

ในสมาธิ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐

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

ถาม : เรื่อง “ความคิดในสมาธิ”

ขอเมตตาหลวงพ้ออธิบายครับ

๑. ขณะทำสมาธิได้ความสงบแล้ว ต่อมาเมื่อความคิดผุดขึ้น และเราเข้าไปยุ่งกับความคิดนั้น เป็นเรื่องธรรม เป็นเรื่องคำสอนที่เราได้ฟังจากแหล่งต่างๆ เราก็คิดอธิบายไปเรื่อยๆ แต่ถ้ามีความคิดที่ไม่ดี เป็นอกุศล สติมันจะเกิด เราจะตัดได้ครับ ผมมีปัญหากับความคิดที่เป็นธรรมะนี้มาก ไม่แน่ใจว่าเป็นวิตกหรือไม่ อยากจะตัดความคิดนี้ออกจากสมอง มันมากวน ขอวิธีแนวทางปฏิบัติครับ

๒. ธรรมวิจยะต่างจากความฟุ้งซ่านอย่างไร

๓. ผมเข้าใจว่าการคิดที่เราเข้าไปมีส่วนได้เสียคือต้นเหตุแห่งทุกข์ ผมจึงพยายามเตือนตัวเองว่าอย่าคิด แต่การเริ่มทำสมาธิประจำวัน ผมจะคิดนำ มันสุข เพราะมันได้สุขจริงๆ เป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่ เพราะเป็นการน้อมซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นสาเหตุแห่งทุกข์

ตอบ : นี่คือนิยามเนาะ คำถามนี้กระชับเลย เพราะว่ามันเหมือนเมื่อวานนี้ คือคนถามเขาถามมาบ่อยๆ แล้วถามมาบ่อยๆ แล้ว สิ่งที่ตอบไปเมื่อวานนี้ เมื่อวานนี้ตอบไปเพราะมันมีเหตุมีผล มันมีสัจจะมีความจริง มีเหตุมีผลเพราะเขาบอกว่าเขาปฏิบัติมาอย่างนี้ แล้วสุดท้ายแล้วเขามาตัดสินใจเอาเองว่าทั้งหมดเลย แล้วกลับไปพุทโธๆ แล้วผลที่มันเกิดมาอย่างที่เมื่อวานว่า “พุทโธแล้วได้ดี”

แต่วันนี้เขาบอกว่า สิ่งที่ทำสมาธิๆ แล้วความคิดมันผูกขึ้น แล้วเขาไปยุ่งกับความคิด อยู่กับความคิด

ใช้ความคิดส่วนความคิดนะ แต่ถ้ามันแบบว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า “ปัญญา อบรมสมาธิ” มันพุทโธไม่ได้ บางคนพุทโธไม่ได้ พุทโธแล้วมันติดขัด

พุทโธแล้ว มันอยู่ที่วาสนา อย่างที่ว่าจริตนิสัย ถ้าจริตนิสัยมันไม่ได้สร้างสิ่งนี้มา พอมัน ไปทำ ส่วนใหญ่แล้วปัญญาชน พุทธจริต พุทธจริตส่วนใหญ่พุทโธไม่ได้ ผู้ที่พุทโธได้ส่วนใหญ่ เป็นสัทธาจริต พวกสัทธาจริตจะมีศรัทธาความเชื่อ มีความเชื่อมั่น มีความเชื่อมั่นแล้วทำสิ่งใด ทำได้

แต่ถ้าพวกพุทธจริตคือพวกที่มีปัญญา อย่างเช่นปัญญาชนเราบอกว่า พุทโธมันไม่มี เหตุผล พุทโธมันกำปั้นทุบดิน พุทโธมันคัดค้าน แต่ถ้าใช้ความคิดนี้ดี

แต่ความคิดถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิ ความคิดต้องมีสติ ถ้า ความคิดมีสติ คำว่า “ความคิดมีสติกับไม่มีสติ” ความคิดที่มีสติ มีสติระลึกว่าเราคิดอะไร

เราคิดอะไร เรานึกอะไร เราทำอะไร มีสติพร้อมกับความคิดแล้วปล่อยให้ความคิดมัน คิดไป เพราะความคิดมันคิด มันทำงานของมัน มันทำงานแต่มีสติควบคุม ควบคุมไปๆ พอสติ มันแก่กล้าขึ้น สติมันดีขึ้น ใช้ความคิดนี้มันจะเบาบางลง เบาบางลงตรงที่ว่ามันมีเหตุมีผลไฉน

มีเหตุมีผลว่า เออ! มึงนะบ้า เพราะมึงคิดแบบคนบ้าไป มึงบ้าอยู่เรื่อยแหละ พอมันได้ สติ มันหยุดเลย หยุดนี้แหละ นี่คือนิยามปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามีสตินะ ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธินี้ ใช้ได้ แต่ถ้ามันคิดแบบมีสติ ปัญญาอบรมสมาธิ

คิดแบบโลก พอคิดแล้วเราคิดไป พอเราคิด เรามีธรรมี่ชาติไป คิดเรื่องโกรธก็โกรธหัวทิ่ม หัวตำเลย คิดเรื่องรักก็รักจนหมดเนื้อหมดตัวเลย คิดแล้วมันก็คิดไป คืออารมณ์กับเราเป็นอัน เดียวกันไง อารมณ์กับเราเป็นอันเดียวกัน นี่คิดแบบโลก

แต่ถ้าปัญญาอบรมสมาธิมันก็คิดนี่แหละ คิดแบบโลกๆ นี่แหละ แต่มีสติ รักษาเรื่องอะไร ไปรักษากองขี้มันมีประโยชน์อะไร ว่าอย่างนั้นเลยนะ ไปรักษากองขี้ เพราะร่างกายมันมีแต่ขี้ ถ้าไปรักษากองขี้มันไม่เป็นประโยชน์ เห็นไหม ถ้ามันมีความคิดแบบนี้ ถ้ามันมีสติปัญญาตามความคิดไปมันจะเท่าทัน นี่คือนิยามของสมาธิ

แต่ถ้าเป็นทางโลก เราคิดแล้วพอใจ เราชักก็รักสุดๆ แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เอ็งจะไปรักษากองขี้หรือ ขี้เหี่ยว ขี้โคล ขี้ทั้งนั้นนะ มีสติปัญญา มันก็หยุด มันก็หยุด นี่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธินะ

เราจะบอกว่า สิ่งที่เขาบอกว่า “๑. ขณะที่ทำสมาธิ ขณะที่ทำสมาธิได้ความสงบแล้ว ต่อมาก็มีความคิดผุดขึ้น”

ใช้ตรงนี้เป็นอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าพูดถึงเวลาทำสมาธิแล้ว ทำสมาธิแบบไหน สมาธิแบบไหน สมาธิแบบว่าเราคิดว่าเราทำสมาธิ เราคิดว่าทำสมาธิคือไม่ได้ทำเลย เราคิดว่าทำสมาธิ นี่กิเลสมันหลอก

เราทำสมาธิไป เรากำหนดนู่นกำหนดนี่ กำหนดแล้วแต่เราพอใจไป นี่คือทำสมาธิหรือ นี่อ้อ กิเลสอ้อเล่ห์ ธรรมะบังเงา เวลานั้นปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร คิดว่าตัวเองปฏิบัติปฏิบัติอะไร จมอยู่กับความคิดตัวเอง ปฏิบัติอะไร

นี่ก็เหมือนกัน บอกว่าทำสมาธิ ทำสมาธิแนวทางอะไร ถ้าทำสมาธิต้องกรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทโธต้องพุทโธชัดๆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ มรณานุสติ ทำอะไรต้องทำให้มันชัดเจน ถ้าชัดเจนอย่างนั้นนะมีคำปริกรรม

คำปริกรรม หมายความว่า จิตมันกำหนด มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ องค์ของสมาธิ มันต้องมีวิตก วิจารณ์ คือเราทำ เราเป็นคนวิตกขึ้น เราเป็นคนคิดขึ้น พุทโธ เขียนพุทโธแล้วแขวนไว้ กับเรา คนละเรื่องไม่เกี่ยวกัน

แต่ถ้าเราจะลึกพุทธโธ คำบริกรรม เราจะลึกพุทธโธ พุทธโธที่เราแขวนไว้มันก็มาอยู่ที่หัวใจนี้ หัวใจนี้บริกรรมพุทธโธๆ ต้องมีคำบริกรรมพุทธโธ บริกรรมคือการกระทำ จิตมีการกระทำมันมีเหตุ มีเหตุขึ้นมาแล้ว ถ้ามันเป็นสมาธิขึ้นมามันก็เป็นสมาธิ แล้วถ้าเป็นสมาธิขึ้นมาแล้วสติมันอ่อนด้อย มันจะเป็นมิจฉาก็คือ เป็นสัมมาก็คือ

เป็นมิจฉา หมายความว่า พอมันเป็นสมาธิ มันสงบแล้ว มันไปรู้ไปเห็นอะไรนั้นมันออกไปโดยขาดสติ แต่ถ้าเป็นสัมมา สัมมาคือสติสมบูรณ์ของมัน สมาธิแจ่มแจ้งชัดเจนของมัน จิตมันตั้งมั่น มันมีกำลังของมัน นี่คือสมาธิ

แต่เขาบอกว่า “ขณะที่ทำสมาธิแล้ว ได้ความสงบแล้ว ต่อมาความคิดมันผุดขึ้น”

ความคิดผุดขึ้น ถ้าความคิดมันผุดขึ้น ถ้าพุทธโธๆ ถ้าความคิดผุดขึ้น ความคิดผุดขึ้นมา ความคิดมันเป็นคำๆ

เวลาหลวงปู่มัน เวลาความคิดผุดขึ้นเป็นภาษาบาลี เวลาหลวงตาท่านบอก “ของเราเป็นภาษาไทย” เวลาความคิดมันผุดขึ้น มันผุดขึ้นในภาษาอะไร นั่นเป็นความรู้สึกอย่างไร นั่นนะธรรมเกิด ถ้าธรรมเกิดอย่างนั้นนะเราเอามาเป็นเครื่องเตือนใจได้

แต่บอกว่าความคิดมันผุดขึ้น ความคิดมันผุดขึ้น หรือว่าสิ่งที่ว่ามันเป็นไป แล้วเขาบอกว่าเขามีปัญหากับความคิดของเขา ถ้าความคิดเป็นธรรมะ เขาจะคิดของเขาเรื่อยไป มันมีความสุข แต่ถ้าบางทีมันเป็นอกุศลคือความคิดที่ไม่ดีใจ ความคิดไม่ดี เขาบอกเขามีสติตัดเลย เขาบอกเขาตัดได้

ถ้าสติมันดี มันเท่าทัน มันก็ตัดได้ ถ้าสติมันไม่ดีนะ สติไม่ดีหมายความว่าคิดมันมีรสชาติ รสชาติเวลาคิดอะไรแล้ว คิดที่ผูกพัน มันติดพันมาก ติดพัน มันคิดไปจนเรื่องมันจบแล้วค่อยคิดได้ บางที ๓ วันนะ คิดเรื่องนี้ไปนะ พอผ่านไปอีก ๓ วัน อ้อ! เมื่อ ๓ วันที่แล้วเราคิดไม่ดีเลย ๓ วันมันค่อยมีสติ ๓ วันมันค่อยคิดได้ว่าเราคิดเรื่องไม่ดี นี่ตัดได้หรือ

เวลาพูดนี้มันพูดได้ แต่เวลาเป็นจริง เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงใจ

นี่พูดถึงว่าเขาทำสมาธิ ทำสมาธิแบบไหน ทำสมาธิแล้วมันผูกขึ้น

ผูกขึ้นมันเป็นธรรมมันมาสอน ธรรมมันเกิด ถ้าธรรมเกิด ธรรมเกิดมันก็เกิดอยู่ที่จิต
นิสัยของคน นี่พูดถึงว่าถ้าทำสมาธินะ ทำสมาธิมันต้องพุทโธ ธัมโม สังโฆ ต้องมีคำบริกรรม ไม่
ก็อานาปานสติ ลมหายใจชัดๆ ลมหายใจชัดๆ หรือปัญญาอบรมสมาธิ เราว่ามันเป็นทำสมาธิ
สมาธิเป็นสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิ มรรคเกิดไม่ได้หรอก เขาเรียกโลกีย์ปัญญา ปัญญาแบบ
สามัญสำนึก ปัญญาแบบโลกนี้ไง

**แต่ถ้ามีสมาธิ มีสมาธิ จิตสงบแล้ว สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ แก้กิเลสไม่ได้เพราะว่า
มันเป็นสมาธิ สมาธิทำให้จิตใจสดชื่น ทำให้จิตใจมีกำลัง แต่เวลาจะแก้กิเลสมันต้อง
แก้ด้วยปัญญา แต่ปัญญาถ้ามีสัมมาสมาธิ มันก็จะเข้าสู่มรรค**

ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิ มันก็เป็นโลกีย์ปัญญา มันเป็นปัญญาจากสมุทัย ปัญญาจาก
จินตนาการ ปัญญาจากความเห็นของเรา ไม่ใช่ปัญญาเป็นธรรม ปัญญาเป็นอริยสัจ ไม่ใช่ นี่
พูดถึงในการปฏิบัตินะ นี่ข้อที่ ๑.

นี่ว่าข้อที่ ๒. มันจะเข้าสู่ข้อที่ ๒. สำคัญ “๒. ธัมมวิจยะต่างจากความฟุ้งซ่านอย่างไร”

นี่ไง ถ้าธัมมวิจยะ การวิจยธรรม มันอยู่ในสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์มีอินทริย์แก่กล้า มี
สติมีปัญญา มีศรัทธา มีความเพียร มีธัมมวิจยะ มีการพิจารณาธรรม ถ้าการพิจารณาธรรม ถ้า
พิจารณาธรรมมันต้องจิตเป็นสมาธิ

จิตเป็นสมาธิแล้ว ถ้าจิตเป็นสมาธิ เราบอกว่า ถ้าจิตเราเป็นสมาธิ ศील สมาธิ ปัญญา
เอาง่ายๆ เลย มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ถ้ามีสมาธิขึ้นมา เวลาเกิดปัญญาขึ้นมามันจะเข้าสู่สัม
โพชฌงค์ มันจะเข้าสู่ธัมมวิจยะ มันจะเข้าสู่สัจธรรม นี่ใช้ปัญญาของเรา นี่ถ้ามันเป็นธรรมไป

เพราะเวลาสัมโพชฌงค์เป็นทางหรือคั้น เป็นมรรค เป็นฝั่งที่พิจารณาเพื่อความหลุดพ้น
ได้ มันต้องมีอินทริย์แก่กล้า มีศรัทธาที่มั่นคง ศรัทธาที่แก่กล้า มีปัญญินทริย์ คือมีปัญญา มี
ปัญญาต่างๆ มันเกิดจากอะไร มันเกิดจากสัมมาสมาธิ ถ้ามีสัมมาสมาธิมันจะเข้าตรงนี้

ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิ เขาบอก “ธัมมวิจยะกับความฟุ้งซ่านมันแตกต่างกันอย่างไร”

ความฟุ้งซ่าน ก็เราฟุ้งซ่านอยู่นี้ ความฟุ้งซ่าน ไม่ต้องมีอะไรมันก็ฟุ้งซ่าน คนไม่ตาย คนมีจิต คนมีจิต มีความรู้สึกนึกคิด คนมีความรู้สึกนึกคิด คนที่มีกิเลสหนา พอกิเลสหนามันก็ฟุ้งซ่านของมันไป มันก็คิดของมันไปตามกำลังของกิเลส กิเลสมีความคิดมากน้อยได้ขนาดไหน มันอยู่ที่สันดาน อยู่ที่สันดาน ดุสิต บ้าห่าร้อยจำพวกใจ ใ้อ้ำารถเก่าก็รถเก่า ใ้อ้ำานกเขาก็หนักเขา ใ้อ้ำาของเก่า บ้าห่าร้อยจำพวก

คำว่า “บ้าห่าร้อยจำพวก” หมายถึงว่าชอบ คำว่า “ชอบสิ่งใด” เวลามันชอบสิ่งใดมันก็คิดสิ่งนั้นไง นี่ความฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านจากสันดานเดิมของตนนั่นแหละ จากความคิดที่มันกระตุ้นขึ้นมาจากหัวใจนั่นแหละ แล้วมันก็คิดของมันไป นี่ความฟุ้งซ่าน

แล้วธัมมวิจยะมันต่างกับความฟุ้งซ่านอย่างไร

ธัมมวิจยะมันต่างกับความฟุ้งซ่าน เพราะว่าถ้าเป็นธรรมนะ คำว่า “เป็นธรรม” จิตมันต้องสงบก่อน พอจิตสงบแล้วเวลาใช้ปัญญาไปแล้ว เพราะจิตสงบมันก็ได้รสของสมาธิอยู่แล้ว รสของความสงบของใจ

เวลามันฟุ้งซ่าน เวลามันทุกข์มันยากนี่เรื่องหนึ่งนะ รสชาติอย่างหนึ่ง เวลาจิตสงบมันมีความสุขนี่รสชาติอย่างหนึ่ง แล้วถ้าเกิดธัมมวิจยะ มันเกิดปัญญา เกิดพิจารณา มันพิจารณาไปแล้ว โอ้โฮ! พอมันมีสมาธิ เวลาพิจารณาไปมันจะปล่อยพิจารณาไปแล้วมันแบบว่ามันคมกล้า ที่บอกว่ามันเป็นดาบเพชรเลย ปัญญาญาณพิจารณาไปแล้วมันปล่อย มันปล่อยมันวางของมัน โอ้โฮ! รสชาติ

เขาบอกว่ามันต่างกันอย่างไร

อู้อู้อู! เพราะคนภาวนาเป็นแล้ว มันต่างกันแบบ...ภาษาเรา ของจริงกับของปลอม แเบงก์จริงกับแบงก์ปลอม ว่าอย่างนั้นเลย แเบงก์ปลอมไม่มีใครเอา แเบงก์จริงมีคุณค่ามาก แเบงก์ปลอม แเบงก์กึ่งเตี้ยนี่นะ คนจีนอพยพมาไง เขาสะสมเงินจะเอากลับไปใช้เมืองจีน แล้วเขาประกาศเลิกใช้ กลายเป็นเศษกระดาษ แเบงก์ปลอม แเบงก์จริงนี่ โอ้โฮ! มันใช้ได้ทั้งนั้นนะ

นี่ก็เหมือนกัน เราจะบอกว่ามันเป็นปัจเจกตั้ง สันติภูมิจึงนะ มันเป็นความจริงขึ้นมากกลางหัวใจ ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมากกลางหัวใจ สิ่งนี้สำคัญมาก เวลาที่ปฏิบัติ นะ คำว่า “สำคัญมาก” เพราะมันเป็นความจริงใจ

ถ้ามันวิเศษกับความพุ่งของมันแตกต่างกันมหาศาลเลย ที่นั่นมันแตกต่างกันมหาศาลแล้ว เราจะย้อนกลับมา ย้อนกลับมาจากพื้นฐานที่จะเข้าสู่ตรงนี้ใจ

มันมีนะ ตอนนี้นั้นมีหลายคน เพราะอะไร เพราะว่าวิเศษเสียงธรรมของหลวงตาก็เพื่อเผยแผ่ธรรมใช้ใหม่ วัดอื่น สำนักอื่น ที่ปฏิบัติอื่นเขาก็มีวิเศษ เขาก็มีโทรทัศน์ของเขาเผยแผ่ธรรมของเขาเหมือนกัน

แล้วก็มีคนมาถามปัญหาตรงนี้ “หลวงพ่อ นั่งสมาธิหลับตากับนั่งสมาธิลืมตา นั่งสมาธิลืมตามันต้องดีกว่านะ เพราะเขาบอกว่านั่งสมาธิหลับตามันจะเป็นพวกเกจิอาจารย์ เป็นพวกอภิญา นิ่งหลับหูหลับตาแล้วโง่งงแต่ตุน ถ้าสมาธิลืมตานิ้ แหม! ปัญญา มันแจ่มแจ้ง เพราะมันลืมตา”

ไอ้โฮ! เรานี้ช้า ช้าจนฟันจะหัก ลืมตาหรือหลับตามันก็เป็นแค่ลูกตา แต่สมาธิมันอยู่ที่จิต มันไม่เกี่ยวกับลูกตา

เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติทำสมาธิเดินจงกรมอยู่ หลับตาหรือเปล่า แล้วสมาธิในทางจงกรมมันก็ลืมตา แต่เวลานั่งเขาก็หลับตา

แต่เขาบอกว่า “หลับตาเป็นพวกฤๅษีชีไพร หลับตาแล้วไม่มีปัญญา ต้องนั่งลืมตา”

ไอ้โฮ! ถ้านั่งลืมตานั้น ไอ้พวกออกัสติกมันก็ลืมตาเฉยเลยนะ ภูไม่เห็นมันมีปัญญาตรงไหนเลย ลืมตากับหลับตามันเกี่ยวอะไรกับปัญญา

นี่ใจ พุดถึงถ้ามีสมาธิๆ “ไอ้พวกทำสมาธิโง่งงแต่ตุน ไอ้พวกหลับตานั่นนะ พวกเราต้องลืมตา” แล้วเขาก็มาถามนะ เขาบอกว่า “สมาธิหลับตานี้โง่งงแต่ตุน ถ้าสมาธิลืมตาเขาบอกว่านั่นนะคือ สมาธิ ปัญญา เป็นปัญญาของพระพุทธศาสนา”

บอกใ้ฉันนะใ้ใจ เพราะว่าสมาธิเป็นสมาธิ สมาธิมันเกี่ยวอะไรกับตา สมาธิมันเกิดที่ลูกตาหรือ สมาธิมันเกิดที่ใจ

ถ้าสมาธิมันเกิดที่ใจ จะลืมตาหลับตา ใ้พวกที่นั่งหลับตา เวลาเขาเดินจงกรมเขาก็ลืมตา แต่เวลานั่ง มันเป็นเรื่องที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสั่งสอน หลวงปู่มั่นท่านสอนให้หลับตาลงซะ ถ้าหลับตาลงแล้วมันไม่เห็นภาพ มันไม่เห็นสิ่งใดที่เข้ามาก่อกวน

พอหลับตาขึ้นมาแล้วนะ หลับตาแล้วมันก็มีภาพภายใน มันก็ตริกขึ้นมา มันก็เป็นภายในใจ แต่ภายในมันก็พอหลับตาแล้วนะ ยิ่งลืมตา หลับตามันยังคิดขนาดนั้น แล้วลืมตาจะคิดขนาดไหน ถ้าลืมตามันคิดแล้วมันจะเป็นสมาธิใหม่

ใ้คนที่ทำสมาธิไม่เป็นมันก็พูดอย่างนี้ “สมาธิหลับตา สมาธิลืมตา” ใ้แค่นี้ก็เอามาเป็นจุดขายนะ แล้วจุดขายก็ออกไปเป็นสื่อ แล้วใ้พวกที่ฟังๆ มามันก็มาถาม มีคนมาถามบ่อย “ใ้พวกเราพวกสมาธิหลับตา”

หลับตามึงยังทำสมาธิไม่ได้เลย แล้วลืมตามึงจะทำได้หรือ

“อ้าว! ก็เขาไม่ได้ทำสมาธิ เขาใช้ปัญญา”

นี่ปัญญาอะไร ธรรมวิจยะ ปัญญาอย่างนั้นปัญญาอะไร เห็นว่าสอนปัญญาๆ มาที่ไรก็เปิดตำราทันที หลวงตา หลวงปู่มั่นท่านไม่เคยเปิดตำราเลย หลวงปู่ลีไปถามปัญหาท่าน ท่านเคยค้นตำราใหม่

คนที่เขาเป็นความจริง สาธุนะ ธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา พระไตรปิฎกเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรากลับไปหวั่นูชากันอยู่เนี่ย แต่เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมามันจะรู้จริงกลางหัวใจเราเนี่ย ถ้าคนที่รู้จริงแล้ว จะมาถามปัญหาแล้ว เขาถามปัญหาได้ที่นี่ไง

เวลาเราไปหาหมอ มีหมอกคนไหนบ้างเขาเอาหนังสือมาเปิด เอาตำรามาเปิดรักษาคนไข้ หมอเขารักษาด้วยประสบการณ์ของเขา ไม่มีหมอกคนไหนหรือกเวลาคนไข้มานะ นอนก่อนนะ ต้องเปิดตำราก่อน เอ้อ! โรคนี้มันเป็นโรคอะไร

ไฉนเหมือนกัน สมาธิลึมตา เวลาพูดเห็นเปิดพระไตรปิฎก พูดแต่ตามตำรานะ พูดแต่ตามตำราแสดงว่าไม่มีความรู้จริงอยู่เลยหรือ ถ้ามีความรู้จริงอยู่เลย ทำไมสมาธิหลับตาลึมตาอีก สมาธิจะหลับตาคะลึมตามันมีปัญญาขึ้นมาในหัวใจอันนั้น อันนั้นนะสำคัญ

นี่พูดถึงใจ พูดถึงว่า เรื่องทำสมาธิแล้วติดกันมาก “ไอ้พวกพุทโธ ไอ้พวกหลับหูหลับตา ไม่มีการศึกษา ไม่มีปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้”

เกิดขึ้นไม่ได้ ครูบาอาจารย์ของเราเป็นความจริง แล้วเวลาธรรม ธรรมกับโลกนะ ธรรมกับโลก เหยี่ยงมีสองด้าน ของที่อยู่ด้วยกันแต่ไม่เหมือนกัน อันนี้แหละที่ทำให้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงกับถอดใจ ถอดใจเลยว่า “จะสอนใครได้หนอ จะสอนใครได้หนอ”

คำพูดคำเดียวกัน ทุกข์เหมือนกัน แต่ทุกข์ของคนมันแตกต่างกันหลายหลายมาก แล้วทุกข์ในโลกกับทุกข์ในวัฏฏะ ทุกข์ในโลกคือทุกข์ทำมาหากิน ทุกข์เพราะความเจ็บช้ำน้ำใจ ทุกข์ในวัฏฏะคือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นทุกข์อริยสัจเลย **ชาติปิ ทุกขา** ชาติการเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง แล้วเวลาไปละไปถอนกันที่นั่นมันจะหลับตาลึมตาอีกใหม่ คนที่เขาไปถอนที่นั่น ไอ้เรื่องนี้ ไอ้เรื่องที่ว่า สมาธิหลับตา สมาธิลึมตา

โยมมาถาม มันก็ฟังแล้วก็ข้าๆ นะ แต่มันสะท้อนใจถึงเจ้าลัทธิที่นั่นนะ ไอ้ที่ว่าสมาธิลึมตา เออ! มันคิดอย่างนั้นนะ

เวลาหลวงตาท่านเทศน์ถึงเทศน์ธัมมจักขุ นะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธัมมจักขุ **จกขุ อุตปาติ □าณ อุตปาติ ปญ□า อุตปาติ วิชชา อุตปาติ**

จักขุวิญญาณได้เกิดแล้ว จักขุ อุตฺปาที ตาของใจได้เปิดแล้ว ตา จักขุทิพย์ จักขุ
วิญญาณ ปัญญาวิญญาณ นี่สิ่งที่เกิดขึ้น เกิดญาณ เกิดทัสสนะ เกิดความเห็น นั่นปัญญามัน
อยู่ตรงนั้น เวลาเกิดอย่างนั้นนะมันมหัศจรรย์

ไม่ใช่สมาธิหลับตา สมาธิลืมตา แล้วก็เอามาเป็นจุดขาย แล้วใช้พวกเหยื่อ จะบอก
ประชาชนเป็นเหยื่อไง เพราะคนถามนี่พวกแจ๊กแป๊ะทั้งนั้นนะมาถาม “สมาธิลืมตาเขาว่าดีกว่า
สมาธิหลับตา”

โอ้โฮ! ฟังแล้ว...

จะย้อนกลับมา “ธัมมวิจยะกับความฟุ้งซ่าน”

ถ้าธัมมวิจยะ ถ้าเกิดสมาธิ เกิดความจริง มันมีรสมีชาติ เวลาพิจารณาไปมันปล่อยมัน
วาง โอ้โฮ! สุขมาก พอสุขมากนะ คนเรานะ คนเรานอนไม่หลับ ทุกข์จะเป็นจะตาย แล้วมัน
ปล่อยวางหมดเลย มันจะแตกต่างกันอย่างไร

หาบแต่ความทุกข์ความยาก แล้วมันสลัดออกหมดเลย เราจะโล่งใจ เราจะมี
ความอบอุ่น เราจะมีความสุขอย่างไร แค่นี้ก็ไม่ต้องถามแล้ว แต่ถ้ายังถามอยู่ที่นี่ เรา
ปฏิบัติใหม่ก็ต้องอย่างนี้

ฉะนั้นบอกว่า “ธัมมวิจยะกับความฟุ้งซ่านแตกต่างกันอย่างไร”

ฟ้ากับดิน จะบอกว่าฟ้ากับเหว คนละภพคนละชาติเลยละ แต่อยู่ในใจเดียวกัน เดียวก็
ฟุ้งซ่าน เดียวก็มีปัญญา เวลาปัญญาขึ้นมากก็ดีหน่อยหนึ่ง เวลาฟุ้งซ่านก็มีแต่ความทุกข์ความ
ยาก

นี่มันต่างกันอย่างไร

ต่างกัน มันมาจากว่า สติ สมาธิ ปัญญา แต่ถ้ามันฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านโดยความหลงระเริง
ไปมันก็เป็นความฟุ้งซ่าน มันเป็นความฟุ้งซ่านอยู่แล้ว นี่พูดถึงธัมมวิจยะ ใ้ฉันมันพูดถึงในสัม
โพชฌงค์ มันเกิดจากสัมมาสมาธิก่อน

เราจะบอกว่า ตั้งแต่คำถามเมื่อวานนี้กับคำถามนี้แก้กันด้วยกำหนดพุทโธเฉย ๆ
 หายหมด พุทโธชัด ๆ นี่แก้ได้หมดเลย พุทโธ ๆ ๆ พุทโธมันชัด ๆ มันจะกลับสู่
 สัมมาสมาธิ ถ้าสู่สัมมาสมาธิแล้วมันจะปล่อยวางหมด

ที่มันจะเข้าสู่สมาธิไม่ได้คือว่ามันเห็นนิมิต มันตตินิมิต มันก็ส่งออกไปใหม่ ถ้าพุทโธ
 ชัด ๆ มันอยู่ที่คำบริกรรม บริกรรมไว้นี้หายหมด ไข้วอกปัญหาที่หายหมดเลย แล้วหายหมดแล้ว
 นะ พอหายหมดแล้ว พอมันสงบแล้วสังเกตเอา

สังเกตว่า จิตเห็นอาการของจิตมันจะสวดย คือมันจะออกรับรู้ นะ โดยธรรมชาติของมัน
 ต้องออกรู้โดยธรรมชาติของมัน ที่นี่ออกรู้โดยธรรมชาติของมัน มันก็ทำงานโดยธรรมชาติของ
 มันอยู่แล้ว แต่เราไม่มีสติปัญญาสามารถรู้เท่าทันได้ พอมีสัมมาสมาธิ พอสัมมาสมาธิตั้งมั่น
 แล้วเดี๋ยวจะเห็น ถ้ามีปัญญานะ พอเห็นขึ้นมาแล้ว ไข้วที่ว่าหลับตาลืมตา ไข้วที่เขาว่านะจบหมด

ไข้วนั้นมันเป็นอุปาทานของคนทั้งนั้นเลย ไม่มีความจริงแม้แต่ชนิดเดียวเลย มันเป็นเรื่อง
 จิตนิสัยทั้งนั้นเลย แล้วพอเป็นความจริงมันเข้าสู่อริยสัจ ถ้าเข้าสู่อริยสัจ จบเลย

เพราะว่านี่ไง จิตนี้กลั่นออกมาจากอริยสัจ พระอรหันต์ทุกองค์ พระอริยเจ้าทุก ๆ
 พระองค์ต้องกลั่นออกมาจากอริยสัจ จิตนี้ต้องกลั่นออกมาจากอริยสัจ แล้วพอจิตมันได้กลั่น
 ออกมาจากอริยสัจ ทำไมมันจะไม่เข้าใจเรื่องอริยสัจ ก็จิตมันกลั่นออกมาจากอริยสัจจะไม่รู้เรื่อง
 อริยสัจได้อย่างไร

แต่นี้มันพูดกัน อู้อู้อู! น้ำไหลไฟดับ ลืมตาหลับตา มันไม่เข้าสู่อริยสัจเลย มันไม่เกี่ยว
 อะไรกับอริยสัจเลย มันเป็นเรื่องสามัญสำนึกของมนุษย์ มันเป็นเรื่องอิริยาบถของมนุษย์ ไม่
 เกี่ยวอะไรกับอริยสัจ แล้วไปสอนอะไรกันนะ มันไกลมาก มันห่างไกลจากอริยสัจมหาศาลเลย

ถ้ามันเอาจริง มันต้องเอาจริงเข้าสู่อริยสัจอันนี้มันถึงเป็นความจริง

นี่พูดถึงว่า “ธัมมวิจยะต่างกับความฟุ้งซ่านอย่างไร”

เพราะมันมีคนมาถามคำถามนี้ไว้เยอะไง เรื่องลืมตาหลับตา เรื่องการพิจารณา พอ คำที่ถามมามันก็เลยผสมโรงกันไปหมดเลย จบ

“๓. ผมเข้าใจว่าการคิดที่เราเข้าไปมีส่วนได้เสียคือต้นเหตุแห่งทุกข์ ผมจึงพยายาม เตือนตัวเองว่าอย่าคิด แต่การเริ่มทำสมาธิประจำวัน ผมจะคิดว่ามันสุข เพราะมันได้สุขจริงๆ เป็นส่วนที่ควรทำหรือไม่ มันเป็นการน้อมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นสาเหตุแห่งทุกข์”

นี่ไง ต้นเหตุแห่งทุกข์ ใช้นั้นก็ต้นเหตุแห่งทุกข์ **ชาติปิ ทุกขา** ต้นเหตุแห่งทุกข์ การเกิด เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

แต่ถ้าเรากำหนดพุทโธของเรา เราพุทโธชัดๆ ไปเลย ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ใช้ ความคิดๆ ความคิดก็ส่วนความคิด ถ้ามันมีสมาธิ ความคิดนั้นก็จะเป็นประโยชน์ ถ้าไม่มีสมาธิ มันต้องมีสติให้สมบุรณ์ขึ้นมา ทำปัญญาอบรมสมาธิ

ฉะนั้น เขาวามันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์

ต้นเหตุแห่งทุกข์ เวลาทำสมาธิแล้วถ้าไม่ใช่ปัญญา การใช้ปัญญาก็เป็นความคิด แต่ ความคิดที่มีสมาธิแล้วมันก็เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเป็นศีล สมาธิ ปัญญาก็เป็นมรรค เป็น มรรค สิ่งที่เป็นมรรคที่เข้าไปพิจารณา นั่นเป็นการปฏิบัติ

แต่ถ้ามันไม่มีสมาธิมันก็เป็นความฟุ้งซ่าน ถ้าความฟุ้งซ่าน เรากลับมาพุทโธดีกว่า เรา กลับมาพุทโธเลย ถ้ากลับมาพุทโธ เอาให้จริงๆ จังๆ ขึ้นมา มันก็จะเป็นความจริงๆ จังๆ ขึ้นมา

เอาจริงๆ ปฏิบัติจริงๆ พุทโธจริงๆ อยู่กับพุทโธๆๆ ชัดๆ ใ้พวกที่ว่าสงสัยๆ มันจะเบา บางลง อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธไม่เสีย ถ้าอยู่กับอย่างอื่นนะเสีย นี่พูดถึงนะ พูดถึงว่าถ้าเสีย เสีย เพราะตัวเรานั้นแหละ เสียเพราะความคิดของเรา จบ

ถาม : เรื่อง “ขอความกรุณาหลวงพ่อดีช่วยตอบด้วย”

กราบนมัสการพ่อแม่ครูอาจารย์ครับ กระผมเป็นโยมธรรมดา เดิมเคยโลดเอนชอบ ศึกษาธรรมะและอวดดีถือตน เพราะเป็นคนมีบุคลิกชอบการจดจำ ไม่ว่าจะได้ฟังหรือสิ่งใดที่ได้

รับรู้มาทั้งดีไม่ดีก็จะสามารถนำสิ่งที่จำได้มาแล้ว แต่ไม่ใช่เพื่ออวดภูมิ แต่จะพูดสิ่งใดจะบอกก่อนว่านี่คือสิ่งที่ได้ฟังมานะ นำมาแล้วต่อ อาจมีผิดนะ บางอย่างอาจไม่ถูก นิสัยตรงนี้เกิดจากแต่เดิมกระผมเป็นเด็กชอบโกหกเพื่อจะได้ไปเล่นสนุกกับเพื่อน

แต่มีเรื่องแปลกขอรับ ไม่ทราบว่าจะเกิดจากสภาวะใจอะไร คือตกคำจะหลีกเร้นนั่งกระซิกร้องไห้ จนบ่อยๆ แม่มาเห็นถึงกับต้องนั่งถามว่าใครแก้ง พุดมา ก็บอกตามตรงไปว่าผมไม่อยากตาย ทำไมเราต้องตายหรือ

โดยข้อเท็จจริงเท่าที่จำได้จะมีบ่อยๆ ที่มีความคิดว่ากลัวการพลัดพราก แต่พอโตขึ้นมาขึ้นเล่น แต่จะหยาบคายแค่ไหนก็ไม่กล้าก้าวล่วงแม้แสดงความคิดในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะถือว่าลงใจในศาสนา และส่วนตัวเอง หลวงพ่อตบกลิ้ง เป็นวั้งๆ ตัวหนึ่งแล้ว

ครั้งหนึ่งเคยเจริญ ตอนนี่เสื่อมแต่ก็ยินดีว่าได้เห็นทั้งการไปและจะไปต่อได้ แบบหลวงพ่อบว่า “ตอนนี่มีงอมอาหารแล้วยังสุขขนาดนี้ นิमितมีร้อยแปด ไปพุทโธซัดๆ โยกๆ คลอนๆ ก็นิमित ตอนนี่ได้ออมอาหารแล้ว มีงจะมีปัญญากลิ่นได้หรือไม่” และก็ทำมาครั้งๆ กลางๆ แต่ว่าเป็นไม่ได้ พุทโธมันทำนุ่นทำนี่แบบหลวงพ่อบว่า

จนมาได้ฟังครูบาอาจารย์ที่ศรัทธาในปฏิบัติท่านเพราะใจชอบ และทำบุญก็จะอธิษฐานตามนั้น ท่านสอนการทำอานาปานสติกรรมฐาน ก็ลองทำ ทำไปทำมาจะว่าอุปาทานใหม่ก็ไม่ทราบ แน่นอน สติดี ลมไม่ไปฐานไหนหรือครับ เอาให้รู้ซัดๆ ตรงจุมูกได้ มีงก็แน่นแล้วบอกกับตัวอย่างนั้น

สุดท้ายอยากให้พ่อแม่ครูอาจารย์อธิบายในอารมณ์หรือสติตามที่ระลึกซึ่งอานาปานสติสักหน้อยครับ เพราะรู้ตัวว่าได้แต่อมอาหาร กลิ่นไม่เป็น มันดันล้มไม่เป็นท่าก่อน ประกอบกับตอนนี่กระผมไม่สบาย แพ้รักษาตัวลำพังก็ถือว่าดีกว่าหายใจทิ้ง

ปล. คำว่า “ไม่อยากตาย” เมื่อยังครั้งเด็กไม่มีแล้วครับ เผลอๆ เบื่อมาก อยากไปๆ จากคนรุ่นวายมากกว่า แต่คำว่า “กลัว” อาจพุดไปเพราะมันยังไม่มาถึงตัว แต่ในใจจิตจริงๆ กับ

อารมณ์กลัวแบบนี้ เพราะหลวงพ่อบอกจริง ๆ จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่มีต้น
ไม่มีปลาย ฟังหลวงพ่อบ่อย ๆ จนใจมันไม่กลัวจริง ๆ ครับ

ตอบ : ใช้นี้คำถามเนาะ มันเป็นอารมณ์บทจากตัวเขาเองว่าแต่เดิมเขาคงเคยมาหาเราแล้วถึง
บอกว่า เพราะคำพูดอย่างนี้ “มิ่งอมอาหารยังมีความสุขขนาดนี้ นิमितมีรอยแปด ให้ไปพุทโธ
ชัด ๆ ซะ” ใช้นี้คือคำของเราไง ใช้นี้คำของเรา เวลาเขามาพูดถึงความรู้ความเห็น ถ้าพูดถึงความรู้
ความเห็นต่างๆ ถ้าเขารู้จักภาคปฏิบัติ มันก็เหมือนกับบอมไว้

คนเราไม่เคยอมน้ำ ไม่เคยอมอาหารเลย มันก็ไม่มีรสชาติ ถ้าคนเคยอมเคยอะไร อม
หมายความว่ามันพูด พูดออกมาจากหัวใจได้ ถ้าพูดออกมาจากหัวใจได้ แต่พูดออกมาจาก
หัวใจได้มันก็แค่นั้นนะ ถ้าแค่นั้นนะ

เวลาคำตอบของเรา ให้ไปพุทโธชัด ๆ พุทโธชัด ๆ พุทโธชัด ๆ เข้าสู่สัมมาสมาธิ ถ้าเข้าสู่
สัมมาสมาธิ ปากของเราถ้ามันสมบูรณ์ อาหารเข้ามา มีสติสัมปชัญญะ เราเคี้ยว เราเคี้ยวเราก็
กลืนได้มันก็จบไซ้ไหม

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าทำสมาธิได้ พอทำสมาธิได้ มันมีสมาธิแล้ว ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา มัน
เข้าสู่สติปัฏฐาน ๔ มันก็ใช้ปัญญา มันก็เป็นวิปัสสนา วิปัสสนามันพิจารณาไปแล้วมันก็ปล่อย
วางเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป นี่พูดถึงหลักของอริยสัจ สัจจะความจริงเป็นแบบนี้ ถ้าเป็นแบบนี้
เวลาเขามาถามเรา เราก็บอก เราก็อธิบายตามแต่ที่เขาจะเป็นไป

เขาถึงบอกว่า “เคยมาหาหลวงพ่อบอก หลวงพ่อตอบก็เลย บอกว่าแค่มีอมอาหารอยู่ก็มี
รสชาติขนาดนี้แล้ว แต่มีทำอะไรไม่ได้ ให้ไปฝึกพุทโธชัด ๆ” แต่เขาบอกว่า จนเขาไปเจออาจารย์ที่
เขาศรัทธา เขาบอกว่าให้ทำอานาปานสติ อานาปานสติก็ลงฐาน อานาปานสติ ฐานอยู่ที่สะดือ
อยู่ที่กลางอก ฐานของเขา เขาก็ไปทำของเขาอย่างนั้น

ถ้าทำของเขาอย่างนั้น ทำสมาธิก็เป็นสมาธิไป แต่สมาธิถ้าทำอย่างนั้น เขาทำอานา
ปานสติ แล้วกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม ใช้ปัญญาไปแล้ว นั่นก็เป็นวิธีการของเขา

แต่ถ้าอานาปานสติ กำหนดอานาปานสติเพื่อความสงบของใจก็ทำสมาธิเหมือนกัน
ลมจะหายาบ ลมจะละเอียด ลมจะหายไปต่างๆ มันมีสติพร้อมของมัน ถ้าพร้อมแล้วมันก็ต้อง
ฝึกหัดใช้ปัญญาเหมือนกัน

แต่ปัญญาที่เราฝึกหัดแบบกรรมฐาน ปัญญาเกิดจากสมาธิ สมาธิเป็นสมาธิแล้วเราถึง
ใช้ปัญญาใช่ไหม

แต่ถ้าเป็นอานาปานสติที่กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม เขารู้ตัวทั่วพร้อม เขาใช้ปัญญาไปพร้อม
กับลมหายใจ พอลมหายใจมันพร้อมแล้วก็รู้ความเคลื่อนไหว รู้พร้อมหมดเลย ก็เลยใช้คำว่า
“สตัพพีจิต” ก็เลยไปว่าง ว่างอยู่อย่างนั้นนะ แล้วก็อยู่อย่างนั้นนะ เพราะอะไร เพราะมันไม่เกิด
ภาวณามยปัญญาไง มันเกิดปัญญาจากวิธีการประพฤติปฏิบัติโดยแนวทางของกลุ่มชน ของผู้
เขามีทิฏฐิอย่างนั้น

แต่ถ้าเป็นกรรมฐาน อานาปานสติก็คืออานาปานสติ มันเป็นกรรมฐาน ๔๐ ห้อง ทำ
ความสงบก็คือทำความสงบไป สงบแล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญาไป เพราะโลกียปัญญากับโลกุตตร
ปัญญามันแตกต่างกันไป

โลกียปัญญาก็ปัญญาแบบโลกๆ ปัญญาที่เราคิดกันอยู่นี้ เราก็ใช้สติปัญญาเป็น
ปัญญาอบรมสมาธิ ให้มันเป็นสมาธิเข้ามา ถ้าเป็นสมาธิเข้ามาแล้ว เวลามันใช้สติปัญญามันถึง
เป็นปัญญาของมันไป นี่พูดถึงหลักอริยสัจ เมื่อถึงถึงบอกว่าไม่เข้าสู่อริยสัจ ถ้าเข้าสู่อริยสัจมันจะ
เป็นอย่างนี้ไง

แต่นี้ไม่เข้าสู่อริยสัจ แต่เวลาเขาบอกว่า ที่ว่าเขาบอกเขาเคยทำของเขาได้ แล้วมาหา
เพราะว่าเขาคำตอบไป บอกว่า สิ่งที่เขาบอกว่าตอนนี้เอ็งอมอาหารไว้ ถ้าอมอาหารไว้

เพราะว่าอมอาหารไว้ เราจะบอกให้เห็นว่า ถ้ามันตริกในธรรม ตริกในธรรมมันก็มี
รสชาติอย่างนี้แล้ว อมอาหาร อมอาหารก็คืออมไว้เฉยๆ ก็ได้รสได้ชาติ

แต่ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา พอมันวางหมด มันทั้งได้สารอาหารด้วย ทั้งสดชื่นด้วย ทั้งรื่นเริงในหัวใจด้วย ถ้ามันเป็นจริงนะ ถ้าเป็นจริงมันเป็นจริงอย่างนั้น

ไฉนนี่พูดถึงว่า เขาพูดถึงเวลาที่ว่าให้พูดถึงอานาปานสติ

อานาปานสติมันก็มีเยอะแยะของมันไปใช้ใหม่ คำว่า “มีเยอะแยะ” คือจิตนิสัยนะ จิตนิสัยคนแตกต่างกัน แต่โดยอริยสังขามีหนึ่งเดียว อานาปานสติ ถ้าทำสมาธิก็ได้หนึ่งเดียว เหมือนกัน แต่การกำหนดอานาปานสติ กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม นั้นมันแยกย่อยในความเห็นของเขา ถ้ามันเป็นความเห็นของเขานั้นมันเรื่องของเขา แต่ถ้าเป็นความจริงมันเป็นความจริงอย่างนี้ นี่พูดถึงจิตนิสัย

ฉะนั้น เขาบอกว่า ที่ว่ากลัวความตาย กลัวต่างๆ สิ่งต่างๆ

มันเป็นจิตนิสัย ถ้าจิตนิสัยนะ เพราะจิตนิสัย ดูสิ ในสมัยพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบอกว่าเอตทัคคะ ๘๐ วิธีการ เอตทัคคะ ๘๐ จิตนิสัยนั้นนะ นิสัยมันส่วน นิสัย ถ้าความจริงเป็นความจริงอย่างนี้

นี่พูดถึงว่า เขาบอกว่าตอนนี้เขาพักรักษาตัว เขาจะภาวนา ไม่อยากให้หายใจทิ้งเปล่าๆ

ถ้าไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ หายใจเข้านิกพุท หายใจออกนิกโท นั้นถูกต้องแล้ว แล้วพุทโทชัดๆ พุทโทชัดๆ ไว้ให้มันเกิดความสงบให้ได้ก่อน

ถ้าจิตมันฟุ้งซ่าน จิตอย่างนี้จิตมันไม่มีสติปัญญา แล้วในปัจจุบันนี้ กรมสุขภาพจิต ประชากรไทย ๓๐ เปอร์เซ็นต์ป่วยเป็นเรื่องจิตเภท สุขภาพจิตๆ ถ้าสุขภาพจิตมันไม่สมบูรณ์ เวลาไปภาวนามันก็ส่งออกหมดนะ เพราะโดยธรรมชาติของพวกจิตเภทนูแว่ว ได้ยินเสียงต่างๆ มันคิดจินตนาการของมันไป แล้วถ้ามันมาภาวนา โอ้ย! มันไปใหญ่เลย

แต่ถ้าเอาแต่ความสงบ

คนที่ผิดปกติ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรไทย กรมสุขภาพจิตเขาทำวิจัย เขาบอกเลย ประชากรไทย ๓๐ เปอร์เซ็นต์มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต ถ้ามีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต เวลาภาวนา ไปมันจะมีปัญหาไปร้อยแปด

แต่ถ้าจะแก้ไข แก้ไขโดยธรรมโอสถ พุทโธชัดๆ หายใจๆ อยู่กับลมหายใจชัดๆ ไม่ต้อง ไปยุ่งสิ่งใดเลย ธรรมโอสถจะไปสำรวจไปคายให้หัวใจปลอดโปร่ง ให้สิ่งที่ว่าสุขภาพจิตต่างๆ สุขภาพจิตที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่มันอ่อนแอ สุขภาพจิตที่มีปัญหา ให้มันคายทิ้งหมดเลย อยู่ กับพุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ เวลาเข้ามาสมาธิ กลับมาสู่ปกติ แล้วถ้าจะภาวนา จะวิปัสสนา นั้นเป็นขั้นตอนต่อไป

แต่ไม่ใช่อย่างนั้น “ธรรมะบอกอย่างนั้น ตำราบอกอย่างนั้น เวลาฉันทำไปนี่เห็น หมดเลย”

อ้าว! ก็จิตเภท มันก็เป็นอย่างนั้นนะ มันเห็นของมันอยู่แล้ว ถ้าจะให้มันเป็นความปกตินะ เราวางให้หมดเลย แล้วเราพุทโธของเราชัดๆ พุทโธชัดๆ แล้วพุทโธชัดๆ เพราะพุทโธชัดๆ นะ ถ้า มันผิดปกติ กว่ามันจะเป็นปกติได้มันต้องสู้กันรุนแรงมาก สู้กันรุนแรงเพราะอะไร นั่นนะจิต จิตมันเป็นเรื่องนามธรรมที่เรื่องหัวใจที่เวรกรรมมันสร้างของมันมา ถ้ามันถอนทิวฐิอันนั้น มัน ปลดทิวฐิอันนั้นได้ มันจะเข้าสู่สมาธิ

ถ้ามันเข้าสู่สมาธิ จิตกลับมาเป็นปกติ แล้วถ้ามันคลายออกมาแล้วมันก็เป็นเรื่อง สามัญสำนึกเหมือนเดิมนั้นแหละ แล้วก็พยายามเข้าสมาธิให้บ่อยครั้งเข้าจนเข้มแข็ง พอ เข้มแข็งขึ้นมา มันกลับมาสู่จิตปกติ สมาธิตั้งมั่น พอตั้งมั่นแล้วค่อยยกขึ้นสู่วิปัสสนา ถ้า วิปัสสนาได้ อันนั้นถึงจะเป็นความจริงได้

นี่ไง ความคิดในสมาธิ ความเกิด เกิดจากสมาธิ สมาธิ เห็นไหม

เวลาพูดถึงที่ว่าสมาธิล้มตาคลับตานั้นนะ เขาก็ยังดูถูกนะ บอกว่า “ถ้าสมาธิมันก็เป็น พวกฤษีชีไพร พวกไสยศาสตร์ ถ้าสมาธิล้มตาคจะเป็นปัญญา”

อันนั้นมันก็เป็นโลกเกินไป แต่ถ้ามันจะเป็นความจริงของเรา ถ้าเป็นความจริงของเรา ถ้าจิตมันสงบระงับขึ้นมาแล้วกลับมาเป็นปกติ กับอาการที่เป็นอยู่นี้มันแตกต่างกัน ตอนที่มันเป็นอยู่อย่างนี้เราอยู่ในอารมณ์อย่างนี้เหมือนคนที่ขาดสติ คนที่เขาจะส่งโรงพยาบาล คนไม่กล้าเข้าไปจับหรือ เพราะเขาขาดสติ แล้วขาดสติแล้วกฎหมายไม่เอาเรื่องด้วย เขาคุ้มครองด้วย

แต่ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวของเราละ เรื่องส่วนตัวของเรามันอยู่ภายในของเรา เราจะปกปิดไว้ได้อย่างไรมันก็เป็นเรื่องของเรานั่นแหละ แต่ถ้าพอเราจะมาพิจารณาของเรา เราจะปฏิบัติของเรา ธรรมโอสถ มีสติแล้วบริกรรม ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ กลับมาให้มันสงบระงับ ถ้าสงบระงับได้ พอมันคลายออกมา เพราะมันเป็นจริง มันเป็นนามธรรมในหัวใจ

เวลาเข้าไปแล้วมันก็ผ่อนคลาย พอออกมาแล้วใช้กรรมเก่ามันก็ยังมีของมันอยู่ แต่ต้องชำนาญในวิธี ทำให้มันคล่องแคล่วขึ้นมา พอคล่องแคล่วขึ้นมาจนมันมั่นคงของมัน พอมั่นคงของมันแล้วค่อยฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ฝึกหัดใช้ปัญญา มันก็จะเข้าสู่อรหัตตผล

มันจะไม่เข้ามาสู่คำถามที่ว่า “เคยไปหาหลวงพ่อก่อน หลวงพ่อสอนว่า มิ่งมอาหารแล้วก็ยังสุขขนาดนี้ นิमितมีร้อยแปด ไปพุทโรชิตๆ โยกๆ คลอนๆ ก็นิมิต โยกๆ คลอนๆ”

นี่เราพูดไว้ตั้งแต่เขาเคยมา เขาเคยมาแล้ว ถ้าเขาจะทำอย่างไร เพราะว่าถ้าเคยมาแสดงว่าได้คุยกัน

ถ้าคุยกันนะ เวลาเราคุยกัน มันเหมือนกับเด็กอนุบาล เด็กเพิ่งฝึกหัดใหม่ ทำอย่างไรก็ได้ขอให้จิตเขาสงบมาก่อน เขาจะภาวนา เขาจะรู้เห็นสิ่งใดนี่เป็นความเชื่อของเขา

แต่โดยความเห็นของเรา เราว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระทั้งนั้นนะ คำว่า “ไร้สาระ” คือว่า เราจะต้องทำความสะอาดบ้านของเรา บ้านของคน ถ้ามันอยู่บ้านโดยที่ไม่เคยทำความสะอาดเลย บ้านจะสกปรกมาก จิตของคนจะภาวนาขึ้นมา มันก็ต้องทำให้จิตของคนให้สะอาดก่อน

ที่นี้พอกคนที่บ้านสกปรก บ้านที่มีปัญหามาก เวลาเขาเข้าไปทำความสะอาดในบ้านเขา ปัญหาเขาร้อยแปด ฉะนั้น ร้อยแปด เราก็ให้อุบาย “มึงอมอาหารขนาดนี้มึงก็มีความสุขขนาดนี้ แล้วแล้วมึงปฏิบัติไปนิมิตร้อยแปด โยกๆ คลอนๆ ก็เป็นนิมิต นิมิตก็เอ็งเห็นร้อยแปดนั่นนะ ถ้ากลับมาพุทโธชัดๆ มันก็หายไ้”

นี่เป็นคำที่เราให้การบ้าน ให้ทุกคนฝึกหัด ให้ทุกคนพัฒนาขึ้นมาให้มันกลับไปสู่ความปกติ ถ้าเขาทำอย่างนี้ได้มันก็เป็นประโยชน์กับเขา ถ้าเขาทำไม่ได้มันก็เป็นกรรมของสัตว์

เราบอกว่า เรื่องที่ว่ามันเป็นเรื่องปลีกย่อย เรื่องของคนปฏิบัติ การปฏิบัติใหม่ๆ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้นนะ แล้วถ้าปฏิบัติเข้ามาแล้ว จิตมันสงบแล้ว จิตสงบ จิตมีกำลังแล้ว เราฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ถ้าใช้ปัญญาของเรา มันก็เหมือนกับสิ่งที่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านวางข้อวัตรไว้ให้เราประพฤติปฏิบัติ แล้วถ้าเรามีครูบาอาจารย์ คอยชี้ทางให้เขา คอยชี้ทาง คอยบอกทาง คอยนำทางผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ วงกรรมฐาน เรามันก็จะยังยืนไ้

แต่วงกรรมฐานเรา ไ้พวกชี้ทาง ไ้พวกตำรวจจรรยาจรมันไม่มีไ้ มันมีแต่จรรยาจรแอบตามพุ่มไม้ไ้ มันแอบตามพุ่มไม้มันคอยจับรถ มันคอยจะปรับเอาดั่งค์เขานะ มันไม่ได้คอยบอกชี้ทางเขา

ไ้คนจรรยาจรชี้ทางมันก็บอกทางเขานะ ไ้จรรยาจรที่ไปซุ่มตามพุ่มไม้ มึงมาเถอะ กูไ้เงินอย่างเดียว นี่ไ้ กรรมฐานเรามันเป็นอย่างนี้ มันไม่มีคนคอยชี้ทางคอยบอกทางมันก็ลุ่มๆ หลงๆ กันไปไ้

นี่พูดถึงว่าในความเห็นของเขาไ้ ไ้คำถาม คำถามมันไม่ใช่คำถาม อารัมภบทมา ที่นี้อารัมภบทมา มันไปบอกตั้งแต่ต้นไ้ “ตั้งแต่ผมเป็นเด็ก ผมชอบโกหกครับ ผมเก็บอะไรมา” มันบอกมาตั้งแต่นู่น พอบอกมาตั้งแต่นู่นก็มาถึงตรงนี้ มาถึงตรงนี้ เพียงแต่มาสุดท้ายลงไ้ “ตอนนี้จะผมไม่สบาย พักรักษาตัวลำพัง ถือว่าดีกว่าหายไ้ทิ้งเปล่าๆ”

ตอนนี้ไม่สบาย ตอนนี้ป่วยไข้ แล้วตอนนี้ก็มาระลึกถึงสิ่งที่ทำมาๆ ทั้งนั้นนะ คนเราจะเวลาระลึกถึงสิ่งที่เราทำมาทั้งบุญและบาป ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ “สิ่งใดที่ทำแล้วนึกเสียใจย้อนหลัง สิ่งนั้นไม่ดีเลย”

เราทำไปแล้ว แล้วมาระลึกได้ที่หลัง เสียใจภายหลัง สิ่งนั้นไม่ดีเลย นี่ก็เหมือนกัน “ตอนนี้ผมไม่สบาย กำลังพักรักษาตัว ไม่อยากหายใจทิ้งเปล่าๆ”

สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ให้มันผ่านไป แต่สิ่งที่จะประพฤติปฏิบัติ พุทโธชัดๆ ปัญญาอบรมสมาธิ เอาจิตใจให้เข้มแข็ง แล้วถ้าเข้มแข็งแล้วนะ ฝึกหัดใช้ปัญญา นั้นยังต้องฝึกหัดใช้ปัญญาต่อไป ถ้าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ปฏิบัติ เอวัง