

ปรับใจสมดุล

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๔

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองคาคอ อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วันพระเป็นวันของหัวใจ ธรรมดาต้องหยุดงานวันพระวันหนึ่ง หยุดงานเพื่ออะไร? เพื่อทำบุญกุศล บุญกุศลมันเข้าถึง โลกต้องการแสวงหา โลกต้องการดิ้นมา โลกต้องการแสวงหาเพื่อเป็นของของเรา คิดว่าสิ่งนั้นจะเป็นที่พึงได้ มันพึงได้ในปัจจุบันนี้ อาจารย์สอนว่าให้ลิ้ม ๒ ตา คนเราให้ลิ้ม ๒ ตา ลิ้มในโลกปัจจุบันนี้ ปัจจุบันนี้ประสบความสำเร็จ ในโลกหน้าไง โลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็แล้วแต่ เราต้องเป็นไปในโลกหน้า ถ้าโลกหน้ามีเราก็ลิ้ม ๒ ตา ถ้าเราลิ้มตาข้างเดียว เราประสบความสำเร็จเฉพาะโลกนี้ แต่โลกหน้าเรายังไม่รู้ข้างหน้าจะผจญกับอะไร

นี่บุญกุศลสำคัญตรงนี้ สำคัญตรงที่เรื่องหัวใจ โลกหน้าเป็นเรื่องของใจ โลกหน้า โลกอดีต โลกอนาคต นั้นเป็นโลกหัวใจ ใจนี้ไปเกิดไปสะสม การให้บุญกุศลนี้เป็นการปรับสมดุลของใจ ใจมันจะสมดุลเพราะว่ามันมีการเสียสละออกมา แล้วมันปรับความสมดุลเข้ามาในหัวใจ ถ้าใจมีความสมดุล ใจจะมีความสุข ถ้าใจไม่มีความสมดุล เห็นไหม มันหนักไปข้างใดข้างหนึ่ง

ในความโกรธ ในความตระหนี่ ในความผูกมัด นี่ความผูกมัดของใจ ใจมีสิ่งนั้นเป็นเครื่องเกาะเกี่ยว แล้วเราไม่เคยทำสละออก วิธีการสละออกก็การให้ทาน เห็นไหม ทำบุญกุศลนี้ มันเป็นการสละออกทางวัตถุ เป็นอุบายวิธีการเพื่อจะให้เราสละออก การสละออกเท่านั้น การปล่อยวาง การให้ การให้ถึงเป็นบุญกุศลของใจ การปรับความสมดุลของใจมันอยู่ที่ปรับตรงนี้

ถ้าเราปรับความสมดุลของใจกันเรื่อย เราฝึกฝนเข้าไปตั้งแต่การให้ทาน มันจะเป็นประโยชน์กับเรื่องของใจ เห็นไหม ความขับเคลื่อนไปของใจ ใจอาศัยบุญกุศลไป รดขับเคลื่อนไปด้วยพลังงานของมัน ถ้ามีพลังงานมันก็ไปของมันได้ ถ้าหมดพลังงานรถก็ต้องจอดอยู่เหมือนกัน

ชีวิตนี้ก็เหมือนกัน ความเป็นอยู่นี้อยู่เพราะว่าใจมันเป็นไออุ่น ไออุ่นของใจมันสืบทอดให้ร่างกายเราอยู่ไว้ ร่างกายนี้เป็นของที่เน่าเปื่อย ถ้าจิตใจออกจากร่างกายนี้ไป ร่างกายเก็บไว้ไม่กี่วันก็ต้องสูญเสียไปต้องเน่าเปื่อยไป แต่มันมีแรงอุ่นไว้ แรงขับเคลื่อนไปเพราะหัวใจ หัวใจนี้ขับเคลื่อนให้ร่างกายไปได้ ยังขับเคลื่อนร่างกายนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้าหัวใจนี้ออกจากร่างกายนั้น พลังขับเคลื่อนนั้นไม่มี

ในลักษณะเดียวกัน บุญกุศลก็เป็นแรงขับเคลื่อนของใจ ใจในโลกหน้านี้ แรงขับเคลื่อนของใจนี้อาศัยสิ่งนี้ขับเคลื่อนไป สิ่งนี้อาศัยความขับเคลื่อนไปนี้ มันต้องอาศัยสิ่งบุญกุศลขับเคลื่อน เพื่อเป็นบุญกุศลของมัน เพื่อเกิดการเกิดการตาย เพื่อให้มันประสบความสำเร็จ ถ้ามันไม่มีแรงขับเคลื่อน เห็นไหม มีแรงโน้มถ่วง โน้มถ่วงให้ถอยหลังมา

อกุศล ทำความตระหนี่ถี่เหนียวของตัวเอง ความยึดมั่นถือมั่นของเรา สิ่งที่เรานึกไว้ว่าจะเป็นที่พักของเราในโลกนี้ มันจะเป็นไม่มีที่พึ่งของเราเลย มันจะทำให้เราเป็นความผูกพัน เป็นความผูกมัด เห็นไหม ในการเกิด ในการต้องมาเผ่าสิ่งนั้น มันเป็นความผูกมัดมา แล้วเราเกิดในสิ่งแวดล้อมอย่างนั้น มันจะทำให้เกิดต่ำ

นี่อกุศลทำให้โน้มถ่วง ทำให้มีแรงโน้มถ่วงให้ใจนั้นอยู่กับสิ่งนั้น แต่บุญกุศลนั้นทำให้จิตใจนี้เบา การสละออกถึงว่าเป็นการแสวงหาของใจ วันพระวันทำบุญกุศล บุญกุศลเพื่อใจดวงนี้ใจของเรามีบุญกุศลเราก็ขับเคลื่อนไปข้างหน้า ถ้าเราเข้าใจเรื่องสิ่งนี้ นี่ทำบุญกุศลได้ฟังธรรม ฟังธรรมเห็นไหม สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ได้ยินได้ฟัง มันได้ยินได้ฟังมา มันเป็นความรู้ใหม่ สิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังอยู่แล้วเป็นความตอกล้ำ นี่ความคิดของใจมันเกิดดับ ความสัญญาของใจ ความจำขนาดไหนมันก็เกิดดับ มันเป็นเรื่องที่เกิดดับ เห็นไหม

สิ่งที่เกิดดับนี้มันเกิดดับในหัวใจของเรา แต่ตัวพลังงานที่ตัวจริง ๆ ที่ไม่เกิดดับมันก็มีอีกตัวหนึ่ง ตัวพลังงานของใจที่อยู่กับใจเลยนั้นมันเป็นตัวใจจริง ๆ เป็นพลังงานที่ไม่มีการเกิดดับ สิ่งนั้นจะขับเคลื่อนไปตลอด แต่สิ่งที่เกิดดับนี้สิ่งนี้อาศัยร่างกาย สิ่งนี้ใจอาศัยสิ่งนี้ออกหาเหยื่อ ขั้นนี้เป็นสิ่งที่ร่างกายแสวงหาออกหาเหยื่อเท่านั้น ขั้นนี้เป็นสิ่งที่ความเกิดดับ เห็นไหม สัญญาความจำ

ได้ ความต่าง ๆ นี่เราจำมา สิ่งที่จำมาก็คือสิ่งนี้ สิ่งนี้เราสร้างสมมา เราสร้างสมมามันก็จำมา ๆ จำมานี้มันใช้พลังงานแล้วมันหมดไป

เหมือนกับอามิส สิ่งที่เป็นอามิส บุญกุศลนี้เป็นอามิส ถึงว่าต้องสร้างเข้าไปถึง ถ้านิพพานแล้วไม่ใช่สิ่งที่เป็นอามิส มันเป็นคงที่ มันไม่เกิดดับ สิ่งที่ยึดที่มั่นอยู่ที่ใจ ใจเราคงที่มันถึงเข้าหาสิ่งนั้นได้ สิ่งนี้จะเกิดขึ้นมาได้เพราะอาศัยเราฟังมา สิ่งที่เกิดขึ้นได้นี้มันอยู่ในใจของเรา ใจของเรามีอยู่แล้วโดยดั้งเดิม แต่โดนปกคลุมไว้ไง โดนกิเลสปกคลุมไว้ โดนความไม่รู้ของเราปกคลุมไว้

แล้วปกคลุมไว้ก็เพลินไปกับโลกเขา ถ้าเราอยู่กับโลกเขาเราจะเพลินไปกับสิ่งนั้นไปตลอด เพลินไปกับโลกเขาแล้วก็อยู่กับสิ่งนั้นไป แต่ถ้าย้อนกลับมานี้ มันเป็นการกระตุกความรู้สึกของเราว่าเรามีโอกาส เรายังมีชีวิตอยู่ เรามีโอกาสในการประพฤติปฏิบัติ เรามีการสละออก ถ้าเรามีการสละออก มันมีโอกาสนั้นขึ้นมา เราควรทำอะไรเป็นประโยชน์กับเรา

แต่กิเลสมันไม่ยอมให้ทำ สิ่งที่ไม่ยอมให้ทำมันจะปกป้อง มันจะผลักไส ไม่ให้เราทำสิ่งนี้ เพราะว่ามันต้องการให้เราอยู่ในอำนาจของมันไง แรงโน้มถ่วง มันต้องการให้เราอยู่ในอำนาจของมัน ถ้าอยู่ในอำนาจของมันไปนี้มันก็ต้องติดข้องไปกับใจ ใจดวงนี้จะเกิดใต้อำนาจของเขา เห็นไหม เกิดใต้อำนาจของเขา กับใจที่เป็นอิสระนี้ต่างกัน ใจที่เป็นอิสระเพราะเราควบคุมใจของเราได้ มันเป็นอิสระลงได้ เราถึงสละทานของเราได้

นี่มันปรับสมดุลของใจเริ่มอย่างนี้ มันปรับสมดุลของมันเข้ามาเรื่อย ปรับสมดุลเข้ามาจนใจมันสมดุลขึ้นมา ใจมันสมดุลเป็นใจที่ปกติ ใจที่ปกตินี้เริ่มทำคุณงามให้มันละเอียดอ่อนเข้าไปได้ ความปล่อยวางมันมีหลายชั้นหลายชั้น มันจะว่างเข้ามาในหัวใจของเรา เราสบายใจ เราโล่งใจนี้มันมีความว่างของใจ เราจะพอใจมากกว่าเราโล่งใจ เรามีความสุขของใจ แต่ความสุขอันนี้มันก็เกิดได้ชั่วคราว

แต่เวลาความทุกข์ของใจที่มันสะสมที่ใจนี้ มันกดถ่วงใจเต็มที่เลย กดถ่วงเต็มที่ เราทำไม่ได้เพราะเราไม่ได้ฝึกหัด ถ้าเราฝึกหัด เรามีความจาคะ เราสละออก เห็นไหม ความสละออกไป ถึงว่าศาสนานี้สอนเรื่องการสละออก การให้ การสละออกจากใจ สิ่งที่สละออกไป กลับได้ขึ้นมา ได้ความพอ ได้ความสุขเข้ามา แต่การแสวงหานี้ คิดว่ามันจะได้ไหม

สิ่งที่มันจะได้นี้ มันเป็นเรื่องของภาระรุงรัง ถ้าเราได้ขึ้นมาด้วยธรรมเข้ามา ด้วยความเป็นจริง เราได้มาเพราะอำนาจวาสนาเราสร้างสมมา สิ่งที่เราสร้างสมมาต้องเป็นของของเรา ของของเรา สร้างสมมาแล้วมันเป็นของเราโดยแน่นอน ถ้าของเราไม่เคยสร้างสมมา มันจะไม่ได้ของเรา มันจะหลุดไม้หลุดมือของเราไป สิ่งที่เราหลุดไม้หลุดมือไปนั้นไม่ใช่ของของเรา

สิ่งที่ไม่ใช่ของของเรา เพราะอะไร? เราไม่ได้สร้างมา สร้างสิ่งนี้มา เห็นไหม บุญกุศล ให้ผลสิ่งนี้ ให้ผลในความที่ว่าการช่วยเหลือเจือจานกัน เราตกทุกข์ได้ยากจะต้องมีความเป็นไป ให้เรามีช่องทางออกไปได้ ถ้าเราตกทุกข์ได้ยากนะ เป็นความมีอุปสรรค มันจะผ่านพ้นไปได้ เพราะบุญกุศล เพราะเราทำคุณงามความดี

กลิ่นของศีลหอมทวนลม ถ้ามันหอมไปทวนลม กลิ่นของคุณงามความดี ถ้าเราทำคุณงามความดีไว้ คนคนนี้เป็นคนดีนี้ เทวดาก็คุ้มครอง ทั้งเทวดา ทั้งมนุษย์เราเนี่ย ถ้าคนคนนี้ได้ยาก จะมีคนช่วยเหลือเจือจานไป เพราะเราสร้างคุณงามความดีของเรา คุณงามความดีของเราถึงจะปกป้องใจของเราได้ คุณงามความดีของเรานี้เป็นอามิสเฉย ๆ นะ เป็นอามิสเฉย ๆ ถ้ามันเป็นสิ่งที่เคลื่อนไป

แล้วทำความสงบของใจเข้าไป เป็นความสงบของใจเข้ามา เราไม่ต้องพึ่งสิ่งใด “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ใจจะพึ่งตนเองได้ เทวดานี้ก็เราเป็น สรรพสิ่งในโลกนี้ ในสังสารวัฏนี้เราก็เกิดตาย เทวดาเราก็เคยเป็น ทุกอย่างเคยเป็น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก เห็นไหม ในสัตว์โลกนี้ท่านเคยเป็นมาหมด ท่านเคยเกิดเคยตายในวัฏฏวน เคยเกิดเคยตายมาหมด เรานี้ไปเป็นเอง ถ้าเราทำคุณงามความดี เราไปเป็นเอง

แต่ปัจจุบันนี้เราอยู่ในสถานะอย่างนี้ เราสถานะทางโลกเขา มันมีร่างกายกับจิตใจ ร่างกายนี้กระทบกระทั่งกับทุก ๆ อย่าง ร่างกายนี้กระทบกระทั่งกันไป ถ้าเป็นนามธรรมนี้มันไม่มี เราถึงอาศัยสิ่งนั้นคุณงามความดีปกป้องเรา ปกป้องในการหลบหลีกสิ่งที่กระทบกระทั่งเือนเรา ถ้ามันไม่กระทบกระทั่งเือนเรา เราก็ไม่ต้องมีความทุกข์ ถ้ากระทบกระทั่งเือนเราเราก็มีความทุกข์

เราหลบหลีกสิ่งนั้นได้ แล้วหลบหลีกสิ่งนั้นได้ ถ้ามันเป็นกรรม เห็นไหม พระโมคคัลลานะเป็นพระอรหันต์ เขามาทูป ๒ ครั้งนี้ เหาะหนีได้ ถึงครั้งที่ ๓ ปล่อยเขาทูปจนตาย เห็นไหม ทูปร่างกายนี้ไปจนตาย แต่ไม่สามารถทำลายหัวใจดวงนั้นได้ หัวใจดวงนั้นเข้าไม่ถึง เห็นไหม เวลาสิ้นไปนี้ ใ้ฤทธิ์นั้นรวมร่างกายนั้นไปลาพระพุทเจ้า กลับมาคลายฤทธิ์ออกไปตรงนั้น ตายอยู่ตรงนั้น

หัวใจจะไม่เดือดร้อนกับสิ่งนั้นเลย ไม่เดือดร้อนกับสิ่งของร่างกาย ถ้าทำใจได้แล้ว เรื่องกระทบกระทั่งนี้เป็นเรื่องเปลือกนอก เป็นเรื่องภายนอก เป็นเรื่องของเปลือก เรื่องความกระทบกระทั่งกัน แต่หัวใจนั้นมันทรงตัวมันอยู่ มันสะท้อนไม่ถึงดวงใจดวงนั้น ดวงใจดวงนั้นทำใจของเราจนหมดถึงอมิส หมดถึงความที่ขับเคลื่อนไปแล้ว มันจะอยู่ของมันคงที่

แต่มันก็ยังอาศัยสิ่งนี้อยู่ อาศัยความเกิดดับนี้เป็นสื่อของมันอยู่ ความเกิดดับนี้เป็นสื่อเฉย ๆ แต่ตัวพลังงานตัวนั้นเป็นตัวพลังงานอีกตัวหนึ่งที่มันอยู่ในหัวใจของเรา พลังงานตัวนี้กับสิ่งเกิดดับนี้ผูกมัดกันเป็นอันเดียวกัน มันเกิดดับพร้อมกัน แล้วความเกิดดับก็หายไป แล้วก็สะสมสิ่งที่เป็นความกดถ่วง สิ่งที่เป็นบุญกุศลไว้กับใจ มันเป็นคนละระดับชั้นใจ ระดับชั้นของความเกิดดับของใจ ระดับชั้นของใจที่มันไม่มีความเกิดดับ แต่มันก็อาศัยกันอยู่ อาศัยกันอยู่จนถึงที่สุดว่ามันหลุดพ้นออกไป

นี่เกิดขึ้นจากทำบุญกุศล เกิดขึ้นจากเราทำคุณงามความดีของเรา ถ้าเราทำคุณงามความดีของเรา ใครจะพูดขนาดไหนเป็นเรื่องของโลกเขา เรื่องของโลกเขาเป็นเรื่องการดิเียนกัน เรื่องของการเบียดเบียนกัน เรื่องของการไม่ให้ใครมีคุณงามความดีเหนือกว่าเรา นั่นนะโลกธรรม ๘

ความนินทาการเล่ นี้ เพื่อจะไม่ให้มีสิ่งที่เกิดขึ้น เราไม่สนใจสิ่งนั้น สิ่งที่น่านินทาการเล่ให้เราเคลื่อน
ออกไปจากคุณงามความดีของเรา เราไม่เอาสิ่งนั้นมาเป็นคดี

แต่คติธรรมของเรา คือเรื่องการที่ว่าเราสามารถเข้าถึงธรรมขนาดไหน ถ้าเราสามารถเข้าถึง
ธรรมขนาดไหน มันก็เป็นบุญกุศลของเรา เราเข้าถึงธรรม ธรรมมีอยู่ เห็นไหม เราเกิดมาพบพุทธ
ศาสนา ศาสนาสอนเรื่องจาละ เรื่องการสละออก สละออกเป็นอามิสเฉย ๆ สละออกไปเรื่อย ๆ
สละออกไปจนเป็นความเคยชิน นี่เรื่องของศาสนาเราเข้าได้ขนาดนี้ เราก็มีบุญกุศลขนาดนี้

เรื่องของ การประพฤติปฏิบัติ เราทำใจของเราสงบ เห็นไหม ทำความสงบของใจเข้ามา
ขนาดไหน ใครมีความสงบขนาดไหน เราก็เข้าถึงธรรมได้ขนาดนั้น เข้าถึงธรรมจนถึงที่สุด เข้าถึง
ธรรมโดยการชำระกิเลสออกไป การวิปัสสนาเกิดขึ้นในหัวใจ ถ้าวิปัสสนาเกิดขึ้นมาในใจนั้นนะ
มันถึงเกิดเป็นงานของเรา งานของเราชำระกิเลสของเรา งานของใคร ทุกข์ของคนนั้นเป็นทุกข์ของ
คนนั้น สุขของคนนั้นเป็นสุขของคนนั้น

ความติดข้องของใจ เห็นไหม ใจมันกดถ่วง ใจมันไม่สมดุลของมัน มันต้องเป็นอย่างนั้น
ของมัน ความสงบของใจนี้เป็นใจที่สมดุล สมดุลขนาดที่ว่ามันยังมีกิเลสปกปิดอยู่ แล้วความ
สมดุลอันนั้นเราพยายามชำระกิเลสเข้าไป จนมันชำระความสมดุลทั้งหมด จิตนั้นหลุดออกไปจาก
กิเลสทั้งหมด กิเลสนั้นออกไปจากใจ นี่ความสมดุลนั้น ยิ่งสมดุลเสมอภาคโดยที่พ้นจากวิญญะด้วย
ความสมดุลอันนี้มันจะคงที่ของมันตลอดไป คงที่อยู่ของมันตลอดไป เห็นไหม

กับความสมดุลที่เราปรับ นี่ถ้าเริ่มต้นมันเป็นสิ่งที่มันเกิดดับนี้เราต้องปรับความสมดุลของ
เรา เราต้องมีความสติยับยั้ง แล้วความยึดของเรา เราดึงใจของเราให้สมดุล ถ้ามันไม่สมดุลเรา
พยายามดึงให้สมดุล ถ้าสมดุลมันก็ปล่อยวาง มันก็มีความว่าง มันก็มีความสุขชั่วคราว ถ้าไม่สมดุล
เห็นไหม มันลากไปอย่างหนึ่ง ความโกรธก็ลากไปอย่างหนึ่ง ความหลงก็ลากไปอย่างหนึ่ง มันลาก
หัวใจนี้ไป มันไปความคิดไป มันไม่สมดุลของมัน

ถ้าไม่สมดุคมันก็เอียง พอเอียงขึ้นมาเนี่ย อาการเกิดขึ้น อาการของความรู้สึกเกิดขึ้น แล้วมันก็เอาความทุกข์มาให้ใจ ให้หัวใจของเรา นี่ผู้ที่ว่าพึ่งตนเองพึ่งตรงนี้ ถ้าเข้าใจเรื่องของตนเอง แม้แต่ในวิถุนนี้ เขาไม่เข้าใจตรงนี้นะ เรื่องของอริยสัจ เรื่องของหัวใจนี้ ไม่เข้าใจ พรหมเอย เทวคาเอย มาพึ่งธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็พึ่งเรื่องนี้ไง เรื่องอริยสัจ เรื่องทุกข์ เรื่องสมุทัย เรื่องนิโรธ เรื่องมรรค

นี่วิธีการชำระใจมันไม่มี ไม่มีใครเคยรู้ อริยสัจอยู่ตรงนี้ แล้วนี่ทางตำราในพระไตรปิฎก เห็นไหม ดูพระไตรปิฎกนี่วางอยู่ เราศึกษาเมื่อไหร่ก็ได้ เราเปิดเรียนเมื่อไหร่ก็ได้ มันมีให้เราศึกษา แต่เราไม่ทำ การศึกษานั้นก็เป็นสุตมยปัญญา ศึกษาชั่วคราว ศึกษาชั่วคราวเพราะอะไร? เพราะว่าเป็นสัญญาจำมา จำว่ามันก็ลืม พอลืมขึ้นไปมันก็ต้องไปค้นคว้าอีก การจำมา จำมานี้เป็นสิ่งที่จำมา สุตมยปัญญา

แล้วประพฤติปฏิบัติขึ้นมาเนี่ย ความใคร่ครวญของใจ ความปลดปล่อยของใจ นี่มันสิ่งที่เราทำขึ้นมา เป็นอริยสัจภายในหัวใจ เป็นมรรคที่เกิดขึ้นจากในหัวใจ ถ้าเราปลดปล่อยมานี้ รู้ดีกว่า เทวคา รู้ดีกว่าทุกอย่าง พวกเทวคาต้องมาศึกษา ที่มาพึ่งธรรมพึ่งธรรมเรื่องนี้ เรื่องอริยสัจ เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ เรื่องดับทุกข์ วิธีการให้ดับทุกข์

แล้วมันอยู่ที่ไหนล่ะ? มันอยู่ในหัวใจทั้งนั้น มันอยู่ในอาการเคลื่อนไหวของใจ มันอยู่ที่การปรับสมดุคนี้ วิธีการปรับสมดุคของใจก็คือวิธีการสิ่งนี้ วิธีให้รู้อริยสัจ รู้อริยสัจในหัวใจของเรา รู้ อริยสัจเกิดขึ้นจากเราพยายามประพฤติปฏิบัติ แล้วเราเชื่อสิ่งนั้น เราทำสิ่งนั้นได้ เพราะเรามีหัวใจ ถ้าเรามีหัวใจของเรา เราจับ เราทำสิ่งนี้ขึ้นมา มันจะเป็นประโยชน์กับเราขึ้นมา

ถ้าประโยชน์กับเราขึ้นมา เห็นไหม นี่ธรรมเกิดขึ้นในหัวใจของเรา เป็นประโยชน์กับเรา ถ้าเกิดขึ้นกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นมา เป็นสมบัติขององค์นั้น แล้วเพื่อแผ่มาถึงเรา เป็นที่พึ่งของตนไง อุตฺตา หิ อุตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนแล้ว ยังเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ด้วย นี่ก็เราพึ่งใจของเราไม่ได้ ถ้าเราพึ่งใจของเราได้ เราจะทำใจของเราให้เป็นสมดุคได้ ถ้าใจของเราสมดุคได้ มันก็เป็นประโยชน์กับเราเอง เอวัง