

## จะมีภูมิ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

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

ข้อ ๑๖๖๘. เนาะ

ถาม : ข้อ ๑๖๖๘. เรื่อง "ทางต่อไป"

กราบนมัสการหลวงพ่อกี่เคารพ วันนี้ผมขออนุญาตเล่าเรื่องการปฏิบัติถวาย หลวงพ่อ และหากหลวงพ่อกับมีความเห็นหรือคำแนะนำอย่างไร ผมก็ขอความเมตตาจาก หลวงพ่อตามสมควรครับ

การนั่งสมาธิล่าสุดของผม ผมใช้วิธีกำหนดพุทโธแบบเร็วๆ โดยไม่สนใจลมหายใจเข้า-ออกครับ ผมนั่งมาได้พักหนึ่ง ในขณะที่นั้นรู้สึกว่าได้ยินคำว่าพุทโธแบบเร็วๆ มาอยู่ที่บริเวณหน้าผาก (ผมเริ่มสับสนว่าสรุปผมพูดหรือนึกได้ยินคำว่าพุทโธกันแน่) จนกระทั่งผมเห็นเหมือนมีแสงบางอย่างปรากฏขึ้นต่อหน้า แสงนั้นเคลื่อนไหวเป็นวงกลมในลักษณะของการควงสว่าง เหมือนมันวนๆ ขึ้นมาหาผม และผมก็รู้สึกเหมือนถูกดูดไปในหาแสงนั้นเช่นกันครับ แต่มันก็แปลกที่แสงหรือตัวผมก็ไม่ชนกันสักที (ผมไม่รู้ว่าจะอธิบายลักษณะอย่างไรดีครับ เพราะผมไม่เคยเจออะไรแบบนี้มาก่อน แม้ตอนนี้ผมนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ไม่ชัดเจนนัก)

ผมมองแสงมันหมุนๆ มาหาผมขณะหนึ่ง แต่มันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ผมเลยเปลี่ยนมาพิจารณาภายในบริเวณแขนผมแทน ผมนึกในใจว่าคืนนี้สู้ไม่ถอย ผมก็ยังไม่วางใจคำผมก็ลืมตาเฉยเลยครับ เหมือนกับว่ามีความคิดอื่นมาแทรกการนั่งสมาธิของผม ผมเศร้าใจมากครับ เพราะผมกำลังจะสู้กับมันแท้ๆ แล้วมันคิดทีเดียวยังผมก็ลืมไม่เป็นท่าเลย จากเหตุการณ์นี้ผมขออนุญาตคำถามหลวงพ่อดังนี้ครับ

๑. แสงที่วนๆ ที่ปรากฏต่อหน้าของผมนั้นคืออะไรครับ มีประโยชน์ต่อการทำความสงบไหมครับ และผมควรจะทำอย่างไรในกรณีนี้ครับ หรือมันคือสิ่งที่ผมเพื่อการขาดสติไปเองครับ

๒. ผมยังค้นหาวิธีการทำความสงบที่เหมาะสมกับผมอยู่ครับ ซึ่งผมใช้หลายๆ วิธีสลับกัน บางครั้งผมก็กำหนดคำบริกรรมยาวๆ บ้าง กำหนดพุทโธเร็วๆ บ้าง หรือจินตนาการสร้างภาพกายบ้าง ผมทำแบบนี้ถูกไหมครับ หรือผมควรใช้วิธีใดวิธีหนึ่งตลอดครับ

๓. การทำสมาธิโดยการกำหนดพุทโธเร็วๆ ของผมนั้น บ่อยครั้งผมรู้สึกว่าการกำหนดไปนานๆ จะเปลี่ยนจากคำกำหนดเองมาเป็นการได้ยินคำว่าพุทโธเร็วๆ แทน และผมก็สามารถย้ายคำว่าพุทโธให้มันวิ่งไปตามร่างกายของผมได้ด้วยครับ เช่นในการกำหนดที่ขาหรือแขน ผมไม่แน่ใจว่าการทำแบบนี้ถูกต้องไหมครับ และมีทางต่อไปอย่างไรบ้างครับ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ แล้วเขาบอกว่าตั้งแต่ปฏิบัติมานานก็มีปัญหา คำว่ามีปัญหา มีปัญหาต่างๆ ถ้าปฏิบัติมีปัญหาเนาะ มันมีปัญหาทุกคน ถ้ามีปัญหาทุกคน การปฏิบัติเริ่มต้นมันก็เป็นแบบนี้ ถ้าการปฏิบัติเริ่มต้น เห็นไหม การปฏิบัติเริ่มต้นมันแบบว่าหุ้ยปากคอก เรายังหาหนทางของเราไม่เจอ ถ้าเราหาหนทางของเราไม่เจอเราพยายามชวนขวยของเรา เราตั้งใจปฏิบัติของเราเพื่ออริยทรัพย์ เพื่ออรรถสมบัติ เพื่อสมบัติของใจ เพื่อความเป็นจริงของเรา ให้ศาสนานี้มีมรรค มีผล ศาสนานี้มีสาระคุณ

โดยธรรมชาติ โดยปกติมันเป็นเรื่องโลกๆ คือว่างเปล่า แล้วก็ด้วยความเข้าใจผิดด้วยความเข้าใจผิดว่าพุทธศาสนาสอนให้ปล่อยวาง มันจะเว้งว้าง มันจะว่าง ว่างกายเลย ไม่มีหลักเกณฑ์เลย แต่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้มีหลักเกณฑ์นะ ให้มีหลักเกณฑ์ก่อนเราต้องมีสติ มีปัญญา ถ้าเป็นทางโลก มีวัฒนธรรมเราก็ทำบุญกุศลกับเขา เรามีวัฒนธรรมประเพณี ถึงเวลาประเพณีก็ทำบุญกุศล

อันนั้นเป็นวัฒนธรรมประเพณี เป็นเรื่องบุญกุศล เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติเราก็มีหลักมีเกณฑ์ตั้งสติของเรา เราจะกำหนดพุทโธของเรา เราจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิของเรา เราทำสิ่งใดมันต้องมีหลักมีเกณฑ์ มีหลักมีเกณฑ์ทำงานเรามีคุณสมบัติ คือเราจริงจัง

เห็นจริง ตามความเป็นจริงขึ้นมา นี่ทำเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นมา ถ้าทำเป็นขั้นเป็นตอน ขึ้นมามันต้องมีความจริงไปทุกขั้นตอนไง

ถ้าความจริงทุกขั้นตอน เวลาโดยประเพณีวัฒนธรรม เวลาทำบุญขึ้นมาคนเต็ม ศาลา คนนี้เต็มไปหมดเลยคนทำบุญ เพราะการเสียดสละ ทางโลกเขาว่าการเสียดสละมัน แสนยากนะ เพราะว่าความตระหนี่ถี่เหนียวของเขา แต่เวลาใจของเราเป็นบุญกุศลเราทำได้ง่าย แต่การเสียดสละ การเสียดสละสิ่งที่เป็นอามิส สิ่งนี้การเสียดสละมันทำได้ง่าย ทำได้ง่ายของคนที่มีใจเป็นธรรมไง แต่เวลากลับขึ้นสู่วิปัสสนา ยกขึ้นสู่การภาวนา นี่มันทำแล้วมันจะเข้าไปเผชิญกับความจริงแล้ว

ถ้าเข้าไปเผชิญกับความจริง เห็นไหม นี่มันอยู่ที่จิตใจของคน จิตใจของคนถ้ามี อานาจาสนา จิปปาภิญญาพร้อมแล้ว ฟังองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทีเดียวยเป็น พระอรหันต์ไปเลย แต่ที่ยังไม่พร้อม ขนาดพระพุทธเจ้าไปทรมานยังไม่ฟังเลย นี่มันเห็นว่าเราสร้างบุญกุศลของใครมา ฉะนั้น เวลาทำของเรา เราทำของเรานะ เราทำของเรา เราพยายามทำความจริงของเรา เราฝึกฝนของเรา แล้วมันเป็นการวัดบารมี เห็นไหม ผลคือ จิตใจที่มีกำลัง จิตใจที่มีศรัทธาความเชื่อมั่นคง จะทำอะไรทำต่อเนือง ทำต่อเนืองมันก็จะ ได้ผลต่อเนืองมา ผลต่อเนืองมา มันจะดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้าทำความเป็นจริง

เพราะ เพราะว่าในการเราฝึกหัดภาวนามันเป็นเส้นทางเดินของใจ เส้นทางเดินของจิต จิตที่มีเส้นทางเดิน เห็นไหม จิตเวลาเกิดมาในวิภวภูมิตัวเององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ ภพชาติหนึ่งนะทำความดีทั้งชาติๆ เลย แล้วสะสมมา ไม่มีต้น ไม่มีปลาย แต่ละภพแต่ละชาติ สร้างสมบุญญาธิการมา แต่ในปัจจุบันนี้มันมี ธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่แล้วใช่ไหม เราเกิดมาเรามี ความคิดบวก ความคิดบวกคือความคิดว่าเราอยากจะเข้าถึงสังฆธรรม ความคิดบวกว่ามันมี โอกาสที่เราจะผ่านพ้น เราจะปราบพญามารในใจได้ เราจะชำระล้างได้ เรามีโอกาสไง นี่ เราคิดบวก พอเราคิดบวก เราคิดบวกเรามีโอกาสมันก็เป็นบุญกุศลของเราแล้ว

ฉะนั้น สิ่งที่ยิ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาเป็นพระโพธิสัตว์ สร้างมาแต่ ละภพแต่ละชาติมา สร้างสมบุญญาธิการมา เวลาชาติสุดท้าย เห็นไหม เกิดที่สวนลุมพินี วัน นี้เพิ่งเกิด ตกฟากมา นี่ยังเป็นเด็กอยู่เลย เราจะเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย มันยืนยันไป อย่างไรเราก็ยังไม่มียะไรเลยเราบอกเราจะร้ายจะรวย มันก็แปลกๆ เนาะ แต่นี้เวลาองค์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสร้างสมบุญญาธิการมา มันบารมีเต็มมา เต็มมาแล้วเวลาเกิด เป็นทารกเลย เราจะเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย แล้วก็มีการรอบครัวไป

สุดท้ายแล้วเวลาออกประพาศปฏิบัติอยู่ ๖ ปี ยังต้องไปพิสูจน์กันอีก ๖ ปี แต่เวลา เราจะเกิดเป็นชาตินี้ชาติสุดท้าย ตอนที่ไปวันเพ็ญเดือนหกนั่นล่ะ วันวิสาขะนั่นล่ะชาติ สุดท้าย อันนั่นล่ะของจริง แต่เวลาเกิดมา อันนั้นด้วยอำนาจวาสนาบารมีไง อำนาจ วาสนาบารมีส่งเสริมมาขนาดนั้น นั่นพูดถึงว่า เปรียบเทียบถึงว่าเวลาจะปฏิบัติ คนปฏิบัติ แล้วมันจะมีภูมิผิอะไรต่างๆ

ฉะนั้น ถ้าเรามีความสนใจอย่างนี้ เราทำของเราได้มันก็เป็นประโยชน์แล้ว ฉะนั้น สิ่งที่ว่านี่เรากำหนดคร่าวๆ พุทโธโวๆ นี่ใช้ได้ ลมหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าพุทโธอย่าง ใดอย่างหนึ่งซัดๆ เลย แต่เวลามันทำไปแล้วมันก็เกิดปัญหาไง มันมาเกิดปัญหาขึ้นมา มัน เห็น คำถามว่ามันเห็นแสง มันมีแสง มันเป็นแสงสว่างคงเข้ามาหาตัวเอง แล้วมันก็จะ พิสูจน์ เราก็คงว่ามันจะชนกันไหม? มันไม่ชนกันเสียที เหมือนหลวงตามาที่โพธาราม เลยเนาะ กระทิงแดงมันทำท่าจะชนกัน แต่มันไม่ชนกันสักที กระทิงแดง เอ๊ะ พระปฏิบัติ มันจะชนกันหรือเปล่า

ไอนี้ก็เหมือนกัน มันทำท่าจะชนกัน มันไม่ชนกันสักทีเลย เหมือนหลวงตามาที่ โพธาราม กระทิงมันทำท่าจะชนกัน มันไม่ชนกัน พระก็เหมือนกัน ย้อนมาพระเลย พระ ทำท่าว่าเป็นนักปฏิบัติ มันจะปฏิบัติจริงหรือเปล่า มันเอาจริงหรือเปล่า นี่ก็เหมือนกัน ถ้า มันจะชนกันมันไม่ชนหรือ เพราะอะไรรู้ไหม? เพราะจิตมันส่งออกมาหมด เห็นแสงจิตก็ ส่งออกไปแล้ว แล้วส่งออกไปแล้วมันเป็นนามธรรม มันจะไปชนอะไรล่ะ? เว้นไว้แต่ กำหนดให้มันชนกันมันก็ชน ชนให้เราเห็นมันก็แตก แตกเป็นสิ่งที่มากขึ้นไปอีก

ฉะนั้น ถ้าพูดอย่างนี้ไปแบบนี้เขาบอกว่าคิดนิมิต โดยทั่วไปนะถ้าพูดถึงเขาบอกว่า เวลากำหนดพุทโธไปแล้วมันจะเกิดนิมิต มันจะรู้เห็นต่างๆ มันเป็นนิมิต ถ้าเป็นนิมิตมัน จะคิด สมณะคิดแค่นิมิตไปไหนไม่รอดหรือ นี่ความเห็นแนวทางปฏิบัติอันหนึ่ง แต่ถ้า เป็นแนวทางของครูบาอาจารย์ของเราละ ผู้ที่ปฏิบัติพุทโธมีนิมิตก็มี ไม่มีนิมิตก็มี ไม่มี นิมิตหรือ ถ้าจิตของเขาไม่มีก็คือไม่มี

แล้วจริตของเขานะ ถ้าไม่มีเขาไปปฏิบัติไปแนวทางใดเขาก็ไม่มีนิมิต แต่ถ้าเขาปฏิบัติจิตเขาสงบได้ เขาใช้ปัญญาได้เขาถึงจะมีบาทฐาน บาทฐานการก้าวเดินไป แต่ถ้าจิตเขาไม่สงบนะ เขาปฏิบัติไม่ได้เขาก็ว้าวพันหลักอยู่อย่างนั้นแหละ จะไปปฏิบัติแนวทางไหนมันก็เป็นอย่างนั้นถ้าไม่มีนิมิตนะ แล้วถ้ามีนิมิต คนมีนิมิตหมายถึงจริตนิสัย คือวาสนา คือพันธุกรรมของจิตมันสร้างมาอย่างนั้น ถ้าจะปฏิบัติพุทธโรมันก็มีนิมิต ปฏิบัติแนวทางไหนมันก็มีนิมิต มีทุกอย่าง มีทั้งนั้น แต่มีนิมิตแล้ว พอเขากำหนดแนวทางอื่นเพราะเขาพยายามปฏิเสธ เขาพยายามหลบหลีกเขาถึงไม่มีนิมิต

ไอนี้ก็เหมือนกัน เวลากำหนดพุทธโร พุทธโร ถ้ามันเกิดนิมิต ถ้าเกิดนิมิตนะเราก็กลับมาที่พุทธโร นิมิตมันก็หายหมด เพราะจิตมันออกไปรับรู้ นิมิตมันเกิดจากจิต ถ้าจิตไม่เข้ามาสู่ตัวมันเอง นิมิตมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร มันจะสูงส่งขนาดไหนท่านก็ให้วางครูบาอาจารย์ท่านให้วางไว้ นิมิตท่านไม่ให้ส่งออก จิตส่งออกๆ มันเป็นหลักของการปฏิบัติเลยว่าจะไม่ให้ส่งจิตออกนอก ให้ส่งจิตสู่ภายใน ให้กำหนดพุทธโร พุทธโร ให้ปัญญาอบรมสมาธิให้กลับสู่ภายใน กลับสู่ภายในคือกลับสู่สัมมาสมาธิ

ถ้าใครมีสัมมาสมาธิ เห็นใหม่ นั่นละบาทฐานของการปฏิบัติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ไม่มีบาทฐานให้ทำงานเป็นไปไม่ได้เรื่องการภาวนา เป็นไปไม่ได้ภาวนาจะเป็นไปได้มันต้องมีบาทฐาน สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน นี่มันเกิดความสงบของใจเข้ามา มันยกขึ้นสู่วิปัสสนามันถึงมีฐาน ฐานคืออะไร? ฐานก็คือตัวจิตเราไง ฐานคือจิตที่เวียนว่ายตายเกิด ฐานคือตัวนี้ ฉะนั้น ฐานตัวนี้สำคัญ

ฉะนั้น ถ้ามันจะเห็นนิมิต เห็นแสงต่างๆ มันเป็นการบอกกล่าว การบอกกล่าวว่าจะจิตของเราเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงจากจิตที่เป็นสามัญสำนึกมันจะเปลี่ยนแปลงมา ถ้ามันมีคุณสมบัติมันก็เป็นว่า เออ เราคิดปกติ คนจะเป็นลม ลุกขึ้นมาจะล้ม ถ้าคนนั่งเฉยๆ มันไม่เป็นลม นี่ก็เหมือนกัน จิตมันมีปฏิริยามันจะรู้เลย อ้อ มันจะเปลี่ยนแปลง แต่คนจะเป็นลมใช่ไหมเราก็ตั้งสติไม่เป็นลม ลุกขึ้นเดินได้ นี่ก็เหมือนกัน จิตมันเห็นนิมิตถึงกลับมาหมดแหละ เพราะนิมิตนี้ยังไม่เป็นประโยชน์ เว้นไว้แต่การเห็นกาย ถ้าจิตสงบแล้วเราน้อมไปเห็นกายนั้นอีกเรื่องหนึ่ง

นี่พูดถึงว่าสิ่งที่ประสบการณ์ของใจใจ ประสบการณ์ของใจหนึ่ง ที่เราพูดนี้เราพูดให้เป็นหลักไว้ ไม่ต้องไปฟังใคร เวลาคนที่ภาวนาไม่เป็น เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เป็น

อย่างนี้ มันภาวนาเป็นหรือ? มันไม่รู้เรื่อง ถ้ามันไม่รู้เรื่อง มันมาบอกเรา เห็นไหม คนหลงทางมันชวนกันไปหลงทาง เรานี้จะไปกรุงเทพฯ แล้วไปถามคนมันไม่รู้เรื่องมันก็ชี้ทั่วไปหมด เราก็เชื่อมันไป แล้วเมื่อไหร่จะเจอกรุงเทพฯ ละ? ทางแผนที่ ธรรมและวินัย ทางแผนที่ แล้วเราพยายามเข้าถึงให้ได้ ทางแผนที่ แล้วแผนที่มันชี้ไปทางไหน เราพยายามไปให้ได้ นี่ธรรมและวินัยชี้ไปทางไหนเราพยายามทำไปให้ได้

กรรมฐาน ๔๐ ห้อง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้แล้วการทำ ความสงบ ๔๐ วิธีการ ถ้าไม่ทำความสงบ ๔๐ วิธีการมันจะเกิดโลกียปัญญา มันจะไม่เข้าสู่จิตตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา มันจะไม่เกิดปัญญาอย่างนี้เด็ดขาด เราไม่มีภูมิ ไม่มีวุฒิภาวะทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น ฉะนั้น เริ่มต้นทำอย่างนี้ถูกแล้ว ถูกแล้ว ทำความสงบของใจเข้ามา ทำความสงบของใจเข้ามาให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์ อันนั้นก็เป็นคน มันหมุนอยู่นั้นแหละ คนๆ คนไม่ทั่ว แล้วคนไปคนมามันไม่เท่ากันด้วย แต่เราไม่ใช่คนเราเป็นมนุษย์ ถ้าเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ก่อน เป็นมนุษย์สมบูรณ์ก่อนเราก็พยายามทำความสงบของใจของเราเข้ามา ถ้าใจสงบแล้วมันจะปล่อยวางทุกอย่างเข้ามา นี่มันจะปล่อยวางเข้ามา

ฉะนั้น สิ่งที่ปล่อยวางเข้ามาแล้วเข้าสู่คำถาม

ถาม : ๑. แสงที่วนๆ ที่ปรากฏต่อหน้าผมนั้นมันคืออะไรครับ มีประโยชน์ต่อการทำความสงบไหมครับ และผมควรจะทำอย่างไรในกรณีนี้ครับ หรือมันเป็นสิ่งที่ผมเพื่อจากการขาดสติไปเองครับ

ตอบ : ยังไม่แน่ใจว่าตัวเองเพื่อไปเลยนะ ถ้าตัวเองเพื่อ ถ้าขาดสติมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ถ้าตัวเองเพื่อ สิ่งที่ว่าขาดสติ โดยปกติคนที่เป็นลมก็เห็นเดือน เห็นดาวเขาก็เห็นของเขาทั้งนั้นแหละ แต่ทีนี้ถ้าเราพุทโธอยู่ ถ้ามันเห็นแสง เห็นแสง

ถาม : แสงที่วนๆ ที่ปรากฏต่อหน้านั้นมันคืออะไรครับ

ตอบ : จิตเวลามันเริ่มปล่อยวางสิ่งใดเข้ามา ถ้าสติมันไม่สมบูรณ์มันจะเห็นอย่างนั้นแหละ ถ้าสติมันสมบูรณ์ มันอยู่กับพุทโธ อยู่กับพุทโธ เห็นไหม อยู่กับพุทโธ ชัดๆ แล้วพุทโธมันจะละเอียดขึ้นๆ อยู่กับพุทโธนั่นละ แล้วถ้ามันสงบเข้ามาๆ ถ้ามันสงบเข้ามา แล้วถ้ามันสงบแล้วนี่ขณิกสมาธิ อุปะการะมันออกไปรู้ออกไปเห็น ก็พุทโธ ชัดๆ เข้าไปอีก พุทโธชัดๆ มันก็ย้อนกลับมาสู่คำบริกรรม สู่ตัวมันเอง นี่มันจะเห็นแสง

นั่นไม่ได้ แสงนี้กำหนดพุทธโชคๆ ด้วยสติปัฏหายหมด นี่เวลาส่งออกไปมันส่งออกไป  
รับรู้ นี่เพียงแต่ว่าพวกเราภูมิ กำลังของจิตมันไม่เข้มแข็ง พอไม่เข้มแข็ง เห็นไหม เวลา  
ปฏิบัติมาแล้วเหมือนคนเหนื่อยอ่อน คุณเวลาเขาฝึกทหารเขาจะฝึกให้เหนื่อยเต็มที่เลย  
แล้วเขายังสั่งอีกว่ามันยังอยู่ในวินัยหรือเปล่า

นี่ก็เหมือนกัน เราพุทธ โพุทธมานี่ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิมามันล้ำ พอมันล้ำ  
มันไปเห็นแสง สติเราไม่สมบูรณ์แล้วแหละ พอเห็นแสงเห็นอะไรมันก็ล้อยตามใจ แต่  
ถ้าเราพุทธ โพุทธโชคๆ นะ เห็นแสง แสงก็คือแสง เราพุทธโชคๆ เดี่ยวแสงมันก็จางลง นี่  
มันก็กลับมาสู่ที่พุทธ กลับมาสู่ที่ตัวจิต จิตก็มีกำลังมากขึ้น คุณที่เขฝึกทหารมันล้ำ  
หมดแล้ว พอมันเห็นอะไรมันก็ไปหมดใจ แต่ถ้าเราไม่ล้ำนะ เราเห็นอะไร เห็นนั่นก็ส่วน  
ตากระทบ แต่ตอนนี้เราฝึกอยู่ เราฝึกอยู่ เราต้องการเทคนิค เราต้องการยุทธวิธี เรา  
ต้องการเรื่องทฤษฎีทางทหารให้เราฝึกฝน ให้เราเป็นขึ้นมา

เรากำลังฝึกนี้อยู่ เรากำลังฝึกทหารอยู่ แต่เวลามันเหนื่อยมันล้ำขึ้นไป นี่เวลาฝึก  
ทหารมันก็เห็นสิ่งรอบข้าง เห็นสภาวะแวดล้อมมันก็คิดไปหมดแหละ ตอนนี้ถ้ามีใครให้  
น้ำสักขันหนึ่งก็คืนะสิ ตอนนี้ถ้าใครมาเป่านกหวีดให้หยุดก่อนก็คืนะสิ นี่มันคิดแฉลบไป  
หมด นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราพุทธโชคๆ โพุทธโชคๆ โพุทธโชคๆ เราฝึกอยู่ เราฝึกอยู่ เรา  
ต้องการให้ภาคปฏิบัตินี้จบเป็นขั้นตอนนี้เราจะได้พัก โพุทธ โพุทธ โพุทธจนมันสงบเข้า  
ไป ใจแสงนั้นนะไม่เข้ามายุ่ง แต่อันนี้มันล้ำไป โพุทธ โพุทธไปเลย หรือราวๆ ไป มันล้ำ  
แล้วมันก็ไป

นี่พูดถึงว่า

ถาม : สิ่งทีวุ่นๆ อยู่ ที่ปรากฏต่อหน้านี้มันคืออะไรครับ จิตมันรู้มันเห็นมันคือ  
อะไรครับ

ตอบ : ถ้าบอกว่ามันรู้มันเห็นนี่มันถูกต้องจึงถามไปหมด เขาก็บอกว่า เออ ใจ  
พวกพุทธเป็นแบบนี้ เวลาปฏิบัติไปเป็นอย่างนี้ ไปรู้ไปเห็นอะไรแล้วก็ตีความกันไปเอง  
มันไม่จริง เขาว่าอย่างนั้นนะ มันไม่จริงเพราะมันยังไม่ถึงเวลา ไม่ถึงเวลา คนฝึกหัดใหม่  
คนทำใหม่มันก็เป็นแบบนี้ แต่ไปรู้ไปเห็นเราวางไว้ เรากลับมาพุทธโชคๆ โพุทธราวๆ สิ่ง  
นี้ได้

ถาม : สิ่งที่ปรากฏต่อหน้าน้ำมันคืออะไรครับ

ตอบ : มันคือว่าเราออกฐู ออกเห็นแสง

ถาม : มันมีประโยชน์ต่อการทำความสงบไหมครับ

ตอบ : มันจะกวนใจ มันจะกวนให้ไม่สงบ ถ้าเราปล่อยมันจะสงบ แต่ถ้าเราไป  
หามันไม่สงบหรือ มันจะออก นี่มันเป็นประโยชน์ไหมครับ มันไม่เป็นประโยชน์ มัน  
ยังไม่เป็นประโยชน์ ถ้ามันจะเป็นประโยชน์ จิตสงบแล้วรำพึงไปเห็นกาย รำพึงไปสู่  
ความหุดหิดของใจ เวทนา รำพึงไปสู่ความผ่องใสของจิต รำพึงไปสู่ธรรมารมณ์  
อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าจิตสงบแล้วเรารำพึงไปที่สติปัญญา ๔ ถ้าถึงตอนนั้นมัน  
จะเป็นประโยชน์ แต่ตอนนี้ยังไม่เป็นประโยชน์ เวลายังไม่เป็นประโยชน์ ยังไม่เป็น  
ประโยชน์ ต้องพักไว้ก่อน

นี่หลวงปู่เสาร์ท่านจะสอนเลย ถ้ายังไม่เป็นประโยชน์ ยังไม่ถึงเวลาไม่ควรทำ เรา  
จะทำต่อเมื่อมันถึงเวลา ยังไม่ถึงเวลานะเราจึงสักก่อนห้าม มันจะเสียกันไปหมดเลย จะ  
เข้าสมาธิก็เข้าไม่ได้ หลวงตาท่านสอนนะ เวลาจิตสงบแล้วให้อยู่กับความสงบนั้น อย่า  
ไปกวนมัน อย่าไปถอนมันออก เวลามันจะคลายตัวออกมาให้ปล่อยมันคลายตัวออกมา  
เพราะถ้าไปถอนมันออก ไปรีบร้อน เห็นใหม่ ไปกวนมัน วันหลังจะเข้าไม่ได้อีกเลย วัน  
หลังจะเข้าได้ยาก เพราะอะไร? เพราะมันแข็ง แต่ถ้าพอมันเข้าไปพักแล้ว

เวลามันพักนะ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ หรือเราพุทฺโธเร็วๆ มันจะละเอียดเข้าไป มัน  
จะละเอียดเข้าไป พอละเอียดเข้าไปสติมันพร้อมนะ ถ้าพร้อมละเอียดเข้าไปจนมันนิ่ง เรา  
อยู่กับมัน แล้วพอเดี๋ยวมันคลายตัวออกมาคือออกมารับรู้ มันแผ่ชานออกมา นี่เวลามัน  
คลายออกจากสมาธิคือแผ่ชานออกมา มันแผ่ชานออกมา อ้อ เราก็คิดตอนนั้น พิจารณา  
ตอนนั้น แล้วถ้ามันเหนียวนักเราก็กลับมาพักอีก นี่มันฝึกหัดให้มันชำนาญ ฝึกหัดให้มัน  
คล่องแคล่ว แล้วเวลามันได้แล้วหนหนึ่งจิตใจมากเลย แล้วตอนหลังเข้าไม่ได้อีกเลย แล้ว  
ก็อยากได้ออย่างนี้อีกเลย แล้วพอไม่ได้ก็เสียใจ นั่นละตัณหาซ้อนตัณหา

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันอยู่ที่เราการกระทำสมควร เหมาะสม ถ้าเหมาะสม  
มันลง เหมาะสมถึงามมันต้องลงอย่างนั้นแน่นอน เพียงแต่เหมาะสมถึงามของใคร เพราะ  
เหมาะสมของคนกิเลสหนามันก็ต้องรุนแรงหน่อย เหมาะสมของคนปานกลาง ปานกลาง



มันก็ถึง เหมาะสมของคนที่นุ่มนวล จิตของเขามีคุณงามความดีมานุ่มนวล เขาเหมาะสม เขาก็ถึงของเขา เห็นไหม มัชฌิมาปฏิปทา ความเหมาะสม ความเหมาะสมของใคร ความเหมาะสมของคนที่สร้างบุญสร้างกรรมมามากน้อยแค่ไหน นี่ความเหมาะสม

ถาม : แล้วผมควรทำกรรมนี้อย่างไร

ตอบ : กรรมนี้เราใช้พุทโธรัวๆ ของเราตั้งสติไว้ ตั้งสติของเราไว้แล้วพุทโธ เข้าไป เพราะตอนนี้เราต้องการทำความสงบ ถ้าสงบแล้ว พอสงบแล้ว แล้วเมื่อไหร่ผมจะใช้ปัญญาล่ะ? พอสงบแล้วพอมันคลายตัวออกมาเราฝึกหัดใช้ปัญญาก็ได้ ปัญญาที่ปัญญานี้แหละ อันนี้มันคืออะไร ที่สงบนี้มันสงบจริงหรือเปล่า เราใคร่ครวญของเรา แล้วพอใคร่ครวญเข้าใจแล้วเราก็กลับมาพุทโธอีก ปัญหานี้มันฝึกใช้ได้ มันฝึกหัดใช้มันใช้ในอะไร

ที่นี้ปัญญา สุขตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภวานามยปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาต้องฝึกหัด ถ้าจิตมันมีกำลังแล้วเราต้องฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ปัญญาที่ไตร่ตรอง มาไตร่ตรองการปฏิบัติของเรา ที่นี้เขาถามว่าแล้วอย่างนี้ผมเพื่อไปหรือเปล่าครับ เอออาจจะเพื่อก็ได้ เพื่อคือว่ามัน เพราะว่าของอย่างนี้มันไว ความคิดหรือความเห็นมันเร็วมาก ถ้าเราตั้งสติไว้ ความรู้ ความเห็นเราพิสูจน์ได้ ว่าผมเพื่อไปหรือเปล่า ถ้าไม่เพื่อเราเห็นแล้ว เพราะเรารู้ เราเห็นของเราเอง แล้วเราก็กปล่อยวาง เราวางไว้แล้วเราทำของเราใหม่นี้ข้อที่ ๑

ถาม : ๒. ผมยังคงหาวิธีการทำความสงบที่เหมาะสมกับผมอยู่ครับ ซึ่งผมใช้หลายๆ วิธีสลับกันครับ บางครั้งผมกำหนดคาบกรรมยาวๆ บ้าง กำหนดพุทโธรัวๆ บ้าง หรือจินตนาการสร้างภาพกายบ้าง ผมทำแบบนี้ถูกไหมครับ หรือควรใช้วิธีใดวิธีหนึ่งตลอดไปครับ

ตอบ : ใช้วิธีใดวิธีหนึ่งนี้ถูกต้อง ถูกต้องมากๆ เลย แต่ แต่เวลาใช้วิธีใดวิธีหนึ่งแล้วมันจืดจืด บางทีมันจืดจืด แล้วแบบว่ามันทำให้การปฏิบัติมันไม่คูดุ้ม นี่บางทีมันทำไปๆ แล้วมันเคยชิน พอเคยชินมันก็จืดจืด มันก็เบื่อหน่าย มันก็รำคาญ อย่างนี้เราก็ใช้อุบายคือเปลี่ยนได้ แต่ถ้าพูดถึงว่าถ้ามันไม่จืดจืด ถ้าเราพุทโธ ถ้าเวลาภาวนาคินะ ทำอย่างไรอย่างหนึ่ง ๒ วัน ๓ วันมันชัดเจนแล้วมันทำดีมากเลย อย่างนี้ไม่ต้องเปลี่ยนเลย

แน่นอนแล้วทำให้เต็มทีเข้าไปเลย แต่ถ้าเวลานั้นเมื่อใด เคนจกรรมก็เมื่อ นั่งสมาธิก็เมื่อ โอัย นำเมื่อไปหมดเลย อย่างนี้ใช้อยู่มาก พลิกละเล่นๆ พลิกละเล่นที่ว่าผมใช้หลายๆ วิธี ครับ ผมยังหาความเหมาะสมของผมไม่เจอครับ

ความเหมาะสมนะมีหลาย มีกลาง มีละเอียด ตอนนี่เหมาะสม เวลาไปข้างหน้าไม่เหมาะสมแล้วละ แล้วตอนนี่ไม่เหมาะสมเลย แต่ข้างหน้าตรงนี่เหมาะสม ความเหมาะสมมันอยู่ที่อารมณ์กระทบใจ บางทีวันนี้ โอัย โคนกระทบมารุนแรงเลยนะ มันก็ต้องรัวกันเต็มทีเลย แต่วันนี้จะจิตใจเรานุ่มนวลมาก จิตใจเรา โอัย มันชุ่มชื่นมาก อันนี้ไม่ต้องแรงๆ หรอก เบาๆ ก็ได้ มันเหมาะสมที่ว่าอารมณ์ตอนนั้น สิ่งที่เราจะปฏิบัติ ถ้าวันนี้ โอัย จิตใจมันดีมากๆ ยิ่งได้ฟังเทศน์หลวงตามา อู้ฮู มันซาบซึ้งๆ เราก็ทำนุ่มนวลไปกับมัน ไม่ใช่มันซาบซึ้งมันจะลงสมาธิอยู่แล้วก็ยังไม่ไปพุทโธไว้ๆ อยู่มันก็ไม่หลง

ความเหมาะสมมันก็อยู่ที่มีสมาธิปฏิบัติ อยู่ที่ความเหมาะสมพอดีตอนนั้นๆ แล้ว ตอนนั้นกับตอนที่ปัจจุบัน ตอนนั้นๆ เวลาตอนนี่ หลวงพ่อครับ ผมเคยภาวนานี่สุดยอดเลย เป็นอย่างนั้นๆ ครับ แล้วยังเป็นได้อีกหรือเปล่า โอัย เดียวนี้ไม่เป็นแล้วครับ มันเป็นอดีตมา ๕ ปีที่แล้ว อย่างนี้ไม่เหมาะสมแล้ว อันนั้นมันเป็นอดีตมาไกลแล้ว มันต้องปัจจุบัน เอาตรงปัจจุบันนี้ เอาเดี๋ยวนี้ แล้วทำของเราให้ดีขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ากำลังหาอยู่ครับ กำลังหาวิธีการหลายๆ อย่าง แล้วบางทีก็ลงไปพิจารณาที่กาย ถูก นี้อยู่วิธีการนั้นนะ ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย เราทำแบบซื่อๆ นะ ถือ เครื่อง เสร็จสองบาตร หลวงตาเวลาท่านพูดนะ โง่ยิ่งกว่าหมาตาย ภาวนาก็ไม่รู้จักใช้อยู่มากเลย หมายถึงอย่างว่าแหละ คนมีอุบายถึงจะเลี้ยงหมาได้ หมามันนอนตายอยู่ แล้วยังโง่กว่ามันอีก เวลาภาวนานี้ทำตัวโง่ยิ่งกว่าหมาตาย เคนจกรรมสักแต่เดิน ท่านก็เห็นเขาบ่อยๆ หลวงตานี้ ภาวนาโง่ยิ่งกว่าหมาตาย คือหมาตายมันไม่ทำอะไรแล้ว ก็มันตายแล้ว มันกระดุกกระดิกไม่ได้ โอัยนี้ภาวนาก็ซื่อๆ อยู่อย่างนั้นแหละ อย่างกับหมาตายเลย เดินไปเป็นกิริยาเฉยๆ

มันก็ต้องใช้อยู่มาก แล้วใช้อยู่มาก ผมยังหาความเหมาะสมกับผมไม่ได้ในการปฏิบัติ ความเหมาะสมมันไม่ใช่สูตรสำเร็จ โลกนี้คิดกันแบบวิทยาศาสตร์ ทำสิ่งใดแล้วก็ทำอยู่อย่างนั้น ก็เลขนี้มันมีชีวิต มันปลิ้นปล้อน มันพลิกละเล่น มันคอยล่อลวงตลอด แล้วเราจะเอาสูตรสำเร็จไปมันหัวเราะเยาะเลย ก็เลขนี้มันปลิ้นปล้อน มันหลอกลวงตลอด

ฉะนั้น ความเหมาะสมของเรานั้นอยู่ที่เหตุปัจจุบันนั้น เราต้องมีอุปนิสัยกับมันไปตลอด  
ไอนี้การปฏิบัตินะ

ฉะนั้น สิ่งที่ทำมา

ถาม : นี่ควรทำอย่างไร ทำแบบนี้ถูกไหมครับ

ตอบ : ถูก ถูกในระยนี้ไง ถูกในระยปัจจุบัน ปัจจุบันนี้ถ้าเรากำหนดพุทโธ  
เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิแล้วมันลงได้นี้ถูก แล้วคราวหน้าจะถูกอีกไหมละ? คราวหน้า  
กิเลสมันรู้ทันแล้วนะ คราวนี้พุทโธเกือบตายไม่ลงสักที ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรม  
สมาธิ ปัญญาที่สู้มันเต็มที่ ปัญญาอบรมสมาธิมันก็มีหยาบ มีกลาง มีละเอียด พุทโธนี้พุ  
ทโธอย่างไร พุทโธของมัน แล้วถ้าพุทโธไม่ได้ พระเราก็ย้อนกลับมาแล้ว ถ้าทำสิ่งใด  
ไม่ได้จะย้อนกลับมาผ่อนอาหารแล้ว ถ้ามันไม่ลงอดครับ ไม่กิน ไม่ลงถูกก็ไม่กินหรือ กี่  
วันสู้กัน พอมันสู้กันแล้วนะ พอมันจะตาย มันจะตายมันสู้ไม่ได้มันก็ลง

นี่คนนอนผ่อนอาหารมันไปต่อสู้กับพญามารเลยละ ไปต่อรองกันเลยละ ไป  
ต่อรองกับกิเลสเลยละ ระหว่างกิเลสกับธรรมมันจะต่อรองกัน มันจะเข้าไปถึงนุ่น มัน  
ไม่ใช่ผิวๆ อย่างนี้หรือ เวลาปฏิบัติไป เดี่ยวเข้าไปแล้วมันจะไปต่อรองกันข้างในอีก  
อ้าว แพ้หรือชนะ ลงได้หรือลงไม่ได้ เราตั้งสติจะว่ากัน มันต้องไปพิสูจน์กันนุ่น ไอนี้ พุด  
อย่างนี้ไปบอกว่าหลวงพ่ อ้อโฮ ขนาดนั้นเชียวหรือ? ยัง ค่อยๆ ทำไป ถูก

ถาม : ๓. การทำสมาธิโดยกำหนดพุทโธเร็วๆ ของผมนั้น บ่อยครั้งผมรู้สึกว่  
เมื่อกำหนดไปนานๆ จะเปลี่ยนจากการกำหนดเองมาเป็นการได้ยินคำว่าพุทโธเร็วๆ แทน  
แล้วผมก็สามารถย้ายคำว่าพุทโธให้วิ่งไปตามกายของผมได้ครับ เช่นกำหนดที่แขน ขา  
ผมไม่แน่ใจว่าการทำแบบนี้ถูกต้องไหมครับ

ตอบ : การกำหนดไปที่แขน ขามันคนละเรื่องกันนะ ถ้ากำหนดพุทโธเร็วๆ พุท  
โธเร็วๆ จนได้ยินเสียงเลย เรากำหนดพุทโธ เรามีสติไปพร้อมกับมัน คือควบคุม ถ้ามีสติ  
สติคือการควบคุม ถ้ามีสติอยู่ หลวงตาบอกว่าถ้ามีสติอยู่การปฏิบัตินั้นเป็นการประพฤติ  
ปฏิบัติโดยสัมมาทิฐิ แต่ถ้าขาดสติเป็นสมุทัยหมดเลย ถ้าขาดสตินะ ทีนี้เราพุทโธ พุทโธ  
ถ้ามีสติอยู่ มันจะรัวขนาดไหนถ้ามีสติอยู่ มันจะรัวไป มันจะได้ยินเสียง หรือว่ามันจะ  
เป็นคำพูดเอง ไม่เป็นไร ตั้งสติไว้ แล้วรักษามันดีๆ แต่เวลาที่ว่าเราเคลื่อนพุทโธไปไว้

ตามแขน ตามขา เราเคลื่อนพุทโธไปไว้ตามแขน ตามขา ตามแขน ตามขามันพุทโธได้อย่างไร เพราะแขน ขามันไม่ใช่สิ่งมีชีวิต ทีนี้คำที่ว่าเราเคลื่อนไปที่แขน ขา จิตมันสร้างได้ จิตมันทำได้ พอจิตมันทำได้มันก็เคลื่อนไป

ฉะนั้น ทีนี้เวลาหลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกว่า เวลากำหนดตามข้อนิ้วมือ เวลากำหนดตามกระดูกอวัยวะ อันนั้นท่านกำหนดคุณ กำหนดคุณกระดูก คุณหนัง คุณเนื้อ แต่เราพุทโธ พุทโธมันเป็นนามธรรมนะ นี่กำหนดคุณกระดูก คุณผิว คุณหนัง คุณเนื้อมันเป็นรูปธรรม ฉะนั้น สิ่งนี้ค่อยๆ หากความลงตัว ค่อยๆ หากจุดสมบูรณ์ของเรา หากจุดที่ว่าเราจะทำของเราได้ใช่ไหม นี่คำว่าย้าย ย้ายคำว่านั้นนะ ย้ายคำว่าพุทโธไปอยู่ที่นั่น ทีนี้เราไม่ต้องย้าย ถ้าเราจะลองกลับนะเราไม่ต้องย้ายไปที่แขน ทีนี้ เพราะจิตมันส่งไปได้ จิตนี้มันเป็นไปได้อันนั้น แหะเวลาเราจะทำอะไรงี้ ทีนี้เวลาเราจะปฏิบัติมันก็

สิ่งที่ย้าย สิ่งที่ว่า เห็นไหม คำถามคำแรกบอกว่าผมทำอย่างนี้ถูกไหม? ผมใช้อุบายอย่างนี้ถูกไหม? ถูก แต่ถ้าเวลาคำว่าถูกปั๊บ เวลาสมมุทัยคือกิเลส คือค้นหาความทะยานอยากมันพลิกแพลง มันก็ถูกใช่ไหม ถูกก็พยายามจะทำให้เกินความจำเป็น ถ้าเกินความจำเป็น นี่มันออกไปในทางที่เราจะผิดพลาด ในทางที่เราจะควบคุมไม่ได้ ถ้าในทางที่ผิดพลาด ในทางที่ควบคุมไม่ได้มันก็จะ ผลสรุปของมันก็คือการไม่ได้ผลไง แต่ถ้าเราไม่ย้ายตามมันไป ถ้ามันได้ยั๊วๆ มันก็ไม่เป็นไร ถ้าได้ยั๊วพุทโธก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าย้ายไปตามแขน ตามขา

ถ้าย้ายตามแขน ตามขาเราทิ้งเลย เราใช้ดูกระดูกดีกว่า ถ้าใช้กระดูก กระดูกก็คือกระดูก มันพิสูจน์กันได้ มันไม่ทำให้เราสับสนไง แต่ถ้าเราพุทโธไว้ที่นั่น พุทโธไว้ที่นี้ นี่เราย้ายไปย้ายมา เวลาคำที่สองบอกว่าถูก ทำไมคำที่สามบอกว่าไม่สมควรล่ะ? ไม่สมควรคือว่ามันจะเป็นทางเสียหายไง มันจะเป็นทางเสียหาย มันจะเป็นทางที่ว่าต่อไปจะจับต้นชนปลายอะไรไม่ได้เลย แล้วต่อไปเราจะควบคุมได้อย่างไร

ฉะนั้น จิตมันเป็นไปได้หลากหลาย เป็นไปได้หลายอย่าง ใช่ มันเป็นไปได้อย่างนั้นจริงๆ แต่ถ้าผลของมันที่เราทำมันเป็นได้หลายๆ อย่าง แต่เราก็ต้องการให้กลับสู่ตัวมันเอง กลับมาสู่ความสงบใจ กลับมาสู่ตัวมันเอง ถ้ากลับมาสู่ตัวมันเองแล้ว จิตสงบแล้ว ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาอันอื่นเรื่องหนึ่ง เวลาใช้ปัญญาอันอื่นเรื่องหนึ่งนะ แต่ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันก็อีกเรื่องหนึ่ง มันใช้ปัญญาไป

แต่นี้มันเป็นพุทโธ พุทโธ ปัญญาอบรมสมาธิ พอมันใช้เหตุใช้ผลพิจารณากัน ต่อรองกับจิตจนจิตมันปล่อย แล้วทำอย่างไรต่อไป ก็พุทโธไง พอจิตมันปล่อยแล้ว มัน พุทโธมันเป็นคำบริกรรมที่จิตมันจะต่อเนื่องกันไปได้ คือมันส่งต่อไง จากปัญญาอบรมสมาธิ มันใช้ปัญญาจนมันหยุด หยุดแล้วมันยังไม่ละเอียดใช้ใหม่ มันนึกพุทโธได้เราก็ พุทโธต่อเนื่องกันไปไง แต่ถ้าพุทโธไปอยู่ตามแขน ตามขามันจะทำให้ไขว้เขว เรา กลับมาที่นี้ ถ้ากลับมาที่นี้มันจะกลับมาทำของเรา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาย้ายได้ อะไรได้ ไม่เอา ไม่เอา บางอย่างเราทำแล้วถ้ามันไม่เสีย นี้ได้ บางอย่างมันไปแล้วมันเสีย เราไม่ควรทำ ฉะนั้น เขาถามว่า

**ถาม :** ถ้าผมควรทำอย่างไรต่อไป ขอให้หลวงพ่ช่วยแนะนำด้วย

**ตอบ :** เราก็บอกว่าถ้าเราปฏิบัติตามความเป็นจริงนะ เราจะมีภูมิ เราจะมีภูมิ ความรู้ ถ้าเราจะมีความรู้ สิ่งที่เกิดสมันสร้างมา ก็เลสมันมาต่อรองกับใจจะให้เรา ผิดพลาด ถ้าเรามีภูมิเราจะมีภูมิ เราจะมีภูมิเราแยกได้ อะไรควร ไม่ควรเพราะเรามีภูมิ แต่ ถ้าเราไม่มีภูมิ ก็เลสมันมีภูมิเหนือกว่า ก็เลยทำให้เราสับสนไง นี่เราฝึกหัดของเราให้ ให้เรามีภูมิ ถ้ามีภูมิมันก็เป็นความจริงขึ้นมาได้ ถ้าเป็นประโยชน์กับเรานะ

ฉะนั้น มันข้อต่อไป ข้อ ๑๖๖๕. นะะ

**ถาม :** ข้อ ๑๖๖๕. เรื่อง "ปัญญาอบรมสมาธิ"

กราบเรียนหลวงพ่ ลูกอาศัยอยู่ต่างประเทศ ไม่มีครูอาจารย์สั่งสอน ได้แต่ฟัง หลวงพ่เทศน์ทุกวัน ระหว่างที่ฟังก็จะเดินจงกรมไปด้วย ปัญหาของลูกคือเดินไป คิดไป อยู่ตลอดเวลา จิตมันฟุ้งตลอด ถ้าเป็นความคิดเล็กๆ น้อยๆ เช่นวันนี้จะกินอะไรดี ลูกก็จะ ค้างกลับมาที่พุทโธถูกต้องไหมคะ แต่ถ้าเป็นความคิดที่แรงกว่านั้นเช่นเกลียดคนๆ หนึ่งก็ นึกแต่ความเลวของเขา เมื่อค้างกลับมาที่พุทโธมันเอาไม่อยู่คะ ต้องใช้ธรรมะเข้าเตือน ตัวเอง เช่นกรรมของใครก็เป็นของคนๆ นั้น ถ้าไม่หยุดคิดอีกก็หาธรรมะมาเตือนตัวเอง อีก ถูกต้องหรือเปล่าคะ

หลวงพ่บอกให้ตามความคิดไป ลูกไม่เข้าใจคะ ลูกเข้าใจว่าถ้าจิตคิดก็ปล่อยให้ มันคิดไป แต่ก็ให้รู้ว่า อ้อ คิดอีกแล้วหรือคะ สรุปมี ๓ คำถาม

๑. ถ้าจิตคิดเล็กๆ น้อยๆ ให้ดึงมาที่พุทโธถูกไหมคะ

๒. ถ้าคิดแรงกว่านั้นใช้ธรรมะช่วยเข้าเดือนถูกต้องไหม เป็นปัญญาอบรมสมาธิไหม

๓. หลวงพ่อช่วยอธิบายการตามความคิด ยกตัวอย่างให้ลูกเข้าใจง่ายๆ ด้วยค่ะ เพราะลูกโง่เขลา

(นี่พูดถึงคำถามนะ)

ถาม : ข้อ ๑. ถ้าจิตคิดเล็กๆ น้อยๆ ดึงมาที่พุทโธถูกไหมคะ

ตอบ : ก็ตัวเองก็บอกว่าตัวเองทำได้แล้วไง ตัวเองคิดเล็กๆ น้อยๆ ดึงกลับมาพุทโธ ก็ตัวเองทำจบแล้วยังมาถามหลวงพ่อก่อนอีก กินข้าวอิ่มแล้วก็มาถามหลวงพ่อ ข้าวอร่อยไหม? ก็เอ็งกินแล้ว ก็อร่อย ไม่อร่อยเอ็งก็รู้แล้วไง ฉะนั้น คำว่าคิดเล็กๆ น้อยๆ ก็เล็ดมันแค่ตัวเล็กๆ เป็นหลานมัน เป็นทารกเราก็ดันมัน แต่พอมันคิดแรงมันเป็นวัยรุ่น สู้มันไม่ไหวแล้ว ถ้ามันเป็นทารกมันไม่มีกำลังนะเราก็คควบคุมมันได้ แต่พอมันเป็นวัยรุ่น ขึ้นมามันควบคุมไม่ได้แล้ว เดี๋ยวไปเจอพ่อแม่ มันยังยุ่งใหญ่เลย ยิ่งไปเจอปู่ย่าไปไหน ไม่รอดเลยละ

ฉะนั้น ถ้ามันคิดเล็กๆ น้อยๆ ไซ้ เราควบคุมใจได้ก็ดีแล้วละ เราคิดเล็กๆ น้อยๆ เราก็ใช้พุทโธ ถ้าพุทโธหยุดได้ก็คือหยุด แต่เราจะบอกอย่างนี้นะ เวลาถ้าสติมันดี สมาธิดีมันก็หยุดได้ แต่ถ้าสติไม่ดีนะ คิดเล็กๆ น้อยๆ มันก็ไปนะ ถ้าเราอ่อนแอความคิด มันหลุดกระซากลากไป แต่ถ้าเรามีสติปัญญา ความคิดเล็กๆ น้อยๆ พุทโธมันก็หยุด แต่ถ้าไม่ได้หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ นี่ถ้ามันคิดแรงๆ ก็ใช้ธรรมะ ธรรมะนั้นล่ะคือปัญญา อบรมสมาธิ ที่เราคิดธรรมะนั้นล่ะคือปัญญา ปัญญาที่ตรึกในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ปัญญาอบรมสมาธิ

ถาม : เราคิดถ้าแรงๆ ก็ใช้ธรรมะช่วยเดือนถูกต้องไหมคะ เป็นปัญญาอบรมสมาธิไหมคะ

ตอบ : ไซ้มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นปัญญาพิจารณาความถูก ผิด ใจพิจารณาของเราว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร ไม่ควร เพราะเราเป็นคนเลือกเอง เราเป็น

คนเลือกเอง เราเป็นคนจัดการของเราเอง ชีวิตของเรา เราก็ต้องดูแลเอง ถูกต้อง ฉะนั้น เราก็ฝึกหัดภาวนาของเราไป เห็นไหม ฝึกหัดภาวนาเพื่อให้จิตใจเราเข้มแข็ง ให้จิตใจเรามีวุฒิภาวะ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราเกิดมาพบพุทธศาสนาเราควรจะได้ศีล ได้ธรรม นี่เวลาพระเขาบอกสมบัติของพระคืออัฐตสมบัติ คือศีล สมาธิ ปัญญา นี่เราเป็นฆราวาส เราประพฤติปฏิบัติของเราขึ้นมา เราก็ควรได้มีทรัพย์สมบัติติดตัวจิตใจของเราไป ถ้าเรามีทรัพย์จิตใจของเราไปเราก็ฝึกหัด เรามีสติ สติมันจะติดใจของเราไป มีสมาธิ มีปัญญามันก็จะติดหัวใจของเราไป

เราแสวงหาทรัพย์สมบัติของเรา แล้วเราฝึกหัดเราเป็นของเราเอง คนอื่นเขาศึกษาธรรมแล้วเขาไม่ได้ฝึกหัด เขาก็ได้แต่สุดตมยปัญญาคือการศึกษาใคร่ครวญ แต่เราปฏิบัติของเราได้หลักได้เกณฑ์ เราได้ประสบการณ์ คิดเล็กๆ น้อยๆ พุทโธมันก็หยุด เวลาคิดแรงๆ เราใช้ธรรมะมาเหยียวยามันก็หยุด เราได้อุณหาสาระงะ เราได้อัฐตสมบัติ สมบัติคือประสบการณ์ของใจ ใจมันมีประสบการณ์ตามความเป็นจริงมันเป็นสมบัติของเรา มันเห็นว่าเราจะมีภูมิๆ เรามีภูมิปัญญาของเรา

ฉะนั้น ข้อที่ ๓.

**ถาม :** ๓. หลวงพ่อช่วยอธิบายการตามความคิด ยกตัวอย่างให้ลูกเข้าใจด้วยค่ะ

**ตอบ :** การตามความคิด เวลาที่มีความคิด เห็นไหม ความคิด คนเราส่วนใหญ่แล้วมันขาดสติ เวลาคิดเราก็คิดเลย โกรธเขามาก คิดร้อยแปดพันเก้า คิดแล้วก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ถ้าคนมีสติ เอ๊ะ เราคิดมันไม่ดี เราคิดมันไม่ดี ถ้าคนมีสตินะ บางคนวุฒิภาวะไม่เหมือนกันไง บางคนคิดแล้ว คิดแล้วมีแต่ความทุกข์ ไปหาพระดีกว่า ต้องให้พระจัดการความคิดมันทุกข์มากเลย ไปหาพระ นี่หนูคิดมากเลย ทำอย่างไรคะ หนูคิดมาก นี่เขาก็ไปหาพระ เพราะว่าวุฒิภาวะของเขา แต่ถ้าเรามีวุฒิภาวะของเรา เราฝึกหัด เรามีความคิด เรายังมีศีลธรรมะ คิดเหตุคิดผลมาต่อสู้อย่างมันได้ นี่ความคิด

ฉะนั้น หลวงพ่อช่วยอธิบายถึงว่าตามความคิด ตามความคิดนี้เวลามันคิดแรงๆ เวลาเรามีสติมันก็ทำได้ คนเราเวลาแข็งแรงทำอะไรก็ได้ แต่เวลามันชราภาพ มันต่างๆ แล้วมันทำอะไรยากขึ้นเรื่อยๆ นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตใจที่เวลาเราคิดแรงๆ เราใช้ธรรมะ

มายับยั้งได้ใช่ไหม แต่เวลามันคิดแรงกว่านี้ ไปเจอพ่อ เจอแม่มัน เคี้ยวมันคิดจนหอบเลยนะ คิดจนที่เราจะไปกับมัน ตอนนั้นความคิดที่มันรุนแรงกว่า เราตามมันไปด้วยสติ เหมือนวัว เหมือนควาย วัว ควายที่มันมีกำลังมาก เห็นไหม มันจะวิ่งเราจับเชือกไว้ตามมันไป ให้มันวิ่งจนมันหมดแรงเลย แล้วเราก็อยคั่งมันกลับ

นี่ก็เหมือนกัน ตามความคิดไป เวลาความคิดที่มันรุนแรง ความคิด เห็นไหม ความคิดที่มันรุนแรง แต่เราตามไปนะ ตามความคิดมันไม่มีพฤติกรรมกระทำของร่างกายนะ เวลาตามความคิดไป เพราะความคิดนี้มันรื้อยแปดเลย เราตามความคิดไปด้วยสติ เคี้ยวมันก็ต้องหยุด เหมือนวัว เหมือนควาย วัว ควายนะ ดูช้างสิ ช้างมีกำลังขนาดใหญ่ นะให้มันไปเถอะ ถึงที่สุดแล้วมันต้องหยุด มันไม่มีอาหารกินมันต้องหยุด

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราตามความคิดไป ความคิด ความคิดถ้ามันแรงๆ ความคิด เห็นไหม ถ้าเราเอาไม่อยู่ไง ถ้าความคิดแรงๆ เราใช้ธรรมะมันยังหยุดใช่ไหม แต่ถ้าความคิดที่มันแรงๆ เราเอาไม่อยู่ใช่ไหม นี่เรามีสติ เรามีสติตามมันไป ตามมันไป ตามรู้ ตามเห็น ตามมันไป รู้เท่ารู้ทัน รู้แจ้งแทงตลอด ตามรู้ ตามเห็น ตามรู้ ตามเห็นคือว่า รักษาไว้ไง ไม่ให้มันไปทำ ถ้าไม่ตามรู้ ตามเห็นมันจะไปทำ ไปทำสร้างเวรสร้างกรรม ตามรู้ ตามเห็นมัน ถ้าตามรู้ ตามเห็นมันไม่ทำ ถ้าถึงเวลามันหยุดมันพักเรายังไม่ชนะมัน แต่ถ้าเราตามบ่อยๆ เข้ามันรู้เท่า รู้ทัน รู้เท่าทันมันรู้เท่าแล้ว รู้เท่าคือมีกำลังยับยั้งได้แล้ว รู้แจ้งแทงตลอดคือจบใจ

มันก็คือปัญญาอบรมสมาธินี้แหละ มันก็คือปัญญาอบรมสมาธิ แต่ว่าตามความคิดไป คำว่าตามความคิดไปเพราะถ้าความคิดที่มันแรงๆ นะเราจะมีสติปัญญาตามไป คือรักษาใจเราไว้ได้ คือยังรักษาความเป็นมนุษย์ของเราอยู่ ไม่เป็นมนุษย์เดรัจฉาน ไม่เป็นมนุษย์เดรัจฉานใจ คือตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นสัตว์ แต่ถ้าเราตามไปๆ คึงจากความ เป็นเดรัจฉานให้เป็นมนุษย์เทโว ให้กายนี้เป็นมนุษย์ แต่จิตใจเป็นเทวดา เป็นเทวดาด้วยสติ ด้วยปัญญา ตามมันไปๆ แล้วเปลี่ยนแปลงมันด้วยสติ ด้วยปัญญา อบรม ตามมันไป แล้วเปลี่ยนแปลงอบรมให้มันพัฒนา ให้มันดีขึ้น จากมนุษย์เดรัจฉานเป็นมนุษย์เทโว เปลี่ยนแปลงมันๆ ด้วยสติปัญญาของเรา เปลี่ยนแปลงมันได้

นี่ก็เหมือนกัน เปลี่ยนแปลงนี้ปัญญาอบรมสมาธินะ ยังไม่เข้าอริยสัจอะไรเลย ถ้าเข้าอริยสัจจิตมันสงบแล้วมันจะไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความเป็นจริง ทุกข์



เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์ นี้ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์มันจะเห็นเหตุ แล้วใช้  
มรรคดับ นี้วิธีการดับทุกข์ มรรคคือวิธีการดับทุกข์ นิโรธคือดับทุกข์ ทุกข์ เหตุให้เกิด  
ทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

วิธีการดับทุกข์ นิโรธคือดับทุกข์ นี้เวลามันใช้มรรคของมัน เวลาวิธีการดับทุกข์  
มรรคมันจะใคร่ครวญ มรรคมันจะใคร่ครวญได้ต่อเมื่อทำความสงบของใจก่อน จิตสงบ  
ถ้าจิตสงบไม่มีมรรค เพราะจิตไม่สงบไม่มีภาวสวะ ไม่มีสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการ  
งาน มันจะเกิดที่ไหนล่ะ? นี่ถ้าจิตมันสงบมันมีภาวสวะ เพราะว่ามโนวิญญาณ ภาวสวะ  
มันเป็นภพ แล้วมันเกิดปัญญา เกิดมรรค เกิดมรรคที่ไหน? เกิดมรรคบนภาวสวะ เกิดบน  
ภพ บนสถานที่ บนสิ่งที่กิเลสมันอยู่ นี่แล้วมันมีสมาธิ มันเป็นสัมมาสมาธิ มีมรรค ๘

นี่วิธีการดับทุกข์ๆ คือมรรค ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล แต่ถ้าเรามี  
มรรค มีผลของเรา นี่สร้างความเป็นจริงขึ้นมาเราจะมีภูมิ มีภูมิ มีภูมิคือมีกำลัง มี  
พลังกำลังของจิต จิตจะมีภูมิ จิตจะมีกำลัง จิตจะสามารถควบคุมดูแลตัวเองได้ จิตจะ  
พัฒนาการขึ้นมาได้ แล้วถ้ามีมรรค มีผลขึ้นมามันจะสร้างคุณธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้น  
เห็นตถาคต เอวัง