

เทศน์เช้า วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

อ้าว! ตั้งใจฟังธรรมนะ วันนี้วันพระ วันพระถ้าหัวใจเป็นผู้ประเสริฐ จากภรรวาสมาบวช เป็นพระ บวชเป็นพระก็มาจากมนุษย์ แล้วมนุษย์เวลาไม่ได้บวชเป็นพระ เป็นพระหรือเปล่า นางวิสาขาเป็นพระโศดาบัน เป็นพระโศดาบันเป็นพระจากในหัวใจ ถ้าหัวใจประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ความเป็นพระต้องมีมรรค การมีมรรค มีศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญาพิจารณาของเขา พิจารณาละสังกายทิฏฐิ ความเห็นว่าร่างกายนี้เราอาศัยเขาอยู่ชั่วคราว ไม่สืลัพพตปรมาส ไม่วิจิกิจฉา ไม่มีความลังเลสงสัย ความเป็นพระในหัวใจเขาเรียกพระอริยบุคคล เป็นพระในหัวใจ แต่ถ้าเป็นพระ เป็นพระภายนอก

เวลาเรื่องของสังคม เรื่องของโลก เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์ถ้ามีความเห็นถูกต้องดีงาม มนุษย์ก็จะทำคุณงามความดี ทำคุณงามความดีแล้วได้อะไร? ก็ได้บารมีธรรม ได้ศีลธรรม ได้จริตนิสัยที่ดี แต่ถ้ามนุษย์ที่คิดเห็นแก่ตัว คิดทำลายตัวเอง เขาก็ไม่เชื่อสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น เขาเป็นคนพาล เขาหาแต่ผลประโยชน์ของเขา เขาคิดว่าเขาหาผลประโยชน์ของเขา นั่นคือหาเวรหากรรม เพราะสร้างความกระทบกระเทือนกับสังคม สร้างความกระทบกระเทือนกับสังคมโดยที่ตนเองเป็นคนทำ

กรรม กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน ที่เราเกิดเป็นมนุษย์นี้เรามีเวรมีกรรมแตกต่างกัน เราถึงเกิดเป็นมนุษย์เหมือนกัน เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน แต่มีความคิดความเห็นแตกต่างกัน เพราะเกิดจากการกระทำ กรรมอันนั้นมันสะสมไว้ในหัวใจ คนเกิดมาอยากมีสุขภาพแข็งแรง คนเกิดมาอยากประสบความสำเร็จทางชีวิต สุขภาพแข็งแรง สุขภาพแข็งแรงต้องได้อาหารที่ดี ได้อากาศที่ดี แล้วถ้าสุขภาพที่ดี ต้องอารมณ์ที่ดี ไม่มีความตึงเครียด ไม่มีความกดดันในหัวใจนั้น ถ้าความตึงเครียดในหัวใจ มีแต่อารมณ์ที่กดดันหัวใจนั้น สิ่งที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี นี่ธรรมะเข้ามาเจอจนตรงนี้ได้

ธรรมะ ธรรมะคือสังฆธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ดูองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเวลาท่านเป็นโพธิสัตว์ ท่านได้เสวยสละมาทั้งตลอดสายชีวิตของท่าน ท่านเสวยสละมาเพื่อเหตุใดละ? ท่านเสวยสละมาเพื่อความปรารถนาเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาท่านสมความปรารถนาเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็อยากจะเป็นแบบนั้น อยากจะเป็นแบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สิ้นกิเลสไป วิมุตติสุขๆ มีความสุขในหัวใจอันนั้น ไม่มีสิ่งเจือปนในโลกที่เข้าไปในหัวใจอันนั้นได้ แต่คนที่ทำอย่างนั้นได้มันต้องมีพื้นฐาน

พื้นฐานของคน คนทำคุณงามความดีมาต่อเนื่อง ทำคุณงามความดีต่อเนื่องมันจะคิดสิ่งใดมันคิดแต่เรื่องดีๆ คนที่คิดเรื่องดีๆ อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นความตึงเครียด อารมณ์ความรู้สึกที่บีบคั้นหัวใจมันจะเข้ามาได้อย่างไร

ธรรมโอสถๆ ที่ว่าอยากได้สุขภาพที่ดีๆ ร่างกายที่แข็งแรง ร่างกายที่แข็งแรง อาศัยอากาศอาศัยอาหารต่างๆ ให้แข็งแรง แต่ร่างกายที่แข็งแรงขนาดไหน จิวยี่กระอักเลือดตาย ทำสิ่งใดของเบ้งรู้ทั้งหมด ทำไมฟ้าดินให้จิวยี่มาเกิด ทำไมให้ขงเบ้งมาเกิดด้วยเล่า เครียดมาก มีความบีบคั้นหัวใจมาก ทำอะไรขงเบ้งรู้เท่าทันไปหมดเลย มีความตึงเครียดจนกระอักเลือดตาย นี่ไง ความคิดไง ความคิดความบีบคั้นหัวใจ คิดสิ่งใดขงเบ้งรู้ทั้งหมดเลย ดูความเครียด ดูความเครียด จิวยี่ถึงกระอักเลือด กระอักเลือดตายเลย

นี่ไง เพราะว่าสิ่งที่บีบคั้นในหัวใจ ถ้าบีบคั้นในหัวใจ เราทำอย่างไรในหัวใจละ มันเป็นกรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน เวลาเกิดต่างๆ ขึ้นมา เราเกิดขึ้นมา มีพรรคมีพวก มีเพื่อนมีฝูง มีความรู้สึกที่เหมือนกัน มีความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน มีความรู้สึก ที่นี้สมัยปัจจุบันนี้โลกเจริญขึ้นๆ เขาบอกความเห็นต่างๆ เราต้องอยู่ร่วมกับความเห็นต่างได้ ความเห็นต่างมันเป็นจริงเป็นนิสสัยเป็นสันดาน สันดานมันเป็นอย่างนั้น สันดานเป็นอย่างนั้นนะ

คูลี เวลาสันดาน สันดานคือความเคยชิน เป็นจริงนิสสัย แต่กิเลส กิเลสก็เป็นอีกอย่างหนึ่งนะ กิเลส กิเลสคือตัดหาความทะยานอยาก สันดานเป็นอย่างนั้นนะ สันดานเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเวลาชำระล้างกิเลสไปแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้ทั้งหมด ทั้งจริงนิสสัย ละได้ทั้งกิเลสตัดหาความทะยานอยาก แต่พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ อัครสาวกต่างๆ ละกิเลสได้ แต่ละสันดานไม่ได้

สันดาน คุณพระสารีบุตร พระสารีบุตรท่านเคยเกิดเป็นลิงมาก่อน ท่านเคยเกิดในภพชาติ เขาก็บอกว่า “ภพชาติ อย่าเขียนเสียให้วอกแล้ว ไม่มีหรอก มันไม่จำเป็นหรอก” เพราะมีภพชาติ คุณผลไม้ คุณพันธุ์ไม้ดี เขาตัดแต่งพันธุกรรมของมัน เขาผสมพันธุ์เพื่อให้มันต้านทานต่อโรค ให้ผลผลิตมันดี นี่ก็เหมือนกัน เวรกรรมมันตัดแต่ง จริตนิสัยของเรานี้แหละ เราฝึกหัดเรานี้แหละ มันจะตัดแต่งหัวใจของเราขึ้นมา ฉะนั้น เวลาตัดแต่งของมันขึ้นมา มันสร้างคุณงามความดีของมันมา

จริตนิสัย เวลาพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะท่านก็มีจริตนิสัยของท่าน ถ้าทางโลกว่า สันดาน สันดานแก้ไขไม่ได้ เวลาเขานิมนต์พระสารีบุตรไปฉันอาหาร ท่านก็เดินของท่านไป ไปถึง ร่องสวน ท่านโคคข้ามๆ ไอ้คนที่นิมนต์ อ้าว! นี่เสนาบดีแห่งธรรม เป็นอัครสาวกเบื้องขวา รององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำไมไม่มีกิริยาสำรวมระวังเลย เดินมาที่ร่องก็เดินไปได้ ทำไมถึงต้องโคคข้าม

คนที่เขาคิดของเขา เพราะว่าอะไร เพราะไอ้เนี่ยมันเป็นมารยาท แม้แต่มารยาทผู้ดีเขายังไม่ทำเลย นี่พระอรหันต์ อัครสาวกเบื้องขวาเป็นเสนาบดีแห่งธรรม กระโคคข้าม ไปฟ้ององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ไง ด้วยศรัทธาด้วยความเชื่อ เพราะความเชื่อของเราว่าความสะอาดบริสุทธิ์คือน้ำกลั่น น้ำกลั่นคือมันสะอาดบริสุทธิ์ไง น้ำกลั่นเขาไว้เติมเบตเตอร์ ของเราเรากินน้ำสะอาด น้ำสะอาดมันก็มีจุลินทรีย์มีทุกอย่างพร้อม

นี่ก็เหมือนกัน เวลาคิดก็คิดกันอย่างนั้น คิดกันแบบโลกๆ ไง เวลาถ้าสะอาดบริสุทธิ์ต้องสะอาดบริสุทธิ์แบบไม่มีสิ่งใดเจือปนเลย ต้องสะอาดบริสุทธิ์เลย นี่เขาเอาไว้เติมเบต แต่เวลาน้ำที่เขาจะเอาไปใช้ประโยชน์มันเป็นประโยชน์กับร่างกายไป ฟ้ององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “เขาเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ แต่เขาละกิเลสได้นะ”

กิเลส ครอบครวัแห่งมาร ปู่ของมาร พ่อของมาร ลูกของมาร หลานของมาร เวลาหลานของมาร ครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ ท่านประพฤติปฏิบัติตรงนี้ไง ถ้าปฏิบัติตรงนี้ ท่านทำของท่านได้ มีมรรค ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคมันมีการกระทำของมัน สันดานก็คือ สันดานนั่นละ สันดานเป็นเรื่องหนึ่ง กิเลสเป็นเรื่องหนึ่ง ทีนี้สันดานบวกกับกิเลส โอ๊ย! ไปได้ใหญ่เลยนะ สันดานก็เลวทรามอยู่แล้ว กิเลสตัดหาความทะยานอยากครอบงำ มันพาลไปหมดเลยนะ

สันดานที่ดี สันดานที่ดี มีมารยาทสังคมต่างๆ มันก็เผาผลน กิเลสมันก็เผาผลน ถ้ามันเผาผลน
ขึ้นมา เรามีสติมีสัมปชัญญะของเรา ถ้ามีอำนาจวาสนาของเรา มันจะมีศรัทธา ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่
มีการกระทำ ถ้ามีศรัทธาความเชื่อ ถ้าความเชื่อเรามีเอกภาพ จิตใจมันมั่นคง มันคงแล้วทำอะไรก็ได้
ได้ นั่งตลอดรุ่งก็ได้ เดินจงกรมทั้งวันทั้งคืนก็ได้ เดินจงกรม ๗ วัน ๘ วันก็ได้ มันทำเพราะอะไร
เพราะว่าจิตใจมันมั่นคงมีหลักมีเกณฑ์ มีหลักมีเกณฑ์ มีการกระทำได้ ถ้ากระทำได้ มันพิสูจน์ได้
ไง

คนทำ เราทำงาน ทำงานไม่เป็น แต่เราขยันหมั่นเพียรทำ มันต้องมีสัมพล่นให้เป็นผลงาน
ของเราสักชิ้นหนึ่ง เอ๊ะ! แปลกใจแล้ว เฮ้ย! คนอย่างเราทำงานได้ขนาดนี้เชียวหรือ ถ้าทำได้ นี้
ไง เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ถ้าเราจะมีอำนาจวาสนาขนาดไหน เรามีความเพียรของเรา ถ้ามัน
สัมพล่น มันเป็นไปโดยจังหวะ จังหวะมันพอดี เพราะกิเลสมันเปลอ กิเลสมันเปลอขึ้นมา เพราะ
มันมีเหตุ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เรากำหนดพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ กำหนดอานาปานสติ
จิตมันเกาะอยู่ๆ เกาะอยู่มันก็ไม่คิดสิ่งใด ถ้ามันสมดุลของมัน มันก็รวมได้

สมาธิคือสมาธิ ถ้ามันมีเหตุมีผลทำได้ พอทำได้ พอทำได้ขึ้นมา สัมพล่น เอ๊ะ! เอ๊ะ!
แล้วเอ๊ะ! ขึ้นมา พอเอ๊ะ! ขึ้นมา มันเห็นของมัน นี่ปัจจุตัง สันตทิวฐิโก แล้วลงไปหมดนะ
เพราะอะไร เพราะมันไม่มี มันอธิบายทางวิทยาศาสตร์ อธิบายทางเหตุผล เรางงนะ เป็นไปไม่ได้
หรอก แต่ถ้าครูบาอาจารย์ท่านรู้ ท่านพูดได้ มันเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิต ทางจิตนะ เป็นวิชาแห่ง
พุทธะ

ถ้ามันเป็นจริงขึ้นมา พอเป็นจริงขึ้นมามันเป็นไปไม่ได้ เพราะอะไร เพราะจิตเป็นเอกภาพ
เพราะมันมีศรัทธามีความเชื่อ เราทำของเราไม่ได้หรอก เราทำของเรายังไม่เป็น ถ้าทำของเราเป็น
นะ ถ้าเราเป็นพระโศดาบัน สกิทาคามี อนาคามี ถ้าเป็นพระโศดาบัน นางวิสาขาเกิดอีก ๗ ชาติ
ถ้าเป็นพระอรหันต์ไม่มาเกิดอีกแล้ว ไอ้เรามาเกิดมีวิชาทั้งนั้น มีความรู้ทั้งนั้น ศักยภาพ
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าใจทั้งนั้นแหละ ความเข้าใจนั้นก็เข้าใจ เข้าใจโดยสุตมย
ปัญญา ปัญญาการศึกษา

นี่ไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ปฏิเสธ มันมีของมันอยู่ มันมีของมันอยู่
ขั้นตอนมันมีของมันอยู่ สุตมยปัญญาคือการศึกษา ทฤษฎีศึกษา ศึกษาเพื่อเป็นความรู้ของเรา
มีองค์ความรู้แล้วเก่ง เก่งมาก กระจายแขนงไว้เต็มบ้านเลย ไปประกาศรอบบ้านเลย เอาไว้เผา

ศพ แต่จิตใจมันยังทุกข์อยู่นะ นี่ไง ศึกษา ศึกษาแล้วมาปฏิบัติไง ศึกษามา ไปประกาศเต็มบ้านเลย แต่หน้าที่การงานของเราละ เราทำของเรามีผลงานของเราหรือเปล่าละ เราทำขึ้นมาแล้วมีคนเห็น ดีเห็นงามกับเราไหมละ เห็นดีเห็นงาม เห็นไหม

ความดีคือความดี ความดีอยู่ที่ไหนก็เป็นความดี ความดี ทุกคนเห็นแล้วเป็นความดี แต่ถ้าใจเขาเป็นธรรม เขาก็ชื่นชมในหัวใจ แต่ถ้าเขาเป็นสุภาพบุรุษ เขาพูดออกมาเลย อย่างนี้ถูกต้อง นี่ไง ถ้าเราทำคุณงามความดีของเรา ทำความดี

นี่ศึกษามาปริยัติ ศึกษามาเพื่อปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติความจริงขึ้นมามันจะรู้ของมันอย่างนี้ มันจะมีความจริงของมันอย่างนี้ ถ้าความจริงขึ้นมาแล้วมันจะห้วนไหวไปกับสิ่งใดละ เพราะมันมีความจริงในหัวใจ ความจริงคือความจริงวันยังค่ำ แล้วความจริง ความจริงกับโลกใช้ไหม ทีนี้ความจริงของเรา ความจริงในหัวใจ ความจริงในหัวใจ ความลับไม่มีในโลก ตั้งแต่เราเกิดมา เราทำดีทำชั่ว ทุกคนรู้เองหมดแหละ ตัวเองรู้หมด มันจะมีความลับที่ไหน ถ้ามันไม่มีความลับ ไม่มี ความลับกลางหัวใจไง ถ้าไม่มีความลับกลางหัวใจ ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมามันก็จะไปปลงล้าง อันนั้นได้ไง ถ้าปลงล้างอันนั้นได้ นี่มันไม่มีข้อเท็จจริงขึ้นมาจะไปปลงล้างได้อย่างไรละ มันจะไปปลงล้างจิตได้สำนึกเราได้อย่างไร ถ้ามันไม่มีมรรค ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญาตามความเป็นจริง มันจะเข้าไปถอดถอนกิเลสได้อย่างไร ถ้ามันถอดถอนกิเลสขึ้นมาได้เป็นความจริง

นี่ไง คูสิ จิวยี่กระอักเลือดเลย ทำสิ่งใดของเบ้งรู้ทั้งหมด นี่ก็เหมือนกัน ทำสิ่งใดกิเลสมันอุปรมให้นอนเลย “ตรงนี้ๆ ใจแล้ว ว่าง” กิเลสมันชักจูงไปหมดแหละ จินตนาการไปหมด มันเป็นจิตได้สำนึก ไม่ทันมันหรอก เป็นไปไม่ได้ ที่ปฏิบัติกันแล้วล้มลุกคลุกคลานก็ตรงนี้ อดีตอนาคต ใจ จะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้ รู้อย่างนั้น รู้อย่างนี้ เพราะมันรู้ไปก่อนใจ ถ้ารู้ไปก่อน

ฉะนั้น เวลาศึกษามาขนาดไหนแล้วว่างไว้ สุตมยปัญญา มันมีของมันอย่างนั้น มันเป็นขั้นตอนของมัน ว่าศึกษาเป็นปัญญาไหม? เป็น กระจายรอบบ้านนั่นละ ใจ ไปประกาศ ศึกษา แล้วเขาให้มาคนละใบ ไปอบรมปฏิบัติมา ได้มาคนละใบๆ เป็นตั้งเลยนะ สมาธิไม่รู้จัก ทำสมาธิไม่เป็น ถ้าสมาธิรู้จักนะ กระจายนั้นโยนทิ้ง เขาไม่เอามา ถือมาทำไม สมาธิอยู่กลางหัวใจนี้ ความรู้สึกอยู่หัวใจนี้ ความทุกข์ความยากอยู่ในหัวใจนี้ บังจิตตั้ง สันติภูมิจิโอมันไปกับเรา ถ้ามันตาย นางวิสาขาตายไป คุณสมบัติของโสคาบันตายไปกับเขา เขาอยู่ของเขา ถ้าคนมันทุกข์มัน

ยาก เวลาตายไปมันคืนรน กระสับกระส่ายติดคั้น แล้วตายไป ตายไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น กระดากก็อยู่นั้น กระดากเอาไว้เผาตัวเอง

แต่ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา ความรู้จริงมันเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติภูฏิกโก ที่นี้ปัจจัยตั้ง สันติภูฏิกโก การประพฤติปฏิบัติความเป็นจริงของเรา ถ้าต้องการสุขภาพดี เราฟังธรรมๆ สุขภาพดีนะ เราก็ต้องเลือกอาหารที่ดี อากาศที่ดี ทุกอย่างที่ดี แต่ถ้าต้องการสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพจิตที่ดี ใจ ถ้าสุขภาพจิตที่ดีนะ มันไม่ปรี๊ดๆ โกรธที่เดียวหน้าแดงหมด ทุกอย่างโกรธหมด แต่นี่มันก็เป็นนิสัยของคน นิสัยของคนมันเป็นแบบนั้น แต่ถ้ามันไม่มีกิเลสมาช่วยเข้า ไม่มีกิเลสมาสูมไฟ ถ้ามีกิเลสมาสูมไฟด้วย กิเลสมันสูมไฟตลอดนะ มันสูมไฟความรู้สึกนึกคิดเรา เอาอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดมาสูมไฟ พอสูมไฟขึ้นมามันก็ทันที ทันทีตลอดเวลา แต่ถ้ามันรู้ทัน มันสักแต่ว่า

เวลาสักแต่ว่า มันสักแต่ว่าในหัวใจของเราใจ นู่นก็สักแต่ว่าๆ สักแต่ว่าคือขี้เกียจใจ คนพาล ใอันนั้นก็สักแต่ว่า เขาทำความดีก็สักแต่ว่า เราไม่ทำ ถ้ามันสักแต่ว่าของเราละ มันไม่สะเทือนใจใจ เพราะทำความดีสักแต่ว่า แต่ใจมันพุนะ เกินหน้าเกินตา ทำอะไรไม่เกรงใจเราเลย นั่นนะสักแต่ว่า ก็เรามันสักแต่ว่า แต่หัวใจมันคืนรน แต่ของเราสักแต่ว่าละ

ใครจะดีใครจะชั่วก็เรื่องของเขา ใครทำคุณงามความดี สาธุ โลกนี้มีแต่คนทำดีทั้งนั้น สาธุ ตั้งกรรมเย็นเป็นสุข เขาเป็นคนดี เขาคิดดี เขาทำดี เขาจะได้บุญกุศลของเขา จิตดวงนั้นเวียนว่ายตายเกิดในทางที่ดี สรรพสิ่งในโลกนี้มีแต่ของดีๆ ของดีๆ เราสาธุใหม่ ใครจะดีใครจะชั่วมันเรื่องของเขา ใจของเราถ้ามันดีจริง มันดีจริง เราชวนขวยกันมาทำไม

เราชวนขวยกันมาก็เพื่อเสียสละ เสียสละ ความผูกพันมันมีแน่นอน ของของเรา เราหา มา มันผูกพันแน่นอน เราสละไป สละที่ไหน สละสิ่งนี้มันเป็นวัตถุ แต่หัวใจเรารับรู้ใหม่ ถ้าหัวใจรับรู้ นั่น นั่นเจตนา เจตนาที่เราเสียสละๆ เวลาอารมณ์ที่มันบีบคั้นมา เราก็ต้องรู้เท่าทัน เราวางได้ๆ หัดฝึกหัดมานี่แหละ ที่เราคืนรนกันมานี่เรามาเสียสละ เสียสละขึ้นมา หัวใจมันรับรู้ ถ้าหัวใจมันรับรู้ละ หน้าที่การงานจะบีบคั้นขนาดไหน แต่หัวใจที่มันสดชื่นไปทำหน้าที่การงานปลอดโปร่ง งานเล็กน้อย งานแค่เก็บกวาด แต่หัวใจมันบีบคั้นนะ จับไม่กวาดก็ไม่ไหว มันเครียด มันเครียด นี่ไง แต่ถ้ามันเสียสละ ทำหัวใจ ฝึกหัดหัวใจของเรา

ถ้าหัวใจของเรา เรามาเสียสละความตระหนี่ถี่เหนียว คืออาการ คืออารมณ์ความรู้สึก เราหัดปล่อยหัดวาง ถ้าเราหัดปล่อยหัดวางยังไม่ได้ เราก็ปล่อยวางโดยผ่านการเสียสละทาน ถ้า

เสียดสละทาน เราทำจิตสงบเข้าไปแล้วมันจับอารมณ์ได้ มันจับได้เลยละ อารมณ์อย่างนี้มันเสียดสละอย่างนี้ อารมณ์อย่างนี้มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ใฮนี่มันแก้วัตถุนะ แต่ว่าความผูกพันมันมี มันก็กระเทือนถึงหัวใจ

แต่เวลาเข้าไปถึงหัวใจจริงๆ ก็เลศค้นหาความทะยานอยาก รูปอันวิจิตร แก้วแหวนเงินทองอันวิจิตร สรรพสิ่งในโลกนี้ที่วิจิตรพิสดารไม่ใช่กิเลส ค้นหาความทะยานอยากของคนต่างหาก ค้นหาความทะยานอยากของคนคือกิเลส รูปอันวิจิตร ของอันประณีต ของอันประเสริฐ ไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่ คนที่ไปติดพันมันนะ กิเลสค้นหาความทะยานอยากที่ไปอยากได้ อยากดี อยากเป็นนั่นนะ นั่นล่ะคือกิเลส ถ้ากิเลสย้อนกลับมาที่นี้ ถ้าย้อนกลับมาที่นี้มันจะเห็นตามความเป็นจริง

นี่ไง เราต้องการร่างกายที่แข็งแรง ร่างกายที่แข็งแรงเราก็หากับโลก อยากอายุมันขวัญยืน ถ้าอายุมันขวัญยืน คอยไปถามใคร ก็ไปถามคนที่อายุมันขวัญยืนว่าทำอย่างไร

ทำอารมณ์ดีๆ อย่าโกรธ อย่าโกรธอย่าเกลียด อย่าเคียดอย่าแค้น แต่จิวี่กระอักเลือดตาย กระอักเลือดตายเพราะความยึดมั่นถือมั่นของเขา ทำสิ่งใดไปมีใครรู้เท่ารู้ทั้งหมด กระอักเลือดตาย แต่เราไม่ทำอย่างนั้น เราเป็นชาวพุทธ ชาวพุทธ สิ่งใด กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน ที่เราเกิดมาด้วยกัน มานั่งอยู่เคียงข้างกัน เราต้องทำกรรม ทำกุศลมาร่วมกัน ที่นี้กรรมดีก็มี กรรมชั่วก็มี เคยทำกันมาไว้ชาติใด ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้น สาธุ สัพเพ สัตตนาเอะ สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนเกิดแก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เกิด แต่เขาเข้ามาเบียดเบียนเรานี้เป็นสุขๆ ใหวใหม่ เป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย เอวัง