

ฝึกจิต

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๖

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

ถาม : ข้อ ๒๘๗๑. เรื่อง “พิจารณากายหรือพิจารณาเวทนา”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน หลังจากที่ได้ถามคำถามหลวงพ่อก่อนว่าไม่ถนัดการพิจารณากาย แต่ถนัดพิจารณาเวทนา หลังจากนั้นก็มาพิจารณาเวทนาตลอด

จนอาทิตย์ที่ผ่านมา หลังจากทำความสงบของใจก็พิจารณาเวทนา นิมิตเห็นอวัยวะภายในร่างกายชัดเจนจนเห็นเลือด จิตก็เข้าไปจับ ไปขยายภาพนิมิตเพื่อพิจารณา แต่สุดท้ายนิมิตก็ดับ (ปกติเป็นคนภาวนาไม่มีนิมิตค่ะ) ก็เลยกลับมาพุทโธ ทำความสงบของใจ ออกจากสมาธิ จิตสดชื่นอิ่มสุขเป็นวัน

หลังจากวันนั้น เวลาทำสมาธิ ทำความสงบของใจแล้ว จิตจะเห็นกายภายในตลอดค่ะ บางครั้งก็เห็นกระดูก บางครั้งเห็นอวัยวะขึ้นเดี๋ยวเด่นขึ้นมาให้พิจารณา ตอนนี้เลยคิดว่า จะพิจารณากายหรือเวทณาก็ช่างเถอะ เป็นสมมุติบัญญัติ บรรทัดสุดท้ายจะพิจารณาลงไตรลักษณ์

ขอเมตตาจากหลวงพ่อก่อนชี้แนวทางเพิ่มเติมด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่พูดถึงการฝึกหัดภาวนาๆ ถ้าการฝึกหัดภาวนา ถ้าเราใช้ตรรกะด้วยการตรึกการคิด มันก็เห็นแบบโลกๆ เรายังเห็นอะไรๆ ที่เขาคิดกันไปๆ เห็นไหม

แต่ถ้าเรามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา ธรรมโอสธ ธรรมโอสธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คนจะใช้ได้มากได้น้อยขนาดไหนมันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคน

ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนานะ เวลาเขามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา เขาจะประพฤติปฏิบัติ เขาจะหาครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง เพราะครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงท่านจะผ่านเหตุการณ์อย่างที่เราประสบมาก่อน

หลวงตาพระมหาบัวท่านบอก เวลาท่านอยู่กับหลวงปู่มนั่ใจ จะมีสิ่งใดก็แล้วแต่ ท่านจะวิ่งเข้าไปหาหลวงปู่มนั่ใจทันที ถ้าวิ่งเข้าไปหาหลวงปู่มนั่ใจทันที หลวงปู่มนั่ใจก็ปั๊บ มันหลุดเลย

แต่ถ้ามันอยู่ที่ไกล เข้าไปหาหลวงปู่มนั่ใจไม่ได้ ท่านจะต้องเดินจงกรมหรือใช้นั่งสมาธิภาวนาพิจารณาของตน ๓ วัน ๘ วัน เดือนหนึ่งกว่าจะแก้ปัญหาก็ได้ปัญหาหนึ่ง บางทีแก้ไม่ได้เลย

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ท่านแก้ของท่านแล้ว ท่านผ่านของท่านมาแล้ว ท่านชี้ ผัวะ! ท่านเป็นช่องทางหัวหอกที่ให้เราได้รู้จริงเห็นจริงตามนั้นนะ มันง่ายดายและมันสะดวกกว่า

แล้วที่สำคัญคือ มันไม่หลง

ถ้าตัวเองพิจารณาอยู่นั้นนะ คำว่า “แก้ได้หรือไม่ได้” ถ้าแก้ไม่ได้ แล้วถ้ามันคิดว่าได้ละ มันก็ติดอยู่ตรงนั้นไง มันทั้งเสียเวลา ทั้งผิดพลาด ถ้าทำด้วยตัวของเราเอง

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ขึ้นมา วิ่งเข้าไปหาครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ชี้ พับ! พับ! แล้วเราทำตามนั้น ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงมันต้องเป็นอย่างนั้น พอเป็นอย่างนั้น อ้อ! ใช่ แต่ถ้ามันไม่เป็นข้อเท็จจริง มันผลุบๆ โผล่ๆ มันไม่เป็นความจริงอันนั้น ถ้าไม่เป็นความจริงอันนั้น

เราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ ถ้ามีครูบาอาจารย์ เรายึดสิ่งนั้นไว้

เวลาเรายืนยันๆ ยืนยันมาจาก ๒ องค์ จากหลวงปู่มนั่ใจแล้วมาหลวงตาพระมหาบัว

หลวงปู่มนั่ใจเวลาท่านนิพพานไปแล้ว หลวงตาพระมหาบัวท่านไปนั่งอยู่ปลายเท้าเลย

“แต่ไหนแต่ไรมาก็มีครูบาอาจารย์เป็นที่เกาะ ที่พึ่งที่อาศัย บัดนี้ครูบาอาจารย์ของเรา นิพพานแล้ว ไม่มีครูบาอาจารย์ที่จะเป็นจริงคอยเป็นหลักชัยให้เราแล้ว”

แล้วก็นั่งประมวณ ไปนั่งร้องไห้อยู่ที่ปลายเท้าหลวงปู่มนั่ใจเป็นชั่วโมงๆ

เวลาพระเขากราบศพกันแล้ว เขาออกไปแล้วไม่มีใคร อยู่ท่านกับศพของหลวงปู่มัน ตรึก
ธรรมคำสอนเข้ามาทบทวน ต่อไปนี้ผู้ที่อบรมบ่มเพาะ ผู้คอยสอนเรานิพพานไปแล้ว ท่าน
ทบทวนๆ แล้วท่านก็มาระลึกไหงว่าหลวงปู่มันท่านสั่งของท่านไว้

อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งหัวใจของตน

จะเกิดกิจกรรมสิ่งใด ไม่ทิ้งผู้รู้ของตน แล้วถ้ามันมีความตกใจสิ่งใด กลับมาที่พุทโธทันที
เห็นไหม เอาแกสิ่งนี้ เกาะสิ่งนี้ไว้ มันก็ไม่หลงไป

คำว่า “หลง” มันออกนอกกลุ่มนอกทางไปเรื่อย ๆ แล้วในการประพฤติปฏิบัตินี้ โดยหลัก
แต่เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา มันก็อยู่ที่วาสนาของคนด้วย

ฉะนั้น เวลาบอกว่า เวลาฝึกหัดมาพิจารณา เวลาพิจารณาทำความเข้าใจเข้ามา
ถ้าทำความเข้าใจเข้ามา จะฝึกหัดพิจารณาเวทนา ฝึกหัดพิจารณากาย

ฝึกหัดพิจารณากาย โดยธรรมชาติ โดยหลัก มหาภูตรูป กายมันจับต้องได้ มันเป็นวัตถุ
ด้วย แล้วมันมีหัวใจของเรายึดมันถือมันสักกายทิฐิรู้ว่าเป็นของเราด้วย มันเลยพิจารณากาย
สิ่งนี้เป็นภาพใหญ่ เป็นหลัก

แต่การพิจารณากายๆ พิจารณากายมันก็แตกต่างกันหลากหลายไป อยู่ที่วาสนาของคนอีก
มากมาย เห็นอวัยวะเป็นชิ้นเดียว เห็นร่างกายทั้งโครงสร้าง บางคนเห็นเป็นกระดูก บางคนเห็น
เป็นฟันซี่สองซี่ เป็นเส้นผม เห็นเฉพาะส่วน การรู้การเห็นมันแตกต่างกันไปทั้งนั้นนะ ถ้ามัน
แตกต่างกันไป การพิจารณากาย ถ้าพิจารณากายโดยข้อเท็จจริง เห็นไหม

การพิจารณากาย พิจารณากายจนเป็นไตรลักษณ์ พิจารณากายไปแล้วถ้ามันปล่อย
มันเป็นตทังคปหานชั่วคราวชั่วคราว เวลามันปล่อยเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ถ้าปล่อยเป็นจริงเป็นจัง
ขึ้นมา จะพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรมเหมือนกันหมด สมุจเฉท
ปหาน ขณะจิตนิโรธดับหมด ถ้ามันเป็นจริง ถ้าเป็นจริงใจ

เป็นจริงตรงไหนล่ะ

เป็นจริงตรงที่มีครูบาอาจารย์คอยคุ้มครองอยู่นี้ไง ถ้ามันเป็นจริงใจ

ถ้ามันไม่เป็นจริงนะ มันลุ่มๆ ดอนๆ นะ ผลุบๆ โผล่ๆ เดี่ยวมีเดี๋ยวไม่มี อย่างที่คำถามเหมือนกัน นี่คำถาม

เมื่อจิตมันสงบแล้วก็พิจารณาเวทนา นิमितเห็นอวัยวะภายในร่างกายชัดเจน เห็นเป็นเลือด จิตก็เข้าไปจับ ไปขยายภาพนิมิตให้พิจารณา แต่สุดท้ายนิมิตก็ดับ

กำลังมันไม่พอ

คนทำงาน เห็นไหม เราจะขอใบขับขี่ เราต้องฝึกหัดขับรถ เวลาขับรถขึ้นมา เอารถเข้าจอด จะถอยหลัง ถอยหลังอย่างไร ต้องฝึกหัดไง ฝึกหัดขับรถให้เป็นถึงจะไปขอใบขับขี่ได้

ฝึกขับรถ ฝึกหัดภาวนาไง ฝึกหัดภาวนา จะเอารถเข้าจอด ไปเห็นภาพ เขาจอดตรงไหนล่ะ ถอยตรงไหนล่ะ ถอยอย่างไรให้เข้าที่ล่ะ ถอยเข้าไปแล้วนะ ตัด ๒ คะแนน ตัด ๕ คะแนน ตัดอยู่นั่นนะ มึงจอดไม่ได้หรอก

นี่รถนะ แต่เวลาปฏิบัติเห็นนิมิต พอเห็นนิมิตขึ้นมา เวลาพิจารณาจริงๆ นิมิตดับ

มันดับไปโดยที่กำลังมันไม่มี มันไม่ใช่ว่าพิจารณาเวทนาจนเวทนาดับหมดเลย

ดับแล้วเหลืออะไร

จิตนี้เด่นมาก

ถ้าพิจารณากายๆ เวลามันปล่อยกายแล้วมันเหลืออะไร

เหลือจิตนี้เด่นมาก จิตเป็นผู้พิจารณา จิตเป็นผู้สำรวจ จิตเป็นผู้คาย จิตจะเด่นดวงมาก แล้วมันมหัศจรรย์ในตัวของมันเอง ถ้ามันพิจารณาโดยสัจจะโดยความจริงใจ

แต่กรณีอย่างนี้ พิจารณาเวทนา พิจารณานิमित พิจารณานิमितจนมันดับหมดเลย

ดับเพราะมันไปไม่ได้ไง ดับเพราะไม่มีกำลังใจ

แม้แต่พิจารณามันก็เป็นโลกและเป็นธรรม พิจารณาไปแล้ว กำลังพอหรือกำลังไม่พอ พิจารณาไปแล้ว กิเลสหลอกหรือธรรมะแจ่มแจ้ง มันยังมีอีกมากมาย เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไปอุปสรรคมาก

กิเลสนี้เป็นนามธรรม ถ้าเป็นนามธรรมแล้วมันจะไปหยิบฉวยสิ่งใดก็ได้มาหลอกเราได้หมดนะ มันจะไปหยิบฉวยอะไรก็ได้มากระตุ้นให้เราเคลิบเคลิ้มได้หมดนะ กิเลสร้ายนัก ถ้ากิเลสร้ายนัก

นี่พูดถึงว่าการพิจารณาไง เขาบอกว่า แต่ก่อนก็จะพิจารณากาย ก็ถามว่าพิจารณากาย

เราบอก พิจารณากายก็ได้ พิจารณาเวทนาก็ได้ พิจารณาธรรมก็ได้ พิจารณาจิตก็ได้ ถ้าพิจารณากายๆ โทษนะ เราก็พยายามจะกดดันให้มันเป็นกายๆ แต่คนเรามันจิตนิสัย เวลามันจิตนิสัยขึ้นมา อะไรที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น

เราจะพิจารณากาย เราทำความเข้าใจของเราเข้ามา พอใจสงบแล้วจะพิจารณากาย ขณะจะพิจารณากาย ยังไม่เห็นกายนั้น มันเกิดเวทนา ก็จับได้

คือของที่มันเกิดขึ้นมาต่อหน้ามันนะ มันก็เป็นข้อเท็จจริงที่จะให้เราใช้สติปัญญาพิจารณาเหมือนกัน เราเองต่างหากจะมีสติปัญญาได้พิจารณามันหรือไม่ แล้วถ้ามีสติปัญญาจะพิจารณามัน พิจารณามันโดยความถูกต้องชอบธรรมหรือพิจารณาด้วยความมักง่าย รู้สั้น รู้ลัด รู้เร็ว นี่ถ้าคนที่ไม่เป็น

สุดท้ายแล้วพิจารณานิमित พอนิमितเกิดขึ้น เห็นภาพกาย พิจารณามัน เสร็จแล้วมันก็ดับ

ไอ้โฮ! ถ้าเป็นคนอื่นนะ พอพิจารณาจนดับหมดเลย ไอ้โฮ! บรรลุธรรม

ไร้สาระ นี่เพราะอะไรล่ะ เพราะมันด้อยวุฒิภาวะ มันภาวนาไม่เป็น มันภาวนาไม่ได้ มันก็เข้าใจของมันไปตามความเข้าใจของมันนะ เพราะมันเขียนเหมือนกันไง ด.เด็ก ไม่หันอากาศ บ.ไปไม้ มันดับ

กิเลสมันดับหรือ เห็นหน้ากิเลสหรือยัง รู้จักกิเลสหรือยัง แล้วว่ามันดับ ดับอย่างไร ดับเหมือนกัน แต่ดับของใคร

ดับของเด็กๆ ก็เรื่องหนึ่งนะ ดับของผู้ใหญ่ก็เรื่องหนึ่งนะ ดับของผู้ที่ชำนาญการ ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงนั้น

นี่พูดถึงว่า ถ้าโดยที่ว่าการฝึกหัดประพาศปฏิบัติเริ่มต้นการชำนาญในวิธี

พอบอกชำนาญในวิธี มันก็ถามนะ มีคนเขียนมาถามนะ ชำนาญในวิธีมันคืออะไร แล้วชำนาญอย่างไร

โธ้ย! ปวดหัวฉิบหาย

ชำนาญในวิธีคือชำนาญในการเข้าและการออกทำสมาธิ ถ้าชำนาญในการเข้าและการออกทำสมาธิ คือทำความสงบของใจเข้ามามีหลักการ ใจมีกำลัง มันจะไปทำอะไรก็ได้

แต่ถ้ามันไม่มีกำลังเลย มันจะทำอะไรแล้วแต่กิเลสมันยื้อให้ใจ จะเห็นภาพอย่างนั้น จะเห็นรูปอย่างนี้ นั่นกิเลสมันยื้อให้ กิเลสมันยื้อให้ กิเลสมันยื้อหมยื้อนแมว กิเลสมันหลอกมันล่อ แล้วก็กระหืดกระหอบตามมันไปนะ โธ้ย! พิจารณามหัศจรรย์ กระหืดกระหอบไปนะ แล้วก็เสื่อมหมดนะ ไปไม่รอดหรอก

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์นะ ท่านบอกว่า วาง อย่าส่งออก อย่าไปยุ่งกับเรื่องภายนอก

อารมณ์ความรู้สึกนั้นนะภายนอกแล้ว เพราะอารมณ์ความรู้สึก ความคิดไม่ใช่จิต เกิดจากจิต ภายในคือตัวจิต แล้วมันออกมารับรู้มันนั้นคือภายนอกแล้ว

แต่ไอ้คนไม่เคยภาวนาไม่รู้ละ ภายนอกอะไร มันอยู่ในความคิด มันอยู่ภายใน มันเป็นภายใน

เออ! ความคิดมันนั้นแหละภายนอก มันส่งออก มันเป็นอารมณ์ความรู้สึก ถ้าภายในภายในกลับเข้าไปหาตัวผู้รู้ ถ้ากลับไปหาตัวผู้รู้ เห็นไหม อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทธโธ

ถ้ามันไม่ทิ้ง มันก็กลับไปสู่ตัวของผู้รู้ เพราะมันทิ้งตัวมันเอง มันจะไปเอาสิ่งที่รู้ที่เห็นในสิ่งที่ถูกรู้คือความโลภ ความโกรธ ความหลง คือภาพ คือสัจจะ คือความจริงที่รู้นั้นนะ นั่นนะส่งออกทั้งนั้น

ไม่ภาวนาไม่รู้หรอก

“มันก็เป็นความรู้สึก มันเป็นภายในอยู่แล้ว มันจะเป็นภายนอกได้อย่างไร”

นั่นนะนอกสุดอยู่แล้ว นอกจนพาเอ็งหลงก็แล้วกันแหละ

แล้วถ้ากลับไปสู่ผู้รู้ล่ะ

ภายใน

กลับไปสู่พุทโธล่ะ

พุทโธก็ภายนอก แต่มันเข้าภายในไม่ได้ ก็ให้มันบริกรรมชะ มันยังเข้าสู่ผู้รู้ไม่ได้เพราะมันจะส่งไป ก็ให้มันกำหนดพุทโธ พุทธานุสติ ระลึกถึงพุทโธๆ มันจะเป็นภายนอกก็ให้อยู่ภายนอกในกรอบของธรรม ในกรอบของพุทธานุสติ รักษาของเราอย่างนี้ ถ้ารักษาของเราอย่างนี้

สิ่งที่เราปฏิบัติไปแล้ว พอพิจารณามันดับหมดเลย ก็เลยกลับมาพุทโธ ทำความสงบของใจ ออกจากสมาธิ จิตสดชื่นอิมสุขเป็นวันๆ

ถ้าจิตมันสงบ มันสงบอย่างนี้ เวลาสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตสงบแล้วมันมีความสุขความสงบของมัน มันยังอิมสุขของมัน แล้วนี่มันเป็นผล แล้วอยากได้อย่างนี้อีก อยากได้อย่างนี้อีกทำได้ยากเลย

อยากได้อย่างนี้ อยากได้อย่างนี้ เพราะบริกรรมพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ จิตสงบแล้วมันเห็นนิมิต มันพิจารณาแล้วมันได้ผ่านกระบวนการ ได้เข้าสู่สัมมาสมาธิ ได้ฝึกหัดใช้ปัญญา มันก็มีความสุขความสงบ เพราะอะไร

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี มันมีคุณค่าของมันในตัวของมัน เห็นไหม

หลังจากนั้นจะทำสมาธิ ทำความสงบของใจ จิตจะเห็นกายภายในตลอดค่ะ บางครั้งเห็นเป็นกระดูก บางครั้งเห็นเป็นอวัยวะขึ้นเดียว

ถ้าเห็น มันเป็นกายก็ได้ เป็นเวทนาก็ได้ ถ้าเป็นข้อเท็จจริง เราจับแล้วพิจารณาได้ ถ้ามันพิจารณาไม่ได้ ปล่อย กลับมาพุทโธ กลับมาทำความสงบของใจ

เวลาโดยทั่วไป สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานแก้กิเลสไม่ได้ แต่ถ้าไม่มีสมถกรรมฐานก็ไม่มีวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน

สมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานคือทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบแล้ว ถ้ามีกำลังมันพิจารณาได้ ถ้ามันพิจารณาไม่ได้ เราก็กลับมาทำความสงบไป

เวลาสมถะแก้กิเลสไม่ได้ สมถะแก้กิเลสไม่ได้ เราก็เร่งกิจการทำสมาธิ เราจะใช้ปัญญาอย่างเดียว เราจะใช้ปัญญาเพื่อผลงาน เพื่อให้เสร็จจากงาน แล้วเราจะทำของเราอย่างนั้น ถ้าทำอย่างนั้นปั๊บ ปัญญาจะเกิดได้ต่อเมื่อมีสมถกรรมฐาน

ถ้าสมถะมันเสื่อมลง นั่นเป็นสัญญาแล้ว คำว่า “สัญญา” คือเป็นโลกใจ สัญญาคือว่ามันไม่มีกำลัง แต่มันก็เอาข้อมูลเดิมของมันมาอ้างมาอิงตลอดเวลาอยู่อย่างนั้นนะ แล้วมันก็ถูกลู่ถูกลงอย่างนั้นนะ แล้วจะเสื่อมไปทั้งหมดเลย

ฉะนั้น ถ้ามันเห็นกายภายในตลอดเวลา เราก็ลองพิจารณาของเราดู ถ้าพิจารณา ถ้าเห็นกายพิจารณาแล้ว ถ้ามันเป็นไตรลักษณ์ ใช้ได้ ถ้าเป็นไตรลักษณ์แล้ว ถ้ามันใช้ได้ พอถ้ามันพิจารณา มันปล่อยนะ ใจที่วางจิตมันอึม มันสุขทั้งวันเลย อันนี้สุขกว่า

สุขในสัมมาสมาธิกับสุขในภาวนามยปัญญาแตกต่างกัน ผลของมันแตกต่างกัน ที่มาก็แตกต่าง ผลก็แตกต่าง แล้วความต่างต่างนั้นนะ ผู้ที่ภาวนาจะชัดเจนมาก

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ ท่านได้ผ่านวิฤติอย่างนี้มา ท่านได้ผ่านมา ท่านรู้ครบวงรอบของมัน วงจรของมัน ตั้งแต่เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด

แต่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ แค่เริ่มต้นเท่านั้นนะ โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์ มันตื่นตื่น ตื่นเต้นจนเสื่อมหมดนะ

แค่เริ่มต้น เพราะคนมันไม่เคยรู้เคยเห็นไง สามล้อถูกหวย พอมีเงินมันใช้จ่ายทำ
สุรุ่ยสุร่ายหมดตัวเหมือนกัน แต่ถ้ามันรู้จักประหยัดมัธยัสถ์นะ เก็บหอมรอมริบแล้วทำต่อเนื่อง
ไป

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเห็นกายภายใน ถ้าเห็น เราก็จับสิ่งใดพิจารณาได้ ถ้ามันเด่นขึ้นมา ถ้า
มันไม่เป็นประโยชน์ กลับมาพุทโธ เพราะว่าสมถกรรมฐานสำคัญ ความสงบของตนสำคัญ

ธุรกิจ ทุนใครสั้น ทุนใครยาว ธุรกิจอยู่ที่ทุนของใคร ทุนแล้ว สิ่งที่เราจะทำธุรกิจสิ่งใด

สัมมาสมาธิคือทุน กิจการของเรา เทคนิคของเรา โน้ตสาวต่างๆ ที่เราทำของเรา อันนี้มัน
เป็นปัญญา มันก็ต้อง ถ้ามีปัญหาแต่ไม่มีทุน ทำอะไร

เหมือนกัน ฉะนั้น ถ้ามันมีมิตตลอดเวลา เราก็พิจารณาของเรา ถ้ามันพิจารณาไม่ได้
พิจารณาแล้วมันไม่ก้าวหน้า รู้เลยว่ากำลังไม่พอ สมาธิไปไม่ได้ คือมันไม่มีเงินสด ไม่มีเงิน
หมุนเวียน มันต้องการเงินสด กลับไปพุทโธ พุทโธเพื่อหาเงินสด เพื่อมีเงินหมุนเวียนในกิจการ
ของเรา

แล้วถ้ามันก้าวหน้าต่อเนื่องไปๆ นะ ตั้หังคปหานชั่วคราว ชั่วคราว ชั่วคราว ถึงที่สุดแล้ว
มันจะเห็นผลของมัน มันจะต้องฝึกหัดปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ จนมันเป็นสัจจะเป็นความจริง
ขึ้นมาในหัวใจของเรา จบ

ถาม : ข้อ ๒๘๗๒. เรื่อง “การนั่งสมาธิฝึกจิต”

สวัสดีค่ะ คือหนูฝึกนั่งสมาธิมาสักพักแล้วค่ะ ตอนทำสมาธิรู้สึกนั่งและเห็นแสงกลมๆ
สว่างๆ ที่ตาค่ะ จากนั้นก็เลื่อนมาสู่ออก แล้วก็รู้สึกว่ามีแสงกลมขาวๆ นั้นวิ่งไปทั่วร่างกายค่ะ ตอน
นั่งคือรู้สึกสบาย อยากนั่งไปนานๆ แล้วก็ออกจากสมาธิค่ะ

หลังจากออกจากสมาธิ คือเวลาเดินไปไหนไม่นานก็จะรู้สึกได้ว่า เรานั่งไปสักพัก มันนิ่ง
มาก จนคิดว่าคงเป็นชั่วโง่แล้ว ความรู้สึกคือหนูฝึกถูกทางไหมคะ มือใหม่ค่ะ ไม่มีที่ปรึกษา

ตอบ : ถ้าปฏิบัติสิ่งใด นั่งสมาธิมันแบบว่ากรรมฐาน ๔๐ ห้อง มันมีหลากหลายวิธีการ ถ้านั่งสมาธิ เขาให้นั่งสมาธิ ถ้าเราเริ่มต้นจากอะไร ก็ทำสิ่งนั้นให้เป็นสมาธิได้ แล้วถ้าไม่มีสิ่งใดเลย ก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ

แล้วถ้ามันจะมีแสงต่างๆ เราไม่ไปตามแสงอะไรทั้งสิ้น เราก็อยู่กับคำบริกรรมพุทโธของเราต่อไป อยู่กับคำบริกรรมพุทโธหรือกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้จิตเกาะอยู่ตรงนี้

จิตนี้เหมือนเด็กน้อย เด็กน้อย เด็กทารก เริ่มต้นขึ้นมามันกินนอนทั้งวันนะ แล้วเสร็จแล้ว มันก็จะคลาน จะคลานแล้วมันก็จะหัดนั่ง พอหัดนั่งแล้วมันจะหัดเดิน พอมันเดินได้แล้วมันไม่ต้องการใครเข้าใกล้เลยนะ มันรำคาญ มันจะวิ่งไปเล่นทั้งวันนะ

จิตก็เหมือนกัน พุทโธฯ หัดคลาน หัดยืน หัดเดิน ถ้ามันเดินไปได้มันจะก้าวหน้าของมันไป

แต่ถ้ามันยังหัด ยังคลานไม่ได้ ยังยืนไม่ได้ มันไปเห็นแสง เห็นไหม เวลาฝึกหัดนั่งสมาธิ แล้วมันเห็นแสงกลมๆ สว่างๆ ที่ตาละ

เห็นอะไรแล้วเราไม่ส่งออกไป เราไม่ไปตามแสงนั้นไป เราจะอยู่กับคำบริกรรมพุทโธ เราอยู่กับอานาปานสติ อยู่กับลมหายใจ เราจะอยู่กับสิ่งที่เราเกาะไว้

สิ่งที่ส่งออกๆ พุทโธก็ส่งออก แต่โดยสัญชาตญาณมันส่งออกของมันอยู่แล้ว แต่คำบริกรรมพุทโธ ให้มันเกาะไว้ เกาะไว้จนมันชินของมันได้ แล้วถ้ามันปล่อยได้ มันปล่อยได้ มันเดินได้ มันยืนได้ นี่คือการฝึกหัดทำสมาธิ

ทำสมาธิ ใจแสงที่ว่าแสงอยู่ที่คาตา มันวิ่งอยู่ทั่วร่างกาย ไม่ต้องไปยุ่งกับมันหรอก

ในร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟ เลือดลมของคนมันสูบฉีดอยู่ตลอดเวลา หัวใจมันปั๊มๆ อยู่ ถ้าหัวใจไม่ปั๊มๆ สมอตาย ตาย

นี่ไง แสงก็เหมือนกัน แสงมันวิ่งมีกลมๆ มันวิ่งอยู่ทั่วร่างกาย

ทั่วร่างแล้วเกี่ยวอะไรกับเราละ เราจะเอาแสงนะ ถ้าแสง ดวงอาทิตย์ ออกไปยืน
กลางแจ้งสี ดวงอาทิตย์ส่องสว่างนูนนะ ดวงบ่อเรือเลย พลังงานมหาศาล ใส่นี้มันเป็นวัตถุธาตุ
มันเป็นเรื่องทางโลกใจ

แต่ใส้แสงๆ เรารู้ของเรา เราเห็นของเรา แล้วไม่ต้องไปตื่นเต้นกับสิ่งนี้

ผู้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติใหม่ใจ จิตสว่างใส มันเป็นแสงสว่าง

สว่างอะไร ความสว่าง มันเป็นความสว่างจากแสง ถ้ามันจิตอย่างนี้ นั่นนะมันออกไป
รับรู้แล้ว ถ้ามันกำหนดพุทโธ มันกำหนดลมหายใจเข้าออก สงบ สงบเข้ามาในหัวใจของตน
แล้วมันสงบนะ มีสติสัมปชัญญะ แล้วพอมันสงบแล้วมันจะมีความสุข มันมีความมหัศจรรย์ใน
ตัวของมัน

ใส้แสงนั้นนะ จิตมันไปรู้แสง

แล้วแสงนี้วิ่งตามร่างกาย

อุปาทานของคนมันสร้างได้ร้อยแปด มันจะสร้างอะไรก็ได้ แล้วยังผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ
ใหม่พึ่งมาयेะใจ ดูหนังจีนยิงเยอะด้วย กำลังภายในเยอะ มันจะออกอย่างนั้นนะ เดี่ยวมันจะ
ลดยนะ

แต่กรณีนี้ ข้อเท็จจริงของหลวงปู่เสาร์ท่านนั่งจนลอย มี แต่การลอยอย่างนี้มันลอยโดย
บุญบารมีของคน เพราะจิตมันเป็นแบบนั้น ท่านก็ต้องพิสูจน์โดยตัวของท่านเองว่ามันลอยขึ้น
มาแล้ว เอาไม้ขีดไปอยู่บนจาก บนจากที่มุงหลังคา แล้วลอยขึ้นมา กำหนดจิตไม่ให้ออกจาก
สมาธิ จับลงมา ลืมตา ไซ้

เขาพิสูจน์กันขนาดนั้นนะ พิสูจน์ความจริงว่าถ้ามันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นมันก็เป็น
สมาธิ มันเป็นอย่างอะไร เพราะอะไร เพราะศีล สมาธิ ปัญญา งานในอะไร งานในสมณะ งานชอบใจ
มรรค ๘ งานในสมณะ งานในวิปัสสนา งานในอะไรละ งานชอบ ชอบในอย่างไร

ถ้าเรายังทำความสงบของใจไม่ได้ มันจะไปงานอะไร มันเป็นเรื่องอุปาทานทั้งสิ้น เป็น
เรื่องโลกทั้งสิ้น

แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ งานในทำความสงบของใจ งานในสมาธิ งานในวิปัสสนา งานโดยมรรค โดยผล ถ้างานชอบ งานชอบธรรมไม่ว่า มรรค ๘ ไง

ถ้างานไม่ชอบก็งานกิเลสไป แสงสว่างเกี่ยวอะไรกับมรรค แสงสว่างเกี่ยวอะไรกับมรรค ๘ เกี่ยวอะไรกับการวิปัสสนา แสงสว่างก็ดวงอาทิตย์ แสงสว่างก็โซลาร์เซลล์ แสงสว่างพลังงานเยอะแยะไปหมดนะ แต่มันเป็นประโยชน์กับใครละ มันเป็นประโยชน์กับธุรกิจพลังงานไป

แต่ของเรา จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ พลังงานพุทธะอันนี้มันสุขมันทุกข์ แล้วเราลูกศิษย์พระพุทธเจ้า เราบริษัท ๔ เราจะปฏิบัติ เราจะปฏิบัตินะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าฝากไว้กับบริษัท ๔ เมื่อใดภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาเข้มแข็ง ไม่โกงงา

ถ้าภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาโกงงาแต่ต้น ให้อุปาทาน ให้ความรู้สึกของคนเป็นยิ่งใหญ่หรือ จะจงให้ไปทำงานอย่างนั้นหรือ

เราเป็นปุถุชนคนหนา เราไม่มีสติปัญญาเท่าทันตัวเองได้ เราไม่มีสติปัญญาเท่าทันกิเลสของเราได้ เราจะฝึกหัดปฏิบัติ เราก็จะฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจเข้มแข็ง จิตใจมันจะเข้มแข็งขึ้นได้มันต้องมีสมถกรรมฐาน คือสัมมาสมาธิเป็นหลักชัย เป็นจิตที่มีกำลังแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา นั่นถึงจะก้าวเดินไปในอริยมรรค ในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

ไม่ใช่ปฏิบัติแบบตามความพอใจของตน ในฟังสิ่งที่เขาเล่าๆ กันมาว่า “มันจะสว่างไสว มันจะแว้งว้าง” เรื่องของเขา

เราทำของเรา เราจะทำเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา เดียวมันจะเป็นความจริงของเราขึ้นมา

ให้กลับมาทำสัมมาสมาธิ ให้ทำสมาธิ รู้จักพัก

แล้วถ้ามันรู้สึกว่ามันนิ่งและเห็นแสงกลมๆ

แสงกลมๆ นั้นเราตัดทิ้ง อย่าไปรับรู้มัน ไม่รับรู้แสงนั้น เรารับรู้สติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกกับสิ่งที่นิ่ง จิตที่นิ่ง จิตที่ไม่แผ่ส่าย ไม่แผ่ส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่แผ่ส่ายไปในแสง ไม่แผ่ส่ายไปในนอกเรื่องนอกกราว ให้มันนิ่ง มีสติสัมปชัญญะไว้

สัมมาสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้รู้จิตของตนสงบระงับ รู้ว่าจิตของตนนิ่ง รู้ว่าจิตของตนมีความระลึกรู้ รู้ว่าจิตของตนมีสติและสัมปชัญญะ นี่สมาธิ

ทำความเข้าใจเข้ามา ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบเข้ามาแล้วมันจะดีขึ้นเรื่อยๆ

ไฉ้ที่ว่าแสงต่างๆ ต่างๆ

แสงนี้เรื่องหนึ่งนะ แสงนี้ยังไม่เป็นปัญหา เพราะเดี๋ยวเวทนามันเกิดมันจะรู้ มันจะเป็นแสงหรือจะเป็นความเจ็บปวด

เวลานั่งไปๆ โดยธรรมชาติ โดยเรื่องของร่างกายมนุษย์ไง เลือดลม เวลานั่งแล้วเลือดลมมันไม่ได้ผ่อนคลายตามธรรมชาติของมัน มันก็มีอาการอัดอั้นเป็นเรื่องธรรมดา มันเรื่องธรรมดา แต่ถ้ามีอุปาทานเพิ่มเข้าไป อุปาทานมันทวีคูณขึ้น เจ็บปวดแสบร้อนทันทันทันใดหมด แต่ถ้ามันละอุปาทานได้ มันก็เป็นการไม่ปกติเหมือนกัน

แต่เวลาถ้าจิตมันสงบแล้วนะ ไฉ้ที่ว่ามันอัดอั้น เลือดลมมันเดินไม่ได้ต่างๆ ถ้าจิตมันสงบหมดนะ เพราะจิตมันไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น จิตมันเป็นอิสระ ร่างกายก็เป็นร่างกาย จิตก็เป็นจิต มันเป็นสัจจะคนละส่วนกัน

แล้วเวลาคลายออกจากสมาธิ ถ้าสมาธิมันเข้าได้เร็ว ร่างกายมันไม่สมบุกสมบัน มันลุกเดินได้ แต่ถ้ามันด้วยความรุนแรงของมัน ร่างกายนี้มันโดนกดทับไว้นาน จิตเข้าสู่สัมมาสมาธิ เวลาจิตเข้าสู่ความสงบ เวลาคลายออกมานะ มันชาหมด มันรู้สึก

เวลามันเป็น มันเป็นแต่ละรูปแบบ แต่ละการกระทำ แต่ละครั้งแต่ละคราวมันไม่เหมือนกัน อารมณ์คนคนเดียวนะ ปฏิบัติแต่ละครั้งแต่ละคราวก็ไม่เหมือนกัน แล้วถ้าไม่เหมือนกัน แล้วเวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติให้มันมีแนวทาง ชำนาญในวิธี เห็นไหม ชำนาญในการเข้าสมาธิและออกสมาธิ

สมาธิมีเข้ามีออกหรือ

ก็มันมีเข้ามีออก มันถึงเป็นสมาธิไง ถ้าไม่มีเข้าไม่มีออก มันก็เรื่องคนหนาโดยปกติธรรมดาเนี่ย แล้วเพียงแต่ว่าเราทำอารมณ์ให้เราร่างๆ เราก็ว่าเป็นสมาธิใจ เห็นไหม มันไม่มีวิธี ไม่มีเข้า ไม่มีออก

แล้วเข้าออกอย่างไรละ

เวลาจิตมันละเอียดย จิตมันเป็นธรรม พอดความเป็นธรรมต่างๆ มันเกิดขึ้น

นี่การฝึกหัดใจ คำถามใจ การนั่งสมาธิฝึกจิต เพราะไม่มีที่ปรึกษาอะ ก็เลยเขียนมาถาม เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพราะหนูเป็นผู้ฝึกหัดปฏิบัติใหม่ค่ะ

ฝึกหัดของเราไป มันเป็นวาสนาของคน เพราะโดยทั่วไป ถ้าคนไม่มีวาสนาเขาไม่ยอมมาทำเพราะเขาหาว่ามันเสียเวลาเปล่า

แต่ความจริงแล้ว นี่คือการค้นคว้า เป็นนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้าหาใจของตน พิสูจน์เรื่องจิตวิญญาณของเราเอง เป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิจากการกระทำจิตแก้จิต จิตของเราคือคันดูแลรักษาคิดของเราตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อบุชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แล้วถ้ามันเป็นจริงนะ พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระพุทธเจ้าจะประทับอยู่กลางหัวใจของผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินั้นเลย เอวัง