แค่ไหนพอดี

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

มันข้อ ๔๓๙. ไม่มี ข้อ ๔๔๐. ไม่มี อันนี้มันข้อ ๔๔๑. เนาะ

ถาม : ๔๔๑. เรื่อง “นั่งสมาธินานเกินครึ่งชั่วโมงแล้ว ปวด เมื่อย เจ็บครับ”

ผมนั่งสมาธิไม่นาน ประมาณปีกว่าๆ ครับ ปกตินั่งครึ่งชั่วโมง แต่ช่วงหลังๆ เพิ่มเป็น ๑ ชั่วโมงครับ ช่วงแรกๆ รู้สึกเหมือนกับกายเบาครับ แต่พอเกินครึ่งชั่วโมงจะเริ่มมีอาการเป็นเหน็บ และเริ่มเจ็บที่ขาขึ้นเรื่อยๆ และรู้สึกว่าตัวหนักขึ้น นั่งตรงๆ เหมือนช่วงแรกไม่ได้ รู้สึกว่าตัวจะงอ หรือเตี้ยลงๆ

ในช่วงที่มีอาการเจ็บ จะพยายามพิจารณากายสมมุติที่จินตนาการขึ้นเอง ว่าเจ็บมาจากไหน แต่ก็รู้สึกว่าบางครั้งอาการเจ็บก็คลาย บางครั้งก็เจ็บมากขึ้น และบางครั้งจะเหมือนตัวเอนไปข้างหลังด้วยครับ

อยากถามอาจารย์ว่า..

๑. จะแก้เรื่องที่รู้สึกตัวหนักนี้ได้อย่างไรครับ ผมไม่สามารถทำให้จิตรวมได้ครับ

๒. เวลานั่งสมาธิ บางครั้งเหมือนจิตจะรวมๆ สว่างวาบๆ หูมีเสียงดังวี้ๆ สักพักที่สว่างก็ลดลง เป็นเพราะอะไรครับ จิตเคยรวมครั้งหนึ่งเป็นช่วงสั้นๆ ตอนต้นปี แล้วจนถึงขณะนี้ ไม่เคยอีกเลย

๓. เวลานั่งสมาธิ บางครั้งจะรู้สึกว่าบางช่วงเหมือนจะวูบ แต่ในชั่วขณะ บางครั้งเหมือนถูกฉุดเหนี่ยวรั้ง ไม่ทราบว่าเกิดจากอะไรครับ

“ข้อ ๑. จะแก้ไขสิ่งที่ตัวหนักอย่างไร”

หลวงพ่อ : เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า “ตัวหนักเกิดจากอะไร” เพราะความไม่เข้าใจ เห็นไหม เหมือนเราไปหาหมอ ทุกคนไปหาหมอบอกว่า “หมอฉีดยาประเภทนั้น หมอผ่าตัดตรงนี้ หมอผ่าสมองเลย” มันไม่มีหรอก ไปหาหมอ ต้องให้หมอวินิจฉัยสิว่าเราเป็นไข้อะไร จะแก้ไขอย่างไร พอเข้าโรงพยาบาล “หมอ นี่สมองไม่ดี ผ่าเลยมันจะได้ฉลาด เปลี่ยนสมองซะ”

เราจะบอกว่าอาการตัวหนักนี่มันไม่ใช่เป็นปัญหาอะไรเลย อาการตัวหนัก ตัวเบาต่างๆ มันไม่ใช่ปัญหาในการปฏิบัติหรอก แต่เพราะความวิตกกังวลของเรา เราคิดว่าการปฏิบัติแล้วต้องราบเรียบ ต้องไม่มีสิ่งใดสะเทือนเลย ปฏิบัติไปแล้วเหมือนกับปุยนุ่นลอยอยู่บนอากาศ โอ๋ย.. มีแต่ความสุข นี่เราจินตนาการเอาเป็นอย่างนั้นไง

แต่ในความเป็นจริง เห็นไหม เวลาเราปฏิบัติไป ในหัวใจเรามันมีกิเลส ในความรู้สึก ความเคยชินของเรา แม้แต่เรานั่งเอาเท้าทับกันมันก็เกิดชาแล้ว เกิดเหน็บเกิดชานี่ธรรมชาติของมัน เพราะเลือดลมมันเดินไม่สะดวกของมัน

ฉะนั้น ในการนั่งสมาธิ ในท่านั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่มาตรฐาน หมายความว่า มันเป็นท่าที่นั่งได้นานที่สุด มันเป็นความสมดุลของร่างกายไง นี่ท่านั่งแล้วก็เดิน ๒ ท่านี้เป็นท่าที่ว่าเราจะนั่งควบคุมใจเราได้ดีที่สุด เพราะการนั่งสมาธิ การทำต่างๆ เราทำเพื่อหัวใจของเรา เราทำเพื่อแสวงหาใจเรา เราต้องการพบหัวใจของเรา ให้หัวใจของเรามีความสงบ

ทีนี้หัวใจเรามันอยู่ในร่างกายนี้ใช่ไหม มันก็เคลื่อนไหวเพื่อสงบ การเดินจงกรมนี่เดินเพื่อให้มันสงบ การเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวเพื่อหาหัวใจของเรา ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติไปแล้วเราก็จินตนาการ เวลาปฏิบัติไปแล้วนะมันก็เหมือนนักเรียน เนอสเซอรี่เห็นไหม เวลาเข้าไปนี่เขามีตะกร้าให้นอนเลย พอเอาเด็กมาส่ง เขามีตะกร้าประจำตัวนะ มีนมให้กินนอนเสร็จเลย เราก็คิดกันว่าปฏิบัติเป็นอย่างนั้นหรือ?

เพราะเรามีความคิดกันอย่างนั้นไง ว่าปฏิบัติมันจะไม่มีอุปสรรคอะไรเลย นี่แหละคือการปฏิบัติ! ในการปฏิบัติ เห็นไหม ในเมื่อมีความรู้สึกตัวหนักๆ ตัวหนักๆ นี่เวลาเรานั่งทับตัวเราเอง เรายังมีการเหน็บชา เวลาเราดื่มน้ำ เรายังมีความรู้สึกถึงความเย็นความกระทบว่านี่เราได้ดื่มน้ำ มันมีความชื่นใจ

นี่มันมีการกระทบไง ทีนี้พอเรานั่งๆ ไป เรานั่งไปมันมีอาการหนักอะไรนี่ มันอาการอะไรล่ะ มันจะแก้อะไรล่ะ? ถ้าพุทโธ หรือปัญญาอบรมสมาธิ หรืออานาปานสติ เราก็ชัดๆ ไว้ตรงนั้น ชัดๆ ไว้ตรงนั้น มันมีการเปลี่ยนแปลงไง เราจะบอกว่าการปฏิบัติมันเป็นแบบนี้แหละ การปฏิบัติ ดูสิเวลาเราซาวข้าว เห็นไหม เราจะหุงข้าว เราเอาข้าวมา เราต้องทำความสะอาด เราซาวข้าวเพื่ออะไรล่ะ ก็เอาข้าวใส่หม้อไง ก็เพื่อจะหุงข้าว

นี่ก็เหมือนกัน จิตนี่เวลามันพุทโธ พุทโธของมัน เห็นไหม การซาวข้าวหมายถึงว่าข้าวสารอยู่ในกระสอบ มันก็เป็นเรื่องหนึ่ง ข้าวสารเราตวงมาแล้วเราจะหุง เรามาซาวข้าวก็อีกเรื่องหนึ่ง จิต! เวลากำหนดพุทโธ กำหนดอานาปานสติ มันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ มันก็จะมีอาการหนักๆ เห็นไหม เราซาวข้าว เราก็มีความรู้สึกได้ใช่ไหม

เราจะบอกว่ามันยังไม่ใช่ปัญหาเลยนะ (หัวเราะ) ไอ้นี่เข้าใจว่าปัญหาแล้วน่ะ เข้าใจว่าปัญหาแล้ว เดี๋ยวเวลาปฏิบัติไปแล้วเราก็จะหนักหน่วงมาก ถ้ามันตัวหนักๆ เห็นไหม เราจะบอกว่าให้มองข้ามไป ให้กำหนดอะไรชัดๆ พุทโธชัดๆ ทุกอย่างให้ชัดๆ พอมันชัดๆ ถ้ามันกำหนดลมก็ลมชัดๆ แล้วเรื่องการหนักหน่วงนี่มันจะไม่มี

เรื่องการหนักหน่วงนี่นะ เพราะจิตใจมันไม่ชัดเจนกับคำบริกรรม มันไม่ชัดเจนกับลม อานาปานสติ แล้วจิตใจนี่มันแฉลบ มันแฉลบไปรับรู้อีกเรื่องหนึ่ง ธรรมดานี่จิตหนึ่ง จิตนี้คิดได้เรื่องเดียว จิตนี้ มือนี้จับของได้ชิ้นเดียว แต่บางทีเราจับของ ๒-๓ ชิ้น เราก็พยายามจะจับให้ได้

จิตนี่ถ้ามันอยู่กับพุทโธชัดๆ มันก็เหมือนกับมือ มันจับพุทโธอยู่มันจะไม่มีความรับรู้อย่างอื่น แต่พุทโธ พุทโธไปนี่ด้วยความคุ้นชิน ด้วยสติเราพลั้งเผลอ มันก็แฉลบแฉลบไปรับรู้ นั่นหนักๆ โอ๋ย.. นี่เมื่อยๆ นั่นปวดๆ เดี๋ยวมันก็มา เดี๋ยวมันก็มา เพราะมันแฉลบไปเองไง

ฉะนั้นมันไม่ใช่ปัญหานะ ตัวหนักๆ นี้ไม่ใช่ปัญหาหรอก มันเหมือนกับข้อเท็จจริงไง คือจิตสัมผัส เราภาวนานี่เพื่อจิตสงบ พอจิตมันมีการกระทำแล้ว มันมีความรับรู้สิ่งใด เห็นไหม ทีนี้พอรับรู้สิ่งใด เราจะบอกไม่ให้มีอะไรเลย ไม่ใช่ มันรับรู้แล้วนี่รับรู้สิ่งนี้เราไม่ต้องการ เราต้องการความสงบ ฉะนั้นเราต้องการความสงบ มันต้องมีเหตุผลสมควร มีข้อเท็จจริงสมควร เราก็พุทโธต่อไป หรือกำหนดลมต่อไป

จะบอกว่า “จะแก้ไขเรื่องรู้สึกหนักๆ อย่างไรครับ”

พุทโธชัดๆ ไว้ พุทโธไว้ หรือลมหายใจชัดๆ ไว้ หรือกำหนดอะไรก็อันนั้นแหละ ชัดๆ ไว้ แล้วสิ่งที่หนักๆ ในใจนี่จะหายไป แต่! แต่ถ้าใจกังวลกับหนักๆ นี่นะ หนักๆ นี่จะอยู่ตลอดชีวิตเลย แล้วหนักๆ นี่นะมันจะหนักขึ้นเรื่อยๆ เพราะคำว่าหนักๆ นี่มันแผ่นเสียงตกร่อง คือจิตมันดูดดื่ม จิตไปรับรู้ พอจิตไปรับรู้แล้ว จิตมันจะกอดตรงนี้ไว้เลย แล้วตรงนี้มันจะอยู่กับจิตเราเลย พอกำหนดไปแล้วนี่เดี๋ยวหนักๆ มาแล้ว มันจะมาทำให้การปฏิบัติเราล้มเหลว

ฉะนั้น ถ้าจิตใจเราดี จิตใจเราเข้าใจแล้ว เรามองข้ามไปเลย แล้วอาการหนักๆ จะค่อยๆ หายไปๆ เพราะอาการหนักๆ นี่.. เรื่องของจิตมันมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหาเลย แต่! แต่เรื่อยเลยเนาะ แต่ผู้ปฏิบัติใหม่มันก็คงจะเป็นปัญหานั่นแหละ เพราะว่ามันไม่รู้เรื่อง ความไม่รู้เรื่อง ความลังเลสงสัยทำให้เป็นปัญหา แต่ถ้าผู้ที่ปฏิบัติจนชำนาญแล้วนะ ไอ้นี่มันหญ้าปากคอก เห็นไหม หญ้าปากคอกมันเป็นเรื่องที่เราจะเดินผ่านไปยากมากนะ มันคอยอยากให้เราสนใจ

ฉะนั้น ทุกอย่างให้ชัดๆ ไว้ ที่เราอธิบายนี้ เราอธิบายถึงเหตุผล เราอธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมมันถึงหนัก หนักเพราะอะไร แล้วจะแก้ไขอย่างใด เห็นไหม นี่ที่อธิบายเมื่อกี้นี้ บอกว่ามันไม่ต้องแก้ไข ไม่ต้องทำอะไร แล้วพูดทำไมนี่ ก็พูดไปแล้ว

ถาม : ข้อ ๒. เวลานั่งสมาธิ บางครั้งเหมือนจิตจะรวมๆ สว่างวาบๆ หูมีเสียง สักพักก็สว่างลดลง เป็นเพราะอะไรครับ

หลวงพ่อ : นี่ถ้าจิตมันจะลง เห็นไหม มันอยู่ที่นิสัยคนนะ นิสัยคน ถ้ามันลังเลสงสัย นิสัยคนนี่โลภจริต ความโลภะ ความหลง เรามีความโลภะ เราใช้คำว่ากำลังของใจ ถ้าใจมันมีกำลังมั่นคง มันเจอสิ่งใดนี่มันจะผ่าน มันจะผ่าน เรากำหนดแล้วให้ผ่านสิ่งนี้ไป

อย่างที่ว่ามันจะรวมๆ ส่วนใหญ่คนปฏิบัติเป็นอย่างนี้ จะๆ อยู่อย่างนั้นแหละ เฉียดไปเฉียดมา เฉียดมาเฉียดไป มันจะเฉียดของมันอยู่อย่างนั้นแหละ คำว่าเฉียดไปเฉียดมา เห็นไหม มันก็ทำให้เรายิ่งสงสัยเข้าไปใหญ่ แต่ถ้าเรามั่นคงของเรา เราตั้งใจของ

เรานะ นี่กำหนดชัดๆ ชัดๆ ไป ให้มันเป็นสมาธิไป คำว่าสมาธิมันเพื่อเป็นการพักใจ ถ้าการพักใจแล้ว เดี๋ยวเราจะมีงานอย่างอื่นทำต่อไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันจะรวมๆ มันจะระหว่างนี่ เราก็แหม.. มันจะเข้าด้ายเข้าเข็ม เราก็ละล้าละลัง นี่ทิ้งเลย! ทิ้งความคิด ความนึก ทิ้งทั้งหมดเลย แล้วพยายามปฏิบัติของเรา มันจะสว่าง มันจะไม่สว่าง มันจะมีเสียงดังมา มีอะไรมา มันก็เหมือนเราทำงาน จะเสร็จเกือบเสร็จ จะเสร็จเกือบเสร็จ แต่มันไม่เสร็จ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน กำหนดของเราไปเรื่อยๆ

ถาม : ข้อ ๓. เวลานั่งสมาธิ บางครั้งจะรู้สึกว่าบางช่วงเหมือนกับจะวูบ บางครั้งเหมือนถูกถ่วงหนัก

หลวงพ่อ : อาการแบบนี้นะมันเป็นหมดแหละ เหมือนกับเวลาเราเข้าสมาธินี่ มันเหมือนจะตกจากที่สูง วืด.. ลงไป แล้วพอจะตกที่สูงมันก็ตกใจ อาการที่มันเกิดขึ้น มันก็เหมือนมันมีข้อเท็จจริง มันได้สัมผัส แต่มันยังไม่เป็นความจริง มันยังไม่เป็นความจริงนี่มันมีอุปสรรค เพราะทุกคนมีกิเลสใช่ไหม

ฉะนั้นถ้ามันจะวูบนี่ มันจะวูบขนาดไหน พูดกับตัวเองนะ “คนเราเกิดมาหนเดียวก็ตายหนเดียว มันจะเป็นจะตายก็ขอพิสูจน์หน่อย”

ส่วนใหญ่แล้วคนมันไม่กล้า พอมันจะวูบนี่มันถอนเลยนะ นี่มันเป็นอย่างนี้ เห็นไหม กว่าจะได้มา ของที่จะได้มานี่มันไม่ใช่ของง่ายหรอก ถ้ามันจะวูบนะ เพราะเราอยู่ในวงกรรมฐาน อยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านจะผ่านอย่างนี้มาก่อน แล้วเราจะฟังมาตลอด

ฉะนั้นเวลาของเรานี่มันจะวูบนะ เราวูบ เราดิ่งเลยนะ แล้วไม่ใช่ดิ่งแบบนี้ด้วย ดิ่งแบบควงสว่านด้วย ดิ่งแบบควงสว่านลงเลยล่ะ ฉะนั้นสติเรานี่ใช้ได้ “เชิญครับ! เชิญครับ!” เชิญให้มันลงเลย แล้วมันก็ลงจริงๆ นะ มันดิ่ง มันจะควงสว่านลงไปอย่างนี้ จนถึงกึก! ถึงที่สุดเลย.. เดี๋ยวจะตอบข้างหน้า นี่เขาเรียกอัปปนาสมาธิ

เวลามันลงถึงอัปปนาสมาธิ สักแต่ว่ารู้เลย ๓-๔ ชั่วโมงแล้วคลายออกมา เป็นอย่างนี้เป็นบ่อย ทีนี้คำว่าเป็นบ่อย เพราะว่าพอมันจะควงนี่เอาแล้ว รู้เลยว่ามันกำลังจะได้ที่ แล้วพอจะได้ที่แล้วอยู่นิ่งๆ ไม่แส่เลย ไม่แส่ส่ายใดๆ ทั้งสิ้น กำหนดชัดๆ ชัดๆ ไว้ มัน

ไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ “เชิญครับ” แต่ถ้าเราสงสัยนะ มันก็จะควงอยู่อย่างนั้นแหละ ควงอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ลงถึงซักที ควงอยู่อย่างนั้นแหละ

ไอ้นี่ก็เหมือนกัน เวลามันวูบ ก็วูบอยู่ ๕ ปีไม่ลง วูบ.. วูบ.. ไอ้เราก็ตกใจเกือบตาย มันก็จะวูบอยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่ถึงฐาน แต่ถ้าเราอยู่ที่คำบริกรรมนะ มันจะวูบอย่างไรนะวูบไปเถอะ วูบ... พอมันถึงที่สุดนะพอมันถึงฐาน นี่ฐีติจิตถึงข้อมูลเลย กึก! จบ จบเลย ฉะนั้นมันจะวูบมันจะอะไร วูบคือมันจะเข้า เหมือนคนจะเข้าบ้าน

นั่นพูดถึง “วิธีนั่งสมาธิ บางครั้งรู้สึกว่ามันเหมือนจะวูบ บางครั้งเหมือนกับรู้สึกว่าถูกฉุดให้หน่วงหนักต่างๆ”

ไอ้อย่างนี้ เห็นไหม เวลาเขาว่าถือศีลกันต้องใช้ปัญญา ในการปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญา คำว่าปัญญาของเรา หมายถึงว่า เราใช้ปัญญาเพื่อหาเหตุหาผล ให้จิตใจเราไม่วอกแวกวอแว ไม่กังวล แต่ถ้าเรากังวลไปแล้ว ไอ้ตัวกังวลนั่นแหละ ที่พูดตอนเช้าว่าการปฏิบัติ นี่ธรรมะไม่ทำร้ายเราหรอก กิเลสเราต่างหากทำร้ายเรา

นี่พอมันเดี๋ยวก็หน่วง เดี๋ยวก็หนัก เราไม่อยากให้มันมี.. มันจะมีหรือไม่มีมันเรื่องของมัน อย่างเช่นเรานั่งอยู่นี่ อุณหภูมิมันร้อน บอกไม่ให้มีเหงื่อออกมันเป็นไปได้ไหม เรานั่งอยู่นี่เหงื่อไหลไคลย้อยเลย มันก็เรื่องธรรมดา

อันนี้ก็เหมือนกัน พอมันนั่งไปแล้ว มันจะหน่วง มันจะหนัก เราไม่รับรู้ มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเรากำหนดของเราให้ชัดๆ เดี๋ยวถ้ามันวูบไปถึงที่สุด มันวูบถึงนี่ใช้ได้หมดเลย อันนั้นเป็นใช้ได้

นี่พูดถึงว่าการปฏิบัติสมาธิ.. แค่คำถามนี่นะมันแสดงว่าเราปฏิบัติแล้วมันได้ข้อเท็จจริงมา คือได้สัมผัสมา อันนี้นี่ปฏิบัติ ที่บอกเราขาดการฝึกๆ ก็ขาดตรงนี้ แล้วถ้าเราทำตรงนี้ขึ้นมานะ เรารู้เอง เห็นเอง นี่ปัจจัตตัง ไอ้วูบๆ ไอ้หนักๆ หน่วงๆ คนทำรู้หมดเลย เดี๋ยวพอรู้หมดแล้วก็สงสัยว่าข้างหน้าจะมีอะไรต่อไป ก็เลยทำให้ตัณหา วิภวตัณหา

ตัณหาคือความอยากได้ วิภวตัณหาคือการผลัก ไม่ต้องการสิ่งที่ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่ต้องการ มันก็เลยกลายเป็นตัณหา ฉะนั้นเราวางให้หมดเลย แล้วทำตาม

ข้อเท็จจริงไป.. แต่เวลาปฏิบัติมา มันจะเป็นอย่างนี้ทุกคน ถ้าความจริงต้องเป็นแบบนี้ คือมันมีเหตุมีผลของมัน มันมีความหลงผิด มีความถูกต้องของมัน

ฉะนั้นจะเข้าตรงนี้แหละ อันนี้จบเนาะ

ถาม : ๔๔๒. เรื่อง “สมถะจะสมบูรณ์ ต้องเข้าถึงอัปปนาเชียวหรือครับ”

กระผมขอกราบเรียนถามอาจารย์ เรื่องการฝึกสมถะ ว่าผู้ที่ได้สมถะจริงๆ นั้นจิตต้องตั้งมั่นลงถึงอัปปนาสมาธิเลยหรือครับ

หลวงพ่อ : นี้เราต้องมาทำความเข้าใจกันก่อน เรามาทำความเข้าใจว่า ศีล สมาธิ ปัญญา การทำสมาธิคือการทำสมถะ สมถะกับวิปัสสนา ทีนี้สมถะ นี่กระบวนการของสมถะมันมีขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ฉะนั้น เวลากระบวนการของมัน มันก็มีเริ่มต้น ๑ ๒ ๓

๑. คือขณิกสมาธิ

๒. คืออุปจารสมาธิ

๓. คืออัปปนาสมาธิ

ฉะนั้น ถ้าพูดถึงว่ามันจะเป็นสมถะจริงๆ สมถะจริงๆ มันจริงตรงไหนล่ะ นี่เราพูดกันแบบโลกๆ แบบโลกๆ คือว่ามันเป็นวัตถุไง สมถะจริงๆ มันมีแค่ไหน นี่ถ้ามันมีจริงๆ นะ ถ้าสมถะจิตมันสงบแค่ไหน ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ.. ทีนี้อัปปนาสมาธิ มันต้องจิตตั้งมั่นต้องถึงอัปปนาสมาธิไหม

คำว่าจิตตั้งมั่น เห็นไหม ถ้าจิตตั้งมั่น.. เราทำสมาธินี่คือทำความสงบของใจ ทำสมาธิบ่อยๆ ครั้ง จิตตั้งมั่นหมายถึงว่าผู้ชำนาญ จิตตั้งมั่นหมายถึงว่าผู้ที่ควบคุมจิตได้ ควบคุมใจได้ อัปปนาสมาธิ มันเป็นผลของสมาธิอันหนึ่ง

คำว่าจิตตั้งมั่นนะ คำว่าตั้งมั่น อย่างเช่นเราจุดไฟ เวลาเราจุดไฟแล้วเรามีเชื้อเพลิงอยู่ตลอดเวลา นี่ไฟเราดับไหม เรารักษาไฟเราได้ ไฟเราดับไหม นี่ตั้งมั่น นี่ไฟมันคงที่ของมันอยู่ เพราะมันรักษาของมันได้ แต่ถ้ามันวูบวาบ มันดับ นั่นล่ะไม่ตั้งมั่น

ฉะนั้น นี่พูดถึงการตั้งมั่นนะ เพราะว่าทำความสงบบ่อยๆ จนจิตตั้งมั่น พอจิตตั้งมั่น ทำสิ่งใดมันก็มั่นคง แต่ถ้าเราเป็นสมาธิเป็นบางครั้งบางคราว บางทีเป็นสมาธินี่สมาธิดีมากเลย เวลาเสื่อมนี่หมดเลย อย่างนี้ตั้งมั่นไหม ถ้ามันตั้งมั่นแล้วมันเสื่อมไปไหน มันไม่มีเลย จิตตั้งมั่นหมายถึงว่ามีความชำนาญ มีความชำนาญรักษาจิตได้ จนจิตนี่คงที่ คงที่ด้วยสมถะ แต่การคงที่ด้วยอัปปนา

คำว่าอัปปนาสมาธิ มันเริ่มต้นด้วยคำว่าอัปปนาสมาธินี่ มันมาจากผู้สอนคนอื่นก่อน เขาบอกว่า “ดูจิตกันไปจนจิตลงอัปปนาสมาธิ แล้วปัญญามันจะเกิดตรงนั้น” อัปปนาสมาธิมันเลยกลายเป็นประเด็นขึ้นมาเลย

อัปปนาสมาธินี่นะ รวมใหญ่นี่หลวงตาพูดบ่อย “คนไม่รวมไม่รู้” เราจะบอกว่าพระกรรมฐานนี่ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ไม่รู้จักอัปปนาสมาธิ เพราะไม่เคยรวม จิตไม่เคยรวม จะไม่รู้จักอัปปนาสมาธิ แล้วถ้าไม่มีอัปปนาสมาธิ แล้วจะใช้วิปัสสนาอย่างไร เพราะการใช้วิปัสสนา มันไม่ต้องลงถึงอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธินั่นล่ะ ตรงนั้นล่ะตรงใช้วิปัสสนา

คำว่าอุปจารสมาธิ อุปจาระคือจิตมันออกรู้ ออกทำงานได้ อัปปนาสมาธินี่นะ มันเข้ารวมแล้วมันทำอะไรไม่ได้เลย ถ้าเข้าอัปปนาสมาธิคือเข้าไปพัก เข้าไปพักแล้วนี่ทำอะไรไม่ได้หรอก แต่ผลของมัน ผลของอัปปนาสมาธินะมีความสุขมาก มีความสุขมากแล้วคนที่ทำอัปปนาสมาธิ คือว่าคนที่เข้ารวมบ่อยๆ บางคนนะเขาจะรู้

อย่างเช่นที่หลวงตาบอกว่า เพื่อนของหลวงตาที่ว่าชื่ออาจารย์เนตรๆ เห็นไหม นี่เวลานั่งแล้ว นั่งจนเข้าอัปปนาสมาธิแล้วติดใจมาก เอาเสื่อมาเป็นที่บังคับใจ ทีนี้พอจิตมันลงอัปปนาสมาธิ ท่านบอกเลย มันรู้ไปหมด บ้านไหนคนจะเกิด คนจะตายนะ รู้เอง มันรู้หมดเลย จิตมันตอบหมดเลย อันนั้นมันเป็นเพราะว่าอำนาจของจิตที่รู้ของเขา แต่อันนี้ไม่ใช่อริยสัจ ไม่ใช่เลย

ฉะนั้น อัปปนาสมาธินี่พูดถึงว่าสมถะ คำว่าสมถะ กระบวนการของสมถะถ้าจิตตั้งมั่น.. จิตตั้งมั่นนี่มันแค่ไหน จิตตั้งมั่นอันหนึ่ง ฉะนั้นถ้าสมถะจริงๆ สมถะจริงๆ คือจิตสงบ จิตสงบนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ

ถ้าพูดถึงว่าจิตตั้งมั่น สมถะต้องตั้งมั่น ต้องอัปปนาสมาธิ หรือว่ามันต้องขนาดนั้น .. ถ้าอย่างนี้นะ ปัญญาวิมุตติจะเกิดไม่ได้ เพราะปัญญาวิมุตติใช้ปัญญานำ ใช้ปัญญามา พอปัญญาวิมุตติเข้ามา จนจิตมันเข้าไปสู่จิตใช่ไหม เป็นปัญญาอบรมสมาธิ พอเป็นปัญญาอบรมสมาธิ พอเข้าไปในสมาธิขึ้นมาแล้ว นี่สิ่งนั้นมันเข้ามา พอเข้ามาปั๊บ พอจิตมันมีหลักของมันใช่ไหม มันออกวิปัสสนาในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม พอมันวิปัสสนาของมันถึงที่สุด เห็นไหม พอเวลามันสมบูรณ์ของมัน มันปล่อยของมัน มันขาดของมัน นี่มันจะลงตรงนี้ไง

นี่พูดถึงปัญญาวิมุตติ ฉะนั้นถ้าเจโตวิมุตติล่ะ เจโตวิมุตตินี่สมถะ สมถะที่เข้ามาให้จิตมันสงบ นี้มันจะเป็นเจโตวิมุตติ หรือปัญญาวิมุตติก็แล้วแต่ การภาวนา เห็นไหม การภาวนา ถ้าจิตมันจะสงบเข้ามา นี่จิตสงบก็เป็นสมถะ ถ้าไม่มีสมถะนะ มันก็เหมือนที่เราปฏิบัติเนี่ย เราจะบอกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ พระกรรมฐาน ๘๐ เปอร์เซ็นต์ไม่เคยเข้าอัปปนาสมาธิ แล้วเราจะบอกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ในการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่ทำสมถะ เป็นสัญญาอารมณ์ว่าว่างๆ ว่างๆ

ไอ้ที่เขาบอกว่า “มันปล่อยวาง มันว่างหมด มันมีความสุข” นี่ไม่ใช่สมาธิ ไม่ใช่! ถ้าเป็นสมาธิมันต้องกลับมาอันแรก ถ้าเป็นสมาธิ เห็นไหม มันจะหนักๆ หน่วงๆ ก่อนเข้าก็รู้ว่าจะเข้า ถ้าเข้าเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าเข้าเป็นสมาธิ แล้วพอเข้าเป็นสมาธิปั๊บ เวลาออกใช้ปัญญาแล้วมันจะรู้ผลของมันเลย ปัญญามันเกิดขึ้นมามันจะรู้ผลของมันเลย

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นกันอยู่นี้เพราะอะไร เพราะตัวหลัก คือตัวผู้สอนนี่ไม่มีหลัก พอไม่มีหลักคือไม่รู้จริง พอไม่รู้จริงก็บอกว่า นี่ทำกันไป พอเข้าอัปปนาสมาธิแล้วปัญญาจะไปเกิดเองๆ เข้าอัปปนาสมาธิแล้วปัญญาจะมาเอง.. มันก็เหมือนกับบัตรเอทีเอ็มไง รูดมานี่เงินไหลมาเอง ถ้าเอ็งไม่ไปขอบัตร เอ็งไม่มีบัตรรูดหรอก

นี่ก็เหมือนกัน พูดถึงสมถะ เขาถามว่าสมถะนี่แค่ไหน จิตตั้งมั่นถึงอัปปนาไหม.. อัปปนาสมาธินี่นะ คนเรานี่จิตใจของคน พันธุกรรมของจิตมันแตกต่างหลากหลาย พอมันแตกต่างหลากหลาย เวลาภาวนาไป ดูสิถ้าไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันจะมีแต่ฤาษีชีไพร ทีนี้คำว่าฤาษีชีไพร เขาก็ทำความสงบของใจกันมาทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้นฤาษีชีไพร เวลาเขาทำมานี่ ดูสิดูกาฬเทวิล พระพุทธเจ้าเกิด กาฬเทวิลอยู่บนพรหม กาฬเทวิลเขารู้อดีตชาติได้ เขารู้อนาคตได้ ก่อนที่จะมีศาสนา พวกฤาษีชีไพร พวกนักบวชมันมีเต็มไปหมดเลย ทีนี้พอมีเต็มไปหมด ไอ้ความที่เขาฝึกใจของเขามาอย่างไร เขาก็ได้พันธุกรรมของเขามาอย่างนั้น ทีนี้พันธุกรรมของเขามาอย่างนั้น พอมาทำความสงบของใจ ใจมันจะสงบอย่างไร แล้วจะหักให้เข้าสู่อริยสัจอย่างไร

ฉะนั้น นี่พูดถึงว่าขั้นของสมถะนะ “จิตตั้งมั่นนี่ ตั้งมั่นลงถึงอัปปนาสมาธิเลยหรือ”

ไม่ใช่ ไม่ต้อง คำว่าตั้งมั่นนะ คำว่าตั้งมั่นคือความชำนาญ ที่เราทำกันอยู่นี้.. เวลาพระนะ พระนี่นักปฏิบัติอาชีพ คือปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง แล้วปฏิบัติตลอดชีวิต นี่เวลาจิตดีก็ดีอยู่พักหนึ่ง เวลาเสื่อมขึ้นมา ครูบาอาจารย์ถึงต้องมีข้อวัตร มีข้อวัตรเพื่อรักษาจิต มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ หลวงตานะ หรือครูบาอาจารย์ท่านบอกเลย ถ้าลูกศิษย์ของท่านเผลอสตินะ ท่านบอกว่า “ศพเดินได้”

ท่านรังเกียจมากนะ ท่านรังเกียจมาก ดูในพระไตรปิฎกสิ ถ้าเรามีสตินะ แม้แต่วินาทีเดียว เรามีสตินะมันจะรักษาจิตเรา ดีกว่าคนมีชีวิตทั้งชีวิตแล้วไม่ดูแลจิตของตัวเอง ฉะนั้น ครูบาอาจารย์เรา ตรงนี้ท่านจะคอยดู ฉะนั้นพอคอยดูขึ้นมา เราจะรักษาจิตอย่างไร เพราะถ้ามันตั้งมั่นแล้วมันมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา มันจะมีการกระทำ ไม่อย่างนั้นนะมันก็เหมือนกับว่าสักแต่ว่าอยู่ สักแต่ว่าเป็นไป

เขาถามว่า “ผู้ที่ได้สมถะจริงๆ นั้น ต้องจิตลงถึงหรือ”

ไม่ต้องลงถึง เพราะถ้าลงถึงปั๊บ.. บางคนนี่นะเขาไม่ได้สร้างอำนาจวาสนามาอย่างนี้นะ ไม่ถึงหรอก ไม่มีด้วย หลวงตาท่านบอกว่า ท่านบวชใหม่ๆ เห็นไหม ท่านเรียนหนังสือด้วย แล้วภาวนาด้วย ๗ ปี ลงอัปปนานี่ ๓ หน ๗ ปีนะ ๓ ครั้งเท่านั้นเอง แล้วอย่างคนอื่นเดี๋ยวมันลง

พอจิตสงบนี่มันมีหลักของมันตลอด แต่มันไม่ลงถึงไง ถ้ามันลงถึง มันสักแต่ว่านี่ดักหมดนะ อัปปนาสมาธิสักแต่ว่า นั่งนี่ไม่รู้อะไรเลย ดับหมดเลย แต่พวกเรานี่จิตสงบแล้วนะ ใครพูดก็ได้ยิน อะไรก็ได้ยินหมดเลย ไม่มีหรอก มันเข้าไม่ถึงหรอก

อันนี้พูดถึงอัปปนาสมาธิ เราจะบอกอย่างนี้ก่อน คำว่าอัปปนาสมาธิ จิตตั้งมั่น ถ้าลงอัปปนาสมาธิได้ มันก็เป็นผล ถ้าลงได้มันก็ดี ว่าอย่างนั้นเถอะ แต่ถ้ามันไม่ได้มันก็ไม่เสียหายไง นี้พูดถึงการฝึกสมถะ การฝึกความสงบของใจ แล้วถ้าความสงบของใจแล้วเราก็หัดใช้ปัญญา พอจิตสงบแล้วใช้ปัญญาได้ ถ้าเราใช้ปัญญาแล้วมันทำให้สมถะนี้ง่ายขึ้น

เขาบอกว่าทำสมาธิก็ต้องมีปัญญาไง ทำสมถะก็ต้องมีปัญญา อย่างเช่นคำตอบแรก เห็นไหม มันมีอาการต่างๆ อะไรนี่เราใช้ปัญญาแยกแยะ แยกแยะให้ใจเราไม่หลง ใจเราไม่ยึดติด มันจะทำสมถะได้ง่ายขึ้นๆ นี่เราใช้ปัญญาอย่างนั้น

นี่พูดถึงการใช้ปัญญานะ แล้วปัญญามันจะละเอียดไปเรื่อยๆ นี่พูดถึงการปฏิบัตินะ!

ถาม : ๔๔๓. เรื่อง “อยากทราบฐานที่ตั้งของจิตของแต่ละคน จะหาเจอหรือพบ ต้องพิจารณาอย่างไร ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐานด้วยหรือไม่ครับ”

หลวงพ่อ : นี่พูดถึงว่าจิตตั้งมั่นแล้วนะ แต่นี้เขาบอกว่าสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน เห็นไหม เราต้องมีฐานที่ตั้งแห่งการงาน คนทำงานเขาต้องมีออฟฟิศ เขาต้องมีสนาม นักกีฬาต้องมีการฝึกซ้อม พระจะปฏิบัติกันที่ไหน?

นี่ไงฐานที่ตั้งแห่งการงาน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน.. ถ้าไม่มีฐานที่ตั้งแห่งการงาน งานนั้นตั้งอยู่บนอะไร ฉะนั้นฐานที่ตั้งแห่งการงาน ถ้าจิตของคนสงบนะ จิตของเราสงบเข้ามาโดยข้อเท็จจริงนั่นล่ะคือฐาน เพราะมันจิตสงบเข้ามาสู่ตัวมันเอง นั่นคือฐาน แต่! แต่คนที่ปฏิบัติใหม่ๆ คนที่เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ประสาเรานะเหมือนเด็ก เด็กไม่มีปัญญา เด็กจะรู้ได้ไหมว่าอะไรเป็นอะไร เด็กไม่รู้หรอก

นี่ก็เหมือนกัน เราทำสมาธิของเราเข้าไป จิตเป็นสมาธิ เรารู้อยู่ว่าเป็นสมาธิ แต่จะบอกว่านี่คือฐานที่ตั้งอะไรเนี่ย ไม่รู้หรอก ไม่รู้ตัวเอง แต่ถ้าครูบาอาจารย์นี่รู้ ฉะนั้นครูบาอาจารย์ที่ท่านแสดงธรรมๆ ออกมา เพราะกระบวนการท่านต้องจบ ต้องผ่านกระบวนการจนจบ มันถึงจะเข้าใจได้หมด ถ้ากระบวนการนั้นไม่จบนะ มันลูบหน้าปะจมูก มันรู้ส่วนหนึ่ง ไม่รู้ส่วนหนึ่ง มันรู้ส่วนหยาบ ไม่รู้ส่วนละเอียด แล้วส่วนหยาบ

ส่วนละเอียดนี่เพราะอะไร เพราะถ้าเราชำระกิเลสอย่างหยาบ มันจะเข้าไปสู่กิเลสอย่างละเอียด

เหมือนกับเรานี่ เราเสร็จงานชิ้นนี้ เราก็คิดว่าเราเสร็จงานแล้ว เราคิดว่าเราเสร็จงานแล้ว แต่คนที่เขาผ่านงานมาแล้ว เขารู้ว่างานชิ้นนี้เสร็จแล้ว ยังมีงานชิ้นต่อไป ยังมีงานชิ้นต่อไป เพราะมรรค ๔ ผล ๔ ไง ฉะนั้น ถ้าผ่านขั้นตอนอย่างนี้ปั๊บ มันก็จะไปเจอขั้นตอนข้างหน้า แต่มันไม่เจอสิ ไม่เจอเพราะอะไร เพราะจิตมันนึกว่านิพพานแล้ว ไม่เห็นไง มันหลง

ทีนี้ถ้าครูบาอาจารย์เรานะ พอผ่านอย่างนี้ปั๊บมันจะมีขั้นตอนข้างหน้า ขั้นตอนข้างหน้าเราไม่เห็นหรอก พอไม่เห็น นี่ไงฐานที่ตั้ง ฐานที่ตั้งของจิตอยู่ที่ไหนล่ะ ถ้าฐานที่ตั้งของจิตมันคงที่ตายตัว เหมือนสถานีอวกาศไง ใครขึ้นไปมันก็ต้องเจอ เพราะสถานีอวกาศเขาไปประกอบไว้เสร็จแล้ว เวลาเอาจรวดขึ้นไป มันก็ไปซ่อมสถานีอวกาศนั้นนั่นล่ะฐาน

นี้เป็นวัตถุ แต่จิตนี่นะมันเป็นนามธรรม ถ้าสติรู้ สติทัน มันก็ทัน ถ้าสติไม่รู้ สติไม่ทัน มันก็เหมือนไม่มี มันเหมือนไม่มี แต่ถ้าเป็นวัตถุนี่มันมีคงที่ไง แต่ของเราถ้าไม่มีสติ เราไม่ทัน มันก็เหมือนไม่มี หาไม่มีนี่ว่างหมด นี่นิพพาน ว่างหมด ไม่อย่างนั้นผู้ที่ปฏิบัติจะหลงได้อย่างไร มันหลงทั้งนั้นแหละ

แต่ถ้าพูดถึงพอเราเจอฐานที่ตั้ง ถ้าจิตเป็นสมาธิเข้ามา.. เพราะคนปฏิบัติแล้วเริ่มต้นคือยังไม่มีใครเข้าใจว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์ พอจิตสงบเข้ามา เราก็พยายามจะฝึกใช้ปัญญา การจะฝึกใช้ปัญญา เห็นไหม ถ้าปัญญามันก็เข้ามาขจัดอวิชชา เข้ามาขจัดกิเลสที่ใจนั่นล่ะ ที่ฐานนั่นล่ะ แต่เราก็ยังไม่เข้าใจ เพราะเราทำงานใหม่ๆ เราจะไม่เข้าใจอะไรเลย เราพยายามทำของเราแต่เราไม่เข้าใจ แล้วเราทำของเราไปเรื่อยๆ ถึงที่สุดนะเวลามันขาด อ๊อ! อ๊อ.. แค่นี้นะ แต่อันที่ละเอียดกว่าก็ยังไม่อ๊อ ยังไม่รู้เหมือนกัน

เขาบอกว่า “ฐานที่ตั้งของจิตของแต่ละคนไง”

ฉะนั้น เวลาเราคิดของเรานะ เราก็คิดว่ามันจะต้องเป็นวัตถุที่เป็นวิทยาศาสตร์ เราบอกว่าวิทยาศาสตร์นี่ มันเป็นการอธิบายธรรมะเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อให้เราเข้าใจได้ แต่

ปฏิบัติไปแล้วนะ มันเป็นของใครของมันนะ เป็นของใครของมัน แล้วถ้าของใครของมันก็เพียงแต่ว่าไม่ใช่ของใครของมันจนจับต้องไม่ได้ จนสื่อความหมายกันไม่ได้ ของใครของมัน แต่สื่อมาแล้วเหมือนกันเปี๊ยบเลย

ฉะนั้น ฐานที่ตั้งจริงๆ ก็คือจิตที่เป็นสมาธิ นั่นคือฐานแล้ว แต่เราหาฐานเราไม่เจอแล้วหาฐานไม่เป็น ฉะนั้นถ้าจะหาฐานให้เป็น ก็จะต้องให้มันเป็นฐาน ให้มันเป็นวัตถุ.. มันไม่เป็นอย่างนั้นนะ

นี่ไงเวลาเราปฏิบัติกัน เราถึงต้องมีครูมีอาจารย์ไง การปฏิบัตินี่นะ คำถาม ๒ คำถามนี้ เขาจะถามให้มันเป็นวิทยาศาสตร์ ให้มันเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ เราเข้าใจว่าอย่างนั้นนะ แต่ในการปฏิบัตินี่เป็นนามธรรม แต่นามธรรมที่จับต้องได้ จับต้องได้! คนเป็นกับคนเป็นรู้

ฉะนั้น สิ่งที่จะทำนี่ เวลาทำขึ้นไปแล้วมันเหมือนกับแม่ครัว แม่ครัวนี่นะ เวลาทำอาหาร ถ้าอาหารนั้น เครื่องปรุงนั้นอ่อนเกินไป อาหารนั้นจะไม่มีรสชาติ แต่ถ้าเราใส่เครื่องปรุงมากเกินไป อาหารนั้นรสเข้มข้นจนกินไม่ได้

ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติ เห็นไหม ศีล สมาธิ ปัญญา เราจะปรุงอย่างไร เราจะรวบรวมอย่างไร เราจะทำให้สมดุลได้อย่างไร นี่มันอยู่ตรงนี้ไง ฉะนั้นถ้ามันอยู่ตรงนี้ปั๊บแม่ครัวนี่นะที่ชำนาญมาก เขามองอาหารนี่เขารู้เลยว่าอาหารนี้ ทำมาแล้วมันขาดอะไร เพราะขาดสิ่งใดอาหารนี้มันถึงมีลักษณะนี้ ถ้าเพราะขาดสิ่งนั้น พอจิตเรามันหนักๆ หน่วงๆ พอจิตเรามันโยกมันคลอน นี่ครูบาอาจารย์ท่านรู้หมดแหละ

ฉะนั้นมันขาดอะไร มันขาดอะไรคือสติตั้งอย่างไร สมาธิทำอย่างไร มันถึงออกมาเป็นรูปแบบนี้ ถ้ามันออกมารูปแบบนี้ แล้วถ้ามันขาดอย่างนั้น ถ้าไปเติมตรงนั้นล่ะ ถ้าไปเติมตรงนั้นจิตมันก็จะมั่นคงขึ้น แล้วถ้ามันใช้ปัญญาขึ้นมา ปัญญาของมันก็จะดีขึ้น

ฉะนั้น นี่ไงพระกรรมฐานถึงติดครูบาอาจารย์กันไง การติดครูบาอาจารย์นี่นะ เพราะว่าครูบาอาจารย์ท่านจะทำให้เราไม่หลง จะทำให้การปฏิบัติเรานี่ระยะเวลาสั้นขึ้น

แล้วเวลาปฏิบัติขึ้นไปแล้ว ผิดถูกนี่เราส่งการบ้าน เราต้องรายงานท่านประจำ แล้วท่านจะบอกเราตลอด

นี่ไง ฉะนั้นเราจะบอกว่าให้ทำเป็นสูตรสำเร็จเลย ให้ออกมาเป็นอย่างนั้นๆ อันนั้นมันเป็นความที่ทุกคนก็อยากจะให้เป็นแบบนั้นไง แต่ความชอบ ความชอบในใจของเรา แล้วกิเลสของเราแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน ถ้ามันไม่เหมือนกันขึ้นมาแล้ว การกระทำอันนั้นมันถึงจะต้องตรงกับกิเลสของตัว อันนี้ที่ว่าตรงกับจริต ตรงกับจริต แล้วเราก็ถาม “แล้วตรงกับจริตทำอย่างไรล่ะ?”

หลวงตาท่านสอนว่า “ถ้าเรากำหนดสิ่งใดก็แล้วแต่ มันโล่งโปร่งโถงสบาย นั้นคือจริตของเรา” เราทำสิ่งใดแล้วมันสะดวกกับการปฏิบัติของเรา แต่ถ้าเราทำสิ่งใดแล้วมันขัดแย้ง นั้นไม่ใช่จริตของเรา ถ้าจริตของเรานะ จริตของเรานี่ เวลาทำสิ่งใดแล้วมันจะประสบความสำเร็จ แล้วมันจะสะดวก มันเป็นไปได้ เราเอาตรงนั้นเป็นตัวตั้ง

นี่พอเวลาเราทำความสงบของใจใช่ไหม พอใจสงบแล้วเรามีความสุขมาก เราจะต้องว่าเหตุให้สงบนี่ทำอย่างใด เหตุที่มันสงบนี่ เราตั้งอารมณ์ไว้อย่างใด เรากำหนดสิ่งใดมันถึงลงสู่สมาธิอย่างนี้ แล้วเราพยายามจะสร้างเหตุนี้ เพราะธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ นี่เราสร้างเหตุนี้ปั๊บให้มันสงบเข้ามา แล้วสงบเข้ามา กรณีที่ว่า “ฐานที่ตั้งของจิตอยู่ที่ไหน”

มันอยู่ที่จิต เหมือนที่เราว่านี่ จิตอยู่ที่รู้ รู้ที่ไหนจิตอยู่ที่นั่น ถ้าสติดี ปัญญาดีนี่อยู่ที่นั่น อยู่ที่จิตเลย อยู่ที่ภวาสวะ อยู่ที่ภพ นี่ไงที่ว่าปฏิสนธิวิญญาณ นี่วิญญาณในขันธ์ ๕ อารมณ์ความรู้สึกเรานี่เป็นวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ วิญญาณเกิดจากตา เกิดจากหู เกิดจากจมูก เกิดจากลิ้น เกิดจากกายกระทบ นี่วิญญาณอย่างนี้ แต่ตัวของจิตเองมันก็มีกระทบ ความคิดกับจิตกระทบกัน นั้นล่ะฐาน คือปฏิสนธิจิต

นี้ปฏิสนธิจิต เวลาถ้ามันทำงานของมัน เห็นไหม นี่เวลามันทำงานโดยสมบูรณ์ วิญญาณตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็ชัดเจน เราก็รับรู้ได้ แต่ถ้ามันทำงานไม่สมบูรณ์ เราเห็นภาพแต่เราไม่รู้ว่าภาพอะไรนะ เสียงได้ยิน แต่ไม่รู้ว่าเสียงอะไร เพราะวิญญาณมันไม่รับรู้ด้วย วิญญาณมันต้องรับรู้ของมัน ถ้าวิญญาณรับรู้ปั๊บมันจะเข้าใจว่านี่เขาพูดอะไร นี่เสียงอะไร รสอะไร กลิ่นอะไร เราเข้าใจหมด เข้าใจเพราะมันสมบูรณ์

อันนี้เราจะบอกว่ามันหยาบ นี่มันเป็นวิญญาณโดยอายตนะ กับวิญญาณปฏิสนธิ ตัววิญญาณปฏิสนธิ นั่นล่ะคือฐานของจิต ตัววิญญาณปฏิสนธินั่นแหละ มันไปเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม เห็นไหม นี่ตัวเกิด ตัวตาย นั่นล่ะตัวจิต นั่นล่ะคือตัวฐาน ถ้าเอาฐานที่ว่ามันเป็นฐานจริงๆ นะ

ฐานจริงๆ ฐานในวัฏฏะมันหมุนไป แต่เวลาเราจะปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติ นี่จิตสงบเข้ามาที่ฐาน แล้วก็แก้กันที่ฐาน พอแก้กันที่ฐาน เวลามันขาด มันก็ขาดที่ฐาน สังโยชน์ ๓ ตัวขาดก็ขาดกันที่นั่น กามราคะ ปฏิฆะอ่อนลง ก็อ่อนลงที่นั่น เวลากามราคะขาด ก็ขาดที่นั่น ขาดที่นั่น! แล้วเวลากามราคะขาดไปแล้ว นี่ทำให้มันสะอาดขึ้นมาจนจิตผ่องใส.. ผ่องใสคู่กับเศร้าหมอง

นี่ไง แล้วเวลาทำลายตัวมันล่ะ ถ้าไม่ทำลายตัวมัน เห็นไหม ถึงบอกว่า นี่ไงที่ว่าพระอรหันต์ไม่มีจิต พระอรหันต์ไม่มีจิต ถ้ามีจิตก็ต้องมีภพ ถ้ามีภพก็มีอวิชชา แล้วถ้าทำลายฐานตรงนี้ทั้งหมด ทำลายจิตทั้งหมด ทำลายอวิชชาทั้งหมด ทำลาย ผลัวะ! เป็นพระอรหันต์ จบหมด ทำลายจิตหมด พระอรหันต์ไม่มีจิต พอไม่มีจิตหลวงตาบอกว่า “มันเป็นธรรมธาตุ” ความรู้สึกต่างๆ มันเป็นธรรม มันเป็นธรรมธาตุทั้งหมด

ฉะนั้น พระอรหันต์ไม่มีจิต เพียงแต่ที่ว่าจิตพระอรหันต์เป็นอย่างนั้นๆ หลวงตาท่านเอาไว้สอนเด็กๆ ไง เวลาพวกเราไปศึกษาใหม่ใช่ไหม ท่านก็บอกว่าจิตพระอรหันต์เป็นอย่างนั้น จิตพระอรหันต์เป็นอย่างนั้น อย่างนี้เราก็เข้าใจได้ แต่เวลาเราพูดถึงปรมัตถ์ เราพูดถึงที่สุดแห่งทุกข์ อย่างนั้นมันก็ติดขัด

มรรคหยาบ มรรคละเอียด.. มรรคหยาบๆ เราสื่อสารกันได้ เราทำความเข้าใจกันได้ แต่ถ้ามรรคละเอียดขึ้นไป ต้องผิดไม่ได้เลย ผิดไม่ได้ต้องตรงเต็มที่

ฉะนั้น สิ่งที่ว่านี่ อัปปนาสมาธิก็เรื่องหนึ่งนะ อัปปนาสมาธิ มันเข้าไปแล้วนี่ทำอะไรไม่ได้หรอก แต่เข้าไปพักผ่อน แล้วอัปปนาสมาธิมันเหมือนกับว่าล้างไส้ล้างพุงไง ปลิ้นไส้ปลิ้นพุงออกมาหมดเลย เพื่อทำความสะอาดมัน แต่ธรรมชาตินะ เวลาเราทำขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ มันเหมือนกับกระเพาะเรานี่ เราไม่ได้ปลิ้นไส้ปลิ้นพุงออกมาทำความสะอาด ในกระเพาะมีอาหารใช่ไหม มันย่อยอาหาร มันดูดซึมอาหารใช่ไหม มันก็เป็นประโยชน์กับร่างกายใช่ไหม

อุปจารสมาธิ มันเหมือนกับกระเพาะอาหารที่มันดูดซึม มันออกมาพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ แต่ถ้าเราปลิ้นกระเพาะเลย เราปลิ้นไส้ปลิ้นพุง ไอ้ปลิ้นไส้ปลิ้นพุงนี่มันปลิ้นไม่ได้ เพราะมันเป็นวัตถุ แต่นี่พูดถึงจิต พูดถึงอัปปนาสมาธิ มันปลิ้นไส้ปลิ้นพุงออกมาเพื่อ...

เวลาคนปฏิบัตินี่ ปฏิบัติแล้วบอกว่าวิปัสสนาก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ ถึงบอกว่าพยายามเข้าไปให้ถึงที่สุดเลย ปลิ้นไส้ปลิ้นพุงออกมาเลยว่าเรามีอำนาจวาสนาแค่ไหน เรามีความรู้สึกแค่ไหน พิสูจน์กันไง

เวลาเราปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติแล้วมันได้ผลก็ดีไป แต่ถ้าปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล หรือปฏิบัติแล้วมันไม่ก้าวหน้า ก็พยายามเข้าเลย เข้าถึงอัปปนาให้ได้ คือเข้าไปดูข้อมูลเดิม เข้าไปดูอำนาจวาสนาของตัวว่ามันมีเท่าไหร่.. นี่พูดถึงว่าอัปปนาสมาธิ ที่ว่าจะเข้าไปพักผ่อนกันไง ทีนี้อัปปนาสมาธิส่วนอัปปนาสมาธิ ฐานที่ตั้งของจิตมันก็เป็นเรื่องฐานที่ตั้งของจิต

ฐานที่ตั้งของจิต เขาบอกว่าสติ เห็นไหม คำว่าสติ สติคือความรับรู้ สมาธิก็คือสมาธิ ฐานที่ตั้งของจิต ก็เป็นฐานที่ตั้งของจิต คำว่าฐานที่ตั้งของจิตนี้เป็นตัวหนังสือ แต่ฐานที่ตั้งของจิตจริงๆ คือจิตมันสงบแล้วจิตเข้าไปรู้ นั่นถึงจะเป็นฐานที่ตั้งของจิต! เอวัง

©2011 www.sa-ngob.com