

ลมละเอียด

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

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

ถาม : เรื่อง “เรียนรู้”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุญแจได้มาปฏิบัติที่วัด เวลา ๘ วัน ทั้งทุกอย่างทางโลกไว้ชั่วคราว เพื่อฝึกหัดเดินทางธรรม ให้ใจได้เรียนรู้กิเลสที่ฝังแน่นอยู่ด้วยกันมานาน ลูกขอโอกาสรายงาน ปฏิบัติ และกราบเรียนขอความเมตตาหลวงพ่อกุญแจที่ส่งสอนเจ้าค่ะ

๑. ช่วงวันแรกๆ ที่ปฏิบัติ ลูกเห็นว่าตัวเองยังนึกมีความอยาก (ให้ใจเป็นสมาธิ) ทั้งๆ ที่รู้ว่าไม่ควร ก็ทำได้เพียงแคร์ู้ตัวว่ามีความอยาก และคอยเตือนตัวเองว่า เราปฏิบัติเพื่อการปฏิบัติ และบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันหลังๆ กิเลสก็ค่อยยอมปล่อยให้มีส่วนที่ปฏิบัติ โดยไม่คาดหวังอะไร ความรู้สึกมันต่างกันจริงๆ เจ้าค่ะ

๒. ลูกเดินจงกรมแล้วมีความปลอดโปร่งมาก นั่งสมาธิ เดินแต่ละครั้งเป็นเวลา ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง ก็ยังมีความเพลินอยู่ ลูกจึงปฏิบัติโดยอาศัยการเดินจงกรมเป็นหลัก แต่ก็ไม่แน่ใจว่าควรจะต้องฝึกนั่งสมาธิไปด้วยหรือเปล่าเจ้าค่ะ

๓. ในวันพระ ลูกอธิษฐานเนสัชชิกเป็นครั้งแรก ช่วงตี ๒ ตี ๓ มันมีความง่วงมาก จนสติในการภาวนาไม่ค่อยดี คิดได้อย่างเดียวคือประคองตัวให้อยู่ถึงเช้า โดยไม่เอนหลังนอน เหมือนเด็กที่ไม่เป็นมวดยขึ้นชกบนเวทีครั้งแรก ขอแค่ให้ผ่านพ้นยกนั้นไป

พอรุ่งเช้ากลับรู้สึกไม่ง่วงเลย (ตกลงความง่วงหายไปไหน) มาพิจารณาทีหลัง นี่แค่ความง่วง เรายังเอาตัวแทบไม่รอด แล้วถ้าเป็นนาทีสุดท้ายของชีวิต เราจะตายแล้วมีความเจ็บปวดอยู่ด้วย เราจะมีสติจิตของเราได้อย่างไร กราบขออุบายในการฝึกเนสัชชิกด้วยเจ้าค่ะ

๔. ในเวลาที่กวาดวัดก็มีความคิดขึ้นมาว่า ขนาดเรากวาดไปไม่ทุกวันมันก็ยังมิเต็มพื้นที่เลย แล้วกิเลสที่อยู่ในใจเราสะสมมานานแสนนานโดยที่ไม่มีการกวาดเลย มันจะฝังแน่นขนาดไหน น่ากลัวจริงๆ เจ้าคะ

ตอบ : นี่เขาถามมา ๔ ข้อ มาอยู่วัด ๘ วัน มาอยู่วัด ๘ วัน ได้ ๔ ข้อ ฉะนั้น พอมาอยู่วัด ๘ วันใช้ใหม่ ingsทุกอย่างไว้เลย มาอยู่วัด ๘ วัน ถ้ามาอยู่วัด ๘ วัน มันเหมือนเราเป็นฆราวาส

ดูสิ เวลาเขามาบวชพระ สมัยปัจจุบันนี้เขาบวช ๑๕ วัน บวช ๘ วัน บวช ๑๐ วัน บวช ๑๕ วัน เหมือนกัน คนที่ไม่มีเวลาเขาบวชพระ บวชแค่ ๕ วัน ๑๐ วัน

ไฉนของเราทำงานมาเลย มาอยู่วัด ๘ วัน เราก็เหมือนกับเราเป็นนักบวชแค่ ๘ วัน ๒๔ ชั่วโมง เห็นใหม่ เวลามาอยู่วัด ๒๔ ชั่วโมงเลย ไม่ต้องกังวล เพราะเข้าขึ้นมา ศาลานี้มีอาหารให้ทานอยู่แล้ว แล้วเราปฏิบัติไปเต็มที่เลย แต่เวลามาปฏิบัติจริงๆ เวลานั้นเหลือเฟือ เวลานั้นจนเราบริหารเวลาไม่ถูก

แต่ถ้าเราบริหารเวลาถูกใช้ใหม่ เวลาเราอยู่บ้าน เวลาเราทำงานอยู่ เราก็ห่วง เราก็กังวลว่าเราเกิดมาไม่มีวาสนา เราเกิดมามีอำนาจวาสนาน้อย เราทำอะไรไม่ได้ แต่มาทำจริงๆ ก็ทำไม่ได้ ทำไม่ได้เพราะอะไร ทำไม่ได้เพราะว่าความคุ้นชิน

จิตเดิม หัวใจดวงเดียวกัน หัวใจดวงนี้ตอนอยู่ทำหน้าที่การงาน มันรับผิดชอบหน้าที่การงาน มันก็ห่วงหาอาทรว่าเราไม่มีเวลาในการประพฤติปฏิบัติ เวลาเรามีสติมีปัญญา เรามีสติปัญญาหมายถึงเรามีศรัทธาความเชื่อ เราก็เจียดเวลาของเราได้ เราแบ่งเวลาของเราได้ ๘ วัน พอแบ่งเวลา ๘ วัน เราก็ตั้งใจมาแล้ว ถ้าตั้งใจมาแล้ว ๘ วันนี่เราก็ทำให้เต็มที่เลย

เวลาทำหน้าที่การงานเพราะอะไร เพราะเราทำหน้าที่การงาน งานมันมีเนื้องาน งานมันเสร็จแล้วหรือว่างานไม่เสร็จ ถ้างานไม่เสร็จเราก็ต้องทำให้มันเสร็จ

แต่เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา สมาธิมันเป็นนามธรรม สิ่งที่เป็นนามธรรม แต่คนปฏิบัติแล้วมันจะเป็นรูปธรรม รูปธรรมคือมันจับต้องได้ มันชำนาญมาก ถ้างานการมันชัดเจน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ เหมือนทำสวนทำไร่เลย

เวลาเราพูดกับลูกศิษย์ว่าพวกเอ็งเล่นเกมๆ มึงสู้ๆ ไม่ได้หรือเวลาทวิปัสสนา วิปัสสนากุ มั่นกว่าเกมมึงอีก เล่นเกมมันกดมันเห็นเป็นรูปธรรมเลย จับต้องได้ เห็น เห็นเป็นเกม เป็นการ เล่นเพื่อแพ้ชนะกัน เวลาวิปัสสนาระหว่างกิเลสกับธรรมที่มันขัดแย้งกัน มันต่อสู้กันอยู่ในใจ ถ้า มันมีกำลังนะ ชัดเจนยิ่งกว่าเอ็งเล่นเกมอีก

แต่ แต่เวลาคนทำจริงมันทำอย่างนั้นไม่ได้ มันทำอย่างนั้นไม่ได้เพราะอะไร มันเป็น จินตนาการหมด มันเป็นการฝัน มันเป็นการเพ้อฝัน มันไม่เป็นความจริง ไม่เป็นความจริง เพราะจิตมันไม่เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเห็นตามความเป็นจริงมันจะเป็นอีกแบบหนึ่ง

นี่พูดถึงว่า ถ้าเราประพฤติปฏิบัติว่า สิ่งที่เป็นนามธรรม เป็นนามธรรมก็จินตนาการกัน เลย เป็นนามธรรมที่ไม่มีใครตรวจสอบได้ ที่ไม่มีใครจับต้องได้

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ เป็นนามธรรม แต่ปฏิบัติเหมือนรูปธรรม ชัดเจน มันมี มรรคมีผล มีการกระทำ มันถึงพูดได้ถูกต้องว่า สมถกรรมฐาน การทำความสงบของใจ วิปัสสนากรรมฐานคือพิจารณาแยกแยะเข้าไป เป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป นี่ถ้าพูดตาม ความเป็นจริงจะเป็นแบบนี้ แต่ แต่นั่นเป็นครูบา-อาจารย์ที่ท่านปฏิบัติเป็นขั้นเป็นอัน ไง

ไฉ้อย่างพวกเรา เห็นไหม ลูกไก่ ลูกไก่เพิ่งฟักออกมาจากไข่ เขาจะยอมสี่อะไรก็ได้ เดียวนี้เขาขายลูกไก่ ย่อมสี่แล้วขาย ไฉ้โฮ! ขายดีเลย ถ้าลูกไก่ธรรมดาขายไม่ได้ พอยอมสี่ หน่อย แหม! คนชอบ นี่ก็เหมือนกัน หัวใจเหมือนลูกไก่ มันอ่อนแอไง มันพึ่งตัวเองไม่ได้ไง มันก็ เลยทำสิ่งใดไม่ได้เลย

ฉะนั้น เวลามาวัด ๘ วัน พอ ๘ วัน วันแรก เห็นไหม พอวันแรกพิจารณาไปมันมีความ อยากร อยากรเป็นสมาธิ แต่พอมีสติปัญญาเขาบอกว่าก็ปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้า

ความอยาก ความอยากเวลามันดิ้นรน มันอยากเพราะเราทิ้งมาตั้ง ๘ วัน พอทิ้งมา ๘ วัน มันต้องได้อะไรบ้าง พอได้อะไรบ้าง มันก็พยายามแบบว่าต้องการผล พอต้องการผลมาก มันก็บีบคั้นตัวเอง แล้วมันทำอะไรมันก็ทุกข์ยากไปหมด

แต่เวลาเรา ๘ วัน มันก็เวลา ๘ วันเหมือนกัน แต่ถ้าเราวาง ๘ วันนี้ทำให้เต็มที่เลย ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เราอยู่กับเหตุนี้ เราอยู่กับเหตุ เห็นไหม ตักน้ำใส่ตุ่ม ตักน้ำใส่ตุ่มมันจะเต็มไม่เต็มช่างหัวมัน ตักน้ำใส่ตุ่มมันก็เต็ม ตักน้ำใส่ตุ่มเมื่อไหร่จะเต็มเสียที อยากจะให้มันเต็มตุ่ม ทั้งเปิดทั้งปิด ทั้งโยกไปโยกมา เดี่ยวโองแตก

นี่ก็เหมือนกัน ตักน้ำใส่ตุ่ม ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราปฏิบัติที่เหตุนี้ ผลจะเป็นอย่างไรเป็นหน้าที่ของผล แล้วรักษาเหตุนี้ ตักน้ำใส่ตุ่มจะเต็มไม่เต็ม น้ำเราตักใส่ตุ่มตลอดไป ถ้ามันล้นก็คือมันล้น ถ้ามันไม่ล้นก็ไม่ใช่ไร ตักใส่ไปเรื่อยๆ เราขยันหมั่นเพียรของเรา

นี่พูดถึง เขาถามว่า “วันแรกเวลาปฏิบัติแล้วมันมีความอยากอยู่ แต่เวลาปฏิบัติแล้ววันหลังๆ เวลาปล่อย ปล่อยคือว่าเราปฏิบัติโดยไม่คาดหวัง”

นี่มันก็รู้ เห็นไหม คาดหวังไม่คาดหวัง แต่ความรู้สึกรวมันคุมยาก ความรู้สึกของเราเอง มันคุมยาก ทั้งๆ ที่เรารู้เหตุหมดละ เรารู้วิธีการหมดละ ไม่อย่างนั้นเขาเรียน ๘ ประโยค เขาจบมาเขารู้บาลีหมด แต่เวลาจะปฏิบัติจับต้นชนปลายไม่ถูก จับต้นชนปลายไม่ถูก รู้ไปหมด วิธีการเยอะมาก ทางหลากหลายมาก แต่เข้าไม่ถูกสักเส้นทางหนึ่ง จึมๆ เข้าไปก็เล็ก จึมๆ เข้าไปก็เล็ก จึมๆ เข้าไปทั้งนั้น แต่ไม่มีเส้นทางไหนเดินแล้วถึงที่สุดเลย

นี่ความรู้มากไป ความรู้มากนั้นเป็นปริยัติ เวลาศึกษาแล้ว ปริยัติเขาศึกษาให้ปฏิบัติ เวลาปฏิบัติแล้ววางไว้ แล้วทำความจริงของเรา นี่ข้อที่ ๑. บอกว่า “ถ้าเวลาเขาไม่ปฏิบัติ เขาไม่ได้คาดหวัง มันกลับดีขึ้น” เห็นไหม

ฉะนั้น “๒. ลูกเดินจงกรมตลอดไปรุ่งมาก ดีมาก แล้วเดินจงกรมมันดีมาก แต่ก็ไม่แน่ใจว่าควรนั่งสมาธิหรือไม่”

เดินดีก็เดินไปสิ เดินดีนี่เราพูดบ่อย เวลาเราไปกราบหลวงปู่จันทร์เรียน หลวงปู่จันทร์เรียนพูดกับเรา เรางงเลยนะ เพราะธรรมดาลูกศิษย์ ถ้าเป็นลูกศิษย์ที่ดีจะเคารพครูบาอาจารย์มาก เพราะครูบาอาจารย์เป็นพ่อแม่ครูจารย์ เป็นทั้งพ่อ ทั้งแม่ ทั้งครูบาอาจารย์ เป็นผู้หาเลี้ยงท่านบอกว่า หลวงปู่ชอบภาวนาสู้เราไม่ได้

เราก็งง งง เวลาท่านอธิบายมาถึงเข้าใจใจ ท่านบอกว่า หลวงปู่จันทร์เรียนท่านชอบนั่งสมาธิมาก นั่งที่หนึ่ง ๗ - ๘ ชั่วโมง นั่งที่หนึ่งนี้เป็นสิบๆ ชั่วโมง แต่เดินจงกรมผู้หลวงปู่ชอบไม่ได้ หลวงปู่ชอบท่านไม่ชอบนั่งใจ เวลานั้น นั่งเวลามันสั้นกว่า หลวงปู่จันทร์เรียนท่านถึงบอก หลวงปู่ชอบภาวนาสู้เราไม่ได้ คือนั่งสู้เราไม่ได้ แต่ถ้าเดิน หลวงปู่จันทร์เรียนก็สู้หลวงปู่ชอบไม่ได้ หลวงปู่ชอบถนัดเดินมาก เดินได้เป็นวันๆ อย่างอาจารย์สิงห์ทองเดินได้ ๗ วัน ๗ คืน เดินได้ทั้งวัน เดินได้ทั้งคืน มันอยู่ที่คนถนัดใจ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราถนัดในทางเดินจงกรม เราก็เดินจงกรมไป ทำไมต้องไปวิตกกังวลว่า “แล้วต้องนั่งสมาธิหรือเปล่า”

นั่งสมาธิมันเป็นอิริยาบถ ๔ เอาไว้เวลาผ่อนคลาย เวลาหลวงตาท่านอยู่ในป่านะ เวลามันหนาว ท่านบอกว่ากลางวันเดินทั้งวันเลย เพราะกลางวันมันเดินไม่ได้ กลางคืนมันหนาวมาก ฉะนั้น กลางคืนต้องอยู่ในกลด ฉะนั้น เอาเวลากลางวันเดินทั้งวันเลย เดินให้ร่างกายมันได้ใช้งานเต็มที่เลย แล้วกลางวันมันเดินไม่ไหว มันได้ไปผ่อนคลายในที่นั่น

นี่ไง นั่งหรือเดิน มันอยู่ที่ความถนัด แล้วมันอยู่ที่ว่าเราจะบริหารของเราเอง แต่จะเดินหรือจะนั่งจะยืนก็แล้วแต่ ผลของมันคือปฏิบัติแล้วได้ผล ผลของมันคือสมาธิไง เอาที่ผล อย่าไปเอาที่วิธีดี ถ้าเป็นวิธีก็ต้องแบ่งเลย เดิน ๒ ชั่วโมง นั่งต้อง ๒ ชั่วโมง ใช้นี้เป็นวิทยาศาสตร์ไง

เราพูดบ่อยว่าวิทยาศาสตร์แก้กิเลสไม่ได้ วิทยาศาสตร์เป็นสูตรสำเร็จ กิเลสมันมีชีวิต กิเลสมันพลิกแพลง กิเลสมันกะล่อน กิเลสมันปลิ้นปล้อน อ่างธรรมะแล้วก็หลบซ่อนอยู่เบื้องหลังธรรมะนั้น เอาธรรมะมาอ่าง แล้วมันก็หลบซ่อนอยู่ในนั้น นี่ไง มันถึงจะต้องมีสติปัญญาไล่เข้าไป

ฉะนั้น ไม่มีสูตรสำเร็จใจ ไม่ใช่ว่าเดิน ๒ ชั่วโมง ต้องนั่ง ๒ ชั่วโมง เดินก็ชั่วโมงก็ได้ถ้าเดินไหว เว้นไว้แต่เหนื่อยหรือเพลียเต็มที่ ไปนั่งสมาธิสัก ๒ - ๓ ชั่วโมง ให้มันผ่อนคลาย แล้วกลับมาเดินต่อ ไม่จำเป็นเดินหรือนั่ง ไม่ใช่ว่านั่งมากหรือเดินมาก อยู่ที่คนถนัด คนถนัดเขานั่งตลอดมาเลย คนเดินตลอดมาเลย ใ้กิริยานั่งหรือกิริยาเดินเอาไว้เป็นแค่บรรเทาทุกข์ แค่เปลี่ยนอิริยาบถแค่ให้ร่างกายมันได้พักได้บรรเทาเท่านั้นเอง แต่เราภาวนา เราจะเอาจิต เราภาวนาจะเอาความรู้สึก

ฉะนั้น กิริยาเดินกับกิริยานั่งมันเป็นธาตุ ร่างกายเป็นธาตุ มันไม่มีชีวิต สิ่งที่มีชีวิตคือหัวใจ วิถีเดินหรือวิธีนั่ง นั่งเพื่อค้นคว้าหาใจ นั่งเพื่อความสงบ นั่งเพื่อปัญญา อันนั้น ไม่มีสูตรสำเร็จ แล้วไม่ต้องกังวล เพราะเขาบอกว่า “ลูกเดินจงกรมแล้วดีมาก แต่ไม่แน่ใจว่าต้องนั่งสมาธิหรือเปล่า”

แค่นี้ล้มแล้ว นี่เวลากิเลสมันจะล่อจะหลอก ล่อแค่นี้ แค่อោความสงสัยมายื่นให้ นិรวรณธรรมทางก้นสมาธิ ลังเล แค่ลึงเลก็ผิดแล้ว ขั้บรตไปถึงทางเลี้ยว เอ๊ะ! ซ้ายหรือขวา ขวาหรือซ้าย นุ่นเกาะกลางถนนไง เสยเข้าไปเลย จะเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา ตัดสินใจไม่ถูกครับ นุ่นเกาะกลางถนนเสยเข้าไป วางชะ จะเลี้ยวซ้ายก็เลี้ยว จะเลี้ยวขวาก็เลี้ยว เลี้ยวไปเลย แล้วทำให้จริงจัง มันเป็นแค่กิริยา นี่พูดถึงข้อที่ ๒.

“๓. วันพระ ลูกอธิษฐานเนสัชชิก”

เนสัชชิกมันเป็นศีลในศีล เห็นไหม ศีลคือศีล ๒๒๗ ศีล คือ ๒๔,๐๐๐ ข้อ มันเป็นธรรมและวินัย นี่ศีล ถ้าทำผิดแล้วปรับอาบัติ

แต่ถ้าศีลในศีล ฤดงค์ ๑๓ ฤดงควัตร เห็นไหม เนสัชชิกถือไม่นอนเป็นวัตร ถือไม่นอนเป็นวัตร เขาถือไว้ ๑ วันก็ได้ ๗ วันก็ได้ เดือนหนึ่งก็ได้ ถือแล้วตั้งสัจจะอธิษฐาน พอตั้งสัจจะอธิษฐาน สัจจะอธิษฐานคือกำลัง เพราะเราตั้งสัจจะแล้วเราทำได้สมควรปรารถนา สมสัจจะนั้น เหมือนกับเราเป็นคนี่พูดได้ทำได้ มันจะทำให้จิตใจเข้มแข็ง

ฉะนั้น ถือเนสัชชิก เวลาคนโหด คนไม่เอาไหน คนทำสิ่งใดแล้วไม่ประสบความสำเร็จ เขาถึงให้ถือเนสัชชิก อดนอนผ่อนอาหาร ให้ต่อสู้กับกิเลส มันเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส

แต่เวลาชำระกิเลสมันต้องศีล สมาธิ ปัญญา มันต้องชำระกันด้วยสมาธิและปัญญา สมาธิคือความตั้งมั่น คือกำลังของใจ แล้วถ้ามีปัญหา ปัญญาเกิดจากสัมมาสมาธินั้นฟาดฟัน เป็นดาบเพชรฆ่ากิเลส เนสัชชิกมันเป็นวิธีการ มันเป็นเรื่องที่ขัดเกลาเป็นการส่งเสริมให้ส่งเสริมให้จิตเข้มแข็ง ส่งเสริมให้การกระทำเราเข้มงวดขึ้นมา

ฉะนั้น เวลาเราอ่อนแอ เราทำสิ่งใดไม่ประสบความสำเร็จ ให้ถือศีลในศีล ถือสิ่งที่มันคมกล้า มันมีกำลังดีขึ้น นี่พูดถึงเขาให้อธิบายถึงว่า อุบายในการฝึกเนสัชชิกไป เนสัชชิกมันเปิด

โอกาสใจ เหมือนกีฬา กีฬาถ้ามันได้ลงแข่งขัน เขาพยายามจะลงแข่งขัน พยายามคัดตัวขึ้นไป เพื่อแข่งขัน

นี่ก็เหมือนกัน เราพยายามฝึกจิตของเรา ถือนิสัยซิกต่างๆ เพื่อเปิดโอกาส อดงดวัตรเป็น เครื่องขัดเกลาจิตใจ แต่เวลามันขัดเกลาจิตใจ มันส่งเสริมให้จิตใจเข้มแข็ง แล้วถึงจริงๆ แล้วมัน ก็เป็นมรรค ต้องเป็นมรรคอย่างเดียว

มรรค ๘ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขาดสติก็ไม่ได้ สติอ่อนก็ไม่ได้ สติไม่สมควรก็ไม่ได้ สมาธิอ่อน สมาธิกำลังเข้มแข็งเกินไปก็ไม่ได้ สมาธิแก่กล้าเกินไป มันใส ใสอยู่อย่างนั้น มันไม่เป็นไตรลักษณ์ มันไม่พิจารณา มันพิจารณาแล้วมันไม่ลง มันตกไปอีกฟากส่วนหนึ่ง มันต้องพอดีหมดทุกอย่างพอดีหมด ถ้าพอดีหมดก็คือมรรคใจ มรรค ๘ มรรค ๘ มันพ้นจากมรรค ๘ ไปไม่ได้

ฉะนั้น นิสัยซิกเป็นฐานรองรับ เป็นการเปิดโอกาสให้ นี่เขาถึง “กรุณาอธิบายอุบายการ ฝึกนิสัยซิก” ฝึกนิสัยซิกก็ให้เราโอกาส ให้เราฝึกหัดของเราขึ้นมา นี่พูดถึงว่าข้อที่ ๓.

“ข้อ ๔. ใฉนี้มันเป็นปัญญา ปัญญาที่ว่าเวลาเรากวาดตาด พิจารณาเห็นใบไม้ เรากวาด ทุกวันมันยังตกทุกวันเลย แล้วถ้ากิเลสของเราละ กิเลสของเรา”

เวลาใบไม้หลุดจากขั้ว พระที่พิจารณานะ เห็นใบไม้หลุดจากขั้ว พิจารณาตาม เป็นพระ อรหันต์ พระสมัยพุทธกาลจะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะไปถามเรื่องปัญหา ปฏิบัติ ไปถึงฝนมันตกแรง ก็เลยอยู่ใต้กุฏิ พอน้ำเต็มขึ้นมา น้ำนองขึ้นมา น้ำก็หยดลงมา เป็น ฟอง เป็นจุดเป็นต่อม

นี่ปัญญามันพร้อมใจ คือ คนเรามันมีมรรค คือเราฝึกหัดสติ สมาธิ ปัญญามันเข้มแข็ง แต่เรายังไม่มีทางออก ยังอึดอยู่ จะหาคนแนะนำ จะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝน มันตก ตกจนน้ำนองเลย แล้วหยดน้ำฝนมันก็ตกต่อไป มันผูกขึ้นเป็นฟอง เป็นฟอง พิจารณา ตาม เห็นไหม

เพราะเป็นฟอง มันเหมือนกับหัวเชื้อ ให้เห็นการเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นการเปลี่ยนแปลง แปรสภาพ เพราะมันต้องแปรสภาพอยู่แล้ว แต่มันคิดไม่ถึงไง คิดไม่ถึง จิตมันกำลังเต็มที่เห็นนะ

ไอ้โฮ! มันปิ้ง เป็นพระอรหันต์เลยนะ เพราะมันเป็นการจุดชนวนให้ปัญญามันเกิด พอเกิด ไม่ขึ้น
ถามพระพุทธรูปเจ้า กลับเลย

นี่เห็นใบไม้ร่วง พระสมัยพุทธรูปกาลเห็นใบไม้ร่วง ใบไม้มันหลุดมา เอ๊ะ! ใบไม้ทำไมมัน
หลุดจากขั้ว มันหลุดจากขั้วเพราะมันแก่ง ใบไม้มันแก ใบไม้มันหมดอายุมันหลุดจากขั้ว แล้ว
หลุดจากขั้ว เราจะไปต่อไม่ได้หรอก ใบไม้ที่มันจะเกิด มันเกิดจากใบอ่อน เห็นไหม มันเกิดจาก
ตุ่มจากแกน นี่พิจารณาตาม เป็นพระอรหันต์

แต่กว่าจะเป็นพระอรหันต์มันต้องมีจิตใจของเราก่อนไง มันต้องมีกำลังใจ จิตมันเป็น
สมาธิ จิตมันมีปัญญา มันมีมรรคอยู่แล้ว คือมันหมุนเดินอยู่แล้ว ปัญญามันหมุนอยู่แล้ว คือเรา
คิดอยู่แล้ว เรามีสมาธิอยู่แล้ว แต่มันยังไม่ทะลุ มันยังไม่ถึงที่สุด พอไปยื่นพิจารณา ใสนั้นมัน
เป็นเหมือนอาจารย์เลย หยดน้ำเป็นอาจารย์สอนพระเป็นพระอรหันต์ได้ ใบไม้หลุดจากขั้วสอน
ให้พระเป็นพระอรหันต์ได้

แต่เรานี่พันต้นไม้ทิ้งเลย กูกวาดทุกวัน ในวัดมันตักวันหนึ่งเป็นหมื่นๆ ใบ กูกวาดทุกวัน
เลย กูไม่เห็นได้อะไรเลย เพราะไม่ชุกคิด เขาบอก “ธรรมะเป็นธรรมชาติ ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ”
ธรรมชาติเพราะเหตุนี้ ธรรมชาติเพราะเขามีสติมีปัญญา เขาพิจารณาของเขา แต่ของเราไม่ได้
พิจารณา ไม่ทำสิ่งใดเลย ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

แต่ถ้าอย่างนี้มันได้ประโยชน์ ถ้ามันพิจารณาของมันนะ มันพิจารณาของมัน มันได้
ประโยชน์ ฉะนั้นว่า ๘ วันมันก็ได้แล้ว ๘ วันนะ ถ้า ๘ วันทำงานอยู่ที่ทำงาน ชีวิตก็เท่าเดิม ๘
วันที่เราแยกตัวออกมา แล้วเราค้นคว้าของเรา ประสบการณ์ทำมากทำน้อยแค่ไหนจะได้แค่นั้น
ถ้าได้แค่นั้นมันก็เป็นประโยชน์กับเราแค่นั้น นี่พูดถึงผู้ที่มาปฏิบัติที่วัด จบ

ถาม : เรื่อง “ลมหายใจหายไปไหน”

กราบนมัสการหลวงพ่อ ผมนั่งสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าก็ใช้ความคิด
หายใจออกก็ใช้ความคิด มันคิดของมันร่วนวายไปตลอด ผมพยายามตัดความคิด สะกดมัน
ไม่ให้คิด ให้มันอยู่กับลมหายใจ แต่ก็ทำได้ไม่นาน มันก็กลับไปคิดฟุ้งอีก พอรู้ตัวก็ดึงกลับมา ดึง
ไปดึงมาแบบนี้อยู่ตลอด ผมเลยไปเพิ่มสติให้น้ำหนักกับคำว่า “ไม่คิด” มากขึ้น พยายามดึงไป

ดึงมาจนกระทั่งมันดีขึ้น ที่ว่าดีขึ้นก็ตรงที่คิดเรื่องอื่นน้อยลง แต่มันก็ไปคิดอยู่ที่ความคิดว่าไม่ให้คิดเพิ่มเข้ามาอีกอย่าง

ทำไปเรื่อยๆ อีก จนมันเริ่มนิ่งลง แต่มันเหลือที่จิตไปจับอยู่ที่ความคิดว่าไม่ให้คิดกับลมหายใจสองอย่าง ทำไปเรื่อยๆ พอเริ่มไม่มีความคิดอื่นเข้ามาแทรก ความคิดว่าไม่ให้คิดมันก็เบาลงของมันเอง พอความคิดว่าไม่ให้คิดเบาลง ลมหายใจผมก็ชัดขึ้น ชัดขึ้นเรื่อยๆ จนแทบจะเป็นก้อนเลยครับ สวนทางกับความคิดที่คิดว่าจะไม่ให้คิดมันก็เบาลงเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดไป ซึ่งหมดไปตอนไหน ผมก็ไม่รู้

แล้วต่อมอลมหายใจก็เริ่มเปลี่ยนไป จากชัดๆ เป็นก้อนๆ มันก็เริ่มละเอียด เบาบางลงเรื่อยๆ เบาลงไปจนเหมือนผมไม่มีลมหายใจ สักระยะหนึ่งมันก็กลับมาสลับกันกับความรู้ลมหายใจเบาๆ บางๆ แล้วมันก็หายไปอีก จนในที่สุดมันเหมือนผมไม่มีตัวตน มีแต่ความรู้ว่านี่คือเรา มีแต่รับรู้เท่านั้น แต่ไม่มีตัวตนว่าเรา แล้วมันก็เหมือนสว่างสุกใส นิ่งอยู่แบบนั้นพักหนึ่ง (ที่ว่าสว่างไม่ใช่แสงสว่างนะครับ แต่สว่างใสๆ บอกไม่ถูก ไม่รู้จะใช้คำไหนอธิบายครับ) แล้วมันก็กลับมาแต่รับรู้ลมหายใจอีกครั้ง แล้วลมหายใจก็ค่อยๆ ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งรับรู้กายกลับมา

แต่ผมก็ค่อยลืมตาขึ้น ตื่นเต้นมากครับว่ามันคืออะไร แต่จะเป็นอะไรก็ช่าง ผมชอบมันมากครับ เพราะมันทำให้ผมสบาย เบา แบบที่ผมไม่เคยเป็นมาก่อน หลังจากนั้นผมก็ทำต่อเรื่อยๆ มา แต่มีโอกาสที่มีอยู่อีก ๒ - ๓ ครั้งที่ได้แบบนี้อีก แต่ครั้งหลังไม่ตื่นเต้นกับมันแล้วแต่ก็ชอบมากๆ ครับ แล้วที่สำคัญมันทำให้ผมมั่นใจว่า แม้ไม่มีตัวตนนี้ของผมแล้วก็ตาม ผมก็ยังอยู่ การตายไม่ทำให้ผมหมดไปได้อย่างแน่นอน ผมพอใจ เข้าใจได้ว่าความฟุ้งซ่านวุ่นวายหายไปได้ เพราะความควบคุมมันด้วยความคิดว่าไม่ให้คิด

แต่ที่ผมสงสัย อยากกราบถามหลวงพ่อก็คือว่า ลมหายใจที่หาย มันหายไปไหน หายไปได้อย่างไร แล้วทำไมเราถึงเหมือนไม่มีตัวตน แล้วตอนนั้นจริงๆ ผมอยู่ที่ไหน งงมากครับ

กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่เวลาเป็นจริงๆ มันเป็นอย่างนี้ เวลาเขาเป็นสมาธิขึ้นมา เห็นไหม เขาถึงบอกว่าเขาเป็นเอง แล้วทำไมต้องเขียนมาถามเราด้วยละ เขาเป็นเองไง พอเขาเป็นเอง บอกงมงมงมากครั้ง

เราจะบอกว่าถ้าเป็นสมาธิเป็นแบบนี้ แต่ที่พูดกัน พูดกันมาอยู่นั่นละ มันไม่เป็นหรอก มันเป็นอารมณ์ว่าง คิดว่าว่างมันก็ว่าง **แต่ถ้าเป็นสมาธิจริงๆ มันเป็นอย่างนี้ เป็นสมาธิจริงๆ คือว่าจนที่ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีสิ่งใดทั้งสิ้น แต่มันเป็นสมาธิไง มันเป็นอิสระไง สมาธิเป็นอย่างนี้ ถ้ามีสมาธิเป็นอย่างนี้**

นี่มันคืออย่างหนึ่งนะ ที่เขาบอกว่าทำได้อีก ๒ - ๓ หน ถ้าทำได้หนเดียว มันก็ทำได้หนเดียวไง ถ้าทำไม่ได้เลยละ ทำได้หนหนึ่งมันทำได้หนหนึ่ง ทีนี้ถ้าทำได้แล้วมันคืออย่างหนึ่ง คืออย่างหนึ่ง มันเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก มันเป็นความเชื่อมั่น

คนเรา เราศึกษาศาสนา เราศึกษาศาสนา กัน เราศึกษาเพราะความเชื่อ เราเชื่อจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราเชื่อครูบาอาจารย์เรานะ เราเชื่อมรรคผล เราเชื่อมรรคผล นิพพานต้องมีจริง นรกสวรรค์มีจริง แต่สงสัยไหม สงสัย ทุกคนสงสัยทั้งนั้น เพราะหลงตาท่านบอกเลย ท่านจบมหาแล้วท่านจะออกปฏิบัติ มันใจมากกว่าจะออกปฏิบัติ เวลาปฏิบัติจริงๆ เอ๊ะ! มรรคผลมันมีจริงหรือเปล่า ต้องมีคนมายืนยันกับเรา

นี่ก็เหมือนกัน เราก็ศึกษา เราก็ศรัทธา เราก็เชื่อทั้งนั้น แต่มันก็สงสัย มันมีความสงสัยอยู่กันบึ่งหัวใจ แต่ถ้าทำสมาธิได้ ถ้าทำสมาธิได้มันยืนยันไง คือเราเข้าไปสัมผัสแล้ว นี่มันเป็นจริงๆ ใจขอให้ทำสมาธิได้เถอะ เรื่องที่เราศรัทธาที่เราเชื่อ เราเชื่ออยู่แล้ว มันเป็นเอกภาพเลย มันเป็นความจริงจังอยู่ในหัวใจเลย แต่ที่แรกก็เชื่อ เชื่อใจ แต่ว่าความจริงเรายังไม่เห็น แต่ถ้าเมื่อไหร่ความจริงเรามีนะ ความเชื่อนั้น โอ้โฮ! มันยิ่งปักฝัง แล้วมันเอาจริงๆ นี่เชื่อมั่นแล้ว เชื่อมันเพราะอะไร เพราะเราทำได้จริงใจ

ฉะนั้น ทำได้จริง เริ่มต้นการปฏิบัติ ปฏิบัติมันยากอย่างนี้ เห็นไหม เวลาคิดมาก คนคิดมาก คนต่างๆ มาก คิดมากอย่างนั้นนะ แต่ที่มันก็มีอุปาย มันวาสนาของคนนะ อุปายว่าไม่คิดมากๆ เวลามันคิดมากก็บอกไม่คิดมากๆ ย้อนศรไปเลย ทำไปเรื่อยๆ เห็นไหม ทำไปเรื่อยๆ จน

มันชัดขึ้น มันดีขึ้น มันเบาขึ้น มันเบาขึ้น เวลามันทำแล้ว พอเบาๆ บางคนก็เอ้อ! จิตมันละเอียดแล้ว พุทโธไม่ได้ เดี่ยวมันหายากเกินไป เราก็อึ้ง

มันจะดีขึ้นขนาดไหน พุทโธไปเรื่อย พุทโธจนมันพุทโธไม่ได้ มันพยายามพุทโธเองแล้ว มันพุทโธไม่ได้ แต่พวกเรามันสนุกก่อนห้าม อดยากได้ก่อนไง พุทโธๆ พุทโธไม่ได้แล้ว ทั้งๆ ที่มันยังพุทโธได้ คนเรามันจะเอาอย่างนั้นทั้งนั้น แต่ถ้าเราพุทโธของเราไปเรื่อยๆ พุทโธของเราไปเรื่อยๆ จนเป็นจริงขึ้นไปนะ พุทโธไปเรื่อยๆ แล้วไม่ต้องไปคิดมาก ไปคิดมากเพราะอะไร เพราะเวลาเราปฏิบัติไปแล้วเรามีเพื่อนใจ

“มึงทำอะไรวะ”

“พุทโธ”

“โอ้ย! สมณะไม่ดีหรอก ต้องใช้ปัญญาดีกว่า”

ไอ้คนนั้นก็ตอกย้ำทีหนึ่ง ไอ้คนนี้ก็ตอกย้ำทีหนึ่ง มันก็ฝังใจไปเรื่อยๆ ไอ้เราก็อึ้งอยู่เรื่อยเลย ปัญญาไม่เกิดสักที มันก็เลยจินตนาการเป็นชั้นเป็นตอน ล้มเหลวไปทั้งนั้น

แต่ถ้าเอาจริงต้องเอาจริงแบบนี้ ใครจะว่าอย่างไร ใครจะพูดอย่างไรมันเรื่องของเขา มันเรื่องของเขา เรื่องของเราคือเราจะปฏิบัติ เรื่องของเรา เราจะเอาความจริง นั่นมันเรื่องของเขา ถ้าเรื่องของเขา เขาจะพูดอย่างไรก็เรื่องของเขา สุขทุกข์มันก็ของเขา ทำถูกก็ของเขา ทำผิดก็ของเขา ไอ้เราทำเป็นจริง ถ้าจริง เห็นไหม พอมันชัดๆ ขึ้นมา มันก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้ามันดีขึ้นเรื่อยๆ มันก็ชัดเจนของมัน จะเป็นก่อนไม่เป็นก่อน เราพุทโธของเราไปเรื่อยๆ เราไม่ปล่อย ไม่ปล่อย

เวลาครูบาอาจารย์ท่านพุทโธจนพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ได้ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ อย่างที่ว่าอัปปนาสมาธิสักแต่ว่า ลมหายใจมันหาย เวลากำหนดอานาปานสติมันจะละเอียดขึ้นๆ ละเอียดชัดเจนจนเอ๊ะ! เอ๊ะ! เอ๊ะ! ละเอียดจนเวลามันจะหายนี่ทุกคนจะตกใจ ทุกคนจะกลัวตายทั้งนั้น ลมหายใจมันจะหาย อี้! อี้! อี้! มันดังออกหมดเลย แต่ถ้าคนเป็นนะ ลมหายใจหาย เชิญครับ หายเลย หายไป มันกลับไม่หาย เพราะดันเสือกไปรู้ทันมัน

ลมหายใจมันจะหายไปไหน เรากำหนดไว้ กำหนดพุทโธไว้ หรือกำหนดลมหายใจไว้ แล้วถ้ามันจะหายไป มันเบาจนสักแต่ว่า จิตมันอิสระ มันไม่พาดพิง แล้วลมหายใจมันหายไปไหน ละ มันไม่หายไปไหนหรอก มันอยู่ปกติของมัน แต่มันละเอียด

เวลาคนเข้าฌานสมาบัตินะ นิโรธสมาบัติ ๗ วัน ๗ คืน หายใจตอนไหน หายใจตอนไหน ไม่หายใจก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย แล้วมันอยู่ได้อย่างไรละ ลมมันมีของมันอยู่ แต่จิตมันไม่พาดพิง จิตมันไม่พาดพิง ถ้าพูดไปแล้วเดี๋ยวต้องเข้าวิทยาศาสตร์ เดี่ยวต้องพิสูจน์กันทางการแพทย์ เดี่ยวมันยุ่งไป

ที่นี้ลมหายใจหายไปไหน นี่ไง ถ้าเข้าอัปปนาสมาธิ เข้าอัปปนาสมาธิก็เป็น แต่ถ้าคนพอมันเป็นปี๊บ ลมหายใจจะหายไป พุทโธจะหายไป เขาให้หายไปเป็นข้อเท็จจริง ไม่ใช่หายไปจากความอยาก ให้หายไป ไม่ใช่หายไปเพราะว่าเราทำให้ผลอให้มันหายไป ไม่ใช่หายไปเพราะว่าเรานึกว่าให้หายไป กรณีอย่างนี้มันสมมุติ ก็เลสมันเป็นสมมุติอยู่แล้ว แล้วเราก็ไปสมมุติซ้อนเข้าไปอีกว่ามันน่าจะหายไปหรือหายไปอย่างนั้น เราทำของเราเอง มันไม่เป็นความจริง

ถ้ามันเป็นความจริง ความจริงมันเป็นเพราะอะไร ความจริงเพราะจิตมันเป็นอิสระ ภายกับใจ อายตนะรับรู้หมด แล้วเราดูแลมัน บริกรรมมัน จนมันหดตัวเข้ามา ภายก็เป็นกาย จิตก็เป็นจิต จิตเป็นอิสระ ภายก็ทำหน้าที่ของมันไปสิ ลมหายใจไม่ต้องอาศัยจมูกอย่างเดียวก็ได้ ผิวหนังก็เข้าได้ ทางส่วนไหนก็เข้าได้ ลมหายใจ ออกซิเจนเข้าร่างกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ถ้าจิตมันไม่พาดพิง ไม่มีสิทธิ์ มันจะเป็นจะตายหรือ มันเป็นความจริงด้วย แต่เป็นความจริงของนักปฏิบัติ ไม่ใช่ความจริงของวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์เป็นโลก ถ้าความจริงของโลก โลกเป็นใหญ่

อันนี้ธรรมเป็นใหญ่ ข้อเท็จจริงเป็นใหญ่ ข้อเท็จจริงในการกระทำเป็นใหญ่ มันเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าธรรมะมันมีอยู่แล้ว แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแค่มารู้มันเท่านั้นเอง ถ้าทำสังกรรมขึ้นมาได้ขนาดนี้ มันเป็นจริงของมันตามข้อเท็จจริงที่เป็นสังกรรมอย่างนั้น แต่วิทยาศาสตร์ยังพิสูจน์ไม่ได้ ยังเข้าไม่ถึง

ฉะนั้น ที่ว่าเวลาเป็นจริง เวลาเขาเข้าฌานสมาบัติละ ๗ วัน ๗ คืน ไม่ต้องกิน ไม่ต้องชี่ ไม่ต้องเยี่ยว ไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่ได้หรือ ใ้ฉนี้จ๋อมๆ เข้าไปก็ตื่นแต่นิ่ง ที่นี้ถ้าทำไป ทำอย่างนี้

จนนาทีสุดท้ายเวลาเขาเป็น เขาบอกว่าเขาเป็นของเขา มันไม่มีตัวตน มันไม่มีตัวตน สักแต่ว่ามันไม่มีตัวตน แต่ไม่มีตัวตนก็ไม่มีตัวตนนะ ไม่ใช่ไม่มีตัวตนไม่ใช่ไม่มีกิเลสนะ

ไม่มีตัวตนคือไม่มีสถานะทางโลก สถานะที่เราเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ สถานะนี้มันปล่อยหมด วัตถุเป็นวัตถุ จิตเป็นจิต เราเป็นเรา แต่เป็นได้แค่ที่มีสติที่ควบคุมได้ เวลามันแผ่ซ่านออกมา มันก็กลับมาเป็นเราอย่างเดิมๆ กลับมาเป็นเรา ไม่ต้องหวังว่าทรัพย์สมบัติเขาจะแย่งไป มันอยู่ในบัญญัติเรานั้นแหละ เดียวก็ไปเบิกเอา แต่เวลาเราไม่เป็นมันเป็นอย่างนี้

นี่พูดถึงไม่มีตัวตน เห็นไหม สูดยออด แล้วเวลาเขาพูด เขาบอกว่า “มันสุกใส มันมีมันนะ ความสว่างแบบนี้มันไม่ใช่สว่างแบบที่ทางโลกนะ ไม่ใช่สว่างแบบแสงอาทิตย์แสงฟงแสงไฟ ไม่ใช่ซะ มันสว่างเป็นอย่างไรก็บอกไม่ถูก”

นี่ผู้รู้จริงเป็นอย่างนี้ มันไม่มีหรือ มันไม่มีอยู่ ทางโลกมันไม่มีอยู่ ทางโลกก็เป็นทางโลกสิ นี่เขาบอกว่าสว่างใสอย่างนั้น สว่างใสอย่างนั้นก็เปิดไฟ เปิดไฟมันก็สว่าง แล้วมันได้อะไรขึ้นมา มันไม่ได้อะไรขึ้นมาไง แต่ถ้าเป็นของเรา เห็นไหม มันจะกลับมาอย่างนี้

ฉะนั้น บอกว่า เวลามันเป็น มันเป็น แล้วพอมันเป็นมันรู้ได้ ถ้าคนฝึกหัดรู้ได้นะ แล้วมันก็มาแตะรับรู้ลมหายใจ เวลามันเข้าไปมันเป็นอิสระไง เวลามันมาแตะ เราก็อู้ได้ เพราะลมหายใจเราสักแต่ว่า สักแต่ว่าอยู่กับเรา เวลามันออกมาแตะ มันแผ่ออกมา ออกมาแตะ ความรู้สึกมันออกมา มันเหมือนกับตัวชานี้แหละ มันเหมือนกับสักแต่ว่า มันปล่อยหมด เวลาออกมามันเริ่มรับรู้ รับรู้ เวลาเข้าอุปนาสมาธินะ สักแต่ว่าเลย

เวลาจะออกจากสมาธิไง ออกจากสมาธิเหมือนออกไปรับรู้เส้นประสาท ออกไปรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย พอออกไปรับรู้ของร่างกาย เรามีหัวใจใช่ไหม ก็ขยับมือ ความขยับมือ ขยับทำนี่ใครสั่ง สมอง ถ้าทางวิทยาศาสตร์ก็บอกเลยไฟฟ้า สมองมันสั่ง สมองข้างซ้าย ข้างขวามันสั่ง เขาว่า

แต่เวลาคนมันเป็น คนเป็นจะเป็นอย่างนี้ นี่เขาพูดเอง “แต่แล้วมันก็กลับมาแตะลมหายใจ” ก็เอ็งถามกูเองว่าลมหายใจหายไปไหน เวลาเอ็งออกมาแตะ เอ็งทำไมไม่บอกว่ามันออกมารับรู้ละ “เสร็จแล้วก็มันกลับมาแตะรับรู้ลมหายใจ แล้วลมหายใจก็ค่อยๆ ชัดเจนขึ้น” นี่

ลมหายาบ ลมละเอียด ละเอียดสุด เราหายใจ แคลมหายใจ หายใจหายาบๆ หายใจโดยปุณฺชน มนุษย์ก็หายใจอย่างนี้ แล้วเวลาจิตที่มันละเอียดเข้าไป ภาตฺขันธ์ที่ละเอียด โอ้ย! ลมหายใจ ละเอียด ละเอียดสุด ละเอียดจนรับรู้ไม่ได้เลย จิตเป็นอิสระเลย

ที่นี้เวลาครูบาอาจารย์สอนเรื่องคำบริกรรม เรื่องสังกรรม ท่านสอนให้บริกรรม ท่านสอนว่าหายาบละเอียด ท่านสอนให้เราฝึกหัด แล้วเวลามันเป็น มันเป็นอย่างนี้ เห็นไหม ธรรมะมีอยู่ โดยดั้งเดิม มันมีของมันอยู่ แล้วใครฝึกก็ได้ ใครฝึกก็ได้ ฝึกถึงจุดที่มันเป็นได้ ทุกคนเป็นได้ แต่เราฝึกไม่ถึงจุดนั้น เราทำของเราไม่ถึงจุดที่ธรรมะมีอยู่โดยดั้งเดิม ของมันมีอยู่ สังขจะมันเป็น อย่างนั้น แต่เราฝึกไม่ได้ เราฝึกไม่ถึง เราก็ฝึกอยู่ แต่เราฝึกไม่ถึง

ถ้าฝึกถึงก็เป็นอย่างนี้ไง ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนา-สมาธิ มีอยู่ของมันอยู่แล้ว แต่เราทำไม่ถึง เราทำไม่ได้ ถ้าเราทำถึง ทำได้ นี่ไง ชั้นของสมาธิ แล้วสมาธิมันก็เป็นสมาธิ เห็นไหม”หลังจากนั้นผมทำต่อเรื่อยมา” นี่เขาทำมาเรื่อย เห็นไหม “แล้วก็ผมมั่นใจว่า แม้ไม่มีตัวตน ของผมก็ตาม แต่ผมก็ยังอยู่ การตายไม่ทำให้ผมหมดไปได้แน่นอน”

เห็นไหม การตายไป การตายและการอยู่มันไม่สามารถทำให้จิตนั้นให้หวนไหวไปได้ ให้มันสะอาดบริสุทธิ์หรือติดลบไปไม่ได้ การเกิดและการตายก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ใจของเราก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง นี่เป็นแค่สมาธิมันยังรู้ได้แบบนี้เลย แค่สมาธิมันรับรู้ได้แล้ว มันชัดเจนแล้ว ปัจฉัตตัง สันทิฏฐิโก มันแน่ใจแล้ว มันแน่ใจเรื่องสังขจะ เรื่องธรรม เรื่องมรรคเรื่องผลเลย แต่ยังทำได้ไม่ได้ นั่นอีกเรื่องหนึ่ง

เพราะแน่ใจไง แน่ใจว่ามีอยู่ไง แน่ใจว่าดวงจันทร์มีอยู่ แต่กูต้องประกอบยานอวกาศ ขึ้นมาให้ได้ ดวงจันทร์มีอยู่เห็นๆ เลย แต่กูยังไม่มีจรวดเลย กูต้องไปสร้างจรวดก่อน นี่ก็เหมือนกัน “ผมแน่ใจเลย ผมแน่ใจแม้ตัวตนนี้ของผมแล้วก็ตาม แต่ผมก็ยังอยู่ การตายไม่ทำให้ผมหมดไปอย่างแน่นอน” นี่ความจริงมันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นเป็นอย่างนั้น

ที่นี้ย้อนกลับมาที่ความสงสัย “แต่ผมก็สงสัยอยากถามหลวงพ่อกว่า ลมหายใจที่หายมันหายไปในไหน หายไปได้อย่างไร”

มันไม่หายไปไหน ลมนะ คูลี ลม อากาศมันอยู่ของมันอย่างนั้นนะ แต่เรา เราเกิดมาแล้ว เราต้องการออกซิเจนต่างหาก ออกซิเจน เราเป็นคนหายใจเข้าจุมูก ออกซิเจนมันก็เข้าไปในปอด มันก็เข้าไปทำประโยชน์ของมัน แล้วมันก็ขับถ่าย มันก็หายใจเข้าหายใจออก มันก็อยู่ของมันอย่างนั้นนะ ใครใช้ประโยชน์อะไรมัน

นี่ก็เหมือนกัน “ลมหายใจมันหายไปไหน” มันไม่ได้หายไปไหน แต่เพราะความเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะการศึกษาของเรา เราศึกษาว่าคนไม่หายใจต้องตาย เราก็เลยวิตกกังวลว่าต้องหายใจชัดเจน คือเรากลัวเราผิดพลาด เรากลัวเราจะไม่มีความรู้จะไปอธิบายให้ใครฟังว่าลมหายใจมันหายไปได้อย่างไร ก็อยากจะรู้ว่ามันหายไปอย่างไร ก็เลยไม่รู้ไง แล้วมันหายไปไหนละ

มันมีอยู่ แต่สติปัญญาเรายังไม่รอบคอบรู้เท่า ผีกัดหัวของเราไป ถ้าผีกัดหัวของเราไปจนมีความชำนาญ เดี่ยวโยมจะเป็นอาจารย์ใหญ่แล้วสอนคนได้ จะอธิบายได้หมดเลยว่าลมหายใจมันมีอย่างนั้นนะ แล้วมันก็หายอย่างนั้นนะ แล้วโยมก็รู้อยู่คนเดียว อธิบายอย่างไร ใครฟังบอกว่า เฮ้ย! มันบ้าหรือเปล่าวะ ทั้งๆ คนอธิบายถูกนะ แต่มันเป็นปัจเจกจัดตั้ง สันติภูลูโก รู้จำเพาะตนอยู่คนเดียว ใ้ลูกศิษย์นี่ฟังไม่รู้เรื่องหรอก แล้วใ้คนอธิบาย ใ้คนฟังบอกว่า เฮ้ย! อาจารย์กูบ้าหรือเปล่าวะ ถ้ามันรู้จริง

นี่ไง “มันหายไปไหน หายไปอย่างไร” ไม่หายไปไหน มันหายเพราะจิตมันปล่อย จิตเป็นอิสระ ภายกับจิตแยกจากกัน มันเป็นอิสระของมันชั่วคราว เดี่ยวก็ออกมา “แล้วทำไมมันถึงเหมือนไม่มีตัวตน แล้วตอนนั้นจริงๆ ผมอยู่ที่ไหน”

มันไม่มีตัวตน เห็นไหม ตัวตนของเรามันเป็นอัตตา คูลี ใ้พวกข้าราชการใหญ่ๆ หัวใจมันโบใหญ่ๆ มันไปไหน คนไม่ต้อนรับมันโกรธมากเลย มันมีอัตตา เวลามันเกษียณแล้วนะ เดินไปไหนไม่มีใครมองมันเลย มันทำอะไรไม่ได้

ใ้ที่นี่ก็เหมือนกัน นี่ไง แล้วตัวตนมันหายไปไหนละ ตัวตนก็คือความที่เราเคยชินใจ เราเคยชินในตัวตนของเราไง ตอนเป็นสมาธิ ตัวตนมันสงบลง เราพูดบ่อยมากเวลาทำสมาธิ **สมาธิคือกิเลสสงบตัวลง กิเลสสงบตัวลงถึงเป็นสมาธิได้** ถ้ายังมีกิเลสหนาแน่นอยู่เป็น

สมาธิไม่ได้ เพราะอีโก้ เพราะตัวตนมันสำคัญ พอตัวตนมันสำคัญ ตัวตนนี้มันขวาง มันเข้าสงบไม่ได้

แต่พุทโธๆๆ เกลื่อนจนทุกอย่างไม่มี ทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติหมด มันก็สงบตัวลง สมาธิคือกิเลสสงบตัวลงชั่วคราว พอกิเลสมันสงบตัวลง ก็คือตัวตนเรานี่ไง ก็ตัวตนหายไปไหน ก็มันสงบลงไง ก็มันสงบลง พอสงบลง “แล้วมันไปอยู่ไหนล่ะ ผมงงมากเลย”

ถ้าอยากรู้ก็เป็นปุถุชน ถ้าไม่เป็นสมาธิรู้ชัดเจน อยู่กับปัจจุบันรู้ชัดเจนเลย เวลาจะเข้าสมาธินะ แล้วมันหายไปไหนล่ะ ก็มันหายไปอย่างนั้น มันถึงเข้าสมาธิได้ไง เพราะมันหายไปอย่างนั้นนะ แต่อยากรู้ตลอดแล้วไม่ได้อะไรเลย ขณะที่มันเป็นอย่างนั้น นี่เพราะมันสงบตัวลง

เราจะบอกว่าละเอียด เวลาว่าละเอียดก็ยังมีงงนะ “มันละเอียดอย่างไรหลวงพ่อก” เออ! สงสัยต้องเอาอากาศสมาธิสูจนกันแล้วเว้ย มันละเอียดอย่างไรล่ะ เป็นปัจเจกตัด เป็นสันทิฏฐิโก ถ้าชำนาญแล้วมันจะรู้ ถ้าหยาบละเอียดนะ ฉะนั้น ถ้าได้สมาธิเป็นอย่างนี้

วันนี้ที่พูด พูดเพราะอะไร เพราะเขาเขียนมามันละเอียด เขาเขียนมา แสดงว่าคนนี่ชำนาญ ทำมาเยอะ พอทำมาเยอะ พอมันเป็นสิ่งที่เป็นจริง เขาถึงได้เขียนได้ละเอียด ไม่อย่างนั้นถ้าเป็นธรรมดาเขียนไม่ได้แบบนี้ด้วยนะ คนที่ภาวนาเขียนไม่ได้แบบนี้หรือถ้าคนหัดภาวนาใหม่ๆ ใ้ฉันนี้แสดงว่าคงไปโดนหลอกมาเยอะ คงโดนพระหลอกมาเยอะ ปัญญาภิเลยเยอะ เวลาสมาธิสูจนได้ก็เลยเขียนมาได้ละเอียด อันนี้ว่าลมหายใจละเอียดเท่านั้น

ถาม : เรื่อง “กราบขอบพระคุณ”

เขากราบขอบพระคุณ กราบขอบพระคุณที่ได้ฟังเทศน์หลวงพ่อก แล้วกลับไปฟื้นฟูความเป็นอยู่ได้ ไม่อย่างนั้นเขาหาทางออกไม่ได้ไง ฟังเทศน์หลวงพ่อกแล้วดีขึ้น ไม่อย่างนั้นเขาบอกว่าตนเองเหมือนกับเป็นคนบ้า เหมือนผีเข้าผีออก จิตใจอารมณ์มันปั่นป่วนไปหมดอย่างบอกไม่ถูกเลยคะ ตอนนี่ดีขึ้นแล้วคะ ลูกหลงตั้งสติใหม่ ลูกก็จะทำตามที่ได้ฟัง จะหาทางเดินของลูกให้เจอ

ตอบ : เขาเขียนถามปัญหาว่าทำอะไรไม่ได้เลย กลัวผิดกลัวถูกไปทั้งหมด แล้วเราพูดไปว่าถ้าเป็นฆราวาส เป็นฆราวาสเราต้องมีอาชีพ เราต้องทำอะไร เราทำอะไรด้วยปัญญา ด้วยที่ว่าเราไม่ผิดศีล เราไม่ได้ทำให้มันผิดศีล แต่กิเลสมันเข้ามาสอดแทรกเอง แล้วเราบอกว่า

เป็นพระวาสา เราจะทำสิ่งใดเราก็ต้องหาความชอบธรรมให้ถูกต้องชอบธรรม แล้วทำตามนั้น
แล้วพยายามฝึกหัดของเราไป พอมันโตขึ้นมันจะดีขึ้น ฉะนั้น ดีขึ้น เขาบอกว่าขอบคุณค่ะ เอวัง