

หัตถ์ทำ

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “มองว่าธาตุ ๔ เป็นเครื่องมือได้ไหมครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน หลังจากที่ยอมได้ไปภาวนาที่วัดมา ๔ วัน โยมใช้อานาปานสติภาวนาสลับเดินจงกรม พอปฏิบัติได้เข้าวันที่ ๒ รู้สึกว่าเมื่อยล้าและไม่ได้สมาธิที่สงบมากขึ้นกว่าเดิม โยมจึงไปล้างหน้าและกลับมานั่งพักแบบตามสบาย ไม่เพ่งที่ลมแบบกำหนดลม นั่งพักแบบเหมือนออกกำลังกายมาเหนื่อยแล้วนั่งพักให้ลมพัดเย็นๆ นั่งพักแบบเฉยๆ ให้ผู้รู้รู้ว่านั่ง

สักระยะเริ่มสงบเบากาย และคิดถึงจอบที่ยอมใช้ปลูกต้นไม้ แล้วไบจอบมันงอหรือบิ่น ตัวเราไม่รู้สึกลับเจ็บ เลยโน้มเข้ามาที่ตัวว่า ธาตุ ๔ เราเหมือนจอบ มันเป็นเครื่องมือส่วนตัว ผู้ใช้เป็นผู้รู้

หลังจากนั้นเลยเดินจงกรมและดูมาที่ตัวผู้รู้ รู้ว่าเดินแบบปกติแต่มีสติตามดูผู้รู้ แล้วได้รับความสงบดีขึ้นเรื่อยๆ นั่งก็ดูที่ผู้รู้ลมและกึ่งสงบนิ่งขึ้น คิดน้อยลง และตอนนี้โยมนำมาปฏิบัติอยู่ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน โดยดูที่ตัวผู้รู้ลมและคอยดึงกลับมาให้เร็วที่สุดเวลาที่คิดออกไปและเตือนว่ามันไม่เที่ยง พยายามทำแบบนี้ทุกครั้งที่หลุดไป และกำลังเตรียมจอบให้ชุดคู่กับตัวผู้รู้เพื่อจะได้ใช้หากหญ้าแห้งห่ม (โยมรำพึงว่าเป็นขั้น ๕) เพราะตอนนี้โยมทำได้แค่หากิเลส ยังไม่สามารถขุดและเผาเห้งาของมันได้ ต้องฝึกตัวผู้รู้และจอบให้ชำนาญเสียก่อน

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน การที่ยอมมองธาตุ ๔ ขั้น ๕ แบบนี้ถูกทางไหมครับ โยมขอขอบคุณหลวงพ่อก่อนมากที่เมตตาอนุญาตให้ภาวนาที่วัด และตอบคำถาม (ที่ยอมไม่ถามพระอาจารย์ที่วัดเพราะโยมมีสมาธิไม่นิ่งพอ กลัวเวลาถามแล้วจะมองไม่ตรงกับใจ แล้วถามพระอาจารย์แล้วมันไม่เหมือนที่เขียนมาถาม)

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ นี่เวลาถามมา ที่เราสะท้อนใจ ที่เราอยากจะพูดๆ ใจเวลาอยากจะพูด

ไปวัดไปวาแล้วเราจะประพฤติปฏิบัติ เราจะมีความจริงจัง เราจะทำได้ไง เห็นไหม ๒ วันแรกเกือบตาย เขาบอกว่า มาถึงปฏิบัติ ๒ วันนะ มันรู้สึกเมื่อยล้า มันไม่รู้สิ่งใดเลย สุดท้ายแล้วโยมเลยไปล้างหน้าแล้วกลับมา นั่งแบบสบายๆ กำหนดลมหายใจ นั่งสักพักหนึ่ง กำลังที่เหนื่อยได้พัก เพราะลมพัดลมเย็นๆ นั่งพักแบบเฉยๆ ผู้รู้มันหยั่งรู้ของมัน โอ้โฮ! มันสงบมันระงับมันดีงามไปหมดเลย

นี่เวลาเราทำเหมือนกัน เวลาไปวัดไปวาเราตั้ง มันเหมือนกับเรามีเจตนา มันบีบคั้นตัวเอง เวลาบีบคั้นตัวเองแล้วทำสิ่งใดแล้วมันอยากจะได้ อยากจะเป็น อยากจะให้ได้ พออยากจะได้มันนะ มันเครียด แล้วมันบีบคั้นตัวเองด้วย

แต่ถ้าเราไปแล้วนะ เราปฏิบัติสบายๆ ปฏิบัติสบายๆ ของเรา ภาษาเรา เรื่องของหัวใจเราจะเอามันอยู่ได้ตลอดเวลาหรือ ถ้ามันจะตื่นมันจะรณ มันจะเป็นโคตึกนะ ปล่อยมันไปเลย แล้วเรากำหนดพุทโธของเราไว้

พุทโธๆ เพราะอะไร เพราะพุทโธมันก็พุทโธสักแต่ว่ามันแหละ เพราะโคตึกมันปล่อยไปแล้ว เราก็พุทโธๆ สักแต่ว่าไป แต่ถ้าพุทโธสักแต่ว่านี่คือคำบริกรรม นี่เป็นข้อเท็จจริง เพราะอะไร เพราะมันเป็นหลัก

ใช้ความคิดๆ ความคิดที่มันรุนแรงที่มันกระพืดกระพืดมันไป ใช้นั้นใช้โคตึก โคตึกมันเป็นอารมณ์ไง มันกำลังของจิตใจ มันไปของมัน แต่เวลาพุทโธๆ มันทั้งรังเกียจ ทั้งเหน็ดเหนื่อยทั้งเป็นความลำบาก โอ้ย! มันยุ่งไปหมดเลย

แต่ถ้ามันพุทโธๆ พอมันอยู่กับพุทโธได้ เออ! มันไม่น่ารังเกียจแล้วเนาะ มันชักดีขึ้นมาแล้วเนาะ ดีขึ้นมาเพราะอะไร เพราะกำลังที่มันกระพืดกระพืด โคตึกที่มันไป มันไปไหนล่ะ

ภาษานี้มันเงา มันไปจากใจเรานี่แหละ มันไปจากกิเลสที่มันหลงไหล ที่มันไม่เข้าใจมัน มันก็กระพืดกระพืดไป มันนึก ว่าตามสัญญาตญาณไง ตามความเคยชินของมันไง เพราะมัน

เป็นเจ้านายใหญ่อยู่กลางหัวใจใจ มันจะทำอะไรก็ได้ตามใจมันใจ มันก็กระพืดกระเฟียดๆ ใ้
นี้จะเอาใหญ่เลยนะ จะชมโคถึก เกือบตาย

อ้าว! มึงกระพืดกระเฟียดก็ปล่อยไปเลย ไปไหนก็ไปซะ แล้วเราพุทโธของเรา

ทีนี้คำว่า “พุทโธอย่างนี้” มันไม่ชัดเจนไง พอเราบอกว่า เราต้องพุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ
พุทโธชัดๆ มีสติมีปัญญาพร้อมไหม

แต่ถ้ามันกระพืดกระเฟียด ก็เลสมันรุนแรง มันไปของมันแล้ว ถ้าเรายังจะตามกันอยู่ มัน
ไปปล้ำกันอยู่นั่นละ มันอยู่นั่นละ ปล่อยมันไปเลย กลับมาพุทโธไว้ พุทโธๆ สักแต่ว่า สักแต่ว่า
แต่ของจริง ของจริงเพราะมันเกิดจากจิต พุทโธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทโธะคือความรู้สึกของเรา
แล้วเราอยู่กับความรู้สึกของเรา

ใ้ที่กระพืดกระเฟียดๆ มันเป็นอารมณ์ อารมณ์เกิดจากจิตนี้เหมือนกัน พอเกิดจากจิตนี้
เหมือนกัน แต่มันเป็นสัญชาตญาณ มันกระพืดกระเฟียดไป มันกระพืดกระเฟียดก็ปล่อยมันไป
ปล่อยมันไป เพราะมันเกิดจากจิต ถ้าจิตไม่ตามไป มันก็ต้องดับ มันไม่มี เหมือนปิดไฟ มันไป
ไม่ได้หรอก

แต่เราไม่รู้ไง ตามมันไปเลย ก็ไปเติมไฟให้มันนะ มันก็ไปใหญ่เลย ก็ไม่ได้เรื่องอะไรเลย
แล้วก็บิ๊บคั่นอยู่อย่างนั้นนะ

แต่ถ้าเวลาเดินจงกรมอยู่ ๒ วัน มันเมื่อยล้า มันไม่ได้อะไรเลย ตัดสินใจมานั่งล้างหน้า
แล้วก็นั่งสบายๆ มันไม่มีการกดขี่บังคับต่างๆ นั่งตามสบายๆ มันเป็นของมัน

เพราะหนึ่ง ไม่มีความปรารถนา ไม่กดดัน ไม่คิดว่ามันจะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้
“สมาธิจะเป็นอย่างนั้นนะ สมาธิมันจะว่างๆ นะ สมาธิ” ไปศึกษากันมาเยอะไง พวกู้ลึก ู้มาก
ปัญญามาก สมาธิจะเป็นแบบนั้นๆ มันสร้างภาพหมดเลย

โยนมันทิ้งไป สมาธิเป็นอย่างไรเดี๋ยวมันก็เป็นเองนั่นละ สมาธิมันเป็นอย่างไร เดียวก็จะ
รู้เองนั่นละ ไม่ต้องบอกสมาธิจะเป็นอย่างนั้นๆ

เอ็งไปขีดกรอบไว้หมดเลย จิตมันจะเป็นไม่เป็น เอ็งก็ขีดกรอบมึงไว้แล้ว

เราทิ้งมันไปหมดเลย สมามิมันเป็นสมามิ มันจะเป็นเราเอง มันจะเป็นของมันเอง ถ้าเป็นของมันเอง เห็นไหม ไม่ต้องรู้ลึก

รู้ลึก ฟังธรรมะมาเยอะ ครูบาอาจารย์จะว่าอย่างนั้น แล้วคำถามนี้เวลาถามมานะ อาจารย์องค์นั้นว่าอย่างนั้น อาจารย์องค์นี้ว่าอย่างนี้

มึงเถียงกันอยู่นั่นละ เเถียงกันเรื่องสมามิ แต่ไม่ใช่สมามิ

ถ้าเป็นสมามิแล้วเจียบ อาจารย์ไหนก็เรื่องของเขา กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อเพราะอาจารย์ของเรา ไม่ให้เชื่อว่าเป็นความจริง ไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น เชื่อแต่เดินจงกรม นั่งสมามิ ภาวนาที่มันเป็นหรือไม่เป็นอยู่เนี่ย เวลามันไม่เป็น ทุกข์ยากอยู่เนี่ย เวลามันเป็นขึ้นมา มันมีชื่อหรือไม่มีชื่อก็ไม่รู้ แต่กุสบาย

มันมีชื่อหรือไม่มีชื่อไม่รู้ เวลาเป็นสมามิจริงๆ มันไม่มีชื่อ เวลาชื่อสมามิมันเขียนไปเลยนะ สมามิจะเป็นอย่างนั้นๆ นะ แล้วจะให้เป็นอย่างนั้นแล้วมันไม่เป็นนะ แต่ถ้าเวลามันเป็น เวลามันเป็นมันไม่มีชื่อ

สมามิไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันเป็นสมามิ เวลาสมามิมันไม่มีชื่อ

แต่เราอยู่ในโลกสมมุติทางวิชาการไง เราก็จะต้องเอาให้ได้ อ้อ! มันมีอารมณ์อย่างนั้นนะ มันจะเป็นอย่างนั้น

ใช่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ แล้วเวลาทางการแพทย์ ทางการแพทย์จะบอกเลยว่า ถ้าเป็นไข้ เป็นไข้เพราะอย่างนี้ ถ้าป่วยมันต้องมีที่มาเป็นอย่างนี้

นี่ก็เหมือนกัน เวล่านักปฏิบัติด้วยกันเขาจะคุยด้วยกันไง มันต้องวิตกขึ้นมาสิ วิตกขึ้นมา นึกขึ้นมา วิจารก็พุทโธๆ ใจ เวลาเกิดปีติ ปีติมันเป็นอย่างนี้ๆ ชื่อเป็นวิชาการที่เราจะมาสื่อกันว่า ใ้ไหนมันคือใ้ไหน

แล้วเวลาคนที่ปฏิบัติมานะ เวลามันได้หรือไม่ได้ก็บอกว่ามันเป็นอย่างนี้ แล้วถ้ามันเป็นอย่างนี้ปั๊บ มันเป็นปีติแล้วมันจะเป็นความสุข ความสุขแล้วถ้ามันติดสุขอยู่ เอกัคคตารมณ ตั้ง

มัน เป็นสุขก็เป็นสุข สุขก็อดสุขไว้ใจ แต่ถ้ามันทิ้งหมดเลย มันมีกำลังของมัน จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าไม่สุขก็ไม่ใช่ แต่มันมั่นคงของมัน มีหลักการของมัน อันนี้เขาเอาไว้เวลาสื่อสารกัน ไม่ใช่ ว่าจิตเป็นอย่างนั้นๆ

ที่ว่าเราบอกว่า ไม่ต้องรู้ลึก ไม่ต้องฟังมาก ไม่ต้องเข้าใจมาก

สิ่งที่เวลาทำไ ม้นไปเข้ากับที่ว่าเวลาหลงตาเวลาท่านศึกษานะ หลวงตาท่านมี เป้าหมายว่า ท่านบวชแล้วท่านจะศึกษา ๓ ประโยคแล้วออกปฏิบัติ เวลาศึกษาแล้วเวลาไปหา หลวงปู่มัน หลวงปู่มันบอกเลย “มหา มหาเรียนจนเป็นมahamanะ สิ่งที่เราเรียนมามันเป็นธรรมชาติ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสุดยอด เป็น มงคลชีวิต แต่เวลาจะปฏิบัตินะ เอาใส่ลิ้นชักสมองไว้แล้วลั่นกุญแจมันไว้อย่าให้มันออกมา ถ้า เวลามันออกมานะ ปฏิบัติไปมันจะเตะมันจะถีบกัน”

เวลาผู้ที่ปฏิบัติเวลาปฏิบัติไปจิตมันจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ มันอยู่ที่วาสนา

มันก็กลัวจะผิดๆ มันก็จะไปเหนียวรั้งเอาทฤษฎีนั้นมาเป็นอย่างนั้น พอจิตมันจะเป็น อ้อ! เป็นอย่างนี้แล้ว อ้อ! เป็นอย่างนี้แล้ว นี่มันจะเตะมันจะถีบกันไ

โธ่! ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมาแล้วท่านรู้จักกิเลสมันดี กิเลสนี้รู้จักมันดี

เวลาคนที่ผิดหมองใจกันเขาทะเลาะกันนั้นเรื่องหนึ่ง คนเป็นเพื่อนกันดีกันมากเลยก็ ทะเลาะกัน เวลามันเป็นทางชั่วเห็นไปหมดเลย เวลาเป็นทางดี ติดดีใจ ติดดียิ่งแก้ยาก

นี่ก็เหมือนกัน “พระไตรปิฎกว่าอย่างนั้นนะ ธรรมะว่าอย่างนั้นนะ” โอ้โฮ! มันติดดีของมัน ไง แล้วเวลาเถียงกันปากเปียกปากแฉะเลย

ธมฺมสาธุจฺจา เอตมฺมํจฺลฺมตฺตมํ การสนทนาธรรมเป็นมงคลชีวิตนะ แล้วเวลาครูบา อาจารย์ของเราท่านสนทนาธรรม นั้นนี่คือท่านตรวจสอบกัน นั้นยังมหามงคลเลย

แต่เวลาเราคุยธรรมะกัน ตาแดงแล้ว เดี่ยวจะขึ้นแล้ว เดี่ยวจะล่อ แล้วคุยกันไปทำไมนะ คุยธรรมะเขาคุยหาเหตุผล ถ้าเหตุผลของใครที่มีน้ำหนักกว่า เหตุผลนั้น เราควรจะฟังเหตุผลนั้น

แล้วเหตุผลนั้นเราต้องยอมรับ พอยอมรับแล้ว ไม่ใช่จะเถียงกันปากเปียกปากแฉะ นั่นนะเวลาเถียงกันอย่างนั้นไง

ฉะนั้น ถ้าเราคุยกับใครก็แล้วแต่เรื่องธรรมะ เวลาถ้ามันมีปัญหาขึ้นมา จบ นั่นมันเรื่องของเขา ใตนี้เป็นเรื่องของเรา ถ้าเรื่องของเรา เราเรียนภาคปริยัติศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาแล้วนะ ทรงจำไว้แล้วเราจะประพฤติปฏิบัติ

ตอนทรงจำไว้แล้วจะประพฤติปฏิบัติ กิเลสมันจะพลิกแพลงเอาไปเป็นประโยชน์กับมัน ใจ “จะเข้าสมาธิแล้ว จะเข้าสมาธิแล้ว” ไม่ได้กินหรอก “โอ้ย! อย่างนี้เป็นปัญญาๆ ปัญญาเป็นอย่างนี้” นี่ไง หลวงปู่มั่นท่านถึงบอกว่ามันจะเตะมันจะถีบกัน

ฉะนั้น ทางทฤษฎี ทรงจำธรรมวินัยนี้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ใส่ลิ้นชักสมองแล้วลั่นกุญแจมันไว้ ไม่ต้องให้มันออกมาหรอก

เวลาจะออกมา เวลาเรานั่งปกติเราทบทวนได้ ทบทวนได้ มาเปรียบเทียบได้ เวลาเปรียบเทียบ อ้อ! แต่เวลาเข้าทางจกรมแล้ว นั่งสมาธิแล้วอย่าให้มันออกมา เราพยายามทำให้มันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา สติ สติสมบุรณ์มันไม่คิดฟุ้งซ่าน

เราบอกว่าฝึกสติๆ มันคิดไปจนรอบโลกเลย ฝึกสติ เออ! สติมันเป็นแบบนี้ไง มัน ส.เสื่อ ต.เต่า สระอิ

แต่ถ้าเราระลึกอยู่สมบุรณ์แบบ อิม! ไม่มีชื่อ แต่กิเลสมันก็ไม่ฟุ้งซ่าน สติสัมปชัญญะนี้ควบคุมหัวใจได้

เราบอกเราฝึกสตินะ แต่ทุกข์น่าดูเลยละ มันคิดไปร้อยแปดเลย ฝึกสติๆ

แต่ถ้าสติมันมามันสมบุรณ์แบบ จบ จบเพราะอะไร จบเพราะมันจะคิดไปไม่ได้ มันรู้เท่าทันหมดนะ นี่ฝึกสติ แล้วก็กำหนดพุทโธๆ พอฝึกสติแล้วมันหยุด มันเฉยของมันอยู่ เฉยแล้วทำอย่างไรต่อ

ถ้าหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ หรือพุทโธๆ ต่อเนื่องไป พุทโธต่อเนื่องไป พุทโธต่อเนื่องไป คำบริกรรมไง นวกรรม ใจมันมีการกระทำ

คนเราถ้ารวย เรามีฐานะขึ้นมาด้วยน้ำมือของเรา เราภูมิใจมาก มันต้องมีการกระทำขึ้นมาแล้วตรวจสอบบัญชี โอ้โฮ! ถูกต้องดีงามทั้งหมด

นี่ก็เหมือนกัน เราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ นวกรรม มีการกระทำ ถ้าจิตมันเป็นขึ้นมาถูกต้องชอบธรรม ถูกต้องชอบธรรมของจิตดวงนั้นที่มันสงบระงับแล้วมันมหัสจรรย์ในตัวของมันเอง

ถ้ามันมหัสจรรย์ในตัวของมันเอง ขนาดนี้แค่จิตสงบมันยังมีศจรรย์ขนาดนี้ แล้วถ้าฝึกหัดใช้ปัญญาแล้วมันปฏิบัติไป มันจะมีศจรรย์ขนาดไหน

นี่มหัสจรรย์ในตัวของตัวเองนะ มหัสจรรย์ในใจของเราเองนะ มหัสจรรย์จิตดวงนี้ มหัสจรรย์ขนาดนี้ นิธรรม ธรรมเหนือโลกๆ ธรรมเหนือโลกมันเกิดจากที่นี้ไง เกิดจากหัวใจที่มันมีคุณธรรมจริงขึ้นมา

แล้วคุณธรรมจริงขึ้นมามันมาจากไหนละ อะไรเป็นสิ่งที่เก็บสมบัตินี้ละ

ก็หัวใจไง นี่บุญกุศล เวลาบุญกุศล คนเกิดมานี้บุญพาเกิด บุญพาเกิดขึ้นมา เกิดมาแล้วประสบความสำเร็จต่างๆ ร้อยแปด แล้วประสบความสำเร็จต่างๆ แล้วเป็นอย่างไรต่อ ตายไป

แต่ถ้ามันมีบุญกุศล เราประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว ถ้าเราจะค้นคว้าหาความจริงในชีวิตของเรา ชีวิตนี้เกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม นี่ว่าเกิดจากพ่อจากแม่ไง เราเองเราก็อำนาจเกิดจากพ่อจากแม่เหมือนกันนี่แหละ แต่กรรม กรรมของสัตว์ๆ เวรกรรม พันธุกรรม พันธุกรรมในใจที่มันพัฒนาขึ้น มันแยกออกจากโลกมาปฏิบัติ มันแยกออกจากโลกมา ถ้าแยกจากโลกมามันจะทำไม เพราะอะไร

เพราะจะไม่เกิดไง ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เกิดก็ไม่มีปัญหา เพราะการเกิดอย่างเดียวถึงมีปัญหา ลองไม่เกิด ปัญหาไม่มี แล้วถ้ามันมาทำอย่างนี้ มันมาปฏิบัติของมัน

นี่ไง ถึงบอกว่า ถ้ามีอำนาจวาสนาประสบความสำเร็จทางโลกๆ นั่นก็ทางโลก ทางโลกมันมีชื่อจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ แต่ทางธรรมไม่มีใครเห็น มันเป็นปัจเจก ตั้ง เป็นสันติภูมิโก ตัวของตัวเองเห็น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเวลามาปฏิบัติ

เราจะบอกว่า ปฏิบัติไม่ต้องบีบคั้นตัวเองจนเกินไป แล้วไม่ใช่เราเป็นนักปฏิบัติที่ยอดเยี่ยมมั่นคง ธรรมดามันเป็นอธิษฐานบารมี เป้าหมาย เป้าหมายเราก็มีของเรา เขาเรียกว่าสแนลนะ

ถ้าสแนลนะ เวลาเราดูครูบาอาจารย์ที่เป็นเพชรน้ำหนึ่งๆ เขามีสัจจะ พุดจริง ทำจริง ตั้งกติกาว่าจะทำอะไรต้องทำอย่างนั้น แล้วทำอย่างไรมันจะได้หรือไม่ได้ คำว่า “ได้หรือไม่ได้” เราตั้งสัจจะอันนี้ มันเหมือนกับเวลานักกีฬาที่โอกาสที่จะกระทำได้

แต่ถ้าเราไม่ได้ตั้งสัจจะ เราไม่ได้ริเริ่ม เราไม่ได้ทำอะไรเลย ก็เราไม่มีเป้าหมายอะไรเลย ใจ ชีวิตก็ปล่อยให้มันลอยไปวันๆ หนึ่งใจ

แต่ถ้าเราตั้งเป้าหมายปั๊บ แล้วทำให้สมบูรณ์แบบตามเป้าหมายนั้น ครอบรอบที่หนึ่ง เออ! ยังไม่ได้เรื่องก็ไม่ใช่ไร รอบที่สอง รอบที่สาม

คุณหลวงตาท่านนั่งตลอดรุ่งสาง นั่งแล้วนั่งเล่าๆ ถ้ามีวาสนา บางคนนั่งแล้วได้เลย แต่ถ้ายังไม่ได้อะไร ไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ไม่ได้ก็บูชาพระพุทธรูปเจ้า

เราใช้คำนี้ประจำ เราปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เรามาถวายทานกันมากน้อยแค่ไหนไม่สำคัญเท่าเราถวายตัวเราทั้งตัวนั่งสมาธิ เหมือนเรานั่งบนพานแล้วถวายพระพุทธรูปเจ้าเลย แล้วเราทำของเรากวายเป็นพระพุทธรูปเจ้าๆ แล้วถ้ามันเป็นจริง

ไฉนไม่อย่างนั้นนะ นู่นก็ไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ มันวิตกกังวลไปทั้งสิ้นเลย

ฉะนั้นถึงว่า คำถามนี้ชอบใจ มาที่แรกก็ “ผมมาปฏิบัติที่วัดสี่วัน สองวันแรกอานาปานสติ ภาวนา เติบจงกรม นั่งสมาธิภาวนาเลย รู้สึกว่าเมื่อย รู้สึกว่าไม่ได้ผลต่างๆ เลยนะ ไปล้างหน้าล้างตา”

มันเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถ้าเจาะจง ถ้าคร่ำครึยดเกินไปมันจะเป็นผลอย่างนี้ ถ้าไม่เจาะจงไม่คร่ำครึยดเกินไป ไม่วิตกกังวล พอสองวันล้างหน้าแล้วมานั่งสบายๆ ลมพัด

เหมือนกับการออกกำลังกาย ออกกำลังกายตอนเช้า วิ่งตอนเช้า เราก็วิ่งของเราเพื่อกำลังใจของเรา นี่เขาก็วิ่งของเขาตามสบายๆ ลมพัดเย็นๆ สักพักหนึ่งเห็นผู้รู้ เริ่มสักพักมันเริ่มสงบลง เบา ภาย จิตพอเบากายขึ้นมามันเกิดปัญญาขึ้น พอจิตสงบแล้วนะ ถ้าจิตสงบเป็นสมาธิ ถ้าปัญญามันเกิดขึ้น โอ้โฮ! มันดูดี

ไอ้ที่ปัญญาสมอง ปัญญาสามัญสำนึกเรา ปัญญาที่เกิดขึ้นมันเป็นปัญญาที่เราคิด เหมือนกับมีเรากับความคิดนั้น แต่ถ้ามีสมาธิแล้วมันเกิดปัญญา โอ้โฮ! มันเป็นธรรมสังเวช มันทำให้เกิดความสังเวช ให้จิตมันเห็นคุณค่า

คนเรานะ มันคิดอะไรก็แล้วแต่ มันเป็นมุมมอง เทคนิค อู้อู! มันเห็นคุณค่า ไอ้เนี่ยมันเกิดจากอะไร เกิดจากสมาธิ

บางคน บางทีเราจะแปลกใจนะ เวลาบางทีความคิดทำไมมันสุดยดไปเลย แล้วทำไมมันคิดอย่างนี้ไม่ได้เรื่อยๆ

ไม่ได้หรอก ความคิดอย่างนี้มันจะเกิดขึ้นจากถ้าทำสมาธิจิตมันสงบ

พอสักพักหนึ่งกายเริ่มเบาลง มันมีความสงบบ้าง ความคิดมันเกิดขึ้นๆ เวลาตัวมันนั่ง ตัวมันงอไป ตัวงอๆ มันก็คิดถึงจอบ เปรียบเทียบเหมือนร่างกายกับจอบ เขาบอกว่า เขาคิดว่า ธาตุ ๔ เขาคิดว่าร่างกายเปรียบเหมือนธาตุ ๔ ชั้น ๕ มันจะผิผิวไหม

อันนี้เป็นอุปมาอุปไมย คำว่า “อุปมาอุปไมย” ไม่มีผิด เพราะอะไร เพราะเขาต้องกระตุ้นให้คิดไง เพราะความคิดเป็นความคิดของเรา คือเป็นปัญญาของเรา

เราไปศึกษาในพระไตรปิฎก ศึกษาสิ่งใดมา เราไปจำเขามา เปรียบเทียบๆ แต่เวลามันเกิดกับเรามันถึงว่า โอ้โฮ! ยิ่งคิดมันยิ่งมีคุณค่าไง มีคุณค่านะ ฉะนั้น พอมีคุณค่ามันก็มีคุณค่า ตอนนั้นนะ มีคุณค่าให้มันเป็นธรรมสังเวช เตือนเรา

คำถามเขียนมาว่า ผมคิดว่าสิ่งที่ว่าร่างกายเปรียบเหมือนจอบ

ถ้าคิดว่าร่างกายเปรียบเหมือนจอบเพราะมันเห็นอยู่แล้ว จอบมันทั้งพื้น มันกินดินลงไป มันสับไปในดิน จอบมันสับลงไปมันไปเจอหิน จอบมันสับไป พอมันสับไป มันใช้ไป จอบมันงอ มันต้องมาลับ มาปรับปรุงของมัน

นี่ก็เหมือนกัน ร่างกายของเรา เวลาเราโตขึ้นมา เรามีชีวิตมา ๕๐ ปี ๖๐ ปี ร่างกายเราก็ สมบูรณ์มาเหมือนจอบๆ ไม่ผิด แต่เราบอกว่าไม่ผิด แต่มันเป็นปัจจุบัน มันใช้ตอนนั้นก็คือ ตอนนั้น ปัญญาตอนนั้นเกิดตอนนั้นมันก็มีประโยชน์ตอนนั้น แล้วถ้าประโยชน์ตอนนั้นนะ ถ้า เราจะมาคิดซ้ำสองซ้ำสามมันก็ได้ประโยชน์อยู่บ้าง

ไม่ใช่ว่าตัวเองเปรียบเทียบกับตัวเองเป็นเหมือนจอบ ธาตุ ๔ และชั้น ๕ เปรียบเหมือน จอบแล้วมันจะมีความสดชื่นอย่างนี้ มันจะมีความดีงามอย่างนี้ มันจะคิดแล้วมันทะลุปรุโปร่ง อย่างนี้...มันเป็นครั้งคราว

ถ้ามันเป็นปัจจุบันคือสดๆ ร้อนๆ มันมีความรู้สึกอย่างนั้น แล้วพอต่อไปมันก็เป็นอดีต แล้วมันเป็นอดีต เอาที่ปัจจุบันนี้

ฉะนั้นบอกว่า ถ้าคิดแบบนั้น คิดว่าตัวเองเปรียบเทียบกับตัวเองเหมือนจอบ

เพราะจอบ ถ้าเขาทำอะไรทำสวนเขาใช้จอบ มันเห็นมาตลอด มันคุ้นเคยมาตลอด แล้ว รักษาจอบมาตลอด แล้วเวลาปัญญามันเปรียบเทียบกับ ถ้าเวลาปัญญาเรายังไม่ทันไข่ไข่มุม เวลา มันเปรียบเทียบกับมันก็เปรียบเทียบกับได้แค่นี้

แล้วถ้าปัญญามันเจริญขึ้นมันจะบอกเลย เวลาชีวิตเราเหมือนพลังงาน เหมือนไฟฟ้า ไฟฟ้ามันเข้าไปในเครื่อง เทคโนโลยีมันเข้าไปในคอมพิวเตอร์ ใ้โฮ! มันยิ่งไปใหญ่เลยนะ แล้ว เดียวมันไปเอ็กซ์ข้อมูลของคนอื่นมาเป็นประโยชน์อีกนะ นี่เวลามันคิดไปนะ

คำว่า “มันคิดไป” มันต้องเป็นปัจจุบัน แล้วถ้ามันมีสมาธิ มันมีความสงบ มันจะเป็น ประโยชน์กับเรา

ฉะนั้น สิ่งที่เขาบอกว่า ปัญญาที่เขาบอกเขาเปรียบเทียบกับร่างกายเขาเหมือนกับจอบ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ เหมือนกับจอบ มันจะผิดเพี้ยนหรือไม่

นี่คือปัญญาในปัจจุบัน ปัญญาเกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติ

ในสมัยพุทธกาลนะ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านเทศน์สอนพวกคฤหัสถ์ เขาเป็นพวกเกษตรกรรม พวกต่างๆ ท่านก็สอนอย่างนี้แหละเปรียบเทียบ เพราะคำสอนคือ ต้องการให้คนฟังเข้าใจ คำสอนคือต้องการให้คนฟังรู้ว่ามันเปรียบเทียบแล้วมันจะปลดปล่อย อย่างไร แล้วถ้ามันรู้ คนที่เขาไม่ประสบการณ์อย่างใดก็พูดอย่างนั้นเพื่อให้เขาเข้าใจ

นี่ก็เหมือนกัน แต่พอคำถามถามถึงเรื่องปัจจุบันนี้ใช่ไหม

เวลาเราประพฤติปฏิบัติ เราหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ เวลาปัญญามันเกิด จากพุทนะ เกิดจากพุทโธในหัวใจของเรา พอเกิดจากพุทโธในหัวใจของเรา เราเปรียบเทียบ ขึ้นมามันสดๆ ร้อนๆ มันมีคุณค่าจากหัวใจของเรา คือเราทำมาหากินด้วยตัวเราเองไง เรา ประกอบสัมมาอาชีวะแล้วได้ผลตอบแทนไง

แล้วถ้าคนที่มาปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลนะ เขาต้องไปกู้ยืมไป กู้ยืมก็ไปเปิดหนังสือ ไปฟังคน นั้น ไปฟังคนนี่ แล้วจริงไม่จริงก็ไม่รู้ แล้วกู้ยืมมันต้องเสียดอกเบี้ย

แต่ถ้าเราทำของเราเอง เราปฏิบัติของเราเอง จะบอกว่า ที่เขาคิดอย่างนี้ใช้ได้หรือไม่ แล้วเปรียบเทียบนะ เขาเปรียบเทียบเลย เพราะว่าเขาซัดเพื่อหาหัวเหี่ยวหมูต้องตากหญ้า แต่ ตอนนี้อย่างยังทำอะไรไม่ได้ เขาแค่ตากกิเลสๆ

คนเราถ้ามีสติสัมปชัญญะมันจะไม่ส่งไปในอนาคตไม่ว่าจะได้ผลมากมายมหาศาลอย่าง นั้น เราที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเนี่ย ปัจจุบันตั้ง สันติภูมิจึง มันรู้ยังไงได้ มันรู้อย่างนั้น เพราะความรู้ นี้มันก็เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์ตรงไหน

เป็นประโยชน์ว่าเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เวลาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด มาพบพระพุทธศาสนาแล้วเราเป็นชาวพุทธๆ เราจะประพฤติปฏิบัติ เราจะอุปัฏฐากองค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า คือเราจะอุปัฏฐากพุทธานุสาคคือหัวใจที่เป็นนามธรรม พอมันสงบขึ้นมา เรา จะอุปัฏฐากพุทธานุสาค

เราเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลามันสงบแล้วนะ แล้วเวลามันฝึกหัดใช้ ปัญญาๆ มันเกิดธรรมจักร พระพุทธ พระธรรม แล้วเวลาประพฤติปฏิบัติไปนะ เวลาหลงตา ทาน สีนิกเลศ พุทธ ธรรม สงฆ์รวมเป็นหนึ่งเดียวในหัวใจ

เวลามันเป็นจริงขึ้นมามันเป็นระดับของมัน มันจะเป็นขั้นๆ ขึ้นไป แต่เวลาเรา เปรียบเทียบ เปรียบเทียบให้เห็นว่า ผู้ที่ทำแล้ว แล้วเขาประสบความสำเร็จเป็นอย่างนั้น แล้วของเรา เราจะทำของเรา เราก็พยายามชวนชวายุของเรา

ถ้าพยายามชวนชวายุของเรา จะบอกว่า ทำสบายๆ คำว่า “ทำสบายๆ” คือไม่ต้อง เคร่งเครียด แต่ต้องมีสตินะ

ไม่ใช่ทำสบายๆ ก็เลยนั่งจับกลุ่มคุยกันเลย สบายๆ นั้นไม่ใช่ ใช้นั้นนินทาการเล

ทำสบายๆ ของเรา ตั้งใจให้ดี เข้าสู่ทางจงกรมแล้วไม่ต้องไปเกร็ง ไม่ต้องไปคาดหวัง ทำสบายๆ สบายๆ ถวายองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เรามาวัดมาว้าขึ้นมาเราก็ได้บุญกุศลอยู่แล้ว ถือศีล มีศีลมีธรรมมันก็เป็นบุญอยู่แล้ว แล้วเวลากาวนาไปนี่เป็นบุญอยู่แล้ว แต่เราคาดหวังกันจนเกินไปไง พอเราคาดหวังไปแล้ว ความคาดหวังนั้นมันเป็นโทษมาบีบคั้นเราอีกต่างหาก แต่ทุกคนก็มีเป้าหมายอยากพ้นทุกข์ ทุกคนก็อยากมีความสุขทั้งสิ้น แต่มีความสุขให้มันเป็นความสุขความทุกข์ตามข้อเท็จจริง

แล้วความสุขความทุกข์ตามข้อเท็จจริงแล้ว เวลาประพฤติปฏิบัติ เวลาเรามาวัด อยู่บ้าน ทำงานมาทั้งเดือนเลย เหนื่อยน่าดูเลย ไปวัดอยากจะไปพักผ่อน ใ้ความเหนื่อยอย่างนั้นมัน งานของโลก มันงานของโลกคือหน้าที่การงานต้องหาเลี้ยงชีพ

แต่เวลาเราไปวัดเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาขึ้นมา คิดว่าไปวัดแล้วจะได้พักผ่อน ใ้โฮ! ต้องมาเดินจงกรม มาถือเนสัชชิกไม่นอนเลยอย่างนี้ มาอดอาหาร เฮ้ย! นี่มันหนักกว่าอยู่ที่บ้าน อีกนะ

มันหนักกว่าอยู่ที่บ้านเพราะเราพอใจว่าความทุกข์อย่างนี้มันจะพ้นทุกข์ ใ้ที่เราทุกข์เรา ยากอยู่หน้าที่การงานของเรามันทุกข์หยาบๆ ทุกข์ที่มันจะทุกข์ต่อเนื่อง ทุกข์ที่มันจะทุกข์ต่อยอดไปไม่มีวันจบวันสิ้น

แต่เข้าทางจกรรม นิ่งสมาธิภาวนา มันเป็นความทุกข์ใหม่

การทำงานมันทุกข์ทั้งนั้นนะ แต่เราพอใจ เราเชื่อมั่นในความเพียร ในความเพียร ในความวิริยะ ในความอดุสสาหะ เรามีความเพียร มีความมุ่งมั่น มีความวิริยะ มีความอดุสสาหะ เพื่อจะให้จิตใจเราเป็นอิสระ จิตใจพ้นจากการครอบงำของครอบครัวยงมาร พญามาร ครอบครัวยงมาร เสนามาร เราจะพยายามพ้นจากมัน

แล้วเมื่อก็บอกว่าบอกให้ทำสบายๆ ใจ บอกไม่เคร่งเครียดใจ

สบายๆ เริ่มต้นเราตั้งอย่างนั้น อย่าให้กิเลสมันหลอก แต่เรามีเป้าหมายของเราไง ถ้าเรามีเป้าหมายของเรา พอมีเป้าหมายขึ้นมา เพราะหลวงตาท่านพูดเอง พูดบ่อยมาก เวลาท่านพูด ท่านเปรียบเทียบนะ แต่โยมจะเก็บได้เก็บไม่ได้ก็อีกเรื่องหนึ่ง

ท่านบอกเลยนะ งานทางโลกเหมือนคนติดคุก วันหนึ่งเหลาตอก ๒ อัน เหลาไปเหลามา แค่นั้นนะให้มันหมดไปวันๆ หนึ่ง แต่ถ้ายังไม่ได้ภาวนา อย่าเพิ่งพูดนะว่างานหนักงานหนา งานภาวนางานสละชีวิตเอาตายเข้าแลก เดินจกรรม นิ่งสมาธิภาวนา นิ่งตลอดรุ่ง

นั่งเฉยๆ นี่ ๒๔ ชั่วโมงนั่งเฉยๆ พอมันนั่งเฉยๆ ขึ้นมา กิเลสมันโดนจำกัดที่ มันไม่สามารถออกไปตามอำนาจของมันได้ มันดิ้นพรวดๆ มันจะทำให้เราเลิก ให้เราหยุด

แต่ถ้ามันมีสัจจะ ดิ้นเข้าไปเลย สติ สมาธิเท่าทัน มันจะพลิกไม่ไหนขึ้นมา ปัญญามันได้เท่าทันหมดนะ จะเป็นจะตาย จะเป็นจะตายก็ให้มันตาย อะไรมันจะตายก่อน เวลามันเป็นโอ้ย! ตอนนี้นั้นทุกข์มันยากทั้งนั้นนะ ทุกข์ยาก อยู่ในท้องแม่มันก็ยิ่งทุกข์กว่านี้ นี่มันไล่กันไง

คำว่า “เวลามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา” เรามีสติ เรามีสมาธิ เรามีกำลังที่สามารถจะต่อกรกับกิเลส เมื่อนั้นเราถึงวิปัสสนา มันเป็นปัญญาที่การต่อสู้กับกิเลส

แต่ในปัจจุบันนี้เราไม่มีกำลังอะไรเลย เราไม่มีต้นทุนอะไรเลย แล้วเราบอกว่าเราเป็นนักรบ พอจะทำจริง ล้มทุกที

ฉะนั้น เราไม่มีอะไรเลย เราก็ไม่ต้องไปตั้งเป้าให้มันบีบคั้นตัวเอง เดินจกรรมสบายๆ นิ่งสบายๆ พอมันสงบแล้วมันเป็นสมาธินะ อย่างที่ว่ามันเกิดนะ

ไฉนเวลาเขานั่งสบายๆ แล้ว เขาคิดเหมือนตัวเขาเป็นใบจอบ แล้วเวลาจอบมันโดนหิน โดนอะไรมันคมมันงอ

ปัญหานี้มันเกิดเองไง นี่สมบัติส่วนตัว นี่ปัจจุบันธรรม เวลามันเกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมา แล้วมันถึงกินใจเขา พอมันกินใจเขาแล้ว แต่กลัว กลัวว่ามันจะผิดหรือเปล่า

เราจะบอกว่า จิตใจเขามันเป็นที่ว่าไม่ทะเยอทะยานไม่เห่อเหิม ทำตามข้อเท็จจริง ไม่ทะเยอทะยานไม่เห่อเหิม ปฏิบัติเป็นปัจจุบันสมควรแก่ธรรม แล้วเวลาทำไปแล้วมันเป็นขึ้นมา เป็นขึ้นมาแล้วยังกลัวว่ามันจะไม่ใช่

นี่มันเป็นवासานะ ถ้าทำได้ ที่ว่าเปรียบเทียบ ทำความสงบใจได้โดยการไม่เคร่งเครียด อันนี้เป็นประเด็นหนึ่ง

ประเด็นที่สอง เวลาจิตมันสบายๆ แล้วเวลามันใช้ปัญญา มันคิดขึ้นมาได้เองว่า ร่างกายนี้เปรียบเหมือนจอบ จอบมันขุดดิน ขุดทำไรไถนา มันต้องลึกต้องหว่านไป ชีวิตเราก็กัดกร่อนไป อายุมันผ่านไปตลอด ชีวิตนั้นเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกอย่างเหมือนกัน เปรียบเทียบได้ นี่คือปัญญา เปรียบเทียบ ถ้าเปรียบเทียบขึ้นมาแล้วมันเป็นปัจจุบัน มันเป็นสมบัติของตน ทำเพื่อตนไง

ฉะนั้นบอกว่า ไม่ต้องรู้สึก ไม่ต้องรู้กว้าง ไม่ต้องปัญญาญาณ ให้มันสงบก็พอ แล้วจะเกิดปัญญา ไฉนอย่างนี้เกิดปัญญาแล้วมันสังเวช ปัญญามันเป็นอย่างนี้

ไม่ใช่ปัญญา หนู จะสร้างยานอวกาศ จะไปดาวอังคาร ไฉนมันเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ เราพิจารณาของเรา แต่ถ้ามันเป็นอย่างนั้นนะ ถ้าคนมีการศึกษามีความรู้ อย่างใดมา มันก็จะคิดอย่างนั้นนะ แล้วเวลาเราชนะ เราต้องชนะความคิดของเรา

คนมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรมันออกมาอย่างนั้นนะ แล้วเราฝึกหัดนี้เราพยายามทำ ความสงบของใจคือเราเอาชนะความคิดเรา เอาชนะตัวเอง ถ้าเอาชนะความคิดได้มันก็สงบ พอ มันสงบขึ้นมา พอมันสงบบ่อยๆ เข้า มันปล่อยบ่อยๆ เข้า เดียวก็จะเหลือตัวมัน ตัวธาตุรู้ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

แล้วถ้ามันคิดได้ "โอ้คำว่า "คิดได้" มันก็วาสนาอีกนะ บางคนคิดไม่ได้นะ สงบแล้ว มันสงบหรือยัง มันสงบหรือไม่สงบ แต่เวลามันสงบแล้วมันคิดขึ้นมา นี่มันเป็นวาสนาของคนทั้งสิ้น มันเป็นวาสนาของเขา

แล้วถ้าเป็นจริงขึ้นมา ถ้าคำถามเขาถามมาว่า ที่ถามมานี้ถูกต้องหรือไม่ กลัวผิด

ถูก แต่ถูกแล้วมันเป็นสิ่งที่เราผ่านมาแล้ว แล้วเราจะทำไปข้างหน้ามันจะเกิดเป็นปัจจุบันอีก อย่าไปยึดเหนี่ยว อย่าไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบความสำเร็จหรือมันทุกข์มันยากมา

คนเรามันมีทั้งทุกข์ทั้งยากทั้งนั้นนะ ทุกๆ คนเคยสร้างบุญมาเคยสร้างบาปมาทั้งนั้น แล้วเราทำของเรา ตั้งสติของเรา เติบงามของเรา นั่งสมาธิของเรา

ถ้ามันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ เราจะบอกว่า ผู้รู้ผู้เห็นมันสุขมาก เคยมีเงินมีทองมากน้อยขนาดไหนนะ แต่พอเราจิตเราเป็นเอง อืม! มันเป็นเรื่องมันเอง มันมีค่า เราจะบอกว่า มันมีค่าแล้วสมควรแสวงหา แล้วไม่ต้องไปหาให้ใครหรอก หากกลางหัวอกเรานี้แหละ เอวัง