

## เทศน์เช้า วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เวลาเรื่องศาสนา เห็นไหม สอนคนให้เป็นคนดี ถ้าเป็นคนดีสังคมจะร่มเย็นเป็นสุข นี่เวลาเป็นคนดี ทุกคนก็อยากเป็นคนดี แต่ดีของใคร? ถ้าดีของเรา เวลาคนพาล เวลามันพาลมันขวางเขาไปหมดแหละ มันว่ามันเป็นคนดีนะ ทั้งๆ ที่มันเป็นพาลนั่นละ แต่ถ้าเป็นคนดี คนดีเขาดีในตัวเอง ถ้าดีในตัวเอง ทุกคนจะเห็นคุณงามความดีนั้น ทุกคนปรารถนาความดี แล้วความดีนี้ใครก็รู้จัก ใครรู้จักความดีทั้งนั้นแหละ แต่เวลาเราทำเห็นไหม เวลาเราทำของเรามันมีอะไรอยู่ในหัวใจเราล่ะ? มันทำไม่ลง มันทำไม่ได้

นี่ไงเวลาพาลมันก็ขวางเขาไปทั่ว แต่มันว่าตัวมันเป็นคนดีนะ แต่ความดีเขา มันดีจากภายใน เห็นไหม ศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี แล้วถ้าเป็นคนดีแล้ว เวลาความดี เกิดดีและชั่ว เวลาเกิด ความคิดของเรามันเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เวลาคนทำความสงบของใจ ใจมันสงบแล้ว มันก็เสื่อม ไปเป็นธรรมดา แต่ใจมันสงบขึ้นมา สงบแล้วมันมีความร่มเย็นเป็นสุขไหมล่ะ?

มันมีความร่มเย็นเป็นสุขมาก มีความร่มเย็นเป็นสุขมาก เพราะ! เพราะเวลาคนเราวิตก วิจารณ์ ความเครียด วิตกกังวล ความวิตกกังวลในใจเราทำให้เราทุกข์ นี่แล้วความไม่แน่นอนในชีวิต ไม่แน่นอนในสิ่งต่างๆ เพราะสรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง ถ้ามันไม่เป็นอนิจจัง ไม่มีการเปลี่ยนแปลง การเกิดการตายมันก็ต้องคงที่สิ การเกิดการตายมันหมุนเวียนไป เห็นไหม แม้แต่ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของเรา มันก็เปลี่ยนแปลงของมันไปตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นความจริงอันหนึ่งอันหนึ่ง ความจริงของวิภูฏะ

ความจริงของวิภูฏะคือการเกิดและการตาย สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง สิ่งใดเป็นอนิจจังสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งนี้เป็นสังขารมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมาไง เพราะมันเป็นอนิจจัง นี่เดี๋ยวเกิด เกิดดี เกิดร้าย เห็นไหม คนเราถึงทำดีทำชั่วไง เพราะมีการกระทำดี ความดีที่มันคงขึ้นไปกว่านี้ ความดีที่มันคงขึ้นไปกว่านี้มัน

อยู่ที่ไหน? เวลานั้นกพรต นักบวช เขาออกป่าออกเขา ไปอยู่ป่าอยู่เขา เขาจะไปสร้างความคิดของเขา ถ้าไปสร้างความคิดของเขานะ เพราะเขาควบคุมหัวใจของเขา ถ้าควบคุมหัวใจของเขามันอยู่ในศีลใจ ประพฤติพรหมจรรย์

ถ้าอยู่ในศีล เห็นไหม หัวใจจะถ้าปล่อยมันตามธรรมชาติของมัน ปล่อยมันตามสบายนะ มันอยู่สุขสบายของมัน เวลาเกิดมีการบังคับขึ้นมา ไปอยู่ป่าอยู่เขามันไปอยู่ในความสงบสงัด มันคืนรนนะ มันไม่พอใจ มันอยากจะไปอยู่ที่มันพอใจ ที่พอใจมันคือที่ไหนล่ะ? ที่มันพอใจคือที่มันคิดว่ามันมั่นคงของมันไง มันคงมันอยู่ที่ไหนล่ะ? มันคงก็อยู่ในสังคมไง สังคมเขามีการช่วยเหลือเอื้อจางกัน สังคมมีความอบอุ่นกัน เรามาอยู่ป่าอยู่เขาเรามีแต่ความว้าเหว เรามีแต่ความทุกข์ยากในหัวใจ แต่ถ้ามันควบคุมได้

นี่ถ้ามันมีสติ มีคำบริกรรม ถ้ามันรักษาใจของเราได้นะ เห็นไหม คุณภาพดี ตอนนี้นะ เวลาเราไปอยู่ในเมืองกัน เราอยากมีป่า อยากมีธรรมชาติ อยากได้อากาศบริสุทธิ์ เราอยากทุกอย่างเลย ทีนี้เราไปอยู่ในป่า เราไปอยู่ในป่าเราไม่ใช่สัตว์ป่านะ เวลาสัตว์ปามันอยู่ในป่า มันเกิดในป่า มันเติบโตในป่า แล้วมันตายในป่า สัตว์ปามันอยู่ของมันด้วยความที่เป็นสัตว์ที่มันจำเป็นเกิดในป่า แต่เราเป็นมนุษย์ เราเป็นคน แล้วเรามีปัญญา เรามีปัญญา เห็นไหม เราอยู่ในเมืองก็ได้ แต่อยู่ในเมืองแล้วมันไม่ได้ตั้งใจสักอย่างหนึ่งเลย

เวลาอยู่ในเมืองไม่ได้ตั้งใจ นี่เราบวชมาเป็นเพื่อปฏิบัติเป็นนักพรต ไปอยู่ในป่าในเขา เราไปอยู่ไม่ใช่อยู่แบบสัตว์ป่านะ เราต้องการเอาความวิเวกอันนั้น ต้องการเอาความวิตกกังวลอันนั้นเพื่อมาบีบคั้นหัวใจใจ เพื่อให้หัวใจมันไม่ฟุ้งซ่านใจ ความกลัวใจ เห็นไหม นี่ดูความกลัวกลัวผี กลัวสง กลัวทุกอย่าง ความกลัว เห็นไหม ความกลัวเป็นความเสื่อม เพราะความกลัวเราถึงไม่กล้าคิดสิ่งใด เราไม่กล้าทำอะไรเลย ทีนี้พอมีความกลัว พอมีความกลัวขึ้นมา กลัวแบบโลกๆ กลัวมันก็วิตกกังวล

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ความกลัวนี้ให้เป็นประโยชน์ เห็นไหม ให้คนไปเที่ยวป่าช้า การไปเที่ยวป่าช้านะ ใครเดินเข้าไปป่าช้า แล้วไปกลางคืนถ้าคนไม่เคยไป เว้นไว้แต่สัปเหร่อที่มีอาชีพนั้น ถ้ามีอาชีพสัปเหร่อเขาไม่กลัวหรอก เขาอยู่ในป่าช้านั่นล่ะ เพราะอาชีพของเขา เขาคุ่นเคยของเขา แต่เรานี่เราเข้าไปป่าช้ามันก็เสียวสันหลังแล้วนะ กลางวันนะ ถ้ากลางคืนขึ้นมา โอ้โฮ! เดินเข้าไปไม่ได้เลย

นี่เวลาเราเข้าไปพิจารณาซากศพ ไปพิจารณา เห็นไหม อาศัยความกลัวนั้น อาศัยความกลัว แต่กลัวด้วยบวกล้าง กลัวด้วยปัญญาไง ความกลัวคือกิเลสมันกลัว คือความวิตกกังวลในใจมันกลัว แต่สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ ประโยชน์ที่ไหน? ประโยชน์ที่มันมีปัญหาที่จะเหนียวรั้งหัวใจนี้ไว้ ถ้ามันคิดถึงความตาย มันคิดถึงว่าชีวิตนี้มันไม่มั่นคง ชีวิตนี้ต้องพลัดพรากเป็นที่สุด มันก็ไม่เห่อเหิมจนเกินไป มันก็ไม่ต้องไปคิดมาก คิดจนวิตกกังวลไป นี่คิดจะหาเงินหาทองมานะ แล้วตายไปใครจะใช้ให้ถูวะ ตายไปใครจะใช้เงินนี้ล่ะ?

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันบอกมันจะตาย มันต่างๆ นี่มันไม่เห่อเหิมจนเกินไป ใช้ความกลัวนั้นมาเป็นประโยชน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ เวลาไปป่าไปเขาก็สอนอย่างนี้ เวลามันภาวนาไม่ได้ เวลาอยู่แล้วภาวนามันก็คือด้าน จิตใจนี้เอาลงไม่ได้ นี่ไปสู่ที่วิเวก ที่ไหนมีสัตว์ มีเสือ มีอันตราย ไปนั่งบนหน้าผาเพื่อเสี่ยงภัยให้มันไม่คิดไปนอกเรื่องนอกราวไป ไม่ให้หัวใจนี้มันคิดตามอำนาจของมัน ไม่ให้ใจมันจะคิดอย่างไรก็ได้ ให้มีสติปัญญายับยั้งมันไว้

ถ้ามีสติปัญญายับยั้ง นี่ความกลัวแบบนี้ความกลัวด้วยมีสติ เพราะมีสติมีปัญหา มันก็กลัวเหมือนกันแหละ กลัวเพราะอะไร? กลัวเพราะสิ่งที่มันไม่เคยพบไม่เคยเห็น มันมีความวิตกกังวลเป็นธรรมดา กิเลสตัณหาความทะยานอยากในหัวใจเรามันเป็นเรื่องธรรมดา ที่นี้เรื่องธรรมดาเห็นไหม มันมีของมันมันถึงได้มาเกิดใจ แต่เราเกิดมาพบพุทธศาสนา พุทธศาสนาสอนให้เป็นคนดี ถ้าเราเป็นคนดี ทำดีมันก็ต้องมีกตติยา เครื่องหมายของคนดีกตัญญูกตเวที มีกรอบ มีระเบียบ มีข้อบังคับตัวเอง ให้ตัวเองไม่ไปตามกระแสโลก

ถ้าไปตามกระแสโลก เห็นไหม คุณศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ามีศีลคือความปกติของใจ ถ้าใจมันปกติมันไม่เหมือนทางโลก ที่ไหนมีการละเล่นก็ไปที่นั่น นักเลงพนัน นักเลงเที่ยวกลางคืน นักเลงคือว่าที่ไหนมีเสียงกลองเราต้องไปอยู่ที่นั่น ที่ไหนมีมหรสพสมโภชเราต้องอยู่ที่นั่น แต่ถ้าเรามีศีล ศีล ๘ ไม่ดูการละเล่นฟ้อนรำ เพราะสิ่งนี้ทำให้เพลิดเพลินกับโลก สิ่งนี้เพลิดเพลินไปกับโลก เราบอกว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ฟ่อนคลาย สิ่งนี้จะเป็นการพักผ่อน

ถ้าการพักผ่อน พักผ่อนทำไมมันคิดล่ะ? ทำไมมันชอบสิ่งนั้นล่ะ? แต่การพักผ่อนของเราเห็นไหม เรามีสติรักษาใจของเรา การพักผ่อนทางโลกนะ การพักผ่อนคือการนอน การนอน การพักผ่อนเป็นเรื่องที่ฟื้นฟูร่างกายให้มันกลับมาสดชื่น ถ้าจิตนะมันได้กำหนดพุทโธ พุทโธ ถ้ามัน

ได้สงบระงับขึ้นมา มันไม่ต้องวิตกกังวล ไม่ต้องเครียดจนเกินไปนัก นี่ก็เป็นการพักผ่อนของจิต เห็นไหม ว่าเป็นคนดี ๆ ดีของใครล่ะ?

ฆราวาสธรรมนะ เราเป็นฆราวาส เป็นคฤหัสถ์ ถ้าเป็นคฤหัสถ์เราก็ทำคุณงามความดีตาม กติกา ศีลธรรมนี้เป็นสิ่งที่เป็นเครื่องหมาย เครื่องหมายที่เราจะทำตามนั้น แต่ถ้าเราจะเอาเนื้อหา สาระ ถ้าเอาเนื้อหาสาระ เห็นไหม จิตใจนี้เป็นที่สัมผัสธรรมนะ นี่เราอ่านหนังสือใช่ไหม? เรา อ่านหนังสือ อ่านคำรับตำราธรรมะ เราศึกษาธรรมโดยสุตมยปัญญา โลกเขาทำกันทั้งนั้นแหละ เขาอ่านนิยายก็ได้ เขาอ่านวิชาการก็ได้ อ่านธรรมะก็ได้

ฆราวาสธรรม อ่านศึกษา ศึกษาแล้วมันก็มีทางเลือก พอทางเลือกเราอยากได้สัมผัสขึ้นมา เราปฏิบัติของเรา ก่อนนอนเราก็ไหว้พระ เราก็กำหนดพุทโธ ลมหายใจเข้านึกพุท ลมหายใจออก นึกโธ เวลานั้นพุทโธนี้มันอัดอัดขัดข้องไปหมดเลย วันทั้งวัน นี่เดินทำหน้าที่การทำงานทำได้หมด เลย เวลาจะมาทำงานของใจนะ นั่งสมาธิ ๕ นาทีนะทำไมมันเหนื่อยกว่าทำงานทั้งวันเลย ทำงาน ทั้งวันมันยังผ่อนคลายได้นะ พอนั่งสมาธิจริงๆ ทำไม่ได้ ทำไม่ได้

นี่งานอันละเอียด เห็นไหม งานอันละเอียด พอเราพุทโธ พุทหายใจเข้า โธหายใจออก นี่ ถ้าเราทำสิ่งนี้ได้จิตใจเราสัมผัสนะ เวลามันปล่อยวางเข้ามามันปล่อยวางอารมณ์ พลังงานคือตัว จิต พลังงานเวลามันนึกคิดมันเสวยอารมณ์ นี่ธรรมชาติเครื่องจักรมันหมุนตลอดเวลา เครื่องจักร หมุนตลอดเวลา เราดับเครื่อง ถ้าดับเครื่องพลังงานมันไม่ออกมาจากที่คิด เวลาพุทโธ พุทโธ ธรรมชาติมันคิดอยู่แล้ว คิดพุทโธก่อน

พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธเป็นพุทธานุสติ สติระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงความรู้สึกของเรา พุทชะคือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันอยู่ได้อำนาจ ของความคิด ความคิดความนึก เห็นไหม ความคิดต่างๆ มันกลบพลังงานอันนี้ไว้ เราก็ใช้ พลังงานนี้พุทโธ พุทโธ พุทธานุสติ ถ้ามันละเอียดเข้าไปมันปล่อยวาง นี่ไงที่ว่าจิตได้สัมผัสๆ เรา อ่านคำรับตำรา อ่านธรรมะ เวลาอ่านธรรมะมันซาบซึ้งๆ แต่พอจิตมันสงบระงับนะ เอ้อเหอ! นี่ จิตมันเป็นเองไง

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสวงหาสิ่งนี้ ปฏิบัติอย่างนี้จนตรัสรู้ธรรมขึ้นไป จิตใจเราก็มี จิตใจเราก็เป็น พอจิตใจเราก็มี จิตใจเราก็เป็น แต่เรามองข้ามจิตใจของตัวเองไป เราก็ ไปศึกษาธรรมะๆ โอ๊ย! รู้ๆ นี่รู้โดยสติปัญญา รู้โดยสามัญสำนึก แต่จิตใจมันไม่รู้ เอ๊ะ! ศึกษาใช่

ธรรมะนี้ใช่มั้ย แต่มันเป็นอย่างไรล่ะ? มันเป็นอย่างนั้นจริงหรือเปล่า? แต่ถ้าจิตเราสัมผัสนะ จิตมันมีสมาธิขึ้นมา มันก็อบอุ่นของมัน ถ้าจิตมันหัดใช้ปัญญาของมัน ถ้ามันเกิดโลกุตตรปัญญา ปัญญาที่มันใคร่ครวญ เห็นใหม่ พอใคร่ครวญขึ้นมา พอมันปล่อยวางนี่ดั่งคปทาน มันปล่อยวางชั่วคราว

การปล่อยวางอย่างนี้อย่างไร? การปล่อยวางโดยเรากำหนดพุทโธ พุทโธ ปล่อยวางโดยสมณะ การปล่อยวางโดยปัญญา ปัญญาที่รอบรู้ในกองสังขาร เห็นใหม่ สังขารคือความคิด ความปรุง ความแต่ง แล้วถ้าปัญญามันรอบรู้ความรู้สึกนึกคิดของเรา นี่ความคิดเราที่มันพาเราให้วิตกกังวล มันทำให้เรารู้สึกพะวงหน้าพะวงหลัง แล้วเรามีปัญญารอบรู้เท่าทันมัน เออ! เอ็งบ้าๆ สิ่งนี้มันยังไม่มาถึงเรา สมบัติบ้าคือสมบัติอนาคต คิดแล้วมันบ้า นี้อคิด อดีตมามันก็ปักเสียบในหัวใจของเรา ถ้าในปัจจุบัน ปัจจุบันถ้ามันทันขึ้นมา เห็นใหม่ นี่มันจะทันขึ้นมา แล้วมันพิจารณาของมันขึ้นมา มันปล่อยวางของมันขึ้นมา

พอปล่อยวางนี้รสชาติ รสชาติอยู่ที่ไหน? รสชาติที่ใจ ใจนี้มันวิตกกังวล มันแบกรับภาระไปทั้งหมดเลย แล้วมันปล่อยวาง มันปล่อยวางโดยเหตุโดยผล ปล่อยวางโดยมีข้อเท็จจริง ไม่ใช่เราศึกษา เราอ่านธรรมะมันบอกว่าเข้าใจ ให้ปล่อยวางเราก็ปล่อยวาง ปล่อยวางโดยการเลียนแบบ ปล่อยวางโดยพระพุทธเจ้าบอกให้ปล่อยวางเราก็ปล่อยวาง แต่มันไม่มีข้อเท็จจริง มันไม่มีเนื้อหาสาระ แต่เราปล่อยวางนี้ปล่อยวางด้วยความรู้สึกนึกคิดของเรา เพราะมันมีปัญหา มันปล่อยเอง มันวางเอง ความปล่อยวางนั้นมันแตกต่างกัน มันแตกต่างกันเพราะจิตใจมันสัมผัสของมันเองไง ถ้ามันปล่อย โอ๊ะ! โอ๊ะ! โอ๊ะ! ถ้าโอ๊ะนะ

นี่ไงผู้ที่ปฏิบัติเริ่มต้นขนาดนี้ก็มหัศจรรย์ พอเวลาคนปฏิบัติเข้าไปนะ พอเป็นสมาธินะ โอ้โฮ! โอ้โฮ! เวลามันเกิดปัญญามันมหัศจรรย์มาก นี่มหัศจรรย์นะ แต่พิจารณาเข้าไปเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไป เวลามันขาดออกมามันมหัศจรรย์ขนาดไหน? ความมหัศจรรย์ นี่ไงเป็นปัจจุัตถ์ เป็นสันตทิฎฐิโก ใจมันเป็นไง พอใจมันเป็น แล้วจะควักดวงใจนั้นมาให้ใครดู?

แต่พูดนี่คนเข้าใจได้ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ เห็นใหม่ นี่เวลาพูด เวลาครูบาอาจารย์ท่านประพาศปฏิบัติขึ้นมาท่านรู้ของท่าน พอรู้ของท่าน ท่านพูดออกมา มันมีข้อเท็จจริงของมัน

ถ้าไม่มีข้อเท็จจริง เห็นไหม นี่เราทำตามเลียนแบบ ปล่อยวางก็ปล่อยวาง ธรรมะคือความว่าง ธรรมะก็ปล่อยวางไง ปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วทำไมเอ็งยังทุกข์อยู่ล่ะ? ปล่อยวางทำไมเอ็งไม่เข้าใจชีวิตของเอ็งเลยล่ะ? ถ้าคนปล่อยวางนะชีวิตเขาจะเรียบง่ายมาก นี่ผู้ที่อริยทรัพย์อยู่ภายในนะชีวิตเขาจะเรียบง่ายมาก เพราะ! เพราะสิ่งที่เป็นเรื่องโลกๆ คำว่าโลก โลกคือสิ่งที่มันล้นมันเกินมา แต่ถ้าเป็นความจริง เห็นไหม เป็นความจริงชีวิตมันมีเท่านี้แหละ แล้วชีวิตมีเท่านี้ปั๊บ เรา รู้จักชีวิตของเราแล้ว เรายกษาชีวิตของเราแล้วนี่มันคือข้อเท็จจริงไง

ความจริงกับความจอมปลอม เราจะเอาความจริงหรือความจอมปลอมล่ะ? ถ้าเอาความจริงก็นี่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ความรู้สึกนึกคิดนี่เป็นความจริง แต่โลกนี่เป็นความจอมปลอมทั้งหมด เพราะมันเป็นสมมุติ ถ้าโลกให้ค่ามันจะมีคุณค่ามากเลย พอโลกเขาเลิกสนใจนะ สิ่งนั้นเป็นเศษของเลย ไม่มีใครสนใจเลย แต่ถ้าสิ่งนั้นไปสนใจปั๊บมีคุณค่าขึ้นมาทันที นี่ไง มันจอมปลอม จอมปลอมเพราะความห่อใจ ถ้าห่อขึ้นมา ของนั้นแย่งชิงกันจะมีค่ามาก แต่ถ้าคนไม่สนใจมันเลย ทั้งมันไว้ไม่มีใครเอานะ จะไม่มีค่าเลย

นี่แล้วเราไปตื่นเต้นกับสิ่งนั้น เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย เดียวก็มีค่า เดียวก็เสื่อมค่า แต่ความรู้สึกของเรามันเป็นความจริง เพราะความจริงแล้วมีสติปัญญารักษาด้วยมันยังจริงเข้าไปใหญ่ พอจริงเข้าไปใหญ่ เห็นไหม เวลาแสดงออกมามันถึงเป็นความจริง แล้วความจริง ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมันต้องมีการผิดพลาดเป็นธรรมดา คนทำงานต้องมีความผิดพลาดเป็นธรรมดา

คนไม่ทำความสงบของใจ พอจิตใจมันมีปฏิกริยาของมัน เรากำของสิ่งใดอยู่ แคเราคลายมือออกแต่ของนั้นยังไม่หลุดจากมือเราไป เราก็มีความรู้สึกแล้ว มันจะมีความแปลกประหลาดแล้ว แต่ถ้าของที่อยู่ในกำมือเรา เราคลายออกแล้วของสิ่งหนึ่งหลุดจากมือเราไป เราจะ อืม! มันเบาขึ้นมาเนาะ เมื่อก่อนเรากำไว้มันหนักมาก เวลาเราคลายออกมามันขยับแล้ว แต่ถ้าเราแกมมือออกของนั้นหลุดจากมือเราไป เออ! สิ่งหนักหน่วงมันหลุดออกจากมือเราไป

นี่ก็เหมือนกัน สัมมาสมาธินะ ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ พออัปปนาสมาธิมันปล่อยวางหมด มันปล่อยวางขนาดว่าแม้แต่ตัวมันเองกำหนดพุทโธไม่ได้เลย มันไม่มีสิ่งใดในตัวมันเลย แต่สักว่ารู้ สักแต่ว่าแต่แจ้วมากเลย สักแต่ว่าแต่ยอดเขี่ยมมากเลย แต่ถ้ามันขณิกะนี่มันเริ่มคลายตัว มันเริ่มรับรู้ อุปะจาระนี่มันมีอยู่กับเรา นี่เราพิสูจน์ได้ กำอะไรอยู่? นี่สิ่งที่กำอยู่นั้นคืออะไร? มันจะเป็นหิน เป็นทราย เป็นเงิน เป็นทอง มันกำอะไรอยู่?

นี่ก็เหมือนกัน พอมันเข้าอุปจาระมันออกฐู้ได้ แต่เข้าไปอัปนามันปล่อยหมด พอปล่อยหมด มือเราแบหมดเลย ในมือมีอะไร? ไม่มีอะไร แล้วจะทำอย่างไร? ทำอย่างไร? ก็เอามือนี่กลับไปทำงานใหม่ เห็นไหม เวลาออกจากอัปนาสมาธิเป็นอุปจาระมันจะออกฐู้ของมัน มันต้องทำงานในตัวมันเอง

นี่เรากำลังทำอะไรอยู่? จิตใจมันทุกข์หนักหน่วง ทุกข์สิ่งใดอยู่? มันต้องพิจารณาของมันเอง มันใช้ปัญญาแยกแยะเอง มันถึงจะสิ้นไปตามความเป็นจริง พอสิ้นไปตามความเป็นจริง เห็นใหม่ อกุปปธรรม อกุปปธรรม อฐานะนี่มันคงที่ของมัน มันไม่มีการที่จะไปจับปล่อยๆ อีก มันคงที่ของมัน โสคาบัน สกิทาคามี อนาคามี คงที่แบบนี้ นี่ก็อกุปปธรรม แล้วใครเป็นล่ะ? ใครเป็น? ความรู้สึกนี่ไง ไม่มีอะไรเป็น อย่างอื่นเป็นไม่ได้ จิตใจของเราเป็น จิตใจของมนุษย์นี่เป็น เวลาทุกข์ยากก็จิตใจของมนุษย์นี่ทุกข์ยาก

หลวงตาบอกว่า “ไม่มีสิ่งใดสัมผัสธรรมได้ เว้นไว้แต่ความรู้สึก เว้นไว้แต่ใจของคนเท่านั้น”

ใจของคน ใจของเทวดา ใจของอินทร์ ใจของพรหม แต่ใจนรกอเวจีเขาไม่รู้ไม่ได้เพราะเขาโดนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าใจที่มันสูงมันส่ง ใจมันดีขึ้นมามันจะเป็นประโยชน์กับเรา แล้วเวลาเราเป็นแล้ว เห็นใหม่ มนุสสเดรัจฉาน มนุสสเปโต มนุสสเทโว มนุสสเทโวมนุษย์เทวดา มนุสสเปโตมนุษย์เปรต มนุสสเดรัจฉานมนุษย์สัตว์ มันเป็นที่ไหนล่ะ? มันเป็นที่ความคิดอีกแล้ว เพราะความคิดมันคิดทำลายเขา มันเป็นสัตว์ทำลายคนอื่น มันเป็นเปรตมันเที่ยวทำลายคน นั่นคนนี่ มันเป็นเทวดา มันเที่ยวเลียสละ มันเที่ยวช่วยเหลือเจือจานคน

จิตใจของคนมันเป็นไปได้ทุกอย่างเลย อยู่ที่ปัญญาของเรา อยู่ที่ความตั้งใจของเรา อยู่ที่เราจะเป็นคนดีใจ ดีแบบฆราวาสญาติโยมก็ดีอย่างหนึ่ง แล้วถ้าเรามีความสามารถที่จะพัฒนาจิตของเราได้นะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “ไม่มีกำมือในเรา”

ในพุทธศาสนาไม่มีเคล็ดลับ ไม่มีสิ่งใดจะปิดบังใคร แบบไว้ตลอด แต่กิเลสในหัวใจเรามันปิดบังใจเรา มันน้อยเนื้อต่ำใจ มันดีโพยดีพายว่าทำไมเขาทำได้ เราทำไม่ได้ กิเลสของเราเท่านั้น มันเหยียบย่ำเรา ธรรมะแบบไว้ตลอด เราจะต้องมีความเข้มแข็ง มีความจริงจังของเรา เราจะได้

สมบัติ ปัจจุบันนี้เราทำบุญด้วยอามิส ทำบุญการเสียดละให้จิตใจเป็นสาธารณะ ให้จิตใจเปิดกว้าง แล้วจิตใจนี้ให้ได้ออกพัฒนาของมัน ทำความสงบของใจเข้ามา แล้วใช้ปัญญาเข้ามา

“ความดีที่ดียิ่งกว่านี้ยังมีอยู่”

ความดีที่ดียิ่งกว่านี้อีกยังมีอยู่ ความดีสูงส่งมีไปเรื่อยๆ เราจะต้องตะเกียกตะกายพยายาม ทำหัวใจของเราให้เป็นความดี แล้วตะเกียกตะกายมันเป็นการบริหารจัดการในใจ มันเป็นนามธรรม จะไม่มีใครรู้เห็นกับเรา เวลาทำงานอาบเหงื่อต่างน้ำเขาเห็นนะ คนนี้แบกหามเหงื่อไหลไคลย้อยนะ แต่เวลาใจมันหมุนของมัน จักรมันหมุนของมัน ไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น แต่ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติมันรู้ ฉะนั้น คนที่มีหลักมีเกณฑ์เขาจะอยู่ในทางจงกรมของเขา นั่งสมาธิของเขา เพื่อประโยชน์กับเขา เอวัง