

เทศน์เช้า วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๖

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

อ้าว! ตั้งใจฟังธรรมนะ ธรรมะเป็นที่ฟังของใจ ถ้าใจมีธรรม มันพอเป็นที่ฟังได้ ถ้าใจไม่มีธรรม มันเร่าร้อนนะ คำว่า “เร่าร้อน” เห็นไหม คูสิ ทุกอย่างอุดมสมบูรณ์ไปหมดแหละ แต่ใจของเราไม่มั่นคง ถ้าไม่มั่นคง เวลาประเพณีวัฒนธรรมของชาวพุทธ วันพระวันโกนให้ไปวัดไปวา ไปวัดไปวา เห็นไหม วันปกติเราทำหน้าที่การงาน นี่เป็นหน้าที่ทางสังคมของเรา แต่เวลาเราไปวัดไปวา ไปวัดไปวา นี่ไปวัดใจนะ

หลวงปู่ฝั้นท่านพูดประจำ ไปวัดคือไปวัดใจ ข้อวัตรปฏิบัติวัดหัวใจเรา ถ้าใครมีข้อวัตรดี วัดนั้นเรียบริ้อย ถ้าใครมีข้อวัตรไม่ดี วัดนั้นสกปรกกรุงรัง ใช้ไม่ได้ ใช้ไม่ได้เพราะเราไปวัด เราไปวัดที่เห็นศาสนวัตถุ สิ่งที่เป็นวัดเป็นวา เราได้เข้ากำแพงวัด นั่นคือไปวัด หลวงปู่ฝั้นท่านบอกว่า ถ้าไปวัดคือข้อวัตร วัดใจของตัว ถ้าใจของตัวมีหลักมีเกณฑ์ ใจของคนนั้นจะร่มเย็น นี้แสดงกิริยาออก หลวงตาท่านบอกว่าใจคึกใจคะนอง ถ้าใจคึกใจคะนอง มันแสดงออกตามแต่ใจมันเป็น ถ้าใจคึกใจคะนอง เห็นไหม ถ้าใจมันเรียบริ้อย ใจมันมีหลักมีเกณฑ์ มันจะสงบเสถียรของมัน มันจะไม่แสดงออกมาทางพฤติกรรม ถ้าแสดงออกทางพฤติกรรม นั่นละหัวใจมันบอก

หัวใจมันบอก ใจคึกคะนองนะ เวลาถ้าใจคึกคะนอง ใครทำความสงบของใจเข้าไป เวลา มันไปรู้ไปเห็น นั่นคึกคะนองแบบนั้น ในวงการปฏิบัติ ในวงการของมนุษย์ ในวงการของจิต ในวิถีสงสารมีอยู่ ๕ เปอร์เซนต์ คำว่า ๕ เปอร์เซนต์นะ ใจเวลาสงบแล้วออกไปจากร่างกายนี้ เวลาสงบแล้วมันจะไปรู้ไปเห็นสิ่งแปลกๆ นั่น ถ้ารู้เห็นสิ่งแปลกๆ นั่น ถ้าคนไม่มีวุฒิภาวะจะว่าการรู้ การเห็นอันนั้นเป็นประโยชน์

พอเห็นว่าจิตออกไปนะ ถ้าวันไหนนั่งสมาธิแล้วจิตมันออกไปรู้สิ่งต่างๆ วันนั้นภาวนาไม่ดีเลย ถ้าวันไหนภาวนาแล้วจิตมันหลุดออกไป ไปรู้ไปเห็นสิ่งต่างๆ วันนั้นภาวนาดีมาก ภาวนาดีมาก

ไม่ใช่การรู้การเห็นอย่างนั้น นี่จิตคึกคะนอง ถ้าจิตคึกคะนองนะ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ เห็นใหม่ ถ้าครูบาอาจารย์ที่ไม่มีหลักมีเกณฑ์ ครูบาอาจารย์ที่เอาไว้ไม่ได้ เอาไว้ไม่ได้คือว่ารังจิตไม่อยู่ ถ้ารังจิตไม่อยู่ แล้วรังจิตขึ้นมา คนที่ภาวนาพอรังจิตไว้อย่างนั้น รังไว้ทำไม รังแล้วมันไม่มีรสไม่มีชาติ เวลาออกไปรู้ไปเห็นมันมีรสมีชาติ เห็นใหม่ มีรสมีชาติ มีรสมีชาติแบบโลกใจ มีรสมีชาติแบบสังคมโลกใจ

นี่ถ้าจิตคึกคะนองแบบนี้ มีครูบาอาจารย์นะ ต้องตั้งสติไว้ ถ้าใหม่ ๆ นะ ให้ออกบ้างก็ได้ ไม่ให้ออกเลยก็ได้ ต้องบังคับมันก่อน แต่ถ้าถึงที่สุดมันไม่ได้ ต้องให้อยู่ให้ได้ ถ้าอยู่ไม่ได้นะ เจ้าของบ้าน ถ้าเจ้าของบ้านไม่อยู่ ของในบ้านนั้นจะหายหมด ของในบ้านนั้นคนก็จะมาลักขโมยของบ้านนั้นไป เพราะไม่มีเจ้าของบ้านดูแลรักษา จิตมันสงบเข้ามา ไม่มีสตินะ ถ้ามันไม่สงบเข้ามาในตัวของมันเอง มันไม่มีเจ้าของบ้าน เราไปทำงานอะไรก็แล้วแต่ เราก็จะให้คนอื่นไปหมดเลย ทรัพย์สินสมบัติของเรา ความดีความชอบจะอุทิศให้คนอื่นไปหมดเลยหรือ จะไม่ให้มีอะไรติดตัวเราเลยหรือ

ทุกคนทำความดีก็ความดีเพื่อเราใช่ไหม ไม่ใช่ทำอะไรเพื่อคนอื่นใช่ไหม ถ้าทำความดีเพื่อเราแล้ว เราเป็นคนดีแล้ว เรามีหลักมีเกณฑ์แล้ว เราช่วยเหลือคนอื่นเมื่อไหร่มันก็ช่วยได้ แต่ถ้าเราไม่มีหลักมีเกณฑ์อะไรเลย เราคิดแต่จะช่วยเหลือคนอื่น ๆ ตัวเองยังช่วยตัวเองไม่ได้เลย จะช่วยคนอื่นนี่มันช่วยมาจากไหน ถ้ามีครูบาอาจารย์ ท่านจะรู้ของท่านว่าถ้าจิตมันไม่สงบเข้ามา จิตมันไม่มีหลักมีเกณฑ์ มันจะออกอย่างนั้น นี่พูดถึงถ้าจิตคึกคะนอง ถ้าคึกคะนอง การคึกคะนองมันแสดงออกสภาวะแบบนี้ แล้วถ้าจิตที่นุ่มนวลละ จิตที่นุ่มนวล จิตที่ละเอียดอ่อน นี่สงบเข้ามาถึงสงบเข้ามาเฉยๆ สงบเข้ามาเฉยๆ นะ พอสงบเข้ามาเฉยๆ

นี่ความสงบ เวลาคนถาม ถามประจำว่า วิมุตตिसุข วิมุตตिसุขมันเป็นแบบใด เวลาสุขของเรา นี่สุขเวทนามีความสุข มีความสัมผัสแล้วมีความสุขขึ้นมา วิมุตตिसุขมันไม่สัมผัสสิ่งใดเลย มันจะมีความสุขได้อย่างไร ความสุข วิมุตตिसุข วิมุตตिसุข คุณสิ เราเป็นสามล้อถูกหวย เราเป็นคนทุกข์คนจน แต่เราถูกหวยขึ้นมา เราควบคุมเงินของเรา เราใช้จ่ายเงินของเรา เราไม่รู้จักใช้จ่ายเงินของเรา เดียวเงินนั้นก็หายไป เดียวก็ใช้จ่ายสิ้นเปลืองไปจนหมด เห็นไหม นี่สามล้อถูกหวย

พอสามล้อถูกหวย เพราะมันคนทุกข์คนจนใช่ไหม พอมีเงินมีทองขึ้นมาก็มีความตื่นตื่นใช่ไหม แต่คนที่เขามั่งมีศรีสุข คนที่เขา ร่ำรวยนะ เงินทองนั้นมันเป็นของนอกกาย จะได้มา เขาก็

ได้มาเพื่อความเป็นมงคลกับเขา ถ้าเขาได้สิ่งนี้มา เขาก็ไม่ตื่นเต็นไปกับสิ่งนั้น นี่ก็เหมือนกัน สุขเวทนา สุขเวทนา นี่สามล้อถูกหวย พอไปทำอะไร สิ่งใดมามันก็สุขเวทนา มันก็ได้ทรัพย์สิ่งนั้นมา แต่เวลามันสงบสุขเข้ามา เวลาจิตมันเป็นสมาธิเข้ามา มันนิ่งของมันเข้ามา นิ่งของมันโดยละเอียดอ่อน

ความละเอียดอ่อน คนที่เขามีหลักมีเกณฑ์ คนที่เขามีหัวใจที่มั่นคงของเขา มีสิ่งใดเขาก็รู้ของเขาได้ใจ แต่ถ้าสามล้อถูกหวยนะ นี่เราเป็นคนทุกข์คนจน เราทุกข์จนเจ็บใจ พอมีสิ่งใดขึ้นมา มันว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติ สิ่งนั้นเป็นสมบัติ ตื่นเต็นไปกับสมบัติสิ่งนั้น จนไม่มีสติปัญญาจะบริหารจัดการสมบัตินั้น แล้วสมบัตินั้นก็ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนหมดไป แล้วก็เป็นคนทุกข์คนจนอยู่เหมือนเดิม

นี่ก็เหมือนกัน เวลามีความสุขๆ มันก็สุขขึ้นมา สุขประสาโลก สุขเวทนา สุขไปแล้วมันก็จากเราไป มันเป็นอนิจจัง แต่ถ้ามันเป็นสมาธิขึ้นมา นี่เป็นสมาธินะ สมาธิโดยจิตมันตั้งมันขึ้นมา จิตมันมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา มันละเอียดอ่อนไป ละเอียดอ่อนนี่มันเป็นแบบใด เห็นไหม มันถึงว่าสุขที่มันจิตสงบเข้ามา สุขที่มันเข้ามาโดยสัมมาสมาธิ เห็นไหม แล้วถ้ามันชำระล้างกิเลสเป็นอีกชั้นหนึ่ง เพราะอะไร เพราะถ้าสัมมาสมาธิ คนที่มีสมาธิ พอตัวเองมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา ก็บอกว่าเรานี้สุดยอดที่สุด เราเป็นผู้ที่มีอิทธิพลที่สุด เราต้องมีกำลังที่สุด

นี่มีกำลังที่สุด เรายังไม่ทำอะไรเลย ถ้ามีสมาธินะ เราจะออกฝึกหัดใช้ปัญญา นั้นมันจะเป็นประโยชน์ขึ้นมา ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา มันจะชำระล้างแล้ว แล้วชำระล้าง เห็นไหม เป็นโศดาบัน เป็นสภิกาคามี เป็นอนาคามี จนถึงที่สุดแห่งทุกข์เป็นพระอรหันต์ขึ้นไป นี่สิ่งนี้วิมุตตिसุข สุขอย่างไร สุขมันละเอียดเป็นชั้นๆ เข้าไป แล้วละเอียดเป็นชั้นๆ ถ้าคนไม่เข้าถึงวิมุตติภาวะอย่างนั้นจะรู้สิ่งนั้นไม่ได้ ถ้ารู้สิ่งนั้นไม่ได้ มันก็เข้าใจสิ่งนั้นไม่ได้ เห็นไหม นี่พูดถึงว่าถ้ามีหลักมีเกณฑ์ จิตคนมีหลักมีเกณฑ์มันก็กระนองก็ไปอย่างหนึ่งนะ จิตที่ไม่ถือกระนองมันต้องปรับวิมุตติภาวะของมันขึ้นไป ศีล สมาธิ ปัญญา

ที่นี้ศีล สมาธิ ปัญญา คุณิ เราเป็นบุรุษชน เราทำบุญกุศลของเรา เราก็ไปวัดไปวาทำบุญกุศลของเรา เราเสียสละสิ่งใดเพื่อสังคมก็เป็นบุญกุศลของเรา เรามีสิ่งใด จิตใจเราเห็นใครทุกข์ใครยากขึ้นมา เราสลดสังเวช นี่ก็ธรรมสังเวชมันเกิดขึ้น เห็นใครทำคุณงามความดี อนุโมทนาทาน นี่เรา

อนุโมทนา จิตใจมันพัฒนานะ ถ้าจิตใจของเรามันมีกิเลส เห็นใครทำความดีไม่ได้ มันอึดอัด
ขัดข้องไปหมดเลย แต่ถ้าใครทำเร็วกว่าเรานะ มันเร็วกว่าเรา เราดีกว่าเขา

นี่เห็นคนเลวมันก็ไปเหยียบหัวเขา เห็นคนดีขึ้นมามันก็รับไม่ได้ มันทำสิ่งใดมา จิตใจที่มัน
ไม่เป็นธรรมๆ มันเป็นแบบนั้นนะ ไม่เป็นธรรม เห็นไหม เวลาเราจะเป็นธรรมขึ้นมามันต้อง
พัฒนานะ คุณติ เวลาสัตว์น้ำ ปลาน้ำจืดมันก็อยู่ที่น้ำจืดนะ ปลาน้ำเค็มมันก็อยู่ที่น้ำเค็ม เวลามันข้าม
ไปสู่ น้ำอีกอย่างหนึ่ง มันอยู่ของมันไม่ได้หรอก มันต้องตาย เห็นไหม แล้วปลาน้ำกร่อยล่ะ ปลาน้ำ
กร่อยเขาไปได้ของเขาทั้งนั้นแหละ น้ำเค็มเขาก็อยู่ของเขาได้ เขาปรับตัวของเขาได้ ปลาน้ำจืดเขาก็
ปรับตัวของเขาได้

สิ่งที่เราบอกว่าสิ่งนี้เป็นเสรีภาพๆ เป็นสัจจะ เป็นความจริงทางโลก โลกกับธรรมไม่
เหมือนกันนะ ถ้าว่าอย่างนี้เป็นสิทธิเสรีภาพ ปลาน้ำจืดก็อยู่น้ำเค็มได้ ปลาน้ำเค็มก็อยู่น้ำจืดได้ จะ
ปลาชนิดใดมันก็จะว่ายทวนน้ำไปอยู่ที่ไหนก็ได้ มันเป็นไปไม่ได้หรอก ปลาชนิดใดมันก็อยู่ใน
สภาวะแวดล้อมแบบนั้นแหละ ทีนี้ถ้าสภาวะแวดล้อมแบบโลก เราอยู่กับโลก เราว่าสิทธิเสรีภาพๆ
สิทธิเสรีภาพของโลกนะ เห็นไหม เวลาเขามีความขัดแย้งกัน เขาจะฟ้องยูเอ็นๆ นี่พระจะฟ้องยูเอ็น
ฟ้องยูเอ็น ว่าสิทธิเสรีภาพของสหประชาชาติ แต่สิทธิเสรีภาพของโลกเขา เห็นไหม ของโลก
ไม่ใช่ของธรรม ถ้าของธรรมนะ มันจะมีความสังเวช ทำสิ่งใดมันจะมีสติ มันจะมีสัมปชัญญะของ
มัน มันมีความละเอียดกับเรา คุณพระนะ พระเวลาธุดงค์ไป วิเวกไป ถ้าไปที่ไหนก็แล้วแต่ ให้ดูกัน
ก่อน ๗ วัน ถ้าเกิน ๗ วันไปแล้ว ถ้าไม่ขอนิสัย แต่ถ้าอยู่ด้วยกันแล้วขอนิสัยไม่ได้ ให้ไปชะ ให้ไป
ชะ เห็นไหม นี่เขาให้ปรับตัว เขาให้ดูของเขา แม้แต่พระ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวาง
ธรรมวินัยนี้ไว้

ทีนี้เรามาดูบอกว่า “สิทธิเสรีภาพ ทำความถูกต้อง”...ถูกต้องของใคร ปลาน้ำจืดจะไปอยู่
ในน้ำเค็มไหม ปลาน้ำเค็มจะไปอยู่น้ำจืดไหม หรือจะเป็นปลาน้ำกร่อย จะปลาสิ่งใดมันก็ต้อง
ปรับตัวของมัน ปรับสภาพของมัน ถ้าปรับสภาพของมัน ปรับสภาพให้ดีขึ้นๆ ถ้าปรับสภาพดีขึ้น
มันก็จะมีความดีขึ้น ความดีขึ้น เห็นไหม ภัยเป็นอาบัติด้วยสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ควร เป็น
อาบัติเพราะความผิดเป็นอาบัติความเป็นจริง เป็นอาบัติเพราะความสงสัย สงสัยแล้วทำไปนี่เป็น
อาบัติ ทำในสิ่งที่ดีและไม่ควรก็เป็นความผิดพลาดทั้งหมด

นี่พูดถึงว่า ถ้าปฏิบัติมันต้องมีสติปัญญาอย่างนั้น มันต้องมีสติปัญญา ไม่ใช่ว่าลัทธิเสรีภาพ จะทำสิ่งใดก็ได้ คำว่าโลกใบ มรรคหยาบหน่อมรรคละเอียดมันเป็นแบบนี้ มรรคหยาบหมายถึงว่าสิ่งนี้เป็นความหยาบๆ แต่ถ้าคนเรามันหยาบ คนมันหยาบบอกว่าสิ่งนี้เป็นลัทธิเสรีภาพ ความเสมอภาค แล้วจะฟ้องยูเอ็น

นี่ตามกฎหมายมันบังคับใช้ในทวีปแต่ละทวีปที่สภาวะที่มันบังคับใช้ไม่ได้ มันก็บังคับใช้ไม่ได้ ถ้าไปบังคับใช้ กฎหมายเขียนแล้วบังคับใช้บางที่ไม่ได้ กฎหมายทางทะเลกับกฎหมายคมนาคมทางบกมันแตกต่างกัน นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ยังบังคับใช้ ลัทธิเสรีภาพ ลัทธิเสรีภาพของใคร ถ้าลัทธิเสรีภาพของกิเลสนี้ใช่ ลัทธิเสรีภาพของกิเลส ถ้ามันเป็นลัทธิเสรีภาพ มันเป็นความสะดวกสบายของมัน มันมีความพอใจของมัน นี่กิเลสมันพอใจตัว กิเลสมันไปเต็มที่แล้ว นี่ลัทธิเสรีภาพ แล้วบอกว่าเข้าใจผิดด้วยนะ เข้าใจว่าลัทธิเสรีภาพนี้เป็นธรรม เป็นธรรมเพราะอะไรล่ะ เพราะกิเลสมันสบายใจ กิเลสมันได้แสดงตัวเต็มที่แล้ว กิเลสมันได้ออกฤทธิ์เต็มที่แล้ว อย่างนี้คือลัทธิเสรีภาพ

แต่ถ้าเป็นการปฏิบัตินะ นี่ใจหลวงปู่ฝันบอกไปวัดให้วัดใจ ถ้าวัดใจของตัวเองนะ มันอึดอัดขัดข้องไปหมดเลย เพราะอะไร เพราะถ้ามันมีกฎกติกาขึ้นมาแล้วมันอึดอัดขัดข้องแล้วมันอยู่ของมันไม่ได้ แต่ถ้าเป็นลัทธิเสรีภาพของกิเลส มันไปได้ ๓ โลกธาตุ มันไปได้เต็มที่ของมันเลย แต่ถ้าข้อวัตรล่ะ ถ้ามีข้อวัตร เห็นไหม นี่ไปวัดให้วัดใจ ถ้าวัดใจ เห็นไหม แม้แต่เวลาคนไปถามหลวงปู่ฝันว่าจะภาวนาอย่างไร เขาไม่มีเวลา ท่านถามว่ามีลมหายใจไหม จะนั่งรถเมล์ไปทำงาน จะไปไหนก็แล้วแต่ มีลมหายใจเข้าให้นี่ก็พูด ลมหายใจออกให้นี่ก็โธ ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ ไม่ให้ลมหายใจทิ้งเปล่าๆ

นี่เวลามีลมหายใจขึ้นมา นี่บอกลมหายใจนี้เป็นอานาปานสติ แล้วอากาศเป็นอานาปานสติไหม เวลาลมพัดมาเป็นอานาปานสติไหม? ไม่เป็น ไม่เป็นเพราะอะไร เพราะมันเป็นอากาศธาตุ แต่เพราะเรามีจิต เพราะเรามีสติปัญญา เพราะเวลาลมหายใจนี้เพื่อธรรมชาติของร่างกายมันต้องการออกซิเจน มันต้องสูดลมออกซิเจนเข้าไปเพื่อทำความสะอาด เพื่อฟอกเลือดของเรา เพื่อเลี้ยงสมองของเรา เพื่อต่างๆ ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น แล้วถ้าเขาไม่สนใจในศาสนา เขาก็อยู่ของเขาอย่างนั้นแบบนั้นแหละ

แต่ถ้าเราสนใจในศาสนา สิ่งที่มีมันมีอยู่แล้วๆ เห็นไหม ถ้าเรามีสติปัญญา เวลาที่มีสติหายใจ เข้านี้ก็พุท หายใจออกนี่ก็โธ นี่ไม่หายใจทิ้งเปล่าๆ คนที่เขาหายใจทิ้งเปล่าๆ นี่สิทธิเสรีภาพเขาว่า เขาจะหายใจที่ไหนก็ได้ หายใจอย่างไรก็ได้ นี่เขาหายใจทิ้งเปล่าๆ แต่เพราะเรามีสติมีปัญญา เพราะธรรมะเป็นนามธรรม ศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้ใจ ได้สัมผัส นี่ถ้าใจได้สัมผัส ใจมันมีสติ มันก็มีสติ มีสมาธิก็เป็นสมาธิ ถ้ามีภาวนามยปัญญาขึ้นมา มันก็เป็นศากยบุตรพุทธชินอรตโดยแท้

แต่ถ้ามันเป็นสัญญา เห็นไหม มันใช้สติปัญญาทางโลกศึกษามา อันนั้นมันโลกียปัญญา ปัญญาของกิเลสทั้งนั้นแหละ ถ้ากิเลสมันพาใช้ สิทธิเสรีภาพ ทำอย่างนั้นเป็นสิทธิเสรีภาพ แต่ถ้า มันจะเป็นธรรมขึ้นมามันต้องมีข้อวัตรขึ้นมาก่อน มันต้องมีข้อวัตร มีกติกากัน มันจะมีสติมีปัญญา ขึ้นมา ลมหายใจเข้านี้ก็พุท ลมหายใจออกนี่ก็โธ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา บอกว่านี่จะภาวนาอย่างไร เวลาทางโลกเขาบอกภาวนาโดยชีวิตประจำวัน ชีวิตประจำวันเคลื่อนไหวก็มีสติปัญญาไปพร้อม สติปัญญาไปพร้อม มันพร้อมอะไรละ มันพร้อมเพราะมันสติเสรีภาพของกิเลสไป พอกิเลสมันจะ ทำแบบไหนมันก็มีสิทธิเสรีภาพไป กิเลสมันออกไปแล้ว

นี่ในเมื่อเสวยอารมณ์ไปแล้ว มันมีความรู้สึกไปแล้ว ออกมาจากจิตแล้วมันไปแล้ว แต่ถ้า มันกำหนดพุทโธๆ หรือลมหายใจเข้าออก นี่ลมหายใจเข้าออก ออกมารับรู้ ออกมารับรู้ด้วย สติปัญญา ด้วยกรรมฐาน ๔๐ ห้อง มันจะกลับเข้าไปสู่ความสงบของมัน ถ้ากลับไปสู่ความสงบ ของมันได้ กลับไปสู่ความสงบเพราะเหตุใด ถ้าธรรมดาจิตมันเสวยอารมณ์ไปแล้วมันก็ไปตาม กิเลสตัณหาความทะยานอยากที่มันคิดออกไป

ถ้ากำหนดลมหายใจเข้านี้ก็พุท ลมหายใจออกนี่ก็โธ นี่มันเป็นพุทธานุสติ สติที่จะบังคับจิต ให้รับรู้แค่นี้ พอจิตรับรู้แค่นี้ จิตมันรับรู้แค่นี้มันก็บอกแค่นี้เป็นพุทธานุสติ มันจะย้อนกลับ มันจะ ทวนกระแสกลับไปที่จิต เพราะจิตมันไม่ส่งออก มันไม่มีพลังงาน น้ำไม่ไหลไป น้ำที่กั้นเขื่อนไว้ น้ำต้องเพิ่มจำนวนมากขึ้น ถ้ามีสติมีปัญญามันรับรู้จิตไว้ จิตที่มันออกไปข้างนอกมันก็รับรู้ของมัน ไร่ ไร่รับรู้ไว้ มันพุทโธไปเรื่อยๆ นี่ถ้าน้ำท่วมขึ้นๆ มันจะท่วมเกาะ ท่วมแก่ง ท่วมหมู่บ้าน ท่วมทุก อย่างไปหมดเลย

ท่วมอะไร? ท่วมอารมณ์ความรู้สึก ท่วมความไม่พอใจ ท่วมนิเวศธรรม ท่วมสิ่งที่ไม่ พอดี เห็นไหม พอท่วมท่วมคนนะ พวกนี้มันอยู่ใต้น้ำ น้ำปกคลุมไปหมด ถ้ามีสติปัญญาพุทโธๆ

มันจะย้อนกลับเข้าไปสู่จิต ที่นี้ย้อนกลับไปสู่บ้านตัวเอง ถ้าย้อนเข้าไปสู่บ้านตัวเองได้ นี่ถ้าภาวนาตามความเป็นจริง มันมีข้อเท็จจริงของมัน ถ้ามีข้อเท็จจริงของมัน นี่ในใจมันเป็นแบบนั้น ถ้าใจมันเป็นขึ้นมา มันเป็นประโยชน์ เห็นไหม ถ้าเป็นประโยชน์ นี่สิ่งที่เป็นประโยชน์ปั๊บ ถ้าออกฝึกหัดให้ปัญญา มันจะเป็นของจริง

มันต้องมีข้อวัตร มันต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ มันเป็นสังฆกรรม มันเป็นสันติภูมิกะ อากาลิโก ไม่มีกาลไม่มีเวลา ไม่ใช่ว่าสติเสรีภาพตามแต่กิเลสมันจะขับเคลื่อนออกไป นี่มันเป็นเรื่องโลกกับธรรม มีดกับสว่างมันอยู่ด้วยกันนั่นละ แต่เราไม่เห็น แต่ถ้ามีอดีตขึ้นมาของเราถูกต้องไปหมด ของเราดีงามไปหมด แล้วดีงามนี้อ่างธรรมะด้วยนะ อ่างธรรมะขึ้นมา คุณ เวลาเสื่อมันอยู่ในป่าในเขาของมัน มันเป็นสัตว์ มันเป็นสัตว์ที่น่าเกรงขาม สัตว์อื่นได้ยินเสียงเสื่อคำราม มันจะหยุดหมดเลย แต่ถ้าหมามันเข้าไปนะ มันจะห่มหนังเสื่ออย่างไร มันจะเห่าขนาดไหน เขาไม่กลัวมันหรอก นี่มันเป็นอาหาร เว้นไว้แต่หมาป่า หมาป่ามันล่าเป็นฝูง ถ้าฝูงหมาป่านี้มันล้มสัตว์ใหญ่ของมันได้

สติปัญญาของเรามันฝึกฝน มันพลิกเพลงของเรา มันเปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าเปลี่ยนแปลงไปได้ มันจะพัฒนาของมันไปได้ เห็นไหม นี่สังฆกรรม สังฆกรรมอันนี้มันมีประโยชน์อะไร สังฆกรรมอันนี้มันมีประโยชน์กับหัวใจของเรา หัวใจของเราถ้าใครประพฤติปฏิบัติ ใครได้ธรรมะอันนี้มา นี่ถ้าเป็นศากยบุตรพุทธชินโรส ครูบาอาจารย์ของเราเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ร่มโพธิ์ร่มไทรตั้งแต่ผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ...ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบกับใจของตัว ถ้าปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบกับใจของตัว เห็นไหม สิ่งนี้มันเป็นประโยชน์กับใจดวงนั้น ถ้าใจดวงนั้นได้ประพฤติปฏิบัติขึ้นมาได้ความเป็นจริงแล้วจะเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร

“จากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง”

กิเลสในใจดวงใดเหมือนกันหมดแหละ กิเลสในทุกๆ ดวงใจเหมือนกันหมดแหละ มันก็กิเลสเหมือนกันแหละ แต่ทุกคนไม่ได้มองกิเลสของตัวเอง ออกไปข้างนอกหมด ส่งออกหมด ถ้าส่งออกไปแล้วจะมาอ้างเรื่องโลกๆ ฟังไม่ขึ้นนะ ว่าเป็นสติเสรีภาพ ทำแล้วเป็นความถูกต้อง อ้างไม่ขึ้นหรอก เพราะมันไม่ควรกับที่ปฏิบัติ ที่ปฏิบัติเขาต้องการความสงบ ที่ปฏิบัติเขาจะไม่กวนกัน เขาจะไม่กวนกัน เขาจะไม่สุ่มหัวกัน เขาจะไม่ไปคุยกัน นี่มันแสดงออกถึงจิต จิตที่มันไม่คิดไม่คะนอง จะไม่แสดงออกมาแบบนั้น จิตที่คิดจิตที่คะนองมันแสดงออกมาแบบนั้น ปิดกันไม่อยู่หรอก

ในทางอาชญากรรมเขาบอกว่าทำอาชญากรรมขนาดไหน มันต้องทิ้งหลักฐานไว้ มันมีร่อง
มีรอยที่จะสืบหากันได้ จิตก็เหมือนกัน การแสดงออกนี่มันดูออก แต่พุดออกไปแล้วมันก็เท่านั้น
แหละ เพราะมันมีหยาบ มีละเอียด คนหยาบๆ มันก็ว่ามันถูกต้องทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าละเอียดแล้ว
เขาเห็นของเขาเนะ ถ้าเห็นของเขา นี่เราถึงว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเราไง เป็นครูบาอาจารย์คอย
บอก คอยชี้ คอยแนะ แล้วเราพยายามปฏิบัติของเรา ทำความดีของเราขึ้นมาให้เป็นสัตว์ที่มันควร
อยู่ในน้ำจืด น้ำเค็ม น้ำกร่อย ให้มันอยู่ของมัน แล้วพัฒนาของมันขึ้นมาเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นมา เรา
จะเห็นคุณงามความดีของเรา ทำขึ้นมาเนะ มันอยู่ที่ใจของเรา มันจะประเสริฐกับใจของเรา เอวัง