

สมาธิ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๙
ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองขวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : เรื่อง “น้ำนิ่งแต่ไหล”

รบกวนหลวงพ่อกับ น้ำนิ่งแต่ไหล ภายนอกไหล แต่ใจเจ้าของนิ่งสงบ ไม่สนใจในภายนอก ไม่สนใจกับธาตุ ๔ ชั้น ๕ ถูกไหมคะ

ตอบ : แหม! นักปฏิบัติเนาะ ปัญญาแตกฉาน

น้ำนิ่งแต่ไหลๆ มันเป็นคำพูดของหลวงปู่ชา เราฟังเทศน์ของหลวงปู่ชาไป เวลาฟังเทศน์ เสียงธรรมเพื่อประชาชน ใ้ได้อย่างคำเมื่อกว่า “ดับแล้วเหลืออะไร” มันเป็นเราโดนหลวงปู่เจี๊ยะ ชักเอง หลวงปู่เจี๊ยะชักว่า “ดับแล้วเหลืออะไร” มันก็เลยฝังใจไป

ฝังใจว่า ผู้รู้เวลาเขาถาม เขาถามด้วยความรู้ของท่าน ท่านต้องการผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ รู้จริงเห็นจริง ท่านถึงถามตรงๆ เลย “มันดับแล้วเหลืออะไร ดับหมดแล้วเหลืออะไร”

เวลาไปพูดธรรมะๆ กันนะ หนุนก็ปล่อย นี่ยก็ปล่อย นี่ยก็ขาด

“ขาดแล้วเหลืออะไร” ท่านถามตรงๆ เลย เราก็ตอบท่านไป แล้วตอบถูกหรือผิด ท่านก็ วินิจฉัย

นี่ก็เหมือนกัน ที่เวลาเราฟังเทศน์ๆ เวลาหลวงปู่ชาท่านเทศน์ของท่าน แล้วท่านพูด น้ำนิ่งแต่ไหล เวลาหลวงตาท่านฟังเทศน์ครูบาอาจารย์นะ ท่านบอกว่าคนที่มีความรู้ในใจเวลา พูดออกมามันจะมีเกเร็ดของธรรม มันจะมีเกเร็ดมีประวัติของมัน แล้วผู้ฟังจะรู้ได้ ใ้คนที่ไม่เป็นนะ เวลาพูดไปมันเป็นสัญญา มันจำขึ้นปากเขาทำไม

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสัจจะเป็นความจริง แต่เวลาเรา ประพฤติปฏิบัติขึ้นมาแล้วเรามาเล่าสู่กันฟัง เขาเรียกนิทาน นิทาน ซาดกเป็นนิทาน แต่นิทาน

ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีข้อเท็จจริงนะ ชาดกสมัยนั้นๆ เพราะว่ามันยืนยันไม่ได้ไง เวลาพระองค์ใดทำผิดแล้วไปถามท่านว่าพระองค์นี้ทำไมทำผิดอย่างนี้

ท่านบอกว่า แต่เดิมเขาเคยเกิดชาติหนึ่ง มีชีวิตอย่างนั้น ทำความผิดอย่างนั้น จนมาชาติปัจจุบันนี้ก็ยังมาทำความผิดอย่างนี้อยู่

นั่นแหละเป็นชาดก ชาดกคือเป็นนิทาน แต่นิทานมันก็มีข้อเท็จจริง มีข้อเท็จจริงที่ท่านเอามาเปรียบเทียบ นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราฟังมาๆ มันเป็นนิทานไง เป็นนิทาน

ที่นี้เราฟังกันเป็นนิทาน แต่ที่นี้เวลาคนที่เขามีคุณธรรม เขาจะมีเกร็ด มีความจริง มีองค์ความรู้ มีข้อเท็จจริงในนั้น

ฉะนั้นบอกว่า น้ำนิ่งแต่ไหลๆ

เราพูดถึงน้ำนิ่งแต่ไหล มันเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิมันนิ่งอยู่ไง นิ่งอยู่แล้วมันมีพลังงานไง ไม่เหมือนพวกเรา สมาธิไม่มี ทำสมาธิไม่เป็น ว่างๆ ว่างๆ ว่างๆ มันไม่มีสิ่งใดจับต้องได้เลย

แต่ถ้าเป็นคนที่จับต้องได้นะ น้ำนิ่งๆ จิตใจมันนิ่ง แต่มันไหล คือมันมีพลังงาน นี่เวลาคนที่เขาารู้จริงเขามีเกร็ด คนมีความรู้ คนทำแล้วได้ผลอันนั้นจริง พอผลอันนั้นจริง ท่านจะสือออกมา ถ้าคนที่สือออกมา สือออกมาจะเป็นประโยชน์มาก แล้วฟังรู้เลย หลวงตาท่านชอบตรงนี้มาก ท่านชอบคนที่พูดนะ แล้วมันมีเกร็ด มันมีความรู้ มันมีคุณธรรมในใจ มันสะท้อนใจมาก

แต่ไอ้ที่ไปจำๆ มา ไอ้โฮ! เขาเล่าต่อๆ กันมา ว่างๆ ว่างๆ นั้นละไม่มีสมาธิ มันเป็นสัญญาอารมณ์ มันเป็นอารมณ์ว่าง เราสร้างอารมณ์ว่างๆ กัน ว่างๆ ว่างๆ เวลาทำ เวลาสบายใจ แค่อบายใจมันไม่เป็นสมาธิหรอก

แต่ถ้าเป็นสมาธิ เป็นสมาธิมหัศจรรย์ คำว่า “มหัศจรรย์” นะ เพราะเวลาปาราชิก ๔ อวดอุตตริมนุสสธรรม ผู้ที่อวดอุตตริมนุสสธรรม ธรรมที่เหนือมนุษย์ ตั้งแต่ปฐมฌาน ตั้งแต่ฌาน ๔ รูปฌาน อรูปฌาน สมาบัติ ๘ พอมีสมาบัติ ๘ ขึ้นไปแล้ว ตั้งแต่ฌานสมาบัติขึ้นไป ถ้าเป็นพระภิกษุนะ อวดอุตตริมนุสสธรรม คำว่า “อวดอุตตริมนุสสธรรม” ธรรมที่เหนือมนุษย์ ไอ้ที่เราเป็นมนุษย์ แล้วถ้าเป็นสมาธิขึ้นมา เป็นสมาธิขึ้นมามันเป็นธรรมที่เหนือมนุษย์ มันเหนือ ถ้ามันเหนือมนุษย์ ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ อย่างที่ว่าน้ำนิ่งแต่ไหล

เออ! เราจำชีพากหลวงปู่ชามา ไปฟังเทศน์หลวงปู่ชา แล้วพออันนี้ใช่ สมาธิต้องเป็นแบบนี้ นี่มันเป็นสมาธิใจ ถ้าสมาธิแล้ว น้ำนิ่ง จิตใจมันนิ่ง แต่ที่ไหลนั่นคือพลังงาน มันมีพลังงาน มันมีสติสัมปชัญญะ มันมีหิริมีโอตตปปะ มันมีความรู้สึกในตัวของมัน

มันไม่ใช่ว่างหมดเลย แล้วพอจะออกมาสะดุ้งตื่น แล้วก็ว่า “อู๋! ว่างหมดเลย”...มันนอนหลับไปแล้วมันยังไม่รู้ว่าหลับนะ เป็นอย่างนี้หมด มันเป็นอย่างนี้ทั้งนั้นนะ เพราะอะไร

เพราะว่าเรื่องกิเลส เรื่องตัดหาความทะยานอยากในใจของคนสำคัญมาก แล้วเวลาเราประพฤติปฏิบัติ ประพฤติปฏิบัติ กิเลสมันไม่ให้หลุดจากไม้จากมือไป แต่ถ้าเวลาปฏิบัติแล้วพอจะได้ก็ได้แบบนี้ ได้สามะเลเทเมาใจ วูบวาบๆ ในใจใจ

ถ้าบอกว่ามันสบายๆ ส่วนใหญ่แล้วคนบอกว่าปฏิบัติแล้วสบายๆ มันมีความสบายใจ อันนี้ปฏิบัติสบายใจมันปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์

จริงๆ แล้วในพระพุทธศาสนา ดุสิตะ ระดับของท่าน คนที่ระดับของท่านก็เรื่องของกรรมวาสน เขาทำบุญทำทานกัน เขามีวัฒนธรรมในใจของเขา มันประเสริฐใหม่ ประเสริฐ ชาวพุทธมีวัฒนธรรมประเพณีถูกต้องใหม่

แล้วเวลาครูบาอาจารย์ท่านเทศนาว่า การ ท่านพยายามปลุกกระดมให้พวกเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าประพฤติปฏิบัติ มันเป็นปัจเจกจัดตั้ง เป็นสันตสิญญูโก มันเป็นส่วนตน สมบัติส่วนตนนะ สมบัติส่วนตนคือสมบัติของจิตใจ

จิตถ้าประพฤติปฏิบัติขึ้นไปแล้ว ถ้ามันมีคุณธรรมขึ้นมา ถ้ามันมีสติ มันจะมีสติแล้วมันยับยั้งได้ในหัวใจของเรา พอมีสติยับยั้งได้ ความทุกข์มันไม่เกาะกินหัวใจของเรา

เวลากิเลสมันหลุดกระชากหัวใจนี้ไป เพลินไปกับมันทั้งวันทั้งคืนเลย พอมีสติขึ้นมา มันระลึกได้ โอ้โฮ! เราทำไมเมมาหยาบเออย่างนี้ละ เมมากรรมของเราเอง เราทุกข์เรายากอยู่นี่ เพราะเราขาดสติ พอสติมันมา พอมีสติมา ความรู้สึกนึกคิดหยุดหมดเลย แล้วเวลาจะคิดก็คิดถึงชีวิตของตน คิดถึงคุณประโยชน์ของตน คิดถึงสังขารของตน ถ้ามีสติ เห็นใหม่

ถ้ามีสติ แล้วถ้าทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าเวลาเราศึกษาธรรมะ เรามีสติมีสัมปชัญญะอย่างนี้ เวลาครูบาอาจารย์ท่านปลุกกระดมให้พวกเราประพฤติปฏิบัติ ให้เป็นส่วนตนๆ สมบัติภายในของเราใจ

ฉะนั้น เวลาการประพฤติปฏิบัติสมควรใหม่ สมควร ควรกระทำที่สุด ควรกระทำที่สุด เพราะมันเป็นการพิสูจน์ใจ เหมือนประชาชนทั่วไป เขามีสำหรับอาหารตั้งไว้มหาศาลเลย เดินเที่ยวเล่นกันไป ไม่มีใครกินอาหารสำหรับนั้นเลย ก็ไม่มีใครได้ลิ้มรสสำหรับนั้นเลย แต่ถ้ามันมีกลุ่มชนกลุ่มใดก็แล้วแต่ เขานั่งพร้อมเพรียงสามัคคีกัน สำหรับอาหารของเขามีพร้อม เขาได้เปิดอาหารใส่ปากของเขาพร้อม ในชุมชนนั้นเขาก็มีความอึดหน้าสำราญ เขามีความสุขของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ใครที่ประพฤติปฏิบัติ จงใจตั้งใจปฏิบัติของเรา ถ้าจิตใจมันมีสติ มันมีปัญญาขึ้นมา หัวใจของเรามันก็จะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาขึ้นมา มันก็เป็นประโยชน์

เวลาที่ปลุกกระดมให้ปฏิบัติมันต้องปฏิบัตินะ แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วมันปฏิบัติตามความจริงขึ้นไปแล้วมันต้องมีครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ที่ท่่านพยายามชักนำไปทางที่ถูกต้อง สัมมาทิฏฐิ์ไ้

เวลาปฏิบัติ สติก็มีมิจฉา มีสัมมา ปัญญาก็มีมิจฉา มีสัมมา ทุกอย่างก็มีมิจฉา มีสัมมาหมดเลย ถ้ามันมีมิจฉา เวลาคิดได้ชั่วครั้งชั่วคราวมันก็เป็นสัมมาทิฏฐิ์อยู่พักหนึ่ง เวลากิเลสมันไขว่ไขว่ มันชักนำออกไป ชักนำออกไปเพราะอะไร ชักนำออกไปเพราะว่าธรรมชาติของกิเลส ตัณหาความทะยานอยากในหัวใจของคน มันต้องหลอกต้องล่อให้ใจของเราหลงไหลมันไป

ที่นี้เราปฏิบัติขึ้นไป มันมีสิ่งใดที่จะปฏิบัติแล้วได้ประโยชน์กับจิตเป็นอัตตสมบัติของใจ มันก็อยากได้ออยากดี แล้วที่นี้ก็เลสมันก็ชักนำแล้ว “อันนั้นสะดวก อันนั้นสบาย ปฏิบัติไปแล้วมาให้ทุกขให้ยาก สู้เมหาหย่าเปอย่างนั้นแหละ แล้วมันก็ได้สติปัญญาของมันไป”

นี่ไง มันอยู่ที่ว่าฝึกสมาธิฯ สมาธิอะไร สมาธิเขาก็นั่งสมาธิไ้ นั่งสมาธิก็หายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธไ้ ถ้าเป็นสมาธิขึ้นมา คำบริกรรมมันละเอียดขึ้น อานาปานสติ ลมหายใจก็ละเอียดขึ้น ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันก็รู้เท่าทันความคิดของตน มันมีการกระทำทั้งนั้นนะ ถ้ามีการกระทำเข้าไป ถ้ามันสงบเข้ามา นี่ไง สมาธิมี มีก็มีองค์ความรู้ไ้ มีสติมีปัญญาไ้ มีสมาธิในหัวใจไ้ ถ้ามันมีสมาธิก็จิตมันคงไ้ ถ้าจิตมันคง จิตมันมีความสุขของมันไ้ จิตเป็นเอกเทศ นี่สมาธิมี

แต่โดยทั่วไปเวลาปฏิบัติไปแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติไม่ได้สมาธิจริง เวลาได้สมาธิ สมาธิก็เป็นชื่อสมาธิในพระไตรปิฎก ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าสอนสมาธิ ว่าสมาธิมันมีอยู่แล้ว ฝึกสมาธิ

แล้วก็ว่ากันตามแต่ว่าใครจะจินตนาการกันไป แล้วก็ว่าว่างๆ ว่างๆ...มันไม่มีอยู่จริง มันไม่มีสมาธิจริงใจ สมาธิยังทำกันไม่เป็น สมาธิยังทำกันไม่ได้ แต่ก็อ้างเป็นสมาธิ

แต่เวลาผู้ที่ปฏิบัติไปบอกว่าสบายๆ ว่างๆ มันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะมันเป็นองค์ของคุณธรรม คุณธรรม ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราตรึกในธรรม เหมือนคน คนฝึกไฟทำคุณงามความดี เราพยายามฝึกไฟทำคุณงามความดี เราทำคุณงามความดีกัน มันก็ทำคุณงามความดีของคนที่มีวุฒิภาวะมาน้อยแค่ไหนก็จะไปทำคุณงามความดีมาน้อยได้แค่นั้น

นี่ก็เหมือนกัน จิตเวลามันตรึกในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันขัดเกลา มันดูแล จิตใจมันก็สบายๆ ได้ เพราะมันเป็นธรรมจริงๆ มันเป็นข้อเท็จจริง เหมือนเรามีสติสัมปชัญญะ เขาชี้ถูกชี้ผิด สิ่งที่ถูกมันก็ต้องเป็นความถูกใช่ไหม สิ่งที่เป็นความผิดมันก็ต้องผิดใช่ไหม ถ้าจิตของเรามันเลือกไม่ถูก จิตของเรากรรมมันคลุกเคล้า มันแยกไม่ได้ เวลาธรรมะมันเทียบเคียง มันเอาธรรมะเป็นตัวชี้หน้า มันก็ไปได้ก็สบายๆ ใจ แล้วสมาธิอยู่ที่ไหนละ

ฉะนั้นว่า นานิ่งแต่ไหลๆ มันเรียกว่าองค์ของสมาธิใจ องค์ของสมาธิ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณฺ์ มันมีวิตก วิจาร ปัญญาอบรมสมาธิมันก็คือวิตก วิจาร วิตก วิจารในความคิดของเรา ถ้าเป็นคำบริกรรม นึกขึ้นก็วิตก พุทกับโธนี่วิจาร พุทโธฯ ถ้ามันละเอียดขึ้นมันก็เป็นปีติ ปีติมันก็มีสุขของสยของเกล้า มันมีต่างๆ แล้วถ้ามันมีความสุข ถ้ามีความสุขนะ ถ้ามันเลยจากความสุขไปก็เอกัคคตารมณฺ์ แล้วถ้ามันสมดุลของมัน นี่องค์ของสมาธิ มันต้องมีองค์ของสมาธิสี่

นี่ว่างๆ ว่างๆ แต่พูดอะไรไม่ถูกเลย พูดอะไรไม่มีเลย คือว่าเหมือนเรา เราไม่มีต้นทุนเลย เราไม่มีเงินเลย เราจะทำอะไรได้ มีก็ไปกู้ยืม กู้ยืมของพระพุทเจ้ามา ว่างๆ ว่างๆ นั้นละ กู้ยืมเขามา กู้ยืมต้องจ่ายดอกเบี้ยทั้งนั้นละ แต่ถ้าเป็นเงินเย็น เงินสดๆ ไม่มีภาระค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา เงินสดมันจะทำอะไรก็ได้ จะทำอะไรก็ได้

นี่ก็เหมือนกัน นานิ่งแต่ไหลคือสัมมาสมาธิ นานิ่งแต่ไหล องค์ของสมาธิ ใ้ที่ว่าคำถามใจ “รบกวนหลวงพ่อบานานิ่งแต่ไหล ภายนอกไหล แต่ใจนิ่งสงบ ไม่สนใจในภายนอก ไม่สนใจกับธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ถูกไหมคะ” นี่เขาว่า นี่เวลามันคิด คนที่ทำทำได้ไป

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าน้ำนิ่งแต่ไหลนี้เป็นธรรมชาติ เวลาหลวงปู่ชาท่านเทศน์ เราเห็นด้วยว่าน้ำนิ่งแต่ไหล นิ่ง จิตใจนิ่ง แต่มีพลังงานในตัวมันเอง มีพลังงาน ฉะนั้น ใ้สิ่งที่มีพลังงานที่คำถามเขาว่ามันไหลแต่ภายนอก มันคนละเรื่องแล้วละ แล้วยังบอกว่าจิตมันสงบ

สงบก็ตัวสงบนั้นแหละมันมีพลังงาน ตัวพลังงานแล้ว ถ้ามันสงบแล้ว จิตสงบแล้วย้อนไปสู่กาย สู่วิทยา สู่อารมณ์ สู่อารมณ์ นั้นถึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าจิตมันสงบแล้ววิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

แต่ถ้าจิตมันไม่สงบ จินตนาการทั้งนั้น มันเป็นโลกีย์ปัญญาทั้งนั้น มันเป็นเรื่องโลกๆ เรายังธรรมะก็อย่างที่ว่า เวลาตรึกในธรรมๆ แล้วมันก็สบายๆ นี่ก็เหมือนกัน เวลาตรึกในธรรมก็คิดกันไป แล้วคิดกันไปมันก็บอกว่า “นี่พุทธพจน์นะ ทำตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ ไม่ใช่สาวกภาษิตนะ ไม่ใช่พระป่านะ มาแต่พุทธโงๆ เป็นสมณะ สมณะจะไม่เกิดปัญญา”

สมณะนี่น้ำนิ่งแต่ไหล น้ำนิ่งแต่ไหล ไม่เนาไม่เสีย น้ำมีออกซิเจนพร้อม ปลาเป็นฝูงๆ ชุมมาก ทุกอย่างพร้อมหมด

ว่างๆ ว่างๆ นะมันเนาเน่า มันมีแต่สารพิษ ใ้ว่างๆ ว่างๆ นั้นละ แต่ถ้าน้ำนิ่งแต่ไหลมันเป็นประโยชน์

นี่พูดถึงว่าเขาถามไฉน น้ำนิ่งแต่ไหล ใ้มันนี้เป็นความเห็น มันเป็นการกระทำก็ทำจริง นี่พูดถึงว่าคำถามนะ น้ำนิ่งแต่ไหลมันคืออะไร

มันเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีเหตุมีผล เป็นสมาธิที่มีองค์ความรู้ มีคุณธรรมจริง ไม่ใช่มีจิตสมาธิ ไม่ใช่มีจิตแล้วทำให้ลุ่มหลง แล้วก็พูดกันไป “ฝึกสมาธิ” ฝึกสมาธิ สมาธิก็ไปอยู่ในตำรับตำราเสีย ไม่ฝึกหัดให้คนมีหิริมีโอตตปปะ มีศีล มีศีล เราจะไม่ทำอะไรศีล เราไม่ทำอะไรนอกจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติไว้

นี่ไง เวลาเป็นพระโสดาบันไม่ถือมงคลตื่นข่าว ถ้าเป็นพระโสดาบันยังเชื่อในความเห็นที่อื่นนี่ไม่ใช่ ถ้าเป็นพระโสดาบันไม่สัสถ์พตปราคมาส ไม่ลุ่มไม่คล้ำ ชัดเจนมากเลย นั่นละเวลามันชัดเจน ไม่ถือมงคลตื่นข่าว ไม่ถือนอกจากพระพุทธศาสนา

นี่พูดถึงถ้ามันมีศีล ถ้ามีศีลขึ้นมา เวลามันทำสมาธิขึ้นมามันก็เป็นสัจจะเป็นความจริง ถ้าเป็นความจริงมันก็จะเจริญขึ้น มันจะพัฒนาขึ้น ถ้ามันพัฒนาขึ้น มันก็เป็นความจริงขึ้น แต่

ถ้ามันไม่มีของมัน มันก็เหลวไหลของมันไป ถ้าเหลวไหลไปแล้วออกนอกกลุ่มออกทางไปเรื่อย
แม้แต่หลักใจยังทำไม่ได้ แล้วจะไปเอาอะไรกันซะใหม่ นี่น้ำนิ่งแต่ไหล

ถาม : เรื่อง “พุทโธ จิตอยู่ไหน”

กราบเรียนหลวงพ่อกับที่เคารพครับ ผมติดตามฟังเทศน์ของหลวงพ่อในเว็บไซต์มาได้สัก
พักหนึ่งแล้วครับ แล้วก็บังเอิญที่ผมเริ่มภาวนาพุทโธ ก็พยายามพุทโธแบบไม่สนใจอะไร
ทั้งสิ้น แต่มันมีข้อติดขัดบางประการเกี่ยวกับกายขณะที่พุทโธ ซึ่งก็เก็บข้อสงสัยไว้มาสักพักหนึ่ง
แล้ว แต่ไม่ได้สนใจมัน คราวนี้มีโอกาส ผมจึงมีคำถามถามหลวงพ่อบางอย่างในขณะที่ภาวนา
ครับ

ขณะที่พุทโธ ผมจะตั้งจิตไว้ที่ระหว่างคิ้ว แล้วก็คิดเสียดังว่าพุทโธที่ตรงนั้น แล้วพอพุทโธ
ไปสักพักมันก็ตึงมาก ๆ ที่ระหว่างคิ้วนั้น เหมือนมีที่หนีบผ้ามาหนีบอยู่อย่างนั้นเลย ผมก็
พยายามไม่สนใจมัน ผมควรจะตั้งใจตรงที่ตึงๆ ระหว่างคิ้วนั้นหรือเปล่าครับ หรือข้างมัน
ไปเลย หรือจริงๆ แล้วไม่ต้องตั้งจิตอะไรเลยทั้งสิ้น เอาให้มันมีเสียงพุทโธในหัวก็พอครับ (มี
หลายคนบอกว่าให้ตั้งจิตที่กลางหน้าอก แต่มันทำไม่ได้ครับ มีเสียงคิดอยู่ในหัว แต่ว่าจะให้
ความรู้สึกไปอยู่ที่หน้าอกได้อย่างไร มันจึงเกินความสามารถของผมจริงๆ ครับ)

พอพุทโธไปสักพักใหญ่ๆ ปรากฏว่าคำว่าพุทโธมันเหลวเป๋วครับ กลายเป็น ฐู้โฮ ฐู้โฮ
มันมักจะเป็นตอนผมรวูให้มันเร็วขึ้น แต่ก็พยายามแต่งเสียงให้มันกลับมาเป็นพุทโธชัดๆ โดย
การทำให้ช้าลง แต่ปรากฏว่าลึกลับกับริมฝีปากของผมมันพยายามจะออกท่าทาง เหมือนจะออก
เสียงไปด้วยเสียงอย่างนั้น ผมควรจะไปสนใจหรือเปล่าครับ หรือปล่อยให้มันเหลวๆ ไปอย่างนี้ก็
ไม่เป็นไรครับ ขอบพระคุณหลวงพ่อกับมาก

ตอบ : นี่เวลาที่เขาพูดเริ่มต้นว่าบังเอิญมาฟังเว็บไซต์ของหลวงพ่อกับมาได้ระยะหนึ่งแล้ว
แล้วเริ่มจะหัดภาวนา ที่เริ่มจะหัดภาวนาขึ้นมา ที่นี้บังเอิญมาฟัง

ส่วนใหญ่แล้วถ้าเราศึกษาธรรมะมาบ้าง พอมาฟังแล้ว เราฟังทั่วๆ ไป องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเรื่องกาลามสูตร ฟังแล้วอย่าเพิ่งเชื่อ แล้วเราคัดเล็อกแยกแยะอะไร
น่าเชื่อถือ อะไรไม่น่าเชื่อถือ แล้วเราประพฤติปฏิบัติไป เวลาเป็นจริงขึ้นมา ท่านให้เชื่อการ
ประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงอันนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เพิ่งมาฟังเว็บไซต์อยู่พักหนึ่ง เริ่มต้นมาฟังเว็บไซต์อยู่พักหนึ่งมันก็เป็นประโยชน์แล้ว เป็นประโยชน์ที่ว่าเราจะได้มาภาวนา แต่มาภาวนาขึ้นมา ถ้าคนไม่เคยเลย ไม่ทำสิ่งใดเลย มันแบบว่าอยู่สังคมๆ สังคมของโลก สังคมของโลกคือเกิดทิฐิมานะความรู้ความเห็นเราเป็นใหญ่ เราถือทิฐิมานะของเราเป็นใหญ่

แต่เวลาเรามาศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมเป็นใหญ่ๆ ธรรมเป็นใหญ่คือสังฆธรรมข้อเท็จจริงเป็นใหญ่ ถ้าสังฆธรรมข้อเท็จจริงเป็นใหญ่ขึ้น เรามาจากทางโลกใจ ทิฐิมานะเราเป็นใหญ่ พอทิฐิมานะเราเป็นใหญ่ เราก็ต้องทำตามทิฐิมานะของทุกๆ คนที่ทำมา จริตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน มันก็ยึดความรู้ความเห็นของตน แล้วพยายามจะปฏิบัติธรรมก็เทียบเคียงธรรมะนั้น แต่มันก็เทียบเคียงด้วยทิฐิมานะของตน พอเทียบเคียงด้วยทิฐิมานะของตน จะทำอะไรก็ทำให้มันจริงจัง

พอจริงจัง เขาบอกว่าเขาตั้งใจพุทธโธ พอพุทธโธเข้าไปแล้ว พุทธโธโดยทั่วไป เพราะก่อนที่เราจะบวช เราก็ศึกษาธรรมะมาพอสมควรเหมือนกัน มันมี มันมี บอกครูบาอาจารย์ท่านให้กำหนดพุทธโธ แต่เอาพุทธโธไว้ระหว่างคิ้ว แล้วระหว่างคิ้ว ที่นี้พอมันอย่างนั้นขึ้น ก็ไปไว้ที่ระหว่างคิ้ว เหมือนกับเอาพระพุทธรูปมาตั้งไว้บนหน้าผาก นี่เราก็ได้ยินมา

แต่ที่นี้พอมันทำไป ผู้ถามทำไปๆ ระหว่างคิ้วมันเกิดความตึงขึ้นมาที่ระหว่างคิ้ว เหมือนกับไม้หนีบผ้ามาหนีบระหว่างคิ้วเลย แล้วผมควรจะทำความรู้สึกกับมันหรือไม่

นี่มันมีปัญหาไปหมด แล้วเวลาพุทธโธๆ ไป มันเกิดเสียงกังวานในสมอง พุทธโธๆ อึก ร้อยแปดเลย แสดงว่าเรามีอุปสรรคมาก ถ้ามีอุปสรรคมาก เราจะบอกว่า คนที่จริงจัง คนที่อยากประพฤติปฏิบัติด้วยความมุนานะมันก็มี แล้วเวลาทำไปมันจะเกิดอุปสรรคอย่างนี้

แล้วที่นี้มันก็มีผู้สอน เพราะเรามีลูกศิษย์หลายฝ่ายที่มาถามปัญหาใจ เขาบอกว่า “หลวงพ่อ มีพระเขาบอกว่าไม่ต้องพุทธโธ ไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ สมาธิมันมีอยู่แล้ว” เขาว่าอย่างนั้นนะ แล้วเขาก็เข็้อยู่พักหนึ่ง ก็ไปกับเขา เขาบอก “โธ้ย! พุทธโธแล้วยุ่ง พุทธโธลำบากมาก คู้ย! ตั้งสติก็ลำบาก” เขาบอกว่า “จิตมีอยู่แล้ว สมาธิมีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ เดี่ยวมันเป็นสมาธิเอง”...เออ! นี่ไง ทำสมาธิๆ คนที่มีความคิดอย่างนี้เยอะ แล้วมีคนชักนำเยอะ

เราจะบอกว่าเวลาคนชักนำ ดุสิ ดูการชักนำสิ “ไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ต้องกำหนดพุทธโธ ไม่ต้องตั้งสติ ไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ เพราะของมันมีอยู่แล้ว ถ้าของมันมีอยู่แล้ว เดี่ยวก็ผิด

ขึ้นมาไง เพราะของมันมีอยู่ เพราะความรู้สึกเรามีอยู่แล้ว เดี่ยวสมาธิมันก็ขึ้นมาเอง แล้วเรา
ทำไมต้องไปลำบากล่ะ”

นี่สมาธิมันจะไม่มีตั้งแต่เริ่มต้น เริ่มต้นไม่มีการกระทำ

ถ้าพูดอย่างนี้ปั๊บ เขาคิดของเขาด้วยจินตนาการ เขาบอกว่า ความรู้สึกคือใจใช่ไหม ใจ
มันมีความรู้สึก แล้วถ้าอยู่เฉยๆ ว่างๆ มันก็จะเป็นสมาธิ

มันก็เหมือนคนนอนหลับ ถ้าพูดถึงเวลาตกกลางวัน หลวงตาใช้คำว่า “สมาธิหิวตอ”
นะ คำว่า “หิวตอ” หิวตอ หมายถึงว่า ตอไม่มันรับรู้อะไร มีแต่เราเดินไปเตะมัน เราบาดเจ็บนะ
จิตอยู่ดีๆ มันมีคุณค่า ทำให้มันเป็นหิวตอเสีย คือไม่มีสติสัมปชัญญะ ปล่อยมันทิ้งไปเลย เป็น
สมาธิหิวตอ...มันไม่ใช่

**เป็นสมาธิต้องเป็นสัมมาสมาธิ ต้องมีสติพร้อม แล้วจิต น้ำนิ่งแต่ไหล น้ำนิ่ง
แต่มันไม่เน่าเสีย มันไหลวนของมัน มันมีออกซิเจนของมัน มันมีสัตว์น้ำของมัน มันมี
ทุกอย่างพร้อมของมัน เพราะมันพร้อม ถ้ามันพร้อมอย่างนี้ คุณสิ น้ำนิ่งแต่ไหลมันมี
พลังงานของมันใช่ไหม จิตมันก็มีพลังงานของมันใช่ไหม เราก็กำหนดพุทโธๆ พุทโธ
สิ่งที่เป็นสมุทัย สิ่งที่เราหลงเลงสงสัยนะ พุทโธจนมันชัดมันเจน พุทโธจนมันอยู่ตัว พุทโธ
จนมันทิ้งพุทโธนะ**

เพราะจิตธรรมดา มันพึ่งตัวเองไม่ได้มันก็พึ่งพุทโธไปก่อนใช่ไหม พุทโธๆ จนมัน
ละเอียดลึกซึ้ง เพราะมันนาน มันเล็กน้อย มันสะสมๆ จนมันตั้งมั่น มันไม่ต้องใช้พุทโธแล้ว พุท
โธๆ ไป จนพุทโธมันจะหาย มันจะหายสิ เพราะเราไปพึ่งเขา เราไปอาศัยพุทธานุสติ พอมัน
พุทโธๆ จนมันอยู่ได้แล้วมันจะอาศัยใครล่ะ คนเรามันแข็งแรง คนเรามันยืนได้ มันจะอาศัยใคร
นี่คนป่วย คนขาเป๋ต้องใช้ไม้เท้า คนปกติเขาไม่ใช้ไม้เท้า พุทโธก็คือไม้เท้า เรายืนของเราไว้ แต่
พุทโธจนมันปกติ ไม้เท้าเราทิ้ง เราไปของเราได้ นี่พุทโธจนพุทโธไม่ได้ จนตัวมันเองเป็นพุทโธ
เสียเอง ตัวมันเป็นพุทโธเอง

พุทโธมันมี ๒ ชั้น ชั้นหนึ่งคือบริกรรมพุทโธ กับพอมันละเอียดขึ้นไป ตัวมันเองจะเป็น
พุทโธะ เป็นพุทโธเองเลย เป็นผู้รู้เองเลย นี่สัมมาสมาธิ แต่ทำยากไหม ยาก พอยากขึ้นมา ใครทำ
จนชำนาญแล้ว คุณสิ นักฟุตบอลมันวิ่งเป็นชั่วโมงๆ มันไม่เหนื่อยนะ เบาลงไปสิ วิ่ง ๒ รอบ เกือบ
ตาย เพราะเขาฝึกเข้าฝึกเย็น เขาฝึกทั้งวันทั้งคืน นักฟุตบอลเขาฝึกทั้งวันเลย เพราะอาชีพของ

เขา นี่เขาเรียกชำนาญในวสี เขาฝึกจนร่างกายเขาชิน ร่างกายเขาอยู่ตัว เขาจะวิ่งทั้งวันทั้งคืน เขาวิ่งได้ตลอด นักฟุตบอลนะ

เราหัดฟุตบอล หัดฟุตบอลของเรา ทำให้มันสมดุขของเรา ชำนาญในวสี ถ้าเราชำนาญของเรา นักฟุตบอลมันวิ่งได้ทั้งวันเลย ถ้าเราฟุตบอลๆ จนมันสมดุขตลอด สมาธิมันจะไปไหน นี่พูดถึงว่าสมาธิมันทำได้ยากไป

นี่ผู้ถาม สมาธิมันทำได้ยาก มันยากมาก พยายามมากขึ้นมา ถ้าทำแล้วสัมมาสมาธิเป็นสมาธิจริงๆ มันไม่ใช่ว่า “สมาธิมีอยู่แล้ว จิตมันมีอยู่แล้ว นิพพานก็มีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆ”

โอ้โฮ! ฟังแล้วมันก็เศร้าใจ มันเศร้าใจ เศร้าใจที่ไหน เศร้าใจที่ว่า ถ้าเราสอนลูกหลานเราให้มูมานะบากบั่น มันจะต้องลงทุนลงแรง มันเหนื่อย คนเรามันต้องบากบั่น ต้องมีความเพียรชอบ ต้องมีความเพียร มีความวิริยะ มีความอุตสาหะ

คนเราจะเป็นคนดี คนเราจะมีการกระทำ มันต้องมีความเพียรชอบ มีความวิริยะอุตสาหะ แล้วคิดดูสิ เราอุตสาหะแล้วมันยังล้มลุกคลุกคลาน อุตสาหะแล้วมันก็ยังทำแล้วผิดพลาด แล้วพอมีคนมาเสนอบอกว่าไม่ต้องทำอะไรเลย นั่งเฉยๆ ใครบ้างมันไม่เชื่อ

เพราะเราทำ เราลงทุนลงแรงจนเราเหนื่อยล้า เราทุกข์เรายากพอแรงแล้ว แล้วมีคนมาเสนอทางสะดวกสบาย ก็เลสมันอยากไปอยู่แล้ว แต่ถ้าไปนะ ลงทะเลไปเลย เหมือนคนที่มูมานะทำหน้าที่การงานโดยสัมมาทิฐิ แล้วเป็นคนที่หย่าเป คนที่ไม่ทำอะไรเลย คนที่เป็นภาระสังคม มันจะเป็นคนดีได้อย่างไร มันจะมีคุณงามความดีได้อย่างไร มันเป็นไปไม่ได้หรอก แต่ด้วยกิเลสตัดทอนความทะยานอยาก ด้วยสังคมของเขา เขาก็เชื่อของเขาอย่างนั้น ถ้าเขาเชื่อของเขาอย่างนั้นนะ

นี่พูดถึงว่า ที่ว่าน้ำนิ่งแต่ไหลมันเป็นอย่างไร สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร แล้วเวลาเขาถามว่า ฟุตบอล จิตอยู่ที่ไหน

เวลาปฏิบัติมันจะยุ่งยากอย่างนี้ ถ้ามันยุ่งยากอย่างนี้ เราก็ต้องพยายามของเรา

ที่นี้กลับมาตอบปัญหา เพราะปัญหาเวลาเขาถามมา คนที่มูมานะ คนที่อยากกระทำ เวลาปฏิบัติใหม่มันมีอุปสรรคอย่างนี้ ฉะนั้น พอมีอุปสรรคอย่างนี้บ้าง แล้วเราได้ยินมา ลูกศิษย์

มาถามเยอะ แต่ใหม่ๆ ก็ไม่ค่อยกล้านะ เขาก็ไปทำมาจนแบบประสาเราว่า จนมันจนตรอก เขาจะมากบอกเลย เขาไปปฏิบัติอย่างนี้มา พุทโธก็ไม่ต้อง ไม่ต้องพุทโธ พุทโธไม่ต้องเลย เพราะไฉน เป็นสมมุติ เพราะจิตมันเป็นพุทโธอยู่แล้ว ไม่ต้องนึกพุทโธ แล้วลมก็ไม่ต้อง ไม่ต้องทั้งนั้น อยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆ เดี่ยวมันมาเอง แล้วเขาก็บอกว่าเขายืนยันว่าอาจารย์เขาทำได้ด้วยนะ

ห้วนตอ ถ้าห้วนตอแล้วนะ พอเริ่มต้นจากสมาธิห้วนตอมันจะเกิดปัญญาขึ้นมาไม่ได้ ถ้าเกิดปัญญาขึ้นมาที่จินตนาการทั้งนั้น ความจินตนาการในธรรมแล้วมันก็เป็นธรรมะจินตนาการไปอย่างนั้น แต่สังคมาเขาก็อยู่กับอย่างนั้น เพราะวุฒิภาวะของใจ วุฒิภาวะของสังคมาพวกเราน่า ต้อยลงเรื่อยๆ

ถ้าวุฒิภาวะของเราเข้มแข็ง มีจิตนิสัย เราจะแยกแยะได้เองว่ามันมีเหตุผลควรเชื่อและไม่ควรเชื่อ ถ้าไม่ควรเชื่อ เราจะไม่ทำอย่างนั้น เราจะเชื่อธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถ้าจะได้สมาธิก็ปฏิบัติสมาธิ เหตุแห่งสมาธิสมควรของมันก็จะได้สมาธิ ถ้าเรายกขึ้นวิปัสสนานะ เหตุมันสมควรที่จะได้มรรคได้ผล มันก็จะได้มรรคได้ผลตามเหตุสมควรที่ทำนั้น ถ้าเราปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม มันจะเอาผลมาจากไหน มันไม่มีผลอยู่แล้ว แต่เขาเชื่อกันอย่างนั้น นี่พูดถึงถ้าสมาธิมีมันต้องมีตามความเป็นจริง

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวลาเขาพุทโธไปแล้วเอาจิตไว้ที่ระหว่างคิ้ว แล้วเวลาที่พุทโธไปสักพักหนึ่งมันจะตึงมาก

สิ่งต่างๆ เราก็กลับมาไว้ที่ปลายจมูก ปลายจมูกเพราะว่าไว้ที่ระหว่างคิ้วมันเหมือนกับเราตึงเรานึกที่ไหน จิตมันต้องไปจดจ่อที่นั่น เรานึกที่ระหว่างคิ้ว จิตมันก็ไปจดจ่อที่ระหว่างคิ้ว ความรู้สึกทั้งหมดมันไปรวมอยู่ที่นั่น ถ้ารวมอยู่ที่นั่นปีบ เวลาเราวิตกกังวลขึ้นไปแล้ว ที่เวลามันปีบคั้น เหมือนกับมีไม้หนีบผ้าหนีบระหว่างคิ้วเลย

ถ้าอย่างนั้นเราวางไว้ วางไว้ เพราะว่าผู้ที่ปฏิบัติใหม่ สิ่งที่เป็นนามธรรมคือความรู้สึก เรา สิ่งทีละเอียดเล็กซึ้ง ของทีละเอียดทำได้ยาก ทีนี้เราจะเอาความรู้สึกของเรา ความรู้สึกเราเป็นนามธรรม มันจะจับต้องได้ยาก จับต้องได้ยาก เราไปจับต้องอย่างอื่น เราทำได้หมด อาบ เหยื่อต่างน้ำ ทำไร่ไถนา ทำได้หมด แต่เวลามาค้นหาใจของตัวเองนี่ทำได้ยาก ถ้าทำได้ยาก

ฉะนั้น เวลาหลวงปู่ฉัน ครูบาอาจารย์ของเราท่านบอกว่าเอาไว้ที่ปลายจมูก ท่านมีความชำนาญของท่าน เอาไว้ที่ปลายจมูก เพราะที่ปลายจมูกมันมีลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มันมีไออุ่นมาสัมผัสที่ปลายจมูกนี้

ท่านเลยบอกว่า หายใจเข้าให้นึกพุท หายใจออกให้นึกโธสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ แต่ผู้ที่ปฏิบัติชำนาญแล้ว หายใจอย่างเดียวก็ได้เป็นอานาปานสติ กำหนดพุทโธอย่างเดียวก็ได้ที่ปลายจมูกนั้น เพราะว่าลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมันมีไออุ่น ไออุ่นเป็นพลังงานที่จิตมันจับได้ชัดเจนไง ถ้าจิตมันจับได้ชัดเจน จิตมันจับ คำว่า “จิตมันจับ” เราพุทโธๆ จิตมันก็จับพุทโธไป พุทธานุสติ เอาจิตนี้กอดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้

พุทธานุสติ สติอยู่กับพุทระ ธัมมานุสติ เกาะพระธรรมไว้ เอาจิตนี้เกาะพระธรรมไว้ สังฆานุสติ เอาจิตเกาะพระสงฆ์ไว้ มรณานุสติ เอาจิตเกาะความตายไว้ จิตอาศัยเกาะ อาศัยเกาะ เกาะจนเราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เกาะจนมันละเอียดเข้ามาๆ พอละเอียดเข้าไปจริงๆ แล้วมันก็กลัวเป็นกลัวตายอีก อู๊ย! ลมหายใจมันจะหาย พุทโธมันจะหาย ทุกอย่างมันจะหายไป เห็นไหม เราเกาะเขาไว้ เสร็จแล้วพอเราจะเป็นอิสระขึ้นมา เราก็กลับมาตกใจอีก

ค่อยๆ ผีก็หายไป ผีก็สอนใจเราจนมันชำนาญ ไม่กลัวอะไรเลย มันจะทิ้งอะไรก็ได้ มันจะจับต้องอะไรก็ได้ เรามีผู้ชำนาญ ชำนาญนะ ชำนาญในวิธีไง

นี่พูดถึงว่า ถ้ามันตั้งที่ระหว่างคิ้ว เราก็ไว้ที่ปลายจมูก แล้วหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ แล้วถ้ามันต่อไป ปฏิบัติต่อไป พอปฏิบัติต่อเนื่องไป มันมีเสียงดังขึ้นมา เสียงดังขึ้นมาบนหัว มันมีความคิด

ถ้ามีความคิดขึ้นมา มันก็เหมือนคนเรามันเคยคิด พอเคยคิดขึ้นมา เราพยายามจะกำหนดพุทโธ กำหนดพุทโธมันก็จะแลลปคิดออกนอกเรื่องนอกราว คิดร้อยแปด ถ้ามันจะคิดมันเป็นที่จริต

ถ้าจริต สัทธาจริตมีความเชื่อมั่น หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธจะชำนาญมาก แต่ถ้าคนพุทธานุสติ มันไม่มีเหตุผล มันจะอ้างเลย มันจะเอาเหตุผลนะ ศีกษารธรรมะเอาเหตุผลมากเลย เวลาพุทโธมีเหตุผลใหม่ นี่มันก็ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิได้

ปัญญาอบรมสมาธิ หมายถึงว่า เราใช้สติของเราจับความคิดไป ถ้าจับความคิดนี้ไปไล่ความคิดนี้ไปถ้ามันทัน แต่ใหม่ๆ มันจะไม่ทัน เพราะฝึกหัดงานใหม่ ทุกอย่างจะทำไม่สะดวก แต่พอมาฝึกหัด มันจะรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทันปั๊บ พอถึงที่สุดแล้วมันหยุด มันหยุดเลย หยุดเพราะสติปัญญา มันเท่าทัน พอหยุดขึ้นมา นั่นแหละสมาธิ แต่มันสั้นๆ เดียวก็ฝึกหัดใหม่

นี่พูดถึงว่าถ้าเสียงมันก้องในหัว เพราะคำถามเขาว่า เวลาปฏิบัติไปๆ มันเสียความคิด มันพุทโธ มันขึ้นมาในหัวเต็มไปหมดเลย

เราเอาที่ละอย่าง เอาที่ละอย่าง ฉะนั้น ถ้าเราพุทโธได้ เราก็ลองเอามาที่ปลายจมูกก่อน ถ้าปลายจมูกไม่ได้ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ

เขาบอกว่า เวลาเขาพุทโธไปสักพัก มีคนเขาบอกว่าเอาไว้กลางหน้าอก เอาไว้กลางหน้าอก เขาบอกว่าไม่มีความสามารถ เขาเขียนมาว่า “ผมไม่มีความสามารถพอที่จะเอาพุทโธอยู่กลางหน้าอกหรอกครับ”

ไม่เป็นไร ไว้ที่ปลายจมูกก็ได้ แต่ที่ระหว่างคิ้วกับปลายจมูกมันอยู่ใกล้เคียงกัน เพราะระหว่างคิ้วมันตึงเครียด มันบีบคั้น มันเจ็บ เราไว้ที่ปลายจมูก แล้วลองฝึกหัดดู ฝึกหัดดู แล้วถ้ามันละเอียดเข้าไป ถ้ามันจะมาใสอยู่ที่กลางหน้าอก นั่นคือถ้าจิตมันสงบจริงๆ ถ้ามันสงบจริงๆ แล้ว มันเหมือนกับว่าเราจะตักอาหารกิน ทุกอย่างทำเสร็จแล้วในสำหรับมันตักงายแล้ว เพราะอาหารมันพร้อม ตอนนี้น้ำมันมีแต่ถ้วยชาม ไม่มีอาหารเลย เราค่อยๆ หาของเรา

ฉะนั้น เวลาพุทโธไวๆ เข้า เขาบอกว่ามันก็เลยกลายเป็น ฐู้โฮ่ ฐู้โฮ่ เขาว่านะ มันไม่ใช่พุทโธ

จะอะไรก็ช่าง ไม่ต้องไปสนใจมัน ขอให้จิตมันอยู่ จะเป็นพุทโธหรือฐู้โฮ่อะไรก็ได้ บางทีบางคนมาถามว่ามันพุทโธ พุทโธจนโธๆ โธคำเดียวก็ได้ เหมือนกับคำว่า “จิตละเอียด” ใจ จิตเราหายบายๆ มันรู้จิตชัดๆ พอจิตมันละเอียด มันละเอียดจนเราจะจับต้องไม่ได้ เราจะเกิดความสงสัยว่ามันยังมีพุทโธอยู่หรือเปล่า เราจับต้องอยู่หรือเปล่า

ถ้ามันละเอียด แต่เรายังมีความรู้สึกอยู่ เรามีสติอยู่ เราประคองไปเรื่อยๆ มันจะละเอียดเข้ามา

นี่พูดถึงว่า เวลาปฏิบัติใหม่มันจะยากอย่างนี้ แต่ถ้าพอมันเป็นไปแล้วมันจะสะดวกขึ้น มันจะง่ายขึ้น ไม่ต้องไปคิดว่าเราจะต้องลำบากลำบากอย่างนี้ตลอดไป เราจะต้องทุกข์ยากอย่างนี้ตลอดไป

คำว่า “ทุกข์ยากอย่างนี้” มันเหมือนกับเริ่มต้นเราทำงานไม่เป็น เราก็พยายามฝึกหัดของเราให้เป็น แต่ถ้าเป็นแล้วนะ คนทำงานเป็นมันจะไม่ลำบากขนาดนี้หรอก เราดำข้าวได้ เราหุงข้าวได้ เราไม่ลำบากขนาดนี้ ถ้าเรายังดำข้าวไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร มันลำบากไปหมด ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่นไปหมด เราพยายามของเรา พอเดี๋ยวมันชำนาญขึ้น มันจะพอทำได้

นี่คำตอบสุดท้าย “แต่ปรากฏว่าลึ้นกับริมฝีปากของผมมันพยายามจะออกเสียงเลย มันจะออกเสียงพุทโธ มันจะไปที่ปากเลย”

เราจะบอกว่า โยมนี้ละ อุปสรรคเยอะน่าดูเลย มันออกทุกลูกเลยนะ มันจะไม่ให้ทำ แต่ โยมยังชวนชวชวยอยู่ มันก็เป็นประโยชน์กับเรานะ ถ้ามันจะออกมาที่ปาก พุทโธเลย ก็พุทโธกับมันไปพักหนึ่ง แล้วเดี๋ยวมันละเอียดเข้ามาเอง คือมันจะแสดงสิ่งใดออกมาให้มันแสดงให้เต็มที่ อย่าไปกีดขวาง แต่เรามีสติปัญญา รู้เท่าทันทั้งหมด แล้วเราจะเห็นเอง เหมือนกับเด็กให้ลองผิดลองถูก มันลองจนหมดแล้วนะ ไม่มีอะไรสงสัยแล้วนะ มันจะกลับมาพุทโธชัดๆ เอง ให้มันลองไปเต็มที่เลย อะไรนี่ทดสอบเลย

หลวงตาท่านพูดอย่างนี้ ท่านบอกว่า สมัยท่านปฏิบัติใหม่ๆ พอจิตท่านสงบลง จิตของท่านมันแตกออกมาเป็นไฟ เหมือนไฟพะเนียงแตกเลย ท่านก็ตามแสงไฟนั้นไป อยากรู้ว่ามันจะไปจบที่ไหน มันก็ไปเรื่อยๆ ไม่จบสักที ท่านเลยดึงจิตท่านกลับมา

นี่ก็เหมือนกัน มันสงสัยไง มันเหมือนไฟพะเนียงมันแตกออกไปจากจิต ท่านก็สงสัยว่า มันจะไปจบลงที่ไหน ไฟที่มันแตกออกไป ท่านก็ตามแสงไฟนั้นไป ท่านบอกไปเรื่อยๆ ไปไม่จบไม่สิ้น สุดท้ายท่านก็ตั้งใจดึงกลับมา พอดึงกลับมา ไม่สนใจมัน แล้วมันก็มาสงบ นี่พูดถึงว่านี่ ประสบการณ์ของหลวงตานะ ประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติมีประสบการณ์ทุกคน แหละ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันจะไปทางไหน มันจะรู้ใช่ มันจะออกที่ปาก มันจะอะไร ลองเต็มที่เลย สุดท้ายแล้วมันก็มาพุทโธในใจเรานี่แหละ วิตก วิจาร ระลึกขึ้น จิตมันจะยังอยู่กับเรา เราระลึกถึงพุทโธ ระลึกถึง เรายกขึ้น วิตกขึ้น มันก็อยู่กับเรา จิตเรายังวิตก วิจารได้ จิตยังอยู่กับเรา

แต่บอกว่า “พุทธโธมณีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย” นี่จิตมันไม่อยู่กับเรา จิตของเรา
 แท้ๆ มันส่งออก เหมือนเราปกติ เรานั่งเฉยๆ แล้วเราคิดอะไรก็ไม่รู้ ปล่อยไปหมดเลย ไม่รับรู้
 อะไรเลย แล้วมันเป็นอะไรก็ไม่รู้

แต่ถ้ามันพุทโธๆ มันมีคำบริกรรม ถ้าระลึก มันพุทโธอยู่ ถ้ามันระลึกอยู่ จิตอยู่กับเรา
 ถ้าพุทโธอยู่กับเรา ถ้าปีติอยู่กับเรา ถ้าสุขอยู่กับเรา ถ้าเอกัคคตารมณ์อยู่กับเรา จิตตั้งมั่น สมาธิ
 มี สมาธิมีชัดเจน สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา

เวลาคำถามมามีแต่ปัญหาทั้งนั้นเลย ถ้ามีปัญหานั้นเลย นี่เราพูดถึงจิตนิสัย พูดถึง
 ว่าสมาธิที่มีและสมาธิที่ไม่มี สมาธิไม่มีคือว่าไม่มีสมาธิเลย ไม่มีข้อเท็จจริง มีแต่ชื่อ มีแต่แอบ
 อ้าง มีแต่เอาชื่อมาใช้

แต่ถ้าสมาธิมันมี น้ำนิ่งแต่ไหล มันมีพลังงานของมัน มันมีตัวตนของมัน มันมี
 สัมมาสมาธิของมัน แล้วสัมมาสมาธิเป็นสมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน แล้วถ้าจิตเป็น
 สมาธิแล้วระลึกถึงกาย เวทนา จิต นึกถึงธรรม มันเกิดสติปัญญา ๔

สติปัญญา ๔ ตัวจริงต้องเกิดจากสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิ สติปัญญา ๔
 ปดลอมๆ สติปัญญา ๔ คิดเอา สติปัญญา ๔ จินตนาการเอา นี่พูดถึงการปฏิบัติแบบโลก

ที่นี้เราจะปฏิบัติแบบธรรม

พูดถึงน้ำนิ่งแต่ไหล นี่คือข้อสงสัย พุทโธจิตอยู่ที่ไหน นี่คือผู้ที่มูมานะอยากประะพฤติ
 ปฏิบัติ แต่เริ่มต้นปฏิบัติ กิเลสมันยังหนา กิเลสมันยังดิบๆ กิเลสมันยังไม่เคยระหว่างโลกกับ
 ธรรมไง เราอยู่กับโลกมา เราจะปฏิบัติธรรม พอปฏิบัติธรรม ใ้โฮ! ปัญหาเยอะมาก แต่ปัญหา
 เยอะมากขนาดไหน มันเป็นนักกีฬาไปสมัครเป็นนักกีฬาไง คัดเลือกตัว ยังไม่ได้เป็นนักกีฬา

นี่ก็เหมือนกัน เราอยากปฏิบัติเราจะคัดเลือกตัว เราจะคิดว่าเราจะได้เป็นนักกีฬา
 หรือไม่ เราจะได้เป็นนักปฏิบัติหรือไม่ แต่เราปฏิบัติของเราเพื่อบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัม
 พุทธเจ้า ถ้าเราปฏิบัติได้จริง เราจะได้รสของธรรม ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เราจะได้
 สัมมาสมาธิ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี เคว้ง