

ความรู้สึกละ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหารวม วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

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

ถาม : ข้อ ๒๕๐๕. เรื่อง “คิดว่านั่งนาน แต่ไม่นาน”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญเพ็งหัตถ์สมาธิ ช่วงแรกก็นั่งตั้งจิตที่ส่งออกกลับมาที่ปลายจมูก จิตไม่เป็นสมาธิเลยคะ ตั้งกันไปตั้งกันมาอยู่อย่างนี้ พอเมื่อยจนทนไม่ไหวก็ออกจากการนั่ง มีความรู้สึกว่านั่งเดียวเดียว นั่งแป๊บเดียว แต่ระยะหลังนี้เริ่มดีขึ้น จิตอยู่ที่ปลายจมูกมากกว่าจิตส่งออก พอเมื่อยมากๆ ทนไม่ไหวก็ออกจากการนั่ง แต่มีความรู้สึกว่านั่งนาน แต่เวลาจริงกลับน้อยกว่าช่วงแรกที่นั่งไม่เป็นสมาธิ

คำถาม

ทำไมความรู้สึกเป็นอย่างนั้นคะ วันที่จิตอยู่ปลายจมูกนานๆ รู้สึกว่านั่งนาน วันที่จิตส่งออกเยอะๆ กลับรู้สึกว่านั่งแป๊บเดียว แต่เวลาจริง จิตที่ส่งออกน้อย เวลานั้นกลับน้อยกว่าจิตที่ส่งออกเยอะๆ

อีกคำถาม

ขอวิธีการแผ่เมตตาจากหลวงพ่อบุญเพ็งคะ ต้องพูดอย่างไรคะ แผ่เมตตาก่อนนั่งหรือออกจาสมาธิแล้วค่อยแผ่เมตตาคะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : คำถามข้อที่ ๑. เวลานั้นไปแล้วเวลาจิตมันส่งออกๆ มันคืออย่างหนึ่ง คืออย่างหนึ่งที่ว่า เราศึกษาหรือฟังเทศน์ครูบาอาจารย์มา เราถึงมีหลักของเราเอง เวลาจิตส่งออกมาก็ตั้งกลับมา จิตส่งออกก็ตั้งกลับมา ตั้งกลับมาอยู่ที่ปลายจมูก ตั้งกลับมาที่พุทโธ แล้วมันนั่งจนทนไม่ไหวก็ลุกไป นี่เวลานั้นไป แต่มันครั้งที ๒ เวลานั้นไปแล้วจิตมันไม่ส่งออก รู้สึกว่ามันเป็นสมาธิที่ดีกว่า แต่ความรู้สึกว่ทำไมมันนั่งแป๊บเดียว ใ้ที่ว่าจิตมันส่งออกมันกลับนั่งนาน

ไอนั่งแป็บเดียวหรือนั่งนานต่างๆ ไอนั่งเป็นความรู้สึก จะนั่งมากหรือนั่งน้อยก็แล้วแต่ นั่ง ๒๔ ชั่วโมงเลย แต่ไม่เป็นสมาธิก็ทุกข์เกือบตาย ถ้านั่งสักชั่วโมงหนึ่งเป็นสมาธิก็ได้ ไม่เป็นสมาธิก็ได้ แล้วเป็นสมาธิแล้ว จะนั่งแล้วจะเป็นอย่างนั้นอีกต่อไปก็ได้ ไม่ได้หรอก

การนั่งสมาธิๆ เวลาทำความสงบของใจเข้ามา เรานั่งเพื่ออบรมบ่มเพาะใจของเรา เรานั่งเพื่ออบรมบ่มเพาะใจของเรา ถ้าใจของเรามั่นสงบระงับเข้ามา ใจเราก็สุข ใจเราก็สบาย ใจเราก็ปล่อยจากสัญญาอารมณ์ ปล่อยจากอารมณ์ที่เป็นพิษ ปล่อยจากสิ่งที่เป็นกิเลสที่มันยุ่งมันเหี้ย เราพยายามปลดปล่อยมัน ปลดปล่อยด้วยบริกรรมพุทโธๆ หรืออานาปานสติที่ปลายจมูก เห็นไหม เราอยู่ใกล้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธานุสติ พุทโธๆ พุทธานุสติ เราบริกรรมชื่อของพระพุทธเจ้า พุทธะๆ พุทโธๆ เราพยายามบริกรรมของเรา เราอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า ดีกว่าปล่อยอารมณ์ไปอยู่กับสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย

ที่นี้มันความเคยชินใจ ความเคยชิน เราเคยปล่อยอารมณ์ของเราเคยชินของเราอยู่แล้ว แล้วถ้าปล่อยอารมณ์อย่างนี้เราคิดว่าเป็นอิสระใจ สติเสรีภาพ ประชาธิปไตยๆ

มันจะตายอยู่แล้วยังไม่รู้ว่าเป็นประชาธิปไตย ประชาธิปไตยมันเป็นระบบการปกครองที่เขาให้ชื่อเฉยๆ อย่าไปหลงชื่อ อย่าหลง สิ่งที่เป็นธรรมๆ คือในหัวใจของเรา

ประชาธิปไตยต้องสติเสรีภาพ เราทำอย่างไรเราต้องมีสติใจ มันเป็นทิวภูมิมานะอันหนึ่งใจ มันเป็นสิทธิ์ตั้งแต่เกิดอยู่แล้ว จิตนี้เป็นของเรา อยู่ในร่างกายของเรา แต่จิตมันทุกข์ มันร้อน มันทุกข์มันยาก

เวลามันทุกข์มันยาก เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา สอนถึงทาน ศีล ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา สอนถึงการเสียสละความทุกข์ความยาก ไม่ใช่เสียสละแก้วแหวนเงินทอง เสียสละที่ว่าทำบุญๆ กันอยู่นี้

การทำบุญๆ นี่คือการอบรมบ่มเพาะใจวิธีการหนึ่ง นี่คือการเสียสละเพื่อความตระหนี่ถี่เหนียว เพื่อสิ่งที่ยังมันหวงมันแหนใจ เวลามันหวงมันแหนความทุกข์ความยาก เวลาความทุกข์ความยาก ทำไมมันหวงแท้ ใจความโกรธทำไมมันหวงแท้ ใจสิ่งที่ไม่พอใจนี่ชี้หวงมากเลย ทำไม

มันหวงเอาไว้ให้มันทุกข์มันยากล่ะ นี่หัดเสียสละ เสียสละ เสียสละ แล้วไอ้ความทุกข์อันนั้นนี่ก็
ฝึกหัดเสียสละไปด้วย นี่การเสียสละทานไง ถ้าเสียสละทาน เห็นไหม ทาน ศีล ภาวนา

ถ้าฝึกหัดแล้ว สิ่งที่เราหลงตาท่านสอน คนไม่มีอำนาจวาสนาไม่ได้นับถือ
พระพุทธศาสนา

ชาวพุทธที่เป็นชาวพุทธในทะเบียนบ้านหรือชาวพุทธในประชากรของชาติ น้อยนักที่จะ
มีการประพฤติปฏิบัติ เวลาเราจะมาประพฤติปฏิบัติ เราเป็นคนที่จิตใจฝักใฝ่ในคุณงามความ
ดี เรามีจิตใจฝักใฝ่กับการประพฤติปฏิบัติ เราก็หัดนั่งสมาธิภาวนา พอหัดนั่งสมาธิภาวนาไป
แล้ว สิ่งที่เราว่ามันเกิดขึ้น ปล่อยวาง

สิ่งที่ยังมันเป็นประสบการณ์นะ เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเวลามันคงแล้ว เวลาคนที่จิตใจที่
จะเป็นธรรมต้องตรวจสอบๆ ต้องตรวจสอบ ไม่ไว้ใจตัวเอง ไม่เชื่อตัวเอง ต้องให้เป็นธรรม มี
ความสงสัย มีความไม่เข้าใจใดๆ ไม่ยอมรับว่าเป็นผลของการปฏิบัติ ถือว่าเป็นประสบการณ์
การประพฤติปฏิบัติเท่านั้น แล้วพยายามปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่พูดถึงว่า เวลาเราจะเอา
ข้อเท็จจริงกันนะ เราก็จะไปตรวจสอบกันตอนนั้น

แต่เวลาใหม่ๆ เวลานั้นใหม่ๆ มันเป็นความรู้สึก ทำไมเวลามันนั่งกำหนดพุทโธที่ปลาย
จมูก นั่งสมาธิไม่ได้เลย เวลามันนั่งนาน แต่มันไม่ได้ผลอะไรเลย เวลาเราไปที่ปลายจมูก ที่
สมาธิมันดีขึ้น นั่งแป๊บเดียวมันเป็นสมาธิ เหมือนนาน แต่ออกมาแล้วดูนาฬิกามันแป๊บเดียว มัน
ไม่เหมือนกัน เห็นไหม

มันเป็นความรู้สึก มันเป็นความรู้สึก ไอ้ที่ว่าเวลาจะมากหรือเวลาจะน้อย มันเป็นเวลาใน
การที่เราบริกรรม เวลาที่เราจะประพฤติปฏิบัติ มันจะมากมันจะน้อยอันนั้นเป็นกรณีหนึ่ง แต่
เวลาจะประพฤติปฏิบัติ เราจะเอาต่อเนื่องไง เราจะเอา ๕ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๗ วัน
๗ คืนอย่างนี้ เวลาอย่างนั้นนะ เวลาก็คือเวลา แต่ใน ๑ ชั่วโมงมันสงบก็หน ไม่สงบเลย ใน ๒๔
ชั่วโมงมันมีสงบหรือไม่สงบบ้าง มันสงบไปแล้วมันก็คลายตัวออกมา

เวลาเป็นเวลา จิตที่สงบเป็นเรื่องจิตที่สงบ ไม่เกี่ยวกับเวลา มันคนละเรื่อง มันคนละเรื่อง
กัน แต่เวลาปฏิบัติเราก็มวัดกันที่เวลานั้นแหละ

เพราะเราเป็นมนุษย์ด้วยกันใช่ไหม เป็นการสื่อสารกันไง ว่าเรานั่งเท่าไร นั่งเมื่อไหร่ อย่างนี้ แล้วเวลาพระที่ปฏิบัติเวลาถือธุดงค์ เขาก็บอกว่าเขาดั่งจะไว้อย่างนี้ บอกหมู่คณะไว้ เขาจะได้ไม่ไปรบกวนกันไง เขาจะได้เปิดโอกาสให้คนที่ตั้งใจทำได้มีโอกาสได้เต็มที่ไง นี่เป็น สมมุติอันหนึ่งที่เรามาสื่อสารกันเรื่องเวลา

เราถึงบอกว่า ไม่ต้องไปติดข้องใจตรงนั้น

มันไปติดข้องใจว่า เวลามันทุกข์มันยากมันเหมือนแป๊บเดียว แต่มันนานมาก เวลานั้น สมมติไปแล้วมันเป็นสมมติ แต่มันเหมือนแป๊บเดียว

ก็ความสุขใจ คนที่มีความสุข เวลาเดินเร็วมากเลย อยากให้อยู่กับเรานานๆ เวลาไ้ ความทุกข์ อู้ฮู! เวลามันยาวมาก วันหนึ่งไม่หมดสักที

คล้ายๆ กัน แต่นี่มันเป็นความรู้สึกของเรา ไม่ต้องไปวิเคราะห์วิจัยจนว่าจะรู้ให้ได้ ไม่ใช่

เราจะรู้หัวใจของเรา เราจะเอาความสงบในใจของเรา

แล้วเวลานั่งแป๊บเดียวแต่เหมือนนาน เวลามันรู้จักเป็นสมมติบ้าง เขาใช้คำว่า “มันเป็น สมมติบ้าง” มันจะมีความสุขใจ แค่ว่าฝึกฝนแล้วเราประพฤติปฏิบัติ เราบริกรรมพุทโธๆ แค่นี้เรา ก็ว่าดีแล้ว เป็นคนที่ดีมาก ๆ

ไปวัดไปวา เขายังบอกเป็นคนที่มึปัญหาเลย แล้วเวลาจะประพฤติปฏิบัติเขาบอกเดียว บ้านะ เดียวบ้านะ ยิ่งไม่มีใครทำเลย แต่เรายังฝึกฝน แล้วถ้ามันมีสิ่งใดผิดปกติ มีครูบาอาจารย์ คอยสอบถามท่าน แล้วถ้ามันมีสิ่งใดนะ เราแก้ไขได้ไง

คนทำคุณงามความดีเป็นความดีได้ แต่คนทำคุณงามความดีแต่มันผิดพลาดได้ มัน ผิดพลาดได้ เราสอบถามนี้ใช้ได้ แต่เนี่ยเป็นการสอบถาม

เขาบอกว่า ความรู้สึกที่มันเยอะๆ กับน้อย นี่คำถามนะ ว่ามันเป็นเพราะอะไร

มันเป็นเพราะว่าความรู้สึก ความรู้สึก แล้วเราก็สงสัยในความรู้สึกนั้น แล้วยิ่งสงสัยใน ความรู้สึกนั้น ความสงสัยก็จะมากขึ้นๆ มากไปเลย แต่ถ้าเราวางซะ ใจเรื่องที่มันน้อยมาก หรือ

ที่ว่าเวลาพุทโธแล้วเวลามันยาวกว่า เวลามันนั่งเป็นสมาธิ เวลามันกลับสั้นกว่า อันนั้นวางไว้ แล้วเราประพฤติปฏิบัติไป

มันจะมีเรื่องให้เราได้สงสัยอีกมากมายเลย แต่สงสัยสิ่งใดแล้ว ถ้ายังแก้ไขไม่ได้ให้วางไว้ อย่าเอาความสงสัยนั้นมาเป็นโจทย์แล้วเราวิเคราะห์หิวจี้ มันจะไปนอกเรื่อง เราพุทโธของเราไว้ อยู่ที่ปลายจมูกนี้

คนที่ฝึกหัดปฏิบัติ ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันเป็นสมาธิแล้ว เวลาปฏิบัติใหม่ก็ยังคงอยู่ที่ ปลายจมูกเหมือนเดิม ยังต้องพุทโธเหมือนเดิมใจ

บอก เราปฏิบัติแล้ว เดียวนี้เราชำนาญแล้ว เราไม่ต้อง

มันยังไม่ชำนาญ ชำนาญจริงๆ แล้วเขาจะชำนาญมากของเขา นั่นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่พอมันสงบแล้ว เป็นสมาธิแล้ว เราคิดว่าสมาธิมันอยู่กับเรา สมาธินี้มันเป็นความรู้สึก มันเป็น อาการของใจใจ มันอยู่ในใต้กาย สฟุเพ ธมฺมา อนตฺตา อนัตตา ธรรมะทั้งหลายเป็นอนัตตา คือ ตั้งอยู่แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปใจ

ฉะนั้น มันเปลี่ยนแปลงไป เวลาเราคิดว่าเราได้แล้ว เรากำหนดเลย มันเป็นอารมณ์ เป็น สัญญาอารมณ์ สัญญาว่างๆ ว่างๆ อยู่อย่างนั้นนะ แล้วมันไม่ว่าง ฉะนั้น ความรู้สึกที่ปลายจมูก คำบริกรรมทิ้งไม่ได้เลย ทิ้งผู้รู้ ทิ้งพุทโธไม่ได้

ผู้รู้และพุทโธนี้เป็นเหตุ เป็นเหตุให้ในการประพฤติปฏิบัติเป็นขึ้นเป็นอัน เป็นการปฏิบัติที่ ถูกต้อง

มานั่งเหม่อลอยว่างๆ ว่างๆ อันนั้นเป็นการปฏิบัติที่ขาดสติ เป็นการปฏิบัติที่เหมือนไม่ได้ ปฏิบัติ

ถ้าเราจะปฏิบัตินะ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ นั่งแล้วบริกรรมพุทโธๆ ถ้ากำหนดลม หายใจก็กำหนดลมหายใจ จะกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ชัดเจนขึ้น นั่นคือการประพฤติปฏิบัติ

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันจะมีเหตุ เหตุนี้ให้จิตมันสงบเข้ามา จะเป็นสมาธิแล้ว จะไม่เป็นสมาธิ เวลาเริ่มต้นอย่าลืมพุทโธ อย่าลืมลมหายใจ อย่าลืมที่ปลายจมูก ตัวนี้เป็นตัวต้นเหตุเลย แล้วถ้ามันละเอียดก็สติพร้อมตลอดไป นี่พูดถึงข้อในการปฏิบัตินะ นี่คำถาม ๑.

อีกคำถามหนึ่ง แล้วการแผ่เมตตาจะทำอย่างไร

การแผ่เมตตาก็การนึก นึกถึง นึกเลย ถ้ามันเป็นพิธีกรรมมันก็ สพุเพ สตุตา ไง เขาต้องการดวงน้ำ เขาต้องอะไร ไม่ต้อง เขาเรียกว่าการแผ่เมตตาโดยน้ำ การแผ่เมตตาโดยแห้ง การแผ่เมตตา แต่ถ้าเป็นพระกรรมฐาน การแผ่เมตตาโดยหัวใจ โดยความคิด

ก่อนนั่งปฏิบัติ เราก็ระลึกถึงเลย เจ้ากรรมนายเวร อุทิศส่วนกุศล แล้วนั่งประพฤติปฏิบัติของเราไป เวลาเราปฏิบัติเลิกแล้ว ตอนเลิกเราก็คิด คิดนึกนะ แล้วมันนึกถึง นึกถึงแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ คุณงามความดีที่นิ่งสมาธินี้ทั้งหมด จิตใจที่มันสงบหรือไม่สงบ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้บุญกุศลจากการกระทำของเรา นี่การแผ่เมตตา นึกเอา

เพราะว่าพระพุทธศาสนาสอนให้เรียบง่าย แต่ในศาสนพิธีนั้นมันต้องเป็นศาสนพิธี เพราะมันเป็นประเพณีของชนชั้น ของมวลชน ของชาติ มันก็ต้องมีพิธีกรรมๆ ก็เลยไปติดพิธีกรรมกันหมดเลย

แต่ถ้าเป็นความจริงๆ ก็คือการแผ่เมตตา ก็ความคิดในหัวใจ ความรู้สึกต่อเนื่อง เราแผ่ออกไป นี่แผ่โดยพระกรรมฐาน เรียบง่าย แล้วจากความรู้สึกทั้งหมด จากความรู้สึกคิดแผ่เมตตาให้เจาะจงบุคคล พ่อแม่ปู่ย่าตายาย แล้วถ้าพ่อแม่ปู่ย่าตายายแต่ละภพแต่ละชาติเราจำชื่อไม่ได้ ก็เจ้ากรรมนายเวร แผ่เมตตาให้ทั้งหมดเลย แล้วก็ลูกรากที่นิ่ง แล้วถ้าทำวัตรสวดมนต์ก็ทำอย่างนี้เหมือนกันหมด

“แผ่เมตตาทำอย่างไรคะ”

แผ่เมตตาคือปรารถนาให้ทุกคนมีความสุข ปรารถนาให้สรรพสัตว์ในโลกนี้อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ให้เขามีความสุขๆ เกิด นี่พูดถึงการแผ่เมตตาเนาะ จบ

ถาม : ข้อ ๒๕๐๖. เรื่อง “จิตชอบออกตามระลึกกระดูก”

หนูบริกรรมพุทโธแบบถี่ๆ มากๆ ติดต่อกันประมาณ ๑๕ นาที ถึง ๒๐ นาที ตามวิธีของ หลวงปู่เจี๊ยะ จนจิตโปรง แล้วจะมีความรู้สึกว่าอยากทำอะไรสักอย่าง เช่น เปลี่ยนไปดูกระดูก หรืออาการ ๓๒ (แต่ถ้าดูกระดูกรู้สึกว่าจะมีความชัดเจนในจิตและอยู่ได้นานกว่า) ก็ออกมาดู ตามข้อกระดูก นับขึ้นกระดูกไปเรื่อยๆ บนลงล่าง จากล่างขึ้นบนซ้ำไปซ้ำมา แต่ไม่มีภาพณะคะ ผลคือจิตรู้สึกโล่งสบาย ยิ่งถ้าทำนานๆ จะมีความสุขมาก อิ่มเอิบมาก บางครั้งมีแสงสว่าง เกิดขึ้น

มีครั้งหนึ่งหนูเคยลองบังคับให้มันกลับไปพุทโธเฉยๆ แล้วจิตมันรำคาญ อึดอัด ไม่ยอม อยู่กับพุทโธ จนมันถอนออกมา

ก่อนหน้านี้หนูเคยภาวนา แต่มักจะชอบว่งและตกวังก์ เพิ่งเริ่มพุทโธถี่ๆ มาได้ ประมาณ ๓ เดือน ปัจจุบันนี้นั่งสมาธิวันละ ๑ ชั่วโมง ใช้เวลาดูกระดูก ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที จนถึง ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาทีบ้าง สลับกันไปแล้วแต่วัน

ขอความเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แจงคำถามให้หายสงสัยเจ้าค่ะ

๑. จิตหนูไม่เหมาะกับการใช้พุทโธหรืออย่างไรคะ ก่อนสงบก็ต้องพุทโธอย่างฝืนและ เครียดมาก พอจิตมันสงบแล้วจะพุทโธอยู่เฉยๆ ก็อึดอัด ต้องคิดนึกถึงจะสบาย

๒. การที่ชอบออกตามรู้กระดูกแบบนี้ จิตเป็นเจตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติคะ แล้วหนู ต้องใช้ความสงบแนบแน่นถึงขั้นอัปปานาหรือไม่ ถึงจะเกิดเป็นวิปัสสนาได้

๓. สืบเนื่องจากคำตอบข้อ ๒. หนูควรเพิ่มเวลาการภาวนาหรือไม่คะ ส่วนใหญ่จะฝึกสติ 整天 ได้นั่งภาวนาแต่ตอนหลังทำวัตรเย็นเจ้าค่ะ

ตอบ : อันนี้พูดถึงการภาวนานะ การภาวนาของคนอยู่ที่ความถนัด อยู่ที่จริตนิสัย โดยทั่วไปก็อันดับหนึ่งเราก็กำหนดพุทโธ กำหนดอัมโม สังขโม เทวตานุสติ กำหนดสิ่งใดก็ได้ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านสอน ส่วนใหญ่ก็ให้กำหนดพุทโธ คือใช้คำว่า “กำหนด พุทโธ” แต่ถ้าเรากำหนดพุทโธได้มันก็ดี กำหนดไม่ได้เพราะโดยการประพฤติกปฏิบัติใน

ห้องตลาด เขากำหนดอานาปานสติ กำหนดลมก็ได้ กำหนดลมก็ได้ กำหนดพุทโธก็ได้ กำหนดคำบริกรรมก็ได้ ทำอะไรก็ได้ๆ ถ้าก็ได้ แล้วตรวจสอบว่าเราดีขึ้นหรือไม่

ฉะนั้นถึงบอกว่า หนูเคยกำหนดพุทโธๆ แล้วมันต้องอึดอัด มันอึดอัดมาก แต่ถ้าไปกำหนดดูกระดูกแบบหลวงปู่เจี๊ยะมันจะดีขึ้น

สิ่งใดที่มันประพฤติปฏิบัติแล้วมันสับสน แล้วมันต่อเนื่องที่ดีขึ้น เอาสิ่งนั้น เอาสิ่งนั้น แต่อะไรก็ได้แล้วแต่ พอทำชินชาแล้ว ก็เลสมันรู้ทันแล้ว อันนั้นที่ว่าดีๆ มันก็จะไม่ดี ฉะนั้น สิ่งที่ว่าไม่ดีๆ มันกลับมาดีใจ เดียวมันกลับไปกลับมา ก็เลสมันพลิกมันแพลง คือมันพยายามจะทำให้เรางงนะ มันทำให้เรางงไปหมดนะ พอเราตั้งใจอย่างนี้ บอกไม่ดี พอไปทำอย่างอื่นมันก็ดีขึ้นๆ เดียวมันก็กลับไม่ดี

ฉะนั้นบอกว่า ใช้อำหนดพุทโธเราก็สงวนไว้ สงวนไว้ ถ้าเราทำอย่างอื่นทั่วไปแล้วมันไปตันหรือมันไม่เจริญก้าวหน้า เราก็กลับมาพุทโธ แล้วถ้าพุทโธไม่ดี เราก็ไปอย่างอื่นได้ เราทำอย่างอื่นได้

แต่โดยกรรมฐาน ครูบาอาจารย์รุ่นเก่าๆ ท่านจะบอกว่า การปลุกตื่นไม่แล้วย้ายบ่อยๆ มันจะไม่ต่อเนื่อง ควรจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ควรจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เราได้พิสูจน์แล้วใจ ได้พิสูจน์แล้วว่าอะไรดีหรือไม่ดี แล้วถ้ามีสติมีปัญญาขึ้นมา เราจะเปลี่ยนเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งแต่เราตั้งใจให้ต่อเนื่อง เห็นไหม มันเป็นอุบาย เป็นการภาวนาใจ

ฉะนั้นว่า กำหนดพุทโธถี่ๆ มันดีขึ้น

ถี่ๆ คือมันท่องไวๆ ท่องไวๆ เพราะคนเรา อารมณ์ของคนมันไม่เหมือนกัน บางวันรู้สึกว่ามันนุ่มนวลมาก บางวันมันเครียดมาก บางวันมันโกรธมาก บางวันมันน้อยใจมาก เขาพูดตรงนี้ แล้วกำหนดเร็วหรือช้าหรือปานกลาง อยู่ที่ว่ากำหนดแล้วมันอยู่

ถ้ากำหนดแล้วมันไม่อยู่ มันคิดออกไป มันส่งออกไป พุท กว่าจะคิดหลายรอบแล้วมันกลับมาโธ อย่างนั้นเราถี่ๆ อารมณ์อันไหนที่มันรุนแรงเราก็กำหนดให้มันเร็วขึ้น อารมณ์อันไหนที่มันปานกลางก็ปานกลาง อารมณ์ที่มันนุ่มนวลก็พุทโธเบาๆ ก็ได้ ต่อเนื่องไป นี่คือวิธีการ เพราะมันต้องมีงาน มันต้องมีการกระทำ มันถึงจะมีผล

นั่งเฉยๆ ว่างๆ ว่างๆ อีกร้อยปี ใ้ฉันเขาเรียกว่าหัตถ์ นั่งไปเถอะอีกร้อยปี มันจะไม่ได้
อะไรขึ้นมาเลย ได้แต่นั่งสบาย แล้วฉันเป็นนักปฏิบัติปฏิบัติสบาย

ใช่ ไม่ปฏิบัติเลยเลกว่า ปฏิบัติดีกว่าไม่ปฏิบัติ แต่ปฏิบัติแล้วถ้าเราไม่กระทำ เราไม่
กำหนด เราไม่นึก เราไม่นึกเลย ไม่กำหนดพุทโธ มันไม่มีนิวรณ์ ไม่มีการกระทำ เหมือนเวลา
ตะกอนในกันแก้ว วางไว้มันยังต้องนอนลง เขามีเครื่องกรอง

นี่ก็เหมือนกัน เราทำของเรา ตะกอนในน้ำมันยังเป็นวัตถุนะ แต่อารมณ์ความรู้สึกของ
คนมันชุ่มฉ่ำแล้วมันฝังใจ แล้วฝังใจอยู่อย่างนั้นนะ แล้วมันก็หลุดด้วยนะ เวลาเรานั่งสมาธิก็
สบายแล้ว เวลาลุกไปแล้วเราก็จบแล้ว มันหลอกอยู่อย่างนั้นนะ เหมือนกับเราไม่ก้าวหน้าอะไร
เลย

ลองพุทโธๆ แล้วจิตสงบดี ชนลูกขนพอง มันมีความรู้สึก มันมีความร่มเย็นนะ แล้วพอ
เป็นสมาธิแล้วนะ โอ้โฮ! ชีวิตนี้ทำไมเป็นอย่างนั้น มันมองชีวิตนี้ทะลุปรุโปร่ง มันมองชีวิตทะลุ
ปรุโปร่งเลยนะ แล้วไม่ยึดติดอะไรเลย มันสบาย ถ้ามันเป็นจริงนะ แล้วถ้าวิปัสสนาเป็นมันเป็น
อีกเรื่องหนึ่ง

นี่พูดถึงว่า พุทโธๆๆ หรือว่าใช้กำหนดกระดูกก็ได้ ถ้ากำหนดกระดูก นึกเอา นึกเอาที่ไม่
เห็นภาพ ถูกต้อง ทำอย่างนี้

หลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนไว้ว่ากำหนดกระดูกตามข้อได้ ๒-๓ ชั่วโมง คำว่า “๒-๓ ชั่วโมง”
นั้นนะจิตมันสงบ นั้นนะเป็นสมาธิ แล้วมันเป็นสมณะอันหนึ่ง แล้วถ้าจิตสงบแล้วก็ดูกระดูกอย่าง
เดิม ถ้าดูกระดูกอย่างเดิม มันแตกต่างกันแล้ว

มันรู้ มันรู้ ถ้าจิตมันสงบแล้วมันซาบซึ้ง กำหนดในกระดูก มันก็อยู่กระดูก แต่พอมันจิต
สงบแล้วกำหนดกระดูก มันเป็นกระดูกเลย แล้วกระดูกมันใหญ่ได้ เล็กได้ ทำลายได้
เปลี่ยนแปลงได้ เวลาถ้าจิตมีกำลังนะ มันทำได้ ถ้าจิตไม่มีกำลังนะ กระดูกเอาไว้มันน้ำซุบ มันก็
เป็นแค่กระดูก แต่ถ้าเป็นจริงมันเป็นผลของการปฏิบัติ มันเป็นผลที่หัวใจของเรา

นี่เข้าคำถาม

“๑. จริตหนูไม่เหมาะกับการใช้พุทโธหรืออย่างไรคะ ก่อนสงบก็ต้องพุทโธอย่างฝันและ
เครียดมาก พอนั่งสงบแล้วจะพุทโธอยู่เฉยๆ ก็จะไม่อดทน ต้องคิดนึกจึงจะสบาย”

อันนี้มันเป็นอุปสรรค มันเป็นอุปสรรคนะ ถ้าพุทโธๆ แล้วอะไรมันอดทนอดมันขัดมันข้องไป
หมดเลย เพราะพุทโธๆ มันทำให้เราสงบได้ไง ถ้ามันอดทนอดมันขัดข้องไปหมดเลยก็เลิก เลิกก็
เข้าทางกิเลสไง แล้วถ้าเรากำหนดพุทโธๆ ถ้ามันเป็นพื้นฐานมา เวลาเราไปนับข้อกระดูกมันก็
ส่งผลจากพุทโธนี้ไป

คำบริกรรมมันเป็นคำบริกรรม มันจะมีผลอะไร มันไม่มีผลอะไรหรอก มันไม่มีผลอะไร
กับความผิดพลาดใจ แต่ที่ว่ามันเครียดๆ มันมีผลเพราะกิเลสมันไม่ชอบ กิเลสมันต้องมา
บริกรรมไง ถ้ากิเลสมันเป็นเจ้าใหญ่มาโดนนี้ชอบ ถ้ากิเลสปัญญาการนี้ชอบ พอมาพุทโธอดทน
นี่พูดถึงว่าข้อเท็จจริงใจ

แต่ถ้ามันไปที่กระดูกแล้วมันดี หรือพุทโธถี่ๆ แล้วมันดี ถ้าสิ่งที่มีมันดีกว่า เอาสิ่งนั้น

แต่พุทโธมันไม่ฆ่าใคร พุทโธไม่ทำลายใคร พุทโธไม่มีโทษมีภัยกับใครทั้งสิ้น มีแต่กิเลส
เราต่างหากมันไปโทษ มันไปอ้างเล่ห์ มันไปอ้างว่าเราเป็นอย่างนั้นๆ ใจ

เราจะบอกว่า ถ้าเราคิดอะไรที่ว่าเป็นคุณงามความดีมันจะเป็นโทษนะ วันหลังเรา
จะไม่ใช้ประโยชน์จากตรงนั้นไง พุทธานุสติอันดับหนึ่งนะ พุทโธนี้พระพุทโธเจ้านะ พุทธะเขียว
แต่ถ้ามันทำแล้วมันไม่ได้ผล วางไว้ แล้วมาที่กระดูกอย่างที่ว่า ถูกต้อง แล้วถ้ามันดีขึ้น มันก็ดีขึ้น

จะบอกว่ามันไม่ใช่จริตของหนูใช่ไหมคะ

จริตนิสัยมันเป็นแค่ความเคยชิน ความเคยชิน แต่ความเคยชินกับข้อเท็จจริง ถ้า
ข้อเท็จจริง สิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงมันควรจะมีประโยชน์กว่า

ฉะนั้น ไอ้ที่ว่าตอนนี้มันพุทโธแล้วมันเครียด มันไม่สะดวก มันเก็บแขวนไว้มาก่อน แล้วถ้า
ไปถึงๆ แล้วดี ก็ถี่ๆ แล้วดี สิ่งใดที่ทำแล้วดีนั้นถูกต้อง เพราะเราปฏิบัติเพื่อความสงบ เราปฏิบัติ
เพื่อความสุข ถ้าอย่างนั้นมันถูกต้อง

ฉะนั้น “๒. การที่ชอบออกกระดูกแบบนี้นี้ ถือว่าเป็นเจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติคะ”

มันไม่เป็นอะไรทั้งสิ้นละ ยังไม่เป็นอะไรเลย

มันจะเป็นสิ่งใดก็แล้วแต่ ใ้ฉันก็ทำความสงบของใจเข้ามาใจ ถ้าทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าเป็นพุทโธๆ ที่ว่าแบบพระโมคคัลลานะ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิแบบพระสารีบุตร พระสารีบุตรใช้ปัญญานำหน้า แต่สุดท้ายแล้วมันลงมรรค ๘ เหมือนกัน แต่มรรค ๘ เหมือนกัน แล้วถ้า มรรค ๘ เหมือนกันแล้วจะไม่มี การเถียงกันเด็ดขาด มันจะเป็นความจริงเหมือนกัน เพียงแต่ อธิบายวิธีการที่แตกต่างกันไป

ฉะนั้น มันจะเป็นเจโตหรือปัญญา แขนงไว้ก่อน ไปพูดตั้งแต่ตอนนี่คือว่าเรายังไม่ได้ ก้าวหน้า เราจะไปเลือกประเภท แล้วเราจะทุ่มเทพระเภทใดประเภทหนึ่ง ไม่ใช่ มันเป็นโอกาสที่ เราจะเจโตก็ได้ เป็นปัญญาก็ได้ มันเป็นโอกาสที่กว้างขวางกว่า มันเป็นโอกาสที่เราจะได้ทำ ประโยชน์ได้มากกว่า

ฉะนั้น มันจะเป็นสิ่งใดก็แล้วแต่ ขอให้มันประพฤติปฏิบัติแล้วเป็นผลความสำเร็จของเรา อันนั้นถูกต้อง แล้วอันนั้นดีงาม มันจะเป็นสิ่งใดนั้นเอาไว้ให้มันเป็นตามข้อเท็จจริง

แต่ถ้าเราบอกว่าเราจะเป็นแบบนี้ มันเป็นช่องทางใด เราจะละทิ้งทางทางหนึ่ง จะไปอีก ทางทางหนึ่งโดยสุดโต่ง ฉะนั้น ถ้าเราละทิ้งทางใดทางหนึ่งไปอีกทางสุดโต่ง แล้วความพอดีของ เราละ แล้วเกิดถ้ามันจะเป็นประโยชน์กับเราละ

เอาที่ประโยชน์ เอาที่ประโยชน์ เอาที่ศีล สมาธิ ปัญญา เอาที่ความจริงที่มันเกิดขึ้น เรา ไม่สุดโต่งทางใดทางหนึ่ง เราเอาความจริงของเรา เอาการปฏิบัติของเราที่มันจะเป็นความจริง

แล้วถ้าความจริงแล้ว เราไม่ไปทุกข์กับโลก ถ้ามีศีลมีธรรม เรามีสติปัญญาของเรา เราไม่ ไปทุกข์กับโลกแล้ว เราก็อยู่กับโลกนี้แหละ เราทำงานอยู่กับโลกนี้แหละ แต่เรามีคุณธรรมใน หัวใจ เราไม่ไปทุกข์ไปร้อนมากกับเขา ถ้าเรามีธรรมในใจ เห็นไหม แล้วถ้าเราประพฤติปฏิบัติ มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาขึ้นมา นั่นเป็นสมบัติของเราเลย

ฉะนั้น เราสงวนไว้ สงวนว่ามันจะเป็นเจโตหรือว่าเป็นปัญญา แขนงไว้ก่อน เพราะยัง ไม่ได้เป็นอะไรเลย ยังไม่ได้เดินเลย เราสงวนไว้ว่าเป็นหนทางของเราทั้งสิ้น แล้วเราปฏิบัติของ เราไป ถ้ามันเป็นสิ่งใดมันจะเป็นตามข้อเท็จจริง ถ้ามันเป็นจริงนะ แล้วถ้าเป็นจริงเราจะรู้เลย

เราเป็นประเภทใดเราต้องรู้สิ กินก๋วยเตี๋ยวน้ำ เราก็ต้องรู้ว่าก๋วยเตี๋ยวน้ำมันมีน้ำ กินก๋วยเตี๋ยวแห้งก็ต้องรู้ก๋วยเตี๋ยวแห้งมันไม่มีน้ำ ชัดๆ เลย สองขามวางอยู่คู่กัน ก๋วยเตี๋ยวน้ำกับก๋วยเตี๋ยวแห้ง

เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติ มันก็เป็นคุณสมบัติที่เราจะประพฤติปฏิบัติได้นะ เราไม่ไปแยกประเภทใดประเภทหนึ่ง เอาความจริงของเราก่อน แล้วถ้าเป็นความจริงขึ้นมาะ อันนั้นจะเป็นประโยชน์กับเรา

“๓. สืบเนื่องจากคำตอบข้อ ๒. หนูควรเริ่มภาวนาหรือควรเพิ่มเวลาภาวนาหรือไม่คะ ส่วนใหญ่จะฝึกทุกวันคะ”

ทำดีอยู่แล้ว ถ้าเรารักษาหัวใจของเรา คือสติอยู่กับเรา อยู่กับเนื้ออยู่กับตัว แล้วฝึกหัดภาวนาไป ถ้าฝึกหัดภาวนาไป ไม่ต้องมีใครมาสอนเลยนะว่าเราควรจะเป็นคนอย่างไร คนที่จะประพฤติปฏิบัติ คือ สมาริ ปัญญา มันมีความกตัญญู เรื่องชีวิต มันเห็นคุณค่าของชีวิต ถ้าจิตมันดี มันคิดดีคิดงามไปหมดเลย แต่เวลาจิตมันเสื่อม มันตีโพยตีพายโทษเขาไปทั่วเลยนะ ภูเป็นเทวดา ภูไม่ผิด คนอื่นผิดหมดเลย

แต่ถ้าเวลาเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าเป็นไปตามธรรม เรามี กตัญญู กตเวที จากพ่อจากแม่ จากหมู่คณะ จากที่อยู่อาศัย เวลาสิ่งที่เราอยู่ในสังคม ถ้าเขามีอารมณ์กับเรา เขาหลุดออกมา เราค่อยพิจารณาเป็นธรรมใจ เห็นแล้วสงสาร แล้วสงเวชมาก

แล้วธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ใดที่โกรธให้เราแล้วเราโกรธตอบ เราโง่กว่าเขามาก ถ้าเรามีสติปัญญา ใครจะโกรธเรา ใครจะวิพากษ์วิจารณ์เรา มันมีสติปัญญาที่ใคร่ครวญแล้วสงเวชไปลงธรรมสงเวช แต่ถ้าไม่มีธรรมนะ โกรธมาก็โกรธตอบ แล้วขัดกันเลย เก่งกว่าเขามากต่างหาก เห็นไหม ไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ถ้าพูดถึงปฏิบัติแล้ว ถ้ามันเป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์อย่างนี้ ถ้าฝึกหัดสติปัญญามันมีประโยชน์อย่างนี้ แล้วคนจะทำมากขึ้นมานั่นอยู่ที่ว่ามันได้ผล เวลามันได้ผลขึ้นมาแล้วมันมีความเพียร มีความอยากขึ้น มันก็ทำของมัน แล้วหาโอกาสของตน นี่ชีวิตของตนนะ

ชีวิตของเรา เราต้องพิจารณาของเราเอง เราต้องมีความรับผิดชอบ แล้วถ้ามันเจริญรุ่งเรืองขึ้น มันดีขึ้น มันก็เป็นความสุข มีคุณค่าในชีวิตของเราไง ถ้าชีวิตมันเหลวไหล ชีวิตไม่ทำสิ่งใดเลย นั่นก็ชีวิตของเราไง ชีวิตของเราทั้งสิ้น เราเลือกเอา เราทำของเราเอง ถ้าเราปฏิบัติของเราเอง มันจะเป็นประโยชน์กับเรา นี่ข้อที่ ๓. นะ จบ

ถาม : ข้อ ๒๕๐๗. เรื่อง “ผลของการภาวนา”

กราบพ่อแม่ครูอาจารย์ครับ ครั้งนี้ผมทำความสงบของใจก่อน แล้วมาฝึกหัดใช้ปัญญาเหมือนเดิม แล้วจับอารมณ์มันได้ จับมาพิจารณาแยกแยะไปถึงต้นตอของตัวอวิชชาเลย อาการที่เวลาแยกแยะมันทุกครั้งตั้งแต่ขั้นที่ ๕ ไปถึงตัวอวิชชา ขนลุกตลอด ขนลุกทุกรอบ

พอเข้าไปชุดคุ้มกัน หัวใจมันก็เริ่มโล่งว่าง แยกแยะช้าวนกลับไปกลับมาอยู่หลายรอบเหมือนอะไรที่ไม่เคยรู้จักได้รู้ แต่ยังสงสัย ยังไม่หมด ความรู้สึกว่ารู้โล่งว่างมีจริงแต่ไม่หมด มีอีกเดี่ยวจะกลับไปหาตัวมันอีก

คำถามครับ

ผมต้องทำแบบนี้แบบเดิมใช่ไหม ต้องฝึกหัดใช้ปัญญาก่อนเพื่อจะจับอารมณ์ต้นเหตุ หาตัวแล้วแยกแยะอีกทีใช่ไหมครับ หรือว่าต้องพิจารณาขั้นที่ ๕ ไล่ไปเลย กราบขอบพระคุณหลวงพ่อบอก

ตอบ : นี่คำถาม ผลของการภาวนา ผลของการภาวนานะ ถ้าผลของการภาวนาตอบมาถามมาสองรอบสามรอบ อันนี้ต่อไป

สิ่งที่ว่าเวลาเขาจับตัวขั้นที่ ๕ เวลาจับ เขาบอกเขาเคยถามมาว่า เขาพิจารณาไปแล้วเขาจับตัวจิตได้ ถ้าจับตัวจิตได้ เวลาพิจารณาไปแล้วมันปล่อย

เราบอกว่ให้จับตัวนั้นแล้วพิจารณา ให้จับตัวนั้นพิจารณา ถ้าให้จับตัวนั้นพิจารณา จะพิจารณาเป็นอะไรก็ได้

ฉะนั้นเขาบอกว่า เขาจับตัวนั้นพิจารณาเป็นขั้นที่ ๕

พิจารณาเป็นขั้น ๕ อารมณ์สิ่งใดเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร วิญญาณ แยกมันออก แยกมันออก พอแยกมันออกมันจะหยุด มันจะหยุด มันจะว่าง มันจะว่างๆ ถ้าประพฤติปฏิบัติมากๆ เข้า ใช้ปัญญามากๆ เข้า มันต้องกลับมาที่ความสงบ ถ้ามันกลับมาที่ความสงบได้ มันมีกำลังได้ ก็กลับไปพิจารณาใหม่

ฉะนั้นบอกว่า เวลาเขาพิจารณาขั้น ๕ ไปถึงตัวอวิชชาเลย

ไปถึงตัวอวิชชาก็ไปถึงตัวของจิตไป ไปถึงตัวอวิชชา มันแบบว่า เวลาพระบวช ไปบวช อุปัชฌาย์ ปฏิโมณ อนุโลม ปฏิโมณ คือมันต้องพิจารณาเข้าไป พิจารณาออกมา พิจารณาเข้าไป ให้ละเอียดรอบคอบ เวลามันจับได้ มันพิจารณาของมันได้ อารมณ์ความรู้สึก อะไรเป็นรูป อะไรเป็นเวทนา อะไรเป็นสัญญา อะไรเป็นสังขาร อะไรเป็นวิญญาณ แล้วถ้าจิตมันพิจารณาของมันได้ มันหยุดในระหว่างรูป เวทนา สัญญา สังขาร หยุดตรงไหนก็ได้ เวลามันหยุดมันว่างหมดนะ มันปล่อยหมด เวลามันปล่อยหมด ทีนี้พอปล่อยหมด ถ้าปล่อยหมดมันก็อยู่กับความว่าง เดียว มันก็กลับมาอีก

เวลาผู้ที่พิจารณาเป็น พิจารณาเป็นแล้ว ว่าตึงคับหน ประหารชั่วคราวๆ คนที่มีสติสัมปชัญญะนะ เพราะอะไร เพราะคนที่มีสติสัมปชัญญะมันพิจารณาไปแล้วมันปล่อยได้จริง แต่มันชั่วคราวๆ ชั่วคราวเพราะอะไร ชั่วคราวเพราะแหวกจอกแหนๆ ใจ พอแหวกจอกแหน จอกแหนมันก็กลับมาเหมือนเดิม

นี่เหมือนกัน อารมณ์เวลาพิจารณาไปแล้วมันก็ว่าง เดียวก็คิดอีกนะ พอคิดอีกก็พิจารณาซ้ำอีก พิจารณาซ้ำอีก การพิจารณาซ้ำ การพิจารณาซ้ำถ้ามันซ้ำแล้ว แล้วมันพิจารณา มันไปไม่ตลอดรอดฝั่ง กลับมาพุทโธซะ กลับมาพุทโธ หรือถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิก็ต้องกลับมาที่ปัญญาอบรมสมาธิ กลับมาสร้างกำลังของตนไป

ถ้ามันมีกำลังนะ เวลามันมีกำลัง คือสมาธิถ้ามันมีกำลังของมัน มันจะพิจารณาสิ่งใดมัน ก็พิจารณาเป็นขึ้นเป็นอัน

ถ้าสมาธิมันไม่มีกำลังของมันนะ สัญญาทั้งนั้น มันเทียบมันเคียงของมัน แล้วพอมันพิจารณาไปสักรอบหนึ่งแล้วมันพิจารณาได้ พอคนพิจารณาได้ เวลาพิจารณามันก็พิจารณาซ้ำ

อย่างนั้นนะ การใช้ออย่างนั้นมันเข้าโดยไม่ได้ใช้ปัญญา การใช้ออย่างนั้นคือเอาผลงานอันเก่ามาเป็นตั้ง

หลวงปู่มั่นหรือหลวงตาพระมหาบัวเวลาท่านเทศน์นะ แล้วเวลามันเข้าสู่ความสำคัญๆ ท่านบอก ตรงนี้สำคัญ ข้ามไป เพราะกลัวกิเลส กิเลสของคนปฏิบัติมันจะเอาไปหุงกิน เอาไปหุงกินคือว่าถ้ามันรู้ข้อตอบก่อน พอมันพิจารณาซ้ำแล้ว เคยพิจารณาแล้วมันปล่อย แล้วก็เอาความรู้เดิมนั้นนะ เอาสัญญาเก่ามาพิจารณา มันเป็นสัญญา ถ้าเป็นสัญญาเก่านะ

มันต้องสดๆ ร้อนๆ เดียวนั้น จับอะไรได้ จับผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ เวลาพิจารณากายนะ จับหัวกะโหลกได้ จับกระดูกได้ จับตับ ไต ไข่ ปอดได้ จับอะไรได้ คำว่า “จับอะไรได้” คือจิตสงบแล้วมันเห็นอะไร มันรู้อะไรไง มันเห็นอะไรมันชัดๆ อย่างนั้นแล้วพิจารณาไปเลย

นี่เขาบอกว่าเขาเห็นขันธ์ ๕ แล้วพิจารณาขันธ์ ๕ นะ พิจารณาจนมันปล่อยๆ ขนลุกทุกรอบเลย

นั่นนะขนลุกมันก็เป็นผลไง เป็นผลจากการประพฤติปฏิบัติ

นี่ไง พูดถึงเวลาสุขในสมาธิ สุขในปัญญา มันคนละเรื่องกันเลยนะ สมาธิ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แต่ถ้าเวลาใช้ปัญญา ปัญญามันพิจารณาไปแล้ว โอ้โฮ! มันกว้างขวาง มันแจ่มใสกว่า มันทำความสะอาดเลย ถ้าทำความสะอาดเลย

นี่พิจารณาไปแล้วมันก็ปล่อยๆ แต่ก็ยังสงสัย ยังไม่หมด ความรู้สึกที่โล่งที่ว่างจริง ก็มีอยู่จริง แต่อีกเดี๋ยวมันก็กลับมา

มันกลับมาแน่นอน คำว่า “มันกลับมา” แสดงว่าบุคคลคนนั้นมีวาสนานะ ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เหมือนที่เราพูดถึงสมาธิ

บอกว่า ทำสมาธิแล้วสมาธิจะอยู่กับเรา

ไม่ใช่ สมาธิมันอยู่ในได้หลักธรรมว่า สพุเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลาย ธรรมทั้งหลาย กิริยาทั้งหลาย อยู่ภายใต้กฎของอนัตตา สพุเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา นี่ก็

เหมือนกัน พิจารณาไปแล้วเป็นอนัตตา ถ้าอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ก็เป็นอนัตตา นี่พูดถึงสมาธิ
นะ

ปัญญาก็เหมือนกัน ปัญญาพิจารณาแล้ว พิจารณาซ้ำแล้วมันปล่อยขนาดไหน อนัตตา
อนัตตา ถ้าพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า สิ่งที่เป็นอนัตตา สพุเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลาย ในสาม
โลกจักรวาลนี้เป็นอนัตตาทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งใดคงที่ทั้งสิ้น แปรสภาพทั้งสิ้น

พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่มันมีอุปสรรคไหม เวลามันเป็นจริงขึ้นมาแล้วมันพ้นจาก
อนัตตานะ ไม่มีการเคลื่อนไปและเคลื่อนมา ถ้ามันพ้นจากอนัตตาไป นี่องค์คุณธรรมของ
อริยทรัพย์ ของการประพฤติปฏิบัติ แล้วมันจะกังวล

ปัจจัยตั้ง สันทิฏฐิโก มันจะสันทิฏฐิโก รู้ชัดๆ เลย แล้วถ้ารู้ชัดๆ มันจะรู้เลยว่าผลของ
วิภวัญเณ ภูตชนเวียนว่ายตายเกิดในวิภวัญเณไม่มีต้นไม่มีปลาย ถ้าเป็นโสดาบัน ๗ ชาติ มันรู้เต็ม
อก

คนเป็นโสดาบันไม่รู้สถานะของการเป็นโสดาบัน คนเราไม่รู้ว่าเป็นหญิงเป็นชายได้
อย่างไร คนไม่รู้ว่าเป็นพระหรือ บวชมาอุปสมายกมาเป็นพระ ผู้ที่เป็นจริงก็รู้จริงตามฐานะ
ของตน โสดาบันสมบูรณ์ในความเป็นโสดาบัน แต่ในปัจจุบันนี้มันมีแต่โซดา สงสัย มันไม่ใช่
โสดา มันเลยพูดผิดพูดถูก

ถ้าเป็นโสดาบันชัดๆ แจ่มแจ้งในความรู้ในสถานะของตน ชัดๆ เลยละ

แต่ถ้ามันไม่ชัดใจ ชัดๆ มาจากไหนละ

คำว่า “ชัดๆ” มันเป็นผลของการปฏิบัติชัดๆ ใจ ถ้ามันสมุจเฉทปหานด้วยมรรค ๘ มรรค
๘ มันมีอะไรละ ศีล สมาธิ ปัญญา ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ มรรค ๘

แล้วถ้าบอกว่า ๗ ก็ได้ ๘ ก็ได้ ๖ ก็ได้ มันขาดแคลนได้หรือ การเรียน ถ้าหน่วยกิตส่งไม่
ครบ จบไม่ได้ การสอบถ้ามันส่งไม่ครบ จบไม่ได้ ๘ วิชา ส่ง ๗ วิชา สมาธิไม่ต้อง สมาธิตามหลัง
เขาก็ได้ ซ่อมเขาก็ได้ เดี่ยวย้อนหลังก็ได้ นั่นมันทุจริตกับธรรมะนะ มันเป็นไปได้หรือ

ถ้ามันเป็นโศดาบันโดยสมบูรณ์แบบ มรรค ๘ ชัดๆ จะไปชี้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่สำคัญ เป็นไปได้อย่างไร มรรค ๘ มันมาพร้อมกันด้วยความเป็นมรรค ๘ แล้วจะไปชี้ว่าอันใดอันหนึ่งมาทีหลังหรือไม่จำเป็น อู้อู! แสดงว่าไม่รู้จักมรรค ไม่รู้จัก ไม่เคยรู้เคยเห็น ถ้าไม่รู้จักมรรค ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น มันก็เป็นไปไม่ได้ไง

แต่ถ้ามันเป็นความจริงนะ ถ้าคนมีบุญนะ มันบอกว่า สิ่งที่เราพิจารณามาแล้วแต่ละรอบขนลุกขนพองตลอดนะ แต่สุดท้ายแล้วมันก็สงสัย เห็นไหม มันรู้มาก มันโล่ง มันว่าง มันต่างๆ แต่ก็ยังสงสัย

ถ้ายังสงสัยก็ต้องพิจารณาต่อไป

การประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่เราประพฤติปฏิบัติมาแล้วถูกต้อง แต่ในการประพฤติปฏิบัติมันต้องมีเริ่มต้น ท่ามกลาง และที่สุด ชัดเจนนะ เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด เวลาที่สุดแล้วกั้วานกลาง หัวใจเลย แล้วถ้าเป็นจริง เป็นจริงอย่างนั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ทำมานั้นถูกต้อง แล้วสิ่งที่ถูกต้องแล้วมีवासนาด้วย ถ้าไม่มีवासนานะ เวลา มันปล่อยมันว่าง เพราะมันมีคนเขียนปัญหามาร้อยแปดเลย แล้วว่าใช้ขั้นนี้ใหม่ มันจะสำคัญ ต่่นว่าได้ผลไ้ ถ้าสำคัญต่นแล้วมันก็หลุดไปข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ใช่มีสมาธิมาปฏิบัติ ถ้ามันมีสมาธิมาปฏิบัติ ท่ามกลางนะ ทางสายกลาง สมควรพอดีกับธรรมในหัวใจ นั่นสมบูรณ์แบบ

ถ้ามันไม่มีอำนาจวาสนามันไปอย่างนั้นแล้ว มันไปอย่างนั้นคือว่า พอมันโล่งมันว่างก็จะว่าใช่ ไม่ใช่ได้ไ้อย่างไร ก็ผมใช้ปัญญาเต็มที่แล้ว

แต่ถ้ามันเป็นความจริงมันจะเป็นอย่างนี้ แต่ก็ยังสงสัย

คำว่า “แต่ก็ยังสงสัย” หรือเรายังสงสัยอยู่ คือเรายังตรวจสอบความรู้สึกเราอยู่ ความรู้สึกเรามันก็เป็นปุณฺชนเหมือนเดิม มันไม่มีสิ่งใดรู้แจ้ง

ถ้ามีสิ่งใดรู้แจ้งนะ กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ มันจะแยกออกจากกัน แยกชัดเจน ชันธ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชันธ ๕ ชันธ ๕ ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชันธ ๕ แยกชัดเจน แล้วแยกชัดเจนนะ จิตรวมลง เวลามันเป็นจริง มันเป็นจริง มันเป็นจริงอันนั้น

แล้วถ้าเป็นจริงอันนั้น มันก็โสดาบันก็แค่นั้นนะ เล็กน้อย สกิทาคามี อนาคามีนั่นอีกเรื่องหนึ่ง คำว่า “เล็กน้อยๆ” นะ แต่เวลาปุณฺณจะขึ้นมาเกือบเป็นเกือบตาย แล้วต้องทำให้ได้จริงด้วย แล้วถ้าได้จริงขึ้นมามันจะเป็นความจริง

ฉะนั้น สิ่งที่ดีงาม ดีงามคือว่าไม่หลงตัวเองไป ถึงมันจะชนพองลูกขนาดไหน มันจะโล่งขนาดไหน มันจะว่างขนาดไหน แต่ก็ยังสงสัยอยู่ อันนี้ถูกต้อง เรายังสงสัย สงสัยสิ่งที่มีมันจะรู้รอบขอบชิดไป

รู้แจ้ง มันจะรู้แจ้งไม่มีสิ่งใดปิดบังในหัวใจเลย นี่ถึงว่ารู้แจ้ง ถ้ารู้แจ้ง ยถาภูตัง เกิดญาณทัสสนะ ถ้ามันเกิดยถาภูตังนะ เวลากิเลสมันตาย เกิดญาณหยั่งรู้

ไฉนเห็นคุณไม้กันทั่วบ้านทั่วเมือง ผิดๆ ถูกๆ

เวลาหลวงตาท่านพูดไป ฟังแล้วมันซ้ำๆ ฟังแล้วมันตลก แต่มันเป็นกรรมของสัตว์ สัตว์ถ้ามันเชื่ออย่างนั้นก็เชื่ออย่างนั้น แต่สัตว์ที่มีบุญมีกุศลใจ หน้าที่ของเราประพฤติปฏิบัติ มนุษย์จะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร เรามีแต่ความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะ เวลาเป็นสังฆธรรมขึ้นมามันจะกังวานขึ้นมากลางหัวใจ หัวใจคนเท่านั้นได้สัมผัสธรรม อย่างอื่นไม่มี เอวัง