

# จิตที่แจ่มแจ้ง

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๕

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

ถาม : ๑. คำภาวนาในการนั่งสมาธิที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๒. ประโยชน์ของการเข้าฌาน

คำภาวนาในการนั่งสมาธิที่ถูกต้อง

ตอบ : คำภาวนานี้ะ พูดถึงเวลาเราพูดโดยหลัก กรรมฐาน ๔๐ ห้องถูกต้อง กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ที่นี้โดยกรรมฐานเรา กรรมฐานเราส่วนใหญ่จะบอกให้นึกพุทโธ เพราะว่านึกพุทโธมันเป็นคำที่ชัดเจน เพราะพุทโธคือพระพุทธเจ้า พุทโธคือพุทธะ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะคือตัวแทน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าใครระลึกพุทโธก็เท่ากับลงใจขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น โดยกรรมฐานถึงจะให้ระลึกพุทโธ พุทโธ แต่คำอื่นถูกต้องไหม? ถูกต้อง คำอื่นก็ได้ คำอื่นก็ได้ คำไหนก็ได้ เพราะว่าคำบริกรรมมันเป็นการเกาะไว้ คำบริกรรม นึกพุทโธ มรณานุสติ เทวตานุสติ นี้เราเกาะไว้ คำว่าเกาะไว้ จิต จิตนี้เป็นนามธรรม ถ้าจิต นี้เป็นนามธรรม เราอยากภาวนาเราก็กำหนดเลย กำหนดเลยทุกคนมันทำได้ง่าย อย่างเด็ก เด็กบอกว่าอยากเป็นเด็กดี อยากเป็นเด็กดีแล้วเด็กก็นั่งเฉยๆ เดี่ยวจะเป็นเด็กดีขึ้นมาได้ ไหม?

อยากจะเป็นเด็กดี เด็กดีก็ต้องมีการศึกษา เด็กดีก็ต้องพ่อแม่ฝึกหัดมา เด็กคนนั้น จะเป็นคนดีได้ จิตใจ จิตใจอยากจะภาวนา จิตใจอยากเป็นจิตใจที่สงบร่มเย็น แล้วก็อยู่ เฉยๆ แล้วมันจะร่มเย็นขึ้นมาได้ไหม? มันร่มเย็นขึ้นมาได้ เริ่มต้น เพราะเริ่มต้นเรามี เจตนา เรามีเจตนาว่าเราเป็นชาวพุทธเราอยากจะภาวนา เราอยากจะมีที่พึ่ง เราก็บอกว่าเรา

ก็อยากจะภาวนา เราเข้าใจเองว่าเป็นการภาวนา เราก็ตั้งจิตไว้เฉยๆ พอตั้งจิตไว้เฉยๆ มันก็เหมือนเด็ก นั่งเฉยๆ นะ นั่งให้เรียบร้อยนะ แล้วมันอยู่ได้ไหม? มันอยู่ไม่ได้เพราะเด็กมันมีชีวิต เด็กเป็นความไร้เดียงสาของมัน มันจะต้องเคลื่อนไหวของมันเป็นธรรมดา

จิต จิตตั้งไว้เฉยๆ จิตนี้เป็นนามธรรม จิตนี้เป็นธรรมชาติที่รู้ มันจะเป็นธรรมชาติที่มันรู้ตลอดเวลา มันอยากรู้ อยากเห็น มันอยากไปหมดเลย แล้วมันอยู่ได้ไหม? มันอยู่ไม่ได้ ที่นี้มันอยู่ไม่ได้ นี่ในการภาวนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ให้ทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ทำสมถะ อย่างเช่นเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการนะ นี่ไปเทศน์ปัญจวัคคีย์ครั้งแรก ปัญจวัคคีย์เทศน์ธัมมจักกฯ เลย พอเทศน์ธัมมจักกฯ เพราะอะไร? เพราะปัญจวัคคีย์ได้อุปฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ ๖ ปี เทศน์ธัมมจักกฯ เลย

ไปเทศน์เอาชฎิลคนพี เขาบูชาไฟอยู่ การบูชาไฟอยู่เขาฟังกลืน เขาบูชาไฟอยู่นะ ไปถึงบอกว่าเธอไม่ใช่พระอรหันต์ เขาเข้าใจว่าเขาเป็นพระอรหันต์นะ เธอไม่ใช่พระอรหันต์ พอไม่ใช่พระอรหันต์ ตัวเองก็รู้ตัวอยู่คอตกเลย พอคอตกก็ให้พระพุทธเจ้า ยอมบวช พอยอมบวชพระพุทธเจ้าก็เทศน์อาทิตตฯ เทศน์อาทิตตฯ เห็นไหม ตาเป็นของร้อนหูเป็นของร้อน อายตนะเป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร? ร้อนเพราะไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ โลภะกิ โทสะกิ คือเป็นไฟ

นี่มันต้องมีเหตุมีผลไง พอมีเหตุมีผลขึ้นมา ชฎิล ๓ พี่น้องเป็นพระอรหันต์หมดเลย เป็นพระอรหันต์ขึ้นมาเพราะมีปัญญาไง แต่ก่อนมีปัญญาเขาต้องมีพื้นฐาน เขาบูชาไฟอยู่ เขาบูชาไฟนะเขามีฤทธิ์ มีเดช เพราะเขามีฤทธิ์ มีเดช นั่นแหละจิตมันมีกำลัง ที่นี้จิตมีกำลัง คำภาวนาไง นี่ถามคำว่าภาวนา นี่คำภาวนาควรใช้คำอะไร? ธรรมฐาน ๔๐ ห้องนะ ระลึกถึงความตาย ระลึกถึงสิ่งใดก็ได้ แต่เวลาครูบาอาจารย์ท่านจะบอกว่าถึง ๔๐ คำหรือ ๔๐ วิธีการเราก็จะพันเพื่อน

ฉะนั้น บอกให้กำหนดพุทโธ พอให้กำหนดพุทโธนะ พุทโธเราระลึกถึงพระพุทธเจ้า อย่างเช่นทุกคนระลึกถึงพ่อแม่ คนนั้นเป็นคนดี เราคิดถึงพ่อ คิดถึงแม่นี่นะ นี่เราจะทำอะไรมันก็ห้วง ห่วงหน้าพะวงหลัง แต่ถ้าเราคนเดียว เรามีอะไรกระทบเราไปหมดเลย มีอะไรกระทบ แต่เราคิดถึงพ่อ ถึงแม่เรานะ พอมีอะไรกระทบเราก็ อืม พ่อแม่จะเดือดร้อนนะ พ่อแม่เป็นห่วงเรานะ ทำอะไรมันทำไม่ลงหรอก

นี่ก็เหมือนกัน พุทฺโธ พุทฺโธของเราไว้ นี่เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าไว้มันมีคุณประโยชน์อย่างนี้ ถ้ามันมีคุณประโยชน์อย่างนี้ นี่ก็คือคุณประโยชน์โดยพื้นฐานนะ โดยพื้นฐานคือกตัญญู คือความรับรู้ แต่ถ้ามีคำบริกรรมนะ คำว่ามีคำบริกรรมหมายถึงว่า จิตมันต้องมีที่เกาะ ถ้าจิตมันไม่มีที่เกาะมันไม่อยู่หรือ รู้ไว้เฉยๆ มันก็เฉยๆ ตอนเราตั้งสติมันแหละ เดี่ยวมันก็แว็บ พอเดี๋ยวมันแว็บนะ ทีนี้กรณีที่ว่ารู้ตัวทั่วพร้อมเขาก็ต้องมาเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวให้จิตมันอยู่กับตรงนั้น มันก็อยู่แค่นั้นแหละ มันไม่ลงสมาธิหรือ พอไม่ลงสมาธิก็บอกลงสมาธิไม่ได้ เพราะสมาธิเป็นสมถะ ไม่มีประโยชน์

ไอ้ที่ไม่มีประโยชน์นั้นแหละ นั่นละคือตัวประโยชน์ ถ้าไม่มีประโยชน์นะมันจะเป็นโลกียปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการสร้างของเราเอง เรารับรู้ของเราเอง ตลอดเวลา เรารับรู้ธรรมะ เราเข้าใจเรื่องธรรมะ เราเข้าใจหมดเลย เราเข้าใจใช่ไหม? เราคือใคร? เราคือภพ เราคือจิต เราคืออวิชชา มันไม่เกิดปัญญาขึ้นมาหรือ เพราะปัญญามันยังอีกยาวไกลนัก

ฉะนั้น

**ถาม :** คำภาวนาอะไรถูกต้อง

**ตอบ :** คำว่าถูกต้องหมายความว่ามันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือบริกรรมแล้วจิตมันลง จิตมันดี คำบริกรรมใดไม่ชนะคำบริกรรมใด เพราะจริตนิสัยของคนมันไม่เหมือนกัน คนชอบแตกต่างกันหลากหลายกัน จะเอาคำบริกรรมสิ่งเดียวแล้วบอกให้ทุกคนชอบเหมือนกันทั้งหมดมันไม่มีในโลกนี้ ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่เหนือกว่าสิ่งใด มันเสมอภาค เพียงแต่ว่าจะตรงกับจริตนิสัยของใครเท่านั้น แต่มีความจำเป็นว่าต้องบริกรรม ต้องมีที่พึ่ง ต้องมีที่พึ่ง ต้องมีที่อาศัย มันถึงจะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ได้ จิตมันถึงจะเติบโตขึ้นมา มีหลัก มีเกณฑ์ได้

ถ้าจิตไม่มีหลักมีเกณฑ์นะ ความคิดที่เราคิดกันอยู่นี้เป็นโลกียปัญญา เป็นปัญญาของกิเลส เพราะเราคิดมาจากจิต ความรู้สึกนึกคิดมาจากไหน? มาจากจิต ถ้าเรามีจิตอยู่โดยธรรมชาตินะ เรามีจิตอยู่เพราะเรามีชีวิต แต่ความคิดมันเกิดดับบนจิต ความคิดมันเกิดดับบนจิตเพราะอะไร? เพราะเดี๋ยวก็คิด เดี่ยวก็ไม่คิด พอคิดจนเมื่อย คิดจนเบื่อ คิดจน

เครียด ความคิดก็จะวาง วางด้วยความทุกข์ความยาก แต่ถ้ามันมีรสชาติ ความคิดโดยที่  
ถูกใจ มันจะคิดไม่มีวันจบวันสิ้น

ถ้ามันคิดไม่มีวันจบ วันสิ้น เห็นไหม ความคิดมันเกิดดับ ความคิดแบบนี้มันเกิด  
โดยธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ฉะนั้น ความคิดแบบนี้ เวลามีศรัทธา มีความเชื่อขึ้นมาเรา  
ถึงตั้งใจมีคำบริกรรม คำบริกรรมเพราะบังคับไม่ให้มันคิดเรื่องที่ไม่มันคิด ให้คิดเรื่องคำ  
บริกรรม ให้คิดเรื่องพุทโธ บังคับให้จิตมาคิดที่พุทโธ พอจิตมาคิดที่พุทโธมันไม่เอา มัน  
ไม่เอาเพราะอะไร? เพราะมันไม่ชอบใจ มันชอบใจแต่อารมณ์ สัญญาอารมณ์ที่มันพอใจ  
สิ่งใดคิดแล้วเป็นต้นหาความทะยานอยากที่สุ่มไปใส่ใจ ใจนี้ชอบมาก แต่พอคิดเป็น  
ธรรม คิดที่เป็นประโยชน์ คิดที่เป็นพุทโธ คิดที่เป็นธรรมะที่จะมาดับไฟมันไม่เอา มันไม่  
เอา

พอมันไม่เอา ถ้าเรามีศรัทธา เรามีความเชื่อเราถึงพยายามระลึก ระลึกคือสติ  
ระลึกชัดๆ แล้วกำหนดพุทโธ พุทโธ พุทธานุสติ นี่คือคำบริกรรม พุทโธก็ได้ ฐัมโมก็ได้  
สังโฆก็ได้ เห็นไหม เทวตานุสติก็ได้ มรณานุสติก็ได้ แล้วก็กสิณ ๑๐ นี้กรรมฐาน ๔๐  
ห้อง กรรมฐาน ๔๐ ห้องนี้พระพุทธเจ้าเป็นคนบัญญัติไว้เองในพระไตรปิฎก นี้พุทโธ  
พุทโธ พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้เอง ที่นี้พอบัญญัติไว้เอง เวลาการกระทำเห็นใหม่ คำ  
บริกรรม

เขาถามว่า

**ถาม :** คำภาวนาในการนั่งสมาธิที่ถูกต้อง เราถึงบอกคำว่าถูกต้อง มันถูกต้อง  
แล้วจิตใจดวงนั้นต้องมีความสงบเรียบร้อย ฉะนั้น ความสงบเรียบร้อย จิตใจนี้ บางคนพุทโธ  
พุทโธก็ดี บางคนพุทโธไม่ได้ มีเยอะมากพุทโธไม่ได้ พุทโธแล้วกิเลสมันขึ้นหัว มันบอก  
ว่าพุทโธไม่มีประโยชน์ พุทโธแล้วมันทำไม่ได้ อะไรก็ทำไม่ได้ อย่างนี้ต้องใช้ปัญญา  
อบรมสมาธิหรืออานาปานสติ ถ้าพุทโธไม่ได้ อานาปานสติก็ไม่ได้ สรรพสิ่งอะไรก็ทำ  
ไม่ได้ถ้าเป็นคำบริกรรม ถ้าคำบริกรรมไม่ได้บิ๊บเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรม  
สมาธิแบบพระสารีบุตร ถ้าสมาธิอบรมปัญญาแบบพระโมคคัลลานะ

พระสารีบุตรนี้ใช้ปัญญามาก พระโมคคัลลานะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว  
พระสารีบุตรยังไม่สำเร็จ เพราะว่าเขาหาเหตุผล หาเหตุผลตลอดเวลา ฉะนั้น พุทธจริต

คือว่าพวกที่มีปัญญาชน ปัญญาชนว่าพุทโธนี่ อ้อฮือ น่าเบื่อ ๑๐ วัน ปีหนึ่ง ๒ ปีก็พุทโธ  
 อยู่นี้ แหม พุทโธแล้วอึดอัด อู้ พุทโธไม่ไหว พุทโธแล้วไม่เห็นได้อะไรขึ้นมาเลย อู้ พุท  
 โธจนจะเป็นจะตาย โลกจะระเบิดแล้วยังพุทโธอยู่นั้นแหละ อู้ ไม่ไหวๆ นี่เราใช้ปัญญา  
 อบรมสมาธิ

ความคิดเกิดจากจิต ความคิดเกิดจากจิต ความคิดเกิดจากบนความรู้สึกลึ้นนี่ พอ  
 ความคิดเกิดเรามีสติตามความคิดไป นี่ถ้าทันความคิด ความคิดจะหยุด ธรรมชาติของมัน  
 มันเกิดแล้ว มันเคลื่อนไหวแล้วมันก็หยุดของมัน ธรรมชาติของมัน แต่เราไม่มีสติ เราไม่  
 รู้ ไม่เห็นของเรา นี่ของเราเราหายทุกวัน เราไม่รู้ว่าของเราหายนะ แต่พอเราไปเช็กต้นข้าว  
 ของเรา เอ๊ะ ของเราหาย อืม รู้สึกว่าของหาย ต่อไปเราจะคอยระวัง พอคอยระวัง ใครจะ  
 มาลักของ นั่นแน่ะ นี่ลักของ โอ้ย คนนี้ขโมย ขโมยของเรา

ความคิดทุกวันมันหายทุกวันเลย คิดเกิดดับๆ คิดทุกวัน ของหายทุกวันไม่รู้หรือ  
 ไม่รู้ แต่พอเรามีสติ เราศึกษาธรรมชาติของพระพุทธเจ้า เห็นไหม เราจะดูแลของ เอ๊ะ คิดมา  
 ตั้งแต่เด็กจนแก่เฒ่า ก็คิดทุกวัน คิดแล้วก็เผาหัวใจ ก็คิดทุกวัน นี่ของหายทุกวัน เพราะ  
 ชีวิต อายุที่ได้มาคือกาลเวลาที่เสียไป ชีวิตนี้ใกล้ฝั่งเต็มที จะตายอยู่แล้ว มันหายไปนี่ ใจ  
 วันเวลาที่มันหายไปมันหายไปทุกวันๆ มันหายไปทุกวัน นี่ของหายทุกวันไม่รู้ พอมาเช็ก  
 เข้า อืม ศึกษาธรรมะขึ้นมาไม่รู้แล้วว่าของหาย ของหายจะเริ่มดูแล้ว เริ่มดู

ความคิด อ้อ คิด นี่ของหายเช็ก เดี่ยวพอใครมาลัก อืม ใครมาลัก? ใครมาลัก?  
 อวิชามันมาลัก กิเลสตัณหาความทะยานอยากมันมาลัก มันกระตุ้นให้คิด มันกระตุ้นให้  
 อยู่ในอำนาจของมัน ถ้ามีสติตามมันทัน เห็นไหม นี่รักษาของ รักษาของเรา รักษาจิตของ  
 เราไม่ให้มันคิด ถ้ามันคิด สติมันทันนะ อืม หยุดเลย อันนี้คือปัญญาอบรมสมาธิ นี่คือ  
 ปัญญาอบรมสมาธินะ ปัญญาที่ว่างๆ ที่ว่าปล่อยวางๆ มันก็สมณะทั้งนั้นแหละ

เวลาพุทโธบอกว่าสมณะ มันไม่มีปัญญา เวลาใช้ปัญญามันก็ปัญญาสมณะ ตัวเอง  
 ยังไม่รู้ ปัญญาสมณะหมายถึงว่าโลกิยะปัญญา มันเป็นปัญญาโลกๆ มันไม่ใช่วิปัสสนา  
 หรอก วิปัสสนาไม่มี ถ้าจิตไม่สงบมา วิปัสสนาไม่เกิด สติปัญญา ๔ จริง สติปัญญา ๔  
 ปЛОม พุคประจํา สติปัญญา ๔ ปЛОมๆ ใจ กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนา  
 สติปัญญา ก็ว่าไป คิดเอง เออเอง ให้คะแนนเอง ทำการบ้านเอง ส่งตัวเอง ตัวเองให้  
 คะแนนเองมันก็ได้ทุกคนแหละ

คิดเอง เออเอง สติปัญญา ๔ สติปัญญา ๔ แล้วมันเป็นจริงไหมล่ะ? มันไม่เป็นจริงเพราะอะไรรู้ไหม? มันไม่เป็นจริงเพราะผลตอบรับมันไม่มี คิดจบแล้วก็คือจบไปทำงานเสร็จแล้วรอบหนึ่งก็จบไป ทำงานแล้วไม่เอาเงินเดือน พวกนี้ใจดีมาก ทำงานเสร็จแล้วสิ้นเดือนไม่รับสตางค์ ไม่เอาๆ ไม่มีผลตอบรับ แต่ถ้าเป็นสติปัญญา ๔ จริงมันมีผลตอบรับ พอจิตสงบ เราพุทธโธ ใช้คำบริกรรมให้จิตสงบขึ้นมา หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พอจิตมันเป็นสมาธิขึ้นมา ถ้าเป็นปัญญาวิมุติ จิตสงบแล้วจิตเห็นอาการของจิต จิตจับเวทนาได้ จิตจับขันธได้ จิตจับความคิดได้ จิตจับความรู้สึกได้ จิตจับได้ จิตเป็นผู้บริหาร

จิตนี้จิตตานุปัสสนา เห็นไหม จิตนี้เศร้าหมอง จิตนี้ผ่องใส จิตนี้เห็นอาการของจิต คือจิตเห็นธรรมารมณ์ ถ้าจิตมันสงบแล้วจิตเห็นกาย มันจิตสงบแล้วเห็นกาย พอเห็นกายขึ้นมามันเป็นเจโตวิมุติ เห็นกาย มันสะท้อนหัวใจ ผลของมันคือมันสะท้อนหัวใจนะ หัวใจนี้สั้นไปหว่ามนะ ขนพองสยองเกล้า มันสะท้อนถึงหัวใจ สะท้อนถึงจิตได้ ตำนิก กิเลสมันอยู่ที่ไหน? กิเลสมันคืออะไร? กิเลสมันเป็นนามธรรม แล้วนามธรรมมันอยู่ที่ไหน? นี่จิตไม่สงบมันไม่เห็นอย่างนี้ มันไม่รู้อย่างนี้ ถ้าจิตสงบมันรู้มันเห็นขึ้นมา สติปัญญา ๔ มันอยู่ตรงนั้น สติปัญญา ๔ หมายความว่าจิตเห็นกาย จิตเห็นเวทนา จิตเห็นจิต จิตเห็นธรรม จิตเห็น

จิตคือใคร? จิตเป็นสากลนะ ทุกคนมีจิต ทุกคนมีความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกนึกคิดมันเห็น เพราะความรู้สึกนึกคิดมันก็มีผลตอบรับ เหมือน เหมือนฝนตก แดดออก นี่เวลาฝน คุลีเมฆหมอกมันรวมตัวกันมีน้ำหนัก มันก็เกิดเมฆต่ำลงก็เป็นก้อนไขใหม่ มันก็ตกมาเป็นฝนไขใหม่ พอเป็นฝนมันก็มีน้ำไขใหม่ มันก็เป็นฝนไขใหม่ แต่ถ้าคุลีฝนไม่ตก รอฟ้าร้อง นี่ชาวไร่ ชาวนาเดือดร้อนไปหมดมันไม่มีฝน

นี่ก็เหมือนกัน สติปัญญา ๔ มา ๑๐ ปี ๒๐ ปีไม่มีผล จะ ๒๐, ๓๐ ปี สติปัญญา ๔ ตั้งแต่เกิดจนตาย มันก็สติปัญญา ๔ อยู่แน่แหละ แล้วมันได้อะไรขึ้นมา ได้ปฏิบัติธรรม เป็นนักปฏิบัติธรรมนะ ชาวพุทธนะ นี่ปฏิบัติธรรมนะ แล้วได้อะไรขึ้นมา? ยังโลก โกรธ หลงอยู่เหมือนเดิม เหมือนเดิม แต่ถ้าเป็นสติปัญญา ๔ จริงๆ มันสะท้อนหัวใจนะ พอมันสะท้อนหัวใจมันสะท้อนโปรแกรม โปรแกรมความรู้สึกโปรแกรมมันเปลี่ยน คอมพิวเตอร์นั้นเปลี่ยน ถ้ามันสะท้อนหัวใจนะ คนๆ นั้นเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด

สังเกตได้ไหม คนภาวนาบางคนเปลี่ยนพฤติกรรมไปเลย เขาเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะอะไร? เพราะว่ามันรู้ มันเห็นด้วยตนเอง พอมันรู้ มันเห็นด้วยตนเอง ความรู้สึกนึกคิดมันสะท้อนใจ พอสะท้อนใจ นี่พฤติกรรมของเขาเปลี่ยน แต่ถ้าพฤติกรรมมันไม่เปลี่ยนมันยังเป็นอย่างนั้นอยู่ นี่พูดถึงว่าคำบริกรรม

เขาถามว่า

ถาม : คำภาวนา การนั่งสมาธิ วิธีที่ถูกต้องตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือสัตว์ ขนสัตว์ รู้ว่าจิตนิสัยของสัตว์โลกมันไม่เหมือนกัน ถึงได้วางคำบริกรรม วิธีการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ ๔๐ วิธีการนั้น ที่นี้ ๔๐ วิธีการนั้นใครทำอย่างไร แล้วจิตดวงนั้นได้ประโยชน์จากการกระทำนั้น มันก็ตรงกับจิตนั้น ครูบาอาจารย์ของเราะ หลวงปู่มั่นท่านสอนพุทโธ แต่เวลาท่านสอนหลวงปู่อ่อนนะท่านให้บริกรรมยาวๆ ท่านสอนแต่ละองค์ไม่เหมือนกัน เพราะท่านรู้จิตนิสัยของลูกศิษย์ มันไม่มีสิ่งใดตายตัว

การปฏิบัติที่ตายตัวไม่มี ไม่มีหรอก ถ้าการปฏิบัติตายตัวแบบวิทยาศาสตร์นะ โสดาบันแล้วเป็นสภิกาคามีไม่ได้ เพราะโสดาปัตติมรรค สภิกาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรคมันไม่เหมือนกัน มันหยาบละเอียดแตกต่างกัน โสดาปัตติมรรคแล้วมันจะเป็นสภิกาคามีมรรค จากสภิกาคามีผลจะเป็นอนาคามีมรรค จากอนาคามีมรรคจะเป็นอรหัตตมรรค มรรค ๔ ผล ๔ มันแตกต่างกัน นี่ความหยาบ ละเอียดมันแตกต่างกันอย่างไร? ฉะนั้น ความหยาบ ละเอียดมันแตกต่างกัน มันถึงต้องเป็นปัจจุบัน คือเข้าไปอย่างนั้นตลอด

นี่พูดถึงมรรค ๔ ผล ๔ นะ แล้วเวลาพูดถึงจิตนิสัยของคน พันธุกรรมของจิตลายมือคนไม่เหมือนกันใช่ไหม? ลายมือคนไม่เหมือนกันนะ ความรู้สึกนึกคิดของคนไม่เหมือนกัน ลายพิมพ์จิต เราใช้คำว่าลายพิมพ์ของจิตไม่เหมือนกัน ถ้าลายพิมพ์ของจิตไม่เหมือนกันจะพิมพ์ให้เหมือนกันได้ไหม? ถ้าพิมพ์ไม่เหมือนกัน ก็นี่ไงทุกคนก็ต้องพุทโธเหมือนกันหรือ? แต่โดยพื้นฐานพุทโธเป็นเบสิก

คำว่าเบสิกนะ เราจะบริกรรมอะไรก็ได้ เราจะทำอะไรก็ได้ แต่ถ้าพอแบบว่ามันโล่งโล่ง มันไม่มีสิ่งใดทำก็พุทโธไว้ก่อน คือพุทโธนี่เบสิก คือว่าชีวิตเรา มนุษย์เรา เราเอา

ความเป็นมนุษย์ไว้ก่อน ถ้ามันทำสิ่งใดไม่ได้ก็เอาพุทโธ ยึดพุทโธไว้ก่อน พุทโธเป็นที่พัก พุทโธเป็นหลัก แล้วถ้าทำสิ่งใดได้เราทำอย่างนั้นต่อเนื่องกันไป มันก็ก้าวหน้าไปได้ แต่ไม่มีอะไรเป็นพื้นฐานเลย เราไม่มีอะไรเป็นที่รองรับเลยหรือ? เวลาเราจะทำเราจะทำสิ่งใดกัน

ฉะนั้น เราจะบอกว่าจะเอาคำใดที่มันถูกต้อง มันถูกต้องมันต้องแบบว่าเข้ากันได้กับจิตของคนๆ นั้น เข้ากันได้พอดี อย่างพุทโธ พุทโธ วันนี้พุทโธ พุทโธ แหม จิตลงดีมากมาย ต่อไปเราต้องพุทโธแน่ๆ เลย พุทโธไปอีก ๕ ปีไม่ลงสักที ทำอย่างไรล่ะ? มันก็ต้องเปลี่ยนไง เวลาภาวนาไปหลวงตาท่านจะบอกว่า “เวลาภาวนานี้โง่อย่างกับหมาตาย” หมามันตายอยู่ข้างถนนมันไม่มีชีวิตใช่ไหม? เราโง่กว่ามันอีก มันไม่มีชีวิตนะ เรายังทำแบบว่าเผลอตรงไป ทำเผลอตรง เคยทำอย่างไรก็ทำอยู่แบบนั้นแหละ

ท่านใช้คำว่า “ภาวนานี้โง่อย่างกับหมาตาย” เวลาท่านคอยกระทู้พระโง่ ถ้าพระภาวนาทำซ้ำทำซาก กิเลสมันรู้ทัน ทำไมไม่รู้จักใช้อุบายบ้างล่ะ? ทำไมไม่เปลี่ยนแปลงบ้างล่ะ? ทำไมไม่พลิกแพลงเปลี่ยนแปลงบ้าง ทำไมทำอยู่อย่างนี้ โง่อย่างกับหมาตาย เจ็บไหม? ฉะนั้น เราเป็นคน เรายังมีชีวิต หมามันตายไปแล้วมันยังฉลาดกว่าเรา โอ้โฮ น่าคิดนะ พอน่าคิดปั๊บเราก็ต้องใช้อุบาย วิธีการ อุบายแยกแยะทำอย่างไรให้มันลงตัวพอดีกับจิตของเรา บางทีพุทโธมันก็ลงได้ ถ้าไม่ได้ก็ธัมโม สังโฆ ให้มันแบบว่าเปลี่ยนอาหาร เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด

ฉะนั้น สิ่งทีบอกว่คำบริกรรมที่ถูกต้องมันต้องสมดุลกับจิตดวงนั้น กาลเวลาในกาลเทศะพอดีกันสุดยอดเลย แต่ถ้ามันยังไม่ลง หรือมันไม่เป็นไปเราก็พลิกแพลง แล้วเวลาทำสมาธินะ ถ้ามันยังไม่เป็นสมาธิ แล้วเรายังทำไม่ได้มันยังขัดข้องอยู่ ฝึกหัดใช้ปัญญาบ้างก็ได้ ปัญญาหาเหตุหาผลไง ปัญญาหาเหตุหาผลว่ามันเป็นอย่างไรร? ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมเราทำแล้วทำไมก้าวหน้า นี่มันพลิกแพลงอย่างนี้มันจะได้ประโยชน์

**ถาม :** ๒. ประโยชน์ของการเข้าฌาน

**ตอบ :** ถ้าประโยชน์ของการเข้าฌานนะ ฌานนี้มันเป็นสมาบัติ ฌานสมาบัติ ฉะนั้น เวลาพระพุทธเจ้าไปฝึกกับอุทกดาบส อาหารดาบสได้สมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ มาแล้ว แล้วอุทกดาบส อาหารดาบสบอกว่าพระพุทธเจ้ามีความรู้เสมอเรา สอนได้ คือ



เป็นพระอรหันต์แล้ว พระพุทธเจ้าไม่เอา ไปฝึกได้สมบัติ ๖ สมบัติ ๘ มันได้ฉานสมบัติ แล้วพระพุทธเจ้าไม่เอา ฉะนั้น เวลาพระพุทธเจ้าไปรื้อค้นกับเจ้าลัทธิต่างๆ มาแล้ว พระพุทธเจ้าถึงย้อนกลับมาที่โคนต้นหว้า สมัยที่ท่านเป็นราชกุมาร ถึงกำหนดลมหายใจเข้าออก อันนั้นมันทำให้รุ่มเย็นเป็นสุข องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าระลึกถึงอันนั้นได้

ฉะนั้น เวลาท่านไปทดสอบมานะทำทุกรกิริยามา ๖ ปีท่านวางหมดเลย เจ้าลัทธิต่างๆ ยกยอปอปั้นท่านนะ ยกยอปอปั้นว่าพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าไม่หลง แต่พวกเรานะพอเขาบอกว่าจะให้โสคาบันนี่วิ่งไปหาเขาเลย แต่พระพุทธเจ้านี่เขาบอกว่าเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้ายังบอกไม่ใช่เลย พระพุทธเจ้าบอกไม่ใช่ แต่พวกเราใครบอกว่ามาอยู่กับเราเป็นโสคาบันนี่วิ่งไปหาเขาเลย แล้วเขาให้เราได้อะไรไหมล่ะ? ไม่ได้หรอก

ที่นี้พระพุทธเจ้าเขายกย่องขนาดไหน พระพุทธเจ้าไม่เอา ที่นี้พระพุทธเจ้าไม่เอานะ ไปทดสอบมาทุกวิธีการแล้วมันก็อันตู่หมดเลย ที่นี้พระพุทธเจ้าถึงระลึกถึงโคนต้นหว้า พอระลึกถึงโคนต้นหว้า กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อานาปานสติจิตกำหนดที่ลม เห็นไหม ถ้าลมมันเป็นอานาปานสตินะ ลมพายุมันพัดทุกวันไม่เห็นอานาปานสติที่ไหนเลย ลมพายุมันเกิดมันกวาดไปหมดนะ แต่เวลาลมหายใจเข้ามันมีจิตเรารับรู้ สติปัฏฐาน ๔ ก็มีจิตสงบ จิตรู้ถึงจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ถ้าจิตไม่สงบ จิตไม่รับรู้มันเรานึกเอาเอง เรานึกว่าเป็นสติปัฏฐาน ๔ เป็นการสร้างภาพ ไม่มีสติปัฏฐาน ๔

จิตถ้าไม่กำหนดลม ลมก็คือลม จิตก็คือจิต แต่พอจิตกำหนดลม จิตเป็นผู้บริหารลม จิตเป็นผู้คุมลม ฉะนั้นมันจะสงบเพราะมันมีลม ที่นี้พอพระพุทธเจ้าระลึกถึงอานาปานสติใจ อานาปานสติ เห็นไหม นี่สงบรุ่มเย็นเข้ามา พอสงบเข้ามาก็เป็นสัมมาสมาธิ นี่เราจะพูดถึงฉานกับสมาธิใจ ฉานมันก็คือฉาน สมาธิก็คือสมาธิ สมาธิคือสมาธิ เป็นสมาธิเพราะอะไร? เพราะสัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิ ถ้ามิจฉาสมาธิมันส่งออก เวลามันรู้แล้วมันอยากรู้ อยากเห็นมันส่งออก มันจะเข้ามาที่ฉานใจ

ฉานคือการเพ่ง ถ้าฉานเป็นการเพ่ง พอเพ่งขึ้นมามันมีกำลังของมัน พอมีกำลังของมันนะ ปฐมฉาน ทุตติฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน อากาสาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ วิญญูณัญญาตนะ เนวสัณญานาสัญญาตนะ นี่สมบัติ ๘ นี่ก็คือฉาน

รูปฉาน อรูปฉาน เห็นไหม พอรูปฉาน อรูปฉานมันมีกำลัง พอเข้ารูปฉาน อรูปฉานปั๊บ มันจะเหาะเหินเดินฟ้า มันจะออก หรือมันจะรู้อะไรสิ่งต่างๆ นี่เรื่องฉาน เห็นไหม

นี่เรื่องฉานมันเป็นเรื่องของโลก มันเป็นเรื่องกำลังของใจ พระพุทธเจ้าบอกว่า อันนี้มันเป็นมิจฉา มิจฉาสมาธิเพราะมันไม่เป็นสัมมา มันไม่เป็นสัมมาเพราะฐานของสมาธิถ้าเรากำหนดลมหายใจ กำหนดพุทโธมันจะเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิคือสมาธิที่มันร่วมเย็นเป็นสุขในหัวใจของเรา อย่างเช่นบุคคลคนใดมีเงิน ๕ บาท ๑๐ บาท บุคคลคนนั้นก็เป็นเจ้าของเงินคนนั้น แต่ถ้าเป็นฉานนะ บุคคลคนใดไม่มีเงินเลย แต่กัณฑ์ขี้มสึนมา ๕๐๐ ล้าน ๖๐๐ ล้าน บุคคลคนนั้นก็เป็นเศรษฐี เพราะมันกัณฑ์ขี้มสึนมา มันไม่ใช่งของเรา เพราะมันเป็นกัณฑ์ขี้มสึน แต่ถ้าบุคคลคนใดมีเงิน ๕ บาท ๑๐ บาทก็เป็นของบุคคลคนนั้น

ถ้าทำพุทโธ หรืออานาปานสติ จิตมันสงบเข้ามา บุคคลคนใดมี ๕ บาท ๑๐ บาท นี่มันก็เป็นเงินของบุคคลคนนั้น บุคคลคนนั้นมันร่วมเย็นเป็นสุขใจ เงินของเราไม่มีดอกเบีย เงินของเราไม่มีความวิตกกังวล เงินของเรามันใช้ประโยชน์ได้ นี่คือสัมมาสมาธิ พอสัมมาสมาธิ เงินของเราจะทำประโยชน์อะไรก็ได้ พอมีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิจะเป็นพื้นฐานออกใช้ปัญญา ถ้าออกใช้ปัญญามันก็เป็นโลกุตตรปัญญา แต่ถ้าไม่มีสมาธิ เห็นไหม คิดเอาเอง ปัญญาๆ ศาสตราจารย์ ค็อกเตอร์ ไลน์สไตน์ต่างๆ โลกียปัญญาทั้งหมด

ปัญญาของโลก ปัญญาของโลกคือเกิดจากจิต เกิดจากภวาสวะ มนุษย์ การเกิดเป็นมนุษย์เพราะจิตปฏิสนธิจิตเกิดในใจ เกิดมาเป็นมนุษย์ พอเป็นมนุษย์นี่คือโลกสถานะหนึ่งของโลก แล้วความคิดทั้งหมดเกิดบนนี้ก็เป็นความคิดของโลกใจ แต่ถ้าจิตมันสงบเข้ามา จิตสงบเข้ามาโลกมันดับ ถ้าโลกไม่ดับเกิดสมาธิไม่ได้ เพราะอโง่ เพราะความถือทิฐิมานะของตัวเองนั่นแหละมันทำให้จิตลงไม่ได้ ทุกคนที่จิตมันลงไม่ได้เพราะแรงขับเคลื่อนในใจมันไม่ให้ง พุทโธ พุทโธ พุทโธจนนี้มันยุบยอบลง มันยอมตัวลงมันถึงเป็นสัมมาสมาธิ พอสัมมาสมาธิแล้วก็ออกหัดใช้ปัญญา

ปัญญาอย่างนี้ถ้ามันเกิดขึ้นมันจะเป็นโลกุตตรปัญญา โลกุตตรปัญญาเพราะอะไร? เพราะมันไม่มีวิชาเข้ามาอาศัยชั่วคราวไง แต่พอจิตมันเริ่มเสื่อมลง จิตมันเริ่มไม่มีกำลังนะ พอใช้ปัญญานะมันก็เป็นสัญญาใจ ถ้ามันมีสมาธิมันจะไม่มีสัญญา มันจะ

เกิดภาวนามยปัญญา มันจะเกิดโลกุตตรปัญญา ปัญญามันจะเกิดตรงนี้ นี่มันจะเข้าสู่วิปัสสนาไป

ฉะนั้น ประโยชน์ของฉาน ประโยชน์ของฉานนี่นะ ฉานมันเป็นเรื่องประโยชน์ของโลก ประโยชน์ของฉานหมายความว่าคนที่อยากเป็นผู้วิเศษ คนที่อยากรู้เรื่องเหนือธรรมชาติ นี่เป็นประโยชน์กับเขา คนที่อยากรู้เรื่องเหนือธรรมชาติไป ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนี้ อยากรู้ก่อน อยากรู้อดีต อยากรู้อนาคต อยากรู้สิ่งที่พิเศษๆ

นี่เป็นประโยชน์กับเขา แต่ไม่เป็นประโยชน์กับการภาวนา การภาวนาไม่ต้องการการภาวนาต้องเป็นปัจจุบัน ไม่รู้อดีต อนาคต ฉานมันรู้อดีต อนาคต แล้วมันไม่รู้จักตัวเอง เลยบังคับตัวเองไม่ได้ เลยเป็นฉานคือส่งออก แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธินะ เวลามันรู้มันเห็นมันเป็นปัจจุบัน นี่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิมันจะเข้าสู่อริยสัจ อริยสัจมันสู่มรรค ๘ มรรค ๘ พื้นฐานคือสัมมาสมาธิ สัมมาสติ สัมมาปัญญา สัมมาทั้งหมดเลย

ตรงนี้แหละครูบาอาจารย์ที่สำคัญ จะเคลียร์ตรงนี้ให้เป็นจริงหรือไม่จริงได้อย่างไร? ถ้าไม่จริงมันส่งออกหมด รู้ไปก่อน อู๋ นิพพานเป็นอย่างนั้น อู๋ รู้ไปทุกอย่าง แต่จิตตัวเองยังไม่รู้จัก ยังไม่รู้จักจิตของตัวเอง ถ้าไม่รู้จักจิตของตัวเอง ใครจะเป็นผู้ได้ประโยชน์และเสียประโยชน์กับจิตดวงนั้น ถ้าจิตดวงนั้นไม่มีใครเป็นผู้ที่รู้จักประโยชน์หรือเสียประโยชน์ ไม่รู้จักสัมมาหรือมัจฉา ไม่รู้จักว่าเป็นปัญญาเราหรือเป็นปัญญาสัตถุญา ปัญญาสัตถุญาคือจามา คั่นคว้ามากับโลกไป

ปัญญาอย่างนี้ปัญญาของโลก นี่โลกียปัญญา จะมีความรู้ขนาดไหน อธิบายได้ขนาดไหนไร้สาระ มันไม่เป็นประโยชน์กับจิตของเรา ถ้าจิตของเรามันยังไม่รับรู้เราจะไปสอนใคร? สอนได้แต่อย่างถามนะ พอลถามมาก็ไม่รู้ ก็มันเกิดมา ปัญญามันเกิดมาอย่างนี้ ก็รู้ขึ้นมาอย่างนี้ แล้วทำอะไรล่ะ? อ้าว ก็ในพระไตรปิฎกก็บอกไว้อย่างนี้ นี่โลกียปัญญา คือการคั่นคว่ำ การวิเคราะห์ วิจัย แต่ถ้าเป็นภาวนามยปัญญานะ มันถือคาบเพชรนะ มันฟาดมันฟันกับกาย เวทนา จิต ธรรมของเรา ของเราหมายความว่าสติปัญญา ๔ จริงใจ ของเราคือมันรู้มันเห็น มันรู้มันเห็น มันฟาด มันฟันเพราะกิเลสเป็นนามธรรม

กิเลสมันอาศัยอะไรอยู่ ก็อาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม ออกหาเหยื่อ ถ้าเราฟาดเราฟันขึ้นมาตามความเป็นจริงนะ คาบเพชรมันฟันมานะ โอ้โฮ มันย่อยสลายเป็นไตร

ลักษณะ ไตรลักษณ์เป็นอย่างไร? ไตรลักษณ์เป็นอย่างไร? คำก็ไตรลักษณ์ สองคำก็ไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์มันเป็นอย่างไร? อ้าว ไตรลักษณ์มันก็เป็นไตรลักษณ์นะสิ แต่ถ้ามันเป็นจริง มันเป็นไตรลักษณ์ เห็นไหม ถ้าสติ สมาธิมันจะเร็ว มันจะแปรสภาพรวดเร็วมาก แต่ถ้ากำลังสติไม่ดีมันไม่ได้เป็นบางส่วน ก็มันเป็นไตรลักษณ์บางส่วน บางส่วนมันไม่เป็น บางส่วนมันเป็น

นี่ภาวนาไปมันจะรู้ว่าถ้ากำลังจิตมี กำลังจิตไม่มี การทำงานมันรู้ เหมือนเรา ถ้ากำลังคิดก็ยกของได้ กำลังไม่มีก็ยกไม่ได้ ผลักได้ แต่ยกไม่ขึ้น นี่จิตมันจะมีกำลังของมัน มันจะรู้ของมัน นี่พูดถึงว่าประโยชน์ของฌานใด ประโยชน์ของฌานมันเป็นประโยชน์กับเรื่องโลกๆ โลกียะคือที่เขารู้ เขาเห็น เขาอยากรู้ อยากเห็น แต่ถ้ามันเป็นสมาธิ ถ้ามันเป็นฌานหรือมันเป็นส่งออก ปัญญามันเกิดไม่ได้แล้ว ถ้าปัญญามันเกิดมันก็เกิดส่งออก คือรู้ดีกว่าพระพุทธเจ้า

ถ้าเป็นฌานนะ พระพุทธเจ้าว่าอย่างนี้ บอกว่านิพพาน เขาจะบอกว่าในนิพพานมีสุขชาติอีก ในนิพพานมีเหนือกว่านิพพานอีกนะ โอ้โฮ ไปใหญ่เลย ถ้าเป็นอย่างนั้นมันจะรู้เหนือพระพุทธเจ้าไปเลย แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธินะ พุทธ ธรรม สงฆ์ รวมลงที่ใจ จะลงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาก ถ้าเรารู้อย่างนั้นคือเรารู้เกิน รู้เกินคือรู้ถ้า รู้ถ้าไปแล้ว รู้ถ้าไปมันเป็นสิ่งที่นั่นไป นี่ถึงบอกว่าคำว่าฌานใด

ฉะนั้น สิ่งที่ฌาน ถ้าพูดถึงเวลาเราพูดว่าฌานสมาธิ เวลาเราพูดถึงคนที่ไม่ค่อยเข้าใจนะ พื้นฐานที่เขาอ่อนด้อย จะบอกว่าฌานกับสมาธิก็ใกล้ๆ กัน คือว่าจะเหมือนกันก็ได้ คือใช้แทนกัน แต่ความจริงถ้าพูดถึงรายละเอียดแล้วฌานคือสิ่งที่กำลังส่งออก ฉะนั้นถ้าเป็นฌาน ทำไมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องมาบัญญัติสัมมาสมาธิละ? แล้วสมาธิยังมีมิจฉาอีกนะ เวลาทำสมาธิมันมีมิจฉา เวลาปฏิบัติไป การปฏิบัติครูบาอาจารย์ของเราถึงต้องการหลัก คือต้องการผู้รู้คอยบอก คอยสอน คอยบอก คอยสอนก็บอกวิธีการ คอยดูแลรักษากันไปมันถึงจะเอาตัวรอดจะรอดส่งไปได้

ถ้าไม่รอดส่งนะ ทุกคนคิดเข้าข้างตัวเองหมด รู้เห็นเล็กน้อยก็ให้คะแนนตัวเองไป ถึงสุดขอบฟ้า เวลาทำสิ่งใดถ้าพอใจก็ว่าถูกต้อง ทำสิ่งใดไปที่มันลำบาก มันลำบากมันเป็นความเพียรชอบนะ ความเพียรชอบเป็นความวิริยะ ความอดุสาหะ ความวิริยะ ความอดุสาหะของคนต้องลงทุนลงแรง มันก็บอกว่าเหน็ดเหนื่อยมาก ทุกข์มาก แต่เวลาจิตมัน

ลง จิตมันเป็นผลนะ เป็นผล ถ้ามันวิปัสสนาณะมันก็เป็นตทัชฌานคือของชั่วคราวเท่านั้น แต่ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมาณะมันตทัชฌานบ่อยครั้งเข้า บ่อยครั้งเข้าจนมีความชำนาญของมันนะ ถ้ามันสมุจเฉตปหาน กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์มันแยกออกจากกันนะ แล้วมันจะเข้ามาเชื่อมต่อกันอีกไม่ได้เลย สิ่งนั้นเป็นแบบใด นี่พูดถึงในการปฏิบัตินะ

ฉะนั้น ประโยชน์ของฌานมันก็เป็นเรื่องของโลกๆ เพราะเดี๋ยวนี้โลกในปัจจุบันนี้ ทางโลกเขาเอาสิ่งนี้มาเป็นธุรกิจกันเยอะมาก ตอนนี่ธุรกิจอย่างนี้เยอะมาก เรื่องไสยศาสตร์ ฉะนั้น พวกเราเป็นพุทธศาสตร์ ถ้าเราเป็นพุทธศาสตร์ เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นแก้วสารพัดนึก เป็นหลักที่พึ่งแล้ว เรามั่นใจของเรา เขาจะทำสิ่งใดนะมันตกอยู่ข้างนอกๆ มันไม่ยุ่งกับเราหรอก แต่พวกเราไปเปิดช่องให้เขาเอง พอมีสิ่งใดก็บอกยอมรับ อืม เป็นอย่างนั้นวิ่งไปหาเขาเอง

ถ้าเราเป็นชาวพุทธนะ นี่เราเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราทำความดีของเรา ถ้ามันจะเกิด เวรกรรมมันเกิดก็เรื่องของเวรกรรม ถ้ามันใช้ได้อย่างนั้นนะ นี่พูดถึงว่าประโยชน์ของฌาน ประโยชน์ของฌานมันเป็นเรื่องของโลก เป็นธุรกิจไป ถ้าเป็นกรรมฐานไม่เอา เพราะอย่างนี้มันเสียเวลาในการปฏิบัติมาก

อันนี้เราเข้าปัญหาเราแล้วนะ ข้อ ๕๕๔. ถึงข้อ ๕๕๖. ไม่มีนะ

ข้อ ๕๕๗. คำถามนะ

ถาม : ๕๕๗. เรื่อง “ท้อแท้เมื่อสมาธิไม่ก้าวหน้า”

บางครั้งการนั่งสมาธิ ผมนั่งทุกคืนก่อนนอน และนั่งตอนเช้าก่อนไปทำงานถ้ามีโอกาส การนั่งก็นั่งตามลมหายใจ แม้บางครั้งจิตจะแว็บไปที่อื่นบ้างก็กลับมาดูลมหายใจทุกครั้ง แต่การนั่งทุกครั้งมีความรู้สึกจิตรวมนิ่งเหมือนหัวตอ แต่จิตมันไม่ตัดการได้ยินเสียง แต่การได้ยินเสียงเล็กๆ น้อยๆ แม้เบามากก็ได้ยินทั้งหมด เหมือนการนั่งสมาธิไม่ก้าวหน้า ขาดกำลังใจ แต่ผมก็ลงใจกับคำสอนของหลวงตา ผมจะทำอย่างไรดีในการนั่งสมาธินั้น อยากถามว่าสายตาจำเป็นต้องเพ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่งหรือเปล่าครับ เพราะบางครั้งสายตาที่ผมสังเกตเป็นสายตาเวลาหลับ มีความรู้สึกระหว่างคิ้วเหมือนหลับลึกแต่ไม่หลับมีสติอยู่กับตัวตลอด รู้ลมหายใจตลอดเวลา ได้ยินเสียงทุกอย่าง

นี่คำถามนะ เรื่อง “ท้อแท้กับการทำสมาธิ”

ตอบ : เขาท้อแท้เพราะเขาบอกว่า “เป็นเหมือนสมาธิหัวตอ จิตมันไม่ตัด”

นี่เวลาส่วนใหญ่คนที่นั่งสมาธิ เวลาพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปแล้วมันปล่อยพุทโธ ใจ พอปล่อยพุทโธมันจะคาอยู่ เหมือนเราว่ายน้ำ ถ้าเราว่ายน้ำนะ เราพยายามว่ายน้ำนะ พยายามว่ายน้ำเข้าฝั่ง เราจะเข้าสู่ฝั่ง เราว่ายน้ำจากฝั่งหนึ่ง เหนื่อยมากไปอยู่กลางแม่น้ำ นั้น แล้วก็ลอยคอ ลอยตัวไว้เฉยๆ พอลอยตัวไว้เฉยๆ มันจะเข้าไปฝั่งไหนล่ะ? มันก็อยู่ที่ กระแสน้ำจะพัดไปทางใด

นี่ก็เหมือนกัน เรากำหนดพุทโธ พุทโธ เรานั่งภาวนามาทุกคืน นี่เป็นสมาธิ จิต เหมือนหัวตอ จิตเหมือนหัวตอเพราะว่าคำบริกรรมของเรา การว่ายน้ำมันต้องใช้เท้า กระพุน้ำใช่ไหม? ต้องใช้มือว่ายน้ำใช่ไหม? ใช้น้ำไปมันต้องใช้กำลังใช่ไหม? พอใช้กำลังมันก็ต้องมีกำลังตัวมันจะเคลื่อน มันจะไปตามกำลังของเราเข้าสู่ฝั่ง พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่มันเหมือนกับส่งจิตเข้าไปสู่ฝั่ง ถ้าไม่มีพุทโธมันเหมือนกับ เราลอยตัว เราไม่ทำอะไร? พอลอยตัวปั๊บมันก็จะคาอยู่อย่างนั้นแหละ นี่ก็พุทโธอยู่แล้ว พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ความตั้งใจของเรา

เวลาว่ายน้ำเหนื่อยไหม? เหนื่อย เหนื่อยมาก กำหนดพุทโธเหนื่อยไหม? เหนื่อยมาก เหนื่อยเพราะอะไร? เหนื่อยเพราะจิตมันไม่ยอกนิกพุทโธ มันอยากไปตามแต่ใจของมัน ว่ายน้ำนะเราประคองตัวเฉยๆ นี่กระแสน้ำมันจะพัดเราไป แต่พัดไปไหนไม่รู้ แต่ถ้าเราว่ายน้ำนะเราต้องบังคับ เราพยายามจะเข้าสู่จุดหมายของเรา เราจะต้องบังคับทั้ง กระแสน้ำนั้น เราจะต้องช่วยตัวเอง ต้องใช้กำลังเข้าสู่หน้านั้น

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธ พุทโธเราก็พยายามฝืนกับกระแสนั้น แล้วไอ้ความเคยตัว ไอ้กิเลสตัณหาความทะยานอยาก ไอ้สิ่งที่เคยอยู่ในหัวใจ ไอ้เวรไอ้กรรมที่มันได้สร้างได้ สมมาในใจ มันก็เหมือนกระแสน้ำนั้น มันพัดให้ใจดวงนี้ให้เฉื่อยชา พัดให้ใจดวงนี้เบื่อหน่าย พัดให้ใจดวงนี้น้อยใจ พัดให้ใจดวงนี้บอกว่าปฏิบัติมา ๑๐ ปีก็ไม่เห็นได้สักที ไอ้ คำว่าพุทโธมันเป็นปัจจุบัน ปัจจุบันคือการว่ายน้ำนั้นไง ปัจจุบันที่เราพยายามจะว่ายน้ำ เราตัวเราเข้าสู่ฝั่งนั้นให้ได้อย่างไร นี่ไง ฉะนั้น มันเป็นหัวตอ ก็หัวตออย่างนี้ไง หัวตอเพราะว่ามัน

ไม่มีการกระทำ มันก็เหมือนกับเราไปลอยตัวอยู่กลางแม่น้ำนั่น แล้วทุกคนจะเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนี้เพราะอะไร? นี่โง่งานทางโลกใจ

หลวงตาท่านบอกว่า การทำงานทางโลกทุกคนบอกเหนื่อยมาก ทุกข์มาก ยากมาก โง่งานทางโลกนะ แต่ถ้างานทางธรรม ให้นั่งเฉยๆ หลับตาแล้วก็หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ เหนื่อยไหม? อ้าว นั่งสิ เหนื่อยจะตาย งานของใจนี่เหนื่อยมาก พุทโธ พุทโธ มันเครียด พุทโธไม่ลงเลย จะลงหรือไม่ลงเราต้องมีสติเหนื้อมัน กำหนดพุทโธ แล้ว ถ้ามั่นซัดๆ นี่ตรงนี้สำคัญมากนะ ถ้าพุทโธซัดๆ มันก็เหมือนเราพยายามว่ายน้ำ เรายังมีการว่ายน้ำนั้นอยู่ แต่ถ้าเราพุทโธไม่ซัดก็คือเราปล่อยหมดใจ พอปล่อยแล้วก็หัวตอใจ

นี่โง่งสมาธิหัวตอ คากันอยู่อย่างนี้ ที่ภาวนาที่ไม่ลง ไม่ลงเพราะเหตุนี้ ที่พุทโธแล้ว ไม่ลง ไม่ลงเพราะอะไร? ใจมันว่าทำนะ ทุกคนบอกว่า

“หลวงพ่อก่อน ผมภาวนาพุทโธซัดๆ เลย พุทโธตลอดเวลาเลย”

ผมภาวนาพุทโธใจ แต่จริงๆ มันไม่ได้พุทโธ เราคิดเอาเองใจ เราคิดว่าเราทำๆ เราทำเริ่มต้นมา เราทำเริ่มต้นมา พุทโธมาเรื่อยๆ พุทโธมาเรื่อยๆ พอมันเหนื้อมันล้า จิตมันล้า จิตมันท่องพุทโธท่องจนมันคุ้นชินมันก็นึกว่ามันพุทโธอยู่ แต่จริงๆ มันไม่ได้พุทโธ เป็นอย่างนี้หมด แต่บอกว่าพุทโธอยู่หรือเปล่า มันจะบอกว่าพุทโธ พุทโธ มันจะบอกว่าพุทโธ แต่จริงๆ มันไม่ได้พุทโธ ถ้ามั่นพุทโธมันจะซัด เหมือนกับการว่ายน้ำ ถ้ามึงยัง ขวนขวายพยายามว่ายอยู่ มึงต้องเข้าถึงฝั่ง แต่นี่ว่ายอยู่ๆ กระแสน้ำมันพัดจะออกปากอ่าว แล้วนะ มันยังบอกว่ามันว่ายอยู่ๆ

นี่โง่งนี่ปัจจุจัดตั้ง เราไม่สามารถรู้ตัวเราเองได้ ส่วนใหญ่แล้วเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้ นี่โง่งมันถึงว่าความหยาบ ละเอียด เรื่องของนามธรรม ความรู้สึกนึกคิดมัน ละเอียดมาก ละเอียดจนแบบว่าเราเข้าใจได้อารมณ์หยาบๆ นี่เขาถามกันบ่อย สุขเวทนา ทุกขเวทนา แล้ววิมุตติสุขกับสุขเวทนามันแตกต่างกันอย่างไร? สุขเวทนา มันมีเวทนา มีความสุขใช่ไหมมันถึงสุข มันมีผลกระทบมันถึงสุข แล้ววิมุตติสุขมันเป็นอย่างไร? นี่เราถึงคาดไม่ได้ใจ

นี่ก็เหมือนกัน ใจที่บอกว่า เราก็พุทโธ พุทโธอยู่ แล้วพอเราพุทโธนี้ หยาบๆ เราก็รู้ได้ พอจิตมันละเอียดเข้าไปๆ มันปล่อยหมดนะ มันลืม มันขาดหมดเลย มันแบบเถร

ส่องบาตร เห็นอยู่แต่ไม่รู้ว่าจะไร นี่ก็เหมือนกัน นึกว่าพุทโธนะ จิตมันนึกว่าพุทโธ แต่ไม่ได้นึก ถ้านึกนะ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปัปนาสมาธิ อปัปนาคือรวมใหญ่ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วคราวทุกคนจะมีอยู่บ้างอยู่แล้ว นี่พุทโธ พุทโธพวกเราจะเข้ากันได้แค่นี้ คือเดียวกับวুবวาบ วูปไปวาบมา รู้สึกกร่มๆ เย็นๆ แค่นั้นแหละขณิกสมาธิ

มันเป็นสมาธิใหม่? เป็น แต่มันเป็นเริ่มต้นใจ วูปไป วาบมา ฐึ้นั้น เห็นนี้ แค่นี้แหละ อยู่แค่นี้ แล้วถ้ายังพุทโธซัดๆ เข้าไปเรื่อยๆ มันจะลึกเข้าไป พอลึกเข้าไปนะเราก็จะดีขึ้นใช่ไหม? นี่จิตกร่มเย็นขึ้น เสียงยังได้ยินอยู่ รับสิ่งใดได้อยู่ ได้ยินเพราะอะไร? ได้ยินเพราะจิตออกรับรู้ จิตทำงานได้ เราพุทโธต่อเนื่อง พุทโธต่อเนื่องเข้าไป พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ นะ พอพุทโธถึงที่สุดแล้วมันจะนึกพุทโธไม่ได้

จิต อากาของจิต จิตคือความรู้สึก ตัวความรู้สึกนี้เป็นจิต ความคิดมันเป็นอารมณ์ จิตกับอารมณ์ หลวงตาบอกว่า เป็นของคู่ นี้จิตกับความคิด ความคิดนี้ไม่ใช่จิต เกิดจากจิต ความคิดคือพุทโธ เราคิดพุทโธ พุทโธ พุทโธ แต่ตัวจิตคือตัวความรู้สึก พอพุทโธ พุทโธ พอจิตมันละเอียดเข้ามา ละเอียดเข้ามา เห็นใหม่ จากขณิกสมาธิเป็นอุปจาระ ยังรับรู้อยู่ ยังพอพุทโธได้ ยังทำได้ แต่ถ้ามันละเอียดเข้าไปนะมันจะนึกพุทโธไม่ได้แล้ว เพราะความคิดกับจิตมันจะเป็นอันเดียวกัน

เวลาเราบอกพุทโธ พุทโธเราระลึกถึงพระพุทธรเจ้า แต่ถ้าเราไปเจอพุทโธแท้ๆ นั่นคือตัวพุทธระ พอเจอพุทธระมันนึกอะไรไม่ออก นึกอะไรไม่ได้เลย พอมันจะนึกไม่ได้นะเราก็ตกใจแล้ว โอ้ย จะตายแล้วเนาะ โอ้ย ไม่ได้เนาะ โอ้ย มันจะเป็นจะตาย นี่มันก็ทำให้ออกมาหายบายๆ อ้อ เราจะบอกเรากู้้นเคยกับความรู้สึกนึกคิดหายบายๆ ของเรา เราไม่คุ้นเคยกับความจิตที่เป็นละเอียด ฉะนั้น พอเราไม่รู้สึกรู้สึบเราก็อ่าเราก็อ่าแล้วไง นี่มันเป็นหัวตอมันตัดไม่ขาด

มันไม่ต้องตัด อยู่กับพุทโธซัดๆ โดยข้อเท็จจริงมันจะเป็นความจริงของเขาเอง ตัวจิตเขาจะเป็นของเขาเอง แต่เราไปสร้างภาพ เราไปต้องการให้เป็นสถานะอย่างนั้นๆ ในสถานะเราเป็นแบบนี้ เราต้องการได้อีกสถานะหนึ่ง เราไปสร้างอีกสถานะหนึ่งมาซ้อนกับความเป็นจริงอยู่ในปัจจุบันนี้ มันถึงไม่เป็นความจริง เราพุทโธของเราไปเรื่อยๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธของเราไปตามความเป็นจริงนะ พอมันพุทโธจนละเอียดเข้าไป



ละเอียดเข้าไป นี่มันเริ่มละเอียด เราก็เป็นคนที่มีวุฒิภาวะละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น เรารับรู้  
ได้ละเอียดขึ้น พอมันเริ่มจะนึกพุทโธไม่ได้

ส่วนใหญ่แล้วจิตได้สำนึกของคนมันจะตกใจ กลัวตาย กลัวจิตจะขาด กลัวจะไม่  
มีร่างกายจะอยู่ จิตได้สำนึกทุกคนเป็นหมด ไอ้ที่ว่าฝึกมา สอนมา ตั้งใจมา พอไปเจออย่าง  
นี้เข้าก็ตกใจทุกคน ครั้งแรกพอเข้าไปจะตกใจวูบออกมาเลย นี่เขาเรียกว่ากมันก็จะดึงให้  
จิตออกมา แล้วเราก็ฝึกใหม่ๆ แล้วมันจำเป็นไหม ต้องจำเป็นไหม? ไม่จำเป็นก็ได้ ถ้าเป็น  
อุปจาระมันใช้ปัญญาได้แล้วแหละ แต่ปัญญาแล้วมันก็ล้มลุกคลุกคลานเพราะว่าเราไม่  
ชำนาญ แต่เข้าไปอัปปนาไปพักให้จิตมีกำลัง พอคนมีกำลัง เหมือนเราต้องการใช้เงิน  
๑๐๐ บาท ถ้าเรามีสัก ๑,๐๐๐ บาท ๑๐,๐๐๐ บาท เงิน ๑๐๐ บาทเรากล้าใช้ ถ้าเราต้องการ  
ใช้เงิน ๑๐๐ บาท เรามีอยู่ ๕ บาท เราจะใช้เงิน ๑๐๐ บาทได้อย่างไร? เราก็ทุกข์ใจ

จิตก็เหมือนกัน สมาธินี้ ถ้าเป็นขณิกสมาธิ ๕ บาท ๑๐ บาท พอมันจะใช้มันก็  
ลำบาก ถ้าเข้าไปอุปจาระมันก็มีสัก ๑๐๐ บาท มี ๑๐๐ บาทใช้ ๑๐๐ บาทมันก็หมดเลย แต่  
ถ้าเข้าไปอัปปนามันมีหมื่น มีแสน พอมีหมื่น มีแสน พอเวลามันคลายออกมา มันจะใช้  
๑๐๐ บาทมันก็ใช้ได้ง่ายๆ

จิตถ้าเข้าไปอัปปนาสมาธิ สมาธิคือสมาธิ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ แต่สมาธิเป็นฐาน  
ให้เกิดใช้ปัญญา เป็นโลกุตตรปัญญา ปัญญาที่ชำระกิเลสได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธินะ ปัญญา  
มา กู้อของพระพุทธเจ้ามาไง มันเป็นธรรมะในพระไตรปิฎก เราก็ไปกั๊ยมมาจาก  
พระพุทธเจ้า แล้วก็บอกว่าของเราๆ ไม่ใช่หรือกั๊ยมมา กั๊ยมมา คือจามา คั่นคว้ามามาไม่ใช่  
ความจริง แต่ถ้าเข้าไปอัปปนาสมาธิ จิตมันจะวูบจะวาบ มันจะเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่ เรามี  
สติไปพร้อมมัน นี่มันจะเข้าสู่อัปปนา

ฉะนั้น การเข้าสู่อัปปนาสมาธิมันดับหมดคนะ เสียงไม่ได้ยิน สรรพสิ่งไม่ได้ยิน  
อายตนะไม่รับรู้ ลมพัดมาผิวหนังไม่รับรู้ เพราะจิต จิตอยู่ในกายนี้ แต่วางกายนี้ได้ วาง  
กายหมายความว่าถ้าภาษาโลกว่า ประสาทคัดหมดไง ประสาทรับรู้ออกมากาย ออกมา  
ผิวหนัง ออกมาหู ตา จมูก ลิ้นมันคัดหมด อายตนะคัดหมดเหลือแต่สักแต่ว่ารู้ จิตล้วนๆ  
จิตเพรียวๆ เลย แล้วพอมันจะถอนนะ มันจะคลายตัวออก เริ่มออกรับรู้ความรู้สึกออกมา  
ในกายนี้ นี่พูดถึงอัปปนา

นี่พูดถึงว่าที่มันไม่ตัด เขาบอกว่า

ถาม : จิตมันเป็นหัวตอ จิตมันไม่ตัด มันไม่ตัดเสียง ไม่ตัดอะไรเลย

ตอบ : เราไม่ต้องไปอยากได้สิ เรานะหน้าที่การงานของเรา เราทำตามกำลังของเรา เราจะมั่งมีศรีสุข จะประสบความสำเร็จ ไม่ประสบความสำเร็จ นั้นมันอยู่ที่ข้อเท็จจริง มันไม่ได้อยู่ที่เราปรารถนาว่าจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ มันตามข้อเท็จจริง ถ้าเราสร้างข้อเท็จจริง

“ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ”

หน้าที่ของเราคือสร้างเหตุ หน้าที่ของเราคือการภาวนา หน้าที่ของเราคือทำเหตุ ถ้าเหตุมันสมควร เหตุมันสมควรของมัน นี่ธรรมะ ธรรมะมันเป็นปัจจุบัน ธรรมะมันให้ผลตอบแทนแน่นอน ถ้าผลตอบแทนแน่นอนนะ สิ่งนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันจะตัดหรือไม่ตัดเดี๋ยวจะรู้ แต่ถ้าบอกว่าจะตัด-ไม่ตัด เราไปสร้าง ไม่มีทาง ไม่มีทาง ไม่มีทางเลย แต่ถ้ามันเป็นของมันจริงนะ ใครจะห้ามขนาดไหนก็ไม่ได้ ใครจะบอกไม่ใช่มันก็ใช่ ถ้ามันเป็น ถ้ามันเป็นแล้วไม่มีใครห้ามได้

นี่ใจโอกาสของคนถึงไม่เหมือนกัน การปฏิบัติ โอกาสของแต่ละบุคคลอยู่ที่อำนาจวาสนาของแต่ละบุคคล ไม่มีอำนาจวาสนาใครจะเหนืออำนาจวาสนาใคร อำนาจวาสนาอยู่ที่เราสร้าง อยู่ที่เราทำ จะไม่มีใครบังคับของเราได้ อยู่ที่เราตั้งใจทำหรือไม่ตั้งใจทำ เราจริงจังหรือไม่จริงจัง ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันไม่ตัด ไม่ตัดก็คือไม่ตัด

ฉะนั้น

ถาม : อยากถามว่าสายตาจำเป็นต้องเพ่งไหม?

ตอบ : ไม่ต้อง ถ้าเพ่งมันเป็นกสิณไป ถ้าเพ่งนะ เราเพ่งสีเขียว สีเหลือง สีแดง เพ่งคือเป็นกสิณ ถ้ากสิณ เวลาเป็นกสิณแล้ว เห็นไหม นี่กสิณไฟ กสิณลม กสิณต่างๆ มันเป็นเรื่องหนึ่งนะ ถ้าพูดถึงกสิณเดี๋ยวจะเข้าถึงฉาน ฉะนั้น อันนี้ไม่เอา จบนะ มันใกล้เคียงกันนะ ปัญหามันเกี่ยวเนื่องกัน ได้อีกปัญหาหนึ่ง

ข้อ ๕๕๘. ไม่มี ข้อ ๕๕๙. ข้อ ๕๖๐. ข้อ ๕๖๑. ไม่มี

ข้อ ๘๖๒. นะ

ถาม : ๘๖๒. เรื่อง “ผู้กำกับกับคนดู”

ตอบ : คำถามเนาะ อารัมภบทนี้ตัดทิ้งเลย เพราะอารัมภบทนี้เขาชมมามาก  
ตัดทิ้ง เอาคำถามเลย

ถาม : ๑. ผมพุทโธจนจิตสงบ แล้วพิจารณาตามหลวงปู่เจี๊ยะ ไต่ไปตาม  
ร่างกาย เมื่อ ๒ ปีที่แล้วครับ ถ้าจำไม่ผิด พอพิจารณาถึงเนื้อด้านหลังมันบอกไม่ถูกครับ  
น้ำตาร่วงลงมาโดนเสื้อเลย แต่มันก็นานมาแล้วครับ ช่วงแรกจะน้ำตาไหลเกือบทุกครั้ง  
มันบอกไม่ถูก หลังๆ นี่ไม่เป็นแบบนี้แล้ว นึกถึงคำหลวงพ่อก็อาหารที่กินบ่อยๆ ก็  
เลยทำซ้ำมาตลอดจนทุกวันนี้ครับ แต่มันไม่แน่นอนเหมือนก่อนเลยครับ เลยลองนำ  
ภาพที่ตัวเองชอบไปตั้งดู เช่นนี้ภาพผู้หญิงเปลือยดูที่ใจมันไหวๆ แล้วลอกหนัง ลอก  
เนื้อ ไม่รู้แบบนี้ถูกหรือเปล่าครับ แต่ผมสังเกตเวลาออกจากภาวนา ใจมันยังติดภาพที่  
ชอบใจอยู่เลย เลยต้องถามหลวงพ่อกครับ

ตอบ : จิตถ้าเราพุทโธของเราไป ตามแบบหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอก  
ว่าให้เอาจิตนี้อยู่ในร่างกายของเราตามโครงกระดูกนี้ นี่ให้หมุนไปๆ อย่างนี้เป็นสมณะ  
จนจิตมันสงบก็อยู่ในกายนี้มันจะวิปัสสนา ถ้าจิตอยู่ในกายนี้ได้ มันไม่แฉลบออกนอก  
กายนี้ เห็นไหม มันก็เหมือนกับพุทโธ บอกว่าต้องพุทโธใหม่? คำปริกรรมใดดีกว่าคำ  
ปริกรรมใด?

บุคคล บุคคลใดที่ปฏิบัติมาในทางที่บุคคลปฏิบัติมาตามแนวทางนั้น นี่จะสอน  
ตามแนวทางที่ตัวนั้น หลวงปู่เจี๊ยะท่านได้ปฏิบัติมาอย่างนี้ ท่านบอกว่าบังคับจิตของ  
ท่านให้อยู่ตามข้อกระดูก อยู่ในกระดูกกับร่างกาย ให้มันอยู่ในนี้ นี่มันเป็นสมณะ สมณะ  
คือว่าจิตมันอยู่มันไม่แฉลบออก แต่พอจิตมันเป็นสมาธิมันจะเห็นกระดูกเป็นข้อเท็จจริง  
เห็นกระดูกโดยข้อเท็จจริงคือเห็นโดยจิตใจ เห็นโดยจิตจะเป็นวิปัสสนา วิปัสสนามัน  
แยกแยะขึ้นมา นี่เราทำไปมันเป็นไปได้

ฉะนั้น คำถามว่า

ถาม : เมื่อ ๒ ปีที่แล้วเขาได้ไล่ตามร่างกายจนน้ำตาร่วงเลย น้ำตาร่วงนะ น้ำตาร่วง เวลาในละคร เวลาเขาตบกันเขาก็น้ำตาร่วงเหมือนกัน น้ำตาร่วงมีหลายอย่าง น้ำตาร่วงด้วยความเสียใจ น้ำตาร่วงด้วยความดีใจ น้ำตาร่วงเพราะความคับแค้น น้ำตา ร่วงเห็นไหม น้ำตาร่วงมันก็มีตั้งหลายน้ำตาร่วง

ฉะนั้น คำว่าน้ำตาร่วง น้ำตาชำระล้างอย่างหนึ่ง น้ำตาที่สะสม ฉะนั้น สิ่งที่น้ำตา ร่วงมันเป็นความกระเทือนใจ ทีนี้ความกระเทือนใจมันส่วนความกระเทือนใจ มันเกิดมา จากไหนล่ะ? เกิดมาจากผล ผลของการเราปฏิบัติไง ถ้าเราปฏิบัติมา มันได้ผลมาแล้วมัน เป็นอดีตมาแล้ว นี่เราตั้งแต่เล็กจนโตมา พ่อแม่ให้กล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูมา อาหารอะไรที่พ่อแม่ ให้กิน เคยถูกใจมากเราก็เคยกินมาแล้ว แล้วถูกใจมากน้ำตาไหล เราโตขึ้นมาแล้วเรา จะต้องหากินเอง ถ้าเราหากินเอง เราซื้อกินเองเราไม่ยอมซื้อ เสียขายสตางค์ ไม่ยอมซื้อ อะไรกินเลยเราก็จะไม่ได้ ไม่ได้รสชาติอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าเราจะหาซื้อกินเอง หรือเราโตมาแล้วเราจะทำกินของเราเอง เราก็ต้อง กินให้ซึ่งใจใจ ให้ซึ่งใจมันก็ต้องทำให้ถึงที่สุด ทำให้มันเป็นไป ทีนี้มันเป็นไป สิ่งนี้มัน ๒ ปีมาแล้วทำไมไม่ได้เลย มันก็ต้องวางหมด อยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่มีฐานะ พ่อแม่ก็ให้กินแต่ ของดีๆ เวลาออกมาหากินเองมันไม่มีฐานะอะไร จะกินอะไรก็ต้องหากินกันเอง

นี่ก็เหมือนกัน จิตมันผ่านมาแล้วไง เราจะบอกว่าอย่าให้ไปติดกังวล สิ่งที่ผ่านมาแล้ว เราได้ปฏิบัติมามันเป็นเครื่องยืนยันว่าเราเคยปฏิบัติมา แล้วได้รับผลของธรรม รับ ผลของธรรม เห็นไหม รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง พิจารณาจนน้ำตาร่วง นี่รสของ ธรรม รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวงก็อยากได้อีก อยากได้ก็เป็นตัณหา นี่รสของธรรม เราก็ได้ลิ้มรสมาแล้ว ในปัจจุบันก็ต้องให้เป็นปัจจุบันสิ เราก็ทำของเราไป

นี่จะพุทโธ พุทโธของเราไป ถ้าจะทำของหลวงปู่เจี๊ยะกำหนดดูกายก็ดูของเราไป ดูกายถ้าจิตไม่สงบเป็นสมณะ พอจิตสงบแล้วเห็นกายซ้อนมันจะเป็นวิปัสสนา วิปัสสนา ก็เข้ามา มันก็เป็นความจริง มันก็ถูกต้อง

ถาม : ๒. ผมพิจารณากาย แต่ทำไมมันไปตัดที่กระบวนการความคิดได้ครับ ตอนแรกๆ ไม่แน่ใจ แต่มันเกิดขึ้นแล้ว ตอนนั้นเดินจงกรมอยู่ แล้วไปเห็นว่าเวลาเราจะ คิดถึงใครมันจะมีภาพนั้นๆ ขึ้นมา เหมือนกับองค์หลวงตาสอน ไม่รู้ผมเข้าใจถูก

ไหม? เมื่อไม่กี่วันมานี้ผมเดินจงกรมเห็นความคิด มันจะคิด ผมเลยลองตั้งสติดีๆ ว่ามันจะมาจากไหน ไม่เห็นครับ แต่เห็นว่ามันกำลังจะคิดเรื่องอะไร เช่นมันจะคิดเรื่องงาน มันจะมีภาพนั้นมาจางๆ แล้วมันก็ดันมาเรื่อยๆ จนคิด จนผมเข้าใจว่าความคิดนี้มันเนียนๆ มาเลย ดันมาทำให้เราผลอได้ด้วยความคิดมันเลย ถูกต้องไหมครับ

ตอบ : นี่พูดถึงอันนี้ว่าเขากำหนดพุทโธพิจารณากาย แต่ทำไมไม่เห็นความคิด เพราะเขาหาว่าการเห็นความคิดนี่คือการพิจารณาจิต ถ้าการพิจารณากาย ถ้าจิตมันละเอียดขึ้นมา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าจิตละเอียด มันจะจับสิ่งใดมันก็จับได้ทั้งนั้นแหละ มันรู้มันเห็นของมัน ถ้ามันรู้มันเห็น ถ้าเราจับได้เราก็พิจารณา

ที่เห็นกายเราก็พิจารณากาย เห็นเวทนาเราก็พิจารณาเวทนา เห็นจิตเราก็พิจารณาจิต เห็นธรรมเราก็พิจารณาธรรม เห็นธรรมคือธรรมารมณ์ อารมณ์ความรู้สึกเราจับได้เราก็พิจารณาได้ ถ้าจับความคิดได้เราก็พิจารณาได้ สติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง อันใดอันหนึ่งชัดเจนตรงนั้นทำตรงนั้นเลย นี่ใจอย่างที่พูดเมื่อกี้ หลวงตาบอกว่าเวลาภาวนาไปอย่างกับหมาตาย คือหมาตาย เวลาพิจารณากายก็ต้องพิจารณากายตลอดไป เราพิจารณากายใช่ไหม? ชื่อรางวัลที่ ๑ ถูกรางวัลที่ ๑ เขาให้รางวัลที่ ๑ อีกเลขหนึ่งบอกไม่เอา

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเห็น เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมมันก็รางวัลที่ ๑ ทั้งนั้นแหละ แต่รางวัลที่ ๑ ปัจจุบันนี้ไง นี่เวลาคนไม่ทันก็คือไม่ทันนะ แต่พอทันอยากได้อีกก็ไม่มีอีกแล้วละ นี่ถ้ามันพิจารณาแล้วมันเห็นความคิด ความคิดก็คือความคิด ถ้าจิตละเอียดแล้ว ถ้ามีวุฒิภาวะแล้วมันจะรู้มันจะเห็นของมัน มันทำได้ ถ้ามันทำได้มันก็เป็นอย่างนั้นนะ

ถาม : แต่ผมจำได้ว่า หลวงพ่อสอนว่าให้เป็นปัจจุบัน จะเอากาย เวทนา จิต ธรรมก็ได้ ถ้าเห็นแบบนี้ผมควรพิจารณาอย่างไรต่อไปครับ ถามแค่นี้ก่อน (เขาว่าอย่างนั้นนะ)

ตอบ : ถ้าถามแค่นี้ก่อน คือเวลาพิจารณาไปจิตมันจะรู้ จะเห็นอะไรแปลกๆ นะ โดยพื้นฐานเราจะมีแบบว่ามีข้อมูลของเราไป ว่าถ้าเห็นกายต้องเป็นแบบนี้ เห็นเวทนาต้องเป็นแบบนี้ เห็นจิตต้องเป็นแบบนี้ เห็นธรรมต้องเป็นแบบนี้ พอเป็นแบบนี้ปั๊บเราก็คิดว่าต้องเป็นแบบนี้ แต่เวลาเป็นปัจจุบันนะมันมหัศจรรย์ จิตนี้มหัศจรรย์นัก จิตนี้รับรู้

อะไรพิสดารนัก ถ้ามันเห็นขึ้นมา เห็นพิสดารนั้นแหละ เราสร้างมาเกือบตาย ให้มันรู้เห็น  
อย่างนั้น เรากลับไปงกับมันนะ อย่างนี้ไม่ใช่ อย่างนี้ไม่ได้ อย่างนี้ไม่ตรงกับคำเรา

โห้ ของดีๆ ไม่รู้จัก แต่พอรู้ขึ้นมาที่ต่อไปนี้ทำไม่ได้แล้ว พอทำไม่ได้แล้วถึงจะรู้  
ว่าของจริง เวลาไปรู้มันก็ไม่รู้ของมัน อันนี้เวลาปฏิบัติมันมาเป็นแบบนี้ ที่นี้ถ้ามันเป็น  
อย่างนี้ก็ต้องฝึกหัดของเราไปแหละ เขาบอกว่าถามแค่นี้ก่อนนะ

ฉะนั้น ถ้าถามแค่นี้ก่อน โยมมีอะไรไหม? ไม่มีเราจบแล้วนะ เอวัง