

ถ้าได้

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

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

ถาม : ข้อ ๓๑๓๐. เรื่อง “หนังสือเกี่ยวกับพิจารณากายของหลวงพ่อก็คือเล่มใด”

เมื่อทำจิตสงบพอได้บ้างแล้วจะพิจารณากาย ควรนำหนังสือเล่มไหนของหลวงพ่อกมาอ่านเพื่อสอนการพิจารณาใจคะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ คำถามๆ คำถามด้วยความปรารถนา คำถามนี้มันก็เหมือนเด็กน้อยหรือคนปฏิบัติทั่วไป ก็อยากจะมีหนทางที่ถูกต้องชอบธรรม แต่หนทางที่ถูกต้องชอบธรรมมันมาจากไหนละ

ถ้าหนทางที่ถูกต้องชอบธรรมนะ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรม เริ่มต้นปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ยสะ ชฎิล ๓ พี่น้อง พระอรหันต์ทั้งนั้นเลย ๑,๒๕๐ องค์ ชุดนี้แหละที่วันมาฆบูชาที่มาเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่พระอรหันต์ทั้งนั้น พระอรหันต์เพราะอะไร เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเล็งญาณ จิตใจเขาควรแก่การงาน เขาพร้อม อย่างเช่นพระปัญจวัคคีย์

เริ่มต้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะโปรดสัตว์ เล็งญาณไปอุทกดาบส อาฬารดาบส เพราะเป็นอาจารย์เก่า ได้สมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘ คำว่า “ได้สมาบัติ ๖ สมาบัติ ๘” เขาได้สมาธิใช้ใหม่ ปัญจวัคคีย์อุปัฏฐากอยู่ ๖ ปี รู้เลยว่าจิตใจมันสมควรแค่ไหน

เวลายสะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเดินจงกรมอยู่ “ที่นี่เดือดร้อนหนอ ที่นี้วุ่นวายหนอ” เขามีปราสาท ๓ หลังเหมือนกับเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วเวลาที่บ้านมีงานมหรสพมันวุ่นวายมันเดือดร้อน มันทุกข์มันยาก

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเดินจงกรมอยู่ใง ยสะ ที่นี่คือหัวใจไม่เดือดร้อน ที่นี่คือหัวใจที่สงบสุข สงบสุข ถึงมาเทศนาว่าการได้เป็นพระโสดาบัน พ่อแม่ตามมา บังไว้ก่อน เทศน์สอนพ่อแม่ ยสะเป็นพระอรหันต์เลย พอเป็นพระอรหันต์ ข้าวร่ำลือไป บริวารอีก ๕๔ ตามมา เทศน์เป็นพระอรหันต์หมดเลย

ชฎิล ๓ พี่น้องเขาบูชาไฟๆ บูชาไฟ เฟ่งกสิณ พรหมมณีที่เขาบูชาไฟๆ ที่เขายังหมุ่นกันอยู่ จนปัจจุบันนี่เป็นการเฟ่งกสิณ พอเฟ่งกสิณ เหมือนกับอุทกดาบส อาฬารดาบสได้สมบัติ ๖ สมบัติ ๘ เฟ่งกสิณจิตใจมันมีความสุข เอาพญานาคมาไว้ในโรงไฟ

เวลาเจ้าชายสิทธัตถะไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป เขาบอกให้ไปอยู่กับโรงไฟ กะให้พญานาคกำจัดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอามาใส่บาตรไว้เลย พญานาคไหน ใส่บาตรๆ

เขางงนะ ทิวฐิมานะไป “เอ...สมณะองค์นี้เก่ง แต่สู้เราไม่ได้ เราเป็นพระอรหันต์” ทั้งๆ ที่ไม่ได้เป็น จะทำอย่างไรก็ได้ ทิวฐิมานะทั้งนั้นนะ ถ้าเป็นศาสดา เป็นหัวหน้าแล้วเป็นอย่างนั้นนะ ติด มีทิวฐิมานะขึ้นมา จนสุดท้ายแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนขนาดไหนมันก็ยังดีอไง

“ท่านไม่ใช่พระอรหันต์หรอก”

สะอีกเลยนะ ที่เอ็งคิดนะไม่ใช่ ที่เอ็งคิดเอ็งหลง ลอยบริวารเลย ยอมสยบเลย เอหิภิกขุ ขอบวช บวชเสร็จแล้วเทศน์อาทิตตฯ ไง ถึงเป็นพระอรหันต์

นี่พูดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเล็งญาณ เล็งญาณสมัยนั้นมันยังสังคมพระ เริ่มต้นมันไม่กว้างขวาง ไม่มีภาวะรุ่งรัง แต่เวลาเติบโตขึ้นมา แล้วพระมาบวชมากมาย แล้วบวชมาเขาพร้อมใหม่ สัตตรสวัคคีย์ๆ วินัยๆ ที่บัญญัติไว้ พระทำผิดมาทั้งนั้นนะ ผู้ที่ทำผิดยังไม่มีวินัย ไม่เป็นอาบัติ แต่เป็นต้นบัญญัติ แต่คนทำต่อไปเป็นอาบัติหมด

สิ่งที่ทำๆ เราต้องการความถูกต้องชอบธรรม แต่ความถูกต้องชอบธรรมที่ไหน

นี่เหมือนกัน คำถาม เมื่อทำจิตสงบแล้ว ทำจิตสงบแล้วจะพิจารณากาย พิจารณาอย่างไร

พิจารณากายๆ มีผู้ที่ปฏิบัติมากมายมาถามปัญหาเรา สุดท้ายแล้วนะ มันเฉพาะเจาะจง
 ไง สุดท้ายเวลาไปฝึกหัดปฏิบัตินะ แล้วเขาบอกเลย สิ่งที่เขาได้ๆ ส่วนใหญ่แล้วได้จากปัญหา
 ถามตอบ

เวลาฝึกหัดปฏิบัติแล้วเขาไปรื้อไปค้นที่ถามตอบ บอกว่า อ้อโฮ! มันมีช่องทาง เพราะอะไร
 เพราะทุกคนปฏิบัติไปแล้วเวลามันจนตรอกขึ้นมาเขาก็ถามมาๆ แล้วถามมา แล้วของใครบ้าง
 ละ มันมีวาสนาของแต่ละบุคคลไง แล้วของเราละ เราก็เทียบเคียงเอาสิ

นี่เหมือนกัน มาระบุว่าให้หลวงพ่อบอกว่าจะพิจารณากายให้ดูหนังสือเล่มไหน

ก็เล่มที่แจ่มๆ ไปนั่นนะ เอ็งก็หาเอา มันอยู่ที่ตรงจริตตรงนิสัย ตรงกับความพอใจของตน
 ไง ถ้าตรงกับความพอใจของตน ถ้ามันถูกต้องชอบธรรม มันก็เป็นของมันไปไง

แต่ที่นี้ว่าคำถาม ทำจิตสงบบ้างแล้ว

บ้างแค่ไหน บ้างอย่างไร แล้วบ้าง บ้างตรงไหน

นี่ไง เวลาหลวงตาพระมหาบัว เราเกิดไม่ทันหลวงปู่มั่นนะ หลวงปู่มั่นท่านเสีย ๒๔๙๒
 เราเกิด ๒๔๙๔ ไม่ทันหลวงปู่มั่นหรอก ไม่เคยเห็นหลวงปู่มั่นเลย แต่พูดหลวงปู่มั่นทุกวันเลย
 เพราะอะไร

เพราะฟังจากหลวงตาทุกวัน หลวงตาจะเน้นว่าหลวงปู่มั่นๆ เลย เพราะหลวงปู่มั่นสอน
 ท่าน หลวงปู่มั่นสอนหลวงปู่เจี๊ยะ แล้วสอนมา สอนลูกศิษย์ที่เคารพครูบาอาจารย์ มันเห็นวัตร
 ปฏิบัติ สิ่งที่ทำมาแล้วมันชื่นใจ แล้วทำตาม แล้วเคารพบูชา

เวลาหลวงปู่มั่นท่านจะถามพระว่า “จิตเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร”

แล้วถ้าจิตเป็นอย่างไร จิตไม่เป็นอย่างไร เห็นไหม เวลาสอน เวลาองค์สมเด็จพระ
 สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปรารภว่าร้อยสัตว์พันสัตว์ เวลาพระที่บวชแล้วก็อยากเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด
 แล้วเป็นไหม ถ้าเป็นนะ มันจะไม่มีวินัยบัญญัติ วินัยบัญญัติคือพระทำผิดมาหมดทั้งสิ้นนะ พระ
 ทำแล้วทั้งนั้นนะ ในสมัยพุทธกาลนะ

นี่ก็เหมือนกัน หลวงปู่มั่นเวลาลูกศิษย์เป็นแสน เหลือมาเท่าไร แล้วเวลาที่ปฏิบัติไม่ได้ละ ใ้ไปที่ไปพูด ไปอวดไปอ้างกันนะ

สิ่งที่เป็นครูบาอาจารย์จริงนะ ท่านไม่เหยียบย่ำ ไม่วัตรอยเท้าครูบาอาจารย์ทั้งนั้นนะ หลวงตา หลวงปู่เจี๊ยะเคารพบูชาขนาดไหน เคารพบูชาเทิดใส่หัวไว้เลย

แต่ใ้ที่ว่าหลวงปู่มั่นชมเราอย่างนี้ หลวงปู่มั่นยกย่องเราอย่างนั้น ไร้สาระทั้งนั้นนะ ไร้ สาระ

ฉะนั้น ไร้สาระ นี้ย้อนกลับมาที่คำถามไง เขาถามว่าทำจิตสงบแล้ว

สงบอย่างไร สงบแค่ไหน เวลาถามมันก็ให้คะแนนตัวเองทั้งนั้นนะ จิตสงบ เห็นไหม มันมี ลูกศิษย์มาถามไง บอกว่า เวลาปฏิบัติมันทุกข์มันยากมาก จะติดตามความทุกข์ไป แล้วมันก็เท่า ทันบ้าง ไม่เท่าทันบ้าง นี่ก็ทำจิตสงบไป แล้วจะเอาให้ได้

บอกว่า ไม่ได้ แต่ถ้าพุทโธ บริกรรมพุทโธ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ คำบริกรรม มันอยู่ที่จิต จิตมีการกระทำ จิตมันปล่อยวาง ตัวของมันจะเป็นสัมมาสมาธิ ตัวของมัน เวลาเป็น สัมมาสมาธิแล้วนะ ที่ว่ามันทุกข์มันยากหาไม่เจอแล้ว เพราะอะไร เพราะมันสงบสุขไป มันสงบ สุข

นี่ไง เพราะคำว่า “มันสงบสุข มันเป็นสัมมาสมาธิ” แล้วถ้ามันเห็นทุกข์ เห็นกาย เห็น เวทนา เห็นจิต เห็นธรรม นั้นแหละมันจะฝึกหัดวิปัสสนา

แต่เวลามันสงบสุขแล้วมันไม่เห็นนะ แต่ที่มันฟังชานนี้มันทุกข์ แล้วตามทุกข์ไปก็แบบว่า ตะครุบเงาๆ เพราะพอเท่าทันทุกข์มันก็หาย หายก็พอใจ หายก็ว่าตัวเองทำสมาธิ ตัวเองมันคง แล้วว่าหาย มันก็เหมารวมไป เหมารวมว่าทุกข์ดับ เหมารวมว่าเป็นการฝึกหัดภาวนา แต่ความจริงไม่ใช่ เพราะฤาษีซีไพรเขาทำแล้ว การทำความสงบ แล้วสงบแล้วฤาษีซีไพรยกขึ้นสูวิปัสสนา ไม่เป็น ยกขึ้นสูวิปัสสนาไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเป็นมิจฉาไป คำว่า “มิจฉา” คือหลงผิด หลงผิด ในความสงบสุขนั้น

ทีนี้เขาถามว่า ทำจิตสงบได้บ้างแล้วจะฝึกหัดพิจารณากาย

ฝึกหัดพิจารณาภายใน เราคิด เราเห็นได้เลยพิจารณาภายใน เพราะอะไร เพราะมันเป็นสมมุติ มันนึกเอา พิจารณาเอา ได้ทั้งนั้นนะ แต่ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ จะให้มันเห็นภายใน ยาก ถ้าเห็นภายในโดยข้อเท็จจริง นี่โดยข้อเท็จจริงเลย โดยข้อเท็จจริงแล้ว

เวลาคำถามว่า ควรจะดูหนังสือเล่มไหน

หนังสือหรือคำเทศนาว่าการมันก็แบบว่าแกงหม้อใหญ่ แกงหม้อใหญ่ เทศนาธรรมะของพระพุทธเจ้า เทศนาธรรมะคือสังฆธรรม แต่มันตรงจิตตรงนิสัยของใคร เราก็ฝึกหัดศึกษาและค้นคว้า เพราะเวลาค้นคว้ามันเจาะจง เจาะจงมันสะท้อนหัวใจ สะท้อนกิเลส

ฉะนั้น สิ่งที่บอกว่า จิตสงบแล้ว แล้วจะหัดพิจารณาภายใน

พิจารณาภายใน มันพิจารณาภายในได้โดยปกติเลยละ เพราะอะไร เพราะโดยธรรมชาติ ทางกายภาพ เอ็งดำรงชีวิตอย่างไร เอ็งก็จะเจอโรคภัยไข้เจ็บอย่างนั้นนะ การดำรงชีวิตอย่างไรมันก็เกิดผลตอบสนองอย่างนั้น

นี่เหมือนกัน เด็กมันก็ต้องโตเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็ต้องชราคร่ำคร่า ถ้าเรามองโดยธรรมมันก็สอดคล้องกัน ก็ดูโดยประเพณีวัฒนธรรม แล้วถ้าเราเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เอาแล้ว

มีคนเยอะมากนะ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมามันจะเห็นคุณค่าเลย แล้วถ้าเราอุปัฏฐากคนป่วยด้วย อย่างเช่นเราไปเยี่ยมไข้ที่โรงพยาบาล คุณคนป่วยสิ หัวทึบ น้ำเกลือ หัวทึบ ปัสสาวะ ส้วมใหม่ ส้วมทั้งนั้นนะ นี่พิจารณาภายใน

แล้วพิจารณาภายในว่า ร่างกาย สิ่งที่ได้มาว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นอริยทรัพย์ คนที่เกิดมาแล้วอาการครบ ๓๒ เป็นคนที่มีบุญ คนพิจารณา ถ้าจิตใจเขาเข้มแข็ง ผู้พิจารณาเขาเป็นผู้ที่ไปปฐมนิเทศให้กำลังใจคนเลย เพราะใจเขาเข้มแข็ง กายกับใจ ใจ ถ้ากายกับใจ ถ้ามันพิจารณาของมันไป มันเจริญเติบโตของมันไป

นี่เหมือนกัน คำถามๆ เพราะเราไม่แน่ใจเรื่องคำถามเลย เพราะทำจิตสงบได้บ้างแล้ว

สมาธิทำไม่เป็นๆ โดยธรรมชาติสมาธิทำไม่เป็นหรอก เวลาครูบาอาจารย์บอกให้ทำสมาธิ ๑๐ ปียังทำไม่ได้เลย ถ้ามันทำได้ๆ นะ ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นเป็นแสน พระอรหันต์ต้องเป็นแสน ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นเป็นแสน เหลือกี่องค์ แล้วเหลือที่ความถูกต้องชอบธรรมกี่องค์

ถ้าเหลือที่ความถูกต้องชอบธรรมนะ มันเคารพบูชา ถ้ามันเป็นแข่งหน้าแข่งหลังนะ มันเอาครูบาอาจารย์มาเป็นพื้นเป็นฐาน จะไม่พูดว่าเหยียบอาจารย์ขึ้นไป

เอาครูบาอาจารย์เป็นบาทเป็นฐาน อ่าง “หลวงปู่มั่นท่านชื่นชมเราอย่างนั้น”

ต้องชื่นชมด้วยหรือ โอ้! ฟังแล้วมันรับไม่ได้ เรารับไม่ได้ แต่คิดว่ามันเป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของมายาโลกเป็นอย่างนั้นทั้งสิ้น

ทุกคนปรารถนาดีนะ ทุกคนอยากทำความงามความดี แต่ทำความดีตามข้อเท็จจริงนั้นให้มันเป็นความจริงขึ้นมา ไม่ใช่ว่า นี่ไง ทุกคนมีปากก็พูดไป แล้วมีความรับผิดชอบมากน้อยแค่ไหน

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ นะ ท่านเคารพบูชาของท่าน พอท่านเคารพบูชาขึ้นมา อย่างว่าแต่พูดเลย อย่างเช่นหลวงตาท่านพูดประจำ เวลาท่านไปหาหลวงปู่ขาวใจ หลวงปู่ขาวบอกเลย วันไหนก็แล้วแต่ที่ทำอะไรไม่เป็นความถูกต้องชอบธรรมนะ หลวงปู่มั่นจะมาเทศน์ในนิมิตเลย ทำอะไรผิด หลวงปู่มั่นมาแล้ว หลวงปู่ขาวนี่

หลวงตานะ ท่านไปสร้างวัดที่น้ำตกพลีแล้วออกบิณฑบาต แล้วเวลาออกบิณฑบาตตามสวน พอตามสวนขึ้นมามันมี เวลาข้ามร่องสวนเขาจะใช้ไม้ต้นเดียววางไว้เดิน คนสวนเขาเดินเคยไป พระไปบิณฑบาตไม่ถนัด ผนตก เหยียบสิ้น ตกน้ำตูม

กลับมาวันนั้นมาที่ศาลา หลวงตาท่านพูด คือนั้นหลวงปู่มั่นมาแล้ว “เป็นพระผู้ใหญ่ บิณฑบาตรอบวัด ให้พระผู้น้อยมันไปไกลๆ พระผู้น้อยเป็นพระเด็กๆ...”

หลวงปู่มั่นมาแล้วนะ ตั้งแต่นั้นมาหลวงตาท่านบอกเลย ถ้าบิณฑบาตท่านไปสายที่ไกลที่สุด สายที่ลำบากที่สุด หัวหน้าต้องรับผิดชอบสูงกว่าลูกศิษย์ หัวหน้าต้องรับผิดชอบมากกว่า

หลวงตาทำอะไรถ้าผิดพลาด...ไม่ได้ผิดพลาด มันเป็นเรื่องธรรมชาติไง มันเป็นเรื่องของพระทั่วไป แต่เวลาใครไปเจออะไร หลวงปู่มันมาเลย ท่านพูดเอง

ถ้าครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ นะ ทำอะไรผิด ทำอะไรพลาด หลวงปู่มันมาในนิมิตเลย เทศน์เลย นี่ถ้าเป็นข้อเท็จจริง แล้วเคารพไหม

แล้วอย่างเราเนาะ เราก็อยากให้หลวงปู่มันมาทุกวัน ไม่เคยเจอเลย เพราะเราไม่มีคุณสมบัติดีพอที่ท่านจะมาเผชิญ

ฉะนั้น เวลาถ้าเป็นจริงๆ มันเป็นเรื่องจริงอย่างนั้น

ใช้อย่างที่พูดนี่มันเป็นความเห็นของเรา แล้วผู้ถาม เราไม่แน่ใจ เราไม่แน่ใจ ทำความสงบบ้าง ทำสมาธิบ้าง

โดยพื้นฐานนะ ทำความสงบของใจ ถ้าใจมันสงบสุขขึ้นมาเนะ มันมีสติ มีhiri มีโสดาตปะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม นั่นคือสัมมาสมาธิ

อารมณ์ ว่างๆ นั่นอารมณ์นะ วันนี้อารมณ์ดีก็ว่างๆ วันนี้หงุดหงิด ว่างใหม่ ว่างๆ นั่นอารมณ์นะ อารมณ์เกิดจากจิตไม่ใช่จิต

พุทโธๆ นี่ก็อารมณ์นะ ธรรมตามันเป็นอารมณ์ มันเป็นความรู้สึกนึกคิด แต่เราศรัทธาความเชื่อ เราให้คิดเรื่องพุทโธๆ พอเรื่องพุทโธๆ จนพุทโธไม่ได้ พุทโธดับ อารมณ์มันดับ มันจะเข้าสู่ตัวมันเอง คือเข้าสู่สัมมาสมาธิ

พุทโธๆ เวลาเราพุทโธ ใ้อโฮ! มันแบบว่ามันเครียด มันทุกข์มันยากทั้งนั้นนะ เพราะอะไร เพราะมันไม่อิสระไง ถ้าลองปล่อยสิ มันคิดตามสบายของมันนะ ใ้อโฮ! เติลิดเปิดเปิง แหม! มีความสุขมาก นั่นนะเราให้มันอยู่กับพุทโธใจ นี่ไง มันถึงว่าต้องมีค่าบาริกรรม คือจิตทำงาน พอจิตทำงานมันถึงจะสงบเข้ามา

ใ้อนี่นั่งเหม่อลอยเพื่อเจ้อ ว่างๆ ว่างๆ ว่างอยู่แล้ว เพราะอะไร เพราะเราเจตนาจะทำสมาธิ แล้วมันก็เอาความว่างว่ามันเป็นสมาธิ แล้วเราก็เชื่อ เราก็ไหลตามมันไป แล้วว่างๆ จิตมันสงบบ้าง สงบเพราะว่ามันจุมุกอยู่ไ้

ถ้าจิตมันสงบแล้ว จิตสงบแล้วนะ ไอ้โฮ! มันสุขขึ้นไต่เท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่เป็น ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนาเป็นนะ จิตเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง แล้วถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญามันเคลื่อนไปแล้วนะ มันจะรู้แล้ว ตังคพหานหรือสมุจเฉทพหาน

ตังคพหานคือใช้สติปัญญาชั่วคราวแล้วมันปล่อย แค่นั้นนะ ส่วนใหญ่แล้วทำได้แค่นี้ แล้วก็เข้าใจว่าเป็นธรรม ถ้าเป็นธรรม ทำไม่ไม่มีเหตุไม่มีผล มีเหตุมีผลตรงไหน

ถ้ามันสมุจเฉทพหานนะ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปรามาส สังโยชน ๓ ขาดตั้งแขนขาด พระโสดาบันเกิดอีก ๗ ชาติ คนที่เราจับต้นชนปลายอะไรไม่ได้ แล้วเรารู้เลยว่าเราเกิดอีก ๗ ชาติ เอ็งไม่มหัสจรรย์ตัวมันเองหรือวะ แล้วมหัสจรรย์ตัวเอง มหัสจรรย์ที่หัวใจนะ มหัสจรรย์ที่ว่าจิตมันมีคุณภาพ จิตมันพาดกระแส ธรรมะพาดกระแสเข้าสู่ตัวจิตนั้น มันมหัสจรรย์นะ ถ้ามันเป็นจริง แต่มีมันเพื่อเจอเพื่อพบ นี่พูดถึงเปรียบเทียบนะ

นี่ผู้ถาม ฉะนั้น คำถามถามมาแค่นี้ “จิตสงบบ้างแล้วจะพิจารณากาย ควรนำหนังสือเล่มไหนของหลวงพ่อก่อนมาอ่าน มาสอนการพิจารณากายเจ้าคะ”

หาเอา หาเอา มันอยู่ที่ว่าความถนัด แล้วถ้ามันหาเอา เรากินเอง เราทำเอง มันพอใจ

ไฉนนี่ว่าเล่มไหนๆ

เล่มที่แจกไปนะ แล้วคนได้ประโยชน์มากมาย คนได้ประโยชน์มากมายเพราะว่าให้ธรรมเป็นทานไง สิ่งที่ทำอยู่นี้ทำเพราะให้ธรรมะสังฆธรรมนี้เป็นทาน เป็นทานเพื่อสาธารณะ ใครมีอำนาจวาสนา เขาจะได้ผลประโยชน์ของเขา ใครไม่มีอำนาจวาสนามันก็กรรมของสัตว์ จบ

ถาม : ข้อ ๓๑๓๑. เรื่อง “การภาวนา”

๑. ตอนนีภาวนาพุทโธ ลมหายใจเข้าออก เวลานั้นสมาธิก็ใช้จับธาตุดินสลับกับพิจารณาความตายเจ้าคะ ตอนแรกนั้นๆ จับธาตุดินกับความตาย พิจารณาไปเรื่อยๆจนมันก็สลดๆ อยู่ ตัวรู้ก็บอกให้ดูสิ หนูก็ดู สักพักก็มีเสียงวี๊ดเข้ามาในหู แล้วจิตมันตั้งเหมือนเวลามันจะออก แล้วมันจะตั้ง มันไม่วูบลงแล้วสว่างเหมือนสมาธิ อันนี้ตั้งแล้วดับมีดตีบ ตั้งแล้วมีดติดกัน ๓ รอบแบบนี้กลัว เลยคิดว่าออกก่อนดีกว่า ก็เลยลืมตาออกเจ้าคะ มันเป็นอะไรเจ้าคะ

๒. เวลาพุทโธมันดี ๆ หนูจะจับอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น เพราะเวลาพุทโธสังเกตว่าตนมีความอยากลงไป เวลาคิดพุทโธก็เลยจับอารมณ์ที่เกิดขึ้น มันก็หมดไป ถ้าไม่เห็นอะไรก็ตั้งหน้าตั้งตาพุทโธอย่างเดียวยต่อไป แบบนี้ถูกไหมเจ้าคะ หนูว่ามันจะช่วยไม่ให้ฟุ้งซ่านจนจิตไม่มีหลักได้คะ

๓. ไม่เคยเห็นกายแบบคนอื่นเลยเจ้าคะ เคยนั่งสมาธิแล้วมันแว็บมาเป็นแขน เป็นอวัยวะแป็บๆ แล้วก็ไปอยู่ ๒-๓ ครั้ง ตอนนี่เลยใช้ดูธาตุดิน น้ำ ลม ไฟเอาเจ้าคะ เคยดูธาตุดินจนเห็นว่า รู้ว่าไปแนบเข้าไปกับธาตุละเอียดสว่าง ได้แค่นี้เจ้าคะ ถือว่าดูกายเหมือนกันไหมเจ้าคะ

๔. จิตหนูจะวูบ มันจะออก ยิ่งตอนสมาธิจะไต่ขึ้น ก่อนนอนบางที่มันต้องดิ้งไว้หลายๆครั้ง บางทีก็นึกว่าดิ้งแล้ว แล้วมันก็ดิ้งไม่ให้ออกไปก็มี อย่างเมื่อคืนนี้หนูดิ้งไว้ ๓-๔ รอบกว่ามันจะเข้าได้ หนูทำถูกต้องใช่ไหมเจ้าคะ

๕. เวลาเมื่ออะไรแปลกๆ นั่งสมาธิหนูจะกลัว แล้วอยากจะตั้งหลักก่อนตลอด ตอนเด็กๆ เคยนั่งได้ดีกว่านี้มาก แต่เพราะกลัว แล้วมันก็เสื่อมด้วย แล้วก็หยุดไปเลย จริงๆ แล้วนั่งสมาธิเราจะไม่ต้องไปกลัวอะไรเลยใช่ไหมเจ้าคะ กราบขอบพระคุณหลวงพ่ोज้าคะ

ตอบ : นี่คำถามเนาะ อันนั้นนั่งสมาธิมันสงบบ้างเป็นบางครั้ง แต่อันนี้การนั่งสมาธิๆ เขานั่งสมาธิแล้วมีประสบการณ์ ประสบการณ์การประพฤติปฏิบัติขึ้นมา

เวลานั่งสมาธิ นั่งสมาธิเพื่อความสงบสุข ถ้าความสงบสุขโดยทั่วไป เวลาคนสงบ สงบไปเฉยๆ ใจ แต่เวลาคนทั่วไปเวลาสงบแล้วออกกัณฐิณิต ออกเห็นต่างๆ จริตนิสัยของคนมันแตกต่างกัน จริตมันแตกต่างกันมาคือนิสัยมันแตกต่างกันมา เวลาทำไปมันปรากฏการณ์แต่ละคนมันแตกต่างกัน แต่เวลาถึงที่สุดแล้วสมาธิก็คือสมาธิใจ

แล้วสมาธิ เวลาเราพูดถึง ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ อวดอุตตริมนุสสธรรม ปาราชิก ๔ ข้อ ข้อหนึ่งคือพระอวดอุตตริมนุสสธรรม อวดอุตตริเริ่มต้นจากทำมานสมาบัติ คือสมาธินี้ ฉะนั้นสมาธิๆ ถ้าทำสมาธิ อวดอุตตริคือมันเหนือมนุษย์

มนุษย์สมาธิสั้น สมาธิยาว มนุษย์มีสมาธิอยู่แล้ว เป็นสมาธิของมนุษย์ แต่เวลาจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีล สมาธิ ปัญญา นี่ศีล สมาธิ นี่

สมาธิอย่างนี้ สมาธินี้มันเหนือใจ เหนือมนุษย์ใจ อวดอุตตริมนุสสธรรมคือธรรมที่เหนือมนุษย์ ที่นี้ธรรมที่เหนือมนุษย์ มันถึงมหัศจรรย์ใจ

ฉะนั้น เวลาเขาทำพวกฌานโลกีย์ ใถ้เน้นมันทางโลก เป็นไสยศาสตร์ พวกฌาน พวกโลกีย์ แต่ถ้าเราทำสมาธิฯ มันจะเข้าสู่ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเข้าสู่ศีล สมาธิ ปัญญา ทีนี้คำว่าสมาธิมันจะลึกลับซับซ้อนกว่าสมาธิแบบมนุษย์ สมาธิแบบโลกๆ ฉะนั้นถึงว่า อวดอุตตริมนุสสธรรม ธรรมเหนือมนุษย์

ทีนี้ธรรมเหนือมนุษย์ เวลาคนทำไปแล้วเป็นสมาธิ มันก็สงบระงับเข้ามา

คนถามมาเยอะ “หลวงพ่อกี้ นี่มันคืออะไรนะ” ไม่รู้ ถ้ามันเป็นคุณงามความดียังไม่รู้เลยนะนะ แต่ถ้ามันส่งออกอย่างนี้รู้ ไปเห็นผิอย่างนี้รู้ ไปเห็นอย่างนั้นอย่างนี้รู้ นี่มันส่งออก ทีนี้มันส่งออก พอมันจะส่งออก มันจะเป็นอย่างไร มันอยู่ที่จิตนิสัย จิตนิสัยขึ้นมา

ครูบาอาจารย์ที่เป็นธรรมจริงๆ เขาจะรู้เรื่องอย่างนี้ ว่าสมาธิมันคือสมาธิ ใถ้สมาธิที่มันเป็นมิจฉา สิ่งที่มีมันออกรู้ๆ มันเริ่มจิตมันมีกำลังมากกว่าปกติ เห็นไหม อย่างเช่นปกติเรา ถ้าเราไปเห็นผีเราก็งง ทำไมไม่เห็นผี แล้วคนอื่นทำไมเขาไม่เห็นล่ะ

ใถ้เรื่องปกติคือมันก็เป็นเรื่องปกติ เรื่องโดยวิทยาศาสตร์ แต่ถ้าไปเห็น มันโดยจิตคนอ่อนแอ จิตคนเข้มแข็งแตกต่างกันไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจะทำสมาธิฯ สมาธิก็คือสมาธิ

“แล้วสมาธิมันสว่างโพลงเลย”

สว่างก็สว่างสว่าง ไม่ใช่สมาธิ เพราะเป็นสมาธิมันเห็นสว่าง สว่างนั้นส่งออกแล้วนะนะ มันออกไปรู้

ถ้าสมาธิคือตัวสมาธิใจ แต่ถ้ามันส่งออก ส่งออกมันไปรู้ไปเห็นสิ่งใด ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงนะ พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ คือกลับมาตัวเราใจ

แต่ถ้าเขาไม่เข้าใจ พอไปเห็นอะไรก็จะวิ่งตามมันไปไง พอวิ่งตามมันไป มันก็ส่งออกไป มันก็เหมือนเราเสพอารมณ์ อารมณ์ร้อยแปด ทุกอย่างมันเข้ามาเต็มที่ เราก็คิดตามมันไป แล้วมันจะจบเมื่อไหร่

แต่ถ้าเข้ามาถึงตัวเราจบหมด เว้นไว้แต่ถ้าเราจะพิสูจน์ว่านั่นคืออะไร ถ้าเราเห็นสิ่งใดก็แล้วแต่ ถามว่ามันคืออะไร จบเลย เพราะคำว่า “จะถามว่าคืออะไร” เรามีสติ แต่ถ้าเราไม่ถามเลย เราไม่ตั้งใจเลย มันไปหมด

ฉะนั้น เวลาจะเข้าสู่คำถามไง ตอนเราพูดโห่ๆ เวลามันตั้ง เขาว่าเขาจับธาตุตินใจ เวลาจับธาตุตินใจแล้วพิจารณาของเขาไป พูดโห่ก็พูดโห่ไป มันตั้ง มันมีความรู้สึกตั้ง มีความรู้สึกตั้ง มีความรู้สึกต่างๆ มันอยู่ที่คุณสมบัติของจิต จิตของใคร เวลามันตั้ง มันตั้ง มันทับ

ถ้าเราหายใจเข้านี้ก็พูด หายใจออกนี้ก็โห่ โดยความเป็นอิสระ โดยจิตมันเป็นข้อเท็จจริงของมัน เวลามันวาง วางอาการนั้นนะ อาการที่ตั้ง อาการที่ตั้ง อาการต่างๆ อาการโง่ อาการคือเวรกรรมของสัตว์ มันอยากรู้ อยากเห็นอะไรของมันโดยธรรมชาติของมัน นี่โดยจิตได้สำนึกนะ

“ก็เราไม่ได้คิด เราไม่ได้เจตนา เราจะทำคุณงามความดี”

เออ! ก็ปัจจุบันนี้ พอคิดจบมันก็เป็นอย่างว่ามันเป็นนะ อย่างที่มันเป็นอะไร จิตนิสัย

มันจะเกิดสิ่งใดขึ้นก็แล้วแต่นะ อาการอย่างนี้เกิดจากจิต แล้วมันมีปรากฏการณ์กับเรา เราไม่ต้องการ มันก็เป็นอาการหนึ่ง แล้วถ้าเราพิจารณา เราฟังหรือเราพิสูจน์แล้วว่ามันไม่ใช่ความเป็นข้อเท็จจริง เราจะไม่เอา อาการนี้จะหายไป

พออาการนี้จะหายไป มันก็จะไปเกิดอาการใหม่ๆ ต่อกันไปตลอด เพราะโดยข้อมูลฐานมันเป็นแบบนี้ แต่เราต้องมีสติปัญญาเท่าทันทั้งนั้น แล้ววาง ต้องทำความเข้าใจกับตัวเองว่า ตอนนี้เราพยายามทำสมาธิ คือทำความสงบสุขของจิตเราเอง

แต่โดยปกติมันไม่สงบสุข เพราะมันมีความไม่รู้คืออวิชชาคอยยุคอยแห่ย์ อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากทำ แต่มันยังไม่เป็นจริง นี่เพราะความไม่รู้ แต่พอเรารู้แล้ว เราเข้าใจแล้ว อาการแบบนี้ก็จบ แต่มันก็ไปเกิดปรากฏการณ์อันอื่นต่อไปเพราะกิเลสมันยังอยู่

ฉะนั้น สิ่งนี้มันเป็นปรากฏการณ์อันหนึ่งที่เราทำความเข้าใจแล้ววาง แล้วปฏิบัติต่อเนื่องไป นี่ข้อที่ ๑.

“๒. เวลาพุทโธอยู่ดีๆ อารมณ์มันจับ สังเกต มันดึง มันเกิดอารมณ์ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น”

มันคล้ายๆ กับข้อที่ ๑. อันนี้พูดถึงเวลามันภาวนาไป ความรู้สึกนึกคิดของคนมันรื้อยแปด นี่ข้อที่ ๒. จบ

“๓. ไม่เคยเห็นกายแบบคนอื่นเลยเจ้าคะ เคยนั่งสมาธิแล้วเห็นแว็บ เห็นแขน เห็นอวัยวะแว็บๆ อยู่ ๒-๓ ครั้ง ตอนนี่เลยใช้ดูธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟเอาค่ะ ดูธาตุดินจนเห็นว่ารู้ให้มันแนบอยู่กับลม”

อันนั้นเราต้องทำความเข้าใจว่า การทำความเข้าใจคือทำสมาธิฯ ในอริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ วิธีการดับทุกข์

ทุกข์ที่มันเกิดขึ้นๆ ขึ้นมา เกิดทุกข์ในอริยสัจจะ ไม่ได้ทุกข์ในชีวิตประจำวัน

ทุกข์ในชีวิตประจำวัน หายใจก็ทุกข์นะ คนเป็นหวัดหายใจไม่ออก คนเจ็บไข้ได้ป่วยต้องมีออกซิเจน ให้ออกซิเจน เวลาแค่นี้มันก็ทุกข์ ทุกข์ของร่างกาย

เวลาถ้าเป็นกิเลส มันทุกข์ที่ใจ ทุกข์เรื่องนั้น ทุกข์เรื่องนี้ แยกหากทุกอย่างรื้อยแปดพันเก้า ถ้าจิตสงบแล้ว ไม่เห็นแล้ว เพราะจิตมันสงบ มันมีความสุข เห็นไม่ได้ แล้วเห็นไม่เป็น

แต่ถ้ามันจะรู้มันจะเห็นของมัน ถ้าจะรู้เห็น จิตสงบแล้วโน้มไปให้เห็น ถ้ามีอำนาจวาสนาจะเห็นเลย เห็นใหม่ บุญกรรมของแต่ละบุคคล

เวลาตอบปัญหา คนนี้ถามมาๆ มันเฉพาะบุคคล เฉพาะบุคคลทั้งนั้นนะ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วเขาจะไปฟังของคนอื่นมา พยายามจับประเด็นของคนอื่นมาแล้วม่ายากัน ไม่เข้าใจ

แต่ถ้าเป็นข้อเท็จจริง มันเหมือนกับคนไข้ไปหาหมอ หมอประจำบ้านต้องวินิจฉัยว่าเขาเป็นโรคอะไร จะรักษาเขาอย่างไร

คนถามปัญหา คนถามปัญหาแต่ละบุคคลมา แต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน บางคนเดินจงกรมง่าย บางคนนั่งสมาธิง่าย บางคนทำพุทโธได้ บางคนกำหนดลมได้ บางคนๆ แล้วจิตเป็นอย่างไร

ใช้วิธีการนั้นเรื่องหนึ่งนะ มันเป็นสมาธิมันก็เป็นสมาธิ ถ้ามันเป็นสมาธิ ความรู้ความเห็นมันจะเข้าสู่อริยสัจ ถ้ามันไม่เป็นสมาธิ ถ้าไม่เป็นสมาธิมันเป็นวัฒนธรรมประเพณี มันเป็นการพึงธรรมชาติมาแล้วมันจินตนาการของมัน

ใช้นี้ก็เหมือนกัน เวลาเรานั่งของเรา เขานั่งสมาธิแล้วเขาเห็นกาย เห็นอะไร นั่นก็เห็นโดยสมมุติ เห็นโดยวิปัสสนาก็ได้ แต่เห็นโดยข้อเท็จจริงชนพองสยองเกล้า เห็นโดยข้อเท็จจริงเห็นได้ยาก เห็นโดยข้อเท็จจริงนี้ตรวจสอบได้ ตรวจสอบได้จากครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติเป็นมาก่อน การเห็น เห็นอย่างไร เห็นทุกข์ ทุกข์อย่างไร เห็นสัจจะ เห็นสัจจะอย่างไร นั่นแหละเห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง

ใช้ที่เห็นๆ เห็นแบบนี้ก็คิดเอาทั้งนั้นนะ เห็นแบบเรียนตามตำรามาแล้วสร้างภาพให้เป็นอย่างนั้น ไม่มี

ที่นี้ย้อนกลับมาคำถามไง เคยเห็นอยู่ ๒-๓ ที่ เห็นเป็นท่อนแขน เห็นเป็นอวัยวะ

ใช่ คนมีวาสนาเห็นเต็มร่างกายเลย แล้วเห็นแล้วแสบหายเลย เพราะอะไร เพราะกำลังที่จับไว้ไม่มี

การเห็นกายๆ ไม่ใช่ว่ามันเห็นแล้ว แหม! มันจะเป็นเหมือนที่วิจจะมาตั้งให้ดู

ทีวี ถ้าไฟตก ภาพนั้นเคลื่อนไหว ต้องเสถียร สัมมาสมาธิคือพลังงานที่ต้องเสถียร แล้วเห็น เห็นอย่างไร นี่ถ้าครูบาอาจารย์ที่เป็นจริงนะ

ถ้ามันเป็นเรื่องพราห์เพื่อละเมอเพื่อพัก มันพูดไปโดยอ้างอิงวิทยาศาสตร์ อ้างอิงสิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ แล้วความจริงจิตมันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าจิตมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ฉะนั้นที่ว่า เห็นแขน เห็นขา นั่นคือเห็นเป็นโอกาส โอกาสที่มันเป็นไปได้ แต่เราจะให้มันทรงตัวหรือให้เป็นความพอใจของเรา ไม่มี มันอยู่ที่การบริหาร อยู่ที่การทำความเข้าใจเข้าไป

มาให้ได้ ถ้าใจสงบแล้ว ถ้าเห็นอย่างนั้นก็ได้อีก แล้วการเห็นมันไม่ใช่ว่าจำเป็นต้องเห็นกายใจ กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นอย่างใดอย่างหนึ่ง เห็นอย่างใดอย่างหนึ่งคือปัจจุบัน แล้วถ้าทำข้อเท็จจริง นั้นจะเป็นการยกขึ้นสู่วิปัสสนา อันนั้นยกไว้ก่อน

แต่เพียงแต่จะตอบปัญหาที่ว่า ทำไมไม่เห็นเป็นท่อนแขน ทำไมไม่เห็นเป็นอวัยวะ

มันเห็นเพราะว่าธรรมมันเกิด ธรรมมันเกิด หมายความว่า จิตมันสงบแล้วมันรู้มันเห็นไปตามวาสนา ตามเวรตามกรรม แต่มันไม่ได้เห็นโดยสติสัมปชัญญะที่เราเห็นแล้วเราควบคุม เราบริหาร

ถ้าเราเห็นอย่างนี้เห็นแบบเห็นสติปัฏฐาน ๔ นั้นมันจะเป็นวิปัสสนา คือศีล สมาธิ มันจะเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาที่จะแทงทะลุกิเลสตัดมหาความทะยานอยาก นั้นเป็นอีกสเต็มป์หนึ่ง มันถึงว่ามีสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

นี่พูดถึงว่าข้อที่ ๓. เห็นแว็บๆ

เห็นแว็บๆ นี่เป็นธรรมเกิด เป็นเห็นไปโดยอาการโดยที่ที่เราไม่ได้ควบคุม เราไม่ได้จัดการ นั้นการเห็นอย่างนี้เห็นโดยทั่วไป จบ

๔. จิตหนุจะรู้วูป

ไ้วูปเข้าวูปออก มันเหมือนกับที่เรานั่งสมาธิ ถ้าเราพุทโธๆ เวลามันละเอียดเข้ามา มันพุทโธคล่องตัวขึ้นมา มันจะเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ขณิกะคือมันจะสงบชั่วครั้งชั่วคราว แล้วถ้าเป็นอุปจาระนะ มันสงบมากกว่า แต่มันยังรับรู้ได้ แล้วถ้ามันวูปๆ ถ้าวูปโดยที่ว่ามันจะวูป มันจะลงสู่ฐานเลย นั่นเป็นอาการอีกอันหนึ่ง เวลาอาการที่มันเป็นๆ ร้อยแปดนะ เรื่องของนามธรรม เรื่องของจิต ร้อยแปดพันเก้า

จะเป็นสมาธิ เป็นสมาธิอย่างไร

ชำนาญในวสี ที่หลวงปู่เจี๊ยะท่านบอกไว้ ทำสมาธิๆ แล้วสมาธิเข้าออก ไ้พวกที่ทำสมาธิไม่เป็น แล้วไม่เคยเป็นสมาธิ มันพูดออกมาไม่รู้เลย “อ้อ! สมาธิมีการเข้า การออกหรือ”

แสดงว่าไม่เคยเป็น ไม่รู้

สมาธิ เวลาเข้านะ ฆณิกะคือมันพุทโธคล่องตัวไง เวลาพุทโธที่แรกมันจะขัดแย้ง เพราะอะไร เพราะพุทโธนี่พุทธานุสติ แต่ถ้ามันอิสระ มันคิดตามใจตัวมันเอง ก็เลสตัณหาไปทั่วเลย ที่นี้พอบังคับให้มันมาคิดพุทโธ มันจะขัดแย้งกันมากเลย เพราะอันนี้มันจะเป็นธรรมชาติ

อันนี้มันเป็นกิเลส แล้วจากกิเลสจะมาเป็นธรรมชาติ มันเริ่มต้นมันขัดมันแย้ง มันหัวอกแทบระเบิด เวลาพุทโธๆ จนมันคล่องแคล่ว พุทโธจนมันกลมกลื่น ความพยศของมันเบาลงไง ความพยศของกิเลสมันโดนปราบ แล้วพอมันพยศ มันไม่ยอม แล้วพอมันเข้ากับธรรมะได้ เริ่มสงบสุขนี่ฆณิกะ

ถ้ามันสงบมากกว่านั้น ยังรับรู้ได้ นี่อุปจาระ

แล้วถ้ามันจะลงสู่อุปปนา วุบวาบ มันจะมีอาการของมัน แล้วคนตกใจหมด เพราะอะไร เพราะมันกลัวเป็นกลัวตาย มันคิดว่ามันจะตาย ลมหายใจจะขาด เวลาจะเป็นจริงๆ มันจะตกใจมันตกใจเพราะอะไร เพราะมันเป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิตไง กลัวตาย แต่เวลาคนรู้จริงนะ ชำนาญในวิธีควบคุมได้หมดนะ จะเป็นอะไรๆ

บ้านไง บ้านของเรา เราเข้าออกทุกวัน ประตูไหนก็รู้ทั้งนั้นนะ หลับตาเดินยังได้เลย นี่ถ้ามันเข้าชำนาญ ชำนาญในวิธี ถ้าชำนาญในวิธี สมาธิจะเสื่อมไหม แล้วถ้าสมาธิมันไม่เสื่อม มันมีกำลังของมันมั่นคงแล้ว ถ้ายกขึ้นสู่วิปัสสนา นี่เป็นฐาน นี่ไง ไฟเสถียร สมาธิมันเสถียรของมันดูแลของมัน มันจะยกขึ้นสู่วิปัสสนามันต้องอาศัยฐานนี้ ถ้าฐานนี้มันดีจริง มันก็จะเป็นจริงของมันไป

ฉะนั้นถึงบอกว่า ถ้ามันจะตั้ง มันจะอะไรอย่างนั้น

อันนี้มันเป็นอาการทั้งนั้นนะ ที่นี้เพียงแต่เวลาปฏิบัติมันมีประสบการณ์ไง เวลาที่มีประสบการณ์ ประสบการณ์ ๕ อย่าง เขียนมา ๕ ข้อ แต่ทำความเข้าใจนะ ทำสมาธิ ถ้าไม่มีประสบการณ์เลยนะ อีลุ่มอูญแจกออกนอกกลุ่มนอกรทาง เวลาจะเข้าความจริงมันมีประสบการณ์ของมัน นี่จะเป็นแนวทางเข้าสู่ใจของตัวเอง การทำสมาธิ นี่ข้อที่ ๔.

“๕. เวลาทำอะไรแปลกๆ นั่งสมาธิอยู่หนูจะกลัว แล้วจะออกมาตั้งหลักก่อน เหมือนตอนเด็กๆ ภาวนาดีกว่านี้”

ไอ้เรื่องกลัว เวลาคนเราเคยมีลูกศิษย์คนหนึ่งบอกว่าไม่อยากพิจารณากายเพราะกลัวผี

เราบอกว่า เอ็งนะเข้าใจผิด ผีคือจิตวิญญาณ พิจารณากายคืออริยสัจ มันเป็นธรรมชาติ พิจารณากายคือเห็นร่างกายของตน แต่เราคิดว่าร่างกายเน่าเปื่อยมันจะเหมือนกับภูตผีปีศาจ เหมือนจิตวิญญาณ

เรื่องจิตวิญญาณอย่างหนึ่งนะ แต่สัญชาตญาณของคนมันกลัว ถึงบอกว่าไม่อยาก พิจารณากาย

ไม่อยากพิจารณากาย พิจารณาอันอื่นก็ได้ แต่การพิจารณากายมันไม่ใช่เห็นผีหรือก มันเห็นอริยสัจ เห็นสัจจะ เห็นธรรมชาติ ธรรมชาติตามความเป็นจริง สติปัญญา ๔ อริยสัจ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ดับ มันจะทุกข์ดับ ดับด้วยการพิจารณากายของตัวเองนะ มันจะเป็นผีตรงไหน แต่คนเข้าใจผิดไฉนว่ากลัวผี

นี่ก็เหมือนกัน โดยธรรมชาติคนมันกลัว แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์นะ เรามีสติมีปัญญาของเรา เรายังรักษาของเรา เราฝึกหัดปฏิบัติของเรา แล้วถ้ามันเจริญเติบโตขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นเรื่องเด็ก ๆ แล้วมันจะผ่านของมันไป

เริ่มต้นปฏิบัติจะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้นเพราะมันเป็นโลก โลกกับธรรม เรามาจากโลกไง เราต้องมีการศึกษา เรามีความเข้าใจในวิทยาศาสตร์ เด็กรุ่นใหม่ไม่เชื่อธรรมะ เชื่อวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์เป็นเรื่องโลกนะ เป็นวิชาชีพ เป็นวิชาไว้หาเลี้ยงชีพ ธรรมะเอาไว้แก้ไขหัวใจของตน มันไม่ใช่วิทยาศาสตร์ พุทธศาสน์ แล้วเป็นข้อเท็จจริงนะ มันจะแก้หมดเลย สิ่งลึกลับ สงสัย สิ่งที่มีความทุกข์ความยาก แล้วมีกิเลสตัดค้นหาความทะยานอยากตั้งแต่ลูกหลานมัน ทำลายมัน สมุจเฉตปหาน ฆ่ามันเป็นขั้นเป็นตอน เป็นบุคคล ๔ คู่ จนถึงวิมุตติสุข เอวัง