

ไม่ง่าย ไม่ยาก

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๐

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

ถาม : เรื่อง “การฝึกสมาธิให้มีพื้นฐาน”

กราบนมัสการสอบถามแนวทางฝึกสมาธิที่ถูกวิธี กราบนมัสการหลวงพ่อก่อนที่ใครพอ
กระผมมีปัญหาและเกิดความสงสัยในเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิ ก่อนอื่นขอเล่าความเป็นมา
เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงปัญหาและคำถามที่กระผมสงสัยครับ

เรื่องเกิดขึ้นเมื่อกระผมได้มีโอกาสบวชทดแทนบุญคุณบิดามารดา โดยกระผมได้ไป
บวชอยู่ที่วัดหนึ่ง อยู่ที่คณะหนึ่งที่เน้นการปฏิบัติวิปัสสนา โดยปกติของทุกวันหลังจากทำวัตร
เช้าเสร็จ พระอาจารย์ที่สอนวิปัสสนาจะพากระผมและเพื่อนที่ไปบวชเรียนด้วยกันให้ฝึกปฏิบัติ
ที่อุโบสถที่ภายในมีเจดีย์ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

ขณะนั้นกระผมไม่รู้ถึงความแตกต่างว่าอะไรคือสมาธิและอะไรคือสติ โดยพระอาจารย์
จะฝึกสอนโดยการให้กำหนดรู้ยุบหนอพองหนอเพื่อฝึกสติรับรู้ถึงความเป็นปัจจุบัน

ครั้งมีอยู่วันหนึ่ง (เมื่อบวชไปได้ประมาณอาทิตย์กว่าๆ) ขณะนั่งฝึกกำหนดยุบหนอ
พองหนอด้วยความที่ไม่เข้าใจว่าฝึกวิปัสสนากับสมาธิต่างกันอย่างไร กระผมก็ไม่เห็นความต่าง
ระหว่างการกำหนดยุบหนอพองหนอกับการกำหนดลมหายใจพุทเข้า โธออก กระผมจึงได้
เปลี่ยนจากกำหนดยุบหนอพองหนอมาเป็นการกำหนดหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี่โธแทน
และตามคู่มือหายใจเข้าออกโดยกำหนดจิตให้รับรู้ถึงกระแสลมเข้าออกที่ปลายจมูก

ครั้งกำหนดไปได้สักพัก อยู่ๆ ก็เกิดอาการเหมือนหูจะเริ่มอื้อๆ ความรู้สึกวิ้งๆ และเสียง
รอบๆ ตัวอยู่ค่อยๆ เงียบหายไป และไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย และรู้สึกที่ไม่มีคนหรือวัตถุอยู่

รอบตัวเลย ไม่รู้สึกแม้กระทั่งตัวเองที่นั่งอยู่บนพื้นและอาการขาของขาที่นั่งนาน (ขณะนั้นมีพัดลมเปิดอยู่ภายในอุโบสถ และมีพระอาจารย์นั่งปฏิบัติอยู่ข้างหน้า และพระที่มาปฏิบัติด้วยกันนั่งอยู่ข้างๆ และมีชาวบ้านมาเคารพสักการะพระบรมสารีริกธาตุอยู่) เหมือนทุกอย่างมันโล่ง ว่างไปหมด และทันใดนั้นก็เริ่มได้ยินเสียงใจเต้นดังขึ้นเรื่อยๆ และดังมากๆ เหมือนหัวใจมาเต้นแนบอยู่ข้างหู เหมือนอาการคนที่ตื่นตื่นสุดขีดและมีความกลัว เพราะไม่เคยเกิดเหตุการณ์อย่างนี้มาก่อนในชีวิต จึงได้ล้มตาขึ้น ในใจก็คิดประหลาดใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง และรู้สึกถึงความมหัศจรรย์ของอารมณ์ขณะนั้นมาก บางครั้งเล่าให้คนอื่นฟัง เขาก็ว่าผมเพี้ยนบ้าง จึงได้แต่เก็บเอาไว้ในใจ

กระผมได้บวชอยู่ที่วัดนี้ประมาณ ๑๙ วัน และก็สึกออกมาแล้ว โดยเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นเพียงครั้งเดียวในขณะบวช หลังจากนั้นเมื่อมีเวลา กระผมก็จะพยายามฝึกสมาธิโดยพยายามอยากให้อารมณ์แบบนั้นเกิดขึ้นอีก คำถามของกระผมคือ

๑. ผมอยากทราบว่า อาการที่เกิดขึ้นตอนนั่งปฏิบัติเขาเรียกว่าสมาธิใช่หรือเปล่าครับ ถ้าใช่ เป็นสมาธิแบบใดครับ

๒. การที่กระผมพยายามฝึกสมาธิโดยพยายามหรือคิดอยากให้เกิดอาการอย่างนั้นอีก ถือเป็นความอยากซึ่งเป็นกิเลส จึงทำให้ไม่สามารถฝึกสมาธิและเกิดอาการนั้นขึ้นอีกใช่หรือไม่ครับ กระผมควรที่จะฝึกปฏิบัติหรือกำหนดพุทโธอย่างไรต่อไปดี เพื่อไม่ให้กิเลสมันหลอกลวงความตั้งใจที่อยากฝึกฝนสมาธิของกระผมก็คืออยากฝึกให้พื้นฐานของจิตมันนิ่งเพื่อให้พัฒนาต่อไป ให้สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงได้

เรียนด้วยความสัจย์จริง กระผมได้ฟังธรรมของหลวงพ่อบ่อยครั้งตอนตอบปัญหาธรรมะของผู้ปฏิบัติเรื่องการพิจารณากายหรือพิจารณาอาการของจิต กระผมไม่สามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ถึงสภาวะเหล่านั้นได้ (ได้แต่เข้าใจโดยจินตนาการ) เพราะผมยังไม่เคยเกิดขึ้น เพราะจิตของเรายังไม่มีพื้นฐานสมาธิที่แข็งแกร่งพอ จึงตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องฝึกสมาธิก่อนครับ

๓. เป็นเพราะกรรมไม่ได้ถือศีล ๒๒๗ ข้อเหมือนตอนบวชอยู่หรือเปล่าครับ จึงทำให้การปฏิบัติมันยากกว่าตอนเป็นฆราวาสที่พยายามรักษาแค่ศีล ๕ เท่านั้น หรือกรรมควรต้องถือศีล ๑๐ เพื่อการฝึกที่ทำให้เกิดผลมากขึ้น หรือเป็นเพราะจิตของผมที่มันเสื่อมไปเองครับ ถ้าหากความคิดนี้ของผมมันผิดอย่างมหันต์ ขอความเมตตาหลวงพ่อชี้แจงแทงเข้าไปให้กิเลสในใจผมมันสะดุ้งให้เกิดปัญญาด้วยครับ

๔. กรรมพยายามฝึกปฏิบัติสมาธิอยู่ที่บ้าน แต่ฝึกอย่างไรอาการดังกล่าวก็ไม่เกิดขึ้น เกิดก็แค่อาการวูบๆ แค่นั้น แล้วก็เหมือนสมาธิมันแตกไหลไปเฉยเลย จึงอยากสอบถามว่ากรรมควรที่จะหาสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมกว่านี้หรือเปล่าครับ จึงจะมีโอกาสได้สัมผัสอาการสมาธิอย่างนั้นอีก ทุกครั้งที่ฝึกปฏิบัติที่บ้าน ผมจะฝึกตอนอยู่บ้านคนเดียว และปิดอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดเสียงทุกอย่าง

๕. เคยได้มีโอกาสไปกราบนมัสการหลวงพ่อที่วัด และได้เล่าอาการให้หลวงพ่อฟัง หลวงพ่อแนะนำว่าให้พูดต่อไปเรื่อยๆ แต่ด้วยปัจจัยต่างๆ ในคำถามข้อที่ ๒-๔ กรรมควรต้องปรับปรุงปัจจัยต่างๆ เหล่านั้นหรือไม่ครับ เพื่อให้การฝึกของผมก้าวหน้าขึ้นไปกว่านี้ หรือต้องเปลี่ยนแนวทางการฝึกครับ

๖. ถ้าหากมีบุญวาสนาที่สามารถทำให้อารมณ์ที่วุ่นวายนั้นเกิดขึ้นจริงๆ ได้อีก กรรมควรที่จะต้องรีบรับมืออย่างไรครับ เพื่อเอาชนะความกลัวต่อสิ่งที่ไม่เคยประสบเหล่านั้นครับ

ตอบ : สุดท้ายนี้พูดถึงเราเนาะ นี่พูดถึงคำถาม ๕ ข้อ ถ้าคำถาม ๕ ข้อนี้ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ ที่นี้ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ เหตุที่มันเกิดขึ้น เขาบอกเหตุที่มันเกิดขึ้นเพราะผมไปบวชวัดวัดหนึ่งแล้วปฏิบัติอยู่ ๑๙ วัน เวลาปฏิบัติอยู่ ๑๙ วัน อาจารย์ที่วัดท่านก็พาประพฤติปฏิบัติ พาปฏิบัติยุบหนอพองหนอไฉ่ แล้วยุบหนอพองหนอ ปฏิบัติไปเรื่อย แต่ด้วยวาสนาของเขา เขาก็บอกว่ายุบหนอพองหนอทำให้เขาทำไม่ประสบความสำเร็จ เขามาหายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโธ หายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโธจนจิตมันลงใจ พอจิตมันลง เกิดอาการวิงเวียน เกิด

อาการหวีไปหมดเลย เกิดอาการอย่างนั้นขึ้น แล้วเกิดอาการอย่างนั้นขึ้นแล้วก็เกิดความกลัว พอความกลัวเกิดขึ้นมา เห็นใหม่

นี่เราจะบอกว่า ใ้มนั้นเป็นบุญวาสนา ถ้าบอกว่ามันเป็นบุญวาสนาเดิมของคน แล้วบุญวาสนาเดิมของคน เขาพายุบหนอพองหนออยู่ ใ้เราก็อปลไปกำหนดหายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโร ถ้าหายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโร เรานั่งๆ อยู่ด้วยกัน พระที่นั่งกันอยู่หลายองค์ อาจารย์ก็นั่งอยู่ข้างหน้า เสียงคนก็เต็มไปหมด เวลามันลง พอมันลงเข้าไป ไม่ได้ยินเสียงใดเลย แม้แต่เสียงตัวเองก็ไม่มี แล้วมีอาการวิงเวียน มันขาวโพลนไปหมดเลย แล้วพอมันตกใจ กลัวมาก พอกลัวมากขึ้นมาก็ได้ยินเสียงพุทโรแนบกับหูเลย

เราบอกว่า ถ้าจิตเวลามันลง นี่เวลาพูดถึงนะ เวลานั้นกปฏิบัติของเรา เวลาครูบาอาจารย์ของเรา หลวงปู่มั่นพูด “จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก” จิตนี้มัน เป็นมหัศจรรย์ร้อยแปดพันเก้า เป็นไปหมด ถ้ามันมีครูมีอาจารย์ ถ้ามีครูมีอาจารย์นะ ท่านบอกหายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโร ถ้าจิตมันจะลงก็คือลง

เขาบอกเขาเคยมาหาหลวงพ่อก แล้วเล่าอาการอย่างนี้ให้หลวงพ่อกฟัง หลวงพ่อกก็บอกว่าให้พุทโรต่อเนื่องไป ให้พุทโรต่อเนื่องไป

เวลาพุทโรต่อเนื่องไป เวลาคนมา ถ้ามันไม่มีเวลา ถ้ามีเวลาจะบอกเลย บอกว่า ให้กำหนดพุทโรไว้ ถ้ากำหนดพุทโรไว้ เพราะว่าเราลูกศิษย์หลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่านสั่งผ่านหลวงตามาบอกว่า เวลาปฏิบัตินะ **อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโร**

ถ้าเราพุทโรไว้ๆ มันจะกลัวสิ่งใด มันจะตกใจเรื่องสิ่งใด กอดพุทโรไว้ กอดพระพุทเจ้าไว้ ถ้ากอดพระพุทเจ้าไว้ไม่เสียหาย เหมือนเราเข้าป่าไปเกิดน้ำป่า เกิดน้ำป่า เราก็หาที่พุงตัวเราเกาะต้นไม้ไว้ น้ำจะพัดอย่างไรช่างหัวมัน แต่เราอยู่กับต้นไม้ เกาะไว้แน่นเลย

นี่ก็เหมือนกัน เราเกาะพุทโรๆ ไว้แน่นเลย มันจะเกิดอาการต่างๆ มันเกิด เกิดเพราะอะไร เกิดเพราะว่าสติปัญญาเราไม่เท่าทันใจ สติปัญญาถ้ามันอ่อนแอมันจะเกิดร้อยแปด ร้อย

แปด มันยลुकนี้ มันแห่ยลुकนั้นนะ ถ้าเรากอดพุทโธไว้ๆ มันทำอะไรเราไม่ได้ พอทำไม่ได้ พอเรา
เกาะไว้ พอมีสติปัญญาขึ้น พอมีสติสัมปชัญญะขึ้น เออ! น้ำพัดไปก็ไม่ใช่ไรเนาะ เราเกาะ
ต้นไม้วี นี้ก็เหมือนกัน อากาโรอะไรจะเกิดขึ้น เราอยู่กับพุทโธมันก็ไม่เสียหายเนาะ

แต่ถ้ามันปล่อยต้นไม้นั้น น้ำพัดมามันก็พัดไปเลย ไปกระแทกโชดหิน ไปกระแทก ไป
ตกหน้าผา ไปตลอดเลย แล้วแต่น้ำมันจะพาไป อันนี้ก็เหมือนกัน พอจิตมันมีปัญหา มันลง
ขึ้นมา จิตมันเป็นสมาธิขึ้นมา ไปรู้ไปเห็นสิ่งใด เดี่ยวรู้เรื่องนั้น เดี่ยวรู้เรื่องนี้ เดี่ยวรู้เรื่องนั้น พ้น
จากเรื่องนั้นก็มาเป็นเรื่องนี้ พ้นจากเรื่องนี้ไปเรื่องนั้น ถ้ามันเกาะพุทโธไว้เนาะ ใ้เรื่องที่จะ
เกิดขึ้นมันก็ผ่านไปๆ นี่สิ่งที่มันเกิดขึ้น

ฉะนั้นบอกว่า “เคยมาหาหลวงพ่อบอก หลวงพ่อบอกให้กำหนดพุทโธไว้ๆ”

เพราะเราลูกศิษย์หลวงปู่มัน หลวงปู่มันสั่งไว้เลย “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ” อะไรจะ
เกิดขึ้นเรื่องของเขา อากาโรของจิตๆ ไม่ใช่จิต ว่าจะจะเป็นสมาธิๆ สมาธิถ้าเป็นสมาธิแล้ว ถ้าเป็น
สัมมาสมาธิคือจิตตั้งมั่น สมาธิคือสมาธิ อากาโรที่เห็นนั่นคือจิตส่งออก เป็นสมาธิแล้วส่งออก ถ้า
ไม่เป็นสมาธิมันก็ไม่เห็นอะไรเลย ถ้าไม่เป็นสมาธิมันก็สามัญสำนึกเราเนี้ สามัญสำนึก
จินตนาการของเราไปร้อยแปด

แต่ถ้าจิตมันจะลงเป็นสมาธิอยู่บ้าง ถ้าคนมันมีจริตนิสัยมันเป็นอย่างนั้นมันก็ออกไป
รับรู้ ถ้าออกไปรับรู้ ไม่มีครูบาอาจารย์ระงับไว้มันก็ออกไปอย่างนั้นนะ ออกไปแล้วพอคนเข้าใจ
ผิด เข้าใจผิดว่าสมาธิคืออากาโรเห็นสิ่งที่ว่ามันขาวโพลน เห็นแสงสว่าง

เห็นแสงสว่าง เรานั่งอยู่เนี้ก็เห็นแสงพระอาทิตย์ เรานั่งอยู่เนี้เราก็เห็นหมคนนะ แล้วเห็น
อย่างเนี้เห็นโดยสามัญสำนึก ไม่เห็นตื่นตื่นเลย พอจิตมันมีอากาโรหน้อย เห็นนุ่นเห็นเนี้แล้วก็
เข้าใจว่าเนั้นเป็นสมาธิ แต่ความจริงมันไม่ใช่

สมาธิคือจิตสงบ จิตที่สงบระงับ จิตที่เป็นหนึ่งนั้นเป็นสมาธิ จิตที่ปล่อยวาง จิตที่เป็น
หนึ่ง เอกัคคตารมณฺ์ จิตตั้งมั่น จิตที่มีความสุข นั้นคือสมาธิ

จะเข้าใจ แต่การฟังธรรมมันจิตที่สูงกว่าท่านเทศนาว่าการ ท่านพยายามดึงเราขึ้น เรา ฟังสิ่งใดมันก็เป็นกำลังใจ ฟังแล้วบางทีมันชนลูกชนพองเลยนะ

ชนลูกชนพองนี่เป็นความรู้ใหม่ ชนลูกชนพองคือมันซาบซึ้ง มันเกิดปิติ เกิดความ ซาบซ่าน ถ้าเกิดความซาบซ่าน แล้วเราก็ไปชวนชวายเป็นประพฤติปฏิบัติเอา แต่ถ้ามันจะเป็น จริงๆ นะ มันเกิดมรรคเกิดผล มันจะเป็นจริงอย่างนั้น อย่างนั้นถึงจะเข้าใจ

ฉะนั้นบอกว่า “โดยสัตย์จริง ฟังหลวงพ่อก็ดูแล้วไม่เข้าใจเลย”

นี่พูดถูกนะ ถ้าบอกว่าฟังหลวงพ่อก็ดูรู้ไปหมดเลย...โกหก ไม่จริงหรอก ฟังแล้วเข้าใจ ไม่มี ฟังแล้วเขาฟังไว้เป็นแนวทาง ฟังไว้เป็นคติธรรม ฟังไว้เป็นที่ชวนชวายเป็น การปฏิบัติ การ ฟังธรรมๆ หลวงตาท่านพูดประจำ ในวิธีการปฏิบัติ การฟังเทศน์สำคัญที่สุด อันที่สอง คือนั่งตลอดรุ่ง

การฟังเทศน์ๆ นี่สำคัญมาก สำคัญเพราะอะไร เพราะถ้าเราสะเปะสะปะไปทั่ว เราทำอะไรไร้สาระ ไม่มีแก่นสาร เวลาฟังธรรมๆ ฟังธรรมครูบาอาจารย์นี้แนวทาง แล้วแนวทางถ้ามันเป็นจริงขึ้นมา เป็นปัจจุัตถ์ เป็นสันติภูมิโง่โง่ใจแล้ว อ้อ! เหมือนกัน อ้อ! มันต้องอ้อ! อ้อ! ที่เรา เออ! นี่เข้าใจ คราวนี้พูดมาเถอะ รู้แล้ว เห็นไหม เวลาครูบาอาจารย์บอก “ไม่ต้องพูดๆ รู้แล้วๆ”

แต่ไอ้ตอนนี่ไม่รู้ไง แล้วพอฟังไปแล้วบอกว่า “โดยสัจจะผมไม่รู้เรื่อง”

ใช่ พูดอย่างนี้จริง

ถ้าบอกว่า “อ้อ! ผมฟังหลวงพ่อก็ดูแล้วเข้าใจหมดเลย”

อืม! เข้าใจนั่นสัญญาทั้งนั้นนะ สัญญาคือความจำได้หมายรู้ ความจริงเกิดขึ้นจากการ ปฏิบัติ ถ้าบอกว่าไม่เข้าใจนี่ถูก

ฉะนั้น นี่พูดถึงว่า สิ่งที่เขาเป็น เขากลับ เป็นเพราะอะไร

การฝึกหัดสมาธิที่ถูกต้อง การฝึกหัดสมาธิที่ถูกต้อง หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มรณานุสติ หายใจเป็นอานาปานสติอย่างเดียวก็น่าได้

ทำไมถึงต้องทำความสงบของใจ

การทำความสงบของใจเพื่อจิตสงบแล้วเกิดสมาธิ ศีล สมาธิ ปัญญา พวกเรา เราปรารถนาปัญญาที่จะแก้ไขความทุกข์ความยากในใจ เราต้องการปัญญาที่จะรู้ถอนกิเลส ตัณหาความทะยานอยาก เราไม่ต้องการใช้ปัญญาการสัญญาจำได้หมายรู้อย่างที่เรากำลังใช้กันอยู่นี้หรอก

ปัญญาของทางโลกคือปัญญาโดยสมอง ปัญญาคือความจำได้หมายรู้ ปัญญานี้เป็นสัญญา ปัญญาที่เป็นวิชาชีพเขาเรียกโลกีย์ปัญญา ปัญญาเกิดจากอวิชา ปัญญาเกิดจากกิเลส เพราะกิเลสยังไม่สงบตัวลง

เพราะกิเลสสงบตัวลงถึงเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิคือกิเลสสงบตัวลง เพราะจิตมันเป็นผู้รู้ มันเด่นชัด ผู้รู้เด่นชัดเพราะอะไร เพราะผู้รู้ไม่โดนครอบงำ ไม่โดนครอบงำด้วยอะไร ไม่โดนครอบงำด้วยสมุทัย ไม่โดนครอบงำด้วยกิเลส ตัณหาความทะยานอยาก ไม่โดนครอบงำด้วยความพอใจของตนไง

อะไรพอใจสิ่งใด ปรารถนาสิ่งใด ถ้าคิดด้วยความพอใจของตน ถูกต้องดีงาม ถ้าใครมาขัดแย้งในความคิดของตน คนนั้นผิด นี่ไง นี่ความคิดแบบโลกๆ ใจ คิดอะไรก็ได้ที่ความถูกต้องดีงาม คิดอะไรก็ได้ที่ความพอใจของตน ถ้าพอใจของตน คิดอย่างนั้นถูกต้อง แต่ถ้าคิดแล้วขัดแย้งกับกิเลส ผิดๆ...นี่ยังไม่รู้ถูกรู้ผิดเลยนะ มันเข้าข้างไปก่อนแล้ว เพราะอะไร เพราะมันมี ตัณหาความทะยานอยาก

ฉะนั้น เราพยายามทำความสงบของใจ เราพุทโธ หายใจเข้านึ้กพุท หายใจออกนึ้กโธ ให้กิเลสมันสงบตัวลง พอกิเลสสงบตัวลง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้รู้เป็นสัจจะเป็นความจริง แล้วผู้รู้เป็นคนแสวงหาเอง ผู้รู้เป็นคนพิจารณาเอง นั่นนะมีสมาธิ มันถึงมีปัญญา ปัญญาอย่างนี้เขาเรียกภาวนามยปัญญา

เราจะบอกว่า ทำไมถึงต้องทำสมาธิ ทำไมถึงต้องทำความสงบ

แม้แต่ทางโลก ทางโลกแม้แต่คนทำงาน ทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่ได้พักไม่ได้ผ่อน เขาทำงานจนเขาต้องเข้าโรงพยาบาลก็แล้วกันแหละ คนทำงานโดยไม่รู้จักพักผ่อน ทำงานโดยไม่มีกาลเทศะ เดี่ยวก็เข้าโรงพยาบาลหมดละ

แต่คนรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา คนมีสติมีปัญญาเนะ เวลาจำเป็นต้องทำงานก็หมกทำงานด้วยความมุ่งมั่น ด้วยความจริงจัง เวลาทำงานเสร็จสิ้นแล้วก็ได้พักได้ผ่อนของเราบ้าง ร่างกายต้องการการพักผ่อน เพราะมีร่างกายแล้วมีหัวใจนี้เราถึงจะมีอาชีพ เราถึงมีชีวิต ถึงทำหน้าที่การงานของเรา ทำหน้าที่การงานประสบความสำเร็จ เราก็พักของเราบ้าง คนเรามันจะมีผ่อนหนักผ่อนเบา ไม่ใช่ตะบี้ตะบันทำอะไรจนไม่มีสติไม่มีปัญญา ถ้าคนมีสติปัญญานะ

แต่เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมามันต้องเข้าใจตรงนี้ไง เข้าใจว่าทำไมถึงต้องทำสมาธิไง เพราะทำสมาธิ เพราะคนที่เขายุบหนอพองหนอมมาหาหลายคน มีลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ต่างๆ ทั้งนั้นนะ เขาบอกว่าเขานักปฏิบัติแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ยุบหนอพองหนอ

เราบอกว่า โยมเก่งมาก เกือบเอาไว้เป็นความรู้ของโยมนะ แล้วโยมพยายามลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ ก่อน แล้วถ้าจิตสงบแล้วลองฝึกหัดใช้ปัญญาดู

เขามาปฏิบัติที่นี้แหละ ๒-๓ วันเท่านั้นนะ มาบอกเลย ใ้โฮ! ปัญญาเกิดจากพุทโธนี่ มันมหัศจรรย์มาก

คำว่า “มหัศจรรย์มาก” แสดงว่าเชิงยุบหนอพองหนอ เอ็งรู้ตัวทั่วพร้อม เอ็งไม่เคยได้รับรสชาตินี้เลย คนเราไม่เคยกินอาหารที่มีรสชาติสุดยอด มันไม่รู้หรือรสชาติของอาหารประเภทนั้นเป็นอะไร เราเคยกินแต่น้ำพริกปลาทุๆ พอไปเจออาหารที่มันสุดยอด เอ๊ะ! มันต่างจากน้ำพริกปลาทุมันก็ยังมีอยู่นะ แล้วสุดยอดด้วย

นี่ก็เหมือนกัน พอเขาหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ แล้วเขาใช้ปัญญา ใ้โฮ! เขาบอกว่า ปัญญาที่เกิดจากสัมมาสมาธิคือภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสมาธิมันแตกต่างกับปัญญาสามัญสำนึกของเราเยอะมาก เขามาสารภาพกับเราอย่างนี้เยอะมาก

เวลาแนวทางปฏิบัตินะ ใครจะปฏิบัติแนวทางไหน สาธุ มันเป็นสิทธิ์นะ มันเป็นสิทธิ์ของโยม มันอยู่ที่อำนาจวาสนา มันเป็นความชอบ เป็นจริตใจ คนเรามันมีจิตนิสัยอย่างนั้น เขาชอบอย่างนั้น ให้ฝันมาทำพุทโธ เขาทำไม่ได้หรอก

คนเรานะ เคยกินอาหารอย่างใดที่มันชอบใจ ให้ไปกินอาหารสุดยอดของคนอื่น ชาติอื่น มันก็ไม่มีรสชาติเหมือนที่เราชอบหรอก จิตนิสัยของเราให้มันทำถูกต้องดีงาม แต่ให้มันถูกต้อง เวลาถูกต้องแล้ว ถ้ามันพัฒนาไปแล้ว ครูบาอาจารย์ก็คอยชี้แนะคอยบอกไป ถ้าบอกไปนะ ถ้าจิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา เพราะปัญญามันเกิดขึ้น นี่ไง ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา มันถึงจะสุดยอดไป

นี่เราออกตัวเรื่องว่าทำไมต้องทำสมาธิ เพราะเขาบอกว่า “สมาธิไม่จำเป็น สมณะไม่จำเป็น ใช้ปัญญาไปเลย เดี่ยวสมาธิมันก็มาเอง”

ถ้าสมาธิมาเองมันก็เป็นมิจฉาใจ มีความเห็นผิดรู้ผิดไป แล้วพอเกิดสมาธิไปก็ถือตัวถือตนก็ว่าของตัวเองถูกใจ

อันนี้พูดถึงอารมณ์ภทเนาะ ยังไม่ได้ตอบปัญหาเลย จะเข้าปัญหาแล้ว ปัญหาตั้งหลายข้อเนาะวันนี้

“๑. อยากทราบว่าอาการที่เกิดขึ้นตอนปฏิบัติ เขาเรียกว่าสมาธิใช่หรือเปล่าครับ ถ้าใช่เป็นสมาธิประเภทใด เป็นสมาธิหรือเปล่าครับ”

ถ้าพูดถึงว่าเป็นสมาธิ เราจะบอกว่าเป็นมิจฉาสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิเพราะอะไร เพราะขาดสติ เพราะอะไร เพราะเป็นสมาธิยังไม่รู้ว่าเป็นสมาธิใจ ถ้าเป็นสมาธินะ สมาธิต้องมีสติสมบูรณ์ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ถ้าพูดถึงเป็นสมาธิแบบเป็นปัจเจกตั้งสันทิฏฐิโก แบบเป็นผู้ที่ปฏิบัตินะ มันเป็นมิจฉา มิจฉาเพราะตัวเองไม่รู้เรื่องอะไร

แต่ถ้ารู้เรื่องจะถามว่า “อาการที่เกิดขึ้นใช่สมาธิหรือเปล่าครับ”

แต่ถ้าพูดแบบโดยวิทยาศาสตร์ถึงความเป็นจริง เป็นสมาธิใช่ไหม ใช่ แล้วสมาธิประเภทใด

สมาธิประเภทใดก็แล้วแต่ ในขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ในขณิกสมาธิ ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนาบารมี ขณิกสมาธิของเขาก็มีใหญ่ มีกว้างใหญ่ไพศาล ขณิกสมาธิของคนที่มีอำนาจวาสนาน้อย ขณิกสมาธิก็พอประมาณ ขณิกสมาธิของคนทั่วไป ขณิกสมาธิก็จิตมันสงบเข้ามาเล็กน้อยเท่านั้น สงบเล็กน้อยแล้วรู้หรือไม่รู้

อาการต่างๆ ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่มีอาการที่เกิดขึ้น อาการที่เกิดขึ้นที่ว่ามันสว่างวาบ มันขาวโพลนไปหมด มันเหมือนกับสิ่งที่คนรอบข้างนั่งอยู่ไม่ได้ยินอะไรเลย

นี่มันเกิดขึ้น สมาธิมันออกรับรู้อย่างไร้เง แต่จริงๆ มันเกิดจากตัวใจนั้นแหละ ตัวที่เป็นสมาธิมันแหละ

เขาบอกว่า “ถ้าใช่สมาธิ นี่เป็นสมาธิประเภทใด”

สมาธิประเภทที่ว่าขาดสติไม่มีการรักษาใจ สมาธิประเภทใดละ ถ้าสมาธิเขาดีนะ เขามีสติ อย่างเช่นเราอย่างนี้ เรากำหนดพุทโธๆ พุทโธเราไปเรื่อย เวลาจิตมันจะดิ่งลง เราก็พุทโธของเราไปเรื่อย เราไม่ตื่นเต้นเลย ถ้าเป็นบางคนนะ พอพุทโธๆ จิตมันดิ่งลง อู๋! จะตาย อู๋! ออกหมดแหละ มันประเภทใดละ

มันประเภทที่ว่าคนมีสติสัมปชัญญะ คนที่มีปัญญารู้เท่าหรือเปล่า ถ้าไม่รู้เท่า อาการมันก็เป็นอย่างนี้

อย่างที่เราบอกว่าเวลาเราไปตีดน้ำป่าแล้วเราเกาะต้นไม้ไว้ อาการน้ำป่าที่มันพัดมา มันก็โถมเข้าใส่ใช่ไหม มันมีขนไม้มาด้วยหรือไม่ มันมีวัสดุอะไรที่มากับน้ำหรือเปล่า มันจะกระแทกใส่ตัวเราหรือเปล่า

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตสงบแล้ว อาการที่เกิดจากใจมันเกิดอาการอย่างใดบ้าง ถ้าเกิดอาการอย่างใดบ้าง ถ้าเราอยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ อาการต่างๆ มันจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย นี่เราอยู่กับ

ผู้รู้ อากาการที่เกิดขึ้นจากจิตมันไม่มี เพราะอะไร เพราะจิตไม่ออกไปรับมันเข้ามา นี่ถ้าสมาธิที่ถูกต้องไง

ใช้อย่างนี้มันเกิดขึ้นโดยที่ว่ามันไม่มีปัญญา ยังไม่เข้าใจ นี่ยังดีนะ เพราะคำถามต่อไป เขาบอกเลย ถ้าเขาทำอย่างนี้อีก แล้วเกิดอาการกลัว จะทำอย่างไร

อาการกลัวไง อาการกลัว กลัวเกิดจากจิต เวลาอาการที่มันกลัว กลัวต่างๆ เพราะสิ่งไม่เคยเห็น อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ ดับหมด ดับหมด พวกนี้ดับหมด

นี่ข้อที่ ๑. ว่าเป็นสมาธิหรือเปล่า

เราจะบอกว่า ถ้าจิตมันไม่สงบ จิตไม่มีกำลัง มันจะไม่รู้ไม่เห็นอะไรหรอก เหมือนคนนั่งเป็นหัวตอ เรานั่งหลับตาจะเห็นอะไร เรานั่งเฉยๆ จะเห็นอะไร ถ้าจิตมันไม่สงบมันจะเห็นอะไร มันไม่เห็นหรอก แต่ถ้าเห็น เห็นขาดสติ เห็นแบบผู้ที่ไม่มีความระมัดระวัง มันเลยเป็นมิจฉาไป

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์นะ จิตสงบ สงบก็คือสงบสิ รู้อะไรขึ้นมา รู้ก็มาสิ เข้ามาผู้รู้ก็เอาสิ คือเราบริหารจัดการได้หมดแหละ สมาธิ ผู้ที่มีสติปัญญา สมาธิ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ มันจะสูงจะต่ำ ใสนี้ถ้ามันไปเข้าถึงฌานสมาบัติไป ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสาณัญญาเจตนะ นี่เข้าออก สมาธิยกสูงยกต่ำได้ทั้งนั้นนะถ้าคนทำได้

ถ้าคนยังทำไม่ได้นะ “อาการแบบนี้มันเป็นสมาธิหรือเปล่า”

เราจะบอกว่าเป็นสมาธิ

“แล้วมันเป็นประเภทอะไร”

เป็นประเภทมิจฉา เป็นประเภทที่ควบคุมไม่ได้

นี่พูดถึงข้อที่ ๑.

“๒. การที่กระผมพยายามฝึกหัดทำสมาธิ พยายามคิดที่อยากทำ อากาการที่มันเกิดขึ้น มันเป็นกิเลส จะทำให้มันสามารถฝึกสมาธิและเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นใช่หรือไม่ครับ ผมควรที่จะปฏิบัติกำหนดพุทโธอย่างไร” เขาบอกว่า ความพยายามอย่างนี้มันเป็นกิเลสหรือไม่

เราจะบอกว่า เวลาเราประพฤติปฏิบัติกัน เราต้องการทำความสงบของใจ เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านสอนลูกศิษย์ลูกหานั้น ท่านบอกว่า **พยายามทำความสงบของใจก่อน**

ถ้าทำความสงบของใจ ทำสมาธิ มันก็เหมือนนักกีฬา เหมือนคนทำงานต้องได้ การพักผ่อน พักผ่อนจนร่างกายสดชื่นแล้วถึงไปทำงาน นักกีฬาก่อนที่เขาจะแข่งขันเขาต้องมีการฝึกซ้อมของเขา นักกีฬาประเภทใดถ้าไม่ได้ฝึกซ้อม ลงแข่งขันแพ้ตลอดไป

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราทำสมาธิของเรา ก็เพื่อความสงบในหัวใจของเรา ถ้าเพื่อความสงบในหัวใจของเรา แล้วเขาอยากได้อะไรดี อย่างนี้เป็นกิเลสหรือไม่ เป็น ینی เวลามันเป็นกิเลส เพราะความอยาก

ฉะนั้น ในคำสอนของครูบาอาจารย์ของเราท่านบอกว่าให้อยากในเหตุ คือเราอยากปฏิบัติ เราอยากจะทำนุทโทษ เราอยากจะทำปฏิบัติ ใ้จะเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ มันก็อยู่ที่ผล อยู่ที่วิบากของกรรม อยู่ที่การกระทำที่สมดุลของเรา ถ้าเราสมดุล เราหวังแค่นี้ไง เราขยันหมั่นเพียรไป

บอกว่าถ้ามันอยากก็ไม่ทำเลย ไม่ทำก็เลิก ไม่ทำก็ไปทางอื่นเลย

เราอยากทำ เราอยากปฏิบัติ เราอยากเป็นคนดี เราอยากทำความดี แต่ผลมันจะเกิดขึ้นก็เกิดจากการกระทำของเราแหละ แต่ที่พอเราจะปฏิบัติเราก็อยากนู่นอยากนี่ อยากให้มันเป็นผลไป

เหมือนคนเวลาทำธุรกิจอยากรวยๆ อยากรวยจนเป็นความกดดันตัวเองไป มันกดดันจนเราทำงานผิดพลาดไปหมดเลย ถ้ามันกดดันเราตลอด นี่ก็เหมือนกัน เราทำสมาธิ อยากได้ๆ มันจะกดดันเรามาก แต่เราก็อยากรวยเป็นเรื่องธรรมดา เราก็ทำหน้าที่การงานของเราไปด้วยสมาธิปฏิบัติความเห็นถูกต้องดีงาม เราก็ทำของเราไป

เราจะบอกว่า **ควรที่ปฏิบัติอย่างมาก แต่ไม่ควรอยากได้อะไรดีจนเกินไป** ความอยากได้อะไรดีนั้นนะ นั้นนะเป็นกิเลส กิเลสคือต้นหาความทะยานอยาก อยากได้ แต่อยากปฏิบัติ เราเป็นมนุษย์ เราเป็นคน เราก็มีหน้าที่การงาน เราก็อยากปฏิบัติ

เราปฏิบัติแล้วก็แล้วกัน ปฏิบัติบูชาของคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้มากได้น้อย ก็บูชาของคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แค่นี้ก็จบ

แล้วถ้ามันปฏิบัติแล้วนะ หนึ่งใน การเดินจงกรมทำให้ร่างกายแข็งแรง การฝึกหัดปฏิบัติ ทำให้กิเลสมันครอบงำหัวใจเราไม่ได้ แค่ว่าปฏิบัติ เราเป็นคนดี เรามีสติสัมปชัญญะคุ้มครองดูแลใจของเรา เราเป็นคนดีแล้ว เราดีกว่าปล่อยจิตใจเราเหลวไหลคิดไปเรื่อยแปดพันเก้า

มีสติสัมปชัญญะรักษาหัวใจของเรา เราทำดีงามแล้ว แค่นี้มันก็เป็นผลงานของเราแล้ว ทำไมปฏิบัติแล้วอยากเป็นเทวดาหรือ ปฏิบัติแล้วต้องให้คนเขายอมรับนับถือ ไม่ต้อง ปฏิบัติของเราเอง ทำของเราเอง นี่ข้อที่ ๒. เขาบอกว่าเขาทำของเขา นี่ข้อที่ ๒.

ข้อนี้ที่ว่า “เรียนด้วยความสัตย์จริงเลย ฟังหลวงพ่อก็แล้วไม่เข้าใจสักอย่าง”

ถูกต้อง เพราะปฏิบัติยังไม่เป็นไง พอปฏิบัติเป็นแล้วมันจะเข้าใจไปเอง ฟังไว้ ไม่ต้อง ฟังเราหรอก ถ้าอยู่กรุงเทพฯ เปิด ๑๐๓.๒๕ ฟังหลวงตาตอกลางคืนนะสุดยอด ฟังครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงนะ

ถ้าฟังสิ่งที่ไม่เป็นจริง พอมันพูด “อู๊ย! นั่นสมาธิ วาบ โอ๊ย! นั่นสิ้นกิเลส” ใจไม่จริงมันพยายามจะให้คะแนนกัน พยายามจะส่งเสริมกัน อันนั้นไร้สาระ มันไม่มีผลหรอก ถ้ามีผล คือสมาธิ ปัญญา ฟังอย่างนี้ถูกต้อง ฉะนั้นบอกว่า ถ้าไม่เข้าใจนี้ถูก

นี่ข้อที่ ๒. นะ โดยสังขจะฟังหลวงพ่อก็ดูหมดเลย ไม่เข้าใจอะไรเลย

มาวัดมาถามยังไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจ ถ้ามันเข้าใจ ธรรมะนี้จะลึกซึ้งขนาดนั้นหรือ ถ้ามันเข้าใจ ทำไมของคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่พูดให้คนเข้าใจทั่วโลกละ ถ้ามันเข้าใจ ทำไมหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น พระด้วยกันนะ ออย่างว่าแต่โยมเลย พระที่ไปฝึกกับหลวงปู่มั่น หลวงตา ท่านเล่าให้ฟังประจำ ถ้าใครปฏิบัติได้ ท่านจะคอยคุ้มครองดูแลเลย ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ท่านก็ปล่อยไว้อย่างนั้นนะ ให้อยู่วัดสร้างอำนาจวาสนาบารมีไป

แม้แต่พระยังไม่เข้าใจเลย แม้แต่พระยังทำไม่ได้เลย นับประสาอะไรกับโยม ฉะนั้น ฟังไว้เป็นคติ เป็นแนวทางเฉยๆ แล้วถ้าปฏิบัติไป ถ้ามันรู้มันเห็นแล้ว เออ! ไช้

“๓. เพราะว่าผมไม่มีศีล ๒๒๗ หรือไม่มันถึงได้ปฏิบัติยาก”

นี่ข้อที่ ๓. นะ ไช้มันก็มีส่วน คำว่า “มีส่วน” เวลาอำนาจวาสนาบารมีของคน ดุสิต ในความเชื่อของสังคม เรามีศีล ๕ เรามีศีล ๘ สามเณรมีศีล ๑๐ พระมีศีล ๒๒๗ พระมีศีลมากกว่าเรา เราก็ไม่ควรจะไปลบหลู่ท่าน ปล่อยให้ท่านอยู่ในผ้าเหลือง เกรงใจในผ้าเหลืองนะ อันนี้ก็เป็นส่วนที่ความเชื่อ

แต่ถ้าความจริงๆ นะ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีลก็คือศีล ศีลคือความปกติของใจ ถ้าใจมันปกตินะ ไช้ ถ้าพระ พระธรรมดา พระก็มีโอกาสมากกว่าโยมเป็นเรื่องธรรมดา พระมีหนทางที่กว้างขวาง ฉ้นเสร็จแล้ว ๒๔ ชั่วโมงเลย

นี่ฉ้นเสร็จแล้ว พระไปแล้ว ปฏิบัติตั้งแต่ล้างบาตรเสร็จ ล้างบาตรเสร็จ ภาวนาได้ ๒๔ ชั่วโมงเลย ถ้าพระกรรมฐานนะ ถ้าหัวหน้าที่เป็นธรรมนะ เขาจะป้องกันไว้เลย ให้นักรบได้รบกับกิเลส ได้รบกันตลอดเวลา พระที่วัดนี้ฉ้นเสร็จแล้วได้ภาวนา ๒๔ ชั่วโมง ไม่มีอย่างอื่นอีกเลย นี่ทางของนักรบ

ทางของฆราวาสต้องทำงาน กว่าจะกลับมา ไช้โฮ! กลับมาแล้วยังต้องมาล้างรถ กว่าจะได้ทำวัตรสวดมนต์ นั่นทางคับแคบไช้ใหม่ นั่นพูดถึงโอกาสนะ

แล้วถ้าพูดถึงศีลก็เหมือนกัน ถ้าศีล ๒๒๗ มันก็มีโอกาสที่มากกว่า แต่มีโอกาสที่มากกว่า พระที่ปฏิบัติหรือไม่ พระที่สำนักปฏิบัติเขาก็ปฏิบัติของเขาตามความเป็นจริง พระที่เขาบวชมาแล้วเขาอยากจะเป็นเสี่ย เขาอยากพยายามหาเงินหาทอง นั่นก็ศีล ๒๒๗ เขาไม่ทำอะไรเหมือนกัน ศีล ๒๒๗ นะ

ศีลก็คือศีลไง มันอยู่ที่เจตนาของผู้ถือศีล มันอยู่ที่เจตนาของผู้ที่กระทำ ถ้าผู้ที่กระทำดี เขาก็กระทำดีของเขา ถ้าทำดีของเขา ศีลมีส่วนใหม่ มี แต่ในเมื่อโยมเป็นโยมไง โยมเป็นโยมก็

อย่าเอาสิ่งนี้มาบั่นทอนหัวใจของเรา เราเองจะเป็นนักปฏิบัติ เราต้องฉลาด ถ้าเราฉลาดแล้ว
เรามีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ โยมถือศีล ๒๒๗ ก็ได้ อธิศีล ศีลคือเจตนาของตนตัวเดียว

ฉะนั้น มันมีผลหรือไม่

มี แต่คนเรามันไม่มีอะไรสมบุญหรือยเปอร์เซนต์หรอก คนเรามันก็มีสิ่งบกพร่องเป็น
เรื่องธรรมดา

ถ้าโยมสึกไปแล้ว บวชพระ ๑๙ วัน ปฏิบัติแล้วมีปัญหาตามมา แล้วตอนนี้สึกไปแล้ว

สึกไปแล้ว ถ้าถือศีลนะ เราถือศีลได้ แต่เว้นไว้แต่พระ พระจะสึกแล้วนะ ต้องสึกจาก
พระเพื่อเป็นพยานนะ “**สิกข์ ปจฺจกฺขามิ** ให้จำข้าพเจ้าว่าเป็นคฤหัสถ์แล้ว” เพราะพระต่างจาก
คฤหัสถ์ คฤหัสถ์ต่างจากพระ พอเขาสึกจากพระไปแล้วเขาไปทำสิ่งใดเป็นบาปเป็นกรรมนะ มัน
อีกเรื่องหนึ่งนะ

แต่ถ้าเขาหนีสึก เขาสึกโดยเอกเทศ สึกไปโดยตัวเขาเอง เขายังเป็นพระอยู่ เขาไปสร้าง
เวรสร้างกรรม เขามีเวรมีกรรมนะ นี่ไง เวลาสึกจากพระต้องเป็นพยานต่อพระ บางคนไปสึกกับ
ต้นไม้ ไปสึกกับอะไร มันไม่เป็นประโยชน์ มันกำกึ่ง กำกึ่งนั้นนะมันไม่สะอาดบริสุทธิ์ใจ นี่พูดถึง
เรื่องของข้อเท็จจริง

ฉะนั้น นี่เรื่องศีล ๒๒๗ เพราะเขาบอกว่ามันเป็นเพราะศีลหรือไม่ เพราะอะไรหรือไม่

มันก็มีส่วนอยู่ จะบอกว่าไม่มีเลย มันก็มี แต่ในเมื่อโลกแห่งความเป็นจริงมันเป็นอย่างไร
นี่ โลกแห่งความเป็นจริงเราสึกไปแล้ว สึกไปแล้ว ใ้ฉันเราก็ตวงขวายของเรา ถือให้จริงๆ จังๆ ใน
หัวใจนั้นนะ นี่ข้อที่ ๓.

“๔. กระผมพยายามประพฤติปฏิบัติสมาธิอยู่ที่บ้าน แล้วทำปิดเครื่องเสียงทั้งหมด ทำ
สิ่งต่างๆ ผมควรจะทำอย่างไร”

นี่พูดถึงนะ นั่นเรื่องของศีล ใ้ฉันเรื่องของสัพปาเยะ เรื่องของสถานที่ปฏิบัติ

อย่าให้กิเลสมันแข่งหน้าแข่งหลังนะ ถ้ากิเลสมันแข่งหน้าแข่งหลัง มันอ้างอิงไปหมดละ จะปฏิบัติที่ไหนก็ไม่ได้ ถ้าปฏิบัติต้องไปปฏิบัติในป่าด้วยกัน อยู่บ้านไม่ได้ นี่บอกว่า ปฏิบัติที่บ้านต้องปิดเครื่องเสียง พวกอุปกรณ์ที่มีเสียงทุกชนิด ทำอะไรลำบากลำบากไปหมด

ให้ปฏิบัติธรรมดาๆ เวลาที่ไหนมีเสียง เราก็กำหนดของเรา ที่ไหนมันมีความจำเป็นนะ ขออย่างเดียว ขอให้ปฏิบัติ หลวงปู่ฉันท่านบอก เวลานั้นนั่งรถไปทำงาน นั่งรถเมล์ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ ที่ไหนก็ปฏิบัติได้

กำหนดพุทโธ แม้แต่ป้ายรถเมล์ก็กำหนดได้ นั่งอยู่ที่ป้ายรถเมล์ เราก็พุทโธในใจของเรา เว้นไว้แต่ทำงานความจำเป็น อย่างเช่นอยู่หน้าเตา อยู่ในที่ที่ต้องใช้สติสมบูรณ์ เราต้องอยู่กับงาน แต่ถ้างานสิ่งใดถ้าเรากำหนดพุทโธได้ เราก็กำหนดพุทโธของเราไป เราปฏิบัติที่ไหนพุทโธได้ เราก็พุทโธของเรา อย่าเคร่งเครียด อย่ากดดัน อย่ากดดันตัวเอง

ที่นั่นมันก็ธรรมดาเนาะ คนเรามีกิเลส แล้วยิ่งปุณฺณคนหนาจะทำอะไรกิเลสมันสวมรอย กิเลสมันบังเงา มันอ้างอิงไปหมดละ เราทำอะไรก็เลยติดขัดไปหมดเลย ทำอะไรสิ่งใดไม่ได้เลย

แต่ถ้าทำสิ่งใดได้ เราปฏิบัติเพื่อเรา เราเกิดมาเป็นคน คนอยู่ในสังคมของคน ในสังคมมันก็ต้องมีกระทบกระทั่งเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราปฏิบัติถ้ามันคิดได้ ถ้ามันคิดได้มันก็คิดแบบที่เราพูดนี้

อย่างที่เรานี้เพราะอะไรรู้ไหม เพราะเราก็โดนกดดันมาก่อน เมื่อก่อนก็บ่าบอคอกแตกเหมือนกันนะ แต่พอมันภาวนามาแล้วมันถึงได้รู้ใจ ได้รู้ถึงเล่ห์กลของกิเลสของเราเองไง

ไ้ปัญหานี้เราก็เจอ บวชเป็นพระนี่ อู้ฮู! วุ่นวายไปหมด ต้องการความสงบ เราปฏิบัติดีกว่าคนอื่น คนอื่นปฏิบัติสู้เราไม่ได้ แต่ความจริงเราบ่าอยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็อยู่ของเขาสบาย ไ้เรานี้ก็บ่าอยู่นั่นแหละ คืออยากได้อยากดีไปทุกเรื่อง แล้วมันจะเป็นไปได้อย่างไรละ แล้วเป็นไปไม่ได้แล้ว สอง ยิ่งทำตัวเองเด่น ยิ่งเด่นยิ่งเป็นภัย ยิ่งเด่นขึ้นมา คนเขายิ่งแกล้ง ยิ่งเด่นขึ้นมา คนเขายิ่งบีบคั้น ไ้นี้พูดถึงเวลาผ่านไปผ่านประสบการณ์ไปแล้ว นี่ข้อที่ ๔.

“๕. ผมเคยไปกราบหลวงพ่อบุญที่วัด หลวงพ่อบุญแนะนำบอกให้พุทโธต่อเนื่องๆ”

พุทโธต่อเนื่องเป็นการรักษาที่สวดยอดที่สุดเลยละ เพราะอะไร เพราะเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย เราไปหาหมอนะ หมอฉีดยาให้ ถ้าคนร่างกายไม่แข็งแรง หมอก็ทำกายภาพบำบัด ใช้น้ำมัน เป็นเรื่องโรคของใจ โรคของกิเลส มันก็ต้องบอกให้ใจมันฝึกหัดขึ้นมา ให้ใจมันพุทโธๆ ให้ใจมันมีที่เกาะ แล้วถ้าใจมันมีที่เกาะ ใจมันปลอดภัยเอง มันเกิดขึ้นมาเองในหัวใจ

บอกว่าให้พุทโธๆ นั้นนะถูกต้องแล้ว แต่เราไม่ได้อธิบายยืดยาวแบบวันนี้ไง เพราะเวลาเช้าๆ คนเข้ามาหลายๆ คน “พุทโธๆ พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ” คำว่า “พุทโธชัดๆ”

ถ้าโดยทั่วไปเขาต้องว่า ต้องตั้งสติให้ดี ต้องเรียนรู้สติก่อน เรียนรู้สติแล้วสติค่อยมากำหนดพุทโธ พุทโธเสร็จแล้วเป็นพุทธานุสติ แล้วถ้าต่อเนื่องเป็นสมาธิ มันก็เป็นขั้นๆ ขึ้นไป

แต่ของเรา เราเล่นมุขกลับ “พุทโธชัดๆ” พุทโธชัดๆ ต้องสติสมบูรณ์ถึงชัดๆ ได้ ต้องมีสติมันถึงพุทโธได้ แต่ถ้าพุทโธๆ จนมันพุทโธไม่ได้ คือมันระลึกพุทโธในหัวใจ คือมันท่องในใจเลย มันพุทโธเองอย่างนี้ ใ้โฮ! นั่นแหละมันจะเข้าใจไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น สิ่งที่ฟังหลวงพ่อบุญยังไม่เข้าใจเพราะมันเป็นระหว่างที่เราจะประพฤติปฏิบัติ มันก็ยังไม่เข้าใจเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามันเข้าใจหมด มันก็ไม่มีปุถุชน กัลยาณปุถุชน โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล บุคคล ๔ คู่ หัวใจมันพัฒนาอย่างนี้ นี่ถ้าใจมันพัฒนาขึ้น

ฉะนั้น เวลาหลวงตาท่านคุยท่านตรวจสอบพระ เอ็งพูดแค่นั้นก็อยู่แค่นั้นนะ ใจมันจะพัฒนาขึ้นมาอย่างนี้ แล้วพัฒนาขึ้นไปแล้ว ใ้สิ่งที่ไม่รู้ๆ รู้แจ้งหมดเลย ถ้ารู้แจ้งหมดเลยนะ เหมือนกันหมด

ใ้นี้พูดถึงว่า ไม่รู้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะคนยังไม่เป็นมันก็ไม่รู้ พอเป็นแล้วไม่ยากให้หลวงพ่อบุญเลย เสียเวลา เพราะพูดแล้วมันเป็นฟังคำเดิมๆ

เห็นไหม เวลาครูบาอาจารย์ท่านบอกธรรมะเป็นของเก่าแก่ ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม ธรรมะ เวลาใครพูดก็พูดเหมือนกันหมดถ้าคนเป็นจริง นี่ก็เหมือนกัน พอรู้แล้ว อู๊ย! เสียเวลาๆ แต่ถ้ายังไม่รู้ ผมไม่รู้เลย อยากรู้

อยากรู้ต้องปฏิบัติ อยากรู้ต้องทำ

“๖. ถ้าหากมีบุญวาสนาที่สามารถทำอาการที่ว่ามันเกิดขึ้นจริงๆ ได้อีก กระผมควรที่จะต้องรับมืออย่างไรครับ คือเอาชนะความกลัว”

ไอ้ที่เห็น เห็นโดยอำนาจวาสนาบารมี แต่รสของมัน รสของมันคือสิ่งที่มหัศจรรย์ แต่ก็ยังมีความกลัว ความกลัวเพราะอะไร ความกลัวเพราะว่าถ้าเป็นสัมมาสมาธิมันธรรมเหนือโลก ใจคือมันเป็นความมหัศจรรย์ มันเป็นสิ่งที่ซื้อหาไม่ได้ มันเป็นที่คอมพิวเตอร์ก็สร้างไม่ได้ คอมพิวเตอร์จะสร้างภาพอย่างไร จะทำอย่างไร จะพิมพ์ออกมาอย่างไร นั่นมันก็เรื่องของคอมพิวเตอร์ ใครไปเห็นก็เท่านั้นนะ

แต่ของเรามันเห็นจากพฤติกรรมของเรา เห็นจากหัวใจของเรา ใจมันเห็นอย่างนั้นมันมหัศจรรย์อย่างนั้นใจ ถ้ามหัศจรรย์อย่างนั้นเพราะอะไร เพราะวิฤทธิภาวะคนเรายังอ่อนแอใจ แต่พอเห็นข้าเห็นชาก เห็นบ่อยๆ เข้ามันจะเกิดประสบการณ์ จะเกิดปัญญาขึ้นมา ต่อไปนี้บริหารได้เลย พอภาวนาไปรู้เลยจะเกิดอย่างนี้ๆ

นี่ไง บอกเกาะพุทโธไว้ๆ อะไรจะเกิดขึ้นมามันรู้หมดละ

ฉะนั้น สิ่งที่จะเกิดขึ้น เอาชนะความกลัว ชนะความกลัวต้องชนะด้วยปัญญา ชนะความกลัว ชนะด้วยความรู้ใจ สิ่งใดที่เกิดขึ้น เรารู้เท่ารู้ทั้งหมด มันจะไปกลัวอะไร เราเป็นคนจัดการเอง เราเป็นคนก่อไฟขึ้นมาเอง แล้วไปกลัวอะไร เว้นไว้แต่คนประมาท ก่อไฟขึ้นมาแล้วไฟเผาบ้านหมดเลย เราก่อไฟขึ้นมาเพื่อจะทำอาหาร เราไม่ใช่ก่อไฟขึ้นมาเพื่อเผาบ้านตัวเอง

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราเป็นคนก่อไฟขึ้นมา เราควบคุมไฟเราได้ เราจะไปกลัวอะไร นี่ก็
เหมือนกัน สิ่งที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นจากจิต เพราะจิตมันต้องภาวนาให้เกิดขึ้น เกิดขึ้นมันมี
สติสัมปชัญญะควบคุมดูแลทั้งหมด มันไปกลัวอะไร

**ถ้ามันไม่กลัว ถ้าเรามีสติปัญญา อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทธ อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทธ
มีสติสัมปชัญญะ มันรู้เท่าทันหมด อะไรจะเกิดขึ้น บริหารจัดการได้หมด มันจะไม่มี
ความกลัวหรอก**

นี่พูดถึงว่าถ้ามีวาสนา เขาบอกเลย ถ้าหากเขามีบุญวาสนาที่จะได้ปฏิบัติได้ถึงอย่าง
นั้นอีก

**เราจะบอกว่า ถ้าเราทำโดยปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนะ การปฏิบัติธรรมนี้
สมควรแก่ธรรม เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบ ถ้า
ความชอบธรรมแล้วมันมีสติสัมปชัญญะบริหารจัดการได้สมควรแก่ธรรม นี่ปฏิบัติ
ธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมะมันจะถูกต้องดีงาม**

แต่ปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรมไง สมาธิเกิดขึ้นโดยความไม่รู้ สมาธิเกิดขึ้นโดยที่เรา
บริหารจัดการไม่ได้ ปัญญาถ้าเป็นจินตนาการมันไม่ใช่ภาวนามยปัญญา มันแก้กิเลสไม่ได้
หรอก เวลาเราปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม คือมันไม่จริง มันไม่สมจริง มันไม่เป็นจริง
มันเป็นโดยอุปาทาน เป็นโดยจินตนาการ เป็นโดยของชั่วคราว มันไม่เป็นความจริง

แต่ถ้าเป็นความจริงขึ้นมา เราทำของเราบ่อยครั้งจนมันสำคัญขึ้นมา เวลามันสมุจเฉท
ปหาน มันยิ่งกว่าจริง ยิ่งกว่าจริงเพราะอะไร เพราะมันเป็นอกุปปธรรม

กุปปธรรม **สพเพ ธมฺมา อนตฺตา** นี้กุปปธรรม มันเป็นอนัตตา แปรสภาพของมัน ทุก
ขัง อนิจจัง อนัตตา มันเป็นความจริงของมัน เป็นไตรลักษณ์ นี่เป็นความจริง

แต่อกุปปธรรมมันเป็นวิบาก มันเป็นผล สิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ มันเป็นความ
แน่นอน เป็นความจริงจัง ถ้ามันเกิดขึ้นมันจะสงสัยอะไร มันจะมีอะไรสงสัย มันไม่มีอะไรสงสัย
เลย มันเป็นความจริงหมด นี่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนะ

ปฏิบัติมันไม่ยากและก็ไม่ง่าย มันไม่ง่ายและก็ไม่ยาก เวลาปฏิบัติ แนวทางปฏิบัติ
ไม่ยากหรอก แต่ก็ไม่ง่าย ไม่ง่ายหรอก แต่ก็ไม่ยาก เอวัง