

ไฟในใจ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

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

ถาม : เรื่อง “ใจที่คิดพุทโธ”

หนูมีความเห็นว่า อารมณ์ความรู้สึกของเรานี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย มันหนักหน่วง ส่วนที่เรียกว่าสบายที่สุดคือจิตในขณะที่เป็นสมาธิ อารมณ์หนึ่งเดียวรองลงมา สิ่งสบายคือใจที่คิดพุทโธ นอกนั้นเป็นทุกข์

หนูพยายามฝึกใจให้คิดพุทโธตลอดเวลา ให้เกาะไว้ให้มากที่สุดตลอดทั้งวัน เว้นแต่หลับ เมื่อมีเวลาว่างจากการทำงาน หนูจะอยู่ในห้องเงียบและคิดแต่พุทโธ แต่ละครึ่งนาน ๖ ชั่วโมงอยู่อย่างนั้นสบายดี

ทีนี้พอไปทำงาน ความคิดมันก็ไหลลมา หนูตกใจและมีความเห็นต่อความคิดนั้นว่า เฮ้ย! ไม่เห็นจะต้องคิดแบบนั้นเลย จะคิดแบบนั้นทำไม คิดแบบนั้นมันร้อน มันหนัก ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องคิดแบบนั้น เป็นอาการแบบนี้กับความคิดสองตัวติดกัน จากนั้นหนูทำหน้าที่การงานของหนูไป ใจหนูสาค่อยๆ เย็นลงๆ สบายมาก รื่นเริง สดชื่นแจ่มใส มันดีจริงๆ เลย

เดิมทีคิดว่าอารมณ์ความรู้สึกของเรานี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายที่สุด แต่เราก็ไม่สามารถสลัดมันออกไปได้ แต่ตอนนี้หนูเห็นช่องทางแล้ว ควรให้ใจคิดพุทโธให้มากๆ เพราะความคิดอะไรก็ตามไม่ใช่ของจริงเลย และคือทุกข์ ส่วนใจที่คิดพุทโธนี้สิมีอานุภาพมาก มากเกินกว่าที่เราจะคาดได้เสียอีก หรือแม้แต่เราไม่ได้อะไร แต่ใจก็คิดพุทโธนี้สบายดี ทำได้ง่าย เบื่อความคิดเต็มที หยุดก็หยุดมันไม่ได้ อย่างนั้นให้คิดพุทโธแทน กราบขอบพระคุณหลวงพ่อกมาก

ตอบ : นี่เขาพูดถึงว่าเวลาเขาคิดใจ เวลาโดยความรู้สึกความนึกคิดของตนมันก็คิดแบบนั้นนะ เห็นไหม อารมณ์ความรู้สึกนี้มันน่าเบื่อหน่าย มันเป็นความทุกข์ความยากทั้งนั้นนะ พอมันเป็น ความทุกข์ความยาก สิ่งนี้มันเป็นกิริยาของจิต มันเป็นอาการ มันเป็นความรู้สึกนึกคิดของคน โดยธรรมชาติของคน

แต่โดยธรรมชาติของคนใช่ไหม เวลาเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้า เราก็ไปพูดถึงธรรมะ เรื่องธรรม เรื่องกิเลส เรื่องธรรมต่างๆ เราก็ไปคิด อันนั้นมันเป็น สัจจะเป็นความจริง แต่เป็นสัจจะเป็นความจริง สัจจะเป็นความจริงมันมาจากไหนละ มันมาจากคนที่ ปฏิบัติ คนที่รู้จริงตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว แล้วท่านมาชี้บอกเรา

ที่นี้เราไปศึกษา เราไปศึกษามา เราไปศึกษามา ศึกษามาเป็นทฤษฎี เป็นความเข้าใจ ของเรา แต่ความเข้าใจของเรา เราก็ว่าอันนั้นเป็นกิเลส เราก็เลยเหมือนมีตุ๊กตา กิเลสเป็นตัว หนึ่ง ธรรมะเป็นตัวยี่หนึ่ง แล้วเราก็เป็นตัวยี่หนึ่ง แล้วเราก็ทำกันอยู่อย่างนั้นนะ

แต่ถ้าเราฝึกหัด เราจะมาประพฤติปฏิบัตินะ เราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ เรา ท่องพุทโธๆ ของเรา พุทโธๆ ของเรา พอจิตมันสงบ ตัวจิตนะมันเป็น ถ้าตัวจิตมันเป็น นั้นนะมัน จะ เป็นความจริง

ฉะนั้น เวลาความคิดเขาบอกเลย เขาบอกว่า อารมณ์ความรู้สึกนี้มันน่าเบื่อหน่าย อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ

แต่เวลาได้เป็นความจริงๆ กิเลสต่างหากมันน่าเบื่อหน่าย เวลามันน่าเบื่อหน่ายเพราะ กิเลสตัดทอนความทะยานอยากในหัวใจต่างหาก มันก็อาศัยความคิด เห็นไหม เวลาความคิด เป็นกิเลส ก็ความคิดมันเป็นกิเลส

เวลาเราทำความสงบของใจเข้ามา พอใจมันสงบระงับแล้วมันเป็นสมาธิ โอ้ย! มีความสุขมาก มีความสุขมาก ถ้าคนไม่รู้จักรักษา เดียวมันก็เสื่อม

แต่ถ้าคนที่รู้จักรักษา พอจิตมันสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญามันคืออะไรละ ปัญญามันก็คือความคิดนั้นแหละ ปัญญาก็คือสังขารนั้นนะ เวลาความคิดอันหนึ่งมันร้อนมันเย็น มันแผดเผาณะ ความคิดมันเป็นแต่ไฟแต่ไฟ มันเป็นไฟเป็นไฟไปทั้งนั้นนะ ในใจเราไฟไฟทั้งนั้น มันเผาเราทั้งนั้นเลย โดยกิเลสตัดหาความทะยานอยากก็ความคิดเรานี่แหละ

ทีนี้เราก็พยายามทำความสงบของใจเข้ามา หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ให้จิตมันสงบเข้ามา พอจิตสงบระงับแล้ว จิตเป็นสมาธิแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ปัญญาก็คือความคิดนั้นนะ แต่ความคิดมีศีล สมาธิ ปัญญา เพราะมันมีสมาธิไง เวลาปัญญามันเกิดขึ้นมามันก็ถึงเป็นภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญามันคืออะไร

ภาวนามยปัญญาคือปัญญาเกิดจากการภาวนา นี่เราฝึกหัด เราภาวนา เราภาวนาของเราขึ้นมา เวลามันเกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาที่มันเกิดจากสมาธินะ ปัญญาเกิดจากการภาวนา ปัญญาเกิดจากการค้นคว้า ปัญญาเกิดจากหัวใจของเราแสวงหา แล้วหัวใจเราพบหัวใจเราเจอ โอ้ย! มันตื่นตื่นมหัศจรรย์

ฉะนั้น เราบอกว่า วิธีการดับไฟในใจไง สิ่งของมันเป็นอยู่เป็นไฟในใจ

อาร์มภทแรกเขาพูด เขาบอกว่า ความคิดมันน่าเบื่อหน่าย ความคิดมันทุกข์มันยาก เพราะความคิดเรานี่แหละมันทำให้หนักให้หน่วง มันมีความทุกข์ความยากมาก

ความทุกข์ความยากนี่ไฟในใจ ไฟในใจ เราจะดับไฟในใจของเรา จะดับไฟในใจ ชักไฟออก เราชักไฟออกของเราคือชักความคิดออก ชักความคิด ชักค้นหาความทะยานอยากในใจของเรา พยายามดึงมันออกๆ พอดึงมันออกมา พอดึงออกมา นั่นเป็นสมาธิหรือ ไม่ใช่ จิตต่างหากที่เป็นสมาธิ

เวลาจิตมันเป็นสมาธิ รสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง รสของสมาธิธรรมใจ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี เราเน้นย้ำประจำ เน้นย้ำประจำว่า สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วถ้า

ใครทำสมาธิได้แล้วมันจะตื่นเต้นมาก ร้องเอ้อเหอ! เอ้อเหอ! เลยนะ เวลามันเป็นปัจจุัตตัง เป็น สันติภูมิจูโก ถ้าเป็นความจริง เป็นความจริงอย่างนี้

แต่ความจริง สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แต่คนจิตมันไม่เคยสงบแท้ใจ ว่างๆ ว่างๆ มัน พุดแต่ว่างๆ ว่างๆ

ว่างๆ เป็นอารมณ์หนึ่งนะ เวลาอารมณ์ที่มันทุกข์มันยาก อารมณ์ความคิดมันแผดเผา ไฟในใจมันแผดเผาเรา แต่เราคิดเรื่องดีๆ มันก็บรรเทา บรรเทามันก็ไม่ต้องอ้อหือ! ไง

สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ทุกคนก็ยุ่งงงนะ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ลองมาสงบ จริงๆ สิ ถ้าสงบจริงๆ มันต้องมีตรงนี้ ตรงที่ว่าสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี ถ้าจิตสงบมันจะมี ความสุขมาก ถ้าจิตสงบมันจะมีมหัศจรรย์มาก ถ้าจิตสงบ แค่จิตสงบนี้แหละ สัมมาสมาธินี้

แต่โดยปัจจุบันนี้โดยส่วนใหญ่คนที่ทำสมาธิมันไม่ใช่สมาธิ มันเป็นภวังค์ มันเว้งว่าง เว้งว่างไปอย่างนั้นนะ มันเป็นภวังค์ มันถึงไม่มีรสชาติไ้

ถ้ามีรสชาติ **สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี** ถ้าจิตมันสงบ มันสงบระงับ มันมีสมาธิมัน ถึงมีความสุขใหม่ ใ้ันมันเว้งว่างๆ เว้งว่างก็จืดๆ เว้งว่างก็ธรรมดา เว้งว่างก็เหมือนอารมณ์ ปกติเรานี่ แล้วมันสุขที่ไหนละ ถ้ามันไม่สุขเพราะมันไม่ใช่จิตสงบไ้ ถ้ามันไม่สุขมันก็ไม่ใช่สมาธิ ไ้

แต่ถ้ามันเป็นสมาธิ **สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี** โอ้โฮ! มันมหัศจรรย์นะ แค่ สมาธินี้แหละมหัศจรรย์มาก ถ้ามันเป็นสมาธิจริงๆ นะ สมาธิแท้ๆ สมาธิจริงๆ โอ้โฮ! มันจะมีความสุขมาก

แต่ความสุขอย่างนั้น เพราะถ้าเป็นสมาธิแล้ว คนเข้าสมาธิเข้าได้ยาก ทำได้ยากมาก พอทำได้ยาก พอเข้าถึงสมาธิแล้ว ทุกคนจะคิดว่า “อ้อ! นิพพานเป็นเช่นนี้เอง” ทั้ๆ ที่มันเป็น สมาธิ จะบอกว่าไม่ใช่ มันเป็นสมาธิ แต่ไม่ใช่นิพพาน

แม้แต่โดยทางโลก ครูบาอาจารย์พระที่มีชื่อเสียงเขาบอกไว้ “นิพพานของคนมีกิเลส นิพพานของคนดิบๆ คือนอนหลับ” แค่นี้มันมีความสุขเขานิพพาน นิพพานคือสงบเย็นใจ พอจิตมันปล่อยวาง มันเป็นเอกเทศ มันบอกคือนิพพาน นี่พระที่เขาเทศน์สอนกัน นิพพานของคนมีกิเลส นิพพานของทางโลกเขาใจ

แต่ที่นี้พอจิตมันเข้าสู่วัจค์ มันแว้งว่าง “อ้อ! นิพพานเป็นเช่นนี้เอง” แล้วที่เป็นสัมมาสมาธิ “นิพพานเป็นเช่นนี้เอง”...ไม่ใช่

เราจะบอกว่าไฟในใจนะ ทุกคนมันมีความทุกข์ความยากทั้งนั้น เราเกิดมาเรามีวิชา คือความไม่รู้ คือค้นหาความทะยานอยากในหัวใจ มันก็คิดของมันโดยสัญชาตญาณ คิดของมันโดยวุฒิภาวะ คิดของมันโดยคนที่บุญบาปตามแต่บุญบาปมากน้อยแค่ไหนในใจ มันคิดได้อย่างนั้นนะ

แต่ถ้าเรามีศรัทธามีความเชื่อ เราจะพยายามฝึกหัดของเรา ถ้าเราฝึกหัดของเรา เราทำ ความสงบของใจของเราเข้ามา แล้วถ้าใจสงบแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าเกิดภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา

ภาวนามยปัญญาคือวิปัสสนา วิปัสสนา วิปัสสนาคือปัญญา รู้แจ้ง รู้แจ้งในตัวของตัวเองไง ถ้ารู้แจ้งในตัวของตัวเอง จะย้อนกลับไปทำความเข้าใจแล้วถ้าทำความเข้าใจแล้ว ฝึกหัดใช้ปัญญา พอมันเกิดขึ้น พอมันเดินเป็นแล้ว คนเรามีสองเท้า เท้าหนึ่งคือสมณะ เท้าหนึ่งคือวิปัสสนา คนมีสองเท้าจะเดินไปพร้อมกัน ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา

แต่โดยปัจจุบันนี้คนเราเอากะสอบมาใส่ในตัวเอง แล้วก็กระโดดไปไง ถ้าเป็นสมณะก็ว่าเป็นสมณะ ถ้าเป็นวิปัสสนาก็บอกไม่ต้องทำสมณะ คนเราโดยปกติมีสองเท้าก้าวเดินโดยปกติ เอากะสอบมาใส่ไว้ซะ แข่งวิ่งกระสอบกันไง อันนั้นเป็นสมณะ อันนั้นวิปัสสนา ได้แย้งกันไปก็ ได้แย้งกันมาว่าไอ้ฉันเป็นสมณะ ไอ้ฉันวิปัสสนา

แต่ความจริงคนเรามีสองเท้า สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มันจะไปด้วยกันถ้ามี
ครูบาอาจารย์ที่ทำถูกต้อง แล้วถ้าทำถูกต้องแล้ว ธรรมะนี่เรียบง่าย ง่าย ๆ เรียบง่าย เรืองเรียง
ง่ายมาก ติดดินเลย

แต่นู่น มันจะไปอยู่บนก้อนเมฆ **อิทปปัจจยตา อวิชชาปัจจยตา สงฺขารา ปัจจยการ**
โธ้ย! คุณก็นู่น บอกก้อนเมฆ

แต่ไอ้โดยปกติเรามีสองเท้า เราเดินอยู่บนแผ่นดินนี่

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราฝึกหัดภาวนาของเรา โดยปกตินี้ โดยปกติเรียบง่าย เราหายใจเข้า
นึกพุท หายใจออกนึกโธ แล้วถ้าทำไม่ได้ ทำไม่ได้หรอก ทำได้ยาก เพราะทำได้ยาก หลงตา
ท่านพูดประจำ การประพฤติปฏิบัติที่ยากก็ยากตอนเริ่มต้นนี่

ตอนเริ่มต้นคนไม่เคยทำ ไปทำงานโดยธรรมะ ทางโลกยังลุ่มๆ ดอนๆ ทางโลก โดย
วิชาชีพ คุณสิ เรียนแล้วจะเรียนวิชาการใด เรียนแล้วจบแล้วได้มีงานทำ พอเรียนจบแล้วยังวิ่งหา
งานกันกระหืดกระหอบ พอได้งานทำแล้วกว่าจะทำงานได้ แม้แต่งานทางโลกมันยังต้องลงทุน
ขนาดนั้น แล้วเวลาจะแก้กิเลสมันจะทำอย่างนั้นหรือ มันต้องทำมากกว่านั้น ละเอียดกว่านั้น

ถ้าละเอียดกว่านั้นนะ เวลาหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ใช้นี้เวลาพูดทางทฤษฎี
เรียบง่าย ง่าย ๆ นี้แหละ แต่ทำยาก ทำยากเพราะอะไร ทำยากเพราะกิเลสหนา ทำยากเพราะ
กิเลสมันไม่ต้องการ ทำยากเพราะกิเลสมันต่อต้าน เวลามันต่อต้านขึ้นมามันทุกข์มันยากใจ
เวลาไม่ประพฤติปฏิบัติก็บอกว่าปกติดี เวลาปฏิบัติแล้วทุกข์ยากมากขึ้นอีก

แต่ถ้าคนมีสติปัญญา จะทุกข์ยากมากขนาดไหนมันพอใจ มันพอใจเพราะเราเลือก
แล้ว เราเลือกแล้ว สิ่งทีทางโลกมันเป็นของจำเจ มันจะมีความทุกข์อย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ แต่ถ้า
เรามาประพฤติปฏิบัติขึ้นมามันจะมีความทุกข์ความยากเพิ่มขึ้น ถ้าความทุกข์ความยากเพิ่มขึ้น
ทุกข์เพื่อจะพ้นจากทุกข์

ถ้าทุกข์เพื่อจะพ้นจากทุกข์ มันท่วมเทได้ มันท่วมเทได้ มันพอใจ มันทำได้ ถ้ามันทำได้นะ จะทุกข์ขนาดไหนมันก็สู้ทนของมัน มันก็ทำของมัน นี่จะดับไฟภายใน ถ้าดับไฟภายในมันจะเป็นแบบนี้

ฉะนั้นบอกว่า อารมณ์ที่เขาคิดของเขาทั้งวันๆ มันทุกข์มันยากมาก

เราจะบอกว่า นั่นนะไฟในใจ

แต่เขาบอกว่า คำถามว่า “จิตที่มันคิดพุทโธ”

ถ้ามันคิดพุทโธๆ มันก็เป็นประโยชน์ไฉ

แต่คิดพุทโธ เขาบอกว่าคิดพุทโธ เขาจะหาที่อยู่ของเขา เขาจะเข้าไปปฏิบัติของเขาวันหนึ่งครั้งละนานๆ ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมง แล้วมีความสุขมาก มีความสุขมาก

นี่มีความสุข มีความสุขมาก ถ้ามีความสุขมาก มันแบบว่าเราเป็นคนฉลาดไง คนฉลาดที่เราหาความสุขในตัวเราเองได้ไง เราหาความสุขจากจิตใจของเรา

จิตใจของเราว่าเหว่ จิตใจของเราที่มันทุกข์ยาก จิตใจของเราต้องอาศัยสังขม อาศัยอามิสมันถึงมีความสุขบ้าง แล้วเกิดมาในชีวิตเราก็ลุ่มๆ ดอนๆ เราก็มีความทุกข์ความยากโดยปกติ แล้วเราจะหาที่พึ่งที่อาศัยบ้างก็ต้องไปหาจากข้างนอก

แต่ถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราฝึกหัดภาวนาของเรา หายใจเข้านี่พุท หายใจออกนี่โก เราอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาท่านเผยแผ่ธรรม “โลกนี้เราร้อนนัก โลกนี้เราร้อนนัก”

โลกนี้ก็โลกในหัวใจนั่นแหละ โลกในหัวใจมันเผาผลาญทุกคน

“โลกนี้เราร้อนนัก เธออย่าไปซ้อนทางกัน” ท่านมาอบรมสั่งสอน เผยแผ่ธรรมมา ที่นี้ทำมาจนศาสนามั่นคง เราเกิดมาในพระพุทธศาสนา เกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราได้ศึกษาเล่าเรียน เรามีวาสนา

เพราะคนที่เกิดมา เกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกันทั้งนั้นนะ ดูลิ ในวัดในวาทีอยู่ในประเทศไทยเรานี่แหละ คนในประเทศไทยก็มหาศาล เขาคิดอย่างนี้บ้างไหมล่ะ แต่ในปัจจุบันนี้ เราจะบอกว่าสังคมนี่ขึ้นเยอะนะ ดิขึ้นเยอะเพราะเดี๋ยวนี้คนมาฝึกหัดปฏิบัติเยอะขึ้น

แต่ก่อนนี่ไม่ใช่ ห้ามปฏิบัตินะ เดี่ยวบ้า

ไอนั้นมันไสยศาสตร์ เราดูกันทางไสยศาสตร์ เราดูทางประวัติศาสตร์ของคนไทยชอบเรื่องเครื่องรางของขลัง มันก็มองไปทางนั้นนะ มันเป็นเกจิอาจารย์ไง มันไม่ใช่ประพฤติปฏิบัติ ด้วยความเป็นสังขจะ ด้วยความเป็นอริยสังขใจ

ถ้าความเป็นอริยสังขมันจะเข้ามาที่นี้แหละ เพราะความเป็นอริยสังขมันเกิดจากหัวใจ ถ้ามันเกิดจากหัวใจ คนที่เริ่มจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมากก็ต้องพยายามทำความสงบของใจเข้ามา

ที่นี้โดยทั่วไปเขาบอกว่า “ไม่ต้องทำหรอก ทำความสงบของใจ ทำไปทำไม” มันจะใส่กระสอบไป มันจะใส่กระสอบ คนเรามีสองเท้าแล้ว มันจะปฏิเสธให้เหลือเท้าเดียว

เราก็ทำความสงบของใจเข้ามา ทำมาเพื่ออะไร ทำมาเพื่อให้สุขภาพจิตมันดี สุขภาพจิตดีแล้วเราจะทำงานที่มีคุณภาพวะ ทำงานแล้วเพื่อจะเป็นธรรม ถ้าเป็นธรรมๆ มันก็เริ่ม

นี่พอย่อหน้าที่สอง พอเริ่มทำงานมันก็มีความคิดเผลอมา หนูก็ตกใจว่าความคิดของเขา เขาก็พูดขึ้นมา “เฮ้ย! ไม่เห็นจะต้องไปคิดเลย”

คำว่า “เฮ้ย!” นี่จิตเห็นอาการของจิตใจ

โดยธรรมดาความคิดความยากเป็นเราทั้งนั้นนะ เวลาจะคิดเรื่องอะไรจะทำอะไรก็เราคิดเราทำไง เพราะเราคิดเราทำ เราก็ว่าเราทำดีทั้งนั้นนะ ทุกคนก็บอกว่าเราทำถูกต้องดีงามทั้งนั้น

แต่ถ้าเราเคยฝึกหัดของเราขึ้นมาบ้าง เขาบอกว่าเขาหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ เป็นทีหนึ่ง ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมงไปทำงาน ทำงาน ความคิดมันเผลอมา

นี่ความคิดมันโผล่มา แต่เดิมความคิดเป็นเรา เห็นใหม่ โดยธรรมชาติที่เราหายใจเข้า นึกพุท หายใจออกนึกโธ มันเป็นเราทั้งนั้นนะ เราคิดเอง เรารู้เอง เราสติสัมปชัญญะพร้อม สมบูรณ์ นี่มันเป็นเรา แต่เราไม่เห็นความคิด

แต่ถ้าเราฝึกหัดๆ ของเรา เวลาเรามาเห็นความคิดของเรา เวลาความคิดเกิดขึ้นมา เขา บอกว่าเขาเป็นอย่างนี้สองครั้ง พอมันเป็นครั้งแรกแล้ว ถ้ามันเห็นความคิด มันจับความคิดได้ นี่ เราจับของเรา เราพิจารณาของเรา เราเป็น

เขาบอกว่าเขามีความคิดแบบนั้น อากาแบบนี้ มีความคิดแล้ว สองตัวติดกัน

เห็น พอเห็นแล้วมันจับได้ พอจับครั้งแรกได้มันก็จับได้เรื่อยๆ แล้วแหละ พอจับได้เรื่อยๆ ถ้ามันจับได้ มันพิจารณาได้ เราก็ทำของเราไป ถ้ามันจับไม่ได้ มันพิจารณาไม่ได้ เราก็ กลับไปพุทโธ

เราจะบอกว่า **เพราะมันมีพุทโธ เพราะมันมีสัมมาสมาธิ เพราะมันมีกำลัง มันถึง มีสติสัมปชัญญะ จับต้องได้ พิจารณาได้**

ความคิดมันเป็นอาการ เกิดจากจิตๆ ความคิดไม่ใช่จิต แล้วความคิดมันก็ไม่ถ้าไม่มี จิตนะ ความคิดมันจะเกิดจากที่ไหน มันเกิดไม่ได้หรอก มันเกิดบนหัวใจของคนนี้แหละ เกิดบน สิ่งที่มีชีวิตนี้ เพราะมันเกิดบนสิ่งที่มีชีวิตนี้ โดยสัญชาตญาณ โดยธรรมชาติของมัน มันก็คิด แบบนี้โดยความเป็นมนุษย์

แต่ถ้าเป็นมนุษย์ เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธรูปศาสนาไร เรามาทำ ความสงบของใจ เราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธนี่ไง พอหายใจเข้านึกพุท หายใจออก นึกโธ เราหายใจบ่อยๆ ครั้งเข้ามันมีกำลัง จิตมันมีจุดยืนของมัน พอมันเห็นความคิดของตน นี่ เห็นความคิดของตน ความคิดไม่ใช่จิตเพราะเราเห็น เห็นใหม่

เพราะเขาเขียนมาเลย เขาบอกว่า “เฮ้ย!” เขาร้องเฮ้ย! เขียนนะ พอเห็นความคิดของตนเอง “เฮ้ย!” เหมือนขโมยใจ เวลาขโมยเข้าบ้าน เราไม่เคยจับขโมยได้เลย วันนี้เห็นขโมยมันเปิดประตูเข้ามาเลยนะ ชี้น้ำมันเลย “เฮ้ย! ขโมยๆ”

นี่ก็เหมือนกัน เวลาจิตมันเห็นความคิดของตนเอง นั่นนะขโมย มันขโมยคิดทุกวัน มันมาคิดกับเรา มันลากจิตมันไปตลอดทั้งชีวิตเลย แต่ไม่เคยรู้ ไม่เคยรู้

แต่พอเราทำความสงบของใจเข้ามา หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ

เขาบอกว่าเขาคิดพุทโธๆ ครั้งละประมาณ ๖ ชั่วโมงนะ เขาทำของเขาอยู่อย่างนี้ แต่เวลาเขาจะไปทำงาน พอทำงานแล้วมันโดยสัญชาตญาณ เขาเดินไปทำงานไป เขาบอกเวลาไปทำงาน ความคิดมันจะไหลมา

ถ้าความคิดไหลมา เราก็จับความคิดไว้ ความคิดมันบอก “เฮ้ย!” นี่สติมันก็หยุดแล้ว พอหยุดแล้ว นี่เราพิจารณาของเราอย่างนี้ ผีกัดพิจารณาของเรา เราจะดับไฟในใจไป ไฟของเรา ไฟในใจมันมีขึ้นมาแล้วเราต้องพยายามดับ ถ้าดับ มันดับได้ นี่นักปฏิบัติ

ถ้าเรานักปฏิบัติ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วเราจะทำความจริงของเรา ถ้าทำความจริงได้ ถ้ามัน “เฮ้ย!” มันจับต้องได้ มันมีสติสมบุรณ์มันก็ทำของมันได้ ถ้าขาดสติมันก็ทำไม่ได้นะ

ขาดสติขึ้นมา หนึ่ง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน มีแต่ความรำคาญ

แต่ถ้าเราพุทโธได้ๆ หนึ่ง ปลอดภัยไปเลย มีความสะดวกสบาย ตัวเองเป็นอิสระ

ตัวเองเป็นอิสระตรงไหนรู้ไหม ตรงที่ว่าเวลาเราอยู่กับสังคม สังคมเป็นสังคม เราเป็นเรา แต่ถ้าตัวเองไม่อิสระนะ เวลามันคิดเรื่องสังคม เรื่องรอบข้าง มันเดือดร้อนไปหมดเลย อยู่นิ่งไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ ไม่มีอะไรดีสักอย่างเลยถ้าจิตมันไม่ดี

ถ้าจิตมันดีนะ เรื่องของเขา สังคมมนุษย์เป็นแบบนี้ มีสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดถึงถ้ามีพุทโธ จิตมันเป็นอย่างนี้

ถ้าไม่มีพุทโธนะ เตือดร้อนไปหมด เขาก็เตือดร้อน เราก็ตีเตือดร้อน แล้วมันก็เตือดร้อนไปหมด มันก็เหมือนกับความคิด เริ่มต้นถ้าไม่มีพุทโธ มันก็เป็นเราไปหมด เตือดร้อนกันไปหมด

แต่ถ้าเราพุทโธๆ จมมันปล่อยวาง มันอิสระขึ้นมา นี่ได้แล้ว เวลาพอมันไปเห็นความคิด “เฮ้ย!” เลยนะ ร้องเฮ้ย! เลย ใช้ ร้องเฮ้ย! พิจารณา จับความคิด ความคิดไม่ใช่เรา แต่มันเกิดจากเรา แล้วฝึกหัดใช้ปัญญาขึ้นไป ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญามันเริ่มพัฒนาขึ้นดีขึ้น

ฉะนั้นบอกว่า “แต่ตอนนี้หนูเห็นช่องทางแล้ว ควรให้ใจคิดพุทโธให้มากๆ เพราะความคิดอะไรก็ไม่ใช่ความจริงเลย และคือทุกข์ ส่วนใหญ่ที่คิดพุทโธนั้นมีอาณาภาพมาก มากเกินกว่าที่เราคาดได้เสียอีก หรือแม้แต่เราไม่ได้อะไร แต่ใจก็ได้พุทโธสบายดี ทำได้ง่าย เบื่อความคิดเต็มที หยุดก็หยุดไม่ได้ อย่างนั้นให้กลับไปคิดพุทโธแทน”

นี่พูดถึงว่า เวลาเขาใช้ปัญญาของเขาฝึกหัดของเขา เขาจะได้ประโยชน์ของเขาอย่างนี้ แล้วประโยชน์แท้ๆ อย่างนี้ แล้วเราพยายามทำของเรา

เราจะบอกว่า การประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดสติ ฝึกหัดสมาธิ ฝึกหัดใช้ปัญญา ฝึกหัดๆ แล้วเรามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เราจะดับไฟในใจของเราไป

ไฟในใจมันทุกข์มันร้อน เวลาพระพุทโธศาสนาสอนลงที่นี่ สอนลง เห็นไหม คุณสิ เราจะไปที่วัดไหนก็แล้วแต่ ที่เผยแผ่ธรรมที่ใดก็แล้วแต่ สิ้นสุดของเขาคือการภาวนา สิ้นสุดของเขาคือ สูงสุด เริ่มต้นเริ่มทำทาน มีกิจกรรมต่อไป สิ้นสุดของเขาคือนั่งสมาธิภาวนา

นี่ก็เหมือนกัน เราก็ก็นั่งภาวนาของเราอยู่แล้ว เราก็ก็นั่งใจของเราอยู่แล้ว ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา มันเป็นความจริงขึ้นมา เราฝึกหัดของเรา เราฝึกใจเราให้ฉลาดขึ้นมา ถ้าใจมันฉลาดขึ้นมา มันก็จะเป็นประโยชน์กับเรา นี่พูดถึงว่าทำอย่างนี้ถูกต้องแล้ว

ฉะนั้น คำถามเขาไม่มี เพียงแต่เขาบอกว่า “กราบขอบพระคุณหลวงพ่อกับที่สั่งสอนหนูมาตั้งแต่หนูยังทำอะไรไม่เป็น”

ตอนนี้เขาคิดว่า “สั่งสอนหนูมาตั้งแต่ทำอะไรไม่เป็นสักอย่าง” แล้วตอนนี้เขาคงคิดว่า เดี่ยวนี้หนูก็มีพุทธโธแล้วใช่ไหม นี่เห็นความคิดของตน เห็นความคิดของตน ดับไฟในใจของตน นี่ปัจเจกตั้ง สันติภูมิจึง การประพฤติปฏิบัติมันจะรู้จากภายใน ถ้ารู้จากภายใน เห็นใหม่

พระในสมัยพุทธกาลถ้าเป็นลูกศิษย์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีคุณธรรมใน ใจจะเคารพองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาก

ดูหลวงตาสี หลวงตาเวลาท่านบรรลุนิพพานของท่าน ท่านกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้า กราบแล้วกราบเล่า กราบทั้งน้ำตานองหน้า นั่นนะท่านซาบซึ่งบุญคุณไฉ

นี่ก็เหมือนกัน ประพฤติปฏิบัติไปเถอะ มันเป็นสมบัติของเรา เว้นไว้แต่เราปฏิบัติไม่ได้ ต่างหาก เราทำของเราไม่ได้ ทำของเราไม่ประสบความสำเร็จก็กลับมาสงสัยหลวงพ่อเลย หลวงพ่อสอนถูกหรือเปล่าวะ กุทำเกือบตาย ไม่ได้เลย แต่ถ้าคนเขาทำได้ มันเป็นปัจเจกตั้ง เป็น สันติภูมิจึง เป็นสมบัติของคนคนนั้น นี่จบ

ถาม : เรื่อง “เจตตันเหตุกิเลสตนเอง”

ลูกกราบขอบพระคุณหลวงพ่อที่หลวงพ่อดอบปัญหาธรรมะมาหลายๆ ฉบับครับ ล่าสุดเทคนิคการปราบกามราคะ ลูกรู้อย่างขาดด้านวุฒิมารวะ และหลายๆ อย่างที่หลวงพ่อ เทศน์มาหลายกัณฑ์ ลูกก็ไม่นิ่งดูตาย พยายามพัฒนาจิตตนเองอย่างมากครับ จนจิตพิจารณา ขึ้นอีกด้าน วุฒิมารวะอาจดีมาก แต่ก็พอดีขึ้นครับ จนล่าสุดลูกแน่ใจว่าต้นเหตุกิเลสตนเองมา แบบนี้ครับ

๑. ลูกนอนหลับไปแบบหลับๆ ตื่นๆ ลูกรู้สึกตัวเองดีครับ เห็นจิตตนเองวิงววนๆ ออกมา จากจิตตนเองอีก อากาณแสบร้อนที่ต่อมกระตุ่นให้เกิดกามารมณ์ออกมาครับ ครั้งนี้เป็นครั้งที่ สองแล้วครับ ครั้งแรกที่ถามหลวงพ่อก็เพราะว่าลูกไม่อยากจะตกเป็นทาสกามารมณ์ตนเองครับ ก็ พยายามหาวิธีที่ไม่ตกเป็นทาสกิเลสตนเองทางด้านกามราคะ จนครั้งที่สองเกิดขึ้นอีกแบบ

เดียวกันครับ อาการเดียวกัน จนลูกขอให้หลวงพ่อดิฉันให้หน่อยครับ จะแก้อย่างไรดีครับ ลูกไม่ขอตกเป็นทาสกิเลสตนเองแบบนี้อีก

๒. ลูกควรไปพิจารณาซากศพจริงๆ เลยหรือเปล่าครับ เพราะว่าเคยคิดจะไปหลายหนแล้วไปนั่งดูศพจริงๆ ที่วัดวัดหนึ่ง แต่ไม่เคยไป ได้แต่คิดครับ

๓. ตอนนี้อ่านสมาธิก็ฝึกออกใช้ปัญญาพิจารณาได้คล่องขึ้นครับ อาจะยังพิจารณา ยังไม่เห็นไตรลักษณ์มาก แต่ก็เริ่มดีขึ้นครับ ขาดแต่ยังไม่มีเวลาฝึกหัดให้เต็มที่ครับ ยังทำงานทางโลกอยู่ครับ ถ้ามีโอกาส ใส่เต็มที่เลยครับหลวงพ่อกกราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าคำถามเนาะ คำถามที่แรกเจตต้นเหตุแห่งกิเลสของตนเอง สิ่งที่ว่าเวลาเขาพิจารณาของเขา เขาก็พยายามฝึกหัดพิจารณาด้วยความเข้าใจของเขา แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วมันจะมีอุปสรรค อุปสรรคของเขาคือกามราคะ

เวลากามราคะ เวลาเขาปฏิบัติไปแล้ว คำถามข้อที่ ๑. ข้อที่ ๑. เวลาปฏิบัติไปแล้วก็ส่วนปฏิบัติ พอขาดสติ พอขาดสติ เขาบอกว่า “ลูกนอนหลับไปแบบหลับๆ ตื่นๆ รู้สึกตัวเองดีครับ แล้วจิตมันก็วิ่งออกไปวูบ”

เวลาวูบนี้มันเกิดอารมณ์ เวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว สิ่งที่เกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้วเราก็ตะโหมแล้ว จะโทษว่ามันเป็นกามราคะ พอกามราคะ เราจะฆ่ากามราคะ โดยธรรมชาติของคนคิดอย่างนี้ คิดแบบอยากได้ผลไง คิดแบบจะเอาตัวรอด

เราฟังผู้ปฏิบัติเยอะมาก เวลาปฏิบัติไปแล้วจะพิจารณาเป็นนอสุภะ เห็นผู้หญิงแล้วพยายามพิจารณาให้เป็นนอสุภะๆ

พอพิจารณาเป็นนอสุภะมันเป็นเรื่องหนึ่งนะ แต่เวลาถ้าเป็นความจริงๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย หายใจเข้านี้กพุท หายใจออกนี้กโธ

เวลาจะพิจารณาอสุภะๆ เห็นผู้หญิงหรือเห็นรูปที่สวยงามแล้วมันเกิดความพอใจ พอเกิดความพอใจ จะไปแก้ที่รูปนั้นไง ถ้าไปแก้ที่รูปนั้นก็ตามมันไปๆ ก็เลสมันก็หลอกไปอย่างนั้น ใจ

แต่เวลามันเห็นรูปสิ่งใด ถ้ามันสะเทือนใจ หยุดเลย กลับมาพุทโธอย่างเดียว กลับมาพุทโธๆ ให้จิตมันสงบเข้ามา

แต่เวลามันไปเห็นรูปนั้นแล้วมันไม่สงบหรือ ออก เวลาโดยปกติเราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธก็ลำบากอยู่แล้ว เวลาเราไปเจอรูปที่มันชอบ พอรูปที่ชอบ พอมันเจอแล้วมันไป กระแทกหัวใจใจใจ พอมันกระแทกหัวใจ อารมณ์มันก็ฟูไป พออารมณ์ฟูมันก็ยิ่งพุทโธได้ยากขึ้นใจ พออยากขึ้นไปแล้วเราก็จะไปพิจารณาอสุภะ

ส่วนใหญ่ลูกศิษย์มานี้ พวกวัยรุ่นๆ เขาจะบอกเลยว่า พอเขาเจอรูปที่ชอบใจเขาจะ พิจารณาอสุภะเลย พิจารณาซากศพเลย

เวลาโดยข้อเท็จจริงมันเป็นแบบนี้ ข้อเท็จจริงตั้งแต่พิจารณากายละสังกกายทิฏฐิ พิจารณากายละอุปาทาน แล้วพิจารณากายเป็นอสุภะ ถ้าเป็นอสุภะนั้นมันจะไปกามราคะ

ที่นี้เริ่มต้นพิจารณา เราพิจารณา มันเป็นสังกกายทิฏฐิ ความเห็นในกายที่ผิด แต่ เพราะว่ามันไปกระเทือนหัวใจ พอกระเทือนหัวใจ สิ่งที่มีมันฝังในหัวใจระหว่างเพศตรงข้ามหญิง กับชาย พอหญิงกับชาย สิ่งนี้เป็นสิ่งที่กระเทือนหัวใจของสัตว์โลกมาก

พอสะเทือนหัวใจของสัตว์โลกมากก็บอกว่า พอมันกระเทือนใจไปนี้ เป็นกามราคะ จะ ฆ่ากามราคะเลย

แล้วจะไปฆ่ากามราคะ จะไปฆ่าที่ไหน พอไปฆ่ากามราคะ มันก็ชูดกระชากไปนะ กลับมาพุทโธซะ อย่าเพิ่งไปวิตกวิจารณ์ว่าจะต้องไปฆ่ากามราคะเลย พอฆ่ากามราคะมันก็ไปใหญ่

โดยธรรมชาติคิดกันอย่างนั้นแล้วทำกันอย่างนั้น พอคิดอย่างนั้น ทำอย่างนั้น เราจะบอกว่า ถ้าคิดอย่างนั้น ทำอย่างนั้น มันไปเจอกิเลสตัวใหญ่ไ้ มันไปเจอกิเลสตัวใหญ่ แล้วถ้าทำอย่างนั้นแล้วจะล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นนะ

แต่ถ้าตั้งสติได้ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โ หรือท่องพุทโ ไ้ๆ พุทโๆๆ ถ้ามันจิตสงบได้ ไ้เรื่องที่ว่ามันไหลออกมาเลย อารมณ์มันวูบออกมาเลย เห็นหมดเลย ที่มันทำให้อ่อนๆ จบหมดนะ

พอจบหมดแล้วเราก็ค่อยมาพิจารณากายของเรา พิจารณากายละสังขารทิฏฐิ ละความเห็นผิดในกาย มันเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นมาไ้ ฉะนั้น แล้วถ้ามันพิจารณาไปแล้ว กามราคะมันรออยู่ข้างหน้าแน่นอน

ผู้ที่นักประพฤติปฏิบัติมันจะไปเจอข้างหน้าแน่นอน แต่มันยังไม่ได้เจอที่แรก เราไปพิจารณาเข้าถึงที่มันมีรุนแรงมากกว่า มันทำให้เราประพฤติปฏิบัติได้ยาก

แต่ถ้าเราพอไปเห็นสิ่งที่มันเป็นกามารมณ์ มันกระเทือนหัวใจ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โหนักๆ แล้วแผ่เมตตาเยอะๆ เราจะบอกว่า วิธีนี้มันไม่ต้องรุนแรงจนเกินไป มันทำถูกต้องชัดเจนไ้

แต่ถ้าบอกว่าจะไปสู้กับกามราคะ

ไ้กรณีนี้กรณีที่ว่า เวลาเดี่ยวข้อที่ ๒. ว่าจะไปดูซากศพ

ดูซากศพมันก็เป็นวิธีการหนึ่ง เราก็เห็นด้วยนะ แต่ถ้าเห็นด้วย มันก็ไปสุดโต่งทางหนึ่งไ้

“แต่ลูกนอนหลับๆ ตื่นๆ”

นอนหลับๆ ตื่นๆ เพราะมันตกภวังค์ ถ้านอนหลับๆ ตื่นๆ แล้ว เวลาตื่นขึ้นมาแล้วตั้งสติก็จบ ตั้งสติ ตื่นจากนอนมันหลับๆ ตื่นๆ แล้วมันคิดอะไร คนนอนหลับแล้วฝัน ฝันขึ้นมาแล้ว

ตกใจ คนนอนไปฝัน ฝันว่าเป็นเรื่องร้ายๆ ตื่นขึ้นมากระหืดกระหอบ คนนอนหลับไปฝันเรื่องดีๆ ฝันแล้วมันเป็นความฝันนะ ความฝันมันไม่ใช่ความจริง แต่ความฝันมันกระเพื่อนใจเราไง

ถ้ามันกระเพื่อนใจนะ เรากลับมาหายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ พยายามหายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ให้จิตกลับมาเป็นปกติ ให้จิตกลับมาสงบเป็นปกติ แล้วจิตเป็นปกติแล้ว พอมีสติ มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ แล้วจะทำสิ่งใดมันเป็นประโยชน์แล้ว นี่แก้อย่างนี้

นี่พูดถึงว่า ๑. นอนหลับๆ ตื่นๆ แล้วเขาบอกว่าควรจะให้หลวงพ่อดูวินิจฉัยหน่อยว่าสิ่งที่เขาเป็นจริงๆ หรือเปล่า เป็นกามราคะ นี่เวลาพยายามหาวิธีแก้ไขไม่ให้เป็นทาสกามราคะ

วิธีแก้นะ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ง่าย ๆ

เราจะบอกว่า เวลากิเลสมันหลอกนะ มันหลอกให้เราออกจากบ้านเราไป ให้เราออกจากบ้านแล้วมันก็พาไปสมบุกสมบัน แล้วกลับมาบ้านเราที่ต๊องแบบว่าซำรูดเสียหาย ต้องมาซ่อมแซม

แต่ถ้าเราหายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธนะ ใครจะมาหลอกก็แล้วแต่ เราไม่ออกจากบ้านเราไป แล้วดูแลรักษาบ้านเราไว้ให้ดี ๆ เราจะออกจากบ้าน อยู่ในบ้าน บ้านเราก็ยังสมบูรณ์ดีอยู่ ไม่ใช่เวลามันหลอกออกไปนะ “จะไปสู่กามราคะ” มันพาไปเลยนะ ใ้อโฮ! ไปเที่ยวป่าช้า ไปดูนะ กลับมาบ้านมันหลังคาผุหมดแล้ว จะเข้าบ้าน เข้าไม่สะดวกแล้ว

หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ดูแลรักษาบ้านเราไว้ให้ดี

แล้ววิธีการภาวนาไม่ใช่ฆ่ากามราคะหรือ ไม่ใช่ฆ่ากิเลสหรือ

วิธีการฆ่ากิเลสมันต้องฆ่าตามความเป็นจริง ถ้าฆ่าตามข้อเท็จจริง ไม่ใช่ฆ่าแบบการคาดหมาย ฆ่าแบบเราจินตนาการ

เราก็จินตนาการเลยนะ พอเกิดความรู้สึกกระเพื่อนอารมณ์ เราก็จะฆ่ากามราคะเลย มันก็เหมือนกันนะ ที่ไหนเกิดอาชญากรรม เราก็อยากจับผู้ร้ายทั้งนั้นนะ แต่ไปจับผู้ร้ายนะไปจับแพะ ใ้อผู้ร้ายมันทำผิดแล้วมันก็มาอยู่ข้างๆ เรายัง จับมันเลย ใ้อเวลาจับก็ไปจับแพะไป

ไอ้นี้ก็เหมือนกัน เกิดกามารมณ์เลย จะไปสู้กับมันเลย แล้วมันก็มาหลอกอยู่ข้างๆ นี่ไง แล้วออกไปจับก็ไปจับแพะ ไล่แพะมันก็ร้องแยะๆ แยะๆ แล้วกลับมาที่ลั่นเลย นี่ไง

ฉะนั้น จะบอกว่า ถ้าลูกนอนหลับๆ ตื่นๆ

ไอ้ นั่นเราก็ตั่งสติไว้ก็จบ คนนอนหลับแล้วเกิดไปเห็นอารมณ์สิ่งใดนะ พอเราตื่นนอนขึ้นมา ตั่งสติก็จบ ไอ้ นั่นเป็นความฝัน ไม่ใช่ความจริง

เอาความจริงนี้ ถ้าความจริงเราอยู่กับพุทธะ เราอยู่กับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่กับพุทธโธ ธัมโม สังฆโม จบ ไม่ต้องไปตื่นเต้นอะไรกับมัน

แล้วสิ่งที่ว่ามันไปเห็นกามราคะ เห็นอะไร มันก็ไปกระตุ้นกิเลสเราเอง มันเป็นจิตนิสัยเราเอง เราก็ปล่อยวาง เพราะยังไม่ถึงเวลาที่เราจะจัดการใจ

คนเราตื่นเช้าขึ้นมาที่ล้างหน้าแปรงฟัน อาบน้ำอาบท่า แล้วก็หาอาหารกินเป็นมื้อเช้า ออกไปทำงาน นี่ก็เหมือนกัน เราฝึกหัดของเรา เราก็ทำความสงบของใจเราเข้ามา ถ้าใจมันสงบระงับขึ้นมาได้ เราก็ทำความสะอาดหัวใจเราให้มันคง มันคงแล้วเราก็จะหาหน้าที่การงานของเรา

ไม่ต้องไปตื่นเต้นว่า อันนั้นอารมณ์กิเลส ไอ้ นั่นเป็นกามราคะ เราจะไปฆ่ากามราคะ... กิเลสมันจะหลอกแล้วแหละ ออกไปจับแพะ แยะๆ แยะๆ อยู่ นั่นนะ

หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ให้เห็นตามความเป็นจริง

เห็นตามความเป็นจริงหมายความว่าจิตสงบแล้ว เหมือนคำถามที่แล้วเขาบอกว่าเขาอยู่ในห้องของเขาว่างๆ แล้วก็หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ครั้งละ ๖ ชั่วโมง ทำแล้วทำเล่า เวลาความคิดมันมานะ เห็นเลย เฮ้ยๆ! เลยนะ

นี่ก็เหมือนกัน เราทำความสงบของใจเราเข้ามา แล้วถ้ามันเกิดอารมณ์ความรู้สึก เกิดอะไร ให้จิตมันจับได้ ถ้าจิตมันจับได้ เห็นตามความเป็นจริง นั่นนะเห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง

คนวานะ ผีกัด ครูบาอาจารย์สอน ครูบาอาจารย์ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านสอนว่า **อย่าทิ้งผู้รู้ อย่าทิ้งพุทโธ** ให้พุทโธให้จิตมันสงบระงับ

จิตสงบระงับ เวลาเห็นอาการของจิต จิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเห็นตามความเป็นจริง นั่นแหละเห็นสติปัฏฐาน ๔ ตอนนั้นนะเราถึงจะเริ่มพิจารณาของเราโดยความเป็นจริงของเรา ให้มันเป็นขึ้นเป็นอัน ทำสิ่งใดให้เป็นขึ้นเป็นอัน ไม่ใช่ทำให้กิเลสมันหลอกไป

เวลาอารมณ์เกิดขึ้น นอนหลับๆ ตื่นๆ แล้วเกิดอารมณ์ขึ้นมา อารมณ์ขึ้นมาแล้วก็วิ่งตามไปหามันนะ กิเลสมันจะชวนกันไปไง ชวนกันไปพิจารณาอสุภะ แล้วกิเลสมันก็อยู่กับเราไปยี่ดว่าอสุภะ เวลาไปจะไปที่ไหน ไปที่ไหนก็ไปตามมัน ก็อารมณ์มันเกิดจากตรงนั้น แล้ววิ่งไปหามัน มันก็ไม่ตายหรือ

แต่ถ้าอารมณ์เกิดตรงนั้น เรากลับมาที่ใจของเรา กลับมาหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โกโ ให้มันสงบระงับ เห็นไหม

บ้านเรือนของเราดูแลรักษาให้ดี ซ่อมแซมบำรุงรักษาไว้ไม่ให้ขโมยมันเข้ามา แล้วถ้าเราจะทำงาน จะสมบูรณ์แล้ว จะทำงานก็ทำตามหน้าที่ของเรา

ถ้าสมบูรณ์แล้ว ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้าเห็นสติปัฏฐาน ๔ เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นกามราคะๆ นั้นนะ เห็นธรรมารมณ์นั้นนะ ถ้ามันจับได้ ถ้าพิจารณาอย่างนั้นเป็นขั้นเป็นตอน

เราจะบอกว่า ให้กลับมาตั้งสติให้มันสมบูรณ์ ให้สมบูรณ์ สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ แล้วค่อยทำเป็นขั้นเป็นตอน ค่อยๆ ทำเป็นลำดับขั้นไป ไม่ใช่ที่เราคิดของเราแล้วเราปรารถนาของเราไง นี่ข้อที่ ๑.

“๒. ลูกควรไปพิจารณาซากศพจริงๆ เลยหรือเปล่าครับ เพราะว่าเคยคิดจะไปหลายหนแล้ว ไปนั่งดูศพจริงๆ ที่วัดวัดหนึ่งครับ แต่ยังไม่เคยได้ไปเลย ได้แต่คิด”

เวลาคิดก็คิดว่าจะไปดูซากศพ เวลาไปดูซากศพแล้ว ซากศพมันก็เหมือนกามราคะในใจเลย เวลากามราคะในใจมันเกิดนี่มันเกิดอารมณ์ เวลาไปเกิดซากศพ เห็นแต่ซากศพเหม็นๆ

คนเราพิจารณาไม่เป็นมันพิจารณาไม่ได้หรอก จิตถ้าไม่มีกำลังขึ้นมาจะพิจารณาอะไร ซากศพ มันไปเห็นซากศพก็วิ่งหนีไป

แต่เวลาคนที่ไม่ไปเห็นซากศพ เห็นซากศพในวิสุทธิมรรค คนจะไปเที่ยวป่าช้าต้องตั้งสติแล้วขึ้นไปเหนือลม เพราะซากศพมันจะมีกลิ่นเหม็น ถ้ากลิ่นเหม็น ถ้าเราเข้าไปตามกลิ่นเหม็น เราเข้าไปพิจารณาซากศพเพื่อจะพิจารณาให้เป็นอสุภะ เวลาได้กลิ่นเหม็นขึ้นมามันจะอ้วก มันจะอาเจียน มันกระเทือนหัวใจ มันไม่ได้เรื่องได้ราว เวลาทำ ทำพอเป็นพิธีไป ศึกษาพิธีมาแล้วจะทำตามนั้นไป แต่จิตใจมันไม่มีวิมุตติภาวะมีตามนั้นไป เหมือนคนไม่มีองค์ความรู้ คนทำงานไม่ได้มันทำงานไม่ได้หรอก

คนจะทำงานแล้วมันต้องมีองค์ความรู้มัน ดูสิ เขาคัดเลือกคนทำงาน เขาต้องคัดเลือกคนทำงานจบทางวิชาการนั้นมา จบมาแล้วยังว่าประสบการณ์ทำงานก็ปี มีความชำนาญการมากน้อยแค่ไหน ถ้าชำนาญแล้วเขาถึงรับเข้าสมัครงาน สมัครแล้ว พอเข้ารับสมัครงานแล้ว พอเข้าไปทำงานถึงมีตำแหน่งหน้าที่การงาน

นี่ก็เหมือนกัน หัวใจมันยังไม่มีวิมุตติภาวะ ไม่มีสิ่งใดเลย แล้วมันจะทำอะไรล่ะ แล้วไปดูซากศพๆ ก็พิธีเท่านั้นไป เวลาไปดูซากศพ ก็งานศพนะ งานศพเห็นเต็มวัดไปหมด ทุกคนก็ไปฟัง กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา แล้วก็กินข้าวต้ม แล้วก็กลับบ้าน มันไม่นั่งดูศพเลยนะ ไปนั่งอยู่กับศพมันไม่ได้พิจารณาหรอก ไปนั่งคุยกัน นี่ก็เหมือนกัน มันทำพอเป็นพิธีมันก็เป็นพิธีอยู่อย่างนั้นนะ

นี่เราไม่ทำแบบนี้ไป อย่างที่ว่า ตั้งแต่ข้อที่ ๑. แบบว่า เรากลับมาหายใจเข้านี้ก็พุดหายใจออกนี้ก็

ที่มันเกิดอารมณ์ เกิดกามราคะ เกิดอะไร มันก็เกิด มันอยู่ที่โทสะจริต โมหะจริต โลภะจริต มันอยู่ที่จริตนิสัยของคน คนที่โกรธมันก็โกรธวันยังค่ำ ใ้โลภะ ใ้ความโลภมันก็โลภวันยังค่ำ ใ้โทสะก็โทสะวันยังค่ำ ใ้โลภะก็โลภะวันยังค่ำ

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นจริตนิสัยของเรา เราก็แผ่เมตตาซะ เราแผ่เมตตา แล้วหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ

ใ้เรื่องที่ว่า “ลูกควรพิจารณาซากศพหรือไม่”

นั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง หมายความว่า คนต้องมีวุฒิภาวะพอสมควร ถึงจะพิจารณาซากศพ ถ้าพิจารณาซากศพ เวลาเขาไปเขาก็ทำกัน เขามีของเขา เขาทำกันอย่างนั้น แล้วพระก็มีการทำกันอย่างนั้น ถ้าทำอย่างนั้นมันใช้ประโยชน์ได้ อย่างเช่นภาวนายังไม่เป็นไปดูซากศพ มันไปเห็นซากศพมันก็สะท้อนใจเหมือนกัน

คูลี การศึกษาทางการแพทย์ อาจารย์ใหญ่เขาศึกษามาจากซากศพของมนุษย์นี่แหละ นั่นพูดถึงอาจารย์ใหญ่ นี่เขาอยู่กับศพ เขาจบแล้วเขาเป็นหมอ

ใ้ของเรา เราจะเอาชนะหัวใจของเรา การพิจารณาซากศพก็ให้สะท้อนใจ ถ้าพิจารณาจริงๆ ก็ศพเรานี่ไง ร่างกายนี้เวลาถ่ายออกมามีแต่ของเหม็นทั้งนั้นนะ เข้าขึ้นมาแปร่ง ฟันเหม็นคุดๆเลย แล้วกามราคะคนอื่นก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้นนะ ลองพิจารณาสี ใช้ปัญญาสิ มันจะไปติเขาใหม่ละ มันก็ไม่ไปติเขา นี่ข้อ ๒.

“๓. ตอนนี้อย่างสมาธิก็ฝึกออกใช้ปัญญาพิจารณาได้คล่องขึ้นครับ อาจจะไม่พิจารณายังไม่เห็นไตรลักษณ์มากแต่ก็เริ่มดีขึ้น ขาดแต่ยังไม่มีเวลาฝึกหัดให้เต็มที่” นี่เขาพูดของเขา

ถ้าเราทำได้ก็ทำได้ ถ้าทำของเราละ ทำได้ ทำได้แล้วมันแบบว่ามันเบาใจ คนเราจะเกิดมาแต่ความทุกข์ความยากทั้งนั้นนะ แล้วขาดสติสัมปชัญญะนะ มันแบบว่าเป็นคนรกโลก อยู่อย่างนั้นนะ

แต่ถ้าคนมีสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นคนเหนือโลกนะ คนเหนือโลกเป็นคนที่มีความ
คุณภาพ เป็นคนที่ดีขึ้นมา แล้วฝึกหัดภาวนาขึ้นมา เพราะตอนนี้สมาธิดีขึ้น ถ้าสมาธิดีขึ้น มัน
ต้องมีสมาธิดีขึ้น ก็ต้องจับ จับกามราคะ ไม่ใช่แบบข้อที่ ๑.

ข้อที่ ๑. บอกว่า “อุกนอหนลัษ”

ถ้านอหนลัษๆ ตื่นๆ มันไม่ได้เรื่อง

แต่ถ้าบอกว่าตอนนี้สมาธิดีขึ้น

ถ้าสมาธิดีขึ้น ทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจสงบขึ้นมาแล้วฝึกหัดใช้ปัญญาเลย
น้อมไปที่กายเลย นี่ถ้าสมาธิดีขึ้นนะ น้อมไปที่กาย น้อมไปที่ นึกเลย ถ้าเป็นสมาธิแล้วให้นึกภาพ
กายขึ้นมา ถ้าภาพกายขึ้นมาแล้ว เราจะพิจารณาอสุภะไม่สุภะ เดี่ยวจะรู้กัน

จิตสงบแล้วให้นึกขึ้น นึกขึ้นเขาเรียกว่ารำพึง รำพึงให้มันขึ้นมา

เวลาคนที่มีความวามานะ พอจิตสงบแล้วมันเห็นกายโดยธรรมชาติเลย นั่นคือเขามี
วามานะ ถ้าไม่มีวามานะ เขารำพึงขึ้นมา รำพึงก็คือนึกขึ้นมาแหละ แต่นึกขึ้นมาในสมาธิไง นี่
รำพึงขึ้นมา รำพึงขึ้นมาถ้ามันเป็นก็เป็น ถ้ามันไม่เป็นก็รำพึงเรื่องอื่นไป

นี่พูดถึงว่าเราจะมาแก้เรื่องอสุภะนั้นแหละ เรื่องกามารมณ์ ฉะนั้น สิ่งที่มีมันจะ
กระทบกระเทือนบ้างมันก็เป็นเรื่องปกติ

แต่ที่นี้เขาบอกว่า ถ้าสมาธิมันดีขึ้น คล่องตัวขึ้น แต่พิจารณายังไม่เห็นเป็นไตรลักษณ์

การพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง จับ
พอจับขึ้นมา จิตเห็นอาการของจิต จิตเห็นกาย จิตเห็นเวทนา จิตเห็นจิต จิตเห็นธรรม
มันไม่ใช่อันเดียวกัน แต่ถ้าไม่มีสมาธิ เป็นอันเดียวกัน

แล้วบางคนไม่เข้าใจใจ บอกว่า “นี่ทำสมาธิๆ แล้วจะรู้ขึ้นมาเอง”

ไม่ใช่ ทำสมาธิขึ้นมาให้มีกำลัง แล้วมีกำลังแล้วฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้ามันฝึกหัดใช้
ปัญญา มันใช้ปัญญาได้เป็น มันจะเห็นสติปัญญา ๔ ตามความเป็นจริง ถ้าตามความเป็นจริง

พิจารณาขึ้นไปแล้ว นี่ไง รสของธรรม รสของธรรมมันจะมีรสชาติ มันจะมีปัญญาของมัน มันจะดับกิเลสในใจของตน

เวลาทำสมาธิมันก็ดับไฟในใจ ดับกิเลสแล้ว กิเลสมันเบาลง ถ้าพิจารณาไปแล้วมันรู้ มันถอนเลย มันสำรวจมันคายเลย ถ้ามันคาย มันคายไปแล้วเป็นตังคปหาน มันไม่จบ คาย รู้ว่าคาย คาย รู้ว่าคาย แต่มันไม่สมมุจเฉทฯ

ถ้าสมมุจเฉทฯ มันขาดเลย ถ้ามันขาด นั้นนะอกุปปธรรม อันนี้ อันที่ว่าเป็นอกุปปธรรมพ้นจากไตรลักษณ์ พ้นจากการเป็นสพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา พ้นจากอนิจจัง ถ้าอย่างนี้แล้วไม่เสื่อม

แต่ถ้าอย่างนี้มันเจริญแล้วเสื่อมๆ เวลาปฏิบัติขึ้นมาก็เป็นอย่างนี้ ทุกข์ๆ ยากๆ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย ถ้าเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เพราะมันเจริญแล้วเสื่อม ถ้าธรรมะหรือการกระทำดีขึ้นมันก็ดี แต่ถ้าเป็นกิเลสมันก็ร้าย ถ้ามันดีมันร้าย นี่ข้ามพ้นทั้งดีและชั่ว ถ้าปฏิบัติไปมันจะรู้ตามอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่า ถ้าเขาปฏิบัติแล้วจะทำอย่างไร เจอต้นเหตุแห่งตนเอง เขาคิดว่าเวลาเขาไปเจออารมณ์ที่ผูกขึ้นมาเป็นต้นเหตุแห่งตนเอง เป็นต้นเหตุกิเลสของตน

ถ้าเป็นต้นเหตุกิเลสของตนนะ ถ้าจิตสงบแล้วพิจารณาอย่างนั้น ถ้าจับได้ ถ้าจับได้ เป็นไปตามความเป็นจริง มันจะเกิดความรู้แจ้ง ความรู้แจ้งคือเกิดปัญญา คือเกิดปัญญา เกิดประสบการณ์ เกิดจากข้อเท็จจริง ถ้าข้อเท็จจริง อันนั้นนะปัจเจกตั้ง สันติภูมิจิโก

เวลาหลวงตาท่านพูด ท่านบอกองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายกให้ปัจเจกตั้ง ให้สันติภูมิจิโก

ฉะนั้น เวลาคนประพฤติปฏิบัติ ใครเป็นคนรับรอง ใครเป็นคนรับรอง ปฏิบัติแล้วที่ยืนยันกันว่ามีคุณธรรม ใครเป็นคนรับรอง

คนรับรองก็สันติภูมิจิโกนี่ไง คนรับรองก็รู้ตามความเป็นจริงนี่ไง นี่เวลาถ้าตามความเป็นจริง

เราเจอต้นเหตุแห่งกิเลส เราไปเจออารมณ์ ไปเจออารมณ์ๆ ไปเจออารมณ์ที่มัน กระตุ้นหัวใจเท่านั้นเอง นี่ต้นเหตุแห่งกิเลส ถ้าเราจับได้ละ เราจับอย่างนี้ได้ เราพิจารณาได้ จับ ตรงนี้เป็นเห็นอาการของจิตก็ได้

ถ้าเห็นอาการของจิต เราพิจารณาของเราไป พิจารณาของเราไป พิจารณา ของเรา เวลามันแยกมันแยะ มันจะเป็นขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคิดที่ว่าเป็นต้นเหตุนี้ดับหมดเลย ต้นเหตุนี้ไปไม่ได้เลย ต้นเหตุนี้โดนทำลายหมดเลย เราต้องทำลาย เห็นใหม่

จับอารมณ์ จับสิ่งที่ว่ามันเป็นกามารมณ์ กามารมณ์เกิดจากอะไร ใครไปรับรู้มัน ถ้ารับรู้มัน ถ้ากามารมณ์นั้นก็รูป ถ้ารูปมันก็มีเวทนา มีความพอใจไม่พอใจ มีสัญญาคือข้อมูล นั้น มีสังขารคือคิดตามนั้น มีวิญญาณคือรับรู้อารมณ์นั้น พิจารณาแล้วมันแยกหมดเลย พอแยกหมดมันก็แยกขั้น ถ้ามันแยกขั้นตามความเป็นจริง นั่นนะฝึกหัดใช้ปัญญาอย่างนี้ แล้ว จะเห็นไตรลักษณ์ไม่เห็นไตรลักษณ์ เดี่ยวตามความเป็นจริง นี่ทำตามความเป็นจริงไป

เขากถามมาว่า เขาเห็นต้นเหตุแห่งกิเลส คือเห็นกามารมณ์ในใจ ทีนี้คำถามข้อแรกมัน แปลกๆ ไร นอนหลับๆ ตื่นๆ ขึ้นมาแล้วเห็น อันนี้มันไม่ชัดเจน

แต่ถ้าเป็นข้อที่ ๒. ว่าจะไปดูซากศพนั้นเรื่องหนึ่ง

ข้อที่ ๓. เข้าสมาธิได้ดีขึ้นๆ

เรียงลำดับให้ดีแล้วฝึกหัดทำซ้ำ ทำซ้ำขึ้นมาให้มีประสบการณ์ขึ้นมา ถ้ามี ประสบการณ์ขึ้นมา เราจะปฏิบัติด้วยตัวของเราเอง นี่ทำปฏิบัติมาเพื่อจิตของตน ดับไฟในใจ ของตน ไฟในใจเราต้องชักออก ไฟในใจเราต้องประพาศปฏิบัติ ไฟในใจเราจะรู้แจ้งในใจของตน เอวัง