

เทศน์เช้า วันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๗

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ผู้ที่เคยปฏิบัติ ผู้ที่เคยเข้าวัดป่าเขาจะเข้าใจเรื่องชุดงควัตรไว้ ชุดงควัตรนะ พระชุดงควัตร
กรรมฐานหมายถึงชุดงควัตร ๑๓ เช่น ถือผ้า ๓ ผืนเป็นวัตร ไม่มีผ้าอาศัย ถ้ามีผ้าอาศัยคือผืนที่ ๔
ขาดชุดงควัตร เห็นไหม ถือผ้า ๓ ผืนเป็นวัตร ถือบังสกุลเป็นวัตร บิณฑบาตเป็นวัตร ต้องบิณฑบาต

พระจำพรรษาปีนี้ ๑๐ องค์แต่ปัจจุบันนี้อุดอาหาร ๒ องค์ เห็นไหม แล้วบางที่อดอาหาร
ที่ครึ่งวัด อดอาหารเพื่ออะไรล่ะ เวลาอดอาหารขึ้นมา อดอาหารขึ้นมาเพื่อจะเร่งความเพียรไป
เวลาเรากินอาหารมาก เวลาเรานั่งภาวนากัน ทำไมเรานั่งแล้วไม่สงบ เรานั่งแล้วมันไม่ลง การอด
อาหารนี้เป็นอุบายวิธีการ อุบายวิธีการเพื่อจะให้มันเบาลง เห็นไหม นี่บิณฑบาตเป็นวัตร ถ้าไม่
ฉันก็ไม่บิณฑบาต ถ้าจะฉันต้องบิณฑบาต เห็นไหม พระชุดงควัตรต้องเป็นแบบนี้ ถ้าไม่บิณฑบาต
คือไม่ฉันไป จะยังงี้ก็ไม่ฉันถ้าเราไม่ได้บิณฑบาต ไม่ได้เลี้ยงชีพด้วยปลีแข้ง เห็นไหม
สัมมาอาชีวะ

ถ้าสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีพชอบๆ เลี้ยงชีพ เลี้ยงร่างกายนี้ เราเลี้ยงอาหารนี้เราก็บิณฑบาต
ด้วยปลีแข้ง แล้วก็การปฏิบัติ เห็นไหม เลี้ยงหัวใจชอบ พยายามทำให้ชอบ ความคิดให้ถูกต้อง
นั่นคือการบิณฑบาตเป็นวัตร แล้วก็ถืออาสนะเดียวเป็นวัตร นั่งฉันแล้วถ้าลูกจากอาสนะจะไม่
ฉันอีก ถ้าทางภาคกลางเขาว่าถือเอกา แต่ถ้าไปดูชุดงควัตร เห็นไหม อาสนะเดียว ภาชนะเดียว
อะไรเข้ามาก็ใส่บาตรหมด มีภาชนะเดียวไม่มีภาชนะสอง ถ้ามีภาชนะสองขาดชุดงควัตร เห็นไหม

ชุดงควัตรนี้เพื่ออะไร ชุดงควัตร ๑๓ นะ จนไม่นอนกัน เมื่อคืนมีโยมมาภาวนาไม่นอน
กัน ถือเนสัชชิกัน เห็นไหม เวลาเรานี้เราต้องนอนต้องกินต้องนอนเพื่ออะไร เพื่อดำรงชีวิตของ
เราไป แต่ในการฝึกตนกระแสดู เห็นไหม ถือเนสัชชิกไม่นอน ถือเอาอิริยาบถขึ้น นั่ง เดิน ไม่นอน

ถ้านอนหมายถึงหลังและพื้นนี้ขาด ชุคควัตรอยู่อย่างนี้ เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ อาหารที่ตามมานี่ถึง เป็นภัตตรามา เห็นใหม่ ไม่รับภัตรที่ตามมา เพราะการถือชุคครั้งนี้เพื่อเป็นการขัดเกลากิเลสใจ เพื่อเป็นการขัดเกลากิเลสนะ

แต่กลิ่นของศีล กลิ่นของธรรม มันหอมทวนลมใจ ผู้ที่ทำได้จริง ทำประพฤติปฏิบัติจริง ยิ่งพยายามมากขึ้นสักหน่อย โดย มันก็จะมีความ ลากสักการะมันเป็นแบบนั้น แต่ต้องไม่ติดมันนะ ถ้าเราไป ติดมัน เห็นใหม่ เวลาเราไปติดมันทำไมภคหัตถ์เขามีผมนะ เขามีความเป็นอยู่ของภคหัตถ์ เขาห่วง เสื้อผ้า ทำไมเขาสะอาดสิ่งนี้ได้ละ แล้วเราสะอาดผมนะ สะดวกี่ใช่ไหม เราโกนผม โกนคิ้ว โกนทุกอย่าง เลย โกนเพื่อประกาศตนว่าเป็นผู้เสียสละ แล้วทำไมมาติดสิ่งที่โยมเขาสะอาดออกละ

เราไปติดสิ่งนั้นเอง เห็นใหม่ นี่ลากสักการะถ้าเราไปติดลากสักการะ เราจะเอาตัวเองรอด ไม่ได้เลย นี่เวลาหลวงตาท่านมาเยี่ยมนะ ท่านบอกเลย มันเหมือนนะ เหมือนเนื่อนานบุญ เห็นใหม่ เนื่อนาเวลาเขาไถหว่านไป เขาไถหว่านลงไปทีนาแล้วเขาได้ข้าว เขาได้สิ่งต่างๆ เขาเก็บเกี่ยวไป เห็นใหม่ นามันได้อะไร ได้แต่เศษข้าวที่ตกอยู่นั้น ได้แต่ฟางข้าว ภิกษุเป็นเนื่อนานบุญของโลก ภิกษุถ้าเป็นเนื่อนานบุญของโลกเขาหว่านดำลงไปแล้ว เขาจะได้ประโยชน์ของเขาหรือเปล่า ถ้าเขา ได้ประโยชน์ของเขา เห็นใหม่ เขาได้ข้าว เขาได้สิ่งต่างๆ เป็นประโยชน์ของเขา

นี่ก็เหมือนกัน บุญกุศล เห็นใหม่ กลิ่นของศีล กลิ่นของธรรมที่มันหอมทวนลมไป ทวนลมอย่างนั้นมันถึงเป็นสภาวะแบบนั้น สิ่งนี้เราต้องยอมรับ มันจะมีความลำบากบ้าง มีความ ขัดข้องบ้าง การขัดข้อง ถ้าเราไม่มีการขัดข้อง เห็นใหม่ ถ้าพูดถึงมีอุปสรรคถ้าเราไม่เข้มแข็งเรา จะผ่านอุปสรรคนั้นไปไม่ได้เลย เราจะทำอะไรก็แล้วแต่มันจะมีอุปสรรค เห็นใหม่ อุปสรรค แม้แต่การทำงานก็มีอุปสรรค แล้วการประพฤติปฏิบัติเราจะเอาสะดวกสบายนะ กิเลสมันคิดมัน คิดเข้าข้างตัวมันเอง เราปล่อยวางแล้ว เราจะสะดวกสบายแล้ว

เราปล่อยวาง จะต้องปล่อยวางไป ปล่อยวางแบบนอนใจ นอนใจจนไม่ได้สิ่งใดเลย เราต้องฝืนทนกระแสนั้นจะมีความขัดข้องบ้าง ความอะไรบ้าง บ้างเพื่ออะไร เพื่อ เห็นใหม่ การ ขัดใจคือการขัดกิเลส เราอยากเห็นกิเลสมาก เวลากิเลส เห็นใหม่ มันต้องการสิ่งต่างๆ มัน

ต้องการแสวงหาของมัน มันคือรณของมัน ทำไมเราไม่ฝันมัน ถ้าเราฝันมันนี้หัดฝันมัน เราฝันมันเริ่มจะหัดฝันตั้งแต่ตรงนี้ไง ตรงมีขอบมีเขตมีการจำกัดมัน มีธรรมวินัยเข้าไปบังคับมัน บังคับมันแล้วต้องประพฤติปฏิบัติมัน นี่ไง ปฏิบัติเครื่องดำเนิน เห็นไหม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางธรรมไว้เครื่องดำเนิน ปฏิบัติเครื่องดำเนิน หมายถึงถนนหนทาง เห็นไหม เครื่องบินถ้ามันบินอยู่แล้วไม่มีสนามบินมันจะร่อนลงได้ยังไง ไม่มีสนามบินร่อนลง เห็นไหม มันก็ไปร่อนลงบนถนน มันต้องไปชนกับรถนะ รถเขาวิ่งอยู่บนถนน สนามบินไม่มีทางลงก็ต้องไปเสี่ยงลงที่นั่น เห็นไหม นี่ก็เหมือนกัน ข้อวัตรปฏิบัติคือเครื่องดำเนินเพื่อให้เครื่องบินนั้นลงได้ เป็นถนนหนทางเพื่อจะให้เราประพฤติปฏิบัติได้ ปฏิบัติเครื่องดำเนินมันถึงเป็นความสำคัญไง ธรรมวินัยมันสำคัญตรงนี้ไง

แล้ววันนี้เป็นวันเข้าพรรษา เดี่ยววันนี้พระจะอธิษฐานพรรษากัน แล้วพออธิษฐานพรรษาจะเริ่มตั้งกติกากับตัวเองใจว่าจะทำอะไรบ้าง จะทำอะไร จะยกเว้นสิ่งใดบ้าง เห็นไหม นี่เริ่มต้นแต่เข้าพรรษาในประเพณีวัฒนธรรม เห็นไหม เดี่ยวนี้เขาขึ้นป้ายใจ พระชวนอดเหล้า ชวนอดบุหรี่ ชวนอดทุกอย่าง เห็นไหม นี่เป็นอบายมุข ในพรรษาทำไมเราอดได้ล่ะ เพราะอะไร เพราะเราตั้งใจทำคุณงามความดี แต่ในชีวิตของเราทำไมเราอดไม่ได้ล่ะ เราอดไม่ได้เพราะเราเป็นไปสภาวะแบบนั้นไง เราคิดไปกับโลก เราปล่อยใจเราไป เราไม่มีขอบเขตใจ

มันต้องมีหนักมีเบา ถ้าเวลาเข้าพรรษาขึ้นมาเราต้องมีการเข้าพรรษา พระแต่สมัยพุทธกาลเริ่มต้นไม่มีพรรษานะ ไปตลอดไป จนประชาชนเขาติเตียนไง ติเตียนไง ติเตียนเพราะในฤดูฝนเขาหว่านพืชไร่ของเขา แล้วพระไปเหยียบย่ำของเขา เห็นไหม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าช่วงนี้ช่วงที่ไถ่โยมเขากำลังทำพืชไร่ของเขา เราจะต้องจำพรรษาไป จำพรรษาอยู่กับที่ให้เข้มแข็งให้หาข้อปฏิบัติเพื่อบังคับจิตใจตัว

บังคับจิตใจตัว เห็นไหม บังคับกิเลสคือบังคับเรา เห็นไหม ถ้ามีการบังคับเราศีล สมาธิ ปัญญา เวลาเราถือศีลๆ เราไม่ทำอะไรเลย เราไปถือศีล ศีลนี้ถ้าเธอถือศีลมันก็เหมือนกับวัตถุสิ่ง

หนึ่ง วัตถุสิ่งหนึ่งมันไม่เคยทำผิดเลยนะ รถนี้มันจอดอยู่เฉยๆ มันไม่ทำผิดอะไรเลย เราขับรถต่างหาก เราไปประสบอุบัติเหตุต่างหาก เราไปชนเขาต่างหาก เขาชนเราต่างหาก เห็นไหม

เราขับออกไป เราขับเคลื่อนไป เห็นไหม ถ้าเราถือศีล ศีลมันก็เป็นการปกคดียู่ มันก็เหมือนรถจอดอยู่เฉยๆ มันต้องมีกรรมด้วย ไม่ทำลายสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ ต้องเมตตาสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ เราต้องมีความเมตตา เราต้องให้ความเอื้อเฟื้อกับเขา เห็นไหม เราไม่ลักทรัพย์ เราก็ต้องแสวงหาทรัพย์ของเราขึ้นมา เราไม่ผิดลูกเมียเขา แต่ในครอบครัวของเรามันก็เรื่องธรรมชาติของคฤหัสถ์ไง กรรมของคฤหัสถ์ที่ยังผู้ครองเรือนอยู่ สิ่งนี้มันไม่ผิดศีลเพื่อให้ความดำรงชีวิตอยู่ได้ไง

แต่เราถือศีล ๘ พรหมจรรย์ เห็นไหม แล้วศีล ๒๒๗ ขึ้นไป เรื่องอย่างนี้มันเป็นการบังคับขึ้นมาเลย มุสาไม่พูดปด เห็นไหม กิดคิดมันก็พูดปดตัวเองแล้ว ตัวเองคิดผิด ตัวเองหลอกตัวเอง เห็นไหม นี่ตั้งใจจะตั้งสัจจะว่าจะถือเนสัชชี จะเดินจงกรม จะนั่งภาวนาทั้งคืนเลย ทำไปไม่รอด เห็นไหม นี่ผิดเสียสัจจะ ไม่มุสา ไม่ดื่มของสุราเมรัย นี่ถือศีลอย่างนั้นขึ้นมาแล้วเราต้องพยายามสร้างสมให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นมาด้วย นี่เวลาการอดอาหารมันจะไปสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงขึ้นมาได้อย่างไร

ถ้าร่างกายแข็งแรงนะ แต่หัวใจอ่อนแอ มันก็ไปไม่รอดนะ คนเราร่างกายอ่อนแอแต่หัวใจเข้มแข็งขึ้นมา เห็นไหม การเข้มแข็งขึ้นมาคือการฝึกใจขึ้นมาไง นี่วันนี้วันเข้าพรรษาแล้วพระเจ้าจะเริ่มประพฤติปฏิบัติ แล้วประเพณีวัฒนธรรมของชาวพุทธก็เหมือนกัน ในเข้าพรรษาเราจะเริ่มต้นทำคุณงามความดีของเราอย่างไร เราจะทำคุณงามความดีของเรา การประกอบสัมมาอาชีพะเราก็ต้องประกอบสัมมาอาชีพะไป แต่ในเมื่อเข้าพรรษานี้เราก็จะต้องนั่งภาวนาให้มากขึ้น เราจะสวดมนต์ให้มากขึ้น เราจะทำอะไรของเรานี้ การปฏิบัติบูชา

เวลาเราคนทุกข์คนจนบอกเราเป็นคนทุกข์คนยาก เวลาทำบุญๆ จะเอาอะไรไปทำ เราไม่มีสิ่งของที่ไปทำบุญกับเขา เราเป็นคนไม่มีวาสนา ไม่มีวาสนาแล้วไม่มีลมหายใจหรือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกกับพระอานนท์ เห็นไหม ตอนจะปรินิพพาน บอกว่าให้ปฏิบัติบูชา อามิสบูชาการให้ทานนี่เป็นทานอามิสนะ เป็นอามิสเพราะอะไร เพราะคนมันหยาบ เพราะ

คนมันหยาบสิ่งที่แสดงออกให้ใจมันมีความสุขมันหาได้ยากใจ มันถึงต้องมีการสละออกไป มันถึงเป็นความสุขขึ้นมา เห็นใหม่

แต่ถ้าในการปฏิบัติบูชา ปฏิบัติ...เราควบคุมใจของเรา เรามีศีลขึ้นมา เราไม่หลอกตัวเอง เราไม่ผิดศีลในหัวใจของเราละ อธิศีลคือความคิดผิด ความคิดถูก เลี้ยงชีพชอบจากภายในนี้ แล้วเราตั้งสติของเราขึ้นมา ความสงบเข้ามา สงบเข้ามา เห็นใหม่ ปฏิบัติบูชา ความสุขที่ว่าไม่ต้องสละสิ่งใดเลย เพียงแต่สละกิริยาเท่านั้น กิริยาที่ว่าเราจะเคลื่อนไหวตามปกติของเรามานั่งสมาธิ เราทำของเราอย่างนี้จะทุกข์จนเจ็บใจไม่สำคัญ คนเราไม่ใช่ดีเพราะการเกิด คนเราไม่ได้ดีเพราะชาติตระกูล คนเราดีเพราะการประพฤติปฏิบัติ คนเราดีเพราะการขัดใจของตัว คนเราดีเพราะการขัดฝืนใจตัว ฝืนความกระทำของตัวเอง ฝืนเข้าไปให้ถึงจุดหัวใจนะ

คนดีดีเพราะการกระทำ คนดีเพราะกรรม เห็นใหม่ กรรม กรรมดี เวลาเกิดกรรมพาเกิดกรรมทำให้เราเกิดมาตลอดไป แต่ถ้าเรากรรมพาเกิดขึ้นมา เกิดมาแล้วเราจะทำมีดีมาสว่าง สว่างไปมีดีละ คนทุกข์คนจนเจ็บใจลูกประสบความสำเร็จก็มี ลูกไม่ประสบความสำเร็จก็มี คนร่ำรวย คนเศรษฐี คนมีฐานะ ลูกประสบความสำเร็จก็มี เห็นใหม่ คนดี คนร่ำรวย คนเจ็บใจนี้มันไม่ใช่เป็นผลโดยความสุขในหัวใจ มันเป็นสิ่งที่ว่าอำนาจาสนาบุญบารมีจากอามิส จากการทำงาน จากการสละ จากการกระทำของเราขึ้นมา เราเคยกระทำขึ้นมามันถึงมี

ถ้าเราไม่เคยกระทำขึ้นมา เห็นใหม่ เราจะเข้าธนาคารแล้วก็กด กดเงิน เห็นใหม่ ให้เงินออกมาได้ไหมถ้าเราไม่ได้ฝากไว้ เราไม่ได้ขอเครดิตเขาไว้ นี่ก็เหมือนกัน ในเมื่อเราไม่เคยปฏิบัติ มา เราไม่มีบัญชีของเรา เราจะออกมาได้อย่างไร แต่ถ้าเรามีในบัญชีของเรา เห็นใหม่ มันออกมาได้ เราเบิกได้ เราใช้ได้ เราแสวงหาได้ เรามีเครดิตของเราได้

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใจเราตัดแปลงไปเดี๋ยวนั้น ธนาคารเราต้องไปฝากเขาละ เราต้องมีผู้รับ มีผู้ให้ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าใจของเราสิ่งบุญกุศลมันสะสมมาที่ใจ แต่มันเกิดจากใจเราทั้งนั้น ใจเราเป็นคนแสวงหา ใจเราคนกระทำแล้วมันก็ตกผลึกอยู่ที่ใจนั้น พอตกผลึกอยู่ที่ใจนั้น เห็นใหม่ ถึงจังหวะถึงโอกาสมันเป็นไป คนดีนะ ถึงที่สุดแล้วมันจะบุญกุศลมีการพาไป เห็นใหม่

นี่ถึงว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์สำคัญที่สุด สำคัญตรงไหน สำคัญที่ว่าในเมื่อเรามี พระธรรม เห็นไหม เรามีศีล เรามีสมาธิ เรามีปัญญา มีศีลเวลาทำความผิด เห็นไหม เหมือนกับ นะ ในพระไตรปิฎกบอกมาก่อนหินถ้าเขาโยนลงแม่น้ำลงน้ำ มันจะจมน้ำทันที แต่ถ้ามีเรือ รongรับละ ก่อนหินนี้มันตกอยู่ในเรือ

ใจของเราก็เหมือนกันถ้ามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันจะมีเรือรับ สถานะของ ความรongรับใจ มีศีลนี้ใจ มีศีลนี้ใจ มีศีล มีความประพฤติปฏิบัติ มีบุญกุศลอันนี้รongรับใจ ถ้า รongรับมันทำให้หัวใจนี้สว่าง จะทำอะไรมันมีสติมีสัมปชัญญะของมันขึ้นมา เราถึงต้องตั้งใจ ของเราขึ้นมา ตั้งใจเพื่อเราเอง เราต้องประพฤติปฏิบัติเอง

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งผู้มีปัญญา ศาสนาพุทธนี้ลำบากมาก จะทำอะไรเป็นเรื่องของ กรรมของการกระทำทั้งหมด การกระทำแต่หยาบๆ เห็นไหม เด็กมันก็การกระทำ ประเพณี วัฒนธรรม เราอยู่เฉยๆ เราจะไม่ได้อะไรหรอก เกิดขึ้นมาแล้วต้องมีทาน มีศีล มีภาวนา ทาน ทานที่ไหน ทานที่เราพอใจ ศีลเกิดที่ไหน ศีลเกิดที่จากวิริตขึ้นมาจากหัวใจของเรา สมาธิเกิด ขึ้นมาจากไหน เกิดขึ้นมาจากเราตั้งใจทำของเราสงบขึ้นมา

แล้วปัญญาเกิดขึ้นมาจากไหนละ ปัญญาที่ทำให้พ้นทุกข์ ทุกข์ๆ อยู่ที่นี่ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะการเกิดไง เพราะมีเราเราถึงทุกข์ เพราะมีสถานะอันนี้ขึ้นมาถึงทุกข์ เพราะมีเรารับรู้ โลกทั้งหมดถึงทุกข์ แต่ถ้าไม่มีเราละ ไม่มีเรา เห็นไหม ไม่มีเราในตัวตนนะ แต่มันมีจิต ไม่มีเรา แต่มีใจดวงนี้ ใจดวงนี้จะไม่มีการสูญสลาย ถ้ามีเราเพราะเรายึดมัน แล้วเราก็ทุกข์ยากไปเพราะ มันต้องทุกข์ไปกับใจดวงนี้

แต่ถ้าทำตัวตนของใจดวงนั้นหมดไป ใจก็มีใจ ใจนี้ไม่สูญสลาย มันมีอยู่ในวิมุตติอยู่ มัน มีของมัน มีความสุขของมัน เห็นไหม นี่คือการกระทำของเรา ในการแสวงหาของเรา เรา แสวงหาตรงนั้น เวลาทุกข์ไม่ต้องบอกกันนะ เวลาให้หันหน้าเข้าหากันจะบอกว่าทุกข์นี้คุยกันได้ ทั้งวันเลย ทุกคนทุกข์หมดเลย จะบอกว่าสุข เราก็บอกว่าเราไปเสพสุขตามประสาทางโลก แต่สุข เกิดจากการประพฤติปฏิบัติ สุขเกิดจากใจไม่มีใครเคยเห็นใจ

ถ้าทำสมาธิขึ้นมาสุขเกิดจากใจ ของง่ายๆ ของอยู่กับตัว อยู่กับปลายจมูก อยู่กับลมหายใจเข้าออกนี้หาไม่เป็น แต่จะหาความสุขกับทางโลก พยายามแสวงหาทุกข์ทั้งนั้น แต่เวลาความสุขที่อยู่ปลายจมูก ความสุขอยู่กับตัวเราเอง ความสุขเกิดจากความสงบ เห็นไหม คนเขาบอกว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการอยู่บ้าน การนอนอยู่ที่บ้านคือการพักผ่อนที่ดีที่สุดไง เราพักผ่อน เราต้องแสวงหา เราต้องเที่ยวไปให้มันเหนื่อยให้มันยาก เห็นไหม แต่การพักผ่อนคือเราอยู่ในบ้านเรา แล้วเราพักผ่อนนอนในบ้านเรา สิ่งนี้เป็นความพักผ่อนที่ดีที่สุด

หัวใจก็เหมือนกันอยู่ในร่างกายของเรา ถ้าเราเจอหัวใจของเราแล้วเราประพฤติปฏิบัติหัวใจของเรา เราควบคุมใจของเราได้ มันพอใจใจ อยู่ที่ไหนก็พอใจ อยู่บ้านเราก็พอใจ อยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีแต่ความสุขไปทั้งนั้น ความสุขของดวงใจดวงนั้น เห็นไหม ความสุขของใจนั้นเหมือนกับร่มโพธิ์ร่มไทรเงา นกกามันจะอาศัยเพราะอะไร เพราะไม่เบียดเบียนตน ถ้าต้นไม้ที่มีผลไม่มาก นกกามันกินผลไม้นั้นได้ ถ้าต้นไม้ไม่มีผลไม้นั้นเลย นกกามันจะไปกินอะไรล่ะ

ใจที่ไม่เบียดเบียนตนแล้วมันเป็นธรรมอย่างนั้น แล้วเป็นประเสริฐอย่างนั้น มันเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรกับชาวพุทธของเรา ถ้าชาวพุทธเรามีที่พึ่งอาศัยอย่างนี้ มันจะทำให้เข้ามาหาความสุขจากตัวของเรา ความสุขจากตัวของเรา ความผิดของเราสำคัญที่สุด ความผิดความถูกของเรา ถ้าเราค้นคว้าเห็นความผิดความถูกของเรา เราค้นคว้านะ เราเห็นของเรา ทุกคนจะต้องเห็น ถ้าเราทำลายความผิดของเราในหัวใจทั้งหมด แม้แต่เราค้นคว้าใจของเราก็ไม่มีความผิด ใครมันจะค้นคว้าความผิดของเราได้ มันเป็นไปได้ไม่ได้ เห็นไหม มันถึงอาจหาญถึงรื่นเริงในสถานการณ์ต่างๆ มันเป็นไปได้ ใจของผู้ที่มีความสุข เห็นไหม

วันนี้วันเข้าพรรษา วันที่เริ่มต้นทำคุณงามความดี เราจะตั้งกติกากับเราอย่างไร เราจะทำคุณงามความดีอะไร ให้ตั้งวันนี้ละ วันนี้วันเข้าพรรษา แล้วจะอยู่กันอีก ๓ เดือน ออกพรรษาแล้วจะเป็นวันมหาปวารณา ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นมา เราจะตัดเตือนกัน ตักเตือนกันเพื่อความดีต่อไป เพื่อให้ถึงที่สุดของความทุกข์ได้ เอวัง