

## เทศน์เช้า วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เวลาคนมีสติ คนมีสติทำอะไรก็ไม่ผิดพลาด แล้วคนมีสติ เห็นไหม มันเห็นโทษ เห็นภัยไง แต่พวกเราเพลินในโลก แล้วไปสื่อสารมวลชน การสื่อสารมวลชน การตลาดทำให้พวกเราไม่มีค่าเลย เพราะลืมนึกของตัวเองไป ไปมองแต่ข้างนอก นี่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเตือนสติตลอด ปัจจัยเครื่องอาศัยๆ ปัจจัย ๔

ปัจจัย ๔ เครื่องอาศัยเท่านั้นนะ แต่เวลาไปวัดไปวา เพราะสิ่งนั้นมันเป็นภาระ เห็นไหม นี่ถึงบอกว่าหลวงตาท่านจะเอื้อคบ้อย “วัดดูๆ วัดดูมันแก้กิเลสไม่ได้ แต่คนต้องอาศัยวัตถุ” แต่เราไปอ่อนแอตัวเอง เราไปเอาวัตถุเป็นที่ตั้ง ค่าของมนุษย์ก็เลยต่ำลง แต่ถ้าเราอาศัยมัน แต่การอย่างนี้ศีลธรรม จริยธรรมจะปลุกหัวใจของชาวพุทธให้เข้มแข็งขึ้นมา ให้เห็นคุณค่าของตัวเอง

สิ่งที่เป็นเครื่องอาศัย เห็นไหม คุณติพ่อแม่ในบ้านเราเป็นครอบครัวของเรา แล้วครอบครัวของสังคมเขาก็เป็นครอบครัว คบกันเป็นสังคม นี่คุณค่าของใครมีมากกว่ากันล่ะ? ในครอบครัวของเราต้องมีคุณค่ามากกว่า ฉะนั้น ในครอบครัวของเรา นี่พ่อแม่มีคุณค่ามาก เราเกิดจากพ่อจากแม่ เวลาของคนอื่นเราเสียสละไม่ได้ แต่เราให้พ่อแม่ให้แม่เรา แล้วพ่อแม่ได้จากลูกนะ พ่อแม่จะชื่นใจมากเลย เพราะอะไร? เพราะค่าน้ำใจมันมากกว่าค่าวัตถุอื่นอีก พ่อแม่นี้แหละ ถ้าลูกเห็นใจ ลูกอยู่ในโอวาท ลูกพูดดี พ่อแม่จะมีความสุขมาก

นี่ก็เหมือนกัน เราเคารพพ่อเคารพแม่ ถ้าพูดถึงเราเกิดจากพ่อจากแม่ เราเคารพตัวเราเอง เห็นไหม นี่ค่าของมนุษย์ แล้วมนุษย์มันเกิดมาจากไหนล่ะ? มนุษย์เวลาเชิงตะกอน ซากศพมันเป็นมนุษย์ใหม่ล่ะ? เวลาคนตายไปแล้วซากศพเป็นมนุษย์ใหม่ล่ะ? ซากศพมันก็คือซากศพนะ มนุษย์คือความรู้สึกในหัวใจ มันละเอียดเป็นชั้นๆ เข้าไป แต่เรามองไม่เห็นไง ถ้าเห็นปัจจัยเครื่องอาศัยคือความสำคัญ เราก็มองแต่ร่างกายเราเป็นความสำคัญ

ร่างกายนี้เรากินอาหารเข้าไป เห็นไหม ถ้ามีธาตุไฟ อาหารถ้ามีธาตุไฟ คุณอาหารกินเข้าไปมันจุกเสียด อาหารที่ไม่ย่อยเราเป็นทุกข์ไหม? เราเจ็บไข้ได้ป่วยไหม? แต่อาหารที่มันย่อยได้

มันต้องมีธาตุไฟ ธาตุไฟคือธาตุรู้ ธาตุรู้คือธาตุที่มีชีวิต ถ้าธาตุที่มีชีวิตหล่อเลี้ยงอยู่ นี่น้ำย่อยมันก็ ออกปกติ กระทบมันก็ย่อยอาหาร ทุกอย่างมันก็ขับเคลื่อนไป โอ๊ย มีความสุขนะ กินเข้าไปแล้ว ก็ถ่าย โอ๊ย มีความสุขมาก กินเข้าไปแล้วมันไปอัดอั้น แล้วไม่ถ่ายทุกชั้นนะ

นี่เป็นคุณค่าของร่างกายทั้งหมด แต่คุณค่าของน้ำใจ คุณค่าของหัวใจ คุณค่าของธาตุไฟ ธาตุรู้ ธาตุรู้ขึ้นมา ธาตุรู้สิ่งที่มีมันดำรงชีวิตนี้อยู่ แล้วธาตุรู้ถ้ามันมีคุณค่าขึ้นมา สติมันเกิดจากตรง นี้นะ สติเกิดจากจิต จิตคือความรู้สึกไง ถ้าไม่มีความรู้สึก คนตายมันไม่มีสติหรอก มันไม่มีความรู้สึก นี่คนบ้าก็เหมือนกัน คนบ้ามีจิตอยู่นะ แต่มันไม่รู้สึกรู้ตัว เห็นไหม คุณสิคนบ้าอยู่ตาม ถนนหนทาง มันแบกของ มันเก็บของ มันไม่รู้ใครเป็นใครหรอก เป็นเราเราทำไม่ได้หรอกเรา อาย แต่เขาไม่อายเพราะอะไร? เพราะเขาไม่มีสติสตั้งของเขา

เขามีจิตนะ แต่จิตของเขามันเสียไป จิตของเขามันขาดสติไป จิตของเขามันเป็นกรรมของแต่ละบุคคล เห็นไหม กรรมของแต่ละบุคคล คุณสิเวลาเรามาหัดทำสมาธิภาวนากัน เราต้องฝึกสติ สติของปุถุชน ปุถุชนคือคนธรรมดา คนธรรมดามีสตินะ คนมีสติการทำงานก็ไม่ผิดพลาด เด็กมีสติดี การศึกษาก็ดี ถ้าเด็กมีสติ แล้วสติ ปุถุชนต้องมีสติ ขาดสติก็เป็นคนบ้า แล้วเวลาภาวนา ขึ้นมา ปุถุชน กัลยาณปุถุชน

กัลยาณปุถุชน เห็นไหม กัลยาณปุถุชนมันควบคุมความรู้สึกได้ ควบคุมความคิดได้ รูป รส กลิ่น เสียง เป็นบ่วงของมาร กัลยาณปุถุชน เป็นกัลยาณปุถุชนนี่คนเตรียมพร้อมที่จะยกหัวใจ ขึ้นวิปัสสนา เป็นโศดาปัตติมรรคต่อเมื่อจิตมันเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยสัจจะความจริง โดยข้อเท็จจริง แต่ในปัจจุบันเห็นโดยสามัญสำนึก ความสามัญสำนึกมันเทียบเคียงไง เทียบเคียง ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราก็เทียบเคียงว่านี่เราก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม

ไม่เห็นหรอก เห็นแต่ความนึก มันเห็น โดยตัวแทนไง ไม่ได้เห็นโดยตัวจริง ตัวจริงคือตัว จิต นี่ตัวแทน ตัวแทนคือความคิด ความคิดไม่ใช่จิตนะ ตัวแทนมันไปเห็น แล้วเราไม่ให้สิทธิ์ ตัวแทนทำการแทนเรา ตัวแทนทำอะไรเราได้ ถ้าเรามอบหมายให้เขาทำแทนเราได้ ตัวแทนมันก็ ทำอะไรได้ใช่ไหม?

ตัวแทนคือความคิดไม่ใช่จิต แต่ถ้าทำความสงบเข้าไปมันถึงตัวจิต แล้วตัวจิตเวลาเห็น ขึ้นมานี่ตัวจริงทำ ถ้าตัวจริงมันสะเทือนหัวใจนะ สะเทือนเพราะตัวจริงมันตัวทุกซ์ ตัวจริงคือตัว

กิเลส แต่มีมันตัวปลอม ตัวแทน เห็นใหม่ ตัวแทนคือความคิด คิดดี อยู่ วาดโครงการใหญ่โตเลยนะ จะประสบความสำเร็จ อยู่ จะภาวณา บวชใหม่ๆ ทุกคนจะเป็นพระอรหันต์หมดแหละ แต่พอไปแล้วทำไมมันอ่อนแอละ?

มันเป็นความคิด มันเป็นความคิดเกิดดับ มันเป็นความคิดเกิดค้นหาความทะยานอยาก ค้นหาความทะยานอยากมันเกิดจากใจ ถ้าสติควบคุมมันเข้ามา ถ้าเราต้องการสิ่งนั้น เราต้องการทำข้อเท็จจริงอย่างนั้น เราต้องทำความสงบของใจเข้ามาอย่างนั้น ทำความสงบของใจมันก็ต้องมีสติ ตั้งสติขึ้นมา เห็นใหม่ ตั้งสติขึ้นมา นี้คุณค่าของมนุษย์ ถ้าคุณค่าของเราเกิดขึ้นมา แค่อึดสงบเข้ามา สิ่งที่เราอาศัยมันเป็นบุญเป็นกรรมนะ การกระทำของเราบ้างที่ก็ประสบความสำเร็จ บางทีทุกข์ยากเจ็บใจ มันเป็นเรื่องโลก

เรื่องโลก เห็นใหม่ โลกเหมือนหมู่สัตว์ นี้คนมันมีหลายหลาก ความหลายหลากของมนุษย์ แล้วเราอยู่ในสังคม ถ้าเราเป็นพุทธจริต เรามีปัญญา เราจะควบคุมตัวเองได้มากได้ดี โทสจริต โมหจริต คนโมหะมันเชื่อง่าย คุณิสังคมไม่น่าเชื่อนะ เราพูดบ่อย เราใส่ทองคำอยู่ดีๆ ในคอเรานี่ เขาตกทองนะเส้นใหญ่กว่า ถอดทองจริงไปให้เขานะ เอาทองปลอมมาเลย เราถอดเองนะ เราถอดสร้อยออกจากคอเรานี้ยื่นให้เขาเลย นี่ใจโลกจริต มันถอดเอง นี่มันเกิดคนนะ คนหลอกลวงกันเขาดู

แต่ถ้าคนมีสติ เห็นใหม่ เราไม่เชื่อหรอก ใครจะเอาทองเส้นใหญ่มาให้เรา เราไม่เชื่อหรอก ถ้าอย่างนั้นเราต้องแบ่งกัน เราต้องตรวจสอบก่อน นี่สิ่งที่เป็นไปของโลกเพราะเราทั้งนั้นแหละ เขาหลอกลวงกัน แล้วเราถอดให้เลย เพราะอะไร? เพราะปัญญาเราไม่มี เราไม่มีสติ เราไม่มีความยับยั้ง ถ้าเรามีสติ เรามีความยับยั้งนะ มันจะเป็นไปได้อย่างไร? สิ่งต่างๆ ทุกคนก็ต้องหาผลประโยชน์ทั้งนั้นแหละ

นี่เราคิดของเรา เราดูแลของเรา เราดูแลใจ หล่อเลี้ยงใจ ทะนุถนอมใจของเรา ให้อัจฉริยะเครื่องอาศัยมันเป็นเครื่องอาศัย เพียงแต่คนไปเอาตรงนั้นเป็นตัวตั้ง แล้วเอาสิ่งนั้นมาเป็นสถานะใจ เราจะน้อยเนื้อต่ำใจ เราจะไม่ได้สิทธิ์ดั่งเขา ข้าวเปล่าๆ ก็กินได้ ถ้าเราทำดีของเรานะ ทำดี คนต้องเห็นความดีของเรา เราทำแล้วเพื่อหวังความดี เราไม่ได้ทำก็อยากมีความดี มันไม่เป็นความดีหรอก ความดีอย่างนั้นเป็นค้นหาความทะยานอยาก ค้นหาความทะยานอยากก็ไม่ใช่ความจริง แต่ถ้าเป็นความจริง เห็นใหม่ ครูบาอาจารย์ พระไตรปิฎกบอกไว้

## “ทำบุญกุศลเหมือนทิ้งแหว”

เราทำทิ้งแหวเลย เราทำแล้วเราทำด้วยความสะอาดบริสุทธิ์ใจ ปล่อยให้ให้ด้วยความเต็มใจ ให้แล้วมีความชื่นใจ คิดถึงทีหลังก็ยังมีความสุขใจ เหมือนทิ้งแหวใจ แต่ถ้าไม่ทิ้งแหวนี่ยังมีค้นหาความทะยานอยาก เราให้อย่างนั้น เราเป็นอย่างนั้น เราควรจะได้แบบนี้ นี่มันต่อเนื่องกันไป ให้ทิ้งแหวมันบริสุทธิ์นะ มันเป็นเรื่องที่บริสุทธิ์ แล้วสิ่งที่ทำต่อเนื่องกันไปอย่างนี้ ทำต่อเนื่องกันไปนี่ต้องมีคนรู้ มีคนเห็น

นี่คุณค่าพิเศษ เราก็กี่ไม่ทุกข์ เขาก็กี่ไม่ทุกข์ แล้วมันสะอาดบริสุทธิ์ใจ เพราะมันไม่สะอาดบริสุทธิ์ มันเป็นค้นหาความทะยานอยาก ทำดีหวังได้ดี ทำดีมันต้องได้ดี ได้คืออยู่แล้ว หวังหรือไม่หวังมันก็เป็นทั้งนั้นแหละ แต่หวังแล้วนี่เราหวังใจ คำว่าหวัง เราหวังคือปรารถนา ที่ใดมีความหวัง ที่นั่นมีความทุกข์ ที่ไหนมีความรัก ที่นั่นมีความทุกข์ ที่ไหนมีความต้องการ ที่นั่นมีความทุกข์ แล้วเราทำบุญนี้ไม่ต้องการความสุขหรือ? เราไม่หวังปรารถนาหรือ?

การปรารถนา เห็นไหม เป็นอธิษฐานบารมี บารมี ๑๐ ทศขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทานบารมี สีลบารมี เนกขัมมบารมี อธิษฐานบารมี การอธิษฐานคือตั้งเป้า การตั้งเป้ากับความปรารถนาที่มันต้องการ ค้นหาความทะยานอยากคือฝัน เพื่อฝัน กับความตั้งเป้าแล้วเข้าถึงเป้าหมายต่างกัน

การอธิษฐาน เห็นไหม ตั้งเป้า เราตั้งเป้าว่าถึงที่สุดของเรา เราประพฤติปฏิบัติกัน เราจะเอากิเลสออกจากหัวใจ เราประพฤติปฏิบัติเพื่อความร่มเย็นของใจ เราตั้งเป้าแล้วทำของเราไปพอทำของเราไปมันจะมีแรงเสียดทาน มันจะมีอุปสรรค สิ่งที่เป็นอุปสรรค มันเป็นอุปสรรคเข้ามาขัดขวาง การทำความดีนี่นะมันจะมีอุปสรรคไปตลอด นี่สิ่งนั้นก็ขัดแย้งๆ มาตลอด

เราตั้งเป้าความดีของเรา แต่ความขัดแย้งมันไม่ใช่ความดีนะ ความขัดแย้งนี่คนเขามาขัดแย้งเอง สังคมมันมีความเห็นแตกต่าง ความขัดแย้งอันนั้น เราแก้ไขความขัดแย้งอันนั้น แต่เราไม่ใช่แก้ไขความดีอันนั้น ความดีเป็นความดีนะ ความขัดแย้งมันเป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของมุมมองของแต่ละบุคคล เราถึงต้องทำของเราเข้าเป้า เห็นไหม นี่คืออธิษฐานบารมี ไม่ใช่ที่ไม่ให้ทำอะไรเลย หนูก็ไม่หวัง ทิ้งแหวๆ

คำว่าทิ้งแหว ตั้งเป้าของเราคือความเป็นจริงใจ ความเป็นจริงของเรา บุญกุศลของเราเป็น ความจริงของเรา บุญทำแล้วก็คือบุญแล้ว คือความพอใจของเราแล้ว แต่ไอ้คำขมนั้นมันเป็นสิ่ง พลอยได้ คำชม คำยอมรับไอนั้นมันมาทีหลัง มันเป็นเรื่องมันเป็นเรื่องมันเป็นเรื่อง ถ้าความ ดี เห็นไหม ความดีถึงที่สุดแล้วคนเขาเห็นความดีกันเอง แต่ความดีนี้คนจะยอมรับกันยาก มัน ต้องมีอำนาจวาสนา

คุณเฒ่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่เวลาเวรัญชพรหมณ์นิมนต์ไว้ให้จำพรรษา แล้วเขาลืมใส่บาตร นี่พระพุทธเจ้าเองแท้ๆ นะยังต้องไปกินข้าวกล้อง ที่ข้าวกล้องดิบๆ นะ พระ อานนท์เอาข้าวกล้องนะ บดแล้วเอาน้ำพรม เพราะภิกษุทำให้อาหารสุกเองไม่ได้ ภิกษุนี้ทำให้อาหารสุกเองไม่ได้นะ ภิกษุทำครัวไม่ได้ เพราะอะไร? เพราะถ้าทำครัวแล้วภิกษุจะติดในรส ภิกษุจะหมกมุ่นกับการครัวอยู่

ภิกษุทำครัวไม่ได้ แต่ภิกษุอุ่นได้ ได้ของมาแล้วภิกษุนี้เอามาอุ่นให้ได้ แต่ภิกษุทำให้อาหารสุกเองไม่ได้ นี่พระอานนท์ถึงได้เอาข้าวสารมาตอนเช้าก็ถือว่าเป็นเหมือนกับข้าวสุก แล้ว บดให้เป็นแป้งแล้วเอาน้ำพรมๆ ถวายองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัม พุทธเจ้าฉันอย่างนี้ทั้งพรรษาเลย ออกพรรษมาแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระ

“เธอชนะแล้ว เธอชนะแล้ว”

เพราะว่าพระทุกองค์ เพราะมันข้าวยากมากแพง พอดีถึงยุคถึงคราวไป

“เธอชนะแล้ว”

“ชนะอะไร?”

ชนะตัวตนเราไง ชนะความเป็นอยู่ของเราไง ถึงเคยฉันอาหารปกติธรรมดา แต่ในเมื่อเขา ไม่รู้ มารดลใจไม่มีใครเขาใส่บาตรเลย เป็นแป้งๆ แป้งธรรมดาก็ยังฉันได้ เห็นไหม ชนะเราเอง ใจ ชนะหัวใจของเรา ชนะรส ชนะปลายลิ้น ชนะความรู้สึกที่มันไม่ยอมได้ ไม่ยอมเป็น แต่มัน อยู่รอดมาจนพ้นพรรษา ออกพรรษามาเวรัญชพรหมณ์นี้ก็ได้เสียใจมาก ไปนิมนต์องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าไป เป็นพรหมณ์ครองเมืองไป เข้าไปถวายทานขอโทษขอโพย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “ไม่เป็นไรหรอก ไม่ถือโทษโกรธใครทั้งสิ้น มันเป็นเวรเป็นกรรมของแต่ละบุคคล มันเป็นกรรมของสัตว์ ไม่มีใครผิดใครถูกหรอก มันเป็นกรรมของสัตว์” เห็นไหม พระพุทธเจ้าไม่ถือโทษโกรธใครทั้งสิ้นเลย

นี่จะบอกว่าชีวิตของคนมันยังมีลุ่มๆ ดอนๆ ทั้งนั้นแหละ ความลุ่มๆ ดอนๆ ถ้าเรามีสติเรายับยั้งของเรา ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ทุกข์นี้เป็นสัจจะ ทุกอย่างนี้ทุกข์เกิดจากการกิเลสตัณหาความทะยานอยาก เวลาเราประพฤติปฏิบัติ เห็นไหม เขาเป็นความสุขๆ นั่งสมาธิภาวนาเป็นความสุข เวลาเราเริ่มต้นเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนามันทุกข์ทั้งนั้นแหละ มันต้องมีการเคลื่อนไหว แต่เคลื่อนไหวเพื่อให้จิตสงบ ถ้าจิตสงบจะมีความสุขมาก

“ความสุขอย่างใดเท่ากับความสงบของใจไม่มี”

แม้แต่สมาธิที่สงบอย่างหนึ่ง ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง แล้วถ้าเกิดปัญญาขึ้นมา วิปัสสนาปัญญาขึ้นมา มันชำระกิเลสเข้าไป เพราะสงบนี้สงบแบบหินทับหญ้า สมาธินี้สงบแบบหินทับหญ้า ถ้าหินขยับเมื่อไหร่หญ้ามันต้องงอกธรรมดาใช่ไหม? ในเมื่อจิตสงบ แต่กิเลสมันยังอยู่ในหัวใจ ถ้ามันคลายตัวออกมา มันก็ฟุ้งซ่านออกมา มันก็มีความคิดออกมาเป็นปกติธรรมดา แต่ถ้ามันวิปัสสนาเข้าไป มันชำระล้างเข้าไปมันขาดใจ

ความคิดไม่ใช่จิต ความคิดนี้ไม่ใช่จิต จิตเป็นจิต ถ้าความคิดมันตัด นี่ขั้น ๕ ขั้นอย่างหาย ขันอย่างกลาง ขันอย่างละเอียด เห็นไหม ตัดออกไปหมดเลย จิตเดิมแท้ที่ส่องใส จิตเดิมแท้เป็นผู้มองไปด้วยอุปกิเลส ความส่องใสคือตัวพลังงานที่ไม่ใช่ความคิด แล้วไปทำพลังงานตัวนี้ให้สะอาด นี่มันเป็นชั้นๆ เข้าไปไง คือว่าสิ่งที่มันเป็นหินทับหญ้าไว้มันไม่ทำอะไรเลย แต่เวลาวิปัสสนาญาณมันเกิดขึ้นมา มันชำระตัดความคิดกับใจแยกออกจากกัน แยกออกจากกันจนความคิดกับใจไม่ใช่อันเดียวกัน แยกออกหมดเลย จนเหลือแต่ใจเฉยๆ

นี่ใจของจิต ไปคร่อมต่อไว้ เห็นไหม นี่ว่างๆ ไปคร่อมต่อไว้ละ แล้วต้องทำลายใจต่ออันนี้ให้มันสะอาด พอตอนี่สะอาดหมดแล้ว คือจิตเดิมแท้มันไม่มีใดๆ เลย แล้วความคิดมันจะเกิดจากอะไร? ความคิดมันเกิดจากจิต เกิดจากตอ เกิดจากพลังงาน แล้วถ้าพลังงานมันสะอาดแล้วความคิดมันจะเกิดมาได้อย่างไร? ในเมื่อไม่มีฐานที่ตั้ง ไม่มีที่เกิด ความคิดมันจะเกิดได้อย่างไร? แต่ถ้าเป็นสมาธินะ ก็ความคิดกับจิตมันสงบตัวเฉยๆ

นี่ปัญญามันเกิดอย่างนี้ ความเป็นไปของใจที่มันพัฒนาการของมันนะ นี่คุณค่าของมนุษย์  
ใจ ปัจจัยเครื่องอาศัยอาศัยจริงๆ แม้แต่จิตนี่มันก็อาศัยร่างกายนี่อยู่ เวลาตายไปแล้ว มันสลัดกาย  
ทิ้งไปแล้วมันไปไหนล่ะ? ร่างกายเป็นที่อยู่ของจิต มันยังอาศัยสิ่งนี้อยู่เลย แล้วเราอาศัยปัจจัย  
เครื่องอาศัย อาศัยปัจจัย ๔ มันก็เป็นเครื่องอาศัยของชีวิตใช่ไหม? นี่เราถึงอย่าไปติดแน่นกับมัน

นี่เราหา มันต้องอาศัย เพราะชีวิตต้องมีอาหารดำรงชีวิต มันยังสืบต่อไป เห็นไหม เราก็  
หาของเรา แต่จริงๆ แล้วคือชีวิตเรามีคุณค่ากว่า ชีวิตเรา จิตของเรา ความรู้สึกของเรามีคุณค่ากว่า  
ทุกๆ อย่างนะ แล้วธรรมะนี่มันทำให้ใจมันคงได้ ทำให้ใจอยู่กับเราได้ แล้วทำให้ใจพ้นจากทุกข์  
ได้เอวัง