

## เทศน์เช้า วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๘

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ตั้งใจฟังธรรมะเนาะ ตั้งใจฟังธรรม เพราะว่ามันจะขึ้นปีใหม่ พอขึ้นปีใหม่ เขาถือฤกษ์ถือชัยกัน เขาถือฤกษ์ถือชัยกัน เขาพยายามแสวงหาความสุขทางโลกกัน ถ้าแสวงหาความสุขทางโลก วันพระ วันโกน เรามีวันพระ วันโกนทุกวัน ครูบาอาจารย์ท่านบอกมันดีทุกวัน ดีทุกวัน หายใจเข้าและหายใจออกทุกวัน เราไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ ไร คำว่า “ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ” เพราะเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านให้ค้นคว้าหาสัจจะความจริงในใจของเรา ถ้าค้นคว้าหาสัจจะความจริงในใจของเรา หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ

การหายใจทิ้งเปล่าๆ คือหายใจดำรงชีวิต หายใจทางโลกไป แต่ถ้าการหายใจทางธรรมะ ถ้าหายใจ เรามีสติ เรามีสติ เรามีจิตของเราเกาะลมหายใจของเราไว้ ถ้าเกาะลมหายใจของเราไว้ จิตอยู่กับเราไป สติควบคุม ถ้าควบคุมแล้วจิตมันอยู่กับเรา จิตมันไม่ท่องเที่ยวไปกว้างไกลนัก ถ้าเราปล่อยหายใจทิ้งเปล่าๆ จิตมันเตลิดเปิดเปิงไป มันคิดร้อยแปดเลย คิดแต่เรื่องทางโลกๆ ไร

เกิดมาในโลกนี้ เกิดมาในโลกนี้ เกิดมาเป็นมนุษย์เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนลงไปเข้าสู่สัจธรรมความจริงในใจของเรา ถ้าเข้าสู่สัจธรรมความจริงในใจของเรา

เวลาปฏิบัติสมาธิจิต เกิดในใจ ในกรรม น้ำครำ โอปปาทิกะ การกำเนิดเราเกิดมาโดยไม่รู้ตัวของเรา ไม่รู้ตัวเพราะอะไร เพราะมันมีเวรมีกรรมของมัน เพราะไม่รู้ถึงได้เกิด พอเกิดขึ้นมาแล้วเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนถึงถ้าชำระจิตใจของเราถึงที่สุดแล้วมันจะไม่เกิดอีกไปข้างหน้า แล้วถ้าไม่เกิดอีกไปข้างหน้า มันเหลืออะไรล่ะ สิ่งที่เหลือนั่นคือความรู้สึกภายในใจของตน สิ่งทีความรู้สึกภายในใจของตน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสธรรมขึ้นมา เสวยวิมุตติสุขๆ วิมุตติสุขมันอยู่ที่ไหน วิมุตติสุขมันอยู่ในหัวใจนั้น หัวใจนั้นมันรอบรู้ไปทั้งหมด มันรอบรู้ไปทั้งหมด มันเปลี่ยนแปลงจากความไม่รู้ไป ไม่รู้คืออวิชชา

อวิชชาความไม่รู้ถึงได้กำเนิด กำเนิด ๔ กำเนิด ๔ เราศึกษาขึ้นมา เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาจนจิตใจมันรอบรู้ของมัน มันเป็นอัตโนมัติไปทั้งหมด ถ้ามันเป็นอัตโนมัติไปทั้งหมด มันสติพร้อมใจ ถ้าความพร้อม พร้อมในใจดวงนั้นใจ ถ้าพร้อมในใจดวงนั้นมันเกิดจากไหนละ

มันเกิดมา คนเกิดมาแล้วเห็น โลภกรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ เราก็ตื่นเดินไปกับเขา อยากจะเทียบหน้าเทียบตาทางโลกเขา การอยากจะเทียบหน้าเทียบตาทางโลกเขานั้นเป็นต้นหาความทะยานอยาก แต่ถ้าเป็นหน้าที่การงานของเราใจ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนถึงปัจจัยเครื่องอาศัย เวลาเครื่องอาศัย เราต้องอาศัยดำรงชีพของเรา ถ้าอาศัยดำรงชีพของเราละ เราแสวงหาเหมือนกัน การแสวงหาแบบนั้น การแข่งอำนาจวาสนามันแข่งกันไม่ได้

คุณสิ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับเทวทัต เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับเทวทัตเกิด ตั้งแต่เริ่มต้น ตั้งแต่ผูกพันว่าเป็นเพื่อนกัน แล้วไปเป็นพ่อค้าขายของเล่นให้เด็ก แล้วไปบาดหมางกัน พอบาดหมางกัน เทวทัตกำทรายขึ้นมา จะจงเวรจงกรรมไปทุกภพทุกชาติ แล้วก็เกิดมาร่วมกันทุกภพทุกชาติ ร่วมกัน พอเป็นพระเวสสันดรนั้นก็ไปชุก เกิดมาร่วมทุกภพทุกชาติ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ด้วยความบาดหมาง ด้วยความผูกพัน ด้วยความอาฆาตมาดร้าย การจงเวรจงกรรมกันมาตลอด เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งที่ว่ากรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน การกระทำอย่างนั้น กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน อย่างนั้น

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เราก็ทำคุณงามความดีกันอยู่นี่ในเราพยายามทำคุณงามความดีกันแบบพระโพธิสัตว์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาเกิดเป็นพระโพธิสัตว์สร้างคุณงามความดี ทำคุณงามความดี เราอาศัยคุณงามความดีไป คุณงามความดีนั้นเป็นสุจริต เรามีสุจริตธรรมคุ้มครองเรา ถ้ามีสุจริตธรรม ผู้มีศีล กลิ่นของศีลหอมทวนลม เราประพฤติปฏิบัติของเรา ทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีเพื่อความดีของเราไป ไม่ต้องทำความดีเพื่อใครทั้งสิ้น ทำคุณงามความดีเพื่อหัวใจของเรา

คนเราวุฒิภาวะมันไม่เหมือนกัน มันไม่เท่ากัน ทำคุณงามความดีมันก็แตกต่างกัน ทำคุณงามความดีแตกต่างกันมันก็มาได้แย้งกันด้วยคุณงามความดีอันนั้นนะ แต่ถ้าเรามีวุฒิภาวะมากน้อยแค่ไหน เราทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเราเป็น

สุจริต ความสุจริต ความเป็นธรรมนั้นจะคุ้มครองเรา ถ้าคุ้มครองเรา ทำคุณงามความดีของเราจน มีอำนาจวาสนา

เวลาพระโพธิสัตว์ๆ ถ້องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่พยากรณ์ เรายังเปลี่ยนแปลง ได้ ความรู้สึกนึกคิดของเขาเปลี่ยนแปลงได้ใจ แต่ถ້องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพยากรณ์ แล้วก็ต้องไปข้างหน้าจนเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนาคตกาลแน่นอน

ของเรา วันนี่วันพระ วันโกน วันพระ ถ้าคนมีสติปัญญาจะ สมัยโบราณ ชาวพุทธเขาจะ หยุดวันพระวันโกน แต่เพราะว่าผู้บริหารใจ บอกว่ามันจะไม่เจริญทันโลกเขา จะไม่เจริญทันโลกเขา ต้องหยุดเสาร์อาทิตย์ใจ

ถ้าหยุดวันพระ วันโกน เพราะอะไร เพราะประเพณีวัฒนธรรมของชาวพุทธเราใจ เราจะ แสวงหาเพื่อบุญกุศลของเราใจ หน้าที่การงานของเรา เวลาวันทำการเราก้แสวงหาของเราเพื่อ บังจ้ายเครื่องอาศัย เวลาวันพระ วันโกน เราก้แสวงหาสังขารเพื่อหัวใจของเรา เพื่อหัวใจของเรา

เวลามันทุกข์มันยาก มันทุกข์มันยากไปทั้งนั้นนะ อยู่ในโลkmันทุกข์มันยากไปทั้งนั้นนะ แล้วมันมีสิ่งใดที่จะผ่อนคลายได้ละ เวลาไปวัดไปวาณะ ไปวัดไปวา วัดเป็นที่สงบสงัด ถ้าวัดเป็น ที่สงบสงัด มันเป็นที่น่ารื่นรมย์ แต่ถ้าวัดเป็นสิ่งที่น่ารื่นรมย์ ถ้าผู้ที่อยู่ในวัดนั้นมีคุณธรรมใน หัวใจนั้น เขาจะรื่นรมย์ของเขา แต่ของเราถ้าหัวใจเราเร้าร้อน เร้าร้อนกิเลสมันแผดเผามาจากข้าง นอก เข้าไปในวัดมันก็เร้าร้อน เร้าร้อนมันก็ต้องอาศัย อาศัยทาน อาศัยศีล อาศัยสติปัญญา ควบคุมหัวใจของเราให้มันสงบระงับเข้ามา

ถ้ามันสงบระงับเข้ามา นี้ที่ผ่อนคลาย ที่ผ่อนคลาย ที่ดับไฟในหัวใจใจ ถ้าดับไฟในหัวใจ ถ้าไฟในหัวใจมันดับลง มันก็พอที่จะอาศัยใจ ถ้าที่อาศัยนะ สิ่งที่พอดับลง ที่นี้คำว่า “ไฟ” กิเลส ตัณหาความทะยานอยากในหัวใจของเรามันเกิดดับๆ มันเกิดขึ้นมา เวลาไปอยู่ในวัดในวาขึ้นมา มาอยู่จนคุ้นชิน มันก็เกิดไฟขึ้นมาอีก มันก็ไฟแผดเผาขึ้นมา ดิฉินนิทนากันไปทั่ว เขาให้มาระงับ ใจ มีสติปัญญายับยั้งมันๆ ถ้ายับยั้งมันขึ้นมา แล้วดูแลหัวใจของเรา ถ้ามันสงบเข้ามามันเป็น สัมมาสมาธิได้ สงบระงับเข้ามาข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง เห็นไหม

ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นชื่อ เป็นวิธีการทั้งนั้นนะ เวลา ประพฤติปฏิบัติขึ้นมา นั้นนะธรรมะเป็นธรรมชาติ ก็ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม

พุทธเจ้ามา ศึกษาเพื่อความรู้อย่างไร แต่ความรู้ขึ้นมา เวลาเข้าวัดเข้าวามาแล้ว เวลาอยู่บ้านเราก็ปฏิบัติ พออยู่บ้านปฏิบัติขึ้นมา มันก็มีหน้าที่การงานของเรา มีความรับผิดชอบขึ้นมา มันทำอะไรแล้ว ไม่สะดวกในการปฏิบัติ ไปวัดไปวาขึ้นมา เราวางไว้ให้หมด แล้วเราจะปฏิบัติขึ้นมา ศึกษา มาแล้ว ศึกษาเป็นความรู้ ความรู้ปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นความจริงใจ ถ้าความจริงขึ้นมา สติก็สติ จริงๆ

เวลาเข้าวัดเข้าวา เวลามันแผดเผา มันเราร้อนมาทั้งนั้นนะ เราร้อนมา เราก็อยู่กับความร้อนนั้น เพราะความร้อนเป็นเรา โทสะ โมหะเป็นเราทั้งหมดเลย เพราะเราคลุกคลีอยู่กับมัน ใจ พอเราเข้าวัดเข้าวาขึ้นมา ถ้ามีสติปัญญา เราศึกษา ตรีกในธรรมๆ พอดรึกในธรรม จิตมัน ไปเกาะธรรมะอยู่ มันก็วางได้ๆ เอ๊ะ! ไปวัดไปวา มันก็สงบร่มเย็นดีเนาะ ร่มเย็นดีเนาะเพราะมันเป็นธรรมชาติของมัน ใจ มันเกิดดับไป สิ่งใดที่มันทุกข์ ทุกข์เป็นสัจจะ ทุกข์เป็นความจริง แล้ว ทุกข์มันดับลง ทุกข์มันดับลงมันก็สบายใจอยู่พักหนึ่ง

แต่ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ถึงมันจะสุขมันจะทุกข์ขึ้นมา มันก็เป็นสัญญาอารมณ์ มันเป็นสัญชาตญาณ แต่ถ้าเราจะทำความจริงๆ ให้มันปรากฏ ศึกษา มา ศึกษา มันเป็นความรู้ แต่ความจริงยังไม่มีใจ ถ้าความจริงมันมีขึ้นมา มันตั้งสติขึ้นมา หายใจเข้าก็นึกพุท หายใจออก นึกโธ หายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ ใจ เพราะไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ เพราะเราเป็นชาวพุทธ ใจ เพราะเรามีสติมีปัญญา ใจ เอาจิตของเราเกาะมันไว้ เอาจิตของเรา จิตที่เป็นนามธรรม

จิตเป็นอย่างไร ความรู้สึกมันเป็นอย่างไร จิตมันอยู่ที่ไหน เวลาความทุกข์มันทุกข์เกิดมา ใจของตัวไม่เจอ เจอแต่ความทุกข์ ความทุกข์นี้มันแผดเผา ความทุกข์นี้เจอ ความไม่พอใจนี้ เจอ แต่ตัวเองไม่เจอ

ถ้าเราหายใจเข้านึกพุท หายใจออกนึกโธ พอมันละเอียดเข้าไป มันปล่อยหมดนะ แล้วมันเหลือใครล่ะ เออ! มันปล่อยความทุกข์ไป ปล่อยความวิตกกังวล มันปล่อยไปทุกๆ อย่างแล้วมันเหลือใครล่ะ มันก็เหลือจิตใจ ถ้าจิตเป็นสัมมาสมาธิใจ

ศึกษารธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาเพื่อความรู้อย่างไร เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมาจะเป็นความจริง ถ้าความจริงขึ้นมา เป็นความจริงขึ้นมา เป็นปัจเจกตั้ง สันติวิสุทธิโก กาลามสูตรๆ ไม่ให้เชื่อใครทั้งสิ้น เวลาให้เชื่อก็ให้เชื่อความจริงในใจของเรา ถ้ามันเชื่อความจริง

ในใจของเรา มันเชื่อเพราะอะไรล่ะ เพราะมันรู้เห็นตามความเป็นจริงไง ถ้ามันรู้เห็นตามความเป็นจริง ถึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้ามันยังมีสมมุทัยเจือปนอยู่ มันยังไม่จริงแท้ ไม่จริงแท้มันก็ยุ่งๆ อยู่ไง เอ๊ะ! นี่มันคืออะไร

เรามีครูบาอาจารย์ ที่เราสอบถามครูบาอาจารย์ก็เพื่อตรงนี้ไง เข้าไปเห็นเหมือนกัน เข้าไปเห็นเหมือนกัน คุณติ ในทางในโลกละ เวลาคนเลี้ยงสัตว์ๆ เวลามันจี้ จี้สัตว์เป็นประโยชน์มหาศาลเลย จี้สัตว์นะ จี้วัวจี้ควายเขาเอาไปทำปุ๋ยไง เขาเอาไปทำประโยชน์ คุณติ ทางอินเดีย จี้เขาเอาไปฉาบทาบ้านด้วย นี่ไง เวลาจี้มันยังมีประโยชน์เลยถ้าคนรู้จักใช้มัน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาว่า มันคืออะไร หัวใจมันคืออะไร ความรู้สึกนึกคิดมันคืออะไร ใจ ถ้ามันจี้โลก จี้โกรธ จี้หลง จี้โลก จี้โกรธ จี้หลง เราก็ดูแลมัน เราดูแล เราคุยเขี่ย จริงๆ หรือเปล่า สิ่งนั้นจริงหรือเปล่า ถ้ามันไม่เป็นความจริง เราไปยึดมันทำไม สิ่งที่เราคิดจินนิทาน คำจินนิทานมันมีโดยข้อเท็จจริงของมัน มันมีอยู่แล้ว มันต้องมีของมันอยู่อย่างนั้นนะ ในสังคมมันมีของมันอยู่อย่างนั้น แล้วมันจริงหรือเปล่านั้น ถ้ามันจริง มันจริง เราก็แก้ไข ถ้ามันจริงใจ ผู้ที่มีสติ มีปัญญาเขาบอกเรา หลวงตาท่านสอนประจำ คนโง่มากกว่าคนฉลาดมาก ถ้าคนโง่มาก คำพูดของคนโง่ไม่มีประโยชน์

คำพูดของผู้ฉลาดนะ คำพูดของครูบาอาจารย์คำเดียวมันมีประโยชน์มาก คำเดียวแท้ๆ นะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านสอนคำเดียวเท่านั้นนะ เวลาท่านจะเตือนสติ ท่านจะเตือนคำเดียว ถ้าคนมันเป็นประโยชน์มันซื่อเลยนะ อืม! มันจริง มันเถียงไม่ได้หรอก ถ้ามันจริงอย่างนั้นนะ ถ้าคนฉลาด ถ้าคนฉลาดเขาบอกคอยชี้คอยแนะ มันเป็นประโยชน์ เราต้องเปลี่ยนแปลง เราต้องแก้ไข

แต่ถ้าคนโง่ คนโง่ เสี่ยงตตินินทานั้นมหาศาล คนโง่โง่ คนโง่ก็ต้องลากให้เราไปโง่เหมือนเขาโง่ ลากไปตามกระแสสังคมไง กระแสสังคมเราไม่ตามมันไป เราไม่ตามกระแสสังคมนั้น คนโง่มากหรือคนฉลาดมาก ถ้าคนโง่มากกว่า สิ่งที่ดีจินนิทานมันเรื่องของคนโง่ๆ ทั้งนั้นนะ ถ้าคนโง่ๆ เราจะโง่ตามเขาไหม

เรามาศึกษา เราก็อยากศึกษาจะให้ฉลาด เราไม่ได้ศึกษาให้โง่โง่ แล้วยิ่งเรียนมากยิ่งรู้มากยิ่งโง่โง่ คุณติ โง่โง่เพราะใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้เลย เวลาใช้ประโยชน์จริงๆ ก็ใช้ประโยชน์ด้วยสติด้วยปัญญาที่แก้ไขความทุกข์เราในหัวใจนี้แหละ สิ่งนั้นมันเป็นวิชาจริงๆ มันทดสอบได้ มัน

ตรวจสอบได้ แต่สติปัญญาที่รู้ทันนี้สิ มันเหตุการณ์เฉพาะหน้านะ ถ้าเหตุการณ์เฉพาะหน้า สิ่ง  
มันจะได้จะเสียอยู่ ถ้าสติปัญญาไม่ทัน เขาโงงหมดแหละ ถ้ามันมีสติปัญญาเฉพาะหน้า เขาจะ  
พูดขนาดไหน สติเราพร้อม ยิ้มๆ เลย หลอกไปก็หลอกไป ฉันทมีสติปัญญาพร้อมใคร่ครวญได้  
ตลอดเวลา นี่สติเฉพาะหน้า ปฏิภาณไหวพริบที่เวลาเจอจากัน เวลาจะได้จะเสีย นี่พูดถึงเฉพาะ  
หน้า นี่ปัจจุบันธรรม

เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นไป เวลาจิตมันจะสงบเข้ามายิ่งสงบเข้าไปใหญ่ มันจะเป็นอะไร  
นี่จะเป็นอะไร มันสงบแล้ว อู๋! มันดีแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้ว...ยังไม่ปฏิบัติอะไรเลย เพราะรู้  
มาก เพราะรู้มากใจ สิ่งที่อยู่มาก ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางไว้ มันจะเป็นจริง  
เป็นจริงอย่างไรขอให้พิสูจน์กัน มันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันตภิสุทธิโก เป็นปัดจัดตั้งนะ รู้ๆ เห็นๆ แต่  
รู้ๆ เห็นๆ ด้วยวิฤติภาวะเราอ่อนแอ รู้เห็นสิ่งใดก็ไปตื่นเต็นไปกับมัน แต่เราฝึกหัดของเราบ่อยครั้ง  
เข้าๆ เพราะมันจะได้มันจะเสียอย่างนี้แล้วไม่ได้สักที คราวนี้วางให้หมดเลย อะไรจะเกิดขึ้นช่วง  
หัวมัน เรายึดพุทธโฆไว้ เรายึดลมหายใจไว้ มีสติปัญญาของเรา มันละเอียดเข้าไปโดยธรรมชาติ  
ของมันนะ น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน

นี่ก็เหมือนกัน หัวใจของเราที่เป็นนามธรรม มันไม่มีสิ่งจะความจริงเลยหรือ มันไม่มีอะไร  
เป็นสมบัติของเราเลยหรือ ของจริงๆ อยู่ที่นี่ สิ่งที่เป็นนามธรรมมันกลับเป็นของจริงนะ สิ่งที่เป็น  
วัตถุ แม้แต่เพชรนิลจินดามันยังย่อยสลาย มันยังกัดกร่อนมันไป แล้วสิ่งที่เป็นนามธรรม จิตเวียน  
วายตายเกิดในวิฤติ ครอบบาอาจารย์ท่านว่าจิตนี้ไม่เคยตาย จิตนี้ไม่เคยตาย ถ้าจิตไม่เคยตาย มนุษย์  
มาจากไหน เขาบอกว่ามนุษย์ จิตหนึ่งเกิดได้ภพชาติหนึ่ง ทำไมมนุษย์มันเพิ่มมากขึ้นๆ เพิ่มมาก  
ขึ้นเพราะจิตวิฤติญาณที่มันจะเกิดยิ่งมากกว่านี้อีก

เพราะเกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นมนุษย์มันพ้นจากเวรจากกรรม ถ้าตนรอกเวจีมันแผดเผา  
ตลอดเวลา มันทุกข์มันยากขนาดนั้นนะ พอเกิดมาก็ เฮ้อ! พ้นทุกข์สักหน่อยนึง แล้วก็มาทุกข์นี้  
มาทุกข์เพราะหาปัจจัยนี้ ทุกข์เพราะหาปัจจัยมันก็เป็นทุกข์ แต่มันลืมทุกข์อดีตไปแล้วนะ มันลืม  
ทุกข์ที่มันเสวยมา เวลาผ่านไปมันก็ เฮ้อ! แล้วพอกิเลสมันจับคันขึ้นมาก็จะเอาอย่างนั้น จะเอาอย่าง  
นั้น...จะเอาอะไร ตายหมดละ

สิ่งที่มาสร้างคุณงามความดีของเรา มาสร้างคุณงามความดีของเรา สิ่งที่จะเป็นสมบัติของ  
เราก็ดีกับชั่วเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรเป็นของเราหรอก ความดีและความชั่วนี้ของเรา ใครทำ

ความดีมาน้อยขนาดไหนก็ความดีของเรา ใครทำความชั่ว ความชั่วก็ติดกับใจดวงนั้นไป เพราะคนจะทำอะไรก็ต้องมีความคิด มันเกิดจากเจตนา เกิดจากการกระทำ เกิดจากความคิดก่อน ความคิดเกิดจากอะไร ความคิดเกิดจากจิต

นี่ไง คดีอาชญากรรม สิ่งที่ทำมันต้องทิ้งร่องรอยไว้ อาชญากรรมต้องทิ้งร่องรอยไว้ทั้งนั้นนะ ความรู้สึกนึกคิดมันต้องทิ้งร่องรอยไว้ที่จิตหมดแหละ จิตเป็นคนกำหนดทั้งนั้นนะ ความคิดมันเกิดจากอากาศได้หรือ ความคิดมันเกิดจากอะไรล่ะ ความคิดมันเกิดบนจิต แล้วจิตนี้มันเป็นผู้สั่งการออกมา ผลของมันลงที่จิตหมดแหละ เวรกรรมตกที่นั่น มันถึงมีดีและชั่วเท่านั้นที่มันไปกับหัวใจดวงนี้ แล้วเราทำคุณงามความดีๆ ความดีนี้มันเบาขึ้นมา ความดีมันเบา มันเป็นปุยนุ่นมันขึ้นสูงใหม่ ไอ้ความชั่วมันกดต่ำทั้งนั้น หินนะ ไอ้พวกของหนักมันกดหัวใจตกต่ำทั้งนั้นนะ แล้วมันไปไหนล่ะ

เราจะสร้างคุณงามความดีของเรา พยายามทำจิตใจให้มันมีคุณงามความดีของเรา ถ้ามีสติปัญญา วันนี้อย่างไร วันพระหาผู้ประเสริฐใจหัวใจ พระในใจ อยู่บ้าน พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก ชีวิตได้มาจากพ่อแม่ ไม่มีพ่อไม่มีแม่ไม่มาเกิดอยู่ที่นี่หรอก ยกเว้นโอปปาติกะ เทวดาเขาเกิดด้วยเวรด้วยกรรม นรกอเวจีเกิดด้วยเวรด้วยกรรม เว้นแต่มนุษย์ต้องเกิดจากพ่อจากแม่ เพราะมันเป็นสายบุญสายกรรมไง ถ้าเกิดจากพ่อจากแม่นี่พระอรหันต์ของลูก แล้วทีนี้เราจะหาหัวใจของเรา ถ้ามันเป็นจริงๆ ขึ้นมา ใจดวงนี้ หาพระผู้ประเสริฐในใจดวงนี้ ถ้าพระดวงนี้มันหาได้นะ มันจบหมดนะ สิ่งที่เราปากกัตตีนถีบที่เราคิดนั่นอยู่นี่ของไม่จริงเลยแหละ ถ้ามันเท่าทันจิตของตัวเองนะ แล้วสิ่งที่มันบาดหมางมา สิ่งของมันกระทบกระเทือนหัวใจมานะ มันก็ตกอยู่ข้างนอกแล้ว หัวใจมันก็เบาสบาย แต่ถ้ามันยึดมั่นถือมั่นนะ มันเจ็บปวดไปหมดนะ ทุกอย่างบาดหมางไปหมด ข้างนอกก็บาดหมาง ข้างในก็บาดหมาง แล้วถ้ามันมีสติมีปัญญา เอ็งมันโง่ ถ้าเอ็งปล่อยก็จบ เอ็งวางก็จบ แต่มันวางไม่ได้ล่ะสิ มันวางอย่างไรล่ะ

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าละเอียดมาก เวลาสอนเรื่องของทาน เรื่องของศีล เรื่องของภาวนา ถึงที่สุดแล้วนะ เข้ามาสู่ใจของคน ผู้ประเสริฐคือหัวใจดวงนี้ หัวใจดวงนี้มันต้องมีความเชื่อ ไม่มีมีความเชื่อมันก็ไม่ไปวัด ไม่มีมีความเชื่อมันก็ไม่ศึกษา ถ้าความเชื่อมันศึกษาแล้วโง่ โง่ไปกับธรรมชาติ โง่ไปกับความรู้สึกนึกคิดนั้นมันก็ส่งออกไป

ศึกษาแล้วก็ย้อนกลับมาไง ศึกษาแล้วย้อนกลับมาให้มันรู้ข้อเท็จจริงไง พุทโธๆ พุทโธจนเข้าไปสู่จิตดวงนี้ แล้วจิตดวงนี้มันเกิดวิปัสสนา เกิดความเป็นจริงในหัวใจ แล้วมันสำรอกมันคายออกไป มันคายกิเลสตัดหาความทะยานอยาก อนุสัยที่นอนเนื่องมากับใจจนหมดสิ้นไปจากใจ หมดสิ้นไปจากใจ แล้วมันเหลืออะไรละ เหลือธรรมชาติ เหลือสัจจะ เหลือความจริง เหลืออริยสัจอยู่ท่ามกลางหัวใจดวงนั้น เอวัง