

กิตติเยอะ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

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

ถาม : เรื่อง “ฝึกนั่งสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงพ่อย่างสูง ลูกมีโอกาสรายงานการปฏิบัติ และขอความเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แนะด้วยค่ะ ในการปฏิบัติที่ผ่านมา รู้สึกว่าลูกเดินจงกรมได้ดีกว่านั่งสมาธิ ตอนเดินจงกรมจะก้าวเดิน ปกติแล้วใช้พุทโธกำกับลมหายใจ มีสติอยู่กับการเดินพอสมควร ช่วงที่เดินเห็นความคิดแวบออกก็กลับมาพุทโธใหม่ ใจไม่เคร่งเครียด วุ่นวายอะไร แต่สำหรับการนั่งสมาธิยังลุ่มๆ ดอนๆ อยู่ ลูกจึงอยากกราบขอเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แนะในการนั่งสมาธินี้มีส่วนที่ลูกควรแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ

๑. ตอนนั่งสมาธิ ลูกฝึกพุทโธกับลมหายใจ พยายามตั้งสติอยู่กับพุทโธ บางครั้งรู้สึกว่าเพ่งไปก็ค่อยผ่อนคลาย บางครั้งมีความคิดเยอะกับกรรมพุทโธๆ ใๆ จนบางทีเหลือแต่โธๆ แต่ก็ยังเห็นความคิดแวบออก เหมือนที่ยังพยายามนึกพุทโธก็ยังมีความคิดโผล่แล้วก็ยื้ออยู่อย่างนั้น ใจเลยไม่ค่อยสงบเจ้าคะ

๒. มีครั้งหนึ่งนั่งสมาธิกรรมพุทโธ แต่ไม่สงบ ยื้ออยู่นาน สุดท้ายก็ออกจากการนั่งสมาธิ ตอนพักก็เลยเปิดฟังเทศน์ มีเสียงหลวงพ่เทศน์ว่า “เราทุกคนก็มีกิเลสปนอยู่ ไม่มีใครที่จะปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น อยากได้สัมมก็ต้องยอมรับเปลือกส้ม แล้วเราก็ค่อยลอกเอาเปลือกส้มออกไปเรื่อยๆ”

ลูกเลยถึงบางอ้อว่า ตอนที่ตนเองนั่งสมาธิแล้วใจฟุ้งออกไปคิด และพยายามนึกพุทโธ ลึกๆ แล้วเรามีความไม่ชอบในความฟุ้งนั้น โดยลืมนึกไปว่าเรากับกิเลสก็อยู่เป็นเนื้อเดียวกัน การที่ใจฟุ้งออกไปคิด มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่ยังมีกิเลส จะไปหาความดีพร้อมในการปฏิบัติจะเป็นไปได้อย่างไร ก็ต้องค่อยๆ ทำไป ชัดเผลาไปเรื่อยๆ พอนึกได้

อย่างนั้นก็เลยลองกลับมานั่งสมาธิอีกครั้ง รู้สึกว่าเบาขึ้นเพราะใจยอมรับในความบกพร่องของตัวเอง พอจะทำความสงบได้ง่ายขึ้นเจ้าค่ะ

๓. เมื่อวานลูกลองนั่งสมาธิโดยดูลมหายใจและระลึกพุทโธเบาๆ เพื่อเป็นหลักให้ใจเกาะไว้ พอมีความคิดแว็บก็ตัดออก กลับมาอยู่กับพุทโธใหม่ รู้สึกว่าทำแบบนี้ใจมันสงบง่ายขึ้น แต่สมาธิไม่ลงลึก ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ระหว่างนี้รู้สึกถึงเวทนาที่ขา นั่งได้ค่อนข้างโง่งม ลมหายใจก็เริ่มแรงขึ้น ก็เลยถอนออกมา กราบขอบพระคุณหลวงพ่อด้วย

ตอบ : เขาถามเนาะ เรื่องสมาธิ การนั่งสมาธิ คนต้องมีสติมีปัญญาพอสมควร มีสติมีปัญญาพอสมควร เวลาคนทำงานๆ คนทำงานสิ่งใด คนทำงานกรรมกรแบกหาม เขาก็ทำไปอย่างหนึ่ง ผู้บริหารเขาทำไปอย่างหนึ่ง นักวิชาการก็ทำไปอย่างหนึ่ง เวลาคนทำงานตามแต่วิชาชีพของคน คนมีวิชาชีพมีความรู้เขาถึงจะมีโอกาสได้ทำงานเฉพาะตำแหน่งนั้น

ไฉนก็เหมือนกัน เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องมีหน้าที่การงานเป็นธรรมดา คนเราเกิดมาต้องมีงานทำ ไม่มีงานทำ เราจะเอาอะไรมาเลี้ยงชีพ การเลี้ยงชีพ เราก็ขวนขวายของเราไง นั่นมันก็เป็นงานอยู่แล้วใช่ไหม เป็นงานอยู่แล้ว เราก็เห็นว่างานนั้นเป็นงานความสำคัญ เพราะงานนั้นทำให้เรามีชีวิต ทำอย่างนั้นทำให้เราสุขสบาย เราก็เพลิดเพลินในงานนั้น

แต่เวลาทุกข์เวลายากขึ้นมาแล้วมันก็คิดไป เวลาคิดขึ้นมา ทำมาแล้ว เวลามันทุกข์ๆ ยากๆ ก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้ามันประสบความสำเร็จ มันประสบความสำเร็จชั่วคราวเท่านั้น เดียวมันก็กลับไปทุกข์อีก

ถ้าคนมีสติปัญญา มีความคิดแล้ว มันถึงจะพยายามจะหาที่พึ่ง ถ้าคนหาที่พึ่งก็มาหัดภาวนา ถ้ามาหัดภาวนา ว่าทำไมต้องฝึกสมาธิ ทำไมต้องนั่งสมาธิ

เพราะคนจะพูดอย่างนี้ทั้งนั้นนะ “เกิดมาก็ยุ่งพอแรงอยู่แล้ว หน้าที่การงานก็มากมายมหาศาลอยู่แล้ว ยังจะต้องมาหาอะไรให้มันเพิ่มความลำบากมากขึ้นไปอีก” นั่นความคิดของเขา ถ้าความคิดของเขา เพราะความคิดอย่างนั้นความคิดแบบคนด้อย

ปัญญา คนด้อยปัญญาก็คิดว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นเป็นงานของตัวเอง ตัวเองจะได้ประโยชน์ กลับไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้อะไรเลยเพราะมันเป็นงานประจำโลก งานประจำธาตุขันธ์

แต่เวลาถ้าเรามีสติมีปัญญา เราจะมาฝึกหัดนั่งสมาธิ เราฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา อันนั้นจะเป็นงานของเรา จะเป็นงานของเรา เป็นบุญกุศลของเรา เป็นความรู้แจ้งภายในใจของเรา แต่มันไม่ยากทำ เพราะมันบอกว่ามันไม่เห็นได้อะไรเลย ไม่เห็นได้สิ่งที่ว่าสังคมเขานับหน้าถือตาเลย แต่ถ้าไปทำอย่างนั้นแล้วมันจะประสบความสำเร็จ...ไฉนสังคมนับหน้าถือตา ก็เลสมันพอใจ เพราะมันพอใจมันก็ทำอย่างนั้น

ว่าทำไมต้องนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิมันก็เหมือนคนเจ็บไข้ได้ป่วยมันต้องการยา ต้องการหายจากความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น นี่ก็เหมือนกัน เราป่วยใจนะ เราป่วยใจเพราะหัวใจมันมีกิเลส พอหัวใจมีกิเลส มันมีความสงสัยตลอดไป จะให้มันมีศรีสุขขนาดไหนมันมีความทุกข์เจือปนมาตลอด มันมีความทุกข์ละเอียดเจือปนอยู่นั่นแหละ แต่ถ้ามันปล่อยออกมาเต็มที่มันก็เป็นความทุกข์หายๆ ที่เราไม่มีทางออกเลย

แต่เราจะเจริญงอกงาม เราจะสูงส่งขนาดไหน มันมีวิชาอยู่ในใจ มันมีความเศร้าหมองซ่อนอยู่ในใจนั้นตลอดไป แต่กิเลสมันไม่ให้เห็นตัวมันเง เราก็เพลิดเพลิดกับชีวิต เพลิดเพลิดกับความเป็นไปของโลก เพลิดเพลิดไปอย่างนั้น พอเพลิดเพลิดอย่างนั้นไป พอชราคร่ำคร่าขึ้นมาค่อยคิดได้ พอจะมาคิดได้ก็ชราคร่ำคร่าแล้ว แต่เวลาที่ยังกระฉับกระเฉง ยังพอทำสิ่งใดจะเป็นประโยชน์ เป็นเนื้อเป็นน้ำได้ มันไม่ทำหรอก มันเพลิดเพลิดกับชีวิตของมันไป นั่นเพราะว่ากิเลสมันบังตามันก็เลยทำให้คิดได้อย่างนั้น

ฉะนั้นบอกว่า ทำไมต้องนั่งสมาธิ ทำไมเราต้องมานั่งสมาธิ ทำไมเราต้องมาเด็อดร้อน

มันไม่ใช่เด็อดร้อน นี่แหละอัตตสมบัติ สมบัติประจำหัวใจ สมบัติของเรา สมบัติจริงๆ ถ้าสมบัติจริงๆ ฉะนั้น พอสมบัติจริงๆ ขึ้นมา เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารื้อค้นขึ้นมา เวลาได้คุณธรรมในหัวใจขึ้นมา คำว่า “วิมุตติสุข” มันต้องมีความสุขก่อน

พอมันเกิดศีล สมาธิ ปัญญา เกิดปัญญาขึ้นมาชำระล้างกิเลส มันสำรอกมันคายไปหนึ่ง โรคภัยมันหายไป อวิชชามันโดนทำลายไป พอโดนทำลายไปมันก็เป็นวิมุตติสุข มันก็มีความสุขของมัน ความสุขอันนี้เป็นความสุขคงที่ ความสุขที่ไม่แปรปรวน ความสุขที่โลกเขาหาไม่ได้

แต่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหาได้ในหัวใจของสัตว์โลก หาได้ในหัวใจของเรานี้ หาได้ที่ลุ่มลึกลึกลงไป หาได้คนที่ว่าโง่ๆ เช่อย่างที่ว่าทำอะไรก็ไม่เคยประสบความสำเร็จเสียที ทำสิ่งใดก็ลุ่มลึกลึกลงมาตลอด ถ้ามีสติปัญญามันก็กลับมาทำงานในหัวใจ ถ้ามันสำเร็จขึ้นมา จากหัวใจที่โง่ๆ เช่อย่างนี้แหละถ้ามันทำได้ ทำได้นะ มันทำได้เพราะมันเป็นปัญญา เป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากใจ ปัญญาความเป็นจริง

ฉะนั้น ความเป็นจริง อันนั้นคือเป้าหมายของเรา เป้าหมายของคนที่มีสติปัญญาที่พยายามจะหาหลักใจ จะหาความจริงในชีวิตของเราไง ถ้าหาความจริงในชีวิตของเราเราถึงจะมีความไฝ่ฝัน มีการจะมาประพฤติปฏิบัติ

ทีนี้พอประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถ้าคนมีสติปัญญาแล้วมันก็จะแบ่งเวลาแล้ว แบ่งเวลาว่าเราจะต้องทำงานมากน้อยแค่ไหน แล้วเราจะเจียดเวลาไปเมื่อไหร่ แต่เวลาคนทุกข์คนจนมันไม่มีเวลา ทำงานทั้งวันยังไม่พอกิน แล้วจะเอาอะไรมาเป็นเวลา

ขณะทำงานนั้นนะ มันก็ภาวนาได้ ขณะทำงาน เห็นไหม ถ้าเราปล่อยหัวใจเราเร่ร่อนเกินไป เวลาทำงาน ทำงานด้วยความทุกข์ยากมากนะ

แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราทำงาน เราภาวนาของเราไปด้วย คือกำหนดพุทโธไปด้วย เพื่อจะให้มันมีความผ่อนคลาย เราจะบอกว่า ให้มันผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นกับชีวิตนี้ มันก็ยังพอทนไง มันพอทนกับจิตใจมันพอผ่อนคลาย แล้วก็ต้องทำหน้าที่การงานไป เพราะเราทุกข์เรายาก เราต้องหาปัจจัยเครื่องอาศัยมาดำรงชีวิตของเราไง นั้นพูดถึงว่าเวลาเราจะแบ่งเวลา เราต้องแบ่งเวลานะ แบ่งเวลามาประพฤติปฏิบัติ แล้วเวลาเราใช้มัน เราปล่อยให้เวลาผัดวันประกันพรุ่ง ให้เวลามันเสียไป

ฉะนั้น เราทำไมจะต้องมานั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิคือเราจะหาข้อเท็จจริง หาสิ่งจะความจริงในชีวิตของเรา ในชีวิตของเรา ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด ชีวิตนี้เวลาอายุขัยมันเพิ่มมากขึ้นๆ ตัวเลขที่ได้มาคือวันเวลาที่เรາเสียไป แล้วข้างหน้าชีวิตเรามีการพลัดพราก มันต้องไปพลัดพรากข้างหน้าแน่นอน ถ้าข้างหน้าแน่นอน ขณะที่เรายังแข็งแรงอยู่ ขณะที่ยังมีสติปัญญาอยู่ เราจะมีสมบัติอะไรติดตัวไป

เวลาถ้าคนมีสติปัญญา คูสิ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไปปรินิพพานนะ เดินไปตลอดทาง เทศน์สอนไปตลอดทางเลย สอนนายจนทะ ไปสอนหมู่บ้านนั้น เทศน์สอนไปตลอดทาง จะไปตายนะ คนจะไปตาย คึนนี้เทศน์สอนไปตลอดทาง คือมันไม่ตื่นเต้นไม่หวั่นไหวอะไรเลยใจ ไม่ได้ตกใจ ไม่ได้มีอะไรกระเทือนหัวใจเลย เทศน์ไปตลอดทาง จนไปวาระสุดท้าย เวลาพราหมณ์เข้ามาถามว่า “ศาสนาไหนก็ว่าประเสริฐๆ พระพุทธเจ้าว่าอย่างไร”

“เธออย่าพูดมากไปเลย เวลาเราน้อย ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล ไม่ต้องพูดถึงศาสนาอื่น เธอบวชเลย แล้วภาวนาเลย” ให้พระอานนท์บวชให้คึนนั้น แล้วภาวนาคึนนั้น แล้วเวลารับ มัลลกะชัตตริย์เอย เทวดาก็รับเป็นชั้นเป็นตอน

จะตายอยู่นะ เห็นไหม พูดถึงว่าคนมีหลักมีเกณฑ์แล้ว ชีวิตมันมีค่าทุกวินาที ทุกนาทิจึงเป็นประโยชน์กับโลก มันไม่หวั่นไหวไปกับอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่าอัตตสมบัติที่เราหาแล้ว เวลาพูดถึงความตาย พูดถึงเราจะต้องพลัดพราก มันต้องพลัดพรากอยู่แล้ว แต่คนพลัดพรากไป พร้อมที่จะไป พร้อมที่มีสมบัติพร้อมหมด กับคนที่พลัดพรากไม่มีสิ่งใดไปเลย มันตกใจใจ

ฉะนั้น เวลาที่เรามาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เรามีสติมีปัญญา ถ้าจิตมันสงบเข้ามาเราก็รู้ได้ ถ้าเรารู้ได้เพื่อประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงว่า วันหนึ่งก็ทำสมาธิ สองวันก็ทำสมาธิ โอ้ย! มันจำเป็นขนาดไหน งานการมันล้นมืออยู่แล้ว จะทำอะไรอีก

เพราะงานการล้นมืออยู่แล้วมันถึงหลอกเอาเวลาของเราไปไง เอาชีวิตของเราไปไง แล้วเวลาตาย งานมันจะล้นมือไหม ถ้าบอกงานมันล้นมืออยู่แล้ว แหม! เรา

รับผิดชอบมาก ก็อยู่ที่นี้ ไม่เปลี่ยนสถานะเลย ไม่ตายเลย มันเป็นไปได้ไม่ได้ เวลามันจะตาย งานทุกอย่างก็ต้องวางไว้หมด

ในธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาคนจะตายนะ แม้แต่กษัตริย์ ต้องวางจอกทองคำไว้ คนทุกข์คนจน กะลามาพรวัว กะลาเอาไว้กินข้าวก็ต้องทิ้งมันไว้ที่นี้ สมบัติพัสถานที่เราหาไว้ ทิ้งไว้โลกนี้ แล้วดวงวิญญาณเดินทางไปด้วยกัน เพราะคนหมดอายุขัยตายไปทั้งนั้น คนจะมีสถานะสูงต่ำขนาดไหน ต้องทิ้งสถานะไว้ในโลกนี้ ทรัพย์สินสมบัติมีมากน้อยขนาดไหนก็จะทิ้งไว้ที่นี้ แล้วก็ตายไป จะติดตัวไปก็ความดีและความชั่วนี้เท่านั้น นี่ในธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น คนถ้ามีสติปัญญามั่นคงได้ หน้าที่การงานทำก็เท่านั้นแหละ ทำของเราแล้วถ้ามีโอกาสนะ ผีก็หัดใจของตัว ถ้าเอาใจของเราไว้ในอำนาจของเราแล้ว ในชาติปัจจุบันนี้เราก็ไม่ทุกข์ร้อนจนเกินไป แล้วถ้าได้มรรคได้ผลนะ อนาคตนี้ไปได้เลย เราพร้อมที่จะเดินทาง นี่พูดถึงว่าทำไมต้องทำสมาธิ เราอยากทำกัน ฉะนั้น ทำสมาธิแล้วมันก็ยังยุ่งยากอีก

“๑. นั่งสมาธิ ตอนที่นั่งสมาธิกำหนดพุทโธ ลมหายใจ ตั้งสติอยู่ พุทโธๆ บางครั้งก็รู้สึกว้าวุ่นไปหรือผ่อนคลายไป บางครั้งก็คิดว่าคิดเยอะไป บริกรรมพุทโธไวๆ จนละเอียดย โธๆ เลย”

การทำสมาธินะ การทำสมาธิเราพุทโธก็ได้ ธรรมโมก็ได้ สังฆโมก็ได้ แต่เวลาส่วนใหญ่แล้วเรานั่งสมาธิ เรากำหนดพุทโธหรือธรรมโม ทำบ่อยครั้ง ทำบ่อยครั้งมันจะชินชา ถ้าชินชา เราก็เปลี่ยนอุบาย มรณานุสติ ระลึกถึงความตายนะ

เขาบอกว่าเขาคิดเยอะ

คนคิดเยอะ มันจริงนิสัย คนคิดเยอะ มันฉลาดมันจะแว็บตลอดเวลา ถึงถ้าเอาไม่อยู่นะ บอกว่าเฮ้ยต้องตายๆ พอบอกว่าเฮ้ยต้องตาย มันไม่คิดเยอะ มันปล่อยเลย ถ้ามันบอกว่าเรายังอยู่อีก ๑๐๐ ปี มันคิดเยอะ มันประมาณมันก็คิดเยอะไป คิดเยอะไปเรื่อย คิดแต่เรื่องร้อยแปดพันเก้า เพราะมันคิดเยอะ ที่นี้เราคิดเยอะ เขาก็ให้มาคิดพุทโธซะ

คนที่ฉลาด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมชาติของธาตุรู้ ธาตุรู้มันส่งออกตลอด ถ้าส่งออกตลอด ท่านถึงให้ทำสมาธิ อย่าให้มันส่งออกไป ส่งออกไปมันไป กว้างเอาพื้นเอาไฟมาทั้งนั้นนะ นี่ส่งออก ธรรมชาติของส่งออก ดุสิ คนสายตาวาวไกลก็เห็นภาพได้กว้าง คนสายตาสั้นมันก็เห็นภาพได้คับแคบ

นี่ก็เหมือนกัน บอกจิตมันส่งออก มันคิดมาก มันคิดไปไกล คิดไปเรื่อยเปื่อย มันก็ไปกว้างเอาแต่พื้นแต่ไฟมาเผาตัวเอง ถ้าเราบอกให้คิดพุทโธซะ เวลาเราทำหน้าที่การงานเราต้องใช้ปัญญา ใช้ความคิด เราก็คิดในหน้าที่การงาน เวลาเลิกงานแล้วเรากำหนดพุทโธซะ ให้มันคิดพุทโธไ้ เราสลับ สลับเอาความรู้สึกเรามาอยู่กับพุทโธๆ ถ้าเราอยู่กับพุทโธ สะสมความคิด สะสมพลังงานนั้นไว้ ถ้าทำได้ มันจะกลับมาเป็นความสงบ นี่ทำสมาธิ

ทำสมาธิคือรักษาใจ ทำสมาธิคือรักษาใจเราไว้ไม่ให้มันส่งออกไป
สะเปะสะปะ ไม่ให้กิเลสมันกระตุ้นแล้วมันคิดตามใจมัน มันจะไปกว้างเอาแต่
ใจของมัน เราระลึกพุทโธๆ เราระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึก
พุทโธๆ ของเรา

ถ้ามันจะคิดเยอะก็คิดพุทโธะ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ มันเป็นวิตก วิจารณ์ มันเป็นวิตก วิจารณ์ มันเป็นองค์ของสมาธิ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ มันเป็นองค์ของสมาธิ คือว่าครบองค์ประกอบ มันก็จะเป็นสมาธิ ว่าอย่างนั้น

ที่นี้เราพุทโธ ถ้ามันคิดเยอะ เราก็พยายามให้คิดถึงพุทโธ ถ้ามันคิดเยอะเกินไป ถ้ามันแบบว่าเอาไว้มันอยู่จริงๆ เราตั้งสติไว้ แล้วถ้ามันมีความคิด ปล่อยให้มันคิดไปเลย แล้วใช้ปัญญาตามไป ใช้สติตามไป ตามปัญญาไป ตามความคิดนี้ไป ถ้าตามความคิดนี้ไปมันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ

ความคิดนี้ ความคิดถ้าเรามีสติปัญญา เรามีสติ เราดูแลรักษามัน มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ แต่ถ้ามันยังไม่เป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันก็ยังเป็นปัญญาโลกๆ มันก็ยังคิดอยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้าเราจะคิดตามไปเลยโดยที่เราไม่มีหลักมีเกณฑ์ มันก็เป็นโลกไปเลย ส่งออกไปหมดเลย เราถึงว่ากำหนดพุทโธ

เราจะบอกว่า กำหนดพุทโธหรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันเป็นอุบาย มันเป็นอุบายเป็นวิธีการที่เราจะพลิกแพลงการกระทำไม่ให้จำเจ การจำเจ การทำอย่างนั้นแล้ว มันทำให้เบื่อหน่าย ให้เกิดความตึงเครียด มันไม่เป็นประโยชน์กับเราขึ้นมา

การกระทำ เพราะมีการกระทำ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เพราะถ้าธรรมดาเวลาเราคิดเยอะ เราคิดเรื่องงาน มันออกไปเรื่องงาน มันส่งออกไปเรื่องงาน นั่นก็ความคิดเหมือนกัน มันคิดเรื่องโลก

แต่เวลาความคิดเหมือนกัน ความคิดเหมือนกัน แต่เราคิดเรื่องธรรม เรื่องธรรมคืออะไร เรื่องธรรมก็เรื่องความดีใจ ความดี ความชั่ว เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องชีวิต เรื่องประวัติศาสตร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประวัติของครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าเราคิดเป็นธรรม เห็นไหม

ถ้าคิดเป็นโลกีย์ปัญญา คิดเป็นทางโลก เขาคิดเป็นหน้าที่การงาน คิดเป็นเรื่องลาภสักการะ ใ้โฮ! มันชอบคิด เพราะมันถือว่ามันได้ประโยชน์ มันเป็นประโยชน์ของกิเลส

แต่คิดธรรม คิดธรรม คิดเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องกุศลอกุศล เรื่องต่างๆ เราคิดพอคิดแล้วสติตามไป นี่คือปัญญา นี่คิดทางธรรม พอคิดทางธรรม ถ้ามันคิดถึงจบ มันจบได้ คิดจบ หมายความว่า บุญ บุญก็คือการกระทำ ทำแล้วมันได้บุญอย่างนั้นๆ ไ้ตามไปเลย แล้วผลของมันล่ะ ถ้าสติมันทัน มันหยุดได้ หยุดได้มันก็เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันคิด มันหยุดไม่ได้ มันก็คิดทางโลก นี่ความคิด

ที่นี้ครูบาอาจารย์ท่านถึงบอกว่า ปัญญาอบรมสมาธิส่วนใหญ่แล้วต้องมีสติปัญญาพอสมควรถึงทำได้ประโยชน์ ถ้าไม่มีสติปัญญามันส่งออกหมด มันจะคิดเป็นโลกไปใจ

ฉะนั้น เรามาพุทโธ ถึงบอกหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ มันเป็นพุทธานุสติ มันเป็นการปัณทุพดิน มันเป็นเรื่องทำงานบนดิน มันชัดๆ เรากำหนดพุทโธไปชัดเจน หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ

ถ้าพอมันมีกำลัง มีกำลังหมายถึงว่ามันปล่อย มันมีกำลังแล้วมันว่างๆ ทุกคนจะถามว่าอันนี้เป็นสมาธิหรือยัง นี่เป็นสมาธิหรือยัง ถ้ามันปล่อยแล้วใช้ปัญญาอบรมสมาธิ มันไตร่ตรองไป มันอะไรไป มันทำงานได้ไง นี่มันเป็นอุบาย มันเป็นอุบายให้นักปฏิบัติ มันมีช่องทางไป ไม่ใช่อันตั้ ทำไปมีแต่ตั้งเครียด ทำไปมีแต่ความทุกข์ ทำไปล้มลุกคลุกคลาน

ไอ้กรรมนี้มันเป็นกรรมของจิตนิสัย จิตนิสัย โทสจิต โมหจิต โลกจิต จิตนิสัยของคน คนเป็นคนชั่วตก คนชั่วหลง ทำอะไรผิดพลาด มันเป็นเรื่องคำว่า “ชั่วๆ” ไม่ได้สักอย่างเลย แต่มันเป็นจิตนิสัย มันเป็นจิต จิตมันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่จิต พฤติกรรมเป็นแบบนั้นนะ

เวลาคนอื่นสั่งสอนบอกถึงความผิดพลาด รู้หมดแหละ แต่มันก็ยังทำอยู่อย่างนั้นนะ นี่มันเป็นจิต มันเป็นจิตมันนอนเนื่องมากับใจ นอนเนื่องมากับความคิด ฉะนั้นเราถึงต้องมีอุบาย

นี่พูดถึงคนโง่ดี คนโง่ดี คนอยากปฏิบัติ เขาถามเรื่องทำสมาธิไฉน แล้วเขาคิดเยอะ พุทโธไม่ค่อยได้ พุทโธแล้วไม่ค่อยอยู่

เวลาคิดเยอะ เรากลับมาพุทโธ พุทโธแล้วก็เราไปใช้ความคิด ใช้สติปัญญาไปให้มันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ แล้วถ้ามันทำได้ เขาบอกว่า ถ้ามันคิดเยอะแล้วกลับมาพุทโธๆ โว๊ว แล้วพยายามจะให้นึกพุทโธให้ความคิดมันโผล่

ถ้ามันแฉลบ มันโผล่มาเป็นแบบนี้ แต่ถ้าเราใช้พุทโธกำหนด ถ้ามันยังโผล่อยู่ ทำได้ก็ได้อะไรไม่ได้ เราก็กลับมาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ทำอยู่อย่างนี้

“๒. มีครั้งหนึ่งที่นั่งสมาธิไป บริกรรมพุทโธไปแล้วมันยื้อกันอยู่นาน มันไม่ลง”

พอมันไม่ลง กรรมนี้กรรมที่ว่า แล้วเขาเลยออกจากสมาธิแล้วไปพึ่งเทศน์ พอไปพึ่งเทศน์ ไปพึ่งเทศน์หลวงพ่อก็หลวงพ่อก็ให้ยอมรับว่าถ้าเราอยากได้ผลไม้ ส้ม เราต้องซื้อส้มมา มันมีทั้งเปลือกส้ม ไม่ใช่ผลไม้คั้น นั่นมันก็ยังมียูกองอยู่ดี มันต้องมีบรรจุกันมา เอาสิ่งนั้นมา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าคิดอย่างนั้นปั๊บ พอเขาคิดได้ คำว่า “คิดได้” มันไม่มีความสงสัย พอคิดได้ กลับมานั่งสมาธิได้ง่ายขึ้น แต่ก่อนหน้านั้นเราด้วยความไม่มีปัญญาไง มันแบบว่าเราจำมาเป็นสัญญา บอกว่าให้พุทโธ เราก็พุทโธตามนั้น พอพุทโธตามนั้น เวลา มันแฉลบหรือว่ามันแลบ ความคิดมันแลบไปเรื่องอื่น มันก็แลบไป แต่เวลาออกมาฟัง เทศน์หลวงพ่อ หลวงพ่อพูดถึงส้ม เปลือกส้ม เราซื้อส้มมา มีส้ม เวลาเราจะกิน เราต้อง ปอกเปลือกส้ม ความคิดมันก็เหมือนเปลือก ความคิดก็เหมือนเปลือก ความรู้สึกมันก็เหมือนเนื้อส้ม แล้วเปลือกกับเนื้อมันอยู่ด้วยกัน ความรู้สึกกับความคิด ความคิดมัน กระชากไป แล้วก็ทำอย่างนั้น พอมาคิดได้ ความคิดได้

ถ้าคิดได้มันก็เป็นปัจจุบันอยู่พักหนึ่ง ฉะนั้น มันมีเจริญแล้วเสื่อม คำว่า “เจริญแล้วเสื่อม” เวลาคิดได้สดๆ ร้อนๆ มันก็ชัดเจน แต่พอนานไปๆ มันก็ชินชา พอชินชา มันก็จะเข้าร่องรอยนั้นอีก ถ้าเข้าร่องรอยนั้นอีก มันก็ต้องมีปัญญาอย่างนี้บ่อยๆ

ปัญญาเกิดหนึ่งมันใช้ในปัจจุบันนี้ที่ว่ามันสดชื่น มันแจ่มแจ้งแล้วหนึ่ง แล้วยังเอามาใช้ได้ต่อเนื่อง แต่พอใช้ไปแล้วมันก็จะจืดจางไปเรื่อยๆ จืดจางไปเรื่อยๆ ก็เลสมันก็หนาขึ้น มันก็พลิกแพลงไปอย่างนี้

นี่พูดถึงว่า เวลาเขาบอกว่าครั้งแรกเขาทำผิดพลาด มันคิดเยอะ พอครั้งที่ ๒ ทำ แล้วมันดี้อ มันทำแล้วมันทำไม่ได้ มันยึดเยื้อ แต่พอมานั่งฟังเทศน์หลวงพ่อ พอมีความเข้าใจแล้ว พอนึกได้ พอมันสะเทือนใจแล้วมันนึกได้ พอนึกได้ กลับมานั่งสมาธิ มันดีขึ้น รู้สึกมันเบาขึ้น รู้สึกว่าใจมันยอมรับ

ใจมันยอมรับความบกพร่อง นั่งสมาธิตัวเอียงไปทางนั้น ลมหายใจมันแรงไป มันเบาไป เห็นไหม ยอมรับ มันเป็นอย่างนี้ เราไม่ได้ที่นั่งสมาธิเอาทำนั่งสมาธิไปประกวดกัน เราไม่ได้ที่นั่งสมาธิให้ลมหายใจนี้สม่ำเสมอ เราไม่ได้ที่นั่งสมาธิเพื่อเป็นหุ่นยนต์ เรานั่งสมาธิเพื่อเอาจิตสงบ

การทำทุกๆ กิริยา เราต้องการความสุขความสงบของใจ มันจะเป็นไปอย่างไรให้มันเป็นไปเถอะ ขอให้ใจมันสงบ มันจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ ขอให้มันสงบบรรจบเข้ามา เราต้องการแค่นี้ แล้วถ้ามันต้องการแค่นี้แล้ว พอฝึกเป็นสมาธิแล้วมันมีความสุข ถ้าเป็นสมาธิแล้วมีความสุข แล้วถ้าเป็นสมาธิแล้ว พอมีความสุขแล้วเราค่อยขึ้นสู่วิปัสสนา

ฝึกหัดใช้ปัญญา คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ปัญญาอบรมสมาธิมันเป็นปัญญาโดยสามัญสำนึก ปัญญาอบรมสมาธิของคน แต่ถ้ามันสงบแล้ว จิตมันสงบ โอ้โฮ! เฮ้ย! มันเป็นอย่างนี้หรือ แล้วเดี๋ยวมันก็คิดอีกแล้ว ใหม่ ๆ ก็ไม่เท่าทัน พอเราทำบ่อยครั้งจนชำนาญ มันทันแล้วนะ พอทัน เห็นจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นมันสวຍ เห็นความคิด มันจับความคิดได้ พอจับความคิด โอ้โฮ!

พอจับความคิดได้ ทีนี้มันใช้ปัญญาแยกแยะไป มันจะเป็นวิปัสสนาแล้ว มันจะเป็นเองเลยละ มันจะพัฒนา มันจะชัดเจน แล้วมันชัดเจนขึ้นมาแล้วมันทิ้ง เพราะอะไร เพราะเรียนมาจนหัวแทบผุ เรียนมาจนหัวแทบระเบิด ไม่เคยรู้เคยเห็นอย่างนี้

ไฉนมันเป็นทฤษฎีทั้งหมด ไอ้ที่เรียนมา ฟังมา จำมา มันสมบัติของครูบาอาจารย์ เรียนมาก็เป็นความรู้ของเรา แต่มันไม่เห็นจริงสักที เหมือนอาหาร เห็นแต่เมนูอาหาร ไม่เคยได้แตะลิ้นเลย วันใดได้เอาแกงส้ม แกงเผ็ด แกงจืดแตะลิ้น อ้อหืม! อ้อ! รสชาติเป็นอย่างนี้เอง

เห็นแต่เมนูมันนะ อู้อู! หนูก็ดี นี่ก็ดี โอ้โฮ! หาดาว สิบดาว แต่ไม่เคยได้แตะถึงลิ้นเลย พอจิตมันสงบ จิตสงบ เห็นไหม ลิ้น ลิ้นเกิดแล้ว แล้วเห็นอาการ มันได้แตะรสชาติ โอ้ย! มันแปลกประหลาดมหัศจรรย์ นี่ภาคปฏิบัติ

“นั่งสมาธิทำไม ทำความสงบกันทำไม ทำทำไม” เวลาทำความสงบ ทุกคนว่า “ทำไมต้องไปทำ ทำเพื่อประโยชน์อะไร พระพุทธเจ้าสอนศาสนาแห่งปัญญา ก็ใช้ปัญญาไปเลย ปัญญาที่ใช้ ใช้ปัญญาไปเลย...”เมนูอาหารทั้งนั้นนะ ไม่มีแกงจืด ควัน กรุ๊นๆ ไม่เคยเห็น แกงเผ็ดที่มันตะเจมูกนี้ไม่เคยได้เห็นเลย เห็นแต่รูปๆ

ทำความสงบของใจ ทำความสงบของใจนั้นนะลิ้น ภาวสวะ ภาพ เรา จิต ผู้เวียนว่ายตายเกิด ปฏิสนธิจิต ตัวนี้สำคัญ ยากดีมีเงินก็คนเหมือนกัน ยากดีมีเงินนะ คนเหมือนกัน คนเท่ากัน แต่คนไม่เหมือนกัน คนไม่เท่ากันเพราะจิตคิดไม่เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน เหมือนกัน แต่ไม่เคยทำความสงบของใจเลย ถ้าวันไหน จิตมันสงบเข้ามา เห็นไหม คนเหมือนกันด้วย แล้วเป็นกัลยาณปุถุชนด้วย แล้วกัลยาณปุถุชนเห็น จิตเห็นอาการของจิตนี้สำคัญมาก ถ้าจิตเห็นอาการของจิต

พอเห็นนะมันได้ตะเตะ ตะลั่น โอโฮ! มันได้รส รสมันตื่นเต้น เพราะมันไม่เคยกิน
ไม่เคยได้สัมผัสเลย พอสัมผัส ปัจฉัตตัง สันทิฏฐิโก รู้จำเพาะตน จิตดวงนี้รู้ใจ

เวลาพระสมัปปุททกาลไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “ใครทรมานมา
ใครทรมานมา” ทรมานก็คือจิตนั่นไง ใครทรมานคือใครสอนมา ใครชักนำมา เวลาสมัปปุ
ททกาล ครูบาอาจารย์องค์ไหนก็แล้วแต่ ไปฝึกฝนลูกศิษย์ได้มา พอได้คุณธรรมจะพา
ไปกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกคนจะพาไปกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า

ลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเทศนาว่าการ ไปได้ลูกศิษย์มา
พอถึงคราวแล้วจะพาไปกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะพาไปกราบองค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถามเลย “สอนอย่างไร ทำอย่างไร” นี่ความจริง
ไง ภาคปฏิบัติจะเป็นความจริงอย่างไร

นี่พูดถึงว่า ถ้าเราพอนึกได้ ใจมันยอมรับ นั่งสมาธิก็ง่ายขึ้น เบาขึ้น ดีขึ้น

ดีขึ้น มันได้ที่หนึ่ง ปัญญาเกิดขึ้นหนหนึ่ง ปัญญาของเราเกิดขึ้น นี่เกิดจากฟัง
เทศน์นะ ฟังเทศน์มันเป็นประเด็น เป็นตัวจุดประเด็น แล้วปัญญาเรามันก็ติดต่อเนื่อง
พอดิติดต่อเนื่องขึ้นมา

“ตอนนั่งสมาธิก็ฟังออกไปคิด และพยายามนึกพุทโธเล็กๆ ก็ไม่สามารถให้มัน
หยุดความฟุ้งได้ โดยลืมนึกไปว่าเรากับกิเลสเป็นเนื้อเดียวกัน”

การที่ใจฟุ้งออกไป คิดไป นี่เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดาของคนมีกิเลส จะไปหา
ความดีพร้อมจากการประพฤติดีปฏิบัติและจะเป็นไปได้ได้อย่างไร

ก็ต้องค่อยทำค่อยไปสิ ค่อยขัดเกลาไปเรื่อยๆ สิ เห็นไหม เวลาปัญญามันเกิด
มันสอน ปัญญาเราเกิดเอง มันก็สอนตัวเราเองด้วย มันเป็นไปได้อย่างไรที่ทำแล้วมันจะ
ประสบความสำเร็จไปทั้งหมด มันก็ต้องทำอย่างนี้ ทำความจริงไป เห็นไหม มันก็ไม่ร้อน
มันก็ไม่ร้อนรน มันก็ไม่ฟุ้งซ่าน มันก็เต็มใจตั้งใจทำ ทำตรงนี้ นับหนึ่ง ยังเป็นหลักหน่วย

อยู่ ก็นับหนึ่งอยู่ไป แล้วถ้าเป็นเลขคู่ก็ ๑๑ ๑๒ มันจะเพิ่มมากขึ้นไป เรายังนับหลักหน่วยอยู่ เราก็นับของเราไป มันจำเป็น พอมันได้ขึ้นมามันก็เป็นประโยชน์ นี่พูดถึงการนั่งสมาธิ

“๓. เมื่อวานลูกนั่งสมาธิดูลมหายใจและนึกพุทโธเบาๆ เพื่อเป็นหลักใจเกาะไว้ พอมีความคิดแว็บที่จะตัดออกก็กลับมาสู่พุทโธใหม่ รู้สึกว่าทำแบบนี้แล้วใจสงบง่ายขึ้น แต่สมาธิไม่ลึก ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ระหว่างนั่งรู้สึกเวทนาที่ขา นั่งไม่ถึงชั่วโมง ลมหายใจก็เริ่มแรงขึ้นก็เลยถอนออกมา”

ฉะนั้น เวลาถ้ามันดีขึ้น นั่งสมาธิดีขึ้น พอสมาธิมันดีขึ้น คือนั่งแล้ว จิตมันสงบ แล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ใช้ปัญญา ปัญหานี้ฝึกหัดใช้ได้ตลอดไป แต่เราฝึกหัดใช้ปัญญา เราต้องมึสตรับรู้ว่าตอนนี้เราฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาต้องฝึกหัดนะ

เด็กโตมา เราฝึกหัดให้ทำงาน ไม่ทำงานมันก็โต แต่โตไปด้วยทำงานไม่เป็น แต่ถ้าเราฝึกหัดมาตั้งแต่เด็ก เด็กมันโตขึ้นด้วย แล้วฝึกหัดให้มันทำงานด้วย พอโตขึ้นไป มันมีความคล่องตัวดีกว่าคนอื่น

จิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันสงบแล้ว จิตไม่สงบมันก็ฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบมันมีแต่ความทุกข์ความยาก

แล้วทำไมต้องนั่งสมาธิ

มันกระเสือกกระสนแล้วมันต่อต้านไปตลอด แต่พอเรานั่งสมาธิไป พอจิตมันมีประเด็น ได้ฟังเทศน์ขึ้นมาแล้ว พอมันเข้าใจได้ มันยอมรับ พอมันยอมรับ มันทำได้ดีขึ้น มันพัฒนาดีขึ้น พอจิตมันสงบแล้วก็ฝึกหัดใช้ปัญญา

ปัญหานี้เราฝึกหัด หลวงตาใช้คำว่า “วิปัสสนาอ่อนๆ” คือฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาคิดค้นสิ่งใดก็ได้

นักวิทยาศาสตร์เขาอยากทดสอบอะไร เขาจะค้นคว้าสิ่งใด เรื่องที่นักวิทยาศาสตร์ที่เขาพิสูจน์ได้หลายๆ เรื่องเลย เป็นเรื่องบังเอิญทั้งนั้นเลย เป็นเรื่องบังเอิญ ไม่ได้ทดสอบเรื่องนี้หรอก ทำเรื่องอื่น แต่มันมาได้เรื่องหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์ที่

เขาค้นคว้า สิ่งทีนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้ามหาหลายเรื่องมากทีไม่ได้ตั้งใจวิจัยเรื่องนี้ วิจัยเรื่องอื่น แต่มันมาได้เรื่องนี้

นี่ก็เหมือนกัน เราทำของเรา เราทำความสงบของใจเราเข้ามา พอปัญญามันเกิด เราใช้ปัญญาของเราไป เราฝึกหัด เราใช้ปัญญาของเราไป ปัญญาทีมันเกิดขึ้นมันจะมีประเด็น มันจะมีปัญญา มันจะทำให้ปัญญาเรากว้างขวางไป มันจะก้าวหน้าไป มันจะดีของเราไปตลอด ดีของเราไปเรื่อยๆ มันเป็นประโยชน์กับเรา ถ้ามันเป็นประโยชน์กับเรา มันก็เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา นี่การฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าการฝึกหัดใช้ปัญญา เราต้องใช้ไป

ถ้ามันแว็บออกไป มันแว็บออกไป มันแว็บออกไปด้วยกำลัง ไม่เป็นประโยชน์ แต่ถ้าเรามีสติแล้วใช้ปัญญามันคิดไป เวลาเราใช้ปัญญา ปัญญามันคิด มันคิดไปเลย สติเราตามไป นี่มันเป็นประโยชน์ แต่ถ้ามันแว็บไป มันไม่เป็นประโยชน์ เราถึงต้องระวังไว้ๆ

บางอย่างทีกิเลสมันจะสวมรอยบังเงาอ้างว่าเป็นธรรมะ แล้วมันแสดงตัวก่อนอย่างนี้เราไม่เอา แต่ถ้าเราตั้งสติแล้วเราจำฟัง เราจำฟัง เราใช้ปัญญาไป น้อมไปทางปัญญา ถ้ามันเกิดขึ้น เราเหยียบคันเร่งเลย นี่มันจะเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา ฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าจิตสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา

แล้วพอใช้ปัญญา ถ้าปัญญามันเจริญก้าวหน้า เราก็ใช้ปัญญาเราไป ถ้าปัญญามันสะดุดแล้ว กลับมาพุทโธ ฝึกหัดทำอย่างนี้ ฝึกหัดของเราบ่อยครั้งเข้า ฝึกหัดของเราๆ มันจะเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิจิโก เป็นประสบการณ์ของจิต เป็นประสบการณ์ของจิตก็คือผลงานไป ประสบการณ์ของจิตก็คุณธรรม ประสบการณ์มันก็คือคุณธรรม สติ สมาธิ ปัญญา สติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม

แล้วปัญญามาก ปัญญาน้อย เห็นไหม เวลาปัญญาเกิดขึ้น เหมือนข้อที่ ๒. เวลาปัญญามันเกิดขึ้นมา คนเรามันจะดีไปขนาดไหน คนเรามันจะไม่มีอะไรผิดพลาดไปเลย หรือ เห็นไหม มีปัญญามันยับยั้งขึ้นมา กิเลสมันไม่มีกำลังทีจะมาสอด ไม่มีกำลังทีมันจะมาชักลากไป นี่เวลาปัญญามันเกิด

เราฝึกหัดใช้ๆ เวลาปัญญามันเกิดมันจะเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์ ปัญญามันจะละเอียดขึ้นดีขึ้น แล้วมันวิปัสสนาได้มากขึ้น

นี่พูดถึงว่า ฝึกหัดนั่งสมาธิ เราต้องฝึกหัดนั่งสมาธิ เพราะฝึกหัดนั่งสมาธิ เหมือนกับเราค้นคว้าหาตัวเราเอง ค้นคว้าหาจิตของเราเอง ปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิวิญญูญาณ กำเนิด ๔ กำเนิดในไซ ในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ มันกำเนิด มันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ในปัจจุบันนี้เราจะประพฤติปฏิบัติ เราก็พยายามจะหาภาวสภาวะหาสถานที่ สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน

งานของทางโลก คิดงาน ทำงาน เขาต้องมีสถานที่ มีออฟฟิศทำงานของเขา เราจะทำประพฤติปฏิบัติ เราพยายามจะหาสถานที่ของเรา สถานที่ของเราก็คือการทำสมาธิ สมาธิคือภาวสภาวะ คือภพ ตัวสมาธิ ตัวที่ว่าลิ้น ตัวที่ว่าเป็นตัวของเรา ตัวที่เป็นบัญญัติอินเข้าอินออก ภาวสภาวะ ภาวโง ภาวสภาวะ สถานที่โง สมถกรรมฐานโง ฐานที่ตั้งแห่งการงานโง งานจะเกิด เกิดบนนั้นโง งานจะเกิด เกิดบนจิตโง เราถึงต้องทำความเข้าใจ ทำสมาธิ

ฉะนั้น การทำสมาธิ เขาบอกว่า “มันไม่ต้องทำหรอก เราเป็นชาวพุทธ เราปฏิบัติ เราก็จะมาปฏิบัตินี้ เราคนปฏิบัติ”

อันนั้นมันเป็นการพูดแบบเรื่องของวัฏฏะ เรื่องของสถานะการเป็นมนุษย์ แต่เวลาปฏิบัติๆ คนไม่เหมือนกัน คนที่จิตสงบแล้ว จิตที่มีภาวสภาวะ หาสถานที่ของตนเองได้แล้ว เวลาทำขึ้นมา ถ้ามันเกิดปัญญา มันจะเกิดภาวนามยปัญญา แล้วคนที่เกิดภาวนามยปัญญา เขาจะไม่พูดพล่อยๆ เขาจะไม่พูดกับคนอื่น เขาจะนิ่งของเขา นิ่งของเขาเพราะอะไร นิ่งของเขาเพราะสิ่งนี้มันเกิดขึ้นได้ยาก สิ่งนี้เราทำได้ยาก ความรู้สึกมันไว แล้วถ้ามันเสื่อม มันเสื่อมได้ง่าย แล้วกว่าจะทะนุถนอมขึ้นมามันยาก แล้วถ้ามันได้จริงได้จางขึ้นมาแล้วเราจะทำหน้าที่การงานของเราไป ถ้าคนทำได้แล้ว สติ มหาสติ ปัญญา มหาปัญญา

ว่าปัญญาอ่อนๆ ปัญญาการฝึกฝน แล้วเกิดมหาปัญญา เกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้น เราจะรักษาตัวได้ บอกว่า เราจะรักษาตัวเราได้ เราจะทำตัวเราเองดีขึ้น

ฉะนั้น เวลามันคิดเยอะ คิดโดยกิเลส ก็คิดทำให้เราฟุ้งซ่าน คิดให้เราออกนอก เรื่องนอกราวไป ถ้ามันคิดเยอะ เราก็มาคิดพุทโธ เราใช้สติบังคับ

เวลาปฏิบัติกันใหม่ๆ นะ คนที่ไม่เป็น เวลาหลวงตาท่านสอน ท่านสอนบอกว่า เวลาเรากำหนดพุทโธ เหมือนมีเรากับพุทโธเท่านั้น โลกนี้จะมีอะไรเรื่องของเขา เหมือนมีเรากับพุทโธ ไม่มีอะไรอยู่ในโลกนี้เลย

ถ้ามันคิดเยอะ เราคิดโดยตรง พุทโธๆ ของเรา เวลาทำสิ่งใดให้ทำจริงทำ จังในหัวใจของเรา แล้วถ้ามันสงบระงับเข้ามา ฝึกหัดนั่งสมาธิ แล้วนั่งสมาธิแล้ว ฝึกหัดใช้ปัญญา เราถึงจะเป็นชาวพุทโธ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ สอนเรื่องสัจจะความจริง แต่ต้องมีความสงบระงับ มีจิตเป็นสมาธิเข้าไปค้นคว้า มันถึงจะเป็นธรรมะตามข้อเท็จจริง เห็นไหม ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันจะเกิดมรรคเกิดผลตามความเป็นจริง

แต่โดยสามัญสำนึกของโลกเขาคิดโดยกิเลส เพราะตัวตนของเรานี่คือกิเลส แล้วคิดโดยตัวตนของเรา โดยจิตยังไม่สงบ มันมีสมุทัย สมุทัยคือต้นหาความทะยานอยาก มันขึ้นมามาตลอด มันคิดพร้อมไปกับความคิดของเรา ฉะนั้น การคิดอย่างนี้มันถึงคิดแบบโลกๆ ใด

แต่พอเราทำความสงบของใจเข้ามา เขาต่อต้าน เขาคัดค้าน แต่มันเรื่องของคนปฏิบัติ เรามีครูบาอาจารย์ที่ประสบความสำเร็จ ทำแล้วประสบความสำเร็จไปแล้ว ท่านสอนไว้ เราเชื่อคนจริง เราเชื่อครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติ แล้วครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติ เพียงแต่ว่าพอประพฤติปฏิบัติ ท่านจะรู้ถึงอำนาจวาสนาบารมีของคน จะให้ทุกคนมีความเห็นเหมือนกัน ทุกคนมีโอกาสเหมือนกัน เป็นไปไม่ได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมแล้วยังท้อแท้ ยังทออดธุระเลย เพราะมันจะสอนกันอย่างไร มันสอนไม่ได้เพราะความเห็นมันแตกต่างกัน แล้วจะบังคับให้มีความเห็นแบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้มันแสนยาก

แต่พวกเรามีอำนาจวาสนา เราเป็นกรรมฐาน เราเชื่อครูบาอาจารย์ ท่านให้ทำความสงบ เราก็ทำ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้อานาปานสติ องค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าใช้อานาปานสติทำความสงบของใจเข้ามา จนเข้าไปถึงผู้ติจิต มันถึง
ไปบุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขณญาณ

เราก็พยายามทำความสงบของใจเราเข้ามา แล้วถ้ามันสงบแล้วเราจะยกขึ้นสู่
วิปัสสนา เราจะยกขึ้นสู่ปัญญา แล้วเราจะทำคุณประโยชน์กับหัวใจของเรา มันถึงว่าทำ
สมาธิแล้วไม่เสียเปล่า ทำสมาธิเป็นบาทเป็นฐานเป็นพื้นฐาน แล้วเราจะต่อยอดด้วย
ปัญญา ต่อยอดด้วยการประพฤติปฏิบัติตามข้อเท็จจริงให้เป็นสมบัติของเรา เอวัง