

เทศน์เช้า วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๖

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

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

ตั้งใจฟังธรรมนะ เราตั้งใจมาทำบุญกุศล ทำบุญกุศลเพื่อหัวใจของเรา เพราะคนเกิดมามี กายกับใจ เห็นไหม พอมีกายกับใจ เราแสวงหาเพื่อการเลี้ยงดูปรนเปรอร่างกายของเรา เพื่อความ แข็งแรง สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตแข็งแรง แล้วสุขภาพกายแข็งแรง เห็นไหม นี่สุขภาพดี สุขภาพดีหาซื้อไม่ได้ เราต้องดูแลรักษาร่างกายของเราเอง

สุขภาพจิต ถ้าสุขภาพจิตนะ ถ้าเราทำบุญกุศล เราดูแลรักษาจิตใจของเรา ถ้ารักษาจิตใจของ เรา จิตใจของเราเป็นสาธารณะ ถ้าจิตใจเราไม่เป็นสาธารณะ มันรับภาระสิ่งใดๆ ไม่ได้ กระทบสิ่ง ใดแล้วเราจะมีความทุกข์ความยาก ถ้าจิตใจเราเข้มแข็ง มีความกระทบสิ่งใดเรายังพอรับภาระสิ่งนี้ ได้

แต่เราแสวงหากัน เห็นไหม ทั้งปีๆ นะ เขาว่ารอวันหยุดไป วันนีวันหยุด วันหยุดยาว ๕ วัน เขาไปเที่ยวเตร่กัน เขาไปหาที่พักผ่อนกัน เวลาวันหยุด เรานัดกันเพื่อหยุดได้ เวลาวันหยุดเราหยุด งาน แต่มีแพทย์ทางเลือก แพทย์ฉุกเฉินเขาไม่หยุดงานหรอก วันนี้เป็นงานของเขาเลย นี่เรานัดกัน หยุดงาน หยุดได้เพื่อความพักผ่อนของเรา สิ้นปี เห็นไหม พอสิ้นปี ปีเก่า ปีใหม่ เราก็เริ่มต้นชีวิต กันใหม่ ถ้าการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราพักผ่อนของเราเพื่อความเบิกบานของเรา เพื่อชีวิตของเรา นั่น พุดถึงทางโลกนะ

แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาสอนทำความเข้าใจ ทำความสงบของใจนี้ เราหยุดหัวใจของเรา ถ้าหัวใจเราหยุดของเราได้ เราหยุดอย่างไร? เราหยุดไม่ได้ ความรู้สึกนึกคิด มันหยุดไม่ได้ พอหยุดไม่ได้มันถึงแบกรับภาระไป คนเรานะ เวลาเกิดมา เห็นไหม เครื่องยนต์ ดิด เครื่องยนต์ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย รอถึงสิ้นสุดแล้วถึงดับเครื่องยนต์ วันนั้นจะได้พักผ่อน พัก เครื่อง

พักเครื่องมันก็ไม่ได้พัก เวลาจิตออกจากร่างนี้ไปก็เวียนว่ายตายเกิดไปในวัฏฏะนั้นนะ การ เวียนว่ายตายเกิดไปในวัฏฏะนี้ไปโดยอวิชชา ไปโดยความมืดบอด คนเรา เห็นไหม ธรรมของ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสิสว่างมา สว่างไป สว่างมา มีดไป มีดมา สว่างไป เวลาเราเกิดมา มีดบอดมา เวลาเราเกิดมา เกิดมาจากไหน ถ้าพ่อแม่ไม่บอกวันเกิด เราจำไม่ได้หรอก เดียวนี้เกิดที่โรงพยาบาลกันทั้งนั้นแหละ เวลาสว่างมา สว่างไป เห็นไหม บอกว่าเวลาจิตมันตายแล้วมันได้พักผ่อนของมัน...ไม่ใช่ มันเวียนว่ายตายเกิดไปทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้น ถ้าเวียนว่ายตายเกิด เราทำบุญกุศลเพื่ออะไร? เพื่อจิตใจเป็นสาธารณะ เพื่อสุขภาพจิตแข็งแรง ถ้าสุขภาพจิตแข็งแรงนะ มันรับภาระสิ่งใดก็ได้ หน้าที่การงานของเรา เราก็ต้องรับของเราได้ ความเป็นอยู่ในครอบครัวของเรามันกระทบกระทั่งกันทั้งนั้นแหละ ลื่นกับพื้นมันกระทบกระทั่งเป็นเรื่องธรรมดา ลื่นกับพื้นมันอยู่ด้วยกันมันยังขบกันเป็นเรื่องธรรมดาเลย คนอยู่ด้วยกันจะไม่มีใครความบาดหมางกันเลยมันเป็นไปได้หรือไม่ได้หรอก มันต้องมีของมันเป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าจิตใจแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มันให้อภัยกันได้ มันให้อภัยกัน คุณแลกกัน แต่ถ้าจิตใจมันอ่อนแอ เห็นไหม จิตใจอ่อนแอ เรื่องนี้มันยังไม่กระทบเราเลย เราอ่อนแอไปก่อนแล้ว นี่มันหยุดไม่ได้ไง หยุดไม่ได้เราถึงมาฝึกฝนกัน นี่เรื่องของการทำบุญกุศล ทำบุญกุศลเพื่อให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นมา เวลาเข้มแข็งขึ้นมา เราอยากจะหยุดใจของเรา เราอยากจะมีความดีของเรา เรามาวัดมาวากัน เขาไปเที่ยว เขาไปพักผ่อนกัน เห็นไหม

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก สมอง ร่างกาย หัวใจมันทำงานตลอดเวลาทั้งนั้นแหละ ชีวิตมันทำงานของมัน ไปพักผ่อนมันก็ทำงาน ร่างกายก็ทำงานปกติของมัน แต่เราว่าเราไปพักผ่อนไง

แต่เวลาเรามาวัดมาวาล่ะ เห็นไหม เรามาวัดมาวากัน จิตใจเราเข้มแข็ง แล้วมาทำไม ทำไมเราไม่ไปเที่ยวเล่นให้มีความสุขของเรา เรามาวัดมาทำไม? เรามาบำเพ็ญตบะธรรมอะไร เรามาบำเพ็ญตบะธรรมนะ เราตั้งสติ เรากำหนดพุทโธของเรา เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิของเรา

ถ้าใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาปัญญาที่เราทำหน้าที่การงาน เราใช้ปัญญาของเรามาตลอดทั้งวัน ทั้งปีเราใช้ปัญญาแบกรับภาระ หัวใจเหนื่อยล้าไปหมดเลย แล้วทำไมเราต้องมาใช้ปัญญาอบรมสมาธิอีกล่ะ มันก็ปัญญาเหมือนกัน

แต่ปัญญาอย่างนี้เป็นปัญญาที่ถอดที่ถอน ปัญญาที่ผ่อนคลาย กับปัญญาที่ดึงเครียด ทำหน้าที่การงานทุกอย่างมันทับถมเราทั้งนั้นแหละ นี่หน้าที่การงานมันทับมาๆ เห็นไหม แต่ด้วย

อำนาจวาสนาของคนนะ คื้ยอำนาจวาสนา บารมีธรรมๆ คนที่มีบารมี คนที่ทำบุญกุศลของเขา มา เขาทำหน้าที่การงานสิ่งใดเขาจะมีคนค้ำจุนเขา เขาจะมีคนดูแลเขา เขาจะมีคนช่วยเหลือเจือจานเขา ใ้อเราเวลาทำหน้าที่การงานขาดตกบกพร่อง ไม่มีใครช่วยเหลือเจือจานเลย เห็นไหม มาจากนี้ แหละ มาจากบุญกุศล

เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอนาคตังสญาณ พระสมัยพุทธกาลที่มีปัญหาขึ้นมา ถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าทำไมไม่เป็นแบบนี้ๆ

“เขาเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ชาตินั้นๆ เขาเป็นของเขา มาแล้วในปัจจุบันเขายังเป็นของเขา ต่อไป”

นี่เป็นของเขา มา แต่ปัจจุบันเราจะไม่เป็น ไม่เป็นเพราะอะไร ไม่เป็นเพราะว่าเราศึกษา ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราทำคุณงามความดีของเรา ทั้งๆ ที่สิ่งที่เราทำมา มันบาดหมางในหัวใจของเรา มา เราก็มีสติปัญญาของเรา ยับยั้งมัน ยับยั้งมัน

การให้อภัยต่อกัน เราให้อภัยเสีย เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร แล้วทำคุณงามความดี ของเรา ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว แล้วเราก็ทำดี ทำดี...ทำดีถูกกาลเทศะใหม่ ทำดีมันเป็นใหม่ คนเขาเวลาจะทำดีมันต้องมีปัญญาไง เหมือนผู้ใหญ่สอนเด็ก เด็กมันตีโพยตีพายโดยธรรมชาติของมัน มันคั่นรนของมัน มันไม่มีเหตุมีผล มันไร้เดียงสาของมัน เห็นไหม แต่พ่อแม่ก็รักนะ โอ้! โอ้! มันคั่นไปของมัน แต่เวลามันโตขึ้นมาละ เราจะทำดีกับใคร

เด็กมันเป็นอะไร เด็กมันไร้เดียงสาใช่ไหม สังคมที่อ่อนแอ สังคมที่เป็นแบบนี้ เราพูดอย่างไรเขาก็ไม่ฟังเราหรอก ถ้าเราพูดไม่ฟัง เรารักษาใจของเรา เห็นไหม ธรรมของผู้ปกครอง ถึงสุดท้ายแล้วเราช่วยเหลือเจือจานเต็มที่แล้ว ถ้ามันเป็นไปไม่ได้ก็อุเบกขา อุเบกขานะ เราช่วยเหลือแล้ว เราลงทุนลงแรงขนาดนี้ แล้วเขาไม่ลืมหูลืมตาเลยนะ

นี่เราก็ทำดีของเราแล้วไง ว่าทำดีๆ ทำดีต้องได้ดีสิ เราสอนเขาแล้วเขาต้องเข้าใจสิ เราทำ แล้วเขาต้องเชื่อเราสิ ทำแล้วเขาจะมีความเห็นเหมือนเราสิ

มันเป็นไปไม่ได้หรอก ถ้ามันเป็นไปแบบนี้ เห็นไหม เวลาคนเกิดมาเขาบอกว่าพ่อแม่ไม่มีบุญมีคุณ

เราก็ถามว่า เอ็งเกิดจากกระบอกไม้ไผ่หรือ ถ้าเกิดจากกระบอกไม้ไผ่ มันถึงไม่ต้องไปเอื้ออาหารอะไร เพราะมันเป็นกระบอกไม้ไผ่ เราเกิดมาจากพ่อจากแม่ ถ้าเกิดจากพ่อจากแม่ เห็นไหม พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของคุณ ถ้าเป็นพระอรหันต์ของคุณ สิ่งที่เป็นพระอรหันต์ของคุณให้ชีวิตนี้มา แต่เวลาให้ชีวิตนี้มาแล้วเราสมความปรารถนาเราไหมล่ะ? มันไม่สมความปรารถนา เห็นไหม

คุณสิ พ่อแม่มีลูกหลายคน ลูกว่าแม่รักคนนั้น แม่รักคนนี้ แม่รักคนนั้น แม่ไม่รักเรา

ทั้งๆ ที่เวลาพ่อแม่เนะ ก็ด้วยสายตาของพ่อแม่ใช่ไหม คนใดที่มันฉลาดมีเขาวนปัญญา คนนั้นพ่อแม่ก็เบาใจ คนใดปัญญาอ่อนด้อย เราก็ห่วงอาหารคนนั้น แต่ลูกมันก็คิดของมันไป

นี่ไง บอกว่า ถ้าเราเกิดจากกระบอกไม้ไผ่ มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เราเกิดจากพ่อจากแม่เนะ ถ้าเราเกิดจากพ่อจากแม่ เห็นไหม บุญคุณมันมี บุญกุศลของมันมี ชีวิตนี้ได้มาจากไหน ชีวิตได้มาจากไหน ถ้าในโลกนี้ ชีวิตได้มาจากพ่อจากแม่ แต่ชีวิตนี้ก็ไ้มาจากเวรกรรมของเราด้วย ถ้าเราไม่ได้ทำบุญกุศลของเรา เราก็ไม่ได้มาเกิดเป็นคนหรือ แล้วเราเกิดเป็นคนนะ ด้วยสายสัมพันธ์ มีดมา สว่างไป สว่างมา มีดไป เกิดมานะ บางครอบครัว ลูกเกิดมาโชคดีมาก มีแต่ประสบความสำเร็จ ถ้าลูกคนนี้เกิดมา เห็นไหม

ในสมัยพุทธกาลมีขอทานคนหนึ่งทุกข์ยากมาก ขอทานก็แทบจะไม่มีกินอยู่แล้ว เวลาท้องขึ้นมา เขาไปขอใครไม่ได้เลย เวลาคลอดลูกออกมาแล้ว ถ้าเอาลูกไปขอทานด้วยจะไม่ได้กิน ถ้าวางลูกไว้แล้วไปขอทาน กลับมายังพอได้มาเจือจางกับลูกด้วย เห็นไหม ตัวเองก็ทุกข์ยากขนาดนั้นแล้ว เวลาเกิดมาทำไมมันทุกข์ยากมากไปกว่านั้นอีกล่ะ

แต่บางคนเกิดมาจะมีบุญกุศลมาก เกิดมามีอำนาจวาสนา นี่เพราะอะไรล่ะ เพราะเขาทำของเขาма ถ้าเขาทำของเขาма นี่พูดถึงว่าการเวียนว่ายตายเกิด

แต่เราบอกว่ามันไม่มีหรือ เกิดมาก็ชาตินี้ ชาตินี้ชาติเดียวก็รับภาระไม่ไหวแล้ว จะไปรับภาระชาติใดอีกล่ะ

รับภาระชาตินี้ เกิดมาให้มีสติปัญญา คนเราเกิดมาเสมอกัน คนนะ คนเกิดมาไม่ใช่ดีเพราะการเกิดสูงเกิดต่ำ คนเกิดมา เกิดเหมือนกัน แต่คนจะดีจะชั่วอยู่ที่การกระทำ ถ้าการกระทำนะ เราเกิดมาเรามีสิทธิเสรีภาพเหมือนกัน เกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกัน ถ้าเกิดเป็นมนุษย์เหมือนกัน เราสร้างคุณงามความดีของเราไป เราทำความดี

ความดีของผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มันก็รับภาระมาก พอคนชั้นกลางเราก็รับผิดชอบในชีวิตของเรา ในครอบครัว ในตระกูลของเรา คนชั้นรากหญ้า เราก็รับผิดชอบชีวิตของเรา เห็นไหม ชีวิตมีค่าเท่ากัน เวลามีความสุข เวลาเราหยุดหัวใจของเราได้นะ เห็นไหม องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่โคนต้นโพธิ์ นี้อยู่โคนไม้ก็มีความสุข

กษัตริย์ในสมัยพุทธกาลสละราชสมบัติออกมาบวช เวลาบวชแล้วประพฤติปฏิบัติไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ เห็นไหม “สุขหนอ สุขหนอ”

เวลาเป็นกษัตริย์ไม่สุขหรือ เป็นกษัตริย์มีสถานะอย่างนั้นไม่สุขหรือ แล้วเวลาออกมาบวชแล้ว เวลาชำระล้างกิเลสในหัวใจมัน “สุขหนอ สุขหนอ” มันสุขที่ไหนล่ะ? สุขเพราะไม่มีภาระสิ่งใดเลย

เราทุกข์ยากกันนะ ปากกัดตีนถีบเพื่อหาอาหารประทังชีวิต ทุกข์ยากไหม ปากกัดตีนถีบเพื่อหาอาหารมาประทังชีวิต แล้วประทังชีวิตไว้ทำไมล่ะ แต่เวลาประพฤติปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว “สุขหนอ สุขหนอ” สุขหนอเพราะมันไม่รับภาระอะไรอีกแล้ว

คูสิ เวลาทำความสงบของใจนะ ถ้าใครหยุดหัวใจได้ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัมปนาตสมาธิ ถ้าเข้าถึงอัมปนาตสมาธิ จิตใจสักแต่ว่ารู้ มันไม่รับรู้เรื่องราวร่างกายนี้เลย มันปล่อยวางร่างกายไว้ นี่หัวใจอยู่ท่ามกลางหัวอก มันสักแต่ว่ารู้ มันไม่รับรู้เรื่องราวร่างกายนี้เลย เสียงสิ่งใดมามันไม่รับรู้ มันสักแต่ว่ารู้ของมัน มันทิ้งได้ขนาดนั้น นี้อัมปนาตสมาธินะ

แล้วเวลาประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เรามานำเพ็ญตบะธรรมกัน เราเกิดปัญญา ปัญญาของเรา คือ สมาธิ ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากจิต ปัญญาของเรานี้เป็นปัญญาโลกีย์ปัญญา ปัญญาเกิดจากสมอง ปัญญาเกิดจากสัญญา ปัญญาเกิดจากสังขาร ความคิด ความปรุง ความแต่ง เวลาถ้าสัมมาสมาธิเกิดขึ้นมา เวลาเป็นสังขาร สังขารที่สมาธิรองรับ สัมมาสมาธิ ถ้ามันเกิดปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาอย่างนี้จะมาถอดมาถอน มันถอดถอนอะไรล่ะ? ถอดถอนอวิชชาไป

อวิชชาความไม่รู้ ความมืดบอด มันถึงได้เวียนว่ายตายเกิด มันไปไม่รู้เหนือรู้ได้ไง ถ้ามีสติปัญญา มันแยกแยะของมัน มันถอดมันถอนของมัน หยุดหัวใจแล้วใช้สติปัญญาแยกแยะของมัน พิจารณาของมันไป เห็นไหม นี่สร้างบุญกุศลแบบนี้

โลก เวลาเขารอวันหยุดกัน หยุดเพื่อได้พักผ่อน เรารอวันหยุดเหมือนกัน เราเกิดมาเป็นคนเหมือนกัน เกิดมาสิทธิเสมอภาคเหมือนกัน คนคนหนึ่งเขาใช้ชีวิตทางโลกของเขา เราก็ใช้ชีวิตทางโลก เพราะเกิดมาเป็นโลก จริงตามสมมุติ

แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราจะประพฤติปฏิบัติของเรา เราจะรักษาหัวใจของเรา ถ้ารักษาหัวใจของเรา เห็นไหม คุณติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เกิดเป็นมนุษย์เหมือนกัน สิทธิเสรีภาพเกิดมาเหมือนกัน มีกายกับใจเหมือนกัน แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเที่ยวสวน เห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย...เราต้องเป็นเช่นนี้หรือ

เราไปงานศพ ที่เขาเวียน ๓ รอบ เขาใช้น้ำมะพร้าวล้างหน้า มันเป็นคตินิยมทั้งนั้นแหละ ชีวิตนี้ถ้าอยู่โดยที่ไม่มีสติปัญญา มันก็เวียนว่ายตายเกิด ชีวิตได้ภพชาติหนึ่งแล้วก็ตายไป สร้างคุณงามความดีขนาดไหนมันก็เป็นคุณงามความดีให้หัวใจเป็นอมิสได้เกิดดีเกิดชั่วไป

นี่เอาน้ำมะพร้าวล้างหน้าให้หูตาสว่างเสียที ให้หูตาสว่างเสียที ถ้ายังมีคบอด เวียนเมรุ ๓ รอบ กามภพ รูปภพ อรูปภพ มันเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ เขามีคตินิยม แต่เพราะเราทำกันจนชินชา เราทำกันจนเราไม่คิดไม่อ่าน ถ้าคิดอ่านนะ มันสลัดใจไป พอสลัดใจขึ้นมา เห็นไหม นักปฏิบัติธรรมเราให้ไปเที่ยวป่าช้าๆ มรณานุสติไป ให้เห็นชีวิตนี้ต้องพลัดพรากเป็นที่สุด ชีวิตนี้มันต้องตายเป็นที่สุด ถ้าตายเป็นที่สุดแล้ว แล้วชีวิตที่เหลือนี้เราจะทำอะไรต่อไป

นี่มันมีสติมันมีปัญญา ถ้ามีสติปัญญามานะ สิ่งที่เราขาดตกบกพร่อง เราทุกข์เรายาก มันวางหมด เพราะชีวิตนี้เรายังต้องพลัดพรากไปเลย แล้วสิ่งที่ว่าเราขาดตกบกพร่อง นั่นก็ไม่ได้ นี่ก็ไม่ได้ นั่นก็ไม่เทียมหน้าเทียมตาใคร

มันจะเทียมหน้าเทียมตาใครละ เกิดมาก็เป็นมนุษย์เท่ากัน ชีวิต ๒๔ ชั่วโมงก็เท่ากัน แล้วทุกคนก็ต้องพลัดพรากจากร่างกายนี้ไปเหมือนกัน เท่ากันหมดเลย แต่เพราะจิตใจของคนที่มีปัญญาก็แสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับเรา

ประโยชน์โลก ประโยชน์ธรรม...ประโยชน์โลกเราก็แสวงหาเพื่อดำรงชีวิต ดำรงชีวิตนี้ไว้เพื่อประพฤติปฏิบัติ ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เราเสียทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ นี่เราสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ถ้าเราสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต แล้วเราจะสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม

ชีวิตนี้ยังสละเลย สละเพื่อรักษาธรรม รักษาสิ่งจะความจริง ถ้าจิตใจเข้มแข็งแบบนั้นมันจะ
ได้ประโยชน์แบบนั้น ถ้าจิตใจเราไม่เข้มแข็ง เราก็ล้มลุกคลุกคลานอยู่เนี่ย เขามีวันหยุดกันเราก็หยุด
กับเขา เขามีวันหยุดกันนะ เขาหยุดกัน พักผ่อน นี่โลก สังคมมันเป็นแบบนั้น เขาต้องมีวันหยุด วัน
ทำงานของเขา เขาแสวงหาหน้าที่การงานของเขา เพื่อประโยชน์สุขของเขา ถ้าประโยชน์สุขของ
เขานะ ถ้าจิตใจเขามีธรรม เขามีความสุขจริงในใจของเขา ถ้าเขาขาดธรรมนะ เขาหามาเท่าไรก็ไม่
พอ หามาเท่าไรก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นแหละ

แต่ถ้าเรามีธรรมขึ้นมาในหัวใจนะ หามาเพื่อดำรงชีวิต หามาเพื่อเสียดสละ เสียดสละเพื่อเหตุ
ใด? เสียดสละเพื่อให้จิตใจเราเข้มแข็ง เพราะการเสียดสละนี้เสียดสละเพื่อประโยชน์ คนอื่นได้
ประโยชน์จากเรา ได้ประโยชน์จากน้ำพักน้ำแรงของเรา น้ำพักน้ำแรง เราได้ประโยชน์จาก
น้ำพักน้ำแรงเรา ได้ดำรงชีวิตแล้ว เรายังมีน้ำพักน้ำแรงเพื่อประโยชน์กับคนอื่นด้วย

หัวใจ เห็นไหม ผู้ให้ หัวใจมันเข้มแข็งขึ้น ถ้าเข้มแข็งขึ้น ถ้ามันสละสิ่งนั้นได้ มันมีปัญญา
ขึ้นมา มันก็จะสละความทุกข์ความยากในใจได้ ถ้ามันเสียดสละสิ่งใดไม่ได้เลย มันก็จะสละความ
ตระหนี่ถี่เหนียวในหัวใจไม่ได้เลยเหมือนกัน

เสียดสละจากภายนอก แล้วเราประพฤติปฏิบัติ อยากจะเสียดสละจากภายใน มันก็ไม่ให้
เสียดสละ ก็เลศมันเป็นอย่างเหนียว มันซบของมันไว้ เราถึงต้องมีศีล ต้องมีสมาธิ ต้องมีปัญญาให้มัน
รู้จักเสียดสละ ให้มันหยุดหัวใจของเราให้ได้ หยุดหัวใจเราให้เป็น เพื่อประโยชน์กับเราเอง