

เทศน์อบรมฆราวาส ณ สวนแสงธรรม
เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๔๒

ใจเรียกร้องหาความช่วยเหลือ

ไปไหนไม่ค่อยนั่งนะเรา ไปรถนะ พอรถออกจากที่แล้วก็นอนเลย ตลอดไปเลย นาน ๆ จะลุกขึ้นมองโน้นมองนี้แล้วนอนเรื่อย ไม่สนใจกับอะไร นอนไปเรื่อย นั่งนาน ไม่ไหวเหนื่อย ต้องนอน นอนภาวนาหรือนอนหลับครอก ๆ มันก็ไปด้วยกันแหละ แต่ส่วนมากไม่ค่อยหลับ รถก็ไปของมัน จิตก็อยู่ของจิตไม่ยุ่งนะ บางทีไม่ทราบว่ารอด เคลื่อนไม่เคลื่อนไม่สนใจ ไม่เกี่ยวกันเลย เจียบไปเลย ทั้ง ๆ ที่ไม่หลับนะ คือจิตมันไม่ ออกเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ รถก็เหมือนไม่ไปไม่มา คือจิตไม่ออกมารับเสียอย่างเดียว อะไรจะเคลื่อนไหวไปไหน โลกธาตุจะหวั่นไปไหนมันก็ไม่มี ถ้าจิตไม่ออกมารับทราบมัน เสียอย่างเดียว

สำคัญจิตนี้มันเป็นเจ้าตัวการ ตัวอาละวาด คตินั้นปรุงนี้ยุ่งนั้นยุ่งนี้ผู้เดียวนี้ะ มันคิดมันปรุงของมันอยู่ตลอดเวลา กวนเจ้าของอยู่ตลอดเวลาคือจิตนี้ เราไปว่าอันนั้น เป็นอย่างนั้นอันนี้เป็นอย่างนี้ อันนั้นเป็นอย่างนั้น ทั้งใกล้ทั้งไกล จิตนี้ไปหมายหมดนะ ออกจากนี้ไปยืดยาว ไม่เห็นต้นมัน ตามแต่ปลายของมันมันก็ยืดยาวไปเรื่อย เรื่องนั้น แล้วเรื่องนี้ เรื่องนี้แล้วเรื่องนั้น ต่อกันไปไม่มีสิ้นมีสุด คือเรื่องอารมณ์ของใจ มันครอบ โลกธาตุใจดวงนี้ออกไป รู้ก็รู้ตื่นเงาตัวเองนั่นแหละ ไปคิดไปวาดภาพเรื่องไหน ๆ ก็ไป เชื่อความคิดของตัวเอง วาดภาพไปตรงไหนก็เชื่อตัวเอง หลอกตัวเองไปเรื่อย เพลินกับเงาตัวเอง

ฟังให้ตื่นนะ นี่ละหลักธรรมชาติของจิต มันจะคิดจะปรุงไปหมด แต่เราไม่เห็นต้น ตอที่มันออกไปนั่นซิ เหมือนเถาวัลย์ เราดูแต่ปลายเถาวัลย์ ต้นของเถาวัลย์เราไม่ดู เรา ดูจากนี้แล้วมันก็ยาวเหยียดออกไป มันออกจากนี้ละ ถ้าเป็นกอก็เรียกว่ามันออกจากกอ เดียวนี้ มันแผ่กระจายออกไป ที่นี้พ้อตามเข้ามา ๆ มาถึงตออันนี้ จับอันนี้กระตุกที่ เดียวหมดเลย ความคิดความปรุงของจิตเป็นอย่างนั้น มันแผ่ไปทั่วแดนโลกธาตุ แล้ว กวนเจ้าของตลอดเวลา ปรุงเรื่องนั้นปรุงเรื่องนี้ อันนั้นคืออย่างนั้น อันนี้ช่วยอย่างนี้ อันนั้น ไม่คืออย่างนั้นอันนี้ไม่คืออย่างนี้ มีแต่จิตเป็นผู้ปรุง มีแต่จิตเป็นผู้หลอกตัวเอง เชื่อความคิดความปรุงตัวเองตลอดไปเลย เพลินกับความคิด เพลินกับเงาตัวเอง ตื่นเงาตัวเองไป ตลอดไม่มีสิ้นมีสุด โลกอันนี้โลกตื่นเงา มันตื่นเงาตัวเอง

โลกธาตุนี้มันครอบหมดความรู้อันเดียวนี้ ไปได้หมด หลงได้หมด ติดได้หมด เพลินโศกไปได้หมดด้วยความคิดของเจ้าของ สิ่งเหล่านั้นเขามีอะไรเขาก็อยู่ของเขา เรา จะคิดไม่คิดเขาก็มีของเขาอยู่อย่างนั้น เขาไม่เห็นมีอะไรกับเรา แต่เราไปคิดเองว่าอัน

นั่นไม่ดี ว่าอะไรเขาไม่รู้เรื่องของเขาเลย เขาดีหรือไม่ดี แต่เราไปคิดเองปรุงขึ้นมาเองว่า อันนั้นไม่ดีอันนี้ดี แล้วก็หลงความคิดของเจ้าของ อันไหนดีก็ชอบ ก็ไปชอบสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็คือความคิดที่ไปปรุงหลอกไว้แล้ว อันนั้นไม่ดีก็ไปตำหนิสิ่งนั้น หงุดหงิดในสิ่งนั้นก็ความคิดของตัวเองหลอกตัวเอง เจ้าของก็หงุดหงิดเอง เสียใจเอง โกรธเอง เคียดแค้นเอง มีแต่ตื่นอารมณ์เจ้าของทั้งนั้น ที่นี้ไม่เห็นต้นตอมันซิ เราตื่นแต่เงามันออกไป มันก็หลอกไปเรื่อย ๆ

ไม่มีใครนะรู้ โลกอันนี้ทั้งโลกไม่มีใครรู้ต้นตอของความคิดนี้เลย ไม่มี เป็นอย่างเดียวกันหมด ตื่นเงาตัวเอง ปรุงอะไรขึ้นมา ก็ตามเถอะมันจะเชื่อทันที ดีชั่วไม่สำคัญ ปรุงเรื่องอะไรขึ้นมา มันจะเชื่อความปรุงของตัวเองทันที เรียกว่าหลอกแล้วเชื่อแล้ว ดีใจแล้ว เสียใจแล้ว อยากได้แล้ว ต้องการแล้ว มีแต่อย่างนั้น ตื่นตัวเองตลอดเวลาจิตดวงนี้ กวนเอามากนะ มันไม่มีหยุดนะ พอตื่นนอนขึ้นมา มันก็ทำงานแล้ว ก็มีเวลาหลับเท่านั้น เรียกว่าดับเครื่องเวลาหลับ ถ้าไม่หลับแล้วตายง่ายที่สุดมนุษย์ ไม่อยู่ได้กี่วันแหละ

แต่นี่อาศัยความหลับ ความคิดปรุงทั้งหลายมันก็จะดับตัวลงไปในขณะที่หลับ ยิ่งหลับสนิทมันก็ยิ่งไม่มีอะไรปรุง ประหนึ่งว่าโลกนี้ไม่มี พอตื่นนอนขึ้นมา มันก็เริ่มทำงาน คิดปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่มีจิตมีจางนะ ความติดความพัน ความหลงความคิดของตัวเอง ไม่มีคำว่าจิตจาง ว่าอันนี้เราได้คิดแล้วนี้ไม่มี อันนี้เราได้คิดแล้ว มันจิตจางไปแล้ว เป็นของเก่าไปแล้ว เป็นเดนไปแล้ว อย่างนี้ไม่มี ตื่นตลอด ติดตลอด ไม่มีเก่ามีใหม่ ความคิดอันนี้มันหลอกตลอด นี่คือความจริง เป็นอย่างนี้ทุกหัวใจ ไม่มีใครรู้ ถ้ารู้ไม่หลง ถ้ารู้ก็มีสกัลดัดต้อนกันบ้าง รังกันไว้บ้าง นี่มันไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่ทราบจะรังยังงัย ก็มีแต่ปล่อยให้มันลากไปเซ็นไป หลอกไป ตื่นไปเรื่อย ๆ

ที่จะยับยั้งตัวเองได้ด้วยความเห็นโทษแห่งความคิดว่าหลอกตัวเองนี้ไม่มี นี่โลกเป็นอย่างนี้ ไม่มีจิตจางอิมพอในความคิดของตัวเอง ความปรุงของตัวเอง หลงในความคิดของตัวเอง ไม่มีวันอิมพอ เพราะฉะนั้นการเกิดการตายความทุกข์ความลำบาก จึงไม่มีคำว่าอิมพอ เพราะตัวนี้ไม่พาให้อิมมันก็ไม่อิม พอตัวนี้เห็นโทษแล้วทุกอย่างก็จะเห็นโทษไปตาม ๆ กัน นี่เราพูดถึงเรื่องความกระจายออกแห่งกระแสของจิตความคิดปรุงต่าง ๆ รอบโลกธาตุด้วยกันทุกคน คิดอย่างนั้นตลอด

อยู่เฉย ๆ ไม่ได้นะ จิตนี้อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ มันมีอันหนึ่งอยู่ภายในนั้น มันผลึกมันดันออกให้คิดให้ปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันดันอยู่ตลอดเวลา ภาษาศาสนาภาษาบาลีท่านให้นามว่าอวิชชา คือสิ่งมืดดำที่มันมัดจิตห่อจิตไว้อย่างแน่น หุ้มจิตไว้อย่างเหนียวแน่น อันนี้ดันออกให้คิด เพราะฉะนั้นความคิดจึงไม่มีวันอิมพอ คิดไปไหนหลงไปนั่นตื่นไป

นั่น เชื่อไปตาม คิดอะไรก็ตามต้องเชื่อทันที ๆ นี่ท่านให้นามว่ากิเลส ตัวนี้เป็นอย่างนั้น เป็นอยู่กับหัวใจทุกคน

ที่นี้ไม่มีอะไรจะจับดับมันได้นะ ระวังดับความคิด เห็นโทษความคิด ตลอดถึง ทำลายความคิดปรุงเหล่านี้ได้ ไม่มีอะไรนอกจากธรรมอย่างเดียว นั่นลงจุดนี้นะ เวลา เราจะรู้ได้ก็ภาวนาชิ ภาวนานี้ชัดเจนมาก อย่างอื่นติดตามไม่ได้ ความหลอกตัวเองมัน ไปรอบโลกธาตุ ไม่มีใครติดตามมันได้ มีธรรมจิตตภาวนา จับต้นของมันนี้ไว้จุดลากเข้ามา ท่านจึงสอนให้ภาวนา

เบื้องต้นท่านสอนให้เอาคำบริกรรมเสียก่อน คือจิตไม่มีที่ยึดที่เกาะ มันก็ไปตาม กระแสของกิเลสจุดลากไป ที่นี้เอาธรรมเข้ามาให้ยึด เช่น ท่านสอนให้บริกรรมพุทโธ หรืออัมโม หรือสังโฆ หรือกำหนดอานาปานสติ เป็นต้น ให้จิตยึดอยู่กับนี้ สติจ่ออยู่กับ ตรงนี้ จิตทำงานหน้าที่เดียว เมื่อมันคิดอยู่กับอันนี้ มันก็หยุดคิดกับสิ่งนั้น ปล่อยสิ่งนี้ เมื่อไรมันก็ถึงสิ่งนั้นทันที คิดสิ่งนั้นทันที เพราะฉะนั้นจึงไม่ให้มันปล่อยอันนี้ เอาคำ บริกรรมให้มันยึด หนักเข้า ๆ ความวุ่นวายทั้งหลายก็ค่อยรวมตัวเข้ามา เพราะอันนี้ตั้ง ไว้เหนี่ยวไว้ไม่ให้ออกคิด จิตก็มาได้หลักกับคำบริกรรมที่ยึดไว้ด้วยความมีสติ เรียกว่า ภาวนา จิตก็สงบตัวเข้ามา เข้ามาอยู่กับธรรมเสีย

จิตอยู่ลำพังไม่ได้ นะ มันอยู่กับกิเลส ปกติอยู่กับกิเลสความจุดลากไปอย่างนั้น ที่นี้พอมีธรรมเป็นที่เกาะแล้วมันก็มาอยู่กับธรรม อยู่กับธรรมก็เป็นความสงบขึ้นมา พอ ความสงบปรากฏขึ้นเท่านั้น เรื่องราวทั้งหลายที่เคยยุ่งก็สงบไปตาม ๆ กันหมด มาอยู่ จุดเดียวนี้ เรียกว่าเราจับต้นของมันได้ เถววัลย์เราจับกอของมันได้ก็ดึงเข้ามา มันก็เข้ามา สงบ พอจิตสงบแล้วเย็นสบาย ๆ เรื่องคิดยุ่งเหยิงวุ่นวายหดเข้ามา ๆ ย่นเข้ามา ธรรมประมวลเข้ามาให้อยู่กับธรรม ที่นี้อยู่กับธรรมไม่เดือดร้อน ไม่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย ไม่ เป็นทุกข์ ถ้าอยู่กับเหล่านั้นทุกข์ตลอด หลอกตลอด หลงตลอด ทุกข์ตลอด ถ้าอยู่กับ ธรรม ธรรมไม่หลอก สงบแน่ เรื่องทั้งหลายก็สงบไปพร้อมกัน จิตก็อยู่กับความสงบ ความสงบนี้เป็นธรรม อยู่นี้สบาย

แล้วทำอยู่เรื่อย ๆ ความสงบของใจนี้มีกำลังมากขึ้น ๆ ความสุขมากขึ้น ความ สงบมากเท่าไรความสุขมากขึ้น จากนั้นก็ส่องแสงสว่างออกมา เรื่องเหล่านั้นก็จางไป ๆ เมื่อจิตมีที่เกาะ คือธรรมเป็นที่เกาะแล้ว ก็ปล่อยจากสิ่งที่เป็นยาพิษ เพราะไม่รู้ว่าเป็น พิษ มันก็ปล่อยนั้นเข้ามา จิตก็สงบเย็น นี้ละวิชาเรียนวิถีทางเดินของจิตต้องเรียนตรงนี้ มีธรรมเท่านั้นนอกนั้นไม่มี ที่จะระงับดับกันจนกระทั่งทำลายกันได้สิ้นซาก นอกจาก ธรรมแล้วไม่มี

จิตเมื่อสงบเข้ามาแล้วก็เย็น เพียงเท่านี้ก็สบายแล้ว ไม่ยุ่งกับเรื่องยุ่งเหยิงวุ่นวาย ที่จิตวาดภาพลอกไป กวนไปเรื่อย ๆ ให้อุณหภูมิเรื่อย ๆ สงบตัวเข้ามาอยู่กับธรรม เย็นสบาย เพียงเท่านี้ก็อยู่ได้สบาย ที่นี่เห็นแล้วเห็นความคิดปรุงต่าง ๆ ว่าเป็นภัย เมื่อมีความสงบเกิดขึ้นแล้วความสุขก็เกิดขึ้นกับความสงบ มันก็เห็นโทษแห่งความยุ่งเหยิงวุ่นวายกับความทุกข์ที่มันก่อขึ้นด้วยกันเป็นลำดับลำดับไป เย็นสบาย จิตสงบเข้ามาเรื่อย นั่นละเรียนวิชาจิตวิชาธรรม ท่านจึงสอนให้ภาวนา

เวลาจิตมีความสงบมากเท่าไร ยิ่งเป็นเครื่องดูดีของจิต ที่นี่ไม่ยอกคิดละเรื่องภายนอก ปล่อย ไม่ยอกคิด อยู่กับอันนี้ อยู่กับนี่ถึงขั้นที่สงบแล้ว อันนี้ก็ไม่ได้คิด แต่เป็นความสงบเย็นรู้อยู่ เย็นสบาย นี่เป็นขั้นแรกที่เราประมวลอารมณ์ทั้งหลายเข้ามาด้วยจิตตภาวนา ใจสบายขั้นที่นี้ ที่นี้จิตก็ยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน นี่เป็นขั้นเริ่มแรกให้เห็นคุณค่าแห่งใจที่สงบ สร้างความสุขความเย็นใจขึ้นมา

ที่นี้เวลาอบรมมาก ความสงบนี้ยิ่งมากยิ่งขึ้นแน่นอนหนามันคงเข้าไป ความสงบของใจ ท่านจึงเรียกว่าใจเป็นสมาธิ คือใจแน่นอนหนามันคงเต็มที่แล้วเหมือนหิน ความแน่นอนของจิตนี้เป็นเหมือนหินทั้งแท่งเลย แน่น ความคิดความปรุงที่เคยมาลอกมาหลอนไม่มาเลย เพราะตัวนี้ไม่ออกไปลอกตัวเองอะไรจะมา ก็ตัวนี้ออกไปต่างหากลอกตัวเองต่างหาก ตัวนี้ไม่ออกใครจะมาลอก ตัวนี้อยู่กับธรรมอาศัยธรรมเป็นที่อยู่แล้ว สบายนี้ท่านเรียนวิถีจิตทางเดินของจิตเรียนอย่างนี้ จิตรู้แล้วก็สงบเข้ามา

เพียงขั้นสมาธิเท่านั้นก็ลืมนวันลืมนคืนสำหรับนักปฏิบัติ เช่น พระกรรมฐานท่านภาวนาอยู่ในป่าในเขา ท่านจึงไม่ยุ่งกับใคร อยู่องค์เดียวท่านในป่า ท่านอยู่กับธรรมคือความสงบเย็นใจ เท่านั้นพอ ไม่ต้องหาอะไรมาเป็นเพื่อนเป็นฝูงเป็นสักขีพยาน เป็นที่ยึดที่เกาะ ธรรมเป็นที่ยึดที่เกาะพอแล้ว สบาย อยู่ไหนสบายหมด ลืมวันลืมนคืนลืมนปีลืมนเดือนไม่สนใจ เพราะตัวนี้ไม่ติดไม่ตื้น ก็จะไปหาคาดเอาวันคืนปีเดือนมาเป็นมรรคเป็นผลที่ไหน ไม่ไปคาด ตัวนี้เป็นผลอยู่กับตัวเองแล้วสบาย นี่ผลของการภาวนา

นี่ละคนมีความสุข ไม่ใช่เศรษฐกิจ ภูมิพินะคนมีความสุข ไม่ใช่เศรษฐกิจมีความสุข คนมียศใหญ่ ๆ สูง ๆ เป็นความสุข คนมีบริษัทบริวารต่าง ๆ มาก ๆ มีความสุข ผิดทั้งเพเลย แต่กิเลสมันลอกคนให้ไปเอาความสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ความมั่งคั่งความมีดีเด่นมีความสุข มันสุขอะไร สร้างความกังวลให้มาก มีมากเท่าไรยิ่งยุ่งมากติดมากตื้นมากอยากได้มากยิ่งขึ้นยิ่งติดยิ่งเป็นทุกข์ ความตื้นความตื้นนั้นจะเอาความสุขมาจากไหน คนจะตายมันตื้น อันนี้มันไม่ตายมันก็ตื้นแบบไม่ตาย มันตื้นด้วยความคิดความปรุงตะถิบยันมันตลอด หากความสุขไม่ได้ณะ

เขามาหลอกเฉย ๆ ว่าได้ยศชั้นนั้นชั้นนี้ เป็นบ้าแล้ว บางคนลืมนื้อลืมตัวสร้าง ความเสียหายจนไร้สาระไปเลยก็มีเยอะเพราะยศถาบรรดาศักดิ์ เยื่อหุ้มสมองของ ตัว สร้างความชั่วช้าลามก เอาอันนั้นเป็นอำนาจมาสร้างความสำเร็จ จมไปเลยเย อะนะ ความสุขไม่ได้อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามที่กิเลสหลอกนะ ธรรมท่านไม่หลอก ความสุข อยู่ตรงนี้

เราอยู่ในโลกเราก็ต้องอาศัย ต้องหา ให้รู้ว่าหาได้มากได้น้อยก็เป็นเครื่องอาศัย ของส่วนร่างกาย จิตใจก็หายกังวลไปบ้างเท่านั้น แต่ที่จะให้อาศัยพึ่งเป็นพึ่งตายจริง ๆ มาอยู่กับใจแห่งเดียวนะ ไม่ได้อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ยศถาบรรดาศักดิ์ตั้งไว้ ใบ ประกาศนียบัตร ใบยกยอสรรเสริญ ใบให้เกียรติ ติดเป็นป้ายเต็มไปหมดก็ไม่มี ความหมาย ประสากระดาษ ชั้นนั้นชั้นนี้ก็ตื่นบ้ากันไปอย่างนั้น มันไม่ใช่ความสุข ไปหมาย เอาอันนั้น ไปเกาะกับอันนั้น ว่าเป็นความสุข เกาะกับอันนี้เป็นความสุข เกาะสิ่งนี้เป็น ความสุข กิเลสมันหลอกให้ไปเกาะ ความสุขจริง ๆ อยู่ที่จิตสงบเย็นนี้ ให้พากันจำเอานะ

เราจะเห็นได้ชัดเวลาจิตปล่อยสิ่งนั้นเข้ามา ปล่อยสิ่งนี้เข้ามา มันก็มาเป็น ความสุขที่หัวใจตัวเองนะ สิ่งเหล่านั้นเขาก็อยู่อย่างนั้นแหละ เราจะว่าอะไรเขาก็ว่า เขาไม่เห็น มีความหมายอะไรกับเขาเอง และกับเราผู้ไปหมายเขาเลย เขาก็อยู่ของเขาอย่างนั้นแหละ เราตายไปแล้วเขาก็กองอยู่งั้นแหละ เขาจะไปกับเราที่ไหน เขาไม่ได้ไป เพราะ ฉะนั้นท่านถึงสอนจิต อย่าให้ตื่นตื่นอย่าให้ตื่นเงาตัวเองจนเกินไป ความคิดความปรุง ความดันความเดาความคาดความหมายต่าง ๆ เป็นกลมายาของจิต เงาของจิต เราตื่นเงา ตื่นกลมายาของจิต เราจึงติดจึงค้นหาเวลาว่างไม่ได้ มีแต่ความทุกข์เพราะความติด ดิ้น

ที่จะเห็นมันเป็นทุกข์ ก็จิตได้ความสุขจากการบำเพ็ญธรรมให้จิตสงบเท่านั้นก็ เห็นหมดแล้ว เพียงขั้นจิตสงบเท่านั้นก็เริ่มเห็นความสุขแล้วว่าอยู่ที่ไหน อ้อ อยู่ที่นี้เอง สิ่งเหล่านั้นก็พออาศัยเขาไป ไม่ได้ถือว่าเป็นเนื้อเป็นหนังเป็นตนเป็นตัวจริง ๆ นะ ถือ อาศัยเขาไป

คนเราต้องมีที่อยู่ มีที่กิน มีที่หลับที่นอน มีเครื่องใช้ไม้สอย ก็ถือเป็นเรื่องตาที่ อาศัย แต่ไม่ถึงกับว่าไปหลงไปจมกับนั้นว่าเป็นตัวของตัวจริง ๆ เพราะมีที่อยู่แล้วจิต สงบเย็น เห็นโทษไปทุกอย่าง เพียงขั้นนี้ผู้ที่มีจิตสงบทางด้านจิตตภาวนา ประมวล กระแสของจิตเข้ามาสู่จุดเดียวนี้แล้ว จุดนี้ก็เป็นจุดที่เด่น ความรู้ที่เด่นขึ้นมา แต่ก่อน ความรู้ไม่เด่นนะ ชานไปนุ่นชานไปนี้ รู้ครอบโลกธาตุแต่หาตนหาตัวไม่ได้ เวลา ประมวลเข้ามาแล้วมาอยู่จุดนี้ รู้ว่านี่คือผู้รู้ นี่คือจิต สิ่งนั้นคือสิ่งนั้น ๆ อันนี้คือจิต แยก ได้แล้วที่นี้ จิตสงบ เย็น ที่นี้อยู่ที่ไหนก็อยู่เมื่อจิตมีความสงบเย็นใจแล้ว

การอดการอิมมันไม่ได้ถือเป็นการมณณะ จะอดจะอิมจะอะไร อันนี้มันอิมอยู่ในใจนี้ สำคัญอยู่ที่นี่นะ อันนี้อิมอยู่ในใจ จะอดจะอิมบ้างก็ไม่เคยเป็นการมณณะ เพราะตัวนี้ไม่สร้างอารมณ์กวนตัวเองก็สบาย นี่ละผลแห่งการภาวนาการอบรมจิตเป็นอย่างนั้น นี่ละคือที่ยึดที่เกาะที่พึ่งเป็นพึ่งตายจริง ๆ คือจุดนี้ สิ่งเหล่านั้นเพียงอาศัยเท่านั้น เราอย่าไปลืมนื้อลืมตัวกับมันจนเกินไป พอจุดนี้มีที่อยู่ที่อาศัยมีที่เกาะแล้ว จิตก็อยู่ตรงนี้สบาย เวลาจะตายมันก็แน่ มันแน่อยู่ที่นี้แล้วมันจะไปไหน ความสุขอยู่ที่นี้ความทุกข์จะมาจากไหน ไปโลกไหนไปเกิดที่ไหน ก็ธรรมคือความพาให้เกิดความสุขนี้พาไป ไม่ต้องไปถามหาสวรรค์นิพพาน ธรรมชาตินี้พร้อมแล้วที่จะพาไปสู่สุดคติ ถามหาที่ไหน ตัวนี้พาไปเลย

นี่เราพูดเพียงขั้นจิตสงบ ประมวลมาเข้าสู่จุดสงบก็เห็นจุดแห่งความสุข เห็นความทุกข์ในขณะที่เดียวกัน ความคิดอ่านปรุงแต่งอะไร ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นเงาหลอกตัวเอง วาดภาพขึ้นมาแล้วตื่นเงาตัวเอง คิดไปเรื่องอะไร ๆ เชื่อไปเรื่อย ๆ นะจิต ไม่เช็ดถูกตัมมาเท่าไรก็ไม่เช็ด คือจิตที่ถูกกิเลสตัม มันชวนให้คิดเรื่องนั้นชวนให้คิดเรื่องนี้ คิดไม่หยุดไม่ถอย เพลินไม่หยุดไม่ถอย หลงไปตามไม่หยุดไม่ถอย เพราะฉะนั้นมันจึงหาตนหาตัวไม่ได้ เวลาอยู่อย่างนี้ก็เพลินกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป จะหาหลักหาเกณฑ์ในตัวเองไม่ได้นะ นี่ที่เราวิตกวิจารณ์กับชาวพุทธเราเวลานี้มากที่สุด

ความยินร้ายมันก็ถือเป็นการมณณะอันหนึ่งของมัน เพลินในความยินร้ายเหมือนกัน ลืมตัวในความทุกข์อีกเหมือนกัน ในอารมณ์ที่ไม่พอใจมันก็ลืมตัวไปได้ เช่น ไปเคียดแค้นให้บุคคลผู้ใด ใครทำความไม่พอใจแก่เรา มันจะไปคิดเคียดแค้นกับคนนั้นได้วันยังค่ำไม่เห็นว่าเป็นโทษเลย นั่นมันโง่โง่โง่โง่ ถ้ารู้แล้วว่ามันเป็นไฟมันก็ถอนมือเข้ามาชังจะไปจับมันอะไร ความคิดกับเรื่องนั้นมันเป็นทุกข์ เป็นพินเป็นไฟ ถอนเข้ามาไม่คิดมันก็ไม่ทุกข์ นี่มันชอบไปลุ่มไปคล้ำไฟอยู่นั้นแหละ เสียใจให้ใครยังคิดได้วันยังค่ำ ดีใจกับสิ่งใดคิดได้วันยังค่ำ รักใครคิดได้วันยังค่ำ ติดได้วันยังค่ำ ชังใครติดได้วันยังค่ำ เห็นไหมกิเลสมันหลอกได้ทุกสันทุกคมนั้นแหละ นี่จึงว่ามันแหลมคม แก้มันไม่ได้ง่าย ๆ นะ

ที่นี้พอประมวลลงมา จิตได้หลักจิตมีหลักเป็นความสงบเย็นใจแล้ว อยู่ที่ไหนเย็นหมด อย่างพระกรรมฐานท่านภาวนาอยู่ในป่าในเขาท่านอยู่กับใคร ท่านไม่อยู่กับใคร ท่านอยู่กับธรรม สบาย นั่งอยู่ร่วมไม้ร่วมไหนดูใบไม้ใบหญ้าก็เป็นอรรถเป็นธรรมไปหมด ใจชุ่มเสียวอย่างเดียวมองไปที่ไหนรื่นเริงไปหมด สบาย เพียงขั้นนี้ก็เป็นหลักเป็นเกณฑ์เป็นที่สบาย ปลงใจลงได้สบาย ๆ นี่เรียกว่าได้ที่พึ่งได้ที่ยึด ที่นี้จิตที่อยู่เหิงวุ่นวายกับสิ่งภายนอกมันก็ปล่อยเข้ามา ๆ แม้จำเป็นที่เราจะต้องทำหน้าที่การงาน

เพื่อเสาะแสวงหารายได้ ก็ไม่ติดไม่ตั้นแบบกิเลสลาภไปนะ มันเป็นไปด้วยธรรม ธรรมทำงานทำเหมือนกันแต่ไม่ติดไม่ตั้นเหมือนกิเลสพาทำนะ มันต่างกัน นี่เรียกว่าสร้างเรือนใจให้พากันสร้างอย่างนี้

อย่าพากันตั้นลมตั้นแล้งกับกิเลสหลอกจนเกินไป ก็กัปกัปปี้ หลอกเท่าไรไม่มี คำว่าเห็นโทษเห็นภัยเข็ดหลาบ ไม่มี จะติดไปอย่างนี้ตลอด ถ้าไม่มีธรรมเข้ากระดูกหักห้ามเอาไว้แล้วจะเป็นอย่างนั้นตลอด เพราะฉะนั้นจึงต้องเอาธรรมนี้เข้าสกัดเอาไว้ เช่น ให้ภavanaพุทโธ เราจะภavanaพุทโธนี้มันถึงเอานะ มันไม่ยากให้ภavana มันเพลินอยากคิดเรื่องนั้นอยากคิดเรื่องนี้ ทั้ง ๆ ที่มันคิดมาทั้งวันมันก็ไม่หายอยาก มันอยากคิดอยู่นั้นตลอด นี่คือกิเลส เราต้องได้จุดลากเข้ามา มันอยากคิดก็ไม่เอา เราจะให้มันคิดอย่างนี้ คิดกับพุทโธ บังคับตนเอง หนักเข้า ๆ มันก็อยู่ แล้วมันก็ค่อยจางในความอยากคิดข้างนอก มันก็หมუნเข้าไปในนี้ พอหมუნเข้าไปในจิต สงบ เย็น นั่นเห็นคุณแล้ว เห็นคุณแล้วก็พร้อมกับเห็นโทษสิ่งภายนอกเข้ามาโดยลำดับแล้ว นี่เราพูดถึงฐานเบื้องต้นของการสร้างรากฐานให้จิตใจให้มีความสงบเย็น

เรามีแต่พื้ภายนอกหาความหมายไม่ได้ ให้พื้ภายในจึงมีความหมาย ยิ่งจิตมีความสงบเย็นไปที่ไหนเย็นสบาย ๆ ตายก็ไปสุดคติเลยทันที นี่ขั้นวางรากฐานให้จิตมีที่ยึดที่เกาะ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ไปไหนให้ยึดตลอดอย่าลืมนะ เราทำหน้าที่การงานอะไรเราก็ทำได้ เราก็คิดได้ ที่นี้เรามาคิดธรรมะเราก็คิดได้เหมือนกัน ทำงานอะไรเราก็ทำแต่ธรรมะคือพุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ เราไม่ปล่อยเราก็คิดได้ มันก็เป็นหลักใจไปตลอดอย่าปล่อยให้กิเลสลาภไปเลยหาหลักหาเกณฑ์ไม่ได้

สร้างรากฐานให้ใจมีที่ยึดที่เกาะ นี่หมายถึงอันดับแรก สร้างรากฐานให้จิตมีที่ยึดที่เกาะ เป็นอันดับแรกของผู้ต้องการหลักฐานอันใหญ่โตขึ้นเป็นลำดับ ให้สร้างอันนี้ให้ดี คนมีธรรมในใจไปที่ไหนไม่คอยลืมหิวง่าย ๆ สติไม่คอยลืมหิวง่าย ๆ สติมีอยู่กับตัวระลึกถึงธรรมเสมอ ย่อมมีสติเสมอ ไม่คอยลืมนื้อลืมหิวตัวฟุ้งเพื่อเห่อคะนองไม่มีกฏ มีเกณฑ์ สติธรรม มีสติแล้วก็รู้ตัวเสมอ ค่อยเย็นไป ๆ

นี่เราพูดถึงฐานของจิตที่จะให้เป็นความสะดวกสบายในความเป็นฆราวาส ก็อย่าลืมนะ ให้ถือธรรมเป็นหลักเกณฑ์ของใจไว้เสมอ เป็นชีวิตของใจไว้เสมอ อย่าถือสิ่งเหล่านั้นมาเป็นใหญ่เป็นโตยิ่งกว่าสิ่งนี้ มันจะทำสิ่งนี้ให้เสียหาย แล้วสิ่งเหล่านั้นก็เลยหาหลักเกณฑ์ไม่ได้ ล้มเหลวไปตาม ๆ กันหมดถ้าไม่มีหลักใจเสียอย่างเดียว จึงต้องสร้างหลักใจให้ดี สงบเย็นแล้วก็สบาย

นี่เราพูดถึงเรื่องรากฐานเบื้องต้น ที่จิตมันคิดมันปรุงครอบแดนโลกธาตุออกจากอันนี้ ไม่รู้ เวลาประมวลเข้ามาที่มันจับนี้ได้ แล้วสิ่งเหล่านั้นสงบเข้ามาหมด ไม่ยุ่ง

มาก จากนั้นมาจิตก็เป็นตัวของตัวขึ้นมา เป็นหลักเป็นเกณฑ์ขึ้นมา นี่ละที่พระท่านภาวนาท่านอยู่ในป่าในเขา ท่านสร้างหลักใจ ท่านสร้างเรื้อนใจขึ้นด้วยการภาวนา เรื้อนใจท่านแน่นหนามั่นคง เรื้อนกายอยู่ยังไงท่านอยู่ได้ อยู่กระต๊อบก็อยู่ได้ อยู่ร่มไม้ก็อยู่ได้ ในป่าในเขาอยู่ได้ ตามถ้ำเงี้ยวท่านอยู่ได้ ท่านไม่กังวล เพราะเรื้อนใจคือธรรมท่านมีแล้ว สิ่งนั้นเพียงอาศัยเท่านั้นไม่เห็นมีความสำคัญอะไร สำคัญแท้ ๆ คือเรื้อนใจ ท่านสร้างเรื้อนใจของท่านตลอดเวลา สร้างเท่าไรยิ่งมีความแน่นหนามั่นคงขึ้นเรื่อย สว่างมากขึ้นเรื่อย เรื้อนใจนี้สว่างมากขึ้นเรื่อย

เริ่มต้นตั้งแต่จิตสงบก็เป็นหลักฐานขึ้นมาแล้ว พอจิตสงบมากเข้าความสว่างมากขึ้นก็จะปรากฏขึ้น ๆ เต็มหัวใจ อยู่ไหนสบายหมดเลย แล้วยิ่งออกทางด้านปัญญาส่องแสงสว่างกระจายออกทางด้านปัญญาแล้ว ความสว่างยิ่งขยายตัวออกไป ๆ กว้างออกไป ๆ เห็นโทษในสิ่งทั้งหลายที่เคยผูกมัดตัวเองมากเข้า ๆ ปล่อยกกันไปเรื่อย ๆ ทำลายกันไปเรื่อย นี่ปัญญาเป็นขั้นที่สร้างตัวเองให้ถึงความละเอียดลออขึ้นไปโดยลำดับ เป็นขั้น ๆ ถึงขั้นปัญญาแล้วมันสว่าง จิตที่เคยมืดนี้เมื่อปัญญาได้ปรากฏขึ้นแล้วจะสว่างไสวไปเรื่อย ๆ ท่านจึงแสดงไว้ว่า นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา ความสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี สว่างภายในใจ

นั่นละขั้นหลักของใจเรื้อนของใจมีเป็นขั้น ๆ ละเอียดเข้าไป ๆ อันนี้ก็ให้พากันชวนชวายนะ สอนเรื้อนใจให้ ให้มีธรรมเป็นที่ยึดที่เกาะเรียกว่าสร้างเรื้อนใจ เรื้อนกายเรามีทุกคนแล้ว เรื้อนใจไม่มี อยู่บนหอบปราสาทก็มีแต่เรื้อนกาย เรื้อนใจไขว่คว้า ไม่มีเพราะฉะนั้นให้สร้างเรื้อนใจ นี่ที่วากิเลสมันพาหลงตี้นเงาครอบแดนโลกธาตุ มันไปได้หมดนะ ความคิดความปรุงมันกระจายออกทั่วแดนโลกธาตุไม่มีสิ้นสุด กิเลสหลุดไปลากไป ทีนี้พอกิเลสจางไป ๆ ความสว่างของจิตนี้ก็กระจายออกไปแบบเดียวกันนะ ครอบโลกธาตุอีกเหมือนกัน ทีนี้เป็นความสว่างของจิต ความสว่างของธรรม สว่างจ้าออกไปเรื่อย ๆ ความรู้ความเห็นคือความคิดปรุงของจิตของกิเลสกว้างไปเท่าไร ก็ยิ่งหลอกไปตีบตันอันตู่ไปเรื่อย ๆ แต่ความสว่างของธรรมออกไปที่ไหนกระจ่างแจ้งไปเรื่อย ปล่อยไปเรื่อยวางไปเรื่อย ต่างกันอย่างนั้น

เป็นกับเจ้าของแล้วมันประจักษ์ทุกอย่างนะ ถ้าลงได้เกิดได้รู้ขึ้นกับตัวเองแล้วมันหายสงสัย ๆ เป็นลำดับ พระพุทธเจ้าสอนครอบไว้หมด รู้ตรงไหนพระพุทธเจ้าสอนไว้แล้ว ๆ เป็นแต่เพียงว่าเรายังไม่รู้มันก็ยังไม่ยอมรับ พอรู้ก็ยอมรับทันที อ้อ ๆ เลยมันลึกลับมากนะ ไม่มีใครจับมันได้รู้มันได้ว่าเป็นใจ คือมันรู้หมดทั้งตัว มันจึงเหมาเอาว่าเราทั้งคนนี่คือผู้รู้ ผู้รู้นี้คือคนทั้งคนไป ความจริงผู้รู้คือใจเป็นผู้รู้ แต่มันชานออกมาตามสิ่งนี้

ประสาทส่วนต่าง ๆ นี้เป็นเครื่องมือของใจ เช่น ตา ตาก็เป็นเครื่องมือของใจ เครื่องมือนี้สำหรับดู เครื่องมือนี้สำหรับฟัง ถ้าหูเสียเสียก็เรียกว่าใจขาดเครื่องมือ ฟังไม่ได้ยิน ตาบอดเสียเรียกว่าตาขาดเครื่องมือ มองไม่เห็น เครื่องมือเสียแล้ว เหล่านี้เหมือนกัน เครื่องมือเป็นเครื่องมือแต่ละอย่าง ๆ ใจแท้เป็นธรรมชาติที่รู้เท่านั้น เหล่านี้เป็นเรือนร่างเป็นเครื่องมือของใจสำหรับใช้ อะไรชำรุดไป เช่น หูหนวก ตาบอด มินชาต่าง ๆ นี้ใช้ไม่สมบูรณ์แล้ว เครื่องมือไม่สมบูรณ์รับสิ่งสัมผัสไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยแล้ว ไม่รู้เรื่อง คือเครื่องมือชำรุด ใจไม่ได้ชำรุด แต่มันชำรุดกับเครื่องมือที่ใช้ นี่ละเมื่อเราไม่รู้เราก็ก้ออันนี้เป็นเราทั้งหมดเลย ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่เรา

พอจิตรวมตัวเข้าไปเป็นตัวของตัวเองแล้ว จิตเป็นจิต สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งเหล่านี้ อันนั้นเป็นอันนั้น ๆ รู้หมด นั่น ไม่ใช่จิต เหมือนอย่างเราอยู่ในกุฎินี้ เราไม่ใช่กุฎิ เราคือเราแต่อาศัยกุฎินี้อยู่ นั่นพัดลมใช้ใช้อย่างนั้น ไฟฟ้าใช้ใช้อย่างนี้ อันนี้ใช้นี้เราก็กเห็น เป็นสิ่งอาศัยเป็นเครื่องใช้ไปเท่านั้นเอง เราแท่นั่งอยู่ที่นี่ทุกคน อันนั้นเป็นนั่น ทีนี้จิตแท้เป็นอย่างนี้ รู้ใช้อย่างนี้ทุกคน แต่มันไปเหมาเอากุฎิทั้งหลายว่าเป็นเรานั้นซี มันไปเหมาเอาร่างทั้งร่างนี้ว่าเป็นเราละซี พอเจ็บนิด ๆ หน่อย ๆ โห เดือดร้อนวุ่นวาย เจ็บนั้นปวดนี้แล้ววิ่งหาหมอ สุดท้ายยามฟีกก็วิ่งหาหมอ เป็นบ้าหมอพวกนี้วะ ไม่มีอะไรเป็นตัวของตัวเองเลย นั่นละเรียนธรรม

นี่เราพูดให้ฟังเพียงผิวเผินนะ ไม่ได้พูดเข้าไปถึงแก่นจริง ๆ แต่การพูดเหล่านี้มันจะเข้าถึงแก่น ตั้งแต่จิตเริ่มเป็นสมาธิเข้าไปนี้จะถึงแก่นธรรม ตามกันเข้าไปตามเข้าไปถึงแก่นธรรม แต่ต้องอาศัยอย่างนี้ก่อนเข้าไปเป็นลำดับ มันค่อยเข้าไปถึงตัวจิตเองก็ถึงแก่นธรรม

ไปอยู่ในป่าท่านที่มีเรือนใจ ไปอยู่ท่ามกลางเสือป่าเสือ ฟังเสียงกลางคืน เสือกระท่อมทางโน้น กระท่อมทางนี้รอบที่อยู่ ทานก็เดินจงกรมของท่านสบาย ท่านภาวนาของท่านสบาย ท่านไม่ได้ไปยุ่งเหยิงวุ่นวายกับเสือนะ ฟังซินะ คือมันมีเรือนใจมีเรือนอยู่ ไม่ไปยุ่งกับสิ่งภายนอก ถ้าจิตไม่มีที่ยึด พอได้ยินเสือกระท่อม อู๊ย ตัวสั่นเลยวิ่งขึ้นกุฎิไม่ทันเดี๋ยวตกกุฎิจะว่าไง วิ่งขึ้นกุฎิไม่ทันตกกุฎิ ถ้ามีเรือนใจแล้วพออยู่ได้ทั้งนั้น

เป็นชั้น ๆ นะเรือนใจนี้ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอก เป็นชั้น ๆ ของใจ ใจชั้นหนึ่งมีที่ยึดที่เกาะอย่างหนึ่ง ใจอีกชั้นหนึ่งมีที่ยึดที่เกาะเป็นชั้น ๆ ชั้น ๆ ไปเลย จนกระทั่งถึงใจบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว กล้าก็ไม่กล้า กลัวก็ไม่กลัว ธรรมเป็นธรรม สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เหล่านั้นไม่มาคละเคล้ากันเลย นี่เป็นหลักธรรมชาติของจิต เมื่อพอตัวเต็มที่แล้วกล้าก็ไม่กล้า กลัวก็ไม่กลัว คือจิตเป็นจิตล้วน ๆ เรียกว่าธรรมธาตุ จิตเป็นจิต ธรรมเป็นธรรมล้วน ๆ เต็มหัวใจแล้ว มันเลยไปหมดเสียทุกอย่าง เรื่องความกล้าก็เป็นสมมุติ ความ

กลัวเป็นสมมุติ พวกสัตว์พวกเสือเป็นสมมุติแต่ละอย่าง อันนี้เป็นวิมุติ แน่ มั่นก็เข้ากันไม่ได้ แล้วจะมาละเคล้ากันได้ยังไง นั่นละถึงขั้นเป็น จิตดวงนี้

เวลาเราฝึกอบรมไปเป็นขั้นเป็นตอน ละเอียดเข้าไป ๆ หากเป็นไปเอง เหมือนกับเรารับประทานนี่ เผ็ดก็รู้ เค็มก็รู้ เปรี้ยวหวานก็รู้ รับประทานไปเรื่อย กินเข้าไปเรื่อย แล้วความอึดก็ค่อยหนูนกันขึ้น ๆ ถึงขั้นพอ อึดแล้วก็พอ ก็รู้ อันนี้จิตเมื่อเวลาก้าวขึ้นไป ๆ ถึงขั้นพอก็รู้อย่างนั้น เหมือนเรารับประทานอึด พอ จิตพอแล้วหมดปัญหาโดยประการทั้งปวง

อันนี้เราเป็นห่วงพี่น้องชาวพุทธเรามากนะ เป็นห่วงจริง ๆ ไม่ใช่ห่วงธรรมดา รู้สึกว่าไขว่คว้ามากที่สุดเลย หาหลักใจไม่ได้ว่างั้นเลย เราเป็นผู้เทศน์เอง เป็นผู้สอนเอง เป็นผู้พิจารณาเองในสิ่งเหล่านี้ หาเรื่องโกหกมาพูดได้ยังไง มันเหลวก็ต้องบอกว่าเหลว ละซี สอนเพื่อให้หาที่เกาะที่ยึดภายในใจให้ได้ ไม่งั้นเหลวแหลก ตายก็ล้มเหลว ใจไม่มีหลักมีแต่กิเลสธรม ๆ มั่นก็รุ่มเข้าไฟนรกเผาไปทุกภพทุกชาติ ถ้าธรรมครองใจแล้วไปได้ ๆ จึงต้องให้สร้างเรื่อนใจ สร้างธรรม สร้างคุณงามความดี เป็นเครื่องยึดเครื่องเกาะของจิตอย่าปล่อยอย่างวาวง

จิตนี้หาที่ยึดตลอดเวลา หาที่เกาะตลอดเวลา เมื่อไม่ได้ที่เกาะแล้ว เหลว ๆ ไหล ๆ มั่นก็เกาะ เพราะมันไม่รู้นี่ อะไรก็ว่าจะดี ๆ เกาะเรื่อยไป ไฟมันก็เกาะ เช่น ความเคียดความแค้นเป็นของดีเมื่อไร มันยังไปเกาะ นั่นมันไม่รู้ขนาดนั้นนะ ถ้าเป็นของดีมันเกาะค่อยยังชั่ว ของชั่วมันปิดออกอย่างนั้นเป็นอย่างหนึ่ง นี่ดีใจก็เกาะ เสียใจก็เกาะ เคียดก็เกาะ รักก็เกาะ ชังก็เกาะ มันเกาะไปหมด เพราะไม่มีหลักยึด พอมีหลักยึดแล้วมันปิดทันที มันต่างกันอย่างนั้นนะ

มันเสียนี้ชาวพุทธเรา โห ดิ้นกับด้านวัตถุนี้จะเอาเป็นเอาตายเข้าว่าเลยนะ ทางจิตใจไม่มองเลย นี่ใจไม่มีหลัก ใจเรียกร้องหาความช่วยเหลือจากตัวเองตลอดเวลา สิ่งที่จะนำมาให้จิตมีแต่ไฟแต่ไฟเผาตลอด นี่ซิมันน่าทุเรศนะ มันไม่มีหลักใจ จึงสอนให้มีหลักใจ ให้มีหลักใจเป็นที่ยึดที่เกาะ

เอาละจะให้พร