ทบทวนการภาวนา

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ปัญหาแต่วานนี้

ถาม : เวลาภาวนาไป เหมือนกับว่าในห้องไฟดับแต่ยังภาวนาอยู่ เสียงได้ยินแต่ไม่รำคาญ อยู่กับคำภาวนา พอเลิกภาวนา ลืมตาขึ้นไฟในห้องก็ยังเปิดอยู่ ทำไมรู้สึกอย่างนั้นครับ

หลวงพ่อ : มันก็แค่นี้เนาะ ไฟเวลานั่งอยู่ในห้องเปิดไฟ ก็นั่งภาวนาไปมันก็มืดๆ ก็นึกว่าไฟดับ พอลืมตามาไฟมันก็ไม่ดับ มันก็ยังเปิดอยู่ ก็เท่านั้นแหละ! ก็ถาม เออ.. ก็แปลกอยู่

เวลาเราไม่ทำอะไร เราก็คิดว่าไม่ได้ทำอะไร พอเราทำอะไรปั๊บ พอสิ่งใดเกิดขึ้น เหมือนกับคนมันวิตก วิจารกับสิ่งใด มันคาดหมายไป แต่ถ้าเราอยู่ของเราโดยปกตินี่ จิตภายนอก จิตภายนอกคือความรับรู้สึก กับจิตภายในคือตัวมันเอง เห็นไหม มันก็มาจากต้นขั้วเดียวกัน ถ้าข้างนอกเข้มแข็ง

สังเกตได้ เราศึกษาเรื่องนี้กับครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ที่ท่านประสบความสำเร็จมา ท่านจะเป็นคนเข้มแข็ง อดทน มีสัจจะ ทำจริง ส่วนใหญ่แล้วเป็นอย่างนี้หมด ครูบาอาจารย์ที่เป็นที่เคารพกราบไหว้บูชา ท่านจะเป็นคนมีสัจจะ พูดจริงทำจริง แล้วพูดอย่างใดทำอย่างนั้น ไม่ใช่พูดอย่างหนึ่งทำอย่างหนึ่ง เวลาพูดแล้วก็ผัดวันประกันพรุ่งไป แล้วทำไปก็ว่าไม่ได้ผล ไม่ได้ผล คิดกันอยู่อย่างนั้นไง แล้วมันมีกี่คน นี่ครูบาอาจารย์เรามีกี่องค์

ไปอ่านประวัติได้ ไปศึกษาได้ แล้วคนจะจริงนะมันจริงมาตั้งแต่เป็นฆราวาส ถ้าฆราวาสจริง เป็นพระก็พระจริง ถ้าเป็นฆราวาสโลเล เป็นพระก็พระโลเล ถ้าโลเลแล้ว

ปฏิบัติมันจะได้อะไร? ถ้ามันทำจริงนะ ทีนี้พอเวลาทำจริง คำพูดของคนจริงพอเวลาพูดไป พูดอย่างใดทำอย่างนั้น ไอ้คนโลเลไปฟังเข้าก็พูดบ้าง พูดเหมือน แต่โลเล

นี่พูดถึงเวลาปฏิบัติมันเป็นอย่างนั้น ฉะนั้น เวลาภาวนาอยู่นี่ เหมือนกับไฟในห้องมันดับ เวลาพุทโธ พุทโธไปแล้วมันมืดตึดตื๋ออยู่ในจิต เห็นไหม มืดตึดตื๋อก็พุทโธไป มืดตึดตื๋อก็ไปอยู่กับมืด พอมันพุทโธ พุทโธ พุทโธ พอเจอมืดก็ไปอยู่กับมืด ทิ้งพุทโธไปเลย แล้วไปอยู่กับมืดนะ ก็วิตก วิจารในความมืด ทำไมมันมืดอย่างนั้น? มืดนี้มันมีผีหรือเปล่า? มืดแล้วมันไปเลย

ถ้าพุทโธ พุทโธอยู่นะ มันจะมืด มันจะสว่าง มันจะอะไรเรื่องของมัน พุทโธอยู่ไม่ทิ้ง พุทโธอยู่ เดี๋ยวมืดๆ มันก็สว่างไปเอง เดี๋ยวมืดๆ มันก็คลายของมันไปเอง ไอ้ไฟอยู่ข้างนอกนะ มันก็ไฟอยู่ข้างนอก ไฟมันเป็นแสง มันไม่มีชีวิต มันก็อยู่ของมันอย่างนั้นแหละ เว้นไว้แต่ว่าไฟมันดับ ถ้าไฟมันดับมันก็ไม่มี แต่ถ้าไฟมันติดอยู่มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ แต่เราก็คิดวิตก วิจารของเราไป

นี่เวลาลืมตามา เห็นด้วยสายตา เห็นด้วยทุกๆ อย่างเลยแต่สงสัย เวลาจิตมันสงบเข้ามา จิตมันสงบเข้ามา จิตมันไปรู้ไปเห็นของมัน ทำไมมันหายสงสัยล่ะ? นี่ความเห็นจากภายในไง

ฉะนั้น..

ถาม : เวลาภาวนาอยู่เหมือนกับไฟในห้องมันดับ แต่ยังภาวนาอยู่ เสียงก็ได้ยินแต่ไม่รำคาญ อยู่กับคำภาวนา พอเลิกภาวนา ลืมตาขึ้นมาไฟในห้องก็ยังเปิดอยู่ครับ”

หลวงพ่อ : นี่มันตอบเสร็จอยู่ในคำถามนั้น พอเราลืมตามามันก็ไม่เห็นดับ มันก็สว่างอยู่ แต่พอเวลาเราลืมตามันสว่าง เวลาหลับตา เริ่มต้นเราก็รู้ว่าไฟใช่ไหม เราจินตนาการด้วยว่าไฟ มันเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นความรับรู้ของสัญชาตญาณ แต่เวลาจิตที่มันมีอาการเป็นไปที่มันมืด ไฟมันสว่างอยู่แต่ทำไมใจมันมืดล่ะ?

อ้าว.. ถ้าไฟสว่างอยู่ก็เป็นพระอรหันต์สิ มันสว่างโพลง โอ้โฮ.. ไฟสว่างโพลงเลย นั่งอยู่นี่ โอ้โฮ.. สว่างหมดเลย แต่ใจมันมืด ใจมันบอด แต่ถ้าจิตมันสงบเข้าไปมันรักษาไปแก้ที่ใจ ใจมันสว่างไสว นี่คลายจากความสงสัยหมด เห็นไหม แล้วมันคลายอย่างไร

ล่ะ? นี่มันสว่างหมดเลย สว่างก็แสงไฟฟ้าไง เขาบอกว่าเกิดดับๆ เกิดดับก็ไฟถนนไง เวลาแสงมันอ่อนมันก็ติดไง พอแสงมันสว่างขึ้นมาไฟมันก็ดับไง มันไม่มีชีวิตหรอก ไม่มีชีวิต

นี่ก็เหมือนกัน สมาธิคือสมาธิ เสื่อมแล้วเจริญ เจริญแล้วเสื่อม นั้นเป็นสัจธรรม แต่ถ้ามีจิตสงบแล้ว มีปัญญาแล้วออกใคร่ครวญ ปัญญามันถอดมันถอน.. ต้นหญ้า เห็นไหม เราถากหญ้า พอมีความชื้นหญ้างอกแล้ว ถากหญ้าไปพอมีความชื้นหญ้างอกแล้ว นี่เกิดดับๆ ตัดหญ้าๆ มันงอกแล้ว แต่ถ้าเราถากถาง เราทำลายถึงรากของมันเลยมันจะงอกไหม? มันจะงอกไหม?

นี่เวลาปัญญามันเกิดนะ มันชำระล้างของมัน มันถอดมันถอนของมัน ถ้ามันถอดมันถอน เห็นไหม สมาธิคือสมาธิ แต่ถ้าสมาธิไม่มีสมาธิเลย หญ้าก็ไม่รู้จัก เขากินข้าวกัน ไอ้เรานี่คนเก่งนะ แม่งเสือกกินหญ้า นึกว่าหญ้าเป็นต้นข้าวไง เห็นเขากินข้าวกัน อ๋อ.. ก็นึกว่าข้าว คว้าหญ้ามาเคี้ยวใหญ่เลย โอ๋ย.. ข้าวนี้มันฝาดๆ เนาะ

นี่ไง เห็นเขาภาวนาก็ภาวนา เห็นเขาบอกว่ามันสว่างโพลงๆ แก้กิเลสก็แก้กิเลส เขากินข้าวกัน โอ้โฮ.. รสชาตินะหอมหวาน เราก็กินข้าว เอ๊ะ.. ข้าวทำไมมันฝาดๆ วะ เอ๊ะ .. ข้าวเราทำไมสีเขียวๆ ดันไปกินหญ้าแล้วก็บอกว่ากินข้าว

นี่ความเห็นผิดของอวิชชา ความเห็นผิดของการปฏิบัติ เรายังเห็นผิดอยู่ แต่ด้วยทิฐิมานะ ด้วยทิฐิ ปัญญาชนจะเห็นผิดได้อย่างไร? อ่านมาจากพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าสอนตรงเปี๊ยบเลย พระไตรปิฎกเป็นวิธีการชี้เข้ามา ชี้เข้ามาสู่จิต แล้วพลิกแพลงอย่างไร วิธีการทำอย่างไร อันนั้นเป็นความจริงนะ

นี่พูดถึงว่า “ทำไมเวลาไฟในห้องมันถึงดับ” แต่ถ้าไฟในใจนี่ ไฟในใจมันยิ่งกว่านั้นนะ เราเห็นเป็นปัญหาหญ้าปากคอก แต่ถ้าเวลาอธิบาย หญ้าปากคอกนี่ยากที่สุด เพราะกว่ามันจะผ่านหญ้าปากคอกเข้าไป

หญ้าปากคอก การภาวนายากตรงเริ่มต้นนี่แหละ แต่พอมันจับทางได้แล้วนะ เหมือนคนหัดขับรถนี่แหละ คนขับรถไม่เป็นเงอะๆ งะๆ พอมันขับเป็นนะมันอยากขับคนเดียว มันอยากไม่ให้มีคนสอน ไอ้คนนั่งข้างๆ คอยปรึกษามันจะถีบตกรถเลย เพราะมันจะไปประสามัน เงอะๆ งะๆ นั่นแหละ แต่พอมันทำได้นะมันพุ่งไปเลย

ฉะนั้น หญ้าปากคอกนี่ยากมาก ไอ้เราตอนเริ่มต้นจับพัดจับผลู แต่! แต่อย่าท้อแท้ โดยสามัญสำนึกทุกคนเป็นอย่างนี้หมด พระพุทธเจ้า ๖ ปี หลวงปู่มั่นล้มลุกคลุกคลานนะ นี่ไปถามหลวงปู่เสาร์ ปฏิบัติแล้ว จากหลวงปู่เสาร์แก้ไขขึ้นมา ไปถามเจ้าคุณอุบาลี ถามเจ้าคุณอุบาลีแล้วก็มารื้อค้นอยู่ในพระไตรปิฎก ท่านมีครูบาอีกองค์หนึ่ง นั่นเป็นที่ปรึกษานั่นมันไม่มีใคร

ฉะนั้น พูดถึงว่าเวลาครูบาอาจารย์ท่านก็ล้มลุกคลุกคลาน ท่านก็พยายามของท่านมา แล้วเราเป็นใครล่ะ? เราจะสะดวกสบายมาจากไหน? เราก็มุมานะของเรา ตั้งใจ ไม่ท้อแท้ อย่างที่ว่านี่ ครูบาอาจารย์ท่านเป็นคนสัจจะ คนมีสัจ ท่านพูดจริงทำจริง ท่านมีสัจต่อตัวท่านเอง ท่านปฏิบัติแล้วท่านได้ผล เราศึกษาแล้วเราจะมีสัจจะไหม? เราจะทำจริงไหม? ถ้าเราทำจริงแล้วมันจะได้

ข้อ ๕๒๑. นะ มันเป็นคำถามมา ก็ต้องตอบให้มันผ่านไป

ถาม : ทำไมเมื่อก่อนดาวน์โหลดวีดีโอได้ เดี๋ยวนี้ทำไมดาวน์โหลดไม่ได้คะ

หลวงพ่อ : เขาว่าดาวน์โหลดได้อยู่ เพียงแต่คนมันเคยสะดวก เคยเข้าเกมส์สะดวกๆ พอมาเข้าเว็บไซต์เรามันเข้าออก.. เพราะเจ้าหน้าที่เขาบอกว่า โดยปกติ โดยระบบเราตั้งไว้แข็ง ตั้งไว้แข็งเพราะว่าเวลาเราตอบเป็นคำถามว่าไม่มีๆ นั่นแหละ คือมันเป็นไวรัสเข้ามาอื้อมากเลย เพราะเว็บไซต์เรามันไปกระทุ้งคนเยอะ ฉะนั้นคนเข้ามาทำลายเว็บไซต์นี้เยอะมาก พอทำลายเยอะมากมันต้องมีระบบป้องกัน

ฉะนั้น ใครจะสะดวกหรือไม่สะดวกนี่เรื่องของเขา เราป้องกันไว้ ป้องกันไว้.. เขาถามมาไงว่าทำไม ธรรมดามันเข้าได้ แต่มันต้องพิถีพิถันหน่อยว่าอย่างนั้น ต้องขยันหน่อย

อันนี้นะมันมาจากอีเมล์ เขาไอ้นั่นอยู่ มันถามเข้ามา ส่วนใหญ่คำถามนี่ให้ถามเข้ามาในเว็บไซต์ แต่ในอีเมล์เขาเอาไว้ติดต่องานกัน อันนี้มันถามเข้ามา

ถาม : ๑. เรียนถามเรื่องว่าจะมาหาเราได้อย่างไร

หลวงพ่อ : ให้ถามเข้าไปที่สำนักงานเถอะเนาะ

ถาม : ขออนุญาตเรียนถามว่า ปกติหลวงพ่อจะรับญาติโยมเวลาเท่าใด ทำอย่างไร

หลวงพ่อ : นี่เขาถามเข้ามา ข้อ ๒. ถามเรื่องภาวนา

ถาม : ๒. ดิฉันอยากจะถามปัญหา ๓-๔ เดือนก่อน ดิฉันมีความรู้สึกว่ามีวิญญาณสัมผัสได้ในทวารทั้ง ๖ มีคนเขาบอกว่า การดูวิญญาณเกิดดับ ความสัมพันธ์และการสั่นสะเทือน ดิฉันเป็นพวกนักทดลองค่ะ ลองกำหนดจุดให้จิตรับสัมผัสทั่วร่างกายแบบเป็นจุดย่อมๆ ห่างกันให้น้อยที่สุด หลังจากนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นก็เป็นแบบอยู่ดีๆ ก็รับรู้แสงสั่นสะเทือนภายในกายได้ คล้ายๆ ชีพจร บางทีเป็นหวัดก็จะมีแรงสั่นสะเทือนบริเวณโพรงจมูก อ่านหนังสือก็ปวดตา มีแรงสั่นสะเทือนบริเวณหัวตาค่ะ

หรือถ้าเมื่อกลับไปดู อยู่ดีๆ ดวงวิญญาณในชีวิตประจำวันก็จะเห็น และรับสัมผัสเกิดดับเป็นจุดสลับไปมาแบบดูแทบไม่ทัน จนบางทีต้องยอมแพ้ เอาแค่ตามทันก็พอแรกๆ มีผลต่อการนั่งสมาธิค่ะ หลังๆ ทำใจได้ก็เป็นๆ หายๆ บางทีอยากรับรู้ ก็เอานิ้วแตะก็รู้ค่ะ

คำถาม! สามารถเอามาช่วยให้เกิดประโยชน์ในการภาวนาได้ไหม หรือให้ลืมไปเลย ไม่ต้องไปคิดถึง รับรู้ได้ก็รับ เดี๋ยวก็หายไปเองไม่ยึดติด

ต่อมาดิฉันฟังเทศน์หลวงพ่อว่า “พอมีสติให้พุทโธ” เพิ่งจะมาฟังหลวงพ่อเมื่อต้นปีนี้ค่ะ บอกไม่ให้ใช้อานาปานสติ ให้ใช้พุทโธเลย ไม่รู้ว่าเข้าใจถูกหรือเปล่า คือปกติดิฉันใช้อานาปานสติกำหนดรู้ลมหายใจ เหมือนที่พระพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ว่า

“เธอควรพิจารณาความตายทุกลมหายใจ”

เมื่อตามรู้มันเข้าออกอย่างไร สั้นยาวต่างกันไหม ก็เลยพิจารณาตามลมหายใจจนสงบ พอตกภวังค์หรือมีนิวรณ์ก็จะมากำหนดรู้ลมหายใจ บางทีก็หายใจเข้าพุทโธ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ บางครั้งก็ใช้จิตพุทโธ แต่ใช้จิตพุทโธทำไม่เป็นค่ะ ลองทำดูแล้วมันขัดกับลมหายใจ

ถาม : สิ่งที่ฟังหลวงพ่อ ไม่ทราบว่าเข้าใจถูกไหมคะ และต้องทำอย่างไร ช่วยอธิบายให้ลูกศิษย์ฟังด้วยค่ะ

หลวงพ่อ : สักเดือนมานี้ดิฉันนั่งสมาธิสงบได้ไม่ลึกเหมือนก่อน อาจเพราะช่วงปีใหม่ทำการค้ามันยุ่งมาก อาศัยสมถะก็ทำไม่ได้เป็นธรรมดา ไม่เร่งรัดก็อยากเดินหน้า

ถาม : ต้องเปลี่ยนวิธีคิดต้องทำอย่างไรคะ เพราะส่งผลถึงเวลาปกติที่มีจิตห่อเหี่ยวด้วย

หลวงพ่อ : คำถามที่ ๑. “การดูจิตในการสั่นสะเทือน สามารถเอามาใช้ประโยชน์ในการภาวนาได้ไหมคะ”

การเคลื่อนไหว การสั่นสะเทือน การต่างๆ ตอนนี้นะในแนวทางปฏิบัติมันมีร้อยแปดพันเก้า เพราะ! เพราะมันเป็นอาชีพๆ หนึ่ง เห็นไหม เวลาวิชาชีพว่าทำอย่างนั้นเพื่อให้คนเข้าใจ เวลาเราพูดกันนะ ด้วยความเมตตา การสั่งการสอน เวลาพระเทศน์สอนนี่เป็นอาชีพหรือเปล่า? นี่เวลาเป็นพระอาชีพ พอบวชพระจริงๆ เวลาศึกษาขึ้นมานี่ เราพูดสัจจะแล้วมันเป็นความจริงหรือเปล่า?

นี่เวลาว่าความจริงหรือเปล่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังบอก “กาลามสูตร อย่าให้เชื่อ” อย่าให้เชื่อว่าเป็นอาจารย์เรา อย่าให้เชื่อว่าอนุมานได้ อย่าให้เชื่อทุกอย่างเลย ให้เชื่อการประพฤติปฏิบัติว่ามันได้ผลจริงหรือเปล่า

ฉะนั้น เวลาสั่นสะเทือนๆ เวลาสั่นสะเทือนนะ บอกว่าสั่นสะเทือนไม่ได้ อะไรไม่ได้ ไม่ได้แล้วเดินจงกรมมันสั่นสะเทือนหรือเปล่าล่ะ? เวลาเดินจงกรม เดินไปเดินมานี่สั่นสะเทือนหรือเปล่า? เราลืมตาด้วยเราเดินจงกรมเนี่ย การเดินจงกรมไป เดินจงกรมมา เรากำหนดลมหายใจเราก็กำหนดอยู่ที่เก่า กำหนดพุทโธก็กำหนดที่เก่า แต่การเคลื่อนไหวเพราะเป็นอิริยาบถ ๔

อิริยาบถ ๔ เห็นไหม ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ยืน เดิน นั่ง นอนนี่ถ้าเราไม่มีสติ เราไม่กำหนดสิ่งใดเลยมันก็เหมือนหุ่นยนต์ หุ่นยนต์มันทำงานได้ดีกว่าเราอีก มันทำได้ทั้งวันทั้งคืนเลย มันไม่เหนื่อยด้วย เว้นไว้แต่มันเสื่อมสภาพก็ซ่อมแซมมัน แต่ที่เราเดินจงกรมนี่เราไม่ใช่หุ่นยนต์ กิริยาที่เราเดินเหมือนหุ่นยนต์นี่เป็นกิริยา เห็นไหม อิริยาบถ ๔

อิริยาบถ ๔ เพราะอะไร? เพราะเราใช้อิริยาบถ ๔ นี้ตะครุบหาจิต เราใช้อิริยาบถ ๔ เพื่อจะหาจิต เราใช้อิริยาบถ ๔ เพื่อจะทำให้จิตสงบ ทีนี้จิตมันอยู่ในร่างกายนี้ เวลาเรา

ใช้อิริยาบถ ๔ นี่เราค้นหามัน เราค้นหามันด้วยการภาวนา ด้วยการต่างๆ ก็แล้วแต่ ทีนี้การเคลื่อนไหว การสั่นสะเทือนมันก็เป็นเทคนิค

เทคนิค ตอนนี้เขามีการเทคนิค มีจุดขาย มีอะไรต่างๆ กันไป ถ้าเราไม่ห่วงจุดขาย เราไม่ต้องการของใหม่ เห็นไหม ดูสินค้าสิ พอตลาดต้องมีสินค้าตัวใหม่เข้ามาตลอดเวลา ต้องกระตุ้นตลาดตลอดเวลาเพื่อให้คนตื่นตัว

นี่ก็เหมือนกัน ว่าภาวนาก็ไม่ได้เดี๋ยวตัวนี้ก็หงอย สติพระพุทธเจ้าสอนมาตั้ง ๒,๐๐๐ กว่าปีแล้วนะ นี่เวลาสมาธิยิ่งสอนมานาน ตั้ง ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ปีแล้วนะ โอ๋ย.. มันไม่สดใหม่ไง พอมันหาเทคนิคใหม่ๆ มานี่โอ้โฮ.. เป็นสินค้าตัวใหม่ มันสดมันใหม่ไง ตื่นเต้น เวลาของจริงๆ มีอยู่แล้วเราไม่สนใจ

ทุกข์มันก็คือทุกข์ตัวเก่านะ เรามีสติของเราขึ้นมา สิ่งที่เขาทำมาก็คือทำมา มันไม่มีใครฉลาดไปเท่ากับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรอก แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็วางธรรมและวินัยไว้แล้วใช่ไหม? พอวางธรรมวินัยไว้แล้ว นี่กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบมันจะรู้ตัวของมัน

นี่เขาบอกว่า “สามารถเอามาใช้ประโยชน์ในการภาวนาได้ไหม? หรือให้ลืมๆ ไปเลย”

ถ้าเรายังสับสนอยู่ก็ควรจะลืมๆ ไปเลย ถ้าเราสับสนนะ! ถ้าเราสับสน ไม่มีประโยชน์กับเรานี่เอาไว้ทำไม? เสียเวลา ถ้าของเขาดีนะเขาใช้ของเขาไปแล้ว ของเขาดีทำไมมาสอนเรา ของเขาดีใช่ไหม ของดีเก็บไว้บ้าน เพชร นิล จินดาเขาซ่อนไว้บ้านนะ อันนี้เพชร นิล จินดาเที่ยวไปแจกเขา แล้วก็เอากรวดไปเก็บไว้บ้านไม่มีหรอก กรวดเขาเอาไว้ถมที่ เพชร นิล จินดาเอามาสอนใคร?

ถาม : คำถามว่าสิ่งที่ฟังหลวงพ่อ ไม่ทราบว่าเข้าใจถูกไหม ต้องทำอย่างไร

หลวงพ่อ : คำถามที่ ๒. นะ เวลากำหนดนี่เขากำหนดอานาปานสติ แล้วเวลากำหนดพุทโธมันทำไม่ได้ กำหนดอานาปานสติ เวลาเราพูดในเว็บไซต์ คนถามมาเป็นร้อยคนพันคน คำว่าร้อยคนพันคนนี่นะมันก็ถามมาแปลกใช่ไหม เวลาถามมาแตกต่างกัน คำว่าถามแตกต่างเหมือนกับคนไข้ คนไข้แต่ละคนมาโรคแตกต่างกัน..

นี่โรคมันแตกต่างกัน ถ้าโรคมันแตกต่างกัน เห็นไหม หมอก็ต้องรักษาแตกต่างกัน ทีนี้คำว่าหมอรักษาแตกต่างกัน เวลาว่ากำหนดพุทโธ หรือกำหนดลมหายใจต่างๆ เขามีพื้นฐานมาอย่างใด ถ้าเขาตกภวังค์ พอพุทโธ พุทโธ หรือลมหายใจเรามันวูบหายไป มันก็แก้อย่างหนึ่ง

คนภาวนาไม่เป็นเลย เหมือนคนเป็นไข้ เป็นไข้นั้นมันเป็นเพราะเหตุใด? คนไม่เป็นไข้รักษาอะไรเขา ฉันมานี่เมื่อยๆ ขบๆ เป็นอะไรเนี่ย? ผ่าตัดเลยหรือ? อ๋อ.. คนนี้เมื่อยใช่ไหม ผ่าหัวใจทิ้งจะเปลี่ยนหัวใจ ไม่ใช่โรงพยาบาลเอกชนนี่ ถ้าโรงพยาบาลเอกชนเขาทำอย่างนั้น ฉะนั้น เวลาถ้าคนไม่เป็นสิ่งใดเลยเขาจะแก้ไขอะไร?

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ากำหนดแล้วยังไม่มีพื้นฐาน มันก็ต้องดูก่อน มันต้องดูก่อนใช่ไหมว่ากำหนดลมหายใจ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ผลไหม? แล้วกำหนดลมหายใจแล้วเป็นอย่างไรไป นี่กำหนดลมหายใจ อานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่ชัดๆ ของมันไปอย่างนั้น แต่เวลาทำไปแล้ว คนทำมาแล้วชั่วคราวแล้วไม่ได้ผล คนทำแล้วไม่ได้ผลใช่ไหม พอไม่ได้ผลนี่ก็ต้องการ เห็นไหม

เวลาทำแล้วไม่ได้ผล หรือมันไม่ก้าวหน้า พอไม่ก้าวหน้าใช่ไหม เราก็บอกว่าคนที่ปฏิบัติใหม่ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ แต่ถ้าเวลาเราพุทโธแล้ว ถ้าเวลาภาวนาไปมันไม่ก้าวหน้าแล้วมันตัน ถ้ามันตัน เห็นไหม ให้วาง วางแล้วพุทโธ พุทโธ พุทโธ.. เราพุทโธอย่างเดียวไม่ต้องเอาลมหายใจ

ถ้าพุทโธกับลมหายใจชนิดหนึ่ง ลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออกนึกโธ มันเป็นวิธีการหนึ่ง ลมหายใจเปล่าๆ ลมหายใจเพียวๆ กำหนดลมหายใจอย่างเดียว เป็นอานาปานสตินั่นอีกอย่างหนึ่ง พุทโธเพียวๆ พุทโธโดยที่ไม่ต้องอาศัยลมหายใจ ไม่ใช่ไม่อาศัยไม่เอาลมหายใจ พุทโธชัดๆ แล้วพุทโธไวๆ ไวๆ เพื่ออะไร? ไวๆ เพื่อไม่ให้จิตมันแฉลบไม่ให้จิตมันแว็บออก

พุทโธ พุทโธ พุทโธ โธ โธ โธไปเลย เขาบอกโธ โธ ถ้าไม่พุทโธมันผิดอีกแล้ว.. คำว่าพุทโธนี่มันเป็นที่เกาะของจิต สิ่งที่เราเกาะนี่ เราเกาะเพื่อจะให้ตัวเรายืนได้ ไม่ใช่เกาะให้ราวเกาะนั้นเป็นเพชร เป็นทองขึ้นมา ราวเกาะก็คือราวเกาะ แต่ความจริงขึ้นมามันจะเป็นเพชร เป็นทองขึ้นมาที่ใจของเรานี้

พุทโธ พุทโธ นี่มันจะโธ โธ โธ โธ หรือพุท พุท พุท พุท ก็ไม่เห็นเป็นไร แต่คนนี่จะพุทโธก็ตกใจ โธ โธ โธก็ตกใจ พอตกใจมันพลิกแพลงอย่างนี้มาตลอดเวลา กิเลสมันร้อยแปดพันเก้านะ นี่หญ้าปากคอก คนยังไม่ทำก็ไม่รู้หรอก แต่พอคนทำเข้าไปแล้วนะ เงอะๆ งะๆ ทุกทีเลยนะ

พอเราเข้าไปสัมผัสนี่หันซ้ายหันขวาไปไม่ถูกเลย แต่เวลามานั่งคุยกันนะ โอ้โฮ.. นิพพานทั้งนั้นนะ เอานิพพานมาคุยกันนะ โอ้โฮ.. อธิบายนิพพานเลย รูปร่างเป็นอย่างนั้นๆ โอ้โฮ.. พูดได้เก่งมาก พื้นฐานพอเข้าไปมันเงอะๆ งะๆ ไปไม่ถูกสักอย่าง นี่ไงโดยสัญชาตญาณ โดยธรรมชาติของมันเป็นแบบนั้น

เขาถามเอง ถามว่า “อานาปานสติกับพุทโธนี่หนูทำไม่ได้ค่ะ หนูทำไม่ได้ค่ะ”

แล้วจะเอาใครเป็นนักโทษล่ะ? ถ้าหนูทำไม่ได้ค่ะ ก็พระพุทธเจ้าผิดสิ.. ไม่ใช่หรอก หนูทำไม่ได้ค่ะ หนูก็ต้องพยายามค่ะ เพราะพระพุทธเจ้าท่านสอนไว้อย่างนี้ หลักเกณฑ์มันเป็นแบบนี้นะ หลักเกณฑ์ไง โดยหลัก เห็นไหม แต่อุบายวิธีการเราต้องหาของเราทั้งนั้นแหละ กรอบมันเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงที่คนจะทำงานเป็น..

นี่ทำงานในกรอบ ถ้ามันทำงานแล้วประสบความสำเร็จได้มันก็ดี แต่ถ้ามันทำงานสำเร็จไม่ได้นะ ให้เราคิดนอกกรอบ เราทำนอกกรอบ แต่! แต่ไม่ใช่ทำผิดนะ นี่เพราะว่าพระพุทธเจ้าพูดโดยหลัก แต่แผนที่นี่ เห็นไหม เราเขียนแผนที่ แล้วเราลองลงไปในพื้นที่สิ เฮ้ย.. ทำไมเอ็งไม่มีไอ้นี่ ไม่มีไอ้นี่เต็มไปหมดเลย ความจริงมันยังมีอีกมหาศาลเลย

ฉะนั้น อุบายนี่เราต้องพลิกแพลงของเรา เพียงแต่ว่าถ้าเราปฏิบัติ อย่างที่พูดตั้งแต่เริ่มต้น ถ้ามีสัจจะ มีความมั่นคง มีความจริงมันจะเป็นไปได้ ไอ้นี่..

ถาม : ข้อ ๓. ว่าเวลามันห่อเหี่ยว จิตมันห่อเหี่ยว มันมีความทุกข์ ความยาก

หลวงพ่อ : นี่เวลามันห่อเหี่ยว จิตมันห่อเหี่ยว เห็นไหม เวลาห่อเหี่ยวเราก็ไปโทษแต่ธรรมะๆ แต่เพราะเราทำงาน นี่เขาบอกว่าเขาทำธุรกิจการค้าต่างๆ แล้วมันมีความทุกข์มาก มันมีความห่อเหี่ยว แล้วว่าพุทโธ พุทโธแล้วมันจะหาย.. เวลาเราพุทโธ เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นไหม เข้าโรงพยาบาลรักษา เวลาเข้าไปถึงสุดท้ายนะ มันเป็นโรคชรานี่เอาอะไรไปรักษามัน โรคชรา

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันห่อเหี่ยว ถึงที่สุดของมัน เห็นไหม เราพุทโธ พุทโธมันก็สดชื่นขึ้นมา แล้วพอเข้าไปมันก็ห่อเหี่ยว นี่เวลามันห่อเหี่ยวเราก็เข้าใจว่ามันห่อเหี่ยวเพราะอะไร? ถ้ามันห่อเหี่ยวเราก็แก้ไขของมันเอง ถ้ามันห่อเหี่ยวมันก็ไม่ใช่ธรรม มันเป็นกิเลส

ฉะนั้น เวลาปฏิบัตินี่ธรรมไม่เคยให้โทษใคร สิ่งให้โทษคือกิเลสทั้งนั้น ทีนี้เวลาปฏิบัติไปเราไม่รู้ว่าอันใดเป็นธรรม อันใดเป็นกิเลส กิเลสไม่ต้องไปหามัน กิเลสมันพาเราเกิดมานี่ มานั่งอยู่นี่เพราะอวิชชา เพราะมีอวิชชา มีแรงขับ เราถึงได้ปฏิสนธิ ปฏิสนธิโดยอวิชชา มาเป็นมนุษย์นี่โดยอวิชชา โดยความไม่รู้ ความไม่รู้แต่มันมีบุญถึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ขึ้นมามันก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาเป็นธรรมดา

เศร้าสร้อยหงอยเหงา เจ้าเล่ห์ แสนงอน ปลิ้นปล้อน หลอกลวง กิเลสทั้งนั้น! หาที่ไหน? หาในใจของตัว ไม่ต้องไปหาที่ไหน แล้วเวลามันห่อเหี่ยวขึ้นมา เห็นไหม นั่นแหละลวดลายของมัน ถ้าลวดลายของมันเราก็หาของมัน

ฉะนั้น เราจะบอกว่า เขาบอกว่า “เวลาปฏิบัติไปแล้วจิตใจมันห่อเหี่ยว ส่งผลให้มันไม่เป็นปกติ มันห่อเหี่ยวนี่ทำอย่างไร?”

มันก็เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ.. จะบอกว่าพระอาทิตย์ขึ้น โอ้โฮ.. บรรยากาศดีมากเลย พอพระอาทิตย์เที่ยงวันร้อนน่าดูเลย พอพระอาทิตย์จะตกดิน แหม.. มันดีไปหมด จิต เห็นไหม วันหนึ่งบรรยากาศมันเป็นแบบนี้ แล้วเวลาปฏิบัติ จิตของเรามันก็มีของมัน มันก็มี เดี๋ยวก็สดใส เดี๋ยวก็สดชื่น เดี๋ยวก็ห่อเหี่ยว เดี๋ยวก็ยอมจำนน มันเป็นของมันอย่างนั้น มันเป็นอนิจจัง โดยสภาพของมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งที่มันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เรารู้ทันมันแสดงว่าเรามีสติแล้ว เรารู้ทันมัน เรารู้ทันมันเราก็แก้ไขของเราไง ถ้ามันห่อเหี่ยว เห็นไหม ตรึกในธรรม ตรึกในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรึกในชีวิตของเรา เราก็ยังมีบุญกุศล ยังมีศักยภาพ มีศักยภาพที่มาประพฤติปฏิบัติ มีศักยภาพเหมือนคนรู้ผิดรู้ถูก มันมีโอกาสแก้ไขมัน

จิตมันมีศักยภาพ นี่พลิกมา อย่าเสียดายอารมณ์นั้น เวลาห่อเหี่ยว.. ห่อเหี่ยวมันคืออะไร? ห่อเหี่ยวมันคือห่อเหี่ยว ก็ห่อเหี่ยวไปหน่อยหนึ่ง ห่อเหี่ยวมันอยู่กับเรานะ มันก็ยิ่ง

เฉาเข้าไปอีกหน่อยหนึ่ง พอมันเฉาของเรานี่ มันเฉามันเป็นอะไรนะ เฉามันก็เผาลนเราอีกหน่อยหนึ่ง มันก็ไปอยู่กับความห่อเหี่ยว ทดท้ออยู่อย่างนั้นไง

พลิกความรู้สึกเลย พลิกมาตรึกในธรรม พลิกมาตรึกในชีวิตของเรา พลิกมาตรึกถึงว่าชีวิตของเรานี่ เรามีความมุมานะ เรามีความมั่นคง เราเป็นคนที่ดี พลิกไปเลย พอพลิกไปเลยมันเหมือนกับไฟเลย พอจุดไฟติดขึ้นมา เห็นไหม ไฟมันลุกโชติช่วงชัชวาลเลย ความห่อเหี่ยวสว่างโพลงหายหมด

นี้ความห่อเหี่ยวมันเป็นอย่างนั้น ทีนี้พอมันห่อเหี่ยว ห่อเหี่ยวก็คือห่อเหี่ยว ห่อเหี่ยวก็ไปจมกับความห่อเหี่ยว แล้วว่าธรรมะแก้ที่นี่ ธรรมะแก้ที่นี่ แต่มันจมอยู่กับความห่อเหี่ยวนะ แต่มันบอกให้ธรรมะยกมันขึ้น เราต้องยกใจเราขึ้นเอง เราต้องมีสติปัญญาของเรา เราต้องแก้ไขของเรา.. นี้ในการประพฤติปฏิบัตินะ

มานี่ต่อ

ถาม : ๕๒๒. เรื่อง “ทบทวนวิธีการภาวนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อที่เคารพ กระผมได้กราบหลวงพ่อเมื่อวันที่ ๑๖ (นี่เขาพูดของเขานะ) ผมลงใจบ้างจึงเข้าไปเรียนถามหลวงพ่อ ได้แต่กลับมาปฏิบัติไม่กี่ปี คราวนี้ก็ก้มลงกราบเลย หลวงพ่อว่าอย่างใด ผมทบทวนวิธีการที่ได้ปฏิบัติ ๑.ทบทวน..

หลวงพ่อ : เขาบอกว่าทีแรกเขามานี่เขาก็มาดูเฉยๆ แต่เวลาเราพูดไปแล้วแทงใจเขามาก ทีนี้พอเขาไปปฏิบัติแล้วเขาก็เลยแบบว่าเชื่อมั่นแล้ว พอเชื่อมั่นแล้ว อะไรที่อยู่ในใจเขาจะทบทวนแล้ว เอามาคุยให้ฟัง

ถาม : ๑.ผมไม่ชอบเดิน แต่ฝืนเดินจงกรมให้ครบ ๑ ชั่วโมง ถ้าเดินต่อไปก็เดินได้อีก จึงค่อยนั่ง เดินตอนแรกกำหนดที่จมูก พุทหายใจเข้า โธหายใจออก โดยไม่สนใจที่เท้าที่เดิน ถ้ามีความคิดหรือมีเสียงมาแทรกจนจิตเราส่งออก ก็จะทิ้งลมหายใจ กำหนดพุทโธอย่างเดียวเร็วๆ และเดินเร็วๆ ถ้าไม่มีอะไรมากระทบก็เดินช้าลง แล้วใส่ลมหายใจเข้าไปใหม่ บางทีเหนื่อยก็หยุดเงยหน้า หลับตาอยู่นิ่งๆ กำหนดพุทโธ หายใจเหนื่อยก็เดินต่อ

หลวงพ่อ : ถูกต้อง

ถาม : ๒. การนั่งกำหนดที่จมูก หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ถ้ามีความคิดหรือเสียงเข้ามาจนจิตส่งออก ก็ทิ้งลมหายใจไปกำหนดพุทโธอย่างเดียว ความปวดที่ขามีเล็กน้อยก็ไม่สนใจ กำหนดพุทโธอย่างเดียวไม่เอาลมหายใจ นั่งไปเรื่อยๆ เท่าที่จะทำได้ไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาเผื่อนั่งเพลินไปทำงานไม่ทัน

ตอนแรกรู้สึกแน่น หงุดหงิดเหมือนที่หลวงพ่อบอก แต่เชื่อหลวงพ่อก็ฝืนทำไปก็หาย คราวนี้สบาย รู้สึกสงบ นั่งเพลินเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่ง ถ้าวันไหนไม่สงบก็นั่งเพียง ๑ ชั่วโมง พอออกจากสมาธิหลังจะแข็ง งอหลังไม่ค่อยได้ เจ็บปวดก็ใช้ยานวด จึงยังไม่ได้เพิ่มเวลานั่งเกิน ๑ ชั่วโมงครึ่ง กลัวปวดหลังตอนเลิก แต่รู้ว่ามันยังนั่งต่อได้อีก

แต่เวลานั่งสมาธิไม่เป็นไร เวลานั่งไม่ได้ขยับร่างกายส่วนอื่น เพียงแต่ปล่อยหลังงอเล็กน้อย ไม่งอหลังลงมามากมันจะหลับ จึงยืดหลังตรงเป็นส่วนใหญ่ ผ่อนหลังงอ

หลวงพ่อ : นี่ข้อที่ ๓. อันนี้มันเป็นอาการ

ถาม : ๓. จะตื่นมาภาวนาตอนเช้าทุกวัน ส่วนตอนเย็นจะอ่านหนังสือที่ได้รับแจกจากหลวงพ่อ ถ้าวันไหนกลับบ้านเร็วก็จะเปิดฟังเทศน์หลวงพ่อ ในท่านั่งสมาธิแต่ไม่ได้ภาวนา ฟังอย่างเดียวเหมือนเรานั่งภาวนา แต่เป็นหลวงพ่อภาวนาให้เราฟัง บางวันฟังแล้วไม่ได้ยินเสียงอะไร รู้สึกตัวขึ้นมาก็ฟังต่อ เหมือนเราหลับไป ตอนแรกๆ ที่นั่งภาวนาก็เป็นอาการนี้ ตอนนี้จึงพยายามผ่อนอาหารลงบ้างแล้วครับ และนอนให้น้อยลง เมื่อก่อนแก้อาการง่วงด้วยการนอนก่อนแล้วค่อยลุกขึ้นมาภาวนา จึงเพิ่งรู้ว่าเสียรู้กิเลส

๔. ระหว่างวันผมกำหนดพุทโธเท่าที่จะทำได้ งานละเอียดก็จะจดจ่อกับงานนั้น ช่วงแรกที่นั่งสมาธิก็รู้สึกอึดอัด ระหว่างนั่งก็หงุดหงิดไปด้วย พอตอนหลังนั่งสมาธิสบาย เวลานั่งค่อยดีขึ้น ความหงุดหงิดก็คลายตามลงไป

วิธีการภาวนาของผมทำตามที่ฟังหลวงพ่อตอบปัญหาในถาม-ตอบ พึ่งเริ่มต้นจึงฟังตรงนี้ก่อน เพราะฟังแล้วเข้าใจง่าย และปัญหาที่ติดก็คล้ายๆ กัน และขอบคุณสำหรับคำถามที่ถามมา ผมได้ประโยชน์ตรงนี้มากๆ กราบขอบพระคุณ..

หลวงพ่อ : คำว่าทบทวน.. นี่เขาถามปัญหาหรือเปล่าไม่รู้เนาะ เดี๋ยวพูดหลังไมค์ แต่พูดถึงแบบว่าเขาเปลี่ยนวิธีการมาเลย ใช้ได้อยู่ ถ้าทำแล้วใช้ได้อยู่นะ ข้อ ๑. ก็ถูก กำหนด

พุทโธแล้วเดินเป็นชั่วโมงๆ ข้อ ๒. ก็ถูก แต่ข้อ ๓. พอตื่นนอนขึ้นมา หลับนี่อาการมันมีมากขึ้นไป

การเปลี่ยนนะ เราทำของเรามาเคยชิน แล้วเราเปลี่ยนเป็นวิธีการอื่นเป็นวิธีที่เราไม่เคยชิน ความเคยชิน มันต้องคิดว่าเราเคยชินแล้วเราได้ผลประโยชน์มากน้อยแค่ไหน แต่เราปฏิบัติขึ้นมา เวลาจิตเรามันวูบลง มันมีอาการเคลื่อนไหวไป อาการของใจ ใจมันจะพัฒนาของมัน เห็นไหม เป็นสมาธิมันเป็นอย่างไร?

ว่างๆ ว่างๆ นอนหลับมันก็ว่าง คนนั่งสบายมันก็ว่าง ใครมาก็ว่างๆ ว่างๆ มันได้อะไร? แต่ถ้ามันเป็นสมาธิขึ้นมานะ พอมันวูบลง จิตมันคนละมิติกัน สมาธินี่ไม่ใช่มิติธรรมดานี้ ไอ้ที่เราว่าว่างๆ คือความสบายใจ เวลาเราสบายใจนี่ปลอดโปร่งนะคำว่าว่างๆ แค่นี้เป็นสมาธิหรือ?

สมาธิมันมีกำลังของมันนะ พอลงสมาธิมันชุ่มเย็นของมัน แล้วเวลาเราตรึกในธรรมนะ เวลาเราใช้ปัญญาของเรา ถ้าใครมีสมาธิเหมือนเด็กเลย เด็กเวลามีการศึกษา เห็นไหม ศึกษาเรียนนี่เครียดมากเลย บอกให้วางหนังสือก่อนสิ ให้ทำความสงบของใจ มันว่าอ่านยังไม่รู้เลย แล้ววางมันจะรู้ได้อย่างไร?

แต่ถ้าใครมันเข้มแข็งนะวางหนังสือไว้ก่อน กำหนดลมหายใจพุทโธ พุทโธก่อนทำให้มันเป็นสมาธิก่อน หรือทำให้จิตสงบก่อน แล้วกลับไปอ่านหนังสือใหม่ โอ้โฮ.. มันจำแม่น มันอ่านแล้วเข้าใจหมด พอเข้าใจหมดอธิบายได้ เห็นไหม เขาบอกว่าเด็กท่องจำๆ แต่ถ้าเด็กมันมีปัญญาของมันนะ มันมีพื้นฐานขึ้นมาเป็นพื้นฐาน แล้วเวลามันมีความคิดของมันขึ้นไปมันจะชัดเจนมาก

นี่เวลาขนาดว่าวางไว้ก่อนแล้วทำความสงบของใจ มันยังได้ประโยชน์ขนาดนั้น แล้วเราจะชำระกิเลส ถ้าจิตมันลงนะ ถ้าจิตมันลง มันมีกำลังของมัน ทีนี้เราไปคาดหมายกันเอง เราไปคาดหมายกันเองว่าสมถะไม่มีประโยชน์ สมาธิไม่มีประโยชน์เสียเวลาเปล่า นี่กินข้าวไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่มีประโยชน์มันโตขึ้นมาได้อย่างไร? คนจะเติบโตขึ้นมาถ้าไม่กินข้าวมันจะโตไหม? คนนี่มันโตเพราะอาหารนะ ถ้ามันโตเพราะอาหารขึ้นมา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าพูดถึงสมาธิมันมีกำลังของมันขึ้นมา มันก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าร่างกายแข็งแรงนะ คนเติบโต คนแข็งแรงต่างๆ ทำงานสิ่งใดจะได้ผล นี่ถ้าจิตเป็น

สมาธิขึ้นมามันมั่นคงแข็งแรงของมัน นี่ว่าสมถะไม่มีประโยชน์ สมถะไม่มีประโยชน์.. สมถะไม่มีประโยชน์แต่ทำให้มันเข้มแข็ง มันมีกำลังของมัน ทำงานก็ได้ประโยชน์ขึ้นมา

ไอ้นี่อ่อนแอ ไม่รู้เรื่องอะไรเลย แล้วก็บอกว่าใช้ปัญญาๆ แล้วพอใช้ปัญญาขึ้นไป บอกมรรคผลก็ไม่ได้ พูดอะไรก็ไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าทำไปมันจะเปรียบเทียบได้ ความเปรียบเทียบ จิตมันเป็นนะ เวลามันลงมันเป็นของมันไป.. ถูกต้องนะ ถูกต้องหมายถึงว่าวิธีการมันถูกต้อง แล้วพอเวลาถูกต้องแล้ว จิตมันจะลงสมาธิมันจะลงได้อย่างไร?

ลงเป็นหรือลงไม่เป็น ลงได้หรือลงไม่ได้ ถ้าลงไม่ได้ ถ้าจิตคนมีบุญนะ ทำสมาธิชำนาญในวสี เข้าก็ง่าย ออกก็ง่าย จิตคนไม่มีบุญนะ เคยเข้าสมาธิหนหนึ่ง แล้วอยากได้มาก ขวนขวายเท่าไรก็เข้าไม่ได้ ขวนขวายแล้ว ขวนขวายอีก เห็นไหม นี่มันเป็นวาสนาของคน บางคนชำนาญในวสีนะ เข้าก็ง่าย ออกก็ง่าย บำรุงก็ง่าย รักษาก็ง่าย บางคนนะเคยได้หนหนึ่ง แล้วก็ทำเกือบตาย อีก ๕ ปีได้อีกหนหนึ่ง

ถ้าอย่างนั้นนะเราก็ไม่ต้องไปวิตกกังวลกับมัน เราตั้งสติไว้ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ เพราะการฆ่ากิเลสด้วยปัญญาวิมุตตินี่นะ มันใช้ปัญญาการแยกแยะ ถ้าปัญญาวิมุตติ เห็นไหม เป็นปัญญาอบรมสมาธิก่อน ปัญญาอบรมสมาธิ พอทำให้จิตมีกำลังขึ้นมามันก็เหมือนเราทำสมาธิกันนี่แหละ พอปัญญาอบรมสมาธินี่มันใช้ปัญญาแยกแยะใคร่ครวญ พอใคร่ครวญขึ้นมา จิตมันมีปัญญาควบคุม มันก็ไม่ดิ้นรนของมัน มันก็มีหลักมีเกณฑ์ของมัน

นี้คือปัญญาอบรมสมาธิ พอเป็นสมาธิแล้ว จิตนี้มันเหมือนกับมีสติควบคุม มันไม่แฉลบ มันไม่มีสมาธิลึกๆ หรอก แต่มันไม่แฉลบ แล้วมันไม่ทำให้เราเสีย เราจะไม่กวัดแกว่ง เราจะมีหลักมีเกณฑ์ของเราไป นี่พอมันตรึกในปัญญา มันละเอียดไปเรื่อยๆ ละเอียดไปเรื่อยๆ ถ้ามันเป็นปัญญา พอจิตมันจับขันธ์ได้แล้วพิจารณาไปนะ เวลามันเป็นโสดาบันนะพั่บ! ขาด เราจะรู้เลย

เพราะ! เพราะถ้าเป็นโสดาบันมันเหมือนกัน เห็นไหม ที่เขาบอกว่า ไม่ต้องทำสมาธิเลย ถึงเวลามันจะเป็นเหมือนกัน เพราะมรรค ๘ มันต้องเป็นมรรค ๘ เหมือนกัน แต่ถ้ามันไม่ถูกทางมันเป็นมรรคของกิเลสไง มรรคของการคิดเอาไง มันไม่ใช่มรรคตาม

ความเป็นจริง ถ้ามรรคตามความเป็นจริงนะมันเป็นความจริงอันเดียวกัน ถ้าความจริงอันเดียวกัน เวลาพูดมันจะแตกต่างกันได้อย่างไร?

นี่เวลาความจริงอันเดียวกัน ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ ฉะนั้น เวลาถ้ามันเป็นปัญญาวิมุตติ ถ้าเราทำสมาธิ ๕ ปีได้หนหนึ่ง ๑๐ ปีได้หนหนึ่ง แล้วเมื่อไหร่ผมจะได้ภาวนาล่ะ? เพราะว่าการเดินทาง เห็นไหม วิธีการเดินทางของจิต จริตนิสัยมันมีมากมาย ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติ เราใช้ปัญญานำ พอปัญญานำ ผลของมันคือการปล่อยวาง

การปล่อยวางโดยที่มีสติควบคุม สิ่งนั้นมันเป็นสมาธิ แต่! แต่มันไม่ลึกซึ้ง แล้วไม่มีความรู้แปลกประหลาด แต่เราใช้ปัญญามากขึ้นไปเรื่อยๆ มากขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงที่สุดแล้วนะจิตมันสงบจนมันจับขันธ์ของมันได้ แล้วมันพิจารณาไป ถึงที่สุดมันก็สมุจเฉทปหาน แต่ถ้าเป็นสมาธิ นี่พอเป็นสมาธิแล้ว เห็นไหม มันมีกำลัง ถ้าจิตมันคึก จิตคะนอง มันจะออกรู้วาระจิตคน

จิตคึกคะนองมันจะไปเที่ยวเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม มันไปเห็นของมันนั้นเพราะจิตมันเป็นสมาธิแต่ยังไม่เกิดปัญญา พอจิตมันเป็นสมาธิแล้วมันไปรู้ไปเห็นต่างๆ ถ้ามันมีสติของมัน เห็นไหม มีสติแล้วเราควบคุม แล้วพยายามรำพึง รำพึงให้ไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ นี่พิจารณาไปพอมันปล่อยวางขึ้นไป จิตสงบแล้วพิจารณา

นี่ถ้าเป็นเจโตวิมุตติ เพราะเจโตวิมุตติมันใช้กำลังของจิต ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติมันใช้กำลังของปัญญา แต่มันก็ต้องอยู่ในจิตเหมือนกัน แต่มันใช้กำลังของปัญญา มันถึงจะไม่ค่อยรับรู้สิ่งต่างๆ เหมือนกัน

นี่พูดถึงหลักปฏิบัติไง นี่เขาให้ทบทวน ทบทวนว่าปฏิบัตินี่ถูกไหม? คำว่าถูกมันอยู่ข้างหน้านั่น ไอ้นี่มันเป็นพื้นฐานไง พื้นฐานเราจะปรับตัวเราเองเข้าสู่การงานนั้น ถ้าเราปรับตัวเราเข้าสู่การงานนั้นมันจะเป็นประโยชน์กับเรา

ฉะนั้น สิ่งที่ทำไปนี่ทำไป ผลมันจะเกิดขึ้นมาเป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก โยมเดินทางมาที่นี่ ทุกคนเดินทางมาที่นี่นะเราจะเห็นหมด คนมาที่นี่นะทุกคนจะบอกเลย หลง หลง มาร้อยคนก็หลงร้อยคน ใครมาที่นี่ต้องหลงก่อน หลงไปแล้วแล้วค่อยกลับมาถึงจะมาเจอที่ นี่ไงมันต้องหลง พอมันหลงก็ซาบซึ้งว่ามันเคยหลงมาใช่ไหม?

นี่ก็เหมือนกัน มันต้องผ่านก่อน มันจะเข้าใจของมัน มาที่นี่แล้วมันเห็นของมัน จิต! จิตถ้ามันปฏิบัติของมัน ถ้ามันไปสัมผัสของมัน มันจะรู้ของมัน มันจะเห็นของมัน มันจะเป็นความจริงของมัน ถ้าเป็นความจริงของมัน มันถึงเป็นประโยชน์กับมันใช่ไหม?

ความทบทวน เห็นไหม นี่กลัวผิดไง เพราะว่าเขาทำมานาน แล้วเขาเข้าใจว่ามันผิด แล้วพอเวลาเราพูดนี่ เขากลับไปทบทวน ทบทวนแล้วมันจะได้ประโยชน์

ขออีกอันหนึ่งเนาะ ขออีกปัญหาหนึ่ง

ถาม : ๕๒๓. เรื่อง “ผมภาวนาผิดตรงไหนครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อครับ เวลานั่งสมาธิผมนึกพุทโธชัดๆ และรู้ลมหายใจชัดๆ แล้วผมก็เห็นจิตที่มันนึกพุทโธ พุทโธ ตั้งมั่นชัดเจนขึ้นมา เหมือนผมนึกพุทโธให้ชัดๆ ต่อเนื่องอีกเรื่อยๆ ภาพนิมิตต่างๆ ก็ดับไปเรื่อยๆ จิตที่นึกพุทโธ พุทโธก็ตั้งมั่นและชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ แล้วอยู่ๆ มันก็ตกวูบลงไปเหมือนตกจากที่สูง เหลือแต่จิตที่กำลังรู้ตัวอยู่คล้ายๆ กับลอยอยู่ในอวกาศแต่มีร่างกาย

แล้วถ้าผมตั้งใจนึกพุทโธให้ชัดๆ และตั้งใจรู้ลมหายใจให้ชัดๆ ร่างกายก็กลับมาปรากฏขึ้นมาอีก แล้วอีกสักพักหนึ่งมันก็ตกวูบลงไปอีก มีแต่จิตที่กำลังรู้ตัวแต่ไม่มีร่างกายเหมือนทีแรก ผมกราบเรียนหลวงพ่อว่า ถ้าอาการของจิตมันตกภวังค์ ผมจะไม่รู้กาย ไม่รู้จิต มันจะวูบหายไปเลยหรือ? แต่อาการที่ผมเล่ามานี้ผมมีจิตที่รู้สึกตัวลอยอยู่ในอากาศ แต่ไม่มีร่างกาย

หลวงพ่อ : นี่เวลามันวูบลงต่างๆ นะ พอวูบลงมันขาดไปมันก็วูบลงภวังค์นั่นแหละ แต่ถ้ามันวูบลงใช่ไหม? เรามีสติไว้ มันจะวูบขนาดไหนมีสติไปพร้อม มันจะวูบลงไปขนาดไหนปล่อยมันวูบไป มันจะดิ่งลงขนาดไหนนะ ถ้าเรามีสติพร้อม ดิ่งๆๆ

ความจริงมันไม่ดิ่งมันเป็นอาการ มันจะดิ่งนะถ้าเป็นอาการความรู้สึก เหมือนกับเรานั่งบนโลกนี้ แล้วมันดิ่งลงไป มันจะทะลุโลกไปเลย ตกใจกลัวมาก แต่ถ้ามันจะไปไหนนะเรามีสติไป จะไปไหนก็ไป ถึงที่สุดแล้วหยุดหมดเลย

ถ้ามันจะไปไหนนะเราพุทโธไว้ พุทโธไว้ แล้วมันจะไปไหนให้มันไปเดี๋ยวจบ พอจบมันมั่นคงแล้ว ถ้ามันกลับมาพิจารณากายมันก็จะเป็นกาย ถ้าเป็นกายจริงนะ ถ้าไม่

เป็นกายจริงนี่ให้ฝึกฝนไป ฝึกฝนไปแล้วมันจะทำของมันได้ ฝึกฝนไปแล้วมันจะเป็นความจริงของมัน ฝึกฝนไปแล้วจะเป็นประโยชน์กับเราเองเนาะ.. พุทโธ เห็นไหม พุทโธ พุทโธถ้ามันทำได้ เอวัง

©2011 www.sa-ngob.com