

# ใจปลัดใบ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๖

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

**ถาม :** เรื่อง “ปัญหาการนอน”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะ หนูมีคำถามเกี่ยวกับการจัดการการนอนคะ หนูไม่มีปัญหาเรื่องการนั่งสมาธิคะ หนูคิดว่าพอทำไปได้คะ คือหนูพอจะกำหนดรู้ลมหายใจ เวทนา จิตได้บ้างคะ ที่ผ่านมานูก็เห็นแสงบ้าง สีบ้าง ภาพบ้าง ความคิดที่ผุดขึ้นเมื่อจิตสงบแล้วบ้าง เป็นบทสวดมนต์บ้าง เสียงเหมือนคนคุยกันบ้าง เสียงถามตอบกันบ้าง เหมือนมากระซิบที่ข้างหูบ้าง บางครั้งเสียงต่างกันมากกระทบหูคนละข้างบ้าง ทั้งขวาและซ้ายพร้อมกัน และมีเสียงเดียวกัน ซัดๆ มากระทบหูข้างเดียวบ้าง ข้างขวา เสียงสวดมนต์บ้าง หนูพอจะกำหนดได้ทันนะคะ ก็เห็นว่า มันต่างก็เกิดดับของมันเอง มันไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มัน มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ก็พอเข้าใจ ตรงนี้ได้บ้าง แบบนี้คะ ปัญหาของหนู นอนไม่ได้คะ

๑. ถ้าหนูนั่งสมาธิก่อนนอน เมื่อก่อนหนูจะนอนไม่หลับคะ ตานอกมันหลับ แต่ตาในมันกลับตื่นคะ มันใสปิ้งขึ้นมาแทนที่

๒. ตอนนี้อนุหันทน์มานั่งสมาธิตอนกลางวันแทน ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วแต่โอกาสคะ ผลคือหลับได้บ้างในช่วงกลางคืนคะ แต่ไม่นานจิตมันมักจะตื่นขึ้นมาเร็วแทน รู้สึกตัวตอนตี ๑ บ้าง ตี ๒ บ้าง ตี ๓ บ้าง ตี ๔ บ้าง มันอยากจะนั่งสมาธิคะ แต่หนูก็พยายามฝึกให้หลับคะ ทำอย่างไรก็ไม่หลับ แต่ก็ไม่ได้ไปนั่งสมาธิ พยายามจะทำวิปัสสนาต่อบนที่นอน ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่นอนหลับต่อไปไม่ได้คะ เหมือนความคิดอะไรต่อมิอะไรจะโถมเข้ามามากคะ เอาไม่อยู่ เปลี่ยนแปลงเร็วมาก ตามทันบ้าง ไม่ทันบ้าง เมื่อเห็นสภาพตอนนั้นแล้วท้อแท้เลยนะคะ เพราะมันเป็นแบบ

นี้ทุกคืน แล้วเหมือนมันเหนื่อยจะ รู้สึกว่าตอนที่เราเหนื่อยนั้นมันเป็นช่วงที่เราอ่อนแอ ทำให้จิตมันเหมือนถูกสังหารและกิเลสรวมมั่วไปหมด 'ไม่รู้จะทำอะไรคะ'

๑. การกิจหลัก แล้วคือเราต้องกำหนดจิตตลอดเวลาใช่หรือไม่คะ 'ไม่มีการขอเวลานอก ใช่ไหมคะ หนูควรทำอย่างไรดีคะ'

ตอบ : นี่คือคำถามนะ คำถามนี้เวลาถาม ถ้ามถึงเรื่องการนอนไม่หลับ ถึงการนอนไม่หลับมันเป็นผล แต่เป็นผลนะ เวลาอ่านนิยามคำถามตั้งแต่ที่แรก เออ! อันนี้ใช่ อันนี้เป็นคนมีปัญหา “หนูพอจะกำหนดรู้ลมหายใจ เวทนา จิตได้บ้างคะ ที่ผ่านมามันเห็นแสงสีเขียว เห็นภาพ เห็นความคิด ได้ยินเสียง ได้ยินข้างหูข้างซ้ายข้างขวา และหนูกำหนดได้ทันนะคะ ก็เห็นว่ามันก็ต่างเกิดด้วยตัวเอง มันไม่ใช่เรา แล้วเราก็ไม่ใช่มัน มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ตรงนี้ พอเข้าใจตรงนี้บ้างคะ”

นี่ไง หลีกมันอยู่ตรงนี่ไง ตรงที่พอจิตเรานะ จิตของคนนะ เวลานั่งสมาธิกัน เวลาเรานั่งสมาธิกัน ใครนั่งสมาธิเขาจะมาเล่าให้ฟังว่าคนนั้นเห็น 'ไอ้นั้น' คนนี้เห็น 'ไอ้นี้' เราก็ตื่นตื่นไปกับเขา เราตื่นตื่นไปกับเขาทำไม 'ไอ้สิ่งที่เขาเห็นนั่นคือจรตนิสัยของเขา เขาได้สร้างบุญกุศลอย่างนั้นมา อย่างเช่นคนถนัดเขียนข้างซ้ายก็ถนัดเรื่องเขียนข้างซ้าย คนถนัดเขียนมือขวาก็เขียนมือขวา จิตใจของเขา เขาสร้างบุญกุศลมาอย่างไร เวลาถ้าเขาเป็นสมาธิ จิตเขาหลง เขาจะรู้เขาจะเห็นของเขาตามจรตนิสัยของเขา ถ้าตามจรตนิสัยของเขา ถ้าเขามีสติมีปัญหา เขามีครูบาอาจารย์ที่ดีบอก นั่นมันเป็นนิมิต มันเป็นเสียงกระทบ

เวลาคนไม่ปฏิบัตินะ คนไม่ปฏิบัติมันก็ล้มลุกคลุกคลาน 'ไม่มีสิ่งใดเป็นสมบัติของตนเลย เวลาเราจะปฏิบัติธรรมขึ้นมามันก็ควรจะได้สมาธิ 'ได้ความสงบของใจ เวลาพอใจมันสงบขึ้นมา สิ่งที่เป็นขวากหนาม สิ่งที่เป็นอุปสรรคก็คือว่าสิ่งที่ไปรู้ไปนี่มันไปรู้ไปเห็นของมัน ถ้ารู้เห็นของมัน วางสิ่งนั้นได้ มันก็จะเข้าสู่ความสงบใจ

ฉะนั้น คนที่เขามีสิ่งกระทบอย่างนี้ บางคนเขาก็ติดใจอย่างนี้ แล้วถ้าไปเจอครูบาอาจารย์ที่ไม่มีหลักมีเกณฑ์ เพราะโดยปกติของเราที่โดยสามัญสำนึกของเรานี้ เวลาจิตภาวนาไปแล้วจะไปรู้ 'ไอ้นั้น' จะไปเห็น 'ไอ้นี้' ขึ้นตอนอย่างนั้นเหมือนเขาเล่นกำถั่วเลย แทะซ้างก็ได้ซ้าง แทะซ้าง ถ้าเปิดมาซ้างก็ได้ถูกใช่ไหม แทะมั่ว ออกมั่วก็ได้ถูกใช่ไหม นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใครมีนิมิตว่าซ้าง ถ้าใครภาวนามาถึงตรงซ้าง เออ! นี่ใช่ ถ้าใครนิมิตว่ามั่ว เวลาใครมาถึงมั่ว เออ! นี่ใช่ 'ไอ้นี้มันทะทะ' เขาทะไปกันนะ มันไม่ใช่ภาวนา

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันสงบ มันไปรู้ไปเห็นอะไร มันแค่เป็นทางผ่านเท่านั้นนะ ถ้าเป็นทางผ่าน เราร่างไรวินะ ถ้าไปเจอครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นครูบาอาจารย์ ท่านเป็นพระพุทธศาสนา ท่านเป็นชาวพุทธ ไม่ใช่ชาวฤๅษีชีไพร ถ้าชาวฤๅษีชีไพรเขาไปรู้ไปเห็นอะไร เขาบอกสิ่งนั้นเป็นผลของการปฏิบัติ ใ้ผลของการปฏิบัติ ศาสนาพุทธ ศิล สมาธิ ปัญญา ความสงบของใจ เราปรารถนาความสงบของใจ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา มันมีหลักมีเกณฑ์แล้ว เราค่อยออกฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาอย่างนั้นจะเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา

เขาบอกพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่เป็นภาวนามยปัญญา ไม่ใช่เป็นปัญญาทางวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เป็นปัญญาจากวิชาการ ปัญญาวิชาการนี้เขาเรียกว่าสุดมยปัญญา ปัญญาการศึกษาโดยพื้นฐานของโลก

ทางโลกเขาเจริญกันด้วยปัญญา เขาต้องมีการศึกษา เขาถึงมีปัญญาของเขา องค์กรความรู้ของเขา เขาเอามาเป็นวิชาชีพของเขา เขาทำเป็นวิชาชีพมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงชาติเลี้ยงตระกูลของเขา แต่เขาก็ต้องเวียนตายเวียนเกิดในวัฏฏะ

แต่นี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์ถ้ามีการศึกษา การศึกษาที่เอามาศึกษาธรรมะด้วย เอามาศึกษาธรรมะนี้เป็นสุดมยปัญญา ศึกษาแนวทาง ศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นธรรม เป็นธรรมเป็นวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นแนวทาง เป็นองค์ความรู้

เป็นองค์ความรู้แล้ว หลวงตาท่านศึกษามาจนเป็นมหา ท่านตั้งใจว่าถ้าเป็นมหาแล้วท่านจะออกประพฤติปฏิบัติ เวลาเป็นมหาแล้วก็จะออกปฏิบัติ เวลาออกปฏิบัติ เพราะศึกษามาก รู้มามาก องค์กรความรู้ในธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วกิเลสมันก็ถามขึ้นมาว่า ถ้าเราจะออกปฏิบัติ มรรคผลมันยังมีอยู่จริงหรือเปล่า ถ้าเราออกปฏิบัติไปแล้ว ถ้าเกิดไม่มีมรรคไม่มีผลจริง เราก็จะเสียเวลาชีวิตทั้งชีวิตนี้ไปแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง ฉะนั้นจึงตั้งจิตอธิษฐานขึ้นมาว่า ถ้ามีครูบาอาจารย์องค์ใดบอกชี้ทางให้เราได้จริงว่ามีมรรคมีผล เราจะฝากชีวิตของเราไว้กับอาจารย์องค์นั้นเลย

นี่ไง ท่านจบถึงมหา คำว่า “มหา” คือศึกษาธรรมวินัย ศึกษาเรื่องปริยัติ ศึกษาเรื่องบาลีมาพอสมควร ก็แสวงหาครูบาอาจารย์ แต่จิตใจมันปักลงแล้วแหละว่าต้องไปหาหลวงปู่มัน เพราะหลวงปู่มัน ชื่อเสียงท่านรำลือมาก เวลาไปหาหลวงปู่มันครั้งแรก

“มหา มหานะ เรียนมาถึงขั้นมหา”

คำว่า “เรียนถึงขั้นมหา” ก็เหมือนเรา เราเป็นนักปราชญ์ เราเป็นผู้ที่มีปัญญา มีองค์ความรู้ เรียนจบดอกเตอร์มาทางโลก แล้วจะไปฝึกหัดกับชาวนา ชาวไร่ชาวนาเขาทำอะไรไหนของเขา เขาไม่ได้จบการศึกษาอะไรมา แต่เขาปฏิบัติ เขาทำอะไรไหนมาตั้งแต่เด็ก เขามีประสบการณ์ของเขามาก เราจะไปฝึกทำอะไรไหนกับเขา แล้วเรามีความรู้จบถึงดอกเตอร์ แล้วเขาไม่มีความรู้ เราจะไปศึกษากับเขาอย่างไร

แต่ชาวนาเขาบอกว่า ไร่ดอกเตอร์นั้นนะแขวนเอาไว้ก่อนนะ ดอกเตอร์เก็บเอาไว้ก่อนนะ ทำนามันไม่ใช่เอาดอกเตอร์ทำหрок มันต้องใช้ไถใช้คราดทำ ใช้จอบทำ

นี่ก็เหมือนกัน หลวงปู่มั่นท่านบอกว่า สิ่งที่มาเรียนมา ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศาภิบาลไว้ ไม่ใช่ถูกเหยียดหยาม ไม่ใช่บอกว่าความรู้มันใช้ไม่ได้ ไม่ใช่บอกว่าความรู้มันไม่ดี ความรู้มันดีมาก ใช้ได้มาก แต่มารมันเอาสิ่งนั้นมาใช้ทำลายเรา มารของเราเองนี่แหละมันเอาสิ่งที่เป็นความรู้มันนะให้เกิดทิฏฐิมานะ เกิดอหังการ เกิดถือตัวตนว่าเป็นผู้รู้

ความรู้มันไม่เสียหายหрок การศึกษาการเล่าเรียนมันไม่เสียหาย ไม่เสียหายเลย แต่กิเลสของเรามันพาให้เสียหาย มารของเราจะ ฉะนั้น หลวงปู่มั่นท่านถึงบอกกับหลวงตาว่า สิ่งที่มาเรียนมาจนถึงเป็นมหานะ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศาภิบาลไว้ แล้วเอาเข้าไปไว้ในลิ้นชัก ลั่นลิ้นชักนั้นไว้ อย่าให้มันออกมา แล้วปฏิบัติไป นี่ปฏิบัติไป

ศึกษากับชาวนา ชาวนาชาวไร่เขาทำอะไร เราศึกษากับเขา เราหาประสบการณ์กับเขา วิชาการนั้นก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่ประสบการณ์การกระทำด้วยฝีมือของเขาอีกเรื่องหนึ่ง เราทำของเราให้เป็นความจริงขึ้นมา

พอทำความจริงขึ้นมา เห็นไหม ถ้ามหาปฏิบัติไปแล้ว ถ้าถึงที่สุดแล้ว ความจริงอันนั้นกับองค์ความรู้ที่เราเรียนมานั้นมันจะเป็นอันเดียวกัน เพราะการปฏิบัติมันได้เริ่มทำลาย ทำลายอวิชชา ทำลายมาร เพราะถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญา มันทำให้จิตสงบไม่ได้ จิตสงบนั้นคือมารมันเริ่มเบียดล้มแล้ว มารมันเริ่มโคนสติ โคนสมาธิ นี่สติธรรม สมาธิธรรมเข้ามาเริ่มเบียดเบียน เบียดเอาเนื้อที่ในใจ ถ้าเบียดเอาเนื้อที่ มันก็หลบซ่อน หลบซ่อนมันก็เป็นสมาธิ พอเป็นสมาธิชั่วคราว แล้วเกิดถ้าใช้ปัญญา ปัญญาที่การภาวนามยปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนา ถ้าภาวนามยปัญญา

หลวงตาท่านพูดว่า ถ้าคนไม่เห็นภาวนามยปัญญา จะพูดเรื่องภาวนามยปัญญาไม่ถูก คนไม่เคยรู้จักภาวนามยปัญญา ไม่รู้ธรรมจักรมันเคลื่อน ถ้าไม่เห็นจักรมันเคลื่อน พูดไม่ถูก

ฉะนั้น พอปัญญามันเกิด ปัญญาที่เราคิด สมาธิ ปัญญา ปัญญามันใช้ขึ้นมา มันแยกแยะขึ้นมา มันชำระล้างเข้าไป มันถอดถอน ตทั้งหมดปหาน สมุจเฉทปหาน ฆ่าเป็นชั้นเป็นตอนๆ เข้าไป นี่ต่างหาก นี่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา ปัญญามันอยู่ตรงนี้ต่างหาก ถ้าปัญญาตรงนี้เกิดขึ้นมา มันจะเป็นความจริงขึ้นมา ถ้าความจริงขึ้นมามีอย่างนี้มันจะเป็นประโยชน์แล้ว ถ้าเป็นประโยชน์ นี่การศึกษา นี่พูดถึงการศึกษาต่างๆ

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นสมาธิ ที่เวลาเราทำของเราขึ้นมา เห็นแสงบ้าง เห็นเสียงบ้าง อะไรต่างๆ เป็นชาวพุทธหรือเปล่า ถ้าครูบาอาจารย์ของเราเป็นพระพุทธศาสนานะ พระพุทธศาสนาจะสอนให้วางๆ

ฉะนั้น นิยามคำถามเวลาพูดมาว่า “หนูกำหนดลมหายใจ รู้เท่าลมหายใจ รู้จักเวทนา รู้เท่าจิต”

อันนี้ทำให้เราดีใจมาก ทำให้เราพอใจมาก พอใจมากกว่า มันเป็นขวากเป็นหนามเริ่มต้นมาเราไม่คิด เราสามารถ เห็นใหม่ “หนูกำหนดได้ทันค่ะ ก็เห็นว่ามันก็ต่างเกิดดับนั่นเอง มันไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มัน และมันก็ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ก็เข้าใจตรงนี้แบบนี้ค่ะ”

แล้วอาการนอนหลับ อาการนอนไม่หลับ มันก็เป็นแบบนี้ค่ะ มันก็แบบเหมือนแสงสีเสียง เวลาแสง เห็นแสงเห็นสีเห็นเสียงเรายังวางได้ เรายังเข้าใจมันได้ แล้วเวลาจะนอน ถ้าเราจิตเป็นสมาธินะ จิตเป็นสมาธินี้จิตจะสดชื่นมาก จิตจะมีกำลังมาก

เรานะ เราเห็นดเห็นน้อยมาขนาดไหน เราเข้าสมาธิไปพัก แล้วสมาธิออกมานี้จะสดชื่นมาก ถ้าจิตเราทำความสงบของเราได้ มันวางแสงสีเสียงมาได้ มันจะสดชื่นมาก คนสดชื่นมันทำอะไรมันก็ทำด้วยสมาธิแล้วเกิดปัญญา มีสมาธิจะทำอะไร จะฝึกหัดใช้ปัญญา จิตมันมีกำลังของมัน มันทำอะไรประสบความสำเร็จของมัน ถ้าประสบความสำเร็จของมัน มันก็เป็นความคิดหมดเลย แต่ทำไมมันนอนไม่หลับล่ะ

การนอนไม่หลับ แล้วนอนฝันเพื่อ เห็นใหม่ คูสิ เวลาหลับตาแล้ว “ถ้าหนูนั่งสมาธิก่อนนอน หนูนอนไม่หลับค่ะ” นี่ตานอกมันหลับ แต่ตาในมันตื่น มันใส่บั้งอยู่อย่างนั้นนะ

ถ้าตาในมันตื่น เราก็ไม่ต้องนอน ถ้าตาในมันตื่น เราก็ลุกทำงานเลย เพราะจิตมันได้พักแล้ว มีกำลังแล้ว มันก็ไม่เสียหายอะไร ถ้ามันไม่เสียหายอะไร มันยังดีด้วยเพราะมันไปพักมาแล้ว เวลาเราออกมาทำงานของเรา ถึงเวลาวันรุ่งขึ้น ถ้ามันเพื่อยมันก็นอนหลับ ถ้านอนไม่หลับ

การนอนหลับกับการนอนไม่หลับมันก็เหมือนกับการเห็นแสงสีเสียงนี้เหมือนกัน การเห็นแสงเห็นสีเห็นเสียง เรายังปล่อยวางมันมาได้ เพราะมันก็ไม่ใช่เรา เราก็ไม่ใช่มัน อ้าว! หนูเข้าใจอะ หนูก็ปล่อยวางได้

อ้าว! แล้วเวลาหนูปฏิบัติ แล้วเวลานอน สิ่งที่ว่าใส ความใสนั้นมันก็เหมือนกับแสงอันนั้น จิตในที่มันใสปิ๊ง มันทำให้มันนอนไม่หลับ เออ! แล้วมันก็ไม่ใช่เรา เราก็ไม่ใช่มัน แล้วทำไมมันใสอยู่อย่างนั้น ทำไมเรานอนไม่หลับล่ะ เออ! ถ้ามันนอนไม่หลับ เราก็ต้องมากันตรงนี้ไง เราก็ต้องมาใช้ปัญญาตรงนี้ เราใช้ปัญญาว่า สิ่งที่เราทำสมาธิ เราทำความสงบ เราปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อความดีงาม ปฏิบัติเพื่อความสุข

ถ้าปฏิบัติเพื่อความสุข เหมือนต้นไม้ ต้นไม้ถึงฤดูกาลมันก็ผลัดใบของมัน พอผลัดใบของมัน มันก็โตขึ้น จิตของเรา ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของใจ สีด สีเป็นอารมณ์ของใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เป็นอารมณ์ของใจ ความรู้สึกนึกคิดก็เป็นอารมณ์ของใจ เป็นใบไม้ของใจ แล้วถึงฤดูกาลใบไม้นั้นก็หลุดร่วงไป เราก็มีใบไม้ใหม่ขึ้นมา นี่เห็นแสงเห็นสีเห็นเสียงก็ใบไม้ใหม่ ใจมันผลัดใบ พอใจมันผลัดใบ ใจมันก็มันคงขึ้น แข็งแรงขึ้น ดีงามขึ้น

โอ้ความนอนหลับนอนไม่หลับ มันเป็นใบไม้ที่มันแห้งกรอบอยู่กับต้นไม้ นั้นมันไม่ผลัดใบ มันไม่ผลัดใบทิ้ง ก็ทำให้เรางอแงอยู่ไง แต่ถ้ามันผลัดใบทิ้ง มันก็จะมีใบไม้ใหม่ขึ้นมา ใบไม้ใหม่ขึ้นมา เพราะต้นไม้มันต้องมีใบไม้เพื่อสังเคราะห์แสง เพื่อรับแสงเพื่อสังเคราะห์อาหารให้มัน

นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของเรา เราภาวนาขึ้นไปด้วยสติปัญญา เราสลัดทิ้ง เราสลัดทิ้งขึ้นมา นี่ความที่เกิเกิดขึ้น ใบไม้ใหม่เกิดขึ้นคือปัญญา ปัญญาที่ละเอียดขึ้นเกิดขึ้น ปัญญาที่ละเอียดเกิดขึ้นมันจะทำให้เราชัดเจน ทำให้เราปฏิบัติดีขึ้น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่ามันใสปิ๊ง เราไปติดข้องมันไป นี่โยมบอกเองว่าโยมเข้าใจอะ แสงสีเสียงเสียงต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น มันผ่านมาแล้วมันก็ผ่านไป หนูเข้าใจหมดอะ เรื่องนี้ไม่เป็นปัญหากับหนูค่ะ แต่เวลาเรื่องนอนมันผ่านมาแล้วมันไม่ผ่านไป มันยึดไว้ มันก็เลยทุกข์อยู่ที่นี่ไง

มันผ่านมา อารมณ์ของใจทั้งนั้น เวลาแสงสีเสียงมันผ่านมาแล้วมันก็ผ่านไป เห็นไหม ถูกลมพัดผ่านมา ใบไม้ก็พัดขึ้น พอใบไม้แก่ มันก็ทิ้งใบมัน มันก็ผ่านไป นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราตั้งใจไว้ มันผ่านมาแต่มันไม่ผ่านไป มันไม่ผ่านไป มันก็ทำให้นอนไม่หลับ สิ่งต่างๆ อันนี้ข้อที่ ๑ นะ

ข้อที่ ๒ เราพยายามแก้ไข เห็นไหม หนูนะ จากที่ว่าเราภาวนากลางคืนแล้วมันนอนไม่ได้ ก็มาภาวนากลางวันแทน บางครั้งก็นอนได้ บางครั้งก็นอนไม่ได้

ทีนี้เราจะพูดอย่างนี้ละ การพิจารณาของครูบาอาจารย์เรา เวลาพิจารณาครั้งแรกเขาเรียกกายนอก เวลาพิจารณาภายนอก พิจารณาถึงที่สุดแล้วถ้ามันละลายได้ สักกายทิฐิละลายได้จริง พิจารณากายขึ้นไปมันจะเป็นภายใน ถ้าภายในพิจารณาไปมันจะเป็นธาตุเป็นขั้นของมัน ถ้ามันละลายได้จริง สมุจเฉตพหุขันธ์จริง มันจะเป็นสภิกขาคามี

สภิกขาคามี ถ้ามันออกฐ่ออีกทีหนึ่งมันจะเป็นอสุภะ อสุภะ พิจารณาเหมือนกัน ถ้ากายนอก ภายใน ภายในกาย พิจารณาอสุภะ พิจารณาแยกแยะไปถึงที่สุดแล้ว ถ้ามันถึงอสุภะได้ มันกำจัดอสุภะได้จริง กำจัดที่ใจของมันได้จริง ทั้งกายทั้งหมดเลย พอทั้งกายทั้งหมด แล้วจิตตัวจิตมันเป็นจิตเดิมแท้ แล้วมันจะพิจารณากายอย่างไร เห็นไหม ถ้าคนพิจารณากายมา พิจารณาต่อเนื่องกันไป

ครูบาอาจารย์ อย่างหลวงตาท่านบอกเป็นจุดและต่อม ของหลวงปู่ขาวท่านเปรียบจิตนี้เปรียบเหมือนเมล็ดข้าว หลวงปู่บัวท่านบอกว่าจิตของท่าน เวลามันขาดเหมือนขางคานขาด

แล้วถ้าพิจารณากาย กายนอก ภายใน ภายในกาย แล้วกายละเอียดเข้าไปมันเป็นอย่างไร แล้วถ้าพิจารณาถึงที่สุดแล้ว มีคนมาถามกันนะ บอกว่า อ้าว! หลวงพ่อ พิจารณาแล้ว ถ้าที่ไหนมีจิต ที่นั่นมีภพ แล้วพิจารณากายมันจะไปละจิตได้อย่างไร ก็ตัวจิตมันละเอียด ถ้ามันละเอียด ละเอียดอย่างไร

อันนี้เรายกตัวอย่างนี้ขึ้นมาให้มาเปรียบเทียบ เปรียบเทียบว่า เรานอนกลางคืนไม่ได้ เราก็มานอนกลางวัน เราเปลี่ยนเวลาของเราไป นี่กายนอก ภายใน ภายในกาย แล้วเราบอกว่า สิ่งที่เราละแสงสีเสียงได้มันก็เรื่องหยาบๆ เราก็มาคิด คิดเรื่องใส่ปิ้งในใจ พอคิดเรื่องใส่ปิ้งในใจ เราก็เปลี่ยน เปลี่ยนมาว่าเราจะมาภาวนาตอนกลางวัน ถ้าภาวนากลางวันแล้ว กลางคืนก็พอนอน

ได้ แต่พอเดี๋ยวมันทัน ตอนนี่ก็นอนไม่ได้ พอนอนไม่ได้ เห็นไหม “เหนื่อยมาก ท้อแท้” นี่กิเลส มันตาโถมเข้าใส่

เราจะบอกว่า ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันมีหลานกิเลส ลูกกิเลส พ่อกิเลส ปู่กิเลส กิเลสมันมีชั้นตอนของมัน ในการปฏิบัติของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันเรื่องหยาบๆ เราก็พอต่อสู้กับมันได้ พอเราทิ้งหยาบๆ ไป มันละเอียดเข้ามา พอละเอียดเข้ามา งงนะ จับต้นชนปลายไม่ถูก หันซ้ายหันขวาแล้วงงหมดเลย นี่กิเลสมันละเอียดขึ้น

เราไม่เคยได้สมบัติสิ่งใดมาเลย พอเราได้สมบัติชิ้นแรกมา เราจะภูมิใจมาก แต่เราทำหน้าที่การงานไป เราได้สมบัติมากขึ้นๆ สมบัติของเราที่ได้มากขึ้น ราคามันสูงมาก ราคามันมากกว่าชิ้นแรกทั้งนั้นเลยแต่ความพึงใจชิ้นแรกทำไมมันผูกพันล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน กิเลส พอมันจากนั้นมา เราจะบอกว่า ตั้งสติไว้ แล้วทำต่อเนื่อง ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แล้วให้พิจารณาอย่างนี้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วมันเป็นวิทยาศาสตร์ หมายถึงว่ามันมีสิ่งใดเราทิ้งแล้วมันจะจบไป...มันไม่ใช่ มันเป็นนามธรรมไง สิ่งที่เคยรับรู้แบบนี้ มันมีอารมณ์อย่างนี้ พอมันวางได้ เดี่ยวออกมามันก็มีความรู้สึกอีก แต่มันละเอียดขึ้น มันหลอกให้แนบเนียนขึ้น ใจเราก็หันรีหันขวางเลย

เราต้องทิ้งให้หมด อยู่กับสติ อยู่กับคำบริกรรม อยู่กับสมาธิ ทำอย่างนี้ต่อเนื่องๆ ไป ใจที่ว่านอนหลับนอนไม่หลับ เดี่ยวเราแก้ไขของเราเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป นี่ข้อที่ ๒

เราจะบอกว่า กิเลสหยาบ กิเลสละเอียดใจ กิเลสอย่างหยาบ เวลาภาวนาเข้าไป อย่างภายนอก ภายใน ภายในภายใน เห็นไหม มีหยาบมีละเอียดเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป ใจเราพิจารณาไปแล้ว ทิ้งภายนอกแล้วก็คือจบใจ แล้วสาวเข้าไปเจออะไรล่ะ อ้าว! เจอภายใน อ้าว! ภายใน พอจบแล้วไปเจออะไรอีกล่ะ ไปเจออสุภะ อสุภะจบแล้วจะไปเจอตอของจิตอย่างไรล่ะ มันเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไปนะ ทีนี่เป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป เราจะบอกว่ามันจะมีละเอียดลึกซึ้งกว่านี้ไปเรื่อยๆ

คนทำคุณงามความดี ความดีที่ยิ่งกว่านี้ยังมีอยู่ ความดีที่ยิ่งกว่านี้ยังมีอยู่ ใจที่มันจะหลอกเราละเอียดกว่านี้ยังมีอยู่ เดี่ยวจะหันรีหันขวางเลย ถ้าไม่หันรีหันขวาง ทำไมหลวงตาท่านต้องกลับไปหาหลวงปู่มั่งตลอด ทำไมครูบาอาจารย์ของเราปฏิบัติแล้วทำไมต้องหาครูบาอาจารย์ตลอด



ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติมา เวลาไปเจออะไรที่ละเอียดๆ ไปไม่ถูกนะ พอไปไม่ถูกนี้หันรีหันขวางเลย แล้วใครจะสอนเราล่ะ ถ้าไม่มีผู้รู้จริง ถ้าไม่มีผู้รู้จริงมันก็ดึงกันไปนู่นนะ เราจะไปตามเรื่องปัญหาธรรมะนะ เขาจะพาออกทะเลไปเลย คนภาวนาเป็นแล้วจะรู้เลยล่ะ เพราะเรามีจุดยืนในหัวใจ พอไปตามครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ทำไมชักนำเราไปให้ไม่มีจุดยืน เอ๊ะ! มันเป็นไปได้อย่างไร มันเป็นไปได้ไม่ได้ พอเป็นไปได้บ้าง มันไม่ฟังแล้ว มันจะหาของจริงแล้ว นี่ภาวนาไปมันจะรู้ของมันอย่างนี้ดีขึ้นเรื่อยๆ

“๓. การกิจหลัก แล้วคือเราต้องกำหนดจิตตลอดเวลาใช่หรือไม่คะ ไม่มีเวลาพัก ไม่มี การขอเวลานอกใช่ไหมคะ หนูควรทำอย่างไร”

ถ้าเราทำได้ดีขึ้น เราจะบอกอย่างนี้นะ การกิจหลัก ถ้าการกิจหลัก การกิจหลักของเรา ถ้าคนเรานะ เด็ก ถ้าเราเรียนอยู่เราก็ต้องเรียนหนังสือของเรา พอพ้นจากการเรียนหนังสือนั่น เราก็มีเวลาภาวนาทันที ถ้าเรียนหนังสือ เวลาว่างเรากำหนดการกิจหลักเราทันที ขณะที่เราจะดำรงชีวิตประจำวัน

แต่ถ้าเราทำหน้าที่การงานแล้ว เวลาทำงาน เราก็อยู่กับงานนั้น ไม่ให้เสียงานนั้น เว้นจากเสร็จงานแล้วเราก็ต้องเข้าสู่การกิจหลักทันที เข้าสู่การกิจทันที

ถ้าเราเป็นแม่บ้าน เราอยู่ในบ้าน หน้าที่การงาน เราทำงานไปด้วย ถ้างานมันไม่ละเอียดนัก เราก็กำหนดลมหายใจได้ กำหนดพุทโธได้ แต่ถ้างานละเอียดนัก เราก็ดูแลงานให้เสร็จสิ้นไปเสียก่อน เห็นไหม งานนั้นเสร็จสิ้นแล้วเราก็มารู้อาณาของเรา

เพราะงานนั้นมันไม่มีวันจบหรอก ดูโลกนี้สิ สมัยโบราณ ตั้งแต่สมัยโบราณ ตั้งแต่สมัยแคว้นต่างๆ สมัยโบราณเขารบทัพจับศึกกันมาตลอด สมัยปัจจุบันนี้ในเมืองกฎหมายระหว่างประเทศ กฎหมายต่างๆ เขายอมรับกันแล้ว มันก็ไม่มีเรื่องสิ่งนั้น ไม่มีเรื่องการรบราฆ่าฟัน ต้องย้ายถิ่นกันตลอดเวลา

ถ้าชีวิตประจำวัน เราก็ต้องดูแลหน้าที่การงานของเราไป เสร็จจากนั้นเราถึงทำการกิจหลักของเรา เราทำการกิจของเราขึ้นมาเพื่อดูแลใจของเรา รักษาใจของเรา เพราะว่าจะอยู่ที่ไหน จะชนชาติใดก็แล้วแต่ มันก็เกิด ตั้งอยู่ และดับไป คือเกิดขึ้นมา ดำรงชีวิตของเราหมดอายุขัยก็ตายไป ทุกคนเหมือนกันหมดเลย สมมุติสัจจะเป็นเหมือนกันหมดเลย

แต่เราเกิดเป็นชาวพุทธ เราเกิดมามีการศึกษา เราเกิดมาทำหน้าที่การงาน เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราเห็นสภาวะแบบนั้นแล้วเรามาศึกษาในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ

เจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นไก่อตัวแรกที่เจาะฟองอวิชชาออกไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ ในสัตว์ ๒ เท่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด เป็นผู้ชำระล้างกิเลสออกไปเป็นองค์แรก แล้ววางหลักวินัยที่เราศึกษากัน เราปฏิบัติ ในเมื่อมันมีช่องทาง มีผู้ชี้ นำมีทางหาทางออกได้ ทำไมเราจะไม่ทำล่ะ

ฉะนั้น ภารกิจของเรา เราทำของเราอย่างนี้ จะบอกว่า ถ้าภารกิจหลักของเราแล้วทำอย่างนี้บ๊อบ ถ้ามีครอบครัว มีพ่อ มีแม่ มีหมู่คณะ เขาจะบอกว่า “เห็นแก่ตัว งานการก็ไม่ทำ วันๆ ก็เอาแต่หลับตา” เคี้ยวมีปัญหา “งานการทำดี ไม่ทำงานเลย มาหลับตามันจะเอาที่ไหนอยู่ที่ไหนกินล่ะ อู๊ย! ทำอย่างนี้ได้อย่างไร” เห็นไหม มันก็มีการขัดแย้งกัน

ถ้ามีการขัดแย้งกัน เราก็กงานของเราให้เสร็จสิ้นก่อน งานมีอะไร เราก็กงานของเราไปเสร็จแล้วเวลาเรากำหนดลมหายใจเข้าออก เรากำหนดพุทโธ ไม่มีใครรู้กับเราหรอก ไม่มีใครรู้กับเรา เราเท่านั้น มันเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันตภิฎฐิโก เราก็กงานของเราเพื่อประโยชน์กับเรา

ถ้าทำของเราได้อย่างนี้แล้ว สิ่งที่ทำมาๆ เริ่มต้น คำตามเริ่มต้นนี้แหม! อันนี้พอใจมากนะ เห็นสีเห็นแสงเห็นเสียงต่างๆ อะไร หน่วงได้หมดเลย...อืม! ถูกใจ แต่พอนอนไม่หลับ เอ๊ะ! มันขัดกัน มันทั้งมาตั้งแต่ที่แรก ที่แรกทำไมทั้งนี้ได้ล่ะ

ไอ้พอมันใสปิ้งอยู่ที่นี่ ใสปิ้งมันก็แสง เห็นไหม “แสงสีเสียง หน่วงได้หมดเลย จะภาพใดสีใด หน่วงได้หมดเลย” แล้วไอ้ใสๆ มันก็แสงเหมือนกัน เอ๊ะ! ทำไมมันวางไม่ได้

มันก็กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างละเอียดไง อะไรที่หยาบๆ เราก็กวางได้ อะไรที่ละเอียดขึ้นมา เราก็กวาง อยู่ งงๆ อยู่นี้ก็กลับไปตั้งต้นใหม่เนาะ เราปฏิบัติใหม่ ทำใหม่ ให้เป็นปกติขึ้นมา จบ

**ถาม :** เรื่อง “ปัญญาอบรมสมาธิ”

กราบหลวงพ่อกับช่วยอธิบายการปฏิบัติแบบปัญญาอบรมสมาธิหน่อยค่ะ แบบที่หลวงพ่อกเคยเล่าว่า ฝึกพุทโธอยู่ ๒ ปีแล้วไม่ก้าวหน้า พอมานฝึกปัญญาอบรมสมาธิแล้วไปได้ดีมาก กราบหลวงพ่อกช่วยสอนด้วยค่ะ

**ตอบ :** โดยหลักนะ โดยหลักในการภาวนา หลวงปู่มั่นท่านสอนพุทโธ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านสอนให้กำหนดพุทโธ เพราะพุทโธมันเหมือนกับกำปั้นทุบดิน ของที่มันชัดเจนมาก เพราะหัวใจของคนเป็นนามธรรม จะพูดว่าเราศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ศิษยาภิบาลของครูบาอาจารย์มาบอกว่าคนเรามีกายกับใจ ทุกคนก็พยายามจะค้นคว้าหาหัวใจของตัวเอง

หัวใจเป็นนามธรรม ถ้าหัวใจเป็นนามธรรม แล้วครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติจนชำนาญแล้ว พุทโธเป็นคำบริกรรมนะ ครูบาอาจารย์ที่ท่านชำนาญๆ มาก ท่านกำหนดของท่านเข้าได้ทันทีเลย คือชำนาญในวิธีเรื่องนี้ เพราะอะไร เพราะกำหนดพุทโธมันเป็นบาทฐานรากฐานพุทโธๆ เพราะถึงที่สุดแล้วพอเป็นอุปปนาสมาธิมันถึงพุทโธหมด พุทโธนี่ก็ต้องถึงนะ ถึงที่สุดแล้วพุทโธก็ต้องถึง แต่พุทโธต้องถึงโดยสัจจะ โดยข้อเท็จจริงของมันที่มันจะถึงของมันเอง

แต่โดยทั่วไป “พอพุทโธๆ ไปแล้วเดี๋ยวมันจะละเอียดคนนะ มันละเอียดแล้วจิตมันจะเข้าสมาธินะ” เราก็อพยายามจะนอนหลับ พุทโธๆๆ พุทโธแล้วหลับไปเลยนะ

แล้วบอก “ให้พุทโธซัดๆ สิ”

“ไม่ได้ มันหยาบ ไม่ได้ มันหยาบ”

มันชัดเจนของมัน แล้วมันละเอียด ละเอียดของมัน ละเอียดซัดๆ นั้นนะ แล้วมันเริ่มจางลงซัดๆ จางขนาดไหน สตินี้ชัดเจนมาก จางจนขนาดที่ว่ามันนึกไม่ได้เลย มันก็ชัดเจนของมันอยู่อย่างนั้น นึกไม่ได้เลย มันหนึ่งเดียว มันไม่เป็นสอง มันกระทบไม่ได้ เห็นไหม มันกระทบไม่ได้ มันเป็นอันเดียวของมัน มันตั้งมัน นี้อุปปนาสมาธิ ฉะนั้น ถ้ามันชัด มันชัดของมันอย่างนี้ไง

ฉะนั้น โดยพื้นฐาน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมฐาน ๔๐ ห้อง คำว่า “ธรรมฐาน ๔๐ ห้อง” คือฝึกหัดทำความสงบของใจให้ได้ทุกๆ คน ถ้าใจสงบแล้ว คนนั้นบ้านเรือนสะอาดเรียบร้อยแล้ว เราถึงทำหน้าที่การงานกัน

คนที่บ้านเรือนสกปรกกรงรัง แล้วบอกว่า “บ้านฉันสะอาด ฉันจะเป็นพระอรหันต์ ฉันจะสร้างขึ้นมา...”มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ เหมือนกับเวลาเราเข้าห้องผ่าตัด เข้าห้องผ่าตัดต้องปลอดเชื้อ แล้วเข้าห้องผ่าตัด เรานี่นะ ขี้หูราขี้หมาแห้งเต็มตัวเลย “หมอผ่า หมอผ่าเลย ของหนูสบายมาก”

“ผ่าไม่ได้ มันต้องทำความสะอาดก่อน”

“ไม่ต้อง ของฉันพิเศษ” มันไม่มีในโลกไง ในโลกจะเข้าห้องผ่าตัด เขาต้องทำความสะอาด เขาต้องฆ่าเชื้อ เขาต้องปลอดเชื่อนะ แล้วเขาถึงมาผ่าตัด

นี่ก็เหมือนกัน เราพุทโธๆ เพื่อความสงบของใจ ถ้าใจสงบแล้วเราออกฝึกหัดใช้ปัญญา มันจะเป็นภาวนามยปัญญา มันจะเป็นหลักพระพุทธศาสนา ตอนนี้มันพัวพันไปจนบอกว่าความคิดนี้เป็นปัญญานะ คนที่มีปัญญาเป็นปัญญา นั่นโลกีย์ปัญญา ปัญญาของโลก

เราจะบอกว่า พุทโธคือพุทธานุสติ ถ้าพุทธานุสติ พุทโธๆ เห็นไหม “หลวงพ่อบอกว่าหลวงพ่อกำหนดพุทโธอยู่ ๒ ปีแล้วไม่ได้เรื่องเลย”

เพราะว่าพวกคูจิตเขาบอกว่าพุทโธไม่ได้ พุทโธไม่ดี แล้วเราเองนะ เราฟังแล้วเราสะเทือนใจมาก เพราะพุทโธคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทโธคือพุทธะ พุทธะคือองค์ศาสดา แล้วบอกว่าพุทโธผิด มันเป็นไปได้อย่างไร แต่พอคูจิตๆ คูจิต วิทยาศาสตร์ก็ดูได้ กล้องวงจรปิดมันก็ดูได้ แต่กล้องวงจรปิดมันไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย คนไปเอาข้อมูลมาใช้

ฉะนั้น คำว่า “พุทโธๆ” สิ่งนี้มันเป็นกรรมฐาน ๔๐ ห้องโดยหลัก เราทำอยู่ ๒ ปี ปีแรกๆ ดีมากๆ ดีสุดๆ เลย พอดีสุดๆ ดีเพราะอะไร ดีเพราะพอมันพุทโธรักษาใจแล้วมันสุขมันสบาย มันอยู่ได้ดีมาก แล้วตอนนั้นเป็นพระบวชใหม่ฝึกด้วยตัวเอง ครูบาอาจารย์ก็อยู่แบบว่าไม่เป็นด้วยกัน อยู่กับครูบาอาจารย์ที่ไม่เป็นด้วยกัน

พอจิตมันสงบ โอ๊ย! มันน้ำไหลไฟดับนะ ธรรมมันไหล มันจะเทศน์ มันจะสอน มันจะบอกเขาทั่วไปหมดเลย อู๊ย! สุขยอดๆ นี่พูดถึงพุทโธอยู่นะ แล้วมันก็เสื่อมไป แล้วมันก็เสื่อมหมดเลย

พอมันเสื่อมไป ทุกข์มาก แบกบริวารไป รูดงค์ไปเพื่อจะหาใจตัวเอง เลือดซิบๆ เลยกะบ่านี้ ทุกข์สุดๆ เลย แล้วพินแล้วก็พินไม่ได้ พินอย่างไรก็พินไม่ได้ แล้วก็ค้นคว้ากันไป เขาก็บอกว่าถ้าอวิชชาดับคือพระอรหันต์ ไอ้เราก็พยายามกดไว้ มันก็ไม่มีความคิด คือว่าตัวเองว่าไม่มีอวิชชา จนไปเจอหลวงปู่จวน

ถ้าไม่มีอวิชชาต้องเป็นพระอรหันต์สิ ทำไมนี่มันไม่เป็นพระอรหันต์ล่ะ มันทุกข์อยู่นี่อวิชชาที่ไม่มี แต่มันทุกข์น่าดูเลย แล้วพระอรหันต์อยู่ที่ไหนล่ะ

“อวิชชาอย่างหยาบท่านสงบตัวลง อวิชชาอย่างกลางในหัวใจท่านอีกมหาศาล อวิชชาอย่างละเอียดในหัวใจท่าน ท่านยังไม่เคยรู้เคยเห็นมันเลย”

ไอ้โฮ! ซ็อกเลย เพราะอะไร เพราะเวลาจิตมันเสื่อมแล้วมันก็ไปยึดเอาแต่หลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลักธรรมของครูบาอาจารย์ที่ท่านอ้างอิง แล้วก็พยายามจะให้ใจเราเป็นแบบนั้น แล้วมันไม่เป็น ทุกข์มาก ทุกข์สุดๆ เลย

ทีนี้พอทุกข์สุดๆ แล้วมันไปไม่รอดใจ พอไปไม่รอดบิ๊บ เราก็ใช้สติตามความคิด นี่มันจะเข้าสู่ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าเข้าสู่ปัญญาอบรมสมาธินะ พอไล่ตามมันไปๆ สติตามมันไป พอตามมันไป ตามมันเต็มที่ ตามมันไป มันก็หยุดได้ มันก็แปลกใจนะ เพราะคนมันทุกข์อยู่ พอมันหยุดได้ก็เริ่มปรึกษากับพระแล้ว เฮ้ย! จิตมันเป็นนามธรรมมันต้องไม่มีสี

โดยสามัญสำนึกของคนทั่วไปว่าสิ่งที่ึ้นนามธรรมคือมันจับต้องไม่ได้ แต่พอจิตมันหยุดแล้วมันไปเห็นตัวจิตใจ ไอ้โฮ! เฮ้ย! เฮ้ย! จิตมันมีนี่หว่า นามธรรมมันมี ไหนว่ามันไม่มีวะ ก็ขึ้นไปหาอาจารย์

“ไหนบอกว่านามธรรมมันไม่มีตัวตนใจ”

“แล้วใครบอกมึงว่าไม่มีล่ะ” ก็เราอนุโลมคิดขึ้นมาเองใจ

“ใครบอกเอ็งว่าไม่มีล่ะ”

คือมันไปรู้เองเห็นเอง มันไปเห็นตัวจิต เห็นตัวจิตมันเป็นนามธรรมแต่สติมันทัน สติมันชัดเจนมาก เห็นชัดเจนเลย เฮ้ย! นี่ตัวจิตมี พอตัวจิตมีก็ขึ้นไปหาพระว่า ไหนว่าในทฤษฎีทั้งหมดบอกว่าจิตนี้เป็นนามธรรม จิตนี้เป็นนามธรรมที่เหมือนกับว่าเราจับต้องกันแทบจะไม่ได้เลย แต่คนที่เขาเป็นเขาจับต้องได้ นี่ไง สัมมาสมาธิใจ พอจับต้องได้ พอจับต้องได้บิ๊บ ไล่ไปเรื่อยๆ ไล่ไปเรื่อยๆ จนมันมีกำลังของมัน

ทีนี้พอมันสวย นี่ไง ที่ว่าหลวงปู่ดูลย์พูด เราถึงชัดเจนมาก จิตเห็นอาการของจิต จิตสงบเข้ามาจนมันเป็นตัวตน จิตเห็นอาการของจิต มันกระทบ มันสวยในขั้น ๕ ใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พอมันจับได้ นี่ไง พอมันจับได้อย่างนี้บิ๊บ มันก็เริ่มต้นจากวิปัสสนา วิปัสสนาเพราะจิตเห็นอาการของจิต

จิตส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลการส่งออกเป็นทุกข์ จิตเห็นจิตเป็นมรรค ผลของการที่จิตเห็นจิต ผลของการพิจารณาจิตนั้นเป็นนิโรธ ชัดๆ นี่ทำอย่างนี้

ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิหมายความว่า เริ่มต้นเราพุทโธ พุทโธนี่นะ ครูบาอาจารย์ท่านสอนพุทโธ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนพุทโธ เริ่มต้นจะสอน เด็กจะหัด

ทำงาน เริ่มต้นนะ อย่างคนที่อยากจะปฏิบัติ เราจะเริ่มต้นกันอย่างไร ทุกคนปฏิบัติ ไครมาปฏิบัติใหม่

“หลวงพ่อกับผมปฏิบัติใหม่ทำอะไรครับ” ไครมาก็ “ผมปฏิบัติใหม่ ทำอะไรครับ”

ที่นี้คนปฏิบัติใหม่ คุณสิ คนจะทำนาไม่มีที่นาให้ทำ จะไปทำกันที่ไหน คนจะทำนาจะเอ็งก็ต้องหาซื้อที่สิ หรือไม่มีที่ เอ็งก็ต้องเช่าที่เขาก่อนสิ เขาที่เขาแล้วเราถึงมาไถมาตาก มาทำนากัน

นี่ก็เหมือนกัน “กำหนดอย่างไรครับ” ทั้งๆ ที่มีที่นา มีร่างกาย มีจิตใจนี้แหละ แต่ทำอะไรไม่เป็น ก็ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า อ้าว! ในเมื่อมีที่นาแล้วไม่รู้จักที่นาของตัวเองนะ ท่านก็จับมือเรา นี่นาของเอ็งนะ เพราะเวลากำหนดพุทธโธ ลมหายใจมาอยู่ที่ปลายจมูกของเรานะ พุทธนะ เวลาออกให้โธนะ นี่เวลาฝึกหัดเขาฝึกหัดกันแบบนี้

จะนั้นบอกว่า พุทธโธ กำหนดพุทธโธ ลมหายใจเข้าออก มันไว้กับชาวพุทธที่เริ่มต้นฝึกหัดใหม่ การที่ฝึกหัดใหม่มันต้องเป็นรูปธรรม สิ่งใดที่จับต้องได้ชัดเจน เราต้องฝึกหัดกันโดยมีหลักมีเกณฑ์ ไม่ใช่เร่ร่อน

การปฏิบัติเริ่มต้นมานะ “ไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ นี่แหละ เดี่ยวพุทธโธมันมาเอง โอ๊ย! พุทธโธมันมีอยู่แล้ว สมาธิมันมีอยู่แล้ว ธรรมะมันมีอยู่แล้ว เอ็งสำมะเลเทเมาอย่างไรก็ได้ เดี่ยวเอ็งได้เป็นพระอรหันต์”...สอนกันแบบนี้ทั้งนั้นเลย สอนกันแบบนี้ เพราะสอนกันแบบคนที่ไม่รู้ คนที่ไม่เป็น

หลวงตา ใครไปอยู่กับหลวงตา ถ้าเดินจงกรมนะ ถ้าเดินไม่สงบเสงี่ยม ไม่ระวังตัวนะ ท่านบอกขวางตามาก หลวงตาเดินจงกรมก็ต้องแหม! ท่านบอกสติมันแตก ต้องให้ระวังไว้

คนเป็นครูบาอาจารย์นะ ท่านเห็นเริ่มต้นของพวกเรา เริ่มต้นนะ คุณสิ เด็กอนุบาลจะให้เรียนหนังสือ บอกไม่ต้องเรียน เดี่ยวข้ามมหาวิทยาลัยเลย พอถึงมหาวิทยาลัยก็ให้มันเข้าไปเลย แล้วมันเข้าได้ไหม ถ้าพื้นฐานวางที่อนุบาลมันมีหลักวิชาการที่ดี มันเรียนที่ดีนะ จิตใจมันดี เดี่ยวมันพัฒนาขึ้นมา

นี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นลมหายใจเข้าให้ลึกพุทธ ลมหายใจออกให้ลึกโธ ทำให้มันชัดเจนขึ้นไป แล้วพอมันดีขึ้นมา เดี่ยวข้างหน้าภาวนามันจะต่อเนื่องกันไป

พอไปเจอครูบาอาจารย์รุ่นใหม่ “ไม่ต้องทำ ไม่ต้องๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย เพราะพุทโธ มันมีอยู่แล้ว เพราะเรามีใจอยู่แล้วก็มีพุทโธอยู่แล้วไง เพราะเรามีสมาธิอยู่แล้ว เพราะเรามีปัญญา อยู่แล้ว เข้าไปถึงปั๊บมันก็เป็นปัญญาเลย” เขาว่ากัน ไปนะ

โอ้โฮ! ฟังแล้วเศร้ามาก เศร้ามาก เศร้ามากหมายความว่า ถ้าลองเริ่มต้นกันอย่างนี้ มันตัดรากถอนโคนการปฏิบัติเลย มันตัดรากถอนโคนของนักปฏิบัติไปเลย

แล้วนักปฏิบัติยังมีตัวตนอยู่ เพราะยังมีครูบาอาจารย์ยังอยู่ร่วมสมัย เราก็อ้างอิงกันไปว่า เรามีคุณธรรมร่วมกับครูบาอาจารย์ของเราไป ถ้าวันใดครูบาอาจารย์ของเราล่วงไปแล้วนะ ใจพวก ที่ตัดรากถอนโคนจะเร่ร่อนหมดเลย จะเร่ร่อนไม่มีหลักเกณฑ์เลย ไม่มีรากเหง้า เพราะเขาไม่มี รากเหง้าสืบต่อเข้าไปในใจของเขา เขาไม่มีคุณธรรมสืบต่อเข้าไปในใจของเขา เพราะเขาเริ่มต้น จากการปฏิเสธ จากการไม่รับผิดชอบ จากการไม่กระทำ นี่มันเสียหายตั้งแต่ตอนนั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เราพูดนี้เราพูดเพราะอะไรรู้ไหม เราพูดเพราะเราต้องการให้ยึดหลัก สดมภ์หลักไว้ก่อนว่าพุทโธนี้เป็นเจโตวิมุตติ พุทโธๆ จิตสงบไปเรื่อยๆ เจโตวิมุตติหมายถึงจิต สงบแล้วเห็นกาย

เห็นกายนะ จิตสงบแล้ว พอโน้มไปเห็นกาย เห็นกายมันจะเห็นกายเป็นนิมิต เห็น กายเป็นรูป เป็นภาพเลย สิ่งใดก็ได้ในร่างกาย นี่เขาเรียกเจโตวิมุตติ เพราะจิตสงบแล้วเห็น ที่นี้ การเห็นก็แตกต่างกันหลากหลาย เช่น หลวงปู่คำดี หลวงปู่เจี๊ยะ หลวงปู่ชอบ พิจารณากายเหมือนกัน ทั้งหมดเลยแต่ก็แตกต่างกันหลากหลายไป

แล้วถ้าเป็นปัญญาวิมุตติแบบเป็นทางพระสารีบุตร พระสารีบุตรเป็นผู้ที่มีปัญญามาก เวลาปัญญาวิมุตติเอาปัญญานำ ถ้าปัญญานำ เห็นใหม่ ยืนถวายเป็นการพักผ่อนที่สมเด็จเจ้าพระสัมมาสัม พุทธเจ้าอยู่ แล้วหลานเข้าไปหาองค์สมเด็จเจ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะไปต่อว่าว่าเอาตระกูลของ พระสารีบุตรมาบวชหมดเลย ไม่พอใจไอ้ฉัน เลี้ยงๆ พุดเลี้ยงๆ ไม่พอใจคือจะว่าพระพุทธรเจ้าก็ไม่ กล้า

พระพุทธรเจ้าบอกว่า ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่างๆ เธอต้องไม่พอใจอารมณ์ที่เธอไม่ พอใจ อารมณ์ที่เธอกระทบกระเทือนอยู่ที่นี่ อารมณ์ที่เธอไม่พอนั้นด้วย เพราะอารมณ์ ของเธอก็เปรียบเหมือนวัตถุอันหนึ่ง ถ้าเธอไม่พอใจเธอก็เห็นคนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็น อย่างนี้ แต่อารมณ์เราก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน

พระสารีบุตรยื่นถวายการพดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ ปัญญามั่นหมุนตาม  
ปึ้ง! เป็นพระอรหันต์เลย นี่ปัญญาวิมุตติ

ปัญญาวิมุตติอย่างที่หลวงปู่คุณย่าท่านสอน จิตเห็นอาการของจิต เห็นกาย เห็นกายโดยที่  
ไม่ต้องเห็นกาย เห็นกายโดยไม่เห็นภาพ มันใช้ปัญญา เพราะปัญญา จิตมันสงบแล้ว พอสงบแล้ว  
มันใช้ปัญญาเปรียบเทียบไป ถ้าปัญญาเปรียบเทียบ มันจะพิจารณาของมันไป

นี่พูดถึงว่า เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติก่อน เพราะว่าปัญญาอบรมสมาธิ เขาบอกปัญญา  
อบรมสมาธิ ถ้าเราพูดข้างเดียวมันก็เหมือนกับว่าข้างนู้นผิดใจ

ว่า “พุทโธทำแล้วก็ได้ไม่ได้ พุทโธแล้วทำไม่ได้”

โธ! เมื่อก่อนพุทโธอยู่ ๒ ปีนี้สุดยอดเลย จะเทศน์น้ำไหลไฟดับเลย จะเทศน์สอนคนอื่น  
เลย แต่ตัวเองจะตายไป พุทโธอยู่ ๒ ปีนี้คิดมาก ๆ เลย แต่วิปัสสนาไปแล้วมันไม่ไป มันไม่ไปคือ  
ว่ามันจืด มันทำแล้วมันลุ่มลุกคลุกกลาน แต่พอมานำปัญญาเข้าไปมันเห็นใจ พอมันเห็นแล้ว  
มันก็มีครูบาอาจารย์คอยชี้คอยแนะะ โอ้โฮ! มันไปลิ่ว ๆ เลย นี่ไปลิ่ว ๆ

ปัญญาอบรมสมาธิหมายความว่า หลวงตาท่านเปรียบอย่างนี้ละ ว่าถ้าพุทโธ ๆ ๆ  
เหมือนเราโค่นต้นไม้ ต้นไม้ใหญ่ เราฟันที่โคนเลย เราเริ่มฟันที่โคน เวลาต้นไม้ใหญ่มันลุ่ม มัน  
จะลุ่มดั่ง ตุ่ม! นั่นแหละสมาธิ เพราะถ้าเราพุทโธ ๆ แล้วเวลาจิตมันลง วิด! โอ้โฮ! มันมีอารมณ์ มันมี  
ความสุข โอ้โฮ! มันมีผลกระทบ มันได้ผลมหาศาลเลย ถ้าจิตมันลงนะ ถ้าพุทโธ ๆ ถ้าจิตมันลง

แต่ถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิละ ต้นไม้ใหญ่มากเลย ฉะนั้น มันโค่นไม่ได้ เพราะ  
มันมีกิ่งก้านขวางไว้มาก มันต้องส่งคนขึ้นไปบนต้น ตัดทีละกิ่งแล้วเอาเชือกหย่อนลงมา ตัดที  
ละกิ่งแล้วเอาเชือกหย่อนลงมา แล้วก็ตัดที่ต้นมัน แล้วก็เอาเชือกหย่อนลงมา จนถึงโคนต้น พอ  
โคนต้นมันก็ไม่ลุ่ม คืออารมณ์ที่จิตมันดิ่งลงมันไม่มีใจ

ฉะนั้น เวลาไปตัดกิ่งนั้นก็ ตัดกิ่งนี้ที เพราะต้นไม้ไซ้ใหม่ ก็ขึ้นไปแล้วตัด แล้วก็ผูก  
เชือกหย่อนลงมา หย่อนลงมาจนถึงโคนต้น พอถึงโคนต้น มันก็โค่นต้นไม้เหมือนกัน

ปัญญาอบรมสมาธิ เวลาเรามีความรู้สึกนึกคิด สติตามทัน นั่นกิ่งหนึ่ง จับกิ่งจับใบ จับ  
กิ่งจับใบให้มันทัน เละกิ่งเละใบเข้ามาเรื่อยๆ เละกิ่งเละใบ อารมณ์ความรู้สึก เราตาม  
ความคิดนั้นไป มีสติปัญญาตามความคิดนั้นไป เละกิ่งนั้นทิ้ง เละกิ่งนี้ทิ้ง เละกิ่งนั้นทิ้ง เละไป



เรื่อยๆ จนกว่ามันจะล้มต้นไม้ นั่นล้มต้นไม้ก็คือล้มสมุทัย ล้มความเห็นผิดนั้น จิตมันก็เป็นเรื่องปกติ มันก็กลับมาที่สมาธิ

ปัญญาอบรมสมาธิตามความคิดไป มีสติปัญญาตามความคิดไป ฉะนั้น สิ่งนี้ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านไม่ค่อยสอน แล้วเราเมื่อก่อนก็พูดเปรียบเทียบให้เห็น แต่ไม่ค่อยพูดมาก เพราะมันมีกรณีดูจิต เราถึงหลบเลย เพราะพูดแล้วมันจะเข้าทางเขาหมด เพราะการดูจิตมันไปอาศัยประสบการณ์ของครูบาอาจารย์มาอ้างอิง แต่ตัวความเป็นจริงของเขา เขาไม่มีประสบการณ์จริง ถ้าเขามีประสบการณ์จริง เขาต้องพูดแบบเดียวกับหลวงปู่ดุลย์

หลวงปู่ดุลย์ท่านพูดเป็นความจริง แต่คนที่เอาคำพูดของหลวงปู่ดุลย์มาใช้ไม่รู้จริง อ้างอิงคำพูดหลวงปู่ดุลย์ แต่กิริยา กิริยาคือความหมายของเขาพูดไม่เหมือนกัน ความหมายของเขาพูดความหมายของเขาคือถือปฏิบัติ คือการกดทับ

แต่ถ้าเป็นของหลวงปู่ดุลย์ ท่านเหมือนต้นไม้ ท่านละกิ่งละก้านเข้ามา เหมือนกัน เพราะมันเป็นหลัก ปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ มันมีหลักของมันอยู่แล้ว หลักความจริงมันมี อริยสัจมันมีอยู่แล้ว ความจริงมันมีอยู่แล้ว แต่คนที่ไปอธิบายมันจริงหรือไม่จริงทำนั่นเอง ถ้าคนที่อธิบายจริง มันจะเป็นจริง

ฉะนั้น เขาบอกว่า “หลวงปู่สอนหน่อยว่าปัญญาอบรมสมาธิทำแล้วให้ดีมาก ๆ ทำอย่างไร”

ทำอย่างไร มันอยู่ที่จิตนิสัย เพราะอย่างเช่นเรากำหนดพุทฺธ ๒ ปีแรก จิตเราสงบเวลาสงบแล้วมันเห็นก่อนเนื้อกึ่งเข้ามาทับเราเลยนะ ขนาดนั่งสมาธินี้ผงะเลยละ ก็มันใจมากกว่าฉัน พิจารณาทุกข ก็ลุ่มอยู่เต็มทีเลย ลุ่มอยู่ ๒ ปี ไม่เหลือเลย เกลี้ยง ไม่เหลือ มีแต่ทุกข์กับทุกข์ ปฏิบัติเริ่มต้นก็ทุกข์ เวลาจิตเสื่อมยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่ มีแต่ทุกข์กับทุกข์ แล้วมันก็ค้นรณหาทางออกเอง

พอค้นรณหาทางออกเอง พอมันค้นรณมาอย่างนี้ปั๊บ พอมันมาใช้ปัญญาแล้วแบบว่ามันคล่องตัว ก็มันทะลุปรุโปร่งไปเรื่อยๆ มันไปได้เรื่อย พอไปได้เรื่อยปั๊บ ไม่อยากจะพูดเลยนะ พอจิตมันสงบแล้วหลวงปู่มันท่านมาในนิมิตเลยละ “นั่นแหละทางของเอ็ง นั่นแหละทางของเอ็ง”

โอ้โฮ! กว่าเราจะเจอทางนะ ๒-๓ ปี เกือบตาย เกือบตาย แล้วพอเจอไปแล้ว ทีนี้ก็ลุ่มเต็มทีเลย มันก็ไปได้เรื่อยๆ ไปได้เรื่อยๆ เพราะว่ามันต่อเนื่อง แล้วระวังมาก ระวังมากเพราะ

อะไร โยมไม่เหมือนเรา ไม่เคยทุกข์ไม่เคยยาก ไม่เคยจิตเสื่อม ไม่เคยเอาหัวทิ่มบ่อ โยมจะประมาทมาก คนใดก็แล้วแต่เคยทุกข์เคยยาก เคยเสียดายมานะ เขาจะระวังตัวเขามาก

จิตใจของเรา เราเคยล้มลุกคลุกคลานมา ๒-๓ ปีแรกทุกข์ ทุกข์มหาศาล ทุกข์จนแทบไม่มีทางออก แต่ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งก็ดันไปเต็มที่ แล้ววาสนาจริงๆ นะ ไปเจอหลวงปู่จวนก่อน พอหลวงปู่จวนเครื่องบินตก อู้อู! มันแว้งเลยนะ ก็เลยหันหัวเข้าบ้านตาด เพราะเห็นภัยของการที่ไม่มีครูบาอาจารย์

๒-๓ ปีแรกปฏิบัติโดยที่ถือว่าอภัยคารา จะเข้าบ้านตาดตอนนั้นก็ยังไม่กล้า กลัวเข้าไปแล้วจะเสียโอกาส เพราะว่าช้อวตรยังไม่นั่น ก็ไปทั่ว ไปโดนเขาหลอก โดนคนไม่เป็นสอน แล้วเราเองก็ไม่เป็น คนที่ไม่เป็นฟังคนที่ไม่เป็นมันก็เชื่อ มันไม่รู้หรือ

แต่พอเราฝึกหัดจนเราพอมีหลักมีเกณฑ์ พอมันเป็นแล้วนะ อย่างมาพูดให้ฟัง หนวกหู ไอ้พวกสำมะเลเทเมา อย่างมาโกส้เลย ตั้งแต่บัดนั้นนะ ไม่เคยเข้าวัดใครอีกเลย ไม่เคยเข้าวัดใคร ไม่เคยเข้าไปหาใคร ถ้ามีก็มีแต่วิวก แล้วก็ไปพุกกับครูบาอาจารย์ที่ไว้ใจได้ ไม่เคยเข้าวัดใครอีกเลย เพราะเห็นการที่เขาโกหกมดเท็จ

คำว่า “โกหกมดเท็จ” เขาพูดโดยที่เขาไม่รู้ตัวว่าเขาโกหกนะ แต่คนที่ฟังรู้ แล้วเราภาวนามาเรารู้ด้วย คนที่โกหก เอ็งพูดออกมาด้วยความมั่นใจของเอ็ง เอ็งแน่ใจหรือ พูดมาด้วยความมั่นใจ มั่นใจเพราะว่ากิเลส แต่ตามจริงๆ ว่ามั่นใจหรือเปล่า ก็ไม่มั่นใจ เพราะมันสงสัย

คนที่ภาวนานะ มันจะเกิดความสงสัยทุกเรื่อง จะเป็นสมาธิก็ เอ้! เป็นสมาธิจริงหรือเปล่า พอเป็นปัญญา เอ๊ะ! ปัญหานี้ถูกหรือไม่ถูก โดยธรรมชาติของคนมันสงสัย ถ้ายังมีสงสัยอยู่ไม่ใช่ แล้วถ้ามีความสงสัยอยู่ เอ็งสอนทำไม มีความสงสัยอยู่ มึงบอกเขาทำไม ถ้ามึงจะบอกเขามึงต้องมั่นใจสิ ต้องไม่มีความสงสัยสิ

นี่พูดด้วยประสบการณ์ที่ไปโดนหลอกมานะ เดี่ยวจะหาว่า “หลวงพ่อ หลวงพ่อจะเล่นใครนะ”

เราโดนหลอกมาเยอะ โดนหลอกมาเพราะตอนนั้นเราเองเรายังไม่รู้ แต่พอรู้แล้วอ้อ! มันถึงอ้อ! ใจ อ้อ! เพราะเราเคยได้ยินอย่างนี้มา เราเคยไปโดนหลอกมาอย่างนี้ๆ แล้วพอเราภาวนาแล้วเราถึงว่า อ้อ! แล้วพออ้อ! แล้วเดี๋ยวนี้เขาก็ยังเป็นอย่างนั้นกันอยู่ เขาก็ยังหลอกกันอยู่อย่างนั้น แล้วเราจะไปวัดไหน จะไปหาใคร ไปทำไม ในเมื่อสังคมเขายังหลอกกันอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าคนเป็นจริงแล้วมันจบนะ

นี่พูดถึงปัญญาอบรมสมาธิ “หลวงพ่อสอนปัญญาอบรมสมาธิหน่อยสิ” แหม! ตอนนี้อยู่สอนไปสอนมามันเลยล่อเขาเต็มทีเลย เพราะเขาถามเอง “แล้วหลวงพ่จะทำอย่างไร”

ที่ทำมามันมีเหตุมีปัจจัย มันมีเหตุว่ามีอย่างนี้ๆ มา มันถึงพิจารณาอย่างนี้ ฉะนั้น เราจะสรุปว่า ถ้ามันปฏิบัติชนะ มันก็อย่างที่ว่า ใจมันดีขึ้น มันจะผลัดใบ ผลัดเรื่องกิเลส ผลัดเรื่องความเศร้าหมอง ผลัดเรื่องนั้นออกไป ใจมันจะดีขึ้น ปัญญาอบรมสมาธิก็เหมือนกัน ปัญญาอบรมสมาธิชนะ แล้วถ้าปัญญาอบรมสมาธิแล้ว พอต่อเนื่องขึ้นไปมันจะเป็นปัญญาวิมุตติ

ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติมันจะไม่เหมือนกับเจโตวิมุตติ เจโตวิมุตติเขาจะเห็นของเขา จะรู้ของเขา จะเป็นนิमितของเขา มันเป็นแนวทางของเจโตวิมุตติ

แต่ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติ ถ้ามันพิจารณากายโดยไม่เห็นกาย กิ่งอีกนะ “อ้าว! ก็พิจารณากายแล้วไม่เห็นกาย”

เห็นไม่เห็นมันไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าจิตมันจับได้จริงหรือเปล่า ถ้าจิตจับได้จริง มันผลัดใบของมัน คือมันผลัดเรื่องวิชา ผลัดเรื่องกิเลส ผลัดเรื่องความไม่รู้ออกไปจากใจๆ มันผลัดใบ ผลัดกิเลสออกไป นี่มันถูกต้องตรงนี้

ฉะนั้น คนที่เป็นเขาฟังออกใจ เขาฟังรู้ว่าเวลาจิตมันสงบแล้วเห็นจิต จิตเห็นจิต เห็นขั้น เห็นรูป เห็นความรู้สึก ถ้ามันจับได้ มันพิจารณาแล้วมันปล่อยวางอย่างไร อย่างเช่นเวลาหลวงตาท่านคุยกับอาจารย์สิงห์ทอง อาจารย์สิงห์ทองท่านพิจารณาไป มันถูกต้องหมดๆ มันถูกต้องเพราะอะไรล่ะ

เพราะคนเป็นกับคนเป็นเขาพูดกันด้วยเหตุผล เขาไม่ได้พูดกันด้วยว่าเป็นนิमितหรือไม่เป็นนิमित เห็นหรือไม่เห็น มันไม่เกี่ยว ถ้ามันเป็นนิमितมันก็เป็นแผนกหนึ่ง เป็นช่องทางหนึ่งของเจโตวิมุตติ ถ้าเป็นปัญญาวิมุตติมันไม่มีนิमित ไม่มีอะไรทั้งสิ้น แต่มันถอดมันถอน มันละของมัน คนเป็นกับคนเป็นเขารู้กัน เขาฟังตรงนั้น

อริยสัจมันมีหนึ่งเดียว เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ถ้ากำหนดพุทโธก็เป็นเจโตวิมุตติ ถ้าใช้ปัญญามันก็เป็นปัญญาวิมุตติ ปัญญาอบรมสมาธิก็เป็นปัญญาวิมุตติ ถ้าพิจารณาไป ขอให้ทำไปเถอะ เดี่ยวจะรู้ ฉะนั้น ให้มันเป็นจริงขึ้นมา ถ้าจิตมันจะผลัดใบ ผลัดต่างๆ ขึ้นไปก็ประโยชน์กับการภาวนานะ

เขาให้ตอบเต็มทีเลยนะ นี่ตอบแค่นี้ก่อนนะ แล้วถ้าไม่เข้าใจค่อยถามมาใหม่นะ  
ถามมาให้คำรอบสองใจ จะได้ค่าเขาอีก เอวัง