

กิเลสหลอก

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒

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

ถาม : เรื่อง “จิตดีติดดินมาก”

กราบเรียนหลวงพ่อก ะระผมมีความสงสัยในเรื่องของจิตใจ ขอกราบเรียนก่อนว่ากระผมเคยภาวนาจนจิตสงบมาครั้งหนึ่ง จิตแบบนั้นมันตรึงใจไม่เคยลืม คิดว่าชาตินี้จะภาวนาให้จิตเข้าสงบนั้นให้ได้ แต่ไม่เคยทำได้อีกเลย

พยายามภาวนาเรื่อยมาตลอด ภาวนาที่บ้านก็ว่ามีสิ่งรบกวนภายนอกมาก ใจก็คิดว่าถ้าได้ไปภาวนาที่วัดจะต้องเข้าถึงความสงบได้แน่ๆ จึงหาเวลาไปภาวนาที่วัดป่าบ่อยๆ ตัดทุกอย่างเมื่ออยู่ที่วัด แต่ก็ไม่เป็นไปตามที่คิด

พอมาปฏิบัติที่วัดจริงๆ จิตใจดีติดดินมาก มันดันกันอยู่ข้างใน มันชักมันขัดมันเคืองไปหมดทุกอย่าง ภาวนาก็ลำบากแต่ก็ทน เดินจงกรมเหนื่อยก็ทน ง่วงจนหลับในก็ให้นอนแค่ ๔ ชั่วโมง ช่มความคิด จับพุทโธอย่างเอาเป็นเอาตายไม่ให้เผลอ คิดแต่ว่า ถ้าจิตสงบ ใจเบิกบานแน่นอน แต่จิตใจมีแต่ความเครียดเพิ่มขึ้น ไม่เบิกบานผ่องใสเลย แบบนี้เป็นการปฏิบัติติ่งเครียดไปหรือเปล่าครับ

หลังๆ กระผมลองผ่อน นอนมากขึ้นให้เต็มอิ่ม เดินเหนื่อยก็พัก สลับยืน เดิน นอน จิตใจก็ผ่องใสดี ไม่เครียดกับความคิดเผลอ รู้ตัวก็ตั้งกลับ แต่การปฏิบัติแบบนี้ดูหยาบเกินไปจากปฏิบัติของครูบาอาจารย์มาก ผู้เริ่มตั้งหลักตั้งเกณฑ์ก็ต้องทนฝึกความเครียด ความไม่ผ่องใสในใจเป็นธรรมดาหรือเปล่าครับ

ตอบ : นี่พูดถึงคำถามนะ มันเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจมาก เป็นเรื่องที่น่าเห็นใจว่า ทุกคนประพฤติดุปฏิบัติขึ้นมาแล้วมันมีเป้าหมาย เวลาที่มีเป้าหมายก็อยากจะได้มรรคได้ผลขึ้นมา แต่เวลาจะอยากได้มรรคได้ผลขึ้นมา มันก็จะย้อนกลับมา

ย้อนกลับมาละ เรื่องอย่างนี้นั้นมีอยู่ในพระไตรปิฎกก็มี อยู่ในชีวิตจริงของเรา เราอยู่ทางภาคอีสาน มันมีหมู่พระองค์หนึ่งอยากสวดปาฏิโมกข์มาก อยากสวดปาฏิโมกข์มาก พอจับปาฏิโมกข์ที่ไรปากเน่าทุกที ปากเป็นนกระจอก แต่ถ้าวางปาฏิโมกข์แล้วมันจะหายนะ แต่เวลาจะสวดปาฏิโมกข์มันจะมีอาการของมันตลอดเลย

จนสุดท้ายแล้วพระองค์นี้เขานั่งนะ นั่งปลงสังขัตตัวเองแล้วน้ำตาไหล น้ำตาไหล คือใจอยากทำคุณงามความดี ใจอยากสร้างคุณงามความดี ใจอยากทำดีทุกอย่าง แต่พอทำไปแล้วมันเกิดอุปสรรค แล้วอุปสรรคอย่างนี้นั้นเป็นเรื่องกายภาพ เรื่องของร่างกายไง เพราะปากเป็นปากเน่า เป็นปากนกระจอก พอมันเน่ามันเป็นแผลเลือดซิบๆ เลย พูดอะไรก็ไม่ได้ สวดปาฏิโมกข์ไม่ได้

อันนี้เราจะบอก เขาก็ตั้งใจดี เขาก็หวังดีของเขา แล้วถ้าเขาทำคุณงามความดีของเขา มันก็ควรจะได้คุณงามความดีตอบสนอง แต่เวลาเขาจะตั้งใจทำคุณงามความดีที่ไรมันมีอุปสรรคทั้งหมดเลย แล้วอุปสรรคนี้เป็นอุปสรรคที่ร่างกายด้วย ปากเน่าเลยละ นี่พูดถึงว่าเวลากรรมของคนมันให้ผล กรรมของคนมันให้ผลนะ

บอกว่า เราจะทำคุณงามความดี เราตั้งใจทำคุณงามความดี

ใช่ เราก็ตั้งใจทั้งสิ้น แต่คนเรามันมีเวรมีกรรมทั้งสิ้น คนที่มีเวรมีกรรมนะ กรรมเก่า กรรมใหม่ เวลากรรมเก่าๆ ดุสิ ลูกหลานของเราเป็นคนที่มีความคิดที่ดี เป็นคนที่กตัญญู เป็นคนที่มี ความดีในใจ กับบางที่เราพูดขนาดไหนเขาก็ไม่ฟังๆ นี่กรรมเก่า

กรรมใหม่ก็เป็นลูกหลานของเรา ลูกหลานเราต้องดูแลทั้งสิ้น จะดีจะชั่วก็ลูกหลานของเราละ ถ้าดี ดีก็บุญกุศลของเรา ถ้ามันจะเกเร มันจะดื้อดิ่ง อันนั้นก็มีบาปร่วมกันทั้งเขาทั้งเรา นี่ทั้งเขาทั้งเราแต่เราก็ต้องดูแลรักษา เราก็ต้องพยายามทำของเราไป ถ้าทำของเราไป ทำให้มันเป็น เห็นใหม่

อย่างธรรมของผู้ที่บริหาร พรหมวิหาร ๔ เราทำคุณงามความดีเต็มที่ เราส่งเสริมเต็มที่ เราทำเต็มที่แล้ว ถึงที่สุดนะ อุเบกขา ถึงที่สุดไว้ ถึงที่สุดแล้วก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามความเป็นจริง มันต้องเป็นไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น แต่เราก็ชวนชวาย เราก็ทำของเราเต็มที่ของเราละ นี่พูดถึงว่ามันฝืนเวรฝืนกรรมไม่ได้

ถ้ามันฝืนเวรฝืนกรรมไม่ได้นะ แต่ถ้าฝืนเวรฝืนกรรมไม่ได้แล้วเราทำความดีไปทำไมละ

ทำความดีขึ้นมาก็ทำความดีต่อเนื่องของเราไป สิ่งที่มีมันเป็นอุปสรรคก็ดขวางมันก็เป็นบาปอกุศลของเราทั้งสิ้น

บัว ๔ เหล่า ผู้ที่ปฏิบัติง่ายรู้ง่ายมี ดุสิต เวลางังเทคน้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เดียวเป็นพระอรหันต์ไปเลย เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ เทวดา อินทร์ พรหมเป็นพระอรหันต์เป็นร้อยเป็นพัน เวลาญาติโยมเป็นพระอรหันต์ไปเลย

แล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นางปญจามราเวลาเขาบ่าแก้ามาเลย ด้วยผลกระทบนั้นนะ เวลามา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “ปญจามรา เธอเป็นอะไร” ได้สติเลยละ พอได้สติก็ให้บวช พอให้บวชก็ไปพิจารณาเทียบ ไปพิจารณาต้นเทียบ มันจุดเทียบเทียบมันก็ไหม้ตัวมันเองใช่ไหม มันก็เผาตัวมันเองใช่ไหม ปญจามรานั่งพิจารณาอยู่ ปญจามราเป็นพระอรหันต์เลย

นี่ไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านรู้ถึงจิตนิสัยว่าจะแก้ไขอย่างไร ทำอย่างไรได้

แล้วนี่ก็เหมือนกัน เวลาของเรา เรามีกรรมเก่ากรรมใหม่ ถ้ามีกรรมเก่ากรรมใหม่อย่างนี้ บ๊ีบ เวลาคำถาม “ผมเคยภาวนามา ทำแล้วมันเคร่งเครียดมาก”

ถ้าบอกว่าถ้าเป็นกรรมเก่ากรรมใหม่นะ ถ้ามันกรรมมากก็เลิกซะดีกว่า ถ้าเลิกซะดีกว่าเราก็จะไม่ได้อะไรติดตัวเราไปเลย

นี่เรามีกรรมของเรา แต่เราก็มีบุญกุศลของเรา เรามีบุญกุศลของเราเพราะอะไร เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เวลาพระพุทธศาสนามันเกิดในยุคที่กลางพระพุทธศาสนา เกิดก่อนหน้านี้นะ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านเกิดมาแล้ว ท่านจะไปศึกษากับใครก็ไม่มีใครไปให้ศึกษา

เวลาจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ก็หลวงปู่เสาร์เป็นคนพาหลวงปู่มั่นเข้าป่าเข้าเขาไปเอง เวลาหลวงปู่เสาร์ก็แก้หลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นติดขัดขึ้นมา ก็ไปตามหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่เสาร์จะไปหาครูบาอาจารย์ที่ไหน มันไม่มีครูบาอาจารย์

เวลาหลวงปู่ขาวท่านจะออกประพฤติปฏิบัติ ญาติของท่านบอกเลย จะออกไปปฏิบัติทำไม อยู่วัดอยู่บ้านก็มีความสุขพอสมควรอยู่แล้ว จะต้องออกไปทุกข์ไปยากทำไม

เห็นไหม มันไม่มีใครส่งเสริม แล้วมันไม่มีผู้นำที่ดี สังคมยังไม่ยอมรับ เพราะสังคมเหลวแหลก สังคมเห็นแก่ตัว สังคมก็เห็นแก่ตนเอง ไม่เห็นแก่ส่วนรวมทั้งสิ้น

เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านไปประพฤติปฏิบัติของท่าน เวลาหลวงปู่เสาร์เวลาในประวัติของท่าน ท่านพูดถึงไปโดนสังคมเสียดื้อ สังคมดูถูกดูแคลน บอกว่า “ครอบครัวกรรมฐานจะย้ายครัวไปไหน” เพราะอะไร เพราะมันมีแม่ชี มันมีปะชวายน้อย ก็บอกว่า “ครอบครัวจะย้ายไปไหน” เขาทั้งเสียดื้อทั้งเสียเหี้ย นี่พูดถึงว่าเวลาที่สังคมมันไม่มั่นคงแบบที่เราเห็นกันอยู่นี้แหละ

พูดถึงถ้าเราบอกมันเป็นบุญๆ เป็นบุญเพราะอะไร เป็นบุญเพราะเราไม่ต้องไปตรากตรำอย่างนั้นไง เราไม่ต้องเป็นผู้บุกเบิกเป็นหัวหอกไปบุกเบิกให้สังคมเขาติดจินนิทา ให้คนรังแก

หลวงปู่ตื้อ ประวัติหลวงปู่ตื้อท่านอยู่ทางเชียงใหม่ เจ้าคณะนั้นก็มาไล่ เจ้าคณะนั้นก็มาไล่ ท่านให้เสือไปขวางเลย ลูกศิษย์เป็นเสือ เสือโคร่ง เจ้าคณะต้องทิ้งตะเกียงเจ้าพายุวิ่งจี้รวปลิ่วไปเลย

เวลาถ้าเราไม่มีบุญกุศลเราก็จะเจอสังคมอย่างนั้น สังคมโลกธรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ติดจินนิทา ไม่มีสิ่งใดเป็นขึ้นเป็นอัน

แต่เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาที่กลางพระพุทธรักษา ครูบาอาจารย์ของท่านมุนานะ ท่านเป็นหัวหอก ท่านเป็นผู้บุกเบิกมา บุกเบิกมาเป็นแนวทางปฏิบัติ จนแนวทางปฏิบัติขึ้นหม้อ

ที่ไหนก็ปฏิบัติ ที่ไหนก็ปฏิบัติ แล้วปฏิบัติอย่างไรก็ไม่รู้ แล้วเราก็จะไปปฏิบัติกับเขา เวลาเราจะไปปฏิบัติกับเขา เวลาเราปฏิบัติแล้ว สังคมที่เป็นสังคมกระแสโลก ปฏิบัติ อู้ฮู! เขานั่งกันนะ ติดเครื่องปรับอากาศ นั่งกัน แหม! มีความสุข พอเข้าขึ้นมาเคาะระฆัง เข้าแถว เรี่ยแถว ทหาร เดินย่องๆ เดินเก็บเศษสตางค์ ทำเป็นกระแสสังคม

กระแสน้ำก็กระแสน้ำ แต่ภาษาเราเนะ ไฉนถ้าพูดถึงข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงเนะ ถ้ามันจะเข้าถึงหัวใจได้ มันต้องเข้าโดยเป็นปัจเจก ตั้ง เป็นสันติภูมิ โลก คนที่มีอำนาจวาสนาจะเข้าถึงได้

แต่ถ้าเข้าโดยกระแสน้ำ เข้าโดยสังคมที่การประพฤติปฏิบัติที่เขายกย่องสรรเสริญกัน ถ้าคนในสังคมนั้นให้เชื่อในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ให้มีทาน ให้มีการให้อภัย อย่างนั้นมันก็เป็นประโยชน์กับสังคมนั้น

สังคมนั้น ในการปกครอง ประชาชนมีศีลมีธรรมขึ้นมา ในการปกครองดูแลมันก็จะดวงขึ้น แล้วสังคมก็สามัคคีกันรักกัน ไม่แก่งแย่งไม่ชิงดีชิงเด่นกัน ไม่ยุแหย่ทำให้แตกแยก สังคมนั้นมันก็ดีขึ้น นี่พูดถึงว่าในสังคมโลกถ้ามันเป็นประโยชน์มันก็เป็นประโยชน์อย่างนั้นในการปฏิบัติ

แต่ถ้าปฏิบัติจะเอาจริงเอจัง เอาจริงเอจังแบบผู้ถาม ทำไมเวลาปฏิบัติขึ้นมาจิตมันติดดิน

จิตมันติดดิน เหมือนกับทางการแพทย์เลย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไปโรงพยาบาล หมอต้องวินิจฉัยด้วย เป็นโรคอะไร แล้วจะรักษาอย่างไร นี่ก็เหมือนกัน ในการประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เราจะรักษาจิตของเรา ถ้ารักษาจิตของเรา ไปโรงพยาบาลวัดความดัน วัดความดันตรวจโรค เป็นอะไร

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติ ถ้าจิตมันติดดิน ถ้าจิตมันติดดิน เราเคยทำได้ ถ้าจิตมันติดดินแล้วถ้าไม่มีวาสนาเนะ เพราะเขาบอกว่า “กราบเรียน กระผมเคยภาวนาจนจิตสงบมาครั้งหนึ่ง จิตแบบนั้นมันตรึงใจไม่เคยลืม คิดว่าชาตินี้จะภาวนาให้ได้จิตแบบนั้นอีก”

ถ้าจิตมันเป็นแบบนั้น ถ้าจิตเป็นแบบนั้นนะ พอจิตมันลงเป็นสมาธิ จิตมันลงนะ ถ้ามันลงลึกมันจะฝังใจไปอย่างนั้นนะ สิ่งที่ฝังใจไปอย่างนั้น เวลาถ้าภาวนาไม่ได้ไปมากกว่านี้ สิ่งนี้มันฝังใจอยู่ เวลาถึงที่สุดแห่งชีวิตมันจะระลึกถึงตรงนี้ ถ้าระลึกถึงตรงนี้ ถ้าทำสมาธิได้ ทำความสงบของใจได้ ถ้าจิตมันสงบได้มันเกิดเป็นพรหม นี่จิตหนึ่ง แต่มันเข้าถึงได้ยาก

ถ้ามันเข้าถึงได้ยาก ที่นี้เราภาวนาขึ้นมาแล้วเขาบอก ตอนนี้ตั้งแต่เนิ่นมาก็อยากจะภาวนาอย่างนี้ เวลาอยู่ที่บ้านมันก็มีสิ่งผลกระทบใช่ไหม เราก็อยากจะไปภาวนาที่วัด ว่าภาวนา

ที่วัดแล้วมันจะดีกว่านี้ เวลาไปวัดแล้วมันยิ่งติดดินยิ่งกว่าอยู่ที่บ้านอีก นี่เวลากิเลสมันหลอก มันหลอกอย่างไร

เวลากิเลสมันหลอกนะ เหมือนพระ พระบวชมาแล้วนะ พอบวชมาพรรษาแรกนะ “จะไปภาวนาที่นั่น จะไปภาวนาป่าเขาที่นั่น” เวลามันคิด มันคิดไปข้างนอกหมดเลย เขาเรียกว่าอดีตอนาคต มันคิด มันคิดไปนู่นนะ แล้วปัจจุบันนี้จะดีจะเลวมันไม่เคยสนใจตัวมันเลย

แต่ถ้าในปัจจุบันนี้อยู่บ้านเราก็ภาวนาที่บ้าน ถ้าไปอยู่วัดเราก็ภาวนาที่วัด ถ้าไปอยู่ที่ไหนเราก็ภาวนาในปัจจุบันนี้ แล้วถ้าปัจจุบันนี้เรามีสติปัญญา เรามีสติปัญญาหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโอ รักษาของเราไป ถ้ารักษาของเราไป

เขาบอกว่าเขาไปภาวนาที่วัด พยายามทุ่มเทเต็มที่เลยทุ่มเทเต็มที่เลย

ถ้าทุ่มเทเต็มที่เลย นี่เวลากิเลสมันหลอก เวลากิเลสมันหลอกนะ เวลาคนเรา น้ำตื้นพื้นผิวมันก็อยู่ตื้น น้ำลึกพื้นผิวมันก็อยู่ลึก

นี่ก็เหมือนกัน กิเลสที่มันตื้น กิเลสที่มันลึก แล้วกิเลสของคนมันหลากหลายนัก กิเลสมันพลิกแพลงตลอด ถ้าเราเท่าทันมัน เราเท่าทันมัน เราอยู่ในปัจจุบัน จะภาวนาที่บ้านก็ภาวนาที่บ้านของเรา เราภาวนาที่วัด เราก็ภาวนาที่วัดของเรา

แล้วอย่างจิตนิสัย เขาบอกเลย เคนจกรรมเต็มที่ ไม่นอน พยายามต่อสู้กับมัน พยายามข่มขีมัน แต่ยิ่งทำแล้วมันก็ยิ่งเครียด มันไม่เบิกบานไม่ผ่องใสเลย

ไม่เบิกบานไม่ผ่องใสเลยเพราะมันไม่เป็นปัจจุบัน

เราข่มขีมัน เราจะเอาเต็มที่ของมัน เราจะเอาเต็มที่ๆ เต็มที่มันเครียดมันกดดันของมัน

เราทำของเรา เราก็ทำของเราโดยที่เรารู้สึกว่าเราข่มขีมัน แต่เราปล่อยมัน ภาวนาได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่ได้ก็ไม่เห็นเป็นไรเลย

นักกีฬา นักกีฬาที่เวลาเขาซ้อม ถ้าเขาควบคุมดูแลตัวเขาเอง เวลาเขาซ้อมของเขา เขาซ้อมของเขา เขาจะลงแข่งเมื่อไหร่เขาพร้อมเสมอ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราปฏิบัติ เราจะเน้นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ เวลาเคร่งเครียดขึ้นมา เรา
จะบอกว่า ให้ปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราปฏิบัติบูชา เวลาเราปฏิบัตินะ อย่าไปคาดหวังว่ามันจะได้เช่นนั้นๆ

ส่วนใหญ่แล้วเวลาคาดหวัง การคาดหวังนั้นมันจะกดดันตัวเอง จะได้ก็สาธุดี ถ้าจะ
ไม่ได้ เราก็ได้เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา

เดินจงกรมนี้ะ หรือเราฝึกหัดภาวนา สุขภาพกายมันแข็งแรง คนที่สุขภาพกายแข็งแรง
เวลาเราทานอาหารแล้วเราเดินจงกรม แล้วเรามานั่งสมาธิ ร่างกาย กระเพาะอาหาร สภาพ
ร่างกายมันปรับสมดุลของมันเอง ถ้ามันปรับสมดุลของมันเอง ร่างกายแข็งแรงด้วย โรคภัยไข้
เจ็บไม่มีด้วย สุขภาพกายดีด้วย แล้วนี้มันก็มาสุขภาพจิต

ถ้าสุขภาพจิตเราภาวนาแล้วนะ เออ! เดินจงกรมแล้วมันปลอดโปร่ง มันหายใจแล้วลึกๆ
มันชื่นใจ แค่นี้พอแล้ว เราจะบอกว่าตรงนี้แหละมันจะเป็นสมาธิไปเอง

แต่ นี่จะเป็นสมาธิมันกระโดดไปเลยใจ “โอ้โฮ! มันจะเป็นอัปปนาสมาธิ มันจะลึกแต่ารู้
ความรู้อันจะเด่นชัด มันจะมีแสงสว่าง อู๊ย! มันจะรู้รอบโลก”...ตายอยู่นั่นละ มันไม่ได้อะไรเลย
มันไปคาดหวังใจ

คุณสิ ทางการศึกษา เด็กมันก็ศึกษาจากอนุบาล ประถม อุดมศึกษา ทางวิชาการของเขา
จิตใจ จิตใจถ้ามันหายใจเข้านึ้กพุท หายใจออกนึ้กโธ โดยพื้นฐานของมัน มันเติบโตของมันขึ้น
ไป พื้นฐานของจิตมันจะดีขึ้นของมันขึ้นไป

ไอนี้มันจะเอาของมันเต็มทีๆ เลย มันไม่ได้ ไอนี้พูดถึงว่า ถ้าเวลาภาวนาแล้วมัน
เคร่งเครียด แล้วมันไม่ได้ตั้งใจ ถ้าไม่ได้ตั้งใจ เห็นไหม

แล้วยิ่งทำแล้วมันยิ่งไม่ได้ผล เวลาผ่อนคลาย บางทีมันผ่อนคลายของมันเต็มที่ สลับเดิน
จงกรม นั่งสมาธิภาวนาธรรมชาติของตน ความเครียดมันก็น้อยลง ความผ่อนคลายมันก็น้อยลง แต่ดู
ในการประพฤติปฏิบัติแบบนี้มันจะดูเป็นการประพฤติปฏิบัติที่มันดูห่วยถ่อยเกินไป มันไม่เป็น
ปฏิปทาของครูบาอาจารย์ของเรา

ปฏิบัติครูบาอาจารย์ของเราะ เราพูดบ่อย เราไปกราบหลวงปู่จันทร์เรียน หลวงปู่จันทร์เรียนท่านพูดกับเราที่แรกเราสะอึกเลย ท่านบอกว่า “หลวงปู่ชอบนั่งภาวนาสู้เราไม่ได้”

เรางเลยนะ แต่สุดท้ายท่านก็เฉลย บอกว่า หลวงปู่ชอบท่านไม่ชอบนั่งภาวนา ท่านชอบเดินจงกรม

หลวงปู่จันทร์เรียนท่านชอบนั่ง ถ้าสหายเปิดใหม่ๆ ท่านนั่งทีหนึ่ง ๗-๘ ชั่วโมงนะ กลางคืนนะ เวลาเราไปกราบท่าน ท่านบอกว่า ตอนกลางคืนท่านพำนังสวดมนต์แล้วนั่งภาวนาไป ๗-๘ ชั่วโมงเลย แล้วทุกคืนๆ สุดท้ายแล้วท่านบอกเดี๋ยวนี้ไม่ไหว เพราะมันไม่มีเวลาไง ท่านเลยปล่อยให้พระนั่งกันเอง ภาวนากันเอง

แต่ท่านบอกว่า เวลาเดินจงกรมหลวงปู่ชอบเดินทั้งวันทั้งคืนเลย เห็นไหม มันไม่เหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ว่าถ้ามันประพฤติปฏิบัติแบบนี้ดูมันหย่อนยานเกินไป มันไม่เหมือนกับปฏิบัติของครูบาอาจารย์ของเรา

ถ้าเราปฏิบัติของเราอย่างนี้แล้วถ้ามันดีขึ้น เราก็ปฏิบัติของเราอย่างนี้ แล้วพอปฏิบัติแบบนี้ถ้ามันดีขึ้น ถึงเวลาแล้วมันไม่ดี ไม่ดีเราก็กลับมาเข้มงวดอย่างนี้ นี่อุบายไง

อุบาย ถ้ามันทำอย่างนั้นได้เราก็ทำอย่างนั้น เราไม่เคร่งเครียดจนเกินไป เพราะอะไร นี่มันคือวิธีการเท่านั้น วิธีการ ในปัจจุบันนี้เราจะเถียงกันเรื่องวิธีการปฏิบัติ แต่เราไม่มีใครรับรู้ถึงผลการปฏิบัติ

แต่ผู้ถามเขาบอกเลย เขาเคยทำสมาธิได้หนึ่งแล้วมันฝังใจมาก

อันนั้นนะเป็นผล ผลที่จิตมันสงบ จิตที่มันลงได้ นั่นนะคือสมาธิ

แต่ที่ทำกันอยู่นี้มันไม่ใช่สมาธิ มันกดดันตัวเอง ถ้าว่ามันสบาย มันก็สบายๆ สบายๆ มันก็เป็นเรื่องโลกๆ สมาธิโดยปุถุชนเขามีของเขาอยู่แล้ว ถ้ามันสบายๆ สบายๆ ด้วยสติด้วยปัญญาของเรา

แต่ถ้าเป็นสมาธิ สมาธิที่เราเคยเป็น แล้วตั้งใจมาก อยากได้อย่างนั้นตลอดไป แล้วถ้าปฏิบัติจะปฏิบัติให้ได้อย่างนั้นๆ

ถ้ามันได้อย่างนั้น ได้ อย่างนั้นมันก็ด้วยเหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าเหตุมันสมควร อย่างนั้น แล้วถ้ามันเป็นธรรม สัมมาทิฐิคือไม่มีความคิดตลบหน้าตลบหลัง ไม่มีความคิดที่มันจะมาแย้งชิง

ถ้ามันเป็นด้วยเหตุอย่างนั้นมันก็เป็นอย่างนั้น ด้วยเหตุอย่างนั้นสมควรเป็นอย่างนั้น แต่ มันมีกิเลสมันคอยมาตลบหน้าตลบหลัง “มันจะเป็นอย่างนั้น มันดีเกินไป มันไม่ดีเกินไป” กิเลส มันอดีตอนาคต มันโยนไปอดีตอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน

ความคิดเราเนี่ยแหละมันลากใจเราให้ไปอยู่กับอดีต อดีตที่เคยเป็น อนาคตที่มันจะได้ แล้วปัจจุบันนี้มันปล่อยปละละเลย ความรู้สึกนึกคิดคิดแต่ว่าเคยภาวนาได้สมาธิอย่างนั้นหนึ่ แล้วจะทำให้ได้อย่างนั้น มันเป็นอดีต อดีตที่เราเคยทำมา แล้วเป็นอนาคตที่เราจะเอาให้ได้ อย่างนั้น มันเป็นอนาคตที่เราจะให้ได้ อย่างนั้น มันไม่เป็นปัจจุบันนะ

ถ้ามันเป็นปัจจุบัน อดีตเราก็เคยได้อยู่แล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง ปัจจุบันเราก็ภาวนาของเราไป อย่างที่ว่านะ เราจะผ่อนปรนก็ได้

ถ้ามันผ่อนปรนไปแล้ว ผ่อนปรนไปก็กลัวใจ กลัวว่ามันไม่เข้มงวดเหมือนครูบาอาจารย์ เรา มันไม่เข้มงวดเหมือนหลวงปู่มัน มันจะเอาอย่างนั้น

เวลาทำงานไปแล้วนะ คนที่ทำงานเป็นเริ่มต้นฝึกงานจนทำงานเป็น พอทำงานเป็นแล้ว งานที่มันละเอียดขึ้นไป รับผิดชอบที่มากขึ้น โอ้โฮ! ภาระมันรุนแรงมากกว่านี้

นี่ก็เหมือนกัน ภาวนาไปเริ่มต้นความรับผิดชอบแค่นี้ แล้วต่อไปข้างหน้าจะ พอจิตสงบ แล้วออกใช้ปัญญา เวลาออกใช้ปัญญามันก็เตลิดเปิดเปิงไปกับปัญญา เตลิดเปิดเปิงไปกับ ปัญญาต้องดึงกลับมาให้ทำสมาธิ พอทำสมาธิขึ้นมา ชี้แจงไม่ไปปัญญาอีกแล้ว

ในประวัติของหลวงตาพระมหาบัว ท่านบอกว่า เวลาติดสมาธิอยู่ ๕ ปี เวลาออกใช้ ปัญญา ปัญญาที่เตลิดเปิดเปิงไปเลย หลวงปู่มันบอก “สมบัติบ้า” ต้องกลับมาทำสมาธิอีก

ในอนาคต ในการประพฤติปฏิบัติเนะ เราจะต้องควบคุมดูแลจิตเราให้เข้าสู่ความสงบ ระวังเพื่อเพิ่มพลังงาน แล้วยังต้องออกไปทำงาน ออกไปใช้ปัญญาเพื่อแยกแยะชำระล้างกิเลส งานในอนาคตมันยังต้องฝึกหัด ต้องให้เราทำเป็นทำได้ของเราไปอีกนะ นี่พูดถึงว่าถ้าปฏิบัติไปในอนาคตนะ

ฉะนั้น สิ่งที่เราที่ทำๆ อยู่เนี่ย มันทำแล้ว เราเห็นใจมากนะ เราเห็นใจว่า เวลาภาวนาขึ้นมาแล้วเรามีศรัทธามีความเชื่อมีความมั่นคงของเราเต็มที่ แล้วเราก็คาดหมายว่าจะเป็นอย่างนั้นๆ

ปล่อยวางให้หมดเลย อยู่ที่บ้านก็ภาวนาได้ ถ้าอยากจะไปที่วัดเราก็ภาวนาตามที่เรามีโอกาส แล้วถ้ามันเป็นไปโดยความพอดีของเราก็เป็นไปโดยความพอดีของเรา ถ้ามันไม่เป็นไปในความพอดีของเรา เราก็พยายามค้นหาหนทางของเรา นี่ไง มัชฌิมาปฏิปทาไง ความสมดุลพอดีไง ถ้าความสมดุลพอดีขึ้นมา มันก็เป็นตามความเป็นจริง

ไถ่เนี่ยมันไม่สมดุลไม่พอดี ไม่สมดุลไม่พอดีแล้วกดดันด้วย แล้วกดดันด้วย เวลาปฏิบัติที่เข้มข้นก็เข้มข้นจนอย่างไรก็ลงไม่ได้ จะเป็นจะตายมันไม่เบิกบานเสียที มีแต่ความเคร่งเครียด มีแต่ความทุกข์ความยากทั้งสิ้น เวลามันผ่อนปรน ผ่อนปรนแล้วมันดีดี พอมันดีดีขึ้นมาก็คิดอีก มันไม่เหมือนครูบาอาจารย์ มันไม่เข้มข้น มันไม่เข้มงวด

อ้าว! สิ่งที่เราเข้มข้นมันกดดันตัวเองเกินไป มันกดดันโดยที่ว่า มันกดดันโดยกิเลสมันหลอก แล้วภาวนาเนอะ กิเลสตัวจริงอยู่ใต้ลึกๆ มันหลอก

เริ่มต้นจากที่เราเป็นชาวพุทธพบพระพุทธศาสนา แล้วมีจิตใจที่อยากจะประพฤติปฏิบัติ อันนี้เราเห็นด้วยมากนะ เราเห็นด้วยกับสิ่งที่ว่า คูสิ ในปัจจุบันนี้เด็กวัยรุ่นของสังคมไทยไปเล่นโซเชียล ไปเล่นคอมพิวเตอร์กัน มันไปกดกันอยู่นั่นแหละ มันไม่สนใจอะไรเลย มันสนใจแต่ว่าจะกดอย่างเดียว นั่นนะชีวิตมันเสียเวลาไปมหาศาล

แล้วถ้าคนที่มีความสนใจ มีความสนใจ มีการศึกษา แล้วสนใจ สนใจอะไร สนใจทำอะไร ความสงบของใจ สนใจค้นคว้าหาจิตของตน

เวลามันจะเล่นคอมพิวเตอร์นี่นะ มันต้องเสียเงินเสียทอง เสียเวลา เสียสุขภาพกาย เสียสุขภาพจิตไปทั้งสิ้น

ถ้ามันสนใจในพระพุทธศาสนานะ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โ ก็ลมหายใจของเราซะเอง สถิติก็เป็นสถิติในร่างกายของเราซะเอง จิตใจก็จิตใจอยู่ในหัวอกเรานี่ คุณงามความดีก็ คุณงามความดีในหัวใจเรานี่

สิ่งที่วัยรุ่นสังคมไทยมันควรจะสนใจเรื่องพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาสอนเรื่องพุทธะ สอนเรื่องในหัวใจของบุคคลคนนั้นนะ บุคคลทุกๆ คนที่สนใจในพระพุทธศาสนา ถ้ามีสติปัญญา เขาก็จะตั้งสติขึ้นมาเพื่อค้นคว้าหาจิตของเขา

แล้วถ้าคนภาวนาเป็น ทำสมาธิได้นะ ที่เขาเล่นคอมพิวเตอร์กันอยู่นั้น เวลาถ้ามันทำสมาธิได้มันจะเห็นเลยว่าหัวใจมันหัดจรรยกว่าคอมพิวเตอร์ที่มันเล่นอีกหลายเท่า

คอมพิวเตอร์ ภาษาเรานะ มันเป็นข้อมูลที่เขาเขียน แล้วมันเป็นเหยื่อของนายทุนทั้งนั้นเลย แต่ถ้ามันค้นหาจิตของตัวเองเจอนะ ตัวเองนั่นแหละสำคัญ หัวใจมันจะมหัศจรรย์ตัวมันเอง มหัศจรรย์ตัวมันเอง เวลาถ้ามันคิดเปรียบเทียบมาเป็นธรรมะนะ อู้ฮู! กราบพระพุทธเจ้าแล้ว กราบพระพุทธเจ้าอีก แล้วมันจะเป็นความมหัศจรรย์ของเขา

นี่พูดถึงว่า แค่ว่าเราเริ่มมาสนใจในพระพุทธศาสนา มันก็เป็นความมหัศจรรย์แล้ว นี่พูดถึงเรื่องทางโลกนะ

แต่เวลาถ้ามาปฏิบัติแล้ว มาปฏิบัติ พอเริ่มมาปฏิบัติ เราต้องปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติเพื่อสังฆธรรม

ทีนี้เพื่อสังฆธรรม ถ้าจิตใจมันอ่อนด้อย จิตใจมันเชื่องช้าสังคมาๆ ไร อย่างที่พูด ถ้ากระแสน้ำเขาปฏิบัติเพื่อสังคมา เพื่อความสงบระงับในสังคมา นั้นเราเห็นดีด้วย แต่ถ้าเรื่องเอามรรคเอาผล ไร้สาระเลย

เรื่องเอามรรคเอาผล ตัวเองยังโม้จักตัวเอง ถ้าตัวเองยังโม้จักตัวเองคือทำความสงบของใจไม่ได้ แล้วมันจะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ตัวเองไม่รู้จักตัวเอง ตัวเองจะเห็นความบกพร่องของตัวเองได้อย่างไร

ตัวเองต้องรู้จักตัวเอง พอตัวเองรู้จักตัวเองแล้วตัวเองพยายามหาความบกพร่องของตัวเอง พยายามหาความบกพร่องของตัวเอง แก้ไขตัวเอง แก้ไขตัวเองจนตัวเองพยายามถมความบกพร่องความผิดพลาดของตนเองให้ตัวเองเป็นคนดีขึ้นมานั้นนี่ถึงจะเป็นความจริง

เราจะบอกว่า กิเลสตัวจริง กิเลสตัวจริงคือกิเลสตัวที่เราไม่รู้ไม่เห็นจริงๆ ในหัวใจของเรา มันทำให้ผู้ถามมันแบบว่าหกล้มล้มลุกคลุกคลาน จะเริ่มว่าไม่เชื่อในพระพุทธศาสนา ก็เชื่อ แล้วเคยประพฤติปฏิบัติขึ้นมาจนเป็นสมาธิมาได้ครั้งหนึ่ง แล้วฝึใจมาก แล้วชวนชวายเป็นเอาให้ได้ อย่างนั้น แล้วให้ได้ อย่างนั้น แล้วชวนชวายเป็นมาจนทางที่ว่าปฏิบัติเหมือนครูบาอาจารย์ที่เข้มข้น เข้มงวดก็ทำมาแล้ว แล้วยิ่งทำแล้วมันยิ่งเคร่งเครียด ยิ่งทำแล้วยิ่งมีความทุกข์ความยาก ยิ่งทำแล้วมันไม่มีความสุข จิตใจไม่เบิกบานเลย เวลามาค่อนปรนของเรานะ พอผ่อนปรนแล้วมันดีงามขึ้นมา

เราใช้คำนี้นะ ศาลเขาตัดสินตามสำนวน ใ้ฉันก็ตอบปัญหานี้ตามแต่คำถามที่ถามมา อย่างนี้

เวลาเราทำโดยพอสมควรแล้วมันสงบระงับขึ้นมา สงบระงับขึ้นมา ถ้ามันเป็นจริงตามสำนวน มันเป็นตามจริงที่เขียนมา ถ้ามันทำพอประมาณแล้วมันสงบระงับของมันได้ เราก็ทำอย่างนั้น

แต่เขาก็เป็นความวิตกกังวลว่ามันจะไม่เข้มข้นเหมือนครูบาอาจารย์ เหมือนข้อวัตรปฏิบัติ

ใช้ข้อวัตรปฏิบัติ ความเข้มข้นมันเข้มข้นเพื่อเวลาเราต้องการความจริง แล้วเราต้องการเหตุให้มันสมบูรณ์ เหตุให้สมบูรณ์ขึ้นมา เราก็เข้มข้นเข้มงวดของเรา ถ้าเข้มงวดแล้วมันไม่ได้ผล เราผ่อนพอประมาณ แล้วถ้ามันทำได้ เราก็เอาผลที่เราทำได้นั้นนะ เอาตรงนั้นหล่อเลี้ยงชีวิตหล่อเลี้ยงหัวใจของเรา แล้วปฏิบัติต่อเนื่องไป พอต่อเนื่องไป พอกิเลสมันรู้ทันเดี๋ยวมันก็พลิกกลับ

กิเลสตัวจริงมันพลิกไปพลิกมาตลอดเวลา ใ้กิเลสตัวปลอมคือเจตนาความตั้งใจของเราเนี่ยตัวปลอม ใ้กิเลสตัวปลอม ใ้กิเลสหลอกๆ อยู่ข้างนอก เวลาทำความสงบของใจเข้ามา เพราะอะไร เพราะคนทำสมาธิได้ก็ติดสมาธิ

คำว่า “ติดสมาธิ” คือไม่เห็นกิเลส ติดสมาธิคือยกขึ้นสู่วิปัสสนาไม่ได้ ติดสมาธิก็คิดว่านิพพานเป็นเช่นนั้นเอง นึกว่าสมาธิเป็นนิพพาน มันก็ไม่ใช่

ไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิก็ไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้จักตัวเอง ไม่เห็นความบกพร่องของตัวเอง ถ้าไม่เห็นความบกพร่องของตัวเอง แก้ไขตัวเองไม่ได้

นี่ไง มัชฌิมาปฏิปทา ความสมดุลพอดี ความสมดุลพอดีเราก็แสวงหาของเราเองไง ถ้าเราทำของเราได้เอง เหมือนคำถามนี้ “ผมเคยทำสมาธิได้หนหนึ่ง มันตรึงใจฝังใจไม่เคยลืมเลย”

ถ้าเป็นความจริง ความจริงเป็นความจริงวันยังค่ำ จะอยู่ที่ไหนมันก็เป็นความจริง

ความจอมปลอม เราบอกเป็นสมาธิ เป็นสมาธิยอดเยี่ยมทั้งนั้นนะ เวลาไปถามครูบาอาจารย์เขาไม่เชื่อ ความจอมปลอมมันก็เป็นความจอมปลอมวันยังค่ำ

ทีนี้ถ้าความจริงมันฝังใจอยู่แล้ว ผู้ที่ทำความสงบของใจเข้ามามันจะเคารพพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์จากหัวใจของตน พุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเราทำของเราได้แบบนี้ เราพยายามทำของเรา

แต่เวลาปฏิบัติไปแล้วเราจะบอกว่า ให้ทำสมควร ให้ทำสมดุลพอดี พอดีกับจิตที่เป็นสมาธิได้ พอดีกับที่จะยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ เพราะเราต้องการศีล สมาธิ ปัญญา เราต้องการมรรค ต้องการผล ต้องการธรรมโอสธเพื่อชำระกิเลสของเรา เราไม่ต้องกดดันตัวเองจนต้องเป็นอย่างนั้นๆ ต้องเป็นแบบนั้นคือว่ามันเป็นสูตรสำเร็จ

คนเรานะ บางวันมันก็ต้องรุนแรง บางวันไม่ต้อง อย่างเราปฏิบัติ ถ้าวันไหนปฏิบัติดีนะ เดี๋ยวจงกรม นั่งสมาธิภาวนาสบายๆ วันไหนพอมันโดนหมูปวกตีเตียนมา ไอ้โฮ! เราเดินจงกรมอย่างกับวิ่งไปวิ่งมาเลยนะ เพราะความคิดมันรุนแรง ความคิดมันรุนแรง เราจะเดินจงกรมจนเหงื่อไหลไคลย้อยเลย พอเริ่มเหงื่อไหลไคลย้อยปั๊บมันเริ่มเบาลงๆ พอเบาลงก็ แฮ่! เอาอยู่ เอาอยู่ที่นี่เดินจงกรมให้ช้าลง

เราเคยเดินจงกรมเหมือนวิ่งเลย วิ่งไปวิ่งมา วิ่งบนทางจงกรมนี้ เราทำมาแล้ว แล้วถ้าใจมันเบาลงใช้ไหม ความคิดเบาลง เราก็เดินให้ช้าลง ช้าลงหรือเร็วขึ้น

บางทีเดินจงกรม หลวงตาท่านเป็น ท่านบอกว่าท่านอดนอนผ่อนอาหาร เดินจงกรมจน ตกทางจงกรมไปเลย

เราก็คเคยเป็น เดินจงกรมอยู่ อดอาหาร แล้วมันเซลงจากทางจงกรม พระที่มันไปแอบดู มันเฮขึ้นมาเลย

เฮอะ! มีคนมาแอบดูเราหรือ มันเอาคนมาเฝ้า

เพราะเราเดินจงกรม ๒๔ ชั่วโมง ๗ วัน ๗ คืน เราทำมาทั้งสิ้น เวลามันรุนแรง รุนแรงไป กับมัน สู้เต็มที่ เวลามันนุ่มนวล เวลามันนุ่มนวลเราก็นุ่มนวลไปกับมัน

เวลามันนุ่มนวลก็ดี เวลามันนุ่มนวลคือว่าเห็นทางจงกรมแล้ว แหม! มันอยากเดิน โอ้ย! ใจมัน อยากทำ ทำแล้วมันได้ดี เราก้ไปอย่างนั้น

แต่ถ้ามันดี๊อ เวลามันดี๊อนะ มันดี๊โผตีพายตัวเราเอง เราเกิดมาไม่มีความดีความชอบ เราเกิดมาทำอะไรไม่ได้ผล เราเกิดมามันมีแต่คนติเตียนเรา เราเกิดมา แหม! ไม่มีอะไรดีเลยนะ โอ้ย! มันค่าตัวเองเต็มที่เลย พอมันรุนแรง รุนแรงด้วยกัน จะดีจะชั่วอยู่ในทางจงกรรมนี้ จะดีจะ เลวอยู่ตรงนี้ พอมันเบาบางๆ นะ ไม่เห็นมีใครดีใครเลวเลย

ไอ้ที่ว่าใครดีใครเลวนั้นนะอารมณ์ทั้งนั้น เกิดขึ้นจากสติอ่อน เกิดขึ้นจากการพลั้งเผลอ เกิดขึ้นจากการไม่ควบคุมตัวเองให้ดีงาม

พอมันลงสมดุลงแล้วนะ มันไม่เห็นมีอะไรเลย ต้นไม้ก็เป็นต้นไม้เหมือนเดิม สังคมก็เป็น สังคมแบบเดิม เรื่องของใครก็เป็นเรื่องของเขาอย่างเดิม แต่เราดีขึ้น เราไม่กดดันตัวเอง เราไม่ เคร่งเครียดจนเกินไป แต่ถ้าเราขาดสติ เราเผอเรอ ไอ้ต้นไม้ก็เป็นอย่างนั้น สังคมก็เป็นอย่างนั้น ทุกอย่างก็เป็นอย่างนั้น แต่ความคิดเรากดดันตัวเอง บีบคั้นจนจะเป็นจะตาย

ความคิดเราเอง กิเลสเราเองกดดันเราเอง บีบคั้นเราเอง แต่เราคิดว่าสังคมทำเรา ต้นไม้ แก้งเรา สังคมแก้งเรา แต่ความจริงแล้วอารมณ์มันจะแก้งมัน

แต่ถ้าวันไหนอารมณ์มันดีนะ ของโลกก็อยู่แบบเดิมมันแหละ แต่เราก็ดีขึ้น แต่ถ้าเวลา
กิเลสมันรุนแรงนะ เราเลวลง สังคมก็เหมือนเดิมมันแหละ แต่กิเลสมันกดดันตัวเราเองเต็มทีเลย
เจ็บปวดเจ็บช้ำน้ำใจเลย นี่กว่าคนอื่นทำ ไม่ใช่ เราทำตัวเอง

นี่พูดถึงว่า ถ้าปฏิบัติแล้วจะเป็นแบบนี้

นี่พูดถึงว่า ถ้าจิตมันดีดิ่ง จิตมันดีดิ่งเราก็อยาดีดิ่งไปกับจิต เพราะว่าความดีดิ่ง
นั้นเกิดจากจิต ความดีดิ่งนี้คือสัญญาอารมณ์ กิเลสค้นหาความทะยานอยากที่อยู่บนจิตมัน
ดีดิ่ง

จิตจริง ๆ เวลาจิตมันดี จิตมันสงบระงับ จิตมันดีดิ่งใหม่ละ จิตก็ไม่ได้ดีดิ่ง มันก็คือจิต
ตัวเดิมมันแหละมันดี

แต่เวลามันดีดิ่ง ทำไมจิตมันถึงดีดิ่งล่ะ

จิตไม่ได้ดีดิ่ง กิเลสค้นหาความทะยานอยากของจิตมันดีดิ่ง จิตมันก็รับ มันเป็นภาว
สวะ เป็นภพที่ให้กิเลสมันอยู่บนหัวใจมันดีดิ่ง ดีดิ่งจนตัวเองเดือดร้อนไปด้วย

แต่ถ้ามีสติปัญญาเท่าทัน ความดีดิ่งนั้นสงบลง จิตมันก็ไม่ได้ดีดิ่ง จิตมันก็มี
ความสุขไปด้วย จิตเวลามันดีดิ่งมันก็ทุกข์ไปด้วย เวลามันดีขึ้นมา จิตมันก็สุขไปด้วย แต่ใจดีด
ดิ่งและไม่ดีดิ่งมันอยู่ที่กิเลส อยู่ที่ความหลงผิด อยู่ที่กิเลสมันดีดิ่งบนหัวใจของเรา

ที่เราภาวนากัน ๆ เราภาวนาเพื่อเหตุนี้ ภาวนาหายใจเข้านี้พุท หายใจออกนี้โก
ถัมมันไม่ยอมกับบังคับ บังคับให้มันอยู่กับพุทโธ ไม่ให้มันไปดีดิ่งกับใคร ไม่ให้กิเลสมันมาหลอก
ไป

อยู่กับพุทโธ ๆ พุทธานุสติไง เวลาสงบระงับเข้ามา อ้อ! หายดีดิ่ง หายดีดิ่ง ดีดิ่ง
เพราะสติมันอ่อน ดีดิ่งเพราะเราทำไม่เป็น เวลทำเป็นทุกอย่างสมดุลงพอดี เรียบร้อย ไม่ดีดิ่ง
เอวัง