาเป็น

มันไม่แตกต่างกันเลยสำหรับคนที่ภาวนาไม่เป็น ก็ความคิดเหมือนกันใจ ก็ปัญญาเหมือนกันใจ ก็กล่าวดูใจว่า “ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา เราก็ใช้ปัญญาแล้ว ปัญญาของเรา เราใช้ของเราแล้ว แล้วมันก็ต้องชอบธรรมด้วย” นั่นนะเวลามันกล่าวดู มันดูธรรมะใจ

นี่พูดถึงว่า มันแตกต่างกันอย่างไร

แตกต่างกันสำหรับผู้ภาวนาเป็น ผู้ที่ภาวนาชัดเจน แต่มันไม่แตกต่างกันกับคนดิบๆ ภาวนาไม่เป็นมันไม่มีอะไรแตกต่าง มันเหมือนกันไปหมด มันเหมือนกันไปหมดเพราะอะไร เพราะความคิดคือความคิดใจ ปัญญาคือปัญญาใจ

แล้วยังมี “อันนั้นเป็นความคิด อันนี้เป็นปัญญานะ อันนั้นเป็นความคิด ใจของเราเป็นปัญญา”

เหมือนกันหมดนะ แล้วแต่ว่ามันเป็นมิจาหรือเป็นสัมมา แล้วมันถูกต้องชอบธรรมหรือว่ากิเลสมันหลอกใช้งาน แล้วมันก็ลุ่มลูกคูลูกหลานกันไปอยู่อย่างนี้ แล้วมันก็เป็นเรื่องของมันใจ

๒. ขอบุบายวิธีลดความอ้วน

เราก็ดูของเรา เรากินเราอยู่อย่างไร เราก็รู้ของเราได้ เห็นไหม ทางกายแพทย์ คนเจ็บไข้ได้ป่วยก็เฉพาะการดำรงชีพของตนนั่นแหละ

ถ้าเรามีสติปัญญา เราเห็นโทษของมันใจ เราก็เห็นโทษแล้วเราก็หลีกเลี่ยง หรือเราควบคุม มันก็อยู่ในการควบคุมดูแลของเรา แต่กิเลสมันหนา กิเลสมันหนา ถ้ามันถูกใจแล้วมันถูกหมดนะ แล้วถ้ามันไม่ถูกใจมันไม่ยอม นั่นนะมันเป็นความเคยชิน มันเป็นกิเลสของคน

เพราะกิเลสของคน ถ้าพูดถึงว่าถ้ามันใช้สติปัญญาเข้าใจได้หมด มันก็ต้องควบคุมตัวเองได้หมด ทุกคนต้องเป็นคนดีได้หมดใจ

คนดีหรือคนไม่ดี มันแพ้ภัยตัวเอง มันแพ้ความคิดของตน มันแพ้ความอยาก มันแพ้ความต้องการ เราก็ต้องฝึกหัดของเรา เวลาไปเสียตังค์ เสียสุขภาพ มันถึงเห็นโทษใจ

โดยศีล ๕ สุราเมรยมชฺชปมาทฏฐานา สุราไม่ควรดื่ม ไม่ควรต่างๆ แต่ขวดเป็นแสนนะ ไวน์ขวดหลายแสนเลย นั่นนะเวลาคนมันชอบใจ แต่ถ้าเป็นศาสนา เป็นหลักศีล ผิดหมดนะ แล้วถ้าผิดหมด มันก็มีผลกับร่างกาย

เราก็มีสติมีปัญญาฝึกหัด มันอยู่ที่วาสนา อยู่ที่คนสติสมบูรณ์แบบหรือสติมันอ่อนแอ อยู่ที่วาสนา วาสนาของคนมีมากหรือน้อย ถ้ามีมาก ชีวิตเราก็ราบรื่น ชีวิตเราก็มีความสุขพอสมควร เพราะเรามีสติมีปัญญาควบคุมชีวิตเราได้

แต่ถ้ากิเลสมันหนา มันทนกับความต้องการไม่ได้ มันทนกับความปรารถนาไม่ได้ มันก็ถูกลู่ถูกลง ภูหนี้ยืมสินมาดำรงชีพ แล้วมันก็ทุกข์ยากไปหมดนะ

เวลามาวชเป็นพระฉันมือเดียว พอฉันมือเดียวแล้วยังอดนอน ผ่อนอาหารอีกนะ ถ้าเป็นฆราวาสนะ กินวันละมือ เงินก็เหลือ มีประหยัด แล้วสุขภาพแข็งแรงด้วย

เขาบอก ไม่ได้ ต้องกิน ๓ มือ ๔ ทั้งมือตักด้วย ๕

นั่นก็เป็นเรื่องของโลกใจ เรามีสติมีปัญญามันควบคุมได้หมดนะ นี่พูดถึงลดความอ้วน จบ

ถาม : ข้อ ๒๘๖๘. เรื่อง “จิตไม่พิจารณากาย”

กราบนมัสการหลวงพ่ มีคำถามขอถามค่ะ

หลังจากที่สมาธิขึ้นสู่วิปัสสนาแล้วจึงเริ่มพิจารณากายอย่างจริงจัง แต่มีปัญหาเดิมคือ จิตไม่ชอบพิจารณากาย เพราะมองว่ากายคือก้อนธาตุที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ แต่ก็พยายามพิจารณากายอยู่หนึ่งเดือนครึ่ง เพราะพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าส่วนมากท่านพิจารณากาย

ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร รู้สึกเบื่อ จิตตกง่วงบ่อย บางครั้งเข้าสมาธิและเคลิบเคลิ้มเปลี่ยนมาพิจารณาเวทนา รู้สึกว่าถูกจรีตและกระฉับกระเฉง

อยากขอคำแนะนำจากหลวงพ่เพิ่มค่ะ

ตอบ : การพิจารณากายๆ เราเก็บไว้เป็นต้นทุนเดิม เพราะกายมันเป็นสิ่งที่จับต้องได้ง่ายที่สุด ถ้าเราพิจารณาได้ เป็นประโยชน์ได้ เราก็พิจารณากายของเรา

ถ้าเราพิจารณากายไม่ได้หรือพิจารณาแล้วมันเบื่อหน่าย ถ้าเราจับเวทนาได้ แล้วพิจารณาเวทนาได้ ถูกต้อง กาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ถ้าพูดว่า เราพิจารณาเวทนาแล้วมันกระดึบกระเซิง มันชอบธรรม มันภาวนาดี

สมควรจะภาวนาเลย

แต่เวลากิเลส พอมันรู้เท่าทันแล้วมันก็พลิกไป พอเดียวมันจี๊ดจี๊ดใจ เพราะเราเปลี่ยนเห็นใหม่ อาหาร เราทานอาหาร เราเปลี่ยนอาหาร จากข้าวไปกินเส้น จากเส้นไปกินเกาเหลา มันเปลี่ยนไปเรื่อย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราเปลี่ยนอาหารใหม่ๆ มันก็ดูว่า เออ! มันใช่ มันต้องการ แต่เวลาภาวนานะ กิเลสตัวเดิม กิเลส พิจารณากายก็กิเลส กิเลสดิบๆ ของเรา พิจารณาเวทนามากิเลสดิบๆ ของเรา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม มันก็กิเลสของเราทั้งสิ้น

กิเลส เวลามันพลิกมันแพลง เขาเรียกอุบายวิธีการที่เราจะฝึกหัดภาวนาของเรา เราจะมีอุบายวิธีการพลิกแพลงให้การประพฤติปฏิบัติของเราก้าวหน้าเจริญงอกงามของเราต่อไป

คำว่า “อุบายวิธีการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ”

ฉะนั้น สิ่งที่เราพิจารณาเวทนา ถ้าพิจารณาเวทนาได้ แล้วมันกระดึบกระเซิงได้ จบพิจารณาเวทนาเลย

พิจารณาสิ่งใดก็ได้ ถ้ามันภาวนาแล้ว ประพฤติปฏิบัติแล้วมันได้เนื้อได้น้ำ ได้น้ำได้เนื้อ สิ่งใดก็ได้ เราปฏิบัติของเราต่อเนื่องไป

แต่เราจะเน้นย้ำว่า กิเลสมันไม่ไว้หน้าใครหรอก

พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม เหมือนกันทั้งนั้นนะ แต่การพิจารณากายมันเป็นวัตถุธาตุ มันเป็นสิ่งที่จับต้องได้ แล้วเวลากิเลสมันบังงาใจ

การพิจารณากายก็รู้อยู่แล้วมันเป็นก้อนธาตุ มันเป็นธาตุ ๔

เพราะอะไร เพราะเราฟังเทศน์ทุกวันไง แล้วเราเห็นโดยวิทยาศาสตร์ไง การพิจารณา
กายๆ หมอศัลยกรรมเขาผ่าตัดทุกวัน เขาเปลี่ยนหัวใจด้วย เปลี่ยนตับ เปลี่ยนไต เปลี่ยนทุก
อย่างเลย แล้วเขาได้อะไร เขาได้ตั้งค์ นั่นการพิจารณาแบบโลกๆ ใจ

ศัลยกรรมนี่นะ มือเขาต้องนิ่งนะ เขาผ่าตัด แผลต้องชัดเจนเลย เขาได้อะไร เขาเป็นหมอ
ศัลยกรรมไง เขาเป็นหมอผ่าตัด แล้วเขาผ่าทุกวัน ผ่าตลอด ทางวิชาการ ความชำนาญทาง
วิชาชีพ

แต่ของเราเวลาบอก พิจารณากายมันรู้มันเห็น มันเป็นก้อนธาตุ

เราบอกว่า มันประมาท มันประมาทว่าสิ่งนั้นมันไม่ได้ผล

ไปพิจารณาเวทนาแล้ว แหม! มันกระดึบกระเซิง มันยอดเยี่ยม

เอาเลย ถ้ามันเป็นจริง แล้วถ้ามันทำได้

ไอนี้บางทีกิเลสมันพลิกมันแพลง มันหลอกมันลวงนะ ทำงานอย่างนี้แล้วไม่ดี จะไป
ทำงานอย่างนั้น

มันเลยเปลี่ยนงานทุกวันเลย สุดท้ายแล้วนะ ตกลง เขาไม่จ้างเลย

ทำงานก็เหมือนกัน ถ้ามันเปลี่ยนแปลงแล้วมันได้ผลได้ประโยชน์ โอเค

กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ชัดเจน ทำให้แจ่มแจ้ง

เพราะอะไร

เพราะการวิปัสสนา การฝึกหัดปัญญา คือการรู้แจ้งในใจของตน รู้แจ้งกิเลสต้นหาความ
ทะยานอยาก

ไม่ใช่พิจารณากาย แล้วบอกมันไม่ชอบ มันพิจารณาเวทนามันจะดีกว่า

ดีกว่ามันก็ดีและชั่ว

ทางสายกลางในพระพุทธศาสนาข้ามพ้นทั้งดีและชั่ว

ดีก็ติด ชั่วก็ติด หลงก็ติด ผิดก็ติด

นี่พูดถึงว่าเวลาเราจะพิจารณาใด แต่การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ผิด

พิจารณากาย พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันเบื่อหน่าย พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่ามันไม่
ก้าวหน้า แล้วถ้าเราไปพิจารณาเวทนามันก้าวหน้า ก็ถูกต้อง

ถ้าพิจารณากาย สมุจเฉทปหาน ละสังโยชน์ ๓ มันก็เป็นการพิจารณาถูกต้อง พิจารณา
เวทนา ละสังโยชน์ ๓ มันก็เป็นการพิจารณาถูกต้อง พิจารณาจิต ถ้ามันละสังโยชน์ทั้ง ๓
สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส ก็ถูกต้อง ถ้าพิจารณาธรรมมันละสังโยชน์ ๓
สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส มันก็ถูกต้อง

พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม มันละสัkkายทิฏฐิอย่างไร ก็ละเหมือนกับ
การพิจารณากายเหมือนกัน สัkkายทิฏฐิก็คือสัkkายทิฏฐิ สังโยชน์ก็คือสังโยชน์ กิเลสก็คือ
กิเลส วิธีการพิจารณาก็คือวิธีการพิจารณา ถ้าพิจารณาสิ่งใดถูกต้องชอบธรรม มันก็เป็นการ
ถูกต้องชอบธรรมโดยสัมมาทิฏฐิ โดยทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

ฉะนั้น เวลาจะพิจารณากายก็ได้ เวทนามาก็ได้ จิตก็ได้ ไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหาสำหรับการ
พิจารณาที่ถูกต้องชอบธรรม เพราะธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางไว้กับบริษัท
๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ใครก็ได้ ผู้ที่มีอำนาจวาสนา จะอยู่ในเพศใดก็ได้ อยู่ในชนชั้น
ใดก็ได้ สัมมาสมาธิไม่มีหญิง ไม่มีชาย ภาวนามยปัญญาไม่มีหญิง ไม่มีชาย

พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายและเบื้องขวา เป็นอัครสาวกของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นางอุบลวรรณา เสด็จทศคะเหมือนกัน ภิกษุณี ก็เป็นพระ
อรหันต์เหมือนกัน เสด็จทศคะ นางภิกษุณีก็มี มันไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นเพศใด นี่ธรรมชาติขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ เสมอภาค

ฉะนั้นบอกว่า เวลาพิจารณากายแล้วมันไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร มันรู้สึกเบื่อ
หน่าย มันตลกขบขันบ่อย เข้าสมาธิแล้วมันแฉลบ เปลี่ยนไปพิจารณาเวทนา รู้สึกว่าถูกจริตนิสัย
กระดึบกระเด้ง ขอคำชี้แจงจากหลวงพ่อบัณฑิต

พิจารณาสิ่งใดก็ได้ เวทนา ถ้าพิจารณาเวทนาแล้วดี ต้องพิจารณาเวทนาเลย

ที่นี้เวลาพิจารณาเวทนาไปแล้ว พอกิเลสมันพลิกมันแปลง กิเลสมันรู้เท่ารู้ทันแล้ว เดียวมันก็มีอุปสรรค แล้วอุปสรรค เรากลับมาพิจารณากายก็ได้ เพราะพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ละสังโยชน์ ๓ เหมือนกันทั้งสิ้น เพราะอะไร เพราะสังโยชน์สังโยชน์ ๑๐ มันร้อยรัดจิตของปุถุชนอยู่แล้ว

ละสังโยชน์ ๓ เป็นพระโสดาบัน สักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สัลลพตปรามาส

พิจารณาเวทณาก็ละสักกายทิฏฐิเหมือนกัน พิจารณาจิตก็ละสักกายทิฏฐิเหมือนกัน เพราะสักกายทิฏฐิ ทิฏฐิความเห็นผิดในกายของตน มันทิฏฐิ ทิฏฐิมันผิด ทิฏฐิมันยึดมันถือมันเวลามันพิจารณาไปแล้ว กาย เวทนา จิต ธรรม เวลามันละ มันก็ละสักกายทิฏฐิเหมือนกัน เพราะพิจารณาเวทนาๆ เวทนาเกิดจากกายก็ได้ เกิดจากจิตก็ได้ เวลามันเกิดแล้ว ทิฏฐิมันเห็นผิด

เวลามันพิจารณาเวทนา หลวงตาพระมหาบัวท่านพิจารณาเวทนาไป ตลอดรุ่งเริง

“เออ! มันต้องอย่างนี้สิ กิเลสมันตายหนเดียว มันไม่ตาย ๕ อตภาพรอก”

พิจารณาเวทนาเหมือนกัน พิจารณาจิตเหมือนกัน เวลาละ ละสักกายทิฏฐิเหมือนกัน

ฉะนั้น สิ่งที่เราพิจารณาอะไรก็ได้ เพียงแต่ว่าการพิจารณากายหรือการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เราไม่สละทิ้ง ไม่เห็นอะไรสูงต่ำกว่าของใคร ไม่เห็นสิ่งใดมันสูงหรือมันต่ำกว่า เก็บไว้เวลาใช้ประโยชน์ได้ไง เวลาใช้ประโยชน์ เวลามันติดขัด เวลาใช้ประโยชน์แล้ว ที่ว่ามันจืดมันชืด เราก็พลิกแพลงมา นี่อุบายวิธีการพิจารณา

ฉะนั้น ทำสิ่งใดก็ได้

แล้วเขาบอกว่า ขอคำชี้แนะเพิ่มเติม

ขอคำชี้แนะเพิ่มเติม ก็ประพฤติปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ทำสิ่งใดก็ได้ให้มันถูกต้องชอบธรรม ถ้ามันถูกต้องชอบธรรม เห็นใหม่ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบ

ถ้าความชอบธรรม ความถูกต้องชอบธรรมอันนั้น มันจะทำการยืนยันการประพฤติปฏิบัติของเราตามความเป็นจริง ถ้าตามความเป็นจริง ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนที่ไว้เลย ถ้ายังมีผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือถูกต้องชอบธรรม โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์เลย

ฉะนั้น เวลาเราประพฤติปฏิบัติ กาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง” คือทำเฉพาะหน้า ทำขณะนั้นให้ชัดเจน สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่าลุ่มๆ อย่าคล้ำๆ อย่าผัดวันประกันพรุ่งว่า พิจารณากายแล้วจะต้องไปพิจารณาเวทนา ต้องพิจารณาจิต ต้องพิจารณาธรรม

ไม่ใช่ อย่างใดอย่างหนึ่ง เวลามันขาด มันขาดตรงนั้น เวลาสมุจเฉทปหาน มันสมุจเฉทปหานตรงนั้น แล้วถ้ามันสมุจเฉทปหานตรงนั้น เหมือนกันหมด กาย เวทนา จิต ธรรม ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยความถูกต้องชอบธรรม

แนวทางสติปัฏฐาน ๔ นึกเอา คิดเอา เออเอา นั้นเป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ปลอมๆ ปลอมจากกิเลสมันพลิกแพลงให้ปลอม

ถ้ามันเป็นความจริงๆ เวลาเป็นความจริงมันจริง มันเป็นสัจธรรม อกาลิโก ไม่มีกาลไม่มีเวลา

เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ กาลามสูตรๆ ไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อ แต่ถ้ามันเป็นจริง เชื่อไม่เชื่อ สัจธรรมนั้นจะกังวานกลางหัวใจของที่ประพฤติปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เอวัง