

เทศน์เช้า วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๔

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เราชวนขวายนานขนาดนี้ไง ก็ว่าลงทุนแล้ว เวลาลงทุนแล้ว เห็นไหม เวลาคนเขาทำบุญบ้าน เขาจะขึ้นบ้านใหม่ต่างๆ เขานิมนต์พระมา เขาลงทุนลงแรงขนาดนั้น เขาพยายามตั้งใจของเขา แต่อารามเป็นที่อยู่ของผู้ทรงศีล ผู้ที่มีคุณธรรมในหัวใจ เป็นที่นับถือศรัทธา เรามีความศรัทธาความเชื่อ เราลงทุนขนาดนี้แล้ว ศรัทธาจะมันเป็นหัวรถจักรดึงเรามา

การดึงเรามาสิ กว่าเราจะทำบุญกุศลของเรา เราต้องแสวงหาของเรา เราต้องมีวัดดูไทยทาน แต่เวลาคนทุกข์คนจนบอก เราเป็นคนที่คุณทุกข์คนจนทำบุญไม่ได้ ไม่จริง อนุโมทนาไปกับเขา เห็นเขาทำคุณงามความดีอนุโมทนาไปกับเขา ดีใจไปกับเขานั่นนะเป็นบุญ เพราะบุญเป็นเรื่องของใจ ถ้าบุญเป็นเรื่องของใจ เห็นไหม นี่ผู้ที่ฉลาดมันจะมีประโยชน์ไปทั้งหมดเลย ผู้ที่โง่เขลา ถ้าโง่เขลานั้น ทางชีวิตของเราที่ทุกข์ทนเจ็บใจ จะทำอะไรก็ลำบากลำบากไปหมด แต่ถ้ามีปัญหาฐานะ มีปัญญารุ่งขึ้นมารู้จักฉลาดเลือก

ดูทางความเป็นอยู่ เห็นไหม คนเรานี้พฤติกรรมการดำรงชีวิตเรามันจะให้เราเกิดเป็นโทษเป็นภัย แต่ถ้าการดำรงชีวิตของเรา เราดำรงด้วยความราบรื่น เราหมั่นออกกำลังกาย เรากินอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย มันจะเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยจนรุนแรงเกินไปนัก แต่ถ้าเราว่าเราเป็นคนรักตนๆ เป็นคนรักตัวเองทั้งนั้นแหละ แต่เอาแต่สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยเข้าไปสู่ร่างกายของตัว สุดท้ายแล้วมันก็เจ็บไข้ได้ป่วย เห็นไหม แล้วใครเป็นคนทำละ? ก็เราทำอันนั้นแหละ เราทำของเราเองทั้งนั้นแหละ

พูดถึงร่างกายนะ แล้วจิตใจละ? จิตใจดูดีเวลามันโกรธ เวลาความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาในหัวใจ เราไปกับมันหมดเลย เรายังสะใจนะ ทำด้วยความสะใจ นั่นนะ เห็นไหม เราไม่ฉลาดกับอารมณ์ตัวเองเลย เวลาทางร่างกายเรายังต้องฉลาดกับมัน ต้องบริหารจัดการนะ เราเกิดมาเป็นอริยทรัพย์ เราเกิดมาเป็นมนุษย์มีร่างกายและจิตใจ ถ้าจิตใจที่มีวิฤติภาวะ เห็นไหม วิฤติภาวะหมายถึงว่าจิตใจของคนไม่เหมือนกัน

คนเรานี้แหละ เราเห็นหน้าตาเขา แต่เราไม่รู้ความคิดเขาหรอก เห็นไหม จิตใจของคน หลากหลายนักนะ คุณนี่คน ๖-๗ พันล้านคน นี่เรารู้ว่าคนจะฉิ้นโลก คนจะฉิ้นโลก แต่ความรู้สึก ของคนมันมากกว่านั้นก็ร้อยก็พันเท่า สมบัติหามาเท่าไรของมันต้องมีที่เก็บที่รักษานะ แต่ความคิด ของคนไม่มีที่เก็บรักษาเลย ความคิดของคนจินตนาการไปได้หลากหลายมหาศาลเลย แล้วมัน จินตนาการไปเอาแต่สิ่งอะไรมาใส่ในหัวใจของเราล่ะ?

ถ้าเอาสิ่งใดใส่ในหัวใจของเรา นี่เราไม่ฉลาดกับตัวมัน เราไม่ฉลาดกับตัวเราเอง เห็นไหม เราบอกเราเป็นคนรักตนๆ แต่เราไม่ฉลาดกับตัวเราเองเลย ถ้าเราฉลาดกับตัวเราเองนะ นี่เรา ฉลาดกับเรา เราควบคุมได้ เราควบคุมกับอารมณ์ของเรา เราดูแลหัวใจของเรา ถ้าเราดูแลหัวใจ ของเรา มันเริ่มต้นจากที่ไหนล่ะ? มันเริ่มต้นนะ เวลาทุกคนมานะอยากได้ทองคำๆ โดยธุรกิจ ทองคำเราก็ไปซื้อเอาจากเหมือง แต่ความจริงถ้าอยากได้ทองคำเราต้องขุดเหมืองนะ เราต้องหา ทองคำมา ต้องหลอมถึงจะได้ทองคำนะ

นี่ก็เหมือนกัน อยากมีความสุข อยากมีคุณธรรม จะหักนิพพานเอาเลยนะ แต่ทานก็ไม่ สนใจ ศีลก็ไม่สนใจ ถ้าไม่มีพื้นฐาน ไม่มีสิ่งใดขึ้นมาจึงจะเอาที่ไหน? จะเอามาจากไหน? เกิดมา นี้เกิดมาเพราะบุญนะ ถ้าไม่มีบุญมาเกิด เราเกิดจากพ่อจากแม่ เห็นไหม นี่พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ ของลูก คนเกิดมานี้ เครื่องหมายของคนดีคือความกตัญญูกตเวที เขาให้ชีวิตนี้มานะ นั่งอยู่ถ้า พ่อแม่ไม่เลี้ยงมันจะโตมาได้ไหม? เกิดมานี้เลี้ยงตัวเองไม่ได้ทั้งนั้นแหละ พ่อแม่เลี้ยงดูมา ถ้า เลี้ยงดูมานี้มีคุณไหม? คุณเอาแค่นี้แหละ เอาแค่ที่เลี้ยงดูมาแค่นี้แหละ แล้วยังคอยระแวงระวังภัย ให้ คอยดูแลให้ เจ็บไข้ได้ป่วยพ่อแม่ทุกข์ก่อน ทุกข์ก่อนทั้งนั้นแหละ สิ่งที่ได้มา เห็นไหม นี่ที่มา เกิดอยู่นี่เพราะอะไร? เพราะมีบุญ

ศีล ๕! ศีล ๕ นี่เป็นมนุษย์สมบัติ คนเรานะไม่ปาณาติปาตา ไม่ทำร้ายใคร ไม่ทำลายใคร นะชีวิตจะยั่งยืน คนเราไม่อทินนาทาน ไม่ลักขโมย ไม่ทำสิ่งต่างๆ นี้เวลาเกิดมาทรัพย์สินของเรา จะสมบูรณ์ ถ้าพูดถึงว่ากาเมสุมิฉฉาจาร เราไม่ล่วงละเมิดของใคร ครอบครัวเราร่วมเย็นเป็นสุขนะ นี้มุสทานะ โลกเขาน้อฉลกกัน เราไม่มูสา เราไม่สุรา นี้มนุษย์สมบัติ แต่! แต่คนเราสมบูรณ์ไหมล่ะ? ศีล ๕ สมบูรณ์ไหม?

ศีล ๕ ไม่สมบูรณ์ขาดตกบกพร่อง นี่แหงๆ วินๆ เห็นไหม คนเราเกิดมามันถึงแตกต่าง หลากหลายไป ความแตกต่างหลากหลาย นี่มันแตกต่างหลากหลายเพราะอะไร? เพราะเราทำมา

ทั้งนั้นแหละ สิ่งนี้มันอยู่ที่เราทำมา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา นี่วาง
ธรรมวินัยไว้ เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าศึกษา ศึกษาในเรื่องใจขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าจนทะลุปรุโปร่ง แล้วใจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสร้างบุญญาธิการ
มามากมายมหาศาล เพราะเป็นพระโพธิสัตว์ ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย

คำว่าอสงไขยหนึ่งคือเวียนตายเวียนเกิด นี่นับไม่ได้ถึง ๔ รอบ ทำคิดตลอดนะ ทำดี
ต่อเนื่องมาตลอด ถ้าพระพุทธเจ้ายังไม่พยากรณ์นะ นี่พระโพธิสัตว์ยังเป็นสาวก สาวกะ คือพลิก
ได้ แต่ถ้าพระพุทธเจ้าพยากรณ์แล้วต้องไปข้างหน้าอย่างเดียว นี่เราทำความคิดตลอดไปๆ นี่คิดดู
สิเกิดตายๆ อยู่อย่างนี้ ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย แล้วเกิดมานี่พันธกรรมของจิตใจ
ความรู้สึกของจิตที่มันเปลี่ยนแปลงๆ ใจ แต่จิตของเราละ?

จิตของเรามันก็เหมือนกัน จิตของคนทุกคนเหมือนกัน เหมือนกันในฐานะการเวียนตาย
เวียนเกิด เหมือนกันโดยมีความรู้สึกนึกคิด เหมือนกันโดยทุกข์ เหมือนกันโดยวิภูฏะ เหมือนกัน
โดยการหมุนเวียน!

แต่ไม่เหมือนกันด้วยคุณธรรม ด้วยความดีในหัวใจ ความดีในหัวใจใครสร้างมา เห็น
ใหม่ คนดีทำดีง่ายทำชั่วยาก เวลาเขาชักจูงกันไปทำความชั่ว ไอ้คนดีมันเก้อๆ เจีนๆ นะ เอ๊ะ.. จะ
ทำอะไร? จะไปอย่างไร? มันทำไม่ลงนะ ไอ้คนชั่วทำความชั่วง่าย ไม่ต้องให้คนชักชวนหรือ
มันไปแล้ว มันคิดก่อนเขาอีก มันไปก่อน เห็นใหม่

นี่ใจมันแตกต่างกันตรงนี้ไง เสมอกันโดยจิต เสมอกันโดยจิต แตกต่างหลากหลายด้วย
การบำเพ็ญมาแต่ละบุคคล บุคคลบำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน ฉะนั้น เราเกิดมานี้ เราเกิดมาโดยบุญ
กุศลถึงได้เกิดเป็นมนุษย์ นี่เกิดเป็นมนุษย์แล้วเราต้องรักษาตัวเรา เราต้องรักตัว ถ้ารักตัว เห็น
ใหม่ การดำรงชีวิตนี้อย่าเกียจคร้าน ทุกคนบอกเลยว่เกียจคร้านในการเคลื่อนไหวใจ

เวลาออกกำลังกายหรือว่าต่างๆ โรคภัยไข้เจ็บมันจะมีน้อยลงนะ นี่ถ้ามีการเคลื่อนไหวอยู่
ร่างกายมันเคลื่อนไหวอยู่นะ การเคลื่อนไหวดูพระเดินจงกรมสิ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าเดินจงกรมจนวันปรินิพพาน คุณพระอรหันต์นะเวลาสิ้นกิเลสแล้วนะท่านยังเดินจงกรมอยู่ใน
วิหารธรรม

วิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ จิตใจไม่มีสิ่งใดแล้ว แต่ร่างกายมันต้องการดูแลรักษา ท่านยังเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาของท่าน ท่านไม่ได้เดินเพื่อฆ่ากิเลส ไม่ได้ต้องการสิ่งใด ท่านไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์ท่านนะ แต่ท่านบริหารร่างกายไม่ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าร่างกายเราไม่บริหารมันนะ เดียวลูกก็ไม่ไหว นั่งก็ไม่ไหว ไปไหนก็ไม่ไหว สิ่งใดๆ ไม่ไหวหมดเลย แล้วใครทำ ใครทำ? ตัวเราทำทั้งนั้นเลย

แต่ถ้าเราฉลาดของเรา เราบริหาร เราเคลื่อนไหวนะ.. นี้สภาพนะ

“ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด”

ถึงที่สุดแล้วคนเรามันต้องตายเป็นธรรมดา ร่างกายนี้ต้องเสื่อมสภาพเป็นธรรมดา โรคชราเป็นโรคประจำทุกคนที่เกิดมา โรคชราภาพ ถ้ามันชราคร่ำคร่ามันเป็นเรื่องของมัน เป็นเรื่องของมัน นี่เป็นสิ่งสุดท้ายที่เราจะรักษา แต่ถ้าเรารักษาของเราได้ด้วยการเคลื่อนไหว ด้วยการรักษาดูแลของเรา ถ้าเรารักษาของเรา รักษาร่างกายนี้มันทำของมัน มันไม่ทุกข์ยากจนเกินไป แต่ถ้าใครไม่รักษา ใครไม่ดูแล เห็นไหม

นี่พูดถึงร่างกายนะ แล้วเรารักษาใจเราไหม? ถ้าเรารักษาใจของเรานะ ถ้าคนที่ฉลาด คนที่ฉลาดนะจะมีสติ มีคำบริกรรม มีปัญญาอบรมสมาธิในหัวใจของเรา ปัญญาอบรมสมาธิมันคิดแยกแยะชีวิตความเป็นอยู่ต่างๆ แล้วถึงที่สุดแล้วมีอะไร? นี่มันของชั่วคราวทั้งนั้นแหละ ถ้ามันของชั่วคราวนะ พอจิตใจมันมีหลักมีเกณฑ์ขึ้นมาเราจะไม่ตื่นตื่นหวั่นไหวไปกับชีวิตนี้เลย

“ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด”

แต่ก่อนจะพลัดพรากขอให้มืออะไรติดไม้ติดมือเราไปก่อน ขอให้เรามีความดีติดมือเราไป เราออกจากบ้านเรา ออกมานี้เรามีเสบียงมา เรามีความสะดวกสบายมา เพราะเรามีรถมีเรือของเรา เพราะเราหาของเรามานะ

นี่ก็เหมือนกัน จิตใจจะออกจากร่างไปนี่มันอ่อนใจหรือยัง ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด แล้วตายแล้วจะไปไหน? นี่เกิดมาจากอะไร? ตายแล้วไปไหน? แต่ถ้าภาวนาแล้วนะจะเห็นหมด จะเข้าใจหมด ปฏิสนธิเกิดในใจ ในครรภ์ โอปปาทิกะ มันเกิดอย่างนี้ เวลามันตาย มันตายคือมันเปลี่ยนวาระ จิตนี้เคลื่อนไป แล้วมันไปไหนต่อ? ไปไหนต่อ? "ไอ้คนที่ส่งกันที่เชิงตะกอนมันก็แค่นี้แหละ แต่ไอ้จิตดวงที่ตายไปมันรู้นะ เพราะความรู้สึกมันไปกับมัน

เรามาเอง เราสู้เอง เราไปเผชิญเอง เราสู้ไหม? สู้ แต่! แต่สายเกินไปเสียแล้วไง สายเกินไป เพราะเรามาแล้ว เราอ่อนกลับไปทำไม่ได้ เราอ่อนกลับไปทำสิ่งนั้นไม่ได้อีกแล้ว เรามาถึงนี่มันเป็นวิบากเป็นผลหมดแล้ว มันเป็นวิบากไปเรื่อยๆ วิบากไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราแก้ไขของเราที่นี้ เรารักษาของเราที่นี้ เรามีสติ มีคำบริกรรมของเรา พุทโธ พุทโธ พุทโธไป เวลาจิตมันสงบ จิตต่างๆ มานะ

นี่พอจิตสงบขึ้นมา ถ้าเราอยู่เหย้าอยู่เรือน อยู่ไหนก็แล้วแต่นะ นี่ความสุขอย่างนี้โลกไม่มีการซื้อขาย การเกื้อหนุนจุนเจือกันไม่มี พ่อแม่กับลูกรักกันขนาดไหนก็รักกัน แต่สมบัติส่วนตัว บุญกุศลหรือศีลธรรมในหัวใจมันก็เป็นของบุคคลคนนั้นทั้งนั้นแหละ บุคคลคนนั้นต้องแสวงหามา บุคคลคนนั้นต้องมีการกระทำมา แต่! แต่ดูเวลาเราทำบุญกุศลกัน นี่ชวนพ่อชวนแม่ทำบุญกุศล ทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้มีสมบัติของเขาไป

แต่ถ้าเราเปิดตาได้ล่ะ? ถ้าเขาทำใจของเขาจนเป็นอริยทรัพย์นะ เวลาทำบุญกุศลนี้เห็นไหม เขาว่าเป็นทิพย์ฯ นี่เรานึกถึงสิ สิ่งที่เป็นวัตถุเราสละออกไป แต่หัวใจมันสละสิ่งใดไปมันซบลงที่ใจ ซบลงที่ใจ เรานึกถึงสิ นึกถึงสิ่งที่เราเคยมาทำมา ๑๐ ปี ๒๐ ปีที่แล้วนะ มันยังสดๆ ร้อนๆ อยู่ เห็นไหม สิ่งนั้นเป็นทิพย์ฯ นะ มันไม่เป็นอนิจจัง มันไม่เป็นไปกับเขา มันจริงอยู่ในใจเรานั้นแหละ มันจริงอยู่ในใจเรา นี่เป็นทิพย์ฯ คำว่าเป็นทิพย์

แต่เป็นทิพย์ถ้าผลของการภาวนา เห็นไหม นี่สัพเพ ชัมมา อนัตตา.. ไซ้! สภาวะธรรมเป็นอนัตตา มันแปรปรวนตลอด มันเป็นอนัตตา มันเป็นอนัตตาเพราะอะไร? เพราะมันได้ใช้สอย ถ้ามันเป็นทิพย์ มันเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม นี่เขากินแสงเงา กินแสง กินวิญญาณาหาร มันเป็นแสงของเขา เขาจะอยู่ของเขา เวลาคนเขาจะหมดอายุขัยของมันจะหดสั้นเข้ามา แสงมันจะเจลาลงๆ เทวดาเขาจะรู้ว่าเขาจะหมดอายุขัย อย่างของเราร่างกายจะเสื่อมสภาพลง

นี่พรหมก็เหมือนกัน เขาเป็นของเขา วาระมันจะเป็นอย่างนั้น ตกนรกอเวจี ทุกข์ยากแสนยากขึ้นไปนะ เวลามันเบาลงๆ มันฟื้นขึ้นมาๆ มันเป็นอย่างนั้น เป็นวาระๆ วาระเพราะอะไรล่ะ? วาระเพราะเราได้สร้างของเรามา วาระที่จิตมันเป็นอย่างนั้น แล้วเวลาแก้ไขมันลบทิ้งอย่างไรล่ะ? มันลบสิ่งที่เกิดตายอย่างไรล่ะ? ถ้ามันลบเกิดตาย เห็นไหม คูสิขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ทุกซ์ ทุกซ์ไม่ใช่ขันธ์ ๕

ขั้น ๕ คืออะไร? ขั้นคือรูป เวทนา สัญญา.. สัญญาไง ความจำใจ สัญญาๆ สัญญา ข้อมูลในใจใจ นี่สัญญา สังขาร วิญญาณ.. สัญญาคือความจำได้หมายรู้ในใจ ขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้น ๕ ถ้าสัญญา ถ้าวิญญาณความจำได้หมายรู้ไม่ใช่เรา เห็นไหม นี่เราเริ่มพิจารณาของเรา เราแยกแยะของเรา แยกไอ้ความจำที่เป็นทิพย์ๆ นี่แหละ ไอ้สิ่งที่เป็นบุญกุศลนี่แหละ เพราะคนทำบุญก็ต้องไปเกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม ถ้าคนทำคุณงามความดี แล้วถ้าคนภาวนาเขาไม่ยอมไปล่ะ? เขาอยากจะพ้นจากทุกข์ ไม่อยากไปๆ อยากจะดับที่นี้ ทำอย่างไร?

นี่ถ้าเราฟังธรรมของเรา เห็นไหม ถ้าฉลาดจากการดูแลรักษา ฉลาดจากหัวใจของเรา ฉลาดดูแลตัวของเรา ถ้าฉลาดขึ้นมามันก็ได้ฟังธรรม พอฉลาดเรื่องโลก เรื่องร่างกาย เรื่องความเป็นอยู่ของโลกเรายังเข้าใจได้ เรายังบริหารจัดการได้ แล้วจิตของเราเราจะบริหารจัดการได้ไหม? ถ้าเราบริหารจัดการได้ มันมีสติปัญญาขึ้นมาบริหารจัดการด้วยวิปัสสนาญาณนะ

สิ่งที่เป็นความคิดเร็วกว่าแสง นี่แสงมันเร็วขนาดไหน ความคิดเราคิดถึงดวงจันทร์ลึ คิดถึงดาวอังคารลึ ก็ปีแสงนี้เราเห็นภาพหมดแล้ว นี่มันไปได้หมดเลย แต่ถ้าสติมันทันล่ะ? สติมันทันนะมันให้หยุดนิ่ง เห็นไหม หยุดนิ่งมีพลัง มีพลัง พอมีการเคลื่อนไหว มีความคิดนี่มันจับได้ มันรู้ได้ ถ้าจับได้รู้ได้มันวิปัสสนา

อ้อ! เราหลง เราไหล เราโกรธ เราทุกข์ เรายากก็ไอ้ตัวนี้ ไอ้ตัวที่คิดออกไปนี่แหละ ไอ้ตัวที่มันยุแห่ ไอ้ตัวที่มากระตุนี่แหละ ถ้าเราพิจารณามันเห็นของมัน มันรู้ของมัน มันพิจารณาของมันนะ นี่คือปริยัติ ปฏิบัติ ฝ่ายปฏิบัติของเรานี้จะรู้จริงเห็นจริง ถ้ารู้จริงเห็นจริงมันจะเข้าใจได้ พอเข้าใจได้นะ เห็นไหม ลุยไฟที่ไหนก็ได้

ลุยไฟมันเรื่องข้างนอกนะ แต่จิตใจของเขา จิตใจที่มันเป็นแล้วมันเป็นธรรมตลอดไป ถ้าเป็นธรรมตลอดไป สุข ทุกข์นี่เขาว่าหยดน้ำบนใบบัว หยดน้ำบนใบบัว เห็นไหม มันไม่ติดกันไง เราอยู่กับโลกนะ เราปฏิเสธพ่อ ปฏิเสธแม่ ปฏิเสธสังคม ปฏิเสธใครไม่ได้หมดแหละ เพราะเราเกิดมาเป็นสภาพกรรม เราเกิดมาในสังคมแบบนี้ สังคมมันมีของมัน ความจริงมันมีของมัน มนุษย์มี ความคิดมี ทุกอย่างมีทั้งนั้นแหละ แต่เรามีปัญญาแก้ไขไหมล่ะ? เราถึงว่าหยดน้ำบนใบบัว

เราอยู่กับเขา เราเข้าใจเขา แต่เขาเข้าใจหรือไม่เข้าใจนั้นเรื่องของเขา แล้วเราบริหารของเรา ดูแลของเรา เอาจิตใจของเราให้พ้นได้ ถ้าพ้นได้ เห็นไหม นี่สิ่งที่มีค่าที่สุดคือความรู้สึกลึ คือ

หัวใจของมนุษย์ แล้วหัวใจของมนุษย์นี้ทำถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ สุขอันนี้ที่เราแสวงหากัน แต่ตอนนี้มันก็สุขๆ ดิบๆ เพราะอะไร? เพราะว่าคูสิเราเป็นหวัด เป็นไอ เราหายใจไม่ออกมันก็อึดอัดใจแล้วละ นี่แค่นี้มันก็ทุกข์แล้ว

นี่ความทุกข์มันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง แต่พอเข้าใจปั๊บมันปล่อยได้หมด เห็นไหม ความทุกข์ก็ไม่มี.. ความทุกข์มีเพราะเรายังอึดอัด ยิ่งขัดข้องความทุกข์ยิ่งชัดเจน แต่ถ้าเราเข้าใจตลอดโปร่งแล้วความทุกข์ไม่เห็นมี ไม่เห็นมี นี่พูดถึงความรู้สึกลึกซึ้งที่เรบริหารมันได้แล้วนะ แล้วถ้าพอเป็นขั้นเป็นตอนเข้าไปมันจะรู้ของมัน

นี่พูดถึงว่าคนฉลาด ฉลาดทำบุญกุศลนี้เราฉลาดของเราแล้ว เราคูใจของเรา รักษาใจของเรา ฉลาดแล้วนะต้องฉลาดทั้งกายและใจ ดีและชั่ววางไว้ที่นี้ หัวใจมันมีคุณธรรมของมัน อิมเต็มของมัน เพื่อประโยชน์กับใจดวงนั้น เอวัง