

## เทศน์เช้า วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๓

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

วันนี้วันพระ... วันพระเราแสวงหาบุญกัน เราแสวงหาบุญกุศลนะ แล้วทำไมต้อง  
แสวงหาบุญกุศล ไกลขนาดนี้... ทำไมเราต้องไปกันสุดหล้าฟ้าเขียว... เพราะความหลงใจ

เวลาหลงตาท่านพูด ท่านบอกเลย เวลาท่านอยู่ป่าอยู่เขานะ “ในเมื่อไม่มีรูป  
เคารพ ผมก็นึกเอา นึกว่ากราบพระพุทธรูปเจ้า นึกว่ากราบหลวงปู่มัน นึกรูปเคารพนั้น แล้ว  
กราบลงไปที่หัวใจ” เพราะหัวใจเราหลงใจใช่ไหม เรานึกขึ้นมาเลยว่าคุณครูบาอาจารย์ที่เรา  
เคารพ นี่มันหลงใจ...

นี่ก็เหมือนกัน เราจะแสวงหาที่เราเชื่อมั่นในหัวใจ เราถึงต้องทำบุญที่มันหลงใจ ลง  
ใจมันซาบซึ่งหัวใจนะ ถ้าการซาบซึ่งหัวใจ คุณดี เรามีชีวิตนะ ทุกคนต้องประสบ  
ความสำเร็จในชีวิต ถูกต้อง! ทุกคนต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ทุกคนต้องการให้  
ชีวิตนี้มันคง ชีวิตนี้มันคง... ถ้าเรามีสติปัญญา ชีวิตนี้มันคงนะ มันคงเพราะอะไร...  
เพราะว่ามันเหลือ มันอึดเต็มมาตั้งแต่เราเกิดแล้ว มันคุ้มค่ามาตั้งแต่เราเกิดเป็นมนุษย์  
สมบัติแล้ว

“มนุษย์สมบัตินี้มีค่าที่สุด” แต่เวลาเกิดมาแล้วนี่ มันทุกข์ๆ ยากๆ นี่ มันทุกข์ๆ  
ยากๆ เพราะเวรกรรม เราทำเวรสร้างกรรมมา ทำไมคนเกิดมาคาบซ้อนเงินซ้อนทองมา มี  
แต่ความสุขของเขานะ นั่นนะเขาสร้างของเขามา แต่เราสร้างของเรามา นี่ ครึ่งๆ กลางๆ  
ดิบดีๆ สุขๆ ความสุขเราก็มีได้สัมผัส... ความทุกข์เราก็เต็มหัวใจ... นี่มันมีเวรมีกรรม  
เพราะเราเชื่อมั่นในพุทธศาสนา เราถึงได้แสวงหาของเรานี้ไง ทำบุญกุศลมาเพื่อให้หัวใจ  
มันมีที่พึ่งที่อาศัย “อามิส”

รถจะมาได้ด้วยการเติมน้ำมันนะ น้ำมันเต็มถึงไปได้สุดหล้าฟ้าเขียว... น้ำมันมีอยู่  
ครึ่งถึงก่อนถึง มีอยู่นิดเดียว รถมันก็ไปได้มากได้น้อย... ชีวิตเราก็เหมือนกัน ต้นทุนของ  
ชีวิตคือหัวใจของเรา หัวใจของเราเกิดขึ้นมา เรามีโอกาสได้แสวงหา ได้การคัดเลือก ได้  
การคัดแยก

พระในสมัยพุทธกาลไปเกิดเป็นเล่นเห็นใหม่ ไปเกิดเป็นเล่นในฟ้าจิวร นี่เวลาเกิดเป็นพระ เราเกิดเป็นมนุษย์ แล้วบวชพระด้วย ได้ทำคุณงามความดีด้วย แต่หัวใจไปเกาะเกี่ยวกับจิวรนั้น ไปเกิดเป็นเล่นเห็นใหม่ จิตมันเกิดได้หมดละ ไปเกิดเป็นเล่นเป็นไร เป็นสัตว์ต่างๆ

ถ้าเกิดเป็นเล่น เป็นไรนี่ ชีวิตมีค่าขนาดไหนละ เป็นเล่น เป็นไร คุณสิ มด ปลวก เราเดินไป เราไม่มีเจตนาเลย เราเหยียบมันตายไปเห็นใหม่ มันตายโดยที่เราก็ไม่เจตนา มันก็ไม่เจตนา แต่มันมีเวรมีกรรมต่อกัน มันถึงอยู่ในสภาวะแบบนั้น

แต่นี้มาเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์ใครทำร้ายไม่ได้ละ ทำร้ายร่างกายนี้ ฆ่ามนุษย์นี่ติดคุณนะ มันมีกฎหมายรองรับเรา ต้นทุนมนุษย์สมบัติ คุณค่ามันเต็ม มันพอตัวมันแล้ว แต่พอเกิดมาแล้วเราต้องการความมั่นคงในชีวิต พอเกิดความมั่นคงในชีวิต เราก็ต้องแสวงหา การแสวงหา มันมีเวรมีกรรมเข้ามาเป็นตัวแปร

ถ้ามีเวรมีกรรม กรรมเราดีเห็นใหม่ ทำบุญ เวลาเราทำบุญ เราทิ้งแหวนเลยนะ เราทำบุญกุศล ได้บุญกุศล เราไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ คุณสิ ถ้าเราหวังสิ่งตอบแทนใดๆ ที่ทำบุญหวังสิ่งตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น มันก็เหมือนกับว่าเราทำแล้วไม่ได้...

นี่ทุกคนบอกเลย ตักบาตรทุกวันเลย ทำบุญทุกวันเลย ทำไมชีวิตมันทุกข์ยากขนาดนี้ละ แล้วถ้าไม่ทำมันจะไปไหน นี่ตักบาตรทุกวันเลย สิ่งนี้ทำให้เรามั่นใจของเรา สวดมนต์ สวดพรเห็นใหม่ เรานอนหลับด้วยความสบายใจนะ ตื่นขึ้นมาเราก็ได้ทำแล้วนะ

นี่ก็เหมือนกัน เราทำบุญกุศลของเราเพื่อชีวิต เพื่อความเป็นมงคลในชีวิตของเรา นี่มันไม่ประสบความสำเร็จ มันมีตัวแปร เวลาใจมันจะปลิ้น เราไปบอกมัน “อย่าทำเลย สิ่งนี้ไม่ดี” เราไปรู้ความลับเขานะ เขาจะทำร้ายเราก่อนเลย กาลเทศะไง

ทำบุญทำกับใคร ทำเสร็จแล้วนะ ให้เรามั่นใจในตัวของเราเอง ถ้าเรามั่นใจในตัวของเราเอง เรามีความพอใจในตัวของเราเอง เราทำสิ่งใดมันจะมั่นคง แต่ถ้าเราทำด้วยความไม่มั่นใจ เราทำอะไรเราทุกข์อยู่แล้วนะ แล้วยังโลเลอะไรอีกนะ ด้วยความไม่มั่นคงในชีวิต มันทุกข์ไปหมดเลย แต่ถ้าเรามั่นคงในชีวิตเรานะ เราเชื่อมั่นในองค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้า “ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว” เราทำคุณงามความดี แล้วความดียังไม่ตอบสนองเรา มันเป็นเวรกรรม ยังไม่ถึงกรรมไม่ถึงวาระ ช่างหัวมัน!

ดูพระเราสิ เวลาพระเราปฏิบัติง่ายง่าย... ปฏิบัติยากๆยากๆ... นั่งสมาธิเหมือนกัน บางคนนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง จิตลงสมาธิแล้ว บางคนนั่ง ๗ วัน ๘ คืนนี้ มันยังไม่ลงเลยเห็นไหม ทำเหมือนกัน กิริยาเหมือนกัน

นี่ก็เหมือนกัน ตักบาตรเหมือนกัน ทุกคนก็ตักบาตร ทำบุญเหมือนกัน ทำไม้มัน ทุกข์ ทุกคนบ่นตรงนี้นะ ทำบุญกุศลตลอดเลย ทำไม้มันทุกข์มันร้อนขนาดนี้ละ มันทุกข์ มันร้อนนะ เพราะแรงของกิเลส แรงของความตณฺหาทะยานอยาก

แต่ถ้ามันเป็นตามสังขาร เราทำดีแล้ว...มันจบแล้ว... เราทำแล้ว... เราได้ใส่บาตร เห็นไหม เราให้ชีวิตพระนะ พระนี้เลี้ยงชีวิตด้วยปลีแข้ง ท่านบิณฑบาตมานี้ อาหารนั้น นะดำรงชีวิตของท่าน เราให้ชีวิตของภิกษุ เราให้ชีวิตครูอาจารย์เรา เราต่อชีวิตของครูบา อาจารย์ของเรา แล้วบุญกุศลมันจะไม่มีให้มันรู้ไป เราต่อชีวิตของท่าน แล้วเราเชื่อมั่น เราได้ทำคุณงามความดีของเราแล้ว

สิ่งที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ มันเป็นกรรมเก่ากรรมใหม่ เวรเก่าเวรใหม่ มันมีของมันทั้งนั้นนะ ทำคุณงามความดีขนาดไหน ไปทำคุณงามความดีกับคนที่จิตใจเขาเป็นพาล เขาเห็นแล้วเขาไม่ชอบใจ เขาขัดขวางด้วย ไปขวางตาเขาด้วย เราก็ต้องหลบๆ หลีกๆ เห็นไหม ทำดียังต้องหลบๆ หลีกๆ เราเป็นคนดีเห็นไหม คนดีของเรานี้ ดีประจำโลก นี้ พูดถึงความดีทางโลกนะ

ความดีทางธรรม เวลาประพฤติปฏิบัติไป พอจิตมันสงบเข้าไป จิตมันรู้โน้นรู้นี้ มันอยากรู้ นี่ไง ต้นทุนของชีวิตคือชีวิตของเราเนะ เราเกิดเป็นมนุษย์ เพราะเรามีปฏิสนธิ จิตไปเกิดในไข่ของมารดา ไปเกิดในโอปปาติกะ ไปเกิดในน้ำคร่ำ ไปเกิดในครรภ์ การกำเนิด ๔ พอเกิดไปแล้วนี่มันทุกข์มันยากออกไป ความกำเนิดไม่รู้ เวลาจุติลงครรภ์ไม่รู้ทุกอย่างไม่รู้ รู้ต่อเมื่อมีชีวิตขึ้นมาแล้ว แล้วก็คืนรนขลุกลิงๆ อยู่อย่างนี้

เวลาปฏิบัติ คือจิตมันรู้มันเห็นของมัน พอรู้พอเห็นนี้ มันไปคิดสิ่งที่รู้ที่เห็น พอคิดที่รู้ที่เห็น มันออกไปรู้เห็นจากภายนอก มันลืมตัวมันเอง แต่ถ้าเราตั้งสติของเรา อยู่กับ

พุทธโศกของเรา ให้เติมเต็มในชีวิตเรา เติมเต็มในสมาธิของเรา เติมเต็มในสติปัญญาของเรา  
สิ่งที่รู้เสียรู้ทีหลัง ถ้ามันมันคงขึ้นมา

เรามาที่นี่... เราจะกลับบ้านได้สบายเลย... ถ้าเราเอาเด็กมา เราหลงทิ้งเด็กไว้ที่นี่  
เรากลับไปโดยที่เด็กไม่ได้กลับไป เด็กกลับบ้านไม่ถูกนะ มันกลับไม่ได้

จิตถ้ามันมีหลักมีเกณฑ์ของมัน มันรู้สิ่งใด มันอยากรู้อยากเห็น มันรู้ชื่อของมัน  
มันออก มันยึดใจ อยากรู้อยากเห็น พออยากรู้อยากเห็น ยิ่งรู้ไปๆ มันจะจางไปเรื่อยๆ  
เพราะอะไร

เพราะเราใช้พลังงานไปมากขึ้น เราทำงานแล้วเหนื่อยไหม... เราบริหารจัดการ  
เราบริหารต่อเนื่องอยู่ตลอด เราเครียดไหม... เราเครียดเพราะอะไร... เพราะเราใช้แล้ว  
ไม่ได้พักผ่อน เวลาเราบริหารจัดการนี้ โอ๊ย! มันเป็นการจะไปหมดเลย... มันทุกข์ยากไหม  
... มันทุกข์ยาก!

จิตก็เหมือนกัน จิตถ้ามันรู้มันเห็นของมันนี้ รู้เห็นโดยสามัญสำนึก รู้เห็นโดยปกติ  
นี้ รู้เห็นโดยสามัญสำนึกของมนุษย์ พอจิตมันสงบเข้ามานี้ อวดอูตรีมนุสสธรรม ธรรมที่  
เหนือมนุษย์ จิตที่มันสงบ จิตที่เป็นสัมมาสมาธินี้มันเหนือมนุษย์ เพราะมนุษย์นี้เป็น  
สามัญสำนึก มันเป็นสมาธิของปุถุชน

สมาธิของปุถุชนคือมันพัก เวลาเราทำงานเราเหนื่อยนัก เราได้นอนพักผ่อน มันก็  
สดชื่นขึ้นมา พอจิตใจมีสมาธิ นี้สมาธิของมนุษย์ สมาธิของสามัญสำนึกนี้ มันได้พักของ  
มัน ว่างๆ สบายๆ มันก็รู้เห็นเป็นปกติ แต่ถ้าจิตมันลงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนา  
สมาธิ จิตมันมีสมาธิ มันแยกพักเป็นส่วนตัวของมัน เวลามันออกรู้เหนือมนุษย์มันก็รู้สิ่ง  
ที่มนุษย์ไม่รู้

ถ้าเราดูหนังสือ คุณดำรานี้ เราเห็นภาพที่เราทำได้หมดละ แต่ถ้าจิตมันไม่รู้ของมัน  
ง! ยิ่งงยิ่งอยากรู้.. ยิ่งงยิ่งพิศูจน์ใหญ่เลยนะ.. โอ้.. ยิ่งออกไปใหญ่เลยนะ มันก็เสื่อมไป  
ไหม... กลับมาที่พุทธโศก กลับมาที่คำปริกรรม มันเป็นดีขึ้นมาได้อย่างไร... เราจะได้  
พักผ่อนเพราะอะไร... เพราะเรานอนหลับซะใหม่... เพราะเรานอนหลับพักผ่อน มันก็

แจ่มใสขึ้นมาใช่ไหม... แล้วเรานอนหลับเพราะอะไร... เพราะเรากำหนดจิตให้มัน  
พักผ่อน จนมันหลับไป

นี่เหมือนกัน จิตที่มันเป็นสัมมาสมาธิ มันรู้ๆ ของมันนี่ มันออกไปรับรู้นี้ แล้วมัน  
จะพักได้อย่างไรถ้าไม่มีกำแพงกรรม กรรมคือพุทโธๆ เหมือนกำหนดจิตให้มัน  
พักผ่อนของมัน ให้มันเข้าสัมมาสมาธิคือมันพักผ่อน พอมันได้พักผ่อนมากขึ้น มัน  
แข็งแรงมากขึ้น สิ่งที่ไม่รู้ไม่เห็น สิ่งต่างๆ นี่มันเข้าใจหมดเลยนะ มันเข้าใจ มันรู้มันเห็น  
ของมัน ฉะนั้นเรายังอยากรู้ ยิ่งชวนขวย ยิ่งพยายามให้มันรู้ มันก็เลยยิ่งงง!

ไม่รู้หมดเลยนะ วางให้หมด แล้วกลับมาพุทโธๆ นี้ รู้ชัดเจนแจ่มแจ้ง แล้วพอรู้  
ชัดเจนแจ่มแจ้งนะ “ไม่ต้องบอก.. อาจารย์ไม่ต้องบอก.. เสียเวลา.. ไม่ต้องบอก.. หนูรู้  
แล้ว.. ไม่ต้องบอก” แต่ถ้าไม่รู้ล่ะ “เป็นอะไร.. เป็นอะไรนะ..”

เห็นไหม เวลาอยู่ทางโลก เราก็กระเสือกกระสนกัน เพื่อความมั่นคงในชีวิต ชีวิต  
นี่นะ มันมีอาหารปัจจัยเครื่องอาศัยนี่มันอยู่ของมันได้ ความมั่นคงของชีวิตนี้ การทำ  
หน้าที่การงาน หาปัจจัยเครื่องอาศัยนี้ อันนี้เป็นหน้าที่การงาน คนเราจะดีเพราะมีหน้าที่  
การงาน ดีตามความรับผิดชอบนั้น ไม่เป็นกิเลส

แต่ถ้ามันคิดเกินเลยไป นี่ค้นหาความทะยานอยากมันเติมความคิดจนลอยฟ่องไป  
บนอากาศ นั่นคือค้นหาความทะยานอยาก นั่นเป็นกิเลส นี่เวลาจิตเราสงบ เราพยายาม  
รักษาตัวของเรา ถ้าจิตมันสงบ ได้พักผ่อนขึ้นมา นี่โดยสังขาร โดยความเป็นจริง ไม่ใช่  
กิเลส แต่สิ่งที่ไปรู้ไปเห็นแล้วมันปลุกเร้านะ อยากรู้ อยากเห็น อยากเข้าใจ อยากเห็นต่างๆ  
สิ่งนี้มันดึงออกไป

ต้นทุนของชีวิตก็คือจิตของเรา ต้นทุนของการภาวนาก็ความมีสัมมาสมาธิ คือจิต  
มันสงบเข้ามา จิตมันสงบหรือยังไม่สงบ ไม่ถึงที่ของมัน สงบโดยที่มันออกไปรับรู้ด้วย  
ความสงสัย มันยิ่งสงสัย ยิ่งทะยานอยาก ยิ่งอยากรู้ อยากเห็น ยิ่งส่งออกไปเรื่อยๆ มันก็ไม่  
มีประโยชน์อะไร ฉะนั้นเราต้องพุทโธๆ กลับมา กลับมาสู่ต้นทุนของเรา กลับมาสู่  
สัมมาสมาธิ กลับมาสู่จิตของเรา *สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดคือหัวใจ สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดคือ  
ความรู้สึกรู้สึกเห็นไหม*

มนุษย์ก็มีจิตวิญญาณถึงเป็นมนุษย์ จิตวิญญาณออกจากร่างก็เป็นซากศพ การภาวนา สัมมาสมาธิ จิตฺตจิต จิตฺตเคมเท มั่นก็เป็นต้นทุนของการภาวนา มั่นเป็นต้นทุนนะ มีค่าหมดเลยนะ ถ้าเราบริหารจัดการถูกต้อง มั่นมีค่าและมีค่าต่อเนื่องไป แต่ถ้าเราบริหารจัดการไม่เป็นนะ ต้องการอยากรู้ อยากเห็น อยากรู้โดยสามัญสำนึก โดยความเป็นไปของเรา แต่ถ้ามันรู้สัจธรรม สัจธรรมมันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปศึกษากับเจ้าลัทธิต่างๆ ๖ ปี ศึกษาขนาดไหน ก็ศึกษาแล้วไม่รู้ แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามานั่งอยู่โคนต้นโพธิ์ นึกถึงโคนต้นหว่า อานาปานสติ ทำความสงบของใจเข้ามานี่ มันรู้ พอมันรู้ขึ้นมา... รู้โดยที่ยังไม่เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า... รู้โดยบุพเพนิวาสานุสติญาณ... รู้โดยข้อมูลในหัวใจ... รู้โดยสิ่งที่สะสม... รู้โดยในสิ่งที่พระโพธิสัตว์ที่ศึกษามา ๔ อสงไขยแสนมหากัป สิ่งนี้มันสะสมมา ไปรู้ข้อมูลหมดเลย โอ้โฮ! ไม่มีต้นไม่มีปลายเลย...

รู้อย่างนี้รู้แบบผู้วิเศษ.. รู้อย่างนี้มันไม่ใช่อริยสัจ.. จุตูปปาทญาณ ก็ยังไม่รู้การเกิด ก็ยังไม่รู้อริยสัจ แต่ความรู้้อาสวักขณญาณทำลายหัวใจให้หมดสิ้นไป ทำลายหัวใจๆ ทำลายสิ่งต่างๆ ที่มันหมักหมมในหัวใจ

นี่ก็เหมือนกัน เราทำสัมมาสมาธิ มันต้องมีฐาน กรรมฐาน ฐานที่ตั้ง ต้นไม้ ทุกอย่าง สิ่งปลูกสร้าง ปลูกอยู่บนดิน คุณงามความดีทั้งหมด เกิดขึ้นโดยภวาสวะ เกิดขึ้นบนภพ เกิดขึ้นบนภพก่อน ทำลายชำระล้างให้สะอาดเข้ามาเป็นชั้นเป็นตอนขึ้นมา ถึงต้องทำลายภพ ถ้าไม่ทำลายภพมันยังมีภวาสวะ มันยังมีที่ตั้งอยู่ มันยังมีกำเนิดอยู่เห็นไหม พระอนาคามีไปเกิดบนพรหมณะ สิ่งต่างๆ มันต้องมีการกระทำขึ้นมาเห็นไหม

เราทำบุญกุศลของเรา ถ้าทำบุญของเรา ต้นทุนของเรา ต้นทุนความเป็นมนุษย์นี้สำคัญมาก ชีวิตมีคุณค่ามาก ถ้าชีวิตมีคุณค่ามากนะ ทรัพย์สมบัติมีเพราะมีเรา เห็นไหม ทั้งทางโลกนะ เรามีเงินมีทองขึ้นมา เพราะเราเปิดบัญชี เราแสวงหา เราเป็นผู้รักษา เราเป็นเจ้าของ เป็นลิขสิทธิ์ของเราหมดเลย

เวลาเราภาวนาไป “ปัจฉัตตัง สันตัญญิโก” เป็นสมบัติส่วนตัว สมบัติส่วนบุคคล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอา

สมบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ  
ปรินิพพานไปแล้วก็เอาสมบัติของพระสารีบุตร ของพระโมคคัลลานะไป

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมและวินัยไว้แล้วนี่ องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว แล้วธรรมและวินัยนี้มันบกพร่องไปที่ไหนล่ะ มันก็  
ไม่บกพร่องไป นี่ธรรมชาติ เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสร้างบุญญา  
การเป็นพระโพธิสัตว์ เป็นพระพุทธเจ้า ถึงวางธรรมและวินัยนี้ไว้ แล้วเราเกิดมาพบ  
ธรรมและวินัยนี้ เราเกิดมาพบพระพุทธศาสนานี้ เราจะแสวงหาของเรา เราจะทำเพื่อ  
ประโยชน์ของเรา

แล้วถ้ามันรู้ขึ้นมา สมบัติทางโลกคือแสวงหาเพื่อให้ได้สมบัติมา สมบัติทาง  
ธรรม พระนี้มีสมบัติทางธรรม มีศีล มีธรรมในหัวใจ สมบัติต่างๆ สมบัติเป็นอริยทรัพย์  
เราแสวงหาสิ่งนี้เพื่อประโยชน์กับเรา ถ้าประโยชน์มันเกิดขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์กับ  
เรา มันเป็นคุณงามความดีของเรา

ฉะนั้นถ้ามันจะขาดตกบกพร่อง มันยังทำอะไรไม่ได้ อย่าไปกระวนกระวาย อย่า  
ไปทำร้ายตัวเอง ทำความเพียรชอบ ตั้งสติ ทำสมาธิ เคนจกรรม นั่งสมาธิภาวนา ทางโลก  
เราทำหน้าที่การงานของเรา ถ้ายังไม่ประสบความสำเร็จ เราก็ทำของเรา เรามีความหมั่น  
เพียร มีความวิริยะ มีความอุตสาหะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กว่าจะตรัสรู้ได้ ๔ อสงไขย แสนมหากัป ชีวิตนี้  
วนเวียนมาขนาดไหน สร้างความพร้อมมาขนาดไหน เราเกิดมาพร้อมได้พบสิ่งนี้แล้ว เรา  
อย่าไปกระวนกระวาย เราทำของเราโดยสัจจะ โดยปัจจุบัน โดยความเป็นไป ทำของเรา  
ขยันหมั่นเพียรของเรา ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง ทำมันไปอย่างนี้ ตั้งสติดีๆ มีเป้าหมายของเรา  
ทำของเราอย่าไปกังวล

เราสังสารณะ เวลาประพาศปฏิบัติกัน กังวลกันนะ นุ่นก็จะไม่ได้ นี่ก็จะไม่ได้ เรา  
จะตายแล้ว เตี้ยก็ไม่ได้มรรคผลนิพพาน... ไม่ได้เลย! ตั้งสติปกติ แล้วทำของเราไปๆ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔ อสงไขยนะ เราตั้งใจของเรา ทำของเราไป อย่า  
กระวนกระวาย ตั้งสติให้เป็นปัจจุบันนี้

ปัจจุบันนี้เราทำสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว... เราได้ตั้งสติแล้ว... เราได้กำหนดพุทโธแล้ว... เราได้ปฏิบัติบูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว... เราได้ทำคุณงามความดีแล้ว... เราพยายามสะสมคุณงามความดีของเรา อย่าไปเอาสิ่งในอนาคตที่ยังไม่เห็นมาเติมให้เรา อยากได้ อยากดี อยากเป็น แล้วมันก็จะไม่ได้ ทำของเราในปัจจุบันนี้ ตั้งใจ ตั้งใจทำให้มันคง ตั้งใจทำจริงๆ ทำไป...ทำไป...

น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน แล้วเรากำหนดพุทโธ เราทำของเรา มันจะไม่ได้เป็นไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพุทธภายิตสอนไว้ในพระไตรปิฎก พุทโธๆๆ นี้ ไม่มีใครอุทริมาบอกหรอก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ เราเชื่อมั่น แล้วเราทำของเราเพื่อประโยชน์กับเราเพื่อชีวิตกับเรานะ เอวัง