

จิตะดี

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “จ้องและพิจารณาแบบนี้ถูกหรือไม่”

กราบนมัสการหลวงพ่อด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งครับ กว่า ๕ ปีแล้วเกล้าไม่ได้เขียนมาถามหลวงพ่อ เกล้าได้เปิดฟังธรรมหลวงพ่อดอนทำงานไปด้วย ฟังไปด้วย หลายกัณฑ์เทศน์มีประโยคหนึ่งที่ติดใจมากคือ “อย่าหมายเอาผลการภาวนาในอดีตที่เคยได้เคยเป็น อย่าคาดหมาย อย่าเอาผลการภาวนาที่เกิดขึ้นว่าต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น ให้อยู่ในปกติ”

ปัจจุบันเกล้าก็ทำความเข้าใจพอเข้าใจประมาณหนึ่ง ช่วงเวลากลางคืนก่อนนอนจะนั่งภาวนาตามโอกาสตามกำลังเพราะเป็นฆราวาสต้องทำงาน ช่วงภาวนาบริกรรมพุทโธสักพักจะง่วง และเป็นแทบทุกครั้งไป

ครั้งนี้รำคาญความง่วงมาก เลยจ้องดูว่าอาการหลับมันจะเป็นอย่างไร จุดหลับเป็นอย่างไร มันก็สว่างอยู่อย่างนั้น เห็นสิ่งของชัดก็ไม่ได้สนใจ เลยโน้มมาจับลมหายใจเข้าออกแบบยาวๆ ช้าละเอียดๆ สักพักลมหายใจมันเป็นกลืนที่ไม่พึงประสงค์ ลมยาวเข้า กลืนมันก็ยาวเข้า พอลมออก กลืนมันก็ออกกับลม เป็นอยู่อย่างนั้น เกล้าเลยรำพึงพิจารณาว่า โอ้! ขนาดยังไม่ตาย สังขารร่างกายยังเฝ้าเหม็นย่นลมหายใจ ถ้าตายไปจะเฝ้าเหม็นขนาดไหน

พอดีไม่ได้ปิดโทรศัพท์ไว้ มีคนส่งข้อความมาเลยตื่น รู้ว่าพลาดแล้ว กลับเผลอหลับจนได้เป็นเวลาตี ๒ พอดี แต่เกล้าพยายามโน้มลงที่อาการนั้นอยู่หลายครั้งก็ไม่ได้ผล ก็สังเกตดูลมหายใจเข้าออกก็ไม่ปรากฏกลืนอะไร ปกติทั่วไป แต่ร่างกายและใจรู้สึกสบาย เหลือไว้แต่ความมึนงงสงสัย จึงกราบขอคำแนะนำเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติภาวนาที่เหมาะสมสำหรับฆราวาสผู้มีกิจอันมากอย่างเกล้ากระผมด้วยครับ

๑. จะแก้อาการรู้ไม่เท่าทันได้อย่างไร

๒. จะน้อมจิตเข้าไปสู่อาการที่เป็นได้อีกหรือไม่ในขณะนั้น

๓. การพิจารณาอาการการรำพึงถูกต้องหรือไม่

กราบขอความเมตตาพระคุณหลวงพ่อด้วยครับ

ตอบ : อันนี้เวลาคำถามเนาะ คำถามเขาบอกว่าปฏิบัติมา ๔ ปี ๕ ปี แล้วคนปฏิบัติมาส่วนใหญ่แล้วก็ปฏิบัติมานะ มีลูกศิษย์ลูกหามากมายมหาศาลปฏิบัติมา ๕ ปี ๑๐ ปีทั้งนั้นนะ แล้วเวลามาหาเรา เพราะคนที่ปฏิบัติมาแล้วมันละมันวางแล้ว ละวางแล้วว่า เวลาปฏิบัติเอาจริงเอาจริงจังขึ้นมาแล้วไม่ได้ผลก็เลยละวางไปใช้ชีวิตเป็นปกติ

แล้วเวลามาหาเราเนะ มีอยู่คำพูดหนึ่ง ทุกคนชอบพูดคำนี้มาก “หลวงพ่อยាយมพูดให้ผมกลับมาภาวนาใหม่สิ หลวงพ่อยายมพูดให้ผมกลับมาภาวนาใหม่สิ”

อันนั้นมันก็เป็นกรรมของสัตว์ๆ เวลากรรมของสัตว์ เวลาคนที่ภาวนาไปแล้วนะ เวลาหุ่มเท็กหุ่มเท เวลาจิตมันตก เวลามันไม่มีกำลังใจแล้วเลิกราไปเลย ใ้ันนั้นก็กรรมของสัตว์ๆ นะ

แต่ถ้าเป็นผู้ที่ฉลาด นี่เขาบอกว่าเขาฟังเทศน์มา ๕ ปี แล้วปฏิบัติมาต่อเนื่องมาๆ ทั้งๆ ที่มีหน้าที่การงานนะ ทั้งๆ ที่เขาทำงานอยู่นี้แต่เขาก็ยังปฏิบัติต่อเนื่องมาๆ

ถ้ายังปฏิบัติต่อเนื่องมานี้เป็นอำนาจวาสนา เพราะการที่ประพฤติปฏิบัตินั้นจะเป็นจริงเป็นนิสัย มันจะฝังกับดวงใจดวงนี้ไป ดวงใจดวงใดก็แล้วแต่เวลาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ถ้ามีสิ่งใดที่มันฝังใจๆ ไป มันจะเป็นจริงเป็นนิสัยฝังกับดวงใจนั้นไป

นี่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าเรามีอำนาจวาสนา เพราะศาสนา กำลังเจริญรุ่งเรือง ถ้าเราเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา เราก็พยายามประพฤติปฏิบัติของเราให้เป็นจริงให้เป็นนิสัยของเราไป ถ้ามันประพฤติปฏิบัติไปแล้วถ้ามันได้ผลขึ้นมา อันนั้นก็ป็นวาสนาของเราเนะ

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี พอจิตมันสงบแล้วมันจะผั่งหัวใจนี้ไปมาก ถ้าผั่งหัวใจนี้ไปมาก เราก็ผั่งหัวใจของเราไป แล้วกิเลสมันก็มากระพือไป จะเอาอย่างนี้ๆ แล้วก็ได้แบบนี้ไป พอไม่ได้แบบนี้ไป มันพยายามทำๆ ทำไปโดยกิเลสที่ชักนำอยู่ มันก็จะไม่ได้ผล

แต่คนถ้าได้สติขึ้นมา วางหมดเลย แล้วกลับมาทำแบบเด็กๆ ทำแบบว่าเราทำแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ หน้าที่ของเรา เราพยายามเอาพื้นเดิมเข้าไปในเตา แล้วเราพยายามรักษากองไฟนั้นไว้ด้วยไฟพื้น ด้วยรักษาไฟนั้นไว้ ไฟนั้นมันอยู่ตลอดไป

เรามีแต่เหตุ เรามีแต่การสร้างสติ เรามีแต่การฝึกหัดภาวนาของเราไป ฝึกหัดภาวนาของเราไปจะมากจะน้อยก็ฝึกหัดภาวนาของเราไป

เวลาคนเขาทำมาหากินของเขา เขาต้องลงทุนลงแรงของเขา เขาจะไปพักผ่อนที่ไหน เขาจะไปผ่อนคลายในชีวิตของเขา นั่นก็เรื่องของเขา ใจของเรา เราก็ทำหน้าที่การงานของเราไป ถ้ามีเวลาเราก็ประพฤติปฏิบัติของเราไป นี่ถ้าเรามีอำนาจวาสนา

ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ เราทำหน้าที่การงาน งานมันจะประสบความสำเร็จมากกว่านี้ๆ ใจนั้นก็ เป็นเพราะกิเลสมันยุมันแหย่

แต่ถ้ามันเป็นความจริงๆ ขึ้นมา ถ้างานมันเจริญมามากกว่านี้ มันเป็นประโยชน์มากกว่านี้ เราก็ดูแลด้วยสติด้วยปัญญา เพราะเราฝึกหัดภาวนา เรามีสติ เราบริกรรมพุทโธ เรามีสมาธิ ขึ้นมา สติ สมาธินั้นก็จะสามารถขยายกิจการนั้น ทำงานนั้นให้มันคงขึ้นไปของมันได้ ถ้าใจมันดี คนมันคิดดีนะ ความคิดดีๆ มันดีไปหมดนะ ถ้ามันดีไปหมดแล้วอันนั้นจะเป็นประโยชน์กับเรา

ฉะนั้น เขาบอกว่า เวลาที่เวลาเขารำคาญในการวิ่งนอนๆ ในการหลับ

ในการหลับนะ มีคนมากมายเวลามาหาเรา มาให้แก้หลับๆ บางคนเราดูด้วยทรวดทรงนะ เราบอก นี่มันเหมาะสมกับการอดอาหารมากเลย

เพราะร่างกายมันกำยำแข็งแรงมาก ถ้าวร่างกายกำยำแข็งแรงมาก เราห่วงใย เราห่วงแต่ ว่าเราจะต้องทำงาน เราต้องทุกๆ อย่าง เราก็ห่วงแต่ว่าต้องมีสารอาหาร มีธาตุอาหารอยู่ เพราะธาตุอาหาร ขันธ์ ๕ ทับจิต ขันธ์ ๕ ทับจิตนี้สำคัญมากเลย

ถ้ามันง่วงนอนๆ อดอาหาร รับประทานได้เลยว่าถ้าผอนไปเรื่อย ๆ นะ จบ รักษาได้แน่นอน

แต่คนมันไม่กล้าทุ้มเท แล้วมันไม่กล้ากระทำ แล้วภาษาเรา คนที่ภาวนาไม่เป็นเริ่มต้นใหม่ ๆ มันหันรีหันขวาง มันทำอะไรผิดไปทั้งสิ้น แต่ถ้าคนเป็นแล้วนะ มันรู้จังหวะจะโคน สิ่งนี้ทำได้

นี่พูดถึงว่าแก่งวณอนง แก่งวณอน งวณอนเราก็ถูกเดินจงกรมซะ ถ้างวณอน เราก็นอนซะ ถ้านั่งได้ก็นั่ง ถ้านั่งไม่ได้ เราก็ปฏิบัติในทางอื่นของเราไป ถ้ามันเป็นการปฏิบัตินะ ถ้าปฏิบัติ มันปฏิบัติของมันอย่างนี้

อันนี้พูดถึงว่าเข่างวณอนๆ สุดท้ายแล้วนะ เขาจะแก้กลับด้วยการจ้องดูใจ จ้องดูอาการหลับนั้น มันก็ถึงอาการจุดหลับไป

พออาการจุดหลับไปนะ สิ่งจุดหลับไป เวลาหายใจเข้า หายใจออก สิ่งที่ว่าเวลาหายใจเข้าและหายใจออกแล้วมันมีกลิ่นต่างๆ ตามมา อันนี้เราว่าไม่ใช่อาการหลับ ถ้าอาการหลับมันจะได้กลิ่นนั้นได้อย่างไร มันไม่ได้กลิ่นนั้น

อาการนี้มันเป็นอาการที่เป็นภวังค์ หรือจิตมันเป็นสมาธิโดยที่ไม่รู้ตัวได้ เพราะอะไร

เพราะเวลาโทรศัพท์มันดังขึ้นมาไง เวลามันดังขึ้นมา เราเองเราก็บอกผิดพลาดแล้ว ต้องมารับโทรศัพท์ แล้วก็พยายามอยากจะได้อาการอย่างนั้นอีก จะทดสอบกลิ่นนั้นอีก กลิ่นมันไม่มีเห็นไหม

เพราะเวลาที่จิตมันลงได้ พอลงได้ กลิ่นที่มากับลมหายใจ ถ้าลมหายใจยาว กลิ่นก็ยาวตาม ลมหายใจสั้น กลิ่นมันก็ลมหายใจสั้น แล้วเกิดปัญญารู้ขึ้น

ปัญญาอย่างนี้ ปัญญาเกิดขึ้นจากจิตที่สงบแล้ว “โอ้ะ! คนเรายังไม่ตายมันยัง همینขนาดนี้ ถ้าตายจะ همینขนาดไหน”

ถ้าตาย เราไม่ได้ตามกลิ่นเราหรอก คนอื่นเขา همینแทน แต่ตอนนี้เรายังมีชีวิตอยู่ แล้วเราได้กลิ่นนั้นนะมันสะเทือนใจ อันนี้เวลาธรรมมันเกิด ๆ

เวลาธรรมสังเวชๆ อารมณ์ที่เกิดที่ว่าเวลาคลื่น แล้วเราเกิดปัญญาที่เราสังเวชในร่างกายนี้ ในสิ่งที่เราได้ประสบ กลิ่น กลิ่นเหม็น กลิ่นกองขยะ กลิ่นน้ำเน่า กลิ่นโลงต่างๆ มันมีอยู่ทั่วโลกเลย มันไม่สะเทือนใจเหมือนกลิ่นลมหายใจเราหรอก

เพราะกลิ่นที่ลมหายใจเรา ใจมันรับรู้ ปัญญามันเกิดจากกลิ่น กลิ่นที่เรากระทบนี้ มันเลยเกิดธรรมสังเวช พอมันเกิดธรรมสังเวช เห็นไหม คุณค่าไง เวลาปัญญาของเรา ปัญญาของเรา มันเกิดจากหัวใจของเราจะมีคุณค่ามาก

ปัญญาของใครก็แล้วแต่ที่มันจะเลอเลิศประเสริฐศรีขนาดไหนนั่นเป็นของคนอื่นทั้งสิ้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสาธุ ธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ อจินไตยเลยละ ไม่มีใครจะมีความสามารถเทียบเท่าได้ ไม่มี ไม่มีหรอก

แต่เวลามันเกิดกับเรา แม้แต่มันจะเล็กๆ น้อยๆ ก็แล้วแต่ แต่มันสะเทือนใจมาก แล้วฝังใจมาก นี่ไง ปัญญาเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากอะไร

จากการจ้องเพ่งดูการหลับนั้น เพ่งดูแล้วมันก็หลับไป แต่มันหลับไปด้วยการจ้อง ด้วยการตั้งสติไว้ เวลามันเกิดลมหายใจนั้นขึ้น อันนี้เราว่ามีผลของสมาธิ มีผลของมัน มันเป็นอย่างนั้น มันถึงทำให้เราสะเทือนใจ

ไม่อย่างนั้นเวลาเราเคยตื่นเคยหลับมาตลอด แล้วมันมีสิ่งใดที่มีผลสะเทือนใจบ้าง แต่เวลากลิ่นอันนี้มันสะเทือนใจแล้วฝังใจ แล้วอยากจะเป็นกับเรา นี่พูดถึงว่าผลของการปฏิบัตินะ แล้วถ้าเราปฏิบัติแล้วเราฝึกหัดปฏิบัติของเราไป การทำสมาธิสมาธิสำคัญมาก

การทำสมาธิสมาธิ นักกีฬา นักกีฬาที่มีชื่อเสียง นักกีฬาที่ได้ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่แล้วเขาจะมีวินัยในการฝึกซ้อมของเขา นักกีฬาที่เขามีวินัยของเขา เขารักษาของเขา แล้วความสามารถเขาคงเส้นคงวาทลอด

ไฉนก็เหมือนกัน ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอของเราอย่างน้อย อย่างน้อยปฏิบัติบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วมันจะเป็นจริตนิสัยของเรา

แล้วผลที่เกิดจากการกระทำทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งใดเกิดมาขึ้นมาลอยมาจากฟ้า ทุกสิ่งเกิด
ขึ้นมาจากปัจจัยตั้ง สันติภูมิโก ปัจจัยตั้งรู้จำเพาะตน สันติภูมิโกเรารู้ของเราเอง

ถ้ารู้เอง กลิ่นต่างๆ มันสะท้อนหัวใจของเราแล้วแหละ แล้วสะท้อนหัวใจของเรา เกิด
จากผลของการปฏิบัติ ถ้าผลของการปฏิบัติแล้วมันสังเวชในใจเรา แล้วเรามีหิริ มีโอตตัมปะ มีความ
ละอายกับใจนี้ เรามีสติปัญญาในใจนี้ มันมีคุณค่าแค่ไหน

ให้คนอื่นมาสอนมาบอกเท่าไรขนาดไหนก็แล้วแต่ ไม่เกิดจากการที่เราู้เห็นจริงในใจ
ขึ้นมา ถ้ารู้จริงเห็นจริงขึ้นมา อันนี้เป็นประโยชน์กับเรา

คำถาม ยังไม่ได้ตอบเลยนะ

“๑. จะแก้อาการรู้ไม่เท่าทันได้อย่างไร”

สิ่งที่ว่าเขาบอกว่าเขากำหนดเพ่งดูลมหายใจ

เรามีสติอยู่กับลมหายใจนั้น รู้ชัดๆ ไร่ รู้ชัดๆ ของเราไฉน ถ้าเราอยู่กับลมหายใจใหม่
เราอยู่กับลมหายใจ มันแก้ด้วยวิธีนี้เท่านั้น อยู่กับลมหายใจ ถ้ามันละเอียด คำว่า “ละเอียด”
คือลมหายใจมันจะเบาลงไหม ลมหายใจจะเบาลงแต่เราจะรู้สึกตัวตลอด

เราอย่าไปตื่นเต้น อย่าไปตื่นเต็นว่า ลมหายใจชัดๆ ชัดๆ แล้ว เวลาลมหายใจมันเบาลงๆ
เบาลงเราก็มีสติพร้อมไป เบาลงๆ นะ ถ้าเบาลงจนลมหายใจกับพุทโธ ลมหายใจกับจิตนี้เป็นอัน
เดียวกัน ถ้ามันเป็นอันเดียวกันๆ ให้มันเป็นไปพร้อมกับสติของเรา ไม่ใช่ว่ามันจะต้องชัดๆ อยู่
ตลอดไป

คำว่า “ชัดๆ” หยาบ กลาง ละเอียด เวลาละเอียดแต่มันก็รู้ของมัน ใจของมัน เวลาถ้า
มันเข้าสมาธิ มันเป็นสมาธิ สักแต่ว่าปรากฏ สักแต่ว่ารู้ในตัวมันเอง

ลมส่วนลม ลมไม่ใช่เป้าหมาย ลมไม่ใช่เป้าหมาย เป้าหมายของเราที่ได้อาศัยเกาะลม
ไปๆ เป้าหมายของเราคือความสงบของใจ

แล้วถ้าสิ่งที่เป้าหมายของเราอยู่ที่ความสงบนั้น ลมนี้เป็นอาการ ลมนี้เป็นการสืบต่อ ลม
นี้เป็นการส่งต่อเข้าไปสู่ความรู้สึกอันนั้น ลมอันนี้มันต้องเบาลงๆ เป็นเรื่องธรรมดา ลมนี้เบาลงๆ

แต่ความรู้สึกเราเด่นชัด แล้วถ้าทำต่อเนื่องไปบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะชำนาญ มันจะรู้ของมันว่าอะไรเป็นความจริงไม่เป็นความจริง

แต่ถ้ามันไปบอกว่า ต้องชัดๆ อยู่อย่างนั้น ต้องชัดๆ อยู่อย่างนั้น

ชัดๆ อยู่อย่างนั้นเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นวิทยาศาสตร์ ความรู้สึกของเรา อารมณ์ ความรู้สึกของคนมันมีหยาบ มีกลาง มีละเอียด ถ้ามีหยาบ มีกลาง มีละเอียด รู้เท่าทันแล้วรู้เท่าทันอารมณ์ไป รู้เท่าทันอารมณ์ แต่หยาบละเอียดเราต้องมีสติปัญญาละเอียดเข้ามา ปล่อยมันชัดเจนของเราเข้ามาในความละเอียดอันนั้น

นี่พูดถึงการรู้เท่าทัน การรู้เท่าทันมันแค่แว็บเดียวมันผ่านไปไง เวลามันจะตกวงค์ วุบ! หายเลย วุบ! หายไปเลย ถ้า วุบ! หายเลย

เวลาที่เราเป็นนะ เราตั้งใจไว้ว่า เราปฏิบัติสมาธิโดยไม่ต้องสมาธิ เพราะเราไปต้องการสมาธิคือมีเป้าหมาย ก็เลสมันจะเอาเป้าหมายนั้นมาหลอก แวบ! ลงหาย “นี่สมาธิไฉนจะเอาสมาธิมาให้ จะเอาสมาธิมาประเคนให้ ตรงนี้จะเป็นสมาธิ” เราก็พยายามจะไปลงสู่ร่องลงไปสู่การตกสู่วงค์อันนั้น

เราภาวนาโดยไม่ต้องสมาธิ

คำว่า “ไม่ต้องการ” นี่เป็นการตั้งเจตนาเท่านั้น แต่ถ้าเหตุมันสมควรแก่สมาธิ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าหนึ่งบวกหนึ่งต้องเป็นสอง สองบวกสองต้องเป็นสี่ สี่บวกสี่ต้องเป็นแปด ถ้ามันมีเหตุมีผลของมัน ผลมันต้องต่อมาเป็นสอง สี่ หก แปด สอง สี่ เป็นแปด เป็นสิบหก มันต้องตอบชัดๆ เป็นอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราไม่ต้องการสมาธิ ไม่ต้องการสมาธิ แต่เรามีเหตุของเราๆ ถ้าเหตุมันสมควรของมัน มันต้องเป็นของมันไฉน

แต่ถ้ามันบอกว่า เราไม่เท่าทันๆ

ส่วนใหญ่แล้วเราไปคาดหมายไฉนหวังผลอย่างนั้นไฉน แล้วกิเลสมันก็จะเอาอย่างนี้มาหลอก ต้องเป็นอย่างนี้ๆ แล้วต้องเป็นอย่างนี้ แล้วจะเป็นอย่างไรๆ ไปหมดนะ

ตอนที่เราเป็นนะ ปฏิบัติมา เราเคยแก้การตกวงค์ของเราเองมา เราบอกว่า ปฏิบัติโดยไม่ต้องสมาธิ โดยไม่มีเป้าหมาย แต่เหตุต้องให้ชัดเจนของเรา นี่ว่าถ้ามันรู้เท่าทัน แล้วถ้ามันจะเป็นอย่างไรให้มันเป็น

สุดท้ายเวลาพุทโธๆๆ เวลามันจะลงนะ คงเลยความรู้สึก เหมือนเราคง ใจที่เครื่องเล่นของสนามเด็กเล่นนะ จิตมันเหวี่ยงลงอย่างนั้นนะ ว๊าบ! ว๊าบ! ว๊าบ! โอ้โฮ! สุดท้าย พร้อมตลอด ไม่เคยตกใจ ไม่เคยกลัว ไม่เคยใดๆ ทั้งสิ้น เชิญตามสบาย นี่เวลามันเป็นไปชัดเจนขนาดนั้นนะ แต่ถ้ามันเป็นขณิกะ เป็นอุปจาระ ก็ว่ากันไป แต่มันจะเป็นอย่างไร มันเป็น นี่พูดถึงว่าผลของการทำสมาธิ

ถ้าเราจะรู้เท่าทันๆ มัน ถ้ารู้เท่าทันมัน เพราะความรู้เท่าทันมันก็ต้องไปตั้งเป้าว่าจะรู้เท่าทันอย่างไร พอรู้เท่าทัน ใจตรงจะรู้เท่าทันอย่างไรตรงนั้นแหละ ตรงนั้นแหละจิตมันจะหายตรงนั้นนะ

ถ้าบอกต้องทำอย่างนี้ๆ เราก็ไปตั้งอย่างนี้ๆ ใจตรงนั้นแหละ ใจตรงที่ว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นนะ แล้วมันก็จะหายตรงนั้นนะ

แต่เราไม่ต้องการอะไรเลย เราไม่มีเป้าหมายอะไรทั้งสิ้น เราชัดเจนกับลมหายใจของเรา รู้เท่าทันตัวเองตลอด เว้นไว้แต่หยาบ กลาง ละเอียด

เวลามันหยาบๆ มันก็หยาบๆ อย่างนี้ ถ้ามันละเอียดเข้ามาเราก็ชัดเจนของเรา ถ้ามันจะละเอียด ละเอียดก็ละเอียดชัดเจนของเรา ชัดเจนนั้นคือเป้าหมาย ชัดเจนนั้นคือผู้รู้ ชัดเจนนั้นคือจิต สิ่งที่ทำคือทำทั้งนั้น

นี่พูดถึงว่า “เราจะรู้เท่าทันเหตุการณ์ได้อย่างไร” นี่ข้อที่ ๑. นะ

“๒. จะน้อมเข้าไปสู่อาการที่เป็นอีกหรือไม่ในขณะนั้น”

น้อมจิตให้เข้าไป เข้าไปรับรู้ พอจิตมันจ้องจับ คำถามว่าเขาจ้องตลอดเวลาเลยนะ จ้องดูอาการง่วง เพราะต้องการแก้ง่วง ต้องให้รู้เท่าทัน ต้องอาการอย่างนั้น แล้วเวลาต้องอาการอย่างนั้น สิ่งที่ยาอาการอย่างนั้นจะเข้าได้อย่างไรอีก

จะเข้าด้วยพุทโธไง จะเข้าด้วยพุทโธ จะเข้าด้วยคุณมหายใจ ถ้าจะเข้าไปแล้วมันจะเข้าไปถึงตรงนั้น หรือเข้าลึกกว่านั้น หรือเข้าตื้นกว่านั้น

คำว่า “เข้าถึงตรงนั้น” เวลาคนที่ประพฤติปฏิบัติไปแล้วพอได้ผลสิ่งใดแล้วมันจะฝังใจ พอฝังใจแล้ว เวลาจะปฏิบัติแล้วจะคร่ำครวญ จะเรียกหาอารมณ์อย่างนั้นๆ นี่กิเลสซ้อนกิเลส

กิเลส หมายถึงว่า จิตของเราเป็นปุถุชนเป็นคนหนา เวลาเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร ถ้าเราเข้าใจด้วยสติด้วยปัญญา เราผ่านรูป รส กลิ่น เสียงที่เป็นพวงดอกไม้ แล้วเป็นบ่วง ผ่านทะลุเข้าไปสู่ผู้รู้สัจใจของเรา

แต่ถ้าเราว่าอาการอย่างไร จะเป็นอย่างไร มันจะเป็นสิ่งที่ให้เราไปติดไปข้อง ฉะนั้น สิ่งที่ว่าอาการอย่างนั้น อาการอย่างนั้นที่เรารับรู้แล้วมันจะเป็นสัญญาๆ

จิตเราควรดีกว่านั้น หรือเลวกว่านั้น หรือเสมอนั้น มันอยู่ที่อำนาจวาสนา อยู่ที่การกระทำ

แต่เรามีสัญญาไปผูกมัดไว้ตรงนั้น ใจตรงนั้นนะมันเป็นที่กิเลส เป็นภูเขากิเลสกองใหญ่ๆ เลยที่กีดขวางการภาวนาของเรา

สิ่งที่ว่า จะน้อมจิตไปสู่อย่างนั้นได้อย่างไร

ใช่ เราก็ฝังใจอารมณ์อย่างนั้น อารมณ์ที่จิตที่ว่ามันลงสู่สมาธิอย่างนั้น แล้วลมหายใจละเอียดดอย่างนั้น เราก็รับรู้ได้อย่างนั้น ถ้ารับรู้ได้อย่างนั้นมันเป็นข้อเท็จจริง เป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูมิจึง

แต่ที่เราจะสร้างรูปแบบให้เป็นอย่างนั้นนะ โอ้โฮ! นี่เป็นบ่อเป็นเหวที่ให้กิเลสมันเอามาหลอกให้หัวใจไปตกผับๆ อยู่อย่างนั้นนะ

ทิ้งให้หมด สิ่งที่เป็นไปแล้วเป็นอดีต อดีตที่รับรู้ไว้ว่าเราก็ได้ภาวนามา เป็นการยืนยันว่าเราปฏิบัติแล้วจิตของเราเคยสงบได้รับรู้สิ่งนี้ แล้วถ้าทำต่อไปมันอาจจะดีได้ยิ่งกว่านี้ หรือเสมอนี้ หรือยังไม่ได้เท่านี้ สิ่งที่ได้มาแล้วนั้นคือประสบการณ์ของจิต อาการอย่างนั้นเป็นประสบการณ์ของจิต

บอกว่า จะเข้าได้อย่างไร

มันจะเข้าได้ด้วยเหตุ ด้วยสติ ด้วยลมหายใจเข้าออก ด้วยบริกรรมพุทโธ แล้วถ้าจิตเข้าไป พอเข้าไปอย่างนั้นก็ได้ ดีกว่านั้นก็ได้ หรือเข้าไปไม่ถึงก็ได้ เข้าไปแล้ว พอเข้าไปแล้ว ถ้า ผีกัดเข้าไปแล้ว สิ่งที่เราเข้ามาได้เพราะอะไร

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งหมด ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ที่ความเพียร คนเราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร ความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะ นี่เป็นองค์ของมรรคทั้งสี่ ความเพียรชอบ ระลึกชอบ งานชอบ มันจะเข้าไปสู่ได้ มันเข้าไปสู่ที่ความชอบ ธรรม ถ้าความชอบธรรม เห็นไหม

แต่อาภรณ์อย่างนั้นๆ อาภรณ์อย่างนั้นเป็นเป้าหมาย เป็นผล เป็นวิบาก แต่ถ้าเราไปเอาอย่างนั้น แล้วทำอย่างไรให้ได้อย่างนั้นล่ะ

ก็เหมือนกับแบงก์บาท เราจะได้แบงก์บาทมาด้วยอะไร ก็ด้วยทำงานไง ด้วยการซื้อขาย ไง ไม่ใช่ไปพิมพ์แบงก์ ไปพิมพ์แบงก์ก็ผิดกฎหมายนะสิ

นี่ก็ได้อาภรณ์นะ อาภรณ์นั้นได้มาอย่างไรล่ะ ก็ได้มาจากคำบริกรรมไง ได้มาจากคำบริกรรม ได้มาจากการกระทำ มันจะได้มาจากความวิริยะความอุตสาหะอันนี้ ถ้าได้มาจากความวิริยะความอุตสาหะอันนี้ เราก็กลับมาที่นี้ไง

“จะน้อมจิตเข้าไปสู่อาการอย่างนั้นอีกได้อย่างไร”

กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่ลมหายใจเข้าออก กลับมาที่เราผีกัดของเรา ผีกัดตรงนี้ ถ้าจิตสงบก็เข้าไปสู่ตรงนั้นไง ถ้าจิตสงบก็เข้าไปสู่ตรงนั้น ดีกว่านั้นหรือเลวกว่านั้น ผีกัดของเราให้มันเป็นไป

ถ้ามันเป็นไปได้นะ สิ่งที่เราปฏิบัติไปแล้วมันเป็นผลของการปฏิบัติ เป็นวิบาก เป็นผล เป็นผลของมันแล้วนะ แล้วมันเป็นเรื่องธรรมดา แต่โดยสัจจะเขาบอกว่าสัญญา สัญญาคือความจำ ได้หมายรู้ ความจำได้หมายรู้มันคือการคาดหมาย

โดยธรรมชาติของเราทุกคนอยากเป็นคนดี ทุกคนอยากทำคุณงามความดี แล้วความดีคืออะไรละ ความดีของเรา เราทำได้มากน้อยแค่ไหน เราเป็นคนทุกซ์คนจน เราแค่ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดก็เป็นคนดีแล้ว ที่ไหนที่มันสกปรก เราไปทำความสะอาด เพราะเราไม่มีทุนไม่มีรอนจะไปทำอะไรมาก แคะนี่ก็เป็นความดี ความดีของคนทุกซ์คนจน ความดีของคนที่มีอำนาจวาสนา เขาช่วยเหลือสังคมต่างๆ ก็เป็นความดีของเขา นี่ความดีของใครละ นี่ด้วยอำนาจวาสนาของคนมันไม่เท่ากันไง

นี่ก็เหมือนกัน ย้อนกลับมาที่เรา เราจะ “อู๋! จะไปวิปัสสนา” มันยังไม่ถึงเวลา ไฉนเวลาคนที่ว่าเป็นคนทุกซ์คนจนทำความสะอาดเก็บเล็กผสมน้อย ต่อไปเป็นเศรษฐีก็ได้ ต่อไปสถานะเขาดีกว่าไฉนคนที่ว่าเคยร่ำเคยรวยอีก

นี่ก็เหมือนกัน จะเก็บเล็กผสมน้อย มันสำคัญที่จิตของเรา ปัจจุบัน สันติปฏิญญาโก มันสำคัญที่จิตดวงนี้ มันสำคัญที่จิตที่ทำแล้วมันเจริญงอกงามมากน้อยแค่ไหน แล้วถ้ามันงอกงามมันเป็นอัสสัมปัตติ เป็นอัสสัมปัตตินะ

เพราะเป็นคนทุกซ์คนจนคนเข็ญใจมันจะทำความดีความงามมากน้อยขนาดไหนมันก็สะสมลงที่ใจ แล้วก็ไม่มีใครมาปล้นใครมาชิง ไม่มีใครมาแย่งความดีความชอบไป เพราะมันเป็นปัจจัยตั้งกับใจดวงนั้น

เป็นความดีความชอบ ความดีความชอบอะไร มึงไม่รู้หรือว่าไปกวาดที่ไหนไปเก็บที่ไหน ไปปลูกต้นไม้ที่ไหน มึงรู้ได้อย่างไร

กูทำเอง กูรู้เองไง มันสะสมไว้ในใจ นี่ตักน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ คุณงามความดี การปฏิบัติภาวนาขึ้นมามันเป็นอัสสัมปัตติของใจดวงนั้น ใครจะมาปล้นมาชิงไม่มี มันไม่รู้หรือว่าเราภาวนาอย่างไร เราพุทโธอย่างไร มันสงบอย่างไรมันไม่รู้หรือ มันไม่รู้กับเราหรือ แต่เราทำมันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติปฏิญญาโกในหัวใจของเรา นี่ไง มันเจริญงอกงามกว่าคนอื่นก็ได้

นี่พูดถึงว่า ถ้าจะน้อมจิตเข้าไปสู่อาการอย่างนั้นอย่างไร ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปประลึกถึงมัน วาง

สิ่งที่เราเคยเป็นมันเอามายืนยันได้ว่า เออ! เคยมีความสุขอย่างนี้ การปฏิบัติธรรมมันสุขอย่างนี้ แต่เวลาเราจะปฏิบัติเรากลับไปที่พุทโธ ลมหายใจ แล้วถ้าจิตได้เข้าไปในอันอื่นเรื่องหนึ่งไม่ใช่ว่าจะต้องทำให้เป็นอาการอย่างนั้น อาการอย่างนั้นมันจะมาหลอก อะไรก็จะไปตกตรงนั้นนะ

ทิ้งมันไปเลย ทิ้งมันไปแล้วมันก็เป็นสมบัติของเรา ใครมาปล้นมาชิงไม่ได้ แต่สมบัติของเราเอามาหลอกตัวเอง เอาสิ่งที่เคยเป็นแล้วมาทำลายตัวเอง คนที่ปฏิบัติที่มันไม่ก้าวหน้านี้เอาตรงนี้มาถ่วงตัวเอง

คำว่า “ทิ้งไป” ทิ้งโดยไม่ให้กิเลสเอามาหลอกมาล่อ แต่ทิ้งอย่างไรมันก็อยู่ในใจนั้นนะ แต่เวลาปฏิบัติต้องทิ้ง เวลาปฏิบัติด้วยสติด้วยปัญญา นี่ความเพียรชอบใจ ขณะทำความเพียรก็อยู่กับความเพียรอันนั้น ไม่ไประลึกถึงอดีตอนาคตต่างๆ แล้วทำความเพียรของเราไป

“จะน้อมจิตเข้าไปสู่อาการที่เป็นอีกนั้นได้อย่างไร”

เวลามันเป็น มันจะเป็น เป็นจากพุทโธ เป็นจากอานาปานสติ เป็นจากสติปัญญา เป็นจากความเพียรของเรา

“จะเข้าไปได้อย่างไร”

จะเข้าไปด้วยความเพียรชอบ

“๓. การพิจารณาอาการการรำพึงถูกต้องหรือไม่ครับ”

ถูกต้อง เพราะคำว่า “ถูกต้อง” นี่เวลารำพึงไง เวลารำพึงกลิ้งมันเหม็น กลิ้งมันมากับเรา เวลารำพึงไปมันเป็นปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนาของเรา มันเป็นปัจจุบัน ฝังใจมาก ถูกต้อง

ที่นี้พอถูกต้อง เพียงแต่ว่าโทรศัพท์มันดังก่อนไง มันเลยไม่ต่อเนื่อง โทรศัพท์มันดังก่อนมันเลยออกมาไง

เวลามันเกิดขึ้นมันเป็นปัจจุบันนะ แล้วไม่ต้องไปคาดไปหมาย เวลาถ้ามันภาวนาไปถ้าไปเจออีก ปัญญาที่เป็นปัจจุบันนั้นมันเหมือนกับว่าสดๆ ร้อนๆ ใจ สดๆ ร้อนๆ

จะเติมเครื่องปรุงอะไรให้มันรสชาติดีขึ้นก็ปรุงต่อนั่น แต่ตอนนี้มันไม่มี ตอนนี้เรามาคิด
กันเอง จะใส่อะไรดี จะปรุงอย่างไรให้มันอร่อย ไม่มีอะไรให้กินเลย

ถึงตอนนั้นเป็นปัจฉัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก การพิจารณาอย่างนั้น เราจะบอกว่าเป็นปัจจุบัน แล้วคำว่า “เป็นปัจจุบัน” มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนั้นนะ

โอ๊ย! เตรียมไว้เลย เครื่องปรุงเตรียมไว้เต็มเลย ไม่มีอะไรให้ปรุง มันเฝ้าอยู่นั่นนะ

ไม่ต้องเตรียม ตั้งสติของเราแล้วหัดภาวนาของเรา พยายามหัดภาวนาของเราอย่างนั้น
นะ แล้วถ้ามันขึ้นมามันจะเป็นปัจจุบันตอนนั้น

ไฉ่ที่เวลานั้นพิจารณาเรื่องกลืน เรื่องร่างกาย มันก็เป็นตอนนั้น เราไม่ได้คิดมาก่อน แล้วเราก็มาคิดทีหลังว่าจะไปคิดอย่างนั้น

มันคิดตอนนั้น ปัจจุบันตอนนั้น สมบูรณ์อย่างนั้น มันถึงเกิดผลที่มันสะท้อนใจอย่างนี้ ถ้าตอนนั้นมันคิดไปเรื่องอื่น มันคิดไปเรื่องเป็นการขะแยง มันคิดเป็นการที่ที่เราโดนทำร้าย ต่างๆ คิดเป็นความผูกโกรธ มันก็ไม่ได้ประโยชน์อย่างนี้ไง

ความคิดอันนั้นที่มันเกิดขึ้นมันสมดุลงพอดี มันถึงทำให้เราสังเวช นี่ถ้ามันมีขณิภาคมันถึง
ผลอย่างนี้ ถ้ามันเป็นอัตตกิลมณานุโยค กามสุขัลลิกานุโยค คิณฺณคิณฺณกัมมมันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น ตอนที่จะพิจารณาอย่างไร

พิจารณาเป็นปัจจุบัน ถ้าพิจารณาเป็นปัจจุบันมันถึงจะผลออกมาเป็นปัจจุบัน ถ้าเป็น
อรรถกถาญาณุโยคคือคิดเปียดเปียน คิดทำลาย มันก็ผลออกไปอีกอย่างหนึ่ง ออกมานี้นั่งคอตก
เลย ภาวนาแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย จะออกมาอย่างนั้น ถ้าเราคิดเป็นอรรถกถาญาณุโยค

ถ้าเราคิดเป็นกามสุขัลลิกานุโยค โอ้ย! ภาวานานี้เลิศเลอ ภาวานานี้ดีงาม ออกมามันก็เป็น
อย่างนั้น

ถ้าเป็นมัชฌิมาปฏิปทาสมดุลพอดิ มัชฌิมาปฏิปทา ศีล สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์
รอบคอบ พอดิ มันจะออกมาเป็นธรรมสังเวช ออกมาสะท้อนจิตใจ ออกมาสะท้อนกิเลส นั้น
คือความสมบูรณ์พอดิตรงนั้น

เพราะความสมดุลพอดีมีหลายแบบ มีกลาง มีละเอียด ละเอียดสุด มันจะต้องสมบูรณ์พอดีตลอดไปต่อเนื่องๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ ในการประพฤติปฏิบัติ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าด้วยสติ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ด้วยการกระทำของเราขึ้นไป

จิตใจพอมันภาวนาต่อเนื่องไปๆ พอมันเกิดอย่างนี้บ่อยๆ เข้ามันจะเข้าใจ พอมันเกิดบ่อยๆ เข้า “หลวงพ่อก็ไม่ต้องบอกหรือ ผมทำเป็น”

แต่ตอนนี้มันเพิ่งเกิดครั้งแรกแล้วมันก็ตื่นตื้นนะ เพราะบอกว่า “ผมพึ่งเทศน์หลวงพ่อดีแล้วภาวนามา ๕ ปี”

การภาวนามา ๕ ปี เหมือนนักกีฬาฝึกหัดทักษะของตนให้มันฝึกหัดของมันมา แล้วเวลาฝึกหัดมายังน้อยเนื้อต่ำใจว่านั่งง่วงเหงาหาวนอน สิ่งที่เป็นอาการหลับเป็นการทรมานที่สุด สิ่งที่ว่านั่งสัปหงกโง่งงทรมานเรามาตลอดที่สุด นี่ภาวนามา ๕ ปี แต่การภาวนาต่อเนื่องๆ การภาวนาตลอดจิตใจจะเข้มแข็ง จิตใจเข้มแข็งขึ้น สุขภาพกาย สุขภาพจิต

จิตใจของคนที่ย่อแอ จิตใจของคนที่ยึดติดติดข้องมันก็ท้อแท้ พอจิตใจของคนพอมันมีกำลังขึ้นมา มัชฌิมาปฏิปทาสมบูรณ์พอดี สมดุลพอดี พอสมดุลพอดีขึ้นมา มัชฌิมาปฏิปทา จิตใจเข้มแข็ง จิตใจแข็งแรง แข็งแรงขึ้นมานี้ทำงานเป็น ทำงานเป็นขึ้นมา แล้วผลของมันเป็นการตอบสนองว่านี่ทำถูก เหมือนขับรถอยู่ในเลน มันจะไปตามถนนหนทางนั้นเป็นประโยชน์กับอันนั้น นี่สมบูรณ์พอดี

การประพฤติปฏิบัติมา ปฏิบัติมาต่อเนื่องๆ ต่อเนื่องมา สิ่งที่ต้องต่อเนื่องมา ผลการที่ปฏิบัติต่อเนื่องมา เวลาที่มันให้ผลไฉ่ เวลาหลวงตาท่านไปหาหลวงปู่มันนะ เวลาท่านภาวนาขึ้นมาเป็นอย่างนั้นๆ แล้วเป็นอย่างนั้นมันเป็นมาจากไหนละ

ก็เป็นมาจากที่หลวงปู่ท่านชี้แนวทางมาตลอด แล้วหลวงตาก็ต้องฝึกหัด ต้องมีประสบการณ์ ต้องพัฒนา พัฒนามาเรื่อย พัฒนามาเรื่อย ใ้ตอนทีพัฒนามาเป็นเวลาระยะยาว ใ้มันไม่ใช่วิธีการหรือ มันนะผลมันทั้งนั้นนะ

แต่เวลามันมาประสบ การชนะเวทนา ขึ้นไปหาท่านเลย “พิจารณาไป เวทนามันขาดไปทั้งนั้นนะ”

“เออ! เออ!”

แต่กว่าจะ “เออ!” เราต้องสมบุกสมบันมาขนาดไหน

นี่พูดถึงปฏิบัติมา ๕ ปี ฟังหลวงพ่อกำลังพูด ๕ ปี ภาวนามาเรื่อย ไม่ได้เขียนมาเลย พอมันเกิดสังเวชขึ้นมา มันสะเทือนใจ นี่เขียนมาเลย ถ้าเขียนมา ถูกหรือไม่ การพิจารณาอาการ การรำพึงถูกหรือไม่

เราบอกว่า ถูก แต่หวังว่าพอถูกแล้วจะคิดแต่ตรงนี้ พอถูกแล้วยึดจะกอดไว้เหมือนว่าเป็นสมบัติของเราละ

มันเป็นอดีตไปแล้วแหละ สิ่งที่ถูก ถูกคือเกิดธรรมสังเวช เกิดความสะเทือนใจ เกิดรสของธรรม อันนี้ถูก แต่ที่การภาวนามาแล้ว อดีตไปแล้ว แล้วเวลาทำแล้วให้เป็นปัจจุบันอย่างนี้ พิจารณาของเราไป

สิ่งที่ผ่านมาแล้วเป็นการยืนยันว่าเราได้ผลการปฏิบัติมาแล้ว แต่เวลาจะปฏิบัติแล้ว กรรมฐาน ๔๐ ห้อง พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ อานาปานสติ มรณานุสติ

หลวงตานะ เวลาท่านพิจารณาไป เวลาออกจากสมาธิไป ไปเจออสุภะ แล้วพิจารณาต่อเนื่องไปตลอด มันไม่ได้หยุดไม่ได้หย่อน ขึ้นไปหาหลวงปู่มันนะ “สมบัติบ้า สมบัติบ้า”

ท่านต้องกลับมาละ นั่นละอนาคามีมรรค ยังต้องมาหัดกำหนดพุทโธ เหมือนผู้หัดใหม่เลย ท่านพูด

นี่ไง เวลาผ่านไปแล้วขนาดไหนละ กรรมฐาน ๔๐ ห้องต้องใช้ตลอดไป จะสูงส่งขนาดไหน เวลามันไม่ได้พักผ่อน จิตใจไม่มีกำลัง ก็ต้องกลับมาพุทโธ กลับมาพุทโธเพื่อกำลัง เพื่อความสดชื่น เพื่อการกระทำงานนั้น มันไม่ต่ำต้อยหรอก มันของมีคุณค่าทั้งนั้น จะใช้ตอนไหนเท่านั้น จะใช้ตอนไหนเพื่อในการประพฤติดุติปฏิบัติ แล้วพอปฏิบัติไปๆ มันจะเข้าใจต่อเนื่องไปๆ

นี่มันเป็นการยืนยันใจว่า “ผมฟังหลวงพ่อกำลังพูด ๕ ปี ผมปฏิบัติมาตลอดเลย”

แล้วเวลามันเกิดผลขึ้นมา เกิดผลอันนี้มันเกิดปัจจุตัง สันติวิสุทธิโกในใจดวงนั้น ในใจของผู้ถาม สัจธรรมอันนี้มันฝังใจอันนั้น

เพียงแต่ว่า ถูกหรือไม่ แล้วให้ทำอะไรต่อไป

พุทโธ กลับไปที่พุทธานุสติ เพราะเหตุที่ได้มันได้มาจากนั้น ได้มาจากลมหายใจ ได้มาจากพุทโธ แล้วเราก็ต้องกลับไปเติมเหตุ เหมือนคนจะทำอาหารต้องติดเตา ต้องมีไฟ ถ้าไม่มีไฟ ไม่ได้ติดเตาขึ้นมา มันทำอาหารไม่ได้หรอก อาหารไม่สุกหรอก อาหารมันจะสุกได้ต้องมีเตา มีกระทะ มีที่ทำ

นี่ก็เหมือนกัน กระทะก็ร่างกายเรานี้แหละ อาหารก็คือปัญญาของเรา คือจิตใจของเรา ความขยันหมั่นเพียรของเรา เราทำของเราไป ทำของเราไปเพื่อประโยชน์กับหัวใจของเราละ

การพิจารณาอาการแบบนี้ การรำพึงอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

ถูกต้องตอนที่ได้ผลอันนี้มา แต่ตอนนี้ต้องเป็นปัจจุบันที่มีการกระทำของเราเพื่อจิตใจของเรา จิตใจจะแข็งแรง สุขภาพจิตจะดีขึ้นจากการภาวนา เอวัง