

จอดหนึ่งๆ มันจะไปถึงเป้าหมายได้ไหม รถจอดอยู่ รถไม่มีการเคลื่อนไหวอยู่ รถไม่ได้วิ่งไปอยู่ รถจะถึงเป้าหมายได้อย่างไร รถมันถึงเป้าหมายได้ รถมันต้องออกจากที่ รถต้องเคลื่อนตัวออกไป พอเคลื่อนตัวออกไป ไมล์มันก็จะกระดิก ไมล์มันก็จะขึ้น ทีนี้พอไมล์มันจะขึ้น พอไมล์ขึ้น ไมล์นี้มันเพื่อวัดความเร็วของรถว่ารถมีความเร็วมากน้อยแค่ไหน

จิต จิตถ้ามันจะสงบ จิตถ้ามันมีกำลังของมัน จิตมันมีการเปลี่ยนแปลงของมัน นี่คือการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ถ้าการเปลี่ยนแปลงของจิต จิตถ้ามันเปลี่ยนแปลงไป ทีนี้พอการเปลี่ยนแปลงออกไปโดยที่ครูบาอาจารย์อย่างหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านก็บอกพยายามทำจิตสงบเข้ามา ถ้าจิตเห็นนิมิต เราก็พยายามกลับมาอยู่ที่พุทโธ ถ้าระลึกพุทโธแล้วมันก็ไม่ส่งออก มันก็ไม่รับรู้อะไร แต่ถ้าคนจิตมันคึกจิตคะนอง จิตที่มันมีอำนาจวาสนา จิตที่มันคึกคะนองก็ต้องมีครูบาอาจารย์คอยควบคุม คอยควบคุม คอยชี้แนะ ไม่ให้มันเหิมเกริม ไม่ให้มันออกนอกกลุ่มนอกลู่นอกทาง มันเป็นพันธกรรมของจิต วุฒิภาวะพันธกรรมของมัน

กมุทพันธุ กมุทปฏิสรโณ จิตนี้มันมีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มันได้สร้างสิ่งใดมา จิตมันแตกต่างกันหลากหลาย พอจิตแตกต่างกันหลากหลาย พอเวลามันเป็นไป จะบอกว่า ถ้าครูบาอาจารย์ที่เป็นจริง พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ของเราต้องทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบมันก็เห็นอย่างนี้ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัมปนาตสมาธิ

ถ้าสมาธิมันก็มี ขณิกสมาธิชั่วคราว อุปจาระคือจิตมันมันคงขึ้นมา แล้วออกรับรู้ ออกวิปัสสนา คือออกรับรู้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมคือระดับนี้ ถ้าเข้าไปอุปปนาตสมาธิคือเข้าไปพักผ่อนให้มันสงบร่มเย็น ไปสร้างฐานกำลังของมัน แล้วมันคลายตัวออกมา คลายตัวออกมา

อุปปนาตสมาธิจะฝึกฝนสิ่งใดไม่ได้ อุปปนาตสมาธิคือเข้าไปพัก แล้วอุปปนาตสมาธิเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งของใจ แต่อุปปนาตสมาธิจะเกิดปัญญาขึ้นมาไม่ได้ เพราะคนมันไป

พักผ่อนเต็มที่ มันจะทำงานของมันไม่ได้ ทำงานไม่สะดวก มันต้องคลายตัวออกมา คลายตัวออกมาก็คือเป็นอุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ อุปจาระคือรอบรู้ มันพิจารณาของมัน เห็นใหม่ มันต้องมีสมาธิ จิตมันต้องมีจิตจริงใจ จิตจริง จิตเป็นสมาธิ จิตมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา ไปเห็นกาย เห็น เวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง มันก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ ตามความเป็นจริง

แต่จิตเรูปกติ รถมันจอดเฉยๆ รถมันจอดเฉยๆ แล้วบอกรถจะไปถึง กรุงเทพฯ แล้ว รถจะไปเชียงใหม่ รถจะไปภูเก็ต รถไปถึงหมดเลย ไปถึงด้วยความนึกคิด ไปถึงด้วยจินตนาการ แต่รถมันจอดอยู่กับที่ รถจอดอยู่กับที่เพราะอะไร เพราะเราไม่ ยอมทำสมาธิใจ เราไม่ยอมให้รถมันมีการเคลื่อนไหว “เราเคลื่อนไหวไม่ได้ เคลื่อนไหวแล้วเกิดนิมิต เคลื่อนไหวแล้วมันจะอันตราย เคลื่อนไหวไปแล้วมันจะตก ถนน เคลื่อนไหวไปแล้วเดี๋ยวคนขับจะหลับใน เคลื่อนไหวไปแล้ว” ผิดไปหมดเลย มัน วิตกวิจารณ์ไปหมดเลยบอกรถเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะควบคุมรถไม่เป็น

แต่ถ้าคนจะทำงาน รถต้องเคลื่อนไหว โลจิสติกส์ การขนส่งมวลชนมันต้องมีการขยับขับเคลื่อน มันมีการขนส่ง มันมีการขนส่งสัมภาระ มันต้องมีการกระทำของมัน มันถึงจะเป็นความจริงของมัน

ถ้าเป็นความจริงของมัน ถ้าเป็นความจริงมันจะเกิดอาการแบบที่เป็นนี้ ถ้า อาการที่เป็น ถ้าครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติเป็นของท่านแล้ว ถ้าเกิดอาการสิ่งใดท่านก็จะ แก้ไข นี่ไง พระกรรมฐานติดครุติตอาจารย์ก็แบบนี้ สิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟัง สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังแล้วก็ตอกย้ำเรา เรายังทำไม่เป็นเราก็จินตนาการของเราไป พอเรา ภาวนาเป็นขึ้นมาแล้วมันมีอุปสรรคขึ้นมาก็คือไปปรึกษาท่าน ท่านก็จะแก้ไขให้เรา แก้ไขให้เรา

ที่หลวงปู่ดูลย์บอกว่า สิ่งที่เราเห็นนั้นเห็นจริงไหม จริง เห็นจริงๆ แต่ความเห็น นั้นไม่จริงๆ เพราะเราไปรู้ไปเห็นของเราจริงๆ เราไปสัมผัสของเราจริงๆ จิตเราเป็น ของเราจริงๆ แล้วไปถามครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์บอกไม่จริงๆ โอ๊ย! งงเลยนะ มี ปัญหาแล้ว

แต่ถ้าครูบาอาจารย์ท่านภาวนาของท่านเป็นนะ สิ่งทีเห็นจริงใหม่ เออ! เห็นจริง ๆ แต่ความเห็นมันยังไม่จริงเพราะเป็นอุปาทาน ความเห็นเพราะเห็นโดยกรรม ความเห็นโดยที่ว่ามันสัมผัสหล่น ถ้ามันเป็นจริง เป็นจริงมันเป็นอย่างไร ครูบาอาจารย์ท่านจะใช้อุบาย เพราะอะไร เพราะครูบาอาจารย์ต้องเป็นอย่างนั้นมาก่อน ครูบาอาจารย์เรอล้มลูกคลุกกลานมาก่อนนะ ถ้าล้มลูกคลุกกลานมาก่อน ถ้าล้มลูกคลุกกลานแล้วถอย ล้มลูกคลุกกลานแล้วก็ไปยึดโลกียบัญญัติ ไปยึดในสถานะของความเป็นวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์เป็นโลก โลกเป็นวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์ วิทยาศาสตร์ทางคำนวณ มันไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทางธรรม มันไม่ใช่พุทธศาสตร์

ถ้ามันเป็นวิทยาศาสตร์ทางธรรมขึ้นมา จิตมันสงบเข้ามาแล้วมันพัฒนาของมันขึ้นมาอย่างไร นี่ก็เป็นวิทยาศาสตร์เหมือนกัน แต่วิทยาศาสตร์ทางธรรม วิทยาศาสตร์เป็นนามธรรม ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทางการคำนวณอย่างนั้น วิทยาศาสตร์อย่างนั้นมันคำนวณอย่างนั้น คำนวณแล้วมันผิดไม่ได้นะ ผิดออกนอกกลุ่มนอกทางไม่ได้เลย แล้วจิตคนมันมีหนึ่งเดียวหรือ จิตคนมันจะเหมือนกัน ๑๐๐ เปอร์เซนต์หรือ

ถ้าจิตคนเหมือนกัน พระพุทธเจ้าจะมีซ้อน ๆ กัน พระพุทธเจ้าเกิดเต็มเลย พระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าเยอะเยอะไปหมดเลย ทำไมพระพุทธเจ้ามีองค์เดียว เอก นาม ก็ จะมีได้หนึ่งเดียว มีองค์เดียวแต่ละยุคแต่ละคราว เพราะอำนาจนามิพุทธวิสัย สาวกสาวกจะไม่ได้ขึ้นดินเลย ไม่ได้ขึ้นดินพระพุทธเจ้าเลย แล้วจะไปเหมือนกัน ขนาดว่าเกิดมารวมชาติร่วมอะไรยังไม่เหมือนกันเลย มันเหมือนกันมันไม่มีใจ ถ้าเหมือนกันมันไม่มี

นี่พูดถึงว่า ถ้าจิตมันกระปริป จิตมันเป็น มันเป็นเพราะอะไร อาการดังกล่าว มันคืออะไรครับ

อาการดังกล่าว เพราะล้อของรถมันหมุนใช้ใหม่ ไมล์มันก็ขึ้น มันก็บอกอาการ เวลาเราปฏิบัติกัน เราอยากได้ เราอยากได้ธรรมโอสธ เราอยากได้ความสุข ความสงบ ความระงับขึ้นมา ได้ความสุข ความสงบ ความระงับขึ้นมา อย่างเช่นที่ว่า

เวลาเราไปกินอาหารรสชาติที่มันเอร็ดอร่อย โอ้ย! เราชอบใจนะ แต่ไปกินสิ่งที่เป็น
ธรรมชาติ สิ่งที่ว่ารสชาติของอาหารที่มันเป็นธรรมชาติขึ้นมา เราว่าไม่อร่อย

ดูสิ ธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเป็นธรรมชาติ น้ำใสจืด น้ำใส
สะอาด จืดสนิทเย็น นี่ธรรมชาติ แล้วมันไม่มีโทษกับใครเลย ไม่มีโทษกับร่างกาย ไม่มีโทษ
กับอะไรเลย แต่ถ้าเราไปกินนะ กินน้ำสะอาด น้ำสะอาดมันก็มีอยู่ทั่วไป ดูสิ เราอยู่ใน
แหล่งน้ำ เราอุดมสมบูรณ์ เกิดในประเทศอันสมควรไง มีแม่น้ำลำคลองเยอะเยอะไป
หมด ไปดูที่เขาเกิดในประเทศที่อึดอัดขาดแคลนสิ เขาไม่เคยกินน้ำใสสะอาดเลย
น้ำของเขา เขากินโดยดำรงชีวิตของเขาเท่านั้นนะ

นี่พูดถึงว่า เวลาถ้าจิตมันสงบ ธรรมโอสถ พอเราจิตสงบแล้ว กลับไม่รู้อีก พอ
จิตสงบนิ่งๆ นะ เอ๊ะ! มันคืออะไร มันคืออะไร แต่ถ้ามันมีรสเจ็บ รสปวด รสทุกข์ รส
ระทมหัวใจ เออ! อันนี้ดี รสที่มันเจ็บช้ำน้ำใจ เออ! อย่างนี้ดี สะใจดี

แต่ถ้าพอมันสงบเข้ามา เอ๊ะ! เอ๊ะ! อะไรนะ เอ๊ะ! เอ๊ะ! อะไรนะ ไปถาม
ครูบาอาจารย์ไป ฉะนั้น คนที่เป็นอย่างนี้มันถึงจะเป็นความจริง ถ้าเป็นความจริง

“อาการดังกล่าวมันคืออะไร”

อาการดังกล่าว ถ้าแสงกระทบถี่ๆ ถ้ามีสิ่งใด กำหนดพุทโธไว้ชัดๆ ถ้าพุทโธนะ
ถ้ากำหนดลมหายใจก็เอาลมหายใจไว้ชัดๆ กำหนดอะไรก็ได้

จะนั้นบอกว่า จำเป็นต้องพุทโธหรือ พุทโธหรือ

พุทโธมันเป็นสิ่งที่สูงสุด พุทธานุสติ เราระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า ระลึกถึงพุทโธ เราก็เอาอันนี้เป็นตัวตั้ง แต่ถ้าอานาปานสติ เรากำหนดมรณานุสติ
กำหนดอะไรก็ได้ ต้องมีกำหนด ถ้าไม่กำหนด มันเลื่อนลอย ไม่กำหนด จิตมันเร่ร่อน
ถ้าเรากำหนด บังคับให้มันลงตรงนี้ แล้วมันจะต่อต้าน มันจะทำแล้วมันไม่ได้ผลของ
มัน ต่อต้านเพราะอะไร ต่อต้านเพราะคนกิเลสหายาบ คนกิเลสหนา

ถ้าคนกิเลสบาง โห้! พุทโธเมื่อไหร่ผมก็ทำได้ พุทโธผมทำได้ตลอดเวลา นี่คน
กิเลสเบาบางไง แต่กิเลสเบาบางมันก็เร่ร่อน ผมกำหนดเมื่อไหร่ก็ได้ ผมกำหนดได้
หมดเลย แล้วผมก็เป็นสมาธิหมดเลย ว่างๆ ไปหมดเลย

แล้วเป็นอย่างไรล่ะ

ไม่รู้

มันต้องชัดๆ ชัดๆ จะหยาบจะละเอียดเราเกาะไว้ ถ้าเกาะไว้ เกาะไว้เพื่อให้จิตมีค่าปริกรรม มีฐานของมัน แล้วถ้าลงมาก็คือเป็นอย่างนี้

บอกว่า “หลายครั้งปรากฏเป็นแสงกระพริบ อาการเหมือนตากะตุก”

ถ้าอาการตากะตุก กำหนดไว้เฉยๆ กำหนดไว้เฉยๆ ไม่ต้องไปรับรู้ ถ้าอาการเปลือกตากะตุก แล้วก็ทำไมมันถึงกระตุก กระตุกเพราะเหตุใดนะ นี่จิตมันเกาะ ธรรมดาควรเกาะที่พุทโธ มันก็ไปเกาะที่อาการกระตุกของตา แล้วพอไปเกาะที่อาการ เปลือกตามันกระตุกใช่ไหม เราคอยรับรู้มันนะ พอเดี๋ยวกระตุกนะ เดี่ยวมันจะเป็นแผ่นดินไหวเลยล่ะ มันจะกระตุกแรงมาก มันจะกระตุกเพราะอะไร เพราะจิตไปยึดตรงนั้น

ถ้าวิธีแก้นะ มันจะกระตุก เราก็รับรู้แล้ววางไว้ กลับมาที่พุทโธ อาการที่แผ่นดินไหวนะ แผ่นดินไหวมันปลดปล่อยพลังงานไปแล้ว เวลากระตุกแล้วมันปลดปล่อยพลังงานไปแล้ว มันไม่มีแล้ว กว่ามันจะสะสมพลังงานมันถึงจะเกิดแผ่นดินไหวครั้งต่อไป นี่ก็เหมือนกัน พอกระตุก เรากลับมาพุทโธ มันปลดปล่อยพลังงานไปแล้ว มันจะเบาลง

นี่ก็เหมือนกัน อาการอะไรจะเกิดขึ้น รับรู้ ไม่ใช่มันไม่มี รับรู้แล้ววาง เพราะเราไม่ต้องการปรารถนาสิ่งนั้น เราปรารถนาความสงบของใจ เราปรารถนาจิตเรา มันคง จะรับรู้สิ่งใด รับรู้แล้ววางไว้ๆ อย่าไปสนใจ ถ้าสนใจมันจะไปตอกย้ำตรงนั้น จะไปคิดถึงตรงนั้น แล้วตรงนั้นเป็นสิ่งที่ดี แล้วถ้ามันถึงตรงนี้มาถึงครึ่งทางแล้ว ถ้ากระตุกๆ มาได้ครึ่งทางแล้ว เออ! แล้วจะต่อไปอย่างไร มันก็กระตุกๆ อยู่อย่างนั้นนะ

สิ่งอะไรก็แล้วแต่มันเป็นอุปสรรคหมดใช่ไหม **กมฺมพหุ** **กมฺมปฏิสรโณ** คนเรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นทุกอย่าง อันนี้วางไว้ แล้วกำหนดพุทโธหรือใช้อานาปานสติชัดเจนเข้าไป ชัดเจนเข้าไป เดี่ยวสิ่งนี้จะหายหมด เพราะวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ

วิตก วิจารณ์ เกิดปิติ เกิดอาการต่างๆ เกิดปิติ เกิดความสุข เต็มมันเกิดความตั้งมั่น มันจะผ่านของมันไป ถ้าผ่านของมันไปเราจะรู้เลยว่า อ้อ! มันเป็นทางผ่าน มันต้องมีของมัน เวลาทำสิ่งใดมันต้องมีเหตุมีผลของมัน แต่ถึงสุดท้ายแล้วเราต้องการความสงบระงับ ต้องการสัมมาสมาธิ ต้องการความสงบของใจเข้ามา

“ข้อที่ ๒. ในขั้นอัปนาสมาธิจะมีระยะเวลาทรงตัวประมาณเท่าใดครับ ข้อนี้ถามเพราะอยากรู้เฉยๆ”

อัปนาสมาธิของครูบาอาจารย์นะ อย่างเช่นหลวงตาท่านเล่าบ่อย ที่ว่าอาจารย์เนตรที่กำหนดเสื่อมางับคอ ลงที่หนึ่ง ๔-๕ ชั่วโมง บางองค์ลงที่หนึ่ง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง บางทีลงเล็กน้อยก็มี แต่บางคนถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ฉะนั้น อัปนาสมาธิ คำว่า “ลงมาก ลงน้อย” มันอยู่ที่คนชำนาญ แล้วคนทำได้คล่องแคล่วแค่ไหน แล้วถ้าคนชำนาญจะเข้าไปพัก แล้วอัปนาสมาธิ กับแนวสัญญาหาสัญญาตนะ สมาบัติ มันลึกซึ้ง มันจะลึกซึ้งไปเป้าหมายอันนั้นเลย อัปนาสมาธิ แนวสัญญาหาสัญญาตนะ สมาบัติ ๘ สมาบัติ ๘ มันเข้าออกอย่างหนึ่ง อัปนาสมาธิเข้าอีกอย่างหนึ่ง สัมมาสมาธิ

คำว่า “สัมมาสมาธิ” อันนี้มันเป็นความชำนาญของคนนะ ถ้าชำนาญแล้วมันจะเข้าใจ จะเข้าใจว่าอัปนาสมาธิเป็นอย่างไร สมาบัติ ๘ เป็นอย่างไร นิโรธสมาบัติเป็นอย่างไร

ฉะนั้น เรื่องฌาน ฌานเป็นอินไตย ออินไตย ๔ เรื่องพุทธวิสัย เรื่องโลก เรื่องกรรม เรื่องฌาน เรื่องฌานก็เรื่องสมาธิ มันแตกแขนงไปได้เยอะแยะเวลาไป มันเป็นอินไตยอันหนึ่งเลยแหละอันนี้

แต่พูดถึงเขาถามว่า “แล้วมันมีระยะทรงตัวเท่าไร”

ระยะทรงตัวอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้แล้วจะภาวนาไม่ได้ เพราะเรากำหนดระยะทรงตัวเท่าไร เข้าอัปนาสมาธิต้อง ๑ ชั่วโมง ถ้าเลย ๑ ชั่วโมงไปก็ไม่ใช่อัปนาสมาธิ ถ้าเข้าอัปนาสมาธิไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็ไม่ใช่อัปนาสมาธิ เราไปสร้างกรอบของเราเองไป

อัปนาสมาธิ รวมใหญ่ เวลาเข้าไปรวมแล้วเป็นอย่างไร แล้วเวลารวมใหญ่ รวมใหญ่จากการใช้ปัญญา เวลากิเลสมันขาด นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งอีกล่ะ ดูสิ เวลา หลวงตาท่านเทศน์การพิจารณากาย กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ แล้วมัน รวมลง มันรวมลง เวลามันพิจารณามันปล่อยแล้วมันรวมลงอีก รวมลงแล้ว ยถาภูตัง รวมลงมันปล่อย มันขาด เกิดญาณทัสสนะขึ้นมาอีก อู๋! มันไม่เกี่ยวกับสมาธิแล้ว มันไม่ เกี่ยวกับเรื่องฌานสมาบัติแล้ว มันเป็นเรื่องของปัญญาไปแล้ว แต่ปัญญาต้องมี สัมมาสมาธิมารองรับ

นี่พูดถึงว่าอัปนาสมาธิ เขาถามว่า อัปนาสมาธิ ระยะเวลาตัว คือเขาบอกว่า อยากรู้เฉยๆ ครับ

เออ! อยากรู้เฉยๆ มันก็เลยไม่รู้ ถ้าจะรู้มันต้องภาวนาให้รู้ แล้วมันจะเป็นของมัน อันนี้พูดถึงว่าสงสัยในการภาวนานะ

ถาม : เรื่อง “อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง”

กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ ได้ฟังเทศนาตอบคำถามของพระอาจารย์ แล้วรู้สึกที่จิตดวงนี้มีอะไรที่สลับซับซ้อนเหลือเกิน แต่ก็ไม่ทำอะครับ เพราะไม่รู้ว่าจะชาติหน้าจะได้เกิดมาเป็นคนหรือเปล่า อยากรู้จะทำให้อะไรดีที่สุด จะยึดเอาพุทโธไว้เป็นที่พึ่งไม่ว่าจะเกิดอะไรก็ตาม กล่าวถึงหัวข้อคำถาม ช่วงเวลาที่ผ่านมา ๑ อาทิตย์ รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ของตัวเองว่ามีความต้องการทางเพศลดลง มีสติมากขึ้น มองเห็นว่าสิ่งใดคือทุกข์ สิ่งใดเป็นสุขบังหน้าทุกข์ จึงเกิดคำถามดังนี้ครับ

๑. ความต้องการทางเพศที่ลดลง เป็นสิ่งที่ดีต่อการปฏิบัติก็คือผลที่เกิดจากมรรคใช้หรือไม่ครับ

๒. เวลาเจอสิ่งกระทบจะเกิดความรู้สึกที่กลางหน้าอก พอกำหนดให้ความรู้สึกนั้นเป็นพุทโธสักพักก็เกิดความสงบ อย่างนี้เรียกว่าอะไรครับ ต้องรบกวนท่านอาจารย์อีกครั้ง

ตอบ : นี่คำตอบนะ คำถามที่ว่า นี่พูดถึงว่า “ได้ฟังเทศน์ท่านอาจารย์ตอบถึงจิตดวงนี้ที่มีอะไรสลับซับซ้อนเหลือเกิน”

คำว่า “สลัซซ์ช้อนเหลือเกิน” สลัซซ์ช้อนมันคนที่กิเลสไง ถ้าชิปปาปัญญา การปฏิบัติง่ายรู้ง่าย ปฏิบัติแล้วก็รู้ไปเลย แต่คำว่า “สลัซซ์ช้อน” เหมือนคนที่มีความมันหรือคันใจ รือคันว่าจิต คำว่าถ้ารือคันจิตมันเข้าไปเห็นว่ากิเลสมันพลิกแพลง กิเลสมันมีแง่มุม กิเลสมันมีสลัซซ์ช้อน ฉะนั้น เวลาหลวงปู่มี หลวงตาเวลาท่านเทศน์ ท่านเทศน์ “ความมหัศจรรย์ของจิต” เวลาท่านเทศน์นะ “รากเหง้าของจิต” หลวงตา ท่านจะเทศน์เรื่องเล่ห์กล คำว่า “สลัซซ์ช้อน” คือเล่ห์กลของกิเลสไง

กิเลสมันก็อยู่กับใจของเรา มันก็ใช้ใจของเราพลิกแพลงหลอกเราเอง มันเอา เรื่องของเราหลอกเรา แล้วเราก็ไม่เข้าใจ พอเราศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปก็ว่าสิ่งนี้เป็นธรรมๆ เข้าใจว่าเป็นธรรม พยายามเปรียบเทียบ เทียบเคียงไง มันคู่เหมือน คู่เหมือนแต่ไม่เหมือน คู่เหมือนแต่ไม่จริง

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราพิจารณาของเราไปเราก็มองสิ่งนี้เป็น ธรรม แต่ความจริงแล้วมันเป็นความสลัซซ์ช้อนที่กิเลสมันเอาสิ่งนี้ มาพลิกแพลงมาเป็นประโยชน์ของมัน เพราะเราศึกษาธรรมะขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กิเลสมันก็สร้างภาพให้เหมือนธรรมๆ ความเป็นไปเหมือนกันเลย แต่ความจริง กิเลสเอาธรรมะของ พระพุทธเจ้ามาบังเงา มาใช้หลอกเรา ครูบาอาจารย์ท่านเทศน์ป้องกัน ไว้ใจ คือเทศน์ของหลวงปู่มีน เทศน์ของหลวงตา เทศน์ของครูบา อาจารย์ท่านพยายามจะบอกเล่ห์กลของมันไง จะบอกเล่ห์กล วิธีการ การฉ้อฉล ความเป็นไปของมันไง

ฉะนั้น พอบอกขึ้นมา เราก็บอกว่า โอ้โฮ! ฟังเทศน์แล้วจิตดวงนี้มัน สลัซซ์ช้อนเหลือเกิน มันสลัซซ์ช้อน

ไม่ต้องไปยุ่งกับมันเลย เวลาสมัยพุทธกาลมีพระบวชมาในพระพุทธศาสนา แล้วว่านั่นก็ผิด นี่ก็ผิด อู๋! วินัยเยอะเยอะไปหมดเลย ไปหาองค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าบอกว่าจะสึก สึกแล้ว สึก ไม่ไหว อะไรรักยุ่งไปหมดเลย

ทำไมถึงจะสีกละ

โอ้โฮ! วินัยมันมาก มากเหลือเกิน มันไม่ไหว รักษาไม่ไหว สีกดีกว่า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าวินัยเหลือข้อเดียวได้ไหม ถ้า
วินัยเหลือข้อเดียวอยู่ได้ไหม

ได้ๆ ถ้าข้อเดียวอยู่ได้เลย ถ้าวินัยข้อเดียวไม่สีกๆ

ท่านบอกว่า รักษาวินัยข้อเดียวพอ รักษาใจไว้ รักษาใจของตัวเอง

ถ้ารักษาใจของตัวเอง เราไม่มีเจตนาทำความผิด คนเรามันผิดพลาดไปมันก็
ผิดพลาดไปโดยที่ไม่มีเจตนา เห็นไหม มันสลับซับซ้อนไปหมด

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันสลับซับซ้อน สลับซับซ้อนเพราะเล่ห์กลของมัน ลูกมัน
หลานมัน เหลนมัน ปู่มัน พ่อมัน มันช่วยกันหลอกจิตใจ แต่ถ้าเราจะปฏิบัติ ไม่สนใจ
ใครเลย ตั้งสติจิตของเรา ไม่ซับซ้อน ต่อหน้านี้แหละ แต่เวลาเราปฏิบัติไปแล้วมันมี
เล่ห์กล คือมันทำให้เราล้มลุกคลุกคลาน เราก็คอยรู้ทำไมมันผิดอย่างนี้ ทำไมเราทำ
แล้วมันไม่ได้ผล เราก็คอยารู้ พออยากรู้มันก็สลับซับซ้อนแล้ว นี่พูดถึงว่าทำไมจิตมัน
ถึงสลับซับซ้อนขนาดนั้น

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเป็นของท่าน ท่านถึงบอกถึงเล่ห์กลของมันได้ แต่
คนที่ไม่รู้จริงมันก็บอกว่านี่เป็นกรรม เล่ห์กลของมันนั่นแหละ เล่ห์กลของกิเลสทั้งหมด
แล้วบอกว่าเป็นกรรม

จิตของคนไม่เหมือนกัน **กมุทพหุรุ กมุทปฏิสรโณ** มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย คนที่เขาฉลาด เขามีอำนาจวาสนาของเขา เขารู้ทันของเขา
เขาก็เลยบอกว่า อืม! กิเลสก็ไม่เห็นมีอะไรเลย แต่เรายังสู้มันไม่ได้ทำนั่นเอง เราก็
เลยตั้งความหวังไว้ว่าถ้าเรามีกำลังขึ้นมา เราก็คงต่อสู้กิเลสให้เป็นพระอรหันต์ไปเลย
เป็นพระอรหันต์ง่ายๆ ทำเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ก็เอาไว้อก่อน

เวลาคนมีวาสนานะ บอกว่า โอ๊ย! กิเลสฆ่าเมื่อไหร่ก็ได้ เรารู้หมดแล้ว เราศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้ามาหมดแล้ว วัฏเราพร้อมเมื่อไหร่เราก็จะฆ่ากิเลสเลย ตอนนี้กิเลสก็เอาไว้ก่อน เราก็ยังจะใช้ชีวิตไปก่อน

เออ! คนนั้นเก่ง คนนั้นเขามีสติปัญญา นี่ด้วยความประมาทของคน แค่นี้แหละ กิเลสมันหลอก หลอกแค่นี้แหละ หลอกกว่าเอ็งฉลาด หลอกกว่าเอ็งเก่ง แล้วมันก็รอใจ รอว่าเมื่อไหร่เอ็งจะตายไป พอตายแล้ว เออ! ไปเสีย กูจะชี้หัวมึงไปเรื่อย ๆ มันก็อยู่กับใจเราไปเรื่อย ๆ

ฉะนั้น คำถามนะ “ในอาทิตย์ที่ผ่านมา รู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในการปฏิบัติ ความต้องการทางเพศลดลง ๑. ความต้องการทางเพศที่ลดลงเป็นสิ่งที่ดีต่อการปฏิบัติ นี่คือผลที่เกิดจากการใช้มรรคใช้หรือไม่”

มันใช้อยู่แล้วไง เพราะว่าการปฏิบัติเขาถือพรหมจรรย์ การถือพรหมจรรย์ ถ้าการมีความต้องการทางเพศ ความต้องการทางเพศนี้กามราคะ พอกามราคะ สิ่งนี้ในพระไตรปิฎกท่านบอกเลยนะ มันเหมือนงูเห่า หลุมถ่านไฟ เราต้องหาทุก ๆ อย่างมาบ้อนมัน หลุมถ่านเพลิง แล้วเราหาทุกอย่างมาบ้อนหลุมถ่านเพลิง อะไรจะบ้อนมันไหม ลมมันเผาไหม้หมดใจ มันไม่มีอะไรเหลือเลย ฉะนั้น เราจะมาแสวงหาให้มันสมบูรณ์ ให้มันครบถ้วน มันไม่มี พอไม่มีบื้อ เราถือพรหมจรรย์เสีย

ถ้าถือพรหมจรรย์ หลุมถ่านเพลิงมันต้องการเชื้อเพลิงใช้ใหม่ มันก็ติดดินในใจใจ มันติดดินในใจ ทีนี้พอมันภาวนาขึ้นมา เออ! ความต้องการของเชื้อหลุมถ่านเพลิงมันน้อยลง

“ความต้องการทางเพศมันลดลง สิ่งนี้ดีต่อการปฏิบัติใหม่”

ก็ดีใจ ดีต่อการปฏิบัติ เพราะอะไร เพราะการปฏิบัติมันชัดตรง เราปฏิบัติของเรา เราไม่ต้องการสิ่งใด เราพยายามต่อสู้ด้วยสติด้วยปัญญา พอสู้ด้วยสติด้วยปัญญา รู้เท่าทัน กลบหลุมถ่านเพลิงนั้นก็จบ นี่พรหมจรรย์ ชีวิตพรหมจรรย์

แต่ถ้ามีหลุมถ่านเพลิงนั้น โลกมีปัญหาทั้งนั้นก็เพราะเรื่องนี้ทั้งนั้นนะ แม้แต่พระอินทร์ยังแย่งชิงกันเลย เทวดารบกันเพราะอะไร ก็เพราะเรื่องนี้ทั้งนั้น ถ้าเพราะเรื่องนี้

ทั้งนั้น เราถึงกามคุณ ๕ สิ่งที่มีสติปัญญาเขาว่าเป็นคุณของเขานะ เป็นกามคุณ คุณ หมายถึงว่า การสืบทอดของวิญญูะ มันก็มีการสืบทอด มีการสืบทอดพันธุ์ มีการผสมพันธุ์ เขาต้องรักษาไว้ละ เขากลับสัตว์มันจะสูญพันธุ์ ขนาดหมีแพนด้าต้องผสมเทียม กลับมันจะสูญพันธุ์

สัตว์เขากลับสูญพันธุ์นะ แต่มนุษย์ไม่กลับสูญพันธุ์ สัตว์มันต้องผสมพันธุ์กัน เลยละ นั่นพูดถึงทางเพศไง ถ้าทางเพศเขาเรียกกามคุณ ๕ หมายถึงว่า ผลของวิญญูะ มันเป็นการสืบทอดของวิญญูะ มันมีการสืบทอด มันมีเวรมีกรรมต่อกัน นี่พันธุกรรมทางจิต จิตมีเวรมีกรรมต่อกันต่าง ๆ มันก็มีผลตอบสนองต่อกัน

เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร เราเกิดเป็นมนุษย์แล้วเราแยก ออก เราไม่ไปสนใจ เราพยายามสละออก สละออกมาเพื่อเป็น พรหมจรรย์ พรหมจรรย์ ปฏิบัติไม่ใช่ไปแก้กิเลสของใคร ปฏิบัติไม่ใช่ให้ใครยอมรับ ปฏิบัติไม่ใช่ให้ใครนับหน้าถือตา ปฏิบัติเพื่อพรหมจรรย์ ปฏิบัติเพื่อเรา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปฏิบัติเพื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ปฏิบัติเพื่อท่าน พอปฏิบัติเพื่อท่าน เสร็จแล้ว ความดีอันนั้นต่างหากละ ความดีอันนั้นทุกคนต้องการ ความดีอันนั้นทุกคนต้องการให้เจือจานเรา

เราวิงหาครูบาอาจารย์ก็ให้ครูบาอาจารย์บอกทางเรา ท่านทำอะไรให้เราได้ละ ท่านคอยบอกทางเรา เราวิงหาท่าน

ที่เขาเสียตีสักัน ไอ้พวกนักล่าพระอรหันต์ไง วิงหาพระอรหันต์ ล่าพระอรหันต์กันนะ ล่าใหญ่เลย หาใหญ่เลย

ท่านทำเพื่อท่าน เราก็ต้องทำเพื่อเรา ถ้าใจของเรามันเป็นไปไม่ได้ ไม่ ต้องไปล่าที่ไหนเลย เราจะเป็นขึ้นมากลางหัวใจเราเลย ถ้าเป็นกลาง หัวใจ เราเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้วประสบความสำเร็จ

นี่พูดถึง ถ้าความต้องการทางเพศลดลง เป็นสิ่งดีต่อการปฏิบัติใหม่

ดี ถ้าทางเพศมันต้องการขึ้นมามันทำให้เราแสวงหา เรากระหืดกระหอบ เราทุกข์เรายาก ถ้ามันลดลงนี่ก็คือความสุขแล้ว ผลของพรหมจรรย์ไง อยู่แบบพรหมจรรย์นะ มันมีความสุขของมันในตัวของมัน

แล้วถ้าปฏิบัติไป พรหมจรรย์ ถ้าจิตสงบแล้วชำระล้างกิเลสเป็นชั้นเป็นตอน เข้าไป นี่เป็นพื้นฐาน สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งแห่งการงาน มีหน้าที่การงานเราทำได้

“๒. เวลาเจอสิ่งกระทบจะเกิดความรู้สึกที่กลางหัวอก พอกำหนดไปรู้สึกที่กำหนด ความรู้สึกไปที่พุทโธ สักพักเกิดความสงบ อย่างนี้เรียกว่าอะไรครับ”

ความรู้สึกที่หัวอกมันเป็นการสะกด จิตมันสะกดใจ จิตมันสะกดอารมณ์ก็มีบับ! คิดเลย มันไปสะกดอะไรบับมันก็คิดใจ จิตมันสะกด ถ้าจิตมันปกติมันก็อยู่โดยปกติของมัน มันไปสะกดอะไร

ถ้าจิตเราทำความสงบของใจ จิตเราปลดปล่อยขึ้นมา มันไปสะกดไ้อีก่อนๆ ไ้อ้ ความรู้สึกกลางหัวอก บี้ก! แล้วเราพุทโธต่อไปมันก็หาย เห็นไหม พอมันสะกดแล้ว เรามีสติปัญญารักษาต่อเนื่องไป สิ่งที่สะกดนะ เราเดินไปเราสะกดใช้ใหม่ เราเดินไป เราสะกดหัวที่มึนเลย ทีนี้เดินไป เรารู้ว่าตรงนี้สะกด เราก็ไม่สะกดแล้ว เรายะวังตัว เราก็เดินข้ามไป นี่ก็เหมือนกัน กำหนดพุทโธๆๆ สิ่งที่มีมันสะกด มันไปเกาะ มันก็ข้ามไป มันก็ลงสู่สมาธิ จบ มันเป็นอย่างนี้

พันธุกรรมของมันแตกต่างกันไป คนแตกต่างกันไปมันก็มีความเห็นแตกต่างกันไป ถ้าเห็นแตกต่างกันไป ถ้ามันมีความรู้สึกกลางหน้าอก เรากำหนดพุทโธได้ อย่าทิ้งพุทโธ

หลวงปู่มั่นท่านสั่งเสียไว้เลยกับหลวงตา “อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ รับประทานไม่เสีย”

มันสะกดกลางหน้าอก เราก็กำหนดพุทโธๆ มันจะกำหนดอะไร เรากลับมาที่พุทโธๆ คืออะไร พุทโธคือพุทธานุสติ พุทโธคือจิตถ้ามันพุทธานุสติ จิตมันมีสติมี

ปัญญา มันรักษาตัวมันเองได้ เหมือนกับคน ดูลิ เวลาเมื่อเหตุเภทภัยเขาต้องพยายาม
อพยพคน เขาต้องดูแลคนไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ แล้วคนก็ตื่นตกใจวิ่งกันไปนะ วิ่งไปให้
ต้นไม้มันล้มทับ วิ่งไปให้ตึกมันล้มทับ วิ่งไปให้รถมันชน วิ่งไปหมดเลย

แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญา เรารักษาตัวเรา เราเข้าหาที่ปลอดภัย พุทโธๆ มัน
จะเกิดวิกฤติ มันจะสะดุดสิ่งใด มันเจอสิ่งใด เรากลับมาพุทโธหมดแหละ กลับมาพุท
โธ รักษาใจเราไว้ เราจะไม่มีอุบัติเหตุเลย เราจะไม่ให้สิ่งใดล้มทับให้เราไปตายกลาง
ถนนเลย ไม่ต้อง แต่ถ้าเรา อยู่! อยู่นั้น อยู่นั้น อยู่นั้น นั่นแหละเดี๋ยวรถชนตาย พอรถชนตาย
แล้วมันก็จบนะ

เรากลับมาพุทโธ อยู่กับพุทโธ อยู่กับผู้รู้ ไม่เสียๆ ถ้าอยากรู้อะไรอย่างอื่น อยากรู้
มากๆ ไป นั่นละมันจะพาไปล้มลุกคลุกคลาน กลับมาที่นี้ละ นี่พูดถึงว่า มรรคมันเป็น
อย่างนี้เอง มันเป็นประสบการณ์ของการภาวนา ถ้าใครภาวนาได้จะเป็นอย่างนี้ ถ้า
ใครภาวนาไม่ได้ก็ขยันหมั่นเพียรไป

ถาม : เรื่อง “วิธีจัดการกับจิตที่ไม่รู้จักพอ”

กราบนมัสการค่ะ จิตใจมีความร้อนรุ่มตลอดเวลา ไม่พอใจกับสิ่งที่ตนมีตน
เป็น อยากได้มากขึ้นๆ เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นตลอดเวลาว่าเรามีไม่เท่าเขา หรือถ้า
กรณีที่เรามีมากกว่าเขา ก็ยังไม่พอใจ คิดต่ออีกว่ามีมากกว่าเขาแค่ไหนไม่พอ อยากมี
มากกว่าเขามากกว่านี้ ทรมานกับจิตใจแบบนี้มากค่ะ พยายามจัดการกับปัญหานี้ด้วย
ตัวเองด้วยการฟังและอ่านหนังสือธรรมะ เอาข้อคิดด้านดีๆ ที่พอจะคิดได้มาปลอบใจ
ตัวเอง แต่ก็ดีขึ้นไม่นานก็กลับไปเป็นอีกค่ะ ขอความเมตตาช่วยชี้แนะผู้มีกิเลสหนา
ด้วยค่ะ

ตอบ : กรณีอย่างนี้มันกรณีของที่ว่าคนโดยทั่วไป มีคนฉลาดๆ หลายคนหลายคนบอก
ว่าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีคุณค่ามาก มีคุณค่ามากเวลาเขามีสติ
นะ แต่เวลาเงินเดือนเขาออก เขาใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่เคยใช้จ่ายพอครบเดือนเลย พอ
สิ้นเดือนก็ไปกู้หนี้ยืมสินทุกทีไป แล้วก็รู้ว่าจะว่าธรรมะเป็นอย่างนี้ รู้ว่าสิ่งนี้ ความ

ประหยัดความมั่งคั่งเป็นความดีทั้งหมด ศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาดีไปหมดเลย แต่ทำไมทำไมไม่ได้ เขามาถามเราเหมือนกัน

เขาบอก “หลวงพ่อกับผมรู้ไปทุกอย่างเลย แต่ผมก็แพ้ทุกอย่างเหมือนกัน ผมรู้ทุกอย่างเลย แล้วผมก็ทำไมไม่ได้สักเรื่องหนึ่ง ธรรมะของพระพุทธเจ้าสุดยอดไปหมด ดีไปหมดเลย แต่ทำไมผมก็รู้อยู่ที่แหละ ทำไมผมมีความผิดพลาดได้ขนาดนี้”

เราบอกนั่นแหละรู้แบบนกแก้วนกขุนทอง เพราะเป็นอย่างนี้ รู้แล้วมันต้องฝึกหัด รู้แล้วต้องมีสติมีปัญญา คนที่เขารักษาของเขาได้เพราะเขาฝึกเขาหัดของเขา มา เขาฝึกเขาหัดของเขามา นะ ฝึกหัดมาตั้งแต่อดีตชาติ ฝึกหัดมา อย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ ฝึกหัดเสียสละมา ฝึกหัดทำทุกอย่างมา เวลาท่านจะเสียสละของท่าน พระเวสสันดรท่านเสียสละด้วยความสบายใจเลย มาขอลูกก็ให้ลูก ขอภรรยา也给ภรรยา ขออะไรให้หมดเลย เพราะท่านฝึกของท่านมา นี่ไง เพราะท่านฝึกของท่านมา ถึงเวลาท่านมาค้นคว้าของท่าน ท่านก็สำเร็จของท่านไป

นี่ก็เหมือนกัน เวลาลูกศิษย์มาถามนะ “รู้ทุกอย่างเลย รู้ทุกอย่างเลย แต่ไม่เคยชนะสักเรื่องหนึ่ง แพ้ทุกอย่างเลย”

นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของเราที่มันร้อนร้อนๆ คำว่า “ร้อนร้อน” เรารู้แล้ว เราดีไปหลายแง่มุมปัญหาหนึ่ง ปัญหานี้คือว่า พอเราร้อนร้อนมันยังไม่รู้สึกตัวมันเอง บางคนนะมันคิด มันอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วมันไม่ร้อนร้อน มันชอบใจ มันแสวงหา มันเอาไฟเผามันเลย มันยังไม่รู้ตัวว่าเผามันนะ

ไอนี้มันบอกพอมันร้อนร้อน อืม! เรารู้ว่ามันไม่ถูกแล้ว แล้วก็พยายามพยายามแก้ไขด้วยตัวเอง ศึกษาธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ มันก็ดีขึ้นได้แป๊บเดียว เดียวมันก็ไปอีกแล้ว เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ฝึก

ถ้าเรามีสติกำหนดพุทโธๆ ของเราไป เรามีสติกำหนดพุทโธ มันต้องฝึกหัดมันขาดการฝึกหัด ถ้าขาดการฝึกหัดมันไม่มีกำลังใจ มันก็เหมือนข้าราชการไทยไปดูงานมารอบโลก แต่ไม่เคยพัฒนาประเทศไทยเลย ข้าราชการไทยดูงานรอบโลกเลย ไปดู

ทุกที่ ที่ไหนเขาดีไปดูงานหมดเลย ดูงานกลับมาเสร็จแล้วเก็บไว้ในลิ้นชัก ไม่ได้เอามาใช้เลย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราศึกษามา ศึกษามันก็ชั่วคราวๆ ถ้าชั่วคราวแล้วเราศึกษาธรรมะมาใช้ใหม่ แล้วมันแก้ไขไม่ได้ ถ้าจะแก้ไข จิตใจที่รุ่มร้อน จิตใจที่รุ่มร้อนนะ มันรุ่มร้อน มันเป็นธรรมชาติ พลังงานมันก็มีความร้อนอยู่แล้ว แล้วเราจะหาความร้อนเป็นสุขไง ถ้าหาความร้อนเป็นสุข อย่างที่ว่าโรคบางชนิดไม่รักษามันก็หาย สิ่งที่ว่า รุ่มร้อนๆ ถ้าไม่รักษามันก็หาย ถ้าเราศึกษาธรรมะมันก็เบาบางลงได้ แต่ก็แป็บเดียว ถ้าแป็บเดียว เดียวก็เอาอีก เพราะอะไร เพราะพันธุกรรมของมัน

เพราะพันธุกรรมของมัน ใครมีจริตนิสัยอย่างไรมันออกอย่างนั้นนะ จิตนิสัยกิเลสมันนอนเนื่องไปกับความรู้สึกนึกคิดเรา มันออกช่องไหนมันก็เข้าไปช่องนั้นนะ คนขี้โลภก็ขี้โลภตลอดไป คนขี้โกรธก็โกรธตลอดไป เขาเดินผ่านมาก็โกรธ เขาเดินเสียงดังก็โกรธ คนขี้โกรธมันก็โกรธของมันอยู่นั้นนะ คนขี้หลงไม่ต้องให้ใครเขามาหลงมันหกรอก มันจะวิ่งไปให้เขาหลอก ไม่ต้องให้ใครมาหลอกหกรอก มันวิ่งไปให้เขาหลอกเลย เฮ้ย! หลอกที่ๆ อยากให้หลอก

มันเป็นจริตนิสัย แล้วมันก็ไปตามนั้นนะ ถ้าไปตามนั้นแล้ว วิธีแก้ วิธีแก้ที่ดีที่สุด ตั้งสติไว้ แล้วกำหนดพุทโธของเราไว้ กำหนดพุทโธของเราไว้ แล้วเวลาปัญญา มันเกิดมันจะเห็นอย่างนี้ เวลาปัญญามันเกิด ที่เราศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้ามา เรารู้ว่ามันผิด เรารู้เลยว่านี่ไฟสุมขอน สิ่งนี้มันเผาเราเอง เราเผาเราเอง แล้วทำไมเราแก้ไม่ได้ล่ะ มันเผาเรา ทำไมเราแก้ไม่ได้

เราแก้ไม่ได้เพราะเราไม่รู้สถานที่แก้ เราไม่รู้ได้ว่าสิ่งที่มันเผาเรามันอยู่ที่ไหน ถ้าเราพุทโธ ๑ ๑ เข้าไป เราจะไปรู้ไปเห็นไง อ้อ! ความรุ่มร้อนมันเกิดจากตรงนี้ พอพุทโธ ๑ ๑ มา พอสงบรมเย็นขึ้นมา ตรงที่มันรุ่มร้อนมันก็สงบตัวลง มันก็เย็นลง อ้อ! อ้อ! ถ้ามันรู้ ไฟมันเกิดตรงนี้ แล้วถ้าไฟมันมอดตัวลงจากตรงนี้ ถ้ามันมอดตัวลงจากตรงนี้เรารู้ นี่

รสของธรรมชาติรสทั้งปวง เรารู้ สุดท้ายแล้ววันหลังเราไม่คิดอารมณ์
ที่รุ่มร้อนแล้ว เรามาคิดที่พุทโธแล้ว

ถ้าเราไปคิดที่อารมณ์ที่รุ่มร้อน เห็นไหม เรามีไม่มากกว่าเขา เราจะหาให้
มากกว่าเขา มันไปคิดตรงนั้นนะ เอาฟีน เอาเชื้อไฟสุ่มเข้ากองไฟ เอาเชื้อไฟสุ่มเข้า
กองไฟ แล้วบอกให้มันเย็น ให้มันสงบ ก็เอาเชื้อไฟสุ่มเข้าไปในกองไฟ แล้วมันจะเย็น
ไหมล่ะ

ถ้ามันจะเย็น พุทโธ ๆ น้ำดับไฟ พุทธานุสติ พุทโธ ๆ ๆ ชักฟีน
ออกจากไฟ ชักฟีนออกจากไฟ ไฟมันก็มอดลง ๆ เพราะเราชักฟีนออก
จากไฟ เพราะด้วยการกำหนดพุทโธ คือเราไม่ไปคิดเรื่องนั้น ถ้าเราคิด
เรื่องน้อยเนื้อต่ำใจ เรื่องสมบัติเราน้อยกว่าเขา สมบัติเรามากกว่าเขา
นั้นนะฟีนไฟ เอาฟีนสุ่มเข้าไปในกองไฟ มันยิ่งคิดมันก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งคิด
มันก็ยิ่งร้อน แต่ถ้าเรามาพุทโธ ๆ เราดึงฟีนออกจากกองไฟ พุทโธ ๆ ๆ
แล้วพุทโธ พุทธานุสติ น้ำอมตธรรมไปราดมันด้วย รดมันด้วย

แต่ใหม่ ๆ ต้องฝึกนะ ใหม่ ๆ ต้องเข้มแข็ง ใหม่ ๆ ต้องตั้งสติแล้วเข้มแข็งมาก
เพราะความเคยชิน คิดจนเคย คิดจนเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องคิดมันก็คิดเอง มันไหลไป
ของมันอยู่แล้ว ทีนี้พอจะมาพุทโธ เปลี่ยนความคิด โอ้ย! แรงมาก พุทโธ ๆ ๆ ๆ สู้กับ
มันนะ เหนื่อยมาก เวลา กำหนดพุทโธเหนื่อยมาก เครียด ใหม่ ๆ เครียดมากเลย อู้อ!
ทำไมลำบากขนาดนี้ อู้อ! ไปอาบเหงื่อต่างน้ำ ไปหาบน้ำหาบท่า ไปแบกข้าวสารที่
คลองเตย ไปแบกของหนัก ๆ ยิ่งง่ายกว่านี้อีก อู้อ! มันทุกข์ขนาดนี้ เวลามันเอาจริง
เอาจริงมันทุกข์ขนาดนี้ เพราะมันไม่เคย แต่ต้องฝึก

คนหิวกระหายได้ดีมีได้กินก็จะหายหิวกระหาย คนทุกข์คนยาก คนไม่กำหนด
พุทโธ ไม่ปฏิบัติ มันก็จะไม่หาย มันก็จะไม่ได้ผล ถ้าไม่ได้ผล ในเมื่อจิตเรารุนแรงขนาด
นี้ เราก็ต้องมีสติปัญญาของเรารุนแรงมากกว่ามันเพื่อจะให้จิตเราสงบเข้ามาได้ พอจิต

มันสงบเข้ามาได้นะ คนเรานี้แหละ เราได้กินอาหารนั่นเอง อาหารนั้นมีส่วนผสมของอะไรเราเข้าใจได้ เราจะคัดแยกได้

จิตถ้ามันสงบแล้ว จิตมันปล่อยวางจากความเร้าร้อนเข้ามาแล้ว เราจะรู้ได้ว่าเรากำหนดพุทโธอย่างไร เราทำอย่างไร มันเข้าใจได้ มันก็จะทำได้ง่ายขึ้น ถ้าขอให้จิตมันได้สงบสักหนหนึ่ง ถ้าจิตมันปล่อยวาง สงบเข้ามาหนหนึ่ง มันเห็นคุณค่าแล้ว

หิวเกือบเป็นเกือบตาย แล้วได้กินอาหารเข้าไปพอประทังชีวิต มันรู้เลยว่าอาหารมาจากไหน อาหารมันมีจริง อาหารมันสามารถจะให้เราได้ดีมีกินได้ อาหารมันจะให้เราดำรงชีพได้ มันมีจริง เรากล้าแสวงหา เรากล้ากระทำ มันก็ง่ายขึ้นๆ แบบที่พุทโธเราไม่ได้นี่ไง

ถ้าใหม่ๆ มันพุทโธไม่ได้เพราะอะไร เพราะอาหารไม่เคยกิน เขาบอกมีอาหารๆ มันจะเป็นไปได้ได้อย่างไร มันจะมีอยู่จริงหรือ อาหารมันจะเป็นอย่างไร มันจะไปหมดดละ

แต่ถ้ามันสงบมาแล้วสักหนหนึ่ง ต่อไปที่ว่าเราทำไม่ได้ หรือว่าที่มันเป็นความรุนแรง ที่มันเป็นความทุกข์ความยาก มันก็เบาลง เพราะเราได้ดีมีได้กิน เราได้สัมผัสเรายืนยันว่ามันมีจริง พอมีจริงเราก็พยายามกระทำของเรา

ถ้าทำดีขึ้นมา สิ่งที่เราร้อนเร้าร้อนมันก็จะเบาลง มันจะเบาลงได้ตรงนี้ มันเบาลงด้วยธรรมะ มันเบาลงด้วยน้ำอัมตธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันจะไม่เบาลงด้วยต้นหาความทะยานอยากของเราอยากให้เบาลง

เราอยากให้เบาลง เราอยากให้หาย เราอยากเป็นคนดีด้วยต้นหาความทะยานอยาก นั่นนะเอาเชื้อไฟสุ่มเข้าไปในกองเพลิง แต่ถ้าเราอยากนะ เราประพฤติปฏิบัติตามธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยพุทธานุสติ ถ้าเราทำได้จริงแล้วมันจะเบาลง แล้วมันจะหายไป หายเลย หายแบบสัมมาสมาธิ หายแบบจิตสงบ

แล้วถ้าจิตเราสงบแล้ว เรามีปัญญาขึ้นมา ใช้สติปัญญาขึ้นไป เต็มๆเราจะได้อริยทรัพย์ ทรัพย์สมบัติที่อยากได้เท่าเขา เหนือกว่าเขา เราได้อริยทรัพย์แล้ว นี่ไม่เอาเลย เราจะเอาของเราอีกต่างหาก เอาต่างหาก เอาเพื่อประโยชน์กับเรา นี่พูดถึงวิธีการทำใจให้สงบนะ ทำใจให้พ้นจากความรุ่มร้อน เอวัง