



# เท่านั้นเอง

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

เท่านี้เอง

---

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐  
ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน

## คำนำ

ถึงพระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร หรือหลวงพ่อกล้าย จะอบรมสั่งสอนศิษย์ที่มีอยู่ทั่วประเทศมากกว่าสามสิบล้านปี แต่สื่อโอวาทธรรมคำสอนของหลวงพ่อกลับมีอยู่ไม่มาก นอกจากหนังสือ “หลวงพ่เพียงแต่เล่าให้ฟัง” ที่พิมพ์ครั้งแรกในปี ๒๕๕๑ ก็มีเพียงคำสอนสั้นๆ ที่ลูกศิษย์ลูกหาบันทึกมาเผยแพร่แบ่งปันกันเองบนสื่อออนไลน์

ในเดือนกรกฎาคม ปี ๒๕๖๐ คุณยายตัง พิมพ์พรรณ บุรณะพิมพ์ ยุวะพุกกะ ที่รับใช้หลวงพ่และดูแลกุหลานวัดทุกคนมากกว่าสิบล้านปี เสียชีวิตลง คณะศิษย์หลวงพ่ ทั้งลูกพระ ลูกชี ได้กราบขออนุญาตจัดพิมพ์ “เท่านั้นเอง” ซึ่งเป็นโอวาทธรรมยามเช้าที่หลวงพ่แสดง ณ ศาลาการเปรียญ ในวันอังคารที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกหัดปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์ที่มาจำพรรษา และผู้ที่สนใจ อีกทั้งยังมอบเป็นธรรมทานในงานฌาปนกิจ

มีผู้ใจบุญที่เห็นประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ กราบ  
ขออนุญาตหลวงพ่ोजัดพิมพ์เพิ่มเติมอีก ๑๐,๐๐๐  
เล่ม อย่างไรก็ตาม ด้วยเวลาที่กระชั้นชิด ทำให้  
ไม่สามารถพิมพ์เพิ่มเติมให้เสร็จทันวันฉาปนกิจ  
ที่มบรรณาธิการจึงเห็นสมควรปรับต้นฉบับ โดย  
ละคำอาลัยต่างๆ และเพิ่มเติมโอวาทธรรมใน  
ช่วงนั่งสมาธิ เพื่อให้เข้าถึงผู้สนใจศึกษาได้กว้าง  
ขวางยิ่งขึ้น

ท้ายสุดนี้ คณะบรรณาธิการกราบขอขมาองค์  
หลวงพ่อกัลยาณมิตรภาพ พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร  
สำหรับความผิดพลาดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นใน  
กระบวนการเตรียมต้นฉบับ จัดพิมพ์ หรือแม้แต่  
แจกจ่ายเป็นธรรมทาน และขออาราธนาคุณ  
พระศรีรัตนตรัย และองค์หลวงพ่อบำนาจพรให้  
ทุกท่านมีฉันทะ มีความสุข และประสบความสำเร็จ  
ก้าวหน้าในการฝึกหัดปฏิบัติ

ด้วยกัลยาณมิตรภาพ

มีความสุขกันทุกคน

พระเราชี้เรา พระบวชใหม่ พยายามพิจารณา  
กะประมาณในการขบฉันของตัวเรานะ พยายาม  
หัดสังเกตว่า ความอยากเป็นอย่างไร ความ  
หิวเป็นอย่างไร ความอยากเกิดขึ้นที่ใจเราก็  
พยายามหยุดพยายามดับให้ได้ ดับไม่ได้  
หยุดไม่ได้ ก็นั่งดูจนมันจบค่อยตักอาหาร สร้าง  
ความรู้ตัวตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่  
จะลุกจะก้าวจะเดิน พยายามฝึกสติให้ได้ต่อเนื่อง  
เสียก่อน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน

## สร้างความรู้สึกรับรู้ให้ต่อเนื่อง

การได้เข้ามาบวชก็น้อมกายเข้ามาศึกษาค้นคว้า แต่วิธีการแนวทางนั้น รู้จักวิธีการเจริญสติ สร้างความรู้สึกระลึกรู้ อยู่ที่นี่หลวงพ่อก็จะให้สังเกต ลมหายใจ สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจ เข้าออก หรือว่าสร้างความรู้สึกรับรู้เวลาเดิน เวลาเราเดิน ฝ่าเท้ากระทบพื้นก็มีความรู้สึก รับรู้อยู่ ซ้ายหรือขวา ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ พยายามรู้ให้ต่อเนื่อง

ส่วนปัญญาทางโลกก็เก่งกันอยู่แล้ว อย่าเพิ่งเอามานึกเอาความคิด ปัญญาทางโลกอย่าเอามาตัดสินเด็ดขาด ให้เราสร้างความรู้ตัวทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ ขับถ่าย ครองผ้า นุ่งสบง ครองผ้าต่างๆ ใหม่ๆ ก็อาจจะพลั้งเผลอ พลั้งเผลอก็เริ่มใหม่ พลั้งเผลอก็เริ่มใหม่ เราจึงพยายามสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องเพื่อที่จะรู้เท่าทันใจ

เพียงแค่สติก็ยังขาดตกบกพร่อง บางครั้งบางคร่าวใจของเราก็ปกติ บางครั้งบางคร่าวใจของเราก็สงบอยู่

เราพยายามหัดสังเกตอาการของใจ อาการของความคิด ตัวสังเกต นั้นแหละตัวสติ ส่วนมากเราก็มีตั้งแต่ใจไปเลย ทั้งใจทั้งความคิดก็รู้ ทำก็รู้ เราหลงอยู่ในความคิดนั้น

## อบรมใจ สังเกตใจ

ส่วนงานสมมุติต่างๆ ทำงานไปด้วย หัดสังเกตไปด้วย สร้างความรู้ตัวไปด้วย ตากระทบรูป ใจปกติ หูกระทบเสียง ใจปกติ ภาษาธรรมที่ท่านเรียกว่า สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง สักแต่ว่าเห็น นั่นแหละที่ท่านบอกว่า ให้แยกรูปรสกลิ่นเสียงออกจากใจ หูตาจมูกลิ้นเป็นทางผ่านของรูปรสกลิ่นเสียง เราพยายามหัดสร้างความรู้ตัวให้ได้เสียก่อน

ดับความกังวล ความลังเล ความสงสัยต่างๆ ออกให้หมด สร้างความรู้สึกรู้ตัวให้ต่อเนื่อง ให้เชื่อมโยง อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด รู้ไม่ทันก็รู้จักดับ รู้จักหยุด สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความรับผิดชอบทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ถ้าเราขาดความเพียร มันก็ยากที่จะเข้าใจ ถ้าเราเจริญสติ สร้างความรู้สึกรู้ตัวไม่ต่อเนื่อง มันก็ยากที่จะหัดสังเกตใจของเราได้



เคยได้ยินได้ฟังได้อ่านกันมาทุกคน บางคนบาง  
ท่านก็ฝึกกันมา ไม่ใช่จะไปนึกเอา ไปคิดเอาว่า  
เป็นอย่างโน้นเป็นอย่างนี้ เราต้องสร้างความรู้  
ตัวให้ชัดเจนให้ต่อเนื่อง

ส่วนการเกิดของใจการเกิดของความคิดนั้น  
เขามีอยู่เดิม ใจนี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด หลง  
มาเกิดอยู่ในภพมนุษย์ มาสร้างชั้นห้าปิดกั้น  
ตัวเอง แล้วก็เกิดต่อคิดต่อ แล้วก็ไปยึดสิ่งโน้น  
สิ่งนี้ต่อ เป็นทาสกิเลส หลายชั้นหลายชั้นหลาย  
ตอน จนกว่าเราจะมาสร้างความรู้ตัวไปอบรมใจ  
ไปสังเกตใจ

จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความคิด  
ซึ่งเรียกว่า แยกรูปแยกนาม หรือวิปัสสนา  
ความรู้แจ้งเห็นจริงเปิดทางให้ ความรู้ตัวก็จะ  
รู้เห็นการเกิดการดับของชั้นห้า นั่นแหละ  
เรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา

อันนี้ส่วนรูป อันนี้ส่วนนาม ส่วนนามมีอยู่สี่ส่วน  
ส่วนรูปคือร่างกายของเรามีอยู่หนึ่งส่วน ส่วนรูป  
ตาหูจมูกลิ้นกาย เขาทำหน้าที่อย่างไร สติเรา  
คอยสังเกตใจของเรา ไม่ต้องให้ได้ไปบังคับ  
เคี้ยวเช้ญ พยายามสร้างความรู้ตัวให้ได้ทุก  
อิริยาบถตั้งแต่ตื่นขึ้น

---

“กิเลสเกิดขึ้นที่ใจได้อย่างไร  
กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร  
กิเลสหายบเป็นอย่างไร  
ขันธห้าเป็นอย่างไร  
เราต้องตามดูรู้ให้เห็นทุกอย่าง  
จนใจเกิดความเบื่อหน่าย  
เบื่อหน่ายแล้ว ก็อยากหาทางหลบหลีก  
หลบหลีกไม่ได้ ก็อยู่อุเบกขา”

---

## หยุดความคิด ฟืนอารมณ์ ละกิเลส

ปัญหาทางโลกมีมากเท่าไรก็อย่าเพิ่งเอา  
มาคิด เอามาโต้แย้ง เรามาสร้างความรู้ตัว รู้ไม่ทัน  
เราก็ดับ ซึ่งเรียกว่าสมณะ ขึ้นกับวิธีการของ  
แต่ละคนขอให้ใจของเราได้หยุด ความคิดของ  
เราได้หยุดจนกว่ากำลังสติของเราจะเข้มแข็ง  
จนกว่ากำลังสติของเราจะสังเกตทัน ถ้าสังเกตทัน  
เมื่อไหร่ ถ้าเขาร่วมกันเมื่อไหร่ เขาก็จะแยกก็จะ  
ห่างขึ้นมาเอง ก็ต้องพยายามฟืน ฟืนความคิด  
ฟืนอารมณ์จนกว่าใจจะคลาย ถึงจะตกกระแส  
ธรรมได้

ไม่ใช่ว่าจะต้องให้คนพาเดินพานั่งพาทำ เราน้อม  
กายของเราเข้ามาแล้ว เราก็พยายาม วางภาระ  
หน้าที่ทางโลกทางสมมติที่เราเป็นอยู่ตั้งแต่  
ฆราวาส เราก็วางมาแล้ว ทีนี้เราก็มาศึกษาใจ  
ของเราให้ละเอียด ว่าทำไมใจถึงเกิด ทำไมใจถึง  
รวมกับขันธห้า ทำไมใจถึงเป็นทาสกิเลส

เราต้องดูรู้ตั้งแต่ต้นเหตุ ต้นเหตุของการเกิด  
รู้ไม่ทันก็ดับ ถ้าเรารู้ทัน เขาก็จะคลาย เพียงแค่  
คลายเพียงแค่นี้ก็ได้ อันนั้นเพียงแค่นี้เริ่มต้น  
ยังมีอีกเยอะแยะ กิเลสเกิดขึ้นที่ใจได้อย่างไร  
กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร กิเลสหยาบเป็น  
อย่างไร ชนธ์ห้าเป็นอย่างไร เราต้องตามดูรู้  
ให้เห็นทุกอย่างจนใจเกิดความเบื่อหน่าย เบื่อ  
หน่ายแล้ว ก็อยากหาทางหลบหลีก หลบหลีก  
ไม่ได้ ก็อยู่อุเบกขา ใจเกิดเมื่อไหร่ เราก็ใช้สมณะ  
ดับ การดับนั้นเรียกว่าการละ

เราก็ต้องพยายามทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม ใจเกิด  
กิเลส เราก็ละกิเลส เราก็ให้ ก็เอาออก ละความ  
ตระหนี่เหนียวแน่น ละความโลภ ละความโกรธ  
ด้วยการให้ ด้วยการเอาออก จนให้อภัยทาน  
อโหสิกรรม มองเห็นโลกนี้เป็นธรรมดา

กายนี้เป็นแค่เพียงที่อาศัย

โลกนี้มีแต่ความว่าง ถ้าใจของเราว่าง ถ้าใจเรา  
ไม่ว่าง โลกนี้ก็มีตั้งแต่อดีตตา เพราะใจของเรายัง  
เป็นอดีตตาอยู่ ใจเกิดนั่นแหละ อดีตตาเกิด ถ้าไม่  
หลงก็ไม่เกิด หลงมาสร้างกายเนื้อมาปิดกั้นตัว  
ใจเอาไว้อีก ก็เลยมายึดมาติดว่าเป็นของเรา

ก็เป็นของเราจริงๆ นั่นแหละในทางสมมติ  
แต่ในทางวิมุตตินั้นเราก็ต้องศึกษาค้นคว้า กายนี้  
เป็นแค่เพียงเครื่องอยู่ เป็นแค่เพียงที่อาศัย  
เวลาเขาแตกดับแล้ว ร่างกายก็อันตรธาน  
หายไป นั่นแหละอนัตตา แต่เราต้องแยกแยะ  
ให้ได้ ส่วนนามธรรม ปล่อยวางความคิด แยกรูป  
แยกนามได้ก็ว่างกายได้ แต่กายสมมติก็ยังอยู่  
เราก็ดูแลเขาไปจนกว่าเขาจะหมดลมหายใจ  
ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ เราก็พยายามสร้าง  
ประโยชน์ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ประโยชน์  
ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า พยายามทำเอา

---

“ตราบใดที่ใจยังปล่อยวางไม่ได้  
ดับความเกิดไม่ได้

การหมดลมหายใจก็เหมือนกับการถอดเสื้อผ้า  
ใครสร้างสะสมคุณงามมาดี  
ก็ได้เสื้อผ้าที่สวยงามได้แต่สิ่งดีๆ”

---

## สร้างอานิสงส์ ตบะ บารมี

คนเราเกิดมามีเท่าไรก็ตายหมด ขณะที่ยังมีลมหายใจ เราก็กังประโยชน์ สร้างเครื่องเดินทาง สร้างเครื่องอยู่ให้ใจของเรา **ตราบไตที่ใจยังปล่อยวางไม่ได้ ดับความเกิดไม่ได้ การหมดลมหายใจก็เหมือนกับการถอดเสื้อผ้า**

**ใครสร้างสะสมคุณงามมาดี ก็ได้เสื้อผ้าที่สวยงามได้แต่สิ่งดีๆ ด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล เจริญภาวนา การทำความเข้าใจ การอนุเคราะห์ พรหมวิหาร ความเมตตา ความเสียสละ สัจจะกับตัวเรา**

สิ่งพวกนี้จะเป็นหนทางเดินที่จะก้าวเข้าไปสู่ความบริสุทธิ์ เรียกว่า อานิสงส์ ตบะ บารมี ที่พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบ และก็เอามาเปิดเผย



## ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์

การดำเนินชีวิต แต่ละวันตื่นขึ้นมา เราได้ทำบุญ  
อะไรบ้าง ทำบุญให้ตัวเรา ละความเกียจคร้าน  
สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ เป็นคน  
ที่มองโลกในทางที่ดี คิดดี เป็นผู้ให้ เป็นผู้ช่วย  
เหลือ ละความตระหนี่เหนียวแน่น ละความเห็น  
แก่ตัวออกไปจากใจของเรา เราก็จะได้ทรัพย์อัน  
สูงส่ง คือความสะอาดความบริสุทธิ์

กิเลสไม่หมดวันนี้ ก็ต้องหมดพรุ่งนี้ ไม่หมดพรุ่งนี้  
ก็ต้องหมดมะรืนนี้ ไม่หมดเดือนนี้ ก็หมดเดือน  
หน้า เราค่อยขัดค่อยเกลาค่อยละไปเรื่อยๆ เรารู้  
ตัวกิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราก็จัดการกับมัน อยู่กับ  
กิเลส ใช้กิเลสให้เป็นประโยชน์ มันเกิดความ  
โลภ เราก็ละความโลภ เอาความโลภไปสร้าง  
ประโยชน์ คลายออก เอาไปสร้างประโยชน์  
ให้กับส่วนรวม ให้กับสังคม ให้กับส่วนกลาง  
ชำระจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์

หลวงพ่อก็ได้เพียงแค่เล่าเท่านั้นแหละ ถ้าพวก  
ท่านไม่ไปทำก็เข้าไม่ถึง เพราะว่าตนเป็นที่พึ่ง  
ของตน

แนวทาง ตำรา ครูบาอาจารย์ เป็นแค่เพียง  
แผนที่ชี้แนะแนวทางให้ แล้วพวกท่านก็จงไป  
ทำให้ปรากฏขึ้นที่ใจของตัวเอง การสร้าง  
ความรู้ตัวเป็นลักษณะอย่างนี้ การขัดเกลากิเลส  
เป็นลักษณะอย่างนี้ เราก็ต้องพยายามเอา

กิเลสของเราจะไปเที่ยวให้คนอื่นเค้าละให้  
ก็ไม่ได้ เราต้องทำความเข้าใจ รู้เท่ารู้ทัน  
รู้กันรู้แก่ใจอยู่เหนือกิเลสทั้งหมด ทั้งดำ  
ทั้งขาว ทั้งบุญทั้งบาป ละบาป สร้างบุญ  
ไม่ยึดติดในบุญ วันนี้มี พรุ่งนี้มี ภาวนีมี ภาวนามี  
พ่อแม่มี พี่น้องมี เพื่อนเกิดแก่เจ็บตายมี

## รู้ให้รอบ

ขณะที่เรายังอยู่กับสมมติ ท่านถึงบอกว่าให้  
รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในวิญญาณใน  
กายของเรา รอบรู้ในปัจจัยสี่ รอบรู้ใน  
โลกธรรม รอบรู้ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว

ขณะที่เรายังมีกาย กายของเราก็ยังต้องการ  
ปัจจัยสี่ ยังต้องการข้าวปลาอาหาร ที่พักที่อาศัย  
ที่หลับที่นอน ให้อยู่ดีมีความสุขขณะที่ยังมีลม  
หายใจ ถ้าหมดลมหายใจเอาอะไรมาให้ก็ไม่เอา  
ก็ไปตามแรงเหวี่ยงของกรรม ถ้าเราเข้าใจใน  
เรื่องของกรรมเราก็อยู่เหนือกรรม คือใจของ  
เราก็ไม่หลงไม่ยึด แต่เวลานี้ใจของเรามายึด  
ทั้งกาย ยึดทั้งการเกิด หลงการเกิด ความคิด  
ตัวเอง ทิฐิตัวเอง ไม่ดำเนินตามแนวทางของ  
พระพุทธองค์ให้ปรากฏรู้แจ้งเห็นจริง ท่านถึง  
บอกให้เชื่อ ก็ต้องพยายามกันนะ

## แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง

พระบวชใหม่ ทั้งพระทั้งชี รู้จักวิธีการเจริญสติ ลักษณะของการสร้างความรู้ตัว ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ทั้งเวลาทำการทำงาน เราก็ต้องดูแลใจของเรา ไม่ใช่จะไปโทษคนโน้นโทษคนนี่ จงโทษตัวเรา แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา อยู่ด้วยกันหลายคนหลายท่าน ก็พยายามรู้จัก สัมผัสสามัคคีเอื้อเฟื้อเราเป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บตายด้วยกัน ก็คอยอนุเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

อีกสักหน่อยก็ได้พลัดพรากจากกัน เพราะว่า คนเราเกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ไม่ตายช้า ก็ต้องตายเร็ว อันนี้เป็นประกาศนียบัตรของทุกคน เกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ก่อนที่จะตาย เราต้องรู้หนทางเดินให้ได้เสียก่อน ใครจะสร้าง สะสมคุณงามได้มากมายเท่าไร ก็พยายาม ทำเอา โอกาสเปิด กาลเวลาเปิด สถานที่เปิด ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราก็ต้องพยายามกันนะ

## พระธรรมเทศนาระหว่างนั่งสมาธิ

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออก กระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ ฟังไปด้วย น้อมสำเหนียกไปด้วย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ ซัก 2-3 เที้ยว การสูดลมหายใจยาวๆ กายของเราก็จะสบายขึ้นเยอะใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น **ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเรา**

นั่นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘สติรู้กาย’ หายใจเข้า ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ หายใจออก ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ เราพยายามสร้างความรู้สึกลักษณะอย่างนี้ ให้ต่อเนื่อง ให้เชื่อมโยง

ความรู้ตัว เราพยายามสร้างขึ้นมามาตั้งแต่ตื่นขึ้น จนรู้เท่าทันการเกิดของใจ รู้ลักษณะของใจ จนสังเกตรู้เท่าทันการคลายการแยกใจจากชั้นห้า ช่วงนั้นเราก็จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าใจ ความหมายภาษาธรรม-ภาษาโลก เข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์ ถ้ายังแยกไม่ได้ ก็ยังอยู่ในการสร้างอานิสงส์ สร้างบุญ สร้างบารมีให้กับตัวเอง การเจริญสติ ความสงบเล็กๆ น้อยๆ ก็มีอานิสงส์มากมาย ก็ต้องพยายามกัน

ทำไมกายของเราถึงเกิด ทำไมกายของเราถึงเป็นก้อนทุกข์ ทำไมใจของเราถึงทุกข์ เราต้องหัดวิเคราะห์ หัดพิจารณา หัดทำความเข้าใจ ถ้าเราขาดการทำความเข้าใจ มันก็ยากที่จะรู้แจ้งเห็นจริง เพียงแค่การเจริญสติก็ทำได้ยาก ก็เลยรู้ไม่เท่าทันการเกิดของใจ รู้ไม่ทันการเกิดของความคิด

ส่วนอานิสงส์ บารมีส่วนอื่นนั้น ทุกคนก็สร้าง  
กันมาดี ผักไฟในการทำบุญ ในการให้ทาน  
ผ่านกาลผ่านเวลา มีความเชื่อมั่น ละอายเกรงกลัว  
ต่อบาป หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล ก็อยู่ในระดับ  
ของการสร้างบารมีให้กับตัวของเราเอง

ถ้าเรามาวิเคราะห์ดูดีๆ ทำไมเราถึงลำบาก ทำไม  
เราถึงมีไม่เพียงพอ ทำไมเราถึงขัดสน เราก็  
ต้องวิเคราะห์พิจารณา เราเคยทำบุญมาก่อน  
หรือไม่ ถ้าเราเคยให้ เคยเอาออก เคยช่วยเหลือ  
อานิสงส์ผลบุญก็จะย้อนกลับมาหาเรา ถ้าเรา  
เข้าใจวิธีการดำเนิน ถ้าเราไม่มีความขยัน ก็ยาก  
ที่จะเข้าถึงได้ง่าย

เราต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียร  
รู้จักลักษณะความรู้ตัวเป็นอย่างนี้ ความรู้ตัว  
ที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้ รู้เท่าทันใจเป็น  
อย่างนี้ กายมีหน้าที้อย่างนี้ ใจมีหน้าที้อย่างนี้  
เราก็จะเข้าถึงคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏ  
ขึ้นที่ใจของตัวเราเอง ท่านถึงบอกให้เชื่อ ก็ต้อง  
พยายามกัน

ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงตัวเรา  
ใหม่อยู่ตลอดเวลา ต้องเป็นผู้ใหม่ ผู้ใหม่  
คือผู้ตื่น ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ใจของเรารับรู้  
อยู่ตลอดเวลา ใจเกิดกิเลส เราก็ละกิเลส ใจเกิด  
ความหลง เราก็พยายามหัดสังเกต หัดวิเคราะห์  
จำแนกแจกแจงออกไป

แต่เวลานี้การเจริญสติของเรามีน้อย เราก็ต้อง  
พยายามทำนะ สร้างความรู้ตัวให้ชัดเจน ทำใจ  
ให้ว่าง สมองให้โล่ง ทำกายให้โปร่ง อยู่หลายคน  
ก็เหมือนกับอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวขณะนี้ ก็ให้  
รู้ลมที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้  
ชัดเจน

{นั่งสมาธิในความเงียบ}

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน ค่อยไปสร้างสานต่อ  
ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ



“อยู่กับกิเลส ใช้กิเลสให้เป็นประโยชน์  
มันเกิดความโลภ เราก็ละความโลภ  
เอาความโลภไปสร้างประโยชน์ คลายออก  
เอาไปสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม  
ให้กับสังคม ให้กับส่วนกลาง  
ชำระจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์”