

# อนุสติ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘

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

**ถาม :** เรื่อง “ทางอันยาวไกล”

กราบนมัสการหลวงพ่อย่างสูง ในคำถามปัญหารธรรมะครั้งที่แล้วลูกได้กราบเรียนถามหลวงพ่อเรื่องความสุขจากการปฏิบัติ หลวงพ่อก็ได้เมตตาเตือนในความขี้หลงขี้ลืมของใจว่ามีทั้งเจริญและเสื่อมเป็นธรรมดา ขอให้เราไม่ประมาท ลูกก็ได้โน้มนำคำสอนไว้เตือนใจตัวเองเสมอ ในระหว่างนี้ก็ได้ปฏิบัติภาวนาอยู่ตลอด

ตอนเช้าเดินจงกรมและฝึกนั่งสมาธิเป็นเวลา ๑ หรือ ๒ ชั่วโมงก่อนไปทำงาน ส่วนตอนเย็นนั่งฟังเทศน์ของหลวงพ่อ หรือไม่ก็เดินจงกรมไปด้วย ฟังเทศน์ไปด้วย แล้วค่อยฝึกนั่งสมาธิก่อนนอน

ที่ผ่านมา ใจก็เบิกบานดี แต่ระยะหลังมีความรู้สึกว้าวุ่นว่า ทางที่เราเดินมันยังอีกยาวไกลเหลือเกิน ยิ่งอยู่ในสถานะที่ยังต้องทำงานเพื่อดำรงชีพไปด้วย ก็รู้สึกว่ามีข้อจำกัดในการภาวนา เหมือนที่หลวงพ่อก่อนหน้านี้ว่าทางของฆราวาสมันคับแคบ

ลูกก็ได้แต่ให้กำลังใจตัวเอง เราทำงานเพื่อดำรงชีพ และมีชีวิตอยู่เพื่อการปฏิบัติภาวนา ในชีวิตเรานี้ การที่เราได้มีโอกาสพบครูบาอาจารย์ที่เมตตาสั่งสอนทางสู่มรรคผลนิพพาน และครูบาอาจารย์ที่ตั้งใจแก้ไขการภาวนาให้เรานั้นนับว่าเป็นบุญวาสนาอย่างยิ่งแล้ว ถ้าใครไม่คว้าโอกาสในชาตินี้หมั่นทำความเพียร ก็ไม่รู้ว่าจะได้มีโอกาสอีกหรือเปล่า หนทางนี้มันไกลเท่าไร เราไม่อาจรู้ได้ แต่ตราบใดที่ยังเดินไม่หยุด มันก็ต้องถึงในสักวัน

๑. กราบขอกำลังใจและคำสอนของหลวงพ่อด้วยเจ้าค่ะ

๒. ในการฝึกนั่งสมาธิ ลูกจะกำหนดพุทโธโดยลมหายใจเข้าออก สักพักลมหายใจเบาลง แต่ยังมีพุทโธอยู่ บางครั้งจะค้างนิ่งๆ อยู่อย่างนั้นจนลมหายใจชัดขึ้นแล้วคลายตัวออกมา อันนี้เป็นเพราะว่ายังไม่ถึงสมาธิจริงๆ หรือเปล่าเจ้าคะ หรือบางทีอาจจะรู้สึกอึดอัดที่กลางหัวอก จุกลิ้นปี่ อันนี้ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะอะไร หรือลูกตั้งใจมากเกินไป

๓. เมื่อเข้าได้ฟังเทศน์หลวงพ่อบอกว่า ตอนหลวงพ่อฝึกพุทโธๆ นึกเอาพุทโธอย่างเดียว ไม่สนใจเอาสมาธิ จนสุดท้ายสมาธิก็ลงถึงฐานได้ ลูกกำลังฝึกดูเจ้าคะ เพราะที่ผ่านมาก ลูกคงมีกิเลสอยากได้สมาธิ เลยไม่ได้สมาธิจริง กราบขอบพระคุณ

**ตอบ :** อันนี้พูดถึงว่าเวลาเราปฏิบัติ เห็นไหม ทางอันยาวไกล ถ้าคนที่จิตใจเขาบารมีอ่อนเขาก็มองว่ามันสุดวิสัย มันยาวไกลมาก แต่คนที่มีกำลังใจนะ คนที่มีกำลังใจสิ่งที่มันยาวไกลแค่นั้น คุณสิ เวลาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าคุณแจ้งทั้งโลกนอกและโลกใน

โลกนอกและโลกใน ใน ในคือในหัวใจของเรา โลกนอก โลกนอกคือโลกของสังคม ถ้าทางยาวไกล ทางยาวไกล ถ้าเราส่งออก ส่งออกมันก็อีกยาวไกลมหาศาลเลย

แต่ถ้าเราทวนกระแสกลับเข้ามา เราทวนกระแสกลับเข้ามาจากภายใน ถ้าจากภายใน ทางอันยาวไกลมันก็ยาวไกลอยู่ในหัวใจของเราเนี่ย เราเดินถึงได้ ถ้าเดินถึงได้นะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติเนี่ย เวลาท่านสนทนาธรรม บางองค์ ๙ ปี บางองค์ ๑๐ ปี บางองค์ ๒๐ กว่าปี บางองค์แล้วแต่ว่าจะได้ตอนไหนไง อำนาจวาสนาคนมันไม่เหมือนกัน ถ้าอำนาจวาสนาคนไม่เหมือนกันนะ หนึ่ง เราเจอครูบาอาจารย์ที่ดีหรือเปล่า ถ้าเจอครูบาอาจารย์ที่ดีนะ ท่านบอกความจริงกับเรานะ ชี้ขุมทรัพย์ๆ

**หัวใจเราแท้ๆ เราไม่เข้าใจหรอกว่าเราเดินมาถูกทางหรือเปล่า แต่ครูบาอาจารย์ที่ท่านผ่านมาแล้วนะ ท่านชี้ขุมทรัพย์เข้ามาเลย แล้วก็ป้อนวาสนาอีกแหละ วาสนาว่าเราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ**

ถ้าเชื่อแล้วนะ พอเชื่อแล้วจะเอาความเชื่อนั้นมาเป็นของเราก็ไม่ได้ พอเชื่อปั๊บเราต้องหามุมมอง พอเชื่อปั๊บ มันจะพิจารณาไง มันพิจารณา มันจะพลิกแพลง พลิก

เพลงให้มันรู้แจ้ง ถ้ารู้แจ้งได้ อันนี้สำคัญ สำคัญที่ว่า ถ้ามันทวนกระแสกลับเข้ามาเป็น  
ภายในจะยาวไกลขนาดไหนมันก็ทำได้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า บอกว่าครั้งที่แล้วเราเตือนเอง เพราะอะไร เพราะเวลาคนที่จิตใจ  
มันสูงส่ง จิตใจที่มันกำลังขาขึ้น มันดีไปหมดแหละ

เวลาพระบรมมาตั้งใจปรารภนา ทุกองค์ตั้งใจปรารภนาอยากสิ้นสุดแห่งทุกข์ มี  
พระตั้งใจปรารภนามาก เพราะเราอยู่ในวงการพระ เวลาบวชขึ้นมาตั้งใจเลยนะว่าจะ  
ถึงที่สุดแห่งทุกข์ แล้วตั้งใจจะปฏิบัติ เพราะอะไร เพราะว่าอยู่ทางโลก หน้าที่การงานทุก  
อย่างมันบีบคั้นใจ ก็พยายามจะหาทางออก พอบวชมาแล้วก็ตั้งใจ ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี  
ไปนะ พอ ๕-๖ พรรษาไปแล้ว ถอยแล้ว พอถอยขึ้นมา ใจมันถอยไป พอใจมันถอยนะ  
มันไปก็ไปไม่ไหว พอไปไม่ไหวขึ้นมา ถ้าอยู่ ถ้าอยู่ในเพศของพระก็อยู่แบบคน  
สิ้นไร้ไม้ตอก แต่ถ้าบางคนจิตใจตกนะ สึกเลย นี่มันเจออย่างนี้มาเยอะไง มันเจออย่างนี้  
มาเยอะ

แต่เวลาปฏิบัติ พระในเมืองไทยมี ๔ แขนกว่าองค์ ถ้าการปฏิบัติแล้วมันถูกต้องดี  
งามไปหมด ๔ แขนกว่าองค์นี้พระอรหันต์ทั้งหมด ใครบ้างไม่อยากพ้นจากทุกข์ ทุกคน  
ปรารภนามาพ้นทุกข์ทั้งนั้นนะ ถ้ามันเป็นไปได้ ถ้าพ้นทุกข์ ทุกคนอยากจะพ้นทุกข์ทั้งนั้น  
นะ แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วมันอยู่ที่วาสนาใจ

ถ้าวาสนาบี้บ ก็บอกว่า ในพระไตรปิฎกบอกว่า ถ้าพระอรหันต์อย่างน้อยต้อง  
สร้างมาแสนกัป ต้องสร้างมาแสนกัปนะ อยู่ในอภิธรรม ต้องมีบุญ มีวาสนา มีบารมี  
ต้องสร้างมาเป็นแสนกัปเลย แล้วพอสร้างมาแสนกัปแล้วต้องพยายามปฏิบัติเอาตัวเอง  
พ้นให้ได้อีกด้วย ถ้าสร้างมาแสนกัป ถ้ายังไม่ได้ก็ยังคงต้องต่อเนื่องไป

ดูสิ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖  
อสงไขย เวลาปรารภนาเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นอย่างน้อยที่สุด ๔  
อสงไขย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรานี่ ๔ อสงไขย ฉะนั้น เวลาตรัสรู้ขึ้นมาแล้ว  
อายุ ๘๐ ปี วางศาสนาไว้อีก ๕,๐๐๐ ปี แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ  
๘๐,๐๐๐ ปี เวลาเกิดมาแล้วอยู่ทางโลก ๔๐,๐๐๐ ปี เวลาออกปฏิบัติเป็นพระอรหันต์  
เลย สั่งสอนอยู่อีก ๔๐,๐๐๐ ปี จนสิ้นชีวิตไป อันนั้นพูดถึงว่าผู้ที่สร้างอำนาจวาสนามา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวลาที่ว่ามันดีงามนะ มันก็ดีงามทั้งนั้นนะ แต่เวลาปฏิบัติมันจะมีเจริญแล้วเสื่อม เพราะเราเห็นว่าเวลาเจริญ ทุกคนมีความสุขมาก เวลาเสื่อมนะ ถ้าเรามีสติอย่างนี้ คำว่า “มีสติ” มันจะรักษาไว้ มันจะไม่ประมาท มันจะไม่เสื่อมใจ แต่ถ้าเราคิดว่ามันดี

เวลามันดี ทุกคน ดุสิต เวลาคนชั่วบรรดประสບอุบัติเหตุก็เพราะประมาททั้งนั้นนะ เพราะประมาท เพราะประมาทถึงได้ประสບอุบัติเหตุ ในการปฏิบัติ ถ้ามันเจริญแล้ว เราก็อยู่กับคุณงามความดีนี้แหละ แล้วความดีนี้มันมาจากไหนล่ะ มันมาจากการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ทุกอย่างมันต้องมีที่มาที่ไป มันไม่ลอยมาจากฟ้าหรอก ถ้ามันมีที่มาที่ไป ครูบาอาจารย์ของท่านถึงพยายามกันไว้ ถ้าครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัตินะ คนไหนภาวนาดี ท่านจะกันไว้เลย หนึ่ง ไม่ให้มาคลุกคลี แล้วกันพระจะเข้าไปถามปัญหา

เวลาอยู่ในวงปฏิบัตินะ พวกเราจะหุยาบ คอยฟังเลยว่าใครภาวนาดี ถ้าใครภาวนาดี ไปแล้ว “ดีอย่างไร บอกกันบ้าง” มันจะเป็นปัญหาไปหมดเลย ครูบาอาจารย์เวลาพูดธรรมนะ ท่านจะเก็บไว้ รู้กันสองคน เวลาเทศน์ เทศน์เป็นบุคคลาธิษฐาน เทศน์เป็นตัวอย่างเท่านั้นเอง แต่ไม่เจาะจงว่าเป็นใคร

เพราะบอกว่าเจาะจงว่าเป็นใครนะ ทุกคนจะรุมไปเลย ทุกคนอยากจะทำของดี ทุกคนอยากจะทำของจริง ทุกคนอยากจะทำให้คนอื่นบิบายให้เราฟัง แล้วพอไปแล้วนะ จะมีปัญหา นี่ครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงท่านจะกันไว้ เพราะอะไร เพราะกลัวมันเสื่อมใจ กลัวมันเป็นภาวะ

เราภาวนาอยู่ มีคนคอยมาถามปัญหา มีคนมาขอรับรองให้เล่าให้ฟังว่ามันเป็นอย่างไร สมาธิเป็นอย่างไร ปัญญาเป็นอย่างไร เราก็ต้องมาคอยเล่าให้คนอื่นฟังคนนี้ฟังเสียเวลาตาย แล้วเสียเวลา พอพูดกับใครก็แล้วแต่นะ พอคล้อยหลังไปนะ มันจะเกิดความวิตกกังวลใจเลยว่าพูดไปนี่เขาเชื่อหรือไม่เชื่อ จริงหรือไม่จริง มันจะเป็นภาวะเลย

แต่ถ้าเราเม้มไว้ เราเม้มปากไว้ เราไม่พูดกับใคร เราปฏิบัติของเรา มันจะดันหัวอกขนาดไหนก็เก็บไว้ในใจ ถ้าจะปรึกษาก็ปรึกษาครูบาอาจารย์เท่านั้น มันจะเป็นไม่ทำให้ไปทางสู่ความเสื่อม ฉะนั้น ถ้าไม่อยู่ในความเสื่อม เราต้องปฏิบัติของเรา เราอย่าประมาท ถ้าไม่ประมาท มันก็ได้ นี่พูดถึงความเสื่อม

แต่ปฏิบัติแล้วเขาว่าดีของเขา ถ้าปฏิบัติดีนะ ปฏิบัติแล้วดี มันดีจริงๆ มันไม่มีอะไรดีไปกว่านี้ งานทางโลก งานทางโลกเป็นงานสาธารณะ งานทางโลกไม่มีวันจบสิ้น เสร็จงานแล้วต้องตั้งงบบำรุงรักษาแล้ว เวลาทางบุญชี้ ความเสื่อมค่านี้เขาตั้งไว้เลย สร้างอะไรเสร็จปั๊บ ต่อปี ความเสื่อมค่ามันต้องจบไป ไม่มีอะไรคงที่ เป็นไปไม่ได้ งานทางโลกเป็นทั้งนั้นนะ

แต่ถ้างานทางธรรม งานในทางปฏิบัติ เพราะในทางปฏิบัติ ถ้ามันเจริญแล้วมันเสื่อมนะ มันก็ยังได้ความเจริญนั้นฝังใจไว้ ถ้าเราเคยปฏิบัติไว้สูงส่งขนาดไหน เราเคยสัมผัสได้ แล้วมันเสื่อมไป พอเสื่อมไปนะ ความจำอันนั้นมันมีอยู่ ถ้าความจำนั้นมีอยู่

ถ้าความจำนั้นมีอยู่ ถ้ามีสติสัมปชัญญะนะ ถ้าเวลาจะสิ้นชีวิตนะ มันพยายามจะกลับมาที่นี้ เพราะอะไร เพราะเวลาคนจะตายเขาจะระลึกถึงพระๆ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราจะระลึกถึงตรงนี้เลย ถ้าระลึกถึง จิตมาเกาะตรงนี้ไว้ เกาะอารมณ์นี้ไว้ ถ้าเกาะอารมณ์นี้ มันไปตามอารมณ์นั้นนะ มันพาให้จิตใจนี้วนในวัฏฏะ นี้พูดถึงว่า ถ้ามันภาวนาแล้วเสื่อมไป สิ่งที่เป็นสัญญาไว้มันยังเป็นสมบัติของใจ

แต่ที่ครูบาอาจารย์ท่านพูด ท่านต้องการความต่อเนื่อง ต้องการความเจริญตลอดไป ต้องการปฏิบัติต่อเนื่องๆ ขึ้นไป ถ้าต่อเนื่องขึ้นไป มันก็เป็นประโยชน์ขึ้นมา

ฉะนั้น เวลามันเป็นว่า “ภาวนาดีๆ แต่ระยะหลัง...”

พอ “แต่ระยะหลัง” ตรงนี้มันบอกเลย เพราะกาลเวลาไป ความสม่ำเสมอนี้สำคัญมาก ความสม่ำเสมอนะ เวลาปฏิบัติ ในพระไตรปิฎกบอกไว้ทุกข้อเลย สิ่งที่ว่า วินัยนี้บัญญัติไว้เพื่อส่งเสริมคนดี ยับยั้งคนชั่ว ส่งเสริมผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ แล้วก็พยายามเจริญศรัทธาคนที่ไม่ศรัทธา แล้วในวงปฏิบัติภาวนาให้มันเจริญออกงามขึ้น การภาวนาที่ไม่เจริญออกงามเพราะขาดความปฏิบัติสม่ำเสมอ ถ้าปฏิบัติสม่ำเสมอต่อเนื่องๆ ไป มันเจริญก้าวหน้าไป

ที่นี้โดยธรรมดา ดุติ ฤดูกาลมันยังเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ในการปฏิบัติ คนเราเจริญขนาดไหน อารมณ์มันเปลี่ยนแปลงได้ พอเปลี่ยนแปลง ระยะเวลาที่สำคัญ ฉะนั้น

การต่อเนื่อง ตรงนี้มันอยู่ที่วาสนา ถ้าคนมีวาสนามีบารมีนะ มันจะต่อเนื่องได้ตลอดไป ถ้าต่อเนื่องได้ตลอดไป

เพราะภาวนาไปมันไม่ดีตลอดหรอก อาหารที่ว่าสุดยอด แต่กินทุกวันแล้วมันก็ไม่อร่อย จิตใจเราดีขึ้นขนาดไหน ภาวนาไป มันต้องมีทางเสื่อม มันต้องมีการบิดเบี้ยว บิดเบี้ยวเพราะอะไร เพราะกิเลสมันต่อต้านอยู่แล้ว ฉะนั้น เวลาไป อุปสรรคตรงนี้สำคัญ เวลาปฏิบัติไปแล้ว เวลากิเลสที่มันทำให้เราบิดเบือน มันบิดเบือนทำให้เราเสียหาย

ตรงนี้อธิบายว่า “ระยะหลังๆ การเดินจงกรม พอนั่งสมาธิไป มันมีความคิดโผล่เข้ามาแล้ว แล้วพอความคิดที่มันแยบเข้ามา เหมือนกับพอฟังเทศน์หลวงปู่ หลวงพ่อบอก ว่าทางซรวาสเป็นทางคับแคบ”

ทางซรวาสเป็นทางคับแคบ นี่ก็อยู่ในพระไตรปิฎกเหมือนกัน เวลาธรรมวินัยที่บัญญัติไว้ทุกข้อๆ มันจะมีตรงนี้อยู่ด้วยว่า ทางซรวาสเป็นทางคับแคบ ทางของสมณะเป็นทางกว้างขวาง

ถ้าทางสมณะเป็นทางกว้างขวาง ทางสมณะ อย่างพระเจ้าเจออครูบาอาจารย์ที่ดี เวลาฉันเสร็จแล้ว ๒๔ ชั่วโมงนะ ให้ภาวนาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ภาวนาตลอดเลย นี่มันกว้างขวาง กว้างขวางอย่างนี้ กว้างขวาง มันมีโอกาสทำตลอด แต่กิเลสมันก็คอยแทรกแล้ว เวลาทำไปแล้ว ถ้าดีมันก็ดีตลอดเลย แต่เวลามันไม่ดี มันเสื่อมนะ มันหาทางออกแล้ว มันบิดเบือนแล้ว ครูบาอาจารย์ก็ต้องมีทางให้ไป

ถ้าทางซรวาสเป็นทางคับแคบ ทางสมณะเป็นทางกว้างขวาง แล้วสมณะ เวลามีโอกาส พระ ๔ แสนกว่าองค์ เวลาเรียนจบ ๙ ประโยคแล้ว การศึกษาเขาศึกษามาไว้ให้ปฏิบัติ เวลาเรียนจบแล้วทำอะไรต่อ ทางวิชาการเขาคิดเลยนะ เวลาพระนี่จบแล้ว เรียนจบ ๙ ประโยค ฉะนั้น พอเรียนจบ ๙ ประโยคแล้ว เรียนธรรมะนี่จบแล้ว พอเรียนธรรมะจบแล้ว ตอนนี่ก็ดำรงชีวิตเป็นพระ ก็ได้สมณศักดิ์ ได้ตำแหน่งหน้าที่การงานขึ้นไปแล้วทางธรรมละ ทางธรรมที่ปฏิบัติละ

แต่เวลาพระกรรมฐานเรา หลวงปู่ฝั้น ครูบาอาจารย์ท่านบอกเลย การเรียนปริยัติของพวกเรา เวลาบวชกับอุปัชฌาย์ เกสา โลมา นขา ทันตา ตใจ นี่กรรมฐาน ๕

อุปัชฌาย์ให้กรรมฐาน ๕ อยู่แล้ว พอได้กรรมฐาน เราเรียนปริยัติจบแล้ว ต่อไปนี้มันก็อยู่ที่ว่าเราจะปฏิบัติได้หรือไม่ได้ ถ้าเราจะปฏิบัติได้ เราทำของเรา นี่ถ้าทางมันกว้างขวาง มันกว้างขวางอย่างนี้ไง

พอกว้างขวางแล้วเข้าทางจงกรมสิ นั่งสมาธิภาวนาเข้าป่าเข้าเขาไปสิ ปฏิบัติไปสิ รุกขมูลนะ อยู่รุกขมูล ดูสิ เวลาฤดูกาลของเขา นกมันทำรัง มันปักไข่ของมัน มันกกไข่ของมัน มันสร้างครอบครัวใหม่ของมัน มันดูแลลูกมัน พอลูกมันโตแล้วมันไล่ลูกมันไปนะ ต้องหากินเอง ต้องหากินเอง ต้องโตแล้วไป

ไฉนก็เหมือนกัน เวลาทางฆราวาสเป็นทางคับแคบ สมณะเป็นทางที่กว้างขวาง แล้วสมณะเอาจริงหรือเปล่า สมณะที่ทางกว้างขวางได้สนใจทางปฏิบัติของตัวเอง

เวลาหลวงตาท่านเตือนประจำนะ ตอนอยู่วัดป่าบ้านตาด ท่านบอกเลย ทางจงกรม เสื่อมันเข้าไปหมอบได้แล้ว ทางจงกรม ทางสมาธิ พระมันสนใจหรือเปล่า พอพูดอย่างนี้ไปปั๊บ คนฟังเทศน์ก็บอกว่าพระคงจะไม่ปฏิบัติเลย

เวลาท่านพูดนะ เวลาท่านเทศน์พระ มันอยู่ในเทปซีใหม่ พอออกไปข้างนอกก็บอกว่าพระบ้านตาดแสดงว่าไม่ได้ภาวนากันเลย ไฉ้ทางจงกรมมันแสดงว่าเสื่อเข้าไปอยู่ได้ แสดงว่ามันเป็นป่ารกไปเลย

เวลาพูด ท่านพูดเสียดสี พูดให้พระตื่นตัว ไฉ้ทางกว้างขวางนี้ พูดแล้วให้พระมันสนใจทางจงกรม แต่ถ้าไม่สนใจทางจงกรม มันเป็นไปไม่ได้หรอกที่ว่ามันจะรکشฎฺจนเสื่อเข้าไปนอนได้นะ แต่คำพูดของหลวงตามันสุดโต่ง เวลาพูดอะไรมันพูดจริงจัง พูดให้คนฟังสะเทือนใจ

ทางจงกรม เสื่อมันจะนอนอยู่นั่นนะ มันรکشฎฺจนไม่มีใคร คือว่าเหมือนพระไม่สนใจ พระไม่ปฏิบัติ ทั้งๆ ที่ว่าทางสมณะเป็นทางที่กว้างขวางนะ กว้างขวางแล้วมันทำจริงหรือเปล่า เวลาทำไปแล้วทำเป็นกิริยา ปฏิบัติไป เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาเป็นกิริยา จิตมันลงใหม่ ถ้าจิตมันลง แล้วลงได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าลง แล้วเวลาลงไปแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนาจริงหรือเปล่า

ฉะนั้น ถ้าทางกว้างขวาง นี่มันเป็นธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เวลาเราคิดใจ เวลาเอาคำนี้มาคิด ถ้าเอามาคิด มันเตือนใจตลอดนะ คนที่มีปัญญา เวลาครูบาอาจารย์ท่านเทศน์สั่งสอน อย่างที่ว่า คำพูดแต่ละคำนะ วรรคทอง วรรคทอง มันสะเทือนใจใจ อันไหนเป็นวรรคทอง อันไหนที่มันสะเทือนหัวใจ มันเป็นประโยชน์หมด

แล้วเวลาจิตใจเราห่อเหี่ยว จิตใจของเราท้อแท้ ใจพวกวรรคทอง ใจพวกสิ่งๆ อย่างนี้มันกระตุ้นใจเราได้ไง ถ้ามันกระตุ้นใจขึ้นมา มันก็ฟื้น เหมือนนักมวย พี่เลี้ยงให้น้ำเลย พอหมดยก พี่เลี้ยงให้น้ำ ออกมาได้สู้ต่อ นี่ก็เหมือนกัน ปฏิบัติต่อ

เขาว่า ทางของฆราวาสเป็นทางคับแคบ ทางของสมณะเป็นทางกว้างขวาง ทางกว้างขวางมันเป็นโอกาส มันเป็นโอกาสในสถานะของความเป็นพระ สถานะของความ เป็นโลก แต่ถ้าทางกว้างขวางแล้ว ถ้าเอาจริงนะ เอาจริงจะเป็นประโยชน์มาก

ฉะนั้น เขาบอกว่า สิ่งที่เขาปฏิบัติ มันปฏิบัติเพื่อกำลังใจ เพื่อความเป็นจริง ฉะนั้น สิ่งที่เป็นจริงมันจะเป็นความจริงขึ้นมา ฉะนั้น ถ้ามันคิดได้ มันมีปัญญาอย่างนี้ให้ โอกาสเราตลอดเวลา เราทำอยู่แล้ว เราทำอยู่แล้ว มันมีธรรมเลี้ยงหัวใจให้มันฮึกเหิม ให้มันต่อสู้ไปต่อเนื่อง แล้วทำความเพียรของเราต่อเนื่องไปๆ

ฉะนั้น เขาบอกว่า ข้อที่ ๑. กราบขอกำลังใจ

กำลังใจ เวลาฟังเทศน์มันได้กำลังใจ แล้วคำว่า “กำลังใจ” นี่อย่างหนึ่งนะ แต่ใน ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มงคลชีวิตๆ การเห็นสมณะเป็นมงคลอย่าง ยิ่ง การเห็นสมณะไฉ การเห็นสมณะเป็นมงคลอย่างยิ่ง เราจะยกว่าพระสารีบุตรไปเห็น พระอัสสชิ

พระสารีบุตรศึกษามา ศึกษาเกี่ยวกับสัญญาชัย ศึกษาเต็มที่ ศึกษาจนความรู้สัญญา ชัยหมดแล้ว อยู่ด้วยกัน คลุกคลีขนาดนั้นนะ มันจนตรอกใจ พอจนตรอก พยายาม หาทางออก พอหาทางออก ไปเห็นพระอัสสชิเดินบิณฑบาต กิริยามันสงบเสงี่ยม นี่เห็น สมณะ มันสะเทือนใจเลยนะ มันตามไปเลยละ ตามไปเลย แค่เห็นกิริยาการก้าวเดิน เห็นสมณะ



เพราะเห็นสมณะ ตามสมณะนั้นไป พอสมณะสั่งสอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ให้เข้าไปแก้ที่เหตุ นั้น พระสารีบุตรฟังปั๊บ เป็นพระโสดาบันเลย

สิ่งที่ว่ากำลังใจ การเห็นสมณะเป็นมงคลอย่างยิ่ง การฟังธรรม **ธम्मสากัจจา** **เอตมมมงคลมุตตม** การฟังธรรมเป็นครั้งเป็นคราว การฟังธรรมเป็นการฟังได้ยาก ฟังได้ยาก มันเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริง อีกอย่างหนึ่ง จิตใจเรายอมรับหรือไม่ยอมรับ ถ้าไม่ยอมรับ ฟังแล้วมันก็ได้แย้ง แต่ถ้าเป็นความจริงก็เป็นความจริง นี่พูดถึงกำลังใจจะกำลังใจอย่างนี้มันทำได้ ฉะนั้น สิ่งที่ทำได้อันนั้นเป็นไปได้ใช่ไหม

“๒. ในการฝึกนั่งสมาธิ ถูกกำหนดพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก สักพักลมหายใจมันเบา แต่ยังพุทโธได้อยู่ บางครั้งมันค้างนิ่งอยู่อย่างนั้น ลมหายใจมันชัดขึ้นมา แล้วมันคลายตัวออก”

เขาบอกกำหนดพุทโธๆ พุทธานุสติ การกำหนดพุทธานุสตินี้สำคัญมาก คำว่า “สำคัญมาก” ถ้าเราฝึกหัด เราฝึกหัด เรามีสติปัญญา เราควบคุม สิ่งทุกอย่างอย่างมันจะเจริญงอกงามขึ้นมา

เราทำของเราโดยสักแต่ว่า ทำสักแต่ว่า ที่ทำกันโดยสักแต่ว่าทำ ว่างๆ กำหนด ว่างๆ ที่หลงตาท่านบอก บอกว่าเราดูจิตๆ ท่านกำหนดดูเฉยๆ

ขณะที่ว่าก่อนที่ท่านจะดูจิต ท่านบวชใหม่ อุปัชฌาย์ให้กำหนดพุทโธ ท่านก็กำหนดพุทโธ สงบได้ ๓ หน เรียนอยู่ ๗ ปี เป็นอัปปนาสมาธิได้ ๓ ครั้ง แต่พอเรียนไปแล้ว เรียนไปแล้วมันมีปัญญาไง พอมีปัญญามันขึ้นมา เวลาฝึกหัดครั้งแรกกำหนดจิตเฉยๆ ดูจิตเฉยๆ ก็มีปัญญาแล้ว รู้แล้ว ตอนยังไม่รู้ละ กำหนดพุทโธชัดๆ กลัวมันจะผิดพลาดไง อุปัชฌาย์บอกให้พุทโธ เพราะอยากภาวนา ไปถามอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์บอกว่าเรา กำหนดพุทโธ ท่านก็กำหนดพุทโธด้วย

แล้วเวลามาศึกษา เรียนเป็นมหานั่นแหละ ท่านบอกเรียนอยู่ ท่านก็ปฏิบัติด้วย ปฏิบัติด้วย ระหว่างที่เรียน ๗ ปี เป็นสมาธิได้ ๓ หน แต่เวลามาปฏิบัติจริงๆ ไปดูจิต ดูจิตเพราะรู้มากไง ปัญญาเยอะไง พอดูจิต จิตเสื่อมหมดเลย ปีกับ ๖ เดือน ปีกับ ๖ เดือน

สุดท้ายแล้วเวลาจิตเสื่อมมันไปไหนไปไม่รอด เพราะอะไร เพราะกำหนดพุทโธก็ เคยทำมาแล้ว มากำหนดจิตๆ มันสงบ มันก็สงบของมันได้ แต่มันไม่มีหลักมีเกณฑ์ สุดท้ายคนเรามันจนตรอก เข้าไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันถึงสอนตรงนี้ไง จิตนี้มัน เหมือนเด็กน้อย มันต้องมีพี่เลี้ยง มันต้องมีอาหารของมัน ฉะนั้น ถ้าเด็กน้อยมันคือ เด็กน้อยมันเที่ยวเล่นไปโดยความประมาทของมันไป ถ้าเราตามหาเด็ก เด็กมันก็ยิ่งหนีไกล เด็กมันยิ่งอแง เราไม่ต้องไปสนใจมันเลย เรากลับมาพุทโธๆ ไว้ เรากลับมารักษาอาหารของมันไว้ เด็กมันไปถึงที่สุดแล้ว มันไม่มีทางไป มันหิวกระหาย มันต้องกลับมาหาอาหารนั้น

ท่านก็เชื่อ ท่านเชื่ออะ เพราะอะไร เพราะก่อนหน้านั้นท่านก็พุทโธมาก่อน เสร็จแล้วท่านบอกว่ากำหนดจิตเฉยๆ พอเป็นมหาจะมาปฏิบัติ กำหนดจิตเฉยๆ แล้วพอมันเสื่อมไป จับต้องไม่ได้ ไม่มีสิ่งใดควบคุม เสื่อมไปปีกับ ๖ เดือน ท่านบอกตั้งแต่ปฏิบัติ มาไม่เคยมีทุกข์คราวใดมากเท่าทุกข์คราวนี้เลย

สุดท้ายแล้วหลวงปู่มันให้กำหนดพุทโธ กำหนดพุทโธไว้ๆ เพื่อเวลาเด็กมันหิว มันต้องกลับมาที่นั่น ท่านก็ทำจริงๆ พุทโธจริงๆ แล้วมันก็ฟื้นมาจริงๆ นี่มันถึงเป็นการยืนยันให้เข็ดหลาบไง ถ้ามันยืนยันให้เข็ดหลาบ เราปฏิบัติไป ปฏิบัติถึงที่สุด เวลาหลวงปู่มัน ท่านจะเสีย เวลาท่านมีปัญหา ขึ้นไปถามหลวงปู่มันได้ทุกครั้ง แต่พอหลวงปู่มันจะเสียไป ต่อไปท่านจะไม่มีครูบาอาจารย์ ท่านมาระลึกถึงหลวงปู่มันท่านเคยสอนไว้ๆ ตลอดไป **อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ จำไว้เลยนะ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ จะไม่เสีย**

เวลาครูบาอาจารย์เทศน์ปฏิบัติท่านห่วงตอนเสียหาย ตอนเสื่อม ตอนท้อแท้ ตอนไม่สู้ ตอนดี เวลาดี คืออยู่พักหนึ่ง เวลาเสียคือชีวิตนั้นหมดไปเลย เวลาชวนชวาย เวลาทำคุณงามความดีกันพักหนึ่ง เวลาท้อแท้ เวลาเสียหายแล้วเลิกเลย เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้นนะ ท่านถึงสั่งไว้ เน้นไว้เลย **อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ จะไม่เสีย**

**พุทธานุสติ** ถ้าไม่ทิ้งผู้รู้ พุทโธๆ เพราะผู้รู้มันทำงาน ผู้รู้กำหนดพุทโธ พุทโธมันอยู่ ไม่ทิ้งผู้รู้ ไม่ทิ้งพุทโธ ผู้รู้มันกำหนดพุทโธ พุทโธก็อยู่กับผู้รู้นั้น แล้วรักษาตรงนี้ไว้ ถ้ารักษาตรงนี้ไว้ ต้นทุนเดิมเราไม่เสียหาย ต้นทุนเดิมเราไม่ เป็นไรไป ตรงนี้จะทำให้ไม่เสีย ตรงนี้เป็นประโยชน์กับเรา

แต่ทางโลก ทางโลกบอกเขาเป็นผู้ที่มีปัญญาๆ ไร กำหนดรู้เท่า กำหนดทุกอย่าง ใช้ปัญญาเป็นวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ ใ้พุทโธเป็นสมณะ ไม่มีประโยชน์อะไร มองข้ามไป ถ้าเขามองข้ามสิ่งนี้ไป มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้เพราะอะไร มรรคมันมี สัมมาสมาธิ ในญาณ ๑๖ ญาณที่ ๗ หรือญาณที่ ๘ มันก็มีสมณะ แต่เขาพลิกแพลงเอง มันเป็นโง่เขลา มันเป็นการเมือง มันเป็นการพูดใส่โคล้ให้การปฏิบัติมันไม่ก้าวเดิน แต่ความจริงญาณ ๑๖ มันก็มีสมณะ แต่มันพูดไปเพราะภาวนาไม่เป็นไร แต่ถ้าภาวนาเป็น มันเป็นเรื่องของมัน

แต่เราไม่ทิ้งผู้รู้ ไม่ทิ้งพุทโธ มันป้องกันตัวเองด้วย ป้องกันตัวเองไม่ให้จิตเสื่อม เพราะเวลาจิตเสื่อมไปแล้วมันทำให้เราทุกข์ ทำให้เราท้อแท้ เพราะอะไร เพราะว่าเวลา คนเรามันดี มันก็ดีของมันไป เวลามันถอย มันไปเลย เสียคนไปเลย แล้วจะฟื้นกลับมา เพราะมันมีบาดแผลแล้ว กรรมมันมีการกระทำแล้ว มันจะฟื้นมาไม่ได้ แต่ขณะที่ดี มันมี แต่สิ่งที่ดีๆ ขึ้นไป

ฉะนั้น สิ่งที่บอกว่าพุทธานุสติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ทำความสงบของใจ ๔๐ วิธีการ แล้วหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราท่านปฏิบัติมา ตรงนี้สำคัญ เพราะรักษาตนเองได้ รักษาหัวใจเราไว้ได้ แล้วถ้ามันเสื่อม พอเสื่อม มันท้อแท้ ไปทำเวรทำกรรมที่ไม่ดีขึ้นมา มันจะกลับมาปฏิบัติมันก็อาย มันก็กลับมาไม่ได้

แต่ถ้าเรารักษาไว้ เราไม่ท้อแท้ ไม่ทำให้มันเสียหายไป เราปฏิบัติต่อหน้าๆ ไป มันเป็นประโยชน์ นี่พุทธานุสติ เรามีสติระลึกถึงพุทโธๆ ตลอดไป มันจะเป็นคุณงาม ความดี

ฉะนั้น เขาบอกว่า เวลาลมหายใจมันเบาลง แต่ยังพุทโธได้

นั่นต้องเน้นย้ำพุทโธต่อเนื่องไป เพราะมันยังพุทโธได้ คำว่า “พุทโธได้” จิตมันอย่างสูงก็เป็นขณิกสมาธิ ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ มันสงบแล้วมันออกรู้ ออกรู้คือออกเห็น กาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง

ถ้ามันออกรู้เห็นนิมิต เราก็มีสติตั้งกลับ ออกรู้ไปเห็นเทวดา อินทร์ พรหม เราก็เป็นเทวดามาก่อน จิตทุกดวงเคยเกิดในวิภวภูมิจิตทุกดวงที่นั่นอยู่นี้เคยเป็นเทวดา เคย

ตคนรกอเวจี เคยทุกข์เคยยากมาทั้งนั้น จิตทุกดวงเคยเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เพียงแต่ในปัจจุบันนี้มาเกิดเป็นมนุษย์นี่เท่านั้น ฉะนั้น สิ่งทีเวลาที่มันออกไปรู้ เราเคยเป็น มันจะตื่นตื่นอะไร จิตนี้เคยเป็น ของเราเคยเป็น เราเคยใช้สอย เราจะตื่นตื่นอะไร

แต่ถ้าเราเป็นมนุษย์ ปัจจุบันนี้เราเป็นมนุษย์ พอไปเจอเทวดา อินทร์ พรหม คู่สู! สูงส่ง...ก็เราก้เคยเป็น เราเคยเป็น ไม่ภพใดชาติใดเราก้เคยเป็นแบบนั้น แต่ในชาติ ปัจจุบันนี้เราเป็นมนุษย์ ถ้ามีสติสัมปชัญญะอย่างนี้มันก็ไม่ส่งออก

**อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ เห็นไหม ไม่ทิ้ง ไม่ทิ้งผู้รู้ ไม่ทิ้งพุทโธ มันก็ไม่  
ออกไปรับรู้ ถ้าออกไปรับรู้ นึกพุทโธชัดๆ มันก็กลับ เวลาจะรู้สิ่งใด เราตั้งสติไว้  
มันก็กลับ เราตั้งสติ มันจะกลับทันทีเลย**

แต่ส่วนใหญ่คนปฏิบัติพอมันจิตสงบแล้ว มันส่งออกไปแล้ว ไปเห็นอะไรแล้ว เพลิน สงสัย อยากรู้ ไปเลย ถ้ามีสตินะ กลับทันที ไม่ไปหรอก เพราะมันไปจากเรา ส่งออกไปจากเรา ถ้าสติมันพร้อม มันก็พร้อมจากเรา

ฉะนั้นบอกว่า “เวลากำหนดลมหายใจเบาๆ แต่ยังพุทโธได้อยู่ บางทีก็ไปค้างนิ่ง อยู่อย่างนั้น”

การค้างนิ่งอยู่ ถ้าเราพุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ ไป ถ้าพุทโธชัดๆ นะ จิตใจมันจะบอก ว่ามันออกไปหยาบ ตอนนีเราพุทโธ มันละเอียดแล้ว มันจะไม่หยาบ

ไม่หยาบไม่ละเอียดหรอก ถ้าพุทโธชัดๆ ใจค้างๆ อยู่ก็จบ ใจค้างๆ อยู่นี่เพราะ มันพุทโธแล้วมันเหมือนกับจะลง แล้วมันก็ลงไม่ได้ ลงไม่ได้เพราะว่าจิตใจมันยังหยาบ ถ้าเรากำหนดพุทโธๆ มันก็จะทำให้จิตละเอียดขึ้น แต่ที่จิตใจมันหยาบ มันก็ค้างอยู่อย่าง นั้น คือแบบว่ามันกินตัวมันเอง มันขัดแย้งในตัวมันเอง ถ้าพุทโธชะ มันก็ว่าจะหยาบ แต่ ถ้ามันจะต่อไป มันก็ไปไม่ได้ เห็นไหม มันขัดแย้ง ที่ว่าเวลาภาวนาไป เพราะถ้าอริชา มันสงสัย มันก็เป็นแบบนี้

**สิ่งใดจะเกิดขึ้นก็แล้วแต่ พุทโธมันจะเบา มันจะชัดเจน มันจะหนักหน่วง  
ขนาดไหนก็พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธชัดๆ พร้อมสติ เต็มวรรณะจัดสรรให้เลย  
เดี่ยวแนวทางปฏิบัติของเราเนี่ยมันจะจัดสรรให้เลยว่าจิตควรเป็นอย่างไร**

เพียงแต่ว่าตอนนี้กิเลสมันจัดสรรให้ กิเลสมันต้องการให้เป็นอย่างนั้น เพราะกิเลสมันรู้อยู่ ถ้าพุทโธแล้วมันต้องว่างให้ได้ ถ้าพุทโธแล้วมันต้องเป็นไปให้ได้ บางคนบอกพุทโธแล้วเดี๋ยวมันก็จะหาย ก็นี่ก็ให้มันหายไปเลย พุทโธๆ แล้วก็พยายามปล่อยวางให้มันหายไป อันนี้มันเป็นการสร้างภาพหมด มันเป็นธรรมชาติสร้างภาพ ไม่ใช่เป็นความจริง ถ้าเป็นความจริงนะ เราารู้จริงเลย แล้วพอรู้จริงขึ้นมามันจะชัดเจนของมัน

ฉะนั้น ถ้ามันยังพุทโธได้ เราพุทโธไว้ พุทโธไว้ ไม่ต้องไปสนใจสิ่งใด พุทโธไว้กับความทุกข์ความสงบของเรา เพราะถ้าพุทโธ อยู่กับพุทโธได้นี้สงบแล้วแหละ เพราะอะไร เพราะมันไม่ฟังชาน ถ้ามันยังพุทโธไม่ได้ มันพุทโธแล้วมันแฉลบ นี่มันยังพุทโธไม่ได้

ถ้ามันพุทโธได้ มันไม่แฉลบแล้ว มันอยู่กับพุทโธแล้ว แต่พุทโธต่อเนื่องไป อยู่กับพุทโธแล้วมันก็จะตั้งออกไป มันจะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ มันจะตั้งออกไป เห็นไหม พุทธานุสติ มีสติระลึกพุทโธของเราอยู่ พุทธานุสติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนถึงกรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทธานุสติ แล้วเรากำหนดพุทโธๆ ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วย แล้วมีสติระลึกพุทโธในใจของเราด้วย เราทำของเราอย่างนี้ต่อเนื่องไป

เวลามันจะค้างอยู่ ลมหายใจมันจะขาด มันจะคลายตัวออกมา แล้วบางที่มันไม่ถึงสมาธิ บางที่รู้สึกว่ามันอึดอัด มันมีความจุกอยู่

มันมืออยู่ร้อยแปด ถ้าเริ่มต้นเวลาจิตเราดี มันจะดีไปหมดเลย ถ้าเวลามันจะถอยนะ เหตุผลมันจะอ้างเยอะไปหมดเลย เดี่ยวจะจุกหน้าอก เดี่ยวจะหายใจไม่ออก เดี่ยวตัวมันจะเอียง เดี่ยวจะกลืนน้ำลาย เดี่ยวตัวมันจะพอง ร้อยแปดเลย มาเป็นชบวนเลย

เหมือนไปหาหมอ หมอเขาตรวจโรคเจอ รู้เลยว่าไอ้โฮ! โรคนี้เกิดจากอะไร ไอ้โฮ! สมุฏฐานของโรคเต็มไปหมดเลย แต่ถ้าตรวจไม่เจอ ไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่พอไปเจอนะ ไอ้โฮ! เหตุให้เกิดโรคนี้เป็นดับเลย

วางให้หมด วางให้หมด เวลาถ้าจิตมันดีนะ สิ่งนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับใจเลย เวลาเราเริ่มถอย สิ่งนี้จะมาทันที แล้วมาทันทีแล้ว หย้าปากคอก ฉะนั้น สิ่งต่างๆ พุทธานุสติ กำหนดพุทโธไว้ แล้วทุกอย่างมันจะดีขึ้น กำหนดพุทโธไว้

เขาบอกว่า หรือว่าเราตั้งใจมากเกินไป

บางที่ตั้งใจมากเกินไป เราก็ก็กลับมากำหนดพอประมาณ ถ้ามันท้อแท้ขึ้นไป เราก็พยายามระลึกถึงความเพียรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันต้องเป็นความสมดุขของเราเอง มันเป็นความพอดีของใจเอง ถ้าใจพอดี มันก็สมดุขของมัน นี่ข้อที่ ๒.

“๓. เมื่อเข้าได้ฟังเทศน์หลวงพ่อเล่าตอนที่หลวงพ่อดีกพุทธโรอย่างเดียวโดยไม่สนใจเอาสมาธิ สุดท้ายก็ลงสมาธิจนได้”

อันนี้คนต้องมีหลักเกณฑ์นิดหนึ่ง ถ้ามันไม่มีหลักเกณฑ์ เรากำหนดพุทธโรโดยไม่เอาสมาธิมันเหมือนกับประชดประชันชีวิต มันเหมือนกับเป็นการประชดประชันวิถีการปฏิบัติ

แต่ของเราไม่ใช่อย่างนั้น เพราะเวลาเราคุยธรรมะกับหลวงปู่เจี๊ยะ แล้วหลวงปู่เจี๊ยะท่านบอก ท่านบอกถึงวิธีการ เห็นไหม ครูบาอาจารย์ของเราแต่ละองค์ท่านจะบอกอย่างหนึ่ง ความถนัดของแต่ละองค์ไม่เหมือนกัน หลวงปู่เจี๊ยะหรือครูบาอาจารย์ที่เป็นเจโตวิมุตติส่วนใหญ่ท่านจะบอกทำให้พุทธโรรั้วๆ พุทธโรๆๆ อยู่อย่างนี้ ท่านบอกอย่างนี้ แล้วถ้าเราทำเนิ่นช้าหรือเราทำ ท่านจะบอกว่าไม่พอกิน ทำไม่พอกินคือทำไม่พอกอยู่พอกิน ทำไม่พอกอิมท้อง

คนเราทำอาชีพแล้วเลี้ยงชีวิตไม่ได้นี่ทุกชั้นนะ แต่ถ้าเราทำอาชีพแล้วเลี้ยงตัวเองได้ด้วย ยังเลี้ยงครอบครัวได้ด้วย นั่นอีกเรื่องหนึ่งนะ ฉะนั้น ท่านบอกว่าต้องให้พุทธโรมากๆ พุทธโรรั้วๆ พุทธโรไวๆ มันถึงจะทันกิเลส แล้วมันจะเอาหัวใจนี้ไว้ได้ แล้วพุทธโรฯ ไปพุทธโรสัก ๒-๓ ชั่วโมง ได้สมาธิสัก ๒-๓ นาที ถ้าพุทธโรสัก ๘ ชั่วโมงจะได้สมาธิ ๕ นาที ก็ทดสอบกัน เราก็เลยพุทธโร

เพราะโดยธรรมชาติ เราบวชใหม่ๆ เราก็พุทธโรตลอดเวลาเหมือนกัน เราพุทธโรทั้งวันทั้งคืน เพราะว่าตอนบวชใหม่ๆ มันฟุ้งซ่านมาก แล้วภาวนาไม่เป็น จะทำอะไร อยู่กับพุทธโร มันก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ก็ยังรักษาชีวิตได้จนเป็นพระอยู่วันนี้ ก็ยังรักษาชีวิตนี้ได้มา แต่ไอ้เรื่องได้ผล ไม่ได้หรือ แต่ก็พยายามอยู่กับมัน แล้วพยายามหาหนทาง แล้วเราก็ไปเป็นปัญญาอบรมสมาธิ แล้วก็ภาวนาไปเป็นชั้นเป็นตอนไป

แต่เวลาหลวงปู่เจี๊ยะท่านพูดอย่างนี้ เราก็ลองกับท่าน แล้วลองกับท่าน ท่านพูดเองบอกว่า มันด้วยเหตุด้วยผลมันต้องเป็นตามจริงอย่างนั้น

จะนั้น อย่างเรา เราก็อยากได้ใช้ใหม่ มันเป็นทางต่อรองของกิเลส ถ้าเราทำสมาธิ เราจะได้ อย่างนั้น ทำอย่างนี้มันจะได้ อย่างนี้ ตัดทิ้งเลย ไม่เอา พุทโธ เพื่อพุทโธ พุทโธโดยไม่เอาสมาธิ ไม่เอาอะไรเลย เราพุทโธอย่างนี้ ทีนี้อะไรมันจะมาต่อรอง อารมณ์มันจะเกิดขึ้น มันจะเป็นสมาธิ มันจะมีวิเวกวาจะเป็นสมาธิ ปฏิเสธหมด พุทโธอย่างเดียว พุทโธๆๆ อยู่อย่างนั้นนะ ทำอยู่อย่างนั้น เป็นเดือนนะ เป็นเดือน

คำว่า “เป็นเดือน” เพราะว่าชีวิตประจำวันใช้ใหม่ เข้าก็บิณฑบาต ทำช้อวตฺร ถ้ามีเวลาก็พุทโธตลอด พุทโธอย่างนั้นนะ แล้วธรรมดาคนปฏิบัติมันก็ทำทางนั้นบ้างทำนี้บ้าง ตอนนั้นไม่ทำอะไรเลย พุทโธอย่างเดียว พุทโธอย่างเดียว พุทโธอยู่อย่างนั้นนะเพื่อพิสูจน์กัน เพราะเรามันก็คนสุดโต่งพอสมควร

ทีนี้ก็พุทโธๆ มันก็อยู่กับพุทโธตลอด วันหนึ่งขณะพุทโธอยู่ในทางจงกรม มันเริ่มพุทโธๆ มันพุทโธละเอียดขึ้นๆ จนพุทโธมันจะหายหมด ไม่มีเลย พุทโธไม่ได้เลย ถ้าธรรมดาโดยทั่วไปก็ต้องตกใจ แต่เราไม่ พอมันจะเป็นปีบนะ เชิญครับ มันทันนะ เชิญครับ ไ้โฮ! มันควงลง มันควง เดินจงกรมอยู่นะ เดินจงกรมอยู่ พอเดินจงกรมสักพักหนึ่ง เดินไม่ได้ พอมันจะพุทโธไม่ได้ เดินไม่ได้ ยืน ยืนอยู่ พอยืนอยู่ มันก็ยังจะล้ม เราพยายามนั่งลงอยู่ในทางจงกรม แต่กิริยาภายนอกนะ แต่กิริยาภายในหัวใจมันควงเหมือนเราโดดหอ แต่มันเป็นตัวจิตลั่นๆ ควงลงไป ควงเป็นส่วานลงไปเลย ลงไปหิวๆ

ถึงที่สุดนะ แต่สติเราตามไปพร้อม ควบคุมไปพร้อม ควงจนถึงที่สุดลงไปก็! เจียบ ดับหมดเลย ดับหมด สักแต่ว่า สักแต่ว่ารู้ มันรู้อยู่ แต่ดับหมด แต่นั่งเฉย นั่งอย่างนี้ ถ้านั่งนี้แสดงว่าเรารู้ที่อยู่ใหม่ เพราะเรารู้ เรานั่งอยู่ แต่อาการกระทบทั้งหมดดับหมด หลายชั่วโมงมาก แล้วคลายออก ถึงยืนยันว่าหลวงปู่เจี๊ยะพูดถูก

หลวงปู่เจี๊ยะ ครูบาอาจารย์ท่านพูดอะไร เราจะต้องไปทดสอบ เราทดสอบกับตัวเองเรื่องนี้ ถึงบอกว่าทำได้ คำว่า “ทำได้” ทำได้จริงด้วย แต่ต้องคนที่มีอำนาจวาสนา เพราะคำนี้หลวงตาท่านพูดเอง หลวงตาเวลาท่านมาที่โพธาราม ท่านจะพูดถึงอัปนา

สมาธิบ่อยมาก ท่านบอกถึงอาจารย์เนตรที่เอาเสียมากัดคอ แล้วจิตลงอัปนาเลย นี่เวลาคนอัปนา แล้วท่านก็พูด อัปนาสมาธิไม่ได้ทำได้ง่ายๆ พระบางองค์ไม่เคยประสบเลย พระบางองค์ พระบางองค์ที่มีคุณธรรมด้วย ไม่เคยลงอัปนาสมาธิเลย ฉะนั้น เวลาเดินมรรค มันไม่จำเป็นต้องอัปนาสมาธิ มันอุปัจารสมาธิมันก็เดินมรรคได้แล้ว

อัปนาสมาธิ หลวงตาท่านพูด พระหลายๆ องค์มากไม่เคยได้สัมผัสอัปนาสมาธิ ไม่เคย น้อยองค์มากที่จะได้สัมผัสอัปนาสมาธิ

แล้วอัปนาสมาธิเป็นอย่างไร

ฉะนั้น เขาบอกว่า หลวงพ่อพูดว่าอย่างนั้นไง หลวงพ่อบอกพุทธโธโดยไม่เอาสมาธิ

ถ้าพูดไปแล้วมันก็จะขัดแย้ง คำว่า “ไม่เอาสมาธิ” หมายความว่าไม่ให้กิเลสเอาเรื่องความจะได้ผลนี้มาต่อรอง ถ้าเวลาเราปฏิบัติไปแล้วกิเลสมันก็จะเอาขณิกสมาธิ อุปัจารสมาธิ อัปนาสมาธิ อ้อ! จะได้แล้ว อ้อ! จะเข้าแล้ว อ้อ! จะพอดีแล้ว...ตัดทิ้งเลย ไม่เอา จบ เอามาต่อรองไม่ได้ ไม่อย่างนั้นกิเลสมันจะเอาตรงนี้แหละมาต่อรอง ฉลาดๆ ฉลาดๆ เกือบๆ เกือบได้แล้วๆ อยู่อย่างนั้นละ แล้วแข็งไม่ได้

ลองทำสมาธิโดยที่ไม่หวังสิ ไม่หวัง ไม่ต้องการ ไม่อยากได้อะไร แล้วทำของเราไป ถ้าได้ก็อันสงส์ ถ้าไม่ได้ ปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วถ้าไม่ได้ เราออกมา เราใช้ปัญญาของเราใคร่ครวญของเรา ฝึกหัดใช้ปัญญาของเราเดินมรรคเลย เพราะมันไม่จำเป็นจะต้องลงถึงตรงนั้น

แต่คำว่า “อัปนาสมาธิของเรา” เพราะว่าเวลาเขาดูจิตกันแล้วจิตเขาไม่ลงสมาธิ เขาบอกว่าลงอัปนาสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาเอง

เราถึงบอกมันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ เพราะอัปนาสมาธิมันทำให้เกิดปัญญาไม่ได้ มันเป็นสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่ารู้มันเกินสมาธิที่พระพุทธเจ้าต้องการ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องการอุปัจารสมาธิเท่านั้นเอง แต่ให้เป็นสมาธิ ไม่ใช่มีจิตสมาธิ แต่ก็ไม่ใช่อัปนาสมาธิ อัปนาสมาธิมันลึกเกินกว่าที่จะเดินมรรคได้



เป็นไปได้ที่อัปนาสมาธิจะมาเดินมรรค เพียงแต่ว่าอัปนาสมาธิมันเป็นฐานของคนที่เจโตวิมุตติที่จะเอาเข้าไปถึงข้อมูลเดิม เอาเข้าไปถึงกำลังของจิต พลังงานของจิต แล้วออกใช้อภิญญา เข้าตรงนี้ปั้มันจะรู้

ดูสิ ที่เวลาหลวงตาท่านบอกว่าอาจารย์เนตรที่ท่านกำหนดเสือกัดคอ ท่านบอกว่า ถ้าวันไหนจิตลงอัปนาสมาธิจะรู้เลย วิญญาณดวงไหน บ้านไหนจะมีสิ่งใด มันจะบอกหมด แล้วพอออกจากนั้นมานะ เพียะเลย เต๋ยมานิมนต์แล้ว บ้านนั้นตาย บ้านนี้ตาย รู้หมดถ้าเข้าไปตรงนั้น มันเป็นกำลังของจิต แต่ไม่ใช่มรรค ไม่ใช่การเดินมรรค แต่อันนั้นเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบจิตของตัวเอง

ฉะนั้น นี่พูดถึงว่า ถ้าจะเอาอย่างนั้น เราถึงบอกว่าพุทโธต้องลงอัปนาสมาธิ...ไม่ใช่ เราพุทโธเพื่อจิตสงบ ทำความสงบของใจให้ใจมีกำลังเข้มแข็ง ให้กิเลสครอบงำจิตใจนี้ไม่ได้ แล้วใจมีกำลังแล้วใจยกขึ้นสู่วิปัสสนา ฝึกหัดใช้ปัญญาเพื่อมรรคเพื่อผล เพื่อการชำระล้างกิเลสในใจของเรา การชำระล้างกิเลสในใจของเราประเสริฐที่สุด การดูแลหัวใจของเรา ชำระล้างกิเลสในใจสำคัญที่สุด

ใช้สิ่งทีการปฏิบัติอย่างนั้นที่ลงอัปนาปั้มันมีไฉ่ ฤๅษีชีไพรเขาทำมาได้ก่อน อภิญญา ๖ อภิญญา ๘ เจ้าชายสิทธัตถะไปเรียนกับอุทกดาบส อาฬารดาบสก็ได้มาก่อน แต่ยกขึ้นสูปัญญาไม่ได้ แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะยกขึ้นสูปัญญา ไม่เอาสมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ เอาสมาสมาธิ เอาสมาสมาธิ ไม่เอาอภิญญา ไม่เอาสมาบัติ เอาสมาธิ

เราทำตรงนี้ นี่พูดถึงในทางปฏิบัติของชาวพุทธ แต่สิ่งนั้นมันเป็นจรตเป็นนิสัย เพราะคนเวียนว่ายตายเกิดมาในวัฏฏะมาก ฉะนั้น ถ้าสิ่งนั้นก็ย้อนกลับมา ย้อนกลับมา อภิญญาตัวที่ ๖ คืออภิญญาตัวรู้ว่ากิเลสสิ้นไป คำว่า "รู้ว่ากิเลสสิ้นไป" ต้องมีมรรค

ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล มรรค มรรคคืออะไร มรรคคือศีล สมาธิ ปัญญา ศีลกับปัญญา นั่นสมาธิ มันถึงจะเป็นมรรค ถ้าเป็นมรรคก็เป็นประโยชน์ขึ้นมา นี่พูดถึงปฏิบัติ

ทีนี้เราแก้หนอยหนึ่งไฉ่ เขาบอกว่า พุทโธโดยไม่เอาสมาธิ มันก็ต้องลงสมาธิ

นั่นเป็นสมาธิ เป็นสมาธิ เป็นการประพฤติปฏิบัติ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ท่านทำ แล้วพุทโธไวๆ พุทโธต่อเนื่อง มีครูบาอาจารย์หลายองค์มากที่ท่านสอนแบบนี้ แต่เวลาผู้ที่มีปัญญา คูลิ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนกว้างขวาง ท่านสอนกรรมฐาน ๔๐ ห้อง ท่านสอนอานาปานสติ สอนมรณานุสติ สอนธัมมานุสติ เทวตานุสติ ถ้าจิตใจของคนมันสร้างจิตสิ่งใดมา พยายามให้ตรงกับจิตของตัวเอง เพื่อประโยชน์กับจิตดวงนั้นภาวนาได้ง่าย ให้จิตดวงนั้นมีกำลัง ให้จิตดวงนั้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อประโยชน์กับจิตดวงนั้น เอวัง