

เราเอง

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “สมาธิวนอยู่กับที่”

กราบเรียนหลวงพ่อกี่เคารพ ดิฉันพยายามฝึกสมาธิอยู่ ตอนนี้ก็ใช้อานาปานสติเป็นหลัก โดยกำหนดดูลมที่ปลายจมูก เวลาหายใจออกลูกจะทิ้งอารมณ์นิรโรคออกไป คิดเสียว่าเหมือนกดชักโครกเพื่อล้างใจ จนมันสงบก็คล้ายเคลิ้มแต่ก็ยังไม่หลับก็กำหนดต่อจนมันจะมีความสว่างขึ้น มันจะรู้สึกขูไปทั้งตัว พอเกิดอาการอย่างนี้ดิฉันก็พยายามไม่ตื่นตื่นกับมัน กลับมากำหนดลมต่อ แบบนี้ถูกต้องไหมคะ

ดิฉันสามารถนั่งได้ชั่วโมงถึงสองชั่วโมง แต่มันก็วนอยู่เท่านี้ ควรทำอย่างไรต่อไปคะ

ขอถามเพิ่มเติมว่า ถ้ายังทำสมาธิรวมไม่ถึงขั้นเอกัคคตา คือยังไม่พบจิตตัวเอง ก็ไม่ต้องไปนึกถึงการเดินปัญญาทำวิปัสสนาเลยใช่ไหมคะ

ดิฉันคิดว่ายังไม่ถึงขั้นนั้น เพราะแต่ก่อนคอยถามตัวเองว่าเดินวิปัสสนาได้หรือยัง ขณะทำสมาธิมันมีแต่สร้างวิจิกิจ्ञาให้ตัวเอง เลยกัดไปเลย รอจนกว่ามันจะนั่งสมาธิจนพบจิตตัวเองก่อน กราบขอบพระคุณหลวงพ่อบอกค่ะ

ตอบ : นี่พูดถึงสมาธิ สมาธิวนอยู่กับที่

สมาธิเป็นที่พึงของใจนะ สมาธิเป็นที่พักใจ สมาธิเป็นจิตสงบ สมาธิ ทำสมาธิ ทำสมาธิ ทำเพื่อความสงบของใจ ถ้าใจสงบระงับขึ้นมา นี่การฝึกหัดภาวนา

เวลาเขาว่า ไปนั่งภาวนา ไปฝึกหัดภาวนา ไปอบรมจิตใจของตน

นี่คือการฝึกฝนทำความสงบของใจ แต่การทำความสงบของใจมันมีหลากหลายวิธีการ คำว่า “หลากหลายวิธีการ” กรณฐาน ๔๐ ห้องขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ

แต่ในปัจจุบันนี้โลกนี้เจริญๆ คนมีสติปัญญา คนมีสติปัญญาก็ใช้สติปัญญาพยายาม ขวนขวาย พยายามจะทำใจของตนให้สงบ ทำใจของตนให้สงบจนคิดวิธีการแตกต่าง หลากหลาย เวลาคิดวิธีการแตกต่างหลากหลายก็คิดโดยกิเลส คิดโดยกิเลสคือคิดโดยความเห็นของตน คิดโดยความเห็นของตนไง

เวลาคิดโดยความเห็นของตน เห็นไหม เวลาหลงตาท่านพูด เวลาท่านบวชใหม่ๆ อุปัชฌาย์ของท่านเดินจงกรมทุกคืน เวลาท่านไปเห็นอุปัชฌาย์ของท่านเดินจงกรมท่านก็อยาก ทำด้วย แล้วให้ทำอย่างไร

อุปัชฌาย์ของท่านก็บอกว่าให้กำหนดพุทโธ ให้หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

ท่านก็ทำตามนั้นๆ ท่านบอก ๗ ปี เรียนอยู่ ๗ ปี จิตสงบได้ ๓ หน คือจิตมันสงบถึงจิตสงบแนบแน่นเลย ๓ ครั้ง

แต่เวลาท่านเรียนถึงมหา จบจากมหาแล้วนะ แล้วท่านออกฝึกหัดปฏิบัติ ท่านบอก ท่านกำหนดรู้จิตเฉยๆ ก็ดูจิตนั่นแหละ ท่านดูจิตๆ เห็นไหม

เวลาเริ่มต้นบวชใหม่ พบบวชใหม่เห็นอุปัชฌาย์ทำ ก็เรียนจากอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ แล้วเราเองเราก็เชื่อมั่นมีศรัทธาเราก็ทำตามนั้นๆ หลงตา ท่านบอกท่านทำตามนั้น ๗ ปีนะ เรียนอยู่ก็ปฏิบัติไปด้วย จิตสงบได้ถึง ๓ หน

แต่เวลาจะออกประพฤติปฏิบัติด้วยความจริง มุ่งไปหาหลวงปู่มัน แต่ไปตามหลวงปู่ มันไม่ทัน ไปจำพรรษาอยู่ที่จักราชหนึ่งพรรษา หนึ่งพรรษานะ ท่านบอกกำหนดจิต จิตนี้เป็นสมาธิแข็งปั๋งเลย แนบแน่นสนิทเลย แต่ด้วยวิธีการไง วิธีการของท่าน ท่านบอกว่าการกำหนดรู้เฉยๆ คือดูจิต ดูจิตเฉยๆ

พอจิตเฉยๆ เวลาผ่านไปทำกลดคันหนึ่ง พอผ่านไปทำกลดคันหนึ่งด้วยความตั้งใจทำ
ทำเสร็จแล้วจะรีบตามหลวงปู่มันไป การจดจ่ออยู่กับกลดนั้น พอการจดจ่อ รีบทำ อยากทำให้
เสร็จๆ ขึ้นมา

เวลาจิตเฉยๆ จิตเฉยๆ มันก็จิตเฉยๆ ไม่มีอะไรมาเป็นศัตรูกับมัน มันก็จิตของมัน
เฉยๆ มันก็สงบได้ด้วยศรัทธา ด้วยความมั่นคง ด้วยความมุมานะ แต่เวลามาทำกลดหลังหนึ่ง
มันก็ไปเพ่งอยู่ที่กลดนั้น ตั้งใจอยู่ที่กลดนั้น บอกว่า พอทำๆ ไปรู้เลยนะ ทำกลดยังไม่ทันเสร็จ
เลยนะ สมาธิเข้าได้บ้างไม่ได้บ้าง รู้ตัวแล้ว โอ้โฮ! สมาธิเสื่อมแล้ว

พอเสื่อมแล้วนะ พอเสื่อมแล้วรีบทำกลดให้เสร็จ แล้วก็ตามหาหลวงปู่มัน ตามไปเรื่อย
ขณะตามหลวงปู่มัน จิตเสื่อมแล้ว แล้วจิตเสื่อมแล้วเอากลับขึ้นมาไม่ได้ เอากลับขึ้นมาไม่ได้

ถ้าคนไม่มีวาสนานะ แก้ไขโดยตัวเอง แล้วแก้ไขโดยคนอื่นล้มเหลวเลยนะ มันจะวน
อยู่กับที่อยู่อย่างนี้ มันจะวนอยู่อย่างนั้นนะ สมาธิวนอยู่กับที่

สมาธิวนอยู่กับที่ สมาธิกว่าจะทำได้เกือบเป็นเกือบตาย แต่คนที่ไม่มีคำบริกรรม ไม่มี
วกรรม ไม่มีการกระทำ มันไม่มีวิธีการจะเข้าและจะออก มันไม่มีวิธีการเข้าไปสู่สมาธิ ออกจาก
สมาธิ มันทำของมัน มันทำแบบว่าสับสน มันได้บ้างไม่ได้บ้าง โดยวิธีการที่ผิดๆ ถูกๆ กี่วากัน
ไป นี่ไง มันวนอยู่กับที่ วนอยู่กับที่ไง

แต่บังเอิญหลวงตาท่านบอกเลย ถ้าท่านเรียนจบมหาแล้วอยากจะประพฤติปฏิบัติ
ตั้งเป้าหมายไว้ต้องไปหาหลวงปู่มันองค์เดียว องค์อื่นไม่ไป เพราะอะไร เพราะว่าท่านได้ยิน
กิตติศัพท์กิตติคุณของหลวงปู่มันตั้งแต่ท่านยังเป็นเด็กๆ นี่ท่านพูดอย่างนั้นเลย

แล้วเวลาไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันพอดีจะไปเผาศพหลวงปู่เสาร์ เวลาไปถึงไปกราบ
หลวงปู่มัน หลวงปู่มันบอกว่าให้ท่านรออยู่ก่อน ท่านจะไปเผาศพหลวงปู่เสาร์

เวลาจิตเสื่อมๆ ท่านสอนไว้ จิตนี้เหมือนเด็กน้อย

จิตของเราจะสูงจะต่ำ จะคนชราคร่ำคร่า เด็กน้อย ในทางโลกเรียนจบนะ เป็นดอกเตอร์ ทำงานเป็นนักวิชาการ เป็นศาสตราจารย์ นี่คือหัวโขน เวลาเอาเข้าจริงๆ นะ จิตของคนเหมือนเด็กน้อยไร้เดียงสาไม่รู้จักตัวเอง เป็นไปไม่ได้

หลวงปู่มั่นท่านบอกเลย จิตนี้เหมือนเด็กน้อย มันต้องกินอาหาร ถ้าไปตามมัน มันก็ยิ่งได้ใจ มันก็ยิ่งหนีไป

ฉะนั้นถึงบอกว่า ถ้าตามมันคือคิดไปไกล คิดถึงมัน แสวงหามัน อยากได้จากมัน อยากให้มันพินพุ่มขึ้นมามันยิ่งวิ่งหนี

ท่านบอกเลย จิตนี้เหมือนเด็กน้อย ให้กำหนดพุทโธ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เราเตรียมอาหารไว้ เราเตรียมอาหารไว้ แล้วเวลามันหิวมันกระหายเดี๋ยวมันกลับมาเอง

หลวงปู่มั่นท่านก็ไปเผาศพหลวงปู่เสาร์ ท่านเองอยู่องค์เดียว หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ท่านบอก ออกแทบระเบิด

นวัตรมมีการกระทำโดยความตั้งใจ ออกแทบระเบิด แต่ท่านก็ตั้งใจของท่าน หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ สามวันแรกออกแทบระเบิด แต่ทำไปๆ ใจ! จริงๆ เหมือนที่หลวงปู่มั่นว่าเลย เตรียมอาหารมันไว้ เวลามันกลับมา พุทโธๆ มันกลับมา แล้วถ้ามันกลับมาตั้งแต่วันนั้นนะ ตั้งแต่วันนั้นสมาธิแนบแน่นแล้วมันมีเหตุการณ์เข้าและการออก

สมาธิวนอยู่กับที่ สมาธิวนอยู่กับที่ วนอย่างไร ทำอะไรมันถึงวน

แล้วเวลาครูบาอาจารย์ท่านทำเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป การทำสมาธิๆ การทำสมาธิ การทำความสงบของใจ ถ้าใจมันสงบระงับเข้ามานะ บุญกุศลมหาศาลเลย

เวลาคนที่มีความทุกข์ความยาก โดยสังคมของชาวพุทธ ชาวพุทธถือศาสนาไว้ที่ทะเบียนบ้าน ใจ้คนที่ เป็นชาวพุทธโดยมีศรัทธาความเชื่อเขาก็ระดับของท่าน ใจ้ที่จะประพฤติปฏิบัติมันมีกิเปอร์เซ็นต์

แล้วเวลาปฏิบัติขึ้นไปแล้ว นี่ไง โลกเจริญ มีการศึกษา มีการค้นคว้า มีงานวิจัย มีทุกอย่างพร้อม เชื่อใครไม่ได้ ต้องพิสูจน์ พิสูจน์กันอยู่อย่างนั้นนะ

นี่หัวโขน สถานะทางสังคม แต่ใจไร้สาระ เด็กน้อยไร้เดียงสา หาดัวไม่เจอ ภาวนาไม่เป็น สมาธิไม่มี ไร้เดียงสาทั้งนั้น แต่ทางโลกหัวโขนนะ โอ้โฮ! โทษโศกมาก ปัญญาเยอะมาก แล้วมันติดตรงนั้นนะ มันติดอยู่ตรงนั้นนะ

แล้วเวลาภาวนาขึ้นมา เวลาหลวงตาเวลาท่านบวชใหม่ๆ เวลาจะประพฤติปฏิบัติไปตามอุปัชฌาย์ เพราะว่ายังไม่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนา เพิ่งบวช เวลาอุปัชฌาย์บอกนะ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ทำด้วยศรัทธาความเชื่อมั่นสงบได้เพราะมีคำบริกรรม

แต่พอมาศึกษาจนเป็นมหา ดูจิตเฉยๆ ดูจิตนี้แหละปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิ คนที่ทำเป็นแล้ว ปัญญาอบรมสมาธิคือมีสติเท่าทันกับปัญญาของตน

สติเท่าทันกับความคิดของตน เวลาความคิดมันปล่อยแล้วมันเหลืออะไร พอเหลือแล้วเหลือความรู้ ความรู้ก็พุทโธต่อเนื่องไป ถ้ามันเป็นความคิดเกิดขึ้นมาก็จับความคิดแล้วพิจารณาต่อไป พิจารณาต่อไปมันก็วาง อันนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิ เป็นปัญญาขั้นสมณะ ไม่ใช่ปัญญาวิปัสสนา

ปัญญาวิปัสสนา จิตสงบแล้ว เวลาจิตสงบแล้วเวลามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงมันสะท้อนกิเลส โอ้โฮ! มันรู้ได้เลย เวลาสะท้อนกิเลสนะ มันเหมือนทางการแพทย์ทางการแพทย์วินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคอะไร เขาจะรักษาโรคนั้นด้วยทางวิชาการของเขา โรคนั้นต้องจบลงได้ด้วยการวิเคราะห์ ด้วยทางวิชาการว่าเขารู้ว่าเป็นโรคนั้น

แต่เนี่ยเรายังจับตัวเราไม่ได้ เรายังไม่รู้ได้ว่าเราเป็นโรคอะไร เป็นโรคอะไรก็รักษาตามอาการ รักษาตามอาการก็ปัญญาอบรมสมาธิไง เวลาปัญญาอบรมสมาธิ เวลาเป็นสมาธิก็คือสมาธิ สมาธิถ้ามันมีสติปัญญา สมาธิมันก็ต่อเนื่องไป

คำว่า “สมาธิวนอยู่กับที่” มันต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่าสมาธิมันคืออะไร

สมาธิคือความสงบของใจ สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน สมาธิคือจิตมั่นสงบ
ระงับ สงบระงับจากอะไร สงบระงับจากกิเลสใจ

เวลากิเลส เวลาเรามีความคิดความแต่งของเรามันฟุ้งมันซ่าน เวลาฟุ้งซ่าน เวลา
ปัญญาในพระพุทธศาสนาคือปัญญารอบรู้ในกองสังขาร ก็คือปัญญารอบรู้เท่าทันความคิดของ
ตนๆ นี่ปัญญาในพระพุทธศาสนานะ มันรู้เท่าทันความคิดของตน แต่นี้เป็นทาสของความคิดใจ

แล้วสมาธิ สมาธิคืออะไร สมาธินะ

สมาธิคือความสงบของใจ สมาธิคือจิตตั้งมั่น เวลาจิตที่มันมีสติปัญญาเท่าทันของมัน
เวลาเท่าทันแล้วกิเลสจะเข้ามาได้ไหม

สมาธิคือการชนะกิเลสระดับหนึ่งนะ ชนะกิเลสคือว่ากิเลสมันมาอยู่มาแหย่มากกระตุ้นให้
ความคิดของเราฟุ้งซ่านไปไม่ได้มันถึงเป็นสมาธิ

แล้วสมาธิ แต่สมาธินี้เกิดโดยคำบริกรรม โดยอานาปานสติ นั่นเป็นประเภทหนึ่ง

สมาธิโดยเกิดจากปัญญาอบรมสมาธิเป็นอีกประเภทหนึ่ง

สมาธิสัณห่น ไม่ได้ทำสิ่งใดก็เป็นสมาธิได้ นี่เป็นสัณห่น ถ้าเป็นสัณห่น เห็นไหม

เพราะเรื่องของสมาธินี้ะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าอจินไตย ๔ โลก
เป็นอจินไตย พุทธวิสัยเป็นอจินไตย กรรม เรื่องกรรมเป็นอจินไตย เรื่องฌาน เรื่องสมาธิเป็น
อจินไตยเลยแหละ มันแตกต่างหลากหลายขนาดนั้นนะ

คำว่า “แตกต่างหลากหลายขนาดนั้น” เป็นอจินไตยจนที่ว่าคาดหมายกันไม่ได้เลย แต่
เวลาทำขึ้นมาแล้ว สมาธิมันก็เป็นสมาธิจากจิตของเรา อจินไตยก็เป็นอจินไตย แต่เวลาปฏิบัติ
มันคือเรา เราปฏิบัติ เห็นไหม

แต่ว่าสมาธิมันยังวนอยู่อย่างนี้ มันวนอยู่นี่เพราะอะไร

เพราะเราสงสัย เพราะเราโลเล เพราะเราไม่มีจุดยืน ถ้าเรามีจุดยืนขึ้นมา เราทำความเข้าใจสมาธิก่อน เราทำสมาธิเพื่อความสงบของใจ เราทำสมาธิเพื่อความสงบระงับ เราทำสมาธิเพื่อความสุข เราทำสมาธิเพื่อไม่ให้กิเลสมันกดดัน

กิเลสมันบีบคั้น มันกดดัน เรามีความทุกข์มากนะ เราปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ แต่เรามีอำนาจวาสนาเท่านี้ที่จะทำความเข้าใจก่อน มันเป็นพื้นฐานของการวิปัสสนา มันเป็นพื้นฐานของผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติ

ถ้ามันเป็นพื้นฐานของผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติ เรามีจุดยืนของเรา เรามีความตั้งมั่นของเรา เราไม่ลังเลสงสัย เราทำของเรา ได้เท่าไรเอาเท่านั้น ไม่ต้องไปกดดันตัวเองว่ามันวนอยู่กับที่มันไม่เจริญก้าวหน้า

แล้วจะเจริญอะไรละ

หลวงตาท่านบอกว่า สมาธิคือน้ำล้นแก้ว

แก้วน้ำมันบรรจุน้ำได้ขนาดนั้นก็น้ำขนาดนั้นนะ ถ้ามันล้นแก้วมันก็แค่นั้นละ สมาธิคือสมาธิ เราทำสมาธิคือความสงบระงับเพื่อความสุขอันหนึ่ง แล้วถ้ามันมีความชำนาญ มันมีนวัตรกรรม มีการกระทำ มีคำบริกรรม เวลามันเข้ามันจะรู้ว่ามันเข้า

เวลาหลวงตาท่านสอนนะ เวลาจิตที่เข้าเป็นสมาธิแล้วอย่าไปกระตุกมัน

บางทีเข้าสมาธิแล้วเรานั่งอยู่กับบุคคลอื่น เกรงใจเขา เรากลัวว่ามันจะลงลึกขึ้นไปก็รังไวดังไว้เพื่อจะให้ออกเท่าทันเขา นี่ไง มันเป็นเหตุผลหนึ่งที่ว่าพระจากบ้านตาดเขาไม่ค่อยนั่งรวมกัน เพราะว่าเห็นถึงการกระทำ ทำกันจริงกันจัง พอจริงจังแล้วมันจะลงสมาธิไม่ลงสมาธิมันจะใช้ปัญญาขนาดไหน ให้เป็นอิสระ ใครได้มากได้น้อย ได้เลย แล้วเวลาทำกันจริงๆ อदनอนทั้งวันทั้งคืน ๗ วัน ๗ คืน เขาทำกันขนาดนั้นนะ

แต่ถ้ามันนั่งรวมมันดี ดีสำหรับว่าผู้บวชใหม่ มันเป็นกติกาที่บังคับให้เราอยู่ในกติกานั้น อันนี้พูดถึงว่าการนั่งสมาธิ

แล้วถ้าสมาธิ มันอยู่ที่เราโลเล อยู่ที่เราไม่แน่ใจ อยู่ที่เรายังทำของเราไม่ได้ ถ้าเราทำของเราได้ สมาธิคือสมาธิ น้ำล้นแก้ว ถ้าน้ำล้นแก้วแล้ว ถ้าน้ำล้นแก้ว แต่ถ้ามันไม่ใช่สมาธิ มันไม่รู้ว่แก้ว ไม่รู้ว่น้ำ ไม่มีขอบเขต จับต้องสิ่งใดไม่ได้ แล้วอะไรคือสมาธิ

ฉะนั้น นี่พูดถึงว่า ให้ทำความเข้าใจเรื่องสมาธิก่อน

พอทำความเข้าใจเรื่องสมาธิแล้ว เราทำสมาธิเพื่อสมาธิ ทำสมาธินี้ก็เพื่อความผ่อนคลายไม่ให้ทุกข์ยากจนเกินไป มันมีความสุขระดับหนึ่งจนคนติดได้ว่าสมาธิคือนิพพาน แต่ไม่ใช่ถ้าสมาธิคือสมาธิไ้

ฉะนั้น ย้อนกลับมาคำถาม คำถามนะ ถามว่า เวลาเขากำหนดอานาปานสติ เวลาหายใจเข้าที่ปลายจมูก บอกว่ากดทิ้งอารมณ์ของตัวเองไปเลย เหมือนกับที่ว่าเรากดชักโครกเพื่อล้างหัวใจของตน แล้วคล้ายว่ามันเคลิ้มแต่ไม่หลับ

คล้ายว่ามันเคลิ้ม นี่เคลิ้มแล้วแหละ เพราะส่วนใหญ่แล้วคนจะเข้าข้างตัวเอง “คล้ายว่าจะหลับ นิ่งไปแล้วมันเหมือนหลับแต่ไม่หลับหรอกครับ”

นั่นแหละหลับหมดแล้วแหละ แต่ถ้ามันชัดเจนของมัน มันจะชัดเจนของมัน ถ้ามันชัดเจนของมัน

ไอ้ที่ว่าถ้ามันเคลิ้มไป เราต้องยกให้กับกิเลสไปหมดเลยว่อันนี้คือผิด อย่าไปคิดว่าเวลาเหมือนกับกดชักโครกไปเลยนะ เหมือนมันล้างใจ แล้วใจมันสงบ แล้วมันคล้ายเคลิ้มแต่ไม่หลับ แล้วถ้าคล้ายเคลิ้มแต่ไม่หลับก็กำหนดต่อจนกว่ามันจะมีความสว่างขึ้น

อย่างนี้มันเป็นสูตรสำเร็จไ้ พอมันสงบแล้วเดี๋ยวมันเกิดความสุข

ความสุขหรือความไม่สุขนี่ไม่สำคัญ

มันสำคัญคือความสงบของใจ

ความสว่างมันมีอยู่ จิตประเภทที่ว่าจิตที่มีอำนาจวาสนา จิตคึกคะนองมันมีก็เปอร์เซ็นต์ จิตของเราสว่างอย่างนั้นหรือ ถ้าสว่างนะ มันสว่างเป็นครั้งเป็นคราว เวลาสว่างมากน้อยแค่ไหน

สว่าง ถ้าคนที่เป็นสมาธินะ เวลาจิตเขาสว่าง จิตเขาจะมีเป็นดวงแก้ว มีสิ่งใดพุ่งเข้ามาเขาไม่ตกใจเลย แต่ของเราพอเห็นอะไรเข้ามันไปให้ค่าเกินความเป็นจริงไป

คำว่า “รอนจนกว่าจิตมันสว่าง”

จิตที่เป็นสมาธิไม่สว่างก็มี แล้วไม่ใช่ว่าสว่างก็มีนะ มีเยอะด้วย แต่ไอ้ที่สว่างๆ มีน้อยกว่า ไอ้ที่สว่างๆ คำว่า “สว่าง” เพราะจิตมันสงบแล้ว พอจิตสงบแล้วจิตเป็นผู้เห็นมันถึงสว่างใสว ถ้าจิตมันสงบแล้วมันไม่รู้ไม่เห็นสิ่งใด แต่มันรู้ถึงความสงบของตน นั่นก็เป็นสมาธิ

มันไม่ใช่ว่าเป็นสูตรไร กำหนดพุทโธ อานาปานสติ แล้วเราคิดเองว่าล้างใจ แล้วมันก็สงบ แล้วมันคล้ายเคลิบเคลิ้ม

คำว่า “คล้าย” หรือ “กึ่งๆ” นี่ไปหมดแล้วแหละ

กรณีนี้ละ เวลาหลวงตาท่านพูดถึงของท่านไง ท่านอยู่ที่บ้านผือ เวลาที่เป็นไข้เจ็บอก แล้วเวลามาภาวนา บอกว่า จิตของท่านนะ เวลามันเสวยอารมณ์แล้วมันก็ปล่อย เสวยอารมณ์แล้วมันก็ปล่อย “เอ๊ะ! อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ”

ท่านบอกว่าคำว่า “อย่างนี้” ถ้ามีคำว่า “อย่างนี้” ไม่เอา เพราะคำว่า “อย่างนี้” คือสงสัย เวลาภาวนาไป เวลาจะให้คะแนนตัวเองที่มากขึ้นนะ “อย่างนี้ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์แล้วหรือ อย่างนี้ไม่ใช่สมาธิหรือ” ท่านบอกว่าอย่างนี้ไม่เอา

ถ้าเป็นคือมันเป็น ไม่มีอย่างนี้ออย่างนั้น ไม่มีการเทียบเคียง ไม่มีบุคคลที่ ๓ เข้ามาแบ่งแยก มันจะเป็นของมันโดยธรรมชาติของมัน มันจะเป็นของมันโดยตัวของมันเอง แล้วถ้าเป็นตัวของมันเอง มันเป็นโดยความชัดเจน

นี่เหมือนกัน ถ้ามัน ‘คล้าย’ ‘หรือ’ อย่างนี้จบแล้ว ยกให้กิเลสไปหมดเลย ไม่เอา ถ้าเป็นมันต้องเป็นของมันชัดๆ แล้วถ้ามันไม่เป็นก็วางไว้ เราทำความสงบของใจคือเราภาวนา ภาวนาเพื่อหัวใจของเรา ภาวนาเพื่อผลงานของเราไง

เวลาทำงานๆ เวลาทำงานเราอยากได้ผลงานของเราๆ ใ้ฉันก็เหมือนกัน เราภาวนาเพื่อหัวใจของเรา เราไม่ต้องให้กิเลสมันมาข่มขู่ว่าได้อย่างนั้นได้อย่างนี้ ไม่ได้ อย่างนั้นไม่ได้ อย่างนี้ แล้วถ้าเราตั้งใจของเราได้มันคงอย่างนี้นะ การภาวนาของเราจะไม่ล้มลุกคลุกคลาน การภาวนาของเราจะมีกฎเกณฑ์ แล้วมีกฎเกณฑ์มีจุดยืนแล้วนะ ภาวนาของเราต่อเนื่องไป

เพราะคนที่เป็นชาวพุทธที่ทะเบียนบ้านเขาไม่ทำอะไรเลย คนชาวพุทธระดับท่านเขาก็ทำทานของเขาได้มีความสุขของเขา

ไอ้คนที่ภาวนาก็ภาวนาเพื่อหัวใจของเรา เราภาวนาเพื่อหัวใจของเรา ได้ผลตอบแทนมากน้อยแค่ไหนเราก็ทำของเรา เราเป็นบุคคลที่เข้าใจลึกซึ้ง พระพุทธศาสนามากกว่าชาวพุทธทั่วๆ ไป แล้วเราทำของเราเพื่อประโยชน์กับเรา นี่ไงทำเพื่อหัวใจของเรา

ไม่ต้องทำแล้วกดดันตัวเองว่า “มันวนอยู่กับที่ มันไม่เจริญก้าวหน้า” ถ้าคิดอย่างนี้เดี๋ยวก็เลิก “แค่นี้เราก็กาลบากอยู่แล้ว เราต้องมากดดันชีวิตเราเองอีกทำไม”

แล้วหัวใจของเราเวลามันมีบาปมีกรรมขึ้นมา เวลาเราทำบุญกุศล เวลาบุญกับบาปในหัวใจของเรามันแข่งขันกัน อะไรจะมากกว่า

นี่ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติของเรา ถ้ามันเป็นบุญกุศลของเรา มันเป็นอำนาจวาสนาของเรา ทำทานร้อยหนพันหนไม่เท่ากับถือศีลบริสุทธิ์หนหนึ่ง ถือศีลบริสุทธิ์ร้อยหนพันหนไม่เท่ากับทำสมาธิได้หนหนึ่ง ทำสมาธิได้ร้อยหนพันหนไม่เท่ากับเกิดปัญญาขึ้นหนหนึ่ง

เรานั่งภาวนาของเราดีกว่าคนที่เขาทำบุญทำทานที่เขาแสวงหากัน เราทำบุญของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุญกุศลของเรา เราทำต่อเนื่องของเราไป

แล้วว่า มันวนอยู่กับที่ มันไม่ก้าวหน้า

ไฉนมันกดดันตัวเอง เพราะเราเองโง่ มันถึงเป็นช่องทางให้กิเลสมันกดดัน

แต่ถ้าเราเองฉลาดนะ อ้าว! ก็ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะค้นคว้าพุทธะในใจของเรา ถ้าเราค้นคว้าพุทธะในใจของเราเจอ มันก็เป็นผลงานของเรา

เหมือนกับเราเอาของของเราไปเก็บไว้ในตู้เซฟแล้วเราหาไม่เจอ เราก็พยายามค้นคว้าค้นหาของเรา นี่ก็เหมือนกัน เราเกิดมา จิตเราเกิดมาเป็นเรา ของของเราแท้ๆ เราก็จะค้นคว้าหาใจของเรา เราปฏิบัติธรรมเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อค้นคว้าหาหัวใจของเรา เราทำเท่านี้

เราไม่ต้องไปบอกว่ามันจะเป็นไฉนนั้น มันจะเป็นไฉนนี้ มันจะเจริญก้าวหน้า มันจะยิ่งใหญ่...ไม่มีหรอก ไฉนยิ่งใหญ่ก้าวหน้าจะคาดหมาย

มันก็ย้อนกลับมาหลงตาอีกแหละ หลวงตาท่านบอกว่าท่านปฏิบัติใหม่ๆ นะ ท่านบอกว่า ตอนใหม่ๆ ภาวนาแสนยาก พอภาวนาไปๆ มันคงจะง่ายขึ้นเรื่อยๆ

คาดหมายไง ถ้าภาวนาไปเรามีคุณธรรมมากขึ้น กิเลสมันน้อยลง การปฏิบัติเราต้องดีขึ้น มันจะเจริญขึ้น ท่านก็คิดของท่านอย่างนั้นนะ นี่ท่านเล่าเอง แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วไม่เป็นอย่างนั้นเลย มันหนักหน้าไปเรื่อย

กิเลสตัวแรกมันเป็นหลานของมัน กลอุบายวิธีการมันก็เบาบาง พอขั้นต่อไปเป็นลูกของมัน มันก็เข้มแข็งขึ้นมา พลิกแพลงมากกว่า เวลาไปเจอพ่อของมัน พ่อของมันประสบความสำเร็จมาก นี่มันพลิกแพลงไง แล้วไปเจอปู่มันนะ ไฉโย! ปู่มันนี่พูดอะไร

เห็นไหม คนเวลาความคิดตั้งเป้าอย่างหนึ่ง เวลาไปเจอความจริงเข้าอีกอย่างหนึ่ง

นี่ก็เหมือนกัน มันวนอยู่กับที่ๆ เราก็คิดของเราไปไง

ไม่ต้องมีสิ่งนี้มารกในหัวใจ ปล่อยหมดเลย แล้วเราพยายามปฏิบัติของเราบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหมือนกับประชาชนปกติในปัจจุบันนี้เขาออกกำลังกาย วิ่งออกกำลังกายกันตลอดเวลาเพื่อสุขภาพกายของเขา เราภาวนาก็เพื่อสุขภาพจิตของเรา

สุขภาพจิตที่ดี เราเข้าไปใกล้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันนี้ถือว่าเป็นหน้าที่การงานของเราเพื่อประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงว่า การวนอยู่กับที่

แล้วเขาบอกว่าขอถามเพิ่มเติม “ถ้ายังทำสมาธิไม่ถึงขั้นเอกัคคตา คือยังไม่พบจิตของตัวเองก็ไม่ต้องไปนึกถึงการเดินปัญญาทางวิปัสสนาใช่หรือไม่คะ” นี่คำถามเนาะ

เราบอกว่า ถ้าเราทำเพื่อความสงบของใจ เราก็ทำของเราไป แต่ถ้าเวลาทำแล้วมันมีหน้าที่การงานหรือมันมีความสงสัยสิ่งใดจะพิจารณาอย่างอื่นบ้าง นี่คือการฝึกหัด ไม่เสียหายทำได้

“เพราะแต่ก่อนเคยถามตัวเองว่าเดินวิปัสสนาได้หรือยัง ขณะทำสมาธิมันมีแต่สร้างวิจิกิจฉาให้ตัวเอง เลยตัดไปเลย รอจนกว่านั่งสมาธิจนพบจิตของตัวเองก่อน”

อันนี้เวลาเราพูด เราพูดประจำ เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติโดยธรรมชาตินะ คนทำงานทำงานแล้วเขาต้องมีผลตอบแทน คนทำงานแล้วต้องมีความสุขบ้าง ที่นี้คนทำงานมีความสุขบ้าง เวลาคนนั่งสมาธิไปแล้วจิตมันสงบบ้าง

คำว่า “สงบแล้ว” พอสงบแล้วจะทำอะไรต่อไป

พอจิตสงบแล้วมันมีความสุขของมัน พอมีความสุขของมัน เราก็ใช้ปัญญาไง ใช้ปัญญาไตร่ตรองในชีวิตของเรา

เวลาถ้าจิตมันสงบ จิตมันปลอดโปร่ง นี่ผลจากการประพฤติปฏิบัติของเรา เราใช้สติปัญญาเทียบเคียงกับเวลาเราทุกข์เรายาก เวลาเราทุกข์เรายากมันบีบคั้นเรา มันทุกข์มันยากขนาดไหน

เวลาจิตสงบแล้วมันเพิ่มกำลังใจของเราไง ปัญหานี้มันเป็นการฝึกหัด ฝึกหัดว่า ถ้าเราจะนั่งสมาธิครั้งต่อไป เราจะมานั่งฝึกหัดครั้งต่อไปมันมีผลงาน มันมีความสุขอันนี้เป็นผลตอบแทน มันมีกำลังใจขึ้นมา การฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาได้

แต่เวลาคนบอกใช้ปัญญาแล้วๆ เขาบอกว่านี่เป็นวิปัสสนาๆ

ถ้าเป็นวิปัสสนามันต้องจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง เวลาปัญญามันเกิด ปัญญามันเกิดอย่างนั้นมันจะแตกต่างกับปัญญาที่จิตสงบแล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญา

ฝึกหัดใช้ปัญญามันก็มีปัญญานะ แต่ปัญญาพิจารณาไปแล้วถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันพิจารณาไปแล้วมันยิ่งปลอดโปร่ง มันยิ่งโล่งโล่ง นี่เป็นปัญญาอบรมสมาธิทั้งสิ้น

แต่ถ้าคนไม่มีอำนาจวาสนาเขาบอกว่านี่คือวิปัสสนา วิปัสสนาต้องได้โสดาบัน ได้สกิทาคามี ได้อนาคามี เวลาใช้ความคิดรอบหนึ่งมันปล่อยวางรอบหนึ่งกับอกได้โสดาบัน ความคิดรอบหนึ่งพิจารณาไปรอบหนึ่ง พอปล่อยแล้วมันกับอกเป็นสกิทาคามี คิดรอบหนึ่งเป็นอนาคามี คิดรอบหนึ่งเป็นพระอรหันต์ ทั้งๆ ที่ยังไม่เข้าสู่วิปัสสนาตามความเป็นจริงเลย

แต่ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ ถ้ามันเห็นสติปัฏฐาน ๔ มันเห็นกิเลส มันเห็นลูกเห็นหลาน เห็นพ่อเห็นปู่กิเลส ไอ้โฮ! มันมหัศจรรย์มาก

แล้วถ้าวิปัสสนาไป เวลาใช้วิปัสสนา แบบว่าจิตมันมีสมาธิ จิตมันมีพื้นฐานของมัน เวลามันเห็นตามความเป็นจริง เห็นกิเลสมันก็มีรสชาติอันหนึ่งแล้วนะ การขุดคุ้ยหากิเลส

เวลาเราจับคนผิดได้ เรามีความภูมิใจมาก แต่ถ้าเรารู้ว่ามีคนทำผิดแต่เราจับคนทำผิดไม่ได้ เราทำอะไรเขาไม่ได้ทั้งสิ้น

เวลาเรารู้ว่ากิเลสมันเป็นศัตรูกับหัวใจของเรา เวลาเราเห็นสติปัฏฐาน ๔ เราเห็นกิเลสแล้ว เราเห็นกิเลส รู้ได้อย่างไร

รู้ได้จากรสของธรรม รู้ได้จากผลตอบแทนที่มันประพาศปฏิบัติ เวลาจับได้แล้ว เวลาจะวิปัสสนา ผู้ทำผิดมันกะล่อน มันปลิ้นปล้อน มันหลอกลวง มันพลิกมันแพลง เวลาจับมันได้บอก ว่า “นี่วิปัสสนา” พอจับได้พิจารณาไป “อ้อ! นี่ปล่อยวางแล้ว”

พอเราจับได้ นี่ไง จับมันได้มันก็ยังกะล่อนอยู่ จับมันได้มันก็ยังปลิ้นปล้อนอยู่ พิจารณา มันถึงเป็นตังคับหนาน คือชั่วคราวๆ ชั่วคราวคือการสอบสวน การตรวจสอบๆ พิจารณาไป นี่พูดถึงว่าถ้ามันเป็นวิปัสสนา

ฉะนั้น ถ้ามันไม่เป็นนะ ขณะนั้นของปัญญาๆ ปัญญามันกว้างขวาง เวลาถ้าจิตมันสงบแล้ว จิตสงบแล้วมันก็สงบน้ำเต็มแก้ว น้ำเต็มแก้วเราก็ฝึกหัดการทำความสงบ ฝึกหัดสมาธิ

แต่ถ้าเราจะฝึกหัดใช้ปัญญามันก็ใช้ปัญญาได้ แต่ให้รู้ว่าปัญญานี้เป็นปัญญาฝึกหัด เพราะเรายังไม่ได้ผู้กระทำผิด เรายังไม่เห็นกิเลสเราก็ฝึกหัดหัวใจของเรา เราก็ชักซ้อมให้เราทำงานได้ ทำงานคล่องแคล่วต่อไป แล้วเราก็ทำต่อไป จิตก็สงบมากขึ้น เราก็รู้ว่าอยู่ในสถานะใด เวลาจิตสงบแล้วถ้ามันเห็นอาการของจิต นั้นพูดถึงว่าถ้าเป็นวิปัสสนา

ฉะนั้น เขาบอกว่า “เพราะเคยถามตัวเองว่าจะเดินวิปัสสนาได้หรือยัง ถามตัวเองว่าเดินวิปัสสนาได้หรือยัง”

เราถามตัวเองมันก็ดี มันเป็นการเช็คตรวจสอบตัวเองว่าตัวเองไม่เตลิดเปิดเปิงไป แต่ถ้าเวลาจิตสงบแล้ว เพราะคนใช้ปัญญาอบรมสมาธิส่วนใหญ่เวลาบอก จิตมันปล่อยแล้วทำอย่างไรต่อ

นี่ไง เวลาหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนพุทโธ เพราะครูบาอาจารย์ที่อยู่กับหลวงปู่ดูลย์มากมาย ท่านบอกว่าท่านก็สอนให้ดูจิตนี้แหละ ดูจิตคือใช้ปัญญาควบคุมดูแลมัน

ดูจิตไม่ใช่ดูเพ่ง ดูจิตคือดูตรวจสอบด้วยปัญญา ดูตรวจสอบด้วยแยกแยะด้วยเหตุผล แล้วถึงเวลามันปล่อยวางหมดคือมันหยุด หยุดแล้วทำอย่างไรต่อ

พุทโธไง พุทโธต่อเนื่องไป

เพราะอะไร ถ้าบอกหยุดแล้วเรามีสติปัญญา เราเข้าใจได้ว่ามันหยุด หยุดเหมือนกับรถมันไปทางลาดชันแล้วไปเครื่องดับ แล้วทำอย่างไรต่อ ปล่อยให้มันไหลลงมาหรือ

ถ้ามันไปถึงทางลาดชัน ถ้ามันหยุด เราก็พยายามเร่งเครื่องขึ้น ทำต่อเนื่องขึ้นให้มันพ้นจากทางลาดชันนั้น

นี่ก็เหมือนกัน **เวลามันหยุด หยุดก็พุทโธต่อ**

ถ้าเป็นข้อเท็จจริงอย่างนี้มันทำอย่างนี้ ทำความจริง ผู้ที่ปฏิบัติตามความเป็นจริง แต่ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามความเป็นจริงมันเป็นสูตรสำเร็จ สูตรที่ฟังตามๆ กันมาแล้วก็บอกว่า คุณไปเรื่อย คุณจนหยุด คุณจนมีคุณธรรม

โอ้โฮ! มันไม่ใช่เป็นอย่างนั้นหรอก ถ้ามันเป็นความจริง นี่เป็นความจริงนะ นี่พูดถึงว่า ถ้าจิตมันยังไม่สงบเรายังไม่วิปัสสนา

อันนี้มันเหมือนกับว่า กินข้าวแล้วถ้ายังไม่อิ่ม ห้ามกินน้ำ แต่เวลาคนกินข้าวเวลามันติดคอ น้ำเราก็กินได้ตลอดไป แต่โดยธรรมชาติคนทานข้าวจบแล้วเขาถึงทานของหวาน แล้วก็ทานน้ำ

นี่เหมือนกัน เรากินข้าวไป ต้องกินข้าวจบแล้วค่อยกินน้ำ ถ้ากินข้าวอยู่มันติดคอก็กินน้ำได้

นี่ก็เหมือนกัน เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้อานาปานสติ เราก็พุทโธได้ เราก็ใช้ปัญญาได้ ปัญญาก็คือน้ำ ปัญญาเราฝึกหัดขึ้นมา ปัญญาอ่อนๆ แต่ถ้าวิปัสสนา เราก็วิปัสสนา

มันเป็นการยืนยันเวลาคนบอกว่านี่วิปัสสนาๆ

เราบอกไม่ใช่หรอก ถ้าไม่มีจิต ถ้าจิตมันไม่ตั้งมั่น ถ้าไม่เห็นจิต วิปัสสนาไปมันเป็นปัญญาสมอง เป็นปัญญาโดยสัญชาตญาณ

แต่ถ้าจิตสงบ จิตมีกำลังของมัน แล้วถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ อันนั้นของจริง ถ้ายกขึ้นวิปัสสนาไม่ได้มันก็เป็นสมองเหมือนกัน

นี่พูดถึงว่า สมาธิมันวนอยู่กับที่ สมาธิวนอยู่กับที่

สมาธิมันมีผู้บริกรรม มีคนเข้าและคนออก แล้วสมาธิมันวนอยู่กับที่เพราะเราเอง เพราะเรา เพราะตัวเราเอง เพราะสงสัย แต่ถ้าเราไม่มีความสงสัย เราวางความสงสัยของเรา เราทำต่อเนื่องของเรา สมาธิมันเป็นสมาธิ ปัญญาเป็นปัญญา แต่เป็นสมาธิฝึกหัดใช้ปัญญาก็ได้

สติ ต้องการในทุกสถานการณ์ทุกเมื่อ

ปัญญา ก็ต้องการในทุกสถานการณ์ทุกเมื่อเหมือนกัน

อย่างเช่นทำทานก็ต้องมีปัญญา รักษาศีลก็ต้องมีปัญญา ถ้าภาวนายังต้องมีปัญญา เข้าไปใหญ่ นี่ปัญญาใช้ได้ทุกเมื่อ แต่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาโดยสัญชาตญาณ ปัญญามนุษย์ ปัญญาของโลก แต่ถ้ามันจิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนานั้นเป็นมรรค นั่นนะ เป็นโลกุตตระ เห็นโลก จะออกจากโลก

นี่มันเป็นประสบการณ์ข้างหน้าที่เราจะเจอถ้าปฏิบัติตามความเป็นจริงนะ ถ้าไม่ปฏิบัติตามความเป็นจริงมันก็จะไม่ได้พบเห็นสิ่งใด

นี่เขาบอกว่า คำถามว่า สมาธิมันวนอยู่กับที่

คำว่า “สมาธิมันวนอยู่กับที่” มันเป็นสิ่งที่ว่าเราอ่านแล้วรู้สึกว่ามันเหมือนกับมันไม่ก้าวหน้า ถ้าจะก้าวหน้าก็ต้องก้าวหน้าด้วยความเห็นของเรา

แต่ความจริงมันก้าวหน้าด้วยปัจจัยจัดตั้ง ก้าวหน้าด้วยสันติภูมิโก ก้าวหน้าด้วยข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงจากบุคคลที่ทำ

ความก้าวหน้า หรือความถดถอย หรือความไม่เอาไหน มันคือการกระทำของบุคคลคนนั้น มันถึงว่าเพราะเราเองมันถึงวนอยู่กับที่

แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงก็เพราะเราเองมันเจริญก้าวหน้า มันถึงว่าเพราะเราเอง ไม่ใช่เรื่องอื่น เพราะหัวใจเราเอง เพราะตัวของเราเอง เอาจัง