

น้พุท

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗

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

ถาม : เรื่อง “ตรงนี้ทำอย่างไรต่อดีคะ”

หนูภาวนาพุทโธๆๆ จนจิตสลายให้ปล่อยวางเหมือนใกล้หลับ แต่มั่นใจว่าไม่ได้หลับ เพราะหนูจะเอาถุงน้ำแข็งวางไว้ที่ขา แล้วจับสัมปชัญญะความรู้ตัวตรงที่มันเย็นมากๆ พร้อมกับ พุทโธๆๆ พอจิตเริ่มจะมีตัวรู้ชัดขึ้นก็พุทโธตรงตัวรู้ที่เกิดขึ้น เมื่อจิตเริ่มละเอียด สบาย และความปวดหรือเวทนาจากจนเข้าไปไม่ได้ ตอนที่จิตสลายมากๆ หนูก็จะอยู่ได้ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง เท่านั้น มากกว่านี้ยังทำไม่ได้

หนูได้ฟังเทศน์หลวงปู่สุวัจน์ท่านบอกว่า ให้ฝึกให้ชำนาญการเข้าออก แล้วให้บังคับให้อยู่ได้ตามเวลาที่ต้องการ ส่วนมากก็จะสามารถเข้าได้ตามใจแล้ว แต่ว่าหนูไม่สามารถอยู่ในนั้นได้เกิน ๓๐-๖๐ นาทีเลยคะ

เนื่องจากว่าทำที่หนูภาวนาเป็นท่านอน (มีโรคทำให้เดินและนั่งไม่ค่อยจะได้คะ) และ หนูได้ตัวช่วยคือความเย็นของน้ำ ซึ่งมันไม่ใช่ความสามารถของสัมปชัญญะที่จิตหนูมี (หนูเคยลองเต็มความสามารถไม่ให้หลับเป็นปีๆ มันก็หลับบ้างไม่หลับบ้าง แต่พอใช้วิธีนี้ไม่ค่อยหลับ ก่อนถึง ๓๐ นาทีคะ)

ทีนี้พอจิตละเอียดจนมันเริ่มไม่รู้สึกรถึงความเย็นของกาย หนูเริ่มไม่มีตัวไปพึ่ง เหลือแต่สติอย่างเดียว มันไม่พอที่จะทำให้อยู่นานได้หลายชั่วโมงคะ

ตรงนี้ขอคำแนะนำจากหลวงพ่อกับว่าจะทำอย่างไร และสงสัยว่าช่วงฝึกให้จิตมีฐาน ควรจะอยู่ในสมาธิประมาณเท่าไรดีคะ ขอบพระคุณคะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามนี้ถามมาหลายรอบเรื่องการภาวนา เรื่องทำความสงบของใจๆ ถ้าใจสงบระงับแล้วเราฝึกหัดของเรา

ฉะนั้น เวลาการฝึกหัดๆ คำถามคนที่ถามนี้เหมือนคนป่วย ป่วยคือว่าไม่ปกติใจ แต่เขาก็อาศัยธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อาศัยการฝึกหัดประพฤติปฏิบัติให้ชีวิตเรามีคุณค่า

คนเราเกิดมาจะเป็นปกติหรือว่าจะพิการส่วนใดก็ได้แล้วแต่ แต่ถ้ามีอำนาจวาสนาจะได้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของตนขึ้นมา

ร่างกายส่วนร่างกาย จิตใจส่วนจิตใจ แต่เวลาคนเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ร่างกายกับจิตใจมันเป็นอันเดียวกันไป มันตกทุกข์ได้ยากด้วยการบีบคั้นของโรคภัยไข้เจ็บ มันตกทุกข์ได้ยากด้วยจิตผิดปกติ เห็นไหม มันบีบคั้นหัวใจของตน

แต่ถ้ามีอำนาจวาสนา จะร่างกายพิการหรือจิตถ้ามันพิการขึ้นมา เราก็พยายามฝึกหัดกลับมาให้เป็นปกติ ความเป็นปกติ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา เวลาสมาธิ สมาธิคือความปกติของใจ ที่ใจมันไม่เป็นสมาธิก็มันฟุ้งมันซ่าน ใจมันมีกิเลสต้นหาความทะยานอยากไป อำนาจวาสนาของคนมันแตกต่างกันไป การทำความสงบมันถึงสงบได้ยาก ถ้าสงบได้ยากขึ้นมา

ในพระพุทธศาสนาไง สัมมาสมาธิๆ ใจ

การทำความสงบ ทำความสงบ ทุกลัทธิศาสนา ทุกความเชื่อ เขาก็ทำความสงบของเขาไปไง พวกไสยศาสตร์ พวกคุณไสย เขาก็ทำสมาธิของเขาไป ทำสมาธิเพราะเป็นมนต์ดำ ทำสมาธิเพราะทำของที่มีฤทธิ์มีเดชไป ทำเพื่อเป็นการสร้างบาปสร้างกรรม ทำเพื่อเป็นความปรารถนาของกิเลสไป

แต่ในพระพุทธศาสนา ศีล สมาธิ ปัญญา การมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา พอมีความเชื่อในพระพุทธศาสนา ให้มีรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

พระธรรมๆ คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ คฤหัสถ์ ฆราวาส อุบาสก เวลาเป็นสามเณร เป็นพระ เป็นภิกษุภิกษุณี แล้วเวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติไป บุคคล ๔ คู่ มันละเอียดลึกซับซ้อนเข้าไปอีกมากมายมหาศาลกว่าที่มันจะเข้าไปแก้กิเลสตัดทอนความทะยานอยากใจ

ฉะนั้น คนที่มีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน เวลาฝึกหัดปฏิบัติของตนขึ้นมา เราฝึกหัด

เวลาศึกษาเล่าเรียนเป็นภาคปริยัติ ภาคปริยัติศึกษาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตู้อพระไตรปิฎกเป็นข้อเท็จจริง แล้วศึกษาไปแล้วมีคนมีความรู้ความสามารถมากน้อยขนาดไหน ศึกษาได้หยาบได้ละเอียดแตกต่างกันไป

เวลาภาคปฏิบัติ เวลาภาคปฏิบัติๆ ใจ ภาคปฏิบัติ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์แบบหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น มันก็มีธรรมและวินัยเป็นศาสดา เวลาศึกษาค้นคว้า หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา

หลวงปู่เสาร์เวลาท่านจะออกฝึกหัดท่านเป็นพระมหานิกายมาก่อน ตัดสินใจมาปฏิบัติเป็นธรรมยุต เพราะเวลาฝึกหัดปฏิบัติแล้วฝ่ายมหานิกายเขาไม่เห็นด้วย ก็มาปฏิบัติเป็นธรรมยุต

ธรรมยุตแล้ว เวลาหลวงปู่มั่นบวชขึ้นมาออกฝึกหัดปฏิบัติล้มลุกคลุกคลาน มีพระไตรปิฎกนะ ถึงเวลาแล้วถ้ามันสงสัยขึ้นมา มันลงเลขขนาดไหน ท่านถึงขึ้นไปหาเจ้าคุณอุบาลีฯ ใจ เพราะเจ้าคุณอุบาลีฯ ท่านก็เป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต ท่านศึกษาค้นคว้ามามากมายมหาศาล แต่ภาคปฏิบัติท่านก็ยังฝึกหัดอยู่เหมือนกัน

เวลาหลวงปู่มั่นท่านส่งจิตไปดูเจ้าคุณอุบาลีฯ เวลาไปหาเจ้าคุณอุบาลีฯ “ท่านมันนี่เก่ง รู้ว่าเราคิดอะไร ท่านมันเก่ง ท่านมันเก่ง” นี่เวลาฝึกหัด เห็นไหม

นี่เหมือนกัน เวลาภาคปฏิบัติๆ พระพุทธศาสนานะ เขาทำความสงบของใจให้ได้ก่อน ทำความสงบของใจให้ได้ก่อน ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ดีงาม **ศีล สมาธิ ปัญญา**

แต่ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่ดั่งาม เป็นไสยศาสตร์เิง การไสยศาสตร์ก็ถือฤตผีปีศาจเิง ถือฤทธิถือเดชเิง อกิณญาเิง ถ้าอกิณญาขึ้นมามีฤทธิมีเดชเิง มีฤทธิมีเดชเป็นอกิณญา มันไม่เข้าสู่มรรค เป็นไปไม่ได้เลย

มรรค ถ้ามรรคนะ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ นี่อริยสัจ เข้าสู่มรรคเิง ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ ถ้ามันเห็นสัจจะความจริง เพราะอะไร เพราะจากโลกียะเป็นโลกุตตระ

โลกียะมันทำสมาธิไม่เป็น มันอยู่ในอกิณญา อยู่ในโลกียะ อยู่ในความคิดของโลก อยู่ในความคิดของกิเลส อยู่ในความคิดของวิญญะ

แต่ถ้ามันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีสมาธิ มีสมาธิแล้วฝึกหัดใช้ปัญญาเิง มันถึงยากเิง ยากเพราะอะไร สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน จากสมถะยกขึ้นสู่วิปัสสนา สมถะจะทำการ เือกอบเป็นเือกอบตาย แล้วมันออกนอกกลุ่มนอกทางทั้งสิน

แต่ถ้ามันเป็นสมถะ เป็นสัมมาสมาธิ เป็นสิ่งที่ถูกต้องดั่งาม มีครูบาอาจารย์ หลวงปู่ เสาร์ หลวงปู่่มันท่านคอยชี้เ้า เห็นไหม “ท่านจะนอนตายอยู่ในสมาธิอย่างนั้นใช่ไหม ท่านทำไม ไม่ฝึกหัดใช้ปัญญา ท่านทำไมไม่ตื่นขึ้นมามาโดยชุดุ้ยค้นคว้าหากิเลสให้มันพบให้มันเจอ การ ประพฤติปฏิบัติจะนอนตายอยู่อย่างนี้ จะปฏิบัติอยู่อย่างนี้ได้อย่างไร” นี่เวลาหลวงปู่่มันท่านให้ อุบาย นี่พูดถึงว่าถ้าการประพฤติปฏิบัติในแนวทางพระพุทธศาสนา

ฉะนั้น คำถามนี้เราเห็นด้วยและเราดีใจ เราภูมิใจในตัวผู้ถาม เพราะผู้ถามพยายามจะ ศึกษา พยายามจะแสวงหา พยายามจะค้นคว้าหาความจริงของตน เราไม่เหลวไหล ไม่ออก นอกกลุ่มนอกทาง

คนที่ฝึกหัดปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วจะมีประสบการณ์ จิตจะรู้จะเห็นสิ่งใดก็แล้วแต่แล้วมัน อ่อนด้อย

ประสบการณ์คือกิริยา คืออาการของจิต อาการของจิตเกิดจากจิตจากนิสัย จาก อำนาจวาสนาของบุคคลคนนั้น จิตดวงนั้นมีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน

ถ้าไม่มีอำนาจวาสนามันก็แกว่งมันก็ไหว ถ้ามีวาสนาขึ้นมามันก็จะรู้จะเห็นสิ่งต่างๆ ขึ้นมา ถ้ามีบุญกุศลมากกว่านั้นจะเห็นว่าความเห็นนั้นมันเป็นอนิจจัง **สพเพ ธมฺมา อนตตา**

สพเพ ธมฺมา อนตตา ความเห็นต่างๆ มันไม่คงที่แล้วมันไม่จริงจัง มันรู้มันเห็น มันเห็นโดยกิริยา มันเห็นโดยหัวใจ มันเห็นโดยประสบการณ์ของจิตใจ

ฉะนั้น เวลาเห็น หลวงปู่ดูลย์ท่านบอก สิ่งที่เราเห็น เห็นจริงไหม เห็นจริงๆ แต่ความเห็นนั้นจริงหรือเปล่า ความเห็นนั้นไม่จริง

ไม่จริงเพราะว่ามันไม่มีฐานที่ตั้ง สมถกรรมฐานไม่มั่นคง การฝึกหัด การจะแยกแยะ การวิเคราะห์วิจยความรู้ความเห็นของเรามันยังไม่เกิด ปัญญาเรายังไม่มีใจ มันก็ไหลตามไป นี่คือการทำความสงบของใจ

ฉะนั้น การทำความสงบของใจ ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติจะรู้จะเห็นสิ่งใดแล้วเหลวไหลทั้งนั้น

เห็นจริงๆ เห็นจริงๆ เพราะจิตสิ่งมีชีวิตไม่ใช่คนตาย มันต้องรู้ของมันโดยธรรมชาติของมันจะมากจะน้อยขนาดไหน เวลาคนที่ประพฤติดิปฏิบัติแล้วไม่รู้ไม่เห็นสิ่งใดเลย “ทำไมเราปฏิบัติมานานเนกาเล ทำไมเราไม่เห็นอะไรกับเขาเลย ทำไมเราไม่ได้เหมือนเขาเลย ทำสมาธิ ทำให้มันสงบก็ไม่ว่าง จะทำให้มันรู้เห็นอย่างเขาก็ไม่เห็น”

นี่วาสนา อยู่ที่อำนาจวาสนา อยู่ที่จิตดวงนั้นมีอำนาจวาสนาได้สร้างสมมา ได้บ่มเพาะมามากน้อยขนาดไหน ถ้ามันมากขึ้นมา มันก็จะรู้จะเห็นสิ่งแปลกๆ ขึ้นมา ฉะนั้น ในวงกรรมฐานเขาเรียก ‘จิตคึกจิตคะนอง’

อย่างเช่นหลวงปู่มั่นเวลาจิตสงบขึ้นมา ให้ดึงเข้ามาที่หัวใจ ดึงลงไปบาตาลเลย ดึงกลับขึ้นมา ฟุ้งขึ้นไปบนสวรรค์เลย ไปเดินอยู่บนก้อนเมฆ นี่จิตหลวงปู่มั่นนะ แล้วของท่านคนเดียวท่านจะแก้อย่างไร

ท่านแก้ของท่านมาจนเป็นสมาธิได้ ยกขึ้นสู่วิปัสสนาเห็นกายได้ เห็นกายโดยกิเลส เห็นกายแล้วก็ปกติ เห็นกายแล้วก็ไม่เป็นประโยชน์สิ่งใด มันไม่ใช่ทางๆ ไปลาความเป็นพระโพธิสัตว์

เวลาจิตมันเห็นกายขึ้นมา มันฝึกหัดใช้ปัญญาขึ้นมา “เออ! มันต้องอย่างนี้สิ” เห็นไหม เวลามันพัฒนาขึ้นไปเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป นี่ถ้าในแนวทางพระพุทธศาสนา ในแนวทางการประพฤติปฏิบัติ

ไม่ใช่พอปฏิบัติไปรู้ไปเห็นสิ่งใด ไหลตามมันไป มันไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ทั้งสิ้น

ฉะนั้น คำถามถามครั้งที่แล้วเขาว่า ทำความสงบได้อย่างไร ทำแล้วมันจะดีมาน้อยขนาดไหน

เราชื่นชมตรงนี้ไง ชื่นชมคนที่เวลาฝึกหัด แล้วประสบการณ์ของจิตมันจะไปรู้ไปเห็น มันจะมีอุปสรรค มันจะล้มลุกคลุกคลานอย่างใดก็มีสติมีปัญญาแก้ไขพยายามให้เรายกขึ้นมา ลุกขึ้นมายืน มาเดิน มานั่งของเราได้ แล้วฝึกหัดปฏิบัติของตนเข้าไปเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป

ฉะนั้น เขาบอกว่าเขานั่งแล้วหลับตลอด นั่งหลับทั้งนั้นนะ เวลานั่งไปแล้วนะ มันตก ภาวค์ มันหลับไปหมดนะ

นี่อยู่ที่वासनाอีกแล้ว แล้วหลับไปแล้วยอมรับหรือไม่ว่าตัวเองหลับ คนที่เวลานั่งแล้วหายไปเลย นั่งหลับไปเลย แล้วก็ทักทักเอาว่าตัวเองเป็นสมาธิ ทักทักเอาว่าตัวเองปฏิบัติดีเด่น เป็นบุคคลแห่งปี เป็นคนดีมาก ๆ...ดีโดยกิเลสมันหลอก ดีโดยที่ไม่มีอำนาจวาสนา

คนที่มีความวิเวก เวลามันหลับ เวลามันรู้สึกตัวขึ้นมา มันมีความแตกต่าง เอ๊ะ! นี่มันคืออะไร เราปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผล เราไม่ใช่ปฏิบัติบูชากิเลส เราไม่ใช่ปฏิบัติแล้วยอมจำนนให้กิเลสมันย่ำยีแบบนี้ ถ้ามันรู้สึกตัวมันจะหาทางแก้ไข คำว่า “แก้ไข” ถ้าแก้ไข

อาการที่หลับมันก็เป็นอาการที่หลับ สมาธิหวัตอ มันเป็นภวังค์อันหนึ่ง แล้วคนที่อยู่อย่างนั้นก็จะอยู่อย่างนั้นตลอดไป แล้วถ้าคนอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้แล้วสิ้นชีวิตไป นี่พรหมลูกฟักจะเป็นพรหมที่ลูกฟัก พรหมที่ไม่มีสติไม่มีปัญญา

พรหมมันก็เป็นพรหมจรรยอยู่แล้วนะ พรหมคือชั้น ๑ ไม่สัมผัสอะไร รัยยังเป็นพรหมลูกฟักอีกต่างหาก

แต่ถ้ามันจะแก้อาการหลับนั้นให้กลับมาเป็นสัมมาทิฐิความถูกต้องชอบธรรม นี่เวลาเขาฝึกหัดเขาบอกว่า เวลาเขาฝึกหัดแล้วมันจะนั่งหลับ นั่งหลับก็เอน้ำแข็งมาวางไว้ เอาความเย็นนั้นให้จิตเกาะที่นั่น

นี่เป็นอุบายเป็นวิธีการที่เราจะฝึกหัดของเรา เราจะปฏิบัติของเรา ถ้าเราฝึกหัดของเรา ปฏิบัติของเรา ทำความสงบของใจเป็นเครื่องอยู่ของใจ มีความสุขแล้ว

ฉะนั้น จะทำอย่างไรต่อไป

ทำให้มีความชำนาญ มีความชำนาญของเรา มีความชำนาญของเราคือว่า ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ เราก็ใช้ชีวิตเหลวแหลกอยู่อย่างนั้นนะ นอนจมกองทุกข์อยู่อย่างนั้นนะ

แล้วนอนจมกองทุกข์ เพราะคนป่วยนอนจมกองทุกข์แล้วก็ให้กิเลสมันแผดเผา มันทั้งขี้มันทั้งแหย่ มันทั้งทำลาย เพราะความคิดใจ

คนเราจะดีจะชั่วเพราะความคิด คิดดีก็ได้ผลที่ดี ทำสิ่งที่ดี คิดดี ๆ มันจนตรอกมันจนมุมขึ้นมา จนความทุกข์นั้น คิดแล้วเดี๋ยวก็คิดลบ คิดลบก็ทำลายตัวเอง

ฉะนั้น เวลาที่ฝึกหัดมันก็เป็นเครื่องอยู่ของใจ นี่พระพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่ง แก้วสารพัดนึก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นแก้วสารพัดนึก คนที่จะประพฤติปฏิบัติได้มากได้น้อยขนาดไหน เขาก็เป็นรัตนตรัยของบุคคลคนนั้น

ฉะนั้น เราฝึกหัดปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อความปกติสุข สิ่งที่เป็นอยู่ที่มีทุกข์มันยาก มันเป็นความทุกข์ความยากกับชีวิตประจำวันเราอยู่แล้ว ถ้าเรามีหน้าที่การงาน เราก็หาปัจจัย

เครื่องอาศัยเพื่อดำรงชีวิต ถ้าดำรงชีวิตแล้วเราก็มีรัตนตรัย มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เราก็ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้จิตของเราเป็นปกติสุขใจ ถ้าจิตเราเป็นปกติสุขแล้ว ถ้ามันฝึกหัดปฏิบัติให้มันดีขึ้นไป เห็นไหม

เพราะคำถามถามว่า ตอนนี้อย่างนี้ทำอย่างไรต่อไปคะ ทำอย่างไรต่อไปคะ

ก็ทำฝึกหัดให้มันสงบระงับ ฝึกหัดเป็นเครื่องอยู่ของใจ แล้วถ้าฝึกหัดจนมันสงบระงับ ให้มันสังเกตเวลามันจะสวดยอารมณ์ เวลามันจะคิด ถ้ามันจะคิด เราจับปัญญาดร่งนั้น

ฉะนั้น สิ่งที่คุณถาม “หนูได้ฟังเทศน์หลวงปู่สุวัจน์ท่านบอกว่า ให้ฝึกให้ชำนาญในการเข้าและการออก แล้วให้บังคับให้อยู่ได้ตามความต้องการ ส่วนมากก็จะสามารถเข้าได้ตามใจแล้ว แต่อยู่นานไม่ได้”

นี่หลวงปู่สุวัจน์ เราเชื่อว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านได้ประพฤติปฏิบัติของท่านมาจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ เวลาท่านพูด “ฝึกหัดให้ชำนาญในการเข้าและการออก” นี่พระอรหันต์

ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติ สมาธิเป็นสมาธิ สมาธิเกิดจากจิตไม่ใช่จิต เวลาจิตมันฟุ้งมันซ่าน จิตมันทุกข์มันยาก จิตที่มันเครียด มันก็กิเลสมันช็อค

เราทำความเข้าใจๆ ทำสัมมาสมาธิเป็นที่อยู่ที่อาศัย สมาธิเกิดจากจิต สมาธิไม่ใช่จิต จิตก็ไม่ใช่สมาธิ แต่จิตฝึกหัดทำสมาธิจนจิตมันเป็นสมาธิ มันเข้าสมาธิใจ แล้วมันก็คลายออกจากสมาธิใจ

เวลามันเข้าสมาธิแล้วถ้ามันมีความสุข มันอยู่เป็นความสุขได้เป็น ๓ วัน ๔ วันเลย เวลามันคลายออกมาแล้วมันก็ทุกข์มันก็ยาก เราก็อยากได้เข้าสมาธิอีก

เวลาเราเข้าสมาธิแล้ว ถ้ามันเป็นสมาธิแล้ว อยู่ในสมาธิ เวลามันคลายตัวออกมา เราพยายามแสวงหา พยายามสังเกตว่ามันคิดอย่างไร มันทำอย่างไร ถ้าจับตรงนั้นได้

“ตรงนี้ต้องทำอย่างไรต่อไปคะ” นี่คือการถาม

ไม่ต้องน้อยเนื้อต่ำใจ แค่เราได้ฝึกหัดปฏิบัติ นี่พระพุทธศาสนา ศีล สมาธิ ปัญญา เราฝึกหัด ฝึกหัดของเราให้ดีขึ้นขึ้นมา เราฝึกหัด ฝึกหัดเพื่อเป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็นเครื่องอยู่ ถ้าอยู่แล้ว ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติ เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเราสร้างเหตุของเราได้ เราทำสมาธิได้ ทำสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน

หลวงปู่สุวัจน์บอกว่า ให้ชำนาญในการเข้าและการออก

การเข้าและการออก ถ้าเรากำหนดพุทโธๆ เรามีความชำนาญแล้ว สมาธิมันจะเสื่อมไปจากไหน สมาธิมันจะหายไปไหน เพราะเหตุมันสมบูรณ์แบบของมันไป

เราดักน้ำใส่ตุ่มทุกวันทุกเวลา น้ำต้องเต็มตุ่มอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราฝึกหัดชำนาญในการเข้าและการออก แล้วสมาธิมันจะเสื่อมไปไหน

ถ้าสมาธิมันเสื่อม พอมันเสื่อมเราก็ฝึกหัดในการเข้า อดนอน ฝอนอาหาร ทำให้มันมีความชำนาญเข้า มันเข้าได้ออกได้ มีความชำนาญของมัน เห็นไหม แล้วสังเกตได้เวลามันเสวยอารมณ์ คือเวลามันคิดนั่นแหละ จิตเห็นอาการของจิต นั่นแหละมันจะเป็นมรรค มันจะเป็นวิปัสสนา ถ้าวิปัสสนา

นี่พูดถึง “จะอย่างไรต่อไปคะ”

เราจะบอกว่า ไม่ต้องตั้งประเด็นให้มันยาวไกลเกินไป ให้ทำปกติสุข ให้ทำอยู่ที่ใจของตนนั่นแหละ ให้ทำความสงบอย่างนี้ จะเอน้ำแข็งมาวางบนดักเพื่อกันการนั่งหลับหรือว่าจะทำอย่างไร เอน้ำแข็งก็ฝึกหัด ฝึกหัดจนไม่มีน้ำแข็งก็ได้ ฝึกหัดจนมีความชำนาญก็ได้ ก็ฝึกหัดของเราไปไง ถ้าฝึกหัดของเราไป นี่บุญกุศลที่ยิ่งใหญ่มาก

ทำทานร้อยหนพันหนไม่เท่ากับทำสมาธิได้หนึ่ง ทำสมาธิได้ร้อยหนพันหนไม่เท่ากับจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นปัญญาหนหนึ่ง มีปัญญาร้อยหนพันหนไม่เท่ากับบรรลุธรรม นี่ถ้ามันจะเป็นจริงเป็นจัง มันเป็นจริงเป็นจังอย่างนั้น

แต่เวลาถามแล้ว หลวงพ่อจะบอกวิธีการ บอกขั้นตอน แล้วเราก็ไปผันเรื่องขั้นตอน ไปผันเรื่องพิธีกรรม แล้วก็จะติดพิธีกรรม ติดขั้นตอนอยู่อย่างนั้นนะ

ขั้นตอนมันเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมีผลสำเร็จแล้ว แล้วจะรู้ได้หมด แต่ไอ้คนที่ไม่เป็นเราทำของเราเป็นพื้นฐาน เราทำของเราโดยความเป็นปกติใจ ฝึกหัดของเราให้เป็นปกติ ฝึกหัดให้มันเป็นของมันขึ้นไปได้

ถ้ามันฝึกหัดให้เป็นของมันได้ขึ้นมา มันจะเป็นการประพฤติปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ มันจะเป็นการประพฤติปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนาสอน ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

ฉะนั้น สิ่งฝึกหัดๆ ตอนนี้อยู่ฝึกหัดการทำสมาธิได้ ถ้าทำสมาธิ ทำความสงบของใจได้บ้าง มันจะมีความสุขของมัน

เวลาเข้าได้ประมาณสัก ๓๐ นาที เมื่อก่อนที่ปฏิบัติมา หลับมาตลอด แต่ตอนนี้มันใจว่าไม่หลับ

มันคือหลับ มันเป็นมานานแล้วนะ เราฝึกหัด อย่าให้ลงในที่เดิม อย่าให้ลงไปตรงที่ว่าจนว่าง จนไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอัน ไม่ใช่

จะว่างอย่างไร จะเป็นสมาธิอย่างไร มันจะรู้ตลอด มีสติสัมปชัญญะตลอด จะหายาบจะละเอียดยขนาดไหน สติสัมปชัญญะพร้อม จะมากจะน้อยขนาดไหน ฝึกหัดของเราให้มีความชำนาญของเรา ถ้ามีความชำนาญของเรา นี่มีความสุขแล้ว คือการฝึกหัดในแนวทางพระพุทธศาสนา

ไม่ต้องตื่นตื่นไปกับสังคม ไม่ต้องตื่นตื่นไปกับโลก นั่นเป็นไสยศาสตร์ นั่นเป็นอภิญา นั่นเป็นเรื่องนอกพระพุทธศาสนาทั้งนั้น จนเขาอ้างกันว่าเป็นสายมูๆ สายมูก็สายอะไรก็ได้ สายที่ทำอะไรก็ได้ตามความพอใจ นั่นเรื่องของเขา เราไม่ต้องไปยุ่งกับเรื่องอย่างนั้น ถ้ายุ่งเรื่องอย่างนั้นมันขาดจากไตรสรณคมน์

ไตรสรณคมน์เชื่อแต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น

ถือนมคลั่งตื่นข่าว ถือนอกจากพระพุทธศาสนา ทำความสงบ ทำสมาธิบรรลุลหรรณตามแต่ตามความพอใจของกิเลส กิเลสมันจะยุมันจะเหย มันจะปลุกมันจะปั่นอย่างไร นั่นเป็นเรื่องของคนที่ไม่มีความศรัทธา เป็นเรื่องกรรมของสัตว์ เราไม่ต้องไปเดือดร้อนและไม่ต้องไปยุ่งกับเขา

เราพุทธโธ กำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วฝึกหัดของตนอย่างนี้ต่อเนื่องไปๆ ทำต่อเนื่องมันจะเป็นความชำนาญของตัวเองขึ้นมา แล้วจะรักษาใจของตนได้โดยปกติสุข นี่คือการกำหนดของเรา

ฉะนั้น เขาบอกว่า ถ้าม ขอดำแนะนำว่าจะทำอะไรต่อไป ควรจะอยู่อย่างไร

ฝึกหัดอย่างนี้ฝึกหัดด้วยความชำนาญของตน แล้วตนจะรู้ขึ้นมาในใจของตน จบ

ถาม : เรื่อง “ขอกราบถามปัญหาเกี่ยวกับหลวงพ่อกับ”

ผมเพิ่งได้เริ่มทำสมาธิระยะสั้นๆ ไม่เกิน ๑๐ นาทีครับ มีความตั้งใจที่อยากจะรู้จักคำว่า “สติและสมาธิ” ที่เกิดจากการนั่งสมาธิจริงๆ ครับ อย่างไรก็ตามผมได้ทดลองนั่งปฏิบัติแล้วก็ยังไม่แน่ใจว่าการนั่งภาวนาด้วยการใช้คำว่า “พุทธโธ” ในการกำหนดลมหายใจนี้ถูกต้องหรือไม่ โดยอาการที่ผมสังเกตตัวเองในขณะนั่งมีดังนี้ครับ

๑. นั่งกำหนดลมหายใจแต่ละครั้งเหมือนจะมีความสม่ำเสมอ แต่ก็มีความเห็น้อยเหมือนต้องหยุดลมหายใจให้ตรงกับคำที่ภาวนาในใจ บางครั้งสั้นไป บางครั้งยาวไป จากการค้นหาข้อมูลหรือถามพระบางองค์ท่านก็ชี้แนะว่าให้ภาวนาตามลมหายใจไปเรื่อยๆ บางข้อมูลที่ค้นจากพระสายปฏิบัติที่ได้ละสังขารไปแล้ว ก็มีให้หยุดชั่วขณะในจังหวะการหายใจเข้าและออก ผมได้ลองปฏิบัติตามแล้ว ก็ดีบ้างแย่งบ้างสลับกันไป แต่ก็ชอบทุกแบบที่ได้ค้นคว้าหาข้อมูลมา แต่อย่างไรก็ตามเมื่อลองปฏิบัติแบบผสมไปก็ยิ่งหาจุดกึ่งกลางไม่ได้ครับ จนมีความคิดว่าตัวเองมาผิดทาง ไม่ถูกทางหรือไม่ครับ

๒. เมื่อนั่งสมาธิไปนานๆ เจอความง่วงนอนเกิดขึ้น สังเกตได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่หายใจออก ความง่วงจะทำให้ตัวเองเผลอหลับ หลวงพ่อเมตตาชี้แนะผมด้วยครับว่า หากผมนั่งสมาธิ ควรแก้ไขอย่างไรครับ

๓. นอกจากนี้หากผมภาวนาด้วยพุทโธแล้วมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ผมควรแก้อาการนี้ อย่างไรครับ ขอความเมตตาหลวงพ่อ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ ฉะนั้น สิ่งที่ว่า การหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โกธ แล้วการหายใจเวลาหายใจสั้นหายใจยาวมันติดขัดไป

การหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โกธ มันเป็นมาตรฐาน แต่ถ้ามันติดขัดนะ เราพุท โธๆ อย่างเดียวก็ได้ บริกรรม ใช้คำว่า “ท่อง” คือคำบริกรรมพุทโธๆ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจเลย แล้วเราใช้ลมหายใจอย่างเดียวก็น่าได้ หายใจเข้า หายใจออก อานาปานสติ กำหนดพุทโธๆ บริกรรม นี้พุทธานุสติ

ฉะนั้น เวลาเรามาผูกกันนะ ใ้เป็นพิธีกรรม เราทำอย่างไรให้มันสะดวกให้มันสบาย ให้มันแบบกลมกลืนกัน แล้วมันคล่องตัว เวลาฝึกหัดปฏิบัติมันจะขัดมันจะแย้ง มันจะไม่คล่องตัว แล้วเราก็อยากจะพิสูจน์ว่ามันจะจริงหรือมันจะเท็จไ้ มันทำแล้วมันก็ยังขลุกขลัก ฉะนั้น โดยธรรมชาติผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติใหม่มันจะล้มลุกคลุกคลานของมันอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เวลาเขาบอกเขาศึกษาเขาค้นคว้าจากครูบาอาจารย์มาต่างๆ ครูบาอาจารย์ก็ร้อยแปดพันเก้าเรื่องของเขา

เวลาเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครเลย อย่าเชื่อพระสงฆ์ที่ถามมาด้วย แต่พระสงฆ์ก็แนะนำวิธีการเท่านั้น เราไม่ต้องเชื่อใคร

เราเชื่อว่า จิตมันฟุ้งซ่านหรือไม่ จิตมันดีขึ้นหรือไม่ จิตมันมีความสงบระงับหรือไม่ แล้วเราฝึกหัดอย่างนี้ ทำของเราๆ หาความเหมาะสมของตัวเองเรา

แล้วความเหมาะสมของตัวเราในปัจจุบันนี้เหมาะสมแล้ว แต่เดี๋ยวไปข้างหน้ามันก็ไม่เหมาะสมอีกแล้ว เพราะกิเลสถ้ามันมีอย่างอ่อน อย่างกลาง อย่างแก่ เวลากิเลสมันผิวนิพพานก็พอรับได้ เวลาอย่างกลางขึ้นมามันก็ขัดแย้งแล้ว เวลาอย่างแก่มันบอกว่า “นิพพานไม่มีแล้วละ มรรคผลมันหายไปตั้งนานแล้ว มาปฏิบัติทำไมให้โง่เขลาอยู่อย่างนี้”

แต่ถ้ามันมีสติมีปัญญาขึ้นมา ถ้ามันยังมีทุกข์อยู่ที่ไหน ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องการดับทุกข์ ถ้าที่ไหนมีทุกข์ พระพุทธศาสนายังมีอยู่ มรรคผลยังมีอยู่ ถ้ามันดับทุกข์นั้นได้ แล้วเราก็ฝึกหัดปฏิบัติของเราให้มันเข้ากับจริตนิสัยของเรา

นี่ในการฝึกหัดปฏิบัติในการกำหนดหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โธ บางครั้งมันขัด มันแย้ง บางครั้งมันสั้นมันยาว นี่เราแยกแยะได้ เราทำให้มันคล่องตัวได้ แล้วฝึกหัดของเรา ใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ นี่ข้อที่ ๑.

“๒. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วเวลาเจอความง่วงนอน”

ถ้าความง่วงนอน ให้เดินจงกรม

เวลาคนเราธรรมดานะ มันนั่งอยู่โดยปกติขึ้นมามันก็มีการง่วงเหงาหาวนอนเป็นเรื่องธรรมดา เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นไปถ้ามันจำได้แล้วมันก็จะเข้าสู่เส้นทางนั้น ฉะนั้น เขาถึงมีอิริยาบถ ๔ ไง เดิน เดินก่อนแล้วค่อยมานั่ง นั่งก่อนแล้วค่อยมาเดิน แล้วฝึกหัดของเราอยู่อย่างนี้

แล้วเริ่มต้น เริ่มต้นการประพฤติปฏิบัติมันยาก มันยากคราวเริ่มต้น เริ่มต้นเพราะว่ากิเลสมันยังอย่างแก่ๆ อย่างที่มันไม่เคยทำ ไม่เคยได้กระทบกระทั่งอะไรเลย มันมีกำลังเต็มที่ การปฏิบัติมันจะยากขึ้นมามาก

ฉะนั้น เวลาเราต้องมีศีล ศีล ๕ ศีล ๘ แล้วเราฝึกหัดปฏิบัติของเรา ถ้ามันปฏิบัติออกจากความง่วงเหงาหาวนอนคือความจำเจ ว่าอย่างนั้นเถอะ ถ้ามันจำเจ มันทำซ้ำทำซาก มันจะเกิดความเคยชินแล้วมันก็จะง่วง ง่วงแล้วมันก็หลับ

แล้วครูบาอาจารย์ทุกคนผ่านอย่างนี้มาหมดแล้ว คนเกิดมาเป็นปุณฺณคนหนา เหมือนกันทั้งสิ้น มีอำนาจวาสนามากน้อยขนาดไหน เขาฝึกหัดของเขา เขาฝึกหัดของเขาขึ้นมาจนได้

ไอ้ของเรา เราก็ฝึกหัดของเรา ถ้ามันง่วง ง่วงก็ไม่กิน ไม่กิน อदनอนผ่อนอาหารมันแก้ได้หมดนะ มันแก้ได้ถ้าเราเป็นสัมมาทิฐิถูกต้องชอบธรรม

แต่ถ้ามันเป็นกิเลสนะ มันยิ่งอดมันยิ่งประชดประชัน มันยิ่งเหลวไหลเข้าไปใหญ่ นี่พูดถึงว่า ถ้ามันแก้ไขของมันแล้วมันมีอุปสรรคอย่างไร เราก็แก้ไขของเราต่อเนื่องกันไป

“๓. นอกจากนี้หากผมภาวนาด้วยพุทโธแล้วมีความฟุ้งซ่านขึ้น ผมควรแก้ไขอย่างไร ควรแก้อย่างไร”

เริ่มต้นถ้ามันฟุ้งซ่านมันก็ต่อต้าน เราก็เริ่มมีสติบังคับมัน ถ้ามันพุทโธกับลมหายใจ พุทโธกับเรามันกลมกลืน แสดงว่าสติเราดีขึ้น ถ้าสติเราดีขึ้น ทุกอย่างดีขึ้น กิเลสมันจะเบาบางลง

แต่ถ้าเราบอกว่า สติเราดีขึ้น แต่เราพลั้งเผลอ เราปล่อยปละละเลย เราก็บอก เราทำสติแล้วสติมันแก้ไขไม่ได้ สติมันยับยั้งไม่ได้ สติมันหยุดไม่ได้ มันยังทุกข์ยังยากอยู่

นั่นก็เพราะว่าเราทำแล้วเราให้คะแนนตัวเอง แต่ถ้าข้อเท็จจริงมันต้องเบาบางลง มันสงบตัวของมันลง

ฉะนั้น ถ้าพุทโธแล้วถ้ามันยังฟุ้งมันยังซ่าน เราก็หาวิธีการอย่างอื่นต่อเนื่องไป ฝึกหัดปฏิบัติของเราให้มันเป็นตามความจริงของเรา นี่ฝึกหัดด้วยความซื่อตรง เพราะเราฝึกหัดปฏิบัติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาคือความรู้แจ้งแทงตลอดกิเลสในใจของตน เราไม่ออกไปแนวทางอื่น เราไม่ให้ใครชักนำเราไป

แล้วในสังคมปฏิบัติมีวิธีการลัดวิธีการสั้น วิธีการที่มีคนมาค้าชูบูชาทั้งนั้นนะ ไปหาใครแล้วใครพาไปมรรคผลนิพพานได้หมดเลย...นั่นนะเหยื่อทั้งนั้นนะ

เรามีสติมีปัญญา กิเลสของเรา เราต้องแก้ไขของเราเอง ไม่มีใครจะมาแก้ไขกิเลสให้เราได้ ไม่มีใครรู้ถึงความลึกลับซับซ้อนในหัวใจของเราได้ มีแต่สติและปัญญาของเราเท่านั้นที่จะทวนกระแสเข้าไปสู่หัวใจของตน ทวนกระแสเข้าไปสู่กิเลส เข้าไปสู่ความรู้สึกนึกคิดในหัวใจของตน เป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิโก

กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น อย่าเชื่อนอกจากพระพุทธานุศาสน์ อย่าเชื่อนอกแนวทางการประพฤติปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงที่ต้องมีสัมมาสมาธิ สมถกรรมฐานเป็นพื้นฐานในการยกขึ้นสู่วิปัสสนา

จะเป็นแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริงเมื่อมีสัมมาสมาธิที่ถูกต้องชอบธรรม ไม่ให้กิเลสมายุมาแหย่ กิเลสมาแบ่งมาปั่น กิเลสมาสร้างมาสม กิเลสมาพลิกมาแปลงให้ปฏิบัติตามแนวทางบูชากิเลส ให้กิเลสยืมเยาะเย้ยเย้ยอยู่ในหัวใจของเรา จบ

ถาม : เรื่อง “การทำบุญทำทานให้แก่พระสงฆ์และบุคคลทั่วไป”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุศล ได้ยินมาว่า การถวายสังฆทานให้แก่พระสงฆ์จะได้ผลบุญมากกว่าการทำทานให้แก่บุคคลทั่วไป ความเข้าใจนี้ถูกต้องหรือไม่

ตอบ : ถ้าความเข้าใจอย่างนี้ โดยการทำบุญกุศลมันก็อยู่ที่หัวใจของคน อยู่ที่เจตนาของคน ที่สะอาดบริสุทธิ์ ปฏิภาณ ผู้ให้ให้ด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ ผู้รับรับด้วยความดีงามแล้วใช้สอยด้วยความปกติสุข ปฏิภาณ นี่บุญสูงสุด

ฉะนั้น เวลาคนมันมีคำถามถามอย่างนี้ ถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ทำบุญแล้วอะไรได้บุญสูงสุด

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก ที่บุญสูงสุดมันโดยข้อเท็จจริง โดยการทำบุญอยู่ที่เจตนา อยู่ที่อำนาจวาสนาของคน

แต่โดยข้อเท็จจริงคือวิทยาศาสตร์ ทำบุญที่มีบุญสูงสุด มีมูลค่าสูงสุด อะไรสูงสุด

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า

๑. พระพุทธเจ้า

๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า

๓. พระอรหันต์

๔. พระอนาคามี พระสกิทาคามี พระโสดาบัน

แล้วถ้าต่อไปอนาคตกาลมันไม่มีที่ทำบุญ ให้ทำสังฆทาน

ที่เราทำบุญสังฆทานกันอยู่นี้เพราะมันอยู่ในพระไตรปิฎก ฉะนั้น ทำสังฆทานคือทำเป็น
สาธารณะไง สังฆทานคือพระสงฆ์ ๔ รูป ไม่บริจาคให้ใคร พระสงฆ์ที่ว่าเราไม่ไว้เนื้อเชื่อใจทั้งสิ้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาทำบุญๆ เวลาทำบุญกับพระอริยบุคคล พระสงฆ์ได้บุญกว่าบุคคล
ธรรมดา

พระพุทธเจ้าเปรียบอย่างนี้ เปรียบเหมือนเนื่อนาบุญ ถ้าเนื่อนาที่ดินดี น้ำดี แดดดี นั่น
ดีที่สุด ถ้าเป็นดินดาน ถ้าเป็นพลาญหิน มันปลูกพืชไม่ขึ้น นี่ท่านเปรียบเทียบอย่างนี้ไง

ฉะนั้น เปรียบเทียบอย่างนี้นั่นก็เป็นความที่ที่เราเองเราก็นึกคิดของเรา

เราไม่ต้องไปตื่นเต้นอะไรกับใครทั้งสิ้น เพราะเราไม่ต้องแสวงหาลงทุนลงแรงให้เสีย
ทรัพยากรเราไปอีกมากมาย กว่าจะทำบุญต้องเสียทรัพยากรมากมาย

เราจะทำบุญที่ไหนก็ได้ ให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเราจะทำบุญกุศล
แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วต่กบาตรกับพระองค์ใดก็ได้ ทำบุญที่ไหนก็ได้ แต่ระลึก
ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บุคคลที่มารับบุญกุศลจากเรานี้เป็นแค่ตัวแทน จบ

ถาม : เรื่อง “การอุทิศส่วนกุศลให้สัตว์เลี้ยงที่เสียไป”

เรียนหลวงพ่ สัตว์เลี้ยงที่บ้านที่เสียไป ถ้าเราทำบุญถวายสังฆทาน ใส่บาตร สวดมนต์
และนั่งสมาธิเพื่ออุทิศบุญกุศลให้เขา เขาจะได้รับหรือไม่เจ้าคะ

ตอบ : เราทำบุญกุศลนะ มันก็เป็นบุญกุศลของเรา เราทำบุญกุศล เวลาทำบุญกุศลแล้วเราก็จะ
อนุโมทนาไง จะแผ่เมตตา **สพฺเพ สตฺตา** สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน

ทั้งหมดทั้งสิ้น สิ่งมีชีวิตสัตว์ต่างๆ เราทำบุญทำกุศล เรามีคุณงามความดี เราแผ่เมตตาให้ทั้งหมด
เลย

ฉะนั้น สัตว์เลี้ยงของเราเป็นสัตว์เลี้ยงของเรา เราทำบุญกุศลอุทิศส่วนกุศลให้เยอะเยอะ
ไป

เรานั่งอยู่นี้มีคนทำบุญมากมายเลย หม่าที่บ้านตาย ทำบุญด้วยหลวงพ่อ ไฉนเลี้ยง
แมว แมวตาย ทำบุญ มีคนมาทำบุญให้สัตว์เยอะเยอะ เพราะเขารักของเขา

ชาตินี้เขาเกิดเป็นสัตว์ จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เขาเกิดเป็นสิ่งใดๆ ก็ได้ เกิดเป็น
มนุษย์ เกิดเป็นญาติพี่น้องกัน เราก็รักกันผูกพัน เกิดเป็นเพื่อนสัตว์ร่วมโลก เขาเกิดเป็นสัตว์
เดรัจฉาน เราทำบุญอุทิศส่วนกุศลเขาได้ทั้งนั้นนะ ทำได้ทั้งนั้นเพราะอะไร เพราะจิตวิญญาณใน
เราอุทิศส่วนกุศลได้ทั้งหมด ถ้าเราอุทิศส่วนกุศลแล้วก็จบ

นี่เป็นคำถาม

ถาม : เรื่อง “ปัญหาการภาวนา”

เมื่อสองปีก่อนกระผมภาวนาจนถึงจุดหนึ่งแล้วมีความคิดกามราคะผุดออกมาไม่หยุด
ไม่สามารถเดินจงกรมได้เลย เนื่องจากพอจะเดินแล้วมีอาการสัมผัสที่ผ้าที่ใส่ แล้วมีความคิดกาม
ราคะก็ผุดขึ้นมาอีก รู้สึกสู้กิเลสตัวนี้ไม่ได้เลยครับ

ขอทราบวิธีการแก้ไขเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการภาวนา และทำให้จิตกลับไปเป็น
เหมือนเดิมอีกหน่อยครับ

ตอบ : เรื่องการภาวนา สิ่งที่เป็นกามราคะ กามราคะเวลามันผุดขึ้นมา เวลาผุดขึ้นมา มันอยู่
เห็นไหม โทสจริต โมหะจริต โลภะจริต ถ้าจิตนิสัยมันเป็นอย่างไรมันก็เป็นอย่างนั้นนะ

ถ้ามันสัมผัสอย่างนั้น เราก็แก้ไขตั้งแต่เริ่มต้นหรือแก้ไขตั้งแต่ตอนนี้ ถ้าแก้ไขตั้งแต่
ตอนนี้ เราไม่มีสติปัญญา ความสัมผัสนั้นมันก็มี

จิตถ้าไม่รับรู้ ไม่ส่งไปตรงนั้น มันไม่เกิดหรอก

เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านพูดถึงกามราคะไง บอกว่า อยู่กับหลวงปู่มัน แม้แต่แบกเสามันยังคิดถึงเลย คิดเรื่องอะไร คิดร้อยแปดพันเก้า แต่ถ้าคิดเรื่องกามราคะ ทันทีเลย

ไปถามหลวงปู่มัน หลวงปู่มันบอกว่า มันเหมือนกับเสียร้าย เวลาเข้าป่าไปกลัวแต่เสือ กลัวแต่เสือเพราะเสือมันกินคน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติก็กลัวแต่กามราคะๆ อะไรก็ตกลงที่กามราคะ แล้วมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ พอเป็นอย่างนั้นจริงๆ อะไรก็ลงกามราคะๆ จิตใจมันก็ผูกพัน จิตใจมันก็ฝักใฝ่ใจ

พุทโธๆ แล้วเราใช้สติปัญญาคิดไปเรื่องอื่น ใจเรื่องนี้มันจะเบาบางลง มันก็อยู่เหมือนเดิมมันแหละ

แต่เราบอกว่า เขาบอกว่า “เมื่อสองปีก่อนภาวนาถึงจุดหนึ่งแล้วก็มีความคิดกามราคะ ผุดขึ้นมาไม่หยุดเลยๆ”

โดยธรรมชาติของมัน มันมีของมันอยู่แล้ว แล้วเราไปสะกิดมันขึ้นมา มันก็สะกิดขึ้นมา พอสะกิดขึ้นมา ก็เลสมันบอกเลย “นี่มันผุดขึ้นมามันแก้ไขอะไรไม่ได้”

แล้วเมื่อก่อนไม่ผุดขึ้นมา มันไปอยู่ไหนล่ะ แต่มันผุดขึ้นมาแล้วทำไมมันไหลมาตลอดล่ะ

มันไหลมามันก็ไหลมาโดยธรรมชาติของมัน แต่ก่อนหน้านั้นที่มันไม่ไปสะกิด มันไม่ไหลมา มันก็เงียบสงบดีใจ เวลาเราไปสะกิดขึ้นมาแล้วมันท่วมท้น มันไหลป่ามาเลย แล้วแก้ไขมันไม่ได้ แล้วเวลาจะแก้ไขขึ้นมาแล้วแก้ไขอย่างไร

ด้วยปัญญา ปัญญาเราแก้ไข เราพิจารณาของเราไง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เขาก็มี เราก็มี แล้วถ้าเป็นอสุภะ เวลามันเปื่อยมันเน่า เวลามันเป็นอย่างไร เราใช้สติปัญญาแก้ไขของเรา

ถ้าแก้ไขนะ ถ้ามันเป็นกิเลสนะ เวลาไปคิดแก้ไขมันยิ่งแรงขึ้นไปอีก ไม่คิดมันก็ไม่มีนะ พอคิดมันยิ่งฟุ้งไป

ไอ้มันเป็นจิตเป็นนิสัย เราก็ต้องแก้ไข เราก็ต้องดับลงด้วยสติด้วยปัญญาของเรา ดับลงด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ได้ขาด ไม่ได้ชำระล้าง ดับลงเพื่อเราจะฝึกหัดขั้น ๕ ให้คมกล้า ให้เพื่อเข้าไปขุดคุ้ยค้นคว้าหาตัวจริงกับมัน แล้วฝึกหัดพิจารณาชำระล้างมัน

เวลามันผุดขึ้นมาอย่างนี้ มันไม่ใช่ที่เราเห็นมันหรอก นี่คือมันไหลป่าโดยกำลังของตัณหา มันไม่ใช่จิตสงบแล้วไปเห็นตัณหา จิตสงบแล้วไปเห็นอสุภะเป็นบุคคลคู่ที่ ๓

ไอ้ที่ฝึกหัดปฏิบัติมันยังไม่โผล่มาเลย แต่มันไหลป่าออกมาด้วยจิตนิสัย ไม่ใช่จิตสงบแล้วไปรู้เห็นตามมรรคตามผล มันคนละชนิดกัน

กิเลสเวลาจะไปสู้กับมันนะ วิธีการหรือการเผชิญหน้า เผชิญหน้ากันอย่างไร เห็นอย่างไร รู้จักอย่างไร แล้วข้ามมันอย่างไร

ฉะนั้น เวลาที่มันมีปัญหาขึ้นมา ใช้สติปัญญาระงับยับยั้งมันไปด้วยสติด้วยปัญญาของเรา แล้วมันสงบระงับแล้วเราก็กลับมาทำความเข้าใจกับความสงบของใจ ถ้าความสงบของใจไปสะดุดไปเฉี่ยมัน มันก็ขึ้นมาอีก

เราก็ให้หาทางออกไปทางอื่นก่อน หาทางออกคือให้จิตมันพุทโธ ให้จิตมันออกไปจากเหตุการณ์ตรงนี้ แล้วให้ทุกอย่างกลับมาเป็นปกติ แล้วทำความเข้าใจให้ได้ ทำความสงบของใจได้แล้วค่อยๆ แก้ไข ค่อยๆ กระทบไป นี่คือการฝึกหัดในวงกรรมฐาน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านทำของท่านมาแล้ว เอวัง