

เทศน์เช้า วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ฟังเทศน์ ฟังเทศน์นะ เทศน์คือการสอน การสอนนะ เราไม่มีคนสอน เราไม่รู้จักตัวเราเอง
หอรอก คูตี ภาษิตจินนะ เห็นไหม เผาถั่ว เผาถั่วโดยใช้ดินถั่ว ต้นถั่ว เห็นไหม เขาจะต้มถั่ว เขาใช้
รากถั่วดินถั่วมาต้มน้ำต้มถั่ว เห็นไหม ต้มให้มันสุกใจ นี่ภาษิตจิน

เหมือนกันชีวิตเรา เห็นไหม ชีวิตเรามันเผาผลาญตัวเอง ธาตุไฟมันเผาตัวเอง อาหารเรา
กินเข้าไปเพื่อจะหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่มันก็เผาทำลายตัวเองนะ ถ้าเราเผาทำลายตัวเอง เห็นไหม
น้ำในปัจจุบัน บ่อน้ำในคือชีวิตเรา คือบ่อน้ำ บ่อน้ำบ่อนี้ไม่กินจะไปกินบ่อน้ำหน้า จะไปกินบ่อ
น้ำหน้ากันนะ บ่อน้ำปัจจุบันไม่เคยดูแลไม่เคยรักษา ถ้าเราดูแลรักษาน้ำบ่อนี้ เรากินเดี๋ยวนี้ เรา
กินปัจจุบันนี้ เห็นไหม

ต้มถั่วโดยใช้เผาถั่ว นี่ชีวิตของเรา แล้วเครื่องญาติของเรา ตระกูลของเรา เห็นไหม
กาลเวลามันกินตัวมันเองใจ ถ้ากาลเวลามันกินตัวมันเองตลอดไป เห็นไหม มันเผาถั่ว มันต้มถั่ว
นะ ถ้ามันเผาถั่วมันต้มถั่ว ต้มทำไม? ต้มให้มันสุก สุกนี้เพื่ออะไร? เพื่อเป็นอาหารใช้ไหม? แต่ถ้า
มันเป็นตระกูลล่ะ? มันเป็นการสิ้นเปลืองไปล่ะ? การสิ้นเวลาไป เห็นไหม

ร่างกายเราก็เหมือนกัน ร่างกายของเราตั้งแต่เจริญเติบโตมา ตั้งแต่เด็กมาจะเป็นผู้ใหญ่
ไป แล้วจะต้องสิ้นไปเป็นธรรมดา เห็นไหม ต้มถั่วโดยใช้ชีวิตเรา มันเผาทำลายตัวมันเองไป ถ้า
มันเผาทำลายตัวมันเองไป นี่เป็นธรรมชาติของมัน เพียงแต่เราไม่ได้สังเกตตรงนี้ใจ เราคิดแต่
ความรู้สึกของเรา ความรู้สึกของเราถ้าเรามีความสุข มีความปรารถนา ถ้าความสุขความ
ปรารถนามันเป็นมรรค มันเป็นความดี มันก็เป็นความดีกับเรา

คนเราเกิดมาสมบัติที่จะเป็นกับใจ มันมีแต่ความดีกับความชั่วจะตามสิ่งนี้ไป แต่โลกนี้
เห็นไหม ทรัพย์ากร สิ่งที่เป็นธาตุหรือเป็นวัตถุใช้สอย เขาใช้สอยขนาดไหน เราเป็นผู้ดี เราเป็น
คนที่จิตใจเป็นธรรม เราก็ใช้ทรัพย์ากรอย่างนี้ โจรมันจะปล้น มหาโจรมันจะปล้น มันก็ใช้
ทรัพย์ากรอย่างนี้เหมือนกัน สิ่งของมันใช้ไปคนใช้เหมือนกัน คนใช้เหมือนกัน ใช้ในทางที่ดีและ
ใช้ในทางที่ไม่ดี

ชีวิตก็เหมือนกัน ชีวิตเราใช้ในทางที่ดี เห็นไหม การทำมาหากิน เราทำมาหากินของเรา มันเป็นหน้าที่การงาน แต่ถ้าเราทำแล้วนะหัวใจให้มันเปิดกว้าง ถ้าหัวใจมันเปิดกว้างขึ้นมา ถ้าหัวใจมันเปิดกว้าง หัวใจเป็นสาธารณะนะ ถ้าหัวใจเห็นแก่ตัวเป็นหัวใจส่วนบุคคล หัวใจของเรา เห็นไหม ทรัพย์สินเป็นของของเรา สิ่งนี้เป็นของของเรา เราหามาแล้วมันพยายามจะเป็นของของเรา แล้วกลับไม่เป็น กลับไม่เป็นเพราะอะไร? เพราะเราไม่ปลัดพรากจากเขา เขาก็ต้องปลัดพรากจากเรา สิ่งนี้มันปลัดพรากจากเราวันยังค่ำนะ

ในศาสนาของเรา เห็นไหม สอนให้ทำบุญกุศล ทำบุญกุศลสิ่งที่เราเสียสละไปมันคืออะไร? สิ่งที่เป็นธาตุ ธาตุวัตถุ เห็นไหม มันไว้ในประจำโลกนี้ สิ่งที่เสียสละคือน้ำใจ น้ำใจของคนที่ยังเสียสละสิ่งนี้ออกไป ถ้ามันเสียสละสิ่งนี้ออกไปมันพัฒนาของมันขึ้นมา เพราะการเสียสละ คุณิ เราเป็นผู้ให้ ถ้าเราให้ด้วยศรัทธาความเชื่อนะ เราจะมีความสุขของเรา เพราะเราพอใจ แต่ถ้าเราโดนหลอกนะ เราไม่ไว้ใจสิ่งต่างๆ เราให้แล้วเราจะมามีความวิตกกังวล ความวิตกกังวล เห็นไหม นี่บุญมันต่างกันตรงนี้ไง ตรงที่เราให้นะ ปฏิกา ๖ ผู้ให้ ให้ด้วยความบริสุทธิ์ ผู้รับ รับด้วยความบริสุทธิ์ เห็นไหม สิ่งนี้มันเป็นสังคมโลก มันเป็นของของโลก โลกใช้ประโยชน์เป็นประโยชน์ไป

ถ้ามันเสียสละออกไป การเสียสละออกไป เราแสวงหามาได้ สิ่งที่เราเสียสละออกไป เราหาได้นะ วัตถุนี้เราหาได้ แต่ชีวิตของเรา สิ่งที่เป็นไปในหัวใจ เห็นไหม กาลเวลามันล่วงไป แล้วเราเอาคืนมาไม่ได้นะ สิ่งที่ทำมาแล้วล่วงไปแล้วเอาคืนมาไม่ได้หรอก มันจะไหลไปตามธรรมชาติของมัน ชีวิตนี้จะไหลไปตามธรรมชาติของมัน มันจะไหลไปอย่างนี้ แล้วถ้าไหลไปอย่างนี้ ถ้ามีสติสัมปชัญญะนะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “สิ่งที่เราทำล่วงมาแล้ว นึกเสียใจย้อนหลังแล้วสิ่งนั้นไม่ดีเลย” ไม่ดีเลยนะ เราเสียใจร้องไห้ ถึงเวลามีความทุกข์ของเรา สิ่งนั้นไม่ดีเลย แล้วในปัจจุบันนี้ ชีวิตเราในปัจจุบันนี้ เริ่มต้นตั้งแต่ปัจจุบันนี้ ถ้าปัจจุบันนี้เรามีจุดยืนของเรา เราทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์กับเรา เป็นประโยชน์กับเรานะ ประโยชน์กับเรา เห็นไหม ตั้งสติ ตั้งสติทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าตั้งสติทำหัวใจสงบเข้ามาเราจะเห็นคุณค่าของชีวิต เราจะค่าของหัวใจ คุณค่าของหัวใจนะ

ซากศพ เห็นไหม ต่างๆ เขาไปทิ้งไว้ในป่าช้านะ พระภิกษุเวลาไปเที่ยวป่าช้า ยังไปเห็น
สิ่งนั้นไปเป็นประโยชน์กับเราได้ เห็นไหม สิ่งนี้มันอยู่กับเรา ร่างกายมันอยู่กับเรานะ ชีวิตอยู่กับ
เราเลย ทำไมมันไม่เป็นประโยชน์กับเราล่ะ? มันไม่เป็นประโยชน์กับเราเลย เราตายไปแล้ว เรา
เสียสละซากศพนี้ให้กับทางการศึกษาเขา เขาเรียกอาจารย์ใหญ่ นะ ซากศพเวลาเขาเสียสละไปนะ
เวลาผู้ที่เขามาศึกษา ศึกษาเป็นวิชาชีพของเขา ศึกษาเพื่อมาเป็นการรักษาพยาบาลกัน เห็นไหม นี่
อาจารย์ใหญ่

เป็นอาจารย์ใหญ่ให้คนอื่นได้ แต่เป็นอาจารย์ใหญ่ให้ตัวเองไม่ได้ ตัวเองเป็นเจ้าของ
ซากศพแล้วไม่เอาจากซากศพนี้เป็นประโยชน์เลย ถ้าเอาซากศพเป็นประโยชน์ขึ้นมา เห็นไหม
สิ่งที่ซากศพเป็นประโยชน์ หัวใจมันจะเห็นเลย ชีวิต เห็นไหม ชีวิตนี้เป็นอย่างนี้ ชีวิตเป็นอย่างนี้
แล้วเกิดมามันเป็นอริยทรัพย์ อริยทรัพย์นะ ทรัพย์ตรงไหน? ทรัพย์ที่ว่ามันมนุษย์สมบัติใจ ถ้ามนุษย์
สมบัติมันมีร่างกาย มันมีอาจารย์ใหญ่ มีสิ่งที่เจ็บปวดแสบร้อน มีสิ่งที่หิวกระหาย มีสิ่งที่เราต้อง
หาอาหารมาป้อนมัน สิ่งที่ป้อนมันนะ แล้วเวลาเทวดาเขาไม่มีร่างกาย เขากินอาหารเป็นทิพย์ เขา
ไม่มีร่างกาย เขาไม่ต้องเอาอาหารมาป้อนอย่างนี้ แต่หัวใจมันก็ต้องกินวิญญาณาหาร

“วิญญาณ” วิญญาณคืออารมณ์ใจ ใจ คุณความคิดดี เวลาเราคิด เห็นไหม คิด จิตมันอยู่ที่
ไหน เวลามันมีความคิดขึ้นมา จิตมันรู้สึกตัวมันขึ้นมาได้อย่างไร เห็นไหม เทวดาเขากินกันอย่าง
นี้ วิญญาณาหารมันเป็นทิพย์ มันเป็นทิพย์มันไม่มีการจับถ่าย แต่มันก็มีการจับถ่ายด้วยอารมณ์
ความรู้สึก คือมันสุขมันทุกข์ใจ เวลามันสุขมันทุกข์ขึ้นมามันก็มีความรู้สึกของมันอย่างนั้น ถ้า
ความรู้สึกอย่างนั้น เห็นไหม สิ่งของมันเป็นทิพย์ สิ่งของมันเป็นหัวใจ แล้วถ้าเรามีคุณค่าขึ้นมา เรา
เห็นหัวใจของเราขึ้นมา เห็นไหม

ถ้าคนที่มีธรรมนะ มันจะเห็นประโยชน์ เห็นประโยชน์ในการดูแลรักษาชีวิตของเรา เห็น
ประโยชน์กับความรู้สึกของเรา คุณดี ร่างกาย เห็นไหม คุณดีเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เขาหาย หาสิ่งใด
ถนอมรักษาให้มันหาย แต่เวลามันสุขมันทุกข์ เราจะเอาอะไรไปถนอมรักษามัน เราจะเอายา
อะไรไปรักษามัน เราจะเอาอะไรไปรักษาความทุกข์ ไปรักษาสิ่งที่มันหมักหมมหัวใจ เห็น
ไหม

ธรรมนะ ธรรมะ เห็นไหม คุณดี เราพุทโธ พุทโธ พุทโธ มันเป็นบ่อลึก สิ่งของมันเป็นเหว
สิ่งใดตกลงไปก็ได้ ก้นเหว เห็นไหม ตกลงไปนี่สิ่งกระทบ ความรู้สึกที่ทุกข์มันเป็นก้นเหว มัน

รองรับอารมณ์ มันกินวิญญาณาหาร มันกินอารมณ์ความรู้สึก มันกินสิ่งต่างๆ มันมาเสวยอารมณ์ มันมีความคิดสิ่งใดที่เจ็บแสบปวดร้อ้น มันจะคิดโดยสิ่งสภาวะแบบนั้น เราพุทโธ พุทโธ พุทโธ เรามจนเหนื้เต็มนะ สิ่งใดมันตกมาในแหวมไม่ได้ เพราะพื้นดินมันสูงกว่า เวลามันตกมามันจะกลิ้งไปที่ต่ำเห็นไหม

ถ้าจิตมันมีหลักมีเกณฑ์ของมัน จิตนี้ สิ่งที่ว่าเป็ความทุกข์ มันจะเข้าใจสภาวะเป็นอย่งนี้ สิ่งนี้เป็ธรรมดา สิ่งที่เกิดดบัๆ มันเป็ธรรมดา ความคิดนี้เป็ธรรมดา พลังงานไฟฟ้า คุณิ เราสร้างพลังงานกันมา ไฟฟ้าเอาสายส่งกันมาเพื่อจะใช้ประโยชน์นะ คุณิ เวลาเมฆบนอากาศที่มันสับกัน เห็นไหม สิ่งที่เราใช้ประโยชน์ไม่ได้ เราเก็บมาเป็ประโยชน์กับเราไม่ได้ สิ่งที่มีนเกิดดบัๆ ในหัวใจมันทำลายเรามาตลอดนะ สิ่งที่มีนทำลายตลอดคณะพลังงานนี้มันทำลายมาตลอดเลย แต่ถ้าเราทำใจของเราให้มันคงขึ้นมา แล้วมันความอึดเต็ม เห็นไหม สิ่งนี้มันจะทำลายเราไม่ได้

ความคิด ความสุข ความทุกข์ สิ่งที่เกิดขึ้นมาโดยกิเลสจะทำลายเราไม่ได้เลย ถ้าทำลายไม่ได้เพราะอะไร? เพราะเราปิดกั้นนะ เรายรักษา เห็นไหม สิ่งนี้มันถึงเป็ประโยชน์กับเรา นี้อาหารของใจ ถ้าอาหารของใจรักษาได้อย่งนี้ แล้วเกิดมีปัญญขึ้นมานะ ในการใคร่ครวญ ในการทำงานของมันนะ ในมรรคญาณ มรรคคือว่าสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีพโดยเลี้ยงชากศพ ไม่ใช่เลี้ยงหัวใจ เลี้ยงชากศพนะ แต่ถ้าเลี้ยงชากศพ เลี้ยงชากศพคือเลี้ยงร่างกายเรา

แต่ถ้ามันมีความคิดที่ดี มีความเป็นไปที่ดี เห็นไหม ในมุมมองของคนที่มีปัญญา จะมุมมองว่าชีวิตมันมีคุณค่าอย่งนี้ แบ่งเวลาถูกใจ แบ่งเวลาว่าอาชีพของเรา เราต้องหาเลี้ยงดู เพราะเราเกิดมาเป็มนุษย์ แล้วถ้ามียังมีหัวใจ เห็นไหม เราจะหาเวลาของเราเพื่อจะดูแลหัวใจเราด้วย แต่ถ้ามันเป็โลก มันจะดูแลแต่ร่างกาย สิ่งนี้ยึดมั่นว่าความตกไปข้างใดข้างหนึ่งระหว่างกายกับใจ ถ้าตกไปข้างหนึ่งมันก็ตกไปกับโลก ตกไปกับการยึดมั่นถือมั่นของโลกเขา หัวใจโดนลุดกระชากลากไปนะ มันจะทุกข์มาก เพราะสิ่งนี้มันแสวงหามา แสวงหามาส่งที่ของพลัดพรากไป เราไม่พลัดพรากจากเขา เขาก็ต้องพลัดพรากจากเรา เห็นไหม เราใช้สอยไป มันพลัดพรากจากเราไป แต่ถ้าเราตามจับมันไป เราต้องพลัดพรากจากมัน

สิ่งนี้มันมีเห็นใหม่ ถึงว่ามันเป็นสาธารณะไง ไม่มีใครเป็นเจ้าของหรือ สมบัติผลัดกัน
ชม ใครมีโอกาสได้คุ้มครองดูแลรักษาชั่วคราว แล้วก็เปลี่ยนมือไป เปลี่ยนมือไป เป็นธรรมดา
ของมัน สิ่งนี้เป็นธรรมดาของมัน เห็นใหม่

แต่ถ้าเรามีหัวใจของเราะ นี่เป็นหน้าที่ นี่เป็นหน้าที่ นี่เป็นหน้าที่การบริหารจัดการของ
สังคม สังคมเราบริหารจัดการ นี่เป็นหน้าที่ แต่เราทำประโยชน์กับเรา ถ้าสิ่งนี้เป็นหน้าที่แล้ว
แล้วหน้าที่อีกอันหนึ่ง หน้าที่คือว่าดูแลชีวิตของเราเห็นใหม่ เราจะไม่ตกไปในสิ่งที่เป็นเรื่องของ
แรงดึงดูดของโลกเขา เราจะกลับมาเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเรากลับไปเป็นตัวของตัวเอง เห็น
ใหม่ เราจะมองเห็น เราจะแบ่งกาลเวลา แบ่งการดำรงชีวิตไป

ถ้าเราเป็นโลกนะ มันจะบอก “ไม่มีเวลา ทำอะไรก็ได้” เวลาชีวิตมันยังบริหารจัดการ
ไม่ได้เลย จะเอาเวลาที่ไหนไปประพฤติปฏิบัติ จะเอาเวลาที่ไหนไปรักษาตัวเอง เวลาเจ็บไข้ได้
ป่วยไปโรงพยาบาลทำไม? ดูแลตัวเองทำไม? แล้วทำไมเวลาใจมันทุกข์ ทำไมมันไม่ดูแลตัวมัน
ทำไมมันไม่ดูแลใจของตัวเอง

ในเมื่อมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีสติสัมปชัญญะอยู่ มันดูแลตัวเองได้แล้ว นี่คือการถม
ถมสิ่งที่เป็นห้วงอวกาศในหัวใจให้มันเต็มขึ้นมาได้ กำหนดไว้ที่นี่ เอาความรู้สึกกำหนดลมหายใจ
ความรู้สึกเข้าและความรู้สึกออก ความรู้สึกลมเข้า-ลมออก นี่อานาปานสติ เห็นใหม่ จิตมันอยู่
ที่นี่ สิ่งที่เป็นตะกอนถมมันจะขึ้นมาจากก้นบึ้งของใจขึ้นมาเรื่อยๆ แต่ถ้าเราปล่อยออกไป เห็น
ใหม่ เราปล่อยออกไป ความรับรู้จากภายนอก ความรับรู้ต่างๆ ออกไปข้างนอกหมดเลย เหว
มันลึกขึ้นเรื่อยๆ เหวมันใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็ทุกข์ขึ้นเรื่อยๆ เห็นใหม่

สิ่งที่มันเป็นประโยชน์กับเรา สิ่งที่อยู่กับเราแท้ๆ ของอยู่ในมือเราทั้งหมดเลย แต่ไม่รู้จัก
บริหารจัดการ ไม่รู้จักวิธีรักษา บอกว่า “ภavanaต้องไปวัด ภavanaต้องไปหาที่สงัดวิเวก”

..สงัดวิเวกมันสำหรับนักกีฬาอาชีพ นักกีฬาอาชีพเขาต้องฝึกฝนตลอดเวลา แล้วเวลาเขา
ขึ้นแข่งขันเพราะเขามีคู่ต่อสู้ที่เสมอกัน นักรบ นักรบภิกษุ นักรบที่เห็นภัยในวัฏฏะ เห็นใหม่ ถ้า
ตลอด ๒๔ ชั่วโมงออกป่าออกเขา ออกป่าออกเขาเพราะอะไร เพราะต้องการเวลา จะไม่ให้
เสียเวลา

อย่างเช่นปัจจุบันนี้ เห็นไหม เสียเวลาไปกับสังคม สังคมมันเสียเวลาไป เพราะอะไร? เพราะเราเป็นสัตว์สังคม เราต้องมีการบริหารจัดการกัน แต่ถ้าเราวิเวก เราปลีกตัวเราออกไป เราหาพลังชีวิตของเรา แล้วเรารักษาของเรา เห็นไหม เห็นภัยในวิภูตสังสาร จะกำหนดตลอด ๒๔ ชั่วโมง ถ้ากำหนดตลอด ๒๔ ชั่วโมง การเคลื่อนไหว การเหยียดคู่ไป ๗ วัน ๗ คืน การประพฤติปฏิบัติตลอดทุกวินาทีที่ไม่มีเวลาเหลือเลย สิ่งนั้นเป็นการต่อสู้กับกิเลส เพราะกิเลสมันหาช่องทาง จะข่มขีเราตลอดเวลาเห็นไหม

ถ้านักกีฬาอาชีพ เขาต้องฝึกซ้อมของเขาด้วยความตั้งใจของเขา เป็นกติกากการดำรงชีวิตของเขา เพราะเขามีอาชีพอย่างนั้น นักรบ! นักรบคือนักพระผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ มันก็ต้องมีกาลเวลา ต้องต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง ต้องต่อสู้กับสิ่งที่มันจะคอยทิ่มแทงออกมาจากหัวใจ ทิ่มแทงออกมาจากภายใน ทิ่มแทงออกมาจากภายใน ทิ่มแทงออกมาจากกิเลสต้นหาความทะยานอยากของเรานี้แหละ สิ่งที่มีมันทิ่มแทงออกมา เห็นไหม แต่ถ้าเราไม่มีการดูแลรักษากันขนาดนี้ เราจะไม่เห็นกาย เวทนา จิต ธรรมโดยสังจะความจริง ที่เห็นกันนี้เป็นสามัญสำนึก ที่เป็นความปกติของความรู้สึก เห็นไหม

การประพฤติปฏิบัติอย่างนี้มันเพียงแต่ว่า เวลาถ้าจริงมันไปรบอีกกระบวนทำหนึ่ง แต่ขณะนี้ใช้ชีวิตประจำวันนี้ เห็นไหม ในการประพฤติปฏิบัติเราก็ต้องมีสิ่งใดเป็นคุณประโยชน์กับเรา ถ้าใจเป็นธรรมมันมองเห็นเป็นประโยชน์นี้ มองเห็นการดำรงชีวิต มองเห็นการเป็นไป มันมีโอกาสได้กระทำ ไม่ใช่ให้กิเลสมันเรียกร้องว่า “ไม่มีเวลา ทำอะไรก็ได้ไม่ได้ เฉพาะชีวิตนี้ก็เหลือจะต่อสู้กับมันอยู่แล้ว ยังจะต้องแบ่งไปอีกหรือ”

..ก็การแบ่งไปนั้นแหละ การแบ่งเวลา การตั้งสติ นี่คือการรักษาสิ่งที่มันเป็นความสุข ความทุกข์จากภายใน มันเป็นความจริงนะ

การแสวงหาจากภายนอก เห็นไหม ถ้าโลกนี้เจริญนะ ถ้าใช้กฎหมายในทางสังคม เห็นไหม รัฐบาลต้องดูแล การสวัสดิการ ผู้แต่ผู้แก่เขาจะดูแล นี่ทางสังคม ทางรัฐบาลเขายังดูแลดูแลเรื่องร่างกายนี้กันไป มันจะเสมอภาค มันจะได้มากได้น้อยนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเรื่องของหัวใจไม่มีใครดูแลให้ใครได้หรอก

แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นไหม เป็นผู้ชี้ทาง เป็นผู้บอก เพราะสิ่งนี้มันอยู่ในหัวอกของเรา มันอยู่ในความรู้สึกของเรา เราต้องถนอมเอง เราต้องเห็นคุณค่า เราถึงจะ

ถนอมจะรักษา ถ้าเราไม่เห็นคุณค่า เราก็มองแต่วัตถุมีคุณค่า มองเห็นสิ่งที่เป็นนามธรรมในหัวใจ
ไม่มีคุณค่า ถ้าเราเห็นคุณค่านะ หัวใจนี้มีคุณค่า ความเป็นอยู่จากภายนอกมันก็จะเสริมหัวใจ
ขึ้นมา ให้มีคุณค่าขึ้นมา แล้วจะเป็นประโยชน์กับเรา นี่คือธรรมะ เอวัง