

เทศน์เช้า วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๒

พระอาจารย์สงบ มนสฺสฺนโต

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

ตั้งใจฟังธรรมะนะ ตั้งใจฟังธรรม ตั้งใจฟังธรรมเพราะเรามีสติมีปัญญา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาท่านจะปรินิพพาน

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาสังขารด้วยความไม่ประมาทเถิด”

เราประมาทเล่นเล่กับชีวิตนะ สายน้ำและเวลาไหลไปแล้วไม่หวนกลับ สายน้ำไหลไปแล้วลงน้ำไป แต่ที่มันยังมีแม่น้ำอยู่นี้เพราะมันมีตาน้ำ เพราะมันมีน้ำแข็งละลายจากภูเขา น้ำจากฟ้า น้ำจากใต้ดิน

สายน้ำและเวลาไหลไปแล้วไม่หวนกลับ ชีวิตเราก็เหมือนกัน วันคืนล่องไปๆ บัดนี้ทำอะไรอยู่ ถ้าทำอะไรอยู่นะ ไช้ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เราต้องมีศาสนาประจำหัวใจของเรา คนที่มีศาสนาประจำหัวใจของตนมันต้องมีหน้าที่การงานใช่ไหม มันต้องมีอาชีพใช่ไหม คำว่า “มีอาชีพ” ไง

เวลาเขาพูดกันไ้ ทำงานคือการปฏิบัติธรรม ทำงานคือการปฏิบัติธรรม

มันปฏิบัติธรรมเพื่อความกตัญญูตเวที มันปฏิบัติธรรมเพื่อความเป็นคน เพื่อรักษาชีวิต ไง มันไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพื่อหัวใจไ้

จิตนี้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะๆ จิตนี้มีความสำคัญมาก เพราะเราเกิดมาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูกกัน เป็นครอบครัวเดียวกัน เวลาตายไปแล้วก็แตกกระสานซ่านเซ็นไป แล้วแต่วันเวลาแล้วต่างคนต่างจากกันไป แล้วแต่เวรกรรมของคนทำได้มากได้น้อยแค่ไหน ไ้ ถ้าเวรกรรมของคนทำได้มากน้อย ทำอะไร

ถ้าเราทำคุณงามความดีของเราในโลกนี้ มันก็เป็นมนุษย์สมบัติ แต่ถ้าเราทำคุณงามความดีของเราๆ เขาทำหน้าที่การงานอาบเหงื่อต่างน้ำ เหงื่อไหลไคลย้อยเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง

เวลาครูบาอาจารย์ของเราเนะ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เหงื่อไหลไคลย้อยเหมือนกัน แล้วมันมีความท้อแท้ มีความกดดันในตัวของตัวเอง เราจะมีโอกาสหรือไม่ เราจะมีวาสนาหรือไม่ เราจะทำงานของเราประสบความสำเร็จหรือไม่ แล้วถ้ามันประสบความสำเร็จของเรา มันประสบความสำเร็จของเราด้วยเป็นปัจจัยตั้ง เป็นสันติปฏิฐานโก มันเป็นสัจจะเป็นความจริงในใจของตน

แต่อ่านาจวาสนาของคนมันแตกต่างกัน ไม่เหมือนกัน อ่านาจวาสนาของคนที่ย่อมนแอไป รู้ไปเห็นสิ่งใดแล้วมันตื่นเต้นตกใจไปกับสิ่งที่รู้ที่เห็นอันนั้นใจ สิ่งที่เราที่เห็นมันมหัศจรรย์ๆ เพราะอ่านาจวาสนาของเรามันอ่อนแอไป

หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านประสบการณ์สิ่งใดแล้วท่านไม่เชื่อ ไม่เชื่อ ไม่เชื่อ ถ้าเชื่อต้องพิสูจน์ต้องตรวจสอบไป

ไอ้ของเราแสวงหามาเกือบเป็นเกือบตาย พอเจอสิ่งใดแล้วเราก็จะตระครุบเงาเลย ว่า ไซ้ๆๆ เลย มันก็ได้แค่งานนั้นใจ มันไม่เป็นความจริงใจ มันก็อยู่ที่อ่านาจวาสนาของคน เราก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ กลับมาเพิ่มอ่านาจวาสนาบารมีของเราต่อเนื่องกันไป ให้จิตมันมีกำลัง มีสติปัญญาของเราเพื่อพิสูจน์ตรวจสอบการกระทำนั้นเป็นความจริงหรือไม่ เป็นความจริงหรือไม่

แก่นสารของพระพุทธศาสนา

เวลาไปวัดไปวา วันพระ วันพระเขาไปวัดไปวากันนะ ในชุมชนของเรา คนแก่คนเฒ่าไปจำศีลที่วัดๆ จำศีลก็ตอนนี้อย่างไร ไฉไลผ่องแล้วเราก็พยายามจะมีเสบียงอาหาร มีเสบียงติดหัวใจเราไป

คนเดินทางไกลเขาต้องมีเสบียงอาหารของเขาเพื่อการดำรงชีพของเขา เราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะมันมีบุญและบาปเท่านั้นที่เป็นเสบียงของเราไป ถ้าคนมีเสบียงบาป มันต้องตก

นรกอเวจี มันต้องไปทุกข์ไปยากของมันไง เวลาเกิด ทุกคนก็ไม่อยากเกิดต่ำต้อยๆ คนที่มี
เสบียงอำนาจวาสนาดีงามไปเกิดสูงส่ง เป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม มาเกิด เห็นใหม่

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านยืนยันในภพชาติของท่านเอง ท่านเคยเป็น
จักรพรรดิ ท่านเคยเป็นยาจกเข็ญใจ ท่านเคยเป็นกวาง ท่านเคยเป็นหัวหน้าสัตว์ ท่านเคย ท่าน
เคยทั้งนั้นเลย นี่ไง มันยืนยันการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าท่านยังเคยเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ แล้วเราละ แล้วเราละ

แต่ในปัจจุบันนี้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนาไง ถ้าพระพุทธศาสนา
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เราก็จะทำคุณงามความดีของเรา

ใช่ มันลำบากลำบากไปทั้งนั้นนะ แต่ถ้ามันมีหัวใจนะ หัวใจที่เป็นธรรมๆ มันทำด้วยความ
ภูมิใจไง เราทำคุณงามความดีเพื่ออะไร

เวลาคนทำคุณงามความดีมันทำคุณงามความดีเพื่อหัวใจดวงนี้ เวลามันทำบุญกุศล
เราทำทานๆ เราเสียสละ ใครเป็นคนเสียสละ

เริ่มต้นจากเจตนา จากความคิด ความคิดเกิดจากจิต นี่ไง เจตนาออกมาจากจิตทั้งนั้น
นะ เวลาถ้ามันทำไปแล้ว ทิพย์สมบัติ ทิพย์สมบัติมันเข้าไปสู่ใจดวงนั้นไง ใจดวงใดเป็นผู้ทำๆ ใจ
ดวงใดทำสิ่งใดก็แล้วแต่ ความลับมันไม่มีในโลก มันเป็นคนทำ มันเป็นคนรู้ มันสัมผัสไว้ๆ ย้ำคิด
ย้ำทำ ย้ำคิดย้ำทำจนเป็นจริตนิสัย เราทำของเรา ทำของเราจนเป็นจริตนิสัย แล้วทำจนเป็นจริต
นิสัย แล้วจะเอาที่ไหนมาทำ

ถ้าจิตใจมันขึ้นบาน จิตใจมันรื่นเริง มันหาได้ทั้งสิ้น

เวลาการกระทำนะ หลวงตาท่านสอนประจำ เวลาจะเข้าพรรษานะ ท่านบอกเราคนทุกข์
คนจนคนเข็ญใจ เราก็อธิษฐานว่าขอให้ได้ใส่บาตรวันละองค์ก็ยังดี องค์เดียวพอ

เราทำของเราแล้วแต่เล็กน้อยของเรามีกำลังมากน้อยแค่ไหน แต่ด้วยเจตนาของเราไง
เราไม่ต้องไปทำแข่งขันกับใครทั้งสิ้น ในการแข่งขันกับใครทั้งสิ้นมันมากอดตันหัวใจเราทำไม เรา
ทำเพื่อบุญกุศลของเรา เราทำด้วยเจตนาที่สะอาดบริสุทธิ์ เราทำด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส ทำ
ด้วยความรื่นเริงอาภาย เห็นไหม มันชัดเจนๆ แต่คนจะเป็นเช่นนี้ได้มันต้องฝึกฝน

กิเลสตัณหาความทะยานอยากในใจของตนมันปิดกั้น เพราะอวิชชาคือความไม่รู้ ไม่รู้จัก
อยากไง มันเป็นวัตรๆ

มีคนบ่นมาก เราเกิดมาคนทุกข์คนจน เราเป็นคนต่ำต้อย เราเป็นคนน้อยเนื้อต่ำใจ นี่เรา
คิดกันไปไ้

ทุกตะเข้ญใจในสมัยพุทธกาลนะ เขาเป็นพระอรหันต์ เขาทำของเขาได้ เพราะอะไร
เพราะสิ่งที่ทำของเขาได้นะ บ้านใหญ่ บ้านหลังใหญ่เข็ดดูทำความสะอาดก็ลำบาก บ้านหลัง
น้อยกระต๊อบห้องหอ เราเอาผ้าปัดๆ นอนได้แล้ว

จิตใจของคนต่ำต้อย เราทุกข์จนเข้ญใจ แต่เรามีสติปัญญารักษาหัวใจของเรานะ สิ่ง
จะเป็นคุณงามความดีมันเกิดจากสติเกิดจากปัญญาอันนี้เท่านั้น ถ้ามันเกิดจากสติปัญญาอันนี้
มันฝึกหัดในหัวใจของตน มันจะไปเร้าร้อนอะไร เราทำด้วยความอาจหาญ โห้! ของเราสุดยอด
เพราะอะไร เพราะเราหามาได้ด้วยชีวิตจิตใจของเรา แล้วเราทำด้วยความอาจหาญ ความยิ้ม
แย้มแจ่มใสเลย นี่ถ้ามีสติปัญญาแล้ว โห้! มันรักษาหัวใจเราได้ เราไม่ต้องไปแข่งขันกับใคร
ทั้งสิ้น แข่งขันกับกิเลสตัณหาความทะยานอยากในใจของเราแน่ละ เราแข่งขันกับมัน เรามี
สติปัญญารักษามันนะ แล้วเราทำฝึกหัดๆ

เวลาครูบาอาจารย์เราที่เป็นธรรมๆ หลวงปู่มั่น หลวงตา ท่านทำความดี กันพระ กันพระ
ทั้งนั้นนะ ทำไมให้ใครรู้ ทำไมให้ใครเห็น เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาเห็นไม่ได้ ไม่ขลัง

ไอ้ของเราถ้ายังไม่ได้ตั้งกล้องมันไม่เดินแล้วกันแหละ ต้องตั้งกล้องก่อนๆ

มึงจะเดินจงกรมเพื่อกล้องหรือ มึงไม่ได้เดินจงกรมเพื่อหัวใจมึงหรือ ถ้ามึงเดินจงกรม
เพื่อกล้อง มึงก็ต้องจัดกิริยาให้สวยงาม เดินแล้วต้องให้อ่อนช้อย

ถ้าภาวนาเพื่อหัวใจ ลุยเข้าไป เวลาจิตที่มันฟู จิตที่มันโดนกระทบมารุนแรง เดินเข้าไป
เดินให้มันผ่อนคลาย เวลาจิตใจอ่อนโยน จิตใจนุ่มนวล เดินช้าๆ เดิน เพราะมีสติปัญญา
สมบูรณ์

เวลาจิตใจที่มันฟู จิตใจที่มันกระทบรุนแรงนะ เราต้องเดินอย่างเต็มที่เลย เต็มที่เพื่อให้
มันทนกันไ้

ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ

ในเมื่อเหตุมันเป็นอย่างนี้ เหตุมันทุกขร้อน เหตุมันเผาลน เราจะมาอ้อยสร้อยอยู่กับมัน ได้อย่างไร เวลาเหตุมันทุกขร้อน เหตุมันเผาลน เราก็ต้องรุนแรงกับมัน เท้ากับมัน แล้วสู้กับมัน จนชนะมันได้ เวลาชนะแล้วมันก็อ่อนลงเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามันอ่อนลงแล้ว เราทำไมต้องรุนแรงกับมัน ถ้ามันอ่อนลงแล้วเราก็นุ่มนวลไปกับมัน นุ่มนวลเป็นความดีของมัน

เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เขาทำของเขาเพื่อเหตุนี้ เขาไม่ได้ทำเพื่อกลั้ว ไม่ได้ทำเพื่อให้ใครเห็น ไม่ได้ทำเพื่อให้ใครชื่นชม ถ้าทำเพื่อให้ใครชื่นชมมันก็เป็นเรื่องกิเลสใจ

นี่เหมือนกัน เวลาคนบ่น คนทุกข์ เราเป็นคนทุกข์คนจน เราเป็นคนยากคนลำบาก

จะยากลำบากนะ เรายิ้มแย้มแจ่มใสตลอด เพราะเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมจำแนกสัตว์ให้เกิดต่างๆ กัน คนที่เขาจะมีศรีสุขของเขา เขาได้สร้างบุญกุศลของเขามา เว้นไว้แต่ทุจริต เขาคิดเขาโกง นั่นเขาก็สร้างเวรสร้างกรรมของเขาต่อเนื่องไป คนที่เขาทำหน้าที่การงานของเขาโดยสุจริตของเขา สิ่งที่เขาประสบความสำเร็จของเขาก็บุญกุศลของเขา เขาทำด้วยจรรยาและโอกาสของเขา เขาได้คบมิตรดี เขามีเจ้านายที่ดี เขามีบุคคลที่ดี อันนั้นคือบุญกุศลของเขา

โอ้เราโอ้คนทุกข์คนยาก เจ้านายของเราก็บีบคั้น หมู่คณะก็คอยทิ่มคอยตำ เราเกิดมาอย่างนี้ เราก็ต้องรักษาตัวเราเอง รักษาตัวเราเองเพราะเราเป็นคนสร้างเวรสร้างกรรมมาอย่างนี้ สภาคกรรมๆ เพราะเราสร้างมาเป็นสังคมมันถึงเป็นสภาคกรรม คือกรรมร่วมกันมา

เวลากรรมของเรานะ เรายิ้มแย้มแจ่มใสนะ สิ่งใดที่มันพบมันเห็น เชิญเลย โลกธรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ของมันเป็นดั้งเดิม ของมันมีของมันอยู่แล้ว ของเก่าๆ โลกมนุษย์เป็นอย่างนี้ สังคมเป็นอย่างนี้ ถ้าสังคมเป็นอย่างนี้ เราก็ดูแลรักษาของเรา ดูแลหัวใจของเรา ถ้าดูแลหัวใจของเรานะ เพราะอะไร

เพราะเราศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไง ยิ้มแย้มแจ่มใส อยู่กับสภาวะแบบนี้ แต่ดูแลหัวใจของเรา ดูแลหัวใจของเรา หัวใจของเราด้วยสติด้วยปัญญา ดูแลไว้

ให้อยู่ท่ามกลางไฟมันก็อยู่ได้ อยู่ท่ามกลางความเย็นขนาดไหนมันก็อยู่ของมันได้ มันอยู่ภายนอกทั้งนั้น ถ้าทำใจของเราได้

แต่ในปัจจุบันนี้ยังไม่ได้ใจ เพราะเรากำลังฝึกหัดอยู่นี้ไง ถ้าเราฝึกหัดแล้วเราก็ต้องสำรวจระวังของเราใจ

เวลาเขาสำรวจระวังเขาบอก “เครื่อง ทำอย่างนี้เกินกว่าเหตุ มันไม่เป็นธรรมชาติ”

ธรรมชาติจะให้ไปตายใช้ไหม ธรรมชาติไปนอนอยู่กลางมรสุมนั่นหรือ มรสุมมาเราก็ต้องหลบต้องหลีกสิ มรสุมมา เราเป็นมนุษย์มีปัญญา เราก็หาที่หลบหลีกกำบังของเรา ถ้าของเราแข็งแรงแล้ว มรสุมมาเราก็ไปหาผลประโยชน์จากมรสุมอันนั้น พอมรสุมอันนั้นมันพาเอาแร่ธาตุพาเอาสิ่งใดมาตามนั้น เราก็จะได้ประโยชน์จากนั้น

มันอยู่ที่การฝึกหัด อยู่ที่ฝึกหัดพัฒนาขึ้นมา ถ้ามันยังไม่พัฒนาเราต้องหลบต้องหลีก

ดูสิ เวลาสัตว์ที่มันยังเปลือกอ่อน มันต้องหลบต้องซ่อน มันหลบมันซ่อนของมันนะ เพื่ออะไร เพื่อพัฒนาของมันขึ้นมา สัตว์มันยังรู้จักหลบจักหลีก แล้วพอมันแข็งแรงขึ้นมามันเป็นนักล่า มันล่าอาหารของมัน เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน “เวลาจะภาวนา แฮม! ทำหลบทำหลีก ทำสำรวจระวัง มันไม่จริง ไม่ใช่ธรรมชาติ”

ใช่ มันยังไม่เป็นธรรมชาติเพราะกำลังฝึกฝน เรากำลังฝึกหัด เรารู้ถึงสภาวะของเรา เรารู้ถึงสภาวะหัวใจของเรา เราเกิดมาเรายังเป็นเด็กน้อย เราก็อาศัยพ่ออาศัยแม่เลี้ยงดูอุ้มชูมา ถ้าเราเติบโตขึ้นมาด้วยสติปัญญา เราก็จะมีครอบครัวของเราต่อเนื่องกันไป เราก็จะดูแลลูกหลานของเราต่อไป แต่เราจะดูแลลูกหลานของเราต่อไปเราต้องมีสติปัญญาสิ เราต้องรู้จักหลบรู้จักหลีกสิ เรารู้จักหลบรู้จักหลีกจากความเป็นจริงขึ้นมา

โลกธรรม ๘ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ แต่เรารักษาของเราให้หัวใจของเรามันมั่นคงขึ้นมา ถ้าหัวใจมันคงขึ้นมา เห็นไหม ธรรมะ ธรรมสัจจะความจริงเหนือโลกเหนือสงสารเหนือวิญญะเหนือสรรพสิ่งเหนือทุกอย่าง เห็นไหม มันไม่เห็นว่ามันจะทิ้งได้อย่างไร ธรรมโอสถ รสของ

ธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวงๆ มันเหนือหมดละ แต่มันเหนือแบบธรรมไง มันเหนือแบบธรรม เหนือแบบไม่กดขี่ข่มเหง เหนือแบบไม่อึดอัด เหนือแบบที่ไม่อหังการ

ความอหังการ ก็เลสทั้งนั้น มันจะเหนือได้อย่างไร เพราะความอหังการมันปิดตาของเอ็งอยู่นะ ความอวดเนื้ออวดตนของตนมันปิดหูปิดตามึงอยู่นะ

แต่ถ้ามันเป็นความจริงๆ เราก็ทำมา เห็นไหม แผลงเปลือกมันยังไม่แข็ง เราก็รักษาดูแล เราฟุ้งฟัก ธรรมทายาท ศาสนทายาทที่มันจะเติบโตขึ้นมา ไม่ต้องไปอวดดีอวดเก่งกับใครทั้งสิ้น

ในเมื่อเปลือกเรายังไม่แข็ง ร่างกายเรายังไม่สมบูรณ์ เราก็ฟุ้งฟักของเราละ พยายามฟุ้งฟักดูแลหัวใจของเราให้มันเข้มแข็งขึ้นมา ให้มันสมบูรณ์แบบขึ้นมา ถ้ามันสมบูรณ์แบบขึ้นมา เปลือกมันแข็ง มันบินได้ มันหาเหยื่อได้ นั่นนะมันสมบูรณ์แบบของมัน ถึงเวลาโอกาสแล้ว ถึงเวลาที่มันจะเป็นการใช้งาน ใช้ประโยชน์ มันก็ใช้ประโยชน์ของมันไป ถ้าไม่ใช้ประโยชน์ก็เก็บไว้ทั้งนั้นนะ ถ้าเป็นธรรมๆ เพราะเราฝึกฝนของเราเป็นธรรมแล้วมันเหนือโลก

ไปวัดไปวาๆ ไปวัดไปวาอย่างนี้

ครูบาอาจารย์ของเรา เวลาญาติโยมของเรา ผู้เฒ่าผู้แก่เขาไปวัดไปวาเขาไปจำศีล ถ้าคนจำศีล คนที่ฉลาดเขาก็หลบเขาก็หลีกของเขา ไปหาความสงบสงัดใจ สุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี दुติ เวลาวัดที่มันสงบสงัดมันน่าเลื่อมใส

นี่มีแต่มหรสพสมโภช มีแต่ความคลุกคลีกันนะ ไม่ต้องไปก็ได้ ห้างสรรพสินค้าก็มี ในโลกมันมีอยู่แล้ว บ้านเราก็มีย ช้างบ้านก็มี ที่ไหนก็มี แต่เราไปวัดไปวาไปเพื่อศีลเพื่อธรรม เพื่อศีลเพื่อธรรมสิ่งนี้มันเข้ากันไม่ได้ พอเข้ากันไม่ได้ก็วางไว้ก่อน เราไม่สนใจมัน เราหาที่ความสงบสงัดของเรา รักษาหัวใจของเรา ให้เปลือกมันแข็งแรงๆ

พอเปลือกมันแข็งแรงแล้ว พอเวลาเราไปเจอสภาพแบบนั้น เฮอะ! ทำไมเขาอยู่กันได้ ทำไมพวกนี้เขาอยู่กันอย่างนี้ เห็นไหม เราเห็นโทษไหม แต่เมื่อก่อนเราก็สนุกรื่นเริงอยู่กับเขานั้นแหละ แต่ถ้าจิตใจมันพัฒนาขึ้นดีขึ้น มันจะเห็นโทษของมัน

พอเห็นโทษของมัน มันก็หนึ่ง ไม่เสียทรัพย์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจของเราไม่ประมาทเลินเล่อ มันดูแลของมัน เราต้องรีบกลับบ้านกลับเรือนของเรา บ้านเรือนเรายังมีหน้าที่การงาน

ของเราต้องทำ บ้านเรือนของเราต้องเก็บรักษา เราไม่มาเสียเวลากับเรื่องแบบนี้ ถ้าจิตใจมันโต มันทนขึ้นมา นี่เราไปวัดไปวา

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสุดยอดมาก ถ้าใครมีอำนาจวาสนานะ ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่ทุกข์เลย ไม่มีสิ่งใดบีบคั้นในใจเลย โปร่งโล่งตลอด ไม่มีสิ่งใดเข้าไปเจือปนสิ่งนั้นได้ ถ้าทำได้จริง ถ้าเป็นแมลงเปลือกแข็ง รักษาหัวใจตนได้

แต่เราเองยังฝึกหัดอยู่ เราเองเราพยายามชวนชวายเป็นอยู่ เราก็ต้องชวนชวาของเราเพื่อประโยชน์กับเรานะ

วันนี้วันพระ มาวัดมาวาเพื่อเติมพลัง มาวัดมาวาให้เห็น เราก็พยายามพัฒนาของเราให้มันเป็นธรรมในใจ ธรรมในใจของเรา ถ้ามันเป็นสัจจะความจริงในใจของเรา

เวลามีศรัทธาความเชื่อ เราพยายามเร่งเครื่อง เวลามันมีแต่ความทุกข์ความยาก มันมีแต่กิเลสตัณหาความทะยานอยาก เหยียบเบรก เหยียบเบรก เหยียบเบรก เหยียบเบรกด้วยสติ สติมันเหยียบเบรกได้ แล้วมันยับยั้งได้ ยับยั้งได้ เราก็รักษาหัวใจของเราได้พอผ่อนคลายชีวิตนี้ รักษาชีวิตนี้ไว้เพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม เอวัง