

## คณะเมืองจันทร์

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑

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

**โยม :** ที่ฟัง เอ็มพี3 ของพระอาจารย์ค่ะ แล้วมันจะมี ที่พระอาจารย์บอกว่า จิตว่างให้รู้ว่าว่าง หนูเข้าใจค่ะ แต่ที่ว่างในตัวของมันนี่ หมายความว่าอย่างไรคะ

**หลวงพ่ :** ที่ว่างในตัวของมัน คือสมาธิ ตอนนี่ที่ว่างจิตว่างๆ มันโกหกกันไง

**โยม :** อย่างสมมุติตอนนี่หนูรู้ว่าว่างอยู่ มันไม่มีอะไร

**หลวงพ่ :** ใช่ว่าว่าง ตัวเองว่างหรือยังใช่ไหม ตัวเองไม่ว่างใช่ไหม

**โยม :** เพราะว่าจิตมันรู้ว่าว่าง แล้วเราจะเดินอย่างไรคะ

**หลวงพ่ :** ตอนนี่มันจะเริ่มกลับมาตรงนี้ไง ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัตินี้ เราจะต้องปูพื้นฐานก่อน ตอนนี่พื้นฐานของการปฏิบัติ มันมีอาจารย์ที่ถูกกับอาจารย์ที่ผิด ฟังให้คือนะ อาจารย์ที่ถูกหมายถึงว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านประกาศเป็นพระอรหันต์ ฟังตรงนี้ก่อนนะ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติอยู่ ปัญจวัคคีย์ ๕ องค์อุปฐากอยู่ ปัญจวัคคีย์นี้ก็อยากจะปฏิบัติ ใช่ไหม แต่ตอนนั้นพระพุทธเจ้ายังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ตัวเองยังไม่เป็นพระอรหันต์ก็ไม่มีอะไรจะไปสอนเขา จริงไหม นี่เราอยู่กันอย่างนี้ เราเป็นปุถุชนด้วยกัน แล้วเราปฏิบัติด้วยกัน เราก็เริ่มปฏิบัติ แต่ในเมื่อมีเราเป็นหัวหน้า โยมก็ปฏิบัติอยากด้วยกัน ทีนี้พอเราปฏิบัติด้วยกัน แต่เราไม่รู้จริง เราจะเอาอะไรไปสอน

ทีนี้พอปัญจวัคคีย์เห็นว่าอดอาหาร ใช่ไหม แล้วออกมาทานอาหารของนางสุชาดา ปัญจวัคคีย์ก็เห็นว่าพระพุทธรูปนี่ เพราะสมัยนั้นเขาถือเคร่งกันไง เห็นว่าออกมากินอาหารถือว่ามากเกินไป ก็เลยเสียใจ เสียใจว่าหมดโอกาสแล้ว เพราะอะไร เพราะถือเคร่งขนาดนี้แล้วยังไม่ได้เลย แล้วมาฉันอาหารแสดงว่าทอดย ก็เลยเสียใจ ก็สลัดทิ้งไปเลย พอทิ้งไปพระพุทธเจ้าเหลืออยู่องค์เดียว พอฉันอาหารของนางสุชาดาแล้วมันพินร่างกาย

มา ก็นั่งวิปัสสนาคินนั้สำเร็จเป็นพระพุทธรเจ้า คินนั้ก็เสวยวิมุตติสุขอยู่ตั้ง ๗ วัน ตั้งหลายรอบ เสร็จแล้วคิดว่าจะสอนใครดี ก็คิดถึงว่าจะสอนคนมีพื้นฐาน ก็จะสอนอาพารดาบส คืออาจารย์ที่เคยไปศึกษาเรื่องเข้าสมาบัติกับอาพารดาบส กำหนดจิตดูเพราะว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว อนาคตังสญาณเห็นว่าอาพารดาบสตายไปเสียแล้วเมื่อวานนี้เอง นำเสียคายมาก จะไปสอนใครดี ก็ไปสอนปัญจวัคคีย์

ปัญจวัคคีย์ทั้งมาใช่ใหม่ อยู่กับเราถือเคร่งครัดขนาดนั้นยังไม่ได้ผล แล้วนี่ไปฉันอาหารแล้วจะมาสอนเรา ก็ไม่เชื่อ พอไม่เชื่อก็นัดกันไว้ว่าถ้ามาก็จะไม่รับ แต่พอไปถึงพระพุทธรเจ้าด้วยความเคารพก็ต้อนรับ แล้วพอพูดอะไรก็ยั้งคือตั้งอยู่ พระพุทธรเจ้าบอกเลย เมื่อก่อนเราไม่ได้เป็นพระอรหันต์ เราก็บอกไม่ได้เป็นเห็นใหม่ ตอนอยู่ด้วยกันเราก็ไม่ได้สอน เพราะเราไม่มีวุฒิภาวะจะไปสอน แต่ตอนนี้เป็นพระอรหันต์แล้ว ให้เงี้ยหลงฟังใจ แล้วแสดงธรรมจักรเห็นใหม่ อัญญาโกณฑัญญะนี้กำหนดตามรู้ทัน จะย้อนกลับมาที่นี้

คำสอนที่คนรู้จริงสอน กับคนรู้ไม่จริงสอน หลวงตาบอกเลย ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของผู้สิ้นกิเลส พระพุทธรเจ้าเป็นผู้สิ้นกิเลส แล้วศาสนาต่างๆที่มีอยู่นี้ เป็นศาสนาของผู้มีกิเลส ในเมื่อยังมีกิเลสอยู่ แต่เราคิดเป็นตรรกะ เราก็บอกได้ ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีได้ดี แต่ทำอะไรละ นี่การกระทำของเขามันหลากหลาย เห็นใหม่ ในศาสนาในลัทธิต่างๆ มันหลากหลายเห็นใหม่ แต่ในศาสนาพุทธของเรา การทำความดีต้องทำความดีเพื่อชนะตนเอง ไม่ใช่ทำความดีที่อื่นนะ แล้วการทำความดีเพื่อชนะตนเอง ต้องมีอะไร ต้องมีศีล บังคับใจเรา ต้องมีสมาธิ ต้องมีปัญญา ที่นี้ปัญญาของใครละ

ถ้าคนไม่รู้ว่าปัญญาๆนี้ แล้วลูกศิษย์เยอะนะ เวลามาก็บอกว่า หลวงพ่อเดี๋ยวนี้นะ เขาไม่ใช่กันแล้วละ พุทโธๆ มันไม่มีปัญญา เขาใช้ปัญญากันไปเลย แล้วปัญญาก็อะไรละ เขามีอาชีพเขาเป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัย เป็นศาสตราจารย์ ก็บอก เอ็งนี่นะ เอ็งไปเรียนมาจากไหน เอ็งไปเรียนมาจากตะวันตก ตะวันตกเขามีศาสนาใหม่ พระพุทธรเจ้ามีใหม่ ไม่มี ไม่มีเอ็งยังเรียนกันได้เลย ปัญญาอย่างนี้เขาเรียกโลกียปัญญา ปัญญาที่ศึกษามาเพื่อเป็นวิชาชีพ แล้วโลกุตระปัญญาอยู่ไหน

นี่ เราปูพื้นฐานอย่างนี้ก่อน แล้วก็ย้อนกลับมาที่ว่า เวลาครูบาอาจารย์ที่สอน ถ้าเขาไม่มีความเป็นจริง เขาก็บอกว่ากำหนดว่าว่าง ความว่างคือความสุข ทุกคนบอกเลยว่

อภิธรรมนี้ กำหนดนามรูปแล้วว่าง แล้วมันมีความสุขมาก ความว่างคือความสุข ความสุข เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะว่าเราเคยแบกของภาระไว้หนัก แล้วเราปล่อยวาง แบกของหนัก คือความคิด แล้วพอมันปล่อยวางความคิด นี่ไง ว่างไง มันไปว่างที่ความคิดใจ มันไม่ว่าง ที่เราใจ ที่นี้ว่างด้วยความคิดนี้มันเป็นมิจฉาคำย มิจฉาเพราะว่าอะไร เพราะว่าเรามีความ ทุกข์ใช้ใหม่ แล้วเราใช้ปัญญาใคร่ครวญ ความทุกข์เห็นใหม่ ชีวิตก็เป็นทุกข์อย่างนั้น เรา เข้าใจ ก็ว่าสบายๆ นี่เขาเรียกว่าโลกียปัญญา

ถ้าเป็นคำพูดของหลวงตา ท่านบอกว่าปัญญาอบรมสมาธิ แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่ไม่เข้าใจก็บอกว่า เขาใช้ปัญญาแล้ว ปัญหานี้คือวิปัสสนา แต่ความจริงของเราคือ ปัญญา อบรมสมาธิ คือว่า กำหนดพุทโธ หรือกำหนดกรรมฐาน ๔๐ ห้องหรือกำหนดอะไรก็ได้ แต่ที่เขาทำกัน โดยสามัญสำนึกของโลกหรือโดยทางข้อเท็จจริง ที่สุดของการ กระทำมันว่างหมด จริงใหม่ ทุกวิธีการ มันว่างหมด แต่มันมีบวกกับลบ บวกคือว่าง ถูกต้อง กับว่างผิด ถ้าว่างถูกก็เป็นสัมมาทิสฺฐิ ถ้าว่างผิดก็เป็นมิจฉาทิสฺฐิ กำหนดว่าง ความ เข้าใจว่าว่าง ปล่อยให้ว่างกัน ว่างโดยที่ไม่มีเจ้าของใจ เรบอก ถ้าความว่างอย่างที่เขากำ ทำกัน ที่ใครๆ ก็พูดถึง มันก็ว่างอยู่บนอวกาศ อวกาศว่างใหม่ แล้วใครเป็นเจ้าของมัน ก็คิด ให้งว่างมันก็ว่างใจ แล้วเราว่างใหม่ นี่เราได้แย้งตรงนี้ไง

เราจะบอกว่าแม้แต่สมาธิ เขายังเข้าใจกันผิดเลย โยมมาหาเรานี้ละ เห็นเราเป็น เศรษฐี เงินเราเต็มไปหมดเลย เงินของโยมหรือเปล่า ของเรานะ ก็ไปดูแลบ้านคนอื่นใจ แล้วเอ็งว่างหรือเปล่า นี่ถ้าจะให้เรว่าง เราต้องเข้าใจก่อนนะว่าพื้นฐานของศาสนาเรา เป็นอย่างไร พื้นฐานศาสนาของชาวพุทธเรานี้ พุทธะอยู่ที่ไหน พุทธะอยู่ที่เรา พุทโธ พุทธะ ผู้รู้ พระพุทธเจ้าอยู่ที่นี้ เห็นใหม่ ศาสนาอื่นเขาไม่ได้อยู่ที่นี้ละ ต้องเคารพพระเจ้า ต้องเชื่อพระเจ้า ตามกำหนดของพระเจ้า พระเจ้าบัญญัติ พระเจ้าอยู่ข้างนอก แล้วเราเคารพ บูชาเขา เหมือนกับเราไปหองค์ทรงเจ้าเข้าผี สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา เหมือนกันเลย

เพียงแต่คำพูดมันคนละคำพูด แต่ของศาสนาพุทธเราไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่เคารพ พระเจ้า คุณนี่คือพระเจ้า เพราะถ้าคุณทำดี คุณไปเกิดเป็นเทวดา คุณไปเกิดเป็นอินทร์ เป็นพรหม คุณนี่คือพระเจ้า พอว่าคุณเป็นพระเจ้าปีบนี้ เวลาย้อนกลับมามันย้อนกลับมาที่นี้ไง ศาสนาเรา ละเอียดกว่าตรงนี้ ทำเพื่อข้างใน ทำเพื่อข้างในนะ ไม่ได้ทำเพื่อข้างนอก ข้างนอกนี่ปัจฉัย เครื่องอาศัย นี่ปัจฉัย ๔ ที่เราหาคือปัจฉัยเครื่องอาศัย ปัจฉัยมันอยู่ที่วาสนาด้วย คนทำ แทบเป็นแทบตายเลยก็ได้ของเขาแก่พอประมาณ บางคนทำอะไรประสบความสำเร็จไป

หมดเลย พื้นฐานกรรมเก่า กรรมใหม่ เรามานั่งอยู่ด้วยกัน ๕ คนนี้ เราสร้างกรรมมาไม่เหมือนกัน เราเปรียบเทียบนะ แบบว่า เรานี้เมล็ดพันธุ์พืช เราเป็นเมล็ดทุเรียน เมล็ดทุเรียนนะปลูกเท่าไรก็เป็นทุเรียนจริงไหม ใต้นี้เป็นน้อยหน่า โตไปก็เป็นน้อยหน่าทั้งนั้น เป็นชมพู เป็นมะม่วง เมล็ดพันธุ์พืชเราเป็นอะไรก็แล้วแต่ลงไปดิน ปลูกไปแล้วมันจะเป็นอย่างอื่นเป็นไปได้ไหม

จิตของแต่ละบุคคลสร้างมาไม่เหมือนกัน จริตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน เราปฏิบัติด้วยกัน ๕ คนนี้ กำหนดพุทธโธ เหมือนกันเลย แต่ผลตอบสนองไม่เหมือนกันเลย กรรมเก่าและกรรมใหม่ กรรมใหม่คือปัจจุบันนี้ กรรมเก่าคือสิ่งที่เราสร้างมานี้ พันธกรรม มันตัดแต่งมาจนเป็นจริตนิสัย ความชอบเรานี้ไม่เหมือนกัน สิ่งที่ชอบสิ่งที่เราพอใจนี้ไม่เหมือนกันหรอก แต่เราเชื่อพระพุทธเจ้าด้วยกัน ทีนี้พระพุทธเจ้าท่านถึงเปิดทางไว้ให้ ๔๐ วิถีการ กรรมฐาน ๔๐ ห้อง ทำอย่างไรก็ได้ แต่เราต้องเข้าใจ นี่ตรงนี้สำคัญ เราต้องเข้าใจว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เราทำสมาธิ เราทำความสงบของใจ เพื่อถ้าจิตมันสงบขึ้นไปแล้ว มันจะออกมาจากฐานของจิต

จิตสงบคืออะไร คือเราย้อนกลับไปตัวพื้นฐานของใจ แต่ขณะที่ความคิดเราที่เราคิดอยู่นี้ มันไม่ถึงใจ มันถึงที่ความคิด คืออาการของใจ คือเงาเงาของจิตไม่ใช่ตัวจิต แล้วถ้าเราเข้าใจปัจุบันเรากำหนดพุทธโธๆ จะเข้าไปถึงตัวจิต ถ้าเข้าไปถึงตัวจิตแล้ว แล้วเอาจิตน้อมออกไป กาย เวทนา จิต ธรรม มันถึงจะเป็นวิปัสสนา มันถึงจะเป็นโลกุตระปัญญา โลกุตระปัญญา ปัญญาเหนือโลก โลกคืออะไร โลกคือหมู่มสัตว์ โลกคือเรา โลกคือภพ สัตยชาติภพชาตินี้มันเป็นทะเลเบียนบ้าน แต่ภพชาติของเราคือตัวจิต ตัวเกิด ปฏิสนธิจิต ชื่อเสียงเรียงนามอะไร เราเปลี่ยนได้หมดนะ แต่ตัวจิตมันมีกิเลสนะ มันเกิดตายโดยธรรมชาติของมัน เกิดในใจของมารดา นะ มันถึงเกิดมาเป็นเรา นี่ถ้าจิตสงบเข้าไป มันจะเข้าไปถึงตรงนั้น เขาเรียกว่าปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิวิญญาณ

แต่วิญญาณ เสียงกระทบมันเป็นวิญญาณรับรู้ ทีนี้วิญญาณรับรู้ จิตสงบมันจะสงบไปที่ปฏิสนธิวิญญาณ ปฏิสนธิจิต แล้วถ้าว่างอย่างนั้นนะ มันอย่างนี้ เรากินน้ำตาล เราว่าหวานใช่ไหม กับมันเขียนคำว่าหวานต่างกันไหม ถ้าเข้าไปถึงความหวานทางจิตนะ อีกลั่นแหละคือสมาธิ แม้แต่สมาธิตอนนี้ยังเข้ากันไม่ถึงเลย แล้วไปสร้างภาพสมาธิข้างนอกกัน โดยความเชื่อของปัญญาชนว่าการประพฤติกปฏิบัติคือใช้ปัญญา คือสิ่งที่เป็นการว่าง

แต่ความว่างของใคร แล้วความว่างนี่นะ ถ้าสัมมาสมาธินี้ความว่างยังมีอีกตั้งหลายระดับ  
ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แล้วสมาธินี้มันอยู่ที่วาสนา

ถ้าบางคนเป็นปัญญาวิมุตินะ พอมันว่างระดับนี้ปั๊บมันทำงานได้แล้ว เหมือนเรา  
คนทำงานที่ไหนก็ทำงานได้ บางคนต้องรอเวลา บางคนไม่เหมือนกัน ก็เหมือนที่ว่าพันธุ์  
พืชของจิต แต่ละอันมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเรากำหนดอะไรก็แล้วแต่ ให้ตรงกับจริต  
นิสัยเรา อย่างเช่น อาหารเราอยากกินอะไร เราชอบกินอะไร ถ้าเรากินอย่างนั้นปั๊บ เราจะ  
พอใจ แต่ถ้าเอาอย่างอื่นให้กิน กินได้ไหม ได้ แต่ไม่ค่อยพอใจ นี่ก็เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติ  
นะเราต้องหาแนวทาง ถ้าเรากำหนดพุทโธได้ เราก็กำหนดพุทโธ ถ้าไม่ได้ก็กำหนดลม  
หายใจ ถึงที่สุดแล้วทำอะไรไม่ได้แล้ว ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คือใช้ความคิดไล่  
ความคิด

ใช้ความคิดไล่ความคิดนะ เวลาคิดอะไรอยู่มีสติตามมันไป แล้วถามมันว่า มึงคิด  
ทำไม เวลาคิดเราเหนื่อยไหม โดยธรรมชาติของมัน คิดไปแล้วมันต้องหยุดโดยธรรมชาติ  
ของมัน ไม่มีใครคิดแล้วไม่หยุด ไม่มีหอรอก คิดแล้วต้องหยุด แต่เรานี้มันมีอารมณ์  
ความรู้สึก พอคิดแล้วมันมีรสชาติไง ดีใจเสียใจมันคิดต่อเนื่อง มันสืบต่อไปตลอด ถ้าสติ  
เราตามมันไป มันจะเห็นเลย เห็นโทษไง คิดแล้วเหนื่อย คิดแล้วนะให้ผล เสียใจ ดีใจ คิด  
แล้วกลุ้มใจ คิดแล้วทุกข์ใจ แล้วความคิดนั้นมันไม่เป็นความจริงเพราะอะไร เพราะเรา  
คิดในเรื่องอดีต อนาคตไง ฆูนก็ยังไม่ได้ทำ นี่ก็ยังไม่ได้ทำ อยากจะทำไอนั้น คิดไปเรื่อย  
แล้วมันจริงหรือเปล่า มันเพื่อเจ้อ ถ้ามันตามทันมันรู้เลยว่าเราไม่ควรคิด มันหยุด พอหยุด  
เฉยๆ อย่างนี้ปั๊บมันเป็นสมาธิอันหนึ่ง นี่ใช้ความคิดอย่างนี้มันจะเป็นปัญญาวิมุติ

แต่ถ้าเรากำหนดพุทโธๆ นี่มันลงอีกอย่างหนึ่ง ที่นี้เป็นปัญญาวิมุติมันจะว่างๆ  
อย่างที่ว่า มันไม่ลงลึก แต่เรารู้อยู่เพราะเราเป็นคนทำ พอมันทำบ่อยครั้งเข้าๆ จนมันเห็น  
โทษนะ เห็นโทษเพราะอะไรรู้ไหม ความคิดมันมีตัวกระตุ้น สิ่งทีกระตุ้นมันนะ คือสิ่ง  
ที่มากกระทบใจ รูป รส กลิ่น เสียง เสียงเขาชม เสียงเขาติ เสียงก็คือเสียงนะ เพียงแต่แ่งชม  
กับติแค่นั้นเอง แล้วเราได้ยินแ่งอย่างนี้ ชมหรือติ เราก็กิดอยู่นั้น

สิ่งที่มันกระตุ้น รูป รส กลิ่น เสียง มันกระตุ้น พอมันรับรู้ มันก็คิด แต่ถ้าเราใช้  
ปัญญาบ่อยครั้งเข้ามันเห็นใจ อะไรกระทบแล้วไม่คิด ถ้ามันรู้ทัน มันก็จะปล่อย รูป รส

กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร มันเอาไอนี้ล่อใจ เราไปติดบ่วงมันเอง ถ้าปัญญามันได้เห็นทันนะ มันตัดได้ พอมันตัดได้ทีนี้มันคุมสมาธิได้ง่ายแล้ว

แต่ก่อนหน้านั้น เรายังไม่เห็นโทษของ รูป รส กลิ่น เสียง ไม่เห็นโทษ ถ้าเห็นโทษเมื่อไหร่ละ ปุณฺณ กัลยาณปุณฺณ ปุณฺณคนหนาไปด้วยกิเลสควบคุมความคิดนี้ยากมาก ที่ว่าตามความคิดไป แล้วมันจะตามยังไง แล้วมันจะตามที่ไหน อู๋มันยุ่งไปหมดเลย แต่ถ้ามันเป็นแล้วนะ ปุณฺณ กัลยาณปุณฺณ กัลยาณปุณฺณนี้มันรู้ทันรูป รส กลิ่น เสียง เสียงก็คือเสียง ลมพัดก็คือลมพัด เสียงคนพูดคนจาก็คือเสียง คือเราฟังแล้วเราไม่ให้คำมัน เสียงนั้นจะมากระตุ้นเราไม่ได้เลย แล้วความคิดเราระตุ้นเราไม่ได้เลย มันจะคุมใจเราได้ง่ายขึ้น นี่คือ ปัญญาอบรมสมาธิ

เราจะบอกก่อนไง เราจะปูพื้นก่อน ว่าสมาธินี้มันมีหลายหลากวิธีการ แต่คนต้องเข้าใจว่า ที่ทำนี้เป็นสมาธิหรือว่าเป็นวิปัสสนา คำว่าวิปัสสนานี้จิตมันต้องสงบก่อน พอจิตสงบก่อน ปัญญาที่เกิดขึ้นมันจะเป็นปัญญาในศาสนาของเรา ศาสนาพุทธ คำว่าปัญญา พระพุทธเจ้าใช้คำนี้ ปัญญาในศาสนาพุทธคือ ปัญญารอบรู้ในกองสังขาร ชั้น ๕ ใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สังขารคือความคิดความปรุงแต่งใจ แล้วความคิด ปัญญาของเราตามทันความคิดเราใจ คนที่ทันความคิด แล้วยับยั้งความคิดได้หมดเลย ความคิดไม่มีอำนาจเหนือเราเลย มันจะมีความสุขใหม่ นี่ปัญญารอบรู้ในความคิด ความคิดมันก็ปล่อยหมด พอปล่อยบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะเริ่มสงบขึ้นมา

แล้วถ้ามันไปเห็นความคิดอีกอันหนึ่งนะ เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะความคิดมันคือธรรมชาติ จิตนี่คือพลังงานเฉยๆ ความคิดนี่ สัม-เปลือกสัมผัส เราหีบสัมผัสเราต้องโดนเปลือกสัมผัสเป็นธรรมดา หีบสัมผัสนี้ต้องโดนเปลือกสัมผัสเพราะเปลือกสัมผัสมันอยู่กับสัมผัสอยู่แล้ว เปลือกสัมผัสนี้มันขม เนื้อสัมผัสนี้มันหวาน เปลือกสัมผัสนี้คือ ชั้น ๕ เรากำหนดพุทโธๆ ถ้าสงบเข้าไปมันจะเข้าไปถึงเนื้อสัมผัส ทีนี้เนื้อสัมผัส โดยธรรมชาติของมัน มันมีเปลือกสัมผัสใหม่ ทีนี้เปลือกสัมผัส เพราะอะไร เพราะสัญชาตญาณของมนุษย์ ความคิด การสื่อสัมผัสพันกัน มันก็ต้องผ่านรูปรสกลิ่นเสียง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทีนี้พอมันผ่านขึ้นไป จิตถ้าสงบเข้าไปแล้ว เวลามันออกมา มันเสวยอารมณ์ไง ถ้าจับตรงนี้ได้วิปัสสนาเกิดตรงนี้ วิปัสสนา มันเกิดใจ

แต่เดิมความคิดเรามันคิดโดยธรรมชาติ ออกมาเป็นความคิดความทุกข์ แต่เราใช้ปัญญาไล่เข้าไป ไล่เข้าไป จนกว่ามันจะสงบ พอสงบขึ้นมา โดยสัญชาตญาณของมนุษย์ มันต้องสื่อสารกันด้วยเสียง ด้วยรูป ด้วยความคิดนี่ไง คำพูดนี่มาจากไหน เราคิดแล้วถึงจะพูด เราอยากจะพูดอะไรต้องคิดใช้ไหม นี่มันออกมา ถ้าจิตสงบมาเห็นตรงนี้ เห็นการเสวยอารมณ์ไง ถ้าเห็นการเสวยแล้วตัดตรงนี้ได้ วิปัสสนาเกิดตรงนี้ไง วิปัสสนาเกิดตรงที่ว่า จิตมันเสวยอารมณ์ เสวยอารมณ์คืออะไร คือ รูป รส กลิ่น เสียง มันผ่านอะไร มันมีข้อมูลอะไร ข้อมูลคือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในรูป รส กลิ่น เสียง นี้ ถ้าจับแยกได้ รส ใครบอกว่ารสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ใครบอกมัน สัญญาใช้ไหม สัญญารับรู้ข้อมูล สังขารพอใจ วิญญาณรับรู้ ถ้าจับตรงนี้ได้ก็ออกมาเห็นเสวยอารมณ์ไง วิปัสสนาเกิดตรงนี้

ทีนี้คำถามถามว่า ใ้อ่างๆ จิตว่างนี่คืออะไร ใช้ไหม จิตว่างนะ ถ้าเรากำหนดพุทโธจนว่างนี้ พูดได้คำเดียวคือ ว่าง เรารู้ว่าว่างไง แต่ตอนนี้ถ้าทำอย่างนี้นะ ที่ไม่เข้าใจถึงความว่าง ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ เพราะมันทำแล้วมันยังไม่พื้นฐาน ไม่มีพื้นฐานว่าความว่างนี่มันคืออะไร

**โยม :** พระอาจารย์ แต่หนูเคยอ่านหนังสือของท่าน....ค่ะ ท่านพิจารณา ๓ ตัว สุธัญญา อนิมิตตา นิमितตา ก็คือหมายถึงว่าคุณภาวะอิงอาศัยของสิ่งหนึ่ง เพื่อไปเป็นสิ่งหนึ่ง เราเข้าไปพิจารณาอันนั้นได้ไหมคะ จริงๆ แล้วอันนั้นคือสุทธัญญาที่เป็นความว่างจริงๆ ไหมคะ

**หลวงพ่ :** ส่วนใหญ่มันจะติดตรงนี้นักหมดใจ ที่เราพูดมานะ

**โยม :** พระอาจารย์ นั่งเลยได้ไหมคะ

**หลวงพ่ :** ตามสบาย แต่ต้องพูดด้วย เพราะว่าอะไร เพราะว่าอย่างพูดเมื่อกี้เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าถ้ามาอย่างนี้ เพราะมันดูจิตใจ

**โยม :** เมื่อกี้ที่พระอาจารย์เทศน์ค่ะ คือปกติก็ดูจิต แล้วจะรู้เสียงอยู่แล้ว แล้วก็ปล่อยให้เขาอยู่อย่างนั้นไป แต่ว่าไม่ได้เดินพิจารณาค่ะ ว่าเราจะต้องดูจริงๆ แล้วถ้าเข้ากาย เวทนา จิต ธรรมเลยได้ไหมคะ

**หลวงพ่ :** มันเข้าโดยสมมุติ นี่มันเข้าไม่ได้ เข้าไม่ได้ โดยข้อเท็จจริงในศาสนา มันไม่ใช่แค่ศาสนา สติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เราถึงบอกว่า มันไม่เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยข้อเท็จจริง มันเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยการสร้าง

**โยม :** แล้วมันต้องทำอะไรคะ

**หลวงพ่ :** ก็ต้องกลับไปที่สมาธินี้ไง

**โยม :** กลับไปแล้วก็..ปล่อยกาย คือเริ่ม..

**หลวงพ่ :** ไม่ใช่ มันต้องกลับไปพื้นฐานเมื่อก่อนก่อน พอกลับไปพื้นฐานนี้เราจะบอกว่าเราต้องรู้จักยืนของจิตก่อน อย่างเช่นคุณจิต คุณเฉยๆ นี้ เราเปรียบเหมือนคนเล่นว่าเอ็งเห็นคนเล่นว่าไหม มันจะมีว่าใช่ไหม มีเชือกใช่ไหม มีลม มันชักว่านี่ถึงจะขึ้น แต่ถ้าเราจะเล่นว่า แล้วเราจับว่าขึ้นมาแล้วเราเหวี่ยงว่าไปอย่างนี้ มันจะได้ไหม ว่านี่คือสติ ว่านี่คือสตินะ สติจะเล่นว่า ว่านี่คือตัวจิต เราจะบอกว่าจิตนี้มันต้องมีจุดยืน มันต้องมีพื้นฐาน ถ้าจิตมันมีพื้นฐานมีจุดยืนขึ้นมา สติมันอยู่ที่ไหน กำหนดอยู่ที่ไหน เราจะบอกว่าต้องมีคำบริกรรมไหม

**โยม :** ต้องมีคำบริกรรมใช่ไหมคะ

**หลวงพ่ :** ใช่ ต้องมีจุดยืน อย่างเช่น ถ้ากำหนดลมหายใจ ลมหายใจอยู่ที่ไหน ลมหายใจอยู่ที่ปลายจมูกใช่ไหม เรากำหนดลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราอยู่ตลอดเวลา

**โยม :** แต่ตอนนี้จับเสียงพระอาจารย์อยู่ค่ะ จิตมันก็รู้ว่าเป็นเสียงพระอาจารย์ แล้วก็เกิดดับ เกิดดับ แล้วมันก็ว่างๆ ไม่มีอะไรต่อจากนั้นค่ะ

**หลวงพ่ :** ตอนนี้ไม่ต้องภาวนาเลย ตอนนี้ค่อยๆ ทำความเข้าใจกันก่อน มันจะรู้ไปไม่ได้หรอก ตอนนี้ต้องเคลียร์พื้นฐาน เคลียร์ความรู้สึกอันนี้ก่อน เพราะว่าตอนนี้เราจับแพะชนแกะ เราจับเรื่องต่างๆ อย่างมาผสมปนเปกัน แล้วเราก็จะมาออกมาให้เป็นผลการปฏิบัติของเรา มันเป็นไปได้ มีจิตวิจิตร สัมมาทิฐิ ถ้าทิฐิมันถูกต้อง มันจะมาถูกต้อง นี่มันทิฐิ คิดกันเองเพราะอะไร เพราะมีพวกโยมนี้มาหาเยอะมาก แล้วเข้าใจมาอย่างนี้ไง เราจะบอกเล่นนะว่าทำไมธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะเหนือโลก แล้ว



ตอนนี้เราใช้โลกคิดกัน ใช้สมมุติ ใช้สังขาร ใช้สมองคิด สมองนะเป็นสติดิณะ คูสิทาง วิชาการที่เขาทำกันนี้สมองนะ แต่เวลาปฏิบัติไปจิตสงบเข้าไปมันเป็นใจนะ ความคิดเกิด จากใจ ไม่ใช่ความคิดเกิดจากสมอง ความคิดเกิดจากสมองคือทางวิทยาศาสตร์ ความคิด เกิดจากใจไม่ต้องอาศัยสมอง

ความคิดจากใจ จิตมันจะสงบขึ้นมา ถ้าจิตสงบขึ้นมาแล้วเราใช้งานไม่เป็น จิตก็ คือจิตอยู่อย่างนั้น มันจะเสื่อมไปเป็นธรรมดาของมัน ถ้าใช้ไม่เป็นทำไม่เป็นออกรู้ไม่ได้ ถ้ามันเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ ฤๅษีชีไพรก็เป็นพระอรหันต์หมดแล้ว พระพุทธเจ้า ไม่ต้องมาตรัสรู้ ฉะนั้นเวลาทำมันเห็นภาพชัดเลยว่า เราต้องทำอย่างนั้นๆ เราคิดว่าต้อง ทำอย่างนั้น นี่คิดแบบวิทยาศาสตร์ไง ปัญญาคือความคิด แต่ไม่รู้ว่าความคิดมันมีสุตมย ปัญญาคือการศึกษา จินตามยปัญญาคือทางวิทยาศาสตร์ ภาวนามยปัญญาเกิดจากอะไร ภาวนามยปัญญาเกิดจากการภาวณา เกิดจากใจล้วนๆ เพราะอะไร อย่างที่พูดเมื่อก็เห็น ใหม่ ภพของใจ สมาธิอยู่ที่ไหน สมาธิมันอยู่ที่ใจ

เราทำงานเรามีออฟฟิศใช้ใหม่ นักกีฬาเวลาแข่งขันต้องมีสนามใช้ใหม่ ภวาสวะ ภพวง กิเลสวะ อวิชชาสวะ ภวาสวะ ภพชาติ แล้วภพมันอยู่ที่ไหน ความคิดทั้งหมดมัน เกิดจากฐานที่ไหน ถ้าจิตสงบก็สงบกันที่นั่น เราจะบอกว่าเพราะมองข้ามสมณะ มองข้าม ความสงบของใจก่อน แล้วออกเป็นความคิดอย่างที่พูดเมื่อก็นี้ ถ้าความคิดที่เกิดที่ใจกัน อยู่นี้ ถ้ามีสตินะเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ผลของมันคือสมณะทั้งหมด แต่ไม่เข้าใจว่าสมณะ ใด ถ้าเข้าใจสมณะแล้วรักษาสมาธิให้เป็นเอกัคคตารมณ์ คือจิตตั้งมั่นก่อน นักกีฬาชนิด ไหนก็แล้วแต่ต้องมีกำลัง จะเล่นกีฬาอะไรก็ต้องฝึกฝนออกใช้กำลังก่อนให้ร่างกาย แข็งแรงไง ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงเขาจะทำงานไม่ได้

สมาธิคือกำลังอันนั้น แล้วถ้าไม่มีสมาธินี้ จิตใจมันอ่อนแอ มันวอกแวกวอแว คิด ได้ร้อยแปด จิตนี้มหัศจรรย์มาก มันคิดได้ร้อยแปดเลย อะไรมันก็คิดๆ แล้วคิดเรื่องอะไร ละ คิดเรื่องธรรมะ ตรีกในธรรมะไง เอาธรรมะมาคิด คิดว่าธรรมะเป็นอย่างนั้นๆ คิดว่า โอ้ จริงเนอะ ชีวิตมันก็ทุกข์เนอะ พระพุทธเจ้าพูดเรื่องความทุกข์เนอะ เกิดมาก็ทุกข์อย่าง นั้นๆ โอ๊ย ซึ่งใจ ตรีกในธรรม วิตกวิจาร ตรีก วิตกวิจาร ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ วิตก วิจารเกิดปิติ เกิดความพอใจ เกิดความสุข แล้วที่ว่าความสุขนั้นนี่กว่าวิปัสสนาแล้ว ไม่ใช่ หรอก องค์ฌาน องค์ของฌานใด องค์ของสมาธิใด วิตกวิจาร พุทโธ วิตก วิจารไปเรื่อยๆ จะเกิดปิติตัวพองตัวใหญ่ และเกิดอาการปิติ เกิดอาการรู้วาระจิตของเขา ปิติคือ เห็น

ตัวเองขึ้นไปเดินจงกรมอยู่บนอากาศ ถ้าไม่รู้จักมันก็อยู่แค่นี้ ถ้ารู้จักควบคุม รู้จักรักษาปีติขึ้นมา มันจะเกิดความสุข เกิดความสุขถ้าเรารักษาให้ดีจะเกิดความตั้งมั่น

ทีนี้คนไม่เข้าใจ นี่แค่เป็นคุณสมบัติของจิตนะ จิตถ้าฝึกให้ดี คุณสมบัติมันเป็นอย่างนี้ และถ้าพูดอย่างนี้ คนเอาไปแยกแยะ เขานึกว่าเป็นวิปัสสนาแล้วนะ ก็คือเข้าใจยัง! มันละเอียดมันลึกซึ้งอย่างนี้ไง มันคนละระดับของความคิดปกติเรานะ ความคิดปกติของเรา เขาเรียกว่าโลกียปัญญา โลกียะ ก็โลกใจ ปัญญาวิชาชีพ ปัญญาโลกๆ ใจเราเทศน์ไว้อยู่ม้วนหนึ่ง แล้วเราใช้คำว่าเรือแล้วสร้าง เช่นเราซื้อบ้าน เราซื้อที่ไว้มันมีบ้านเก่าอยู่ เราจะตัดแปลง เราต้องเรือออกใช้ใหม่ แล้วเราก่อสร้างบ้านใหม่ใช้ใหม่ การเรือคือการทำสมาธิใจ แต่คนคิดว่าเรือคือสร้างบ้าน เอ็งเรือหมดแล้วนะ บ้านแม่งไม่มีเลยมีแต่พื้นนี่ว่ามีบ้าน แต่มีใหม่ ไม่มี ความเข้าใจผิด

**โยม :** ก็ฟังที่พระอาจารย์พูดไปวันเสาร์ก็เลยมาค่ะ มันเหมือนจะรู้เหมือนกันว่าเราต้องผิดแน่ๆ เลย ไม้รู้จะเดินยังไง

**หลวงพ่ :** ผิดเพราะอะไรรู้ใหม่ ผิดเพราะว่าเราเริ่มปูพื้นมาตั้งแต่ผู้สอนใจ ผู้สอนไม่เข้าใจ แล้วพอมันสร้างขึ้นมาแล้ว มันเหมือนกับเรานี้แหละ เราทำทางวิชาการ เราทดสอบทางวิชาการอันใดอันหนึ่ง แล้วเราก็เข้าใจว่าเป็นสิ่งถูกต้อง แล้วเสนอออกไป แล้วประชาชนหรือคนที่ได้รับศาสนานั้นเขาก็ไม่รู้ เขาก็ โอ้โฮ ตื่นเต้น แต่ความจริงแล้วนักวิชาการมาเห็นแล้ว อันนี้ผิด แล้วมันเป็นวิชาการที่ผิดใช้ใหม่ ทำให้ง่ายๆ ใจ แล้วคนทั่วไปเห็นใหม่ ของง่ายใครจะไม่ชอบ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ว่าอย่างนั้นนะ ผิดแน่นอน ถ้าจะถูกต้อง เริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่ก็คือว่า กำหนดลมก็ได้ กำหนดอะไรก็ได้ คำว่ากำหนดนี่นะ เหมือนกับคนต้องมีจุดยืน

**โยม :** กำหนดนี้หมายถึงว่าเป็นคำๆ เลยหรือคะ

**หลวงพ่ :** ไม่ใช่ กำหนดลมหายใจใจ กำหนดรู้สึกตัว กำหนดรู้สึกตัวลมหายใจ ถ้ากำหนดบริกรรมพุทโธต้องเป็นคำๆ เลย พุทโธๆ นึกเอาสิ ท่องพุทโธ พุทโธๆๆๆๆ ท่องเลย ทีนี้การท่องนี่มันขึ้นอยู่กับที่ ความคิดโดยสามัญสำนึกนี่ความคิดมันส่งออกใช้ใหม่ เราคิดถึงอเมริกาสิ คิดถึงดวงจันทร์เราก็ถึงแล้ว เราคิดเร็วมากเห็นใหม่ แต่เราไม่คิด เราคิด

พุทโธพุทโธพุทโธ มันทับซ้อนไง ที่เขาเรียกนาโนเห็นใหม่ นาโนทับซ้อนๆ หน่วยย่อยที่เล็กที่สุด หน่วยความคิดนี้ พุทโธพุทโธ จากเล็กสุดมันเพิ่มขึ้นมาได้ไง แต่คนมองข้ามไป

ต้องมีคำบริกรรม หลวงตาพูดอย่างนี้ แต่เดิมเราก็จิต หลวงตาทำนพูดใจ แล้วมันเสื่อมไปไปกับหกเดือน ทุกข์มากเลย แล้วพยายามหาจุดบกพร่องของตัวเอง อ้อ สงสัยเราไม่มีคำบริกรรม ท่านเลยบริกรรมพุทโธ เห็นใหม่ ท่านบอก ๓ วันแรกมันอึดอัดมากเลย เพราะอะไร เพราะมันเคยปล่อยสบายๆ จิตคืออะไร ว่าง สบาย อยู่อย่างนั้น แล้วพอบังคับให้มันคิดมันเคยตัว จิตเคยปล่อยมันสบาย แล้วจะให้มากำหนดพุทโธ มันไม่ยอม แต่ด้วยความที่ว่าถ้ามันไม่ยอมเราจะเอาตัวรอดไม่ได้ ก็บังคับให้มันพุทโธทั้งวันเลย ไปไหนก็กำหนดพุทโธ ๓ วัน ออกแทบระเบิดเลย แต่พอมันลงแล้วนะ คราวนี้เป็นยังไงไม่เกี่ยว อยู่กับพุทโธ แล้วไม่เคยเสื่อมอีกเลย

**โยม :** แสดงว่าต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง หนึ่งอย่าง โดยไม่ต้องเปลี่ยนไปไหนเลย

**หลวงพ่ :** แน่นอน

**โยม :** สมมุติจะคูอิริยาบถก็อิริยาบถเลย หรือว่าคลุมหายใจก็ไม่เปลี่ยน คลุมหายใจตลอดเลย

**หลวงพ่ :** ไซ้ คลุมหายใจ อิริยาบถไม่ได้

**โยม :** อ้อ เหนื่อย แต่ทำไมอ่านในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร เขาบอกว่าอันไหนก็ได้ค่ะ

**หลวงพ่ :** อันไหนก็ได้แต่ว่าการเคลื่อนไหวนี้เรากำหนดที่ไหนล่ะ เพราะกำหนดเคลื่อนไหวอย่างนั้น กำหนดเคลื่อนไหวไหน ไหวไหน ขณะเคลื่อนไหวไหนมันคิดไปหลายรอบแล้ว ถ้าพุทโธพุทโธ หรือไม่ก็ลมหายใจ เราจะบอกว่า มันต้องกำหนดอยู่ในกรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ เทวดานุสติ หรืออนุสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ นี้ถูกต้อง แต่ไอ้เคลื่อนไหวนี้มันไม่มีในกรรมฐาน ๔๐ ห้อง เราจะบอกว่ามันเคลื่อนออกไป เวลาเราเดินจงกรมเห็นใหม่ เอ็งเคลื่อนไหวไซ้ใหม่ เราเดินจงกรมเฉยๆ แต่เรานึกพุทโธอยู่ที่ใจ หรือเราเดินจงกรมแต่เราอยู่ที่ปลายจมูก เห็นใหม่ การ

เคลื่อนไหวไปนี่มันเป็นสัญชาตญาณ แต่เราเอาจิตใจ เราอยู่ที่จิตตลอด เพราะเราต้องการความสงบ แล้วอย่างที่พูดเมื่อก็ว่าเห็นจิตแยกจิตอันนั้น เห็นเฉยๆ ใช่มั้ย

โยม : ก็คือมันมีความรู้สึกว่า กายก็ส่วนกาย จิตก็ส่วนจิตค่ะ ไม่รู้ว่ามันจริงหรือไม่จริง

หลวงพ่ : มันหลอก มันหลอกเพราะอะไรรู้ไหม เพราะเราสร้างภาพกัน เราสร้างความรู้สึก ถ้าเป็นกายส่วนกาย จิตส่วนจิตนี้เราเอาพื้นฐานมาจากไหน พื้นฐานที่เห็นมาจากไหน

โยม : ก็ตอนแรกก็แยกกายออกเป็นชิ้นๆ ก่อนค่ะ แล้วก็อยู่ๆ มันก็เข้าใจขึ้นมา แต่มันก็ต้องเป็นความคิด พอพระอาจารย์พูดถึงความคิดก็คงเป็นความคิดค่ะ แล้วก็แยกออกเป็นชิ้นส่วนๆ เสร็จแล้วก็ เออ กายมันก็ส่วนนั้นจริงๆ แล้วไอ้ตัวที่รู้ก็คืออีกตัวนึงค่ะ ที่มันเข้าใจค่ะ

หลวงพ่ : มันเข้าใจ ความเข้าใจนี้มันคือ จินตามยปัญญา

โยม : แล้วอาการต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นอย่างเช่น รู้วาระจิตคนอื่น รู้ความรู้สึกคนอื่น หรือบางทีจิตมันกระโดดออกมาอยู่ข้างนอก แล้วกายมันเดินคุ่มๆ นี่มันก็ไม่ใช่อะไรค่ะ แล้วมันคืออะไรคะ

หลวงพ่ : มันจริงก็มี ไม่จริงก็มี ถ้าเรารู้วาระจิตคนอื่น รู้อะไรนี่จิตใจ ปิดมันเกิดได้ รู้วาระจิตรู้อะไรต่างๆ มันเป็นฉาน โลภีย์ มันเป็นฉาน โลกทั้งหมด

โยม : แต่หนูไม่เข้าใจ พอพระอาจารย์บอกว่ามันต้องพุทโธๆ ซ่าๆ อย่างนี้ค่ะ ก็คือเท่ากับว่าเราเดินกลับไปใหม่ซ้ำสองหรือคะ

หลวงพ่ : ไม่กลับ มันต่อไป

โยม : แล้วหนูจะต่ออย่างไรล่ะคะ

หลวงพ่ : พุทโธนี่คือต่อไป

**โยม :** แต่หนูไม่ได้ภาวนาพุทโธเลยนะคะพระอาจารย์ หนูจับเอาเฉพาะอารมณ์ปัจจุบันค่ะ

**หลวงพ่ :** นั่นแหละ ถ้าอารมณ์ปัจจุบันอยู่อย่างนั้น เรากลับมาพุทโธใหม่ นะ อารมณ์ปัจจุบันส่วนอารมณ์ปัจจุบัน สิ่งนี้ออกรู้นี้นะ เขาเรียกส่งออก จิตนี้มันส่งออก เหมือนที่เรานอน เราฝันเห็นใหม่ ฝันนี้จิตไปเที่ยวนะ กลางคืนเรานอนแล้วฝัน บางคนก็ฝัน บางคนไม่ได้ฝัน เห็นใหม่ ทีนี้เรากำหนดการเคลื่อนไหว เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะเราบังคับมันอยู่กับที่ พอบังคับมันอยู่กับที่ คุณสมบัติมันมี มันจะไปรู้อะไรแปลกๆ แล้วถ้าคนไม่มีสติ มันจะคิดว่าเรานี้เป็นผู้วิเศษ เราจะรู้อะไรดีกว่าคนอื่น เราจะบอกว่าเป็นเครื่องล่อ ล่อให้จิตมันติดใจ เราอยากจะทำอะไรที่พิเศษกว่าคนอื่นจริงไหม พอเรารู้พิเศษขึ้นมา เราก็ถือตัวถือตนว่าเรารู้ดีกว่าเขาจริงไหม

**โยม :** พระอาจารย์หนูเห็นตรงนี้ค่ะ ก็เลยอยากเอาออกค่ะ

**หลวงพ่ :** นี่ไง เราจะบอกว่าเป็นกิเลสทั้งนั้นไง นี่กิเลสมันหลอก มันเอาของหลอกๆ มาเป็นเหยื่อล่อ พอเราไปเสพสิ่งนี้ ความจริงเลยไม่มี ทีนี้ถ้าเรากลับมาพุทโธ เพราะอะไรรู้ใหม่ เพราะพุทโธมันไม่มีโทษ พุทโธนี้ไม่มีโทษเลยนะ พออยู่กับพุทโธๆ พลังงานทั้งหมดมันอยู่กับพุทโธ อยู่กับจุดยืนที่เราว่า พอมันอยู่กับจุดยืนบ่อยครั้งเข้าๆ มันคงที่ของมัน พอคงที่ของมัน จะไม่พุดอย่างนี้เลยนะ

**โยม :** พระอาจารย์คะ ถ้าสมมุติว่า พุทโธๆๆ อยู่ จิตมันรู้อยู่ที่พุทโธ แล้วมันก็รู้ว่าเราหายใจหรือเปล่า หรือว่าเคลื่อนไหวหรือเปล่า แล้วจะทำอย่างไรละคะ

**หลวงพ่ :** เราพุทโธๆๆอยู่ที่นี่ พอจิตมันมีคุณสมบัติ คือจิตเริ่มมีพลัง มันจะมีกิเลสมาหลอก หลอกว่านี่รู้ลมหายใจ รู้โน้นรู้นี้ คือจะให้เราออกนอกทาง

**โยม :** อ้อ แล้วก็ตัดมันทิ้งเอาแต่พุทโธอย่างเดียวใช่ไหมคะ

**หลวงพ่ :** เออ เราจะกินข้าว ใครจะชวนไปไหนก็ไม่ไป ต้องกินข้าวให้อิ่มก่อน พอกินข้าวคำ เขามาชวน เออ วางไว้ก่อน ภูไปเที่ยวค่อยกลับมากิน พอกินสองคำเขามาชวนไปเที่ยวอีกแล้ว

โยม : อ้อ เข้าใจแล้วละ ที่พระอาจารย์บอกว่าปัญญาวิมุติก็หมายความว่าที่มันออกไป คิดๆๆ มันพยายามจะให้ตีกรอบรวมมาอย่างนั้นใช่ไหมคะ

หลวงพ่ : ไม่ใช่ อันนั้นเราบอก สมาธิอบรมปัญญาเป็นอย่างนั้น

โยม : ปัญญาอบรมสมาธิ

หลวงพ่ : ใช่ ปัญญาอบรมสมาธิตีกรอบเข้ามา แต่นี้สมาธิอบรมปัญญา ต้องกำหนดพุทโธ เราท่องพุทโธๆๆไป เราสร้างสมาธิใช่ไหม สมาธิเกิดขึ้นแล้วเราถึงมาอบรมปัญญา แต่ถ้าขณะที่เราทำสมาธิไม่ได้ สมาธิเราไม่ถนัดใช่ไหม เราใช้ปัญญาตีกรอบเข้ามา นั่นคือปัญญาอบรมสมาธิ

โยม : แล้วมันก็กลายเป็นสมณะอย่างที่พระอาจารย์ว่า

หลวงพ่ : ใช่! ทำอะไรก็แล้วแต่ ไม่พ้นจากสมณะ จะทำอะไรสุขขอบฟ้าหรือ ได้บาดาล จะขุดจักรวาลไหนมา ไม่พ้นสมณะหรอก

โยม : แล้วอย่างสมมุติที่เป็นอยู่ก็คือ แค่เราเริ่มพุทโธๆๆๆ อย่างอื่นใครอะไรไม่สนใจ เอาพุทโธอย่างเดียวแล้วก็ให้มันย้ำๆๆ

หลวงพ่ : ถูกต้อง ถูกต้องเลย แล้วทำเลย แล้วถ้าผิดมาหาเรานี้

โยม : แล้วถ้ามันเกิดอะไรขึ้น หนูก็ไม่รู้จะทำยังไงต่อ

หลวงพ่ : กลับมาที่พุทโธ เพราะที่เรารู้มันออกจากพุทโธไป มันออกจากผู้รู้ไป มันถึงไปรู้ข้างนอก พุทโธๆๆๆอยู่ที่นี่ พอจิตสงบปั๊บเห็น แล้วถ้าเราพุทโธอยู่เราหลับตาอยู่ เราจะเห็นโยมได้ไหม ถ้าเราลืมตามองไปที่โยมก็เห็นโยม ถ้าเห็นปั๊บตกใจ กลับมาที่พุทโธ แล้วพอกลับมาที่พุทโธปั๊บ จิตจะสร้างฐานของมัน พอสร้างฐานของมันขึ้นมาแล้วคราวนี้ถ้าใช้ปัญญา ถ้าเรารำพึงออกไปหากาย ถ้าเห็นกายจะไม่เห็นอย่างนั้น เห็นกายเห็นเวทนาเห็นจิตเห็นธรรม เห็นสติปัญญา ๔ วิปัสสนาจึงเกิด วิปัสสนานะ ไม่ใช่วิปัสสนิก ที่มันทำอยู่นี้มันวิปัสสนิก เพราะจิตนี้สำคัญมาก จิตนี้มีหัตถกรรมมาก

โยม : อ้อ พระอาจารย์ ต้องพุทโธอย่างจนถึงเวลาที่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะรู้ของเขาเองอย่างนั้นหรือคะ

หลวงพ่ : ไข่ เคี้ยวก่อน ถ้าจะรู้ของเขาเองนี่ คือรู้ตัวมันเองก่อน แต่ถ้าจิตมันรู้ตัวมันเอง

โยม : หนูว่าพุทโธๆๆ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ หรือเปล่าคะ

หลวงพ่ : ไข่ ทีนี้เราจะพูดตรงนี้อีกใจ ถ้าบอกจะรู้ตัวเอง จะเป็นผลต่อเนื่องไป ไม่เป็น ถ้าเป็นฤทธิสมาธิ มันต้องเป็นพระอรหันต์ไปแล้ว ถึงบอกว่า ถ้ามันจะเป็นเองนี่ มันต้องคนมีวาสนาใจ อย่างเช่น เราเปรียบว่าเราเป็นทุเรียน เอ้า ก็ทุเรียนมันต้องดีกว่า น้อยหน้าอยู่แล้ว ทีนี้ทุเรียนนี้มีค่ากว่าไข่ไหม ทีนี้มีค่ากว่ามันจะหาผลประโยชน์ได้มากกว่า นึกว่าจะเห็นกายมันก็จะเห็นได้ง่ายกว่า แต่ถ้าเป็นน้อยหน้า ค่ำมันน้อยกว่า พอถึงใจเราแล้ว เราต้องพิจารณากาย เราเอาหน้าหาผลประโยชน์มันได้น้อยกว่าแล้วทำยังไง เราก็ต้องรำพึงขึ้นมา เราต้องชวนขวยน้อยเพราะอะไร เพราะว่าเราสร้างฐานมาอย่างนี้ เราจะปฏิเสธ ความน้อยเนื้อต่ำใจเรื่องคุณภาพจิตเราไม่ได้ เขาเรียกว่าอินทรีย์ใจพละ อินทรีย์ความหนักแน่นของใจแต่ละดวงมันไม่เท่ากันนะ

โยม : ถ้าอย่างนั้นพระที่เขาสอนแบบรู้โน้นรู้ นั่นนี่ก็..

หลวงพ่ : ต่อแหละ ทั้งนั้น ต่อแหละ ถ้ารู้ไม่สอนอย่างนั้น ถ้ารู้เราจะสอนคนผิดไหม เขาขับรถก็ไปบอกให้ขับเอาล้อขึ้นฟ้า แล้วเอาหลังคาลากไปได้ไหม

เราอยู่ในวงการพระเรารู้เลยว่า พระเป็นยังไง ถ้าออกรู้ผิดหมด! เราใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยที่เรายังไม่มีทุนเลย ยิ่งใช้จ่ายมันก็หมดนะ บุญกรรมสร้างมานะ แล้วเอ็งมาฟุ่มเฟือยไปนี่ เหมือนเทวดา เกิดเป็นเทวดา หมดจากเทวดาแล้วไปไหน ลงนรกสิ เทวดาเขาถึงอวยพร พอหมดจากเทวดาให้เกิดเป็นมนุษย์ และพบพุทธศาสนาได้สร้างบุญ แล้วมาเกิดเป็นเทวดาอีก แต่ของเราไม่ต้อง ไม่เกิดเลย หมดแค่นี้หรือ หมดไหม

โยม : ก็พอเข้าใจ พอพระอาจารย์บอกก็รู้ว่าต้องไปทำต่อใหม่ค่ะ

หลวงพ่ : ทำต่อ ถ้ามีปัญหา อย่างว่าแหละมันไกลหน่อยเนอะ เรามีเบอร์โทรศัพท์ โทรศัพท์คุยเขาก็ได้

โยม : ก็ตอนนี้หน้าทีอย่างเดียว ก็คือพุทโธไม่ให้หยุดอย่างเดียวเท่านั้น

หลวงพ่ : ไซ้

โยม : แต่ว่าพุทโธมันก็มีจิตที่รู้พุทโธนะคะ

หลวงพ่ : ไซ้

โยม : เอาแค่ตรงนั้นอย่างเดียว

หลวงพ่ : ไซ้ๆ จิตนี้รู้พุทโธไปก่อน พุทโธๆๆ ไม่อยากจะพูดเลย พอพุทโธๆๆ ไปเดี่ยวระยะมันสั้นเข้ามา มันจะเป็นเนื้อเดียวกันเลย

โยม : พระอาจารย์ อย่างนี้เวลาทำอะไร มันก็จะพุทโธๆๆ หยิบจงหยิบจนไม่สนใจ

หลวงพ่ : ไซ้ หยิบจนก็อยู่กับงานสิ แต่เวลาเราพุทโธ เราก็อยู่กับพุทโธ ถ้างานละเอียดเราก็อยู่กับงาน แต่ถ้างานไม่ละเอียดเราก็อยู่กับพุทโธๆ ตลอด แล้วถ้ายังภาวนานี้ พุทโธไปเลย แล้วจะเห็น

โยม : พระอาจารย์ หนูต้องทำงานค่ะ แล้วภาวนาถ้าเราต้องต่อเนื่อง แล้วมันจะได้หรือคะ

หลวงพ่ : ถ้ามันพุทโธได้เราก็พุทโธ ถ้าพุทโธไม่ได้เราก็อยู่กับงาน เอาแค่นี้

โยม : อ้อ หมายถึงว่าอะไรก็ได้เพ่งที่จุดเดียวเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องไปทิ้ง

หลวงพ่ : ไซ้ๆ แต่เวลาเราจะเข้ามาภาวนา เราก็มาพุทโธๆไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ นะ พุทโธนี่สะเทือน ๓ โลกธาตุ พุทโธนี่สะเทือนถึงใจ เพียงแต่คนมันไม่เห็นคุณสมบัติตรงนี้ แล้วมันอธิบายตรงนี้ไม่ได้ ถ้าพุทโธๆ มาถึงใจ ใจกับพุทโธเป็นเนื้อเดียวกันแล้วนะ จะรู้เลยว่ามันมหัศจรรย์ขนาดไหน แต่เขาไม่เคยเห็นตรงนี้ไง แล้วมีคนเยอะมากเลย พุทโธๆ แล้วทำไม่ได้ ถ้าทำไม่ได้จริงๆ แล้วค่อยมาเปลี่ยนกัน เพราะมันมีถึง ๔๐ อย่าง มันมีถึง ๔๐ วิธีการนะมี ๓ ธรรมเนียมที่พระพุทโธเจ้าวางไว้แล้ว ไม่ใช่ของใครถูกหรือทำ แล้วเราได้ประโยชน์นั่นคือถูก ทำแล้วเราได้ของจริงนั่นคือถูก



นี่ยิ่งพูดเมื่อก็ ที่ว่าอ่านหนังสือมา เราฟังเรารู้เลย เพราะส่วนใหญ่ตอนนั้นมันมา ก้นอย่างนี้ พอมาอย่างนี้ปั๊บนะ เราดูแล้วเราสงสารนะ มันเหมือนกับตัวศาสนานี้เราเข้าถึง เปลือกไม่เข้าถึงความจริงใจ จิตมันมหัศจรรย์อยู่แล้ว คุณไม่รู้จักจิตมหัศจรรย์ คุณสิ อย่าง พวกงานศิลปะเห็นไหม คุณเขาทำออกมาสิ คุณเขาเขียนนิยายสิ ตอนนี้นั้นนิยายธรรมดาหมด ละ อย่างหนังสือพวกลูกศิษย์เอามาให้เราดู เขาเขียนเลยบอกว่านี้ทางเอก แล้วเวลาเล่มที่ ๒ นะบอก เขียนมาหลายปีแล้วต้องมีการแก้ไขเปลี่ยนแปลง เราก็บอก เฮ้ย ธรรมดา มีง เปลี่ยนแปลงได้หรือวะ ใอันนี้มันธรรมดาแบบนี้หว่า มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลง

อริยสังข์ไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือ อริยสังข์นี้คงเส้นคงวามาตั้งแต่ ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว พระศรีอริยเมตไตรยจะมาตรัสรู้ก็ตรัสรู้อันนี้ อริยสังข์มีหนึ่งเดียวไม่มีสอง แล้วหนังสือเดี่ยวแม่งแก้ไขเปลี่ยนแปลงเรื่อย แสดงว่าทฤษฎีผิดหมด แต่คนก็เชื่อ เชื่อ เพราะมันเข้าไปในอินเทอร์เน็ต แล้วมันเป็นตรรกะไง พอเราอธิบายเป็นตรรกะปั๊บนี้ โยม เข้าใจใจใหม่ ถ้าเราพูดเป็นธรรมะนี้ พวกโยมงงนะ แต่ถ้าพูดเป็นนิยาย โอ้โฮ ชอบ มัน แล้วเขาพูดอย่างนั้นกัน อธิบายให้เราเดินตามได้ไง อธิบายให้เราคาดหมายได้ กาลาม สสูตรนะ อย่าเชื่อเพราะว่าเป็นอาจารย์เรา อย่าเชื่อเพราะว่าเราคาดหมายได้ อย่าเชื่อ เพราะว่าเป็นจริง

**โยม :** คาดหมายก็ไม่ได้

**หลวงพ่ :** กาลามสูตรไม่ให้เชื่อ ให้เชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ให้เชื่อสิ่งที่ใจนี้เป็นจริง ไม่ให้เชื่อใคร ความเชื่อแก้กิเลสไม่ได้ ความเชื่อมันเป็นศรัทธา เป็นห้วงจรจัดเข้ามา ฟังธรรมเท่านั้นเอง พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาไง ไม่เชื่อพระพุทธเจ้า จนพระ เอาไปฟ้องพระพุทธเจ้าไงว่าพระสารีบุตรไม่เชื่อ พระพุทธเจ้าบอก สารีบุตรเธอไม่เชื่อ เราหรือ ไม่เชื่อ เพราะเป็นความจริงของผม ก่อนหน้านั้นผมเชื่อมาก เพราะพระสารีบุตร พยายามแสวงหาเยอะมาก ไปอยู่สัตถุชัยก่อนไง พออยู่สัตถุชัยแล้วไม่ใช่ ก็มาเจอพระอัสส จิ พระอัสสจิสอนถึงพระโศคาบันก็บวชมา พอบวชก็มาอยู่กับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า สอนจนเป็นพระอรหันต์เลย

แล้วเวลาไปพูดว่า ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าเลย เพราะความเชื่อนั้นยึดมาไง แต่ความ จริง ความเชื่อไม่ใช่ความจริง ความจริงกับความเชื่อคนละอันกัน แต่อาศัยความเชื่อ ไป ก่อน อาศัยความเชื่อขึ้นไปเพื่อให้เราค้นคว้าไง อาศัยความเชื่อขึ้นไปเพื่อให้เราแสวงหา

แต่ถ้าเจอแล้วเอ็งเชื่อไหม เอ็งเจอเอง เอ็งต้องเชื่อใคร ความจริงเป็นอย่างนั้น และถ้าความจริงมีแล้วนะ โอ้โฮ นั่งอยู่นี่คนมาหาอย่างนี้บ่อย นี่โยมพูดเมื่อกี้ บอกให้รอก่อน เพราะเราสงสัยอะไร เพราะเรารู้สึกว่าคนจะเคลียร์อย่างนี้นี่มันยาก ถ้าไปเจอพระที่ไม่เข้าใจนะ มันก็วนกันอยู่นี่แหละ มีงูพุดมากวนอยู่กับมีง อันนี้ก็แยกเลย ผิด ถูกเป็นอย่างนี้ แล้วถูกทำไมไม่อธิบายว่าถูกละ ถูกก็พุทโธนี่ไง พุทโธไปแล้วถูกคืออะไร เดี่ยวมีงูรู้

โยม : มันจะรู้ไซ้ไหมคะพระอาจารย์

หลวงพ่ : เออ !

โยม ๒ : นานไหมคะ พระอาจารย์คือตอนนี้นูเองมาคลุมหายใจบ้าง แล้วก็ดูรูปกายบ้าง คราวนี้ถ้ากลับไป คือตัวหนูเองรู้สึกที่ตัวเราเองถนัดส่วนของลมหายใจมากกว่า พุทโธ

หลวงพ่ : ถ้ากำหนดลมหายใจ แล้วพุทโธไม่เอา เอาลมหายใจไป ก็บอกอยู่เมื่อกี้ไม่เห็นไหม

โยม ๒ : แล้วคราวนี้พอกำหนดๆ ไป แล้วหาย ก็ต้องพยายามหาเขาไหมคะ

หลวงพ่ : ไซ้ นี่กำหนดลมหายใจ กำหนดเลย กำหนดเยอะๆ เลย กำหนดไปเรื่อยๆ

โยม ๑ : ถ้าอย่างนั้นของพระอาจารย์ง่ายสุด พุทโธดีที่สุดคะ เพราะมันไม่หายคะ

หลวงพ่ : พุทโธๆๆ นี้ โทษนะ เราจะบอกก่อนนะ โทษนะ นี่มะม่วง พุทโธดีต้องพุทโธไป ชมพู่ก็ต้องชมพูไป จะเอาชมพูมะม่วงมาบวกกัน ใครจะว่าชมพูหรือมะม่วงดีกว่ากันไม่ได้ ถ้าถนัดชอบ เต็มที่เลย ถ้าถนัดชอบลมหายใจ ไม่หาย หายคือขาดสติ มีพระองค์หนึ่งเขามายืนยันกับเราว่า เขาไปศึกษาแล้วว่าลมหายใจต้องหาย เราบอก ไม่หายเด็ดขาด

โยม ๑ : อ้อ เข้าใจแล้วคะอาจารย์ ไซ้ตัวที่หายๆ นี่มันเป็นตัวที่ดึงกิเลสเราออกจากข้างนอก ถูกต้องหรือเปล่าคะ

หลวงพ่ : ไม่ ตัวหายคือ สติขาด

โยม ๑ :        อ้อ พอหายแล้วเราสบายค่ะ

หลวงพ่ :        ยัง เราจะพูดอย่างไร โปสติขาคนี้มันหายไปไหน ลมหายใจถึงที่สุดแล้วมันต้องหาย ถ้าเป็นอานาปานสตินะ เรากำหนดลมมาหมดแล้ว กำหนดลมไปเรื่อยๆ เราอยู่กับลมไปเรื่อยๆ ถ้าบางทีมันไม่หายนะ ลมนี้จะเป็นแท่งเลย เห็นเป็นแท่งๆเลย อย่างนี้แล้วเรากำหนดไปเรื่อยๆ มันจะเริ่มเบาลงๆ แต่สติต้องอยู่ คำว่าหายนี่ผิด ถ้าเรากำหนดลมหายใจบ่อยครั้งเข้า ลมหายใจมันละเอียดๆ จนลมหายใจไม่มีเลย ลมหายใจไม่มี แต่เรารู้อยู่ เวลาลมหายใจหาย มันเป็นอย่างไง มันหายยังไ้ เวลามันหายมันหายยังไ้ ลองอธิบาย วุบหายไปแล้ว

โยม ๒ :        ถ้าเรารู้สึกว่ามีลมหายใจ เราก็จะรู้ว่ามันมีเข้ามีออก ถ้าหายคือเราไม่เห็นละว่ามันเข้าทางไหน ออกทางไหนค่ะ

หลวงพ่ :        นี่มันขี้เกียจ มันไม่ยอมรับรู้ไง มันไม่ทำ ไม่ใช่ไม่ทัน ไม่ทำ เพราะมันเข้าใจผิด เวลาจะพูดธรรมะนี่มันต้องพูดตรงนี่ก่อน พูดถึงความเข้าใจผิด เขาเรียกว่า สามัญสำนึก ให้ถูกให้ผิดก่อน ทิฐิไ้ ถ้าทิฐิเราถูก สามัญสำนึกเราถูก การกระทำมันจะถูกไปเรื่อยๆ ทิฐิ เราผิด เราเข้าใจผิด มันจะผิดไปหมดเลย มรรค ๘ นี่สัมมาทิฐิอันดับแรก สัมมาทิฐิคือความเห็นที่ถูกต้อง

ทีนี้กำหนดลมหายใจ เราเข้าใจว่าลมหายใจมันจะหาย เราก็เลยปล่อยให้มันหายไปก่อนไ้ แล้วมันสบาย ก็สบายสิ ก็คนออกกำลังแล้วก็ต้องสบาย แต่สบายอย่างนี้มันสบายขี้หมา มันสบายนิดเดียวไ้ แต่ถ้าเรากำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆนะ มันจะละเอียดไปเรื่อยๆ ละเอียดจนกำหนดลมหายใจแล้วมันจะเริ่มเบาลงๆ จนบางคนตกใจว่าจะตาย พอลมหายใจขาด บางคนคิดว่า เอ๊ะ เราไม่หายใจเลย เราก็ตาย นี่กิเลสก็กวณอีกแล้ว แต่ถ้าสติเราทันนะ ไม่มีตายหรอก กำหนดไปเรื่อยๆ เราเป็นมาหมดแล้ว กำหนดลมไปเรื่อยๆ สติไปพร้อม ถึงที่สุดนะมันเริ่มเบาลงๆ เราเดินจงกรมอยู่ไ้ แล้วมันเดินจงกรมไม่ได้เราก็ต้องยืน ยืนไม่ได้ก็นั่งลง กำหนดลมไปเรื่อยๆ มันจะเริ่มจางลงๆ แต่สติพร้อมนะ สติพร้อมรู้สึกชัดเจนมาก พอมันถึงที่สุด มันเข้าไปถึงฐานจิต ดับหมดเลย สักแต่ว่ารู้

สักแต่ว่ารู้หมายถึงว่า เรานั่งอยู่นี่นะ จิตนี้ไม่ตายรู้อยู่ แต่ความกระทบทางผิวหนัง ความกระทบทางจันทร์ ๕ นี้ดับหมด ดับหมดเลย นี่คือรวม อย่างนี้หาย หายแต่ว่าลม

หายใจมันหายไปแต่จิตเราเป็นสมาธิ จิตเรามีความรู้ที่อยู่สติแน่นอนมาก นี่เวลาถ้ามันลงลงขนาดนี้ไง แล้วที่บอกว่าหายไป พอเริ่มต้นทำๆ ไป เหมือนกับเราพอทำงานอะไรดีๆ ขึ้นมาเราก็ปล่อยไปสบาย แล้วมันจะอยู่แค่นี้ มันไปได้ไม่มากกว่านี้ไง พอไปไม่มากกว่านี้ พอจิตมันสงบขนาดนี้ ออกมาแล้วนะ ออกจากลมหายใจมานี้ แล้วค่อยมาพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ออกมาใช้ปัญญา ฟึกปัญญา ทำอย่างนี้บ่อยครั้งออกมาฟึกปัญญา การที่เรามาดูกาย เวทนา จิต ธรรม คือการฝึกฝนปัญญา

ถ้าจิตมันละเอียดเราจะเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม ได้ชัดเจน ถ้าจิตเราหยาบ สมาธิ ใจ ถ้าเข้าบ่อยครั้งๆ เข้า ทำความสงบของใจบ่อยครั้งๆ เข้า มันจะเป็นสมาธิตั้งมั่น พอตั้งมั่น วันหลังกำหนดลมหายใจนี้ง่าย ทุกอย่างทำง่ายหมดเลย พอมันเข้าไปแล้วดับหมด ไม่รู้สึกตัวเลย แล้วมันคลายตัวออกมา คลายตัวคือว่าจิตมันเริ่มรับรู้ พอรับรู้ออกมามันก็รับรู้ถึงความรู้สึกกลางๆ เวลามันดับหมดนี่นะ มันไม่รับรู้อะไรเลย มันอยู่ของมันเอกเทศไป จิตนี้มันปล่อยกายเลย มันอยู่เอกเทศของมัน แล้วพอมันออกรับรู้มานี้ เขาเรียกอุปจาระ ออกมารับรู้ในอะไร รับรู้ในร่างกายเราใช้ไหม แล้วก็พิจารณามัน ใจ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าพิจารณาปัญญามันเกิด คือความเข้าใจในกาย เห็นกายโดยความเข้าใจ ถ้ามันเข้าใจปั๊บมันเห็นโทษ มันปล่อยวาง นั่นคือสมาธิพอ ถ้าไม่พอเราก็กลับมาทำความสงบอีก มันมีวิธีการที่ทำไปเรื่อยๆ

ถ้ากำหนดลมมันหายใจจำไว้เลยนะ เพราะบางคนเวลาทำอย่างนี้บอก ว่างๆ มาหาเรา เราบอกสมมุติว่าเรากำหนดลมได้ไหม ส่วนใหญ่บอก ได้ แล้วทำไมไม่กำหนดล่ะ มันหยาบ โคนกิเลสหลอก มันไม่หยาบหรอก เพียงแต่ว่ามันเหมือนไม้หก ถ้าเรากำหนดบ่อยๆ มันจะไม้หก หกให้จิตเราเข้าสมาธิ ใจตัวกำหนด ใจตัวดูลม แต่เราไปทิ้งตรงนี้มันไม้หกเข้ามา ใจตัวกำหนดนี่มันเป็นตัวชักนำให้จิตเราเข้าสมาธิใจ

**โยม ๒ :** คือออกไปรู้เยอะ

**หลวงพ่ :** ออกไปรู้เยอะเพราะเราเคยตัว อย่างตอนนี้ทำยากนิดหนึ่ง เพราะว่าเราเคยปล่อยสบาย เด็กปล่อยมันเล่น หมาปล่อยมันวิ่งเล่นสบายมาก จับมันเข้ากรงมันไม่พอใจหรอก จิตกว่าเราจะกำหนด กว่าจะดูแลมัน มันจะคืน

โยม ๑ : ที่เคยคิดด้วย พระอาจารย์อย่างนี้ ก็คือพิจารณาคิดๆ เอาอย่างที่ท่านบอก  
ค่ะ

หลวงพ่ : คิดๆ เอามันก็อยู่เท่านั้น มันเป็นจินตามยปัญญา

โยม ๑ : แล้วเราจะคิดว่ามันเกิด มันดับ มันเกิด มันดับ อะไรอย่างนี้ล่ะคะ

หลวงพ่ : ถ้ามันเกิด มันดับ ถ้าเราใช้ปัญญาใคร่ครวญไป ถ้ามันเกิดมันดับเป็นเห็น  
โทษเข้ามา ปล่อยเข้ามาก็ใช้ได้อยู่ละ แต่เราต้องมีสตินะ ถ้ามันเกิดมันดับ เราใช้ปัญญา  
มัน

โยม ๑ : แล้วเราเข้าใจว่ามันทุกข์ๆ แล้วจิตมันไม่เอา อย่างนี้ล่ะคะ เราคิดเอาเฉยๆ

หลวงพ่ : ใจ เมื่อจิตไม่เอา ก็ปล่อยเข้ามา

โยม ๑ : พอเข้าใจ มันก็ไม่ทุกข์นะคะพระอาจารย์

หลวงพ่ : นั่นล่ะ ผลของมันคือสมาธิ มันปล่อยเข้ามาใช้ใหม่ เราคิดซ้ำอีก ก็ปล่อย  
เข้ามา คิดซ้ำอีก ปล่อยเข้ามา เราก็ดูแลใจตรงนี้ ดูแลมันแล้วปล่อยเข้ามา เพราะเวลาคิด  
มันจะปล่อยเข้ามาเรื่อยๆ ปล่อยเข้ามาก็ทำซ้ำ นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ พอคิดแล้วมัน  
ปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามาเราต้องรักษา เหมือนชาร์จแบต ถ้าไฟเข้าแบต แล้วแบตเราดี มัน  
จะเก็บไฟได้ใช้ใหม่ ถ้าแบตไม่ดี เก็บไฟไม่ได้ใช้ใหม่

โยม ๑ : เหมือนกับมันก็เกิดขึ้นหลายครั้งๆ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ไม่รู้เรื่อง รู้  
แต่ว่า เออ พอแบบ เกิดอะไรขึ้นปุ๊บ ใจตัวความเข้าใจนี้ล่ะ มันจะดีเข้ามาปุ๊บทุกข์มันก็จะ  
หายไปหมดเลย แล้วเราก็ไม่รู้ที่เราต้องทำยังไงต่อ ก็คิดว่า เออ ปัญญามันแก้ทุกข์ด้วย  
การคิดธรรมดา

หลวงพ่ : ใจ พอมันมีเราก็คิด พอมันคิดปั๊บ พอมันปล่อยเข้ามานี้ชาร์จแบตๆ  
ต่อไปมันจะเร็วขึ้น ง่ายขึ้น นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ กำหนดพุทโธก็ได้ ทำอย่างนี้ก็ได้  
ต้องทำอย่างนี้บ่อยๆ ทำอย่างนี้ไปจนเราเห็นว่าจิตนี้มันตั้งมันเลย แล้วเวลาจิตมันออก  
เสวยอารมณ์อย่างที่เราพูดตอนแรกเลย เรื่องสัมพันธ์สัมพันธ์

โยม ๑ : พระอาจารย์ จิตมัน.. เสียหายมากเลย มีประมาณว่าเดินๆๆๆ อยู่ มันจะมี  
วูบ แล้วมันจะอาการแบบลำแสงออก แล้วมันก็จะเห็นอะไรอย่างนี้ค่ะ

หลวงพ่ : เราเดินจงกรมอยู่นี่นะ เราไป..

โยม ๑ : แล้วบางทีไปเห็นของคนอื่นด้วย เขาจะคลื่นพลังจิตของเขาจะ เห็นอาการ  
อย่างนี้ แล้วก็รู้เห็นอะไรอย่างนี้เยอะเยอะไปหมด

หลวงพ่ : รู้แต่เราเก็บไว้ไง เราเดินจงกรมอยู่นี่นะ เหมือนไฟฉายเลย คุ้มอย่างนี้  
เลย คุ้มออกจากนี้เลย เราก็เฉยๆ เพราะเราไม่ตื่นตื่นอะไรเลย เรารู้เราเห็นมาหมดแล้ว

โยม ๑ : ก็คิดว่าทราบจากที่พระอาจารย์บอกใน เอ็มพี3 ก็รู้ว่าพระอาจารย์

หลวงพ่ : สิ่งนี้มันมีทั้งนั้น เพราะจิตมหัศจรรย์ คำว่ามหัศจรรย์ ถ้าเราไปตื่นตื่นก็  
หมดแล้ว มี ๕ บาท ๑๐ บาท ใช้หมดก็เกลี้ยงแล้ว ขณะเราเดินจงกรมนะ มันมีลำแสงเลย  
นะ เหมือนกับไอ้พวกนายพราน ฟุ้งมางี้เลย

โยม ๑ : แต่ขณะจิตปัจจุบันนี้ หนูอยู่อย่างนี้มันก็ไม่ได้คิดนะคะอาจารย์ มันก็อยู่  
มันก็มีมีความสุขค่ะ เหมือนอยู่กับสุขเวทนา

หลวงพ่ : อี เราจะบอกว่าถ้าเราไม่เดินหน้าต่อไป มันจะมีแค่นี้แหละ แล้ววันไหน  
โยมเบื่อ มันคายออกมานะ มันเรียกว่ากรรมฐานมันวนเสีย ใจ พอมันเบื่อมันเลิกแล้วมัน  
ถอนเลย แล้ววันหลังทำไม่ได้อีก เวลาจิตเสื่อม เวลาจิตเจริญแล้วมันเสื่อมนี้หมดเลย พอ  
อย่างนี้ปั๊บ ถ้าเราพิจารณาของเราใช้ไหม ปัญญาอบรมสมาธิ อย่าส่งออก คือสิ่งใดเกิด  
ขึ้นมาเพราะเรามีสติ เหมือนเราผู้ใหญ่ หากตั้งขึ้นมาเราก็บดิ่ง คือมันมีอะไร เราก็รับรู้ไว้  
แล้วปล่อย อย่าตามมันไป อะไรจะเกิดขึ้นมานี่อย่าตามไป

โยม ๑ : ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นอย่าตามไป เอาที่เราตั้งอย่างเดียว

หลวงพ่ : ใช้ไม่ตามไป แล้วมันจะเก็บไฟใส่แบตเตอรี่ๆ จนแบตเตอรี่เต็ม เต็มที่ใจใจ  
เพราะใจเป็นคนรู้หมด ทุกอย่างใจมันรู้ แต่เรามีสติ พอใจรู้สิ่งที่ล่อ เราไม่ไปกับมัน เรารู้  
แล้วเราปล่อยใจ ไม่รู้ไม่ได้มันมี มันรู้ พอรู้เราปล่อย เรารู้แล้วเราไม่ตามไป คือมีงหลอก  
กูไม่ได้ พอหลอกไม่ได้ พลังงานเราแบตเราก็ได้เต็มขึ้นเรื่อยๆ เพราะเราหนีมัน แล้วพอ

เราจะใช้เราไปใช้ประโยชน์ไปใส่กองไฟ ใส่อะไรก็ได้ พอจิตเรที่ตั้งมั่นเราน้อมไปที่กาย เวทนา จิต ธรรม มันก็เห็นสติปัญฐาน ๔ โดยข้อเท็จจริง สำคัญที่แบต ถ้าแบตเต็มใส่ อะไรก็ได้ ถ้าแบตเราไม่เต็มเห็นไหม แบตเสียมึงติครถได้ไหม อันนี้ก็เหมือนกันแบตที่ไม่สมบูรณ์มันก็เป็นอย่างนี้ แล้วทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะสมบูรณ์ของมัน แล้วใช้ประโยชน์ได้

**โยม ๑ :** แล้วมันจะรู้ของมันเองใช่ไหมคะ

**หลวงพ่ :** ใช่ มันละเอียดเข้าไป คอยตั้งสติไว้เลย ไม่รับรู้อะไร ปล่อยวางๆๆ พอมันเห็นจริงนะ โธ่ แบงก์ปลอมกับแบงก์จริงเว้ย อย่างนั้นมีอะไรอีกไหม จบเนอะ แค่นี้ก่อน