

สมาธิในจิตที่แนบกับเมตตา

เรียนเรื่องเมตตาแล้วเป็นไงบ้าง เข้าใจไหม? เข้าใจเรื่องเมตตาไหม? ทุกวันต้องทบทวนบ่อยๆ นะ ทุกขณะ เมตตามันไม่ทำให้ใครเดือดร้อนไง หนึ่ง...อันดับแรกมันมีประโยชน์ต่อผู้เมตตาเอง คือใจมันไม่เดือดร้อน ที่นี้ภพนี้มันไม่ได้มีมนุษย์แบบเดียว มันมีตั้ง 31 ภพภูมิ ก็เหมือนประเทศแหละ มีตั้ง 31 ประเทศ เราก็เลือกอยู่ได้ไง ที่นี้จะไปขอวิชาไปอยู่ประเทศที่ไม่เดือดร้อนเห็นไหม เขาก็ต้องตรวจสอบว่าเราผ่านไหม สอบวิชาเรานะ ถ้าเราเป็นคนที่ไม่สร้างความเดือดร้อนเขาก็ไม่ให้เข้านะ ฉะนั้นมัน...มัน...วิชานี้มันไม่ใช่ไปสอบที่ตม. มันสอบจากใจใจ ถ้าใจมันไม่เดือดร้อนมันก็อยู่ในภพที่ไม่เดือดร้อนตั้งแต่ยังไม่ตายแล้ว เป็นสวรรค์ชั้นหนึ่งในบรรดาสวรรค์...ในบรรดาภพภูมิ 31 อย่างนี้

ที่นี้ปัญหามันอยู่ที่ว่าบางคนเนี่ยมันเสพติด เสพติดความรุนแรง เพราะสังคมมันกระตุ้นให้มันรุนแรง พอเสพติดแล้วมันคุ้นชิน คุ้นชินที่จะแสดงความรุนแรงที่มันสะใจออกมา ที่นี้เราพยายามสร้างสังคมที่อยู่ด้วยกันด้วยเมตตา มันก็จะไม่มีการกระตุ้นให้แสดงความรุนแรง หรือความเดือดร้อนออกมาอย่างนี้ ถ้าสังคมอย่างนี้มันเกิดขึ้นได้ มันก็จะแผ่ขยายไปในวงกว้างไง ที่นี้เราก็สังเกตดูว่า บางคนเนี่ยเขาเสพติดความรุนแรงมานาน เขาแก่ยาก แล้วเขาก็ไม่รู้ว่าสังคมที่มันไม่มีความรุนแรง ไม่ต้องใช้ความรุนแรงมันก็มี สังคมที่ไม่เดือดร้อน ที่นี้คนพอมันเสพติดมันก็หวาดระแวงว่าจะมีคนก่อปัญหา มักจะใช้ความคิดในทางรุนแรงในการป้องกันตัวอะไรอย่างนี้

ที่นี้ความรุนแรงนี้มันเข้าอุปนาสมาธิไม่ได้ อุปนาฯ นี้มันไปแนบกับตัวละครเฉียดอย่างนี้! (เสียงระฆัง) เขาจะไปแนบกับเสียงครางของระฆังนะ เปรียบเทียบไอ้เสียงดังของระฆังนี้เป็นตัววิตก ไอ้ตัวที่ตามเป็นเสียงครางมันเป็นตัววิจารณ์ แล้วจิตมันจะละเอียดไง ที่นี้ฉานเนี่ย เมตตามันทำให้เข้าฉานง่าย เพราะว่าตัวเมตตาเนี่ยมันตัวละครเฉียด จิตมันลงละเอียด ส่วนไอ้ความคิดปองร้าย คือคำว่า “ไม่มีเวรแก่กันและกัน” นี้แปลว่า อย่าปองร้ายกันเลย! อย่าเบียดเบียนกันเลย! อย่าทำให้กันเดือดร้อนเลย! ที่นี้สังคมที่เราเห็นเนี่ย บางทีเนี่ยเขาไม่เข้าใจกระบวนการนี้ เขาก็คิดว่าเขามีเมตตาต่อครอบครัว ต่อลูกหลาน อย่างนี้ แต่บางทีวิธีของเขา มันมีความปองร้ายกัน มันมีความทำให้เดือดร้อนอย่างนี้เป็นต้น ที่นี้พอเราเรียนให้เข้าใจแล้ว จิตมันไม่เดือดร้อน จิตมันละเอียดเห็นไหม มันจะเข้าอุปนาสมาธิง่าย อย่างที่หลวงพ่อบอกเนี่ย (เสียงระฆัง) เนี่ยเขาให้ตามเสียงครางไว้ ที่นี้เวลาตามเสียงคราง มันละเอียด มันแผ่มาไกล ไอ้จิตที่มันสนใจสิ่งที่ละเอียดที่หลวงพ่อบอกให้ไปคู้น้ำค้างอะไรอย่างนี้เห็นไหม จิตมันจะต้องละเอียด

เดี๋ยวนี้หลวงพ่อยุบายเขียนหนังสือเรื่องเมตตา ให้ภายามันสละสลวย เพื่อให้จิตมันละเอียด เพราะจิตที่หยาบมันเข้าอุปนาสมาธิไม่ได้ ฉะนั้นการอยู่ในสังคมที่มันละเอียดอ่อนมันถึงจำเป็นมากไป ใครเขาไม่เสียสละก็ไม่ต้องไปสนใจเขา เราเสียสละเราก็มีจิตที่ละเอียด มันก็เลื่อนสวรรค์ เลื่อนขอวิชา ไปอยู่ที่ที่...ภพที่ไม่เดือดร้อนอยู่แล้ว อันนี้เขาก็เลยต้องเอาคนอื่นมาเป็นอารมณ์ของการเมตตาไป เพราะถ้าไม่มีคนอื่น มันก็ไม่รู้จะเอามาเป็นตัวอารมณ์เหมือนกันนะ ก็ถือว่าลงมาสร้างบารมี มันก็ต้องอาศัยคนที่อยู่ด้วยกันเนี่ย ใน

การที่จะเอาตัวเนี่ยไป... เขาถึงเรียกว่ารูปฌาน คือต้องอาศัยรูปวัตถุสักอันหนึ่งเพื่อที่จะพุ่งไปเมตตา อยู่ๆ จะไปเมตตาก่อนเมฆได้ไหม? ไม่ได้เห็นไหม ไม่ได้

อันนี้น้ำหนักของความเมตตามันไม่เท่ากัน มันบังคับไม่ได้ ที่ไปเห็นเขา ร้องนะ “อันความกรุณา ปรานีจะมีใครบังคับก็หาไม่” เห็นไหม? ถ้าบังคับเขามันจะเป็นเมตตาไหม? ถึงเขาทำเขาก็ไม่ได้ประโยชน์ เพราะเขาไม่มีเมตตาจริง บังคับกันไม่ได้ อย่างพวกเราเนี่ยที่มาถวายอาหารวันนี้ หลวงพ่อก็ไม่ได้คิดว่าพวกเรา จะมาหรรอก แต่ก็...แต่ก็คิดอยู่ว่าพวกเรา ก็คงจะต้องมา...อะไรนะ เพราะรู้ว่ามิแขกไปใครมา แต่พูดถึงความ เมตตาเห็นไหม? หลวงพ่อไม่ได้ไปเรียก “เฮ้ มาช่วยกันหน่อย!” เห็นไหม? มันอยู่ที่ความรู้สึก แต่พูดถึงว่า ความเมตตา ใครได้ประโยชน์ละ? คนที่มีเมตตาได้ประโยชน์ก่อนคนแรกนะ เมตตาใครทำใครก็ได้ เหมือน ภาษาชาวบ้านเขาพูดกันนะ เจตนาดีมันก็มีความสุขกับตัวเองนั่นละ ทีนี้เวลามาใครครวญ เขาถึงให้มา ใครครวญเรื่องกรรมนี้ไง ใครครวญเรื่องกรรม ใครครวญเรื่องกรรมว่าถ้ามันเจตนาดีมันก็มีความสุข ส่วน ใครเขาไม่เจตนาดีก็บังคับเขาไม่ได้ บังคับเขาไม่ได้ ทีนี้สามัญสำนึกของคนที่มีเมตตามันรู้ที่อยู่แก่ใจ มันรู้ อยู่แก่ใจ

ทีนี้จิตที่มีเมตตา นึกออกไหม? ทีมันคลอเคลียทั้งวันนี้เรียกอุปปจารสมาธิ มันอยู่ในสมาธิ แต่มันไม่ ถึงกับดิ่งลึก ทีนี้พอที่หลวงพ่อบอกว่า พอมันหยุดพฤติกรรมบีบ ไอ้จิตที่มันมีเมตตามันมีตัวปีติของมันอยู่ แล้วในตัวมันเอง กายมันฟู ทีนี้คนจิตละเอียดเห็นไหม เพราะอุปปนาฯ มันต้องแนบกับตัวละเอียด แนบกับ เสียงคราวนี้ไง (เสียงระฆัง) หรือถ้าลมหายใจก็เข้าไปแนบกับลมหายใจที่มันแผ่วๆ คือมันต้องละเอียด ใจ นั้นถ้าจิตหยาบๆ ไม่มีสิทธิ์ที่จะเข้าอุปปนาฯ เราถึงพยายามสร้างสิ่งแวดล้อมที่มันละเอียดขึ้นมา ก่อน ไม่งั้น ไม่มีสิทธิ์เข้าอุปปนาสมาธิ ทีนี้ถ้าเข้าอุปปนาสมาธิไม่ได้ เรียนมาแทบตาย มันก็ไม่ได้ผลลัพธ์อะไร ก็ยังเป็น คนหยาบๆ กระด้างอยู่เหมือนเดิมนี้ไง ฉะนั้นสังคมที่มันทำให้เกิดเมตตา ก็ต้องเป็นสังคมกัลยาณมิตร แล้วก็คุยเรื่องสบายใจ ทีนี้ถ้าไปอยู่สังคมที่คุยกันเรื่องไม่สบายใจ หมดสิทธิ์อีก...หมดสิทธิ์อีกที่จะเข้าอุปปนา สมาธิ

อันนี้พูดถึงเรื่องเมตตานะ สังคมที่มีจิตเมตตาอยู่ด้วยกันอย่างนี้ มันจะมีจิตที่ละเอียดลงไปเรื่อยๆ ใจ หลวงพ่อดู จิตมันจะเข้าสมาธิง่าย เพราะว่ามันต้องอาศัยแนบกับตัวละเอียด หยาบๆ ไม่มีสิทธิ์ โกรธปัดแล้ว เข้าอุปปนาสมาธิ? ไม่มีสิทธิ์เลย! ทีนี้บางคนมัน โกรธใช่ไหม มันตกค้างไปหลายวันนะ เพราะมันขึ้นมาติด ลบแล้วไง แล้วมันลงไม่เป็น พอมันลบ 5 องศาอย่างเนี่ย เมื่อไรมันจะลงชะทีวะ! บางคนมันไปต่ออารมณ์ อื่นอีกนะ เหมือนกับคนที่กำลังอารมณ์คืออย่างเนี่ย จะทำบุญก็ไปต่อ ช่วยอันนี้อีกนิดนึง ช่วยอันนี้อีกนิดนึง มันก็ติดลมเหมือนกันนะ

ที่สอน...คราวที่แล้วสอนที่คอร์สไป...เทศน์ที่ดูคาร์ดิ หลวงพ่อให้ทำสมาธิทีละขณะ อย่าไปคิด 3 ชั่วโมง 5 ชั่วโมง...เอาขณะเดียว! ขณะเดียวให้มันสงบ เนี่ย หายใจเข้า - หายใจออก ไม่คิดไม่ตี 1 ครั้ง ขณะ เดียวมีความสุข ลองอีกขณะหนึ่งซิ! ต่ออีกขณะหนึ่ง! คราวนี้มันติดลมไป มันติดลม

พูดถึง ไอ้อารมณ์ดีนี่มันก็ติดลมนะ เวลาอยู่ที่อารมณ์ดีมันจะติดลมไปเรื่อยๆ ขณะเดียวกันอารมณ์ไม่ดีมันก็ติดลมไหม? มันติดลมเหมือนกันนะ พอมันเริ่มอารมณ์ไม่ดี มันหงุดหงิดรำคาญ มันก็จะพาลไปเรื่อยไหม? พาลไปเรื่อยใช่ไหม?

ทีนี้ให้ไปสังเกตเรื่องว่าอุปปนาสมาธิมันต้องแนบกับอารมณ์ละเอียด ถ้าไม่ละเอียดไม่ได้ เขาถึงเปรียบเทียบ อันที่หนึ่ง เขาเปรียบเทียบเหมือนเสียงระฆัง (เสียงระฆัง) บางทีเสียงระฆังมันดับไปแล้วนะ แต่ไอ้ที่มันตามเสียงเง็ง ๓ ๓ ๓ เนี่ย มันเหมือนเสียงเง็งมันยังไม่ดับ เขาเลยบอกว่าไอ้นั้นนะมันเป็น “นิมิต” นิมิตมันคือสัญญาไง เขาบอกว่าไอ้ลมหายใจก็เหมือนกันนะ ลมหายใจหายบมันมาก่อน แล้วค่อยตามลมหายใจละเอียด พอถึงลมหายใจละเอียดดับไปแล้วมันก็ยังไม่ดับ ไอ้ตัวที่มันตามเนี่ย มันอาศัยนั้นแหละเป็นนิมิต ฉะนั้นเหมือนได้ยินเสียงระฆัง เอ๊ะ มันยังไม่ดับสะะ เนี่ยหลวงพ่อรู้แล้วก็เปิดเพลงบรรเลงแผ่วๆ ไว้ อย่างเงี้ยแล้วก็ปิด แล้วก็เดินขึ้นบันไดไป เอ๊ะ ทำไมเสียงเพลงมันยังไม่ดับ? เพราะว่าไอ้เสียงที่มันเบาๆ คลอๆ เนี่ย มันเป็นนิมิตไปแล้ว นิมิตแปลว่าสัญญา ทีนี้ถ้าไปจำของหายๆ มันไม่ได้ ไปจำเสียงคำทอ มันจะเข้าสมาธิไปได้ยังไงล่ะ หรือบางทีที่ว่าเนี่ย เปิดแอร์อะไรอย่างเงี้ยนะ อยู่ที่เมืองไทยนะ เอ๊ะทำไมเหมือนเสียงสวดมนต์ เพราะว่าไอ้สัญญาเนี่ย มันไปเอาสิ่งที่เป็นลักษณะคล้ายกันมาแปลสภาพไปตามที่มันจำเอาไว้ เหมือนคนเห็นคันกล้วยไหวๆ ไปคิดเรื่องผิอย่างนี้ มันก็มองเห็นคันกล้วยเป็นผินะ

เวลาพูดถึงเมตตาเห็นใหม่ มันต้องอารมณ์ละเอียดๆ ไอ้คำว่านิมิตก็เหมือนกัน ทีหลวงพ่อบอกเห็นใหม่? นิมิตแปลว่าสัญญา มันก็มาสร้างสัญญลักษณ์ทันทีเลย มันต้องทำความเข้าใจว่านิมิตแปลว่าอะไร นิมิตแปลว่าสัญญา ทีนี้ถ้าใครเขาเล่าเรื่องผิ มันมองอะไรมันก็... ไอ้ นิมิตมันก็ไปเอาลักษณะอย่างนั้นมาสร้างสัญญาไว้เฮ้ย อันนี้ใช่ป่าว? เสียงอย่างนี้ใช่ป่าว? เงี้ยเรื่องนิมิตของพวกนี้ก็เหมือนกันนะ นิมิตของเมตตา มันก็ต้องอาศัยอารมณ์ละเอียด ต้องจำให้คึ้นนะ ว่าต้องอาศัยอารมณ์ (ละเอียด) ไม่งั้นมันเข้าอุปปนาฯ ไม่ได้

เขาเปรียบเทียบลมหายใจเหมือนกัน ลมหายใจแรงมาก่อน ลมหายใจแรงเป็นตัววิตก การตามลมหายใจละเอียดเป็นวิจาร์ แล้วก็ไปคลอเคลีย ทีนี้พอคลอเคลียตรงนั้น มันก็ไม่หลุดไปไหน มันก็ไปแนบตรงนั้นไง ทีนี้ยิ่งของละเอียดเท่าไรมันยิ่งต้องอาศัยการ โฟกัสสูงเงี้ย หลวงพ่อดึงชอบไปเดินดูน้ำค้างเช้าๆ เพราะมันของละเอียดเงี้ย ยิ่งดูของละเอียดเท่าไรจิตก็เริ่มละเอียด ดูเง้าน้ำ ดูริ้วน้ำเล็กๆ เห็นไหม? คือทุกอย่างที่เราสัมผัสไปมันละเอียดหมดเลยเงี้ย มันทำให้เข้าอุปปนาฯ ง่าย ไปถ่ายรูปดอกสน ทุกอย่างมันเริ่มสวยหมดเลย แล้วทีนี้ เพราะใจมันละเอียด ตามันละเอียด การเข้าอุปปนาฯ มันก็จะง่าย วันวันหนึ่งอกุศลมันก็ไม่เข้ามา เขาเรียกมันเดินในกุศลวิถี ทีนี้เวลามันจะขอวิชาไปอยู่ที่ที่ไม่มีอกุศล ตัวใจต้องไม่มีอกุศลนะ ทีนี้เมตตาเป็นตัวกุศลนี้เงี้ย มันก็เดินตรงนี้ไปก่อน

คราวนี้คำว่า “ขอบเขต” ที่ว่า “จิตหาประมาณมิได้” เนี่ย เวลามันพุ่งเมตตาแล้วมันมีขอบเขต “ขอบเขต” ก็แปลว่า “ศัตรู” นะ คือไปกิดถึงคนไม่ชอบขึ้นมามันก็เลย...มันก็เลยแทนที่มันจะกว้างใหญ่ไพศาล เขาเรียก เมตตาอัปมัญญา ไม่มีขอบเขต มันไปสะคุตคนนี่แล้วมันชะงักเงี้ย ทีนี้ถ้าเมตตาได้ทุกคนเห็นไหม? เขาแบ่งเมตตาไว้ ต่อตัวเอง ต่อคนที่รัก ต่อคนที่เป็กลาง แล้วก็ต่อศัตรู เห็นไหม? ให้มันเสมอกันมัน

ก็ไม่มีขอบเขตสิ ไม่มีขอบเขต หลวงพ่อคุณนะะ เวลานั้นไปมันไม่มีขอบเขตแล้วที่นี้ มันว่าง มัน ไม่มีขอบเขต เขาก็มาดู ไอ้ตัวที่ไปเจริญเมตตาว่ามันเป็นเหตุปัจจัยอันหนึ่ง แล้วก็มาเจริญวิปัสสนาญาณต่อ

เขาใช้ตัวเมตตาเป็นบาทฐานวิปัสสนาเฉยๆ นะ คือตัวเมตตาไม่ใช่ตัววิปัสสนาญาณนะ มันเป็นแค่ ตัวสมณะ เขาถึงมาต่อว่าบุญที่มันมากกว่าตัวเมตตา มันต้องมาเจริญอนิจสัญญา ฉะนั้นแม้แต่เมตตามันก็ อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มันไม่ได้มีตัวตนนะ ที่นี้เวลามาดูนี้หลวงพ่อก็นั่งดูต่อ ร่างกายมันก็ไม่มีตัวตน ไม่มี ตัวตนหลวงพ่อบ้านในร่างกาย มันก็ไม่มีขอบเขตตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “เอาสติตั้งไว้ในกาย มีจิต หาประมาณมิได้” มันต้องมาจบที่เดิมหมดนะ ปลายทางมันจะมาจบที่เดียวกัน แต่ไอ้ตัวสมณะมันจะขึ้นมา ทางไหน มันก็มาจบที่เดียวกันที่อัปนาสมาธิ เพราะถ้าไม่ถึงอัปนาสมาธิมันยังไม่ได้ผลนะ อัปนาสมาธิ มันเข้าตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป ทีนี้ถ้ายังไม่เข้าปฐมฌานมันไปขึ้นอยู่รูปภพไม่ได้หรอก ในภพที่ไม่มี ความเดือดร้อนมันต้องขึ้นปฐมฌานขึ้นไป ในพระสูตรที่เราเรียนๆ กันทุกๆ ไป มันต้องเข้าปฐมฌานเป็นบาทฐาน แล้วก็ไปเจริญวิปัสสนาญาณ นี่ถ้าเห็นชั้น 5 ไม่ใช่ตัวตนก็สามารถทำให้ถึงพระอนาคามี ได้เหมือนกัน ไม่ก็สิ้นอาสวะ ที่เคยเรียนกันบ่อยๆ นะ เรื่องของการน้อมจิตไปสู่อมตะธาตุนี้ไง แต่ถ้าถามว่าไม่เข้าอัปนาฯ มันไม่ละเอียดเพียงพอ มันน้อมไปไม่ได้หรอก มันก็อยู่ที่อารมณ์หยาบๆ นั่นละ

วันนี้ไม่มีอะไรก็คุยเรื่องเดิม แต่ให้เห็นว่า คำว่า “อัปนาสมาธิ” มันต้องแนบกับอารมณ์ที่ละเอียด ที่นี้บางคนไม่เคยมีประสบการณ์ มันก็เลยนึกไม่ออกว่า เมื่อไรจะเป็นอัปนาฯ เมื่อไรจะเป็นอุปปจาระฯ อย่างนี้ แต่ไอ้ตัวอุปปจาระที่อาศัยเมตตา มันก็เข้าไปตัวอารมณ์ที่ละเอียดขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ ใจ หลวงพ่อคุณมันจะสุขุม ละเอียดขึ้นๆ ฉะนั้นก็ไปมองว่า ถ้าไม่ไปเมตตาเขา ข้างใจเศร้าหมอง อันนี้โง่มาก โง่มาก ทำอะไร โง่ๆ อย่าง นี้ก็ไม่รู้ เมื่อก่อนไม่มีคนบอกอาจจะทำไง ทีนี้ได้ฟังแล้วมันรู้วิธีแล้ว ไม่เอาแล้ววิธีนั้น มันไม่ทำแล้ว เห็น ไหมมันจะละเอียดขึ้น พอละเอียดขึ้นมันก็มีโอกาสเข้าอัปนาฯ ละ วันนี้ไม่มีอะไร...คุยสั้นๆ พวกเราก็เอาไป พิจารณาให้มันพัฒนาขึ้นในแต่ละวัน