

พระธรรม

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

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

ถาม : ข้อ ๑๓๐๕. เรื่อง "สัมมาสมาธิ"

กราบเท้าหลวงพ่อดี มีคำถามขอรบกวนเมตตาหลวงพ่อดังนี้ครับ

๑. รบกวนช่วยชี้ทางวิธีการปฏิบัติสัมมาสมาธิที่ถูกต้องสำหรับคนทำงานทั่วไป ซึ่งมีเวลาปฏิบัติธรรมได้ในช่วงเวลากลางคืน (ผมมีครอบครัวต้องรอให้ลูกเข้านอนก่อน จึงจะสามารถสวดมนต์และนั่งสมาธิได้ครับ)

๒. เวลาที่ขับรถไปกลับจากที่ทำงาน การฟังธรรมะของหลวงพ่อดีในรถ ถือเป็น การปฏิบัติธรรมใช่ไหมครับ และบางครั้งเมื่อฟังธรรมะของหลวงพ่อดีเสร็จ ขับรถไปก็ สวดมนต์ไป ท่องอิติปิโสฯ ไปเรื่อยๆ ครับ อย่างนี้ควรทำหรือไม่ครับ เนื่องจากไม่มีเวลา ครับ เลยคิดว่าเวลาที่ขับรถควรทำอะไรที่สบายๆ เพื่อไม่ให้วันเวลาผ่านไปสูญเปล่าครับ

๓. เวลานั่งสมาธิบางครั้งท่องพุทโธ แต่ถ้าจิตไม่นิ่งก็จะสวดมนต์อิติปิโสฯ ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ถูกต้องไหมครับ

๔. ได้ฟังถาม-ตอบปัญหาธรรม ถ้านั่งสมาธิและฟังธรรมะที่หลวงพ่อดีเทศน์ไปด้วย นั่งหลับตาฟังเสียงธรรมไป พิจารณาตามเสียงธรรมไป สามารถทำให้เกิดสมาธิได้ไหมครับ

กราบเรียนถามหลวงพ่อดีเพียงเท่านี้ครับ

ตอบ : นี่เขาถามถึงสัมมาสมาธิ การทำความถูกต้องดีงาม ถ้าเป็นสมาธิก็ให้มัน ถูกต้องดีงาม สัมมาสมาธิ คำว่าทำสัมมาสมาธินะ นี่เวลาเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าเรามี

สติสัมปชัญญะเราก็อยากได้สิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม เห็นใหม่ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาท่านตรัสรู้ท่านใช้คำว่าตรัสรู้เองโดยชอบ

เวลาครูบาอาจารย์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านบรรลุนิพพานโดยชอบ ท่านบรรลุนิพพานโดยชอบ ถ้ามันชอบธรรม ความชอบ ความชอบธรรมกับความไม่ชอบธรรม ถ้าความไม่ชอบธรรมคือของปลอม ความไม่ชอบธรรมมันอยู่ชั่วคราว ความไม่ชอบธรรมมันสิ่งที่พิสูจน์ได้ว่ามันต้องเหลวไหลไป มันต้องจางไป เพราะมันไม่ชอบธรรม เพราะมันไม่ชอบธรรมมันถึงมีกลับลมคมในใจ แต่ถ้าเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบ โดยชอบนะความชอบธรรม

ฉะนั้น เวลาเราประพฤติปฏิบัติเราก็บอกว่าเราอยากทำสมาธิ แต่เราก็ต้องการความชอบธรรม ความถูกต้องดีงาม แล้วทำอย่างไรถึงจะเป็นทำสมาธิที่เป็นสมาธิถูกต้องล่ะ? เราต้องมาทำความเข้าใจของสังคมไทยก่อน ถ้าสังคมไทยนะ คุณคือสังคมชาวพุทธเถรวาทด้วยกัน คุณในพม่า ในลังกา เวลาเขาอยู่บ้านอยู่เรือนนะ ถ้าถือเป็นโบราณเขาไม่เอาพระเข้าบ้านไง เวลาออกจากบ้านไปทำงานเขาก็แะวัด แล้วแะวัดเสร็จแล้วเขาก็เข้าไปในวัดไปกราบพระประธาน กราบพระเสร็จแล้วเขาก็ออกไปทำงาน พอทำงาน เขาทำงานจบแล้วนะเวลาเขาจะกลับบ้านเขาก็แะวัด เขากราบพระ กราบพระเสร็จแล้วเขาก็กลับบ้านเขา เขาใกล้ชิดกับศาสนา เขาใกล้ชิดด้วยหัวใจ

แต่ของเรา เราไปวัดไปทำไม ตอนนี้ไปวัดนะต้องมีเครื่องสังฆทาน ต้องมีอะไร ร้อยแปดเลย ในพม่าเศรษฐกิจเขาไม่ดี เศรษฐกิจเขาไม่ดีเขาไม่ต้องแสวงหาขนาดนั้น เวลาเขาผูกพันกับศาสนาเขาผูกพันด้วยหัวใจของเขา เวลาเขาไปกราบพระ คำว่าไปกราบพระ นี่ไปกราบพระเข้าไปด้วยความสงบเสงี่ยม เขาไปกราบเสร็จ กราบเสร็จถ้าคนมีเวลาเขานั่งสมาธิ ถ้าเขาไม่นั่งสมาธิเขาก็กลับบ้านเขา คุณเขาไปผูกพันด้วยหัวใจ

นี่พูดถึงนะ แต่เวลาในเมืองไทยเราไปวัดไปทำไม? ไปวัดเข้าไปมหรสพสมโภช กระจายเสียงเลย ตู้นั้นๆ โอ้โฮ หาเงินกันเต็มทีเลย คนก็เลยไม่เข้าวัดเลย เพราะเขาเข้าวัดแล้วเขาไม่รู้ว่าไปบ้านแล้วเขาจะเอาอะไรไปกิน นี่ถวายวัดหมดแล้วที่บ้านไม่มีจะกิน แต่ถ้าเป็นพม่า เป็นลังกาเขาไปวัดนะเขากราบแล้วก็กลับ พอเขากราบนะ เขากราบนั่นล่ะหัวใจของเขา เขากราบด้วยใจนะ ถ้าเขากราบหัวใจของเขา เขาเข้าวัดขึ้นมาด้วยความชื่น

ใจ ด้วยความอบอุ่นใจของเขา เขามีที่พึ่งในใจของเขา แล้วเขาก็กลับบ้านเขาไป เขาทำสัมมาอาชีวะของเขา

แต่ไอ้ของเราไปวัด ไปวัดมันเหมือนกับไปแบบธุรกิจ ไปแบบเข้าดับ เขาต้องมีคนเชียร์แขก พอมีคนเชียร์แขกเสร็จแล้วต้องมีคนแบบว่าหน้าม้าจะให้เปิดขวดเหล้า เปิดเยอะๆ ยิ่งเปิดเขายังได้เปอร์เซ็นต์ มันไปหมดเลย นี่เราเปรียบเทียบให้เห็นนะ เพราะเราก็คือเป็นพระไทยนะ เราก็คือสงฆ์ไทยนะ นี่เราก็คือเป็นพระไทย เพราะอยู่ใต้กฎของสงฆ์

ฉะนั้น เพียงแต่ว่า เราจะบอกว่าถ้าการปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง การปฏิบัติสมาธิถูกต้อง ทำสมาธิเขายังทำสมาธิกันไม่ได้ ถ้าทำสมาธิกันไม่ได้ นี่ออกตัวก่อนนะ ที่พูดนี้ไม่ได้เสียดสี ไม่ได้พูดกระทบผู้ถามนะ เพราะว่าผู้ถามเป็นชาวพุทธเหมือนกัน เป็นบริษัท ๔ อุบาสก อุบาสก อุบาสิกาเป็นเจ้าของศาสนา แต่เรามาพูดกันถึงปัญหาของสังฆม ปัญหาความเข้าใจในเรื่องศาสนา เพราะในเรื่องศาสนาแล้วเราจะได้มีเป้าหมายเดินไปได้ถูกต้อง

ฉะนั้น เวลาบอกว่าเราปฏิบัติสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ เรานี้เป็นคนพูดเอง ที่เขาบอกว่าเขาทำสมาธิกันๆ เรามีก่อนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องการทำสมาธิ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้บรรลुरुธรรม สอนเรื่องสังขารม สอนเรื่องอริยสัจ ใช้สติ ใช้สมาธิ ใช้ปัญญา พยายามชำระล้างกิเลส พยายามชำระล้างจนตำรอกายกิเลสออกไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านให้ปฏิบัติธรรม ให้ปฏิบัติบูชา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาบรรลुरुธรรมเราบรรลुरुธรรมในหัวใจของเรา ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนทำสมาธิ แต่ท่านสอนความสุข สอนให้ชาวพุทธมีที่พึ่ง สอนให้ชาวพุทธมีที่เกาะ สอนให้ชาวพุทธมีหลักใจ ที่นี้มีหลักใจ การประพฤติปฏิบัติในครุบาอาจารย์ท่านถึงสอนว่ามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา สมาธิเป็นทางผ่าน สมาธิเป็นเครื่องอาศัย สมาธิเป็นที่พักใจ แล้วสมาธิจะเกิดปัญญาต่อหน้าไป ถาวรามยปัญญาเกิดจากข้างหน้าไป แต่พวกเราชาวพุทธสมัยปัจจุบันนี้เราสุขก่อนห้ามใจ

เราบอกว่าเราเป็นชาวพุทธเรามีปัญญา เราเรียนปริยัติมา เราศึกษาธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา แล้วบอกใช้ปัญญาๆ ของเราไปเลย แล้วไม่ต้อง

ทำสมาธิ สมาธิทำไปทำไมไม่เป็นสมณะ สมาธิทำไปมันไม่เกิดปัญญา แต่เวลาคนที่มีความเชื่อ อย่างธรรมเนียมเรามีความเชื่อต้องทำความสงบของใจ ทำความสงบของใจคือทำสมาธิ ทำสมาธิ สมาธิเป็นที่พักใจ ทำสมาธิให้จิตใจมันเข้มแข็ง ทำสมาธิแล้วเราจะยกใจของเรา ยกใจของเราขึ้นสู่วิปัสสนา สู่วิปัสสนา อันนี้มันเป็นทางถูกต้องชอบธรรม

ฉะนั้น พอบอกว่าทำสมาธิแล้วเขาบอกว่าพุทธศาสนาสอนเรื่องสมาธิ แล้วพอคนทำสมาธิ พอเราเริ่มทำสมาธิ ไอ้คนที่มีการศึกษามอบอกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสมาธิ เราไม่ต้องทำสมาธิ เราจะใช้ปัญญาของเราไปเลย นี่พูดถึงความเข้าใจของสังคม ถ้าสังคมเข้าใจอย่างนั้น แม้แต่สมาธิเขายังไม่รู้จัก ถ้าเขาไม่รู้จักสมาธิ เพราะสมาธิมันเป็นที่พักใจ สมาธิ

นี่สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ถ้าจิตสงบมันมีความสุข ความสงบ ความระงับในหัวใจ ตัดหาความทะยานอยากมันแสดงออกไม่ได้ ตัดหาความทะยานอยากมันพยายามจะแข่งหน้าแข่งหลังหัวใจ ในเมื่อมันแสดงตัวไม่ได้ของเราก็มีความสุข ความสุขเห็นไหม ทุกข์ควรกำหนด แล้วสุขล่ะ? สุขนี่เป็นที่พึงอาศัยให้ใจมันพัฒนาขึ้นไป

ฉะนั้น สมาธินี้เป็นทางผ่าน แต่เวลาสมาธิเป็นทางผ่าน เวลาเราปฏิบัติกัน คนที่ปฏิบัติทำสมาธิเขายังไม่รู้จักสมาธิ เวลาเขาบอกสมาธิ สมาธิว่างๆ สมาธิแบบว่ามันปล่อยวาง มันปล่อยวางมันก็ไม่สติ ปล่อยวางไม่มีใครควบคุมมัน เพราะสมาธิ ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา เห็นไหม เวลาทำความสงบของใจเข้ามา แม้แต่จิตมันส่งออก จิตเห็นนิมิตท่านจะบอกว่าไม่ให้จิตส่งออกเลย แล้วเวลาเป็นมิจจาขึ้นไป มันตกวงค์ไป ทำสมาธิมันมีมิจจาสมาธิ สัมมาสมาธิ แล้วเวลาทำสมาธิที่เป็นพวกไสยศาสตร์ เป็นพวกเดียดิษฐ์ เวลาจิตมันออกไป มันไปคลุกเคล้ามันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้น เวลาหลวงปู่มั่นท่านพูดชัดเจนมาก จิตนี้เป็นได้หลายหลากนัก เวลาคนคิดดี คนที่ปรารถนาดี คนที่ปรารถนาดี เขาปรารถนาดีเขาอยากจะช่วยสังคม เขาแบกโลก เขาทุ่มเททั้งชีวิตของเขาเลยนะคนคิดดี เห็นไหม เวลาคิดดีขึ้นไป ทำไปแล้วโดนสังคมเขาเสียดสี โดนสังคมเขาติฉินนินทา เวลามันคิดร้ายมันก็ทำของมันไป แล้วเวลาจิตนี้ในปัจจุบัน ในความคิดปกติมันก็ยังมีความคิดดี คิดร้ายของมัน แล้วเวลามันภาวนามันเป็นได้หลายหลาก มันเป็นมหัศจรรย์ มันเป็นได้ทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้น พอมันเป็นได้ทั้งนั้น เวลามันคิด มันจินตนาการมันก็เป็นไปทั้งนั้นแหละ มันเป็นอย่างที่เขาว่านั่นล่ะ แต่เวลาพูดพูดธรรมะนะ เวลาพูดพูดธรรมะ นี้เราพูดถึงว่า พื้นฐานของสังคมก่อน พื้นฐานของสังคมว่าสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิที่ถูกต้องมันเป็นแบบใด แล้วเวลาเขาปฏิบัติกัน หนึ่งมันเป็นสมาธิไหม? ถ้ามันเป็นสมาธินะ แล้วถ้ามีครูบาอาจารย์นะ ถ้าเป็นสมาธิแล้วจิตมันสงบ จิตมันตั้งมั่น เขาเรียกมีทุน ถ้ามีทุนแล้ว พอจิตสงบแล้วจิตยกขึ้นวิปัสสนา เวลามันออกใช้ปัญญา เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ตามความเป็นจริงน้ำตาไหล น้ำตานี้ไหลพราก มันเว้งว้าง

จิตเวลามันภาวนาไปนะ เวลาใช้ปัญญาไปเหมือนมันลอยไป คนเดินจงกรม เหมือนไม่ได้เดิน เหมือนมันลอยไป มันเบา มันว่างไปหมด มันเป็นความมหัศจรรย์อย่างนั้นมันเกิดขึ้น แต่ความมหัศจรรย์เกิดขึ้นมันก็ยังไม่ใช่มันก็เป็นแค่โศคาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค มันยังไปอีกไกลเลย แต่มันต้องมีครูบาอาจารย์ไฉน เราพูดถึงพื้นฐานของสังคม แล้วพอสังคม ในป่าทุกปามันจะมีต้นไม้เนื้อแข็ง ต้นไม้เบญจพรรณ มันจะมีพวกหญ้า พวกวัชพืช

นี่ก็เหมือนกัน ในสังคมไทยเวลาเราประพฤติปฏิบัติเราจะมองใคร แล้วใครจะบอกว่าความถูกต้องดีงาม ฉะนั้น ถ้าความถูกต้องดีงาม เราเอาสิ่งนี้เราศึกษาไว้ ศึกษาแล้วเก็บไว้ในใจ แล้วเราจะเอาใจของเราประพฤติปฏิบัติ เราจะเอาใจเราพิสุจน์ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ในการศึกษานะถ้าคนมีสติ มีปัญญาพอสมควรแล้วชวนชวนมันศึกษาทันกันได้ ในการประพฤติปฏิบัติถ้าเรามีเวลาเวลาของเรา แล้วเรามีอำนาจวาสนาของเรา เราปฏิบัติเราทันได้ เวลาทันได้จะรู้เลยว่าอาจารย์ที่สอนถูกหรือผิด

เราเองมันเป็นปัจจัยตั้ง สัจจะมันทำให้พิสุจน์ สัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารอให้พวกเราพิสุจน์ มันรอให้เราเข้าไปพิสุจน์เลย ถ้าเราทำได้จริงเดี๋ยวมันทำได้ นี้พูดถึงพื้นฐานของสังคมมันเลย เวลาคำพูดมันก็คู่ถูกกัน เขี่ยคหยามกัน ทำให้เรากี่ระแวง แต่ถ้าเราทำความเป็นจริงนะเราวางไว้ให้หมด แล้วเราจะทำความเป็นจริงของเรา จะเข้าถึงคำถามไฉน

ถาม : ๑. รบกวนช่วยชี้ทางวิธีการปฏิบัติสัมมาสมาธิที่ถูกต้องสำหรับคนทำงานทั่วไป ซึ่งมีเวลาปฏิบัติธรรมช่วงในเวลากลางคืน

ตอบ : ถ้าเวลากลางคืน เวลาคนเรา เห็นไหม เวลาทำงานมาแล้วมันต้องพักผ่อน เวลาเราก็แบ่งเวลาของเรา เรื่องแบ่งเวลาหลงตาท่านบอกบ่อย เวลาพวกเราชาวพุทธจะไปวัดไปวาหรือจะปฏิบัติเราบอกว่ายังไม่มีเวลา ท่านจะพูดใช้คำนี้ละ ท่านบอกเวลาจะตายทำไมมันมีเวลาล่ะ? คนนอนเวลามันตายมันตายไปเลย เวลาจะตายเราต้องรอเขาไม่ได้ไง แต่เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติเราบอกว่าเราไม่มีเวลา

ท่านบอกว่าอยู่ที่การแบ่งเวลาของเราเอง เห็นไหม เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เทศน์ไว้พระไตรปิฎกให้ประพฤติปฏิบัติทั้งวัน ถ้าได้พักก็พัก เวลากลางคืนตั้งแต่หัวค่ำจน ๔ ทุ่ม นอน ๔ ทุ่มจนตี ๒ นี่ช่วงระหว่างกลางให้นอน แล้วพอตี ๒ ให้ลุกขึ้นแล้วภาวนาต่อเนื่องไปจนสว่าง แล้วกลางวันเราก็ภาวนาต่อเนื่องไป ถ้าปฏิบัติอย่างนี้เป็นปฏิบัติมาแบบความถูกต้องดีงาม

ฉะนั้น เวลากลางคืนเราก็แบ่งเวลาของเรา ถ้าเราแบ่งเวลาของเรา ความรับผิดชอบ เราแบ่งเวลาของเรา เราก็ปฏิบัติของเรา เราแบ่งเวลา เสร็จแล้วเขาให้พัก นอนพัก เข้าขึ้นมาเราปฏิบัติได้ เราปฏิบัติของเรา แล้วกลางวันก็ไปทำงาน ถ้าไปทำงานนะเรามีศีลมีธรรมนะ หนึ่งครอบครัวของเราะทั้งสามี ภรรยาที่ไว้วางใจกัน คนมีศีล มีธรรมในบ้านก็อบอุ่น เราไว้ใจกัน ทำสิ่งใดต่างคนก็ต่างไว้ใจกัน ไว้ใจกันมันก็ไม่ระแวงต่อกัน มันปฏิบัติ สิ่งที่ได้มาเลย สิ่งที่ได้มาคือครอบครัวมีความเชื่อถือไว้วางใจกัน สิ่งนี้ แล้วถ้าเรามีศีลใช่ไหม เรามีศีล การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยมันก็ไม่ฟุ่มเฟือย การแสวงหาได้มามันก็พอใช้จ่าย พอใช้จ่ายในชีวิตนะ แล้วมีเหลือเก็บออมไว้ แล้วเราปฏิบัติของเราไป เพราะเราปฏิบัตินี้เราปฏิบัติเพื่อความมั่นคงของชีวิต

ฉะนั้น จะทำอย่างไรให้ปฏิบัติเป็นสัมมา คำว่าสัมมานะเราตั้งสติ เวลาบอกว่าอัปปนาสมาธิ อัปปนาสมาธิ คำบริกรรมพุทโธ พุทโธนี้พุทธานุสติ สิ่งนี้มันเป็นที่จิตใจเกาะทั้งนั้นแหละ เราไม่ต้องไปเถียงว่าของใครผิดของใครถูกหรือ มันอยู่สติของคนเข้มแข็ง สติของคนอ่อนไหว มันก็จับพุทโธ แล้วพุทโธพุทโธมันก็ไม่ชัดเจน แต่คนที่เข้มแข็งนะพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธจนมันชัดของมัน สิ่งนี้มันอยู่ที่อำนาจวาสนาบารมีของจิตดวงนั้น

ฉะนั้น เราก็หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เราเกาะไว้ แล้วถ้ามันพุทโธ พุทโธไปแล้วมันจางไป นี่สติอ่อน สติอ่อนเราก็กลับมาพุทโธ กลับมาสติชัดเจนมันก็เกาะ

นั่นไป ถ้ามันเกาะไปถ้ามันละเอียด คำว่าละเอียดคนะพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือใช้อัปนาสมาธิหรือมรณานุสติสิ่งใดก็ได้ เพราะถ้ามันพุทโธ พุทโธแล้ว เวลามันปฏิบัติไปสักอาทิตย์ ๒ อาทิตย์พอมันไม่ได้มันจะเกิดความสงสัยแล้ว เอ๊ะ ของเรากับพุทโธมันถูกกันหรือเปล่า มันจะพลิกเพลงแล้ว

แต่ถ้าเรามีอุบายไว้ก่อนเลย เราพุทโธ พุทโธชัดเจนมาก ถ้ามันหลายอาทิตย์ขึ้นมันไม่ดีขึ้น นึกถึงความตายก็มรณานุสติ ธรรมโม สังฆาณกำหนดลม เราอุบาย เราเปลี่ยนแปลง เหมือนอาหารที่กินใหม่มันก็สดชื่น กินใหม่มันก็อร่อย เรากินคุ้นชินมันก็ไม่ชอบ เราพุทโธ พุทโธ พุทโธไป ถ้ามันละเอียดเข้ามา มันละเอียดเข้ามามีสติ มันรู้ชัดเจนตลอด สัมมาสมาธิเป็นแบบนี้ สัมมาสมาธิคือขณิกสมาธิเราทำถูกต้องใช่ไหม มันสบายใจแล้วมันวางมา นี่ขณิกสมาธิ มันยังพุทโธได้ มันยังมีสติ มีปัญญาได้ แต่ถ้ามันไม่เป็นสมาธิมันเครียด มันเครียด มันฟุ้งซ่าน อันนั้นไม่เข้าสมาธิ นี่มันเครียด มันฟุ้งซ่านมันคิดน้อยเนื้อต่ำใจ

ถ้าคิดนี้ผู้ทำลายมันแสดงตัวแล้ว กิเลสมันแสดงตัวแล้ว แต่ถ้ามันพุทโธ พุทโธ พุทโธแล้ววูบหายไป นี่มิจาสมาธิ มิจาสมาธิคือว่ามันขาดสติ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วเงิบไปเลย ถ้ามิจาสมาธิแล้วคนไม่เข้าใจก็คิดว่านี่เป็นสมาธิ แล้วมันจะหนักมันจะตกมากขึ้น คือมันจะลึกขึ้น เพราะว่ามันเป็นทางที่ผิด เป็นทางที่ผิดกิเลสมันพาเราออกนอกทาง พอกิเลสมันพาออกนอกทาง ทางที่ผิด แต่มันทำแล้วมันไปลงทางผิดหมด เพราะมันเปิดโล่งไว้สำหรับทางที่ผิด แต่ทางที่ถูก สัมมาสมาธิมันไม่ค่อยเข้ามาทางสัมมาสมาธิ ถ้าไปทางที่ผิดมันไปง่ายเลย เพราะว่าความผิดมันเป็นทางของกิเลสอยู่แล้ว เป็นทางของมารอยู่แล้ว มันไปได้เรื่อยๆ แต่เราเข้าใจผิดใจ เราเข้าใจว่าเป็นความถูกต้องแต่ความจริงนั่นล่ะเป็นทางที่ผิด

นี่มิจา แล้วเวลาเขาทำกัน เห็นไหม พอรู้ตัวทั่วพร้อมเขาบอกว่า เป็นปัญญา นั่นก็มิจา มิจาสมาธิคืออะไร? มิจาสมาธิคือมันเข้าไปคาอยู่อย่างนั้น มันเข้าไปแล้วมันอันตู่อยู่อย่างนั้น มันเป็นทางตัน มันไปไหนไม่ได้ มันเหมือนจะว่าง ว่างๆ แต่มันไม่ก้าวหน้าหรรอก อยู่แค่นั้นแหละ แล้วพออยู่แค่นั้นแล้วมันไปต่อไม่ได้ พอไปต่อไม่ได้มันก็ไปแค่นี้ ไปว่างๆ แล้วพวกที่ปฏิบัติอย่างนี้ ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๕๐๐ ปีก็อยู่อย่างนี้ไม่ไปไหนหรรอกแค่นี้แหละ แล้วได้ใช้ปัญญาแล้วมันคิดใจ

คำว่ามันไปไม่ได้คือมันติดแค่นี้ แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธินะพุทโธ พุทโธ พุทโธมัน ลึกลับมหัศจรรย์ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธจนมันละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นจนเราง เรา ไม่เคยรู้เคยเห็นมันก็แปลกใจ แล้วถ้าพุทโธ พุทโธ พุทโธละเอียดขึ้นมาจนพุทโธจะไม่ได้ คำว่าพุทโธจะไม่ได้นี่สติชัดเจนมากนะ พุทโธจะไม่ได้เลย มันพุทโธจะไม่ได้ แล้วถ้าเรา พยายามพุทโธของเรา ถ้าพุทโธจะไม่ได้ ถ้ากิเลสมันยุบะ พุทโธจะไม่ได้แล้วนะ พุทโธ จะหายไป นั่นแหละมันจะลงวัฏค์ พุทโธจนไม่ได้เราก็มีสติพุทโธซัดๆ ไป มันจะพุท โธไม่ได้ของมันเอง พอไม่ได้ของมันเองลงสู่อัปนาสมาธิ นี่เป็นสัมมาทั้งหมดใจ

แล้วพอลงสู่อัปนาสมาธิ ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมงก็แล้วแต่เป็นบางทียว บางคราวก็ได้ชั่วโมงหนึ่ง บางคราวก็ ๒-๓ ชั่วโมง บางคราวก็หลายชั่วโมง แล้วมันจะมี ความรู้สึก นี่เวลาเข้าไปถึงอัปนามันสักแต่ว่ารู้ สติสมบูรณ์มาก แต่ แต่เป็นสติที่มันตัด ขาดจากอายตนะ มันไม่ออกมารับรู้ ถึงใช้คำว่าสักแต่ว่ารู้ แต่รู้ซัดๆ ซัดกว่าปกตินี้อีก แล้ว มันคลายตัวออกมา เพราะว่ามันสักแต่ว่ารู้มันไปรู้เฉพาะตัวมันเอง แล้วพอมันคลายตัว ออกมา มันคลายตัวออกมารับรู้อายตนะ คือรับรู้ตา หู จมูก ลิ้น กายเพื่อสัมผัสรับรู้ ภายนอก

นี่พ้อออกมารับรู้เขาเรียกว่าอุปจารสมาธิ เพราะการรับรู้มันเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมได้ตามความเป็นจริง พ้อออกมารับรู้สังเกตว่ามันจะเสวย รับรู้คือเสวย อารมณ์ เสวยความรู้สึก ความรู้สึกจิตนี้มันเป็นพลังงาน แล้วพ้อออกรับรู้นี้ความจริง นี่ สัมมาสมาธิ แต่ไม่จำเป็นต้องเข้าอัปนาทุกทีทุกๆ ไป ไม่จำเป็นต้องเข้าอัปนา หลวงตา หลวงปู่มั่นท่านบอกว่าคนที่เข้าถึงอัปนาสมาธิได้นี้น้อยมาก น้อยมาก นักปฏิบัติที่เข้าถึง ตรงนี้ได้มีน้อยมาก แล้วบางคนไม่เคยเข้าถึงตรงนี้ได้เลย แค่อุปจารสมาธิมันก็เป็นเรื่องที่ว่า มหัศจรรย์แล้ว แต่ถ้าเข้าไปอัปนานะ

นี่พูดถึงสัมมาสมาธิใจ แต่มีจิตนี้รื้อยแปดพันเก้า มีจิตนี้พูดไม่จบเลย อย่างไม่รู้ก็ แล้วแต่มันอธิบายได้หมดแหละ เพราะจิตเป็นได้หลายหลากนัก ฉะนั้น บอกว่า

ถาม : รบกวนช่วยชี้วิธีการปฏิบัติเป็นสัมมาสมาธิที่ถูกต้องสำหรับคนทำงาน ทั่วไป

ตอบ : คนทำงานทั่วไป นี่เราแบ่งเวลาแล้วทำงานไป ไม่ต้องไปกอดค้นตัวเองว่าเราปฏิบัติแล้วต้องได้อ่างนั้น ต้องได้อ่างนั้น ไม่ใช่ การปฏิบัติธรรมหมายถึงว่าเราเป็นคนดี เราเป็นมนุษย์เรามีศีลมีธรรม เรามีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่ง เรามีศาสนาเป็นที่พึ่ง เวลาเรามีความคิดสิ่งใดเราก็มายเทียบเคียงกับคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ถ้ามันเป็นสัมมาทิฐิรู้ความเห็นที่ถูกต้องควรทำ

หลวงตาท่านใช้คำว่าเหยียบคันเร่ง คือพอควรทำแล้วต้องรีบชวนขวยทำให้มากๆ ถ้ามันใช้ปัญญาของเราเทียบเคียงในความคิดของเราว่าไม่ควรทำ เพราะมันผิดศีลผิดธรรมให้เหยียบเบรคๆ เหยียบเบรคไว้ เราชาวพุทธ เห็นไหม เราใช้ปัญญาอย่างนี้ เราปฏิบัติของเราไปอย่างนี้ อย่าไปกอดค้นตัวเองว่าเราจะต้องได้สัมมาสมาธิ เราจะต้องได้มันได้มันได้โดยข้อเท็จจริง มันไม่ใช่ได้ด้วยความอยากได้ ไม่ใช่ได้ว่าเราปฏิบัติแล้วต้องได้ ไม่ใช่ว่าเราปฏิบัติแล้วเดี๋ยวมันจะมาเอง เราปฏิบัติไป

นี่มนุษย์เราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร ความเพียร ความวิริยะ ความอดุทธาหะ เรามีหน้าที่ทำตรงนี้ เห็นไหม ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เราสามารถสร้างเหตุได้ ในพระไตรปิฎกคือวิธีการ คือเหตุทั้งหมด แล้วเราก็มายเทียบเคียงกับเหตุ นั้น เหตุ นั้น เราศึกษามาแล้วเป็นวิธีการ เป็นเหตุเราวางไว้ แล้วเราทำให้เป็นจริงขึ้นมาของเรา หน้าที่ของเราคือสร้างเหตุ นี่มีเวลาเราก็มองปฏิบัติของเรา แต่อย่ากอดค้นตัวเอง เพราะความกอดค้นตัวเอง อยากได้ แล้วพออยากได้แล้วตั้งเป้า พอตั้งเป้าแล้วไม่ได้ พอไม่ได้ขึ้นมาเนี่ย เลิกคิดว่า มันจะไปเสียผลประโยชน์ตรงนั้นไง ตอนถึงปฏิบัติแล้วเลิกคิดว่า ชีวิตเราปกติมันก็เวลาไม่มีอยู่แล้ว ชีวิตเราปกติมันก็พออยู่ใต้อู่อยู่แล้ว เราทำไมต้องมาบีบคั้นตัวเองมากขนาดนั้น

คำว่าบีบคั้นตัวเองคือเราคัด เราดึงหัวใจเรามาใกล้ชิดกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่ากัลยาณมิตร คบบัณฑิต กัลยาณมิตรที่ประเสริฐที่สุดคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วรองลงมาครูบา อาจารย์ที่มีคุณธรรม แต่ประเสริฐที่สุดคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราศึกษาธรรมะเราคบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือจิตใจมันคิดอยู่ มันฝึกใฝ่อยู่ มันศึกษาอยู่ มันค้นคว้าอยู่มันก็ใกล้ชิด แล้วมันจะมีสิ่งใดเราก็มองแยกแยะ เราก็มเปรียบเทียบ

นี่เราปฏิบัติไม่กดดันตัวเอง ปฏิบัติของเราไปอย่างนี้เพราะเราเป็นชาวพุทธ พอเป็นชาวพุทธแล้วเราจะบอกว่าโลกียะกับโลกุตระ โลกียะคือความเห็นของปุถุชน ปุถุชนคือความคิดอย่างเรา ความเห็นอย่างเรามันก็มีความเห็นแบบนี้ แล้วเราไปศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโลกุตระธรรม ธรรมเหนือโลก เหนือกิเลส เหนือทุกอย่าง แล้วคนที่ประพฤติปฏิบัติไปถึงโลกุตระธรรมท่านจะเข้าใจของท่านได้ชัดเจน แต่ของเรานี้เราปฏิบัติด้วยสามัญสำนึก คือโลกทัศน์ของเรา คือโลกียปัญญา ถ้าโลกียปัญญาในหมู่ของโลกียะด้วยกันก็บอกอย่างนั้นถูก อย่างนี้ผิด ก็แยกแยะกันไป แต่เวลาบอกเขาว่าอย่าไปโต้แย้ง

คำว่าไปโต้แย้งมันเสียเวลาเรา เวลาเราบอกอย่าโต้แย้ง แต่ถ้ามาหาเรานะ ถ้าเป็นพวกที่ว่าเขามีทิฐิของเขามาเราจะบอกว่าโยม เจ็บคอมากเลยนี้ พุดไม่ได้แล้วละ โยมกลับไปเถอะ นี่คือไล่ๆ ถ้ามาแบบมิจจมานะ มาแบบสี่ข้างเข้าถูนะ พอมาบอก โอ๊ย พุดไม่ไหวแล้ว อู๊ย จะตายแล้วละ ทำอย่างไรจะหายละ? ถ้าโยมกลับก็หายเดี๋ยวนี้เลย เสียเวลา แล้วเวลาถ้าบางคนเขาแค่สงสัย เขาสงสัยแล้วเขายังแสวงหาทางออกอยู่ ถ้าอย่างนี้ โอ้โฮ เราเต็มที่แล้ว เราอธิบายฉับๆ เต็มที่แล้ว เพราะว่าเขารับฟัง เขารับฟังด้วยเหตุด้วยผลเราจะอธิบายเต็มที่แล้ว แต่ถ้าเขาบอกว่าเขาคิดว่าเขาถูกอยู่แล้ว เพียงแต่ให้เรายอมรับว่าเขาถูก เจ็บคอ พุดไม่ได้ พุดไม่ได้ แล้วถ้าจะพุดจริงๆ นะกับพวกที่เขาจะมาถามปัญหา

ความจริงเราไม่ต้องพุดกับพวกนี้หรอก เพราะเวลาเราอยู่กับหลวงปู่จี๊ยะ อยู่กับหลวงตามา ท่านอยู่กับสังคมนักปฏิบัติมา ลูกศิษย์หลวงตานะสัจจะ ธรรมศักดิ์ ลูกศิษย์หลวงตาเป็นหมอวย เกตุสิงห์ พวกนี้เขานักปฏิบัติ เขาค้นคว้ามาทุกช่องทาง แล้วเขาไปหาหลวงตา แล้วเวลาเขาพากันไป เขาพาพวกผู้นำ ผู้สอนไปหาหลวงตา เขาคูยกันหมดแล้ว เวลาเขาคูยกันเขาคูยกผู้สอน เขาคูยกอาจารย์ เขาไม่คูยกลูกศิษย์หรอก ที่นี้พอดูแล้ว จบแล้ว อาจารย์เวลาคูยกันแล้วมันก็จบ เพราะว่าเหตุผลเขาสู้ไม่ได้หรอก เหตุผลเหตุและผลรวมลงเป็นธรรม บัณฑิตเขาคูยกันมันจบแล้ว แต่เวลาเขาออกไปอยู่ในสังคมนั้นเขาก็ยังไปถือทิฐิอย่างเดิมอยู่นั่นละ

ฉะนั้น เวลานั้นนักปฏิบัติบอกว่าเขารู้ เขาถูก เวลาคนที่เขามีปัญญา ปัญญาชนเขาไม่คูยกับเอ็งหรอก เขาคูยกกับอาจารย์ของเอ็ง เขาคูยกกับคนสอน หลวงปู่มั่น ก่อนที่ท่านประพฤติปฏิบัติท่านหาครูบาอาจารย์ ท่านไปหมดแล้วพม่านี้ ท่านไปศึกษามาหมดแล้ว

ชาติไหนท่านก็ไปศึกษา คนเรานะกำลังทุกข์ยาก คนป่วยมันอยากหาหมอ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านไปมาทั่ว ท่านค้นคว้ามาหมดแล้ว นักปราชญ์ของเราไปดูมาหมดแล้ว แล้วเรานี้ปลุชคนคนหนา อยากจะมีวิชามาเพื่อจะไปโต้แย้งกับพวกพุทโธ ก็ไปค้นคว้ามา ใครไปเก็บเอาหญ้าแพรก ไปเก็บเอาเสี้ยนเอาหนามมา แล้วก็บอกว่านี่วิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ ไปเก็บเอามาด้วยวุฒิภาวะที่อ่อนด้อย ครูบาอาจารย์ของเราท่านไปดูเลามาหมดแล้ว

นี่เรายู่กับครูบาอาจารย์มาอย่างนี้ แล้วเราทำไมต้องไปพูดกับไอ้พวกกระจอก ก่องอ้อย กูอยากคุยกับอาจารย์พวกมึง อาจารย์พวกมึงกูปราบมาหมดแล้ว ไอ้พวกมึงไม่ต้องมาพูด เขาหลอกพวกมึงมา แล้วพวกมึงก็จะมากล่อมกู ไร้สาระ นี่เรารู้ถึงปัญหาของสังคมก่อนไง เวลาเราปฏิบัติเราไม่ต้องไปแบกสังคมไง เราอยากมีความสุขใช่ไหม เราอยากเข้าใจธรรมะใช่ไหม เราไม่ต้องปฏิบัติเพื่อให้สังคมยอมรับเรา พรหมจรรย์นี้เพื่อเรา พรหมจรรย์นี้เพื่อหัวใจดวงนี้ หัวใจดวงนี้มันทุกข์มันยากนะ เวลามันทุกข์มันยากในใจ นี่เราต้องการพรหมจรรย์ใจดวงนี้นะ เราไม่ต้องการให้คนอื่นมีพรหมจรรย์แล้วเราเที่ยวไปตบมือให้เขา ไม่ใช่ เราอยากได้ เราอยากได้พรหมจรรย์ในหัวใจของเรา

ฉะนั้น นี่ปฏิบัติอย่ากดดันตัวเอง อย่ากดดันตัวเอง แล้วกาลามสูตร อย่าเชื่อพวกนั้นทั้งสิ้น อย่าเชื่อใครทั้งสิ้น อย่าเชื่อแม้แต่พระสงฆ์ พระสงฆ์พูดอะไรแล้วเอากลับไปคิด แล้วใคร่ครวญดูจริงหรือไม่จริง แล้วปฏิบัติ แล้วถ้ามันยาวนานแล้ว ปฏิบัติแล้วมันดีกว่าพระสงฆ์ มาถามพระสงฆ์ได้เลยว่าพูดทุกวันๆ โทกทุกวันเลย กาลามสูตรอย่าเชื่อ นี่พูดถึงว่าทำอย่างไร ทำอย่างไรเราบอกว่าเวลาเรากำหนดพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิทำของเรา

เขาบอกว่าเขามีครอบครัว ก่อนปฏิบัติต้องปฏิบัติกลางคืนก็แบ่งเวลาเอา ต้องแบ่งเวลาแล้วเราปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติคือผลประโยชน์ของเรา เหมือนทานอาหาร ใครดักอาหารเข้าปาก เข้าไปในกระเพาะ นั่นก็คืออาหารในกระเพาะเรา เรากำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธก็คือจิตเรากำหนด เรากำหนดอาณาปานสติก็จิตเราเป็นคนกำหนด เราทำได้มากขนาดไหนก็จิตเราเป็นคนทำ เราเป็นคนได้ ใครจะพูดอย่างไรเรื่องของเขา แล้วถ้าจิตมันลงแล้ว นี่มันจะเข้าใจว่าสัมมาสมาธิอย่างที่เราริบายแล้ว

ฉะนั้น เวลาอยู่ในรถ หลวงปู่ตื่นท่านพูด ท่านมาเทศน์ที่กรุงเทพฯ ใหม่ๆ นะท่าน บอกว่าพุทธโรสว่างไสว พุทธโรส่องไส ท่านพูด โอ้อโฮ มันสะท้อนไปทั่วประเทศไทยเลย แล้วคนก็ถามว่าแล้วเขาจะปฏิบัติอย่างไร หลวงปู่ตื่นท่านจะบอกว่าเวลานั่งรถเมล์อย่า หายใจทิ้งเปล่าๆ หายใจเข้าให้หนักพุท หายใจออกให้หนักโ เพราะนั่งรถเมล์มีคนขับ แต่ถ้า เราขับเอง เราขับเองมันต้องมีสตินะ ไม่ใช่กำหนดพุทโ พุทโแล้วจิตมันลง เป็นสมาธิ ขณะขับรถ แล้วรถมันจะไปเสียท้ายรถใครล่ะ? เราพุทโธนี่เรารู้ได้ไง อยู่ในรถนะท่าน บอกว่าหายใจเข้าให้หนักพุท หายใจออกให้หนักโ อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ ชีวิตแต่ละวินาที มันมีค่า เรากำหนดพุทโไป

ฉะนั้น บอกว่าเราสวดมนต์ เราสวดมนต์ก็ได้ อะไรก็ได้ แต่เวลาสวดมนต์โดย ปกติมันมีสตินะ เพราะการขับรถ การขับรถถ้าขาดสติหรือพลังพลอยมันเกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าเกิดอุบัติเหตุได้เขาบอกว่าปฏิบัติธรรมแล้วขับรถชนตูดเขา ปฏิบัติธรรมเพื่อสงบ ไม่ใช่ ปฏิบัติธรรมเพื่อขับรถไปชนคนอื่น ฉะนั้น มันก็ดูตรงนี้ไง มันต้องแบ่งเวลาๆ ถ้ามันขับรถแล้วรถติด รถแน่นเราก็ตั่งสติไว้ อยู่กับงานของเรา งานของเราขับรถ แล้วถ้ามันพุทโ ได้เราก็อพุทโของเราไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเวลารถจะขยับเออ เราก็ดูถนน ดูเลน พอรถติดเราก็อพุทโไปเรื่อยๆ เพื่อรักษาใจ อย่าให้หงุดหงิด อย่าให้หงุดหงิด อย่าให้ท้อแท้ ถ้ามันหงุดหงิด ท้อแท้ พอมันคิดครั้งแรก ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ มันก็จะมาแล้ว มันจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ฉะนั้น มันต้องแบ่งให้ถูกใจ มันต้องมีปัญญาแบ่งให้ถูก ถ้าบอกว่าฟังเทศน์หลวง พ่อในรถถูกไหม? ถูก ฟังเทศน์จนไฟแดงนะ พอไฟเขียวแล้วเขาบีบแตรอยู่มันฟังเทศน์ อยู่ มันยังไม่ไป อ้าว ก็กำลังฟังเทศน์อยู่ ปฏิบัติธรรมนะ ปฏิบัติธรรมกลางไฟแดงเลยล่ะ อย่างนี้มันก็ไม่ถูกต้อง ความดีเป็นความดีเฉพาะเรา แต่สังคมเขาเดือดร้อน เราปฏิบัติ ธรรมนี้เราปฏิบัติธรรมนะ แล้วเราไปจอดรถอยู่กลางไฟแดง แล้วไฟเขียวแล้วรถเขาจะ ไป คนอื่นเขาเดือดร้อนกับเราไง

ถ้าเราปฏิบัติธรรม หนึ่งปฏิบัติธรรมเพื่อผลประโยชน์กับเรา แล้วต้องให้ไม่เกิด ขวางใคร ไม่กระทบกระเทือนใคร ถ้าไม่กระทบกระเทือนใคร เราปฏิบัติแล้วอย่างน้อยใจ ว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วไม่มีใครส่งเสริม เราปฏิบัติเพื่อตัวของเรา เวลาจิตมันสงบเดี่ยว เทวดาจะอนุโมทนา เวลาเกิดปัญญาขึ้นมา เทวดา อินทร์ พรหมอนุโมทนาเลยล่ะ หลวงปู่

มัน เห็นไหม หลวงปู่มันท่านบอกว่าเวลาท่านบรรลุธรรม มีครูบาอาจารย์มานุโมทนา กับท่านเยอะแยะเลย โลกธาตุนี้ห้วนไหวนะ

เวลาภาวนาไป ถึงที่สุดมันกรึ้นๆ แผ่นดินไหวส่วนแผ่นดินไหวนะ แต่เวลาปฏิบัติ ธรรมถ้าโลกธาตุห้วนไหวมันห้วนไหวกลางหัวใจเลย กรึ้นๆ เลยละ แต่ข้างนอกไม่มี อะไรนะ ปกตินี้แหละ แต่มันเป็นในหัวใจ นี่เวลาปฏิบัติธรรมมันมหัศจรรย์ขนาดนั้น ถ้า คนทำได้จริงนะ ถ้าทำจริงมันรู้ อะไรจริง ไม่จริง แล้วจริงมันเป็นอย่างไร ผลมันจะขนาด ไหน เราถึงบอกว่าธรรมะมีค่ามาก พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้ามีค่ามาก แต่มันไปสถิตในใจของใครล่ะ?

ไปสถิตในใจของมิถุนาภิกษุมันบิดเบือน ไปสถิตในหัวใจของปุถุชนมันก็อ่อนแอ ไปสถิตในใจของพระโศดาบันมีคุณธรรมแล้ว ไปสถิตในใจของพระสัทธาคามิ มี คุณธรรมมากขึ้น ก็เลศน้อยลง ไปสถิตในใจของพระอนาคามี ธรรมะเกือบสมบูรณ์แล้ว ไปสถิตในใจของพระอรหันต์ ถ้าไปสถิตในใจของพระอรหันต์ เห็นไหม ธรรมนี้เหนือ โลก วิมุติสุขเหนือโลก เหนือวัฏฏะเลย นี่มันมีค่าขนาดนั้น ฉะนั้น เวลาเราทำแล้วนี่สิ่ง นี้มันจะเป็นประโยชน์กับในใจของเรา

ฉะนั้น เราปฏิบัติเพื่อในใจของเรา แล้วอย่าให้ใครเขาเดือดร้อนไปกับเราด้วย แต่ ถ้าเขาจะอนุโมทนา เขาเห็นเราทำดีนะ คนทำดีทุกคนเขาชื่นชม แต่ที่แรกเขาก็ไม่เชื่อหรือ กว่ามันจะดีจริง แต่เราทำต่อเนื่องๆ ไปบอก เออ มันดีจริงๆ เว้ย ถ้ามันดีจริงๆ นะเราก็ อนุโมทนากับเขา สิ่งที่เขาจะคิดขวางเรามันจะน้อยลงๆ แต่ต่อหน้าเขาไม่เชื่อหรือ เขาก็ ยังขวางอยู่ ลองดูซิมันจะจริงหรือเปล่า ขั้บรถมาก็ขวางมันเลย ดูซิพุทธโฆมันจะอยู่ไหม มันจะโกรธกูหรือเปล่านั้น เออ ถ้ามันเอาพุทธโฆอยู่ เออ ใช้ได้ๆ เขาลองก็ยังมี ลองจนเขา เห็นว่า เออ เราไม่น่าทำเขา เขาเป็นบัณฑิต เราเป็นพาลชน เราไปลองเขาก็ขอมมานะ คน ที่เขาเป็นธรรม ใจเขาเป็นธรรมอยู่แต่เขายังไม่เชื่อเรา

ฉะนั้น ในการปฏิบัติของเรา อย่าไปเรียกร้องให้ใครเขาเห็นใจเรา เราทำของเรา ไป แต่คุณงามความดีมันถึงเวลาแล้วความดีก็คือความดี มันต้องเป็นความดีแน่นอน ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ยังยืนยงอยู่

ตอบ : ได้ ได้ ได้แน่นอน ได้ล้านเปอร์เซ็นต์ เพราะเวลาฟังเทศน์ไปด้วย เวลาจะเป็นสมาธิมันเป็นที่ใจเราไง ไอ้วิทย์มันก็ตั้งอยู่นั่นละ เปิดเทป เทปก็หมุนอยู่อย่างนั้นแหละจนกว่ามันจะหมด แต่เป็นสมาธินะ นี่เราฟังเวลาจิตมันจะลงมันลงเลย เป็นสมาธิเลย ได้ ไอ้อยู่ข้างนอกไม่เกี่ยว แต่เวลาเราพุทโธ เห็นไหม พุทโธระลึกขึ้นมามันก็เกาะพุทโธ ลมหายใจจิตมันก็เกาะที่ลม เวลาฟังเทศน์มันก็เกาะที่เสียงเทศน์ แล้วพอเสียงเทศน์เสียงเทศน์มันละเอียดขึ้น เสียงเทศน์มันดีขึ้น

นี่เป็นสมาธิไหม? ได้ล้านเปอร์เซ็นต์เลย แล้วถ้าได้นะ เวลาเป็นสมาธิ สมาธิก็เป็นสมาธิไง เทศน์ไม่เกี่ยว เทศน์อยู่ข้างนอก เทศน์ก็เทศน์ไปสิ ถ้าเป็นวิทย์ก็เปิดไว้อย่างนั้นแหละ ก็ตั้งจนกว่าถ่านจะหมด ถ้าเป็นเทป เทปก็หมดมัน ถ้าเป็นซีดี ซีดีมันก็หมดรอบของมัน แต่จิตเราเป็นสมาธิ เป็นได้ ฟังเทศน์นี่เป็นสมาธิได้ชัดเลย เป็นได้แน่นอนเลย แต่ไม่ได้เป็นที่เทศน์ ไม่ได้เป็นที่เทป ไม่ได้เป็นที่วิทย์ เป็นที่ใจเรา เวลาเป็นสมาธิเป็นที่ใจเรา แล้วใจมันเป็นไง เป็นได้ เป็นสมาธิได้ไหม? ได้ แล้วถ้ามันไม่ได้มันก็เป็นขณิกะ ขณิกะคือจิตมันสงบอยู่มันก็ได้ยินเสียงอยู่ มันก็ยังบริหารกันอยู่ ยังมีการบริหารกันอยู่ แต่ถ้าจิตมันสงบแล้ว นี่ถ้าเป็นอุปนาสัถ์แล้วจบ เป็นสมาธิได้ไหม? ได้ นี่ค่อยๆ ทำเอา ทำให้เป็นปัจจุบันนี้ นี่พูดถึงว่าทำสัมมาสมาธิ

คำว่าทำสัมมาสมาธิเราบอกว่าพุทธศาสนาไม่ได้สอนสมาธิ พุทธศาสนาสอนเรื่องอริยสัจ พุทธศาสนาสอนให้พ้นจากทุกข์ แต่ระหว่างทางเดินมันต้องอาศัยสมาธิ เพราะสมาธิคือจิตใจของคน เพราะสมาธิมันเกิดบนใจของคน สมาธิมันเกิดที่ไหน? เกิดบนอาสน์สงฆ์หรือ? เกิดบนอิฐ หิน ทราบ ปูนหรือ? ไม่ใช่ มันเกิดสมาธิไม่ได้เพราะมันไม่มีจิต สมาธิเกิดจากจิต แล้วจิตนี้พอมันออกวิปัสสนา จิตนี้มันจะพ้นจากทุกข์ จิตนี้เป็นผู้ค้นคว้า

ฉะนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนสมาธิหรือ? ไม่ใช่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องปัญญา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนศีล สมาธิ ปัญญา สอนเรื่องมรรค ศาสนา ไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล แต่สัมมาสมาธิเป็นวิธีการ เป็นฐานอันหนึ่ง ฐานที่ตั้งแห่งการงาน ฉะนั้น สมาธิที่สำคัญ คำว่าสำคัญนะ แต่เราจะบอกว่าเราฝึกสมาธิ เราทำ

สมาธิ ไม่ใช่ เราทำความสงบของใจเพื่อเอาใจนี้ออกใช้วิปัสสนา เอาใจนี้ใช้ปัญญา เอาใจนี้ค้นคว้า เราจะสำรวจกิเลสออกจากใจของเรา

เราเป็นชาวพุทธ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องสมาธิ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องมรรค แต่ก่อนที่มันจะเดินมรรคมันต้องมีผู้ที่ดำเนินการ ผู้ที่ดำเนินการคือจิต จิตที่สงบแล้วดำเนินการ มันจิตจริงใจ จิตจริง มรรค ผลก็จริงใจ แต่ถ้ามันยังไม่สงบอยู่ ก็อย่างที่พูดตั้งแต่เริ่ม สังคมไทยอ่อนแอ สังคมไทยคิดเอาเอง เออเอาเอง แล้วเวลาปฏิบัติก็สัพเพเหระ แล้วไม่มีครูบาอาจารย์ที่รู้จริง ครูบาอาจารย์ที่รู้จริงท่านจะชี้เข้าไปสู่ต้นเหตุ

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ท่านจะชี้ต้นเหตุ อวิชชา ปัจจยา สังขารา สังขารา ปัจจยา วิญญาณัง เพราะอวิชชาพาเกิด จี้อเข้าไปที่อวิชชา ไอ้ที่มันไม่รู้ จี้อเข้าไปที่กลางหัวใจนั่นล่ะ ต้นเหตุนั่นล่ะ ครูบาอาจารย์ท่านชี้เข้าไปที่ต้นเหตุ แล้วสมาธิมันเข้าต้นเหตุได้ไหมล่ะ? สมาธิเป็นตัวมัน แต่เวลาปัญญาเกิดขึ้นมาปัญญาจะจี้อเข้าไปที่ต้นเหตุ จี้อเข้าไปที่อวิชชา จี้อเข้าไปที่ไม่รู้นั่นล่ะ พอไม่รู้เป็นความรู้ขึ้นมาก็เป็นวิชา เป็นวิชามันก็สำรวจ มันก็คาย แล้วมันก็จะมีความจริงขึ้นมา เป็นสมกับความต้องการสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมวินัยนี้ไว้

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งมรรค ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งอริยสัจ แต่มันต้องอาศัยผู้ที่รู้จริง ผู้ที่เป็นสัมมาสมาธิขึ้นมาค้นคว้าขึ้นมาจัดการ มันถึงจะเป็นตัวศาสนาจริง มันถึงจะเป็นมรรคจริง มันถึงจะเป็นพุทธศาสนาจริง เอวัง