

เล่มหลักกิเลส

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญญาธรรมวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๘

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

ถาม : เรื่อง “คำบริกรรมยาวๆ และอาการของขณิกสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะผมได้ภาวนามาเรื่อยๆ โดยตลอด แต่ก็ยังไม่ได้ผลแต่อย่างใด ที่ได้มาในตอนนี้เป็นนิสัยที่ต้องนั่งสมาธิทุกวัน เข้าหลังตื่นนอนทุกวันไม่เว้นวันหยุดใดๆ จะต้องฟังเทศน์พ่อแม่ครูจารย์ผ่านทางเว็บไซต์ทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น ขับรถคนเดียว ทำงานบ้านคนเดียว

กระผมขอความกรุณาจากพ่อแม่ครูจารย์ช่วยพิจารณาการภาวนาของผมว่าถูกต้องหรือไม่ และต้องแก้ไขปรับปรุงอย่างไรดีดังต่อไปนี้ครับ

๑. กระผมมักจะมีอาการง่วงนอนในตอนนั่งสมาธิตอนเช้าหลังตื่นนอน (ประมาณตี ๔ ตี ๕) กระผมพยายามใช้การสลับกันไปมาระหว่างบริกรรมพุทโธ กำหนดลมหายใจ และปัญญาอบรมสมาธิ ซึ่งหลายครั้งก็เอาไม่อยู่ วูบหลับไปทั้งสิ้นๆ และยาวเป็นชั่วโมง กระผมเคยได้ฟังพ่อแม่ครูจารย์เทศน์เรื่องของหลวงปู่่ออนว่า หลวงปู่่มั่นท่านให้หลวงปู่่ออนบริกรรมยาวๆ แทนพุทโธ เพื่อแก้อาการง่วงนอนในขณะนั่งสมาธิของหลวงปู่่ออน ผมจึงได้ใช้คาถาที่ผมท่องว่า พุทธะ มะ อะ อุ นะโมพุททายะ มาแทนคำบริกรรมพุทโธ ซึ่งก็ได้ผลดีพอสมควรครับ ผมอยากทราบว่าที่ผมนำคาถามาท่องแทนบริกรรมพุทโธ สามารถใช้แทนได้หรือไม่ครับ

๒. มีอยู่ครั้งหนึ่งผมกำลังบริกรรมพุทโธๆ อยู่ จู่ๆ ก็มีความรู้สึกที่คำบริกรรมพุทโธนั้นเด่นชัดขึ้นเพียงหนึ่งเดียว ในความรับรู้ของผม ไม่มีความคิดอะไรเกิดขึ้นได้เลย มีแต่ความรู้สึกว่าโลกนี้มีแต่ตัวผมที่กำลังนั่งอยู่ในห้องพระกับคำบริกรรมพุทโธเท่านั้น แต่ความรู้สึกนี้อยู่ได้แค่ประมาณ ๕ วินาทีเท่านั้น แล้วทุกอย่างก็กลับไปเหมือนเดิมที่มีความคิดต่างๆ มากมาย

แทรกซ้อนขึ้นมาเกี่ยวกับคำบริกรรมพุทโธ จนต้องสลบใช้ปัญญาอบรมสมาธิกับกำหนดลมหายใจ แทน ผมอยากทราบว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะชั่วขณะนั้นคือขณิกสมาธิใช่หรือไม่ครับ

ตอบ : “สุดท้ายนี้ขอให้พ่อแม่ครูอาจารย์...” เขาว่า

อันนี้เราพูดถึงการภาวนาก่อนเนาะ การภาวนา ทุกคนคิดว่าทำดี ทำดีคือดี ใ้ดีอย่างนี้ มันดีแบบวัตถุไง วัตถุ ไม้ก็คือไม้ เหล็กก็คือเหล็ก มันเป็นคนสมบัติของตัวเอง ใ้นี้ก็เหมือนกัน เราบอกความดี ความดีก็คือความดี คุณสมบัติของตัวเอง ในการภาวนาก็เหมือนกัน ถ้าในการภาวนา แล้วเราทำภาวนาคือเราทำคุณงามความดี คุณงามความดีก็ต้องส่งเสริมให้เป็นความดีขึ้นมาสิ แต่เวลาเราภาวนาไปแล้วทำไมเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย

เวลาดีนะ คนเวลาทุกข์เวลายากมา เวลามาศึกษาพระพุทธศาสนา มันเหมือนคนใหม่ คนแรนะ เวลาตกทุกข์ได้ยาก เวลาจิตใจมันตรอมใจ ตรอมใจอยู่ในความทุกข์นั้น เวลาศึกษาธรรมะแล้ว มันศึกษาธรรมะ ธรรมโอสถเข้ามาขโมยในหัวใจ มันบอกนี่เป็นสังขธรรม นี่เป็นความจริง ใ้ที่เราทุกข์ระทมอยู่นั้นมันไม่ใช่เป็นความจริง มันเป็นความคิด มันเป็นสมมุติที่เราไปยึด มันถือนั่นต่างหาก เวลาศึกษาธรรมะขึ้นมาแล้ว พอมันเข้าใจมันก็ปล่อย พอปล่อย มันเข้าใจ ขึ้นมาก็มีความสุข พอมีความสุข ความสุขอย่างนี้มันเกิดจากที่ว่าเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วเราซาบซึ้ง เราทำคุณงามความดีแล้วมันจะได้ดี นี่ถ้าเราศึกษาอย่างนี้ เวลามันปล่อยแล้วเราก็มีความสุขของเรา เราว่าเราทำคุณงามความดี

ที่นี้เวลาภาวนา เรามาภาวนา เวลาภาวนาขึ้นมา สัตว์ หลวงตาท่านเปรียบเทียบเหมือน สัตว์ สัตว์เลี้ยงเวลาเราเลี้ยงมันอยู่ มันก็อยู่กับของมันตามสะดวกสบาย แต่ถ้าสัตว์เลี้ยง เราจะเอามันไปเชือด เราจะเอามันไปฆ่า มันดิ้นรนเต็มที่เลย

แล้วเราเหมือนกัน เวลาเราชีวิตประจำวันเหมือนสัตว์เลี้ยง เราอยู่กันไปวันๆ หนึ่ง เราอยู่กันไปวันๆ หนึ่งเพราะเรายังไม่เผชิญกับความทุกข์ใด เวลาเราถึงความทุกข์ เวลาเราจะหมดชีวิต อันนั้นนะมันจะตื่นตัว แล้วมันจะมีความทุกข์ทรมาน ความทุกข์ตรอมใจ แต่มันหมดโอกาสแก้ไข

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติ เวลาเราจะปฏิบัติมันเหมือนกับเราจะเข้าไปต่อกรกับกิเลส ถ้าเราต่อกรกับกิเลส เราคิดว่ากิเลสมันเป็นนามธรรม กิเลสมันอยู่กับหัวใจของเรา มันเป็นความรู้สึก นี่มันพลิกแพลง มันพลิกแพลง เวลาทำคุณงามความดี เราจะประพฤติปฏิบัตินะ เล่มที่ ๑ ของกิเลส เราจะรู้จักเล่มที่ ๑ ของมัน

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติขึ้นไปแล้ว เวลาปฏิบัติมันถึงทำความจริงนะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติแล้วมันยังมีชั้นตอนของมัน เห็นไหม สติ มหาสติ

ไ้เราแค่สติอย่างเดียวเรายังตั้งไม่เป็นเลย ถ้ามีสติ เพราะมีสติคำเดียวนะ หลวงตาใช้คำว่า “สติเหมือนฝ่ามือ ฝ่ามือสามารถกันคลื่นทะเลได้” สีนามิมานี่สามารถกันได้ ฝ่ามือนี้กันได้ เราก็มีหัตถ์ศรัทธา เห็นไหม

สติ เราสามารถ ถ้าเราฝึกฝนของเรา สติของเราเหมือนฝ่ามือ มันสามารถกัน
อารมณ์ที่รุนแรงที่ทับถมเราได้ถ้าเราฝึกหัด

อารมณ์ เวลาเราดูเฉยๆ อารมณ์ที่มันรุนแรงขึ้นมา อารมณ์ที่มันกระทบเรา มันมาจากไหน มาจากเราเปลวใจ เราปล่อยมันเคยตัวใจ คลื่นสินามิมันพัดมา พัดไปแล้วนะ พัดกวาดไปหมดเลย อารมณ์เราเวลาเกิดขึ้นมา เรามีแต่ความทุกข์ แล้วเราแสดงออกไป มันกวาดไปหมดคนรอบข้างหมดเลย แล้วยังสะใจ ฉันมีความสามารถ ฉันเป็นคนเก่ง ทั้งๆ ที่มันทำลายเขาไปหมดแล้ว

แต่ถ้าเราฝึกหัดสติ เรากันได้เลย อารมณ์นั้นนะ อารมณ์นั้นจะเกิดในใจเราไม่ได้ แล้วเราจะมีความสุข แล้วเราจะไม่ทำลายคนรอบข้างด้วย เราจะไม่ทำลายใครเลย นี่ด้วยสติตัวเอง ฝ่ามือมันสามารถกันคลื่นในทะเลได้ นี่ถ้าเราฝึกหัด ถ้าเราฝึกหัดตามความเป็นจริง ถ้าความเป็นจริงมันเกิดขึ้นมาที่นี้

ที่นี้เราฝึกหัดขึ้นมา ถ้ามีสติ มหาสติขึ้นมา มันจะต่อกรกับกิเลสของเรา กิเลสก็คือความเคยใจ ความเคยใจก็คือนิสัย นิสัยใจคอของคน นิสัยใจคอของคนเคยคิดอย่างไร เคยทำอย่างไร มันก็ทำอย่างนั้นตลอดไป แต่ถ้าเราฝึก ฝึกหัดคนให้เป็นคนดี ถ้าฝึกหัดให้เป็นคนดี แต่เราฝึกหัดใจให้มันปล่อยวางเลย ถ้าฝึกหัดให้ปล่อยวาง เราจะฝึกสมาธิ เราจะทำสมาธิ

พอทำสมาธิก็เข้ามาตบนี้แล้ว เข้ามาตบคำถาม เวลาเขาทำมาแล้ว เขาทำสมาธิ เขาพยายามปฏิบัติมาแล้ว มันถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

เราจะบอกว่า เล่ห์กลของมันนะ เล่ห์กลของกิเลส ถ้ามันยังไม่ตื่นนอน เราทำอะไรเราก็มีโอกาสทำทั้งนั้นนะ แต่ถ้ามันตื่นนอนขึ้นมาแล้ว ล้มลุกคลุกคลานหมดเลย เราล้มหมดนะ เราล้มลุกคลุกคลานหมดนะ ฉะนั้น เวลาปฏิบัติมันเป็นอย่างนี้

เวลาปฏิบัตินะ เวลาใจของคน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเปรียบเหมือนช้างสารที่ตกมัน เวลาช้างที่มันตกมัน มันตกมันเพราะอะไรล่ะ เพราะกามราคะครอบงำหัวใจของเขา เขาฟาดวงฟาดงา เขาจะเอาแต่ใจของเขา

จิตใจของเรามันเหมือนช้างสารที่ตกมัน เราเอาไว้ในอำนาจของเราไม่ได้หรอก เราคิดดี ๆ กับมันไม่รู้เรื่องหรอก เพราะอะไร เพราะขาดการฝึกฝน เห็นไหม ถ้ามันขาดการฝึกฝน เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราจะฝึกฝนใจของเรา

ทำไมต้องฝึกฝนล่ะ ทำไมต้องฝึกฝน เป็นคนก็คนดีอยู่แล้ว เรามีการศึกษาอยู่แล้ว เรามีปัญญาอยู่แล้ว

ปัญญาอย่างนี้มันเป็นวิชาชีพ ปัญญาทางโลก ปัญญาทางโลกศึกษาไว้เพื่อประกอบสัมมาอาชีพะ ประกอบสัมมาอาชีพะ จิตใจสูงส่ง วิชาอันนั้นจะเป็นประโยชน์ ประโยชน์ทั้งตัวเราด้วย ประโยชน์กับสังคมด้วย ประโยชน์กับทุกๆ อย่างด้วย ถ้าปัญญาอันนั้น เราเป็นคนพาล กิเลสมันเป็นพาลชน กิเลสมันอยู่ในหัวใจของเรา มันเป็นคนพาลชน เวลาไปทำอะไรที่มันทำไปมันทำลายตัวเองทั้งนั้นนะ เพราะอะไร เพราะตัวเองเป็นคนกระทำ ถ้าตัวเองเป็นคนกระทำ เราทำไป ผลตอบเราไง กุศลมันจะสร้างสมให้เรามีอำนาจวาสนาบารมี อกุศลมันจะตัดทอนเรา

ถ้าพาลชน ปัญญาที่เราศึกษาว่าเรามีปัญญาๆ ปัญญาอันนี้เป็นวิชาชีพ ปัญญาอันนี้เป็นโลกีย์ปัญญา ปัญญาของโลก โลกคืออะไร คือเกิดจากสมอง จากธาตุรู้ของเรา ธาตุรู้ของเรามันมีอวิชชาอยู่

แต่เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติ เราจะฝึกหัดศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเราฝึกหัดศีล สมาธิ ปัญญา มันถึงจะต้องปฏิบัติตามความเป็นจริง ถ้าตามความเป็นจริง

ปฏิบัติทางโลก อย่างที่เขาปฏิบัติกัน ทางโลกที่เขาปฏิบัติกัน ปฏิบัติพอเป็นพิธี ปฏิบัติพอเป็นพิธี ถ้าคนเรามีศีลมีธรรม คนนั้นเป็นคนที่น่าเชื่อถือ เราก็พยายามจะบอกว่าเรามีศีลมีธรรม เราเป็นนักปฏิบัติ ถ้านักปฏิบัติ เขาไม่ดูที่รูปลักษณะภายนอก เขาจะดูที่การเคลื่อนไหว ดูที่สติปัญญา ถ้าดูที่สติปัญญา ฉะนั้น ถ้าเราปฏิบัติพอเป็นพิธี กิเลสมันยืมเลย ทำอะไรก็ได้ สะดวกสบายไปหมด

แต่ถ้าเราจะเอาความจริง เราเอาความจริงนะ มันจะต้อง ถ้าพูดถึงศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ถ้าจิตมันสงบมันต้องสงบจริงๆ ถ้าจิตมันสงบขึ้นมา เพราะจิตมันสงบมันมีพลังงาน ดุสิต ที่ว่าเขามีอภิญญา จิตสงบแล้ว ถ้าจิตมันสงบ มันรู้ถึงความคิดเราได้ รู้ถึงความคิดคนอื่นได้ รู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นได้ อภิญญามันจะเกิดไง ถ้าจิตสงบนี้ อภิญญาเกิด

อภิญญาเกิดนี้เป็นเรื่องโลกๆ มันเหมือนกับวิชาชีพเรานี่แหละ วิชาชีพถ้าเราศึกษามามันมีวิชาชีพใช้ใหม่ เรามีปัญญา ปัญญาเพื่อสัมมาอาชีวะ จิตมันสงบแล้ว พลังงานของจิต พลังงานก็คือพลังงาน

พลังงานก็คือพลังงาน แต่ถ้าเราจะฝึกหัดแล้ว เราจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา พลังงานนั้นจะเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดที่ว่าเป็นโลกุตตรธรรม โลกุตตรปัญญา

โลกียปัญญาคือปัญญาทางโลก ปัญญาเกิดจากอวิชา ปัญญาเกิดจากความไม่รู้ ความไม่รู้มันเกิดปัญญาได้อย่างไร ก็ปัญญาที่เชิงศึกษามา เชิงเล่าเรียนมา เชิงสัญญา มา เชิงจำของเขามา เชิงวิเคราะห์วิจัยตามเรื่องของเชิงไง นั่นนะโลกียปัญญา

ถ้าโลกุตตรปัญญาละ โลกุตตรปัญญา ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนา วิปัสสนารู้แจ้งแทงตลอด รู้แจ้งในหัวใจของตัวเอง รู้แจ้งมันที่ที่เกิดที่ตายไป รู้แจ้งที่เกิด อารมณ์เกิดอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร มันรู้มันเห็นของมัน แล้วมันเห็นโทษของมัน เวลามันปล่อยวาง ชันท์ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชันท์ ๕ ชันท์ ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชันท์ ๕ ความคิดไม่ใช่เราไง สัญญา สังขารคือความคิด ความปรุง ความแต่ง ชันท์ ๕ ชันท์ ๕ ไม่ใช่เรา

เออ! ไม่ใช่เรา มันเกิดจากไหนละ มันเกิดอย่างไรละ

ถ้ามันเกิดโลกุตตรธรรมมันก็จะเห็น เห็นใหม่ ถ้าเห็นธรรมอย่างนั้น นี่พูดถึงว่าถ้าปฏิบัติ เราจะปฏิบัติตามความเป็นจริง มันต้องรู้เท่าทันเล่ห์กลของมันไป

แต่ถ้าเราปฏิบัติตามมัน เดินตามเล่ห์กลของมัน ปฏิบัติไปแล้วล้มลุกคลุกคลานอย่างนี้ ถ้าล้มลุกคลุกคลาน มันถึงต้องตั้งใจ

เล่ห์กลของกิเลสนะ ไม่ใช่เราทำดีแล้วนะ กิเลสมันจะหมอบราบคาบแก้วให้เราทำ ความดี ไม่มีทาง กิเลสมันร้ายนัก เวลาปฏิบัติ คนที่ทุกข์ที่ยากกันอยู่นี้เพราะกิเลสมันเข้ามา สอด กิเลสของเรานะ แล้วกิเลสของคน จิตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน คนเราเคยย่ำคิดย่ำทำ อะไรจะคิดแบบนั้น คนเราเกิดตายในวัฏฏะอย่างไร ทำความดีความชั่วมา มันจะส่งผลให้เป็นบารมีธรรมในใจ

ถ้าคนมีบารมีธรรมในใจขึ้นมา คิดแต่เรื่องดี ๆ ทำแต่เรื่องดี ๆ ดี ๆ เพราะอะไร ดี เพราะว่าเขามีเป้าหมายที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ แต่ถ้าเป็นพาลชน มันก็ทำมาอย่างนั้นมา ตลอดใจ ถ้าทำมาอย่างนั้นมันเป็นจริง พอมันเป็นจริงขึ้นมา ใครจะมาภาวนาก็ต้อง เข้าเผชิญกับจิตของตัวเอง เข้าไปเผชิญกับการกระทำของตัวเองที่ทำมา ใครทำอะไรมา เรา ต้องชนะตัวเราเอง เราชนะตัวเราเอง ถึงควบคุมใจของเราได้ ถ้าควบคุมใจของเราได้ นี่เราทำสมาธิ สมาธิจะเป็นแบบนี้

ฉะนั้น จะเข้ามาคำถามแล้ว อารัมภบทมาตั้งเยอะเลย เราจะอารัมภบทให้เห็นว่า การ ปฏิบัติแล้ว ไม่ใช่กิเลสมันจะยอมจำนน ไม่ใช่เราแค่มีรูปแบบ ทำแล้วเราจะประสบความสำเร็จ เราแค่มีรูปแบบเฉยๆ เรายังไม่มีอะไรเป็นข้อเท็จจริงเลย

ทีนี้พอข้อเท็จจริง พอเรามีรูปแบบแล้ว วิธีการ รูปแบบที่ให้ทำ ทำนั่ง นั่งสมาธิ ทำเดินจงกรม นี่รูปแบบ แต่เวลาเขาภาวนา เขาภาวนาเอาหัวใจ เพราะหัวใจมันสำคัญ

ปฏิสนธิจิตเกิดในไข่ เกิดในน้ำคร่ำ เกิดในโอปปาติกะ เกิดในครรภ์ กำเนิด ๔ จิตนี้มัน กำเนิด ๔ มันต้องเวียนว่ายตายเกิดของมันอยู่อย่างนั้นเพราะมันมีแรงกรรม มันมีบาปกรรม มัน ถึงมีแรงขับไป แล้วเวลามันเกิดมาแล้ว มันเกิดมา เกิดมาเป็นเรา แล้วเรามีการศึกษา เรามี ความเข้าใจ เรามีอำนาจวาสนาบารมี เราถึงจะทวนกระแสกลับเข้าไปดูใจของเรา

เกิดที่ไหนต้องดับที่นั่น ปฏิสนธิจิต ในครรภ์ ในไข่ ในน้ำคร่ำ ในโอบปาดิกะ มันเกิดที่ไหน ต้องดับที่นั่น ถ้าดับที่นั่นแล้วมันถึงเป็นประโยชน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงสอนให้ทำสมาธิ คือเข้าไปสู่จิตเดิมแท้ของตัวเอง เข้าไปสู่สมาธิ

ทีนี้ถ้ามันเข้าสมาธิ นี่เข้าคำถามว่า “กระผมปฏิบัติมาที่มีการร่งเหงาหาวนอน ปฏิบัติมาแล้วมันได้อย่างเดียวคือได้นิสัย ได้นิสัยว่าต้องนั่งภาวนาทุกวัน เวลาตี ๔ ตี ๕ ก็ขึ้นมา นั่งสมาธิเป็นปกติของเรา”

เวลาทำงาน เราทำงานขึ้นมาเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จในชีวิต เรามีทรัพย์สินเงินทอง เวลาถ้าเราเป็นคน เวลานั้นสมาธิขึ้นมา จิตใจมันมีประสบการณ์ มันเป็นประสบการณ์ของใจดวงนั้น อัดตสมบัติของใจ ถ้าใครปฏิบัติได้มากได้น้อย มันจะมีประสบการณ์ของมัน

ถ้าปฏิบัติพอเป็นพิธี นั่นคือเอาพิธีการปฏิบัติมาวิเคราะห์วิจัยกัน นั่งสมาธิทำอย่างนั้น เดี๋ยวจงกรมทำอย่างนั้น แต่ไม่พูดถึงหัวใจเลยนะ ไม่พูดถึงว่าผลของสมาธิเป็นอย่างไรเลย ไม่ได้พูดถึงเลยว่าใจนี้มันได้รับผลอะไรเลย ไม่พูดถึงตรงนี้เลย พูดถึงแต่วิธีการ แต่ถ้าพูดถึงผลของมันล่ะ เพราะปฏิบัติไม่เป็น มันถึงไม่มีผลไง ถ้าไม่มีผล เห็นไหม

นี่ไง เวลาปฏิบัติ ผมปฏิบัติแล้ว นั่งปฏิบัติแล้วมันมีวูบสั้นและวูบยาวๆ ถ้าวูบยาวๆ เป็นชั่วโมงๆ

ยังดีนะ ยังดีที่ว่าเราเป็นสุภาพบุรุษ ถ้ามันวูบ วูบสั้นๆ วูบยาวๆ เราก็รู้ว่าใจมันลงภวังค์ แต่ถ้าเราเอาสี่ข้างเข้าถุณะ เราเป็นคนที่คิดว่าความลับมีในโลกไง เราก็จะบอกว่าเราเป็นสมาธิ แล้วสมาธิคืออะไร สมาธิเป็นอย่างไรล่ะ สมาธิคือมันวูบหายไปไง ใครรู้อย่างไรมันก็พูดอย่างนั้นนะ พูดจากความรู้อย่างนี้ ถ้าพูดอย่างนี้ไป ถ้าคนที่มีความรู้จะอ่อนแอเขาฟังแล้วเขาก็เชื่อ

แต่ครูบาอาจารย์ของเรา วุบนั่นคือการตกภวังค์ วุบนี้คือสมาธิห้วงตอ แต่ถ้ามันเป็นความจริงนะ มันจะเด่นชัดตลอด ชัดเจนตลอดนะ จากหยาบ จากละเอียด ละเอียดสุด ชัดเจนมาก แล้วละเอียดสุด คิดดูสิ พอมันปล่อยหมด มันจะว่างหมด มันจะเว้งว่างหมด

ที่โยม ถ้าเราอยู่ทางโลกกัน เราหาความสุข ความสุขเพื่ออะไรละ ความสุขให้เราพอใจ คือมีความสุข เสพสิ่งใดแล้วพอใจนั่นคือความสุข แล้วเวลาจิตมันวางหมดทุกอย่างเลย แล้วมันเป็นนิสสภาพเลย มันมีความสุขในตัวมันเองที่ไม่ต้องกระทบสิ่งใดเลย นี่อัตตสมบัติ แล้วถ้ามันเป็นอย่างนี้มันเป็นอย่างไร ถ้าเป็นอย่างนี้ นี่แค่สัมมาสมาธินะ ถ้าแค่สัมมาสมาธิ มันเป็นประโยชน์

เราบอกว่า สิ่งที่ปฏิบัติที่เราล้มลุกคลุกคลานกันอยู่ เราจะบอกว่ามันเป็นเล่ห์กลของกิเลสของเรา ไม่ใช่มีใครทำร้ายเรา ไม่มีใครกลั่นแกล้งเรา อตตาทิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนเท่านั้นเป็นคนที่ตั้งสติ ตนเท่านั้นเป็นผู้กำหนดลมหายใจ ตนเท่านั้นเป็นผู้กำหนดพุทโธ ตนเท่านั้นเป็นผู้กระทำ เห็นไหม ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติ เราต่อสู้กับตัวตนของเรา ทวนกระแสกลับเข้าไปสู่อิच्छาของเราเพื่อเข้าไปสู่สัมมาสมาธิ ฉะนั้น ไม่มีใครกลั่นแกล้งเราหรอก ไม่มีใครเขามาทำให้เราผิดพลาดหรือเราเองเท่านั้น เราเองเท่านั้น

เว้นไว้แต่ไปอยู่ในสังคมไหนแล้วมันกระทบกระเทือน รูป รส กลิ่น เสียงภายนอกนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเราอยู่ของเราคนเดียว เราปฏิบัติของเราคนเดียว สิ่งที่จะมีปัญหาที่เล่ห์กลของกิเลสของเรา ฉะนั้น พอเล่ห์กลของกิเลสของเรา เราศึกษาเรื่องกิเลสแล้ววางไว้ อย่างเช่นกิเลส หลานของมัน ลูกของมัน พ่อแม่ของมัน กิเลสยังไม่เกิดเลย ไปศึกษากิเลสก็อยากจะเจอหน้ากิเลส ให้กิเลสให้มันมาเผชิญหน้าเรา

ทำไมต้องให้มันมา เราทำความสงบของใจให้เราเข้มแข็งขึ้นมาก่อน ให้จิตเรามีกำลังขึ้นมาก่อน พอจิตมีกำลังแล้วเราค่อยไปค้นคว้าหามัน ถ้าค้นคว้าหามัน ไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั่นนะวิปัสสนาจะเกิดตรงนั้น สติปัฏฐาน ๔ ใจ

ในการฝึกฝน ในการปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แล้วเขาบอกว่า “กาย เวทนา จิต ธรรม ก็ไปคิดเอา นึกภาพกายขึ้นมา ไปคิดเอา เวทณาก็รับรู้เอา” นี่มันเป็นสมมุติ เรานึกภาพมันเป็นเป้าลวง มันเป็นการสร้างภาพ มันไม่เป็นความจริง

แต่ถ้าเราทำความเข้าใจเข้ามา ใจมันสงบรำพึงไปเห็นกาย ถ้าเห็นจริงๆ เห็นจริงๆ ก็เหมือนกับเราประสบเอง เราตัวเอง เรากระทบกระเทือนเอง เราเจ็บช้ำเอง มันสะเทือนใจมาก กับฟังเขาแล้วว่า ศีรษะธรรมะแล้วเป็นอย่างนั้นๆ แล้วคิดเอง นี่สร้างภาพ

ฉะนั้น คนสร้างภาพ ถ้าคนไม่รู้ทัน คนสร้างภาพนั้นน่าเชื่อถืออะ คนสร้างภาพ เพราะการสร้างภาพ ทุกคนเข้าใจได้ แต่ถ้าเป็นความจริง กลับเข้าใจไม่ได้นะ เป็นความจริง เออ! มันเป็นอย่างไร แต่ถ้าเป็นความจริง ครูบาอาจารย์ที่เป็นความจริงด้วยกันเขารู้

ฉะนั้น เวลาปฏิบัติ ปฏิบัติตามความเป็นจริง ถ้าปฏิบัติตามความเป็นจริงนะ ต้องให้เป็นปัจเจก ตั้งใจให้มันสำรอกให้มันคายในใจของเราให้ได้ มันจะเป็นประโยชน์กับใจของเราตอนนี้

ฉะนั้น เขาบอกว่าถ้าเขาบวชสั้นบวชยาว

นั่นมันจะตกวงค์ ก็ต้องแก้ไขไป แก้ไขของเราไปนะ

ฉะนั้นบอกว่า ที่เขาทำ แก้ไขก็ตั้งสติดีๆ ตั้งสติกำหนด หาอุบายเพื่อจะเอาชนะให้ได้ เขาบอกว่า เขาก็เลยมาใช้คำบริกรรมยาวๆ

ใช้คำบริกรรมยาวๆ ก็ได้ ลูกเดินจงกรมก็ได้ แล้วถ้าเราเปลี่ยน เราเปลี่ยนเป็นระลึกถึงความตาย ระลึกถึงความตาย

ระลึกถึงความตายนี้ไม่ใช่ว่าแข่งตัวเองนะ ระลึกถึงความตาย เราระลึกถึงความตายว่า ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด มันจะไม่เห่อเหิม ที่มันเห่อเหิมอยู่เพราะมันไม่มีวันตายไง มันเห่อเหิม มันคิดว่ามันจะได้สมความปรารถนาทุกอย่าง พอมันบอกว่าคิดถึงความตาย เราต้องตาย พอตายตาย เราก็จะใช้เท่าที่จำเป็น เราก็จะหาเท่าที่จำเป็น

ฉะนั้น สิ่งจำเป็นนี้มันเป็นหน้าที่ สิ่งจำเป็นมันเป็นสัจจะมันเป็นความจริงที่คนเกิดมาต้องมีสัมมาอาชีวะ คนเกิดมาต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัยตามความเป็นจริง แต่ถ้ามันกัวนมา กัวนมาสะสม กัวนมาจนขัดแย้งกับข้อเท็จจริง นั่นนี่คือกิเลส

ระลึกถึงความตาย ระลึกต่างๆ แก้ไขไป นี่พูดถึงข้อที่ ๑.

“๒. มีครั้งหนึ่งกระผมนั่งบริกรรมพุทโธฯ อยู่ จู่ๆ ก็มีความรู้สึกว้าค่าบริกรรมนั้นเด่นชัดขึ้นมาหนึ่งเดียว ในความรับรู้ของผมไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาเลย มีแต่ความรู้สึกว่าโลกนี้มีแต่ตัวผม”

เวลาถ้ามันเป็น มันเป็นอย่างนั้น แต่มันเป็นได้แค่ ๕ วินาทีเท่านั้น อย่างนี้มันใช่ขณิกสมาธิหรือไม่ ถ้าบอกว่าใช่ก็ได้ ถ้าบอกว่าใช่ ขณิกสมาธิคือเข้าเป็นสมาธิชั่วแว็บ ทีนี้คำว่า “ขณิกสมาธิ” คือว่ามันเป็นสมาธิ คือว่ามันตั้งมั่นแล้วมันไม่คิดแผ่สลายก็เป็นสมาธิแล้ว ถ้าว่าเป็นสมาธิแล้วนะ พอเป็นสมาธิแล้ว จิตใจของมันสงบเป็นสมาธิ เราฝึกหัดใช้ปัญญาได้แล้วแหละ

คำว่า “ใช้ปัญญาฯ” เมื่อก่อนเราโต้แย้งไว้ บอกว่า ถ้าไม่มีสมาธิ มันใช้ปัญญาไม่ได้ ถ้าใช้ปัญญาแล้วมันเป็นโลกียปัญญา

แต่คำถามเขาก็บอกเองว่า บางทีเขาก็ใช้บริกรรมพุทโธ บางทีเขาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ

ปัญญาคือปัญญาอบรมสมาธิ เราทำสมาธิ เราทำความสงบของใจ นี่เราทำสมาธิ แต่เราบอกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสมาธิ พระพุทธเจ้าไม่สอนสมาธิหรอก แต่เป็นพื้นฐาน

พระอัญญาโกณฑัญญะอุปัฏฐากขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ ๕ ปี เขาทำสมาธิของเขา จิตใจเขามั่นคง สมาธิคือความมั่นคงของใจ สมาธิคือไม่แผ่สลาย สมาธิคือจิตใจของเราไม่วอกแวกวอแว นี่เป็นสมาธิ แต่สมาธิสั้น สมาธิยาว มันมีพื้นฐาน เพราะกรรมวาสนาเราศีล ๕ ศีล ๕ เราประพฤติปฏิบัติขึ้นไปแล้วเราเป็นพระโสดาบันได้ เป็นสกิทาคามี เป็นอนาคามีได้ ถึงที่สุดแห่งทุกข์เป็นพระอรหันต์ก็ได้ ถ้าเรามีศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นพื้นฐาน ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

ฉะนั้น เราทำเพื่อความสงบของใจให้มีกำลังใจ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ ๔ เรื่องสัจจะเรื่องความจริง แต่ต้องมีหัวใจที่เป็นความจริง หัวใจที่ไม่มีกิเลสตัดหาความทะยานอยากครอบงำใจ

ไถ่เราบอกว่าเรามีสมบุรณ์ทุกอย่าง เราเข้าข้างตัวเองหมดนะ แต่มันไม่เป็นข้อเท็จจริง

แต่ถ้าจิตเป็นสมาธิ จิตมีกำลัง จิตสงบแล้ว พอสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ปัญญาอย่างนี้คือปัญญามาแยกแยะ ปัญญามาแยกแยะคิดพิจารณาดูของเราไป ถ้าพิจารณาไปแล้ว

ถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิก็มันคงขึ้น ถ้ามันมันคงขึ้น พอทำบ่อยครั้งเข้า เพราะกายนอก ภายใน พอพิจารณาจับกายบ่อยๆ ครั้งเข้ามันไปสู่ภายใน พอภายใน มันจะสะท้อนหัวใจมาก ถ้ามันสะท้อนหัวใจ พอสะท้อนหัวใจ ถ้าเราพิจารณาไป มันวางสักร่างทิวา ภูฏิวา ยึดมันว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเป็นตนของเรา เราถึงไม่พัฒนา เราถึงไม่สูงขึ้น

แต่ถ้าเรามีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง มันก็เป็นเราอยู่นี้แหละ เราเกิดมามันเป็นผลของวิญญะ มันเป็นผลของเราแน่แหละ เราเกิดเป็นมนุษย์นี่แหละ มันเป็นของเราแน่ๆ อยู่แล้วแหละ แต่มันเป็นของเราแค่ชีวิตนี้ แล้วชีวิตนี้เราต้องเดินหน้าต่อไป คือถ้าจิตมันหมดโอกาสหมดวาระ จิตนี้มันออกไป จิตมันมีอะไรเป็นสมบัติไปต่อหน้า แต่ถ้ามันเข้าใจตรงนี้แล้ว มันวางตั้งแต่ตรงนี้ ถ้าเป็นโสดาบัน มันก็ไม่ยึดว่ากายเป็นของเราแล้ว แต่อาศัยกันอยู่ แล้วดูแลรักษาด้วย แต่ไม่ใช่ว่าไม่ใช่ของเราแล้วเราก็จะทำลายเลย...ไม่ใช่ มันทำลายกันด้วยนามธรรมทำลายด้วยความทิวา ความยึดมั่น ทำลายสังโยชน์ ทำลายที่ว่าเราเป็นทุกข์ๆ ทำลายที่เป็นปมในใจ พอมันทำลายแล้ว ในใจมันยิ่งสว่างใส มันยิ่งพอใจ

นี่พูดถึงว่ามันใช้ปัญญาได้ พูดถึงว่าถ้ามันจะฝึกหัดใช้ปัญญาไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันเป็นแค่ ๕ วินาที แล้วสิ่งนี้มันเป็นขณิกสมาธิใช่หรือไม่

ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ คนถ้าปฏิบัติไปแล้วมันจะมีความชำนาญนะ เวลาเข้าขณิกสมาธินี้สงบชั่วคราว แล้วก็ออกมา แล้วก็กำหนดพุทโธต่อเนื่องไป มันก็เข้าสู่ขณิกสมาธิ แล้วถ้ามีสมาธิต่อเนื่องไปมันก็เป็นอุปะจารสมาธิ แล้วถ้าเราต่อเนื่องไปมันเป็นอัปปนา

สมาธิก็เป็นสมาธิ สมาธิเป็นที่พัก ในธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าใครทำสมาธิได้ เหมือนคนไร้บ้านเขาจะต้องอาศัยอยู่อาศัยกินตามชายคาบ้านคนอื่น ตามที่พักรวม ถ้าคนไม่มีบ้าน แต่ถ้าใครมีบ้าน เราเวลาเดินทาง เราก็ไปพักที่ไหนก็ได้ แต่เรากลับบ้านเราก็มีความร่มเย็นเป็นสุขของเรา จิตที่มีสมาธิคือมันฝึกหัดจนเป็นสมาธิขึ้นมา มันมีที่พัก จิตมันมีที่พักนะ

เวลาที่ตื่นแต่อดร้อนน้ก เรากลับบ้านเรา เวลาที่ไหนมันมีความเดือดร้อนน้ก เราก็กลับบ้านเรา ที่ไหนมันมีความตึงเครียด เราก็กลับบ้านมาสมาธิไง กลับมาบ้านเรามีความสุข กลับมาบ้านเรานี่สบาย ถ้าออกไปข้างนอกแล้วมันมีแต่ความเร่าร้อน

ถ้าใครฝึกหัดสมาธิได้ มันอยู่ที่ไหนล่ะ มันอยู่ที่กลางหัวใจ เพราะใจมันทำเอง ใจมันมีเหตุมีผล มันก็มีที่พักใจ แต่ถ้าคนยังทำไม่ได้ เหมือนคนไร้บ้าน คนยังทำไม่ได้มันก็ไม่มีใช้ไหม มันก็เร่าร้อน สมาธิเป็นอย่างไร แล้วตรงไหนเป็นสมาธิ แล้วตรงไหนเป็นที่เข้าเป็นที่ออก เห็นไหม ถ้าคนทำสมาธิเป็น ถ้าเขาชำนาญในวิธี ชำนาญในการเข้าและการออก

การเข้าคืออะไร การเข้าคือตั้งสติไว้แล้วพุทโธๆ มันจะละเอียดเข้ามา มันทางเข้า เข้ามาแล้ว เรารู้ตลอดเวลาเลย แต่ถ้าเวลามันพุ่งชาน เวลาพุทโธๆ มันต่อต้าน มันมีอะไรมันต่อต้าน มันยิ่งเครียด ตึงเครียดไปหมดเลย อันนั้นไม่ใช่ทางเข้าบ้าน อันนั้นทางแห่งไฟ ถ้าทางแห่งไฟ เราจะสงบระงับได้อย่างไรล่ะ

ถ้ามันชำนาญในวิธีมันรู้จักฝึกหัดอย่างนี้ มันหลบหลีกได้ มันทำของมันได้ ถ้ามันทำของมันได้ มันก็เข้าพักของเราได้ นี่แค่สมาธินะ แล้วถ้าเกิดปัญญาขึ้นมาล่ะ

ฉะนั้น สิ่งที่เขาถามว่า อันนี้เป็นขณิกสมาธิหรือไม่ การทำของเขาถูกต้องหรือไม่

เพียงแต่ถามปัญหาทำไม ให้เราตอบปัญหา ตอบปัญหาถึงฝ่ายการปฏิบัตินะ เราถึงตอบปัญหา แล้วเราจะบอกว่า ปัญหานี้ถ้าเราไปยึดว่าเป็นปัญหา มันก็จะเป็นปัญหาตลอดไป แต่ถ้าเราวาง ไม่ใช่ปัญหา มันไม่ใช่ปัญหาหรอก

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เราหายใจอยู่นี้เป็นปัญหาใหม่ ไม่ใช่หรอก มันเป็นเรื่องธรรมดา คนเราต้องหายใจเข้าและหายใจออก แต่ถ้าคนเราไม่มีสติปัญญา ไม่มีสติปัญญานะ มันก็หายใจเข้าหายใจออกเพื่อฟอกเข้าปอด ฟอกเลือดไป เพื่อออกซิเจนเลี้ยงสมองไป มันก็เรื่องธรรมดา มันได้ประโยชน์กับร่างกายนี้ ถ้าร่างกายได้อากาศที่สะอาดบริสุทธิ์ ร่างกายก็สดชื่น

แต่ถ้าคนมีสติปัญญานะ เรามีความรู้สึกใช้ไหม เรามีจิตใช้ไหม จิตกำหนด กำหนดลมหายใจ มันก็เป็นอานาปานสติ ถ้าจิตกำหนดพุทโธ มันก็เป็นพุทธานุสติ ทั้งๆ ที่มันใช้อยู่ ของนี้มันใช้อยู่ ของนี้มันเป็นพื้นฐาน มันเป็นสิ่งที่มีชีวิต เขาก็เป็นอยู่อย่างนี้ เพียงแต่เรา จิตใจของ

เรา เราไม่เห็นความสำคัญของมันไง เราไม่รู้จักว่าสิ่งที่มีคุณค่า สิ่งที่มีความสำคัญอยู่กับตัวเรา เรามองไม่เห็น แต่เราไปรู้อะไรก็ไม่รู้ เราไปหาที่พึ่งที่อื่น

แต่ลมหายใจ ลมหายใจทางการแพทย์ก็บอกแล้ว ลมหายใจ ออกซิเจนมีประโยชน์กับร่างกาย แล้วต้องมีด้วย ไม่มี ชีวิตนี้อยู่ไม่ได้ นี่มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องผลของวิญญูะไร เรื่องสามัญสำนึกของมนุษย์ เรื่องสถานะของมนุษย์ต้องเป็นอย่างนี้ แต่เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นภัยในวัฏสงสาร เห็นภัยว่าชีวิตนี้มันจะมีคุณค่าขึ้นมา เพราะในการค้นคว้า ค้นคว้าตัวเอง ค้นคว้าแยกแยะเพื่อประโยชน์กับหัวใจ

งานทางโลกงานเพื่อดำรงชีวิต งานเพื่อชาติ เพื่อตระกูล แต่ถ้างานของหัวใจ เป็นงานทางธรรม ทางธรรม บัณฑิตตั้ง สันติภูมิโก เป็นดวงใจดวงนั้น ถ้าวางใจดวงนั้น เห็นแล้วนะ ดวงใจดวงนั้นผ่องแผ้ว เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรม ขึ้นมานี้สุดยอดๆๆ ยอดสุดเพราะอะไร เพราะบอกได้หมด แนะนำได้หมด ทุกคนได้หมด ธรรมโอสถ คนเจ็บไข้ได้ป่วยต้องการยา ธรรมโอสถมันสามารถเพื่อประโยชน์กับสังคมได้หมดเลย

แล้วพอเราศึกษาแล้ว อันนั้นมันเป็นธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมะเป็นธรรมชาติ มันเป็นสาธารณะ เป็นสาธารณะ มันเป็นสมบัติสาธารณะ ชาวพุทธทุกคนมีสิทธิได้ใช้ได้สอย แต่ไม่ใช่สมบัติของตน เราถึงต้องมาปฏิบัติกันอยู่นี่ไง ถ้าเรามาปฏิบัติอยู่นี่ เราจะเอาเป็นสมบัติของเรา

สาธุ! ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านิพพานไปแล้ว สาธุ! ยอดสุด ครูบาอาจารย์ที่ท่านนิพพานไปแล้ว ยอดสุดก็เป็นของท่าน แต่ของเรายังทุกข์ยังยากอยู่นี่ ของเรากำลังเริ่มต้นอยู่นี่

เราจะหาให้ได้ เราจะทำได้ ถ้าทำให้ได้ขึ้นมา เราทำความเป็นจริง พอทำให้ได้บ้าง ถ้าไม่ทำนะ “นี่เป็นสาธารณะ เรายุ่หมด เราจะช่วยเหลือเจือจานคนอื่นได้หมดเลย แหม! จิตใจนี้มีคุณธรรมมาก” กิเลสมันยังไม่ได้เข้าไปต่อสู้อันมัน กิเลสมันก็เลยหลบซ่อนให้เราได้ชื่นชมกับธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่ถ้าวันไหนเราจะลึกได้ เราจะต้องกวาดบ้านเราให้สะอาดก่อน เราจะต้องเข้ามาดูใจเราก่อน วันนั้นเรามาปฏิบัติ เล่ห์กลของมันจะออกทันทีเลยละ “เราเป็นคนอำนาจวาสนาน้อย เราเกิดมาแต่ทำบุญกุศลช่วยเหลือประชาชนนั้นก็สุดยอดแล้ว เราจะเอาอะไรอีก” เห็นไหม มันผลึกไว้ไกลๆ มันไม่ให้เข้าไปหาตัวมันหรอก มันผลึกไว้หมดละ แล้วถ้าเข้าไปภาวนาก็เจออุปสรรคอย่างที่เป็นอยู่

ถ้าเข้าไปภาวนาแล้ว ถ้าเราไม่ละเอียดรอบคอบพอ มันก็ตกวงค์ไปซะ ทั้งๆ ที่มีคำบริกรรมเหมือนกัน ทั้งๆ ที่ตั้งใจปฏิบัติเหมือนกัน ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติท่านก็เจออุปสรรคอย่างนี้มาเหมือนกัน แล้วต้องแก้ไขมาเหมือนกัน

คนเราจะ จะสร้างบ้านสร้างเรือนมันต้องปรับพื้นที่ มันต้องมีที่มีทางของเราเองก่อน เราต้องปรับพื้นที่เพื่อประโยชน์ในการสร้างบ้านสร้างเรือน แล้วการก่อสร้างขึ้นมา สิ่งใดบ้างที่มันไม่มีอุปสรรคก็คิดวางแผนในการกระทำ...มีทั้งนั้น แล้วนี่เราสร้างหัวใจ อัตตสมบัติในใจ ทำแล้วไม่มีอุปสรรค ไม่มีหรอก

ชิปปาภิญญาที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ อันนั้นเขาสร้างมาเยอะ เขาทำของเขา มหาศาลเขาถึงได้เป็นอย่างนั้น ไปศึกษาประวัติพระสีวลี ตั้งแต่ภพชาติใดก็แล้วแต่ เกิดมา ที่ไหนเขามีทำบุญกุศลนะ จะไปเชิญพระสีวลีเป็นหัวหน้า คำว่า “เป็นหัวหน้า” ก็ต้องออกมากที่สุดใช่ไหม คำว่า “เป็นหัวหน้า” ก็ต้องจัดการทั้งหมดใช่ไหม ทำมาอย่างนั้นตลอด พอสุดท้ายแล้วนะ เวลามาเป็นเอตทัคคะ เป็นผู้มีความมาก พระที่ว่าไม่เคยเป็นโรคภัยไข้เจ็บเลย เขาดูแลคนเจ็บคนป่วย มหาศาล ใ้ฉันเขาทำมา

ที่นี้ประเพณีของคนจีน ชาวพุทธเหมือนกัน เก็บศพไว้ญาติ เก็บศพไว้ญาติก็ยสะ ยสะฟังพระพุทเจ้า ๒ หนเป็นพระอรหันต์ ก็ถามว่าทำไมเป็นอย่างนั้นนะ

อดีตชาติเขาพาเพื่อนเขาคอยเก็บศพๆ เก็บศพไว้ญาติ

ใครทำบุญกุศลอย่างไรมันมีที่ไปที่ไปทั้งหมดนะ ใ้ที่ต่างๆ กันอยู่เนี่ยมันมาจากพระไตรปิฎกทั้งนั้นนะ นี่ก็เหมือนกัน คนที่เขาชิปปาภิญญา เขาทำของเขา มา ใ้เราทำมาแค่นี้

ทำมาแต่ที่มีสมอง แค่คิดได้ แค่คิดได้ว่าอยากจะทำดี แล้วแค่คิดได้ว่าจะประพฤติปฏิบัติ ฉะนั้น ตั้งสติ

สิ่งที่เราทำมา มันเหมือนนักกีฬา เราได้ขึ้นเวทีแล้วละ ถ้าขึ้นเวที เราได้ฝึกมามากน้อยแค่ไหน ก็ทักษะเรามีแค่นี้ เราก็จะเผชิญกับกิเลสเต็มที่เลย เราเป็นนักมวยรุ่นนี้ น้ำหนักเท่านี้ มีทักษะเท่านี้

นี่ก็เหมือนกัน เกิดมาเป็นคนไหน แล้วตอนนี้เราต้องเป็นนักสู้ สู้กับกิเลสเราแล้ว เรามีทักษะเท่านี้ น้ำหนักเท่านี้ มีโอกาสได้ชกเท่านี้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราจะต้องไม่มองว่า โอ้โฮ! ทำไมเขาชกเขาได้รางวัลมากกว่า เขาชกเขาได้อะไร อันนั้นเขาชกผ่านเวทีมาเยอะกว่าเรา เขาได้ชนะคู่ต่อสู้มาเยอะแล้วเขาถึงได้ผ่านไปอย่างนั้น โอ้เรายังไม่ได้ทำอะไรเลย เราต้องตั้งใจของเรา

นี่พูดถึงว่า ไม่ให้เหนื่อยเนื้อตัวใจ ไม่ให้ไปคิดเปรียบเทียบกับใคร วาสนาของคนเทียบกันไม่ได้ เพราะเขาทำของเขาเราทำของเราแล้วเราประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรานะ

นี่เขาถามเรื่องการภาวนาว่า เริ่มต้นคำบริกรรมยาวๆ ถูกไหม การแก้การรบกวนหลับสั้นๆ ยาวๆ แล้วเวลาพุทธโชนเป็นเอกเทศ พุทธโชนไม่มีสิ่งใด มีเรากับพุทธโชนเท่านั้น มันเบา มันมีความรู้สึก

อันนี้มันเป็นรางวัล เป็นรางวัลว่าปฏิบัติไป ทุกข์ควรกำหนด สมุทัยควรละ เวลามันสุขละ เวลาทำสมาธิไป จิตมันลงมันก็มีความสุขอย่างนี้ สุขอย่างนี้หาได้ในหัวใจของเราเอง ไม่ต้องไปหาจากที่อื่น

ครูบาอาจารย์ของเราอยู่โคนต้นไม้ อยู่ที่ไหน ทำไมท่านอยู่มีความสุขละ บวชตั้งแต่เณรนะ บวชตั้งแต่เด็กๆ จนท่านนิพพานไป ท่านต้องมีความสุขของท่าน นี่ก็เหมือนกัน เราปฏิบัติของเรา เราหาความสุขได้ในหัวใจของเรา

สิ่งที่ทางโลกนี้เราอยู่กันโดยทางโลก โดยทางครอบครัว แต่ถ้าในบ้านเรา สิ่งใดก็แล้วแต่เราพูดกันได้ เราคุยกันได้ ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ความสุขใจ ความสุขในบ้านนี้สำคัญมากนะ ถ้าสิ่งใดที่มันกระทบกระเทือนในใจเรา เราเก็บไว้ในใจ ถ้ามันคุยกันได้ก็คุยกันได้ ถ้าคุยกันไม่ได้

กลับบ้าน เราอยากเข้าบ้าน ถ้าบ้านเรามีความสุขมีความสุขสงบ ทุกคนอยากเข้าบ้าน แต่ถ้ามันมีความขัดแย้ง ทุกคนไม่อยากไปบ้าน ไม่อยากกลับบ้าน แล้วไปไหนล่ะ

ฉะนั้น เราดูแลหัวใจของเรา อย่าให้กระทบกระเทือนคนอื่น เรารักษาของเราเพื่อประโยชน์กับเราเนาะ เอวัง