

สมาธิชอบ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบปัญหาธรรม วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๓

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

คำถามทางเว็บไซต์นี้เป็นคำถามพื้นฐาน แต่เป็นคำถามพื้นฐานที่ว่าคนปฏิบัติจะเจอทั้งนั้นเลย แล้วมันก็เป็นปัญหาหยาบปากคอก มันต้องเคลียร์ ถ้าไม่เคลียร์มันก็เป็นหยาบปากคอก เข้าไปข้างในไม่ได้

ถาม : ปัจจุบันผมปฏิบัติสมาธิ มันปัญหาที่ ๘๖ เนาะ ปัจจุบันผมปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการกำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูก ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก พร้อมภาวนา หายใจเข้าพุท หายใจออกนิกโธ ทำได้สักพักก็จะมีอาการลมหายใจละเอียดเบา จนกระทั่งลมหายใจและคำภาวนาหายไป

หลวงพ่ : เดี่ยวจะอธิบายตรงนี้ คำภาวนาหายไป

ถาม : แล้วจะนั่งสงบอยู่อย่างนั้นสักครู่หนึ่ง แล้วลมหายใจและคำภาวนาก็เริ่มกลับมาเบาๆ เป็นปกติ แล้วก็กลับมาเป็นลมละเอียดเบาจนไม่หายใจอีก เป็นอยู่อย่างนี้กลับไปกลับมาทุกครั้งที่นั่งสมาธิ หรือบางครั้งไม่ได้นั่งสมาธิก็เป็น เพราะผมก็มักจะกำหนดลมหายใจอยู่เสมอในทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

(เมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่แล้ว ผมเคยนั่งสมาธิกำหนดลม กำหนดอานาปานสติ โดยไม่ได้ภาวนาพุทโธ จนมีอาการร่างกายหายไป เหลือแต่ความมืดรอบๆ ตัว และมีแสงสว่างนวลลอยอยู่ตรงหน้า และมีความรู้สึกว่ามีความสุขสบายมากที่สุดในชีวิต แต่ผมตกใจที่ร่างกายหายไป จึงถอนสมาธิออกมา ตั้งแต่นั้นมาไม่เคยนั่งได้อีกเลย ปัจจุบันผมลองภาวนา พุทโธ อย่างเดียว อย่างที่หลวงพ่สอน โดยไม่กำหนดลมหายใจ แต่มักไม่ค่อยได้ผล หรือผมลองกำหนดลมหายใจอย่างเดียวโดยไม่ภาวนาควบคู่ไปด้วย ก็ไม่ค่อยได้ผลเหมือนกัน อาจจะเป็นเพราะว่าผมได้ปฏิบัติด้วยวิธีระลึกรู้ลมหายใจเข้า

ออก พร้อมภาวนาพุทโธมานานกว่า ๒๐ ปีจนติดเป็นนิสัยก็ได้ ขอคำแนะนำจากหลวงพ่อกับ ว่าควรจะปฏิบัติต่อไปอย่างไร เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ)

หลวงพ่ : การปฏิบัติ เราจะบอกว่าทำความสงบของใจนี้มันสำคัญมาก ความสงบของใจมันอยู่ที่จินตนาการ ความคิดของเราๆ จินตนาการไป โดยที่เริ่มต้นบอกว่า กำหนดพุทโธๆๆ พุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก ภาวนาจนลมหายใจหายไป แล้วสงบนิ่งกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ผู้ที่ปฏิบัติมาจะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้นเลย

เริ่มต้นภาวนามันก็อึดอัดบ้าง พอภาวนาไป คิก็คืออยู่พักหนึ่ง แล้วก็กลับไปกลับมา ก็ว่ามันไม่ก้าวหน้าอย่างนั้นเถอะ มันก็สงบอยู่บ้างชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็กลับมาเริ่มต้นใหม่ แล้วก็สงบเป็นบางครั้งบางคราวอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นพอกำหนดอยู่อย่างนี้ไปนะ สิ่งนี้เป็นการปฏิบัติเบื้องต้น

พอปฏิบัติเบื้องต้น ตอนนี้มันก็อยู่ที่เราจะเปรียบเทียบเหมือนการปลูกต้นไม้ พอเราปลูกต้นไม้ไป ต้นไม้มันเจริญเติบโตขนาดไหน ต้นไม้เป็นวัตถุที่เราจับต้องได้ แต่จิตของเรา เราพัฒนาของมัน

เราจะบอกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา มันต้องมีสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสมาธิมันเกิดปัญญาอย่างที่เราต้องการปรารถนาไม่ได้ ปัญญาอย่างที่เกิดอยู่ในปัจจุบันนี้ มันเป็นปัญญา เป็นตรรกะ เป็นความเห็น เป็นสัญชาตญาณ ปัญญาอย่างนี้มันจะมีแต่ความสดตงเวช แต่มันไม่ถอดถอนกิเลสหรอก ฉะนั้นถ้าต้องการความสงบนะ ความสงบมันมีหลากหลาย

ยกตัวอย่างว่าเมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่แล้ว ผมเคยนั่งภาวนาทำสมาธิ แล้วกำหนด อานาปานสติโดยที่ไม่ได้ภาวนาพุทโธ จนมีอาการร่างกายนี้หายไป คำว่าร่างกายหายไป เหลือแต่ความมีครอบตัว นี่มันไม่หายจริงใจ ถ้ามันหายจริงควมมีคมันไม่มี ถ้ามันพุดถึงมันเข้าอุปนาสมาธิ แล้วเวลามันลงไปแล้วมันสั้กแต่ารู้ มันหายหมด แต่เรารู้อยู่นะ

แต่อันนี้มันยืนยันว่าพอร่างกายหาย ความมีครอบตัวใจ แสดงว่ามันไม่หาย ความมีครอบตัวใครเป็นคนรู้ควมมีค จิตต้องรับรู้ควมมีคครอบตัวใจใหม่ นี่มันไม่ได้หายจริง แต่เราเข้าใจว่าหาย อันนี้อันหนึ่ง

เราจะบอกว่ามันไม่เป็นอัปนา ที่ว่าจิตลงนั้นจริง แต่เขาบอกว่าเพราะมีความรู้สึก พอมีแสงสว่างลอยนวลอยู่ตรงหน้า มีความสุขมาก มีความสุขที่สุดในชีวิต แต่ก็ตกใจว่าร่างกายหายไป

เราจะบอกว่าเวลาจิตที่มันเป็นสมาธิ สมาธิมันมีหลากหลาย คำว่าสมาธิมีหลากหลายมันเป็นอาการนะ แต่สมาธิที่เดียวก็มีหนึ่งเดียวเท่านั้น ไม่มีหลากหลายหรอก อย่างที่เราเข้าไปถึงใจของเรา ใจของคนมีความรู้สึก ทุกคนมีความรู้สึกมีใจอยู่ ถ้าเข้าไปถึงใจก็คือตัวใจ แต่อาการที่จะเข้าไปสู่ใจอันนี้มีหลากหลายมาก เพราะว่ามันเป็นจิตเป็นนิสัย มันเป็นอำนาจาสนาของคนที่เราสร้างมา

แล้วคนที่สร้างมา ถ้าเข้าถึงความสงบแล้วมันสงบตามความเป็นจริง ฉะนั้น ไอ้กรณีอย่างนี้ มันเหมือนกับมันไม่เป็นสัมมาสมาธิ ไม่เป็นสมาธิชอบ แล้วเป็นสมาธิใหม่ ถ้าไม่เป็นสมาธิจะมีความสุขได้อย่างไร เป็นสมาธิ แต่สมาธินี้เริ่มต้น เห็นไหม

ย้อนกลับมาปลุกต้นไม้ที่นั่นแหละ ถ้าปลุกต้นไม้ละ ถ้าต้นไม้โตขึ้นมา เรารักษาดูขึ้นมา ต้นไม้มันจะเติบโตไป แต่ถ้าต้นไม้ขาดน้ำ มันตาย พอตายต้องปลูกใหม่ ที่นี้พอปลูกใหม่ เราต้องปลุกต้นไม้ต้นใหม่ซะใหม่ แต่เวลาทำสมาธิมันจิตอันเดิม เวลาเราพุทโธๆ หรือเราทำสัมมาสมาธิ เรากำหนดลมหายใจ มันก็คือใจเรานี้แหละ

ถ้ามันสงบ คือใจเราสงบ พอไม่สงบมันก็พุ่งชานออกมา คือมันไม่ตายใจ ต้นไม้เวลาตายต้องปลุกต้นไม้ต้นใหม่ เพราะต้นไม้มันตายไปแล้ว แต่จิตของคนมันไม่เคยตาย แต่มันเจริญแล้วเสื่อม เจริญแล้วเสื่อม เวลามันเจริญขึ้นมา เวลามันเริ่มพัฒนา เวลามันดีขึ้นมา โอ้โฮ มีความสุขไปหมดเลย

ฉะนั้น เวลาที่กำหนดลมหายใจ เมื่อก่อนกำหนดลมหายใจเข้าออก พุท กับ โธ กำหนดพร้อมพุทโธ แล้วมันไม่ได้อย่างที่เรากำหนด ถ้ามันไม่ได้อย่างที่เรากำหนด เมื่อก่อนกำหนดลมอย่างเดียว หรือพุทโธอย่างเดียว มันกำหนดลมหายใจพร้อมกับพุทโธมา ๒๐ ปี กำหนดลมหายใจพุทโธเข้ามา ถูกต้อง ถูกต้องในการเริ่มต้นสอนผู้ที่ปฏิบัติใหม่

ลมหายใจเข้าลึกๆ ลมหายใจออกลึกๆ เพราะอะไร เพราะมันจับต้อง มันเป็นรูปธรรม แต่ถ้ามันทำไป ถ้ามันไม่ถนัดเลยมันก็จะหายไป คำว่าหายไป พอคำภานาหายไป คำว่าหายไปนี่นะมันลงวัจค์แล้วละ เพียงแต่ว่ามันยังไม่ลงวัจค์ลึก ถ้าหายไปมันเหมือนกับเราจับสิ่งของอยู่ เราถือสิ่งของอยู่ เวลาจิตเรากำหนดสิ่งใด จิตเราจะจับสิ่งใดอยู่ แล้วเราวางสิ่งนั้น เหลือมือเปล่าไหม

จิตกำหนดพุทโธ หรือกำหนดลมหายใจ ถ้าเรากำหนดชัดเจน เหมือนกับจิตมันมีคำบริกรรม มันมีที่เกาะอยู่ เวลามันแสดงตัวขึ้นมามันจะเป็นความจริง แต่ถ้ามันทิ้งสิ่งใดไปมันจะเร่ร่อน มันจะไม่มีอะไรจับต้องได้แล้ว พอไม่มีอะไรจับต้องไปมันก็แสดงอาการว่าหายไป เพราะมันไม่มีอะไรจับต้องซะใหม่ มันหายไปเลย หายไปอย่างนี้มันไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มันก็เลยไม่เป็นความจริง

พอปัจจุบันขอคำแนะนำจากหลวงพ่อก็จะแนะนำว่า ถ้าเรากำหนดคนะ ต้องพุทโธๆๆ พอพุทโธมันจะไม่ได้ตั้งใจสักอย่าง แต่ถ้ามันปล่อยตามจรดนิสัย ปล่อยตามแต่กิเลส มันพุทโธสักแต่ว่า เหมือนพวกเราทำงานกัน สักแต่ว่าทำ แล้วทำทิ้งทำขว้าง ทำโดยที่มันไม่มีความตั้งใจ บางทีมันก็เสร็จ บางทีมันก็ไม่เสร็จ

แต่ถ้าเราตั้งใจทำงาน งานต้องเสร็จ พุทโธๆๆ หรือกำหนดลมอย่างเดียวเลย งานต้องเสร็จ พองานต้องเสร็จ ผลงานมันจะเห็นซึ่งๆ หน้า จับต้องได้ซึ่งๆ หน้าเลย แต่มันอี๊ดอ๊ดขัดข้องไปหมดเลย เพราะอะไร เพราะมันบังคับใจ แต่ถ้าปล่อยไปตามสบายละ คำว่าปล่อยตามสบาย กรณีนี้มันขัดแย้งกันมาตลอด

กรณีขัดแย้งที่บอกว่าเวลาปฏิบัติ เขาบอกว่าคนที่ปฏิบัติธรรมต้องมีความสุข ต้องมีความสบาย ถ้ามันเป็นทุกข์คือปฏิบัติผิดหมด ฉะนั้น เวลาพุทโธๆ มันทุกข์ไหม ทุกข์สิ ทุกข์เพราะอะไร เพราะบังคับมัน แต่บังคับมันไปแล้วมันจะดึงมาไปข้างหน้า

แต่พวกเราจะบอกว่าพอปฏิบัติต้องสุข ต้องมีความสบาย ต้องมีความสุขหมด พอสุขหมดเริ่มต้นอะไรมันขัดข้อง ขัดข้องมันคืออะไร ขัดข้องคือกิเลสมันโดนบังคับ ถ้ากิเลสมันโดนบังคับ ทุกคนปล่อยนั่งตามสบายทุกคนพอใจหมด แต่ทุกคนพอจัดเข้าระเบียบนะ ไม่ยอม อี๊ดอ๊ดไปหมดเลย

ทีนี้พอเรากำหนดพุทโธฯ จิตมันโดนจัดเข้าระเบียบ จิตมันโดนบังคับด้วยสติ พอโดนบังคับด้วยสติมันจะขัดแย้ง มันจะคิด มันจะหาทางแฉออก พอแฉออกมันเป็นอะไร มันเป็นทุกข์ ถ้าทุกข์อย่างนี้ เวลาเราปฏิบัติก็จะบอกว่าต้องมีความสุข ทุกข์ไม่ได้ แต่เวลาถ้ามันทุกข์ไปก่อนนะ เวลาทุกข์หมายถึงว่าบังคับมันไปก่อน พอบังคับมันไปก่อน ถ้ามันเป็นความจริง ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง มีการกำหนดลมหายใจละเอียดเบา จนลมหายใจหายไป และคำภาวนาก็หายไป

แต่ถ้าเป็นสมาธินะ พุทโธฯๆๆๆ ไม่มีอะไรหายไปเลย จิตมันละเอียดเข้าไป พุทโธฯๆๆๆๆ จนมันพุทโธไม่ได้ มันก็ไม่ได้หายไป แต่คำว่าพุทโธหายไปเราสมมุติกัน แต่ที่พวกเราไปฟังใช้ไหม ถ้าพุทโธนี้มันหายบ ถ้าไม่นึกอะไรนี่ละเอียด ไม่นึกอะไรอยู่เฉยๆ นี่ละเอียด ถ้านึกพุทโธมันจะหายบ ก็นึกพุทโธนี้แหละ นึกพุทโธฯๆ ไป แต่จิตมันจะละเอียดของมันไปเอง ไม่มีอะไรหายไป

แต่คำว่าคำบริกรรมหายไป ทุกอย่างหายไปๆ แต่จิตมันเด่นชัด เพราะอะไร เพราะที่บอกว่าเราทำงานด้วยความตั้งใจ ทุกอย่างเวลาทำงานด้วยความตั้งใจมันมีการกระทำของมันตลอด ถ้างานมันสำเร็จขึ้นมา มันจะสำเร็จขึ้นมาชัดเจนต่อหน้า ชัดเจนต่อหน้า ชัดเจนต่อหน้า

ฉะนั้น มันเป็นนามธรรม จิตเป็นนามธรรม พอจิตเป็นนามธรรม ถ้าจิตมันนึกพุทโธ มันเป็นอารมณ์สอง ความรู้สึก ตัวจิตกับคำบริกรรม พุทโธฯ มันเป็นสอง มันก็เด่นชัด พุทโธฯๆๆ จนพุทโธกับจิตเป็นอันเดียวกัน พุทโธจิตมันอยู่ จิตมันอยู่มันเด่นชัด แต่คำว่าพุทโธ เราไม่นึกพุทโธแล้ว เพราะนึกพุทโธมันหายบ

มันหายบหมายถึงว่ามันเป็นความคิดกับจิต มันรับรู้ด้วยกันตลอดเวลา พุทโธนี้มันจะพุทโธฯๆๆๆ พุทโธจนพุทโธไม่ได้ แล้วมันมีอะไรหายไป จิตเด่นชัดมาก ไม่มีอะไรหายไปเลย ฉะนั้นถ้าเป็นสมาธิจะไม่พูดอย่างนี้ นี่เราจะบอกว่าถ้าเป็นสมาธิชอบ แต่เป็นสมาธิใหม่ เป็น เขาเป็นสมาธิใหม่ บอกพุทโธฯๆๆ จนหายไปเป็นสมาธิใหม่ เป็น แต่เป็นสมาธิหายบๆ ใจ

ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันเป็นขณิกะใจ เริ่มต้น ขณิกะหมายถึงว่าจิตเราเหมือนเด็ก มันเล่นกันโดยธรรมชาติของมันก็อย่างหนึ่ง เด็กถ้ามันช่วย

พ่อแม่ทำงานก็เป็นเรื่องอีกอย่างหนึ่ง จิตมันเล่นเป็นธรรมชาติของมัน มันคิดโดยสัญชาตญาณของมัน มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้ามันช่วยจิตทำงาน มันพุทโธๆ แล้วสบายใจ โอ พ่อแม่คนไหนเนาะ ทำงานแล้วลูกมันมาช่วยหน้าช่วยหลังเนาะ โอ้โฮ พ่อแม่จะมีความสุขมาก

จิตนี้มันพุทโธๆ พุทโธมันเป็นคำบริกรรม มันไม่ออกไปธรรมชาติของมัน ทำไมมันจะมีความสุขละ เป็นสมาธิใหม่ เป็น แต่ถ้ามันไม่ตั้งใจ ไม่มีสติให้พร้อมนะ มันก็เป็นแค่นี้ แล้วเป็นแค่นี้แล้วก็จะไหลลงต่ำ แต่ถ้าเรามันมีความตั้งใจนะ พุทโธ แล้วตั้งสติให้ดีขึ้นไป พุทโธๆ จากเด็กมันจะเป็นผู้ใหญ่ แล้วมันจะโตขึ้นมา มันจะดีขึ้นมา มันจะชัดเจนขึ้นมา นี่พูดถึงเวลามีคำบริกรรมนะ หรือใช้อัปนาสมาธิ

ฉะนั้น ปฏิบัติมา ๒๐ ปีพร้อมกับอานาปานสติ หรือพุทโธ อย่างใดอย่างหนึ่ง จนกายหายไป อันนั้นมันอานาปานสติก็ได้ พุทโธก็ได้ เพียงแต่ว่า เราจะบอกว่า อย่างที่เราสอนให้พุทโธๆ พุทโธก็ได้ ลมหายใจก็ได้ มันเหมือนกับเริ่มต้น ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้มันก็ได้แบบนี้ เป็นสมาธิใหม่ เป็น แต่เป็นขณิกะ เป็นพื้นฐาน เป็นเริ่มต้น

พอเริ่มต้นขึ้นมา เราต้องการเงินใช้สอยนะ เราต้องการลงทุนเราต้องมีทุนพอ เราถึงจะลงทุนทำอะไรเป็นธุรกิจของเราขึ้นมาได้ ถ้าต้นทุนเราไม่พอ เราไปทำอะไรมันขาดตกบกพร่องไปตลอด จิตของเราเป็นสมาธิใหม่ เป็น แต่ถ้าเป็นสมาธิแล้วมันก็มีตัวเรา มีความคิดเหมือนเรา

เวลาเราเข้าสมาธิแล้ว เวลาเรามีความสงบแล้วออกมา จิตมีความคิดอะไรที่แปลกประหลาดขึ้นมาบ้าง มันก็เป็นความคิดที่ว่าสลดสังเวช เข้าใจชีวิต แต่เราจะทำงานต่อไปข้างหน้ามากกว่านี้ขึ้นไปไม่ได้เลย เพราะอะไร เพราะจิตของเรากำลังมันไม่พอ เหมือนต้นทุนของเราที่เราจะประกอบธุรกิจต่างๆ ต้นทุนเราไม่พอเราต้องหยิบยืม ถ้าเราหยิบยืมได้มันก็ยังเป็นไป คำว่าหยิบยืมคือสมมุติ

ถ้าเป็นความจริงละ เป็นความจริงมันเป็นเงินของเราทั้งหมดเลย ฉะนั้นถ้าต้นทุนของเราไม่พอ มันก็อยู่ของมันอย่างนี้ ถ้ามันอยู่อย่างนี้เราก็กทำอยู่อย่างนี้ พออยู่อย่างนี้ปั๊บ มันจะเดินหน้าต่อไปอย่างไร ถ้าเดินหน้าต่อไปไม่ได้ จิตพอเริ่มทำ พอมันคุ้นชินอะไรต่างๆ นะ

พอจิตมันกำหนดพุทโธพร้อมลมหายใจต่างๆ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ระยะเวลาของการทำธุรกิจ ถ้าเราลงทุนไปแล้วเงินทุนเราไม่พอ มันจะกินทุนเราไปเรื่อยๆ ใช่มั้ย? แล้วเราจะขาดทุน แล้วเราจะทำธุรกิจนั้นจะขาดตกบกพร่องตลอดไป

นี่ก็เหมือนกัน พอเราพุทโธๆ ตลอด พุทโธกับลมหายใจมันไม่เจริญก้าวหน้า พอมันไม่เจริญก้าวหน้าสักพักมันก็จะจางไปๆ เดี่ยวหายไปแล้ว พอหายไปแล้ว ก็เข้าใจผิดว่า โอ้โฮ มันเป็นสมาธิ เข้าใจผิดคือมันตกวงค์ไปไง แต่ถ้าเราเริ่มปฏิบัติขึ้นมา เราเริ่มจะทำธุรกิจของเรา จะเริ่มความทำธุรกิจของเราเห็นไหม เรามีเงินมีทองอยู่ส่วนหนึ่ง แล้วเราจะเพิ่มทุนของเราขึ้นไป

เราพยายามทำสิ่งใดแล้วเราทำให้จริงให้จัง พุทโธๆ อย่างเดียว หรืออานาปานสติกำหนดลมอย่างเดียวให้ชัดเจน พอชัดเจนขึ้นมา คำว่าชัดเจนมันตั้งใจทำให้ไหม พอมันตั้งใจทำมันจะเพิ่มสมาธิ เพิ่มทุนของเราให้มันคงขึ้นมา ถ้าทุนของเรามันคง ทุนของเรามีมากขึ้น ทุนของเราต่างๆ มีมากขึ้น พอเรามีทุนรอนพอที่จะทำสิ่งใดได้ เวลาทำสิ่งใดจะประสบความสำเร็จ

คำว่าทุนนะคือคำว่าสมาธิ เพราะสมาธิเราปฏิบัติไป มันเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นอตุตาหิ อตุตโนนาโถ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน มันเป็นเรื่องของเราเอง แต่ถ้าเป็นธุรกิจทางโลก มันต้องอาศัยลูกค้า อาศัยต่างๆ มันจะไปอีกกรณีหนึ่งนะ

ฉะนั้นบอกว่าให้กำหนดลมหายใจอย่างเดียว หรือกำหนดพุทโธอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเราทำอย่างใดอย่างหนึ่งมันจะชัดเจน มันจะตั้งใจทำของเราอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราทำ ๒ อย่าง ทั้งกำหนดลมหายใจแล้วทั้งกำหนดพุทโธ นี่พุทโธๆ บางคนทำไม่ค่อยได้ เราก็อ่อนๆ ทำของเราไป นี่คำว่าสมาธิชอบ สิ่งที่ว่าสมาธิที่เขาทำมานี้เป็นสมาธิใหม่ เป็น แต่มันชอบธรรมหรือยัง

สมาธิชอบ สมาธิมีสัมมา แล้วสมาธิที่ไม่ชอบ มันไม่ชอบเพราะเหตุใด มันไม่ชอบเพราะมันไม่ใสสะอาด เพราะมันมีกิเลสต้นหาคความทะยานอยากของเราบวกเข้าไป ทุกคนมันมีตัวตนใช่มั้ย? ทุกคนมันมีความคิดส่วนตัวกันใช่มั้ย? พอเราเป็นสมาธิก็บอก เออ สมาธิของเรา สมาธิคงจะเป็นสภาวะแบบนั้น นี่สมาธิไม่ชอบ เป็นสมาธิใหม่ เป็น แต่มันไม่ชอบ ถ้าไม่ชอบมันไม่เข้ามรรคไฉ

ถ้าเข้มรรคนะ คำธิชอบ งานชอบ เพียรชอบ งานชอบมันก็บังคับตนเข้าไป นี่ การบังคับตนเข้าไป มันจะเข้าไปสู่ความชอบธรรม ถ้าเป็นสมาธิชอบนะ เวลา พุทโธฯ มันจะพุทโธเข้าไป หรือกำหนดลมหายใจเข้าไป มันจะละเอียดเข้าไป ลมหายใจเวลา มันจะขาด เราารู้สึกตัวตลอดเวลา แล้วมันจะขาด พอมันจะขาดขึ้นมาความรู้สึกมัน เด่นชัดขึ้นมา แล้วมันไม่กลัวสิ่งใดเลย ใหม่ๆ เข้าไปมันจะตกใจมาก พอสิ่งใดเข้าไป กลัวเป็นกลัวตาย มันจะสะดุ้งให้จิตนี้สะดุ้งให้ได้ สะดุ้งขึ้นมา มันก็จะออก แต่พอเรา ผิดพลาดบ่อยครั้งเข้า แล้วเราทำสิ่งใด พอเราต้องการปรารถนาทำคุณงามความดี แล้ว มันผิดพลาดทุกคนจะน้อยใจทั้งนั้น

พอน้อยใจขึ้นมาก็ตั้งสติฝึก มันอยู่ที่การฝึก อยู่ที่ความชำนาญ พออยู่ที่ความ ชำนาญ พอมันจะเป็นอย่างไร มีสติพร้อมเข้าไปๆ นะ พอพุทโธฯๆ จนพุทโธมันหาย พุทโธมันเริ่มจางไปๆ สติมันพร้อม ปัญญามันพร้อมขึ้นมา มันจะไม่บอกว่าลมหายใจ หายไป ทุกอย่างหายไป ความจริงก็ว่าหายไป จิตก็หายไปด้วย ความสุขหายไปหมด พอความสุขหายไปหมด คำว่าหายไป พอหายไปเราก็เพิ่ม เราก็ตั้งสติใหม่ ทำใหม่ ทำ ซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ นี่เป็นในชีวิตประจำวัน

ควรปฏิบัติต่อไปอย่างไร ควรปฏิบัติต่อไปเพื่อความก้าวหน้า

ตั้งสติ แล้วสิ่งที่มันเป็นมาแล้วให้มันผ่านไป เพราะเราทำเพื่อความสงบของใจ ถ้าใจมันสงบเข้ามา เราจะรับรู้ของเราเอง มันมันคงขึ้น มันดีขึ้น แล้วความสุขมัน ตามมา แต่เราปฏิเสธความทุกข์ก่อนใจ เราบอกจะมีความสุขๆ เราคาดเราหมาย เรา จินตนาการ น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน หยดไปเรื่อยๆ

นี่ก็เหมือนกัน ภาวนาพุทโธฯ ไปเรื่อยๆ หัวใจมันต้องสงบได้ มันจะเป็นอย่างไร กิเลสเนี่ยมันจะเอาความสบาย เอาความสุขมาล่อ เป็นอย่างนี้นะ เป็นอย่างนี้นะ พอล่อ แล้วเราตามอันนั้นไปนะ เราจะหมดเลย

หลวงตาท่านบอกว่า เวลาเรากำหนดลมหายใจนะ อยู่ที่ปลายจมูก เราอย่าตาม ลมเข้าตามลมออก ถ้าเราตามเข้าไป เวลาอะไรมาล่อ เราตามไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลาผมเข้าไปตั้งแต่ในโพรงจมูก เข้าไปถึงปอด เราจะตามลมเข้า
ลมออก พอเราตามลมเข้าไป พอเราทิ้งลมเข้าไป ปลายจมูกไม่มีใครเฝ้าแล้ว ปากประตู่
บ้านไม่มีใครเฝ้าแล้วใครจะมาเอาสิ่งใดก็ได้

ฉะนั้นเวลานั้นเอาอะไรมาล่อ เราต้องกำหนดพุทโธไว้ ต้องใจแข็ง พุทโธๆ
อย่างเดียว มันจะเบาขนาดไหนก็พุทโธๆๆ มันจะเบา มันจะมีความสุขขนาดไหน
พุทโธอย่างเดียว ทิ้งไม่ได้เลย ถ้าทิ้งนั้นนั่นแหละกิเลสมันล่อให้เราปล่อยกำบังกรรม

เหมือนเราทำงานครั้งๆ กลางๆ มันทำไม่ถึงที่สุด เราไม่ตามใครไปสิ่งใดเลย
พุทโธๆๆ จะเกิดอะไรขึ้นก็พุทโธ ฟาดล้มดินทลายก็พุทโธๆๆๆ ไป เวลาจิตมันเป็นตัว
ของมันเองนะ ไฟเป็นไฟ ดินเป็นดิน ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติ
ของมัน จิตเราเป็นจิตของเรา เวลามันลง ลงก็ลงในตัวมันเอง

นี่สมาธิสมาธิ แล้วสมาธิสมาธิชอบ ที่นี้พอเราพุทโธๆ ไป อะไรเกิดขึ้นมา
โอ้อโฮ เห็นนิมิต เห็นหุ่นนะ มันไปเห็นไหม กิเลสมันเอาของมาล่อ พอเอาของมาล่อ
เราก็ตามสิ่งที่มันล่อลงไป พอตามสิ่งที่มันล่อลงไป จบตรงนั้น จบแค่นั้น เป็นสมาธิ
ไหม เป็น แต่มันยังไม่ชอบ ไม่ชอบหมายถึงว่ามันยังไม่เข้าถึงความมั่นคงของมัน

ถ้าว่าความมั่นคงของใจเป็นสมาธิชอบนะ กำหนดลมหายใจก็เหมือนกัน
กำหนดลมหายใจ กำหนดอานาปานสตินี้สำคัญมากนะ เพราะคนที่กำหนดอานาปานสติ
ได้ แล้วจิตมันสงบได้พวกนี้พวกมีฤทธิ์ คนที่มีฤทธิ์เขาชอบมีฤทธิ์มีเดชกัน เขาเพ่ง
กลั่นกัน ไม่ใช่ อานาปานสตินี้แหละตัวฤทธิ์

อานาปานสติตัวนี้ เวลาจิตมันสงบเข้ามาเพราะอานาปานสติ พอจิตสงบเข้ามา
มันเข้าได้ เข้าสมบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนะ อะไรต่างๆ มันก็เข้าด้วย
สภาพแวดล้อม ถ้าใครกำหนดอานาปานสติแล้วลมสนิทได้ ทำทุกอย่างนี้ได้ ฤทธิ์มัน
จะเกิด ฤทธิ์มันเกิดๆ เพราะอะไร เกิดเพราะอำนาจของใจ ใจมันมีความสงบของมันใช่
ไหม มันมีกำลังของมันเพราะอานาปานสติ

ลมเห็นไหม อากาศอันญายตนะ ทุกอย่างเป็นอากาศหมดเลย เพราะคำว่า
อากาศหมดจะไม่มีวัตถุ วัตถุจะเป็นอากาศหมด พอเป็นอากาศหมด ร่างกายก็เป็น

อากาศ ความรู้สึกก็เป็นอากาศ มันเป็นความว่างหมดเลย อากาสนัญญาตนะ อากัญญ
เนวสัจญญานาสัจญญาตนะ เวลามันเข้าของมันไป มันลอยออกมา อันนี้เป็นฉานสมาบัติ
แต่ถ้าเป็นอานาปานสติมันก็เหมือนกัน

ฉะนั้น กำหนดลมตามลมเข้าตามลมออก ลมมันจะละเอียดเข้าไป เพราะจิตมัน
กำหนดที่ลม ธรรมชาติจิตมันกำหนดที่ลม เพราะลมมันเป็นความละเอียดอยู่แล้ว จิต
กำหนดเป็นความละเอียด เพราะจิตมันก็เป็นความละเอียดอยู่แล้ว พอกำหนดความ
ละเอียดเข้าไป มันปล่อยสัญญาอารมณ์ที่ไปยึดทุกอย่างทั้งหมดเลย มันกลับมาอยู่ที่ลม
ใช่ไหม พอกลับมาอยู่ที่ลม ลมมันละเอียดเข้ามา แล้วพอลกลับมาอยู่ที่ลมแล้ว เวลามัน
ทิ้งลมละ พอมันทิ้งลมเพราะลมใช่ไหม เพราะจิตนี้มันเกาะอยู่ที่ลม แล้วพอมันทิ้งลม
ขึ้นมา พอดัวมันเองเป็นดัวมันเอง หมด

พอถึงอัปปนาสมาธิละเอียดเข้าไปถึงสักแต่ว่ารู้นะ พอสักแต่ว่ารู้นี้รวมใหญ่
สงบนิ่งในดัวมันเอง ไม่มีอะไรหายไปเลย สิ่งที่ว่ามันเป็นดัวเบาต่างๆ มันทั้งกายเข้ามา
เพราะอะไร คำว่าทั้งกาย เราอยู่กับกาย เราจะมีความรู้สึกเป็นปกติของมนุษย์ เป็น
ปกติของความรู้สึก แต่พอจิตมันละเอียดขึ้นมามันปล่อยกาย มันเป็นเอกเทศในตัวของ
มันเอง พอเป็นเอกเทศของดัวมันเอง นี่ ! สมาธิชอบ

แล้วสิ่งที่เป็นสมาธิชอบ หมายถึงว่าคำว่าสมาธิชอบ สัมมาสมาธิ ถ้าสัมมาสมาธิ
ก็เอ็กคกตารมณ์ คือจิตตั้งมั่น จิตมีหลักมีเกณฑ์ของมัน จิตไม่วอกแวกวอแวไปตาม
กิเลส ไปตามความรู้สึกทางโลก นี่คือสัมมาสมาธิ

แต่ถ้ามันเป็นปัญญานะ เป็นโลกุตตรปัญญามันจะเกิดจากพื้นฐานของ
สัมมาสมาธิ ที่นี้คำว่าพื้นฐานของสมาธิ

หลวงพ่อก็ให้แนะนำด้วยควรทำอะไรต่อไป

ตั้งสติไว้ ปฏิบัติอย่างเดิมนี่แหละ คำว่าปฏิบัติอย่างเดิม อย่างที่เป็นความชำนาญ
ของเราใช่ไหม แต่ที่วันนี้พูดให้ฟังหมายถึงว่าขบวนการของมัน สมาธินี้ถ้ามีฉนิทสมาธิ
อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ถ้าบอกว่าสมาธินี้ผิด เราจะเริ่มต้นกันอย่างไร การทำงาน
ของคนมันก็ต้องมีถูกมีผิดมาก่อน

เริ่มต้นจากเรา เริ่มต้นจากจิต เพราะจิตมันเป็นคนทุกข์ จิตเป็นคนเกิด เริ่มต้นจากตัวของจิต ถ้าตัวของจิตเริ่มต้นจากการกระทำของใจของมัน พอเริ่มต้นจากความสงบของใจเราเอง มันก็มีอุปสรรค มันมีจิตมีนิสัย ทำอย่างนี้เข้าไป ทำอย่างนี้ผิดก็คือผิด ผิดก็พยายามจะฝึกจิตตัวนี้ที่มันผิด ให้เป็นถูกต้องขึ้นมา

ถ้ามันถูกต้องขึ้นมา ตั้งสติให้ได้ ตั้งสติขึ้นมาแล้วกำหนดตามนี้ แล้วมันจะพัฒนาของมันขึ้นไป เวลาภาวนาไปแล้วมันจะมีประสบการณ์ ประสบการณ์มันจะย้อนกลับมาที่เรามากับเรา มันจะสอนเราเอง ประสบการณ์ที่เราภาวนาไปจะสอนเรา

แต่ในตำรานั้นมันเป็นทฤษฎีอีกอย่างหนึ่ง ที่นี้เราไปอ่านทฤษฎีขึ้นมา แล้วเราพยายามสร้างใจของเราให้เหมือนทฤษฎีนั้นๆ จิตจะเป็นอย่างนั้น ภาวนาจะเป็นอย่างนั้น เราไปสร้างใจของเราให้เป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าเรามีประสบการณ์ของเรา มันจะเป็นอย่างไร เราก็มีสติพร้อม ธรรมและวินัยจะสอนเรา เวลาจิตของคน จิตที่สงบใช้ไหม แล้วเกิดนิมิต แล้วเรารู้สึกอย่างไร ครูบาอาจารย์ให้กำหนดจิตนั้น ถามเลยว่ามันคืออะไร ก็ถามจิตตัวเอง เพราะตัวเองเป็นคนเห็น

นี่ก็เหมือนกัน พอเราเวลาที่มีประสบการณ์ของจิต จิตมันเข้าไปสัมผัสเอง สิ่งสัมผัสแต่ละครั้งแต่ละคราว ผิดเราก็มาทบทวน ถูกเราก็มาทบทวน ความทบทวนอันนั้นมันจะพัฒนาเข้าไป แล้วทบทวนเข้าไปแล้ว สุดท้ายที่บอกว่า ทำไมคำสอนของเราว่าทำไมต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง เอาอย่างใดอย่างหนึ่งเพราะว่าจับให้มันแน่นให้ตาย

พอจับให้มันแน่นให้ตายมันเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง พอมันพัฒนาเข้ามาแล้วพัฒนาหมายถึงว่ามันภาวนาได้ สิ่งนั้นมันจะบอก มันเป็นปัจเจก มันจะบอกในตัวของตัวเอง แล้วเวลาเราออกมาพิจารณาที่ประสบการณ์นั้น นั่นคือการใช้ปัญญา ปัญญาที่ใช้ได้

แต่คำว่าปัญญาใช้ได้คือ ใช้ได้เพื่อพัฒนา เราปฏิบัติไป เราสงสัยไหม เจออะไรเราก็สงสัย พอสงสัยแล้วก็ไปถามคนอื่น แต่ถ้าเราสงสัย เราใช้ปัญญา มันใคร่ครวญนี่คือปัญญา แต่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาให้จิตมันสงบเข้ามา ปัญญาคือถอดถอนใจ

ความล้มเหลวเสีย ใช้อุปสรรคการณ์ของเรา แล้วเราสงสัย แล้วเราไปถามคนอื่น เราต้องถามตัวเราเอง

พอเราถามตัวเราเอง ทำอย่างนี้เป็นอย่างนี้ แล้วทำอย่างนี้มันมีอุปสรรคอย่างไร มันประสบความสำเร็จอย่างไร สิ่งที่เป็นอุปสรรคนั้น เราเอามาแก้ไขเรา ทำของเราไป แล้วพอมันเป็นขึ้นมา อุตุนาหิ อุตุนาโณ โท ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน มันจะไปพึ่งใครละ มันก็ไปพึ่งตัวของเราเอง

ฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นมา เวลากายหาย มันมีหลายระดับ คำว่าภาวนาหายไป หายไปโดยความผิดพลาด คือหายไปโดยไม่มีสติก็ได้ แต่ถ้ามันเป็นสัมมาสมาธิ สิ่งที่ว่า หายไป หายไปเป็นคำสมมุติ คำว่ามันหายไปเหมือนกับของมันหายาบ เราสละของหายาบมาอยู่ที่ละเอียด มันไม่ได้หายไปหรอก มันพัฒนาขึ้นมาเป็นละเอียด มันอยู่ของมันตลอด จิตไม่เคยเว้นวรรค

คุณ จุฑเทชน เทียนมันเคยดับไหม ถ้าเทียนไม่ดับไฟมันก็อยู่อย่างนั้นใช่ไหม พุทโธๆ จิตมันกำหนดพุทโธตลอดไป เวลาพอมันปล่อยวางเข้ามามันก็ต้องมีของมันตลอดไป เพียงแต่มันเป็นสมมุติ นู่นสิ่งนั้นมันละสิ่งนี้เข้ามา จนมันละเอียดเข้ามาเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิชอบ ถ้าสมาธิไม่ชอบมันจะทำให้เกิดความล้มเหลวเสีย แล้วมีความสุขนะ เวลามีความสุข ถ้าไม่มีความสุข ทำไมมันคิดสมาธิได้ละ

ดังนั้นถ้ามันคิดสมาธิ ขอคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติสมาธิครับ

สมาธินี้เป็นบาทฐาน ถ้าเราไม่ทำความสงบของใจกันก่อน ที่ว่าเราจะใช้ปัญญาไปเลย ปัญญาอย่างนั้นมันเป็นโลกียปัญญา สุดท้ายแล้วถ้าปัญญาอย่างนั้นมีสติพร้อม โดยที่เราไม่หลงไปกับปัญญาอย่างนั้น มันจะเข้ามาทำให้เรานี้ชัดเจน ให้เราปฏิบัติของเราให้ชัดเจนของเรา พอชัดเจนของเรา พอจิตมันสงบเข้ามา แล้วถ้าพอเกิดโลกุตตรปัญญานะ ปัญญาที่มันถอดถอน ปัญญาที่มันสอนตัวเราเอง มันจะยิ่งใจมากเลยถ้าปัญญาอย่างนั้นเกิดนะ

ฉะนั้นเราทำสมาธิกันเพื่อให้เกิดปัญญา การใช้ปัญญาในการอบรมสมาธินี้ใช้ได้ คำว่าปัญญานี้ใช้ได้ในทุกสถาน สติต้องการทุกที่ทุกสถาน ปัญญาก็ต้องใช้ทุกที่ทุก

สถานเหมือนกัน แต่ปัญญานี้เราเข้าใจได้ เราปฏิบัติได้ ปัญญาอย่างนี้มันจะสงบเข้ามา มันจะมีหลักมีเกณฑ์เข้ามา แล้วถ้าเกิดภาวนามยปัญญาที่เกิดขึ้นมาโดยปัญญาที่มันถอดถอนกิเลส อันนั้น เราจะยิ่งชัดเจนมากกว่านี้

เราจะบอกว่าครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้นะ กรรมฐานนี้ เขาจะสอนว่ามรรคหยาบห้ามรรคละเอียด คำว่ามรรคหยาบหมายถึงว่าเราเข้าไปภาวนาพุทโธๆ ใช้ลมหายใจต่างๆ พอลมหายใจหาย คำภาวนาหายไป นี่มรรคหยาบ

มรรคหยาบหมายความว่าพอมันหายไป เราเข้าใจว่านี่คือเป้าหมาย นี่ก็ถึงที่สุดแล้ว เพราะว่าพอลมหายใจขาดทุกอย่างหายไปหมดแล้ว นั่นคือสมาธิถึงที่สุด ความจริงมันไม่ใช่ มันเป็นความหยาบ พอมันความหยาบปั๊บ พอเราคิดปั๊บนี้ คิดด้วยอะไร คิดด้วยความลังเลสงสัย คิดด้วยความยึดข้อง คิดด้วยหัวใจของเราว่าสิ่งนี้มันเป็นเป้าหมาย

แต่ถ้าเราทำต่อไปมันจะลึกเข้าไปเป็นอะไร จากมรรคหยาบ จะเป็นมรรคละเอียด จากสมาธิหยาบแต่มันจะเข้าสู่สมาธิละเอียด จากสมาธิปลอม จากสมาธิที่มีตัวตน มีสมุทัย มีความเห็นของเราบวก จะเป็นสมาธิเนื้อๆ เป็นสมาธิเพียวๆ ที่เป็นตัวสมาธิเลย เพราะเวลาเราเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จิตไม่เป็นใครเลย จิตนี้เป็นสากล ความรู้สึกของคนเป็นสากลทั้งหมด

ถ้ามันเข้าไปถึงความจริง ตัวนี้มันจะเป็นมรรคละเอียด ถ้าเราไปติดความหยาบๆ เราจะเข้าสู่ความละเอียดอันนั้นไม่ได้ ฉะนั้นปัญญาที่เราเกิดขึ้นมา ปัญญาที่เราใช้ปัญญาใคร่ครวญอยู่ นี่มันเป็นปัญญาทางโลก มันใช้ปัญญาได้

แต่ที่เราพูดบ่อย เราโต้แย้งอยู่บ่อย เพราะว่ามันเป็นปัญญาของเด็กๆ ใหม่ๆ พอเด็กมันเล่นกัน เด็กมันทำอะไรแล้วมันก็จะไปโชว์พ่อแม่มันว่าทำงานเสร็จแล้ว ทำงานเสร็จแล้ว

นี่ก็เหมือนกัน พอปัญญามันเกิดรอบหนึ่ง เราไม่เคยภาวนาเราก็อ่านปัญญาเกิดแล้ว แล้วพอปัญญามันเกิดขึ้นมา มันก็สลดสังเวช มันรู้ว่าให้รู้จักชีวิต ให้รู้จักตัวตน

ของเรา มันสอดเข้ามา แล้วมันมีอะไรต่อไปละ ปัญญาเกิดแล้วมีอะไรต่อไป ก็ดันใจ มันถอดถอนกิเลสไม่ได้ใช่ไหม เพราะเราไปยึดมันมัน

แต่ถ้าเราผ่านหมด ทุกอย่างเราทำแล้วนี่ พอปัญญามันเกิดขึ้นมา มันสงบเข้ามา ปัญญามันใคร่ครวญ จิตมันสงบเข้ามา แล้วพอจิตสงบทำไปซ้ำๆๆๆ ซ้ำๆ ไปโดยธรรมชาติของมัน ถ้าทำซ้ำเข้าไป พอมันพัฒนาการของมันขึ้นไป เคี้ยวพอปัญญาอันจริงมันเกิดขึ้นมานะ เราจะว่า อ้อ มรรคหยาบ มรรคหยาบก็ผ่านมาแล้ว มรรคหยาบผ่านไปแล้ว

เหมือนกับอาหาร เหมือนกับสิ่งต่างๆ ที่เราเคยกินมาแล้ว เราจะกินอาหารที่ดีขึ้นไป เราจะพัฒนาขึ้นไป นี่ก็เหมือนกัน เพราะเราเคยเจอสภาวะแบบนี้ จิตมันพัฒนาของมันขึ้นไป แล้วต่อไปปฏิบัติ มันจะรู้เลยว่าอะไรหยาบ อะไรละเอียด หยาบมันก็เป็นเรื่องอาการของใจ ใจมันต้องหยาบเข้ามา

อย่างเช่น ผลไม้ เราจะเอาผลไม้ชิ้นใดมาเราต้องเอาเปลือกมันมาด้วย ถึงเวลาเราก็ปอกเปลือกมันทิ้ง แต่ถ้าคนไม่เข้าใจเอาเปลือกผลไม้มาด้วย มันกัดทั้งเปลือก มันกินไม่เป็น ใจของเราเวลาภาวนาเป็นขึ้นมาแล้ว มันได้ผลไม้มา มันจะปอกเปลือกทิ้ง เพื่อจะกินเนื้อ

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตเริ่มจะพุทโธๆ ขึ้นไป มันจะหยาบๆ ไปก่อน มันเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ผลไม้ทุกผล ผลไม้ทุกลูกมันจะมีเปลือกของมัน การกระทำของเรา ความรู้สึกจากเปลือก ความรู้สึกจากสามัญสำนึก กับความรู้สึกของความจริงของจิต มันมีของมันตลอดไป เราก็เริ่มต้นจากพุทโธทั้งนั้น

เราจะกินผลไม้คราวใดเราก็ปอกเปลือกทิ้ง เราจะกำหนดจิตเมื่อไหร่เราก็กำหนดของเราเข้าไป มันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่ผลไม้เขามีเปลือกเราปอกเสร็จแล้วนะ ผลไม้ทุกลูกในโลกนี้จะไม่มีเปลือก เหมือนกันไปหมดเลย มันเป็นไปได้ มันเป็นเรื่องธรรมดาอย่างนั้น

ธรรมชาติของจิตมันเป็นอย่างนี้ เพียงแต่คนกินผลไม้เป็น เขาถึงเอาผลไม้มา เขาปอกเปลือกทิ้งเขากินเนื้อเลย เขาก็สบายใจของเขา ให้อร่อยมันไปขัดแย้ง เวลากิเลสของเรามันขัดแย้งกับความจริง อยากได้ผลไม้ที่ไม่มีเปลือกมันก็ไม่มี มันเน่าหมด

ฉะนั้นจิตของเราๆ ต้องยอมรับความจริง ความจริงเป็นอย่างนี้ เวลาปฏิบัติ ทุกคนเกิดมาจากกิเลส ทุกคนมีสมุทัย ทุกคนมีตัณหา ทุกคนมีความแสวงหา ที่นี้ความแสวงหาของคนมันมีมากมีน้อยแตกต่างกัน วิธีการของคนแตกต่างกัน การภาวนาของคนแตกต่างกัน เอาผลที่ได้ เอาธรรมที่ได้

ฉะนั้นให้สอนว่าจะทำอย่างไรต่อไป

เริ่มต้นภาวนามาแล้ว เราบอกตั้งแต่ที่แรกว่าการภาวนาอย่างนี้เป็นหญ้าปากคอก แล้วจะเริ่มต้นสับสนอย่างไร นี่มันก็เราพูดอีกอย่างหนึ่ง เราอธิบายนี้มากมายมหาศาล วิธีการแตกต่าง ฉะนั้นถ้าคนฟังบ่อยครั้งเข้าก็จะบอก หลวงพ่อ แล้วจะเอาตัวไหนเป็นความจริงล่ะ ความจริงคือผลที่การปฏิบัติของเรา

ที่พยายามอธิบายแตกต่างหลากหลาย ก็เพราะว่าถ้าพูดถึงการปฏิบัติของใคร อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นความถูกต้อง มันเป็นการปิดโอกาสของจิตของคน จิตของคนมันแตกต่างหลากหลาย แต่ใครทำตรงจิตของตัวเองแล้วคนนั้นได้ประโยชน์ นั่นคือประโยชน์ของเขา

ยาในห้องยามันมีแตกต่างหลากหลาย อยู่ที่โรค อยู่ที่คนป่วย ที่จะกินยาให้ตรงกับโรคของเขา จิตของเราถ้าเราเป็นโรคสิ่งใด เรากำหนดอะไรแล้วได้ประโยชน์นั่นคือยาของเรา ฉะนั้น แตกต่างหลากหลายเพราะจิตนิสัยของคนมันมากมาย

แต่ถ้าเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความถูกต้อง คนอื่นที่เขาเป็นโรคนิดอื่น แล้วเขาไม่มีการรักษา แล้วจะทำอย่างไร คนอื่นเขาเป็นโรคอย่างอื่น เป็นชนิดอื่น เขาก็ใช้ยาที่ตรงกับโรคของเขา โรคของเราๆ กำหนดของเราแล้วสิ่งใดได้ประโยชน์กับเรา อันนั้นมันเป็นประโยชน์ของเรา แล้วที่เป็นประโยชน์กับเราอย่างที่ว่าสมาธิชอบ

สมาธิชอบตั้งแต่ฌณีสมาธิ มันสงบลงเล็กน้อย พุทโธๆ แล้วมีความสบายใจ มีความสุขใจ เดี่ยวมันก็ออกมา แค่นี้มันก็ตื่นตื่นแล้ว แค่นี้จิตจากดิบๆ ความทุกข์ที่

มันฝังใจเรา สิ่งใดที่มันฝังชาน มันแบกหามมาตลอดชีวิตจนหลังแอ่น แล้วเราพุทโธฯ มันปล่อยวางได้ มันก็มีความสุขแล้ว แล้วถ้าคนไม่เคยเห็น สามล้อมันถูกหอย ถีบสามล้อทั้งวันๆ เหนื่อยจะตาย ถูกหอยรางวัลที่หนึ่งที่สี่ล้านห้าล้าน โอ้โฮ มันดีใจเกือบตาย

นี่ก็เหมือนกัน พอบอกนี่ขณิกสมาธินะ อู้หุ มันถูกหอยนะ เพราะสามล้อถูกหอยนะเดี๋ยวก็หมด ถ้ามันสามล้อถูกหอย ไซ้ สามล้อถูกหอย แต่เพราะเราเป็นสามล้อถูกหอยมา แต่เรามีสติปัญญา เรารักษาสินทรัพย์ของเราขึ้นมา เราจะประกอบอาชีพของเราขึ้นไป ให้มันดีขึ้นไป ดีขึ้นไป

นี่ไง ถ้ามันดีขึ้นไป จากขณิกสมาธิก็เป็นอุปปจารสมาธิ เราประกอบอาชีพได้แล้ว พอจิตมันสงบไปมันออกรู้ อุปจารสมาธิมันเห็นนิมิต เห็นต่างๆ มันออกรู้ แล้วถ้ามันไปออกรู้ พิจารณาไปบ่อยครั้งเข้า บ่อยครั้งเข้า มันใช้แรงงานมากเข้า มันเหนื่อยเข้า พุทโธต่อไป พุทโธต่อไป มันจะเข้าอัปปนาสมาธิ อัปปนาสมาธิเข้าไปนี้ดับหมด เจ็บพักเต็มที่แล้ว แล้วถ้าคลายตัวออกมา ก็ออกมาตรงอุปจาระ ออกมาเพื่อจะวิปัสสนาเพื่อจะทำกิจการงาน ให้จิตนี้มันเห็นผลงานของมันขึ้นมา

เวลาเป็นสัมมาสมาธิ มันจะเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา ขั้นขณิกสมาธิอย่างนี้เป็นคนทั่วๆ ไป สบาย มีความสุข โอ้ย สุขยอด โอ้ย จิตละเอียดมาก จิตนี้ละเอียดมาก คนไม่เคยเห็นไง สามล้อถูกหอยไง โอ้ย จิตมันละเอียด ละเอียดสุดๆ เลย เอ็งทำไปก่อนสิ พอเป็นขณิกสมาธินะ โอ้โฮ มันยังละเอียดเข้าไปใหญ่เลย แล้วอัปปนาเป็นอย่างไร

นี่ไง นี่สมาธิชอบ สมาธิคือสมาธินะ แล้วปัญญามันจะเกิดอีกขั้นตอนหนึ่ง มันอยู่ที่ว่าเป็นสมาธิแล้วจะออกใช้ปัญญาไหม มีเงินแล้วใช้เงินไม่เป็นนะ เก็บเงินสะสมไว้นะ พอเขาลดค่าเงิน เขายกเลิก เขาไม่ใช้เงินนะ โอ้ย ไอ้กระดาษกองนี้ใช้ไม่ได้เลย

สมาธิถ้าไม่ได้ออกไปทำงาน ไม่ออกไปใช้ปัญญาขึ้นมา สมาธิก็คือสมาธิ แต่เงินนี้เป็นประโยชน์มาก เงินคนรู้จักใช้จักสอยมันจะเป็นประโยชน์กับชีวิต มันจะเป็นประโยชน์กับทุกๆ คน กับโลกนี้เลย เงินนี้สามารถเจือจานใครทั้งหมด

สมาธิเรามีความสุขแล้ว ถ้าเรามีความสุขสักคนเดียวนะ ในบ้านเราครอบครัวเรา จะมีความสุขไปหมดเลย เพราะอะไร เพราะเราไม่สร้างปัญหา แต่ถ้าเราฝังชาน เรามี

ความทุกข์ใจของเราละ เราก็อทุกข์ แล้วเราก็อเศร้าหมอง ทุกคนก็ทุกข์ไปกับเรา แล้วเรายังคลายอาการความทุกข์ให้เขาแบกรับกันอีก เราสุขอยู่คนเดียวเราทำสมาธิได้คนเดียว นะ คนรอบข้างจะมีความสุขไปหมดเลย เพราะเราจะยิ้มแย้มแจ่มใส เราจะมี ความร่วมเย็นเป็นสุข คนรอบข้างก็มีความสุขไปด้วย

แล้วถ้ามันใช้ปัญญาของมันนะ มันจะมีประโยชน์ของมันออกไป นี่คือผลของการปฏิบัติธรรม มันจะมีผลกับจิตของเรา มีผลกับการภาวนาของเรา นี่สมาธิชอบ ทำไป คำว่าชอบหมายถึงว่า เวลาคำพูดออกมานะ คนภาวนาเป็นนี่ กระทั่งลมหายใจหายไป ภาวนาหายไป กายหายไป ทุกอย่างหายไป

คำว่าหายไปอย่างนี้นั้นเป็นคำพูด หรือเป็นทฤษฎี มันเป็นคำพูดเดียวกัน แต่ผลที่ตอบมาจากคนเป็นเขาไม่พูดอย่างนี้ เขาจะพูดชัดเจนกว่านี้ เหมือนกับที่ว่ามันมีที่มันหายไป ทำไม่ถึงลมหายใจหาย หายเพราะอะไร หายแล้วผลเป็นอย่างไร ทีนี้พอหายใจมันตอบไม่ได้ พอสมาธิหาย หายแล้วกึ่ง ร่างกายหาย หายไปแล้วก็ไม่รู้

แต่ถ้ามันเป็นความจริงนะ มันหายไปก็ อืม หายไปเพราะเราทำให้มันหายไป กูเป็นคนทำให้มันหายไป แล้วกูอยู่ที่นี่ แล้วพอมีออกมาที่กูนี่เอามึงมา มันชัดเจนขนาดนั้นสมาธินะ เวลาเราทำหาย หายก็ทำมึงหาย หายก็ทำมึงหาย หายก็ทำมึงหาย แล้วพอออกมา กูว่ามึงมาอยู่อย่างเก่า มันจะหายไปไหน นี่สัมมาสมาธิ

พอสัมมาสมาธิแล้วมันจะไม่ตื่นเตนกับเรื่องอย่างนี้เลย แต่ถ้าเป็น จะว่ามีจิตก็ไม่ใช่ เป็นสมาธิใหม่ เป็น ปฏิบัตินี้เป็นสมาธิ มันพัฒนาขึ้นมา แต่สมาธิมันหลากหลายจนพระพุทธเจ้าบอกว่าอจินไตย ๔ นะ พุทธวิสัย ปัญญาของพระพุทธเจ้า เรื่องกรรมที่เราบอกเรื่องกรรม กรรมต่างๆ จิตไม่เคยตาย จิตมันไม่มีต้นไม่มีปลาย กรรมมันซับซ้อน มันยาวไกลมาก อธิบายจนมันซับซ้อน จนอธิบายว่ามันจะชาติไหนล่ะ เรื่องกรรม เรื่องโลก เรื่องฌาน

ฌานคือสมาธิไง สมาธินี้มันถึงกว้างขวาง อารมณ์ความรู้สึกของคนแตกต่างกันมาก หลากหลายมาก แต่รวมยอดเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิหมายถึงว่า อย่างเช่นเรียนหนังสือนี้ ปริยญาตริ ปริยญาโท ปริยญาเอก ระดับปริยญาตริระดับนี้ ปริยญาโทระดับนี้ ขณิกสมาธิเป็นอย่างนี้ อุปจาระจะเป็นอย่างนี้ แต่โดยปริยญาตริ

ก็ยังแตกขยายย่อยไปอีก โอ้อโฮ จบแขนงไหน จบอะไรมา ปริญญาตรี โศตรปริญญาตรีเลย ปริญญาโทก็ยังกว้างขวางไปอีกมหาศาลเลย ยิ่งปริญญาเอกนะมึงจะเรียนสาขาไหนล่ะ

แต่เพียงแบ่งกันไว้ว่าเป็นขณิกะ โอ้อโฮ แค่นี้เอง ใหม่ว่าอจินไตย ขณิกสมาธิ อจินไตยกว้างหลากหลายมาก แล้วถ้าคนเป็นจะเป็น นี่พูดถึงสมาธิชอบ เนาะ

เขาถามเรื่องสมาธิ เราพยายามจะพูดให้มันเคลียร์ ให้มันชัดเจน ถ้าวันหลังใครจะถามเรื่องสมาธิอีกก็ มึงเปิดเว็บไซต์เถอะวะ ูตอบทุกวันเลยเนาะ เอวัง