

งานภายนอกก็ทำ งานภายในอย่าละทิ้ง · ชยปญโญ ภิกขุ จังหวัดสกลนคร · ถอดความจากวิดีโอ ตรวจสอบแล้ว

[00:00] วันนี้เรื่องที่หนึ่งก็คือเรื่องนำข้าวสารอาหารแห้ง บิณฑบาตบางส่วน เพื่อไปช่วยสนับสนุนงานของคณะสงฆ์ งานธรรมสังฆกร ก็เป็นประเพณีที่สงฆ์ปฏิบัติมา สงฆ์สกลนครเวียนไปตามอำเภอต่าง ๆ ถึงเกณฑ์ของอำเภอเรา ก็ไปสนับสนุนงานตามกำลังของเรา

[00:33] งานที่สอง วันนี้ก็น่าจะปิด ปิดจบงานบำรุง งานซ่อมแซมเสนาสนะ งานเทพื้นคอนกรีตตัวนี้ ส่วนระบบไฟฟ้าก็ต้องพักเอาไว้ก่อน เนื่องจากว่างงบประมาณไม่เพียงพอ เราก็ทำไปตามเหตุตามปัจจัย มีเท่าไรเราก็ทำไปเท่านั้น มีเงินใช้จ่ายไปเยอะแล้ว โยมพิพัฒน์ โยมสุกัญญา ก็แสนกว่าแล้ว คนละห้าหมื่น คนละสามหมื่น คนละหมื่นก็มีอีกเยอะ

[01:16] ถามว่ามันพอไหม มันไม่จบหรอกทำวัด มันก็ทำไปเรื่อย ใ้ฉันทำเสร็จ ใ้ฉันก็ชำระ ใ้ฉันก็ชำระ ใ้ฉันก็ชำระ มันก็วนไปอยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นธรรมดา สังขาร ไม่ว่าจะมีใจครองหรือไม่มีใจครองก็ตาม มันก็เสื่อมไปตามกาลเวลาของมัน อันไหนที่ทำได้ มีกำลัง เราก็ทำ อันไหนที่มันเกินกำลัง มันยังไม่ถึงเวลา เราก็ต้องวางไว้ก่อน ลำดับความสำคัญให้มันถูกต้อง

[01:51] ชีวิตมันไม่ได้ง่าย แต่มันก็ไม่ได้ยาก ถ้าเราเข้าใจที่จะบริหารจัดการจิตใจตัวเอง มันยาก มันวุ่นวายกับจิตใจของเราแน่แหละ มันดิ้นรน งานภายนอกเราก็ทำ งานภายในเราก็ต้องไม่ละทิ้ง ทำงานภายในให้มาก หน้าที่ภายในหน้าที่การดูแลตัวเอง

[02:25] ส่วนใหญ่แล้วเรายังติดอยู่ในความตรึกความตรอง ติดอยู่กับวิตกวิจารณ์ ละวิตก ละวิจารณ์ไม่ได้ ติดนี้ก็ยังไม่ได้เกิดปิติ ไม่เกิดสุข ไม่เข้าถึงความเป็นสมาธิ ยิ่งวิ่งวนอยู่ ก็ฉะนั้นก็หมั่นฝึกไป ฝึกสติให้มันเท่าทัน แต่วิตกวิจารณ์ ความตรึกความตรอง มันก็มีของมันนั่นแหละ แต่ถ้ารู้ทันแล้ว มันก็จะละได้ วางได้ ไม่ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

[03:04] ตัวสตินี้คือตัวสำคัญที่สุด ถ้าเราไม่ฝึกแล้วมันไม่ทัน อย่างน้อย ๆ เมื่อเราฝึกสติ การกระทบนี้เรารู้ไม่ทัน แต่ให้เราทันในการกระทบเพื่อม ตอรับมันรู้ไม่เท่าทันหรอก มันเกิดแล้ว แต่ให้มีสติเฝ้าให้มันเท่าทันตอนที่ส่งออกไป ตาเห็นมันก็ออกไปทางปาก หูได้ยินก็ออกไปทางปาก นึกคิดมันก็ออกมาทางปาก มันไม่ทัน เพราะฉะนั้นเราจะต้องมีสติสำรวมระวัง

[03:55] เวทนาเราไม่เห็น มันก็ก่อตัณหา อุปาทาน ในกระแสของปฏิจจสมุปบาท มันก็พุดกันอยู่ตรงนี้แหละ ถ้าไม่ตรงนี้แล้วมันก็ไม่รู้จะไปปฏิบัติตรงไหน ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทันแล้ว เครื่องแทบตายมันก็ได้แต่รูปแบบ ได้แต่งานภายนอก งานภายในมันไม่เกิด เพราะสติสำรวมระวังไม่เท่าทัน มันก็หลงไป

[04:26] ทุกวันนี้ส่วนใหญ่เลย มันหลง มีแต่คนเก่ง ๆ ทุกวันนี้ พระก็เก่ง โยมก็เก่ง มีแต่คนรู้ธรรมะ แต่ทำไมยังทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่ ยังยกอัตตาตัวตน ถืออวดตนว่าดีกว่าดี ว่าเลิศกว่าคนอื่นอยู่ ก็มันหลงรู้กัน

[04:56] สิ่งที่เราจะต้องสำรวมให้มาก ก็คือใจของเรา ใครจะดีก็ยินดีกับเขา ใครจะไม่ดีก็ไม่จำเป็นต้องไปเหยียบย่ำซ้ำเติมเขา รักษาใจเราให้มันดี ใจที่มันไปเสพของไม่ดี ก็คือมันไม่ดีนั่นแหละ มันไม่ดีที่ใจของเรา มันไม่ใช่มันไม่ดีที่เขาใจของเราแหละมันแสออกไปหาสิ่งสกปรกโสภณเข้ามาใส่ตัวเอง มันไม่ฉลาดในการเลือก

[05:32] เราต้องรู้จักฉลาดในการที่จะเลือก เสพคู่กับสิ่งที่ดีงาม เหมือนผึ้งที่เที่ยวแสวงหาน้ำหวานจากดอกไม้ อยู่ไกลแค่ไหนก็ไป เพราะมันมีประโยชน์ ไม่ทำตัวเหมือนแมลงวันที่หมกมุ่นอยู่กับซากศพ จิตใจของเรานั้นมันปรารถนาแต่สิ่งที่เลวร้าย เพราะมันมีความเห็นที่เลวร้ายอยู่ภายใน

[06:01] หยาบนะคนทุกวันนี้ จิตใจหยาบกระด้าง แต่นักบวชก็เหมือนกัน การแสดงธรรมกิติ การกล่าวธรรมกิติ ใช้วาจาให้มันถูกใจโยม คือักขฬะทุกวันนี้ คนสอนธรรมะทุกวันนี้ ไม่อยากจะใช้คำว่าสฤล มันักขฬะหยาบคาย แล้วคนก็ชอบเลย ถ้าพูดๆ มึง ๆ ก็ชอบกัน ถ้าด่า ชอบ มันสะใจ แต่มันไม่ได้ประโยชน์

[06:39] เพราะพุทเธนั้นเป็นผู้ที่มีวาจาไพเราะ เป็นผู้ฉลาดในการพูด แต่คนทุกวันนี้ ถ้าพูดดีมันไม่ฟัง ถ้าด่า ชอบสรรเสริญกันไป ใครด่าเก่ง ๆ เป็นอรหันต์ทันทีทุกวันนี้ พระรูปไหนด่าเพื่อนเก่ง ๆ เป็นอรหันต์ทันที แล้วคนมันไปสรรเสริญเยินยอ จิตใจมันหยาบกระด้างลง มันก็เลยชอบของที่หยาบ ๆ ลง เหมือนแมลงวันนั้นแหละ มันชอบที่จะตอมซากศพ ของเน่าของปฏิกูล แล้วก็วางไข่ในสิ่งเหล่านั้น เกิดเผ่าพันธุ์ขึ้นมา

[07:21] มันเหลือน้อยแล้ว คนที่ชวนขวายเป็นตนเองจริง ๆ เพื่อความหลุดพ้นจริง ๆ เพื่อธรรมะของพระศาสดาจริง ๆ ดังนั้นเราจะถูกกระแสมักกลืน ถ้าเราไม่มีความแกล้วกล้าพอ ความแกล้วกล้าอาจหาญเด็ดเดี่ยวในการที่จะประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัย ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องไปเป็นศัตรูกับคนทั้งโลก ต้องใช้ปัญญา ไม่ใช่ว่ารู้ ว่าเก่ง ว่าดีอยู่ผู้เดียว อย่างนั้นไม่ได้

[08:02] มันไม่ต้องไปดูใครดอก ใครเขาจะดี ใครเขาจะไม่ดี มันไม่ใช่ธุระของเรา สำรวมจิตใจของเราให้มันดี ทำกายวาจาใจของเราให้มันเป็นศีล ตั้งมันอยู่ในศีล มีสติระคองไว้ เกิดเป็นสมาธิ เพื่อที่จะให้เกิดปัญญาที่รู้ไปตามความเป็นจริง ศีล สมาธิ ปัญญา มันไม่ใช่เฉพาะนักบวช แต่ทุกคนนั้นแหละ ไม่ว่าจะเป็นฆราวาสหรือนักบวชก็ดี

[08:38] เมื่อเรามีสติสำรวมระวัง ดูรู้เท่าทัน แม้จะไม่ทันในการกระทบ แต่มันเห็นในอาการที่กระทบ มันจะไม่ส่งออกปฏายนอก ทางวาจา ทางแววตา ทางสีหน้ากิติ ทางการกระทำกิติ ก็จะไม่เป็นผู้ที่ก่อโทษก่อภัยก่อเวร ไม่ก่อศัตรู เป็นผู้นิรโทษก่อน ตัดสังสารโทษ มันถึงจะนำไปสู่ความเป็นผู้นิรทุกข์ คือปราศจากทุกข์ ถ้ายังสร้างกรรมที่มีโทษอยู่ มันก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์อยู่ดี

[09:20] นี่แหละ คำสอนพระพุทธเจ้ามันเป็นสิ่งที่เราจะนำมาปฏิบัติด้วยตนเอง และไม่ใช่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปเที่ยวตัดสินชี้วัด รู้ มันไม่ใช่เรื่องยากที่จะรู้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ตำราก็มีเยอะแยะ ทำความเข้าใจกับความรู้นั้นให้ดี แล้วก็ปฏิบัติ ทำความเข้าใจนั้นให้ถูกต้อง มันถึงจะเห็นผลที่แท้จริง ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องดี ไม่ต้องเลิศกว่าใคร แต่มันวางทุกอย่างได้

[10:00] ธรรมะ ติด ยึด อยู่ในระบบกฎเกณฑ์ ทำไปตามเหตุตามปัจจัย ทำแล้วก็วาง วางแล้วมันก็วาง ถ้ามีอัตตาตัวตนอยู่ตลอดเวลา มันก็เป็นทุกข์ไม่จบสิ้น ดังนั้นสติที่เราฝึก ฝึกกับตัวเอง ไม่ใช่ฝึกกับคนอื่น สำรวมระวังให้ดี

[10:25] ความคิด ความตรึก ความตรอง มันเกิดขึ้น ตรึก หรือสัญญา มันนึกนั้นแหละ พูดภาษาชาวบ้านเราก็คือมันนึก ถ้าเห็นเท่าทันว่ามันนึกแล้วนะ มันจะไม่คิด เพราะคิดนั้นมันอาศัยนึก มีกรรมเป็นแดนเกิด กรรมเก่าเป็นตัวพาไปเกิด คือสัญญา คิดคือสังขาร คือกำลังโน้มไป ประดังไป มันเกิดแล้ว ถ้าเห็นเท่าทัน มันนึกก็ไม่คิด มันก็เป็นวิสังขาร มันวาง วางความตรึก วางความตรองได้

[11:14] จิตนี้มันก็จะนำไปสู่ปิติ ความปิตินำไปสู่สุข ความอิ่มใจ สุขจากความสงบ ไม่ใช่สุขแบบโลก ๆ ที่หลงเพลิดเพลีนอยู่กับอารมณ์ของโลก อารมณ์ที่มันมีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องย้อมเมามัว แต่เป็นสุขอันปราศจากสิ่งที่จะเข้ามารบกวน คือจิตที่มันสงบนิ่ง ซึ่งเป็นสุขที่ไม่มีอันใดมาเทียบเคียงได้ ความสุขที่เสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี

[11:53] ถ้าเราไม่มีสติรู้เท่าทันอย่างนี้ เราก็ยังติดอยู่ในความนึกความคิดของเรา แล้วการกระทำก็เป็นไปอย่างนั้น แล้วเราจะไปศึกษาธรรมะตรงไหนที่นี่ รู้ทั้งตำรา แต่นำมาใช้ไม่ได้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ความรู้ต่าง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่เราจะต้องนำมาเพื่อสอนตัวเองเท่านั้น ไม่มีใครสอนเราได้ ต่อให้พระพุทธเจ้าก็สอนเราไม่ได้ เพราะสุดท้ายแล้วมันจะเชื่อตัวเอง ที่มันเป็นตัวชี้ว่าผิดว่าถูก เพราะมันเชื่อความเห็นของมันนั่นแหละ

[12:33] แต่เราอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมาประพุดติปฏิบัติให้มันเกิดความเห็นที่ถูกต้อง จนกระทั่งพ้นไปจากความเห็นนั้น คือมันไม่ติดในความเห็นนั้น ไม่ติดอยู่ในทิฐูปาทาน ไม่มีอุปาทานในความเห็น หมดจดจากทิฐิ เมื่อไม่มีความเห็นมันจะไม่มีความคิด มันก็พ้นไปจากสังขารความปรุงแต่ง แต่ที่มันยังติดอยู่ก็เพราะมันยังมีความเห็นนั้นละ เห็นต่อสิ่งนั้น มันก็หลงว่าดี หลงว่าไม่ดี ถ้าหลงว่าดี มันก็คิดไป นึกไป ชอบใจไป ถ้าเห็นว่าไม่ดี มันก็โกรธ ก็เกลียด ก็ปฏิเสธไป มันยังไม่เห็นว่าสิ่งนั้นมันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น

[13:26] นี่ เราก็เข้ามาดูจิตดูใจของเรา สำรวมระวังเอาไว้ ใครจะว่าอะไรยังงี้ก็ช่างเขาเถิด ต่อให้หอมมาเหมือนดอกไม้ก็ไม่ได้มีอะไร ตัวเป็นทองคำอยู่ก็ไม่ได้มีอะไร มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เขา

[13:48] เพราะฉะนั้น เบื้องต้นเรามีสติสำรวมระวังปากของเรา ถ้าไม่ทัน มันทำร้ายกันได้ง่าย เข้าใจว่าหวังดี แต่พุ่งออกไป หอกที่พุ่งออกจากปาก มันไปทำร้ายคนนั้นคนนี้ เหมือนดอกตะปูลงไปนั่นแหละ มันแทงเข้าไปที่หัวใจของคนฟัง ต่อให้ถอนตะปูนั้นออกมา ต่อให้ขอโทษแล้ว รอยแผลนั้นก็ยังมีอยู่ เพราะฉะนั้นอย่าทำร้ายกันด้วยปาก ด้วยการกล่าววาจาที่ไม่เป็นปียาวาจา ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคุณ

[14:33] แม้เราจะหวังดี ต้องมีความฉลาดในการที่จะว่ากล่าว ที่จะบอกสอน ไม่ใช่เอาตัวเอง จริตตัวเองเป็นมาตรฐาน ไม่ได้ ดังนั้นการมีสติสำรวมระวัง จิตดูใจของเราให้ดี ประคับประคองให้ดี ผู้ยังเผลอในบุญในกุศลก็ชวนชวนเอา ผิดจิตนี้ให้เสพคุ้นอยู่กับคุณงามความดี ให้รู้ไว้เลยว่า ถ้ามันไปยุ่งกับเรื่องไม่ดี นั่นคือพื้นฐานของจิตมันไม่ดี อย่าทำตัวเหมือนมาร แล้วก็เที่ยวว่าตัวเองนั้นวิเศษ มีแต่คนดีที่ไปตำหนิคนอื่นทุกวันนี้ ไปตำหนิคนอื่นแล้วก็มองว่าเป็นคนดี

[15:26] ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน มันไม่ใช่เครื่องมือทำร้ายกัน ธรรมวินัยไม่ใช่สิ่งที่จะเป็นอาวุธใช้ประหารกัน แต่เป็นข้อปฏิบัติที่แต่ละคนจะใช้เป็นกรอบ เป็นแนวทางในการขัดเกลาตนเอง ไม่ใช่เอาความรู้ที่ได้ไปเที่ยวทำร้ายคนนั้นคนนี้ ดูเข้ามาที่ใจของเรา เวลาที่มันคิดไม่ดี เราเห็นไหม ถ้ารู้เท่าทันอย่างนี้ มันก็จะหยุดความคิดไม่ดีนั้น หยุดการกระทำ หยุดคำพูดที่ไม่ดีนั้นได้

[16:05] นี่ แม้มันยังเกิดอยู่ คือเราไม่เท่าทันในการกระทบ แต่มันเห็นในการระเพื่อม สติถึงรู้เท่าทัน มันก็ไม่ส่งออกไป ไม่ก่อภัยก่อเวร ต่อให้สิ่งที่เข้ามาเป็นอะไรยังงี้ก็แล้วแต่ เป็นไฟที่โยนเข้ามา แต่เมื่อรู้เท่าทัน มันจะเหมือนไฟที่โยนเข้ามาใส่น้ำ มันจะดับลง จบที่เราเห็นแหละ ไม่ต้องไปก่อเวรก่อภัยใด ๆ อย่าไปสร้างเวรสร้างกรรม ให้มันจบตรงนี้ จบที่เรา ไม่ต้องไปจบที่ใคร

[16:49] แม้เขาจะด่า นินทาเรา เราก็ไม่ต้องไปตอบโต้ เราก็ไม่ได้เป็นตามที่เขาวา เราก็ไม่จำเป็นต้องไปโกรธ ถ้าเขาวาแล้วเราเป็นอย่างที่เขาว่า นั่นมันก็เป็นความจริง ก็ไม่มีเหตุผลอันใดที่เราจะต้องไปโกรธเขา ไม่ใช่เรื่อง

ไม่ใช่ฐานะ ไม่ใช่ฐานะอะไรเลย ชีวิตมันไม่ได้ยืนยาว อย่าไปเสียเวลาเกลียดใคร รักใครอยู่ อย่าไปเสียเวลาชอบ
อย่าไปเสียเวลาชัง ปลดปล่อยพันธนาการของใจออกมาให้มันเป็นอิสระ อิสระจากเครื่องยึดเครื่องผูกต่าง ๆ

[17:32] เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่สำรวจระวัง เราคุมครองใจเราไม่ได้ เราก็ยังไม่พ้นจากบ่วงมาร ผู้ใดตามรักษาจิตได้
ผู้นั้นก็พ้นจากบ่วงมาร ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน มันไม่ต้องรู้เยอะดอก รู้พอแค่เราที่จับปฏิบัติได้ อย่ารู้มากเกินไป
มันติดอยู่ในรู้ หลงอยู่ในรู้ แล้วมันก็อวดรู้ ทุกที่ประกาศกันเปล่า ๆ อยู่

[18:11] ทุกวันนี้เครื่องแบบพระก็กลายเป็นโลโก้ของอินฟลูเอนเซอร์ไป อาศัยเครื่องแบบนี้สร้างชื่อเสียง สร้างคน
นิยมชมชอบ อย่าเป็นพระการตลาด เห็นว่าพูดจาก้าวล่วงล่วงเกินสามหาว แล้วคนเขามาสนใจ ก็ทำไป อยากจะได้
คะแนนนิยมอย่างนี้ก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะฉะนั้นดูแลตัวเองให้ดี โยมก็เหมือนกัน อยู่ด้วยกันก็อย่าไปกระทบ
กระทั่งกัน อยู่อย่างไรให้เราไม่ก่อโทษในเบื้องต้น ยอมได้

[18:56] ในสนามรบที่แท้จริง ในสนามของอิตตา ผู้แพ้คือผู้ชนะ ผู้ที่ยอมคือผู้ที่ชนะ คือผู้ที่แข็งแกร่ง เพราะฉะนั้นเรา
ต้องดู อย่าให้มันแพ้ใจตัวเอง จะแพ้คนทั้งโลกก็ไม่เป็นไร แต่อย่าแพ้ใจตัวเอง นี่แหละ ค้นหาจิตใจของเรา แล้วก็
เฝ้าสำรวจระวังดู เพื่อมันรู้เท่าทัน จิตตัวเดียวนี้แหละ ใจนี้แหละที่มันหลง

[19:32] เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่เข้ามาดูตรงนี้แล้ว มีชีวิตอีกร้อยปีก็ไม่มีความหมาย อยู่รอวันตาย แก่ก็แก่เหมือนโค
เนื้อ แต่ไม่มีปัญญา ไม่ได้แก่ความรู้ แก่ความเข้าใจ ไม่ได้แก่ศีลแก่ธรรม เพราะฉะนั้นก็ดูให้ดี ใครจะดี ใครจะร้าย
มันไม่ใช่หน้าที่ของเรา ดูแลตัวเองให้ดี รักษาใจตัวเองให้ดี อย่าสร้างบาปที่ใจของเรา ถ้าบาปที่ใจมันไม่มี บาป
ทางกายมันก็ไม่เกิด บาปทางวาจา มันก็ไม่เป็นไร เพราะทั้งหมดนั้นมันออกมาจากจิตจากใจของเรา

[20:19] ในทางกลับกัน เมื่อสร้างคุณงามความดี มันก็ต้องดีออกมาจากจิตจากใจของเรา มันถึงจะดีโดยไม่มีสิ่ง
แอบแฝง มีเจตนา มีความปรารถนาดี พุทธ ทำดี มันก็พัฒนาไปในทางที่ดี ส่วนจะได้แค่ไหนอย่างไรนั้น มันเป็น
เรื่องของเหตุ ปัจจัยของแต่ละคน เจื่อนไขของแต่ละคนมันไม่เท่ากันหรอก เพราะฉะนั้นอย่าไปเอาเราเป็น
มาตรฐานชีวิตคนอื่น อย่าเอาคนอื่นมาเป็นมาตรฐานชีวิตเรา

[21:06] ศึกษาให้ดีในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ละวัน แต่ละวันที่เราทำนี้ มองให้มันเห็น อย่ามาแบบขาดสติ
มาวัดมาวาก็อย่ามาแบบขาดสติ อย่ามาแบบขาดปัญญา ไม่ใช่หลงว่าจะมาดักมาตวง มากอบมาโกยเอาบุญ ต้อง
มาด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มาวัดแล้วมันจะต้องสบายใจ มาวัดแล้วมันจะต้องได้ฟังสิ่งที่จะนำไปฝึกฝน
ตนเอง ได้ยินได้ฟังธรรมะ ฝึกบ่อย ๆ จิตมันจะคุ้นเคย มันจะมีความพอใจ การฟังที่ดี ฟังด้วยใจที่เป็นกลาง ๆ ทาง
นั้นจะทำให้เกิดปัญญา สุตมยปัญญา

[21:58] ทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติหมดแล้ว ถ้าเรามองให้มันเป็นธรรมชาติ คือมันเป็นมาจากจิตจากใจ ถ้าจิตใจมันเป็น
ธรรมชาติแล้วนี้ แม้มันพุดมาวูบหนึ่ง ทลายเม็ดหนึ่ง แวบขึ้นมาแสงหนึ่ง มันก็เป็นธรรมะทั้งนั้น เพราะธรรมะมันคือ
ความจริง มันคือความจริงของมัน แต่เมื่อรู้เข้าใจ มันไม่หลง มันไม่มีเรา มันก็ไม่มีอุปาทานในสิ่งต่าง ๆ มันก็เป็น
ไปตามเหตุตามปัจจัยของมันอย่างนั้น ไม่มีเราเข้าไปสมมุติว่ามันดี ไม่มีเราเข้าไปสมมุติว่ามันร้าย ก็ดูเข้ามาที่ใจ
ของเรา

[22:44] เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นคือที่เราจะต้องพูดกันก็คือ เพราะธรรมะนั้นเป็นของบุคคลผู้มีสติ ไม่ใช่ของบุคคลผู้
หลงลืม งานภายในที่เราพากันละทิ้ง ไปมุ่งเน้นแต่ภายนอก สนองความต้องการ สนองตัณหาของตนเอง ดีก็
ดีไปตามแรงของตัณหา มันไม่ได้ดีด้วยปัญญา จะดีด้วยตัณหา ด้วยความทะยานอยาก มันจึงห่างไกลจากคำว่าพ้น
ทุกข์ หมกมุ่นมัวเมาอยู่ทุกวันนี้

[23:26] ย้อนกลับเข้ามาดูที่ใจของเราที่นี้แหละ ดูรู้บ่อย ๆ ประคับประคองบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้จิตมันเตลิดออกไปเสีย กับสิ่งภายนอก มันหลงที่อยู่ มันเป็นคนเหมือนคนเร่ร่อน ไม่มีที่อยู่อาศัย มันก็ได้รับความทุกข์ ตระก่าลำบาก ไม่มีบ้าน ไม่มีช่อง จิตดวงนี้แหละ ที่ยังไม่ตายนี้แหละ ผู้ยังแสวงหาที่เกิดอยู่ เป็นสัมภเวสีเร่ร่อนอยู่ ไม่มีที่อยู่ที่เป็นหลักแหล่ง เปรตไม่มีที่อยู่ มันไม่รู้ที่อยู่

[24:08] แล้วก็นำมันมาอยู่ที่ของมัน ที่ที่มันควรอยู่ คืออยู่กับกาย อยู่กับเนื้อกับตัวของเรานี้แหละ ถ้ามีสติเป็นไป ค่อย ๆ ประคับประคอง รู้ตัวทุกอิริยาบถ เคลื่อนไหวไปมา มีสติเป็นเครื่องประคอง เพราะที่สวดแล้วข้อปฏิบัติมันอยู่ที่สติ กับปัญญา อริยมรรคยกลงมาแล้วเหลือแค่สติกับปัญญา สุดท้ายก็พ้นไปจากสติ พ้นไปจากปัญญา ธรรมทั้งปวงมันก็เป็นอนัตตา มันวางทุกอย่าง วางถูก วางผิด วางดี วางชั่ว วางสุข วางทุกข์ วางได้ วางเสีย วางมี วางเป็น พ้นไปจากโลก

[24:59] สิ่งที่เป็นธรรมที่เป็นคู่ ธรรมที่เป็นคู่คือโลก คือโลกียธรรม ไปสู่ธรรมที่เป็นโลกุตตรธรรม คือเป็นหนึ่งเดียว คือเหนือโลก อยู่ที่สติที่เราฝึกฝน ส่วนจิตของแต่ละคน อุบายในการฝึกฝนของแต่ละคน อาจจะแตกต่างกันไป ไม่ใช่ตัวชีวิต มีจิตแบบไหนก็ทำไปแบบนั้น ถ้าทำแล้วมันเจริญ จิตใจมันเจริญ ก็ทำไปเถิด ทำมันสัปปายะ อยู่ตรงไหนก็ได้ ให้มันเจริญขึ้น

[25:40] เข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มันถูกต้อง เอาตัวเราเป็นห้องทดลอง เอากายเอาใจของเราที่นี้แหละ เป็นห้องทดลอง ห้องปฏิบัติการ ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติที่กายที่ใจของเราที่นี้แหละ ไม่ใช่ไปปฏิบัติที่ไหน ดูเลอบรม มันจะค่อย ๆ งามคลายจากความหลงออกไป ปัญญามันจะค่อย ๆ เกิด

[26:14] สติ ตัวเดียวนะ สติ คือมิตรแท้ สติเป็นเครื่องพึ่งพา เป็นมิตรแท้ที่จะเดินร่วมทางไปในทางที่ถูกต้อง มีสติ มีปัญญา มันก็นำพาพ้นไปจากความหลง ความทุกข์ทั้งปวง สุดท้ายมันก็ได้มีอะไรเป็นอะไร หาทุกอย่าง มันว่างเปล่า เป็นสุญญตา ว่างจากผู้ที่ไม่ให้ความสำคัญมันหมายนั่นเอง

[26:50] สำหรับเขานี้ก็ขอฝากเอาไว้เล็ก ๆ น้อย ๆ ให้มีสติรักษาใจ อยากรู้ก็แล้วแต่ ก็ขออนุโมทนากับทุกคน ทั้งงานภายนอกงานภายใน มันจะเกื้อกูลกัน ก็ขอให้การประพฤติปฏิบัติ การกระทำของเรานั้นจงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เรา เข้าใกล้เข้าถึงซึ่งคำสอนของพระศาสดา อันจักเป็นเครื่องนำพาเราพ้นจากทุกข์ ทุกคนทุกท่านเทอญ