

ผิ ด ศี ล

พระอาจารย์สงบ มนัสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๙๑. เรื่อง “ผิ ด ศี ล”

หลวงพ่อกับ ผมไปเที่ยวโสเภณีมา ผมรู้สึกละอาย ทำอย่างไรผมจะไม่ลงอบายครับ

ตอบ : นี่คำถามไ้ คำถามๆ เขาบอกว่าเขาไม่ปกติ แล้วเขาไปเที่ยวโสเภณีมา แล้วมีความละอายแก้ไข แล้วกลัวบาป

มันเป็นเรื่องเวลาที่เราขาดสติแล้วทำอะไรไป ถ้าขาดสติทำอะไรไปนะ เวลาครูบาอาจารย์ที่เป็นพระกรรมฐาน ท่านบอกเลยนะ

“ในวัฏฏะนี้ สิ่งที่เป็นแรงดึงดูดที่สุดคือกามราคะ”

เรื่องกามๆ มันดึงดูดทุกๆ สิ่งมีชีวิต อย่างเช่นสัตว์ ฤๅณสมพันธ์ของมัน มันหาคู่ มันทำอะไรโดยธรรมชาติของมัน

มนุษย์ มนุษย์ก็มีความอยากเหมือนกัน มนุษย์มีความอยาก สิ่งที่ว่าคนที่กามราคะแรง พอเจอสิ่งใดแล้วมันพุ่งจะไปเอาสิ่งนั้นอย่างเดียว ถ้าเอาสิ่งนั้นอย่างเดียว เห็นไหม ครอบงำพัน เพราะเรื่องนี้มากมายมหาศาล ถึงที่สุดแล้ว สิ่งนี้ซ่อนไว้ในหัวใจ แล้วก็ปิดบังกันไว้

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาแสดงธรรมๆ ใ้ สิ่งที่เป็นธรรมและสิ่งที่ไม่เป็นธรรม

เวลาสิ่งที่เป็นธรรมและสิ่งที่ไม่เป็นธรรม มันมีความหยาบละเอียดแตกต่างกันไป ถ้ามีความหยาบละเอียดแตกต่างกันไป คนที่เบาบางเขาก็เก็บกดของเขาได้ เขาก็รักษาของเขาได้ คนที่รุนแรงมันก็มีปัญหาของเขาไป สิ่งที่เป็นธรรมชาติของโลกไ้

แล้วทางวิทยาศาสตร์ ทางโลก เขาบอกเรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดา เขาแสวงหารักหากันเพื่อให้มันเป็นไปตามโลก

แล้วบอกว่า ถ้าคนถือศีลกันหมดแล้ว มนุษย์จะขาดจากโลกนี้ไปเลย

เวลาสมัยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาเผยแผ่ธรรมไป

“ถ้าถือศีล ๘ กันหมด เป็นนักบวชกันหมด ต่อไปมนุษย์ก็จะมี”

จริงหรือ มันเป็นไปได้หรือไม่ได้ออก แต่สิ่งที่เป็นหลักเป็นเกณฑ์มันต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นหลักเป็นเกณฑ์เป็นอย่างนั้นนะ

ทีนี้สิ่งที่ว่าเวลากิเลสในหัวใจของคน คนเราเป็นคนดีมามากมายมหาศาล แต่เวลาถึงที่สุดแล้วกรรมมันให้ผลนะ ไปทำความผิดพลาดไป มันก็บุญและบาปเกลือกกลั้วกันไป

สิ่งที่ดีงามๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คุรูบาอาจารย์ของเราถือพรหมจรรย์ๆ ถ้าพรหมจรรย์ สิ่งนี้มันเป็นอาบัติทั้งนั้นนะ มันเป็นอาบัติหนัก อาบัติเบา

แล้วทางโลกๆ ไง ทางโลก ถ้าเป็นคนที่กามราคะที่รุนแรง ไปข่มขืน ไปเช่นฆ่าเขา เป็นบาปเป็นกรรมไปหมดนะ

แต่มันแบบว่ามันเป็นธุรกิจ ไปเที่ยวโสเภณีมา มันเป็นเรื่องธุรกิจไง ธุรกิจ แต่มันเป็นบาปไหม

เป็น อย่างไรก็บาปอยู่วันยังค่ำ แต่มันมากหรือน้อยเท่านั้นไง ถ้ามันมากหรือน้อย ทีนี้พอสำนึกได้ สำนึกได้ขึ้นมามีความละอาย มีความละอายก็ต้องฝึกหัดสติปัญญาของเราไว้ไง ถ้าฝึกหัดสติปัญญาของเราไว้ ถ้ามีสิ่งนี้

เวลานักปฏิบัติๆ เวล่านักปฏิบัติทั้งหลายเขาบอกว่า เวลาเขาไปเห็นเพศตรงข้ามพยายามพิจารณาเป็นอสุภะๆ

เราๆ แต่มันก็เรื่องของเขา ก็เรื่องธรรมดา เพราะว่าคนเรายังไม่มีที่พึ่ง มันก็พยายามตะเกียกตะกายจะหาที่พึ่ง แล้วที่พึ่งเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง ก็แสวงหากันไป

แต่ถ้ามันเป็นความจริงของมันขึ้นมา มันจะละมาเป็นขั้นๆ ขึ้นไปเลยละ เพราะว่าสังโยชน์ ๓ เกิดอีก ๗ ชาติ กามราคะ ปฏิฆะอ่อนลง เกิดอีก ๓ ชาติ แล้วกามราคะ ปฏิฆะขาดไป ไม่เกิดบนกามภพ เพราะกามภพตั้งแต่เทวดา อินทร์ พรหมลงมา พรหมไม่เกี่ยว ตั้งแต่เทวดาลงมา กามภพ รูปภพ อรูปภพ

เทวดาก็เสพกาม เขาก็เสพกามของเขา เขาก็มีกามของเขา มีความปรารถนาของเขา มันเป็นเรื่องกิเลสที่ฝังหัวใจของสัตว์โลกทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาเขียนมาไม่ว่าเขาผิดศีล แล้วเขามีความละอาย ถ้ามีความละอายแล้ว จะทำอย่างไรจะไม่ลงอบาย

ลงอบาย ไม่ลงอบาย เรื่องเวรกรรม เวรกรรมอันหนึ่ง แต่ถึงเวลาแล้วนะ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะไง เวลาตายมีสติมีปัญญาขึ้นมา

สิ่งที่ไปเที่ยวโสเภณีมาผิดศีล แล้วเราไม่เคยทำความดีอะไรไว้เลยหรือ เราก็ทำคุณงามความดีของเราเหมือนกัน มันก็มีบุญและบาป ถ้ามีบุญและบาป เราก็พยายามรักษาของเรา

ฉะนั้นบอกว่า จะปิดอบาย

ปิดอบาย มีสติสัมปชัญญะมันก็เกิดในภพชาติที่ดี บุญเกิดก่อน ใ้บาปมันฝังอยู่จิตได้สำนึกนั้น

ผู้ที่พ้นจากอบายภูมิต้องพระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้นนะ เพราะอะไร สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส มันไม่ลงอบายแน่นอน

คำว่า “ไฉนนั้นก็เลยไม่ลงอบาย แค่นี้ไม่ลงอบาย” ไฉนนั้นโฆษณาชวนเชื่อ ไฉนนั้นแสดงธรรมเป็นสินค้าเพื่อจะแสวงหาประโยชน์ของตน ใครรับประกันใครได้ ใครรับประกันใครต่อเมื่อเวลาจะตายนั้นนะ ตอนนั้นละสำคัญที่สุด จิตจะออกจากร่างนี้มันสวดยภสวดยชาติ แล้วถ้ามีสติปัญญา ถ้าเราฝึกไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ

คนโบราณ ในพระพุทธศาสนาบอกว่า เวลาตายให้นึกถึงพระๆ นึกถึงพระ มันก็ตายในสิ่งที่ดีงามก่อน แล้วคนเราทำคุณงามความดี มันก็มีบาปมีกรรมเหมือนกัน แต่เราไปทางที่ดีก่อน

นี่พูดถึงว่า ทำอย่างไรไม่ตกอบาย

อันนี้ไม่ประกัน

สิ่งที่ว่าไปเที่ยวมาแล้วมีความละอาย มีความเสียใจ นั้นถูกต้อง เพราะว่าอะไร เพราะว่าเราต้องมีหิริมีโอตตัมปะ แล้วก็ฝึกหัดของตนว่าเรายับยั้งของเรา เราจะไม่ทำอย่างนั้นอีก แล้วเราก็รักษาของเราให้ดีงามของตน

นี่คำว่า “ผิดศีล” จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๙๒. เรื่อง “ควรบริกรรมหรือจับลมหายใจอย่างเดียว”

กราบหลวงพ่อก่อน ขอคำแนะนำ ผมบริกรรมคาถาพระปัจเจกโพธิ์ของหลวงปู่ปาน แต่ผมเริ่มต้นปฏิบัติ ขอคำแนะนำจากหลวงพ่อกับ

๑. ควรบริกรรมพร้อมกับจับลมหายใจไปด้วยเลยหรือไม่

๒. หรือควรเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าบริกรรมกับบริกรรม ถ้าจะจับลมหายใจก็จับลมหายใจ

๓. ถ้าทำควบคู่กันทั้งบริกรรมและจับลมหายใจ เวลาเดินจงกรมต้องทำอย่างไรครับ

๔. ผมควรจะทำวันละกี่ชั่วโมงครับ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ที่จะเห็นหลักเห็นผลครับ

๕. ผมจะมีหลักพิจารณาอย่างไรครับ ว่าควรนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมมากกว่ากัน

๖. ขอคำแนะนำวิธีนั่งสมาธิและเดินจงกรมที่ถูกต้อง

๗. ถ้าผมอยากไปพักภาวนากับหลวงพ่อก่อน มีกฎกติกา และข้อปฏิบัติอย่างไรครับ จะนำสิ่งที่หลวงพ่อนำไปปฏิบัติบูชาคุณหลวงพ่อกับ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถาม คำถามถึงการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยายามปรารภว่าหรือสัตว์ชั้นสัตว์ ครูบาอาจารย์ที่ดั่งามท่านจะให้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ

เราเน้นเวลาเทศนาว่าการใด ทำทานร้อยพันหนไม่เท่ากับถือศีลบริสุทธิ์หนึ่ง ถือศีลบริสุทธิ์ร้อยพันหนไม่เท่ากับทำสมาธิได้หนึ่ง ทำสมาธิได้ร้อยพันหนไม่เท่ากับเกิดภาวนามยปัญญาขึ้นมาหนึ่ง

เพราะฉะนั้น เราทำทานถึงพันครั้ง ถือศีลบริสุทธิ์มีคุณค่ามากกว่า นี่เรื่องบุญนะ นี่เป็นบาลี เป็นธรรมของพระพุทธเจ้าที่สอนไว้ในพระไตรปิฎก เราเห็นแล้ว เราจำแล้วมันฝังใจมาก

โอ้เราคนทุกข์คนยากใจ ทำบุญกุศลเราก็ต้องแสวงหามาเพื่อเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยใช้ไหม แล้วเราต้องมาเสียสละๆ กิเลสมันเหนียวมันแน่น มันก็ไม่ปรารถนาใช้ไหม เวลาถ้าเราไม่ทำอย่างนั้น นี่พันครั้ง เราถือศีลให้บริสุทธิ์สักหนึ่ง ถือศีลบริสุทธิ์เป็นพันครั้งไม่เท่ากับสมาธิหนึ่ง สมาธิพันครั้งไม่เท่ากับเกิดปัญญามาหนึ่ง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เริ่มต้นขึ้นมา ธรรมชาติของมนุษย์มนุษย์เกิดมามีเวรมีกรรมประจำหัวใจของแต่ละบุคคล เวลาทำความเข้าใจทำความเข้าใจเข้ามา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงกรรมฐาน ๔๐ ห้อง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนใจ ท่านสอนให้ระลึกพุทโธ พุทธานุสติเป็นอันดับหนึ่ง

หลวงตาท่านพูดท่านสอนใจ ท่านบอกว่า “ทำอย่างไรก็ได้ แต่เราชอบพุทโธ” ท่านว่า

พุทโธ ธัมโม สังฆโม มรณานุสติต่างๆ ทำอย่างไรก็ได้ แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ กำหนดลมหายใจ อานาปานสติ

เวลาบอกพุทโธๆ มีพวกกลุ่มก้อนต่างๆ เขาบอกเลย “พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนพุทโธ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทำพุทโธ พระพุทธเจ้ากำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ”

เราบอกว่า กี่ใช่ เพราะตอนนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังไม่มีพุทธะ ยังไม่มีผู้รู้จริง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นพระโพธิสัตว์ ท่านก็แสวงหาอย่างนี้ ไปศึกษาค้นคว้ากับเจ้าลัทธิต่างๆ มา ๖ ปี อีลุ่ยขุยแฉกมา ๖ ปี แล้วเวลาท่านฝึกหัดของท่านเองใจ ทำอานาปานสติ กำหนดลม

หายใจ แล้วเวลาท่านสอนกรรมฐาน ๔๐ ห้อง การทำความสงบ ๔๐ วิธีการ ทำอย่างไรก็ได้ให้มันสงบสุขขึ้นมา

ฉะนั้น โดยทั่วไป ทำสมาธิๆ เราตั้งใจว่าทำสมาธิ ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อใคร

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ของเราละ ทำสมาธิเพื่อความสงบสุขของจิต

สิ่งที่มีค่าที่สุด สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

ถ้าจิตมันสงบ มันจะมีความสุขมหัศจรรย์ในจิตดวงนั้นเลย ถ้ามันเป็นสมาธิจริงๆ

แต่นี้มันว่างๆ ว่างๆ มันเป็นอารมณ์ แล้วทำไปแล้ว “ไม่เห็นได้อะไรเลย ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ทำแล้วก็แค่นี้ ไม่เห็นเวลาเทศนาว่าการว่ามันมหัศจรรย์เลย”

ก็แข็งทำไม่ได้ไง แข็งทำไม่เป็นไง แล้วมันก็เวรกรรมของสัตว์ด้วย

ถ้าไปเจอครูบาอาจารย์ที่ดั่งามอย่างเช่นหลวงตา หลวงตาท่านจะสอนตลอด พุทโธๆ ให้พุทโธไป แล้วท่านไม่ฟังด้วย ท่านบอกให้พุทโธไป เวลาใครไปถามปัญหาละ ท่านนั่งแคะฟันเฉยเลย เพราะมันเป็นไปได้ยาก

เพราะหลวงตาพระมหาบัวท่านเป็นพระอรหันต์ ก่อนที่จะทำความสงบของใจของตน มันผิดพลาดมาขนาดไหน มันผิดพลาดมามากมาย แล้วจะมาทำให้มันถูกต้อง มันต้องฝึกหัดจนชำนาญในวสี ชำนาญในวสีคือทำจนชำนาญ พอชำนาญแล้วมันจะเสื่อม จะไม่เสื่อมมันเป็นไปไม่ได้

มันอยู่ที่เหตุ มันอยู่ที่ความชำนาญ ถ้าชำนาญ มันรักษาของมัน จิตมันถึงมีความสงบสุข ต่อเนื่อง พอต่อเนื่อง มันมีกำลัง ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ ท่านถึงฝึกหัดปฏิบัติจนท่านถึงที่สุดแห่งทุกข์

แต่ไอ้พวกสัพเพหระล้ามะเลเทเมา ทำอย่างไรก็ได้ๆ

ก็ทำได้ไง ทำตามกิเลสเอ็งไง ทำโดยที่รู้ว่าผู้ที่ชาวพุทธที่มาปฏิบัติ ใครมีวุฒิภาวะ ใครรู้ อะไรบ้าง ไม่มี แล้วแต่รอหัวหน้าชักจูงไป แล้วเราก็ไม่มีความรู้ที่จะรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด เราก็ทำไปกับเขา ถ้าเขาว่าถูกก็ถูกกับเขา เขาว่าผิดก็ผิดกับเขา แล้วความจริงละ

แต่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น ฟังทั้งนั้นที่เป็นครูบาอาจารย์ ฟังทั้งนั้น แต่ใช้สติปัญญาเราใคร่ครวญว่ามันจริงหรือไม่จริง ได้หรือไม่ได้

เวลาทำไปแล้วมันก็เป็นอย่างที่เขาสอนนั่นแหละ เขาสอนเพราะอะไร เขาสอนเพราะเขามีความเห็นอย่างนั้น เขามีความรู้อย่างนั้น เขารู้ได้แค่นั้น เขาไม่รู้สิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งหรือความถูกต้องชอบธรรมมากกว่านั้น เขาก็สอนอย่างนั้น

นี่พูดถึงสังคมทั่วไป ใจที่สอนปฏิบัติๆ กันนั่นแหละ

เราถึงได้พูดทุกวัน สมายังทำกันไม่เป็น ทำไม่ได้หรอก ถ้าทำได้มันจะรู้ ที่ทำมาๆ ผิดหมด ผิดหมด

แล้วทำไมเขาทำกันแล้วมีคนเชื่อถือมากมาย มีคนไปลั่นศาลา ลั่นวัดไปหมดเลย

ดูเดี๋ยวนี้อี๋ย นักร้องดังๆ มา สุวรรณภูมิแทบแตก มันเชื่อของมันอย่างนั้นนะ

นี่ก็เหมือนกัน มันเป็นการประชาสัมพันธ์ มันเป็นการบอกปากต่อปาก คนโง่มากหรือคนฉลาดมาก คนที่ทำเป็นมีก็คน ใจคนที่ไม่รู้เรื่องเลย...ทั้งหมด แล้วแห่ตามกันไป มันจะเป็นประโยชน์กับใคร

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านบอก อย่าตามใครไป โคนไม้ เรือนว่าง ห้องพระของเรา ตรงนั่นแหละสำคัญ เราทำที่ตรงนั้น แล้วหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโอ

นี่พูดถึงใจ พูดถึงว่า ทำไมว่าอันนั้นก็ไม่ใช่ อันนี้ก็ไม่ใช่

นี่พูดถึงเหตุ เหตุที่บอกมันเป็นไปไม่ได้ ใจที่ใครมานั่งลงแล้วเป็นสมาธิ นั่งลงแล้วบรรลุนิพพาน

ไอ้โฮ! มนุษย์มีบุญกันขนาดนั้นเลยนะ

แค่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เชื่อเรื่องนรกสวรรค์ เชื่อเรื่องมรรค
เรื่องผลได้ มันก็มีบุญกุศลมากแล้ว แล้วถ้าฝึกหัดเป็นตามความเป็นจริงนั้น มันจะไปอีกเรื่อง
หนึ่ง

นี่พูดถึงว่าเวลาจะตอบคำถาม นี่พูดถึงอรัมภบท ถึงเหตุ ทำไมมันเป็นอย่างนั้นๆ ทำไม
มันเป็นอย่างนั้น วุฒิกาวะของสังคมเป็นอย่างไร คนที่ปฏิบัติเป็นอย่างไร

เราอยู่ในวงปฏิบัติ อยู่ในวงกรรมฐาน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านคัดเลือกลูกศิษย์ลูกหา
ที่จริงจังมากน้อยขนาดไหน ที่สำมะเลเทเมา ไม่เอา ที่อ้อเฮอะจ้อเลอะ ไม่เอา ที่มาแล้วมาทิ่มมา
ตำ ทำให้สังคมแตกแยก ไม่เอา

หลวงปู่เจี๊ยะ หลวงตาท่านเล่าให้ฟังประจำว่า หลวงปู่มั่นมีพระกึ่งค์ แล้วคัดเลือกคัด
แยก

มันอยู่ที่วาสนา คนมีวาสนามากน้อยขนาดไหน ถ้ามีวาสนามากน้อยนะ มันไม่กลัว
ความทุกข์นะ

ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมแสวงหาแต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรม แล้วบอกมา อย่างเช่น
หลวงตา ขอให้บอกมา หลวงปู่มั่นก็บอก บอกแนะแนวทาง แล้วท่านก็ชวนขวายเป็นของท่าน แล้ว
ส่วนใหญ่ผิด

เวลาท่านขึ้นไปหาหลวงปู่มั่นไง ท่านบอกวาก็มีของเรา ของเราหมายความว่าปฏิบัติไป
แล้วมีประสบการณ์ จิตมันรู้มันเห็นอย่างไร เพราะเรารู้เราเห็นเอง มันก็ต้องถูก จริงไหม เพราะ
เรารู้เราเห็นเอง

คำว่า “ของเรา” เวลาขึ้นไปหาหลวงปู่มั่นไม่ใช่สบประมาท ไม่ใช่ว่าจะไปวัดรอยเท้า ไม่ใช่
ว่าจะไปเสมอท่าน ไม่ใช่ แต่จะไปให้ท่านตรวจสอบว่าที่ทำมานี้ถูกหรือผิด แล้วขึ้นไป แล้วเวลา
ของเราก็มี่ มันก็เถียงเถียงตามที่เรารู้เราเห็นนั้นนะ

สิ่งที่รู้ที่เห็น เราได้เห็นเองๆ ทำไมเราจะพูดไม่ได้ เราก็พูดของเราเต็มที่เลยเพื่อจะแสวงหาข้อเท็จจริงว่าถูกหรือผิด

ท่านขึ้นไปท่านบอกว่า “ของเราก็กมี” แสดงว่าท่านปฏิบัติแล้วมันมีเหตุมีผล “ของเรา” แต่ขึ้นไปแล้ว เวลาไปหาหลวงปู่มันนะ ชัดกันเต็มเหนี่ยวเลย เป็นชั่วโหม่งเลย สุดท้ายแล้วเราหัวแตก ท่านพูดประจำ “เราหัวแตก โดนไม้หน้าสามนี้หงายท้องทุกที”

นี่นักปฏิบัติ ปฏิบัติขึ้นมาแล้ว มันรู้มันเห็นของมันแล้วนะ

เราปฏิบัติ กิเลสมันเข้าข้างตัวเองหมดนะ เราถูก เราดี เรายอดเยี่ยม แล้วสิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น เราทุกซั้วหัวใจเต็มที่ แล้ววันใดพอมันวางได้ มันก็ อู๋! มีความสุขเต็มที่

มันก็แค่ว่างอารมณ์ มันยังอีกมากมายที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็น แต่พอเราได้สัมผัสอะไรที่เล็กๆ น้อยๆ แหม! มันมหัศจรรย์ๆ

มันจะมีความมหัศจรรย์กว่านี้อีกเยอะเลย

ฉะนั้น เวลาขึ้นไปหาท่าน ถ้ามีอุคคิภาวณะนะ เวลาขึ้นไปหาท่าน เราก็กมี ก็เถียง สุดท้ายแล้วนะ มันผิดนะ มันเข้าถึงแก่น ถึงความจริงอันนั้นไม่ได้ มันก็ต้องหาทางแก้ไข สิ่งที่เราเห็น วาง แล้วทำต่อเนื่องไปๆ

นี่พูดถึงว่า หนูก็ไม่ใช่ นี่ก็ไม่ถูก

เหตุผลมันอยู่ตรงนี้ ตรงที่จะให้เราทำแล้วถูกต้องชอบธรรม ถ้าทำแล้วมันไม่ถูกต้องชอบธรรม มันก็เป็นกิเลสในใจของตน

มันเป็นอำนาจวาสนาของบุคคลคนนั้น อันนั้นเรายกไว้ เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร

ฉะนั้น จะเข้ามาคำถามไฉ่ คำถามเริ่มต้น

๑. ควรบริกรรมพร้อมกับจับลมหายใจไปด้วยหรือไม่

อันนี้เรากำหนดพุทโธๆ เป็นการท่อง เป็นคำบริกรรม มันต้องมีจิตทำงาน

คนที่สมาธิไม่ได้ ทำสมาธิไม่เป็น เพราะชี้เกียจบริการม ชี้เกียจกระทำ นี่เอาคำสองคำ แล้วก็ปล่อยวางหายไปเลย แล้วก็คิดว่านี่ เพราะนี่ตั้งแต่เริ่มต้นคำแรก คำแรก ๕ คำแรกนี่ก็ อยู่ แต่พอไปแล้วมันก็เป็นความรู้สึกว่าเรานึกอยู่ แต่มันไม่ได้นึก แล้วมันก็ไม่มีคำบริการม คือไม่มีการเคลื่อนไหว พอไม่มีการเคลื่อนไหว มันจะเป็นสมาธิไปได้อย่างไร เพราะมันไม่มีเหตุไม่มีผล

ฉะนั้น ควรบริการมพร้อมกับจับลมหายใจไปด้วยหรือไม่

คำบริการมนี้เราก็ออย่างหนึ่งนะ บริการมพุทโธๆ แต่เวลาพุทโธมันเป็นทีว่าเป็น นามธรรม เป็นสิ่งที่จับต้องได้ยากใจ เขาถึงว่าหายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โธ

เวลาหายใจด้วย เราก็เอาคำบริการมนี้ไปบวกกับลมหายใจนั้นนะ เพื่อจะให้เป็นรูปธรรม เพื่อจะทำให้แบบว่าเรามีสติปัญญาเกาะแล้วจับให้ได้ อย่าให้จิตมันผลอ อย่าให้จิตมันไป ก็ หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โธ มันเป็นคำบริการมพุทโธๆ พุทธานุสติบวกกับอานาปานสติ บวกกันไป

เวลาอานาปานสติกำหนดลมหายใจเฉยๆ ก็ได้ กำหนดลมหายใจ จิตถ้ากำหนดลม จิต มันรับรู้ลม รับรู้ลมหายใจเข้าและออก สั้นหรือยาว เพราะจิตมันกำหนด คำบริการมมันต้องมีการทำงานของมัน มันต้องมีการบริหารของมัน มันถึงจะเป็นงานขึ้นมาใช้ไหม

ถ้ามันไม่บริหารของมันขึ้นมา มันไม่ใช่งานหรอก มันเป็นการสมอ้าง เป็นการอ้างอิงว่า เรานึกพุทโธ พุทโธจนพุทโธหาย

รำคาญ มันไม่จริงหรอก นี่พูดถึงครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงใจ

ฉะนั้นบอก ควรบริการมพร้อมกับลมหายใจไปด้วยเลยได้หรือไม่

ได้ เพราะมันเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่พอทำไปๆ แล้ว ถ้ามันจับต้องไม่ได้ มันจับปลาสอง มือใจ ทั้งกำหนดลมหายใจด้วย ทั้งพุทโธด้วย สติมันรับรู้หลายอย่างไง เวลาถึงที่สุดแล้ว ถ้ามัน ละเอียดยิ่งขึ้นไปแล้วมันจะหายใจขึ้นไป วางอันใดอันหนึ่งก็ได้ ถ้าถนัดพุทโธก็พุทโธไปเลย เพราะ มันชัดเจน มันจับปลามือเดียว หรือว่าถ้ามันกำหนดลมดีก็ลมเดียว อันใดอันหนึ่งใจ

แต่ถ้ามันจับก็ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ให้นึกพุทโธพร้อมลมหายใจ เพราะมันขัดๆ ไม่อย่างนั้นมันหนีหมด มันกระจายไปหมด แล้วเรานึกว่าเราทำไ้

เพราะเราทำครั้งแรกแล้วก็เผอเรอลืมไป แต่จิตได้สำนึกว่ากูทำแล้วไง แล้วกูก็นั่งหลับอยู่นั่นไง แล้วไปไหนไม่ได้หรอก

นี่เวลาเริ่มต้น นี่ข้อที่ ๑.

๒. หรือควรเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าบริกรรมก็บริกรรม ถ้าจะจับลมหายใจก็จับลมหายใจ

นี่ตอบข้อที่ ๑. แล้ว

๓. ถ้าทำควบคู่กันทั้งบริกรรมและจับลมหายใจ เดินจงกรมต้องทำอย่างไร

เวลาจับลมหายใจ นั่งอย่างใด เวลาลงเดินจงกรม เดินจงกรมนี้เท้าเดินไป แต่เราก็จับลมหายใจเข้าพุท หายใจออกนีกโธ หรือจับลมหายใจไปพร้อมกัน เหมือนกับนั่ง นั่งกับเดินทำเหมือนกัน เว้นไว้แต่ทำนั่งกับทำเดินเท่านั้น

แล้วเดินจงกรม เดินไปบ่อยๆ ครั้งเข้ามันจะชำนาญของมัน

เวลาเดินจงกรม จะเดินที่ก้าว จะหันอย่างไร

ขับรด ขับรดเป็นแล้วจบ ขับรดไม่เป็น มันห้วงพวงมาลัย ห่วงเบรก ห่วงคันเร่ง ห่วงไปหมดเลย ขับรดเป็นแล้วสบาย เหมือนกัน

๔. ผมควรทำวันละกี่ชั่วโมงครับ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ที่จะเห็นหลักเห็นผลครับ

อยู่ที่वासना อยู่ที่ศรัทธา อยู่ที่ความเชื่อ อยู่ที่โอกาส ทำมากหรือน้อย

ทำน้อย ทำสมาธิได้ดีกว่าทำมากก็ได้ ทำมาก ทำต่อเนื่อง การทำต่อเนื่องนี้ดีงามมาก มันอยู่ที่ หนึ่ง เวลา โอกาส ศรัทธา

เราควรจะทำอย่างไร

อยู่ที่วาสนาของคน

แล้วเริ่มต้นถ้ามันทุกขมันยาก มันทำไม่ได้ เราก็พยายามทำให้มันชัดเจนขึ้นมาก่อน พอมันทำชัดเจนแล้วจับหลักได้ มันจะดำเนินไปโดยความสมดุลและพอดีของแต่ละบุคคล

ยีน เดีน นัง นอน คนถนัด เช่น หลวงปู่ชอบท่านถนัดเดิน หลวงปู่จันทร์เรียนท่านถนัดนั่ง หลวงปู่จันทร์เรียนท่านบอกเลย “หลวงปู่ชอบนั่งสมาธิสู้เราไม่ได้”

โอ้ย! เราก็งงนะ

เวลาท่านอธิบาย เพราะหลวงปู่ชอบถนัดเดิน ท่านถนัดนั่ง

ใช่ ถนัดนั่ง ก็นั่งได้ทั้งวันทั้งคืนเลย ถนัดเดิน ก็เดินได้ทั้งปีทั้งชาติเลย อยู่ที่ผู้ถนัด มันชอบมันชอบใจอย่างนั้น นี่พูดถึงว่าอยู่ที่จริตนิสัยด้วย

๕. เราจะมีหลักพิจารณาอย่างไรว่าควรนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม เราควรมีหลักอย่างไร

มีหลักว่า ถ้านั่งไปแล้วมันไม่ดี มันเบื่อหน่าย ก็ลุกไปเดิน ถ้าเดินแล้ว ถ้าวอกให้มากขึ้นๆ เวลาจิตมันดี จิตมันนิ่ง มานั่ง

บางคนถนัดนั่ง พระบางองค์ พระอรหันต์นะ ถนัดนั่ง ถนัดเดินแตกต่างกัน

แล้วเวลาจะนั่งจะเดินมันอยู่ที่ อย่างเช่นหลวงตาพระมหาบัวท่านสอน ท่านเคยเล่าให้ฟังว่าท่านไปอยู่ในป่า พอในป่าอากาศมันหนาวเย็นมาก พอหนาวเย็นมากนะ กลางคืนออกจากกลดไม่ได้เลย ต้องเอาผ้าห่ม ผ้าจีวรคลุมหมดเลย แล้วกลางวันเดินทั้งวันเลย กลางคืนจะไปนั่ง เพราะกลางวันออกมาเดินไม่ได้ มันอยู่ที่สถานที่บังคับ

แล้วคนมาถาม อยู่โคนใด โคนใดมันเดินได้ประมาณ ๗ ก้าว ๘ ก้าว ได้หรือไม่

ที่ไหนก็ได้ มันเป็นวาสนาของคนคนนั้น มันเป็นโอกาสของคนคนนั้น คนคนนั้นถ้ามีศรัทธาความเชื่อ มีความสามารถ ทำได้ทั้งนั้น

นี่ก็เหมือนกัน อยู่ที่โอกาส อยู่ที่ความศรัทธาของแต่ละบุคคล

๖. ขอคำแนะนำวิธีนั่งและเดินจงกรมที่ถูกต้อง

เดินและนั่งเป็นกิริยา ที่ถูกต้องคือวางอารมณ์ วางใจให้ถูกต้อง

ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน อารมณ์ ครอบงำอาจารย์สอนไป ถ้าเป็นสมาธิ เรากำหนดอย่างไรแล้ว มันเป็นสมาธิ จำอารมณ์นั้นไว้ นี่หลวงตาสอน

ถ้าทำสมาธิ วันนี้ทำสมาธิได้จริงๆ ทบทวนเลยว่า เริ่มต้นอย่างไร ตั้งสติอย่างไร จำอันนั้นไว้ อันนั้นคือเหตุไฉน

ถ้ามันเป็นสมาธิ ทำได้ เหตุมันต้องถูกต้อง มันถึงเป็นสมาธิ แล้วเหตุอันนั้นมันถูกต้อง เหตุอันนั้นนะ พยายามทบทวนเหตุอันนั้น แล้วทำตามเหตุอันนั้น แล้วทำจริงๆ จังๆ เพราะอะไร

เพราะมันเคยเป็นสมาธิไป มันสงบได้ ให้จำอารมณ์ ไม่ใช่สมาธิไป

ให้จำอารมณ์ คือวิธีการที่จะควบคุมจิตของตนด้วยอารมณ์ ด้วยสติปัญญา

เป็นสมาธิไม่ใช่อารมณ์ ชัดๆ ผู้รู้ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ตัวเองเป็นพุทธะ ตัวเองเป็นผู้รู้ ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ มีสติมีปัญญาชัดเจน

ว่างๆ ว่างๆ ไม่มีอะไรเลย นั่งหลับ หลับไปแล้ว แต่มันนึกว่าสมาธิไป แล้วก็ยังเถียงว่าเป็นสมาธิอยู่ แล้วเอ็งได้อะไร

หนึ่ง ไม่มีกำลัง ไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ไม่รู้ว่าเป็นสมาธิและไม่เป็นสมาธิ ไม่รู้อะไรเลย

เป็นสมาธิ รู้แต่หลง หลงว่านิพพาน นั่นอีกเรื่องหนึ่ง

สมาธิไม่ใช่นิพพาน เพราะยังไม่ได้ยกขึ้นสู่วิปัสสนา ยังไม่ได้ใช้ปัญญาแยกแยะให้มันถูกต้องชอบธรรมเลย แล้วยังไม่เห็นผลของมันด้วย

เพราะสมาธิ ผลของมันอย่างหนึ่ง ภาวนามยปัญญา ผลมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน ถ้าเหมือนกัน จะบอกว่าสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานไปทำไม คนละชื่อ คนละเหตุการณ์ คนละอย่าง ผลก็แตกต่างกัน

๗. ถ้าผมอยากไปพักภาวนากับหลวงพ่อก็ดีก็หาอย่างไร ข้อวัตรปฏิบัติอย่างไรบ้างครับ

ก็มีแบบที่เขาทำกันนี่ ถ้ามาแล้วเห็นเขาทำอย่างไรก็ทำตามเขา ก็จบ ต้องทำตามเขา

แต่จะบอกว่า ที่นั่นทำอย่างนี้ เราจะต้องทำอย่างนั้น

ไม่ใช่

ข้อวัตร เห็นพระทำก็ทำตามพระ แต่ถ้าพระไม่ทำ เราทำ ผิดแล้ว เพราะเสียงมันไปกระทบกระเทือนคนอื่น ถ้าเขาทำพร้อมกัน ทุกคนลงมาทำด้วยกันหมด เสียงมันเป็นอันเดียวกันหยุด ทุกคนหยุดหมด ทำสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ก็เหมือนกัน

ไม่ใช่ว่า เราเคยทำอย่างนี้ เราจะทำอย่างนี้ เขาจะภาวนา เราก็จะไปกวาดที่นั่งสมาธิเขา เขาจะเดินจงกรม เราก็จะไปเก็บกวาดที่เขา

มันไม่ใช่

ฉะนั้นบอกว่า มันจะทำอย่างไร มีกฎกติกาอย่างไร

มีกฎกติกาที่รู้ที่เห็นนี่ ทำตามที่เขาทำ แล้วที่เขาไม่ทำ ก็ไม่ทำ ก็คือจบ จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๙๔. เรื่อง “วิธีทำอานาปานสติ”

หลวงพ่อกับผมเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ ขอคำแนะนำที่ทำอานาปานสติอย่างไร ขอขอบคุณครับ

ตอบ : อานาปานสติก็หายใจ มีจิตกำหนดลมหายใจ

ลมหายใจของมนุษย์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลา กลับมาจะฝึกหัดปฏิบัติของตนเอง กำหนดอานาปานสติ เพราะมันไม่มีอะไรเลย

คนเรามีกายกับใจใจ แล้วร่างกายนี้มันต้องการออกซิเจนใจ มันต้องหายใจอยู่ธรรมชาติของมันใจ ถ้าธรรมชาติของมัน โดยสัตว์ทั่วไปก็หายใจทุกคน ทุกตัว ไม่มีออกซิเจน ตายหมดใจ มันก็เป็นการหายใจเพื่อเอาออกซิเจน หายใจเพื่อชักฟอกเรื่องปอด เรื่องสมอง เรื่องในตัวของคน

จิตคือความรับรู้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารถนาหรือสัตว์ชั้นสูง หัวใจของสัตว์โลก ถ้าหัวใจมันกำหนดที่ลมนั่น หัวใจกำหนด เห็นไหม เพราะหัวใจกำหนด หัวใจ ผู้รู้กำหนดที่ลมนั่น มันมีการบริหารไง มันรับรู้ลม มันต้องคอยรู้ ลมสั้น ลมยาว ลมละเอียด ลมหายาบ แล้วถ้ามันทำบ่อยครั้งเข้า เหมือนคำปริกรรม แล้วมันทำจนมันคล่องตัวของมัน มันก็โอ้โฮ! สะดวกสบาย ดั่งลม เบา ร่างกายเบาเหมือนเหาะได้ลอยได้ ร้อยแปดพันเก้า แต่มีสติไม่หลงไปกับมัน ถ้ามันเป็นสมาธิก็เป็นสมาธิ อานาปานสติ

อานาปานสติ ต้องทำอย่างไร

สำคัญที่สติ แล้วจิตกำหนด มันจะหายาบก็รู้ว่าหายาบ จะละเอียดก็รู้ว่าละเอียด จะสั้นก็รู้ว่าสั้น แล้วมันจะลมหายใจหายเลย ก็รู้ รู้ชัดๆ

ไม่ใช่ โอ้ย! โน่นก็หายหมด นี่ก็หายหมด

หายโดยที่เ็งไม่รับรู้อะไรเลย จิตใจหายาบๆ อย่างนี้มันจะหายได้อย่างไร จิตใจหายาบๆ อย่างนี้มันไม่รับรู้ต่างหาก ไม่รับรู้ ตัดตอน ไม่เป็นอานาปานสติ ไม่เป็นว่าลมหายใจหาย ไม่เป็นพุทโธหาย มันหายด้วยอุบัติเหตุ หายด้วยการขว้างทิ้ง หายด้วยการไม่รับรู้ หายด้วยการประมาท หายด้วยการไม่เป็น หายด้วยการที่สะเพร่าร้อยแปด กิเลสร้ายกาจนัก

นี่พูดอานาปานสตินะ จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๙๕. เรื่อง “อยากจะเจริญเมตตา”

หลวงพ่อกับ ผมอยากจะเจริญเมตตา ต้องทำอย่างไรครับ

ตอบ : เจริญเมตตานะ สัพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เขาเหมือนเรา เราเหมือนเขา ปรารถนาความสุขความทุกข์เหมือนกัน ถ้าเรามีสติ มีปัญญาอย่างนี้

คนโดยทั่วๆ ไป คนทำดี เราก็ชอบเขา คนขว้างขว้างตา เราก็เกลียดเขา แต่ถ้าเรามีสติปัญญานะ สัพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขๆ เกิด นี่เจริญเมตตา

แต่สิ่งที่แม่เมตตาที่ยอดเยี่ยม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพุทฺธิก ๕ ไร่ เข้าเลี้ยง
ญาณ นันนะแม่เมตตา ดูสัตว์โลก ใครมีอำนาจวาสนา ชีวิตสั้น เอาคนนั้นก่อน

หลวงตาพระมหาบัว เข้าขึ้นมา ตื่นนอน แม่เมตตา

โครงการช่วยชาติฯ ที่เกิดขึ้นก็เพราะแม่เมตตากับโลกนี้แหละ แล้วมันมีเหตุการณ์เกิดขึ้น
ถึงเกิดโครงการช่วยชาติฯ ขึ้นมาไง

พระปฏิบัติเวลาเขาแม่เมตตา เขาภาวนา ออกจากสมาธิแล้วแม่เมตตา เมตตาคำจุนโลก
ให้โลกสงบร่มเย็น เพราะสงบร่มเย็นจากหัวใจที่เป็นธรรม

ไอ้ของเรา เรามีกิเลส เราอยากจะสร้างคุณงามความดี เราจะแม่เมตตา สวดมนต์ สวด
มนต์เสร็จจบก็แม่เมตตากัน ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เห็นไหม บทสุดท้ายบทแม่เมตตา

นี่เหมือนกัน ถ้าเราจะฝึกหัดปฏิบัติ เรานั่งสมาธิภาวนา เราออกจากสมาธิแล้วยังไม่ลูก
แม่เมตตา กำลังของจิตเรามีมากน้อยขนาดไหนก็เพื่อสัตว์โลก สัมภเวสี จิตที่แสวงหาที่เกิด เขา
รออย่างนี้ เพราะเขาทำของเขาเองไม่ได้ไง

เราเกิดเป็นมนุษย์ไง เราเบื่อหน่ายชีวิต ชีวิตยังทำได้ทำชั่วได้นะ เวลาตายไปแล้วมัน
เป็นไปตามกรรม จะสร้างอะไรอีก สร้างไม่ได้เพราะมันเป็นนามธรรม ไม่มีมือ ไม่มีวัตถุ ไม่มีอะไร
ที่จับต้องได้ มีแต่อารมณ์ มีแต่ความคิด อยากทำความดีไง

นี่ไง แม่เมตตาไป เพื่อสัตว์โลกไป สัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยากไป เขาทำด้วยตัวเขาเองไม่ได้ เขา
ได้รับส่วนบุญจากผู้ที่ทำบุญทำกุศล แล้วแม่เมตตาให้ไป

เราทำของเรา เราปฏิบัติของเราไป

นี่พูดถึงว่า เราจะเจริญเมตตา

จิตใจที่เป็นธรรมนี้เป็นเมตตา จิตใจเราเป็นธรรม จิตใจเราเห็นความเสมอภาค สันติภาพ
ไป สันติภาพ ภราดรภาพ ความเสมอภาค แต่ที่มันแตกต่างกันชั่ว คดและโกง ฉ้อฉล ทำกันอยู่
นันนะ เราก็แม่เมตตาให้มันได้ไหม

แม่เมตตาให้มันคิดได้ แม่เมตตาให้มันรับรู้ แม่เมตตาเพื่อความสงบสุข เอวัง