

แล้วก้าวเดิน

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๔

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

อันนี้ฟังอันนี้นะ ฟังคนที่ภาวนาแล้วได้ผล ฟังนะ วันนี้ปัญหาดี.. ข้างหน้านี้มันยกเลิกมาหมดนะ มาจนถึงข้อ ๖๒๓. ยกเลิกมาเป็นเกือบ ๑๐ คำถามนะ ยกเลิกมาหมด ตอนนีข้อ ๖๒๓.

ถาม : ๖๒๓. เรื่อง “ความรู้ที่เกิดจากการเพ่งดูจิตและที่นึกพุทโธ”

หลวงพ่อ : เขาถามมาแล้วครั้งหนึ่ง ฉะนั้น นี่ตอนที่ ๒

ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่อ เนื่องจากจิตที่นึกพุทโธไม่เกิดและไม่ดับ ผมจึงบังคับให้มันนึกพุทโธได้ครับ แต่อาการของจิตที่เกิดดับยิบๆ ยับๆ ผมบังคับมันไม่ได้ครับ ดังนั้น เมื่อผมบังคับจิตให้นึกพุทโธ พุทโธ จนมีจิตที่นึกพุทโธตั้งมั่นเป็นแท่งๆ หนึ่งๆ อยู่ในใจได้บ่อยๆ ผมจึงเห็นว่าอาการของจิตที่ขยับตัวยิบๆ ยับๆ มีลักษณะคล้ายเมฆหมอกขนาดใหญ่ เคลื่อนมาปกคลุมจิตที่นึกพุทโธ

ถ้าผมนึกพุทโธ พุทโธเอาไว้อย่างมั่นคง แล้วแบ่งจิตเพียงบางส่วนมาสำรวจดูอาการของจิต จะทำให้ผมเห็นเหตุและผลของอาการของจิต แล้วผมก็ได้ความรู้ขึ้นมาว่าการที่คนเรามีความพอใจไม่พอใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ก็เพราะว่าคนที่ไม่มีจิตนึกพุทโธ เวลารับรู้สิ่งต่างๆ จะมีอาการของจิตขยับตัวยิบๆ ยับๆ คล้ายเมฆหมอกขนาดใหญ่เคลื่อนตัวมาปกคลุมจิต แล้วจิตที่ไม่ได้นึกพุทโธจะเข้ามานึกคิดปรุงแต่ง เมื่อรู้ตามอาการของจิตแล้วก็มีความสุข เป็นทุกข์ไปตามอาการของจิตอย่างไม่มีวันจบสิ้น

หลวงพ่อกับ เนื่องจากจิตที่ไม่ได้นึกพุทโธจะเป็นผู้นึกคิดปรุงแต่ง หรือเป็นผู้รู้ตามอาการของจิต ผมจึงเห็นว่าจิตที่ไม่ได้นึกพุทโธนี้แหละครับคือตัวสมุทัย เพราะว่าถ้าไม่มีผู้นึกปรุงแต่ง หรือไม่มีผู้รู้ตามอาการของจิต อาการของจิตจะไม่กลายเป็นความสุข ความทุกข์ ดังนั้นจิตที่ไม่ได้

นึกพุทโธจึงเป็นตัวสมุทัยที่น่าสะพรึงกลัวยิ่งกว่าความทุกข์ใดๆ ครับ อาการของจิตที่ขยับตัวยับๆ ยับๆ คล้ายเมฆหมอกขนาดใหญ่ก็คือจุดเริ่มต้นของความทุกข์ไซ้ใหม่ครับ

การนึกพุทโธซัดๆ จนมีจิตที่นึกพุทโธเป็นแห่งๆ หนึ่งๆ อยู่ในใจ แล้วแบ่งจิตเพียงบางส่วนมาสำรวจดูอาการของจิต เมื่อเห็นเหตุและผลของอาการของจิต แล้วจึงเกิดความรู้สึกต่างๆ ขึ้นมา การปฏิบัติแบบนี้ก็คือการทำวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิธีดับทุกข์ไซ้ใหม่ครับ

จิตที่นึกพุทโธ พุทโธที่เป็นแห่งๆ หนึ่งๆ อยู่ในใจ จะไม่นึกคิดปรุงแต่ง และไม่รู้ตามอาการของจิต จิตที่นึกพุทโธจึงไม่เป็นสุข เป็นทุกข์ไปตามอาการของจิต ดังนั้นจิตที่นึกพุทโธที่ตั้งมั่นอยู่ในใจ จึงเป็นทางพ้นทุกข์ไซ้ใหม่ครับ

การเห็นเหตุและผลของอาการของจิต แล้วไม่เกิดเป็นสุข เป็นทุกข์ไปตามอาการของจิต ทำให้ผมปลอดโปร่งใจดีมากครับ ผมอยากทราบว่า เรื่องทั้งหมดที่ผมกราบเรียนหลวงพ่อก็คือการเห็นอริยสัจในระยะเริ่มต้นไซ้ใหม่ครับ ถ้าผมปฏิบัติแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะละวางสักกายทิฏฐิได้ไหมครับ หลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วย

หลวงพ่อ : นี่เขาพูดนะ นี่เขาพูด แล้วเขาก็ชมมานิดหน่อย ฉะนั้น สิ่งที่เขาพูดมานี้เราตอบไปแล้วหนหนึ่ง เพียงแต่เขายืนยันกลับมา แล้วมันมีเหตุผลที่จะต้องตอบกันที่ว่า

“จิตที่บังคับได้กับจิตที่บังคับไม่ได้”

เขาบอกว่าสิ่งที่เขามันบังคับได้คือพุทโธ พุทโธเขาบังคับได้ แต่ที่อาการยับๆ ยับๆ นั้นเขามันบังคับไม่ได้ สิ่งที่ยังบังคับไม่ได้เขาบอกว่ามันล่ะคือสมุทัย มันเป็นเมฆหมอกมาปกคลุมจิต แล้วมันให้ผลเป็นความสุข ความทุกข์ แต่ถ้ากำหนดพุทโธ พุทโธ สิ่งที่ยังบังคับได้ สิ่งนั้นไม่เป็นสุข เป็นทุกข์ สิ่งนี้จะพ้นจากกิเลสไซ้ใหม่ครับ เห็นไหม นี่เขาพูดนะ

แต่ความจริงเวลาเรานึกพุทโธ พุทโธ นี่พุทโธ พุทโธก็เหมือนยับๆ ยับๆ พุทโธเป็นคำบริกรรม พุทโธจนจิตมันตั้งมั่น จิตมันนิ่งของมัน เห็นไหม เห็นอาการยับๆ ยับๆ นั่นล่ะคือเห็นอาการ เห็นจิตมันจะเสวยอารมณ์ แล้วไอ้ยับๆ ยับๆ นั้นมันคิดออกไป เขาบอกว่าสิ่งที่ไม่คิดมันไม่มีความทุกข์ สิ่งที่ไม่มีความทุกข์ ถ้าจิตมันสงบแล้ว จิตมันตั้งมั่นแล้วมันไม่ขยับ มันก็เป็นสมาธิ มันก็

เป็นความสุข.. เป็นความสุขอยู่ เพราะสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี เพราะมันปล่อยความคิดไป ยิบๆ ยับๆ คือมันจะเสวยนะ มันจับได้ ถ้ามันจับได้ นั่นละถ้าจิตมันสงบ

จิตสงบ จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการยิบๆ ยับๆ แต่เพราะว่าเขาวิปัสสนาไป เขาใช้ปัญญาไป เห็นว่าจิตนี้มันเหมือนเมฆหมอกที่มันปกคลุม ปกคลุมมันเป็นตัวสมุทัย ถ้ามันปกคลุมตัวสมุทัย แล้วสิ่งที่โคนปกคลุมนี้เป็นสมุทัยด้วยหรือเปล่า? สิ่งที่ปกคลุม เห็นไหม คูสิบรยากาศมันครอบคลุมโลก แล้วโลกนี้เป็นโลกหรือเปล่า? บรรยากาศของโลกเกิดจากโลก

นี่ก็เหมือนกัน อาการที่ยิบๆ ยับๆ มันเกิดจากใจ ฉะนั้น ถ้าสิ่งที่ยิบๆ ยับๆ เป็นสมุทัย จิตก็เป็นสมุทัยด้วย จิตก็เป็นสมุทัยด้วย ถ้าจิตเป็นสมุทัยเราใช้ปัญญาไป พิจารณาไปบ่อยครั้งเข้าแล้วมันจะปล่อย

ปัญหาของมันคือว่า นี่เขาว่า “แล้วผมแบ่งจิตบางส่วนไปดูอาการของจิต”

มันไม่ใช่แบ่งนะ มันไปทั้งตัว นี่สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน.. เวลาทำความสงบของใจ เห็นไหม เราก็พุทโธ พุทโธ หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิเต็มที่ทั้งตัวให้จิตมันสงบ พอจิตมันสงบแล้ว ถ้าเราจะออกใช้ปัญญาเราก็ต้องไปทั้งตัว ไปทั้งตัว ไม่ใช่แบ่งส่วนไป

นี่ประเด็นมันอยู่ตรงนี้ ตรงที่ถ้าเราแบ่งส่วน เหมือนกับเราทำงานนี้ทำงานครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งเราสงวนกำลังเราไว้ ถ้าเราแบ่งส่วนเราทำไม่เต็มที่นะ ไม่ต้องแบ่งส่วน.. ถ้าเวลาทำความสงบของใจ เราทำความสงบของใจเลย ทำความสงบ พุทโธ พุทโธ พุทโธให้มันนิ่ง ถ้ามันนิ่งให้มันมีกำลัง ถ้ามันมียิบๆ ยับๆ เป็นเมฆหมอกมานี้จับเลย จับแล้วใช้ปัญญาไปทั้งตัว ไปทั้งหมดเลย

เพราะเวลาทำความสงบ นี่เวลาคราวทำความสงบของใจก็ทำเต็มที่ เวลาคราวจะออกใช้ปัญญาก็ต้องใช้ปัญญาเต็มที่ ใช้เต็มที่ไปเลย ไม่ใช่แบ่งส่วน บอกว่า “ผมแบ่งจิตหน่อยหนึ่ง แล้วผมก็ไปพิจารณาครับ” โอ้โฮ.. เก่งมาก ไม่ต้องแบ่งนะ ไปหมดเลย! ไปหมดเลย! เวลาเราไปนี่เราไปหมดเลย นี่แบ่งจิตส่วนหนึ่ง แล้วไปดูอาการของจิต แล้วมันเกิดเห็นเหตุเห็นผลใช่ไหม? นี่สิ่งนี้มันเป็นตามความเป็นจริง

นี่เขาว่า “อาการของจิตที่ยิบๆ ยับๆ คล้ายเมฆหมอกขนาดใหญ่เคลื่อนตัวมาปกคลุมจิต แล้วจิตก็นึกพุทโธไม่ได้”

นี่เวลามันอ่อนแอ เวลาอารมณ์มันเกิดขึ้นเมฆหมอกมันคลุมเต็มที่แล้ว เราต้องตั้งสติ ถ้านึกพุทโธได้นะ นึกพุทโธได้เรากลับมาที่พุทโธ ถ้าเวลาอารมณ์มันรุนแรง มันควบคุมมาที่เราถอยมา เราถอยมา.. เราถอยมาคือว่าเราทำความสงบของใจเพื่อสร้างกำลัง ถ้ามีกำลังแล้วนะ นี่สิ่งที่ยับๆ ยับๆ มันต้องเป็นผู้ที่เห็นจริงนะ ถ้าเห็นจริงเขาเรียกว่าจับได้ ยับๆ ยับๆ ก็เป็นอารมณ์ๆ หนึ่ง เห็นใหม่ เขาบอกว่าอารมณ์มันครอบคลุม อารมณ์มันปกคลุม แล้วก็ทุกข์ยากไปกับเขา คำว่าทุกข์ยาก มันเป็นวิบาก เป็นผลนะ

วิปัสสนา! วิปัสสนาไอ้ยับๆ ยับๆ นั่นมันคืออะไร? ยับๆ ยับๆ นั่นคืออะไร? ยับๆ ยับๆ นั่นล่ะตัวฉัน ฉันนี่ ฉันนี่ที่สะอาดคือฉันของพระอรหันต์ ฉันนี่ความคิดที่ไม่มีทุกข์ แต่ถ้าความคิดที่มีทุกข์ เห็นใหม่ ความคิดที่มันยับๆ ยับๆ มันเป็นทุกข์เพราะอะไร? เพราะฉันมันเป็นสกปรก เป็นฉันฆราวาส

สิ่งที่พระอรหันต์ ฉันนี่สะอาดบริสุทธิ์ ฉันนี่ เห็นใหม่ ฉันนี่สักแต่ว่าฉันนี่ ไม่มีสมุทัย ไม่มีกิเลสเข้าไปเจือปน ไม่มีครอบงำ อันนั้นเป็นฉันนี่ แต่นั่นเป็นภาวะ เป็นภาราคะเว ปัญจักขันธา แต่ของเรานี่ฉันฆราวาส ฉันฆราวาส.. ฉันนี่มันมีความพอใจ ไม่พอใจ มันมีความสุข ความทุกข์ ความต่างๆ ความคิดนี้แยกตรงนี้ ถ้าแยกตรงนี้ออกเราแยกแยะ ยับๆ ยับๆ จับเลย

แต่เราปล่อยใจใหม่? เราไม่จับ แล้วไม่พิจารณามันปล่อยไปมันก็เป็นสุข เป็นทุกข์ พอเราไม่คิด เรากลับมาที่พุทโธ กลับมาที่เป็นแห่งๆ หนึ่งๆ กลับมาที่ตัวจิต มันก็ไม่มีความคิด มันก็ปล่อย นี่ใจเขาว่า “แล้วอย่างนี้ผมเป็นวิปัสสนาใจใหม่? ผมจะละสักกายทิฏฐิใจใหม่?”

การจะละสักกายทิฏฐิต้องจับนะ จับแล้วแยก ฉันนี่ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ฉันนี่ ๕ ฉันนี่ ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ฉันนี่ ๕ แต่ในเวลาความคิดอยู่ ฉันนี่ ๕ เป็นเรา ถ้าไม่เป็นเรานะมันไม่เห็นยับๆ ยับๆ ใครเป็นคนเห็นยับๆ ยับๆ แล้วใครเป็นคนเห็นความทุกข์ แต่ถ้าเราวิปัสสนาไป ไอ้ผู้ที่ไปเห็น เข้ามันแยกแยะของมัน มันจะปล่อยวางของมัน มันจะปล่อยวางตัวของมันเข้ามา

ถ้ามันปล่อยวางเข้ามา เห็นใหม่ นี่เราต้องจับอาการยับๆ ยับๆ แล้วพิจารณาเลย แล้วพิจารณาไม่ใช่แบ่งไปครึ่งเดียว ไปทั้งตัว ไปหมดเลย.. ถึงคราวใช้ปัญญาเราก็ใช้ปัญญา ถึงคราวต้องการความสงบ เราก็ต้องทำความสงบ ถ้าเราทำความสงบเราก็วางหมดเลย วางความคิด วางยับๆ

ยับๆ วางทุกอย่าง บริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธเข้าสู่ความสงบ พอมันสงบแล้วจับอาการยับๆ ยับๆ
ได้นี้พิจารณาทั้งตัวเลย ไปทั้งตัวเลย

ขณะทั้งตัว เห็นไหม ถ้าทั้งตัวจับได้ ยับๆ ยับๆ อาการของใจนี้ประกอบไปด้วยอะไร? มัน
ต้องมีสังขาร มีข้อมูลของมัน มันมีสังขารปรุงแต่ง มันมีวิญญูณรับรู้ มันมีทุกอย่างพร้อม แต่เรายัง
แยกมันไม่ออก ถ้าเราแยกออก.. นี่แล้วคำถามสรุปของเขา

ถาม : ถ้าผมทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ผมจะละวางสักกายทิฐิได้ไหม?

หลวงพ่ : ได้! แต่ต้องถูกต้องชอบธรรมนะ ถ้าทำอย่างนี้แต่ไม่ถูกต้องชอบธรรม เราก็จะทำการ
นี้ไปเรื่อยๆ แล้วถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้ากิเลสมันรู้ตัวนะ กิเลสมันมีทางต่อสู้นะ มันจะเข้ามาต่อสู้
กับเรา เข้ามาต่อสู้คือทำให้เบี่ยงเบนไป

การต่อสู้ของกิเลส คือมันเข้ามาพร้อมด้วย ร่วมในการปฏิบัติ นี่ว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว
ปฏิบัติแล้วรู้แล้ว ปฏิบัติแล้วเข้าใจแล้ว มันจะเข้ามาพร้อมด้วย มันให้เราปล่อย ให้เราไม่มีการกระทำ
ใจ ให้เราจบใจ นี่การต่อสู้ของกิเลสมันจะเข้ามาทำให้การปฏิบัติของเราล้มเหลว นี่วิธีการของกิเลส
มันทำกับเราอย่างนี้ มันทำกับเราว่าถ้ายังไม่รู้มันก็ว่ารู้แล้ว ถ้ากำลังต่อสู้กับมัน มันก็บอกว่าเข้าใจ
หมดแล้ว นี่มันเข้าใจหมด แล้วถ้าเวลามันเสื่อมนะมันบอกว่า เออ.. นี่ไงโทษของการปฏิบัติ มันจะ
ทำลายทุกๆ อย่างให้เราเลิก ทำลายทุกๆ อย่างให้เราอ่อนแอ

ฉะนั้น ถ้ามันจะทำลายให้อ่อนแอเราต้องตั้งสติของเรา เวลาทุกข์เราเปรียบเทียบถึงการเกิด
และการตาย เปรียบเทียบถึงชีวิต เปรียบเทียบถึงความลำบากลำบาก แล้วเราก็เปรียบเทียบถึงถ้า
คนเรามันละวางได้หมด ผลที่มันได้รับมันจะแตกต่างกันอย่างไร? ถ้าผลที่ได้รับแตกต่างกันอย่างไร
นี่มันจะมีกำลังใจขึ้นมาในการกระทำ เหนื่อยก็ยอมรับ ทุกข์ก็ยอมรับ แล้วทำของเราต่อไปเรื่อยๆ
ถ้าทำไปแล้วมันจะได้ผล เห็นไหม

ถาม : การปฏิบัติแบบนี้เป็นวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิธีดับทุกข์หรือไม่

หลวงพ่ : เริ่มต้นเป็นอย่างนี้หมด เริ่มต้น เห็นไหม นี่คือการพิจารณาจิต พิจารณาจิตคือการพิจารณา
ขั้น ๕ แต่ถ้าพิจารณากายก็เหมือนกัน เริ่มต้นก็เห็นกายแฉับๆ แฉับๆ นี่แหละ เห็นกาย ถ้าพูดถึง
เป็นเจโตวิมุตตินะ พอจิตสงบแล้วเห็นกายก็เห็นเป็นภาพ เห็นเป็นภาพเลื่อนราง ภาพชัดเจน

ภาพเคลื่อนไหว ก็เหมือนยิบๆ ยับๆ นี่แหละ แต่ถ้าจับได้แล้ว จับได้แล้วเราพิจารณาไปมันจะชัดเจน ชัดเจนจนไม่ยิบๆ ยับๆ นะ เป็นแห่ง เห็นไหม เป็นแห่งๆ หนึ่งๆ หนึ่งๆ นี่ก็จับได้ แห่งๆ หนึ่งๆ นี่อารมณ์เหมือนรูปไข่ รูปนาม

รูป! รูปคือภวาสวะ คือภพ.. นาม! นาม ความคิด ความปรุง ความแต่ง การเคลื่อนไหว นี่เราพิจารณาของเราไปทั้งรูป ทั้งนาม แต่เรามาแยกของเรา รูปนาม นามมันคืออะไร? รูปมันคืออะไร? รูปมันประกอบไปด้วยอะไร? ในนามนั้นสิ่งใดเป็นสิ่งที่ชอบธรรม สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ชอบธรรม สิ่งใดเป็นสิ่งยึดมั่น สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ยึดมั่น สิ่งใดคลายพิชไว้ใจ สิ่งใดไม่คลายพิช นี่พิจารณาของเราไป

ถาม : จิตที่นึกพุทโธเป็นแห่งๆ หนึ่งๆ อยู่ในใจ และไม่คิดปรุงแต่ง และไม่รู้ว่าอาการของจิต จิตที่นึกพุทโธจึงไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ไปตามอาการของจิต ดังนั้นจิตที่นึกพุทโธที่ตั้งมั่นอยู่ในใจจึงเป็นทางพ้นทุกข์ใช่ไหมครับ

หลวงพ่อบอกว่า : ทางพ้นทุกข์มันต้องใช้ปัญญา พุถึงเวลาถ้ากิเลส นี่การปฏิบัติของนักปฏิบัตินะ เวลาปฏิบัติไปนี่กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด.. กิเลสอย่างหยาบๆ มันก็ทำให้เราทุกข์อย่างมาก พอเราต่อสู้กับกิเลสอย่างหยาบๆ ได้ จิตมันก็สงบของมัน จิตมันก็ตั้งมั่นของมัน นี่กิเลสอย่างหยาบๆ มันสงบตัวลง กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียดมันซุกอยู่ในภวาสวะ ในใจของเราอีกมหาศาลเลย

ฉะนั้น พอบอกว่า “จิตที่นึกพุทโธที่เป็นแห่งๆ หนึ่งๆ ในใจ ที่ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่รู้ว่าอาการของจิต จิตที่นึกพุทโธไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ไปตามอาการ ดังนั้นจิตที่นึกพุทโธที่ตั้งมั่นอยู่นี้จึงเป็นทางพ้นทุกข์ใช่ไหมครับ”

นี่พูดถึงว่าถ้ามันเป็นทางที่พ้นทุกข์ แต่ถ้ามันตั้งมั่นอยู่เฉยๆ นี่คือสมาธิที่ติดใจ เห็นไหม กิเลสอย่างหยาบมันสงบตัวลง พอสงบตัวลงมีความสุข มีความสุขที่ว่านี่นิพพานหรือเปล่า? แล้วจิตมันสงบๆ อย่างนี้มันจะพ้นทุกข์หรือเปล่า?

สงบนะ สิ่งที่ตั้งมั่นเป็นอนิจจัง สงบเดี๋ยวก็ไม่สงบ จิตที่ตั้งมั่นเดี๋ยวมันก็กลอนแคลน แต่จิตต้องตั้งมั่นก่อน ตั้งมั่นเพราะกิเลสอย่างหยาบมันสงบตัวลง กิเลสอย่างกลาง เห็นไหม เราจับ

อาการยิบๆ ยับๆ นี้กิเลสอย่างกลาง แล้วเราต้องพิจารณาของมัน พิจารณาต่อผู้กับมัน ต่อผู้คือการใช้ปัญญา เพราะการที่มันจะเป็นทางพ้นทุกข์มันต้องใช้มรรคญาณ มันต้องใช้มรรค ๘

ในมรรค ๘ มีงานชอบ เพียรชอบ ความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ ความเพียร งานชอบ เพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ ทุกอย่างต้องชอบธรรม ความชอบธรรม แล้วพอมันพุทโธจนเป็นแห่งๆ หนึ่งๆ มันชอบธรรมในการทำความสงบของใจ ในการที่ว่ากิเลสอย่างหยาบมันสงบตัวลง กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด เห็นไหม กิเลสอย่างหยาบสงบตัวลงมันก็เปิดทาง เปิดทางให้จิตใจได้ใช้ปัญญา ได้ใช้ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ปัญญาที่เกิดจากจิตที่สงบแล้วออกใคร่ครวญในสังขาร

ถ้าไม่เห็นยิบๆ ยับๆ มันไม่เห็นสังขาร มันสงบแล้วมันก็เหมือนกับนอนหลับ พอดันขึ้นมาเนี่ยมันก็เหมือนกับจิตมันคลายตัวออกมา แล้วอะไรมันยิบๆ ยับๆ ละ เห็นไหม แต่ถ้าพอมันสงบเข้ามา มันสงบเข้ามาเนี่ยมันไม่ใช่นอนหลับ จิตมันตั้งมั่น พอจิตมันตั้งมั่น มันรู้ จิตตั้งมั่นมันรู้ มันเห็น มันจับใจ ยิบๆ ยับๆ มันจับได้ พอจับได้เราก็ใช้ปัญญาแยกแยะของมัน ถ้าใช้ปัญญาแยกแยะ

ถาม : นี้อย่างนี้ใช้วิปัสสนาไหม?

หลวงพ่ : ใช่! วิปัสสนาจะเกิดตรงนี้แหละ เกิดตรงจิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมโดยตามความเป็นจริง เห็นไหม เราบอกว่าสติปัญญา ๔ จริง และสติปัญญา ๔ ปลอมใจ ถ้าสติปัญญา ๔ ปลอมนี้จิตเวลาสงบแล้วเหมือนกับคนนอนหลับ มันจับสิ่งใดไม่ได้ พอดันขึ้นมาก็จับอะไรไม่ได้อีก พอดันขึ้นมาก็เป็นเรื่องโลก เป็นเรื่องสามัญสำนึก

แต่เวลาจิตมันนอนหลับไปมันก็ได้พักผ่อน จิตมันสงบเข้าไปแล้วมันหาสิ่งใดไม่ได้ แต่ถ้าจิตมันสงบมันไม่ได้นอนหลับ จิตมันมีสติปัญญาของมัน แล้วมันเห็นอาการยิบๆ ยับๆ มันจับของมันได้ เห็นไหม จับของมันได้นี้จิตสงบแล้วเห็นอาการของจิต จิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม เป็นตามความเป็นจริง

นี่เป็นต้นทางของวิปัสสนา.. เป็นต้นทาง! ถ้าต้นทางวิปัสสนาเราต้องขยันหมั่นเพียรเข้าไป
หมั่นเพียรเข้าไป เวลาใช้ปัญญาต้องใช้ปัญญาเต็มที่ แต่เวลาทำความสงบของใจก็ต้องทำ ใช้ปัญญา
แล้วมันเหนื่อยอ่อน มันเหนื่อยของมัน มันต้องพักผ่อนของมัน มันถึงมีกำลังของมัน ฉะนั้น..

ถาม : เป็นทางพ้นทุกข์ใช่ไหม?

หลวงพ่ : ใช่! เป็นทางพ้นทุกข์แต่ยังไม่พ้น เป็นทางพ้นเราต้องต่อสู้ ต้องแก้ไขไปเรื่อยๆ นี่ทำ
อย่างนี้ถูก

ถาม : การเห็นเหตุผลของอาการของจิต แล้วไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ เป็นอาการของจิตทำให้ผล
ปลอดโปร่งโล่งใจดีมาก ผมอยากทราบว่า เรื่องทั้งหมดที่ผมกราบเรียนมานี้คือการเห็นอริยสัจจใน
ระยะเริ่มต้นใช่ไหม?

หลวงพ่ : ใช่ การเห็นอริยสัจจในระยะเริ่มต้น เห็นใหม่ มันเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันติภูมิจิต จิตดวง
นั้นเป็นผู้เห็นเอง จิตดวงนั้นเป็นผู้จับตัวเอง นี่เวลาฟังครูบาอาจารย์เทศน์เป็นอุบาย เป็นวิธีการ
เท่านั้นแหละ ครูบาอาจารย์หรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่สามารถทำให้เราสิ้นกิเลสได้
เราฟังเป็นแนวทาง เห็นใหม่

แล้วครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมาแล้ว เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด มันเป็นอย่างนี้จิตเราต้องรู้ ผู้
ที่ทำแล้วรู้วิธีการ ไม่ใช่สูตรสำเร็จ จิตสงบแล้วพิจารณา จิตสงบแล้วพิจารณากายนะ จิตสงบ
แล้วสงบอย่างไรล่ะ? สงบก็นอนหลับอยู่นั่นล่ะ แล้วจะพิจารณาตรงไหนล่ะ? มันจับต้องสิ่งใด
ไม่ได้ แต่ถ้าจับต้องสิ่งใดไม่ได้ต้องรำพึง อาจารย์ต้องพยายามบอกให้ลูกศิษย์ออกไปเจออริยสัจ
ไปเจอสติปัญญาของจริงให้ได้

ของจริง คือสัจธรรมคือข้อเท็จจริงในใจที่เป็นจริง ที่จับต้องแล้ววิปัสสนาอันนั้น ถ้าออกได้
จับได้ ผลอันนี้มหาศาลนะ ผลที่จิตที่มันจับอาการของจิตได้ จิตเห็นจิต จิตเห็นกาย นี่แล้วเห็น
อย่างไร? เห็นตามความเป็นจริง แต่ถ้าเป็นทางวิชาการเขาบอกว่ามันไม่มี มันเป็นปรมาณู มันเป็น
นามรูป มันจะไปจับต้องอย่างไร?

นี่ไง นี่คือทางวิชาการ ไม่ว่ากัน นั่นเพราะว่าเรียนขนาดไหน ศึกษาขนาดไหนมันกึ่งอยู่
อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าทำจริงนะ ทำจริงมันจะจับของมัน เห็นของมัน แล้วรู้ของมัน แล้วคนที่ทำจริง

เห็นจริง เหมือนคนตาดีไปบอกคนตาบอด คนตาบอดก็แหม.. ศิกษามาทั้งชาติ มันต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนั้น แต่ไม่เคยเห็น จับต้องไม่ได้ มันถึงงั้น ฉะนั้น คนงงกับคนไม่งง คู่กันมันก็มีปัญหานิดหน่อย.. ปล่อยเขา เราปฏิบัติของเรา แล้วเราทำตามความเป็นจริงของเรา

ถาม : ถ้าผมปฏิบัติแบบนี้ไปเรื่อยๆ ผมจะวางสัkkายทิฏฐิได้ไหมครับ

หลวงพ่ : วางสัkkายทิฏฐินี้มันจะเกิดขึ้นตามความเป็นจริง แต่ถ้าวันไหนมันยังไม่เกิดตามความเป็นจริงเราต้องขยันหมั่นเพียรนะ การว่าวางสัkkายทิฏฐิได้หรือไม่ ถ้าบอกว่าได้ คนก็จะสุขเอาเผากิน จะทำสักแต่ว่าทำ ทำรอ เหมือนพระอานนทนะ พระอานนท์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า

“อานนท์ เธอจะได้เป็นพระอรหันต์วันที่เขาทำสังคายนา”

แล้วพรุ่งนี้สังคายนาอยู่แล้ว พระอานนท์ก็บอกพระพุทธเจ้าบอกว่าเราจะเป็น เราจะเป็นนะ อู๋.. จนเครียดไปหมดเลย จนเหนื่อยมากนะ ขอพักผ่อนก่อนเถอะ ขอพักเหนื่อย พอปล่อยวางไม่ได้คิดถึงคำพระพุทธเจ้า จิตใจมันเป็นของมันเอง เป็นสังขธรรมขึ้นมา พอจะเอนหลังลงนอนเท่านั้นแหละ เอนหลังลงพักผ่อน จิตมันเข้ามาสู่มัชฌิมาธรรมะของมัน ปัญญามันเกิดตามความเป็นจริงของจิตดวงนั้น มรรคญาณเกิดเดี๋ยวนั้น เป็นพระอรหันต์เดี๋ยวนั้นเลย

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งทีบอกว่า “ถ้าผมทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ผมจะละวางสัkkายทิฏฐิได้ไหม?”

ทำให้มันเป็นความจริงของเรา ทำให้เป็นความจริงของเรา นี่เส้นทางเดินนะ เราต้องก้าวเดินของเราไป ดันทางคือทำความสงบของใจ แล้วก้าวเดินของเรา ก้าวเดินนะ จิตมันก้าวเดินไป ในหัวใจมันพิจารณาของมันไป นี่ทำขยันหมั่นเพียรของเรา

“แล้วถ้าปฏิบัติอย่างนี้จะวางสัkkายทิฏฐิได้ไหม?”

วางได้ ถ้ามันเป็นความจริง มันวางตามความเป็นจริงของมัน วางตามความเป็นจริงคือเราขยันหมั่นเพียร พิจารณาซ้ำ พิจารณาซาก ฉะนั้น อย่างที่พิจารณา ถ้าจิตยิบๆ ยับๆ นี่จับได้ เวลาพิจารณา เห็นไหม อาการของจิตที่มันปกคลุมจิต นี่ถ้าเวลาเราไม่ตามอาการของเราไป เรามีความสุขมาก จิตใจปลอดโปร่งมาก จิตใจปลอดโปร่งแล้วต้องออกมาทำงาน

ความจริงนะ ถ้ามีสติ พอจิตมันปลอดโปร่งมันติดสมาธิ เวลาติดสมาธิก็ติดอาการความสุขนี้
 ใจ นี่เวลาเราไม่ตามอาการของจิตไปเลย เราอยู่กับจิต สิ่งทีเผลอคลุมมาก็ไม่สนใจ สิ่งทีอาการของ
 จิต เมฆหมอกนั้นมันจะมากวนจิตผมไม่ได้เลย ผมก็มีความสุขมาก ผมก็มีความสุขมาก.. ดิฉัน
 มีความสุขมาก มีความพอใจมากนี่คือการพักผ่อน นี่ก็ทำให้จิตเรามีกำลัง พอมีกำลังแล้วต้องออก
 ทำงาน

การออกทำงานด้วยจิต จิตนี้ออกไปวิปัสสนา เห็นอาการของใจ แล้วจับ แล้วแยกแยะ นี่มัน
 จะปล่อยวางสักกายทิฏฐิได้หรือไม่ได้อยู่ตรงนี้ต่างหาก ตรงที่จิตออกไปพิจารณา จับอาการยับๆ
 ยับๆ แล้วแยกเลย ยิบๆ ยับๆ มันประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยิบๆ ยับๆ มัน
 แยกต่าง เห็นไหม

นี่เวทนา.. เวทนา รู้ร้อน รู้หนาวนี้มันแตกต่าง ยิบๆ ยับๆ นี่ก็รูป คือความรู้สึก พอมันยิบๆ
 ยับๆ นี่มีเวทนา สัญญาคือมันแตกต่าง แล้วสังขารมันปรุง ปรุงว่ายิบๆ ยับๆ แล้ววิญญาณรับรู้ได้
 อย่างไร? ถ้าจับแล้วแยกแยะได้ชัดๆ ชัดๆ แยกไปเรื่อยๆ ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชั้น ๕ ชั้น ๕
 ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชั้น ๕ นี่ใจละสักกายทิฏฐิใจ ชั้น ๕ ไม่ใช่เรา ยิบๆ ยับๆ เป็นเราหรือเปล่า?
 นี่แล้วมันปรุงแต่งอย่างไร?

ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ทุกข์ แล้วนี่เป็นเราหรือเปล่า? เป็นทุกข์หรือเปล่า? ไม่เป็นทุกข์รู้จักมันไหม?
 จับมันทำไม? แล้วจับแล้วดีใจหรือเสียใจ? นี่จับให้ชัดๆ ทีแรกไม่พูดให้ชัด เพราะว่าไม่ต้องการให้
 เป็นสัญญา แต่นี่ถามกลับมาว่า “แบ่งจิตๆ” ครั้งที่แล้วก็แปลกๆ อยู่ แบ่งจิตหมายถึงว่าเราทำงานไม่
 เต็มไม้เต็มมือ ไม่ต้องแบ่ง มันเป็นวาระ วาระของการทำความสงบ ทำสมณะเราก็ทำจริงๆ วาระที่
 เราจะออกใช้ปัญญาเราก็ทำจริงๆ ไปหมดเลย! ไปหมดหน้าตัก สู้เต็มที่

เวลามันเต็มทีจนมันเหนื่อยอ่อนแล้วนะวางเลย กลับมาสมณะ กลับมาสมณะ เวลาถอนจาก
 ปัญญามาเป็นสมณะก็ถอนมาทั้งตัวเลย มาทำความสงบจริงๆ แล้วให้พักจริงๆ แล้วเวลามันจะไปใช้
 ปัญญาที่ปล่อยหมดเลย ไปใช้ปัญญาจริงๆ ต้องทำจริงๆ ทำจริงๆ กิเลสมันยังสวมเขา กิเลสมันยัง
 สวมรอย ฉะนั้น ถ้าทำไม่จริงมันไม่ได้ ให้ทำจริงๆ แล้วจะละวางสักกายทิฏฐิได้

ข้อ ๖๒๔. ไม่มี ข้อ ๖๒๕. อันนี้เริ่มต้นนะ..

ถาม : ๖๒๕. เรื่อง “เรียนถามอาจารย์เรื่องนั่งสมาธิ”

กราบเรียนท่านอาจารย์ ผมนั่งสมาธิโดยพยายามภาวนาพุทโธซ้ำๆ ให้เนื่องกับลมหายใจตลอดเวลา ได้สักพักประมาณ ๕ นาที ๑๐ นาที โดยพยายามคิดคำภาวนาไว้กับลมตลอด และเอาความคิดและสติติดไว้ กำกับไว้กับคำภาวนาตลอดครับ ลมมันก็หัดสั้นเข้ามาเบาๆ ลง จนลมหายใจหายไปเอง ผมทำแบบนี้อยู่หลายรอบก็เข้าอิหฺรอบเดิม ผมจะภาวนาต่อมันก็ทำไม่ได้เพราะหาลมไม่เจอ

ผมไม่แน่ใจว่ามันถูกต้องหรือผิดครับ แต่ทำอยู่หลายทีก็เข้าแบบเดิม คือลมมันหายไปเลยหาไม่เจอ พยายามหาลมเข้า ลมออก แต่หาไม่ได้ครับ พอไม่มีลมผมก็ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป แต่ที่ยังสังเกตได้คือรู้สึกถึงการเต้นของหัวใจ รู้ว่ายังหายใจ เพราะร่างกายยังขยับขึ้นลงและหายใจ และยังสามารถได้ยินเสียงครับ

คำถามคือ..

๑. ที่ผมทำนี้ผิดถูกอย่างไร รบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ ถ้าผิดควรจะแก้ไขอย่างไร อธิปนาสมาธิผมเคยได้ยินว่าจะปิดการรับรู้ทั้งหมด แต่นี้ยังได้ยินเสียง แสดงว่าไม่เข้าอธิปนา ถ้าแบบนี้เราควรทำอย่างไรต่อไปครับ

๒. ผมสับสนระหว่างฌานและสมาธิ อ่านบางที่บอกว่าต้องถึงอธิปนาสมาธิก่อนถึงจะเข้าฌาน ถึงจะเข้าปฐมฌาน ในขณะที่อ่านเจอว่าปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ ซึ่งไม่น่าจะใช้อธิปนาสมาธิแน่ๆ เลย งง ถ้าตกลงอย่างใดกันแน่ ในขณะที่จิตตุดตฌาน ดูแล้วเหมือนจะเป็นอธิปนาสมาธิมากกว่า เพราะว่าเป็นอุเบกขาเอกัคคตารมณ์

๓. ผมเคยได้ยินคำว่า “การทรงฌาน” เช่นปฐมฌาน ซึ่งอ่านมาก็เห็นว่ามีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ อันนี้คือระดับขณิกสมาธิหรือเปล่าครับ หรือว่าสมาธิเล็กน้อยอย่างไรครับ

หลวงพ่ : คำถามนี้มันก็กวณจงงเงาะ คำถามถึงงเองอยู่แล้ว ตอบแบบกรรมฐานก่อนนะ กรรมฐานเขาตอบว่า..

ถาม : ผมกำหนดลมหายใจๆ แล้วลมหายใจมันหายไป แล้วผมทำอะไรไม่ได้ต่อไป”

หลวงพ่อก : เรื่องสมาธิ เรื่องฌานเดี่ยวพวกกันข้างหน้า เอาการปฏิบัติสมณะเราก่อน เอาการปฏิบัติเป็นสมาธิก่อน ยังไม่เข้าคำถามเลย อารัมภบทนี้ดีกว่าคำถาม อารัมภบทนี้จะบอกว่า

“เวลาผมนี้ภavana ๕ นาที ๑๐ นาที พอถึงลมมันหาย ชัดๆ เบาๆ ลงแล้วลมหายไปเอง แล้วมันหายไป แล้วผมทำอย่างนี้หลายรอบ นี่ไม่แน่ใจว่าผิดหรือถูก ลมหายไปเลยหากก็ไม่เจอ แต่! แต่รู้ที่อยู่ยังมีการขยับขึ้นลง ยังมีการหายใจอยู่”

นี่ไง นี่คำถามว่า “ลมหายใจมันไม่มีเลย หออะไรไม่เจอเลย แต่ที่รู้ที่อยู่ได้ คือรู้สึกถึงการเต้นของหัวใจ รู้ว่ายังหายใจ.. ลมหายใจมันหายไปเลย แต่รู้ว่ายังหายใจ เพราะร่างกายยังขยับขึ้นและลง และได้ยินเสียงครับ”

นี่ไง คือมันมีอยู่ไง คำถามแบบนี้มันเหมือนกับเด็กนักเรียนเวลาถามครู นี่เขียนอย่างไร? นี่เขียนอย่างไร? นี่เขียนอย่างไร? นี่คืออะไร? นี่คืออะไร? ก็เขียนอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ไม่คิดว่าตัวเองสงสัยอะไร? นี่ก็เหมือนกัน ลมหายใจหายไป หายไปไหน? นี่จิต เวลาจิตลมมันปั่นป่วนนะ เวลากำหนดลมหายใจ แล้วลมหายใจหายไปเลย มันหายจากความรู้สึกของใจ ใจไม่รับรู้สักแต่มันมีอยู่ มันมีอยู่ไง

นี่เวลาเราภavanaเราต้องการกำหนดลมหายใจก็เพื่อให้จิตสงบ เห็นไหม ให้จิตสงบ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา มันจะเป็นแห่งๆ หนึ่งๆ อย่างเขานั้นแหละ แต่เนี่ยเวลามันกำหนดลมหายใจ เราก็จะเกาะลมหายใจ ให้ลมหายใจมันชัด จิตมันไม่รับรู้ไง เหมือนจุดไฟ จุดไฟ เห็นไหม ถ้ามีขยะอยู่ไฟมันก็จะดับไป นี่เราจุดไฟนะ มันมีเชื้อไฟ ไฟมันจะลามไปเรื่อยๆ ทีนี้พอเราจุดไฟไป จุดไฟไปติดแล้วมันก็มีช่องว่าง มีช่องว่างไปถึงแล้วไฟมันก็ดับ แต่ขยะมันอยู่ข้างหน้า ข้างหน้ายังมีขยะอยู่

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธ พุทโธ หรือกำหนดลมหายใจ พอถึงเวลาลมหายใจมันขาด ลมหายใจมันไม่มีเลย แต่ความจริงมันยังหายใจอยู่ นี่ใจเราเองต่างหากบกพร่อง ถ้าเราไม่บกพร่องเราจะแก้ไขตรงนี้อย่างไร?

นี่เรากำหนดลมหายใจใช่ไหม? เรากำหนดลมหายใจมันก็เหมือนกับคนนั่งหลับนะ นั่งอยู่นี้หลับ แต่หายใจยังหายใจอยู่ ลมหายใจก็มี ทุกอย่างก็มี แต่จิตมันไม่รับรู้ ถ้าจิตไม่รับรู้เราจะต้องทำ

อย่างนี้ใหม่? เรากำหนดพุทโธอย่างเดียวได้ใหม่? ท่องพุทโธดั่งๆ ขึ้นมาได้ใหม่? หรือเรากำหนดลมหายใจเราต้องกำหนดลมให้มันชัดขึ้นมาของมันมีอยู่ที่นั่นแหละ

เราจะบอกว่า อานาปานสติ หรือกำหนดลมหายใจเขาไม่ผิดหรอก แต่เราผิด เราเองทำไม่ได้ เราจะไปโทษว่ากำหนดลมหายใจแล้วนี้ทำไม่ได้ ทุกอย่างทำไม่ได้ พุทธานุสติ อานาปานสติของเขาไม่ผิดพลาด ไม่เสียหาย ทางตำราไม่ผิดเลย ทุกอย่างไม่ผิดเลย ผิดที่เราใจ ผิดที่เราไม่ทำไม่ได้ มันไม่ผิดที่นั่นหรอก ถ้าผิดที่เราทำไม่ได้มันต้องแก้ที่นี้ใจ ผิดที่เราทำไม่ได้

ถาม : ผมทำแบบนี้หลายรอบครับ ก็เข้าอิหฺรอบเดิมครับ แล้วถ้าเข้าอิหฺรอบเดิมแล้วจะทำอย่างไรล่ะครับ

หลวงพ่ : พอทำอย่างนี้หลายรอบแล้ว มันก็ต้องหาอุบายของตัวเองนะ ลูก ลูกเดินก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ยืนก็ได้ ยืนกำหนด ยืนกำหนดก็หลับอีก หลับเราจะบอกว่าจิตหายาบ จิตอย่างกลาง จิตอย่างละเอียด จิตของเราหนีหายาบๆ จิตปลุกชนเป็นคนหนา หายาบมาก แล้วเราจะมาทำสิ่งที่ละเอียดคือเรื่องนามธรรม

เราเห็นผู้ดี เห็นคนมีมรรยาทนี่เขานิ่มนวลมาก เขาอยู่ด้วยความสงบเสงี่ยมมาก เราไปนั่งอย่างนั้นเรานั่งไม่ได้ อย่างเช่นมานั่งกับพระก็นั่งไม่ได้แล้ว พระนั่งสมาธิ เห็นใหม่ เวลาพระนั่งสงบเสงี่ยม นิสิตสมาธิรูป ฌราวาสธรรม เราเป็นฌราวาส นิสิตของฌราวาส นิสิตของพระก็แตกต่างกันแล้ว

นิสิตของพระ เห็นใหม่ สมาธิรูป ทำกิริยาของสมณะ กิริยาของคฤหัสถ์ ถ้าเราจะฝึก เราจะทำให้สงบเสงี่ยมต้องเรียบร้อย การลุก การนั่ง มรรยาทสังคม นี่จากหายาบมันก็มาละเอียดละเอียดแล้วมันก็รับรู้ใช่ไหม? กิริยาที่นิ่ง เวลาเรานั่งปกติเราก็นิ่งของเรา ลูก นั่งโดยตามสบายใช่ไหม? เวลาเราเข้ามรรยาทสังคมนะ เราก็ต้องลุกให้ดี ลุกให้เรียบร้อย เห็นใหม่ มันก็ดีขึ้น แค่นี้! มันก็ฝึกถูกแล้ว ถ้าเรามาแน่นะ แล้วเราลุกโดยกิริยาที่แบบว่าไม่เรียบร้อย เขาบอกคนนี่ไม่มีมรรยาท

นี่ก็เหมือนกัน จิตของเราเนี่ยเรากำหนดพุทโธ พุทโธแล้วมันหายไปเลย จิตของเรามันเคย เคยอยู่กับลมหายใจหายาบๆ ฟืด! ฟืด! (เสียงหายใจ) หายใจอย่างนี้ หายใจแบบงู แบบช้าง อย่างนี้ชัด เวลาหายใจละเอียด หายไปแล้วจับไม่ได้ มันเป็นอะไรล่ะ? มันเป็นอะไร? เวลาหายใจนี้หายใจฟืด

พีตๆ โอ้โฮ.. ชัดเจนมากเลย เวลาลมหายใจมันละเอียดเข้ามา แล้วเราจับไม่ได้ นั่นคืออะไร? แล้วมันมีไหมล่ะ? มันก็มี มันมีที่คำถามนี้ไง

ถาม : สูดทำแล้วรู้สึกได้ว่าหัวใจยังเต้นอยู่ ยังมีลมหายใจอยู่

หลวงพ่อก : มันก็มีไง สิ่งที่มีมันมีมันคือมี นี่เราจะบอกว่าเวลาคนปฏิบัติ เห็นไหม เอาแบบวิทยาศาสตร์ไง ทำแบบนี้ ๑ บวก ๑ ต้องเป็น ๒ ทฤษฎีว่าอย่างนี้ต้องเป็นแบบนี้ เข้ามาเดี๋ยวพระอาทิตย์ตกก็ต้องค่ำ มันต้องเป็นแบบนี้ เป็นแบบนี้ นั่นเป็นเรื่องวิชาการ แต่เวลาเรื่องของใจมันต้องเอาชนะใจของเรา เวลากำหนดลมหายใจเราต้องฝึกหัด จะบอกว่าใจเรายังหยาบ พอใจเรายาบ เราไปทำงานละเอียดเราก็บอกว่ามันทำไม่ได้ แล้วเวลาพระปฏิบัติ พระไปนั่งอยู่ในป่าก็บอกว่าไม่เอาไหนเลย เห็นแก่ตัว อู๋.. หนีสังคม ไม่กล้าสู้สังคม

เขาไปจับลมของเขา แล้วเขาจับลมเขาชัดมาก นี่พอใจเขาละเอียด เขาจับ เขาทำของเขาได้ แต่พวกเรานี้ใจหยาบๆ เห็นเขาไปทำงานที่ละเอียดเราก็ว่าเขาเห็นแก่ตัว เขาไม่สู้สังคม สู้มาเป็นหยาบๆ อย่างเรา อยู่สังคมนี้หยาบๆ อย่างนี้เราเป็นคนดี เวลาเขาถือพรหมจรรย์ใช้ไหม? เขาถือเนกขัมมะ เขาไปทำคุณงามความดีก็บอกว่าเขาเห็นแก่ตัว

จิตใจเขาพัฒนาขึ้น เขาเห็นโทษ เขาถึงวางสิ่งนี้ไปทำสิ่งที่ละเอียดกว่า แต่เราใจเราไม่ถึง ใจเราพัฒนาไม่ถึงเขา เราจะไม่เข้าใจเลยว่าเขาไปทำอะไร แล้วเวลามาภาวนาก็เป็นอย่างนี้ เวลาเราคุยกันนี้คุยแบบวิทยาศาสตร์ จิตเหมือนจิต ธรรมเหมือนธรรม ต้องได้เหมือนกัน ทุกคนทำต้องเหมือนกัน แล้วได้ไหมล่ะ? ได้หรือเปล่า? มันก็ไม่ได้

นี่เพราะว่าเขาบอกว่าทำอยู่หลายรอบแล้ว เป็นอยู่อย่างนี้ ถ้าอย่างนี้ก็เหตุผลที่เราพูดนี้ เราพูดเพื่อให้เห็นว่าเหตุผลอย่างนี้ แล้วค่อยๆ ทำใหม่ ค่อยๆ ทำใหม่ วางตรงนี้ไว้ อันนี้พูดถึงการทำได้หรือไม่ได้

ถาม : ข้อ ๑. ที่ผมทำนี้ผิดถูกอย่างไร? รบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ ถ้าผิดควรจะแก้อย่างไร? อธิปไตยสมาธิผมเคยได้ยืนว่าจะปิดการรับรู้ทั้งหมด แต่นี่ยังได้ยินเสียง แสดงว่ายังไม่เข้าอธิปไตย

หลวงพ่ : ไม่เข้าแน่นอน ถ้าเข้าขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ เราจะไม่สงสัยในสมาธิ ใครได้เข้าถึงคุณธรรมแค่ไหน คุณธรรมที่เราเข้าถึงแล้วเราจะไม่สงสัย เราจะสงสัยคุณธรรมสิ่งที่เรา ยังเข้าไม่ถึง ฉะนั้น ที่ว่าเรายังสงสัยมันไม่ใช่อัปนาสมาธิแน่นอน

คำว่าอัปนาสมาธิมันจะดับหมด นี่แน่นอน แต่! แต่ดับแบบมี ดับแบบมี สักแต่ว่ารู้แต่มีผู้ รู้อยู่ นั่นคืออัปนาสมาธิ ฉะนั้น สิ่งที่ว่าสิ่งนี้ไม่ใช่อัปนาสมาธิแน่นอน.. ใช่! ไม่ใช่อัปนาสมาธิแน่นอน

ถาม : ข้อ ๒. ผมสับสนระหว่างฌานกับสมาธิ บางทีบอกว่าต้องเป็นอัปนาสมาธิถึงเข้าฌาน

หลวงพ่ : เรื่องฌาน เรื่องสมาธินี้มันสับสนมาก มันสับสนเพราะคนไม่เป็นพูดมันก็เลยสับสน แต่ถ้าคนเขาเป็นเขาพูดเขาไม่สับสนเลย สมาธิก็คือสมาธิ ฌานก็คือฌาน ฌานคือการเพ่ง เพ่งให้เกิด ฌาน แล้วฌานคือการเพ่งให้เกิดฌานนี้มันมีมาแต่ไหนแต่ไรพวกฤๅษีชีไพร แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไปฝึกกับอาฬารดาบส อุทกดาบส เห็นไหม ได้สมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ นั่นก็คือ ฌาน แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากำหนดอานาปานสติ นี่ทำสมาธิ ทำสมาธิ อานา ปานสติจิตสงบเข้ามา

ถ้าฌานมันเพ่งออกแล้วนี่มันรู้ต่างๆ เห็นไหม ขนาดรู้ต่างๆ พอเวลามันสงบ มันปล่อยแล้ว มันก็ไม่มีสิ่งใดขึ้นมาเลย ฉะนั้น สิ่งที่เป็นอย่างนี้จิตมันส่งออกอยู่แล้ว ถ้าเกิดเป็นฌานจิตมันส่งออก ความคิดคือการส่งออก ถ้าไม่คิดมันก็ไม่แสดงตัว การแสดงตัว ความคิดมันส่งออกแล้วนะ ถ้าที่ ไหนมีความคิด นั่นละมันออกมาจากจิตแล้ว ถ้าไม่ออกจากจิตมันเข้าไปสู่จิต เข้าไปสู่ตัวจิตมันไม่มีความคิด

นี่นี่ๆ อยู่นี่คือตัวจิต เวลาคิดมันส่งออกแล้ว ออกมารู้! ออกมารู้! ฉะนั้น ฌานก็เหมือนกัน ฌานออกมารู้ ที่นี้เข้าเป็นสมาธิละ? สมาธิมันไม่ออก สมาธินี้ขณิกะ อุปจาระ อัปนามันนิ่งของมัน อยู่ นิ่งอยู่นี่มันนิ่งอยู่แล้ว เราจะให้ออกรู้ ออกรู้ก็คือออกใช้วิปัสสนา ฉะนั้น มันคนละเรื่องกัน ฉะนั้น ไอ้ที่สับสนนี้ มันสับสนเพราะว่าคนไม่รู้พูดมันก็สับสนนะสิ ถ้าคนรู้เขาไม่สับสนหรอก เขาไม่สับสน

ฉะนั้น เขาไม่สับสนสมาธิกับฌาน เห็นไหม

ถาม : ฌานกับสมาธิ อ่านบางที่บอกว่าต้องเข้าอัปปนาสมาธิก่อน แล้วเข้าปฐมฌาน

หลวงพ่ : เข้าอัปปนาสมาธิแล้ว มันก็สิ้นสุดกระบวนการของสมณะทั้งหมด สูงสุดแล้วมันจะกลับมาสู่ปฐมฌานทำไม? ถ้าเข้าอัปปนาสมาธิแล้วมันก็เข้าใจหมด นี่มันเข้าใจหมดใช่ไหม? ฉะนั้น ถ้าเข้าสมาบัติ สมาบัตินี้ปฐมฌาน ทุตติยาน ทตติยาน นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง มันคนละเรื่องกัน มันคนละเรื่องกัน ฌานคือฌาน สมาธิคือสมาธิ

ถาม : เข้าอัปปนาสมาธิแล้วเข้าปฐมฌาน

หลวงพ่ : ไม่ใช่

ถาม : ในขณะที่อ่านเจอว่า ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์

หลวงพ่ : ใช่ นื่องค์ของฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์

ถาม : ก็ไม่ใช่อัปปนาสมาธิ

หลวงพ่ : ไม่ใช่แน่นอน

ถาม : ก็เลยง..

หลวงพ่ : แล้วพูดถึง นี่พูดถึงว่าเราอยากรู้ไปเพื่ออะไรล่ะ? เราอยากรู้ไปเพื่ออะไร? ถ้าเราอยากรู้ เรามีความตกค้างของใจใช่ไหม? ว่าต้องเข้าสมาธิก่อน ต้องเข้าฌานก่อน แล้วทำไมต้องเข้าฌาน นี่มันเป็นการสับสนของที่ว่าเวลาคนที่พูดใช่ไหม บอกว่า “ถ้าทำความสงบของใจพุทโธแล้วได้ฌาน ๒ ฌาน ๒” นี่มันพูดให้สับสนกันไปเอง

ฌานส่วนฌาน สมาธิส่วนสมาธิไม่เกี่ยวกัน ขณิกสมาธิคือจิตสงบพร้อมเย็น แล้วเราออกใช้ ปัญญา จนจิตสงบมากขึ้นเป็นอุปจาระ อุปจาระคือมันรู้ต่างกับโลกแล้ว นี่ขณิกะคือเรามีสมาธิ เรามีต่างๆ เรามีจุดยืนของเรา แล้วเราใช้ความคิดของเราได้นี่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิมันเหนือโลกแล้ว เพราะอุปจาระนี่นะพอมันจิตสงบลึกซึ่งเข้าไป แล้วมันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม มันเป็นวิปัสสนาแล้ว

วิปัสสนาที่มันเหนือโลกเพราะอะไร? เหนือโลกเพราะมันเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากอุปจารสมาธิมันเป็นวิปัสสนา วิปัสสนาคือมันจะถอดถอนกิเลสในหัวใจ ถอดถอนสักกายทิฏฐิ ถอดถอนความเห็นผิด ถ้ามันถอดถอนความเห็นผิดได้ ถอดถอนกิเลสได้มันจะเกี่ยวเนื่องกับโลกไหม? มันละเอียดกว่าโลกตั้งเยอะแยะไป

นี่อุปจารสมาธิ พอเวลาพิจารณาขึ้นมา มันเป็นขึ้นมา แล้วถ้าอัปนาเลขนี้มันเข้าไปพัก มันคนละเรื่องกันไปหมด แต่เวลาเขาพูดนี้พูดให้มันสับสน บอกว่าถ้าพุทโธแล้วจะเป็นฉาน ๒ ฉาน ๒ มันเป็นตัวแข็ง นี่ใจคนไม่เป็นมันพูด เรอบอกว่าที่มันวุ่นวาย ยุ่งเหยิงอยู่นี้เพราะคนไม่เป็น พอคนไม่เป็นไปพูดมันสับสนไปหมดเลย

งูๆ ปลาๆ จับแพะชนแกะ จับแพะชนแกะแล้วก็อธิบายไม่ถูกด้วยนะ อธิบายไม่ได้ด้วยอะไรเป็นอะไรก็บอกไม่ถูก ฉานสมาบัติเป็นอย่างไร? นี่สมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ เป็นอย่างไร? ขณิกะอุปจาระ อัปนาเป็นอย่างไร? แล้วผลของมันเป็นอย่างไร? แล้วอะไรเป็นฐาน แล้วอะไรเป็นวิปัสสนา แล้วอะไรมันจะเกิดไป

เราพูดแค่นี้พอ เพราะยิ่งพูดก็ยิ่งงง งงเพราะอะไร? งงเพราะว่า.. เราจะบอกว่ามันไม่มีประเด็นใจ มันไม่มีประเด็น ประเด็นคือคนไม่เป็นพูดมันไม่ใช่ประเด็น ประเด็นนี้คนไม่เป็นพูดมันจับแพะชนแกะมาคือมันไม่มีประเด็นใช่ไหม? แล้วเราจะไปปลดออก ปลดให้มันออก เอามันไปปลดตรงไหนล่ะ? เพราะมันคนละเรื่องกันอยู่แล้ว สมาบัติก็คือสมาบัติ ฉานก็คือฉาน สมาธิก็คือสมาธิ แล้วมันเกี่ยวอะไรกันล่ะ? มันเกี่ยวอะไรกัน แล้วอะไรเป็นมรรคล่ะ?

ในมรรคญาณนี้สัมมาสมาธิ มันมีสัมมาฉานที่ไหนล่ะ? อ้าว.. แล้วมันมีสัมมาสมาบัติที่ไหน? มันก็ไม่มี มันมีแต่สัมมาสมาธิ อ้าว.. มันไม่มีประเด็นอะไรเลย มันเป็นประเด็นขึ้นมาเพราะคนที่พูดครั้งแรก ที่ว่าพุทโธแล้วเป็นฉาน ๒ ฉาน ๓ มันทำให้สับสนมาตั้งแต่ตอนนั้น แล้วเราก็จะพยายามมาเรียบเรียงบอกว่ามันไม่เกี่ยวกัน มันคนละเรื่องกัน ที่พูดมาอยู่เรื่อยๆ อยู่นี้ก็พูดเพื่อจะให้มันแบ่งแยกกันไปว่าสมาธิคือสมาธิ ฉานก็คือฉาน

แต่ในคำตอบ คำถามเก่าๆ เราก็มีอยู่นะ ว่าฉานกับสมาธินี้แทนกันๆ แทนกันหมายถึงว่าทำ ความสงบของใจใจ เพราะเราไม่คิดว่ามันจะมีประเด็นนี้ขึ้นมาไง มันจะมีประเด็นที่ว่าคนไม่เป็น แล้วมาพูดมันเลยสับสน พอสับสนขึ้นมาแล้ว ไ้คนที่ฟังที่สับสนมาก็เลยโจทษ์มันสับสน โจทษ์มัน

ไม่มีประเด็น แล้วพยายามจะศึกษาให้มันมีประเด็นขึ้นมา ก็เลยงงเข้าไปใหญ่ วางให้หมดเลย แล้ว
 ทำความสงบของใจก็จบ

ถาม : ข้อ ๓. เคยได้ยินว่าการทรงฌาน เช่นปฐมฌาน ซึ่งอ่านมาก็เห็นว่ามึนงง วิจาร์ ปิติ สุข
 เอกัคคตารมณ์ อันนี้คือระดับของฌานสมาธิหรือเปล่าครับ หรือว่าสมาธิเล็กน้อยเป็นอย่างไร?

หลวงพ่อบอก : นี่มันจะเข้ากันได้ก็เริ่มต้นจากตรงนี้แหละ คือต้นทาง จากต้นทาง ต้นทางหมายถึงว่า
 สมาบัตินี้เริ่มต้นตั้งแต่ปฐมฌาน ปฐมฌานมันก็วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ คือต้นทาง! ต้น
 ทาง เห็นไหม เริ่มต้นตั้งแต่ของการทำสมาบัติต้องปฐมฌาน เริ่มต้นของการทำสมาธิก็พุทโธ พุทโธนี่
 แหละ ก็เริ่มต้นจากทำสมาธิ นี่เริ่มต้น

เริ่มต้น จุดเริ่มต้นมันก็ไปจากเรานี้แหละ ถ้าเริ่มต้นจุดสตาร์ทมันอันเดียวกัน แต่เวลาออกไป
 แล้วมันแตกต่างกัน นี่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสาณัญจายตนะ วิญญูณัญญ
 จายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัณญานาสัญญายตนะ.. ถ้าพูดถึงพุทโธ เห็นไหม พุทโธ พุทโธมัน
 ก็ว่าฌานสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ นี่ต้นทางมันเหมือนกัน

ฉะนั้น เขาบอกว่า “เคยได้ยินว่าการทรงฌาน เช่นปฐมฌาน ซึ่งอ่านมา.. นี่ฌานสมาธิมัน
 เหมือนกันหรือเปล่า” นี่พูดถึงต้นทาง ถ้าต้นทางเป็นอย่างนี้เหมือนกัน แต่เวลาก้าวเดินไปแล้ว จิต
 มันเป็นแล้วไม่เหมือนกัน ไม่เหมือนกัน ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ของเราท่านถึงบอกว่าให้ทำความ
 สงบของใจ ทำสมาธิ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าปรมัตถ์ เป็นสมาธิเนี่ยะ เฮ้อ.. เหนื่อยเลย เราพยายามจะพูดให้เคลียร์ใจ ที่พูด
 อยู่นี้พยายามจะพูดให้เคลียร์ เพราะเราจะบอกว่าเริ่มต้นจากประเด็นที่เขาพูดอยู่นี้แหละ พูดประเด็น
 ที่ว่ามันไม่ใช่ประเด็นแล้วผูกกันมา ผูกจนเป็นประเด็นสังคัม แล้วเราพยายามจะไปปลดบอกว่า
 ตรงนี้ไม่ใช่ประเด็น ไม่ใช่ประเด็น ไม่มีอะไร มันเป็นการผูกที่ไม่รู้ ไม่เป็นแล้วพูดขึ้นมา ผูกประเด็น
 ขึ้นมาให้สับสนในสังคัม เอวัง