

เทศน์เช้า วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ตั้งใจฟังธรรม ฟังธรรมเพื่อหัวใจของเรา หัวใจของเรา เห็นใหม่ คนที่มีคุณธรรมเวลาเกิดมา เกิดด้วยบุญกุศลพาเกิดนะ มีความคิดดีๆ มีจิตใจที่เมตตา มีจิตใจที่เป็นสาธารณะ มีจิตใจที่มีความเป็นสุข คนเราเกิดเป็นมนุษย์นะ เกิดมาด้วยความทุกข์ความยาก เกิดมาด้วยความอึดอัดขาดแคลน มันมีแต่ความบีบคั้นหัวใจ มีแต่ความน้อยเนื้อต่ำใจ มีแต่คิดเหยียบย่ำตัวเอง นี่จิตใจของเขาได้สร้างมนุษย์สมบัติ การได้เกิดเป็นมนุษย์สมบัตินี้แสนยาก

ที่นี้เกิดเป็นมนุษย์สมบัติ การเกิดเป็นมนุษย์สมบัติมีค่ามาก แต่มีค่า ยังมีจิตใจที่เป็นธรรม ถ้าจิตใจที่เป็นธรรม เกิดมามันจะอึดอัดขาดแคลน มันจะมีความสุขความทุกข์ขนาดไหน จิตใจที่มีคุณธรรมมันไม่บีบคั้นตัวเอง มันมีความเข้าใจ มันมีปัญหา ถ้าปัญญาย่างนี้เกิดขึ้นมา นี่ใจที่มีคุณธรรม

ถ้าใจที่มีคุณธรรม เวลาเวียนว่ายตายเกิดมันมีคุณธรรม มันมีธรรมะเป็นเครื่องอาศัย แต่เวลาเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน เราเวียนว่ายตายเกิด เวียนว่ายตายเกิดมันเป็นกรรมของสัตว์นะ เพราะกรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน มันต้องเวียนว่ายตายเกิดโดยธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ธรรมชาติๆ เพราะธรรมชาติมีวิชาปกคลุมหัวใจอยู่ มันต้องเวียนว่ายตายเกิดไป

พอเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเกิดมา มีอำนาจวาสนา อำนาจวาสนาคือได้สร้างบุญกุศลมา การว่าสร้างบุญกุศล มันเสียสละ ความตระหนี่ถี่เหนียว ความที่มันเป็นวิชาความไม่รู้ในหัวใจมันได้จ้างลง พอได้จ้างลง มันมีปัญหาของมัน แล้วมีปัญหา มันมีสติมีปัญหา มีสติปัญญา ความคิดที่ดีๆ ใจ ความคิดที่ไม่ใช่เป็นไฟเผาตัวเองใจ

ความคิดนะ คนก็เท่ากัน คนก็คนเหมือนกัน ความสูงต่ำของสถานะมันเป็นอนิจจัง มันเป็นจังหวะและโอกาสของคน มันอยู่อย่างนั้นไม่ได้หรอก เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่ โลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่มีสิ่งใดคงที่ ความแปรสภาพนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่คนคึดมันกันไปตรงนั้นใจ

แต่ถ้าเป็นจักรพรรดิ การสร้างบุญกุศลมาเป็นพระโพธิสัตว์ ได้เสียดละมาต่างๆ เสียดละมานั้นแหละกรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน บุญกุศลมันจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน จิตใจมันพัฒนาขึ้นไป มันดีขึ้น ไปเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป ถ้าเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไป อย่างนั้นกรรมมันสร้างมาสร้างคุณงามความดีมา ถ้าเราสร้างคุณงามความดี

แต่เราในปัจจุบันนี้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาเป็นมนุษย์เหมือนกัน แล้วหัวใจของเราล่ะ? มันวัดกันตรงนี้ไง ถ้าหัวใจของเราเป็นสาธารณะ จิตใจของเราที่มีคุณธรรม มันคิดแต่เรื่องดีๆ คำว่า “เรื่องดีๆ” มันคิดแต่มีธรรม มันไม่เผาผลาญหัวใจ ไม่เบียดเบียนตนและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตนก่อน ไม่เบียดเบียนตนก่อน ถ้าเบียดเบียนตนแล้วมันมาเบียดเบียนผู้อื่นไง ถ้าเบียดเบียนผู้อื่น มันมีความขาดตกบกพร่อง พอความขาดตกบกพร่องจะเติมเต็มสิ่งนั้น เติมเต็มสิ่งนั้นแล้วเติมอย่างไรล่ะ เติมอย่างไร ก็อุบหน้ำปะจุมูกเอาให้สมความปรารถนา

แต่ถ้าคนมีคุณธรรม เวลาขาดตกบกพร่อง “มันเป็นอย่างนี้ การขาดตกบกพร่อง เพราะเราไม่ได้แสวงหา เราไม่ได้การกระทำมา ถ้าเดียวเราทำมา มันก็มาของมันเอง เราไม่ไปเดือดเนื้อร้อนใจกับสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น” นี่คนที่มีความคุณธรรม คนที่มีความคุณธรรมในใจ ฉะนั้น คนที่มีความคุณธรรมในใจ แล้วธรรมนี้มันเกิดมาจากไหนล่ะ? มันเกิดมาจากการกระทำทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้น สิ่งที่เรากระทำ เราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราเกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์ต่างจากสัตว์เพราะมีศีลธรรม คุณธรรม ถ้าศีลธรรม คุณธรรม เราแสวงหาตรงนี้ไง ที่เรามาวัดมาวากัน เรามาทำบุญกุศลของเรา เพราะเรามีศรัทธามีความเชื่อ เราเชื่อมั่นของเรา คนเขาบอกว่า “มันจะได้อย่างไร ไปเสียดละ ไปเสียดเปรียบ มันจะได้อย่างไร มันจะได้อย่างไร”

เวลาเราได้สิ่งใดมาเป็นวัตถุ สิ่งใดที่เราแสวงหามา ถ้ามันไม่ถูกใจ เวลาไม่ถูกใจ มันระแวงเรามีความสุขไหม สิ่งที่ได้มา แต่ใจเราไม่ลง เรามีความสุขไหม นี่วัตถุทั้งนั้นแหละ เราได้มา มันระแวงไง มันระแวง มันนั่งทับบนกองไฟ

แต่ถ้าใจมีคุณธรรมนะ เราไม่มีสิ่งใดเลย องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ที่อยู่โคนต้นโพธิ์ เสวยวิมุตติสุขๆ นี่เราแสวงหาของเรา เรามีคุณธรรมของเรา สิ่งใดที่เป็นธรรมๆ ฉะนั้น เราจะมา

ประพดปฏิบัติตรงนี้ไง ที่เรามาปฏิบัติกัน เรามาเสียดละกัน เราทำบุญกุศลของเราเพราะเราเชื่อมั่นของเรา ถ้าเราเชื่อมั่นของเรา เราทำของเรา เราพัฒนาใจของเรา

ถ้าใจของเราพัฒนาแล้ว ทำบุญกุศลแล้ว ทาน คีล ภาวนา เราจะหัดภาวนาของเราแล้ว ถ้าเราภาวนาของเราเนะ เราทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าใจมันสงบเข้ามา เวลาธรรมมันเกิด เวลาธรรมมันเกิดนะ มันมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีๆ นี่ธรรมมันเกิดๆ เวลาธรรมเกิดๆ เกิดมาจากการภาวนา ถ้าเกิดจากการภาวนา นี่ธรรมมันเกิด เกิดขึ้นมามันสังเวช

เวลาธรรมมันผุดขึ้นมาเนะ ธรรมมันผุด หมายถึงว่า ความคิดดีๆ ที่มันผุดขึ้นมา สิ่งใดมีความสงสัยในใจ ที่มันขุ่นข้องหมองใจ มันมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันร่มเย็นเป็นสุขไปหมดเลย แล้วมันจะว่า “สิ่งนี้ทำไมแต่ก่อนเราไม่รู้แบบนี้ แต่ก่อนเราไม่เห็นอย่างนี้ แต่ก่อนทำไมจิตใจเราไม่เป็นแบบนี้” นี่เวลาธรรมมันเกิด เกิดนี้เกิดเพราะอะไร เกิดเพราะเรามีสติ เรามีปัญญา เราบริกรรม เราบริกรรมพุทโธๆ เราใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าจิตมันสงบเข้ามา ถ้าธรรมมันเกิดๆ นะ ถ้าธรรมเกิด เราแสวงหาสิ่งนี้ แสวงหาคุณธรรม แสวงหาความจริงของเรา เห็นใหม่ มันมีคุณธรรมขึ้นมา เราแสวงหาสิ่งนี้เพื่อประโยชน์กับเรา ถ้าเรามีสติมีปัญญา เราทำความสงบของใจเข้ามา ถ้าอริยสังเกิด นี่คุณธรรมไง

เวลาธรรมมันเกิด ธรรมเกิดเพราะอำนาจวาสนา ธรรมเกิดเพราะจรตนิสัย ธรรมเกิดเพราะบุญกุศลมันเกิดขึ้นมา แล้วเวลาบางคนภาวนาไปมันไม่มี เวลาเป็นพระอรหันต์ **สุกขวิปัสสโก** เขาบอกว่าไม่มีสิ่งใดมหัศจรรย์ ไม่มีอภิญา ไม่มีความรู้พิเศษ

ถ้าเรามีบุญกุศล มันมีความรู้พิเศษ ธรรมมันเกิด ทำไมมันจะไม่มีความรู้พิเศษ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา แล้วเราพยายามประพดปฏิบัติของเรา ถ้าจิตมันสงบเข้ามาก็สงบเข้ามาเฉยๆ นั่นละ สงบเข้ามาด้วยสติด้วยปัญญา สงบเข้ามาเฉยๆ คือว่าสงบแล้วมันไม่ต่งออก สงบแล้วไม่รับรู้สิ่งใด แต่สงบสิ่งนี้มันก็มีสติปัญญา ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าเรามีสติปัญญา เราออกแสวงหา เราออกรู้ๆ ออกรู้ ฐึ้นในอะไร? ฐึ้นในสติปัญญา ๔ นี้เราแก้ไขตรงนั้น

ถ้าใครจะชำระกิเลสต้องเห็นหน้ากิเลส แล้วกิเลสเป็นนามธรรม เขาบอกว่าเวลาพระโสคาบันละสังโยชน์ ๓ ตัว สักกายทิฏฐิ วิจิจจนา สัตัพพตปรามาส สักกายทิฏฐิ ทิฏฐิความเห็นผิด เราก็พยายามปรับความเห็นเราเลย ทิฏฐิๆ ปรับความเห็นเราเลย...นี่มันไปเอาที่ผล มันไม่เอาที่เหตุ

เวลาที่เหตุ กิเลสเป็นนามธรรมๆ กิเลสเป็นนามธรรมคือความเห็นผิด มันเป็นความรู้สึกที่เป็น
ความเห็นผิด ถ้าเรามีสติปัญญา จิตสงบแล้วเรามีสติ เราน้อมไปเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม
มันพิจารณาของมัน ถ้ามันพิจารณา มันแยกแยะของมันด้วยปัญญาของมัน เวลามันถอน มันคาย
กายทิฐิความเห็นที่ผิดมาเป็นความเห็นที่ถูก พอเป็นความเห็นที่ถูก เวลามันสมุจเฉทปหาน มันเห็น
สัkkายทิฐิ ความเห็นผิดนี้ขาดออกไปเลย ขาดไป มันเป็นสังโยชน์ ๓ ตัว

พระโศดบันละสังโยชน์ ๓ ตัว เราก็บอกว่าสังโยชน์ ๓ ตัว มันเป็นอย่างไร เราก็จะไปละที่
สังโยชน์นั้นเลย

ก็เหมือนเราจะพิมพ์แบงก์ ทุกคนอยากร่ำอยากรวยนะ เราก็มีแท่นพิมพ์ เราก็พิมพ์แบงก์กัน
เลยนะ คิดคุกหมดเลย แต่ถ้าเราอยากได้แบงก์ เราทำหน้าที่การงานของเรา เราทำธุรกิจของเรา แบงก์มัน
จะมา เราจะได้เงินได้ทอง ได้ผลประโยชน์มา เพราะเราทำหน้าที่การงานของเรา ถ้าทำหน้าที่การงาน
ของเรา องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ถ้าสอนอย่างนี้ เรามีสติปัญญา นี้อริยสัง มรรค
มรรคคือเครื่องดำเนิน ทางอันเอก ทางของใจ ถ้าใจมันก้าวเดินไปอย่างนี้มันจะเป็นประโยชน์กับเรา

เวลาธรรมเกิดๆ มีคุณธรรมนะ คนเหมือนกัน ถ้าได้สร้างบุญกุศลมา จิตใจเป็นธรรมๆ เป็น
ธรรมมันคิดแต่เรื่องดีๆ อยู่แล้ว เขาคิดแต่เรื่องดีๆ ถ้าจิตใจของเรา เราเกิดเป็นมนุษย์เหมือนกัน แต่
จิตใจของเรามีแต่ทุจริต มีแต่อกุศล มันคิดแต่เรื่องร้ายๆ ทั้งนั้นแหละ แล้วมันคิดมันคิดมาทำไมมันนะ
มันคิดมามันก็คิดมาเผาใจ มันคิดมาแล้วใครเดือดร้อนล่ะ? ก็ตัวเองเดือดร้อน พอเดือดร้อนแล้วก็
แสวงหา กิเลสมันก็ชักนำไป

แต่ถ้ามีคุณธรรมนะ เรานิ่ง ทำสิ่งใดมันเป็นบุญกุศล มันเป็นคุณงามความดี กลิ่นของศีลของ
ธรรมมันหอมทวนลม มันไปเอง หลวงตาท่านบอกว่า ประพฤติปฏิบัติจนมีคุณธรรมขึ้นมา จะไปอยู่ที่
ไหน จะอยู่ป่าไหนก็แล้วแต่ คนเขาแสวงหา เขาแสวงหาเอง

แต่ถ้าตัวเองต้องการให้เขายอมรับ ต้องการให้เขายอมรับ ใครจะยอมรับใคร ไม่มีใครยอมรับ
ใครหรอก เรายังรับตัวเราไม่ได้เลย เรายังไม่ชอบใจอารมณ์อย่างนี้เลย เราไม่ชอบใจกิเลสที่มันบีบคั้นหัวใจ
เลยเราไม่ชอบอะไรเลยนะ

ทุกคนเกลียดความทุกข์ ปรารถนาความสุข ทุกคนเหมือนกัน แต่ความสุขอย่างหยาบๆ ความสุขแบบโลกหน้าขึ้นตาบานของเขา “สบายดีไหมๆ” หน้าขึ้นตาบาน แต่หัวใจมันกั๊ดหนอง แต่ของเราเวลาเราทำความจริงของเรา เราจะสำรอก เราจะบ่งหนองออกจากใจ ถ้าเราจะบ่งหนองออกจากใจ เราพยายามฝีกหัด

เวลาฝีกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เวลาธรรมมันเกิดนะ ธรรมมันเกิด สิ่งนั้นมันเกิดแล้วก็แล้วกัน ไป เพราะหลวงตาท่านบอกว่า ในพระไตรปิฎกบอกธรรมเกิด เวลาในบุพพสิกขาบอกระรมเกิด เวลาคุณธรรมมันเกิดขึ้นมาเราก็งง เวลาธรรมเกิด ธรรมเป็นอย่างไร แล้วมันเกิดอย่างไร

แต่เวลาหลวงตาท่านบอกว่า คนที่ประพฤติปฏิบัติจนมีหลักมีเกณฑ์แล้วท่านบอกว่า นั่นแหละกิเลสมันเกิด กิเลสมันเกิดเพราะอะไร เพราะว่าเราทุกข์เรายาก เรามีแต่ความเดือดร้อน แล้วมันมีสิ่งใดมาชโลมหัวใจ เราก็ติดใจอันนี้ เราก็อยากได้อันนี้ต่อเนืองๆ ไป แต่มันจะเกิดมาได้อย่างไรละ มันเกิดมาได้จากเราฝีกหัดใช้ใหม่ พอความอยากได้ นั่นคือกิเลสใจ

ทั้งๆ ที่เป็นธรรมเกิด ทั้งๆ ที่เป็นคุณงามความดีเกิดมาชโลมหัวใจของเรา แต่ด้วยความปรารถนา ด้วยความอยากได้จนเกินไป ความอยากได้อันนั้น อยากแล้วมันไม่ได้หรอก แต่ถ้าเราประพฤติปฏิบัติของเรา เรามีสติปัญญาของเรา เราทำของเรา เดี่ยวมันมาเอง พอมันมาของมันเอง เหตุเหตุประพฤติปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถ้าเหตุมันสมควรขึ้นมา มันชโลมหัวใจเรามาก ถ้าชโลมหัวใจเรามาก มันมาอีกแล้ว แล้วมันมาจากไหนล่ะ? มันมาจากมีสติมีปัญญา มีการขวนขวายของเรา มีการกระทำของเรา

เราสร้างบุญกุศลของเราเพื่อให้เราเชื่อมั่น เชื่อมั่นว่าบุญกุศลมันมีอยู่ ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว เราสละของเราเพื่อประโยชน์กับเรา เราสละทานของเราไปเพื่อชีวิตนะ สมณะไม่มีอาชีพ เลี้ยงชีพด้วยปลีแข็ง เราเสียสละสิ่งที่เราแสวงหามาเพื่อประโยชน์กับชีวิต เราเสียสละทาน นี่เสียสละ ได้สิ่งที่มีชีวิตเลยละ แล้วสิ่งนั้นมันเสริมต่อสิ่งใดไป

ผู้ที่บิณฑบาตเลี้ยงชีพด้วยปลีแข็ง บิณฑบาต ฉันอาหารแล้วเข้าสู่โคนไม้ ได้เข้าสมาธิ ได้ความสงบร่มเย็นในหัวใจ นั่นนะผลประโยชน์ของเราทั้งนั้นแหละ ผลประโยชน์ของเราเพราะอะไร เพราะกำลังที่ได้มา ได้มาจากสิ่งที่เราเสียสละออกไป ปัญญาที่เกิดขึ้น ปัญญาเกิดขึ้นจากการส่งเสริมของ

เรา ปัญญาที่เกิดขึ้น นี่บุญกุศลมันเกิดอย่างนี้ ถ้าบุญกุศลมันเกิดอย่างนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้ละ ในพระไตรปิฎกเวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพาน แล้วไปฉันอาหารของนายจุนทะ แล้วอาหารมันเป็นพิษ กลัวว่าบริษัท ๔ จะไปเพ่งโทษนายจุนทะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกไว้ว่า “อานนท์ ถ้ามีคนเขาจะเพ่งโทษจุนทะ เธอจงบอกเขาณะว่าทานในพระพุทธศาสนานี้มีอยู่ ๒ คราวที่มีผลมีคุณมหาศาล คราวหนึ่ง เราฉันอาหารของนางสุชาดา เราถึงซึ่งกิเลสนิพพาน แล้ววันนีวันสุดท้าย เราได้ฉันอาหารของนายจุนทะ วันนี้เราจะถึงซึ่งชั้นนิพพาน”

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย้อนกลับไปเลย ฉันอาหารของใคร ฉันอาหารของเขา แล้วเราถึงซึ่งกิเลสนิพพาน อันนั้นบุญกุศลมหาศาล นี่เรามั่นใจของเราไง เรามั่นใจว่าเราส่งเสริมๆ เพื่อบุญกุศลของเราไง ภิกษุเลี้ยงชีพด้วยปัสถ์แข็ง บิณฑบาตเลี้ยงชีพด้วยปัสถ์แข็ง ฉันอาหารเสร็จแล้วเข้าสู่โคนไม้ เข้าสู่เรือนว่าง แล้วนั่งสมาธิภาวนา สิ่งที่เกิดขึ้นๆ บุญกุศลเราทั้งนั้นแหละ เพราะเราส่งเสริมสิ่งนี้เกิดขึ้นมา

ดูสิ ทางโลกเขาส่งเสริมเด็กให้เด็กมีปัญญา ให้เด็กเป็นคนดีขึ้นมา อนาคตไปเด็กจะปกครองประเทศ นี่ก็เหมือนกัน เราทำบุญกุศลของเรา เราส่งเสริมศาสนทายาท ผู้จะจรจรโลงศาสนาต่อเนื่องกันไป ถ้าเขารักษาใจของเขา เขาเป็นประโยชน์ของเขา เขาจะเป็นหลักในพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนา ธรรมะคือความร่มเย็นเป็นสุขเพื่อสังคม เราส่งเสริมๆ นั่นเป็นบุญกุศลของเรา บุญกุศลอันนี้เป็นบุญ

แล้วถ้าเราจะเอาความจริงของเราละ เราจะเอาคุณธรรมของเรา เราปฏิบัติของเรา ธรรมะจะเกิดจากการประพฤติปฏิบัติ ธรรมะจะเกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ามันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาขึ้นมา มรรค มรรคเกิดขึ้น มรรคก็ชำระล้างหัวใจของเราเพื่อประโยชน์ของเรา คุณธรรมแบบนี้ เราปรารถนาสิ่งนี้ ฟังธรรมๆ เพื่อเหตุนี้

ฟังธรรมเพื่อตอกย้ำ ของในเรื่องของเรา เรื่องในใจของเรา แต่มันยังไม่เกิดขึ้นกับเรา มันก็มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ คอยบอกทาง แต่ถ้าใครที่ทำของเราได้ จิตใจมันก้าวเดินไปแล้วมันจะก้าวเดินของมันไป ถ้าถึงที่สุดแล้ว ครูบาอาจารย์ที่เทศน์ว่าการกับสังขารในหัวใจเรามันจะเป็นอันเดียวกัน

มันจะรู้จริงเห็นจริง เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันติภูมิจิโก แล้วจะรู้เลยว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านแสดงธรรมแสดง ถูกหรือแสดงผิด เพราะใจเราเป็น ใจเราเป็นธรรม เราฟังออก เราฟังเข้าใจได้หมดแหละ แต่ใจเราไม่เป็น ธรรม เราเกาะสิ่งนี้ไปก่อน เตือนหัวใจๆ ฟังธรรมๆ ตอกย้ำ ตอกย้ำ

อานิสงส์ของการฟังธรรม ถ้าถึงที่สุด จิตใจมันปล่อยแล้ว สิ่งที่มีมันรู้อยู่แล้ว ตอกย้ำๆ มันรู้อยู่แล้ว แต่กิเลสมันขับไส กิเลสมันขับดัน ตอกย้ำมัน ถ้ามันมีสติมีปัญญาควบคุมได้นะ จิตนี้ปล่อยไส จิตนี้ ปล่อยแล้วเพราะการฟังธรรม มีคุณธรรมในใจ เห็นไหม

ปาก ปากกินอาหารเป็นคำข้าว ใจมีคุณธรรมมันจะร่มเย็นเป็นสุข ไม่เดือดร้อน ไม่คืนรน จนเกินไป เรายกษาใจอย่าให้มันคืนอยู่กลางหัวอก รักษา มัน คุมมันเพื่อประโยชน์กับเรา เอวัง