

เทศน์เช้า วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

อ้าว! ตั้งใจฟังธรรมนะ ธรรมะเพื่อความสุขความสงบระงับในหัวใจของเรา คนเราเกิดมาโดยธรรมชาติ ทุกคนต้องมีอาหาร มีปัจจัยเครื่องอาศัย ถ้าไม่มีปัจจัยเครื่องอาศัย ชีวิตจะดำรงไปไม่ได้

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน จิตของเราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ กำเนิด ๔ อาหาร ๔ กวฬิงการอาหาร อาหารเป็นคำข้าว วิญญาณาหาร อาหารของเทวดา ผัสสาหาร อาหารของพรหม เวลาเขาเวียนตายเวียนเกิดเขาต้องมีอาหารของเขา

เราก็เหมือนกัน เราเกิดมาโดยธรรมชาติของเรา เราต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย เราต้องมีอาหารเพื่อดำรงชีวิตไว้ ดำรงชีวิตทำไม ดำรงชีวิตไว้ เห็นไหม คนเราเกิดมา เกิดมาเป็นมนุษย์แสนยาก แต่เวลาเกิดมาแล้วเพลิดเพลิดในชีวิตของเขา เขาก็ใช้ชีวิตของเขาโดยสัญชาตญาณของเขา อย่างเช่นสัตว์ สัตว์มันใช้ชีวิตโดยสัญชาตญาณของมัน

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เห็นไหม ใครเกิดเป็นมนุษย์แล้วไม่ได้พบพระพุทธศาสนา เวลาเกิดในพระพุทธศาสนา ใครไม่ได้บวชได้เรียน เขาว่าเหยียบแผ่นดินผิด การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้เหยียบแผ่นดินนี้ แล้วเหยียบแผ่นดินนี้ได้ประโยชน์อะไรกับศาสนาบ้าง ถ้าไม่ได้ประโยชน์กับศาสนา เขาใช้ชีวิตของเขาเหมือนเป็นสัญชาตญาณของเขา

แต่เราใช้ชีวิตของเรา เห็นไหม ทางกรแพทย์เขาบอกว่าในปัจจุบันนี้ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้องมีการออกกำลังกายของเขา เขาต้องดูแลร่างกายของเขา เพื่อสุขภาพของเขา นี้สุขภาพของกาย ความเป็นสุขภาพของกาย ใครดูแลรักษา ใครดำรงชีวิต พฤติกรรมของการดำรงชีวิตมันทำให้สุขภาพของร่างกายนี้แข็งแรง

ถ้าสุขภาพกายแข็งแรง นี่ได้สิ่งใดมา? ได้ความสบายใจใจ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นี่ลาภอันประเสริฐ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีโรคไม่มีภัยของเขา อายุยืนของเขา เขามีความรู้สึกนึกคิดของเขา เราเกิดมาเรามีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวของเรา

ในสมัยพุทธกาลนะ พระที่ไม่เคยเป็นโรคเป็นภัยเลยก็มี คนเกิดมาเป็นโรคเป็นภัยขึ้นมาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก เขาเคยใช้ชีวิตแบบนี้ พันธุกรรมของจิต จิตของเขาได้เวียนว่ายตายเกิดมาแบบนี้ เกิดมานี้วิบากของกรรมๆ มันถึงมีผลกับหัวใจใจ มีผลกับจิตใจนี้ จิตใจถ้าร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา มันก็หวั่นไหวไปกับร่างกายนี้

แต่ถ้ามีคุณธรรมละ เรามาศึกษาธรรมๆ สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพจิตที่ดี เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นไป สุขภาพจิตที่ดี เราจะพาร่างกายนี้รักษาพยาบาลให้กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ถ้าสุขภาพกายที่ดี การดำรงชีวิตของเราก็ดำรงชีวิตด้วยความสะดวกสบาย เพราะร่างกายแข็งแรงขึ้นมา เราทำหน้าที่การเราก็ดำเนินด้วยความเต็มใจเต็มมือของเรา หัวใจของเราไม่ต้องหวั่นไหว หัวใจของเราไม่ต้องไปทุกข์ไปยากกับร่างกายนี้

แล้วถ้าเรามีจิตใจที่เป็นธรรมๆ เราจะมาประพฤติปฏิบัติของเราเพื่อสุขภาพจิตของเรา

ถ้าสุขภาพจิตของเรานะ คุณ คนที่เขาไม่สนใจเรื่องศาสนาเลย เขาบอกเขาทำมาหากิน เขามีหน้าที่การงานของเขาสิ้นมือของเขาแล้ว เขาทำอะไรไม่ได้ เขาก็เป็นคนดีแล้ว เพราะเขาได้ทำคุณงามความดี ชีวิตของเขาเป็นคนดีแล้ว

คนดีแล้วดีในวัฏฏะไง เวียนตายเวียนเกิดมา การได้เกิดเป็นมนุษย์ ถ้าไม่มีคุณสมบัตินี้ดีขึ้นมา เราจะไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ถ้าไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ มันเกิดเป็นอะไรละ คุณ จิตเวียนว่ายตายเกิด สัตว์เดรัจฉานต่างๆ นี่มันผลของวัฏฏะ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ นี่อริยทรัพย์ เป็นอริยทรัพย์เพราะมีร่างกายและมีจิตใจ เพราะร่างกายนี้บีบคั้นใจ เราต้องหาอยู่หากินเพื่ออะไร? ก็เพื่อร่างกายนี้ โรคหิวนี้โรคประจำตัวของเรา

แล้วถ้าจิตใจที่มีอำนาจวาสนาละ ถ้ามีอำนาจวาสนามันจะคิดว่า ชีวิตนี้มันมาจากไหน ชีวิตนี้เกิดมาทำไม ชีวิตอยู่ไปทำไม แล้วตายแล้วไปไหน มันก็ศึกษาไป ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็ไม่เห็นใช่ไหม “มันก็เกิดมาชาติเดียว เกิดมาชาตินี้ก็ทุกข์ยาก

แสนเจริญขนาดนี้แล้ว จะไปทำสิ่งใดต่อไปอีกล่ะ อาบเหงื่อต่างน้ำก็ทุกข์ยากพอแรงอยู่แล้ว ก็มันทุกข์ยากพอแรงอยู่แล้ว” เพราะหัวใจมันทุกข์มันยากมันถึงได้เป็นอย่างนี้ไง

แต่ถ้าหัวใจมีคุณธรรม ทุกข์ยากนะ สุขภาพจิตแข็งแรง สุขภาพกายก็เป็นแบบนี้ หน้าที่การงานก็หน้าที่การงานของมนุษย์ สัตว์นักล่ามันยังต้องล่าหาอาหารของมัน ถ้ามันล่าอาหารไม่ได้มันก็หิวโหยของมัน สัตว์กินพืชมันก็หาแต่ยอดหญ้าของมัน หาอาหารของมันเพื่อดำรงชีวิตของมัน

แม้แต่สัตว์มันยังต้องหาอาหารของมันเลย แล้วเราเป็นคน เรามีปัญญาขึ้นมา เราทำหน้าที่การงานขึ้นมาเพื่อมาแลกเปลี่ยนเป็นปัจจัยเครื่องอาศัย ปัจจัยในชีวิตของเราไง แล้วจิตใจที่เป็นธรรมนะ มันทำงานโดยไม่ทุกข์ไม่ยาก มันทำงานโดยที่หัวใจมันไม่เร่าร้อนเกินไปไง ไม่อย่างนั้นมันจะทำงานด้วยความเร่าร้อนนะ นั่นก็ไม่เสร็จ นี่ก็ไม่เสร็จ เขาทำแล้วเราก็อำนาจไม่ได้ โอ๊ย! มันทุกข์มันยากไปหมดเลย

แต่ถ้ามันมีธรรมในหัวใจ เห็นใหม่ งานก็คืองาน ไม่เสร็จเดี๋ยวก็กลับมาทำใหม่ ทำแล้ว นี่งานของโลกไง แล้วก็เวียนว่ายตายเกิดเป็นอย่างนี้ แต่เรามีสติปัญญา เราจะประพฤติกฎปฏิบัติของเรา นี่สุขภาพจิตมันจะมาแล้ว แล้วเราทำเพื่ออะไรล่ะ? เราทำเพื่อสุขภาพจิตของเรา เห็นใหม่

โลกนี้เป็นอนิจจัง สรรพสิ่งมันแปรปรวนตลอดเวลา ทรัพย์สินสมบัติของเรา เราก็อำนาจดำรงชีวิตของเรา ชาติตระกูลของเรา เราก็อำนาจเสริม เราก็อำนาจในชาติตระกูลของเรา ปู่ย่าตายายก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา แล้วต่อไปเราก็อำนาจไปข้างหน้า ใจลูกหลานมันยืนอยู่ได้มันก็ตายไปจิตใจมันคิดได้อย่างนี้ งานก็คืองานไง เราก็อำนาจเกิดมา เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เราจะรักษาสุขภาพจิตของเรา ถ้าสุขภาพจิตมันดี มันดีไปหมด แล้วสุขภาพจิตที่ดี คนคนนั้นดี

ผู้นำที่ดี ผู้นำที่ดีเขามองการณ์ไกล เขามองไปว่าข้างหน้าจะไปเจอสิ่งใด ไม่ใช่เอาแต่ความเห็นสั้นๆ เอาแต่ปัจจุบันนี้มีทำอะไรใช้สอยเท่านั้น ไม่รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ แล้วพรุ่งนี้ไปมันก็ไม่มีสิ่งใดเหลือไว้เลย ถ้ามันมองการณ์ไกลใช้ใหม่ เราอาบเหงื่อต่างน้ำมา เราหามาแล้วเราก็อำนาจใช้สอยส่วนหนึ่ง เลี้ยงดูพ่อแม่ส่วนหนึ่ง เก็บไว้เพื่อเก็บไว้ได้ป่วยส่วนหนึ่ง เหลือส่วนหนึ่งแล้วถึงฝังดินไว้ เหลือส่วนหนึ่งก็ทำบุญนี้ไง ฝังดินไว้ ฝังไว้ในศาสนาไง หัวใจนี้มันได้ทำไว้ ทำไว้มันก็รู้ของมัน

นี่ไง วิญญาณอาหาร ที่ว่าเป็นทิพย์ๆ เราทำของเราไป สิ่งที่เราเสียดสละไปเป็นวัตถุทั้งนั้น แหละ เก็บไว้ก็ชราคร่ำคร่า เก็บไว้ก็เสียดหายของมันไป สละไปแล้วมันสดๆ ร้อนๆ สละไปเมื่อไหร่มันก็ยังอยู่ในหัวใจของเรา นี่วิญญาณอาหาร

ถ้าวิญญาณอาหารไม่ได้ทำไว้เลย เราก็นึกเอาเองสิ นึกให้ได้สิ เวลามันนึกได้ เวลามันจะสอพลอกตัวเองมันก็นึกได้ เวลามันจนตรอกขึ้นมามันนึกไม่ได้หรอก คนเราเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมามันนึกอะไรไม่ได้หรอก ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันบีบคั้น มันไปนึกของมันสิ่งใด แต่ถ้ามันมีของมันนะ นึกหรือไม่นึกมันก็อยู่ของมันอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้านึกได้มันก็ได้ของมัน ถ้านึกไม่ได้มันก็อยู่ของมันอยู่อย่างนั้นแหละ นี่เป็นทิพย์สมบัติ

ถ้าคนดีเป็นผู้นำที่ดี ผู้นำที่ดี สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพของสังคม คนดีๆ อยู่ด้วยกัน สังคมนั้นร่มเย็นเป็นสุข คนที่มีการเห็นแก่ตัว เบียดเบียนกัน สังคมนั้น สุขภาพสังคมนั้นมันบีบคั้นเรา ถ้าสุขภาพสังคมนั้น เห็นไหม คุณสิ ทั้งๆ ที่เราเกิดมา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดในสังคมนี้อันนี้ แหละ แต่เวลาเราจะประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเราก็ต้องมีสติปัญญาย้อนกลับมาที่ตัวเราอันนี้แหละ นี่สุขภาพกายมันแข็งแรงขึ้นมา สุขภาพจิตมันดีขึ้นมา

ถ้าสุขภาพจิตที่ดี คนที่ดี สังคมเวลาสังคม สุขภาพของสังคมที่จะดี วัฒนธรรมประเพณี เวลาถึงวันนักขัตฤกษ์ เขาทำบุญกุศลกัน เขามีวัฒนธรรมให้สุขภาพสังคมนั้นเป็นแนวทางเดียวกัน สุขภาพสังคมที่ดีมันก็ต้องมีผู้นำที่ดี ทำให้สังคมนั้นมีการเสียดสละ เห็นแก่สังคมนั้น ไม่ใช่เห็นแก่ตัว ถ้าสังคมนั้นเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัวแล้วก็เก็บไว้ข้างใน ซ่อนไว้ เห็นไหม ความลับไม่มีในโลก ซ่อนไว้ในใจเรา แหม! ทำบุญก็ไม่สมความปรารถนา ทำนั่นก็ไม่ได้ ทำนั่นก็ไม่ได้ เก็บไว้ในใจ แต่หน้าจาก โอ๊ย! เป็นผู้เสียดสละ เป็นคนดี เห็นไหม

สิ่งที่เป็นสังคม คนที่มีปัญญา คนที่มีปัญญามันต้องเลือก ต้องแยกต้องแยะ ถ้าไม่เลือก ไม่แยกไม่แยะ การคบมิตร มิตรแท้ มิตรเทียม คนเทียมมิตร ถ้ามิตรที่เทียมเขาปอกลอกเราทั้งนั้น แหละ มิตรแท้เขาดูแล เขาคอยตักเตือนเรา เขาคอยบอกเรา คบไปนี่มันรู้ของมัน มันเป็นไปของมัน นี่สุขภาพของสังคม

ถ้าสุขภาพของสังคม สังคมมันจะดีขึ้นมามันต้องมีศีลธรรมจริยธรรม ประเพณี วัฒนธรรม เพื่อให้เป็นเครื่องกรองสังคมนั้นเป็นแนวทางเดียวกัน เห็นไหม มนุษย์ฉลาดกว่าสัตว์

สัตว์ คูตี มนุษย์มันฉลาดกว่าสัตว์เพราะมนุษย์มีปัญหา เอาสัตว์มาใช้งานได้หมดเลย แต่เวลาเป็นสังคัมขึ้นมา สุขภาพของสังคัมต้องมีกฎมีกติกากัน

กฎกติกาใครเป็นคนเขียนขึ้นมา สังคัมนั้นเขาตั้งกติกากันขึ้นมาใช้ใหม่ มนุษย์ฉลาดกว่าสัตว์ เวลานกถามันหากินของมัน มันบินของมันเป็นธรรมชาติของมัน มนุษย์ติดกติกาสังคัม นี่เราเป็นคนเขียนขึ้นมา สิทธิเสรีภาพเราจะใช้ของเราเต็มที่ มันไปก้าวก่ายสิทธิของคนอื่น ถ้าสิทธิของคนอื่นเราจะทำอย่างไร

นี่ไง เกิดเป็นมนุษย์ สังคัมไง ถ้าสุขภาพของมันเข้มแข็ง สุขภาพมันแข็งแรงขึ้นมา คูตีบอกว่าถ้าใครมีศีล ๕ ชาวพุทธเรามีศีล ๕ โดยสมบูรณ์ กฎหมายไม่จำเป็นต้องบังคับใช้เลย เพราะอะไร เพราะคนมันมีเมตตาต่อกัน คนมันไม่เบียดเบียนกัน ไม่ลักทรัพย์ ไม่เอาของใครทั้งสิ้น ของของเขาเราไม่ไปหยิบของเขา

แต่ถ้าสังคัมเขาเสียสละกัน คนที่มีกำลังมากกว่าเขาช่วยเหลือคนที่มีกำลังน้อยกว่า ใอันนี้เขาเต็มใจให้ เขาเต็มใจ เขาเสียสละเพื่อความสงบระงับในสังคัม เราไม่พูดโกหก ไม่ไปปดมดเท็จ มันก็เชื่อถือได้ใช้ใหม่ แต่นี่หน้าไหว้หลังหลอก พูดอย่าง ทำอย่าง มนุษย์เป็นสัตว์ประหลาด คิดอย่างหนึ่ง แต่พูดไม่ได้ คิดอย่างหนึ่ง พูดอย่างหนึ่ง ทำอย่างหนึ่ง มันเป็นสัตว์ประหลาด ถ้าทำอย่างนั้นสังคัมมันก็เห็นแก่ตัว สุขภาพสังคัมมันก็ไม่ดี

ถ้าสุขภาพสังคัมดี เห็นใหม่ จะบอกว่า เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราเกิดมานี้เราจริงตามสมมุติ เรามีพ่อแม่ เราไม่ได้เกิดมาจากกระบอกไม้ไผ่ คนที่มีพ่อแม่ พ่อแม่เป็นแดนเกิด เรามีพ่อแม่ เป็นแดนเกิด เรามีบุญกุศลของเรา เราถึงได้มาเกิดเป็นลูก เป็นพ่อเป็นแม่กัน เรามีน้ำใจต่อกันใหม่

เวลาเราทุกข์เรายากขึ้นมา เราทุกข์ยากทุกอย่างเลย แล้วชีวิตนี้ละ สิ่งที่น่าใจเข้าและหายใจออกอยู่นี้ละ ชีวิตนี้ได้จากใครมา ชีวิตนี้ได้จากใครมา ไม่มีพ่อแม่เอาชีวิตนี้มาจากไหน ถ้ามีพ่อแม่

ชีวิตมีค่าที่สุดไง สิ่งที่มีค่าที่สุดเพราะมีเราใช้ใหม่ เพราะมีเรา เราถึงมีทุกๆ อย่างใช้ใหม่ เพราะมีเราใช้ใหม่ เราถึงมีความสุขความทุกข์ใช้ใหม่ เพราะมีเราใช้ใหม่ เราถึงแสวงหาทำคุณงามความดีก็ได้ทำชั่วก็ได้ใช้ใหม่ หัวใจนี้มีค่าที่สุดไง ถ้าหัวใจนี้มีค่าที่สุดได้จากใครมา ถ้าไม่ได้

จากพ่อจากแม่มา ก็พ่อแม่ให้มา แล้วพ่อแม่มีบุญคุณใหม่ ฉะนั้น สิ่งพ่อแม่มีบุญคุณ สิ่งที่มีชีวิตนี้มีคุณค่ามาก ถ้ามีคุณค่ามากแล้วทำอะไรละ

ถ้ามีสามัญสำนึกอย่างนี้มันก็ไม่คิดนอกกลุ่มนอกทางจนเกินไป มันไม่ทุกข์เกินไปไง เห็นไหม พระเราเวลาประพฤติปฏิบัติเขาให้ไปเที่ยวป่าช้า ไปเที่ยวป่าช้า มรณานุสติ ไปดูคนตายตายเกลื่อนในป่าช้า ฟังเต็มหมดเลย แล้วเราก็จะต้องตาย แล้วเราก็จะต้องตาย มันจะคิดนอกเรื่องจนเกินไปไหม มันไม่คิดเห่อเหิมทะเยอทะยานจนเกินกว่าเหตุไง เห็นไหม

พระเรายังไปเที่ยวป่าช้าไป ดูความเกิดความตาย มรณานุสติ คนเราคิดว่าเราจะต้องตายไปข้างหน้า มันจะทุกข์จะยาก มันจะทุกข์ยากแค่ไหนวะ ทุกข์ยากแค่ไหน

พระเรายังไปเที่ยวป่าช้า เห็นไหม แต่ถ้ามุขย์เรา เราจะคิดถึง คิดถึงชีวิต มีสามัญสำนึกข้าวของเงินทองใครก็อยากได้ โลกธรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ใครก็อยากได้ทั้งนั้นแหละ อยากได้ก็ให้มันสุจริต มันทำความเป็นจริงขึ้นมา เราไม่เบียดเบียนเกินไปไง ทรัพย์ากรของโลกเราใช้พอสมควร

นี่ก็เหมือนกัน สังคมจะอยู่ด้วยกันมันก็แบ่งปันกัน มันก็อาศัยกัน เห็นไหม สุขภาพสังคมมันก็เข้มแข็งขึ้นมา ต่างคนต่างยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ต่างคนต่างมีคุณงามความดีต่อกัน มันก็น่าอยู่น่าอาศัย ความรู้สึกนึกคิดเรามันก็เบียดเบียนเราอยู่แล้ว นี่ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต สังคมก็มีคนพาล มีบัณฑิต ในหัวใจเรา เราคบ อารมณ์มันเกิดขึ้นตลอดเวลา ความคิดมันเกิดเร็วมาก ถ้ามันคิดดีเราก็คบบัณฑิต คิดแต่คุณงามความดีใจ แต่เวลามันคิด มันคิดแต่เบียดเบียนตัวเอง มันคบคนพาล ใจเรา เราก็ไม่คบ เห็นไหม พาลนอก พาลใน ดินนอก ดินใน นี่ถ้ามีความดีมันพัฒนาอย่างนี้

พระพุทธศาสนาสอนที่นี่ สอนกลับมาดูที่หัวใจของเรา สอนกลับมาปฏิบัติสัจวิญญาณ สอนสิ่งที่อุปติ กำหนด ๔ เกิดในใจ เกิดในน้ำคร่ำ เกิดในครรภ์ เกิดในโอปปาติกะ กำหนด ๔ เห็นไหม คุณงามความดีของเรา คุณความคิดของเรา อารมณ์หนึ่งมันก็เกิดทีหนึ่งๆ นี่สวรรค์ในอก นรกในใจใจ ถ้าเราดูแลสิ่งนี้แล้วมันจะสวรรค์ในอก นรกในใจข้างนอก

สุคติเดี๋ยวนี้ เราคบแต่มิตรดีๆ เราคบแต่คุณงามความดี เราคิดแต่เรื่องดีๆ เราคิดที่ไรมันดีทุกทีเลย เราคิดจนมันเคยชิน แล้วตายแล้วมันจะไปไหนล่ะ สวรรค์ในอกนี่ เวลาตายแล้วมันไป

ไหนด นรกในใจนี้ บีบคั้น ปวดซ้ำ เจ็บซ้ำ มีแต่ความเครียด มีแต่ความทุกข์ นี่ไง นรกในใจ เวลาตายแล้วมันไปไหนล่ะ

ถ้าสังคมอ่อนแอ เราก็มีความทุกข์ความยาก ถ้าสังคมเข้มแข็ง เราก็มีความสุขของเรา จิตใจของเรา เราพัฒนาของเรา ตั้งแต่สุขภาพกาย สุขภาพจิต เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมาแล้วต้องออกวิเวกขึ้นมาเพื่อจะรักษาใจของเรา ถ้าใจของเรามันพินไปแล้ว เห็นไหม อกุปปธรรม อฐานะที่แปรสภาพ จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ ประพฤติปฏิบัติไปจนถึงที่สุด มันกายตัวของมัน มันชำระล้างของมัน มันทำให้มันสะอาดขึ้นมา อกุปปธรรม อฐานะที่มันจะหมุนไปกับเขา นี้อยู่กับโลกโดยไม่ติดโลกใจ อยู่กับเขาด้วยธรรมสังเวช คุณแล้วมัน สลดสังเวชนะ คุณแล้วมันสะท้อนใจนะ

เราดูอย่างนั้นนะ คุณ ไปเที่ยวป่าช้าเพื่อมรณานุสติ คุณแล้วก็ดูตัวเรา เราก็จะเป็นอย่างนั้น เราก็มีสติปัญญาของเรา เราก็ทำเพื่อประโยชน์ของเรา ให้ทำสุขภาพจิตเราให้เข้มแข็ง เอวัง