

# สติรักษาจิต

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

...ครั้นเห็นจิตของตนแล้ว จึงกำหนดจิตของตนไว้ จึงจะรู้  
เรื่องในการเทศน์ให้ฟัง จิตเท่านั้นแหละที่เราจะต้องรักษา  
นอกจากจิตแล้วไม่มีอะไรหรรอก อวัยวะทั้งหมดทุกชิ้นส่วนของ  
ร่างกายอันนี้มีจิตนั้นนะเป็นใหญ่ จิตนั้นนะพาวิ้ง พาอ่อน พา  
ท่องเที่ยวไปมา พาให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ก็เพราะจิตนั้นนะ ถ้าเรา  
รักษาสารวมจิต เห็นว่าเป็นทุกข์ เดือดร้อน วุ่นวาย แล้วก็หยุด  
เสีย มันก็ได้ความสุขเท่านั้นเอง ที่เราไม่รู้จักเรื่องของจิต เราไม่มี  
สติรักษา มันจึงส่งสายหาเรื่องทุกข์ต่างๆ จนกระทั่งมาทุกข์แล้ว  
ยังคอยรู้เรื่อง มันสุขแล้วคอยรู้เรื่องของจิต ในเวลาของมันส่งสาย  
อยู่นะไม่รู้เรื่องของมันเลย

จึงว่าจิตอันเดียวเท่านั้นแหละที่ต้องรักษา การภาวนาทั้งหมดก็  
มารวมที่จิตนี้แห่งเดียว รักษาอันเดียวเท่านั้นนะ ให้รักษา  
จริงๆจ้ะ ในเวลานี้เราจะนั่งสมาธิ ในเวลานี้เราจะฟังเทศน์ ใน

เวลานี้เราจะสำรวจจิตใจให้อยู่ในขอบข่ายของสติ สติเป็นคนคุม  
เมื่ออยู่ในขอบข่ายของสติแล้วก็หมดเรื่องกัน

สติคือผู้ระลึกถึงจิตอยู่เสมอๆ ท่านเรียกว่าสติ ความระลึกได้  
จิตคือผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งสาย อาการมันเป็นอย่างนั้นเรียกว่าจิต  
อาการมันเป็นอย่างนั้นเรียกว่าสติ แต่แท้ที่จริงก็อันเดียวกัน  
เท่านั้นแหละ ถ้าไม่มีจิต มันก็ไม่มีสติ ถ้าไม่มีสติ มันก็ไม่มีจิต แต่  
มันเป็นอาการคนละอย่างกัน หน้าทีคนละอันกัน

สติเหมือนกับพี่เลี้ยง จิตเหมือนกับลูกอ่อน ควบคุมรักษาอยู่  
ตลอดเวลา ลูกอ่อนที่มันซุกซน พี่เลี้ยงต้องระวังอย่างเข้มแข็ง  
ถ้าไม่ระวังก็จะหลุดพลัดไต่ไปตก ไปถูกของแข็งแล้วไปตกในที่  
หล่มทำให้เจ็บได้ ถึงอย่างไรก็ต้องรักษาสติตัวเดียวนั้นนะ พี่  
เลี้ยงจะต้องรักษาอยู่ตลอดเวลา กว่าที่จะพ้นอันตรายได้ มันใช้  
เวลานานหน่อย เราเลี้ยงเด็กก็ต้องหลายปีกว่าจะเติบโตขึ้นมา  
ได้ ถึงเติบโตขึ้นมาแล้วก็ต้องระมัดระวังสิ่งอื่น เช่นมันซุกซนวิ่ง  
เล่นอะไรต่างๆ ต้องระมัดระวัง แต่ไม่จำเจเหมือนกับยังเป็นเด็ก  
อยู่ ระวังตลอดถึงมันใหญ่โตขึ้นมา จนเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วก็

ต้องระวังอยู่ตลอดเวลา เมื่อทำชั่วประพฤตินิด สตินั้นใช้  
ตลอดเวลา ใช้ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโต ใช้ตั้งแต่สติผู้คิดที่  
แรกนะ ผู้คิดผู้นึกที่แรกนะ ตลอดถึงมันส่งสายไปรับกับทุกเรื่อง  
ทุกอย่าง สติต้องตามรักษาอยู่ตลอดเวลา ส่วนเด็กนั้นนะ  
เรียกว่าเป็นตนเป็นตัว อันนี้เป็นของมีตัว มันของยากหน่อย แต่  
เมื่อเราคุมอยู่แล้ว จิตกายเป็นของมีตัว ตาก็เห็นชัดเลย จิตอยู่  
หรือจิตไม่อยู่ จิตวิ่งว่อนเที่ยวไปในที่ต่างๆ เห็นชัดเลยทีเดียว  
เป็นตัวตนแท้ทีเดียว

ครั้งเรารักษาจิตได้แล้ว ควบคุมจิตได้แล้ว สติตัวนั้นตั้งมั่น  
แล้ว มันจะรวมเข้ามาเป็นใจ คือตกตรงกลางๆนั้นนะ ไม่มี  
สถานที่หอรอก กลางตรงไหนก็อันนั้นนะ เป็นใจตรงนั้นนะ ไม่ใช่  
อยู่นอกอยู่ใน ไม่ใช่อยู่ข้างล่างข้างบน ใจจะเป็นกลางๆอยู่  
ตรงไหนก็อันนั้นนะ ตัวใจตัวนั้นนะ หัดสตินี้แหละควบคุมจิตให้เอา  
ถึงกลางอยู่เสมอ ตรงกลางเสมอ มันค่อยมีพลัง สามารถที่จะ  
คิดค้นในสิ่งต่างๆ สามารถที่จะบังคับทุกขสิ่งทั้งปวง มัน  
เดือดร้อน ละได้ทิ้งได้ เดียวนี้เราไม่เข้าถึงตรงกลาง ตรงนั้นจึง

คอยละทุกขที่ไม่ได้ สิ่งทีทุกขก็เดือดร้อนวุ่นวาย สิ่งที่เป็นสุขก็  
พลัดพลินลุ่มหลง ไม่เป็นกลางลงไปได้ซักที ถ้าถึงตรงกลาง  
แล้วนั้น มันเป็นทุกขก็รู้จักทุกข ก็ปล่อยวางทุกขได้ มันสุขสบาย  
ก็ไม่หลงพลัดพลินมัวเมา มันก็เป็นกลางๆอยู่นั้น มันไม่สุข ไม่  
เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่เป็นทุกข

สติตัวหนึ่ง จิตตัวหนึ่ง สติควบคุมจิต เมื่อควบคุมได้แล้ว มา  
เข้าเป็นใจ เข้าเป็นใจตัวเดียวคราวนี้ ตัวใจนี้เป็นของสำคัญที่สุด  
จิตมันออกไปจากใจ ถ้ามีใจมันก็ไม่มีจิต จิตอันใดใจอันนั้น ใจ  
อันใดจิตอันนั้น ท่านก็เทศนาอยู่ แต่จิตก็หมายความว่าถึงอัน  
เดียวกันนั้นแหละ แต่ว่าทำไมท่านจึงเรียกว่าใจ ทำไมถึงเรียกว่า  
จิต อธิบายให้ฟังว่าใจคือตรงกลาง ไม่มีส่งสาย ไม่มีคิดไปหา  
บาปอกุศล ไม่คิดถึงบุญถึงอะไรทั้งหมด ใจที่ตรงกลางๆนั้นนะ  
ไม่มีอะไรหกรอก ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง แล้วก็ไม่ได้เกิดปัญญา  
ตรงนั้นเอาไว้เสียก่อน ให้มันอยู่ตรงกลางเสียก่อน เกิดไม่เกิดก็  
ช่างปัญญา

ที่จะถึงตรงกลางได้มันใช้ปัญญาไม่ใช่บ่อย คิดค้นต่างๆทุก  
อย่างทุกเรื่อง คิดค้นเอาพอแรงแล้วนะ มันตัวปัญญาเท่านั้นใช้  
มามากมายแล้ว คราวนี้เมื่อใช้มันหมดทางแล้ว ไม่มีที่ไปแล้ว  
มันได้เข้าเป็นกลาง ตัวกลางๆนะ แต่คนเข้าใจว่า หาว่าไม่มี  
ปัญญา แท้ที่จริงปัญญาใช้มามากมายแล้ว ให้เข้าถึงตรงกลาง  
แล้วก็เฉยอยู่นั้น เราอยากจะรู้จักว่าตรงกลางคืออะไร หัดอย่างนี้  
ก็ได้ ทดสอบทดลองดู กลั่นลมหายใจซักพักหนึ่ง ไม่มีอะไรหรอก  
อยู่เฉยๆรู้เฉยๆนะ ไม่คิด ไม่นึก แต่รู้สึกว่ามันไม่คิด ไม่นึก มันไม่  
ส่งไป ส่งสายไปมาหน้าหลัง ไม่คิดถึงบาปถึงบุญอะไรหมด ผู้  
รู้สึกนั้นนะ รู้สึกว่าเฉยๆนั้นนะ ตัวนั้นนะตัวกลาง ตัวใจ แต่มันได้  
ชั่วขณะเดียว ในเมื่อเรากลั่นลมหายใจ พอจับตัวมันได้คือตัวใจ  
คือตรงนี้

มาคราวนี้มันออกไป ถ้ามันส่งสายเป็นจิตคิดนึกแล้วต้อง  
เอาสติควบคุมดูแลรักษา ต้องชำระสะสางสิ่งที่เป็นบาปละ  
อกุศล ปล่อยวางลงไป สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล อันนั้นก็ทิ้งวาง  
ปล่อยวางลงไป ไม่เอา บุญก็ไม่เอา บาปก็ไม่เอา มันถึงเข้าถึง

กลางได้ เอาบุญก็ไม่เข้าถึงกลาง เอาบาปก็ไม่เข้าถึงกลาง เมื่อ  
ละทิ้งสองอย่างแล้ว ตกกลางเป็นกลางได้ นั่นแหละใช้ปัญญาอุบาย  
มากมายจนกระทั่งมาเป็นใจ

ธรรมดาจิตกับใจนี้มันเกี่ยวเนื่องกันอยู่ เข้ามาเป็นใจพักหนึ่ง  
แล้วมันก็อยู่ไม่นาน มันก็ออกไปอีก วิ่งว่อนตามเรื่องของมัน แต่  
เราตั้งสติกำหนด รู้ใจรู้จิตของมัน เรื่องมันวิ่งว่อนไปตามประการ  
ต่างๆ มันซุกมันซ่อน มันวิ่งมันว่อน รู้เรื่องของมัน คำว่ารู้นั้น  
หมายความว่า ละทิ้งในสิ่งที่มันไม่ดี เมื่อละไปหมดแล้ว มันก็  
กลับมาตรงกลางนั้นอีก

การหัดสมาธิภาวนาถ้าหัดอย่างนี้ได้บ่อยๆ หัดอย่างนี้ได้  
เสมอๆ ไม่เตลิดเปิดเปิง หลงไปตามจิต ไม่มีสถานี ไม่หยุดไม่  
หย่อน อันนั้นใช้ไม่ได้ พิจารณาจนหมดเรื่องหมดราวแล้ว ถ้ามัน  
ถูก มันกลับมาเองหรือ มาเป็นใจเองหรือ ถ้ามันถูก ถ้าไม่ถูกก็  
เลยเตลิดเปิดเปิงไป ถึงอย่างไรขอให้ทำให้เข้าถึงใจอยู่เสมอๆ  
ความสงบความที่เข้าถึงใจที่เป็นหนึ่งนะ เป็นการดีมาก ถึงไม่ได้  
ปัญญาก็เอาเถอะ เอาเพียงแค่นี้ก็เอาซะก่อนเถอะ เอาที่ความ

สงบให้มันคงถาวรแล้ว มันจะเกิดให้มันเกิดเองหรือก อย่ำ  
กลัวเลย กลัวว่าจิตมันจะไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง มันคิดมันนึก  
มันปรุงมันแต่งก็รู้เท่า รู้เรื่องมันอยู่ถ้าหากว่ามันเข้าถึงใจแล้ว

นี่การภาวนาต้องหัดอย่างนี้ เราหัดพิจารณาอานาปานสติก็  
ดี หัดมรณานุสติก็ดี พุทโธก็เจริญตามหมด ก็เพื่้อันเดียวนี่  
แหละ เพื่้อให้เข้าถึงใจ เพื่้อให้คุมสติให้เข้าถึงใจ ถ้าหากคุมใจ  
ไม่ได้ คุมใจไม่อยู่ อะไรก็เอาเถื่อะไม่เป็นผลประโยชน์อะไรเลย  
ตัวของเรอทั้งหมดนะเพราะอะไรมีจิตอันเดียว มันของสำคัญอยู่  
ในตัวของเรา คนมากมายหมดทั้งโลกเลย ก็จิตตัวเดียว จิตคน  
ละดวงๆเท่านั้นนะ มันวุ่นวายอยู่ แต่ละคนๆรักษาจิตของเราได้  
แล้ว มันจะวุ่นอะไร มันก็สงบหมดเท่านั้นนะสิ ต่างคนต่างรักษา  
ใจของตน ต่างคนต่างมีสติรักษาใจเท่านั้นก็เป็นพอแล้ว

ที่มันยุ่งมันวุ่นเพราะเหตุที่ไม่รู้ใจของตนนั่นเอง รักษาใจของ  
ตนไม่ได้นั่นเอง มีโลกโมโหสันสารพัดทุกอย่าง วุ่นวุ่นวาย เกิด  
จากใจนี้ทั้งนั้น แล้วใจมันได้อะไรหละ โลกมันได้อะไรก็แต่ใจ  
โลกมันไปกองอยู่ที่ใจมันได้อะไรหละ โทสะไปไว้ที่ไหนหละ ไปไว้

ที่ใจดีมีขี้หละ โมหะเอาไปไว้ที่ใจมีขี้ ใจไม่เห็นมีขี้ยังมีฉางใส่ ใจ  
ไม่เห็นมีตนมีตัว มันได้อะไร มีแต่เปล่ามีแต่ของว่าง ไม่มีอะไร  
เลย ผู้ที่ว่าได้นั่นนะ ผู้ที่ว่าดีนั่นนะ มันดีตรงไหนหละ มันได้มาว่า  
ดีแล้ว โลกโมโหสันได้มาแล้วว่าดีแล้วหละ โลก โกรธ หลง คน  
นั่นคนนี่ เห็นว่าตนวิเศษวิโส เห็นว่าตนดี มันดีอะไร วิเศษอะไร  
มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย

อย่างว่าเราได้ของเขามาอย่างนี้ โลกอยากได้ของเขา ได้มา  
อะไรหละ ได้แล้วมีอะไรในที่นั้น ได้มาอยู่มากิน ได้มาบริโภคใช้  
สอย ใช้อะไรหละ กะตัวนี้หละใช้ มันใหญ่มันโตมันอ้วนมันพีขึ้น  
ขี้หละตัวนี้ มันก็ไม่เห็นมีอะไร มีแต่แก่แต่่าทรุดโทรมไปทุกวัน  
ไม่เห็นมี อย่างว่าโทษะ มานะทีฐิฐิเกิดเข้ามาถือตนถือตัว ถือเรา  
ถือเขา ไม่ยอมมานะทีฐิฐิ เกิดขึ้นไม่ยอมกระทั่งถือตัวนะ มันได้  
อะไร ไม่เห็นมีอะไร ตัวนั้นมันพองขึ้นมันโตขึ้นขี้ ตัวนั้นมันดี  
วิเศษกว่าเการี่ มันเป็นคนสดคนสวยขึ้นกว่าเกาหรือว่าเป็นอะไร  
ไม่เห็นมีสดสวยอะไร มีแต่หน้าบึ้งหน้าเบี้ยว มีแต่เห็นหน้ายักษ์  
หน้ามาร อยู่ดี ๆ ซะไม่ดีกว่าหรือ



โมหะความลุ่มหลงก็เช่นเดียวกัน โมหะนั้นคือว่ามันจะเกิด  
ความโลภ ความหลง มันก็โมหะไปก่อน มีโมหะก็เกิดโลภ โกรธ  
หลงขึ้นมา พิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วว่า มันหมดเรื่องนะ จะไป  
เกิดโมหะ โทสะ มานะทิฐิไม่มีเลย เป็นของว่างเปล่าหมดทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง เราอยู่เฉยๆจะไม่ดีกว่าหรือ ทำให้เข้าถึงใจเท่านั้น ใจ  
ตัวกลางเท่านั้น เบิกบาน สุขภาพก็ดี แล้วก็ไม่มีเวรมีภัย ไปไหน  
ก็ไม่คับแคบ ไม่รกโลกของเขา คนโทสะมานะทิฐิไปไหนมันรก  
หมด ไม่ยอมตนไม่ยอมตัว ไปอยู่ที่ไหนมันคับบ้านคับเมืองหมด  
ให้พิจารณาอย่างนี้หละ ถ้าพิจารณาอย่างนี้ถูกต้องแล้ว มันจะ  
รวมเข้าเป็นใจ เอาหละพิจารณาเท่านั้นนะ

เทศน์ฟังอุบายแล้วต้องนั่งสมาธิภาวนา มันจึงจะเห็นผล ฟัง  
เทศน์เฉยๆ ไม่ได้ทำ ไม่ได้เป็นไปตามนั้น มันก็ไม่เห็น  
ผลประโยชน์ ศาสนาสอนให้ทำ ไม่ได้สอนให้ฟัง ตั้งใจทำ ทำเล็ก  
ทำน้อยก็ได้ชื่อว่า เป็นประโยชน์ ได้ชื่อว่าถึงพุทธศาสนา การฟัง  
เทศน์หรือไม่ได้ฟังก็ตาม เห็นคนอื่นทำ อยากจะทำตาม อันนั้นก็  
เป็นผลประโยชน์

อย่างครึ่งพุทธกาล แม่บ้านคนหนึ่งเห็นพระเดินมา ถ้ามพระ  
ท่านบอกว่าพระคุณเจ้าจะไปไหนกัน ไฉน พวกอาตมาหาที่จำ  
พรรษาหรือ ถ้างั้นก็เอา ดิฉันจะสร้างกุฏิถวาย ท่านก็เลยสร้าง  
กุฏิให้ทั้ง ๓๐ รูป กุฏิองค์ละหลังๆ สร้างกุฏิแล้วอยู่จำพรรษาแล้ว  
หายเงียบไปเลย ไปปฏิบัติพระ มาระลึกได้ เอ้อ นิมนต์พระอยู่  
อยู่จำพรรษา เราไม่ได้ไปเยี่ยมไปเยือน ท่านเป็นยังไง สุขทุกข์  
ยังไงก็ไม่ทราบ ไปเยี่ยมดูก่อนนะ ไปเห็นพระไปเยี่ยมท่านคราว  
นี้ ไม่เห็นพระอยู่ศาลาซีกองค์เดียว จึงถามบุรุษคนหนึ่งที่เฝ้า  
ศาลาอยู่ ท่านไปไหนอ๊ะ ท่านอยากจะได้เห็นท่าน ท่านอยาก  
เกลี้ยทางให้ท่านออกมาแล้ว ท่านก็ออกมารวมแล้ว เกลี้ยทาง  
เอง ท่านก็เลยมารวมกัน มาจากทิศต่างๆ แยกแปลกใจ เอ้  
พระคุณเจ้ามาอยู่ด้วยกัน ทะเลาะกันหรือ จึงมาคนละทิศละทาง  
หัวหน้าบอก ไม่ใช่ทะเลาะกันหรือ อาตมาไปทำความเพียรอยู่  
คนละทิศละทาง คนละแห่งกัน

แก็เห็นอย่างนั้นเลยแปลกใจ การที่ว่าทำภาวนากรรมฐาน  
อย่างตัวดิฉันทำได้มั๊ย ได้ไม่เป็นไร ก็พิจารณาความสิ้นความ

เสื่อมของสังขารร่างกาย คราวนี้แหละเรียกว่าภาวนากรรมฐาน  
ท่านไม่ได้ให้คำบริกรรม ให้พิจารณาตนเองว่าเสื่อม เท่านั้น  
แหละ คำที่ตั้งใจทำ จะอยู่บ้านอยู่ช่องก็จะทำ ตั้งใจทำจริงๆจังๆ  
เลยเป็นไป เกิดความรู้ความเข้าใจ รู้เรื่องของพระทั้งหมด ทั้ง  
๓๐ องค์ ท่านประสงค์อะไร ท่านต้องการอะไร ท่านนึกคิดอะไร  
แก่ไปตามรู้หมด แก่จัดอาหาร จัดยาให้ ตอนเย็นก็จัดยาให้ ตอน  
เช้าก็จัดอาหารให้ถูกต้องตามความต้องการของท่านหมดทุก  
องค์

พระแปลกใจ เอ ยายคนนี้ทำยังไง ก็เลยคิดกลัวแก่ บางที  
เราคิดไม่ดี ไม่ได้ทำอะไรต่างๆ แก่จะไปรู้เรื่อง กลัวแก่ ออกพรรษา  
แล้วหนีหมด ไปหาพระพุทธเจ้ากราบทูลพระองค์ พระองค์บอก  
มาทำไมกัน ไปทำความเพียรอยู่นั้นแล้วทำไมจึงมา ไฉน อยู่  
ไม่ได้หรอก ละอายยายคนนั้น คิดโน้นคิดนี้อะไรต่างๆ ต้องการ  
อะไรแก่รู้เรื่องรู้ราวหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เลยกลัว หนีมาเฉยๆ ก็  
ว่านั่นแล้ว มันเป็นความรู้อันดี มันจะวิเศษวิโส ให้กลับไปอีก ไปอยู่  
ต่อเถอะ ไป กลับไปคราวนี้ ตั้งสติรักษาจิตของเราแล้วคราวนี้

จิตแน่วแน่อยู่คงที่ ในผลที่สุดก็ได้สำเร็จมรรคผลนิพพานหมดทั้ง  
๓๐ องค์

พระอิกพวกหนึ่งได้ยินข่าว เอ ยายคนนั้นจะดี ไปอยู่นั้น ไป  
สำเร็จมรรคผลนิพพานตั้ง ๓๐ องค์ อยากจะไปอีก ไปก็คิดนึก  
อะไรต่างๆ แก่ก็รู้อีก พระอายุ ละอายุ เลยกลับมาอีก ไปหา  
พระองค์ พระองค์ก็ว่า ไปอีกที่นั่นแล้ว ไปอยู่นั้นแหละมันจะดี  
ตรงนั้นแหละ เราตั้งสติรักษาจิตของเราที่มีความละอายนั้นนะ  
มันจะดี กลับไปอีก สมเด็จท่านตรัส

ท่านไม่ได้บิภกรรมอะไรหรอก ท่านพิจารณาความเสื่อม  
ความสิ้นของสังขารร่างกาย เกิดมาก็เสื่อมลงทุกวันๆ จนกระทั่ง  
แก่จนเฒ่ากระทั่งตาย เรียกว่าเสื่อมสิ้นไป เสื่อมไปสิ้นไป คนเรา  
ไม่เจริญ ที่ว่าเจริญๆ นั้นเข้าใจผิดของสมมุติของคน ที่ว่าเจริญ  
นะไม่เจริญหรอก มันแก่แล้วหาตายทั้งนั้นแหละ จะอยู่ครรรค์มัน  
ก็แก่อยู่ในครรรค์ มาแก่มันก็มาคลอด คลอดออกมาแล้วมันก็แก่  
ทุกวันๆ ระยะเวลาของการหนุ่มเป็นสาว ระยะเวลาของคนมีครอบครัว  
ผิวเมีย มันเป็นที่นั่นแหละ เป็นธรรมดาของมัน ความเป็นจริงมัน

แก่ มันแก่ไปหาความตาย นี่ไม่ใช่เป็นหนุ่มเป็นสาว ไม่ใช่มัน  
เจริญขึ้นมา มันเสื่อมไปทั้งนั้นแหละ

ท่านไม่พิจารณาอย่างนี้ ท่านพิจารณาความเสื่อม  
ตลอดเวลา มันไม่ประมาทคนเรา จะเรียนหนังสือเรียนหนังสือ จะ  
ศึกษาเล่าเรียน จะทำความเพียรภาวนา จะทำมาหากินเลี้ยงชีพ  
อะไรทั้งปวงหมด เพียงแต่สักแต่ว่าบำรุงร่างกายให้อยู่ไปมีอวัน  
เดียวเท่านั้นนะ ไม่มีอะไรหรอก ถ้าค้นหาได้มากๆก็เหลือไว้ใช้  
สอย หากค้นหาได้น้อยก็พออยู่พอกิน หมดวันๆ หากินไปวัน  
หนึ่งๆ ก็เท่ากันนั้นแหละ ค้นหาามากก็กินวันเดียวนั้นแหละ  
กินสองมือ สามมือเท่าเก่านะแหละ ใ้คนที่ค้นหาให้ปากท้องของ  
เก่านะ ก็อิ่มแล้วก็หยุด ไม่ไปเหลือหลายหรอก

อันนี้พิจารณาความเสื่อม พิจารณาความเสื่อมของจิตใจ  
ของร่างกาย ท่านได้ความรู้ความฉลาดขึ้นมา เป็นเพราะนิสัย  
วาสนาของท่านต่างหาก เราอยากได้ความรู้อย่างนั้นแต่เราไม่  
ทำ มันจะรู้ยังไง อยากรู้ของท่าน อยากรู้ของยายคนนั้นนะ  
แต่เราไม่ทำ ทำก็ทำไม่ถูก มีแต่อยากอย่างเดียว ทำก็เลยแต่

อยากอย่างเดียว ความอยากน่าจะปกปิดได้หมด หุ้มห่อไว้ไม่เห็น  
ของจริง

ที่มา: <https://youtu.be/ATjKi8ZjFYw>