

เทศน์เช้า วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ตั้งใจฟังธรรมนะ ตั้งใจคือตั้งใจไว้ เสียงมันมากกระทบหูเราเองนะ เสียงของธรรม เสียงของธรรมมันกระเทือนหัวใจนะ มันสะเทือนใจนะ ถ้าเสียงของโลกมันคูดุ้ม คูดุ้มให้เราอยู่กับโลกไป

พวกเราเกิดมาได้ร่างกายมาหนึ่งร่างกาย จิตใจปฏิสนธิจิตในใจของมารดา เกิดมาเป็นเรา ได้เรือมาคนละ ๑ ลำ เห็นไหม แล้วมันจะต้องฝ่าคลื่นลมไป ฝ่าคลื่นลมในชีวิตนี้ ถ้าฝ่าคลื่นลมในชีวิต เรือถ้ามันไปประสบหินโสโครก มันไปชนหินโสโครกมันก็ต้องอับปางลง แต่ถ้าเราเอาเรือเราเข้าฝั่งได้ เวลาเรือเข้าฝั่งได้ เรามีทรัพย์สมบัติมา ครอบครัวเราจะมีมากขึ้นใจมีความสุขใจ เพราะว่าเรามีสิ่งนี้มา สิ่งนี้เป็นเรื่องของโลกนะ

แต่ถ้าเรื่องของเรา เรื่องของศาสนา เห็นไหม ที่ฝั่งของใจ ถ้าใจมีที่ฝั่ง มันมีเรือ มีหางเสือ เรือมีหางเสือจะไม่คว้างคว้างอยู่ในทะเลนะ ในการประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน ถ้ามีหางเสือ มันจะพาเรือเข้าฝั่ง ถ้าพาเรือเข้าฝั่ง คุณิ เวลาเรือมันอยู่ในกลางท้องทะเล มันจะไม่เห็นฝั่ง มันว่าแห้ว มันอาลัยอาวรณ์ มันมีความเศร้าหมองในหัวใจ แต่พอมันเข้าไปใกล้ๆ ฝั่ง มันจะมีคน มีสิ่งต่างๆ บอกเหตุว่าเรือใกล้จะเข้าสู่ฝั่ง

นี่ก็เหมือนกัน ในการประพฤติปฏิบัติของเรา จิตของเรามันจะสงบขึ้นมา มีรากมีฐาน เข้ามา เราจะรู้ตัวของเรานะ นี่เรือมีหางเสือ แค่ว่าหาเห็นนกเห็นกา ผู้เดินเรือเขาเห็นนกเขามีความหวังแล้ว เพราะสิ่งมันบอกเหตุว่ามันจะเข้าไปใกล้สู่ฝั่ง ถ้าเข้าไปใกล้สู่ฝั่งนะ จิตเรามาปฏิบัติมันมีความชุ่มชื้น มันมีหลักมีเกณฑ์ของมัน มีความชุ่มชื้นนะมันมีหางเสือ

อย่าปล่อยให้เรื่อไม่มีหางเสือ อย่าปล่อยให้ชีวิตนี้ไปตามแต่อารมณ์ความรู้สึกของเรา ชีวิตนี้ อารมณ์ความรู้สึกของเรามันมีความต้องการ มีความพอใจเป็นธรรมดา คนเกิดมามีกิเลสเป็นเรื่อง ธรรมดา มีความต้องการ มีความปรารถนาเป็นธรรมดา คำว่า “ธรรมดา” แต่ความต้องการ ปรารถนาในสิ่งใด ต้องการปรารถนาในสิ่งที่ชีวิตนี้ให้มันมีความสุข ชีวิตนี้มีความสุข ความสุข ของชีวิตนี้มันเป็นแรงปรารถนาของใคร แรงปรารถนาของเด็ก แรงปรารถนาของผู้ใหญ่ แรง ปรารถนาของผู้ผ่านกาลผ่านเวลามา เห็นไหม แรงปรารถนา เพราะมันมีประสบการณ์ในชีวิตนี้ ต้องการสิ่งใดได้สิ่งนั้นมาแล้วมันมีความสุขไหม มันสมความปรารถนาไหม มันก็มีความ ต้องการตลอดไป มีความต้องการต่อไปเรื่อยๆ

แต่ถ้ามีศาสนา สิ่งนี้เป็นปัจจัยเครื่องอาศัย ศาสนาไม่ได้ปฏิเสธนะ ศาสนาไม่ได้ปฏิเสธ หน้าที่การงาน ศาสนาไม่เคยปฏิเสธ ถ้าศาสนาปฏิเสธทำไมมีความเพียรชอบล่ะ ในมรรค ๘ มีความเพียร มีความวิริยะ มีความอดุสาหะ แต่ความเพียร วิริยะอดุสาหะนั้นต้องมีสติ ต้องมีปัญญา ในความเพียร ในความวิริยะอดุสาหะ ถ้าไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ความเพียรของใคร นี่ไงเรามีความ ขยันหมั่นเพียรแต่ไม่มีหางเสือ เรือของเราจะไปแว้งกว้างอยู่กลางทะเล อยู่ในโอะมะ อยู่ในวง เวียน

การเกิดและการตายนี้เป็นผลของวัฏฏะนะ เรามีบุญกุศลขึ้นมาได้เกิดเป็นมนุษย์ การเกิด เป็นมนุษย์เกิดได้แสนยาก แต่เราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วมันแสนยากที่ไหน มนุษย์เต็มโลก มนุษย์ เต็มไปหมดเลย มนุษย์แย่งกันกินแย่งกันใช้ มนุษย์เกิดมาแสนยากที่ไหน แต่เราไม่เห็นโลกของ จิตวิญญาณ โลกของจิตวิญญาณมีมากมายมหาศาลมากกว่านี้แน่ ปรารถนาการเกิด คุณในเชื้อโรค สิ เชื้อโรคในร่างกายมีมหาศาลเลย ในอากาศ ในต่างๆ มีเชื้อโรคเต็มไปทั้งหมดเลย สัตว์เซลล์ เดียว เห็นไหม การแบ่งตัวของมันยังไม่มี สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมา เห็นไหม จิตวิญญาณมีมหาศาล เชื้อโรคสิ่งต่างๆ นี่มันเป็นวัตถุธาตุที่กล้องจุลทรรศน์มันส่องเห็นได้แล้วนะ แต่สิ่งที่ส่องไม่เห็น ละ สิ่งที่ยังมองไม่เห็นนะ

การเกิดนี้แสนยาก การเกิดเป็นมนุษย์สมบัติมีโอกาสมาก เพราะเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ถ้าเรา มีศาสนา มีที่พึ่งของเรา เรือจะมีหางเสือนะ จะทำอะไรมันจะมีการเหนี่ยวรั้งนะ สิ่งนี้เป็นบาป เป็นบุญ เป็นคุณโทษ เราจะรู้ของเราละ บาป บุญ คุณ โทษ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ เราจะรู้ว่าสิ่ง ใดเป็นบาป บุญ คุณ โทษ ควรหรือไม่ควร แต่เพราะกิเลสตัณหา แต่เพราะความจำเป็นบีบบังคับ

เป็นบางโอกาส นี่ชีวิตนี้มันลุ่มๆ ดอนๆ อย่างนี้ ถ้าชีวิตลุ่มๆ ดอนๆ อย่างนี้ มันเกิดมาจากไหน มันก็เกิดมาจากการกระทำ เกิดมาจากกรรมของเรา

“กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน” การเกิดนะ เกิดในครอบครัวเดียวกัน เกิดในพ่อแม่เดียวกัน ความคิดความเห็นหลากหลายแตกต่างกันไป “กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กันไป” กรรมของเรามาเนะ มีกรรมของเรามา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ถึงปัจจุบันกรรม กรรมที่ปัจจุบัน การกระทำไป

ปัจจุบันในการประพฤติปฏิบัติ อารมณ์ความรู้สึกให้เป็นปัจจุบัน เพราะปัจจุบันแก้ไขกัน ที่นี้ ดุติ เวลาเครื่องยนต์มันติดอยู่ เราซ่อมเครื่องยนต์นั้นได้ไหม เราจะซ่อมเครื่องยนต์ เราต้องดับเครื่องยนต์ แล้วเราซ่อมเครื่องยนต์ของเรา จิตก็เหมือนกัน ถ้ามันหยุดนิ่งได้ มันได้พักออกไป นี่มันไม่หยุดนิ่ง มันหมุนอยู่ตลอดเวลา ความคิดของเรา สิ่งต่างๆ เครื่องยนต์มันหมุนอยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็มานั่งซ่อมเครื่องยนต์ของเรา เราซ่อม มันซ่อมได้อย่างไร

เครื่องมือของเรา มรรค ๘ ความเพียรชอบ งานชอบ...มันโดนกิเลสตัดหาความทะยานอยากมันย่อยสลายจนแหลกละเอียดไปหมดเลย แล้วยังว่าเป็นการซ่อมเครื่องยนต์ เครื่องยนต์คือความคิด จิตของเรามันเหมือนช่างสารตกมัน มันมีกำลัง มันฟาดวงฟาดงานมรรคญาณ จนสิ่งที่เป็นปัญญาของเราแหลกลาญไปหมดเลย เรายังไม่เข้าใจว่าสิ่งนั้นแหลกลาญไปหมด สิ่งนั้นมันเป็นความคิดของเรา เป็นความคิดของโลก เป็นความคิดของปัญญาของเรา ธรรมะถึงจะเกิด

ดับให้ได้ ดับด้วยอะไร ดับด้วยการทำสมาธิให้ได้ ทำจิตให้สงบเข้ามา ถ้าจิตสงบเข้ามา มันจะเห็นความต่างมากนะ ความต่างที่ว่าเครื่องยนต์ยังติดอยู่เราจะไปแก้ไข มันจุดกระชากไป เราไม่รู้ตัว พวกเครื่องยนต์มันทำให้เรามีไม้หักได้ ทำให้เราเกิดอุบัติเหตุได้ นี่เพราะเราเห็นมันเป็นวัตถุ แต่ถ้ามันเป็นความรู้สึกละ มันเป็นความคิดละ เวลามันมีแรงมากกว่าเรา มันทำลายเรา เราเห็นไหม มันก็เป็นความรู้สึกของเราใช่ไหม เราไปถนอมรักษาเพราะเป็นความคิดของเรา เราก็ดูแลของเรา เราคิดว่ามันเป็นเราไง สรรพสิ่งเป็นเรา ถ้าเป็นเราแล้วเราถนอมรักษา สรรพสิ่งถ้าไม่เป็นเราเนะ เราจะผลักใส ผลักใสหรือถนอมรักษา ถนอมก็ถนอมกิเลส รักษาที่รักษากิเลส ผลักใสก็ผลักใสสิ่งที่ตัดหาทะยานอยากที่ออกไปไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้มาอยู่ตลอดเวลา นี่เรือไม่มีหางเสือ ทำไปแต่ความต้องการ ทำไปตามแต่แรงปรารถนาของตัวว่าสิ่งนั้นเป็นธรรมๆ

เราเป็นนักปฏิบัตินะ เราเป็นชาวพุทธด้วยแล้วเรามีศรัทธาความเชื่อ ในการที่เราจะหาคุณธรรมในใจ สิ่งที่คุณธรรมในใจ เห็นใหม่ สุตมยปัญญา การศึกษาเล่าเรียนมา การประพฤติปฏิบัติมานะ เราสร้างสมของเราขึ้นมา สิ่งที่เราสร้างสมขึ้นมาที่ทรัพย์ ทรัพย์จากภายนอก แก้วแหวนเงินทองเป็นทรัพย์จากภายนอก ทรัพย์จากภายใน เห็นใหม่ สิ่งที่เกิดได้สัมผัส นี่เป็นสันติภูมิจิโก มันรู้มันเห็น แล้วมันคิดไป ใครรู้ใครเห็น ภาวสวะ-ภพเป็นสิ่งที่ป็นสถานที่ เป็นภาชนะที่รองรับสิ่งนั้น มันสัมผัส มันรู้มันเห็นของมัน

สิ่งที่จิตวิญญาณที่มันไม่เป็นวัตถุ เราเห็นได้-ไม่ได้ แต่ความสัมผัสของใจ ใจสัมผัสธรรม ใจสัมผัสความสงบ ใจสัมผัสปัญญาต่างๆ ความสัมผัสของใจ เห็นใหม่ สิ่งสัมผัสอันนี้มันเป็นสมบัติของเรา มันเป็นสมบัติของใจอันนั้น สัมผัสใจอันนี้มันเย็นของมันได้

คูสิ เราคาดเราหมายค้นหาทะยานอยาก สิ่งที่จะครบเงาที่ไม่มีสิ่งที่จะต้องได้ มีแต่แรงขับ ความปรารถนา แล้วเราทำไปเราก็มีความล่งเลสงสัย เราถึงไม่มีจุดยืน เราถึงไม่มั่นคงในชีวิตของเรา แต่ถ้าเราได้สัมผัสขึ้นมาละ สติเราก็สัมผัสขึ้นมา สมาธิเราก็สัมผัสขึ้นมา สิ่งใดๆ จิตสัมผัสทั้งหมด เรารู้อย่างทั้งหมด

คูสิ เวลาครูบาอาจารย์สอนเรา เห็นใหม่ ท่านว่าอย่างนั้น ท่านว่าอย่างนั้น เราก็คาดการณ์ไป เป็นจริงไม่จริงยังไม่รู้ แต่เวลาใจสัมผัสขึ้นมา ใครบอกไม่บอก ไม่สำคัญ ครูบาอาจารย์ไม่ต้องบอกแล้ว เห็นใหม่

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต”

ผู้ใดปฏิบัติ มันทำกันได้ไง สิ่งที่ทำกันได้ ครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์ไม่ได้หรอก เพราะลูกศิษย์พอปฏิบัติอาจจะคิดว่าครูบาอาจารย์ก็ได้ จะก้าวหน้าได้เร็วกว่าก็ได้ สิ่งที่กำลังก้าวหน้าได้เร็วกว่าสิ่งนี้หลุดออกกันได้ไหม? หลุดออกไม่ได้ หลุดออกไม่ได้เพราะอะไร เพราะมันเห็นทันกัน มันปฏิบัติทันกันได้ นี่ไงสิ่งที่ปฏิบัติทันกันได้ สิ่งนั้นเป็นความจริง แล้วเป็นความจริงอันนั้นกับความจริงของเราละ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเป็นความจริงของเรา มันเกิดมาจากเรา มันก็เกิดจากความสัมผัส เห็นใหม่ นี่ทรัพย์ภายใน มันเป็นทรัพย์ภายในที่จิตมันสัมผัส จิตนี้มันจับต้องแล้วจิตนี้เอาไปเองนะ บุญกุศลเราเอาของเราไปเอง

แต่ทรัพย์สมบัติภายนอกมันเป็นเครื่องอาศัย...ไม่ปฏิเสธนะ ปฏิเสธไม่ได้หรอก เพราะว่าปัจจัยเครื่องอาศัย ปัจจัย ๔ ของมนุษย์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ปฏิเสธ แม้แต่พระบริวาร ๘ ปัจจัย ๔ เห็นไหม บาตรนี้เป็นอาหาร จีวรเป็นผ้านุ่มนวล ฉันทันน้ำยาอดองมูตรเน่า กลดเป็นเครื่องอยู่อาศัย นี่ปัจจัย ๔ พระก็มี พระต้องใช้ปัจจัย ๔ เหมือนกัน แต่ใช้ปัจจัย ๔ แบบพระบริวาร ๘

แต่ของเรา เราใช้ปัจจัย ๔ ของเรา มันพออยู่พอกินไหม มันพอเป็นไปไม่ได้ไหม แล้วสงสารตัวเองไหม สงสารหัวใจของเราไหม ถ้าสงสารหัวใจนะ ที่ฟังของเรามีหรือยัง จุดยืนของเรามีหรือยัง ถ้าจุดยืนของเรายังไม่มี เราจะหาของเราไหม

ไปฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ ไปฟังเทศน์ขึ้นมามันเป็นทางวิชาการ มันสะท้อนหัวใจ สะท้อนหัวใจให้เราได้สติใจ ให้ยับยั้งกับเรา ให้แสวงหาใจ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยเบรก คอยยับยั้งเรา เห็นไหม รถไม่มีเบรคนะมันเข้าจอดที่ไม่ได้หรอก มันจะจอดไม่ได้ เราเห็นแต่คันเร่ง เห็นแต่ผลประโยชน์ทางโลก เห็นแต่คันเร่งเหยียบแล้วรถวิ่งไปข้างหน้าไปได้ตลอด ถ้าไม่มีเบรก มันจะเข้าโค้ง มันจะเข้าทางร่วม ทางแยก มันจะไปได้อย่างไร

ธรรมะก็เหมือนกัน เบรกของเราอย่าให้ตื่นเต้นไปกับโลกเขานัก โลกมันเป็นอย่างนี้ โลกมันจะหมุนเวียน มันเป็นอนิจจัง มันเป็นอนินทรีย์ มันจะหมุนของมันอยู่อย่างนี้ ผลของวิญญูะ ผลของการเกิดการตายมันก็เป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งที่เราประสบสัมผัสมาตลอดเวลา แล้วธรรมะเบรก เบรกให้เราสติตั้งขึ้นมา ให้เราหาคุณค่า มีคุณค่านะ

คนหยาบ ได้สมบัติหยาบๆ คนละเอียด คนรอบคอบ มันจะได้สมบัติของมัน สมบัติที่เป็นประโยชน์กับเรา สิ่งที่เราประสบพบเห็นอยู่ในชีวิตประจำวัน นี่เป็นผลของกรรม เป็นสิ่งที่การกระทำ กรรมที่เป็นอดีตมาคือเกิดมาด้วยคุณสมบัติ เกิดมาเป็นมนุษย์ กรรมในปัจจุบันคือการดำรงชีวิตของเรา เราทำอะไร เราทำสิ่งที่ดีๆ กลิ่นของศีล กลิ่นของธรรม มันหอมทวนลม หอมทวนลม เห็นไหม มันเป็นนามธรรม การกระทำคุณงามความดี แต่ปากต่อปากนะ คนมีคุณงามความดี บารมีธรรมมันเกิด

กลิ่นของบาปอกุศลที่เราทำ เห็นไหม นี่ชีวิตมันลุ่มๆ ดอนๆ อย่างนี้ ชีวิตลุ่มๆ ดอนๆ ชีวิตที่มันประสบสัมผัส นี่ผลของวิญญูะ ผลของกรรมที่ในอดีตนั้นส่งเรามา แล้วกรรมปัจจุบันนี้ ถ้ามี

ศาสนา เราเชื่อมั่นในศาสนา ศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสนาคือสัจธรรม ศาสนาคือศีล ศาสนาคือข้อบังคับของเรา ศาสนาคือสิ่งที่บังคับจิตใจให้มันมีหลักมีเกณฑ์

ข้อวัตรปฏิบัติ เห็นใหม่ บังคับให้ทำ ทำทุกวันๆ เราจะเห็นใหม่ กินอาหารทุกวันๆ ก็กินอยู่ทุกวัน ชีวิตประจำวันก็ทุกวัน ทำงานเคยชิน ทำงานไม่เห็นคุณค่าของมัน แต่ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ สิ่งนี้มีประโยชน์ตลอดเวลา เราทำขึ้นมาด้วยความพร้อมของสติ เราจับต้องสิ่งใดสติเรามาพร้อม ถ้ามีสติเราทำอะไรผิดพลาดใหม่ ถ้าไม่ผิดพลาดขึ้นมา มีสติ มีความรู้สึกใหม่อยู่ตลอดเวลา มีความรู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนะ ชีวิตนี้มีคุณค่ามาก ตั้งแต่เด็กแต่น้อยขึ้นมาจนชรา คร่ำคร่ามานี้ มันก็ต้องหมุนหมวนรอบของมัน หมควายูขัยของมันเป็นธรรมดา แล้ววันคืนล่วงไปๆ ถ้ามีสติอยู่ วันเวลาที่มีอยู่ มันก็เหมือนโอกาสที่เราจะได้แก้ไข โอกาสที่เราจะได้ประพฤติปฏิบัติ โอกาสที่เราเตือนสติ ถ้ามันเตือนสติขึ้นมาละ คุณี เวลาจิตเราสงบขึ้นมาหรือมีสติขึ้นมา เราจะชุ่มชื่นใหม่ ชีวิตเราจะสดใสใหม่ แต่เวลามันเศร้าสร้อยหงอยเหงา มันมีความทุกข์ใหม่ มีสติขึ้นมา มันจะทำให้เราไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา มันจะเผชิญกับโลก

โลกคืออะไร โลกคือหมู่สัตว์ โลกคือโลกทัศน์ โลกคือความรู้สึกของเรา

“โลกนี้มีเพราะมีเรา เพราะมีเราโลกถึงมี”

เราตายไป โลกมีใหม่ โลกก็เป็นอย่างนี้ แล้วเราตายไปไหน

โลกที่เกิด เกิดเป็นภพไป เป็นสถานที่ เป็นชีวิตปัจจุบัน แต่โลกของเราละ โลกของเราจักรวาลของเรา จิตของเราที่มันหมุนไปนะ ถ้ามันเข้ามาเห็นสัจธรรมภายใน โลกทัศน์ ความคิด ความเห็น เรื่องทัศนคติ เรื่องอะไรต่างๆ นี้โลกภายใน โลกภายนอก

โลกคือหมู่สัตว์ โลกคือสัตว์โลกหรือสัตว์ผู้ข้อง เราข้องในจิตของเรา เราข้องในความรู้สึกของเรา เราข้องในคัมภีระยานอภายของเรา มันยังข้องอยู่ มันยังหมุนอยู่ หมุนอยู่มันต้องเกิดบนโลกปัจจุบันนี้ไง

โลกนอก-โลกใน โลกนอกเป็นสถานที่ นรกสวรรค์ก็เหมือนกัน เป็นสถานที่ที่จิตที่ถึงเวลาแล้วมันจะไปเสวยบุญกรรมของเขา ถ้ามีสติสัมปชัญญะมันจะเบรกรเราให้เรามีทางเสีย ให้ดำรงชีวิตนี้ด้วยศีลด้วยธรรม มันจะมีการกระทบบ้าง นี่โลกจะพูดเลย ถ้าเรามาปฏิบัติกันนะ “พวกนี้มีเวลาเหลือเฟือ”... ไม่มีเวลาเหลือเฟือหรอก เราเห็นคุณค่าของเวลา เห็นใหม่ ตั้งสติแล้วทำของเรา

แต่ถ้าโดยทางโลก คนเราเกิดมาถ้ามีครอบครัวมันก็เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องธรรมดาเพราะอะไร เพราะเราเกิดแล้วต้องรับผิดชอบใช้ใหม่ หน้าที่การงานของเรา เราก็ทำของเราไป เพราะอะไร เพราะฆราวาสธรรมก็มี ธรรมของภิกษุ ธรรมของผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ธรรมก็มีหลาย มีละเอียดแตกต่างกันไป เราจะทำหน้าที่อย่างไร

เวลาสมบัติเราอยากได้มากๆ แต่เวลาถือศีลถือธรรม ถือศีล ๕ ก็พอ ไม่ต้องถือศีล ๒๒๗ เห็นใหม่ เวลาสมบัติอยากได้มาก เวลาข้อปฏิบัติ สิ่งที่เป็นคุณธรรม เราจะปฏิเสธน้อยๆ แต่เราจะให้หัวใจมีความสุข เห็นใหม่ มันมีเหตุมีผลนะ เหตุขนาดไหน ผลก็ให้ตามสมควรนั้น ถ้าเรามีความมุ่งหมาย มีเป้าหมาย มีความตั้งใจ เราจะทำได้ แล้วมีสติสัมปชัญญะของเรา ทำเพื่อประโยชน์กับเรานะ

นี่วันพระ เตือนสติ แล้วเราต้องประพฤติปฏิบัติ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ วันพระวันเจ้าจะถือเนสัชชิกเลย ไม่นอน พยายามปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธะในหัวใจของเรา ถ้าจิตสงบหรือมันมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมา จะเป็นผลประโยชน์กับเราจากการประพฤติปฏิบัติของเรา จะมีสติสัมปชัญญะจากการยับยั้ง เห็นใหม่

คำรับตำรา ชื่อของธรรมะมันอยู่ในหนังสือ สติปัญญา ความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ มันอยู่กับใจสัมผัส กิริยาของใจใจ อาการของใจที่มันเป็น เคนจกรม นั่งสมาธิภาวนา มันเคลื่อนไหวไปทั้งกายกับใจ เวลาเคนจกรมอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ แต่จิตมันสงบอยู่ นี่ธรรมะจริงๆ ธรรมะแท้ๆ เกิดจากความสัมผัสของใจ

ธรรมะตำรา ธรรมะชื่อทฤษฎี ตำรามันอยู่ในหนังสือ เห็นใหม่ แล้วเราถ่ายทอด เราปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นความจริง สติก็สติจริงๆ สติเป็นอย่างนี้ จับต้องได้อย่างนี้ สมาธิมีความรู้สึก

อย่างนี้ บุญกุศล ความสุขความทุกข์เป็นอย่างนี้ ควบคุมอย่างนี้ แล้วเป็นประโยชน์กับเรา การเกิด
จากเรา เราปฏิบัติของเรา เพื่อผลของเรา เอวัง