

การนั่งสมาธิ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๔

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

คำถามนี้มันเป็นคำถามพื้นฐานๆ แต่ถ้าพูดถึงนะมันมีอยู่ทุกคนไง มันมีอยู่ทุกคนแล้ว มันเข้าใจได้ทุกคน แต่ถ้าคนไม่เข้าใจได้มันถึงง

ถาม : ๓๐๘. เรื่อง “ฟังหลวงพ่อดูถึงความตาย น้ำตาไหลออกมาต่างๆ ที่จิตสงบอยู่ เป็นเพราะอะไรเจ้าคะ”

นั้สมาธิหลวงพ่อกะ หนูนั่งสมาธิฟังธรรมของหลวงพ่อกทางอินเตอร์เน็ต เมื่อ ได้ฟังหลวงพ่อดูถึงความตาย น้ำตาไหลออกมาต่างๆ ที่จิตยังสงบ แต่น้ำตาไหลมันไหล ช่วงสั้นๆ เป็นอย่างนี้ถึง ๓ ครั้ง แม้หนูได้เปลี่ยนหัวข้อเทศนาใหม่ พอได้ยินหลวงพ่อดูถึงความตาย น้ำตาก็ไหลออกมาอีก มันเป็นเพราะอะไรเจ้าคะ

หลวงพ่ : นี้น้ำตาไหล เห็นไหม พอเรานั่งสมาธิกัน ถ้าเกิดปีติน้ำตาไหลก็ได้ บางคนนั่งสมาธิไปเกิดปีติไม่ใช่ น้ำตาไหล มันเกิดอาการขนพองสยองเกล้า มันเกิดอาการตัวพอง เกิดต่างๆ เห็นไหม

อันนี้เกิดปีติ.. วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ องค์ของฌาน ! องค์ของฌานนี้อยู่ ในพระไตรปิฎก แล้วองค์ของสมาธิละ องค์ของสมาธิเนถ้าจิตมันมีการเปลี่ยนแปลง มันจะมีการกระทบกระเทือน การกระทบกระเทือนหมายถึงว่ามันมีความรู้สึกไง มันมีความรู้สึกอาการกระทบ เพราะมีการกระทบปั้บมันก็จะเกิดปฏิกิริยา ทีนี้คำว่า เกิดปฏิกิริยา น้ำตามันไหลนี้ แล้วเวลาเราฟังธรรมแล้วน้ำตาไหลใช่ไหม เวลาเราเกิดปีติ น้ำตาไหล เวลาเราทุกข์ละ

เวลาเราทุกข์ เราขุ่นแค้นใจ ใจเรากระทบถึงความทุกข์ ความเหยียบย่ำใจ อันนั้นก็เกิดการกระทบ แต่การกระทบในทางลบ กระทบแล้วมันมีความเจ็บปวด กระทบแล้วมันมีความเสียใจ แต่ในเวลากระทบ เห็นใหม่ พอกระทบแล้วนี่ กระทบแล้วเราสะท้อนใจไป

นี่เวลาฟัง ถ้าคนโดยทั่วไป ทั่วไปหมายถึงว่าเราเป็นวิทยาศาสตร์ เราเป็นปัญญาชนนะ บอกว่าเราคิดถึงความตายคือการเสียหายไป พอเราคิดถึงความตาย ความตายคือการเสียเปรียบ ความตายคือการพลัดพราก มันก็เลยเป็นความทุกข์ไป แต่ความจริง คำว่าความตายมันไปกระเทือนหัวใจไป เพราะพวกเรามองข้ามตรงนี้ไป

เวลากรรมฐาน ๔๐ ห้อง.. พุทธานุสติ ชัมมานานุสติ สังฆานุสติ มรณานุสติ.. มรณานุสติ เห็นใหม่ เวลาระลึกถึงความตาย ฉะนั้นพูดถึงความตาย ทางโลกเขาไม่ค่อยพูดกัน เขาพูดถึงแต่การเจริญรุ่งเรือง การมั่นคง โลกเขาชอบพูดกันอย่างนั้น แล้วเราก็เชื่อมั่นว่าชีวิตเราจะมั่นคง เราจะมีความมั่นคงในชีวิต เราจะมีแต่ความสุขไป เราก็เลยคิดว่ามันจะไม่มีความจบ พอไม่มีความจบไปเราก็จะหลงระเริงไปกับชีวิต ถ้าเราหลงระเริงไปกับชีวิตมันก็คือเป็นการประมาทไป

เราประมาทโดยไม่รู้ตัวไป เราคิดว่าเราไม่ได้ประมาทหรอก นั่นคือประมาทแล้วนะ เช่นขับรถ ถ้าขับรถนี้เราควบคุมรถที่ดี รถนั้นอุบัติเหตุจะเกิดได้น้อยมาก แต่มันก็ยังมิได้ ไม่ใช่ว่ามันจะไม่เกิดอุบัติเหตุเลย รถถ้าเราควบคุมได้ดีอุบัติเหตุจะเกิดได้น้อยมาก.. นี้ถ้าเรานึกถึงความตาย เราควบคุมชีวิตของเราเห็นใหม่ สิ่งที่มีมันจะทำออกไปนอกกลุ่ม นอกทางมันจะน้อยมากถ้าคิดถึงความตาย

ฉะนั้นมรณานุสตินี้มันถึงเป็นกรรมฐานห้องหนึ่งเลย ฉะนั้นพอเวลาฟังธรรมๆ เห็นใหม่ พอฟังธรรมทางอินเตอร์เน็ต พอหลวงพ่อบอกถึงความตายนี้ น้ำตามันไหลพรากไหลพรากเลย ทั้งๆ ที่จิตสงบอยู่.. ทั้งๆ ที่จิตสงบอยู่นะ ! ถ้าจิตไม่สงบจะไม่มีอารมณ์อย่างนี้ จิตไม่สงบจะไม่มีอารมณ์อย่างนี้ ! เพราะว่าถ้าจิตไม่สงบนี้มันเป็นอารมณ์สามัญสำนึก อารมณ์ที่พื้นฐานนี้

คู่มือเด็กหรือพวกเรานี้ เราไม่มีความฝึกฝนในธรรมะเลย เขาพูดธรรมะทุกวันนะ เรานี้พูดอยู่บ่อย เวลาโยมมาหาคณะ พอเขามานั่งฟังจนพูดจบแล้ว อืม.. หลวงพ่อยังไม่เห็นเทศน์อะไรเลยนะ หลวงพ่อเมื่อไรจะเทศน์ซะทีละ พูดอยู่นี้เขาว่าไม่ได้เทศน์นะ นี่เวลา

จิตใจมันเป็นปกติ แต่ถ้าเป็นจิตใจคนที่ เป็นธรรมชาติ พอพูดถึงใครมันสะท้อนใจแล้ว มันสะท้อนใจแล้ว

ก็เทศน์อยู่แล้ว ! แต่จิตใจของคนมันบอกยังไม่ได้เทศน์ซะที เพราะมันฟังเทศน์ไม่เป็น มันฟังเทศน์ไม่ออก นี่จิตใจของคนมันเป็นสามัญสำนึก เห็นใหม่ มันฟังเทศน์ไม่เป็น มันฟังเทศน์ไม่รู้หรอก ก็คำว่าเทศน์ก็ต้องนะโม ตัสสะ

นั่นก็พูดเหมือนกัน แต่เขาตั้งท่าตั้งทางขึ้นมาเขาว่าเป็นเทศน์ แต่เวลาพูดถึงเหตุผล ธรรมะคือเหตุและผล คือการเตือนด้วยเหตุและผล ธรรมะ นี้แสดงธรรมแล้วละ แสดงธรรมโดยที่ไม่ต้องขึ้นนะโม แต่แสดงธรรมแล้ว แต่ไอ้พวกที่ฟังทั่วไปนะก็ว่าเมื่อไรจะตั้งนะโมซะทีเนาะจะได้ฟังเทศน์ ไอ้ที่ฟังอยู่นี้มันเป็นภาษาคนพูด คนพูดได้พูดเห็นใหม่

เวลาหลวงตาท่านพูดอย่างนี้ละพูดถึงว่า

“เสียงของธรรม เป็นเสียงเหมือนกัน แต่มีเนื้อหาสาระ มีข้อเท็จจริงในเสียงนั้น แต่ถ้าเสียงของโลก.. เสียงของโลกมันก็เป็นเสียงเหมือนกัน แต่เสียงนั้นมาพร้อมกับมารยาสาไถย มาพร้อมกับการที่ว่าการผลประโยชน์ต่อกัน”

มันไม่ได้พูดแบบธรรม เห็นใหม่ ถ้าพูดแบบธรรม มันออกมา มันมีธรรม ธรรมคือความรู้สึกอันนั้นมันออกมาด้วย

หลวงตาท่านพูดบ่อย “คนที่มีธรรมนะ จะพูดปกปิดขนาดไหนพูดให้มันเป็นโลกอย่างไรนะ มันก็มีออกมา กับเสียงนั้น” ไอ้คนไม่มีนะ จะแสดงธรรมนิพพานๆ นะ มันก็พานดอกไม้ มันไม่มีหรือ นีพพานไม่มีหรือมีแต่พานดอกไม้ เพราะมันไม่รู้ว่านีพพานคืออะไร

เพราะนิพพานนี่ก็เป็นสมมุติอันหนึ่งนะ สมมุติว่านิพพาน สมมุติว่าให้มันมาคุยกันได้ นี่พอสมมุติกับคนที่ไม่เข้าใจมันก็เอานิพพานมาวิจัยแล้ว นิพพานต้องเป็นอย่างนั้นๆ มันก็อธิบายเลยนะ นิพพานต้องเป็นอย่างนั้นเลยนะ นี่ถ้าพานดอกไม้มันมีพานพลาสติก พานทองเหลือง พานมันก็ว่ากันไปนะ นิพพานเป็นอย่างนั้น ไอ้คนฟังก็.. เพราะคนฟังเคยเห็นอะไรไหมเห็นพานดอกไม้ เออ.. ถ้าพานอย่างนี้เข้าใจได้

นี่เราจะบอกว่าถ้านิพพานของสามัญสำนึก นิพพานของโลก เวลาอธิบายไปนี่ใช้คนฟังเข้าใจได้นะ อ้อ.. นิพพานเป็นอย่างนั้นๆ เพราะมันเห็นภาพ เพราะอะไร เพราะมันเป็นเรื่องโลกๆ เหมือนกันหมด แต่ถ้าเป็นนิพพานจริงๆ นะ ที่ออกมาจากเสียงนะ นิพพานคือความพ้นออกไปจากโลก ! อ้าปากก็ผิดหมด นิพพานคือเม้มปากแน่นๆ แล้วนั่งลง อธิบายมาเป็นสมมุติหมดเพราะเป็นภาษาพูด

แต่ทีนี้ในการสั่งสอน ในสังคมของกรรมฐานเรามันก็ต้องมีเป้าหมายใช่ไหม พอมีเป้าหมายนี้ ถ้าพูดถึงนิพพานของหลวงตา นิพพานของครูบาอาจารย์ของเราจริง นิพพานนี้พ้นไปจากสามโลกธาตุ นี่พ้นออกไปจากวิญญูะ พ้นออกจากการคาดหมาย พ้นออกจากจินตนาการทั้งหมด ทีนี้พอพ้นออกไปแล้ว คนที่เขาเป็นจริงเพราะเขาอยู่กับสิ่งนั้นใช่ไหม ถ้าเขาอยู่กับสิ่งนั้นเขาก็อธิบายสิ่งนั้นด้วยการเปรียบเทียบ ด้วยการเปรียบเทียบไป

ถ้าคนจริงเขาจะเปรียบเทียบออกมานี่ฟังอย่างไรก็เข้าใจ ฟังอย่างไรก็ แหม.. มันมีความคิดคืบมะ แต่ถ้าคนมันไม่เป็นมันอยู่ในสมมุติไง เพราะคำวนิพพานคือพานดอกไม้หรือพานต่างๆ เขาเอาออกมาเป็นนิยาย เห็นไหม ออกมาด้วยสามัญสำนึกใช่ไหม เพราะเขาออกมาขยายความใช่ไหม ไอ้พวกเรามันก็.. ประสาเราว่านะมันก็เหยื่ออยู่แล้ว ไอ้พวกเรากี่เพลงตอน เป็นเหยื่อของปลาอยู่แล้ว พอเขาพูดถึงนิพพานนี้ไอ้โฮ.. จินตนาการได้เลย อู้ฮู.. สูดยอด สูดยอด

นี่พูดถึงนิพพาน เพราะคำวนิพพานก็คือสมมุติ แต่สมมุติมันมีเป้าหมาย สมมุติไม่ใช่ตัวมันนะ เพราะสมมุติว่านิพพานปั๊บนิพพานก็ซึ้อออกไปนอกสมมุติ คำวนิพพานนี้ซึ้อออกไปนอกสมมุติ เพียงแต่ว่ามันเป็นสิ่งที่เราจะคุยกันได้ แต่ทีนี้พอคนที่มันไม่เป็น พอบอกว่านิพพานนี้มันต้องอธิบายให้ได้ใช่ไหม มันจะต้องขยายความแล้ว นั่นก็เลยเป็นนิยายแล้ว พอเป็นนิยายปั๊บ พวกเราใจเราก็เป็นนิยายอยู่แล้ว เพราะว่ามันเป็นตรรกะที่โลกเข้าใจได้

ฉะนั้นพอเราฟังธรรมอย่างนั้นพวกเราฟังแล้วซาบซึ้งมาก แต่ถ้าฟังธรรมกรรมฐาน ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ ยิ่งฟังยิ่งงงนะ เพราะหลวงตาท่านเคยพูดบ่อยเมื่อก่อนนะเวลาลูกศิษย์ท่าน ท่านบอกว่าคนนี่ฟังธรรมเป็น คนนี่ฟังธรรมไม่เป็น.. คนฟัง

ธรรมเป็นหมายถึงว่าฟังแล้วเข้าใจได้ คนฟังธรรมเป็น ฟังธรรมพระป่ามันจะฟังแล้ว อ้อ ! อ้อ ! แต่ถ้าฟังไม่เป็นนะ ฟังเหมือนกันนี้แหละแต่ฟังไม่เป็น ฟังไม่เป็นคือฟังไม่รู้เรื่อง
ง

ถ้าฟังธรรมเป็นนะ นี่เวลาเทศน์เราก็เทศน์ไป เห็นใหม่ นี่เวลา.. หลวงตาอีกแล้ว
อ้างหลวงตา หลวงตาท่านบอกว่าตอนท่านเรียนอยู่ ท่านเคยฟังเทศน์ของสมเด็จพระสังฆราช
เลย เพราะท่านอยู่กรุงเทพฯ ท่านฟังเทศน์สมเด็จพระสังฆราช เจ้าฟ้าเจ้าคุณนี่ฟังรู้เรื่องหมดเลย พอเริ่ม
ออกบวชไปอยู่กับหลวงปู่มั่นครั้งแรก หลวงปู่มั่นเทศน์ออกมานี้ท่านฟังไม่รู้เรื่องเลย
แล้วท่านก็พูดกับตัวท่านเองนะคนที่มีความรู้จะเป็นอย่างนี้ คนถ้าไม่มีปัญญานะจะโทษ
คนอื่นหมดเลย แต่ถ้าคนมีความรู้จะโทษตัวเราหมดเลย จะโทษตัวเราเพื่อความบกพร่อง
ความดีงามของตัวเรา

พูดกับตัวเองนะ “ฟังเทศน์เจ้าฟ้าเจ้าคุณ สมเด็จพระสังฆราชก็ฟังมาหมดแล้ว เข้าใจหมดเลย
วันนี้มาฟังเทศน์ของหลวงปู่มั่น ทำไมเราฟังไม่รู้เรื่อง ! ทำไมเราฟังไม่รู้เรื่อง ! ถ้าเราฟัง
ไม่รู้เรื่องนี้เรามีวุฒิภาวะขนาดไหน เรามีความรู้ขนาดไหน ต้องปรับ” เห็นใหม่ ปรับ !

นี่ฟังคำนี้มันจะเตือนเราเลยว่าเวลาเทศน์ต่างๆ ไปที่เราเข้าใจๆ ถ้าเราเข้าใจได้
ง่ายๆ นะ ถ้าใจเรายังฟุ้งๆ อยู่ ยังไม่เข้าใจเรื่องธรรมนะ นั่นคือนิยาย นิยายธรรมะหมด
เลย เพราะขยายความไป นี่ในธรรมบทก็จากพระไตรปิฎกแล้วขยายความว่าสมัยนั้น
พระพุทธเจ้าทำอย่างนั้นๆ คือขยายความ ใครขยายความ ใครแต่งนิทานได้ดีกว่ากัน เขา
ก็ให้คะแนนนะ สอบผ่าน ! สอบผ่าน ! แล้วก็เอามาเป็นคติ เราก็ไปอ่านกันไง อ่านว่าเป็น
คติเตือนใจเราไง แต่ถ้าเรามาปฏิบัติของเราะมันไม่เป็นอย่างนั้นเลย มันคนละเรื่องเลย

นี่มันคนละเรื่อง เห็นใหม่ ที่นี้จิตที่มันเป็นธรรม พอจิตเป็นธรรมนี่ย้อนกลับมา
กลับมาที่ว่า “ทำไมเราถึงน้ำตาไหล” ถ้าน้ำตาไหลนี้เพราะจิตมันสงบมันถึงน้ำตาไหล ถ้า
จิตไม่สงบมันก็เหมือนคนที่ฟังธรรมไม่รู้เรื่อง คนฟังธรรมไม่รู้เรื่อง ฟังไปแล้วมันไม่
กระเทือนหัวใจใจ ถ้าไม่กระเทือนหัวใจมันก็ไม่เกิดปฏิกิริยา

คำว่าน้ำตาไหล ขนพองสยองเกล้า คำว่าปีตินั้นะ ดูสิเวลาคน โกรธ เห็นใหม่ เลือด
มันสูบฉีดเพราะอะไรล่ะ เพราะมันเกิดปฏิกิริยาการกระทำ นี่สารมันหลั่งออกมา เพราะ
มันเกิดความรู้สึกใจใหม่

จิตก็เหมือนกัน ! จิตเวลามันฟังถึงมรณานุสติ เห็นไหม พุดถึงความตายๆ นี่มันกระเทือนตัวมัน ถ้ามันไม่กระเทือนตัวมันน้ำตามันไหลมาได้ยังไง น้ำตาไหลก็เพราะมันสะเทือนตัวมัน แต่ถ้าจิตไม่สงบนะมันไม่สะเทือนใจ มันเข้าหูซ้ายทะลุหูขวาไง มันผ่านไปเฉยๆ ใจ มันฟังแล้วผ่านไปมันไม่ดูคึดมึ แต่ถ้ามันดูคึดมึ นี่เริ่มฟังธรรมเป็น.. ฟังธรรมเป็นคือฟังคนชี้หน้าเท่านั้นนะ ยังภาวนาไม่เป็น !

ฟังธรรมเป็น แล้วภาวนาเป็นอีกคนละเรื่องเลย.. ฟังธรรมเป็นคือฟังแล้วมันเตือนเราไง เตือนให้เรามีสติ เตือนให้เรา.. คำว่ามีสตินะ ทุกคนก็ต้องมีหน้าที่การงาน พระเรา งานของพระ เห็นไหม งานของพระคือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนา แต่ในเมื่อพระเรา บวชแล้วอยู่ในโลกก็ต้องบิณฑบาต เพราะเลี้ยงชีพด้วยปถิแข่ง มันต้องมีอาหารเลี้ยงชีวิต

ที่นี้มีอาหารเลี้ยงชีวิต เห็นไหม เวลาเราเลี้ยงชีพด้วยปถิแข่ง เราออกบิณฑบาต พระพุทธเจ้าถึงวางธรรมวินัยไว้ให้สุดยอดมากเลย เพราะพระพุทธเจ้าวางธรรมไว้ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยกันด้วยการค้ำจุนกัน ! การค้ำจุนด้วยความ เป็นนักปราชญ์ เพราะ ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาทำมาหากินนี้ สมัยโบราณเราไม่ได้ซื้อข้าว ลูกกันนะ ทุกบ้านต้องหุงข้าวหมดละ พอหุงข้าวขึ้นมาเราต้องกินอาหารใช้ใหม่ ข้าว ปากหม้อเราก็ตัดใส่บาตรไปให้ผู้ทรงศีล เห็นไหม นี่มันค้ำจุนกันไง

ธรรมและวินัยนี้ค้ำจุนสังคมนะ สังคมชาวพุทธมันจะค้ำจุนกัน โดยธรรมขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่วางไว้ ฉะนั้นความค้ำจุนกันนั้นละเลี้ยงชีพด้วยปถิแข่ง เห็นไหม นี่อุบาสก อุบาสิกาเขาก็ทำหน้าที่การงานของเขา เขาเหนื่อยยากของเขา มา สิ่งที่เขาเหนื่อยยากของเขามา

ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ทำมาหากินนะ ได้เงินมาบาทหนึ่ง เก็บไว้เป็นทุนสำรอง ๑ สลึง เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ๑ สลึง เก็บไว้ยามเจ็บไข้ได้ป่วย ๑ สลึงใช้ใหม่ อีก ๑ สลึงนั้นฝังดินไว้

ในการทำบุญของพระพุทธเจ้าสอนไว้ อีก ๑ สลึงฝังดินไว้ ฝังดินไว้คืออะไรทำบุญ กุศล ฝังดินไว้คือฝังไว้ในธรรมใจ ฉะนั้นฝังไว้ในธรรม นี่พอเราทำมาหากิน เห็นไหม สิ่งใดได้มานี้เราฝังดินไว้ คือเสียสละกับผู้ทรงศีล ผู้ทรงศีลบิณฑบาตมาเพื่อเอาสิ่งนั้น

ดำรงชีวิต นี่ดำรงชีวิต ดำรงชีวิตไปเพื่ออะไร ดำรงชีวิตไปเพื่อประพฤติปฏิบัติ ประพฤติปฏิบัติมาเพื่อให้จิตใจเป็นธรรม ถ้าจิตใจเป็นธรรม ธรรมนั้นกลับมาสั่งสอนเรา

นี่วงจรของมัน พระพุทธเจ้าถึงวางธรรมและวินัยไว้ ถ้าบริษัท ๔ ต่างคนต่างประพฤติหน้าที่ของบริษัท ๔ ด้วยความขวสอาด ด้วยความถูกต้องนะ มันจะกำจุนกัน มันจะหมุนไป ธรรมะมันจะไป นี่พระพุทธเจ้าวางไว้ ไม่ฝากศาสนาไว้กับใครเลย ฝากศาสนาไว้กับภิกษุให้กับสงฆ์ นี่ฝากไว้ แล้วบริษัท ๔ เห็นไหม

“มารเอ.. เมื่อใดภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาของเรา!” ของเราก็คือชาวพุทธไง

“ยังไม่แก่กล้า ยังไม่เข้มแข็ง สามารถแก้คำจาบจ้วงของลัทธิต่างๆ ได้ เราจะไม่ยอมนิพพาน”

อยู่อย่างนั้นละ นี่มารมาคลใจตลอด จนสุดท้ายแล้วบอกพระอานนทถึง ๑๖ พระอานนทก็โดนมารคลใจอีก สุดท้ายก็เลยปลงอายุสังขาร พอปลงอายุสังขาร พระอานนทรู้ก็มาขอ นี่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “มารเอ.. บัดนี้!” บัดนี้ เห็นไหม ปลงอายุสังขารวันมาฆะบูชา “บัดนี้ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาของเราเข้มแข็ง สามารถ ! สามารถ ! สามารถ ! สามารถกล่าวแก้คำจาบจ้วงของลัทธิต่างๆ ได้”

นี่เวลาเมื่อไรกระทบกับศาสนา ทางทฤษฎีทางต่างๆ เห็นไหม

“ถ้าภิกษุมีความเข้มแข็ง ภิกษุ ภิกษุณีมีความเข้มแข็ง กล่าวแก้คำจาบจ้วงของลัทธิต่างๆ ได้ อีก ๓ เดือนข้างหน้าเราจะนิพพาน !”

นี่พระพุทธเจ้าวางธรรมและวินัยไว้ อีก ๓ เดือนข้างหน้าเราจะนิพพาน.. แล้วที่นี้เวลามีปัญหาขึ้นมา เวลาเราพูดถึงเรื่องศาสนา นี่คนนั่นก็พูดไม่ได้ คนนี้ก็พูดไม่ได้ เราบอกพูดได้พระพุทธเจ้าสั่งไว้ ! พระพุทธเจ้าสั่งไว้แล้ว พระพุทธเจ้าบอกไว้ สามารถกล่าวแก้คำจาบจ้วง คำที่เขาติฉินนินทา เขาทำลายศาสนา นี่สามารถกล่าวแก้ได้ ถ้าไม่กล่าวแก้ นี่พระพุทธเจ้ายังไม่นิพพาน ป่านนี้พระพุทธเจ้ายังอยู่เลยถ้ายังกล่าวกันไม่ได้ แต่เพราะกล่าวได้พระพุทธเจ้าถึงนิพพานไปแล้วไง ก็ให้พวกเรานี้แก้ไขกันไป ฉะนั้นทำไมมันจะกล่าวแก้ไม่ได้

ฉะนั้นทำไมถึงน้ำตาไหล.. เพราะคำนี้ละ น้ำตาไหล นี่น้ำตาไหลหมายถึงว่า จิตใจมันเกิดปีติ จิตใจมันรู้ ทีนี้คำว่าปีติอะไรนั่นก็ไม่เข้าใจใจ เพราะคนคิดว่าความตายนี้ มันเป็นความไม่ดี เห็นไหม ทำไมถึงน้ำตาไหล ก็คือไม่อยากคิด ไม่อยากคิดถึงตาย นี่ที่ถามคือว่าทำไมถึงคิดถึงความตาย คิดถึงความตายแล้วน้ำตาไหล คือไม่อยากรู้ว่าน้ำตาไหล ไม่อยากเกิดความรู้รู้อย่างนี้ ถ้าความรู้รู้อย่างนี้มันกลับเป็นสิ่งที่ดี แล้วพอรู้ว่าดีก็ไปอยากได้อีกมันก็ไม่ได้ไปอีกแล้ว

เพราะว่าจิตสงบจิตมันรับรู้ปีติ เห็นไหม เวลาภาวนาไปเกิดปีติ พอเกิดปีตินะ แล้วจะอยู่กับปีติตลอดไปได้ไหม บางคนบอกเมื่อก่อนปีติมันดีมาก เดียวนี้ทำไมไม่ค่อยมีอารมณ์อย่างนั้น ของสิ่งใดก็แล้วแต่มันเกิดซ้ำๆ มันคุ้นชินแล้วนี่มันจะจางไป แต่มันก็มีของมันอยู่อย่างนั้นแหละ แต่มันก็เป็นจรตนิสสัยด้วย เห็นไหม วิตก วิจาร ปีติ.. พอเกิดปีตินะถ้ามันละเอียดเข้าไปจะเป็นความสุข

พอความสุขนี้ ความสุขกับจิตตั้งมันต่างกันอย่างไร ความสุขเราติดสุขใจ เราติดสุข เราอยู่กับความสุข เห็นไหม พอสุขก็เอกัคคตารมณ์ จิตตั้งมันนี่มันพ้นจากสุขมันเป็นพลังงาน พอพลังงานอันนี้ พลังงานอันนี้มันจะออกทำงาน พลังงานอันนี้พอจิตตั้งมัน จิตตั้งมัน จิตมีหลักมีเกณฑ์ จิตออกรู้กาย ออกรู้เวทนา ออกรู้จิต ออกรู้ธรรม สติปัญญา ๔ เกิดตรงนั้น เพราะจิตออกพิจารณา เห็นไหม

นี่งานมันจะเกิดขึ้นมันต้องอยู่ที่คนเป็น แล้วคนเป็นจะสอนนะ ถ้าคนไม่เป็นนะ คนไม่เป็นนี่นะ คนไม่เป็นมันพูดเป็นวิทยาศาสตร์ พูดเป็นรูปธรรม แต่จิตนี่เป็นนามธรรม ว่าทำอย่างนั้นสิ ทำอย่างนั้นสิ ทำอย่างนั้นสิ.. โอ้เราก็คิดตาม คิดตามก็คือการสร้างภาพ พอสร้างภาพขึ้นมาแล้วมันก็เป็นสูตรใช้ใหม่ ว่าจิตสงบนะ พิจารณาภายนะ พอพิจารณาภายเสร็จแล้วผ่านภายแล้วเป็นโศดาบันนะ โอ้โฮ.. มันก็ว่ากันไป แต่เป็นจริงไหม.. ไม่จริง! ไม่จริงหรอก

แล้วเวลาพูดนี้พูดได้ แต่ถ้าคนเป็นนะฟังรู้เลยว่าอันนี้มันเป็นการสร้างภาพ มันไม่เป็นความจริง ถ้าความจริงนะ เวลามันพิจารณาภายไปแล้ว ถ้าจิตมันสงบแล้วออกพิจารณา นี่พิจารณาภายแล้วเป็นอย่างไร เวลามันจะปล่อยภายนี้มันมีปฏิริยาอย่างไร

อย่างเช่นเรากินอาหาร มีคนดำนํ้าพริกมารสจัดเลย แล้วเวลาเรากินเข้าไป เรากินแล้วมันจะมีรสชาติมาก แล้วบอกว่านี่กินนํ้าพริกแล้ว แล้วมันเป็นอย่างไร อู้อู.. อร่อยแล้วเป็นอย่างไรละ มันก็อร่อยดี นี่อร่อยดี.. แต่ถ้าเป็นเรามันไม่ใช่ เพราะเราใส่พริกเยอะมาก ถ้าใส่พริกเยอะมาก เวลากินเข้าไปนี่เข้าต้องมึปฏิกิริยา เขาต้องร้อนมาก มันต้องเป็นอย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เวลาพิจารณากายแล้วเป็นอย่างไร พิจารณากายนี้จิตรู้อะไร พิจารณากายไปแล้วจิตมันเห็นอะไร จิตมันปล่อยาวอะไร ใ้หนี่พิจารณากายสิ จิตสงบ พิจารณากาย อ้าว.. กูก็พิจารณาแล้วไง ก็จบแล้วไง แล้วเป็นอะไรละ.. ก็เป็นบ้ากันอยู่นี่ไง !

มันพูดตามสูตรนะ ตอนนี่พระราชนั้นมันไม่เป็น นี่พูดตามสูตรพอจบสูตรแล้วก็ว่าจบ แล้วมันจบจริงไหมละ จบจริงหรือเปล่า เราถึงบอกว่าปริยัติไม่ผิดหรอก นี่สูตรก็คือปริยัติ คือการศึกษา การศึกษาแล้วถ้าเรายังไม่ประสบความสำเร็จ เรายังไม่มีหน้าที่การทำงานทำตามความเป็นจริง มันยังไม่เป็นความจริงหรอก ศึกษามันก็เป็นปัญญาที่แหละ แต่ดูสิเวลาคนศึกษาจบมาชั้นเรียนเดียวกัน บางคนประสบความสำเร็จในชีวิต บางคนก็ยังไม่รุ่งงามๆ อยู่นั้นแหละ.. ศึกษาเหมือนกัน มีปัญญาเหมือนกันทำไมมันไปไม่ถึงจุดละ อันนี้ก็เหมือนกัน ปฏิบัติเหมือนกัน ปฏิบัติเหมือนกันแล้วไปไหนละ

ฉะนั้นเพราะพูดนี่นะเราจะตอบปัญหาเป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่งถ้าเกิดนํ้าตาไหล นี่มันเกิดมาเพราะว่าจิตมันเป็นปิติ มันรับรู้ของมัน แล้วถ้านี้เปลี่ยนเรื่องไปแล้ว ๓ ครั้ง ๔ ครั้งมันก็ยังไหลอยู่ มันไหลอยู่นี่นะเพราะอารมณ์มันยังเป็นอย่างนี้ไง มันเหมือนค่าของความร้อนเลย ถ้าอุณหภูมิขนาดนี้นํ้ามันจะเดือด เมื่อไรมันก็เดือดอยู่อย่างนั้นละ แต่ถ้าอุณหภูมิมันร่นลดลงนะ จุดเดือดของนํ้ามันก็จะน้อยลง

จิต.. มันกระทบแล้ว ถ้ามันยังกระทบแล้วมันไหล เห็นไหม คืออุณหภูมิมันเป็นอย่างนี้ไง นี่อุณหภูมิมันเป็นอย่างนี้ คือความคุ้นเคย ความซาบซึ้งมันเป็นอย่างนี้ แต่พอเดี๋ยวมันรู้ว่าอันนี้เป็นความดีนะ จะให้มันซาบซึ้งมันไม่ซาบซึ้งแล้ว อยากให้มันไหลมันก็ไม่ไหลแล้ว มันจะไหลไม่ไหลนี่มันอยู่ที่ข้อเท็จจริงของมันเอง เพราะมันเหมือนทางโลกก็เหมือนกับอารมณ์ความรู้สึกนี่แหละ แต่เนี่ยมันเป็นธรรม เพราะเวลาเป็นธรรม เป็น

นามธรรมนี้เราควบคุมไม่ได้ มีสติดูแล แล้วถ้ามันซาบซึ่งขนาดไหนมันอยู่ที่จิตนี้มัน จิตของมัน.. นี้พูดถึงน้ำตาไหลนะ

น้ำตาไหลหรือไม่ไหลนี้มันไม่มีโทษอะไรหรอก หลวงตาท่านพูดอย่างนี้

“น้ำตาชำระล้างภพล้างชาตินี้มีประโยชน์มาก แต่น้ำตาทุกข้น้ำตาอยากที่ไหลอยู่ทุกวันนี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย”

น้ำตาเหมือนกัน เห็นไหม น้ำตาอันหนึ่งของครูบาอาจารย์เรานะ เวลามันเข้า สะเทือนถึงการล้างภพล้างชาตินี้มันมันพรุ้งพรูออกมา มันพรุ้งพรูออกมานี้มันทำลายภพทำลายชาติ มันล้างสะอาดหมดเลย แต่น้ำตาของพวกเราเนี่ยมันทุกข์มันยาก มันเสียใจมันทุกข์ใจ มันไหลออกมาขนาดไหนนะมันก็ไม่มีประโยชน์หรอก

คนเราเกิดมานะ เกิดมาแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าตายลง ตายเกิดๆ นะ ซากศพที่เก็บไว้เนี่ยมันไม่มีที่วาง เขาบอกว่าน้ำตานี้ยิ่งกว่าน้ำทะเลนี้อีก.. จิตหนึ่งนี้ จิตของคนๆ หนึ่ง เกิดตายๆ นี้นะ แล้วความเสียใจ ความทุกข์ใจ แล้วน้ำตาที่ไหลนี้ละ น้ำทะเลนี้มีปริมาณเท่านั้นแหละ จะมากกว่าด้วย แต่นี้เพราะว่ามันระเหยไป มันเป็นวิทยาศาสตร์ เราไม่สามารถแบ่งแยกได้ว่าอันไหนเป็นของเรา อันไหนเป็นของใคร มันถึงพูดไม่ได้

ฉะนั้นสิ่งที่น้ำตาไหล เห็นไหม มันจะไหลถ้ามันไหลเป็นธรรมสังเวช เวลาธรรมสังเวชนะมันเป็นธรรม มันเป็นธรรมคือมันสะเทือนหัวใจ.. มันสังเวช ธรรมสังเวช ! ถ้าธรรมสังเวชมันจะพรุ้งพรูออกมา สาธุ ! มันจะชำระล้างความทุกข์ความโศกในชีวิตเรา แต่ถ้ามันเป็นโลกนะ ความดีใจ ความเสียใจ กระทบกระทั่งมันเป็นความทุกข์ ร้องไห้พิไร่าพันไป นั่นเป็นน้ำตายึดภพยึดชาติ น้ำตาที่ต้องให้มาเกิดแล้วเกิดตาย

ฉะนั้นน้ำตามันเป็นกลาง อยู่ที่ว่าคุณสมบัติออกมาเป็นธรรมหรือเป็นโลก.. ถ้าเป็นธรรมมันก็ไหลอย่างนี้ ถ้าเป็นโลกมันก็ไหลอย่างนี้ อยู่ที่ใจของเราฝึกฝนใจ ใจของเราถ้าเป็นธรรมมันจะดีมาก ถ้าใจของโลกมันเป็นแบบนี้ นี้พูดถึงน้ำตานะ

ฉะนั้นมันจะเป็นอย่างไรเราต้องตั้งสติ ตั้งสติแล้วใคร่ครวญเอา แล้วใจเราจะดีขึ้น

..

อันนี้มันข้อ ๓๐๕. เนาะ ข้อ ๓๑๐. ไม่มี ข้อ ๓๑๑. ไม่มี มันตามตัวเลขไง ใน
เว็บไซต์มันถามมา ข้อ ๓๑๒. นะ

ถาม : ๓๑๒. เรื่อง “อยากทำสังฆทาน”

ตอนนี้อยู่ต่างประเทศ ถ้ากลับเมืองไทยอยากไปทำสังฆทานกับหลวงพ่อสักครั้ง
หลวงพ่อก่อนจะมีเวลาไหมคะ จะรบกวนไหมคะ

หลวงพ่ : อืม.. จะรอ (หัวเราะ) จะรอเลยเนาะ.. อันนี้ไม่ใช่รอสังฆทานนะ เรารอ
น้ำใจ น้ำใจของคนมีค่ากว่า น้ำใจของคน ถ้าคิดนะเราคิดสิ่งใด เราระลึกถึงพ่อแม่ เวลา
พระเจ้าตากกู้ชาติ เห็นใหม่ นี่ประเทศชาตินี้ฝากไว้เพื่อบำรุงพุทธศาสนา เวลาท่านจะตาย
“คิดถึงพ่อ พ่ออยู่กับเจ้า” พ่อไม่ไปไหน คิดถึงพ่อ พ่ออยู่กับเจ้า

เราคิดถึงความดีใจ เราคิดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทโชนี้เราคิดถึง
พ่อ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโชนี้ เพราะพุททะ พุททะคือชื่อขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้า เราระลึกถึงพุทโชนี้เราระลึกถึงศาสดาตลอดเวลา เขาบอกว่ามันไม่ถูกมันไม่ดี
เรารับไม่ได้! เรารับไม่ได้

พุททะคือพ่อของเรา! พ่อโดยสมมุตินะ พ่อของเรา พุททะคือสมมุติว่าเป็นศาสดา
สมมุติ.. มันจริงๆ นี่แหละแต่สมมุติ แต่พุทโธ พุทโธ พุทโธจนถึงความรู้สึกรู้สึกของเราเนี่ยนะ
เพราะรู้สึกตัวพุทโธคือตัวชื่อ ตัวจริงของมันคือธาตุรู้ ถ้าใครเข้าสู่สมาธิ นั่นคือเข้าถึงพุท
โธตัวจริง แต่ในเมื่อเราเข้าพุทโธไม่ตัวจริง เราก็ระลึกถึงพ่อเราก่อน เราคิดถึงพ่อเรากับ
คิดถึงตัวเอง อยากให้พ่อรวยหรืออยากให้เรารวย เราก็อยากให้เรารวยด้วย ถ้าพ่อรวย
เราก็ได้ของพ่อด้วย ถ้าเรารวยด้วยยิ่งดีกว่าพ่อ

ฉะนั้นเราก็พุทโธ พุทโชนี้คิดถึงพ่อ คิดถึงพ่อ พ่ออยู่กับเจ้า.. พุทโธ พุทโธ พุทโธ
นี้อยู่กับใจเราเพราะใจเราไม่คิดอย่างอื่น จมใจมันเป็นพุทโธขึ้นมาเอง ใจมันโตขึ้นมาเอง
นะ เอ้อะ ! เอ้อะ ! เอ้อะ ! พุทโธไม่ออกเลย

นี่เราพูดถึงน้ำใจนะ ฉะนั้นเขาจะมาทำบุญนี่เราคิดถึงค่าน้ำใจหรรอ แล้วจะรอ !

อันนี้ละ อันนี้มันเป็นไอ้มันอยู่ อันนี้ชื่อ ๓๑๓. นะ

ถาม : ๓๑๓. เรื่อง “การนั่งสมาธิ” (อันนี้มันจะเป็นการแยกแยะให้เห็นเหตุเห็นผลนะ)

หนูมีเรื่องถามการนั่งสมาธิ เนื่องจากปกติตัวเองไม่ได้มีครูกำกับ ก็เลยไม่แน่ใจว่า มาถูกทางหรือเปล่า และปัญหาที่คิดควรจะต้องแก้ไขไหน หนูนั่งสมาธิแล้วเริ่มรู้สึกว้าวไปทั่วร่างกาย มีอาการกระตุกตามเส้นเอ็นต่างๆ และบางครั้งรู้สึกดิ่งลงไปเหมือนมุดลงไปใต้น้ำ แต่พอมาถึงจุดนี้รู้สึกว้าวไปเลย ไม่มีความคิดเข้ามารวม ไม่สนใจเสียงภายนอก และทุกครั้งที่ตั้งใจจะพยายามพิจารณากาย แต่ไม่สามารถออกมาพิจารณากายได้ และพอเริ่มจะดิ่งมากก็เริ่มกลัว เป็นอันต้องถอนจากสมาธิทุกที

อยากให้ท่านอาจารย์ช่วยแนะนำว่าปัญหาอยู่ที่อะไร ทำอย่างไรถึงจะสามารถพิจารณากาย หรือเอาวิปัสสนามาพิจารณาได้ และทำอย่างไรจะไม่ให้กลัว

หลวงพ่ : ปัญหานี้มีหลายปัญหามากเลยอยู่ในตัวมันเอง ด้วยความสงสัย.. ฉะนั้นสิ่งนี้เห็นใหม่ มันเป็น ๒ ประเด็น

ประเด็นหนึ่งถ้าจะลงสมาธิ.. “บางครั้งรู้สึกว้าวเหมือนมุดลงไปใต้น้ำ แต่พอมาถึงจุดหนึ่ง รู้สึกว้าวไปเลย ไม่มีความคิดเข้ามารวม ไม่สนใจเสียงภายนอก” นี่เราจะบอกว่าคุณ ถ้าคนไม่เคยประสบการณ์มันพูดไม่ถูก ถ้าคนประสบการณ์มามันเป็น นี่ประสบการณ์แต่ก็ไม่รู้ เห็นใหม่ นี่เวลาไปประสบแล้วก็ไม่รู้ก็ยังคงอยู่ แต่เนี่ยถ้าเรามีความชำนาญ หรือเราทำบ่อยครั้งเข้า จนเราควบคุม เราบริหารจัดการได้หมดเลย

เวลาทำสมาธินี้เราเข้าสมาธิได้ยาก แล้วบอกว่ารักษาสมาธิยาก สมาธิเสื่อมหมดเลย เพราะเราไปรักษาที่สมาธิใจ แต่หลวงตาท่านบอกเลยเวลาจิตมันเสื่อมไป ท่านดูจิตนี้แหละ ท่านบอกว่าท่านดูจิตใหม่ๆ ท่านก็ดูจิต พอจิตไปแล้วนี่เสื่อมไป ๑ ปีกับ ๖ เดือน ทำอย่างไรมันก็เสื่อม หลวงตาทำอย่างไรก็เสื่อม หลวงตาแล้วจะแก้ไขอย่างไร จะแก้อย่างไรก็นี่กลัว อ้อ.. เพราะเราขาดคาบวัตรกรรม พุทโธนี่แหละ พอดีหลวงปู่มันท่านก็ไปเผาศพหลวงปู่เสาร์ ทิ้งให้ท่านอยู่คนเดียว ๓ วัน ท่านกำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธนี่จนนอกแทบแตกเลย

เพราะมันเคยปล่อยสบายใจ พอบังคับทำงานท่านบอกทำไม่ได้เลย ๓ วันนะออก
แทบแตกเลย แต่พอเริ่มสงบนะ พอมันเริ่มสงบขึ้นมา เห็นใหม่ พอพุทโธ พุทโธจนพุท
โธไม่ได้เลย พอพุทโธไม่ได้ “คิดถึงพ่อ พ่ออยู่กับเจ้า คิดถึงพุทโธ พุทโธอยู่กับเจ้า”

คิดจนเป็นตัวเอง ! คิดจนเป็นตัวเอง ! คิดจนมันคิดไม่ได้ ! คิดจนมันคิดไม่ได้ !
พอมันคิดไม่ได้ก็คือตัวพ่ออยู่กับเราเอง ตัวซื่อกับได้ตัวจริง.. นั่นละพอท่านได้ของท่าน
แล้วนะท่านถึงรู้ของท่าน พอท่านรู้ของท่าน เพียงแต่ว่าท่านไม่พูดออกมาตรงๆ เท่า
นั่นเอง

ฉะนั้นเวลามันว่างเปล่า เห็นใหม่ นี่คนถ้ามันจะเป็น มันจะพูดออกมาโดยที่ไม่
รู้ตัว ถ้าคนที่พูดโดยสูตร พูดเพื่อจะแบบว่าเรารู้จริง ไม่มีอะไรรู้อะไรเลย..

ถาม : บางครั้งรู้สึกว่าจะลงไปเหมือนมุดลงไปใต้น้ำ แต่พอมานั่งหนึ่งรู้สึกว่าง
เปล่า ไม่มีความคิดเข้ามารวม ไม่สนใจเสียงภายนอก

หลวงพ่ : นี่คำนี้เขาบอกว่า “ไม่สนใจเสียงภายนอก” แต่ความจริงมันไม่ใช่ ถ้าจิต
มันลงอย่างนี้มันไม่ได้ยินเสียงภายนอก มันไม่ได้ยินของมันเอง ไม่ใช่มันไม่สนใจ มัน
สนใจแต่มันไม่ได้ยิน แต่ถ้ามันได้ยินมันก็ไม่เข้ามาตรงนี้ไง ถ้ามันได้ยินมันก็จะกระทบอยู่
ใช่ไหม แต่พอมันเข้ามาที่มันตัดอายตนะใช่ไหม มันเข้ามาเป็นจิตใช่ไหม มันไม่ได้ยิน
ของมันเอง

นี่มันไม่ได้ยินของมันเอง ถ้ามันไม่ได้ยินนะมันมุดลงไป ถ้ามันจะลงไปขนาด
ไหน มันไม่ได้ยินเสียงใด..

ถาม : และมาถึงจุดนี้ก็พยายามพิจารณากาย แต่ไม่สามารถพิจารณาได้

หลวงพ่ : ไม่สามารถพิจารณาได้.. ไม่ได้ ! เวลาคนนอนหลับจะให้กินข้าวไม่ได้
เวลาคนกินข้าว.. เว้นไว้แต่คนง่วงนอน กินแล้วหลับคาโต๊ะนี้ได้ เวลาคนนอนหลับนี้ให้
กินข้าวไม่ได้ แต่ถ้าคนกินข้าวมันหลับคาจานนี้ได้

อันนี้ถ้าจิตมันลงไปแล้ว มันเหมือนคนพอเวลาถ้ามันลงสมาธิ พอมันลงลึกไป
แล้วมันพิจารณากายไม่ได้หรอก มันพิจารณากายไม่ได้ ! เห็นใหม่ ขอรื้อความหลังนิด

หนึ่ง บอกว่าเวลาจิตลงอัปนาสมาธิแล้วนะ แล้วปัญญาไปเกิดตรงนั้นนี่ไม่มีทาง มัน
เป็นไปไม่ได้!

มันเป็นไปไม่ได้! พอเวลาจิตมันลงไปแล้วจะพิจารณากายมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าจิต
ลงสู่สมาธินะ จิตถ้ามันลงไปสู่อัปนนานะพิจารณาไม่ได้หรอก คนนอนหลับทำงานไม่ได้
คนจะทำงานตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาก่อน ล้างหน้าล้างตาให้ดี แล้วออกไปชุ่มชื้นแล้วไป
ทำงานด้วยกัน แต่ถ้าคนนอนหลับทำงานได้ไม่มี โลกนี้ไม่มี

ฉะนั้นถ้าจิตมันจะลงไปจนเสียงไม่มี ทุกอย่างไม่มี นี่เรามีสติไปแค่นั้นเอง แล้ว
มันคลายตัวออกมา จิตมันเริ่มคลายตัวออกมา จิตมันแบบว่า เหมือนเรานั่งเห็นใหม่ เวลา
เราชา นี่เวลาเราชา เวลาจิตเราปล่อยหมดมันจะไม่รับรู้สิ่งใดเลย เวลาเราชานี้มันเป็น
ความชา แต่เวลาจิตมันออกรับรู้ เวลาจิตออกรับรู้ปั๊บเราน้อมมีสติพร้อม ถ้ามันออกปั๊บมี
สติพร้อมน้อมไปที่กาย ถ้าน้อมไปที่กายมันถึงจะเห็นกาย ถ้าไม่เห็นกายเราก็พยายาม
แบบว่าศาลตั้งต้น นึกขึ้นมาให้ได้ ถ้านึกขึ้นมาให้ได้มันจะเห็นกาย

ฉะนั้นบอกว่าพอจิตสงบแล้วพิจารณากาย.. สูตรมันว่าอย่างนั้นล่ะ ตามสูตร พูด
ตามสูตรนี้ถูก แต่ความจริงไม่ใช่ ความจริงทำอย่างนั้นไม่มี

ฉะนั้นสิ่งที่ว่า “พอถึงจุดนี้ก็พยายามพิจารณากายแต่ไม่สามารถพิจารณากายได้”
มันพิจารณาไม่ได้อยู่แล้ว ไม่ได้หรอก มันคนละเรื่องกัน

ศีล สมาธิ ปัญญา.. มีศีลเป็นความปกติของใจ ทำจนจิตสงบขึ้นมา พอจิตสงบแล้ว
สงบขึ้นไปเพื่อพักผ่อน สงบแล้วนะแล้วออกพิจารณา ถ้าเป็นอุปัชฌาย์สมาธินี้พิจารณาได้
บางคนไม่ได้เข้าถึงอัปนาสมาธิหรอก เวลาขณิกสมาธินี้จิตสงบเล็กน้อย มันไม่เห็นกาย
มันเข้าถึงอุปัชฌาย์นี้มันจะเห็นของมัน แล้วพิจารณาของมัน บางคนไม่เข้าถึงอุปัชฌาย์นะ
มันอยู่ที่อำนาจวาสนา

อำนาจวาสนาของคน ถ้าเข้าอัปนา.. อัปนานี้มันลึกมากนะ ฉะนั้นถ้าเข้ามาลึก
มาก ถ้ามันลงไปแล้วถ้ามันคิดได้ ถ้ามันยังคิดได้อยู่ มันยังมีความรู้สึกรับรู้อยู่แล้วมันสงบ
นะ นั่นล่ะ อย่างนี้มันออกพิจารณาได้ แต่ถ้าเราบอกว่าถ้าอย่างนั้นเราก็คิดของเราอย่างนี้

เลย ถ้าคิดอย่างนี้เลยเขาเรียกปัญญาอบรมสมาธิ.. คิดอย่างนี้เลย คิดโดยสามัญสำนึกนี้มัน คิดเลย ถ้าคิดอย่างนี้มันคิดบวก คิดบวกด้วยความไม่รู้ของเรา ด้วยสัญชาตญาณของเรา

สัญชาตญาณ.. ใจสัญชาตญาณ ใจความคิดอันนั้น นั่นล่ะคืออวิชา ! สัญชาตญาณของคนควบคุมได้ไหม คนเรานี้ถ้ามีสติปัญญาเราควบคุมตัวเราได้ไหม แต่ สัญชาตญาณมันเกิดต่อเมื่อภัยมันมา มันเกิดสัญชาตญาณของมันแต่ควบคุมไม่ได้

ตัววิชานี้มันควบคุมไม่ได้ แต่ตัวฝึกใจให้ออกวิชาเป็นวิชา ถ้าอวิชาเป็นวิชา เห็นไหม นี่ถ้าใช้ปัญญาอย่างนี้เป็นปัญญาสามัญสำนึก เป็นปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าปัญญา อบรมสมาธิแล้ว อบรมสมาธิเข้ามาแล้ว ถ้าจิตมันสงบแล้วมันเป็นการคิดโดยปัญญาที่เป็นโลกุตตรธรรม คือจิตมันเป็นสัมมาสมาธิ มันมีสมาธิรองรับ มันไม่ใช่สัญชาตญาณ

ถ้าเป็นสัญชาตญาณใช้ไม่ได้ สัญชาตญาณนี้.. นี่ถ้าเราคิดโดยไม่มีสมาธิมันก็คิด โดยเรานี้แหละ แต่คิดไปๆ มันก็คิดโดยสัญชาตญาณ มันคิดของมันไปโดยความคล่องตัวของมัน มันก็เป็นอวิชาลงสู่วิชาหมด เป็นไปไม่ได้.. แต่ถ้ามีสติตามมันไปบีบ มันจะเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เพราะผลที่สุดของมันคือสมณะ ผลที่สุดของมันคือการปล่อยวาง

สิ่งใดก็แล้วแต่ที่มันยุ่งเหยิงอยู่ ถ้าการจัดกระบวนการนั้นมันถูกต้องแล้ว มันก็คือ การเข้ารูป เห็นไหม กระบวนการความคิด จัดให้มันเข้ารูปเท่านั้นเอง แล้วกระบวนการ ความคิดที่จัดให้เข้ารูปแล้ว มันเป็นสัมมาสมาธิแล้วเราจะทำอย่างไรต่อไปให้มันเกิด ปัญญาที่เกิดมาชำระกิเลส

มันยังมีกระบวนการของมัน ! กระบวนการของมันมี ฉะนั้นกระบวนการอย่างนี้ นี่กรรมฐาน ครูบาอาจารย์ของเราเขาจะรอลูกศิษย์อย่างนี้ ลูกศิษย์พอเวลาทำแล้วมีปัญหา ไป แล้วครูบาอาจารย์จะคอยแก้ๆ แล้วคอยแก้มันแก้แต่เฉพาะบุคคล เพราะจริตของคนไม่เหมือนกัน ความรับรู้ลึกของคนไม่เหมือนกัน กำลังของคนไม่เหมือนกัน ลักษณะของคนไม่เหมือนกัน เวลาอาจารย์จะแก้จะแก้ไปที่ละเปราะ ละเปราะนะ เพราะอะไร เพราะหลวงปู่มันท่านพูดไว้ เห็นไหม นี่บอกว่า “หมูกณะให้ภาวนาภาวนา ภาวนามาแก้ จิตนี้แก้ยากนะ เวลาผู้เฒ่าตายไปจะไม่มีใครแก้”

ไอนี้มันไม่แก๊ส มันพิมพ์หนังสือจะเป็นสูตรสำเร็จเลยนะ เหมือนกับเอารถเข้าอู่เลย เอารถเข้าอู่นะ เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง อะไรหมดอายุก็เปลี่ยนๆ ใจ

นี่ก็เหมือนกันภาวนาให้เป็นอย่างนั้น ไม่มี ! ไอนั้นมันวัตถุ ไอนั้นมันเป็นวิชาชีพ มันเป็นรถยนต์มันเข้าอู่ แต่จิตไม่มีสิทธิ์ ! จิตไม่มีสิทธิ์ ! เรื่องของจิตนี้มหัศจรรย์นัก เรื่องของจิตนี้ถ้าครูบาอาจารย์ไม่เป็น ไม่มีทางแก้ได้ ไม่มีทาง ! มีก็มีหมอเถื่อนเท่านั้นแหละ หมอเถื่อนมาก็เอายาสูบๆ แล้วก็กลับ

นี่พูดถึงนะพูดถึงว่า “เวลาจิตมันมาถึงจุดนี้ ออกพิจารณากายก็ไม่สามารถพิจารณากายได้ และพอเริ่มจะดังมากๆ ก็กลัว เป็นอันต้องถอนสมาธิทุกที”

ถ้าเราทำไม่มีหลักแล้วมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ถ้าคนโดยไม่มีพื้นฐาน โดยสัญชาตญาณมันกลัวเอง จะบอกว่าไม่กลัว.. ทุกคนบอกว่าไม่กลัวผี นี่ลองเข้าไปป่าช้า กลัวทุกคนแหละ ใครจะเข้มแข็งขนาดไหนนะ จับแล้วเอาไว้ป่าช้า เราเคยอยู่คนเดียวนะ วิ่งหนีเลยล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน โดยสัญชาตญาณจะบอกว่าไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัว.. มันก็กลัว ทุกคนกลัวโดยสัญชาตญาณทั้งนั้นแหละ.. นี่การกลัวมันคืออะไรล่ะ การกลัวมันก็เกิดดับนะ เดี่ยวก็กลัว เดี่ยวก็กล้า เวลากลัว กลัวจนบ้าบิ่น เวลากลัว กลัวจนไม่มีเหตุผล

ฉะนั้นเวลาเรามีสติปัญญาขึ้นมาถึงแล้วอะไร มันจะไปสู่ความดีกลัวอะไร จิตเราจะลงสู่ฐานของจิต สติจิต.. พลังงานนี้มันมาจากสติจิต มาจากตัวภพ มาจากตัวพลังงาน มันก็ส่งออกมา เราทำสมาธิก็ทำเข้าไปสู่จุดเริ่มต้นของพลังงาน พอจะเข้าไปสู่จุดเริ่มต้นของพลังงาน เราก็ไปกลัวซะ แล้วใจหนึ่งก็อยากได้สมาธิ ใจหนึ่งก็อยากได้ความร่วมมือเป็นสุข แต่พอเวลาจะเข้าสู่ความร่วมมือเป็นสุขกลับกลัว เห็นไหม

ถ้าเรามีปัญญาคิดไตร่ตรองอย่างนี้ ถ้ามีปัญญาคิดอย่างนี้ กลัวก็ไม่ใช่ไร กลัวก็พยายามดู พยายามทำให้ดี.. ถ้าเราเข้าใจแล้วนะ ถ้าคนไม่เข้าใจจะกลัว แต่ถ้าคนเข้าใจนะ ชอบตรงนี้มากเลย.. มี เวลาเป็นอย่างนี้ เวลามันเริ่มดังลงนี้ ถ้าคนเป็นนะ “เชิญครับ.. เชิญครับ” มีสติคุมไปเลยนะมันจะลงไป อึ้น... กึก ! ถึงจุดเลย อยู่อย่างนั้นแหละ สักแต่ว่ารู้ !

ไม่มีสิ่งใดเข้ามาเลย.. สักแต่ว่ารู้นะ ไม่ใช่ความรู้สึกนะ ถ้ามีความรู้เราต้องได้ยินเสียงได้ ถ้ามีความรู้ต้องรู้ตัวได้

สักแต่ว่ารู้มันเหมือนหุ่นยนต์เลย มันเหมือนหุ่นยนต์ที่นั่งอยู่ หุ่นยนต์นี้ใครจะเอาไม้ไปทำอะไร ตีมันมันก็ช่วยตัวเองไม่ได้ พอมันก็ก ! สักแต่ว่ารู้มันเหมือนหุ่นยนต์เลย ร่างกายนี้ไม่รับรู้อะไรเลย แต่รู้เพราะรู้ที่จิตใจ.. สักแต่ว่ารู้ !

นี่อุปปนาสมาธิ.. มันถึงคิดไม่ได้หรอก ปัญญาไม่เกิดหรอก แต่เข้าไปสู่จิตจิต สุข ความสุข มันจะมีความสุขของมัน สักแต่ว่ารู้.. มันเป็นความมหัศจรรย์ที่โลกนี้ไม่เคยมี ไอ้ที่โม้ๆ นั่นผิดหมด ! พุดตามสูตร พุดตามสูตร.. ที่นี้ความจริงเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นถ้ามันกลัว ถ้ามันมีเหตุผล กลัวนี้มันโดยสัญชาตญาณ ถ้ากลัวเรามีสติปัญญา เราใคร่ครวญของเรา.. นี่พุดถึงความกลัวนะ

ถาม : พอกลัวก็ถอนออกจากสมาธิทุกที ท่านอาจารย์ช่วยแนะนำว่าจะแก้ปัญหาวางไร จะทำอย่างไรจึงจะสามารถพิจารณากาย หรือเอาวิปัสสนามาพิจารณาได้ และทำอย่างไรไม่ให้กลัว

หลวงพ่ : นี่คนเราจะนอนหลับพักผ่อนก็เรื่องหนึ่ง คนเราจะทำหน้าที่การงานก็เรื่องหนึ่ง ฉะนั้นคนจะนอนหลับพักผ่อน จะลงสมาธิ ลงสู่ความสงบ นั่นคือการนอนหลับพักผ่อน

จิตใจของคน.. คนเรานี้ถ้าเราสดชื่น เห็นไหม คุณนั้นก็พาเขาได้ความสด พอเขาได้ความสดชื่นมานี้เขามีประสบการณ์ของเขา เขาจะมีความชำนาญการของเขา ถ้าได้ทั้งความสดด้วย แล้วได้ทั้งเทคนิคของเขาด้วย เขาจะดำรงชีวิตของเขาสุขสบายมาก

ฉะนั้นอย่างเริ่มต้นเราจะลงสู่สมาธินี้เราได้ความสดชื่นของร่างกายก่อน แล้วธรรมดานี้เราไม่สดชื่นหรือ มันสดชื่นเฉพาะเราคิดใจ เราสดชื่นพร้อมกับ.. มือเรานี้จะสกปรก เราจะกินอาหารเราต้องล้างมือเลย ใช้หัตถ์คนนี่ล้างมือทุกวัน ล้างมือทุกวัน ล้างมือทุกวัน.. นี้จะกินอาหารยังต้องล้างมือเลย แล้วจิตเวลามันจะเข้าไปทำงาน ไม่ล้างให้มันสะอาดก่อน แล้วไปกินพร้อมกับความสกปรกของจิตนี้มันจะได้อะไรขึ้นมา

ฉะนั้นเราใช้ปัญญาอบรมสมาธินี้ที่ล้างจิตใจให้มันสะอาดก่อน พอจิตสะอาดแล้ว พอจิตเราไปพักผ่อน เห็นใหม่ เราไปพักให้จิตสะอาด เราทำความสะอาดของใจก่อน พอใจมันสะอาดแล้ว เราออกมาพิจารณากาย ออกมาแล้วให้พิจารณากาย มันถึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าวิปัสสนานะ ถ้าจิตไม่สงบนะจะวิปัสสนาขนาดไหน กิณขนาดไหนนะ.. คอมพิวเตอร์มันจำพระไตรปิฎกได้หมดเลย คอมพิวเตอร์มันจำได้หมดเลยแล้วมันได้อะไร

นี่ก็เหมือนกัน เราจะจำมาหมดไม่ได้อะไรหรอก มันต้องฝึกหัดจิต.. การฝึกหัดจิตเอาจิตออกมา เอาจิตออกมาพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม อันนั้นคือวิปัสสนา ถ้าวิปัสสนาแล้วมันจะเกิดปัญญา แล้วปัญญาไม่ได้เกิดอย่างที่เราคิดกัน ปัญญา.. คูลีอ่านพระไตรปิฎกหมดตู้ ๓ รอบ ๔ รอบนะ เวลาจิตสงบนี้ อู้สู.. มันมีความสุขแตกต่างกัน

เวลาจิตมันพิจารณา มันเข้าไปเห็นกายนะแล้วพิจารณากายแล้วมันปล่อยวางกายทีหนึ่งนะ อ่านพระไตรปิฎกหมด ๒ ตู้ ความรู้สึกยังแตกต่างกันเลย อ่านพระไตรปิฎก ๒ ตู้ มันก็รู้แต่พระไตรปิฎก ๒ ตู้ รู้แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้า แต่พอเราไปเห็นกายแล้วมันทิ้งกายนี้ โอ้อโฮ.. มันต่างกันเยอะ

มันต่างกัน มันถึงถอดถอนได้ไง มันถึงเป็นการชำระกิเลสไป มันถึงเป็นการปฏิบัติใจ มันถึงเป็นธรรมส่วนบุคคลใจ เพราะจิตดวงนี้ ! จิตดวงที่พิจารณานี้ จิตดวงนี้มันจะถอดถอนกิเลสของมัน จิตดวงนี้จะเป็นโสดาบัน จะเป็นสกิทาคา เป็นอนาคาที่เราไม่กล้าพูดกันใจ เป็นโสดาบันที่สุดเอื้อม เป็นสกิทาคายังไม่มีทางหวัง เป็นอนาคานี้ไม่มีโอกาสเลย ยิ่งเป็นพระอรหันต์โลกนี้ไม่มี

นี่จิตได้สำนึกมันไปวันไหวของมันอยู่อย่างนั้น เห็นใหม่ แต่ถ้ามันปฏิบัติขึ้นไปมันปฏิบัติขึ้นไปเหมือนนับตั้งค์เลย เรานี้ไม่มีโอกาสจะมีเงินล้านนะ แต่เรามีแบงก์พันนับๆ นี่เราจะมีเงินล้านได้ไหม พอจิตมันเริ่มพิจารณาไปนี่มันนับตั้งค์แล้วนะ มันนับแบงก์แล้ว นี่หนึ่งพัน สองพัน สามพัน มันเริ่มนับแล้ว ถ้ามันเริ่มนับนี่มันจะไม่มีเงินล้านได้อย่างไร มันจะไม่มีพระอรหันต์ได้อย่างไร มันจะไม่สำเร็จได้อย่างไร มันเป็นไปได้หรือ !

นี่พูดถึงเวลาออกวิปัสสนานะ แต่ ! แต่นี่มันทำไม่ได้เลย.. สงบก็สงบ กลัวก็กลัว เพราะอะไรรู้ใหม่.. นี่โทษนะ ที่พูดนี้เป็นคติธรรมนะ ไม่ได้ติฉินนินทา ไม่ได้ว่าเสียคดีใคร ไอ้ที่พูดนี้เวลาเราคิดไป เห็นใหม่ เราคิดเองซะใหม่ว่าทำอย่างนั้นๆ แล้วมันจะเป็นผลตามที่เราคิด ฉะนั้นพอเวลาทำไป ผลที่เราคิดนี้เราคิดของเราเองเพราะเราคิดตามทฤษฎี แต่เวลาทำขึ้นมาตามข้อเท็จจริง เห็นใหม่ เหมือนแข่งรถเลย แข่งรถนะ เวลาเราแข่งรถนี่มันเป็นทางแข่งที่ทางเดียวกัน คนที่เคยผ่านสนามนี้มาจะรู้ว่าสนามนี้มันเป็นอย่างไร

จิต ! จิตเวลาเข้าสู่โศดาบันเหมือนสนามแข่งรถ ผู้ที่ได้โศดาบันเขาเคยออกจากสนามนี้ไป เขาได้วิ่งในสนามนี้แล้ว ออกจากสนามนี้ไปเขาจะรู้เลยว่าในสนามนั้นมันมีวิกฤตอย่างไร มีโค้งอย่างไร มีอย่างไรออกจากสนามนั้น ฉะนั้นคนที่ไปโศดาบัน เป็นสภิกขุ เป็นอนาคานี่มันเป็นข้อเท็จจริงในอริยสัจเหมือนกันหมด ที่ว่ามันเหมือนกันหมดนี่มันจะแตกต่างกันไม่ได้ แต่นี่เพียงแต่ว่าเวลาเราศึกษามาเราไม่เคยลงสนามซะใหม่ เราก็ดูแปลนซะใหม่ ดูภาพสนามซะใหม่ เราก็จินตนาการของเราไป มันก็เลยจินตนาการไปก็ออกมาเป็นอย่างนี้ไง

นี่เวลาจิตมันลงไปแล้วมันก็ไม่มีเสียงรับรู้ภายนอกเลย แล้วมันพิจารณาอย่างไรได้ แล้วอยากพิจารณาอย่างไร แล้วมันพิจารณาอย่างไรแล้วมันจะทำอย่างไร.. นี่เพราะทฤษฎีนี้เรารู้ได้ แต่ลงปฏิบัติมันจะติดขัดแล้ว แต่ถ้าคนปฏิบัติไปแล้วนะ ปฏิบัติเสร็จแล้วนะ ภาคสนามก็สนามจะรู้ชัดเจนมากเลย

ดูเวลาเราแข่งรถขึ้นมา เห็นใหม่ นี่พวกสำนักแข่งเวลาเขาแข่งรถเขาต้องมีภาพสนามมา แล้วเอาภาพสนามแล้วเอามาวิเคราะห์กันว่าจะทำอย่างไร เขาก็อาศัยนั่นแหละแต่เขาทำจริงด้วย แต่นี่เรายังทำจริงของเราไม่เป็น ถ้าเราทำจริงของเราเป็นนะ เราจะทำของเราได้ ฉะนั้นทำของเราได้มันก็จะแก้ไขตรงนี้มาไง มันจะแก้ไขมานะ

นี่พูดถึงว่าการนั่งสมาธิ.. นี่เขาถามเรื่องการนั่งสมาธินะ อ่านอีกทีหนึ่งนะแล้วจบแล้วละ

“หนูมีคำถามเรื่องการนั่งสมาธิ เนื่องจากปกติตัวเองไม่ได้มีครูกำกับ ก็เลยไม่แน่ใจว่ามาถูกทางหรือเปล่า และปัญหาที่ติดควรแก้ไขตรงไหน หนูนั่งสมาธิแล้วเริ่มรู้สึก

ว่าซาไปทั่วร่างกาย มีอาการกระตุกตามเส้นเอ็นต่างๆ และบางครั้งรู้สึกดิ่งลงไปเหมือนมุดลงไปใต้น้ำ แต่พอมาถึงจุดนี้รู้สึกว่างเปล่า ไม่มีความคิดเข้ามาร่วม ไม่สนใจเสียงภายนอก และทุกครั้งที่ได้ถึงจุดนี้ก็พยายามพิจารณากาย แต่ไม่สามารถออกมาพิจารณากายได้ และพอเริ่มจะดิ่งลงมากๆ ก็กลัว เป็นอันต้องถอนจากสมาธิทุกที อยากให้ท่านอาจารย์ช่วยแนะนำว่าปัญหาอยู่ที่อะไร ทำอย่างไรจึงจะสามารถพิจารณากายและเอาวิปัสสนาพิจารณาได้ และทำอย่างไรไม่ให้กลัว”

นี่เราตอบเรื่องการพิจารณากายเลยนะ แต่เริ่มต้นตรงนี้น่าสนใจที่ว่า “เริ่มรู้สึกว่าซาไปทั่วร่างกาย แล้วมีอาการกระตุกตามเส้นเอ็นต่างๆ”

อันนี้เวลาเรานั่งเราจะเกิดการโยก การคลอน การต่างๆ อันนี้ให้พุทโธไว้เฉยๆ แล้วมันจะจางไปเอง มันจะจางไปเองนะ พอเรานั่งปั๊บ.. เด็กนะเวลาปล่อยให้มันเล่นตามสบายนี้มันไม่มีปัญหาเลย เด็กพอให้นั่งสงบๆ เด็กจะมีปัญหาต่อต้านทันที

จิตนี้มันปล่อยตามสบายไป มันไปตามสบายของมัน แต่พอเรามีสติ พอเราควบคุมปั๊บมันจะมีปฏิริยาของมัน แล้วเราค่อยๆ คุมมันไปจนกว่ามันจะเข้าที่ พอเข้าที่ไปแล้วก็จะออกมาเป็นอย่างนี้แหละ ออกมาเริ่มไม่มีเสียง

ไอ้คำที่ว่า “รู้สึกว่างเปล่า ไม่มีความคิด ไม่ได้ยินเสียงภายนอก” อันนี้มันเป็นผลของมันแล้ว มันเป็นผลของจิตที่เป็นแล้ว แล้วจะพิจารณากายไม่ได้นี่ เพราะอยู่ในสมาธิพิจารณาไม่ได้ อยู่ในสมาธิที่ลึกพิจารณาไม่ได้ แต่ในการพิจารณาต้องอาศัยสมาธิ สมาธิในอุปปจารสมาธิพอดี

ขณิกะนี่อ่อนไป ขณิกะก็แบบว่าจับจดเกินไป สมาธิอ่อนคือการจับจด จิตไม่มั่นคง จิตทำอะไรไม่ได้ แต่อุปปจารสมาธินี้จิตเริ่มเข้มแข็งไม่จับจด ทำงานเฉพาะส่วนทำงานด้วยความจริงจัง อัปปนาสมาธินี้มันเลยความจับจด เลยความแบบว่าเพ่งเกร็งเกินไปแล้ว ไปอยู่ในส่วนที่ว่าทำอะไรไม่ได้

ฉะนั้นเวลาเข้าอัปปนาสมาธิแล้วมันจะต้องออกมาเป็นอุปปจาระ อุปปจาระนี่พอดี แต่ถ้าเป็นขณิกะก็อ่อนไป ถ้าเข้าขณิกะครั้งแรกก็อ่อนไป มันถึงอุปปจาระพอดี ถ้าอัปปนา

ก็เข้มไป.. อ่อนไปก็ไม่ได้ แกร่งไปก็ไม่ได้ ต้องปานกลาง มัชฌิมาพอดิ ! มันจะเป็นปัญญา
ของมันทันที

ฉะนั้นสิ่งที่มันพอดิมันต้องฝึกหัดไง ฉะนั้นเวลาไปแล้วมันจะเป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ
ถ้าพูดถึงว่าพอเริ่มกลัว กลัวก็หนีอธิบายหมดแล้วนะ นี่อ่านปัญหาให้ฟังหมดแล้ว นี่ข้อ
๓๑๓. “การนั่งสมาธิ” เอวัง