

พุทธโศก ๆ

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๗

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

ถาม : เรื่อง “ได้สัมผัสพุทธโศกๆ ครั้งแรก (ไม่มีคำถาม)”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน เพิ่งได้สัมผัสพุทธโศกครั้งแรก ปกติโยมจะบริกรรมพุทโธ แล้วดูลม แล้วแต่ว่าวันไหนทำแล้วมันโล่ง บางวันพุทโธมันหนัก หายใจไม่สะดวก ก็จะดูลมหายใจ แต่อันดับแรกจะลองพุทโธก่อนตามที่หลวงพ่อสอน แต่ทำไปด้วยความสงสัยว่า พุทโธๆ จิตมันจะสงบได้จริงๆ หรือ จนได้สัมผัสจริงๆ เจ้าค่ะ

ซึ่งในตอนแรกๆ ตกภาวนะไปหลายรอบ ก็พยายามตั้งต้นใหม่ด้วยคำของหลวงพ่อดูขึ้นมาว่า “ให้ตั้งสติของเราขึ้นมา” โยมก็ตั้งใจพุทโธ มันเริ่มชัดขึ้นมาเรื่อยๆ และชัดเจนมาก ไม่มีความรู้สึกง่วงเลย

ในระหว่างพุทโธแต่ละคำมันจะมีสัญญาอารมณ์เข้าแทรกบ้าง โยมก็จับพุทโธไว้แน่นๆ เผลอนิดเดียวจิตมันไปจับปรุงแต่งต่อทันที พยายามแย่งพื้นที่ให้พุทโธให้ได้ ความรู้สึกนั้นพุทโธตัวใหญ่ๆ เลยเจ้าค่ะ รู้สึกว่าพุทโธมันครอบตัวเราอยู่ ทั้งดีใจ ทั้งตื่นเต้น น้ำตาซึม ทั้งแย่งพื้นที่ให้พุทโธ ทั้งคิดว่าจิตจะลงตอนนี้แหละ

(หลายปีก่อนโยมเคยสัมผัสกับสมาธิจากการดูลม มันเลยทำให้คิดล่วงหน้าว่าจิตจะลงเหมือนที่เคยเป็น)

ในที่สุดก็ลงไปด้วยความคิดที่มันดูชัดขึ้นมา แต่ย้อนนึกถึงคำสอนหลวงพ่อก่อน “ให้ตั้งสติของเราขึ้นมา” กับ “ตั้งใจนะ ให้พากันตั้งใจ” สองคำนี้มีคุณค่ามาก และซาบซึ้งในเมตตาธรรมของหลวงพ่อบ้าง เจ้าค่ะหลังจากที่ได้สัมผัสกับพุทธโศกๆ กราบขอบพระคุณเมตตาธรรมของหลวงพ่อก่อน

ตอบ : ไม่มีคำถาม แต่เป็นการยืนยันไง พุทโธๆ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน พระกรรมฐานๆ ใจ ถ้าพระกรรมฐาน เวลาพุทธานุสติใจ

พุทโธๆ พุทโธมันไม่มีปัญญา พุทโธมันเกิดติดนิมิต พุทโธร้อยแปด พุทโธเป็นตัวประกันนะ พุทโธเป็นตัวที่คนเพ่งโทษ เพราะอะไร

เพราะเวลาพุทโธๆ คนที่ประพฤติปฏิบัติแล้ว พุทโธมันอันธพาล พุทโธมันจะชนกำแพง พุทโธแล้วมันเจียนตาย แต่ถ้าปล่อยอารมณ์มันพลุ่งพล่าน ปล่อยให้มันคิดไปตามอิสระนะ “โอ้ย! ธรรมชาติมันกำลังจะเกิด ธรรมชาติมันจะบรรลุธรรมแล้วแหละ” โลกเป็นอย่างนั้นทั้งนั้นนะ

ฉะนั้น เวลาให้พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ เพราะอะไร เพราะคำว่า “พุทโธๆ” หลวงปู่มั่นสั่ง หลวงตาพระมหาบัวไว้ เวลาที่หลวงตาพระมหาบัวขณะนั้นจิตใจกำลังพิจารณาอสุภะอย่างเข้มข้นใจ ทีนี้เวลาพิจารณาอสุภะ เวลาพิจารณาไปแล้ว เวลามันพิจารณาไปแล้วมันใช้กำลังไปมากแล้วมันจะเสื่อมลง

พอมันเสื่อมลงแล้ว ถ้ามันเตลิดเปิดเปิงไป เห็นไหม เวลาติดสมาธิ ๕ ปีก็ขึ้นไปหาท่าน ท่านบอกว่า “มันเป็นสุขเศษเนื้อติดฟัน” มันเป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้นนะ นี่เวลาติดสมาธิ เวลาสมาธิ สมาธิที่เป็นสมาธิใจ

เวลาออกใช้ปัญญาไปแล้ว เวลาขึ้นไปแล้วบอกว่า “ไม่ใช่ปัญญาๆ ตอนนี้ก็ใช้ปัญญาแล้วนะ”

“นั่นนะสมบัติบ้า สมบัติบ้า”

ท่านต้องกลับไปพุทโธๆ พุทโธๆ จิตมันสงบไป ถ้าจิตมีกำลังแล้วใจ จิตไม่มีกำลังแล้วจิตโดนสมุทัยมันเจือปนมาตลอดเวลา เឹងจะทำอะไรก็แล้วแต่ กิเลสมันยี้ม กิเลสมันจัดการให้หมดนะ มันจัดการให้ได้ จะเป็นขุนโจรก็พาปล้นพาจี้ จะเป็นบัณฑิต กูก็พาemingทำความดี พาทำไครพา สมุทัย กิเลสทั้งนั้นนะ

สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่น พ้นจากกิเลสต้นหาความทะยานอยาก

จะพาไปลงนรกอเวจี ไม่ให้กิเลสมันพาไปว่าจะเป็นบัณฑิต จะเป็นผู้ดี จะบรรลุนิพพาน
นี่สมุทัย

สมุทัยคือกิเลส ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะเหตุ เหตุคือ
ต้นหาความทะยานอยาก เหตุคือกิเลส กิเลสครอบครว้มนิ่งใหญ่หนัก แล้วจะมาปฏิบัติธรรม
จะมาทำความดี

ปฏิบัตินะ หลวงตาบอกว่า ปฏิบัติพอเป็นพิธี

เพราะพิธีปฏิบัติที่ไหนก็มี ปฏิบัติพอเป็นพิธีแล้วเขาก็มีสำนักวิธีปฏิบัติ แล้วเวลาปฏิบัติ
ธรรมๆ ไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภนาริอัสตวรรษสัตว์ รือสัตวรรษสัตว์เทศนาว่า
การ คนที่ไม่เคยเข้ามาในพระพุทธศาสนาเลย อนุพุททิกถา ให้เขาฝึกหัดทำทานก่อน เพราะการ
ทำทานมันจัดระบบความดีใจ

ทาน ศีล ภาวนา

คำว่า “ทาน การเสียสละ” เสียสละเพื่อหมู่คณะ เสียสละเพื่อตนเอง เสียสละเพื่อพ่อ
เพื่อแม่ เสียสละ ความเสียสละนั้นเป็นคุณงามความดี คุณงามความดีใจ ทาน

แล้วก็มีศีล ศีลคือความปกติของใจ ทำทานแล้วนะ แล้วไม่มีศีล มันก็จะไปจี๊ไปปล้นเขา
มาทำทาน เวลาทำทานมันก็ไปเบียดเบียนเขามันก็ไปทำลายเขา เวลาจะถือศีล ศีลคือความ
ปกติของใจ ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่นใจ

แล้วถ้าฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาเป็นสมาธิ สมาธิ แล้วมาฝึกหัดปัญญาๆ ปัญญา
ในพระพุทธศาสนาใจ

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริงท่านบอกให้พุทธ
ก่อน พุทธโฆษิต ทำจิตใจของตนให้สะอาด พ้นจากสมุทัยที่จะพาไปจี๊ไปปล้น แล้วก็พ้นจากสมุทัย
ที่จะพาไปบรรลุนิพพาน บรรลุนิพพานก่อนเมฆ

ทำความเข้าใจก่อน เห็นไหม ฉะนั้น เวลาพุทโธๆ พุทธานุสติ ฝึกหัดทำ พุทโธๆ แล้วถ้าพุทโธมันเป็นความจริงใจ นี่พุทโธชัดๆ พุทโธชัดๆ

มันจะพุทโธแล้วจิตใจมันจะนุ่มนวล จิตใจมันจะมีความมหัศจรรย์ขนาดไหน **ห้ามทิ้ง พุทโธเด็ดขาด** คำว่า “ห้ามทิ้งพุทโธเด็ดขาด” นี่ก็เพราะจิตใจของคน บารมีของคนมันแตกต่างกัน หลากหลาย

คนเราหำบาทสิบบาทก็มีความสุขได้ บางคนห้าร้อยพันนั้นก็ยังไม่มีความสุข เหมือนหนึ่ง แสนหนึ่งถึงมีความสุข นี่ไง เวลาใช้จ่ายเงินทอง หำบาทสิบบาทเขาก็ใช้จ่ายของเขาได้ เขาก็ซื้อ มามากินอิมท้องของเขาได้ ถ้าเป็นร้อยเป็นพันเขาก็เข้าร้านอาหาร ถ้าเป็นหมื่นเป็นแสนเขาก็ไป หาอาหารชั้นยอดของเขา

นี่ก็เหมือนกัน จิตใจของคนมันจะสูงต่ำ มาตรฐานวิมุติภาวะมากน้อยขนาดไหน พุทโธๆ ถ้ามันสงบเข้ามามันเป็นสากล

ศีล สมาธิ ปัญญา

ฉะนั้น พุทโธๆ ให้มันสงบตามความเป็นจริงใจ ถ้ามันสงบตามความเป็นจริง ศีล สมาธิ สมาธิๆ จิตตั้งมั่น สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

แต่คนที่ไม่มีวิมุติภาวะเวลาจิตสงบแล้วไม่รู้จักรู้ว่าจิตสงบเป็นอย่างไร ถ้าไม่รู้จักรู้จิตสงบ มันก็ต้องพิจารณาให้เยะเยะของมันเข้าไป ถ้าคนมีอำนาจวาสนาขึ้นมาพอจิตสงบแล้วมันเข้าใจความสงบของมัน มันเห็นความสงบของมัน มันมีความสงบของมัน ถ้าจิตของคนถ้ามันคึก มันคะนอง เวลาจิตมันสงบแล้วมันมหัศจรรย์ มันจะดีด้วยตัวเองขึ้นไปอยู่บนก้อนเมฆท้องฟ้า ภู่นั่น นี่จิตของคนมันแตกต่างกันหลากหลายทั้งนั้น

ฉะนั้น คำว่า “พุทโธ” นี่เป็นมาตรฐาน พุทธานุสติ

แต่ว่า “พุทโธ ก็บอกมาสิว่าพุทโธทำอย่างไร พุทโธแค่ไหน”

บุพเพนิวาสานุสติญาณ จิตที่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะเอ็งทำอะไรมา คนเราจะทำอะไร
เท่ากันมันเป็นไปได้ ทีนี้คนมันเท่ากันเป็นไปได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน
ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันนี้คนจะเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมาตามทัศนคติตามบาปเวรกรรมของ
สัตว์ แต่ถ้าทำความเข้าใจของใจขึ้นมาเป็นปัจจุบันๆ ศีล สมาธิ ปัญญา

ฉะนั้น วงกรรมฐาน หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านมีข้อวัตรปฏิบัติ ท่านให้ทำความเข้าใจ
ของใจเข้ามาก่อน คุรบาอาจารย์ที่เป็นธรรมๆ ท่านจะสอนให้ทำความเข้าใจของใจเข้ามา ทำ
ความสงบใจของตนเข้ามา ไม่ใช่หนีพาน ไม่ใช่พระอรหันต์ ไม่ใช่ลี้ล้นกิเลส ไม่ใช่ใดๆ ทั้งสิ้น แค่
จิตสงบเป็นปุถุชนนี่แหละ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี

แล้วถ้ามันทำสมาธิไม่เป็น ทำความสงบไม่เป็นมันจินตนาการไปเรื่อยแปด แล้วถ้า
จินตนาการไปเรื่อยแปดไป นี่มันเป็นคำพูดของหลวงตาพระมหาบัวว่า “แม้แต่สมาธิมันยังทำกัน
ไม่เป็นจะทำอะไร”

หลวงตาพระมหาบัวท่านพูดกับหลวงปู่เจี๊ยะ เรายังฟังอยู่ทั้งนั้นนะ หลวงปู่เจี๊ยะท่าน
ถามหลวงตาว่า “ทำไมเดี๋ยวนี้พระมันเป็นอย่างนี้ไปหมดแล้ววะ”

หลวงตาท่านบอกว่า “แม้แต่สมาธิมันยังทำกันไม่ได้”

คือท่านไม่ยกเหตุยกผล ไม่ยกอะไรขึ้นมาวิจยเลย ถ้าทำสมาธิไม่เป็นมันก็จบตั้งแต่
เริ่มต้น เหมือนกับเราไม่มีวุฒิภาวะจะเข้าสถาบันการศึกษาใดๆ ไปศึกษาอะไรมันไม่มี มัน
เป็นไปได้

ฉะนั้น จะเป็นไปได้ จะประพฤติปฏิบัติแนวทางไหนก็แล้วแต่ แต่ถ้าพุทธโธษัดๆ
ได้ ถ้าเป็นสมาธิได้มันซาบซึ้ง มันเห็นคุณค่าของกายและใจ

ถ้าหัวใจๆ หัวใจที่อยู่ในร่างกายนี้ แล้วทำสมาธิกันไม่เป็น มันไม่รู้จัก มันเป็นไปได้
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ เวลาปรารภรื้อสัตว์ชนสัตว์หรือหัวใจของสัตว์โลก เทวดา
ก็เป็นพระอรหันต์ พรหมก็เป็นพระอรหันต์ มนุษย์ก็เป็นพระอรหันต์

ถ้าเวลาฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วใช้จิตตภาวนา ใช้จิตของตน
 แทนทะลุกลืนค้นหาความทะยานอยากในใจของตน มนุษย์ เทวดา พรหม เวลาองค์สมเด็จพระ
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการใด เป็นพระอรหันต์ๆ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์นะ แล้วถ้า
 จิตมันไม่สงบมันจะมีจิตตภาวนาไหม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภณารื้อสัตว์ชนสัตว์ รื้อหัวใจของสัตว์โลก รื้อ
 หัวใจของสัตว์โลกแล้วถ้ามันไม่เข้าใจหัวใจของมัน ทำสมาธิไม่เป็น มันจะเริ่มตันตรงไหน มัน
 เป็นไปไม่ได้

ฉะนั้นบอกว่า ถ้ามันทำสมาธิไม่เป็นก็เริ่มต้นไม่ได้ ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีสมถกรรมฐาน

ฉะนั้น เวลาฝึกหัดปฏิบัตินะ เวลาหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านทำคุณงามความ
 ดีของท่านมากมาย หลวงตาพระมหาบัวท่านบอกว่าเป็นโรงงานผลิตพระอรหันต์
 ฉะนั้น ว่าเป็นโรงงานผลิตพระอรหันต์ขึ้นมา ท่านถึงวางข้อวัตรปฏิบัติ สร้างธรรม
 ทายาทให้เป็นที่เชื่อถือมั่นคงของชาวพุทธในกึ่งกลางพระพุทธศาสนา

คนที่ฝึกหัดปฏิบัติ วิธีการ เส้นทางนั้นสำคัญมาก

จะเป็นก็ฟ้าอะไรก็แล้วแต่ ความพิตต้องมืทุกประเภท แต่ทักษะในการกระทำก็ฟ้าแต่
 ละชนิด นี่ก็เหมือนกัน ความพิต ถ้าจิตมันตั้งมั่นได้ จิตมีสมาธิได้ แล้วทักษะที่มันจะ
 เกิดขึ้น มันจะเกิดขึ้นอย่างไร แล้วทำอย่างไร ถ้ามันทำของมันได้ไ้

นี่พูดถึงพุทธโศด๓๓ พุทธโศด๓๓ ไ้

ถ้าพุทธโศด๓๓ ขึ้นมาแล้ว สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แล้วถ้าจิตมันจะสงบ จิตเป็น
 สมาธิต้องเป็นแบบนี้ เป็นแบบที่ผู้ถามถาม

มันแตกต่างกับสิ่งที่เคยทำมาใช่ไหม มันแตกต่างกับอารมณ์ความเป็นปกติใช่ไหม ถ้า
 มันไม่แตกต่างขึ้นมามันจะเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาอย่างไรละ มันก็เป็นอารมณ์ความรู้สึก
 ของคนทั่วไปไ้

ฉะนั้น เวลาพูดถึงไ้ มันเป็นการยืนยันไ้ว่า ถ้าพุทธโศด๓๓ พุทธโศด๓๓

แล้วพุทโธเป็นจำเลย เวลาพุทโธขึ้นมา “สมณะมันโง่มันเง่มันเต๋ามันตุ่น พุทโธมันแก้กิเลสไม่ได้ ไปภาวนาทำไม แล้วทำไมต้องพุทโธ”

แต่ถ้าเป็นคนที่มีอำนาจวาสนานะ พุทโธนี้เป็นพุทธานุสติ ระลึกถึงพุทโธก็ระลึกถึงพระพุทเจ้า จิตมันจะสงบหรือจิตมันจะไม่สงบถ้าเราระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา มันก็เป็นการควบคุมไม่ให้กิเลสมันมาแย่งชิงพื้นที่ในหัวใจของเราไปย่ำยี่อยู่แล้ว เราก็พุทโธสิ

ฉะนั้น กิเลสในใจของเรามันยิ่งใหญ่ เวลาจะพุทโธมันเป็นคำบริกรรม คำบริกรรมเราต้องระลึกขึ้น วิตก วิจาร เราต้องวิตก วิจารขึ้น วิตกนี่นึกขึ้น วิจาร พุทโธๆ ในหัวใจของตน พุทโธเราต้องระลึกขึ้นแล้วเราต้องทำขึ้น มันถึงยากถึงลำบาก เพราะกิเลสภายในมันคอยกีดคอยขวางคอยทำลายอยู่แล้ว ถ้ามันกีดมันขวางมันคอยทำลายไป

ฉะนั้น เราพยายามพุทโธๆ ของเรา

ถ้าด้วยความเพียร ความวิริยะ ความอุตสาหะ ด้วยความหมั่นเพียร กิเลสมันกลัวธรรม มรรค ๘ ระลึกชอบ งานชอบ เพียรชอบ เพียรในการกระทำของเราละ สักวันหนึ่งกิเลสมันก็ต้องเพลอ ต้องยุบต้องยอบลงไป ถ้ามันยุบมันยอบลงไปนะ ถ้ามันเป็นการประพฤติปฏิบัติตามความเป็นจริง คือมันมีสติ มีคำบริกรรม มีการกระทำ มีนวัตร มีงาน พอมันมีงานมันก็มีผลงาน เวลาผลงาน ถ้ามันเป็นความจริงขึ้นมา มหัศจรรย์ นี่สมาธิ

สมาธิยังทำกันไม่เป็น ถ้าทำไม่เป็นมันก็เพ้อเจ้อกันไป “บรรลุมรรค”

นี่พูดถึงข้อเท็จจริงในพระกรรมฐานในการประพฤติปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ที่ปฏิบัติทั่วไปมันเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมสมาธิคือจะคิดอะไรก็ได้ จะจินตนาการอย่างไรก็ได้ จะปฏิบัติที่ไหนก็ได้ ขอเชิญๆ ขอเชิญให้ปฏิบัติเถิด จะปฏิบัติบูชากิเลส จะปฏิบัติบูชาเพื่อความหลงไหล เชิญ

เพราะถ้าปฏิบัติจริงๆ จังๆ ขึ้นมาแล้วมันเห็นคุณค่า

คนพาลกับบัณฑิตแตกต่างกัน จิตที่เป็นพาลมันพาลพาโล มันให้ผลเป็นโทษทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าเรามีสติมีปัญญาดูแลรักษามันเป็นความดีทั้งนั้นนะ

แต่ถ้าจะบอกว่ามันประพฤติปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางกรรมฐาน เราบอกว่า ไร้เดียงสา ไร้สาระ ขอเชิญคุณท่านทำตามความไร้สาระของคุณท่านกันเถิด แต่การประพฤติปฏิบัติคือกิริยาของคนดี การทำความดีก็เป็นความดี แต่เป็นความดีบูชากิเลส บูชาโลกให้โลกเห็นว่าพระพุทธรศาสนาสอนแนวทางอย่างนี้

แต่ในการประพฤติปฏิบัติแบบกรรมฐานแบบพระปฏิบัติ เวลาการประพฤติปฏิบัติ ศิล สมาธิ ปัญญา เวลาเกิดสัจจะเกิดความจริงขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบ ใจ พุทโธๆ นี่แหละ พุทโธชัดๆ นี่ ผลของมัน เห็นไหม

“เพิ่งได้สัมผัสพุทโธครั้งแรก เคยบริกรรมพุทโธมาตลอด หายใจดูลมหายใจมาตลอด แล้วมันเคยตกวังค์มาเยอะแยะมากมาย มันไม่เคยเป็นอย่างนี้ มันไม่เคยเป็นอย่างนี้” แล้วเวลามีสติปัญญา เห็นไหม เขาบอก เวลาที่มีการกระทำ กิเลสมันจะมาแย่งชิงไปตลอด มันจะชักจูงให้ไปทางอื่นทั้งนั้นนะ

แล้วถ้าชักจูงไปทางอื่น แล้วก็ตามกิเลสมันไปนะ แล้วก็กลับมา เอาแล้ว “พุทโธไม่มีค่าเลย พุทโธทำเหนื่อยเกือบตาย พุทโธทำมาแล้วไม่เห็น มันเป็นเรื่องไร้สาระ”

ก็วาสนาของคนใด หลวงตาท่านพูดว่า ชนโคกับเขาโค

โคตัวหนึ่งมีสองขา ชนเต็มตัว มนุษย์เกิดมาเต็มสามโลกธาตุ จิตเวียนว้ายตายเกิดในวัฏฏะ บุญกุศลของคนสูงหรือต่ำอย่างใด ถ้าบุญกุศลของคนมี มันก็พยายามฝึกหัด ถ้าเป็นข้อเท็จจริง ถ้าบุญกุศลของเรามี เราก็ฝึกหัดของเรา ถ้ามันยังไม่ถึงเป็นผล เพราะอะไร

ปัจจุัตถ์ สันติภูมิโก พระพุทธรศาสนาสอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรารภนา รือสัตว์ชนสัตว์หรือหัวใจของสัตว์โลก ก็หัวใจเรานี้ใจ หัวใจที่มันทุกข์มันยากอยู่นี้ แต่เวลาจะประพฤติปฏิบัติก็ให้กิเลสมันโพล่พะ พาล้มลุกคลุกคลานไป

การปฏิบัติ เราส่งเสริมนะ ให้ปฏิบัติ แต่มันก็อยู่ที่กรรมของสัตว์ คือคนมันมีวาสนาแค่นั้นนะ คนมีวาสนาแค่นั้นมันก็ล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นนะ แต่ก็บุญของเขา เพราะจะประพฤติปฏิบัติให้เป็นจริงเป็นนิสัย

แล้วมันเป็นวัฒนธรรมของชาวพุทธไง ปริยัติ ปฏิบัติ เราก็อยากปฏิบัติ อยากได้สัมผัสความจริง ถ้าสัมผัสความจริงนะ มันก็อยู่ที่วาสนา คือคัดเลือก

หลวงปู่มั่นท่านฝึกหัดของท่าน ท่านไปหาพระทั่วแถวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไปหมดนะ พม่า เขมร ลาว ไปหมด เพื่อหาครูหาอาจารย์ ไม่เจอ ไม่มี เวลาท่านฝึกหัด ท่านฝึกหัดของท่านเอง

หลวงตาพระมหาบัวเวลาท่านปฏิบัติ เล็งเลย หลวงปู่มั่นองค์เดียวเท่านั้น องค์อื่นได้สัมผัสอยู่ จิตใจมันไม่รับ คนเราถ้ามันฟุ้งเป้า เข้าเลย

แล้วโดยพื้นฐาน **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เริ่มต้นจากตนนี้แหละ ตนมีวิสัยทัศน์ ตนมีวาสนาหรือไม่ พูดอย่างหนึ่ง ทำอย่างหนึ่ง มันเป็นธรรมไปได้อย่างไร

พูดคำไหนเป็นคำนั้น นั่นเป็นธรรม ชีอตรง เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด เออ! ใช้เราก็อธิษฐานได้โดยสติปัญญาต่ำต้อยอย่างเรา

เราดูครูบาอาจารย์เวลาท่านสอน สอนอย่างนี้ เวลาท่านทำทำอีกอย่างหนึ่ง อ้าว! สอนให้เราลุยไฟ แต่ท่านไปนั่งอยู่บนกองน้ำแข็ง เฮ้ย! มันไม่ใช่วะ ถ้ามันเห็นอย่างนี้มันก็จะทิ้ง เราก็อหาของเราใหม่ ถ้ามีวาสนานะ ถ้าไม่มีวาสนามันไม่คิดอย่างนี้

ที่ไหนสะดวก ที่ไหนสบาย ที่ไหนกินอิ่มนอนอุ่น ที่ไหนมีการเชิดชูบูชา ปฏิบัติพอเป็นพิธีไป เพราะพิธีปฏิบัติทุกคนก็ทำได้ แล้วทำแล้วก็ยิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุข ใ้พวกพุทธโฆษิตนี่อรรถกถาตามนุโยค มีแต่ความทุกข์ความยาก ไม่มีสิ่งใดเป็นประโยชน์เลย

แต่เวลามันเป็น นี่คำถาม “ได้สัมผัสพุทธโฆษิตๆ ครั้งแรกค่ะ” เลยขอบคุณแล้วขอบคุณอีก

นี่เป็นมาตรฐาน ถ้าเป็นความจริง นี่แค่เข้าไปสัมผัส ถึงบอกว่า สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี แต่เวลาคนสัมผัส บางทีมันเป็นสัมผัสหล่นอย่างนี้ เป็นครั้งเป็นคราว แต่เราก็กัดกัดขำนาญในวสี กัดกัดที่มันเข้ามาได้อย่างไร

หลวงตาพระมหาบัวท่านสอนประจำ ถ้าเป็นสมาธิแล้ว เวลาออกอย่าพรวดพราดออก แล้วเวลาสัมผัสสมาธิแล้ว ก่อนที่จะสัมผัสสมาธิเราตั้งอารมณ์อย่างใด เราบริหารมอย่างไร เราใช้เวลาขนาดไหน แล้วเรามีสติปัญญาอย่างไร รักษาตรงนั้น กัดกัด ขำนาญในวสี

ถ้าเราขำนาญในเหตุ เรามีบ้านหลังหนึ่ง เราเป็นคนสร้างเอง ทางเข้าบ้านเราเป็นคนสร้างเอง เข้าออกๆ บ้านทำไมเข้าไม่ได้วะ ฟลุคเข้าไปบ้านที่หนึ่งแล้วเข้าไม่ได้อีกเลย ทำสมาธิได้หนึ่งก็ทำไม่ได้อีกเลยอย่างนี้ มันก็แปลกกะ แล้วถ้าไม่ได้สมาธิมันก็ไม่มีบ้าน

คุณาของจิต ถ้ามันได้บ้านหลังหนึ่ง มีบ้านมีเรือนที่พักที่อาศัย เริ่มต้นจะทำคุณงามความดีได้แล้วเพราะเรามีบ้านที่พักที่อาศัย แล้วเราจะสร้างคุณงามความดีของเรา เพราะสมาธิไม่ใช่นิพพาน สมาธิแก็กิเลสไม่ได้ แต่สมาธิเป็นมรรคองค์หนึ่งในมรรค ๘

ขาดสมาธิ มรรค ๘ เกิดไม่ได้

แล้วถ้าเกิดได้ ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา ที่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านละชีวิตค้นคว้ามา ทั้งๆ ที่มีธรรมและวินัยกึ่งกลางพระพุทธศาสนา หุ่นเททั้งชีวิต

หลวงตาพระมหาบัวท่านบอก หลวงปู่มั่นสลบ ๓ ครั้งเหมือนพระพุทธเจ้า คนสลบถึง ๓ ครั้งนะ พระพุทธเจ้าสลบถึง ๓ หน หลวงปู่มั่นท่านก็สลบ แต่ท่านบอกว่า ที่สลบเพราะท่านเจ็บป่วยด้วย สลบไป ๓ หนหลวงปู่มั่นนะ แล้วท่านรื้อค้นมา

แล้วเราเกิดมาเป็นมนุษย์ ชื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวทิต์ บุญคุณของท่านล้นฟ้า แล้วแนวทางที่ท่านบอกมานี้ทั้งๆ ขว้างๆ ไม่มีใครสนใจเลย เศร้าใจวะ จบ

ถาม : เรื่อง “จะสู้กับมันอย่างไรดี”

ผมและคุณพ่อหนึ่งคูดว้กันไม่ถึงสิบนาทีกี้จะทะเลาะกันเสมอ คู้แค้นจากอดีตชาติ โดยไม่ต้องสงสัย จนคีนหนึ่งระหว่างที่คุดพอดว้ว่าคุณแม่มีขู้ข้างนอกไม่ยอมกลับบ้าน ซึ่งไม่ได้เป็นความจริง และด้วยคความอดกลั้นมานาน ผมทุบโต๊ะแล้วดว้คุณพอล้นบ้านจนเกือบจะลงมือตอยตี้กัน ดีที่น้องสาวมาห้ามทัน สติก็กลับคีนมา

คคำถามคือ

๑. ที่ระเบิดบ้าคลั่งและขาดสติ เพราะกำลังสมาธิไม่พอ จับอารมณ์ความรู้สึกเข้าไป หรือเพราะอารมณ์ที่อดกลั้นมานานและรุนแรงมากจนครองสติไม่อยู่ครับ

๒. การดว้ว่าคุณพ่อเป็นการทำร้ายคุณพ่อ กรรมที่ท้จะทำจะหนักแค่ไหน

๓. ถ้ว่าคุณพ่อเป็นคนพาลที่ไม่มีเหตุและผล มีนิสัยดว้ว่าคนในบ้านเป็นประจ้ เราจะหลบหลีกการปะทะกับคุณพ่ออย่างไรดีครับ

ขอเมตตาหลวงพ่ช่วยชี้ทางสว่างด้วยครับ ช่วงนี้ก็เลสในใจมันเล่นงานผมหนักเลย

ตอบ : นีคคำถามเนาะ คคำถามมันชัดเจน “คูดกับคุณพ่อไม่ถึงสิบนาทีกี้จะมีเรื่องกันเสมอ คู้แค้นจากอดีตชาติโดยไม่ต้องสงสัย”

ขอโทษนะ ไม่ใช่หัวเราะสะใจ หัวเราะนี้มันให้ค้กับสติปัญญาของเขา

นีมันขัดแย้งกันโดยข้อเท็จจริงงะ มันขัดแย้งกันนะ มันขัดแย้งว่า ชาตินี้เราเกิดมาท้านเป็นพ่อ เราเป็นลูก พ่อกับลูก พ่อเป็นพระอรหันต์ของลูก ชาติปัจจุบันนี้พ่อของเราคือให้ชีวิตเรา มา เป็นพระอรหันต์ของเรา แต่ทำไมเราสงสัยว่าเราคูดกับพ่อไม่ถึงสิบนาทีกี้ต้องมีเรื่องแน่นอนน คู้แค้นอดีตชาติโดยไม่ต้องสงสัย

นีงะ ที่ว่าคู้แค้นอดีตชาติโดยไม่ต้องสงสัย เพราะเราเกิดมาเป็นชาวพุทธ เราศึกษาธรรม และวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุปเพนิวาสนุสติญาณ อดีตชาติที่ภพที่ชาติท้ามา จตุปปาตญาณ อนาคตถ้เราไม่สิ้นกิเลส เราจะต้องมีคู้แค้น คู้แค้นอดีตชาติแน่นอน แต่ในชาติปัจจุบันนี้เป็นพ่อกับเป็นลูก

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเป็ญคู่แค้นจากอดีตชาติแน่อนน ฉะนั้น อันนี้เราเพราะด้วยสติด้วย ปัญญา ด้วยเราเอาธรรมและวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาจับประเด็นนี้ มาจับ ประเด็นของเรา นี่มันเป็นบุญนะ มันเป็นบุญให้เราได้คลี่คลายปัญหาในชีวิตไง

ถ้ามันเป็นบาปเป็นกรรม มันเป็ญคู่แค้นจากอดีตชาติแน่อนน อันนี้เราก็ก๊แขวนไว้ นี่มันเป็นอดีตไง เพราะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้สอนแก้อดีตอนาคต ท่านสอนให้แก้ที่ปัจจุบัน

แล้วปัจจุบันเราเกิดเป็นพ่อเป็นลูกกัน พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก ท่านก็ต้องรักเรา ท่านต้องทำอยู่ในศีลในธรรม ใ้เราก็ก๊เป็นลูก เราก็ก๊จะเคารพบูชาพระอรหันต์ในบ้านของเรา นี่เราเคารพบูชาพระอรหันต์ในบ้านของเรา แต่พระอรหันต์ดำทุกวันเลย พระอรหันต์เหยียบย่ำทุกวันเลย มันทนอย่างไรละ มันทนอย่างไร

นี่พูดถึง **กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา** เราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ปัญญาบรมสมาธิ เรารู้เราเห็นได้ แต่เราจะควบคุมปัจจุบันนี้ได้หรือไม่ละ

ฉะนั้น อดีตเราแขวนไว้ แต่ปัจจุบันนี้เราจะต้องยอมรับเวรรับกรรม เพราะเราได้ทำกรรมอย่างนี้มา ถ้าเราไม่ได้ทำกรรมอย่างนี้มา พ่อของเราจะเป็นผ้าพับไว้ พ่อของเราจะคอยคุ้มครองดูแลเรา พ่อของเราจะไปรับไปส่งเลย เข้าพาไปส่งที่ทำงาน เย็นก็ก๊จะไปรับกลับเลย ถ้าพ่อที่ติงาม อันนี้เป็นชีวิตประจำวันไง

แต่ธรรมและวินัย พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูกเพราะพ่อแม่ให้ชีวิตนี้มา แล้วโดยความรู้สึกนึกคิดของเขา เขาก็ก๊เป็นเจ้าของชีวิตเรา ภูาบนำร้อนมาก่อนมึงนะ ภูาบนำร้อนให้มึงด้วย ภูาดแลมึงทั้งชีวิต เขาเรียกร้องอยู่แล้ว เขาเรียกร้องให้เราเชื่อฟัง เรียกร้องให้เราอยู่ในคำที่ท่านอบรมบ่มเพาะ

แต่เรามาศึกษาธรรมะแล้วมันเป็นอิสระไง **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนจะมาแก้ไขที่ในใจของตน

ฉะนั้น สิ่งนี้เป็นเวอร์เป็นกรรม ถ้าเรามีเหตุมีผลนะ เรามีสติปัญญาเท่าทัน เพราะเขา อารัมภบทมาไง จินว่า ทำไมมันถึงมีเหตุการณ์อย่างนี้ แล้วมันมีเหตุการณ์อย่างนี้ แล้วเวลา เหตุการณ์มันเกิดขึ้นมาแล้ว คำถาม

“๑. ที่ระเบิดบ๊าคลังจนขาดสติเพราะกำลังสมาธิไม่พอ จับอารมณ์ความรู้สึกเข้าไป ก็เพราะอารมณ์ที่อดกลั้นมานาน หรือเป็นเพราะอารมณ์อดกลั้นมานาน”

มันอดกลั้นมานาน ความอดทนของคนมันมีขีดจำกัด ทั้งๆ ที่เรารู้ ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าพอ ของเรา แล้วเขาเข้าใจผิดแม่ของเร แล้วบอกว่าแม่ไปนอกใจ คิดไปเรื่อยแปด

สงสัยพญามารนี่มันคุมνάดูเลย มารมันบงการเลย ชีวิตของคนนะ นี่ไง เริ่มต้น ท่ามกลาง ที่สุด ฉะนั้น ชีวิตของคนอยู่ในครอบครัวมันมีความเห็นต่าง มันมีความแตกต่าง อัน นั้นแบบว่าอดิตชาติแก้ไขอะไรไม่ได้

ฉะนั้น ในปัจจุบันๆ เราตั้งสติของเรา พอตั่งสติของเรา เราดูแลรักษาของเรา มันเป็นเวอร์ เป็นกรรมของเรา ถ้าเป็นเวอร์เป็นกรรมของเรายังยิ่งซึ่งธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้ามากขึ้นๆ

ฉะนั้น มันเป็นเพราะความอดกลั้น มันเป็นเพราะมีสติปัญญา ที่พูดนี้ แล้วฟัง แล้วเอา ไปตั้งใจคิด มันต้องมีสติปัญญามาตั้งแต่ต้นแล้วดูแลรักษามา ถ้าวันไหนสติขาดก็เป็นอย่างที่ เราทำนั่นนะ แล้วมันเป็นซ้ำเติมๆ

แล้วเวลามันคิดมันก็น้อยใจนะ ท่านมีอายุมากกว่าเรา ท่านต้องคิดได้ดีกว่าเรา เราอายุน้อยกว่า ทำไมเราคิดได้ เราเข้าใจได้ ทำไมผู้ใหญ่กว่าเราขนาดนี้ทำไมคิดไม่ได้ ทำไมคิดไม่ได้ มันคิดไปนุ่นเลยนะ อ้าว! ก็สั่งสอนเราไง

ฉะนั้น แขนงไว้ เพราะถ้าเวอร์กรรมมันปิดหูปิดตานะ เขาคิดของเขาไปอย่างนั้นนะ แต่ ถ้าสติปัญญาเราเท่าทัน เรายุติรักษาของเรา

ฉะนั้น สิ่งที่ว่า เป็นเพราะว่ามันทุกวัน อดกลั้นมานานหรือเราไม่ทัน

ให้มากขนาดไหนก็ไม่ทัน แล้วถ้ามันไม่ทันแล้วมันก็ปลั่งพลาดไป เพราะคนเรามันมีเชื้อไข มันมีความคิด มันมีนิสัยใจคอของเรา แล้วเรื่องภายนอกมันมาจากข้างนอก แล้วเวลาเราคิดคาดหวังก็คาดหวังว่าพ่อกับแม่ต้องรักกัน พ่อกับแม่ก็ต้องมีความสุขต่อกัน ทำไมพ่อคิดกับแม่อย่างนี้ แม่คิดกับพ่ออย่างนั้น โอ้ย! ร้อยแปด

มันเป็นผลของวิภวาทะ แล้วเราดูแลรักษาใจของเรา นี่ข้อที่ ๑.

“๒. การดำ่ว่าคุณพ่อหรือการทำร้ายคุณพ่อ กรรมที่ทำจะหนักไหมครับ”

พระอรหันต์ของลูก เราทำสิ่งใดไป พระอริยเจ้า ตีเตียนพระอริยเจ้าเป็นกรรมหนัก ทำร้ายพ่อทำร้ายแม่เป็นกรรมหนัก เพราะอะไร เพราะในโบราณมันมีไว้ เวลาพ่อแม่เมตตาลูก อุ้มลูกเล็กทารกมันก็ดีหน้าแม่ๆ เขาเขียนไว้ตามโบสถ์ตามวัด มือใหญ่เท่าใบตาล ดีด้วยความสนุกสนานครึกครื้นนะ โอ้แม่ก็หัวเราะคิกคักๆ โอ้ลูกมันดีแม่ใจ ดีแม่หยอกเล่นนะ นั่นนะเป็นเปรตมือเท่าใบตาล นี่ดีเล่นๆ นะ โอ้ นี่ทะเลาะกันเลย

ฉะนั้น ถ้าคนถ้าทำได้นะ ถ้าทำไม่ได้ก็เก็บไว้ในใจคือขอขมาลาโทษในใจของเรา มันมีคำถามหลายคำถามนะที่ลูกๆ ไปขอขมาพ่อขอขมาแม่ ถึงเวลาแล้วถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้วขอขมาลาโทษซะ ไม่ให้มีเวรมีกรรมต่อกัน ถ้าวันไหนพ่ออารมณ์ดีๆ ถ้าเป็นไปได้อีกยกมือไหว้ขอขมาลาโทษ

เราคิดว่า อาจจะเป็นไปเดือนสติด้วย อาจจะทำให้เขาได้ยังคิดหรืออาจจะทำให้เขาได้สติปัญญา เขาก็ต้องสะเพื่อนใจนะ พ่อทะเลาะกับลูก ลูกก็เจ็บช้ำน้ำใจเสียใจ โอ้พ่อไม่เสียใจเราไม่เชื่อ แต่เป็นผู้ใหญ่เขาก็เก็บไว้ในใจนะ ถ้าเป็นไปได้อีกขอขมาลาโทษเพื่อละเวรละกรรมเหมือนคำถามข้อที่ ๒. นี่แหละ

ถ้าเป็นกรรมหนักไหม มันก็เป็นเวรเป็นกรรมทั้งสิ้น ถ้ามีสิ่งใดเราเก็บไว้ในใจ เราเก็บไว้ในใจ พยายามตั้งใจของเรา รักษาของเรา เพราะมันมีที่ไปที่ไปทั้งนั้น กุสลา ธมฺมา อกุสลา

ธมฺมา เวรกรรม กรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน แล้วสัตว์มันมีเวรมีกรรมของมันโดยสัจจะ โดยความจริง แล้วเวรกรรมไต่ล่ำตามล่ำชีวิตของเรากันอยู่นี่ไง

ฉะนั้น มันจะเกิดเวรเกิดกรรมสิ่งใดก็แล้วแต่ เราจะทำคุณงามความดีของเรา เราจะทำคุณงามความดีของเรา

เด็กๆ มันฟังอย่างนี้มันรำคาญหลวงพ่อ รำคาญมาก

เราจะทำคุณงามความดีของเรา เราจะทำคุณงามความดีของเราเพราะเราเชื่อเวรเชื่อกรรมไง แล้วถ้ากรรมมันไต่ล่ำ มีสติมีปัญญาบริหารจัดการให้มันเบาบางลง ให้มันแยกแยะกันไป

ถ้าเป็นไปได้เราก็ขอขมาลาโทษซะ เพราะการขอขมาลาโทษมันเป็นการเตือนสติทั้งสองฝ่าย ทั้งของเราและของท่าน แล้วถ้าของท่าน ท่านเห็นการกระทำแบบนี้ นี่มันเป็นการเทศน์อันหนึ่งเลย มันเป็นการกระทำอย่างหนึ่งที่เตือนสติ เตือนให้ใฝ่รู้ เตือนให้หัวใจได้แก้ไข ถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ เก็บไว้ในใจ

“๓. ถ้าคุณพ่อเป็นคนพาลไม่มีเหตุผล มีนิสัยด่าว่าคนในบ้านเป็นประจำ เราจะหลบหลีกและปะทะกับคุณพ่ออย่างไรดี”

ต้องดูแลแม่ ต้องปกป้องแม่ ปกป้องไว้ แต่การปกป้องแม่ต้องปกป้องด้วยสติปัญญา อย่าแสดงอาการปกป้องให้ท่านเห็น ถ้าแสดงอาการปกป้องให้พ่อเห็น พ่อจะโกรธสองเท่าสามเท่า มันรักแม่มากกว่ารักพ่อ

ต้องปกป้องแม่โดยไม่让他เห็น ไม่ให้เขารู้ว่านี่คือการปกป้อง แต่คือการปกป้อง การปกป้องก็ดูแลรักษาป้องกันไม่ให้เข้ามาทำร้าย ไม่ให้ทำสิ่งต่างๆ แต่ถ้าไปปกป้องให้เห็นว่าปกป้อง เขาจะโกรธอีกสองเท่า เพราะทั้งพ่อทั้งแม่ก็ต่างคนต่างจะเอาลูกเป็นให้รักตัว แล้วเราไปปกป้องต่อหน้าเท่ากับเติมฟืนเข้าไปในกองไฟ

จะทำความดีต้องทำความดีลับหลัง ทำความดีต้องไม่ให้ความดีไปอวดใคร
การไปอวดใครเท่ากับไปเติมเชื้อไฟ

ฉะนั้น ถ้าพ่อเป็นคนพาล

ชัดๆ เขาพูดเองนะ ยิ่งต้องปกป้องเลย แต่ปกป้องโดยที่ไม่ให้ไปกระเทือนใจเขา คือไม่
ไปสู่มไฟใส่เขาอีก ถ้ายิ่งสู่มไฟใส่เขามันก็หนักไปทั้งสองเท่าสามเท่า นี่พูดถึงปัญหาครอบครัว

เห็นไหม เทศน์ทุกวันเลย การครองเรือนแสนยาก การครองเรือนเหมือนวิดน้ำทะเลทั้ง
ทะเลเพื่อเอาปลาตัวเดียว คือมีความสุขเล็กน้อย ความทุกข์เต็มบ้านเต็มเรือน

การครองเรือนแสนยาก แสนทุกข์แสนยาก

ฉะนั้น ตั้งสติไว้ แล้วแก้ไข คำว่า “แก้ไข” เป็นอภิชาตบุตร บุตรที่ดีของพ่อของแม่ พ่อ
กับแม่ต้องมีเวรมีกรรมต่อกันถึงได้เกิดมาเป็นสามีและภรรยา กัน แล้วมีบุตรคือเรากับน้องสาว

เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ เกิดเป็นศากยบุตรพุทธชินนรส เกิดมาเป็นบริษัท ๔
พระพุทเจ้าฝากศาสนาไว้ ให้ศาสนาไว้คุ้มครองหัวใจของเรา แล้วเรากุ้มครองหัวใจแล้วเรา
พยายามจะฝึกหัดปฏิบัติเพื่อดูแลหัวใจของพ่อและของแม่ได้ด้วย

ตั้งสติไว้ ใจที่มันขาด หลุดขาดไปแล้ว เหมือนบ้ำคั้ง เหมือนจะทำร้าย นั่นเพราะมัน
กอดัน เพราะผลของเวรของกรรมมันกอดันตั้งแต่พ่อตั้งแต่แม่ให้เข้าใจผิดต่อกัน ใจลูกก็โดน

ในบ้าน ในทางจิตวิทยา พ่อแม่ทะเลาะกันอย่าให้ลูกเห็น ลูกจะมีปมในใจ จิตวิทยาเขา
ก็รู้ สังคมเขารู้ แต่ใครจะห้ามจิตใจของใครได้

พระพุทธศาสนาสอนไง สอนให้ร่มเย็นเป็นสุข แล้วตั้งสติ แล้วฝึกหัดของเรา นี่ผลของ
เวรของกรรม เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร เวรเกิด เวรระงับได้ เราจะระงับซะ เวรกรรม กรรม
ของสัตว์

ฉะนั้น ใครจะทำสิ่งใดเป็นเรื่องของเขา เราตั้งสติไว้ ทำคุณงามความดีของเรา ถ้ามี
สติสัมปชัญญะ ถ้าหลุดก็ปฎุชนคนหนา ไม่เป็นไร หลุดก็ตั้งต้นใหม่ หลุดก็ตั้งต้นใหม่

เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
รัตนตรัยคุ้มครองดูแลหัวใจของเรา แก้วสารพัดนึก ใครใช้ประโยชน์ในพระพุทธศาสนามากน้อย
ขนาดไหน จิตใจเขาจะมีที่พึ่งที่อาศัย เอวัง