

สมาธิไม่ใช่สิ่งๆ

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

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

โยม ๑: “พุท” ลมหายใจเข้า “โธ” ลมหายใจออก ที่จมูกนี่แหละค่ะหลวงพ่อ ที่เวลา
หนูฟังเทปหลวงพ่อบอกว่า “ให้ท่องพุทโธเร็วๆ ” นี่ก็คือเราไม่ต้องไปจับที่ลมหายใจ เรา
ใช้ พุทโธๆ พุทโธๆ พุทโธเอาหรือค่ะ

หลวงพ่อ: โดยปกติ โดยเริ่มต้นในการปฏิบัติการศึกษาใหม่ การฝึกปฏิบัติใหม่
การฝึกปฏิบัติมันเป็นนามธรรม เป็นความรู้สึก ถ้าเราจะกำหนด “พุทโธๆ เร็วๆ ” พุทโธ
เลย หรืออะไรต่างๆ นี่ บางทีบางคนทำไม่ได้

โดยรูปธรรมนี้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่เป็นอานาปานสติ พุทโธ พุทโธๆ
พุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ นี่มันเป็นรูปธรรม เพราะลมหายใจนี้มันกระทบได้ เราถึงว่าลม
หายใจเข้าให้นึก “พุท” ลมหายใจออกให้นึก “โธ”

นี่เป็นเบสิกของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ มันควรทำอย่างนี้ เพราะมันเป็นรูปธรรมที่สุดที่
เราพิสูจน์ เราจับต้องได้ง่าย คือให้จิตเราไม่ล่องแล่ง คือให้ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าทำ
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะ จิตเรานี้มันเป็นนามธรรม

จิตเป็นนามธรรมที่จับต้องได้ยาก แต่ถ้าจิตนี้เป็นนามธรรม แต่พอมันจับ
ต้องอย่างนี้ปั๊บ เราจะเริ่มรับรู้ๆ นี่พอภาวนาไปส่วนใหญ่เห็นไหม นี่พอภาวนาไป
เริ่มต้นมันอาจจะดีขึ้นมา หรืออาจจะดีขึ้นมาเป็นพื้นฐาน แต่เราจะได้ผลประโยชน์ที่มาก
ขึ้น บทเรียนมากขึ้นนะ พอพุทโธๆ ลมหายใจเข้า พุทโธลมหายใจออก มันก็สงบ มันก็
สบายดี

แต่ถ้าพอทำไปจนคุ้นชินนี้ มันจะเกิดตกภวังค์ได้ง่าย พุทนี่ไปผูกไว้กับลม นี่ ลมหายใจเราจะหายใจด้วยความเร็วขึ้นมาๆ นี่มันยาก ฉะนั้น เวลารถเราเดี่ยวนี้รถเกียร์อัตโนมัติหมด แล้วจะเอารถเกียร์กระปุก รถเกียร์ธรรมดา รถมันก็จะออกเกียร์๑ เกียร์๒ เกียร์๓ เกียร์๔ ระบบรอบเครื่อง ระบบความสูกแรงบิดมันแตกต่างกันหมดเลย

แต่ทีนี้ถ้ารถมี ๔ เกียร์ เห็นไหม ถ้ามีเกียร์ 3 อยู่ด้วย รถมันจะผลัดไปได้หมด ถ้ารถมันมีเกียร์ใดเกียร์หนึ่งเสีย มีอยู่เกียร์เดียว แล้วมีเกียร์ ๑ เห็นไหม ลมหายใจเข้านี่ “พุท” ลมหายใจออกนี่ “โธ” นี่มันใส่เกียร์ ๑ แล้วเกียร์ ๑ จะลากไปทั่วประเทศไทยได้ไหม มันก็ไม่ได้ มันมีเกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์ ๔ แล้วพอเกียร์ ๒ เกียร์ ๓ เกียร์๔ เราจะเข้าไปได้อย่างไร เพราะลมหายใจมันขัดแย้งกันอยู่

เราถึงบอกว่า นี่เราจะบอกเห็นไหม ทำไมบอกว่า “เวลาคนปฏิบัติใหม่ให้กำหนดลมหายใจเข้านี่ “พุท” ลมหายใจออกนี่ “โธ” แล้วทำไมเวลาคนอื่นมา สอน ทำไมต้องให้ พุทโธๆ โวๆ ” พุทโธโวๆ พุทโธหมายถึงว่า คนๆ นี้ เขาปฏิบัติไปแล้วเขามีปัญหาแล้ว เหมือนรถออกไปแล้ว หลวงพ่อออกรถได้แล้ว เกียร์ ๑ มาตลอดเลย แล้วเกียร์ ๑ มันไปไหน มันไปไหนไม่ได้เลย ถ้าไปไหนไม่ได้เลย เขาก็ต้องใส่เกียร์ ๒ ใส่เกียร์ ๓ เพราะรอบเครื่องมันต่ำ แตกต่างละ แรงบิดมันแตกต่างกันละ

นี่เราพุทโธลมหายใจเข้า พุทโธลมหายใจออกนี่ ถ้าเรามันมีปัญหาที่มันตกภวังค์ บางทีพุทโธๆ แวบหายไปแล้ว กว่าจะพุทโธมันช้า มันแก้ไขได้ยาก เขาบอกว่า “ให้เอาจมหายใจอย่างหนึ่ง หรือ เอาพุทโธอย่างหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่ง” แล้วแต่คนชอบ บางคนลมหายใจชัดๆ ไม่ต้องไปพะวงถึงพุทโธแล้ว ลมหายใจอย่างเดียวเลย แล้วถ้าเราพุทโธ เอาพุทโธอย่างเดียวเลย พุทโธมันดีกว่า

แล้วมันดีกว่า ดีกว่าตรงไหน เกียร์๑ เกียร์๒ เกียร์๓ เกียร์๔ ถ้าเราออกใหม่ๆ วันนี้อารมณ์มันกระตลบเราไม่รุนแรงแล้ว เราก็พุทโธปกติ วันนี้มีปัญหาามากเลย อารมณ์นี้มันกระตลบกับสิ่งที่มันขุ่นเคืองหัวใจ มาถึงปั๊ป โอ้โฮ.. ความคิดมันจะรุนแรงมาก พอมันรุนแรงมาก เราก็จะพุทโธๆ พุทโธๆ เห็นไหม สิ่งที่เราที่รุนแรงเราก็คือมัน นี่ใจรถมันวิ่งมาแล้ว มันจะแซงๆ ออกไปเขาชนตายห่าเลย! มึงไม่เปลี่ยนเกียร์

ทีนี้พอเปลี่ยนเกียร์ เราก็พุทโธๆๆ เห็นไหม พอมาพุทโธนี้ พุทโธกับลมหายใจ เหมือนเราจับปลาสองมือ เราทิ้งมือข้างใดข้างหนึ่ง สองมือจับปลาตัวเดียว สติจะพร้อมทุกอย่างจะพร้อม อันนี้เวลาบอกว่า พุทโธไวๆ หรืออันใดอันหนึ่งนี้ อันนี้หมายถึงว่า เวลาคนปฏิบัติขึ้นมาถ้าเราบอก “รอให้ออกเกียร์ ๔ เลข” ดับ ! ออกเกียร์ ๒ ก็ดับ

เวลาพุทโธเลยหรือเอาลมหายใจเลย แล้วแต่เขาฝึกมาแล้วนะ ถ้าใครไม่ฝึกมาแล้วนะ เอ๊ะ ! มันจะพุทโธอย่างไร แล้วมันจะเอาลมหายใจอย่างไร ถ้าบอกว่า หายใจเข้านึก “พุท” หายใจออกนึก “โธ” เออ..ชัดเจน เออ..อย่างนี้ได้ๆ มันเป็นแต่ละขั้นตอนขึ้นมา

ทีนี้เวลามาชั้นสอน ชั้นของการสอนการปฏิบัติมันก็ต้องมี ไม่ทำอะไรเลย ถึงจะมีความรู้ดีแค่ไหนไหนก็แล้วแต่ แต่เวลาปฏิบัติมันก็ต้องเริ่มต้นกันทุกคนนะ พอเริ่มต้นทุกคนต้องทำอย่างนี้ พอเริ่มต้นขึ้นมา ถ้าเริ่มต้นดีแล้ว หรือมีหลักเกณฑ์แล้ว ถูกต้อง

แต่ถ้ามาปฏิบัติแล้ว มันไม่ก้าวหน้า หรือมันทำให้เราเฉื่อยชา เราจะต้องเปลี่ยน ไอ้ที่ว่าให้เปลี่ยนหรือเวลาเราพูดแต่ละคนทำไมไม่เหมือนกัน ไม่เหมือนกันมันอยู่ที่วุฒิภาวะของจิตมันพัฒนาขึ้นมาบ้างแล้วหรือยัง แต่ถ้าเราไม่พัฒนาขึ้นมาเลย พุทโธลมหายใจเข้า และพุทโธลมหายใจออกนี้ มันเป็นพื้นฐานที่แน่น ที่ยืนแล้วมันคง

แต่มันคงแล้วมันเติบโตไหม ถ้าไม่เติบโตเลย เห็นไหม อูบายขั้นตอนต่อไป นี่เหตุผลมันอยู่ตรงนี้ พอเหตุผลมันอยู่ตรงนี้ปั๊บ เราไม่ได้ไปตรงนี้ เวลาที่ใครมาแล้วเขาถาม ต้องดูก่อนว่าเขาทำอะไร เหมือนหมอ คนไข้มาแล้วเราจะแก้ไขอย่างไร เราจะให้ยาอะไรว่าอย่างนั้นละ ไอ้ขั้นนี้ทำความสงบนะ พอสงบแล้ว ว่างๆ ไม่รู้ทำอะไรต่อแล้วทำอะไรไม่ได้เลย มันก็ไปอีกขั้นหนึ่งๆ เห็นไหม

โยม ๑ : แล้วพอนั่งไปนะหลวงพ่อก่อน พอดีมันนิ่งๆ สบายๆ เราก็จะปล่อยไว้อย่างนั้นหรือเปล่าคะ

หลวงพ่อก่อน : ผิด!

โยม ๑ : แล้วเราต้องทำอะไรต่อไปคะ

หลวงพ่: ถ้าพุทโธต้องพุทโธตลอด ถ้าลมหายใจก็ต้องลมหายใจตลอด นิ่งๆ ปล่อยไม่ได้ ที่มีปัญหากันอยู่ ก็เพราะนิ่งๆ แล้วปล่อย นิ่งๆ แล้วปล่อยนะ ก็วางยาสลบตัวเอง ใจ วันๆ มีสติก็ไม่ชอบนะ ถ้าวันไหนเอาวางยาสลบนะ อ้า..วันนี้ตื่นขึ้นมาสบาย นิ่งๆ นะ เราบอกว่า “จิตนิ่งๆ ไม่ได้” นิ่งๆ นี้นะ มัน ว่างๆ นะ จิตนี้ ชาวพุทธเรา พระพุทธเจ้าสอนให้ปล่อยวาง นี่ก็ปล่อยวางแล้ว ไม่ต้องไปวัด แล้วก็นิ่งๆ นิ่งๆ นี่ก็ขี้ล่อยน้ำใจ

โยม ๑ : หลวงพ่ คือ ว่า พอจิตมันสงบ หมายถึงว่า มันจะไปจับที่ลมหายใจ และอาจจะไม่มีคำภาวนาหลวงพ่ แต่มันไปอยู่ที่ลมหายใจแทน ก็ไม่ได้เหมือนกันใช่ไหมคะ

หลวงพ่: ถ้าลมหายใจต้องลมหายใจชัด ถ้าพูดถึงนะ จิตอยู่ที่ลมหายใจ เขาบอกเมื่อกี้นะเห็นไหมว่า “ลมหายใจอันหนึ่ง พุทโธอันหนึ่ง อันใดอันหนึ่ง แต่ต้องชัด” ถ้านิ่งๆ นะ นิ่งๆ แล้วไม่จับอะไรเลย ก็เลสมันบังเงาใจ มันจะทำให้เรา.. เราทำงานทุกวัน เราจะมีผลงานตลอด “เหนื่อยไหม เหนื่อย” เราบอกว่า “วันนี้เราทำงานด้วยการนั่งนิ่งๆ” นี่ ผลงานจะมีไหม

จิตนิ่งๆ นี้นะ มันก็เป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว มันไม่มีอะไรที่จะเกิดประโยชน์อะไรขึ้นมาเลย แล้วถ้าอยู่อย่างนี้ตลอดไปมันจะเคยตัว พอมันเคยตัวนะ อ้าว...ทำงานเหนื่อยมากเลย แต่มีผลงาน บอกว่า “ไม่ต้องทำงานเลย อยู่เฉยๆ นี่สบายดี” แล้วถ้าเป็นโลกมันก็ไม่จะมีจะกินนะ แต่ถ้าเป็นจิตนะ มันไม่เคยตายนะ มันอยู่นิ่งๆ นะ มันดี “สบายหลวงพ่ โอ้โฮ..จิตนิ่งๆ นี่” เขาสบายของเขาเพราะโดนกิเลสครอบงำเขาไม่รู้ตัว แต่ให้ไปบอกคนภาวนาเป็นนะ นี่ๆ ดิฉันละๆ แต่เขาไม่รู้ตัว อ้าว...ก็มันสบายนะ นี่ใจที่หลวงปู่มันเวลาท่านดู ครูบาอาจารย์ท่านดู ก็จะเอาลูกศิษย์ก็ตรงนี้ใจ ตรงที่เขาเข้าใจผิด

พอเข้าใจผิด เขาวานิ่งๆ สบายๆ แล้วพอสบายแล้วมันได้อะไร แล้วที่นิ่งๆ แล้ว ถ้านิ่งๆ โดยธรรมนะ แล้วกำหนดพุทโธฯ หรือลมหายใจเข้าไปๆ นะ มันจะเกาะเข้าไปเรื่อยๆ จิตนี้มันจะเกาะเข้าไปเรื่อยๆ เกาะจนมันเป็นตัวของมันเองใจ มันไม่ใช่สิ่งๆ สติพร้อม ทุกอย่างพร้อมนะ โอ้โฮ.... มันมีความสุข แต่นิ่งๆ คำวานิ่งๆ มันไม่มีความสุขอะไร มันนิ่งเฉยๆ มันนิ่งขี้เกียจ

ทีนี้คนมันไม่เข้าใจไง คุณอย่างคนเป็นลูกนะ แม่ ! ควักเลย แม่ ! ควักเลย ง่ายไหม ลองไปทำงานเองสิ มันง่ายไหม โอ้..พอเข้ามาซะ แล้วเจ้านายชอบไม่ชอบ งานจะเสร็จไม่เสร็จ เออ! กว่าจะได้ตั้งค้มา ยากน่าดูเลย แต่ถ้า แม่ ! อ้อ..วางกับมือเลย นิ่งๆ ก็เป็นอย่างนี้ไง นิ่งๆ คือแบบมือขอยอย่างเดียว อ้อ! สบาย แล้วใครจะเลี้ยงมึงตลอดชีวิตล่ะ ถ้าวินไหนไม่มีแล้วมึงจะไปขอใคร

โยม ๑ : หลวงพ่อขา แล้วถ้าเกิด พอสมมุติเราปฏิบัติไป แล้วพอจิตมันปีติ มันก็มีความรู้สึกว่ามันมีความสุข

หลวงพ่ : ใช่ !

โยม ๑ : เราต้องทำอะไรต่อคะ หลวงพ่อ

หลวงพ่ : วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ พอมันมีปีติ มีความสุขนะ เราก็อยู่กับความสุข พอสุดท้ายแล้ว มันมีความสุขแล้ว จวคนั้น ขึ้นต่อไป ก็กำหนดเข้าไปอีก มันจะไม่เกิดปีติทุกที ปีติมันจะไม่เกิดแล้ว ไม่เกิดเพราะมัน จิตเรากระบวนการของจิต คุณสมบัติมันไม่ถึง ถ้าคุณสมบัติของเราถึง มันก็เข้าปีตินั้นอีก แล้วพอออกมาก็ต้องพุทโธอย่างเดิมเข้าไปอีก ถึงปีติแล้วมันจะสุข ตั้งมัน พอตั้งมันบ่อยๆ เห็นไหม นี่คุณสมบัติของมัน ตั้งมันบ่อยๆ แล้วนี่ มันก็เหมือนกับเราต้องหัดใช้ปัญญาแล้ว ถ้าหัดใช้ปัญญานี้ ออกวิปัสสนา ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

ในธรรมคืออารมณ์ความรู้สึกที่กระทบ ความคิดที่กระทบ คือเกิดด้วยธรรมารมณ์ ถ้าจิตมันสงบนะ แต่ถ้าจิตไม่สงบ เวลากระทบ มันไม่ใช่ธรรมารมณ์ มันเป็นความพอใจ ไม่พอใจ เป็นความโกรธ ความเกลียด ความอึดอัด และถ้าจิตสงบแล้วนี่ มันกระทบกระทบอารมณ์ เวลากระทบนี่มันเป็นธรรม มันเป็นธรรมเพราะอะไร เพราะมีเรากับอารมณ์ มันเห็นอย่างนั้นแหละ

เห็นจิตสงบใช่ไหม มีเรา กับอารมณ์ความคิดเมื่อก่อนที่มันเป็นเรา มันไม่ใช่ เพราะจิตมันสงบ มันปล่อยเข้ามาแล้ว พอปล่อยเข้ามาแล้ว พอออกรู้ออกเห็นเห็นไหม นี่ที่หลวงปู่คุณลย์ บอกว่า “จิตเห็นอาการของจิต” อารมณ์ความรู้สึกไม่ใช่จิต พอเห็นปั๊บ พอเห็นมันวิปัสสนามันจะเกิด นี่คือหัดใช้ปัญญา

นี่พอจิตสงบแล้ว หัดใช้ความคิด มันฝึกหัดได้ ทุกอย่าง เกิดจากการฝึกหัด ปัญญาไม่เกิดขึ้นเอง ปัญญาเกิดขึ้นเองโดยสัญชาตญาณ คือโลกียปัญญา อย่างเช่น ความคิดเราที่เกิดขึ้นเห็นไหม ความคิดความทุกอย่าง มันเกิดขึ้นมาเอง นี่มันสัญชาตญาณของมนุษย์ แต่มันไม่มีจิตที่รู้อารมณ์อันนี้ แต่ถ้าจิตสงบแล้วนี้ มันจะมีจิตตัวนี้ที่ไปรู้อารมณ์ จิตกับอารมณ์ไม่ใช่อันเดียวกัน นี่พระพุทธเจ้าสอนตรงนี้ ในศาสนาพุทธสอนตรงนี้

แต่ทีนี้ถ้าจิตยังไม่สงบนะ เห็นตัวนี้ไม่ได้! ที่พูดๆ กันอยู่นี้ คือจำสภาวะๆ เขาใช้คำว่า จำสภาวะจนแม่น จำคือสัญญา โอ...ไม่ใคร่ชอบมันดังๆ พวกมึงก็ไปทำขายแข่งกับมันสิ เขาให้มึงทำไหม นี่ไปจำสภาวะ ไปจำพระพุทธเจ้ามามันได้อะไร เอาของเขามา กูก็ทำได้ กูก็อบปี้ กูทำได้ทั้งนั้นแหละ แต่ทำได้หรือเปล่าละ มันไม่ใช่ของเรา มันของเขา จำสภาวะจำของพระพุทธเจ้ามา ของมึงหรือ มันไม่ใช่ แต่เขาคุยกันอย่างนั้น เขาทำกันอย่างนั้น

ทีนี้ถ้าของเรา ถ้าจิตเราสงบแล้วนี้ เราจะรู้ของเรา อันนี้ ไม่จำสภาวะ อันนี้ เราทำของเราเอง นี่ไงๆ ธรรมชาติมันเกิดอย่างนี้ แล้วถ้าเกิดอย่างนี้ พอมันเห็นนี้ เขาเรียกว่าฝึกปัญญา ถ้าจิตมันนิ่งแล้ว เกิดปิติเกิดอะไรนี้ เวลาปิติเกิดๆ มันเป็นผลใจ มันเหมือนกับเราออกกำลังเห็นไหม เราออกกำลังกาย มันก็เกิดความปลอดภัย ทุกอย่างปลอดภัย เราก็ทำบ่อยครั้งเข้า จนจิตมันออกกำลังกายจนคุ้นเห็นไหม นี่มาตรฐานอยู่กับเรา เราทำอย่างไรให้จิตเราเข้มแข็ง ร่างกายเราเข้มแข็ง เราก็ปลอดภัยโรค เราก็มีความสุขทุกอย่าง ออกไปทำงาน

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันมีกำลังของมันแล้วนะ มันสงบของมันนะ ออกฝึก แล้วถ้าฝึกมันจะรู้เลย ออกกำลังกายนี้ ทั้งเดิน ทั้งวิ่ง เหนือโซกเลย นี่อะไร นี่คือกรรมฐาน แล้วออกไปทำงานนี้ งานอย่างนี้นะ มันจะเห็นเองเลยว่า ถ้าเรากำหนดจิตพุทโธๆ เข้ามา นี่ มันจะเป็นความสงบ ความปล่อยวาง ความว่างอย่างนี้ แล้วถ้าว่างๆ อย่างนี้เราออกไปใช้ปัญญา เราจะแบ่งกันไหม เราแบ่งประจำว่า โลกียปัญญา คือปัญญาสัญชาตญาณมนุษย์ วิชาชีพอันนี้ เรียกว่าโลกียปัญญา คือมันเกิดโดยสัญชาตญาณ มันมีของมันอยู่แล้ว เพียงแต่อะไรรู้ไหม กระบวนการความคิดของคนมันมีอยู่แล้ว เราศึกษาวิชาการสิ่งใดนั่นคือ วิชาชีพอันนี้ มุมมองของจิตดวงนี้จะออกไปตามข้อมูลที่เราศึกษามา

มุมมองของจิตแต่ละดวงไม่เหมือนกัน นี่ๆ โลกียปัญญา โลกุตตรปัญญานี้ พอจิตสงบนิ่งๆ แล้วนี่ะ มันจะเกิดโลกุตตรปัญญา คือปัญญาอันนี้ ถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว มันจะเป็นอริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันเดียวกันเลย จะมุมมองอะไร ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ผลตอบสนองมันต้องเป็นอริยสัจ นี่โลกุตตรปัญญาไง ปัญญาที่จะถอดถอน อริยสัจอันเดียวกันที่มันจะถอดถอนกิเลสออกจากจิต ไม่ใช่โลกียปัญญา โลกียปัญญาแล้วแต่มุมมองใช้ไหม

โลกุตตรปัญญานี้ ปัญญาวิชาชีพก็เป็นวิชาชีพอย่างหนึ่ง อันนี้ะเป็นจรตนิสัย แขนงของมันเห็นไหม กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ผลของมันคือถอดถอนหมด ถอดถอนเพราะอะไร เพราะมันมีที่ไปที่ไป ที่มาที่ไปคืออะไร คือสมาธิ คือฐิติจิต คือข้อมูลเดิม คือจิตเดิมแท้ เพราะมันมีรากเหง้าไง เราเกิดมาจากไหน เราติดขัดกันที่ไหน เราติดขัดจากจิตได้สำนึก ไม่ใช่ความคิดนะ จิตได้สำนึกคือตัวจิตที่ตัวเกิดนี้ แล้วถ้าจิตมันสงบมันก็เข้าไปอยู่ที่จิตได้สำนึก

ถ้าจิตสงบ สงบเพราะอะไร สงบเพราะมีคำบริกรรม มีกระแสเข้าไปถึงตัวจิต พอเข้าถึงตัวจิตปั๊บ แล้วพอตัวจิตก็เกิดปัญญายังไม่ได้เพราะมันยังอ่อนแอเกินไป มันยังไม่มีหลักเกณฑ์ของมัน เราก็พยายามเข้าทำความสงบบ่อยๆ ครั้งเข้าเห็นไหม ต้องออกกำลังกายทุกวันๆ เห็นไหม ทำตรงนี้ให้มันมั่นคงขึ้นมา พอมันคงขึ้นมา เราออกไปทำงานได้

ยิ่งนักกีฬาด้วยอย่างนี้ ฝึกซ้อมบ่อยๆ นี่เบสิกขั้นพื้นฐานต้องมีกำลังก่อน ยิ่งนักกีฬาแล้วนี้ มันก็ต้องออกไปหาเทคนิควิธีการของมัน แล้วมันถึงจะลงไปทำงาน นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันมีกำลังของมันแล้วออกไปอย่างนั้น นี่พูดถึงว่า ถ้ามันเป็นเทคนิคมันมีความสงบแล้ว ก็ทำบ่อยๆ แล้วนี่บอกมันจะเกิดปัญญาเมื่อไรนี้ ฝึกมันบ่อยๆ

บางทีนะคนมันมีพรสวรรค์นะ ออกกำลังกายอย่างไรมันมีพรสวรรค์ของมันนะ ถ้าจิตมันมีพรสวรรค์นะ มันมีความสงบบ่อยครั้งเข้าๆ เดียวมันจะออกวิปัสสนา ออกรู้คือมันเห็นของมันได้ แต่ถ้าไม่มีพรสวรรค์นะ เฮ้ย...เอ็งต้องฝึกมากกว่าเขาหน่อยหนึ่ง เพราะมึงไม่มีพรสวรรค์ ไม่มีพรสวรรค์คือมันไม่เห็นเองโดยธรรมชาติ

คำว่า “พรสวรรค์” พอจิตสงบมันเห็นกายเลย รับรู้ได้เองเลยนะ เพราะมันมีพรสวรรค์ของมัน พรสวรรค์นี้เกิดจากบุญกุศลนะ เกิดจากพันธกรรมของมันที่มันสร้างมา พันธกรรมอย่างนี้ เมล็ดพันธุ์พืชอย่างนี้ หว่านพืชลงดินแล้วมันจะออกมาเป็นพันธุ์ของมัน

จิตที่มันมีวิวัฒนาการของมัน เวลาจิตสงบแล้วมันจะรู้ของมันอย่างนั้นได้ แต่ถ้ามีวาสนานะ เมล็ดพันธุ์ของกู มันก็เมล็ดพันธุ์เดียวกันนั้นแหละแต่มันอ่อนแอ โอ้... เขาข่มกันน่าดูเลยนะ นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันจิตอย่างนี้ปั๊ป มันไม่รู้ไม่เห็นของมันเลยนะ เราก็ต้องฝึก ปรคับประหมให้จิตมันสงบ พอมันสงบแล้ว ออกมานี้ะ ฝึกมัน ก็ว่าออกรู้ ออกรู้ๆ ได้ เพราะของมีอยู่ทั้งนั้น พอออกรู้ๆ ปั๊ป เออ.. ออกรู้ ปัญญา ความแตกต่างระหว่างโลกกับโลกุตตร

หลวงตาหรือครูบาอาจารย์ท่านจะบอกว่า “ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากจิต ปัญญาเกิดจากการภาวนาล้วนๆ ไม่ใช่ปัญญาเกิดจากสติ เกิดจากสมอง เกิดจากการจำ แต่การฝึกมันต้องมีส่วนนี้บ้าง” เพราะอย่างเราจะตริ๊กในธรรมของพระพุทธเจ้า เพื่อเราศึกษามานี้ มันเป็นวัฒนธรรมของเรานี้แหละ เพราะถ้าของชาวพุทธมันก็มีอย่างนี้

โยม ๑ : หลวงพ่อขา แล้วบางทีพอจิตมันสงบแล้วนะค่ะหลวงพ่อ บางทีมันก็จะมิภาพอะไรอย่างนี้ค่ะ หลวงพ่อ อย่างหนูเคยนั่งแล้วเห็น เหมือนมีพระจันทร์ขึ้นเต็มดวง พอมันอย่างนี้ปั๊ป เอ๊ะ ...มันอะไรอย่างนี้หลวงพ่อ แล้วมันก็เลย คือพอเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็กทำไม่ถูกค่ะหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ใหม่ๆ ถ้าคนไม่เคยเห็น มันจะตื่นเต้น เหมือนอย่างเรานี้ ขับรดไม่เป็นนะ แล้วเราไปนั่งอยู่บนพวงมาลัย รถมันไหล ๑๒๐ โอ้โฮ... เกร็งเลยนะ ขับรดไม่เป็น แล้วรถมันวิ่งมา ๑๒๐ โอ้...กูทำไมมันบังคับไม่ได้ละ ย้อนกลับมาที่จิต ถ้าจิตมันสงบเห็นไหม ถ้าจิตมันสงบดวงนั้นเกิดขึ้นมาได้ ดวงนั้นเห็นไหม โดยธรรมชาติเราจะคิดให้เกิดดวงนั้นขึ้นได้ไหม ไม่ได้ แต่เพราะถ้าจิตมันสงบ ดวงนั้นมันเกิดขึ้นมาเพราะอะไร ถ้าจิตสงบบางคนก็เห็นบางคนก็ไม่เห็น ถ้าไม่เห็นมันก็เกิดจากพันธกรรมอีกนั่นแหละ

พันธกรรมหมายถึงจรดนิสสัย ถ้าจิตมันเริ่มที่จะสงบขึ้นมานี้ พอจิตสงบ ถ้ามันมีนิสสัย มันจะเห็นสภาวะแบบนั้น ใหม่ๆ คนทุกคนจะสะดุ้ง คนจะตกใจ เพราะมันเป็นสิ่ง

ที่เหนือการคาดหมาย แต่ถ้าบอกว่า ถ้าเราเป็นอย่างนั้น มีดวงครั้งแรก และจะมีดวงครั้งที่สองก็ไม่ใช่อีก มันจะมาของมันเอง

อย่างนี้มันเกิดจากมโนภาพใหม่ เกิดจากอะไรใหม่ อันนั้นมันเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ แต่นี่พูดประสาเราเนี่ย เราเห็นเอง ที่นี้การเห็นนะ มันเห็นโดยอะไรเท่านั้นเอง เห็นโดยข้อเท็จจริง หรือเห็นโดยว่ามีจิตใต้สำนึก อะไรที่มัน..แต่อย่างนี้ แต่มันก็ต้องอาศัยจิตเห็น เราจะบอกว่า คุณภาพของจิตนั้น มันได้เปลี่ยนแปลงไปจากปุถุชนไง โดยธรรมชาติปกติของเราเนาะ เราเห็นด้วยไม่ได้ แต่เพราะมันมีคุณสมบัติของมัน มันถึงได้เห็นขึ้นมา แต่มีคุณสมบัติที่เห็นแล้ว เราก็ยังตกใจ

โยม ๑ : ทำไมไม่ถูกคะ

หลวงพ่ : ทำไมไม่ถูก พอทำไมไม่ถูกปั๊บ เจอครั้งที่ ๒ ละ เจอครั้งที่ ๓ ละ เจอครั้งที่ ๔ ละ เราจะดีขึ้น จริงไหม พอครั้งแรกเราก็ตกใจทำไมไม่ถูก เจอครั้งที่ ๒ อ้อ ... เพราะเราลืมตามันก็เห็น อ้อ...เพราะจิตมันสงบ จิตมันเบิกมันก็เห็น ถ้าเห็นแล้ว เราก็อย่าไปตื่นเต้นตกใจกับมัน ถ้าเราอยากเห็น เราก็มองไว้ ถ้าไม่อยากจะเห็นเราก็กลับมาที่พุทโธ เดี่ยวมันก็หายไป คือเห็นหรือไม่เห็น มันก็เหมือนรสชาติของอาหารนะ เรากินแล้วเรารู้เอง นี่ก็เหมือนกัน เราเห็นหรือไม่เห็น เรารู้ของเราเอง แล้วเห็นเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ แต่ถ้าคนไม่มีความเข้าใจนี้ เห็นแล้ว โอ้โฮ... จิตเราดีแล้ววู๊ เราเห็น ตามมันไป ไม่ใช่! เห็นเราเป็นคนเห็น

เงินทองที่เราใช้จ่าย ใครเป็นคนใช้ เราเป็นคนจ่าย จิตถ้ามันรับรู้ มันเห็นของมัน มันก็ใช้พลังงานของมันออกไป พอใช้พลังงานออกไป เดี่ยวภาพมันก็หายไปเอง เพราะพลังมันหมดไป เหมือนจิตเราใช้จ่ายเงิน เงินมันก็หายไป นี่เหมือนกัน ถ้าจิตมันสงบแล้ว มันเห็นสภาวะแบบนั้น มันตั้งของมันไว้ เงินทองเราไม่ใช้ พอเรามีเงินแล้วๆ เราไม่ใช้ พุทโธๆ เราจะหยุดก็ได้ หยุดแล้ว พุทโธๆ เดี่ยวมันก็ดับไปเอง หรือถ้าเราจะใช้เราก็ดึงมันเข้ามา

ดึงมันเข้ามาๆ หมายถึงว่า รำพึง ค่อยๆ ดึงเข้ามาๆ พลังงานที่เห็นนี้มันจะเข้ามาพร้อมกับจิต คิดดูสิว่าจิตที่มันสงบแล้วกับพลังงานรวมกัน มันจะมีพลังงานมากแค่ไหน เทคนิคมีเยอะมาก อยู่ที่คนแก้ไขๆ ก็เหมือนกับ คนมีกำลังนะ คนมีกำลังยกอะไรก็เบา

คนไม่มีกำลังยกอะไรก็หนัก นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันเข้มแข็ง มันมีคุณสมบัติของมันนะ มันแก้ไขได้ง่าย มันรำพึงไง สิ่งที่เราเห็นนะมันดังเข้ามาที่เรา

คำว่า “ จิตเห็น ” ถ้ามันรำพึงแล้วดังเข้ามาเป็นรณะ สิ่งที่เราเห็นกับเราเหมือนกันนะ พลังงานมันจะเกิดอีกเท่าไร บวกสอง เห็นไหม ใสนี้กรณีที่เกิดขึ้น เราพูดนี้เป็นข้อเท็จจริงเลยนะ แต่เวลาไปทำแล้ว โอ้..เป็นเรื่องที่เอาเรื่องเหมือนกันนะ เอ...จะทำอย่างไร จะดังอย่างไร แล้วเห็นแล้ว มันจะเป็นอย่างไร เหมือนกับนักกีฬาฝึกหัดใหม่ มันจะ แหม..เป็นเรื่องอะไรที่ยุ่งยากไปหมดเลย แต่พวกวิชาชีพอของเขา นักกีฬาอาชีพ โอ้ !... มันเป็นธรรมชาติของเขาเลย

โยม ๑ : หนูก็จะดู แค่ว่าดูเฉยๆ ค่ะ สวยดี หลวงพ่อ แต่ทำไม่ถูก

หลวงพ่อ: ดูไว้ คุณนี่เป็นการบอกว่า จิตเราดีขึ้น เพราะว่าจิตมันมีการเปลี่ยนแปลงไป จากปกติมันได้มีคุณสมบัติขึ้นมานิดหน่อย

โยม ๑ : แต่หลังจากนั้นก็ไม่ได้เห็นแล้วหรือค่ะ

หลวงพ่อ: ไม่เห็น ...การเห็นอย่างนี้เขาเรียกว่า “จิตลึกลับ” จิตลึกลับของหลวงตาบอกว่ามี ๕ % จิตลึกลับ หมายถึงคุณสมบัติมันโลดโผน ถ้าจิตมันปกติ หรือจิตอื่นๆ นี่ ประสาเราว่า คนชั้นกลางเยอะ เศรษฐีมีน้อย เศรษฐีเมืองไทยมี ๕ % แต่คนชั้นกลางมาก เพราะคนชั้นรากหญ้ามันเยอะแยะ คุณสมบัติของจิตมันเป็นอย่างนี้หมด

โยม ๑ : ต้องทำต่อไปเรื่อยๆ ใช่มั้ยคะ

หลวงพ่อ: ใช่ ! พุทโธไปเรื่อยๆ กำหนดไปเรื่อยๆ ดูแลเราไปเรื่อยๆ ทำของเราไปเรื่อยๆ

โยม ๑ : บางทีพอหนู อย่างนี้ค่ะหลวงพ่อ พอภาวนาพุทโธ ความที่จิตเดิมฝึกมาแบบ “พุท” เข้า “โธ” ออก พอจะมา พุทโธๆ มีความรู้สึกมันขัดแย้งกับลมหายใจ มันต้องสั๊กพักหนึ่งใช่ไหมคะหลวงพ่อ

หลวงพ่อ: ถ้าพูดถึงไม่เสียหายนะ พุทโธเข้า พุทโธออก มันไม่เสียหายก็ได้

โยม ๑ : แต่มันเหมือนกับว่า พอถึงจุดๆ หนึ่งนะ มันมีความรู้สึกว่ามันเหมือนไม่ทันกันนะค่ะ หลวงพ่อ

หลวงพ่อ: อ้อ..... ถ้าพูดถึงนะ การทำงานของเราเนะ ถ้าการทำงานของเราทุกอย่างไม่เจออุปสรรคเราจะเปลี่ยนทำไม ถ้าการทำงานของเราทุกอย่างมีผลหมด แล้วเรามีความชำนาญแล้ว ก็เอาอย่างนี้ต่อไป การเปลี่ยนหรือการแก้ไข หมายถึงว่า มันมีอุปสรรค หรือทำแล้วมันมีอุปสรรคที่เราจะต่อเนื่องไปไม่ได้ แต่นั่นอันเดียวว่า อยู่หนึ่งๆ ไม่ได้

อยู่หนึ่งๆ หมายถึงว่า มันจะขาดตอนการทำงาน เหมือนเช่น เราทำงานมานี้มันจะจบอยู่แล้ว แต่เราหนึ่งๆ หุ่นยนต์นี้มันต้องทำงานจบ มันถึงจะจบงานของมัน หุ่นยนต์มันทำงานอยู่ครั้งหนึ่ง แล้วหุ่นยนต์ซ็อก งานมันก็อาจจริงไหม

นิ่งๆ ให้จำไว้เลย ใครมาหาเรา นิ่งๆ ว่างๆ เมื่อก่อน มาเยอะมากเลย หลวงพ่อ ว่างๆ ว่างๆ ทำใจต่อ เราบอกว่า “สมมุติพวกโยมกำหนดพุทโธได้ไหม” “ได้ค่ะ” แล้วทำไมไม่พุทโธ ก็มันหยาบใจ เห็นไหม จริงๆ คือมันไม่นิ่งจริงๆ มันไม่นิ่งหรอก แต่ด้วยความคิดของเราว่า ถ้าเรากำหนด “พุทโธ” ทำไปเลย มันจะหยาบ เราเลยปล่อยซะก่อน

งานมันยังไม่ถึงที่สุดของมันใจ คือจิตยังเข้าไม่ถึงฐาน จิตยังไม่เป็นกำลังมันออกมาแล้ว พอนิ่งๆ ว่างๆ ไม่รู้ทำอะไรต่อ ก็มันไม่มีกำลังใจ เหมือนกับกำลังเรายังไม่พอทุกอย่างไม่พอแต่เราเข้าใจเองว่า ประสาเราว่าจึ๊เกียจนะ ถ้ากำหนดแล้วมันเหนื่อย ถ้าถูกปล่อยนิ่งๆ ก็สบาย โอ้! ปฏิบัติธรรมนี้มันสบายเนอะ สบายอย่างนี้ก็เลสบังเงา คือเราทำงานของเราเราทำได้ครั้งๆ กลางๆ เราไม่สามารถทำได้จบกระบวนการนั้น

ฉะนั้นนิ่งๆ นะ ส่วนใหญ่แล้วนิ่งๆ ทุกคนบอกว่า นิ่งๆ สบายๆ นะนั่นคือ ไม่ใช่ ! มันต้องทำถึงที่สุดคือ พุทโธๆ พุทโธๆ พุทโธๆ พุทโธ่ก็ไม่ได้ใช่ไหม เพราะมันเห็นตัวมันเอง ความคิดปัญญาคือความคิดกับจิต ธรรมดาจิตมันจะแสดงตัวไม่ได้ เราต้องใช้ความคิดนี้ พุทโธๆ ตามความคิดธรรมชาติของคน มันคิดออก คิดเพื่อวิชาชีพ คิดเพื่อหน้าที่การงาน

พอเรากำหนดพุทโธฯ เห็นไหม เป็นความคิดเหมือนกัน แต่ขึ้นมาจากจิต พุทโธฯ พุทโธฯ พุทโธฯ พุทโธฯ ไปเรื่อยๆ เพราะเราไม่ให้มันออกไปเห็นไหม พอพุทโธฯ ไปเรื่อยๆ กำลังพลังงานมันก็ย้อนกลับ จากพุทโธกับตัวจิตเป็นอันเดียวกันนี้ มันนึกพุทโธไม่ได้ ไม่ใช่สิ่งๆ นะ สติพร้อมหมดเลย

ไอนี้ๆ นี่ พุทโธฯ พุทโธฯนะ แล้วดูไม่คิดใจ ไม่คิดคือสิ่งๆ ใจ นี่ๆ ก็อย่างนี้ มันเป็นสองอยู่ เห็นไหม ธรรมชาติของมนุษย์มันมีความคิดกับจิต นี่สัญญาอารมณ์กับจิตมันเป็นเครื่องแสดงออก นี่พอพุทโธฯ ระหว่างพลังงาน การแสดงสัญญาอารมณ์กับพลังงานตัวนี้ ถ้ามันเป็นหนึ่งเดียวนี้ นี่มันเคลื่อนที่เห็นไหม มันทำงานตลอดเวลา

ในทางวิทยาศาสตร์ ถึงบอกว่า “สิ่งที่เคลื่อนที่เร็วที่สุดคือความคิด ” ตอนนี่คิดถึงอเมริกาสิ คิดได้ ๓ รอบแล้ว สิ่งที่เคลื่อนที่ได้เร็วที่สุด แล้วมันหยุดนิ่ง ไม่คิด พลังงานมันจะเกิดพลังงานขนาดไหน นี่พอ พุทโธฯ พุทโธฯ เราพยายามจะนึกพุทโธ มันนึกไม่ได้ พลังงานมันอยู่ในตัวของมันเองแล้ว ถึงเวลาเป็นตัวจิตเฉยๆ มันนึกพุทโธไม่ได้

โยม ๑ : แล้วทำอะไรต่อคะ

หลวงพ่ : ก็อยู่กับมัน อยู่กับมันไป

โยม ๑ : ตอนนั้นถึงเรียกว่า “นิ่ง” ใช่ไหมคะ

หลวงพ่ : ใช่! นี่ใจ นี่ใจจริงคือตรงนี้ใจ ไอ้ที่ว่านิ่งๆ เพราะจิตมันคิดว่านิ่งใจ มันยังเป็น ๒ อยู่เห็นไหม เราคิดได้ ถ้าเรายังคิดได้มันยังมี ๒ อยู่ คือจิตกับความคิด ถ้ายังมีความคิดได้ มันยังคิดได้อยู่เห็นไหม เราก็นึก พุทโธฯ พุทโธฯ ไปเรื่อยๆ เพราะถ้ามันรวมกันเป็นอันเดียวกันคิดไม่ได้ ถ้ายังคิดได้อยู่ละ โทกตัวเอง

ถ้ายังคิดได้อยู่ แต่ถ้าเป็นพุทโธ จริงๆ นะ เพราะใครพุทโธ ถ้าเข้าไปถึงจุดมันจะต้องเป็นอย่างนี้หมดเราถึงบอกใจว่า เวลาเราพูดกับพระ เราพูดกับพวกโยมทุกคนว่า

“ต้องพยายามพุทโธฯ ”

แล้วในทางตำรา หรือทางวิชาการบอกว่า สมาธิจริงคือคิดไม่ได้ พอคิดไม่ได้ปั๊บ เขากำลังจะพยายามไม่ให้มีความคิด ไม่ใช่มันคิดไม่ได้นะ แต่พยายามจะไม่ให้มีความคิด

มันผิดตรงนี้ไง คือเรารู้ผลตอบมันแล้วนะ เหมือนรู้โจทย์แล้ว เราพยายามจะหาผลตอบมาให้มัน แต่ความจริงไม่ใช่ มันต้องตอบตัวเอง ไม่ใช่รู้ผลตอบ ต้องตอบตัวเอง

โยม ๑ : อืม! ชัดค่ะ ชัดๆ

หลวงพ่ : แล้วถ้ามันถึงที่มันจะตอบตัวมันเองเลยนะ แล้วถ้าตอบตัวเองนะ ผลของมันนะต่างกันเยอะ แล้วใครมาบอกนี่ๆ นี่ๆ นะ โทษนะ มึงยังพูดได้ โทษนะ มึงโกหกตัวเองโดยที่มึงไม่รู้ตัว

โยม ๑ : ใช่ หลวงพ่อ หนูเข้าใจ แล้วค่ะ หลวงพ่คะ เวลาเราเดินจงกรมนะคะ หลวงพ่อนี้ คือหนูมันก็จะไปฝึกนุ่นฝึกนี้มา แต่จริงๆ ใจตัวเองนะรู้ว่ครั้งแรกที่ฝึกนี้พุทโธ พอเจอใครที่ไปฝึกอะไรมา ใจก็จะมาจับที่พุทโธทุกครั้งค่ะ แต่ทีนี้พอเวลาเดินจงกรมค่ะหลวงพ่ หนูไม่รู้ว่หนูจะต้องเดินอย่างไร ซ้ายขวา พุทโธ หรือว่บางทีเขาก็ก ย่างอะไรอย่างนี้ หนูไม่รู้ว่ หนูควรจะเดินอย่างไร หรือเราจับแค่ความรู้สึกว่ เรากำลังทำอะไรอยู่

หลวงพ่ : ไม่! ถ้าเราพุทโธโดยนั้งอยู่แล้วนี่นะให้มันต่อเนื่อง เวลาเดิน เราก้พุทโธไว้ที่ปลายจมูกให้มันต่อเนื่อง เท้าเดินไปโดยปกติ เดินจงกรมของพวกเรานี้ะ เราเดินจงกรม เราเดินโดยปกติอยู่แล้ว แล้วเราก้เอาพุทโธไว้ที่ปลายจมูก นั้งก็พุทโธไว้ที่ปลายจมูกอยู่แล้ว เวลาเดินเราก้สำรวจกิริยาให้มันเป็นปกตินะ ยืนเดิน นั้ง นอน อิริยาบถ ๔ เพื่อทำให้การภาวนาของเราต่อเนื่อง ทีนี้ยืน เดิน นั้ง นอน เวลาเดินพุทโธนี้ก็กำหนดพุทโธอย่างเดิมนี้แหละไม่ต้องเกี่ยวกับเท้าเลย

โยม ๑ : ไม่เอาจิตไปลงที่เท้า

หลวงพ่ : ใช่! แล้วพอไม่เอาจิตไปลงที่เท้า ไม่เกี่ยวกับเท้าเลย เวลาภาวนาไปแล้วนี้เฮ้ย..กลับมาที่รถอีกล่ะ วันไหนนะๆ ถ้าอารมณ์กระทบรุนแรง อารมณ์ไม่ดีว่าอย่างนั้นละอะ วันไหนขุนมัว เดินโมโหอย่างกับวิ่งเลย เดินเร็ว พับๆ พับๆ พอพับๆ ไป จิตมันได้ออกกำลังกาย ความคิดมันจะได้หมุนเวียนมันไป มันเริ่มดีขึ้น ฮ้า ! คุณได้แล้ว

ความคิดเรารู้เลยว่า ถ้าวันไหนมันต่อต้านเราพุทโธเลย มันจะขัดขึ้นกัน ถ้าพุทโธๆ มันชักรวมตัว มันชักนั้งเห็นไหม พอรวมตัวปั๊บ การเดินของเรามันผ่อนลงได้

ถ้าวันไหนอารมณ์ความรู้สึกมันดี เห็นไหม เราก็เดินจงกรม เดินแบบปกติหรือเดินแบบช้าหน่อยก็ได้ ที่นี้ระบบการเดินมันจะมาเกี่ยวเนื่องกับการกำหนดสติเราได้ดีมากเลย ถ้าเราทำอะไรเป็นสูตรสำเร็จอะไรนี่นะ โอ้โฮ..! ก็เลสมันรู้เลยนะ

เดินอย่างนี้ละ เดินสักชั่วโมงหนึ่งนะ เสร็จแล้ว พักแล้ว มันมีเกราะให้เราเสร็จเลยนะเราก็เหมือนกับวัวตัวหนึ่ง ให้มันจูงเข้าไปในคอกใจ ผูกกับเสาแล้วก็เชือด เราเอง เราจะต้องพลิกแพลงกับมันตลอด พลิกแพลงกับความเคยใจ พลิกแพลงกับหัวใจเรา พลิกแพลงกับมันตลอด แล้วรู้ นี่เป็นอุบายเอาตัวรอด เดินจงกรมให้เดินปกติ แต่ในที่ที่เราได้ฟังบ่อย ช้าย “พุท” ขวา “โธ” นี่ เราบอกว่า ถ้าเขาทำได้ผลก็เรื่องของเขา แต่เรามาคิดเหมือนเรา เราถามว่า “รถมันมีเกียร์ ๑ แต่รถกูมี ๔ เกียร์นี่ แล้วรถใครดีกว่า” เราเอาประโยชน์จากมันไป เราต้องดูว่าประโยชน์อะไรมากกว่า เราอยากได้ประโยชน์นั้น เราอย่าเอาการศึกษาอย่างนี้มาบังกับเรา ช้าก็ได้ เร็วก็ได้ กลางก็ได้ เพียงแต่อยู่ที่อารมณ์ อยู่ที่ขณะที่จิตเราเป็น ในขณะที่จะทำนั้น

โยม ๑ : หลวงพ่อขา แล้วก็ เวลารอนอนจะหลับนี่หลวงพ่อก่อน เวลารอนอนเราควรจะทำจิตอย่างไรตอนจะนอนคะหลวงพ่อก่อน

หลวงพ่อก่อน : พุทโธ ! หลับไปเลย

โยม ๑ : พุทโธเหมือนเดิม จับที่จมูกเหมือนเดิมเลย

หลวงพ่อก่อน : ไซ้! พุทโธนี่ โอ้โฮ..! ยาประจำบ้าน

โยม ๑ : เหมือนยาหม่อง

หลวงพ่อก่อน : ได้ทุกอย่างเลย แล้วเวลาถึงที่สุดแล้วนะ พุทโธ หลวงตาบอกเลยว่า “พุทโธนี่สะเทือน ๓ โลกธาตุ” มันสะเทือนหัวใจของเราไป แต่คนไปมองว่ามันทำยาก ไปมองว่ามันไม่เป็นประโยชน์ไป พุทโธนี่สุดยอดนะ เพราะอะไร เวลาพระพุทธรูปเจ้าสอนนะ กรรมฐาน ๔๐ ห้องอันดับหนึ่งคือ “พุทโธ” พุทธานุสติ แล้วเวลาพูดถึงพุทโธแล้วนี่ เรานึกถึงพระพุทธรูปเจ้า คือพุทโธก็คือชื่อของพระพุทธรูปเจ้า เรานึกถึง พุทโธๆๆ นี่ เทวดารับรู้กับเราเลย เพราะถ้าพูดถึงเป็นนิมิต สัมมาทิฐิทุกคนจะเคารพ พระพุทธรูป พระธรรม

พระสงฆ์ แล้วเราบอกพุทโธเหมือนกับภาษาอังกฤษนะ ถ้าเป็นเธิ่งก็พูดได้ เธิ่งบอกพุทโธ
ปั๊บนี่ จักรวาลนี้รับรู้กับเธิ่งเลย

ทีนี้คนไม่เอาใจ คนมันคิดไม่ถึง คนมันมองไม่เห็นความสำคัญ ไม่เห็นความจริง
ว่าพุทโธนี่เป็นชื่อของพระพุทธเจ้า เป็นชื่อของศาสดาของเรา เหมือนกับชื่อของปู่เรา
แล้วเราคิดถึงน้อยน่อย เราได้ความกตัญญูแล้ว เราคิดแล้วประสาเรานี่ คำว่าปู่ย่าตายาย
ของเรา นี่พอเราพูดถึงพุทโธศาสดาของเรา ศาสดาของเรา เทวดา อินทร์ พรหมก็นับถือ
อันเดียวกัน คือเรามีศาสดาองค์เดียวกัน นี่พูดถึงข้างนอกเลยนะ แล้วกลับมาพุทโธๆ
จริงๆ แล้วพุทโธก็คือใจเรา คือธาตุรู้ พุทธะคือความรู้สึกรู้ ฉะนั้นใช้ได้หมด พุทโธ
อย่างเดียวเลย

ทีนี้พอพุทโธอย่างเดียว ทุกคนบอกมันมีคุณสมบัติอย่างไร โอ๊ย ! มันยาก.. มันง่าย
มันยากมันอยู่ที่กิเลสเรา มันอยู่ที่สัญชาตญาณของเรา อยู่ที่พันธุ เมล็ดพันธุ ถ้าเมล็ดพันธุ
ดี อากาศดี ดินดี โยมันก็เกิด ถ้าพุทโธไปโยนลงหิน มันก็ตายอยู่นั่นละ มันอยู่ที่
คุณสมบัติของจิต อยู่ที่วาสนาบารมีที่เราสร้างมาไง ถ้าเราสร้างมานะมันพิสูจน์ได้เลย น้ำ
หยดลงหิน ทุกวันหินมันยังกร่อน ถ้าเราพุทโธๆ พุทโธๆ ไปทุกวันไม่ได้ให้มันรู้ไป พุท
โธก็น้ำหยดลงหินนั่นแหละ

น้ำหยดลงหิน หินมันยังกร่อนเลย แล้วนี่พุทโธๆ ทุกวันๆ กิเลสไม่ลงให้มันรู้ไป
ถ้าเราเชื่อมั่นของเรา ถ้าไม่ได้สุดวิสัย บางคน สุดวิสัย เราเป็นคนเดินทางโดยรถบนบก
โดยถนน คนเดินทางโดยทางเรือ อย่างถ้าเราไม่ได้จริงๆ นี่ เราก็จะขึ้นบกหรือจะลงน้ำ
ละ ถ้าลงน้ำน่ะก็ปัญญาอบรมสมาธิ คือใช้ความคิด แล้วไล่กันไป ถ้าพุทโธก็เดินทางบน
บกก็ว่ากันไป มันก็อยู่ที่ว่าเราจะไปทางน้ำหรือไปทางบก

โยม ๑ : เราจะรู้เมื่อเราปฏิบัติแล้วเราจะรู้ได้ด้วยตัวเองหรือจะหลวงพ่อบอก

หลวงพ่อบอก : ใช่ ! ของนี้ก็จะเกิดกับเรา ถ้าผลมันเกิดขึ้นมามันเป็นไปได้ มันก็ใช่ แล้วผล
เราพยายามทำเต็มที่ มันแบบว่ามันไม่มีผลเลย เราก็ลองลงไปทางน้ำ ปัญญาอบรมสมาธิ
ขนาดไหน มันก็ขึ้นบกได้บ้าง น้ำมันลง น้ำมันแคบ ไปทางน้ำ ถ้าน้ำไม่มีเราก็จอดอยู่
อย่างนั้น ไม่ใช่! น้ำไม่มีเราก็คือต้องหาทางไปจนได้

โยม ๑ : หลวงพ่อขา แล้วชีวิตคนเราแต่ละคนจะกะหลวงพ่อก็คงเหมือนกับถูกกำหนดไว้แล้วจริงหรือเปล่าคะหลวงพ่อ

หลวงพ่อก : มีส่วน กรรมเก่า กรรมใหม่อย่างละ ๕๐ ถ้ากรรมเก่า ๕๐ หมายถึงกำหนดมาแล้ว กำหนดมาแล้วถ้าไม่ทำอะไรใหม่ ถ้าไม่ทำกำหนดมาแล้ว ๕๐ กำหนดมาแล้วแต่เราไม่ทำต่อไปจะได้ใหม่ มันก็ไม่ได้ กรรมนี้นะ ถ้าบังคับตายตัว ถ้าไม่มีการกำหนดมาเลยนะ ไม่มีกำหนดเลยทำไมเวลาทำไปแล้ว เหมือนกับถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ทุกคนเกิดมาเหมือนกัน เป็นมนุษย์เหมือนกัน สิทธิเสรีภาพเสมอภาคกัน แล้วเสมอจริงหรือเปล่าละ สส.ทุกคนยกมือคนละเสียงละ แล้วถ้าหัวหน้าไม่ให้ยก มึงยกได้ใหม่ คนละเสียงเหมือนกัน แต่หัวหน้ากู ขำเลี้งตามองดูละ มันเป็นไปได้หรือ

ทีนี้ไอนี้ก็เหมือนกัน ไอ้ที่ว่ากำหนดมาแล้วๆ นะ มันใช่! เพราะมีบุญกุศล มีบุญกันเราถึงเกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วกำหนดมาแล้วทำไมเราไม่ไปดีละ ความคิดของคนบางทีนะเราคิดไม่ถึงนะว่าเขาคิดชั่วได้ขนาดนั้นนะ เราคิดไม่ถึงเลย ว่ามนุษย์คิดได้ขนาดนั้น แล้วมันคิดมาอย่างไรละ นี่ๆ กรรมดีกรรมชั่ว คำว่า “กำหนดไว้แล้ว” กำหนดหมายถึงอะไร เราต้องคิดในแง่บวก กำหนดมาให้เราเป็นมนุษย์ มนุษย์สมบัตินี้สำคัญมาก แล้วต่อไปละ เราจะสู้ขนาดไหน ถ้าพูดถึงไม่มีการกระทำเลย พระพุทธเจ้าเกิดไม่ได้ ถ้าไม่มีการกระทำอะไรเลยเราจะเจอพระอรหันต์ไม่ได้ ทุกอย่างเกิดจากสัมมาทิฐิ เกิดจากสัมมาปัญญาดีทั้งหมัด เกิดจากความดีความงามที่เราจัดการทั้งหมด ยิ่งการกระทำอันนี้ มันเป็นการกระทำที่เราต้องทำเอง

โยม ๑ : อย่างสมมุติจะกะหลวงพ่อก็คงอย่างลูกนี้ สมมุติว่าหนูก็ไม่รู้ว่าชีวิตของเขานี้สมมุติว่าเขาจะได้บวชไหม จะได้บวชไม่สึกไหมอะไรอย่างนี้ อันนี้เขากำหนดไหมหรือไม่กำหนด

หลวงพ่อก : โอ๊ย! ถ้าจะบวชนะ พຼ່ງนี้บวชได้เลย บวชง่าย ๆ พิธีกรรมเฉย ๆ จะบวชได้ไหมละ โห! พຼ່ງนี้บวชได้เลย

โยม ๑ : แบบบวชไม่สึกนี่จะกะ ปฏิบัติกะหลวงพ่อก

หลวงพ่อก : ไอบวชสึกไม่สึกนี่นะไม่มีใครพูดได้เลย

โยม ๑ : มันไม่ได้อยู่กับที่ว่าเขากำหนดหรือไม่กำหนดใช่ไหมคะ หลวงพ่อ

หลวงพ่อ: กำหนดมาแล้ว สมมุติกำหนดมาให้บวช มาบวชเลย แล้วถ้าบวชเลยนี้ ถ้าบวชเลยนะ ในเมืองไทยนี่จะเป็นพระหมดจะไม่มีใครสึกเลย เพราะมีมหาศาลเลยที่คิดอยากบวช ที่บวชไปแล้วนะ มันไปถึงจุดหนึ่งเห็นไหม จุดหนึ่งจิตใจเราก็อ่อนแล้ว จิตใจเราก็ตกต่ำแล้ว แล้วพอไปเจอเหตุการณ์ที่กระทบที่รุนแรงทั้งหมดมันไม่มีทางไปหรอก แต่ถ้าคนมีหลักมีเกณฑ์เห็นไหม พอมันกระทบอะไรก็แล้วแต่ การปฏิบัติเหมือนกับขับรถนะ ถ้ารถมันขึ้นภูเขาเก็ขึ้น ถ้ารถลงภูเขาก็ลง คนเรานั้นจะมีขึ้นๆ ลงๆ ตลอดไป ที่นี้จะขึ้นลงขนาดไหน เราจะบังคับตัวเราได้มากขนาดไหน มันก็อยู่ที่อำนาจวาสนาเหมือนกัน มีวิกฤตหมด

พระพุทธเจ้ายังมีวิกฤตเลย พระพุทธเจ้านี้รับอาราธนา พรหมณ์นิมนต์ไว้เห็นไหม แล้วลี้มใส่บาตร ๓ เดือน พระพุทธเจ้ากินอาหาร กินข้าวกล้องจากม้านะ พระพุทธเจ้านะ ชีวิตของคนไม่มีใครราบเรียบไปหมดหรอก

ไอ้นี้พูดถึงกำหนดมา กำหนดอดีตชาติมา อย่างอำนาจวาสนาอย่างที่ว่า พระพุทธเจ้าต้อง ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย พระอรหันต์อีกอย่างน้อยต้องแสนกัป แล้วบางคนบอกว่า โอ้โฮ..กูทำไม่ได้หรอก เพราะกูไม่เคยทำ แล้วมึงจะรู้จักอดีตชาติมึงหรือ มึงคิดว่ามึงได้ทำมาหรือ เพราะถ้ากำหนดไว้ ปัจจุบันเราเท่ากันหมดละ ไอ้ข้างหลังนะ ไอ้ที่แสนกัป ๔ อสงไขยนี้ มันเป็นการทำต่อเนื่องไง มันไม่ได้ เว้นวรรคไ้ ไอ้พวกเรานี้มันเว้นวรรค ดีก็ทำชั่วก็ทำ ไอ้ตรงนี้มันก็เลยไม่ชั่วไร ชั่วไรไม่ชั่วไร เราเอาตรงนี้ปั๊บ เราจะค้นของเราได้ไหม

โยม ๑ : เราต้องมาสร้างอีก ๕๐ ที่เหลือต่อใช่ไหมคะ หลวงพ่อ

หลวงพ่อ: ใช่! ไอ้ ๕๐ นี่มันนอนมาอยู่แล้วละ แต่ถ้าบางคนมาอยู่แล้วนี่ แต่มันเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นละ อย่างพระดังๆ นี่สึกไปเยอะแยะเลย สมัยพุทธกาลมันก็มีอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้มันอยู่ที่ว่านะ อย่างพรรคพวกเรานี้บางคนนะ พระด้วยกันนะ เขาบอกว่า “ภาวนาไม่ได้หรอก” แต่เขาก็จะบวชอยู่อย่างนี้ เพราะเขาจะสร้างสมบารมีไปให้ภพชาติมันสั้นเข้า แต่ถ้าเราปฏิบัติไปแล้วมีผลขึ้นมาะ โอ้โฮ..! สุขยอด

เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะมีที่พึ่ง คือมันสุข มันรู้จักของมัน แล้วมีสติมันพร้อมนะ อย่างที่เราพูดเมื่อกี้ พูดกับโยมที่ไป เขาบอกว่า อย่างใช้ปัญญาอบรมสมาธิไปแล้ว ถ้ามันลองใช้ปัญญาเอาชนะตัวเองมันก็มีจิตดวงจิตไว้ จิตนี้มันได้จิตดวงไว้ๆ พอจิตดวงไว้เนี่ย มันมีเกราะของมันใช้ใหม่ พอเวลาไปเจออะไรปั๊บเนี่ย มันมีเกราะมีกำลังของมัน แต่ถ้าเราไม่มีเกราะ เลยเห็นใหม่ พอเราเจออะไรไป ๑๐๐ % เห็นใหม่

นี่ถ้าเราสร้างบารมีของเรา มันมีเกราะของมัน ใช้ ! เห็น มีความรู้สึกใหม่ มี ! รู้สึกอะไร มันรู้ไปหมด แต่มันมีเบรคใจ มันมีการควบคุมตัวมันได้ใจ นี่คิดอย่างนี้ จะไปตลอดรอดฝั่ง ถ้าคิดอย่างนี้ ไปตลอดรอดฝั่ง เราเจออะไร คิดปั๊บ กระทบ เห็นใหม่ แล้วก็เข้าเป็นอันเดียวกัน อารมณ์ร่วมเป็น ๑๐๐ % หมดใจ แล้วพอถึงเวลาความคิดมันถูกก็ดีไป ถ้ามันผิดก็จบเลย

ไอ้เนี่ยเรามีสติคุณอย่างนี้ นี่พูดถึงว่า “ได้บวชใหม่ แล้วบวชต่อๆ ไปได้ใหม่ ” อนาคตใครรู้อะไรนี้ อนาคตใครรู้อะไร แต่ถ้าเรามีจุดยืนของเรา อนาคตจะเกิดอะไรมันเป็นเรื่องของอนาคต แต่อยู่ของอยู่อย่างนี้ละ อะไรเกิดขึ้นมาก็แก้ไขของกูไปนี่ รอดฝั่ง เพราะอนาคตกำหนดกูไม่ได้ใจ ไม่มีอะไรมากำหนดกูได้เลย กูกำหนดคิดของกูเองนะ ใครจะมีอำนาจเหนือกูล่ะ ทำไมมันจะอยู่ไม่ได้ แต่ถ้าทุกอย่างมันมีกำหนดกูได้ อ้อ! ฮ่าๆไม่ได้กำหนดมันก็จะไปอยู่แล้ว

แต่ถ้าเราควบคุมเราได้ คุณอะไรเราไม่ได้ อันนี้มันอยู่ที่ฐานของเรา อยู่ที่ปัจจุบันฐานของเรา ที่เราจะทำได้หรือทำไม่ได้ ถ้าฐานเราดี ถ้าสติมีทุกอย่างนะ โช้! ทุกคนรู้ว่าไม่มีสมบัติในโลกนี้ดีเท่าคุณธรรมอันนี้ ทุกคนรู้อยู่ แต่เข้าถึงนั้นไม่ได้ ถ้ามีสติปั๊บแล้วเราหาอยู่ เราต้องการเป้าหมายนี้อยู่ คือเราดีกับโลกๆ ทั้งหมด สิ่งเข้ามาเป็นเหยื่อล่อ หรือสิ่งที่มากระทบจะมาหลอกล่อ กูไม่ไป ! แล้วสติอย่างนี้ปัญญาอย่างนี้จะอยู่กับเราตลอดไปไหมละ ถ้าอยู่ตลอดไปมันก็อยู่ได้ตลอด สบาย

อยู่ที่กำหนดจิตใจเราคุมเราเอง เรารักษาเราเอง พอที่นี้เข้ามาในสำนักแล้ว เป็นพระแล้ว หมายถึงว่า เขาเรียกว่าอะไรนะ คบบัณฑิต ไม่คบพาลไม่คบชู้ มีหมู่คณะที่ดี มีหมู่คณะ มีสังคมที่ดี เห็นใหม่ หลวงตาอยู่ ท่านจะเอ็ดพระ ท่านจะไม่ให้พระพูด พระควร

คุยกันในเรื่อง สัลเลขธรรม ๑๐ คือมันน้อย สันโดษ เป้าหมายคือมรรคผล ไม่คุยกัน เฮ้ย! ที่นั่นเป็นอย่างนั้น ใสนี้เป็นอย่างนี้ ไม่คุยกันเรื่องข้างนอก สัลเลขธรรม

พระองค์คุยกันเรื่องมรรคผลนิพพาน สิ้นสุดกระบวนการของทุกข์เท่านั้น แล้วมันก็จะทำให้พวกเรามีสติปัญญา อยู่ตรงนี้ นี่หมุ่คณะไง ถ้าหมุ่คณะดี สัปปายะ ๔ อาจารย์เป็นสัปปายะ หมุ่คณะเป็นสัปปายะ อาหารเป็นสัปปายะ ที่อยู่เป็นสัปปายะ ๔ อย่าง นี่สมควรปฏิบัติ ครุบาอาจารย์อันดับหนึ่ง หมุ่คณะ ถ้าครุบาอาจารย์อันดับหนึ่ง แต่หมุ่คณะบอกว่า เฮ้ย !อาจารย์มึงบ้าไปเถอะ เดียวทะเลาะกัน มันจบเลย หมุ่คณะมันดิ่งมึงไป อาจารย์ดีหมุ่คณะไม่ดีก็ไม่ไหว

อาจารย์อันดับหนึ่ง หมุ่คณะอันดับสอง หมุ่คณะสำคัญมากนะ ถ้าหมุ่คณะสำคัญ เพราะอะไร เพราะการกระทำอะไรมันก็กระทบกระเทือนกัน แล้วเปิดโอกาสให้เราภาวนา ถ้าหมุ่คณะไม่เป็นสัปปายะ เราภาวนาเขาบอกว่า เฮ้ย ! มึงนั่งบ้าทำไม ต้องมาช่วยกุทำงานสิ แล้วมันก็ดึงเราออก นี่หมุ่คณะไม่เป็นสัปปายะ ถ้าหมุ่คณะดี อาหารพอประทังชีวิต จันแล้วมันไม่ขัดขวางต่อการปฏิบัติ สถานที่สงบสงัด ชัยภูมิแห่งการปฏิบัติ ถ้ามีอย่างนี้ปั๊บ เราอยู่ในสังคมอย่างนี้ เราก็จะมีโอกาส อยู่ได้ไม่ได้มันอีกเรื่องหนึ่ง

โยม ๑ : มีอะไรถามหลวงพ่อบ้างไหมลูก

โยม ๒ : อยากรู้ว่า สติกับสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างไรครับ

หลวงพ่ : แตกต่าง สติคือสติ สมาธิคือสมาธิ สติคือความระลึกใจ เราตั้งใจเป็นสติ แล้ว แล้วความตั้งใจนี้ เราฝึกบ่อยๆ เข้า ความตั้งใจนี้เป็นอัตโนมัติ แล้วมันจะดีขึ้นไปเรื่อยๆ สติมหาสติ สมาธิคือผลที่เกิดจากสติ แล้วมีสมาธินี้หมดความรู้สึกลงใจ ความระลึกอยู่ ระลึกๆ นี่สติคือสติ สมาธิคือสมาธิ ถ้าสติสมาธิเป็นอันเดียวกัน เราต้องสังเกต แล้ว อย่างที่ว่า เขาบอก “สติไม่ต้องฝึกเดี๋ยวจะเกิดเอง” เป็นไปไม่ได้ สติเปลือยปั๊บมาเอง เผลอก็ตายนะซิ! เพราะเผลอมันตรงข้ามกับสติ

นี่คำว่า “สติ ก็คือสติ สมาธิ คือสมาธิ ” “สติก็สติ ปัญญา ก็ปัญญา” เราว่า “สัญญา คือสัญญา” ทุกอย่างมันคนละตัวหมด แต่เขาบอกว่า “มันรวมกัน” ทีนี้สติมันต้องมีสติ สติต้องจัดการทุกที่ทุกสถาน ต้องมีสติทุกอย่างเวลาทำงานมันจะไม่ผิดพลาดตลอดไป

ถึงผิดพลาดก็น้อย เพราะเรามีปัญญามันไม่รอบคอบ แต่ตัวสติสำคัญมาก ตัวสติเป็นพื้นฐานเลย

พอมีสติปัฏฐะ สมาธิเกิดละ ปัญญาเกิดละ ถ้ามีสติแล้วนะ ความชั่วก็เกิดได้เหมือนกัน เพราะอะไร เพราะคนชั่วมันคิดชั่ว มันก็ต้องใช้สติ ใช้ปัญญาของมันนะ ความคิดชั่ว ดูโจรมันปล้น ฉะนั้นมันต้องเป็นสัมมาด้วย ไม่ใช่ว่า ถ้าสติหรือสมาธิแล้ว มันจะให้ผลเป็นบวกหมด ถ้าคนชั่วเอาไปใช้ละ ดูมันคิดดี คิดซับซ้อนขนาดไหนที่มันยึดประเทศกันอยู่ นี่มันได้อะไรกันละ

โยม ๑ : ชับซ้อนมาก!

หลวงพ่ : แล้วมันยังงี้ เพราะมันใช้สติเหมือนกัน ใช้ปัญญาเหมือนกัน แต่เป็นมิจฉา เป็นเพราะกิเลสใช้ แต่ถ้าเรามีนะให้สัมมาใช้ คือพยายามคิดในแง่บวกในแง่เป็นคุณธรรม อันนี้มันจะเป็นประโยชน์กับเรา

โยม ๑ : มีอะไรจะถามหลวงพ่่อีกไหม หรือไม่มี

หลวงพ่ : เอ้า! งั้นก็เอาแค่นี้ก่อนนะเออ เอ้า!