

# ใจเรื่องมาก

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๒

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

**ถาม :** ข้อ ๒๓๒๕. เรื่อง “ขอวิธีแก้ไข”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญคุณขออนุญาตเล่าปัญหาที่เกิดในการปฏิบัติเลยนะคะ ตอนนี้นิมิตไม่เกิดแล้ว (หนูคนที่เคยไปกราบถามหลวงพ่อบุญคุณเรื่องนิมิตที่วัด) หลายเดือนมานี้การปฏิบัติของหนูไม่ก้าวหน้า เวลาภาวนา ใจไม่เคยสงบแบบสดชื่น ไม่สงบแบบรู้ลมชัดๆ เลย

ตอนนี้พอนั่งไม่ก็เอนที่รู้สึกเคลิ้มๆ เหมือนนั่งง่วง ตัวเอียงและนั่งอยู่อย่างนั้นสักพัก จากนั้นก็มีน้ำลายเต็มปาก แล้วรู้สึกว่ปากตัวเองเหมือนมีอาการเคลื่อนไหวอ้าปากกว้าง ลูกเลยลืมตาแล้วเอามือจับดู ปรากฏว่าอ้าจริง แต่ไม่กว้าง แล้วหลังจากนั้นอาการตัวโยกโคลงก็เกิดขึ้น บางทีหน้าผากก็มึนตึ๋น แล้วอาการนี้เกิดขึ้นตรงเวลาด้วย อาการตัวโยกแบบนี้เกิดขึ้นทุกครั้ง แต่ในขณะที่อาการตัวโยกเกิด ลมหายใจจะโล่งมาก (ปกติเหมือนหายใจไม่ออก ลูกต้องเปลี่ยนมากำหนดรู้ตรงหน้าอกแทนจมูก) ลูกเลยแก้โดยวิธีการกินกาแฟแก้ง่วง ปกติหนูไม่กิน แต่ก็ไม่หาย

แล้วสุดท้ายหนูเลยเปลี่ยนจากอานาปานสติมาบริกรรมพุทโธเพื่อไม่ให้มันผลอสติ แก้ได้บ้างนิดหน่อยคืออาการทั้งหมดจะเกิดขึ้นช้ากว่า แต่พอใจสงบแล้วสติมันจะไปจับลม แต่ลูกก็ไม่ทิ้งคำบริกรรมนะคะ อาการเหล่านี้ก็กลับมา

สุดท้ายลูกเปลี่ยนคำบริกรรมจากพุทโธเป็นสังโฆ เพราะคำบริกรรมพุทโธ ใจมันอาจคุ้นชิน ลูกเลยคิดว่าลูกอาจจะผลอสติ ลูกพยายามแก้ไขมาหลายเดือนแล้ว ลูกคงสร้างกรรมไม่ดีไว้เยอะ อาการทั้งหมดนี้คือจิตเสื่อมหรือตกวังค์ใช่หรือไม่ ขอหลวงพ่อบุญคุณช่วยเจ้าคะกราบขอพระคุณ

**ตอบ :** อันนี้มันเกิดจากความตั้งเป้า คือเจตนาอยากจะทำอะไรสำเร็จ เจตนาของเราคืออยากจะทำแล้วให้จิตสงบ ให้เป็นสมาธิ ให้มีความสุข อันนั้นเป็นเป้าหมายที่ตั้ง

เป้าหมายที่ทุกคนที่นักปฏิบัติทั้งหมดเขาตั้งเป้าหมายไว้แบบนี้เหมือนกันทุกๆ คน แต่เวลาปฏิบัติไปแล้ว ใ้อสิ่งเป้าหมายแล้วผิดหวังด้วยใจ ปฏิบัติมันก็ทุกข์มันก็ยากอยู่แล้ว แล้วถ้าผิดหวังซ้ำสองมันเกิดความทุกข์ยากมากขึ้น ถ้าเกิดความผิดหวังทุกข์ยากมากขึ้น มันก็เลยเกิดความทุกข์ เกิดความทุกข์ใจ

แต่ถ้าเราตั้งใจไว้ เราแก้ไขประเด็นนี้ โดยลูกศิษย์ส่วนใหญ่ เราจะบอกว้ให้ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราปฏิบัติของเราไป เป้าหมายเราก็ตั้งเป้าหมายของเราไว้นั้นแหละ แต่มันจะประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ นั้นอยู่ที่ความเพียรของเรา

ถ้าความเพียรชอบใจ ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว มันเป็นวิทยาศาสตร์เลยแหละ ถ้าเราทำประพฤติปฏิบัติตรงต่อความเป็นจริงนะ ผลมันต้องเกิดขึ้นแน่นอน มันเป็นวิทยาศาสตร์เลย

แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วคือการคาดหมาย พอการคาดหมายว่าอยากจะเป็นอย่างนั้นอยากจะเป็นอย่างนี้ แล้วมันไม่ได้เป็นตั้งใจ มันก็เกิดความทุกข์ความยากขึ้นมา เวลามันเกิดความทุกข์ความยากขึ้นมา มันจะพาลสิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วว่าสิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วมันเป็นความหลงผิด เป็นการปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล เป็นการปฏิบัติแล้วมีความทุกข์ความยาก อันนั้นมันก็เป็นเรื่องจริง มันก็เป็นความทุกข์ความยากจริงๆ นั้นนะ

แต่ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้แล้ว มีทางเดียวเท่านั้นคือการประพฤติปฏิบัติให้พ้นไปจากทุกข์ไป ทางอื่นไม่มี ไม่ต้องว่าทางนี้ที่เราจะพยายามปฏิบัติกันอยู่นี้ มันเป็นความทุกข์ความยาก แล้วเราจะหาทางอื่นออกทางอื่น ลัดหาช่องแต่พอตัวออกทางอื่นไป มันไม่มี มันมีทางนี้ทางเดียวเท่านั้นนะ ทางนี้ทางเดียว แต่เวลาปฏิบัติไปแล้ว เวลาปฏิบัติไปเหมือนกับเราไม่ได้ตั้งใจทำอะไร เราก็สบายใจ พอตั้งใจทำอะไรก็อุปสรรคต่างๆ มันก็มากืดขวาง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาปฏิบัติไปใช้ใหม่ คำถามเขาบอกว่า หลายเดือนนี้ที่ปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเวลาภาวนาแล้วใจไม่เคยสงบแบบสดชื่น แบบไม่ง่วงนอนเลย เหมือนที่รู้ลมชัดๆ

เวลาเราปฏิบัติที่มันรู้แล้ว เวลามันสดชื่น ไม่ง่วงเลย แล้วมันชัดเจนใจ เวลาปฏิบัติไปมันจะชัดเจนนะ เห็นลมก็เห็นลมชัดๆ พุทโธก็พุทโธชัดๆ สิ่งที่มีมันชัดๆ ชัดๆ นี่เป็นวิทยาศาสตร์เลย สมกับความเป็นจริงๆ ใจ ถ้าสมความเป็นจริง สิ่งนั้นมันก็ฝังใจ

“ปฏิบัติมาตั้งหลายเดือนแล้ว มันไม่สดชื่นแบบไม่ง่วงนอนเลย”

สิ่งนั้นที่ปฏิบัติไป ที่มันสมควร มันเป็นการยืนยันว่าเราเคยทำได้ ถ้าเราเคยทำสิ่งนั้นได้อันนั้นมันเป็นประโยชน์ แต่สิ่งที่เราทำของเราอยู่ในปัจจุบันนี้ เริ่มต้นขึ้นมามันเคลิ้ม มันง่วงเหงาหาวนอน ตัวมันเอียง ตัวมันโยก ตัวมันคลอน

ตัวมันเอียง ตัวมันโยก ตัวมันคลอน ก็เราปฏิบัติมาได้ปฏิบัติมาเพื่อประกวดกับใคร เวลาปฏิบัตินะ ถ้าเริ่มต้นขึ้นมาตัวตรงดีเลยละ พอไปๆ แล้วมันชักแบบว่าโคลงเคลง บางคราวหัวจรดพื้นเลย หัวติดพื้นเลย

หัวติดพื้น เราก็กู้ขึ้นมา หัวติดพื้นนี่มันดี ดีที่ว่าเรารู้ใจ แล้วไม่รู้ขึ้นมาบอกว่า ใ้ไฮ! ตอนนีทำสวย เพราะมันไม่เห็นใจ แต่ถ้ามันเห็นของมันนะ

ท่ามาตรฐานคือการนั่งสมาธิ นั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง มันเป็นที่มาตรฐานที่เราจะนั่งได้นานที่สุด แต่เวลายืนก็ได้ เดินก็ได้ นอนก็ได้ นั่งก็ได้ อิริยาบถ ๔ เพราะการอิริยาบถ ๔ กิริยาทั้งหมด เราทำเพื่อจิตสงบ เราทำเพื่อรักษาหัวใจของเรา นี่ใจ แบบไปจืดๆ ไปหาสามถรณ์้อยร่างกายนี้เปรียบเหมือนจอมปลวก จอมปลวกนี้ปิดไว้ & ฐ เหลือรูที่หัวใจไว้ แล้วคอยจับเหยี่ยวตัวนั้นๆ

นี่ก็เหมือนกัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย เราปิดไว้ เราปิดไว้คือเราหลับตาลง เรานั่งสมาธิลง แล้วเราก็หายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ ตั้งใจจะจับเหยี่ยวตัวนั้น ก็จับคือจับหัวใจของเรานั้นแหละ ถ้าจับแล้วเรามาพิจารณาใคร่ครวญของเรา มันจะเป็นประโยชน์กับเราไป

สิ่งที่เวลาเรานั่งเริ่มต้น ท่าที่มาตรฐานเวลานั่งสมาธิ แล้วเราปิดเสีย & ช่องทาง เหลือไว้แต่หัวใจ เหลือไว้แต่ความรู้สึก แล้วคอยจับมัน คอยจับตัวความรู้สึกนี้ ถ้าเราจับความรู้สึกนี้ เราก็จับหัวใจของเราได้ ถ้าเราจับหัวใจของเราได้ เห็นไหม

มนุษย์เกิดมาเหมือนแบตเตอรี่ เหมือนกับพลังงาน ตัวมันเองไม่รู้จักรักตัวมันเอง แต่มันมีพลังงานนะ แบตเตอรี่มันมีไฟนะ นี่ก็เหมือนกัน เราเกิดมา จิตของเราเป็นตัวพลังงาน แต่เราไม่เคยเห็นตัวเราเลย แต่จิตนี้มันส่งออกรับรู้ไปหมด ไปกว่าทุกอย่างมาเป็นทุกขัณฑ์หมดเลย แล้วเรานั่งสมาธิภาวนา แบตเตอรี่นั้นให้มันรู้จักรักตัวมันเอง แบตเตอรี่มันรู้จักรักตัวมันเองไม่ได้ แบตเตอรี่มันจะไปไหนไม่ได้ มันต้องให้คนยก ให้ช่างซ่อม ให้ช่างเปลี่ยนแปลง ให้ช่างซ่อมบำรุงรักษา แต่ถ้าแบตเตอรี่มันไม่รู้จักรักตัวมันเอง เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน เราหาหัวใจของเรา ถ้ามันหาพลังงานนั้น จับตัวพลังงานได้ นั่นคือตัวสมาธิ ตัวสมาธิ มันสดชื่น มันไม่่วงนอน มันแจ่มใส มันปลอดภัย คุ้ม! มันดีงามไปหมดเลย แล้วตอนนี้ก็จะหาอีก เจอแต่เปลือกแบตเตอรี่ โอ้โฮ! มันหนัก โอ้โฮ! หนักมาก ยกแล้วมันหนักมาก มันก็เลยมีปัญหาขึ้นมาไง

แล้วเวลาเกิดขึ้น สิ่งที่เป็นไป แล้วตัวมันโยกตัวมันคลอน แต่เวลาตัวโยกตัวคลอนที่ไร ลมหายใจมันโล่งดี

ลมหายใจมันโล่งดีมันเปลี่ยนแปลง แต่ถ้ามันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เวลาว่างนอนแล้วเขาก็บอกว่าเขามากินกาแฟ แต่มันก็ไม่หาย

นี่ไง เราคิดแบบวิทยาศาสตร์ เพราะอะไร เพราะมันเป็นที่จิตของเรา ถ้ามันเป็นที่จิตของเรา สิ่งที่เป็นนิमित สิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น เราก็ดูแลรักษา เวลาเราตั้งสติ มันเกิดไม่ได้ ตั้งสติแล้วเรารู้เท่าทัน รู้เท่าทันอารมณ์ นิमितมันเกิดไม่ได้ นิमितเกิดไม่ได้มันก็ออกทางอื่นไป เวลาคนมีอุปสรรคสิ่งใดก็บอกจะแก้ไขสิ่งนี้ พอแก้ไขสิ่งนี้ มันก็จะมีอุปสรรคใหม่มาตลอด คำว่า “อุปสรรค” แต่ละอย่างๆ ก็เลสมันเป็นตัวจุดชนวน มันเป็นตัวอุปบายที่มันจะสร้างอุปสรรคมาให้เรา ถ้ามันสร้างอุปสรรคนะ มากี่ดมาขวางเรา

หลวงตาท่านสอนประจำ ธรรมะนี้สุดยอด สิ่งที่มีปัญหาคือตัวกิเลสทั้งนั้นนะ ที่เราปฏิบัติธรรม เราพยายามทำคุณงามความดีแล้วไม่สมความปรารถนา ทำความดีแล้วเราล้มลุกคลุกคลาน ทำความดีแล้วเรามีแต่ความเศร้าหมอง นี่เรื่องของกิเลสทั้งนั้นเลย เรื่องของกิเลสทั้งนั้นเลย

แต่พอมันเป็นเรื่องตรงต่อสัจจะความจริง เห็นไหม โลง ปลอดภัย สงบ สดชื่น นั่นนะปฏิบัติ  
ธรรมสมควรแก่ธรรม เราปรารถนาสิ่งนั้น สิ่งทีปฏิบัติธรรมแล้วให้สมควรแก่ธรรม แต่มันมี  
อุปสรรค อุปสรรคเพราะกิเลสของเรา

ถ้ากิเลสของเรา เราก็รู้อยู่แล้วว่ากิเลสของเรา กิเลสของเรา เพราะเรามีความปรารถนา  
มีความต้องการ เราถึงพยายามดำรงชีวิตแบบนี้ นี่พันธุกรรมของจิตๆ คือดำรงชีวิตอย่างไร เรา  
ทำอะไรมา มันก็เป็นจิตเป็นนิสัยของเรามา แล้วถึงเวลาเราจะปฏิบัติ เวลาจะไปแก้ไขจะไป  
ตัดแปลงขึ้นมา เราก็ต้องต่อสู้กับมันไป นี่คืออำนาจวาสนาของคนใด ฉะนั้น ทำไปตั้งสติไป

เขาบอกว่า “ลูกคิดว่าอาจจะผลอสติ ลูกพยายามแก้ไขมาหลายเดือนแล้ว คงสร้าง  
กรรมไว้เยอะ อาการทั้งหมดนี้คือจิตเสื่อมหรือตกภวังค์ใช่หรือไม่เจ้าคะ”

จิตมันเสื่อม มันก็เสื่อมไปแล้วไง ถ้ามันตกภวังค์ มันก็เป็นอดีตไปทั้งหมดทั้งสิ้น แต่เรา  
ปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยซื่อแท้จริงๆ หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก  
หรือพุทพุทๆ ท่องเอาเฉยๆ ก็ได้ หรือใช้สติปัญญาใคร่ครวญในธรรมๆ คือปัญญาอบรมสมาธิ  
ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำอย่างใดอย่างหนึ่งขณะที่ทำ แล้วถ้ามันไม่ได้แล้วก็เปลี่ยนแปลงทำ  
อย่างอื่นๆ ทำต่อหน้าครั้งละหนึ่งอย่างๆ ชัดๆ ชัดๆ ไป เราแก้ไขสิ่งนี้ไป ถ้าแก้ไขสิ่งนี้ไปมันก็จะ  
เป็นความเพียร เห็นไหม ความเพียรชอบๆ ความชอบธรรมเท่านั้นที่ทำให้ถูกต้องดีงาม

แต่เวลาทำสิ่งใดแล้วอยากลัด อยากขึ้นตอน อยากให้มันเป็นไป นี่กิเลสมันลัดขึ้นตอน  
ไฟฟ้าลัดวงจร มันเผาไหม้บ้านเรือนหมดเลย ใช้นี้ไฟฟ้าลัดวงจรเผาให้หัวใจเดือดร้อนหมดเลย  
ทำให้เราเดือดเราร้อน เราทุกข์เรายากใจ ถ้าเราไม่ทำอย่างนั้น เราวางให้หมดเลย แล้วกลับมา  
หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก ปัญญาอบรมสมาธิ ทำของเราไป

ถ้ามันปลอดภัย บอกเวลาตัวมันโยกมันคลอนแล้วหายใจมันโล่ง

หายใจมันโล่ง เรามีสติไว้ ถ้าสิ่งใดดี สิ่งนั้นเขาเป็นประโยชน์ สิ่งใดที่มันขัดแย้ง เราวาง  
ไว้ๆ เวลาคนจะเข้าบ้าน บ้านของคนสมัยปัจจุบันจะมีสวนหน้าบ้าน สวนหน้าบ้านคืออาการ  
ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น เราเดินจากประตูรั้วจะเข้าสูบ้าน เราจะผ่านสวนอันนั้นไป ผ่านสวนอันนั้นคือ  
ผ่านปฏิริยาที่มันเกิดขึ้นนี่ไง ปฏิริยาที่มันเกิดขึ้น อันนั้นดี อันนี้ไม่ดีต่างๆ แล้วไปผูกพันไปติด

พัน นี่แหวะข้างทาง แหวะข้างทางไม่เข้าสู่บ้านของตัวเอง แหวะข้างทางคือมันไม่เข้าสู่ความสงบใจ แหวะข้างทางก็แหวะอยู่ปากทางนั่นนะ อากาการต่างๆ มันเกิดขึ้นได้ร้อยแปด

คนปฏิบัติ จิตนี้เรื่องมาก จิตของคนนี้เรื่องมาก มากเรื่องมาก แล้วเราพยายามจะจัดเรียงใจ จัดเรียงให้มันเป็นที่เป็นที่ทางไป ปัญญาอบรมสมาธิก็พยายามคิดค้น พยายามประพฤติปฏิบัติจัดเรียงความคิดของตัวเองให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยขึ้นมา แล้วถ้ามันเข้าใจทั้งหมด มันวางหมด นั่นนะสัมมาสมาธิ

จิตนี้เรื่องมาก เรื่องร้อยแปด แล้วมันมีปัญหาตลอดไป เราแก้ไขอย่างนี้ เราแก้ไขของเรา เวลามันจะผลออกสติ มันจะอย่างไร เราก็แก้ไขไป งานอย่างอื่นเวลาทำแล้วไม่เสร็จ เราก็ยังชวนชวายทำให้เสร็จ นี่หัวใจของเรา เราปฏิบัติของเราไป เวลามันจบแล้วนะ เลิกเลยละ ลา วัฏฏะเลย ลา ๓ โลกธาตุเลย ภูไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว จบ นี่พูดถึงถ้ามันเป็นความจริงนะ จบ

**ถาม :** ข้อ ๒๓๒๖. เรื่อง “สติกับความคิด”

สืบเนื่องจากการนั่งสมาธิแล้วเกิดสภาวะของจิตแยกตัวออกจากร่างกาย ร่างกาย เป็นเพียงก้อนซากศพก้อนๆ ส่วนจิตนั้นสว่างไสวลอยเด่นอยู่นิ่งๆ แต่ความคิดกับสติแยกตัว ออกมาต่างหาก โดยอยู่ห่างจากจิตและกายประมาณครึ่งเมตร จากนั้นจึงเกิดภาวะสติแตก ควบคุมความคิดไม่ได้ จึงไม่สามารถนึกถึงบทสวดมนต์หรือคำปริกรรมใดๆ ได้ และสติก็ดึงจิต ให้เข้าสู่ร่างกาย ทุกอย่างจึงกลับสู่ภาวะปกติ จิตกับร่างกายรวมอยู่ด้วยกัน จึงใคร่ขอคำอธิบาย โดยละเอียดเรื่องสติกับความคิดคะ กราบขอบพระคุณ

**ตอบ :** สติกับความคิด สติก็คือสติ ความคิดก็เป็นความคิด นี่พูดถึงเรื่องรายละเอียด จากสติ จากความคิด

แต่อันนี้มันไม่ใช่ แต่เนื่องจากการนั่งสมาธิแล้วเกิดสภาวะของจิตแยกตัวออกจาก ร่างกายนี้ ถ้าจิตที่มันแยกตัวออกจากร่างกายนี้ไป เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติ เวลาปฏิบัติไปมัน จะเห็นนิมิต ปฏิบัติไปแล้วเป็นสมาธิไม่ได้ ปฏิบัติไปแล้วมันฟุ้งซ่าน ปฏิบัติไปแล้วมันมีแต่ ปัญหา ปฏิบัติไปแล้วมันคิดแต่ส่งออกไปทั้งหมดเลย นี่เวลาจะประพฤติปฏิบัติเริ่มต้น

เวลาปฏิบัติเริ่มต้น คนที่ทำสมาธิได้คือคนที่เอาชนะตนเองได้ การเอาชนะตนเองได้คือเอาชนะความคิดของตนได้ เอาชนะความรู้สึกของตนที่มันแผ่กระจายออกไป ธรรมชาติที่มันส่งออก ธรรมชาติของจิต พลังงานที่มันส่งออก ส่งออกโดยธรรมชาติของมัน โดยธรรมชาติของมันที่ส่งออก ทางจิตวิทยา ทางกายภาพ เขาศึกษา เขาเข้าใจของเขาเรื่องของสภาวะจิตใจ แต่สภาวะจิต จิตมันเกิดจากอะไร เกิดจากเหตุสิ่งใด จิตวิทยาเกิดจากอย่างไร เวลามันเกิดขึ้นไป การศึกษาทางจิตแพทย์ ทางจิตแพทย์เวลาเขามีกระบวนการรักษาของเขา เขารักษาของเขาให้จิตกลับมาเป็นปกติ

แต่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาคนเกิดมา บ้า ๕๐๐ จำพวก คำว่า “บ้า ๕๐๐ จำพวก” คือเกิดมาแล้วมันมีจิตนิสัยที่แตกต่างกันไป เวลาจิตที่แตกต่างกันไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงวางกรรมฐาน ๔๐ ห้อง วิธีการทำความสงบ ๔๐ วิธีการ

ทำความสงบของใจแล้วถ้าจิตเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าจิตมันสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา ถ้าวิปัสสนานั้นเป็นสติปัญญาที่รู้แจ้ง ถ้ารู้แจ้ง รู้แจ้งในอะไร รู้แจ้งในกิเลสต้นเหตุความทะยานอยากของตน รู้แจ้งในจิตของตน รู้แจ้งจากสมบัติบ้า จากสมบัติที่มันได้กระทำมา สิ่งที่ทำสิ่งใดมา เข้ามารู้แจ้งขึ้นมาให้มันละให้มันวาง ให้ละวางด้วยสติด้วยปัญญา

เวลาพิจารณาไปแล้วมันวางบ่อยครั้งเข้าจนมีกำลังขึ้นไป เวลามันพิจารณาไป เวลามันขาด เวลามันขาด ขาดคืออะไร ดูสิ พันธุกรรมของจิตๆ เวลาพันธุกรรมของจิตที่มันมากับจิตนี้ มันคืออะไร คือสิ่งที่มันมีการกระทำ มันมีเวรกรรมของมันมา เวลาทำสิ่งใดไปมันก็ให้ผลตามแต่วิบากของกรรม วิบากของกรรมอย่างนั้น

เวลาพิจารณาไป เวลาสติปัญญาที่มันรู้แจ้งๆ รู้แจ้งในเวรในกรรม ในสิ่งที่พัวพันกับจิตดวงนั้น ถ้ามันพิจารณาไปแล้วมันเห็นเป็นไตรลักษณ์ะสิ่งใด มันทะลุมันทะลวงไป มันปล่อยวางปล่อยวางชั่วครั้งชั่วคราว นั่นตทั้งหมดหน เวลาคือจริงเป็นจริงขึ้นมา มันขาด กิเลสมันขาดเลย กิเลสมันตาย ตายจริงๆ ด้วย นี่เวลาถ้ามันทำไปตามความเป็นจริงใจ

นี่พูดถึงว่า เวลาภาวนา เหตุที่มันจะภาวนา แต่เวลาเริ่มต้นจากการภาวนา จิตนี้มันสร้างเวรสร้างกรรมมามหาศาล เวลาสร้างเวรสร้างกรรมมามหาศาลนะ คนที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นมา

ส่วนใหญ่แล้วเวลาถ้าจิตมันสงบ สงบเฉยๆ ก็มี เวลาจิตมันจะสงบขึ้นมา เวลาจะเห็นนิมิตก็มี เวลาจิตมันจะสงบ มันตกภวังค์ไปเลย มันไม่ใช่สงบ มันเป็นหัวตอ

เวลามันเป็นหัวตอมันอยู่เฉยๆ นึกว่าเป็นสมาธิ แต่มันไม่ใช่สมาธิ มันเป็นภวังค์ นี่สมาธิ หัวตอๆ แต่ถ้าเวลาจิตของคนมันแตกต่างกันไป เวลาพุทโธๆ ไป ภาวณาไป จิตมันหลุด ออกไป จิตมันหลุดออกไป มีเยอะแยะมาก

คูสิ ในพระไตรปิฎก ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พูดถึงบอกว่า เวลาพระที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ในป่า เดินจงกรมอยู่ เวลาจิตมันออกจากร่างก็ได้ เห็นอสุภะเดินอยู่ ข้างหน้าก็ได้

เวลาเดินจงกรมอยู่ มันมีครอบครัวครอบครัวหนึ่งเขามีปัญหากัน ภรรยาของเขาหนีออกจากบ้าน เดินผ่านนั้นไป เดินผ่าน พระก็เดินจงกรมอยู่ไง ฉะนั้น เวลาสามีเขาตามมาไง ตามมา เจอพระนั่นถามว่า “เห็นผู้หญิงคนหนึ่งเดินผ่านไปหรือเปล่า”

“ไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูกมันผ่านไป”

นี่เห็นแต่โครงกระดูกมันผ่านไป ถ้ามันภาวณาไป เวลาจิตนิสัยมันเป็น มันเป็นของมัน ได้ แต่ถ้าจิตเวลาภาวณาไป เวลาจิตที่มันหลุดออกไป จิตที่หลุดออกไปมันไม่ใช่ว่าเห็นอสุภะ จิตหลุดออกไป จิตหลุดออกไปที่ว่ามันเหมือนกับนิมิตอันหนึ่ง จิตมันหลุดออกไป ถ้าจิตหลุดออกไป ถ้าเขามีสติปัญญานะ จิตนี้มันท่องเที่ยววนะ

มันมีผู้ปฏิบัติมาก ใ้เรื่องที่ว่าเห็นตัวเองไปยืนอยู่ข้างนอก เห็นตัวเองไปยืนอยู่แล้วมองกลับมาที่ตน เยอะแยะ แล้วสึกหมดแล้ว ตายหมดเลย เพราะอะไร เพราะมันเป็นเรื่องปกติเรื่องธรรมดา มันเป็นจิตนิสัยอย่างนั้นไง

เวลานั่งสมาธิไปนะ เห็นตัวเองหลุดออกไปจากข้างนอกนะ แล้วก็มองกลับมาที่ตัวของเรานะ ใ้โฮ! เห็นตัวเรานั่งอยู่นะ พิจารณาไป มีพระมาถามปัญหาเรื่องนี้เยอะ แล้วบอกว่าให้ตั้งสติไว้ ให้ตั้งสติไว้ เวลาตั้งไว้ไม่ให้มันออก เรามีสติสัมปชัญญะ เรารู้ตัว หายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โก มันเคลื่อนไหว มันรับรู้ เรารู้ได้ตลอดเวลา แต่เราจะปล่อยให้มันไปทางไหน เหมือนกับความรู้สึกเราจะคิดเรื่องอะไรละ ถ้าเราไม่ไปคิดเรื่องนั้น มันก็ไม่ไปคิดเรื่องนั้นใช่ไหม



ถ้ามันไปคิดเรื่องนั้น มันก็ไปคิดเรื่องนั้น แต่เหมือนกัน เวลามันจะออกไป มันก็ออกไป เวลาออกไปแล้วก็ยื่นมองกลับมา เห็นตัวเองนั่งอยู่นั้น

ไฉนเขาบอกว่า เวลาจิตมันออกไป จิตมันแยกตัวออกไป แล้วย้อนกลับมาที่ร่างกาย เหมือนซากศพอ้วนๆ นั่งอยู่นั้นนะ ตอม่อนั่งอยู่นั้นนะ

เวลาตอม่อนะ ถ้าคนมันสำคัญตนว่า โอ้ย! นี่เป็นสิ่งที่วิเศษ สิ่งที่ดีงาม มันก็จะติดพันอยู่ อย่างนั้นนะ มันติดพันอยู่อย่างนั้น แต่มันก็ไม่ไปไหนหรอก มันก็ไปรู้ไปเห็นอะไรเข้ามา คนบางที พอจิตมันหลุดออกไป ไปเห็นจิตวิญญาณ ไปเห็นคนตาย รู้ว่าคนนั้นเกิดคนนั้นตายร้อยแปดเลย

จิตนี่เรื่องมาก รู้ได้หลากหลายนัก เป็นไปได้ร้อยแปด แล้วถ้ามันเป็นสิ่งใดไป มันเป็น พันธุกรรมของจิตๆ พอพันธุกรรมของจิตมันเป็นสิ่งใดแล้ว เรามีสติปัญญาเท่าทันมันนะ ก็บอกว่า “นี่เป็นกรรม ไฉน! ปฏิบัติแล้วสุดยอดๆ”...มันจะตายไฉน

ดูสิ เวลาคนเจ็บไข้ได้ป่วยไปโรงพยาบาล หมอประจำบ้านเขาเช็กก่อนเลย เป็นโรคอะไร พอวินิจฉัยโรคได้แล้วก็ส่งไปแผนกหมอเฉพาะโรค เฉพาะทาง ถ้าเฉพาะทาง เป็นอะไรก็ไป เฉพาะทาง

ไฉนยังเลย ตัวเองยังไม่สงบเลย แล้วไม่รู้ว่าเป็นสิ่งใดเลย จิตมันเรื่องมาก พอจิตมันเรื่อง มากขึ้นไป เวลามันเห็นอย่างนั้นแล้วบ๊ีบ มันออกไป

“จิตแยกตัวออกจากร่างกาย เห็นกายเพียงแต่ซากศพอ้วนๆ จิตนั้นสว่างไสว ลอยเด่นนิ่ง อยู่ ลอยเด่นนิ่งอยู่ แต่ความคิดกับสติที่แยกออกจากกันต่างหาก พอมันอยู่ห่างจากจิตและกาย ประมาณครึ่งเมตร”

เวลามันแยกตัวออกไปอยู่ต่างหาก เห็นไหม จิตมันลอยเด่นของมันอย่างนั้นนะ ถ้ามันมี สติปัญญาของมันได้ แล้วคนที่เวลาเขาหลุดออกไปอย่างนี้เขายังเที่ยวไปรู้ไปเห็นต่างๆ แต่ที่พอ มันออกไปแล้ว แล้วเขาบอกว่า “จากนั้นสติควบคุมความคิดไม่ได้ จึงไม่สามารถสวดมนต์หรือ คำบริกรรมใดๆได้”

ถ้ามีสติปัญญา คำว่า “มีสติปัญญา” หมายความว่า จิตบางดวงเขามีอำนาจวาสนา มากกว่า เขามีความรู้สึกนึกคิดได้มากกว่า เขาคิดได้ เขาทำได้ แต่ถ้าจิตบางดวงมันมีอำนาจ

วาสนาน้อยกว่า หลุดออกไปแล้วคิดไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ถ้าคิดไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ พอสติมัน  
ควบคุมไม่ได้ พอควบคุมไม่ได้ก็สวดมนต์อะไรไม่ได้

คำว่า “สวดมนต์” ดูลึ เวลาคนหลุดออกไปแล้วไปดู ไปดู ไปพิจารณา ไปเที่ยวเล่น เที่ยว  
เล่นเป็นชั่วโมงๆ นะ แล้วพระที่เขาเป็นนี่เขาชอบมาก วันไหนถ้าพอนั่งสมาธิแล้วมันจะออกไป  
ข้างนอกแล้ว ออกไปข้างนอก ไปดูผีดูนาง ไปเที่ยวเล่นนะ แล้วสำคัญตกว่าอันนั้นเป็นธรรมๆ  
แล้วก็ไปคุยกับพระ พระที่เขาทำไม่ได้เขาก็ว่าเป็นผู้วิเศษ

เวลาพามาหาเราบอกว่าตาย นี่ทางตายเลย เหมือนกับวัยรุ่น เวลาไปเที่ยวกับเพื่อน  
เพื่อนพาไปใจแตกเที่ยวกลางคืนก็อย่างหนึ่ง ถ้าเพื่อนวัยรุ่นพาไปเสพยาก็อย่างหนึ่ง ถ้าเพื่อน  
วัยรุ่นพาไปจีไปปล้นก็อย่างหนึ่ง

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันออกไป ไปรู้ไปเห็นอะไร นั้นนะมันไปแล้ว แล้วถ้ามันไปติดจน  
เป็นนิสัย จิตมันพอใจ มันไปไหน เหมือนเด็กวัยรุ่นที่ออกไปแล้วเพื่อนพาเสีย นี่ก็เหมือนกัน ถ้า  
ออกไปแล้ว ถ้ามีสติปัญญาอะไร เสีย มีแต่เสียกับเสีย

นี่ไง ย้อนกลับมาที่หลวงปู่มันท่านสั่งหลวงตาไว้ไง “ให้อยู่กับผู้รู้ ให้อยู่กับพุทโธ”

ให้อยู่กับผู้รู้ ให้อยู่กับหัวใจดวงนี้ไง อย่าให้มันออกไป ให้อยู่กับผู้รู้ ให้อยู่กับพุทโธ ถ้าอยู่  
กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธไม่เสีย แต่ถ้ามันออกไปนี่เสีย ถ้าออกไปรู้สงออกนี่เสีย เสียหายทั้งนั้น แต่ถ้า  
มันไม่เสียหายต้องกลับมา

แต่คนที่ออกไปเขามีปฏิกิริยา เขามีการกระทำไง อุ้สู! เขาเก่งนะ ใ้นั่งเฉยๆ อยู่กับผู้รู้  
อยู่กับพุทโธนี้ด้กดาน ไม่เห็นรู้อะไรเลย

ใ้ด้กดานนี้เป็นคนดี เด็กเราอยู่ที่บ้าน มันไม่เที่ยวไปกับเพื่อน อยู่บ้าน ทำงานบ้านช่วย  
พ่อช่วยแม่ นี่เด็กดีทั้งนั้นนะ นี่ก็เหมือนกัน อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ อยู่กับพุทระ อยู่กับหัวใจของ  
เรา เด็กดีทั้งนั้นนะ ไม่เสีย ถ้าออกไปนี่เสียหมด

นี่ก็เหมือนกัน พอจิตมันออกไป มันแยกออกไป แล้วย้อนกลับมาดูร่างกายตัวเอง เขา  
บอกเลยนะ เหมือนกับซากศพอ้วนๆ นั่งหายใจพอดๆ อยู่่นนั้นละ จิตออกไปอยู่ข้างนอก

มันไม่ใช่ความมหัศจรรย์ใดๆ ทั้งสิ้น มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องธรรมดาที่จิตมันเป็น แต่คนที่ไม่เป็นมันไม่มี มันก็นึกว่ายอดเยียมไง แต่พอคนมันเป็นแล้วนี่เรื่องธรรมดา ถ้าเรื่องธรรมดาเสร็จแล้ว ถ้าแก้ไขก็รู้ไว้ จิตมีสติ พุทโธชัดๆ ไว้ มันออกไม่ได้ ถ้าออกได้นั้นคือผลอนั้น คือผลอนะ ถ้าคนมีสติแล้ว ไม่ให้ออก แล้วออกไม่ได้

แต่เวลาคนขาดสติ พรีบ! มันไปแล้ว พอมันไปแล้ว นั่นคือความผิดพลาด นั่นคือการเผอเรอของตน สิ่งที่ออกไปคือความเผอเรอของตนโดยที่ไม่เข้าใจ พอตนเองเผอเรอแล้วออกไปแล้ว กลับไปสำคัญว่าเป็นของดี กลับไปสำคัญว่าเป็นของดี แล้วสิ่งที่เผอเรอแล้วออกไป มันจะเป็นของดีได้อย่างไร มันก็ไปคว้านเอาความตกใจ ไปคว้านเอาสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นขยะให้กับหัวใจ แต่ถ้ามันเป็นความจริงๆ ของเรา เรามีสติสัมปชัญญะไม่ออกไป ไม่ให้ออกไป ไม่ให้มันส่งออก เราพยายามหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธไว้

แต่คำถามต่อไป เวลามันออกไปแล้ว จากนั้นสติควบคุมความคิดไม่ได้

แต่ถ้าคนที่มันมีกำลังมากกว่า มันคิดได้ มันทำได้ ที่ว่ามันไปได้ แต่เนี่ยมันออกไปแล้วมันไปไม่ได้ มันไปไม่ได้ มันก็กลับมา ถ้ามันกลับมาโดยอายุขัยของคน โดยอายุขัยของคน เวลาจิตเวลาอภิญญาไปรู้ไปเห็นต่างๆ ไปโดยอภิญญา เขากลับมา ร่างกายนี้เขายังไม่หมดชีวิต อย่างนี้ได้ เวลาพระปัจเจกพุทธเจ้าสมัยพุทธกาลเข้าฌานสมาบัติ ๗ วัน นั่งอยู่ ๗ วันนี่อยู่ได้ นี่เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดาของคนทำได้ แต่จะเป็นเรื่องมหัศจรรย์ของคนที่ยังปฏิบัติไม่ได้

แต่คนที่เขาปฏิบัติได้ เขาอยู่อย่างนั้น มันเรื่องธรรมดาๆ ธรรมดาของกำลังของจิตนะ ไม่ใช่ธรรมดาของมรรค นี่ไม่เกี่ยวกับมรรคเลย นี่ไม่เข้าสู่มรรคเลย ถ้าเข้าสู่มรรคนะ คีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าคีล สมาธิ ปัญญาคือความปกติของใจ ถ้าใจสงบแล้ว จิตนี้เด่นมาก จิตเป็นสัมมาสมาธิคือจิตเด่นมาก ไม่พาดพิงอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ เวลาอุปจารสมาธิ อุปจาระคือรอบจิต ความรู้สึกมันคิดได้ มันรับรู้ได้ วิปัสสนาเกิดตรงนี้ ถ้าอัปปนาสมาธิจะจบ

ได้ยินพระเจ้าพุดนะ “อัปปนาสมาธิมันยังคิดลึกๆ ได้”

อัปปนาสมาธิของใครวะ “อัปปนาสมาธิมันคิดลึกๆ ได้ว่าเราไม่ติดโลก เราไม่ห่วงโลก”

คนไม่เคยเป็นไม่รู้ พุดผิดหมด เป็นไปไม่ได้ เวลาถ้าเข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ แต่การเข้าสู่อัปปนาสมาธิมีส่วนน้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วก็อุปปจาระ แล้วแค่นั้นนะ อุปปจาระมันมีหยาบ มีกลาง มีละเอียด อุปปจาระอย่างหยาบๆ อุปปจาระอย่างกลางๆ อุปปจาระอย่างละเอียด

เวลาอุปปจาระอย่างละเอียด เขาก็คงคิดว่านั่นเป็นอัปปนาไป มันถึงว่าคิดลึกๆ คิดลึกๆ มันเป็นไปไม่ได้หรอก มันไม่มีอยู่จริง ถ้ามันไม่มีอยู่จริงนะ

ฉะนั้น ขณิกสมาธิ อุปปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันก็เป็นชั้นของสมาธิอันหนึ่ง เห็นไหม ชั้นของสมาธิอันหนึ่ง แต่เวลายกขึ้นสู่วิปัสสนานั่นมันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง นี่พูดถึงถ้ามันถูกต้องดีงามนะ แต่ถ้าพูดถึงคำถาม คำถามเพียงแต่บอกว่าจิตมันแยกออกไปจากร่างกายนี้ แล้วให้อธิบายว่านี่มันคืออะไร

สิ่งที่อธิบายคือว่าถ้าจิตเวลาเราภาวนา ถ้าจิตมันสงบแล้ว เห็นนิมิตก็ได้ รับรู้สิ่งใดก็ได้ ถ้ามันแยกออกไปก็ได้ สิ่งที่แยกออกไปได้มันเป็นผลของสมาธิ คำว่า “สมาธิ” หมายความว่าจิตของเราถ้าเป็นปกติ คือสามัญสำนึกของเรา เราก็คิดได้แบบโลกๆ คิดได้แบบมนุษย์ เราจะคิดจินตนาการอย่างอื่นขึ้นไปมันคิดไม่ได้

แต่เวลาภาวนาๆ ใครหัดภาวนาก็แล้วแต่ ถ้าจิตมันดีขึ้น ถ้าจิตมันดีขึ้น มันคิดแต่สิ่งต่างๆ มันคิดได้ละเอียดกว่า คิดได้รอบคอบกว่า นั่นเพราะกำลังของจิตมันดีขึ้นมา

นี่ไง คนที่ฝึกหัดภาวนานะ เวลาหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ถ้ามันมีกำลังของมัน มันมีฐานของมัน เวลาไปตรีกในธรรม คิดเรื่องธรรมะนี้ อู้ฮู! ทำไมมันสดชื่น ทำไมมันปลอดโปร่ง ทำไมมันซาบซึ้ง นั่นนะผลของสมาธิทั้งนั้นนะ ถ้าสมาธิเป็นบาทเป็นฐาน เป็นพื้นฐานนะ ปัญญาที่เกิดบนพื้นฐานอันนี้มันชัดมันแจ่มของมัน มันมีรสมีชาติ มันมีความสุข มันมีความเข้าใจ มันซาบซึ้งในพระพุทธานุภาพ

แต่ถ้าสมาธิของเราไม่มี มันก็เหมือนความคิดของเราเหมือนกับคนทำงานที่มันล้า แล้วความคิดเกิดบนความล้า ถ้าจากความรู้สึกอันนั้น มันไม่ธรรมดา มันคิดเบื่อๆ มันไม่อยากเพราะอะไร เพราะเราล้า เราเหนื่อยเรายากเต็มที แล้วความคิดเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ไม่ดูดี

นี่ก็เหมือนกัน จิตของคนมันไม่ได้ภาวนามามันก็เป็นแบบนี้ มันล้ำ มันแบกหามความคิด มันแบกหามความทุกข์ความยากมาทั้งภพทั้งชาติ แล้วก็ไปตรีกในธรรมะๆ ถ้ามีสติมีปัญญานะ มันตรีกด้วยสติปัญญาของมัน พอมันเข้าใจ มันปล่อยวางนะ นั่นนะปัญญาอบรมสมาธิ ฉะนั้น ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติสูงสุดนั่นนะคือปัญญาอบรมสมาธิ

คำว่า “ปัญญาอบรมสมาธิ” หมายถึงว่า เขาชวนชวายการกระทำของเขา แล้วเป้าหมายของมันโดยข้อเท็จจริงเป็นปัญญาอบรมสมาธิ โดยสัมมาทิฐิ มีสติสัมปชัญญะ แต่ถ้ามันขาดสติสัมปชัญญะ เขาคิดแบบนั้นนะ แล้วเขาบอก “นี่วิปัสสนา นี่รู้แจ้ง” นี่เขาคิดของเขาไป ความคิดใจ ไม่ใช่ความจริง

“ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม”

ไฉนมันดันเดา คาดหมาย จินตนาการ มันปฏิบัติโดยการคาดหมาย การจินตนาการ มันก็ได้ผลของเขาอย่างนั้นนะ แต่ถ้าเราปฏิบัติเป็นอย่างนั้น เราก็枉ไว้ พิสูจน์กัน คราวนี้เป็นอย่างนี้ ก็ทำความสงบของใจอีก แล้วก็ใช้ปัญญาอีก ถ้ามันรอบคอบ มันสมดุล เออ! มันจะเกิดรสชาติ รสของธรรม รสของปัญญาธรรม รสของวิปัสสนา มันจะมีรสชาติ เราก็ปฏิบัติเทียบเคียง คราวนี้ดีกว่านี้ คราวนั้นเป็นอย่างนี้ ทำบ่อยครั้งเข้า ทำซ้ำทำซากๆ วิธีการ วิธีการคือการพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ เวลามันผิตพลาดขึ้นมา เดียวเราจัดเรียงใหม่ เราทำใหม่ มันดีขึ้น รอบคอบขึ้น ชัดเจนขึ้น แล้วพอมันคลายตัวก็ทำซ้ำๆ ทำซ้ำอยู่อย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ แยกแยะอย่างนี้จนชัดเจนของมัน เวลาพอมันเป็นความจริง ความจริงมีอันเดียว

พอมันเป็นความจริงนะ สิ่งที่ผ่านมา เออ! นี่คือการชวนชวาย นักกีฬา คนทำงานเขาก็ลองผิตลองถูเพื่อพัฒนาการของเขา เวลามันขาด มีอันเดียว นิโรธดับทุกข์มีหนึ่งเดียว แล้วถ้า นิโรธบั้นนะ จบเลย ที่แล้วๆ มาคือการฝึกหัด คือการกระทำที่ดีขึ้นเท่านั้น ถ้าจะเป็นความจริงนะ นิโรธมีหนึ่งเดียว ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นิโรธคือขณะจิต

เขาบอกไม่มีขณะก็ได้ ไม่ต้องมี

ไม่ต้องมีก็ไม่มีนิโรธ ไม่มีนิโรธก็อริยสัจ ๓ ทุกข์ สมุทัย มรรค นิโรธไม่มี อริยสัจ ๔ ไม่มี สัจจะความจริงไม่มี แต่เอาสี่ข้างเข้าดูกันอยู่ตอนนี้ ไม่ต้องมีขณะก็ได้ ไม่ต้องรู้จริงก็ได้ไง ไม่ต้อง

รู้จริง รู้จำๆ นี่แหละ รู้แถมๆ ก็ใช้ได้ รู้แถมไปแถมมานี่ก็ใช้ได้ ใ้รู้จริงๆ ไม่ต้อง ไม่ต้องเพราะอะไร ไม่ต้องเพราะมันทำไม่ได้ไง ถ้ามันทำได้ก็เป็นความจริงขึ้นมาใจ

นี่พูดถึงว่า จิตนี้เรื่องมาก จิตใจของคนเรื่องมาก แล้วมาเรียบเรียง เรียบเรียงให้มันเข้าที่ เข้าทาง นี่สัมมาสมาธิ เรียบเรียงให้เข้าที่เข้าทาง ถ้าเป็นสมาธิแล้ว ถ้ายกขึ้นวิปัสสนา ก็เลสไม่ต้องมาขุดมาแห่ย์ ก็เลสไม่ต้องมาบั่นมาแต่ง มันจะเป็นสัจจะความจริงขึ้นมา เป็นภาวนามย ปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา เกิดจากการขวนขวาย การฝึกหัดการกระทำของเรา

ฉะนั้นบอกว่า สิ่งนี้ให้อธิบายถึงว่าสติกับความคิดมันไม่ใช่อันเดียวกัน มันไม่ใช่อันเดียวกันอย่างไร สิ่งที่มีมันไม่ใช่อันเดียวกันเพราะกำลังของเราเท่านั้นแหละ ถ้ากำลังของเราดีนะ มันมีสติด้วย มีความคิดด้วย แล้วมันยังจะเป็นผู้วิเศษอีกนะ มันจะไปเที่ยวดูป่าช้าเลย แล้วจะกลับมาบอกครอบครัวนั้นเลยว่าญาติเอ็งไปอยู่ไหนเลยละ ถ้าสติกับความคิดมันไปด้วยกัน อันนี้มันอยู่ที่กำลัง กำลังคืออำนาจวาสนา คือพันธุกรรมของจิต ใครได้สร้างมามากมาน้อย

แล้วคำว่า “สร้างมามากมาน้อย” สร้างมามากแล้วถูกด้วยนะ ไม่ใช่สร้างมามากแล้วผิด สร้างมามากผิด เดียรถีย์นิครนถ์เขาก็มีวาสนานะ ในศาสนาเซน พร้อมกับพระพุทธเจ้า นั้นนะ เขาบอกเขาปล่อยวางหมด เขาเป็นชีเปลือย เขาไม่ยุ่งห่มอะไรเลย เขาปล่อยวางได้จริง สมณะต่างหากยังห่มจีวร

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ของเราบอกนะ ถ้าเป็นจริงมันต้องมีสติมีปัญญา มีความละเอียด ต้องมีความละเอียด มีสติสัมปชัญญะว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร สิ่งที่ไม่ควร ถ้ามีสติปัญญา ถ้าปฏิบัติได้จริง มันจะมีความละเอียด รู้สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร ชีเปลือยล่อนจ้อนไปอย่างนั้นนะ มันจะไปเผยแผ่ศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองได้อย่างไร นี่เป็นคำสอนของพระพุทธศาสนานะ

แต่เขาบอกว่าเขาปล่อยวางได้หมดเลย สมณะต่างหากยังห่มผ้าจีวร ยังติดอยู่

แต่เวลาครูบาอาจารย์ของเราบอกว่า แม้แต่ความละเอียด ความควรไม่ควรยังรู้ไม่ได้ แล้วจะเป็นศาสนาได้อย่างไร นี่เวลาครูบาอาจารย์เราโต้แย้งนะ

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าสติกับความคิดทำไมมันแตกแยก มันควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ มันก็เพราะกำลังของเราเท่านั้นนะ ถ้ามันมีกำลังบีบ มันควบคุมได้ทั้งนั้นนะ มันเป็นไปของมันได้

แต่กรณีอย่างนี้บีบ อย่างที่ว่า จิตมันเรื่องมาก แล้วไม่มีความจำเป็นว่ามันจะต้องทำอย่างนั้น แต่ประสบการณ์ของผู้ที่ถาม ผู้ที่ทำแล้วมันได้ขึ้นมา มันเป็นอย่างนั้นขึ้นมาโดยการกระทำของเรา แล้วไม่รู้ว่ามันคืออะไร

คนทำอยู่ที่บ้านนะ แล้วก็เขียนมาให้พระตอบที่วัด พระไม่ได้ทำด้วยนะเว้ย เพียงแต่อยู่ที่จิตมันแยกออกจากร่างไปมันคืออะไร แล้วมันทำอย่างไร

เราก็กลับมาหายใจเข้านี้กพุทธ หายใจออกนี้กโธของเราต่อเนื่องไป แล้วถ้าออกไปแล้วไม่มีความจำเป็น ความสำคัญของเราคืออยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทธโธ ต้องการความสงบของใจ ต้องการศีล ต้องการสมาธิ ต้องการภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากจิตที่รู้แจ้งในจิตของตน เอวัง