

## เทศน์เช้า วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๕

พระอาจารย์สงบ มนสุนสุโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

โรคหิวเป็นโรคประจำตัวนะ คนเกิดมาเห็นใหม่ เราต้องมีปัจจัยเครื่องอาศัย เวลา มีปัจจัยเครื่องอาศัย เราต้องหา พอเราแสวงหาถือว่าเป็นความทุกข์ เวลาเรื่องปัจจัยเครื่อง อาศัย อาหารการกินนี้เป็นทุกข์มาก ต้องแสวงหาหามา นะ เวลาพระเราบวชแล้วนะ หลวงปู่ มั่นเวลาออกประพฤติปฏิบัติทำไมไปผ่อนอาหารล่ะ ไปอดอาหารล่ะ เราแสวงหาหามาเพื่อ บรรเทาทุกข์นะ พอกินอาหารไปบรรเทาทุกข์ ทำไมพระปฏิบัติไปอดอาหาร

แล้วเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกนะ นี่เพราะ อะไร? เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอดมาก่อน ๔๕ วัน อดจนรากของขนนี้ หลุดไปเลย แล้วเวลาอดอาหารทำไมถึงว่าอดอาหาร เพราะอะไร? เพราะแม่แต่องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้ายังว่า เพราะอะไร? เพราะกินอิมนอนอุ่นมันเป็นเรื่องของกิเลส พยายามจะยับยั้งมัน แต่มันไม่ใช่ เพราะกิเลสมันอยู่ที่ใจ พอองค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าทำอย่างนั้นแล้วนี่ ถึงออกมาฉันอาหารแล้วย้อนกลับมาวิปัสสนา กลับมาใช้ มรรคญาณทำลายกิเลสได้ แต่ย้อนกลับนะ เวลาย้อนกลับไปแล้วนี่ ขณะที่อดอาหารมันมี กำลั้งขึ้นมา

เวลาเราร่วงนอน เห็นใหม่ คูสิ เราร่วงนอนเราอยากนอน เรานอนไปทุกๆ วัน มัน จะอิมพอไหม? มันเป็นไปได้ไม่ได้ แต่ถ้าเราฝืนนะ เนสซชิกไม่นอนเลยนี่ ไหม? มันจะง่วง นอนมาก แต่พอต่อไปแล้วตามันสว่างๆ มากเลย นี่ก็เหมือนกัน อดนอนผ่อนอาหาร มัน เป็นการบรรเทา มันเป็นการยับยั้ง รูดงควัตรเป็นการขัดเกลากิเลส มันไม่ได้ฆ่ากิเลส มัน เป็นการขัดเกลากิเลส แต่ความเห็นของเรา ความเห็นของมนุษย์

คูสิเราว่าโรคหิวเป็นโรคที่ทุกคนกลัวมาก ต้องหาอาหารมา ต้องกักตุนกัน ต้อง พยายามแสวงหา จนปัจจุบันนี้เด็กเป็นโรคอ้วน แม่แต่กินมากเพราะอะไร? เพราะ ผู้ใหญ่พยายามแสวงหา ให้โลกนี้มีความเจริญรุ่งเรือง มีความร่มเย็นเป็นสุข แล้วเด็กก็มี ปัญหา เพราะอะไร? เพราะการกินมันไม่มัชฌิมา มันไม่พอดีไง มันก็ไปสะสมในร่างกาย

จนเป็นโรคเป็นภัยขึ้นมา โรคอ้วนก็เป็นโรคอันหนึ่ง คนที่อดอยากที่ว่าเป็นโรคขาดอาหาร โรคขาดอาหารก็เป็นโรคอันหนึ่ง โรคกินมากเกินไปก็เป็นโรคอ้วนก็เป็นโรคอันหนึ่ง แล้วความพอดีมันอยู่ที่ไหน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาปฏิบัติไปแล้ว ถึงบอกว่าห้ามอดอาหาร เพราะอะไร? เพราะว่าพวกเรา เวลาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติว่าการอดอาหารมันจะเป็นมรรค แต่เวลาอดอาหารไปแล้วมันไม่เป็น มันไม่เป็นเพราะอะไร? เพราะปัญญาเราไม่ถึง แต่เวลาย้อนกลับไปแล้วมันเป็นประโยชน์ ถึงในพระไตรปิฎกก็บอกไว้ “ถ้าอดอาหารนะ ถ้าพระอดอาหารเพื่อเป็นการขัดเกลา เป็นอุบายวิธีการจะตัดกิเลส เราอนุญาต แต่ถ้าอดอาหารมาเพื่ออด...” เพราะอะไร? เพราะโลกมองกันได้แค่นั้นไง

อาหารมันเป็นความจำเป็นกับชีวิต เพราะเรามีความทุกข์ต้องหาอาหารมาดำรงชีวิตของเราอยู่ เพื่อความบรรเทาทุกข์ด้วย เพื่อดำรงชีวิตด้วย เห็นไหม แล้วเราไปอดอาหารมันก็เป็นการแบกโลก มันไปทำเป็นจุดเด่นขึ้นมา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไม่ให้ทำ เพราะอะไร? เพราะมันเป็นการหลอกลวง หลอกลวงเขาเพื่อจะให้มาศรัทธาเรา แต่ถ้าเป็นการอดอาหารเพื่อชำระกิเลส เพื่อเป็นอุบายวิธีการ เราอนุญาต ไม่ใช่มาอดกัน เรื่องของกิเลสมันมองสุดโต่ง

แต่มีขณินี่ความพอดีนี้อยู่ที่ไหน ความพอดีของการประพฤติปฏิบัติ ความพอดีของกิเลสมันละเอียด คุณธรรมะมันละเอียดๆ อย่างนี้ ละเอียดเวลามันเป็นความคิดจากภายใน เวลาความทุกข์ เวลาว่าอดอาหารเป็นเรื่องของความทุกข์ เวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา นี่เราต้องไปผ่อนอาหาร ผ่อนอาหารเพื่ออะไร? เพื่อไม่ให้กำลังมันกล้า ชาติขันธ์แรงนะ

คุณสิถ้าเวลาเราทุกข์เรายาก เราพยายามแสวงหาสิ่งที่ว่าปัจจัยเครื่องอาศัย แต่พอมีความสุขขึ้นมา มีความสุขมีความพอใจขึ้นมา มันจะออกไปทางอื่นแล้ว เห็นไหม นี่จิตใจที่มันไม่พอใจ มันถมไม่เต็มใจ มันถึงต้องมีศีลธรรมจริยธรรมเข้าไปบังคับจิตใจนี้ จิตใจนี้กินอาหารของมันคือศีลธรรม จริยธรรม อาหารของร่างกายคือคำข้าว อาหารของหัวใจคือธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แล้วธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันมีมิจนากับมีสัมมา มิจนาคือเป็นอะไร? มิจนาคือความเห็นผิด อย่างเช่นว่าอดอาหาร แม้แต่การอดอาหารพระพุทธเจ้ายังบัญญัติว่าห้ามไว้ก่อนเลย ห้ามไว้ เห็นไหม แล้วเวลาไปอนุญาต อนุญาตถ้าอดเพื่อเป็นการชำระกิเลส เป็นอุบายวิธีการ เราอนุญาต แต่ถ้าอดเป็นการอวด เป็นการโม้ เป็นการโอ้อวด เป็นการสะสมกิเลส เราไม่อนุญาต ปรับเป็นอาบัติ

นี่ก็เหมือนกัน เวลาออกมาแล้ว เวลาธรรมวินัย เวลาเราธรรมวินัยให้มัชฌิมาปฏิบัติ มัชฌิมาปฏิบัติแล้วย้อนกลับมา แล้วมัชฌิมาปฏิบัติของใคร มัชฌิมาปฏิบัติของเด็กก็อีกอย่างหนึ่ง มัชฌิมาปฏิบัติของผู้ใหญ่ก็อย่างหนึ่ง มัชฌิมาปฏิบัติของผู้ที่ผ่านโลกก็อย่างหนึ่ง มัชฌิมาของอริยประเพณีอย่างหนึ่ง

อริยประเพณีนะ ประเพณีของสังคม ประเพณีของโลก อริยประเพณีเพราะอะไร? เพราะสังฆะ เห็นไหม คุณติคุณเวลาสงฆ์ ๑,๒๕๐ องค์เป็นพระอรหันต์ เวลาไปจากกรุงคัสสินีบาตไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สโมสรสันนิบาตของผู้ที่สิ้นกิเลส นั่งสมาธิ นั่งเฉย! มีความสุขมาก สโมสรสันนิบาตของเราต้องมีเรริง ต้องมีความสุข ต้องมีมโหโรสพ นี่สโมสรสันนิบาตของโลกของกิเลสอย่างหนึ่ง สโมสรสันนิบาตของผู้ที่สิ้นกิเลสอย่างหนึ่ง สิ้นกิเลสนะ เพียงแต่มานั่งสมาธิมีความสุขเรริงในหัวใจ ในธรรม ในหัวใจของเรา เห็นไหม มันละเอียดเข้ามาอย่างนั้นไง

นี่อาหารคำข้าว เราก็มีความสุข คุณติ เวลาเขาแสวงหากัน อาหารที่ไหนอร่อย เขาจะวิ่งไปหากัน ไปปรนเปรอกัน แต่เวลาพระเราณะปิดออกๆ ครูบาอาจารย์เราอะไรที่อยากปิดออก เพราะอะไร? เพราะเวลากินกิเลสมันกินด้วย อาหารเข้าถึงปาก แต่กิเลสในหัวใจมันพอใจ มันอยากมันต้องการของมัน มันก็แสวงหาของมัน มัชฌิมาปฏิบัติตรงนี้ไง ตรงที่คุณค่าของอาหาร เรากินเพื่อร่างกายของเรา ไม่ได้กินเพื่อไปเสริมกามราคะ เพื่อไปเสริมสิ่งต่างๆ มันถึงต้องยับยั้งกันอย่างไร

วิธีการ อุบายวิธีการประพฤติปฏิบัติ มีมหาศาลเลย เพราะอะไร? เพราะว่าขั้นของปัญญา ขั้นของสมาธิ เราทำความสงบของใจ คำบริกรรมพุทโธๆ เข้าไป หรือใช้ปัญญาอบรมสมาธิ นี่มันจะเข้าไปถึงความสงบได้ ความสงบนะนี่เวลาอจินไตย เห็นไหม อจินไตย ๔ ฌาน อจินไตย ความสงบเป็นอจินไตย อจินไตยคือมันกว้างขวางมาก ไม่มี

ขอบเขตที่ว่าแค่นี้ไหม แต่มันมีขอบเขตระหว่างโลกีย์ปัญญา กับโลกุตตรปัญญา ขอบเขตของมันอยู่ตรงไหน?

ขอบเขตของมัน ถ้ามันเป็นความคิดของเรา มันเป็นความเห็นของเรา มันเป็นกิเลสพาใช้เห็นใหม่ แต่ถ้าเป็นโลกุตตรปัญญาละ แล้วขอบเขตของมัน อรูปธรรม มันขอบเขตของมัน อรูปธรรม โสคาบัน สกิทา อนาคา เป็นอรูปธรรม คือว่ามันไม่เสื่อม ใจ สัพเพ ฐัมมา อนัตตา สภาวะธรรมทั้งหลายมันเป็นธรรมชาติ มันแปรปรวนตลอดเวลา สภาวะธรรมนี้ สัพเพ ฐัมมา อนัตตา เราว่าเป็นอนัตตาๆ อนัตตามันแปรปรวนตลอดเวลา เห็นใหม่ แต่อรูปธรรมมันแปรปรวนได้อย่างไร?

อรูปะ อะคือไม่แปรปรวน สิ่งนี้ไม่แปรปรวนมี ธรรมที่ไม่แปรปรวนมี ธรรมที่ไม่แปรปรวนคือธรรมที่มันไปถึงที่สุดแล้วมันไม่แปรปรวน ใจนี้มันไม่แปรปรวนเลย มันมีขอบเขตของมัน จุดนี้มันเป็นสูตรของมัน สิ่งนี้มันจะย้อนกลับมาที่ใจของเรา มันจะเป็นประโยชน์กับเรา นี่มันเกิดมาจากอะไรละ? เกิดมาจากความละเอียดของมัน ถ้าเราไปคิดในสิ่งที่หายๆ สิ่งที่เป็นหายๆ สิ่งที่ความเห็นของหายๆ มันก็เรื่องของเปลือก แต่เข้าไปถึงข้างใน

นี่เหมือนกับประเพณีวัฒนธรรม อริยประเพณีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นใหม่ สิลในศีล ศีล ๒๒๗ พระปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติเป็นอาบัติ แต่รูปคุณวัตร ๑๓ พระไม่ปฏิบัติ ไม่ทำ ไม่เป็นอาบัติ เพราะอะไร? เพราะมันเป็นความสมัครใจ ความสมัครใจของผู้ที่จะชำระกิเลสของเรา ความสมัครใจของเราที่เราแสวงหาความสุขใจของเรา ถ้าเราต้องการความสุขของเรา เราจะแลกมาด้วยสิ่งใด เราจะซุบมือเปิบอย่างง่ายๆ มันเป็นไปได้

ในปัจจุบันนี้เราซุบมือเปิบ เพราะอะไร? เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากว่าจะรู้คั่นขึ้นมา นี่ที่ว่าเกิดได้หนึ่งเดียว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดได้ยากมาก เพราะอะไร? เพราะกว่าจะสะสมมาอย่างนี้ ย้อนกลับมาอย่างนี้ คุณดูแม้แต่มีธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กิ่งพุทธกาล หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านกว่าจะหามาได้ คั่นคว่ำแล้วคั่นคว่ำอีกนะ เพราะในพระไตรปิฎกก็มีอยู่ แต่ทำเข้าไปแล้วมันไม่ได้อย่างที่คาดหมายอย่างที่คาดหวัง เพราะอะไร? เพราะมันเทียบเคียงได้ไง ถ้าคนที่มี

ธรรม คนที่มีศักยภาพในหัวใจ มันจะไม่เคลม ไม่อ้างอิงว่าสิ่งนี้เป็นธรรม มันต้องพิสูจน์ ตรวจสอบ ถ้าตรวจสอบ เวลาจิตสงบขนาดไหน ปัญญาเกิดขนาดไหน ออกมาแล้วก็เลส มันก็ยังท่วมหัวอยู่ มันเป็นไปไม่ได้

แต่ถ้ามันตรวจสอบได้ เห็นไหม คุณติเวลาครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ถ้ามันหมด เห็นไหม มันหมด คั่นเท่าไรมันก็ไม่มีใจ แต่มันไม่ต้องคั่นหรอก มันแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา แต่เราปฏิเสธมันว่ามันไม่มีใจ อย่างนี้มันเป็นไปได้อย่างไร เวลาพลิกปฏิบัติไป มันจะมีสภาวะแบบนั้น แล้วใจดวงหนึ่งที่มีการปฏิบัติมาแล้วมีประสบการณ์ของมัน ประสบการณ์มันจะลุ่มลูกคลุกกลานมาขนาดไหน ลุ่มลูกคลุกกลานนะ

คุณติ เช่น เราเป็นพ่อแม่ของเด็ก คุณติเด็กมันก็มีความคิดตามประสาทของเด็ก แต่พ่อแม่ผ่านโลกมาแล้วจะรู้เลยว่าเด็กมันเจริญวัยขึ้นมาอย่างไร? มันจะมีประสบการณ์ของเขาอย่างไร นี่ก็เหมือนกัน ใจดวงหนึ่งผ่านมาแล้ว มันจะเข้าใจอย่างนั้นละ ถ้าเราไม่มีธรรมในหัวใจนะ ใจเราเหมือนเด็กๆ เลย เดินไปไหนลุ่มลูกคลุกกลานไปประสามัน คือใจไม่มีหลักเกณฑ์ ใจไม่มีหลักเกณฑ์มันจะไม่มีหลักของมัน มันจะเป็นธรรมชาติของมัน

เด็ก เห็นไหม มันเรียกร้องตลอดเวลา มันเรียกร้องจากพ่อแม่มันได้ตลอดเวลา มันไม่เข้าใจหรอกว่าอะไรก็ได้ที่มันจะเรียกร้องจากพ่อแม่ เพราะมันคิดว่าพ่อแม่ให้มันได้ทุกอย่างเลย นี่คือการเข้าใจของเด็กใจ จิตที่ไม่มีหลักก็มีสภาวะแบบนั้น มันจะไม่เข้าใจสิ่งจะความจริงสิ่งใดๆ เลย

แต่ถ้ามันตั้งมันขึ้นมา เห็นไหม ทำสมาธิได้ มันก็พูดได้ขั้นของสมาธิได้ เพราะอะไร? เพราะสมาธิจิตมันจะสงบอย่างไร? สิ่งนี้สงบมันต้องมีเหตุมีผลติ คุณติไฟได้เชื้อ เห็นไหม ใสเชื้อเข้าไปในไฟๆ จะดับได้ไหม? นี่ก็เหมือนกัน การกินการอยู่เราตอบสนองขนาดไหน มันมีวันพอไหม? มันเป็นไปไม่ได้หรอก มันเพียงแต่ที่เราต้องหักห้ามใจของเรา มันเกินกว่าเหตุแล้ว กินเข้าไปสะสมในร่างกายมันเป็นโทษกับร่างกายเรา แม้แต่อาหารที่ว่ามันมีรสชาติอร่อยขนาดไหน มันก็สะสมในร่างกายของเรา มันให้โทษกับร่างกายของเรา นี่แม้แต่กินเข้าไปเราต้องไปหักห้ามใจของเรา ถ้าไปหักห้ามใจของเรา นี่มันจะเริ่มใสเชื้อออกจากไฟ ถ้าเริ่มใสเชื้อออกจากไฟ มันก็จะเห็นคุณค่าของศีลธรรม

เพราะศีลบังคับตนนี้ไง ศีลให้ความปกติของใจ พอดำรงชีวิตของเราไปได้ เห็นใหม่ นี่บังคับเข้ามามันจะเห็นผล เห็นคุณค่าที่เราประพฤติปฏิบัติกัน แล้วเห็นผลของมัน เห็นคุณค่าของมัน เราถึงพยายามตัดแปลงตนนี้ แล้วทำไมพอใจอดอาหารล่ะ นี่เขาหาอยู่หากินกัน เขากินเพื่อความสุขของเขา ทำไมพระองค์ต้องมาปฏิเสธ ไม่ได้ปฏิเสธนะ สิ่งนี้ไม่ได้ปฏิเสธ แต่เห็นโทษของมัน สิ่งใดที่จุนเจือชีวิตได้ก็จุนเจือชีวิตไป สิ่งใดเป็นประโยชน์ได้ก็เอาแค่เป็นประโยชน์ของเขา

ประโยชน์ของเขา เพราะอะไร? เพราะว่าเกิดชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุดสุดท้ายแล้วเราก็ต้องตายหมด มรดกตกทอดขนาดไหน ในโลกนี้ก็เป็นของลูกของหลานไป ถ้าเขาเป็นคนดีเขาก็สืบทอดของเราไป เขาไม่สืบทอดก็เป็นของไป แต่ถ้ามรดกกรรมของเราล่ะ มรดกกรรมของเรามันอยู่กับหัวใจของเรา เห็นไหม เวลาครูบาอาจารย์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพาน บอกพระอานนท์ “อานนท์เราไม่ได้เอากรรมของใครไปด้วย ไม่มีใครเอากรรมของใครไปเลย เอาแต่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป”

แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นกถาคต ใจอันเดียวกัน ความรู้เหมือนกัน แม้แต่พระสารีบุตร เวลาบอกไม่เชื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เชื่อไม่เชื่อเพราะอะไร? ไม่เชื่อเพราะใจมันเหมือนกัน แต่ศรัทธาความเชื่อของเรานี้มันเริ่มต้น

เพราะเราเกิดมา เราพบพระพุทธศาสนา เราเกิดมาเราพบมีโอกาสของเรา เราพยายามประพฤติปฏิบัติตามของเราขึ้นไป เพราะเป็นมรดกในหัวใจของเรา มรดกของโลก การแสวงหานี้มันมีบุญมีกรรมนะ คนมีบุญมีกรรมนี้ กรรมดีขึ้นมามันจะประสบความสำเร็จของชีวิตของโลกไป แต่ถ้าคนเรามันมีกรรมขึ้นมามันก็เกิดมา เกิดมาเราก็มีศักยภาพของมนุษย์แล้ว มนุษย์มันเป็นอริยทรัพย์ ในเมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เรามีศักยภาพแล้ว มันจะทุกข์จนเจ็บใจ มันพอมีใช้จ่ายไหมล่ะ มันก็มีใช้จ่าย มันก็พอดำรงชีวิตได้ เราจะไปทุกข์ยากอะไร เพราะสิ่งนี้เป็นเครื่องตอบสนองของชีวิต แล้วชีวิตมีคุณค่าที่สุด ชีวิตนี้มีลมหายใจเข้าและมีลมหายใจออก มันมีคุณค่ามากที่สุด เพราะมันมีหัวใจ แต่เวลามันทุกข์ขึ้นมา มันเจ็บ มันบีบคั้นขึ้นมา เราก็จนตรอกขึ้นมา เราก็เหยียบย่ำตนเอง มีแต่ความทุกข์ๆ เอาแต่ความทุกข์ทับถมมันไป

แล้วถ้าความทุกข์มันเป็นอริยสังขละ ครูบาอาจารย์ของเรา เห็นไหม คุณเกิดแต่  
ชนบทประเทศ ประเทศอันสมควร มีโอกาสได้ออกประพฤติปฏิบัติ มีโอกาสได้บวช  
ก่อน ถ้าเราเกิดขึ้นมาในสถานะที่ว่ามันมีศรีสุขนะ กว่าจะออกนี่แสนทุกข์แสนยากนะ  
การเกิด เกิดในสถานะไหน การเกิดขึ้นมาจากไหน แล้วการเกิดของเราเกิดมาเป็นมนุษย์  
แล้ว มีโอกาสแล้ว แล้วเราจะไปทุกข์ยากอะไรกับเรื่องแค่ปัจจัยอาศัยเท่านั้น

เหมือนกับเรามีรถอยู่คันหนึ่ง เราไปทุกข์ร้อนแต่เรื่องน้ำมันๆ น้ำมันนะมันใช่ มัน  
เติมรถมา แต่ถ้าไม่มีรถน้ำมันไปเติมอะไร? นี่ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีชีวิตเรา ไอ้อาหารก็เป็น  
แค่อาหารนั่นล่ะ แล้วเราไปทุกข์ยากกับมันทำไม ชีวิตมีคุณค่ากว่า รถมีคุณค่ากว่าน้ำมัน  
ถ้าไม่มีรถน้ำมันก็ไม่มีความหมาย ไม่มีชีวิตอาหารก็ไม่มี ความหมาย ไม่มีชีวิตของเรา

แต่เราดำรงชีวิตนี้ดำรงไป แต่ถ้าชีวิตมีความหมายมากกว่า ชีวิตนี้มีคุณค่ามากกว่า  
มากกว่าถ้าเราเห็นคุณค่าของมัน เห็นคุณค่าของทุกข์ อย่างน้อยมันก็มีบารมีธรรมนะ ถ้า  
เราเห็นคุณค่าของทุกข์ เห็นคุณค่าของอริยสังขละ มันจะฝังไปในหัวใจ บารมีเกิดจากตรงนี้  
เวลาทุกข์เวลายากย้อนกลับมาดูต้นเหตุ ต้นเหตุคือตัวใจมันซัดขวาง คือตัวใจมันคั่นรณ  
ในหัวใจ ถ้าใจมันคั่นรณอันนี้เป็นมรดกกรรม ถ้าไม่ปฏิบัติถึงที่สุดอันนี้ก็เป็นบารมีธรรม  
เหมือนจูปันดก ที่ว่าลูปผ้าขาวๆ นะเพราะอะไร? เพราะเขามีวาสนามา เขาสะสมบุญ  
ของเขา

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราประพฤติปฏิบัติไม่ถึงที่สุดมันก็สะสมไป นี่เกิดมาเพื่อได้  
มรดก เพื่อเอากรรมมาในหัวใจ มรดกโลกเกิดมาชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด ต้องตาย  
แน่นอน ตายไปแล้วตายทุกข์ตายยาก ตายแล้วมันได้ประโยชน์ไม่ได้ประโยชน์ แต่ถ้า  
ตายโดยมีประโยชน์ไป สมบัติของเราอยู่ตรงนี้ เราจะเอาของเราไป ถ้าเอาของเราไปสิ่งนี้  
อาหารของใจ อาหารของกายคือคำข้าว ปัจจัยเครื่องอาศัย ก็แสวงหา ไม่ใช่ปฏิเสธ ไม่ได้  
ปฏิเสธเรื่องอาหารเลย แต่อาหารมันมีโทษและมีคุณค่าของมัน

ในการประพฤติปฏิบัติอาหารของใจ ใจถ้าเป็นสัมมา มันก็เป็นประโยชน์กับเรา  
ถ้าเป็นมิชฌา เห็นไหม คุณที่เขากลัทธิต่างๆ เขาว่าของเขาถูกต้องๆ เขาก็ว่าของเขาไปนี่  
ถ้าอาหารที่ผิดอย่างไรมันก็เวียนในวัฏฏะ คือมันออกจากวัฏฏะไม่ได้ ถ้ามันถูกต้อง มัน  
จะออกจากวัฏฏะได้ ถ้าความถูกต้องออกจากวัฏฏะ ถ้าอาหารของใจที่ถูกต้อง อาหารใจ

มันก็เหมือนกับโลก โลกอาหารที่เป็นประโยชน์หรืออาหารที่เป็นโทษ คือบิณฑบาตเข้าไป แล้วก็ตายเลย

แต่อาหารของใจก็เหมือนกัน ถ้าผิดพลาดออกไปมันก็เวียนไปในโลกนี้ เวียนไปในโลกนี้ถ้ามีการประพฤติปฏิบัติ ถ้ามันเป็นมิจฉาทิฎฐิ มันยิ่งทำให้เกิดตาย ในสถานะที่มันเป็นในสถานะของมันอีก อันนี้มันอยู่ที่อำนาจวาสนา อยู่ที่เรากเกิดในสังคมใด เกิดมาพบครูบาอาจารย์ใด ครูบาอาจารย์พาเราไปทางไหน มีจุดยืนของเรา อาหารกาย อาหารใจ อย่าไปทุกข์ยากกับเรื่องความทุกข์ในโลกเกินไปนัก ทุกข์ยอมรับว่าทุกข์ เพราะทุกข์นี้เป็นอริยสัจ เพราะยอมรับหมายถึงว่า เกิดมาต้องผจญกับสภาพแบบนี้ แต่ก็ต้องอย่าไปกอด

เหมือนไฟ ถ้าเราไปหยิบทั้งมือนี้มันจะพอง มันจะฟูพอง ถ้ามันเป็นไฟเราจะใช้ประโยชน์มัน เราใช้วิธีการไปจับมันโดยที่ไม่ให้เราเจ็บปวดเกินไปนัก บังคับเครื่องอาศัยอย่างนี้ ทุกข์อย่างนี้ เราอย่าไปกอดมันจนมันเป็นความทุกข์ในหัวใจ เราต้องเห็นว่าเรามีมืออยู่ มือนี้จะจับไฟก็ได้ จะจับสิ่งที่มีคุณประโยชน์ก็ได้ ถ้าเราจับคุณประโยชน์

คุณเราก็ประพฤติปฏิบัติมา เราก็ดูใจของเรามา ทุกข์อย่างนี้เป็นการเสมอหน้ากัน ทุกคนมีปากมีท้องเหมือนกัน ต้องกินอาหารเหมือนกันหมดเลย อาหารหยาบ อาหารละเอียดต่างกันเท่านั้นเอง แต่สิ่งนี้มีทุกๆ คนจะมั่งมีศรีสุขก็ต้องเหมือนเรา จะทุกข์จนเงี้ยวใจก็ต้องเหมือนเรา แต่อาหารใครอาหารมัน อันนี้อย่าไปกอดจนเป็นความทุกข์จนเกินไปนัก แล้วมีคุณค่าของใจ สวดมนต์สวดพรแล้วภาวนาของมันขึ้นมาเห็นได้

นี่วันพระ วันเจ้าให้อุปัฏฐากใจของตัว อุปัฏฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธโศ ผู้รู้ ความรู้สึกเรานี้คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ถ้าเรากำหนดพุทโธขึ้นไปก็ถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เราจะได้อุปัฏฐากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ไม่ต้องน้อยเนื้อต่ำใจเลยว่าเกิดไม่ทัน พุทโธอยู่ที่ใจ ความรู้สึกอยู่ที่ใจ เราจะเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติของเราไปแล้วจะเป็นประโยชน์กับเรา ชีวิตมีคุณค่าอย่างนี้ ชีวิตมีคุณค่ามาก เอวัง