

ค้นหาพุทธะ

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๙

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

ถาม : เรื่อง “พุทโธนับเลขไปด้วยได้หรือไม่”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญ ธรรมชอบฟังตอนหลวงพ่อบุญตอบคำถามมาก เพราะมันเป็นเคล็ดปฏิบัติที่คนอื่นเจอ แล้วผมก็เจอด้วยเป็นส่วนใหญ่ เลยคิดว่ามีประโยชน์มากๆ เคยถามหลวงพ่อบุญมาบ้างตอนภาวนาแรกๆ ผมมีคำถามบางอย่างเกี่ยวกับเทคนิคที่ผมใช้ภาวนาของตัวเอง ณ ตอนนั้นครับ

ผมภาวนาทุกวัน ทำมาได้ ๓ เดือนแล้วครับ ด้วยการจับลมที่ปลายจมูกบ้าง ท่องพุทโธบ้าง แล้วแต่วันไหนหายใจคล่องหรือไม่ ถ้าหายใจไม่คล่องก็จะท่องพุทโธที่ให้เสียงออกมาจากหน้าอก คือจิตอยู่ที่หน้าอกครับ

แต่มีคำถามเรื่องการภาวนาพุทโธว่า วันไหนหายใจแล้วพอผมพุทโธโดยไม่มีลมหายใจเป็นตัวช่วย มันเหมือนไม่มีอะไรยึด ทำให้การพุทโธของผมมันเป๋ เมื่อพุทโธไปสักพักก็จะเพี้ยนบ้าง คิดเรื่องอื่นบ้าง ผมเลยใช้วิธีการพุทโธแล้วนับเลขตาม พุทโธ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓ พุทโธ ๑๐ ก็กลับมาเริ่มที่ ๑ ใหม่ ปรากฏว่าไม่เป๋ครับ ท่องไปเรื่อยๆ ถึงชั่วโมงเลยครับ โดยไม่เร่งคำบริกรรมเลย จังหวะให้มันช้าๆ จับง่าย ไม่เปลี่ยนจังหวะให้ช้าลงหรือเร็วขึ้น แต่ก็ไม่ใช่ช้าจนจะมีช่องว่างให้คิดเรื่องอื่น แล้วมันก็จะลงหลายครั้ง แต่ผมเข้าใจว่าผมยังนั่งไม่นานพอ เลยยังไม่ลงลึกที

(แรกๆ ผมเคยปีติได้ครั้งสองครั้งด้วยการภาวนาแบบจับลมหายใจ ตัวสั้น ตัวลีบ ลมหายใจอย่างกับก๊วยเตี๋ยวเส้นหมีโสร้อยๆ เลย แต่นั่นคือเป็นวันที่ผมหายใจคล่อง ซึ่งน้อยวันนักที่จะหายใจได้ดี เพราะเป็นภูมิแพ้ครับ แต่ผมไม่เคยเข้าสภาวะแบบนั้นด้วยการภาวนาพุทโธเลยครับ ช่วงนี้เลยเน้นวิธีพุทโธเป็นหลักเลย ไม่อย่างนั้นวันไหนเป็นภูมิแพ้หายใจฝืด หายใจไม่ออก ก็จะทำให้พลาดแล้วจะไม่ได้ภาวนา)

รบกวนถามคำถามหลวงพ่อบุญครับ

๑. การพุทโธนับเลขช้าๆ อย่างที่ผมทำอยู่ ใช้ได้หรือเปล่าครับ ถ้าใช้ได้ ผมควรจะหยุดนับเลขตอนไหน หรือว่าพุทโธนับเลขไปเรื่อยๆ นั่งให้นานที่สุดจนกว่าจะลงสมาธิไปเลย

๒. เลขที่ท่องตามทำยพุทโธนั้นถือเป็นคำบริกรรมหรือเปล่าครับ และควรจะท่องให้มันชัดเจนและแน่นเท่ากับคำว่า “พุทโธ” เลยหรือเปล่าครับ หรือว่าให้ตัวเลขมันเสียงเบาๆ แต่แค่เป็นตัวจับพอคับ (ตอนนี้ผมท่องแบบให้เลขมันชัดเหมือนพุทโธเลย)

๓. ถามเรื่องใช้วิธีปัญญาอบรมสมาธิเพิ่มชนิดหนึ่งครับ ปกติเคยใช้บ้างกับความคิดที่แวบออกไปข้างนอก แต่พอผมใช้ปัญญาอบรมสมาธิกับความคิดภายในใจ เช่น คิดว่าทำไมขามันปวด มันจะปวดไปถึงไหน ทำไมน้ำลายมันจะไหลไปไหน ปรากฏว่ามันไม่เวิร์กครับ เพราะว่ามันปวดไม่หยุด ยิ่งคิดยิ่งปวด น้ำลายยิ่งไหล เพราะฉะนั้น ปัญญาอบรมสมาธิใช้กับความคิดเรื่องกายที่มันทรมานไม่ได้ใช้หรือเปล่าครับ รบกวนหลวงพ่อบอกด้วยครับ ขอขอบคุณ

ตอบ : อันนี้คำถามเนาะ คำถามมาตั้งแต่ต้น คำถามที่ว่า เวลาพุทโธๆ คนหัดเริ่มภาวนา ถ้าคนไม่เริ่มภาวนาก็เป็นเรื่องหนึ่งนะ เวลาคนจะเริ่มภาวนามันจับต้นชนปลายไม่ได้ คนเราถ้าไม่ทำอะไร เราถือว่าเป็นคนฉลาด จะไปทำอะไรบ้าง มันเริ่มจำเป็นต้องทำบ้าง มันจะว่าเราไม่ฉลาดแล้ว มันจะเริ่มกลัวแล้ว

แต่ถ้าไม่ได้ทำอะไรนะ มันฉลาดมาก คิดจะทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จไปทั้งนั้นนะ แต่จะไปทำอะไรจริงๆ เข้าซึกไม่ฉลาดแล้ว ซึกล้งเลแล้ว ก็เพราะล้งเลใจ เพราะล้งเลเพราะสงสัยใจ จะทำอะไรมันก็เลยขาดตกบกพร่อง

ไฉนี้ก็เหมือนกัน เราเกิดเป็นมนุษย์เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เห็นว่าการภาวนานะ ใครก็ทำได้ เพราะมนุษย์มันเท่ากันไง เวลามนุษย์มีร่างกายเหมือนกัน แต่จิตใจของมนุษย์มันแตกต่างกันเยอะมาก มันแตกต่างกันเยอะมากนะ ถ้าแตกต่างกันเยอะมากนี่คืออำนาจวาสนาของคน

ถ้าอำนาจวาสนาของคนนะ คนที่สร้างบุญกุศลมานะ จะไปทำอะไรมันจะประสบความสำเร็จทั้งนั้นนะ ถ้าคนมีอำนาจวาสนาจะมา จะพุทโธก็ดี จะอานาปานสติก็ดี จะมรณานุสติก็ดี จะปัญญาอบรมสมาธิก็ดี ถ้ามันมีวาสนานะ มันดีทั้งนั้นเลย ทำอะไรมันจะดีไปหมดนะ

แต่ถ้ามันไม่มีอำนาจวาสนานะ ทำอะไรก็ลบไปหมดเหมือนกัน ล้มลุกคลุกคลานไปหมดเหมือนกัน ทีนี้ล้มลุกคลุกคลานไปหมด มันอยู่ที่อำนาจวาสนาของคน อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติของคน

ฉะนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะ เวลาคนจะค้านมาก เวลาหลวงตาท่านบอกนะ “จะใช้คำบริกรรมอะไรก็ได้ จะภาวนาแนวทางไหนก็ได้ แต่เราชอบพุทโธ” ท่านใช้คำนี้ ท่านบอกว่า “เราชอบพุทโธ เราเลยเอาพุทโธออกมา”

แต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของเราจะ ท่านจะเน้นพุทธโง ให้กำหนดพุทธโง ก่อน เพราะถ้าเราจะไปเน้นอย่างอื่น มันจะจับพลัดจับผลูไป

เพราะพุทธศาสน์กับไสยศาสตร์ โดยธรรมชาติในศาสนาแรกของโลกคือศาสนาขับผี ผีสงเทวดา การขับผีถือผีเป็นศาสนาแรก คนเรากลัวไปหมด ถือเทพเจ้า ถือพระเจ้าถืออะไร ผีทั้งนั้นนะ เพราะมันเป็นจิตวิญญาณ

ศาสนาแรกคือศาสนาถือผี พอศาสนาถือผีปั๊บ มันก็เป็นผี เป็นพราหมณ์ ทีนี้พอพระพุทธศาสนาเข้ามา จะเข้าไปในศาสนาไหนก็แล้วแต่ มันจะมีศาสนาเดิมอยู่ ถ้าศาสนาเดิมอยู่ปั๊บ ถ้าพูดเรื่องอย่างนั้นมันจะเข้าใจได้ง่าย

ฉะนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า เวลาท่านพิจารณาของท่านนะ ท่านบอกว่าคนเราจิตนิสัยไม่เหมือนกัน ท่านถึงให้ทำความสงบ ๔๐ วิธีการ ถ้าทำความสงบ ๔๐ วิธีการ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ อนุสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ นี่วิธีการทำความสงบมันหลากหลาย แต่ต้องทำ

เพียงแต่ว่า เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านบอกว่าท่านสอนพุทธโง หลวงตาท่านบอกท่านชอบพุทธโง ฉะนั้น เวลาท่านจะเอาพุทธโง ฉะนั้น เวลาพุทธโงไป เวลาเราจะคุยกันเรื่องกรรมฐาน ๔๐ ห้อง เราก็เริ่มตั้งแต่พุทธโง พุทธานุสติ

ทีนี้เวลาคนเขาปฏิบัติไป ถ้าพุทธโงทำไม่ได้ ส่วนใหญ่ทำแล้วล้มลุกคลุกคลานไป พอล้มลุกคลุกคลาน ก็มีคนเสนอแนวทางแตกต่างหลากหลาย จนสุดท้ายเลยบอก “ไม่ต้องพุทธโง โดยธรรมชาติคนเรามีจิตอยู่แล้ว อยู่เฉยๆ สมาธิมันจะเกิดขึ้นเอง อยู่เฉยๆ จะเดินไปชนนิพพานเอง”...อ้าว! ใบนั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง ใบนี้นั้นแบบว่ามันไม่มีหลักมีเกณฑ์ มันไม่มีเหตุมีผล ไม่มีที่มาที่ไป

พระพุทธศาสนา เห็นไหม “ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ” เวลาเราทุกข์เรายากกันอยู่เนี่ย มันมีเหตุมีปัจจัยมานะ เวลาเราทุกข์เรายาก มันต้องมีกิเลสต้นหาความทะยานอยากนะ มีความผิหว้าง มีความเสียใจ มีความกระทบกระเทือน

คนจะทุกข์มันยังมีเหตุเลย แล้วคนจะสุขมันไม่ต้องเหตุเลยหรือ ไม่ต้องใช้อะไรเลย อยู่เฉยๆ ว่างๆ มันเป็นเอง มันเป็นไปไม่ได้ไง มันเป็นไปไม่ได้ พอเป็นไปไม่ได้ปั๊บ เวลาเขาภาวนาไม่ได้เขาถึงคิดค้าน คัดค้านว่าพุทธโง

ธรรมดาพุทธโงนะ พุทธานุสติ พุทธโง ธัมโม สังโฆ เป็นรัตนตรัย เป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งที่เลิศมาก เป็นแก้วสารพัดนึกของชาวพุทธ ความจริงเลอเลิศมาก พุทธโงนี้สุดยอด

เพียงแต่ว่าพวกเขาเวลาเราเคารพแล้วเราก็ไปเอาพุทโธมาเป็นคำบริกรรม พอบริกรรมไปแล้ว บริกรรมไปมา พุทโธก็เลยเป็นจำเลยไปเลย เอาพุทโธมาตั้ง แล้วบอก “พุทโธก็ได้ พุทโธก็ได้ไม่ได้ ไม่ต้องพุทโธเลยก็ได้ พระพุทโธเจ้าก็ไม่ต้องพุทโธ”

ทำไมไปเอาพุทโธมาเป็นจำเลยล่ะ พุทโธมันก็เป็นวิธีการทำความสงบอย่างหนึ่ง ธัมมโมก็เป็นวิธีการทำความสงบอย่างหนึ่ง สังโฆก็เป็นวิธีการทำความสงบอย่างหนึ่ง มันเป็นวิธีการทำความสงบอย่างหนึ่ง มันไม่ใช่จำเลยที่เราจะเอาพุทโธมาตั้ง แล้วเอามาวิเคราะห์กันว่าทำไมต้องพุทโธ

คำว่า “พุทโธ” มันเป็นพระพุทโธเจ้า ธัมโม สังโฆ รัตนตรัย ฉะนั้น พอองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านไม่กำหนดพุทโธ เพราะเวลาท่านประพฤติปฏิบัติ พระพุทโธเจ้ายังไม่ได้เกิด เวลาเขาก็เอาตรงนี้มาเล่นแง่ เล่นแง่ว่าพระพุทโธเจ้าไม่ได้พุทโธ พระพุทโธเจ้าใช้อานาปานสติ

ก็จริง พระพุทโธเจ้าไม่ได้ใช้พุทโธ เพราะพุทโธมันยังไม่มี พระพุทโธเจ้ายังไม่ได้เป็นพระพุทโธเจ้า พระพุทโธเจ้าก็ไม่ว่าจะสอนอย่างไร แต่เวลาพระพุทโธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทโธเจ้าแล้ว พระพุทโธเจ้าสอนพุทโธ สอน แต่โดยทั่วไปเขาบอกว่าไม่ได้สอน เพราะอะไร เพราะว่าเขาพยายามจะออกนอกแนวทางไป

ทีนี้พอจะออกนอกแนวทาง ที่เราพูด เราอยากจะพุทธานุสติ เราระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตัวขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดานะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐมาก ถ้าใครจะคาดการณ์เรื่องความรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอจินไตย อจินไตย ๔ คือปัญญาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องกรรม เรื่องฌาน เรื่องโลก เป็นอจินไตย ไม่มีใครสามารถคำนวณได้คิดได้ ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะอันนั้นเป็นอจินไตยเลย เห็นโลกเห็นอสังสาร เห็นพวกเขาที่จะคาดหมายได้เลย

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐมาก พอประเสริฐมาก นี่เป็นศาสดาของเรา พ่อแม่ปู่ย่าตายายของเราก็นับถือศาสนาพุทธ ผู้ที่มีศรัทธาก็นับถือศาสนาพุทธ เทวดา อินทร์ พรหมก็นับถือศาสนาพุทธ นับถือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้านับถือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเราระลึกถึง ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหมือนกับเรา เรามีกตัญญูกตเวทิตะ พุทโธ พุทธานุสติ เวลาชาวพุทธเราๆ เวลาตกใจก็พุทโธๆ มันระลึกถึงไง มันเป็นจิตใต้สำนึกเลย

ฉะนั้น เวลาที่เราระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันเป็นชื่อ ตัวพุทโธ ตัวพุทโธแท้ในใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในตัวขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเรื่องหนึ่ง แต่เวลาเราพุทธโธๆ เราจะต้องการหาพุทธะในใจของเรา พุทธะคือผู้รู้ในใจของเรา พุทธโธคือผู้รู้ พุทธโธคือพุทธะ พุทธะคือกลางหัวใจของเรา แต่เราไม่เข้าใจใจ เหมือนกับเราได้ซื้อ แต่ยังไม่ได้อะไร ถ้าได้ซื้อ แต่ยังไม่ได้อะไร เราก็จะเลิกพุทธโธ

ทีนี้เราจะเลิกพุทธโธ มันถึงเป็นสิ่งที่ว่าเป็นอำนาจาสนา คนเราเวลาระลึกถึงสิ่งที่ดีๆ คนเราจะระลึกถึงสิ่งที่มีคุณค่า ระลึกถึงสิ่งที่มีคุณค่า มันจะช่วยเสริมการภาวนาให้ง่ายขึ้นไง ฉะนั้นทำไมถึงต้องพุทธโธ พุทธโธไม่ได้ก็ธัมโม ธัมโมไม่ได้ก็สังโฆ ฉะนั้น มรณานุสติ ระลึกถึงความตายก็ได้

ทีนี้คำบริกรรมมันสำคัญตรงนี้ สำคัญตรงนี้เพราะอะไร สำคัญตรงที่ว่า ถ้าใครระลึกถึงพุทธโธ ใ้ นั่นคือมีคำบริกรรม มีคำบริกรรม จิตมันก็ไม่ส่งออก ลองอยู่เฉยๆ สิ จิตเราไปไหน แต่ถ้าเราระลึกพุทธโธปั๊บบ จิตเราอยู่กับพุทธโธ ฉะนั้น จิตเราอยู่กับพุทธโธ

มันเป็นข้อไขใหม่ เราระลึกพุทธโธ แต่ระลึกพุทธโธๆ จนละเอียด คำว่า “พอละเอียดขึ้นมา” ละเอียดขึ้นมา พุทธโธจนคล่องแคล่ว สุดท้ายแล้วมันจะพุทธโธไม่ได้ มันจะพุทธโธไม่ได้ มันพุทธโธไม่ได้เพราะจิตมันไม่ส่งออก มันไม่ระลึกรู้ มันจะเป็นตัวของมันเอง นั่นเป็นสมาธิแท้ ถ้ามันเป็นสมาธิแท้ นี่ตัวพุทธะ ถ้าใครไปรู้ตรึงนั่นแล้วถึงจะเข้าใจ

คนที่คัดค้าน คนที่บอกว่าไม่ต้องพุทธโธ หรือพุทธโธทำไม่ได้ พุทธโธ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนต่างๆ คือเขาภาวนาไม่เป็น พุทธโธอย่างนี้เลยนะ คนไม่เคยเป็นสมาธิ

ถ้าคนเคยเป็นสมาธินะ เขาจะรู้เลยว่า ถ้าเราเป็นปุถุชนคนหนา สามัญสำนึกความคิดเป็นอย่างนี้ เวลามันละเอียด มันวางอารมณ์ความรู้สึก แต่เป็นตัวมันเอง มันจะเห็น มันจะเห็นเลยนะว่า ถ้าเราวางอารมณ์ได้แล้วตัวมันตั้งมั่นได้ อ้อ! มันจะเห็นคุณค่าของพุทธโธเลย เห็นคุณค่าของพุทธโธ เพราะเราบริกรรมพุทธโธ แล้วพอตัวเราได้พุทธโธแล้วมันไม่ต้องบริกรรม มันบริกรรมไม่ได้ เว้นไว้แต่มันจะคลายตัวออกมาแล้วก็พุทธโธต่อไป เพราะสมาธิเกิดจากคำบริกรรม

คำบริกรรม มันบริกรรมจนบริกรรมไม่ได้ มันเป็นตัวมันเอง นี่พุทธโธแท้ แล้วพอพุทธโธแท้ปั๊บบ ถ้าเราบริกรรมอยู่นานหรือเรามีสติมาก สมาธิก็ทรงได้อยู่นาน ถ้าเราบริกรรมน้อย สมาธิก็อยู่สัก ๕ นาที ๑๐ นาที เดียวก็คลายออกมา ถ้าคลายออกมา พุทธโธต่อเนื่องเข้าไปอีก จนมันตั้งมั่นอย่างนี้ พอตั้งมั่นอย่างนี้แล้ว ครูบาอาจารย์เราปฏิบัติจนตั้งมั่นอย่างนี้แล้วท่านถึงฝึกหัดใช้ปัญญา ท่านถึงวิปัสสนา

โดยทั่วไปเขาไม่มีสมาธิตรงนี้ เขาใช้สามัญสำนึกความคิดเราเนี่ย ใช้ตรรกะคิดเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เลย เราถึงใช้คำว่า “สติปัฏฐาน ๔ ปลอม” ปลอมเพราะเรานึกคิดขึ้นมาเอง

แต่ถ้าเราพุทโธๆ จนมันละเอียดยๆ เข้าไปแล้ว ถ้ามันไม่มีवास มันจะไม่เห็นของมัน ถ้าไม่มีवास เขาต้องรำพึง ถ้ามีवास มันจะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นจากสัจจะ จากสัจจะจากอริยสัจ ไม่ใช่จากตัวตนของเรา

แต่ถ้ามีตัวตนของเราปั๊บ มันจะแกว่งเลย มันจะเขวเลย เพราะเราอยากได้อะไรดี เราคาดหวัง เราถึงจำเป็นต้องสัมผัสมาสมาธิ เราถึงบอกว่าพุทธานุสติสำคัญมาก เราพยายามค้นคว้าค้นหากัน เราค้นหาพุทโธของเรา ฉะนั้น นี่พูดถึงว่า พุทธานุสติ ทำไม่ถึงต้องพุทโธ แล้วพุทโธมีคุณค่าอย่างไร

พุทโธ เราบอกไม่ต้องเอาพุทโธมาเป็นจำเลย พุทโธแค่เป็นชื่อ ชื่อนายสมชาย นายสมชายในเมืองไทยเป็นล้านๆ คนเลยนะ นายสมชายนี้ นายสมชาย นายสมชายนามสกุลอะไร สมชาย ๒ คนก็คือคนละคนแล้ว

ไฉนก็เหมือนกัน พุทโธขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอันหนึ่ง แล้วเราจะเลิกพุทโธ ทุกคนจะเลิกพุทโธๆ แต่เวลาจิตสงบขึ้นมามันเป็นพุทโธของเรา มันเป็นพุทโธของเรา มันไม่เกี่ยวกับใครทั้งสิ้น ฉะนั้น ไม่เกี่ยวกับใครทั้งสิ้น มันก็เป็นประโยชน์กับเรา นี่พูดถึงว่าพุทธานุสติ

ฉะนั้น ที่นี้เพียงแต่จะมาเข้าคำถาม อารัมภบทมาให้เห็นว่าพุทโธมันสำคัญ ที่นี้พอสำคัญขึ้นมาแล้ว เขาบอกว่าเขาท่องพุทโธไปเรื่อย ที่นี้พุทโธไปเรื่อย พอพุทโธไปแล้วนับเลขได้ไหม พุทโธนับเลข เพราะพุทโธนับเลขมันดีขึ้น

ได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ มรณานุสติ ที่นี้พูดถึงนับเลขนะ นับเลข ถ้าพุทโธ พอพุทโธแล้วพุทโธๆ มันแบบว่าสติเราไม่สมบูรณ์ มันอยู่ที่คน อยู่ที่वासของคน บางคนพุทโธก็ดีมากเลย บางคนพุทโธนับ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓ พุทโธ ๔ เยอะมาก แล้วบางคนก็พุทโธถึงร้อย พุทโธถึงพัน แล้วก็เริ่มต้นใหม่ เพราะถ้าพุทโธ ๑ ๒ ๓ ๔ เพราะ ๑ ๒ ๓ ๔ ทำให้เรามีสติ เหมือนกับจบการทำงานครั้งหนึ่งก็เริ่มต้นใหม่ๆ แต่ถ้าพุทโธซ้ำๆ ซากๆ มันเหมือนกับเราไม่รู้จะจบสิ้นกันตรงไหน มันทำให้เราเกิดความล้งเล ถ้าพุทโธให้ชัดๆ มันเสียหายไหม ไม่เสียหาย ถ้าพุทโธได้ใหม่ ได้

นี่รายการกรณีตัวอย่าง เราอยู่กับหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านก็พูดนะ เวลาพวกเรา เรากำหนดพุทโธกัน แล้วพวกที่ภาวนาไม่ได้ก็เป็นมหาหลายองค์เลยอยู่ที่วัดโคศการามนี้แหละ แล้วหลวงปู่เจี๊ยะได้ข่าวว่าพวกมหา พวกมีการศึกษาสูงๆ เขาบอกว่าพุทโธมันเหมือนกับว่าไม่มีค่า อะไรก็พุทโธๆ มันไม่เกิดปัญญา นี่มันก็พูดไปเรื่อย เวลาคนปฏิบัติเขาจะมีแนวทางต่างๆ กัน

หลวงปู่เจี๊ยะท่านก็รอจังหวะเวลา วันนั้นพระพวกนี้เขาเดินไปเยี่ยมหลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่เจี๊ยะท่านก็ให้เถรต้มน้ำร้อนชงชา แล้วก็นั่งคุยกัน ก็นั่งปฏิสนธิกันสักพักหนึ่ง คุยกันจนแบบว่าเป็นที่จริง พอรู้จริงแล้วหลวงปู่เจี๊ยะท่านก็ตั้งปัญหาขึ้นมาว่า พวกนี้เป็นมหาทั้งนั้นเลย มีการศึกษามาสูงส่งมาก ฉะนั้น ท่านบอกว่าท่านเป็นพระปฏิบัติ ท่านเป็นพระปฏิบัติ ท่านไม่ได้เรียนจบมหา ฉะนั้น ท่านอยากจะขออนุมัติมหาสักคำหนึ่ง คำหนึ่งนะว่าในการปฏิบัติอย่างนี้มันจะพอปฏิบัติไปได้ไหม ท่านเลยตั้งคำถามให้พวกมหาตอบไป บอกว่า มีคนหนึ่งโง่มากเลย คนคนหนึ่งโง่มากเลย ฉะนั้น เวลาเขาโง่มาก เขาจะไม่มีปัญญาจะระลึกสิ่งใดก็ได้ แต่เขาพยายามระลึกพุทโธๆ จิตของเขาสงบได้หรือไม่

ถามมหา ๓ องค์ที่นั่งอยู่นั้นนะ พวกมหา ๓ องค์บอกได้

ท่านก็ถามว่า ถ้าได้ มันโง่ตรงไหนวะ ที่ว่าทำแล้วมันโง่ ทำแล้วมันไม่มีปัญญา มันโง่ตรงไหน เพราะมันทำแล้วมันได้ประโยชน์ ทำแล้วมันสงบได้ เป็นสมาธิได้

ท่านพูดอย่างนี้ละ บอกพวกมหาตอบว่าได้ แต่ท่านคุยกับเจ้านะบอกว่า ถ้าพวกมหาบอกว่าไม่ได้ละ ท่านยังมีปัญหาต่อเนื่องไป แล้วท่านบอกว่า ขนาดว่าพุทโธๆ จิตมันยังสงบได้ หรือถ้าคนมันไม่มีปัญญานะ ให้นึกว่าซี้ๆ มันจะสงบได้ไหม ระลึกว่าซี้อย่างเดียวเลย มันก็สงบได้

คำบริกรรมมันสำคัญ สำคัญที่จิตมันทำไง ถ้าจิตมันไม่ได้ทำ เราสักแต่ว่า พุทโธแต่ปาก พุทโธๆ แต่จิตมันไม่ดูดต็ม จิตมันไม่ทำงาน พูดประสาเราว่าสักแต่ว่าทำ มันไม่ได้ทำด้วยความจริงจัง มันไม่ได้หรอก แต่ถ้าเราทำจริงจังๆ พอทำจริงจังแล้วมันก็โลเลไป

ฉะนั้นบอกว่า เวลาพุทโธนับ ๑ พุทโธนับ ๒ พุทโธนับ ๓ มันก็อย่างนี้ มันชัดเจนๆ ขึ้นไป มันก็สงบได้ไง ถ้ามันสงบได้มันก็เป็นประโยชน์ได้ ฉะนั้น เวลานั้น ๑ นับ ๒ ได้ทั้งนั้นนะ นับแล้วมันเป็นประโยชน์ไป

ฉะนั้น สิ่งที่ทำนะ ที่นี้พอมาตอบคำถาม คำถามที่ว่า แรกๆ เขาบอกเขาจับลมเฉยๆ แล้วพอหายใจเข้า ตัวมันสั่น ตัวมันสลับ มันเป็นเส้นไสๆ

ไอนี้มันเป็นสั้มหล่น เวลาสั้มหล่น เราปฏิบัตินะ ถ้าเราตั้งใจจริงๆ มันสงบได้ มันทำได้ แต่ที่นี้คำว่า “สั้มหล่น” มันไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยใช้ไหม แต่เราพุทโธๆ มันมีเหตุมีปัจจัย ถ้ามีเหตุมีปัจจัย มันมีเส้นทางเดิน ถ้ามีเส้นทางเดิน ถ้าจิตเราสงบแล้ว มันสงบเพราะเส้นทางนี้ ถ้าเส้นทางนี้ เราก็พยายามจะอยู่ในเส้นทางนี้ เส้นทางนี้ให้จิตมันมีงานทำไง ที่นี้ถ้าเราไม่มีเส้นทางเดินใช้ไหม เวลาเรากำหนดลมหายใจ เรากำหนดพุทโธ ถ้ามันดีขึ้นมันก็ดีขึ้น ถ้าไม่ดีขึ้น เราก็ต้องทำ

ฉะนั้น ใ้ที่บอกว่าพุทโธฯ แล้วได้หรือไม่ได้มันอยู่ตรงนี้ ตรงที่แบบว่าเวลาพุทโธไปแล้ว มันเป๋บ้าง พุทโธไปแล้วมันไม่ได้ผลบ้าง ตรงนี้สำคัญ ที่เวลาเขาแก้ เขาแก้กันตรงนี้ไง ถ้าแก้กันตรงนี้ ถ้าพุทโธไม่ได้ เราก็ต้องฝืน ต้องหาหนทางของเรา มรณานุสติก็ได้ ระลึกถึงความตาย มันระลึกถึงความตาย ถ้ามันทำบ่อยๆ ครั้งแล้วมันจะคุ้นชิน พอคุ้นชินแล้วมันจะจิต พอมันจิตแล้ว มันทำแล้วมันไม่ก้าวหน้า ไม่ก้าวหน้า เห็นไหม

หลวงตาท่านบอกว่า “นักปฏิบัติเราโง่เหมือนกับหมาตาย” คิดดูสิ คำว่า “โง่เหมือนกับหมาตาย” หมาตายมันนอนอยู่นั่นแหละ ใ้นี้ปฏิบัติ เวลาเราพูดเมื่อกี้นี้บอกว่ามันต้องมีเส้นทางเดิน เส้นทางเดินแล้วมันเป็นเส้นทางเดินเป็นหลัก แต่เราต้องมีอุบายสิ วิธีการเดิน เดินจากต้นทางไปปลายทาง จะเดินจากกลางทางไปปลายทาง มันต้องมีอุบาย พิจารณาอุบายของเราไป เพื่อให้กิเลสมันตามไม่ทัน นี่พูดถึงว่าเวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะมีอุปสรรคอีกนะ

ฉะนั้น เข้าที่คำถาม “๑. การภาวนาพุทโธช้าๆ อย่างที่ผมทำอยู่ใช้ได้หรือเปล่าครับ ถ้าใช้ได้ ผมควรจะหยุดนับเลขตอนไหน หรือว่าพุทโธนับเลขไปเรื่อยๆ นั่งให้นานที่สุดจนกว่าจะลงสมาธิ”

ถูกต้อง จะไปหยุดนับเลขตอนไหน เพราะเลขมันก็ถือเป็นคำบริกรรมไปด้วย พุทโธกับเลขมันแบบว่าเป็นเนื้อเดียวกันไปเลย ถ้าเราบอกว่าเราพุทโธ พุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ เลขนี้เป็นเรื่องของคณิตศาสตร์ มันไม่มีค่า เราจะมารวมกันทำไม เพราะเรามีศรัทธามีความเชื่อของเรา เราก็ว่าพุทโธของเรามีคุณค่า เลขนี้เป็นเรื่องของโลก เราก็แบ่งเป็นสอง

แต่ถ้าพุทโธ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓ พุทโธ ๔ เราถือว่าเราเป็นคำบริกรรมไปเลย แล้วน้ำหนักมันก็เท่ากัน แล้วเวลาจิต ถ้าจิตมันดีขึ้น เกาะไปเรื่อยๆ เกาะไปเรื่อยๆ เกาะไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเป็นสมาธิ จนกว่ามันจะพุทโธไม่ได้ ถ้ามันจะพุทโธไม่ได้ มันยังมีอุปสรรคอีกนะ อุปสรรคเพราะว่ากิเลสมันมายอกย้อน กิเลสมันพยายามจะทำให้เราภาวนาไม่ได้

ฉะนั้น เวลามันยาก มันยากเพราะความสงสัยของเรา มันยากเพราะกิเลส มันไม่ได้ยาก เพราะธรรมะ เพราะพุทโธ พุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ ถ้าการนับเลข การนับเลขก็ให้เลขพุทโธ ๑ พุทโธ ๒ แตกต่างกันไปเพื่อให้เรามีจังหวะเดินของเรา ฉะนั้น จนกว่ามันจะลงสมาธิ พุทโธๆ จนมันละเอียดไป พุทโธๆ ของเราไป พุทโธของเราไป พอพุทโธของเราไป นี่มีคำบริกรรม มีการทำงานของเรา

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ นั่นมันอยู่ที่เหตุ แล้วถ้ามันละเอียดเข้ามา เราก็พุทโธไปเรื่อยๆ ถ้ามันพุทโธจนจับไม่ได้ ที่นี้เพียงแต่พวกเรามันไปรู้ก่อนไง พอพุทโธจนพุทโธไม่ได้ เราก็จะวางพุทโธไป วางพุทโธไป มันยังไม่ลงสมาธิ ถ้าพุทโธฯ จนไม่ได้ จิตมันเข้ามา มันจะรู้ทันตลอด สติ

มันจะรู้ทันตลอด แล้วจะละเอียดย้อนเข้ามาตลอดจนเข้าสู่สมาธิเลย พอเข้าสมาธิ มันสักแต่ว่า นั่น อับปนา แล้วมันคลายออกมา แต่มันไม่จำเป็นจะต้องทำขนาดนั้น

ถ้าจิตเป็นอุปปจารสมาธิคือมันสงบระงับแล้ว แล้วมันยังคิดได้ มันนึกได้ อุปจาระ ถ้ามันเข้าอับปนา มันนึกไม่ได้เลย มันสักแต่ว่ารู้ แต่ถ้ามันเป็นสมาธิแล้ว เราฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ฝึกหัดใช้ปัญญาได้ ฝึกหัดใช้ปัญญาที่เกิดที่ตาย เราเกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม หรือว่าถ้าเราพิจารณากายของเราก็ได้ พิจารณาของเราให้รู้ของเรา นี่พูดถึงฝึกหัดใช้ปัญญา พอมันใช้ปัญญาแล้ว ปัญญามันไม่ก้าวเดิน เราก็มาพุทโธต่อ ฝึกหัดอย่างนี้

เพราะบอกว่า ถ้าจะลงสมาธิจนกว่ามันจะพุทโธไม่ได้เลย แล้วเมื่อไหร่มันจะเป็นอย่างนั้น เวลาคนปฏิบัติ เห็นไหม “เมื่อไหร่ผมจะได้สมาธิ แล้วเมื่อไหร่ผมจะได้วิปัสสนา”

แต่ถ้าเราบอกว่า เราทำสมาธิเราทำเพื่อจิตเราสงบแล้วเราก็ฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา ปัญญาอย่างนี้คือการฝึกหัด เสร็จแล้วเรากลับมาพุทโธต่อ นี่ทำมันต่อเนื่องไปจนกว่ามันจะลงสมาธิ นี่ถูก ทำไปเรื่อยๆ เราไม่มีวันวรรคตรงไหน

“๒. เลขที่ท่องตามพุทโธนั้นถือว่าเป็นคำบริกรรมหรือเปล่าครับ ควรจะต้องให้มันชัดเจนขึ้นและแน่นเท่ากับพุทโธหรือเปล่าครับ หรือว่าให้นับเลขเสียงเบาแค่พอจับตัวได้ ตอนนี้นับท่องตัวเลขเสมอกัน”

เสมอกันไปเลย ขนาดว่าเราทำ เพราะว่างานเรื่องนามธรรม งานเรื่องหัวใจมันละเอียดอ่อน มันละเอียดอ่อน เราจะจับต้องได้ยากไง เรายิ่งไปแบ่งมันให้มันหลายเรื่องหลายราว ทำอย่างไรให้มันเสมอกัน กำหนดพุทโธไปเลย พุทโธ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓ เราเท่ากันไปหมดเลย ขอให้จิตมันสงบพอ

คำว่า “พุทโธๆ” เพื่อไม่ให้จิตมันแผ่ส่าย ไม่ให้จิตคิดนอกเรื่องนอกราว ให้มันอยู่ชัดเจนของมัน ให้มันอยู่ชัดเจนกับพุทโธ จนตัวเองเป็นพุทโธ เริ่มต้นให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับคำบริกรรมสุดท้ายแล้วมันจะเป็นตัวมันเอง คำบริกรรมไม่ได้เลย นั่นคืออับปนาสมาธิ

แล้วถ้าฝึกหัดใช้ปัญญานั้นมันออกรู้ ออกรู้ จิตเห็นอาการของจิต จิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเห็นเป็นจริงมันสะท้อนหัวใจมาก แล้วถ้าพิจารณาไปแล้วมันจะเป็นปัญญาเราแล้ว ปัญญาอย่างนี้มันจะเป็นภาวนามยปัญญา มันจะเป็นมรรค เป็นมรรคมันจะเป็นประโยชน์กับผู้ภาวนา ฝึกหัดอย่างนี้ ทำอย่างนี้ไป แล้วมันเป็นปัจจุตัง เป็นสันติภูมิจึง คนทำมากทำน้อยก็แล้วแต่ ถ้าเกิดเป็นความจริงมันจะเป็นผลประโยชน์ของคนคนนั้น

“๓. ถ้ามองเรื่องปัญญาอบรมสมาธิเพิ่มชนิดหนึ่งครับ ปกติเคยใช้บ้างในเวลาที่คิดแว็บไปข้างนอก แต่พอผมใช้ปัญญาอบรมสมาธิ กับความคิดภายใน เช่น คิดว่าขามันปวด มันก็จะปวดมากขึ้น”

กรณีที่ถ้ามันไม่มีกำลังนะ พอมันคิดว่าปวด มันจะปวดมากขึ้น ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันจะจับ ส่วนใหญ่แล้วปัญญาอบรมสมาธิเขาจะคิดเรื่องใช้สติทันความคิด เพราะความคิดมันไว ความคิดนี้มันไว ถ้ามันมีสติตามความคิดทัน เพราะความคิดนี้มันจะคิดร้อยแปดเลย แต่ถ้ามันเป็นเวทนา ถ้าเป็นเวทนา ความเสียใจก็เป็นความคิด ถ้าเป็นความเสียใจ มันคิดแล้วมันหาเหตุหาผล มันจะดี

แต่ถ้ามันเป็นเวทนาที่กาย ถ้ามันเป็นความเจ็บปวดเรื่องการนั่ง โอ้ย! ยิ่งปวดมาก มันเหมือนกับพุทโธเหมือนกัน ถ้าพุทโธๆ ของเราไปเรื่อยๆ นะ ถ้าจิตมันอยู่กับพุทโธ ความเจ็บปวดมันจะไม่เกิดเพราะจิตเราอยู่กับพุทโธ แต่ถ้าเรานั่งนานๆ ไปนะ ถ้าปวดอย่างนี้ปั๊บ เดี่ยวกิเลสมันรู้ทันนะ มันก็บอกว่าพอพุทโธๆ ไป มันจะเริ่มเจ็บเริ่มปวด ถ้ามันเริ่มเจ็บเริ่มปวด จิตใจเรายังไม่มีกำลังพอนะ เราอยู่กับพุทโธๆ นี่เป็นนักหลบ หลบมาเพื่อให้อยู่กับพุทโธ เพื่อจะไม่ให้ความรู้สึกไปรับรู้ความปวดนั้น ถ้าไปรับรู้ความปวดนั้น ความปวดนั้นจะมากขึ้นเลย

แต่ถ้าเราอยู่กับพุทโธๆ ก่อนจนจิตเราสงบ พอจิตสงบแล้วนี่นะ พอมันปวดนะ จิตสงบแล้วมันจะไปจับความเจ็บปวดนั้นได้ พอจับความเจ็บปวดนั้นมันจะใช้ปัญญาเลยว่าเจ็บปวดนั้นมันคืออะไร มันเกิดขึ้นมาได้ยังไง มันทรงตัวอยู่อย่างไร แล้วมันจะหายไปเมื่อไหร่ ถ้าสติปัญญาไม่เท่าทันมันก็จะเจ็บปวดอยู่อย่างนั้นนะ แต่ถ้าสติปัญญามันเท่าทันนะ พอมันเท่าทัน มันจะหาย หายเพราะปัญญามันเท่าทัน พอเท่าทันแล้วกิเลสมันหลอกไม่ได้ไง

จิตสงบแล้วจับเวทนานะ เกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร นี่มันไม่มีอะไรเลย มันเป็นนามธรรมทั้งนั้น สิ่งทีหลงใหลไปก็คือหัวใจ คือใจไปหยิบมันเอง ถ้าหัวใจมันปล่อย มันก็จบ นี่พูดถึงว่าถ้ามันพุทโธแล้วมันทัน

แต่นี้มันไม่ได้พุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เพราะมันปวดแล้ว พอมันปวดแล้ว เราใช้ปัญญาไปจับความปวดนั้น ความปวดนั้นจะเพิ่มขึ้น ๓ เท่า ๔ เท่าเลย เพราะอะไร เพราะมันใช้ความเจ็บปวดนั้นขมขื่นหัวใจ มันใช้ความเจ็บปวดนั้นถาโถมเข้าสู่เรา พอถาโถมเข้าสู่เรา แล้วสติปัญญาเราไม่เท่าทันนะ มันจะพ่ายแพ้อย่างรุนแรงเลย ถ้าพ่ายแพ้รุนแรง มันต้องเปลี่ยนอารมณ์ไปเลย เปลี่ยนอารมณ์ ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ แล้วไปจับความเจ็บปวด ถ้าเจ็บปวดมันมานะ คิดถึงคนตาย เวลาซากศพมันอยู่ในกองเพลิง มันจะมีความเจ็บปวดไหม จบเลยนะ ที่นี้ปัญญามันต้องทันใจ ถ้าปัญญาไม่ทันนะ มันจะเพิ่มความเจ็บปวดให้

ฉะนั้นบอกว่า ถ้าปัญญาอบรมสมาธิมันใช้ประโยชน์ได้มาก แต่ปัญญาอบรมสมาธิมันใช้เริ่มต้นจากเหตุ จากจิตก่อน จิต พุทธจิตคือคนที่มีสติปัญญา ปัญญาชนนี้ อย่างที่พูด เริ่มต้น “พุทโธไม่มีปัญญา พุทโธเป็นสมณะ ต้องใช้ปัญญาไปเลย เรื่องอภิธรรมใช้ปัญญารู้เท่าไปหมดเลย อันนั้นคือการปฏิบัติโดยใช้ปัญญา ใต้พุทโธนี้เป็นสมณะ”...นั่นนะภาวนาไม่เป็น

ความคิดอย่างนั้นถ้ามันดีที่สุดก็ปัญญาอบรมสมาธิ เพราะมันคิดรู้เท่าทันแล้วมันหยุดแล้วไม่ใช่วิปัสสนาเลย เพราะมันปลอม เพราะใจไม่เป็นสมาธิ ใจมันปลอม

แต่ถ้าของเรา เราพุทโธ พุทธานุสติ จิตมันสงบแล้ว ถ้าจิตสงบแล้วนะ ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตตามความเป็นจริง มันจะเกิดปัญญาอย่างนี้ ถ้าปัญญาอย่างนี้มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันถึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าวิปัสสนามันเกิดขึ้นมันต้องเกิดขึ้นจากศีล สมาธิ ปัญญา

ไม่ใช่เกิดปัญญา ที่ว่า ปัญญา ศีล สมาธิ ถ้าเป็นปัญญา ที่นี้เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิฯ คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” เพราะคำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” ศีล สมาธิใจ แล้วถ้ามันรู้เท่าทัน พูดถึงว่าพุทโธแล้วมันเป็นสมณะ พุทโธแล้วไม่เป็นปัญญา มันพลิกแพลงกันไป ที่นี้กรณีอย่างนี้มันเป็นกรณีที่ว่าจิตนิสัย เป็นที่อำนาจาสนา

ฉะนั้นบอกว่า การภาวนาจะแนวทางไหนก็ได้ เราไม่ใช่แบ่งแยกว่าอันนั้นถูกอันนั้นผิดนะ เพียงแต่ว่าพุทโธมันไปเป็นจำเลยของสังคม มันไม่ควรเป็นไง พุทโธก็คือพุทธะ คือพระพุทโธเจ้า ทำไมต้องมาเป็นจำเลยของสังคมด้วยละ

ที่นี้ถ้าจะพุทโธก็ได้ จะไม่พุทโธ จะปฏิบัติอย่างไรก็ได้ แต่ขอให้ทำ ทำแล้วให้มันเป็นความจริงขึ้นมา ถ้าเป็นความจริงขึ้นมาแล้วนะ ไม่มีข้อโต้แย้งเลย ไม่มีเหตุการณ์ขัดแย้งใดๆ ทั้งสิ้นถ้ามันเป็นจริง ถ้าจะมีความขัดแย้ง มันก็ไม่จริงเท่านั้น ถ้ามันไม่มีจริงขึ้นมา มันจะแยกแยะไม่ได้

เพราะมันเหมือนกับผลไม้ ผลไม้ ถ้าชาวสวนหรือพวกเรา ทูเรียนเราเอามาเราก็ปอก เรา ก็เอาเนื้อทุเรียนมากินใช่ไหม เปลือกเราก็ทิ้ง ก็เท่านั้นเอง ถ้าคนเคยปอกทุเรียนแล้วกินทุเรียนนะ เราจะไม่เถียงกันเลยว่าทุเรียนมันมีปัญหาอะไร ไม่มีปัญหาเรื่องทุเรียนเลย แต่ถ้าคนไม่เป็นนะ มีปัญหาเลย เขาบอกว่าทุเรียนต้องกินทั้งลูก กินทั้งเปลือก อ้าว! มีปัญหาแล้ว

แต่ถ้าคนเคยกินทุเรียนแล้วไม่มีปัญหา คนภาวนาเป็นแล้วไม่มีปัญหา คนภาวนานะ ศีล สมาธิ ปัญญา รู้เท่าทั้งหมดแล้วไม่มีปัญหา

ปัญหาจะเกิดแต่คนที่ภาวนาไม่เป็นเถียงกันเรื่องว่าทุเรียนจะกินตรงไหนบ้าง ทุเรียนจะกินอย่างไรบ้าง แต่ถ้าเราเคยกินทุเรียนกันแล้ว เอามาเถาะ ทุเรียนนะ กองเท่าไรก็ได้ เดี่ยวฉีกให้

หมดเลย แล้วส่งเนื้อให้กินแล้วเปลือกทิ้งหมดด้วย แล้วไม่ต้องมาเถียงกัน แต่ถ้าไม่เป็นนะเถียงกันๆ

นี่พูดถึงว่า เวลาพุทธโธมันเป็นจำเลย เราสะท้อนใจบ้าง เพราะว่าใครๆ ก็ถามเข้ามาตีเตียนพุทธโธๆ ทั้งๆ ที่พุทธโธไม่ได้ทำร้ายใครเลย พุทธโธไม่เคยทำร้ายใคร พุทธโธไม่เคยทำความเสียหายให้ใคร แต่ทำไมเขาโจมตีพุทธโธเหลือเกิน

ฉะนั้นถึงว่า พุทธานุสติ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วถ้ามันเป็นความจริงนะ พุทธโธ เวลาสมาธิแก้กิเลสไม่ได้หรอก แต่ถ้าคนเราเร้าร้อน คนมีแต่ความทุกข์ แล้วมาปฏิบัติ เป็นไปไม่ได้หรอก

คนเราจะประพฤติปฏิบัติ จิตมันต้องสงบก่อน ทำจิตให้สงบระงับ ให้มีความร่มเย็นเป็นสุข แล้วค่อยมาฝึกหัดวิปัสสนา มันเป็นขั้นเป็นตอน ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วถ้าปัญญามันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มันจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง เพราะจิตสงบแล้วมันจะเห็นจากจิต มันจะเห็นจากภายใน เห็นกาย สะท้อนกิเลสมาก เห็นเวทนากับอกพูดอย่างเมื่อกี้

ถ้าจิตสงบแล้วนะ มันจับเวทนาแล้ว พิจารณาด้วยความเพลิดเพลิน โดยความสนุกสนาน เพราะเวลาพิจารณา เหมือนคนทำการค้าแล้วกิจการรุ่งเรือง ทุกคนงกมาก อยากรวย อยากจะทำ จิตสงบแล้วจับเวทนาได้ มันเหมือนกับคนที่ทำการค้าแล้วรุ่งเรือง มันพิจารณาได้ มันดูของมันได้ถ้าจิตสงบ

ถ้าจิตสงบนะ เห็นจิต เห็นธรรม มันพิจารณาเหมือนกันหมด ถ้ามันพิจารณาได้นะ มันถึงว่า ถ้าจิตสงบแล้วมันจะเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง มันถึงเป็นสติปัฏฐาน ๔ จริง

แต่ถ้าจิตไม่สงบแล้วมันเป็นวิปัสสนีก นึกเอาเอง ว่าไปเอง เพราะนึกเอง ถึงได้บอกว่า “พุทธโธไม่สำคัญ สมณะไม่สำคัญ ยิ่งสมณะยิ่งไม่ดีใหญ่เลย เพราะปฏิบัติไปแล้วมันจะเกิดนิมิต มันจะติดในนิมิต” นี่ว่าไปนั่นเลยนะ เพราะคนเถียงกันไง

นิมิตก็เปลือกทุเรียนหรือเนื้อทุเรียน ถ้าทุเรียนไม่มีเปลือก มันเป็นผลขึ้นมาไม่ได้ ทุเรียนเวลามันออกเป็นผลนะ เขาจะดูแลอย่างดี ทะนุถนอมอย่างดี แล้วมันจะเติบโตมาพร้อมกับเม็ดทุเรียน เนื้อทุเรียน แล้วก็เปลือกผลของทุเรียน ทุเรียนจะมาเฉพาะเนื้อทุเรียนโดยที่ไม่มีเปลือกเป็นไปไม่ได้

ฉะนั้นบอกว่าจิตมันสงบแล้วจะเห็นนิมิตๆ แล้วก็รังเกียจกันนักรังเกียจกันหนา

ทุเรียนมันต้องมีสมบุรณ์พร้อมของมันนะ มันถึงเป็นทุเรียนได้ นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นสมณะแล้วมันยกขึ้นวิปัสสนามันจะเป็นมรรค มรรคเพราะอะไร เพราะมันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มันพร้อมสมบุรณ์เป็นมรรค ๘ ถ้ามันขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปแล้ว มรรคก็ไม่สมบุรณ์ ถ้า

มรรคไม่สมบูรณ์ มันก็ขัดสมาธิปฏิบัติไม่ได้ มันก็เป็นมรรคเป็นผลไม่ได้ แต่ทำไมเขาพูดกัน
อย่างนั้น เขาทำกันอย่างนั้นละ แต่ของเรา เราไม่คิดอย่างนั้น เราทำของเราเพื่อประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงว่า เวลาเขาบอกว่า ใช้ปัญญาอบรมสมาธิแล้วผมทำไม่ได้ เพราะผมใช้ปัญญา
อบรมสมาธิแล้วผมพิจารณาความปวด มันยิ่งปวดมากขึ้น พูดถึงน้ำลาย น้ำลายก็ยิ่งไหลมาก
ขึ้น

อันนี้เพราะว่ามันเป็นเรื่องธาตุ แต่ปัญญาอบรมสมาธิเขาพิจารณาเรื่องความคิด เรื่อง
ความคิด เรื่องความรู้สึก เพราะจิตมันเป็นนามธรรม เห็นไหม ความคิดเกิดจากจิต ความคิด
เป็นเงา เป็นอารมณ์ เป็นความรู้สึก แต่ตัวจิตเป็นธาตุรู้เฉยๆ เราไล่ต้อนเข้ามาๆ จนปล่อยเข้า
มาถึงตัวมัน ใช้นั้นเป็นปัญญาอบรมสมาธิ

เขาถามเรื่องปัญญาอบรมสมาธิชนิดหนึ่ง เขาก็ตอบชนิดหนึ่ง แต่วันนี้อยากจะพูดเรื่องพุท
โธมาก เพราะว่าเวลาพุทโธมันเป็นประโยชน์ มันเป็นประโยชน์ มันเหมือนกับมิด มิด อาวุธมัน
เป็นประโยชน์กับคนที่ เป็นพ่อครัว พ่อครัวแม่ครัว มิดเป็นประโยชน์มาก แต่เราไปรังเกียจว่ามิด
มันจะทำให้คนเจ็บไข้ได้ป่วย จะทำบาดแผลให้ แต่เขาไม่ใช้มิดของเขาเพื่อทำอาหาร ใช้มิดเขา
เพื่อทำประโยชน์เลย

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธ มันเหมือนมิด มันเป็นพุทธะ เป็นคำบริกรรม ถ้าจิตมันเป็นๆ มัน
จะมหัศจรรย์ มันจะยอดเยี่ยมมากเลย มิดนี่มันทำให้เป็นอาหาร ทำสิ่งก่อสร้าง ทำทุกอย่างมา
เป็นประโยชน์เลย แล้วคนใช้ให้เป็น คนใช้ให้เป็น ทุกอย่างจะเป็นประโยชน์ ฉะนั้นถึงบอกว่า
พุทธานุสติสำคัญมาก แล้วผู้ที่ประพฤติปฏิบัติก็ค้นหาพุทธะของเราให้เจอ ถ้าค้นหาพุทธะของ
เราให้เจอ เราจะเข้าใจเรื่องนี้ แล้วพอเข้าใจแล้วนะ เหมือนคนที่ เป็นเจ้าของสวนทุเรียน จะไม่
สงสัยในเรื่องทุเรียนเลยแม้แต่หน่อย เหววัง