

สามพุทโธ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔

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

ถาม : ๔๑๕. เรื่อง “การบริการมพุทธโธ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะ การบริการมพุทธโธ แบบที่หลวงพ่อสอนคือ

๑. ให้บริการมคำว่าพุทธโธให้ชัดๆ โดยไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้าออกใช้ไหมคะ

๒. การบริการมพุทธโธชัดๆ เพื่อให้จิตเกาะกับคำบริการมก็เพียงพอ โดยไม่ต้องรู้ชัดพุทธโธที่ส่วนไหนของร่างกายใช้ไหมคะ กราบนมัสการคะ

หลวงพ่อกะ : ใช้ ใช้นะ นี่ใช้ทั้งหมดเลย คำว่าใช้ทั้งหมด มันเหมือนกับการปฏิบัติเริ่มต้น การปฏิบัติเริ่มต้นของคน ความถนัด ความชัดเจนของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติแล้ว ปฏิบัติจากความรู้สึกของเรา เพราะเราต้องการปฏิบัติหัวใจของเรา เราต้องการให้หัวใจของเรานี้มันเป็นสมาธิ แล้วมันเกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น ระดับของหัวใจของคนมันแตกต่างกันหลายทีนี้ความเด่นชัดของใจแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้น เริ่มต้นจากความเด่นชัดของใจแต่ละดวงที่ไม่เหมือนกัน เข้าไปสู่ใจของตัวเอง ฉะนั้น นี้เราบอกว่าใช้ชัดเจนไว้ก่อน แต่พอเราจะตอบ เดียว โยมจะหาว่าเราพูดอย่างหนึ่ง แล้วก็จะตอบอีกอย่างหนึ่งแล้วนะ เราจะตอบอย่างนี้ เพราะถ้าเราบอกว่า

“ข้อ ๑. ให้ใช้คำบริการมพุทธโธชัดๆ โดยไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้าออกใช้ไหมคะ”

ใช่! ใช่ชัดเจนเลย แต่ผู้ที่เริ่มต้นใหม่ ผู้ที่ยังทำอะไรไม่เป็นเลย เอาอย่างนี้เลย แบบว่าเอาคนที่ไม่เคยทำเลย พอจะมาทำปั๊บเขาก็จะงงใช่ไหม พอเขาจะงงปั๊บก็เลยบอกว่า “สุดลมหายใจเข้าให้นึกพุท เวลาคลายลมหายใจออกให้นึกโธ” เพราะเขาไม่เคยทำเลย

คนที่ไม่เคยทำเลย ไปเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันเป็นนามธรรมเกินไป จนตัวเองก่อร่างสร้างตัวไม่ได้ ฉะนั้นคนที่ไม่เคยทำอะไรมาเลย เวลาจะสอนก็ต้องสอนว่า “ลมหายใจเข้าให้นึกพุท ลมหายใจออกให้นึกโธ” เพราะ! เพราะมันเป็นความชัดเจน มันเป็นรูปธรรมที่เด่นชัด ที่จิตนี้เป็นนามธรรมที่สามารถพิสูจน์แล้วให้เป็นหลักใจได้ ทีนี้ให้ทำอย่างนี้ไปก่อน พอทำไปแล้วนะมันก็จะตกสู่ภวังค์

ตกสู่ภวังค์เพราะอะไร เพราะกว่าลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออกนึกโธ นี่มันไม่ทัน มันว่างก่อน มันหลับก่อน มันเป็นอย่างนั้นทุกทีเลย พอหลับก่อนปั๊บเราก็ต้องเข้ามาตรงนี้แล้ว เข้ามาตรงนี้ข้อที่ ๑.

“ให้บริกรรมพุทโธซ้ำๆ โดยไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้าออกใช่ไหมคะ”

ใช่! ใช่เพราะอะไร เพราะเราแยกว่าพุทโธนี้พุทธานุสติวางไว้ แล้วเรากำหนดลมหายใจซ้ำๆ อันหนึ่ง หรือเราแยกอานาปานสติ คือลมหายใจซ้ำๆ วางไว้ แล้วเรากำหนดพุทโธซ้ำๆ อันหนึ่ง

มันเป็นพุทธานุสติกับอานาปานสติ มันเป็นหัวข้อในการปฏิบัติแบบว่า ๒ วิธีการ แล้วเราเอามาบวกกันไว้ให้ชัดเจน เพื่อ! เพื่อให้เราจำเป็นต้องให้เป็นรูปธรรมได้ชัดเจน แต่พอชัดเจนนี้เพราะเรารู้ ๒ ประเด็น ฉะนั้น จิตหรือว่าสมาธินี้มันก็ไม่ค่อยชัดเจน

ทีนี้เริ่มต้น คำว่าไม่ชัดเจนหมายถึงว่ามันละเอียด แต่ขณะที่มันหยาบๆ ถ้าเราเอาสิ่งที่ละเอียดเข้าไป มันก็เลยจับต้นชนปลายไม่ถูก เวลาจับต้นชนปลายไม่ถูก ส่วนใหญ่ครูบาอาจารย์ก็จะสอนแบบนี้ แล้วพอจิตมันเริ่มละเอียดขึ้น จิตมันเริ่มดีขึ้น มันต้องวางอันใดอันหนึ่ง ถ้าลมชัดๆ ก็อย่างเดียว ถ้าพุทโธชัดๆ ก็อย่างเดียว แล้วให้ชัดๆ ชัดๆ เพราะอะไร ชัดๆ เพราะวาสติมันพร้อม

ถ้าสตินะ เริ่มต้นนี้ชัดเจนมากเลย แล้วพอไปๆ สติมันอ่อนลงนะ จากชัดๆ มันก็เริ่มเลือนราง จากเลือนรางแล้วก็หายไปเลย เพราะอะไร เพราะขาดสติ

ฉะนั้น คำว่าซัดๆ ถ้าจะอธิบายก็คือ

๑. ต้องมีสติมันถึงจะซัด

๒. มีสติพอมันชัดเจนขึ้นมาแล้ว ถ้าจิตมันสมบูรณ์มันก็จะซัด ถ้าจิตมันเริ่มอ่อนแรงลงมันก็ไม่ซัด คำว่าซัดๆ มันเป็นผลสรุปไป ไม่ต้องอธิบายมาก แต่ซัดๆ เขามีสติพร้อม

ฉะนั้น “ข้อ ๑. ให้บริการคำว่าพุทธโธซัดๆ โดยไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้าออก ใจให้ไหมคะ”

ใจ นี่ใจอย่างหนึ่ง.. กรรมฐาน ๔๐ ห้อง คือมันใจ ๔๐ อย่าง ใจ ๔๐ วิธีการ ๔๐ อย่างนี้ใจหมด ฉะนั้น ถ้ามันใจหมดนะ เราก็เอาของเราที่เราสะดวกดี เอาของเราที่เราชัดเจนดี ๔๐ อย่าง เห็นใหม่ แเบงก็ถูกต้องใหม่ ใจ.. เหยียญถูกต้องใหม่ ใจ.. การ์ดรูคถูกต้องใหม่ ใจ.. อ้าว ก็มันใจเงินได้หมด อะไรที่ใจประโยชน์ได้คือใจหมด แต่เราจะใช้ตอนไหน

ฉะนั้น ถูกต้องใหม่ ถูก.. ที่นี้พอถูกต้อง เห็นใหม่ เวลาปฏิบัติมันจะมีอุปสรรคของเราไปเรื่อยแหละ มันติดกรณีนี้ พอกรณีนี้ผ่านไปมันก็จะไปติดกรณีหน้า กรณีต่อไปก็จะมี มันจะมีอุปสรรคไปตลอด การปฏิบัติมันจะมีอุปสรรคไปตลอด เพราะ! เพราะกิเลสมันอยู่ในจิตได้สำนึก พอเราทำอะไรดีขึ้นมาปั๊บ กิเลสมันก็จะหาเล่ห์กลมาพยายามทำให้การปฏิบัติเราล้มลุกคลุกคลาน

กิเลสมันอยู่ในภวาสวะ มันอยู่ในภพ มันอยู่ในจิตได้สำนึก แต่ธรรมะนี้เราคิดเห็นใหม่ พุทธโธเราก็ต้องนึกขึ้นมา ธรรมะนี้เราอดส่ำห้ไปหาเงินหาทองมา แต่ใจมันจะใช้จ่ายอย่างเดียว ใครมีตังค์ เรื่องใช้ตังค์ใครๆ ก็ใช้เป็น แต่หาตังค์หายากมากเลย การหาธรรมะนี้เราไปหามาจากข้างนอก หามาเพราะธรรมะเป็นของพระพุทธเจ้า ธรรมะเป็นสาธารณะ แล้วเราพยายามจะหามาเป็นของเรา เราหามาๆ แต่จิตได้สำนึกเรามันมีของมันอยู่ มันเผาเงินทิ้งตลอด มันเผาทิ้งตลอด

ฉะนั้น จะดีขนาดไหนก็แล้วแต่นะ เป็นอนิจจัง เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ ฉะนั้น บางคนคิดว่า หาตังค์มาแล้วนะตังค์จะอยู่คงที่ เอ็งไม่ได้ใช้นะมันยังเสื่อมค่าเลย

เอ็งหาตั้งค้มาณะแล้วไม่ได้ใช้เลย ๑ บาท เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว กับเดีวนี้ ๑ บาทค่ามันต่างกันแล้ว ไม่ได้ใช้แม้แต่สถึงเดีวณะ ไม่ได้ใช้แม้แต่สต่างค์แดงเดีวณะมันก็เสื่อมค่า

ฉะนั้น สมาริมีแล้ว มันมีเป็นปัจจุบันเราต้องใช้เลย ใช้เลยคือใช้ปัญญาเลย พอสมาริมันค้อยไปแล้วเรากลับมาทำสมาริอีก เงิน ๑ บาทเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว กับเงิน ๑ บาทในปัจจุบันนี้มันก็ค่า ๑ บาท ฉะนั้น เราหาในปัจจุบันนั้น ค่า ๑ บาทเราก็ใช้ ๑ บาทนั้น สมาริมันเกิดแล้ว เราก็ใช้ปัญญาของเรา แล้วถ้าไม่ใช้ปัญญา เราก็กลับมาที่สมาริ เพราะสมาริเป็นที่พักจิต ถ้าไม่มีสมาริเราก็เร่ร่อนมาก เราก็เดือดร้อนมาก เรามีสมาริก็เป็นที่พักจิต พักไว้เพื่อออกทำงาน พักไว้เพื่อวิปัสสนา ออกทำงานคือวิปัสสนา

ฉะนั้น สิ่งทีบอกว่ “ไซ้ใหม่” ไซ้ ถ้าบอกว่ไซ้ปีบณะ อีก ๓๕ วิธีคิดหมดเลยหรือ เพราะกรรมฐาน ๔๐ ห้อง อานาปานสติก็กรรมฐานห้องหนึ่ง พุทธานุสติก็กรรมฐานห้องหนึ่ง ธัมมานุสติ สังฆานุสติ มรณานุสติ ถูกหมดณะ มันเป็น ๔๐ วิธีการ กรรมฐาน ๔๐ ห้องทีถูกหมด เพียงแต่เราใช้อันเดีว เราใช้วิธีเดีวขณะที่ทำอยู่

ฉะนั้น อีก ๓๕ วิธีนั้นเรายังไม่ได้ใช้ เราก้วางไว้ เพียงแต่ทีพุดนี้เดีวจะหาว่า ถ้าอย่างนี้ถูก แล้วอันอื่นผิดหมดเลยหรือ ตอนนีช้กระวังณะ เขาจะบอกว่พระสงบนี้ถูกอยู่คนเดียวในโลกนี้ เขาผิดหมดเลย.. ไม่ใช่! ทำถูกคือถูก ทำผิดคือผิด ขณะที่ทำอยู่นั้นถูกใหม่ ขณะที่เราไปทำอย่างอื่น มันผิดก็ว่าผิด ไม่ใช่พระสงบถูกหรือผิด ทำถูกหรือทำผิด คนปฏิบัติถูกหรือผิด แล้วแก้ไขให้มันถูก ไม่ใช่ว่าคนไหนถูกคนไหนผิดหรือทำผิดหรือทำถูกนั้นต่างหาก เอาตรงนั้น

ถาม : ข้อ ๒. การบริกรรมพุทธโศช้ดๆ เพื่อให้จิตเกาะกับคำว่พุทธโศก็เพียงพอ โดยไม่ต้องรู้ช้ดพุทธโศทีส่วนไหนของร่างกายไซ้ใหม่

หลวงพ่ : ไซ้ ไม่ต้องรู้ ไม่ต้องรู้ ช้ดๆ นี้แหละ ช้ดๆ นี้เป็นหนึ่ง เห็นใหม่ กรรมฐานแบบว่จิตหนึ่ง เราต้องการให้เป็นหนึ่ง นี้เวลาความคิดนี้เกิดจากจิต หลวงตาบอกว่ “เป็นสอง” เป็นสองเพราะมันมีสัญญาอารมณ์ อารมณ์เกิดจากจิต

ฉะนั้น โดยธรรมชาติของคน มันมีอารมณ์โดยธรรมชาติของมัน เพราะเราเป็นมนุษย์ เรามีธาตุ ๔ และขันธ ๕ มันจะมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นธรรมดา ทีนี้เวลาเราไม่มี

อารมณ์ความรู้สึก เวลาเราไม่ได้คิดอะไรเลย เรารู้สึกเฉยๆ เราเคยไหม นั่นคือตัวจิต ตัวจิตคือว่าตัวพลังงาน ตัวพลังงานคือความรู้สึกกับอารมณ์

ฉะนั้น โดยธรรมชาติ ถ้ามีความรู้สึก เราไม่มีอารมณ์ มันก็เหมือนกับเราไม่รับรู้อะไรเลย เรามีจิตอยู่ แต่เราไม่รู้เรื่องอะไรเลย อย่างนี้ก็เป็นอัลไซเมอร์สิ แต่นี่มันไม่ใช่ อย่างนั้น นี่เปรียบเทียบให้เฉยๆ พอเราไม่รับรู้อารมณ์ คือจิตมันไม่ทำงาน จิตไม่ทำงานคือมันไม่ออกตามอายตนะ คือมันไม่ออกรับรู้ในวิญญูณ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็เป็นพลังงานเฉยๆ

ฉะนั้น พอมันออกรับรู้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.. ใจรู้ได้อย่างไร มันไม่กระทบอะไร มันก็คิดของมันเอง ทีนี้พอคิดออกมามันเป็นสอง มันเป็นสองคือว่าระหว่างพลังงานกับสัญญาอารมณ์ นี่แล้วพุทโธ พุทโธคือสัญญาอารมณ์ เพราะธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติเป็นอย่างนี้เพราะจิตมันส่งออก จิตนี้มันรับรู้ มันคิดตลอด มันเสวยอารมณ์ตลอด แล้วก็พุทโธนี้ให้มันเสวย พุทโธ พุทโธเข้ามาสู่ความสงบ ถ้าเข้ามาสู่ความสงบ พุทโธ พุทโธ จนพุทโธไม่ได้

เขาบอกพุทโธไม่ได้เป็นอย่างไร? คนเป็นนี้รู้ พุทโธ พุทโธ พุทโธ จนพุทโธไม่ได้ แล้วพุทโธอย่างไรถึงพุทโธไม่ได้ แล้วถ้าพุทโธได้ พุทโธได้อย่างไร?

พุทโธได้ก็มี.. พุทโธจนพุทโธไม่ได้ แต่! แต่ ๕๐ เปอร์เซ็นต์นะมันพุทโธได้ แต่มันแก้งลิม มันไม่ยอมพุทโธกัน เพราะเรารู้ใจทัยใจ เรา รู้คำตอบว่าเราพุทโธเพื่อพุทโธไม่ได้ มันก็เลยพุทโธ พุทโธ พุทโธแล้วกลับไปเลย กลับตั้งแต่ตาคิดนั้นๆ นี่นะ เพราะมันไม่ทำงานไง จิตมันไม่ทำงานใช่ไหม แต่ถ้าเราพุทโธซัดๆ พุทโธให้มันซัดๆ ไปเลย ยิ่งซัดเท่าไรหรือนะ มันไม่ตกกังวลค์ ยิ่งซัดเท่าไรมันยิ่งเด่นชัด ชัดจนมันพุทโธไม่ได้ เอ๊ะ! เอ๊ะ! เละนะ

พุทโธไม่ได้คืออัปนาสมาธิ.. ขณิกสมาธิ อุจารสมาธิ อัปนาสมาธิ แต่ที่นี่มีคำถามมาคำถามหนึ่งที่เขาถามมาว่า “ต้องอัปนาสมาธิเขียวหรือ ถึงจะวิปัสสนา”

ไม่ใช่ อัปนาสมาธิพิจารณาไม่ได้นะ อัปนาสมาธินี้จิตมันอย่างที่ว่าจิตหนึ่งเห็นไหม จิตหนึ่งหมายถึงว่ามันมีสัญญาแล้วใช่ไหม มันปล่อยหมดมันก็เป็นจิตหนึ่ง แล้ว

จิตหนึ่งมันจะทำอะไรได้ละ มันต้องเสวยอารมณ์ แล้วพอเสวยนั่นละคือการทำงาน ถ้ามันจะเสวยอารมณ์ พอมันออกมาเสวย อันนั้นละออกมาทำงาน แต่ทำงานด้วยสมาธิขณะนั้น ไม่ต้องอัปทานะ แต่การว่าเข้าไปพักอัปทานะนี้เป็นหลักของมัน

ฉะนั้น คำถามนี้บอกว่า “ถ้าพุทธโธซัดๆ พอพุทธโธแล้วไม่ต้องไปปรับรู้อะไรใหม่”

ใช่! จนจิตสงบมีกำลังแล้ว เราออกไปรู้ อันนั้นคือการใช้ปัญญาแล้วละ จิตสงบแล้วหมายถึงเป็นโลกุตตรปัญญา จิตไม่สงบมันเป็นโลกียะ เพราะว่าไฟฟ้านี้เวลาเปิดเห็นใหม่ ไฟฟ้าพอเปิดปั๊บหลอดไฟมันจะสว่าง พอเราเปิดไฟปั๊บ! พอเปิดไฟแล้วเราก็เปลี่ยนหลอดได้ใช่ใหม่ ถ้าเราไม่เปิดไฟ เราไปจับหลอดมันช็อตนะ

โดยธรรมชาติของเราเห็นใหม่ พลังงานคือไฟฟ้า สัญญาอารมณ์คือหลอดไฟ มันสว่างอยู่อย่างนั้น เราต้องดับไฟ เหมือนเครื่องยนต์นี้ เราจะซ่อมเราต้องดับเครื่องก่อน เครื่องยนต์ที่ติดอยู่ เราซ่อมเครื่องยนต์ได้ใหม่ ไม่ได้หอรอก ถ้าเราจะซ่อมเครื่องยนต์นะ เราต้องดับเครื่อง แล้วเราจะผ่าเครื่องก็ได้ อะไรก็ได้

จิตสงบแล้วเหมือนเราดับเครื่อง พอดับเครื่องแล้ว เราจะซ่อมเครื่อง ผ่าเครื่อง นั่นคือโลกุตตรปัญญา แต่ถ้าเรายังไม่สงบนะมันอยู่ของมันอยู่อย่างนั้นแหละ เครื่องมันติดอยู่อย่างนั้นแหละ การดับเครื่องคือการพักในสมาธิ ถ้าการไม่ดับเครื่องคือไม่ได้พักในสมาธิ

นี่เขาบอกว่า “ถ้าพุทธโธซัดๆ โดยไม่ต้องไปรู้ส่วนไหนของร่างกายใช่ใหม่”

ถ้าเป็นขั้นของสมณะ ในการพักผ่อนเอากำลัง.. ใช่! แต่ขณะที่เราจะเดินหน้า เราก็ต้องกลับไปพิจารณาไอร่างกายอันนั้นแหละ นี่โดยปกติเขาบอกว่า “ใช้ปัญญาไปเลย เป็นสติปัญญา ๔ ใช้ปัญญาไปเลย คิดไปเลย การเคลื่อนไหวรู้รอบหมดเลย”

มันรู้โดยสัญชาตญาณ มันไม่ได้รู้โดยสมาธิ ฉะนั้น การรู้อย่างนี้ มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ คือถ้าพิจารณาไปทั้งหมดแล้วปล่อย ก็คือสมาธิ พอปล่อยเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว แต่เราเข้าใจว่าเป็นวิปัสสนา เราคิดว่ามันเป็นผลไง.. นี่มันต่างกันตรงนี้ ถ้ามันต่างกันตรงนี้ มันก็อย่างที่ว่าทำถูก ทำผิดแล้วค่อยว่ากัน

ฉะนั้น ๒ ข้อนี้ถูกไหม ถูก!

“ให้บริกรรมคำว่าพุทโธซักๆ โดยที่ไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้าออกใช้ไหมคะ”

“การพิจารณาพุทโธซักๆ เพื่อให้จิตเกาะกับคำว่าพุทโธก็เพียงพอ โดยไม่ต้องรู้พุทโธซักที่ส่วนไหนของร่างกายใช้ไหมคะ”

ใช่ ใช่ ใช่ ถูกต้อง! แต่ทำไปนี่ก็เลสมันติดบ้าง อะไรบ้าง ก็ธรรมดาเน..

เดี๋ยวจะไปก่อน ข้อ ๔๑๕. นะ เรื่อง “คำบริกรรมพุทโธ”

ข้อ ๔๑๖. ไม่มี

ข้อ ๔๑๗. ไม่มี

ข้อ ๔๑๘. ยกเลิก เรายกเลิกเขาเลย

ไอ้คำว่าไม่มีนี่นะมันเป็นหัวข้อเขามาแล้ว พวกทำงานเขาบอกว่ามันเป็นไวรัสคนแบบว่ามีหัวข้อก็มาหลอกให้เปิดเยอะมาก คือเขาพยายามจะนำเว็บนี้ให้ได้ (หัวเราะ) ไอ้เว็บนี้มันเดือคร้อนนัก

ฉะนั้นเราบอกว่าถ้าเป็นคำถามมาก็เอา ถ้าเป็นอะไรมาห้ามเปิด ห้ามเปิด.. เพราะเราทำเว็บไซต์เพื่อประโยชน์ เราไม่ใช่ไปทะเลาะกับใคร ไม่ได้ไปตั้งป้อมสู้กับใคร เพียงแต่ว่าเพื่อประโยชน์ไง เพื่อประโยชน์กับสังคมเท่านั้น ฉะนั้น เวลาเราพูดเบา พูดแรง มันก็อยู่ที่คำถาม อยู่ที่คำถาม ใครสนใจอะไรมา เขาอยากรู้อะไรมา

ถาม : ๔๑๕. เรื่อง “สมาธิสำหรับฆราวาส”

กราบนมัสการ กระผมมีปัญหาจะกราบเรียนถามเกี่ยวกับทำสมาธิของฆราวาส
ดังนี้ครับ

๑. ขอให้หลวงพ่ช่วยแนะนำการปฏิบัติสมาธิที่สามารถทำต่อเนื่องได้นานๆ เนื่องจากฆราวาสมีหน้าที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพทางโลก จึงทำให้เวลาในการที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนามีน้อย ดังนั้น ต้องทำอะไรรับจึงจะสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องครับ

หลวงพ่ : สามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่อง มันอยู่ที่กำลังใจของเรา ถ้าเรามีกำลังใจ เรามีสติ เราจะทำได้ต่อเนื่อง แต่เวลาจิตของเรา นี่เรามีความรับผิดชอบ เรามีหน้าที่ความคิด ออกทางโลก รับผิดชอบทางโลก แล้วมันจะมาทอนกำลังใจของเรา

ทีนี้ถ้าจิตใจเรามีเป้าหมายของเรา เริ่มต้นการดำรงชีวิตเราต้องคิดอย่างนี้ก่อน ว่าเราเกิดมาเป็นชาวพุทธ แล้วเราต้องทำหน้าที่การงาน ทีนี้ทำหน้าที่การงาน ถ้าอาชีพการงานของเราเลี้ยงชีพได้ ถ้าเราพอใจแค่นี้ เราทำงานได้แล้ว เราภาวนาได้แล้ว แต่ส่วนใหญ่แล้วถ้ามันมีได้สำนึกเล็กๆ เห็นเขาร่ำเขารวย เห็นเขามีหลักมีเกณฑ์ มันพยายามจะเอาตรงนั้นไป มันจะทำอะไรไป มันก็ทำให้แบบว่าละล้าละลังใจ พอภาวนาไปแล้วมันไม่มีสตินะ ภาวนาไปแล้วถ้ามันไม่คิดทางอาชีพนะ มันจะไม่ร่ำไม่รวย เห็นไหม

แต่ถ้าเราทำใจของเราได้นะ.. มีคนคิดอย่างนี้บ่อย บอกว่าเราปฏิบัติต่อไปนี้ แค่ว่าจะเป็นอย่างไร แม้แต่พระเรานะ พระเรานี้บวชกันในสังคัมพระ พระบางองค์คิดเลยนะ ว่าบวชเป็นพระไป เวลาแก่เฒ่าขึ้นมาแล้วใครจะดูแล เป็นห่วงนะ สึกชะลี สึกไปหาเลี้ยงชีพ จะได้มีทรัพย์สมบัติเอาไว้คอยดูแลตัวเองตอนแก่

เคยมีพระคุยกันอย่างนั้นจริงๆ นะ พอพระพูดถามอย่างนั้นเราถามเขากลับเลย

“เอ็งเห็นหลวงปู่ขาวไหม เอ็งเห็นครูบาอาจารย์เราไหม คนดูแลนี้ล้อมหน้าล้อมหลังเลย”

เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านเจ็บอยู่ในห้องปลอดเชื้อ ใ้อั้ตรทองๆ เขาพยายามจะเอามาให้ณะ ทีนี้หลวงปู่เจี๊ยะจะเอาบั้ตรทองอะไร เราก็อยู่นั้นพอดี วันนั้นทางอำเภอหรือจังหวัดเขาเอาบั้ตรทองมาให้ เราก็อยู่นั้นพอดี เขาจะให้บั้ตรทองนะ เราอยู่กับพระ พระบอกไม่เอาหรอก เพราะหลวงปู่เจี๊ยะจะเอาบั้ตรทองอะไร หลวงปู่เจี๊ยะ แหม .. ลูกศิษย์เยอะแยะ พอบอกเขาว่าไม่รับเขาก็กราบ แล้วเขาขอให้รับ ให้เป็นสิริมงคลกับโครงการของเขา

เออ.. ถ้าพูดอย่างนี้ได้เนาะ ให้ครูบาอาจารย์เรารับไว้เพื่อเป็นสิริมงคลกับโครงการบัตร์ทอง เพราะตอนนั้นบัตร์ทองออกใหม่ๆ เขาจะเอาไปถวายหลวงปู่เจี๊ยะ ว่าหลวงปู่เจี๊ยะต้องมีบัตร์ทองด้วย หลวงปู่เจี๊ยะท่านไม่เอา แล้วลูกศิษย์ก็ไม่เอา ลูกศิษย์บอกบัตร์ทองอะไร ลูกศิษย์คุณเลขขนาดนี้ พอไม่เอาปั๊บเขากราบเลยนะ เขากราบเลย เราเห็นเลยเราอยู่ที่นั่นด้วยพอดี กราบเสร็จแล้วก็บอกว่า “ถ้าไม่รับนะ ก็ขอให้รับเป็นมงคลกับโครงการ” แล้วเขาก็ให้รับไว้ เออ.. อย่างนี้ก็รับไว้

นี่กลับมาที่นี้ ว่าเราจะปฏิบัติต่อเรื่องอย่างไร พระยังมีความคิดอย่างนี้เลย นับประสาอะไรกับโยม พระมีความคิดว่า ถ้าบวชอยู่แล้ว ต่อไปแก่เฒ่าขึ้นมาใครจะดูแล ต่อไปนี่มันจะทุกข์จะยากขนาดไหน.. ก็เราไปห้วง ถ้าเราคิดอย่างนี้ปั๊บนะ การปฏิบัติเรากลุ่มๆ คอนๆ แล้ว พอปฏิบัติไป เดี่ยวเอ็งแก่จะกินอย่างไรละ เดี่ยวเอ็งแก่ใครจะดูแลเอ็งละ เดี่ยวเอ็งแก่เอ็งจะทำอย่างไรละ

เราจะบอกว่า การทำมาหากินนี่นะ ถ้าเราทำของเราไปมันไม่จนตรอกหรือ แต่ที่เราจนตรอก ที่เราคิดเพราะอะไร เพราะว่าเรากินเกินกว่าเหตุไง ถ้าปัจจัย ๔ มันพอกินทั้งนั้นแหละ ถ้าปัจจัย ๔ นะ แล้วถ้าไม่พอกิน มาบวชพระนี่เหลือกินเลย ที่นี้พอบวชพระพระยังสึก พระยังไม่กล้าอยู่เลย กลัวแก่เฒ่าแล้วไม่มีใครดูแล

ถ้าจิตใจเรานี้เนะมันจับจอบอย่างนี้ แล้วการปฏิบัตินี้ยากมาก แต่ถ้าจิตใจเราเข้มแข็งนะ ทุ่มเลย (เหมือนกับจะไฟดับ) ทุ่มทั้งชีวิตเลย เอาให้จริงจัง ถ้าจริงจังแล้วมันจะได้ ฉะนั้น..

ถาม : ข้อ ๑. ขอให้หลวงพ่ช่วยแนะนำการปฏิบัติสมาธิที่สามารถทำได้ต่อเนื่องนานๆ เนื่องจากฆราวาสมีหน้าที่ต้องทำงานเลี้ยงชีพทางโลก จึงทำให้เวลาในการปฏิบัติสมาธิภาวนานี้มีน้อย ดังนั้นต้องทำอย่างไรครับ จึงจะสามารถปฏิบัติได้

หลวงพ่ : คือคนเรานี้ ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน โยมก็ ๒๔ ชั่วโมงใช้ไหม พระก็ ๒๔ ชั่วโมง ทุกคนก็ ๒๔ ชั่วโมง เวลาเราปฏิบัติขึ้นมาเนะ เวลาปฏิบัติไม่คืนะ โอ้โฮ.. วันนี้ทำไมนาฬิกามันเดินช้ากว่าคุณเลย อยากจะจับนาฬิกามาทุบทิ้งเลย แต่ถ้าวันไหนภาวนาคืนะ โอ้โฮ.. วันนี้ทำไมนาฬิกามันไปเร็วละ เห็นไหม นี่ ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน

ฉะนั้น ๒๔ ชั่วโมงของฆราวาสก็ต้องทำมาหากินใช้ไหม ๒๔ ชั่วโมงของพระพระก็ปฏิบัติตลอดเวลา ยิ่งพระปฏิบัติอาชีพ ข้อวัตรนี้สำคัญมาก เพราะเวลาเราฉันเสร็จแล้ว นี่พระอยู่เวรจะอยู่กับเราข้างหลัง แล้วนอกนั้นจะไปภาวนาหมด ๒๔ ชั่วโมงต้องให้ปฏิบัติ งานนั่งสมาธิ ภาวนาเราต้องให้มี อย่าให้กิเลสมันอ้างได้

หนานักแล้วไม่ทำงาน ร้อนนักก็ไม่ทำงาน อู๋.. หน้าที่การงานยังมีอยู่ก็ไม่ทำงาน กิเลสนี้มันจะอ้างเล่ห์ตลอด ฉะนั้น ไม่มีสิทธิ์ให้อ้างเล่ห์ ถ้าอยู่เวรต้องอยู่กับเรา ถ้าไม่อยู่เวร เอ็งต้องไปภาวนา ยิ่งอยู่กับหลวงตามะ ถ้ามานั่งคุยกันให้เห็นนะ หัวขาด! นั่นไงคือประมาทเลินเล่อแล้ว คือไม่เอาจริงเอาจังแล้ว ฉะนั้น ๒๔ ชั่วโมงของเรานะถ้าเราเข้มแข็ง

ฉะนั้น จิตของเราที่สัญญาอารมณ์ อารมณ์ของคนมันเปลี่ยนแปลง เดี่ยวก็เข้มแข็ง เดี่ยวก็มีความมุ่งมั่น พอไปๆ นะชักท้อใจ ท้อใจ พอท้อใจขึ้นไปมันก็ทำอย่างนั้น ถ้าเราเข้มแข็งขึ้นมาแล้ว หน้าที่การงานก็เป็นหน้าที่การงาน คนเกิดมาใช้ไหม เพราะเราเลือกอาชีพเอง เราเลือกหน้าที่ของเราเอง แต่ถ้าเราบอกว่า อ้าว.. ก็มีภาระรับผิดชอบ บวชก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้

ถ้ามีภาระรับผิดชอบเราก็ต้องทำตามภาระรับผิดชอบนั้นละ คุณของเรา แล้วเราก็ภาวนาของเรา เพราะ! เพราะการภาวนามันเป็นการผ่อนคลายในหัวใจ ถ้าหัวใจตึงเครียดขนาดไหน หัวใจมันมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมามันจะรู้ของมัน ตอนนี้เรามีเสบียงกรังใจ เพราะเราสนใจในพุทธศาสนา แล้วเราอยากประพฤติปฏิบัติ นี่สิ่งนี้มันค่าไว้

แล้วถ้าเสบียงกรังอันนี้ เสบียงคลังในหัวใจ ถ้ามันร่อยหรอไปนะ ความศรัทธา ความเชื่อมั่นในศาสนานี้มันร่อยหรอไปนะ การปฏิบัติมันก็จะหลุดลุ่ยไปตลอด แล้วพอหลุดลุ่ยไป เห็นไหม ตอนนี้ไม่ต้องอ้างเล่ห์ เรื่องจริงๆ เลย “ก็เราหน้าที่นี้ ก็เราไม่ใช่พระนี่ ก็พระเท่านั้นเป็นผู้ทรงมรรค ทรงผล เราเป็นฆราวาส เราไม่ต้องทำอะไร” แล้วเวลาทุกข์ทำไมมันทุกข์ล่ะ?

พูดถึงนี้เขาถามปัญหาว่าจะทำอย่างไร จะทำอย่างไรนี้ เราจะพูดถึงความรู้สึกในหัวใจมันเป็นแบบนี้ ถ้าความรู้สึกในหัวใจมันเป็นแบบนี้ เราก็คงความรู้สึกอันนี้ไว้ สิ่งที่มีมันจะคงไว้ได้มันอยู่ที่การฟังธรรม การฟังธรรมมันจะตอกย้ำความรู้สึก ความนึกคิด

ของเราให้มันมั่นคง แล้วยังอยู่กับครูบาอาจารย์ เราอยู่กับหลวงตามานะ หลวงตาท่านจะบอกเลยว่า “พระด้วยกัน อย่ามองกัน อย่ามาคอยดูแลกัน เพราะพระกับพระนี่มันผิดทั้งนั้นแหละ”

ท่านพูดอย่างนี้จริงๆ นะ

“พระทั้งหลาย ให้ดูเราเป็นตัวอย่าง”

เราคือหลวงตา ท่านพูดเอง ให้พระทั้งหลายดูท่านเป็นตัวอย่าง เพราะการดำรงชีวิตในวัดป่าบ้านตาด ท่านดำรงชีวิตให้เราดูอยู่ แล้วเราก็บอกอันนั้นถูก อันนี้ผิด นี้เราจะเถียงกันตายเลย เพราะพวกเรามีกิเลสหมดใช่ไหม

ฉะนั้น ท่านบอกว่า “พระให้แนะนำกัน ให้คุยกันได้ในธรรมะ แต่พระนี่อย่าดูด้วยการจับผิดกัน ให้ดูเราเป็นตัวอย่าง! ให้ดูเราเป็นตัวอย่าง!” คือให้ดูท่านไง อย่าบอกว่า เอ็งผิดถูกถูก เอ็งถูกถูกผิด ไม่ใช่ ให้ดูท่านเป็นตัวอย่าง แล้วเอาท่านเป็นแบบอย่าง

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราฟังธรรม เห็นใหม่ เราฟังธรรมเพื่อตอกย้ำ แล้วเรามีครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง แล้วขนาดตัวอย่างนะ คุณิพระพุทธเจ้า พุทธกิจ ๕ หลวงปู่มั่นเดินจงกรมตลอดชีวิต หลวงตานี้ไปไหนก็ต้องเดินจงกรมตลอด พระอรหันต์นะ ความเพียร ท่านดีกว่าพวกเราอีก โอ้พวกเราจะฆ่ากิเลสนะ ความเพียรยัง.. (หัวเราะ) “๒ ชั่วโมงพอ” วันหน้า “ชั่วโมงเดียวก็พอ” วันต่อไป “ครึ่งชั่วโมงก็พอ” แต่คุณครูบาอาจารย์เราท่านสิ้นกิเลสแล้วยังเดินจงกรมตลอด เห็นใหม่ ให้ดูตรงนี้เป็นตัวอย่าง

นี่พูดถึงว่าถ้ามันจะมั่นคง ถ้าเรามีครูบาอาจารย์เป็นแบบอย่าง หลวงตาท่านจะเชิดชูพระพุทธเจ้ามาก ท่านบอกว่าครูเอกของโลกก็คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ดูการดำรงชีวิต ให้ดูพระพุทธเจ้าทำตัวอย่างไร แล้วเราเอาตรงนั้นเป็นตัวอย่าง แต่เราจะมี ความจำเป็น หน้าที่การงานของเรา เราต้องหาเลี้ยงชีพ เราก็ทำของเรา เพราะเราเกิดมาใช้ใหม่มันเป็นสมบัติของเราละ ใครทำคนนั้นได้ ถ้าเป็นของเรา เราก็ได้ของเรา

ถาม : ข้อ ๒. กระผมเคยฟังเทศน์องค์หลวงตา เมื่อจิตสงบก็ให้สงบ จนจิตจะถอนออกจากสมาธิเอง ถ้าบังคับให้ออกจะเป็นการเสียหายมาก ด้วยหน้าที่การงานทางโลกที่มี

เวลาไม่พอ บางครั้งกระผมจึงตั้งนาฬิกาปลุกไว้เมื่อถึงเวลา แต่ตอนนั้นจิตยังสงบอยู่ จำเป็นต้องออกจากสมาธิ ดังนั้นควรปฏิบัติอย่างไรดีครับ กราบขอบพระคุณ

หลวงพ่ : ถ้าจิตมันจะสงบ กว่าที่จะสงบนี้แสนยาก ที่นี้พอสงบแล้วมันก็เหมือนกับว่าเราขันเกลียวเข้าไปขนาดไหนนะ เวลามันคลายออกไ้ ะนั้น เราขันเกลียวเข้าไปมาก เวลาคลายออกเรารับขึ้นไปนี้เกลียวมันจะรุ้งไ้ แต่ถ้าเราเข้าไปแล้วถ้ามีความจำเป็นทางโลก

ความจำเป็น เห็นไหม ความจำเป็นของคนมันแตกต่างกัน ฉะนั้น ถ้าเราตั้งนาฬิกาปลุกไว้ แล้วถึงเวลาต้องออก นี้จิตยังเป็นสมาธิอยู่ มันก็เป็นแบบว่าวิบากกรรมของเราเองนั่นละ

คือว่าหลวงตาท่านพูดไว้เพื่อเป็นบรรทัดฐานให้พวกเรารักษาใจเรา เพื่อให้จิตใจของพวกเราไม่มีอุปสรรคไปข้างหน้า แต่ในเมื่อเรามีความจำเป็นอย่างนี้ใช้ไหม เราได้นั่งสมาธินี้ ถ้าอย่างนี้ปั๊บนะเขาจะบอกเลยว่า “ถ้าอย่างนั้นต้องตั้งนาฬิกาปลุกนะ ..ถ้าอย่างนั้นก็ไม่นั่งสมาธิไ้ ก็กลัวลงสมาธิแล้วออกไม่ทัน” มันอ้างไ้ได้นะ กิเลสนี้ถ้าเราเปิดช่องให้มัน เดี๋ยวมันจะออกทางนั้นแหละ

ฉะนั้น ถ้าเรามีความจำเป็น เราก็นั่งของเรา ถ้าจิตสงบก็สาธุ ถ้ามันสงบแล้วต้องออก เราก็ออก เพราะเราตั้งกติกาไว้แบบนี้ อย่างเช่นการตั้งกติกา เวลาเราถือชู้ดงค์ต้องทำทุกอย่างหมดเลย มันมีเว้นไว้แต่ไ้ เห็นไหม ดูหลวงตาท่านบอกท่านนั่งตลอดรุ้ง เว้นไว้แต่หลวงปู่มันป่วย เว้นไว้แต่หมู่คณะหรือพระมีปัญหา ใครป่วยจะลุกออกจากสมาธิ

หลวงตาท่านยังมีเว้นไว้แต่เลย เพราะเราเป็นมนุษย์ใช้ไหม เราอยู่ในสังคมใช้ไหม ท่านบอกว่า “เว้นไว้แต่หลวงปู่มันเจ็บใช้ไ้ป่วย เราจะลุกทันที แต่ถ้าไม่ใช่อย่างนั้นไม่ให้ลุกเด็ดขาด” เว้นไว้แต่หลวงปู่มันป่วย เว้นไว้แต่พระในวัดมีปัญหา ท่านจะต้องลุกไปจัดการทันที หลวงตาท่านปฏิบัติท่านเว้นไว้ ๒ ข้อ เวลาท่านนั่งตลอดรุ้ง

ฉะนั้น เวลาเราปฏิบัตินะ ถ้าจิตลงสมาธิ “ก็เว้นไว้แต่ต้องไปทำงาน” ก็ลุกไปชะก็จบ คือว่ามันเสียหายไหม มันก็มีความเสียหายของมันถ้ามันเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเรามี

ความจำเป็น เห็นไหม ดีกว่า! ดีกว่ามันจะปิดกั้นให้เราไม่ปฏิบัติ ดีกว่าให้มันหลอกเราให้ เราเสียหาย ก็เลสเรานั้นหลอกเรา อย่าให้มันมาหลอกเราให้เสียหาย

ฉะนั้น เราทำของเราเลย เอาจริงเอาจัง ที่หลวงตาท่านพูดนั้น เวลาทำไปท่านกลัว มันมีอุปสรรคใช่ไหม แต่ของเรานี้เรามีหน้าที่การงาน เรามีความรับผิดชอบ วิชากรรม ของคนไม่เหมือนกัน เวลาปฏิบัติก็ไม่เหมือนกัน

ฉะนั้น เราบอกว่า “ไม่เสียหาย” ไม่เสียหายเพราะมีความจำเป็น! แต่ถ้าเป็นพระ หรือผู้ที่ปฏิบัติแล้ว เราก็ต้องไปอีกอย่างหนึ่งใช่ไหม

ถาม : ๔๒๐. เรื่อง “การนิกพุทโธซัดๆ เป็นการตัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน”

กราบนมัสการหลวงพ่อ หลวงพ่อครับ เวลาผมตามลมหายใจ รวมไปถึงความ เคลื่อนไหวของร่างกาย คำบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธที่อยู่ในใจของผม มันจะมีความ คมชัดและมีน้ำหนักมากกว่าความรู้ลมหายใจเพียงอย่างเดียว

การนิกพุทโธซัดๆ ผมเห็นว่ามันเป็นการตัดสาเหตุของความฟุ้งซ่าน เมื่อไม่มีเหตุ ให้คิด ความฟุ้งซ่านก็ดับไปเอง จึงทำให้ผมมีความสุขและปลอดโปร่งโล่งใจดีมาก ผมจึง ภาวนาโดยผมรู้ที่ลมหายใจและนิกพุทโธซัดๆ พร้อมๆ กับรู้การเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ

ผมขอกราบถามหลวงพ่อว่า ถ้าผมนิกพุทโธซัดๆ เพื่อตัดสาเหตุของความฟุ้งซ่าน ออกไป แล้วผมก็ตามรู้ลมหายใจ และตามรู้กายที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ มีความสุขปลอด โปร่งโล่งใจอย่างนี้ไปเรื่อยๆ การปฏิบัติเพียงเท่านี้จะเพียงพอหรือยังครับ หรือว่าผม จะต้องปฏิบัติอย่างอื่นเพิ่มขึ้นอีก ขอรบกวนหลวงพ่อช่วยชี้แนะวิธีการปฏิบัติต่อไปด้วย ครับ

หลวงพ่อ : อันนี้แสดงว่าเขาปฏิบัติแล้วได้ผล ได้ผลก็บอกด้วยนะ พุทโธซัดๆ แล้วมัน ตัดความฟุ้งซ่าน ตัดทุกอย่างหมดเลย แล้วเขาถามว่า “ทำอย่างนี้แล้ว ต้องทำอะไรต่อไป ไหม”

ถ้าทำอย่างนี้ละ ถ้าเราซัดๆ แล้วมีความปลอดโปร่งนะ ให้มันซัดไว้ พอซัดไว้จิตมันจะสงบมากกว่านี้ พอจิตมันสงบมากกว่านี้ละ ถ้าคนมีอำนาจวาสนา มันจะเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมโดยวาสนา แต่ถ้าไม่มีวาสนา หรือวาสนาเรามีแค่นี้ใช้ไหม เราจะต้องรำพึงขึ้นมา

รำพึงคือการนึกในสมาธิ รำพึงให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าเห็นปัจุบันะ เห็นโดยสมาธิกับเห็นโดยสัญญาอารมณ์มันจะแตกต่างกัน ถ้าเห็นโดยสัมมาสมาธิ เห็นโดยความที่จิตมันสงบ มันสะเทือนมากนะ แล้วความเห็นอย่างนี้มันจะเป็นอย่างที่ว่า “สติปัญญา ๔ แท้”

สติปัญญา ๔ แท้ คือจิต คือภาวะของเราที่เห็น รับรู้ แล้วมันมีการเคลื่อนไหว มันจะเข้ามาสำรวจ คลายความเห็นผิดของจิต ถ้ามันรู้จริงตามนั้น มันต้องอาศัยตรงนี้ไง อาศัยตรงจิตสงบเข้ามา ถ้าจิตไม่สงบเข้ามา เหมือนไฟฟ้านั่นละ ไฟฟ้ามันเปิดไว้มันก็อยู่อย่างนั้นแหละ จับช้อตทันที จับช้อตทันที

ความคิดโดยสามัญสำนึกเรามันมีของมันอยู่อย่างนี้ แต่ถ้าเราปิดไฟ ปิดไฟได้ไหม ปิดไฟคือสมาธิ ปิดไฟได้หรือเปล่า ปิดไฟปั๊บก็ถอดหลอดไฟได้ ซ่อมไฟได้ สายไฟนี่เปลี่ยนได้เลยเพราะเราปิดไฟ แต่ถ้าเราไม่ปิดไฟนะ มึงจับสายไฟนั่นตายนะ ตายทันที

โดยความสามัญสำนึกของเรา นี่ความคิดกับจิตมันเหมือนกับไฟฟ้า มันคิดตลอดเวลา มันไม่เคยดับ พุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือการเคลื่อนไหว นี่ลมซัดๆ พุทโธซัดๆ ซัดๆ ซัดๆ ซัดๆ นี่ไฟก็หดเข้ามา เห็นไหม จากที่ปลายหลอดไฟก็หดเข้ามา ตามสายไฟเข้ามาจนถึงสวิตซ์แล้วก็ดับ พอดับปั๊บ เราจะเปลี่ยนสายก็ได้ จะเปลี่ยนอะไรก็ได้.. เปลี่ยนสายหมายถึงเห็นกายใจ เห็นกายก็ได้ เห็นเวทณาก็ได้ เห็นจิต เห็นธรรม

การปฏิบัติต่อไป นี่ถ้าพูดถึงว่าเขาทำแล้วได้นี้สาธุ สาธุเนาะ พุทโธซัดๆ ถูกต้อง ที่นี้ความเห็นของเขาเห็นว่า “การพุทโธซัดๆ เพราะตัดความฟุ้งซ่านใช้ไหม ตัดความคิดใช้ไหม” ใช่ แต่ที่มันแปลกอยู่อันเดียวเท่านั้นแหละ เพราะเขาพุทโธซัดๆ ด้วย ลมหายใจซัดๆ ด้วย แล้วเคลื่อนไหวซัดๆ ด้วย ๓ อย่างรวมกันมันซัดๆ ได้ก็อืม..

อันนี้เรารู้ว่าวิบากนะ เพราะเขาบอกว่าเขาเอาลมหายใจด้วย เอาพุทธโธซัดๆ ด้วย แล้วเอาการเคลื่อนไหวด้วย ๓ อย่างเลย ปฏิบัติพร้อมกัน เออ.. แล้วดี เออ.. ก็แปลกอยู่ แปลกอยู่ที่ว่าจับทีเดียว ๓ อย่างเลย บริกรรมทีเดียว ๓ ชนิดเลยนะ แต่ถ้ามันถูกต้องมันได้ ก็คือได้นะ เห็นด้วย

เห็นด้วยหมายถึงว่ามันเป็นปัจจัยจัดตั้ง จิตของเรานี้จะรู้ แล้วการทำอย่างนี้มันทำ แล้วดีไหม ดี.. ดีเพราะอะไรรู้ไหม ดีเพราะเราได้พัก หลวงตาท่านบอกว่า “เวลาคนเกิดมานี้เนะ มันเหมือนกับเครื่องยนต์นี้ติดเครื่อง แล้วไม่เคยดับจนวันตาย” วันตายก็คือการดับเครื่อง แต่ถ้าเราทำสมาธิกันนะ พอจิตมันเข้ามาเป็นสมาธิคือการดับเครื่อง

รถยนต์ ตั้งแต่ซื้อมา ติดเครื่องตั้งแต่วันออกจากอู่ แล้วก็วันตายคือวันที่ดับเครื่อง แต่ถ้ารถยนต์ เราซื้อมาใช้ใหม่ เราดูแลเครื่องยนต์ของเรา เราดับเครื่องของเรา เราได้พักเครื่องของเรา มันแตกต่างกันเยอะเลย ทีนี้เครื่องยนต์ไม่มีใครทำอย่างนั้นใช้ใหม่ เพราะเรารู้ว่ามันต้องใช้อย่างนั้น แต่จิตมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ หลวงตาท่านเทียบเคียง นี้คือคำพูดของหลวงตา เราจำแม่นเลย ท่านบอกว่า

“เราเกิดมานี้เนะเราก็ติดเครื่อง เพราะชีวิตคือจิต คือชีวะะ”

ชีวิตมีแล้ว แล้วก็เป็นอย่างนี้ นอนหรือ นอนก็ยังไม่ได้ปิดเพราะมันฝืน จิตไม่เคยดับเครื่อง ไม่เคย แต่ถ้าเราพุทธ โพุทธ โพุทธ หรืออานาปานสติเนะเราดับเครื่องทีหนึ่ง คิดดูสิเครื่องมันร้อนมากเลย เราได้ดับเครื่อง พักเครื่อง แล้วเครื่องมันดีแค่นั้น เพราะจิตมันได้พักไป พอจิตได้พักนะ ถ้าเราไม่วิปัสสนา เราติดเครื่องใหม่ เห็นไหม เครื่องมันร้อนมันจะพังอยู่แล้ว เราได้พักเครื่อง แล้วพอเราติดเครื่องใหม่ เครื่องมันได้พักแล้วนี่มันแข็งแรง เครื่องมันจะมีความดีมากเลย

จิตของเราเนะได้พักสมาธิ แล้วเราออกจากสมาธิ เวลาทำงานนะ โอ้โฮ.. ทำงานด้วยความสะดวกสบาย ทำได้เต็มที่เลย หนึ่งงานทางโลก แต่ถ้าเป็นทางธรรม ถ้าจิตมันได้พักเห็นไหม แล้วมันออกฐูของมัน เครื่องยนต์มันเสียหาย เครื่องยนต์เป็นอย่างไร เพราะว่าจิตนี้มันเวียนตายเวียนเกิด ถ้าเราพิจารณาของเราถึงที่สุดนะ มันถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

ฉะนั้น สิ่งที่ทำต่อไปในการปฏิบัตินะ ปัญหาแรกเราก็บอกว่าเป็นต่อไปมันจะถูกไหม ถูกหมดแหละ แต่ปฏิบัติไปแล้วมันก็จะมึนอุปสรรคไปเรื่อยๆ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันดี มันปลอดโปร่งแล้ว มันมีความสุข เราก็สาธุ แล้วถ้ามันทำต่อไปนะ ก็ทำแบบเดิมนี้แหละ แล้วถ้ามันละเอียดขึ้น จิตใจมันดีขึ้น หัดพิจารณา หลวงตาบอกว่า

“ปัญญาเกิดเองไม่มี ปัญญาจะเกิดต่อเมื่อมีการฝึกหัด”

คนเราบอกว่าทำสมาธิแล้วปัญญาจะเกิดเองนะ พอจิตสงบแล้วเดี๋ยวปัญญามันจะเป็นมัจจุมาประดับบนยอดคมงกุฏ เอ็งรอนตาย ไม่มีหรอก ฉะนั้นบางคนคิดอย่างนี้บอกว่าพอจิตสงบแล้วนะ เดี๋ยวปัญญาจะเกิดเอง นำโสดเห็นตัวปลานะ ..เอ็งรอไป กูไม่เห็นว่าเป็นปลาเกล็ดงี้ๆ มันวิ่งมาให้เอ็งเห็นนี่ไม่มีหรอก ปลาเกล็ดมันไม่เคยงี้หรืออก มันมีแต่คอยจะตอดเอ็ง มันจะวิ่งมาให้เอ็งมานี้ไม่มีหรอก

ฉะนั้น จิตสงบแล้วหัดใช้ปัญญา ถ้าจิตสงบแล้วก็มาตริกันในธรรมะของพระพุทธเจ้า ตริกในชีวิตของเราแหละ ถ้าจิตสงบแล้ว ชีวิตนี้ทุกข์หรือสุข ชีวิตนี้เป็นอะไร เกิดมาแล้วทำอะไรต่อไป.. ฝึกหัดอย่างนี้! ถ้าจิตสงบนะ มันพิจารณาไปนะน้ำตาไหลเลย ถ้าจิตไม่สงบนะ พิจารณาอย่างไรก็ อืม.. ชีวิตก็คือชีวิตไง ภูก็รู้ คนเขียนนิยายมันยังเขียนดีกว่าอีก แต่ถ้าจิตเราสงบนะ พอคิดถึงชีวิตเรานะ นั่งนี้ น้ำตาไหล มันสังเวชใจ มันสังเวชที่ใจใจ มันสังเวชถึงชีวิตใจ ถ้าจิตสงบนะ ถ้าจิตสงบมีพื้นฐาน คนพิจารณามันจะรู้

ฉะนั้น ถ้าจิตมันสงบแล้ว จิตมันดีแล้วให้ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาจะเกิดเองไม่มี ปัญญาจะเกิดถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาต้องฝึก ต้องหัด ต้องพยายามค้นคว้า แล้วมันจะเกิดขึ้น พอมันเกิดขึ้นมาเราจะรู้เลยว่า อ้อ.. ถ้าจิตสงบแล้วเกิดปัญญาจะเป็นแบบนี้ แล้วถ้าใช้ปัญญามันบ่อยครั้งขึ้นไปจนเป็นสัญญา อ้อ.. สัญญา พอคิดถึงชีวิตถ้าจิตสงบ อยู่.. น้ำตาไหลเลย ก็คิดอีก คิดคราวนี้ทำไมมันไม่ไหลละ คิดคราวนี้มันบอกว่า เออ.. สึกดีกว่า คิดคราวนี้มันจะไปทำงานอีกแล้ว

เพราะจิตมันไม่สงบ สมาธิมันโดนใช้ไปแล้วมันจะเสื่อม ต้องกลับไปทำความสงบของใจอีก พอทำความสงบแล้วใจมันดีขึ้นมา ใจมันสงบขึ้นมา มาคิดถึงชีวิต น้ำตาไหลอีกแล้ว เห็นไหม ถ้าฝึกหัดใช้บ่อยๆ มันจะรู้เลยว่า เวลาสมาธิเสื่อมเป็นอย่างไร เวลา

ใช้ปัญญามากเกินไปเป็นอย่างไร มันจะรู้ของมันนะ แต่ถ้าเราไม่รู้ของมัน สมาธิก็คือสมาธิ สมาธิมันเหมือนกับเหล็กเฉย อยู่ของมันคงที่ เวลาเกิดปัญญาขึ้นมาเนี่ย อยู่.. เหล็กมันทาสีแล้วก็จะอยู่ของมันคงที่.. อันนี้มันเป็นวัตถุ จิตนี้เป็นนามธรรม ปัญญาเป็นนามธรรม

มรรคญาณ มรรค ๘ มรรคขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เป็นขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นนามธรรม มรรคของพระสารีบุตร มรรคของพระอานนท์ มรรคของครูบาอาจารย์เรา นี่เป็นของส่วนบุคคล เป็นนามธรรม นามธรรมในจิตดวงนั้น กับนามธรรมในสิ่งที่ เป็นมรรคญาณ ก็ไปทำลายอวิชชาในจิตดวงนั้น แล้วก็จบไป ของใครของมัน

ของเราจะทำ ก็ต้องทำของเราขึ้นมา ทีนี้เราทำของเราขึ้นมาแล้ว พอเราใช้สอยบ่อยเข้ามันก็เสื่อมสภาพ เราก็ต้องดูแลรักษาศีล สมาธิ ปัญญา รักษาขึ้นมาเพื่อประโยชน์กับหัวใจของเราเนาะ

นี่เขากล่าวว่า “แล้วจะให้ผมทำอะไรต่อไป”

ทำอะไรต่อไป ถ้าจิตมันสงบแล้ว ดีแล้วนะ เราก็หัดฝึกใช้ปัญญา แล้วถ้ายังฟัง ยิ่งงง คราวหน้าถามมาใหม่เนาะ เอวัง