

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

เราเกิดเป็นมนุษย์นะ มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มนุษย์ปรารถนาความสุข เกลียคความทุกข์ แต่ความสุขของมนุษย์อยู่ที่ไหน? ถ้าความสุขของมนุษย์ คุณเล็กๆ ลี เด็กๆ จะมีความสุขมาก ถ้าพ่อแม่ตามใจ พ่อแม่ตามใจ พ่อแม่เอาใจเด็กๆ จะมีความสุขมากเลย แต่ความสุขอย่างนี้มันยั่งยืนไหม? ความสุขอย่างนี้ยั่งยืนไหม? ความสุขอย่างนี้มันยั่งยืนไม่ได้ เพราะเด็กมันต้องโตขึ้นมาเป็นธรรมชาติของมัน

มนุษย์ก็เหมือนกัน มนุษย์นี้ผู้เฒ่าผู้แก่เขาว่าเป็นคนที่มีอายุแล้ว มีอายุนั้นมันเป็นเรื่องของโลกๆ ใจ แต่หัวใจมันไม่มีอายุสิ เพราะหัวใจนี้ไม่มีอายุนะ จะเด็กจะแก่ขนาดไหน จิตใจก็คือจิตใจ มันไม่มีอายุของมัน เพราะมันหมดจากชาตินี้ไปมันก็ไปเวียนตายเวียนเกิดของมัน แต่เราก็บอกว่าชาตินี้ชาติสุดท้ายเท่านั้น มีชาตินี้ชาติเดียว ชาติหน้าไม่มี ชาติหน้าไม่มี เวลาศาสนาบอกว่ามีนรกสวรรค์ อันนี้เขียนเสียให้วักแล้ว มันไม่เป็นความจริง

เวลากิเลสมันหลอกเรานะ มันหลอกเราได้ขนาดนี้ แล้วเราปรารถนาความสุขๆ เราปรารถนาความสุขที่ไหนล่ะ? ถ้าปรารถนาความสุขโดยกิเลสตัดความทะยานอยาก มันก็ทำแต่ความพอใจของมัน คำว่าทำตามความพอใจของมัน มันก็ทำตามที่ไม่มีเหตุมีผลใช่ไหม? แต่ถ้าเราปรารถนาความสุขของเรา เรามีศีลมีธรรมของเรา ถ้าเรามีศีลมีธรรมของเรา เรามีกติกานะ ศีล ๕ เราจะไม่เบียดเบียนใคร เราจะไม่หยาบคายของใคร เราจะไม่พูดปดใคร เพราะพูดปด สิ่งที่เราพูดปดไป เราพูดปด คนถ้าโกหกแล้วทำความผิดอย่างอื่นอีกไม่มีเลย

ฉะนั้น ถ้าเรามีศีลของเรา เห็นไหม เราจะทำคุณงามความดีของเราในขอบเขตของศีลของธรรม ถ้าในขอบเขตของศีลของธรรม ดูสิคนเราเกิดมาต้องมีอาหาร มีปัจจัยเครื่องอาศัย เวลา มีปัจจัยเครื่องอาศัยทุกคนก็แสวงหาทั้งนั้นแหละ พระเราก็แสวงหามา ถ้าพระแสวงหามา นี่เลี้ยงชีพด้วยปถิแข็ง แต่เวลาแสวงหามาณะ แสวงหามาแล้วมันเป็นประโยชน์กับเรามากน้อยแค่ไหน

ล่ะ? ถ้าคนที่ไม่มีเวลาฉลาดนะ เวลาแสวงหามานิสิตของเราๆ นี่มันสั้นโดย มัคน้อยอีกต่างหาก มัคน้อยเพราะพอแต่การดำรงชีวิตนี้เท่านั้น

ถ้าการดำรงชีวิตนะ นี่คุณสิโรภักย์ใช้เก็บมันมาจากอะไรล่ะ? มาจากพฤติกรรมของความ เป็นอยู่ของคน คนมีความเป็นอยู่อย่างไร? พฤติกรรมในชีวิตนั้นมันจะทำให้คนเก็บใช้ได้ป่วย ตามแต่พฤติกรรมของเขา พระ! พระที่ประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เห็นใหม่ นี่เลี้ยงชีพด้วยปลีแข็ง สิ่ง ที่หามาได้ ไม่มีสติปัญญาจะใช้ของสิ่งนั้นเชียวหรือ? เวลาพระอยู่ป่าอยู่เขานะ เวลาบิณฑบาตมา นี้ได้มาฉันแต่พอดำรงชีวิตเท่านั้น แล้วสิ่งที่เหลือ สิ่งที่เหลือเสียสละให้กับสัตว์ นี่วางไว้เป็นที่ เป็นทางให้กับสัตว์ได้ดำรงชีวิตของมัน

นี่ก็เหมือนกัน ปรรณาคีใหม่? นี่สิ่งที่ปรรณาคินะ คือเจตนาดีเพราะเราเสียสละทาน แต่สิ่งนี้ถ้าคนที่ไม่มีปัญญานะมันจะล่อ ล่อให้สัตว์เข้ามา ห่วงโซ่ของอาหาร สัตว์เล็กมันก็มากิน อาหารนั้น สัตว์ใหญ่ก็ตามสัตว์เล็กนั้นมา ทุกอย่างมันหาแต่เรื่องไม่ปลอดภัยให้ตัวเองทั้งนั้นเลย แม้แต่เราปรรณาคินั้นนะ ปรรณาคีกับสัตว์ ถ้าปรรณาคีกับสัตว์ นี่ห่วงโซ่อาหารมันชัก ลากกันมานะ สัตว์นักฆ่ามันจะตามสัตว์เล็กมา แล้วมันก็เป็นความกระทบกระเทือนของเราใช้ ไหม?

ฉะนั้น คนที่ฉลาดจะรู้จักดูแลรักษาของเขา รู้จักว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์และสิ่งใดไม่เป็น ประโยชน์ แล้วถ้าเราปรรณาคีความสุข ความสุขของใคร? ถ้าความสุขของเรา เห็นใหม่ สิ่งใดถ้า มันสมความพอใจ ถ้ามันปรรณาคีสิ่งใด มันต้องการสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นความสุข นี่เป็นความสุข ของเขา นี่เป็นความรู้สึกนึกคิดของเขานะ ชีวิตนี้สั้นนัก เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บอกพระอานนทนะ ระลึกถึงความตายวันละกี่หน? นี่จะกี่หนก็แล้วแต่พระพุทธเจ้าบอก ประมาทแล้ว ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก

ชีวิตนี้สั้นนัก ถ้าชีวิตนี้สั้นนัก นี่สิ่งที่มีค่าที่สุดคือความรู้สึกนึกคิดของเรา คือหัวใจนะ ความรู้สึกนึกคิดเป็นจิตใหม่? เป็นอาการของจิตใจ นี่ความรู้สึกนึกคิด เราพูดโดยสามัญสำนึก ทั่วไปก็บอกความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นใจๆ ใจคือความรู้สึกนึกคิด แต่ถ้าจริงๆ แล้ว เวลาจิตมันเข้าไปสู่จิตเดิมแท้มันพูดไม่ได้ มันเป็นสิ่งเดียว สิ่งที่จะพูดได้ต้องมีการกระทบ มีบวกกับลบ ขั้วบวก กับลบมันกระทบกันมันจะเกิดพลังงานขึ้นมา

จิต จิตถ้ามันเข้าไปสู่ตัวมันเองมันเป็นพลังงานอะไรของมัน นี่พลังงานที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นพลังงานอย่างไร ความรู้สึกนึกคิดนี้ตัวจิต จิตนี้ถ้ามันมีสติมีปัญญาขึ้นมา เราสร้างบุญกุศล กันนะ แล้วถ้าเราสร้างบุญกุศลกัน ใครที่สร้างบุญกุศล จิตดวงนั้น นี่เวลาหลวงตาท่านพูดบ่อย

“จะแพ้ชนะกัน แพ้ชนะกันที่ใจ”

ใจดวงหนึ่งมีธรรมกับใจดวงหนึ่งที่ไม่มีธรรม ใจดวงที่มีธรรมมันจะทำให้สิ่งใดมันก็มี สติปัญญา มันระแวงระวัง จะทำอะไร ไม่ทำให้เราเอาแต่สิ่งที่เป็นบาปกรรมเข้ามาสู่ใจของเรา จิตที่ไม่มีธรรมมันเอาแต่ความพอใจของมัน ถ้าจะเอาแพ้ชนะกันคือแพ้ชนะกันที่ใจดวงหนึ่งมี ธรรมกับใจดวงหนึ่งที่ไม่มีธรรม ใจดวงที่มีธรรมนะ มันจะตระกำลำบากขนาดไหน ถ้ามันมี ธรรมในหัวใจของมัน มันมีสติปัญญานะ มันรักษาใจของมันได้ ถ้าจิตใจที่ไม่มีธรรม เวลามันทก ะเหิน มันตกความลำบากลำบากขึ้นมา มันจะน้อยเนื้อน้อยใจ มันจะน้อยเนื้อต่ำใจ มันจะคิดมาก ของมันไป

จิตที่มันระหกระเหิน ถ้ามันไม่มีธรรมในหัวใจของมัน ถ้าจิตที่ระหกระเหิน ถ้ามีธรรมใน หัวใจของมัน เห็นไหม นี่แพ้ชนะกันที่นี้ ถ้าแพ้ชนะที่นี้ทำบุญกุศลขึ้นมาเพื่อเหตุใดล่ะ? เพื่อให้ จิตใจเรามั่นคง เพื่อให้จิตใจเรามีหลักมีเกณฑ์ จิตใจเรามีสติปัญญาขึ้นมา ถ้าเรามีสติปัญญา นี้ รักษากันที่นี้ แพ้ชนะกันที่นี้

ฉะนั้น เรามาทำบุญกุศลกัน บุญกุศลเราเสียสละให้จิตใจเราเข้มแข็ง จิตใจที่อ่อนแอ คนที่ จิตใจอ่อนแอ คุณคิดทำบุญกุศลที่เขาจะทำเขาละล้าละลั้งนะ หลวงตาท่านพูดอีกแหละ ท่านบอก ว่าคนที่มันตระหนี่นะ เวลาจะทำบุญ นี่เงินบาทนะเป็นกระดากำไว้จนเปียก เหงื่อมันออกใจ ด้ตัดสินใจไม่ได้ จะให้หรือไม่ให้ก่าอยู่นั้นล่ะ

นี่เสียสละทานให้จิตใจเข้มแข็ง ถ้าจิตใจของคนที่เขาเข้มแข็งนะเขาเห็นว่าเป็นประโยชน์ ของเขา เห็นว่าเป็นประโยชน์ของเขา เสียสละออกไปนี่เป็นประโยชน์ของเขา ประโยชน์เพราะ อะไร? เพราะเขาได้เสียสละสิ่งนั้นออกไป สิ่งที่เขาเสียสละออกไปมันเป็นบุญกุศลกลับมาที่ใจ ใจ มันเข้มแข็งขึ้นมาใจใจที่อ่อนแอมันทำอะไรไม่ได้ ละล้าละลั้งๆ ก่าเงินไว้จนเปียก จนเปียกมัน ยังให้ไปไม่ได้ แต่ถ้าคนที่ไม่ก่าไว้จนเปียกเขาเสียสละของเขา จิตใจเขาเข้มแข็งของเขา นี่เรา ทำบุญกุศลเพื่อเหตุนี้ เหตุให้จิตใจมีความเข้มแข็ง ทำบุญกุศลแล้วได้ฟัง ฟังธรรมก็พูดถึงชีวิต ของเราไป

ธรรมะคืออะไร? ธรรมะคือสิ่งที่ เป็นหัวใจของมันคือการเกิดและการตาย การเกิด เกิดมาแล้ว นี่เกิดมาจากไหน? เกิดมาเป็นเราแล้ว ตายแล้ว นี่ตายแล้วก็จุติไปแล้ว การเกิดและการตาย ขณะที่เราได้มาและเสียไป ขณะที่ได้มานะเราได้ชีวิตนี้มา เราได้มานี้ จิตนี้มันเวียนตายเวียนเกิด มันเสียภพชาติ นั้นมา มันมาภพชาตินี้ การเกิดและการตาย หัวใจของมันเวลาฟังธรรมๆ สิ่งที่สำคัญคือการเกิดและการตาย แล้วใครเกิดใครตาย? ใครเกิดใครตายล่ะ?

นี่เราบอกมนุษย์ตาย เห็นไหม เวลาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะ จิตดวงหนึ่งถ้าเอาสิ่งที่เราเกิดมาเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดมาเป็นต่างๆ เอาสรีระร่างกายนี้มาทับถมกัน มาซ้อนกันนะใหญ่กว่าโลกนี้ โลกนี้ไม่มีที่สะสมไว้ แต่นี่มันย่อยสลายไปเราเลยไม่เห็นใจ น้ำตาน้ำตาแต่ละภพแต่ละชาติที่มันร้องไห้ที่มันเสียใจอยู่นี้ ถ้าเก็บไว้ น้ำทะเลสู้อยู่ไม่ได้ เห็นไหม จิตดวงหนึ่งเวียนตายเวียนเกิดอยู่ นี่จิตดวงหนึ่งเวียนตายเวียนเกิด การเวียนตายเวียนเกิดสำคัญที่สุด

การเวียนตายเวียนเกิดสำคัญที่สุด เราทำบุญกุศลกันมา เราฟังธรรมๆ ฟังธรรมก็ฟังเรื่องของเรานี้ไง ฟังเรื่องของเรา เรื่องของเราที่เราไม่รู้ใจ เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติกับหลวงปู่มันนะ เวลาไปหาหลวงปู่มัน นี่หลวงปู่ขวกับหลวงปู่แหวนท่านคุยกัน ท่านบอกว่าเราไปหาหลวงปู่มัน หลวงปู่มันจะรู้จักใจเราไหม? พอเข้าไปถึงท่านนะ ท่านใส่เอาเลย

“ใจของตัวล่ะไม่คู่ จะให้คนอื่นดูใจของเราให้แทน”

ใจของตัวล่ะไม่คู่ เราไม่รู้ เราไม่รู้ความรู้สึกนึกคิดของเรา เราตามความรู้สึกนึกคิดของเราไม่ทัน เราไม่รู้จิตของเราเวียนตายเวียนเกิด เราไม่เห็น แต่ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติของท่านไปแล้ว นี่จิตเวียนตายเวียนเกิดสำคัญนัก พูดถึงว่าสิ่งที่มันเวียนตายเวียนเกิดเพราะอะไรล่ะ? เพราะมันพร่อง ขวดน้ำสิ ขวดน้ำที่มันมีอากาศมันเขย่าเสียงดังมากเลย ขวดน้ำถ้ามันเต็ม น้ำถ้ามันเต็ม ขวดมันเขย่าเสียงดังไหม?

จิตใจที่มันพร่อง จิตใจที่มันพร่องนี่เสียงมันดังมากแต่มันไม่ได้ยิน แต่จิตใจที่เขาเต็ม ขวดน้ำที่มันเต็มแล้ว ใจที่เต็มแล้วเขาไม่มีเสียงของเขา เขารู้ของเขา มันไปไหนล่ะ? มันไม่ไปไหน แต่จิตใจที่มันพร่อง พร่องเพราะอะไร? พร่องเพราะมีกิเลสตัดหาความทะยานอยาก นี่กิเลสตัดหาความทะยานอยากมันอยู่กับเรานะ นี่เวลามันเกิด จิตนี้เวียนตายเวียนเกิด จิตนี้มันเกิด นี่จิตที่มันเกิดแล้วศึกษาเรื่องนี้ทำไมล่ะ?

นี่ทำมาหากินก็ลำบากลำบากแรงอยู่แล้ว นี่ทุกข์ยากขนาดนี้แล้วยังต้องมาศึกษาทำไมล่ะ? ทุกข์ยากซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ภพชาติมันเป็นแบบนี้ มันจะเกิดมาซ้ำรอยกันอยู่อย่างนี้ แต่มันซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเราก็ทำหน้าที่ของเรา เพราะคนเกิดมาต้องมีอาหาร อาหารนี้เป็นปัจจัยเครื่องอาศัยใช่ไหม? ชีวิตนี้มีค่า ชีวิตนี้มีค่าเพราะอะไร? เพราะมีจิต มีความรู้สึกนึกคิด เราถึงสำนึกถึงตัวเองได้ ถ้าสำนึกถึงตัวเองได้มันเกิดสติ มันเกิดสมาธิ มันเกิดปัญญาขึ้นมา

ความสำนึกที่ตัวเองได้นี้แหละมันจะเข้าไปดูแลใจของบุคคลคนนั้น มันจะดูแลใจของคนคนนั้น แต่เวลาเราออกมาเป็นวิชาชีพ เป็นสัมมาอาชีพะเราต้องแสวงหาใช่ไหม? มันก็ต้องแสวงหาเพราะมันเป็นเรื่องของโลกๆ โลกๆ เพราะเราเกิดมามีภพมีชาติ เกิดมามีชีวิต เกิดมาต้องหาปัจจัยเครื่องอาศัย แต่การที่หาปัจจัยเครื่องอาศัยมันเป็นเรื่องโลก แล้วตายซ้ำตายซาก ถ้าไม่มีสติปัญญาที่จะทำคุณงามความดีของเรา ไม่รักษาใจของเรา มันจะเวียนตายเวียนเกิดไปอีก

แล้วเวียนตายเวียนเกิด บุญกุศลเป็นเครื่องอาศัยนะ ใครที่เวียนตายเวียนเกิด ถ้ามีบุญกุศลไปนี้ไปต่อไป คุณสิเวลาเราเกิดมาภพชาตินี้ ทุกคนน้อยเนื้อต่ำใจ ประชาธิปไตย เวลาบอกประชาธิปไตย สิทธิเสมอภาคๆ แต่ทุกข์สุขมันไม่เสมอภาคนะสิ แม้แต่ใจของเรานะ เวลามันเจริญรุ่งเรือง แหม โลกนี้สวยงามไปหมดเลย

เวลาจิตใจที่มันเศร้ามันหมอง เห็นไหม ก็ที่เดียวกันนั่นแหละ ทำไมมันทุกข์ยากขนาดนั้น? แม้แต่จิตใจเรายังลุ่มๆ ดอนๆ ยังไม่เสมอภาคเลย แล้วบอกประชาธิปไตยๆ นี่มันพูดกันเรื่องโลกๆ ใจ มันบิดขรรณะไปไง บิดให้เราคิดว่าอย่างนั้น แล้วเราก็หลงตามมันไปไง แต่ถ้าเรามีสติปัญญาขึ้นมา เรามีสติปัญญาขึ้นมา เห็นไหม นี่หัวใจของเขา สุขความทุกข์ของเขาก็เรื่องของเขา

เราเกิดมาในสังคมนะ เราเกิดมานี่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราเกิดมาในสังคมเราก็ต้องรักษาหัวใจของเรา เราอยู่กับสังคมนี้นี้แหละ เราต้องมีหน้าที่การงานนี้แหละ แล้วหน้าที่การงานเราไว้ใจสิ่งใดได้ล่ะ? นี่เห็นหน้าไม่รู้ใจ แล้วเราคิดอย่างไรล่ะ? เราจะอยู่ของเราอย่างไร? ถ้าอยู่อย่างไร ถ้าเรามีสติปัญญาของเรา เรารักษาใจของเรา เห็นไหม เราจะไม่หวั่นไหวไปกับเขา คนที่จิตใจเข้มแข็งจะพิจารณา จะคิดสิ่งใดจะทำสิ่งใดมันมีจุดยืนของมัน นี่มันไม่เป็นเหยื่อนะ

ถ้าจิตใจของเราอ่อนแอ หนึ่งใน เป็นเหยื่อแล้ว เป็นเหยื่อเพราะอะไร? เป็นเหยื่อเพราะใจเรามันอ่อนแอ เป็นเหยื่อเพราะจิตใจของเราไม่มีหลักมีเกณฑ์ ถ้าจิตใจมีหลักมีเกณฑ์มันมาจาก

ไหนล่ะ? มันมาจากการฝึกฝนนี้แหละ มันไม่มีสิ่งใดลอยมาจากฟ้าหรือ พุทธศาสนา เหตุและปัจจัย มีเหตุมีปัจจัย มีเวรมีกรรม มันไม่มาจกฟ้าหรือ

ฉะนั้น สติปัญญา เขาวนปัญญา มันเกิดมาจากไหน? ก็เกิดมาจากการสร้างสม เกิดมาจากการกระทำทั้งนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ เห็นไหม ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ

“เราเป็นคนอำนาจาสนาน้อย ชีวิตเราแค่ ๘๐ ปี”

๘๐ ปีเพราะอะไร? เพราะสร้างมา ๔ อสงไขย เวลาพระพุทธรเจ้าองค์ต่อๆ ไปสร้างมา ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย อายุของเขา ๘๐,๐๐๐ ปี...เขาวางศาสนาไว้ ๔๐,๐๐๐ ปี องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเรานี้ว่าสนาน้อยๆ อายุเราแค่ ๘๐ ปี เราวางศาสนาไว้อีก ๕,๐๐๐ ปี นี่มันมาจากไหนล่ะ? ก็มันมาจากการสะสม การสร้างคุณงามความดีใจ คุณงามความดีใครจะมากใครจะน้อยใจ ถ้าคุณงามความดีของใครมากมหาศาลเขาก็สร้างของเขามา เวลาผลตอบแทนมามันก็มหาศาล มันไม่มีสิ่งใดได้มาฟรีหรือ

ถ้าไม่ได้มาฟรี นี่ที่เราทำกันอยู่เนี่ย เห็นไหม เราอยากได้ดีเราต้องทำความดีของเรา เราอยากได้ดีต้องทำดี เราอยากได้สุขเราต้องแสวงหาความสุข ถ้าแสวงหาความสุขทางโลก อันนั้นเราไปกระแสนโลก เราเชื่อไม่ได้ เราจะเชื่อได้ รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สัจธรรม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมา ธรรมอะไร? ธรรมก็เนี่ยแหละการเกิดและการตาย นี้อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วเราศึกษา นี่เราศึกษามาเพื่อประโยชน์กับเรานะ ทุกคนจะน้อยเนื้อต่ำใจ ทุกคนจะบอกว่าทำงานก็ทุกข์พอแรงอยู่แล้ว ทำงานมันทุกข์ไหมล่ะ? แล้วสิ่งนี้มาเจือจางไป

นี่ธรรม เห็นไหม เวลาทุกข์ควรกำหนด เวลาธรรมละ เวลาสุขควรกำหนดไหม? สุขที่แสวงหาอยู่เนี่ยต้องกำหนดมันไหม? สุขมันอยู่กับเราไหม? แต่ทุกข์ผลักมันทำไมไม่ไปล่ะ? ทุกข์เวลามันผลักออกไปทำไมมันไม่ไป? นี่ไงถ้าเราประพฤติปฏิบัติของเราขึ้นมาที่ตรงนี้ไง ถ้ามันมีธรรมะ ธรรมโอสถเข้ามาหล่อเลี้ยง แล้วพอมันหล่อเลี้ยง สิ่งที่ว่าทุกข์ๆ หูตามันจะสว่างนะ อิมงานก็คืองาน มันก็เหมือนกัน ทำไมเวลาจิตใจเราดีมันไม่ทุกข์ล่ะ? ทำงานก็ทำงาน ทำไมมันเครียดขึ้นมามันทุกข์ล่ะ? นี่งานก็คืองาน งานก็คือทำทุกๆ วัน เออ วันนี้ทำแล้วดีเนาะ เพลิดเพลิน

เจริญใจ อ้าว! วันนี้ทำไมมันทุกข์ล่ะ? นี่ถ้ามันย้อนกลับมา มีสติปัญญา อ้อ...เพราะเราโง่ งานก็คืองาน

ฉะนั้น เวลามันน้อยเนื้อต่ำใจมันก็พูดอย่างนั้นล่ะ นี่งานล้นมืออยู่แล้ว แล้วจะอย่างไร? หลวงตาท่านสอนบ่อยนะ ก่อนนอนสัก ๕ นาทีก็ยังมี ผีกมันไว้ เราหิวกระหายนะ ได้ดื่มน้ำสักคำหนึ่งก็ยังดี ได้ดื่มน้ำสักอีกหนึ่งมันก็ยังพอชื่นใจ จิตใจมันเร้าร้อนมันถึงเคียดมาตลอด เห็นไหม เราได้กำหนดสัก ๕ นาที ๑๐ นาทีก็ยังดี ผีกหัดไปๆ คนดื่มน้ำ พอดื่มน้ำเสร็จ เออ น้ำมีคุณค่า มันก็เห็นคุณค่าของอาหาร มันก็อยากชวนขวยกินอาหารของมัน กินอาหารแล้วมันก็อิ่มเต็ม แต่เดิมทำอะไรก็ได้ ดื่มน้ำสักคำหนึ่งให้มันรู้จักรสชาติของมัน

นี่ก็เหมือนกัน ภาวนาของเรา เราทำของเรา ทำเพื่อประโยชน์กับเรานะ ไม่ใช่ประโยชน์กับใครทั้งสิ้น แล้วทำผิดทำถูกเดี๋ยวค่อยว่ากัน มันมีมาเหมือนกัน เดี่ยวจะว่ากันนะ ฉะนั้น ให้เห็นคุณค่าของชีวิต แล้วทำคุณงามความดี ความดีเพื่อเรา ใครจะดีจะชั่วเรื่องของเขา เราจะต้องมีสติปัญญา รู้จักคิด รู้จักเข้าใจของเรา แล้วทำเพื่อประโยชน์กับใจของเรา แล้วเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตของเรา เอวัง