

เทศน์อบรมในพรรษา ๒

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์บนศาลา วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๕

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ทุกข์เป็นอริยสัจ ทุกข์เป็นความจริง เขาถึงว่า ศาสนาพุทธเป็นทุกข์นิยม ไม่ใช่ซะ ศาสนาพุทธนี้ไม่ใช่ทุกข์นิยม ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งความเป็นจริง เป็นศาสนาที่ประเสริฐเลิศเลิศ ศาสนาพุทธ ทุกข์มันเป็นความจริงของโลกเขา แต่พวกเรามันโกหก พยายามจะแบบว่ามีความสุข ถึงว่า ไม่เข้าใจ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ณะ พระพุทธเจ้ากว่าจะปฏิบัติ ตอนปฏิบัติค้นหาสัจธรรมความจริง ศาสดาของเราเลย เป็นครูคนแรกที่ผ่านพ้นจากทุกข์ไปได้ว่า “ทุกข์นี้เป็นทุกข์นิยมๆ”... ไม่ใช่ ถึงที่สุดแล้วข้ามพ้นทุกข์ แต่ทุกข์นั้นเป็นเหตุ ทุกข์นั้นเป็นผลเริ่มต้น ต้องจับทุกข์นั้นมาตั้ง ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ ละที่เหตุนั้น

แต่ถ้าไม่มีคนสอน ไม่มีคนบอก มันก็ว่าเป็นประเพณีกัน เป็นศีลธรรม จริยธรรม โลกเป็นอย่างนั้น ดีได้แก่นั้น ไม่มีศาสนาก็มี มีคนดี ดีได้แค่เป็นตามโลกเขา พระพุทธเจ้าอยู่ในโลกนะ ตอนเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วสร้างบารมีมา มันอยู่ในหัวใจ เม็ดใน อยู่ในหัวใจ เขาปรนเปรอความสุขขนาดไหน ทำไมจะออกบวชล่ะ ปรนเปรอนะ พ่อเนี่ยกลัวจะไปมาก ปราสาท ๓ ฤดู นางสนมนี้เต็มไปหมดเลย เพื่อจะให้อยู่ในโลก จนเป็นจักรพรรดิ แต่เพราะว่าการสะสมมา การบำเพ็ญมา การได้ทำมาแต่อดีต เห็นแล้วมันสะกิดใจ เห็นใหม่ เห็นเทวทูต เห็นผู้เฒ่า เห็นผู้แก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย เราก็ต้องตาย คิดสิ คนเราไม่หลงระเริง ไม่หลงระเริงอยู่ในโลก อยู่ในความสุข

พวกเรามันปรารถนาสุขก็เลยเกลียดทุกข์ ก็เลยว่าทุกข์นี้เราไม่กล้าเข้าเผชิญมัน ถ้าเรากลัวมันก็เพิ่มทุกข์เป็น ๒ ชั้น ๓ ชั้น ถ้าเราเผชิญแล้วทุกข์ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี ทุกข์เป็นเพราะเรายึด ทุกข์เพราะเราไปจมปลักอยู่อย่างนั้น เราวิจจนโคลนตมนั้นออกไป ปลักมันก็แห้ง แล้วเราจะไปจมอยู่

ในทุกข์นั้นได้อย่างไร พอปลัดมันแหงทุกข์ก็ต้องหายไป เพราะไม่มี ไม่ได้เช่อยู่ในทุกข์แล้ว เห็นใหม่ ถึงว่าทุกข์มันไม่มี ทุกข์ไม่มีหรือ แต่มันมีเพราะมีใจ มีใจเราไปยึดมันถึงได้เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าสะกิดใจ เห็นใหม่ ถ้ามีคนเกิด มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย เราก็ต้องตาย ถ้าเราตาย เราตายเปล่า แล้วทำอะไรล่ะ คนมีตายก็ต้องมีไม่ตาย ฟังสิ คนมีตายนะ มันต้องคู่กับไม่ตายได้ ออกนะ สละสมบัติออกมา ทุกข์ขนาดไหน ใจแทบขาด มันอาลัยอาวรณ์นะ ไม่มีกิเลสหรือ กิเลสล้วนๆ นะ ตอนยังไม่ตรัสรู้ กิเลสทั้งนั้นล่ะ อาลัยอาวรณ์มาก ลูกก็เกิดแล้วนะ ได้มาตัวหนึ่งกับนายฉันทะไปด้วยกัน ไปแล้วไปทุกข์ขนาดไหน

ความเพียรนะ ตอนที่เริ่มตรัสรู้ ความเพียรที่อุกฤษฏ์ที่สุดในโลกนี้นะ ใครมากกว่า พระพุทธเจ้า ไม่มี ฟังสิ ความเพียรที่อุทส่าหฺลงแรงไป อะไรที่ว่าเป็นทางประเสริฐ ที่ว่าจะป็นทางพ้นทุกข์ได้ โลกเขาสอนกันได้อย่างไร พระพุทธเจ้าลองมาหมดแล้ว ลองมาหมดแล้ว อดอาหารนะ ไม่ฉันอาหาร ไม่กินข้าว จนขนนี้เน่าเลย รากของขนนี้เน่านะ ขนนี้ร่วงหมดเลย อดอาหารนะ ไม่กินจนพอม พอมขนาดนั้นนะ ก็มันไม่พ้นทุกข์ คั้นนะ กลั่นลมหายใจไว้ กลั่นลมหายใจจนซ็อกสลบไป พ้นขึ้นมาอีก ถ้าเป็นธรรมดา ก็ตาย เขาว่าตายแล้วฟื้นถึง ๓ หน คนเราตายแล้วฟื้นใหม่ๆ คุณความเพียรของพระพุทธเจ้า ท่านสร้างบารมีไว้ขนาดนั้นแล้ว ยังต้องได้ลงมือลงแรงขนาดนั้น แล้วเราชาวพุทธเป็นลูกศิษย์ผู้มีครู มันหุบมือเปิบ มันจะเป็นไปได้ได้อย่างไร

เราดูความเพียรของพระพุทธเจ้านะ แล้วดูความเพียรของครูบาอาจารย์นะ ถึงจะเป็นตัวอย่างของเรา เราเป็นชาวพุทธ เราต้องเดินตามครูบาอาจารย์ ว่า “ทำไมเราไม่เห็นทุกข์ ทำไมเราทำไม่ได้” ทำไมตลอดเลย แต่ไม่คว่าเขาลงแรงกันขนาดไหน เขาจริงจังขนาดไหน เรามันอ่อนแอ เรามันเหลวไหลละ ใจคิดอยากจะได้ผลมากมาย แต่เวลากระทำ กระทำลุ่มๆ คดๆ การลุ่มๆ คดๆ มันก็ไม่ได้ธรรมะลุ่มๆ คดๆ พระพุทธเจ้าขนาดนั้นนะ แล้วดูพระโสณะสิ เดินนะ เดินจงกรมจนพระพุทธเจ้าไปเจอทางจงกรมจนตกใจ ที่นี่เป็นที่เช็ดโคลนของใครนะ เลือดเประขนาดนั้นเลย เดินไม่ได้ คลานเข่าก็เอา เพราะตัวเองอยากจะพ้นทุกข์มาก ฟังเทศน์พระพุทธเจ้านี้ซึ่งมากๆ

ฉะนั้น ธรรมะของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเทศน์มาสอนมันเข้าถึงหัวใจเลย แล้วคนมันพร้อมอยู่แล้ว เราก็ฟังธรรมครูบาอาจารย์ ฟังพระพุทธเจ้าเหมือนกัน มันเข้าถึงหัวใจไหม? ถึง แต่ความเพียรมันไม่ได้ อย่างนั้นล่ะ

๑. ความเพียรไม่ได้

๒. มันเป็นผู้รู้มาก เราว่าเราฉลาดไง

เดี๋ยวนี้โลกมันรู้มาก โลกมันใหญ่กว่าธรรม โลกนี้รู้มากนะว่าจะสะดวกสบาย ทำอะไรก็จะแบบว่าอำนวยความสะดวกของตัว ถ้าใครอำนวยความสะดวกให้ตัวมากได้ คนนั้นเป็นผู้ที่ฉลาด อำนวยความสะดวกให้ตัว ใครเป็นคนคิดละ

อยากจะสะดวก อยากจะสบาย ใ้อจะสะดวกสบายนั้นละกิเลสมันบอก แล้วเราก็มารู้ว่าเราไม่เคยเห็นกิเลสเลย กิเลสมันอยู่ตรงไหนของเราหนอ เรานี้อยากเห็นกิเลส เพราะพระพุทธเจ้าว่านามธรรมที่คิดว่าเป็นกิเลสๆ นี่มันเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่อยู่ในหัวใจ แต่เราก็ไม่เคยเจอใช่ไหม เราอยากจะชำระกิเลสออกจากใจเรา แต่เราไม่รู้จะชำระตรงไหน ก็อยากจะหากิเลส แต่แล้วกิเลสนั้นก็เป็นตัวขี้ใจมาให้เราคิดออกมา มันก็เป็นมหาโจรใหญ่อยู่ในใจเรา

แต่เวลาคิดออกไป เราว่าเราฉลาด เราถึงไม่ได้เคยเจอหน้ามันเลย ความเป็นอยู่ของเราเนี่ยแหละ ลองฝืนเข้าไปสิ ความเป็นอยู่ของเราเนาะ การจับจ่ายใช้สอย การกินการอยู่ การขับเคลื่อนไปนั้นแหละ ลองฝืนสิ ฝืนตรงนั้นก็ฝืนกิเลส พอเริ่มได้ฝืนนะ ได้ฝืนความรู้สึกของตัว เวลาคิดไปมันคิดมาก มันทุกข์มากขนาดไหน หยุคก่อนๆ หยุคความคิดของตัวนั้นนะ

ถ้าหยุคความคิดของตัว ยับยั้งตัวได้ อันนั้นต่างหากถึงว่าเป็นผู้ฉลาด เราว่าเราฉลาดๆ กิเลสมันบอกให้คิดว่าฉลาดต่างหาก กิเลสมันบอกอยู่ข้างหลังนั้นนะ ถ้าเราหยุคมันได้ต่างหาก เราถึงว่าฉลาดตามธรรมของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงบอกให้มีขันติ มีขันติ มีความอดทน พอจะพ้นจากไฟ เราจะพ้นจากไฟนะ เราอยู่ในไฟ โทสัคคินา โมหัคคินา ไม่ไฟหรือ ก่อนจะพ้นจากไฟต้องดับไฟก่อน แล้วค่อยดูว่าเขื่อนมันเกิดจากอะไร

นี่ก่อนจะพ้นจากไฟ เอาไฟสุ่มเข้าไปแล้วพุ่งออกไปข้างหน้า มันก็ยิ่งร้อนไปใหญ่ แต่เราเข้าใจว่าเย็น แต่มันให้ผลเป็นความทุกข์ ให้ผลเป็นความร้อนใจ เราทำอะไรก็แล้วแต่ เห็นไหม เราทำสิ่งที่เราคิดว่าทำดีนั้นนะ พอถึงทำที่สุดแล้วมันได้ผลอะไรขึ้นมา? ไม่ได้เลย เหนื่อยเปล่า

แต่ลองเรายับยั้งความคิดขณะปฏิบัติเนี่ยะ ยับยั้งความคิดของเรา ยับยั้งความคิด ยับยั้งสิ่งที่มันพุ่งเพื่อออกไปนั้นนะ ถ้าหยุคได้ต่างหากถึงว่าเป็นผู้ชนะ ถ้าหยุคได้แล้วจะสบายใจด้วย แล้วจะพอใจด้วย เราหยุคได้ไหม นี่ถึงว่าไม่เห็นกิเลส ไม่เห็นกิเลสเพราะว่ากิเลสมันใช้เราชั้นหนึ่ง แล้วเราก็ตามมันออกไป ต้องหยุคตรงนี้ก่อน หยุคตรงนี้มาให้จิตมันสงบ

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา จิตคนกว่าจะสงบได้นะ คนเรานี้มันมืด บอด ว่าอย่างนั้น คนเรานี้มืดบอด มันไม่เข้าใจ มันเข้าใจ เราเกิดมา เรามีครูมีอาจารย์ใช้ใหม่ มีพ่อแม่ มีแม่ มีครูมีอาจารย์ ศึกษาเล่าเรียนมา สอนมาอย่างนี้ๆ ความเป็นอยู่ของโลก เราว่าอันนั้นเป็นสิ่งที่ ถูกต้องแล้ว แล้วพระพุทธเจ้าสอนให้ปล่อยใจวางนี้ มันไม่เชื่อ มันเป็นไปได้อย่างไร ในเมื่อการ ปล่อย การวางแล้วจะมีความสุข เป็นไปไม่ได้

ต้องมีสมบัติมากๆ ต้องมีสิ่งของมากๆ ต่างหาก มันถึงจะมีความสุข ต้องคิดให้ได้มากๆ ต้องทำให้มันพุ่งช่านมากๆ ต้องคิดได้ ๓ โลก อย่าว่าแต่โลกเราเลย คิดถึง ๓ โลก นี่ถึงว่าคนมืด บอด มืดบอดเพราะมันไม่เชื่อ มันไม่ย้อนกลับมา ปากว่าเชื่อๆ ปากว่าเป็นชาวพุทธ เชื่อ พระพุทธเจ้า แต่ใจมันไม่เคยเชื่อ ใจไม่เชื่อหรือ เพราะใจนี้มันยังไม่เคยเข้าไปลิ้มรสความเป็นจริง มันถึงไม่เชื่อ

เพราะมันเป็นการคาดเดา ถึงว่ามีมืดบอด เพราะมืดบอด มันไม่เห็นความสว่างตามความเป็นจริง ถ้าเห็นความสว่างตามความเป็นจริง มันก็จะปล่อยวางได้ตามความเป็นจริง เห็นไหม คำว่า “มืดบอด” กับ คำว่า “สว่าง” นี่ต่างกัน คนตาบอดกับคนตาสว่าง เพราะคนตาบอดถึงทำไม่เป็น ถึง ยับยั้งตัวเองไม่ได้ ยับยั้งความคิดของตัวเองไม่ได้ ยับยั้งให้ใจมันสงบไม่ได้ มันถึงได้พุ่งช่าน มัน ต้องปล่อยวางอันเดิม ความคิดเดิม ปล่อยความคิดเดิม นั่นละ ใจตัวนั้นมันถึงจะสงบลง

ที่นี้ปล่อยความคิดเดิม ปล่อยอย่างไร ก็มันคิดออกมาโดยธรรมชาติของมันอยู่แล้ว

ก็จิตมันได้การฝึกฝนมาอย่างนั้น เราได้ฝึกฝนมาอย่างนั้น เป็นโลก ถึงว่า เป็นโลกก็ยะๆ โลก เขาฝึกกันมาอย่างนั้น แล้วเราย้อนกลับ ทวนกระแส ชรรมะนี้ ชรรมะกับโลกมันคนละอัน แต่ก็ ต้องอยู่ด้วยกัน

ชรรมะ ชรรมะตามความเป็นจริง จิตนี้มันเหมือนกับความร้อน เหมือนกับสสารที่มันต้อง เป็นในธรรมชาติอย่างนั้น จิตนี้เหมือนกับวัตถุอันหนึ่งที่ต้องหมุนไปตามกระแสโลกเขา ที่นี้ พระพุทธเจ้าถึงกลับมายับยั้งให้มันหยุดได้ แล้วหยุดได้จริงด้วย หยุดได้จริง เพราะสิ่งที่เคลื่อนไป สิ่งที่เราเร็วมาก แล้วพอสิ่งนั้นหยุดขึ้นมา มันจะได้ประโยชน์ขนาดไหน หัวใจที่หมุนไป มันให้แต่ ความเร่าร้อน แล้วเราก็กลัวว่าหยุดแล้วมันจะขาดทุน เราจะไม่ทันเขา

หยุดต่างหากถึงจะเป็นผู้ที่ว่าเหนือเขา

เหนือเขาที่ไหน? เหนือเขาที่ว่า เขาวิ่งอยู่เขาไม่เคยเห็นอะไรกันเลย เราหยุดอยู่นี้ ของที่มัน ตกอยู่ตามทาง เห็นไหม เขามีแต่เดินข้ามไปๆ เราเก็บๆ เพราะเราเห็น เห็นไหม ถึงว่า ผู้หยุดอยู่ ผู้หยุดต่างหากถึงจะได้ประโยชน์มากกว่าผู้ที่วิ่งเดินแผ่นกระโดดไปตามเขา ต้องฝืนใจให้เชื่อ ต้องสอนใจตัวให้มันเชื่อ ใหม่ว่า “เราทำไม่ได้ๆ” ทำไมมันคิดอยู่อย่างนั้นล่ะ

มันเหมือนกับมีกระจกอยู่แผ่นหนึ่ง ในห้องกระจก เรามองไปข้างนอกก็ เอน้ำสาดไปก็ ไม่ได้ หรือเราอยู่ข้างนอก เอน้ำสาดเข้าไปสิ กระจกมันบังไว้ ใหม่นี้ก็เหมือนกัน ความคิด ความที่เราศึกษามานี้มันไม่เข้าถึงใจ เพราะมันมีแผ่นกระจกนี้บังไว้ พระพุทธเจ้าถึงได้ว่าอันนี้คือกิเลสๆ

กิเลสของเรา ศิกษามา ฟังมา มันก็ได้แต่คิด ได้แต่ฝันได้แต่เดา มันเข้าไม่ซึ่งใจของตัว ถึงได้ต้องฝึกให้มันเข้าไป ต้องการไปปฏิบัติ พระพุทธเจ้าถึงได้บอก พระพุทธเจ้าเป็นผู้สั่งนะ เป็นผู้สั่งผู้สอน แต่การจะเข้าถึงหัวใจของลูกศิษย์ทุกคนต้องเป็นผู้ที่ฝึกฝนด้วยตัวเอง มันถึงต้องปฏิบัติ ถึงได้ต้องเข้าไปในที่ที่เป็นชัชฎุมิ ต้องลงที่กายและที่ใจ เห็นไหม

กายวิเวก จิตวิเวก ต้องลงที่ตรงนี้ ทุกคนต้องลงไปฝึกเอง ไม่สามารถให้ใครทำให้ได้ ฝึกเองก็ฝึกเพื่อใจ ต้องฝึก ต้องปั้นขึ้นมาตนเอง มันถึงต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ มันถึงต้องมีวางแนวทาง เราต้องวางแนวทางนั้น ทรมานใจ ทรมานความรู้สึก ทรมานให้เข้าที่

เหมือนกับหลอมเหล็ก เเผาเหล็ก หลอมเหล็ก หลอมทอง อันนี้หลอมหัวใจ มันเป็นการกระทำของเราทั้งนั้น แล้วเราได้ผลตามความเป็นจริงด้วย ฟังพระพุทธเจ้า พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยกมือกราบไหว้เต็มทีเลย แก้วสารพัดนึกนะ เป็นรัตนะ แก้ว แล้วเราก็เป็นชาวพุทธ แล้วนี่ก็ได้ อย่างนั้นไหม มันนึกแล้วมันเจอไป มันเจอไปด้วยความรู้สึกของเราเอง ความรู้สึกในใจของเราเอง มันคาด มันหมาย มันเดา มันไม่ลงตามความเป็นจริง มันไม่มีขณิมา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วไปเทศน์ธัมมจักๆ “ไม่ทำกายนี้ให้ลำบากเปล่า อตตกิลมถานุโยค” ที่ว่าความเพียรอันอุกฤษฏ์ที่ว่าท่านทำมานะ มันทำลงที่กาย ทรมานกาย แล้วพอถึงสุดยอดแล้วมาคิดถึงตอนที่ว่า เป็นเด็กอยู่ที่โคนต้นหว้า ตอนพระเจ้าสุทโธทนะออกไปแรกนาขวัญ วางไว้ ยังเล็กๆ อยู่ ให้อยู่ใต้ต้นหว้า เข้าอานาปานสติ เข้าสมาธิ จิตมันสงบ เห็นไหม จิตมันสงบ อันนั้นมีความสุขพอสมควร จิตสงบ จิตมันเข้าอานาปานสติ ก็เลยเอาอารมณ์นั้นมาเริ่มต้นภาวนา

ถึงว่า เป็นกายและใจ ลงที่หัวใจ เพราะกิเลสมันอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่กาย

กิเลสนี้อยู่ที่หัวใจนะ ต้องทำ

ทรมานกายไป กายก็ลำบากเปล่า แต่ถ้าเราบำรุงบำเรอเกินไป กายนี้ก็มีแรงมากเกินไป ก็ไปกดดวงจิตใจเหมือนกัน เช่น ง่วงหนาวหาวนอน ฉะนั้น เวลาปฏิบัติมันถึงว่า ต้องมีศีล ถือศีล อดนอนผ่อนอาหาร ให้อารมณ์เบาลง ให้ธาตุ ๔ นี้ไม่ทับขันธ์ ๕ มากเกินไป พอร่างกายมันเบา ลง จิตใจมันก็แบบว่า ไม่ง่วงหนาวหาวนอน ไม่โดนทับมากเกินไป มันก็ทำให้ตาสว่าง ตาในนะ ความสว่างคือความข้างในโพลงอยู่ รู้สึกตัวตลอดเวลา พอเรานั่งสมาธิไป มันจะเริ่มสัปหงก นีรวรรณธรรม ๕

เห็นไหม ผลของกายและใจมันเนื่องกัน

ก็จิตใจของตัว มันเนื่องกัน เราปล่อยไปอย่างนั้นเลย ความเข้าใจของเรา เราเข้าใจถึงการประพฤติปฏิบัติ เราเข้าใจแล้ว เราก็จะรู้จักเหตุรู้จักผลใช้ไหม

เวลามันให้ทุกข์ มันให้ทุกข์เอง เวลามันให้สุข เราประคองไว้ไม่ได้

“ทุกข์ควรกำหนด” แล้วสุขล่ะ สุขต้องควรกำหนดหรือ สุขของเราให้อายากอยู่นานๆ เวทนา กรรม เหมือนกัน เป็นกลางๆ กรรมก็เหมือนกัน กรรมดี กรรมชั่ว เวทนา เห็นไหม มีสุข มีทุกข์ แต่หัวใจเรามันประคองไว้ไม่ได้ มันน่าคิดนะ มันกลิ้งไปนะ มันกลิ้งไป มันไม่เป็นผู้ใหญ่ มันเป็นเด็ก หัวใจพวกเรามันเป็นเด็ก แล้วไม่รับรู้อะไรนะ

ดูเด็กเล็กๆ สิ มันช่วยตัวเองไม่ได้ มันก็ร้องไห้หาพ่อแม่ตลอดเวลา ร้องไห้แต่จะหาเอาตามใจมัน หัวใจเราก็เป็นแบบนี้แหละ มันไม่เป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา มันพึ่งตัวเองไม่ได้ แล้วเราก็ช่วยตัวเองไม่ได้ ถ้าช่วยตัวเองได้นะ อะไรจรเข้ามามันก็รู้ผิดรู้ถูกใช้ไหม อะไรจรเข้ามา อารมณ์ที่มันจรเข้ามา ความรู้สึกจรเข้ามา เวลาทุกข์จรเข้ามาล่ะ ธรรมชาติของความคิดมันคิดไปอย่างนั้นนะ เพราะมันสิ่งเจืออยู่ในใจอยู่แล้ว คิดออกไปแล้วจริงหรือไม่จริงยังไม่รู้ ความคิดเราจริงหรือไม่จริงไม่รู้นะ บางทีก็จริง บางทีก็ไม่จริง เพราะมันเป็นความคิด

ออกไปโลกนี้ โลกมันมีสิ่งเนื่องกันด้วยมหาศาล ของในโลกนี้ กรรมมันคละเคล้า กรรมไม่ใช่มีกรรมของเราคนเดียว กรรมมันคละเคล้าไปในโลกภายนอก สัตว์ที่มันเกิดเนื่องด้วยกันมาตลอด ฉะนั้น มันถึงต้องมีการเบียดเบียนกันตลอด แล้วเราก็เป็นสัตว์หนึ่งในโลกนี้

เราเกิดมาท่ามกลางนะ ทีนี้เราจะต้านกระแสไปได้อย่างไร

เวลากระทบขึ้นมาก็ต้องดูใจเรา ไม่มีสิ่งใดจะสมปรารถนาหรอก ในโลก ไม่มี

เพราะใจมันคิดกว้างขวาง คิดใหญ่โตมากนะ แล้วสิ่งที่เนื่องด้วยโลกเข้ามาให้หัวใจเรามีความสุข เราถึงว่ายยอมรับมันไป มากบ้างน้อยบ้าง แต่ถ้าเราฝืนนะ เราคิดตามใจเรา นั่นเราทุกข์แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา เราทำมาทั้งหมด เราทำมาทั้งหมดนะ ทีนี้ทำมาเราก็อยอมรับใช้ไหม เรายอมรับเพราะอะไร เพราะว่ามันเป็นกรรม กรรมมาแต่อดีตชาติ กรรมปัจจุบัน

ทีนี้ พอเราเข้ามาถึงเรื่องของกรรม เรื่องของใจ เราเห็นว่าเป็นโทษขนาดนี้แล้ว เกิดมาชาตินี้ก็ทุกข์ขนาดนี้แล้ว แล้วจะเกิดอีกไหม มันต้องคิดอย่างนั้นนะ พระพุทธเจ้าว่าเกิดคู่กับไม่เกิด ทุกข์คู่กับไม่ทุกข์ นี่จะว่าไม่เกิดๆ ให้พ้นทุกข์นั้นละ “ผู้ใดปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม” รสของธรรม รสของความสุข

โลกนี้นะ เราก็ได้สัมผัสมาทุกอย่างแล้ว เราก็ผ่านมามากแล้วละ แล้วรสของใจ ที่ว่ารสที่สุขมหาศาลนี้เราเคยได้รับไหม หากความสุขอย่างนั้นนะ หากความสุขอย่างนั้น สุขที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขที่ไม่เจือด้วยอามิสนะ สุขทางโลกเขามันต้องมีเหตุถึงเกิดสุขได้ มันไม่สุขเกิดขึ้นลอยๆ แต่หัวใจเรานี้มันประหลาด มันมีความสุขในตัวมันเองได้ สุขที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขแท้ๆ เลย นี่ความสุข เห็นไหม สุขที่ละเอียดเข้าไปๆ นะ สุขที่หายๆ ก็มี ละเอียดเข้าไปๆ นะ ไม่อย่างนั้นพระอยู่กันได้อย่างไร ฤทธิชีไพรเขาอยู่ในป่า เขาอยู่กันได้อย่างไร

เพราะสิ่งในโลกมันให้ความสุข มันก็ให้โทษไปด้วย แต่เราไปติดกับมันเอง นี่เราเกิดมามีปากมีท้อง เราก็ต้องอยู่กับโลกเขา อยู่กับโลกเขาแล้วให้พ้นจากโลกได้ เหมือนกับไฟ มันเผาบ้านเผาเรือนก็เผาหมดนะ แต่เอามาทำประโยชน์ก็เป็นประโยชน์ กายนี้ก็เป็นโลก ใจนี้เป็นธรรม ว่าอย่างนั้นเลยนะ กายนี้เป็นโลก ต้องอยู่กับเขา ใจมันเป็นธรรมเพราะมันรู้สึกรู้สีกหนึ่ง แล้วมันพลิกแพลงได้

ดูอย่างกายมนุษย์สิ กายเป็นมนุษย์นะ แต่ใจเป็นเทวดา เห็นไหม ขณะที่เราคิดความดีนั้นนะ ถ้าเราคิดความชั่ว ใจเป็นอะไรล่ะ กายเป็นมนุษย์อยู่นั่นล่ะ ใจมันเป็นเดรัจฉานไปเลย นี่ถึงว่าใจมันเปลี่ยนได้ขณะจิตๆ เลยนะ ความคิดมันแว็บๆ ในใจมันแว็บตลอด มันต้องทรมาณ

คำว่า “ทรมาณ” เราก็ก้าว ทรมาณไป ทรมาณกลับคิดขึ้นมา ทรมาณคือการยับยั้งไว้ เรายังไม่เคยเจอทุกข์หนักๆ มันยังไม่เห็นโทษนะ เวลาไปเจอทุกข์หนักๆ เข้า เหมือนคนใกล้ตายนั่นล่ะ คนป่วย เห็นไหม อยากจะปฏิบัติ อยากจะหาที่เกาะที่เหนี่ยว เวลาที่เราจะมีที่เกาะที่เหนี่ยว เราต้องดูแลเอาไว้ เสาบียงของเราต้องดูแลเอาไว้ สร้างเอาไว้ตลอดเวลา ความดีสร้างเอาไว้ตลอดเวลา เวลาดีทุกข์ขึ้นมา มันจะได้มีน้ำคอดับทุกข์ได้บ้าง ไปหาน้ำไว้เลย ไปเตรียมไว้เลย เวลาไฟไหม้ขึ้นมา น้ำหาไม่ได้ หัวใจเราสร้างไว้ตลอดนะ บุญกุศลสร้างไว้ตลอดๆ สร้างไว้ๆ เวลาทุกข์มา มันก็แก้ไปได้ เวลาทุกข์มานะ แล้วทุกข์มันไม่มาทำอย่างไรล่ะ

เวลาทุกข์ไม่มา เราไม่เห็นเองนี่ มีหรือทุกข์ไม่มา ลองนั่งสิ นั่งอยู่นี้มันเจ็บมันปวดไหม ทุกข์กาย ทุกข์ใจนะ ทุกข์กายพอช่วยกันได้ แต่มันจะจนตรอกเวลาสุดท้ายนั่นล่ะ เวลามันจะทิ้งร่างกายนี้ช่วยไม่ได้แล้ว เรื่อนี้มันจะพัง

พระพุทธเจ้าก่อนจะนิพพาน พระอานนท์ถามเลยล่ะ สงสารมาก เหมือนเกวียนเก่าคร่ำคร่า เหมือนเกวียนเก่าๆ ท่านไม่ได้คิดห้วงร่างกายเลย จิตใจนี้มันประเสริฐ เหมือนเกวียนเก่าคร่ำคร่า ชำรุด แต่ต้องหมุนไป หมุนไปเพื่อไปถึงจุดหมาย ไปจุดหมายเพราะนั่นไว้ ไปถึงจะไปทิ้งกาย

คนเราเกิดมามันตายหมด แม้แต่พระพุทธเจ้ายังต้องสิ้นไป แล้วเราเกิดมานะ มันเจอพระพุทธศาสนานะ เจอแนวทางปฏิบัติ เจอแนวทาง เจอนะ คนเจอนี้ก็เป็นโอกาสมาก พอมีบุญมีกุศล มีบุญมีกุศลถึงได้เจอ เหมือนกับเขาเจอน้ำมันนั่นล่ะ ที่ไหนมีน้ำมันชาตินั้นก็รวย นี่ก็ชาตินี้เป็นชาติชาวพุทธ ชาติเกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วว่าตัวเองไม่มีวาสนาได้อย่างไร วาสนาของตัวเอง แต่เราไปมองอย่างอื่นนะสิ ไปมองอย่างอื่นว่าเป็นความดี

การให้ค่าของใจ ถ้าจะให้ค่าสิ่งใด มันยึดติดที่นั่นล่ะ ความติดนี้ น่าคิดมากนะ ใจมันติดนะ ถ้าคิดว่าเราถูก ถ้าคนอื่นคิดว่าคนอื่นผิด ค่าของใจนี้ การให้ค่าก็กิเลสไป ยึดเหนี่ยวๆ ลองดูให้มันสงบดูสิ ให้เห็นโทษ จับอารมณ์ที่ว่ามันเป็นความทุกข์หนักๆ จับอารมณ์ที่มันรุนแรง แล้วลองใคร่ครวญดูสิ มันมาอย่างไร มันไปอย่างไร อารมณ์นี้มันเป็นวัตถุอันหนึ่งเลยนะ ปัญญาอบรมสมาธิไป ปัญญา ถ้าปัญญานี้มันทันความคิด มันรอบรู้ในกองสังขาร กองสังขาร สังขารคือ

ความคิด ความปรุง ความแต่ง ที่ว่าใจๆ นั้นนะ เราเอาทั้งหมดนี้เป็นใจ เอาความคิดทั้งหมดนี้เป็นใจ เอาความรู้สึกทั้งหมดนี้เป็นใจ แต่ใจนี้มันยังแบ่งได้ไปอีกนะว่า ความรู้สึก วิญญาณ ใจ ความรู้สึก อารมณ์นี้ วิญญาณ

ก่อนจะคิดมันต้องมีเหตุมีผลสิ ไม่มีอะไรเกิดมาลอยๆ หรือ ความคิด กิดขึ้นมาได้อย่างไร คิดมาจากสัญญาเดิม สัญญาเดิมนะ ต้องเคยได้ยินได้ฟังมา ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก็ต้องเป็นสัญญาเก่า จากเดิมๆ มา มันถึงคิดขึ้นมาได้ นั่นสัญญา มันเป็นเชื้อ สัญญานี้เป็นเชื้อ เป็นตัวจุดชนวน นั่นแหละความคิดละ

อารมณ์ทุกข์ยาก อารมณ์ที่มันสุขมันทุกข์นั้น อันนั้นมันเต็มรูปแล้ว เป็นรูปคือว่ามันเป็น ความรู้สึกทั้งหมด แล้วอารมณ์ดีใจเสียใจ นั้นนะกิเลสมันจะรับไป มันเป็นวิญญาณ ที่นี้พอใจหรือเสียใจละ ดีใจหรือเสียใจ นั้นเวทนาใจ

จากคับนะ จากที่ว่าเราคิด เราทุกข์อยู่ที่นี่ เราหมุนไป จากให้มันสงบ สงบแล้วก็มาคอบอย่างที่ว่านี่ ว่าความคิดนี้มันเกิดจากอะไร ถ้าตามความคิดอันนี้ทัน มันจะเริ่มยับยั้ง ยับยั้งแล้วไม่เกิด ความสุขขึ้นมาพร้อมกับเราขณะตัวเอง การขณะตนเองนี้ยอดเยี่ยมที่สุด

การขณะ เห็นไหม เราบังคับสัตว์ อย่างพวกช้างพวกม้า ถ้าเราเอาไว้อยู่เราก็พอใจใช่ไหม แต่เราบังคับใจเราอยู่ที่นี่ เป็นสัมมาสมาธินะ สัมมาสมาธิคือการเอาใจไว้อยู่ แล้วเป็นความสุขมาก ให้ออย่างทีคิดไปเมื่อก็มันเป็นธรรมชาติ คือว่าเราปล่อยไปไง เหมือนกับพวกสัตว์ มันเดินร่นไปตามอำนาจของมัน แต่พวกตัวสัตว์มันก็เป็นวัตถุใช่ไหม มันเป็นใหญ่ แต่เวลาความคิดมันฟุ้งซ่านไป เหมือนกัน แล้วมันไปกว้านเอาความทุกข์เข้ามาไง ไปกว้าน...

...ความดีใจ ความเสียใจ อันนั้นมันเป็นความรู้สึกทั้งหมดเลย แล้วก็สร้างกรรมไป มโนกรรม คิดมาพอใจมันก็คิดซ้ำ คิดมาพอใจนะ คิดซ้ำๆ เพราะมันพอใจคิด อารมณ์นั้นละ พระพุทธเจ้าสอนให้หยุด ให้ดูใจของตัวเองแล้วหยุดให้ได้ พอหยุดปั๊บมันก็เป็นแห่งใส จิตเดิมแท้ที่ส่องใสนะ จิตเดิมแท้ที่ส่องใสมันก็เหมือนกับทีวีที่ไม่มีภาพ ที่นี้พอทีวีไม่มีภาพ มันเป็นทีวีจอภาพเฉยๆ ใสอยู่อย่างนั้นแหละ จอภาพมันออกมาเป็นใสอย่างนั้น

จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันสงบ มันอยู่อย่างนั้นนะ ถึงว่าจิตสงบมันถึงว่าส่องใส จิตสงบนี้ส่องใส กำหนดไว้เรื่อย มีความสุขมาก นี่รสของธรรม รสของสมาธิธรรมนะ ว่าพออยู่พอกิน ทำให้ไม่

เราร้อนจนกินไป คนที่หิวกระหายแล้วได้กินอาหารขึ้นมาจนอิ่มหน้าตำราญพอสสมควร คนที่ร้อนมาก ทำงานมาเหนื่อยแสนเหนื่อยเลย ได้อาบน้ำแล้วมันก็ผ่อนคลาย

จิตนี้เคยเป็นข้าของกิเลส มันโสดคิดไปอย่างที่ว่านั่นนะ คิดไป กว้านมาหมดเลย โลกทั้งโลกกว้านมาหมด ตั้งแต่พ่อแม่ปู่ย่าตายาย เรื่องของทุกๆ คนมันคิดไปได้หมด ไม่ใช่เรื่องของตัวเองนะ เรื่องของทุกๆ คน แล้วยังเรื่องของเราอีก แล้วยังเรื่องในใจของเราอีก แล้วยังคิดโดยที่ที่เราไม่สามารถยับยั้งได้อีก มันอยู่เฉยๆ มันก็คิด ไม่คิดมันก็จะอยู่อย่างนั้นนะ พลังงานมันใช้อยู่เพียบ มาก คิดจนถึงว่าเสียสติ

นั่นเรื่องของใจ ใจทุกซอกของกาย ส่วนทุกซอกของกาย ทุกซอกของใจ เพราะกิเลสอยู่ที่ใจ พอมันสงบเข้า มันเห็นความสุข แต่พอมันออกมาที่เราบังคับมันไม่ได้ ความสุขมันเข้าไปถึงฐานใจใหม่ เราเข้าไปชอยตัน พอเข้าไปถึงชอยตัน มันก็ต้องย้อนออกมาอีก เราพยายามดูใจเรานะ แล้วเราใช้พุทโธๆ หรือสติคุมไว้ ความระลึกได้อยู่ จิตคุมไว้ๆ จิตมันสงบลงๆ มันเหมือนกับเข้าไปตันไว้ ถึงชอยตัน จิตนี้มันจะรวมลงๆ มันจะเบา มันจะปล่อย พอเราไม่รักษาเอาไว้ ถอนออกมามันก็เป็นโลกอย่างเก่า ถอนออกมาซะ

ธรรมชาติของมัน ธรรมชาติของใจมันต้องส่งออกมา แต่ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าบอกให้ย้อนกลับ ทวนกระแสเข้าไป ใช้ความคิด ที่ว่าโลกๆ เราคิดเปรียบเทียบโลก ให้เห็นโทษเห็นคุณ ว่าโลกนี้เราใช้ความคิดไปหรือเราอยู่กับเขาที่เราเจ้องานเขา เราอยู่ในสังคม มันให้โทษหรือให้คุณ ใจใหม่

แล้วเรามาศึกษาธรรมชาติพระพุทธเจ้าบอกว่า ให้คิดแบบนี้ ให้ดู เห็นคุณใหม่ ความคิดของเรา เราคุมของเราได้ เราเป็นคนประเสริฐนะ ใจพวกนั้นเป็นคนอะไร? เป็นคนพาล เพราะเขาไม่รู้ตัว มันเหมือนกับสัตว์ที่ไม่รู้ตัวเลย กินหญ้าไปตามเวรตามกรรม แต่ของเรานี้สัตว์เริ่มผูกแล้ว เป็นสัตว์เหมือนกันนะ ใจ เราเอาธรรมชาติเลี้ยงหัวใจ ล่อใจมา ใจเหมือนสัตว์ เอาหญ้าให้มันกิน พอมันได้กินอันนี้มา มันก็หันมาทางนี้ เห็นใหม่ ไม่ไปตามที่ว่ามันกินตามนั้นไป

เพราะกินตามโลกไป มันออกไป มันยังไปเจอนายพรานล่า ไปเจอสัตว์ที่รังเกะ เห็นใหม่ กับเราเอาของเราเข้ามา เราเอาใจของเราเข้ามา เอาธรรมชาติของพระพุทธเจ้าที่สอน ดึงเข้ามาๆ เราต่างหากเอาเราไว้ในอำนาจของเรา เราต่างหากนะ ใจของเราต่างหากนี่แหละ

สติเกิดขึ้นจากใจ เราระลึกรู้ที่อยู่ เราลองนึกตี นึกขึ้นมา สติขึ้นมา เห็นไหม มันก็ดึงไว้ได้หนึ่ง
หนึ่ง ถ้าสติอ่อนมันก็ออกไป ถ้าเราระลึกไว้ ดึงไว้ๆ พอดึงมันจะเห็นคุณเห็นโทษ ที่ว่าไม่เห็น
กิเลสๆ เพราะมันคิดออกไป เมื่อก็มันคิดออกไป มันคิดใหม่ ดึงเอาไว้แบบนี้ เพราะไม่เสีย
พลังงานหนึ่ง ไม่เสียการที่มันหลอกใช้หนึ่ง

พอคิดออกไปว่า ของนั้นยังไม่ได้เก็บเลย ของนั้นอยู่ที่นั่นๆ...ไปแล้ว ความคิดนี้หลอกใช้
เราไป ๑ รอบ ถ้าเราลุกไปทำนะ ๒...๒ ชั้นแล้วนะ ความคิดคิดไปแล้วรอบหนึ่ง เรายับยั้งอย่างนี้
ยับยั้งจากความเป็นอยู่ของเราแน่ละ ยับยั้งเข้ามา ยับยั้งเข้ามา จากคนใช้ของฟุ่มเฟือยมันก็เหลือ
น้อยลง ใช้น้อยลงๆ เพราะจริงๆ แล้วมันใช้ตามความจำเป็นเท่านั้นเอง แต่เราใช้มากจนเกินกว่า
เหตุ

พอจิตมันสงบออกมามันก็เป็โลกอย่างเก่า โลกอย่างเก่า หมายถึงว่า มันไม่ได้ชำระ มัน
สงบเข้าไปเสวยรสของสมาธิธรรม เสวยนะ มันสุข มันพอใจ พอออกมามันก็เหมือนกับว่า “เอ๊ะ!
มันก็เหมือนกับไม่ได้ทำอะไร หรือว่าเราทำแล้วทำไมเราเป็นคนที่อารมณ์รุนแรงกว่าเขาอีก” จะเป็น
อย่างนั้นนะ

จากเดิมเพราะเราไม่รู้อะไรเป็นอะไรใช้ใหม่ มันก็เหมือนผ้าที่ไม่สะอาด จะมีสิ่งใดมา
เปื้อน มันก็ดูไม่ค่อยออก มันดูเป็นปกติ ถ้าผ้าขาวนะ อะไรมาเปื้อนหน่อยเดียวมันจะเห็นภาพชัด
อารมณ์ที่มีความสุข พอออกไปนี่มันจะหงุดหงิด ใครมาทำ พูดไม่ถูกใจ มันจะคิดได้เร็ว ความคิด
มันจะหมุนรอบได้เร็ว เหมือนกับคนเป็นผู้ใหญ่ เขาพูดอะไรนี่มันคิดทัน ความคิดทันมันเสวยหนัก
เข้าไปอีก แล้วก็ต้องดู “เอ๊ะ! ทำไมเป็นอย่างนี้” ดูความคิด

เวลามันสงบขึ้นมา มันมีความสุข เวลาออกมาอย่างนี้ทำไมมันมีความคิดอย่างนี้ ก็ให้คุณ
คุณดูโทษสิ ปฏิบัติแล้วมันมีความสุข ออกมามันเป็นอย่างไร ย้อนกลับมาดู พอย้อนกลับมาดู อ้อ!
มันต้องเริ่มใช้ปัญญาไง การใช้ปัญญา...

...ศาสนาทายาท ผู้ใดเห็นธรรม สมาธิธรรมนะ จิตเป็นได้ จิตเป็นธรรมชาติได้ จิตฟุ้งซ่านได้
จิตต้องสงบได้ จิตสงบได้ เพราะจิตสงบนั้นละเป็นพื้นฐาน เป็นพื้นฐานนะ หันกลับมาดู เป็น
พื้นฐาน มันตื่นตื่น มันเลยไม่หันกลับใจ แล้วก็เสื่อมไป

คุณิ เวลาปฏิบัตินี้ยากใหม่ กว่าจะทำให้ขึ้นมาได้ ยากขนาดนี้ อย่างที่เรา นั่งกันอยู่นี้ แล้วพอขึ้นมาแล้วเสื่อมหายไปหมดเลย เป็นอยู่อย่างนั้นนะ ถ้าเราประคองไม่ถูกนะ เป็นขึ้นมาแล้วก็หายไป จากเดิมเราฝึกครั้งแรก พอเป็นขึ้นมาแล้วมันมีความสุข แล้วพอเสื่อมไป ภาวนาใหม่นี้ ทุกข์ขึ้นไปอีก ของเคยกินเคยใช้แล้วหายไป แล้วมันหมดไป จะหามาใหม่ มันจะไม่ตื่นตื่นเหมือนเก่า ความสุขไม่เท่าเดิม ความสุขครั้งแรกที่ได้ประสบ โอ้อโฮ! สุขมาก แปลกมาก จะได้หรือไม่ได้ จะเป็นหรือไม่เป็นนะ อย่าไปคาดไปหมาย

เหมือนกับถ้าเราคาดเราหมาย มันก็เหมือนกับเราทำโครงการ อยากจะได้เท่านั้นๆ ถ้าไรเท่านั้น มันเป็นเรื่องจริงหรือไม่เป็นไม่รู้ เหมือนกัน เรานั่งปฏิบัติ เรานั่งทำให้สงบ นั่งทำใจนะ นั่งดูใจ ไม่ใช่ทำใจแบบเซ่อๆ ซ่าๆ นะ เซ่อๆ ซ่าๆ ก็ว่านั่งเฉยๆ นั่ง ต้องมีสติ ถ้านั่งเฉยๆ มันเหมือนกับหัวตอ

ถ้านั่งมีสตินะ นั่งแล้วสติจ่อไว้ สติคือความระลึกรู้ทันนะ นั่งด้วย นึกด้วย นึกถึงใจของตัวเองก็สติยังไว้ๆ เรานึกอยู่ตลอดเวลา พุทโธแล้วก็นึกไว้ๆ นึกนั้นละดึงใจไว้ การนึกคือสายเชื่อมต่อเนื่องๆ ดึงใจไว้ๆ ถ้านั่งเฉยๆ หายหมด ขนาดเป็นสมาธิ ตกภวังค์นะ การนั่งแล้วตกภวังค์คือไม่ย้อนใจกลับ ส่งออกไป ส่งออกไป เป็นไปแล้วคิดไปๆ

คิดไปเหมือนกับเราโยนของออกจากหัวใจไป ถ้านึกไว้ๆ มันนึกขึ้นมาแล้วเรารวบไว้ๆ นึกขึ้นมันเป็นธรรมดาของธาตุรู้ มันจะขึ้นมาตลอดเวลา แล้วเรานึกอยู่ นึกอยู่ สติก็รวบไว้ๆ เหมือนกับฉีดน้ำ ไม่ฉีดออกไป ดึงกลับมาๆ มันก็สงบตรงอย่างนี้ จิตมันสงบเพราะเหตุนี้ เหตุที่ต้องมีสติ ไม่ทำสักแต่ว่าทำ ไม่ทำสักแต่ว่า ทำไว้ๆ มันก็เคย เคยนะ ชำนาญ การชำนาญ ต่อไปจะเจ็ดมากเลยละ พอชำนาญแล้วจะรู้จักว่า อ้อ! มันเสื่อมอย่างนี้ แล้วจะกลัวมาก ทุกข์ร้อนเลยนะ เวลาขึ้นมากแล้วมันจะเสื่อม

คนมีสมบัติ เวลาจิตมันสงบ ออกไปทำอะไรมันจะคอยประคองจิตมันไว้ ไม่ออกโดยธรรมดาของมัน มันจะประคองจิตไว้ เพราะจิตอันนี้มันได้ลิ้มรสอันนี้ ลิ้มรสความสุขใจ มันว่างนะ มันปล่อย มันโล่ง ขนาดว่า ถ้าชำนาญแล้วมันเหมือนกับว่าตัวเราเหาะเหินเดินฟ้าได้เลยละ แค่ว่าจิตสงบเท่านั้นนะ แค่ว่าทำใจของเรา หาที่พึ่งของเรานั้นนะ

ฟังข้างนอกก็ฟังไป ฟังไปตามประสาโลก แต่ทุกคนต้องมีของฟังภายใน เขาว่าคนดีใน คนดีในมีที่ฟังภายใน โอภาปราศรัยกันข้างนอก โลกนอกก็ฟังโลกนอก โลกในเราก็ต้องฟังของโลกเราให้ได้ โลกในใจ

โลกคือหมู่สัตว์ สัตว์เรามันต้องไปเรื่อยๆ สัตว์อย่างเรานี่ สัตว์โลก เกิดดับๆ ไปเรื่อยๆ ความคิดก็เกิดดับๆ เห็นใหม่ ภพชาติก็ดูที่ใจนี่แหละ วันหนึ่งมันเกิดที่ร้อยชาติ ดับที่ร้อยชาติ นั่นละมันวงจรหนึ่ง ความคิดก็เท่ากับชาติหนึ่ง เพราะมันเสวยภพพร้อมกับการคิดนั้น ความคิดในใจมันเสวยภพพร้อมกันเลย มันขึ้นมาๆ เห็นใหม่ แล้วก็ดับไป

แต่เวลามาเกิดเป็นมนุษย์นี้ว่า อายุขัยหนึ่งถึงเป็นภพหนึ่ง เราก็นั่งใจ ย่นให้เห็นการเกิดดับภายในใจกับการเกิดดับข้างนอก การเกิดดับในมนุษย์ การเกิดดับที่ว่าเป็นภพ เป็นรูปภพ แต่การเกิดดับของภพในใจ ว่าแก้ภพชาติๆ แก้ภพชาติต้องแก้ภพชาติในหัวใจถึงจะแก้ภพชาติหลุด ภพชาติข้างนอกมันเป็นผลแล้ว ย้อนกลับมาแก้ภพชาติที่ใจ เกิดที่ใจ ดับที่ใจ มันสะอาดที่ใจ มันเกิดดับที่ใจ เราแก้ได้เท่านี้แล้ว เราแก้ที่ต้นขั้วแล้ว ปลายเหตุมันก็ต้องเป็นไปตามสิ่งที่ต้นขั้วส่งออกมา

ที่ว่า แก้ภพแก้ชาติ ก็ไปเปลี่ยนกันที่ว่าชาติไทยชาติจีนนั่นละ สัญชาติ สัญชาติภายนอก คำศาสนา คำกล่าว แล้วเราก็ไปติดโหวตนะ พอตติดโหวต ใจมันติด

ที่นี้พอแก้ไขได้มันก็เข้าใจหมด การเข้าใจการรู้แจ้ง รู้แจ้งภายใน การรู้แจ้งภายในมันไม่ลังเลสงสัย การไม่ลังเลสงสัยมันก็เริ่มแนวทางที่ถูกต้อง ใจมันมั่นคง ใจมันลังเลสงสัย ใจมันก็มีนิวรณ์ธรรม นิวรณ์ธรรมก็กั้นใจไม่ให้เป็นไปตามที่วาทะกรรมของมัน มันลังเลไปหมด หยิบต้องอะไรไม่ได้เลย ความไม่เข้าใจของมันนะ ความสงสัย เห็นใหม่ ต้องพิจารณาจนกว่ามันจะปล่อยปล่อยขาดเลยนะ ปล่อยขาดนะ

ปล่อยโดยความที่เราศึกษาเข้าใจ เห็นใหม่ “อ้อ! เข้าใจแล้ว หายสงสัยแล้ว” เดียวก็สงสัยอีก นี่การปล่อยแบบนี้ การปล่อยไม่ขาด ถ้าการปล่อยขาดนั่นนะ ดูตรงนี้แหละ ดูการเกิดดับนี้ ดูการเกิดดับแล้วแยก ดูการเกิดดับ การเกิดดับมันให้คุณให้โทษใครสักเท่าไร มันให้คุณให้โทษกับหัวใจเรา มันเกิดดับโดยธรรมชาติ แต่กิเลสเข้าไปเจือ กิเลสความชอบใจและความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจมันเข้าไปเจือ ความไม่ชอบใจมันก็ให้ผลเป็นทุกข์ ความชอบใจ

มันก็ให้ผลเป็นความพอใจคือความสุข ความพอใจของเรา เห็นใหม่ ความพอใจ กิเลสมันสอนไว้
ทั้งนั้นนะ

ความเคยใจ อะไรที่พอใจมันก็ว่าสุข แต่ความพอใจของเรากับความพอใจของคนอื่นก็ไม่
เหมือนกัน ถ้าความพอใจนั้นเป็นความถูกต้อง มันก็ต้องมาเทียบข้างนอกสิ ของสิ่งใดๆ สิ่งในโลก
นี้มันก็ต้องเป็นความดีทั้งหมดใช่ไหม ความดีของโลกนี้ยังไม่เหมือนกันเลย การศึกษาเล่าเรียนก็มี
วิชาแขนงต่างๆ ไม่เหมือนกัน ใจคนก็ไม่เหมือนกัน กิเลสคนก็ไม่เหมือนกันนะ บางคนกิเลสหนา
บางคนกิเลสหาย บางคนกิเลสบาง

คำว่า “กิเลสๆ” บางหายาบ หนาหรือบางก็แล้วแต่ มันก็เหนียวแน่นด้วยกันทั้งนั้นนะ มัน
เหนียวแน่นนะ เหนียวแน่นแก่นกิเลส กิเลสไม่ปล่อยให้ใครเป็นอิสระได้เด็ดขาด กิเลสมันผูกมา
กับใจ กิเลสนี้เป็นเจ้าของ เป็นเจ้าของหัวใจ เพราะมันอยู่ที่ใจ แต่ถ้าชำระกิเลสออกไปแล้ว มันเป็น
เจ้าของใหม่? มันต้องตาย คำว่า “กิเลสตาย” แต่ถ้ามันไม่ตายมันก็แนบกับใจนี้ไปตลอด กิเลสของ
เราก็แนบกับใจเราไปตลอด เกิดไปตลอด เกิดไปทุกชาติๆ เพราะมีกิเลสมันถึงพาทเกิด ถ้าไม่มีกิเลส
มันก็ไม่เกิดใช่ไหม กิเลสนี้เป็นยางเหนียว เป็นแรงขับ ใจนี้เป็นพลังงานอย่างเดียวนะ แล้วพลังงาน
ต้องมีแรงขับสิ ก็กิเลสเป็นตัวแรงขับ ถ้าพลังงานนั้นไม่มีแรงขับล่ะ พระพุทธเจ้าสิ้นแล้วไง

มันต้องค่อยๆ เลาะออกไปเป็นขั้นเป็นตอนนะ เลาะออกไป มรรค ๔ ผล ๔ แต่ถ้าผู้มีบารมี
มันก็ว่า ทีเดียวก่อน ผู้ปฏิบัติง่ายรู้ง่าย ไปเลยทีเดียว ไปเลยนะ แต่มันสมัยพุทธกาลนั้นนะ สมัยเรานี้มัน
สมัยเนยยะ เป็นผู้ที่พอฟังแล้วเข้าใจง่าย เข้าใจได้ เท่านั้นนะ สัตว์ ๔ จำพวก เวไนยสัตว์ คือว่าสัตว์
ที่มีโอกาส เราถือว่ามีโอกาส ได้ยินได้ฟังแล้วสามารถประพฤติปฏิบัติใจของตนเองได้

โลกเขามองผู้ปฏิบัตินี้เป็นคนโง่ มาทรมานตนอยู่ทำไม ทำไมไม่หาความสุขทางโลกเขา

ความสุขทางโลกมันทำให้คนจม คนมันจะจมตายอยู่นั้น คนจะข้ามพ้นกิเลสมันต้องเหนือ
คน คนเหนือคนมันมีน้อย ใ้อันส่วนมาก มันเลยที่ใ้อันเหนือคนนั้นเป็นคนโง่ คนโง่หรือที่จะ
เอาตัวรอด คนโง่หรือจะชนะใจของตัว มันอยู่ในที่ลับ มันอยู่ในป่าในเขา มันก็ไม่ทำความ
ผิดพลาด เห็นใหม่ ต้องสำรวจตนเอง ต้องดูตนเอง ใจของตัว ใจความคิดนั้นนะ ถ้าเราคิดไม่ดี
เดี๋ยวมันก็จะทำตาม เกิดถ้าความคิดไม่มี มันจะเอาอะไรมาทำ เหตุมันไม่มี เอาผลมาจากไหน
มโนกรรม

พอเข้าไปถึงในป่าในเขา เข้าไปอยู่ในที่สงัด มันจะดูใจของตัวได้ ถ้ามันอยู่ในสังคม อยู่ในคนมาก มันจะอาศัยแต่คนอื่น จะเรื่องของคนนั้นๆ ตลอด แต่พอมันนานเข้า มันอยู่ในป่าในเขานานเข้าหรืออยู่ในที่สงัดนานเข้า มันจะมีเรากคนเดียว ความคิดของคนอื่นหรือความกระทบกระทั่งกันมันจะไม่มีไป มันจะมีกิเลสกับใจกระทบกันเท่านั้น กิเลสในใจเรากับความรู้สึกของเรากระทบกันอยู่ในหัวใจ มันเป็นเรากับกิเลสๆ เท่านั้นเลย พอเป็นเรา กิเลสมันจะชำระกันได้ เพราะเรา เพราะกิเลสเท่านั้นที่กระทบกัน ความคิดของเรากับความรู้สึกของเรากระทบกัน

ก็ดูสิ ก็ไหนว่าเป็นคนอื่น...ก็เรานั้นนั่นนะ พอเรากระทบมันก็ดู คิดผิดคิดถูก มันรู้ พอคิดผิดมันก็เป็นความผิด คิดถูกมันก็สบายใจ คิดถูกนะ แต่คิดผิดมันให้โทษ ให้โทษหมายถึงว่า พอคิดผิดไปนี่มันรู้ มันร้อนเลย ก็ดูโทษสิ ดูโทษ ทำไมคิดถูกคิดผิด เห็นถูกเห็นผิด เราก็ต้องเอาความผิดไว้มาแก้ทางถูก

ผิดเป็นครูไซ้ใหม่ แล้วถูกมันก็หลุดไปๆ เราคิดจนกว่าผิดมันจะไม่มี ผิดจนไม่มีนะ แก้ที่ผิดไม่ใช่แก้ที่ถูก ถูกมันเป็นผล เป็นความสุข แล้วผิดมันจะคิดบ่อย เพราะมันเข้ากับกิเลส สิ่งใดเข้ากับกิเลส สิ่งใดที่ทำให้ตัวเองเป็นผู้ชนะ สิ่งใดให้ตัวเองเป็นคนได้มาก เป็นคนเบียดเบียนเขา มันพอใจ กิเลสมันชอบนั่งอยู่บนหัว หัวคนอื่นด้วย แล้วชอบนั่งอยู่บนหัวตัวเองด้วย นั่งบนหัวของตัวเองนะ แล้วบังคับไป ใสไป คิดไป เป็นจี้ข้าใจ

กิเลสมันอยู่บนหัวใจคน แล้วมันยังจี๊ด เหยียบใช้บังคับเราอีกนะ เราไม่สามารถยับยั้งได้เลย เราถึงได้ต้องเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ไง เราไม่สามารถนะ เราถึงต้องพึ่งครูบาอาจารย์ เราไม่สามารถ แต่เวลาพึ่งครูบาอาจารย์ นี่ให้มา ให้ธรรม ให้ความเห็น ก็ยังเถียงนะ ยังค้านอยู่ ยังเถียงอยู่ แต่ถ้ามันเกิดจากความคิด

การพึ่งธรรม ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเก็บไว้ในใจ แล้วเราไปใคร่ครวญของเราต่อ สิ่งใดที่เกิดขึ้นจากความคิดของเรา นั่นเป็นสมบัติของเรา สิ่งใดที่เกิดขึ้นจากการได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นต้นทุน แล้วเราไปคิดเสริมต่อ การคิดเสริมต่อคือการฝึกปัญญา การคิดเสริมต่อแล้วใคร่ครวญ การคิดเสริมต่อ การจับหลักอยู่ การจับหลักนะ หลักของใจ จับหลักได้ หลักของความคิดต้องมี ฐานของความคิดไง มีความคิดไม่เกิดลอยๆ จับให้ได้

ความคิดเรา ๑ ความคิด มันให้ผลในรส เห็นใหม่ คิดถูกคิดผิด ให้ความรู้สึก ความรู้สึกนั้นคืออรสนะ แล้วมันคิดเฉยๆ ไม่มีรสละ เป็นอย่างไร นั่นเขาว่าขันธสักแต่ว่าขันธ มันหมุนไปโดย

ที่ว่าไม่มีกิเลสเข้าไปเจือปนในใจ ชนชั้นสักแต่ว่าชนชั้นนี้มันคิดอ่อนๆ คิดเบาๆ อยู่ในหัว คิดเบาๆ อยู่ในใจ แต่มันไม่ให้ผลว่าผิดถูก แต่ถ้ามันคิดออกมาข้างนอกมันจะให้ผลเลยนะ

ความคิดข้างนอกกับความคิดข้างในก็ต่างกันนะ ความคิดข้างนอกคิดออกไปโลกภายนอก ความคิดในใจของตัว คิดถึงตัวภายใน ชนชั้นนอก ชนชั้นใน ชนชั้นมีหลายชั้น มันชำระได้เป็นขั้นๆ เข้าไป ถ้าสติทัน ปัญญาทัน มันแยกออก ความแยกออก หมายถึงว่า ความคิดนี้มันไม่ครบ มันไปไม่ได้ ตัวอย่างเช่นเราขยับยั้งได้นี้มันหยุด หยุดนั้นก็ถือว่าแยกออก ถ้าไม่อย่างนั้นมันไปต่อ ความคิดสืบต่อ ความคิดต่อเนื่อง

ความคิดสืบต่อ เห็นใหม่ แต่กำลังมันคิดตัด อย่างพุทโธนี่ พุทโธๆ นะ พุทโธ ๑ แล้วพุทโธ ๒ พุทโธ ๓ ก็พุทโธอยู่อย่างนั้นนะ คือว่ามันไม่ต่อเนื่องออกไป มันไม่หมุนออกไปวงกว้าง แต่ถ้าเราคิดเป็นเรื่องเป็นการเป็นงานสิ มันหมุนออกไปหมดเลย

มันหมุนออกไป หมายถึงว่า มันกว้างออกไปๆ มันต่อเนื่องไป แล้วมันมิให้ความรู้สึกให้อารมณ์พอใจ สนุก แต่ถาคิดตัดนี้มันไม่พอใจ มันจืดชืด ความจืดชืด เห็นใหม่ ถึงว่าไม่กินอารมณ์ใจ ไม่กินก็ไม่กินออกไป จืดชืดมันก็สนิทมันก็อยู่ จืดชืดมันก็คู่กับความจิตสนิทใช้ใหม่

ธรรมะเป็นรสของน้ำฝน น้ำจืด แต่ให้คุณเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย กับรสของแกลง รสของน้ำแกลง เห็นใหม่ มันเผ็ด มันเปรี้ยวหวานมันดี พอมันเปรี้ยวหวานมันดี มันก็พุทออกไปมันก็ให้โทษกับร่างกายด้วย

ธรรมะนี้ให้คุณกับร่างกายนะ พุดถึงร่างกายเพราะมันกิน นี่หัวใจก็กิน หัวใจเสวย หัวใจเสวยอารมณ์ อาหารของใจ มันเป็นเพราะว่าเราไม่เข้าใจจริงๆ แล้วเราไม่เห็นคุณของมันจริงๆ เราถึงว่ากินไม่ถูก ใจมันถึงว่ามีคบบอดนั้นนะ แต่ถ้ามันเข้าใจแล้ว มันจะกินแต่สิ่งนี้แหละ เพราะกินแล้วมันไม่ให้โทษ กินแล้วมันเย็น

เพราะนิพพานดับสนิท ดับสนิท นิพพานคือเย็น “นิพพาน” ใจเย็น ใจเป็นปกติ

เขาวานิพพานของคนมีกิเลส นอนหลับสนิทนั่นละ ใอนี้ก็เหมือนกันใจเราชำระล้างแล้วชำระไปเรื่อยๆ เห็นใหม่ มันก็เย็นลงๆ คิดเย็นลง คิดใกล้เข้า ไม่คิดออกไป กระแสของนิพพานถึงไม่เข้ามันก็เข้ากระแส

พอเรานิพพานสูงแล้วเราไม่กล้าแตะ ไม่กล้าไป ใจมันไม่เป็นไป

บางอย่าง ของที่เราเห็นว่าเป็นของหนักเกินไป เราไม่กล้ายก ใจก็เหมือนกัน ถ้าเราว่าเป็นของใหญ่ ของอะไร มันไม่สู้ มันจะถูกตัวเราเองได้อย่างไร จะถูกคนอื่นไม่ได้นะ วาสนาของใครของบุคคลนั้นนะ วาสนา ทำบิ๊ปได้เลยก็มี ทำแล้วได้เลย ใจมันตรงอยู่แล้ว ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นแบบว่าเป็นเหตุและเป็นผล ปฏิบัติแล้วต้องได้ มันก็เลยแบบว่าเข้าได้

ถ้าปฏิเสธอยู่ คาดหวังก็ผิด การน้อยเนื้อต่ำใจก็ผิด คาดหวังก็เป็นคาดเดา น้อยเนื้อต่ำใจก็เหมือนกับมันไม่ยอมคว่า น้อยเนื้อต่ำใจ มันก็ต้องเข้มแข็งขึ้นมา แต่ถ้าคาดหมายเกินไปก็ผิด ขึ้นก็ผิดลงก็ผิดคนะ ใจนะ วางลงมัชฌิมา

แล้วว่าอะไรก็ผิดไปหมดเลยหรือ ผิดเพราะมันมีกิเลส มันถึงวางให้ผิด เราวางให้ถูกสิ พอวางให้ถูกมันก็เป็นธรรมๆ เป็นธรรมมากเข้า กิเลสมันก็ต้องจางลง จางลงนะ จางลงอ่อนลงถึงกับกับฆ่ามันเลย ถึงว่ามันตาย ตายเข้าไปเป็นชั้นๆ นะ เหลนตายก่อน แล้วก็หลานตาย แล้วก็ลูกตาย ตายเข้ามาเป็นชั้นๆ กิเลสหายๆ ตายไหม ความขยันหมั่นเพียรมีไหม

คนปฏิบัตินะ พอมันได้ลัทธิมันขยัน มันมุมานะ ก็คนได้เงินได้ทองนี้ คนได้เงินได้ทองมันก็ต้องรีบคว่านะ แล้วโอกาสของเราด้วย โอกาสของเรา มีชีวิตอยู่นะ เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาแล้วจะรู้สึก เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ตายเปล่าๆ เลย

นี่ก็เหมือนกัน เกิดมาตายเปล่าๆ เลย เกิดมาตาย กำของไปด้วย กำกรรมไปด้วย ไม่เกิดมาตายเปล่า คนไม่ปฏิบัติเขายังกำบุญกำกุศลไปนะ นี่ปฏิบัติด้วย ปฏิบัติแล้วต้องทำให้ติดมือไป ถึงว่าทำแล้วให้ได้ผล กัดเพชรขาดเลยละใจ กัดเพชรขาด ใจมันเข้มแข็งนะ นี่หัวใจผู้ปฏิบัติ อ่อนนอกแข็งใน อ่อนน้อมถ่อมตน แต่หัวใจมันเต็มเลย เพราะมันเหนือเพชรนะ เพชรมันยังเปลี่ยนแปลงได้ แต่ธรรมในใจนี้ ลองได้เหยียบขั้นตอนเข้าไปแล้ว อกุปปธรรม

กุปปธรรม อกุปปธรรม ธรรมที่เสื่อมและธรรมที่ไม่เสื่อม ธรรมที่ไม่เสื่อมแล้ว แต่ตอนนี้มันเสื่อมอยู่นี่ เสื่อม เจริญแล้วเสื่อมๆ ทำใจขึ้นมา สูงขึ้นมาแล้วก็เสื่อมไป ทำใจสูงขึ้นมาแล้วก็เสื่อมไป มันยังเกาะไม่ติด...เกาะติดบิ๊ป ไม่เสื่อม พอไม่เสื่อมขึ้นมา ภูเขาตีสันเข้าแล้ว มันหมายเลยนะ มันบอกเลยว่าอีกก็...(เทปสิ้นสุดเพียงเท่านี้)