

เทศน์เช้า วันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๐

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

วันนี้วันพระ วันพระวันเจ้า เห็นไหม เรายังทำงานกัน ๗ วัน ๘ วัน วันพระที่ก็มาหาบุญกุศลใส่ใจทีหนึ่ง ใส่ใจทีหนึ่งนะ คนถ้ามีวิฤติภาวะ มันจะเห็นประโยชน์ตรงนี้ไง ถ้าคนไม่มีวิฤติภาวะ คุณติ เราบอกงานทางโลก งานที่ทำไม่จบ แต่เขาก็ทำกัน แล้วก็บ่นทุกข์บ่นยากนะ คุณติ ทำงานดิ้นรนกันขนาดนี้ ยังหาไม่พอยู่พอกิน เห็นไหม ชักหน้าไม่ถึงหลัง ชักหลังไม่ถึงหน้ากัน มันทุกข์มันยากขนาดนั้น

ไอ้ทุกข์ไอ้ยากนี่นะ มันเป็นเพราะว่าใจมันดิ้นรนแสวงหา ถ้าใจมันรู้จักพอ เราพอกินนะ ถ้าเรา กินอยู่โดยประหยัคมัธยัสถ์นี่พอกินทั้งนั้น แต่เห็นไหม คุณติ มันประสาสัมพันธกัน ไอนั่นพิเศษ ไอนั่น ยอดเยี่ยม ไอนั่น.. เราก็ไปตามเขา

แต่ถ้ารู้จักมัธยัสถ์ รู้จักพออยู่พอกินนะ เรายังหาอยู่หากินได้เพราะอะไร เพราะของอย่างนี้ คุณนะ เราดูคงมา เรามองอยู่ตลอดนะ สัตว์ป่ามันไม่อยู่นะ คุณกมันกินอาหารของมัน มันบินไปบินมา มันหาตัวหนอนกินนะ มันหาเศษอาหารของมันกินนะ หมานี่มันอยู่กับเรา มันกินอะไร มันวิ่งไปวิ่งมา มันอยู่ของมันได้นะ มันอยู่ของมัน

คุณติ สัตว์อยู่ในป่า มันดำรงชีวิตของมัน มันอยู่ของมันได้เพราะอะไร เพราะธรรมชาติของมัน เป็นสภาวะแบบนั้น เวลามันทุกข์มันยาก เห็นไหม ของมันอย่างนั้น แต่ของเรา เราว่าคุณภาพชีวิต ชีวิตต้องดีขึ้น อาหารเราต้องไม่มีสารพิษอะไร ว่ากันไป

เมื่อก่อนโดยปกติธรรมชาติเรา สมัยโบราณเรา อาหารของเราคุณภาพชีวิตทั้งนั้นล่ะ เพราะเป็นอาหารธรรมชาติ แล้วเราก็ตื่นเต้นไปกับเขาซะ ต้องมีสารเคมี ต้องเร่งกันไปนะ ต้องเพื่อความงอกงาม เพื่อความทันโลกนะ เสร็จแล้วมันก็บอกว่าห้ามซื้อสารตกค้าง แล้วมันก็กลับมาชีวิตธรรมชาติ

เห็นไหม วนไปวนมา มันหลอกเรากันมาอย่างนี้ โลกนี้มันหลอกกันมาทั้งนั้น แล้วเราก็ง่วงตามมันไปนะ แต่เราต้องทันเขา

เวลาพูดถึงเรื่องธุรกิจการแข่งขัน เราจะอยู่ในโลกเขา เราต้องทันโลก เพียงแต่ทำให้เท่าทันตัวเองไง ให้ตัวเองไม่คืนรนจนเดือดร้อนจนเกินไปนัก ว่าเรื่องนี้เรื่องของโลกๆ เห็นไหม งานของโลก งานการกระทำ คุณสิ คนทางโลกเขาบอกว่าพระนี่เอาเปรียบสังคม ไม่ทำงานแต่มีอยู่มีใช้เห็นไหม

การมีอยู่มีใช้นี้มันเป็นบุญขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมและวินัยไว้นะ ถ้าไม่ได้บวชพระนะ ไปบิดบาตใครเขาจะให้ละ ไอ้ที่เขาเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วบวชขึ้นมาเป็นสมมุติสงฆ์ พอสมมุติสงฆ์นี้ละ เลี้ยงชีพด้วยปถิแข่ง เราเลี้ยงชีพด้วยปถิแข่งเพราะอะไร?

เพราะว่าเราเลี้ยงชีพด้วยปถิแข่ง เลี้ยงชีพเลี้ยงด้วยปากเห็นไหม เวลาได้อาหารมา ได้มากได้น้อย ถ้าผู้ที่ออกประพฤติปฏิบัติ เขาไม่หลงตัวเองนะ ของอะไรมีมากก็กินแต่น้อย อดนอนผ่อนอาหาร ผ่อนอาหารนะ แล้วถ้าผ่อนไม่ได้ถึงต้องอดอาหารเพราะอะไร เพราะเวลาร่างกายมันเบา มันภาวนา มันนั่ง มันทำของมันแล้วจิตมันสงบง่ายขึ้น

แต่ถ้าเรากินอ้วนนอนอ้วนนะ เวลาท้องอาหารเต็มกระเพาะเลย เวลาไปนั่งนะ ง่วงเหงาหาวนอนนะ นั่งสัปหงกโงกงัน เห็นไหม เวลาเราหาเงินกัน เราหาเงิน เงินถ้ามันเป็นประโยชน์ขึ้นมา เราจะหาเงินนี้เป็นประโยชน์กับเรา อาหารก็เป็นอาหารอันหนึ่ง เงินก็เป็นเงินอันหนึ่ง เงินก็เก็บไว้อุ่นอกอุ่นใจนะ มีเงินทองมหาศาลจะใช้เมื่อไหร่ก็ได้

เวลาพระก็เหมือนกัน หาเลี้ยงปาก เห็นไหม เลี้ยงชีพด้วยปถิแข่ง เลี้ยงปากด้วยให้กระเพาะอาหารมันมีอาหารไม่หิวไม่โหย แต่เวลาไปภาวนานี้จะเลี้ยงใจ จะเลี้ยงใจมันก็ต้องละเอียดเข้าไป เพราะเลี้ยงใจ ถ้ามันอึดกาย ใจมันก็ทุกข์ยาก ถ้ามันหิวกายนะ กายมันหิวนะ มันง่วงเหงาหาวนอน เห็น

ใหม่ เราพยายามอดนอนผ่อนอาหารมัน สิ่งนี้มันก็หามาเลี้ยงปากกับหาเลี้ยงใจ ก็เหมือนกับเราหาอาหารใส่ปากกับหาเงินมาเก็บไว้ หาเงินนี้เป็นทรัพย์จากโลกนะ

แต่ถ้าทรัพย์จากของพระเจ้า เห็นใหม่ ทรัพย์ภายใน ทรัพย์คือความสุขใจ แล้วความสุขใจนี้ คุณภาพประทับใจของเรา ที่เราเคยใส่ใจสิ่งใด ถ้าใส่ใจสิ่งที่ไม่ดี มันนึกที่โรมันเจ็บปวดแสบร้อนทุกทีเลย แล้วไม่เคยเน่าไม่เคยบูดนะ

ของเก็บไว้ในโลกนี้มันยังสูญหาย มันยังเน่ามันยังบูดนะ ภาพประทับใจที่ความเจ็บปวดแสบร้อน นี่คิดบ่อยมาก น้ำตาไหลมาก บ่อยๆ เหลือเกิน มันก็คิดๆ อยู่ตลอดไป ทำไมมันไม่เสียไม่หายล่ะ? แต่เวลาเป็นบุญกุศลทำไมมันเสียหายล่ะ?

ถ้าเป็นบุญกุศลมันก็ฝังกับใจไป เห็นใหม่ ใจนี้มันฝัง เราทำคุณงามความดีนี้ฝังกับใจไป ทำคุณงามความดีขนาดไหน เวลามันอุ่นออกอุ่นใจนะ ถ้าเสียบอาหารเราพร้อม เราจะไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าคนมันขาดแคลนของมัน มันจะไปไหนมันก็ไม่รู้จักใจเพราะอะไร เพราะเขาถูกรังแก ถูกการเกิดและการตาย เห็นใหม่ จะแสวงหากัน

คนที่ไปวัดไปวา คนที่มีปัญหา คนที่มีปัญหาสิ คนเป็นไข้เขารู้จักโรงพยาบาลของเขา เขาจะรักษาใจของเขา คนที่เป็นไข้เขาไปหาหมอ นี่ก็เหมือนกัน เราไปวัดใจของเรา เห็นใหม่ ไปวัดใจของเรา มีการกระทำไ

“ปฎิภาห” ผู้ให้ด้วยความบริสุทธิ์ ผู้รับด้วยความบริสุทธิ์ เห็นใหม่ คนที่เกิดด้วยความบริสุทธิ์ เพราะอะไร เพราะมันไม่มีกิเลสเข้าไปแทรก ถ้ามีกิเลสเข้าไปแทรกนะ จะทำบุญกุศลนี้ต้องมีเราๆ เราต้องได้อะไรคืนก่อน เราต้องสำคัญก่อน แต่ถ้ามันไม่มีอะไรเลย เราก็ไม่ต้องการอะไรเลย ถ้าเราไม่ต้องการอะไรเลย มันบริสุทธิ์ตรงนี้ไ

ถ้าบริสุทธิ์ตรงนี้มันก็เป็นประโยชน์กับเราตรงนี้ไ ถ้าประโยชน์กับเราตรงนี้ เวลาตายไป แล้วสิ่งที่มันฝังใจไป สิ่งที่ไม่ดีมันยังฝังใจเราตลอดไป สิ่งที่เป็นดีฝังกับเรา ทำไมมันฝังไปไม่ได้ล่ะ ถ้ามัน

ฝังไปกับเรา เห็นไหม สิ่งนี้มันเกิดขึ้นมา อย่างนี้เป็นอมิต เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก พระอานนทนะ “อานนท์! บอกเขานะ บอกพุทธบริษัทให้ปฏิบัติบูชาเถิด”

การปฏิบัติบูชา เห็นไหม เพราะปฏิบัติบูชาที่เราทราบใคร เวลานั้นเจ็บปวดแสบร้อนทรมาน ใคร เวลาวេทนาเกิดขึ้นมา ปวดเมื่อยเจ็บขานี้ใครเป็นคนเจ็บ ใครเป็นคนปวด เราเป็นคนเจ็บคนปวดใช่ ไหม? แล้วเวลามันหายไปกับเรา เวลานั้นปล่อยวางขึ้นมา เวลาจิตมันลงขึ้นมา อันนี้มาจากไหน? เพราะ ใจดวงนี้มันเป็นคนรับใช่ไหม ใจเป็นคนรู้ใช่ไหม ถ้าใจเป็นคนรู้ มันฝังไปกับใจอย่างนี้ไง

นี่ภาวามันเกิดมาอย่างนี้ เกิดมาจากประสบการณ์ของใจ ถ้าใจมันประสบขึ้นมา มันเป็นเรื่อง เรา เห็นไหม เราชนะตนเองนะ ชนะใครอื่นแสนสร้างเวรสร้างกรรมนะ เราชนะใครมหาศาลขนาดไหน มีแต่เวรมีกรรมทั้งนั้น ถ้าเราชนะตัวเราเอง เห็นไหม สังคมนี้ดีหมด คุณดี ลูกดีเราก็ดี ทุกคนเป็นคนดี สังคมมันจะต้องมีกฎหมายไปทำไม?

สิ่งที่เขามีกฎหมายเพราะอะไร เพราะคนมันคือ เพราะคนมันไม่ยอมรับความเป็นจริง เพราะคน มันต้องเอาแต่ใจของมันเอง เห็นไหม เพราะกิเลสตัดหาความทะยานอยากของมัน ถึงต้องมีกฎหมาย บังคับ เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติวินัยไว้ เห็นไหม เพื่อสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข ให้อยู่ ร่มเย็นเป็นสุข แก่คนที่แก่ยาก แก่คนที่ลามกจกเปรต เห็นไหม ธรรมวินัยไว้ข่มขีคนอย่างนั้นไง

แต่ถ้าคนดีอยู่แล้วไม่ต้อง คนดีอยู่แล้วมันดีอยู่แล้ว ถ้ามันดีอยู่แล้วมันก็ประเสริฐอยู่แล้ว เห็น ไหม ถ้าสังคมดีดีจากไหน ดีจากใจนะ ดีจากความรู้สึกละ ดีจากคนคิดนะ คนจะปล้นจะจี้มันต้องคิด มันต้องวางแผนทั้งนั้น คนจะทำคุณงามความดีก็ต้องวางแผน ต้องคิดมา

การกระทำต่างๆ ที่หมุนเวียนอยู่ในโลกนี้ เห็นไหม เขาบอกชนชั้นกรรมาชีพ โลกนี้มาเพราะกำ มือของเรา คนเป็นคนสร้าง แต่หัวใจเป็นคนคิดต่างหากละ คนถ้าคนไม่มีความรู้สึกไม่มีความคิด มือ มันจะไปทำอะไรได้ มือทำอะไรไม่ได้หรอกถ้าคนไม่คิด ไม่ปรารถนา ไม่มีการกระทำ ไม่มี มโนกรรมขึ้นมาก่อน

มโนกรรมขึ้นมาก่อนมันถึงจะมีการกระทำ จะปล้นจะจี้ก็เกิดจากใจ จะทำคุณงามความดีก็เกิดจากใจ แล้วเกิดถ้าเราภาวนาไป ทุกคนศาสนาพุทธสอนลงมาที่ใจ ถ้าใจมันเป็นคนดีขึ้นมาก่อน มันจะทำชั่วได้ไหม ความลับไม่มีในโลกนะ เพราะเราเป็นคนกระทำ ไม่มีใครเห็นเลย เราทำอยู่คนเดียว คิดอยู่คนเดียว ความคิดนี้รู้หน้าไม่รู้ใจ ใจมันคิด แต่ถ้ารู้วาระจิตรู้หมดละ

สิ่งที่รู้หมด คุณติ เราเขียนหนังสือไปบนกระดาน เห็นไหม กระดานนั้นอักษรนะ เขียนว่าตัวอะไร เบรีว หวาน มัน เก้ม เขียนไปที่แผ่นกระดาน เราเห็นเป็นตัวอักษรขึ้นมาใช่ไหม? ความคิดขึ้นมา มันมาจากไหน ถ้าไม่คิด จิตมันเฉยๆ อยู่ จิตมันมาจากไหน จิตมันก็เหมือนกับแผ่นกระดาน เวลาคิดขึ้นมาก็มีแต่ตอกย่ำลงไป ทำไมจะไม่เห็น

ความคิดนะเห็นทั้งนั้นละ แต่เราคิดว่าไม่มีใครเห็นไง ถ้าไม่มีใครเห็น เราก็เลยทำความคิดของเราตามสบายของเรา แต่ถ้ามันเป็นความจริง มันเห็นของมัน มันรู้ของมันนะ เราเองก็รู้เราเองก่อนเพื่อนแล้ว แต่เทวดา อินทร์ พรหมเขารู้นะ เห็นไหมคนดีฝึ้มๆ ทำไมถึงฝึ้มละ เพราะเป็นคนดี เห็นไหม กลิ่นของศีล กลิ่นของธรรม ดูร่างกายเราสิ เวลาไม่อาบน้ำอาบท่า กลิ่นเหงื่อกลิ่นโคลมมันเหม็นไหมละ? แต่เวลาเราอาบน้ำมันสะอาดไหมละ?

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าหัวใจมันความคิด มันก็เหมือนกับกลิ่นเหงื่อกลิ่นโคล มันคิดชั่ว คิดเห็นไหม ดูเวลาความคิดไม่ดีขึ้นมา เวลาโกรธขึ้นมา ร่างกายสูบฉีดเลือดแรงมหาศาลเลย คิดคุณงามความดีขึ้นมา มีความสุขใจขึ้นมา เห็นไหม นี่ความเป็นไปอย่างนี้ ศาสนามันละเอียดอย่างนี้ไง คนเขาถึงไม่เห็นกัน เขาถึงไปเห็นแต่งงานของโลกๆ ไร งานของโลก การแบกหาม การอาบเหงื่อต่างน้ำนั้นเป็นคนขยันขันแข็ง

ถ้าคนขยันขันแข็งอย่างนั้นมาภาวนาภาวนาดีนะ ถ้าคนไม่ขยันขันแข็ง เวลาภาวนามันก็ไม่เอา เพราะคนขยันขันแข็งมาจากข้างนอก คนเรามันกติกามาจากใจ ถ้าใจมันมีสัจจะของมัน เวลานั้นภาวนาตลอดรุ่งก็ทำของมันได้ อดอาหาร ๗ วัน ๘ วันนี่มันอดได้ทั้งนั้นละ มันทำได้ทั้งนั้น เพราะมันมีสัจจะ มันเอาสัจจะเหนือชีวิต ถ้าสัจจะเหนือชีวิต มันทำได้หมดเลย เห็นไหม

คนอาบเหงื่อต่างน้ำ คนที่มีสัจจะ คนที่มั่นคงแข็งแรง คนที่จิตใจเข้มแข็ง เห็นไหม ร่างกายเข้มแข็ง ร่างกายอ่อนแอ จิตใจเข้มแข็ง จิตใจอ่อนแอ โอ้ฮู..ร่างกายนี้อ้วนท้วนมหาศาลเลย แต่จิตใจนิดเดียว ทำอะไรก็ไม่กล้าทำ โอ้โฮ..กลัวไปหมดเลย เห็นไหม บางคนร่างกายเป็นปกติแต่หัวใจเข้มแข็งมาก จะทำอะไรก็ได้ หัวใจเข้มแข็งนะ เข้มแข็งกับอ่อนแอมาจากไหน ก็ออกมาจากการฝึกฝน มาจากเขาวนปัญญา มาจากการภาวนา มาจากการทำบุญกุศล ถ้าไม่มีตรงนี้นั้นจะพัฒนามาได้อย่างไร?

เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยไปหาหมอ หมอต้องฉีดยา หมอต้องให้ยา เขาต้องผ่าตัด เห็นไหม นี่หัวใจก็เหมือนกัน ธรรมและวินัยนี้เข้าไปดัดแปลง เข้าไปแก้ไข แก้ไขเราเองนะ ฟังธรรม ฟังธรรมมาจากข้างนอก นี่ไปหาหมอ เวลาครูบาอาจารย์เทศนาว่าการ นี่ธรรมะเป็นธรรมชาติ เป็นความจริง สัจจะความจริงอันหนึ่ง เป็นธรรมที่มันมีอยู่ แต่เราเอามาใช้ประโยชน์เราได้ไหม?

เวลาไปหาหมอ เห็นไหม ยาเต็มโรงพยาบาลเลย แต่ถ้าหมอเขาไม่เอามาฉีดยา ยามันก็กองอยู่ในคลังนั่นนะ นี่ก็เหมือนกัน ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีอยู่ตลอดไป แต่เราไม่เอามาใช้ แล้วเราก้ใช้ไม่เป็น ไม่รู้จักยา ไม่รู้จักอะไรทั้งสิ้นเลย แต่เวลาไปฟังธรรมครูบาอาจารย์ ท่านสะกิดใจขึ้นมา ของอยู่ข้างๆ ตัวเรานี้แหละ แต่เราก็ดูไม่ถึง เรามองไม่เห็นใจ ก็เลสมันบังตาไว้หมดแหละ

กิเลสมันอย่างนี้ มันฉลาดกว่าเรา มันเหนือเรานิดเดียว เหมือนขยะอยู่บนน้ำ ถ้าน้ำเห็นไหม น้ำลดขยะก็ลดตาม น้ำขึ้นขยะขึ้นตาม อวิชชาอยู่ในใจเราอย่างนี้ คนจะมั่งมีศรีสุข คนจะมีประณีตบรรจงขนาดไหน อวิชชามันเหนือหมด! มันเหนือทุกดวงใจเลย! ดวงใจจะดีขนาดไหน อวิชชามันครอบงำหมดเลย มันเหนือชนิดเดียว

แล้วน้ำขึ้นน้ำลงอยู่ในใจนี้ เรามองไม่เห็น เห็นไหม เราถึงไม่เข้าใจ ถึงต้องฟังธรรมสะกิดใจใจ สะกิดใจให้มันย้อนกลับมาดูความรู้สึกของเรา เราคิดนี่คิดถูกไหม? เราทำนี่ทำถูกไหม? เราทำๆ ของเรานี้ถูกไหม?

กิเลสมันบอกถูกหมดแหละ นี่เพราะอะไร เพราะว่ากิเลสมันเป็นเรา พอกิเลสเป็นเรา ทุกอย่าง เป็นเรา เราไม่กล้าตัดแปลงเลย ไม่กล้าอดอาหาร ไม่กล้าทำอะไรเลยเพราะมันกระเทือนเรา แต่ถ้าบอก กิเลสมันไม่ใช่เรา กิเลสนี้มันอยู่เหนือเรา มันครอบงำเรา เห็นไหม เราต้องใช้ธรรมขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า ธุดังควัตร ต่างๆ เข้าไปตัดแปลงมัน เข้าไปต่อสู้กับมัน เห็นไหม ถ้าเข้าไปต่อสู้กับมัน มันมีอาวุธเข้าไปต่อสู้กับมัน มันก็ทำมันได้

นี่ไม่รู้อะไรทั้งสิ้นเลย นอนจมอยู่ในมูตรในอุณันแหละ นอนจมอยู่กับความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่ไง ไม่รู้จักอะไรเลย อยู่กับชีวิตนะ อบอุนอบใจนะ ของฉันๆ นะ เคี้ยวมันพลัดพรากนะ ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด ทุกคนเกิดมาต้องตายทั้งหมดนะ แล้วจะมีอะไรติดมือเราไป ของฉันๆ นี่เป็นมรดกตกทอดไปกับลูกหลานเท่านั้นละ

คุณงามความดีของเรามันไปกับเรา ของที่ไปกับเราทำไมไม่เอา! ของที่ไปกับเราไปกับใจ มัน เป็นนามธรรม สิ่งนี้มันอยู่กับเรา ฝึกฝนอย่างนี้สิ นี่มันละเอียดอย่างนี้ ธรรมะละเอียดอย่างนี้ มันถึงไม่มี ใครเอามาแสดงใจ แล้วก็ไม่มีใครกระทำใจ เพราะมันพูดกันไม่รู้เรื่องไง พอพูดก็พูดแต่เรื่องโลกๆ โลกๆ พูดถึงวัตถุ วัตถุนะยึดมันถือมันหมดเลย

สิ่งที่ยึดมันถือมันกลับฟังไม่ได้ บ้านนี้เราพึ่งพาอาศัยนะ เราสร้างวิจิตรพิสดารเลย เวลาตายแล้ว ไปไหน? บ้านไปกับเราไหม?

แต่บ้านในใจ สมานนี่คือบ้าน เพราะว่าจิตมันมั่นคง จิตมันมีที่พึ่ง จิตมันมีความมั่นคงของมัน มันมีบ้านอยู่หลังหนึ่ง มันจะตายบ้านนี้ก็ไปกับมัน เห็นไหม มีวิมาน มีอะไรต่างๆ เราก็ไปกับมัน ไ้ บ้านในใจนี้ไม่สร้าง ไปสร้างไ้บ้านข้างนอก ไปสร้างแต่วัตถุ แล้ววัตถุนั้นพึ่งกันไม่ได้จริงๆ เลย แล้วก็ ไปวิ่งกัน แสวงหากัน

แต่มันเป็นเรื่องของสมมุตินะ เกิดมาทำไมถ้าพระพูดอย่างนี้ พระก็ไม่ต้องมีภักฎิอยู่สิ พระก็ไม่ต้องฉันอาหารสิ มันไม่ได้หรอก ร่างกายมันต้องอาศัย แต่ร่างกายกับจิตใจมันคนละเรื่องกัน แต่อาศัย อยู่ในคนๆ เดียวกัน คนๆ เดียวกันมีร่างกายและจิตใจ ร่างกายก็ต้องอาศัยอาหารนี้ไป

แต่ถ้ามีคุณธรรมในหัวใจ มันใช้พอประมาณ ใช้พออาศัย ใช้พอดำรงชีวิต ให้เอาชีวิตนี้แสวงหา
แสวงหาความดีของใจ ถ้าได้ความดีของใจขึ้นมาแล้วนะ เราจะอุ่นใจของเราจะตายที่ไหนนะพร้อม
เสมอเลย ของอย่างนี้สมมุติจริงๆ

นี่บิดบาตไปคูสิ คูสัตว์มันอยู่ของมันนะ นกมันเกิดมามันเกิดอย่างนี้ มันอยู่ของมันได้ แล้วคู
สิ มันมีปีกมีหางไปของมัน ทุกอย่างเป็นไปของมันเลย แต่มนุษย์เราทำไมต้องมีธุรกิจล่ะ? ทำไมต้องมี
อาหารล่ะ? ต้องมีที่พึ่งอาศัยล่ะ? เห็นไหม มนุษย์ว่าสัตว์ประเสริฐไง แล้วสมบัติที่ประเสริฐทำไมไม่หา
สัตว์มันที่อยู่ดำรงชีวิตของมันได้ เราจะดำรงชีวิตแบบสัตว์นั้นหรือ?

ถ้าดำรงชีวิตแบบมนุษย์ขึ้นมา มันดำรงชีวิตแบบนักปราชญ์ คูสิ สมัยโบราณนะ สัตว์อยู่ในป่า
หมดนะ เพราะในป่านั้นสงบสงัด มันเป็นที่สมควร เห็นไหม เราไปอยู่คลุกคลีกันในกลุ่มชน แล้วไปที
เราก็อบอุ่นกันไง นี่อุ่นใจ อบอุ่นใจ สังคมมันมีเพื่อนมีฝูง เวลาพลัดพรากออกไปอยู่คนเดียวจะเหงา
หงอย แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้ “ไปแบบนอแรด ไปแบบหนึ่งเดียว ไปแบบให้
เห็นความกลัวของใจ ไปแบบรื้อคันฉัตร” ใจความในหัวใจ ใจที่มันสะสมไว้เอาออกมารักษามัน ใจสิ่ง
ที่เชื่อโรคสิ่งต่างๆ มันฝังอยู่ที่ใจ คั่นคว้ามัน หามัน รักษามัน แล้วถ้ามันเป็นใจปกตินะ จะไม่เกิดอีก ใจ
ที่ว่าหวาก็คือใจเรา ใจที่ปกติกคือใจเรา แล้วเราก็เป็นคนแก้ไขของเราด้วยธรรมะ เอวัง