

# ปัญญาเรา

พระอาจารย์สงบ มนฺสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

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

**ถาม :** ข้อ ๒๓๒๓. เรื่อง “เป็นสัญญาหรือปัญญาอบรมสมาธิครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน โยมขอความเมตตาจากหลวงพ่อกับเรื่องภาวนาครับ คือ ตอนนี้อยู่ภาวนา โดยตอนเริ่มภาวนา โยมใช้ตุลุมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก พอเริ่มสงบบ้าง โยมเริ่มรู้ทันความคิด โยมจะบอกในใจว่า “มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขันธ์ ๕” และตั้งความสนใจมาที่ธาตุลมที่ปลายจมูก โยมทำแบบนี้บ่อยเข้าทำให้โยมสงบดีขึ้น คิดน้อยลง อยู่กับลมเข้าออกที่ปลายจมูกเฉยๆ โยมอยากถามหลวงพ่อกว่า

๑. โยมควรตุลุมต่อไปเรื่อยๆ หรือจะกำหนดพุทโธเมื่อถึงตอนนี้อย่างไร แต่โยมเคยฟังหลวงพ่อบอกว่า หลวงพ่อบอกว่า ไม่ควรกำหนดพุทโธถ้าใช้วิธีตุลุมหายใจอยู่

๒. แต่ถ้าโยมไม่กำหนดพุทโธ แต่โยมนึก พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก จะใช้คู่กับตุลุมได้หรือไม่ครับ

๓. การที่โยมคิดว่าความคิดมันไม่ใช่เอ็ง เอ็งไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขันธ์ ๕ ส่วนตัวเองนั้นธรรมชาติของมันต้องมีที่ตั้งอยู่ โยมเลยให้มันอยู่กับธาตุ ๔ แต่โยมใช้ตั้งให้มันอยู่กับธาตุลมที่ไหลเข้าออก แบบนี้มันเป็นสัญญาหรือเปล่าครับ

โยมขอรบกวนหลวงพ่อบอก ๓ ข้อครับ โยมกราบขอบพระคุณ

**ตอบ :** นี่เขาถามเนาะ แสดงว่าผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่เนาะ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่เวลาปฏิบัติเข้าไปแล้วมันมีรสชาติ คำว่า “มีรสชาติขึ้นมา” เวลาปฏิบัติไป คนที่ปฏิบัติแล้วไม่มีรสชาติเนาะ แบบว่ามันจืดชืด จืดชืดแล้วมันพยายามอยู่กับความทุกข์ใจ เดี๋ยวจงกรม นั่งสมาธิ

ภาวนามันอยู่กับความตึงเครียด มันอยู่กับความเคร่งเครียด มันอยู่กับความทุกข์ความยาก ปฏิบัติไปแล้ว มันปฏิบัติแล้วมันไม่เห็นได้อะไรเลย

แต่เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัตินะ ถ้ามันแบบว่าสั่มหล่น สั่มหล่นคือว่าเขาเป็นธรรมโดย สัจจะโดยความจริง แต่ไม่ได้โดยการควบคุมโดยการดูแลของเรา นี่มันเป็นสัจจะจะเป็นความจริง มันเป็นสัจจะความจริง หมายความว่า ถ้ามันทำถูกต้อง มันก็คือความถูกต้อง ถ้ามันทำ ความ ผิดพลาด มันก็คือความผิดพลาด ถ้ามันทำแล้วมันไม่ได้ผล มันก็คือมันไม่ได้ผล ถ้าทำแล้วเวลา มันจะได้ผล มันก็ได้ผลนะ แต่เวลาได้ผลเราไม่มีสติปัญญาารู้ได้ว่ามันได้อย่างไรๆ ใจ อย่างนี้ เราใช้คำว่า “สั่มหล่น”

สั่มหล่นคือเราก็ทำของเราด้วยความทุกข์ความยาก เราทำด้วยความเครียด เรา พยายามของเราละ เวลาไม่เป็น คู้ฐ! มันทุกข์มันร้อนอยู่ตลอดเวลาละ แต่เวลามันจะสงบ เวลา มันจะเป็นผลขึ้นมา เอ๊ะ! เอ๊ะ! เอ๊ะ! นี่สั่มหล่น เพราะมันไม่ได้ตั้งใจ ใจ เวลาสั่มหล่นขึ้นมาแล้วก็ ยิ่งแปลกใจเข้าไปใหญ่เลย เวลาตั้งใจแล้วไม่ได้ เวลาไม่ตั้งใจละมันได้ เอ๊ะ! ทำไมมันเป็นอย่าง นั้นนะ มันเป็นอย่างนั้นเพราะมันเป็นความชอบธรรม

นี่ใจ เวลาที่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้าตรัสรู้เองโดยชอบ โดยชอบธรรมคือสั่มมาทิฎฐิ ความถูกต้องดีงาม

โดยไม่ชอบธรรม โดยไม่ชอบ มันไม่ใช่เป็นของเรา เราไม่รับรู้สิ่งใดทั้งสิ้น แต่เราพยายาม จะเคลม เราพยายามจะบังคับให้มันเป็นอย่างที่เรที่ตั้งใจ เราพยายามบังคับขู่เชิญจะให้เป็นอย่าง สมความปรารถนา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ยอดเยี่ยม พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำ ชาติ มันมีของมันอยู่แล้ว เราประพฤติปฏิบัติมันต้องได้อย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น มันต้อง สมความปรารถนาอย่างนั้น เราคิดของเราอย่างนั้นใจ

เวลาคนไม่เชื่อมันก็ไม่เชื่อว่ามันผลนิพพานมี เวลามันเชื่อขึ้นมาแล้วมันก็บังคับ เวลา สร้างอารมณ์ สร้างภาพ สร้างความรู้สึกให้เป็นแบบนั้น มันก็ไม่เป็นแบบนั้น เห็นไหม

แต่ถ้าเราปฏิบัติตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริง ถ้ามันตามความเป็นจริง ทั้งๆ ที่ เราไม่รู้เรื่องเลย เราไม่ได้ตามความเป็นจริงนะ แต่เราปฏิบัติอยู่นะ ไม่รู้เรื่องเลย แบบว่า โอ้ย! เรานอนอยู่ ไม่รู้เรื่องเลยแล้วมันเป็น ไม่มีหรอก ไม่รู้เรื่องเลย

ไม่รู้เรื่องหมายถึงเราปฏิบัติอยู่ การปฏิบัติอยู่นะ มันมีข้อเท็จจริงของมัน ถูกหรือผิด แล้วถ้าคำว่า “ไม่รู้เรื่องเลย” คือว่าเราไม่มีสติ ไม่มีความสามารถพอควบคุมดูแลให้ถึงได้ขนาดนั้น แต่ด้วยความเพียรของเรา ด้วยความวิริยะอุตสาหะของเรา เราทำของเรา แล้วมันเป็นจริงของมัน มันก็เป็นแบบนั้นนะ นี่สัมผัส

คำว่า “สัมผัส” แต่คนเรามันฝึกหัดบ่อยครั้งเข้าๆ ใ้ที่สัมผัสๆ เราก็มาทบทวน พอทบทวนขึ้นมาแล้วเราทำได้จริง พอทำได้จริงนะ เราก็เริ่มปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มันถูกต้องชอบธรรม ดิงาม ความถูกต้องชอบธรรม

ปฏิบัติธรรมต้นเดาธรรม ปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมโดยการถูการไถปฏิบัติ เห็นไหม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติแบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้เองโดยชอบ โดยชอบธรรม

ที่เราประพจน์ปฏิบัติกันอยู่นี้ เราก็พยายามประพจน์ปฏิบัติกันด้วยความชอบธรรม ด้วยความชอบธรรม มันเป็นสัจจะ เป็นวิทยาศาสตร์ หนึ่งบวกหนึ่งเป็นสอง แน่นนอน ถ้าหนึ่งบวกหนึ่งต้องเป็นสอง เป็นสี่ เป็นหก เป็นแปด ไม่ใช่ ถ้าเป็นอย่างนั้นมันไม่ใช่ หนึ่งบวกหนึ่งต้องเป็นสอง นี่ก็เหมือนกัน โดยข้อเท็จจริงถ้ามันถูกต้องดิงามแล้วมันต้องเป็นเด็ดขาด ฉะนั้น เราทำของเราตามนั้น

ถ้าตามนั้นแล้วมันก็เข้าสู่อารมณ์ภพ เขาเริ่มภาวนาของเขา เวลาเขาเริ่มภาวนาของเขา นะ หายใจเข้ากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก พอเริ่มเข้ามา เขาเริ่มใช้ความคิดของเขา ถ้าเริ่มใช้ความคิดของเขา เวลาถ้าจิตมันสงบ ถ้าจิตมันสงบ จิตมันมีกำลังแล้ว มันคิดสิ่งใด เขาถามว่า มันเป็นปัญญาหรือเป็นสัญญาใจ

ถ้ามันเป็นปัญญาๆ มันเป็นปัญญาของเรา นี่ถ้ามันเป็นปัญญาของเรา ถ้าปัญญาของเรา ถ้าจิตสงบแล้ว จิตสงบมีหลักเกณฑ์มากเท่าใด เวลาเกิดสติปัญญานั้นมันก็จะลึกซึ้ง ลึกซึ้งกว้างขวางเท่านั้น

ถ้าจิตสงบเล็กน้อย มันก็มีความรับรู้ได้เล็กน้อย มันก็มีความมหัสจรรย์เล็กน้อย ถ้าคนฝึกหัดบ่อยครั้งเข้า ความมหัสจรรย์ๆ ถ้าเป็นปัญญาของเรา เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันทิฎฐิโก หลวงตาท่านใช้คำว่า “สดๆ ร้อนๆ สดๆ ร้อนๆ”

ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้วแต่ ถ้าผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มันเกิดกับเราสดๆ ร้อนๆ เป็นปัจจุบันเดี๋ยวนั้นๆ มันมหัศจรรย์เดี๋ยวนั้นๆ ถ้าพอจิตมันกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก แล้วพอจิตมันมีกำลังบ้าง เราก็ฝึกหัดใช้ปัญญาของเราไป

โยมบอกมันว่า บอกกับกิเลสไป บอกในใจว่า “มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งก็ไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขันธ์ ๕ มันเป็นแค่ขันธ์ ๕”

เห็นไหม พอจิตมันสงบ มันเข้าใจแล้ว มันสอนตัวมันเอง เวลามันสอนตัวมันเอง พอมันเข้าใจ เขาบอกเลย “มันมีความสงบดีขึ้น ความคิดน้อยลง มันมีความสุขมาก มันมีความเข้าใจ”

นี่ไง ผลของการปฏิบัติ นี่รสของธรรม รสของธรรม เห็นไหม

“อย่างนี้มันเป็นปัญญาหรือไม่”

ใช่ มันเป็นปัญญา ปัญญาของคน ดูหลวงตาเวลาท่านสอน ท่านบอกวิปัสสนาอ่อนๆ วิปัสสนาอ่อนๆ คือฝึกหัดปัญญาอ่อนๆ การฝึกหัดปัญญา ถ้าการฝึกหัดปัญญาโดยที่มันมีสมาธิ มีสมาธิคือมีจิตใจของเรา จิตใจของเรามันทุกข์มันยาก จิตใจของเรามันทุกข์มันยาก จิตใจของเราไม่มีที่พึ่งที่อาศัย เวลาเราปฏิบัติขึ้นมา พอจิตใจของเรามันมีปัญญามันขึ้นมา มันมีรสมีชาติ นี่ไง โอ๊ะ! โอ๊ะ! โอ๊ะ! นี่ไง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนไง นี่ไง ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมไป ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม แล้วมันแค่จิตสูงต่ำแค่นั้น ถ้าจิตมันสูงส่ง เวลาปฏิบัติมหัศจรรย์ขึ้นไป มรรคหยาบ มรรคละเอียด ละเอียดสุด ละเอียดจนคาดไม่ได้คาดไม่ถึง เวลาปัญญามันเกิดขึ้น มันอยู่ข้างหน้าที่เราจะฝึกหัดไปข้างหน้า นั่นพูดถึงว่าเวลาจิตใจที่มันสูงส่ง

ถ้าจิตใจของเรา เราเป็นปุถุชนคนหนา เราเป็นคนเพียงฝึกหัดปฏิบัติ เวลาเกิดปัญญามันขึ้นมาอย่างนี้มันก็มีมหัศจรรย์แล้ว เออ! เห็นไหม มันมีความสงบมากขึ้น มีความคิดน้อยลง มีแรงแผดเผาเล็กน้อย ความเครียดน้อยลง มันดีขึ้นทั้งนั้นนะ แล้วบอก “มันเป็นปัญญาใช่ไหม”

ใช่ เป็นปัญญา

ทีนี้เพียงแต่ว่าเขาสงสัยว่ามันเป็นปัญญาหรือเป็นสัญญา

คำว่า “เป็นสัญญาขึ้นมา” ธรรมดาของคนเวลาเราปฏิบัติ เวลาเราศึกษามา เราอ่านมา เราเข้าใจหมดแหละ แล้วสอนคนอื่นได้ด้วยนะ เวลาจำมา ทฤษฎีของพระพุทธเจ้าจำได้หมดเลย แล้วจะสอนใครสอนได้ชัดๆ เลย แต่เวลาตัวเองปฏิบัติเข้าไปแล้ว เข้าไปเจอเอง งงเลย สอนตัวเองก็ไม่เข้าใจ ที่ศึกษามาแขวนไว้หมดเลยนะ ไม่เข้าใจ มันเป็นปัญญาหรือเป็นสัญญา

มันเป็นปัญญา แต่เป็นปัญญาขณะนั้น แต่ขณะที่เขียนมาถามหรือเราคุยกันนี้เป็นสัญญาแล้ว เพราะปัจจุบันมันล่องเลยไปแล้ว นี่ถ้ามันเป็นสัญญา

คำว่า “สัญญาๆ” เราจะบอกว่าถ้าปัญญาหรือสัญญา คำว่า “สัญญา” เอาไว้เป็นสิ่งที่กันไว้ว่า เวลาเราปฏิบัติไปข้างหน้าๆ เวลาเกิดอะไรที่ว่าจะจะเป็นปัญญาๆ นั้นนะกิเลสบางที่มันบังเงา กิเลสมันซับซ้อนมันหลบซ่อนอยู่ในใจของเรา เราเลยขาดโอกาส ถ้าเราไม่เชื่อมัน แล้วเราพิจารณาต่อเนืองไป ถ้ามันเป็นสัญญา บอกนี่เป็นสัญญาเพราะมันไม่มีรสชาติ เพราะมันไม่เข้าใจ ทำต่อเนืองไป แต่ถ้าบอกว่าเป็นปัญญาแล้วมันจะหยุด มันจะทำแค่นั้น ไม่ทำต่อเนืองไป คำว่า “สัญญา”

คำว่า “สัญญาๆ” สัญญาเพราะเราทำบ่อยครั้งเข้ามันได้ประสบมากขึ้นๆ จนมันเข้าใจ ไม่ได้ว่าเป็นปัญญาหรือเป็นสัญญา ถ้ามันมีรสชาติ ใหม่ๆ เป็นปัญญา มันมีรสชาติไง มันมหัศจรรย์ ความคิดน้อยลง ความฟุ้งซ่านหายไป ทุกอย่างดีขึ้น มันจะเป็นสัญญาได้อย่างไร

แต่ถ้าพอปฏิบัติบ่อยครั้งเข้าๆ มันสงบบ่อยครั้งเข้า มันสงบ แต่มันก็ยังคิด มันอยากได้ อยากดี อยากเป็น “ไอ้นี้เป็นปัญญา”...นี่เป็นสัญญา สัญญาก็มาเทียบเคียงกับสิ่งที่เคยได้ แต่สิ่งที่ละเอียดขึ้นไปมันยังไม่ได้ นี่สัญญา

สัญญามันเป็นอันตรายมากของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ คนที่ไม่เคยมีไม่เคยเป็นเวลาเป็นครั้งแรกนั้นนะของจริง แต่พอมันจะเอาซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันจะเอาสิ่งที่เคยพบเคยเห็นมาเป็นเครื่องสร้างภาพ พอเป็นเครื่องสร้างภาพ นั่นคือสัญญา

สัญญาๆ คำว่า “สัญญา” เรารู้ได้แค่นี้ไง รู้ได้แค่ว่า “มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งก็ไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขั้น ๕” ด้วยปัญญาอย่างนี้ กิเลสมันไม่มีเล่ห์เหลี่ยมที่มันจะโต้ตอบได้ มันก็อาย มันก็สงบตัวลง แต่พอเข้าไป “ไม่ใช่เอ็ง มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งไม่ใช่มัน เป็นแค่ขั้น ๕”...เออ! ขั้น ๕ ก็คือเอ็งไง

เวลากิเลสนะ พอมันตั้งหลักได้นะ พอกิเลสมันตั้งหลักได้ ปัญญาแค่นี้เอามันไม่อยู่หรอก แต่ปัญญามันสดๆ ร้อนๆ มันเป็นปัจจุบันที่กิเลสมันยังไม่มีเล่ห์เหลี่ยมที่จะพลิกแพลงได้ มันก็สงบลง มันก็เบาลง แต่พอรอบสองรอบสามนะ กิเลสมันรู้ตัวแล้ว “มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขันธ์ ๕ ก็ขันธ์ ๕ ที่ยึดอึดเยื้อมึง”...ไอ้โฮ! หลงไปเลย

นี่พูดถึงว่าสัญญาเป็นแบบนี้ไง สัญญาคือแบบที่ว่าเวลาพอมันรู้แล้ว มันพลิกแพลงขึ้นมา เราเองต่างหากพ่ายแพ้มันไป นี่ถ้ามันเป็นสัญญา

แต่ถ้ามันเป็นปัญญาๆ สิ่งที่ถามมา “มันเป็นปัญญาหรือไม่”

เป็น ปัญญาของเราชัดๆ เลย ปัญญาของเรา ที่นี้เพียงแต่ปัญญาอ่อนๆ ปัญญาเริ่มฝึกหัด ปัญญาจืดๆ เข้าไปในสังขารม ในอริยสัจ แต่ถ้าเป็นปัญญาโลกเป็นโลกีย์ปัญญา มันก็คิดแบบโลกๆ คำว่า “คิดแบบโลกๆ” คือมันไม่มีผลการปฏิบัติ มันไม่มีการหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิที่เขาทำมาจนจิตสงบแล้ว แล้วพอจิตสงบแล้วเราถึงคิดขึ้นมาในใจว่า เวลามันมีความคิดขึ้นมา “มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งก็ไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขันธ์ ๕”

คือมันกับเราไม่ใช่อันเดียวกันแล้ว เห็นไหม

แต่ถ้าทางโลกนะ ไอ้โฮ! ความคิดเป็นเราทั้งนั้นนะ คิดยิ่งใหญ่หนัก ใครเข้ามาใกล้ไม่ได้หรอก มันจะยำเขาเลยละะ นั่นนะความคิดแบบโลกๆ ความคิดโลกๆ คือความคิดแบบโลกทัศน์ ทัศนคติจากจิตของตน แต่ถ้ามันสงบแล้วมันมีความคิดจากภายใน คำว่า “ภายนอก ภายใน” ใด

เขาบอกว่า ภายนอกภายในมันเป็นอย่างไร ภายนอก ภายใน

ความคิดภายนอกก็โลกีย์ปัญญา ถ้ามันสงบมาบ้าง มันจะย้อนกลับมา นั่นถึงจะเป็นภายใน ถ้าเป็นภายในมันถึงเป็นปัญญาของเรา นี่ปัญญาของเรามันก็เริ่มต้นนี้แหละ ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญามันก็มรรค ๔ ผล ๔ มันจะละเอียดๆ ขึ้นไปเป็นขั้นๆ ขึ้นไป มันจะค่อยๆ ต่อเนื่องขึ้นไป นี่พูดถึงอารมณ์ภาพท

“๑. โยมควรดูลมต่อไปเรื่อยๆ หรือกำหนดพุทโธเมื่อถึงตอนนี่ครับ แต่โยมเคยฟังหลวงพ่อดอกคำถาม หลวงพ่อดอกว่าไม่ควรกำหนดพุทโธถ้าใช้วิธีดูลมหายใจ”

เริ่มต้นให้กำหนดร่วมกันได้ ใ้เวลาที่ตอบปัญหา เราตอบปัญหาคนไข้มาก ผู้ที่ปฏิบัติ ร้อยแปดพันเก้า แต่เริ่มต้น เริ่มต้นโดยหลักเลยนะ เวลาเราจะภาวนา คนเราเกิดมามีกายกับ ใจๆ ร่างกายก็เป็นร่างกายที่จับต้องได้ เป็นเนื้อหนังมังสาที่จับต้องได้ หัวใจจับต้องไม่ได้ หัวใจที่ จับต้องไม่ได้ เวลาหัวใจจับต้องไม่ได้ เวลาจะปฏิบัติขึ้นมา แล้วจะปฏิบัติอย่างไรละ

ถ้าปฏิบัติอย่างไร ให้หายใจเข้านีกพุท หายใจออกนีกโร เพราะอะไร เพราะลมหายใจ จิตมันเกาะลมหายใจ มันเป็นอานาปานสติ แล้วถ้าให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้น มันก็ลมหายใจเข้า นีกพุท ลมหายใจออกนีกโร...ได้ ได้ ควรด้วย

คนที่ปฏิบัติใหม่ๆ ลมหายใจเข้านีกพุท ลมหายใจออกนีกโร ทั้งอานาปานสติกับพุทธานุ สติเอามาบวกกันรวมกันให้เป็นขึ้นเดียวกัน เป็นเหมือนกัน ให้เป็นรูปธรรม คือเป็นสิ่งที่จับต้อง ได้ชัดเจนขึ้น มันจะได้ภาวนาง่ายขึ้น หายใจเข้านีกพุท หายใจออกนีกโร ชัดเจน ชัดเจน

แต่นี้พอเวลาคนหายใจเข้านีกพุท หายใจออกนีกโรแล้ว ถ้าคนมันภาวนา ๕ วัน ๑๐ วัน หรือภาวนามาเป็นปี มันคุ้นชินแล้ว พอมันนั่งหายใจเข้านีกพุท แล้วกว่าจะหายใจออกนีกโร มัน ซ้ำเกินไป มันก็นั่งหลับไป สัปหงกโงกวงง เวลามันจะหลับ มันจะหายไป ตอนนี้แหละเราถึงค่อย ให้แยก เพราะอะไร เพราะลมหายใจนี้เป็นอานาปานสติ กำหนดพุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ

ถ้าคนภาวนาใหม่ๆ มันจับต้องไม่ได้เพราะมันเป็นนามธรรมจนเกินไป พอมันเป็น นามธรรมจนเกินไป เราก็จับอะไรไม่ได้ เราก็มารวมกันให้มันเป็นรูปธรรมซะ

แต่พอรูปธรรมแล้วมันก็รับผิดชอบทั้งพุทโธและลมหายใจ รับรู้สองอย่าง สติมันอ่อนแอ ลง สติมันทำงานซับซ้อน เราก็ให้ทำงานให้เด่นชัด คือว่าให้วางสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้วางพุทโธก็ได้ กำหนดลมหายใจเฉยๆ ลมหายใจเฉยๆ พร้อมกับมีสติพร้อม หรือถ้าบางทีก็วางลมหายใจก็ได้ ท่องพุทโธ ท่องพุทโธๆ ให้มีสติพร้อม มันก็แยกรับผิดชอบให้มันชัดเจนเด่นชัด เพราะมันเป็น นามธรรม ให้มันละเอียดเข้าไป เวลาคนที่เขาสัปหงกโงกวงงหรือนั่งแล้วสัปหงก เราถึงบอกว่า ไม่ได้

หลงพอนิ่งเลยเนาะ ที่แรกก็ว่าได้ แล้วก็บอกว่าไม่ได้ แล้วจะเอาตรงไหนละ

ก็เอาตรงที่คนที่ปฏิบัติใหม่ที่ยังสับสน ยังภาวนาไม่ได้ นี่ได้ คือให้เป็นรูปธรรมให้มันชัดเจนซะ ผีก็หัดเหมือนคนมาหัดมวยไทย ฝรั่งมาหัดมวยไทย อะไรก็ได้ ขอให้มันตะเป็นตะได้ก่อน แล้วพอมันตะแล้ว เออ! ตะอย่างนี้ใช้ไม่ได้ เพราะมันตะแคงๆ ก้างๆ ถ้าตะแล้วต้องตะให้สวยงามอีกต่างหาก เห็นไหม เริ่มต้นก็ขอให้มันตะให้ได้ก่อน

นี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นก็ขอให้ภาวนาให้ได้ก่อน พอภาวนาได้แล้ว มันจะสับสนงมงายแล้ว เออ! อันนี้ไม่ได้ อันนี้เราค่อยมาแยก เห็นไหม ได้หรือไม่ได้ มันเป็นสเต็ป มันเป็นขั้นตอนของมัน

นี่เขาบอกว่า “ผมเคยฟังหลวงพ่อบอกว่ามันไม่ได้ ก็เลยไม่กล้าทำ”

ไอ้โฮ! เสียหายโอกาสเลย เห็นไหม อย่างนี้ไม่ใช่ปัญญา ไอ้สติปัญญา คือจำมาดิบๆ เลย ถ้าใช้ปัญญา เราก็ใคร่ครวญเอา มาพิจารณาเอาว่าอะไรควรไม่ควรไง ฉะนั้น พอฟังหลวงพ่อบอกว่าไม่ควรทำ กำหนดไม่ได้...ไม่ใช่

กำหนดได้สำหรับผู้ที่ประพฤติกปฏิบัติใหม่ อานาปานสติคือการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก พุทธานุสติคือการท่องคำบริกรรมพุทโธๆ แล้วหลวงปู่มั่น ครูบาอาจารย์ของท่านเอามาสอนไว้สำหรับผู้ที่ประพฤติกปฏิบัติใหม่ ให้เอาอานาปานสติกับพุทธานุสติมารวมกัน ให้มันเด่นชัด ให้เป็นรูปธรรมที่การฝึกหัดของคนจะได้ชัดเจนขึ้น เพราะจิตนี้เป็นนามธรรม จิตนี้มันเป็นความรู้สึกที่มันจับได้ยาก ที่มันค้นหาได้ยาก ก็พยายามวางพื้นฐานให้มันเด่นชัดเพื่อจะจับต้องให้มันได้ง่ายขึ้น นี่คือนักปฏิบัติใหม่

ได้ ลมหายใจเข้านี้พุท ลมหายใจออกนี้โธ ได้ ทำไมจะไม่ได้ ได้สิ

แต่ถ้าไปข้างหน้านะ “๒. แต่ถ้าโยมกำหนดพุทโธ แต่โยมนึกลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโธ ใช้คู่กันไปกับดูลมได้หรือไม่ครับ”

นี่เหมือนข้อที่ ๑. ได้ ได้ๆ เพียงแต่ว่ามันไม่ได้ต่อเมื่อมันหลับ สมมุติว่าเราหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โธ แล้วมันหายไปเลย เออ! ตกภวังค์ เพราะลมหายใจเป็นตัวว่าง ลมหายใจมันต้องพร้อม



แต่พวกเรา เราเชื่อใหม่ว่าเรามีบุญ ไข่ซี้ทุกซ้อย่างพวกเรานี้เชื่อใหม่ว่าเราได้บุญเยอะ ถ้าไข่พวกบุญน้อยๆ ขอให้ผีศรัทธามีความเชื่อก็นับว่าดีแล้ว แล้วปฏิบัติของเราไป ไข่พวกนี้ต้องมาดูมาไกลอย่างนี้ ตกภวังค์แล้วตกภวังค์อีก ตกภวังค์มันยังไม่ยอมรับว่าตกภวังค์ เวลาสะดุ้งตื่นขึ้นมานึกกว่าเป็นพระอรหันต์นะนะ ความจริงมันเพิ่งฟื้นจากภวังค์มันยังไม่รู้ตัวเลย ถ้ามันรู้ตัวขึ้นมาแล้วมันค่อยมาแก้ไข

ถ้าแก้ไขก็มาตรงนี้ ตรงที่ว่า “แต่โยมไม่กำหนดพุทโธ แต่โยมนึกลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโธ”

กำหนดพุทโธๆ เพราะมันแยกอานาปานสติกับแยกพุทโธออกจากกัน เวลามันตกภวังค์ เวลาจะแก้ตกภวังค์ มันต้องพุทโธถี่ๆ พุทโธไวๆ

หลวงปู่เจี๊ยะ ครูบาอาจารย์หลายองค์มาก ท่านจะบอกพุทโธๆๆๆ คำว่า “พุทโธๆๆๆ” เวลาคนเวลาอารมณ์รุนแรง อย่างเช่นเราไปโดนใครเขาตำหนิมา โดนใครเขานินทามา จิตใจมันร้อนเป็นไฟเลย มันคิดไม่ทันหระอก ทำอะไรก็ไม่ได้ ต้องพุทโธๆๆๆ สู้กับมันเลย เวลามันรุนแรง ไข่พุทโธถี่ๆ กำหนดพุทโธๆ เลย

เขาว่าเขาไม่กำหนดพุทโธ แต่นึกลมหายใจเข้าพุท ลมหายใจออกโธ

นี่พุทโธกับลมหายใจมันพร้อมกัน แต่ถ้าถึงเวลาจะแยกนะ ลมหายใจก็ลมหายใจเฉยๆ สตินี้เพิ่งเต็มที่เลย ดูลมชัดๆ เลย ลมชัดๆ บางทีลมเป็นแท่ง ลมใสเป็นแท่ง ดูลมชัดๆ เลย แล้วถ้าจะพุทโธก็พุทโธๆๆ พุทโธเต็มที่เลย ทำอย่างนั้นให้มันเบาบาลงสงบลงได้ นี่เวลาคนที่มันตกภวังค์

คำถามนี้เริ่มต้นจากว่า เ็งไม่ไช่ช้า ช้าไม่ไช่เ็ง เ็งเป็นแค่ขั้น ๕

นี่เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ กิเลสมันยังไม่รู้ตัวว่า อ้อ! จะปฏิบัติไป พอปฏิบัติ กิเลสไม่ทันมันก็สงบได้ ก็เลย แหม! เขียนใหญ่เลยว่ามันไม่พุทโธ มันไม่อะไร แต่เดี๋ยวเถอะ เดี่ยวจะรู้จักกิเลสปฏิบัติไปเดี๋ยวจะรู้จัก อ้อ! กิเลสมันไม่ถ่วงอย่างที่เราคิดเลยเนาะ แต่ใหม่ๆ ก็เป็นอย่างนี้ ดีขึ้น ไข่คำว่า “ดีขึ้น” คือความเข้าใจอย่างนี้ มันก็เป็นความเข้าใจ แต่ประสบการณ์มันยังไม่ถึงตอนนั้น

นี่พูดถึงว่า ลมหายใจเข้านี่พุท ลมหายใจออกนี่โธ ถูก ใช้ได้ ถ้ามันยังใช้ได้แล้วเป็นประโยชน์ ใช้ได้ แต่พอมันทำต่อเนื่อง นักปฏิบัติอาชีพ ปฏิบัติ ๒๔ ชั่วโมง ปฏิบัติหลาย ๆ ปี ทำอย่างเดียวกันก็เลสมันหัวเราะเยาะ หลวงตาท่านสอนไว้ “นักปฏิบัติโง่ยิ่งกว่าหมาตาย”

คำว่า “หมาตาย” หมามันตายมันมีแต่ซากศพ แล้วเราโง่ยิ่งกว่าหมาตายนี้แย่มากเลย

ฉะนั้น ถ้าไม่โง่ยิ่งกว่าหมาตาย ต้องมีอุบายวิธีการพลิกแพลง เวลาปฏิบัติ เวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะพลิกจะแพลงนะ จะใช้อุบายอย่างนี้ ๆ เราพลิกเราแพลง เราหลบไป เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อย่างนี้ไม่ใช่โง่แบบหมาตาย

โง่อย่างกับหมาตายคือทำอย่างเดิมนี้แหละ ทำซ้ำซากอยู่นั้นแหละ ก็เลสมันสงสาร เฮ้ย! มึงฉลาดสักหน่อยสิ ทำไมมึงไม่มีลูกเล่นเลยวะ โง่ฉิบหายเลย ไม่มีรสชาติเลย ก็เลสไม่ต้องหลอกก็ตายหมดแล้ว นี่จนกิเลสมันยังบอกเลย ทำไมมึงโง่ล่ะ เราก็ไปใช้อุบายไป

นี่พูดถึงข้อที่ ๒. ปฏิบัติไปเถอะ เวลามันปฏิบัติได้อย่างนี้มันมีรสของธรรม

“มันเป็นปัญญาของเราหรือไม่”

เป็น แต่เวลาวิธีการหรืออุบาย เราฝึกฝนไปข้างหน้า นี่พูดถึงว่า “แต่โยมไม่ได้กำหนดพุท โธ นี่ก็แต่หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ”

เหมือนกัน นี่มันเป็นอุบายวิธีการ เป็นอาวูธ เป็นเทคนิคที่เราจะเอาไว้ต่อสู้ หรือถ้ากิเลสมันมาแ่งนี้ เราก็ใช้แ่งนี้ เราก็ใช้มุมนี้ ต่อเรื่อง พลิกแพลง หลบเลี่ยงกันไปเพื่อจะพาหัวใจนี้ให้สงบได้ เพื่อพาหัวใจของเราให้ไปปฏิบัติเพื่อปฏิบัติได้ เพื่อพาหัวใจให้ตั้งมาขึ้นมาได้ นี่พูดถึงว่านี่คืออุบายวิธีการในการปฏิบัติ นี่ข้อที่ ๒.

“๓. การที่โยมคิดว่า ความคิดไม่ใช่แข็ง แข็งไม่ใช่มัน มันเป็นแค่ขันธ์ ๕ ส่วนตัวเองนั้นธรรมชาติของมันต้องมีที่ตั้งอยู่ โยมเลยให้มันอยู่กับธาตุ ๔ แต่โยมใช้ตั้งให้มันอยู่กับธาตุลมที่ไหลเข้าออก แบบนี้มันเป็นสัญญาหรือเปล่าครับ”

มันเป็นวิธีการ ถ้ามันเป็นสัญญา สัญญาก็เริ่มต้นจากรูปแบบที่เราทำให้ได้ก่อน ถ้ามันทำแล้วได้ผลนะ ถ้ามันทำแล้วมันสงบได้ มันดีได้ เริ่มต้นมันดีได้ นี่ได้ แต่อุปายที่เราใช้แล้วใช้เล่า เข้าศึกมันรู้เท่ารู้ทัน เราก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป

ถ้ามันเป็นปัญญา ปัญญาเพราะจิตมันสงบ เพราะจิตมันสงบ เพราะว่าความคิดมันน้อยลง ใช้นี่มันเป็นปัญญา แต่ถ้าใช้ต่อเนื่องไปๆ ที่ว่ามันจะเป็นสัญญา นั่นนะเป็นสัญญาคือกิเลสมันรู้เท่า กิเลสมันรู้เท่า เอ็งไม่ต้องปฏิบัติเลย กิเลสมันตั้งให้ก่อนเลย ปฏิบัติอย่างนี้ๆ แล้วก็ทำทุกอย่างพร้อมแล้ว จบ แล้วทำไมไม่เห็นเป็นสมมติละ

ถ้าเป็นสัญญานะ มันเป็นวิธีการรูปแบบที่เราจะทำ คือทำให้สมมุติ ทำให้ครบใจ อ้าว! เดินจงกรม เดินจงกรมเลย ๒ ชั่วโมง อ้าว! ๒ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงแล้วทำอย่างไรต่อ เลิก...นี่ไง นี่สัญญา ถ้าเป็นสัญญาแล้วมันก็ไม่ดีขึ้น มันก็ไม่ชัดเจนขึ้น เราก็ค่อยๆ แก้ไขของเรา เราเปลี่ยนแปลง เราพลิกแพลงของเราขึ้นไป

แต่ที่เขาว่า เอ็งไม่ใช่มัน มันไม่ใช่เอ็ง เอ็งไม่ใช่มัน

เพราะใช้นี่มันเป็นปัจจุบัน มันคิดตอนนั้นแล้วมันได้ผล อันนี้เป็นปัญญาของเรา เป็นปัญญาเรา นี่เป็นปัญญาฝึกหัดให้เห็นความแตกต่างกับปัญญาที่การจดจำ ปัญญาที่การศึกษา ปัญญาที่เราเคยคิดค้นมาตลอด มันเป็นอย่างนี้ใหม่ ไม่ใช่ เป็นอย่างนี้มันดีกว่า จริงไหม ถ้าเป็นอย่างนี้ดีกว่า คือมันเป็นปัญญาของเรา แม้แต่ว่ามันจะอ่อนด้อยในแง่มุมมองของคุณธรรมในพระพุทธศาสนานะ

ในแง่คุณธรรมในพระพุทธศาสนา เขาจะเห็น อู้อู้อู! มันเป็นปัจจุบัน มันเห็นเป็นไตรลักษณ์ มันจะละเอียดลึกซึ้งกว่านี้มาก เห็นเวลาอริยสังข์เกิดขึ้นกับใจ อวิชชาขึ้นมา เวลาปัญญา มันเกิด นั่นละเอียดลึกซึ้งไป อันนั้นมันเป็นขั้นตอนถึงเวลาที่มรรคผลที่มันจะเป็นคู่ต่อกรกันระหว่างกิเลสกับธรรม อันนั้นจะละเอียดกว่านี้มาก

แต่ใช้นี่ปัญญา ปัญญาเริ่มต้น ปัญญาอย่างการฝึกหัดพื้นฐาน ที่ว่า เอ็งไม่ใช่ข้า ข้าไม่ใช่เอ็งต่างๆ มันเป็นปัจจุบัน ปัจจุบันที่ให้เท่าทันกับความรู้สึกของตน แล้วพอเท่าทันความรู้สึกของตน มันก็สงบลง มันเบาบางลง เราถึงมีรสชาติแบบนี้

ถ้ามันเป็นปัญญาหรือไม่

เป็น แต่มันเป็นปัญญาโดยเบสิกพื้นฐานเท่านั้น แล้วเราก็ฝึกหัดของเราขึ้นไป ไม่ต้องไปซีดเส้นว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ๆ เพราะการประพฤติปฏิบัติไม่มีรูปแบบสำเร็จ ถ้ามีรูปแบบสำเร็จก็เลสหวัเพราะเยาะแล้ว

เวลาปฏิบัติมันต้องเป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบัน เป็นปัจจุบันสดๆ ร้อนๆ ตลอด แต่เวลาปฏิบัติมันเป็นรูปแบบทั้งนั้นนะ พอเป็นรูปแบบก็ต้องรูปแบบไปก่อน เพราะใช้นี้รูปแบบคือกิริยา แต่การปฏิบัติจริงๆ คือหัวใจ คือความรู้สึก ความรู้สึกให้เป็นปัจจุบัน ให้มันสงบระงับมาเป็นปัจจุบัน

ถ้าเป็นปัจจุบันแล้ว ถ้าเรามีสติปัญญา จิตตั้งมั่นๆ การทำความสงบบ่อยครั้งเข้าๆ การฝึกหัดจนเราเข้มแข็งขึ้นมา เห็นใหม่ มันก็เป็นสมาธิ พอเป็นสมาธิขึ้นมาแล้วเราก็ฝึกหัด จิตเห็นอาการของจิต ให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั่นฝึกหัดอย่างนั้น ถ้ามันมีปัญญายกขึ้น มันจะเป็นวิปัสสนา มันจะเป็นอริยสัจ เห็นใหม่ วิธีการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

นิโรธคือการดับทุกข์ ดับทุกข์ด้วยมรรค ด้วยวิธีการ วิธีการ ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ งานชอบ ความกระทำชอบ ความชอบธรรม ความชอบธรรมนั้นมันจะเกิดนิโรธ เกิดการดับทุกข์ ดับทุกข์ด้วยมรรคอันนั้น ถ้าเราฝึกหัดขึ้นมาโดยเป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมา มันจะเป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมาโดยวิธีการของเรา

ฉะนั้น ปฏิบัติไปแล้วมันถึงไม่มีสูตรสำเร็จใจ ไม่มีสูตรสำเร็จคืออารมณ์ความรู้สึกของคนมันไม่เหมือนกัน อารมณ์แต่ละอารมณ์มันก็ไม่เท่ากัน ความยึดติดในแต่ละครั้งแต่ละคราวมันก็หนักเบาแตกต่างกัน เราทำให้มันสมดุลๆ สมดุลคือมัชฌิมาปฏิปทา คือความสะดวควความพอดีของมัน เราทำปฏิบัติอย่างนั้น ถ้าปฏิบัติอย่างนั้นมันก็จะปัญญาต่อเนื่องๆ ไป

ฉะนั้นบอกว่า มันเป็นปัญญาหรือไม่

เป็น แต่ถ้ามันเป็นปัญญาอย่างนี้ ถ้าปัญญาอย่างนี้ตายเลย เพราะกิเลสไต่ตัวที่มันเข้มแข็งเข้มข้มกว่า ที่มันฉลาดมากกว่า มันปั่นหัวเราตายเลย คนที่จะปฏิบัติไปมันต้องมีครูบา

อาจารย์เพราะเหตุนี้ไง เพราะเวลาปฏิบัติขึ้นไปๆ แล้ว กิเลสมันละเอียดขึ้นไปแล้วมันหลอกซับลหลอกซ้อน แง่มุมมันจะลึกกลับมากกว่า

แล้วเรา เราเคยปฏิบัติมาอย่างนี้ เราใช้ปัญญาอย่างนี้ เราเคยชนะกิเลสอย่างนี้ เราบอกปัญญาอย่างนี้ต้องฆ่ามันๆ ปัญญาอย่างนี้ก็เหมือนเรา เรามีมิด นักรบโบราณของเรา เราแพ้เรือปืน เรือปืนก็เพราะนี้ไง มีดสู้ปืนไม่ได้ ดาบสู้ปืนไม่ได้ มีดาบขึ้นไป ปืนยิงกระเด็นหมดนะ แล้วเดี๋ยวนี้ปืนสู้นิวเคลียร์ไม่ได้ ไม่ต้องรบเลย กคนะ ตายอยู่ที่บ้าน อยู่ในบ้านมันยังตายเลย มันสู้กันไม่ได้ด้วยเทคโนโลยี มันสู้กันไม่ได้ด้วยสติปัญญา

อันนี้ก็เหมือนกัน มรรคหยาบๆ เราไม่มีดาบ ไม่มีดาบเลยก็ไม่มีอาวุธ พอมีดาบขึ้นมาเก่งเลยนะ เขามีปืน กิเลสมันมีปืนมายิงโบ่ง กระเด็นเลย แล้วไอ้คนที่มีปืนก็เห็นว่ามันเก่งไง เดี่ยวนี้เขากดปุ่มที่บ้าน ตายหมด ปืนขึ้นสนิม ปืนไม่ได้ยิงแล้วกันแหละ ตายหมด นี่มรรคหยาบ มรรคละเอียด

ฉะนั้น ถ้ามันเป็นสัญญา มันเป็นปัญญา เราฝึกหัดไป มันเป็นอย่างใด ให้รสของธรรมให้เป็นปัจจุบันนี้ เป็นปัจจุบันนี้ละ

สัญญาๆ มันอย่างที่ว่า สัญญาๆ มันมีสิ่งใดแล้วมันจะยึดมั่นถือมั่นของมัน แล้วใช้ไม่ได้ มันจะละเอียดรอบคอบขึ้นไปเรื่อยๆ อาวุธ ความเป็นจริงในการประพฤติปฏิบัติ มันจะละเอียดลึกซึ้งไปมากกว่านี้อีกเยอะมากนั้ เพราะมันมีสติ มหาสติ ปัญญา มหาปัญญา ปัญญา อัตโนมัตติ ปัญญาญาณนะ เวลาข้างบนมันใช้ปัญญา มันเป็นญาณหยั่งรู้ ละเอียดลึกซึ้งกว่านั้นเยอะ นี่ไง มันถึงบอกว่ามันรอบคอบกว่า แล้วมันจะแตกต่างกว่า นั่นมันเป็นเรื่องการปฏิบัติไปข้างหน้า

นี่เพราะเขาถามว่า ปัญญาหรือสัญญา

เพราะสัญญาจะมีโทษ มีโทษข้างหน้าสูง ข้างหน้า ข้างบน ความจำทั้งนั้นนะ เพราะคนส่วนใหญ่แล้วไม่มีความมุมานะ ไม่มีความสามารถจะทำจิตใจให้ขึ้นไปละเอียดลึกซึ้งขนาดนั้นได้ แล้วก็ไปจำมาเป็นสัญญาไปสร้างภาพทั้งนั้นนะ แล้วตายอยู่ทั้งหมด แล้วมันไม่มีอยู่จริงใจ

ถ้ามันมีอยู่จริงนะ มันมีรสของธรรม รสของธรรมคือมีคุณธรรม มีคุณธรรม เห็นไหม ดูพระอานนท์กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสิ ดูหลวงตากับหลวงปู่มั่นสิ ดูหลวงปู่ลีกับหลวงตาสี คนที่มีคุณธรรมจากใจมันแสดงออกอย่างนั้นโดยไม่ต้องให้ใครมาชี้หน้า ไม่ต้องให้ใครมาแยกแยะ ไม่ต้องให้ใครมาส่องกล้องมอง มันเป็นคนธรรมในใจ มันเป็นคนธรรมจากธรรม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากราบธรรม กราบธรรมคือมันสังขธรรม คุณธรรมอันนั้น นั่นนะความจริง ถ้าความจริงเป็นอย่างนั้นนะ เพราะมันมีการกระทำ มันมีมรรคมีผลขึ้นมา มันถึงเป็นแบบนั้น มันถึงมีคุณธรรมอย่างนั้น

แต่สัญญา สัญญามันจำมานะ อู้อู้อู! มันพูดแจ้วๆ...เผลอ มันเสียบตลอด เผลอ มันช่วงชิง อกอวยช่วงชิง การอกอวยช่วงชิง แชนหน้าแชนหลัง นั่นมันคือกิเลส ไม่ใช่ธรรม การบดบี้เอาชนะคะคาน กิเลสทั้งนั้น ไม่มีธรรม เอวัง