

เทศน์เช้า วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เวลาคนทุกข์จนเจ็บใจนะ จะต้องปากกัดตีนถีบเพื่อดำรงชีวิต ถ้าปากกัดตีนถีบเพื่อดำรงชีวิต ถ้าเขามีสิ่งใดมาเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยดำรงชีวิตไว้ เขาจะผ่อนคลายพ้นจากทุกข์เป็นเพราะๆ ไป คนเราถ้าไม่มีอาหารตกถึงท้องจะมีความทุกข์มาก ทุกข์นะ โรคประจำตัวคนเราก็คือโรคหิว โรคกระหาย แต่เราบ่าบัดมันจนเรามองเป็นเรื่องธรรมดา แต่เวลาคนปากกัดตีนถีบ เขาไม่มีสิ่งใดดำรงชีวิต เขาต้องแสวงหาของเขา ถ้าเขาได้ของเขา เขาก็จะมีความสุขของเขาเป็นชั่วครั้งชั่วคราว แล้วถ้าเขามีปัญญาของเขา เขาแสวงหาของเขา เขาทำปัจจัยเครื่องอาศัยของเขา อยู่ของเขาได้ เขาก็จะมีความสุขเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นไป จนโลกเขาเจริญขึ้นมา เห็นใหม่ นี่เรานอมอาหารกัน ใช้สารเคมี ใช้สารต่างๆ เพื่อถนอมอาหารกัน แล้วเวลากินเข้าไปมันก็ให้ผลข้างเคียงกับร่างกาย

นี่พูดถึงสังคมของมนุษย์ มนุษย์เวลาปากกัดตีนถีบก็แสวงหาเพื่อดำรงชีวิต แต่พอมีสิ่งใดแล้วเป็นความมั่นคง ก็จะเอาสิ่งนั้นเพื่อเป็นความมั่นคงของชีวิต แล้วมันมั่นคงจริงไหม? เพราะเพราะเราคิดกัน แต่เวลาเดี๋ยวนี้ชีวิตจริง เรื่องสิ่งต่างๆ ที่เขาขึ้นไปกินอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย นี่เขาย้อนกลับไปสู่ธรรมชาติ ย้อนเข้าไปสู่ความเป็นจริง แต่เราพยายามจะหนีความจริงขึ้นไปไง เห็นไหม ใช้สารเคมีต่างๆ เพื่อถนอมอาหารไว้เพื่อความสะดวกสบายใจ

เราคิดแต่ความสะดวกสบาย เราคิดแต่หาความสุขทางโลกใจ เราว่าสิ่งนั้นเป็นความสุขๆ มันหาไม่เจอหรอก มันตะกายดาวขนาดไหนก็ไม่มีความสุขหรอก ถ้าใจมันพร่องอยู่นะ แต่ถ้ามันมีความอิมเต็มในหัวใจ ถ้าอิมเต็มในหัวใจจะแสวงหาได้ที่ไหน? จะแสวงหาด้วยเรามีสติ มีปัญญารักษาใจของเรา จะแสวงหาที่ไหนไม่ได้ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมขึ้นมา เห็นไหม

“เราเป็นผู้ชี้ทางเท่านั้น ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติผู้นั้นจะต้องเป็นผู้รู้ขึ้นมาเอง ผู้นั้นเป็นผู้รู้สัจจะความจริงขึ้นมาเอง”

นี่ความจริงในหัวใจของเรา เห็นไหม แล้วเวลาไปถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านถึงพยากรณ์ ฉะนั้น เวลาเราอยู่ทางโลก สิ่งนี้เราเกิดมา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรม สิ่งที่เกิดเป็นมนุษย์นี่อริยทรัพย์ การเกิดเป็นมนุษย์มีค่ามากนะ มีค่าเพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ สัตว์สังคม เราเกิดเป็นมนุษย์แล้วเรามีสติ มีปัญญา มีสมอง เรา รู้จักแสวงหาได้ แต่จะแสวงหาโลกหรือธรรมล่ะ?

ถ้าแสวงหาโลกใช่ไหม เราก็ตะเกียกตะกายไปกับโลก เวลาโลกเขาแข่งขันกันไม่มีวัน สิ้นสุด เขาแข่งขันกันไปจนโลกนี้จะเสื่อมสภาพไป เขาก็จะแข่งขันไปไม่มีสิ้นสุดหรอก เพราะ เพราะมันถนัดค้นหาความทะยานอยากของคนไม่เต็มหรอก คนนี้ เวลาค้นหาความทะยานอยาก ของคนมันล้นฝั่ง ฉะนั้น พอเราเห็นว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์ เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ เราพบพุทธศาสนา เราก็จะมาศึกษาธรรมกัน เวลาเราศึกษาธรรมกัน เราศึกษาด้วยสิ่งใด ศึกษาที่มันเป็นโลกทั้งนั้น แหละ

การศึกษาของเราเป็นโลก เห็นไหม คุณเขาถนอมอาหารไว้ เขาใช้สารพิษ เขาใช้สารเคมี พอสารเคมีมันก็ให้ผลเป็นพิษ นี่ก็เหมือนกัน เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้า เราศึกษาด้วยกิเลสค้นหาความทะยานอยาก ออยาก! ออยากรู้ ออยากเห็น ออยากเป็นไป ออยากจะ ประพฤติปฏิบัติ ออยากจะให้พ้นจากทุกข์ทั้งนั้นแหละ แต่ทำไมมันไม่เป็นล่ะ?

คุณอาหารนะ ถ้าเป็นเด็ก เป็นคนที่ไม่เข้าใจ นี่อาหารหมคอาญาก็ไม่รู้ว่ามีหมคอาญนะ เพราะ เวลารูปภายนอก เวลาเชื้อโรค เวลาเชื้อร่งเชื้อรามันเห็นได้ แต่เชื้อโรคเราไม่เห็นด้วยตาเปล่า เรา ไม่รู้หรอก เราไม่รู้เลยว่าสิ่งนั้นมันเป็นพิษหรือไม่เป็นพิษ พอกินไป คุณต่อนั้นนมโรงเรียนๆ เวลาเด็กไปล้างห้องที่หนึ่งห้องเลย นี่เพราะอะไรล่ะ? เพราะอาหารมันเป็นพิษ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราศึกษาธรรมะๆ ธรรมะเป็นพิษหรือ? ธรรมะไม่เป็นพิษ สัจธรรม สัจจะนี่เป็นความจริง แต่จิตใจของเราติ เห็นไหม จิตใจของเรามันเป็นพิษ พอมันเป็นพิษขึ้นไป มันไปศึกษามันก็ต้องบังคับธรรมให้เป็นไปตามอารมณ์ของเราละ บังคับให้เป็นอย่างนั้น เรา ต้องการ เราปรารถนาต้องเป็นอย่างนั้นสิ ต้องเป็นอย่างนั้น เราไปบังคับเขา มันเป็นความจริง ไหมล่ะ? แต่ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา เห็นไหม เราตั้งสติของเรา แล้วเราทำของเรา

นี่มันอยู่ที่อำนาจวาสนา คุณเวลาเกิดเป็นมนุษย์นี่เป็นอริยทรัพย์ เวลาเกิดเป็นมนุษย์ ชีวิต เรายังลุ่มๆ ดอนๆ ชีวิตใครจะราบเรียบไปทั้งชีวิตมีไหม? นี่มันมีลุ่มๆ ดอนๆ ของมัน ชีวิตของเรา

มีลุ่มๆ ดอนๆ เคี้ยวดี เคี้ยวร้าย นี่พูดถึงชีวิตนะ แล้วหัวใจล่ะ? เวลามันดีมันร้ายขึ้นมาล่ะ? เวลาดีขึ้นมา โอ้โฮ โลกนี้สวยงามมาก เวลามันร้ายขึ้นมาละ โลกนี้ไม่มีที่อยู่เลย เห็นไหม

หลวงตาบอกว่า “โลกนี้กว้างขวางมาก มันคับแคบติดตันที่หัวใจของเรา” มันคับแคบติดตันในหัวใจเรานี้แหละ ถ้ามันพิจารณาของเรา เวลาจิตใจมันปลอดโปร่งแล้วละ โลกเวลาเราพิจารณาของเรา เราแก้ไขของเรา เราปฏิบัติของเรา เราสิ้นสุดแห่งทุกข์ เห็นไหม นี่ใจมันครอบสามโลกธาตุ เวลามันแก้ไข แก้ไขจนมันครอบสามโลกธาตุ เพราะ เพราะจิตนี้มันเกิดมันตายในวิญญูะ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

จะนั้น เวลามันเกิดมันตายขึ้นมา เห็นไหม มันเกิดตายสิ่งนั้นคืออะไรล่ะ? เกิดตาย นี่เวลาพระโพธิสัตว์ ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขยนั้นคืออะไร? นั่นสิ่งที่สืบเนื่องต่อมา นี่ก็เหมือนกัน เวลาเราเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม สิ่งนี้มันอยู่ในหัวใจของเรา เราเกิดในวิญญูะ เวลาจิตมันพ้นไปมันครอบสามโลกธาตุ สามโลกมันใหญ่กว่าโลกนี้ขนาดไหน? ดูจักรวาลสิ ดูจักรวาลต่างๆ ที่เราพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ แต่เวลาพิสูจน์ทางจิตนะ กามภพ รูปภพ ดุสิตตั้งแต่เทวดาลงมา สิ่งต่างๆ รูปภพ อรูปภพ มันสามโลกธาตุมันใหญ่โตแค่ไหน?

เวลาจิตมันแก้ไขความติดตันมันไปได้หมดเลย แต่เวลามันแก้ไขการติดตันไม่ได้ มันคับแคบในหัวใจ เห็นไหม ถ้ามันคับแคบในหัวใจ เราเสียสละกันมาเพื่อละความตระหนี่ เราบอกเราไม่ตระหนี่หรอก เราเสียสละของเราตลอดเวลา ถ้าไม่ตระหนี่ เวลาสิ่งที่มันรู้สึกทำไมปล่อยไม่ได้ นี่มันตระหนี่จากวัตถุ แล้วมันก็ตระหนี่จากความรู้สึกนึกคิด แล้วมันก็จะมาตระหนี่กับตอของจิตใจ ตอของจิตคือความเศร้าหมอง ความฟุ้งใส มันจะตระหนี่หรือไม่ตระหนี่มันพ้นจากสิ่งนั้นไปไม่ได้ มันพ้นจากหัวใจเราเองไปไม่ได้ ในเมื่อเราเป็นเราเอง เราจะพ้นจากมันไปได้อย่างไร? แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาจนจิตใจของเรา นี่โศดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค

อรหัตตมรรคมันคืออะไร? โศดาปัตติมรรค เห็นไหม เวลาโศดาปัตติมรรค เวลาจิตเราสงบสงัดเข้ามา สงบจนมีหลักมีเกณฑ์ เราย้อนไปพิจารณาในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม นี่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ต้องไปพิจารณามันทำไม? มันไม่ใช่เรื่องอะไรของเราหรอก เรื่องของเราคือเรื่องทุกข์ แล้วเรื่องกาย เวทนา จิต ธรรม มันไม่เป็นทุกข์ เราไปพิจารณามันทำไม?

พิจารณามันเพราะว่าสิ่งที่มันจะเป็นทุกข้นั้นมันเป็นเหตุ จิตใจไปเกาะเกี่ยวมันถึงได้ทุกข์
ใจ จิตใจไปยึดไปมั่นมันถึงได้ทุกข์ใจ แล้วมันยึดมันเพราะอะไรล่ะ? ยึดมันเพราะมันไม่รู้ใจ แล้ว
มันไม่รู้ ใจเวลาเราพิจารณา พิจารณาเพื่ออะไร? พิจารณาด้วยปัญญาของเราเพื่อให้มันรู้ใจ เพื่อให้
ใจมันรู้ว่าสิ่งที่เอ็งยึดมันไม่ใช่ของมีงหรือก ที่เอ็งยึดๆ อยู่ที่นี่มันไม่ใช่ของเอ็งทั้งนั้นแหละ แล้ว
ไม่ใช่ มันไม่ใช่อย่างไรล่ะ? อ้าว ปากก็บอกไม่ใช่นี่ไง นี่ก็บอกไม่ใช่ คนเกิดมาก็ตายหมด สมบัติ
ก็ไม่ใช่อะไรของเรา อาศัยมันชั่วคราว แล้วเสียคายมันทำไม? แล้วทุกข์ร้อนกันทำไม?

นี่จิตได้สำนึก เวลาจิตเลสมันอยู่ที่นั่น มันถึงไปเกิดไปตายไป เกิดไปตายเพราะอวิชชา
เพราะความไม่รู้ของมัน ปฏิสนธิจิตไปเกิดในไข่ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ กำเนิด ๔ นี้เวลา
กำเนิดมันไปหมดเลย ไม่มีเว้นวรรค จิตนี้ไม่มีเว้นวรรค ออกจากร่างนี้เกิดทันที ถ้ามันไม่เกิดใน
ภพในชาติมันก็เป็นสัมภเวสี สัมภเวสีมันก็แสวงหาที่เกิด มันก็วนเวียนของมันไป ถ้าววนเวียน
ของมันไป เห็นไหม นี่สิ่งที่วนเวียนของมันไปเพราะความไม่รู้ของมันใจ แล้วมันจะรู้ รู้อย่างไร
ล่ะ? มันจะรู้ รู้อย่างไร? รู้ด้วยการเสียสละทานใช่ไหม?

เสียสละทาน เห็นไหม นี่มันเหมือนกำปั้นทุบดิน ในเมื่อเอ็งไม่ให้ข้าก็จะให้ ไหนว่าเป็น
ของเอ็งข้าก็จะสละ นี่มันกำปั้นทุบดินมันต้องใช้ปัญญาเลย ใช้แต่ศรัทธาตัวเดียว แต่ขนาดศรัทธา
ตัวเดียวมันยังขัดแย้งอยู่ในหัวใจ แต่เวลาพิจารณาขึ้นไปแล้วนะ นี่สิ่งใดเป็นสมบัติเรา คนเป็น
สมาธิ เวลาจิตมันสงบ โอ้อโฮ มันลุ่มๆ คลำๆ สมบัติของเราๆ เลื่อมหมด เลื่อมหมด เพราะอะไร?
สมาธิมันเกิดจากอะไร? สมาธิมันเกิดจากสติปัญญาของมัน มีสติขึ้นมามันกำหนดของมันใช่
ไหม?

นี่กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้ารักษาเหตุนี้สมาธิมันจะเลื่อมไหม? แต่พอมีสมาธิขึ้นมา
โอ้อโฮ สมาธิของเรา ปัญญาของเรา ไม่มีหรือก เดียวมันก็ไป มันเกิดดับหมดแหละ มันเกิดขึ้นมา
มันก็สลายไปเป็นธรรมดา แล้วเราทำอย่างไรของมันขึ้นมา เราก็ตั้งสติ เห็นไหม เราตั้งสติ สันตติ
ธาตุที่มันเป็นวัตถุธาตุนี้แหละ พอสสารมันแปรสภาพไปแล้วนะ มันแปรจากธาตุหนึ่งไปอีกธาตุ
หนึ่ง สันตติเวลามันเกิด ธาตุรู้มันเกิด สันตติมันเกิดตลอดเวลา ธาตุที่มันเกิดตลอดเวลา นี่มัน
ต่อเนื่องกันตลอดเวลา

ธาตุรู้ ธาตุที่มีชีวิตมหัศจรรย์มาก ที่นี้มีมหัศจรรย์ขึ้นมา ถ้าเรากำหนดของเรา ถ้าจิตเรา
กำหนดของเรา เรามีสติของเรา นี่กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เวลาสันตติมันก็เกิดของมันตลอดเวลา

เวลาเกิดของมันนะ นี่ความคิดเร็วกว่าแสง ถ้าเรากำหนด สิ่งที่มันเคลื่อนที่ที่เร็วที่สุด เราพยายาม กำหนดให้มันหยุดนิ่งของมัน สิ่งที่เร็วที่สุด ถ้ามันหยุดนิ่งของมัน มันจะมีกำลังของมัน ถ้ามีกำลัง ของมันใช่ไหม? นี่กำลังของมัน ถ้าเราขาดสติมันก็ผ่อนคลายของมัน มันก็เสื่อมออกไป มันก็ คลายตัวออกไปเป็นธรรมดา แต่ถ้ามันไม่เคยหัดสั้นเข้ามา

คู่มืออาหารเป็นพิษ นี่สิ่งที่ว่าเวลาเราทุกข์เรายาก เราก็จะพอแค้นดำรงชีวิตไปชีวิตหนึ่งเพื่อ แก่โรคหิวไป จิตมันขัดข้องหมองใจ มันอัดอั้นตันใจนัก ถ้ามันพุทโธ พุทโธ เวลามันผ่อนคลาย ของมัน นี่มันผ่อนคลายของมัน ผ่อนคลายเพราะอะไร? ผ่อนคลายเพราะมันไม่อมสิ่งที่มันเป็นพิษ ใจ อมคือเสวย เสวยความคิด เสวยอารมณ์ เสวยความรู้สึก มันอมมัน เห็นไหม เราไม่ให้มันอม อันนั้น เราให้มันพุทโธไว้

เขาว่าพุทโธมัน ไม่มีรสชาติ พุทโธมันไม่ดี อยู่ มันใช้ปัญญา มันอมสารพิษ มันไม่รู้ว่าเป็น พิษนะ เพราะความไม่รู้ของมัน แต่ถ้ามันรู้ขึ้นมา มันพิจารณาของมันนะ อ้าว อมแล้วได้อะไร ขึ้นมา? เสื่อมหมด นี่สมาธิของเรา โอ๊ย ลูบๆ คลำๆ เสื่อมหมด เพราะมันเป็นผลไม้มันเป็นวิบาก ผลเกิดจากสติ เกิดจากคำบริกรรม เกิดจากปัญญาอบรมสมาธิ เกิดจากการศึกษาธรรม ศึกษาด้วยความไม่รู้ ศึกษาด้วยวิชา ศึกษาแล้วเราปฏิบัติขึ้นมา พอมันเป็นจริงขึ้นมา อืม นี่ชื่อกับตัวจริง มันแตกต่างกัน

ถ้าชื่อกับตัวจริงแตกต่างกัน แม้แต่ตัวจริงขึ้นมา เรายกขาขึ้นมาแล้วมันก็ยังจะเสื่อมไป เป็นธรรมดา ถ้าเสื่อมเป็นธรรมดานะ เสื่อมแล้วเราก็อึดใจ อึดใจเราก็อึดหวังที่ผลๆ หวังที่ความ สงบระงับ แต่ความสงบระงับมันเกิดจากอะไรล่ะ? เกิดจากมีสติปัญญา รักษา ถ้าเกิดจาก สติปัญญารักษารักษาเราก็อึดสติของเรา เราก็อึดดูแลของเรา เห็นไหม มันจะทุกข์ ทุกข์นะ นี่แรงขับ แรงดันด้วยตัณหา คนเราไม่เคยเห็นไม่เคยมีมันก็อย่างหนึ่ง พอมันมีมันเป็นขึ้นมาแล้วก็อยากได้ จิตมันเคยสงบแล้ว แล้วมันเสื่อมไปเราก็อึดใจได้อีก นี่มันทุกข์ มันขัดข้องใจ มันขัดแย้งมาก

นี่มันขัดแย้งก็ตั้งสติไว้ ตั้งสติไว้ ฝึกไว้ๆ ทำไว้ นี่พอฝึกไว้แล้วไม่มีสิ่งใดโต้แย้งเลย ถ้าเรา มีสติปัญญารักษาไว้ สิ่งที่เรารักษาไว้ สิ่งที่เราจับมันดันออกมาเพราะมันอยากได้ผล ถ้ามันอยากได้ สิ่งที่เราทะนุถนอมรักษา แต่เวลาเหตุมันไม่ทำ คนเรานี้อยากสวยๆ แต่ขี้เกียจทำงาน เวลาทำงาน บอกเหน้อยอยากนัก แต่อยากสวยๆ นี่ก็เหมือนกัน อยากสงบ อยากจิตดี แต่ภาวนาเป็นอย่างไร?

นี่ถ้านานถ้าเป็นมิจฉา คนทำงาน ทำงานแล้วไม่ประสบความสำเร็จก็มี ทำงานแล้วประสบความสำเร็จก็มี นี่จิตถ้ามั่นพิจารณาของมันไปแล้วประสบความสำเร็จของมัน เห็นไหม มัชฌิมาปฏิปทา มันสมคูลของมัน ไม่มีใครไปโต้แย้งได้ ไม่มีใครไปโต้แย้ง ไม่มีใครไปขัดแย้ง กับความเป็นจริงได้ ถ้ามั่นสมคูล มันเป็นความเป็นจริงมันก็ต้องเป็นของมัน แต่ถ้ามั่นไม่เป็นล่ะ? อ้าว มันไม่เป็นเพราะอะไร? ไม่เป็นเราก็ต้องหาเหตุผลสิ เราหาเหตุผลว่าทำไมมันไม่เป็น มัน เป็นมันเป็นเพราะเหตุใด?

นี่ถ้าเราหาเหตุผลของเรา เราแก้ไขของเรา พอแก้ไขของเรา ถ้ามั่นสมคูล มันเป็นสมคูล สัจจะมีอันเดียว อริยสัจจะมีอันเดียว โสคาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคมีอันเดียว อันเดียวหมายถึงว่ามันเป็นมรรคเหมือนกัน มันฆ่ากิเลสเหมือนกัน แต่ กิริยาทำทาง อานาจาสนาแตกต่างกัน แต่มันต้องลงอันเดียวกัน เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ อย่างอื่น ไม่มี อย่างอื่นไม่มี! มันจะลงอันเดียวกัน แต่ถ้ามั่นไม่ลงอันเดียวกัน ไม่ลงอันเดียวกันต้องผิดคน หนึ่งเด็ดขาด

จิตมันเป็นอย่างนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ใจของเรา องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าสมณโคดมของเราองค์ที่ ๔ พระศรีอริยเมตไตรยก็จะมาตรัสอย่างนี้เหมือนกัน นี่ขนาดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละองค์ๆ เวลาตรัสก็ตรัสอันเดียวกัน อริยสัจอัน เดียวกัน มันจะแตกต่างกันไปไหน? มันแตกต่างไปไม่ได้หรอก มันไม่มีอะไรที่แตกต่าง มันมี แตกต่างแต่ความเป็นไปของความรู้สึกนึกคิดเราเท่านั้นแหละ แต่ความรู้สึกนึกคิดมันทำให้ วิธีการที่ทำเข้ามามันแตกต่าง แต่ผลล่ะ? ฉะนั้น จะขัดแย้งกันที่ผลไม่มี ฉะนั้น คำว่าไม่มี เรา ปฏิบัติของเราถ้ามั่นสมคูลมันก็เป็นแบบนี้

นี่เรามองดูทางโลกสิ เวลาเขาปากกัลดินถีบ เขาทุกข์เขายากนะ เขาแค่พอมีสิ่งใดเจือจุน ชีวิตเขา เขาก็พอใจแล้วแหละ แล้วเราเกิดมานะเราก็มีสิ่งนั้นดำรงชีวิตเราแล้วแหละ แล้วนี่สิ่งใด สิ่งที่ว่าธรรมๆ ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเราก็ปรารถนา เราก็อยากได้สัมผัส เราก็ต้องขวนขวาย เรานะอายุแก่ เราแก่แล้วต่างๆ เราก็กำหนดลมหายใจสิ ในเมื่อลมหายใจเรามี ลมหายใจเรามี เห็นไหม ลมหายใจไม่ใช่หายใจเพื่อดำรงชีวิตอย่างเดียว ลมหายใจเราหายใจเพื่อ ดำรงชีวิตอยู่แล้ว แต่ถ้าเรามีสติปัญญาอยู่กับลมหายใจด้วยมันเป็นอานาปานสติ

อานาปานสติมันคืออะไร? อานาปานสติเพราะจิตมันรับรู้ ลมนะ ลมพัด ลมพายุ มันเป็นอานาปานสติไหม? มันก็ไม่เป็น มันจะเป็นต่อเมื่อสติเรากำหนด สติเรารู้ทัน เพราะตัวสติมันรู้เป็นตัวอานาปานสติ นี่เพราะมีสติปัญญาควบคุมลม ถ้ามีลมเข้ามา เดียวเราจะรู้เองว่าชีวิตเรามีค่าแค่ไหน? เราเป็นคนกำหนดเอง เราเป็นคนรู้เอง เราจะรู้ว่ามันจะมีค่าที่ไหน? มันมีค่าที่หัวใจ หัวใจที่มันฟังชาน มันบีบคั้น มันอัดอั้นตันหัวใจ สิ่งที่อานาปานสติมันผ่อนคลายของมันด้วยกิริยาของใจ ด้วยใจที่มันเสวยอารมณ์ มันอมแต่ทุกขนั้นมันบังคับให้มันมาอยู่ที่ลม มาอยู่ที่สติ

ถ้ามันได้ทำของมัน งานสิ่งใดก็แล้วแต่ ถ้ามีการกระทำมันต้องมีผลของมัน ถ้าผลมันเกิดขึ้นมานะเราจะเห็นคุณค่า ถ้าคนเห็นคุณค่าแล้วไม่ต้องพูดกันมากนะ คนรู้คนเห็นพูดง่ายๆเลย "ไอ้คนไม่รู้ไม่เห็นพูดขากมาก มันเป็นอย่างไร? มันเป็นอย่างไร? มันเป็นอย่างไรอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ไม่เป็นชกที แต่ถ้ามันเป็นแล้วนะไม่ต้องพูด ไม่ฟังด้วย อยากได้ของจริง อยากได้ของจริง แต่เวลาแสดงธรรม แสดงธรรมเพื่อเป็นวิหารธรรม ธรรมมันเป็นแบบนี้ ถ้าผู้ที่เป็นธรรมด้วยกัน คนหนึ่งแสดงธรรมนะ แล้วผู้ที่เป็นด้วยกันเขาฟัง เขารู้เลยว่าพูดถูกหรือพูดผิด

สักจะมีอันเดียว ไม่มีสอง มีอันเดียว ฉะนั้น ถ้าคนพูดผิดนะ "ไอ้คนที่เป็นอย่างกันฟังรู้ ฉะนั้น เวลาแสดงธรรม แสดงธรรมเพื่อเป็นวิหารธรรม เอวัง