

หลับทั้งนั่ง

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๗

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

ถาม : เรื่อง “ได้ยินเสียงที่มากระทบ แต่ไม่กระทบใจ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อนหน้านี้หนูทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ใจหนูค่อนข้างสงบ มีอยู่ครั้งหนึ่งได้ยินเสียงคนกล่าวว่าด้วยอารมณ์ที่ไม่พอใจอย่างมาก แต่เมื่อได้ยินเสียงนั้น เหมือนใจหนูมันมีอาณาเขตขอบข่ายกันไว้ เสียงมันเข้ามาไม่ถึงใจเรา เหมือนมันอยู่วงนอกร่างกาย วงในมันสงบ แล้วเราไม่รู้สึกรบกวนใดๆ เลย สภาวะของหนูมันคืออะไรคะ

ตอนนั้นหนูศึกษาธรรมะครูบาอาจารย์เรื่องสักแต่ว่า กรณีนี้คงเป็นประสบการณ์แบบสักแต่ว่าได้ยิน แล้วมีสักแต่ว่าเห็นด้วยค่ะ ความรู้สึกมันเข้าไม่ถึงใจ ใจมันอยู่กับตัว มันไม่คิดปรุงแต่ง หนูเข้าใจว่ามันคงเป็นฌานใช้ไหมคะ แต่หนูก็ยังรู้สึกตัวและสิ่งแวดล้อมอยู่ ไม่ใช่ฌานสงบนิ่งไม่รู้อะไรเลย หนูอยากทราบเพื่อที่จะได้เลือกแนวทางปฏิบัติต่อไปเจ้าค่ะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ เวลาฝึกหัดให้จิตนี้เข้มแข็งขึ้น คำว่า “จิตเข้มแข็งขึ้น” มีสติปัญญาเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน

แล้วถ้ามันมีวาสนาของคน มันออกรู้สิ่งใดต่างๆ มันออกรู้ๆ ถ้าคนไม่มีสติปัญญาหรือส่วนใหญ่แล้วเขาอยากทดสอบ อยากทำความเข้าใจกับมัน แล้วก็ส่งออกไปอย่างนั้นนะ พันพัวกันอยู่อย่างนั้น พอพันพัวกันอย่างนั้นจนมันจับต้นชนปลายไม่ได้ เดียวก็ล้มลุกคลุกคลานไป

แต่ถ้าเวลาคนทำความเข้าใจเข้ามาบ้าง มันมีกำลังของมัน มันออกรู้สิ่งใด ถ้ามีสติปัญญานะ เราวางไว้ๆ วางไว้เพราะอะไร เพราะเราไม่ภาวนาเราก็รู้ได้ เราไม่ภาวนาเราก็

สนใจเรื่องอย่างนี้ได้ เวลาเราภาวนาแล้ว จิตที่มันมีกำลังของมัน จิตมันมีความสงบของมันบ้าง เราก็ทำต่อเนื่องไปเพื่อความมั่นคงในหัวใจของเราดีกว่า

นี่ทำเพื่อความมั่นคงในหัวใจโดยกิเลสที่มันปลิ้นปล้อน มันบอกว่ามันไม่ครึกครื้น มันไม่มีความมหัศจรรย์

แต่ความจริงความสงบนั้นะมันมหัศจรรย์ในตัวมันเอง

นี่พูดถึงว่า คนฝึกหัดการประพฤติปฏิบัติใหม่ๆ นะ ฉะนั้น เวลาเขาปฏิบัติแล้วเขาบอกว่า “มีอยู่ครั้งหนึ่งได้ยินเสียงคนที่เขาว่า มีอยู่ครั้งหนึ่ง ขณะครั้งหนึ่งนั้น ขณะที่ภาวนาหรือขณะอยู่ในชีวิตประจำวันโดยปกตินี้”

ถ้าอยู่ในชีวิตประจำวันปกตินี้ ถ้ามันไปรับรู้สิ่งใด ถ้ามันฝึกหัดมีกำลังของมันบ้าง มีกำลังมีสติบ้าง มันยับยั้งได้ มันเท่าทันอารมณ์ได้ แล้วเท่าทันอารมณ์แต่ละบุคคลมันก็แตกต่างกัน แตกต่างกันไปว่าสมาธิ ภาวนาหมายความว่าความชอบใจ

อย่างเช่นคนภาคเหนือเขาก็คุ้นชินกับอาหารทางภาคเหนือ คนภาคใต้เขาก็คุ้นชินกับอาหารภาคใต้ คนภาคอีสานเขาก็คุ้นชินของเขา คนภาคตะวันตกเขาก็คุ้นชินของเขา นี่จริตนิสัย ถ้าคุ้นชินของเขา อาหารสิ่งใดมา มันถูกกับจริตนิสัยเขา มันก็เป็นความชอบของเขา แต่อาหารภาคใดๆ ก็กินได้ทั้งนั้นนะ แต่มันจะถูกใจหรือไม่ถูกใจนั้นอีกเรื่องหนึ่ง

นี่ก็เหมือนกัน เวลามันเกิดสิ่งใดขึ้นมา มันอยู่ที่ว่าสมาธิของคน ถ้าสมาธิของคน ถ้านั่งสมาธิอยู่ นี่สำคัญมาก ถ้านั่งสมาธิอยู่ จิตมันสงบแล้วมันมีสติมันมีปัญญาที่ว่าเวลาคนที่เขามากล่าวว่า มันเหมือนกับมีสิ่งใดที่มันมากันไว้เลย มันเป็นวงนอกวงใน วงนอกคือเสียงสักแต่ว่า อยู่ข้างนอกที่สักแต่ว่า

คำว่า “สักแต่ว่า” สักแต่ว่ามันเป็นชื่อ แล้วสักแต่ว่าของเขามันสักแต่ว่าของเขา ถ้ามันสักแต่ว่า เวลาตัวของมันที่เป็นสักแต่ว่าคือปรากฏการณ์ที่เวลาเขากล่าวว่าด้วยความติเตียนแล้ว เราไม่ตื่นเต้น ไม่รู้สึกไปกับคำกล่าวนั้น

สักแต่ว่าก็สักแต่ว่า นั่นเป็นชื่อ แต่สักแต่ว่าๆ แต่มันปรากฏที่ใจ ใจที่มันรับรู้เสียงสิ่งต่าง ๆ แล้วมันสักแต่ว่า มันวางสิ่งนั้นไว้ มันวางอารมณ์ไว้ข้างนอก แล้วข้างในมีสติมีปัญญา เวลาฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมามันต้องมีสติและมีปัญญา แล้วมันมีความสงบระงับของใจ มันเป็นปรากฏการณ์ที่ถูกต้องชอบธรรม

ไม่ใช่ว่างๆ ว่างๆ ไม่รู้เหนือรู้ใต้ ไม่รู้สิ่งใดเลย มันก็เป็นอารมณ์ที่กิเลสมันขับไสมาอย่างเดิมนั่นแหละ

แต่ถ้าฝึกหัดปฏิบัติมันก็ต้องถูกต้องอย่างนี้ ถ้าถูกต้องอย่างนี้แล้ว เวลาเขาบอกว่าเขาอยากจะทำความเข้าใจว่าสิ่งนั้นมันเป็นฌานหรือไม่

ทำความเข้าใจของเราไม่เกี่ยวกับฌาน ถ้าเป็นฌานๆ เราจะยกระดับจิตของเราไปเทียบตรงนั้น เทียบกับฌาน ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสนัญญายตนะ วิญญูณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ นีสมาบัติ ๘ ฌาน ฌานสมาบัติ

เราจะเอาจิตเราไปเทียบอย่างนั้นเพื่อเป็นฌาน เป็นเครดิต เป็นเครดิตว่าเราทำนี้ได้มันได้ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ อรูปฌาน อากาสนัญญายตนะ เป็นอากาธธาตุ นี่ไง เรื่องโลกๆ เรื่องฌานโลกีย์เรื่องอกิณญาณมันเรื่องของโลก

แต่เวลาในพระพุทธศาสนา **ศีล สมาธิ ปัญญา**

สมาธิก็มีฌานสมาธิ อุปปาสมาธิ อัปปนาสมาธิ พอมันเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว พอมีกำลังขึ้นมามันมีอำนาจวาสนาอย่างที่ปรากฏการณ์ที่มันเกิดขึ้น

สิ่งที่กระทบ ถ้ายิ่งนั่งภาวนาอยู่ด้วย จิตสงบแล้วมันมีการกระทบ เวลามันเกิดจากภายใน เห็นไหม เวลาฝึกหัด พุทโธๆ มันจะละเอียดอย่างไร มันจะรับรู้อย่างไร มันมีสติแล้วมันมีการรับรู้ตลอดเวลา

มันไม่ใช่หนังหลับไหล นั่งเว้งว่าง ไม่มีสิ่งใดเลย...หลับครับ นั่งหลับหมดนะ แล้วนั่งหลับ
แล้วนะ ยังสำคัญตกว่า โอ้โฮ! ทำสมาธิเก่ง ภาวนายอดเยี่ยม แต่ไม่มีอะไรก้าวหน้าเลย เพราะ
อะไร เพราะมันไม่มีต้นไม่มีปลาย ไม่มีต้น ท่ามกลาง ที่สุด ไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันทั้งสิ้น

ถ้าทำเป็นขึ้นเป็นอัน เริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เริ่มต้นมันก็เครียด มันก็ทุกข์มันก็ยาก
ของมันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะการทำงาน พอทำงานแล้วมันถูกต้องชอบธรรมขึ้นมาแล้วมันจะมี
ความสงบระงับของมันเข้ามา

แล้วถ้ามีสติมีปัญหา อย่างที่เกิดนี้ อย่างที่เกิด เห็นไหม เกิดปรากฏการณ์ว่า เหมือนมี
เสียงคนมากล่าวว่า แต่สิ่งนั้นไม่กระทบกระเทือนใจเราเลย มันมหัศจรรย์ มันอยู่ข้างนอก แล้ว
เราเห็นๆ เห็นไหม

ถ้าทำสมาธิ สติสัมปชัญญะมันจะรู้ตั้งแต่ต้น ละเอียดเข้าไปขนาดไหนเราก็รู้ของเรา เรา
รู้ของเราแล้ว ถ้าทำต่อเนื่องไปมันจะละเอียดลึกซึ่งมากขึ้นไปเรื่อยๆ

เว้นไว้แต่คนบอกว่า นี่มันถึงที่สุดแล้ว ไม่ภาวนาต่อไป คือไม่บริกรรมต่อไป

ถ้าบริกรรมต่อเนื่องไป มันจะละเอียดขนาดไหนก็แล้วแต่ บริกรรมต่อเนื่องไป
ไม่ทิ้งๆ แล้วเวลาถึงที่สุดแล้วโดยข้อเท็จจริงของมัน มันจะขาดของมันไป คำบริกรรม
นั้นมันจะระงับไป ระงับไปเพราะจิตมันเป็นอิสระโดยตัวของมันเองโดยชัดเจน อัน
นั้นนะข้อเท็จจริง ถ้ามันเป็นความจริงนะ

ฉะนั้นว่า “เข้าใจว่ามันคงเป็นฌานใช้ไหมคะ”

คำว่า “ฌาน” ก็คือสมาธิ คำว่า “ฌาน” ก็คือว่าสงบ แต่ฌานสมาบัติมันมีเข้ามีออก มี
เข้ามีออกมันทำให้จิตมันมีกำลังของมันขึ้นมาแล้วมันส่งออกไป นั่นถึงว่าการฝึกหัดฌาน ฌาน
สมาบัติ

แต่ถ้าเป็นพระพุทธรศาสนา ศील สมาธิ ปัญญา เราทำความสงบของใจเข้ามา

เพียงแต่ว่า สิ่งปรากฏขึ้นมามันเป็นปรากฏการณ์ กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น เชื่อผลของการปฏิบัติ เชื่อผลของปรากฏการณ์ในใจของตน

ถ้าปรากฏการณ์ในใจของตน เห็นไหม มันถึงว่าแปลกใจ เสียงที่ได้ยินมากระทบ แต่ไม่กระทบกระเทือนเลย

เพราะสติและความสงบมีกำลังนะ แต่พอเดี๋ยวถ้ามันเสื่อมไปแล้วนะ วิ่งไปหาเขาเอง วิ่งไปหาเขาเองคือมันเปิดหมด ตา หู จมูก ลิ้น กาย อะไรมากระทบ จิตมันรับรู้เต็มที่ แยกแยะเต็มที่ แล้วปรุงแต่งเต็มที่ ทุกข์ทั้งนั้นนะ

วิ่งไปหาเขาเองคือวิ่งไปกว้านเอารูป รส กลิ่น เสียงเข้ามาเหยียบย่ำหัวใจของตนเอง เวลาจิตมันเสื่อม

เวลาจิตมันมีกำลังขึ้นมามันกันได้หมดเลย มันอยู่วงนอก จิตอยู่วงใน ไม่กระทบกระเทือนเลย เห็นไหม นี่ปรากฏการณ์ของการปฏิบัติ

ถ้าคำว่า “จิตมันสงบระงับ” แต่ปรากฏการณ์อย่างนี้มันเฉพาะบุคคล ทุกคนจะให้เป็นอย่างนี้ไม่มี แล้วจะให้เหมือนคนอื่นก็ไม่ใช่ เพราะมันเป็นอยู่ที่จิตนิสัยการกระทำของอำนาจวาสนาของตนมา ฉะนั้น ทำแบบนี้คือผลของการปฏิบัติ

จิตสงบระงับมีกำลัง เวลาเสียงกระทบมันไม่เข้ามากกระทบถึงจิตของตน นี่ปรากฏการณ์ที่มันเกิดขึ้น แต่มันมีความมหัศจรรย์ อยากจะรู้ว่ามันเป็นฌานหรือไม่เป็นฌาน

มันเป็นความสงบของใจ เป็นสมาธิ เป็นสมถกรรมฐาน ฐานที่มันคง ฐานที่จะยืนจะมั่นคงแล้วฝึกหัดปฏิบัติต่อเนื่องไป จบ

ถาม : เรื่อง “หลับทั้งนี้”

กราบเท้าหลวงพ่อก่อน ช่วงนี้พุทโธตลอดวัน ถืออิริยาบถยืน เดิน นั่ง ไม่ล้มตัวนอน สัปดาหะ ๕ วัน เอาเครื่องนอนออกหมด เหลือแต่ที่นี้

คำถาม

๑. ช่วงหลังๆ นี่เริ่มนั่งหลับ ทั้งอดอาหารช่วย ทั้งเปลี่ยนอิริยาบถก็แล้ว ทราบว่าขาดกำลังสติกับความเพียร พอจะมีอุปายเสริมไหมครับ

๒. เริ่มรู้สึกว่ารำคาญนอนหลายวัน ร่างกายตื่น สติดีขึ้น เห็นความชั่วตัวเองแล้วเริ่มสวมนั้นด้วยปัญญาอบรมสมาธิได้มากขึ้น ควรเพิ่มความเพียรขึ้นไปอย่างไรครับ โดยส่วนตัวเชื่อว่าเราเื่องกว่าครูบาอาจารย์ ถ้าเราไม่เื่องกว่า ไม่มีทางทำได้น้อยกว่าจะได้ผลลัพธ์ครับ

ตอบ : อันนี้คำถามเนาะ หลับทั้งนั่ง สารภาพมาเองเลยนะ หลับทั้งนั่ง นั่งๆ อยู่เนื่่นงหลับเลย แล้วนั่งหลับด้วยความทุกข์ทรมาน ด้วยความทุกข์ทรมานของตน เห็นไหม

พยายามฝึกหัดปฏิบัติพุทโธๆ ถ้านั่งหลับๆ มันเป็นสุภาพบุรุษ ถ้าเรานั่งแล้วหลับ เรารู้ว่ามันหลับ พอนั่งหลับขึ้นมามันนั่งเป็นหัวตอ ทั้งวันทั้งคืนก็นั่งได้ นั่งอย่างนั้นนะ แล้วพอนั่งแล้วไม่รู้ตัวด้วย

แล้วพอออกจากการภาวนา สำคัญตนเลยว่าตนภาวนายิ่งใหญ่นัก ตนภาวนามีผลของการปฏิบัติ ผลที่ปฏิบัติ สำคัญตนว่าเราเป็นผู้วิเศษ ทั้งๆ ที่ไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันเลย มันเป็นผลลบอีกต่างหาก

มันเป็นผลลบเพราะปฏิบัติไปแล้วเป็นมิจฉา เป็นความเข้าใจผิด เป็นความเห็นผิด แล้วสำคัญตนผิด ออกนอกกลุ่มนอทางไปเลย

หลับทั้งนั่ง หลับแน่นอน ส่วนใหญ่ไ้ว่าว่างๆ ว่างๆ เพราะมันหลับไปแล้วมันเหมือนกับว่าง เพราะมันหลับ ถ้าไม่หลับมันก็เพ้อเจ้อเพ้อฝัน มันขาดสติไง ถ้ามันขาดสติแล้ว เวลามันจะหลับ เราก็รู้ว่ามันหลับ

แล้วถ้าเรานั่งแล้วเราพยายามนั่งแบบไม่ให้หลับ ไม่ให้หลับก็มีสติแล้วพุทโธๆ ต้องขัดถ้าพุทโธหายแปลว่าหลับ มันหายไปเลย แล้วมันหลับไป

คนหลับไ้ เราหลับเราไม่รู้ตัวตัวเองหลับ พอไม่รู้ตัวเองว่านั่งหลับ มันก็เหมือนว่าสำคัญว่าเราเข้าสมาธิ แล้วเวลามันสะดุ้งตื่น มันตื่นขึ้นมาเนาะ...หลับนี้

เราเคยเป็นมาทั้งนั้นนะ เป็นโดยความไม่รู้ตัว เรายังนั่งหลาย ๆ ชั่วโมง นั่งนะ โอ้โฮ! สำคัญตนาว่าเก่งมากตอนนั้นนะ แต่พอนั่งแล้วมันนั่งอยู่ในที่รุ่ม แล้วพอออกจากสมาธิมาทำไม จีวรมันเปียกๆ แล้วเปียกอะไรละ ก็เปียกน้ำลายคนนั่งไง พอมันโดนถึงน้ำลาย โอ้โฮ! ใ้ฉันเิ่งนั่งหลับนี้หว่า

เราเป็นสุภาพบุรุษ เราอยากหาความจริง เราทำเพื่อคุณงามความดี แต่เนื้ทำแล้วมันไม่ได้คุณงามความดี แล้วเป็นผลลบด้วย เพราะจิตมันตกภวังค์ พอตกภวังค์หลับไปนะ แล้วภวังค์มันจะลึกไปเรื่อย ๆ แล้วสำคัญตนาผิดว่าตัวเองนั่งสมาธิ ว่าตัวเองกำลังประพฤติปฏิบัติ แล้วพอมานั่งสมาธิแต่ได้ภวังค์ ได้ความเป็นมิจา ใ้ฉันเป็นภวังค์นะ

แล้วเวลานั่งสมาธิฯ ถ้าใครนั่งแล้วมันสักแต่ว่าๆ นั้นนะหลงตามหาบ้วท่านบอกว่า นั้นละสมาธิหั่วตอ

หั่วตอคือตอไม้ ตอไม้ที่เขาตัดต้นมันไปทำประโยชน์เหลือแต่ตอ มันใช้ประโยชน์อะไร จิตของตนทำให้เป็นหลักเป็นตอ

นี้แค่นั่งสมาธินะ ถ้านั่งสมาธิแล้วถ้ามันหลับมันไหล มันถึงพื้นฐาน สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงานมันหาไม่เจอ ทำขึ้นมาไม่ได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว คำถาม “หลับทั้งนั่ง” นั่งหลับ

จิตมันไวมาก ความคิดเร็วกว่าแสง แล้วจะควบคุมความคิดของตนอย่างไร

ถ้าเป็นปัญญาบรมสมาธิมันก็เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนแล้วเป็นประโยชน์ขึ้นมา มันหยุด แล้วตัวเองชัดเจนของเรา นั่นคือปัญญาบรมสมาธิ แต่มันชั่วคราว แล้วถ้ามันชั่วคราว แล้วทำอย่างไรต่อไป

ก็พุทโธต่อเนื่องให้มันเป็นสมาธิต่อเนื่องมาให้ได้ แต่ถ้ามันคิด เราก็ใช้ปัญญาไล่ของมันไป นี่พูดถึงวิธีการแก้ไข คือไม่ให้มันหลับ ไม่ให้มันหลับ ให้มันเป็นสมาธิ ใ้จิตมันหยุดคิด ใ้เป็นอิสระ

แล้วถ้าพุทโธๆ จนจิตมันเป็นสมาธินะ มันมีความสุข มันมีความอิมเมมในหัวใจของมัน นี่คือผลของสมาธิ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

นี่พูดถึงว่า “หลับทั้งนั่ง” ถ้าไม่หลับมันจะเป็นข้อเท็จจริง

สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ สมาธิแก้กิเลสไม่ได้ เราก็กู้ขึ้นสู่วิปัสสนา ต้องฝึกหัดการ ใจปัญญา ยังต้องฝึกหัด

ปัญญามันจะเกิดเอง มันจะลอยมาจากฟ้า เราจะบรรลุธรรม...ฝันไปเถอะ ฝันกลางวัน แดดจ้าๆ ฝันไป ไม่มีอยู่จริง

ถ้ามีอยู่จริงขึ้นมา มันต้องมีเหตุมีผล มีที่มาที่ไป การฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา สม ถกธรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนามันใช้สติปัญญาอย่างไรต่อเนื่องไป นี่พูดถึงว่า การฝึกหัดภาวนา

คำถาม “๑. ช่วงหลังเริ่มหลับทั้งนั่ง ทั้งอดอาหารช่วย ทั้งเปลี่ยนอิริยาบถก็แล้ว ทราบ ว่าขาดสติกับความเพียร พอลจะมีอุปายเสริมไหมครับ”

อุปายเสริม เราคิดด้วยอุปายของเรา เวลาจิตเราเหมือนรถยนต์ รถยนต์วิ่งไปบนท้อง ถนน ถ้าท้องถนน ตอนนี้อยู่ซ่อมถนน เขาทำถนน เวลาเขาขุดท่อระบายน้ำ ขุดต่างๆ มันตกไป เลย จิตเหมือนกัน พุทโธๆ หายไปเลย

เราก็พยายามพุทโธ แล้วพยายามพุทโธแบบไม่ต้องการสิ่งใด ให้มี สติสัมปชัญญะของเรา

ถ้าพุทโธๆ ถนนราบเรียบ รถวิ่งผ่านถนนหนทางไปเป้าหมายของเราให้ได้ เราพุทโธๆ จนกว่าจิตมันจะสงบ แล้วพุทโธ เวลาถ้ามันแว๊บหายไป นั่นนะมันไปแล้ว แค่ทำสมาธินี้แหละ

หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกเลย แม้แต่สมาธิยังทำกันไม่เป็น

แล้วอุปปนาสมาธิ เรามั่นใจว่าทำได้น้อยมาก คือจิตรวมใหญ่น้อยมาก ทำได้ยาก แต่คนที่ เป็นมันถึงได้รู้ว่าขณิกสมาธิเป็นอย่างนี้ อุปปนาสมาธิเป็นอย่างนี้ อุปจารสมาธิเป็นแบบนี้

ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ระดับของมัน แล้วถ้าอุปจารสมาธิ ตรงนี้เป็น
ตรงที่วิปัสสนา ถ้าเข้าไปอัปปนาแล้วเพื่อไปเอากำลัง

ถ้าขณิกะมันก็ได้แต่เท่าทันอารมณ์เท่านั้น นี่กำลังของสมาธินะ แล้วถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา
สมาธินี้เป็นหนึ่งในมรรค ๘ ดำริชอบ งานชอบ เพียรชอบ ความระลึกชอบ ปัญญาชอบ ความชอบ
ธรรม การปฏิบัติต่อเนื่องไป นี่ผลของการปฏิบัติไ

ฉะนั้น “หลังจากที่เริ่มนั่งหลับ ทั้งอดอาหาร”

นี่เป็นความเพียรที่เราเริ่มต้น การอดอาหารทำให้สติมันชัดเจนขึ้นมา แล้วถ้ามันจะนั่ง
หลับ ให้มันหลับให้เต็มที่เลย ถ้ามันนั่งหลับนะ ให้มันหลับให้ได้

ถ้ามันหิวกระหาย อดอาหารจนท้องร้องจ๊อกๆ เลยละ อดอาหารจนมันเอาพลังงานใน
ร่างกายมาใช้ ดึงออกมาใช้ อดได้หลายวันเลย อดแล้วอดเล่า อดต่อเนื่อง พออดต่อเนื่องขึ้นไป
แล้ว สิ่งที่เราฝึกหัดปฏิบัติ อดต่อเนื่องๆ เวลาอดต่อเนื่องไปทำให้สติชัดเจนขึ้น ทำให้ธาตุ ๔
และขันธ ๕ ไม่ทับจิต

ธาตุ ๔ คือร่างกาย พลังงานที่เหลือใช้ ขันธ ๕ ขันธมารๆ มารมันเข้มแข็ง มารมีกำลัง
มันเหยียบกดทับจิตทั้งนั้นนะ

เราจะแก้ไขไม่ได้ เพราะเราแก้กิเลสไม่ได้ ธาตุ ๔ และขันธ ๕ มันก็มีกำลังของมัน แต่
ถ้าเราอดนอนผ่อนอาหาร เราพยายามให้มันเบาบางลง พยายามให้กิเลสมันไม่มีกำลัง
จนเกินไป แล้วฝึกหัดปฏิบัติ

มันจะเป็นความทุกข์ทรมานของแต่ละบุคคล ถ้าแต่ละบุคคลนะ เราจะอาศัยของเรา
เรามีสติปัญญาของเรา ทำความจริงของเราขึ้นมาให้ได้ แล้วฝึกหัดปฏิบัติ

ไม่ต้องไปเอาอะไรมา ก เอาความสงบของใจนี้แหละ ถ้าทำความสงบของใจให้ได้
สมถกรรมฐาน มันมีฐาน มีตัวมีตน **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภณารือสัตว์ชนสัตว์หรือหัวใจของสัตว์โลก ในปัจจุบันนี้ถ้าเรามาฝึกหัดปฏิบัติ เรากำลังหาหัวใจของเรา หัวใจของเราที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภณารือสัตว์ชนสัตว์ แล้วหัวใจของเรานะ ฝึกหัดให้มีสติมีปัญญารื่นมา วิปัสสนามันจะเกิดจากจิตนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภณารือสัตว์ชนสัตว์ รือหัวใจของสัตว์โลก เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เรามีศรัทธามีความเชื่อในพระพุทธศาสนา เราพยายามทำความสงบของใจเข้ามาให้เข้าถึง **อตุตา หิ อตุตโน นาโถ** เข้าถึงจิตของตน เข้าถึงสมาธิของตนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภณา แล้วเราฝึกหัด ธรรมและวินัยเป็นศาสดาของเรา ฝึกหัด ฝึกหัดใช้ปัญญาของเรา วิปัสสนาจะเกิดตรงนั้น เกิดตรงนั้นแล้วมันจะฝึกหัดเริ่มต้นจากหัวใจของตน จบ

“๒. รู้สึกว่าอดนอนมาหลายวัน ร่างกายตื่น สติดีขึ้น เห็นความชั่วตัวเอง และเริ่มสวมนันด้วยปัญญาอบรมสมาธิได้มากขึ้น ควรเพิ่มความเพียรเพิ่มขึ้นอย่างไรบ้างครับ”

ทำของเราด้วยเวลาของเรา ด้วยการตั้งโปรแกรมของเรา แล้วฝึกหัดของเราไปต่อเนื่องๆ ไป ถ้าฝึกหัดต่อเนื่องแล้วมันจะรู้ถูกรู้ผิด

เวลาพระสารีบุตรฝึกหัดกับสังขชัย “นั่นก็ไม่ใช่ๆ” ไม่ใช่คือไม่รับผิดชอบอะไรเลย เวลาไปเห็นพระอัสสชิ เข้าไปหาพระอัสสชิ ถามพระอัสสชิว่าเป็นลูกศิษย์ใคร

เป็นลูกศิษย์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนว่าอย่างไร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ความสุขความทุกข์มันก็มีเหตุความผิดเพี้ยนหรือความถูกต้องชอบธรรม ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ไปดับที่เหตุมันนะ เวลามันไปดับที่เหตุ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเลย

นี่ก็เหมือนกัน ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ มันมีเหตุมีผลของมัน เราฝึกหัดปฏิบัติของเรา ให้
 ทำความเข้าใจในใจเราขึ้นมา ถ้ามันเป็นความจริงเป็นจริงของเราขึ้นมาบ้าง มันจะเป็น
 ประโยชน์กับเราแล้ว มันไม่หลับทั้งนั่ง

**สำคัญที่สุด สมถกรรมฐาน สัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน แล้วถ้าไม่เป็นสัมมาสมาธิ
 มันเป็นโลกียะ ที่ว่าเป็นโลกียะ เป็นโลกุตตระ อยู่ตรงนี้แหละ**

โลกียะคือคิดของเราโดยสามัญสำนึก คิดโดยที่เราจะคิดได้ โลกียะทั้งหมด ทำสมาธิได้
 หรือไม่ได้ ใช้ปัญญาๆ นั่นละโลกียะทั้งสิ้น

ถ้าทำความเข้าใจเข้ามา สมถกรรมฐาน ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา นี่โลกุตตระ
 แล้วโลกุตตระมันมีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน นี่สมถกรรมฐาน เวลาฝึกหัดปฏิบัติใช้
 สติปัญญาไปมันจะเข้าไปเห็นกิเลส ชำระล้างกิเลส มันถึงจะเป็นโลกุตตระ แล้วพอสมาธิ
 เสื่อมๆ มันถอยมาเลย นี่ปฏิบัติไปมันเป็นขั้นเป็นตอนของมัน นี่พูดถึงว่า ฝึกหัดปฏิบัติ

กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น เชื่อผลของการปฏิบัติของเราที่แหละ

แล้วถ้าจะมีอะไรเพิ่มเติม

เพิ่มเติมมันก็อยู่ที่เขาวนที่ปัญญา อยู่ที่ความรอบคอบของตน ถ้าความรอบคอบของตน
 อะไรที่มันเกิดขึ้น เราแยกแยะของเรา เราทำเพื่อประโยชน์กับเรา จบ

ถาม : เรื่อง “กราบขอบพระคุณค่ะ”

ได้ฟังคำตอบเรื่องพุทโธแล้วค่ะ กราบขอบพระคุณ ตอบได้ชัดเจนตรงมาตรงไป

ตอบ : นั่นพูดถึงชัดเจน พุทโธก็คือพุทโธ พุทโธเป็นคำปริกรรม มันอยู่ที่วาสนาของคน พุทโธ
 แล้วจิตสงบระงับ บางคนพุทโธไม่ได้ก็อานาปานสติ บางคนจะทำได้ก็แล้วแต่ มันอยู่ที่จิต
 นิสัยของแต่ละบุคคล

วิธีการปฏิบัติ วิธีคือวิธี แต่ผู้ปฏิบัติแล้วถ้ามันเข้าสู่จิตของตน ทำแล้วได้ผลประโยชน์ นั้น
 เป็นวิธีที่ถูกต้องชอบธรรมกับบุคคลคนนั้น ถ้าทำแล้วมันขัดมันแย้ง มันไม่ได้ผล เราก็หาอุบาย
 วิธีการ

หลวงตาพระมหาบัวท่านถึงสอนว่า นักปฏิบัติต้องฉลาด หานหนทาง หาวิธีการทำของตนให้ถูกต้อง จบ

ถาม : เรื่อง “พิจารณากาย”

กราบนมัสการหลวงพ่อ โยมพิจารณากาย ส่วนมากพิจารณาแล้วน้ำตาไหล มีอยู่วันหนึ่งพิจารณามือ ภาพมือหงาย จิตก็เลยบังคับให้คิดว่า มือก็คิดว่า โยมก็ไม่ว่าทำไมไปบังคับจิตปรากฏว่าภาพนั้นมันเล็กลงแล้วก็วูบหายไปโน้นที่สุด วันต่อมาพิจารณากายไม่เห็นภาพ แต่ก็ไม่ใช่เพื่อนใจใดๆ เลย

คำถามคือว่า สมาธิเสื่อมใช่ไหม และภาพกายจะไม่ปรากฏให้เห็นอีกเลยใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ : ผิดหัดประพฤติปฏิบัติ สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน พอจิตสงบระงับแล้วผิดหัดใช้ปัญญาๆ ผิดหัดใช้ปัญญาโดยสมาธินี้เป็นเจโตวิมุตติ

น้อมไปที่กาย เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง เวลามันเห็นมันเห็นโดยสังขาร มันไม่ได้เห็นโดยการคาดหมาย มันไม่ได้เห็นโดยทางวิชาการที่ต้องลำดับว่า หนึ่ง สอง สาม สี่

เวลาเห็น มันเห็นของมันแล้ว มันจะสี่หรือจะหนึ่งจะสาม สิ่งใดขึ้นก่อน เวลาขึ้นมันขึ้นโดยกำลังของจิต ขึ้นโดยอำนาจวาสนาบารมีของแต่ละบุคคลคนนั้น

เวลาถ้าเห็นภาพกาย เวลาเห็นนะเห็นกาย เห็นกายจะเห็นส่วนไหน เห็นอย่างไร เห็นเพราะกำลังสมาธิอ่อน เห็นโดยสั้นไหว เห็นโดยสมาธิปานกลาง เห็นแล้วมันตั้งอยู่ไม่ได้ เห็นโดยสมาธิที่กำลังรุนแรง เห็นแล้วคงที่ตายตัวมันถึงวิปัสสนาไม่ได้ นี่เวลาสมาธิ

แต่ถ้าสมาธิมันมีกำลังของมัน พอสมาธิมีกำลังของมัน มีอยู่วันหนึ่งพิจารณามือ ภาพมือมันหงายขึ้นมา จิตก็บังคับให้คิดว่า มันก็คิดว่า โยมไม่ว่าทำไมถึงไปบังคับจิต

นี่แหละเขาเรียกว่าปัญญา เวลาถ้าเห็นมือ ถ้าขยายส่วน ขยายส่วนย่อยส่วน ถ้าเห็นนี้
อุคคหนิมิต นิमितที่เห็นภาพภพนั้น เวลาขยายส่วน มือนี้ใหญ่ขึ้น มือนี้จะกระจายตัวออก มือนี้
ย่อยสลายไป นี่เวลาไป นี่คือไตรลักษณ์

ฉะนั้น เวลาว่าเวลาเห็นภาพมือขึ้น ทำไมไม่รู้ว่าจะบังคับให้มันคว่ำลง พอมันคว่ำแล้ว
ปรากฏว่าภพนั้นมันก็เล็กลงแล้ววูบหายไปเลย

วูบหายไปเลยเพราะเราเห็นได้แค่นี้ไง สมาธิมีกำลังเท่านี้ไง ช็อตตัวรถไฟ ช็อตตัวได้สอง
สถานี พอถึงสถานีก็จบไป กำลังมีเท่านี้

นี่พอจบแล้ว สิ่งที่จบแล้ว วันต่อมาพิจารณากายไม่เห็นภาพ

สมาธิไม่มีกำลัง

เวลาไม่เห็นภาพมันก็ไม่สะเพื่อนใดๆ เลย อย่างนี้เป็นสมาธิเสื่อมหรือไม่เจ้าคะ

แน่นอน

สมาธิๆ ถ้ากำลังของมัน เราทำสมาธิแล้วจิตมันสงบระงับ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี
คือมันมีความสุข มีความปกติสุข นี่คือการสมาธิของสัมมาสมาธิ สมาธิธรรม เราก็มีธรรมโอสภของ
สัมมาสมาธิ

ทีนี้สัมมาสมาธิมันเป็นบาทเป็นฐานๆ สมถกรรมฐาน ฐานที่เราจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ถ้า
เห็นภาพ เห็นกาย ยกขึ้นสู่วิปัสสนา มันเป็นยกขึ้นอีกขั้นหนึ่ง แล้วอีกขั้นหนึ่ง สมาธิมันรองรับไว้
สมาธิเป็นกำลังขึ้นมา แล้วสมาธิไม่มีกำลังขึ้นมามันก็เห็นภพนั้นไม่ได้

เราทำสมาธิๆ สมาธิมันแก่กล้า สมาธิ เราจะนึกให้เห็นภาพภพมันก็ไม่เห็น เพราะ
ปรากฏการณ์เห็นภพนั้นจะเห็นสิ่งใดก่อน เห็นอย่างไรก่อน มันอยู่ที่वासนา อยู่ที่จังหวัดและ
โอกาส เพราะเรายังควบคุมสิ่งใดไม่ได้

แต่ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัตินะ ถ้าเห็นกาย พิจารณากาย ถ้ามีกำลังแล้ว ถ้าทำสมาธิของท่านขึ้นมาระดับหนึ่ง ท่านรำพึงไปที่กาย ผัวะ! ผัวะ! ผัวะ! ไม่อย่างนั้นมันจะวิปัสสนาไปอย่างไร

วิปัสสนาทำแล้วทำเล่าๆ คีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นจากอำนาจวาสนา นี่การพิจารณากาย

ฉะนั้น การพิจารณากาย สิ่งทีพิจารณา ภาพมือที่หงายขึ้น บังคับให้มันคว่ำลง โยมไม่รู้ว่าจะทำไม่ถึงไปบังคับจิต

มันเป็นกำลังตอนนั้น มันเป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้า ถ้าเหตุการณ์เฉพาะหน้า เหมือนเวลาคนที่ทำความสงบของใจเข้ามา จิตมันเห็นนิมิตต่างๆ เราบังคับได้ไหม

แต่ถ้าคนที่มีความชำนาญนะ ได้หมด กำหนดจิต จิตถ้ามันเป็นอย่างนั้นปั๊บ กำหนดให้มันต่อเนื่อง ควบคุมดูแลให้ดี อย่าให้มันฟุ้งหรืออย่าให้มันลง **เทวเม ภิกขเว ทางสองส่วนไม่ควรเสพ** ลงซ้ายลงขวา ดูแลได้ทั้งนั้นนะ ถ้าฝึกหัดจนชำนาญแล้วรักษาได้ดูแลได้ แต่ดูแลขึ้นไหนดิ่ง

ฉะนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เราสันนิษฐาน สันนิษฐานเขาเรียกว่าเดา เราสันนิษฐานว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมันเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ โดยสัจธรรมเกิด เราถึงตั้งตัวเราไม่ทันใจ

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่ฝึกหัดนะ ท่านทำความสงบของใจเข้ามาแล้วเรารำพึงหรือเราตั้งตัวอยู่แล้วว่า ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม คนที่พร้อมและตั้งตัวไว้แล้วว่าสิ่งใดเกิดขึ้น เราจะไม่ตื่นเต้นไปกับสิ่งใดทั้งสิ้น เพราะเราปรารถนาจะพบจะเห็น แล้วถ้าพบเห็นแล้วเราก็กไม่ตื่นเต้น...แต่ตื่นเต้น

เราปรารถนาว่าไม่ตื่นเต้นใจ เพราะยังไม่เห็นยังไม่ได้พบใจ เวลาได้เห็นได้พบมันก็สั้นไหว สั้นไหวแล้วเราจะประคองใจอย่างไร

เราจะประคองใจ ตั้งสติให้มันมั่นคง อย่าหวั่นไหว ถ้าสิ่งใดนะ อย่าหวั่นไหว แล้วกำลังของสมาธินี้แหละจะเป็นผู้ที่เห็นกาย เป็นผู้ที่จับเวทนา เป็นผู้ที่เห็นจิต เป็นผู้ที่เห็นธรรมารมณ์ แล้วจับฝึกหัด

เพราะเริ่มต้นการฝึกหัด สมถกรรมฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน นี่แหละเป็นงานที่ยากที่สุด เป็นงานที่เราต้องฝึกหัดต้องให้มีความชำนาญ

ถ้ามีความชำนาญแล้วนะ ต่อเนื่องไปๆ พอชำนาญแล้วมันจะรู้เลย เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ เราควบคุมดูแลได้ทั้งนั้น อะไรรู้เสื่อมก็เติมตรงนั้น อะไรรู้เจริญแล้วก็ควบคุมดูแลให้ดี แล้วฝึกหัดไป ฝึกหัดบ่อยครั้งเข้าๆ เพราะอะไร

เพราะเวลาเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริงนี้แหละ เวลาพิจารณาไปแล้วถ้ามันปล่อยๆ นั้นนะ ตทังคปหาน ปหานด้วยปัญญา ด้วยการวิปัสสนา ด้วยการฝึกหัด แต่เป็นการปหานชั่วคราว

คำว่า “ชั่วคราว” เพราะเป็นการฝึกหัด เหมือนนักกีฬาซ้อม ซ้อมๆ ซ้อมให้มีความชำนาญ แล้วเวลาถ้ามันแข่งตามความเป็นจริง เวลาถ้ามันเป็นจริงนะ มรรคสามัคคี ถ้ามันสมดุลพอดีของมันนะ มันสมุจเฉตปหาน นิโรธ นั่นแหละเป็นความจริง

ฉะนั้น สิ่งที่มีการพิจารณากายๆ สิ่งที่กำลังถามถามมานี้ เราสันนิษฐาน คือเดาว่ามันเป็นธรรมเกิด เป็นเวลาธรรมมันเกิด สังขธรรมที่เกิดขึ้น แต่เราจับต้นชนปลายแล้วทำสิ่งใดไม่ได้

แล้ววันต่อมาพิจารณากายไม่เห็นกายอีกแล้ว ไม่เห็นภาพเลย แล้วไม่สะเทือนใจด้วย

สะเทือนใจไม่สะเทือนใจมันเป็นผล ทำสมาธิ ทำสมาธิถ้ามันมีความสุขของมันนะ มันก็ไม่สะเทือนใจสองวันสามวัน ถ้ากำลังยังดีอยู่ แต่สี่วันห้าวันเดียวก็เสื่อม กลับมาสู่สภาวะปกติ ใช้ปัญญาๆ ก็เหมือนกัน

นี่ไง รสของธรรมชาติซึ่งรสทั้งปวง ขณะที่เห็นมันสดๆ ร้อนๆ มันมีผลต่อเนื่องมาอีกวัน สองวันหรือสามวัน พอต่อเนื่องมาแล้วนะ พออารมณ์ความรู้สึก ผลของความสุกนั้นมันเบาบาง ลง เดียวก็เหมือนเดิม

นี่ไง บอกว่า เวลาเห็นภาพนั้นแล้วมันไม่สะเทือนใจเลย มันอยู่คงที่เลย

สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่มีหรอก สิ่งที่เคยที่ไม่มี

แต่ทำไมมันเป็นอย่างนี้ล่ะ

มันเป็นแบบนี้เพราะมันมีผลต่อเนื่องมา ผลต่อเนื่องจากกรรมโอสธ การทำคุณงาม ความดีของเราไง การฝึกหัดประพฤติปฏิบัติของเราไง นี่ผล นี่การพิจารณากาย

ฉะนั้น สมถกรรมฐานคือทำสมาธิ ทำความสงบของใจๆ เราทำของเราขึ้นมาเพื่อเป็น พื้นเป็นฐานเป็นการฝึกหัดปฏิบัติ วิปัสสนามันเป็นอีกเรื่องหนึ่งเลยนะ วิปัสสนานี้ สมถกรรม ฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ทำไมเราถึงแบ่งแยกล่ะ

แต่ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติเป็นนะ ครูบาอาจารย์ที่ท่านพ้นทุกข์ไปแล้วท่านบอกว่า ในสมถะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็มีสมถะ

ก็ใช่ ก็ใช่ต่อเมื่อมีความชำนาญแล้วมันต่อเนื่องกันไป แต่สมถะก็คือสมถะ วิปัสสนาก็คือ วิปัสสนา แล้วต้องฝึกหัดให้มันเป็นด้วย ให้มันเป็นไป มันถึงสมบูรณ์แบบในพระพุทธศาสนา

ถ้ามันเป็นขึ้นมามันก็เป็นพระกรรมฐานไป เป็นพระป่าไป เป็นผู้ฝึกหัดปฏิบัติไป ถ้า ฝึกหัดปฏิบัติแล้วถ้ามันเป็นขึ้นมามันก็ยกขึ้นบุคคลคู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ เพราะมันเป็น

เวลาครูบาอาจารย์ท่านบอก เวลาท่านจะบอกกันว่าลูกศิษย์ภาวนาเป็นแล้ว ภาวนา เป็นแล้วคือเขาบริหารสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานได้

เริ่มต้นฝึกหัดแค่ทำสมถกรรมฐานก็เจียนอยู่เจียนตาย แล้วพอปฏิบัติแล้ว พอเจียนอยู่ เจียนตายปฏิบัติแล้วไม่ได้ก็ล้มเลิกกันไป แล้วถ้าปฏิบัติเจียนอยู่เจียนตายกันแล้วไม่ได้ ก็เป็น อุบาทว์หนุม่าของพวกเรา เป็นอย่างนี้ถูกต้องแล้ว พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้...ตายอยู่นั่นเลย

แต่ถ้ามันฝึกหัดปฏิบัติไป สมถกรรมฐานนี้เจียนอยู่เจียนตาย แล้วฝึกหัดขึ้นๆ ยกขึ้นสู่ วิปัสสนาได้มันจะเห็นของมัน แล้วมีवासนาต่อเนื่องไปหรือไม่

เพราะหลวงปู่มั่นลูกศิษย์มากมายมหาศาล ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกขมีกิจองค์ ทั่วๆ ที่ว่าหลวงตาพระมหาบัวก็ขึ้นชมว่าหลวงปู่มั่นเป็นโรงงานผลิตพระอรหันต์ ผลิตพระอรหันต์ มาในพระพุทธศาสนา กึ่งกลางพระพุทธศาสนานี้มากมาย

ถ้ามากมาย เรื่องอย่างนี้ต้องชำนาญทั้งนั้นนะ คนที่ประพฤติปฏิบัติมาต้องมีความ ชำนาญ ไม่มีความชำนาญ ไม่มีประสบการณ์ มันจะประคองแล้วพยายามสร้างเนื้อสร้างตัว ขึ้นมาให้เป็นสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน แล้วบุคคลคู่ที่ ๑ คู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ คู่ที่ ๔ อีกมากมาย มหาศาล

ฉะนั้น งานในพระพุทธศาสนา มันถึงเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ เพราะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ ตาย วิมุตติสุข จบที่นี้ ถ้าทำได้จริงนะ

ฉะนั้น นี่คำถามไฉน ยังขึ้นชมอยู่ ว่ามีอยู่วันหนึ่งเห็นภาพมือมันหงาย เลยบังคับจิตให้มัน คว้า ไม่รู้อะไรไปบังคับมัน อัตโนมิติไฉน ความชำนาญหรือปรากฏการณ์ของจิต ปรากฏว่าภาพนั้น เล็กกลงๆ แล้วก็วูบหายไปเลย เล็กกลงๆ แล้ววูบหายไปเลย เห็นภาพนั้นแล้วภาพนั้นก็เลื่อนหายไป ไกลเลย ร้อยแปดพันเก้า แล้วทำอย่างไรละ ทำอย่างไรจะให้ตั้งมั่น

อุคคหนิมิต วิภาคะ ขยายส่วนแยกส่วนให้เป็นไตรลักษณ์ ถ้าเป็นไตรลักษณ์นั้น คือปัญญา ปัญญาที่ให้จิต จิตตภาวนา จิตรู้ จิตเห็น จักขุญาณ ญาณหยั่งรู้ของจิต

ขณะนี้จิตโดนครอบงำโดยพญามาร พยายามทำความสงบสุขให้จิตเป็นอิสระ อิสระ เพราะกิเลสสงบตัวลง แล้วฝึกหัดใช้ปัญญา วิปัสสนารู้แจ้งในจิตของตน ถ้ารู้แจ้งในจิตของตน เห็นไหม

วิปัสสนาคือความรู้แจ้งในกิเลสค้นหาความทะยานอยาก ช้ำแล้วช้ำเล่าจนมีความชำนาญเหมือนกัน แล้วความชำนาญนี้มันต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐานตลอด แล้ว

ปัญญาเกิดขึ้นมาจากสมมุติของสติ ของสมาธิ ของปัญญา สมดุลพอดี สมุจเฉท
ขณะ เป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมา นี่การประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงนะ

ฉะนั้น สิ่งที่ผ่านมา มันผ่านไปแล้ว เป็นปรากฏการณ์ชีวิต ปรากฏการณ์ในการภาวนา
แล้วถ้ามันเป็นจริงเป็นจัง ผิดหัด

สิ่งที่รู้ที่เห็นมันเป็นการยืนยันแล้ว สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ภาพที่เห็นนั่นละ
ถ้ามีความชำนาญแล้วควบคุมดูแลบริหารจัดการได้นั้นนะวิปัสสนา

แต่เราควบคุมดูแลไม่ได้ เพราะอะไร เพราะหนูไม่รู้ว่าทำไมถึงไปบังคับมัน

มันไปบังคับมันเพราะมันเป็นสายงานใจ แต่เรายังไม่ชำนาญไง ถ้ามีความชำนาญ น้อม
ไป พิจารณาไป พิจารณาแล้ว

เวลาหลงตาทำนองพุทไธสง ถ้าจิตกำลังมันพอ พิจารณาไปแล้ว โอ้โฮ! มันทะลุทะลวง
ทั้งนั้นนะ ถ้ากำลังมันไม่พอ กำลังของสมาธิไม่เข้มแข็ง มันไม่ไป ทื่อๆ ไม่มีรสไม่มีชาติ...วาง
แล้วกลับมาทำสมาธิให้มากขึ้น

ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมาท่านผ่านมามากแล้ว แล้วผ่านมาโดยข้อเท็จจริง เวลา
ผ่านมาโดยข้อเท็จจริง ถึงเห็นว่ากิเลสนี้ร้ายนัก กิเลสในใจของคนร้ายนัก ไม่มีอะไรเลวร้ายไปกว่า
กิเลสในใจของคน แล้วก็อยู่ในใจเรานี้ไง แล้วเรากำลังฝึกหัด เรากำลังปฏิบัติ เราจะเอาชนะกิเลส
ของตน เอวัง