

ความรู้หาย

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๓

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

ถาม : เรื่อง “คำภาวนาหาย”

เรียนท่านอาจารย์ครับ พอดีทุกครั้งก่อนที่จะถอนสมาธิจะใช้วิธีการนับตัวเลข เพราะไม่อยากถอนสมาธิแบบพรวดพราด แต่ช่วงหลังจะนับเลขได้ไม่จบ เช่น นับ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วอยู่ๆ ก็หลุดไปเฉยๆ ต้องกลับมานับเลขใหม่ แบบนี้เกิดจากอะไรครับ และมีวิธีแก้อย่างไรครับ ปกติไม่เป็นครับ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าเวลาที่จะประพฤติปฏิบัติไ้ เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติเนะ เราอยากจะทำสมาธิ คนที่นิ่งสมาธิหรือทำความสงบของใจ การนิ่งสมาธิ นิ่งสมาธิเพื่อทำความสงบของใจ

ทำไมต้องทำความสงบของใจ

เพราะใจของเรามันวุ่นวุ่น ใจของเรามันทุกข์มันยาก เวลาใจมันทุกข์มันยาก แล้วเวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้าเป็นธรรมโอสถ เวลาทุกข์เวลายาก เราฟังธรรมๆ เราคิดในเรื่องธรรมะ มันจะทำให้เราเห็นแจ้งได้ว่า สิ่งที่ว่าทุกข์เป็นยากอยู่เนี่ยเพราะว่าเราเห็นผิด เราหลงผิด เราคิดผิด มันก็พอปล่อยวางได้ แต่มันก็ได้แค่นั้น

นี่พูดถึงว่าคนที่เวลามันทุกข์มันยาก เวลามันทุกข์มันยากขึ้นมาไม่มีที่พึ่งที่อาศัย เวลา มาศึกษาธรรมะแล้วก็ โอ้โฮ! ยอดเยี่ยมๆ ยอดเยี่ยมมันก็เป็นการศึกษาธรรมะ ถ้าศึกษาธรรมะ ในภาคปริยัติ

เวลาภาคปฏิบัติ เวลาจะภาคปฏิบัติขึ้นมา เวลาปฏิบัติ หลวงตาท่านสอนไว้ เวลาทำความสงบของใจเข้ามาแล้ว เวลาทำสมาธิได้คือทำความสงบของใจได้ อย่าออกแบบพรวด

พรวด อย่าออกจากสมาธิโดยพรวดพราด โดยความใจร้อน โดยความคิดของเราเอง ให้ค่อยๆ ออก

เพราะว่าถ้าออกพรวดพราด ท่านเคยเป็น คนที่ประพฤติกปฏิบัติมาเวลาเคยเป็นสิ่งใดที่มันเป็นอุปสรรคหรือมันเป็นข้อผิดพลาดของใคร มันจะฝังใจคนคนนั้นมาก เวลาครูบาอาจารย์ท่านประพฤติกปฏิบัติมาแล้วมีอะไรที่มันผิดพลาด มันฝังใจ พอฝังใจแล้วเวลาท่านมาเทศนาว่าการ มาอบรมสั่งสอน ท่านก็พยายามจะคอยเตือนใจ ว่าเวลาออกจากสมาธิอย่าออกพรวดพราดนะ ถ้าออกพรวดพราดแล้วต่อไปจะเข้าสมาธิได้ยาก เพราะอะไร เพราะว่ามันออกพรวดพราดมันก็มีแบบมีแผนของมัน เห็นไหม

อย่างเช่นเครื่องยนต์ เวลาเครื่องยนต์ เวลาเขาแก้ไข เขาขันน็อตของเขา เวลาเกลียวต่างๆ มันต้องพอดีของมัน ถ้าเราใส่พรวดพราดเข้าไปมันปั่นเกลียวหรือมันผิดเกลียวของมัน มันจะทำให้เสียหาย แล้วได้หนเดียว ใช้ไม่ได้อีกแล้วเพราะมันเสีย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาท่านสอน ท่านบอกอย่าออกพรวดพราด นี่ผู้ที่ปฏิบัติเขาก็ทำตาม ทำตามว่า เวลาทำความสงบของใจเข้ามาแล้ว เวลาจะออกใช้วิธีนับ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วค่อยๆ ถอยออกมา มันทำอย่างนี้ได้ดีมาตลอด แต่อยู่ดีๆ มันนับ ๑ ๒ ๓ มันหายไปเลย มันหลุดไปเลย แล้วถามว่า นี่คืออะไรครับ นี่คืออะไรครับ

นี่คือว่ามันสะดุดใจ ความรับรู้ของเรา เวลาทำสมาธิ ทำความสงบของใจขึ้นมา มันจะมีสติตามความรู้สึกเข้าไปตลอด ถ้ามันมีช่วงที่มันหายไปหรือช่วงที่เราคิดว่าเรารู้อยู่นะ นั่นนะหายไปแล้ว

ส่วนใหญ่คนจะบอกว่า ก็มีสติอยู่ พร้อมอยู่

มันพร้อมตอนแรก มันพร้อมตอนนั่งใหม่ๆ นะ พอ นั่งไปนั่งมามันจะวูบหายไปเลย แล้วหายไปเลย คำว่า “หายไปเลย” ความรู้สึกของเรา เราคิดว่ามันต่อเนื่องไป แต่ความจริงมันหายไปแล้ว นั่นคือตกวงค์

เวลาตกวังค์ขึ้นมาแล้ว แล้วถ้าใครที่แบบเชื่อมั่นในตัวเองไง เวลาครูบาอาจารย์ที่ผิดมาแล้วๆ เวลาจิตเวลาภาวนาไปมันจะมีอุปสรรคของมัน มันจะมี ถ้าภาวนาเราเนะ มันมีกรรมของสัตว์ ใครมีเวรมีกรรมมากน้อยขนาดไหนมันสนองทั้งนั้นนะ มันสนองทั้งนั้นนะ

ใครทำกรรมดี กรรมชั่ว ถ้าทำกรรมดีมา ขิปปาภิญญาไง คนที่สร้างคุณงามความดีมา คนที่สร้างบุญกุศลมา ขิปปาภิญญาคือปฏิบัติง่ายรู้ง่าย คนที่มีบาปอกุศลมา เราทำมาๆ เวลาทำอะไรไปมีอุปสรรคทั้งนั้นนะ

เวลาเราคิดถึงนะ คิดถึงท่านพ่อลี ท่านพ่อลี วัดอโศการาม ท่านไปนั่งที่ชายทะเล ยุงทะเลมันมาที่มันเป็นลูกๆ อย่างพายุเลยนะ ท่านไปนั่งอยู่ที่ชายทะเล นั่งหลับตาเลย ให้ยุงมันกัดแล้วท่านใช้ขันติของท่านนะ

โอ้โฮ! ยุงกัดเราตัวเดียวเราก็ก็นอนไม่ไหวแล้ว ใช้นี้ยุงทะเลมาเป็นฝูงๆ เลย ท่านนั่งอยู่นั้นนะ หลับตาเฉย ตั้งสติของท่าน ตั้งสมาธิของท่าน ยุงจะกัดขนาดไหนก็เรื่องของยุง

ท่านบอกนะ เวลานั่งไปมันก็เป็นสมาธิไปนั่นแหละ จิตมันสงบได้มันก็แบบว่าอุเบกขาได้วางได้ พอออกจากสมาธิ ท่านบอกผ้าจีวรนี้แดงหมดเลย ยุงมันกัดนะ

นี่พูดถึงว่าเวลาครูบาอาจารย์ท่านทำของท่าน ท่านจะมีเวรมีกรรมอย่างใดก็แล้วแต่ ท่านทำเพื่อให้ท่าน นี่เวลาท่านทำได้ไง

ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมาถ้ามีสิ่งใดแล้วติดขัดหรือว่ามันจะเป็นอุปสรรค อุปสรรคว่าทำอย่างนั้นได้จริงไหม ได้ แล้วถ้าออกพรรดพราดหรือออกโดยที่ว่าเป็นคนหยาบแล้วต่อไปมันจะเข้าได้ยาก

เพราะจิตนี้มันฝังใจ มันฝังใจแล้วมันมีอุปสรรคตลอดเวลา แล้วตอนนี้ก็ต้องค่อยๆ มาแก้ไข ค่อยๆ มาแก้ไขคือพยายามจะเข้าให้ได้ไง พยายามทำความสงบของใจ ทั้งล่อด้วยสติ ทั้งใช้ปัญญาชักนำ แล้วทั้งใช้บริกรรมไป

เมื่อก็เวลาบอกว่าให้พุทโธอย่างเดียว เวลาอย่างนี้ แหม! ต้องมีเครื่องล่อ

คนที่เขาฝึกเป็นแล้ว เขาชำนาญแล้ว เขาทำได้ นายช่างใหญ่เป็นช่างซ่อมรถยนต์เขา
หลับตาเขาทำได้หมดเลย ใ้เราติดเครื่องฟังเสียง รู้ว่าเครื่องมันเสียแต่ไม่รู้ว่ามันผิดตรงไหน

นี่ก็เหมือนกัน ผู้ที่ชำนาญแล้ว สิ่งที่ว่าเวลาท่านแก้ไขของท่าน ท่านก็พยายามจะใช้
ปัญญาหาเหตุผล ใช้สติยับยั้งให้ดี แล้วใช้บริการต่อเนื่องไป ถ้าคนที่ชำนาญนะ

เพราะจิตมันเสื่อมๆ จิตมันเสื่อมถึงเวลามันมีผลกระทบ มันมีผลกระทบอย่างเช่นนั่ง
สมาธิไปแล้วสติของเราอ่อนแอ แล้วพอไปเห็นสิ่งใดเข้ามันตกใจมาก ผัวะ! หลุดเลย เห็นไหม นี่
กรรมของสัตว์

ฉะนั้น เวลาเมื่อครูบาอาจารย์นะ ท่านจะให้ตั้งสติให้ดีๆ แล้วพุทโธต่อเนื่องไปๆ แล้ว
เชื่อมั่นในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธานุสติ เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า ไม่มีสิ่งใดเข้ามารบกวนเราหรอก เราตั้งใจ

แต่คน ดูลี ดูเด็กๆ บางคนกลัวหาญมาก บางคนขี้กลัวมาก บางคนอ่อนแอ จิตก็
เหมือนกัน จิตผู้ทีกลัวหาญ ผู้ที่มีอำนาจวาสนาเขาทำได้ ใ้ผู้ที่อ่อนแอที่วิตกกังวลมันกลัวไป
หมดเลยนะ มันก็ค่อยๆ แก้ไข ที่เวลามันพรวดพราด มันมีปัญหา นี่พูดถึงการทำสมาธิเ

ที่นี้ทำสมาธิเขาบอกว่า สิ่งที่ว่านับ ๑ ๒ ๓ แล้วมันหลุดมันหายไป นั่นมันคืออะไร

มันหลุดมันหายไป มันหลุดมันหายไปแต่เรายังมีสติอยู่เิง เพราะพอมันหลุดมันหายไป
แล้วเราก็นับ ๑ ๒ ๓ ใหม่ นี่ใช้ได้ แต่เวลามันหลุดมันหายไป มันหลุดมันหายไปเพราะว่าจิต
ของคนเิง ความต่อเนื่อง ความต่อเนื่องบางทีมันหยุด มันสะดุดอย่างนี้ เป็นไปได้ มันเป็นไปได้

ที่นี้เป็นไปได้ บางคนเวลานับ ๑ ๒ ๓ ๔ มันสะดุดปั้บ “อู้ย! นี่ลงสมาธิอย่างดี”

ไม่ใช่ ไปภวังค์แล้ว

ถ้าไปภวังค์แล้ว ที่นี้เรา เรากลับมานับใหม่ ๑ ๒ ๓ ๔ หลุด หลุดแล้วเขาก็กลับมาเริ่มต้น
นับใหม่ มันไม่มีปัญหาหรอก อย่างเช่นการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เขาออกกำลังกาย
กาย เขาวิ่ง เขานั่งต่างๆ บางทีมันก็สะดุดได้ ล้มได้ พลิกแพลงได้ เราก็เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่

เหมือนกัน เวลาเขาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย ให้อเราทำพุทโธๆ หรือเราปฏิบัติ เราเพื่อสุขภาพจิต แล้วสุขภาพจิตของคนที่ดีด้วย

เวลาครูบาอาจารย์ของเราสติสมบูรณ์แบบ ท่านเดินไปไหนนี่หนึ่ง เดินไป ถ้ามันมีสติสัมปชัญญะรอบหมด ท่านหนึ่งของท่าน นี่สุขภาพจิตที่ดีงาม สุขภาพจิตที่ดีเพราะอะไร

เพราะเราในปัจจุบันนี้เราไม่นั่งสมาธิ ในปัจจุบันนี้เราเดิน เราทำหน้าที่การงานของเราอยู่ เราก็มีสติสัมปชัญญะอยู่กับการกระทำนั้น มันไม่ออกเลยไปมากกว่านั้นไง อย่างเรา เราทำหน้าที่การงานของเราอยู่ แต่มันคิดนอกเรื่องนะ เป็นห่วงเรื่องนั้น เป็นห่วงเรื่องนี้ เป็นห่วงเรื่องนั้น เป็นห่วงไปหมดเลย ทั้งๆ ที่บอกว่าทำงานอยู่นะ นี่เวลาถ้ามันไม่ปกติ ไม่ชำนาญจะเป็นแบบนี้

ฉะนั้น สิ่งทีบอกว่ที่มันหลุดไปแล้ว

หลุดไปก็เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดาของจิตที่มันมีอาการอย่างนั้น แต่มีอาการอย่างนั้นก็ไม่ปัญหา มันไม่เสียหาย แต่มันเป็นประสบการณ์ของผู้ที่ปฏิบัติเิง

เวลาเขาบอกว่าเขาทำสมาธิของเขา พอเราทำสมาธิ เคยทำสมาธิ เข้าสมาธิแล้วออกสมาธิ ไม่ให้ออกพรวดพราด นับ ๑ ๒ ๓ ๔ นั่นก็ประสบการณ์ที่ถูกต้องดีงาม มาคราวนี้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วหายไปเลย มันก็เป็นประสบการณ์อันหนึ่งว่า

หนึ่ง ประมาทไม่ได้ เราต้องมีสติระวังตลอดเวลา เห็นไหม จิตนี้มันไวมาก ไวมากเราก็พยายามฝึกหัดจนสติเราทันมันหมด

สติ มหาสติ เวลาทำสมาธิ ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นธรรมๆ แล้ว

เราไม่ยากพูดเิง เวลาพูดแล้วคนมันจะเอาตาม มันจะซึ่เกี่ยวเิง

กำหนดปั๊บ ถอยหลังเข้าสมาธิหมดละ เพราะสมาธิมันอยู่ที่กำหนดนั้น

แล้วเวลาพุทโธๆ มันห้าม ห้ามว่าปล่อยพุทโธหรือพุทโธหาย คำว่า “พุทโธหาย” พุทโธหายนี่เิง

ภาวนาว่า ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วหายไปเลย

หายไปเลยก็ลงภวังค์หมด

เวลาถ้ามันหายไปเลย ทำไมครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เวลาพุทโธๆ จนพุทโธมันหายไป

พุทโธมันหายไป มันหายไปด้วยสติสัมปชัญญะ มันหายไปด้วยความพร้อม มันหายหมดเลย อย่างเช่นเราเอาเงินหนึ่งล้านไปฝากธนาคาร หายหมดเลย ธนาคารเอาไปหมดเลย แต่มันมีตัวเลขใน เงินหนึ่งล้านไปฝากธนาคาร แล้วเงินไปไหนล่ะ ก็อยู่ในธนาคาร หายจากเราไป

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธๆๆ จนมันพุทโธไม่ได้ต่างหาก มันไม่ได้หายไปไหน แต่มันเป็นภาษาพูดไป ภาษาพูดว่าพุทโธๆ จนพุทโธหาย

พอพุทโธหาย พวกเราก็ตั้งใจจะให้มันหายไง แกล้ง แกล้งให้มันหาย

เขาไปธนาคาร เขามีเงินเขาไปฝากธนาคาร บัญชีเขาก็ขึ้นตัวเลขหนึ่งล้าน ใส่ว่าไม่มีอะไร เราสมมุติว่าเรามีหนึ่งล้าน แล้วเราไปฝากไว้หนึ่งล้าน เราก็สมมุติว่าในบัญชีเรามีหนึ่งล้าน แต่ไม่มีเลย มันต่างกันอย่างนี้

เราพุทโธๆ พุทโธหายๆ แล้วทุกคนก็ต้องการตรงนั้น

พุทโธไปเถอะ พุทโธไปเรื่อยๆ อย่าให้หายนะ

แล้วถ้ามันจะหาย มันจะหายโดยข้อเท็จจริงโดยธรรมชาติ เรานึกพุทโธๆ พุทโธจนละเอียด พุทโธจนมันไม่พุทโธเลย จนมันไม่พุทโธ มันพุทโธไม่ได้เพราะอะไร มันพุทโธไม่ได้เพราะมันไม่เสวยอารมณ์ มันเป็นอิสระในตัวของมันเอง

วิตก วิจารณ์ เรานึกขึ้นมันถึงมีพุท แล้วเราก็มายแบ่งเป็นพุทและโธ มันเลยเป็นวิจารณ์ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ ปล่อยว่างหมด จิตตั้งมั่น นั่นละสมาธิ

แต่เราก็พุทโธๆ ของเราไป พุทโธเพื่อจะเอา เอาสิ่งนี้ให้มันเป็นอิสระ ถ้ามันเป็นอิสระ จนพุทโธหาย มันพุทโธไม่ได้หรอก อธิปนาสมาธิ สักแต่ว่าปรากฏ สักแต่ว่า จิตรับรู้ในตัวมันเอง ไม่

รับรู้อาการที่สอง ไม่รับรู้ผลข้างเคียง ไม่รับรู้อะไรเลย เวลาถ้ามันลงอุปทานนะ ดับหมดอายตนะนี้ดับหมดเลย นั่นคือตัวพุทโธแท้

แต่คนที่ประพฤติดิปฏิบัติไม่ต้องถึงขนาดนั้น แค่จิตสงบระงับแล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญา พอจิตมันสงบเป็นสมาธิแล้วเวลาเราเห็นสิ่งใดเราก็ใช้สติปัญญาใคร่ครวญอย่างนั้น

ถ้าจิตของคนมันสงบแล้ว มันมีกำลังแล้ว เห็นอะไรเป็นธรรมดาหมดนะ เห็นใบไม้ร่วง เห็นคนทะเลาะกัน บอกเพราะคนเขาไม่คิดเขาถึงทะเลาะกัน เห็นอะไรก็แล้วแต่มันจะโน้มกลับมาเป็นแง่บวกของเราได้หมดเลย ถ้าจิตเป็นสมาธินะ

แต่ถ้าจิตไม่เป็นสมาธินะ เห็นใบไม้ร่วงมันก็ตี “ใบไม้ทำไมต้องร่วงให้เราเก็บให้เรากวาดด้วยละ ทำไมเราต้องมาเก็บมากกว่าอยู่ที่นี่” ถ้าจิตมันไม่สงบนะ ใบไม้ร่วงมันก็เป็นสิ่งที่กวนใจได้ คิดเป็นเรื่องจนเราทุกข์ เห็นเขาทะเลาะเบาะแว้งกัน “อืม! คนเขาทะเลาะเบาะแว้ง เดี่ยวเราก็จะทะเลาะคนอื่นต่อไปอีก” มันคิดเป็นสิ่งที่อุปสรรคของคนทั้งสิ้น ถ้ามันไม่มีสมาธิ

แต่ถ้ามีสมาธิ ใบไม้ร่วงมันเป็นธรรมดาเลยละ มันเป็นธรรมชาติ ใบไม้มันเกิดจากต้น จากกิ่งจากก้านของมัน เกิดจากกิ่งจากก้านของมัน พอมันเป็นใบไม้อ่อน ใบไม้แก่ เพื่อสังเคราะห์แสง เพื่อสังเคราะห์อาหารเข้าไปเลี้ยงลำต้นมัน ถึงหมดฤดูกาล หมดการใช้สอยแล้วมันก็สลด ใบมันทิ้ง มันเป็นธรรมชาติขึ้นมา แล้วต่อไปฤดูกาลหน้ามันก็จะมีใบไม้อ่อนผลิออกมา แล้วมันก็จะทำหน้าที่กรองเอาแสงเพื่อเอาสารอาหารเข้าสู่ลำต้น นี่ถ้าจิตเป็นสมาธิ ฉะนั้น พอจิตมันสงบระงับแล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญาๆ

ปัญญาจะเกิดเองไม่ได้ แล้วถ้าปัญญาๆ ของเรา ปัญญาเริ่มต้นเขาเรียกปัญญาอบรมสมาธิ คือปัญญาคิดแบบสามัญสำนึกของเรามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ จะตรึกจะตรองในปฏิจจสมุปบาท จะเป็นว่าอรรถกถา สิ่งนั้นมีถึงมีสิ่งนั้น สิ่งนั้นมีถึงมีสิ่งนี้ คิดอย่างไรมันก็เป็นโลกียะทั้งนั้นเพราะมันเป็นเรื่องโลกๆ เพราะมันไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิคือไม่มีกำลังของจิต เวลาคิดธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้แต่ท่องจำ ท่องจำแบบนกแก้วนกขุนทองไง

แต่เวลามันเป็นขึ้นมามันเป็นของเราเอง ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สาธุ นั่นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอมีสัมมาสมาธิมันเกิดของเรา นี่ของเราๆ มัน

เกิดเอง มันไม่ใช่ความจำ มันไม่ได้ไปฉ้อฉลใครมา มันเกิดจากการฝึกหัด พอจิตมันเป็นสมาธิ แล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญาๆ พอฝึกหัดใช้ปัญญาจนเป็นปัญญาของเราไป

อย่างเช่นปัญญาของหลวงตาพระมหาบัว จิตของท่านเปรียบเหมือนจุดและต่อม ปัญญาของหลวงปู่ขาว จิตของท่านเปรียบเหมือนเมล็ดข้าว ปัญญาของหลวงปู่บัว จิตของท่านเปรียบเหมือนขางคาน คานกฏี

จิตของแต่ละบุคคลเวลามันเกิดปัญญา ปัญญาที่มันเกิด มันเกิดมาจากสัมมาสมาธิ เกิดจากจิตตั้งมั่น เกิดจากมีคุณธรรมในใจ มันพัฒนาเป็นปัญญาของตน ไม่ได้ไปแย่งไปชิงไป โกงใครมา มันเป็นภาวนามยปัญญาเกิดจากการกระทำ จากการฝึกหัดนี้ไป

พอจิตมันสงบระงับแล้วเราก็ฝึกหัดใช้ปัญญาของเราๆ ฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ไตร่ตรอง ไตร่ตรองในการก้าวการเดินการอยู่ของเรา พิจารณาได้หมดนะ มันเป็นธรรม แล้วเป็นธรรมไม่เป็นธรรมธรรมดาด้วยนะ มันเป็นธรรมมันมีรสชาติด้วย รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง รสของสติธรรม

เวลามันพุ่งมันช่าน มันทุกข์มันยาก มีสติสัมปชัญญะหยุดได้นะ เออ! นี่คือนะ สติ ตัวจริงมันเป็นอย่างนี้เนาะ สติในตำราก็ออย่างหนึ่งเนาะ

สติสามัญสำนึกของปุถุชนไง ปุถุชน คนที่สติมันคง สติอ่อนแอ มันเป็นเรื่องของเวรกรรม ของสัตว์ไว้ แต่เราฝึกของเรา เราฝึกขึ้นเดี๋ยวนี้ไป มันยับยั้งความพุ่งช่านได้ ยับยั้งความคิดผิดได้ ยับยั้งความทุกข์ความร้อนได้ อ้อ! นี่คือนะ สติเนาะ

เวลาเป็นสมาธิๆ ถ้ามันสงบระงับเข้ามา ถ้ามันเป็นจริง ใ้โฮ! สมาธิมันเป็นอย่างนี้เนาะ ไม่ใช่ว่างๆ ว่างๆ อย่างที่เราเคยคิดไป ว่างๆ ว่างๆ ว่างๆ มันก็สร้างอารมณ์ว่าเป็นสองอยู่วันยังค่ำ

เป็นสมาธิก็เป็นสมาธิไป แล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นเกิดอย่างนี้ นี่ฝึกหัดใช้จนมันเป็นไปได้ แล้วมันทำของมันขึ้น มันจะเจริญของมันขึ้น

นี่พูดถึงว่า เวลาผมนับ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วมันหายไปไหน สิ่งของมันหลุดไปมันคืออะไร

นี่มันเป็นอาการ อาการของจิตมันเป็นไปได้หลากหลาย หลวงปู่มั่นท่านบอกไว้ “จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก”

จิตนี้เป็นได้หลากหลายนัก มันเป็นไปได้ทั้งหมด เป็นเปรตก็ได้ เป็นเทวดาก็ได้ เป็นอสุรกาย เป็นได้หมดเลยถ้ามันโดนกิเลสครอบงำ เวลามันมีคุณธรรมครอบงำนะ เป็นเทวดาก็ได้ มนุสสเทโว เป็นเทวดาก็ได้ เป็นมนุษย์ก็ได้ มันเป็นไปได้ทั้งนั้น เป็นได้ด้วยสติปัญญาฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดอย่างนี้

จิตของเรามันต้องได้รับการอบรมบ่มเพาะ ได้จากการฝึกหัด ฝึกหัดจากการกระทำ เราฝึกหัดที่เรามีสติปัญญานี้

เราฝึกหัดๆ ฝึกหัดอะไร

โอ้โฮ! เรียนจบมาทำงานเยอะแยะ โอ้โฮ! เป็นเจ้าของบริษัทใหญ่โตเลย

นั่นของโลกเขา

ฝึกหัด ฝึกหัดจนรู้เท่าทันตัวเองนั่นนะ สมบัติสาธารณะเป็นสมบัติสาธารณะ สมบัติของเรา ถ้าใครมีคุณธรรมในหัวใจมันจะเป็นประโยชน์กับโลก เป็นประโยชน์ทั้งตัวเราด้วย เป็นประโยชน์ทั้งเขาด้วย แต่ถ้าจิตใจมันไม่เป็นธรรมนะ เป็นโทษกับเรา

มีเศรษฐีมากมายมหาศาลไม่กล้าใช้ตังค์ มีเงินมากมาย ความเป็นอยู่ไม่เคยใช้ให้มันสมฐานะของความเป็นมนุษย์เลย ตังค์นี้หายาก ของนี้หายาก แล้วไม่ใช่ไม่สอยทั้งสิ้น เป็นโทษทั้งตัวเอง เป็นโทษทั้งเงินทอง เป็นโทษทั้งคนอื่นก็ไม่ได้ประโยชน์

แต่ถ้าเป็นธรรมๆ เราก็ได้ประโยชน์ โลกก็ได้ประโยชน์ เพราะเศรษฐกิจมันหมุน ทุกคนได้ประโยชน์หมดเลยถ้าใจเป็นธรรม ใจมันไม่ทุกข์ไม่ร้อนจนเกินไป นี้อยู่ที่การฝึกหัด

ฉะนั้นบอกว่า ที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ แล้วมันหายไปไหน

หายไปได้ มันสะดุดได้ อันนี้ก็เป็นประสบการณ์อันหนึ่งว่า อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ ต่อไปมันจะมีแง่อน มันจะมีเล่ห์เหลี่ยมที่ทำให้เราผิดพลาด

หน้าที่ของกิเลสคือการทำลาย ทำลายคุณงามความดี ทำลายการกระทำ ทำลายที่เราจะสร้างประโยชน์กับตัวเราเอง กิเลสมันก็มาขัดแย้งขัดขาดตลอดไป แล้วถ้ากิเลสมันละเอียดกว่านี้จะหวั่นกว่านี้

โอ้โฮ! ปฏิบัติแล้วทุกคนต้องเชิดชูบูชา ทุกคนจะยกย่อง

แล้วเดี๋ยวจะรู้ว่ากิเลสมันจะยกย่องหรือไม่ หัวทิ่มปอเลยละ เดี่ยวเถอะ

แต่เรารู้จักมัน เราได้เห็นหน้ามัน เราได้มีการกระทำไป

ถ้าเราไม่ได้กระทำอะไรเลยนะ กิเลสเป็นเรา เราเป็นกิเลส คือความรู้สึกนึกคิดที่ปฏิญ์มานะความเห็นของเราเป็นเราทั้งสิ้น คิดสิ่งใด ทำสิ่งใดดังามไปทั้งสิ้น ทั้งที่การกระทำนี้เบียดเบียนคนอื่น ทำร้ายคนอื่นอยู่ตลอดเวลา มันก็ว่าเป็นความดังามทั้งสิ้น ถ้ากิเลสเป็นเรา

แต่ถ้ากิเลสไม่ใช่เป็นเรา เออ! อันนี้เป็นกิเลสเนาะ กิเลสคือความเห็นแก่ตัว กิเลสคือการทำลายเขา เออ! มันไม่น่าทำ เพราะการทำลายเขานั้นคือเท่ากับทำลายตัวเรา ยิ่งกว่าทำลายตัวเราด้วย เพราะมันเป็นกรรมของเราไป

การกระทำสิ่งใดก็แล้วแต่มันจะเป็นเวรเป็นกรรมของผู้ที่กระทำนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นสัจจะเป็นความจริงทั้งสิ้น แล้วเราโง่เขลา กิเลสมันปิดมันบังจนไปทำลายเขา สร้างเวรสร้างกรรม แล้วเมื่อไหร่ที่สิ่งที่เราทำนี้เราต้องไปชดใช้เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ที่ทำไปแล้วนี้เสียใจมาก

แต่ถ้าทำดีๆ ทำดีเราก็ได้ดี ทำดี ทำดีเพื่อความดี ทำดีไม่ต้องให้ใครรับรู้ ทำดีไม่ต้องมีใครรู้จัก ทำดีเพื่อความดีไป ทำดีเพื่อประโยชน์ แล้วแต่สัตว์โลกจะเห็นดีหรือเห็นชั่วมันเรื่องของเขา มันเป็นกรรมของสัตว์ ถ้าสัตว์โลกนัยน์ดวงตาเขาเบาบาง เขาก็รู้เองว่าดีหรือชั่ว แต่คนที่นัยน์ดวงตาเขาหยาบเขาหนา เขาก็ว่าอยากดัง อยากใหญ่ อยากสร้างความดี นั่นก็กรรมของสัตว์ ไม่ได้ทำความดีนั้นเป็นกรรมของสัตว์ไป

นี่พูดถึงว่าถ้าใจเป็นธรรมนะ ฉะนั้น ผีก็หายไป สิ่งที่มีมันหลุดมันหายไป มันสะกดคุณนิดหน่อย มันสะกดได้ มันไม่ราบรื่น

การกระทำของเราโดยทฤษฎีมันราบรื่น มันเป็นสเต็ปนะ ๑ ๒ ๓ ๔ ตามทฤษฎีไง แต่การกระทำมันอยู่ที่อุปสรรคของแต่ละบุคคล กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน มันเป็นกรรมทั้งสิ้น

เพราะลูกศิษย์หลงปุ้มมันเวลาทำสนทนาธรรม เราเป็นคนพยายามศึกษาไง เวลาวิทยานิพนธ์ เวลาธรรมที่มันเกิดแต่ในหัวใจของแต่ละองค์ไม่เหมือนกัน

พระอรหันต์เป็นเพชรน้ำหนึ่ง ลูกศิษย์หลงปุ้มมันทั้งสิ้น เวลาพิจารณาถึงขั้นสุดท้ายของใครของมัน ต่างคนต่างเป็นวิทยานิพนธ์ของแต่ละบุคคล เพราะเวรกรรมของคนมันไม่เหมือนกัน เวรกรรมของคนทำมาแตกต่างกัน แต่อริยสัจมีหนึ่งเดียว

ทำเหมือนกัน ทำถึงที่สุดแห่งทุกข์เหมือนกัน แต่วิธีการของแต่ละคน เพราะกิเลสมันหยาบมันหนาแตกต่างกัน นี่พูดถึงการกระทำนะ

นี่คำถามว่า เวลาผมนับ ๑ ๒ ๓ แล้วมันหายไปไหน

มันสะดุดเฉยๆ สิ่งที่มันหายไปมันก็หายไปแล้ว เราไม่ต้องจะไปติดตาม จะหาว่ามันคืออะไร แล้วเวลาทำต่อไปเวลามันปลี่ยนมันปลี่ยนมันจะหลอกมากกว่านี้อีก แล้วมันหลอกมากกว่านี้ แล้วถึงตอนนั้นก็แก้เป็นสเต็ปๆ แก้เป็นปัจจุบันๆ ไป ต้องแก้ไปอย่างนี้

การแก้จิตต้องแก้ตั้งแต่เริ่มต้นจนยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้

แล้ววิปัสสนาแล้วมันจะรู้ ถ้าคนยกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้วมันจะรู้เลย อ้อ! สมมติเป็นอย่างนี้ เพราะรสของธรรมไง ความรู้สึกนึกคิด เหมือนอาหาร รสชาติเป็นอย่างนี้ เวลายกขึ้นสู่วิปัสสนา อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ ภาวนามยปัญญามันเป็นอย่างนี้ เราก้าวต่อไป เวลามันสมุจเฉตพหวน อ้อ! ขณะจิตที่มันสมุจเฉตพหวนดังเช่นชาดมันเป็นอย่างนี้ มันต้องมีสมบุรณ์แบบ เราไม่ดู ไม่ดู ไม่ไปกว้านเอาสมบัติของใคร แล้วไม่ทำให้เราทุกข์เรายาก

นี่พูดถึงผู้ที่ปฏิบัตินะ นี่เขาบอกจิตเขาหายไปไหน

ไม่ได้หายไปหรอก มันเป็นสะดุด มันเป็นเรื่อง เพราะกิเลสอวิชชามันอยู่กับเรา มันจะต้องเลื้อยเข้าก้ำอื มันจะต้องทำให้เราล้มลุกคลุกคลานไปอีกมากมาย เพราะยังกิเลสมันยังละเอียดย

เพราะเราจะได้คุณธรรมมันละเอียด มันยิ่งหลอกเอาเชื่อเลยละ มันจะหลอกเอาหัวปั่นเลยละ แต่เราก็มีครูบาอาจารย์คอยเป็นหลังอิง

เวลาหลวงตาท่านก็มีหลวงปู่เป็นผู้คุมครอง คุมครองในการปฏิบัติ เวลาของเรา เราปฏิบัติเราก็อยู่กับหลวงตา อยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ มีอะไรเราก็เข้าไปหาท่านทั้งนั้นนะ เพราะมันคิดเองไม่ได้

เวลาคิดไม่เป็นคิดไม่ได้นะ เวลาคนที่เก่งมาก เวลาปัญญาของตัวแก้ไม่ได้ ผงเข้าตาแก้ได้ยาก ผงเข้าตาใครจะเขียนให้ นี่เราหาครูบาอาจารย์ของเรามานะ นี่พูดถึงปฏิบัติ จบ

ถาม : เรื่อง “ผู้หัดเริ่มปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ”

กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ หนูเพิ่งเริ่มหัดนั่งสมาธิค่ะ อยากถามว่า วิธีการหายใจของผู้เริ่มหัดปฏิบัติ หายใจเข้าอย่างไรคะ หายใจแบบธรรมชาติอย่างเช่นที่เป็นอยู่ทุกวัน หรือดูที่สภาพลมกระทบที่จมูกอย่างเดียว หรือสูดลมเข้าพุททาว ปล่อยลมออกโธจนสุดลม แล้วดูลมที่จะกระทบจมูก

ขอพระอาจารย์ช่วยชี้แนะเจ้าค่ะ ฟังพระอาจารย์เทศน์เลยต้องหันมาปฏิบัติธรรมแล้วเจ้าค่ะ

และอีกคำถาม จิตส่งออก คิดออกไปทุกเรื่อง ท่านพระอาจารย์มีวิธีแนะอย่างไรเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าคนถามถามถึงการปฏิบัติ มันมีอยู่คำหนึ่ง “ฟังเทศน์ท่านอาจารย์จนต้องมาปฏิบัติ”

เออ! เทศน์นี้มันก็ไปขัดหูคนอื่นเหมือนกันนะ ไปทำให้คนได้คิดนะ

คำเทศน์ฯ เพราะว่าหลวงตาเวลาท่านพูด เวลาท่านเทศน์นะ ท่านบอกว่าเป็นหน้าที่ของท่าน หน้าที่ของหลวงตาพระมหาบัว ท่านอยู่กับหลวงปู่มัน เวลาพระที่พรรษาน้อยเข้าไปทำข้อวัตรปฏิบัติกับหลวงปู่มัน หลวงปู่มันท่านสั่งไว้เลย “ต่อไปท่านจะฟังใคร ให้ฟังมหานะ มหาดีทั้งนอกทั้งใน” แล้วหลวงตาพระมหาบัวท่านก็ได้ฝึกหัดมาจากหลวงปู่มัน

ฉะนั้น คนที่เกิดในธรรมๆ เวลาเกิดในธรรมมันเป็นหน้าที่ใจ หน้าที่ท่านบอกท่านทำ หน้าที่ของท่าน ท่านได้แสดงธรรม เกิดในธรรม มีคุณธรรมในหัวใจแล้วพอพูดอะไรก็เป็นธรรม

คนที่เป็นธรรมพูดอะไรก็เป็นธรรม

คนที่เป็นกิเลสพูดธรรมะมันก็เป็นกิเลส

คนที่เป็นกิเลสนะ มันพยายามพูดอริยสัจๆ มันเป็นส่วนสัตว์ มันไม่ใช่อริยสัจ ส่วนสัตว์ ของกิเลสใจ

แต่ถ้ามันเป็นอริยสัจนะ ถ้าเป็นธรรมๆ นะ พูดเรื่องดีๆ มันก็เป็นธรรม ชี้โลก ชี้โกรธ ชี้หลง เห็นไหม ถ้าใจเป็นธรรมๆ ใจ

ท่านถึงบอกเป็นหน้าที่ของท่าน ท่านได้ทำหน้าที่แล้ว คือท่านได้แสดงธรรมแล้ว ต่อไปก็เป็นหน้าที่ของผู้ฟัง ของชาวพุทธว่าจะได้ประโยชน์มากหรือน้อยแค่ไหน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาฟังเทศน์ท่านอาจารย์จนต้องปฏิบัติใจ

เราก็ทำหน้าที่ของเรา เราทำหน้าที่ของเรา เพราะเวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ หลวงตาพระมหาบัวท่านเรียนจบมหา เวลาท่านจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา จบมหาแล้วนะ ยังว่านิพพานมีจริงหรือเปล่าๆ ถ้ามีใครบุคคลคนหนึ่งชี้ให้เห็นว่ามีจริง คือมีพยานยืนยันว่าจริง สละชีวิตเลย

ขึ้นไปหาหลวงปู่มนัง

มหา มหานิพพานหรือ นิพพานอยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่ในตำรา เพราะเรียนเป็นมหามา นิพพานมันก็ยังเป็นชื่อ มันไม่ได้อยู่ในภูเขาเลากา ไม่ได้อยู่ในอวกาศ ไม่ได้อยู่ในใดๆ ทั้งสิ้น อยู่ในใจของสัตว์โลก สัตว์โลก สัตว์โลกที่ทุกข์ๆ ยากๆ นี่ สัตว์โลกที่มีความทุกข์ในใจนี้ ถ้านิพพานมันอยู่ตรงนั้น ทุกข์ดับมันก็ดับทุกข์นั้นนะ อยู่ที่ใจนั้นนะ

นี่เวลาหลวงปู่มนังยืนยัน ท่านสละทั้งชีวิตเลย

นี่ก็เหมือนกัน เวลาท่านแสดงธรรมๆ ท่านบอกว่าเป็นหน้าที่ของท่าน แต่ผู้ที่ฟังได้ประโยชน์มากน้อยแค่ไหนก็เป็นเรื่องหนึ่ง

นี่พูดถึงว่า เวลาเราออกประพฤติปฏิบัติเราก็โดนครูบาอาจารย์ที่มันไม่เป็นจริงเป็นจัง นี่หัวปั่นมาเหมือนกัน สุดท้ายแล้ว เริ่มต้นจากการตอบปัญหาๆ ก็ตรงนี้ เพราะเราก็เป็นเหมือนพวกโยมนี่แหละ เราก็ไปหาครูบาอาจารย์เหมือนกัน แล้วก็หัวปั่นมาแล้วตลอด พอสุดท้ายพอเริ่มตั้งหลักได้นะ เฮ้ย! นี่มันหลอกกูทั้งนั้นเลยนี่หว่า ตั้งแต่นั้นมาไม่ฟังใครเลย ไม่ฟังใครทั้งสิ้น

เวลาครูบาอาจารย์ เราหาครูบาอาจารย์ เพราะอะไร เพราะครูบาอาจารย์ท่านพูดที่ไร มันผ่ากลางหัวใจ ผ่ากลางหัวใจเลย ท่านไม่สนใจใครทั้งสิ้น ท่านผ่ากลางหัวใจ คำพูดของท่านมันเหมือนขวานผ่าซาก ผ่าหัวกิเลสเลย

เออ! ไช้ เออ! ไช้ แล้วก็พยายาม

เออ! ไช้ยังไม่ได้นะ เออ! ไช้คือว่าแก้ความเห็นต่าง แก้ความสงสัย แล้วพอเออ! ไช้แล้วก็ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาต่อเนื่องไป เออ! ไช้ก็พยายามบุกเบิกต่อเนื่องไปๆ จนทำเป็นขึ้นมาบ้าง จนทำเป็นขึ้นมาบ้างแล้วก็ฝึกหัดมา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาคำถามนะ ฟังเทศน์ท่านอาจารย์จนต้องปฏิบัติแล้ว แล้วเวลาปฏิบัติเริ่มหัดใหม่ ลมหายใจจะหายใจธรรมดาหรือหายใจแบบพิเศษ

จะหายใจอย่างไรก็ลมหายใจนี้แหละ ไม่มีหายใจพิเศษดีเยี่ยมมาจากไหนหรอก

แล้วเราก็ฟังมา “หรือจะต้องลมหายใจยาวๆ”

นี่มันเป็นวิธีการสอนของผู้ที่เขาจำตามทฤษฎีมา เวลาลมหายใจเข้าต้องปลายจมูกเข้าไปถึงตรงลิ้นปี่ ตามลมหายใจเข้าไป เวลาลมหายใจออกก็ตามลมหายใจออกมา...ไม่ต้อง

วิธีการสอนเป็นวิธีการสอนจากครูบาอาจารย์ที่ท่านชอบสิ่งใด ท่านค้นคว้ามาได้แค่ไหน มันก็ได้แค่นั้นนะ นั่นวิธีการ แต่เราวางไว้หมดเลย เอาที่พระพุทธเจ้าบอก กรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทธานุสติ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอานาปานสติ ลมหายใจของท่าน ตอนนั้นเขาบอก พระพุทธเจ้าไม่ได้พุทโธ ก็พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้จะเอาพุทโธมาจากไหน เพราะพุทโธมันยังไม่เกิด พุทโธเกิดต่อเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วพุทโธถึงเกิด

พุทโธคือพุทธร พุทโธคือพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้าคือในใจของพระพุทธรเจ้า แต่ตอนนั้นพระพุทธรเจ้ายังไม่ได้เป็นพระพุทธรเจ้า มันยังไม่มีพุทโธ ท่านก็กำหนดลมหายใจอานาปานสตินี้ ใจ ลมหายใจอยู่ที่ปลายจมูก ดูลมหายใจไปเรื่อยๆ กำหนดลมหายใจเพราะอะไร

เพราะเวลาท่านระลึกถึงตอนที่ท่านเป็นราชกุมาร พระเจ้าสุทโธทนะไปทำแรกนาขวัญ แล้วก็ให้ท่านนั่งอยู่บนโคนต้นหว่า ท่านเด็ก ท่านกำหนดอานาปานสติของท่านเรื่อยๆ เพราะอำนาจวาสนาของพระโพธิสัตว์ใจ จิตมันเป็นสมาธิได้ พอเป็นสมาธิได้ อันนั้นมันฝังใจ

เหมือนเราที่ปฏิบัติฝึกหัดกันนี้ ถ้าใครทำสมาธิได้หนึ่งมันจะฝังใจมาก แล้วการฝังใจ อันนั้น นั่นนะเป็นต้นทุนของท่าน แล้วท่านไปประพฤติปฏิบัติอยู่ ๖ ปีก็จะไปฟังคนอื่นใจ ไม่ได้คิดถึงต้นทุนเดิมของตนใจ

พอปฏิบัติ ๖ ปีจนจนตรอก เพราะมันไม่มีใครรู้จริงเลยนี้หว่า ก็เลยมาระลึกถึงโคนต้นหว่านี้ใจ ฉันทาหารของนางสุชาดาแล้วกำหนดอานาปานสติแบบโคนต้นหว่านี้ใจ ราชกุมารหายใจ มีสติรับรู้กับลมหายใจของตน

นี่ก็เหมือนกัน หายใจธรรมดานี้แหละ แต่ตั้งสติแล้วมีการรับรู้ คือจิตต้องรับรู้ลมใจ

ลม ถ้าลมมันเป็นของวิเศษ พายุมาลมมันพัดกระเจิดกระเจิงหมดเลย บ้านนี้ราบหมดเลย ลมมันทำลายบ้านเรือนของคนไปมากมายมหาศาล ลม เขาเอามาเป็นอุตสาหกรรมในการทำอุตสาหกรรมเรื่องลม เขามีมหาศาล มันก็เป็นธรรมชาติของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

แต่ลมหายใจมันจะเป็นอานาปานสติเพราะจิตของเรามันรู้ลม

มันสำคัญตรงจิตของเราใจ

จิตของเรา เราปล่อยเร่ว่อน ปล่อยให้มันเป็นอิสระ ก็เลยเป็นเรา เราเป็นกิเลส มันคิดไป ร้อยแปด คิดจนมันเป็นพระอรหันต์ ๕ รอบแล้วนะ มันคิดจนว่ามันเป็นพระอรหันต์ ๕ รอบยังไม่ได้เป็นอะไรเลยละ นี่เราปล่อยปละละเลยใจ

ทีนี้เราเอาจิตมากำหนดที่ลม พอกำหนดลม คิดเป็นอิสระไม่ได้ มันไปไหนไม่ได้ มันต้องอยู่กับลมของเราไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น ลมหายใจเราธรรมดานี้แหละ แล้วกำหนดรู้ กำหนดรู้ที่ปลายจมูกนี้ กำหนดลม แล้วถ้าเข้านึกพุทก็ดี ออกนึกโธก็ดี เพราะพุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ ลมหายใจนี้เป็นอานาปานสติ เราเอามารวมกันมันจะได้เป็นรูปธรรมไป

ลมก็จับไม่ได้ พุทโธก็ไม่รู้จัก อะไรก็ อยู่! มันยุ่งไปหมดเลย อยู่! มันวุ่นวาย เฮ้ย! จะทำดี ทำไมมันยุ่งขนาดนี้วะ

ใช่ เพราะมันเป็นความละเอียดอ่อน มันเป็นเรื่องของนามธรรม เรื่องของหัวใจ หัวใจที่ประเสริฐ เวลาสิ่งที่จะเป็นที่พึ่งของหัวใจนี้มันเป็นเรื่องที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนๆ

ฉะนั้น คนที่จะประพฤติปฏิบัติ หัวใจของคนจะต้องมีศรัทธาความเชื่อใน พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา จะทำคุณงามความดี ทาน ศีล ภาวนา ทานเป็นเรื่องของทาน ศีลเป็นเรื่องของศีล ตอนนี้จะฝึกหัดภาวนา

ฝึกหัดภาวนา จิตกำหนดรู้ที่ลม สำคัญที่จิต เพราะอะไร เพราะเราค้นหาตัวมัน ลมก็มี อยู่แล้ว แต่ถ้าจิตกำหนดลม เห็นไหม จิตกำหนดลม มันกลับไปเอาตัวจิตให้มันกำหนดลมให้มัน ชัดเจนขึ้นมา พอชัดเจนขึ้นมา หายใจธรรมดา

อธิบายมาก เดี่ยวเหมือนที่ว่าเขาหายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ ตามเข้าไป

มันตามมันเป็นการเคลื่อนไหว ลมนี้ก็เคลื่อนไหว สมาธิคือตั้งมั่น ไม่ใช่เคลื่อนไหว แล้วเอาสิ่งที่เคลื่อนไหวไปจับการเคลื่อนไหวมันก็เคลื่อนไหวไม่จบไม่สิ้นไป

เราเคลื่อนไหวเพื่อเอาความนิ่ง นิ่งคือสัมมาสมาธิไง ฉะนั้น จิตกำหนดรู้สี่กล

กำหนดลมกำหนดอะไร

กำหนดความรู้สึกอื่นๆ ที่ปลายจมูกนะ ฝึกหัดอย่างนี้ เริ่มต้น ลมหายใจธรรมดา ไม่ต้องตามเข้าตามออกอะไร ใช้นั้นมันเป็นวิธีการที่ว่า ของฉันมันมหัศจรรย์กว่าของเธอ ของฉันดีกว่าของเธอ ของเธอดีกว่าของฉัน...ไม่ใช่หรอก

ของฉันคือจะเอาใจนิ่ง เอาสัมมาสมาธิ อย่างอื่นจะของใครดีของใครชั่ว เชิญตามสบาย เรื่องของเขา เรากำหนดลมของเรา กำหนดลมเฉยๆ

นี่พูดถึงว่า หายใจอย่างไรเจ้าคะ หายใจแบบธรรมดาหรือหายใจแบบพิสดาร

หายใจธรรมดานี้แหละ ลมก็คือลม จิตก็คือจิต ทุกอย่างเป็นของธรรมดาทั้งสิ้น แต่เรามองข้ามและไม่รู้จักของที่มีอยู่กับเรา

จิตนี้สำคัญมาก จิตวิญญาณของคนสำคัญมาก จิตวิญญาณของคนที่ดีทำให้คนคนนั้นเป็นคนดีมาก จิตวิญญาณของคนชั่วทำให้คนชั่วทั้งตัวเองและทำลายทั้งประเทศชาติ ทำลายทั้งบุคคลคนอื่นทั้งสิ้น

จิตสำคัญมาก

ฉะนั้น จิตของเรามันจะดีหรือมันจะชั่วมันเป็นนามธรรม มันอยู่ในหัวใจของเรา แต่ตอนนี้เราอยากจะค้นคว้า อยากจะพิสูจน์ว่าจิตเราจะดีหรือจิตเราจะชั่วแค่ไหน เราถึงเอาจิตนั้นมากำหนดลมหายใจ แล้วกำหนดลมหายใจรู้สึกอยู่อย่างนี้ รู้สึกอยู่อย่างนี้ ทำอยู่แค่นี้

ไอ้ที่คำถามมาจะยาวจะสั้น จะอะไร วางไว้ก่อนนะ ไม่ต้องเอามาเป็นโจทย์ ไม่ต้องเอามาเป็นข้ออ้างอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน มันเป็นทฤษฎีที่ทุกคนคิดค้นขึ้นมา แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับใครไม่เป็นประโยชน์กับใคร วางไว้ก่อน

ของเราไง ของเรากำหนดลมหายใจเข้า ถ้ากำหนดลมหายใจเข้านี้ก็พุท ลมหายใจออกนี้ก็โธ ทำของเราเป็นพื้นฐานนี้แหละ นี่เป็นพื้นฐาน นี่ข้อที่ ๑.

และอีกคำถามหนึ่ง จิตส่งออก คิดออกไปทุกเรื่อง

เพราะจิตส่งออก คิดออกไปทุกเรื่อง มันโดยธรรมชาติ ธรรมชาติของผู้รู้ จิตส่งออกเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องของจริง มันเป็นเรื่องธรรมชาติอยู่แล้ว แล้วไอ้ที่กำหนดลม กำหนดลมก็ตรงนี้ไง

กำหนดลมหายใจ ลมหายใจก็ให้มันอยู่ที่ลม ให้มันอยู่แค่นี้ที่ลมพอ ไม่ให้มันออกไปไหนเลย นี่ไม่ส่งออก แต่มันทำยาก ทำยากเพราะกำหนดที่ลมแล้วมันก็มีแทรกซ้อนเข้ามา แทรกซ้อนเข้ามา ถ้ามันแทรกซ้อนเข้ามานะ บอก ไม่เป็นไร เริ่มต้นใหม่ ไม่เป็นไร เริ่มต้นใหม่ อย่าไปเสียใจ

เวลานั้นกำหนดลมแล้ว แหม! ฉันจะทำดีนะ ไม่มีใครส่งเสริมเลย พอกำหนดแล้วก็มีอันนี้แทรกเข้ามาๆ

แทรกเข้ามาคือกิเลส กิเลสมันอยู่กับเรา กิเลสมันมีอยู่ในหัวใจ แล้วไม่ให้มันแสดงตัวเลย หรือ ไม่ให้มันออกมาขัดขวางเลยหรือ มันก็ออกมาเป็นเรื่องธรรมดาไป

ฉะนั้น เวลาเรากำหนดลมหายใจ มันจะแทรก มันจะส่งออกอย่างไร ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ เราจะไม่ไปกับมัน เรากำหนดอยู่ที่ลม ไม่ให้มันออกไปนอกที่ลมนี้

แล้วออกนอกที่ลมนี้หรือพุทโธนี้ มันเหมือนผู้หัดเล่นเทนนิสใหม่ๆ เขาไม่มีคนตีด้วย เพราะคนหัดใหม่มันตีไม่เป็น แล้วคนเขารำคาญ ก็เลยต้องตีเข้ากำแพงไง เวลาเราตีลูกเทนนิสเข้ากำแพง ลูกเทนนิสจะเด้งกลับมาหาเรา

พุทโธ กำหนดลมหายใจทั้งหมด เรากำหนดที่ลม มันจะกลับเข้ามาสู่ที่ใจของเรา กลับมาสู่ที่ใจของเรา มันไม่ส่งออกไปข้างนอกไป

ความคิดส่งออก พลังงานส่งออกทั้งหมดไปเลย กำลังที่มีอยู่ก็ส่งออกหมดเลย กำหนดอยู่ที่ลมๆ มันจะกลับเข้ามาที่ใจ กำหนดที่ลม กำหนดที่พุทโธ มันจะกลับเข้ามาที่ใจ แล้วถ้ามันกลับมาที่ใจได้ กลับมาที่ใจได้มันนิ่ง มันถึงเป็นข้อเท็จจริง

การส่งออกก็ส่งออกจากความนิ่งนี้แหละ แต่ความนิ่ง ความนิ่งแต่เคลื่อนไหวอยู่ ความนิ่งแต่เคลื่อนไหวอยู่เพราะอะไร เพราะมันเป็นขันธ์ มันเป็นพลังงาน

ชีวิตนี้คือพลังงาน พลังงานที่ส่งออกนี้ไง แล้วพลังงานที่เป็นนามธรรมที่ไม่มีใครรู้ใครเห็นได้นี่ไง แล้วเรามากำหนดลมหายใจ เรากำหนดพุทโธอยู่นี่ไง ความเคลื่อนไหวที่เป็นนามธรรมที่ไม่มีใครเห็นอย่างนี้ เราจะเป็นปัจเจกตั้ง เราจะเป็นสันติภูมิโก

คนที่ทำสมาธิได้มันจะรู้พลังงานที่นิ่งในใจของตน แล้วความพลังงานที่นิ่งนี้เป็นสมถกรรมฐาน พื้นฐานของการฝึกหัดค้นคว้าหาใจของตนไป

การทำสมาธิ การทำสมาธิก็เพื่อสมาธิ เพื่อใจของเราเนี่ยแล้ว ถ้าทำสมาธิแล้ว สมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน เกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ที่จะมา

ค้นคว้าหาสิ่งที่เป็นนามธรรม อยู่ในความเคลื่อนไหวอันนี้ที่มันมีสิ่งแทรกซ้อนคืออนุสัยไ อนุสัย
อวิชชา อยู่ในใจดวงนี้ไง แล้วถ้าไม่เห็นกิเลส ไม่รู้จักกิเลส ภาวนาไม่เป็น มันจะไม่เห็นอะไรเลย
ไ

นี่คือการฝึกหัด ฉะนั้นว่าคำถาม “จิตส่งออก คิดออกไปทุกเรื่อง ท่านอาจารย์มีวิธีการ
อย่างไรเจ้าคะ”

ก็ฝึกหัดนี้แหละ การฝึกหัด มันอยู่ที่วณานะ แคบอกว่่าฟังเทศน์ท่านอาจารย์จนต้อง
ออกมาปฏิบัติ มีวณานะแล้วแหละ มีวณานะ คิดได้ วณานะของคนนะ คิดได้ คิดเป็น หาเหตุผล
นี่คือวณานะ แต่ถ้าไม่คิดได้คิดเป็น ไม่เคยคิดอะไรเลย ปล่อยชีวิตไหลไปตามโลกให้กิเลสมันบง
การชีวิตอยู่ตลอดเวลา คิดไม่ได้ รู้ไม่ได้

คิดได้ คิดเป็น มันเริ่มเป็นวณานะแล้ว แล้วพอคิดได้คิดเป็น คำถาม แล้วจิตส่งออกทุก
เรื่อง คิดไปทุกเรื่องเลย

มันเป็นธรรมชาติของมัน ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้แหละ เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนี้
มันถึงเป็นสามัญสำนึกของมนุษย์ไ เพราะมนุษย์ต้องมีความคิด มีการสื่อสารกัน แล้วก็มีศีลมี
ธรรมเข้ามาเพื่อกกรอง เข้ามาเพื่อจัดระบบความคิด ประเพณีวัฒนธรรมเพื่อความสมานสามัคคี
ในมนุษย์นั้นไ

เวลามนุษย์ต่างไ มนุษย์แต่ละบุคคลให้คิดโดยอิสระมันก็เอาแต่ความโกรธ เอาแต่แรง
ขับเคลื่อนของใจกระทบกันยุ่งไปหมดเลยละ

ฉะนั้น พอมีสีลมีธรรม เก็บไว้ อันนี้มันผิดมารยาท อันนี้พูดไม่ได้ มันก็เก็บเข้ามาไ แต่
ถ้าเป็นสมาธิมันจะล้างหมดเลย เพราะมันจะนิ่ง

สิ่งที่เคลื่อนไหวที่เร็วที่สุดแล้วมันหยุดนิ่งได้ มันจะมีพลังงานที่สุด แล้วพลังงานที่มันเป็น
จริงขึ้นมามันถึงเกิดความมหัศจรรย์ ถ้าเป็นสัมมาสมาธิโดยข้อเท็จจริง

แต่มันเป็นภวังค์ มันเป็นภวังค์ มันเป็นอาการ อารมณ์ มันเป็นอารมณ์ว่างๆ ว่างๆ ใ้ที่
ว่างๆ ว่างๆ มันเป็นอารมณ์ มันเคลื่อนไหว มันไหวของมัน แต่มันไหวโดยผลกระทบออกไปว่า
เป็นความว่าง ไปคิดเรื่องอื่น

แต่ถ้าเป็นตัวมันจริงๆ นะ นี่ สิ่งที่เคลื่อนไหว อาการที่มันเคลื่อนที่มันไม่เคลื่อนออกไป แล้วถ้ามันรู้ล่ะ โอ้โฮ! โอ้โฮ! โอ้โฮ! นี่คือนั่นแหละ นี่คือนั่นแหละ นี่คือนั่นแหละ

ที่การเกิดเป็นมนุษย์ที่มีจิตวิญญาณ ผีๆ กลัวผีๆ มันเป็นผี ไม่เห็นตัวเงิ แต่พอมันเป็น เรามันเป็นผีอยู่กลางหัวใจนี้ไง ปฏิสนธิจิต ตัวนี้ ตัวผีตัวนี้ ตัวผีตัวเรา นาย ก. นาย ข. นาย ง. ตัว ผีนี้แต่ไม่เห็นผี พอมันเป็นสัมมาสมาธิ เออ! นี่ผี เห็นจิตของตนชัดๆ สัมมาสมาธิไม่ใช่ผี

พุทธะ พุทธโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เอวัง