

รู้ใจ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕

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

ถาม : ข้อ ๒๘๑๕. เรื่อง “ปัญญาอบรมสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงพ่อบ้าง เนื่องด้วยเห็นคนถามกันมามากเกี่ยวกับเรื่องปัญญาอบรมสมาธิ จึงอยากขอความกระจ่างชัดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ขอความเมตตาหลวงพ่อบรรยายที่ค่ะ

๑. การที่จิตของเราตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วรับรู้ความเป็นไปต่างๆ ภายในร่างกายของเรา เช่น เมื่อเราคิดวัชชีน เรารับรู้ได้ว่าวัชชีนเคลื่อนที่ไปส่วนไหนบ้าง แล้วมันทำปฏิกิริยาต่อร่างกายของเราบ้าง หรือการที่เราได้ยินเสียงในร่างกาย เช่น เสียงจิ้งหะจกเคลื่อนไหวของหัวใจ เสียงน้ำที่ฉีดวิ่งไปหล่อเลี้ยงสมอง เหล่านี้ถือว่าเป็นเบื้องต้นของการใช้ปัญญาพิจารณาร่างกายหรือไม่

๒. หรือการใช้ปัญญาอบรมสมาธิเป็นเหมือนอย่างที่คุณทั่วไปนิยมทำกัน คือเมื่อนั่งสมาธิแล้วจิตฟุ้งซ่าน ก็ใช้ความคิดอื่นๆ ทั้งที่เป็นเรื่องทางธรรมหรือทางโลกมาดับความคิดฟุ้งซ่านนั้น

๓. แล้วการที่เรารับรู้ที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านเมื่อนั่งสมาธิ จึงใช้กำหนดพุทโธอย่างเดียว เพื่อดับความคิดนั้น ถือเป็นการใช้ปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่ กราบขอพระคุณค่ะ

ตอบ : นี่คำถามๆ เนาะ คำถามถึงเรื่องปัญญาอบรมสมาธิๆ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ถ้าในพระไตรปิฎก ในธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ สมาธิ ปัญญา สิ่งนี้เป็นสิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมวินัยนี้ไว้เป็นศาสดา เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวกันมาตลอด คือ สมาธิ ปัญญา

แต่ในกึ่งพุทธกาลนี้ ในด้วยบุญญาธิการของหลวงตาพระมหาบัว ท่านใช้ปัญญาของท่าน ท่านพิจารณาของท่าน แล้วท่านเทศนาว่าการในแนวทางปัญญาอบรมสมาธิ

ปัญญาอบรมสมาธิ หมายความว่า ท่านก็ใช้ปัญญาของท่านพิจารณาของท่าน มันเป็นสมาธิได้ แล้วเป็นสมาธิแล้ว แล้วเป็นสมาธิตามข้อเท็จจริงด้วย

แล้วถ้าเป็นสมาธิตามข้อเท็จจริง แล้วทำไมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงวางศีลสมาธิ ปัญญา

แล้วถ้าปัญญาเกิดขึ้นๆ ทุกคนเหมารวมว่าเป็นปัญญาในการขุดคุ้ยค้นคว้าการชำระล้างกิเลส แต่มันไม่ใช่ มันไม่ใช่เพราะอะไร เพราะมันมีโลกียปัญญากับโลกุตตรปัญญา

โลกียปัญญา โลกียปัญญาก็ปัญญาของเรานี้แหละ ปัญญาที่เราคิดฟุ้งซ่าน ที่เราคิดแล้ว เวลาสังฆาจาริต พุทธโธๆ เขาพุทธโธของเขาได้ เวลาพวกพุทธจาริตคือพวกที่มีปัญญาชนพวกที่มีสติปัญญา ปัญญาชนมันชนตะ ชนความคิดของตน ชนอารมณ์ความรู้สึกของตน ชน ชน ชน ชนจนมันสับสนไปไม่ถูก แล้วถ้าคนที่อำนาจวาสนาเขาเบาบางนะ เขาก็ว่านี่คือปัญญาๆ

แล้วตอนนี้ในแนวทางปฏิบัติ คนที่เขาไม่มีครูบาอาจารย์หรือเขาไม่เคยผ่านประสบการณ์แบบนี้ เขาก็บอกว่าที่เขาใช้ปัญญาๆ กันนั้นนี่คือปัญญาในมรรค ๘ แต่ความจริงมันไม่ใช่ มันไม่ใช่

มันเหมือนกับทางศาล เขตอำนาจศาล เขตอำนาจศาลมีขอบเขตแค่นี้ อยู่ในอำนาจของศาลนั้นจะพิจารณา ถ้านอกเขตอำนาจศาล ศาลชั้นต้น ศาลชั้นอุทธรณ์ ศาลชั้นฎีกา เขตอำนาจศาลของใคร

นี่ก็เหมือนกัน เวลากิเลสต้นหาความทะยานอยากในหัวใจของตน ปุณฺณ กัลยาณชนบุคคล ๔ คู่ เขตอำนาจของมรรคแตกต่างหลากหลายมาก

สิ่งที่ว่าหลวงตาพระมหาบัวท่านเทศนาว่าการปัญญาอบรมสมาธิ แล้วท่านเขียนหนังสือปัญญาอบรมสมาธิ ก็เป็นด้วยความเมตตา ด้วยความสงสารชาวพุทธ ให้ชาวพุทธเวลาทำสิ่งใด

แล้วมันมีหลักเกณฑ์ หลักเกณฑ์ หลักธรรมวินัยนี้ไว้เป็นเปรียบเทียบเทียบเคียง จริงหรือไม่ ไม่อย่างนั้นกิเลสมันหลอกตลอดใจ ให้คะแนนตนเอง ทุกคนว่าของตัวเองถูกต้องชอบธรรมฯ

ถูกต้องชอบธรรมตามแต่ว่าสนาของตนมากน้อยขนาดไหน แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิฯ ปัญญาทั้งหมดที่คิดกันอยู่นี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิทั้งสิ้น คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” คือมันไม่ใช่มรรคัง มันไม่ใช่อริยสัจ มันไม่เข้าสู่อริยสัจในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม

กายานุปัสสนา แล้วใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ในทางกายภาพ ทางกายภาพนะ หมอ ศัลยกรรมมือหนึ่งของประเทศไทยเขามีสติปัญญาใหม่ ศาสตราจารย์ดอกเตอร์เชียวนะ แล้วก่อนหน้านี้การผ่าตัดสมองในประเทศไทยมีอยู่ ๒ มือเท่านั้นนะ ๒ คนเท่านั้นเอง ที่แรกมีคนเดียว แล้วอีก ๒ คนที่ผ่าตัดสมองได้ เปิดกะโหลก อย่างนั้นได้กายานุปัสสนาใหม่ เห็นกายแบบนั้นนะ เห็นกายโดยมือทองเลยนะ กรีดไปนี่เงินทั้งนั้นเลยละ แล้วเขาก็เห็นกายของเขา อย่างนั้นเป็นกายานุปัสสนาใหม่

แต่เวลาถ้าจิตมันสงบระงับ แล้วถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันอยู่ที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ มันถึงกลางพระพุทธศาสนา มันมีหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์ แล้วอบรมบ่มเพาะมา

หลวงปู่มั่นท่านมีอำนาจวาสนาบารมีของท่าน หลวงปู่เสาร์ท่านก็มีอำนาจวาสนาบารมีของท่าน เจ้าคุณอุบาลีฯ ท่านก็มีอำนาจวาสนาบารมีของท่านไปอีกแนวทางหนึ่ง แล้วแต่ละครูบาอาจารย์ที่ท่านเติบโตมาด้วยกัน ศึกษาค้นคว้ามาด้วยกัน มาทดสอบตรวจสอบ แล้วมาวิเคราะห์ร่วมกัน เป็นการประชุมนักวิทยาศาสตร์ที่พิจารณาในพุทธศาสน์ ในการกระทำไ้ มันมีอำนาจวาสนาแตกต่างกันไป

แล้วนี่พอมาถึงยุคของหลวงตาพระมหาบัว ปัญญาอบรมสมาธิ ถึงเป็นทฤษฎี เป็นหลักการว่าถ้าอย่างนี้เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

มีพระคิดมากมายว่า มันมีแต่สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมสมาธิได้อย่างไร

มันจะมีสมาธิอบรมปัญญา มันมีปัญญาอบรมสมาธิเพราะคนมันฉลาดขึ้นไง คนมีการศึกษามากขึ้น คนมีสติปัญญามากขึ้น แล้วพอสติปัญญานั้นมันก็ติดตาม ติดกิเลสไปในหัวใจของตน ท่านถึงสรุปลงใจ ท่านเปรียบนะ เวลาท่านเปรียบถึงปัญญาอบรมสมาธิ เปรียบเหมือนต้นไม้ ต้นไม้ขนาดใหญ่โต ๒ ต้น

ต้นหนึ่งสมาธิอบรมปัญญา ผู้ที่กำลังจะโค่นต้นไม้ นั้นเขาก็โค่นที่โคนต้นไม้ นั้น ต้นไม้จะล้มลงด้วยเสียงที่มันดังมาก ดังโครม ถ้ามันตัดโคนต้นไม้ นั้น นี่คือนิยามสมาธิอบรมปัญญา

ปัญญาอบรมสมาธิ ผู้ที่เขามีความจำเป็น เพราะต้นไม้มันอยู่ในที่ชุมชน เขาขึ้นไปตัดกิ่งตัดก้าน ทีละกิ่งทีละก้านลงมา แล้วใช้เชือกใช้รอกหย่อนลงมาๆ จนมันเหลือแต่ตอ เวลาเขาโค่น มันก็ล้มไปโดนที่ไม่พาดสิ่งใดเลย นี่คือนิยามสมาธิอบรมสมาธิ

สมาธิอบรมปัญญา ต้นยางต้นใหญ่ต้นหนึ่ง โคนต้นไม้ นั้นเขาพยายามสับ พยายามเลื่อยของเขาที่โคนต้นไม้ นั้น พุทโธๆ สับไปเรื่อยๆ ฟันไปเรื่อยๆ จนกว่าต้นไม้ นั้นจะล้มลง ต้นไม้ขาด แล้วล้มลง นี่คือนิยามสมาธิอบรมปัญญา

ปัญญาอบรมสมาธิๆ เหมือนต้นไม้ต้นยางต้นใหญ่ต้นหนึ่ง แต่มันมีความจำเป็นว่ามันจะตัดโคนไม่ได้เพราะมันจะพาดถึงชุมชนนั้น เขาก็ไปตัดกิ่งตัดก้านลงมา แล้วใช้รอกหย่อนลงมาทีละกิ่งๆ เวลาเขาไปตัดที่โคนต้นไม้ โคนต้นไม้ นั้น เพราะเขาจำเป็นต้องโค่นต้นไม้ ทั้ง ๒ ต้นนี้ ย้ายออกจากที่นี่ไป

ถ้าสมาธิอบรมปัญญาก็โค่นที่โคนต้นไม้ นั้น แล้วมันก็ล้มพาดไปเลย เวลาพุทโธๆ จิตมันอุ้ญ! มันจะหวั่นไหว มันจะลง มันจะละเอียดย นี่มันพาดไปเลย อาการมันรุนแรง มันกระทบสภาวะแวดล้อมได้เต็มทีเดียว

ปัญญาอบรมสมาธิๆ ตัดแต่กิ่งแต่ก้านแล้วชักรอกลงมา มันไม่กระทบสิ่งใดเลย แต่มันจะโค่นต้นไม้ นั้น เวลาชุมชนเขาไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย มันไม่มีอะไรกระทบกระเทือนใครเลย มันเป็นเรื่องของเฉพาะบุคคลคนนั้นๆ นี่คือนิยามสมาธิอบรมสมาธิ

ฉะนั้น เวลาปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามีสติปัญญาแล้ว ที่เราใช้ปัญญากันอยู่นี้ ตรีกในธรรม ตรีกในธรรมแบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปสอนพระโมคคัลลานะนั่นนะ นั่นนะ คือปัญญาอบรมสมาธิ

เพราะตรีกในธรรม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันไม่ใช่กาย ไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่จิต ไม่ใช่ธรรมของเราไง มันถึงไม่ใช่มรรคไง มันถึงไม่ใช่สติปัฏฐาน ๔ ไง มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือเราจะอบรมจิตใจของเราให้สงบ ให้มีกำลัง ให้มีกำลังเพื่อจะยกขึ้นสู่สติปัฏฐาน ๔ มันก็เลยเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วพอเป็นจริงแล้วมันมหัศจรรย์

นี่พูดถึงว่า มันเป็นบุญวาสนาของหลวงตาพระมหาบัว ท่านเป็นผู้เทศน์และเขียนไว้เองว่าปัญญาอบรมสมาธิ แล้วให้นักปฏิบัติทั้งหลายได้พิสูจน์ได้ตรวจสอบผลของการปฏิบัติของผู้ที่นักปฏิบัติทั้งหลาย นั้นปฏิบัติให้เป็นตามข้อเท็จจริงนั้น

นี่พูดถึงว่า สงสัยเรื่องปัญญาอบรมสมาธิ

เข้าคำถามของผู้ถาม

๑. การที่จิตของเราตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วรับรู้ถึงความเป็นไปต่างๆ ของร่างกายของเรา เช่น เมื่อเราคิดวัดขึ้น เรารับรู้ถึงสิ่งที่มันเคลื่อนเข้าไปในร่างกายของเรา ทำปฏิกิริยาต่อร่างกายของเรา แม้แต่เราได้ยินเสียงในร่างกายของเรา เช่น จังหวะการเคลื่อนไหวของหัวใจหรือน้ำที่ฉีดวิ่งขึ้นสู่เลี้ยงสมอง เหล่านี้ถือเป็นเบื้องต้นของการใช้ปัญญาอบรมสมาธิและใช้ปัญญาพิจารณาร่างกายหรือไม่

ไม่ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ พอปัญญาอบรมสมาธิๆ พอจิตสงบระงับแล้ว สิ่งที่เรารับรู้ได้เพราะอะไร เพราะโดยธรรมดา ถ้าผู้ถามไม่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ไม่ได้ทำสมาธิไปคิดวัดขึ้นก็คือคิดวัดขึ้นไง แต่พอเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิๆ พอปัญญาอบรมสมาธิเข้าไปแล้วปัญญาอบรมสมาธิคือมันไม่ฟุ้งซ่าน

อย่างที่คำถามว่า ความฟุ้งซ่านมันหยุดของมัน

มันหยุดของมัน มันก็สร้างกำลัง สร้างอำนาจวาสนาของมัน พอสร้างอำนาจวาสนาของมันนะ พอเราไปคิดวัชชิน เวลาคิดวัชชินเข้าไป เพราะจิต จิตที่มันสงบระงับ จิตมันไม่ใช่เหมือนปกติธรรมดาแบบพวกเรา

ถ้าจิตเป็นธรรมดาแบบพวกเรา มันก็เรื่องธรรมดาใช่ไหม เราเป็นปัญญาชนนะ เราไม่เชื่ออะไรทั้งสิ้น เราเชื่อข้อเท็จจริง ฉะนั้น คิดวัชชินก็คิดวัชชินนะสิ มันก็รับรู้แค่นั้นเอง

แต่จิตของคนที่มีมันสงบระงับไป คิดวัชชินก็คือคิดวัชชิน แต่มันสงบระงับ มันมีความเห็น มันมีความรับรู้ได้ อย่างเช่นว่า เวลาคิดวัชชินแล้ว วัชชินเข้าสู่ร่างกายนี้ มันวิ่งไปที่ไหน รับรู้ได้ นี่ เพราะว่าจิตมันสงบลง จิตมันสงบ รับรู้เรื่องอย่างนี้ได้

กรณีอย่างนี้ หลวงตาพระมหาบัวท่านบอก ท่านอยู่ในป่าในเขา เวลากลางวันท่านนั่งอยู่คนเดียว เสียงหัวใจมันเต้นตุบตบๆ ได้ยินได้หมดนะ

เราเคยอยู่ป่านะ ไปไม้ตกแต่ละใบ การเคลื่อนไหวของใบไม้เสียงดังมาก แม้แต่มดเดินยังได้ยินเลย

เวลาลูกศิษย์ของเราคนหนึ่ง เขาบอกเขาบวชแล้วเขาอยากเป็นพระอรหันต์ แล้วเขาบอกว่า ความเป็นพระอรหันต์ของเขาต้องแบบหนังจีน ต้องเหาะเหินเดินฟ้าได้ อู้ฮู! ร้อยแปดเลย นั่นก็คือความคิดของผู้ที่บวชใหม่ แต่อันนั้นเป็นอภิญญานะ แล้วหนังจีนพวกที่เขาเป็นวิทยายุทธ เขาฝึกทั้งชีวิตนะ เขาทำของเขาได้ แต่มันเป็นวิชาวิทยายุทธ ไม่ใช่มรรค ไม่ใช่วิชาละกิเลส

ยังมีวิทยายุทธมากขนาดไหน เขาก็ต้องฝึกของเขา ควบคุมหัวใจของเขา กระบืออยู่ที่ใจ แต่เขาไม่เห็นกิเลส เขาชำระล้างกิเลสเขาไม่ได้ เรื่องวิทยายุทธเป็นเรื่องหนึ่ง นี่ความเข้าใจ

ฉะนั้นบอกว่า เสียงตุบตบๆ เสียงใบไม้ไหวต่างๆ นี่รับรู้จากภายนอก รับรู้จากภายนอก แต่ถ้าจิตสงบระงับแล้ว ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

แล้วอย่างทีบอกว่า พอคิดวัชชินเข้าไปแล้วมันใช้วิปัสสนากายหรือไม่

วิปัสสนากาย เราจับกายของเรา เราพิจารณากายของเรา แต่กรณีนี้กรณีที่ว่ามันรู้มันเห็น คือจิตมันสงบ จิตมันรับรู้ได้ แล้วถ้าบอกว่า นี่เป็นปฏิกิริยาของจิตที่มันจะเริ่มต้นขยับ ให้จิต

มันสงบระงับแล้วมันจับ จับกาย จับเวทนา จับจิต จับธรรม ให้เป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

มันรู้ เราหยิบถ้วย เรารู้ว่าหยิบถ้วย เราหยิบจาน เรารู้ว่าหยิบจาน เราตักข้าวใส่จาน เรารู้ว่าข้าวใส่จาน เราตักต้มยำใส่ถ้วย เรารู้ว่าในถ้วยมีต้มยำ

จับกาย จับกายก็จับถ้วย ไม่มีต้มยำ ไม่มีข้าว เวลาจับมีถ้วย แล้วตักต้มยำใส่ถ้วย ตักข้าวใส่จานอย่างนี้ พอพิจารณากายมันจับกิเลสใจ ใจต้มยำ ใจข้าวต่างๆ นั้นนะกิเลส

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราคิดวักขึ้น ถ้ามันพิจารณากาย ถ้ามันจับถึงการสั่นไหวของหัวใจ แล้วมันจับไปถึงกิเลสได้ รู้ การประพฤติปฏิบัติ ปัจจัตตัง สันติภูมิจิโก ชัดๆ รู้แบบชัดๆ ชัดถ้อยชัดคำ การปฏิบัติเนะ

แต่ที่มันไม่ชัดถ้อยชัดคำอยู่เนี่ยเพราะอะไรละ

เด็กน้อยใจ เด็กน้อยมันพูดทั้งวันเลยโดยความไร้เดียงสา มันพูดทั้งวันเลยนะ เด็กๆ ที่มันช่างพูด โอ้ย! มันพูดทั้งวันเลยละ แต่มันก็พูดประสาเด็กใจ

ฝึกหัดใหม่ จิตน้อย จิตเพ็งฝึกหัดเหมือนเด็กน้อย ความไร้เดียงสา ไร้อุทมิภาวะ รู้เน้น รู้เน้น รู้เรื่อง เด็กน้อยความไร้เดียงสา ฝึกหัดไป

ฉะนั้น คำถามข้อที่ ๑. บอกว่า การที่จิตเราตั้งมั่น จิตเรามันสงบ เราฝึกหัดใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ใช้ปัญญาไล่เข้าไปแล้ว ถ้ามันหยุดของมัน มันหยุดของมัน มันมีสติสัมปชัญญะของมัน คือมันพึ่งตัวเองได้

สมาธิคือกิเลสสงบตัวลง กิเลสสงบตัวลง ถ้ากิเลสไม่สงบตัวลง ความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดพร้อมกับกิเลส มันก็รับรู้โดยธรรมชาติ รู้โดยสัญชาตญาณอย่างนั้นนะ

ถ้ากิเลสมันสงบตัวลง กิเลสมันสงบตัวลง จิตมันมีโอกาสดำคิด มีโอกาสดำพิจารณา เห็นไหม คิดวักขึ้นมันก็รับรู้ได้ การเคลื่อนไหวก็รับรู้ได้ นี่ขั้นของความรับรู้ ขั้นของสมาธิที่เป็นสมาธิ สมาธิต่างจากจิตปกติที่เป็นสัญญาอารมณ์ ที่ว่าว่างๆ ว่างๆ

ว่างๆ มันไม่รู้จะอะไรเลยนะ มันไม่รู้จะอะไรหรอก แต่ถ้าเป็นสมาธิมันจะรับรู้ของมัน เป็นอิสระ แล้วจับต้องสิ่งใดเข้าใจได้

นี่ไง ความว่างที่มีสติสัมปชัญญะ ความว่างที่มีเจ้าของ อิสระเสรีจากกิเลส นี่คือการสัมมาสมาธิ คือจิตมันตั้งมั่นขึ้นมา มีกำลังของมันขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งที่เราจะรับรู้แบบนี้ได้ มันเป็นการพิจารณาภายในหรือยัง

ถ้าเป็นการพิจารณาภายใน หมอมันก็พิจารณา พยาบาลเขาก็นั่ง มันเป็นเรื่องของอนาโตมี เรื่องของการเคลื่อนไหวของร่างกาย มันเป็นเรื่องจริง

แต่ที่มันสำคัญ สำคัญที่จิตต่างหาก

จิตตภาวนา จิตจับได้ จิตพิจารณา จิตที่อยู่กับร่างกายนี้ จิตกับกายอยู่ด้วยกันนี้ เวลาถ้ามันพิจารณาแล้ว เวลาจิตกับกายมันแยกจากกัน โอ้โฮ! อยู่ด้วยกัน แยกจากกันโดยสวัสดิ์ แยกจากกันโดยไม่โกรธไม่เคือง แยกจากกันด้วยความรักความผูกพัน ไม่ใช่แยกจากกันโดยการโกรธกัน การอาฆาตมาดร้าย ไม่ใช่ ไม่ใช่

นั่นถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริง นั่นข้อที่ ๑.

๒. การใช้ปัญญาอบรมสมาธิเป็นเหมือนอย่างที่เราทุกคนไปนิยมทำกัน เช่น เมื่อนั่งสมาธิจิตฟุ้งซ่าน ก็ใช้ความคิดอื่นๆ ทั้งที่เป็นเรื่องทางธรรมและเรื่องทางโลกมาดับความคิดฟุ้งซ่านนั้นใช่หรือไม่

อันนี้มันเป็นคนละเรื่องเดียวกัน จะว่าใช่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่ใช่ มันก็ใช้ความคิด เพราะอะไร เพราะธรรมดา พุทโธ! ถ้าเราไม่นั่งสมาธิ มันก็ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น พอนั่งสมาธิ เอาแล้ว พอจับให้นั่งเรียบร้อยแล้ว มาแล้ว มันคิดฟุ้งซ่าน มันคิดร้อยแปด มันจะฟุ้งซ่านเลย แล้วนี่ไง ปัญญาอบรมสมาธิก็แก้โดยเอาเกลือกจุ่มเกลือก

หลวงตาพระมหาบัวท่านถึงบอก อ้าว! ใช้ความคิดไปเลย ความคิดจะคิดอย่างไรก็ให้มันคิดไป คิดแล้วมีสติเท่าทันกับความคิดนั้น พอรู้ว่ามีสติมีปัญญา มีเหตุมีผล มันก็อายนะ กิเลสล่ะ มันก็หยุด หยุดนั่นแหละคือสมาธิ แต่หยุดแป๊บเดียว เดี่ยวคิดอีกแล้ว

ฉะนั้นบอกว่า เวลาถ้ามันพุทโธๆ ไม่ได้แล้ว มันคิดฟุ้งซ่าน ก็เลยเอาใช้ความคิดนั้นเพื่อจะกลบความฟุ้งซ่านนั้นใช่หรือไม่

ถ้ากลบความฟุ้งซ่านนั้นโดยไม่มีสติปัญญา ไม่มีการควบคุม มันก็ไม่ใช่ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราได้อยู่แล้วว่าเราจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเราใช้คำบริกรรมขึ้นมา พอบริกรรมแล้วมันก็คิดฟุ้งซ่านไป เพราะการฟุ้งซ่านนี้มันเป็นศัตรูกับความสงบ

ถ้าความฟุ้งซ่านเป็นศัตรูกับความสงบ แล้วพอเราทำไม่ได้ เราก็จะใช้ความคิดที่ฟุ้งซ่านไปแก้ความคิดฟุ้งซ่าน แล้วมันจะแก้กันอย่างไรละ

มันแก้กันได้โดยมีสติไง มันแก้กันได้โดยมีสติ โดยเทคโนโลยี โดยปัญญาอบรมสมาธิ โดยการกระทำโดยวิธีการปัญญาอบรมสมาธิ

แต่ตอนที่มันฟุ้งมันซ่าน เราไม่ได้คิดว่าเราจะใช้สติปัญญาเท่าทันกับความคิดไง เพราะความคิดเป็นเรา เราเป็นความคิดไง ความคิดมันเลยลากจิตไปหมดทั้งตัวเลยไง แต่พอเราจะใช้วิธีการปัญญาอบรมสมาธิไง เราก็ให้มันคิด ก็วิธีการ มันก็คิดธรรมชาติของมัน แต่เรามีสติปัญญาทันกับความคิดนั้นไปไง พอมีสติปัญญาทันกับความคิดนั้น มันคิดทำไมละ โง่ตายห่าเลย มันก็หยุดไง

นี่ไง นี่พูดถึงว่า มันเป็นวิธีการเดียวกันหรือไม่ ที่ว่าเราพุทโธๆ แล้วไม่ได้ มันฟุ้งซ่าน เราถึงใช้ความคิดเพื่อจะดับความคิดนั้น

ถ้ามันคิดฟุ้งซ่านไปโดยธรรมชาติของมัน ไม่ได้ คิดจนตาย คิดจนจิตหลุดนะ คิดจนเป็นบ้าเป็นบอได้เลย แต่ถ้าคิดมีสติ เพราะธรรมชาติมันคิด ธาตุรู้คือธรรมชาติรู้ ธรรมชาติที่คิด เราคิดเรื่องอะไร พอเรามีสติปัญญาขึ้นมา มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิไง

โอ้โฮ! มันคิดไปเถอะ ใหม่ๆ คิดทั้งวันเลย คิดไม่หยุดเลย ๓ วันยังไม่ได้หยุดสักหนหนึ่ง แต่พอชำนาญเข้า มันหยุดบ่อยๆ หยุดเดียวก็คิด คิดก็ตามไป ตามไปจนมันรู้เท่าทันหมดนะ พอมันจะคิด เอ๊ะ! เอ๊ะ! สติมันทันนะ ไม่กล้าคิด มันอาย พอมันอาย อายก็สังเกตแล้ว จิตเห็นอาการของจิต เวลามันจะคิด นี่ไง สิ่งให้เห็นสติปัญญา ๔

ที่บอกข้อที่ ๑. ว่าเป็นการพิจารณาภายในหรือไม่

ถ้าเป็นการพิจารณาภายในมันจะรู้เท่าทันใจ เวลามันจะเกิด ความคิดจะเกิดจะดับ ความคิดเกิดขึ้นที่จิตและดับลงที่จิต มันเกิดและดับโดยธรรมชาติของมันมาไม่รู้จักนานเนกาเล มาสมัยไหน แต่พอเรามีสติมีปัญญา พอจิตเราสงบ จิตเรามีสมาธิ ถ้ามันจะคิด เราจับความคิด นั้นได้ จับเหตุปัจจัยที่มันจะคิดได้ พอจับเหตุและปัจจัยที่มันจะคิดได้ จับได้ นั่นนะเห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง เพราะมันเห็นธรรมารมณ์

จิตสงบแล้ว ธรรมเกิดและธรรมดับเกิดที่จิต แล้วจิตมันจับความคิด ความเกิดความดับ นั้นได้ ถ้ามันจับความเกิดความดับนั้นได้ มันจับได้ จานมันจะมีข้าว มันจะมีต้มน้ำ มันจะมีแล้ว มันรู้ มันรู้ชัดๆ

คนที่ภาวนาถ้าไม่รู้ ภาวนาโดยไม่รู้ใช่ไหม อวิชา ภาวนาโดยไม่เป็นใช่ไหม ภาวนา โดยเริ่มต้นชนปลายไม่ถูกใช่ไหม ก็อวิชาทั้งนั้นนะ เพราะมันไม่รู้ใจ

วิชาคือรู้ รู้โดยมรรค โดยผล รู้โดยข้อเท็จจริง

ข้อ ๒. จบ

๓. แล้วการที่เรารู้ตัวว่าเกิดความฟุ้งซ่านเมื่อนั่งสมาธิ จึงใช้กำหนดพุทโธอย่างเดียวเพื่อ ดับความคิดนั้น ถือเป็นการใช้ปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่

ไม่ เพราะเป็นปริกรรมพุทโธใจ ถ้าปริกรรมพุทโธๆ ปริกรรมพุทโธ เพราะเขาคิดว่าถ้าใช้ คำว่า “พุทกับโธ” นี่ก็คือปัญญา

นี่เป็นปัญญาอบรมสมาธิหรือไม่

ปัญญาอบรมสมาธิ ความคิดมันเกิดไวมากนะ พุทโธมันเฉพาะ พุทโธคือคำปริกรรม จิต ต้องมีปริกรรม มีนวัตร จิตมันถึงสงบได้

จิตของคนที่ไม่ภาวนาปล่อยปละละเลยโดยไม่มีสิ่งใดเลย ไม่มีสมาธิหรอก นั่นนะคือบ้า บ้าสังขาร บ้าความคิด ให้อพวกบ้านะ บ้าสังขาร บ้าความคิด บ้าความปรองความแต่ง ก็กำหนด พุทโธๆๆ ไม่ให้มันคิด ไม่ให้มันบ้า ให้มีสติอยู่กับพุทโธ พุทโธคือคำปริกรรม นี่คำว่า “คำปริกรรม พุทกับโธ”

แต่ถ้าปัญญาอบรมสมาธินะ มันไหลไปเลยนะ ความคิดมันไหลไปเรื่อยแปดเลย มันจะคิดเรื่องธุรกิจ คิดเรื่องหน้าที่การงาน คิดเรื่องครอบครัว คิดเรื่องความรัก คิดไปเถอะ แต่ไม่ไปกับมันนะ

คิด แต่เรามีสติอยู่กับจิต จิตมันจะคิดของมันไปเรื่อย เห็นไหม กับพุทโธมันแตกต่างกัน
ไ

พุทโธมันพุทโธ เราบังคับบริกรรมแล้ว พุทโธๆ นี่องค์ของสมาธิ วิตก วิจาร์ พุทโธนี่วิตก วิจาร์ เกิดจากจิต เราบังคับซึ่งๆ หน้า นี่ศีล สมาธิ ปัญญา

แต่ถ้าเป็นความคิด ถ้าเป็นปัญญา เป็นความคิดโดยธรรมชาติ ความคิดเร็วกว่าแสงนะ คิดเรื่องนิเวศน์กิจ คิดโลกพระจันทร์สี คิดดาวอังคารสี มันเร็วขนาดนั้นนะ แล้วมันไหลไปอย่างนี้ พอสติมันไปเรื่อย นี่ปัญญาอบรมสมาธิ คือปัญญาเท่าทันความคิด

แล้วความคิดคนไม่มีขอบเขต กว้างไกล จะไปไหน ถึงโลกธาตุไหน คิดเรื่องนรก ชุมนรก ไหน มันคิดได้หมดนะ อ้าว! ไปสิ กับพุทโธมันแตกต่างกันไหม แล้วพุทโธจะเป็นปัญญาอบรมสมาธิได้อย่างไร

ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันคิดได้ขนาดนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลยบอกไม่ให้ทำไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านถึงบัญญัติไว้ ศีล สมาธิ ปัญญา

สมาธิ แล้ววิธีการทำสมาธิโดยกรรมฐาน ๔๐ ห้อง ระลึกรู้ถึงเทวดา ระลึกรู้ถึงพระพุทธ ระลึกรู้ถึงพระธรรม ระลึกรู้ถึงพระสงฆ์ ระลึกรู้ถึงความตาย ความตาย ความตาย ตาย ตาย ตาย นี่คำบริกรรมทั้งนั้นนะ คำบริกรรมคือจิตมันทำงาน จิตทำงานมันถึงจะมีผลตอบแทน

จิตไม่เคยทำงาน มีแต่ความคิด คิดจนบ้า คิดจนไปโรงพยาบาลศรีธัญญา นี่คิดโดยสัญชาตญาณ คิดโดยกรรม คิดโดยโลก ไม่เกี่ยวกับธรรมะ

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญามันจะเท่าทัน เท่าทันกับความคิดนั้น พอเท่าทันด้วยปัญญา ก็เลสมันอายหมดนะ หยุดหมด

คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด นี่ไง แต่การจะหยุดคิดก็ต้องใช้ความคิด เป็นหรือเปล่า ถ้าเป็นมันจะรู้หมด ถ้าไม่เป็นก็เดาหมด ถ้าเดาหมดมันก็เป็นเรื่องโลกๆ ใจ

มันจะยาวเนาะ จบ

ถาม : ข้อ ๒๖๑๖. เรื่อง “วิธีการทำซ้ำให้เกิดขึ้นอีก”

กราบนมัสการหลวงพ่อด้วยความเคารพอย่างสูง หนูเคยปฏิบัติธรรมแล้วเข้าไปเห็นกายที่แปรสภาพ และได้กราบเรียนหลวงพ่อไปแล้ว แล้วหนูก็พยายามจะซ้ำ แต่ปรากฏว่ามันไม่เคยเกิดขึ้นอีกเลย ได้เติมทีก็แค่สงบเป็นสมาธิที่ไม่ละเอียดมากนัก คือพอเริ่มสงบ หนูก็น้อมเอาจิตไปจับกาย แต่มันไม่ค่อยมีอาการอยากจะทำงานเลยคะ มันจะนิ่งๆ หนูพยายามหลายปี มันไม่ก้าวหน้าเลยคะ

หนูได้ฟังเทศน์หลวงพ่อที่ตอบคำถามว่า เราสามารถพิจารณาอะไรก็ได้ใน ๔ อย่าง กาย เวทนา จิต ธรรม หนูก็เลยไม่อยากที่จะน้อมไปพิจารณากายอีก มุ่งพุทธโธอย่างเดียว (หนูจะเน้นเดินมากกว่านั่ง เนื่องจากหนูเป็นโรคไต เวลานั่งนานๆ มันจะปวดหลังมาก เคยพยายามสู่วេทนา แต่ทนไม่ได้ จึงเน้นเดินเยอะหน่อยคะ)

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมกำลังสงบๆ มีคำพูดผุดออกมาจากกลางจิตของหนูว่า สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดาและย่อมดับลงไปเป็นธรรมดา หนูก็เลยถามมันไปว่า อย่างไรหนอเปรียบเดียวปัญญาหนูมันหมุน หมุนวนไปจับสรรพสิ่งต่างๆ เช่น ต้นไม้ ใบหญ้า ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร มันบอกถึงการเกิด การตั้งอยู่ การย่อยสลายไป เพียงอาศัยระยะเวลาชั่วเร็ว

ปัญญาที่เกิดขึ้นเหมือนน้ำวน แคไปแตะอะไร มันทำงานปั๊บๆ มันบอกเกี่ยวกับการเกิด การตายของหนูด้วย พอปัญญาทำงานเสร็จ มันหยุดปั๊บ สติก็ตามมาทันปั๊บ ไล่ๆ กัน

และที่นี้หนูก็วกมาภายในจิตหนูอีกที แล้วเกิดความวิเวการหึกันขึ้น ทำให้ได้รู้ว่า สิ่งที่ทำมาทั้งชีวิตหนูไม่ได้อะไรเลย หนูเสียเวลาทางโลก อยู่ทางโลกในลาภ ในเกียรติ ที่สุดแล้วก็ไม่ได้อะไรติดตัวไปเลย มันสะเพื่อนใจมากๆ พร้อมๆ กับความรู้สึกสลดสังเวชใจมากๆ เกิดความเจ็บปวดหัวใจเหมือนโดนมีดกรีดฟันผ่าทะกลางตัว เหมือนโดนมีดกรีดเสียบเข้ากลางหัวอก

แล้วกระซอกออกมา เหมือนจะตายลงในตอนนั้น จนหนูต้องทรุดลงไปหมอบในทางจงกรม ในขณะนั้นจิตก็อุทานด้วยความสลดใจว่า ทำไมกูโง่งอย่างนี้

มันบอกไม่ถูกเลยล่ะ ความมืดบอด ความหลงใหลมันคลายออก น้ำตาจะไหลสะอึก สะอื้น ในขณะที่เดียวกันก็รู้ซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ซาบซึ้งในพระคุณของหลวงพ่อดีเหลือเกิน มันลงใจราบอยู่ตรงนั้น หนูไม่เคยคิดจะราบคาบให้ใครได้ขนาดนี้ คร่ำครวญอยู่นานเลยล่ะในทางจงกรม และยังคิดถึงหลวงพ่ จำเสียงเทศน์หลวงพ่อยิ่งน้ำตาไหล

หลังจากนั้นพอรุ่งขึ้นหนูรู้สึกว่แปลกไป คือจิตมันไม่ปรุงเลยล่ะ คิดอะไรก็คิดไม่ออก ขนาดคิดว่าเมื่อคืนเกิดอะไรขึ้นหรือเมื่อวานกินข้าวกับอะไร หนูคิดไม่ออกเลย จิตนิ่งอยู่มาก หนูก็พยายามสังเกตตัวเองและอยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่พยายามค้นหา ปล่อยมันไป มันเป็นอยู่ ๒ วัน พอบ่ายๆ จิตก็เริ่มคลาย อาการมันก็คล้ายๆ น้ำเข้าหู มันรู้สึกว่เบาเล็กๆ หลังจากนั้นอาการอะไรต่ออะไรก็กลับมาคิดวุ่นวายเหมือนเดิมล่ะ

หนูขอโอกาสคำถาม

๑. อาการที่มันเกิดขึ้นนี้มันผุดขึ้นมาเองโดยที่หนูไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นวิธีการนี้จะทำซ้ำให้เกิดขึ้นอีกได้หรือไม่คะ หลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

๒. หากว่าหนูจะใช้วิธีทำพุทโธค่อยๆ สะสมใหม่ จะเกิดขึ้นอีกหรือไม่คะ

๓. ถ้าเวทนาเกิดและหนูไม่สู้ ถือว่าผิดไหมคะ

๔. การพิจารณากาย หนูต้องใช้สมาธิขึ้นละเอียดมาก จิตจึงถึงจะเข้าไปจับกายและแปรสภาพ ปัญหาของหนูคือนั่งสมาธินานเกิน ๓๐ นาที ปวดหลังมาก บางครั้งหนูลองทน มันสั่นไปหมด และสุขภาพหนูไม่ดีเลย ต้องนอนพักกว่าจะลุกเดินได้ หนูก็เลยเลี่ยงการนั่งภาวนานานๆ อันนี้หนูผิดไหมคะ

กราบขอพระคุณหลวงพ่อย่างสูงค่ะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามก็คำถาม คำถามมาตั้งแต่ต้นที่พิจารณาตั้งแต่ต้นมา ถ้าต้นมันขนาดนี้นะ เวลามันพิจารณาไป เขาบอกเคยทำซ้ำๆ เคยถามปัญหาหลวงพ่อบามากมาย หลวงพ่อให้ทำซ้ำๆ

แล้ววิธีการทำซ้ำมันทำอย่างไรละ

ทำซ้ำๆ ก็คือปฏิบัติบูชาของศีลสมาธิปัถะแล้วถ้ามันเป็นนะ ก็เป็นอย่างที่เขียนมาบอกนี้แหละ ทำซ้ำ ทำซ้ำ ทำซ้ำ ทำซ้ำก็เหตุไฉน ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มรรคผลนิพพานมันไม่ใช่เซเว่น เข้าไปหยิบจับฉวยเอาใจ สนต้นกัลปพฤกษ์นะ จ่ายตั้งค์แล้วก็สอยๆ ไม่ใช่ มันอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติของเรา

ถ้ามันอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติของเรา เราก็ปฏิบัติบูชาของศีลสมาธิปัถะแล้วถ้ามันเป็น ก็เป็นอย่างที่โยมเป็นนั่นนะ

เวลาโยมเป็น ที่ว่าโยมเป็น เห็นไหม เวลาพุทธโศกเป็นเกือบตายมันไม่ได้ เวลามันได้มันพิจารณา พับ! เวลามันไปพาดเรื่องต้นไม้ เรื่องภูเขา เรื่องอะไร มันไปแปะ เขาใช้คำว่า “มันไปแปะ” แต่นี่มันเกิดจากสมาธิใจ แล้วสมาธิมีกำลัง มันไม่ต้องใช้เวลา ๕ ชั่วโมงคิดหรรษา มันไม่ใช่ทั้งวันทั้งคืน ไม่ใช่

ปั๊ปปๆ เลย เร็วขนาดนี้นะ พิจารณากาย เวลามันพิจารณามันปล่อยนะ อุดคณินิตเวลาวิภาสะ มันคลายออกๆ นี่เวลาไตรลักษณ์ นั่นแหละเป็นไตรลักษณ์ แต่เป็นของชั่วคราวชั่วคราวเพราะอะไร

เวลามันเป็นของชั่วคราว เพราะว่ามันเป็น มันเป็นบอกว่า ใต้โอ! พอมันไปแปะอะไร มันมีความเห็น ปัญญามันเกิดปั๊ปปๆ เลย แล้วซาบซึ้งในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์มาก แล้วมันสงบอยู่ ๒ วัน

หลวงตาบอก เราอยู่กับหลวงปู่มัน คือว่าตัวหลวงตาท่านเคยอยู่กับหลวงปู่มัน เวลาหลวงปู่มันท่านเทศนาว่าการใด ท่านเทศนาว่าการตั้งแต่แท็กซีเหินเลย บุคคลคู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ ท่านก็นั่งฟังของท่าน เวลาจิตท่านลง เวลาจิตมันสงบลง ท่านบอกว่าจิตนี้ ความรู้สึกนึกคิดดับไป ๓ วัน

ไฉนไป ๒ วันไง ของโยมดับไป ๒ วันเลย มันไม่คิด ไม่รู้ ไม่อะไรเลย ไม่หือไม่อือเลย ๒ วัน พอวันที่ ๓ เหมือนน้ำเข้าหู ล้างน้ำ พออีกออกมา มาคิดเหมือนเดิมแล้ว จิตดับไป ๒ วัน

แต่ของหลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่า จิตเวลาท่านลงสมาธินะ จิตดับไป ๓ วัน ดับจากความคิดไง ไม่คิดอีกเลยนะ ชื่อบื้อ นี่สมาธิ แล้วเวลามันคลายออกมา เห็นไหม

ทำสมาธิ ทำสมาธิทำเกือบเป็นเกือบตายกันอยู่เนี่ย ไม่เห็นได้สักที เวลามันได้ ถ้ามันมีหลักเกณฑ์ของมัน มันมั่นคงขนาดนั้นนะ มันอยู่ได้ ๒ วัน ๓ วันนะ อยู่ได้ ๒ วัน ๓ วันโดยมันไม่คิดอะไรเลย มันทรงตัวของมันได้ นี่อานิสงส์ของมันไง ผลของมันไง แต่เวลามันสงบ มันสงบตอนที่มันเป็น มันสงบนั้นแหละ

ไฉนโยมเหมือนกัน พุทโธๆ เดี๋ยวจงกรมจนเกือบเป็นเกือบตาย วันหนึ่งมันหยุดขึ้นเลย

นี่เวลามันเป็น แล้วมันไปแปะๆ คำว่า “ไปแปะ” นะ ก็มันไวไง อาการมันพับๆ เลย มันทะลุเลย นี่เวลาถ้ามันเป็นวิปัสสนามันจะไปอย่างนั้นเลย

แต่มันเป็นขั้นของสมณะใช่ไหม เวลาขั้นของสมณะ จิตดับไปถึง ๓ วัน ไฉนหยุดไป ๒ วัน พอ ๒ วันคลายออกมา นั่นมันคืออะไร แล้วจะทำอย่างนี้ได้หรือไม่

เพราะอาการข้อที่ ๑. อาการที่มันเกิดขึ้น ที่มันหยุดขึ้นมาเอง หนูไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นมันจะมีวิธีการอย่างไร

ทำซ้ำอีกไหม

ก็หนูไม่ได้ตั้งใจ ถ้าตั้งใจมันก็มีตัวตน มีเรา มีสมุทัยไหม

สัมมาสมาธิ ถ้ากิเลสมันสงบตัวลง ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนา

แล้วไม่ได้ตั้งใจ

ตั้งใจก็สัญญาใจ ตั้งใจก็นี้ไง เเล้งแล้วเเล้งอีกไหม ไม่ได้สักที ตั้งใจๆ แต่ถ้ามันมัชฌิมาปฏิปทา มันเป็นกลางไหม มันสมดุลพอดีของมัน มันไม่ใช่ไม่ตั้งใจ เพราะตั้งใจมาตั้งแต่

ต้น แล้วก็ไม่ได้ตั้งใจจนมันจะเกร็ง แต่มันสมดุลพอดี ผัวะ! ไปแล้ว แล้วก็ไปแบบที่โยมได้สัมผัสมานั่นแหละ นี่บุญ นี่ปัจจุตัง สันติภูมิโก ใครได้มากได้น้อยขนาดไหน

แล้วทำซ้ำ ทำซ้ำก็พุทโธเหมือนเดิมนี้แหละ ปัญญาอบรมสมาธินี้แหละ เวลาถ้ามันเป็นจริง มันเป็นเรื่องอย่างที่เขียนมายืดยาวนี้ แต่อ่าน อยากจะอ่าน อยากจะอ่านให้เห็นว่า คนที่ปฏิบัติ ถ้ามันได้ผลมันได้อย่างไร

สิ่งที่เกิดขึ้น มันเกิดขึ้นเอง มันผุดขึ้นมาโดยที่หนูไม่ได้ตั้งใจเลย

ถ้าตั้งใจก็ไม่ได้ ถ้าตั้งใจก็เป็นโลกใจ แต่ถ้ามันเป็นจริง เป็นจริงอย่างนี้ แล้วเราปฏิบัติ เราปฏิบัติโดยสติโดยปัญญา ให้เป็นเหตุเป็นปัจจัย แล้วทำตามข้อเท็จจริง ทำแล้วมันเกิดขึ้น มันจะสอนไปเรื่อยๆ

นี่พูดถึงว่า มันจะสอน สอน หมายความว่า เวลาอยากได้ มันจะไม่ได้ แล้วจะทุกข์มาก เวลาปฏิบัติไปโดยข้อเท็จจริง โดยวางไว้ตามความเป็นจริง มันจะเป็นอย่างนี้

แล้วตรงไหนล่ะมันถึงจะเป็น ตรงไหนล่ะ

ก็ตรงที่บาปกรรมของแต่ละบุคคลไง บุญมากทำได้ง่าย บุญน้อยทำได้ยาก แล้วแต่บุญและบาปของคน เราถึงทำกันอยู่อย่างนี้ไง

ข้อที่ ๑.

๒. หากว่าหนูจะใช้วิธีพุทโธค่อยๆ สะสมใหม่ มันจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่

มันไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นอีกหรือไม่นะ นี่คือบาทฐาน สมถกรรมฐาน นี่คือบาทฐาน มันไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่ มันต้องเกิดขึ้น เกิดขึ้นนะ คนจะสร้างตึกไม่ตีเสาเข็ม จะสร้างตึกที่ไหน คนจะสร้างคอนโดไม่ลงเข็ม สร้างคอนโดได้หรือเปล่า ไม่มีทาง

การปฏิบัติ สมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานคือสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐาน หลัก เสาเข็ม หลัก คานคอดินกลางหัวใจ หัวใจของตนให้เจอ ปลุกดอกบัวท่ามกลางหัวใจ นี่คือนิมิตของเรา

ศึกษามานั่นของพระพุทธเจ้า แล้วของหลวงปู่มั่นก็เป็นของหลวงปู่มั่น แต่มันศึกษามาเป็นอุดมการณ์ เป็นให้เรามั่นคง เป็นให้เรามีกำลังใจ แล้วเราปฏิบัติ

ไม่ใช่ว่าหนูทำพุทโธไปๆ มันจะเกิดใหม่อีกหรือไม่

มันต้องเกิด มันถึงจะปฏิบัติต่อเนื่องขึ้นไป ถ้ามันไม่เกิด จะไปสร้างบ้านกลางทะเลทราย หรือ จะไปสร้างบ้านในทะเลใช่ไหม สร้างบ้านมันก็ต้องสร้างบนผืนแผ่นดิน บนหัวใจเรานี่ ถ้าจะสร้างคุณงามความดีก็ต้องสร้างบนหัวใจเรานี่ ถ้าจิตสงบมาก็ท่ามกลางหัวใจนี้ไง

ไม่ใช่ว่าจะเป็นอย่างนั้นะ ต้องเป็นด้วย ถ้าไม่เป็น เป็นความคาดหวัง ก้อนเมฆ ดวงจันทร์ เป็นความเพ้อเจ้อ ความฟุ้งซ่าน

ถ้าความจริงมันต้องลงที่นี้ ลงที่ใจนี้

แล้วภาษาเรา ทำไป ไม่ต้องวิตกกังวล ไม่ต้องไปทุกข์ใจอะไร สิ่งที่ทำมาที่มันได้มา นั่นก็ด้วยความเพียรของเรา ด้วยอำนาจวาสนาของเรา ถ้าเราทำของเราถูกต้องชอบธรรม มันก็จะไปเริ่มต้นจากตรงนั้นนะ มันต้องเริ่มต้นจากหัวใจนั่นแหละ เริ่มต้นจากที่โยมเป็น ไปเริ่มต้นตรงนั้นนะ ตรงนั้นนะเป็นตรงเริ่มต้น สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน

คนไม่มีฐานที่ทำงาน จะไปทำที่ไหน

จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ สิ่งที่ยोโยมเป็นมาคือนั่น นั่นนะบนจิต ภวาสวะ บนภพ บนเขตอำนาจ ขอบเขตอำนาจหัวใจของปุณฺณ หวังใจของบุคคลคนนั้น

แล้วเวลาประพาศปฏิบัติ เขาก็ต้องไปเริ่มต้นตรงนั้นนะ เริ่มต้นตรงเขตอำนาจของตน จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะจะเกิดจะตายตรงนั้นนะ แล้วก็ต้องไปแก้กันตรงนั้นนะ จะเป็นโสดาบัน เป็นสกิทาคามี เป็นอนาคามี เป็นพระอรหันต์ เขาเป็นกันตรงนั้นนะ จบ

๓. ถ้าเวทนาเกิด หนูไม่รู้ ถือว่าผิดไหมคะ

ไม่ผิด เวทนามันเกิดขึ้น มันมีเวทนามายและเวทนาจิต แล้วถ้าเวทนาเกิดขึ้น ถ้าเราจะเข้าไปเผชิญกับมันแล้วทำให้ร่างกายเราทรุดโทรม มันจะบั่นทอนชีวิต บั่นทอนโอกาสในการทำงานของเรา

ถ้าเวทนามันเกิดขึ้น เราก็ลุกขึ้นเดินจงกรม เราก็ยืนก็ได้ นอนก็ได้ นั่งก็ได้ ทำสิ่งใดก็ได้ เพื่อความสงบของใจ ใจมันสงบในท่ายืนก็ได้ ท่านั่งก็ได้ ท่านอนก็ได้ จะทำไหนก็ได้

แต่ถ้าเรามีกำลังใจหรือว่าร่างกายของเรามันไม่ทรุดโทรมเกินไป เราจะเผชิญหน้ากับมัน บ้างก็ได้ คำว่า “ก็ได้” นี่คือโอกาสของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเท่านั้น ถ้าบอกว่าไม่ได้ๆ แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไร

เพราะคนแต่ละคนอำนาจวาสนาไม่เหมือนกัน บาปกรรมของคนก็ไม่เหมือนกัน ฉะนั้น บาปกรรมของคนไม่เหมือนกัน เพราะเรามีโรคภัยไข้เจ็บในร่างกายของเรา เราก็หลบหลีกของเราเพื่อถนอมร่างกายนี้ไว้เพื่อจะไปสู้กับกิเลส เพื่อมีโอกาสได้ชำระกิเลส ได้เวลามากขึ้น

แต่ถ้าถึงคราวหน้าสิวหน้าขาวน เราก็เผชิญกับมัน เป็นอะไรไปเวทนา เวทนาจึงเวทนาสิ เวทนามันก็เป็นอาการเท่านั้น ถ้ามันเป็นวิกฤติ เผชิญหน้า ถ้ามันจะได้จะได้เสียในการเข้า เผชิญหน้าต่อกัน เราก็จะเผชิญหน้ากับมัน

แต่ถ้ามันไม่มีความจำเป็นจะต้องไปเผชิญหน้ากับมัน เพราะเรารักษาร่างกายนี้ไว้เพื่อ ประโยชน์กับการภาวนาต่อไป เราก็หลบหลีก มันจะเสียหายตรงไหน

นี่ไง ปัญญาไง ปัญญาในพระพุทธศาสนา นี่ปัญญาที่จะเกิดจากจิตของเราไง ปัญญา ของเราก็ต้องเกิดกับเราเพื่อจะพอกหัวใจของเรา พอกความสงสัย พอกความลังเลในหัวใจของเรา เพื่อให้มันเป็นข้อเท็จจริงของเรา

จะสู้กับเวทนาจี้ได้ จะหลบเวทนาจี้ได้ มันเป็นกลยุทธ์ มันเป็นกลอุบาย มันเป็นกลอุบาย เป็นวิธีการที่เราจะใช้เพื่อเผชิญหน้ากับกิเลส เพราะเรามีความจำเป็นกับโรคภัยไข้เจ็บประจำ ร่างกายเราไง ถ้าคนเขาสมบุญนั้นก็เรื่องของเขา ไฉนคนนี้เป็นคนป่วย แต่คนป่วยที่เขายังสู้ ชีวิต คนป่วยที่เขาจะปฏิบัติ ก็ต้องให้น้ำใจ ให้กำลังใจเขา

ฉะนั้น ถ้าเวทนาเกิด หนุ่ไม่สู้ จะถือว่าผิดหรือไม่

มันเป็นปัญญา มันเป็นจังหวะโอกาสที่เราจะใช้ประโยชน์กับหัวใจของเราในการฝึกหัด ประพฤติปฏิบัติของเรา จบ

๔. การพิจารณากาย หนุ่ต้องใช้สมาธิขั้นละเอียดมาก จิตถึงจะจับกายและแปรสภาพ ปัญหาของหนุ่คือนั่งสมาธินานเกิน ๓๐ นาทีไม่ได้

ทีนี้ถ้าการพิจารณากาย มันก็มีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ถ้าการพิจารณา กาย ถ้ามันพิจารณากายไม่ได้ เราก็ทำความเข้าใจของใจให้มากขึ้นๆ ทำความสงบของใจไป บ่อยครั้งขึ้น ทำความสงบของใจให้มีกำลังมากขึ้น ที่จะไปจับกาย พิจารณากาย โดยที่เราไม่ ต้องเข้มงวด ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเข้มงวด ไม่ต้องเจาะจง ไม่ต้องเจาะจง เวลามันเกิดให้มันเกิด เป็นธรรมชาติ

สิ่งที่โยมเกิดขึ้นในคืนวันนั้น ที่ว่าพิจารณามันเป็น มันเกิดขึ้นโดยธรรม มันเกิดขึ้นโดย ธรรมคือทางสายกลาง คือมันเป็นกลาง มันเป็นธรรม มันถึงเกิดอาการ เกิดประสบการณ์ที่โยม เกิดขึ้น

การพิจารณากายๆ ถ้าเราพิจารณากายของเรา ถ้ามันต้องใช้สมาธิมาก

เราพิจารณาความรู้สึก ธรรมารมณ์ ธรรมะ ธรรมะคือเหตุและผลที่เกิดขึ้นจากจิต เรา พิจารณาตรงนั้นก็ได้

ฉะนั้นบอกว่า ถ้าการพิจารณากายมันต้องใช้สมาธิละเอียดขึ้น

เพราะมันต้องเห็นใจ แล้วถ้าเราตั้งใจของเรา เราพิจารณากายโดยไม่ต้องเห็นกาย ใช้ เปรียบเทียบ ใช้เปรียบเทียบเหมือนนักวิชาการ เขาคุยกันโดยที่ไม่มีเหตุผลทั้งนั้น แต่เขาคุยกัน ทางวิชาการ เขาคุยกันได้

นี่ก็เหมือนกัน เราพิจารณากายโดยไม่ต้องเห็นกายก็ได้ เราพิจารณากายโดยเห็นกายก็ ได้ เราจะพิจารณาอย่างไรก็ได้ เราฉลาด ฉลาดเพื่อจะฝึกฝนจิตให้มันฉลาดขึ้น ฝึกฝนจิตให้เห็น สัจจะ ให้เห็นความจริง ให้เป็นประโยชน์กับเรา

ฉะนั้นบอกว่า การพิจารณากาย หนุ่ต้องใช้สมาธิอย่างละเอียด ต้องนั่งสมาธิมากขึ้น แต่หนุ่ตั้งแต่ ๓๐ นาทีมันก็เจ็บปวดแล้ว เพราะมีโรคประจำตัว

เราใช้วิธีอื่น แต่กิเลสมันก็ร้ายกาจนะ เวลามันลื้อไปกับความคิดเรานะ นู่นก็ได้ นี่ก็ได้ มันก็ลื้อไปเรื่อย แต่ถ้าเราทำโดยสติโดยปัญญาของเรา เพราะว่าเรามีโรคกิเลสด้วย แล้วก็มีโรคภัยไข้เจ็บด้วย เรามีโรคสองชั้น เราก็พยายามแก้ไขของเรา

ค่อยๆ หาอุบาย หาวิธีการ ฝึกหัดของเรา บำบัดตั้ง สันติภูมิจึง คือเหมาะสมพอดีกับผู้ที่ปฏิบัติ นั้น เหมาะสมพอดีของผู้ที่กระทำนั้น เอาความเหมาะสมพอดี เอาความเหมาะสมพอดี คือมัชฌิมา ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา เอวัง