

ผู้ควบคุม

พระอาจารย์สงบ มนฺตสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓

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

ถาม : ๑๕๖. อยากให้คุณพ่อฟังเทศน์ฟังธรรมครับ เนื่องจากคุณพ่อประสบอุบัติเหตุ อยู่ที่โรงพยาบาล อยากให้คุณพ่อฟังธรรมจากพระอาจารย์ กระผมจึงซื้อเอ็มพี 3 เอาให้คุณพ่อฟังครั้งแรก เพื่อให้คุณพ่อเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนา และอยากภาวนา คุณพ่ออายุ ๖๐ กว่า โดยปกติ คุณพ่อไม่ชอบเข้าวัด ไม่ทำบุญ จึงขอความกรุณาพระอาจารย์ด้วยครับ

หลวงพ่ : กรณีอย่างนี้ เราทุกคนก็ปรารถนาดีเนาะ ถ้าคนที่มีความรัก คนที่มีความเป็นคนโดยสมบูรณ์ จะมีความกตัญญูต่อพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ให้ชีวิตเรามาเนาะ มันเป็นคนกรรมกงเกวียน พ่อแม่ให้ชีวิตเรามา แล้วถ้าเรามีครอบครัว เราก็จะให้ชีวิตกับลูกหลานเราไปข้างหน้าเห็นไหม

“กามคุณ ๕ กามเป็นคุณ” กามเป็นคุณสำหรับว่า มันเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ไง ถ้ากามเป็น โทษ จะทำให้ชีวิตและสังคมของเรานี้มีปัญหาหลากหลาย

คำว่า “กามเป็นคุณ” ถ้ากามไม่เป็นคุณ จิตมันไปเกิดที่ไหนล่ะ เวลาไปเกิดเป็นสัตว์ เกิดในนรกอเวจี เราก็ไม่อยากจะไปไหนเลย อยากรู้แล้วแต่เราขอให้เกิดเป็นมนุษย์

ถ้าเกิดเป็น “มนุษย์สมบัติ” ไซ้ไหม เกิดเป็นมนุษย์นี่เป็น “อริยทรัพย์” เพราะมนุษย์มีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์

คำว่า เป็นมนุษย์นี้ “กามคุณ” คือเหมือนกับเราบังคับรถ ถ้าเราบังคับรถได้ มันจะไปบนถนนไซ้ไหม แต่ถ้าเราบังคับไม่ได้ รถมันจะลงข้างทาง รถมันจะเกิดอุบัติเหตุ แล้วถ้ารถมันไปบนถนน ก็เหมือนกับชีวิตเราหมุนไปในวัฏฏะ

ถ้าเป็น “กามคุณ” หมายถึงทำให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดเป็นอริยทรัพย์ เกิดมาใน พุทธศาสนา ถ้าไม่เกิดมาเป็นมนุษย์ เห็นไหม จิตมันก็เกิด แต่เกิดในสถานะแบบ ตกถนน หนทางใจ ตกบ่อตกเหว ตกอะไรต่างๆ ชีวิตมันจะทุกข์ระกำของมันไป ถ้ามันมีบาป อกุศล แต่ถ้ามันมีบุญกุศล มันก็เกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม เห็นไหม

นี่ “กามคุณ” เพราะอะไร เพราะว่าเราเกิดมาจากกาม องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าก็เกิดมาจากกาม

ทีนี้ “กามคุณ ๕” ถ้าเรากามคุณ ๕ โดยสมบูรณ์ เราจะรู้สึกถึงบุญคุณ ใจ บุญคุณ ของพ่อแม่ บุญคุณของปู่ย่าตายาย ฉะนั้นพ่อแม่ของเรา เราก็อยากให้เราเข้าวัดเข้าวา เพราะ การที่เข้าวัดเข้าวานี้เป็น “อภิชาตบุตร” บุตรที่ทำให้พ่อแม่

คูสิพอเวลาลูกบวช พ่อแม่มาเยี่ยมมาเยือน นี่เป็นการดึงพ่อแม่เข้าวัด เพื่อให้ท่าน ได้ไปเห็นคุณงามความดี แต่ถ้าเข้าไปวัด ไปเห็นแล้วมันต่อต้าน อันนั้นก็เป็น “กรรมของ สัตว์” ใจ

กรรมของสัตว์นะ เราเข้าไปเจอ อย่างที่ว่าเข้าวัดนี้ แต่สังคมไม่ยอมเข้าวัด เพราะ อะไร เพราะสังคมมองด้วยวิทยาศาสตร์ เห็นไหม อย่างเช่น “วัดต้องเป็นที่พึ่งอาศัย.. วัด เป็นตลาด.. ในกรุงเทพฯ วัดเป็นที่จอดรถ พระเก็บตังค์” อย่างนี้เป็นต้น เขาเลยเกิดการ ต่อต้านใจ เพราะเขาเห็นว่า “วัดไม่ให้ประโยชน์กับสังคม”

ฉะนั้นเวลาเข้าวัด ถ้าเป็นวัตรปฏิบัติ เห็นไหม แล้วถ้ามาฟังเทศน์ฟังธรรม มันจะ ทำให้เราระลึกถึงตัวเอง ครูบาอาจารย์ท่านพูดนะ เวลาประพาศปฏิบัติ ให้เราปฏิบัติบูชา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องการตรงนี้ มาก

คำว่า “ปฏิบัติบูชา” คือเราจะเข้าถึงธรรม คือจิตมันจะเป็นธรรมเอง ถ้าจิตเป็น ธรรมเอง สิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์

ฉะนั้นการที่เราเข้าวัดเข้าวา การฟังธรรมนี้ คือเราจะหาสมบัติ เห็นไหม เพราะเรา มีลายแทง เราจะต้องเดินตามลายแทงนั้น ตามแผนที่นั้น ว่าเราจะเข้าไปหาสมบัตินั้น จะ เจอสมบัตินั้นไหม

นี่ก็เหมือนกัน “ฟังธรรมๆ” คือธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้เป็นแผนที่เครื่องดำเนิน แล้วเราให้พ่อแม่ “ฟังธรรมๆ” จริงๆ ก็ต่อต้านนะ

คำว่า “ต่อต้าน” หมายถึงว่า คนเราทุกคน ก็คิดว่าตัวเองมีความรู้ คิดว่าตัวเองมีความเข้าใจ ถ้าคิดว่าตัวเองมีความรู้ความเข้าใจ ไป “ฟังธรรมๆ” นั้น ยิ่งฟังยิ่งไม่รู้เรื่องแล้วที่ทางโลกเขาว่ากัน เวลาอยู่วัดกับอยู่บ้าน เห็นไหม เวลาอยู่บ้าน เมียก็เทศน์ทุกวันเลย ไปวัด พระก็คำอีก เมียเทศน์ เห็นไหม เรามองกันอย่างนั้น มองว่า “พระค่าๆ” แต่ไม่ได้มองว่า “พระกระตุก”

หลวงตาท่านบอกว่า “คนเรานี้มันเปลอสตินะ ถ้าเราพูดกันโดยปกติ เขาไม่สนใจหรือ” กระตุกให้มันมีสติใจ กระตุกให้มันรู้สึกตัว ทีนี้คำว่ากระตุกให้รู้สึกตัว เขาก็บอกว่า “ค่าๆ”

ถ้ามันไม่รู้รู้สึกตัว เห็นไหม หลวงตาท่านบอกว่า “จิตใจของคนนี้ เหมือนต้นไม้” ต้นไม้มันคดมันงอ ต้นไม้มันตรง ต้นไม้ที่มันแปรรูปมาแล้ว ที่เขาจะเอาไปใช้ประโยชน์ เขาใช้กับใช้ใส แต่ถ้ามันคดมันงอ เห็นไหม เขาต้องลงดัดดักด้วยขวาน ให้มันตรง พอตรงแล้วค่อยแปรรูปมัน เพื่อประโยชน์ใช้ใหม่

จิตใจของคนมันแตกต่างหลากหลาย ถ้าจิตใจของคนที่มีวิฤทธิภาวะ มันมีบุญกุศลของมัน โดยที่ไม่รู้ตัวก็ได้ ถ้าเรากระตุกนะ ให้เขาเข้าใจได้ พอเขาเข้าใจได้ เขาจะรู้ของเขา

ฉะนั้น “เอาพ่อแม่มาฟังธรรม” ก็เพราะเหตุนี้ไง ถ้าเขาฟังธรรมแล้ว มันไปสะท้อนใจขึ้นมาเขาจะเปลี่ยนนะ

มันมีอยู่คนหนึ่ง อันนี้เราฟังแล้วมันสะท้อนใจ หลวงตาพูดบ่อย เป็นลูกศิษย์ท่านอยู่ที่เมืองจันทร์ เขาเป็นคนเมืองจันทร์ บ้านเขาอยู่ห่างๆ กันใช้ไหม แล้วมีคนมาชวนไปวัด คิดจะฆ่าเขาเลยนะ คิดในใจว่า เหมือนเขามาดูถูกเราไง เห็นว่าเป็นคนอย่างไรถึงชวนไปวัด

ที่เขาพูดออกมา เพราะพอหลวงตาไปสร้างวัดที่น้ำตกพลั่ว แล้วเขามาหาหลวงตาบ่อยๆ พอมาบ่อยๆ แล้วเขากาวนาเป็น พอกาวนาไป จิตมันสว่างหมด มันว่างหมด ทีนี้

มันสำนึกผิด แล้วเวลาไปปรึกษาหลวงตานะ บอกว่า “เมื่อก่อนที่ยังไม่เข้าวัด มีคนเคยมาชวนไปวัด”

ลูกศิษย์มาสารภาพกับอาจารย์ไง พวกเองเลยนะ คิดจะฆ่าเขาเลย แล้วพอตัวเองเข้าวัดเอง แล้วพอมานึกปฏิบัติเอง พอจิตมันดีขึ้นมา เขาพูดกับหลวงตานะ “ก็เขาชวนไปวัด !” ก็เขาชวนไปวัด มันพูดด้วยความสังเวชใจ “ก็แค่เขาชวนไปวัด” เขาชวนไปทำความดี แต่กิเลสมันไม่ยอม ตัวเองมันไม่ยอม มันเห็นว่าเสียศักดิ์ศรี คิดจะฆ่าเขาทิ้งเลยละ

ฉะนั้นย้อนกลับมาในใจเรา ถ้าใจเราอยากให้พ่อแม่ฟังธรรม ถ้าเขาฟังธรรมแล้วเป็นประโยชน์ แต่ถ้าเขาไม่ฟัง เห็นไหม “ก็เขาชวนไปวัด !” เพราะมันสำนึกแล้ว เพราะเขาเห็นว่าไปวัดนั้นมันไม่เป็นโทษ มันเป็นความดี และมันเป็นสิ่งที่ดีเลย แต่ตอนนั้น คิดว่าจะทำร้ายเขา พอมันพลิกใจกลับมา เห็นไหม “ก็เขาชวนไปวัด !” เขาชวนไปทำความดี เขาชวนไปเพื่อประโยชน์กับเรา เขาทำเพื่อเราทั้งนั้นเลย แต่ทำไมคิดจะทำร้ายเขาละ

อันนี้การคิดจะทำร้ายเขา มันคิดขึ้นมา แต่ไม่ได้ทำ แต่พอคิดขึ้นอย่างนี้แล้ว มันทำให้เห็นว่า “กิเลสมันเป็นอย่างนั้น”

ฉะนั้นถ้าพ่อแม่เราไม่เคยเข้าวัด พอเราเสนอไปอย่างนี้ เราเปิดเทปให้ฟัง ถ้าเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เขาอาจจะฟังได้ แต่ถ้าเขาไม่เจ็บไข้ได้ป่วยนะ เราจะบอกว่า “อุบายไง” อุบายเราเปิดของเรา แต่เปิดของเรา ถ้าเขาไม่ฟังก็คือไม่ฟังนะ

เรานี้โดนมาเอง เรานี้แหละเปิดเองในบ้าน ตอนจะบวชใหม่ๆ ไม่มีใครฟังกับเราซักคนหนึ่ง ไม่ฟังแล้วยังต่อต้านด้วยนะ คือเขาไม่ต้องการให้เราออกใจ ไม่ฟังด้วยต่อต้านด้วย แล้วต่อต้านนำคุณเลย

การต่อต้านของเขา อุบายของเขา คือจะให้เราเลิกฟังไง ถ้าเราเลิกฟังซะไหม เราก็เลิกคิดหมกมุ่นกับการจะประพฤติปฏิบัติธรรม เราจะได้มีชีวิตอยู่ในโลก เขาก็พยายามจะคิดเอาประโยชน์เขาให้ได้ คือพยายามจะไม่ให้เราฟังเทศน์ ไม่ให้เราสนใจเรื่องนี้ คือให้เราสนใจเรื่องงาน ให้อุบายก็เปิดเทปให้เขาฟัง เพื่อที่จะดึงเขามา เขาก็จะดึงเราไป เราก็จะดึงเขามา มันก็เลยมีปัญหากัน อันนี้เป็นอุบายไง เราเปิดของเราทิ้งไว้

นี่เพียงแต่ว่า ถ้าเขาฟัง แล้วถ้ามันได้นะ

ถาม : ขอความกรุณาอาจารย์ด้วยครับ

หลวงพ่ : “ขอความกรุณา” ก็เห็นด้วย เห็นว่าทำคุณงามความดีไป

ถาม : อยากให้คุณพ่อฟังธรรม แล้วขอให้อาจารย์ช่วยด้วย

หลวงพ่ : ที่นี้อยากให้คุณพ่อฟังธรรม มันเป็นประโยชน์มาก เนาะ อันนี้ฟังธรรม เพื่อประโยชน์กับเรานะ พอประโยชน์ปั๊บ เราแสวงหาเอง เพราะมันเป็นศรัทธา มันเป็นการชักนำเรา แล้วมันเป็นเป้าหมาย เห็นไหม “อริยฐานบารมี”

อริยฐานบารมีสำคัญตรงนี้ สำคัญตรง คนที่ยังโหด คนที่ยังไม่มีจุดยืนเลย มันมีการตั้งเป้าไว้ แต่เวลาปฏิบัติแล้ว ตั้งเป้ากับการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติแล้วเป็นปัจจุบัน เห็นไหม บอกว่า “การอริยฐานนี้.. ไม่ต้องอริยฐาน”

ไม่ต้องอริยฐาน ต่อเมื่อคนนั้นพึ่งตัวเองได้ อาศัยตัวเองได้ อันนั้นไปถึงที่สุดได้ แต่คนที่ยังพึ่งตัวเองไม่ได้ คำว่า “อริยฐาน” นี้ มันช่วยให้เรามีเป้าหมาย ช่วยให้เรามีความมั่นคง

นี่มันเป็น “มรรคหยาบ มรรคละเอียด” ถ้าไม่มีมรรคหยาบเลย เราจะขึ้นไปละเอียดไม่ได้ ถ้าไม่มีการเริ่มต้นเลย เราจะไปละเอียดไม่ได้ คนเราจะเป็นนายกรัฐมนตรีนะ หรือจะเป็นใครก็แล้วแต่ เกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่แล้ว เป็นเด็กทารกมาก่อนทั้งนั้นแหละ ตอนเป็นทารก ก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนโตขึ้นมา ก็เป็นอย่างหนึ่ง แล้วเรามีปัญญาของเราขึ้นมา เราฝึกฝนตัวเราเองขึ้นมา จนเราเป็นประโยชน์ มันก็เป็นอย่างหนึ่ง

นี่ก็เหมือนกัน “อริยฐานบารมี” นี้เขาจะให้ช่วยเหลือไป ถ้าเราปฏิบัติได้ มันก็จะ เป็นประโยชน์กับเรา

นี่พูดถึงการอยากให้คุณพ่อฟังธรรมเนาะ

หลวงพ่ : อันนี้ ๑๕๗. นะ มันเป็นเลขจริงๆ ไม่ใช่กฎหมาย

ถาม : ๑๕๗. หัวใจเหมือนจะระเบิด ผมภาวนาพุทโธอยู่ตลอดเวลา เท่าที่นึกได้ครับ แต่เมื่อก่อนนอน ก็กำหนดพุทโธในใจตลอด จนกระทั่งหลับไปไม่รู้สึกรู้ตัว แต่มีอยู่คืนหนึ่ง สะดุ้งตื่นขึ้นมากลางดึก มีความรู้สึก แต่ยังไม่ได้ลืมตาดูครับ รู้สึกว่า คำภาวนาพุทโธชัดในหัวใจ แล้วก็เร็วขึ้นเรื่อยๆ จนเร็วมาก แต่ชัดเจนมาก ชัดเจนมากๆ ก็มีความรู้สึกว่า หัวใจมันจะดันทะลุหน้าอกออกมา เป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก

กราบเรียนหลวงพ่อกว่า นี่ใช่อาการที่จิตกับคำภาวนาพุทโธเป็นเนื้อเดียวกันใช่ไหมครับ

หลวงพ่อก : นี่เป็นความเข้าใจของเขา เพราะเขาฟังเทศน์บ่อย แล้วเขาเข้าใจว่า “พุทโธกับใจเป็นเนื้อเดียวกัน ใจ พุทโธกับใจเป็นหนึ่งใจ” มันภาวนาจากใจเลย

อันนี้มันก็ใช่ ! ใจเห็นใหม่ เราจะบอกว่า “หายาไปหาละเอียด.. ใจ !” ใจอย่างนี้พอมันเข้ามาใกล้ชิดกัน โดยที่เราไม่ได้ทำ เพราะเราอนใจ

“พุทโธ พุทโธ พุทโธจนหลับไป แล้วสะดุ้งตื่นกลางดึก” เห็นใหม่ เราบอกว่าเวลาฝัน เวลาหลับนี้ เราแก้ไขสิ่งใดไม่ได้ “เวลาลงสมาธิไม่ใช่หลับ” เวลาลงสมาธิ เราจะมีสติพร้อมเลย ถ้าเกิดนิมิตแล้วสติพร้อมนะ เราจะไม่เห็นนิมิตก็ได้ เรากลับมาที่พุทโธ จิตมันจะปล่อยสิ่งที่รู้ กลับมาเป็นตัวของมันเองก็ได้

ถ้าจิตที่มันเห็นนิมิตนะ พอคำว่า “นิมิต” อะไรถ้าเราสงสัย เราถามก็ได้ ถามนิมิตว่า “นี่คืออะไร” ถ้าจิตมันมีกำลัง มันจะตอบมา ถ้าจิตไม่มีกำลัง จะตอบไม่ได้ คือมันไม่รู้ พอไม่รู้แล้ว มันจะกลับมา แต่ถ้าไม่มีสตินะ พอเห็นอะไรแล้ว มันเบลอ ไม่ใช่เบลอแบบเห็นนะ แต่เป็นเบลอความรู้สึกที่มันทำอะไรไม่ถูก มันเบลอ เพราะมันเป็นจิตกับความรู้นี้มันไอนั่นละ

แต่ถ้าเป็นความคิด คุณสามัญสำนึกของเราคิดดี เราคิดเห็นใหม่ ความคิดนี้มันเหมือนกับว่า ว่ามันจะอยู่บนท้องฟ้าใช่ไหม เราจะถือกลุ่มด้ายไว้ จิตของเราคือกลุ่มด้ายนั้น ว่าวคือความคิด มันลอยอยู่บนท้องฟ้า เห็นใหม่ ทีนี้พอความคิดอะไร มันมีพลังงานอยู่ นี่มันห่างกันอย่างไร

เวลาพุทโธ พุทโธ มั่นพุทโธอยู่ที่ตัวว่าวนั่น แต่จิตของเราคือกลุ่มด้าย ที่เราบังคับว่าวนั่น

ฉะนั้นพุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้าจิตมันเห็น มันเป็นสมาธิ บางทีมันเบลอ เบลอ เพราะว่ามันควบคุมไม่ได้ แต่ถ้าเราเล่นว่าว ว่าวอยู่บนท้องฟ้าไซ้ใหม่ เราควบคุมว่าวได้ เหมือนเราควบคุมความคิด

ความคิดที่เกิดจากจิต ถ้าเรามีสติ เราจะควบคุมความคิดได้ พอเราควบคุมความคิดได้จนเห็นโทษของความคิด ความคิดจะหายไป ว่าวนั่นมันจะเลื่อนหายไป ว่าวนั่นกับจิต แล้วมันก็รันเข้ามาจนเป็นกลุ่มด้าย กลุ่มด้ายคือตัวพลังงาน นี่คือสมาธิไซ้ใหม่

ทีนี้ถ้าพุทถึง นอนอยู่แล้วสะดุ้งตื่นแล้วจิตมันพุทโธ พุทโธ

อันนี้ที่เราบอกว่าไซ้ ! ไซ้เพราะว่าเราฝึก คุยอย่างเวลานักกีฬา มันฝึกของมัน ออกกำลังกายตลอดเลย ทำไมร่างกายมันแข็งแรงล่ะ

นี่ก็เหมือนกัน พุทโธ พุทโธ พุทโธ มันยังไม่เป็นสิ่งที่เรารู้เราเห็นได้ แต่เวลาหลับไปนี่ เพราะอะไร เพราะจิตมันได้ฝึกมา พุทโธ พุทโธ พุทโธ พอเวลาเรตื่นขึ้นมา เห็นใหม่ มั่นพุทโธเองที่ใจเลย มันเป็นความรู้สึกว่าพุทโธ พอลืมตาขึ้นมา ความรู้สึกจากขณะหลับ แล้วพอเราลืมตาขึ้นมา ความรู้สึกพุทโธมันชัดเจนที่ใจ นี่เพราะมันฝึกมา

จิตมันก็เหมือนกับร่างกาย เราออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายจะแข็งแรง แล้วถ้าจิตมันพุทโธ พุทโธ พุทโธ จนเป็นความเคยชินของมันไซ้ใหม่ พอมันนอนอยู่ พุทโธ พุทโธ ในใจเลย เห็นใหม่ แล้วเร็วมาก ชัดเจนมาก จนมันใหญ่มาก มีกำลังมาก จนมันจะทะลุหน้าออกเลย

คำว่า “ทะลุหน้าออก” นี้ มันรับรู้ของมัน เหมือนปีติเราเห็นใหม่ แต่นี่มันเป็นตอนหลับอยู่ แต่เขาถามว่า “นี่ไซ้ที่จิต ไซ้คำว่าพุทโธไซ้ใหม่” เราจะบอกว่า ไซ้ ! ไซ้ส่วนหนึ่ง คำว่าไซ้ส่วนหนึ่ง มันเป็นความไซ้ ทีนี้มันต้องมีสติของมัน แล้วถ้าสติมันเป็นสมาธิ มันจะดีกว่านี้ จะบอกว่าไม่ไซ้เลย ก็ไม่ไซ้ !

มันใช่อยู่ แต่ใช่เพราะอะไรละ มันใช่เพราะมันยังไม่เป็นปัจจุบันใช่ไหม เพราะเราหลับ มันก็เป็นอดีตอนาคตอยู่ จะบอกว่าดีขึ้น แล้วมันพัฒนาขึ้น มันพัฒนาดีขึ้น จนเรามีความเข้าใจได้

ถ้าหัวใจเหมือนจะระเบิดนะ ก็ให้ตั้งสติไว้ แล้วมันจะดีขึ้นมาเรื่อยๆ มันจะดีขึ้นมาเอง ดีขึ้นมาด้วยการตั้งสติ ดีขึ้นมาด้วยการกระทำของเรา ถ้าคนปฏิบัติ มันจะเห็นเลยนะ

เวลาเราตอบปัญหา ถ้ามีเรื่องกรณีอย่างนี้ มันเหมือนกับเราฝึกงาน แล้วพอเราได้งาน เรามีความดีขึ้นในหัวใจของเรา มันมีประสบการณ์อย่างนี้

นี่การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ ปรียัตคือการศึกษา เป็นทฤษฎี แต่การปฏิบัติขึ้นมา มันจะลุ่มลุกลุกกลาน แล้วมันจะตั้งขึ้นมา

แล้วพอภาวนาไป มันเหมือนทรัพย์ของเรา เราต้องดูแลเอง เราต้องรักษาเอง แล้วถ้าจิตมันจะดีขึ้นมานั้น มันจะดีขึ้นมาเอง แต่ถ้ามันมีอุปสรรค หรือมันล้มเหลวอย่างไร ให้เราเริ่มต้นใหม่ๆ เพราะ ! เพราะจิตมันอยู่กับเรา มันไม่ไปไหนหรอก แต่เวลาเราทำดี ทำชั่ว ความชั่วนั้นมันก็สะสมลงที่ใจของเรา ความดีก็สะสมลงที่ใจของเรา พอสะสม พันธุกรรมมันก็ตัดแต่งของมัน ไปใช่ไหม

แต่ในปัจจุบันนี้ เราจะประพฤติปฏิบัติของเรา เราจะทำคุณงามความดีของเรา มันเป็นในปัจจุบันไง คุณใช้เวลาเราทำบุญกุศล แล้วผลบุญตอบสนอง “เอ้อ.. เราได้บุญอย่างนั้น ได้บุญอย่างนั้น” มันจะเป็นผลบุญตอบสนอง

แต่ในการปฏิบัติ มันเกิดกับเราเดี๋ยวนี้เลย มันเกิดจากการกระทำ เกิดจากการเป็นความจริงเดี๋ยวนั้น

ฉะนั้นถึงบอกว่า พอพุทธโธแล้วมันเป็นอย่างไร ใช่ ! ใช่หมายถึงว่า มันมาถูกทาง มันเป็นไป แต่มันเป็นแบบสับสน เป็นแบบที่เราไม่ได้ควบคุม ไม่ได้ตั้งสติ ถ้าเป็นโดยความจริง แต่ความจริงนั้นมันคลุมยาก

เวลาจิตมันเริ่มสงบ เวลามันเริ่มปล่อยเข้ามา เพราะมันมีการเปลี่ยนแปลง เราจะตกใจ “เอ๊ะ.. ทำไมเราแตกต่างกับเมื่อกี้นี้ล่ะ.. เป็นอย่างนี้แล้ว มันจะไม่มีความเสียหายหรือ” ส่วนใหญ่คนจะคิดอย่างนี้ไง พอมีความแตกต่าง มันก็ทำให้หัวใจนี้คลายออกมา แต่ถ้าเราควบคุมตรงนี้ได้ นะ ตั้งสติดีๆ อะไรจะเกิดขึ้น ให้เรามีสติอยู่พร้อม

เหมือนกับเราไปเห็นผีเห็นนาง ก้าวผีๆ ไปกลัวมันทำไม ถ้าเป็นผี ผีก็มาขอส่วนบุญจากเรา ถ้าเป็นผี เราจะควบคุมได้หมด เพราะ “พุทธศาสนา ไม่ให้เชื่อสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น”

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเกิดอะไรขึ้น หรือมันเห็นการเปลี่ยนแปลง จากพื้นฐานที่เราทำมา

ฉะนั้นก็กำหนดพุทโธต่อไป แล้วพอจิตมันสงบบ้าง มันมีสิ่งใดบ้าง เราใช้ปัญญาได้ ใช้ปัญญาเทียบเคียงในอริยสัจ เทียบเคียงในความสุขความทุกข์เรานี่แหละ เทียบเคียงในชีวิตเรา คิดเรื่องชีวิตเรานี่แหละ พอคิดเรื่องชีวิตเราแล้ว มันจะสลดสังเวช

แล้วไม่ต้องห่วง ถ้ามันสลดสังเวชขึ้นมาแล้ว หน้าทีการงาน มันก็เป็นหน้าทีการงาน เราจะทำดีขึ้น แต่ ! แต่มันเห็นคุณค่านะ แต่เดิมนี่เหมือนพ่อแม่เลย พ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกเป็นคนดี ถ้าจิตมันควบคุมตัวมันได้ จิตมันจะดีมาก มันจะเห็นประโยชน์ทางโลก เห็นประโยชน์ทางธรรม เห็นประโยชน์ว่า เราทำอย่างนี้ แล้วจะได้ประโยชน์อย่างนั้น มันจะตั้งใจได้

แต่ถ้ามันดีขึ้น มันจะมีสติปัญญา แล้วมันจะบริหารได้ มันจะควบคุมของมันได้ ให้พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อยๆ ถูกต้อง !

นี่พูดถึงเวลาพุทโธกับจิต อันนี้เป็นผลงาน อันนี้เป็นสิ่งที่รู้ขึ้นมา จากผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ นะ

ถาม : อันนี้ปี ๑๕๘. เนาะ คุณจิต ก็คือการคุณจิต ดวงที่มันเพิ่งจ้องกสิณอยู่ใช่ไหมครับ

หลวงพ่ : อันนี้เขาถามโดยที่ว่า เขากระทำจริงๆ นะ เขาไม่ได้ถามอย่างนั้น เขาถามว่า

ถาม : ผมจึงอยู่ อยากรู้ว่าเราควบคุมดวงจิตได้หรือยัง ก็ขยายให้ใหญ่ขึ้น เปลี่ยนทิศทาง ตามใจเราบังคับ (นี่เขาเพ่งกสิณ) คือเหมือนว่า มันจะมีจิตดวงหนึ่ง จ้องดวงกสิณนั้นอยู่

หลวงพ่ : อันนี้เวลาเพ่งกสิณ เหมือนมีสติจ้องอยู่ เห็นมีจิตดวงหนึ่งจ้องอยู่ มันจะเกี่ยวเนื่องกับเมื่อไหร่ เมื่อไหร่พุทโธ พุทโธ จนจิตมันมีอาการ เห็นใหม่ อันนี้มันจ้องของมันอยู่ ที่นี้เขาว่า

ถาม : เหมือนมันมีจิตดวงหนึ่ง เพ่งจ้องดวงกสิณ คือดวงกสิณ ที่เราสร้างภาพเป็นดวงกสิณนั้นอยู่ พอออกมากระทบสัมผัส เช่น ความคิดเรื่องเพศ ดวงกสิณก็หายไป มีอารมณ์กำหนดขึ้นมาแทน จิตตัวที่เพ่งจ้องดวงกสิณตัวนี้ ก็เพ่งจ้องอารมณ์กำหนดนั้นต่อไป แต่รู้สึกเข้ามาถึงตัวจิตซึ่งกำลังเพ่งจ้องอารมณ์กำหนดนั้นได้ว่า มีความอึดอัดในจิต แบบนี้เรียกว่า คูจิต แบบจิตมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะหรือเปล่าครับ

หลวงพ่ : ใ้อ้คำว่า “แบบนี้เรียกว่า คูจิตที่มีโทสะ” เพราะการคูจิตเขาสอนอย่างนี้ สอนว่า “คูจิตๆ เพ่งแบบมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ มีโมหะ ก็รู้ว่ามีโมหะ” แล้วพอเวลาจิตมันไม่มีโทสะ โมหะ จิตมันก็เป็นเอกเทศ นี่คือเวลาเขาสอนนะ คำสอนของเขา มันเป็นลักษณะนี้

แต่ที่นี้เราจะอธิบาย คำสอนของเขามันมีลักษณะนี้ว่า “การคูจิตไปเรื่อยๆ คูไปเรื่อยๆ ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก มีกิเลสก็รู้ว่ามีกิเลส ไม่มีกิเลสก็รู้ว่าไม่มี มีโทสะก็รู้ว่ามีโทสะ ไม่มีโทสะ ก็รู้ว่าไม่มีโทสะ” นี่คือคำสอนของเขา แต่เวลาเป็นขึ้นมา มันไม่เป็นอย่างนั้น

ถาม : ถ้าแก้ไข ผมก็จะยกปฏิภาคนิมิต เป็นดวงกสิณสีมาเพ่งอีก สักพัก อารมณ์กำหนดนั้นก็หายไป แล้วก็กอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาพิจารณากำหนดนั้นไป ฉะนั้นอารมณ์นั้น ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นกิเลสมันปรุงแต่งขึ้นมา

หลวงพ่อกับเรา จะบอกว่า อันนี้มันเป็นวิทยาศาสตร์ไง คือมันเป็นทฤษฎี ฉะนั้นเรา
เข้าใจของเราแล้วใช่ไหม ฉะนั้นที่ว่า “สิ่งที่เพ่งอยู่ จิตดวงหนึ่ง เพ่งดวงหนึ่ง”

ไอ้ดวงกสิณ “กสิณ” หมายถึงว่า มันไม่มีชีวิต มันไม่ใช่จิต อย่างเช่นกสิณไฟ เวลา
เพ่งกองไฟ เห็นไหม กสิณเราเห็นเป็น กสิณขาว กสิณเขียว กสิณแดง กสิณสีต่างๆ กสิณ
ลม ถ้าเพ่งไฟก็เป็นไฟ แล้วถ้าเขาจิตดวงไว้อย่างนี้ พอมันเห็นปั๊บ มันขยายส่วน การขยาย
ส่วนนั้น คือว่าจิตมันควบคุมได้

ทีนี้เขาบอกเป็น “ปฏิภาณ” เวลาแยกส่วนขยายส่วน มันไม่เป็นแบบนี้ เพราะเพ่ง
กสิณมันเป็นฉาน เพ่งกสิณนี้เพื่อให้จิตมีกำลัง แต่ถ้าพูดถึงขยายส่วนอย่างนี้ ก็เพื่อให้มัน
มีกำลัง

นี่เพราะมันไปคิดว่าเป็นกสิณ คิดว่าเป็นฉาน แต่เวลาครูบาอาจารย์ของเรา ท่าน
ให้กำหนดสัมมาสมาธิ กำหนดพุทโธ พุทโธ เพื่อให้มันว่างเข้ามา

ฉะนั้นพอเพ่งกสิณเข้าไป มันส่งออก พอเพ่งไปแล้ว มันออกไปกระทบเรื่องเพศ
ปั๊บ มันมีอาการขึ้นมาทันที เพราะอะไร เพราะมันส่งออกอยู่แล้วไง

พอมันส่งออกอยู่แล้ว เรยกตัวอย่างเรื่องราวกับผู้เล่นว่า ว่าหมายถึงว่า มันอยู่
ข้างนอกใช่ไหม เราเพ่งกสิณ ก็เหมือนตัวผู้เล่นของเรา ถ้าคำว่าของเรา คือว่าเราดูใช่
ไหม คำว่าเราดู คือเรามีโอกาส พอไปกระทบเรื่องเพศ พอไปดูว่า คือมันไปดูภาพอื่น
มันก็เกิดอารมณ์ตามภาพอื่นนั้น เพราะมันดูภาพไหน มันก็เป็นภาพนั้นอยู่แล้ว

ทีนี้ถ้าเพ่งกสิณ จนกสิณมันขยายเป็นนิมิต เป็นขยายส่วน “เป็นขยาย” เห็นไหม
เขาบอกว่า ถ้าจะแก้ไข คือว่าใช้เพ่งกสิณ ให้วิภาคะ คือให้แยกส่วนขยายส่วน ถ้าจิตมันดี
มันแยกส่วนขยายส่วนได้

ฉะนั้น ถ้าจิตแยกส่วนขยายส่วนได้ แบบที่เรียกว่า “จิตแบบมีโทสะ รู้โทสะหรือ
เปล่า”

คำว่า “มีโทสะ รู้โทสะ” คือว่า เห็นมีความกำหนัดใช่ไหม แล้วพอเพ่งเป็นวิภาคะ
กำหนัดนั้นหายไป ถ้ากำหนัดนั้นเพ่งอยู่ เพ่งโทสะ เพ่งโมหะนี้ มันก็เหมือนกับเพ่งกสิณ

ถ้าเพ่งกสิณ เราถึงบอกว่า เรื่องมันอยู่ข้างนอกใจ อย่างเช่น เราจะทำความสะอาดตัวเรา เราต้องอาบน้ำตัวเราใช่ไหม ไม่ใช่ว่า เราจะทำความสะอาดตัวเรา แต่เราไปทำความสะอาดที่อื่น มันก็ไม่ใช่ตัวเรา

การเพ่งกสิณมันเพ่งออกไป มันเพ่งข้างนอก แต่ถ้าจิตเป็นสัมมาสมาธิ เวลาน้อมไปพิจารณาภายใน ทำไมมันกระเทือนหัวใจล่ะ สังเกตได้ไหม เวลาเราทำความสงบ เราพุทโธ พุทโธไปนั้น ทำไมมันขนพองสยองเกล้าล่ะ ทำไมมันเกิดปีติล่ะ ทำไมมันเกิดความสุขล่ะ

ความสุขมันเกิดจากใครล่ะ มันเกิดจากจิตใช่ไหม แต่ถ้าเราเพ่งกสิณไป แล้วเราไปเห็นความกำหนด กำหนดมันเกิดจากอะไร กำหนดมันเกิดจากข้างนอก เป็นผลกระทบเข้ามาใช่ไหม

แต่ถ้าจิตมันสงบขึ้นมา แล้วมันมาเห็นกาย เห็นอสุภะล่ะ มันแตกต่างกันไป แตกต่างที่ว่า “คูจิต จนจิตมีโทสะ” คือรู้ว่ามีโทสะไง เพราะเราไปสร้างภาพไว้ข้างนอก

คูสิเหมือนกับที่ว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอรหันต์เพราะอะไร เพราะท่านพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เดียวนี้เขาว่า พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ หมดเลย แล้วก็ว่า ปล่อยวางหมดเลย แล้วก็ว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์

นี่มันก็เหมือนสินค้าเลียนแบบ ลิขสิทธิ์ของพระพุทธเจ้าใช่ไหม แล้วเราก็เลียนแบบมา “เลียนแบบคือมันไม่เป็นความจริง”

แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราเลียนแบบหรือเปล่า เราไม่ได้เลียนแบบ เราปฏิบัติเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันตสิทธินิโก เป็นการกระทำของเรา แต่ถ้ามันเกิดขึ้นมาเหมือนกัน เหมือนก็คือเหมือน เพราะถึงที่สุดแล้ว มันเป็นสินค้าอย่างนั้น แต่ต้องทำให้เป็นไง

ถ้าทำเป็นทำได้ ใจที่ว่า “คูจิต คูจิต” มันแตกต่างกันตรงนี้ ตรงที่ว่าเป็นลิขสิทธิ์ หรือทำเลียนแบบ เพื่อจะให้มันเป็นแบบนี้

“การเลียนแบบ เพื่อจะให้มันเป็นแบบนี้ คือการสุกเอาเผากิน”

แต่ถ้าในการปฏิบัติของครูบาอาจารย์เรา พอจิตมันสงบเข้ามา ก่อนที่จิตสงบ เห็นใหม่ เป็นความสุขของขั้นสมณะ เหมือนกับเรามีเงินมีทอง ก็เป็นความเห็นอันหนึ่ง ถ้าเรามีเงินอยู่ ๕ บาท แล้วพอเราไปทำธุรกิจ เราไปทำการค้าหรือทำงาน เงินมันเพิ่มมาเป็น ๑๐ บาท เห็นใหม่ ๕ บาทก็คือ ๕ บาทอันเก่า.. ๑๐ บาทก็คือ ๑๐

นี่ก็เหมือนกัน เวลาถ้าจิตสงบเข้ามา เปรียบเหมือน ๕ บาท คือว่าเป็นความสุขของขั้นสมณะ แต่ถ้าใช้วิปัสสนาไป มันเกิดอีก ๕ บาท มันก็เป็น ๑๐ บาท นี่ไง ถ้าเรามี ๕ บาท แล้วไปดู ๕ บาท ก็เท่ากับ ๕ บาท เหมือนกับที่ว่า “กัณิพพานมีอยู่แล้วไง” แต่มันไม่เป็นตามนั้น

นี่พูดถึงว่า ถ้ากัณิพพานมันมีอยู่แล้ว “คูจิตแบบมีโทสะ ก็รู้ว่าโทสะ” ใอันนี้เป็นสูตรสำเร็จ “มีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ” ถ้ารู้จริงก็สาธุ.. ถ้ารู้ได้ แต่มันไม่รู้ไม่จริง ไม่จริงเพราะอะไร เพราะมันไปสร้างไว้ข้างนอก

โทสะ โมหะ มันเกิดบนอะไร มันเกิดบนจิต ขอนไม้หรือสิ่งที่เป็นวัตถุ มันไม่มีโทสะ มันมีโทสะแต่พวกสัตว์ พวกสิ่งที่มีชีวิต สัตว์ป่าสิ เวลาที่มันเจ็บ มันยังเป็นภัยใหญ่เพราะโทสะ โมหะมันเกิดจากจิต

ฉะนั้น ถ้าจิตมันเพ่งกสิณ แล้วมันออกไปตามกสิณนั้น เราจะบอกว่า อย่างนี้เพราะสมาธิมันยังไม่พอใจ “คูจิต พอมีโทสะ ก็รู้ว่าโทสะ” ถ้ามีโทสะแล้วเรารู้ มันก็ปล่อยโทสะ พอปล่อยโทสะแล้ว จิตมันก็ต้องกลับมาเป็นตัวของมันเอง

“ถ้ามีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ” แล้วมันปล่อยมาเป็นตัวของมันเอง นี่คุณรู้ละ แต่ถ้าวิปัสสนาไม่เป็นอย่างนั้น

มีโทสะ โมหะ ปฏิฆะ กามราคะ มันเกิดจากอะไร แล้วปฏิฆะกามราคะ เหตุให้เกิดโทสะ เหตุให้เกิดโมหะ เหตุนี้มาจากไหน ถ้าวิปัสสนาแล้วมันจะมาที่นี่ มันจะสาวไปหาเหตุ ไม่ใช่ “มีโทสะ ก็รู้ว่าโทสะ.. มีเบงก์แล้ว ก็ฉีกเบงก์ทิ้ง”

อ้าว.. ได้เงินมาก็ฉีกเงินทิ้ง มันจะมีประโยชน์อะไร เงินนั้นได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงไขใหม่ เงินก็คือกระดาษใบหนึ่ง มีค่าเท่ากับจำนวนของมัน แล้วจะเอาจำนวนนี้ ไปแลกเปลี่ยนสิ่งใดมา มันก็จะได้ผลประโยชน์ตอบมา

นี่ก็เหมือนกัน สัมมาสมาธิ คือดูความสงบของใจ มันก็เป็นสมาธิ มันก็มีค่าเท่านี้ ถ้าเราเอาไปใช้ประโยชน์ขึ้นมา มันก็จะเกิดปัญญาขึ้นมา แต่นี่คือว่า “มีโทสะ ก็รู้ว่า โทสะ” คือเหมือนมีเบงก์ มันก็มีสมาธิขึ้นมา แล้วก็ทิ้งสมาธิไปไง มีสมาธิขึ้นมาแล้วก็ทิ้ง มันจะได้ประโยชน์อะไร

ถาม : “มีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ หรือเปล่าครับ”

หลวงพ่ : เราถึงบอกว่า สิ่งนี้ไม่เห็นด้วย !

ถาม : แล้วต้องแก้ไขอารมณ์กำหนดให้หมดไปหรือไม่ ด้วยวิธีไหน

หลวงพ่ : นี่กลับมาที่ความสงบนะ กำหนดก็ส่วนกำหนด ความกำหนด ยินดีต่างๆ ความกระสัน

พระนี่นะ คือว่ามีความกระสันอยากจะสึก ความกระสันอยากจะทำนู่นทำนี่ “ความกระสันกับความกำหนด” มันเกิดจากอะไรล่ะ เกิดจากข้อมูล เกิดจากความอยาก เกิดจากอะไรต่างๆ ถ้าเราจะจัดการ คือเราต้องเห็นโทษของมัน ว่ามันก็เป็นแค่ “รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร”

ความกำหนด กระสันต่างๆ นี้ มันเป็นเรื่องพวงดอกไม้ เรื่องความหลอกลวง เรื่องความเห็นผิดของจิต จิตมันไปตามสถานะนั้น ถ้าเรามีสติปัญญา แล้วใช้ปัญญาเข้ามา มันจะเข้ามาเป็นตัวของมัน พอเข้ามาเป็นตัวของมัน ก็เหมือนกับเงิน ๕ บาท ๑๐ บาทนั่นแหละ

พอเข้ามาเป็นตัวของมัน มันมีชั้นของสมณะ มีชั้นของวิปัสสนา แล้วถ้าชั้นของสมณะมันไม่มี หรือว่าตัวตนของมันไม่มี ต่อให้มันวิปัสสนาคิดไปขนาดไหน มันก็คิดแบบ “ลอกเลียนสิทธิ” ลอกเลียน ! ลอกเลียนตลอด เห็นไหม แต่ถ้าเป็นความจริง ไม่ใช่ ลอกเลียน !

ถ้าเป็นความจริงนะ “สงบ ก็รู้ว่าสงบ.. สมณะ ก็รู้ว่าสมณะ” พอวิปัสสนาไปนะ มันแตกต่าง พอวิปัสสนาไป มันจะมีปัญญา มันจะแยกแยะของมัน ปัญญาแยกแยะเข้าไป

แล้ว มันจะเห็นโทษของมัน แล้วพอเวลามันปล่อย ขณะปล่อยนะ ไม่ใช่ขาด ขณะปล่อย มันจะรู้เลยว่า อู้ฮู.. มันแตกต่าง

เวลาเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เข้ามาสงบเฉยๆ หรือใช้พุทโธ พุทโธ สงบเฉยๆ ก็ยังมีความสุขขนาดนั้น มันแปลกประหลาด มหัศจรรย์ จนคิดว่าเป็นนิพพานได้ก็แล้วกัน แต่พอเวลามันชำระล้างแล้ว มันสงบด้วย มันสะอาดด้วย มันเบาตัวด้วย มันเห็นโทษด้วย พอเห็นโทษแล้ว มันพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถ้ามันขาด มันเป็นเรื่องหนึ่ง

อันนี้เราจะบอกว่า เวลาปฏิบัติ พอเราจะดูไปแล้ว มันมีโทษะ เราว่ามีโทษะ "ไอ้สิ่งที่ว่าเกิดขึ้นนี้ ที่ว่าเวลาเพ่งกลืนไป พอกลืนมันขยายส่วนแยกส่วน จิตใจมันก็มีการพัฒนาอยู่เหมือนกัน ทีนี้พอไปกระทบอย่างนั้นปั๊บ มันก็เกิดความรู้สึก

ทีนี้ย้อนกลับมา เพราะเราคิดว่า มันเป็นทฤษฎีนี้ "จิตแบบจิตมีโทษะ ก็รู้ว่ามิโทษะ" เรามีทฤษฎีนี้อยู่ เห็นไหม นี่คือลิขสิทธิ์ ไปลอกเลียนลิขสิทธิ์เขามา แล้วเราก็เอาความรู้สึกที่ว่า เราถูกกลืนนี้ แล้วเราเพ่งกลืนมา พอจิตมันมีกำลังของมันซะใหม่ พอมันออกกระทบสัมผัส สัมผัสเรื่องเพศ ดวงกลืนหายไป เห็นไหม

เราถูกกลืนนี้เหมือนกับคำว่า พอไปคิดเรื่องเพศ ว่าก็หายไป ไปมีอารมณ์กำหนด แทน "ตัวจิตที่เพ่งจ้องกลืนอยู่ จ้องอารมณ์กำหนดนั้นต่อไป" ไม่ต้องจ้องอารมณ์กำหนด ไอ้เนี่ยมันเป็นการจ้องใจ ถ้าเรากลับมา

นี่อารมณ์ เห็นไหม หลวงตาสอนว่า "อย่าเสียดายอารมณ์ความรู้สึก" พอมันมีอารมณ์ความกำหนดต่างๆ เราก็ตามมันไป แต่ถ้าเราทิ้งละ ไม่เสียดายอารมณ์ความกำหนดนั้น เราสร้างอารมณ์ใหม่ อารมณ์ใหม่คือพุทโธ พุทโธ พุทโธ

"พุทโธเป็นพุทธานุสติ" พุทธานุสติ ธรรมานุสติ หรือมรรณานุสติก็ได้ ถ้ารังเกียจพุทโธใจ ถ้าพุทโธไม่ได้ ก็คิดถึงความตาย ถ้าจิตมันมีความกำหนด เห็นไหม มันไปคิดเรื่องเพศ ให้เราคิดถึงความตาย เอาตายเข้าแลกเลย

"อ้าว.. หญิงก็ตาย ชายก็ตาย ตายแล้วก็ป็นนอสุภะ" ให้เปลี่ยนอารมณ์ไปเลย ความกำหนดมันก็ต้องไม่มี พอเราพิจารณาความตายแล้ว จิตมันก็ไปเกาะที่นั่น เห็นไหม ก็เหมือนกับผู้ที่ควบคุมว่าแล้วสามารถควบคุมว่าได้ ก็บังคับว่าได้

ผู้ที่ควบคุมคือจิต แล้วสิ่งที่กระทบเรื่องเพศ เรื่องยีนดีนั้น มันเป็นอาการของจิต มันเป็นอารมณ์ความรู้สึก

“อารมณ์เกิดจากจิต” ถ้าเราไม่รู้จักจิตของเรา แล้วเราไปอยู่ที่อารมณ์ความรู้สึกของเราก็เหมือนเราอยู่ที่ว่าวของเรา เราควบคุมว่าวของเรา แล้วเราเอาว่าวขึ้นบนอากาศ แล้วไปควบคุมว่าวอยู่ แล้วก็ว่าวเราเป็นว่าว เราจะล่องลอยไปกับว่าว

ไม่ใช่! เราควบคุมอยู่ “อารมณ์ สัญญา ความรู้สึก ก็คือเกิดจากจิต” แล้วพอจิตมันไปสัมผัสเรื่องเพศ มันเป็นสัญญาอารมณ์ แล้วเราก็เปลี่ยน เราจึงมากลิตแทน เราสัมผัสคิดอารมณ์เรื่องเพศแทนกลิตไป มันก็เปลี่ยนสัญญาอารมณ์อยู่ข้างนอก ถ้าสัญญาอารมณ์อยู่ข้างนอก พอมันสัมผัสมา ก็คิดว่ามันเกิดดับเกิดดับ ก็ว่า “โทสะ ก็รู้ว่าโทสะ”

เฮ้อ.. เราจะบอกว่า วางให้หมดนะ แล้วเริ่มต้นใหม่ชะ

กำหนดอะไรก็ได้ทุกอย่างหนึ่ง เอาความตายก็ได้ เอาสิ่งใดก็ได้ แล้ว “โทสะ ก็รู้ว่าโทสะ” มันจะปล่อยมันเข้ามา แล้วเวลาแก้ไข

ถาม : ถ้ากระทบแก้ไขด้วยการยกปฏิภาคนิมิต การเพ่ง สักพักอารมณ์กำหนดนั้นก็หายไป จึงยกเอาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาเป็นพิจารณาซ้ำอันนั้นไปเลย ก็ดูได้ว่าอารมณ์นั้นมันไม่ใช่ตัวตน กิเลสมันปรุงแต่งแทรกขึ้นมาเอง ใช้วิธีไหนดีครับ

หลวงพ่ : มรณานุสติก็ได้ พุทธานุสติก็ได้ พัฒนาไปเรื่อยๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ

“ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้มหัศจรรย์ มหัศจรรย์ตรงที่เป็นสันทิฎฐิโก” ไม่มีใครหลอกใครนะ ถ้าเราภาวนาไป เราจะรู้ของเราขึ้นมาเลย ถ้ามันเปลี่ยนแปลงไป โดยที่ว่ายกเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา.. ถ้าจิตมันมีกำลัง มาพิจารณาอารมณ์กำหนดนั้นไปเลย”

ถ้ามันมีกำลัง มันปล่อย คือว่ามันเปลี่ยนสัญญาอารมณ์อย่างหนึ่ง ไปอีกอย่างหนึ่ง เห็นใหม่ สิ่งที่เขาสร้างขึ้นมา หรือที่เขาพิจารณาขึ้นไป มันเป็นสัญญาอารมณ์อย่างหนึ่งๆ “สัญญาอารมณ์ว่าว่าง สัญญาอารมณ์ว่านิพพาน” มันเป็นการสร้างทั้งนั้นเลย แต่ตัวมันไม่ได้เป็น

แต่ถ้าเราพิจารณา เราใช้สัมมาสมาธิ เราเข้ามาที่จิตสงบนะ มันเป็นหรือไม่เป็น แต่ตัวจิตมันเป็นนะ ตัวจิตมันเศร้าหมอง มันก็เศร้าหมอง ผ่องใส มันก็ผ่องใส แล้วตัวจิต มันรู้มันเห็นอะไร มันจะพัฒนาของมันขึ้นมา นั่นจะเป็นวิปัสสนา

เราถึงบอกว่า “สติปัฏฐาน ๔” ถ้ามันยังไม่มีสัมมาสมาธิ อย่างนั้นมันปลอมหมด ! ปลอมหมดเพราะมันเป็นการสร้างภาพลัญญาอารมณ์ แล้วเขาก็บอกว่า “พระพุทธเจ้า สอน สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔”

มันไม่ใช่ เพราะมันเป็นสติปัฏฐาน ๔ โดยสามัญสำนึก สติปัฏฐาน ๔ โดยลึกลับ สติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยลึกลับของพระพุทธเจ้า

แต่ถ้ามันมีสัมมาสมาธิขึ้นมา มันเป็นสติปัฏฐาน ๔ โดยของเรา มันเป็นเอง มันเกิดขึ้นมาจากจิต จิตมันรู้เอง ไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า ! แต่เป็นของผู้ที่กระทำ ถ้าใครมีจิตสงบเข้ามา คือเราเป็นผู้รู้ผู้เห็น มันจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ของใจดวงนั้น แล้วถ้าใจดวงนั้น ได้ชักฟอกเอง ใจดวงนั้นจะพ้นจากกิเลส เป็นขั้นๆ ขั้นๆ ขึ้นไป

มันเป็นสติปัฏฐาน ๔ ของใจดวงนั้น พระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่อ ไม่ให้เคารพบูชาใดๆ ทั้งสิ้น ให้เคารพบูชาธรรมนี้ไง นี่ “กาลามสูตร ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น ให้เชื่อสัจจะความจริง ที่เกิดขึ้นมาจากใจ”

ฉะนั้น สิ่งที่ปฏิบัติขึ้นมา ถ้าย้อนกลับมา เห็นไหม ถ้าเราเปลี่ยนอารมณ์มาเป็นไตรลักษณ์ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ก็ได้ ถ้าพิจารณาอารมณ์อย่างนี้ พิจารณาเข้าไปเป็นความจริง มันจะทิ้งทุกอย่าง เข้ามาเป็นตัวมัน

ตัวว่าอยู่ข้างนอก ผู้ควบคุมว่า มันต้องมาที่ศูนย์ควบคุม มันต้องเข้ามาสู่ตัวจิต แล้วถ้าเข้าสู่ตัวจิต ตัวจิตตัวนั้น มันจะพัฒนาของมัน แล้วถ้าพัฒนาของมัน มันจะรู้ มันเป็นปัจจัยตัด มันจะทิ้งเข้ามาเรื่อยๆ ทิ้งเข้ามาเรื่อยๆ

เหมือนเด็กเลย เด็กมันจะปฏิเสธการเติบโตไม่ได้ เด็กมันจะต้องเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา มันจะต้องแก่เต่าชราภาพขึ้นมา มันจะเป็นของมันขึ้นมา จิตก็เหมือนกัน ถ้ามันทำถูกต้อง ขึ้นมา มันจะพัฒนาของมันขึ้นมา

ความจริงเป็นความจริง มันเป็นความจริงในตัวของมันเอง ต้องกระทำอย่างนั้น
แล้วมันจะเป็นความจริงขึ้นมาซะ เป็นความจริง เป็นประโยชน์กับเราในการปฏิบัติ
ไม่ใช่การ “ดูโทษก็รู้ว่าโทษ.. ดูโหมะ ก็รู้ว่าโหมะ”

มันก็เหมือนกับการไปดูสมบัติของคนอื่น เรารู้ว่าประเทศไทยมีเงินคงคลังอยู่ ๓
หมื่นกว่าล้านเหรียญ อเมริกามีอยู่ที่แสนล้านเหรียญ ยิ่งเมืองจีน ยิ่งมีเงินสะสมมากที่สุด
เป็นสิบล้านล้านเหรียญ นั่นมันไปดูเงินคนอื่นนะ

นี่มันเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น ถ้าเป็นเงินคงคลังของเรา มันจะเป็น
ประโยชน์กับเรา

เป็นประโยชน์กับเรา เป็นเงินของเราละ เป็นกรรมของเรา ของผู้ที่ปฏิบัติของเรา
นะ เอวัง