

เทศน์เช้า วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๕

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดป่าสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เราต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ ชีวิตคือไออุ่น... ชีวิตคือตัวพลังงาน...

พลังงานในหัวใจ คือ ตัวเริ่มต้นชีวิต ชีวิตมันอยู่ที่ตรงนั้น... แต่เราไปให้ความสำคัญกันแต่ภายนอก ชีวิต คือ ความตั้งใจ ถ้าเราตั้งใจ เรามีความคิดใหม่ เราเริ่มต้นใหม่ มีความกระฉับกระเฉงใหม่ เราจะใช้ชีวิตของเราอย่างไร ตอนปีใหม่นี้เราตั้งต้นได้ เราตั้งต้นความเห็นของเรา ถ้าความเห็นของเราถูกต้อง เราจะทำความถูกต้องของใจขึ้นมาได้ แต่ถ้าความเห็นของเราไม่ถูกต้อง ชีวิตมันก็ไม่เป็นชีวิตใหม่หรอก มันเป็นชีวิตดั้งเดิม

เพราะชีวิตมันสืบทอดมา เห็นไหม แล้วระหว่างภพชาติละ ภพชาติมันสืบทอดมา “วิภูษะ” มันวนไป ภพชาติวนมา จิตนี้มันเป็นดวงแก้ว แต่มันเกิดใหม่ตลอดเวลา อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเริ่มต้นเราสาวจากอดีตไปอนาคต มันจะไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเราจะสาวหาเหตุหาผลว่า ชีวิตนี้มาจากไหน และมาอย่างไร มันก็จบสิ้นไม่ได้

เห็นไหม พระพุทธเจ้าสอนให้ละที่ปัจจุบันธรรมนี้ ปัจจุบันธรรม คือ การชำระเดี๋ยวนี้ การกระทำเดี๋ยวนี้ อดีต อนาคตนั้นมันสืบทอดมาไม่มีที่สิ้นสุด องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมีตลอดไป แล้วพระศรีอริยเมตไตรยก็จะมาตรัสรู้ต่อไปข้างหน้า แล้วชีวิตเราก็เวียนตายเวียนเกิด แล้วเราก็มีความปรารถนากันว่า ถ้าเราตายไปแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลส เราขอให้เกิดพบพระศรีอริยเมตไตรย

แต่ความเห็นอันนั้น มันเป็นความเห็นที่ผิดพลาดไป ความเห็นที่ผิดพลาดเพราะอะไร เพราะว่าปัจจุบันนี้ถ้าเราทำได้ ใครจะสบประมาทตัวเองได้ ตัวเองก็มีความรู้สึกมีหัวใจ หัวใจมันเปลี่ยนแปลงได้ “ความเปลี่ยนแปลงของใจ”

เราดูสภาพสิ่งแวดล้อมดี สภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก เวลาขึ้นปีใหม่ส่งท้ายปีเก่า เขามีงานนักขัตฤกษ์กัน เขามีความสุขกัน เขาเล่นกัน ถ้าคนที่มีความรู้สึกขึ้นมา มันก็จะมีความรู้สึก มีความเห็นของเราว่าถ้าเราอยู่กับเขา เมื่อก่อนเราก็เล่นไปกับเขา เราส่งท้ายปีเก่าปีใหม่ เราก็ส่งไปกับเขา แต่ปัจจุบันเราจะส่งหรือไม่ส่งนี้ เราเห็นแล้วเราสลดสังเวช

สลดสังเวชไฉนว่า เขาสนุกตื่นเต้นไปกับความจอมปลอมอย่างนั้นสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่จอมปลอม แต่ความจริงมันคือ “ความรู้สึกจากภายใน” เห็นไหม

ความรู้สึกจากภายในว่า ชีวิตมันสั้นไป ๑ ปี อายุขัยเราก็มากขึ้นไปอีก ๑ ปี โอกาสที่เราจะประพฤติปฏิบัติจะมากขึ้นมา มันก็น้อยลงไป เราปล่อยให้ล่วงไปอีกปีแล้ว แล้วปีใหม่นี้ก็จะล่วงไปอีกปี ถึงที่สุดแล้ว ชีวิตเราก็หาไม่ แล้วเราจะเอาอะไรมาเป็นแก่นสาร

“ความเป็นแก่นสารของเรา” ถ้าเราค้นคว้า เราหาสิ่งใด เราก็จะได้สิ่งนั้น คนปรารถนาสิ่งใด ค้นคว้าสิ่งใด ตั้งใจจะเอาสิ่งใดมันจะได้สิ่งนั้น นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราปรารถนา เราค้นคว้าเรื่องของเรา ตัวตน อยู่ที่ไหน เราจับไปที่กายของเรา มันจะเป็นเราไปทั้งหมด สรรพสิ่งนี้เป็นเรา ทุกอย่างเป็นเรา แต่เป็นเราแล้วพึ่งพาอาศัยอะไรได้...พึ่งพา อาศัยไม่ได้ เพราะว่ามันต้องสลัดทิ้งไป สิ่งนี้มันอาศัยได้ชั่วคราวทั้งหมด

แต่สิ่งที่เป็นนามธรรม สิ่งที่เราเห็นว่าไม่มีคุณค่า สิ่งที่เป็นนามธรรมที่ปิดไว้ในหัวใจ สิ่งนั้นต่างหากที่เป็นของจริงของเรา

ถ้าเราจับต้องสิ่งนั้นได้ สิ่งนั้นคือ “ความรู้สึกจากภายใน” ความรู้สึกอันนี้มันพาเกิดพาทาย “ปฏิสนธิวิญญาน” จะออกมาจากครรภ์ของมารดาได้นี้ เราต้องปฏิสนธิ จิตของเรานี้เป็นของเรา ส่วนร่างกายนี้เป็นของพ่อแม่ เพราะมีบุญมีกรรมต่อกัน เราถึงมาเกิดร่วมกัน

การเกิดเป็นมนุษย์นี้แสนยาก เพราะว่าการเกิดนี้ต้องอาศัยคุณ สมบัติของมนุษย์สมบัติ “ศีล ๕ นี้เป็นมนุษย์สมบัติ” เราจะต้องมีศีลมีธรรมพอสมควร เราถึงเกิดแล้วได้มนุษย์สมบัติ เพราะสัตว์โลกมันเกิดตลอด ความรู้สึกมันมีเหมือนกัน แต่เวลาเราทำลายสัตว์เห็นไหม เวลาตา สบตาของสัตว์ที่กำลังจะสิ้นชีวิต มันละห้อย มันมีความรู้สึก มันอาลัยอาวรณ์ มันเสียใจว่ามันกำลังจะตายไป แล้วมันก็ต้องตายไปตามประสาของมัน นั่นมันเวียนตายเวียนเกิด

เกิดเป็นมนุษย์นี้ถึงแสนยาก แสนยากเพราะว่าบุญกุศลนั้นพาเกิด พาเกิดขึ้นมาแล้วพอมาอาศัย ก็ยังอาศัยอยู่ได้แค่ชั่วคราว ก็เป็นของของเรา แล้วมันจะเป็นของชั่วคราวได้อย่างไร มัน เป็นของชั่วคราวตลอดไปเพราะเราต้องเวียนตายเวียนเกิดแน่นอน อันนี้เป็นสัจจะ

“นรก สวรรค์ เป็นที่พักของจิต” จิตนี้เวลามันทำคุณงามความดี ก็ไปพักบนสวรรค์ หรือถ้า ไม่พักบนสวรรค์ก็เกิดเป็นมนุษย์เลยเห็นไหม แต่เป็นมนุษย์ที่มีคุณงามความดีขึ้นมา ถ้าเราทำคุณ งามความดีของเรา มันจะส่งเสริมให้มีคนช่วยเหลือเรา ให้มีความสุขในหัวใจ ให้ใจนี้มีที่พัก

ใจที่มีความถูกต้อง นี้ละชีวิตใหม่ ชีวิตใหม่ คือ ความคิดใหม่ แล้วเริ่มต้นใหม่ จับชีวิตนี้ ตั้งกติกาขึ้นมา แล้วความเป็นไปของเรามันจะทำได้ เพราะอะไร เพราะมันยังสดชื่นอยู่ แต่พอ ทำไปแล้วเดี๋ยวมันก็ล้า เห็นไหม สิ่งที่ยึดล้าเพราะอะไร เพราะใจของเรา พลังงานมันถูกใช้ ตลอดไป แล้วเราไม่ได้หาสิ่งใดมาเพิ่มเติมมัน เราถึงต้องการ ความสงบของใจ

ถ้าใจเรามีความสงบของใจ ชีวิตเราจะสดชื่นขึ้นมา ความสุขเกิดขึ้นจากจิตนั้นสงบ ขึ้นมา จิตนั้นสงบ เห็นไหม เราแสวงหาความสุขกันทุกอย่าง เราไปแสวงหาความสุข ส่งท้ายปี เก่าต้อนรับปีใหม่เพื่ออวยพรให้มีความสุขกัน มันเป็นประเพณีนิยม อันนั้นคือโลกเขาธรรมะไม่ ขวางโลกเขา เราทำกับเขา เขาก็ทำกับเราได้ ทุกคนอวยพรให้กัน ได้เพื่อความเป็นสังคม แต่ถ้าว่า ตามความจริงขึ้นมาแล้ว “ใจของเรา ใครจะอวยพรให้ได้”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทางไว้ว่า “ทางที่เราจะพ้นทุกข์ได้ มันอยู่ที่ความ เพียรของเรา ที่เราจะต้องก้าวเดินต่อไป เราต้องก้าวเดินของเราเอง” แต่พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ชี้ ทางให้

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราจะอวยพรให้เราเอง เราให้อาหารที่เป็นคุณสมบัติของใจ คือ ให้มี “คำบริกรรม” แค่นี้เอง “แค่นี้ก็ถึงคำว่าพุทโธฯ นี่คืออาหารของใจ” เพราะใจกินอารมณ์เป็น อาหาร ใจกินความรู้สึกเป็นอาหาร

ตัวใจนี้เป็นตัวธาตุรู้เฉยๆ แต่อารมณ์ความรู้สึกมันจรมา มันหมุนเวียนมา เวลาความคิดที่ ไม่ดีมันหมุนเวียนมา ใจก็เสพอารมณ์นั้น เวลาความคิดที่เป็นบวกมา มันก็เสพอารมณ์นั้น เห็น ไหม

แต่เราจะเปลี่ยนใหม่ เราต้องการควบคุมมัน เราเปลี่ยนเป็นคำว่า “พุทฺโธ พุทฺโธ” ให้อใจ
มันกินอาหาร เหมือนมันกินธรรมเป็นอาหารของมัน เห็นไหม “นั่นล่ะ...อวยพรใจ” เราอวยพร
อย่างนั้นให้ประสบความสำเร็จ

ถ้าพุทฺโธๆ ตลอดไป มันจะมีพุทฺโธๆ นี่เป็นใจของมัน มันจะเป็นความเคยชินของมัน
มันเป็นอาหารที่ไม่มีโทษ

อารมณ์เวลาที่มันเจ็บปวดแสบร้อน อารมณ์ที่มันกระทบกระเทือนใจ มันจะทำให้ใจ
หวั่นไหวขนาดไหน แต่อันนี้เป็นอาหารที่ไม่มีโทษ

ใจนี้กินอารมณ์เป็นอาหาร ใจนี้กินความรู้สึกเป็นอาหาร แต่ตัวใจจริงๆ มันเป็นตัวธาตุรู้อยู่
อารมณ์นี้มันถึงทำให้ขาดสติไปได้ทำให้ขาดออกไปจากใจ แต่ขาด “มี” ถ้าขาดสติ มันเป็นขั้น
มันเกิดจากใจธรรมดา เพราะเราเป็นมนุษย์ เราจะมีสิ่งนี้ตลอดไป เราเป็นมนุษย์แล้วเรามีกิเลส
อยู่ ความคิดนี้มันควบคุมไม่ได้ มันสกปรกแต่ผู้ที่ทำให้ใจจนสะอาด เพราะมันทำกิเลสให้ขาด
ออกไป

อารมณ์กับใจมันเกี่ยวเนื่องกันด้วยกิเลส แล้วมันขาดออกไปเห็นไหม พอมันขาดออกไป
มันเกิดดับ มันก็เกิดดับโดยมีสติควบคุม ถ้ามันจะเกิดดับในทางที่ไม่ดี มันจะหวั่นไหวในหัวใจ
มันจะทำให้ใจกระเพื่อมว่าสิ่งนี้ผิดรูป มันก็ไม่ตามไป แต่ถ้าสิ่งนี้ถูก มันก็ตามนี่คือเราควบคุมใจ
ของตัวเองได้

จากกำหนดพุทฺโธๆ เข้ามา เห็นความสงบของมันขึ้นมา จากพุทฺโธๆ เข้ามาตลอด เห็นไหม
อวยพรให้กับตัวเอง หาสมบัติให้ตัวเอง ต้องหาอย่างนี้ หาให้อใจมีความสงบเข้ามา.. สงบเข้ามา..

แล้วเราไปหาความสุขกันที่ไหน เทียบแสวงหาความสุขกัน หาความสุขนั้นเจอไหม
ความสุขจริงๆ นั้นมันอยู่ที่เรา มันอยู่ในหัวใจของเรา ถ้าใจนี้มันพอใจ เราจะมีความสุขขึ้นมา

ถึงเราจะอยู่บนกองเงินกองทอง อยู่บนกองของน้ำแข็ง แต่ถ้าหัวใจมันเดือดร้อน มันก็มี
ความเร่าร้อนของใจ ใจมันเร่าร้อน ข้างนอกจะร่มเย็นเป็นสุขขนาดไหน แต่ถ้าหัวใจเร่าร้อน มัน
ก็พาให้เร่าร้อนไป เร่าร้อนเพราะอะไร เพราะมันกินอาหารผิด เพราะมันกินอารมณ์เป็นอาหาร
เราควบคุมไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ฝึก เราถึงต้องตั้งต้นชีวิตใหม่

“ชีวิตใหม่ เราควรจะเข้าใจเรื่องของใจ เรื่องของนามธรรม เรื่องความเห็นของเราจากภายใน”

ชีวิตที่เราทำมานี้ ที่มันอยู่กับเรื่องของโลกเขา ถ้าเราออกมาเป็น โลกแล้ว มันก็คือการงาน นี่มันเป็นหน้าที่ของเรา “ถูกต้อง” การงาน การประกอบอาชีพเป็นหน้าที่ของเรา แต่พอประกอบอาชีพขึ้นมาแล้วก็มีความวิตกกังวล เห็นไหม ความวิตกความกลัวที่จะไม่เป็นไปตาม ความปรารถนาของเรา “ตัวนี้ คือ ตัวกิเลส” แต่หน้าที่การงานมันก็เป็นหน้าที่การงาน โลกมันเป็นอย่างนั้น

“เรื่องของโลก” ต้องอาศัยร่างกายประกอบอาชีพการงาน แต่ **“เรื่องของธรรม”** อาศัยหัวใจประกอบการทำงาน อาศัยความคิดภายในประกอบการทำงาน ประกอบการงานของมันในหัวใจของมันถ้ามันคิดผิด มันทำความผิด มันจะผิดพลาดไป ถ้ามันคิดถูก มันทำถูกขึ้นมา มันจะให้ความรุ่มเย็นกับเราขึ้นมา แล้วสิ่งนั้นก็เป็เครื่องอยู่อาศัยก็ไปเรื่อยๆ เงินๆ อยู่กับสิ่งนั้น เรามีอยู่ก็มีประสาเรา แต่เมื่อก่อนนั้นเราจะคิดวิตกกังวล แล้วเราพยายามจะเอาสิ่งนั้นมาเป็นหัวใจ เราจะจับต้องสิ่งนั้น เอาสิ่งนั้นเป็นพยานกับเราว่า ความสุขต้องเกิดจากตรงนั้น ความสุขจะเกิดขึ้นมาจากวัตถุที่เราพอใจ มันเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจาก **“อามิส”** เห็นไหม

การประกอบทานของเรานี้คืออามิสทาน เราทำบุญกุศล เราสละออกไปนี้ มันเป็นบุญกุศลแน่นอน สิ่งนี้เป็นอามิสเห็นไหม พระพุทธเจ้าถึงบอกกับพระอานนท์ให้บอกกับญาติโยม **“อานนท์ บอกเขาเถิดว่า ให้ปฏิบัติบูชา”** อามิสบูชานี้มันเป็นทาน

ทาน สิด ภาวนา มันถูกต้อง แต่ความเจริญเติบโตของใจ มันต้องมีการพัฒนาขึ้นไป เราจะทำให้ทานอย่างนั้นตลอดไปหรือ แล้วเราจะไม่พัฒนาใจของเราหรือ

พอให้ทานไป มันจะสะท้อนถึงหัวใจ มันแปลกใจ ใจเรานี้ ถ้ามันพัฒนาขึ้นไป มันจะเห็นว่า มันสละไปแล้วมันพอใจ แต่เดิมความสละนี้คิดไม่ได้ **“ทำไมเราต้องสละออกไป ก็ของของเรา เราสละเพื่ออะไร”**

สละเพื่อลดความตระหนี่ถี่เหนียว สละเพื่อให้ใจเวลาที่มันกินอารมณ์เป็นอาหาร แล้วมันสลัดออกไม่ได้ มันคัดออกไม่ได้ สิ่งที่มันเกิดกับใจขึ้นมา มันแนบขึ้นมากับใจ แล้วมันเกิดขึ้นมา มันเป็นเราเห็นไหม แต่เราเสียสละทานออกไป สิ่งนี้ก็จะสละได้ สิ่งนี้มันกวน มันปกป้อง

ถ้าเราสละทานออกไป มันจะสะท้อนถึงตัวหัวใจ ด้วยการฝึกจากการให้ทานออกไป ฝึกจากการสละออกไป มันจะสะท้อนถึงหัวใจ

พอใจมันพัฒนาขึ้นมา มันจะมีศีล “ศีล คือ ความปกติของใจ” ศีล คือ ถ้าคิดผิด มโนกรรมก็เกิดขึ้น การกระทำความผิด การปาณาติบาต การฆ่าสัตว์ มันเป็นเรื่องที่ว่า เวลาความคิดมันเกิดขึ้น แล้วมันสั่งการงานจบสิ้นแล้ว มันถึงเรียกว่าศีลขาด ศีลนี้หมายถึง ศีล ๕ แต่ว่าเวลา มโนกรรมที่เกิดขึ้นมันละเอียด ความคิด ความดำริที่จะไปทำลายเขามันก็ไม่มี เพราะสิ่งนั้นมันต้องคิดขึ้นมาก่อนว่า เราจะทำลายสิ่งใด สิ่งนั้น คือ มโนกรรมเกิดขึ้น ศีลมันก็เข้าไปปกป้องใจถึงความคิดภายใน ไม่ให้ความคิดภายในเกิดขึ้น

พอให้ทานแล้วก็มีศีล พอมีศีลขึ้นมาจิตมันก็ปกติขึ้นมา แต่มันปกติแล้วก็สั่มไป... ปกติแล้วก็สั่มไป... ความคิดเรานั้นไวมาก แล้วมันไปตามประสามัน มันตั้งอยู่เป็บเดียว แล้วมันก็ไปประสามัน

“พุทฺโธ พุทฺโธ” มันเกิดจากตรงนี้ ทาน ศีล ภาวนา พุทฺโธมันเกิดจาก สิ่งที่มันตั้งมั่นแล้วให้มันทรงตัวอยู่ได้ สิ่งที่ทรงตัวอยู่ได้ คือ “สัมมาสมาธิ” สิ่งที่เป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา นี้ พื้นฐานของเราทำได้แค่นี้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงวาง “มรรคอรียสัจจัง” ไว้ เห็นไหม มรรคที่ให้เราก้าวเดิน ถ้ามีพื้นฐานขนาดนี้ นี่คือใจของเรา ต้นทุนเรามีเท่านี้ แต่ถ้าเราทำต่อไป เราพิจารณาหรือวิปัสสนาต่อไปใน “สติปัฏฐาน ๔” เห็นไหม นั่นล่ะจะเป็นธรรมขึ้นไป

สิ่งที่เป็นธรรมขึ้นมา นี้ นั่นล่ะ...ธรรมในหัวใจของเรา เราสามารถพิจารณาความเห็น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พิจารณาความพลัดพรากจากเรา พิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาแล้วมันเวียนไป เห็นไหม

ของของเรานี้ใช้ไปขนาดไหน มันต้องเสื่อมสภาพไป ทุกอย่างต้องแปรสภาพหมด แม้แต่อารมณ์ก็แปรสภาพ แม้แต่ความรู้สึกก็แปรสภาพ แต่มันมองไม่เห็น เราเห็นแต่สิ่งข้างนอกมันแปรสภาพ เห็นแต่วัตถุมันแปรสภาพ แต่ไม่เห็นใจของเราที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงแล้วมันก็หลอกลวงตัวเอง หลอกลวงโดยเอาความเปลี่ยนแปลงนี้มาเป็นอารมณ์ว่า ความเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเรา เป็นของเรา

เราเห็นความเปลี่ยนแปลงไป แล้วเราพยายามจะรักษาไว้พยายามจะดึงไว้ ปัญญา มันเห็นตรงนี้ เห็นอนาคต ความที่ว่าไม่คงที่ “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายนั้นต้องดับสลายไปเป็นธรรมดา” ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็ต้องแปรสภาพเป็นธรรมดา แล้วมันเร็ว มันแปรเร็วมาก มันรวดเร็วมาก แล้วถ้าใจมันทันความเห็นของตัวเอง มันทันความรู้สึกของตัวเอง มันทันความแปรสภาพของตัวเอง

ไม่ต้องมาแปรสภาพหรอก ร่างกายของเราเนี่ย ทุกคนเกิดมาแล้วก็รู้ว่าต้องตาย ตายแล้วก็ต้องเอาไปเผา เอาไปทิ้งใช่ไหม แต่ขณะที่มันเห็นจากภายใน “สติปัญญา ๔” ภาย เวทนา จิต ธรรม มันเห็นความแปรสภาพเดี๋ยวนั้น เห็นกายมันแปรสภาพเดี๋ยวนั้น มีความเห็นความรู้สึกเดี๋ยวนั้น มันสลัดใจเดี๋ยวนั้น มันปล่อยเดี๋ยวนั้น ปัญญาเกิดขึ้นอย่างนั้น นั่นคือสมบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่วางไว้เป็นสังฆธรรม

“อริยสัจ” เกิดขึ้นจากตรงนี้ พระพุทธเจ้าจะเกิดหรือไม่เกิดก็แล้วแต่ แต่หัวใจคนเราเกิดมาตลอดเวลา พอเกิดขึ้นแล้วมันมีความทุกข์ของใจ แล้วมันก็ทำความสงบของใจได้ ถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไม่ได้เทศนาธรรมไว้ ก็มีพระปัจเจกพุทธเจ้า ผู้ที่รู้เองเห็นเองมาตรัสรู้เองจากภายใน เพราะต้นทุนเรามีอยู่ อำนาจวาสนาของเรา มี เราทำได้

ชีวิตใหม่ คือ ความคิดริเริ่มจากภายใน เป็นความคิดใหม่ ชีวิตใหม่ เห็นใหม่ ปีใหม่ก็ต้องให้ความคิดของเรามีริเริ่มอย่างนั้น มันจะเป็นประโยชน์กับเรา แล้วความคิดที่ออกไปมันจะเป็นรากฐานไว้ แล้วเอาหลักอันนี้ตอกไว้กลางหัวใจ ตอกให้มันอยู่ในหัวใจเลย ให้มันเป็นหลักไว้ แล้วเรายึดอันนี้ไว้ในชีวิตของเรา แล้วเราพยายามทำของเรา

เราจะทำการทำงานขนาดไหนก็ได้ เราจะทำอะไรก็ได้ งานนี้ต้องประกอบการทำงานเป็นหน้าที่การทำงาน ถึงจะเป็นการทำงาน

ส่วนงานของใจนี้ จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอน ก็ทำได้ตลอด กำหนดพุทโธฯ มันทำงานได้ตลอด ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก มันมีอยู่ตลอดเวลา เรามีลมหายใจเข้าออกแล้วเราก็ตั่งสติไว้ มันก็เป็นงานขึ้นมาแล้ว มันเป็นประโยชน์กับเราขึ้นมาแล้ว

แค่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แล้วเรามีสติตามรู้เท่านั้น พอตามรู้แล้วความรู้สึกมันจะอยู่กับเรา ถ้าความรู้สึกอยู่กับเรานี้ มันจะเป็นงานของเรา งานการทำความเพียรของเรา งานค้นหาตัวตนนี้ ทำได้ทุกสถานที่ ได้ตลอดเวลา

นี่หมายถึงว่า ถ้าเราปักใจของเราทำ เราจะทำของเราได้ ถ้าเราทำของเราได้ เราจะมีโอกาส นั่นละ “ชีวิตใหม่” มันจะเกิดขึ้นได้จากตรงนี้ ความเป็นไปของเรามันจะเจริญรุ่งเรือง เป็นความเจริญรุ่งเรืองของใจนะ ใจที่มันพัฒนาขึ้นมา “ปัจจัยตั้ง” รู้เฉพาะตน เรามีความสุขของเราก่อน เรามีความพอใจของเราก่อน เรายับยั้งตัวเองได้ก่อน

แล้วอย่างอื่นข้างนอก เขาจะว่า “คนนี้ดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้น” มันก็เรื่องของเขา แต่เราจะพัฒนาขึ้นมา เราตามความคิดของเราทัน เรายับยั้งความคิดของเราได้ เราไม่มีความทุกข์ยากขนาดที่ว่าต้องไปตามโลกเขา ไม่อย่างนั้นเราก็เอาเราไม่อยู่ เอาเราไม่อยู่แล้วเราก็จะเป็นไปตามประสาที่ว่า “วันคืนล่วงไปๆ ปีคืนล่วงไปๆ” นิธรรมชาติของเขาเป็นแบบนั้น แต่ล่วงไปๆ แล้วควรจะเป็นประโยชน์กับเรา

ให้เราได้ตั้งต้นใหม่ ให้เราได้ตั้งชีวิตใหม่ ให้เราได้ทำตัวใหม่มันจะเป็นประโยชน์กับเรา
เอวัง