

แก้เหล่ากอล

พระอาจารย์สงบ มนฺสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

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

ถาม : ข้อ ๒๓๒๑. เรื่อง “ออยู่ๆ มันก็ดับ (ว้วงาน)”

หลวงพ่อบ : เขาเคยถามมานานแล้ว

ถาม : กราบนมัสการหลวงพ่อบ (กระผมนายว้วงาน ชื่อคำถามแรกสุดที่เคยได้มากราบสนทนาธรรมกับหลวงพ่อบ) จากคำถามที่ได้ฟังหลวงพ่อบให้คิดไว้ ผมก็ยังยึดและพยายามทำต่อเนื่อง จนเริ่มรู้สึกอย่างหนึ่งคือจะผลออกดี จะรังให้กลับมาเริ่มทำอะไรต่างๆ ก็ดี หรือแม้แต่ขณะภาวนาหรือกำหนดลมหายใจก็ตาม (สติ) นี้เองที่ผมรู้สึกว่าช่วยผมได้มากๆ ระวังทั้งอารมณ์ขุ่นข้องหมองใจทางโลกก็ตาม ควบคุมองค์บริกรรมให้ติดต่อกันก็จะชัดเจนตรงสติ คือมันไม่พาความคิดแฉลบออกนอกจากที่ตั้งใจคิดเลย

ปัญหาที่กระผมปฏิบัติธรรมแล้วอาการเกิดขึ้นคือ หนแรกช่วงปีใหม่ ผมไม่ได้ไปเที่ยวไหน ก็นั่งปฏิบัติธรรมสลับไปเรื่อยๆ จนคำจะเข้านอนยังจำได้สนิทถึงวินาที คือผมจะไม่กำหนดอะไรเลย แค่สักแต่รู้ว่า พอใจตั้งไว้อย่างนั้น ก็สติไปกำหนดจับลมคู่หนึ่งก็สบายแล้ว ไม่น่าจะเกิน ๓ นาทีอย่างมาก สติยังครบ ลมจางลง แต่มีสิ่งหนึ่งตั้งขึ้นมาเหมือนคนตีกลอง คล้ายหูแว่วก็จับลมต่อ (ตามคติหลวงพ่อบบอกว่า อะไรก็ช่างมัน ปัจจุบันคือกำหนดลมก็อยู่กับลม) แล้วเสียงก็ดังเป็นจังหวะๆ ตอบตัวเองได้เลยว่า เฮ้ย! นี่มันเงียบจนเราได้ยินเสียงหัวใจตนเอง กับไออุ่นลมหายใจจางๆ แบบนี้หรือ แล้วอาการมีภาพนิมิตที่เคยเล่าให้หลวงพ่อบฟังว่าเป็นสีรุบๆ วาบๆ ในตอนหลับตา ก็มีมาแต่ชนิดเดียว แล้วเปลี่ยนเป็นขาวโพลนราวกับไปยืนมองผืนผ้าใบฉายหนังขณะนั้นไม่ได้หลับหันเปอร์เซ็นต์ แต่เข้าที่นอนแล้วปฏิบัติสมณะเอา

จู่ๆ ตัวผมก็รู้สึกตัวอยู่ดีๆ ในท่านอนสะดุ้งโหยง แต่แตกต่างกับอาการคนเพี้ยนๆ ง่วงนอนที่สะดุ้งเหมือนตกที่สูง อันนี้ไม่เหมือนกับครับ มันตื่นพร้อม แค่อตาปิดลง ลมชัด อะไรที่

เกิดขึ้น เห็นไม่แผ่สาย มั่นใจว่าขณะนั้นคุณใจแบบอยู่จริง ๆ ชาวโพลนส์กนิตเดียวก็เกิดอาการ สะดุ้ง

ขอหลวงพ่อบิบายสภาวะการกระชับด้วยอุบายสักนิต

คืนวันที่ ๖ นี้เอง ผมก็นั่งกำหนดพุทโธสลับกับลม และฟังเทศน์หลวงพ่อด้วย ก็พยายามหาเครื่องเกาะที่ทำให้การรับรู้ที่เราเน้นสติเข้าได้ทำต่อเนื่อง โดยใจความธรรมก็ได้ฟังไม่อย่างนั้นมันเหมือนฟังขาดๆ หายๆ แต่นี้ชัดเจน ผ่านไปสักพักใจเบาๆ ลมสัมผัสก็ดี แต่จู่ๆ ผมหายไปเฉยๆ ทั้งที่ตอนปฏิบัติกำหนดก็แนบแน่นดี เสียงฟังเทศน์หลวงพ่อก็เข้าใจ ง่วงก็ไม่มี

ส่วนตัวนะครับ ผมคิดว่าหลับใหลหนอ แต่ไอ้ตอนรู้สึกตัวมันรู้สึกตอนเทศน์ลงว่าเอวังเท่านั้น ตาก็เปิดมากดโทรศัพท์ ถึงมานึกว่า เทศน์เมื่อสักครู่นี้เราฟังแล้วผลอหลับไปหรือ แต่ทำไมตอนตื่นกลับไม่หันรีหันขวาง คือมันมีแค่เปิดตาหยิบโทรศัพท์เลย แต่ช่วงดับไปนี้ผมไม่ได้รับรู้อะไรเลย ข้อนี้กระผมหลับใหลครับ แล้วอาการตอนรู้สึกตัวมันแ่มขึ้น ต่างกับคนผลอยหลับครับ

ถูกผิดหลวงพ่อบิบายแนะนำเป็นคติเครื่องดำเนินไปด้วยครับว่าหย่อนไปจนให้ค่าไม่ออก แต่ทุกการรับรู้เด่นชัด และก็ใจแ่มขึ้นดีครับ กราบนมัสการ

ตอบ : อันนี้เท่ากับรายงานผลการปฏิบัติไป ผลการปฏิบัตินะ เราปฏิบัติธรรมๆ เริ่มต้นเราปฏิบัติธรรมเหมือนกับคนออกกำลังกายตอนเช้า เวลาคนเขาไปออกกำลังกายตอนเช้า เขาออกกำลังกายก็เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง ถ้าร่างกายเขาแข็งแรง ผลที่มันตามมาคือสุขภาพกายที่ดี ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มี ชีวิตนี้การทำงานหน้าที่การงานสะดวกสบายไปหมดถ้าสุขภาพกายที่ดี

ในการประพฤติปฏิบัติของเรา เราจะมาฝึกหัดสุขภาพจิต ถ้าสุขภาพจิตที่มันดี ถ้าสุขภาพจิตที่ดี ไม่แ่ม ไม่แ่ม ไม่วิตกกังวล ไม่มีอารมณ์ไปแบกรับ ไม่มีอารมณ์ต่างๆ ให้มาแบกรับภาระต่างๆ มันมีความสุขของมัน มันมีความพอดีของมันนะ ถ้าสุขภาพจิตที่ดี ถ้าสุขภาพจิตที่ดีไม่ไปแบกรับ ไม่ไปเป็นขี้ข้าอารมณ์ ไม่ไปเป็นเหยื่อของสังคม ไม่ทั้งสิ้น นี่เวลาการประพฤติปฏิบัติ ประพฤติปฏิบัติเพื่อเหตุนี้ไง

เวลาทางโลกเขา เขาออกกำลังกายตอนเช้าก็เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ที่เราจะประพฤติปฏิบัติของเรา เราก็ต้องการให้สุขภาพจิตของเราแข็งแรง ถ้าสุขภาพจิตของเราแข็งแรง หน้าที่การงานมันเป็นงานประจำ หน้าที่การงานเป็นงานประจำของมนุษย์ มนุษย์เกิดมาต้องมีหน้าที่การงานของตน ถ้าใครมีหน้าที่การงานของตน แล้วทำหน้าที่การงานของตน รับผิดชอบงานของตน นั่นเป็นสุขภาพบุรุษ เป็นคนที่ดี ถ้าเป็นคนที่ดี ทำงานเพื่องานอันนั้น ถ้างานอันนั้น

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำความดีของเรา ทำความดีของเรา ตอบสนองแต่ที่เรามีสติปัญญาที่เป็นปกติ ทำงานก็คืองาน ถ้ามันมีผลตอบสนองที่ดี หน้าที่การงานเจริญรุ่งเรืองไป นั่นก็คืองามของเรา ถ้าเราทำหน้าที่การงานที่ดี แต่การตอบสนองมันไม่ตอบสนองมา นั่นมันก็เป็นเวรกรรมของสัตว์

แต่ในจิตใจของเราถ้ามันมีสุขภาพจิตที่ดี มันไม่เดือดร้อน สุขภาพจิตที่ดีไม่วิตกกังวลในสุขภาพจิตที่อ่อนแอ มันไปอาศัยไปอิงคนอื่นหมด จะทำสิ่งใดต้องอาศัยคนนั้น ต้องได้ผลประโยชน์อย่างนั้นๆ มันคิดไปนอกเรื่องนอกราว หน้าที่การงานของเรา เราก็ต้องมีหน้าที่การงานของเราอยู่แล้ว แล้วเรายังวิตกกังวลเข้าไปอีกซ้ำสองซ้ำสาม มันเป็นการแบกภาระหลายชั้นหลายชั้น

แต่ถ้าเรากลับมาฝึกหัดปฏิบัติ เรามาปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติของเรา เราปฏิบัติของเราเพื่ออะไร ถ้าเราปฏิบัติของเรานะ ถ้าทางโลกเขาก็มอง หน้าที่การงานของเรานั้นก็มีความรับผิดชอบมากมายมหาศาลขนาดนี้แล้ว ยังต้องมาปฏิบัติอีกหรือ ถ้าปฏิบัติอีก มันก็มีงานซ้อนเข้าไปอีก มันก็เหนื่อยยากมากขึ้นไปอีก เพราะเอ็งวิตกกังวลไปหมดเลย

หน้าที่การงานของเราก็ทำเสร็จแล้ว เวลาคนเขาทำงาน บอกงานทำเสร็จแล้วอย่าเอาเข้ามาบ้าน หน้าที่การงานก็เสร็จแล้ว แต่ก็มานั่งวิตกกังวลว่างานนั้นมันจะได้ผลหรือไม่ได้ผล มาแบกรับภาระอารมณ์อีกมหาศาลเลย หน้าที่การงานของเรา ถ้ามันจบแล้ว เสร็จที่ทำงานแล้ว ก็วางไว้ที่นั่น กลับมาที่บ้านของเรา กลับมาที่อยู่ของเรา เวลาของเรามีโอกาสได้ปฏิบัติทั้งนั้นนะ เวลาเราเหลือเพื่อ

แต่ถ้าคนจิตใจมันไม่ปกติ หน้าที่การงานเสร็จแล้วมันก็แบกเอามาที่บ้าน แบกเอามาที่อยู่อาศัย แบกตลอดไป แบกทุกข์ตลอดไป แล้วก็บอกว่า แล้วจะเอาเวลาที่ไหนไปปฏิบัติอีกล่ะ

แต่ถ้ามันวางไว้หมดแล้ว เวลาจะปฏิบัติเรามีทั้งสิ้น เราปฏิบัติมันไม่ต้องทำมากนักน้อยแค่ ไหนหรือ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โ ความรู้สึกนี่ก็พอแล้ว แล้วถ้ามันพอไปแล้วนะ ถ้า มันเป็นปกติ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา นั่นก็เป็นสัมมาสมาธิ มันสงบเข้ามา สงบระงับเข้ามาตาม ความเป็นจริงของมัน

แต่เวลาจะปฏิบัติ คนเรามันมีเวรมีกรรม บางคนสงบไปเรื่อยๆ ก็มี บางคนสงบแล้วมัน ไปรู้ไปเห็นต่างๆ ก็มี บางคนสงบแล้วมันคึกมันคะนองก็มี บางคนเอาจิตใจของตนไว้ไม่ได้มันก็มี อันนี้มันเป็นเรื่องของสัตว์ ไม่เหมือนกันหรือ ถ้ามันจะเหมือนกันนะ วางไว้หมด กรรมของ ใคร กรรมของเขา ใครทำคุณงามความดีมากน้อยขนาดไหน เขาปฏิบัติแล้วเขาได้ผลของเขา สาธุ ใครทำแล้วถ้ามันยังลุ่มๆ ดอนๆ อยู่แล้วนะ ถ้ามันมีอุปสรรคของเขา ก็สาธุ เราทำแล้วเรา จะล้มลุกคลุกคลานขึ้นมา เราก็พยายามของเรา

ความพยายามของเรา สิ่งที่ยากของเรา ถ้าเราทำสิ่งใด ถ้ามันประสบความสำเร็จ เหมือนคนเลย ดุสิ เด็กๆ คัดลายมือๆ ใ้โฮ! บางคนมันเขียนสวยมาก บางคนเขียนไม่ได้เรื่องเลย บางคนเขียนนี่อ่านไม่ออกเลย นั่นคืออะไรละ ก็จริตนิสัยของเขา บางคนเขียนมา ใ้โฮ! สวยงามมาก คัดลายมือนี้ แหม! ตัวบรรจงสวยมาก ดีกว่าตัวพิมพ์อีก นั่นก็นิสัยของเขา แล้ว ใครจะบังคับให้เหมือนกันละ มันเป็นไปได้หรือไม่หรือ คัดลายมือๆ

แล้วเวลาจะภาวนาก็เหมือนกัน คนเหมือนกัน แต่คิดไม่เหมือนกัน คนเหมือนกัน อานาจ ภาวนาคนไม่เหมือนกัน คนเหมือนกัน ทำได้ไม่เหมือนกัน ถ้าไม่เหมือนกันแล้ว ถ้าเราเข้าใจสิ่งนี้ แล้ววางไว้ แต่คนไม่เป็นอย่างนั้น นี่เป็นวิทยาศาสตร์ หนึ่งบวกหนึ่งเป็นสอง ถ้ากำหนดพุทโธ สองที่ต้องเป็นสมาธิ ถ้าสามที่มันอัปนาเลย แล้วพออีกคนมันสองที่แล้วมันไม่ได้ละ อีกคนยังไม่ทันกำหนด เป็นแล้ว แล้วเราเป็นวิทยาศาสตร์ ต้องพุทโธสองที่ได้เป็นอัปนาสมาธิ เป็นอย่าง นั้นหรือ...ไม่เป็น

แม้แต่คนคนเดียวนะ เวลาปฏิบัติถ้าจิตใจเราดีมาก เรากำหนดนะ กำหนดเฉยๆ ก็ได้ กำหนดพุทโธก็ได้ ถ้ามันลงมันก็ลงดีมากๆ บางทีอารมณ์มันกระทบใจ คำว่า “กระทบ” มันไป กระทบอะไรที่มันเป็นสิ่งที่สนใจในหัวใจ มันพุ พุทโธๆ เกือบตายยังไม่ลงเลย คนคนเดียวนี้ แหละ ไม่ต้องไปเทียบกับคนอื่นหรือ บางทีก็ภาวนาได้ง่าย บางทีก็ภาวนาได้ยาก

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ของท่านถึงพยายามรักษาข้อวัตรปฏิบัติ รักษาไว้ อย่าคลุกคลี อย่าคุยไม้ อย่าไปพูดเล่นพูดหัว พูดเล่นพูดหัวแล้วจิตมันคึกจิตมันคะนอง จิตมันส่งออกกว่ามันจะสงบลง คนที่ปฏิบัติเขาจะสงบเสงี่ยมของเขา เขาจะรักษาหัวใจของเขา แล้วเวลาเข้าที่ภาวนาก็นั่งให้ดีแล้วกำหนดพุทโธไปเลย

แต่ในหัวใจของคนมันมีกิเลสตัดทอนความทะยานอยาก คนอย่างเบา อย่างกลาง อย่างหยาบ คนเรากิเลสหนักกิเลสบางแตกต่างกัน ถ้าคนกิเลสมันเบาๆ คนจะมากกระทบกระเทือนอะไรบ้าง เขาก็ทนได้ แต่คนที่กิเลสอย่างหนานะ ไม่ต้องให้เขามากกระทบกระเทือนเราหรอก มันนั่งมองเลยละ ใครจะหาเรื่องกู มันตาขวางตั้งแต่มันยังไม่มีใครมา มันจะไปล้อเขานู่นนะ

คนกิเลสมันแตกต่างกันไง ถ้ามันแตกต่างกันแล้ว เวลาจะปฏิบัติมันก็แตกต่างกันอย่างนี้ อย่างนี้มันอยู่ที่วาสนาที่เราได้สร้างมา ถ้าสร้างขึ้นมาแล้ว เวลาเราจะมาประพฤติปฏิบัติ เราก็เพื่อประพฤติปฏิบัติแนวทางนี้ คือทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบแล้วมันสุขภาพจิตที่ดี ถ้าสุขภาพจิตที่ดีนะ กิเลสมันครอบงำไม่ได้ กิเลสมันหลอกหลวงไม่ได้ กิเลสมันจะชักนำไปตามมันไม่ได้

แต่ถ้าคนสุขภาพจิตที่ไม่แข็งแรงนะ พอนั่งภาวนาไปแล้ว “ไอ้โฮ! เทวดามาอนุโมทนาเลยนะ”...หา! เพิ่งนั่งนี้ “เทวดามา ไอ้โฮ! เป็นสายเลยนะ ไอ้โฮ! ท่านเป็นผู้ที่ปฏิบัติสุดยอดๆ” นี่ถ้าจิตใจมันอ่อนแอ

ถ้าจิตใจที่เข้มแข็งนะ สาธุ เราเชื่อในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผลของวิภูฏาๆ เทวดา อินทร์ พรหมมีของเขาอยู่แล้ว มีของเขาอยู่แล้ว เพราะคนเคยทำคุณงามความดีแล้วสิ้นชีวิตไป เขาก็ไปเกิดเป็นเทวดา อินทร์ พรหมของเขา

สิ่งที่มีชีวิต ดุสิต แม้แต่โลกเรานั้นก็ล้านๆ ปี คนที่ทำคุณงามความดีเขาเคยทำคุณงามความดีมาก่อนหน้าเรา แล้วเขาได้หมดชีวิตของเขาไป เขาไปเสวยภพเสวยชาติสิ่งใด มันก็มีของเขาอยู่อย่างนั้น

ไอ้ของเรา ขณะปัจจุบันนี้เราได้สร้างมนุษย์สมบัติ เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วเรามีอำนาจวาสนา เราจะมาประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติของเรา เราปฏิบัติด้วยคุณงามความดีของเรา ถ้ามันจิตสงบก็สงบเพื่อเรา นี่ ด้วยสติด้วยปัญญาของเรา เห็นไหม สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบ

ไม่มี แล้วถ้ามีอำนาจวาสนายกขึ้นสู่วิปัสสนา เราจะเดินมรรค เราจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ภาวนามยปัญญาเกิดขึ้น พอเกิดขึ้น มันแยกมันแยะของมัน มันเห็นโทษของมัน เหมือนคนเจ็บ ใช้ได้ป่วยเข้าโรงพยาบาล แล้วมีผู้ที่รักษา แล้วถ้ามันหายจากเจ็บใช้ได้ป่วยออกจาก โรงพยาบาลมาด้วยความสดชื่น ชื่นชม มีความสุขในหัวใจของเรา

นี่ก็เหมือนกัน จิตที่มันได้วิปัสสนา มันได้ปฏิบัติของมัน มันจะคายกิเลสออกไป มันเห็นชัดเจนของมันอย่างนั้น นี่ผลของการปฏิบัตินะ แต่เวลาผลของการปฏิบัติ โดยหลักอริยสัจมีหนึ่งเดียว จิตนี้กลั่นออกมาจากอริยสัจ จิตของสัตว์โลกประพฤติปฏิบัติแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกข์ สมุทัย นิโรธ ดับทุกข์ด้วยมรรค มันจะกลั่นออกมาจากอริยสัจ มันเป็นสัจจะเป็นความจริงอย่างเดียว

แต่เวลาจะปฏิบัติแล้ว เริ่มต้นกรรมฐาน ๔๐ ห้องมันกว้างขวาง กว้างขวางเพราะคนสร้างเวรสร้างกรรมมาไม่เหมือนกัน ถ้าคนสร้างเวรสร้างกรรมมาไม่เหมือนกัน จริตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน คนไม่เหมือนกัน เหมือนอาหาร อาหารแต่ละภูมิภาค อาหารแต่ละพื้นที่ แล้วแต่ภูมิภาคนั้นเขามีทรัพยากรอย่างไร อาหารก็จากทรัพยากรที่เขามีอยู่อย่างนั้น

จิตใจของเรา เราจะทำประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เวลาจะทำความสงบของใจเข้ามา มันจะมีอุปสรรคมากน้อยแค่ไหน นั่นนะมันคือเล่มที่หกของกิเลส เล่มที่หกนะ เล่มที่หกของกิเลส คนที่มีกิเลสหนา กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด ถ้ากิเลสอย่างหนาๆ มันบอกมันทำไม่ได้หรอก แล้วพอเวลาทำขึ้นมา แม้แต่ไปวัด คนที่ไปวัดเป็นคนที่ปัญหาทั้งนั้น มันอยู่บ้านมันมีแต่ความสุข

คนที่ไปวัดเขาเป็นบัณฑิต เขารู้จักความผิดชอบชั่วดีในใจของเขา เขาไปวัด ไปวัดหัวใจของเขา เขาไปกำหนดดูแลรักษาหัวใจของเขา เขาเป็นคนพาลตรงไหน เขามีปัญหาอะไร

ไอ้คนที่ไม่สนใจต่างหาก เอ็งนะสะสม คดีในข้อ งอในกระดูก มันเกิดปมในร่างกาย ในกระดูกของเอ็ง เอ็งยังไม่รู้ตัว ยังคิดว่าตัวเองเก่ง ตัวเองดีนะ แม้แต่แค่ไปวัด เห็นไหม คนที่กิเลสเขาหนาๆ เขาบอกว่าพวกนี้พวกนี้เวลาเหลือเฟือ เราขนาดทำหน้าที่การงาน เวลาที่ไม่มีเลย เห็นไหม เขาไม่สนใจ

แต่ถ้าคนที่มีอำนาจวาสนา อยู่บ้านเราก็ปฏิบัติได้ อยู่บ้านเราก็ปฏิบัติประจำของเรา เวลาเราไปวัดไปวา เราอาศัยสถานที่ที่สงัดวิเวก ถ้าเราถือศีลถือทุกอย่างให้มันเข้มข้มขึ้น เราไปวัดเพื่อวัดใจของเราว่าจิตใจของเรามันพัฒนาขึ้นหรือมันเลวลง

ถ้ามันเลวลง มันกระพืดกระเฟียด มันไม่ยอมเข้า เหมือนวัวมันไม่เข้าคอก ถ้าจิตใจมันดีงาม มันอยากเข้า อยากประพฤติปฏิบัติของมันนะ มันทำคุณงามความดีของมัน นี่พูดถึงว่าคนที่จิตใจที่เขาหยาบละเอียดแตกต่างกัน แล้วเวลาจะมาปฏิบัติ นี่จะเข้าสู่คำถาม

คำถามของเขา เขาบอกว่าเขาเสียสละนะ ผมไม่ได้ไปเที่ยวปีใหม่เลย ผมปฏิบัติของผมเลย แล้วพอปฏิบัติไปแล้ว สิ่งที่เขารู้เขาเห็นเขาถามมาเลยว่า สติเขาพร้อมมาก ไม่ให้มันคิด แฉลบไปนอกเรื่องนอกราว

ถ้าไม่ให้คิดแฉลบไปนอกเรื่องนอกราว เรากำหนดของเราไว้ คำบริกรรม คำบริกรรมเหมือนการซักผ้า ซักผ้า เรามีการซักฟอกทำให้จิตมันดีขึ้น เราก็มีบริกรรมของเรา มีการกระทำซักหัวใจของเรา ถ้ามันมีสิ่งใดเกิดขึ้น มันเป็นความดีงาม มันก็เป็นดีงามด้วยผลการปฏิบัติของเรา ถ้ามันมีสิ่งใดเป็นอุปสรรคขึ้นมา มันก็มีอุปสรรคของมันทั้งนั้นนะ

เขาบอกว่า เวลามันเคยเห็น ที่เขาเคยเขียนมาว่ามันเป็นสีขาวๆ สีแฉวๆ

ไอ้เรื่องเห็นสี เห็นแสง เห็นต่างๆ เห็นก็คือเห็น เห็นแล้ววางไว้ๆ โดยธรรมชาติของเรา ถ้ามันรู้มันเห็นสิ่งใด เราก็วางไว้ แล้วกำหนดพุทโธต่อเนื่องไป กำหนดพุทโธต่อเนื่องไป แล้วถ้ามันมีสิ่งใดสงสัยที่มันอยากครุ่นคิด เวลาเรากำหนดพุทโธแล้ววางแล้วมาคิดเลย พิจารณาเลยว่า แสงมันคืออะไร

เพราะประสาเรา ของที่มันเห็น เห็นก็คือเห็น แล้วในชีวิตของเรา ทุกวันเราก็เห็นพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก เวลาพระอาทิตย์ตกไปแล้วมันก็ไม่เห็นมีแสงอะไรเลย พระอาทิตย์ขึ้นมา มีแสงสว่างขึ้นมา แสงสว่างนี้ ดุสิ สิ่งที่ว่าเส้นศูนย์สูตรเป็นแหล่งที่ปลูกพืชธัญญาหาร เพราะอะไร เพราะแสงแดด แสงแดดมันมีคุณค่าการสังเคราะห์แสงของพืช มันได้สารอาหารของมันอีกต่างหาก นี่พืชมันมีชีวิตขึ้นมา เจริญออกงามขึ้นมา ดินที่อุดมสมบูรณ์ อากาศที่ดี เป็นแหล่งทรัพยากรของโลก แหล่งอาหารของโลก มันยังเป็นประโยชน์เลย

แล้วเราจะไปเห็นสีเห็นแสงขึ้นมา ถ้าเราพิจารณาของเรานะ มันเห็นก็คือเห็น มันเป็นอะไรไป ไม่เห็นก็คือไม่เห็น มันจะเป็นอะไรไป เองยังมีความรู้สึกหรือเปล่า มีสติหรือเปล่า จิตรับรู้ อยู่หรือเปล่า

ถ้าจิตรับรู้ก็พุทโธของเราเรื่อยไป พุทโธของเราเรื่อยไป ถ้าจิตของเราสงบแล้ว หน้าที่การทำงานของเร ถ้าจิตสงบแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา เราต้องการอันนี้ต่างหาก เราต้องการจิตของเรา เป็นสัมมาสมาธิ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

ถ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี พอจิตสงบ พอมันสงบแล้วมัน เวียงมันกว้าง มันเบา นะ คนที่เป็นสมาธิแล้ว จิตมันสงบระงับขึ้นมา เวลาดูจากการภาวนาเหมือน มันลอยไปลอยมานะ เบามาก เวลาเดินไปๆ ดูสิ เวลาครูบาอาจารย์ท่านอยู่ในป่า เดินจงกรม เวลาตัวมันเบา โทษนะ มันเหมือนจะเหาะได้ เหาะ เหาะ เหาะเลย ไม่เหาะหรอก เพราะร่างกาย มันหนักเท่าเก่า มันเบาที่หัวใจ ร่างกายมันไม่เบาให้เหาะได้หรอก แต่ใจมันเบาเหมือนจะเหาะ ได้เลย แต่เหาะไม่ได้

คนที่เขาจะเหาะได้นะ เวลาเขาเข้าฌานสมาบัติ เขากำหนดเลย จะเหาะ แล้วทำความสงบ พอจิตมันสงบ ไปเลย ไปแล้ว เห็นชัดๆ นี่ถ้าพูดถึงเหาะเห็นเดินฟ้ามันทำได้ทั้งนั้นนะ แต่ มันเป็นอะไรละ นี่ไง ตีรัจฉานวิชา วิชาทำให้จิตใจเนิ่นช้าต่อการเข้าสู่อริยสัจ ต่อการเข้าสู่มรรค นี่คนที่ภาวนาเป็นแล้วนะ

แต่คนที่ภาวนายังไม่เป็น อู๊ย! มันจะเหาะได้ มันจะเป็นผู้วิเศษ...หลงทางแล้ว เปลือก เห็นเปลือกมันดีกว่าไง โดยธรรมชาติของมนุษย์มันรับรู้ได้แค่นี้ไง

แต่ถ้าวางไว้ๆ มันจะละเอียดเข้ามา สิ่งทีรับรู้ เพราะจิตใจของคนมันเป็นอย่างนั้นนะ เวลาพิจารณาไปแล้วมันเบา เดินจงกรมเหมือนจะเหาะได้เลยนะ เหมือนจะเหาะได้เลย แต่ไม่เหาะสักที เดินตัวเบาอยู่อย่างนั้นนะ เหมือนจะเหาะได้ แต่ไม่เหาะ เหาะไม่ได้

แต่เวลาคนที่มันจะเหาะได้เขาเรียกว่าอภิญญา เวลาอภิญญา นี่ตีรัจฉานวิชา วิชาทำให้เนิ่นช้า เหาะเห็นเดินฟ้า ทำไมจะทำไม่ได้ แล้วเดี๋ยวนี้ถ้าจะเหาะได้ ไปสนามบินสุวรรณภูมิ ปีหนึ่ง ๔ ล้านคน มันเหาะ เดี่ยวนี้เหาะเห็นเดินฟ้าเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดาทางวิทยาศาสตร์ ถ้าเรื่องที่เราจะเหาะได้โดยธรรมชาติของมนุษย์

เราเชื่อว่ามีครูบาอาจารย์ทำได้ แต่ที่ครูบาอาจารย์ทำได้ แล้วถ้าครูบาอาจารย์ท่านมีสติปัญญา ท่านจะเห็นโทษของมัน เห็นโทษของสิ่งที่ทำให้เนิ่นช้า เพราะว่าสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่แก้ทุกข์ได้มันคือภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสมาธิ สมาธิคือตัวจิตของตน ถ้าตัวจิตของตน เห็นโทษของตนนะ ใช้ปัญญาวิปัสสนาของตน สำรอกกายทวิภูมิมานะ เห็นไหม สักกายทวิภูมิ ทวิภูมิความเห็นผิด จิตได้สำนึกเห็นลึกๆ ว่าเป็นของเรา จิตลึกๆ มันคิดว่าสมบัตินี้เป็นของเรา ชีวิตนี้เป็นของเรา มันเป็นของเราโดยสมมุติ มันเป็นของเราโดยวิทยาศาสตร์ โดยโลก แต่มันไม่ใช่เป็นของเราในทางธรรมะ

มันไม่เป็นของเราในทางธรรมะเพราะอะไร เพราะในธรรมะบอกนี่คือสังโยชน์ นี่คือเครื่องร้อยรัด เครื่องร้อยรัดให้จิตมันข้องเกี่ยวอยู่นี่ มันถึงไปไหนไม่ได้ไง มันหวงมันแหวง มันสงวนรักษาของมันว่าของกูๆ มีปัญญาขึ้นมาทีไรจะไม่ได้ไม่ให้คนอื่นว่ากูมีปัญญา ทำอะไรก็กลัวไม่ได้ไม่ให้เขารู้ว่ากูทำได้ แต่ถ้าเป็นจริงแล้ว ไม่ เป็นจริงนะ ธรรมะเป็นธรรมชาติ สัจธรรม มันเป็นของมันโดยสัจจะ แต่เราทำได้ๆ เราทำได้มันก็คายออกมา

นี่พูดถึงว่าเห็นสีแสง คำว่า “เห็น” เราจับฟังนะ เราจับฟังผู้ที่ประพฤติปฏิบัติที่ไปรู้ไปเห็นสิ่งใด เราจับฟัง เราจับฟังเพราะอะไร เพราะจิตนี้มันมหัศจรรย์นัก จิตนี้มันรู้เห็นได้ร้อยแปดพันเก้า รู้เห็น มันรู้เห็นด้วยวุฒิภาวะของมัน ถ้าเราเป็นช่างสายตา ช่างทำแว่น เราจะวัดเลย สายตาเอียง สายตาบอดสี อ้าว! สายตาสั้น สายตายาว ยาวสั้นเท่าไร เอียงเท่าไร บอดสีเท่าไร

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเห็นนะ เห็นร้อยแปด ถ้าเราเป็นช่างตัดแว่น เราจะตัดแว่นให้เลย ต้องตัดแว่นให้เข้ามาเป็นปกติ ถ้าสายตาเอียงก็ต้องแก้สายตาเอียง ถ้าสั้นก็ต้องแก้ให้มันยาว ถ้ายาวก็ต้องให้หนาหน่อย ให้มันสั้น ให้มันพอดีไง นี่ไง นี่พูดถึงถ้าเราเป็นช่างตัดแว่น ถ้าเป็นช่างตัดแว่น

จะเห็นสีเห็นแสงอะไร เห็นก็คือเห็นแล้ววางไว้ เห็นแล้ววางไว้ เพราะแสง หรือสี หรือภาพ ไม่ใช่จิต เราภาวนานี้เราค้นคว้าหาจิตของเรา ถ้าจิตของเราปกติ จิตของเราไปรู้ไปเห็นสิ่งใด เห็นแล้ววาง เพราะเห็นนั่นนะ เห็น มันเห็นเพราะอะไร เพราะโดยปกติ เราลืมตาก็เห็น เราหลับตาก็ไม่เห็น ถ้าหลับตาแล้วไม่เห็น แต่มันเห็นภายใน รับรู้ได้

แล้วในโลกปัจจุบันนี้ผู้พิการทางสายตาเขามีอักษรเบรลล์ เขามีวิธีการทำให้ผู้พิการทางสายตาสามารถสื่อสารกับเราได้ ให้เป็นปกติ ใ้ฉันสายตาเราก็กปกติ แล้วเวลาเราภาวนาขึ้นมาจิตของเรามันรู้มันเห็นสิ่งใดมันก็เป็นเรื่องปกติ เราดูเรื่องอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์อะไรทั้งสิ้น เรายังบอกว่า นี่มันเป็นการวัด วัดว่าสายตาเอียง สายตาสั้น สายตายาว บอดสี ต่างๆ

นี่ก็เหมือนกัน รู้เห็นสิ่งใด เราก็กว้าง เราก็กว้าง เพราะเราต้องการสายตาที่เป็นปกติ มาตรฐาน มาตรฐานของสายตาคือสัมมาสมาธิ ถ้าสัมมาสมาธินะ มาตรฐานมันดี แต่มันเป็นคนที่คร่ำครน คนที่ไม่เอาไหน มันก็ไม่ได้สร้างประโยชน์อะไรขึ้นมา ถ้ามาตรฐานมันดี แล้วเป็นคนที่ยืนยันมันเพียรขึ้นมา ยกขึ้นสู่วิปัสสนา งานมันรออยู่ข้างหน้ามหาศาลเลย งานค้นคว้าหาภิเลสมันยังมีอีกมากมายมหาศาล

แต่เนื้เพื่อสะสมกำลัง เพื่อความเป็นปกติ เพื่อให้คนสายตาเป็นปกติแค่นั้นแหละ ไม่ใช่เอียงซ้าย เอียงขวา บอดสี เตรียมทหารไร สอบติด พอเวลาตรวจร่างกาย บอดสี ตก ทุกอย่างพร้อมเลย บอดสี จบ ไปไม่ได้

นี่ก็เหมือนกัน เห็นก็คือเห็น ใ้ที่พูดนี้ไม่ใช่ว่ามันผิดถูกอย่างไรหรอก วันนี้พูดโดยมาตรฐานเลย ถ้ามันเห็น เห็นก็คือเห็น แล้วทำไมละ เพราะอะไร เพราะสายตานี้นะ เราทำงานด้วยสายตา เราอยู่ในชีวิตประจำวันด้วยสายตา เราไม่เดินไปชนใคร นี่ก็ด้วยสายตา จิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตมันสงบแล้วนะ ถ้ามันปกติแล้วเรายกขึ้นสู่วิปัสสนาไปทำงานอย่างอื่น

แต่เนื้พอสายตา ไปตีเน้นะ ตีนกั้เห็นเป็นสีเขียวๆ มันขาวโพลนเลย

ถ้าจิตมันไม่เจริญขึ้น มันจะไม่รู้เห็นอะไรเลย แต่การเห็นกั้ติดในนิมิต การเห็นกั้คือเห็น แต่โดยธรรมชาติเนะ เวลาจิตมันผ่องใส จิตมันสว่างไสว คำว่า “สว่างไสวของเขา” มันสว่างไสวด้วยความเข้าใจกั้ได้ มันสว่างไสวด้วยแสงกั้ได้ แล้วแสงมันแสงมหัศจรรย์ แสงจะเป็นแสงดวงกลมกั้ได้ แสงเป็นโคมแขวนอยู่บนอากาศกั้ได้ จะเห็นเป็นดวงตะวันกั้ได้ เห็นดวงอาทิตย์ทับซ้อนกันกั้ได้ เห็นดวงที่พุ่งเข้ามากั้ได้ เห็นความสว่างหมดเลยกั้ได้ อู๋ย! คนเห็นร้อยแปด อจินไตย ๔ เรื่องของฉาน เรื่องความสงบ

ใ้เรื่องนี้เราจะบอกว่า เป้าหมายของเราคือทำความสงบของใจ เป้าหมายของเราคือสัมมาสมาธิ สมาธิคือจิตตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่น จิตที่มีพลังงาน จิตที่มีพลังงานแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา

ที่เราทำความสงบกัน ทำความสงบกัน เป้าหมายอยู่ตรงนี้ แต่ไอ้ที่รู้ที่เห็นนั้นของแถม ของแถม คือจิตนิสัย

จิตนิสัยมันเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นะ พอการเห็นนั้นก็คิดว่านี่คือ วิปัสสนา เห็นนั่นก็คือการภาวนา แล้วพอเห็นนั่น การเห็นมันเป็นอนิจจัง มันเกิดดับ คือมัน เจริญแล้วเสื่อม เวลามันดีมันก็ดีของมันอย่างนั้นนะ เวลาเสื่อมแล้วทำอีกไม่ได้เลย แล้วมันได้ อะไรขึ้นมา

ที่มันเหลือไว้กับใจตัวเองก็เหลือแต่ประสบการณ์เท่านั้น มันไม่เหลือข้อเท็จจริง มันไม่ เหลือมรรคไม่เหลือผล ไม่เหลือความรู้อะไรหรอก มันแค่ประสบการณ์เท่านั้นนะ แล้วพอ ประสบการณ์ พอมันเสื่อมแล้วเอาขึ้นมาไม่ได้ด้วย

แต่ถ้ามันเป็นความจริงนะ จะรู้เห็นอย่างไรก็เห็น เห็นแล้ววาง เห็นแล้ววาง เห็นแล้ววาง เราก็อุทิศของเราต่อเนื่องไป พุทธต่อเนื่องไป

นี่เพียงแต่เขาถามไถ่ว่าสิ่งที่เขารู้ชัดๆ เพราะอะไร เมื่อก่อนใครรู้สิ่งใดมา ใครภาวนามา เราจะบอกว่านั่งหลับ ตกภวังค์ ที่นี้มันก็เลยค้างคาในใจ คำถามก็จะถามหลวงพ่อกว่า “ผมไม่ หลับเนาะ ผมไม่ตกภวังค์เนาะ ผมภาวนาได้แล้วใช้ไหมหลวงพ่อก” คงจะถามต้องการอย่างนี้ไง “ที่ผมทำอย่างนี้ผมภาวนาได้แล้วใช้ไหมหลวงพ่อก”

ภาวนาได้ทุกคน จะเด็กเล็กเด็กน้อยภาวนาได้ทั้งนั้น เพราะมีลมหายใจ อานาปานสติ ทุกคนภาวนาได้ทุกคน ทุกคนภาวนาได้ถ้ามีสติ แล้วหมั่นเพียรขึ้นมา ภาวนาได้ทั้งนั้น แล้ว ภาวนาแล้วมันอยู่ที่วาสนาของคนว่ามันจะได้ผลประโยชน์มากน้อยแค่ไหน

ถ้ามันได้มากขึ้นมา คนเราอยากมีสติมีปัญหา อยากมีความอุดมสมบูรณ์ทุกอย่าง แล้ว ทุกคน ถ้ามีสติปัญญามาจากไหน ก็มาจากการนั่งสมาธินี้ การนั่งสมาธิทำให้คนฉลาด การนั่ง สมาธิแล้วทำให้คนไม่เป็นเหยื่อ การนั่งสมาธิแล้วทำให้คนไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้คนไม่เห่อเหิม เห็น ใหม ทำสมาธิมันได้ประโยชน์ทุกๆ อย่างเลย

ทำสมาธิกลับมาให้เราเป็นปกติของมนุษย์ ทำให้เราเป็นคนดีคนหนึ่งเลย แล้วถ้าเกิดมัน ยกขึ้นสู่วิษณุมาได้ มันใช้ปัญญาไปได้ จะทำให้คนคนหนึ่งเป็นอริบุคคล คนคนนั้นเป็น อริบุคคล เป็นอริทรัพย์ ถ้ามันทำได้จริง มันเจริญของมันอย่างนั้น

นี่พูดถึงว่าเห็นดีแสงใจ นี่เราจะสรุปให้เห็นว่า การที่เห็นมันเห็นถูกต้องไหม เห็นอย่างไร

เห็นนั้นเกิดจากจิตมันมีกำลังบ้าง มันถึงไปรู้เห็นบ้าง ถ้าเห็นแล้วก็ว่าง แล้วเราก็ทำความเข้าใจ สงบต่อเนื่องกันไป

เพราะคำถามถามว่า ที่เขาเห็นภาพ เห็นเป็นสีเขียววาว นั้นมันคืออะไร เพราะว่าเขา เขียนนะว่า ขณะนั้นไม่ได้หลับ เขาเขียนมา พันเปอร์เซ็นต์โดยนะ เพราะมันเป็นคำที่เราจะบอก ว่ามันเป็นการตกง่วงค์ มันเป็นการหลับในต่างๆ เราจะแก้ไขมาอย่างนี้ตลอด แต่คำถามวันนี้ ถามมาอีก ก็จะอธิบายให้เห็นว่าที่เราพูดเพราะเหตุใด ที่เราพูดเพราะมันตกง่วงค์ เพราะมัน หลับ เราพูดเพราะเหตุอะไร

เราพูดเพราะว่า สิ่งที่เราที่เห็น ใช่ มันก็รู้เห็น เหมือนเด็ก เด็กมันเคยทำอะไร ทำหน้าที่การ งานมันก็ทำทั้งนั้นนะ แต่ต้องโตไปกว่านี้ ต้องโตมาเป็นผู้ใหญ่ ต้องมีหน้าที่การงานในโลกของเรา ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องมีธุรกิจของเรา ต้องมีหน้าที่การงานของเรา ต้องมีงานของเราเพื่อเลี้ยง ครอบครัวยุโรป

การปฏิบัติก็เหมือนกัน ถ้าจิตใจมันเติบโตขึ้นไปมันจะมีมรรคของมัน มันจะเจริญไป ข้างหน้า อันนั้นจะไปข้างหน้า ใ้ฉันแค่ทำความเข้าใจ สงบ แต่มันไปติดขัดที่ไปรู้ไปเห็นต่างๆ แต่ถ้า บอกนี้ฝึกหัดใช้ปัญญาๆ ก็ใช่ ฝึกหัดใช้ปัญญาก็ใช่

“ขอให้หลวงพ่อบริยายสภาวะการกระทำที่เป็นการกระชับ”

การกระชับมันอยู่ที่โอกาสที่เราหายใจเข้านี้ก็พุท หายใจออกนี้ก็โธ หรือใช้ปัญญาอบรม สมาธิเข้าไป เพื่อความสงบระงับเข้าไป เพื่อความรับรู้เข้าไป นี่พูดถึงว่าถ้ามันจะเป็นประโยชน์ นะ

แล้วย้อนกลับมา เมื่อคืนวันที่ ๖ อีกนะ คำถามเหมือนกัน เห็นไหม คำถามเหมือนกัน จิตนิสัยเหมือนกัน ผู้กระทำคนเดียวกัน สุดท้ายเห็นเป็นแสงสว่างโพล่ง พอวันที่ ๖ เหมือนกับ

จะหลับ แต่ไม่หลับ เพราะขณะนั่งสมาธิ ฟังเทศน์หลงపోไปด้วย ถ้าฟังเทศน์หลงపోไปด้วยก็
รับรู้ไปด้วย

ถ้าฟังเทศน์ เราไม่ต้องกำหนดพุทโธ ไม่ต้องกำหนดสิ่งใดเลย เราตั้งสติไว้ เทศน์นั้นมันก็เป็น
เป็นที่จิตไปเกาะไว้เอง ถ้าเกาะไว้เอง ถ้ามันฟังของมันได้นะ แล้วถ้ามันเปิดไว้เพื่อเป็นเพื่อน
เฉยๆ เราเปิดไว้ เรากำหนดพุทโธก็ได้ เอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้มันชัดเจนขึ้นมา ถ้ามันชัดเจนขึ้นมา
แล้วเรากำหนดสติของเรา นี่เราฝึกหัดภาวนาของเรา ฝึกหัดภาวนาของเรา เหมือนนักกีฬา
นักกีฬาถ้าซ้อมมากขนาดไหนมันก็จะมีความชำนาญมากขึ้นขนาดนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราฝึกหัดภาวนาของเรา ครูบาอาจารย์ของเรา แม้แต่ตัวเราด้วย ตอนบวช
ใหม่ๆ ๒๔ ชั่วโมง ภาวนา ๒๔ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง พวกโยมถามว่า เฮ้ย! ทำได้จริงหรือวะ ๒๔
ชั่วโมง

ทำไมจะทำได้ไม่ได้ กำหนดพุทโธตลอด จะเดิน จะยืน จะไปไหน ทำหน้าที่การงาน ถ้าพุท
โธได้ พุทโธไปตลอด แล้วนั่งสมาธิตลอด บางทีไม่นอนด้วย ทำทั้งวันทั้งคืนเลย ทำทั้งวันทั้งคืน
เรารักษาขึ้นมา ถ้าทำหน้าที่การงานอย่างนี้ รักษาสติอย่างนี้ เพื่อทำความสงบของใจอย่างนี้ ถ้า
ใจมันสงบเข้ามาได้

แล้วถ้าพูดถึง ถ้าฟังเทศน์ พอฟังเทศน์ขึ้นไปแล้ว สิ่งที่มีนฟังเทศน์ ถ้ามันรู้ซึ่ง รู้ตื่นขึ้นมา
เขาบอกว่า พอเขาจบแล้ว แค่อ้อมมือไปกอดโทรศัพท์เท่านั้นที่คิดว่ามันเป็นการผลออกไป นอกนั้น
ไม่ได้ผลออกไป ชัดเจนหมด

ชัดเจนหมดก็ชัดเจนหมด การกระทำนะ ถ้าเป็นมวดยไทย ๕ ยก ถ้าเป็นมวดยสากล ๑๕
ยก เราจะบอกว่า จะมากหรือน้อย กติกา ๕ ยกก็คือ ๕ ยก ถ้า ๑๕ ก็ ๑๕ ๑๒ ก็ ๑๒ แล้วการ
ภาวนาของเรา เราจะภาวนา ๕ ยก ๑๒ หรือ ๑๕ มวดยอะไรละ

นี่ก็เหมือนกัน เราภาวนาของเรา คนของเราเนาะ เรามีเวลาเมื่อไหร่ ถ้ามีสติปัญญา เราก็
จะภาวนาของเรา ถ้าเรามีเวลาของเรามาก เราก็แบ่งเวลาให้เป็นวรรคเป็นตอนได้ ใ้ฉันเดิน
จงกรม ใ้ฉันนั่งสมาธิ เราก็แบ่งเวลาของเรา มันไม่ต้องไปซีเรียสอะไรกับมันไง เริ่มต้นของเรา เรา
ไม่ซีเรียสอะไรกับมัน แต่ก็ต้องมีเป้าหมาย อธิษฐานบารมีเป้าหมายว่าเราอยากจะทำอะไร
ปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติแล้วอยู่ที่วาสนาของเราเนาะ

เวลาคน เวลาเริ่มต้นปฏิบัติ ถ้าจิตมันสงบ ถ้าจิตมันมีมาตรฐาน อยากรบช บวชตลอดชีวิตเลย บวชไม่สึก เวลาจิตมันดีไง โอ้โฮ! ขอบวชเลยนะ บวชไม่สึก บวชไม่สึก

ไม่เห็นมีพระเหลืออยู่เลย สึกหมด เวลามันเสื่อมนะ เวลาพอบวชเข้าไปแล้วนะ สึกอาทิศยหนึ่ง เออ! ชักแปลกๆ นะ สึกเดือนสองเดือน อืม! ใ้ที่จะไม่สึกๆ ก็ต้องคิดใหม่แล้ว

ถ้ามันดีก็คือมันดี มันจะเป็นอะไรไป ดีก็คือดีไง แต่ถ้ามันไม่ดีหรือมันไม่ได้ตั้งใจ จะบอกว่าไม่ดีไม่ได้หรอก เราตั้งใจปฏิบัติคือดีทั้งนั้นนะ แต่ถ้ามันไม่ได้ตั้งใจก็บอกว่า อ้อหืม! ทำไมกิเลสเรานานกว่าคนอื่นเขา ทำไมคนอื่นเขาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เขาสงบได้ ใ้เราทำไมทำไม่ได้ล่ะ

ภาษาเรานะ เราคิดของเราเอง เราไม่เคยน้อยเนื้อต่ำใจเลย ภูเขาทำมาๆ จะดีหรือชั่ว เราทำมาทั้งนั้น จริตนิสัยที่เราเป็นอยู่เดี๋ยวนี้ก็เป็นเพราะว่าเราได้สร้างมาอย่างนี้ ถ้าไม่ได้สร้างมาอย่างนี้ ทุเรียนก็ออกผลเป็นทุเรียน ส้มก็ออกผลเป็นส้ม เราทำมาอย่างนี้ก็ออกผลมาเป็นอย่างนี้ แต่ออกผลเป็นอย่างนี้แล้วเราไม่เสียใจไม่ดีใจไปกับมัน แต่เราพยายามตั้งสติ เราพยายามหายใจเข้านี้ทุกพทุหายใจออกนี้ทุกพทุ เราพยายามปฏิบัติของเรา ถ้าการปฏิบัติคือคำบริกรรม การกระทำนั้น ถ้าการกระทำนั้น ผิดหัดนั้น ถ้ามันสงบมากก็สงบมา สงบได้ ถ้านิสัยก็คือนิสัย ไม่เห็นสำคัญเลย เราไม่ได้เกิดมาเป็นนางสาวไทย นางสาวจักรวาล ได้สวยหล่อเต็มทีเลย ไม่เป็นไรขอให้ภูทำความดีเป็นก็พอ

แหม! ต้องสวยหล่อด้วย แล้วทำงานสำเร็จอีกด้วย โอ้โฮ! เอ็งเขาออกไปหน่อยแล้วมั้ง จะเอาดีทุกอย่างเลย เกิดมาต้องสวยหล่อ ภาวนาแล้วเป็นพระอรหันต์ โอ้โฮ! เอ็งทำบุญอะไรมา

นี่พูดถึงว่า เราถึงไม่น้อยเนื้อต่ำใจอะไรทั้งสิ้น เราภูมิใจในความเป็นมนุษย์ แล้วมีจิตใจที่ฝึกใ้ใ้ในการประพฤติปฏิบัติ แค่นี้เราพอใจมาก เราพอใจที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วสนใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้นเป็นยอดคน เพราะนั่นคือโอกาสได้ปฏิบัติ นั่นคือโอกาสที่ได้แสวงหา นั่นคือโอกาสที่เราได้บุกเบิกการกระทำ

ถ้ามันไม่สนใจเลย มันจะไม่ได้อะไรเลย ถ้าคนไม่สนใจแล้วมันเป็นพาลใจ “ไม่ใช่ ไม่มีไม่มีอยู่จริง เป็นของหลอกหลวง” ถ้ามันไม่สนใจแล้วมันต้องหาเหตุผล พยายามหาเหตุผลมันก็พยายามตอกย้ำ นั่นคนไม่มีวาสนา

ฉะนั้น ไม่ต้องสวຍหล่อเป็นนางสาวจักรวาลหรอก เป็นอะไรก็ได้ ขอให้สนใจปฏิบัติพอ ถ้าสนใจแล้วมันชวนขวยของมัน ไม่ต้องไปเอาว่า แหม! จะต้องเพียบพร้อม เพียบพร้อมไปหมดเลย มันไม่มี เพราะเราไม่มีปัญญาจะทำความดีได้มากขนาดนั้น

๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔ อสงไขย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธลักษณะ โอ้โฮ! สุดยอด หนึ่งไม่มีสอง นั่นคืออะไร คือ ๔ อสงไขย แล้ว ๘ อสงไขยละ แล้ว ๑๖ อสงไขยละ แล้วมึงทำมาทุกวัน เพิ่งอยากจะปฏิบัติเมื่อวาน นี้ แหม! อยากจะสวຍหล่อ ประสบความสำเร็จไปหมด อันนี้พูดให้เห็นว่า ปฏิบัติไปเถอะ

สิ่งที่ทำให้หลวงพ่อยืนยันให้มันกระชับ

ความกระชับมันก็อยู่ที่จิตนิสัย อยู่ที่ความชอบ ถ้าชอบใจสิ่งใด ทำสิ่งใดเพื่อประโยชน์ กับเราได้ เราก็ทำของเรา ไม่ต้องตื่นตื่น เพราะอ่านคำถามแล้ว ส่วนใหญ่แล้วมันเป็นการยืนยัน เพราะว่าคงจะฝังใจเนาะ หลวงพ่อคำหนึ่งก็ตลกวงศ์ สองคำก็ฟลุค ปฏิบัติไปแล้วมันก็แค่สมาธิ ผู้ที่ถามก็ แหม! ผมปฏิบัติมาตั้งหลายปีแล้ว ผมจะได้อะไรมาน้อยแค่นั้น ให้หลวงพ่อนำ ให้ความกระชับ

คำว่า “กระชับ” มันก็เหมือนกับเด็ก ผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่ทำงานสิ่งใดก็เป็นงานเล็กน้อยของเขา เขาก็ทำกระชับได้ เด็กๆ ไปเข้มงวดกับมัน มันก็ร้องไห้แง เด็กมันก็ตามประสาเด็ก ผู้ใหญ่ เราก็ทำให้มันเข้มข้มนขึ้นมา

จิตใจของเราถ้ามันมั่นคงมันดีงามขึ้นมา เราก็เข้มงวดไปกับมัน ถ้าจิตใจเรามันไม่เอา ไหนเลย เราก็ล้อมคอกมันไว้ อย่าให้มันออกไปข้างนอกก็แล้วกัน จิตใจเวลามันเสื่อมนะ มันฟุ่ม ฟาย มันจะไม่เอา มันจะฟาดวงฟาดงา เราก็ดูแลไว้ให้อยู่ในกรอบก็พอ ถ้าจิตใจมันดีขึ้นมา เราก็รักษาให้มันดีขึ้นไป แล้วเราเอาอะไรกระชับละ เพราะคนเรา อารมณ์ เราไม่รู้เขาใหม่วันนี้อารมณ์ เขาดี วันนี้อารมณ์เขารุนแรง อารมณ์มันฟุ้งขึ้นมา เราควบคุมได้ไหม

นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของเราถ้ามันดีงามขึ้นมา เราก็เร่งเข้าไป หลวงตาท่านสอน ถ้าจิต มันต้องการ จิตมันแสวงหานะ เหยียบคันเร่งเต็มที่เลย แต่เวลามันทุกข์มันยาก เหยียบเบรกไว้ เหยียบเบรกไว้ เบรกไว้เฉยๆ เวลามันฟุ่มฟาย มันไม่ต้องการ เหยียบเบรกไว้ รถนี้เหยียบเบรกไว้

อย่าให้มันไปชนใคร อย่าให้มันไปชนใคร แต่ถ้าวามันขยันทันเพียร คันเร่งมี
เหยียบมิดเลย เหยียบมิดเลย

นี่เขาถามว่า หลวงพ่อแนะนำวิธีการที่มันกระชับ

ถ้าทำแล้วมันได้ประโยชน์ไง กระชับมันก็อยู่ที่ว่าบุคคลคนนั้นมีอำนาจวาสนามากน้อย
แค่ไหน เขาทำจริงจังมากน้อยแค่ไหน แล้วคำว่า “มีอำนาจวาสนา” คือมันมีสติปัญญาไง มัน
ฉลาด ฉลาดในอารมณ์ อีคิว ฉลาดในอารมณ์ของเรา ฉลาดในการคุ้มครองรักษาเรา ถ้ามัน
ฉลาดนะ ถ้ามันฉลาดแล้วก็ดูแลรักษา ปฏิบัติเพื่อเราไง ปฏิบัติเพื่อเรา

ไอ้ที่มันพุ่มพวยต่างๆ คือเล่ห์กลมันทั้งนั้นนะ เล่ห์กลของกิเลส กิเลสมันมีเล่ห์มีกล มัน
พาดวงพาดงากับหัวใจของเรา พาดวงพาดงากับผลที่เราจะทำดีงามขึ้นมา ให้อยู่ในอำนาจ
ของมัน ให้เถลไถลไปตามมัน แล้วชักจูงกันไป ชักจูงกันไปตามกิเลสไป พอตามไปๆ นะ “เลิก
ดีกว่า ทำแล้วไม่เห็นมันได้อะไรเลย ทำอยู่คนเดียว ไปเที่ยว เพื่อนฝูงเยอะเยอะ” มันพูดไปนุ่น
เพื่อนฝูงมันจะพาไปตามแต่สังคมนั้นนะ

ถ้าเราทำของเรา ทำประโยชน์กับเราอย่างนี้ ถ้าทำอย่างนี้นะ ถ้ากระชับ กระชับอย่างนี้
จะบอกว่า ฟังธรรมๆ ใจ ฟังธรรมเพื่อฉลาด แล้วเวลาปฏิบัติขึ้นมามันทำแทนกันไม่ได้ ผู้ใด
ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นต้องลงทุนลงแรงในการกระทำ แล้วผู้ที่
ปฏิบัติได้จริง หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เพราะท่านลงทุนลงแรงมาขนาดไหน ท่านถึงได้รู้จักกิเลส
ไฉนว่ากิเลสมันปลิ้นปล้อนขนาดไหน

แล้วมาลูบๆ คลำๆ กัน แล้วชักจูงกันไป ชักจูงกันมา แล้วสำเร็จหมดเลย มันเอามาจาก
ไหน เดินตามๆ กันไปเป็นแถวๆ แล้วสำเร็จหมดเลย ที่ไหนมันมีละ

ถ้าคนที่ลงทุนลงแรงจริงๆ นะ มันเห็นใจไง ครูบาอาจารย์เราท่านลงทุนลงแรงมา ท่านถึง
ดูแลพวกเรา ถึงพยายามเป็นหลักให้พวกเรา ให้เป็นแบบอย่าง แล้วถ้าเราทำ เราทำของเรา มี
กำลังใจก็ทำได้ ไม่มีกำลังใจก็อย่างที่ว่า ล้อมคอกมันไว้ อย่าให้มันชักจูงเราไปจนเสียหาย แล้ว
ปฏิบัติอย่างนี้ นี่พูดถึงถ้ากระชับ ก็กระชับที่หัวใจเรา เอวัง