

ดีเป็นพัก ๆ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

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

ถาม : เรื่อง “หัดทำ ๓”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อนนี้โยมปฏิบัติแล้วติดปัญหาครับ แต่ก่อนถามโยมจะเล่าถึงว่าโยมปฏิบัติอย่างไรก่อนนะครับ

โยมดูลมหายใจเข้าพุท ออกโธ แล้วเริ่มสงบเบาลง ก็ลองออกใช้ปัญญา เห็นลงไป ว่าร่างกายละลายเหมือนขี้ผึ้ง ละลายเหลือแต่โครงกระดูก และโครงกระดูกก็สลายแตกกลับลงเป็นดินครับ เหลือแต่ตัวรู้ รู้ลมควบคู่กับพุทโธโดยอยู่ในโครงสร้างร่างกายแบบเหมือนเงาครับ และโยมก็จับจุดอยู่ที่ผู้รู้ที่อยู่กลางโครงงาแน่น อยู่โดยมีสติรู้กับผู้รู้ เวลาผู้รู้ส่งออกคิดเรื่องใดก็พยายามตัดกระแสที่คิดออกไปและตามด้วยว่า มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ตัดความคิดไปเรื่อย

เริ่มคิดน้อยลง เห็นอยู่กับผู้รู้ รู้ลมกับพุทโธได้นานขึ้น แต่ก็คิดว่า ผู้รู้ที่รู้ลมมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เพราะมันก็ดับจากลมไปส่งออกไปคิด เลยคิดว่าใช้ชวานพันดวงผู้รู้นั้นให้แตก แล้วก็ไปเจอดวงผู้รู้ที่อยู่ด้านในอีกชั้น

เวลาคิดส่งออกก็ทำลักษณะนี้ ทำลายดวงผู้รู้เป็นชั้นๆ ไปเรื่อยๆ จนนิ่งมากขึ้นอีกครั้ง และเห็นเป็นเหมือนพระพุทธรูปเจ้านั่งขัดสมาธิอยู่ในดวงผู้รู้เวลาภาวนาพุทโธ ตอนนี้ดวงผู้รู้ไม่ได้อยู่ในโครงงาของร่างกาย แต่อยู่ในอากาศ และเวลาลูกเดินจงกรมโดยเพ่งที่ดวงผู้รู้พร้อมภาวนาพุทโธ ก็ยังเห็นเหมือนโยมเดินตามหลังพระพุทธรูปเจ้า (พระพุทธรูปเจ้าเหมือนรูปปกในหนังสือสวดมนต์ครับ)

โยมขอถามหลวงพ่อก่อนนี้นะครับ

๑. เวลาโยมภาวนาแล้วกำหนดให้ผู้รู้ล้อมพร้อมพุทโธ แต่เห็นเป็นพระพุทโธเจ้านั่งสมาธิในดวงพุทโธได้ไหมครับ หรือนึกพุทโธธรรมดาครับ

๒. ถ้าโยมใช้กำหนดผู้รู้อยู่กับพุทโธ และเวลาคิดส่งออกหรือเจอเวทนาหรืออารมณ์ โยมใช้กำหนดว่าอนิจจังไม่เที่ยงตลอด และกลับมาที่พุทโธไปเรื่อยๆ โดยไม่คาดหวังผลที่จะได้ ใช้วิธีนี้ไปตลอดได้ไหมครับ โยมขอรับกวนหลวงพ่อ ๒ ข้อ

ตอบ : อันนี้การภาวนาเนาะ ถ้าพูดถึงผลของการภาวนา โยมพยายามขออธิบายถึงผลของการปฏิบัติก่อน เวลาผลของการปฏิบัติเนาะ ถ้าผลของการปฏิบัติ การปฏิบัติเริ่มต้นถ้ามันปฏิบัติแล้วได้ผล การปฏิบัติแล้วถ้าจิตมันสงบระงับ มันมีความสุข นี่มันเป็นผลของการปฏิบัติ

แต่เวลาคนทุกข์คนยากเวลาประพาศปฏิบัติขึ้นมาแล้วมันปฏิบัติแล้วมันไม่ได้ผล เวลาไม่ได้ผลขึ้นมาก็พยายามแสวงหา พอพยายามแสวงหาแล้ว วิธีการประพาศปฏิบัติมันก็มีหลากหลาย เวลาที่หลากหลาย ในแนวทางการปฏิบัติ ถ้าเวลาหลากหลาย ปฏิบัติไปแล้วถ้าจิตใจของเราไม่มั่นคงมันก็ไหลไปตามนั้นนะ นี่พูดถึงว่าอาการไหลไปตามกิเลสเนาะ เวลากิเลสเป็นอุปาทาน เป็นอุปาทานเป็นการสร้างภพได้ร้อยแปด

ฉะนั้น เวลาการที่จะประพาศปฏิบัติใหม่ๆ เรามีศรัทธามีความเชื่อของเรา เรามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ ในรัตนตรัยแล้ว อย่างอื่นเราวางไว้ให้หมด

ถ้าอย่างอื่นไม่วางไว้ ในแนวทางประพาศปฏิบัติในหลายๆ แนวทาง เวลาผู้ที่ประพาศปฏิบัติยังไม่ได้หลักได้เกณฑ์เวลารู้สิ่งใดเห็นสิ่งใดก็ว่าสิ่งนั้นเป็นธรรมๆ ถ้าสิ่งนั้นเป็นธรรม มันเป็นอุปาทานก็ได้ เป็นจินตนาการก็ได้ เป็นความรู้สึกนึกคิดของคนที่ไม่มีความจำเป็นที่จะได้อำนาจวาสนาก็ได้ เพราะอะไร

การศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใครๆ ก็ศึกษามา เวลาการศึกษา มาจนเขาจบ ๙ ประโยค เขาไปถามหลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ฝั้นท่านเล่าให้ลูกศิษย์ฟัง แล้วก็เป็น การสืบทอดกันมาไง

“ผมเรียนจบ ๙ ประโยค องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนสิ่งใดวิธีการอย่างไรผมรู้หมดเลย ผมรู้ทั้งนั้นนะ แต่ผมจะปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ได้ เวลาผมปฏิบัติ ผมปฏิบัติไม่ถูกทาง ควรทำอย่างไร”

เพราะมันเลือกแนวทางไม่ได้ เพราะว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาสอนนะ สอนพระสาวกรูปอย่างหนึ่ง สอนพระโมคคัลลานะอย่างหนึ่ง เวลาสอนสัณขียอย่างหนึ่ง เวลาสอนโดยทั่วไปแตกต่างกันไป แตกต่างกันไปเพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนาคตังสญาณ ท่านรู้ถึงจิตนิสัย รู้ถึงจิตดวงนี้เคยสร้างบุญกุศลมานาน้อยแค่ไหน แล้วควรทำงานหรือไม่ควรนะ ถ้ายังไม่ควรแก้การทำงานท่านยังไม่สอนนะ

มันมีในสมัยพุทธกาลไง จำชื่อไม่ได้นางอะไร เขาสวยงามมาก เขาไม่ยอมไปพึ่งเทศน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่านั้นก็เป็นอสุภะ นั้นก็ไม่สวยไม่งาม แต่เขารักสวยรักงามไง เขาไม่ยอมไปพึ่งเทศน์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จนถึงที่สุดแล้วมันรำลึกกันไปมาก วันนั้นเขาก็แอบไปงีบ แอบไปนั่งอยู่ไกลๆ เลยนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็แสดงธรรม แล้วท่านก็ทำนิมิตไว้ข้างตัวท่านให้เป็นเด็กอายุ ๑๒-๑๓ ขวบสวยงาม สวยสุดๆ เลย

ไอ้คนที่รักสวยรักงามเขาว่าเขาก็เป็นคนสวยนะ แต่พอเขาไปเห็นภาพนิมิตนั้นว่า อู้อู! ทำไมเขาสวยงามขนาดนั้น สวยกว่าเรามาก เราว่าเราสวยแล้วนะ แล้วติดด้วย ติดในสุภะคือความสวยงาม

แล้วท่านก็เทศนาว่าการไปนะ แล้วท่านเนรมิตให้ภาพนิมิตนั้นตั้งแต่เป็นเด็ก เป็นสาว แล้วก็มีอายุมากขึ้น แก่ชราคร่ำคร่าไปพร้อมกันตลอดเวลา

เขานั่งดูอยู่นะ อี้โฮ! เขาสังเวชมาก

นี่เวลาจิตนิสัยของคนมันไม่เหมือนกัน นี่ก็เหมือนกัน เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการแต่ละคนก็อยู่ที่จิตนิสัยของเขา เขาเคยทำอย่างไร เขาเคยมีวาสนาอย่างไร

เวลาพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลเวลาประพฤติปฏิบัติไปแล้วได้เป็นพระอรหันต์โดยฉับไว ได้เป็นพระอรหันต์โดนปานกลาง พระเขาจะมีความสงสัย เอ๊ะ! ทำไมมันเป็นอย่างนั้นๆ

พุทธกิจ ๕ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเทศนาว่าการพระตอนหัวค่ำ เวลาพระเทศนาว่าการ พระเวลาประชุมกันก็ถกเรื่องนั้นนะ ถ้ามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าทำไมมันเป็นแบบนี้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า เธออย่าพูดชาตินี้เลย ชาตินี้เขาเป็นอย่างนี้ เพราะว่าจริตนิสัยเขาเป็นแบบนี้ เมื่อชาติที่แล้วเขาก็เป็นอย่างนี้ เมื่อชาติที่แล้วก็เป็นอย่างนี้ เมื่อชาติก่อนก็เป็นอย่างนั้นนะ

นี่เวลามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ เวลาถ้าจิตใจของคนผู้ยังไม่พร้อม ท่านก็เทศน์อนุปฺพุทฺธิกา ท่านให้ทำทาน ทำทานคือสร้างบารมีของตน การเสียสละทานเป็นการสร้างบารมี สร้างอำนาจวาสนาของใจดวงนั้น ถ้าใจดวงนั้นมันพลการแก่การงาน พอเสียสละแล้วเห็นผลเห็นประโยชน์ไง เสียสละแล้วมันได้ประโยชน์ เสียสละแล้วจิตใจมันเป็นบุญกุศล จิตใจมันมั่นคงขึ้นมาแล้วท่านถึงเทศน์อริยสัจ

เริ่มต้นมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าอำนาจวาสนายังไม่มีนะ ท่านก็จะพูดพยายามให้เขาสร้างอำนาจวาสนาบารมีในใจของเขาขึ้นมาก่อน เวลาใจของเขาควรแก่การงานไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะบอกว่า ถ้าจิตใจเขาควรแก่การงาน ท่านจะเทศน์อริยสัจทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ แต่คนที่ไม่ควรแก่การงาน พูดแล้วเขาไม่เข้าใจหรอก แล้วพูดไม่ได้ พูดแล้วเขารับรู้ไม่ได้ นี่พูดถึงว่าจริตนิสัยของคน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเราก็มีจริตนิสัยของเรา คือว่าความชอบ ความเห็น ทิฏฐิมานะของเรา เป็นเรื่องของเรา แต่ในวงการปฏิบัติเวลาเราจะปฏิบัติแนวทางใดแล้วแนวทางนั้นมันจะตรงกับเราหรือไม่ตรงกับเรา

เราปฏิบัติแล้วไม่ตรงกับเรา เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติวินัยไว้ พระพระถ้าเป็นนวกะยังไม่พ้นพรรษา ๕ ขึ้นไป เวลาไปอยู่สำนักใดต้องขอนิสัยๆ

คำว่า “ขอนิสัย” ให้สังเกตให้ดูกันก่อนว่าอาจารย์นี้ท่านอบรมสั่งสอนอย่างนี้ เราเป็นพระบวชใหม่ เราพึ่งเทศน์ฟังธรรมดูวิธีการสั่งสอนของท่านว่าเข้ากับเราได้หรือไม่ ถ้าเข้ากับเราไม่ได้ เราก็จะไม่ขอนิสัยท่าน เราก็แยกไปสำนักอื่น

เวลาจะขอนิสัยเขายังให้ดูกันก่อนเลย นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติตามแนวทางๆ ต่างๆ ถ้าแนวทาง ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ ท่านก็จะสอน อย่างเช่นหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสั่งหลวงตาไว้เลย “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ จะไม่เสีย”

เวลาหลวงตาท่านประพฤติปฏิบัติมาถึงหลวงปู่มั่นจะนิพพาน หลวงตาท่านบอกท่านก็พยายาม ถึงเวลาจิตใจของท่านก็กำลังอสุภะอย่างเข้มข้น แล้วคนที่จะขึ้นมาก็จะนิพพานไปเสียแล้ว

หลวงปู่มั่นท่านสั่งไว้เลย อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ ถ้ามันสงสัยสิ่งใด มันรู้เห็นสิ่งใดที่มันเตลิดไปข้างนอก อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ ไม่เสีย

ถ้าไม่ทิ้งผู้รู้ ไม่ทิ้งพุทโธคือไม่ทิ้งตัวเราเอง ไม่ทิ้งบ้านเรือนของเรา ไม่ทิ้งหัวใจของเรา มันจะไม่เสีย

ส่วนใหญ่คนเรา เวลาลัทธิต่างๆ เขาบอก “ต้องเป็นอย่างนั้น เป็นสมณะมันไม่มีวาสนา ต้องใช้ปัญญาไปเลย”

ปัญญาโลกๆ ปัญญาโดยกิเลสตัณหาความทะยานอยาก มันทิ้งบ้านของตัวเองไป พอทิ้งบ้านของตัวเองไปรู้ไปเห็นสิ่งใดขึ้นไบนั่นมันจะเสียๆ แต่คนที่ว่ามันจะเสียมันไม่บอกมันเสีย มันบอกว่ามันกำลังจะบรรลุธรรม

เวลาครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าทิ้งผู้รู้ ทิ้งพุทโธ ทิ้งตัวเราไปแล้ว พอมันไปคิด มันส่งออกไปแล้ว ไปเจอสิ่งใดแล้วมันจะเตลิดเปิดเปิงไปไถ่ นั่นนะมันจะเสีย

ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมท่านบอกว่ามันจะเสีย มันจะเสียคือว่ามันจะวิตกจริต มันจะมีความทุกข์ความยากในใจของมัน

แต่คนที่หลง คำว่า “หลง” หลงคือมันหลงไหลในกิเลส หลงไหลในมารที่มันปลิ้นปล้อน แล้วจิตก็ตามมันไปไง “ไอ้โฮ! กำลังใช้ปัญญา ไอ้โฮ! ปัญญาเลอเลิศ” นั่นนะเตลิดเปิดเปิงไปนะ มันยังไม่รู้ตัวเลยว่ามันส่งออกนอกนะ เพราะอะไร เพราะมันทิ้งผู้รู้ มันทิ้งพุทโธ มันทิ้งบ้านเรือนของตน ทิ้งหัวใจของตนไป

ฉะนั้นบอกว่า ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติ ในแนวทางประพฤติปฏิบัติ ถ้าเรามีอำนาจวาสนา เราเชื่อมั่นในพระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเราเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ของเรา เรากำหนดผู้รู้ กำหนดพุทโธของเราตลอดไป

สิ่งที่มันจะเกิดขึ้น มันจะรู้มันจะเห็น มันก็เกิดจากจิตนี้แหละ เวลาเราไม่ได้กำหนดพุทโธ เราไม่ได้รู้สิ่งใดเลย เราก็จินตนาการของเราไป มันเป็นอุปาทาน คำว่า “อุปาทาน” นะ เพราะมันเป็นตัวตนของเราไป

สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง วัตถุทั้งหลาย สภาวะอากาศทั้งหลายมันแปรสภาพของมันไปตลอดเวลา มันเป็นอนิจจัง แต่เป็นอนัตตานิมันไม่มี

เขาบอก อนิจจังกับอนัตตานิมันก็อันเดียวกันไป

อนิจจังเป็นสสาร เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต อนัตตาๆ อตตัตตัตตนั่นเป็นเรื่องของจิต เวลาจิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เกิดในครรภ์ ในไข่ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ นี่กำเนิด ๔ กำเนิดเป็นเรา แต่ก่อนที่ไม่กำเนิดมันมาจากไหนละ

แล้วกำเนิดมาแล้วเป็นมนุษย์ เราเกิดเป็นคนๆ เรามีกายกับใจๆ ร่างกายนี้มันเป็นวัตถุ ธาตุ ธาตุ ๔ ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ มันเป็นความรู้สึกนึกคิด มันเป็นสถานะของมนุษย์ไป

ทีนี้เราก็ใช้ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ แต่จิตนี้เราโยนทิ้งมันไป เราเขวี้ยงทิ้งเลย เราไม่เข้าใจว่าเรามีจิต เราจะมีแต่อารมณ์ มีความรู้สึกอยู่

อารมณ์ความรู้สึกเกิดจากจิต แต่ไม่เคยเห็นจิต

ทีนี้เวลาครูบาอาจารย์เราให้พยายามหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โก จะเข้าสู่จิตดวงนี้

เพราะว่าสัจจะในพระพุทธศาสนา เวลาครูบาอาจารย์ท่านทำตบะธรรม ตบะธรรมในการประพฤติปฏิบัติ เขาเรียกจิตตภาวนา

ไม่ใช่กายภาวนา ไม่ใช่อารมณ์ภาวนา ไม่ใช่ความพอใจภาวนา อุบาทนภาวนา จะกระเสือกกระสนจะเอาให้ได้ เติลิดเปิดเปิงไปนี่เสียหมด แต่เขาขาดครูบาอาจารย์ เขาขาดผู้รู้ไฉนนั้น เขาขาดผู้รู้ เขาไม่ได้ฝึกฝนมาเขาก็ทำอย่างนั้น เวลาเขาทำอย่างนั้น นั่นก็เรื่องของสังคม

เราจะบอกว่า ในการประพฤติปฏิบัติมันมีแนวทางหลากหลายทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม นี่ก็เหมือนกัน แนวทางปฏิบัติอะไรก็ได้ แต่มันมีเหตุมีผลไหม

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุๆ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุและผล

เหตุและผลทางวิทยาศาสตร์ก็เหตุผลทางโลกนี้ วิทยาศาสตร์ก็กิเลสไม่ได้

พุทธศาสน์ มรรค ๘ ต่างหากจะแก้กิเลส

เพราะกิเลสเป็นนามธรรม วิทยาศาสตร์เป็นวิทยาศาสตร์ที่คงที่ตายตัวตามทฤษฎีนั้นแล้วจริงด้วย จริงตามนั้นนะ แล้วถ้าอธิบายธรรมะเป็นวิทยาศาสตร์ ก็วิทยาศาสตร์ใด เราก็อธิบายเป็นวิทยาศาสตร์ แต่มันมีเกร็ดนะ เกร็ดที่มันจะพลิกเข้ามาในใจของเรา นี่ เพราะอะไร เพราะมันเป็นภาษาสมมุติ ภาษาสื่อสาร ภาษาทฤษฎี

แต่ถ้าเป็นภาษาธรรมๆ ภาษาธรรมภาษาความรู้สึก ภาษาความรู้สึก ความสุขความทุกข์นี้

ฉะนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติตามกรอบวัฏกรรมฐานตามที่หลวงปู่ท่านวางข้อวัตรปฏิบัติไว้ แล้วเราปฏิบัติไว้ เราจะเอาข้อเท็จจริง เราไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่ความต้องการ ไม่ใช่ต่างๆ เป็นการตรึกในธรรม

พยายามทำความเข้าใจให้ได้ ทำความสงบของใจให้ได้ ให้ใจมันสงบระงับเข้ามา ถ้าใจสงบระงับมันจะมีความสุข มันจะมีความสุข มันจะมีแง่ใจในการปฏิบัติ เพราะอะไร

เพราะคนเรามันทุกข์มันยาก เวลามันทุกข์มันยาก มันทุกข์มันยากเพราะอะไร เพราะว่ามันมีเวรมีกรรม แล้วการที่มีเวรมีกรรม หนี้เวรหนี้กรรม มีหนี้เวรหนี้กรรมเพราะอะไร เพราะมีการกระทำทั้งสิ้น

กรรมดี เพราะเราทำกรรมดีเราถึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะเราทำกรรมดีเราถึงมีจิตใจจะฝึกฝนค้นคว้าเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา เราถึงจะหาความจริง เรามีกรรมดี แต่ดีและชั่ว ดีและไม่ดี

แต่พระพุทธศาสนา ความสมดุลงบอดี มัชฌิมาปฏิปทา ความสมดุลงบอดี ไม่ใช่ว่าดีและชั่วที่มันสุดโต่งไปตามความพอใจของตนโดยไม่มีเหตุมีผล เวลามันจะมีเหตุมีผลขึ้นมา เหตุผลขึ้นมามันต้องเป็นเหตุผลภาวนามยปัญญา นี่จิตตภาวนา ภาวนาเกิดจากจิต ภาวนาเกิดจากความรู้สึกของเราที่มันจะไปรื้อค้นปฏิสันธิจิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ มันจะไปรื้อเหตุหรือผล มันจะไปทำลายชนวนสิ่งที่จะพาเราไปเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ

ฉะนั้น เวลาจะประพฤติปฏิบัติมันต้องหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธตามสัจจะความจริงของเรา

แล้วถ้าที่ไหนเขาบอกว่า “โธ! มันเป็นสมณะ มันเป็นตัวตน”

เออ! จุดเริ่มต้นในการทำคุณงามความดีมันก็ต้องฝึกหัดมาจากเริ่มต้นทั้งนั้น เวลาเริ่มต้นขึ้นมา ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนา การเริ่มต้นนั้นเขาเห็นเป็นเรื่องธรรมดา เขาทำเป็นชีวิตประจำวันของเขาอยู่แล้ว แล้วถ้าทำเป็นประจำวันในชีวิตของเขาแล้ว ถ้าเขาทำให้ดีขึ้นๆ มันก็พัฒนาขึ้น นี่อยู่ที่วาสนา

ไอ้ของเรานี้ละ เราก็มีความรู้สึกนึกคิดเหมือนกัน เราก็อยากจะทำคุณงามความดีเหมือนกัน แต่เราทำแล้วเรายังจับต้นชนปลายไม่ได้ มันถึงว่าต้องมาทำความสงบของใจเข้ามา ก่อน การทำความสงบของใจของเรา เราก็ค้นคว้าหาหัวใจของเรา แล้วสรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง แล้วทำถูกต้องดีงามมันจะเกิดอนัตตา อนัตตามตามความเป็นจริงนะ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมจักๆ พระอัญญาโกณฑัญญะ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้น การเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากประเด็นในใจใจ เกิดขึ้นจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรม

พระอัญญาโกณฑัญญะฟังธรรมแล้วใช้สติปัญญาใคร่ครวญ นี่เกิดขึ้น เกิดขึ้นในใจของพระอัญญาโกณฑัญญะ “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวง...” ใช้ปัญญา “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันต้องดับไปเป็นธรรมดา” นี่ไตรลักษณ์ นี่ไม่ใช่อนิจจัง

อนิจจัง สรรพสิ่ง วัฏฏะเป็นอนิจจัง สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง โลกนี้เป็นอนิจจัง จักรวาลเป็นอนิจจัง ไม่มีสิ่งใด ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีสิ่งใดคงที่เลย

แล้วชีวิตของคนก็เหมือนกัน เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะเกิดตายๆ ไม่มีคงที่เลย แต่ก็ค้นหาสิ่งใดไม่เจอ แต่ถ้าค้นหาสิ่งใดเจอก็ต้องค้นหาหัวใจของตนให้เจอก่อน ถ้าค้นคว้าหาหัวใจของตนให้เจอ นี่จิตมันจะสงบเข้ามา

ขนาดสงบแล้วนะ ฤๅษีชีไพรก็ทำความสงบเหมือนกัน สมมติๆ มันมีมาอยู่โดยดั้งเดิมอยู่แล้ว ก่อนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ธรรม ฤๅษีชีไพร ภาษาโลก ภาษาพวกอภิธัญญา พวกโลก พวกที่อยู่กับวัฏฏะที่ไม่มีอำนาจวาสนาเขาทำกันมาตลอดอยู่แล้ว แต่เพราะมันเป็นมิจฉาสมมติ สมมติตัวตนในใจของตนใจ

แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา บุปเพนิวาसानุสตีญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณทำลายอวิชชาในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจบสิ้นไป

นี่พูดถึงว่าโดยหลักการ โดยหลักการในการประพฤติปฏิบัติใจ การทำความสงบของใจ เข้ามามันถึงว่าเป็นพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ

แต่ว่า ใช้ปัญญาๆ ไปเลย ใช้แนวทางปฏิบัติไหนเขาก็ดันดันของเขาไป ดันเดา ธรรมะดันเดา ดันเดาโดยทฤษฎี ดันเดาโดยทางวิชาการของเขา เขาบอกว่านี่เป็นการปฏิบัตินะ ปฏิบัติโดยการดันเดากันไปนะ

แต่เวลาของเรา เราจะกลับมาที่หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ แล้วพอหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกลึกๆ เราทำความเข้าใจของเราเข้ามา เราหายใจแล้วเรากำหนดพุท กำหนดโ คือจิตเรากำหนดอยู่ที่ลมนี้ มันไม่ไปเกาะเกี่ยว ไม่ส่งออกไปเรื่องจักรวาล ส่งออกไปเรื่องโลก มันอยู่แค่ลมที่ปลายจมูกของเรา ลมที่เกิดจากเรา แล้วลมที่เกิดจากเรา สติมันอยู่ที่นี้ จิตมันก็อยู่ที่นี้

พอจิตมันอยู่ที่นี้ขึ้นมาแล้ว เราทำของเราบ่อยครั้งเข้า มันถึงเป็นผลของการถามของผู้ที่ปฏิบัติว่า “เวลากำหนดพุทโธ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดดูเวลาลมมันเริ่มเบาบางลง ก็ลองใช้ปัญญาไป เห็นร่างกายละลายเหมือนขี้ผึ้งเลย”

ไอ้กรณีนี้ ละลายเหมือนขี้ผึ้งต่างๆ มันเป็นนิมิต เป็นสิ่งที่เราเห็นก็ได้ แล้วถ้ามันละลายไปแล้วมันเหลือแต่โครงกระดูกไป พอโครงกระดูกแล้วเหลือแต่ผู้รู้ เหลือแต่การรู้ลม

นี่พูดถึงว่าความดีในการประพฤติปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ท่านสอนนะ มันต้องมีหนักมีเบา เวลาที่ลมที่มันรุนแรงเราก็ต้องตั้งสติแล้วกำหนดลมชัดๆ มีกำลังที่เข้มแข็งต่อสู้กับมัน แล้วถ้าขณะที่บางวันอารมณ์ความรู้สึกมันเบาบาง มันไม่มีสิ่งใดที่พุ่งเข้ามา เราก็ทำพอปานกลาง คือว่ากำหนดไม่รุนแรงเกินไป ให้มันสมควรต่อกัน

แล้วถ้ามันมีความสงบระงับบ้าง มันดีเป็นพักๆ มันเป็นพักๆ มันเป็นขั้นเป็นตอนของมัน แล้วเดี๋ยวมันก็เจริญ เดี๋ยวมันก็เสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ ถ้ามันเจริญขึ้นมา มันเจริญขึ้นมา มันสงบระงับ มันดีงาม เราก็อยู่กับมันอย่างนั้น แล้วรักษาไว้ๆ ทำของเราต่อเนื่องไป ทำของเราต่อเนื่องไป

สิ่งที่เขาเห็นมา สิ่งที่ว่า เวลามันฝึกหัดใช้ปัญญา เห็นร่างกายละลายเหมือนขี้ผึ้งเลย

อันนี้มันเป็นคุณสมบัติของเรา แล้วถ้าเราทำได้ มันเป็นปัญญาของเรา ปัญญาของเราว่าเป็นพักๆ เพราะมันเห็นแล้วมันมีครูบาอาจารย์ให้ไหม บอกว่า ให้อยู่กับผู้รู้ ให้อยู่กับลม สิ่งนั้นมันก็เป็นแค่เงาๆ

เงาๆ มันก็เป็นการฝึกหัด เป็นผลการปฏิบัติ แล้วก็กลับมาพุทโธต่อเนื่องไป

แล้วพอต่อเนื่องไป เขาก็จับปัญญา จับว่า แล้วถ้ามันรู้ลม มันจะทิ้งความรู้จากลมเป็นนิมิต เป็นดวงแก้ว แล้วมีอุกคิขึ้น

เราบอกว่า ถ้าเป็นปัญญาก็ได้

ว่าเป็นการถูกคิดขึ้นว่า ปัญญามันก็ไม่เที่ยง เอาขวานฟันมันเลย เขาวานะ

เอาขวานฟันมันเลยมันไม่ได้ใช้ปัญญา เอาขวานฟันนี่เป็นอุปมาอุปไมย

เวลาดวงแก้วมันโดนแตกทำลายไป มันก็มีดวงผู้รู้ข้างในอีก

นี่เวลาคนที่ไม่นั่งหลับ ไม่นั่งหลับ ไม่เป็นอุปาทาน ทำสิ่งใดไปแล้วมันเห็นชัดเจนของมัน
ไ

ดวงภายนอก ทำลายดวงข้างนอกออกมันก็มีดวงข้างใน ทำลายดวงข้างในไปแล้ว ดวง
ข้างในยังมีพระพุทธเจ้านั่งอยู่อีก

นี่มันเป็นนิมิต มันเป็นความเห็นต่างๆ เป็นของบุคคลนะ แล้วถ้าไปบางสำนักเขาบอก
“อู้อู! นี่ตตินิมิต นี่มันเป็นนิมิต”

มันจะเป็นนิมิต มันจะรู้จะเห็นเพราะเราประพฤติกปฏิบัติ คนเรานะ เห็นอยากมา ได้
หยุดพักมันก็มีความสุขสบายใจแล้ว หยุดพักแล้วถ้ามันได้หลับได้นอนยังสบายเข้าไปใหญ่

นี่ก็เหมือนกัน เวลาคนมันภาวนาไปแล้ว พอจิตมันสงบแล้วมันก็เห็นนิมิตบ้าง แล้วถ้า
เราทำความสงบมากขึ้นไปมันก็จะละเอียดเข้าไป ถ้าเรามีผู้รู้ เรายังมีพุทธโธอยู่ เรามีสติปัญญาอยู่
สิ่งที่เกิดขึ้นเรามีสติปัญญาอยู่ เราก็คัดเลือกเราก็แยกของเราว่า อะไรมันเป็นนิมิต อะไรมันเป็น
ผู้รู้ อะไรมันเป็นธรรม มันอยู่ที่จิตนิสัย

คำว่า “จิตนิสัย” ใครภาวนาไปอย่างไร มันก็ต้องเห็นผลเป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นผลเป็น
อย่างนั้น นี่คือการกระทำที่มันเป็นจิตนิสัยที่มันมากับจิตใจ พอมันรู้สิ่งใดแล้ว
เพราะคนเรามันก็มีความเห็นผิดความเห็นถูกอยู่ในตัวมันเองอยู่ทุกขณะ แล้วถ้ามีสติปัญญา
มันก็คัดก็แยกเข้าไปสิ พอมันคัดแยกเข้าไป เห็นไหม

เวลาเห็นเป็นดวง ดวงภายนอก ดวงภายใน แล้วดวงภายในยังมีดวงพระพุทธเจ้าอีก ยัง
ไปเดินจงกรมกับพระพุทธเจ้าอีก

ไฉนมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เราวาง แล้วก็กลับมาผู้รู้ กลับมาพุทโธของเราต่อเนื่องไป

นี่มันดีเป็นพักๆ ใจ ถ้ามันเห็นเป็นดวงภายนอก ดวงภายใน วันนี้ภาวนาดีก็มีความสุข วันไหนภาวนาแล้วมันติดขัดไปหมดเลย มันไม่ได้อะไรเลย วันนั้นก็เป็นอย่างทุกข

การรักษาใจแสนยาก การทำคุณงามความดี ทำทาน ทำศีล ภาวนา ทาน ทำทานขึ้นมา แสวงหาการทำทานก็เป็นความทุกข์ยากอันหนึ่ง รักษาศีลนี้ขยับไม่ได้เลยก็เป็นความทุกข์อันหนึ่ง เวลาทำความสงบของใจเข้ามานี้มันดีขึ้นมา

ฉะนั้นบอก มันไม่ใช่จะทำได้ทุกวันๆ หวอก แต่เราก็พยายามฝึกหัดของเรา ฝึกหัดของเราให้มันเป็นไปให้มันดีขึ้นมา ถ้าดีขึ้นมามันก็จะเป็นประโยชน์กับเรา

ความดี ดีเป็นพักๆ แล้วถ้ามันยังมีศรัทธามีความเชื่อมีความมั่นคงอยู่ ทำสิ่งใดมันมีกำลังใจทำ ถ้ามันทำแล้วมันลงทุนลงแรงนะ นั่งสมาธิ เดินจงกรมนี้เหนื่อยนะ ยังต้องเอาเวลาอีก ต้องตั้งสติอีก เวลามันชักอ่อนแอแล้วมันบอก เลิกเถอะๆ

การรักษาใจ เรารักษาของเรา ทำประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงว่า เพราะบอกว่า จะอธิบายถึงการภาวนาของเรามาก่อน แล้วถ้ารายงานผลการปฏิบัติ แล้วถ้าปฏิบัติแล้วถ้ามันเป็นอย่างนี้แล้วมันก็เป็นประสบการณ์ เป็นกำลังใจของตนนะ แล้วเราทำของเราต่อเนื่องไป

ฉะนั้น เวลาเข้าคำถาม “เวลาโยมนั่งภาวนาแล้วกำหนดให้ผู้รู้รู้ลมพร้อมพุทโธ แต่เห็นเป็นพระพุทธรูปเจ้านั่งสมาธิในดวงพุทโธได้ไหมครับ หรือนึกพุทโธธรรมดาครับ”

ให้นึกพุทโธธรรมดาต่อเนื่องไป

พุทโธธรรมดาต่อเนื่องไป ถ้าพุทโธๆ แล้วพอจิตมันสงบแล้ว สิ่งที่ว่าเวลาภาวนาไปแล้ว เห็นพระพุทธรูปเจ้า เห็นดวงแก้ว เห็นพุทโธ มันก็เกิดจากพุทโธของเรานี้แหละ ถ้าเราไปเอาที่นามธรรม เอาสิ่งที่เรารู้เราเห็นเป็นภาพนิมิตนี้ส่งออกไป แล้วเราตามไปนะ หมดเลย

เพราะว่าหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสั่งเสียหลวงตาไว้แล้ว

อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ

ฉะนั้นบอกว่า ถ้ากำหนดรู้ลมก็ได้ รู้พระพุทธานั่งอยู่ในสมาธิก็ได้ รู้ดวง

ไม่ใช่ ต้องกลับมารู้พุทโธ แล้วถ้าเห็นสิ่งใดแล้ว วางๆ พุทโธต่อเนื่องไป

คำว่า “รู้เห็น” มันไปรู้เห็นนะ ถ้าจิตสงบแล้ว มีกำลังแล้ว ให้น้อมไปที่กาย เวทนา จิต ธรรม ไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ถ้ามันเห็นได้

การเห็นได้ เราณะ เราตม้น้ำ มันก็มีรสชาติของการตม้น้ำนะ เรากินตม้น้ำ มันก็มีรสชาติของตม้น้ำนะ รสชาติที่มันแตกต่างกัน เห็นไหม จิตสงบเป็นสมาธิมันก็เป็นสมาธิ มันก็เหมือนกับเราตม้น้ำนะ ถ้าจิตเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมต่างๆ มันมีรสชาติ มันแตกต่างกันอย่างนี้ไง

บอกว่า เห็นไฉนเป็นอย่างไร เห็นไฉนเป็นอย่างไร

เห็นนะมันบอกถึงความรู้เลย บอกถึงผลการประพฤติปฏิบัติเลย แล้วถ้ามันเห็น เห็นนั้นมันกระเทือนหัวใจ อันนั้นถึงจะเป็นประโยชน์

ฉะนั้นบอกว่า “๑. เวลานั้นภาวนาไปแล้วให้กำหนดรู้ลม กำหนดพุทโธ แต่เห็นเป็นพระพุทธานั่งสมาธิ หรือเป็นดวงพุทโธได้ไหมครับ หรือพุทโธธรรมดาคครับ”

พุทโธธรรมดาต่อเนื่องไป ไม่พลิกไม่แปลงให้กิเลสมันมีช่องทางที่จะเข้ามาสอดได้

ถ้าเราพลิกเราแปลงไปมีช่องว่างนะ กิเลสมันจุงเลย แล้วกิเลสมันจุงไปแล้ว พอมันไปแล้ว อย่างที่ว่ามันเตลิดไปเลย “โอ้โฮ! ภาวนาอย่างนี้ดีดี แหม! หลงพุทโธอยู่ตั้งนาน” ดีดีไปเรื่อยๆ เดียวก็ไปลุ่มอยู่ข้างหน้านั้นนะ เพราะเราทิ้งหัวใจของเรา เราทิ้งพื้นฐานของเรา

พอเราทิ้งพื้นฐานของเรา เหมือนเรามีบ้านอยู่ นี่ ไปไหนมาเราก็กลับบ้าน เราได้พักผ่อนอยู่ในบ้านของเรา เราทิ้งบ้านทิ้งเรือนของเราไปอาศัยคนอื่นเขาอยู่นะ พอเขาขับไล่เนี่ยจบเลย ไม่มีที่อยู่

คำว่า “ไม่มีที่อยู่อ” หมายความว่า จิตมันล่องลอย จิตมันไม่มีบาทฐานไง แล้วมันจะไปของมันเรื่อยเปื่อย แต่กำหนดพุทโธๆ พอจิตสงบแล้ว ที่มันรู้มันเห็นเกิดภาพนิมิต เกิดต่างๆ อันนั้นรู้แล้ววาง พอรู้แล้วมันยังสงสัยไง กำหนดรู้พุทโธๆ อยู่นี่เรื่องหนึ่ง ไปเห็นพุทโธในลมหายใจอีกเรื่องหนึ่ง แล้วมันจะเตลิดไปนู่นเลย

เวลาประพฤติปฏิบัติเนะ ไม่ใช่เราประพฤติปฏิบัติแล้วกิเลสมันจะยอมเรานะ กิเลสมันจะเชิดชูเรา ไม่ใช่หรอก กิเลสมันรอเวลา รอเวลาเอ็งเสื่อมนะ รอเวลาเอ็งง่วงนอนนะ รอเวลาเอ็งเพลอ ถ้าเอ็งไม่เพลอ กันนี้ไง อู๊ย! นู่นก็ดีกว่า นี่ก็ดีกว่า มันจะเตลิดไปนู่นไป

พุทโธธรรมดานี้ สิ่งที่เห็นดวงแก้ว เห็นเป็นพระพุทธรเจ้า ก็เกิดจากพุทโธธรรมดานี้ไม่ใช่ หรือ มันเกิดจากพุทโธธรรมดานี้แหละ แล้วกลับมาพุทโธธรรมดาไว้ จิตใจก็มันคง จิตใจก็มีจุดยืน ถ้าลองไปที่อื่นนะ เดียวจบ เพราะมันไม่มีจุดยืน มันทิ้งหัวใจแล้วมันไม่มีที่ยึดมัน มันไปหมด

ฉะนั้น ให้มาที่พุทโธเรื่อยๆ พุทโธธรรมดานี้แหละ พุทโธธรรมดา พุทโธๆ พุทโธมันจะมหัศจรรย์ มันจะละเอียด เราพุทโธๆ พุทโธจนตัวเองเป็นพุทโธนะ พุทโธไม่ได้เลยละ ไม่ได้เดี๋ยวค่อยว่ากัน ให้เป็นอย่างนั้นก่อนแล้วค่อยว่า พุทไปก่อนมันจะเป็นการคาดหมาย นี่ข้อที่ ๑.

“๒. ถ้าโยมใช้กำหนดผู้รู้อยู่กับพุทโธ และเวลาคิดส่งออกหรือเจอเวทนา หรืออารมณ์ โยมใช้กำหนดว่าอนิจจังไม่เที่ยงตลอด และกลับมาที่พุทโธเรื่อยๆ โดยไม่คาดผลที่จะได้ วิธีนี้ใช้ตลอดไปได้ไหมครับ”

นี่แหละ ใช้วิธีนี้ตลอดไป

เราพุทโธๆ ของเรา เราพุทโธของเราจนจิตมันสงบแล้วเราพุทโธไปเรื่อย พุทโธจนพุทโธไม่ได้ จิตมันจะละเอียดมากขึ้นๆ แล้วสิ่งที่รู้เห็นๆ วางๆ

รู้เห็นได้ไหม ได้ เขาบอกว่าเขาเห็นพระพุทธรเจ้าอยู่ในดวงแก้ว แล้วเขาเดินจงกรมตามหลังพระพุทธรเจ้า นี่เห็นเขาเดิน

ไอนั้นถ้าเป็นการคาดการณ์ว่าเราจะไปกับพระพุทธรเจ้าแล้วนะ แต่ความจริงไม่ใช่ ความจริงมันเป็นแค่ นิมิตเท่านั้นแหละ

ถ้าเราจะรู้จะเห็นจะตามพระพุทเจ้าได้ต้องเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเห็นแล้ว พอเห็นแล้วเราฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญาว่า ทุกข์มันเกิดจากอะไร อะไรมันเป็นเหตุให้ทุกข์ ทุกข์ต่างๆ ถ้าเห็นกายก็พิจารณาว่ากายมันเป็นอนิจจังหรือมันแปรสภาพ พิจารณาไป นี่คือนิพพาน ที่จะตามพระพุทเจ้าทันมันก็ต้องศีล สมาธิ ปัญญา

ที่จะเดินจงกรมตามหลังพระพุทเจ้านั้นเป็นนิมิต เป็นความคาดหวัง แต่ถ้าเราฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ปัญญาเกิดจากมรรค ปัญญาเกิดจากการภาวนา อันนี้ต่างหากที่จะตามพระพุทเจ้าได้

การจะตามพระพุทเจ้าได้มันจะตามพระพุทเจ้าด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ด้วยมรรคด้วยผล ด้วยภาวนามยปัญญา มันจะพยายามชำระล้างกิเลสขึ้นไป จะตามพระพุทเจ้าไปด้วยวิธีการนี้

ฉะนั้นบอกว่า เราจะทิ้งพุทโธแล้วจะใช้ปัญญาอย่างนั้น เราจะใช้ปัญญาอย่างไร ไม่เอากลับมาที่พุทโธนี้ แล้วปฏิบัติไปโดยที่ไม่ต้องไปคาดหวัง

คำว่า “คาดหวัง” คือเราไปถืออกสเปก คาดหวัง เหมือนกับที่รู้ว่ารู้ไว้ก่อนๆ มันจะเป็นอย่างนี้ๆ มันสร้างภาพหมดนะ

ไม่ต้องคาดหวังใดๆ เลย อะไรจะเกิดขึ้นให้เป็นปัจจุบัน ให้มันรู้สึกจะความจริงเป็นเดี๋ยวนั้นเลย ไม่คาดหวัง

ถ้าคาดหวังนะ เพราะเราคาดหวัง เราหวังผลกันมาก เวลาปฏิบัติเราถึงได้ทุกข์กันอยู่นี่ไง “ไม่ได้สมาธิเสียที ไม่ได้ปัญญาเสียที” นี่กิเลสซ้อนกิเลส

โดยธรรมชาติของเรามันมีกิเลสทำให้เราหลงใหลอยู่แล้ว แล้วเรายังไปสร้างอีกว่าเราจะได้อย่างนั้นๆ เมื่อนี้จะได้อย่างนั้น นี่มันเป็นกิเลสซ้อนเข้าไปนะ กิเลสซ้อนกิเลส กิเลสซ้อนชั้นนะ ทุกข์เข้าไปอีก

ฉะนั้นบอกว่า ปฏิบัติไปโดยไม่ต้องคาดหวัง แล้วใช้วิธีนี้ตลอดไปได้ไหม

นี่แหละทางเดิน มรรค มรรคคือศีล สมาธิ ปัญญา มรรคคือดำรงชอบ งานชอบ เพียรชอบ แล้วเราก็ตายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธตลอดของเราไป แล้วถ้ามันเกิดสิ่งใด เราใช้ปัญญา แยกแยะแล้วมันก็ปล่อยวาง ถ้ามันมีสติปัญญานะ มันจะจบ

คำว่า “ปล่อยวาง” หมายความว่า เราจะรู้เราจะเห็นสิ่งใดก็แล้วแต่ นี่คือใจหยุด นี่คือ เหตุผลที่เราใช้ปัญญาพิจารณาแล้วมันจะปล่อยมันจะลึกเข้าไป ปล่อยแล้วมันจะต่อเนื่องไป มันจะก้าวหน้าไป ถ้ามันปล่อยมันจะก้าวหน้าไป

ถ้าไม่ปล่อยมันติดตรงนี้ นี่ไง เวลาเขาแต่งงาน ประตูล้นหมาก ผ่านประตูไม่ได้ ไม่ได้ เจ้าสาว ประตูแต่ละชั้นไง นี่ก็เหมือนกัน มันก็มาหลอกทีละชั้นๆ ดวงแก้ว ดวงแก้วในดวงแก้ว ในดวงแก้วมีพระพุทเจ้า มีอยู่นั่นแหละ นี่มันเป็นประตูๆ ที่เราจะผ่านไปๆ

พอมันผ่านไป สุดท้ายก็พุทนะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทนะคือพุทโธ พุทนะคือธาตุรู้ พุทนะ คือหัวใจของเรา ภวาสวะ ภพชาติอยู่ที่นี้ ภพชาติอยู่ที่ปฏิสนธิจิต พอเข้าไปสู่ที่นั่นแล้ว พิจารณา ไปอย่างนี้ ทิ้งไปเป็นชั้นๆ เข้าไป

ฉะนั้นที่ว่า ควรทำอย่างไรดี

กำหนดพุทโธเป็นเรื่องธรรมดา พุทโธไปเรื่อยๆ ธรรมดาๆ นี่แหละ พระที่ดีๆ พระพุทเจ้า ก็เป็นพระธรรมดา หลวงปู่มั่นยิ่งธรรมดาใหญ่เลย ท่านเป็นพระป่า เป็นพระชาวบ้าน เป็นพระ อยู่กับพวกชาวไร่ชาวนา เป็นพระธรรมดา เป็นพระชาวบ้าน ไม่มีอะไรวิเศษวิโสหรอก แต่หัวใจ ยอดเยี่ยม หัวใจนี้สุดยอด เทวดามาฟังธรรม มาฟังธรรมพระธรรมดๆ นี่ ไม่ได้ฟังพระยอด เยี่ยมที่ไหนหรอก ฟังพระธรรมดๆ นี่

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธธรรมดาๆ นี่แหละ พุทโธ พุทนะในหัวใจเรา นี่แล้วทำของเราโดยไม่ต้องคาดหมาย เพราะโดยไม่ได้คาดหมายไง มันถึงรู้ถึงเห็นอย่างนี้ ถึงรู้ถึงเห็นกิเลสเอามาหล่อ “นี่นะ พุทนะนะ นี่นะ พระพุทเจ้านะ” มารปลอมตัวมาก็ได้ ทุกอย่างปลอมตัวมาก็ได้

แต่เราพุทโธของเราไปเรื่อย พุทโธไปแล้วสติปัญญามันจะแยกแยะเอง ถ้าของไม่จริงมัน ต้องเป็นอนิจจัง มันต้องสลายไป ของที่ไม่จริงมันจะอยู่กับเราไม่ได้

เพราะพุทธะในหัวใจของเรามันของจริง จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ของจริง เกิดเป็นมนุษย์จริง ๆ ทุกข์จริง ๆ แล้วเวลามันสุขเกิดจากการปฏิบัติมันก็สุขจากใจเราจริง ๆ ถ้ามันเป็นความจริงอย่างนี้ ความจริงที่เป็นปัจเจก ตั้ง เป็นสันติภูมิโกโง

ฉะนั้น ปฏิบัติโดยไม่คาดหวังผลที่จะได้ แล้วใช้วิธีนี้ตลอดไป เพราะใช้วิธีนี้มา มันถึงได้เห็นผลที่ในการปฏิบัติมา

ที่จิตมันสงบระงับ ที่เห็นเป็นโครงกระดูก เห็นเป็นซี่ผึ้งละลาย

ไฉนเวลาครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติเนะ ท่านเห็นเป็นร่างกายของท่านแล้วมันสลายไป นั่นจิตท่านสงบแล้วท่านเห็นกายของท่านตามความเป็นจริง ให้พิจารณากาย

แต่ของเราจิตมันสงบระงับบ้าง แล้วเห็นเป็นซี่ผึ้ง เห็นเป็นซี่ผึ้งแล้วมันละลายไปแล้วมันเป็นเงาๆ เขาบอกว่ามันเป็นเงาๆ เห็นแค่เงาๆ

เงาๆ เพราะจิตเรามันยังไม่มันคงพอ แต่การเห็นอย่างนี้มันก็เป็นการฝึกหัด เป็นการยืนยันว่า คนที่ปฏิบัติแล้วมันมีเหตุมีผล มีการกระทำ แล้วมันเป็นประโยชน์กับผู้ที่ปฏิบัตินั่นเอง

ผู้ที่ปฏิบัติตนเอง หมายความว่า เราเป็นชาวพุทธ แล้วเราประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เราจะรู้เราจะเห็นด้วยมาตรฐาน ด้วยวุฒิภาวะของใจที่ต่ำหรือสูงขนาดไหนจะเห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้นชัดเจนๆ ตลอดไป แล้วถ้าวุฒิภาวะมันเจริญขึ้นโดยที่มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ

อย่าให้กิเลสมันชักนำ อย่าให้บอกว่า “อู้อู! พิจารณาแล้วเห็นกาย กายเป็นกระดูก ละลายหมดเลย แล้วผมได้อะไร”

ได้ความหลงใจ

สิ่งที่ทำอยู่นั้นเป็นความจริง ให้เห็นจากหัวใจของตน แต่ความหลง หลงว่าฉันได้อะไร เพราะอะไร เพราะไม่รู้ว่าได้อะไร ก็มันจะได้อะไรละ

ปัจจุบัน สันติภูมิโกมันรู้ชัดๆ กลางหัวใจนะว่า ฉันได้อะไร เสียอะไร อะไรก็เลสเตายไปจากใจอย่างไร เกิดขึ้นมาอย่างไร แล้วตายอย่างไร แล้วรู้อย่างไร นั่นเป็นปัจจุบัน เป็นสันติภูมิโกในการประพฤติปฏิบัติ

ฉะนั้นบอกว่า ปฏิบัติแล้วก็มีคุณดีนะ มีคุณประโยชน์ เพราะปฏิบัติแล้วมันเห็นผลนะ

เพราะถ้าเราเกิดมาเป็นคน เรามีหน้าที่การงานของเรา เราต้องมีอาชีพของเรา เราทำหน้าที่การงานของเรา นั่นเป็นการหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องในชีวิตนี้ แล้วการประพฤติปฏิบัติมันสร้าง สร้างบุญกุศล สร้างกรรมดีกับหัวใจนี้ สร้างอำนาจวาสนาบารมีในใจ

ทำดีโดยที่ไม่มีใครรู้ ทำดีโดยเราทำดีโดยใจเราเอง แล้วใจเราจะรู้ใจเราเองว่าดีหรือชั่ว แล้วใจเราเองมีคุณสมบัติอย่างไร นี่เป็นสมบัติของหัวใจ นี่การธรรมปฏิบัติมันได้ผลประโยชน์ตรงนี้ แล้วถ้ามีอำนาจวาสนาให้ปฏิบัติต่อเนื่องไป แล้วถ้ามันทุกข์มันยาก เราก็ทุกข์ยากพอสมควรของเรา เราทำเพื่อประโยชน์กับเราเนาะ เอวัง