

## อาหารใจ

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๔๒

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เราถึงอยากแสวงหาเงินมากๆ เพื่อที่ว่าเราจะมีความสุขไง เราอยากจะแสวงหาเงินมา  
มากๆ มีเงินแล้วว่ามันจะเป็นความสุข มันไม่จริงนะสิ เพราะเราคิดอย่างนั้นเราถึงมองแค่วัตถุไง  
พระพุทธเจ้าสอนถึงเรื่องของจิตใจ เรื่องของใจ เรื่องของนามธรรม วัตถุก็สอน บุญกุศลก็สอนอยู่  
สอนให้เป็นบุญกุศล แต่เวลาเสร็จแล้วมันต้องรวมลงที่ใจ เพราะว่าข้ามพ้นทั้งบุญและบาป

ที่ว่าแจกหนังสือๆ นี่เห็นไหม เด็กมานี่เราบอกเลย อาหารให้ใส่ปาก กินเข้าไปเลยท้องมัน  
อิม เด็กมันรู้ได้แค่ว่าอิมแล้วมันมีความสุข แต่หัวใจกินอะไรเป็นอาหาร แม้แต่ให้หนังสือไป  
บอกว่าให้หนังสือนะให้อาหารเห็นไหม อาจารย์มหาบัวถึงว่าให้หนังสือไปอ่าน เราลองอ่าน  
หนังสือสิ หนังสือนี้ว่าเป็นอาหารของใจ แต่หนังสือนั้นต้องเป็นหนังสือธรรมะ ถ้าเป็นหนังสือ  
ประโลมโลกยังอ่านเข้าไปมันยังคิดตามในโลก มีได้ มีเสีย มีอะไรเห็นไหม หนังสือมันขับเข้า  
ไปเป็นอาหารของสมอง อาหารของปัญญา อาหารกาย อาหารสมอง อาหารสมองต้องเป็น  
อาหารที่ถูกต้องด้วย ถ้าอาหารสมองเป็นอาหารที่ผิดเข้าไปมันยิ่งรุนแรงเข้าไปใหญ่

คูสิ เด็กที่มันคูสิหรือมันอ่านหนังสือเรื่องฆาตกรรม แล้วมันเอาไปฆ่ากันนะ นั่นเอามา  
จากไหน เด็กเวลาฆ่ากันมันก็ศึกษามาจากตำรานั้นละ แล้วก็วางแผนไปฆ่ากัน นั่นอาหาร  
สมอง แต่อาหารสมองในทางที่ผิดใจ ถึงว่าอาหารสมองต้องอาหารสมองในทางที่ถูก เพราะว่า  
สมองนี้เป็นตัวเริ่มต้น พระพุทธเจ้าบอกว่า “มารเอ๋ย เธอเกิดจากความดำริของเรา” ถ้าดำริดีมันดี  
ไปหมดเลย ถ้าดำริผิด อาหารสมองที่ผิด ไปเข้าไปเติมใจ ถึงต้องมีการฟังธรรมเห็นไหม

ฟังธรรมนี้ พระพุทธเจ้าถึงว่าฟังธรรมเมื่อก็ที่ว่านี้ อันนั้นผิด อันนี้ถูก อันนั้นผิด อันนี้ถูก ถึงไม่ให้ทำใจ แต่เรามันไม่เข้าใจ เพราะความไม่เข้าใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นพระอรหันต์ กิเลสสิ้นไปแล้วถึงได้วางธรรมะไว้ให้เราพวกเราเดินใจ แต่ผู้ที่บัญญัติ ผู้ที่เป็น เจ้าลัทธินั้นกิเลสเต็มตัวใจ กิเลสเต็มตัวแล้วก็เป็นการจินตนาการแล้ววางขึ้นมา คิดด้วยกิเลส กิเลสพาคิดทุกอย่างก็ต้องเป็นกิเลสหมด

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสะอาดบริสุทธิ์ด้วยหัวใจแล้วไม่มีพลาดใจ ก็ว่าครบ วงจรในเรื่องของหัวใจ ในเรื่องของจิต ครบวงจรคือเข้าใจการเกิดดับของจิต เข้าใจกิเลสมันจะ เลี้ยมออกมาตรงไหนใจ เราถึงบอกว่าอันนี้เป็นการเลี้ยมของกิเลส อันนี้ถึงไม่ให้ทำ อันนี้ไม่ให้ ทำๆๆ แต่ผู้ที่ยังไม่สิ้นจากกิเลส มันจะมีเรื่องของกิเลสนี้ซ่อนออกมาจากความคิดนั้น มันมีตาม น้ำ มีแข็งหน้า มีแข็งหลัง มีคอยจะเอานั่นออกมาเป็นผลประโยชน์ อย่างน้อยๆ ก็เพื่อยกตัวเอง ให้สูงขึ้น ถึงว่าถ้าคิดแบบนั้นมันถึงไม่ตรงกับความเป็นจริงใจ ไม่ตรงกับธรรมะ

ธรรมะนี้ที่ว่าอ่านแล้วมันเข้าไปขวางใจ อ่านธรรมะใหม่ๆ ทุกคนปวดหัวเลย มันเข้าไป ดับใจ คูสิ ไฟเห็นไหม เราสาดน้ำมันเข้าไปนี่ลูกจรดเมฆเลยนี้ ไฟเราสาดน้ำเข้าไปสิ ฟู ดับนะ สาดน้ำเข้าไปนี่มันจะแรงมากเลย มันจะเกิดปฏิกิริยานะ น้ำกระเด็นออกมานะ ความร้อนถึงตัว เราแต่มันดับ

ธรรมะก็เหมือนกัน น้ำสะอาด น้ำธรรม เข้าไปกุดหัวใจเราเนี่ย มันไม่ยอมรับหรอก ใหม่ๆ ใครจะยอมรับ เหมือนกับสาดน้ำเข้าไปในน้ำมันนั่นละ แต่สาดแล้วมันดับ กับสาดน้ำมันเข้าไปสิ กิริยาทางโลกที่อ่านที่ว่าเป็นประโลมโลกนะ มันเหมือนกับสาดน้ำมันเข้าไปที่หัวใจ ยิ่งสาดเข้าไปมันยิ่งจรดเมฆนะ แต่มันพอใจเพราะอะไร เพราะว่าเป็นเราใจ อู๊อู๊ มันนะ อู๊อู๊ สะใจเนาะ อู๊อู๊ เราเนี่ยเยิ้มเนาะ นี่กิเลสมันไสไปยังไม่รู้ว่าเป็นมันเห็นไหม แต่ถ้าอ่านธรรมะนี้มันขวางใจ มันขัด ใจเห็นไหม

ไปตามอาจารย์นะ คำก็กิเลส สองคำก็กิเลส แล้วเราจะแก้อย่างไรละ ใช้อ้อว่ากิเลส สอง คำก็กิเลส เพราะว่าสิ่งที่มันขัดใจมันก็ว่าเป็นกิเลส แต่มักจะอริยสังขัง ที่ว่าวิธีการหลบหลีกใจ

กิเลสที่ว่าต้องเห็นผลของมันไง มันให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องเห็นคุณและเห็นโทษ ถ้าเราเห็นแต่โทษนะ แล้วไม่เคยเห็นคุณของมันเห็นใหม่ มันก็เป็นโทษ เพราะความทุกข์ปัจจุบันนี้ทุกข์อยู่แล้ว

มาวัดนี้ลำบากใหม่ มาวัดนี้ต้องชวนขวยนะ เงินทองก็หายากนะ อดส่ำห้ชวนขวยมา เพื่อจะมาหาบุญกุศลนั้น เพื่อจะเปิดให้ใจนี้มันเปิดทางออกไง แค่ว่าแหวกทางออกนะนี้ แหวกทางที่ว่าเราจะมีทางไป กับอันที่อยู่นี้ เกิดมาทั้งชาติอันที่อยู่นี้ เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วก็ตายไปพร้อมกับมนุษย์นี้ ประกอบอาชีพไปวันๆ หนึ่ง สัมผัสข้างเดียวนี้ ประสบชีวิตในโลกนี้ไง กับพยายามจะเปิดชีวิต แหวกมันออกไป หาทางออกนี้ ขวนขวยมา มาแล้วนี่ถึงว่าให้ฟังธรรมไง ธรรมตรงนี้ถึงว่าเอามาบังคับจิตใจ เอามากดดวงจิตใจ เห็นคุณเห็นโทษ ในโลกก็ทุกข์อยู่แล้ว ปฏิบัติทุกข์มากกว่า

งานใดๆ ในโลกนี้ อาจารย์มหาบัวพูด ไม่มีการสละชีวิตนี้ งานการนั่งการปฏิบัตินะ การปฏิบัติตัวเอง สละแม้แต่ชีวิตนะ สละชีวิต ฟังสิ ใ้มือปืนที่ว่ายิ่งกันนั้นเป็นการเสี่ยงกัน เป็นการควนกัน เป็นการต่อสู้กันมันมีแพ้มีชนะ แต่ที่มันกดตัวเองนะ กดตัวเองนี้แสนยากนะ เพราะเวลาไปนั่งอยู่นี้ คิดดูสิงานนี้มันหนักขนาดไหน ถึงว่ามันทุกข์ไง การปฏิบัติก็คือว่ามันเป็นความสุข ไม่ใช่

เหตุที่การปฏิบัตินี้เป็นความทุกข์ ทุกข์ของการปฏิบัติมันถึงหนักกว่าทุกข์ของโลกไง ทุกข์ที่เราประกอบอาชีพนี้เราก็อายุอยู่แล้ว ทุกข์เพื่อจะเอาชนะใจของตนเห็นใหม่ ทุกข์เป็นอริยสังขาร มันทุกข์ไง มันถึงว่าบุรุษที่เป็นอาชาไนยถึงจะเอาชนะตนเองได้ เอาชนะตนเองให้อยู่ในกรอบก่อนไง แล้วยังไปเอาชนะตนเอง ชนะกิเลสอีกชั้นหนึ่ง นี่โทษของมัน ถึงว่าเห็นเป็นโทษไง แต่ผลให้คุณค่ามหาศาล ให้คุณค่าของการพ้นออกไป ธรรมะล้างจนสะอาดหมด

สิ่งใดๆ ที่ทุกข์ในหัวใจ กังวลทุกข์ร้อนนี้ เราจะเห็นว่างานหนักๆ นะ เหนือไหล่โคลย้อย อันนั้นเป็นงานทุกข์นะ เป็นงานใหญ่ ไม่จริงหรือก งานหนักๆ นี้มันทุกข์ของร่างกาย อารมณ์นิดหน่อย ลองเราเป็นผู้ใหญ่ เราคิดถึงลูกสิ อาลัยอาวรณ์ในหัวใจนะ ใ้ที่นี้มๆ อ่อนๆ ในหัวใจนะ

ที่นอนอยู่ในหัวใจ อาลัยอาวรณ์ การคิดถึง อันนั้นนะทุกข์มาก มันเป็นไฟสุ่มซ่อนอยู่ในใจ ไฟสุ่มซ่อนอันนี้เห็นไหม อุปกิเลสอยู่ในใจนี้ จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส หมองด้วยอุปกิเลสนี้ ความอาลัยอาวรณ์ ความโง่นอนเนื่องในใจ อนุสัยนอนในใจ นั่นละตัวเชื้อ สุขแท้แล้วต้องทิ้งมันตรงนั้น สุขแท้ นะ ใ้อที่ว่างงานข้างนอก หยาบที่ทุกข์ๆ มาณะ มันเป็นไกลๆ มันเป็นเรื่องข้างนอก

เรื่องของข้างใน เรื่องของความเฉาของใจ ใจมันเฉา ใจมันฟู อันนั้นต่างหากละ ตัวนั้นตัวสำคัญ นี้อวิชชาบัจจยา สังขารา อยู่ที่ใจถึงว่าย้อนกลับมา เราไปมองข้างนอกไป เลยว่าอันนั้นหนัก อันนั้นหนัก แต่จริงๆ คือตัวนี้หนัก หนักจนเราจับต้องมันไม่ได้ เราไม่เห็นมัน ถึงว่ามันลึก ใง กิเลสที่อยู่ในหัวใจ อยู่ลึกมาก แต่เราไม่สามารถ ถึงต้องมีทาน มีศีล ศีลขอบเขต จากที่ว่าในทะเลนี้ เราเห็นแต่ทะเลกว้างขวาง แต่ใ้อปลาพา ปลาฉลาม ในทะเลมหาศาล ไม่เคยเห็นเลย เพราะมันอยู่ในน้ำ มันกว้างมากเลย ความคิดแต่เดิมเราปล่อยเหมือนทะเล มันไปสุดเขตสุดแดนนะ คิดถึงพรหมโลกมันก็คิด แต่เราไม่เคยเห็นเลย แล้วเราว่าเป็นเราเห็นใหม่ มันกว้างจนเราจับไม่ได้ ถึงต้องมีศีล พอมีศีลมานี้เริ่มชัดใจแล้ว นุ่นก็ไม่ได้ นีก็ไม่ได้ นีขอบเขตกันเข้ามา เอาตาข่ายลงไป เอาอวนเอาแหไปกันปลาเข้ามาถึงจะเห็นแล้ว

ทาน ศีล ภาวนา แต่เดิมมันไม่มีตรงนี้นี่นา นีถึงว่ามันถึงกว้างขวางมาก เรื่องศาสนานี้ มหาศาลเลย อาจารย์มหาบัวท่านพูดนะ เวลาจิตหลุดพ้นไปแล้วมันเหมือนมังกร พญานาคอยู่ในกลางอากาศเห็นใหม่ สามโลกธาตุนี้ไม่มีอะไรไปปิดบังมันได้ ฟังสิ จิตนี้ครอบสามโลกธาตุ หัวใจมันใหญ่ขนาดไหน ความคิดเราไปได้หมดสามโลกธาตุ นีมันถึงกว้างมาก กว้างมหาศาล เพราะเราเจอพุทธศาสนา พุทธศาสนานี้เอกมาก เอกจริงๆ เราถึงว่าจับต้องกลางของความคิดเราได้ ขยายไปทั่วสามโลกธาตุเลย แล้วจิตอันนี้มันสงบ จิตนี้มันชำระล้างได้ ทำไมมันจะไม่ครอบสามโลกธาตุ ทำไมเทวดาต้องมาฟังธรรมพระพุทเจ้า เทวดาต้องมาฟังธรรมนะ แม้แต่พรหมต้องลงมาฟังธรรม ฟังธรรมะสอน เพราะเขาอยู่ในชาตินั้นเขายังไม่รู้ตัวเลย เพราะมันกว้างขวางอย่างนี้ไง

นี่ธรรมะ ธรรม ถึงว่าศาสนาพุทธเราเยี่ยมมาก นี่การศึกษา การอ่านหนังสือนี้ อ่านหนังสือเข้ามานี้มันเป็นธรรม กับอ่านเข้ามาในหัวใจ อาหารของสมอง เป็นอาหารของสมองนะ เป็นจิตตมยปัญญา แล้วต้องปฏิบัติขึ้นมาให้ได้อย่างนั้น ให้ได้อย่างนั้นโดยเป็นปัจจัยตั้งนะ ไม่ใช่ได้อย่างนั้นด้วยการจำนะ 'ได้อย่างนั้นด้วยการจำนี่เป็นจิตตมยปัญญาทั้งหมด 'ได้อย่างนั้นตามความเป็นจริงคือปัจจัยตั้ง รู้จำเพาะตน เกิดขึ้นจำเพาะหัวใจนั้น หัวใจนั้นเป็นหัวใจที่คิดออกไปจากกิเลส พลิกออกจากความสกปรกเป็นความสะอาดไป เพราะจิตใจสะอาดอย่างนั้น คนดีผีคุ้ม เห็นไหม

นี่การทำบุญมันถึงได้บุญอย่างนั้น บุญจริงๆ พ้นออกไป ทำบุญที่ใจใจ คือว่าใจกับใจมันทำกันเองได้ แต่ก่อนจะเข้าเราก็ต้องมีทาน มีศีล มีภาวนา เข้ามา จากข้างนอกเข้ามา ขดเข้ามาไป จากข้างนอกเข้ามา ขยับเข้ามาๆ แต่ถ้าข้างในออกไป เอาข้างในก่อน ยังไม่ได้ปฏิบัติ ยังไม่ได้เป็นปัจจัยตั้ง ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า แล้วไปบัญญัติก่อน ไปทำก่อน นั่นละมันเป็นความคิด มันถึงไม่ครบวงจร มันจะไปติดขัดอย่างที่ว่านั่นละ

บัญญัติไว้ๆ แล้วทำไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าให้บัญญัติเหมือนกัน แต่บัญญัติอยู่ในขอบเขตของเวลาใจ เช่น อาหาร ๓ เห็นไหม อาหารที่ว่านี่อาหาร ๓ อย่าง อาหารหยาบ อาหารกลาง อาหารละเอียด

เขาว่านะ เขาบอกว่ากินอาหาร ไม่กินเนื้อสัตว์แล้วมันจะเป็นบุญกุศลนะ พระพุทธเจ้าอดอาหาร ๔๕ วัน พระเราอดอาหาร อดอาหารนี้ไม่กินเลย มันยังไม่ได้บุญมากกว่าเธอ คนไม่กินอะไรเลย ไม่เบียดเบียนใครทั้งสิ้นเลย กินแต่ลม กินแต่น้ำ ไม่เบียดเบียนสัตว์เลย นั่นละอดอาหารเพื่อจะเอาชนะกิเลสไป การอดอาหารนั้นก็ไม่ใช่วิธีการเห็นไหม เพื่อจะให้จิตใจนี้อ่อนลง อ่อนลงมาเพื่อจะไม่ให้ธาตุขันธ์นี้ทับจิตใจ เสร็จแล้วเราเริ่มทำมานี้ เป็นวิธีการใจ

ถึงว่าตอนพระพุทธเจ้าปฏิบัติแล้วว่าไม่ถูกทางใจ บอกว่าเราทำแล้วไม่ได้ ต่อไปพระอย่าทำ เพราะว่าพระทุกคนหรือคนทำทุกคนคิดว่าการอดอาหารหรือวิธีการนี้จะเป็นทางที่ถูกต้อง แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าถ้าใครอดอาหารเพื่อเป็นกลอุบาย ฟังสิ เป็นอุบายวิธีการนะ อดอาหารเพื่อ

จะให้ร่างกายนี้เบา ปฏิบัติไปเพื่ออันนี้มันเป็นวิธีการหนึ่ง เป็นอุบายหนึ่งที่จะพลิกใจออกไป เรา ตถาคตอนุญาต ท่านอนุญาตให้อุดอาหาร ให้ผ่อนเห็นใหม่ อาหารหยาบ อาหารกลาง อาหาร ละเอียด อาหารหยาบๆ ก็นี่เนื้อสัตว์ อาหารกลางก็คือผักกับผัก อาหารละเอียดคือว่าพวกผัก ก็ บัญญัติอยู่แล้วอาหาร ๓

ในเนื้อ ๓ อย่างอีก บัญญัติไว้หมด คือว่ากิเลสคนไม่เหมือนกัน นิวคนไม่เท่ากัน ความเห็นคนไม่เหมือนกัน แต่กิเลสทุกดวงใจสามารถชำระได้หมดนะ ดวงใจทุกดวงใจสามารถ ชำระกิเลสได้หมดเลย เพียงแต่ว่ามีกำลังพอใหม่ มีกำลังพอที่จะสลัดไปตั้งแต่ชาตินี้ใหม่ ถ้าสลัด ได้ทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องต่อไป

นี่บางองค์หยาบ บางองค์ละเอียด แม้แต่พระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล วิธีการสอนก็สอน คนละอย่างๆ ไม่เหมือนกัน แล้วพอสิ้นกิเลสไปแล้ว ทางไหนเป็นทางที่ถูกต้อง ถึงว่าการเข้าหา ความสงบนี้ ๔๐ ช่องทาง แต่ถ้าเป็นปัญญาแล้วไม่มีขอบเขต ปัญญาไม่มีขอบเขตเลย แล้วแต่ว่า ปัญญาของใคร ปัญญานี้กว้างกว่าความสงบ กว้างกว่าสมาธิมหาศาลเลย นี่คือผู้ที่สิ้นกิเลสแล้ว วางไว้ใจ ถึงว่าไม่มีขอบเขตว่าต้องเฉพาะเจาะจงอย่างเดียว จุดนี้อย่างเดียว ถนนสายไหนก็ได้ ทุก ทิศ ถ้าเป็นจุดศูนย์กลางนั้นได้หมด กรุงเทพมหานคร ถนนทุกสายที่ผ่านเข้าไปไปได้หมด สาย ไหนก็ได้ แต่ต้องให้ถูกต้อง

ถูกต้องหมายถึงว่า ไปบนถนน ไม่ใช่ไปเดินบนคันนาโน้น ลงไปถนนไปก็จะดำไปๆ ไม่มีถนนไป ไม่สามารถจะเอารถยนต์ไปได้ ถ้าเดินไปๆ ใ้ได้อยู่ถึงจะไม่ใช้ถนนแต่ถ้าเดินเอานะ

มรรคเหมือนกัน เดินเข้าใจใจ เดินเข้าไปที่อวิชชาใจ ทำลายอวิชชาหมดแล้วก็จบ นี่ฟัง ธรรม ว่าฟังธรรมไป อ่านหนังสืออาหารสมองนะ ถึงอาหารสมองแล้วเราก็ต้องเลือก ต้องอ่านนะ ไม่ใช่เข้าไปที่ใจ อาหารสมอง สมองนี้เป็นแค่ควบคุมร่างกายนะ แต่จริงๆ แล้วคือจิต ฐิติ เวลาคนที่ สมองเสื่อม ทำไมมันยังไม่ตายละ สมองนี้เป็นแค่สวิตซ์คุมร่างกายเท่านั้น เป็นปลาประสาท ประสาทควบคุม เหมือนห้องบัญชาการนั่นละ คือว่าสมองนี้บัญชาการร่างกาย แต่ความจำคือ

สัญญา คือเรื่องของหัวใจ เรื่องของหัวใจไม่ใช่สมอง แต่สมองนี้เอาวัตถุมว่ากันก็ต้องว่ากันตาม วัตถุนั้น โลกถึงยอมรับไง

มีอาหารใจแล้ว กินอาหารใจแล้ว ต้องเปลี่ยนนิสัย ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าได้เปลี่ยน พฤติกรรมแล้วเราก็จะพัฒนาได้ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมในเวลาปฏิบัตินะ ในเวลาที่เราจะเอาชนะ ตนเอง ในเวลาที่เราจะเป็นคนดี เราต้องดูพฤติกรรมของเรา แล้วเราจะพยายามเปลี่ยนไป ไม่อย่างนั้นจะมีจุดงักทำไม มีศีล ๒๒๗ แล้วนะ ยังมีศีล ๒๑,๐๐๐ นะ เสร็จแล้วยังมีจุดงักควัดอีก นะ กลางคืนนี้ไม่นอนเลยเห็นไหม เพื่อจะตัดตนไง ฤกษ์ตัดตน ตบะธรรมเผาหัวใจไง เผาหัวใจ แล้วจะเปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนจริต เปลี่ยนความคิดไง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนสิ้นจากกิเลส อย่างองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือว่าลูกศิษย์ในสมัยพุทธกาลแล้วอันนั้นหมดเรื่อง

ความคิดนี่ก็เป็นแค่สมมุติ เกิดแวบๆๆๆ เท่านั้นเอง จับไว้มันก็คิด อาจารย์มหาบัวท่าน บอกอยู่ ถ้าเวลาความคิดเราจะจับไว้ละ ชั้นจะพิจารณาก็ได้ ถ้าเราไม่จับนะ มันจะเกิดดับเกิดดับ อยู่ที่กลางหัวใจตลอด ความคิดนะเกิดดับเกิดดับกลางหัวใจ ก็ว่ามันก็เกิดดับในธรรมชาติของมัน เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นลง มันต้องขึ้นลงอยู่อย่างนี้ตลอดไป แต่เราแค่รับรู้เฉยๆ เห็นไหม เรา ไม่ตามใจ

แต่ถ้าเราจะพิจารณานะ เราก็บายแล้วนะ ตอนนี้จะเที่ยงแล้วนะ ตอนนั้นพระอาทิตย์ จะตกแล้วนะ คือว่าเราคำนวณเวลากับมันไปด้วย เราเอาอันนั้นมาเป็นอารมณ์คือจับพิจารณา แต่ ถ้าไม่พิจารณาเราก็เฉย มันก็ต้องขึ้นตกเหมือนกัน นี่คือชั้น นี้มันอยู่ที่กลางหัวใจนี้ อย่างนั้นแล้ว ไม่มีปัญหา

ถึงว่าจิตนิสัยเดิมของครูบาอาจารย์แต่ละองค์ไม่เหมือนกัน แต่ขณะที่จะเข้านี้ปัญหา ขณะปฏิบัตินี้ปัญหา ปัญหาเพราะอะไร เพราะว่าอันนี้ถ้าเราปล่อยไปแล้วนี้ มันยังหนักหน่วงไปเรื่อยๆ เหมือนกับกรีดน้ำ แต่นี่เรากรีดใจ ความประพฤตินี้มันลงที่ใจ กรรมมันเกิดที่ใจ มโนกรรมเกิดขึ้นแล้วความคิดมันจะย้อนกลับมาที่มโนกรรมนั้น แผลที่มโนกรรมนั้นมันจะ ลึกๆๆ กรรมมันจะสะสมไปๆ อยู่ที่ดวงใจนั้น ดวงใจนี้เกิดดับไปพร้อมกับกรรมที่มันสร้างไว้ใจ

ถึงว่าเวลาจะปฏิบัติสำคัญมาก เว้นไว้แต่พ้นออกไปแล้ว อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ไม่มีสิ่งใดๆ เพราะว่าดวงใจไม่มี มโนมิงปี นิพพินทะติ ฐานของภวาสวะ ภวาสวะคือฐานของจุดหมายของการเกิดดับ ฐานกระทบมันไม่มี มันถึงจิตไม่ได้ใจ ไม่มีสิ่งใดขีด มารมองไม่เห็น มารตามไม่เจอ มารไม่สามารถรู้ว่าเกิดที่ใด แต่ถ้ายังเป็นผู้ปฏิบัติ เราปฏิบัติกันอยู่นี้มารมันขี้คอหัวเราะ ไม่เจอหรือ กูขี้คอมีงอยู่นี้ ไม่เจอหรือ มีงคิดตามข้า ข้าสั่งให้เอ็งคิดเอ็งไม่รู้อีกหรือ ไอ้ที่ว่าฉลาดๆ นั้นนะได้ความคิดของกิเลสทั้งหมดเลย

นั่นฟังธรรมแล้วต้องย้อนกลับมาที่เรานะ อันนี้คืออาหารใจ มีอาหารกายแล้วต้องมีอาหารใจ อาหารใจเราพัฒนาสูงขึ้นๆ ให้เป็นผู้ที่ที่เราพบพุทธศาสนาแล้ว อย่างที่ว่ามีตะกร้าตัดดวงศาสนธรรมเท่าไรเราเข้าหัวใจเรา เกิดมาพบพุทธศาสนา เยี่ยม ประเสริฐมาก คิดดูโลกปัจจุบันนี้ทั้งโลกนี้ก็พันล้าน ชาวพุทธก็สิบล้าน แล้วประพฤติปฏิบัติก็คน แล้วเราเป็นคนหนึ่งทำไมเราไม่ภูมิใจในวาสนาของเรา อันนี้ถึงว่าน่าภูมิใจมาก คือภูมิใจแล้วใกล้เกลือกินด่างไหม ใกล้ศาสนาแล้วหยาบจนใส่หัวใจเราไหม

อันนี้สำคัญอีกอันหนึ่งนะ นี่ถึงว่าวาสนาๆ อยู่ตรงนี้ต่างหาก อยู่ที่เรา อยู่ที่พวกเรา อยู่ที่ใจของเรา คนอื่นไม่เกี่ยว ถ้าหัวใจเราเป็นไปได้เราทำได้ดีแล้วเยี่ยม นี่คืออาหารใจนะ อาหารกายเห็นไหม นี่มาถวายพระ วันนี้นำพระ กินเพื่อดำรงชาติพันธุ์ไป แต่อาหารของใจธรรมเท่านั้น อย่างอื่นไม่มี