

## เทศน์เช้า วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๔

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

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

ฟังธรรม เขาบอกธรรมะเป็นธรรมชาติ แต่เวลาผู้ปฏิบัติ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาตรัสรู้ธรรมขึ้นมาเห็นธรรมชาติ เพราะเห็นการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ธรรมชาติ คือการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เห็นไหม ฉะนั้น สิ่งที่ว่าธรรมะเห็นธรรมชาติ แต่เราต้องอยู่กับธรรมชาติไป เพราะชีวิตนี้มีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ก็เป็นชีวิตหนึ่ง ชีวิตหนึ่งก็ต้องดำรงชีวิตนี้ไป

นี่พอดำรงชีวิตนี้ไป เห็นไหม สมัยโบราณเขาเลือกที่อยู่อาศัยกัน เขาเลือกที่ดินที่อุดมสมบูรณ์ นี่เวลาเขาย้ายบ้านย้ายเรือน เวลาพระรณะจำพรรษาที่ไหน? ถ้าเขาย้ายบ้านย้ายเรือนไป ภิกษุนี้ตามเขาไปได้ไม่ขาดพรรษา อย่างเช่นจำพรรษาที่นี่ ถ้าออกจากที่นี่ไปจะขาดพรรษา แต่เกิดภัยแล้ง เกิดอุทกภัย ถ้าเขาย้ายบ้านย้ายเรือน พระย้ายตามเขาไปได้ไม่ขาดพรรษา ย้ายตามหมู่บ้านนั้นไป เป็นกองเกวียนคาราวานไป นี้อยู่ในวินัย

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าคนโบราณเขาเลือกสถานที่อยู่ เห็นไหม เขาเลือกเพื่อความอุดมสมบูรณ์ อยู่ข้าว อยู่น้ำ ถ้าเป็นอยู่ข้าว อยู่น้ำนะ เพราะมีน้ำถึงมีอาหาร แต่ถ้ามันมากเกินไปมันก็เกิดความทุกข์ยาก แต่ถ้าที่ไหนไม่มีน้ำนะ.. อยู่ข้าว ข้าวเปลือกถ้าไม่มีดินมันก็ทำไม่ได้หรอก ฉะนั้น อยู่ข้าว อยู่น้ำ มันจะเกิดอย่างนี้

ฉะนั้น เวลาเรามองกันไป เรามองชาวเขาสี ชาวเขานี้เวลาเขาทำของเขาเขา เขาไหว้ศาลเจ้าที่ เขาทำขวัญข้าว เขาไหว้เจ้าแม่โพสพ เราก็มองว่าพวกนี้โบราณคร่ำครึ แต่เวลาดูเราสิ เห็นไหม เรานี้ดูชาวนาโบราณเขาก็ทำขวัญข้าว เขาก็ไหว้ทำขวัญ ทำข้าวของเขา ไหว้โพสพของเขา เขาทำของเขาเพราะอย่างนี้ไง แล้วคนเราเจอเภทภัยอย่างนี้มันทุกข์ยากกันไปหมดนะ แต่ถ้าเราไหว้ เราบูชา แล้วนี่เราหวังเพื่อความพอดี ความสุขความสบาย ความที่ชีวิตนี้จะราบรื่น แต่เราก็บอกว่าพวกนี้เป็นพวกที่ไม่พัฒนา

แล้วเวลาเราบอกเราพัฒนากันแล้ว เทคโนโลยีควบคุมได้ทุกอย่าง พวกเรามีปัญญาทั้งหมดเลย เทคโนโลยีจะชนะธรรมชาติหรือ? เทคโนโลยีจะชนะธรรมชาติหรือ? ธรรมชาติมันทำลายหมดแหละ เทคโนโลยีมันก็เพื่อการบริหารจัดการนะ แต่เดิมฟิลิปปินส์ พม่า เป็นอาณานิคมเขา ผู้บริหารจัดการเขาดี การส่งออกข้าวของเขาเป็นอันดับ ๑ ของโลกนะ แต่เวลาเขาปล่อยให้ปกครองกันเอง เห็นไหม นี่ด้วยความปกครองกันเอง ด้วยทฤษฎีมานะ ด้วยความเห็นแก่ตัว จนเขาต้องซื้อข้าวกันกินกันนะ

เมืองไทยเรานะ เมืองไทยเรานี้ ผู้นำ คุณในหลวงสิ เรื่องน้ำ เรื่องดิน ใครจะรู้ดีกว่าในหลวง ในหลวงท่านทำของท่านมาหมด ท่านทำของท่านมา ท่านมองการณ์ไกล แล้วการบริหารจัดการถ้ามันดี ทุกคนเชื่อมั่น มันจะไม่เกิดความทุกข์ความยากขนาดนี้ ความทุกข์ความยากที่ไหน? ความทุกข์ความยากของความวิตกกังวลใจ

คุณนะ เวลาคนเขาไปสัมภาษณ์กัน เห็นไหม หมกเนื้อหมกตัว ร้องไห้คร่ำครวญ หมกเนื้อหมกตัว ชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลือแล้ว ชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลือแล้ว แต่บางคนเขาบอกว่ามันเป็นธรรมชาติ ยอมรับได้ แล้วไปหาเอาใหม่ เห็นไหม ชรรมะในหัวใจมันเหนือธรรมชาติ เหนือภัยพิบัติ เหนือความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ มันมีน้ำจิตน้ำใจต่อกัน แล้วมันเข้าใจว่าธรรมชาติเป็นแบบนี้ คุณแมว ๕ ชีวิตนะ คนเรานี้ล้มแล้วลุก ล้มแล้วลุกหลายรอบ

นี่ก็เหมือนกัน ชีวิตเราเจอภัยพิบัติ เจตต่างๆ ถ้าจิตใจมีศีลธรรมนะ บอกเขาตรงๆ บอกเขาตรงๆ นี่มันไม่มีแล้วแหละ นี่ใครจะมาทวงหนี้ทวงสินก็ให้ดูเอามันไม่มี จะเอาชีวิตก็เอาไป ให้เขารู้ว่าเราไม่มีจะให้เขา เห็นไหม ถ้าเราพูดความจริงกัน นี่มันก็ให้อภัยกันได้ มันก็อยู่กันได้

นี่ธรรมะเหนือธรรมชาติ เหนือธรรมชาติตั้งแต่เริ่มต้นนะ แล้วถ้าเรามีจิตใจของเรา เห็นไหม อยู่ข้าวอยู่น้ำนะ เขาเลือกกันอย่างไร เลือกที่อยู่ที่อยู่อาศัยกัน แล้วถ้าไม่มีอาหารล่ะ? แต่ในปัจจุบันนี้เราพัฒนาขึ้น พัฒนาขึ้นจนเหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ เด็กๆ ทำอะไรไม่เป็นเลย แล้วพอไม่มีอาหารขึ้นมาตายหมด แต่ถ้าเราพัฒนาเป็น เห็นไหม ให้เข้าใจ เวลาน้ำมา เวลาทุกข์ยากมา นี่ชีวิตเป็นแบบนี้ ให้ทุกคนเข้มแข็ง ให้ทุกคนรู้จักมัน เผชิญกับความจริง เผชิญกับสิ่งนี้

นี่เผชิญกับความจริงนะ ความทุกข์ความยากอย่างนี้มันเป็นการช่วยเหลือเอื้อกันกันได้ เห็นไหม ทุกข์ใหม่? ทุกข์! ไม่ใช่ว่าพระเจ้าบอกว่าไม่ทุกข์นะ ทุกข์! แต่เวลาเราเอาชนะตัวเราเองนะ เวลาครูบาอาจารย์ท่านไปออกธุดงค์ ท่านอยู่ป่าอยู่เขาของท่าน ไปบิณฑบาตมาข้าวมันก็เต็ม

บาตร ทำไมเราไม่ไปกินข้าวล่ะ? ทำไมเราอยู่ทุกข์ของเราล่ะ? นี่เวลาเราจะเอาชนะตัวเราเองนะ เราจะต้องมีคติมากกว่นี้ละ ถ้าเราไม่มีคติมากกว่นี้ เราจะเอาจิตเราไว้ไม่อยู่นะ

ถ้าเราเอาจิตของเราไว้ เห็นไหม คุณติเวลาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เวลาพระกรรมฐานเราบวชมาแล้วศีล ๒๒๗ เท่ากัน แต่รูดงควัตรนี้ไม่ถึงก็ไม่เป็นอาบัติ ทำไมเราถือล่ะ? เราถือรูดงควัตรนะ ประเพณีของพระอริยเจ้า นี่บิณฑบาตเป็นวัตร ฉันทมือเดียวเป็นวัตร อาสนะเดียวเป็นวัตร ทุกอย่างเป็นวัตรคือหนเดียวๆ

คำว่าหนเดียว เห็นไหม นี่เป็นวัตรเพราะอะไร? แต่ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติก็ไม่เป็นไร ถ้าจำพรรษาที่คือจำพรรษา นี่จำพรรษาแล้วถือศีล ๒๒๗ ตามวินัยนั่นละ อย่างนั้นไม่เป็นอาบัติ แต่รูดงคี่ไม่ถึงก็ไม่เป็นอาบัติ แต่ถ้าเราจะเอาชนะตัวเราเอง รูดงควัตรเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส ที่ว่าการขัดเกลา พอเราภาวนาขึ้นมา พอเราออกรูดงคี่ขึ้นมา บิณฑบาตมาแล้วนี่มันน้อยสันโดษ

มันน้อย เราบิณฑบาตตามมีตามได้สิ่งที่ได้มา สันโดษตามได้ตามมี เห็นไหม แต่พอมักน้อยขึ้นมาเราก็กิน ฉันทอาหารเข้าไปแล้วก็นั่งสัปหงกโง่งวง ฉันทอาหารไปแล้วก็มีความวิตกกังวล ฉันทสิ่งนั้นแล้วจะได้สิ่งใดมา คิดไปร้อยแปด นี่พอเราเห็นโทษของมันเราก็กินแต่ข้าวเปล่าๆ ฉันทแต่ข้าวกับอาหารพอดำรงชีวิต ดำรงชีวิตเป็นอาหารเบาๆ เข้าไป เวลาไปนั่งขึ้นมาจะมันก็เริ่มดีขึ้น ถ้าดีขึ้นมันก็ผ่อนลงไป ผ่อนลงไป

คำว่าผ่อนนะ ผ่อนอาหารนี้ไม่ให้ธาตุขันธ์ทับจิต ถ้าไม่ให้ธาตุขันธ์ทับจิต จิตมันจะทรงตัวของมันขึ้นมา มันจะมีกำลังของมันขึ้นมา แล้วพอใช้ปัญญาไปนี่เพราะเราเห็นคุณค่า พอเห็นคุณค่าปั๊บ สิ่งที่ว่ามันทุกข์มันยาก นี่คนทางโลกเขามองว่าทุกข์ยากมาก แต่ผู้ประพฤติปฏิบัติเขาเห็นว่าคุณเกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากบังคับตัวเอง เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติที่เรารัดตัวเราเข้ามา นี่มันเต็มใจทำไง มันเต็มใจทำ มันทำของมันขึ้นมา เพื่อประโยชน์กับเรา ประโยชน์กับหัวใจดวงนี้

ฉะนั้น เราอยู่กับโลกนะ นี่เวลาเราอยู่กับโลกให้เรามีความเข้มแข็งขึ้นมา ทุกข์ใหม่? บอกว่าทุกข์ มันเป็นอย่างนี้มันทุกข์ แล้วมันมาเป็นครั้งเป็นคราว นี่เวลากลับพิบัติมันมา เห็นไหม มันเป็นเรื่องเป็นคราว แต่ถ้ามีความเชื่อใจกัน..

แต่เวลาคนที่ใช้ไม่ได้จริงๆ นะ นี่ดูสิเขาทุกข์ยากขนาดนี้ ยังไปเที่ยวลัทธิเที่ยวลกของเขา เวลาเรานี้เราเสียหายของเราไปแล้ว ถ้าน้ำมันท่วมเสียหายเราก็ทำใจยากอยู่แล้วนะ แต่ของเรา หามาทั้งชีวิต แล้วเราเกิดทุกข์ภัยลำบากนี้ เขายังมาลภมาชิงของเราไป ไอ้คนลภคนชิงทำไม จิตใจเป็นอย่างนั้นล่ะ?

เวลาคนเอารัดเอาเปรียบกัน เห็นไหม นี่เราเห็นแล้วเราก็อึดใจ เราเห็นแล้วเราก็อึดใจ เจ็บใจกัน แต่! แต่ใครจะมีอำนาจเหนือนันล่ะ? นี่ใครจะมีอำนาจเหนือกรรม กรรมของคนนะ แล้วกรรมทำไมมันเป็นเรื่องพร้อมกันล่ะ? คูสิมันกันไปทั้งโลกนะ มันไม่ใช่เป็นเฉพาะประเทศเรา ถ้ามัน เป็นไปทั้งโลกนะ

นี่ค่าของน้ำใจ เราช่วยเหลือเจือจานกัน เราเห็นใจกัน แบ่งปันกัน ทุกอย่างให้มันผ่านพ้น ไปได้ มันต้องผ่านพ้นไป แต่มันผ่านพ้นไปด้วยความเจ็บปวดแสบร้อน กับผ่านพ้นไปด้วยเป็น ประสพการณ์ มันจะผ่านเป็นประสพการณ์นะว่าชีวิตนี้เป็นอย่างนี้ เราจะผ่านวิกฤตินี้ไปอย่างไร แต่มันจะผ่านไปด้วยความเจ็บช้ำน้ำใจ มันผ่านไปด้วยความว่าเขาเอารัดเอาเปรียบเรา

นี่สิ่งนี้ ดูสิคนเผชิญเหมือนกัน แต่จิตใจทำไมไม่เหมือนกันล่ะ? ถ้าจิตใจไม่เหมือนกัน เรา จะต้องหาหลักหาเกณฑ์ในใจของเรา ที่เราทำกันอยู่นี้ เราหาหลักหาเกณฑ์ทุกข์ใหม่? ทุกข์ทั้งนั้น แหละ เวลาอริยสัจ สัจจะความจริง เห็นไหม ชาติปี ทุกขา ความเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การเกิดนี้ เพราะเกิดมาแล้วมีสถานภาพ แต่เกิดมีทุกข์อย่างยิ่งมันก็ต้องเกิดใช่ไหม? แต่เกิดมาแล้วเราเจอ ธรรมะ เจอธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เราขัดเกลา

นี่ถึงบอกว่าสิ่งที่เราต้องเผชิญแล้วเผชิญแล้ว เราต้องเผชิญกับมันตลอดไป แต่ถ้าเรา ประพฤติปฏิบัติของเรา เราแก้ไขของเรา จนจิตใจเราสิ้นจากกิเลส มันไม่มาเกิดอีก เห็นไหม ถ้า ไม่มาเกิดอีกมันก็ไม่มีความทุกข์ เขาจะทุกข์ยากขนาดไหน เรารู้ อยู่ จิตมีอยู่ ทุกอย่างรับรู้ได้ แต่ไม่มา ทุกข์กับเขา แต่เราต้องทุกข์กับเขา เขากินเราก็ต้องกิน เขาอยู่เราก็ต้องอยู่

แต่จิตมันไม่มีร่างกาย เขากินเราไม่ต้องกิน เขาทุกข์เราไม่ต้องทุกข์ เขาเจ็บช้ำน้ำใจเราไม่ ต้องเจ็บช้ำน้ำใจเพราะเรารู้ทันหมด แต่มันรู้มันเห็นนะ มันรู้มันเห็นนี่ผลของวิญญูะ ผลของวิญญูะ คือการเกิดและการตาย แต่เวลาผู้ประพฤติปฏิบัติใหม่ เวลาเราเกิดขึ้นมาแล้วเกิดมาด้วยบุญกุศล เกิดมาด้วยความเป็นมนุษย์ เห็นไหม เราเกิดในประเทศอันสมควร

เกิดในประเทศอันสมควร คุณคือปู่ ย่า ตา ยายเรา เห็นไหม เลือกที่อยู่อาศัย นี่อยู่ข้าว อยู่น้ำ ใน น้ำมีปลา ในนามีข้าว เราจำได้สมัยเราเด็กๆ นะ นี่แม่น้ำแม่กลอง กุ้งเอ๋ย อะไรเขาหยิบงมจับเอา ได้เลย นี่ทำวัดนั่นล่ะ ตามบันได งมไปนะจับเลย กุ้งนี่ กุ้งตัวใหญ่ๆ จับได้เลย มันอุดมสมบูรณ์ ขนาดนั้นนะสมัยเด็กๆ แล้วพอโตขึ้นมาคนมันมากขึ้นๆ นี่การบริหารจัดการมันก็ต้องทำนะ เพราะการบริหารจัดการ..

เราคุณนะ อย่างทางที่เขาขาดแคลนน้ำ แม้แต่น้ำสะอาดเขาไม่เคยพบนะ ขอให้มันน้ำค็ม น้ำ สะอาดเขาไม่เคยเห็นเลย ถ้ามีน้ำสะอาดเขาจะมีความสุขมาก แต่พวกเรานี้อยู่กันจนจำใจ นี่เกิด ในประเทศอันสมควร เกิดในที่อุดมสมบูรณ์ เกิดในที่สิ่งแวดล้อมดี แต่เวลาเราเกิดแล้ว เห็นไหม เวลาถึงคราวมันก็ต้องอย่างนี้ นี่ถึงคราวมันก็เป็นไปของมัน

เราเกิดในประเทศอันสมควร นี่เวลาธรรมชาติเป็นแบบนี้เราก็ต้องแก้ไขของเราไป คุณใจ ของเรา เราได้มาจากน้ำ เราได้มาจากธาตุ ๔ เราได้จากสิ่งนี้มามหาศาล แต่เวลาถึงคราวมาอย่างนี้ มันสั่งสอน ตักเตือน เห็นไหม นี่ถ้าจิตใจคนเป็นธรรมบอกว่า “ที่ไหนก็เป็นธรรม ธรรมะเป็น ธรรมชาติ เห็นสภาวะธรรม”

นี่เราก็มองมันเป็นธรรม เวลามันมาดีก็ดี เวลาเป็นมัชฌิมา มาพอใช้พอสอย มาเป็น ประโยชน์เราจะมีอาหาร ปัจจัย ๔ เครื่องอาศัย เราจะมีอาหาร เราจะมีเครื่องนุ่งห่ม เห็นไหม เครื่องนุ่งห่มก็มาจากพืช มาจากฝ้าย อาหารก็มาจากอาหาร ความเป็นอยู่ ต้นไม้ที่เราสร้างบ้าน สร้างเรือน มันมาจากนั้นหมดเลย เราได้จากเขามาก แต่ถึงเวลาเขาปรับตัวของเขา โลกจะ ปรับตัวไปอย่างนี้ โลกนี้เป็นอินไทย

เวลาอินไทย ๔ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธวิสัย ปัญญาขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าเราคาดหมายไม่ได้ จะไม่มีใครคาดหมายหรือรู้ได้ขนาดนั้นเลย นี่แล้วก็ เรื่องฉาน เรื่องของสมาธิ เรื่องของกรรม นี่เป็นอินไทย แล้วก็เรื่องของโลก เรื่องของโลกเป็น อินไทย มันมีของมันอย่างนี้ มันจะมีของมันอย่างนี้ แต่จิตของเราสำคัญมาก เกิดตายๆ มาใน วัฏฏะนี้ เกิดตายๆ แล้วเราทำอย่างไร?

ชีวิตนี่ก็คือชีวิตนี่นะ เราจะต้องแสวงหา จะบอกว่าสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเรามีธรรมะในหัวใจเรา บ้าง เราจะไม่ต้องทุกข์ร้อนไปแบบเขา อยู่ในเหตุการณ์ อยู่ในสถานะเดียวกัน แต่คนหนึ่งมีสิ่ง หล่อเลี้ยงในใจ คนหนึ่งเจ็บช้ำน้ำใจมาก ฉะนั้น เราหาตรงนี้มา แล้วสิ่งที่ในเหตุการณ์เดียวกันนี้

มันเหมือนกัน มันเหมือนกัน อยู่ในสถานะเดียวกัน อยู่ในเหตุการณ์เดียวกัน แต่ถ้ามีปัญหา มีสิ่ง  
ที่เตือนใจเราบ้าง เราจะต้องไม่เดือดร้อนไปขนาดนั้น แต่ถ้าไม่มีมันจะเดือดร้อนขนาดนั้น

มูมกลับ เขาบอกว่าทำบุญแล้วได้บุญมากที่สุด พุทธศาสนาว่าทำบุญมากแล้วได้บุญมาก  
นี่ก็ทำบุญทุกคน ชาวพุทธทำบุญกันหมดเลย วัดยังน้ำท่วม พระยังต้องมานอนอยู่ริมถนน เป็น  
พระทำไมต้องมานอนอยู่ริมถนน.. นี่ไปบอกทำบุญ บุญมันก็คือบุญ บุญคือความสุขของใจ บุญ  
เห็นไหม ในครอบครัวยิ้มแย้มแจ่มใส เราคุยกันรู้เรื่อง

ค่าของน้ำใจ บุญคือใจที่เข้าใจกัน มีความสัมพันธ์กัน มีความดีต่อกัน อันนั้นคือบุญ ค่า  
ของน้ำใจ ค่าของความรู้สึกนึกคิด นี่บุญ! แต่สิ่งที่เราทำมาแล้วสิ่งนี้ต่างหาก แล้วสิ่งที่มีมันเกิดขึ้น  
ล่ะ? มันเกิดขึ้นมันเป็นภัยของธรรมชาติ มันเป็นคราวเป็นกาลของมัน แล้วเป็นคราวเป็นกาลของ  
มัน เห็นไหม เขาถึงอ่อนวอนกัน เขาถึงรักหากัน

คูลี คนป่า คนคอย เขารักษาธรรมชาติของเขา เขารักษาต้นไม้ของเขา นี่เราก็ไปหัวเราะ  
เยาะเขา แต่เวลาเราจะใช้สอยของเราะ นี่ใจเราเกิดมาจากโลก เกิดจากวิทยาศาสตร์ เราคิดแบบ  
โลกๆ คิดแบบวิทยาศาสตร์ต้องควบคุมได้หมด แต่ถ้าเกิดเป็นธรรม เห็นไหม ถ้าเป็นธรรมนะ  
ธรรมมันเป็นกาล เป็นเวลา กาลเทศะ

คนบุญเกิด.. คนบุญเกิดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิด ผู้เกิดสหชาติ ฟังเทศน์ของ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีอนาคตังสญาณจะรู้จิต  
นิสัยของเรา จะสั่งสอนเรา คนบุญเกิดคนหนึ่ง นี่ ๒,๐๐๐ กว่าปียังได้ประโยชน์มาขนาดนี้ อย่าง  
๕,๐๐๐ ปีไป นี่คนบุญเกิดคนหนึ่ง เราเกิดมาร่วมได้ร่มธงของศาสนา เรายังมีความร่มเย็นเป็นสุข  
มาได้ขนาดนี้ แล้วเวลาเกิด เห็นไหม ผลของวิญญูะ

ที่นี้การเกิดการตายนี้ว่าทำบุญแล้วไม่ได้บุญ.. เวลาคิดอย่างนี้แล้วนะ พอกิเลสมันสอดเข้า  
มาแล้วพวกเราก็ขำอ่อน แล้วเราก็จะละทิ้ง ถ้าละทิ้งความพึงพาอาศัย ละทิ้งธรรมในหัวใจเราจะ  
ทุกข์มากกว่านี้ แต่ถ้าเราไม่ละทิ้งธรรมของเรา ทุกข์ไหม? ทุกข์! ทุกข์แน่นอน แต่เรายังมีที่พึ่งพา  
อาศัยให้หัวใจได้ผ่อนคลาย ให้หัวใจได้มีหลักมีเกณฑ์ เราจะไม่เดือดร้อนไปกับเขา เอวัง