

ที่เป็นสัปปายะ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๓

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

ถาม : ในการภาวนาเคยถนัดหายใจเข้าพุท หายใจออกโท พยายามจะใช้คำภาวนาพุทโทโดยที่ไม่จับลมหายใจรู้สึกไม่ถนัด บางครั้งจิตฟุ้ง จะเร่งพุทโทก็ทำได้ยาก เพราะลมหายใจแรงไม่ทัน จะมีวิธีแก้อย่างไรคะ

หลวงพ่ : ลมหายใจนี่คืออานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนี้เป็นอานาปานสติ กำหนดพุทโทๆ นี่เป็นพุทธานุสสติ มันเป็นกรรมฐานคนละห้อง คือกรรมฐานคนละแผนก แต่เวลาเราฝึกสอนคนใหม่ เราก็ต้องหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโท เพราะมันชัดเจน มันเป็นรูปธรรมที่ว่าเราภาวนาใหม่ๆ เป็นนามธรรมที่จับต้องได้ยาก แต่เวลาเราจะเร่ง หรือว่าเราจะใช้อุบาย เปลี่ยนแปลงพลิกแพลง เพื่อให้จิตมันสงบขึ้นมา

ถ้าเราบอกว่าหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโท ลมหายใจสุดเข้าสู่คอกออก แล้วพุทโทนี้มันซ้ำกันไป ฉะนั้นถ้าจะพุทโทเร็วๆ เขาจะทิ้งลมหายใจไปเลย ไม่ต้องกำหนดลมหายใจ พุทโทเฉยๆ ใจ นึกพุทโทเอา พุทโทๆๆๆ แต่ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ เราวางลมหายใจไปอยู่กับพุทโท ฉะนั้นมันเร่งได้ ทีนี้ถ้าเราบอกเราจะเร่งพร้อมกับลมหายใจไม่ได้ เพราะกรรมฐานคนละห้อง คือคนละแผนก แต่เอามารวมกัน ก็เลยเป็นการจับปลาสองมือ

แต่ถ้าเราเอาลมหายใจอย่างเดียวถึงพุทโทก็ได้ ไม่ต้องพุทโทเลย อานาปานสติ กำหนดลมชัดๆ หายใจระลึกสติพร้อมกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตลอดเวลาชัดๆ คำว่าชัดๆ มันแก้ความหวังของใจ มันแก้ตกวังค์ มันแก้ทุกๆ อย่าง ใจนี้มันแก้ด้วยคำบริกรรม แต่ถ้ามันไม่ได้ คือมันยังไม่สมดุล คือมันยังภาวนาไม่ได้ ก็ต้องแก้ด้วยการผ่อนอาหาร แก้ด้วยการไม่นอน วิธีแก้มันมีหลายอย่าง

ฉะนั้นถ้าลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโฮ มันเร่งไม่ทัน มันไม่ทันหรือเพราะลมหายใจกับพุทโฮมันหน่วงกันเอง เราถึงบอกให้วางสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เอาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเอาชัคๆ แล้วทำไปเรื่อยๆ มันจะมีปฏิริยามาก มันจะเกิดอาการตัวพองเกิดอะไรต่างๆ เยอะแยะไปหมด ถ้าจิตเราเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าไม่มี ก็ให้พุทโฮชัคๆ หรือลมหายใจชัคๆ คำว่าพุทโฮชัคๆ กับลมหายใจชัค คืออันใดอันหนึ่ง อันเดียวไม่ใช่ทั้ง ๒ อัน ๒ อย่างนี้มันเป็นรูปธรรมนี้ เามาจับต้องได้ชัดเจน

ฉะนั้นเวลาคนที่ฝึกใหม่ ลมหายใจก็จับต้องไม่ได้ พุทโฮก็พุทโฮไม่ได้ ก็เลยเอาให้ชัคๆ ใจ เอาให้เป็นรูปธรรม ลมหายใจเข้านิกพุท ลมหายใจออกนิกโฮ มันชัดเจนมากพอต่อไป ทำไปๆ มันจะหน่วง พอหน่วงจะทิ้งอันใดอันหนึ่ง ให้ชัคๆ แก่อันใดอันหนึ่งมีคำปริกรรมอันหนึ่ง ฉะนั้นเพราะมันเร่งไม่ได้ถ้ามันฟุ้ง มันฟุ้งเพราะว่าเรากังวลด้วย พอยิ่งกังวลมันถึงเปิดช่อง แต่ถ้าไม่กังวล เราปล่อยอันใดอันหนึ่งแล้วชัคๆ ไว้ไอ้ความฟุ้งมันจะหายไป ความฟุ้งหายไปเพราะเราไม่ไปห่วงกังวลกับมัน

เราทำสิ่งใดก็ให้ชัดเจน คำว่าพุทโฮกับลมหายใจ แต่เริ่มต้นถูกต้องผู้ปฏิบัติใหม่ ลมหายใจเข้านิกพุท ลมหายใจออกนิกโฮ ถ้าใช้ได้ประโยชน์ แต่พอภาวนาไปจิตมันละเอียดยเข้าไปแล้วมันมีข้อต่อรองขึ้นมา ก็ให้วางอันใดอันหนึ่ง เหมือนเกียร์รถ ออกกรณีเกียร์ ๑ เกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔ พอความเร็วมันขึ้นระดับหนึ่ง ถ้าลากเกียร์ ๑ ตลอดไป มันก็ไม่ได้ แต่เกียร์ ๑ นี่ดีมาก ๆ สำหรับรถหนักที่จะออกตัวได้

พอออกตัวไปได้แล้ว เกียร์ ๑ เราไม่ต้องการใช้ เพราะเกียร์ ๑ รอบเครื่องมันไม่ทันกับความเร็วของรถเราก็ต้องเปลี่ยนเป็นเกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔ นี่ก็เหมือนกัน พอจิตใจเริ่มเปลี่ยนแปลงไป เราก็ต้องมีอุบายของเราเปลี่ยนแปลงของเราไป มันจะผ่านไปได้ ไม่ใช่ไปยึดอันใดอันหนึ่ง ใส่เกียร์ ๑ แล้วก็ลากทั่วประเทศไทย มันก็ไม่ได้ ไม่มีเกียร์ ๑ พอออกตัวมันก็ดับหมดเครื่อง มันก็ต้องพลิกแพลงเอา

ถาม : ๑๕. ผมบวชแล้วจิตใจไม่สงบเลยขณะนี้ผมบวชอยู่ ก่อนบวชมีความตั้งใจไว้สิบเดือน เนื่องจากตอนเป็นฆราวาสเป็นคนใจร้อนหงุดหงิดง่าย ดังนั้นก่อนบวชจึงตั้งใจให้โยมพ่อโยมแม่ คิดอยู่เสมอว่าบวชแล้วต้องได้ แต่ได้ในที่นี้คือความสงบของจิตให้ตัวเองเป็นคนใจเย็น ใจสงบรอบคอบ ด้วยเหตุที่บวชแล้วต้องได้ เชื่อในวัดใน

ศาสนา คงสามารถตอบปัญหาในตัวผมได้ มีอาจารย์ช่วยสอนช่วยแนะนำ ใจผมคงสงบมีสมาธิขึ้นมา แต่พอบวชไปแล้วไม่เป็นอย่างที่คิดเลย อย่างก่อนบวชแม้แต่น้อย หรือว่ามี ความคิดฟุ้งซ่านไป บวชมาไม่นานก็อยากจะสึก แต่ถ้าผมจะสึกในเร็ววันนี้ คงไม่มีประโยชน์อะไรจากการบวช คงเป็นบาปมาก ในการตีพระสงฆ์ ณ ที่ผมจำวัดอยู่ มีปัญหาไม่ต่างอะไรจากสังคมภายนอกเลย กระผมสงสัยว่าถ้าจิตใจเราไม่สงบ ยังมีห่วงติดทางโลกขาดบ้างไม่ขาดบ้าง มีกิเลสบ่อยครั้ง ผมกลัวบวชต่อไปจะมีบาปมากกว่า บวชต่อไป ใจยังไม่สงบเลย และอาจมีบาปกรรมมากขึ้น (ผมคิดว่าพระสงฆ์ทำผิดคงบาปมากกว่าฆราวาสหลายเท่า ผมเข้าใจถูกหรือเปล่าครับ)

ในเวลานี้อยากลาสิกขามาก แต่อยากจะปฏิบัติให้จิตใจสะอาดขึ้น แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรหาทางออกไม่เจอ กรุณาช่วยแนะนำผมด้วยครับ ผมคิดว่าอยากย้ายวัดไปที่เขา สอนแนะนำในการฝึกจิตใจ แนะนำในทางที่ถูกที่ควร ผมคิดถูกไหมครับ นี่ก็คำถามเขานะ แต่ถ้าผมลาสิกขาออกไปแล้วอยู่วัดประพฤติปฏิบัติฝึกใจฝึกจิต มาหาครูอาจารย์ที่สอนแนะนำให้ผม จะดีกว่าผมมากกว่าบวชอยู่ ทำผิดศีลกฎของสงฆ์เยอะหรือเปล่าครับ ผมยังมีความตั้งใจเป็นพื้นเดิมตั้งแต่แรกอยู่บวชให้ถึงสิ้นปีดีกว่าไหมครับ

หลวงพ่ : ประเด็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องที่ความคิดของโลกกับของธรรมมันแตกต่างกัน เพราะความเห็นของเราวัดทุกอย่างต้องเป็นดีหมด เพราะเราก็เคยมีความคิดอย่างนี้ ก่อนเราบวชเราคิดว่าพระต้องสะอาดบริสุทธิ์หมด ถ้าคิดแบบโลกคิดว่าพระจะเป็นอย่างนั้น ถ้าบวชเข้าไปแล้ว ทำความดีก็ต้องเป็นความดี ไอนี้เขาเรียกสังคมขมขื่นมันเป็นเรื่องของพระ เวลาธรรมวินัยเรื่องของสงฆ์ อาบัติของสงฆ์ที่สงฆ์เอามอบอกฆราวาสนี้เป็นอาบัติ เห็นไหมคนในอยากออกคนนอกอยากเข้า นี่ของสงฆ์เพราะอะไร เพราะสังคมทุกสังคมมีคนดีและคนเลว

ในเมื่อพระบวชแล้วพระในเมืองไทยนี้ ๔-๕ แสนองค์ มันก็ต้องมีดีมีเลวเป็นธรรมดา ฉะนั้นเวลาเราคิดของเราเอง ด้วยความศรัทธาด้วยความเชื่อของเราว่าพระเป็นผู้ประเสริฐ พระเป็นสิ่งที่ดี ยิ่งสังคมพระด้วยเข้าไปแล้วต้องสะอาดบริสุทธิ์ เพราะเราคาดหวังไว้มาก พอคาดหวังไว้มากพอเราเข้าไปแล้ว ถ้าบวชแล้วเห็นไหม เวลาหลวงตา ท่านบวช เวลาท่านเทศน์สอนพระบอกว่าหัวโล้นๆหม้อผ้าเหลืองนี้ใครก็ทำได้ โกงหัวนี้แบบว่าโกงเข้าไปจนถึงกะโหลกศีรษะก็โกงได้ไอ้เรื่องนี้มันเรื่องสมมุติหมด เราไปมอง

กันที่โคนหัวโล้นๆ ห่มผ้าเหลืองว่าเป็นพระ เราไม่ได้มองว่าข้อวัตรปฏิบัติของพระต่างหากที่เป็นพระ

ฉะนั้นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบอกว่า สัปปายะ ๔ อาจารย์เป็นสัปปายะ หมู่คณะเป็นสัปปายะ สถานที่เป็นสัปปายะ อาหารเป็นสัปปายะ คำว่าสัปปายะ ๔ เวลาเราไปอยู่ในวัดนี้ ถ้าพูดถึงความเข้าใจของเราเนะ เวลาเราเห็น บางคนเขาจะศรัทธา เขาไปวัดไปวา กันทำไมเขาชวนชวายกัน ทำไมเขาต้องชวนชวายกัน เพราะเขาเป็นสัปปายะของเขา แต่ถ้าเป็นสัปปายะของสังคม อย่างวัดทั่วไปเห็นไหม พอเข้าไปที่วัดที่เขาต้อนรับดี เราก็อพอใจไปอย่างนั้น

แต่ถ้าพูดถึงสัปปายะของเรา เราต้องการความสงบจริง เราต้องการความจริง เราจะต้องเลือกไปอีกอย่างหนึ่งอันนี้เป็นสัปปายะ ฉะนั้นเข้าไปในวัดแล้วไม่ต่างจากสังคมภายนอกเลย พระก็มาจากคน คนในสังคมเป็นอย่างไร เวลาบวชเป็นพระแล้วก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้น เพียงแต่ว่าเวลาเราบวชเป็นพระนี้ สังคมจากภายนอก เราเป็นมนุษย์ ถ้าเราปรารถนาสิ่งใด เราตั้งใจในสิ่งใด คุณติ เวลาเอาหลวงตาเป็นตัวอย่าง หลวงตาท่านปฏิบัติมาท่านศึกษามาจนเป็นมหา

นี่ท่านบอกเลย เวลาศึกษาไปพูดถึงสวรรค์ อยากไปสวรรค์ อยากไปพรหม สูดท้ายก็อยากไปนิพพาน พออยากไปนิพพานแล้วนิพพานมีไหม ใจส่วนใหญ่ในความรู้สึกก็ยอมรับ ก็เชื่อ แต่มันก็ลังเลใจว่าแล้วใครจะสอนเราได้ละ ใครจะบอกเราได้จริง มันก็มีความสงสัยอยู่ ฉะนั้นถ้าเป็นขนาดที่ว่าตั้งใจจริงแล้ว ท่านยังมีความสงสัยอยู่ ท่านตั้งปณิธานตนไว้ว่า ถ้ามีอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่งเป็นผู้ชี้แนะได้ เป็นผู้คลายความสงสัยได้ ท่านจะยอมตายกับอาจารย์องค์นั้น จะเอาอาจารย์นั้นเป็นที่พึ่งที่อาศัย

เห็นไหม เขาต้องแสวงหา เขาไม่ใช่บอกว่า เรามีความตั้งใจจะบวชนะ เรามีความตั้งใจจะบวชมาก แล้วเราต้องการคุณงามความดีหมดเลย แล้วคิดว่าจะบวชไปเลย แล้วพอบวชเข้าไป หลวงตาอีกแหละ หลวงตาท่านพูดไว้ วัดเป็นส้วมเป็นถ่าน พระเป็นมูตรเป็นคุดู แต่พวกเรามองไม่ออก เรานึกมองไม่ออกหรือกว่า เป็นส้วมเป็นถ่านจริงหรือเปล่า เป็นมูตรเป็นคุดูจริงหรือไม่จริง แต่เวลาพระที่บวชเข้าไป บวชด้วยกันจะรู้เองว่าเป็นมูตร

เป็นคุณจริงหรือเปล่า คือจะรู้ได้ต่อเมื่อการที่เราอยู่ด้วยนานๆ นะ ธรรมะจะรู้ได้ต่อเมื่อแสดงธรรม

ฉะนั้นด้วยวุฒิภาวะของเรา เราจะเข้าใจไม่ได้หรือเราเข้าใจไม่ได้ พอเราเข้าใจไม่ได้พอเราเข้าไปแล้ว มันก็มีความผิดหวังอย่างนี้ พอมีความผิดหวัง เราต้องทำตัวเราแล้ว เรื่องของเขาเป็นเรื่องของเขา เรื่องของเราเป็นเรื่องของเรา ถ้าเรื่องของเขาเราจะเข้าถึงคมอย่างไร คูตี เวลาหลวงท่านพูด เวลาท่านเรียนบาลีอยู่ เวลากลางคืนท่านอยากปฏิบัติ พอมาเดินจงกรมเวลาเพื่อนผ่านมา ทำอะไรอยู่ที่นี่ ว่าเดินจงกรม โอ๊ย จะไปสวรรค์จะไปนิพพานหรือรอกันก่อน นี่ในวงของสังคมเขาเป็นการล้อเล่นเป็นการหยอกล้อกัน

ไอนี้ก็เหมือนกัน ถ้าพูดถึงสังคมเขาเป็นอย่างนั้น เวลาเราอยู่กับเขา เราต้องอยู่กับเขาโดยสังคมแบบนั้น แต่เราต้องหาเวลาปฏิบัติของเราเอง หรือจะย้ายวัด เขาบอกหรือผมสมควรจะย้ายวัด จะย้ายไปวัดไหนล่ะ วัดมันก็เหมือนวัด ย้ายไปเจอเลยว่านี่จะยิ่งเจ็บใจมากกว่านี้อีก ถ้าย้ายวัดไป วัดนี้ว่าไม่ดีแล้วนะ ย้ายไปอีกวัด โอ้โฮ หนักกว่าเก่าอีก โอ้ เจ็บซ้ำไปกว่าเก่าอีกนะ เพราะอะไร เพราะเราคาดหมายไว้มาก

เราก็เคยคิดอย่างนี้ตอนที่บวชใหม่ๆ เราก็เคยคิดอย่างนี้ ผู้บวชใหม่เข้าไปมันก็เหมือนกับเราเป็นลูก เราเป็นลูกเห็นไหม เหมือนคูตีพ่อแม่ต้องดูแลทะนุถนอมลูกขนาดไหน เราบวชเข้าไปใหม่ เราก็เหมือนเป็นลูก เราเพิ่งเกิด พระครูบาอาจารย์ก็ต้องช่วยดูแลเรา

มันไม่ใช่ว่าอย่างที่คิดเลยล่ะ พอเข้าไปแล้วเป็นอย่างลูกก็จริงอยู่ แต่เราก็มีการศึกษา เราก็มีความรู้ใช้ไหม เราก็เอาความรู้เราเข้าเทียบ พอเข้าเทียบมันก็ไม่ใช่ว่าที่ใจเราปรารถนาหรือ

ฉะนั้น สัปปายะ ๔ สถานที่ไม่เป็นสัปปายะ จิตเราเป็นสัปปายะใหม่ อาจารย์เป็นสัปปายะใหม่ จะบอกว่าก่อนบวชหรือก่อนที่เราจะประพฤติปฏิบัติ เราต้องเลือกก่อน เวลาในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า อย่างเช่นเรานี้ อาคันตุกวัดร ไปวัดไหนก็แล้วแต่ ไปถึงไปกราบขออาศัยท่าน แล้วให้อยู่กัน ๗ วัน ถ้าพูดถึงถ้า ๗ วันนี่เราเห็นว่างามแล้ว เราถึงขอนิสสัย ถ้าไม่ขอนิสสัย ราตรีที่ ๗ เป็นอาบัติปาจิตตีย์ ฉะนั้นที่เรามาขอนิสสัย ขอนิสสัยจากอุปัชฌาย์ จากอุปัชฌาย์ก็มาเป็นอาจารย์

ฉะนั้นเวลาบวชแล้วมันเหมือนยังไม่บรรลุนิติภาวะ การบรรลุนิติภาวะของโลก เดียวนี้ ๑๘ หรือ ๒๐ ไม่รู้ แต่ทางพระนี่คือ ๕ พรรษาขึ้นไป ถ้าพรรษาที่ ๑ ๒ ๓ ๔ นี่ต้อง ขอนิสัย ถ้า ๕ พรรษาขึ้นแล้วจะต้องเป็นผู้ฉลาด เป็นผู้ฉลาดหมายถึงว่า ๕ พรรษานี้ต้อง ปาฏิโมกข์ได้ ท่องปาฏิโมกข์ได้ก็เหมือนจบนิติศาสตร์ ใครจบนิติศาสตร์จะรู้เรื่อง กฎหมายใช่ไหม ใครท่องปาฏิโมกข์ได้ ปาฏิโมกข์คือศีล ๒๒๗ ของพระ ถ้าศีล ๒๒๗ ของพระก็เป็นผู้ฉลาด คือรู้กฎหมาย รู้ธรรมวินัย พ้นจากนิสสัย แต่ถ้าเรายังท่องปาฏิโมกข์ไม่ได้ถ้าเราเป็นผู้ไม่ฉลาดนะ ให้ ๑๐๐ พรรษาก็ไม่พ้นนิสสัย

ฉะนั้นถ้าพ้นนิสสัยแล้ว เราไปอยู่ที่ไหนมันก็อยู่ได้ เวลาอยู่กับอุปัชฌาย์อยู่กับ อาจารย์ต้องขอนิสัย ถ้าไม่ขอนิสัยเป็นอาบัติปาจิตตีย์ ฉะนั้นถ้าพูดถึงเวลาไปอยู่ ๗ วัน แล้วเราคุ้นใจคอกันเราเข้ากันไม่ได้ หมายถึงว่าคำสอนของท่านนี้เรารับไม่ได้เลย หรือ สิ่งใดๆ ที่ท่านแสดงออกมานี้เราขัดแย้งมากเลย ให้เก็บของออกไปไม่ให้อยู่กับท่าน เพราะกรณีอย่างนี้กรณีเรื่องจรตนิสสัยนี้เป็นอย่างหนึ่ง

ดูสิ มันเข้ากันโดยธาตุ ลูกศิษย์พระสารีบุตรธาตุเป็นปัญญาหมด ลูกศิษย์พระโมคคัลลานะผู้มีฤทธิ์หมดเลย ลูกศิษย์ของพระเทวทัตตามกหมดเลย มันเข้ากันโดยธาตุ ฉะนั้นครูบาอาจารย์ที่ดีก็แล้วแต่ แต่ถ้าธาตุเรากับธาตุท่านขัดแย้งกัน

อย่างเช่น อาหารของคนจีน คนจีนจะกินอาหารที่จืด อาหารที่เป็นประโยชน์กับ ร่างกาย คนไทยชอบกินรสเผ็ด น้ำพริกที่เผ็ด อาหารไทยเป็นอย่างหนึ่ง อาหารจีนเป็น อย่างหนึ่ง แล้วเราเป็นคนจีนหรือคนไทย ไปอยู่กับอีกครอบครัวหนึ่ง โอ้โฮ ชีวิตเราเป็น ทุกข์มากเลย คือไม่เคยได้กินอะไรที่มันถูกใจเลย ไปกินอาหารที่ไม่มีรสชาติหรือตรงข้าม ตลอดไปเลย มันก็เป็นความทุกข์ของเรา นี่พูดถึงสัปปายะ

ไอ้กรณีอย่างนี้มันเป็นกรณีของหญ้าปากคอก ที่ว่าผมบวชแล้วแต่จิตใจไม่สงบ เลย เพราะบวชไปแล้วทุกคนก็มีความหวังไว้มาก แล้วหวังมากผู้บวชใหม่นี้ เขาเรียกอัม บัญ อัมบุญนี่มันทำอะไรด้วยความซุ่มซ่ามใจมาก แล้วอยากทำมากแล้วมันไม่ได้ตั้งใจ มัน ก็เลยยิ่งเกิดแบบว่ามันตลกกลับ ฉะนั้นต้องทำใจนิ่งๆ แล้วเรื่องของเข เรื่องของพระที่เขาทำ มันเรื่องของเข เราก็ทำของเรา เพราะเราเข้าไปอยู่ในสังคมอย่างนั้นแล้ว

ฉะนั้นถ้าให้ดี จะย้ายวัดหรือไม่ย้ายวัด มันควรจะคิดตั้งแต่ก่อนบวชไง ก่อนบวชเราต้องไปศึกษาก่อนเราไปดูก่อน ฉะนั้นเวลาเราไปหาครูบาอาจารย์เราเลือกครูบาอาจารย์ของเราก็เพราะเหตุนี้ไง เราเลือกครูบาอาจารย์ของเรา เวลาเขาบวชเขาเลือกเขาแยกแยกก่อนว่าจะไรควรไม่ควร อะไรเข้ากันได้หรือเข้ากันไม่ได้ ถ้าเข้าไม่ได้ เราก็ควรแยกไปอยู่ที่ๆ เราพอใจ

ฉะนั้นถ้าลาสิกขาไปถือศีล ๘ อยู่วัดประพฤติปฏิบัติ ถือว่าอยู่กับใจใจ หาครูบาอาจารย์ เวลาปฏิบัติเราปฏิบัติตลอดชีวิตนะ เหมือนกับเราเกิดมาต้องมีอาหารการกินตลอดชีวิตถ้าเราขาดอาหารเราก็ต้องตาย จิตใจของเราถ้าเราปฏิบัติเราก็มีคุณธรรมในหัวใจของเรา ในเมื่อเรามีชีวิตอยู่มันก็เหมือนกับอาหารของใจ เราก็ปฏิบัติของเราไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาไปประพฤติปฏิบัติกับเจ้าลัทธิต่างๆ ๖ ปี ผิดหมด ไปอยู่กับองค์ไหนก็แล้วแต่ ศึกษาเขาจนหมดไส้หมดพุง มันก็แก้กิเลสไม่ได้

จนท่านต้องกลับมาปฏิบัติของท่านเอง แล้วเวลาสำเร็จขึ้นมา เวลาเทศนาว่าการภิกษุทั้งหลายไม่มีกำมือในเรา องค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าไม่มีข้อใดปิดบังไว้เลย ไม่มีกำมือในเรา เราจริงหรือเปล่าเท่านั้นเอง ฉะนั้นเราศึกษาธรรมวินัยแล้วเราปฏิบัติของเราปรินิพพานว่าจะย้ายวัดอะไรไหม เพราะเราบวชชั่วคราวบวชไม่กี่วัน แล้วถ้าพูดถึงบวชไปแล้ว เขาก็มีทางออกของเขา แล้วเวลาเข้าไปมันก็จะเห็นสภาวะแบบนี้ แล้วมันก็จะกลับมาถึงตัวเรา แล้วนี่เราถึงบอกมันเป็นนิทาน

เราพูดถึงเรื่องสัปปายะ ๔ หมู่คณะเป็นสัปปายะ ถ้าไม่เป็นสัปปายะการปฏิบัตินี้มันจะขัดแย้ง การปฏิบัติไม่สะดวก อาหารเป็นสัปปายะ ฉะนั้นแล้วปฏิบัติง่าย ยิ่งถ้ามีครูบาอาจารย์เป็นสัปปายะ ท่านชี้นำให้เราไปทางที่ถูกต้องเลย สถานที่ที่เป็นสัปปายะ ที่นี้ถ้ามันเป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะนี้ เพราะเราไม่มีสิทธิ์เลือก บางทีเวลาบวชอยากบวชใกล้บ้าน อยากสะดวกสบาย เวลาบวชก็คิดแค่นั้น แต่เวลาผลของมันเป็นอย่างนี้ มันจะมาเสียใจในภายหลัง ถ้าที่แรกเราจะบวช เราไปหาที่ถูกใจของเรา จะไกลหน่อยจะลำบากหน่อยมันก็ต้องทน แล้วเวลาบวชไปแล้วมันจะไม่มีผลขัดแย้งอย่างนี้

นี่เวลาบวชนะไปไกลก็ไม่ได้ ไกลบ้านแม่ไม่ยอม ไกลบ้านพ่อไม่ยอม พ่อแม่ปู่ย่าตายายวุ่นไปหมด แล้วบวชแล้ววัดก็ต้องดีด้วย มันก็เขียนพล็อตเรื่องสร้างหนังเองเลย

ก็จบ เราไม่สามารถสร้างหน้เองได้ สังคมมันเป็นอย่างนี้ มีแต่เราจะปรับตัวอย่างไรให้เข้ากับสังคมนั้นได้ คิดกันไปเอาเองนะ อันนี้บอกว่ให้ทำไปให้ปฏิบัติไปมันอยู่ที่เวทีกรรมของคน ในเมื่อเจอสภาพแบบนี้แล้ว แล้วพอมันผ่านพ้นไปแล้ว เราไปปฏิบัติเอาตามหลังนะ

ถาม : ๘๐. ฝ่ายขอขมาหลวงพ่อด้วย คิฉันเขียนถามเรื่องสันตติไป ไม่มีเจตนา หลอกหลวงพ่อเลย ไม่มีเจตนาหลอกหลวงพ่อหรือก เพียงแต่เพ่งอ่านเจอเลยเขียนไปสงสัยก็ถามทั้งนั้น สันตติที่เขาว่ากันเกิดดับนั้นคืออะไร ซึ่งหลวงพ่อกฤณาตอบหมดแล้วในธรรมเทศนานั้น

หลวงพ่อ : ที่เขียนมาก็เขียนมาขอโทษ เพราะวันนั้นเราพูดเรื่องสันตติไป เพราะธรรมคานะ ถ้าเราถามธรรมะกันเราเห็นหน้าเห็นตากัน เราซักถามกันได้ แต่ในอินเตอร์เน็ตคนจะเขียนอย่างไรก็ได้ ฉะนั้นเขียนคำถามมา คำตอบเราตอบมาบ่อยมาก ฉะนั้นพอเขาถามมาก็ตอบไป

เพียงแต่ถ้าตอบไป ถ้ามันเป็นการอย่างที่เราพูดว่าเป็นการชุดบ่ล่อปลา หรือบางคนเห็นก็รู้อยู่แล้ว เพียงแต่ว่าถามมาเพื่อจะให้เราแบบว่าขยายเนื้อความ มันก็ไปกระเทือนกัน แต่ถ้าถามด้วยความสงสัย ด้วยจิตบริสุทธิ์ เราก็เห็นด้วยนะ แต่การถามมันมีปัญหา อย่างนั้นเราเลยพูดักไว้ ไม่งั้นคนเรานี้เน่านาจิตตั้ง แล้วบุคคลสาธารณะมันเหมือนยืนอยู่กลางแสงไฟ ทุกคนมองเห็นหมด ไซ้ไหม นี่เหมือนกันเราตอบปัญหามันก็เหมือนเราตอบปัญหา ทุกคนมูมอมมันแตกต่างกันไป เขาจะมองว่าบางทีเราก็เขียนปัญหาถามเอง แล้วก็ตอบเอง คืออยากจะว่าใครก็เขียนปัญหาขึ้นมาแล้วไปว่าเขา ฉะนั้นที่พูดไว้แบบนี้เพื่อกันไว้ว่าสิ่งที่ทำนี้ มันเป็นปัจจุบันหมด อันนี้เขาขอขมาเฉย ๆ

ถาม : ๘๑. อันนี้น่าสงสาร เหมือนปัญหาแรกเลยนี้ปัญหาหญาปากคอก ปัญหาพื้นฐาน ผลของการพิจารณาและระลึกถึงความตาย กราบนมัสการหลวงพ่อด้วย ผมมีปัญหามาเรียนถามหลวงพ่อด้วยช่วยแนะนำด้วยครับ ปัญหาคือ ผมพิจารณาและระลึกถึงความตายและเรื่องสรรพสิ่งล้วนอนิจจัง ผมพิจารณาหลายอย่าง ถ้าเล่ามันก็ยาวครับ แต่ที่ผมพิจารณาความตายจนจิตรู้สึกแบบนี้ ผมใช้เวลาพิจารณาไม่นานนักครับ คือตอนนั้นมีคนใกล้ตัวตายไป แล้วก็มีคนหัวใจวายตายต่อหน้าผมด้วย ผมก็เลยคิดถึงตัวเองครับ แต่

ผมก็ยังระลึกถึงความตายบ่อยๆ ครับ ผมรู้สึกว่าคนเราเกิดมาก็เหมือนๆ กัน ดำเนินชีวิตเหมือนๆ กัน ลงเอยที่เดียวกัน สุดท้ายก็ตายทุกคน

ผมพิจารณาไปจนจิตรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตที่ต้องดิ้นรนแข่งขัน ความอยากได้อะไรก็มีมันก็ลดลงไปแบบรู้สึกได้เลย รู้สึกว่าทรัพย์สินสมบัติของโลกมีค่าน้อย รู้สึกเข้าใจคำว่าตายแล้วเอาไปไม่ได้ว่าเป็นอย่างนี้เอง และเกิดความรู้สึกว่า มีแต่บุญเท่านั้นที่มีค่าจริงๆ รู้สึกอยากไปให้พ้นจากสังขม อยากไปบวชแต่ก็มีภาระ คือมีภรรยาซะแล้วครับ แต่ก็มีความรู้สึกว่าพอ และไม่เอาแล้ว ลูกสืบสกุลผมไม่อยากมีเลย ใจรู้สึกว่ายากให้มันจบแค่นี้ จะสุขจะทุกข์ก็ให้จบแค่นี้ ไม่อยากสร้างห่วงอีก

ตรงที่ความอยากได้อะไรมันลดลงไปนี่แหละครับที่เป็นปัญหา เพราะความรู้สึกกระตือรือร้นชวนขวยคู้ดิ้นรน มันก็ลดลงไปมากด้วยเหมือนกัน อยากจะไปบวชแต่ไปไม่ได้ จะอยู่ทำมาหากิน มันก็ไม่ชวนขวย เพราะไม่อยากได้อะไร รู้สึกว่าชีวิตต้องการแค่ปัจจัย ๔ เล็กน้อย แบบแค่พอเลี้ยงชีพไม่ให้ตายก็พอ

มันเป็นผลเสียของการพิจารณาความตายใช่ไหมครับ เพราะมันทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็เป็นทุกข์ ตอนนี้ผมก็พยายามทำใจให้ใช้ชีวิตแบบปกติและปฏิบัติธรรมควบคู่ไปด้วย แต่เรื่องความกระตือรือร้นดิ้นรนอยากได้อะไรมันลดลงไป มันก็เป็นปัญหาที่ผมไม่รู้จะแก้ยังไงครับ รบกวนหลวงพ่อบอกช่วยด้วย

หลวงพ่ : ปัญหาของมันก็คือ มันเป็นผลเสียของการพิจารณาความตายใช่ไหมครับ เพราะมันทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็เป็นทุกข์ การพิจารณาความตายเป็น มรณานุสติ เป็นกรรมฐานห้องหนึ่ง พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็เป็นกรรมฐานห้องหนึ่ง อานาปานสติก็เป็นกรรมฐานห้องหนึ่ง เป็นวิธีการทำความสงบของใจ ๔๐ อย่าง ที่นี้พอเราระลึกถึงความตาย เห็นไหม คนเราเวลาฮึกเหิม เวลาที่มีความทุกข์เวลาต่างๆ แล้วเรานึกถึงความตายนั่นจะสดคมั่นหดหู่ทันที เวลาเราคึกคะนอง เราคิดเรื่องอะไรที่แบบว่ามันเป็นความฟุ้งซ่าน คิดแต่เรื่องที่สร้างบาปอกุศล ถ้าคิดถึงความตายนะมันจบ

ฉะนั้นมรณานุสติ มันเป็นกรรมฐานห้องหนึ่งที่มีประโยชน์มาก แต่มันเป็นจิตของคน เราแนะนำลูกศิษย์ไปเยอะมากให้คิดถึงความตาย บางคนกลับมาอุทธรณ์ หลวงพ่ พ่อก็คิดถึงความตายนะมันขำอ่อนหมดเลย มันทำอะไรไม่ได้เลย ใจนี้มันก็แบบว่าซุ่ม

เกินไป เขาให้คิดถึงความตาย ให้เรามีสติ ไม่ให้เราฟุ้งเฟ้อเกินไป อย่างเช่นเราจะโกรธใคร เราจะมีอารมณ์กระทบกระเทือนกับใคร พอเรานึกถึงความตาย มันให้อภัยเขา เดียวเขาก็ตายแล้ว เดียวเราก็ตายแล้ว เราจะไปผูกโกรธกันทำไม

ระลึกถึงความตายนี้เหมือนเรา เหมือนกับสุดโต่ง สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง พอคิดถึงความตายมันไม่สุดโต่ง พอคิดถึงความตาย บางคนเฉา บางคนคิดไม่ได้ แต่บางคนก็มีเยอะมากเลยที่คิดถึงความตายดีมากเลย ธรรมดาคนเรามันห่อเหี่ยว มันทะเยอทะยานมันเอาเต็มที่แล้ว พอคิดถึงความตายมันพอดี คนที่มันพอดีก็มี คนที่คิดถึงความตายแล้วดีมากก็มี คนที่คิดถึงความตายแล้วมันห่อเหี่ยว

คนที่คิดถึงความตายมันเฉาจนไม่อยากอยู่เลยก็มี มันเหมือนพุทโธเลย บางคนพุทโธก็ดีมาก บางคนพุทโธมันก็อึดอัดขัดข้อง พระพุทธเจ้าถึงบอกมีถึง ๔๐ วิธีการ ฉะนั้นไอ้คำว่าระลึกถึงความตายนี้มันไม่อยากทำอะไรเลย ความจริงนะถ้าคนเขามีสติปัญญา พอเขารึกถึงความตาย เขาจะรีบชวนขวาย เขาจะรีบทำงานทำการไว้ แล้วสมบัตินี้ทิ้งไว้ให้คนอื่น จะได้ตายไปแบบไม่มีภาระ แต่นี่บอกว่าพอคิดถึงความตายแล้วไม่ทำอะไรเลย ห่อเหี่ยวหงอยเหงาเศร้าสร้อย

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนถึงให้ไปเที่ยวป่าช้า ในวิสุทธิมรรค ให้ไปเหนือลมเพราะไปได้ลมกลิ่นมันจะเข้ามาปะทะเราก่อน ถ้าว่ากลิ่นมันจะเข้ามาปะทะเราก่อนนี่นะ จิตใจเรามันยังไม่มีหลักมีเกณฑ์ พอเจอกลิ่นเหม็นกลิ่นต่างๆ มันทำให้หัวใจมันสั่นคลอน มันก็ไม่มีประโยชน์แล้ว แต่ถ้าเราไปเหนือลมจิตใจเรายังไม่พร้อม มันไปเห็นไข่มุขไหม พอเห็นภาพนี้มันจะไปปรับปรุงหัวใจเราก่อน พอเห็นภาพเห็นต่างๆ หัวใจเรามันเหมือนเด็กเลย เด็กเริ่มการศึกษามันปูพื้นมันขึ้นมา

ถ้าเด็กมันปูพื้นการศึกษาขึ้นมาพอมันมีปัญญาขึ้นมา มันมีปัญญามันจะใช้ปัญญาของมันเพื่อประโยชน์ไปข้างหน้าได้เลย ฉะนั้นถ้าเราไปเข้าได้ลมเราไปเจอกลิ่นก่อนยังไม่ทันพิจารณามันล้มก่อนเลย มันสู้ไม่ไหวแล้ว โอ้ย มันเหม็นมาก ไม่ถูกจริตเลย เห็นไข่มุข พระพุทธเจ้าบอกว่าให้เข้าเหนือลมแล้วมีสติพิจารณา ถ้าผู้ที่ไม่ดูใหม่ ถ้ายังไม่เข้มแข็งให้ดูซากศพเก่าก่อน อย่าไปดูซากศพใหม่ เพราะไปดูซากศพใหม่จิตใจเราสู้

ไม่ได้ทำให้ดูซากศพเก่าก่อน พอดูซากศพเก่าพอจิตใจมันพัฒนาขึ้นแล้ว มันดูซากศพใหม่ก็ได้

เวลาไปเที่ยวป่าช้า เขายังต้องมีวิธีการเลย ใ้ฉันก็เหมือนกัน เวลาเราระลึกถึงความตายถ้าจิตมันห่อเหี่ยว ตัวเองก็เป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็เป็นทุกข์ โอ้ยพิจารณาไปแล้วทุกคนเป็นทุกข์ แต่ถ้าพูดถึงในการปฏิบัติถ้าจิตใจเราดี คนใกล้ชิดคนที่อยู่ด้วยกัน เวลาเราจะพลัดพรากไปเขาก็ต้องทุกข์ร้อนเป็นธรรมดา แต่ความทุกข์อย่างนี้ทุกข์เพราะความพลัดพราก แต่นี้ถ้าพูดถึงจิตใจเราไม่เอาไหนเลย มันไม่เป็นความเป็นจริง มันสุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง มันไม่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาในมรรณานุสสติ

ถ้าเป็น มัชฌิมาปฏิปทาในมรรณานุสสติ มรรณานุสสติจะสร้างคุณประโยชน์กับเรา มหาศาล เพราะมันเป็นการแก้กิเลสเป็นสมณะอันหนึ่งเป็นการแก้กิเลสอันหนึ่ง เวลาอีกเหิม เวลาเห่อเหิมถ้าคิดถึงความตายมันหยุดหมดมันสะกดหมด ฉะนั้นที่บอกตอนเริ่มต้นว่ามีคนใกล้ชิดตายไปต่อหน้า มีคนหัวใจวายตายไปต่อหน้า เราฟังลูกศิษย์คนหนึ่งเขาเล่าให้ฟัง เขาเป็นพยาบาลในห้องผ่าตัด เขามีประสบการณ์กับหมอ หมอบางคน คนไข้มาหมอที่จิตใจดีจะบอกจะช่วยเหลือคนไข้ด้วยจรรยาบรรณ

แต่หมอบางคนไหนจิตใจไม่ดี เวลาคนไข้มาจะหยอกล้อเล่น เป็นพูดเล่นในทางที่ผิด ในทางที่ไม่ดี ขนาดที่ว่าในวิชาชีพของเขา ถ้าไม่มัชฌิมาไม่สมดุลของเขา มันยังให้ผลเป็นโทษกับเขา แต่ถ้าบางคน หมอที่เป็นคนดีมาก เขาเจอคนหนึ่งเขาบอกว่า ทำงานโรงงานแล้วมันลากมือเข้าไป มือนี่แหลกหมด แล้วมาผ่าตัด หมอที่ดีเขาเห็นแล้วเขาเมตตามาก แต่หมอที่เขาเป็นทางโลก เขามองแบบว่าเป็นของสนุก เป็นปลาหมึก เป็นอะไรไป เขาแซวเล่นสนุกไปเลย เห็นไหมจิตใจมันไม่สมควร มันก็ไปอย่างหนึ่ง ถ้าจิตใจมันสมควร มันก็เป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา

ในการประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน มรรณานุสสตินี้เป็นของดีหมด เพียงแต่จิตใจเราถ้ามันไม่ดีอย่างนี้ เราก็กลับไปพุทโธดีกว่า เรากลับไปพุทโธเรากลับไปปฏิบัติทางอื่น มรรณานุสสตินี้ เราเอามาคิดเฉพาะว่า เวลาจิตใจมันห่อเหี่ยว มันไม่สู้คน มันใช้อย่างนี้ได้ การภาวนามันมีหลากหลาย ฉะนั้นเวลาจิตของเราเวลาภาวนาไปแล้ว ถ้ามันมีการ

แสดงออก การแสดงออกของใจมันตอบสนอง ความตอบสนองเห็นใหม่ ถ้าตอบสนองในทางที่ถูกต้อง ตอบสนองในทางที่ตรง มันก็ตอบสนอง

นี่ไงที่บอกว่า กามสุขัลลิกานุโยค อตฺตกิลมณานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค คือว่ามันพอใจสิ่งใดมันก็สะสมมันก็หมักหมมอย่างนั้น มันไม่ก้าวหน้า อตฺตกิลมณานุโยค พอเราพยายามจะแผดเผามัน ถ้ามันไม่สมควรของมัน มันก็ไม่ก้าวหน้า นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันมีขณิมาปฏิบัติพา เวลาเรากำหนดพุทโธหรือมรณานุสสติจิตใจมันจะพัฒนามันจะก้าวหน้า ถ้ามันจะก้าวหน้า นี่จิตของเราผลงานของเรา นี่การปฏิบัติของเรา มันจะก้าวหน้ามันจะตรงมาก แต่ถ้ามันมีปัญหา เราเปลี่ยนแปลงได้ ความก้าวหน้าไม่ก้าวหน้ามันเป็นอุปายวิธีการของเราเหมือนกัน

เวลาเป็นกามสุขัลลิกานุโยค อตฺตกิลมณานุโยค มันไม่ใช่การดำรงชีวิตนี้หรือกมันเป็นเวลาปฏิบัติในหัวใจ กามสุขัลลิกานุโยค เวลามันดีดสุข เวลามันทุกข์ยากขึ้นมา เวลาปฏิบัติขึ้นไปมันจะเป็นจะตายมันหลอก เราพยายามเข้มแข็งเราจะเอาจริงให้ได้มันดึงไปอตฺตกิลมณานุโยคเลย คูสิ เวลาพระภิกษุมาแล้วจิตเลื่อมๆ เห็นใหม่เอามีดเชือดคอเลย นี่ อตฺตกิลมณานุโยค มันทุกข์มันยากของมัน แต่เวลาเชือดคอเวลาเลือดพุ่งออกมา ปัญญาท่านเกิดขึ้นมา พอพิจารณาถึงสิ่งกิเลสไปเดี๋ยวนั้น กามสุขัลลิกานุโยค อตฺตกิลมณานุโยค มันเป็นอาการของใจ

เวลาใจมันทำลายเรา มันทำลายจากภายใน มันทำลายเราให้เสียหายเลย ฉะนั้นถ้ามันเป็นอย่างนั้น เวลาครูบาอาจารย์ปฏิบัติอย่างนั้น มันเคยผ่านประสบการณ์อย่างนั้นมา

กรณีอย่างนี้ มันเป็นหญ้าปากคอก คือยังเริ่มปฏิบัติเห็นใหม่ อยากบวช เพราะเวลาภิกษุไปแล้วมรณานุสสติแล้วมันกลับสลดหดหู่ ฉะนั้นเวลาบำเพ็ญกรรม เวลาการปฏิบัติบำเพ็ญกรรมมันมีวิธีการหลากหลาย เหมือนแบบคนไปทางรถ ไปทางเรือ ไปทางอากาศ ถ้าเราไปทางไหนสะดวก เราควรไปทางนั้น

เรามีเครื่องมืออย่างไหน เราจะไปทางไหนเราควรไปทางนั้น ถ้ามันไปทางนั้นได้ทางที่เราไป ถ้าไม่ใช่ทางของเรามันอันนี้ตัวอย่างนี้ มันอันนี้แล้วมันไม่เป็นประโยชน์กับเรา เราก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป มันพิจารณาตั้งแต่ที่แรกแล้วเพียงแต่ว่าพอเราภิกษุไป เราภิกษุของเราไปคนเดียว แล้วพอบอกว่า มันต้องเป็นการพิจารณาความตาย มันมี

ความรู้สึกดีตั้งแต่ที่แรก แล้วเราก็คิดว่าถูกต้องแล้วเราก็อำของเราไป มันมีหลายคนมาก เวลาที่ไปปฏิบัติพุทธะ ๆๆ ตั้งหลายปี แต่มันเป็นไปไม่ได้ พอเปลี่ยนไปใช้คำบริกรรมอื่น อัน แล้วมันเป็นไปได้เลย

นี่เหมือนกัน มันห่อเหี่ยวจากการพิจารณาระลึกถึงความตาย มันเป็นคำบริกรรม คำหนึ่ง มันเป็นกรรมฐานอันหนึ่ง แล้วพอเราใช้ไปแล้ว มันไม่เป็นประโยชน์กับเรา เราควรเปลี่ยนไปใช้อีกอย่างอื่น แล้วพอไปใช้อีกอย่างอื่นก็เหมือนอุปายเลย พอพิจารณาอย่างอื่น ถ้ามันไม่ก้าวหน้า เราค่อยกลับมาใช้ความตาย กลับมาใช้ความตายขึ้นมาเพื่อให้จิตใจมีหลักมีเกณฑ์ของมัน แล้วไปพิจารณาทางอื่นต่อไปมันจะได้ก้าวหน้าต่อไปๆ ของมันไป ไม่ให้มันมาหมักหมมอย่างนี้

ถาม : เป็นฉบับที่ ๒ กระผมเขียนถามปัญหาหลวงพ่อบ้างที่ ๒ กระผมสนใจ เรื่องปัญญาอบรมสมาธิ ได้ฟังหลวงพ่อบอกในเสียงหลายชุดแต่ยังไม่กระจ่างนัก จึงขออนุญาตให้หลวงพ่อบอกอธิบาย เรื่องปัญญาอบรมสมาธิให้กระจ่างครับ เรื่องปัญญาอบรมสมาธิที่กระผมลองทำดู อยากให้หลวงพ่อบอกตรวจให้หน่อยครับ ว่าถูกต้องหรือไม่ ผมเข้าใจและปฏิบัติดังนี้ ปัญญาอบรมสมาธินั้นจะดีมาก ๆ ตอนฟังธรรมของครูบาอาจารย์ โดยเราจะคิดพิจารณาไปด้วยในข้อธรรมนั้นๆ ผมลองสังเกตตัวเอง พอฟังธรรมไปนานๆ สัก ๒-๓ ชั่วโมง ขณะฟังก็กำหนดสติ ซึ่งคำว่าสติ ผมเข้าใจว่าเป็นการกำหนดให้รู้สึกในความรู้สึกที่พิจารณาข้อธรรมนั้นไปอย่างต่อเนื่อง พอเสร็จแล้วผมก็รู้สึกว่า ใจนั้นสงบเยือกเย็นมาก ไม่ต่างกับการพิจารณาพุทธะหรือกำหนดลมหายใจ ขอนมัสการด้วยความเคารพ ศิษย์ทางไกล หนองคาย

หลวงพ่อบ : ตรงนี้ดีมาก ขณะที่ฟังก็กำหนดสติ ซึ่งคำว่าสติ ผมเข้าใจว่าเป็นการกำหนดเห็นไหม ซึ่งคำว่าสติ ผมเข้าใจว่าเป็นการกำหนด ให้รู้สึกในความรู้สึกที่พิจารณาข้อธรรมนั้น แหม..มันชัดเจน เนี่ยเวลาฟังธรรมไป ๒-๓ ชั่วโมงนี่คือปัญญาอบรมสมาธิ เพราะถ้าปัญญาอบรมสมาธิ เราจะคิดเองโดยไม่ต้องฟังก็ได้ ถ้าฟังเวลาฟังเทศน์ อาศัยว่าเสียงเทศน์นั้นเป็นคำพิจารณาแทน แต่เราใช้ฟังเทศน์ อันนี้มันเป็นอุปายเฉพาะบุคคล

ถ้าเราบอกอย่างนี้ถูก ผู้ที่ฟังในชีตเรา จะบอกว่า ก็หลวงพ่อบอกเอง บอกว่าเวลาฟังครูบาอาจารย์ให้ตั้งสติไว้เฉยๆ แล้วเสียงจะมาเอง แต่เราบอกว่าตอนฟังครูบาอาจารย์

เทศน์โดยพิจารณาไปด้วยในข้อธรรมนั้นๆ ผมสังเกตตัวเองฟังไปนานๆ ๒-๓ ชั่วโมง อันนี้เป็นกรณีเฉพาะบุคคล ถ้าเขาฟังแล้ว เขาใช้สติตามไปด้วยคิดไปด้วย แล้วกำหนดฟังตามนั้น พิจารณาตามนั้น ถ้ามันเป็นความดีเห็นใหม่ ผมรู้สึกเยือกเย็นมาก ไม่ต่างกับการพิจารณาโดยพุทโธหรือคูลมหายใจเลย

เวลาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ หรือพิจารณาพุทโธ หรือคูลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ ไม่ต่างกัน คำว่าไม่ต่างกันถ้าผลมัน การพิจารณาทุกๆ อย่างเราต้องการความสงบอย่างเดียว เราต้องการจิตตั้งมั่นอย่างเดียว ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิถูกต้องหมด ไอ้นี้คืออุบาย วิธีการกับเป้าหมาย เป้าหมายคือความสงบ วิธีการมันแตกต่างกันหลากหลาย นี่คือวิธีการ วิธีการของใคร ถ้าวิธีการของใครถูกต้องจึงตามกับจิตดวงนั้น ถ้าจิตมันเข้าสู่ความสงบเยือกเย็น ถูกต้องหมด ที่นี้ความสงบเยือกเย็นมันก็มีเริ่มต้น ขณิกะ อุปจาระ อัปปนา นั้นอีกเรื่องหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่งคือว่า ให้พิจารณาเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป

ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้ตรวจสอบ ฟังหลวงพ่อก็ให้หลวงพ่อดูตรวจสอบหน่อย แหม กลัวผิดมาก ไอ้ตรวจสอบนี่มันตรวจสอบตัวหนังสือ ถ้าตรวจสอบเวลาปฏิบัติมาแล้ว มาคุยกันอันนั้นจะชัดเจนมาก ไอ้ตรวจสอบตัวหนังสือนี้คือว่านี่คือตัวอักษร เหมือนกับหลวงตาท่านพูดว่า พระไตรปิฎกนี้เป็นกิจยาของธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ส่วนธรรมแท้ๆ คือที่อยู่ในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรินิพพานไปแล้ว

คำพูดที่ออกมาจากใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือกิจยา คือพระไตรปิฎก ฉะนั้นเรามาศึกษาพระไตรปิฎก พระไตรปิฎกก็ชี้กลับไปจิตใจชี้กลับไปที่ความบริสุทธิ์ อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งทีพูดออกมาเป็นตัวอักษรทั้งหมด ให้ตรวจสอบก็ตรวจสอบ นี่ก็เป็นเครื่องหมาย เป็นกิจยา เป็นการบอกว่าเราทำถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง แต่ความตรวจสอบจริงๆ คือความตรวจสอบในใจดวงนั้น

ถ้าคุณธรรมะโดยตรง มันก็เป็นประโยชน์อันหนึ่ง อันนี้คุยกันโดยตัวอักษร เพราะว่าเราเคยบอกไว้เหมือนกัน เวลาพระเจ้าสอนสมาธิ เขาให้ลงคะแนน เขียนเป็นตัวหนังสือ ส่งการบ้านสมาธิ เราบอกว่าไม่มีทางสมาธิมันอยู่ที่ใจ เวลาสงบไม่สงบมันอยู่ที่ใจ ถ้าให้เขียนขึ้นมาเนี่ยสมาธิได้สมาธิทุกคนเลยนะ แล้วเขียนสมาธิมาส่งการบ้าน

ใครถูกไม่ถูกไม่รู้ เพราะคนที่เขียนบางคนอธิบายได้ชัดเจนมาก บางคนอธิบายได้กว้างขวาง บางคนอธิบายไม่เป็นเลย ไอ้คนอธิบายไม่เป็นถูกก็ได้เพราะเขาเป็นสมาธิจริง เขาอธิบายไม่ได้ ไอ้คนที่อธิบายเป็นคั่งเป็นแคว นั่นไม่ใช่สมาธิหรอก มันเป็นสมาธิตัวอักษร

ฉะนั้นไอ้ตรวจสอบนี่ ตรวจสอบนี่ใช่เพราะตัวอักษรนี้ ถ้าไม่เป็นก็เขียนไม่ได้ ไม่เป็นก็พูดไม่ได้ แล้วพูดเหมือนก็ไม่ได้ ไอ้เนี่ยมันมีอยู่ ๒ คำ คำว่าสติคือความกำหนดรู้ ผมเข้าใจว่าคือการกำหนดความรู้สึก ผมเข้าใจว่าเห็นไหม ถ้าเข้าใจว่าก็เหมือนกับบอกว่านี่สีแดงยกสีแดงขึ้นมาถูกไหม ถูกก็คือถูก ผมเข้าใจว่ามันถูกก็คือถูก แล้วเวลากำหนดไปจิตมันสงบเยือกเย็นไม่ต่างกันเลย คำว่าไม่ต่างกันเลย

ถ้าคนภาวนาแล้วต่างคนต่างถือดี ไอ้คนที่ปัญญาอบรมสมาธิบอกของกันอันดับหนึ่ง ไอ้ที่พิจารณาพุทโธก็บอกว่าพุทโธอันดับหนึ่ง ไอ้ที่คลุมหายใจก็บอกว่าคลุมหายใจอันดับหนึ่ง ไอ้ ๓ คนนี้มันเถียงกันแล้ว แต่ทำอะไรคนๆ เดียวบอกว่า ๑ อย่างนี้เหมือนกันหมด เพราะอะไร เพราะเป้าหมายมันเหมือนกัน ธรรมะถ้าไปลงในที่เดียวกัน มันจะไม่เถียงกัน แล้วมันจะถูกต้องด้วย นี่ปัญญาอบรมสมาธิ เขาก็บอกว่าสมาธิสงบเยือกเย็นมาก ไม่ต่างกับพุทโธเลย ไม่ต่างกับคลุมหายใจเลย ถ้าคนที่ภาวนาเป็นสมาธิเหมือนกัน มันจะเถียงกันตรงไหน ไม่เถียงกันหรอก สมาธิก็คือสมาธิ เองจะมาทางไหนก็เป็นสมาธิ

แต่ถ้าเองเข้าสมาธิไม่ได้ เองก็บอกสมาธิเป็นของเอง กำหนดอย่างนั้นเป็นสมาธิ ถ้ามันไม่เป็นนะ เถียงกันตายเลย เพราะสมาธิมันไม่เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าสมาธิมันถูกต้องนะ ไอ้กำหนดสตินั้นอันหนึ่ง มันเหมือนกันเลย ทุกอย่างหมดเลย อันนี้อันหนึ่ง แล้วมันถูกต้องอันหนึ่ง ถ้ามันจะถูก มันจะลงเอยในทางเดียวกัน อยากรู้ก็ลงเอยในทางเดียวกัน เหมือนอย่างกระแสน้ำ แม่น้ำทุกสายจะลงสู่ทะเล มันก็ลงทะเลเหมือนกัน นี่ความถูกต้อง ถ้าปฏิบัติแล้วมันเหมือนกันทั้งนั้นเลย แต่ถ้ายังไม่เหมือนกันเพราะอะไร เพราะเราเองเรายังงตัวเราเองอยู่ เราเองเรายังสงสัยตัวเราเอง ถ้าเราสงสัยตัวเราเองสิ่งนั้นมันก็คือความจำ ถ้าความจำมันทำให้ดีขึ้นมันก็ดีขึ้น นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ

เมื่อวานพูดเรื่องอัปนาเห็นไหม ว่าอัปนามันก็เป็นไอ้นั่นกัน ปัญญาอบรมสมาธิก็เหมือนกัน ปัญญาอบรมสมาธิมันมีหยาบ มีกลาง มีละเอียดมหาศาลเลย ปัญญา

อบรมสมาธิคือทำสมาธิ แล้วถ้าปัญญามันพิจารณาของมันไป มันก็เป็นสมาธิ มันละเอียดเข้าไป

ปัญญาคือปัญญาญาณที่ฆ่ากิเลส มันจะไปอีก ละเอียดกว่านี้ กว้างขวางกว่านี้ แล้วอย่างที่เราพูด ไม่ได้พูดไม่ได้หรอก คนที่ปฏิบัติไม่ถึงพูดออกมามันก็พูดได้แค่นี้ มันพูดได้ในสิ่งที่เราเคยทำมาทั้งนั้น ฉะนั้นปัญญาอบรมสมาธิ มันจะไปอีกไกลมากเลยละ เพียงแต่ว่า ถ้าทำแล้ว มันไม่มีอะไรมีคุณค่ามากกว่าอะไร คำว่าไม่มีอะไรมีคุณค่ามากกว่าอะไรเพราะคำนี้เห็นใหม่ ว่า ปัญญาอบรมสมาธิ พุทโธ ลมหายใจเหมือนกันหมดไม่แตกต่างกัน เราจะบอกว่าผลของมัน พอตอบออกมาแล้วไม่แตกต่างกัน

อย่างเช่นอาหารจะเป็นน้ำพริกผักต้ม จะเป็นอาหารเลิศหรูขนาดไหน ผลของมันกินข้าวแล้วอึด ก็พอ ผลของมันกินแล้วร่างกายมีพลังงาน ร่างกายแข็งแรงสุดยอดเลย ฉะนั้นไอนี้ก็เหมือนกัน เวลาปฏิบัติของคนจะละเอียดอ่อนมากขนาดไหน มันอยู่ที่จิตนิสัยของคน ถ้าปฏิบัติแล้วถูกต้องแล้วก็คือความว่าถูกต้อง เอวัง