

## เทศน์เช้า วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

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

ใครมีปัญหาจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดก็ได้ ทำสิ่งใดให้มันเจริญงอกงามขึ้นมาก็ได้ แล้วถ้าเรามีปัญหา เราเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้นแหละ แต่ชีวิต เห็นใหม่ ชีวิตนี้การเกิดหนึ่งเราก็ตายหนึ่ง เราจะเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างไร สิ่งต่างๆ ถ้ามีปัญหา เราซื้อขายแลกเปลี่ยน เราซื้อขายแลกเปลี่ยนได้ สิ่งใดถ้าไม่พอใจ เราจะเปลี่ยนของเราได้ทั้งนั้นแหละ แต่ชีวิตของเราจะเปลี่ยนได้ใหม่

ชีวิตเราจะเปลี่ยน เห็นใหม่ เราเกิดมาเราก็ตายไป ตายไป ไปเกิดภพใดชาติใด มันจะจำชาตินี้ได้ไหม เพราะทุกคนจะถามว่าอดีตชาติเป็นอย่างไร อดีตชาติเป็นอย่างไร แล้วอดีตชาติมาจากไหนล่ะ

อดีตชาติที่มันเกิดมา เกิดในปัจจุบัน เห็นใหม่ วัตถุประสงค์ของมันเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เราจะเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้ ไม่พอใจสิ่งใด เราจะทำธุรกิจ เราซื้อขายแลกเปลี่ยนได้ทั้งนั้นเลย อารมณ์ความรู้สึกของเรา เราซื้อขายแลกเปลี่ยนได้ใหม่ อารมณ์ความรู้สึกเราจะซื้อขายแลกเปลี่ยนได้ก็สิ่งนี้ไง ฟังธรรมๆ นี่ไง ฟังธรรมเพื่อให้มันพอใจ ถ้ามันพอใจแล้วมันจะแลกเปลี่ยนของมันเอง ถ้ามันไม่พอใจ มันไม่ยอมทิ้งไง

ถ้ามันพอใจนะ มันจะแลกเปลี่ยนของมันเอง เช่น เรากำหนดพุทโธ เรากำหนดพุทโธๆ ธรรมชาติของความรู้สึก ธรรมชาติของความคิดมันต้องยึดอยู่ธรรมดาของมัน ธรรมชาติของผู้รู้หน้าที่ของมันคือรับรู้ตลอดเวลา แต่รับรู้ด้วยอวิชชา รับรู้ด้วยความไม่รู้ ใจ รับรู้ด้วยความไม่รู้แล้วมันรู้ได้อย่างไร มันมหัศจรรย์ รับรู้ด้วยความไม่รู้ เพราะมันไม่รู้มันถึงรับรู้ รับรู้ๆ ของมันไปเรื่อย แล้ววิชชาคือความรู้ ไม่รู้ก็ตัดหาความทะยานอยากพยายามจะเอาให้ได้ตามใจหวัง แล้วตามใจหวังมันก็ทุกข์ของมันไปอย่างนั้นแหละ

แต่เวลาเราศึกษาทางวิชาการ เราศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นใหม่ สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง ในโลกนี้สรรพสิ่งเป็นอนิจจังหมดแหละ สิ่งที่เป็นอนิจจัง

ความคิดก็เป็นอนิจจัง แต่มันไม่เป็นอนิจจัง มันจะอยากได้อะไรของมันไง เพราะมันไม่รู้มันก็จะเอาของมัน มันไม่เป็นอนิจจัง เวลาศึกษาธรรมะนั้นเป็นอนิจจัง แต่ความคิดที่มันเกิดในหัวใจมันไม่เป็นอนิจจังหรอก มันจะเอาให้ได้อย่างนั้นๆ

แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราศึกษาของเรา ฟังธรรมๆ ฟังธรรมของเรา วันนี้อย่างไร เห็นไหม ฤดูกาลมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วันคืนก็ล่วงไปๆ แต่ชีวิตเรายังอยู่ ถ้าชีวิตเรายังอยู่ สิ่งนี้เป็นประสบการณ์ไง วันพระที่แล้ว วันพระก่อน วันพระที่ผ่านมาๆ มา เราทำแล้วไม่ประสบความสำเร็จ ในปัจจุบันวันพระเราจะเข้มแข็งของเรา เราจะทำของเราให้ได้ แล้วพระข้างหน้า พระในอนาคตที่จะมา เราจะพยายามชวนชวายเป็นของเรา จะทำของเรา ถ้าชีวิตนี้ยังมีอยู่ไง แต่ถ้าชีวิตนี้มันสิ้นไป ชีวิตนี้สิ้นไปในเรื่องของโลก เรื่องของเวรกรรม เรื่องของวิญญูะมันก็มีของมันไปอย่างนี้ ชีวิตนี้ต้องสิ้นไปก่อน ถ้าชีวิตนี้สิ้นไปก่อน อนาคต วันพระอนาคตมา ถ้ายังทำไม่ได้เราก็กทำต่อไปๆ เรามีจุดหมาย เรามีความมุ่งหมายของเรา เราทำของเราเพื่อประโยชน์ของเรา ประโยชน์กับเราตรงไหนล่ะ

เห็นไหม คุณติ เวลาเราเกิดมา เราจะประสบความสำเร็จในชีวิต ประสบความสำเร็จในชีวิตขนาดไหนก็แล้วแต่ ในสมัยพุทธกาลนะ เวลาเป็นกษัตริย์มันก็สูงส่งในทางโลกแล้วล่ะ เขาสละของเขา เขาสละสมบัติของเขา เขามาบวชมาเรียนของเขา เขามาปฏิบัติของเขา เวลาสำเร็จเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา “สุขหนอๆๆ”

เวลาเป็นกษัตริย์มันจะมีความสุขที่ไหนล่ะ เวลาเป็นกษัตริย์ก็ต้องมีความรับผิดชอบไปทั้งนั้นแหละ แต่อ่านาจาสนาบาารมีของคน ถ้าคนทำได้ขนาดนั้น เป็นคุณงามความดี ปกครองโดยธรรมๆ ก็เป็นธรรม เป็นธรรมคือสร้างอำนาจาสนาบาารมีต่อไปในภพชาติหน้า ถ้าทำของเราไปได้ใช่ไหม

ฉะนั้น เวลาผู้ที่มีอำนาจาสนาถึงอภิวรรณในการสิ้นชีวิตนี้ไง เพราะสถานะสังคมมันสูงไง แต่เวลาเราสละมาแล้ว มาบวชเป็นพระ เวลาปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ “สุขหนอๆ” สุขหนอเพราะอะไร สุขหนอเพราะว่ามันเห็นสภาวะการเปลี่ยนแปลงไปทั้งหมด มันเห็นสภาวะโลก ผลของวิญญูะๆ มันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ แล้วเราฉลาดกว่า เราเห็นแล้วเราไม่ไหลตามไปไง แล้วเราฉลาดกว่า ฉลาดกว่าอย่างไรล่ะ ถ้าฉลาดกว่า ศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เข้าใจไปหมดแล้วฉลาดไหมล่ะ

ถ้ามันฉลาด มันต้องฉลาดแบบเรา ฉลาดแบบการกระทำ เราต้องทำของเราให้ได้ไง ถ้าทำขึ้นมาให้ได้ นี่ธรรมะส่วนบุคคลๆ ธรรมะในหัวใจของเราไง ถ้าเรามีสังขารจริง สิ่งใดที่มันกระทบกระเทือน กระทบกระทั่งมา เห็นใหม่ ธรรมโอสถ เวลาคนเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องมียารักษาของเขา ล้มลุกคลุกคลานขึ้นมา มีบาดมีแผลก็ต้องใช้ยารักษาเขา จิตใจของเรามันมีสุขมีทุกข์ของมัน เดียวมันก็ประสบอุบัติเหตุอย่างนั้น เดียวมันก็ประสบอุบัติเหตุอย่างนี้ มันก็กระทบกระเทือนเรื่องนั้น เดียวก็กระทบกระเทือนเรื่องนี้ มันกระทบไปตลอด แล้วเรามีอะไรไปรักษา? ธรรมโอสถ ศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา ธรรมโอสถไง ธรรมโอสถก็อยู่ในตู้ยา ฉลากยาทั้งนั้นแหละ

แต่ถ้าเราจะผสมยาขึ้นมา จะรักษาเรา สัต สมาธิ ปัญญา ที่เราทำกันอยู่นี้ไง สังขาร เราค้นคว้าของเรา เราจะทำของเรา เราพยายามฝึกหัดภาวนาของเรา จะได้มากได้น้อยก็เรื่องของเรา คุณ ธิ ทำหน้าที่การงาน ทำประสบความสำเร็จขนาดไหนเราก็ได้ผลประโยชน์ตอบแทนเท่านั้น เวลาตั้งสติกำหนดพุทโธ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิ เราจะทำได้มากน้อยขนาดไหนมันก็เป็นผลประโยชน์ของเราเท่านั้น

นี่ไง ฉลากยาๆ มันก็อยู่ในตู้ สิ่งที่เราจะผสมยาของเราขึ้นมา สัต สมาธิ ปัญญา ถ้ามีสติขึ้นมา ความรู้สึกนึกคิดที่มันให้แต่ความเผด็จการมันก็สงบลง มันหยุดได้ไง ถ้ามันหยุดได้ มันจะมีอะไรไปมากกว่านั้นละ มันจะมีอะไรมากกว่านั้น มันก็แค่ความยึดมั่นถือมั่นของเราเท่านั้นแหละ สิ่งของมันเป็นผลกระทบมา ที่เขาทำดีทำชั่วมันนะ มันเป็นกรรมของเขา ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เขาทำของเขา เขาได้ของเขาแน่นอน เขาได้ของเขา เขาทำชั่วมกับเรา เขาเบียดเบียนเรา เขาทำได้แน่นอน อะไร เราเจ็บช้ำอยู่ที่นี่ เขาก็ได้แต่สิ่งที่เขาคดโกงเราไป

คดโกงเราไปมันเป็นผลเวรผลกรรมของเขา สิ่งที่ได้มา ได้มาเป็นวัตถุ แต่จิตใจมันมีบาปมีกรรม ใครไม่รู้บ้าง เขาู้ทั้งนั้นแหละ แต่ด้วยค้นหาความทะยานอยาก ด้วยอวิชา ด้วยความไม่รู้ ด้วยความไม่เชื่อใจ ไม่เชื่อว่าถ้าเราทำสิ่งใดไปมันจะให้ผลตอบแทนมากมายขนาดนั้น สิ่งที่ทำไปๆ ทำไปเพราะความโลภในปัจจุบันนี้ไง แต่เวลามันไปเสวยกรรม เสวยผลของมัน เราทำอะไรมา ทำไมเราทุกข์ยากขนาดนี้ เราทำอะไรมา เราทำสิ่งใดมา ปัจจุบันเราก็ทำคุณงามความดี ปัจจุบันมีสติปัญญามันก็ทำคุณงามความดีของมัน

สิ่งที่เราได้สร้างมา กรรมเก่า-กรรมใหม่ ถ้ากรรมเก่ามันเป็นมาอย่างนั้น กรรมเก่า เพราะกรรมเก่าทำให้เรามีความรู้ตึกนิกคิดแบบนี้ เพราะกรรมเก่าไง เพราะกรรมเก่า ปัจจุบันนี้เราศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นปัจจุบัน เป็นสัจจะ มันเป็นฉลากยา สัจจะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราศึกษาสัจจะ แต่เรามีศรัทธามีความเชื่อ หูตาสว่างขึ้นมาไง เราจะทำแต่ความสุจริต ความสุจริตถูกต้องดีงาม ทำตามแต่อำนาจวาสนาของเรา ได้สิ่งใด ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีขนาดนั้น ได้ขนาดไหนก็ขนาดนั้น เพราะสิ่งนี้ เพราะปัจจุบันนี้มีสติปัญญา เพราะศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มันมีสติยับยั้งไว้ ไม่ไหลไปตามนั้น

ถ้าไม่ไหลไปตามนั้น เวลาทำขึ้นไปแล้ว “ทำดีทำไมไม่เป็นอย่างนี้ ทำดีทำไมไม่ได้ประโยชน์กับเราละ”

มันได้ประโยชน์ที่มันเป็นคุณงามความดีนี้แหละ ความดีของเรา แต่สิ่งที่เขาจะคดโกงไป ด้วยวัตถุนั้นเป็นเรื่องของเขา ถ้าเรื่องของเขาเนะ ถ้าเรามีกรรมโอสถ มันกระเทือน จิตใจมันกระทบกระเทือน เราใช้ชีวิตประจำวันของเรา เราต้องหกล้มล้มลุกคลุกคลานของเราไป ก็ต้องมีบาดแผลเป็นธรรมดา เราก็มีयरักษาแผลเราเป็นธรรมดา จิตใจนี้มันเวียนว่ายตายเกิดไปในวัฏฏะชีวิตของเรามันก็ต้องกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา

สิ่งที่กระทบกระเทือนมา คูสิ สิ่งใดที่กระทบกระเทือนกันมันก็เป็นวัตถุ เพราะวัตถุนั้นแหละ เพราะจิตใจมันไม่มีหลัก มันก็ไปยึดวัตถุนั้น ถ้าจิตใจมันมีหลัก ธรรมโอสถมันก็รักษาใจดวงนี้ รักษาใจดวงนี้ไม่ให้ล้มลุกคลุกคลานจนเกินไป นี่รักษาใจเรา เรารักษาด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้ามีปัญหาขึ้นมา เห็นไหม โลกียปัญญา แล้วเราจะเอาโลกุตตระละ รักษาแล้วเดี๋ยวมันก็ล้มลุกคลุกคลานอีก คนเรามีร่างกายอยู่ ต้องดำเนินชีวิตออกไปมันก็ต้องมีบาดแผล มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จิตใจของเราถ้ามันหมุนเวียนในวัฏฏะ มันก็กระทบกระเทือน เห็นไหม ระหว่างจิตกับขันธ์ ระหว่างอารมณ์ความรู้ตึกนิกคิดกับธาตุรู้ของเรา มันก็กระทบกันตลอดเวลา ถ้ามันแผลอสติไป มันคว่าอีกมันก็ล้มลุกคลุกคลาน มันก็มีบาดแผลของมัน แล้วธรรมโอสถ เรามีธรรมโอสถแล้วเรารักษาของเรา ถ้าแผลมันปกติมันหายมา บาดแผลไม่มี ความเจ็บขำมันก็ไม่ มีนี้ธรรมโอสถๆ แล้วมีสติปัญญา ทำความสงบของใจเข้ามาให้มันลึกซึ้งกว่านั้น ถ้าจิตลึกซึ้งกว่านั้นมันจะมีความสุขแล้ว นี่ความสุขของเรา เห็นไหม

เวลาเราอาบน้ำหรือต่างน้ำมันก็มีความสุขเป็นธรรมดา อาบน้ำหรือต่างน้ำออกกำลังเป็น  
ธรรมดา แยกของหนักมันต้องใช้กำลังใช่ไหม เวลามันปล่อยางมันก็มีความสุขเป็นธรรมดา  
จิตใจที่ความรู้สึกนึกคิดมันเป็นเรื่องธรรมดาของมัน มันมีความสุขรู้สึกนึกคิดธรรมดาอยู่อย่างนี้ มันก็  
แบกหามของมันอยู่ตลอดเวลา เวลามันปล่อยางขึ้นมา เห็นไหม มันปล่อยางขึ้นมามันมีความสุข  
ปฏิบัติไปแล้วมันมีความสุขในตัวของมันเองด้วย

ทุกข์เป็นอริยสัจ ทุกข์เป็นความจริง ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ แล้วทุกข์ดับไป เราพิจารณา  
ของเราด้วยความแบกหาม มันเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เวลามันปล่อยางมันก็สุขเป็นธรรมดา เวลา  
เราปฏิบัติไปมันจะมีความสุขหล่อเลี้ยงจิตใจนี้ต่อเนื่องกันไป ถ้ามีความสุขต่อเนื่องกันไป คนเรามี  
ความสุข มีความสงบ มีความระงับแล้ว จะทำสิ่งใดมันก็ไม่ทำด้วยความละล้าละลังใช่ไหม คุณ  
คนเราทำหน้าที่การงาน งานนั้นก็ยังไม่ได้ทำ งานนี้ก็ยังไม่ได้ทำ หกล้มก็ล้มกราบ เป็นทุกข์เป็นยาก  
ไปหมดเลย งานไม่เสร็จสักที จิตใจก็เหมือนกัน ถ้ามันไม่มีสัมมาสมาธิ ความรู้สึกนึกคิดมันแบก  
หามไปทั่ว เพราะมันหิวกระหาย เรากำหนดพุทโธ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันสงบเข้ามา  
มันปล่อยางเข้ามา มันมีความสุขของมัน มีความสุข

ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป ทุกข์ดับไปมันก็มีความสุขของมัน พอมีความสุข มี  
ความสงบระงับ มีความตั้งมั่นแล้ว ถ้ามันฝึกหัดใช้ปัญญาไป มันจะเกิดภาวนามยปัญญา สิ่งนี้มัน  
จะรื้อถอนภพชาติ รื้อถอนการเวียนว่ายตายเกิด เพราะวัตถุสิ่งใดๆ เขาซื้อขายแลกเปลี่ยนได้ทั้งนั้น  
แหละ แต่ชีวิตนี้จะแลกเปลี่ยนมาจากไหน มันแลกเปลี่ยนมาจากเวรจากกรรม ปัจจุบันนี้เกิดมา  
ชีวิตหนึ่ง จิตนี้มันต้องเวียนว่ายตายเกิดไปตลอดเวลา ถ้ามันหมดจากชาตินี้ ถ้ามันไม่ถึงที่สุดแห่ง  
ทุกข์ เราเชื่อได้ เชื่อได้ที่ไหน? เชื่อได้ที่ความวิตกกังวลนี้ไง เราเชื่อได้เพราะมันมีความสุขรู้สึกนึกคิด  
นี้ไง มันต้องไปของมันเพราะเหตุนี้ไง เพราะเหตุนี้ ถ้าเรามีสติปัญญา เรารักษายของเรา เราดูแลของ  
เรา มันจะรื้อถอนตรงนี้ไง รื้อถอนสิ่งที่เป็นความพะรุงพะรังของใจ รื้อถอนสิ่งที่เป็นภาระของใจ  
รื้อถอนออกไป ถ้ามันรื้อถอนออกไป มันเป็นสังขธรรมๆ ที่มันรู้มันเห็นของมัน เห็นไหม สังขธรรม  
อันนี้

ถ้าชีวิตมันจะเปลี่ยนไป คุณสิ เราจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา เราเปลี่ยนแปลงด้วยธรรม  
โอสธ เราเปลี่ยนแปลงด้วยธรรมจักร ด้วยมรรคญาณ เราเปลี่ยนแปลง จิตใจมันจะพัฒนาขึ้นไป  
มันจะเปลี่ยนแปลงขึ้นไป คุณสิ เวลาครูบาอาจารย์ท่านสิ้นกิเลสไป จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ สังขธรรม

ธรรมชาติในหัวใจนี้มันฟอก ของเรานี้จิตใจมันมีกิเลสตัดหาความทะยานอยาก พอมันคิดสิ่งใด มันกระทบกระเทือนหัวใจของเราเข้าไปตลอดเวลา มันมีแต่ความรู้สึกเจ็บปวดทั้งนั้นตลอดเวลา

แต่ถ้าจิตใจที่มันร้อนมันถอน อวิชชาหรือถอนความเห็นผิดออกไปหมดแล้ว จิตใจที่เป็นธรรมชาติของมันฟอกๆ เวลาท่านสิ้นชีวิตไป เวลาเผาศพท่าน ทำไม้อัฐิท่านเป็นพระธาตุๆ ละ สิ่งที่เป็นพระธาตุ เพราะความที่เป็นธรรมชาติในร่างกายนั่น นี่มันปล่อย่างได้ แต่ในเมื่อมันยังมีอายุขัยอยู่ ยังมีชีวิตอยู่ ต้องถึงที่สุด คุณิ เวลาพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะไปลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นิพพาน

“เธอจงเห็นตามเวลาที่สมควรของเธอเถิด”

คนเราหมดอายุขัยมันเป็นอย่างนั้น ถ้าคนมันไม่หมดอายุขัย มันก็ต้องดำรงชีวิตนั้นไป รอเวลาไง ถ้ารอเวลา คุณิ ในร่างกายนั่น สิ่งที่ว่าอยู่ไปโดยที่เราไม่เห็นอยู่ การเห็นสมณะ สมณะที่ ๑ สมณะที่ ๒ สมณะที่ ๓ สมณะที่ ๔ เป็นมงคลกับชีวิตของเราๆ เราเห็นตำรับตำรา ในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มันมีคุณธรรมในใจดวงนั้น เราประพฤติปฏิบัติของเรา ก็เพื่อเหตุนี้ เราประพฤติปฏิบัติ เราไม่ใช่ไม่มีเป้าหมาย เรามีเป้าหมายนะ อธิษฐานบารมี บารมี ๑๐ ทัศ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ก็ตั้งเป้าหมายไว้ว่าถึงที่สุดแห่งทุกข์ เป็นศาสดา

นี่ก็เหมือนกัน เราก็ตั้งเป้าหมายของเราไว้ เราจะประพฤติปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ถ้ายังเวียนว่ายตายเกิด อนาคตมันจะมีอะไร อนาคต เห็นไหม ชาตินี้ ชาตินี้ก็เป็นปัจจุบันชาตินี้ ใครจะเกิดมามีศรีสุขขนาดไหน ทุกข์จนเข็ญใจขนาดไหน ชีวิตก็คือชีวิต คนเราเกิดมาทุกข์ๆ ยากๆ คุณิ เดียวก็เจริญรุ่งเรือง เดียวก็ล้มลุกคลุกคลาน มันเป็นอย่างนี้ เพราะคนเราสร้างเวรสร้างกรรมมาแตกต่างกันหลายหลายมาก

ฉะนั้น สิ่งที่ทำบุญกุศลกันนี้ทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ขอให้ชีวิตนี้ราบรื่น ขอให้ชีวิตนี้มีที่พึ่งอาศัย เราทำบุญกุศลของเราเพื่อประโยชน์กับเรา แล้วถ้ามีกรรมโสดมารักษา ในหัวใจของเราละ สิ่งของมันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นจากกรรมเก่า-กรรมใหม่ ถ้าเกิดขึ้นจากกรรมเก่า-กรรมใหม่ เราทำของเราไป เราไม่ทุกข์ร้อนกับมัน เรามีกรรมโสดรักษาใจใจ รักษาใจของเราไม่ให้เดือดร้อนไปกับโลกจนเกินไปนัก อยู่กับโลกเขาโดยที่ไม่เดือดร้อนไปกับโลก ถ้าเขาอยู่กับ

โลกโดยเดือดร้อนไปกับโลก หาบหามทั้งหน้าที่การงาน หาบหามทั้งทิฏฐิมานะ หาบหามทั้งความ  
ทุกข์ ทุกข์กาย ทุกข์ใจใจ

ไอ้ทุกข์กาย พระอรหันต์ก็ต้องทุกข์ คุณิ หมอชีวกเป็นหมอประจำขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อร่างกายนี้มันเสื่อมสภาพเป็นธรรมดา ร่างกายนี้มันต้องแบกหามกันไป  
สอุปาทิเสสนิพพาน ต้องอยู่ต้องกิน ต้องขับต้องถ่าย มันต้องรักษาดูแลมันไปทั้งนั้นแหละ แต่  
จิตใจมันเป็นนามธรรม จิตใจเป็นนามธรรม ความรู้สึกนึกคิดมันไม่เป็นวัตถุ มันอยู่กับเรา อารมณ์  
เราบริหารจัดการเอง แล้วถ้ามันไม่มีอะไรเบียดเบียนมันนะ มันก็มีความสุขของมัน มีความสุขโดย  
ธรรมชาติเลย เราปรารถนาสิ่งนี้

สิ่งใด ถ้าวันพระ เราพยายามมีความเพียรให้เพิ่มขึ้น โดยปกติเราก็ปฏิบัติของเราอยู่แล้ว  
ภิกษุเป็นทางที่กว้างขวาง ๒๔ ชั่วโมง คฤหัสถ์เป็นทางคับแคบ คับแคบคือต้องทำหน้าที่การงาน  
ของเขา ของเรา เราบิณฑบาตด้วยปลีแข้ง ปฏิสงขา โยๆ พิจารณาก่อนแล้วฉัน ฉันเพื่อดำรงชีวิต  
แล้ว ๒๔ ชั่วโมง ขวนขวายเข้า ทำของเราเข้า วันปกติเราก็ภาวนาอยู่แล้ว วันพระต้องมีความเพียร  
มีความหนักแน่นเพื่อความสงบระงับในใจของเรา แล้วจะพิสูจน์ได้ว่าสังฆธรรมมีหรือเปล่า ธรรม  
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีจริงหรือเปล่า

ถ้ามันมีจริง มีจริงก็เรื่องทุกข์ มีจริง ใครๆ ก็รู้ เรื่องทุกข์ ทุกคนบ่นกันปากเปียกปากแฉะ  
เรื่องทุกข์ ทุกคนเต็มหัวใจ แต่เวลาความสุขๆ ที่ปฏิบัติแล้วได้ความสุข ปฏิบัติแล้วมีคุณงามความดี  
มันเป็นอย่างไรๆ เราต้องขวนขวายสิ ทำสิ ให้เป็นจริงขึ้นมาอยู่กับหัวใจเราสิ เราพิสูจน์สิ มันเป็น  
ปัจจัยตั้ง เป็นสันทิฏฐิโก ทำขึ้นมาเดี๋ยวนี้ ทำขึ้นมาเดี๋ยวนี้ก็เป็นประโยชน์เดี๋ยวนี้

เขาซื้อขายแลกเปลี่ยนนะ เขาเปลี่ยนทุกๆ อย่างได้ วัตถุสิ่งใดชำรุดเสียหาย เขาซ่อมแซม  
ของเขา เขาดูแลของเขา จิตใจของเราๆ ชีวิตของเราๆ สังฆธรรม เราจะดูแลของเรา เราใช้สติปัญญา  
ของเรารักษาหัวใจของเรา เปลี่ยนแปลงหัวใจของเรา ปุณฺณเป็นกัลยาณปุณฺณ โสคาปัตติมรรค  
โสคาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล  
มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ทำให้ได้ เปลี่ยนแปลงหัวใจของเราให้ได้ ทำของเราให้ได้เพื่อเป็น  
ประโยชน์กับเรา เอวัง