

รักษาตน

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญญาธรรม วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๑

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

ถาม : เรื่อง “สะกดุดลมหายใจ”

นมัสการหลวงพ่อ

กราบขอความเมตตาค่ะ ในขณะที่ลูกนั่งภาวนา และ รับรู้ได้ถึงความสงบ ก็มีอาการสะกดุดลมบางๆ แต่เบาๆ ค่ะ ไม่รู้ว่ามันคืออะไร ผ่านมาสักระยะหนึ่งอาการดังกล่าวก็แรงขึ้น ให้รับรู้ได้ชัดเจนว่าสะกดุดลมหายใจ (สองครั้งติดต่อกัน) ในระยะเวลาใกล้เคียงกันมาก ลูกจึงเปลี่ยนเป็นการเดินให้มากกว่าการนั่ง ใหม่ๆ ไม่รับรู้อาการ ไม่รับรู้อะไร เดินได้ แต่สักระยะหนึ่งอาการสะกดุดดังกล่าวก็เกิดขึ้นในบางครั้ง (ลักษณะของอาการสะกดุดเหมือนเรามีอาการสะอึก ถ้าเดินช้า ร่างกายเราก็ขยับไป กับอาการดังกล่าว)

ลูกก็เปลี่ยนวิธีการใหม่ โดยฟังธรรมะครูบาอาจารย์และธรรมะของหลวงพ่อ พบว่า บางครั้งสงบลงได้โดยไม่เกิดขึ้น และมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ความรู้สึกผุดขึ้นมาว่า “กลัวตายไหม” ลูกตอบว่า “ปกติก็ต้องตายอยู่แล้วเป็นธรรมดา หากเราตายในขณะที่ เราภาวนา ก็ถือเป็นบุญที่มีโอกาสเอื้อมนี้” อาการสะกดุดลมหายใจนี้มักเกิดขึ้นในขณะที่ลูกกำลังตั้งจิตตนเองให้สงบได้ แต่ไม่ทุกครั้ง และพอเกิดขึ้นลูกก็แพ้ทุกครั้ง

กราบขอความเมตตาหลวงพ่อด่วน

ตอบ : จะขออุบายไ้ ถ้าขออุบายในการภาวนา ในการภาวนานะ

ในการภาวนาเริ่มต้นเราต้องปูพื้นฐานของใจเราก่อน ปูพื้นฐานของใจเราว่า เห็นไหม เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดเป็นมนุษย์ ผลของวิญญูะ การเวียนว่ายตายเกิด เกิดจากเวรกรรมของสัตว์ ถ้าเกิดจากเวรกรรมของสัตว์ เห็นไหม ถ้าไม่มีพระ- พุทธศาสนา ไม่มีพระพุทธรูปศาสนา องค์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้พ้นจากเวรจากกรรม การว่าพ้นจากเวรจากกรรม คือพ้นจากเวรกรรมทั้งสิ้นทั้งปวง พ้นจากเวรกรรมทั้งสิ้นทั้งปวง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพ้นจากเวรกรรมทั้งสิ้นทั้งปวง

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเผยแผ่ธรรมอยู่ๆ เจ้าลัทธิศาสนาต่างๆ ออกอุบาย ออกกลวิธีการจะรังแก จะกลั่นแกล้งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามหาศาล เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพ้นเวรพ้นภัยจากใจขององค์-สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือพ้นจากกิเลสในใจขององค์-สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันนั้นเป็นสังขาร เป็นสังขารเป็นธรรมแท้ๆ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากราบธรรมๆ กราบธรรมคือกราบธรรมในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว ไม่เวียนว่ายตายเกิด อีกแล้ว

แต่จิตใจของเราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ผลของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ธรรมะเป็นธรรมชาติ ธรรมะเป็นธรรมชาติ มันก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เห็นไหม ธรรมชาติการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ธรรมชาติอันหนึ่งที่มันมี มีเวรมีกรรม ต่อกัน คนที่มีบุญมีบาปอยู่ในใจมันมีผลมีแรงขับ ถ้ามีบุญมีบาปมีแรงขับ แรงขับนั้นมันต้องขับให้ใจดวงนี้เวียนว่ายตายเกิดไป ในเมื่อมีแรงขับต่อเนื่องไปมันก็ไม่มีที่สิ้นสุด เห็นไหม

แล้วเวลาเราจะมาประพฤติปฏิบัติธรรม เราจะมาประพฤติปฏิบัติธรรมให้สิ้นสุดแห่งทุกข์ ความประพฤติปฏิบัติให้สิ้นสุดแห่งทุกข์มันยิ่งใหญ่ มันยิ่งใหญ่ มันมหัศจรรย์ มัน เหลือล้นจากจิตดวงหนึ่งที่ยืนว่ายตายเกิดในวัฏฏะไม่มีต้น ไม่มีปลาย แล้วเวลาประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงไปแล้วมันสิ้นสุดแห่งทุกข์ พ้นจากเวรกรรมทั้งสิ้นทั้งปวง มันจะไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ

ฉะนั้น ในการกระทำเราจะบอกว่ามันยิ่งใหญ่ พอมัน ยิ่งใหญ่ขึ้นมาในการกระทำมันก็ต้องละเอียดรอบคอบ ไม่ใช่ว่า เราพูดบ่อย เราพูด ตอนนี้พูดกับพวกลูกศิษย์เวลาเขามาถามปัญหา เวลาทางโลก เห็นไหม เวลาเราไปเกิดเหตุการณ์เฉพาะหน้า แล้วเราไปทำร้ายเขา เวลาตำรวจจับได้ “มันเป็นอารมณ์ ชั่ววูบครับ มันเป็นอารมณ์ชั่ววูบครับ” นี่ก็เหมือนกัน เวลามันปฏิบัติขึ้นมา เวลามันเกิดสิ่งใดนั้นก็มันเป็นอารมณ์ชั่ววูบ อะไรที่มันเป็นไปนั้นนะ แค่ความคิดมันเปลี่ยนแปลงพับ! พับ! พับ! นั่นก็อารมณ์ชั่ววูบนะ แค่อารมณ์ชั่ววูบ เวลาประพฤติปฏิบัตินะ

ถ้าเป็นกิเลส ในทางโลก เห็นไหม เขาหาเงินหาทองกัน เขามีของเป็นยางเหนียว มันจะมีกลิ่นเหม็นมาก เขาจะมาโฆษณาชวนเชื่อให้เราสงสัย ให้เราอยากเอามือไปจิ้มไง ใครจิ้มเสีย ๕ บาท แต่จิ้มเสร็จแล้วล้างไม่ออก ถ้าจะล้างออกต้องมา จิมน้ำยาของเขา ๑๐ บาท อยู่ดีๆ นะก็สงสัย ก็ไปจิ้ม จิ้มเอา กลิ่นนั้นมาดม พอเอากลิ่นนั้นมาดมแล้วมันเหม็น พอมันเหม็นขึ้นมาจะล้างออกเอง ก็ล้างออกไม่ได้ มันต้องมีน้ำยาล้างออก ก็เป็นน้ำยาของเขา อยู่ดีๆ ไปจิ้มเสีย ๕ บาท เวลาจะล้างออก เสีย ๑๐ บาท มันเป็นความสงสัย มันเป็นเรื่องของสัญชาตญาณของมนุษย์ทั้งนั้น

ถ้าย้อนกลับมาที่นี้ ถ้าย้อนกลับมาที่นี้บอกว่า เห็นไหม เวลาเราเกิดมาเป็นมนุษย์ มันเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ๆ นะ เราเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์มีศักยภาพ มนุษย์มีสมอง ดุมนุชย์มนุษย์ที่มีคุณภาพ พระโพธิสัตว์ๆ เวลาเป็นจักรพรรดิ เวลาเป็นจักรพรรดิคุ้มครองดูแล เห็นไหม ให้ความสุขสงบกับประชาชนทั้งหมดไง การเกิดเป็นมนุษย์มันยิ่งใหญ่ ถ้ายิ่งใหญ่ขึ้นมาเวลาเป็นพระโพธิสัตว์เกิด ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย เกิดแล้ว เกิดเล่า เกิดมาจนสร้างบุญญาธิการมา เห็นไหม จนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์แล้ว ต่อไปจะเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันยิ่งใหญ่มากนะ ยิ่งใหญ่มากคืออะไร

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ **สตถา เทวมนุสฺसानิ** สอนทั้งมนุษย์ ทั้งเทวดา ทั้งพรหม สอน ได้หมดเลย ๓ โลกธาตุ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงจากดาวดึงส์ เห็นไหม เปิดโลกธาตุ เปิดโลกธาตุมนุษย์เห็นนรก มนุษย์เห็นสวรรค์ สวรรค์เห็นหมดเลย คุณ ความยิ่งใหญ่นะ เราดูจากบิกแบง บิกแบงเวลาเกิดปรากฏการณ์ธรรมชาติ เห็นไหม เกิดปรากฏการณ์ บิกแบง เกิดระเบิด เกิดจักรวาล มันก็เห็นแค่วัตถุธาตุแค่นั้น แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เห็นกัน ๓ โลกธาตุเลย โลกวิทยาศาสตร์ โลกมนุษย์ เห็น สิ่งที่เป็นนามธรรม ที่บิกแบงที่จักรวาลทำให้ไม่ได้ แต่บารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำได้

สิ่งที่ทำได้ เห็นไหม เทวดา อินทร์ พรหมเห็นกัน หมดเลย บารมีพระพุทธเจ้าต้องมีอย่างนั้นทุกองค์ บารมีของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะการสร้างสม ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย มันยิ่งใหญ่ นะ เวลาตรัสรู้ขึ้นมา บารมีอันนั้นนะทำอะไรอะไร ยิ่งใหญ่ให้มนุษย์เห็นกัน หลวงตาท่านพูดบ่อย เพราะหลวงตาเวลาท่านปฏิบัติแล้วมันซาบซึ้งใจ บอก

“มนุษย์เราถ้าได้เห็นนรกอเวจีแล้วเราจะไม่ทำความชั่วกันเลยนะ เพราะมันกลัว ถ้ามันเห็นสวรรค์แล้ว”

แต่มันเป็นแต่ตำราไป เราแค่อ่านไป เราก็บอกเขียนเสียให้วักแล้ว เขียนเสียให้วักแล้วไป แต่ความจริงแล้วธรรมชาติของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสุคโต สุคโตมันสุขที่หัวใจนี้ ถ้าหัวใจนี้มันมีบุญกุศลมันสุขที่นี้ ถ้าทุกข์ ทุกข์ก็มันนรกอเวจี สวรรค์ในอก นรกในใจ ถ้าสวรรค์ในอก นรกในใจ ฐานยัง ฐานยังคือ หัวใจนี้ เวลามันปล่อยออกไปจาก ออกไปจากชีวิตนี้ เวลามัน ตายไป เวลาตาย เห็นใหม่ ฐานยังถ้ามันสุคโตมันก็ไปสวรรค์ไป ถ้ามันนรกอเวจีมันก็ลงนรกไปนั่นไง นี่ไง เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปิดโลกธาตุไป นี่เป็นความจริง

เราจะบอกว่า พระพุทธศาสนา ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันยิ่งใหญ่ พอมันยิ่งใหญ่แล้ว เราเกิดเป็นมนุษย์นะ พอเกิดเป็นมนุษย์เริ่มต้นมาเราก็เป็นปุถุชน ปุถุชน คนหนา นี่เวลาอริยสังขธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป ปุถุชน กัลยาณปุถุชน โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ใจ เวลามันถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์มันถึงที่การดับทุกข์ เห็นใหม่ นี่คือสังขะ นี่คือความจริง

พอสังขะความจริง เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบ พระพุทธศาสนา เกิดมาแล้วเราอยากจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เวลาเราจะปฏิบัติขึ้นมามันจะเริ่มต้นตรงนี้ เริ่มต้นจากคำถามเนี่ย เราเป็นปุถุชนคนหนา คนหนาคือคนพาล จิตใจนี้มันเป็นคนพาล แต่ถ้าทางโลก เห็นใหม่ ประชาธิปไตย สิทธิเสรีภาพ มันเป็น สิทธิ สิทธิในการที่มันจะคิด สิทธิที่มันจะดิ้นรนในใจของเราใช่! มันเป็นสิทธิ มันเป็นสิทธิของกิเลสไป

มันเป็นสิทธิของตัณหาความทะยานอยากแรงกระตุ้นในใจไป มันเป็นกิเลสตัณหาความทะยานอยาก แรงกระตุ้นในใจ แล้วเราก็ไม่มีสติสัมปชัญญะยับยั้งมันได้ไง แล้วเรายังมาถือตัวถือตนไป “บัณฑิตเว้ย! นักปราชญ์นะเว้ย! มีปัญญา” นั่นนะมัน ไปกระตุ้น กระตุ้นกับไอ้กิเลสตัณหาความทะยานอยากในใจของตนนั่นนะ นั่นไปกระตุ้น เห็นใหม่ แล้วยังเอาสิทธิ เอากฎหมาย เอาความชอบมาสนับสนุนความคิดความเป็นคนพาลในใจของตน

แต่เราเกิดเป็นมนุษย์ เห็นไหม มันก็มีทุกคน ในพลังงานมันมีขั้วบวกขั้วลบ ในชีวิตมันมีขั้วบวกขั้วลบ ความคิดที่เป็นลบ ความคิดที่เป็นบวก ความคิดที่เป็นบวกความคิดที่ดีงาม ความคิดเพื่อเป็นธรรม ความคิดที่เป็นด้านลบ ด้านลบเป็นความคิดของ ฝ่ายมาร ในสิ่งมีชีวิต มันมีขั้วลบ ขั้วบวก เห็นไหม ในความคิด ของตนมันมีอย่างนั้นอยู่แล้ว

ถ้ามีอย่างนั้นอยู่แล้ว เราเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าใครมีอำนาจวาสนา เห็นไหม มนุษย์เกิดมา ประเทศไทย ๗๐ ล้านคนนับถือศาสนาพุทธเป็นก่อน แต่มันเป็นพุทธที่สัญชาติ เป็นพุทธ ทะเบียนบ้าน มันไม่ใช่เป็นพุทธด้วยความพอใจในการถือศีล ๕ ด้วย ความพอใจจิตใจที่เป็นธรรมที่เชื่อธรรมะขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เชื่อธรรมะเป็นธรรมะขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าจะเป็นบัณฑิต บัณฑิตจะช่วยเหลือคุ้มครองดูแลผู้ที่อ่อนด้อยกว่า ที่เราจะช่วยเหลือเจือจานเขาได้ นี่ระดับของท่าน เห็นไหม

นี่พูดถึงแล้วเวลา ๗๐ ล้านคน เห็นไหม เป็นพุทธทะเบียนบ้าน พุทธทะเบียนบ้านแล้วถ้ามีศรัทธามีความเชื่ออยากจะประพฤติปฏิบัติ พออยากประพฤติปฏิบัติก็เข้ามาที่คำถามนี้ อยากจะประพฤติปฏิบัติ ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมนะ ไม่ใช่จวนกระเบื้อง เพราะจวนกระเบื้อง บอกว่า “ไม่ต้องทำ อะไรเลย จิตใจของเรามีอยู่แล้ว สมามันมีอยู่แล้ว เดินไปเดี๋ยวก็สะดุดมรรคผลนิพพานเลย เราทำใจของเราให้สบายๆ” มันเป็น ขี้ล่อน้ำ มันเป็นไปไม่ได้

ถ้ามันเป็นความจริงๆ มันเริ่มต้น เห็นไหม ดุสิ เวลา คนเราเกิด เกิดมาจากไหน ปฏิสนธิจิต อุบัติขึ้นในไข่ ในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ เวลาตายมันตายไปจากไหน มันก็สละร่างนี้ไป หมดยุขัยก็ไป แล้วเวลาจิตมันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ มันยังมีที่ไปที่ไป แล้วเวลาบอกว่า “เดินไปสะดุดมันเลย” สะดุดอะไร สะดุดกิเลสใจ สะดุดความหย่าเบ่ง

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมนะ เป็นธรรม เช่น หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านพูดเลย **“ต้องทำความสงบของใจเราเข้ามาให้ได้ก่อน”** ทุกคนพยายามทำความสงบของใจ ให้ได้ก่อน เห็นไหม แล้วมันจะเข้ากับหลักธรรมขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา มันก็มีศีลมีธรรมกันมาก่อน มีศีลมีธรรมแล้วพยายามฝึกหัด ขึ้นมา ให้ทำสมาธิให้ได้ คือทำความสงบของใจเข้ามา ใจสงบคืออะไร จิตเดิมแท้ใจ สมาธิคือจิตตั้งมั่น คือจิตของเรา

เหมือนนักกีฬา นักกีฬาที่จะลงแข่งขันมันต้องเตรียมตัว พร้อม มันถึงลงแข่งขันได้ นักกีฬาเขาเรียกนักกีฬาให้ลงแข่ง หานักกีฬาไม่เจอ สนามก็พร้อม นักกีฬาที่ฝ่ายตรงข้ามก็พร้อม ใจของเราไม่มี เอาใครไปแข่งกับมันละ ก็เอาความคิดใจ จินตนาการว่าคู่แข่งแล้ว แล้วภูชนะ ทั้งๆ ที่มันไม่ได้แข่งเลย ไม่ได้แข่งเพราะทำความสงบของใจไม่เป็นไง

แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญา เรามีความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ ของเรา เราพยายามฝึกหัดตามนี้ ถ้าตามนี้มันก็เข้ามาที่ว่า เรา จะบอกว่าสิ่งที่เราพูด พูดให้เห็นว่าเราทำแล้ว ผลของมันยิ่งใหญ ผลของมันยิ่งใหญ เวลาเราจะทำขึ้นมามันก็มีอุปสรรคมากโข เราจะทำความจริงให้ปรากฏ มันมีอุปสรรคมากมายนะ เราจะเป็นคนดีแสนยาก เราจะเป็นคนเลวทำอะไรก็ได้ แต่ทำไปแล้วสังคมตราหน้าว่าเป็นคนไม่ดี ถ้าเราทำอะไรผิดไม่มีใครเขาคอยดูแลเลย แต่ทำผิดไปแล้วมีแต่คนตราหน้า

แต่ทำความดีไม่มีใครเชื่อ คนจะเป็นคนดี มันจะจริงหรือ ต้องเวลาพิสูจน์ ทำความดีแสนยากแล้วทำความดีมาตลอดนะ ถ้าผิดพลาดหนเดียวละ สังคมก็ตราหน้า ทำความชั่วผิดพลาดมันได้ตลอดทั้งนั้น ใจความดีทำแสนยาก ถ้าทำแสนยากขึ้นมา เราจะเอาชนะตัวเองมันยิ่งยากกว่า ถ้ายิ่งยากกว่า เห็นไหม เพราะเรามีหน้าที่การงานอยู่แล้ว การงานมันก็กินเวลาเราไปอยู่แล้ว เห็นไหม สังคมรับผิดชอบก็ต้องเอาเวลาเราไปอีก เห็นไหม แล้วทำไมเราต้องมาปฏิบัติอีก

เราอาจจะปฏิบัติคือเราจะหาอริยทรัพย์ ทรัพย์ของเราจริงๆ ทรัพย์ตำแหน่งหน้าที่การงาน ทรัพย์สมบัติของโลกมันเป็นสมบัติสาธารณะ คือเป็นสมบัติประจำโลก ใช้อยู่ในโลกนี้ บุญและบาปมันจะติดหัวใจนี้ไป ถ้ามีบุญกุศลก็ไปเกิดเป็น เทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม ถ้ามีบาปก็ตกนรกอเวจี ถ้ามีบาปมีบุญพอสมควรเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์ที่ทุกข์ทรมาน อยู่ที่นี่ไง ถ้ามันมีบุญพอสมควร เกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์ที่มีสถานะดีงามอย่างนี้มันก็เจริญรุ่งเรือง เห็นไหม

สิ่งที่ทำ เวลามันให้ผล มันให้ผลอย่างนั้น ที่เราแสวงหา เราแสวงหาสมบัติอย่างนี้ เราแสวงหาสมบัติอย่างนี้ เราทำหน้าที่การงานของเรา มีเวลาว่างแล้วเราก็จะมาปฏิบัติ เวลาปฏิบัติ เข้ามาเนีย “เวลาปฏิบัติไปแล้วมันเกิดอาการสะดุดคะ เวลาสะดุด แล้วสะดุดบางๆ บางเบา แล้วบางที่มันก็สะดุดมากแรงขึ้น พอ แรงขึ้นขึ้นมามากมายใจที่มันสะดุดติดต่อกันเขาก็เปลี่ยน” เห็นไหม ถ้ามันสะดุดมันสิ่งใดมันอยู่ที่ศรัทธา เราพูดมาชะยาวเพราะให้ คนมันตั้งมั่น

จิตใจที่มันตั้งมั่นแล้ว มันจะสะดุด มันเจอสิ่งใด มันเป็นอุปสรรค อุปสรรคนั้นถ้าเราปล่อยวางได้ อุปสรรคมันก็ แค่นั้น

แต่คนเรา เราก็คิดว่าเราทำดี เราก็เหนื่อยใจใช่ไหม ทำ ความดีแล้วมันต้องได้ผลดีตอบ แทนไง ทำความดีแล้วต้องได้ผลดีไง สิ่งใดที่เป็นอุปสรรคมันไม่ควรจะพบเลย แล้วถ้าพบแล้วก็น้อยเนื้อต่ำใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจกิเลสมันหลอก หลอกให้ไปสนใจความสะดุดอันนั้น หลอกให้เราไปฝังใจกับอุปสรรคนั้น ถ้าหลอกให้เราไปสนใจกับอุปสรรคนั้น เวลาทำสิ่งใด ใจคำว่า “หลอกใจ” มันก็คอยจะไปค้ำยื้ออุปสรรคนั้นขึ้นมา แต่ถ้ามันเป็นปัญญา เห็นไหม ทุกคนมันมีอุปสรรคโดยธรรมชาติของมัน ใช่ไหม มีอุปสรรคสิ่งใดแล้วเราก็ปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริง เราก็ทำความดีของเราต่อเนื่องไป เราก็พุทโธของเราต่อเนื่องไป เราก็พิจารณาลมหายใจเราต่อเนื่องไป

อุปสรรคสิ่งใดเกิดขึ้นมันเกิดขึ้น เหมือนคนที่เขาคอยติฉินนินทาเรา คนที่ติฉินนินทาเรา เราไม่ไปสนใจคำติฉินนินทานั้น เขาก็ติฉินนินทาอยู่อย่างนั้นอยู่ข้างนอก เราไม่เอามาใส่ใจ เป็นอารมณ์ไฉ แต่ถ้าเราใส่ใจเป็นอารมณ์ เห็นไหม พอคนติฉินนินทาเราแล้ว เราก็ต้องแก้ไขตัวของเรานะ เหมือนกับเราต้อง เดินตามเพลงของเขาที่เขาจะให้เราใช้ชีวิตแบบที่เขาต้องการ ถ้าเราไม่ไปสนใจเขา เขานินทาอย่างไร มันไม่มีผลกับเรา เห็นไหม เราก็ผ่านพ้นอุปสรรคสิ่งนั้นไป

นี่ก็เหมือนกัน เหตุการณ์ที่มันจะสะดุด เหตุการณ์ที่มันสิ่งใด เราต้องมีสติ เราต้องมีสติ กำหนดลมหายใจของเรา ต่อเนื่องไปๆ สิ่งใดที่มันจะสะดุด สิ่งใดนะ เราก็วางมันไป วางมันไป ก่อนที่จะวางมันไป เหตุผลที่มันจะวางได้ เหตุผลที่วางได้ ที่เราพูดมาข้างหน้านี่ไง เราพูดมาให้เห็นผล ผลที่มันจะได้ ข้างหน้านั้นไง แล้วพอมันมีเหตุผลที่ว่าเรามีเป้าหมายเหตุผลที่ ยิ่งใหญ่ออย่างนั้น สิ่งที่เป็นอุปสรรคเล็กน้อยอย่างนี้มันก็ผ่านได้ไง

แต่ถ้าเราไม่มีผล ไม่มีเหตุผลที่เราปรารถนา แล้วเราก็เป็นคนที่สมบูรณ์อยู่แล้ว เราก็เป็นคนดีอยู่แล้ว ทำไมต้องมาทำอย่างนี้ให้ทุกข์ เพราะมันไม่มีน้ำหนักรัง ไม่มีผลความต้องการที่มีน้ำหนักของเรา ให้ปากให้หัวใจเรามั่นคงไง ถ้าปากหัวใจให้มันคง เราทำสิ่งใด อุปสรรคอย่างนี้เล็กน้อย เล็กน้อยเลยนะ ถ้าอุปสรรคเล็กน้อยนะ สบายแล้ว มันเป็นของมันได้

เราจะบอกว่าต้องมีจิตใจตั้งมั่น แล้วสิ่งใดที่เกิดขึ้น ผ่านมันไป ผ่านมันไป มันจะมีอุปสรรคทั้งนั้น ครอบครวัของมารณะมันไม่ปล่อยให้ใจดวงใดหลุดพ้นจากอำนาจของมันหรือ **สิ่งที่เหนียวแน่นที่สุดคือกิเลสตัณหาความทะยานอยากในใจของ คน มันไม่ปล่อยให้ใจพ้นจากมันไปได้ง่ายๆ หรือ** ถ้าไม่ปล่อยใจ ให้อันไปง่ายๆ เราจะฝึกหัด เราจะประพฤติปฏิบัติ เริ่มต้นมันยิ่งลำบากอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ ถ้ามีผลอย่างนี้เราค่อยๆ ไป

ฉะนั้น สิ่งที่เขาเขียนถามมา แสดงว่าเขาที่เคยฟังเทศน์นี้มา เขาถึงบอกว่าเขาก็แก้ไขของเขา มา เปลี่ยนจากการนั่งมาเป็นการเดิน พอมันเดินขึ้นไปแล้วมันก็ดีขึ้น พอดีขึ้นไปได้แล้วก็สะดุดอีก เพราะ เพราะจิตดวงนี้ บุคคลคนนี้นั้น เดิน นั่ง นอนก็บุคคลคนเก่านั้น จิตดวงนี้มันมีกรรมอยู่อย่างนี้ นั่งมันก็มีกรรมอยู่อย่างนี้ เดินก็มีกรรมอยู่อย่างนี้ จะนอนก็มีกรรมอยู่อย่างนี้ เพราะมันเป็นกรรมเป็นกรรมของจิตดวงนี้ไง อริยาบถมันก็เปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เรามีโอกาสเปลี่ยนแปลงแก้ไขไป กิเลสมันก็ตามมารังควานอยู่อย่างนั้น เราก็ต้องใช้สติใช้ปัญญาแก้ไขของเราไป

คำว่า “แก้ไขนะ” สิ่งใดจะเกิดขึ้นย่อมรับ จะบอกว่า อย่างนี้นะ ย่อมรับ อย่าไปซีเรียสกับมัน ย่อมรับเลย แล้วก็แก้ไขไป แล้วมันก็จะผ่านสิ่งนั้นไป ผ่านสิ่งนั้นไป พอมันผ่านสิ่งนั้นไป เราจะพูดอย่างนี้นะ พอมันผ่านบทเรียนแรกไปแล้ว มันก็จะมี บทเรียนที่ ๒ บทเรียนที่ ๓ มันจะมีบทเรียนใหม่ ถ้ามันยังมี กิเลสอยู่มันก็พยายามจะปั่นแต่ง มันก็พยายามจะสร้างอุปสรรคให้เราต่อเนืองไป แต่ถ้าเรามีสติปัญญาเราจะผ่านบทเรียนที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ไป การว่าผ่านบทเรียนแล้วเหมือนคนทำงานเป็น เราเคยผ่านบทเรียนอย่างนี้แล้ว ถ้ามันจะหลอกซ้ำ ๒ ซ้ำ ๓ เราก็รู้ว่าอ้อ! มันเป็นกิเลสแล้ว เราไม่หลงไปยุ่งอยู่กับมัน

อันนี้ที่เราพยายามมีศรัทธามีความเชื่อมีความตั้งมั่น ทำของเราต่อเนื่องไปๆ ถ้าต่อเนื่องไปแล้วมันจะมีผล มีผลอย่างที่ว่า “มีอยู่ครั้งหนึ่ง มีความรู้สึกผุดขึ้นมาว่ากลัวตายไหม” อันนี้สำคัญมากเลย ถ้าเป็นโดยธรรมชาตินะ ถ้าเวลาเราประพฤติปฏิบัติ ขึ้นมา มันจะบอกว่า “ตายนะ ตายนะ” พอตายเราจะหยุด แต่นี่บอก “กลัวตายไหม” “ลูกตอบว่าปกติก็ต้องตายอยู่แล้ว เป็นธรรมดา หากเราจะตายในขณะที่เราภาวนา ก็จะถือว่าเป็นบุญที่มีโอกาสเพียงนี้ อาการสะดุดล้มหายใจนี้มักจะเกิดในขณะที่ลูกตั้งใจ อาการสะดุดล้มหายใจนี้ก็จะหายไป”

ถ้าเกิดอาการแบบนี้ เกิดอาการเวลาธรรมมันเกิด ธรรมมันเกิด ธรรมมันเกิดคือมันจะมี ธรรมผุดขึ้นมา ธรรมหมายถึง คำบาลี ธรรมหมายถึงสังขธรรมที่มันปรากฏขึ้นมา สิ่งที่มีมันจะ ปรากฏได้ เราต้องหายใจเข้าและหายใจออก เรากำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จนจิต ของเรามันมีระดับของมัน คือมันปล่อยวางมาระดับหนึ่ง มันจะเกิดอาการแบบนี้ นี่ธรรมเกิด เวลามันผุดขึ้นมา คำพูดมันผุดขึ้นมาว่า “กลัวตายไหม” ถ้า ภาษาเราใครพูดเนี่ย เอ๊ะ! ใครสั่ง เอ๊ะ! ใครบอก งงนะ แล้วก็หาเหตุผลอยู่พักใหญ่ แต่ถ้าเป็นความจริง “กลัวตายไหม” นี่ธรรมเกิด พอธรรมเกิดเรามีสติปัญญา มีสติปัญญาของเขาก็ตอบไปว่า “คนเรามันก็ต้องตายอยู่แล้วเป็น เรื่องธรรมดา ถ้าหากถ้าตายในขณะที่เราภาวนาถือว่าเป็นบุญที่มีโอกาสเพียงนี้” เขาบอกใจเขา ดีขึ้น ใจเขามีคุณภาพขึ้น

นี่พูดถึง ถ้ามีสติปัญญาจะเป็นประโยชน์อย่างนี้ แล้วเป็นประโยชน์อย่างนี้เราก็ก็นึกหัดทำ ของเราไป นึกหัดทำมันเข้าไปเผชิญกับอุปสรรคในใจของเรา เหมือนกับทางโลก ทางโลกใคร เจ็บไข้ได้ป่วยไปหาหมอ เห็นไหม พอหมอเขารักษาโรคหายๆ พอเราหายเราก็ก็นึกปฏิบัติใหม่ จิตของเรานี้ก็เหมือนกัน พอจิต ของเรามันไปเห็นอุปสรรค เห็นสิ่งกีดขวางในใจของตน มันก็ เหมือนคนที่ เป็นโรค เป็นโรคไม่สบายก็กินยา มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็ไปให้หมอตรวจ

นี่ก็เหมือนกัน เรามีสติมีปัญญาเข้าไปตรวจ ตรวจแก้ไขใจของเรา มันมีอาการ สะดุดในลมหายใจ เวลามันเดินจงกรมแล้วมันก็ยังสะดุดอยู่ แต่ถ้ามันพิจารณา ต่อเนื่อง ต่อเนื่องไป จิตมันมีความสงบระดับหนึ่ง มันถึงเกิดคำถามขึ้นมาในใจ คำถาม ที่มันผุดขึ้นมา นี่ธรรมมันผุด นี่ธรรมเกิด ธรรมเกิด “กลัวตายไหม กลัวตายไหม” ถ้ามัน กลัวตายไหมเรามีสติปัญญาเราพิจารณาของเราไป มันจะเสริมสร้างปัญญาของเรา พอเสริมสร้างปัญญาของเราแล้ว ถ้าเราไปหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธขึ้น มัน จะสะดวกขึ้นๆ เพราะว่าเราได้ลงลึก ลงลึกเข้าไปในใจของเรามากขึ้น

เริ่มต้นฝึกเดินนะ แต่เราทำต่อเนื่องไปมันจะลงลึกไปเรื่อยๆ สมาธิเราจะตั้งมั่น ขึ้นเรื่อยๆ เราจะเข้าไปสู่ในใจของเราเรื่อยๆ ถ้าเราเข้าสู่ใจของเรา ถ้ามันตั้งมั่นแล้ว ฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าเราไปเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง นั่นคือ เห็นกิเลส ถ้าเห็นกายโดยจิต เห็นกายโดยจิตในสมาธิเห็นมันเห็นแล้วมหัศจรรย์ ไม่ใช่ เห็นกันแบบมโนสำนึก ใจความ สำนึก ใจจินตนาการทุกคนก็ทำได้ทั้งนั้น แต่ถ้าจิตมัน สงบแล้วมันไปเห็นโดยจิตโดยสัมมาสมาธิ มันสะท้อนชั่วหัวใจเลย มันสะท้อนหัวใจ

นี่เราเริ่มต้นปฏิบัติ เราจะเข้าสู่แนวทางของเรา นั่นนะมันจะเข้าสู่สายการปฏิบัติ ถ้าสู่การปฏิบัติได้จริง เห็นไหม เราจะได้อริยทรัพย์ ทรัพย์จริงๆ ที่เป็นของเรา

เวลาคนเกิดมามีบุญและบาปเท่านั้นที่เป็นทรัพย์ของเรา เวลาประพฤติปฏิบัติ ความผิดพลาด อุปสรรคนั้นนั่นก็เป็นอุปสรรคของเรา แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วอุปสรรคนั้นผ่านพ้นไป ผ่านพ้นไป นั่นมันก็เป็นอริยทรัพย์ของเรา ปฏิบัติต่อเนื่อง ปฏิบัติต่อเนื่องไป เป็นอำนาจวาสนาบารมีของเรา เราจะปฏิบัติต่อเนื่องไป ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องไป พันธุกรรมของจิตๆ ถ้ามันตัดแต่งไปแล้วมันดีขึ้นไปมันจะเพิ่มอำนาจวาสนาของมันไป แล้วถ้าถึงที่สุดแล้วมันจะไปปฏิบัติเพื่อความเป็นจริงในใจ

นี่พูดถึงว่าหัวใจที่มันสะดุดเนาะ การที่เราสะดุด เราต้องรักษาตนของเรา รักษาตน รักษาหัวใจของเรา รักษาตน รักษาตนรักษาจิต ดูแลจิตใจของตน ดูแลชีวิตของตน เกิดมาเป็นมนุษย์ มีสติปัญญาคุ้มครองดูแลชีวิตของเรา ทำเพื่อประโยชน์กับเรา มันจะได้ประโยชน์ต่อเนื่องไป นี่พื้นฐานของการปฏิบัตินะ จบ

หลวงพ่ : ๒๒๐๒ ไม่มี

ถาม : เรื่อง “การฝึกสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงพ่

จิตผมอยู่กับพุทโธไม่ได้นาน จิตออกข้างนอก เพราะผมต้องดูท้องพองกับยุบจะอยู่ได้นานกว่า ถ้าพุทโธไม่รู้ว่าจะเอาจิตไปวางไว้ตรงไหน มันไม่มีอาการให้รู้ ลมหายใจเข้าจมูกเบาเกินไป จิตเลยไปที่อื่น แรงเกินไปก็ไม่สงบ

ผมควรเริ่มต้นอย่างไรดีครับ

ตอบ : โอ้โฮ! ถามมาทุกข้อเลยนะ สิ่งที่ว่าจิตที่อยู่กับพุทโธ ไม่ได้นาน อยู่กับพุทโธไม่ได้นานเพราะเราเคยไปอยู่กับวัตถุไง เราเคยอยู่กับวัตถุนะ เขาบอกว่าเราต้องอยู่กับการดูท้องมันพอง มันยุบ มันพอง มันยุบ

นี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นธรรมะของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เห็นไหม เวลาบอกว่าการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ การทำความสงบ ๔๐ วิธีการ เวลาบอกว่า พระกรรมฐานเราชอบ

หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ไฉนพวกที่เขาไม่กำหนดพุทโธ เขาก็ บอกว่า “พระพุทเจ้าไม่กำหนดพุทโธ พระพุทเจ้ากำหนด อานาปานสติ”

ใช่! เพราะอานาปานสติสมัยพุทธกาลองค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ มันยังไม่มีพุทโธโง่ พุทโธคนยังไม่ รู้จักใจ จิตของคน คนยังไม่รู้จักใจ คนมีแต่การส่งออกใจ พอมีการส่งออก ดูฤๅษีชีไพรเขาก็กำหนดลมหายใจเข้าออกใจ กำหนด ลมหายใจเข้าออกก็เป็นอานาปานสติโง่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัม- พุทเจ้าในเมื่อยังไม่พุทโธ ท่านก็กำหนดอานาปานสติเหมือนกัน กำหนดอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออกใจ แต่เวลาองค์- สมเด็จพระ- สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาแล้ว เห็นไหม ท่านถึงได้สอนไว้กรรมฐาน ๔๐ ห้อง

คนก็ค้านอีกว่า “กรรมฐาน ๔๐ ห้องไม่มีในพระ-ไตรปิฎก” ไฉน! มันค้านทุกเรื่องเลยนะ มันบอกว่า “พุทโธไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก อานาปานสติเท่านั้นมีอยู่ในพระไตรปิฎก”

นี่ไง สิ่งที้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประพฤติปฏิบัติอยู่ ขณะที่องค์สมเด็จพระ- สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเจ้าชาย สิทธัตถะ ไม่มีใครรู้แจ้ง ไม่มีใครรู้จริง มันก็ยังไม่เห็นหลักเกณฑ์ ไม่มีหลักเกณฑ์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประพฤติปฏิบัติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงกำหนดหายใจเข้าและลม หายใจออก ตั้งสติไว้ นั่นคืออานาปานสติ แล้วพอกำหนด อานาปานสติแล้ว เห็นไหม ถึงได้วิชา ๓ ถึงได้อัสวักขยญาณทำลายอวิชชาไปแล้ว เห็นไหม ทีนี้พ้องค์สมเด็จพระสัมมาสัม-พุทเจ้าเป็นศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมาสอนพวกเราไ

นี่ไง สอนพวกเรา ถ้าไม่ทำความสงบของใจ เวลาองค์-สมเด็จพะสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นพวกคฤหัสถ์ เห็นไหม ท่านจะให้อนุปฺพฬิกถา ส่วนใหญ่แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเทศน์อนุปฺพฬิกถาคืออะไร คือทาน ให้เสียสละทาน ทำทานแล้วได้อะไร ได้สวรรค์ พอได้สวรรค์แล้ว สวรรค์ต้องตายไหม ตาย พ้อออกจากสวรรค์ ถ้าได้สวรรค์ให้ถือเนกขัมมะ ให้ถือเนกขัมมะให้ออกบวชไป ออกบวชทางใจไป พอจิตใจมันเข้มแข็ง แล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทเจ้าถึงเทศน์เรื่องอริยสัจ เรื่องอริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคเนี่ย

เริ่มต้นโดยทั่วไปไม่เทศน์หรอก ถ้าจะเทศน์อริยสัจ จะเทศน์แต่ผู้ที่นักบวชด้วยกัน นักบวช นักรบ พวกฤๅษีชีไพร ผู้ที่เขาฝึกพื้นฐานแล้ว อย่างชฎิล ๓ พี่น้องเขาบูชาไฟอยู่ พวก

พราหมณ์ที่บูชาไฟ คนที่บูชาไฟอยู่ เห็นไหม ปัญจวัคคีย์ ปฏิบัติองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ ๖ ปีนั้นนะ องค์- สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้สอนพุทธโธด้วย ไม่ได้สอน อานาปานสติด้วย เพราะเขาได้สมาธิแล้วไง เทศน์ธัมมจักขุ เลย สอนถึงปัญญาเลย

ถ้าคนที่มีพื้นฐานแล้วเขาสอนปัญญาเลย แต่โดยทั่วไป ถ้าประชาชนทั่วไป อนุพุทธานุภาพจิตใจอ่อนแอ จิตใจอ่อนไหว จิตใจยังไม่เข้าใจเรื่องภพเรื่องชาติ จิตใจยังไม่เข้าใจเรื่องชีวิต คนเรายังไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของตน จะเอาชีวิตของตนพ้นจาก อุปสรรคได้อย่างไร คนที่จะเอาชีวิตของตนพ้นจากอุปสรรค มันต้องเข้าใจชีวิตของตนก่อนใช่ไหม พอเข้าใจชีวิตของตนแล้วชีวิตของตนนั้นจะถึงจะยกชีวิตของตนข้ามพ้นอุปสรรค อุปสรรคนั้นไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจะข้ามพ้นอุปสรรค มันก็ต้องทำ ความสงบของใจเข้ามา ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าพูดถึงว่าหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ เขาบอกว่า “เขาทำอยู่ไม่ได้ นาน จิตมันจะส่งออก แต่ถ้าจะให้ดีต้องดูท้องยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ” มันหายใจเหมือนกันแต่มันมีท้องยุบท้องพอง ถ้าท้องยุบท้องพองมันอยู่ที่นั่น เราจะบอกว่าจิตมันส่งออก

แต่ถ้าเราหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ เห็นไหม จิตส่งออกไหม ส่งออกเหมือนกัน แต่เวลาหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ ถ้าหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ เห็นไหม จิตเวลามันละเอียด ละเอียดเข้าไป มันจะกลมกลืน พอกลมกลืน คำว่า “กลมกลืน” กลมกลืนอะไร กลมกลืน ลมหายใจกับพุทธโธมันทะเลาะกันหรือ พุทธโธกับลมหายใจมันทะเลาะกันหรือ มันไม่ทะเลาะกันทั้งนั้น แต่กิเลส กิเลสมันขัดมันแย้งไง

แต่เวลาธรรมมันกลมกลืน กลมกลืน กลมกลืนมันละเอียดขึ้น พอละเอียดขึ้น เห็นไหม จิตมันเหมือนกระบวนการความคิด เราจัดกระบวนการความคิดให้เรียบร้อย ความคิดของเรา มันก็ไม่ฟุ้งซ่านไง นี่ก็เหมือนกัน ลมหายใจเข้าออกมันกระบวนการของความคิดต่างๆ มันก็ได้แย้งไปตลอด พอมันจัดระเบียบของมันได้ เห็นไหม มันก็สมดุลของมัน เห็นไหม พอมันสมดุลของมัน มันสมดุลของมัน พุทธโธฯ จนพุทธโธไม่ได้เลย จน พุทธโธไม่ได้ตัวมันความรู้มันเด่นชัดขึ้นเลย ถ้าความรู้มันเด่นชัด ความรู้คืออะไร ความรู้คือตัวจิต ตัวจิตทั้งพุทธโธ ทั้งลมหายใจ

แต่เวลายุบหนอพองหนอ จิตมันทิ้งใหม่ จิตมันจะทิ้ง ทิ้งที่ยุบที่พองใหม่ ฉะนั้น การยุบ การพองมันก็อยู่อย่างนั้นไง จิตมันก็จะอยู่กับยุบอยู่กับพองตลอดไปไง ถ้าจิตมันอยู่กับยุบกับพองตลอดไป มันส่งออกใหม่ เอาจิตของเราไปไว้ที่ยุบที่พอง ไซ้ใหม่

แต่ถ้าเราลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออกนึกโธ เวลามันละเอียดเข้าไปแล้ว มันปล่อยลม ปล่อยพุทโธ ปล่อย ทุกอย่าง ปล่อยจนตัวของมันเป็นอิสระ ตัวของมัน เป็นอิสระ นั่นนะคือตัวสมาธิ สมาธิคือจิตตั้งมั่น สมาธิคือธาตุรู้ที่ไม่พาดพิงอารมณ์ ธาตุรู้ที่ไม่พาดพิงอารมณ์ ฟังสิ

แต่ของเราอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ว่าง อารมณ์ต่างๆ พุทโธก็เป็นอารมณ์หนึ่ง แต่ก็ต้องเป็นอารมณ์ไปก่อน อารมณ์กับพุทโธ เห็นไหม ที่ว่ากระบวนการความคิดมันขัดมันแย้งกัน มันไม่ลงตัวกัน เห็นไหม พอพุทโธๆ มันคล่องแคล่ว เนียนๆ กระบวนการของความคิดมันจัด กระบวนการความคิดมันเข้ากัน มันแบบว่ามันไปด้วยกันได้ เห็นไหม พุทโธๆ จนกระบวนการความคิดมันละเอียดขึ้นๆ จนมันนึกพุทโธไม่ได้เลย มันนึกพุทโธไม่ได้ เพราะมันไม่ส่งออกมานึกไง มันหดตัวเข้าไปเป็นตัวของมันไง มันไม่ออกมารับรู้อารมณ์เลยไง

ธาตุรู้ สิ่งให้ถูกรู้ ธาตุรู้ รู้ในอะไร ในอภิธรรมก็สอน ธาตุรู้ สิ่งให้ถูกรู้ รู้ในอารมณ์ รู้ในความรู้สึก รู้ต่างๆ ธาตุรู้ สิ่งที่ถูกรู้ พุทโธก็สิ่งให้ถูกรู้ พุทโธๆ เข้าไปจนมันเป็นธาตุรู้ พอเป็น ธาตุรู้ขึ้นมา ถ้ามันเป็นธาตุรู้โดยสติสัมปชัญญะ เห็นไหม มันก็ เป็นสมาธิ นี่พูดถึงสมาธิ

นี่พูดถึงว่า “เขาพุทโธไม่ได้ เขาต้องอยู่กับยุบหนอ พองหนอ มันจะได้นานกว่า ถ้าพุทโธไปแล้วไม่รู้ว่าเขาจิตไป วางไว้ตรงไหน”

จิตใหม่ๆ เห็นไหม ที่ว่าเริ่มต้นมันก็แบบว่าคนมีกายกับใจๆ พอจับไปตรงไหนว่าใจมันอยู่ไหน จับแขน จับขา มันก็ แขนขาทั้งนั้น แล้วเอาจิตไปวางไว้ไหน จิตไปวางไว้ความรู้สึก ความรู้สึกที่ปลายจมูกที่มันอุ่นๆ ที่มันรับรู้ อานาปานสติเขาก็ อยู่ที่ปลายจมูก สิ่งที่เขาใจเข้า นึกพุท หายใจออกนึกโธก็อยู่ที่ปลายจมูก ถ้าอยู่ที่ปลายจมูก ไซ้ ในเมื่อจิตเป็นนามธรรม จิตเป็นนามธรรมจะวางที่ไหน มันเบาบางเกินไป มันจับต้องไม่ได้

เบาบางเกินไปเวลาเข้าถึงอัปปนาสมาธินะ สักแต่ว่ารู้เฉย มันไม่วางบนอะไรเลยนะ แม้แต่จิตอยู่ในร่างกายนี้ มันยังไม่ รับรู้เรื่องราวในร่างกายนี้เลย เวลาจิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิสักแต่ว่ารู้

ไม่ได้ ยินเสียง ไม่รับรู้ความสัมผัสใดๆ กับอายตนะที่ว่าอายตนะนิพพาน อายตนะนิพพาน ถ้าเข้าอุปปนาสมาธิตัดหมด มันดับหมดเลย เวลาเข้าสู่อุปปนาสมาธิ

เพราะเขาบอกว่า “ที่ปลายจมูกมันไม่รู้จะเอาจิตไว้ตรงไหน ลมหายใจอยู่ที่ปลายจมูกมันเบาบางเกินไป” สิ่งที่เขาเบาบางเกินไป จิตที่เป็นนามธรรมมันละเอียดกว่านี้ มันเบาบางกว่านี้ แต่นี้เราจะให้มันหายาๆ ไข้ไหม ความรับรู้มันก็เหมือนนักเลง เหมือนอารมณ์ที่หายาๆ เราห่วงอารมณ์อย่างนั้นหรือ อารมณ์ที่หายาๆ อารมณ์โกรธทำให้เราทุกข์เราอยากไข้ไหม เราปล่อยอารมณ์นั้นต่างหากเข้ามามันถึงเป็นอิสระไข้ไหม

นี่ก็เหมือนกัน อารมณ์ต่างๆ ในโลกนี้เป็นอารมณ์ไข้ไหม สัมมาสมาธิไม่ใช่อารมณ์ เป็นสมาธิ ฉะนั้น สิ่งที่เขาเบาบาง เดียวเป็นสมาธิละเอียดกว่านี้มันสักแต่ว่ารู้เลย มันเป็นตัวมันเด่นชัดเลย เราบอกว่าจิตที่มันเบาบางเกินไป จิตเลยไปที่อื่น ไปที่อื่น เพราะเราจะบอกว่าถ้าเขาเคยภาวนาอย่างใด ให้ภาวนาอย่างนั้นไปก่อน เขาเคยทำอย่างนี้ด้วยความคุ้นเคย เวลาเราจะเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น เปลี่ยนแปลงว่าเป็นพุทโธ เปลี่ยนแปลงว่าเอาความรู้สึกไปไว้ที่ปลายจมูกมันเบาเกินไป อ้าว! ก็คนเปลี่ยนการทำงาน มันก็ไม่ถนัดเป็นเรื่องธรรมดา

แต่ที่นี่เราจะบอกว่า ที่ทำไปแล้วผลตอบรับ ผลสุดท้ายแล้วมันจะไปสู่ผลอย่างใด ผลเห็นไหม ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ของเรา เห็นไหม ความเชื่อ สมาธิ ปัญญา ความเชื่อ สมาธิ ปัญญา มันไม่ใช่ ศีล สมาธิ ปัญญา มันเป็น ความเชื่อ มันเป็นอุปาทาน แล้วก็เป็นปัญญาๆ มันเอามาจากไหน มันไม่มีอยู่จริงหรอก แต่ที่นี่เพียงแต่ว่ามันมีกรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็พูดถึงทฤษฎีกัน แต่ความเป็นจริงขึ้นมา มันก็เป็นความจริงที่เราคิดกันขึ้นมาเอง แต่ถ้ามันเป็นความจริง มันจะเข้ากับความจริง ความจริงกับความจริงเป็นอันเดียวกัน ถ้าความจริงกับความจริงอันเดียวกัน เห็นไหม

บอก “ลมหายใจปลายจมูกเบาเกินไป จิตเลยไปที่อื่น แรงเกินไปก็ไม่สงบอีก”

แรงเกินไปไม่สงบ ค่อยๆ ทำ ภาษาเราเลยนะ ใ้เนี้ย เขาถามมาถึงเรื่องการฝึกทำสมาธิแต่ความจริงแล้ว เห็นไหม เราจะบอกว่าเป็นการฝึกรักษาตน รักษาหัวใจของตน รักษาตนให้ดีขึ้น ให้พัฒนาขึ้น ในการประพฤติปฏิบัติมันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิจึง อย่าเชื่อแม้แต่อาจารย์ของตน อย่าเชื่อในคำสั่งสอนว่าอันใดจะถูกต้อง แต่เวลาประพฤติ

ปฏิบัติขึ้นไปแล้วมันดีงาม แค่นี้ มันพัฒนาแค่นี้ เขาเอาตรงนั้น เอาปัจจัยจัดตั้ง เอา สันติภูมิจึงจะนั่น สิ่งที่มีการฝึกหัด รักษาตน รักษาตน รักษาตน ให้พัฒนาขึ้น แล้ว พัฒนาขึ้นถึงเวลาแล้วเราค่อยฝึกหัดใช้ปัญญาๆ ตอนนี้มันเป็นการใช้ปัญญา ใช้ ปัญญากลับมาตรวจสอบการปฏิบัติของเรา กลับมาให้เห็นว่าการปฏิบัติของเรามันจะ ถูกต้องดีงามหรือไม่

ถ้าหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบ สงบระงับได้ เราค่อยฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าใจเราสงบไม่ได้ ใจเร่ร่อนของปัญญานี้เอาไว้ก่อน แต่ขั้นของการปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติมันเป็นการปฏิบัติที่ว่า เขาอยู่บนหอ พงบนอน อยู่ แล้วเวลาไปคุย กันโดยนักปฏิบัติด้วยกัน เขาก็เสนอแนวทางกำหนดพุทโธมาให้ แล้วพอกำหนดไปแล้ว คงไป คุยกันแล้วก็ บอกว่าถ้าไม่เชื่อ ให้ถามหลวงพ่อบ้าง มันถึงได้มานี้ไง

ถ้ามานี้ เราก็ยังยืนยันอยู่นะ ยืนยันอยู่ว่าการรักษาตน ทำความสงบของใจเข้า มา ถ้าใจสงบแล้ว ถ้ามันจะเป็นปัญญา ในพระพุทธศาสนา มันต้องมีศีล มีสมาธิ มี ปัญญาขึ้นมา มันถึงจะเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา

สิ่งที่เป็นปัญญา ปัญญา นั้นมันเป็นปัญญาของโลก ปัญญาทางวิทยาศาสตร์ ปัญญา ของการศึกษาใจ เป็นทฤษฎี ทั้งนั้น ภาคปฏิบัติกับความจริงมันไม่มี ถ้ามันจะมีขึ้นมา เห็นไหม มันจะมีขึ้นมามันเป็นปัจจัยจัดตั้ง สันติภูมิจึง เราพูดมาตั้งแต่ต้น ที่พูดมาตั้งแต่ต้นให้เห็นว่าการ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ แล้วธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงการไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย สอนถึงการสิ้นสุดแห่งทุกข์ ถ้าพูดถึงใน ทางวิชาการ เห็นไหม ทางวิชาการ ใครมีปัญญารอบรู้ในทางเทคโนโลยีเขาชื่นชมมาก

นี่ก็เหมือนกัน มีการกระทำถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์ แล้ว มีการกระทำถึงสิ้นสุดแห่งทุกข์ขึ้นมา แล้วเวลาจะเริ่มต้นจะ เริ่มต้นกันอย่างไร แต่เดิม เห็นไหม พระพุทธศาสนาก็จะบอกวามรรคผล มันไม่มีแล้ว ทุกอย่างไม่มีแล้ว แต่เวลาครูบาอาจารย์ของเราท่านปฏิบัติขึ้นมายืนยันกลางหัวใจ เลย เป็นปัจจัยจัดตั้ง เป็น สันติภูมิจึง มันมีอยู่จริง มีอยู่จริงจนเราเชื่อมั่นกันแล้ว พอเชื่อมั่นกันแล้ว ตอนนี้มันเป็นขาลง ขาลงที่ว่าคนที่ปฏิบัติมากมาย แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วล้าละเมอ เมา ปฏิบัติ ไปพอเป็นพิธีแล้วก็ได้แต่ผิวเผิน ไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอันใด แต่จะเอาจริงขึ้นมา เห็นไหม นั่นก็ ไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ มันก็ต้องย้อนกลับมาว่า เขาว่า เป็นการฝึกสมาธิ ฝึกต่างๆ

ไอ้ฝึกสมาธิ คีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าสอนถึงอริยสัจ สอนถึงเรื่องมรรค แต่เราแยกย่อยออกมาเพื่อเป็นหนทางในการปฏิบัติเท่านั้น แต่ถ้าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องอริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ พ้นจากทุกข์ต่างหาก พระพุทธเจ้าสอนตรงนี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้ สอนสมาธิหรอก ฤๅษีชีไพรเขาสอนสมาธิ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ แต่! แต่แยกย่อยออกมาในการปฏิบัติ ในการ สร้างเนื้อ สร้างตัวขึ้นมาก็ต้องนี่ศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นมาเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา

แต่เวลาเข้าไปเป็นจริงแล้วมันเข้าไปสู่อริยสัจแล้ว ไอ้นี้ มันเป็นแค่หนทาง หนทางที่เราจะเข้าไปสู่ใจของตน แล้วจิตใจของตนขึ้นมา ฝึกหัดใช้ปัญญาให้เกิดมรรค เกิดผล เกิดเหตุทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ เกิดเหตุตาม ความเป็นจริงขึ้นมาแล้ว มันต้องมีพื้นฐานมาจากความสงบ ของใจ จากการที่รักษาตนขึ้นมา มันถึงจะเป็นจริงขึ้นมาได้ไง ครูบาอาจารย์ท่านฝึกอย่างนี้ ไอ้แบบว่าคนเรามันไม่รู้จริง แล้วก็ไปจับจุดใดจุดหนึ่ง พอจับจุดใดจุดหนึ่งแล้วก็มาโฆษณาชวนเชื่อ ชาวพุทธเราเลยเป็นเหยื่อทั้งประเทศเลย

พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสมาธิ เอวัง