

## หลุมอากาศ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๗

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

**ถาม :** เรื่อง “ขอความเมตตาหลวงพ่ช่วยแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการภาวนา และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ปัญญาอบรมสมาธิครับ”

**หลวงพ่ :** นี่หัวข้อคำถามนะ คำถามยาวเป็นรถไฟเลย

**ถาม :** กราบเรียนหลวงพ่ที่เคารพอย่างสูง กระผมขอโอกาสขอความเมตตาจากหลวงพ่ช่วยแก้ไขปัญหา และชี้แนะแนวทางด้านการภาวนา โดยแบ่งเป็น ๒ ข้อ ดังนี้ครับ

๑. ช่วงนี้ผมประสบปัญหาดกวางังค์จากการนั่งสมาธิครับ ตกทุกครั้งที่นั่งเลยครับ ซึ่งก่อนหน้านี้ก็มีบ้างครั้ง แต่บ่อย ผมพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง แต่ก็ยังไม่ดีขึ้นครับ ปกติแล้วผมก็กินข้าวมื้อเดียว ช่วงนี้พยายามกินให้น้อยลง และลดอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ และเปลี่ยนใช้ชีวิตเดินจงกรมก่อน ๒-๓ ชั่วโมงก่อนนอนและเช้ามืด แล้วสลับมานั่งสมาธิ แต่ทุกครั้งที่สลับมานั่งสมาธิ ก็มักจะตกวางังค์ทุกครั้งครับ

ผมเปลี่ยนจากการภาวนาพุทโธมาตริกในธรรมก็แล้ว ตอนแรกเหมือนจะดีครับ แต่ตริกไปตริกมามันก็วูบหายไป สุดท้ายก็คือตกวางังค์อีกครับ ก่อนหน้านี้ตอนที่จิตดี ๆ ผมเข้าสมาธิได้บ่อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการเข้าสมาธิจากการนั่งครับ แต่ตอนนี้จิตเสื่อมเข้าสมาธิไม่ได้เลยครับ ผมเลยสันนิษฐานว่า สาเหตุหนึ่งที่ผมตกวางังค์ น่าจะมาจาก การที่จิตเสื่อมนี้เอง อันนี้หลวงพ่เห็นด้วยหรือไม่ครับ

ผมควรทำอย่างไร ต้องผ่อนอาหารให้มากกว่านี้ หรือจำเป็นต้องอดอาหารภาวนาต่อกันครับ เพราะผมเคยฟังเทศน์หลวงพ่ เทศน์กัณฑ์เก่าๆ หลวงพ่ใช้ชีวิตกินข้าววันละคำเพื่อแก้อาการตกวางังค์เหมือนกัน

ผมเองมีภาระเรื่องงานอยู่ บางครั้งไม่สะดวกในการอดอาหารต่อกันหลายๆ วันครับ ทุกวันนี้ผมอดอาหารเฉพาะวันพระครับ จึงขอความเมตตาจากหลวงพ่อดีด้วย

๒. สืบเนื่องมาจากปัญหาการตกวงค์ข้อที่ ๑ ผมจึงเปลี่ยนจากการบริโภคกรรมพุทโธมาใช้ปัญญาอบรมสมาธิเป็นหลัก คือพยายามตรีกในธรรม หรือไม่ก็คุยกับตัวเองบ่อยๆ ให้จิตมีการกระทำอยู่เสมอๆ ครับ ผมพบว่า เวลาตรีกในธรรมไปเรื่อยๆ บางครั้งเกิดความคิดหรือความรู้สึกแปลกๆ ขึ้นมา ซึ่งผลของมันคือ ใจมันตั้งมั่นขึ้นมากครับ แต่ไม่ได้รวมสงบลงเหมือนการใช้พุทโธ

ช่วงที่ผ่านมา ตอนฟุตบอลโลกนัดชิง ผมอยากดูฟุตบอลมาก แต่ก็ฝืนเดินจงกรมภาวนาไป อยู่ๆ ก็นึกขึ้นมาว่า เกมฟุตบอลนี้จะเหมือนการภาวนาบ้างไหม เลยลองเอามาเทียบดูครับ แปลกมาก แปลกมากครับหลวงพ่อ พอใช้ปัญญาไป มันมีอะไรที่เหมือนกันหลายอย่าง เช่น เวลาที่เราีสติอยู่กับการภาวนา มันเหมือนทีมของเราครองฟุตบอลอยู่ แล้วการที่ผมคิดพิจารณาโดยมีสติประคองไปด้วย เหมือนเราส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีมครับ และเมื่อสติสับสนต่อกันมากเข้าจนใจตั้งมั่น นั่นเหมือนเราชิงเกมรุกในแดนคู่ต่อสู้แล้ว แต่เมื่อไรที่เราขาดสติ เหมือนเราโดนแย่งบอลไป แล้วเกมก็จะเปลี่ยนเป็นตรงกันข้ามทันทีครับ ผมจำได้คร่าวๆ ประมาณนี้ครับ

แต่ตอนนี้รู้สึกสนุกกับการใช้ปัญญาเทียบเคียงแบบนี้มาก แต่สงสัยว่ามันจะจบลงตรงไหน ผมจะทำประตุได้อย่างไร ปัญญาอบรมสมาธิจะจบลงด้วยวิธีการใช้ปัญญาเช่นนี้ได้อย่างไร และหลวงพ่อบอกว่าจริตผมเหมาะกับปัญญาอบรมสมาธิมากกว่าพุทโธหรือไม่ รบกวนหลวงพ่อให้คำแนะนำด้วยครับ ขอกราบขอบพระคุณ

**ตอบ :** คำถามยาวเหยียดเลย แต่เป็นประสบการณ์นะ เขาปฏิบัติแล้วมีประสบการณ์แล้ว ถ้ามีประสบการณ์ อย่างนี้มันจะถามมา ถ้าถามมาจะเป็นประโยชน์ไหม แต่ถ้าไปอ่านตำรับตำราหรือฟัง มันเป็นความคิด มีความสงสัยแล้วถามมา อันนั้นมันเลื่อนลอย

แต่ถ้ามาปฏิบัติแล้ว เพราะอะไร เพราะเขาบอกว่า ผมกินข้าวเมื่อเดี๋ยวนี้ ผมอดอาหารด้วย แล้ววันพระนี้ผมอดเลย

เห็นไหม ถ้านักภาวนาแล้ว พูดเรื่องอย่างนี้มันพูดเป็นเรื่องปกติ มันพูดเรื่องธรรมดา เพราะในวงการปฏิบัติเรา เช่น วันพระ วันโกน เนสัชชิก ไม่นอน พระเราปฏิบัติ ให้อธิบาย ไม่นอน เรื่องอดอาหารเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องพื้นๆ เป็นเรื่องการปฏิบัติ

แต่ถ้าเราไม่เคยปฏิบัติเลย อย่างเช่น อย่างเขาจะมาจำศีล มาอยู่วัด พอบอกว่า ที่นี้ทานอาหารมือเดียนะ “ผมเอาปิกนิกมาได้ไหม ผมมาตั้งโรงครัวที่นี่ได้หรือเปล่า ผมมีนะ”

มีคนมาอยากปฏิบัติเยอะ มาติดต่อนะ แล้วจะขอเอาครัวมาตั้งเองเลย นี่ในความคิดของเขา ความคิดของเขาคือปกป้อง กิเลสมันจะปกป้องตัวมันเอง

แต่ในวงการปฏิบัติ แม้แต่สำนักปฏิบัติเรา เราจะพยายามจะไม่ให้คนที่มาปฏิบัติ มีภาระ มีภาระรับผิดชอบ เห็นไหม ฉะนั้น ทานอาหาร ให้โรงครัวทำ ให้แล้วทานอาหาร มาทานพร้อมกัน เพราะการไปเก็บ ไปล้าง ไปทำ มันจะแย่งเวลาเราไปหมดเลย แล้วพอไปทำเข้าแล้ว ในทางโลกมันสมศักดิ์ศรี “อ้าว! เรามาอยู่มากินของเราเอง เราไม่พึ่งพาอาศัยใคร เรามาเพื่อประโยชน์เราเอง” นี่เวลากิเลสมันคิดอย่างนั้นนะ “อ้าว! มันศักดิ์ศรีนะ ฉันทำเอง ใจ ฉันหาเอง ใจ ฉันไม่ได้กินของใครนะ ฉันพึ่งลำแข้งตัวเอง” นั่นมันคิดแบบกิเลส ใจ คิดแบบวิทยาศาสตร์ นี่ว่าวิทยาศาสตร์

ถ้าคิดโดยธรรม ให้อธิบายบอกว่าเป็นศักดิ์ศรีของเอ็งนั่นนะ นั่นละกิเลสมันกินอ้อม แล้ว กิเลสมันเอาความคิด จิตเสวยอารมณ์ คิดว่า “ฉันมีศักดิ์ศรี ฉันหาเอง” มันแย่งเวลาเอ็งไปครึ่งวันนะ กว่าเอ็งจะเตรียมอาหาร กว่าเอ็งจะทำอาหาร แล้วกว่าเอ็งจะได้กิน กินเสร็จแล้วต้องเก็บล้าง แล้วเอ็งจะมาปฏิบัติ เอ็งเสียเวลาไปครึ่งวัน กิเลสมันกินอ้อมแล้ว ตัวเองยังไม่รู้ตัวว่ากิเลสมันกินหมดไส้หมดพุงไปแล้ว เหลือแต่โครงกระดูก

แต่ถ้าพูดถึง เรากันไว้หมดเลย มาอยู่ที่นี้ นักปฏิบัติด้วยกัน อเสวนา จ พาลานัม ปณฺฑิตานญจ เสวนา เราจะคบบัณฑิต คนบัณฑิตเขาแสวงหาความสงบสงัด แสวงหาสติ แสวงหาสมาธิ แสวงหาปัญญา เราต้องมีเวลาประพฤติกปฏิบัติ มีเวลาต่อสู้กับมัน ให้อธิบาย

สิ่งใดที่มันเป็นทางโลก สิ่งใดที่มันเป็นภาระรุงรัง ครูบาอาจารย์ท่านตัดให้หมดเลย ท่าน  
กันไว้ให้

อยู่กับหลวงตา ท่านบอกเลย หลวงตาท่านจะคอยตีมือไว้ให้ มือจะหยิบอะไร ท่าน  
จะคอยตีเพียะๆ เลย มือคืออะไร มือคือใจใจ มันคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ ท่านคอยตีไว้ พอ  
มันจะคิดอะไรก็ ผัวะ! พอคิดอะไรก็ ผัวะ! เราก็บอกว่า โอโฮ! หลวงตานี้ดูน่าดูเลย แต่  
ความจริงท่านสอนทั้งนั้น นั่นนะประโยชน์ทั้งนั้นเลย แต่คนที่ยังภาวนาไม่เป็นไม่รู้

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจะมาวัด มาวัดก็มาอยู่วัด ทุกอย่างเขาหาให้พร้อมแล้ว แต่กิเลส  
มันตื่น จะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่างนี้ ฉันทำได้ๆ...ทำได้ก็ทำบ้านมิ่ง อยู่บ้านมิ่งก็ทำบ้านมิ่ง  
ทำที่บ้าน ไอนี้มาที่วัด วัดเขามีคนควบคุมดูแลอยู่ ดูแลอยู่ เขาจะปราบกิเลสมีงนะ ฉะนั้น  
เวลาคิดทางโลกมันคิดแบบนั้นนะ

ถ้าคิดทางธรรมนะ ศักดิ์ศรี เวลาไปอยู่กับหลวงตานะ ใครก็แล้วแต่จะเข้า  
มาในวัด เขี้ยวเล็บเอ็งหักไว้ที่หน้าประตูนั้นนะ เขี้ยวเล็บเอ็งเก็บไว้ที่หน้าประตู  
ศักดิ์ศรีก็เก็บไว้บ้าน อย่าให้มันมาเพ่งพ่าน เราจะมาประพฤติปฏิบัติ เราต้องเอา  
จริง นี่พูดถึงเวลาที่เราจะประพฤติปฏิบัติ พอเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าเป็นธรรมมัน  
เป็นแบบนั้น ถ้าเป็นธรรม

นี่ก็เหมือนกัน เขาบอกว่า เวลาเขาปฏิบัติ เขากินมือเดียวนะ เขากินมือเดียว เขา  
กินมือเดียว แล้วเขายังอดอาหารด้วย

ถ้าอดอาหารมันเป็นความพินๆ ใจ คำว่า “พินๆ” สังคมปฏิบัติเขากันอย่างนี้  
เพราะอะไร เพราะนั้นนะธาตุขันธ์มันทับจิต ใจความเห่อเหิมมันทับหัวใจ กินอิมนอนอุ่น  
ร่างกายมันแข็งแรง คนทุกข์คนยากเขาก็แสวงหาอาหารเพื่อดำรงชีวิต พอดำรงชีวิตแล้ว  
ต่อไปมันเรื่องอะไร ก็เรื่องเสพกามทั้งนั้นนะ กามคุณ ๕ ถ้ามันไม่กินอิมนอนอุ่น มันก็ไม่  
คิดเรื่องนี้หรอก ถ้ามันหิวมันกระหาย เวลาทุกข์มันก็หาปัจจัยเครื่องอาศัย พอเครื่องอาศัย  
มันมีอาศัยแล้วมันจะคิดเรื่องอะไร มันก็คิดเรื่องกาม มันจะเรื่องอะไร

แล้วตอนนี้เรานักปฏิบัติขึ้นมา เราตัดทอนตั้งแต่เริ่มต้นเลย อดนอนผ่อนอาหาร ตัดเลย ผ่อนมัน ตัดขามัน ไม่ให้มันอึดมั่นสำราญจนเกินไป เห็นไหม ไขมันมันก็มีไม่มาก เวลานั่งสมาธิไปมันก็ไม่ตลกกว้างค้อย่างนี้ไง

ไอนี้ก็ฉันมือเดียวแล้ว มือเดียวก็เต็มบาตรเลย ฉันจนล้นออกจากคอกเลย ย่อย กระเพาะ ๒ วันยังไม่จบหนูนะ มือเดียวเท่ากับเขากิน ๒ วันหนูนะ ก็นี่ไง ตาม วิทยาศาสตร์ไง ก็มือเดียว ฉันมือเดียว ทำไม ฉันมือเดียวก็ขย้อนเอาจนเต็มคอกหนูนะ วันนี้ คินนี้มันยังย่อยไม่จบเลย ย่อยพุงนี้ได้อีกวันหนึ่ง เห็นไหม นี่เราก็ก้นทางตัวอักษรใจ ถือก้นแบบวิทยาศาสตร์ใจ

แต่ถ้าเป็นกรรม เราดำรงชีวิตได้ไหม อยู่กับหลวงตานะ พระบางองค์อยู่ที่บ้านตา ดอดอาหารจนสลบไปเลย ต้องส่งโรงพยาบาล เวลากลับมาดีกว่าท่านจะชมนะ ท่านดำซ้ำ เลย

การจะอดนอนผ่อนอาหารมันก็ต้องคำนวณถึงกำลังของเรา คนปฏิบัติมันมีสติ มันมีความระลึกอยู่ว่า ร่างกายเราทนทานได้แค่ไหน ถ้าร่างกายเราทนทานได้แค่ไหน เวลา มันสุดสายป่านแล้ว เราก็ออกไปฉันเพื่อให้ร่างกายมันกลับมา มันฟื้นฟูกลับมา เสร็จแล้วเราก็ดอดอาหารของเราต่อเนืองไป

การอดอาหารมันต้องมีปัญญา เห็นไหมว่าร่างกายของเรามีภูมิต้านทาน มัน จะทนกับการผ่อนได้มากน้อยแค่ไหน ฉะนั้น คนที่อดอาหารเขาต้องมีสติ เขาต้องมีปัญญา ของเขา แล้วไม่ใช่ชื้อบื้อ อู๋! อดอาหารเป็นเรื่องดีนะ ฉันอดอาหาร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงได้บัญญัติไว้ว่าห้ามอดอาหารใจ ถ้าบอกว่า อดอาหารนี้เป็นคุณๆ นะ โอ๊ย! ชาวพุทธนี้ตายก่อนชาวพุทธเลยละ อดอยู่นั้นนะ “อ้าว! ก็ อดอาหาร ฉันอดอาหารแล้วดี”...ตายหมด อดชื้อบื้ออย่างนี้ตายหมด

แต่เขาอดอาหาร เขาอดให้ร่างกายมันเบา ธาตุชั้นมันไม่ทับจิต ขนาดธาตุชั้นไม่ ทับจิต แต่กิเลสมันทับ เห็นไหม นี่กิเลสก็ทับจิต ธาตุชั้นก็ทับจิต ทุกอย่างก็กดถ่วงเข้าไป แล้วก็บอกว่า “ฉันจะภาวนา ฉันเป็นชาวพุทธ ฉันเป็นคนมีปัญญา ฉันภาวนาแล้วฉันจะได้

เป็นพระอรหันต์” แต่พฤติกรรมมันมีแต่การกดถ่วง การกดถ่วงการกดทับ แล้วเราจะบอกให้มันผ่อนคลาย ให้มันดีขึ้นมา มันเป็นไปได้อย่างไร

คนภาวนามันจะรู้เรื่องอย่างนี้ มองกันก็มองออกว่าคนนี้นั้นมีจุดมุ่งหมายอะไร แล้วทำจริงทำจังมากน้อยแค่ไหน ถ้าทำจริงทำจังได้นะ ทำจริงทำจังมันต้องมีสติมีปัญญา มันถึงวาระไง บางคนอดอาหารแล้วดี บางคนอดไม่ดี บางคนอดได้ปานกลาง อยู่ที่กำลังของเขา เราไม่ใช่อดอาหารกันเพื่อมาอดกันหรอก

ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบัญญัติว่าห้ามอดอาหาร แต่เรายกเว้นไว้ ถ้าใครอดอาหารเพื่อเป็นการประพฤติปฏิบัติ เราตถาคตอนุญาต ถ้าใครอดอาหารนะ เป็นวิธีการ เป็นวิธีการที่จะไปต่อรองไปต่อสู้กับกิเลส เราอนุญาต แต่ถ้าคนชื้อบื้อ เราไม่อนุญาต ไอ้พวกนี้มันอดตาย อดจนตาย อดตายยังไม่รู้ว่าอดไปทำไมมันนั้นนะ เห็นเขาทำก็ทำตามเขาไป ไอ้พวกนี้ห้าม เพราะคนเรานั้นต้องมีสติมีปัญญา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าถ้ามันตกวงค์ การตกวงค์ เราจะบอกเลยนะ ผู้ภาวนาไปบางคนก็ตกวงค์ แล้วตกวงค์มันจะตกบ่อยมาก ถ้าบางคนที่ไม่ตกวงค์ ไม่รู้จักวงค์เป็นแบบใด

### ๑. ไม่รู้จัก

### ๒. เวลาตกวงค์ เขาไม่รู้ว่านี่คือวงค์ เขาคิดว่านี่คือนิพพานนะ

เวลาคนไปตกวงค์ มับ! หายเลย “อ้อ! นิพพานเป็นอย่างนี้เอง โอ้ย! นิพพานมันแว้งว่างอย่างนี้เอง” นี่ตกวงค์แล้ว คนไม่เป็นไม่รู้หรือว่าตกวงค์เป็นอย่างไร แต่ถ้าคนมีจิตนิสยตกวงค์ เขาต้องแก้ไขของเขา แต่บางคนไม่เคยตกเลย มันทำอะไรไม่ได้มันก็เดือดร้อนกันไป

การตกวงค์เหมือนกับการตกหลุมอากาศ

ทางการบิน ตอนนี้การคมนาคม การบิน มันเป็นที่ว่าโลว์คอสต์ มันทำให้ประหยัด มันประหยัดยิ่งกว่าไปรถไฟ ไปรถเมล์ ไปเครื่องบินมันประหยัดกว่า แล้วรวดเร็วกว่า แต่การบินการคมนาคมทางอากาศต่อไปนี่จะเป็นสิ่งที่ว่าโลกนี้จะเจริญ แล้วโลกนี้จะได้

ประโยชน์จากการคมนาคมทางอากาศมากเลย แต่เวลาเครื่องบินไปบนอากาศ สิ่งที่เขากลัวมากเลยคือกลัวตกหลุมอากาศ

อากาศยังมีหลุมอีกหรือ

อ้าว! ไม่มีหลุมก็ถามนักบินสิ ถามนักบินว่ามันกลัวอะไร เวลามันตกหลุมอากาศ วูบเลยนะ เครื่องบินเสียการทรงตัวเลย ผู้โดยสารอาจจะล้มลุกคลุกคลานอยู่ในเครื่องบินนั้นเลย นี่คือการตกหลุมอากาศ

การภาวนาก็เหมือนกัน การตกภวังค์เหมือนการตกหลุมอากาศ การตกหลุมหัวใจ การตกหลุมจิตที่มันตกภวังค์ไปนั้น

แล้วการคมนาคมเขาไป เขาไปในอากาศ มันดูตกอากาศ เครื่องบินไอพ่นมันดูตกอากาศ มันถึงขับตัวเองเคลื่อนที่ไป ถ้ามันตกหลุมอากาศ เขาพยายามจะสะบัดให้หลุดออกมา แล้วพยายามประคองเครื่องบินนั้นไป

จิตก็เหมือนกัน เวลามันตกหลุม ตกหลุมภวังค์ มันตกวูบ มันวูบหายไป ถ้ามันวูบมันยังรู้ โอ๊ย! เวลาตกหลุมอากาศ เครื่องบินมันโคลงเคลงนะ โอ๊ย! นี่มันตกหลุมอากาศ ถ้ามันหายไปเลย มันตกสู่โลกเลย

จะนั้น ถ้ามันจะตกหลุมอากาศ มันเป็นการตกภวังค์ ถ้าการตกภวังค์ การตกภวังค์ถ้าคนมีสติ เราจะเข้าใจว่า คำถามเขาถาม เห็นไหม การนั่งสมาธิทุกครั้งที่มีมันตกภวังค์

ถ้าเรารู้ว่าตกภวังค์ แสดงว่า เรามีสติ เรามีปัญญา เราเข้าใจได้ แต่คนถ้าตกภวังค์ แล้วไม่รู้จักภวังค์ คิดว่านี่เป็นสมาธิ เพราะเขาถามว่า หลวงพ่อเคยบอกว่าหลวงพ่อดีอาหารวันละคำเดียวสู้กับมัน

เพราะเราเคยเป็นมาไง ก่อนหน้านั้น ก่อนหน้าที่จะรู้ว่าตกภวังค์ มันมีความอหังการ มันคิดว่าตัวเองเก่ง ตอนนั้นเราคิดว่าตัวเราเองเก่งมาก นั่งสมาธิที่ ๗-๘ ชั่วโมง โอ้โฮ! สุขยอดๆ นั่งสมาธิด้วยกัน ใครก็นั่งสู้เราไม่ได้หรอก เขาลุกกันไปหมด เขาหนีไปหมด เราหนึ่งนั่งเลย อยู่อย่างนั้นนะ มันก็อหังการว่าตัวเองเก่ง โอ้โฮ! เก่งมาก ยอดมาก

นี่มันวาสนานะ มีอยู่วันหนึ่งนั่งเสร็จแล้ว นั่งอยู่ในศาลา มันไม่ใช่ที่โล่งแจ้ง แต่เวลามันออกจากสมาธิมา ทำไมผ้าจีวรมันเปียกๆ เอาขึ้นมาดม อะไรมันเปียกๆ นึกว่าน้ำอะไร น้ำลาย น้ำลาย มันรู้เดี๋ยวนั้นเลยว่า ไอ้ที่ว่าเอ็งเก่งๆ นะ ชี้หมา ที่ว่าเอ็งเก่งๆ นะ มิจฉาทิฎฐิ ที่เอ็งเก่งๆ นี่เลวทราม ที่เอ็งเก่งๆ นี่ใช้ไม่ได้ มันรู้ตัวขึ้นมาไง เอามาเทียบอารมณ์ก่อนหน้านั้น ก่อนหน้าที่ไม่รู้ว่าจะตกวงค์ กับรู้ว่าตกวงค์ อารมณ์เปลี่ยนไปเลย

ก่อนหน้านั้นก็คิดว่าตัวเองนี่แจ๋ว เพราะนักปฏิบัติมันก็ต้องแข่งกันด้วยความดี แข่งกันนั่งสมาธิ แข่งกันทำคุณงามความดี พระเรานี่อิตตสมมติ สมบัติก็คือสมบัติของใจ ใจมันก็ศีล สมาธิ ปัญญา ใครจะมีมากมีน้อยกว่ากัน ใครจะทำได้มันคงกว่ากัน เราก็อำนาจความดีของเราละ

มันก็จริงๆ นั่งสมาธิที่ ๗-๘ ชั่วโมงอย่างนี้ โอโฮ! นั่งที่ไรได้เมื่อนั้น นั่งที่ไรได้ทุกที กดปุ่มเลยละ กดปุ่มเลย อ้าว! ชีวิตกดปุ่มได้ มีความสุขไหม ภาวนาอยู่ในกุฏิเกือบเป็นเกือบตาย แต่ชีวิตกดปุ่มได้นะ สมาธิกดปุ่มได้เลย จะเข้าอย่างไร จะออกอย่างไร สุดยอดกดปุ่มได้ อหังการมาก ตัวเองว่าตัวเองเก่ง แต่พอมาดมกลิ่นน้ำลายที่หน้าอก โอโฮ! ไอ้ที่นี่ไม่ใช่ น้ำลาย แสดงว่าหลับจนน้ำลายไหล เห็นไหม นี่วาสนาของคนนะ

อันนี้เราภาวนาผ่านมาแล้ว เราถึงย้อนกลับไปคิดว่า อืม! เป็นวาสนาหนึ่ง เพราะเราเป็นสุภาพบุรุษ ไม่เข้าข้างตัวเอง ถ้าเป็นคนอื่นก็บอก “ไม่ใช่ น้ำลายนี่มันออกมา มันช่วยส่งเสริมให้สมาธิดีขึ้น” มันยังให้ลงมาอีกนะ ไอ้ที่มันพอน้ำลายไหลบอกไอ้ที่หลับจนน้ำลายไหล ใช้ไม่ได้ เราก็กังมา เห็นไหม

ตกหลุมอากาศ การตกหลุมอากาศแล้วเราจะแก้ไขอย่างไรให้เครื่องบินเราไม่ตกสู่โลก ถ้าไม่ตกสู่โลก มันต้องมีปัญญาไง เพราะคำถาม เราอ่านแล้วเราสงสารใจ เราสงสารว่า ถ้าเราปฏิบัติ ที่ตามมา เราจะแก้อย่างนั้น เราจะแก้ทุกๆ อย่าง แต่เราจะแก้ได้อย่างไร

เพราะเราแก้ เราซื้อเทคโนโลยีเข้ามาไง โนว์ฮาว แล้วใช้ไม่เป็น เห็นไหม เราตั้งโรงงาน เราก็อซื้อเครื่องยนต์เข้ามา แล้วทำเป็นใหม่ นี่ก็เหมือนกัน เราก็อเปรียบเทียบนี้

แหละ แต่ถ้าเราประดิษฐ์ขึ้นมา เราเป็นคนประกอบเครื่องยนต์นั้นขึ้นมา เราเป็นคนประกอบเอง เราจะรู้เลยว่าเครื่องยนต์นั้นมันจะมีกำลังอย่างไร มันควรตั้งที่ไหน มันทำอย่างไร

ไอนี้ก็เหมือนกัน เราจะบอกว่า สิ่งที่เราจะผ่านจากการตกหลุมอากาศ กับต้นเครื่องบินจะต้องฉลาด จะพาเครื่องบินนั้นให้พ้นจากการตกหลุมอากาศนั้นไปอย่างไร นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันตกวงค์ จิตมันตกวงค์ เราต้องมีปัญญาด้วย ฉะนั้น สิ่งที่คำถามคำถามบอก “ข้อที่ ๑ ช่วงที่ประสบปัญหาการตกวงค์ ตกทุกทีเลยครับ ก่อนหน้านี้มันมีน้อยครั้ง”

ก่อนหน้านั้นมีน้อยครั้ง เห็นไหม ถ้าปล่อยไว้ๆ จะเป็นแบบนี้ คนเราทำงานผิดพลาดแล้ว ถ้าเรายังแก้ไข ถ้าจิตแก้ไขไม่ได้มันลงร่องอย่างนี้ ลงร่องนี้

หลวงตาท่านสอนว่านะ เวลาเรามีอารมณ์มีความรู้สึกสิ่งใด ถ้าเราไปเสียดาย ให้เปลี่ยนอารมณ์นั้น

แต่พวกเราไม่ใช่ พอคิดเรื่องสิ่งใดก็จะแก้เรื่องนั้น แก้ให้จบ แก้ให้ได้

แก้ไม่ได้ แก้ไม่ได้ เปลี่ยนไปเลย เราคิดอยู่เรื่องนี้ใช่ไหม เราโยนทิ้งเลยแล้วไปกำหนดพุทธโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ไปคิดเรื่องอื่น แล้วค่อยพิจารณาให้กำลังมันแข็งแรงก่อน แต่เราจะแก้อย่างนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราตกวงค์แล้วเราจะแก้ จะแก้ก็ต้องหาวิธี แล้วต้องมีปัญญา ปัญญา มันจะทำให้จิตพ้นจากการตกหลุมอากาศ

ฉะนั้น การอด โดยปกติแล้วเขากินข้าวมือเดียว งดอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ พยายามไม่ไปกินมัน นี่ถูกต้อง เพราะฟังเทศน์มากมันจะเข้าใจ เพราะอาหารพระพุทธรเจ้าสอนถึงอาหาร ๓ อย่าง อาหารหนักคือเนื้อสัตว์ สเต็กนี้อาหารหนัก อาหารอย่างกลาง พวกเนื้อสัตว์พวกผักนี่ปนกัน อาหารอย่างเบา ผักหญ้า พวกมังสวิรัต พวกนี้ อาหารเบา ในพระพุทธรศาสนาที่สอนไว้หมดเลย พระพุทธรเจ้าฉลาดมาก แต่เราศึกษาแล้ว

เราศึกษาเพื่อประโยชน์นะ เราไม่ได้ศึกษามาเพื่อเอาประเด็นใดเพื่อจะไปพูดเถียงให้ชนะใคร ไม่ใช่หรอก

เราศึกษาแล้วเราเอามาเทียบเคียงนะ มองโลกให้กว้างๆ แล้วเอาคำสอนพระพุทธเจ้ามาเทียบเคียง พระพุทธเจ้านี้ แหม! ฉลาด แล้วกว้างขวาง เพียงแต่ว่ามันไม่เป็นประเด็นให้เราฉงนใจ ให้เราคิด เราก็เลยอ่านพระไตรปิฎกโดยข้ามๆ กันไป แต่ถ้าประเด็นใดมันฉงนใจเรานะ เราจะเอาประเด็นนั้นๆ พระพุทธเจ้าว่าอย่างนี้ๆ อันอื่นไม่มองเลยๆ เอาแต่อันฉงนใจ ถ้าฉงนใจ พระพุทธเจ้าว่าอย่างนี้ๆ อันอื่นไม่ใช่หมดเลย

แต่ความที่พระพุทธเจ้าครอบ ๓ โลกธาตุ ครอบงำไปหมดเลย แล้วเราเอามาใช้ประโยชน์ อย่างเช่นลดอาหารแล้ว สิ่งที่เป็นเนื้อสัตว์ เราก็พยายามจะหลีกเลี่ยง เนื้ออาหารหนัก พระฉันหรือกินแล้วมันจะสัปหงกโง่งวง พลังงานมันเหลือใช้ อาหารอย่างกลางก็พวกผักพวกหญ้าปนๆ กัน พวกแกงพวกอะไร เนื้ออาหารอย่างกลางๆ ถ้าอาหารอย่างเบาพวกพืช พวกมังสวิรัตินี้ อาหารอย่างเบา พระพุทธเจ้าบอกไว้หมด แล้วเราก็เลือกของเรา เราต้องฉลาด เราต้องฉลาดของเรา

ไอนี้มันถูกต้อง เวลาบอกว่า เราเดินจงกรมก่อน วิธีแก้ มันแก้มาตลอด เราเดินจงกรมก่อน แล้วก่อนมานั่ง วิธีแก้ แก้หมดเลย แล้วแก้จบแล้ว แก้เสร็จแล้วมันก็ยังแก้ตก ภาวังกิไม่ได้

แก้ตกภาวังกิไม่ได้ มันอยู่ที่ปัญญา ปัญญาเราจะดีขึ้นอย่างไร ฉะนั้น สิ่งที่ถามว่า แล้วเขาเปลี่ยนจากพุทโธมาเป็นตริ๊กในธรรม มันดีขึ้น

ดีขึ้น มันดีจริงๆ ถ้าดีขึ้นนะ เพราะมันแก้ได้ มันแก้ได้หมายความว่า มันมีสติพร้อมอยู่ตลอดเวลา แล้วเราไม่หลงไปตามร่องนั้น มันจะเป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา มันจะเป็นประโยชน์มาก

ฉะนั้น เขาถามว่า “ผมสันนิษฐานว่า สาเหตุอย่างนี้เพราะจิตเสื่อม”

ถ้าจิตเสื่อม จิตมันเสื่อม มันเป็นเรื่องปกติธรรมดา การเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้ว  
เจริญเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าจิตมันเสื่อม เราสันนิษฐานว่าจิตเสื่อม เราก็ทำจิตของเราให้  
กลับไปเจริญได้ ถ้าเรากลับไปเจริญได้ เราก็พยายามทำของเรา

ถ้าจิตมันกลับมาเจริญนะ ใ้อการตกวงค์นี้ก็หายไป เพราะมันเจริญได้ มันต้อง  
ผ่านวงค์นี้ไป แล้วผ่านวงค์นี้ไปมันก็จบ แต่ถ้าไม่ผ่านวงค์นี้ไป ถ้าเป็นการตกวงค์  
มันเป็นวิบาก คือผลแล้ว ผลนี้เกิดจากอะไร ผลนี้เกิดจากเราไม่มีปัญญาจะหาเหตุหาผล  
จนกว่าจิตจะเข้าสู่สมาธิได้ ถ้าเราหาเหตุหาผลจนจิตเข้าสู่สมาธิได้ ใ้อวงค์นี้ก็หายไป  
หายไป จิตมันก็หายเสื่อม จิตเสื่อมเพราะมันตกวงค์นี้แหละ การตกวงค์มันก็เป็นแบบ  
นั้น แต่่มันเป็นอุปสรรค อุปสรรคกับทุกๆ คน

ฉะนั้น อย่างที่ว่า “หลวงพ่อกเคยทำอย่างนั้น หลวงพ่อกเคยกินข้าวมือเดียว กิน  
ข้าวคำเดียว”

อันนี้คือเป็นเทคนิคไง ตอนนั้นกำลังงงๆ โอ้ย! หาช่องทางจะพาตัวเองรอด ทำ  
ทุกอย่าง ตรีภในธรรมนี้ก็ตรีภมาแล้วก็กลับ ก็คิดเองนี่แหละว่า พระโมคคัลลานะเวลา  
ท่านสัปหงกโง่งง ท่านตกวงค์ ทำอย่างไร พระพุทธเจ้าไปสอนให้ตรีภในธรรม เราก็ตรีภ  
ตรีภก็ยังหลับอยู่ดี

ตรีภที่สุดแล้วนะ เพราะมันเหนื่อย พอตรีภแล้ว แล้วเราก็มหาเหตุผล ทำไมยัง  
ตกวงค์อยู่ เหมือนกับนกเขา นกเขาอยู่ในกรง ถ้าแมวมานะ ถ้านกเขามันอยู่เฉยๆ นะ  
แมวเอาไปกินไม่ได้หรอก แต่เวลาแมวมันมา นกเขามันก็ตื่น มันกลัว มันก็บินไปบินมา ก็  
บินไปข้างๆ แมวมันก็ตะปบได้อีก นี่ก็เหมือนกัน ตรีภก็คือจิต จิตคือนกเขา นกเขามันก็  
ตรีภใหญ่เลย ตรีภไปตรีภมามันก็ตรีภไปให้แมวเอาไปกินหมดเลย ตกวงค์อีก  
เหมือนเดิม

พอมันตกวงค์บ่อย เราจะเอามาเทียบเคียง ทำไมเป็นแบบนี้ เวลาเราทำอะไรก็  
แล้วแต่ เราจะหาเหตุผลเลยว่า เราทำแล้วทำไมมันเป็นแบบนี้ หาเหตุผลจนยอมรับ อ้าว!  
ยอมรับเสร็จแล้วก็เปลี่ยนๆ เราหาวิธีการไปเรื่อยๆ

ถึงบอกว่า ที่พูดอยู่นี้เพราะเราเป็นมา ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ปฏิบัติ ท่านเป็นมาแล้วท่านแก้ของท่านมา ถ้าไม่แก้ของท่านมานะ แล้วว่ามันจะแก้ได้ มันถึงเวลาเห็นพวกเรา พวกเราปฏิบัติเหมือนคนประมาทเดินล่อ ทำอะไรก็สักแต่จะทำ แล้วคนที่เขาทุกข์เขายากมา เขาก็พยายามจะช่วย จะดูแลก็ “หลวงพ่อกำลังคนโน้น”

ไม่ได้เข้าข้างใครหรอก ก็มึงกำลังทำอยู่ มึงกำลังดี ๆ กูจะบอกมึงไป ไอ้คนอื่นเขาภาวนาไม่เป็น กูไปบอกเขาทำไม

“ไม่ว่าคนอื่นเลย”

ก็มันภาวนาไม่เป็น ก็มันไม่ได้ภาวนา ไปบอกอะไรมัน ก็มันไม่รู้ อ้าว! ก็มึงภาวนา กูก็บอกมึง พอบอกมึง

“อ้าว! ไม่ว่าคนอื่น ว่าแต่หนู”

เออ! มันก็คิดไปนู่นเนอะ อ้าว! ก็กูจะว่ามึง ก็มึงกำลังจะได้จะเสียอยู่นี่ไง ไอ้คนอื่นเขาไม่ได้ไม่เสีย ไปบอกเขาทำไม ก็เขาไม่รู้

ไอ้ที่ก็ว่า “ว่าคนโน้นว่าคนนี่ เวลาหนู ว่าแต่หนู คนอื่นไม่เห็นว่ะเลย”

อ้าว! ก็คนอื่นมันไม่ได้ผล คนอื่นมันภาวนาไม่เป็น ไปพูดอะไรกับมันนะ อ้าว! ก็มึงภาวนา มึงมาถามกู กูก็บอกมึงอยู่นี่ไง

นี่พูดถึงว่า ถ้าคนมีปัญญามันคิดได้ เราก็คิดเรื่องนี้นะ เราเคยคิด เพราะเราอยู่กับครูบาอาจารย์มา เราโดนสับมาจนไม่รู้ละขนาดไหน ถ้าไม่มีสติก็น้อยใจแหละ อยู่กับหลวงตา โดนด่าจนบางทีนั่งน้อยใจเลยละ เอ้! ทำไมด่าแต่เราเนาะ แจกอาหารขยันหมั่นเพียรมาก บนศาลานี้ โอ้ย! เหนือไหล่ไคลย้อยกว่าจะได้กินข้าว โอ้ย! รับผิดชอบหมดเลย ก็ยังโดนด่าอยู่ วันนั้นจะกินข้าวมันคิดอย่างนี้ขึ้นมา

พอจะกินบ๊วย ท่านยื่นขนมปังมาให้อันหนึ่ง รีบเข้าไปรับเลยละ แล้วท่านก็เทศน์ “ถ้าเราไม่เอ็ดลูกศิษย์ เราจะไปเอ็ดใครละ ก็เราเอ็ด เราเอ็ดลูกศิษย์เราไง ถ้าไม่เอ็ดลูกศิษย์ จะไปเอ็ดใคร”

ไอ้โฮ! ใจอย่างกับภูเขา อ้อ! ท่านยอมรับเป็นลูกศิษย์ ไม่อย่างนั้นมานั่งน้อยใจอยู่นะ จะกินข้าวยังนั่งคอตกลอย เสียใจ สักพัก ยื่นขนมปังให้อันหนึ่ง ท่านอยู่ชั้นบน เราอยู่ชั้นล่าง เข้าไปรับเลย แล้วท่านก็เทศน์ “อ้าว! ถ้าเราไม่เอ็ดลูกศิษย์เรา เราจะไปเอ็ดใคร ก็ลูกศิษย์ของเรา เรากี่เอ็ดใจ เรากี่สอนลูกศิษย์เรา”

ทีแรกมันน้อยใจ น้อยใจมาก ทำ โอ้ย! โดนตำ โดนตำแล้วโดนตำอีก โดนตำจนเป็นเหมือนกับเขียงเลย แต่พอเวลาท่านพูดที่มันก็ใจโล่งหมด เห็นใหม่ เวลาคิด คิดได้หมด

เราจะเทียบให้เห็นว่าจิตเสื่อมไป เวลาจิตเสื่อมก็คิดแบบนี้ คิดน้อยเนื้อต่ำใจ แต่เวลาท่านมาพูดถึง ไอ้โฮ! พองขึ้นมาอย่างกับลูกโป่งเลย อันนั้นมันแก้มาได้ เห็นใหม่

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าพูด มันแก้เป็นชั้นเป็นตอนขึ้นมา นี่เราบอกถึงว่านี่วิธีการใน ข้อที่ ๑

นี่ข้อที่ ๒ จะอธิบายข้อที่ ๒ เยอะ “สืบเนื่องจากปัญหาการตกวงค์ข้อที่ ๑ ผมจึงเปลี่ยนจากการบริการมพุทธโธมาใช้ปัญญาอบรมสมาธิเป็นหลัก คือพยายามตรีกในธรรม หรือไม่ก็คุยกับตัวเองบ่อยๆ ให้จิตมีการกระทำอยู่เสมอ ผมพบว่า เวลาตรีกในธรรมไปเรื่อยๆ บางครั้งเกิดความคิดความเห็นความรู้แปลกๆ ขึ้นมา ซึ่งผลของมันคือใจตั้งมั่นขึ้นมารับ แต่ไม่ได้สงบรวมลงเหมือนการใช้พุทธโธ”

แล้วก็ช่วงหนึ่งพูดถึงเวลาเขาพิจารณาว่า เวลาใช้ปัญญาอบรมสมาธิแล้วจิตมันดี ถ้าจิตมันไม่ดีนะ จิตมันไม่ดีจะไม่ได้ใช้ปัญญาอบรมสมาธิในคืนนั้น เพราะคืนนั้นมันเป็นนัดชิงชนะเลิศฟุตบอลโลก ถ้าเป็นนัดชิงชนะเลิศฟุตบอลโลก บอกว่า เก็บไว้ก่อน ดูฟุตบอลโลกก่อนก็ได้ เดี่ยวค่อยภาวนา

แต่วันนั้นชนะ ถึงบอกว่า ไม่ดูฟุตบอลโลก ไม่ดูรอบชิงชนะเลิศ แต่มาใช้ปัญญาอบรมสมาธิ พอใช้อบรมสมาธิ เราใช้เราตรีกไปเรื่องฟุตบอล ฟุตบอลมันจะมีเกมของมันอย่างนั้น มีการรุก มีการรับ มีเทคนิคของมัน เราพิจารณาของเราไป แล้วใช้ปัญญาอบรมสมาธิต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ถ้าจิตมันปล่อยวางได้ จิตมันปล่อยวาง จิตเป็นเอกเทศได้ มันถึง ไอ้โฮ! มันแปลกมากเลย เกมฟุตบอลกับการภาวนามันไปได้ด้วยกันเลย

ละ โอ้โฮ! มันไปแล้วมันมีความสุข เห็นไหม ถ้าปัญญาอบรมสมาธิเป็นแบบนี้ คิดเรื่องอะไรก็ได้ถ้ามีสติ คิดเรื่องอะไรก็ได้

ถ้าไม่มีสติ เวลาคิดเรื่องสิ่งใดมันเป็นสัญญาอารมณ์ มันคิดแบบโลก คิดแบบโลก มันไปกว้านเอาจากความทุกข์มาเผาตัวเอง แต่ถ้าเรามีสติปัญญาขึ้นมา ความคิด เรามีสติปัญญาคิด มันคิด มันมีสติปัญญา นี่โลกียปัญญา ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอย่างนี้ มันมีปัญญาขึ้นมา เกมฟุตบอลนั้นกับจิตนี้มันหมุนไปเลย โอ้ย! มันดีมาก มันแปลกมาก มันมีความสุขมาก แล้วปัญญาอบรมสมาธิมันจะไปจบลงเมื่อไหร่ละ เออ! คำถามนี้ไง ปัญญาอบรมสมาธิมันจะไปจบลงเมื่อไหร่ละ มันจะไปจบลงตรงไหน แล้วมันจบลงอย่างไร ปัญญาอบรมสมาธินี้

ปัญญาอบรมสมาธิกับสมาธิอบรมปัญญามันแตกต่างกัน เพราะเขาถามคำถาม คำถามว่า “บางครั้งมีความรู้แปลกๆ มันเกิดขึ้น ผลของมันที่เกิดขึ้น ใจตั้งมัน แต่มันไม่รวมลงเหมือนการใช้พุทธโธ”

ไม่เหมือนหรือ คนไม่ภาวนาก็ไม่รู้ไง สมาธิก็คือสมาธิ อ้าว! สมาธิก็ต้องรวมลงเหมือนสมาธิสิ แล้วสมาธิรวมลงเหมือนสมาธิ ทำไมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกถึงกรรมฐาน ๔๐ ห้องละ การทำความสงบ ๔๐ วิธีการละ แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเรียนกับอาหารดาบส อุทกดาบส ได้สมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ ถ้าสมาบัติมันเป็นแบบใด แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สมาบัติ ขนาดอุทกดาบส อาหารดาบส บอกเลย “เจ้าชายสิทธัตถะมีความรู้เหมือนเรา”

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมาภาวนาขึ้นมา กำหนดอานาปานสติ จิตเป็นสมาธิขึ้นมา บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ ทำไมมันไม่มีฌานสมาบัติ ไอ้เรื่องนี้มาเป็นฐานละ เวลาไปปฏิบัติกับอุทกดาบส อาหารดาบส ได้สมาบัติ ๘ สมาบัติ ๘ การเข้าสมาบัติเป็นฌานโลกีย์ ฌานโลกีย์มันเป็นแบบใด แล้วถ้าเกิดอานาปานสติ จิตมันสงบเข้ามา สงบเข้ามาอย่างไร ถ้าสงบเข้ามาแล้ว เวลามันเกิด

ภาวนามยปัญญาที่เป็นอัสวัทขยญาณทำลายกิเลสละ จะนั้น กำหนดพุทโธๆ นี่สมาธิ ถ้าสมาธิเป็นแบบนี้

ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสนัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เหวสัญญานาสัญญาตนะ ถอยเข้าถอยออก มันถอยเข้าถอยออก มันมีพลัง มันเพลิน แล้วมันอยากรู้อยากเห็น นี่ฌานโลกีย์ส่งออก

แต่พุทโธๆ เวลามันสงบเข้ามา พุทโธๆ จิตละเอียดเข้าไป ขณิกสมาธิ “โอ้ย! สบาย ดีมากเลย หัวใจถ้าใครไม่ดูแล ไม่เหมือนเรา เราดูแลใจ ใจมันจะสุขยอดมาก” ขณิกสมาธิ ถ้ามันพุทโธต่อเนื่องเข้าไปแล้วเป็นอุปจาระ “โอ้โฮ! มันเห็นนิมิต มันรู้มันเห็น โอ้โฮ!” นี่อุปจาระ ถ้าพุทโธต่อเนื่องไป มันปล่อยวาง มันเป็นอัปปนา มันสักแต่ว่า สักแต่ว่า นี่อัปปนาสมาธิ กับเหวสัญญานาสัญญาตนะ มันแตกต่างกันอย่างไร

เหวสัญญานาสัญญา สมาบัติ ๘ อากาสนัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ เหวสัญญานาสัญญาตนะ แล้วอัปปนาสมาธิกับเหวสัญญานาสัญญาตนะ มันแตกต่างกันอย่างไร

นี่พูดถึงว่า เวลาพุทโธกับปัญญาอบรมสมาธิมันแตกต่างกันไป

ถ้าพุทโธๆ ถ้ามันลงอย่างนี้ เวลามันลง ถ้ามันลงอัปปนา มันจะละเอียด ถ้าพุทโธละเอียดเข้าไป จนลมหายใจหาย ลมหายใจนี้ขาดไป ความรับรู้กับอายตนะนี้หายไป ความรับรู้อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น หายหมด ไม่รับรู้หมด สักแต่ว่ารู้ เต็มชัดขึ้นมา ทั้งร่างกายนี้เลย จิตใจอยู่กับร่างกาย แม้แต่ร่างกายนี้ยังไม่รับรู้ ในโลกนี้มันปล่อยหมดเลย นี่พูดถึงถ้าพุทโธ เห็นไหม

แล้วถ้ามันเป็นปัญญาอบรมสมาธิละ มันไม่เหมือนกัน มันไม่เหมือนกันอยู่แล้ว ถ้ามันเหมือนกัน เขาจะไม่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ถ้ามันเหมือนกัน มันต้องตั้งชื่อให้เหมือนกัน เพราะชื่อมันก็ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว ชื่อมันก็ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว เห็นไหม ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ชื่อมันก็ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว การปฏิบัติก็ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว แต่มันไปลงสมาธิเหมือนกัน ลงสมาธิเหมือนกัน

เพราะอะไร เพราะคนที่ชำนาญในสมาธิ อุปจารสมาธิ เข้ามาแล้วมันจะรู้ของมัน อุปจาระคือ รู้โดยรอบของมัน

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิละ ที่บอกว่า “นี่มันแปลกมาก ผลของมันแปลกมาก ใจมันตั้งมั่น”

แล้วตั้งมั่น มันรับรู้ใหม่ละ ตั้งมั่น รับรู้ใหม่ ตั้งมั่นนั่นแหละคือสมาธิ แต่สมาธิแบบนี้มันไม่ใช่สมาธิรูปลง สมาธิลึกแบบพุทธโธ คำว่า “สมาธิๆ” ตอนนี่พอพูดแล้วมันชักกังวล ขึ้นมา เดี่ยวคนถามยิ่งงงใหญ่เลย อธิบายมากเกินไป หมอเก่งเกินไป คนไข้จะงง

นี่เพราะเขาถามมา เขาถามว่า มันไม่เหมือนกัน มันลงแล้วมันไม่เหมือนกัน

ไม่เหมือน เราไม่ต้องไปกังวล เราไม่ต้องไปกังวลสิว่า เราต้องเหมือนใคร หรือใคร ต้องเหมือนเรา เวลาเราปฏิบัติ เราไม่ต้องไปกังวลหรอกว่า เอ! เราไม่เหมือนคนโน้น ไม่เหมือนคนนี่ แล้วคนนี้ก็เหมือนเราเลย แล้วเราปฏิบัติแล้ว เดี่ยวเอาปืนมายิงกันมั้ง มันจะเถียงกันอยู่นั่นละ

ไม่เป็นไร เขาปฏิบัติก็ให้เขาปฏิบัติไป ใครปฏิบัติได้สมาธิได้ ใครทำปัญญาได้ก็ สาธุ โอ! สาธุ นักปฏิบัติด้วยกันนะ อนุโมทนา เราอยากได้บุญร่วมด้วย เอ็งทำดีก็ อนุโมทนาไปด้วย

แต่ของเรา เราได้ไง ถ้าเราได้ เพราะอะไร ถ้าเราไม่ได้ เราสงสัย ถ้าเราทำไม่จริง เราสงสัย ถ้าสงสัยนั่นคือกิเลส ถ้าสงสัยคือมันไม่ถูกต้อง แล้วถ้าไม่ถูกต้อง เราทำมาเพื่ออะไร

เราจะทำความถูกต้องไง ถ้าความถูกต้องนะ เวลาเรากำหนดพุทธโธๆ แล้วมันตก ภาวังค์ เราจะแก้มันอยู่ แก้มัน แก้มันไม่ได้ แก้อย่างไร ปัญญาเราไม่พอ ถ้าเรามาปัญญาอบรมสมาธิปั๊บ มันแปลก พอมันแปลก ไม่แปลกธรรมดา มันแปลกเพราะปัญญากับจิตมัน สมดุลกัน มันถึงออกมาเป็นเกมฟุตบอลไง เพราะเกมฟุตบอล มันไม่มีเขาไม่มีเรา มันเป็นอันเดียวกัน มันไม่มีการโต้แย้ง มันเลยออกมาเป็นเกมฟุตบอล นี่ผลของมัน ทีนี้ผลของมัน แล้ว แล้วมันจบลงเมื่อไหร่ละ

มันจะจบลงด้วย ๓ อย่าง อย่างหนึ่งคือแพ้ แพ้คือจบลงโดยไม่ลงสมาธิ แพ้คือพิจารณาไปเต็มที่เลย แล้วมันก็ออกมาโดยที่ว่าเหนื่อยฟรี เหนื่อยฟรีๆ ออกมา นี่มันจบด้วย ๓ อย่าง อย่างหนึ่งพิจารณาไปแล้ว เหมือนกับเราทำงานเป็น เราได้ลงแข่งใช้ไหม เราได้ลงแข่งกีฬา แต่แข่งเสร็จแล้วแพ้ โดนยิงพุนเลย วันที่แพ้ได้ประตูมาโหลหนึ่ง ๑๒ ลูก จบลงด้วยการพ่ายแพ้

จบลงด้วยการเสมอ พิจารณาไป ปัญญาอบรมสมาธิไป มันไม่ลง แต่มันก็ไม่แพ้

เวลาพิจารณาไปแล้วมันจะจบลงอย่างไร ผลของมันคือจบลงอย่างไร

ผลของมันคือถ้าจบลงโดยที่มันไม่สงบ ก็ผลของมัน เราได้กระทำ แต่เราได้กระทำ เหมือนกับพุทโธแล้วพุทโธไม่ได้สมาธิ นี่ใช้ปัญญาไปแล้ว ปัญญาไม่ถึงที่สุด ผลของมันก็คือพิจารณาไปแล้ว แล้วทำที่สุดแล้วก็ได้แค่นี้ ถ้ามันพิจารณาดีขึ้นมากขึ้น พอพิจารณาไปแล้วยังมากมันก็เสมอ คือว่าดีขึ้น แต่ก็ยังไม่ลงสมาธิ

แล้วถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาอบรมสมาธิที่มีสติดีขึ้น สมาธิดีขึ้น ปัญญาดีขึ้น ใช้สติใช้ปัญญาดีขึ้น พิจารณาความคิดนี้ไป ถึงที่สุดมันชนะ มันชนะนี่มันปล่อยหมดเลย พอมันชนะนะ ความคิดดับ ความคิดนี้หลุดหมด มีสติกับความรับรู้ที่เด่นมาก เหมือนกับสมาธิ แต่ไม่ได้วูบลง เห็นไหม มันไม่วูบไม่วาบ ไม่เป็นไป แต่มันรู้ของมัน หนึ่งอยู่อย่างนั้นนะ แต่เพราะมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ สักเดี๋ยวเดี๋ยวมันก็เสวยอีก เดี่ยวมันก็คิดอีก เพราะความคิดมันหยุดไม่ได้ ทำอย่างนี้บ่อยครั้งเข้าๆ นี่ปัญญาอบรมสมาธิ ผลของมันไง

เขาบอก แล้วผลจะจบลงตรงไหน

มันจบได้ ๓ อย่าง อย่างหนึ่งคือแพ้ อย่างหนึ่งคือเสมอกัน เสมอกันคือมันก็ไม่ลงสมาธิเหมือนกัน อีกอย่างหนึ่งคือลงสมาธิ คือชนะ เพราะก็ทำสมาธิไป ปัญญาอบรมสมาธิคือผลของสมาธิ ไม่ใช่ผลของปัญญา ปัญญาอบรมสมาธิให้เป็นสมาธิขึ้นมา

ที่เขาสอนดูจิตๆ หลวงปู่ดูลย์ท่านสอนพุทโธเหมือนกัน แต่เพราะท่านได้พุทโธแล้วท่านเห็นอย่างนี้ ท่านถึงสอนว่าให้ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าปัญญาอบรมสมาธิชนะ ดู

จิตๆ จนนิจเห็นอาการของจิต พอใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันก็ปล่อย ปล่อยเป็นสมาธิใน ปัญญาอบรมสมาธิ

ถ้ามันเป็นพุทโธนะ พอจิตสงบแล้วรำพึงไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นั้นเขาเรียกว่าเป็นเจโตวิมุตติ สมาธิเป็นฐาน สมาธิเป็นตัวนำ แล้วใช้ความเห็นของใจ พิจารณา

แต่ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ เวลานั้นสงบแล้ว จิตสงบ จิตเห็นอาการของจิต หลวงปู่ดูลย์บอกว่าจิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นความคิดใจ ที่ความคิดมันครอบงำอยู่ที่นี่ ความคิดมันครอบงำอยู่ ถ้าเราใช้ปัญญาเลาะๆๆ จนนความคิดดับไป จนนความคิดดับไป สรรพสิ่งดับไป เหลือแต่จิตล้วนๆ นี่คือสมาธิ

แล้วเพราะจิตเห็นอาการของจิต จิต เวลาความคิดมันจะเกิด มันจะเสวย ถ้า ความคิดไม่เกิด เวลาคนเฉล่อย คนเหม่อย ความคิดมีไหม ไม่มี แล้วความคิดมันไปไหน เพราะไม่ภาวนาก็ไม่รู้เรื่อง แต่ถ้าจิตมันสงบ จิตมันสงบเวลามันจะเสวยอารมณ์ จิตเห็น อาการของจิต เพราะความคิดมันเกิด มันเห็น มั๊ย! อ้อ! นี่ต้นประตู่แห่งมาร มารมันเดินรอยนี้ ถ้ามันจับได้ปั๊บ จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นอาการของจิตเป็นมรรค ผลของการพิจารณา จิตเห็นจิตนั้นเป็นนิโรธ

นี่คือปัญญาอบรมสมาธิ เพราะเขาถามว่า สมาธิจะไปจบลงที่ไหน ปัญญาอบรม สมาธิ แล้วมันจะไปจบลงที่ไหน แล้วมันจะจบลงอย่างไร อ้าว! หลวงพ่ออธิบายให้ฟัง หน่อย มันจะจบลงอย่างไร

เวลาภาวนาไป ถ้ามันตกภาวังก์คือตกหลุมอากาศ เวลาตกหลุมอากาศ นักบินที่ดี เขาจะพาเครื่องบินนี้พ้นจากการตกหลุมอากาศ เวลาภาวนา ถ้าจิตมันตกภาวังก์ แล้วถ้าเรา ไม่มีปัญญาพอ นักบินนี้ไม่มีปัญญาพอ มันจะพาเครื่องบินนี้ตกทั้งลำ แม้แต่ผู้โดยสารก็ ตาย กัปตันก็ตาย ตายกันหมดทั้งลำ

จิตถ้ามันตกวางค์ ไม่มีสติไม่มีปัญญา มันก็สูญเปล่าไง มันสูญเปล่า แล้วถ้าสูญเปล่า เรามาปฏิบัติกันทำไม เรามาปฏิบัติ เรามาปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผล แต่เราทำไมมาปฏิบัติให้มันสูญเปล่าล่ะ

ถ้าปฏิบัติแล้วสูญเปล่า มันจะสูญเปล่าไหมล่ะ เวลามันสูญเปล่า มันสูญเปล่าโดยมรรคโดยผลไง มรรคผลที่จะได้ปัจจุบันนี้มันสูญเปล่า แต่การปฏิบัตินี้มันเป็นการปฏิบัติเพื่อเพิ่มอำนาจวาสนาบารมี เพราะเราปฏิบัติบูชา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์นะ “อานนท์ เธอบอกประชาชนทั่วๆ ไปนะ ตอนพระพุทธเจ้าจะนิพพาน เขามานูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียนทั้งนั้นนะ บอกเขาเถิด บอกว่าให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด”

เพราะการปฏิบัติบูชา จิตนั้นได้การฝึกหัด จิตนั้นได้ปฏิบัติ จิตนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลง แต่ในการอ้อนวอนขอ การบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน การบูชากันด้วยวัตถุทาน มันเป็นการทำบุญกุศล มันเป็นอามิส แต่การปฏิบัติมันมีผิดมีถูกอยู่นี่ไง มันมีผิดมีถูกอยู่นี่ ถ้าผิด เราก็แก้ไข ถ้าถูก มันก็เป็นอำนาจวาสนาบารมีของเรา

แล้วถ้ามันผิด มันไม่ได้อะไร เราก็ปฏิบัติบูชาไง เราปฏิบัติบูชาให้มันรู้ถูกรู้ผิดไง ถ้ามันรู้ถูกรู้ผิด มันก็แก้ไข แก้ไขเพื่อตัวเรา แก้ไขเพื่อจิตดวงนี้ ถ้าจิตดวงนี้มันได้แก้ไข มันได้ปฏิบัติขึ้นไป มันก็จะเป็นประโยชน์กับใจของเราไง ฉะนั้น ปฏิบัติ

เขาถาม “หลวงพ่อบอกนะจริงใจของผมนะมันเหมาะกับปัญญาอบรมสมาธิหรือพุทธโฆมากกว่ากัน”

หลวงตาท่านบอกนะ เราเทศน์เมื่อ ๒ วันนี่บอกพุทธโฆมันต้องการใช้ตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติจนถึงที่สุด เพราะพุทธโฆเป็นการปักจิตเป็นการปักใจ ปัญญาอบรมสมาธิก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติ ปัญญาอบรมสมาธิเป็นการปักหัวใจ

หัวใจเวลาไปทำงานแล้วมันจะเหนื่อยมันจะล้ามาก แล้วถ้าเหนื่อยล้านะ ขาดสมาธิ มันจะพันเผื่อ พอพันเผื่อไป พอกิเลสมันซ้ำเติม มันก็บอก ปฏิบัติมาขนาดนี้ ลงทุน

มาขนาดนี้ ปฏิบัติมาดี ๆ แล้วมันก็ไม่ได้สักทีหนึ่ง เหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา เข็นไปเข็นมา มันล้มน้กับเราทุกทีเลย มันจะทำให้เหนื่อยเนื้อดำใจไปตลอด เวลาเราผลอบีบ ครกมันจะไหลทับเราเลย แบนแต่ติดแต่อยู่อย่างนั้นนะ แล้วก็เหนื่อยเนื้อดำใจไปตลอดเลย แล้วอะไรมันจะดีกว่าอะไรล่ะ

ฉะนั้น สิ่งที่พุทโธ พุทโธมันต้องการใช้ตลอด เข็นครกขึ้นภูเขา ถ้าไม่ไหวใช้ใหม่ หาหินมาหนุนไว้ก่อน เข็น ๆ ขึ้นไป เอาหินมาก้อนหนึ่ง หนุนครกไว้ ๆ พักไว้ ๆ พุทโธ ๆ ให้แข็งแรง พอมันขึ้นใจ เข็นต่อ ๆ เห็นใหม่ พุทโธมันต้องใช้ตลอดทาง

ปัญญาอบรมสมาธิก็เหมือนกัน ปัญญาอบรมสมาธิ เวลาพิจารณาไป พอพิจารณาไปมันจะพ่นเผื่อ พิจารณาไปแล้วมันจะเหนื่อยล้ามาก ต้องปล่อย เวลาพิจารณาไป มันพิจารณา เห็นใหม่ เหมือนเกมฟุตบอล เราพิจารณาไปมันจะเป็นอย่างนั้นเลย แต่พอมันเหนื่อยบ๊ีบ วางเกมฟุตบอลเลย

เพราะเกมฟุตบอลนั้นนะ คือว่าจิต คำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือสมดุล ถ้าสมดุล มันจะได้มรรคได้ผล ถ้าไม่สมดุล มันเหมือนกับเราดูฟุตบอล ไม่ใช่เราเล่น เออ! ไอ้คนนั้นเล่นไม่ดี ไอ้คนนี้เล่นไม่ดี มันเห็นหมดนะ ตีเขานี้เก่งมากเลย แต่ตัวเองไม่ได้เล่น คือจิตมันไม่เห็นอาการของจิต คือไม่เห็นมันก็จับต้องไม่ได้ พอจับต้องไม่ได้ เราก็กลับมาปัญญาอบรมสมาธิ พอกลับมาปัญญาอบรมสมาธิ ความคิดอะไรมันก็จับต้องได้ จับต้องได้ก็พิจารณาไป มันก็เหมือนพุทโธ

บอกว่า เวลาเราจะภาวนา ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่เป็นนะ ท่านอธิบายตรงนี้ เวลาเรื่องของสมาธิก็เรื่องของสมาธิล้วน ๆ แต่ไม่มีสมาธิ ภาวนามยปัญญาไม่มี สิ่งที่เกิดขึ้นโลกียปัญญาทั้งหมด คือความคิดที่มันเกิด แต่ความคิดนี้ไปลอกเลียน ไปศึกษาไปจำมาจากพระไตรปิฎก ได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์พูดมา พูดมาคำหนึ่ง ภูไปขยายความได้ เยอะแยะเลย แต่ท่านไม่พูดมา ภูก็คิดอะไรไม่ออกเหมือนกัน ถ้าใครพูดอะไรมา บึง! เลยนะ โอ้โฮ! ไปขยายความได้หมดเลย... ไม่ใช่ของเรา

จากใจดวงหนึ่งสู่อีกดวงหนึ่งนะ จากใจของครูบาอาจารย์ของเรา แล้วเรา  
ดูดีแล้วเราไปขยายความ มันก็ขยายความไปทั่ว แต่มันไม่ใช่ของเรา ถ้าของเรา  
ต้องเป็นปัจจุบัน ต้องเกิดเดี๋ยวนี้ เกิดในปัจจุบันนี้ ถ้าเกิดปัจจุบันนี้ เราเอาตรงนั้น

นี่พูดถึงว่า ถ้ามันตกหลุมอากาศ เราต้องแก้ไขของเราเป็นประโยชน์กับเรา

ฉะนั้น เวลาถ้าพูดถึงนะ ถ้าเป็นคนอื่น ไปถามคนอื่นนะ ตอบไม่ได้ ตอบไม่ได้  
ตรงไหนรู้ใหม่ ตอบไม่ได้เพราะคำถามนี้มันป้องกันตัวเองไว้หมดเลย กินอาหารก็กินมือเดียว  
อดอาหารก็อดอาหารแล้ว ภาวนาก็ภาวนาแล้ว มันเขียนคำถามมาโดยป้องกันตัวเองไว้ทุก  
เรื่องเลย แล้วไม่ให้มันตอบ ถ้าไปถามคนอื่นนะ ตอบไม่ได้ อ้าว! จะตอบเรื่องอะไรละ ตอบเรื่อง  
อดอาหาร “ผมก็อดอาหารแล้วนะ ผมกินข้าววันละมือ วันพระผมอดอาหารเลย แล้วผม  
อดอาหารไปมากกว่านี้ไม่ได้เพราะผมทำงาน”

มันเขียนคำถามมาโดยที่มันป้องกันตัวมันไม่ให้ทางออกเลย แล้วก็บอกว่า “พุท  
โธ ผมก็ทำแล้ว ปัญญาอบรมสมาธิ ผมก็ทำแล้ว”

ปัญหานี้มันเขียนมาโดยมันป้องกันตัวไว้หมดเลย เพราะมันปฏิบัติมา พอปฏิบัติ  
มา เหตุที่ป้องกันตัวคือทำมาแล้วมันไม่ได้ผล แล้วก็เอาคำที่เราทำมา แล้วก็บอกเลย  
“อย่างนี้ผมทำมาหมดแล้ว หลวงพ่อไม่ต้องตอบนะ หลวงพ่อต้องตอบที่ผมยังไม่ได้ทำ  
ผมจะได้หาทางออกได้”

คนมาหาเราจะถามอย่างนี้หมดเลย เวลาพูดอะไร “โอ้ย! หลวงพ่อ ที่หลวงพ่  
พูดๆ ผมฟังมาหมดแล้วแหละ ในเว็บไซต์หลวงพ่อ ผมฟังมาหมดเลย อ้าว! หลวงพ่อต้อง  
ตอบตรงๆ สิ ตรงๆ กับที่ของผมเลย ตอบตรงๆ”

ตอบตรงๆ ก็ขาดปัญหานี้ไง เวลาจิตมันตกหลุมอากาศ กัปตันต้องฉลาด  
กัปตันฉลาดต้องมีสติ ไม่ตกใจ ไม่ตื่นเต้น แล้วจะพาเครื่องบินนี้ให้หลุดจากหลุม  
อากาศนั้นออกไป ทีนี้ปฏิบัติต้องมีสติมีปัญหา สิ่งที่ทำมาถูกต้องแล้ว

เวลาเขาถามปัญหานี้กับหลวงตาไป “ผมทำอย่างนี้ถูกไหม”

หลวงตาจะบอกว่า “ถูก”

“พอถูกแล้ว แล้วให้ผมทำอย่างไรต่อไป”

หลวงตาจะบอกว่า “ซ้ำแบบเดิม ซ้ำลงไป”

เพราะเราทำมาถูกต้อง เพราะถูกต้องมันถึงเป็นสมาธิ ถูกต้องมันถึงปล่อยวาง ถูกต้อง แต่ต้องทำให้มากขึ้น ต้องชำนาญในวิธี ชำนาญในการเข้าในการออก ชำนาญในการประกอบกิจการ เห็นใหม่ ประกอบกิจการจนสมเหตุสมผลคือสมดุลง มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา เราใช้คำว่า “สมดุลง” เพราะทางสายกลางๆ มันจะวัด กิเลสเอา กลางตรงนี้ กลางกิเลสไป ทางสายกลางๆ เป็นที่หลบภัยของคนซี้ซลาด คนซี้ซลาด คนมักง่าย คนไม่เอาไหน มันอ้างคำว่า “สายกลาง” แล้วบังตัวมันไว้

แต่ถ้าสมดุลง ความสมดุลงความพอดีของจิต จิตดวงใดหยาบ ต้องรุนแรงกับมัน จิตดวงใดปานกลาง เราก็สู้มันพอสมควร จิตดวงใดละเอียดรอบคอบ เราก็ทำให้มันสมดุลงกับมัน จิตละเอียด เราก็จะไปเอารุนแรงกับมัน มันก็ลงไม่ได้เหมือนกัน มันละเอียด มันต้องใช้คำละเอียดกับมัน มันถึงจะลงสมดุลงของมัน เห็นใหม่ มัชฌิมาปฏิปทาคือความสมดุลงและพอดีระหว่างเหตุและผล ให้มันสมดุลงในตัวของมัน แล้วมันจะแก้ไขมันตรงนั้น

ฉะนั้นถามว่า แล้วให้ทำอย่างไร ทำอย่างไร

หาประสบการณ์ หาประสบการณ์การทำของตัวเอง ใช้สติปัญญา สติปัญญาจะทำให้จิตนี้หลุดออกมา หลุดออกมาแล้วทำแล้วมันสมดุลงของมัน ทำสมดุลงของมัน ทำอย่างนี้เพื่อประโยชน์กับจิตของเรา

เราปฏิบัติ บังคับตั้ง สันติภูมิจิโก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นคนชี้ทาง เป็นคนบอกเท่านั้น จิตของเราๆ นี้ประสบการณ์มี ทำมา เรามี แล้วมันทุกข์อย่างนี้

ครูบาอาจารย์บอกว่าธรรมะอยู่ปากตายๆ ถ้าไม่ตาย กิเลสมันหลอกอย่างนี้ จะได้จะดี จะได้จะเสีย แล้วก็น้อยใจ จะได้จะดี ก็ทำขนาดนี้ ครูบาอาจารย์ทำอย่างไร เราทำมากกว่า เราทำดีกว่า แต่ความสมดุลงของใจ อารมณ์ระหว่างจิตมันไม่สมดุลง

ถ้าสมคุณนะ “หลวงพ่อก็ไม่ต้องบอก หลวงพ่อของหลวงพ่อก็ไม่เกี่ยวกับผม หลวงพ่อก็ไป” ถ้ามันสมคุณนะ ถ้าไม่สมคุณมันเขียนมาอย่างนี้ แล้วป้องกันตัวเองด้วย ป้องกันขนาดไหน คนภาวนาเป็นมันจะรู้ ถึงบอกมันขาดปัญญาเป็นปัจจุบันของเรา ถ้าปัจจุบันเป็นของเราจะเป็นประโยชน์กับเรา เอวัง