

พุทธานุสติ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

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

ถาม : เรื่อง “บริกรรมพุทโธมีอาการอื่นแทรก”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมได้ปฏิบัติสมาธิมาช่วงหนึ่งแล้ว โดยบริกรรมพุทโธเอาพุทโธตั้งไว้ที่ตรงจมูก ทำไปเรื่อยๆ แล้วนึกพุทโธไม่ออก ส่วนมากจะเป็นตอนเดินครับ จะเลื่อนรางไป มีอาการตึงตามหน้า ตามคอ หูอื้อ

การที่นึกพุทโธไม่ออกเพราะสติอ่อนหรือไม่ครับ แต่จิตก็ยังไม่สงบ ขอคำแนะนำด้วยครับ ดิฉันมา ๒ ปีแล้วครับ พอมีอาการ ผมก็หยุดทำสมาธิ เพราะเคยทำต่อแล้วไปคู่ออาการจะเบลอๆ ครับ

ตอบ : เวลาปฏิบัติมา ๒ ปี บอกว่ากำหนดพุทโธ แล้วมีอาการอื่นแทรกซ้อน ถ้ามีอาการอื่นแทรกซ้อน เห็นไหม

โดยธรรมชาติของครูบาอาจารย์ โดยธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระเจ้าสุทโธทนะต้องการให้เป็นจักรพรรดิ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิด เอาพราหมณ์มาพยากรณ์ พราหมณ์พยากรณ์ไว้ว่า ถ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อยู่เป็นกษัตริย์จะได้เป็นจักรพรรดิ

เป็นจักรพรรดิในสมัยโบราณเป็นแวนแคว้น แคว้นมคธ แคว้นต่างๆ ในอินเดียไม่ใช่ประเทศเดียวกัน เป็นแวนแคว้น ถ้าใครรวบรวมแวนแคว้นเป็นประเทศขึ้นมาได้จะเป็นจักรพรรดิ

พระเจ้าสุทโธทนะก็มีความปรารถนา เพราะตัวเองเป็นกษัตริย์ใช่ไหม ก็อยากให้ลูกเป็นกษัตริย์รวบรวมแวนแคว้นให้ได้ ฉะนั้น ถึงเตรียมความพร้อมไว้ให้เจ้าชายสิทธัตถะไปศึกษา นึกว่าการศึกษา ไปศึกษาเตรียมพร้อมว่าจะเป็นจักรพรรดิ

ที่นี้พ่อเป็นจักรพรรดิ นี่คือการศึกษ การศึกษา เราจะบอกว่า การศึกษานี้เป็นเรื่องทางโลก ใจ ทางโลก เห็นไหม การศึกษามา ศึกษาเตรียมความพร้อม ต้องมีประสบการณ์เพื่อจะเป็นกษัตริย์ เพื่อเป็นกษัตริย์แล้วจะได้เป็นจักรพรรดิ นี่คือการปรารถนาของพ่อ ฉะนั้น พ่อจะส่งเสริมทางนี้มาก

ฉะนั้น ด้วยอำนาจวาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่างหาก เวลาด้วยอำนาจวาสนาเพราะว่าได้สร้างบุญญาธิการมา เกิดที่สวนลุมพินี “เราจะเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย”

คำว่า “เกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย” เด็กเกิดมาเดิน ๗ ก้าว เปล่งวาจาครั้งแรก “เราจะเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย” เด็กเกิดมาได้ทำอะไรมา ยังไม่ได้ทำอะไรมาเลย แต่เราจะบอกว่าสิ่งที่ทำได้อย่างนี้เพราะอำนาจวาสนาที่ได้สร้างสม ได้สร้างสมมามาก บ่มเพาะมามาก นี้ด้วยบุญญาธิการทำได้แบบนั้น

พอทำได้แบบนั้น พอเปล่งวาจาอย่างนั้นแล้ว พระนางสิริมหามายาเสียชีวิตไป อยู่กับพระโคตมโกลิเยส มา ก็ศึกษามา ดูแลมา เตรียมพร้อมมาเพื่อเป็นจักรพรรดิ เพราะพราหมณ์พยากรณ์ไว้ว่าจะไปเป็นจักรพรรดิ ถ้าอยู่ทางโลกจะเป็นจักรพรรดิ ถ้าออกบวชจะเป็นศาสดา ออกบวชจะเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่คือการปรารถนาของพ่อ ความปรารถนาของพ่อก็อยากให้ไปเป็นจักรพรรดิ แต่ด้วยบุญญาธิการ บุญอันนั้น บุญญาธิการที่สร้างสมมา บารมีอันนั้น เห็นไหม เวลาจะเป็นจักรพรรดิจะได้สถาปนาขึ้นเป็นกษัตริย์ ไปเที่ยวสวนใจ ไปเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เราต้องเป็นเช่นนั้นด้วยหรือ ถ้าเป็นจักรพรรดิแล้วเราต้องตายมันก็ตายเปล่า

ความคิด เราจะชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่บ่มเพาะ สิ่งที่ว่าทางโลกที่พยายามจะอบรมบ่มเพาะให้เป็นไปทางนั้น แต่ด้วยอำนาจวาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง ในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สร้างมาอย่างนั้นเอง มันจะมีสิ่งใดที่ให้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ถูกคิด ได้หาทางออกไปตลอด

ที่นี้หาทางออกไปตลอดนะ แล้วเวลาไปศึกษากับเจ้าลัทธิต่างๆ ๖ ปี เรื่องโลกๆ ทั้งนั้นนะ เรื่องโลกๆ การสอนทางวิชาการ การปฏิบัติในสมัยโบราณเขาก็ปฏิญาณตนว่าเป็นศาสดาทั้งนั้นนะ เป็นศาสดาคือเป็นพระอรหันต์ คือว่าเป็นศาสดา เป็นเจ้าลัทธิ ไปศึกษากับเขา ศึกษาแล้วด้วยบุญญาธิการ ด้วยบุญญาธิการอย่างนั้น ใครจะส่งเสริม ใครจะยินยอมขนาดไหน

ใครจะดึงไว้รั้งไว้ให้อยู่ในสำนักนั้น หนีมาตลอด หนีมาตลอดเพราะมันเป็นเรื่องโลก มันไม่เป็นความจริง

เวลาถึงที่สุดแล้ว รื้อค้นมาถึงที่สุดมันไม่มีทางไป ไม่มีทางไปแล้วก็ระลึกถึงโคนต้นหว้าตั้งแต่เป็นราชกุมาร พระเจ้าสุทโธทนะพาไปแรกนาขวัญ ให้อยู่โคนต้นหว้า กำหนดลมหายใจเข้าออก

เล็กๆ ราชกุมาร ยังระลึกได้ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี้ระลึกถึงตรงนั้น จิตมันสงบได้ แม้แต่พระอาทิตย์คล้อยไปแล้ว ร่มหว้ามันไม่ไปตามนั้นนะ

แต่ร่มหว้าส่วนร่มหว้าสี แต่ไอ้ความสัมผัสของใจ ใจที่ได้สัมผัสนั้นมันฝังใจ เพราะมันสงบของมัน เห็นไหม พอสงบอันนั้น แต่ก็ด้วยตอนนั้นยังเป็นราชกุมาร เวลาเขาทำแรกนาขวัญเสร็จกลับมาเห็นร่มเงาของหว้ามันไม่ไป มหัศจรรย์มาก มหัศจรรย์ เห็นไหม ความมหัศจรรย์ นี้บารมี สุดท้ายแล้วก็ยังเจริญเติบโตมาถึงที่สุด ก็ศึกษามาจะได้เป็นกษัตริย์ แต่เวลาออกปฏิบัติ ๖ ปี ค้นคว้ามาจนทั่ว ระลึกถึงตรงนี้ได้ กลับมาระลึกถึงตรงนี้

อดอาหารมา ๔๕ วัน ทำทุกอย่างมาเต็มที่แล้ว ทำทุกกริยามาทั้งหมดเลยที่เขาทำกันในสมัยปัจจุบันนี้ใครไปเที่ยวอินเดีย ที่เห็นเขาทำๆ กัน พระพุทธเจ้าทำมาหมดแล้ว ทดสอบอย่างนั้นนะ ทำมาหมดแล้ว แล้วทำมากกว่าด้วย ทำเต็มที่เลย เพราะคนที่มีความสามารถทดสอบสิ่งใดต้องทดสอบให้ถึงที่สุด

เราจะไปทดสอบในวิชาการของเขา แล้วทำจริงๆ กลางๆ แล้วบอกเขาไม่ใช่ มันไม่ใช่สุภาพบุรุษ มันต้องทดสอบจนถึงที่สุด มีคำสอนอย่างไร มีการกระทำอย่างไร ทำถึงที่สุดเลย แล้วมันไม่มีมรรคมีผล

ระลึกถึงต้นหว้า นะ ฉันทอาหารของนางสุชาดา แล้วกำหนด ถ้าเรานั่งกินนี้แล้ว ถ้าไม่สำเร็จจะนั่งตายเลย สุดท้ายแล้ว บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ นี้วิชา ๓ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบ

ตรัสรู้เองโดยชอบ ความชอบธรรม โดยชอบธรรม เวลาความชอบธรรม เราจะยกให้เห็นว่า สิ่งที่ต้องสั่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนวางแนวทางไว้แล้วปฏิบัติ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ พระอรหันต์เยอะแยะเลย พระอรหันต์เกือบทั้งหมดเลย เป็นพระอรหันต์ทั้งนั้นเลย เพราะอะไร เพราะผู้สอนสอนด้วยความจริง มีความจริงในหัวใจ มีความจริงเข้มข้นในใจแล้วสอน

แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสธรรมขึ้นมา “จะสอนใครได้หนอ สอนใครได้หนอ” สอนใครได้หนอก็อำนาจวาสนาใครจะมีมากน้อยได้ขนาดไหน

ฉะนั้น คนที่เป็นความจริงอย่างนั้น ประสบการณ์ทำมาอย่างนั้น อำนาจวาสนามาเป็น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมารื้อสัตว์ขนสัตว์ เวลาสั่งสอนขึ้นมา ก็สั่งสอนด้วยความ เป็นจริง ในสมัยปัจจุบันนี้ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านทำของท่านตามความเป็นจริงของท่าน ขึ้นมา

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านจะสอนสิ่งใด ท่านจะทำสิ่งใด ท่านจะเริ่มต้นด้วยว่าให้ทำ ความสงบของใจเข้ามาก่อน คือพุทโธนี่ไง คือพุทโธก่อน ให้ทำพุทโธก่อน ถ้าทำพุทโธแล้วถ้า มันสงบเข้ามา ถ้ามันสงบได้แล้วออกฝึกหัดใช้ปัญญา นั้นจะเป็นพระพุทธศาสนา

แล้วพุทโธๆ เป็นคำบริกรรม ถ้าคำบริกรรม บริกรรมเพื่ออะไร บริกรรมเพื่อให้จิต สงบ แล้วจิตสงบมาทำไม ทำความสงบมาทำไม ก็บริกรรมมันสงบเป็นพื้นฐานไง

เพราะโดยปัจจุบันนี้ พวกเรามีความทุกข์ความยากกัน มีความวิตกกังวลไปหมด คิด อยากรู้ก็แล้วแต่ ตรรกะ ปรัชญาของเรามันต้องมีความกังวล มีความรับผิดชอบ มันมีความ กังวล มีความรับผิดชอบไปหมด ทำสิ่งใดจิตใจสำนึกไม่มีใครควบคุมมันได้ เห็นไหม อภิธรรมเขาบอกว่า ผู้ที่ปฏิบัติโดยความอยากนี่ผิด ปฏิบัติต้องไม่มีความอยากเลย

ไม่มีความอยากก็ขอนไม้ นะสิ โดยธรรมชาติของคนมันมีความอยากทั้งนั้นนะ แต่ ความอยากนี่เป็นความอยากที่ สุดวิสัยที่ควบคุมได้ ฉะนั้น หลวงตาท่านถึงบอกว่าความอยากที่ เป็นมรรคมี ความอยากดี อยากรู้ อยากรับคนดี ความอยากอย่างนี้ไม่ผิด ความอยากดี เห็น ใหม ความอยากดีมันเป็นฉันทะ ถ้าความอยากอย่างนี้เราอยาก แต่เวลาอยากดี พออยากดี คิดดี คิดดีแล้วทำความดี ไครมาเตะไม่ได้ นะ จะทำอะไร ไครมาขวางไม่ได้เลย จะหันไปทำลายเขา ทั้งหมดเลย

โอ้ความอยากดี เราก็อยากดีของเรา แต่ไม่ใช่อยากดีจนใครเตะไม่ได้ อยากรู้จนเรา ขยับสิ่งอื่นไม่ได้ อยากรู้มันก็เป็นอยากดีของเราอยู่ ทำสิ่งอื่นเราก็ทำเพื่อดำรงชีวิต

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราจะปฏิบัติ สิ่งที่ว่ามีความอยากปฏิบัติไม่ได้ มันเป็นเรื่องสุดวิสัย มันเป็นเรื่องสุดวิสัยที่เราจะไปควบคุมได้ แต่สิ่งที่เราควบคุมได้ ความวิตกกังวล ความเศร้า ความเหงา ความหงอย จิตใจที่มันไม่มีหลักมีเกณฑ์ อย่างนี้เราควบคุมได้ แล้วเราควบคุมได้ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านประพาศปฏิบัติมา อ่านพุทธประวัติ แล้วถ้าคน

ปฏิบัติเป็น เราทำแล้วเราจะเห็น เพราะว่าพุทธประวัติเป็นประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เวลาใครปฏิบัติ จิตใจที่มันฟุ้งซ่าน มันเป็นอย่างไร จิตใจที่สงบมันเป็นอย่างไร

จิตใจที่มันฟุ้งซ่าน จิตใจที่มันวิตกกังวลมันก็คิดแบบโลก ถ้าจิตใจสงบแล้ว ถ้าสงบแล้วคิดไม่เป็น มันก็ไม่เป็นประโยชน์ คิดไม่เป็น จิตใจเวลามันฟุ้งซ่าน ความคิดมันทำให้มันทุกข์มันยาก แต่พอจิตมันสงบแล้วคิดไม่เป็นก็ใช้ปัญญาไม่เป็น

แล้วใช้ปัญญาไม่เป็น มันต้องคิด สมาธิ ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสมาธิ ปัญญาถ้ามีศีล มีสัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง เวลาเกิด เวลามันดำเนินการต่อไปมันจะเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ความเห็นที่ถูกต้อง นี่ภาวนามยปัญญา ปัญญาอย่างนั้น ที่นี้ปัญญาอย่างนั้น เขาถามเรื่องพุทธโธ แล้วเราพูดนี้พูดเรื่องอะไร

เราจะพูดให้เห็นว่า พื้นฐานของมันทำไมต้องพุทธโธ แล้วพุทธโธทำไม แล้วพุทธโธไปแล้วมันมีอาการมาแทรกไปหมดเลย ก็คำบริกรรมพุทธโธ พุทธโธคือพุทธานุสติ เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเลย ธรรมเนียม ๔๐ ห้อง อับดับหนึ่งเลย พุทธานุสติ พุทธะ พุทธานุสติ ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกพุทธโธๆ พุทธานุสติ ชัมมานุสติ สังฆานุสติ ธรรมเนียม ๔๐ ห้อง การทำความสงบ ๔๐ วิธีกร ฉะนั้น เป็นวิธีการทำความสงบ แต่จิตใจเรายังไม่สงบ จิตใจเรามันมีกิเลสค้นหาความทะยานอยาก จิตใจเรามันมีทุกอย่างอยู่ในใจหมดเลย แล้วเอาพุทธโธมาครอบงำไว้แล้วมันจะลงไหม พอมันไม่ลงมันก็มีอาการแทรกนี้ไง มันมีอาการแทรก มันมีอาการหน่วงรั้ง มันมีอาการทำให้เรากวนาไม่ได้ พอเริ่มจะพุทธโธโธ้ย! ไม่ได้ ฟุ้งนี้ต้องทำงาน ไม่ได้ พุทธโธไม่ได้

อ้าว! ก็นี่กพุทธโธแล้วต้องดีสิ พุทธานุสติระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องสุดยอดดี แนนอน เวลาคนเรานี้ละ ไม่จากพ่อจากแม่ไปก็ไม่ได้คิดถึงพ่อแม่หรอก แต่ถ้าใครได้จากพ่อจากแม่ไปจะคิดถึงพ่อแม่มาก ยิ่งเราส่งลูกๆ ไปเรียนเมืองนอก มันจะคิดถึงพ่อถึงแม่ บางคนไม่ยอมไป ร้องไห้ใจแทบจะขาด แต่เราก็ต้องส่งไปเรียนเพื่อเอาวิชาการ เพราะการพลัดพรากจากกันมันจะคิดถึงกัน

นี่ก็เหมือนกัน ระลึกพุทธโธๆ เห็นไหม แม้แต่พ่อแม่เรายังคิดถึงได้ เวลาเราพลัดพรากไป คิดถึงพ่อถึงแม่นี่อบอุ่นมาก ถ้าคิดถึงพ่อถึงแม่ ความรักที่สะอาดบริสุทธิ์ก็คือความรักของพ่อแม่ ฉะนั้น เวลาศาสดาของเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีเมตตาธรรม มีเมตตา พุทธคุณ ปัญญาคุณ เมตตาคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหลือล้นไปหมดเลย แล้วระลึกถึงพุทธโธ ระลึกถึงศาสดา มันสุดยอดตรงนี้ไง ระลึกแล้วมันก็เป็นประโยชน์กับเราแล้ว

เราระลึกถึงพุทธะ เห็นใหม่ คุณิ เวลาคนเขาทำอะไรไป เวลาเขาตกใจเขาจะพุทโธๆ เราระลึกถึงศาสดาของเรา ระลึกถึงตัวตนของเรา แค่นี้ก็พุทโธมันก็เป็นกุศลแล้ว มันมหาศาลแล้ว เพราะคนที่ระลึกพุทโธได้ ทำได้ จะทำความผิด ทำความเหลวไหล ไม่มีหอรอก เพราะมันระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงศาสดา ศาสดาสอนอย่างไร

นี่ก็เหมือนกัน คนเวลาไปอยู่ต่างประเทศ เวลาเหงา เราคิดถึงพ่อแม่ เวลามีสิ่งใดเราก็คิดถึงพ่อแม่ เราคิดถึงพ่อแม่มันก็อบอุ่น นี่ก็เหมือนกัน นี่คิดถึงอบอุ่นนะ แต่เรายังเรียนไม่จบ เรายังไม่มีหน้าที่การงานทำ เราเรียนจบแล้ว เราทำงานแล้ว เรามีเงินมีทองขึ้นมาแล้วจะเป็นประโยชน์กับเราแล้ว

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆ เพราะเหตุนี้ พอพุทโธ พุทธานุสติ พุทโธ ระลึกพุทโธ ธรรมโมสังโฆ ทำไม่ต้องนึก สิล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่เกิดสัมมาสมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นมันเป็นโลกีย์ ปัญญาโดยข้อเท็จจริง แต่คนที่ปฏิบัติไม่เป็น ไม่มีครูบาอาจารย์ที่รู้จริง เวลาเกิดปัญญามันเกิดจินตมยปัญญา

จินตมยปัญญานะ เราศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาธรรมวินัย มันซาบซึ้งมาก แล้วเวลาปฏิบัติไปมันเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา เกิดความรู้ความเห็น จินตมยปัญญาคือไม่มีเหตุไม่มีผล มันเกิดมาโดยที่มันระลึกขึ้นมา มันเหมือนกับว่ามันไม่มีพื้นฐาน เกิดปัญญาเกิดจริงๆ ซาบซึ้งจริงๆ แต่อย่างไรล่ะ มันเกิดอย่างไรล่ะ เอ้! เอ้! เห็นใหม่ มันเกิดจินตมยปัญญา ฉะนั้น ถ้ามันเกิดจินตมยปัญญา ปัญญาโลกๆ มันได้แค่นี้ ที่นี้จินตมยปัญญาฆ่ากิเลสไม่ได้ เพราะอะไร เพราะมันไม่เจตตัวกิเลส มันไม่เห็นกิเลสจะฆ่ากิเลสได้อย่างไร

เราทำของหาย เราหาของนั้นไม่เจอ ของนั้นเราจะเจอได้อย่างไร นี่เราทำหัวใจเราหาย หิ้งๆ ที่หัวใจเป็นของเราแน่แหละ เวลาเกิดมาปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิเกิดในไข่ เกิดในน้ำคร่ำ เกิดมาเป็นเรานี้ เป็นเรานี้เราชื่ออะไร พ่อแม่ตั้งให้ก็มีชื่อนั้นนะ แล้วจริงๆ อยู่ไหน

เราทำใจเราหาย พุทโธๆ จะหามันให้เจอ ถ้าใครหาตัวเองเจอ หาใจตัวเองเจอ แล้วเอาใจนั้นมาพิจารณา เห็นใหม่ พิจารณากาย เวทนา จิต เวลาจิต พิจารณาจิต จิตเห็นจิต จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นธรรม ถ้ามันเจอของมัน มันจะพิจารณาของมันได้

ฉะนั้น ใ้ว่าพุทโธ พุทธานุสติ คำว่า “พุทโธๆ” ในวงกรรมฐานท่านสอน มันมีคุณค่ามาก มีคุณค่ามากๆ เลย ที่นี้มีคุณค่ามาก เพียงแต่ผู้ที่ปฏิบัติเป็นวิทยาศาสตร์ พวกเราเป็น

ปัญญาชนใช้ใหม่ เรามีปัญญามากเลย พอบอกพุทธโธ อู๋! น่าเบื่อ อะไรก็พุทธโธ แล้วก็เอาหัว
ที่มุกเขาเลย พุทธโธไปแล้วมันทำอะไรไม่ได้เลย เพราะจิตใจของเรามันไม่แน่นอน

ถ้าจิตใจเราแน่นอนเข้มแข็งนะ มันจะทำของมันได้ ถ้าทำของมันได้ สิ่งใดที่เกิดขึ้นมัน
จะย้อนได้ว่าเราบริกรรมพุทธโธ เราทำสมาธิมาช่วงหนึ่ง แล้วบริกรรมพุทธโธตั้งไว้ที่ตรงปลาย
จมูก ทำไปเรื่อยๆ แล้วนึกพุทธโธไม่ออก

“นึกพุทธโธไม่ออก ส่วนมากเป็นตอนเดินครับ”

จะตอนเดิน ตอนนั่ง เรานึกไม่ออก แล้วเรานึกไม่ออก เรามีสิ่งใด ถ้ามันนึกไม่ออก มัน
ขาดอะไรมันถึงนึกไม่ออก แล้วถ้ามันนึกออก เรานึกของเรา พุทธโธ ถ้ามันนึกไม่ออกนะ ตั้งสติ
แล้วนึกไม่ออกนะ เราต้องหาเหตุผล หาปัญญาขึ้นมา ทำไมมันทำไม่ได้ ถ้ามันขาด เพราะ
อะไร เพราะอุณหภูมิต่ำเกินไป หรืออุณหภูมิต่ำเราทำอะไร อุณหภูมิมันลดหรือมันเพิ่ม มันก็
เป็นไปตามขั้นตอนของมัน อุณหภูมิมันจะกระโดดข้ามไปโดยที่มันไม่เป็นเช่นนั้นได้
อย่างไร

นี่ก็เหมือนกัน พอพุทธโธๆ ไป พุทธโธไม่ออก คำว่า “ไม่ออก” จิตมันไม่เกาะเกี่ยวใน
ไฟฟ้า เรามีลีสื่อไฟฟ้าไป ไฟฟ้ามันต้องสมบูรณ์ของมัน ถ้าไฟฟ้ามันขาดช่วงขาดตอน
เครื่องใช้ไฟฟ้ามันจะสมบูรณ์ใหม่ มันก็กระตุกแน่นอน

จิตพุทธโธๆ ถ้ามันขาดช่วงไป เหมือนไฟฟ้าที่มันเดินไปตามลีสื่อ ลีสื่อสายไฟเอาไฟฟ้าไป
มันต้องสมบูรณ์ของมันใช้ใหม่ ไฟฟ้าครบไหม ไฟตก ไฟเพิ่มไหม นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของ
เราเวลานั้นโกรธ โอ้โฮ! ไฟมันเพิ่มนะ มันโกรธรุนแรงเลย เวลามันผลอ มันลืมหายไปเลย นี่
ไฟตก

ไฟตก ไฟเกิน ไฟต่างๆ มันทำให้ร่างกายของคน เวลาเราโกรธขึ้นมา คูสิ เลือดมันสูบ
ฉีด มันเห็นของมันโดยธรรมชาติของมัน แล้วเวลามันนึกไม่ออกล่ะ มันก็เหมือนกัน นึกไม่
ออกมันก็เหมือนไฟดับ ทีนี้ไฟดับ ไฟไม่มา แต่เนื้เวลามันนึกไม่ออกแล้วมันเหมือนไฟดับ แต่
ทำไมเรายังมีอยู่ล่ะ เรามีอยู่ ให้หาเหตุผลแบบนี้ คือบอกว่า เวลานึกพุทธโธไม่ออก แล้วเดินไป
มันมีอาการตึง อาการต่างๆ

อาการตึงตามคอ หูอื้อต่างๆ เราพุทธโธไว้ เพราะนี่แหละกิเลสมันมาแห่ กิเลสมันมา
แห่ว่า เวลามันหูอื้อ เวลาทำอะไร เราก้ไปติดที่หูอื้อ ทำไมเราไม่ติดที่พุทธโธล่ะ

มันจะหุ้อ มันจะเป็นตามคอ ตามหน้านะ จิตใจให้มันคง สติให้ระลึกถึงพุทโธไว้ จิต
รู้ได้หนึ่งเดียว ถ้ามันรู้พุทโธได้ มันก็ไม่ไปรู้อาการที่ตึง อาการตามหน้า ตามคอ มันไม่ได้รับรู้
ตรงนั้น แต่เวลามันปล่อยพุทโธมา มันรับรู้อาการที่ตึงต่างๆ นี่มันปล่อยพุทโธมาแล้ว มันมา
รับรู้อาการนี้แล้ว พอรับรู้อาการนี้ เราก็ไปสงสัย ทำไมมันเป็นแบบนี้

มันเป็นแบบนี้เพราะเราโง่เงา เราเป็นแบบนี้เพราะกิเลสมันเอาสิ่งนี้มาหลอกใจ
แล้วเราก็ไปรับรู้ตรงนั้น แต่ถ้าเราไม่ไปตามมัน เราพุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ อาการ
แบบนี้มันจะหายไป

อาการแบบนี้ ถ้ามันตึง มันหุ้อตลอดเวลา ทำไมเราออกจากพุทโธมาแล้วทำไม
เหมือนมันหายไป

สิ่งที่มันเป็นอย่างนี้เพราะกิเลสมันพยายามพลิกแพลง มันพยายามพลิกแพลง มันจะทำ
ให้การประพฤติปฏิบัติของเราล้มลุกคลุกกลาน มันจะทำให้การปฏิบัติของเราไม่ก้าวหน้า

การปฏิบัติเป็นก้าวหน้ามันเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ แล้วพยายามทำ
ความชำนาญ พอมีความชำนาญเข้าออก เขาเรียกชำนาญในวสี ถ้าชำนาญในวสี ธรรมทั้งหลาย
มาแต่เหตุ ถ้าคนที่ชำนาญการแล้ว ผลงานที่จะทำ เราจะไม่หวั่นไหวสิ่งใดเลย

แต่เราไม่ชำนาญการ พอทำสิ่งใด อันนี้ทำประสบความสำเร็จด้วยสัมพลัน ทำแล้วมัน
ประสบความสำเร็จดีมาก อยากให้เป็นอย่างนี้อีก ทำไม่ได้แบบนี้ ทำแล้วมันต่ำกว่านี้ คุณภาพ
ต่ำกว่านี้ คุณภาพไม่ดีเท่านี้ นี่เราทำไม่ได้

เราพยายามหาความชำนาญ เขาเรียกชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าและการออก การ
เข้ามันเข้าอย่างไร พุทโธๆ สนิทไปแล้วมันวางอย่างไร พอมันวางแล้ว มันคลายตัวออกมาก็
พุทโธต่อเนื่องไป คราวนี้สงบได้แค่นี้ คราวหน้าต่อไปเราพุทโธให้ละเอียดขึ้น มีความกระชับ
มากขึ้น จิตใจมันจะละเอียดมากกว่านั้น มันจะปล่อยวางได้มากกว่านั้น เดี่ยวมันก็คลายตัว
ออกมา ธรรมชาติของมัน สิ่งใดเข้าไปแล้วมันต้องคลายตัวออกมา เราพิจารณาต่อเนื่อง เราใช้
ปัญญาต่อเนื่องไป เราชำนาญในวสี

อาการหุ้อๆ ต่าง

อันนี้ไม่ พ้ออาการหุ้อือ หุ้อือมันคืออะไร มันออกไปทางนุ่นหมดใจ แล้วมันถึงเป็นใจ เห็นใหม่ มีอาการแทรก อาการแทรกเพราะเราไม่เข้าใจ มันถึงมีอาการแทรก ถ้ามีอาการแทรก เราจะเข้าใจของเรา ถ้าเราเข้าใจมันก็จบ นี่ถ้าจบ

“การนึกพุทโธไม่ออกเพราะสติอ่อนไปหรือไม่ครับ แต่จิตยังไม่สงบ”

สติมันอ่อน สติส่วนสตินะ สติถ้าระลึกรู้ สติ ถ้าพุทโธครั้งแรก สติจะชัดเจนมาก พุทโธใหม่ๆ จะชัดเจนมากเลย พุทโธๆ ไป ชักบางลง จางลงๆ เห็นใหม่ ถ้าจางลง ถ้าเรายังทำต่อเนื่องได้ พุทโธได้ เราพุทโธไป

ถ้าบอกสติมันอ่อนนะ เราพุทโธให้ชัดๆ ชัดๆ อย่างนั้นธุก สติมันชัดเจนของมัน พอมันชัดแล้วมันไม่คิดออกนอกเรื่องนอกราว มันก็อยู่กับพุทโธ พุทธานุสติ ทำของเรา ไป ถ้าพุทธานุสติ ถ้าไม่ให้เกิดสมันออกหน้า

การทำ เราระลึกถึงหลวงตา หลวงตาท่านบอกว่า ในการปฏิบัติยากอยู่ ๒ คราว คราวหนึ่งคือคราวเริ่มต้นและคราวสุดท้าย ท่านพูดบ่อยมากเลย

คราวเริ่มต้นก็นี้ไง คราวเริ่มต้นก็พยายามทำความเข้าใจเข้ามา ถ้าใจสงบจาก ปุถุชนเป็นกัลยาณปุถุชน ถ้าเป็นกัลยาณปุถุชนคือชำนาญในการเข้าสมาธิออกสมาธิ นี่กัลยาณปุถุชน กัลยาณปุถุชนคือรักษาใจได้มั่นคง รักษาใจได้ดีงามมาก แล้วใจเป็นเอกัคคตารมณ์ ที่นี้ยกขึ้นสู่โสคาปัตติมรรค คือถ้ามันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เห็นใหม่ ยกขึ้นสู่ เริ่มต้นมันยาก มันยากตรงนี้ ยากตรงที่ว่าจิตสงบแล้วค้นหากิเลสให้เจอ

ถ้าค้นหากิเลสให้เจอ เหมือนค้นหาเหตุหาประเด็นของใจให้มันเจอ ถ้าเจอแล้ว ประเด็นอะไร ใจนี้มันเกาะเกี่ยวอะไร พิจารณาประเด็นที่มันวิตกกังวล ประเด็นที่มันคาหัวใจ ประเด็นที่มันเกิดมาทำไม ประเด็นอย่างนี้ถ้ามันจับได้ มันพิจารณาได้ มันจะสาวต่อเนื่องไป ถ้าสาวต่อเนื่องไป มันคายของมันออก ปัญญาอย่างนี้ภาวนามยปัญญา เพราะอะไร เพราะจิตมันสงบ เราทำให้จิตสงบแล้ว ความวิตกกังวล ความคิดแบบโลก โลกียปัญญามันวางลง

แล้วถ้าเราชำนาญขึ้น รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร บ่วงของมาร รูป รส กลิ่น เสียง มันหลอกอย่างนี้ เตี้ยตึง เตี้ยเวหน้อย นี้นรูป รส กลิ่น เสียง ตึงก็ เป็นอาการรับรู้ ตึงตามคอ ตามหน้า นี้นรูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

เป็นบ่วงมันก็ต่อ เป็นพวงดอกไม้มันะ ภาวนาแล้วภาวนาคี ภาวนาเป็นคณตี มันพวงดอกไม้คือมันก็เย็นขอ เวลาเป็นบ่วง บ่วงมันก็รัดคอ แต่ถ้าเราใช้ปัญญาของเรา พิจารณาใช้ปัญญา ว่าปัญญาโลกีย์ปัญญาใช้ไม่ได้ มันต้องโลกุตตรปัญญา ต้องเป็นภาวนามยปัญญา

ปัญญาที่เราพิจารณาอยู่นี้มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เวลาเรามีความกังวล เราใช้ปัญญาหาเหตุหาผล ถ้าปัญญาหาเหตุหาผล มันใช้ปัญญาแล้วมันก็ปล่อยวางได้ ปล่อยวางได้เราก็อุทิศต่อเนื้อๆ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญหานี้มันจะมากลายความสงสัย ปัญหานี้มันจะมากลายว่านี่อะไร นี่ทำอย่างไร มันจะมีอย่างนี้ กิเลสมันเอาอย่างนี้มาเป็นข้ออ้าง

แล้วเรามีปัญญารู้ขึ้นมา เอ็งจะเอาอะไรมาอ้าง กิเลสมันจะเอาอะไรมาอ้าง เราปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อความสงบ เราไม่ได้ไปปฏิบัติเป็นเทวดา ปฏิบัติเป็นคนอื่น ไม่ใช่ เราปฏิบัติเพื่อความสงบของใจ ถ้ามีปัญญาไล่กันอย่างนี้บ๊อบ กิเลสมันหลอกไม่ได้ เราก็อุทิศต่อเนื้อๆ ได้ อាកารตั้งอาการต่างๆ จะหายหมด

แต่นี้พอกิเลสมันเอาอาการต่างๆ มาหลอกเรา นีรูปร รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ถ้าพิจารณาต่อเนื้อๆ ไป มันขาดนะ คำว่า “ขาด” คือมันไม่มีอุปาทานในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียงเลย ถ้าไม่มีอุปาทานในรูป รส กลิ่น เสียง เราควบคุมได้ง่ายแล้ว นี่กัลยาณบุลฺลชน กัลยาณบุลฺลชนคือรู้เท่าทันพวกนี้ รู้เท่าทันพวกนี้แล้วมันก็เป็นสัมมาสมาธิ สมาธิเฉยๆ แล้วจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ถ้ายกขึ้นวิปัสสนา ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันจะเป็นความจริง

สติอ่อน สติแก่ ก็ว่า นี่สติอ่อนไปหรือเปล่า

ถ้าบอกสติอ่อน เราก็จะสร้างสติ สติ ถ้าสมาธิเข้ม สมาธิแก่กล้า มันก็ไม่ขึ้นวิปัสสนาเหมือนกัน สมาธิที่อ่อน สมาธิที่ไม่มีกำลัง มันก็วิปัสสนาไม่ได้เหมือนกัน

สติ สติที่ว่าสติมันต้องเข้มแข็ง สติชัดๆ อย่างนั้นแล้วมันก็ไม่หลงสั๊กที สติคาอยู่อย่างนั้น

สติ ทำสิ่งใดต้องมีสติสมบูรณ์นะ สติ แล้วสติสัมปชัญญะ มีสติแล้วสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ในสัมปชัญญะ รู้เท่ารู้ทัน แล้วกำหนดพุทฺโธไปเรื่อยๆ ถ้ามันขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ อัปนาจะตื่นตื่นมาก

ที่นี้เขาบอกว่า “เวลากำหนดพุทโธไปแล้วจิตมันไม่สงบ ขอคำแนะนำ ดิถอาการนี้มา ๒ ปีแล้วครับ พอมีอาการก็หยุดทำสมาธิ แล้วก็ดูอาการมันเบลอลงๆ”

คำว่า “เบลอลงๆ” โดยธรรมชาติถ้าจิตใจของเรามีความวิตกกังวลสิ่งใด เรวางสิ่งนั้น เวลาข้าวของเงินทองเราหาย เราารู้ได้ว่าสิ่งที่เป็นวัตถุของเราหายไป มันถึงหาย คุณงามความดี สามัญสำนึกของเรามันหายไปจากตัวเรา อันนี้สำคัญมาก สิ่งที่เป็นสามัญสำนึก เป็นคุณงามความดีของเรา ถ้ามันหลุดหายไป หายไปคือว่าเร่งความเพียร อยากปฏิบัติ อยากทำคุณงามความดี แล้วมันหายไป เดียวก็ทิ้งขว้างมันไป สิ่งนี้ถ้าเราเติมเต็มของเรา เราไม่ให้สิ่งนี้มันหายไป ไม่ให้ความมูมานะ ความเข้มแข็งของเรามันหายไป ถ้าความเข้มแข็งเราไม่หายไป เราไม่หายไป เรื่องสติ เรื่องปัญญา มันพิจารณาของมันได้ แล้วทำคุณงามความดีของเรา

จิตมันไม่สงบ เขาบอกว่า “จิตมันอ่อนไปใช่ไหมครับ”

ที่ทำมาแบบนี้จิตยังไม่สงบ ไม่สงบ เราปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตเรา เราปฏิบัติเพื่อเรา ไม่ใช่ ว่าสิ่งที่ว่าอาการมันเบลอลงๆ เบลอลงๆ มันปล่อยางไป ไม่ต้องเอาสิ่งใดมาเป็นข้อต่อรองกับตัวเราเอง ทั้งๆ ที่ในการปฏิบัติมันก็มีอุปสรรคพอสมควรอยู่แล้ว แล้วเราเองเรายังสงสัย เรายังเอาตั้งประเด็นขึ้นมาให้เป็นข้อให้หัวใจเราแบกรับภาระจนเกินไป

ถ้ามันมีสิ่งใด ในปัจจุบันนี้ความขาดตกบกพร่องของจิตมันมีบ้าง ถ้าใครมีอุปสรรคทางร่างกาย คือมีโรคภัยไข้เจ็บก็ไปหาหมอ ให้หมอเช็คร่างกายของเราให้ดี เพราะเวลาปฏิบัติขึ้นมาแล้ว นั่งนุ่นก็เจ็บ ทำอะไรมันไม่สะดวกสักอย่างหนึ่ง อ้าว! หมอเช็ค ถ้าหมอเช็คแล้วมันไม่มีอะไรแล้ว ที่นี้มันก็เป็นเรื่องหัวใจเราอย่างเดียวแล้ว

โรค โรคกรรม เรื่องการเสื่อมสภาพตามความเป็นจริง โรคอุปาทาน ฉะนั้น จิตใจเราไม่ให้มันมีอุปาทาน ไม่ให้มันไปยึดมั่นสิ่งใด เรามีความจริงใจของเรา อาการเบลอลงๆ อาการต่างๆ มันก็วาง ไม่ต้องไปสนใจมัน แต่ถ้าเรายังไม่มีสิ่งใด มันก็มีสิ่งนี้

แล้วถ้าอาการเบลอลงๆ เราเช็คร่างกายเรียบร้อยแล้ว ทุกอย่าง ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มี แล้วตัดทิ้งเลย พอตัดทิ้งขึ้นไป ตั้งสติของเรา ตั้งสติของเราแล้วกำหนดพุทโธ

แล้วถ้าพุทโธไม่ได้ โดยธรรมชาตินะ บางทีเรากำหนดพุทโธ ัมโม สังโฆ ถ้าไม่ได้ นี่กรรมฐานุสติก็ได้ แล้วถ้าไม่ได้จริงๆ เพราะว่าจิตใจของคนนะ บางคนนึกพุทโธ เพราะพุทโธ ต้องสัทธาจริต คือเรามีความเชื่อมั่น มีความมั่นคง แล้วบริกรรมพุทโธๆ

หลวงตาท่านสอนว่า ถ้าระลึกพุทโธนะ โลกนี้จะมีอะไรก็ไม่ใช่เรื่องของเรา มีเรา กับพุทโธเท่านั้น ถ้าเราจะพุทโธนะ ฟ้าจะผ่า แผ่นดิน ไม้รั้ว พุทโธอย่างเดียว ชัดๆ ชัดๆ พุทโธอย่างนี้ นี่คือสัทธาจริตทำอย่างนี้ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วพุทโธจริตทำได้ยาก

พุทโธจริตมันชอบคิด “มันน่าจะเป็นอย่างนี้ มันไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่ากาลามสูตร ไม่ให้เชื่อ แล้วนี่จะมาพุทโธอย่างเดียว เราจะเป็นคนโง่หรือเปล่า เขาบอกพุทโธมันไม่มีปัญญา จริงไม่จริง” พวกนี้พุทโธจริต จริตของพุทโธอะไร พวกปัญญามาก พวกรู้มาก รู้มากจนทำให้เราไปไม่ถูก

ถ้าอย่างนี้หลวงตาท่านใช้คำว่า “ให้ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ” สงสัยอะไร ตั้งประเด็น แล้วใช้ปัญญาใคร่ครวญแสวงหาให้จบเป็นเรื่องราว ไป มีอะไรเกิดขึ้นมาแล้วปัญญาไล่เลย ตั้งประเด็นขึ้นมา มันจริงไม่จริง มันอยู่ที่ไหน เรารู้ได้อย่างไร เราได้พิสูจน์หรือยัง ไล่เข้าไปเรื่อยๆ ไล่เข้าไปเรื่อยๆ ปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้าปัญญาอบรมสมาธิ พอมันไล่เข้าไป ไล่เข้าไปหมายความว่า ใช้ปัญญาต่อรอง ปัญญาแยกแยะกับความคิดอันนั้นนะ เอมานาพิสูจน์กัน ถึงที่สุดแล้วนะ ถ้ามีสติปัญญา ความคิดนี้มันจบด้วยเหตุผล เหตุผลจากปัญญา นี่ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาที่เราคิด มันใช้ปัญญาใคร่ครวญกับประเด็นในใจ พอมันใช้ปัญญาแยกแยะไปตลอด ถึงที่สุดแล้วมันด้วยเหตุด้วยผล มันจบ จบ หยุดนี่คือสมาธิ แต่เดี๋ยวก็คิดต่อ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิอย่างนี้ แต่ถ้ามันหยุดได้ แล้วมีสติเราจะเข้าใจ

พอบอกว่าพุทโธเป็นพุทธานุสติ

เราจะบอกว่า ถ้ามันทำไม่ได้จริงๆ ไม่ได้จริงๆ เราก็ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ แล้วพอใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ส่วนใหญ่คนที่ใช้ปัญญาอบรมสมาธิไปแล้ว พอมันไล่แล้วเหนื่อยมากนะ ไอ้คนที่ทำงานว่าเหนื่อยๆ ลองใช้ปัญญาอบรมสมาธิดู เหนื่อยมาก ปัญญามันคิดใคร่ครวญไปเหนื่อยมาก หอบเลยล่ะ สุดท่ายแล้วก็จบ พอจบแล้วมันก็คิดต่อ คิดต่อ ถ้ามีสติก็ไล่ต่อ ถ้ามันชำนาญขึ้นมันจะหยุดบ่อยครั้งๆ แล้วไอ้ระยะที่มันหยุดมันจะยาวขึ้น คือเป็นสมาธิได้มากขึ้น

ถ้ามีสมาธิมากขึ้น มันเกิดความรู้แจ้ง เกิดความรู้แจ้งว่าความคิดนี้เอาชนะเราไม่ได้ ความคิดนี้หลอกหลวงเราไม่ได้ ความคิดที่สงสัย อันนั้นดี อันนี้ดี อันนั้นไม่ดี หลอกหลวงเราไม่ได้ เพราะเราได้พิสูจน์แล้วด้วยปัญญาของเรา ปัญญาของเรามันจะไล่พิสูจน์กับความคิดเรา

ไล่เข้าไปๆ ด้วยเหตุด้วยผลแล้วมันยอมจำนนกัน พอยอมจำนนแล้วจะเอาอะไรมาหลอกอีก มันหลอกอีกไม่ได้ พอหลอกอีกไม่ได้มันก็หยุด หยุดแล้วทำอะไรต่อ ก็พุทโธสิครับ พุทโธ

เมื่อก่อนมันพุทโธไม่ได้ เวลามันหยุดแล้วคนจะทำอะไรไม่ถูกนะ หยุดแล้ว ไปอย่างไรต่อๆ เพราะมันหยุดแล้วมันมีสติพร้อม สมาธิคือมันรู้ตัวทั่วพร้อม เอ๊ะ! เอ๊ะ! แล้วทำอย่างไรต่อ ก็พุทโธสิ พุทโธต่อเนื่องไป พุทโธต่อเนื่องไปให้จิตมันมีที่เกาะ

จิตนี้เปรียบเหมือนน้ำใสอยู่ในแก้วน้ำ เราไม่รู้ว่ในแก้วน้ำมีน้ำหรือไม่มีน้ำ แต่แก้วน้ำนั้นเราเติมสีลงไป มันจะเห็นสีแสงว่า อ้อ! ในแก้วนั้นมีน้ำ

จิตนี้เป็นนามธรรม ชาติรู้มันมีของมันอยู่ แต่ให้มันทรงตัว มันจะทรงตัวอย่างไร จิตนี้จะรู้ได้ต่อเมื่อเราคิด พอเราคิดขึ้นมา เราทุกข์เรายาก เรามีความสุขความทุกข์ อ้อ! มันเป็นแบบนี้ จิตมันเป็นแบบนี้...ไม่ใช่ ไอ้มันเสวยอารมณ์แล้ว ไอ้มันสุข มันทุกข์ ทุกขเวทนา สุขเวทนาแล้ว มันเป็นการแสดงออกของจิต เราก็คิดว่าจิตเป็นแบบนี้ จิตเป็นความคิดก็คู่จิตกัน ก็คู่ความคิด ไม่ใช่ คู่ความคิดนี้คู่อาการของมัน คู่สิ่งที่มันเสวยแล้ว

พุทโธก็เป็นความคิด ปัญญาอบรมสมาธิก็เป็นความคิด แต่เราใช้ปัญญา ปัญญาของเราไล่ต้อนเข้าไปให้มันปล่อยความคิด พอปล่อยความคิดมันก็เป็นตัวมัน เห็นไหม เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิเข้าไปมันก็ เออ! ทำอย่างไรต่อ ก็พุทโธต่อสิ พุทโธต่อเนื่องไป นี่พูดถึงว่าเริ่มต้นของการปฏิบัติ นี่พูดถึงว่า เขาบอกว่าเวลาเขาพุทโธแล้วมีอาการแทรก

ทีนี้เราอารมณ์ภพมาตั้งแต่ต้น ให้เห็นว่า ถ้าเราไม่ทำแบบนี้มันก็เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องปรัชญา เรื่องสูงสุดของความคิดนี้เป็นจินตมยปัญญา จินตมยปัญญาเราศึกษา เราเป็นชาวพุทธ เราศึกษาพระพุทธศาสนา แล้วเราใช้ปรัชญา ธรรมดาของหลักศาสนา แล้วมาใช้ปัญญากัน ใช้ปัญญากันมันก็ได้แค่นี้

แต่เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าระลึกถึงตั้งแต่โคนต้นหญ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประพฤติปฏิบัติมา บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ ได้ชำระล้างกิเลสไปเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป ถึงรู้ว่าการทำที่มันเหลวไหล การทำที่เป็นความจริงมันแตกต่างกันอย่างไร

แล้วในสมัยปัจจุบัน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านได้ปฏิบัติตามความเป็นจริงของท่าน แล้วท่านเป็นหลักชัยของกรรมฐานเรา ท่านเป็นคนสั่งสอนวางข้อวัตรนี้ไว้ ฉะนั้นเวลาทำขึ้นมา ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นความจริงท่านถึงบอกว่า ให้ทำความสงบของใจ

แต่ถ้าเราไม่ทำความสะอาดของเราเลย ตัวเราสกปรกโสมมเลย แล้วบอกให้ทำงานเลย เหมือนคนไข้ไม่ต้องเตรียมความพร้อม เข้าห้องผ่าตัดได้เลย เครื่องมือการแพทย์ก็ไม่ต้องอบ ไม่ต้องทำความสะอาด ใช้ได้ตลอดเวลา เป็นอย่างนั้นไหม ไม่เป็น

เครื่องมือทางการแพทย์ต้องฆ่าเชื้อ คนจะทำการผ่าตัดเขาต้องเตรียมความพร้อม เขาต้องให้ร่างกายแข็งแรง เขาต้องให้ทุกอย่าง เหมือนกัน พุทโธฯ ฆ่าเชื้อ ฆ่าความฟุ้งซ่าน ฆ่าทุกๆ อย่าง แล้วมันพร้อมแล้ว แล้วเราจะไปวิปัสสนากัน เอวัง