

## ธรรมะเปรียบเทียบ

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๑

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

**ถาม :** ๑๔๘. คำถามเมื่อวันก่อน มันถามของเก่าไง แล้วขออนุญาตเอากลับมาอีกรอบ

๑. จากที่ได้ถามเรื่องคำบริกรรม สุดท้ายหนูจึงได้ตัดสินใจเลิกบริกรรม แล้วจิตคอยตามรู้คูอาการฟองยุบที่ท้องค่ะ เพราะลองไปที่คำบริกรรมอย่างเดียว ไม่คูอาการแล้วอย่างไรหนูก็มีความรู้สึกอาการฟองยุบอยู่ดีค่ะ (ยิ่งเวลาความคิดฟุ้งซ่านจนจิตหยุดสงบลง จิตจะกลับไปคูอาการฟองยุบอย่างชัดเจนมาก) แต่พอเลิกบริกรรมแล้วจิตคอยตามคูอาการฟองยุบ จิตก็ไม่ได้คิดถึงคำบริกรรมอีกต่อไป แต่ก็ยังนั่งต่อไปได้ แล้วจิตก็สงบเร็วขึ้นค่ะ (เพราะจ่ออยู่กับอาการเพียงแค่นั้นเดียว ไม่ต้องคอยบริกรรมยุบหนอพองหน่ออีก)

หนูเกรงว่าจิตที่สงบจะกลายเป็นมิจฉาสมาธิ ดังนั้นจึงอยากทราบว่า ผิดไหมคะที่จะเลือกคูอาการฟองยุบไปอย่างเดียว โดยไม่บริกรรมเลย เพราะหนูพยายามให้จิตที่มีคำบริกรรมพุทโธแล้ว อย่างไรก็ตามจิตก็กลับมาอยู่ดีค่ะ แล้วถ้าผิดควรแก้ไขอย่างไร แต่จริงๆ หนูทำแล้วจิตสงบเป็นสมาธิจริงๆ ค่ะ

**หลวงพ่ :** เห็นไหม นี่เขาบอก เราจะให้เปรียบเทียบ.. ความเปรียบเทียบของมัน นี่ที่เขาบอกว่าเริ่มต้นตั้งแต่ที่มีคำบริกรรมไง แล้วมันก็ยุบหนอพองหน่อ มันติดของมัน เห็นไหม มีคำบริกรรม แล้วยุบหนอพองหน่อก็คือคำบริกรรมเหมือนกัน

ทีนี้เพียงแต่ว่าคำบริกรรม เราบอกว่าสิ่งที่เขาบริกรรมกัน คำว่าบริกรรมนี้มันเป็นคำบริกรรมของกรรมฐานเรา ! กรรมฐาน ครูบาอาจารย์ของเราต้องมีคำบริกรรม คำว่าคำบริกรรมนี้คือจิตมันมีที่เกาะ

แต่ในความหมายของเขา คำว่ายุบหนอพองหนอ หรืออาการเคลื่อนไหวรู้ที่เขา ไม่ใช่คำบริกรรม เขาบอกว่านี่เป็นวิปัสสนา นี่คือการใช้ปัญญา.. นี่ไงเริ่มต้นมันผิดตรงนี้ไง ! ตรงที่ว่าเริ่มต้นเราคิดว่าอันนี้เป็นวิปัสสนา

พอเริ่มต้นคิดว่าอันนี้เป็นวิปัสสนา ก็เหมือนกับเริ่มต้นเราบอกว่าตอนนี้เราเป็นเศรษฐีกันหมดแล้ว นั่งอยู่นี่เป็นมหาเศรษฐีหมดเลย แล้วมันเป็นจริงหรือเปล่าละ... มันไม่เป็นจริงหรอก แต่ถ้าเราบอกว่าถ้าเราอยากเป็นมหาเศรษฐีใช่ไหม เราต้องทำมาหากิน เราต้องตั้งหลักของเรา แล้วอนาคตเราจะเจริญต่อไปข้างหน้า

นี่ก็เหมือนกัน คำบริกรรมนี้มันแค่สมถะ มันไม่ใช่วิปัสสนาหรอก ! ฉะนั้นคำว่สมถะนี้จิตมันจะสงบเข้ามา นี่เขาบอกว่า “หนูเกรงว่าสิ่งที่สงบขึ้นมาจะเป็นมิจจาสมาธิ” ถ้ามันเป็นความสงบได้มันไม่เป็นมิจจา ถ้าสงบได้ถ้าสงบจริงนะ

ถ้ามีความสงบจริง.. สงบจริงหมายถึงว่า มีสติ ระลึกรู้สติ ระลึกรู้ความรู้สึกเราตลอดเวลา แล้วมันมีความรับรู้ เห็นไหม มันมีความรับรู้ ไม่ใช่ว่างๆ ว่างๆ.. ว่างๆ อย่างนั้นเป็นอาการหมด อาการคือเราพูดว่าว่าง แต่ตัวเราเอง เราไม่รู้จักตัวเราเองไง

ฉะนั้นสิ่งที่เขาถามว่า “เป็นมิจจาสมาธิไหม.. หนูเกรงว่าจะจะเป็นมิจจาสมาธิดังนั้นจึงอยากทราบว่าคุณคิดใหม่ถ้าจะเลือกอาการยุบหนออย่างเดียวโดยไม่มีคำบริกรรม”

อาการยุบหนอนะถ้าเราคิดว่ามันเป็นคำบริกรรม ไม่คิดว่ามันเป็นความจริงเลย ถ้าบอกว่ามันเป็นคำบริกรรม.. เป็นคำบริกรรมแล้วมีสติอยู่ ! มีสติอยู่ เห็นไหม เรามีสติอยู่แล้วถ้ามันเห็นแล้วนี้จิตมันจะปล่อยเข้ามา

นี่เขาบอกว่า “ถ้าหนูพยายามใช้จิตที่บริกรรมพุทโธแล้ว อย่างไม่จิตก็กลับมา” กลับมา ! กลับมาแล้วมีความคิดอย่างไร พุทโธอย่างไรจิตมันก็ยังกลับมาอยู่ดี กลับมาเพราะความเคยชินไง กลับมาอยู่กับอาการยุบอาการพอง พออยู่กับอาการยุบอาการพองแล้วมันชัดเจน

มันชัดเจนเพราะอะไรละ.. เมื่อก่อนมันชัดเจนอย่างนี้ไหมละ.. เมื่อก่อนมันไม่ชัดเจนอย่างนี้เพราะเราไม่มีสมาธิไง เราคิดว่าอาการยุบหนอพองหนอนี้เรามองมันเป็นไตรลักษณ์ มันมองเป็นวิปัสสนา พวกนี้เขาคิดว่าเป็นวิปัสสนา

แล้วเขามีความยึดถือของเขา ! เขามีความยึดถือของเขาว่าคำบริกรรมหรือกำหนดพุทโธนี่มันเป็นสมณะ แล้วในขบวนการของเขาบอกว่าสมณะมันไม่เกิดปัญญา เขาห่วงอย่างเดียวคือกลัวว่ามันไม่เกิดปัญญา ฉะนั้นปัญญาของเขามันก็เลยย้อนกลับ.. ย้อนกลับไปอยู่ในสามัญสำนึก ย้อนกลับมาอยู่ปัญญาของโลกียปัญญา มันจะอยู่แค่นี้แหละ มันไปไหนไม่ได้ มันอยู่ในมิตินี้ไงในมิติของสมณะ ในมิติของโลกใจ.. ในมิติของโลกคือในมิติของเรา มันจะเกิดความจริงไม่ได้ !

แต่ถ้าเราปล่อยให้มันสงบ เห็นไหม เราปล่อยให้มันสงบเข้าไป มันจะไปสู่อีกมิติหนึ่ง พอมันเกิดอีกมิติหนึ่งแล้วนี่เราถึงบอกว่ามันชัดเจนมาก มันรู้มาก มันดีมาก มันจะดีไปหมดทุกอย่างเลยเพราะมันเห็นของมัน

นี่มันเป็นข้อเท็จจริงของมันอยู่แล้ว ! ฉะนั้นให้ใช้อะไรก็ได้ในกรรมฐาน ๔๐ ห้อง พระพุทธเจ้าบอกว่าขอกรรมฐาน ๔๐ ห้อง

คิด สมาธิ ปัญญา.. สมาธิ ! สมาธิ ! สมาธิ ! คำว่าสมาธิคือตัวจิตนั่นแหละ ! “จิตเดิมแท้ที่ส่องใส” ส่องใสที่ส่องใสขนาดไหนนะ นี่มันจะเป็นสัมมาสมาธิ ! แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมาแล้วมันจะถูกต้องของมัน

นี่พูดถึงมันเป็นคำถามเก่า แล้วเอามาถามใหม่...

ถาม : ๒. คือก่อนที่หนูรู้จักหลวงพ่อก่อน หนูก็นั่งสมาธิของหนูมั่วไปเรื่อย ตามแต่ความทุกข์จะอย่างไร โดยก่อนหน้านั้นหนูใช้วิธีจิต ตามความรู้ความคิดที่เว็บเข้ามาแบบรู้เฉยๆ ไม่เข้าไปแทรกแซง แต่ตอนนั้นหนูก็ดูอาการของแบบบริกรรมไปด้วยค่ะ จนเมื่อไม่นานมานี้หนูรู้สึกว่ารู้แค่ความคิดความรู้สึกอย่างเดียวอย่างไรมันก็ไม่หาย คือจิตยังคิดอยู่แล้วใจก็ตกอยู่ในความรู้สึกต่างๆ อยู่ดี

จึงย้อนกลับไปคิดว่าอะไรทำให้คิด และทำไมจึงคิด แล้วทำอย่างไรจึงจะหยุดคิด จนเห็นอาการที่ยึดเกาะความคิดความรู้สึกนั้น ถ้าหากเป็นความรู้สึกที่รุนแรง เช่นทุกข์มากๆ ก็จะเห็นมันรู้สึกมากเข้าๆ จนบีบคั้น ก็จะมองพิจารณาไปและเห็นว่าที่เราทุกข์

มากๆ เพราะเราไปยึดมันเอง มันก็คลายอาการและสงบลงได้ทันทีค่ะ จากนั้นจิตก็จะไปกำหนดรู้อยู่ที่พองยุบเอง โดยที่ไม่ได้บังคับค่ะ

อยากทราบว่านี่คือปัญญาอบรมสมาธิใช่หรือเปล่าคะ ?

หลวงพ่ : นี่ถ้ามันทำถูกต้อง เห็นไหม ถ้ามันทำถูกต้องนะ... เวลาพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก มันเป็นข้อเท็จจริงของมัน นี่แม่เหล็ก แกนของโลกไง ความดึงดูดของโลก มันเป็นข้อเท็จจริงของมัน ใครจะปฏิเสธอย่างไร มันก็ปฏิเสธกันที่ลมปาก แต่ข้อเท็จจริงนี้ความดึงดูดของโลก มวลสารในโลกนี้ มวลอากาศต่างๆ นี่มันมีทั้งนั้นแหละ มันเป็นธรรมชาติของมัน.. มันมีของมัน โดยธรรมชาติของมัน

จิตของคนมันเป็นโดยธรรมชาติของมัน ! ใครจะพูดไปอย่างไร นี่มันอยู่ที่อาการความรู้สึกของมันพูดออกไป เห็นไหม

นี่ไงที่เขาพูดถึงว่า “ตอนนั้นหนูก็รู้สึกถึงอาการยุบหนอด้วยเหมือนกัน จนเมื่อไม่นานมานี้หนูรู้สึกว่า รู้แค่ความคิดความรู้สึกอย่างเดียวอย่างไรก็ไม่หาย”

อย่างไรก็ไม่หาย... นี่ถ้าคนเข้าไปเจอแล้วมันจะรู้ของมันเอง !

“คือใจยังคิดอยู่ แล้วก็ตกไปอยู่ในความรู้สึกต่างๆ อยู่ดี จึงย้อนไปคิดว่าอะไรทำให้เกิด” นี่ไง ปัญญาอบรมสมาธิมันเกิดตรงนี่ไง !

“อะไรทำให้เกิด ! แล้วทำไมจึงคิด ! แล้วทำอย่างไรจึงหยุดคิด ! จนเกิดอาการที่ยึดเกาะตามความรู้สึก แล้วถ้าความรู้สึกนั้นรุนแรง ความทุกข์มากก็จะเห็น”

นี่ไง ! ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธินี้เราถามตัวเราเองไง ความคิดมันมาจากไหน.. มันคิดเพราะเหตุใด.. แล้วคิดขึ้นมาทำไมมีเหตุผลอย่างไร.. ถ้ามันมีสติปัญญาอย่างนี้ นี่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ! ผลของมันคือการปล่อยวาง

มันเป็นข้อเท็จจริงของมันอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราจะทำหรือไม่ทำ แล้วถ้าทำมันก็อยู่ที่จิตนิสัย นี่ปัญญาชนทำอย่างนี้ เพราะปัญญาชนต้องมีสติปัญญา ต้องมีวุฒิภาวะพอสมควร เพราะอะไร เพราะความคิดของเรามันเกิดขึ้นมาเอง เราเข้าข้างตัวเองอยู่แล้ว

ทำไมถึงคิด ก็บอกว่ามันอยากคิดก็คิดไป แล้วพอเรามีสติก็หยุดใจ... นี่คือการ  
นะ ไม่ใช่ตัวจริงนะ ถ้าตัวจริง นี่พอมันเข้าไปเห็น มันจะไปเห็นจริงของมัน เห็นจริงมัน  
จะลึกกว่านี้ ถ้าเห็นจริงลึกกว่านี้มันจะรู้ของมัน เห็นใหม่

ความรู้ลึก.. นี่กลับไปดูว่าอะไรทำให้เกิด ! แล้วทำไมจึงคิด ! แล้วทำอะไรจึง  
หยุดคิด !

“มันรู้ลึกมากเข้าจนบีบคั้น” นี่พอเวลาเป็นข้อเท็จจริง มันจะมีความรู้ลึกความบีบ  
คั้น ความจริงนี้ความบีบคั้นหรือความต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น อาการของใจมันจะมีของมัน  
มันต้องตามเข้าไป รู้ตามความเป็นจริงของมัน

ถ้ารู้ตามความเป็นจริงของมัน เห็นใหม่ ที่เขาบอกว่า “เมื่อพิจารณาต่อไปจะเห็น  
ว่า ความทุกข์ต่างๆ ที่เราเห็นนี่เพราะเราเข้าไปยึดเอง เมื่อมันคลายอาการออกมันก็สงบ  
ทันที” มันคลายอาการออก ! พอมันคลายอาการออก นี่ของที่มันคลายออก มันปล่อยวาง  
แล้วก็กลับไปอยู่สภาพเดิมของมัน

กลับไปสู่สภาพเดิมของมัน นั่นคือตัวจิตแท้ๆ ใจ ! ตัวจิตมันปล่อยหมดแล้วมันก็  
ปล่อยไปสู่ความสงบใจ ก็เท่านั้นนะ !

ถึงบอกว่าการปฏิบัติทุกๆ แขนง ทุกๆ แนวทางที่ทำ ผลของมันคือสมณะหมด  
แหละ แต่ในพุทธศาสนาบอกว่ามีสมณะกับวิปัสสนา พวกเราก็เคลมเลยว่าถ้าใช้ปัญญา  
ใช้ความรู้ลึกนึกคิดแล้วจะเป็นวิปัสสนา.. จะเป็นวิปัสสนา คิดกันไปเอง ! คิดกันไปเอง  
ไม่เป็นความจริง

แต่พอเวลาคิดไปเองนะมันไม่มีใครรู้จริงขึ้นมา มันก็ไม่มีใครตรวจสอบ ไม่มีใคร  
โต้แย้งใช้ใหม่ ก็ว่าตัวเองคิดถูก.. คิดถูกทั้งนั้นแหละ พอว่าตัวเองคิดถูกแล้ว เราก็ไปสร้าง  
ความว่างอีกอย่างหนึ่ง เห็นใหม่ นี่อารมณ์สร้างมันไปสร้างกันขึ้นมา พอสร้างขึ้นมา  
อย่างที่เรารู้ว่าเมื่อคืน เห็นใหม่ นั่นมันเป็นความเห็นผิด มีความเห็นผิดใช้ใหม่

นี่สำคัญผิด ! เพราะมันสำคัญผิด พอมันสำคัญผิดก็ ! ก็ไปสร้างข้อมูลมารับ  
ความผิดอันนั้นใจ ก็เลยพากันไปอีกอย่างหนึ่ง

ฉะนั้นอยากทราบว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิใช่ไหมคะ.. ใช่ ! นี่แหละคือปัญญา  
อบรมสมาธิ..

มันมีสมาธิอบรมปัญญากับปัญญาอบรมสมาธิ.. หลวงตาท่านสอนไว้แล้ว..  
ปัญญาอบรมสมาธิ ฉะนั้นคำว่าปัญญาอบรมสมาธิ เวลาจะสอนมันต้องสอนกันแบบว่า  
คนที่มีความจิตนิสัยที่มีความรอบคอบ แต่ถ้าโดยทั่วไป.. โดยทั่วไปการทำงานทุกคนก็  
ต้องการความสะดวกสบาย ใครมีลูกมีหลานก็ต้องการให้ลูกหลานตัวเองทำงานสะดวกสบาย  
ใช่ไหม

พุทธโชนี่เป็นกำปั้นทุบดิน พุทธโช พุทธโช พุทธโชนั้นแบบว่าเหมือนเราฝึกงานใน  
มออบงานให้เด็กไปแล้วก็ให้เด็กทำเลย พอให้เด็กทำเลยแล้วเราดูแลอยู่ห่างๆ นี้ได้ ! พุทธโช  
พุทธโช พุทธโชนั้นไม่อันตราย เพราะมันยืนอยู่บนดิน มันยืนอยู่บนพื้นฐาน มันแบบว่าหก  
ล้มคลุกคลานก็แค่นี้เอง แต่ถ้าเขาสร้างตึก ๑๐ ชั้น ๒๐ ชั้นขึ้นไป เราต่อนั่งร้านขึ้นไป แล้ว  
ให้เด็กไปทำงานอยู่ข้างบน ถ้าตกมามันแขนขาหัก ถึงเสียชีวิตได้

ความรู้สึกละ.. ปัญญาอบรมสมาธินี้มันใช้ปัญญา จิตเราเป็นนามธรรมอยู่แล้ว.. แล้ว  
พอนามธรรม นี้นามธรรมเป็นภพ แล้วเราใช้ปัญญาในนามธรรมนั้นอีก มันก็เลยยัง  
ละเอียดเข้าไปใหญ่ มันเหมือนกับเราไปทำงานอยู่บนที่สูงไง แล้วถ้ามันผิดพลาดได้..  
ผิดพลาดได้คือมันสร้างภาพได้ไง มันเข้าข้างตัวเองได้ มันทำได้ทุกอย่างแหละ

แต่ถ้ามันมีความจิตนิสัย เห็นใหม่ แหม.. อันนี้ถูกใจมาก “อะไรทำให้คิด ! แล้วทำไม  
จึงคิด ! นี่ไง” อะไรทำให้คิด ! ไต่เข้าไปสิ พอเราไต่เข้าไปแล้วนะ พระพุทธเจ้าบอกไว้  
หมดแล้ว เพียงแต่เราไม่รู้เห็นจริงเราก็ไม่ตั้งใจ

“รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร.. เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร”

รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร.. มันดักเราไว้ชั้นหนึ่งแล้ว บ่วงรัดคอไว้แล้ว

เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร.. มันบูชาหัวใจใจ อยากให้รู้อยากเห็น อยากคิดอยาก  
เป็นอยากไป มันเป็นพวงดอกไม้ล่อลวงใจ ! ความจริงนี้รูป รส กลิ่น เสียงมันก็รัดจิตไว้  
แล้ว รัดคอไว้แล้ว.. มันรัดคอไว้ว่านี่ทำไมถึงคิด ! ทำไมถึงคิด ! เหตุใดทำให้คิด ! แล้ว  
ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะหยุดคิด.. หยุดคิดนี้มันต่างอันต่างจริง

รูป รส กลิ่น เสียงนะมันก็อยู่ของมัน จริงของมัน จิตมันก็จริงของจิต มันไม่มีสิ่งใดสัมผัสแล้วยึดกัน ความคิดมันไม่เกิดหรือ.. ความคิดเกิดบอกเพราะมันสัมผัสกัน พอมันสัมผัสกันแล้วมันอยากรู้อยากเห็น อยากเข้าใจว่ารูปอะไร เสียงอะไร รสอะไร.. อยาก ! พออยากนี่ความคิดก็เกิด

แล้วถ้าต่างอันต่างจริงนะ คุณติเราอยู่ปกติก็มีลมพัด ลมพัดก็เสียงไงทำไมเราไม่คิดล่ะ เพราะเราไม่สงสัยไง แต่พอเสียงคนแว่วๆ นี่แหลม เสียงอะไร.. เสียงอะไร.. นี่มันคิดไง

นี่ไงความคิดมันเกิดเพราะเหตุนี้ ! พระพุทธเจ้าบอกไว้หมดแล้ว โภทย์มันมีอยู่แล้วไง เพียงแต่ว่าเราทำไม่เป็น แล้วเราก็ไม่รู้ของมัน แล้วก็ไปเถียงกันปากเปียกปากแฉะเถียงกันไปเถอะ เถียงไปจนตาย เพราะคนไม่รู้เถียงกัน

เหมือนคนตาบอดไง ไล่แวนดำๆ หนาๆ นะ แล้วก็คุยแบบนักปราชญ์เถียงกัน แต่คนหูแข็งตาสว่างนะเขาไม่เถียง.. เขาไม่เถียง เพราะพระพุทธเจ้าบอกไว้หมดแล้ว ! บอกไว้แล้ว โภทย์ในพระไตรปิฎกเขาบอกไว้แล้วว่าอะไรคือกิเลส อะไรคือธรรม บอกไว้ชัดเจน แต่พวกเราไปมั่วกันเองไง เอากิเลสมาเป็นธรรม แล้วเอาธรรมเป็นกิเลส

เอากิเลสเป็นธรรมไง พอใจก็เป็นกิเลส อย่างนั้นมันว่าเป็นธรรม.. แล้วธรรมะของพระพุทธเจ้านะบอกว่าเป็นสักแต่ว่า นี่อามาเป็นกิเลสไง นั่นก็สักแต่ว่า นี่ก็สักแต่ว่า แต่กิเลสไม่สักแต่ว่านะ กิเลสมันจี๋หัวอยู่ มันบอกข้างนอกเป็นสักแต่ว่านะ แต่กิเลสมันครอบหัวมันอยู่เห็นไหม

ฉะนั้นสิ่งที่ตามความเป็นจริง.. นี่ข้อ ๑๒๘ เขาฟังธรรมะไปด้วย แล้วเขาปฏิบัติไปด้วย แล้วเขาบอกว่า “คำถามวันก่อนขออนุญาตกลับมาอีกรอบ” เพราะเราตอบไปแล้วรอบหนึ่ง แล้วคำถามอันนี้กลับมา.. กลับมา เห็นไหม กลับมานี้เพราะมันเกิด มันเกิดที่ว่านี่ไง “อะไรทำให้คิด ทำไมถึงคิด แล้วทำอย่างไรจึงจะหยุดคิด... แล้วผลของมันก็ตอบออกมา” เห็นไหม ผลของมันก็ตอบออกมา.. นี่ไงมันคลายออกแล้วสงบทันที !

อันนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิหรือเปล่าคะ.. ใช่ ! นี่ปัญญาอบรมสมาธิมันปล่อยแล้วทำอย่างนี้บ่อยๆ แล้วทำนี่พอมันปล่อย.. ปล่อยแล้วก็คิดอีก.. คิดอีกก็ปล่อยอีก.. เห็น

ใหม่ คิดอีกก็ปล่อยอีก.. ปล่อยอีกก็คิดอีก.. เราหนีตามสติไป เพราะคนเราเกิดมานี้หายใจ ตั้งแต่อยู่ในท้อง อยู่ในครรภ์มารดาก็หายใจนะ ออกมาก็หายใจนะ แล้วก็จะหายใจจนถึงที่สุด มันตายไปแล้วถึงจะหยุดการหายใจ

ความคิดนะ... จิตนี้ตั้งแต่มา มันไม่เคยดับเลย ! นี่สันตติที่มันเป็นพลังงานอยู่นี้มันดับไม่ได้เลย จิตอยู่กับเราตลอดไป ฉะนั้นความคิดที่มันหยุดคิด เดียวมันก็คิดอีก ก็ว่ามันเหมือนกับการหายใจไง มันไม่มีวันหยุดหรรอก ! ความคิดนี้ไม่มีวันหยุดหรรอก แต่เวลาสติเราทันนี่นะ.. สติเราทัน มันเป็นสัมมาสมาธินี้มันปล่อย ต่างอันต่างจริงใจ

คำว่าต่างอันต่างจริง.. รูป รส กลิ่น เสียงมันก็จริงของมัน เสียงก็มีอยู่ รูปก็มีอยู่ ต่างๆ มันก็มีอยู่... นี่จิตของเราก็มีอยู่ แต่มันไม่สัมผัสกัน เห็นใหม่ มันต่างอันต่างจริง แล้วเวลาทำบ่อยครั้งเข้า.. บ่อยครั้งเข้า จากปุถุชนจะเป็นกัลยาณปุถุชน

ปุถุชนคือคนหนา ไม่รู้ว่าสัมผัสคืออะไร กิเลสเป็นเรา.. เสียงเป็นเรา.. รูปเป็นเรา.. โอ๊ย.. เรารู้อะไร เดี่ยวเราก็จะไม่รู้.. เหมือนนักเรียนไง อ่านน้อยๆ กลัวจะไม่ทันเขา จะอ่านให้มากๆ ใจ ยิ่งอ่านยิ่งโง่ !

แต่พอวางแล้วกลับมาทำความสงบ แล้วกลับไปอ่านใหม่ มันจะได้ความเข้าใจ พอมีความเข้าใจแล้ว พอเราตามไปนี่มันจะหยุด ! จะหยุด พอหยุดแล้วเดี๋ยวมันก็คิดอีก มันคิดอีก ! มันคิดเราก็ใช้ปัญญาไป แต่พอเราชำนาญขึ้นมาแล้ว เห็นใหม่ ให้คิดก็ได้.. ไม่ให้คิดก็ได้.. บังคับไม่ให้คิดก็ได้..

แต่บังคับไม่ให้คิดนะ คนภาวนาฟังนะ ถ้าเราไม่คิดๆ นี่มันจะไม่มีปัญญา พอไม่มีปัญญาปั๊บเราจะปล่อยให้มันคิด แล้วมีสติตามไป แล้วถ้าเราเหนื่อยปั๊บ เราก็มีสติตามให้มันหยุดได้ พอหยุดแล้วนี่เหมือนกับเราทำงานไง ถ้าอะไรยังสงสัยอยู่ เราก็ให้สิ่งนั้นเกิดมาแล้วเราได้ใคร่ครวญ.. ได้ใคร่ครวญ นี่แหละวิปัสสนาเกิดตรงนี้ เกิดตรงที่เราเป็นคนกระทำเป็นคนพิจารณา

แต่ถ้าเป็นปุถุชน มันไม่ใช่เราเป็นคนพิจารณา เราเป็นปัญหาอันนั้นด้วย คือความคิดเป็นเรา ทุกอย่างเป็นเรา เราคิดเอง ทำเอง บริหารเอง ทุกข์เอง เจ็บซ้ำเอง.. อันนี้เป็นเรื่องของสามัญสำนึก เป็นเรื่องของโลก

แต่พอเรามีสติปัญญาขึ้นมา เห็นไหม หยุดก็ได้ ปล่อยก็ได้ วางก็ได้ แล้วให้คิดก็ได้ ต้องให้คิด ! ให้คิดขึ้นมาเพื่อแยกแยะหาเหตุผล.. หาเหตุผลถึงความเป็นไปได้ เห็นไหม นี่ปัญญามันเกิดตรงนี้ ! วิปัสสนา มันเกิดตรงนี้ !

ฉะนั้นถึงบอกว่าถูกต้อง ! ถูกต้อง ! ถูกต้องแล้วทำไป มันจะเว็บบ่อย่างไร มันจะเป็นอย่างไร มันจะมีอุปสรรคของมันไปเรื่อย อุปสรรคนี้มีตลอดไป เพราะเราเริ่มภาวนาใหม่ มันจะมีอุปสรรคของมันตลอดคนะ อันนี้ไม่เป็นปัญหา

นี่เวลามันเปรียบเทียบกับความจริงใจ เราเปรียบเทียบกับความผิดพลาดมา ความผิดพลาดคือเราปฏิบัติมา มันเป็นสัญญาอารมณ์ มันเป็นเรื่องโลกียะ มันเป็นเรื่องโลกๆ แล้วพอมันเป็นธรรม.. “นี่ใจธรรมะเปรียบเทียบ” เปรียบเทียบเพราะจิตมันเป็นใจ นี่คนเป็นจะรู้ แต่พอมันเป็นแล้วนี่มันเป็นมากหรือน้อย

ตรงนี้สำคัญนะ ! ถ้าเป็นมาก เห็นไหม พอเป็นแล้ว คำว่าเป็นแล้ว คือเหมือนกับถ้าเป็นเงินนะ เงินเป็นกระดาษ เอามาไว้ในกระเป๋าแล้วจะเป็นของเราตลอดไป แต่การประพฤติปฏิบัติมันเป็นนามธรรม คำว่าเป็นแล้วคือมันเป็นอยู่ในหัวใจของเรา แล้วจะเอาอีกทีนี่เอาที่ไหนล่ะ

แต่ถ้าเงินในกระเป๋าเรานะ เงินในกระเป๋าเรา จะเอาเมื่อไหร่เราก็ควักออกมามันก็เป็นเงินใช่ไหม เป็นวัตถุ.. แต่สิ่งที่เป็นอย่างนี้ เป็นแล้วมันไม่เป็นกับเราตลอดไปหรอก เราต้องฝึกอีก ชำนาญอีก.. ชำนาญอีก จนมันเป็นด้วยความชำนาญของมัน อันนั้นแหละ จากเป็นน้อยมันจะเป็นมากขึ้น.. เป็นมากขึ้น เก่งขึ้น ชำนาญขึ้น จนอย่างที่ว่าไง ไม่ให้คิดก็ได้.. ให้คิดก็ได้.. จะทำอย่างไรก็ได้

เพราะทำอย่างไรก็ได้แล้วแต่ นี่อย่างนี้วิปัสสนาเกิดตรงนี้ เกิดเพราะเราบริหารจัดการจิตได้ เราบริหารจัดการอารมณ์ความรู้สึกของเราได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วเราบริหารธรรมะของพระพุทธเจ้าใจ รู้ตามตำราว่านี่เป็นอย่างนั้นๆ แต่ตัวเองไม่เห็นตัวเองไม่เป็น มันก็เลยไม่ใช่แนวปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติมันจะเป็นของมันตามทำนองนี้ !

**ถาม :** ๒๔๕. “ปัญหาเกี่ยวกับการทำสมาธิ พอจิตนิ่งในระดับหนึ่งลมหายใจจะแผ่วเบาลงจนจับไม่ได้”

ผมนั่งสมาธิทำความสงบตามลมหายใจและพุทโธครับ ตามโอกาส ถ้าไม่ได้ใช้ อย่างหนึ่งก็ใช้อีกอย่างหนึ่ง ผมนั่งสมาธิจนจิตรวมลงในระดับหนึ่ง ลักษณะอาการก็คือ กำหนดรู้ตามลมหายใจไปเรื่อย พร้อมกับบริกรรมพุทโธ จนรู้สึกวาลมหายใจสั้นเข้า สั้นเข้า ละเอียดเข้า ละเอียดเข้า..

ผลที่ได้ตอนนี้คือความสงบ สงบอย่างนี้มีหลายๆ อาการ เช่น

๑. โดยปกติจะถึงขั้นที่ ถ้ามีเสียงจะได้ยินเสียง.. ถ้ามีกลิ่นจะได้กลิ่น.. ถ้าไม่ได้รู้สึกชอบ ไม่ชอบ เช่นเมื่อหมาหอน เสียงฟ้าผ่า เสียงแมลงต่างๆ ก็ไม่ได้รู้สึกอะไรครับ คือจะเฉยๆ กับสิ่งที่มากระทบครับ แต่ยังมีเสียงนะครับ สิ่งที่เราไม่รู้สึกรู้สึกว่าจิตมันไม่รับ อารมณ์ตลอด เหมือนมันแว็บๆ ไประหว่างที่เราประคองไว้กับลมหายใจ พยายามประคองให้จิตอยู่กับลมหายใจ แต่บังคับไม่ได้จริงๆ พอมีเสียงจิตจะวิ่งไปหาเสียงตลอดทุกครั้ง เช่นเสียงแมลง จิ้งหรีดมันร้องเป็นจังหวะ จิตจะวิ่งไปเรื่อยๆ พยายามประคองก็ไม่สำเร็จครับ ลักษณะนี้ควรจะแก้ไขอย่างไร

**หลวงพ่ :** ถ้าพุทโธก็ให้พุทโธซัดๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าลมหายใจก็ลมหายใจซัดๆ ไปเรื่อยๆ ระหว่างการฝึกหัด ! ระหว่างการฝึกหัดนี้เสียงมันยังได้ยิน เสียงยังไม่ตัด.. รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมารอย่างที่เราพูดเมื่อกี้แหละ

แล้วปฏิบัติขึ้นมาเราจะให้ต่างอันต่างจริง แต่จิตของเรามันเป็นยางเหนียว มันเป็นเรื่องที่รับรู้อารมณ์ มันรับรู้ตลอด มันจริงอย่างหยาบ มันจริงไม่ได้หรอก มันเหมือนกับหิวกระหาย มันต้องเกาะสิ่งใดเพื่อแสดงตนของมัน

แสดงตนนะ ! อาหารของใจ.. อาหารของใจ เห็นไหม ความรับรู้ต่างๆ เป็นอาหารของใจ อยากรู้อยากเห็น อยากเป็นอยากไป เพื่อแสดงใจของมัน เห็นไหม นี่มันถึงรักษาไว้ได้ยาก

ให้พุทโธไว้ชัดๆ ! พุทโธไว้ชัดๆ ! ให้มันจริงของมัน ความจริงมันมีอยู่แล้วแต่ มันเป็นความจริงของโลก ความจริงมันมีอยู่ แต่มันเป็นสัญชาตญาณที่เขาทรงตัวของเขา อย่างนั้น

ถ้าเราเอาคำบริกรรม นี้เหมือนเด็กเลย เด็กเดินไม่เป็น เด็กหัดเดินมันเกาะสิ่งใดไว้ แล้วเราจับเด็กหันหน้าไปเกาะอีกอย่างหนึ่ง เดิมเขาเกาะอารมณ์ความรู้สึกของเขา เราก็ให้ไปเกาะในพุทโธ พุทโธ เห็นไหม ถ้าเกาะอารมณ์ความรู้สึก ก็เป็นอารมณ์ความรู้สึก เรานี้แหละ เราก็พยายามพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

เด็กก็เหมือนจิต เด็กคือจิต จิตเวลามันยังช่วยตัวเองไม่ได้ เราก็หันเด็กไปเกาะพุทโธไว้ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่แล้วมันจะสงบได้ !

นี่ข้อที่ ๑..

ถาม : ๒. จากข้อที่ ๑ ผมกะเนว่า ถ้าจะให้ถึงระดับอัปปนาสมาธิ ต้องตัดความรู้ทุกสิ่ง เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้กลิ่น ผมจึงพยายามจะจับลมหายใจต่อไป แต่ปัญหาที่ตามมาคือหลังๆ ลมหายใจมันแผ่วมาก จนแทบไม่สามารถจับได้ มันสั้นมากๆ แผ่วมาก พอมันสั้นมาก ผมเลยไม่สามารถประคองจิตให้แนบกับลมหายใจได้อย่างชัดเจนเหมือนตอนแรกๆ ที่ทำสมาธิ ผมควรแก้ไขอย่างไรครับ

หลวงพ่ : เพราะจิตมันยังหยาบอยู่ ลมหายใจมันยังหยาบอยู่ มันก็ชัดเจนมาก.. พอจิตมันละเอียดเข้าไปนะ จิตมันละเอียดเข้าไป ลมหายใจมันต้องชัดเจนมากขึ้น !

ลมหายใจชัดเจนนะ.. ขณะที่ลมหายใจชัดเจน ถ้าจิตมันลงไม่ได้นะ บางทีภาวนาไปนี่จิตมันจะกึ่ง.. กึ่งหมายถึงว่าเวลาลงอัปปนาสมาธินี้

เวลาขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนานี้ เวลาเป็นขณิกะนี่มันรอบรู้ ลมหายใจจับต้องได้ สิ่งต่างๆ จับต้องได้.. ถ้ามันลงอัปปนาสมาธิไม่ได้นะ เวลาเราพุทโธ พุทโธไป หรือเรากำหนดลมหายใจไป นี่ลมหายใจจะใส.. ใสขณะไหนก็ใส อยู่อย่างนั้นแหละ

เราต้องลมซัดๆ ซัดๆ เพราะจิตมันจะลง ! ลงนี้อ่านาคือคำว่ารวมใหญ่ “อัปปนาสมาธิคือรวมใหญ่”

ฉะนั้นสิ่งที่มันแผ่วมันสั้นนี่เพราะสติมันอ่อน แล้วเราทำงานอยู่ที่เดียว พอทำๆ บ่อยครั้งเข้า มันทำงานจนมันเผลอเรอ คำว่าเผลอเรอคือสติมันอ่อนแล้วเผลอเรอ.. เผลอเรอจับจิตไม่ซัดใจ พอสั้นเข้าๆ ไม่สั้นไม่ยาว.. ลมคือลม จิตคือจิต ไม่มีอะไรเกี่ยวกับ !

แต่นี้เพราะว่ากิเลสของเรา กิเลสหมายถึงว่าความสันดานของใจมันจะทำของมัน แล้วมันคาดหมายของมัน พอทำไม่ได้มันเห็นได้แก่นั่น เห็นได้แก่ว่าสั้นๆๆ ความจริงมันสั้นเพราะว่าเราไม่พร้อม เราไม่สมบูรณ์ ถ้าเราไม่สมบูรณ์เราก็ต้องตั้งสติ ! ตั้งสติแล้วกำหนดลมไปเรื่อยๆ กำหนดลมไปเรื่อยๆ

ถ้ามันแผ่ว.. พอมันแผ่วขึ้นมาเนะเรากำหนดลมให้ซัดๆ ไว้ เหมือนกับที่ว่าเวลาเราเล่นกีฬา เห็นไหม ถ้าเราตกลงอะไรกันยังไม่ได้เราขอเวลานอก ขอเวลานอกมาเพื่อปรึกษากัน แล้วเข้าไปแข่งขันใหม่

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตของเรากำหนดลมเข้าไป พอมันละเอียดเข้าไปมันสั้นเข้าไปเราก็ตั้งสติขึ้นมา ให้ซัดๆ ขึ้นมา มันเหมือนกับขอเวลานอก มันไม่ถึงกับว่าเราเลิกเล่นหรือว่าเรายอมแพ้ ทุกคนไปคิดว่ากลัวมันจะหยาบไป เราทำมานี่ผลมันจะได้เสียอยู่แล้ว ถ้าเรที่ตั้งใจขึ้นมาลมมันจะหยาบ มันจะเข้าสู่ความละเอียดไม่ได้ แต่มันไม่ใช่ มันเป็นแรงส่งกัน

แรงส่งหมายถึงว่าถ้ามันสั้นๆ แล้วมันจับต้องไม่ได้ หรือว่ามันแผ่วไป เหมือนนักกีฬาเห็นไหม นักกีฬาที่กำลังแข่งขันกันอยู่แล้วเราไม่เข้าใจกัน ทำอะไรไปมีแต่ความผิดพลาด.. ทำอะไรไปมีแต่ความผิดพลาด มันมีแต่แพ้กับแพ้ นี่ก็เหมือนกัน มันสั้นเข้าๆ แล้วเราไม่ปรึกษา เราไม่ได้ใช้สติ ไม่ได้ใช้กำลังให้ดูจิตใจ มันสั้นๆๆๆ สั้นจนทำอะไรไม่ได้เลย แล้วก็ล้มลุกคลุกคลาน แล้วก็เหนื่อย แล้วก็เอาขึ้นใหม่

แต่ถ้าเรามีสติใช้ใหม่ อันนี้มันผิดพลาด เราแก้ไข... อันนี้เราผิดพลาด เราแก้ไข พอแก้ไขแล้วนี่ลมมันจะซัดๆ ตลอด มันจะละเอียดนะ จิตมันละเอียดเข้ามา มันละเอียดเข้ามาจนกำหนดไม่ได้เลย พอละเอียดจนกำหนดไม่ได้ อันนั้นถึงเป็นอัปปนาสมาธิ !

“ผมจะเนองว่าถ้าให้ถึงอัปนาสมาธิ” นี่มันจะคับหมด คับจริงๆ ไม่ได้สิ่งใดๆ เลย มันตักแต่ว่า... มันเหมือนจับเราเข้าไปอยู่ในห้องมืด ถ้าเราอยู่ในห้องมืดเราจะรับรู้ข้างนอกไม่ได้เลยใช่ไหม

จิตนี้เวลาเราออกมาอยู่ในที่สว่าง เราจะรับรู้ทั้งหมดเลย แรงกระทบทั้งหมดเลย แต่พอจิตมันสงบเข้ามา มันเหมือนอยู่ในห้องมืดไง มันรับรู้อะไรไม่ได้เลย แต่มันรู้อยู่ใช่ไหมเพราะเราอยู่ในห้องมืด

จิต ! ห้องมืดนี้มันเป็นความทุกข์นะ แต่ถ้าจิตมันเข้าอัปนาสมาธิมันไม่ใช่ห้องมืด มันปล่อย.. มันปล่อยสัญชาตญาณ ปล่อยโอกาสที่เราเป็นมนุษย์.. มนุษย์นะ มนุษย์มีลมหายใจ ถ้าขาดลมหายใจจะตายใช่ไหม นี่มันต้องมีของมันตลอด ขาดลมหายใจไม่ได้ จิตมันจะอยู่ของมันตลอด

ฉะนั้นจิตมันอยู่ของมันตลอด มันอยู่ในชีวิตนี้ มันรับรู้ของมันอย่างนี้ แต่มันไม่เคยเป็นเลย ไม่เคยปล่อย.. ไม่เคยปล่อยเข้ามาเป็นอัปนา คือไม่เคยปล่อยสถานะของมนุษย์ไว้ แล้วจิตมันเป็นเอกเทศไง จิตมันหดเข้ามาจนมันเป็นเอกเทศ เป็นอัปนาสมาธิ

คนเป็นได้ยากมาก ! มันเหมือนกับเราเป็นมนุษย์ แต่เราปฏิเสธความเป็นมนุษย์อยู่พักหนึ่ง จิตมันจะเข้าไปเป็นเอกเทศของมัน พอเป็นเอกเทศของมัน นั่นแหละอัปนาสมาธิ !

มันทำได้ แต่พอเข้าไปอย่างนั้นมันจะไม่ได้กลับ ไม่ได้ยินเสียง ไม่ได้รสต่างๆ เลย นั่นเป็นอัปนาสมาธิ.. อัปนา !

ฉะนั้นมันจะเป็นอัปนาหรือไม่เป็นอัปนา นี่เราใช้ปัญญาได้ เราใคร่ครวญได้ ไม่ใช่ว่าต้องศีล สมาธิ ปัญญา.. สมาธิก็สมาธิโคดๆ เลย ปัญญาที่ปัญญาโคดๆ เลย สมาธินี้เราทำสมาธิ แต่พอมีสมาธิแล้วเกิดปัญญาขึ้นมา เป็นปัญญาที่เกิดสมาธินี้จะเป็นประโยชน์มาก ถ้าเป็นปัญญาที่ไม่เกิดสมาธิมันเป็นปัญญาโลกๆ เห็นไหม

ฉะนั้นเวลาสมาธิจะมากจะน้อยเราใช้ปัญญาได้ พอใช้ปัญญาได้มันจะเกี่ยวเนื่องกัน เกี่ยวเนื่องหมายถึงว่าถ้าเราใช้ปัญญาแล้ว ปัญญาอันนั้นจะมาส่งเสริมการทำสมาธิให้ชัดเจนขึ้น

สมาธิก็คือสมาธิ เหมือนบริหารเงินเลย ถ้าเราหาเงินแล้วเราบริหารเงินเป็น เงินของเราจะเกิดประโยชน์มากมายเลย เราหาเงินมาได้แต่บริหารเงินไม่เป็น คนมีจับจ่ายใช้สอยด้วยความฟุ่มเฟือย เงินจะไม่อยู่กับเราเลย เห็นไหม

ปัญญา ! ปัญญาคือการบริหาร ปัญญาคือการเข้ามาดูแลเงิน เข้ามาดูแลสมาธิ พอสมาธินี้เราบริหารจัดการที่ดีขึ้น สมาธิจะชัดเจนขึ้น สมาธิจะดีขึ้น.. มันเกี่ยวเนื่องกัน มันใช้ได้ เพียงแต่เวลาออกไปใช้ปัญญาวิปัสสนาใจ ที่เราได้แย้งนี้เราได้แย้งอันนั้น แต่อันนี้เราไม่ได้โต้แย้ง สมาธิก็ต้องใช้ปัญญาเหมือนกัน ฉะนั้นมันใช้ปัญญาได้ !

ถาม : ๓. ผมสังเกตเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ พอนั่งไปได้ระดับหนึ่ง กล้ามเนื้อต่างๆ มันจะปล่อยตัว คลายตัว ประสาทที่รับรู้ต่างๆ เหมือนจิตมันจะคลายออกทีละส่วนๆ ถ้ามันคลายออกจนหมด อยู่กับบริกรรมอย่างเดียว แบบนี้คืออัปปนา เป็นไปได้ไหมครับ อันนี้คือผมตรึกเอาเอง

หลวงพ่ : ไม่เป็นหรอกครับ ! ไม่เป็นหรอก เพราะอะไรรู้ไหม เพราะพอเราคิดว่ามันคลายตัว นี่คือการคาดหมายใจ เราอยากจะทำให้ต่างอันต่างจริง กายก็ส่วนกาย จิตก็ส่วนจิต เราคาดหมายไป

เราจะบอกว่าไม่ต้องคาดหมายสิ่งใดๆ เลยนะ เรากำหนดลมหายใจ เราก็กำหนดลมหายใจไป “ถ้ามันลงสู่อัปปนาสมาธิ มันเป็นปัจเจกตั้ง.. มันเป็นสันตภิฎฐิโก ผู้มันจะรู้เอง”

หลวงตาท่านพูดบ่อยมาก “คนไม่เคยเข้าอัปปนาจะไม่รู้จักอัปปนาหรอก” คนไม่เคยรวมใหญ่จะไม่รู้จักรวมใหญ่ พูดจนตายก็ไม่รู้ ! แต่ถ้าคนเคยเข้าไปสัมผัส คนเคยเข้าไปรู้แล้วนี่ ให้พูดอย่างไรก็พูดถูก ให้พูดอย่างไรก็รู้ เพราะมันเข้าไปสัมผัสมันเข้าไปรู้ ฉะนั้นเราไม่ต้องไปวิตกกังวล

ฉะนั้นคำว่าอัปปนาสมาธินี้เราจะบอกเลยว่า อัปปนาสมาธิแค่เข้าไปพักนอนเหมือนเราขุดเหมืองใจ เราเข้าไปขุดเหมือง เราทำเหมืองสิ่งใดก็แล้วแต่ ไปเจอแร่ธาตุสิ่งนั้นไว้มหาศาลเลย นั่นแหละคือเราไปรู้ไปเห็น เรายังไม่ได้เอาออกมาใช้เลย

เราสำรวจแล้วเรารู้จากชุดเหมือน เห็นไหม แต่เรายังไม่ได้เอาแร่ธาตุออกมาใช้ เราได้ประโยชน์อะไรมากมายนัก เพียงแต่เราภูมิใจว่าเรามีใช้ไหม ทำอัปนาสมาธิได้ก็แค่เข้าไปพักผ่อนเท่านั้นแหละ แต่เวลาจิตมันออกมาวิปัสสนา มันก็ต้องออกมาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงนั่นแหละ

เราจะบอกว่า “อัปนาที่มันก็เป็นแขนงหนึ่งในการภาวนา” แต่ถ้าการภาวนานี้มันต้องใช้ปัญญาไป ก็อย่าไม่จำเป็นว่าต้องเข้าอัปนา นี่สิ่งที่เขาบอกว่า “เข้าอัปนาสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาเอง.. เกิดปัญญาเอง” ตรงนี้ไงทำให้คนอาจจะมุ่งมั่นเข้าสู่ตรงนี้ เราไม่ควรจะให้เรามุ่งมั่นเข้าไปสู่ตรงนี้ เพียงแต่สมาธิทำให้เกิดกำลังเท่านั้นเอง แล้วเรามาออกมาใช้ปัญญาของเรา นี่พูดถึงตามความเป็นจริงนะ

ข้อ ๒๕๐. ถามมาเรื่อง “คำสอนท่านพุทธทาส” แล้วถามมานี้ อันนี้ไม่ตอบ เพราะธรรมดานี้เราตอบหมดแล้ว ข้อ ๒๕๐ ข้าม ! ข้ามไปเลยนะ ไม่ตอบ เพราะว่าเขาถามมาแล้วเขาออกไปข้างนอกไว้หมดแล้ว ถามมาเพื่อจะให้เราเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเขา เราพูดไว้หมดแล้ว “ธรรมะเหนือธรรมชาติ ! ธรรมะเหนือธรรมชาติ” แล้วอยู่ในเว็บไซต์เราตอบไว้เยอะมาก ธรรมะเหนือธรรมชาติ !

ธรรมะเป็นธรรมชาตินี้เป็นปรัชญา เป็นคำสอนที่เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยสัตยาตญาณ แต่ผู้ที่ปฏิบัติแล้วธรรมะเหนือธรรมชาติเพราะอะไร เพราะจิตนี้มันจะไม่หมุนไปในวัฏฏะอีกแล้ว มันพ้นจากวัฏฏะมันเลยเหนือธรรมชาติไป

ฉะนั้นเราตอบไว้หมดแล้ว ให้ไปค้นหากันเอาเอง !

ศิษย์ทางไกลเขาถามเรื่องอัปนาสมาธิ.. นี้อัปนาสมาธิ อัปนา เห็นไหม อัปนาสติ-อัปนาสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แล้วเรามีลมหายใจ นี้อัปนาสมาธิ เป็นอันหนึ่ง.. กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ! พุทโธ ชัมโม สังโฆ.. นี้มันก็พุทธานุสติ.. ชัมมานุสติ.. เห็นไหม มันก็เป็นคำบริกรรมแตกต่างกันไป อันนี้เป็นอีกอันหนึ่ง

ฉะนั้นอัปนาสมาธิ ถ้าพูดถึงอัปนาสมาธิโดยข้อเท็จจริง โดยทฤษฎี เห็นใหม่ มันก็มีตามตำราเขาบอกไว้หมดแล้ว แต่เวลาถามนี่มันต้องถามว่า “เวลากำหนดอัปนาสมาธิ คือทำสมาธิแล้วทำอัปนານี่มันมีอุปสรรคอย่างไร.. ทำแล้วมันบกพร่องอย่างไร.. ควรแก้ไขอย่างไร เราจะแก้ไขตรงนั้น” แต่เราบอกว่า บอกให้ทำอัปนาสมาธิ นี่เปิดตำรามันก็มีอยู่แล้วไง แต่เวลามันผิดพลาดสิ เราผิดพลาดอย่างไร เราจะแก้ไขของเราอย่างไร อันนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ ฉะนั้นอันนี้เรื่องอัปนาสมาธิ !

ทีนี้มาตอบเรื่องนี้แล้ว..

ถาม : เรื่องมีเหตุการณ์ ๒ เหตุการณ์

เหตุการณ์ที่ ๑ เมื่อปี ๕๑ ขณะนั่งรถภาวนาพุทธโธไปด้วย ได้ยินเสียงคนพูดมา เหมือนอยู่กับพูดกับตัวเอง แล้วหัน ไปมองก็ไม่เห็นน้องสาวพูดอะไร (นี่ข้อ ๑)

เหตุการณ์ที่ ๒ การปฏิบัติในวันที่ ๖ นั่งสมาธิได้ ๑๐ นาที ได้ยินเสียงผู้ชายพูดคุย อยู่ข้างๆ เสียงดังมาก จึงออกจากสมาธิ เมื่อลืมตาขึ้นเสียงนั้นก็หายไป แล้วหันไปเห็น เพื่อนนั่งอยู่ห่างออกไปประมาณ ๒๐๐ เมตร จากเสียงนั้นก็ได้พบว่าเป็นเสียงเดียวกันกับ ที่ได้ยินขณะนั่งสมาธิ โยมจึงว่า ๒ เหตุการณ์นี้

หลวงพ่ : ๒ เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องธรรมดาเลย เป็นเรื่องธรรมดาหมายถึงว่า ถ้าจิต ของเรานี้มันเป็นความมหัศจรรย์ของจิต ! จิตถ้ามันสงบ จิตที่มันเป็นนี่มันรู้ได้หมดนะ แล้วความรู้ได้นี้ฤทธิไซ้ไพเราะเขาได้อภิญญา ๖ เสียง ! ได้ยินเสียง เทวดาคุยกันยัง ได้ยินเสียง เลย เสียงในวิภวภูณี่นะได้ยินหมดเลย คำว่าได้ยินหมดเลยนี่มันเป็นความมหัศจรรย์ของ จิตใจ จิตถ้ามันจะได้ยินมันได้ยินของมัน

ฉะนั้นถ้าจิตมันได้ยินนี่มันก็เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดาแล้วนี่มันเกิดแค่ เป็นครั้งคราว เกิดเป็นครั้งคราวเพราะขณะนั้นเวลานั้นเราได้ยินอย่างนั้น แต่มันไม่เป็น ตลอดไปหรอก ! มันไม่เป็นตลอดไป

ถ้าเป็นตลอดไปนะ มันมีเด็กนะ เด็กนี่นะเวลานั่งสมาธิ จับให้เด็กนั่งสมาธิมันนั่งสมาธิได้ง่ายมากเลย แต่พอมันโตขึ้นมา มันทำอะไรไม่ได้เลย เพราะขณะที่มันนั่งสมาธิได้ เด็กไร้เดียงสานี่จิตมันใสสะอาดบริสุทธิ์ มันบังคับให้จิตมันตั้งสติขึ้นมา มันจะเป็นไปได้อย่างนั้นเลย แต่พอเราโตขึ้นมา เด็กมันจะปล่อยให้เป็นเด็กไม่ได้ใช่ไหม เราต้องมีการศึกษา เราต้องให้มันเท่าทันสังคมเพื่อจะเข้าสังคมได้

ไอ้สังคมนี่คือมายาหมดเลย ทางวิชาการคือมายา.. มายาให้เด็กมันศึกษามันรับรู้ไว้ พอรับรู้ไว้มันก็เอาสิ่งนั้นเป็นหลักใช่ไหม ต้องเป็นวิทยาศาสตร์ ทุกอย่างต้องคิดเป็นวิทยาศาสตร์ พอเป็นวิทยาศาสตร์เพราะอะไร เพราะพลังงานของจิตคิดออกไปเป็นวิทยาศาสตร์ นี่พอพลังงานของจิตมันคิดเป็นวิทยาศาสตร์ มันก็เป็นเรื่องของสามัญสำนึกทั้งนั้นเลย

ทีนี้เราภาวนาของเรา เห็นไหม จากวิทยาศาสตร์ จากพลังงาน จากสัญชาตญาณนี่พอจิตมันเข้าถึงตัวมันเองใช่ไหม อย่างนี้นะเป็นเรื่องพื้นๆ เลย นักปฏิบัตินี่เรื่องพื้นๆ เลย ! เรื่องพื้นๆ แบบนี้เขาเรียกธรรมมันเกิดไง เวลาใครนั่งสมาธิไปนะ ใครทำความสงบของใจเข้าไป นี่มันจะเกิดความรู้แปลกๆ ใจ คิดอะไรไว้ สงสัยอะไรไว้มันจะตอบเลยนะ ตอบโจทย์สิ่งที่เราคิดเลย

แล้วบอกว่าเสียงที่ได้ยินอะไรนี่ อันนี้แหละที่บอกว่าธรรมเกิด.. ธรรมเกิด เวลาธรรมเกิดนะหลวงตาใช้มุกกลับ หลวงตาบอกว่า “กิเลสเกิด” อย่างพวกเรานั่งสมาธิไปนะ มันจะรู้จะเห็นนะ โอ้โฮ.. เห็นภาพอะไรต่างๆ สิ่งต่างๆ มันบอกเหตุไว้เลย แล้วก็อยากรู้ อยากเห็นอย่างนี้อีก.. อยากรู้ อยากเห็นอย่างนี้อีกเป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓

ไอ้ครั้งที่ ๑ นี่มันเป็นด้วยกำลังของจิต ด้วยความมหัศจรรย์ของมัน ด้วยคุณภาพของมัน มันเห็นตามความเป็นจริง พอเห็นตามความเป็นจริงใช่ไหม คือมันเห็นตามความเป็นจริงขณะนั้นไง แต่ครั้งที่ ๒ นี่อยาก ! นี่หลวงตาบอกว่ากิเลสมันเกิดไง พอใครเคยเป็นหนหนึ่งนะ อยากเป็นครั้งที่ ๒ อยากเป็นครั้งที่ ๓ อยากเป็นตลอดไปจะได้เป็นผู้วิเศษ จะได้อะไรแปลกๆ แต่มันเป็นเรื่องธรรมเกิด.. ธรรมเกิด เรื่องพื้นๆ เลย

พออย่างนั้นบีบไม่ต้องไปตีตื้นเต็นตักใจอะไรทั้งสิ้น มันเหมือนที่หลวงตาพูดไป  
“แหวกจอกแหน.. แหวกจอกแหน” จอกแหนนี้มันปิดน้ำไว้ พอเราแหวกจอกแหนแล้วเรา  
จะเห็นน้ำ

จิตนี้มันโดยสามัญสำนึกมัน โคนจันทร์ ๕ ครอบคลุมไว้ ทีนี้เราภาวนาพุทโธ พุท  
โธนี้มันแหวกจอกแหน มันแหวกออก.. มันแหวกคือพลังงาน คือน้ำ พอ น้ำนั้นมันรับรู้  
อะไรแล้วนี้มันมหัศจรรย์ มันไวใจ

“จิตนี้เร็วกว่าแสง” ฉะนั้นเสียงที่คุยกัน เสียงที่ได้ยิน..

ฉะนั้นเวลาภาวนา นี้เวลาคนเขาติเตียนนักภาวนา เขาบอกว่านักภาวนา นี้เขา  
ภาวนาต้องร่มเย็นเป็นสุข ลูกศิษย์กรรมฐานยิ่งภาวนาแล้วฉุนเฉียว ทะเลาะเบาะแว้งกัน  
ทุกคนเลย นี่ชวนะมันดีใจ

เวลานั่งกันอยู่นี้คนไม่ภาวนานะคุยกันจอกแจกจอกแจ เขาก็ไม่สนใจนะ ไอ้คน  
ภาวนานี้ใครมาพูดเสียงดังข้างๆ เขาโกรธนะ เพราะเป็นภาวนา เพราะอยากภาวนา ก็รู้ว่า  
ที่สำนักปฏิบัติจะมาส่งเสียงดังได้อย่างไร นี่ไงก็จะโกรธ เห็นไหม ก็มีการกระทบกระทั่ง  
เขาบอกว่าพวกกรรมฐานนี้ฉุนเฉียว ทะเลาะเบาะแว้งกันเรื่อยเลย

ทะเลาะเบาะแว้งก็เพราะตรงนี้ไง ตรงที่ชวนะมันดี ทุกอย่างมันดี แต่พอมันดีไป  
อย่างนี้ พอมันมีปัญญาควบคุม จากที่ไม่มีปัญญาควบคุมเราก็ไปตามอารมณ์ แต่พอมีสติ  
ควบคุมแล้วนี้ อารมณ์นั้นเราควบคุมได้ เราควบคุมได้ว่าเขาไม่รู้ เห็นไหม พอไม่รู้แล้วเรา  
ก็ย้อนกลับมาในสัปปายะ ๔ หมู่คณะเป็นสัปปายะ.. ถ้าหมู่คณะภาวนาเป็นทุกคน ทุกคน  
เป็นคนดีหมดเลย ทุกคนจะเกรงใจคนอื่นหมดเลย เพราะกลัวกระทบกระทั่ง

นี่หมู่คณะเป็นสัปปายะ.. อาจารย์เป็นสัปปายะ.. อาหารเป็นสัปปายะ.. สถานที่  
เป็นสัปปายะ.. ผู้ปฏิบัติเขาแสวงหาสัปปายะ ๔ นี้ ถ้าเราเจอพรรคพวก เจอหมู่คณะ เจอ  
เพื่อนที่ดี เจอนักปฏิบัติที่ดี เราปฏิบัติไปนี่อู้.. ร่มเย็นเป็นสุขมาก

เจอหมู่คณะเป็นสัปปายะ.. เจออาจารย์ที่เป็นสัปปายะอาจารย์ที่ดี คอยสั่งสอนเรา  
คอยชักนำเรา คอยดึงเรา อาจารย์เป็นสัปปายะ.. อาหารเป็นสัปปายะ กินเข้าไปแล้วไม่นั่ง  
สัปหงก ไม่ใช่อาหารสัปปายะเป็นหมูสะอาด เป็นแต่สตั๊ก อย่างนี้ไม่ใช่.. ไม่ใช่ อาหาร

เป็นสัปปายะคือกินแล้วนั่งหัวตอเลย นั่งแล้วไม่สัปหงก อาหารอะไรกินแล้วสัปหงกอันนั้นไม่สัปปายะ ! ไม่ใช่ว่าอาหารสัปปายะต้องอาหารอร่อย ไม่ใช่..

อาหารสัปปายะคือกินแล้วร่างกายเบา การภาวนาส่งเสริม อาหารเป็นสัปปายะ.. สถานที่ที่เป็นสัปปายะ คือสถานที่สังควิเวก

“ฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นธรรม.. มันเป็นสภาวธรรมที่มันเกิดกับจิตเท่านั้น”

นี่ย้อนมาสิ่งที่เขาบอก จริงๆ แล้วไม่อยากจะเกี่ยวเนื่องตรงนี้ ตรงนี้เราไม่อยากจะมาพูด นี่เขาบอกว่าสิ่งที่มันเป็นไปแล้วมันมาจากอดีตชาติ... อดีตชาตินี้มันกรรมเก่ากรรมใหม่ทั้งนั้นแหละ ถ้าอดีตชาติมันคงจะ ๓๑ ชาติที่แล้ว ๓๑ กัปที่แล้วไง นี่เขาพูดไปนั่นเลย เมื่อ ๑๐๐ กัปที่แล้วเคยทำกรรมอย่างนั้นๆ มา

นี่มันพูดผูกมัด เพราะอะไรรู้ไหม คนรู้จริงนะ คนรู้จริงพระพุทธเจ้าบอกว่า “กรรมเป็นอินไตย ! กรรมเป็นอินไตย”

อินไตยมี ๔ พุทธวิสัยคือปัญญาพระพุทธเจ้าที่ไม่มีใครคาดหมายได้ ลึกล้ำจนไม่มีใครคาดได้ อินไตยคือไม่มีสิ่งใดวัดได้

กรรม.. กรรมคือการกระทำนี้เป็นอินไตย... โลกเป็นอินไตย... ฌานคือความว่างนี้เป็นอินไตย.. ความว่างของคน สมาธิของคนมันละเอียดลึกซึ้งจนมันมีระดับของมันมหาศาล เพราะมันเกี่ยวเนื่องกับกรรม เพราะถ้ามีกรรมคิมหาศาล สมาธิจะสุขยอดมาก

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าอดีตชาติจะเป็นอย่างนั้น... เราไม่ใช่บอกว่าเราไม่เชื่อนะ เราจะบอกว่าถ้าพูดอย่างนี้มันผูกมัดตัวเอง คือไม่ใช่คนฉลาดเลย.. ไม่ใช่คนฉลาดเลย ฉะนั้นทางโลกที่เขาบอกว่าแก้กรรม.. แก้กรรม ชาติที่แล้วเป็นอย่างนั้นๆ นี่เราไม่ค่อยเชื่อ จะบอกว่าไม่เชื่อเลยก็ได้.. ไม่เชื่อ เราไม่เชื่อเลยนะ ที่เขาหาकिनกันอยู่ในท้องตลาดนี้เราไม่เชื่อ ใ้ที่ว่าแก้กรรม.. แก้กรรม เราไม่เชื่อ

แต่ถ้าแก้กรรมแบบพระพุทธเจ้า แก้กรรมโดยการพุทโธ พุทโธ นั่งสมาธินี้เราเชื่อ .. เราเชื่อตรงนี้ ! เราเชื่อการแก้กรรมที่ตัวเองแก้ตัวเอง จิตของกรรมนั้นแก้ตัวจิตนั้น จิตนั้นจะพ้นจากกรรมทั้งหมด

ไอ้ที่ไปแก้กรรมข้างนอกนี้ไม่มีสิทธิ์.. ไม่มีสิทธิ์ ! ไม่เชื่อ ! จะบอกว่าเป็นการทำธุรกิจทั้งนั้น หาเงินหาทองทั้งนั้น ไม่เชื่อ !

ฉะนั้นพอไม่เชื่ออะ เขาไม่เชื่อกันอยู่แล้วใช่ไหม แต่ตอนนี้พอเขาทำกระแสขึ้นมาได้ มีสำนักแก้กรรมเยอะแยะไปหมดเลย ทีนี้พอคนเชื่อขึ้นมา ก็จะบอกว่าเป็นเรื่องกรรม เป็นเรื่องอดีตชาติ.. อดีตชาติว่าเมื่อชาติที่แล้วเกิดเป็นอะไร

จบแล้ว ไม่พูดแล้ว เพราะเราไม่เชื่ออยู่แล้วเป็นพื้นฐาน แต่เราเชื่อเรื่องภพชาตินะ ! เราเชื่อเรื่องภพชาติ บุญเพนิวาसानุสติญาณ.. จุฑูปปาตญาณ.. การเกิดและการตาย.. เรื่องอดีตชาตินี้เราเชื่อ แต่เราเชื่อตามความเป็นจริง เราไม่ได้เชื่อคนที่เอามาหากินเป็นธุรกิจ แต่เรื่องภพเรื่องชาติเราเชื่อ แล้วมันเป็นจริงด้วย แต่เป็นจริงแบบคนที่รู้จริง ไม่ใช่เป็นจริงที่เอามาเป็นสินค้ากัน... จบ !

**ถาม :** กระผมภาวนาพุทโธ โดยหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ จนจับความรู้สึกของตัวเองได้จากจมูกถึงช่องท้อง มีอยู่ครั้งหนึ่งนั่งสมาธิไปแล้วเกิดความรู้สึกละเอียดภายใน และค่อยๆ รู้สึกถึงร่างกายว่านั่งอยู่ท่าใดทีละน้อย แต่ยังขยับตัวไม่ได้ ก็พุทโธไปสักพักก็ขยับตัวได้เอง สองวันถัดมาเกิดอาการอย่างนี้อีกครั้ง สังเกตว่าหลังจากเกิดอาการแบบนี้ รู้สึกตัวเองว่ามีสติมากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน และมีความเบิกบานใจ

ภายหลังกระผมเปลี่ยนวิธีภาวนาเป็นพุทโธอย่างเดียว เป็นเวลา ๖ เดือน ครั้งหนึ่งนั่งสมาธิแล้วเห็นความคิดพุทโธไปหยุดความคิดอื่นๆ ที่พยายามจะส่งออกไปภายนอก โดยรู้สึกเป็นรูปร่างของความคิดทั้ง ๒ วิ่งคู่กันไป ความคิดอย่างอื่นพยายามแทรกออกไประหว่างคำว่าพุทโธ เมื่อเห็นดังนั้นผมจึงเร่งพุทโธเร็วขึ้นจนมีช่องว่างก็หยุดความคิด

ปัญหาของผมคือ ผมควรจะใช้วิธีการภาวนาแบบใด พุทฺโธหรืออานาปานสติ เพราะปัจจุบันสับสนมากครับ แล้วเกิดเป็นความกังวล มารบกวนขณะภาวนา อยากให้ หลวงพ่อช่วยแนะนำด้วย

หลวงพ่อ : ถ้าพุทฺโธ นี่พุทฺโธคืออยู่แล้วไง ถ้าพุทฺโธอยู่แล้ว.. นี่ความคิด เห็นใหม่ ความคิดนะ นี่นามธรรม.. นามธรรม สิ่งที่เราว่าเป็นนามธรรม เราว่าเป็นนามธรรมแล้ว จับต้องสิ่งใดไม่ได้ อย่างเช่นว่าจิต เห็นใหม่ จิตก็ดวง จิต ๑๐๐ ดวง

คำว่าดวงๆๆ มันเป็นเหมือนอวิชชา ปัจจยา สังขารา สังขารา.. ปัจจยาการนี้.. อิทํปัจจยตา... อิทํปัจจยตาก็คือดวงๆ ที่เขาวานี้เหมือนกับอิทํปัจจยตา สิ่งนี้มันถึงมี สิ่งนี้ แต่มันเกี่ยวเนื่องกันไป แต่คนที่เห็นสิ่งนี้ได้มันละเอียดมาก แล้วมันเป็นพุทฺทวิสัย มันเป็นพระพุทฺธเจ้า นี่ไงที่บอกว่าพระปัจเจกพระพุทฺธเจ้าสอนไม่ได้.. พระพุทฺธเจ้าสอนได้..

พระปัจเจกพระพุทฺธเจ้าเอาอารมณ์ความรู้สึกที่ละเอียดมากนี้ ก็ว่าพุทฺทวิสัยที่เป็นอจินไตย... พุทฺทวิสัยที่เป็นอจินไตย นี่จับสิ่งนี้มาร้อยเรียง มาให้เราเห็นเป็นทางวิชาการ แล้วเราก้จะไปเรียบเรียงทางวิชาการ เห็นใหม่

ฉะนั้นสิ่งที่ว่าจิตดวงหนึ่ง จิตดวงหนึ่งนี้ไม่มีหรอก ! จิตดวงเดียวนั้นแหละ จิตดวงเดียว เพราะถ้ามันหยุดขึ้นมาก็เป็นดวงเดียวนั้นแหละ ฉะนั้นพอบอกว่าจิตเป็นดวงเดียว เราจะบอกว่าเป็นรูปธรรม.. รูปธรรมไง

เวลาพระพุทฺธเจ้าพูดกับพระสารีบุตร เห็นใหม่ หลานของพระสารีบุตรบอกว่า “ไม่ชอบสิ่งใดเลย.. ไม่ชอบสิ่งใดเลย”

พระพุทฺธเจ้าบอกว่า “ถ้าเธอไม่ชอบสิ่งใด เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ของเธอด้วย เพราะอารมณ์ของเธอก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง”

วัตถุอันหนึ่ง ! เราจะย้อนกลับมาที่พุทฺโธนี่ไง พอเราพุทฺโธ พุทฺโธ เห็นใหม่ พุทฺโธจนจับความคิด จนเห็นความคิดเป็นรูปของความคิดที่มันวิ่งแข่งกัน... นั่นนะเราเห็นได้ไง แต่เห็นได้เฉพาะคนๆ นี้ละ แล้วจะเห็นได้เฉพาะที่เห็นนี้แหละ ต่อไปพอบอกว่า

มันเป็นประโยชน์ มันเป็นสิ่งที่เราจะเห็นประโยชน์ได้ เราจะไปเห็นอีกนี่มันไม่เห็นแล้วนะ... มันไม่เห็น

คำว่าเห็นนะ คุณก็ต้องจุดธรรมศรที่เขาเอาไว้ดูเชื้อโรค เห็นไหม เขาจะส่องเห็นเชื้อโรคเลย ถ้ามันไม่มีเชื้อโรค ก็ต้องจุดธรรมศรจะส่องเห็นอะไร

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันพุทโธ พุทโธไป ถ้ามันเห็นความคิดจนเป็นรูปธรรมที่วิ่งแข่งกันกับความคิดไป อย่างนั้นเป็นรูป แต่มันเป็นครั้งคราวไง เหมือนอารมณ์ความรู้สึกที่มันเป็นครั้งคราวขึ้นมาที่เราเห็น คุณสแกนพิจารณากาย บางทีเห็นกะโหลก เห็นหนังศีรษะ เห็นอะไรต่างๆ มันเห็นเป็นครั้งเป็นคราว

ฉะนั้นเห็นสิ่งนี้ ถ้าเห็นแล้วนี่คือบรรทัดฐาน แล้วเราก็กำหนดพุทโธแล้วจับสิ่งนี้ไว้ ถ้าพูดถึงเอาพุทโธนะ ! ถ้าพุทโธ พุทโธ... เห็นนักมวยไหม นักมวยหรือนักกีฬาเวลาเขาซ้อมเขาเหนื่อยมาก เขาลำบากมาก แต่เขาก็ต้องซ้อม อันนี้ก็ซ้อมพุทโธ พุทโธ แล้วมันเริ่มเห็นมันเริ่มเป็น เหมือนนักมวยที่แบบว่ามีเทคนิคหมดแล้ว แล้วทำไมมาบอกว่าสับสน เออ.. มันก็แปลกอยู่ หมายถึงว่าเราเห็นของเรา เห็นไหม นี่พอหยุดคิด มันพยายามจะส่งออก

“นั่งสมาธิแล้วเห็นความคิดเป็นพุทโธไปหยุดความคิดอื่นๆ ! แล้วเห็นพุทโธไปหยุดความคิดอื่นๆ ที่พยายามจะส่งออกไปภายนอก โดยรู้สึกเป็นรูปร่างของความคิดทั้ง ๒ วิ่งคู่กันไป”

นี่ไง ! เราจะบอกว่านะ จิตนี้เป็นนามธรรม ! จิตนี้เป็นนามธรรม ความรู้สึกเป็นนามธรรม แต่พอเราพุทโธ พุทโธไปจนมันเห็นเป็นรูปธรรม แล้วมันจับต้องได้ ความจริงมันน่าจะชัดเจนว่า อืม.. เราจับได้ เรารู้ได้ แล้วมันหยุดได้ แล้วมันก็มีความสุขจริงๆ ถ้าเราขยันทำไปมันก็จะละเอียดไปกว่านี้อีก ทำไมไม่ทำต่อไป.. ให้ทำต่อไป

แล้วพอบอกว่า “ความคิดทั้ง ๒ วิ่งคู่กันไป แล้วความคิดอย่างอื่นพยายามแทรกเข้ามาระหว่างคำว่าพุทโธ เมื่อเห็นดังนั้นฉันจึงเร่งพุทโธ เร่งขึ้นไป เร่งพุทโธแล้วอยู่กับพุทโธชัดๆ ให้เร็วขึ้น จนไม่มีช่องว่างที่ความคิดนั้นคิดได้”

อันนี้ใช้ได้นะ ! อันนี้ใช้ได้ นี่วิทยานิพนธ์ของแต่ละบุคคล การภาวนาของแต่ละบุคคลมันจะออกมาให้เห็น ถ้ามีผลงานนี้ของใครของมัน ความถนัดของใครของมัน จริตของใครของมัน แล้วทำได้แบบนี้คือมันมีงานแล้วไง นี่คำว่าภาวนาเป็นหรือไม่เป็น.. เป็นมากหรือเป็นน้อย เห็นไหม

พอมันภาวนาเป็น ความคิดนี้เป็นนามธรรม แล้วเรานี้จับต้องอะไรไม่ได้เลยเราก็งงนะ แต่ความคิดของเราเริ่มเป็นรูปธรรม คือเราพุทโธแล้วเราเริ่มเห็น เราเริ่มจับได้ เหมือนเราทำงานนี้มันเป็นขึ้นเป็นอันแล้ว แล้วเราจะปล่อยทำไมละ ทำไมจะปล่อยความคิดอย่างนี้ทิ้งไปละ แล้วจะไปเริ่มต้นกันที่ไหนอีกละ

“ปัญหาของผม ผมควรจะใช้วิธิภาวนาแบบใดระหว่างพุทโธกับอานาปานสติ”

เราจะบอกว่า ร้านอาหารตามสั่งมันสั่งได้ทุกอย่างเลย เราจะสั่งอาหารอะไรก็ได้ ฉะนั้นไม่ใช่ว่ามีเฉพาะพุทโธ หรืออานาปานสติ หรือธัมโม สังโฆ.. แบบว่าถ้าใครทำสิ่งใดแล้วพอมันจิตซิด เห็นไหม

หลวงตาท่านพูดนะ “หมานี้มันมี ๔ ขา มันวิ่งไปวิ่งมาด้วย เราเป็นคนมี ๒ ขา เดินจงกรมขาดสติ เดินจงกรมสักแต่ว่าเดิน หมามันยังฉลาดกว่า” นี่เวลาหลวงตาท่านเตือนสติลูกศิษย์นะ

อันนี้ก็เหมือนกัน ในเมื่ออะไรที่มันมีสติ เวลาพุทโธ เห็นไหม คือเราใช้อุบายไ้ เราไม่ใช่ว่าจะทำอยู่อย่างนี้ แล้วกิเลสมันก็จีหว้อยู่อย่างนี้ กิเลสมันกระซิบนะแต่เราไม่ได้ยิน อู้ฮู.. มึงนี่โง่มากนะ มึงทำอย่างเดียว กูไม่ต้องออกแรงเลย กูจีหว้มึงทั้งวันๆ เลย มึงทำไมโง่งขนาดนี้วะ มึงทำไมไม่คิดอุบายพลิกเพลงบ้างวะ เห็นไหม

อันนี้ก็เหมือนกัน คำว่าพุทโธหรืออานาปานสติอะไรนี้มันเป็นอุบายของเรา มันเปลี่ยนแปลงได้ไง ร้านอาหารตามสั่ง วันนี้เรากินอาหารอย่างนี้ก็ได้.. กินอาหารอย่างนี้ก็ได้ เราเปลี่ยนแปลงได้

คำว่าเปลี่ยนแปลงนะ ไม่ใช่ที่เราสับสนหรือเราจับจดไ้ ถ้ามันจับจด พอเราทำบ่อยๆ ครั้งแล้วมันจิตไ้ มันจิตมันไม่ได้ผลเราก้เปลี่ยน เปลี่ยนเพื่อให้มันสดชื่น ให้มันชัดเจน เพื่อประโยชน์กับเราไ้

นี่พูดถึงว่าปัญหาของผม คือจะใช้วิธีการใดระหว่างพุทโธกับอานาปานสติ ปัจจุบันสับสนมากครับ แล้วเกิดความกังวล... เกิดความกังวล เพราะธรรมดาของที่ไม่รู้ก็เกิดกังวล กังวลเพราะมันยังไม่ชัด... แต่อย่างนี้มันเริ่มชัดแล้วนี่ เราเป็นคนยืนยัน

เพราะอันนี้ เราจิตใจอันนี้ ! คิดใจตรงที่ความกิดมันวิ่งคู่กันไปนี่จิตใจ... คิดใจเพราะอะไรรู้ใหม่ คิดใจเพราะมันจับต้อง มันมีเหตุมีผลไง เราคิดใจตรงนี้นะ ตรงที่พุทโธมันวิ่งคู่กันไป แล้วผมก็พุทโธเร่งขึ้นครับไม่ให้มันแข่งเข้ามา... นี่ถูกต้อง ! นี่มันเป็นผลงาน อันนี้ถูกต้อง

แล้วเร่งเข้าไป.. เร่งเข้าไปมันก็จะว่าง แต่ถ้าเร่งเข้าไป แล้วเร่งไม่ทัน สะดุดล้มนะ ใจ่ความคิดมันก็ไล่ทัน ก็ลุกขึ้นมาแล้วก็ทำใหม่ มันจะวิ่งไปๆ แล้วมันสะดุดขาตัวเอง แล้วล้มก็มีนะ คือพุทโธ พุทโธ พุทโธแล้วอ่อนแรง พุทโธ พุทโธไปแล้วมันไม่ไหว พุทโธ พุทโธไปแล้วแหล.. มันเหนื่อยมาก อย่างนี้ก็มี

อันนี้มันก็อยู่ที่วาสนาของคน อยู่ที่ความเพียรของคน แล้วถ้าพุทโธ พุทโธหนีมันแล้วล้มไปก็ลุกขึ้นมา แล้วก็สะบัดหน้า เฮ้อ ! จะสู้ใหม่.. จะสู้ใหม่

พระพุทธเจ้าสอนว่า “เราจะลวงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร”

ความเพียร ความวิริยะ ความอดุสาหะ จะทำให้พวกเราลวงพ้นจากความทุกข์ได้ ! อยู่ที่ความเพียรของเรา อยู่ที่ความวิริยะอดุสาหะของเรา เราตั้งใจของเรา.. มันไม่มีใครหรอกที่จะได้มาโดยง่ายๆ แล้วจะได้อะไรมาโดยที่เราไม่ได้ลงทุนลงแรง ฉะนั้นเราตั้งใจของเรา

คำถามนี้เขียนมาด้วยความวิตกกังวลก็จริงอยู่ แต่มันก็มีผลในตัวของมันเอง คือทำแล้วเราก็ได้ประโยชน์ของเรา เห็นใหม่ เราเห็นถึงความสงบ.. เราเห็นถึงความสุขสบาย.. เราเห็นถึงว่ากิเลสกับธรรมมันคู่กัน.. สมาธิ พุทโธ พุทโธนี่คือตัวสมาธิ คือตัวเหตุให้เกิดสิ่งที่ดี.. แล้วใจ่กิเลส ใจ่ความคิดนอกคู่กันอกทางมันก็แข่งขันกันมา

นี่มันมีผลงานนะ เหมือนกีฬาเวลาแข่งมันมีคู่แข่ง มันได้คะแนน มันได้อะไรนี้ มันสนุกนะ แต่ถ้าไม่ได้แข่งขัน ไม่ได้อะไรเลยมันจะจืดชืด คนภาวนาแล้วจับต้องสิ่งใดไม่ได้มันก็จืดชืดนะ

ฉะนั้นสิ่งนี้มี เราบอกว่าที่ทำมานี้ โดยการปฏิบัติของเราว่านี่คุ้มค่าแล้ว สิ่งนี้ทำให้เห็นถึงธรรม ให้เห็นถึงกิเลส ให้เห็นถึงการต่อสู้ แล้วเราทำของเราไป แต่ถ้าถามว่าหลวงพ่อกำลังทำอะไรขนาดนี้ละ..

พระพุทธเจ้าเป็นกษัตริย์ ลงมาปฏิบัติไม่มีใครดูแลอยู่ ๖ ปี หลวงปู่มั่นอยู่ในป่าในเขา ท่านบอกว่าไม่มีใครดูแลเลย กินข้าวเปล่าๆ ไปที่ไหนมีแต่เขาไล่ เขาว่าเสียเย็น เขาว่าสิ่งนี้มันไปทำลายความเป็นสิริมงคลในหมู่บ้านเขา

นี่ครูบาอาจารย์เราท่านโดนมาขนาดนี้นะ อยู่นี่แก่ภาวนา มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ มันสบายมาก... มันสบายจริงๆ แค่นี้เราจะมาอ่อนแอได้อย่างไร ถ้าอ่อนแอให้ย้อนกลับไปดูครูบาอาจารย์ของเรา ย้อนไปดูหลวงปู่มั่น ย้อนไปดูที่ไม่มีคนดูแลรักษา ท่านยังเอาตัวท่านรอดมาได้ เรานี้มีครูบาอาจารย์นะ เรานี้มีคนคอยชี้แนะนะ เราจะอ่อนแอได้อย่างไร เราต้องสู้

ถ้าปฏิบัติไปแล้ว เวลาเกิดสิ่งสันทิฎฐิโก เห็นไหม “ธรรมะเปรียบเทียบ” เปรียบเทียบธรรมะกับกิเลส.. เปรียบเทียบธรรมะกับธรรม..

ธรรมะ เห็นไหม จิตกับกิเลส จิตกับธรรมมันเปรียบเทียบกัน แล้วเราจะมีความร่วมมือเป็นสุขในหัวใจของเรา ในการปฏิบัติของเราเพื่อประโยชน์กับเรา เอวัง