

เนื้อหาสาระ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

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

ถาม : เรื่อง “คำบริกรรมและมรณานุสติ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกับ กระทบมีข้อสงสัยเกี่ยวกับคำบริกรรมในการภาวนาครับ เวลาผมเดินจงกรมก้าว ๑ ก้าว ปกติผมภาวนาว่า “พุทโธ” ที่แรกก็บริกรรมได้ชัดเจนดี ไม่คิดนอกเรื่อง แต่ส่วนใหญ่แล้วจิตจะชอบหยุดไปคิดเรื่องอื่น

มีอยู่วันหนึ่งผมอยากลองเปลี่ยนคำบริกรรมดูเป็น “เรามีความตายเป็นธรรมดา” ผมลองภาวนาอย่างนี้ทีละก้าว ตอนใช้ครั้งแรกรู้สึกจิตสงบพอควรครับ ท่องได้นานกว่าพุทโธ อาจจะเป็นเพราะพยางค์มันเยอะก็ว่าได้

ทั้ง ๒ วิธีนี้ ผมเคยบริกรรมจนจิตตื่นตัวใจมาจุกๆ ทั้งสิ้นหนเดียวครับ คือทดลองพุทโธ ก็ได้สัมผัสสิ้นหนเดียว ท่องเรามีความตายเป็นธรรมดา ก็เจอจิตสงบแบบนั้นหนเดียว เหมือนกัน ผมเลยอยากขอคำชี้แจงจากหลวงพ่อกับ

๑. คำบริกรรมยาวเกินไปหรือไม่ มีผลดี ไม่ใช่อะไร หรือคำบริกรรมควรจะสั้นๆ แต่ทำให้ชัดเจนดีกว่าครับ

๒. ถ้าในการทำความเพียรแต่ละครั้ง เราเปลี่ยนคำบริกรรมบ้างได้หรือไม่ จะทำให้จิตฟุ้งซ่านจับจดหรือไม่ครับ เช่น วันนี้ท่องพุทโธ พรุ่งนี้ท่องเรามีความตายเป็นธรรมดา อย่างนี้จิตรวมเป็นหนึ่งยากกว่าเดิมหรือเปล่าครับ

๓. รบกวนช่วยอธิบายมรณานุสติที่ถูกต้องให้กระทบหน่อยครับ กราบขอเมตตาหลวงพ่อกับ

ตอบ : อันนี้พูดถึงเขาถามถึงว่าคำบริกรรม มรณานุสติหรือคำบริกรรมต่างๆ มันเหมือนกัน คำว่า “เหมือนกัน” คือกรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทโธ ชัมโม สังโฆ เทวตานุสติ ชัมมานุสติ มรณานุสติ แล้วก็กถิตถ กถิตถ ๑๐ พวกนี้อยู่ในกรรมฐาน ๔๐ ห้อง

ที่นี้คำว่า “กรรมฐาน ๔๐ ห้อง” วิธีการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ ที่นี้วิธีการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ สิ่งใดที่ตรงจริตกับใคร คนนั้นจะได้ประโยชน์อย่างนั้น ฉะนั้น คำว่า “คนนั้นจะได้ประโยชน์แบบนั้น” ประโยชน์คืออะไร ประโยชน์คือจิตสงบ ถ้าจิตมีความสงบเข้ามา สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

แต่ในปัจจุบันนี้ในการภาวนา จิตมันไม่สงบ นึกว่าสงบ คือคิดว่างๆ กันไป พยายามจินตนาการความว่างกัน เราจินตนาการความว่างเพราะเรามีเป้าหมายอยากจะทำให้มันปล่อยาง จินตนาการความว่าง ที่ว่างๆ ว่างๆ จินตนาการทั้งนั้น

จินตนาการหมายความว่ามันยังมีเสวยอารมณ์อยู่ คือจิต จิตคือตัวพลังงาน ตัวพลังงานมันรับรู้ได้ รูป รส กลิ่น เสียง เสียงกระทบถึงได้รับรู้ รูปกระทบมาถึงได้รับรู้ มันกระทบผ่านอายตนะ จิตมันกระทบอารมณ์ความรู้สึก มันก็รับรู้

รับรู้อะไร รับรู้ รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร แต่เวลามันจินตนาการว่าว่าง นั่นก็รูป จินตนาการว่าว่างเพราะอะไร เพราะมันเป็นสอง ความรู้สึกกับจิต ความคิดกับจิตมันมีของมัน ความรู้สึกของมัน ก็จินตนาการว่างๆ ว่างๆ

ว่างๆ นั่นมันว่างอย่างนั้น แต่ถ้าพุทโธๆ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ที่เขาบอกว่า เขาเดินจงกรม เขานึกพุทโธ นึกพุทโธก้าวหนึ่งก็หนหนึ่ง นี่ก็ว่ากันไป คือนึกพุทโธทั้งซ้าย ขวา ซ้ายพุท ขวาโธ นี่แบบว่าวิธีการเวลาครูบาอาจารย์สอน

แต่คนภาวนาไปแล้วถ้าจิตมันสงบเข้ามา มันจะหดสั้นเข้ามาๆ ถ้าพูดถึงเดินจงกรมอยู่ ขณิกสมาธิเดินจงกรมได้ อุปจาระก็ยังพอรับรู้ได้ แต่ถ้ามันจะเป็นอัปทานะ มันจะหดสั้นเข้ามา เดินไม่ได้ ต้องยืน ยืนบนทางจงกรมนะ ราพิง ถ้ายืนไม่ได้ต้องนั่งลงเลย นั่นคืออัปนาสมาธิ สักแต่ว่ารู้

ถ้าสักแต่ว่ารู้ ถ้ายืนได้ บางคนยืนได้ ยืนปั๊บ มันจะดับ ดับหมดเลย ยืนอยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้าบางคน อย่างเรา เรายืนไม่ได้ เวลาพอมันจะเริ่มละเอียดเข้ามา มันยืนไม่ได้ เราต้องนั่งลงเลย นั่งลงทางจงกรมเลย พอนั่งลง พอมันละเอียดเข้าไป ละเอียดจนไม่รับรู้อะไรเลย เฝียบหายไปเลย ๓-๔ ชั่วโมง ไม่ใช่เฝียบหลับนะ สักแต่ว่ารู้คือมันรู้ของมันชัดเจนมาก เด่นชัดมาก

แต่ไม่รับรู้เรื่องโลกเลย ไม่รับรู้สิ่งใดเลย ทีนี้ถ้าไม่รับรู้สิ่งใด ถ้ามันเป็นแบบนี้ เราทำเพื่อเหตุนี้
ไฉน

เนื้อหาสาระของการภาวนา ฉะนั้น เขาว่าเนื้อหาสาระของการภาวนา เราต้องการ
วิบากคือผลที่ได้รับ วิบากกรรม วิบากคือกรรม กรรมคือเดินจงกรม กรรมคือนั่งสมาธิ นี่คือ
การกระทำ กรรมคือการกระทำ ผลของมันคือวิบาก สิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น

ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น พุทโธๆ เราพุทโธไป ทีนี้พุทโธไปแล้ว เราคิดว่าพุท
โธจะเป็นอย่างไร มันสงบอย่างไร ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านอธิบายเป็นนะ พุทโธๆ จน
ละเอียด ละเอียดจนจะนึกไม่ได้ แต่ยังได้อยู่ แล้วพอนึกไม่ได้จนนึกไม่ได้เลย พอนึกไม่ได้เลย
เราก็คิดจินตนาการ นึกไม่ได้เลยคือว่าเรานึกให้มันว่างๆ นึกให้มันไม่มีอะไรเลย

เรานึกให้ไม่มีอะไรเลย มันเหมือนตัวอักษรนะ ตัวอักษร ก ไข่ ข ไข่ เราต้องศึกษา
ต้องท่องตั้งแต่เด็ก ฝึกหัดเขียน ก ไข่ ได้หรือยัง อนุบาลไปโรงเรียนเขียนหนังสือได้หรือยัง
เขียนแล้วผสมได้หรือยัง พอผสมแล้ว คำมันคืออะไร

พุทโธๆ ก ไข่ พุทโธมัน ก ไข่ แล้วก็พยายามทำของเราขึ้นมา แต่ความหมาย
ความหมายถ้าเราผสมคำได้ ความหมายมันคืออะไร ความจริงมันคืออะไร

นี่ก็เหมือนกัน กำหนดพุทโธหรือว่ามรณานุสติ สิ่งนี้ เราทำสิ่งใดก็แล้วแต่ นะ เรา
ทำเพื่อความสงบของใจ แล้วมันเป็นการยืนยัน โอปนียโก เรียกเรื่องสัตว์ทั้งหลายมาดู
ธรรม

“ผมทำพุทโธ จิตก็ได้สงบหนึ่ง ผมมรณานุสติมันก็ได้สงบหนึ่ง คำบริกรรมมัน
สงบ ตื้นตันมาก”

คำว่า “มาก” นี้เขาเขียนยาวมาก เพราะมันซึ่งใจไฉน

“ผมเป็นได้อย่างละครึ่ง ใต้อย่างละครึ่ง”

ไฉนความเป็นอันนั้น พุทโธๆ มันชื่อ นาย ก นาย ข นาย ค มันชื่อ แต่ตัวเขาละ นี่ก็
เหมือนกัน ชาตुरूๆ เราพูดกันอยู่อย่างนี้ ชาตुरू สัญชาตญาณของมนุษย์ สัญชาตญาณมันรับรู้
โดยอายตนะกระทบ รับรู้อย่างนี้ แล้วเวลามันปล่อยวางเข้ามา ปล่อยวางใต้อย่างไร มันปล่อย
วางเข้ามา

ฉะนั้น ถ้าสัมมาสมาธิขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ สมาธิ ปัญญา ถ้ามันสงบเข้ามา เอาอย่างนั้น ฉะนั้น สิ่งที่ว่าวิธีการ เราไม่วิจารณ์ เขาว่าเดินที่ละก้าวจะเดินอย่างไร ย่อมอย่างไร นั่นก็เรื่องของเขา

แต่ถ้าเราพุทโธของเรา เวลาเดินจงกรมนะ เราเดินจงกรม จะช้าจะเร็ว ปล่อยไปธรรมชาติเลย แต่เราพุทโธไว้ พุทโธไว้ เพราะสัญชาตญาณคือการก้าวไป เหมือนคนขับรถ เวลาขับรถไปมันจะขับของมันไปอย่างนั้นนะ แต่เราจะเอาปลายทาง เราก็เดินของเราด้วยความชำนาญ เดินของเราไป

ถ้าจิตมันรู้ จิตมันสงบเข้ามา เดียวมันจะรู้เข้ามา ถ้ารู้เข้ามา เป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้ มันเป็นความจริง นี่พูดถึงอารมณ์ภททของเขานะว่าเขาเป็นของเขา

ฉะนั้น คำถาม “๑. คำบริกรรมยาวเกินไปหรือไม่ มีผลดีอย่างไร หรือคำบริกรรมนั้นควรสั้นๆ แต่ทำให้ชัดเจนดีกว่า”

คำยาวหรือคำสั้น อย่างเช่นในสมัยหลวงปู่มั่น เวลาพระทั่วไปส่วนใหญ่ท่านให้พุทโธให้พุทโธ แล้วเวลาหลวงปู่อ่อน ในประวัติหลวงปู่อ่อน เราจำภาษาบาลีไม่ได้ หลวงปู่มั่นสั่งเอง ให้ท่องเป็นบาลียาวมากเลย ทำไมทำอย่างนั้นล่ะ ทำไมทำอย่างนั้น แต่ละองค์ท่านให้ไม่เหมือนกัน ท่านคูจริต คูจริตว่าถ้ามันพุทโธ มันสั้นเกินไป แล้วอาจจะนั่งหลับได้ง่าย คนบางทีมันยังนั่งหลับได้ง่าย

บางคนจะมาหาเรานะ “หลวงพ่อ พุทโธนับเลขได้ไหม” บางคนพุทโธหนึ่ง พุทโธสอง พุทโธสาม ถ้าพุทโธๆ มันเหมือนกันหมดเลย พอเหมือนกันหมดมันเบลอก็ได้ ถ้าพุทโธหนึ่ง หนึ่งกับพุทโธสองมันคนละพุทโธ พุทโธสาม มันมีเลขเข้าไปด้วย พุทโธหนึ่ง พุทโธสอง พุทโธสาม เขาใช้อธิบายอย่างนี้นะ แล้วเขาสงบได้ด้วย

อะไรก็ได้ อะไรก็ได้ถ้ามันทำแล้วมันเป็นประโยชน์ แต่คำว่า “บริกรรม” ต้องให้จิตมันมีการกระทำ มันจะมีเนื้อหาสาระ มันจะมีสาระธรรม มันจะมีความจริงของมัน

ฉะนั้น คำยาวหรือคำสั้น มันอยู่ที่เราใช้อธิบาย เพราะว่าโดยปกตินะ บางวันอารมณ์จะรุนแรงมาก อารมณ์หมายความว่าโกรธ มีการกระทบ มันจะเอาไม่อยู่ เราจะให้ชัดเจน ให้ยาวหน่อยก็ได้ แต่ถ้าวันไหนอารมณ์เราดี อารมณ์ดีมันแบบว่ามันนุ่มนวล จิตมันนุ่มนวลมากนะ มันอยากจะสงบอยู่แล้ว ถ้าเราประคองมันก็ลงได้เลย ถ้าไม่ประคองมันก็ลอยอยู่อย่างนั้นนะ มันไม่ลงหรอก ประคองคำบริกรรมให้มันลงให้ได้ ถ้าลงแล้วนะ บางทีมันลงได้

ฉะนั้น สั้นหรือยาวมันก็อยู่ที่ว่าปัจจุบัน ปัจจุบันอารมณ์เรารุนแรงขนาดไหน อารมณ์เรารุนแรงคือว่ามันกระทบ วันนี้โดนตีเตียนมา ถ้าวันไหนเขายกย่องมา เขายินยอมมา วันนั้นแหม! อารมณ์ดีมากมาย แต่ก็ไม่ลงเหมือนกัน ไม่ลงเหมือนกัน แต่ถ้าเรามาพุทโธๆ มันภาวนาได้ง่ายกว่า

ฉะนั้น ยาวหรือสั้น อยากรู้ดีกว่ากัน

ทีนี้คำว่า “แต่ทำให้ชัดเจนดีกว่าใช่ไหมครับ”

ใช่

คำว่า “ชัดเจน” เราสรุปเอาเอง ถ้าชัดเจนหมายความว่าถ้าเรามีสติมันจะชัดเจนของเรา อย่างเช่นกำหนดพุทโธคำแรกชัดเจนมาก แต่พอสติมันอ่อน พุทโธจะเลื่อนรางๆ เลื่อนรางจนขาดไปเลย ขาดไปคือว่ามันตกวงค์ไป ไม่ใช่ลงสมาธิ มันหายไป

พุทโธๆ จนว่าพอเชือกมันขาด ว่ามันก็ลอยของมันไป เรายังจับเชือกอยู่นะ เราก็อ้อ! ว่าอยู่กับเรานะ ทีนี้ว่ามันขาดไปแล้ว พุทโธๆ จนถ้าสติไม่ติดมันเชือกขาด คือลงวงค์ไป มันไม่ชัดเจน

แต่ถ้าชัดเจน พุทโธๆ ว่าวนะ เวลาว่ามันกินลม มันจะมีแรงหน่วง เราารู้ได้ จริงไหม เราจับเชือกว่าอยู่ เราจะรู้ได้ นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆ มันจะละเอียดจะหยาบ เราจับเชือกอยู่ เราารู้ได้ พุทโธๆ ละเอียดขนาดไหนเรารู้ได้ เพราะเราจับของเราอยู่ พุทโธๆ แล้วมันละเอียดขึ้นไป ถ้ามันละเอียด ละเอียดขนาดไหนนะ จนไม่ได้ ไม่ได้มันก็จับเชือกอยู่ เชือกคือสติ เรายังมีผู้รู้อยู่ เวลามันลงนะ มันรู้ของมัน ชัดเจน อย่างนี้ถึงเป็นสัมมาสมาธิ

แต่พุทโธๆ ถ้ามันมีแรงหน่วง มันมีลมแรง แรงคึงมันจะมีมาก พุทโธๆ กลัวมันจะหยาบเกินไป พุทโธๆ อยากจะเอาเม็ดตัดเชือกซะ มันจะได้ไม่มีแรงหน่วง มันจะได้ลงสมาธิ ที่ไหนได้ มันลงวงค์ไปเลย นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆ แกล้งให้มันหายไ้ ส่วนใหญ่แกล้งให้มันหายโดยเจ้าตัวไม่รู้ พุทโธๆ จนมันหายไปเอง

แต่ถ้าเราแก้ไขตัวเราเองนะ ตอนเราตกวงค์ เราจะบอกตัวเองว่าต้องพุทโธโดยไม่เอาสมาธิ คือไม่มีเจตนาอยากให้มีมันลงใจ ไม่มีเจตนาอยากให้มีมันสงบใจ แต่กุพุทโธของกุไป พุทโธๆ ทั้งวันทั้งคืน พุทโธๆ ไม่เกี่ยว ไม่ต้องการให้มีมันลง แก้ความตกวงค์แล้วก็หายจริงๆ พุทโธจนมันดิ่งลงนะ มันดิ่งของมันเอง ไม่เอา กุไม่เอา กุพุทโธอย่างเดียว

ไม่ต้องการอะไร พุทโธอย่างเดียว พุทโธๆ จนจิตนี้หมุนควงลง ควงลงอย่างนี้เลย เวลา มันจะลง พุทโธอยู่อย่างนั้นนะ เวลามันลงนะ ลงไปถึงฐาน กึก! เจียบ แต่รู้ที่อยู่ มีแรงหน่วง สักแต่ารู้ ฉะนั้น เวลากล้ามมันเป็น มันเป็นแบบนี้

แต่เราฟังส่วนใหญ่แล้ว “พุทโธๆๆ หลวงพ่อ ว่างหมดเลย ทำอย่างไรต่อ แล้วทำอย่างไร มันพุทโธไม่ได้เลย”

“สมมุติว่านึกพุทโธได้ไหม”

“ได้ครับ”

เราต้องใช้คำว่า “สมมุติ” เพราะกิเลสมันต่อต้าน ถ้าบอกว่าเอ็งนึกได้ไหม บอกได้ มันก็คิดใช่ไหม แต่ด้วยความเชื่อของเราว่ามันไม่ได้ไง แต่ความจริงมันได้ เราถึงใช้คำว่า “สมมุติ” สมมุติว่านึกพุทโธได้ไหม ได้ครับ ใครมาบอกว่าถ้าสมมุติว่านึกพุทโธได้ไหม ได้ค่ะ ได้ทุกคน ถ้าได้

จริงๆ แล้วข้อเท็จจริงมันเป็นแบบนี้ แต่เราไปคาดหมายกันเองว่ามันนึกไม่ได้ แล้วถ้ามันนึกได้คือมันหยาบ คือมันไม่ดี ถ้ามันนึกไม่ได้ถึงจะดี ถ้ามันนึกได้ มันไม่ดี เพราะมันยังนึกพุทโธได้ มันต้องหายไปโดยที่ว่ามันไม่ได้ แล้วนึกไม่ได้มันต้องนึกไม่ได้ตามความเป็นจริง แต่นี่เรานึกให้มันนึกไม่ได้ แต่ถามว่าสมมุติว่านึกได้ไหม ได้ครับ ทั้งๆ ที่รู้อยู่นั้นนะ สมมุติว่านึกว่าพุทโธได้ไหม ได้ค่ะ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

ฉะนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้แบบนี้ จะสั้น ถ้าว่าชัดเจน เพราะเราใช้คำว่า “ต้องพุทโธชัดเจน” ชัดๆ เพราะคำว่า “ชัดเจน” มันนึกได้ นึกตลอดไป นึกไปเรื่อยๆ นึกจนกว่าพยายามนึกแล้วมันนึกไม่ได้ แล้วผลของมัน มันจะมี

อันนั้นพูดถึงเขาถามว่า “๑. คำบริกรรมยาวเกินไปหรือไม่ มีผลดี ไม่ดีอย่างไร หรือคำบริกรรมควรสั้น แต่ให้ชัดเจนดีกว่า”

ใช่ คำว่า “ชัดเจน” คือสติพร้อม หลวงตาท่านสอนประจำ การภาวนาถ้ามีสติ นั่นถือว่าความเพียร ถ้าขาดสติแล้วถือว่ามิอาจหมด ขาดสติ ถ้าสติมันอยู่นะ ชัดเจน คำว่า “ชัดเจน” คือสติ

เราจึงเกียจอธิบายมาก เราเลยรวบรัดเอาว่า พุทโธชัดเจน พุทโธชัดเจน พุทโธชัดเจน

แล้วใครบอกว่า “มันต้องละเอียดจนนึกไม่ได้เลย ถ้ามันชัดๆ แล้วมันจะหายบ”

เออ! ให้มันหายบไป ให้อภัยละเอียด มึงให้คำมันเอง แต่ถ้ามันเป็นจริงมันจะเป็นของมันเลย นั่นแหละของแท้ ถ้าของแท้ เราต้องการของแท้ เวลาได้เงิน อยากได้เงินแท้ เราไม่ต้องการเงินปลอม สมมติ เราก็ออยากได้สมมติของจริง ไม่ใช่สมมติเป็นภวังค์ แต่เราคาดกันเอง หมายถึงกันเอง แล้วมันก็เป็นแบบนี้

“๒. ถ้าในการทำความเพียรแต่ละครั้ง เราเปลี่ยนคำบริกรรมบ้างได้หรือไม่ จะทำให้จิตพุ่งชานจับจดหรือไม่ครับ เช่น วันนี้ท่องพุทโธ พรุ่งนี้ท่องเรามีความตายเป็นธรรมดา อย่างนี้จิตรวมยากไหมครับ”

ไม่ ไม่ มันคนละวาระ คนละวัน วันนี้ท่องพุทโธ พรุ่งนี้เราท่อง เขาเรียกว่าอุบายไง ถ้าเราพุทโธๆ ถ้าเราพุทโธได้ เราพุทโธไป คำว่า “อุบาย” อุบายเราใช้อุบายพิจารณาว่า การท่องพุทโธนี้มันมีคุณค่าอย่างไร การท่องพุทโธนี้เรานึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อเหตุใด ถ้าเราระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีเมตตาคุณ มีปัญญาคุณ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันกว้างขวาง ถ้าเรานึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกโดยหลัก สิ่งที่มามาก็คือคุณธรรม เห็นไหม ถ้าเราคิดอย่างนี้ปั๊บ เราก็ออยากจะนึกพุทโธ

ส่วนใหญ่บอก “พุทโธ พุทโธทำไม พุทโธนี้กำปั้นทุบดิน พุทโธนี้ไม่มีปัญญา” เวลา มันเบื่อ มันเป็นอย่างนั้นนะ

แต่ถ้าเรามีปัญญา เราบอกพุทโธ เราระลึกถึงศาสดาของเรา เราระลึกถึงคุณงามความดีของเรา ให้คุ้มครองดูแลตัวเรา แล้วเรานึกพุทโธของเราไปเรื่อย พุทโธ มันออกจากจิตไปมันก็ไปกว้านเอาแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราอยู่กับพุทโธ ถ้ามีปัญญาอย่างนี้ ปัญหานี้เขาเรียกว่าอุบาย

แต่อุบายแล้วถ้ามันคิดไม่ได้ อุบาย ความคิดมันจะคิดได้เป็นครั้งเป็นคราว แต่เราระลึกถึงพุทโธ คำบริกรรมนี้สำคัญ ต้องเกาะไว้เลย พุทโธๆ แต่ถ้ามันจี้เกียด มันเบื่อหน่าย เรามีอุบายอย่างนี้เข้ามาเพื่อให้จิตใจมันเห็นว่าพุทโธเป็นศาสดา พุทโธเป็นพุทธานุสติให้จิตมันเกาะตรึงนี้ไว้ พุทโธของเราไปเรื่อย นี่เป็นอุบาย

นี่ก็เหมือนกัน วันนี้เราท่องพุทโธใช้ไหม แล้วถ้าพุทโธ พอพุทโธไปแล้วมันชิน มันชินชา มันจัดซัด เราก็ใช้ว่าระลึกถึงความตาย ได้

“อย่างนี้จิตจะรวมยากกว่าเดิมหรือไม่”

รวมยาก รวมง่ายนี่นะ จิตจะเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิอยู่ที่กิเลสของคน โทสจริต โมหจริต รากจริต จริตของคนมันไม่เหมือนกัน เราจะบอกว่า ที่มันไม่สงบ มันสงบยาก หรือมันทำได้ยาก เพราะกิเลสของเรา มันไม่ใช่เพราะพุทโธ ไม่ใช่เพราะวิธีการ มันเพราะกิเลสเราหนา กิเลสเราบาง วันนี้กิเลสเราฟู วันนี้กิเลสเราไม่ฟู มันอยู่ที่กิเลสมันมาต่อต้าน มันไม่ใช่อยู่ที่คำบริกรรม มันไม่ได้อยู่ที่วิธีการ มันอยู่ที่กิเลส ไม่ได้อยู่ที่วิธีการ

“หลวงพ่อดีเขาเรื่อยเลย บอกว่า การภาวนาอย่างนั้นมันเกิดปัญญาไม่ได้”

ไอ้อย่างนั้นมันเป็นมิจฉาทิฏฐิเลย มันไม่ใช่วิธีการ มิจฉาทิฏฐิว่า “ไม่ต้องทำความสงบ ต้องใช้ปัญญาไปเลย ปัญญาอย่างนี้จะเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา” นั่นนะมิจฉาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิเพราะว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงปัญญา ๓ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา

ปัญญาอย่างที่เขาวางกันมันเป็นสุตมยปัญญา ปัญญาอย่างนี้มันเป็นปัญญาของการศึกษา มันเป็นปริยัติ แล้วเวลาปฏิบัติขึ้นมามันจะเกิดจินตนาการ เกิดจินตมยปัญญาไปข้างหน้าก่อน แต่เวลามันเป็นจริงขึ้นมามันจะเป็นภาวนามยปัญญา แล้วคนที่ เป็นภาวนามยปัญญาถ้าทำได้จริง มันไม่เป็นมิจฉาทิฏฐิ มันเป็นสัมมาทิฏฐิ มันมีความเห็นถูกต้อง มันดีงามขึ้นมา มันจะเป็นความจริงขึ้นมา

ฉะนั้น พอเขาเข้าใจ เขาเข้าใจว่าความคิด ปัญญาที่มันคิดกันอยู่นี้โดยโลกียปัญญา คือคิดจากเรา คิดจากเรานึกคิด นี่คือปัญญา เราบอกว่ามันเป็นมิจฉาทิฏฐิ ถ้ามิจฉาทิฏฐิขึ้นมาแล้วทำไปแล้ว ผลมันไม่มีหรอก ฉะนั้น ไม่ใช่วิธีการหรอก มันเป็นอย่างที่ไม่มีผลเราเลย

แต่ถ้ามันเป็นความจริง ความจริงมันต้องเป็นศีล สมาธิ ปัญญา มันต้องเป็นมรรคเห็นไหม ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล ศาสนาไหนไม่มีวิธีการที่ถูกต้อง มันจะเข้าไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าถ้ามันทำอย่างนี้มันก็เป็นความจริง ฉะนั้น ความจริง วิธีการ มันก็เป็นวิธีการทำให้สงบ แต่ที่มันไม่สงบ ไม่สงบมันเพราะกิเลสของเรา เป็นเพราะความเห็นของเรา เป็นเพราะกิเลสที่มันต่อต้าน

ถ้ามันต่อต้านแล้วเราไม่ได้มองว่ากิเลสมันต่อต้าน เรามีกว่า “พุทโธมันจะทำไมไม่ได้ ถ้าพุทโธไม่ได้มันก็ต้องเป็นมรรณานุสติ มรรณานุสติไม่ได้” นี่มันไปคุยกันที่วิธีการไง มันไปคุยที่วิธีการ มันไม่ได้คุยถึงกิเลสของเราไง มันไม่คุยถึงว่าไอ้ที่แรงต่อต้านไง

ถ้าแรงต่อต้าน พอมันต่อต้าน เราก็พยายามมีขันติธรรม มันมีขันติธรรมนะ ถ้าผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าสั่งสอนเราได้ เรายอมได้ นั่นเป็นขันติอย่างหยาบๆ ผู้ที่เสมอกัน เวลาเขาสั่งสอนเราได้ เขาบอกวิธีการเราได้ เราทนได้ อันนั้นเป็นขันติอย่างกลาง ไอ้ผู้ที่อ่อนด้อยกว่าเรา ไอ้ผู้ที่ไม่มีความสนใจใดๆ เลย แล้วสามารถกล่าววิติชนเราได้ สอนเราได้ นั่นนะขันติบารมีอย่างเอก

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าถ้ามันทำไม่ได้ เราต้องมีขันติธรรม เรามีขันติธรรมเพื่อจะกดขี่กิเลสของเราลงไป แล้วเราใช้บริกรรมพุทโธๆ ให้จิตมันได้พัฒนาของมัน จิตมันได้สำรอกคาย คายความยึดมั่นถือมั่นในตัวของมัน พอมันปล่อยออกหมดมันก็จะลงสมาธิได้

ฉะนั้นบอกว่า “ถ้าอย่างนี้จิตมันจะรวมยากหรือไม่ยาก”

ความยากไม่ยากมันอยู่ที่อุบายของเรา อยู่ที่เรำทำของเรา คำบริกรรม อย่างเช่นพุทธานุสติ พระกรรมฐานส่วนใหญ่สอนพุทโธ พุทโธเพราะว่ามันยังตรง มันเป็นหนึ่งใน อันดับหนึ่ง เราตรงต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วมันเป็นกรรมฐาน ๔๐ ห้องที่มันเป็นพุทธานุสติ เป็นภาสิตขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนวิธีการกรรมฐาน ๔๐ ห้อง เป็นพุทธานุสติ แต่ถ้าเราคิดวิธีการกันไปในปัจจุบันนี้มันเป็นสวากภาสิต สวากภาสิตเห็นไหม

พุทธานุสติเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กรรมฐาน ๔๐ ห้อง เราก็คิดตรงนี้ไว้ แล้วเราพยายามทำของเราให้มันได้จริง ถ้าทำได้จริงมันก็เป็นความจริงขึ้นมา นี่เนื้อหาสาระตามความเป็นจริง ไอ้ที่เราพูดกันอยู่นี้มันเป็นเรื่องวิธีการ มีเนื้อหาสาระ เราต้องการเนื้อหาสาระ

ฉะนั้นบอกว่า “มันจะรวมยากไหม”

ไ้อยากไม่ยากมันอยู่ที่กิเลสคนหยาบคนหนา คนที่สร้างอำนาจวาสนามา คนที่สร้างบารมีมันง่าย คนที่ได้ทำมา เราทำมาอย่างไรได้อย่างนั้น ปลูกพืชสิ่งใดจะได้ผลตอบแทนสิ่งนั้น แต่ของเราปลูกพืชสิ่งใด พืชของเรา จะปลูกอะไรก็ได้แล้วแต่ มันไม่ออกดอกออกผลเลย แต่มันก็ไม่ตายนะ ปลูกผลไม้มันมีแต่ต้น ไม่เคยออกผลไม้เลย แต่มันก็ไม่ตาย รดน้ำ แต่ไม่เคยออกผลเลย แต่ของเขา ทำไมเขาปลูกอะไรก็ได้ผลหมด ปลูกเงาะได้เงาะ ปลูกทุเรียนก็ได้ทุเรียน ไ้อยากก็ปลูกทุเรียนนะ ต้นทุเรียนยังอยู่ แต่ไม่เคยออกลูกสักที ไม่เคยมีผลเลย นี่ปลูกสิ่งใดได้สิ่งนั้น

ที่นี้อยู่ที่จิตนิสัย อยู่ที่การสร้างมา อยู่ที่การกระทำมา อันนี้เราไม่ต้องไปชวนขวยไปค้นคว้าของใคร เพราะมันเป็นอดีต ในปัจจุบันนี้เรามีสติปัญญาอย่างนี้ แล้วเราพยายามทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ นี่คือประโยชน์กับเรา

“๓. รบกวอนช่วยอธิบายมรณานุสติที่ถูกต้องให้กระหม่นหม่นครับ”

มรณานุสติ ระลึกถึงความตาย ระลึกถึงความตายมันก็มีอุบายหลายอย่าง ระลึกถึงความตาย เราก็นึกถึงความตายเลยมันก็ไม่ชัดเจน ถ้าไปเที่ยวป่าช้า ไปเห็นซากศพเลย ก็ศพคนอื่น ไม่ใช่ศพเรา เออ! แต่ถ้าเป็นศพเราละ

ศพเรา เรานั่งลงไปเราเห็นกาย เห็นศพเราเลย เห็นซากศพเลย มันอยู่ที่ละเอียดลึกซึ่งมันละเอียดลึกซึ่งอย่างไร คนที่มีอำนาจวาสนามากน้อยแค่ไหน เห็นไหม บางคนระลึกได้ ระลึกนะ บางคนระลึกถึงความตาย ระลึกแล้วตีมากเลย ระลึกถึงความตายมันทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน บางคนระลึกถึงความตาย อู๊ย! ชีวิตนี้ห่อเหี่ยวเลย ชีวิตนี้ทำอะไรไม่ได้ อย่างนี้ไม่ได้ประโยชน์

มันไม่ใช่ว่าการบริกรรมสิ่งใดหรือการทำสิ่งใดจะได้ประโยชน์ทุกๆ คน ไม่ใช่ มันเป็นเฉพาะตรงกับจิตคนคนนั้น บางคนบอกระลึกถึงความตายตีมาก ๆ เลย มันแบบที่มันตีมันคนอง มันคิดร้อยแปดพันเก้า มันสงบตัวได้ มันไม่คิดออกไปเลย แต่บางคนบอกนึกแล้วนะ “หลวงพ่อกี้ถึงความตายแล้วนะ มันไม่ก้าวเดินเลย ชีวิตนี้มันหงอยเหงาไปเลย” อย่างนี้ไม่เป็นประโยชน์กับคนคนนั้น

ฉะนั้น “รบกวอนอธิบายเรื่องมรณานุสติ”

มรณานุสติ ถ้ามันเป็นพุทธานุสติ มรณานุสติ สติระลึกถึงความตาย แต่ถ้าอุบายของกรรมฐานนะ ท่านให้เที่ยวป่าช้า ในตำราที่เขียนไว้ การไปเที่ยวป่าช้าให้ไปเที่ยวอย่างไร ไปดูอย่างไร เพื่อประโยชน์อย่างไร

ฉะนั้น “รบกวนอธิบายที่ถูกต้อง”

ที่ถูกต้อง ระลึกถึงความตาย ระลึกถึงความตายมันเหมือนบริกรรมพุทโธ ระลึกถึงความตาย ไม่ใช่เราตาย พอบอกระลึกถึงความตาย มันจะเป็นอัมภมกล ชีวิตเราจะไม่รุ่งโรจน์ ชีวิตของเรามันจะเป็นความเศร้าหมอง อันนั้นเป็นความคิดของกิเลส

ถ้าเป็นความคิดของธรรม มรณานุสติ เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องจริง ถ้าเราระลึกเรื่องจริง เราอยู่กับเรื่องจริง เราอยู่กับความเป็นจริง แต่ที่นี้เรายู่กับโลกจอมปลอม ถ้าเรายู่กับโลกจอมปลอม เราบอกว่าเราจะเป็นเศรษฐี เราจะประสบความสำเร็จ เราจะรุ่งโรจน์ คิดไปนุ่น แล้วก็ล้มตัวล้มตนไป พอซrak้าร่าขึ้นมา พอแก่เฒ่าขึ้นมาจะกลับมาอีก นึกไม่ทันแล้ว

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าถ้าเราระลึกถึงมรณานุสติ เราระลึกถึงนี่มันเรื่องสัจจะเรื่องความจริง ถ้าเรื่องความจริง เรามีศีลมีธรรมอยู่ในหัวใจ แล้วหน้าที่การงานเราก็ทำตามความเป็นจริงเราไม่หละ ไม่ใช่ว่าระลึกถึงมรณานุสติแล้วทำอะไรไม่ได้เลย

มรณานุสติแล้วเรากลับมา ถ้ามันประสบความสำเร็จ มันก็เป็นสิ่งที่ต้องไป ถ้ามันไม่ประสบความสำเร็จ มันก็เป็นอย่างนี้ ชีวิตเรายังมีค่ากว่านี้ มันคิดแล้วมันก็ไม่เศร้าหมองไปกับสิ่งที่กระทบอันนั้น ถ้ามันเป็นความจริงนะ

นี่พูดถึงว่า “รบกวนช่วยอธิบายมรณานุสติที่ถูกต้อง”

ที่ถูกต้อง ระลึกถึงความตาย แล้วถ้ามันจะให้ละเอียดขึ้น ถ้ามันไม่ได้ กลางคืนเราก็ไปเที่ยวป่าช้า ไปอะไร มันมีวิธีการของมันเพื่อพัฒนาให้ใจของเราดีขึ้น ถ้าใจเราดีขึ้น มันก็เป็น การทำความสงบของใจ การทำความสงบของใจให้มีเนื้อหาสาระ รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง เราได้ความจริงของเรา นี่พูดถึงคำถามคำนี้นะ อันนี้คำถามอันนี้ก่อน

ถาม : กราบเรียนถามหลวงพ่อบุญธรรมคะ ขณะที่ยอมเดินจงกรมแล้วโยมพิจารณาธรรม โลกนี้มันเร่าร้อนนัก อยู่กับโลกโดยไม่คิดโลก แล้วจิตโยมก็แยกมาดูกายที่เดินจงกรม แต่โยมก็คิด เราจะเดินตรงได้อย่างไร แต่ช่างเถอะ โยมก็พิจารณาธรรมต่อไป จนสักพักใหญ่ เมื่อจิตย้อนกลับมาดูกาย จิตมันมีพลัง มีความมหัศจรรย์ น้ำตาโยมก็ไหลออกมา แล้ว

เวทนาและความอ่อนเพลียจากการผ่อนอาหารมันหายไปหมด มีแต่ความแจ่มใสของจิต แล้วโยมก็เดินจงกรมต่อไป พิจารณาธรรมไปเรื่อยๆ

โยมขอความเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แนะในการก้าวเดินของจิตและสภาวะนี้ เพราะการรักษาจิตมันยากมากในการประพฤติปฏิบัติในแต่ละครั้งเข้ากะ กราบหลวงพ่อ

ตอบ : “ไอ้เนี่ยเขามาภาวนาอยู่ที่วัด แล้วอดอาหารด้วย พอดอาหาร จิตมันลง จิตมันขึ้นไป เพราะเดินจงกรม พอดเดินจงกรม จิตมันดีขึ้นไป แล้วมันก็มีความรู้สึกว่าจะเดินตรงได้ยังไง เห็นไหม นี่เวลากิเลสมันสอดเข้ามา

เราเดินจงกรมอยู่เนี่ย จิตมันดีขึ้นมา เราก็เดินของเราอยู่อย่างนี้ แล้วพอจิตมันจะลง จิตจะลงคือมันไม่รับรู้สิ่งใด

“แล้วเราจะเดินตรงได้อย่างไร”

มันไปห้วงใจ ไปห้วงอนาคต

แต่ถ้าเราปล่อยเลย “ช่างเถอะ” เราก็เดินของเราไป มันก็ดีขึ้น

สิ่งใดก็แล้วแต่มันจะมาคอยชักจูงเราออกนอกกลุ่มนอกลทาง เราทำของเราไป เราทำของเรา ถ้าเราอยู่ของเราไป มันจะพัฒนาของมันไป เวลาจิตมันลงแล้วมันมีพลัง มันมีพลังของมัน มันมีความมหัศจรรย์ของมัน มันย้อนกลับมาดูกาย

ถ้าย้อนกลับมาดูกาย เห็นไหม จนน้ำตาไหล สิ่งที่น่าตาไหลนะ แล้วเวทนา เพราะเวลาเราเดินจงกรมมันเมื่อยใช่ไหม เราอดอาหาร เราหิวใช่ไหม ความอ่อนเพลีย ความหิว ความกระหาย มันหายหมดเลย นี่เวลามันปล่อยวาง เห็นไหม

เวลาเราคิดถึงเรื่องทุกข์ มันก็ทุกข์เรื่องทุกข์ เวลาเราคิดถึงเรื่องความอ่อนเพลีย เราคิดถึงเรื่องเวทนา มันก็เรื่องเวทนา แต่จิตมันลง มันปล่อยหมด พอมันปล่อยหมด จิตมันแจ่มใส จิตมันแจ่มใส

“แล้วโยมก็เดินจงกรมต่อไป”

นี่คือวิบาก คือผลของมันที่มันได้ คือจิตมันลง จิตมันสงบ สงบด้วยคำบริกรรมคือพุทโธ จิตมันสงบด้วยปัญญาอบรมสมาธิ มันพิจารณาของมัน มันใช้ปัญญาของมันแยกแยะของมัน มันลงของมันได้ มันปล่อยวางได้ มันปล่อยวางมันก็เป็นอิสระได้

“แล้วโยมก็เดินจงกรมต่อไป”

นี่อยู่กับสุข

ทุกข์ควรกำหนด เวลาจิตมันสุข จิตมันปล่อยาวง เราก็อยู่กับมัน เราอยู่กับมันนะ แล้วถ้ามันคลายตัวออกมา เราก็กำหนดคู่ต่อไป นี่คือผลของสมาธิ

สมาธิคือปล่อยเข้ามา เราก็รู้รสของสมาธิ นี่มีสาระ มันมีเนื้อหาสาระ วิธีการเป็นวิธีการ เราแสวงหาเนื้อหาสาระกัน เราแสวงหาความจริงกัน จิตของใครเคยสงบ มันก็รู้ว่าสงบเป็นอย่างไร จิตของใครเคยออกฝึกหัดใช้ปัญญา มันจะรู้เลยว่าการศึกษาปัญญามันจะเป็นประโยชน์อย่างไร แล้วพอเป็นประโยชน์อย่างไรแล้ว ถ้าใช้ปัญญาจนเพลิดเพลิดกันไป เวลา มันเพลิดเพลิดไปแล้วมันก็เสื่อม มันก็คลายตัวออกมาเป็นปกติ ถ้าเราจะทำต่อไป ปัญญามันไม่เกิดแล้ว มันก็หงุดหงิด ทำไมเมื่อก่อนปัญญามันดีมาก ตอนนี้ปัญญาไปไม่ได้

ถ้ามีสติมันก็ย้อนกลับมาทำความสงบใหม่ พอทำความสงบเข้ามาแล้ว จิตสงบแล้ว มีกำลังแล้วไปใช้ปัญญา มันก็ดีขึ้นมาอีก เห็นใหม่ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มันต้องก้าวเดินไปคู่กัน

ถ้าไม่มีสมถกรรมฐาน วิปัสสนาเกิดไม่ได้หรอก ถ้าไม่มีสมถะ จิตไม่สงบ ปัญญาไม่เกิดหรอก ปัญญาที่เกิดเป็นโลกียะทั้งหมด ปัญญาที่เกิดเป็นสัจญญาทั้งหมด ปัญญาที่เกิดเป็นจินตนาการทั้งหมด

แต่ถ้ามันเป็นภาวนามยปัญญา นี่มันสาระ คือความเป็นข้อเท็จจริงของมัน คือมรรค คือจิตที่มันสร้าง จิตที่มันทำขึ้นมา มันมีมรรคของมัน อาโลโก อูทปาติ ปญฺเฑ อูทปาติ มันมีความสว่างไสว มันมีความว่าง มีสังขธรรม มีเนื้อหาสาระของมัน เห็นใหม่ นี่สัมโพชฌงค์ มันขึ้นไป มันวิเคราะห์มันวิจัยทำขึ้นไป มันจะเป็นประโยชน์กับมันขึ้นมา

นี่ก็เหมือนกัน “ให้หลวงพ่อมตตาแนะนำต่อไป”

แนะนำต่อไป ก็ภาวนาต่อเนื่องกันไป ถ้าสงบอย่างนี้ได้ก็ได้ไปพัก ได้ไปสัมผัส ได้ไปเจอความจริง เวลาคลายตัวออกมาก็ทำความสงบเข้าไปใหม่ ใช้ปัญญาของเราต่อเนื่องกันไป ต้องก้าวเดินไปแบบนี้ ก้าวเดินไปทั้ง ๒ เท้า เท้าซ้ายและเท้าขวา สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานก้าวเดินด้วยกันต่อเนื่องกันไป

จิตนิสัยใครมีปัญญาทางไหน คั้นคว้าไปให้ตรงกับจิตของเรา ให้ทำแล้วเราได้ผล
ของเรา ทำแล้วจิตได้สัมผัสของเรา อันนี้จะเป็นประโยชน์กับการปฏิบัติ เห็นไหม ให้มัน
ปฏิบัติโดยเนื้อหาสาระ ปฏิบัติโดยข้อเท็จจริง เอวัง