

ปฏิบัติไม่บ้า

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๙

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

ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่อ โยมได้ฝึกภาวนาโดยทำสมาธิแบบที่หลวงพ่อสอน คือ ปัญญาอบรมสมาธิ โดยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกสั้นๆ พอจิตสงบก็จะมีความรู้สึกที่ตรงจุดกลางอก โยมก็เอาความรู้สึกตรงนั้นเคลื่อนไปรู้ตัวทั่วตัว ตัวจะเบา และถ้าตรงไหนมีความเจ็บ เช่น ปวดหัว หรือปวดมา โยมก็เคลื่อนตรงจุดนั้นมาตรงที่ปวด ความปวดก็เบาหายไป

และถ้ามีความคิดส่งออกไปคิดเรื่องต่างๆ ก็ทำความรู้เข้าไปในความคิด ความหยุดคิด และโยมจะสังเกตอารมณ์ความรู้สึกถ้ามีโลภะ โทสะ จนรู้สึกว่าความสงบเหลือน้อย ก็กลับมาพุทโธๆ ตามลมหายใจต่อไป ทำซ้ำๆ วนไปวนมาแบบนี้เจ้าคะ จึงกราบเรียนถามว่า โยมทำถูกไหมเจ้าคะ และโยมปฏิบัติแบบนี้เป็นสมณะอย่างเดียวใช่ไหมเจ้าคะ

ระหว่างที่ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามีการแลกเปลี่ยน คิดโน้นคิดนี้ โยมก็จะรู้ตามความคิด มันหยุด โยมก็อ้อ! ที่หลวงพ่อบอกเคยเทศน์ว่าความคิดมันคิดจนเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นอย่างนี้เอง โยมรำพึงเจ้าคะ ก็เพียงเข้าใจเหตุผลของมัน การที่มีความคิดเป็นกระบวนการเดียว และต่อไปจนเป็นกิเลสตัณหาพร้อม มันรวดเร็วจริง โยมคอยมีสติตามมัน อย่างนี้ถูกต้องไหมเจ้าคะ

และที่หลวงพ่อบอกว่า เมื่อทำปัญญาอบรมสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้วก็ยกมาภาวนา โดยมาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงนั้น โยมขอโอกาสให้หลวงพ่อบอกเมตตาอนุเคราะห์ให้โยมเข้าใจว่าดูอย่างไรเจ้าคะ เพื่อจะได้เป็นหนทางให้โยมนำไปภาวนาเจ้าคะ โยมก็พยายามเปิดดูในเว็บไซต์ของหลวงพ่อกับถาม-ตอบ ปัญหารธรรม และติดตามฟังธรรมของหลวงพ่อก่อนเลยเจ้าคะ

ไปเป็นลูกศิษย์ของวัดวัดหนึ่งที่น่ากลัวมากจริงๆ เจ้าคะ ตอนเป็นลูกศิษย์ก็ศรัทธามาก ถือว่าเป็นกรรมของโยมเองที่เดินมาทางผิด และพอดีมีเพื่อนร่วมชะตากรรมชวนมาวัดหลวงพ่อก็เลยเริ่มปฏิบัติเจ้าคะ วัดเก่าห้ามทำสมาธิ ห้ามภาวนา บอกว่าเป็นบ้า เลยกลัวเจ้าคะ

แต่ถ้าฟังธรรมหลวงพ่อก็ตอบปัญหาธรรมโดยการเอาคำตอบมาจากหลวงตามหาบัว และหลวงปู่มั่น กับอีกหลายองค์ ท่านก็เป็นพระอริยเจ้าทั้งนั้นมาตอบ โยมคิดว่าคนเราถ้าจะเรียนว่าโยม ก็ต้องการครูอาจารย์ที่ว่ายน้ำเป็นแล้วสอน เวลาจมน้ำก็จะช่วยเราได้เจ้าคะ กราบ นมัสการ

ตอบ : อันนี้พูดถึงการภาวนาเนาะ ถ้าการภาวนา เราจะว่าเป็นเรื่องๆ เลยละ เอาเรื่องนี้ก่อน ถ้าเรื่องนี้บอกว่า “โยมเคยไปวัดวัดหนึ่ง เขาห้ามภาวนา เขาบอก ถ้าภาวนาแล้วจะเป็นบ้า ห้ามทำสมาธิ ห้ามทำสมาธิ ห้ามทำต่างๆ”

ส่วนใหญ่แล้ว พวกอภิธรรมจะคิดแบบนั้นเพราะคนเราเวลาปฏิบัติ ถ้าคนปฏิบัติแล้วหลุด คนปฏิบัติแล้วมีปัญหา นี่เขาก็มองปัญหาหนึ่ง

แต่หลวงตาท่านพูดอย่างนี้ละ พูดถึงว่าเวลาปัญหาทางโลก ปัญหาทางโลกพวกเราทำหน้าที่การทำงานมันจะมีความบีบคั้น มีต่างๆ จนเราเจ็บไข้ได้ป่วย จิตป่วยเยอะแยะไปหมดเลย แต่เวลาจะปฏิบัติก็บอกว่าปฏิบัติไม่ได้เนะ ปฏิบัติแล้วเดี๋ยวจะบ้า ปฏิบัติแล้วเดี๋ยวจะเสียหาย แต่ความจริงการปฏิบัติคือบรรเทาเนะ

การปฏิบัติธรรม ธรรมะ เห็นไหม ธรรมโอสธ ธรรมโอสธธรรมะจะบรรเทา บรรเทาความทุกข์ความยาก บรรเทาความเจ็บช้ำน้ำใจ บรรเทา มันจะทำให้ดีทั้งนั้นเนะ

มันเว้นไว้แต่ เว้นไว้แต่คนเราเวลามันติดปกติมาแล้วไง เวลาเราเป็นความปกติทางจิตของเรา มันมีความวิตกวิจารณ์ ย้ำคิดย้ำทำ แต่เราไม่รู้ตัว เราไม่รู้ตัวแล้วเราก็มายาภาวนา พอมายาภาวนาปั๊บ ยกให้ภาวนาเลย ใจที่เป็นนี้เพราะภาวนาทั้งนั้นเลย แต่มันไม่ได้บอกว่ามันเป็นมาเดิมใจ

ถ้าเป็นมาเดิม ถ้าครูบาอาจารย์ท่านรู้เนะ ถ้าเป็นมาเดิมแล้วก็พยายามฝึกหัดสติ เพราะ ธรรมะ ธรรมโอสธ ธรรมะเป็นสัจธรรม เป็นสิ่งที่บรรเทาความทุกข์ของสัตว์โลก เป็นคุณงามความดีทั้งนั้นเนะ

แต่คนที่จะมาทำ คนที่จะมาทำถ้าเป็นโดยปกติ ปกติกิเลสมันก็บีบคั้น กิเลสทำความสงบของใจไม่ได้ แต่เวลาจิตมันย่ำคิดย่ำทำจนมันมีปัญหาขึ้นมา เวลามาปฏิบัติมันจะสร้างภาพ มันจะสร้างภาพเพราะมันไม่ปกติอยู่แล้วไง พอมีอะไรเข้าไปมันจะสร้างภาพ ถ้ามันจะผิดพลาด มันจะแบบว่าภาวนาแล้วมีปัญหาๆ

เราต้องพยายามดูก่อนว่า เรามีปัญหามาเดิมก่อนหรือเปล่า ถ้ามีปัญหาเดิมมันต้องรักษาปัญหาเดิมให้เป็นปกติก่อน พอเป็นปกติแล้วมาปฏิบัติมันก็จะก้าวหน้าไป แต่ถ้าเรามีปัญหาเดิมอยู่แล้ว แล้วมาปฏิบัติปั๊บ ภาวนานะ ทุกคนเขาจะหาแพะ ทุกคนจะบอกว่าเราผิด มันจะโยนไปให้การภาวนาไง บอกว่าเพราะมาภาวนานะ ถ้าไม่ภาวนา เมื่อก่อนเป็นคนดีดี พอภาวนาเสียหายหมดเลย แต่ความจริงเขามีป่วยเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว กรณีนี้มี

แต่ถ้าพูดถึง หลวงตาท่านบอกเลย การภาวนาแล้วมีปัญหา เป็นไปไม่ได้ ภาวนาไป มันภาวนา เรารักษาร่างกาย เราพยายามดูแลสุขภาพของเรา แล้วสุขภาพของเราจะอ่อนแอได้อย่างไร แต่คนเจ้านี่นะ เวลามันแบบสุขภาพเราก็อ่อนแออยู่แล้ว แล้วเราไปทำ เห็นไหม ทำเกินกว่าเหตุ มันก็เจ็บไข้ได้ป่วย มันก็เรื่องธรรมดา แต่เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดาโดยข้อเท็จจริงไง

แต่ แต่พูดถึงว่า เวลาวัดไหนแล้วแต่ เขาปฏิบัติแล้วเขาว่าจะเป็นบ้า ปฏิบัติแล้วจะเสียหาย อันนั้นมันเป็นเพราะว่าถ้าปฏิบัติไปแล้ว จิตใจคนสงบแล้วมันจะรู้ มันเป็นปัจเจก ตั้งมันเป็นสันติภูมิโก คนเราพอปฏิบัติแล้วนะ มันจะรู้เลยว่า อ้อ! สมมติเป็นอย่างนี้ ถ้ามันยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ อ้อ! ปัญญาเป็นอย่างนี้อาจารย์สอนโกหกไม่ได้แล้วไง

อาจารย์โกหกทั้งนั้น ฟังฉันคนเดียวนะ ฟังฉันคนเดียว แล้วปฏิบัติตามฉันนะ แต่ห้ามดูพฤติกรรมของฉันนะ แล้วถ้าฉันให้ค่าให้ขั้นตอนใคร คนนั้นจะได้ขั้นได้ตอนอย่างนั้นนะ แล้วมีสัญญาด้วย ห้ามจับผิดอาจารย์ ถ้าจับผิดอาจารย์มรรคผลนั้นจะเสื่อมหมดเลย เยอะแยะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกการประพฤติปฏิบัติต้องเป็นสันติภูมิโก เป็นปัจเจก ตั้งเป็นสันติภูมิโก ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นจะรู้แจ้งในใจของผู้นั้นเอง แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทำให้ใจของใครเป็นอริยบุคคลไม่ได้ บุคคลคนนั้นต้องเป็นคนที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเอง รู้แจ้งเห็นจริงเอง นั่นเป็นความจริง กาลามสูตร องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าเน้นย้ำตรงนี้เลย

แล้วเขายกมือว่า “พอไปปฏิบัติเชื่อฟังเขาแล้วจะได้ขั้นนั้น ขั้นนั้น”

มีนะ คนที่ไปปฏิบัติสำนักหนึ่ง เขายกมือว่าเขาเองได้โสดาบัน เพื่อนเขาได้สัทธาคามิ ได้มรรคได้ผลทั้งนั้นเลย แต่มีข้อแม้อยู่ข้อหนึ่ง คือห้ามฟังโทษ คือห้ามสนใจตัวอาจารย์ เพราะสนใจตัวอาจารย์บ๊ว พอมันไปฟังแล้วมันขัดแย้งกับความเป็นจริง แล้วเขาก็มาเล่าให้เราฟัง เป็นอย่างนี้เยอะ

ถ้าอย่างนั้นแล้ว เราเวลาปฏิบัติ เห็นไหม ถ้าจะไปวัด เขาถาม จำเป็นต้องไปวัดไหม ไปวัดเหมือนไปโรงพยาบาล เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยปวดหัวตัวร้อนไม่ต้องไปวัด กินพาราก็หาย แต่ถ้าเราเป็นไส้ติ่ง ไส้ติ่งกำลังจะแตก ไม่ไปโรงพยาบาล เดียวก็ตาย ไส้ติ่งแตกต้องไปโรงพยาบาล เพราะโรงพยาบาลเขาจะผ่าตัด เขาจะตัดไส้ติ่งนั้นทิ้งให้

นี่ก็เหมือนกัน จำเป็นต้องไปวัดไหม ไปวัดเพราะเวลาปฏิบัติแล้วเรามีอะไรที่มันคาหัวใจ มีอะไรที่มันบีบคั้นใจ เราไปหาอาจารย์ของเรา ให้อาจารย์ของเราแก้ไข เวลาไปวัด ไปวัด ไปวัด ก็เพราะมีครูบาอาจารย์ไปวัดอาศัยชัยภูมิของที่ปฏิบัติ เพื่อกล่อมหัวใจของเรา

เขายกมือ “จำเป็นต้องไปวัดไหม”

จำเป็นต้องไปวัดต่อเมื่อเรามีเหตุอุกฤษฏีในการประพฤติปฏิบัติที่มันสงสัย เราก็จะไปหาครูบาอาจารย์ของเรา แต่ถ้ามันปฏิบัติที่ไหนก็ได้ ปฏิบัติที่บ้านก็ได้ ปฏิบัติที่ไหนก็ได้ ถ้าปฏิบัตินะ แต่เวลาปฏิบัติแล้วมันจะมีอุปสรรค มันจะมีความสงสัย อาจารย์จะแก้ไขให้ แล้วเวลามีครูบาอาจารย์นะ เวลาเราปฏิบัติกัน เราคุยกันเอง สมอมนันเท่าๆ กัน ความรู้เท่ากัน เกียวกันไม่จบหรอก

เราคุยกัน เราคุยกัน **ธมฺมสากัจจา** เราแลกเปลี่ยนความเห็นกัน แต่ถ้าเราจะตัดสินใจ เราต้องตัดสินใจที่คนรู้จริง ตัดสินที่ครูบาอาจารย์ของเรา

เวลาพระปฏิบัติเวลาเขาติด เขาจะมุ่งมันไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันอยู่เชียงใหม่ ครูบาอาจารย์ของเราทุกองค์ท่านจะดันดันขึ้นไปหาหลวงปู่มัน ดันดันขึ้นไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่เจี๊ยะท่านภาวนาอยู่กับหลวงปู่กงมา ท่านไม่เปิดความเห็นของท่านให้หลวงปู่กงมาฟังเลย ท่านบอกว่าต้องหลวงปู่มันองค์เดียว ท่านต้องขึ้นไปหาหลวงปู่มัน

พ่อแม่ร้องไห้ร้องไห้เพราะหลวงปู่เจี๊ยะท่านเป็นลูกเศรษฐี ถ้าจะกินปลา ถ้าปลาขึ้นจากน้ำแล้วทำให้กินวันนั้นได้ ถ้าปลาขึ้นจากน้ำแล้วค้างไว้คืนสองคืน ทำให้หลวงปู่เจี๊ยะกิน ท่านจะปัสสาวะใส่สำหรับนั้นเลย ท่านเล่าให้เราฟังเอง ท่านเป็นลูกเศรษฐี ความเป็นอยู่ของท่านอู้สู! สุดยอด แล้วท่านจะต้องไปหาหลวงปู่มนในป่าในเขาที่ไม่มีจะกิน พ่อแม่เลี้ยงมา พ่อแม่จะคิดอย่างไร

หลวงปู่เจี๊ยะเล่าให้เราฟังเองว่า แม่ร้องไห้แล้วร้องไห้อีก พี่น้องในบ้านร้องไห้ร้องไห้ ไม่อยากไปเพราะเลี้ยงมาเอง รู้นิสัย ว่าไปอดตายแน่ๆ เลย แต่ท่านจะไปเพราะหัวใจท่านสูงส่ง ท่านปฏิบัติแล้วท่านได้ ๒ ชั้น แล้วไม่พูดให้ใครฟังเลย แล้วท่านขึ้นไปหาหลวงปู่มน ท่านบอกเลย พอไปเจอหลวงปู่มน

“ครูจารย์ ครูจารย์ อยากเล่าๆ เล่าให้ครูจารย์ฟังหมดเลย แล้วถามครูจารย์ด้วยว่า ครูจารย์จะให้ผมทำอะไรต่อ”

“ก็พิจารณากายอย่างเดิมนั้นแหละ”

อุตส่าห์ขึ้นไปถึงเชิงใหม่ ดั้นด้นขึ้นไปหาท่านนะ แล้วให้ผมทำอะไรต่อ ก็พิจารณากายอย่างนั้นนะ เพราะคนที่เขาเป็น มั่นพิจารณากายอย่างหยาบ โสดาบัน พิจารณากายอย่างละเอียด เป็นสภิกขาคามี พิจารณาอสุภะ ภายในกาย เป็นพระอนาคามี พิจารณารูปของจิต ตัวภพ เพราะหลวงปู่เจี๊ยะท่านพิจารณาอย่างนั้น

ครูบาอาจารย์ของเราเวลาเราคุยกันนะ เราจะบอกว่าเรานักปฏิบัติด้วยกัน เราปรึกษาหารือกัน เราคุยกันได้ โทษนะ แต่อย่าเชื่อ อย่าเชื่อ ถ้าเียงเชื่อเดี๋ยวจะทะเลาะกัน เพราะสมอมีแค่นั้น รู้แค่นั้น แต่เราคุยกันเป็นการปรึกษา แต่ถ้ามันจะสรุปต้องไปหาอาจารย์ แล้วถ้าอาจารย์เป็นนะ ท่านตัดสินผลล่ะๆ ถ้าอาจารย์ไม่เป็นนะ ตะแบง

“มาถามได้อย่างไร ไม่ใช่กาลเทศะ มาถามอาจารย์ได้อย่างไร”

อ้าว! ก็เป็นอาจารย์เขาก็ต้องถามอาจารย์ ไม่ถามอาจารย์จะไปถามใครล่ะ แต่อาจารย์มันไม่รู้ พ่อไม่รู้มันกลัวเสียหน้านะ ทำขึ้นเสียงเขียวนะ อู๊ย! จะกินเลือดกินเนื้อ จริงๆ คือมันตอบไม่ได้

แต่ถ้ามันตอบได้นะ หลวงปู่มัน หลวงตาท่านพูดประจำ ท่านบอกว่าท่านเทศน์สั่งสอน ลูกศิษย์มาเยอะ แล้วทำไมไม่มีใครพูดธรรมะให้เราฟังเลย แสดงว่าเราสอนไปไม่มีใครภาวนากันเลยหรือ เราสอนไป ภาวนากันไม่เป็นเลยหรือ หลวงตา ไปฟังในเทปท่านสิ หลวงปู่มันท่านจื๊หาเลย ทำไมไม่มีใครมาส่งการบ้านเลย ทำไมไม่มีใครมาปรึกษาเราเลย แล้วที่เราสอนมา สอนมา มันไปไหนหมดนะ

นี่ครูบาอาจารย์ที่เป็น ถ้าครูบาอาจารย์ที่ไม่เป็นนะ ทำขึ้นเสียงเซียว “มาถามฉันได้ อย่างไรละ ฉันเป็นอาจารย์ใหญ่ นะ เอ็งถามฉันไม่ได้ นะ” เอ็งไม่เป็น เอ็งแค่ใช้อำนาจเอ็งข่มขู่เขาไม่เป็นหรอก

ฉะนั้น พูดถึงว่า “ถ้าภาวนาแล้วจะเป็นบ้า”

เป็นไปไม่ได้ เราทำเพื่อความดี แล้วถ้าภาวนาไปแล้ว ถ้าเราตั้งสติไว้ อยู่กับพุทโธไม่เสีย ถ้าจิตเราพุทโธๆ ถ้ามันไปเห็นสิ่งใด เราพุทโธไว้ นั่นมันจะเบาบางลง เราอยู่โดยปกติ เราก็ไม่รู้ อะไรใช่ไหม พอจิตเราสงบขึ้น ถ้าเห็นนิมิต เห็นอะไร บางทีมันตกใจ โอ้โฮ! ตัวร้อนหมดเลย เวลามันตกใจ อ้าว! ของไม่เคยเห็น ของไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น มันก็รู้ก็เห็นบ้าง ถ้ารู้เห็นแล้วเรามีสติปัญญาเราก็แก้ไขไป มันแก้ไขได้ มันเป็นจริต เป็นนิสัย

เหมือนคนชอบทานอาหาร ใครชอบทานอาหารอย่างไร ก็ชอบทานอาหารอย่างนั้น เพราะมันเป็นความชอบ จริต จริตถ้ามันเป็นอย่างไร มันก็จะรู้อย่างนั้นนะ มันรู้ตามจริต มันเหมือนลิ้น ลิ้นมันเคยชอบทานอาหารอย่างไร มันก็ชอบอย่างนั้นนะ แล้วถ้ามันไปหาหมอไข้ใหม่ หมอก็บอกว่า ถ้าจะสุขภาพดีต้องกินอาหารรสจืดๆ ห้ามกินรสจัด ทางกายแพทย์มันก็รู้อยู่แล้ว จิตนี้ก็เหมือนกัน พอไปรู้เขาจะแก้ไข

นี่พูดถึงว่า “ถ้าภาวนาแล้วจะเป็นบ้านะ”

ทำดีจะเป็นบ้าหรือ เวลาบ้าเพราะโลก บ้าเพราะสังคมบีบคั้น บ้าเพราะทุกข์ โรงพยาบาลเต็มไปหมดเลย ทำไมเราไม่ได้พูดเรื่องนี้เลย ในโรงพยาบาลโรคจิตเต็มโรงพยาบาลเลย นั่นเขาทำอะไรกันนะ เต็มโรงพยาบาลเลย แล้วเราจะมาภาวนากันเนี่ย เรากลัวบ้า กลัวบ้า

จะทำความดีกลัว แต่เวลากิเลสมันบีบคั้น ทุกข์อยู่ในโรงพยาบาล ไม่ได้พูดถึงมันเลย นี่พูดถึงใจเอามาชู้กันเฉยๆ

แต่ถ้าจิตมันมีปกติอยู่เริ่มต้น จิตมันผิดปกติมาแล้ว แล้วมาปฏิบัติมันอาจจะเสียหาย ถ้าเสียหาย ถ้าเรารู้แล้ว เราก็กลับไปบำบัดให้จิตมาเป็นปกติก่อน จิตเป็นปกติมีสติปัญญาแล้ว **เพราะว่าขนาดจิตผิดปกตินะ เราก็ภาวนาเบาๆ แค่มือหัดสติ มือหัดสติ เพราะตัวสตินั้นจะทำให้จิตกลับมาเป็นปกติ จิตที่ไม่เป็นปกติ เพราะสติปัญญาเราอ่อนแอ แล้วจิตมันก็เลยมีปัญหา**

ถ้าเราฝึกหัด ฝึกหัดด้วยสติปัญญาขึ้นมา เดี่ยวจิตมันก็กลับเป็นปกติ ถ้าเป็นปกติแล้ว เราค่อยมาฝึกหัดของเรา ภาวนาของเรา เพราะมันเป็นสติ มหาสติ สติอรรถโนมิตี มันจะละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ นี่พูดถึงว่าผลของการปฏิบัตินะ

ทีนี้คำถาม คำถามว่า “เขาทำตามหลวงพ่อก่อน ตามหลวงพ่อก่อน หายใจพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ”

ปัญญาอบรมสมาธิหมายความว่าเวลาเราฝึกหัดสติของเรา แล้วมีความคิด ความคิดเรา ความคิดมันคิดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ เราก็มีสติเท่าทันความคิด ถ้าใหม่ๆ แค่ว่าทันความคิด เขาเรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาเกิดจากสติ ปัญญาเกิดจากสังขารธรรม ปัญญาเกิดจากเรา

แต่เดิมปัญญาเกิดจากกิเลส ปัญญาความรู้สึกลึกซึ้งมันเกิดจากสัญชาตญาณ เกิดจากจิตนิสัย คนชอบเรื่องสิ่งใด คนชอบเรื่องนกเขามันก็จะเล่นแต่นกเขา คนชอบเรื่องรถมันก็จะคุยแต่เรื่องรถ แล้วมันก็จะมีความคิดอย่างนี้ผุดขึ้นมา ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทัน นกเขา เขาก็เลี้ยงไว้ นกเขามันอยู่ในป่ามันก็เป็นสัตว์ป่า เพื่อชีวิตของมัน เราเอามาก็มาขังมันไว้ เราไปทรมานมัน แล้วเราค่อยมาแข่งขันกันว่าเรามีนกดี ๆ

เราไล่ปัญญา แสดงว่าเราล่องลัดลัดเขา พอมีปัญญาบ๊อบ จิตใจมันก็ปล่อยวาง แล้วมันก็จะไปปล่อยนกด้วยใจ ไม่ต้องเอามาขังไว้

ถ้าจิตใจมันชอบเรื่องรถ รถเราก็ต้องหาเงินหาทองเอาไปซื้อรถ ถ้าซื้อรถแล้ว รถมาแล้วก็ต้องมีค่าใช้จ่าย ถ้ามันคิดว่า เอ้อ! อย่างนั้นเราก็ขายทิ้งซะ แล้วไปนั่งรถเมล์

ถ้าสติมันทัน พอสติมันทันมันปล่อยหมด เห็นไหม มันปล่อย ถ้ามันปล่อย พอมันปล่อย พอปล่อยแวบ มันหยุดคิด หยุดคิดเดี๋ยวก็คิดอีก พอคิดอีก เราก็จะมีสติปัญญาจับอารมณ์ มันจะคิดเรื่องอะไร พอคิดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ เราใช้ปัญญาใคร่ครวญ พอใคร่ครวญ ถ้าเหตุผลมันเหนือกว่ามันปล่อย

คำว่า “ปล่อย” ปล่อยๆ เหมือนพุทโธๆ พุทโธพอมันจะลง พุทโธมันจะลง พุทโธๆ ละเอียดจนมันพุทโธไม่ได้ มันอันเดียวกัน อันเดียวกัน แต่เป็นพุทธานุสติ พุทโธๆ เป็นพุทธานุสติ ปัญญาอบรมสมาธิใช้ปัญญาควบคุมจิตให้มันปล่อยวางให้เป็นสมาธิ เราฝึกหัดอย่างนี้

ถ้าจิตมันปล่อยวางมันเริ่มมีกำลัง เห็นไหม มันเริ่มเป็นอิสระ พออิสระเขาบอกว่า “เขา มันมีความเจ็บปวด เขาก็กำหนดจิตไปอยู่ที่ความเจ็บปวดนั้น มันเจ็บปวดทั่วร่างกาย”

ไม่ต้อง กำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้ากำหนดลมหายใจนะ เรากำหนดพุทโธอยู่ที่ปลายจมูก หลวงตาท่านบอกว่าเหมือนบ้าน ถ้าบ้านเรานั่งเฝ้าประตูบ้าน ใครจะเข้าบ้านเรา ออกบ้านเรา เราจะเห็นตลอด แต่คนเราภาวนา เห็นไหม ตามลมเข้าไป ได้สะดือ ตามออกจากสะดือมา ปลายจมูก เขาบอกว่า เวลาเราเฝ้าบ้านเรา เวลาใครมา เราก็ตามเขาไป เราปล่อยประตูบ้านไว้ ช่วงเราตามเขาไป ถ้าคนเข้ามาขโมยของ เขายังเข้ามาได้อีก ท่านบอกว่า ไม่ต้องตามใครเข้าไป ไม่ต้อง

ลมหายใจยาวก็รู้ว่าลมหายใจยาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าลมหายใจสั้น ใช้นี้มันลิเก มันเป็นลิเก

แต่ถ้าเรากำหนดพุทโธนะ ลมหายใจเข้าก็รู้ว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็รู้ว่าลมหายใจออก อยู่ตรงปลายจมูกนั่นนะ ปลายจมูก เห็นไหม ถ้าเราเฝ้าของเราอยู่อย่างนี้ จุดนี้เวลา มันละเอียด มันก็ละเอียดเข้าไปของมันเอง ถ้าเรากำหนดลมหายใจเข้านี้พุท ลมหายใจออกนี้โธ ต่อเนื่อง ต่อเนื่องไป

แต่ถ้าเราจะเร่งขึ้น เร่งขึ้น เราจะเร่งขึ้นมันจะติดที่ลมหายใจใช่ไหม เราวางสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราเอาลมเฉยๆ เอาลมอย่างเดียวเลย เอาแต่ความรู้สึกชัดๆ ถ้าเราปล่อยความรู้สึกเรา แต่ท่อก พุทโธๆ พุทโธๆ ชัดๆ เพราะว่าถ้ามันทำต่อเนื่องไปแล้ว ถ้ามันลมหายใจเข้านี้พุท ลมหายใจ

ออกนีกโธ มันหน่วงกัน พอมันหน่วงกันแล้วมันจะจางลง จางลง จนตกท้วงค์จนหายไป คือ ภาวนาจะไม่ต่อเนื่อง

ถ้าเรากำหนดลมหายใจอย่างเดียว ลมหายใจเข้า เรารู้เข้า ลมหายใจออก เรารู้ออก อยู่ อย่างนี้ มันละเอียด ละเอียดขนาดไหน เราก็รู้ทัน รู้ทัน เห็นไหม ลมหายใจชัดๆ ลมหายใจชัดๆ เวลาเข้าสมาธิ มันจะเข้าสมาธิของมันไป ละเอียดเข้าไปจนเราคาดหมายไม่ได้ แต่เป็นสมาธิ

เราพุทโธๆๆๆ เห็นไหม เวลาเราคิดอย่างอื่นก็แล้วแต่มันจะแวบ พุท คิดไปอีกเรื่องหนึ่ง ค่อยมาโธ โธแล้วจะไปคิดอีกร้อยเรื่องค่อยมาพุทอย่างนี้ เราก็พุทโธไป พุทโธๆๆๆ นี่เขาเรียก พุทธานุสติ เพราะมันเร่งได้ มันเร็วได้ เข้าได้ เพื่ออะไร

เพื่อเพราะความคิด กิเลสนะ ครอบครวัของมาร มีอวิชชาเป็นปู่ เป็นย่า มีกามราคะ ปฏิฆะเป็นพ่อเป็นแม่ มีลูกมีหลานเป็นชั้นสภิกาคามี มันมีเยอะเยอะไปหมดเลย แล้วไอ้พวก เด็ๆ ไอ้พวกแวบๆ เยอะเยอะไปหมด ต้องพุทโธๆๆๆ สู้กับมันไง

การทำสมาธิคิดว่าง่ายๆ นะ ไม่มีทางหรรอก ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าพูดถึงทำสมาธิ มันง่ายๆ นะ ประเทศไทยเศรษฐกิจหมดเลย เพราะประเทศไทยใครๆ ก็อยากเป็นเศรษฐี แล้ว ประเทศไทยมีเศรษฐีกี่คน นี่ก็เหมือนกัน ทำสมาธิทำง่ายๆ มันทำได้ก็คน ไอ้ที่พุทๆ นะไม่ว่าทั้งนั้น สมาธิยังทำไม่เป็น ทำสมาธิเป็นก่อน

พุทโธๆ ถ้าพุทโธเนี่ย ถ้าเราพุทโธโงๆ มันเพื่อไม่ให้ตกท้วงค์ไ้ เราจะบอกว่ามีจิตสมาธิ กับสัมมาสมาธิแตกต่างกัน ถ้าเป็นสัมมาสมาธิมันกำหนดพุทโธ กำหนดลมหายใจ ใช้ปัญญา อบรมสมาธิ สติมันพร้อมคือมันชัดเจน มันรู้เท่าทันชัดเจน พอรู้ชัดเจน เห็นไหม เราเนี่ย จิตใจเรา เป็นสมาธิ สิ่งที่เราแสวงหา สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราต้องค้นคว้าตัวเราเอง มันจะมีความสุข มัน จะมีความสุขมาก

เพราะถ้าเป็นรถเบนซ์ เป็นรถโรลส์-รอยซ์ เป็นรถอะไรก็แล้วแต่ เป็นเครื่องบิน เครื่องบิน ส่วนตัวเขาซื้อได้หมดละ แต่สมาธิซื้อไม่ได้ สมาธิไม่มีขาย จะรวยแค่ไหนก็ซื้อสมาธิไม่ได้ เราทำเองได้ เราทำสิ่งที่โลกเขาทำกันไม่ได้ เรามีสมาธิที่โลกเขาไม่มี มหัศจรรย์แค่ไหน

เราฝึกหัดอย่างนี้ ถ้ามันเป็นสัมมานะ ถ้ามันเป็นมิจจาก็สูญหายไปเลย หายเจียบ เวลา มันจะมานะ เหมือนคนตื่นจากนอน สะดุ้งกึก เฮ้ย! โอ้โฮ! สมาธิสุดยดเลย มันตกว้างค์ไป ๓ ชั่วโมง มันยังไม่วู้ตัวนะเนี่ย นี่คือมิจจาสมาธิ มันแหวกหายไปเลย หลายๆ ชั่วโมงนะ แล้วเหมือน คนสะดุ้งตื่น ถ้าใหม่ๆ ยังไม่สะดุ้ง ใหม่ๆ ค่อยๆ รู้สึกตัว แต่ถ้ามันแก่กล้านะ เหมือนคนสะดุ้งตื่น แล้วก็ยังสำคัญตนว่าเป็นสมาธิเนี่ย เน้นคือภวังค์ มิจจา พรหมลูกฟัก เกิดปัญญาไม่ได้ ใช้ ประโยชน์ไม่ได้ เวลาทำสมาธิมันยังเป็นของมันอีกชั้นหนึ่งนะ

ฉะนั้น ถึงบอกว่า เวลาให้ทำอย่างนี้ ฝึกหัด ถ้าไม่ฝึกหัด เริ่มต้นจากศีล สมาธิ ภาวนามย ปัญญาไม่เกิด สิ่งที่เป็นปัญญา ปัญญาเราเกิดขึ้น เขาเรียกโลกียปัญญา ปัญญาวิทาศาสตร์ไ้ เกิดจากจิต เกิดจากสัจชาตญาณ ปัญญาอย่างนี้ใครๆ ก็มี แล้วมันมีมากมีน้อยนั่นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้ว ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้ ทำวิปัสสนาไม่ได้ เขาก็ไม่เกิดปัญญา ปัญญา อย่างนี้ต้องฝึกหัด ถ้าฝึกหัดมันจะเกิดขึ้น ฉะนั้น เราทำสมาธิเพื่อสมาธิก่อน ทำเพื่อให้มันสุข ให้ มันสมบูรณ์ของมัน

ฉะนั้น เขาบอกว่า “พอจิตมันสงบแล้วกำหนดไปที่จิต”

ไม่ต้อง ไม่ต้องกำหนด ให้กำหนดอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่กำหนดไปทั่วตัว กำหนดไปทั่วตัว ถ้ากำหนดทั่วตัวมันต้องมีสติพร้อมแบบหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอน หลวงปู่เจี๊ยะนะท่านบอกว่า ทำ สมถะ คือกำหนดจิตให้อยู่ตามข้อกระดูก คำว่า “อยู่ข้อกระดูก” ก็เหมือนกับปัจจุบันแต่ละ สถานที่ ท่านบอกว่าให้กำหนดจิตอยู่ในข้อกระดูกวนไปวนมา ๓ - ๔ ชั่วโมงก็อยู่ได้ แล้วถ้ามัน สงบเป็นสมถะ พอสมถะแล้วให้กำหนดกระดูกใหม่ ถ้ากำหนดกระดูกเป็นวิปัสสนา อุดหนุนมีต กับวิภาคะ มันแตกต่างกัน

นิมิตมันยังมีระดับของมัน มีการกระทำของมัน คนภาวนาเป็นเขาจะรู้ เขารู้เลยว่าสเทป ของมันจะเป็นอย่างไร มันเป็นสเทปเลย แต่ แต่มันเป็นจริง เป็นนิสัยของคนที่จะใช้ประโยชน์ จากมันนะ ใช้ประโยชน์ คำว่า “ใช้เป็น” กับ “ใช้ไม่เป็น” ใช้เป็นนะ

นายช่าง เขาเป็นนายช่างใหญ่ นะ อุปกรณ์การช่างเขาใช้ประโยชน์ได้หมดเลย โอ้เราเป็น ช่างฝึกหัด หยิบอะไรขึ้นมาก็ใช้ไม่เป็นสักอย่าง นายช่างนะ โอ้โฮ! เครื่องมือเขาใช้ประโยชน์ได้ ทุกตัวเลย เพราะเขาเป็นนายช่าง นายช่างผู้ปฏิบัติ นะ พอจิตเขาสงบแล้วเขาใช้ประโยชน์ได้

หมดเลย จะยกขึ้น จะทำอะไร เขาเป็นนายช่าง ใ้เราสมาธิมาอยู่ต่อหน้าเลยยังไม่วู้ เอ้ย!
อะไรวะนะ ใช้ไม่เป็น ใช้ไม่ได้ง

ที่เราปฏิบัติกันที่ไม่ก้าวหน้า เพราะการฝึกหัด ความชำนาญเรายังไม่มี เราต้องฝึกหัด
ชำนาญจนเราเป็นนายช่าง บ่มเพาะสติแค่นี้ กำหนดเข้ามาอย่างนี้ ลงอย่างนี้ กำหนด มันเป็น
ปัจจุบันพอดี พอดีไง มัชฌิมาปฏิปทา คือความสมดุล คือความพอดี พอดี พอดีเป็นประโยชน์
หมดเลย ถ้าไม่พอดี ไม่พอดี มันจะดิ่งกัน

นี่พูดถึงว่า ใ้ที่ว่ากำหนด ยังไม่ต้อง ถ้ากำหนดมันเคลื่อนไปเรื่อยๆ ฉะนั้น สิ่งที่กำหนด
ไม่ต้อง แล้วเขาบอกว่า “แล้วพอกำหนดมา อย่างเช่น ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เวลาเราตาม
ความคิดไป เวลามันหยุด หยุดแล้วทำอย่างไรต่อ”

พุทโธนี่ไง พุทโธนี่ใช้ได้นะ พุทโธใช้ได้ประโยชน์มาก

ฉะนั้น เวลาหลวงตาท่านพูดด้วยอ่อนน้อมถ่อมตน เวลาถามท่าน ท่านบอกว่า “เราชอบ
พุทโธ เราก็เลยสอนพุทโธ” แต่ความจริงนะ ถ้าให้พูด เป็นเรานะ พุทโธนี่เป็นมกฏ เพราะ
เวลาพุทธานุสติใน ธรรมฐาน ๔๐ ห้อง ขึ้นด้วยพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ มรณ
านุสติ พุทโธอันดับหนึ่ง พุทโธคือพุททะ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ ให้กำหนดพุทโธ ให้
กำหนดธัมโม ให้กำหนดสังโฆ

ฉะนั้น เวลาถ้าพูด มันเป็นพุททภาสิต เป็นภาสิตขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
แต่เขาก็ยื้อกัน บอกพระพุทเจ้าไม่ได้สอนพุทโธ พระพุทเจ้าไม่กำหนดพุทโธ พระพุทเจ้า
กำหนดอานาปานสติ อ้าว! ก็พระพุทเจ้ายังไม่ตรัสรู้เป็นพระพุทเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะก็
กำหนดอานาปานสติก่อน แต่เวลาตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พุทโธกับธัม
โม เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นรัตนะ ๒ มีพุทโธ ตรัสรู้ธรรมก็เป็นธัมโม เห็น
ไหม

เวลาสอนเขาก็สอนพุทโธๆ เห็นไหม แล้วเวลาผู้ปฏิบัติแล้วก็ได้สังโฆขึ้นมา เวลายังไม่
มี เวลาเขาโต้แย้งกันไปง ใ้โต้แย้ง ก็ได้แย้งเอาทวิญญู เอามานะมาคะคานกัน แต่ไม่ได้บอกว่า
ทำแล้วได้ประโยชน์หรือไม่ได้ประโยชน์ ทำแล้วได้ผลหรือไม่ได้ผล ถ้าได้ผลมันก็เป็นประโยชน์ง

ฉะนั้น บอกว่า เวลากำหนดปัญญาอบรมสมาธิแล้ว ถ้ามันเห็นไปนะ คำว่า “เห็น” เห็นความคิด เวลาเขาเห็นความคิด ความคิดอย่างนี้มันเห็นแบบสามัญสำนึก มันเห็นแบบเราเข้าใจ แต่ถ้าไปเห็นตัวความคิดจริงๆ จะตกใจ

เพราะเวลาเห็นตัวความคิดจริงๆ มันเหมือนที่หลวงปู่ดูลย์สอน “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด แต่จะหยุดคิดก็ต้องใช้ความคิด” เวลาหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนนะ “จิตส่งออกทั้งหมดเป็นสมุทัย ผลของมันเป็นทุกข์ จิตเห็นจิตนั้นเป็นมรรค ผลของจิตเห็นจิต นี่เป็นนิโรธ” เวลาหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนนะ จิตเห็นจิต จิตเห็นจิตคือจิตเห็นความคิดไป ความคิดเกิดจากจิต ถ้าจิตมันเห็นอาการของจิต ถ้าเห็นอาการของจิตมันจะละเอียดกว่านี้

แต่เนี่ยเวลาบอกว่า เขาเห็นความคิดของเขา อ้อ! เลยเข้าใจว่ามันเป็นรูป เป็นอะไร อันนี้ยังเป็น... เพราะเราจะพูดอย่างนี้ เราจะบอกว่าความเห็นมันก็เหมือนกับเห็นโดยสายตา เห็นด้วยกล้องจุลทรรศน์ มันจะละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ ใจ ฉะนั้น เห็นก็คือเห็น แต่ แต่เนาะ แต่ความเห็นของใคร วุฒิภาวะของใครเห็น

ฉะนั้น ถ้าเห็นอย่างนี้มันก็ใช้ได้ เราจะพูดไว้อีกก่อนไง ถ้าไม่พูดอย่างนี้ปั๊บ คนเรามันจะติดแค่นี้ไง ติดว่าฉันเห็นแล้ว ฉันรู้แล้ว ฉันเข้าใจแล้ว แต่สิ่งที่ละเอียด สิ่งที่จะเป็นประโยชน์กับเรา สิ่งที่เราจะต้องชวนขยายการกระทำเข้าไปอีก มันมีอยู่ข้างหน้านะ สิ่งที่เราเห็นใช่ไหม ใช่ แต่เบสิกขั้นต้น มันยังมีของมันไปอีก แต่อย่าบอกว่าอย่าคาดหวังนะ

นี่ไง เวลาครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านถึงบอกว่า ท่านไม่พูดล่วงหน้า ถ้าพูดล่วงหน้าไปแล้ว ใ้คนปฏิบัติ จะเป็นความทุกข์ของคนปฏิบัติ เพราะว่าพอมันเห็นแล้วใช่ไหม แล้วข้างหน้าคืออะไร มันก็จะสร้างภาพ มันจะไปไง มันก็เลยเป็นผลลบกับคนปฏิบัติ ฉะนั้น คนปฏิบัติมันต้องรู้จริงเห็นจริงในปัจจุบัน ถ้าปัจจุบัน ครูบาอาจารย์ท่านถึงบอกเป็นแนวทาง แล้วเราจะทำไป

ฉะนั้น พูดถึงบอกว่า ถ้าเห็นว่าเป็นความคิด เป็นความรู้สึกอันนั้นนะ นั้นนะเห็น เห็นก็คือเห็น ฉะนั้น เห็นแล้ว ปัจจุบันนี้มันเป็นอดีตแล้ว เพราะเราปฏิบัติมา วางไว้ตรงนั้น แล้วเราทำปัจจุบันของเราตลอด ไม่ต้องไปกังวล แล้วเราทำของเราไป เพราะทำสิ่งใดแล้วเป็นประสบการณ์ไปเรื่อยๆ นะ ฉะนั้น เวลาปฏิบัติทุกคนจะคิดว่า เหมือนทำบัญชี ลงบัญชีแล้วจบไป

ไฉนก็เหมือนกัน “เวลาทำสมาธิได้ ฉันได้สมาธิแล้วจะอยู่กับเราตลอดไป”

ไม่ใช่ มันอยู่ตรงนั้นนะ มันอยู่ตรงได้สมาธิ เวลาลุกมาก็อาการคลายออกมาแล้ว มันเป็นนามธรรมไง มันเป็นความรู้สึกไง นี่ความรู้สึกจะรักษาไว้ให้ได้ มันต้องมีสติมีปัญญา รักษา

ฉะนั้น เหมือนกัน สิ่งที่เราเห็นมาแล้วมันเป็นอดีตไปแล้ว เป็นประสบการณ์อันหนึ่งที่เราเคยปฏิบัติ แล้วเราปฏิบัติต่อไป มันจะเห็นดีกว่านี้ เห็นชัดเจนกว่านี้ เห็นละเอียดกว่านี้ เห็นที่ดีกว่านี้ ถ้ามันพัฒนา แต่ถ้ามันเสื่อมนะ เออ! ทำเท่าไรก็ได้ เลิกดีกว่า ถ้ามันเสื่อมมันจะเลิกดีกว่า แต่ถ้ามันพัฒนาขึ้น มันจะดีขึ้นของมันขึ้นไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น สิ่งที่ทำมา “ถ้าเป็นความว่าถูกต้องดีงามใหม่”

ใช่ ใช่ตรงไหน ใช่ตรงที่ว่าเราปฏิบัติบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง ที่เราประพฤติปฏิบัติ เราประพฤติปฏิบัติเพื่อบูชาของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ปฏิบัติไปแล้ว มันจะเกิดกำลัง เกิดกำลัง บูชาพุทธะ บูชาคือหัวใจ หัวใจจะเกิดสติ จะเกิดปัญญา จะเกิดประสบการณ์

คนเราที่มันจะมีการศึกษามาขนาดไหนก็แล้วแต่ ถ้ามีประสบการณ์การทำงานขึ้นมา มันจะมีประสบการณ์ พอมีประสบการณ์ขึ้นมามันจะวินิจฉัยเรื่องต่างๆ ได้ละเอียดขึ้น จิต การประพฤติปฏิบัติมันจะมีประสบการณ์ สิ่งที่เราปฏิบัติมาแล้วมันเป็นประสบการณ์ของจิต เป็นประสบการณ์ของจิตแล้วมันก็เป็นอดีตไปแล้ว เพราะของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องปัจจุบันธรรม

ถ้าปัจจุบัน ปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้ ปัจจุบันคือการปฏิบัติเดี๋ยวนี้ แล้วเราทำเดี๋ยวนี้ ไฉนมันผ่านไปแล้วเป็นประสบการณ์ เป็นประสบการณ์ เพราะมีประสบการณ์มากขึ้นขนาดไหน มันก็มีบารมี มีอำนาจวาสนาบารมีเท่านั้น คนที่ปฏิบัติแล้วมีปัญญามาก มีการค้นคว้ามาก มันจะมีประสบการณ์มาก พอมีประสบการณ์มาก แสดงธรรมจะละเอียดมาก ถ้าคนปฏิบัติแล้วมีประสบการณ์น้อย ประสบการณ์น้อยเพราะเขาทำมาแล้วเขามีประสบการณ์น้อย เขาก็จะรู้ด้วยประสบการณ์น้อยอันนั้น

ฉะนั้น สิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วก็ให้คือปฏิบัติมาแล้ว แล้วสิ่งที่ทำมา เพราะที่ถามมาก็ต้องการแนวทางให้หลวงพ่อสอนไง หลวงพ่อสอน สอนก็ เห็นไหม หลวงตาท่านอยู่กับหลวงปู่มัน หลวงปู่มันท่านบอกว่า เพราะเวลาหลวงปู่มันท่านจะเสียชีวิตไง แล้วหลวงตาท่านกำลังเร่งมาก แล้วท่านก็เสียใจมากกว่าท่านกำลังต้องการครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็มาล่วงไปแล้ว ท่านไปนั่งอยู่ปลายเท้าหลวงปู่มันแล้วร้องไห้

เวลาพูดอย่างนี้แล้วมันสะอีกทุกที่ ท่านไปเสียใจว่าคนสอนท่านไม่อยู่แล้วไง แต่ท่านก็มาทบทวน แล้วท่านก็ระลึกได้ ว่าหลวงปู่มันท่านสั่งไว้ ว่าถ้าไม่มีท่านแล้ว เพราะหลวงปู่มัน ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติมา ท่านสมบุกสมบันมากกับกิเลสมาเยอะ แล้วท่านเห็นว่าหลวงตาท่านปฏิบัติ เพราะท่านจะรู้วาระระดับนั้นนะ จิตระดับนั้นมันต้องชวนขยายขนาดไหน เพราะท่านผ่านมาก่อนไง ท่านถึงสั่งไว้ เพราะว่าท่านต้องล่วงไปก่อน ท่านบอกว่า **“ท่านล่วงไปแล้วนะ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ”**

อย่าทิ้งผู้รู้ก็อย่าทิ้งหัวใจของเรา อย่าทิ้งพุทโธก็อย่างพุทธานุสติ เวลากลับมาพักกลับมาเพื่อฟื้นฟูตัวเอง อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ มันจะตกใจ มันจะรู้อะไรให้มันกระเพื่อม เราอยู่กับพุทโธเรา เราอยู่กับใจเรา พอเวลาตกใจ ใครตก ใจมันตก แต่ถ้าเราอยู่กับพุทโธ เราอยู่กับผู้รู้ ถ้ามันตกใจเราก็คืออยู่กับตัวเรา ฟันฟุมัน อย่าตกใจ อย่าออกไปข้างนอก อย่าไปหาพินหาไฟ อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธไม่เสีย ท่านเอาตรงนี้เป็นคติ เป็นตัวอย่าง แล้วเราก็เห็นประโยชน์มันมาก เราเห็นประโยชน์ตรงนี้มาก เราก็เอามาใช้ตลอด

ฉะนั้น เวลาใช้เราก็จะบอกว่าเราจำขึ้นปากหลวงปู่มัน เราจำขึ้นปากหลวงตามา เราจำขึ้นปากท่านมา แต่พวกเราเอามาเป็นปัจจุบัน เอามาใช้ประโยชน์ในปัจจุบันนี้ อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธไม่เสีย แล้วมันจะพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ด้วยปัญญาของเรา

เพราะมันตกใจนะ มันกลับมาก็จบ แล้วมันมีปัญหา มันเห็นนิมิต กลับมาก็จบ พอจบแล้วมันก็มันใจขึ้น เข้มแข็งขึ้น ฟุ้งตัวเองได้มากขึ้น พอคนที่เข้มแข็งขึ้น คนที่ฟุ้งตัวเองได้ มันจะออกไปทำอะไรก็ได้ มันจะออกวิปัสสนาก็ได้ แต่คนเราตกใจ คนเราไม่มีกำลัง คนเรามีแต่ความหวาดระแวง มันจะไปทำอะไร

กลับมาที่ผู้รู้ กลับมาที่พุทโธมันก็หาย ตกใจกลับมาก็หาย ไปโดนใครหลอก กลับมาพุทโธก็หาย โดนใครรังแก กลับมาพุทโธก็หาย

มันก็เลยมั่นใจไง มั่นใจในตัวตนของเรา ถ้ามั่นใจในตัวตนของเรา มันจะออกไปพิจารณา ออกไปใช้ปัญญา ออกไปด้วยความมั่นใจ ออกไปด้วยความถูกต้องดีงาม มันจะดีไหม เราถึงจำขึ้นปาก แล้วเราเห็นประโยชน์ของมัน อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธจะไม่เสียหาย

เพราะเขาถามว่า “แล้วจะให้หนูทำอะไรต่อไป จะให้ปฏิบัติอย่างไร”

การปฏิบัติมันเป็นปัจจุบัน เราจะรู้จะเห็นสิ่งใดเป็นปัจจุบันตรงนั้น ที่เราพูดอยู่นี้ก็เพื่อความมั่นคง เพื่อการปฏิบัติมันจะได้ดำเนินไปได้ ฉะนั้น ให้อยู่กับผู้รู้ อยู่กับพุทโธ อยู่อย่างไร เวลามันตกใจก็พุทโธขึ้นมาเลย เวลามืออะไรกลับมาที่ความรู้สึกเราเลย ไม่ไปกับมัน ไม่ส่งออก ไม่ตามใครไป ครอบครองของมารมันหลอก หลอกให้เราไป

“คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิด แต่การหยุดคิดก็ต้องใช้ความคิด” นี่คือหลวงปู่ดุลย์ สอนไว้ เอวัง