

## เทศน์เช้า วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

หลักของใจ หลักการภาวนา หลักของใจ เราจับใจเราเองไม่ได้ ใจเราคิดไปเรื่อยเปื่อย หลักของใจจับหลักมันได้โดยนะ หลักของใจนี้หนึ่งเดียว ใจนี้คิดได้ครั้งละหนึ่งอารมณ์ มันจะมาคิดอะไรไป มันคิดไปตามธรรมชาติของมันเป็นอารมณ์ไป

ถ้ามันฟุ้งซ่านไป มันคิดออกไปนอกเรื่อง นี่มันไปแล้ว มันคิดไปตามประสาของมันไป ถ้าหลักของใจนะ ถ้าจับตรงนี้ได้ปั๊บ เราต้องกลับมาพุทโธ กลับมาพุทโธตั้งสติปั๊บ ถ้ามันคิดถึงเรื่องนี้เป็น เรื่องอื่นมันจะดับหมด ถ้าเรื่องอื่นมันจะดับหมด มันก็กลับมาที่มัน

แต่เราเข้าใจผิดกันไง เราแก้ฟุ้งซ่าน พอมันฟุ้งซ่านก็ตามฟุ้งซ่านไป พยายามดูความฟุ้งซ่าน คือว่าเราไปแก้กัน เหมือนต้นไม้ ถ้าเราจับโคนต้นไม้ไม่ได้ ต้นไม้ทั้งต้นมันก็อยู่ที่เราจับนั้นนะ ถ้าเรา โคนโคนต้น ต้นนั้นล้มทั้งหมด แต่เราไปจับที่ปลายกิ่งไม้ เห็นไหม ว่าตรงนี้นั้นทำให้ลมพัด มันไหว มันมีอารมณ์ ต้องตามไปตรงนั้น เห็นไหม ไปจับให้มันอยู่คงที่ ทางนี้ให้มันคงที่ ทางอื่นมัน โคนลมพัดมันก็ไหว แล้วต้นไม้ทั้งต้นเราจะไปจับมันได้อย่างไรให้มันอยู่กับที่ ให้มันไม่หวั่นไหว ไปในอารมณ์

ถ้าเราจับ เรารู้หลักของมัน เราตั้งสติแล้วจับเข้ามา จับเข้ามาที่จิตของเรา จับเข้ามาที่ ความรู้สึก จิตคือความรู้สึกทั้งหมดนะ เวลาเรารู้สึกอะไรขึ้นมา นั่นคือตัวใจ ตัวใจคือความรู้สึก มันจะหยาบให้มันหยาบไปก่อน แล้วมันจะละเอียดเข้ามาเรื่อยๆ ละเอียดเข้ามาเรื่อยๆ

ถ้ามันละเอียดเข้ามาเรื่อยๆ อาการของมันเรื่อยเปื่อยแผ่นๆ เวลาที่มันแสดงตัวออกไป มันจะมีอาการต่างๆ ที่มันจะแสดงตัวออกไปมหาศาลเลย เรื่องของจิตนี้มันเป็นความลึกลับมหัศจรรย์ เห็นไหม มหัศจรรย์สำหรับคนที่ยังไม่เคยเป็น แต่คนที่เคยเป็นไปแล้ว สิ่งนี้เป็นหญ้าปากคอก สิ่งนี้เป็นเรื่องที่ว่ามันเป็นเรื่องปากทางเข้า ปากทางที่ทุกคนจะต้องผ่าน ทุกคนจะต้องผ่านตรงนี้นะ

แล้วจะผ่านตรงนี้ ทุกคนผ่านตรงนี้ปั๊บมันเกิดปีตินะ เกิดความรู้สึกต่างๆ เกิดความรู้รับรู้อย่างไร มันจะรับรู้อะไร พอเรารับรู้อะไร เราจะคิดว่าเราเป็นผู้วิเศษ ทุกคนจะคิดว่าเป็นผู้วิเศษ มันรับรู้แล้ว เรามันรับรู้อะไรแปลกๆ มันรู้เหนือโลกไป เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทำให้คิดทำให้ข้องใจ ทำให้เราติดขัดกับเรื่องสิ่งนี้เลย

สิ่งนี้มันไม่ได้คิดได้ข้อง มันเป็นการบอกกล่าว มันเป็นการบอกถึงจิตนิสัย ถ้าจิตนิสัยของคนจะไปทางไหน มันจะบอกว่าไปทางนั้น มันจะบอกให้ไปเห็นสภาวะทางนั้น เห็นไหม ถ้าจิตนิสัยของเรามันจะกึกคะนอง หมายถึงว่าจิตมันจะมีพลังมีอำนาจ มันจะรับรู้ต่างๆ มันจะออกรับรู้อย่างนี้

ถ้าออกรับรู้อย่างนี้เราตามไป เหมือนเด็ก ถ้าเด็กนี้เราปล่อยมันเล่นตั้งแต่ทีแรกเลย ไม่ให้มันเรียนหนังสือ ไม่ให้มันทำงาน มันจะไม่เป็นอะไรเลย นิสัยของมันจะเป็นคนขี้เล่นตลอดไป นี่ก็เหมือนกัน ใจของเราพอหัดรับรู้ เห็นไหม พอมันรู้สิ่งต่างๆ เราจะออกรับรู้ไป เราจะตามรับรู้ไป มันจะไม่เป็นประโยชน์อะไรกับมันเลย มันต้องปล่อยทิ้งทั้งหมดเลย

นั่นมันเป็นการบอกจิตนิสัย แต่มันไม่ใช่ถึงเวลาที่ต้องการใช้ ถ้าไม่ใช่ถึงเวลาที่ต้องการใช้ปั๊บ เราต้องกลับมาทำความเข้าใจ อาการมันจะเกิดต่างๆ นะ ตกจากที่สูง เห็นไหม บางคนตกเหวตกบ่อมันจะตก ฐไปขนาดไหนให้มันตกไป สิ่งที่มีมันตกไป นี่อาการทั้งหมด เห็นไหม บางคนตัวใหญ่ ตัวพอง น้ำหนักตาไหล มันจะเป็นอาการทั้งหมดเลย สิ่งนี้มันเป็นปีติ

วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ องค์ของสมาธิ มันจะเข้าองค์ของสมาธิมันต้องผ่านอาการอย่างนี้ ถ้าเราผ่านอาการอย่างนี้ มันจะไม่มีสิ่งใดๆ เป็นโทษเลยเพราะอะไร เพราะเรารู้สึกตัวอยู่ ถ้าเรารู้สึกตัวเราอยู่นะ เรารู้สึกตัวอยู่ เรากำหนดจิตของเราไว้ มันจะไม่พลาดไปไหนเลย

แต่คนที่เสีย ตรงนี้มันจะไม่มีความรู้สึกตัวใจ เวลาอะไรเกิดขึ้นมา รับรู้สิ่งต่างๆ ไป แล้วมันเสียมันเสียไปเพราะอะไร เพราะมันออกจากฐานไป ออกจากผู้รู้ไป เห็นไหม ออกจากฐานไปมันรับรู้สิ่งต่างๆ มันจะวิ่งออกไปข้างนอก รับรู้สิ่งต่างๆ ออกไปข้างนอก ถ้ารับรู้สิ่งต่างๆ ออกไปข้างนอก มันจะหมุนออกไป ถ้าหมุนออกไป อันนั้นเป็นความเสียหาย เพราะอะไร เพราะมันตามรู้ออกไปเรื่อยๆ มันตามรู้ออกไปเรื่อย วิปัสสนุมันเกิด ที่ว่าวิปัสสนุมันเกิด เกิดอย่างนี้ วิปัสสนุมันเกิด อาการของใจกับอาการของใจที่ผู้รู้มันต่างกัน

อาการของใจที่ผู้รู้ เวลาเรารู้อารมณ์ของเรา ผู้รู้นี้ ตั้งพุทโธขึ้นมาหรือกำหนดบริกรรมขึ้นมา มันถึงที่สุดมันจะหยุดของมัน มันจะหยุดของมันโดยธรรมชาติของมันเลย มันหยุดของมัน แต่เวลาหยุดของมัน มันแก้ง่ายๆ เลย

แต่คนคิดว่าของง่ายนี่มันหยุดปากคอก มันไม่คิดว่าแก้ได้อย่างไร มันจะต้องว่าพอมันพุ่งชานไป สิ่งที่เราไม่รู้มันรู้อะไร? สิ่งนั้นมันสิ่งที่น่ากลัวไหม? มันตื่นตื่นไหม? ไปรับผลความตื่นตื่นของมันไป ไปรับผลความตื่นตื่นของใจ ใจมันจะตื่นตื่นมันรับรู้ออกไป แล้วจะไปแก้ไขตรงนั้น

ไม่ต้องแก้! วางเลย ตั้งสติแล้วกลับมาที่พุทโธอย่างเดียว ตั้งสติ เห็นไหม สติปั๊บกลับมาที่ผู้รู้ จิตมันรับรู้หนึ่งเดียว เหมือนกับเราเหวี่ยงแหออกไป มันจะกว้านไปหมดเลย แต่ที่เหวี่ยงนี้เชือกเส้นเดียว เห็นไหม เราจับที่จอมแหนั้น เส้นเดียวนี้ ดึงขึ้นมาแหมันจะกลับเข้ามาหมดเลย

นี่ก็เหมือนกัน กลับมาที่ผู้รู้ ทุกอย่างจะดับหมด พอดับหมดปั๊บเราก็ตั่งสติ พอดับหมดครั้งหนึ่ง ๒ ครั้งมันก็ อ้อ.. มันเป็นเพราะเราไปรับรู้ไง มันเป็นเพราะเราไปรับรู้อาการของมัน เห็นไหม ทั้งๆ ที่ว่ามันจะเข้าหาความสงบ มันจะเข้าถึงจับจอมแหได้ เราถึงจอมแห อาการของมันเป็นอย่างนั้น นี่อาการของจิต

ถึงบอกว่ามันเป็นสิ่งที่น่ากลัว เห็นไหม น่ากลัวตรงไหน น่ากลัวที่คนเราอยู่คนเดียว เราระวังความคิดของตัวเอง นี่ก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่น่ากลัว น่ากลัวเพราะว่าเรานี้ไม่รู้ความจริง เราไม่รู้สิ่งต่างๆ เลย แล้วกิเลสมันหลอกเรา พอมันน่ากลัวขึ้นมา สิ่งที่น่ากลัวแบบเวลาลมพายุเกิดขึ้นมา พายุพัดไปที่ไหน ที่นั้นจะราบเป็นหน้ากลองไปหมดเลย

นี่ก็เหมือนกัน อารมณ์มันเกิดขึ้นมา เราไปติดข้องที่พายุนั้น แต่เราไม่รู้จักวิธีหลบหลีกพายุ นั้น เราหลบหลีกพายุนั้นนะ เราหาที่บังลม ที่ไหนที่บังลม ที่ไหนที่เป็นที่ว่ามันที่แข็งแรง เห็นไหม เราไปหลบที่นั่นเพื่อบังลม นี่ก็เหมือนกัน เราหลบมา หลบความคิดต่างๆ หลบกิเลสที่มันจะพาออกไป เราหลบเข้ามา เราเข้ามาที่ความคิดของเรา หลบเข้ามาที่สติสัมปชัญญะของเรา หลบเข้ามาตรงนี้ ถ้าหลบเข้าตรงนี้ได้ นี่พ้นภัย

ความที่พ้นภัย มันหลบเข้าไปที่พุทโธ เห็นไหม สติสัมปชัญญะกลับมา พ้นภัยหมดเลย พายุมันก็ดับโดยธรรมชาติของมัน เพราะอะไร เพราะมันไม่มีสิ่งที่สืบทอด ไม่มีสิ่งที่สร้างเป็นพายุ ขึ้นไป

แต่ถ้าเราไปอยู่ที่พายุนั้น เห็นไหม พายุนั้นมันจะเป็นไปตามมหาศาลเลย จะเกิดความ บั่นป่วนภายในหัวใจ จะเกิดความตกใจ จะเกิดความคิดร้อยแปดแล้วก็สะสม เห็นไหม ความ ต่อเนื่อง ความเกี่ยวเนื่องต่อไป นั่นภัยของกิเลสในตัวของเราเอง ภัยของความคิดของเราเองมัน เกิดขึ้นอย่างนี้ เกิดขึ้นจากภายใน เกิดขึ้นจากความไม่รู้ เพราะเราจับหลักไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติหมายถึงว่าถ้าเราไม่รู้สิ่งต่างๆ เราไม่รู้หลักเกณฑ์ของมัน เราก็วิ่งเดินไปอย่างนั้น

แต่ถ้าคนเป็นนะ แก่ง่ายนิดเดียว แก่ง่าย กลับมาที่ตรงนี้ กลับมาที่สติสัมปชัญญะ กลับมาที่ พุทโธ เห็นไหม ทุกอย่างจะดับหมดเลย มันจะแปลกประหลาดจะมหัศจรรย์ขนาดไหนเรื่องของ มันนะ มันจะเกิดขึ้นมา เพราะว่ามันเป็นอำนาจวาสนา บางคนเห็นเขาเกิดขึ้นมา เขารู้สิ่งต่างๆ เราก็ อยากรู้ไปกับเขา ทำไมเราไม่รู้? ทำไมเราไม่รู้?

เราไม่รู้หรือ บางคนสงสัยเลย ไร เวลาเราภาวนา เห็นไหม เราทำทานขึ้นมา เราทำทาน เพื่ออะไร? เพื่อให้ใจนี้มันมีความสุข เพื่อให้ใจนี้เป็นบุญกุศลขึ้นมา เห็นไหม บุญกุศลเกิดขึ้นมา จากใจ เกิดจากความพึงธรรมขึ้นมา พึงธรรมขึ้นมาเราอยากปฏิบัติขึ้นมา เราอยากค้นคว้าตัวเราเอง ขึ้นมา เราอยากหาใจของเราเองขึ้นมา นี่วิธีกาวนาเกิดขึ้นมาตรงนั้น

ถึงบอกภาวนาเกิดขึ้นเพราะความต้องการของเราอยากจะภาวนา ภาวนาเพื่อจะหาหลักของ ใจ เพื่อจับใจของเราเองให้ได้ ถ้าจับใจของเราเองได้ นี่หาตัวตนเจอ เราหาตัวตนของเราเจอ เห็น ไหม ทุกคนชื่อนาย ก. นาย ข. นาย ง. นี่สมมุติทั้งนั้น ไปที่กองทะเบียนไปเปลี่ยนชื่อ ชื่อก็เปลี่ยน แล้ว เราไม่เคยเห็นตัวตนของเราเลย ชื่อนี้แล้วแต่เขาเรียกเอา แต่ผู้รู้ที่อยู่ในหัวใจมันเป็นสากล มัน เป็นสิ่งที่ว่ามันเป็นประโยชน์กับเรา มันเป็นที่ที่เป็นประโยชน์มหาศาลกับมนุษย์เกิดมา

มนุษย์เกิดมานี้ เราแสวงหาขนาดไหน ทุกข์ยากขนาดไหนก็เพื่อความสุขของเรา เรา แสวงหาความสุขของเรา เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “วิدتทะเลทั้งทะเลเลย เพื่อเอาปลาตัวเล็กๆ ตัวหนึ่ง”

วิเศษเลทั้งทะเลเอาปลาเล็กๆ ตัวหนึ่งคือว่ามีความสุขแล้วมันหาความสุขไม่ได้ไง แต่ถ้าหาความสุขจากตัวเราเอง หาความสุขจากภายใน หักกำหนดพุทโธ หักกำหนดระลึกสติ ระลึกสัมปชัญญะอยู่ ระลึกรู้อยู่ ความสุขมันจะเกิดขึ้นมา มันจะปล่อยวางขึ้นมา มันจะอยู่ได้ของมันขึ้นมา

พอมันเกิดขึ้นมา ความสุขอันนี้ไม่ใช่วิเศษน้ำจากทะเล วิเศษน้ำจากทะเลนี่เรื่องของโลกียะ เรื่องของโลกทั้งหมดเลย อันนี้เป็นเรื่องของความว่ามันอยู่ในข้องใจ ปลาในข้อง เห็นไหม เราเอามือจับเข้าไปในข้อง มันก็จับในข้องได้ ปลาในข้องเราจับขึ้นมาบีบมันก็เป็นปลาของเรา เพราะมันอยู่ในข้อง มันไปไม่ได้หรอก

ใจก็เหมือนกัน ใจอยู่ในตัวเรานี่ แต่เราจับปลาของเราเองไม่เจอ เห็นไหม กายของเราคือมันข้อง ข้องที่ขังใจไว้ ถ้าเราพยายามตั้งสติสัมปชัญญะอยู่ มันจะกลับมาที่เรา เกิดประโยชน์กับเรา

สิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ นั้นเป็นอาการ อย่าไปตกใจ ไม่ต้องตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอาการ เรารับรู้ถึงอาการต่างๆ เหมือนกับรสชาติอาหาร เห็นไหม เรากินข้าวกินปลากันเพื่อบำรุงร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต เพื่อร่างกายต้องการอาหาร แต่รสอร่อยรสไม่อร่อยนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

นี่ก็เหมือนกัน เราต้องการสิ่งที่ว่ามันกำหนดใจขึ้นมา ให้ใจมันสงบขึ้นมา ถ้าใจสงบขึ้นมา มันปล่อยอาการทั้งหมด มันจะมีความปล่อยวางเข้ามา มันสงบขึ้นมา อาการเข้าไปเหมือนรสของอาหารไร รสของอาหารแล้วแต่คนชอบ แล้วแต่คนตกใจ แล้วแต่คนพอใจไม่พอใจ ถ้ามันชอบขึ้นมา มันก็พอใจของมันว่าสิ่งนี้ถูกจริตกับเรา เห็นไหม เราชอบใจ

สิ่งนี้ไม่ชอบใจกับเราเพราะอะไร เพราะสิ่งนี้เป็นธรรมชาติกิเลสมันกลัวใจ มันกลัวว่าถ้าเราไปเห็นร่องเห็นรอยของธรรม เห็นการออกไป มันจะเป็นการต่อสู้กับมัน กิเลสมันถึงปิดใจ ปิดใจให้เรา มีความตกใจ ปิดใจให้เรา มีความกลัว ปิดใจให้เรา มีความรู้สึกต่างๆ มันมีความรู้สึกต่างๆ อันนี้กิเลสมันปิด นี่คือการคิดของกิเลส แต่เราไม่เข้าใจ เพราะว่าเราเป็นเรา กิเลสเป็นเรา เรากับกิเลสเป็นอันเดียวกัน ความคิดกับเราเป็นอันเดียวกัน เลยไม่ใช่เรื่องของธรรม

ถ้าเรื่องของธรรม สิ่งนี้มันเป็นการสิ่งที่ทำให้เราไขว้เขว เราจะไขว้เขวกับสิ่งอย่างนี้ออกไป แล้วมันจะหลุดออกไป เห็นไหม ก้าวเดินออกไป ออกจากใจออกไป ตามอารมณ์ออกไป อารมณ์

เกิดขึ้น อารมณ์มันเกิดดับ เวลาอารมณ์มันเกิดขึ้นมา มันมาจากไหน? เวลามันดับมันดับไปไหน? มันไม่มีขึ้นมาหรอก มันเป็นแขกจรมา มันเกิดดับในหัวใจ

สิ่งนี้มันเกิดดับขึ้นมา แล้วมันปกปิดสิ่งที่รับรู้ไว้อันหนึ่ง ชาติรู้ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากรับรู้อารมณ์ใจ จิตกับขันธคนละอันกัน จิตรับรู้อารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นก็รับรู้ไป พอมันรับรู้ มันทำงานของมัน มันก็ปล่อย มันก็หายตัวมันไป มันปล่อยไป เดียวมันก็เกิดขึ้นมาใหม่ เห็นไหม เกิดดับเกิดดับอยู่กลางหัวใจอย่างนั้น

สิ่งที่เกิดดับขึ้นมา แล้วมันเกิดดับขึ้นมา มันก็สร้างอารมณ์ของเราขึ้นมา เราต้องการความสงบอันนี้เพื่อจะเห็นความเกิดดับ เห็นไหม ถ้าเห็นความเกิดดับของอาการของขันธ มันก็รู้ว่าสิ่งนี้เป็นสมมุติ เป็นเครื่องอยู่อาศัย เป็นสมมุติที่มันเกิดโดยธรรมชาติของมัน มันเกิดเพราะเราได้สถานะขึ้นมา เหมือนข้าราชการ เรารับตำแหน่งอะไรเราก็ได้ตำแหน่งนั้นมา เราทำหน้าที่ตำแหน่งนั้น

นี่ก็เหมือนกัน เราได้ภพของมนุษย์ขึ้นมา มีธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มันเกิดดับโดยธรรมชาติของมัน แต่เราไม่เคยใช้ความเกิดดับอันนี้เป็นประโยชน์กับเรา เราใช้ความเกิดดับอันนี้เป็นการดำรงชีวิตไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น แต่การวิปัสสนาย้อนกลับมาดูความเกิดดับ เห็นไหม ความเกิดดับนี้เป็นสมมุติ สมมุตินี้คือหลอกหลวงเรา

สิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เราเป็นความสุขเราเป็นความทุกข์ที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของของเรา มันเป็นความโง่ทึบให้เราติดข้องกับสิ่งนั้น เสียเวลา เสียความรู้ เสียสิ่งต่างๆ ที่เราต้องไปอยู่กับมัน แต่ความจริงแล้วมันคือการพลัดพราก เขาไม่พลัดพรากจากเรา เราที่ต้องพลัดพรากจากเขา เห็นไหม นั่นมันพลัดพรากจากหลักความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว

แต่ความยึดมั่นถือมั่นนี้มันเป็นอุปาทานความยึดของเรา เราไปแก้ตรงนี้ ถ้าแก้ตรงนี้ได้ สิ่งนั้นเป็นเครื่องอาศัย สิ่งต่างๆ เป็นเครื่องอยู่อาศัยที่เราอาศัยกันเป็นเครื่องอยู่อาศัยไปเท่านั้น แต่สิ่งนี้มันเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่นี้ วิปัสสนากลับมาตรงนี้ วิปัสสนาเกิดจากความสงบของใจ

ถ้าใจสงบขึ้นมา วิปัสสนานี้เป็นโลกุตตระ เห็นไหม คำว่าโลกียะ โลกียะคือความคิดของโลกนี้เท่านั้น เขาว่าอย่างนั้นนะ ความคิดของเรานี้เป็นโลกียะ โลกียะเป็นเรื่องของวิญญะ ใจ วิญญะนะ กามภพ รูปภพ อรูปภพ เป็นพรหมก็โลกียะ เป็นโลกียะคือความคิดข้องในวิญญะ แต่ถ้าเราปลด

เปลื้องสิ่งนี้ มันจะพ้นออกไปจากวิญญูะ โลกุตตระมันพ้นออกไปจากวิญญูะเลย ความคิดต่างๆ มันเกี่ยวข้อง ความยึดมั่นถือมั่น นั่นคือโลกียะทั้งหมด โลกียะคือความยึดมั่นถือมั่นไว้ในการเกิดในภพชาติต่างๆ ในการเกิดขึ้น นี่คือโลกียะ เพราะไม่มีสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นมา มันก็เกิดอาการที่ว่าหลอกลวง เกิดการต่อต้าน เกิดการผลัดไสจากเราเอง เกิดการผลัดไสกับใจ มันผลัดไสสิ่งนั้นไม่ให้เกิดกลายเป็นโลกุตตระไง โลกุตตระก็จะปลดเปลื้องใจออกไปจากการเกิดดับอันนี้ไง ถ้าปลดเปลื้องใจออกไปจากการเกิดดับ ความเกิดดับจากใจจะขาดออกจากกันเป็นชั้นเป็นตอนเข้าไป จนมันเป็นอิสรภาพของมัน จนเป็นอิสระถึงที่สุดของมันขึ้นมา

นั่นคือหลักของใจ หลักของใจเป็นอย่างนั้น เราถึงว่าถ้าเราจับหลักของมันแล้ว เราอย่าไปตกใจ อาการต่างๆ นี่เป็นสิ่งที่ว่ามันเป็นการผลัดไส เป็นเรื่องของกิเลสเข้ามาหลอกลวงเรา ถ้าเราจับต้องของเราได้ เราผ่านสิ่งนี้เข้าไปได้ มันจะผ่านความสงบเข้าไป

เหมือนกับจอกแหน เห็นไหม เราจะเห็นน้ำขึ้นมา มันต้องผ่านจอกแหนออกไป แล้วจอกแหนมันบังน้ำอยู่ เราจะแหวกจอกแหน มันก็จะต้องมีเสียงดัง ต้องมีคลื่นน้ำ ต้องมีทุกอย่างต่างๆ ต้องเกิดขึ้นมา ถ้าเกิดสิ่งนั้น เราตกใจกับสิ่งนั้น เราจะไม่เห็นน้ำนั่นเลย เราจะไม่เห็นอาการของใจ เราจะจับตัวใจของเราไม่ได้เลย ถ้าเราผ่านจอกแหนเข้าไปถึงจับตัวของใจได้ นั่นจะเป็นความรุ่มร้อนของใจของเรา นั่นใจถึงเป็นหลัก หลักของใจเป็นอย่างนั้น เอวัง