

แรงงาน

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๙

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

ถาม : ข้อ ๓๑๘๖. เรื่อง “ขอหนังสือ”

ตอบ : ขอหนังสือนี้ต้องมาเอาเอง เราไม่มีคนส่งให้แล้วละ ตอนนี้อยู่คนเดียวแล้วนะ ไม่มีใครเป็นหมู่คณะแล้ว ฉะนั้น ขอหนังสือต้องมาเอาเอง ไม่ส่ง เพราะมันเป็นภาระมาก งานมันเยอะเกินไป พระกรรมฐานเขาหลบๆ หลีกๆ ขึ้นมาเพื่อความสงบระงับ ใ้ฉันมีแต่ภาระทั้งนั้นนะ แล้วภาระขึ้นมาแล้ว เวลาใครทำหน้าที่การงานแล้วก็จะมาทวงบุญทวงคุณใจ เหนื่อยนะ ทำเยอะนะ

ต้องมาเอาเอง ไม่ส่ง จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๘๗. เรื่อง “บิณฑบาตแล้วเกิดอาการตึงที่หน้าผาก”

หลวงพ่อกับ รบกวณขอคำแนะนำครับ ผมบิณฑบาตคาพระปัจเจกโพธิ์ในอริยาบถนั่งสมาธิ แล้วรู้สึกตึงที่หน้าผาก จึงมาจับความรู้สึกที่หน้าอกแล้วภาวนา แบบนี้ใช้ได้ไหมครับ

แต่เวลาเดินจงกรม ผมบิณฑบาตแล้วจับความรู้สึกที่กลางอก ก็รู้สึกไปได้ดี ผมทำถูกไหมครับ

แต่ตอนนี้มีอาการ เวลานั้นสมาธิได้สักพัก น้ำลายจะไหลออกมา ต้องกลืนน้ำลายตลอด ต้องแก้ไขอย่างไรครับ

ตอบ : ถ้าพูดถึงเหตุผล มันมากมายมหาศาล มันมีเหตุผลที่หักล้างกันทั้งนั้น แต่ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติใหม่ ฝึกหัดปฏิบัติใหม่ คนที่เรียนจบแล้วเขาต้องฝึกงาน คนที่ทำงานแล้วมีประสบการณ์ ประสบการณ์ทำงาน ๕ ปี ๑๐ ปี เขาให้คำวิชา

ไฉนก็เหมือนกัน เวลาฝึกหัดปฏิบัติใหม่ อาการร้อยแปดพันเก้าทั้งนั้น แต่เราฝึกหัดปฏิบัติของเราไป แล้วฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นข้อเท็จจริงอย่างนี้ ถ้าเป็นข้อเท็จจริงอย่างนี้หมายความว่า เราเข้าไปเผชิญกับความจริงในหัวใจของตน

แต่ถ้าเราส่งออกไป ไฉนจะเป็นไฉนนี้ ไฉนจะเป็นไฉนนั่น นั่นนะจินตนาการทั้งนั้น แล้วนั่นจินตนาการทั้งนั้นนะ นั่นนะหลับร้อยเปอร์เซ็นต์ หลับร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะอะไร เพราะมันทั้งบ้านมันไฉ

พุทโธๆ พุทโธที่กลางหัวอก เรายรักษาพื้นที่ของเรา รักษาบ้านของเรา

เวลามันส่งออกไปนะ โอ้ย! มันมีสติ มันจะเป็นสมาธิ มันจะเป็นปัญญา มันจะลงสมาธิ

หลับหมดเลย มันส่งออกไป

ฉะนั้น คำบริกรรมนี้สำคัญ คำบริกรรมสำคัญคือว่า เรายักษาภาวะแวดล้อมที่ใจของตน แล้วเวลาเรายักษาภาวะแวดล้อมนี้ในหัวใจของตน มันจะเกิดอาการที่ถามมานี้ทั้งนั้นนะ ผู้ปฏิบัติใหม่เป็นอย่างนี้หมด

ถ้าเป็นอย่างนี้หมดนะ เวลาพูดด้วยเหตุผล เราพูดไฉนานแล้วว่า พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ อาการที่วุ่นวายหมด

เวลาอาการมันตึงที่หน้าอก มันจะตึงที่นั่นที่นี้ เพราะอะไร เพราะว่าจิตนี้มันมหัศจรรย์ ธรรมชาติเราปล่อยปละละเลย มันก็ไปประสาของมันนะ ไปประสาธรรมชาติ แต่เราเริ่มควบคุม เราเริ่มฝึกหัด พอเริ่มฝึกหัด พอเริ่มมีการกระทำมันจะมีปฏิกิริยาร้อยแปด ร้อยแปดเพราะอะไร

นี่ไง สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ใครสร้างเวรสร้างกรรมสิ่งใดมาไง เช่น หลวงปู่ชอบ หลวงปู่ชอบเวลาท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ลูกศิษย์ลูกหาทุกชีใจมาก พยายามจะให้ท่านทานยา ให้ฉันทานไฉ

พระอุปัฏฐากเล่าให้ฟัง ยานี้ละ ยัดเข้าไปในกลัวยให้ท่านฉันทาน พอท่านฉันทกลัวยนะ พอฉันทินโดนยานะ ท่านบ้วนทิ้ง ท่านบอกว่ามันเป็นเวรเป็นกรรม แล้วท่านก็พูดถึงว่าสมัยที่ท่านเป็นเด็กน้อย เป็นเด็กน้อยอยู่ทางภาคอีสาน มันไปจับปูจับปลา จับเขียดอะไรมาหักๆ หักๆ แล้วก็ใส่

พวกไว้ เป็นเด็กโง่ ก็ทำไปโดยชีวิตประจำวันมันปีบคั้น นั่นนะท่านบอกว่ากรรมอันนั้นนะ นี่หลวงปู่ชอบพูดเองเลย

เวลามันกรรมของสัตว์ๆ เวลามันให้ผลโง่ นี่โง่ เวลาเราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เวรกรรมของสัตว์ อាកารร้อยแปด

ไต่กลิ่นน้ำลายเอือกๆ แล้วถ้าไม่รับรู้มัน ก็ไม่เป็นอะไร ถ้าเราไม่มีความรู้สึกนะ น้ำลายมันก็ไม่ออกมา พอเรามีความรู้สึกอย่างนั้นนะ น้ำลายเต็มปากเลย แล้วพอกลิ้นอีก มันจะจำแล้ว ร่องสมองมันรับรู้แล้ว แล้วมันก็จะทำอยู่อย่างนั้นนะ

ฉะนั้น ถ้าจะบอกว่าต้องทำอย่างนี้

มันเป็นตรงข้ามโง่ มันเป็นงานชิ้นหนึ่งคืองานบริกรรม งานทำความสงบของใจ เราก็ต้องมีงานอันหนึ่งทำวิจย ทำวิจยเรื่องน้ำลาย ทำวิจยเรื่องตัวเอียง

ไม่ต้องไปสนใจมัน แต่ทำความสงบของใจมันต้องตัด ต้องมีสติปัญญาตัดความรู้สึกอันนั้น ตัดแล้วก็พุทโธอย่างเดียวๆ ไต่ที่ถามๆ มานี้ละ หายหมดละ เพราะจิตรับรู้ได้หนึ่งเดียว มันรับรู้อาการสิ่งใดมันก็รับรู้อาการนั้นนะ แต่ไฉนพอมันหลอกได้โง่ มันหลอกได้ด้วยอาการกลิ่นน้ำลาย

เราเจอะเยอะมาก นั่งมันเอียงๆ

เราบอกว่า ก็ดึงกลับมาก็จบโง่

มันเอียงนะ จิตมันเอียง มันจะล้ม เอียงอยู่อย่างนั้นนะ มันจะไปก็ไป โง่ก็ไม่ล้มหรอก มันหลอกอยู่อย่างนั้นนะ

ไม่ไปสนใจทั้งสิ้น

มันจะเอียง ก็ดึงกลับมาสิ

มันจะง่วงนอน ก็ตั้งสติขึ้นมาสิ

มันจะกลิ่นน้ำลาย ก็ไม่รับรู้มันสิ

หายหมดนะ

อาการอย่างนั้นมันเป็นผู้ที่ฝึกหัดใหม่

แล้วเวลาพูดอย่างนั้นะ

“โอ้โฮ! อาจารย์ไม่รับผิดชอบอะไรเลย ไม่อธิบายอะไรให้ฟัง”

อธิบายไปความยาวไง มันไม่มีวันจบวันสิน

นี่พูดถึงผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติใหม่

พุทโธชัดๆ มันจะตั้งที่หน้าอก มันจะตั้งที่อะไร เพราะอะไรรู้ไหม เพราะตัวตนเรายังใหญ่ วิทยุมันมหาศาล ไม่ภาวนาเลยก็ไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น พอภาวนาแล้วฉันต้องรับรู้ทุกอย่าง แล้วก็เป็นอย่างนี้ แบกโลก

ไม่รับรู้ทุกอย่าง ตั้งสติแล้วพุทโธชัดๆ เราต้องการพุทธานุสติ สติที่มันคงในพุทโธๆ

เริ่มต้นศรัทธา สติมันก็มันคงนี้แหละ แต่แป๊บเดียวไปแล้ว พุทโธๆ หลับไปแล้ว มันไม่ชัดเจนของมันไง มันก็อยู่ที่वासनาคะ แล้วผู้ฝึกหัดปฏิบัติใหม่เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

เวลาเราพูดนะ เราเคารพบูชาหลวงปู่มัน ครูบาอาจารย์ของเรามาก แต่เวลาเราเอามาเป็นตัวอย่าง เพราะหลวงปู่มันบวชพรรษาแรก หลวงปู่เสาร์พาออกวิเวก ไร่เรื่องทำสมาธินี้ เจียนอยู่เจียนไปนะ แล้วอำนาจวาสนาขนาดนั้น

เวลาหลวงตาพระมหาบัวท่านบอกท่านเรียนอยู่ ๗ ปี ทำสมาธิได้ ๓ วัน ๗ ปี แล้วพอจบจากมหาแล้ว ที่นี้เอาจริงเอาจังแล้ว

ไอ้ของเรามันเป็นเรื่องการฝึกงาน หัดงาน มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วมันก็อยู่ที่वासนาของ แต่ละบุคคลว่ามันจะมีบุญมีบาปมากน้อยแค่ไหน จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๘๘. เรื่อง “บริกรรมและจับภาพพระไปด้วย”

ถ้าผมจะบริกรรมและจับภาพพระไปด้วย จะได้ไหมครับ

ตอบ : เวลาเมื่อครูบาอาจารย์หลายองค์ท่านสอนให้พุทโธด้วย แล้วกำหนดพระด้วย เขากำหนดอย่างนั้น เขากำหนดเพื่อจะให้มันสงบระงับนั้นแหละ

แต่สำหรับเรานะ ถ้าพุทโธ เราก็พุทโธอย่างเดียว ถ้ากำหนดเป็นภาพนิมิตอะไรต่างๆ มันก็กำหนดอย่างเดียว

ฉะนั้น ถ้าเรากำหนดพุทโธด้วย นึกภาพพระด้วย สติเรามันทำหน้าที่หลายหน้าที่ สติเราพยายามฝึกหัดเพื่อความชัดเจนของเรา ถ้าพุทโธ เราก็พุทโธของเรา

ที่นี้พอพุทโธแล้วมันไม่ได้ พุทโธแล้วมันไม่สงบ เราก็อยากจะจับภาพพระนั้นด้วย จับภาพพระนั้นมันก็กำหนดไป อย่างเช่นเรากำหนดพุทโธ กำหนดอานาปานสติ กำหนดที่ปลายจมูก บางคนเอาไว้ที่สะดือ ฐานสูง ฐานต่ำ นั้นก็แล้วแต่ว่าครูบาอาจารย์กลุ่มใดสอนอย่างไร

แต่ถ้าเรากำหนดของเรา ถ้าเรามีคำบริกรรมของเรา คำบริกรรมของเรา แล้วพุทโธถ้ามันง่วงนอน หรือมันไม่พอใจก็ ตายๆๆๆ คิดถึงความตาย มรณานุสติ พอคิดถึง ความตาย ภูตสวรรค์เลยนะ แต่เดียวเดียว เดียวก็ตาย ตายก็ไม่ตาย มันก็เป็นอีก

ฝึกหัดเริ่มต้น หลวงตาท่านพูดชัด แล้วเราเอามาใช้ทุกวัน

การปฏิบัติยากอยู่สองคราว คราวหนึ่งคราวเริ่มต้น คราวเริ่มต้นเหมือนคนที่ทำงานไม่เป็นแล้วฝึกงาน แล้วถึงคราวที่สุด เวลาทำอะไรก็จบสิ้นแล้ว จะจบกระบวนการถึงที่สุดนะ ยากอยู่สองคราว คราวที่เริ่มต้นและคราวถึงที่สุด พอเริ่มต้นเป็นแล้วทำงานไปแล้ว มันจะเป็นบุคคลคนที่ ๑ คนที่ ๒ คนที่ ๓ เลย จะขึ้นคนที่ ๔ นี่ติดหมด แล้วถึงตอนนั้นมันจะรู้ของมันเอง

ไฉนก็เหมือนกัน พูดถึงว่า บริกรรมไปด้วย จับภาพพระไปด้วยได้ไหม

เพราะบริกรรมไปด้วยแล้วมันติดขัดขัดข้องไป จับพระไปมันก็เป็นสองใจ

ให้มันเป็นหนึ่ง ทำหน้าที่หน้าที่เดียวยังทำไม่ได้เลย ทำหน้าที่แล้วจะจับปลาสองมือ สามมือ สี่มือเลย จับปลาหนึ่ง ไฉโย! เอาสี่มือเลยนะ กวนอิมพันมือเลย

เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง เอาชัดๆ แล้วเราทำของเราไป แล้วประสบการณ์ มันเป็นอย่างนั้นๆ

มันเป็นอย่างนั้นก็ให้มันเป็น แล้วเราฝึกหัดของเราให้มันเป็นข้อเท็จจริงของเรา ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริงของเรา ฝึกงาน ทำงาน การฝึกหัดภาวนามีคุณค่าแล้ว แค่เราศรัทธาในพระพุทธศาสนา

สามัญสำนึกของคนใจ เรามีรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันอบอุ่นในหัวใจของตน

ใจของตนนะ เราทำอะไรมันว่าเหว มันไม่มีที่ยึดเหนี่ยวใจ

เรายึดเหนี่ยวของเรา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วถ้าฝึกหัดๆ เราระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วเรากราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ รูปสมมุติ พระพุทธรูปนี้รูปสมมุติใจ แล้วเวลาถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ที่เรากำหนดว่า เรากำหนดพุทโธด้วย จัณภาพพระด้วย แล้วถ้าใจเราเป็นพระ เป็นพุทธะเสียเอง โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์ในตัวมันเอง

ฝึกหัดให้มันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ครูบาอาจารย์องค์ไหนจะสอนอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา อีลุ่มดุษฎีแจกจะพาไปไหนก็ไม่รู้ เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาก็เป็นเพราะแค่เป็นพิธีกรรม พิธีกรรมเพื่อเรียกมวลชน พอเรียกมวลชนเสร็จแล้วนะ เอาแล้ว ผลประโยชน์ตามมา วุ่นวายหมด

เราทำของเราเป็นประสบการณ์ของตัวเอง เราเป็นชาวพุทธ เราจะทำความจริงในหัวใจของตนให้มันเป็นความจริงขึ้นมา นี่จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๘๙. เรื่อง “ความคิดความปรุงแต่ง”

ตอบ : เขาเขียนมา อารมณ์มันเกิดขึ้นแต่ละครั้งแต่ละคราวร้อยแปดพันเก้า นี่ขนาดว่าอารมณ์มันเกิด เห็นไหม

ไฉนนั้นเขาจะทำความเข้าใจเข้ามา ไฉนนั้นเขาบอกว่าความคิดมันปรุงมันแต่ง ก่อนที่จะเข้าสู่เส้นทางปฏิบัตินะ มันก็เปรียบเทียบกันเรื่องนั้นเรื่องนี่ขึ้นมา พอปฏิบัติมาแล้วนะ มันก็เปรียบเหมือนอยู่ในน้ำ มีเรือมาช่วย มีอะไร มันก็พุทไปร้อยแปดไป ความคิดมันไปร้อยแปด แล้วเราจะหยุดคิดไฉ

การทำสมาธิๆ ทำเพื่อความสงบสุข ปรับสภาพแวดล้อมในหัวใจของตน ถ้าปรับสภาพแวดล้อมในหัวใจของตนที่ดีงามแล้ว เวลามันจะฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันจะเป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมาไง เป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมา

งานใดๆ ก็ทำหมดแล้ว หน้าที่การงานทุกอย่างทำได้ทั้งนั้นนะ แต่เวลานั่งหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็พุท ทำหน้าที่ของตัวเองทำไม่ได้ ถ้าทำได้ๆ มันรื่นเริง มันอาจหาญ มันเป็นข้อเท็จจริง

ไอนี้ก็เหมือนกัน เวลาปัญญามันเกิด มันร้อยแปดพันเก้า นี่อารมณ์ทั้งนั้นนะ

แล้วแบบว่าคำถาม

“อยากจะถามหลวงพ่อกับ ความคิดนี้มันเกิดขึ้นทั้งสัญญาในปัจจุบัน และสัญญาที่เป็นความฝันมาหลายภพหลายชาติในอดีตใช่ไหมครับ เพราะบางครั้งก็รู้สึกตัวว่าความคิดบางสัญญามันผุดขึ้นมาโดยที่เราในปัจจุบันนี้ไม่เคยคิดมาก่อน กราบหลวงพ่อกับ ปล. จากคนที่เคยมาวัด”

ไอนี้มันอยู่ที่จิตนิสัย ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้มหัศจรรย์มาก ให้ทำ ความสงบ ๔๐ วิธีการ ๔๐ วิธีการไง ถ้าทำความสงบอย่างนี้มันทำไม่ได้ มันก็ทำอย่างอื่น เพราะมันเข้ากันไม่ได้กับสัญญาชาติญาณ สันดานนะ สันดานของคนไง

ดูสิ สัทธาจริตๆ ในภาคอีสานนี้สัทธาจริต สัทธาจริต พุทโธๆ ดีมาก

ที่นี้ผู้ที่ทางภาคกลาง คนที่มีการศึกษาไง มันไม่มีเหตุไม่มีผล มันไม่มีเหตุไม่มีผล ไม่มีเหตุผลก็หยุดคิดไง หยุดคิดด้วยการใช้ความคิดไง ก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิไง ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาเท่าทันความคิด

ไ้อ้ที่เท่าทันๆ ไ้อ้ที่มันคิดๆ มา ถ้าไม่มีสติปัญญา มันก็คิดอย่างนั้นนะ แล้วก็เสพอารมณ์อย่างนั้นนะ แล้วก็ทุกข์ก็ยากไป

มีสติปัญญาเท่าทันความคิดของตนใจ ความคิด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ความคิด ความคิดเกิดจากอะไร เกิดจากสิ่งที่ว่า ผู้รู้ สิ่งที่ถูกรู้ มันก็คิดของมันไปโดย
สัญชาตญาณ โดยความคิดเป็นอย่างนี้ แล้วไม่รู้ไม่เห็นอะไรด้วย

ใช้สิ่งที่มีสัญชาตญาณ มีต่างๆ มันเป็นสัญญา

เราก็มีสติปัญญาเท่าทันมันไป มันหยุดคิดก็พอ ถึงเวลามันหยุดจริงๆ นะ ถ้าสติปัญญา
มันเท่าทัน หยุดเลย ถ้ามันหยุดคิด นี่ปัญญาอบรมสมาธิ

ใช้ว่าปัญญา นี่ปัญญาโลกๆ ทั้งนั้นนะ ปัญญาอบรมสมาธิคือปัญญาสัญชาตญาณ
ปัญญาสถานะของความเป็นมนุษย์ แต่มันเกิดภาวนามยปัญญานะ อันนั้นคนละเรื่องเลย มัน
คนละเรื่องเพราะอะไร

เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สุตมยปัญญาคือศึกษาเล่าเรียน ฟังอยู่นี้ก็เป็นสุ
ตมยปัญญา จินตนาการ จินตมยปัญญา จินตนาการร้อยแปดพันเก้า ร้อยแปดพันเก้าแล้วมันมี
อารมณ์รู้สึก อารมณ์ร่วมใจ แก้กิเลสไม่ได้ทั้งนั้นนะ

แล้วเราเคยเกิด เราเคยเป็นไหม เป็นทั้งนั้นนะ แต่มันยังไม่มีพยานหลักฐานใจ เวลาจิต
มันสงบแล้ว สติปัฏฐาน ๔ จอมปลอมก็ใช้ความคิดสัญชาตญาณนี้แหละ นี่ก็เอา คิดเอา
จินตนาการเอา พอจิตสงบแล้ว เห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง ขนพองสยองเกล้า

การเห็นกิเลส การเห็นกายโดยข้อเท็จจริงในแนวทางปฏิบัติในแนวทางพระพุทธศาสนา
มันขนพองสยองเกล้าเลย แล้วขนพองสยองเกล้า แล้วก็ต่อสู้มันไม่ได้แล้ว

ที่ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมท่านเทศน์ใจ กองทัพกิเลสกับกองทัพธรรม

กองทัพกิเลส มันย่ำยีเรามาตั้งแต่ภพชาติใด ตั้งแต่อดีตชาติ ตั้งแต่อนาคตตลอดไป มัน
จะย่ำยีของมันอยู่อย่างนั้นนะ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา ศีล สมาธิ
ปัญญา วิธีการดับทุกข์ด้วยมรรค ๘ มัคโค ทางอันเอก ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา เวลา
จักรมันเคลื่อน นั้นนะ อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ปัญญาของจิตดวงนั้น ปัญญาของเราทั้งนั้น

หลวงตาพระมหาบัวท่านเป็นมหานะ ท่านก็ศึกษามาหมดแล้ว ๙ ประโยครู้ทุกเรื่อง ธรรมะเถียงได้ไม่มีใครสู้ได้ก็แล้วกันละ แต่ไม่รู้จักกิเลสของตัวเอง

ไม่เกิดกองทัพนรกอะไร กองทัพกิเลสเต็มหัวใจ ญาณฐิมานะ มานะ ๙ แก่กล้า ใครจะลบเหลี่ยมไม่ได้ ใครจะมาลบหลู่ไม่ได้ ชำนี้ยิ่งใหญ่ ทำสมาธิไม่เป็น

มันน่าสังเวชนะ ทำสมาธิไม่เป็นคือเขาไม่รู้จักสมาธิ ไม่รู้จักสมาธิคือเขาไม่เคยสงบสุข เขาไม่เคยสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ความสุขที่มหัศจรรย์ เขาไม่ได้เคยสัมผัส เขาไปแบกหามญาณฐิมานะว่าเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตที่ใครจะลบหลู่ไม่ได้ แบกหามญาณฐิมานะไป หนักหน่วงในใจขนาดไหนก็แบกของตัวเองไปโดยตัวเองไม่รู้ตัวเลย

แต่ถ้าหยุดคิด เห็นไหม หยุดคิด ความรู้มันมีมากมายที่ใครจะศึกษาค้นคว้า แต่การปล่อยวางความคิดทำไม่ได้ ทำไม่เป็น

เวลาปล่อยวางความคิดไป ปัญญาอบรมสมาธิๆ ใจ เวลามันหยุดคิด เป๊ปป คิดอีกแล้ว แต่ มันเห็นนะ มันเห็นร่องรอยใจ มันเห็นที่ว่างแบกรับความคิดนี้มันทุกข์ขนาดไหน เวลามันหยุด เอ๊ะ! เอ๊ย! มันก็หยุดได้นี้หว่า

หยุดได้เพราะความสามารถของเรา หยุดได้เพราะสติของเรา หยุดได้เพราะการฝึกฝนของเราที่เรารู้เท่าทันมัน พอมันรู้ว่าหยุดคิดไป เหมือนเราทำอะไรไม่ได้ก็ไม่เคยทำอะไรได้ พอทำอะไรได้ เอ๊ะ! เราก็ทำได้นี่นา แล้วมันก็ทบทวน ทำได้ ทำได้เพราะอะไร

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันหยุดคิดแล้วมันก็คิดอีก มันคิดอีกเพราะอะไร เพราะยังมีชีวิตอยู่ ตายแล้วยังคิดอีก ตายไปแล้วซากศพอยู่ที่นี้ แต่จิตมันยังคิดของมันต่อไป แล้วไปคิดที่มัน ประสบมันพบ ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม ก็ไปคิดแบบเทวดา อินทร์ พรหม เกิดเป็น สัตว์เดรัจฉาน ก็คิดแบบสัตว์เดรัจฉาน เกิดในนรกอเวจี ก็คิดแบบนรกอเวจี มันก็คิดของมัน ต่อเนื่องไป

เกิดเป็นมนุษย์ ก็คิดแบบมนุษย์นี่แหละ คิดอย่างที่เราที่เห็นในปัจจุบันนี้ อย่างอื่นไม่มี แต่ ถ้ามันหยุดคิด เอ๊ะ! แล้วมันสัมผัสของมัน นี่พูดถึงว่าปัญญาอบรมสมาธิ

นี่เขาบอกว่า โอ้ย! มันเกิดอย่างนั้น มันเกิดอย่างนี้

สติปัญญาเท่าทันมันหยุดหมดนะ หยุดแล้วเราทำต่อเนื่อง

หยุดแล้วทำอย่างไรต่อ

คนที่ไม่เคยเป็น เราก็เคยเป็นอย่างนี้เหมือนกัน หยุดแล้วทำอย่างไรดีวะ จะหยุดแล้วทำอะไรไม่ได้ ก็พุทโธต่อเนื่องไป

พอหยุดแล้วนะ ถ้าหันรีหันขวาง เดี่ยวมันก็คิดอีก แต่ถ้าเวลามันหยุดนะ หยุดแล้วเราพุทโธต่อเนื่องไปให้มันตั้งตัวของมันเองได้ พุทโธต่อเนื่องไป ถ้ามันคิด คิดก็ใช้ปัญญาต่อไป ถ้าปัญญาเท่าทัน มันหยุดอีก

แล้วสังเกตให้ดี สังเกตให้ดี มันส่ายอารมณ์ อารมณ์คือธรรมารมณ์

ถ้าเราเป็นปุถุชน เราคิดโดยธรรมชาติ มันเป็นเรื่องธรรมชาติของโลก แต่จิตมันหยุดคิดแล้ว พอหยุดคิดเป็น หยุดคิดได้ มันมีกำลัง มันเป็นสมาธิโดยพื้นฐาน ถ้ามันเป็นสมาธิโดยพื้นฐาน ถ้ามันเห็น มันก็จะเห็นเป็นอารมณ์ที่เป็นธรรม

อารมณ์ที่เป็นธรรม หมายความว่า อารมณ์นั้นมันผูกพัน มันผูกมัด มันสร้างเวรสร้างกรรมกับหัวใจเราไม่มีต้นไม่มีปลาย เราจับได้ จับได้ด้วยสัมมาสมาธิ มันจับได้ มันเป็นธรรมารมณ์ แต่ถ้าเราเป็นปุถุชนคนหนา เราเป็นเรื่องคิดแบบทางโลก มันเป็นอารมณ์ของเรา มันเป็นกิเลสล้วนๆ ไง

บอก อารมณ์นี้นะ มันเป็นธรรมารมณ์ได้ด้วยหรือ

เออ! ลองภาวนาดูสิ แล้วเอ็งลองทำดู แล้วภาวนั่งอยู่นี้ มาหาญได้ตลอด ถ้ามันทำได้

กาย เวทนา จิต ธรรม ธรรมารมณ์ จิตเป็นสัมมาสมาธิ จิตมีกำลังแล้ว มันจะเป็นสติปัญญา ๔ ในแนวทางพระพุทธศาสนา

แต่ถ้ามันไม่มีกำลัง มันไม่เคยทำความสงบสุขได้ มันก็คิดแบบโลกๆ คิดแบบโลก ผู้รู้ สิ่งที่ถูกรู้ แล้วลากกันไป แล้วตัวเองไม่เห็นไฉน

แต่ถ้าตัวเองเห็น จิตมันหยุดคิด เห็นไหม ผู้รู้ สิ่งให้รู้ นี่ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกหัดปฏิบัติ แล้วถ้าใช้สติปัญญาไป นี่ปัญญาวิมุตติ ปัญญามันแยกมันแยะ มันจะแตกฉานไปมากมายมหาศาล แล้วต้องไล่ตามกันที่สุด เพราะอะไร เพราะเวลาของทัฬหีเลสกับกองทัพรหมเข้าประหารกันแล้ว มันทำถึงที่สุด ถ้าไม่ทำถึงที่สุด กิเลสมันหลบตรงนั้นนะ

กิเลสนะ เวลาเราเอาจริงเอาจังขึ้นมานะ มันหลบมันหลีก มันซ่อนตัวทั้งนั้นนะ แต่ถ้าเราไม่เคยทำนะ มันชี้หัวเลย แต่ถ้าเราทำนะ มันหลบมันหลีก มันซ่อนตัวมันเงิ หามันได้ยาก การขุดคุ้ยค้นคว้าหากิเลส นักปฏิบัติที่ปฏิบัติจริง การขุดคุ้ยค้นคว้า เหมือนทางการแพทย์วินิจฉัยว่าโรคอะไร วินิจฉัยว่าแก้เพราะอะไร วินิจฉัยว่าเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะอะไร แล้วทางการแพทย์เขามีการรักษาทั้งนั้นนะ แต่ทางธรรมะไง มัคโค ทางอันเอก ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

นี่พูดถึงว่า เขาถามเรื่องสติปัญญาของเขา เขารู้เห็นของเขา เขาวานี้มันเป็นสัญญาเดิม สัญญาเก่า สัญญาใหม่

นั่นเป็นที่ความสามารถของบุคคลที่มันจะรู้ได้ แล้วถ้าเป็นข้อเท็จจริงนะ สิ่งที่เป็นปัญญาๆ ถ้ามีสติปัญญา มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือปัญญาหยุดคิด ไม่มีอะไรหรอก แล้วหยุดคิดแล้วงัดด้วย มันคืออะไร แล้วใช้ประโยชน์อย่างไร

สำคัญตรงนี้ สำคัญว่าจะใช้ประโยชน์มันอย่างไร

เราไม่มีเครื่องมือเครื่องมืออะไรเลย เราจะทำอะไร เราจะทำสิ่งใด หนึ่ง ต้องมีความรู้แล้ว ถ้าไม่มีความรู้ นึกไม่ออก คิดไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้ ถ้ามีความรู้ ความรู้ได้ฝึกหัด ได้ปฏิบัติตาม ข้อเท็จจริงขึ้นมาหรือยัง แล้วถ้ามันเป็นจริงขึ้นมา มันเห็นทะเลอุปรูปรังหมดนะ

สงสัยอยู่ไม่ได้ สงสัยนั่นคือกิเลส สงสัยคืออวิชา ไม่รู้คืออวิชา รู้แจ้งแทงตลอดคือวิชา รู้แจ้งแทงตลอดแล้วยึดมันถ้อมมันมันก็ไม่ใช่ เวลาารู้แจ้งแทงตลอดแล้ววางหมด จบ เป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป บุคคล ๔ คู่ ถ้าฝึกหัดปฏิบัติตามความเป็นจริงนะ จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๙๐. เรื่อง “จิตส่งออกนอก”

กราบนมัสการหลวงพ่อ หลวงพ่อเคยเทศน์ว่า “อย่าส่งจิตออกข้างนอก” คือไม่ให้จิตใช้กำลังออกไปรู้เห็นสิ่งต่างๆ ไซ้ไหมเจ้าคะ

ถ้าช่วงไหนเริ่มได้สมาธิ มันจะชอบชวนหนูออกไปตลอด วันก่อนหนูปล่อยให้มันไป มันไปแบบสบาย หนูไม่ตื่นเต้น มันก็ไปรู้เห็นเหตุการณ์ แต่ครั้งนี้เหมือนหนูจะเริ่มชิน พอเห็นภาพเหตุการณ์แล้วหนูก็รู้สึกไม่เห็นมีอะไรเลย เลยกำหนดพุทโธขึ้นในขณะที่จิตออกนั้นแทน พุทโธไปแล้วก็สว่าง สบาย เหมือนจะลอยๆ ไป ก็พุทโธสักพัก ก็คิดว่ามีธุระ ก็กลับมาออกมาได้เป็นปกติ แบบนี้ไปแล้วก็มีสติพุทโธก็ได้ มันคืออะไรเจ้าคะ ถึงเราจะพุทโธได้ เราควรจะไปไหมเจ้าคะ

ตอบ : นี่คำถามว่า จิตส่งออกนอกเนาะ

จิตส่งออกนอกๆ โดยวิทยาศาสตร์ โดยทางโลก ธรรมชาติของมัน พลังงานมันส่งออก โดยธรรมชาติของมัน จิตที่เกิดแต่ละภพแต่ละชาติ มันก็ใช้งานกายกับใจ นี่ไง

ร่างกายร่างกายนี้ ถ้าทางวิทยาศาสตร์มันเป็นธาตุ ๔ แต่หัวใจๆ มันต้องมีอายตนะ ๖ ใช้งานกับใจมันสัมพันธ์กันด้วยเส้นประสาท เวลานั้นสมาธิภาวนา ถ้านั่งจิตมันลงสมาธิเนะ มันเหมือนร่างกายไม่บอบช้ำใดๆ เลย แต่ถ้าจิตมันไม่สงบเนะ จิตมันไม่ลงนะ โอ้โฮ! นั่งแล้วขาไปหมด เจ็บเนื้อเจ็บตัวไปหมดเลย นี่มันสัมพันธ์กันทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น เวลาที่เราเริ่มสมาธิขึ้นมา เราะรับการเคลื่อนไหวแล้ว พอจิตมันมีกำลังของมัน เราจะใช้คำว่า “จิตมันเริ่มผิดปกติจากปกติธรรมดา” มันจะรับรู้ พอรับรู้แล้ว สิ่งที่ว่ามันไปรู้สิ่งต่างๆ มันเป็นสัญชาตญาณไง มันเป็นจิตนิสัย มันเป็นแต่ละบุคคล แต่ส่วนใหญ่แล้วมันไม่เป็น อย่างนั้นหรือ

ส่วนใหญ่แล้วนะ ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ ถ้าสนใจตัวเอง คือมันสงบมา มันก็สงบเฉยๆ เท่านั้นแหละ

โอ้พวกจิตคือจิตคนอง จิตที่มีอำนาจวาสนาต่างหาก เวลาจิตสงบแล้วมันจะมีปรากฏการณ์ที่ว่าจะรู้จะเห็นต่างๆ นั่นนะ ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนาเขารั้งไว้ได้ เขารั้งไว้ได้คือว่า เราสร้างสม สร้างสมพุทโธ เราสร้างสมสติเพื่อจะรู้เท่าทันใจของตน

ธรรมดามันไปตามธรรมชาติของมัน เราพุทโธๆ ให้พลังงานที่มันจะส่งออกไป ให้มันอยู่กับตัวเรา อยู่กับตัวเรา เพิ่มมากขึ้นๆ มา ถ้ามันเป็นข้อเท็จจริง แล้วข้อเท็จจริงมีกำลัง มันก็จะไปอย่างที่เราจะไปรู้รู้รู้รู้ รู้รู้รู้รู้แล้วก็ไปกับเขา อันนี้อันหนึ่ง

อีกอันหนึ่งนะ ผู้ที่เขาทำพวกอภิญา พวกทางโลก พวกไสยศาสตร์ เขาจะกำหนดเลยว่าจะต้องรู้อย่างนั้นๆ

มันส่งออกตั้งแต่ต้น มันกำหนดเลยว่าเราจะออกรู้ ออกให้มันมีอำนาจวาสนาอะไรร้อยแปดพันเก้าที่เขาว่ากันนะ นั่นมันถือขลัง

แต่ธรรมะ สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนา สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี จิตมันสงบสุขของมันโดยสัจจะโดยความจริงของมัน แล้วถ้าโดยสัจจะโดยความจริงของมัน ผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้ว่าเป็นพระอรหันต์ๆ

แต่ผู้ที่สำคัญตนว่าเป็นพระอรหันต์ จะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก ไม่ต้องเข้ามา ให้ไปแะที่ป่าช้าก่อน พอไปแล้วมันมีการกระเพื่อม รู้เลยว่าตัวเองไม่ใช่

อันนี้ก็เหมือนกัน ที่ว่าหลวงพ่อบอกว่า อย่าให้ส่งออกๆ

อย่าให้ส่งออก เราก็ตั่งใจสิ เวลาไปรู้ไปเห็นอะไร มันเป็นประโยชน์กับใคร ไม่ต้องนั่งสมาธิเลย ก็ลืมนั่งอยู่นี่ เดี๋ยวนี้โทรศัพท์เห็นหมดนะ มันมีอะไรมหัศจรรย์

เราตั้งใจทำความสำคัญกับในหัวใจของเราอยู่แล้วว่า สิ่งที่เราที่เห็นมันเป็นภาพลวงตาทั้งนั้น แล้วถ้าเป็นภาพลวงตาทั้งนั้น พยับแดดใด แล้วเราจะไปรู้มัน รู้มาเพื่ออะไร เราไปรู้มาเพื่ออะไร ประโยชน์อะไร ได้อะไร รู้มาก็เสียหาย

เพราะอะไร

เพราะเวลาทำสมาธิ จิตมันมีกำลังขึ้นมา มันก็เริ่มรู้เริ่มเห็นอะไรของมัน เราไม่ไปรู้ไม่ไปเห็น ต้นทุนมันก็อยู่เท่าเท่าไร ถ้ามันส่งออกไปแล้วมันใช้พลังงาน

แล้วพอส่งออกไป หนึ่ง พลังงานนี้ สิ่งที่มีมันจะสงบระงับเข้ามามันก็ได้อันนี้ แล้วพอส่งออกไปแล้วมันจะเสื่อมไปเรื่อยๆ มันไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย มันเป็นโทษต่างหาก

แต่มันแปลก มันแปลกว่า ตอนไม่ทำมันก็ไม่เห็นนะ พอทำแล้วมันเห็นนะ ไข่! ดูกิเลสสิ

มันแปลกสิ มันแปลก พอทำแล้วมันเห็นมันรู้ สำคัญตนาว่าเป็นผู้วิเศษนะ สำคัญตนาว่าตัวเองยิ่งใหญ่ละ นั่นละกิเลสมันหลอกทั้งนั้นละ

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่านถึงบอกว่า ไม่ให้รับรู้อย่างนี้ ไม่ให้ส่งออกไปอย่างนี้

อย่างเช่นเราเนืวชใหม่ๆ มันก็ไปรู้ไปเห็นนี่แหละ จดเอาไว้หมดนะ เวลาเพื่อนมาถาม ใช่นี่จริงไหม บางอันก็จริง บางอันก็ไม่จริง จริงเพราะอะไร จริงเพราะเราเคยคลุกคลีอยู่กับเขา เราอยู่กับมันต้องเป็นอย่างนี้ แล้วเวลามันไม่จริงละ ไม่จริงก็โกหกโกหก

มันเข้าใจเลยนะ ตั้งแต่บัดนี้ไป นิमितไม่เอา กอนันท์ก็ไม่เอา มันมาก็ปฏิเสธได้ ไม่เอาทั้งนั้น เอาแต่จิต เอาแต่ความสงบสุขเท่านั้น ทำมาอย่างนี้

ไม่ใช่เริ่มต้นก็ อู้ฮู! อยากจะเป็นผู้วิเศษ อยากจะรู้จะเห็น อยากจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่

มึงตายอยู่นั่นละ ตายแค่อารมณ์ตัวเองหลอกตัวเอง

ไฉนก็เหมือนกัน จิตส่งออกๆ หลวงพ่อบอกไม่ให้มันส่งออก แล้วมันส่งออกไป แล้วมันพุทโธมันเท่าทันแล้ว นี่มันคืออะไร

ก็คือเราเท่าทันใจของเรา ก็เท่านั้นละ

ปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อความสงบในใจดวงนี้ แล้วถ้าใจดวงนี้มันสงบสุขขึ้นมา สภาวะแวดล้อมที่ตึงามนะ ผีก็หนีปฏิบัติ สมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาคือภาวนามยปัญญา คือปัญญาในพระพุทศาสนาสำหรับจิตดวงนั้น คนอื่นไม่เกี่ยว ไม่มีใครมาเกี่ยวข้องกับเราได้เลย

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าฝึกหัดทำความสงบของใจเข้ามา ถ้ามันสงบสุขแล้วฝึกหัดใช้ปัญญาของตน มันเป็นปัญญาเฉพาะของใจดวงนั้น อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนนั้น จิตดวงนั้นจะแก้ไขจิตของตน จิตดวงนั้นมันจะรู้มันจะเห็นกิเลสในหัวใจของตน ไม่ใช่ส่งออกไปรู้บ้างบอกแตก

นั่นมันคืออะไรคะ

ใกล้บ้าแล้วค่ะ เดี่ยวมันก็บ้าแล้วค่ะ

บ้าอารมณ์ก็ไม่มีเสียหาย ก็บ้าอยู่อย่างนั้นนะ หมุนเวียนอารมณ์กับของตัวเอง ของเดิมๆ
เสพติดอารมณ์ในใจของตัวเอง ไม่เห็นมีอะไร

วางอารมณ์ของตัวเองต่างหาก มันถึงจะสงบสุข แล้วถ้ามันสงบสุขขึ้นมาแล้ว เรามี
สติปัญญา มันถึงได้เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย แล้วเวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา
ตามความเป็นจริงในหัวใจของตน เรายิ่งเคารพบูชาพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาทั้งรูปแบบ
ทั้งประเพณีวัฒนธรรม ทั้งภายใน ทั้งหัวใจของตัวเองที่สงบสุข หัวใจที่เราร้อน

“เธออย่ามีอย่างใดเป็นที่พึ่งที่อาศัยเลย จงมีธรรมเป็นที่พึ่งเถิด”

เราก็ฝึกหัดศีลธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม เราฝึกหัดธรรมในหัวใจของเรา เราจะมี
ธรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัยในหัวใจของตน แล้วจะมีอะไรอีกล่ะ อะไรจะมีค่าไปกว่านี้อีกล่ะ

สิ่งที่มีค่า แล้วมีค่าที่ความปกติสุขในใจของตน เอง