

เทศน์เช้า วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๘

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

อ้าว ตั้งใจฟังธรรมะเนาะ ธรรมะนี้เป็นธรรมะเพื่อบำรุงหัวใจนะ เราเกิดมาต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เขาบอกทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ถ้าเลี้ยงปากเลี้ยงท้องแล้วสุขสมบูรณ์แล้ว เราควรจะมีความสุขพอสมควร ความสุขนี้ความสุขประสาโลกไง แต่ถ้าความสุขทางหัวใจ เราต้องมีสังขารม สังขารมคือธรรมของจริง แต่ถ้ามันไม่ใช่สังขารม เราบอกว่าเราพอใจๆ...สิ่งนั้นไม่ใช่สังขารม สิ่งนั้นไม่ใช่สังขารม มันเป็นสมมุติ สมมุติมีอยู่ชั่วคราว มันแปรปรวนของมันเป็นธรรมดา

ถ้าแปรปรวนเป็นธรรมดา คุณติ เราดูแลลูกหลานของเรา เราก็อยากให้ลูกหลานของเรามีปัญญา ให้ลูกหลานของเรามีสติปัญญาเพื่อแยกแยะได้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ถ้าแยกแยะได้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ชีวิตของเขาจะไม่ลำบากจนเกินไปนัก เพราะโลกนี้ โลกนี้เราร้อนนัก โลกนี้เราร้อนนัก มันมีของล่ออยู่ตลอดเวลาไง

คุณติ เวลาเด็กของเรา เด็กของเรา เราพยายามไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับพวกยาเสพติด ถ้ายาเสพติด ถ้ามันไปยุ่งเกี่ยวแล้วทำอย่างไร ยุ่งเกี่ยวแล้วเราพยายามจะต้องมีเหตุผลชักนำเขาให้เขาละวางให้ได้ ถ้าละวางไม่ได้ มันเป็นความเดือดร้อนไปในครอบครัวเราตลอดชีวิตเลยละ มันเป็นความเดือดร้อนนะ เราจะต้องดูแลรักษาเขา ถ้าดูแลรักษาเขา ถ้าเราพยายามแสวงหาสิ่งใดเพื่อให้เขาอยู่ได้ๆ มันจะถล่มถลายไปเรื่อย

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าหัวใจของเราละ ถ้าหัวใจของเรา หัวใจของเรา หัวใจนี้เรียกร้องความช่วยเหลือ หัวใจนี้ต้องหาที่พึ่ง เราแสวงหาความสุข สังขารมความจริงกัน เราจะแสวงหาที่ไหน เราไปวัดไปวา ไปวัดไปวา วัดมันก็เป็นสถานที่อยู่ของผู้ทรงศีล ถ้าไปวัดไปวา ไปรื้อค้น รื้อค้นมันก็อิฐหินทรายปูนเหมือนกัน บ้านเราก็อิฐหินทรายปูนเหมือนกัน บ้านเรา เราก็ก่อสร้างขึ้นมาจากวัสดุก่อสร้าง วัดก็สร้างมาจากวัสดุก่อสร้างเหมือนกัน

ถ้าเราไปค้นหาที่วัด ค้นหาที่วัด เราอยากได้สัจจะอยากได้ความจริง ไปค้นหาที่วัด วัดมันอยู่ที่ไหนล่ะ

แต่ถ้ามันเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ถ้าค้นหาความจริง เพราะปฏิบัติ เวลาเราอาบน้ำหนึ่งต่างน้ำ เวลาลงมือลงแรงขึ้นมา สิ่งนั้นว่ามันเป็นความทุกข์ๆ นั่นล่ะมันจะไปค้นหาว่า นั่นล่ะมันจะไปหา สัจจะความจริง ไปหาสัจจะความจริงที่ไหน จิตใจของเราเวลามันแสบ่าย มันเร่ร้อน เวลาแสบ่าย เร่ร้อน มันคิดยาเสพติด มันชอบของมัน อะไรที่มันชอบของมัน มันชอบของมัน แต่มาพุทโธๆ สิ่งนี้เป็นพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นรัตนตรัย เป็นที่พึ่งของเรา เวลาเป็นอย่างนี้มันไม่ชอบมา มันไม่ยอมมา สิ่งนี้มันมีประโยชน์กับเราไหม มันมีประโยชน์กับหัวใจไหม เราจะดูแลรักษาหัวใจของเราไม่ให้มันเร่ร้อนอย่างนั้น ถ้ามันเร่ร้อนอย่างนั้น มันเร่ร้อน มันเร่ร้อนแล้วมันไปกว้านเอาฟืนเอาไฟมาเผาตัวเราด้วยใจ ถ้าฟังธรรมๆ เพราะเหตุนี้ ฟังธรรมเพราะเหตุนี้

เวลาเราคิดขึ้นมา เวลาเราคิดขึ้นมา ศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา มันเป็นปริยัติ มันเป็นสุตมยปัญญา สุตมยปัญญา ปัญญาการศึกษาเล่าเรียนๆ ศึกษาเล่าเรียนเป็นสัญญา เป็นความจำได้ เวลาจำได้ใหม่ๆ มันก็ซาบซึ้ง เคี้ยวมันก็จืดจืด มันจืดจืด แต่ถ้าเรามีสติของเรา เราพุทโธๆ ของเรา ถ้ามันเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา มันจะจืดจืดใหม่ล่ะ มันไม่จืดจืดขึ้นมาเพราะอะไร เพราะมันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริง มันเป็นความจริง ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย

ดูโลกเขาสี เขาพูดความจริงกัน เขาบอกว่าความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย แต่คนพูดมันจะตาย แต่เนื้อมีเหมือนกัน ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ถ้าหัวใจสัมผัสแล้วมันไม่ตายกับใจนั้น ใจนั้นมันสัมผัสแล้วมันฝังหัวใจไปตลอด คนทำความสงบของใจเข้ามาได้หนหนึ่งมันจะผูกพันมาก อยากได้ อยากได้ด้วยความไม่เข้าใจของเรา เพราะเราไม่เคยทำงานสิ่งนี้ พอเราอยากได้ขึ้นมา นี่ค้นหา ซ้อนค้นหา

แต่เวลาเราอยากได้ในปัจจุบันนี้ล่ะ เราอยากได้นะ อธิษฐานบารมี บารมี ๑๐ ทัศขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีทานบารมี ศีลบารมี มีปัญญาบารมี มีอธิษฐานบารมี อธิษฐานคือ เป้าหมาย ถ้าเป้าหมายคือเรายังไม่ถึงเป้าหมายนั้น ก็ประพฤติปฏิบัติของเราให้มันถึงเป้าหมายนั้น ถ้าถึงเป้าหมายนั้นมันเป็นสัจจะความจริงขึ้นมา สันติภูมิจึงมันยืนยงกลางหัวใจของเราใจ แต่เนื้อมี

เป้าหมายนั้นนะ เราก็ผูกพันกับเป้าหมายนั้น มันก็เหมือนหัวใจที่เร่ร้อนนั่นแหละ หัวใจที่เร่ร้อน มันเสพติด เสพติดกับอารมณ์ เสพติดกับความพอใจของตัวเอง มันเสพติด มันผูกพันของมัน คูสิ มันไม่ต้องคิดเรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ต้องไปคิดถึงมันเลยละ มันมีอยู่แล้ว มันกระตุ้นขึ้นมา มันฟูขึ้นมาตลอดเวลา มันมาจากไหนละ มันมาจากไหนละ

นี่ยาเสพติด มันติดพันของมันอยู่แล้วนะ แต่เราจะหักห้ามมัน เราจะหักห้าม การจะหักห้ามคือหักดิบ เราจะไม่มีเลย เราจะไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงเลย...มันจะไม่มีได้อย่างไร ก็ของมันมีอยู่ มันมีที่มาที่ไป มันมีเชื้อไขของมันไง

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ของเราถึงบอกให้เราทำความสงบของใจเข้ามาก่อน ทำความสงบของใจเข้ามา ใจสงบเข้ามาแล้วเรามาแยกแยะกันว่าเอาว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด แยกแยะความผิด แล้วเราก็ปล่อยวางความผิดนั้น ปล่อยวางๆ ปล่อยวาง ปล่อยวางมันไม่สมมุจเทพพาน มันไม่ขาด แล้วทำอย่างไรจะให้มันขาดละ ถ้ามันจะขาดได้ มันขาดได้จากภวานามยปัญญา ถ้าเกิดภวานามยปัญญา เราถึงต้องทำความสงบของใจเข้ามา

ทำความสงบของใจเข้ามา มันเป็นการโต้เถียงกัน โต้แย้งกันในสังคม “ทำไมต้องทำความสงบของใจเข้ามา ทำไมใจต้องสงบ ความสงบนั้นไม่ใช่ปัญญา เราจะใช้ปัญญาของเราไปเลย” เห็นไหม ยาเสพติด ยาเสพติด มันจะใช้น้อยใช้มากก็แล้วแต่ มันเสพติด สมุทัย สมุทัยคือ ตัณหาความทะยานอยาก ถ้าตัณหาความทะยานอยาก ความคิด ความคิดโดยกิเลส ความคิดโดยกิเลสนะ ความคิดโดยยาเสพติด ความคิดโดยความเป็นสารพิช ความคิดมันมีสารพิชขึ้นมา มันไปไหนไม่รอด เราต้องทำความสงบของใจเข้ามา

คูสิ เราจะฟื้นฟูร่างกายของเรา เราจะฟื้นฟูจิตใจของเราให้เข้มแข็ง ถ้าจิตใจเข้มแข็งขึ้นมา พอคนเข้มแข็ง ถ้ามันเข้มแข็งมันก็เท่าทันอารมณ์ของเรา อารมณ์นี้มันคิดมาทำไม ถ้าปัญญา อบรมสมาธิ คนภวานาเป็น ภวานาถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ถึงวงรอบของมัน มันจะรู้ตื่นสายปลาย เหตุหมดเลย

แต่ขณะคนที่ภวานา คูสิ คนที่ทำงานเริ่มต้น คนที่ทำงานเริ่มต้น ทำงานยังไม่เป็น อาบเหงื่อต่างน้ำทำงานลำบากมาก แต่พอเขาทำงานเป็นขึ้นมาแล้ว เขาทำงานด้วยความชำนาญของเขา ด้วยความคล่องตัวของเขา ทำงานแล้วได้ผลของเขา ก็ลำบากเหมือนกัน แต่ถ้าพูดถึงทำงานเสร็จแล้ว วางไว้แล้วมันยังห้วงงานนั้น มันก็ลำบากเหมือนกัน ไม่ทำอะไรเลย มันนั่งก็ยังลำบาก

นี่ก็เหมือนกัน เวลาภาวนาไปแล้ว ถ้ามันมีปัญหาไปแล้ว จิตสงบแล้ว ถ้ามันใช้ปัญญาไปแล้ว ถ้ามันเป็นสุขตมยปัญญา เป็นจิตตมยปัญญา เป็นภาวนามยปัญญา มันเป็นขั้นตอนของมัน ถ้ามันปล่อยวาง ปล่อยวางอย่างนี้ เวลามันปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วทำอะไรต่อ มันยังไม่สืบทอดต่อไป มันต้องมีกระบวนการของมัน มันยังมีต่อเนื่องไป ถ้าต่อเนื่องไป จากสุขตมยปัญญาเป็นจิตตมยปัญญา เป็นภาวนามยปัญญา เวลาพิจารณาไป จิตมันสงบแล้วเราเอาสิ่งนั้นมาแยกแยะ จิตสงบแล้ว จิตสงบแล้วมันก็อยู่เฉยของมัน นี่สมาธิหัวตอ ถ้ามันหัวตอมันก็ครอบงำไว้อย่างนั้นแหละ หัวตอๆ หัวตอ เดินไปสะคุนนะ “โล่ง ว่างไปหมดเลย” เดี่ยวมันสะคุนตอล้มเองนั่นแหละ

นี่ไง จิตสงบเข้าไปแล้วถ้าทำอะไรไม่ได้เดี่ยวนั่นก็เสื่อมหมดแหละ ถ้ามันเสื่อมหมดแล้วเราก็มารับทุกขนะ “ปฏิบัติแล้วมันก็ทุกข์ขนาดนี้นะ ปฏิบัติมันไม่เห็นมีสิ่งใดเลย”

คนเราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร ทางโลกใครมีปัญหา มีสติปัญญาขึ้นมา มีความวิริยอุตสาหะขึ้นมา เขาจะประสบความสำเร็จในชีวิตของเขา แล้วถ้าเขามีสติปัญญาขึ้นมา สติปัญญามันแยกถูกแยกผิดได้ไง อะไรสิ่งใดที่เป็นความผิด ความผิดเรายังไม่เคยประสบขึ้นมา เราเชื่อ เราพอใจ เราทำไป เดี่ยวมันก็ผิด พอผิดแล้วมันก็จะรู้เอง

แต่ถ้าจิตใจมันไม่มีกำลัง จิตใจคนเราไม่มีจุดยืน เวลามันผิดไปแล้ว ผิดก็ผิดไปแล้วเนาะ อ้าว! ก็ผิดมันไปเรื่อยแหละ ไปเลย แต่ถ้ามันผิดขึ้นมา มันรู้ ถ้ามันรู้ขึ้นมา ถ้ารู้แล้วเราจะฟื้นฟูเราขึ้นมาให้มันถูกต้องขึ้นมา มันต้องทำความสงบของใจให้มากขึ้น ทำให้เข้มแข็งมากขึ้น ทำให้มันมากขึ้น

ฉะนั้น เวลาคนที่ปฏิบัติไปแล้ว เวลามันทุกข์มันยาก มันทุกข์ยากเพราะกิเลสตัณหาความทะยานอยาก มันทุกข์ยากเพราะความมกง่าย มันทุกข์ยากเพราะเราไม่ไตร่ตรองเราให้ดี มันไม่ใช่ทุกข์ยากเพราะเราปฏิบัติธรรมหรือ

การปฏิบัติธรรมนะ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ประพาศปฏิบัติขึ้นมาจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ ครูบาอาจารย์เราก็ปฏิบัติถึงที่สุดแห่งทุกข์ การประพาศปฏิบัตินั้น คนเราจะล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร ความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะ แต่ความอุตสาหะนะ ความอุตสาหะในการใช้ปัญญาในจิต

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ “อานนท์ เธอบอกเขานะ” เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานคนเข้ามาคร่ำครวญนะ มาราบไหว้บูชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามหาศาลเลย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่า “อานนท์ เธอบอกเขานะ ให้ปฏิบัติบูชาเราเถิด” ให้อุชชาด้วยอามิส บูชาด้วยสิ่งที่เป็นดอกไม้ธูปเทียน เขาก็บูชากันอยู่แล้ว แต่ถ้าปฏิบัติบูชามันบูชาเข้าในหัวใจเลย ถ้ามันปฏิบัติบูชามันได้สัมผัสเลย “เธอปฏิบัติบูชาเราเถิด”

นี่ก็เหมือนกัน เราจะบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่หัวใจของเรามันเป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ เป็นธาตุรู้ เป็นสสารรู้ที่มีชีวิตที่มีหัตถ์จรรยมากนะ สสารมันเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต มันแปรสภาพแปรปรวนไปตามธรรมชาติของมัน โลกนี้เป็นอนิจจัง โลกนี้แปรปรวนไปหมด เห็นไหม ว่า “ธรรมะเป็นธรรมชาติ” ธรรมชาติก็แปรปรวน แต่สสาร ธาตุรู้มันหัตถ์จรรยมาก มันหัตถ์จรรยเพราะมันเป็นธาตุ มันเป็นสสารที่มีชีวิต สันตติมันมีชีวิตได้อย่างไร แล้วเวลามันปฏิสนธิไปในไข่ ในครรภ์ ในน้ำคร่ำ ในโอปปาติกะ เกิดมาเป็นคน เกิดเป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม มันเกิดได้อย่างไร แล้วจิตนี้มันมาจากไหน ถ้าจิตสงบเข้าไปมันจะไปรู้ไปเห็นของมัน

รู้เห็นก็แค่ว่าเห็น รู้เห็นแล้วมันต้องมาแยกแยะใจ รู้เห็นแล้วมันยกขึ้นสู่วิปัสสนา วิปัสสนาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน สอนมรรค “ศาสนาไหนไม่มีมรรค ศาสนานั้นไม่มีผล” ในการประพฤติปฏิบัติถ้ามีมรรค มรรคต้องเป็นมรรคความจริงสิ ไม่ใช่มรรคที่เราจินตนาการของเราขึ้นมาเองใจ ถ้าจะเข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติบูชาใจ ถ้าปฏิบัติบูชาเราจะเข้าไปถึงพุทธะของเรา เข้าไปถึงธาตุรู้ของเรา ถ้าเข้าถึงธาตุรู้ของเรา

เราเกิดมาทางโลกนะ มันเรื่องความจริง โลกนี้เป็นโลกสมมุติ เพราะว่าเราปฏิบัติไม่ได้ การที่เกิดมา เกิดมา การเกิดของสัตว์โลก การเกิดของสัตว์โลก บุญพาเกิด บาปพาเกิด คำว่า “บาปพาเกิด” วาระของเขาเป็นบาปเป็นกรรม เขาต้องทุกข์ยากของเขา เวลาบุญพาเกิด เกิดมาเกิดมาอุดมสมบูรณ์ เกิดมามีความสุข ความสุขทางโลกนะ

ความสุขทางโลกนี้ไม่มี ความสุขทางโลกเขา เขาว่าความสุขของเขา นี่มันเป็นผลของวิภวภูมิต้องเกิด เราจะบอกว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ เพราะผลของวิภวภูมิต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ มันจบสิ้นไม่ได้ แต่มันจบสิ้นไม่ได้ เวลามันเกิดขึ้นมาแล้ว เราจะทำอย่างไรต่อไปละ

ถ้าเกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาบอกว่า พระไม่เห็นทำงานทำการอะไรเลย พระทำงานหนักหนาสาหัสสาครรจ์กว่าโลกหลายเท่านี้ ก็เพราะว่าพระต้องชนะใจตัวเองให้ได้ การนั่งสมาธิภาวนาเพื่อเอาใจไว้ในอำนาจของตัวเองนี่สุดยอดของงานเลยละ เพราะมันทุ่มเททั้งหมด มันทุ่มเท ทุ่มเทเพื่อเอาใจไว้ในอำนาจของเราไง ถ้าทุ่มเทเอาใจไว้ในอำนาจของเรา ถ้าจิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ถ้ามันเข้าสมาธิได้มันก็เริ่มเย็นเป็นสุข เริ่มเย็นเป็นสุขแล้วมันเห็นคุณค่า เห็นคุณค่า เห็นคุณค่าของการเกิดใน

เกิดมาแล้วถ้าไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอก ว่าถ้าใครเกิดแล้วไม่ได้บวช ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ เหยียบแผ่นดินผิด เหยียบแผ่นดินผิด นี่ก็เหมือนกัน เราสงบแล้ว เราเจอภวาสวะ เจอภพชาติของเรา แล้วเราไม่เกิดปัญญาขึ้นมา มันไม่ต่อเนื่องขึ้นไปไง เราค้นหาหัวใจของเรา ค้นหาภวาสวะ ค้นหาปฏิสนธิจิต จิตที่เป็นตัวตนที่มันเวียนว่ายตายเกิด จิตถ้ามันสงบเข้าไปแล้วมันต้องฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้าฝึกหัดใช้ปัญญา นี่การขุดคุ้ยหากิเลส

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติ ชุมมสากัจฉา เอตมมุงคลมุตตมัม เขาจะสนทนาธรรมกัน ถ้าคนสนทนาธรรม จิตสงบแล้วเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริงเขาบอก “เออ! ภาวนาเป็น จะมีโอกาส พิจารณาไป”

แต่ถ้าพูดถึงเวลาสนทนาธรรม “นี่มันสงบ มันใช้ปัญญาไปเลย” ใช้อปัญญาอย่างนั้นมันเป็นปัญญาของกิเลส มันเป็นปัญญาของสัญญาที่จำธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา เขาไม่จริงหรือ

ฉะนั้น เขาต้องใช้อุบายอย่างไร จะใช้อุบาย จะเตือนสติให้จิตดวงนั้นได้ย้อนกลับมา ย้อนกลับมาเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรมตามความเป็นจริง นั่นเป็นต้นทาง นั่นเป็นต้นทางที่เขาจะก้าวเดินไป จิตของเขาจะก้าวเดินไป

เวลาภาวนาเป็นเหมือนจิตก้าวเดินไป เหมือนกับเราจะก้าวเดินไป จิตก้าวเดินไปคือ วิวัฒนาการของจิต เวลาจิตมันจะก้าวเดิน มันวิวัฒนาการ มันพัฒนาของมัน มันพัฒนาขึ้น พอพัฒนาขึ้น ปุถุชน กัลยาณปุถุชน โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล

เราทำหน้าที่การงานเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่เราฝึกหัดประพฤติปฏิบัติเลี้ยงหัวใจของเรา ให้หัวใจของเรามันมีความสุขบ้าง ให้หัวใจของเราผ่อนคลายจากการเบียดเบียนของกิเลสตัณหา ความทะยานอยากอยากบ้าง ให้มันพอใจ ให้มันมีความสุขในหัวใจของเรา ความสุขที่หาได้ในใจเราไม่ต้องไปหาที่ไหน หาที่นี้ แต่เขาไม่รู้จักกัน เขาพยายามจะหาความสุขกัน แต่เขาหาไม่เจอ แต่ถ้านั่งลง หลับตา ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธานุสติ เราจะไปเฝ้าพุทธะ เฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในหัวใจของเรา เอวัง