

เทศน์เช้า วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๙

พระอาจารย์สงบ มนัสสุนโต

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

ตั้งใจฟังธรรมะ ธรรมะ ถ้าเป็นภาคทฤษฎี มันเป็นภาคทฤษฎี แต่เราก็ค้นคว้ามาจนเรามีความรู้ของเรา ความรู้เป็นความรู้ไฉน

ฟังธรรมๆ ฟังทุกวัน ถ้าฟังธรรม อานิสงส์ของมัน ดอกย่ำสิ่งที่เราเชื่อ เราศรัทธาของเรา แล้วสิ่งที่มันลงเลงสลับ สิ่งทีฟังธรรมๆ เพื่อแก้ความลงเลงสลับของตน ถ้าจิตใจมันผ่องแผ้วๆ ฟังธรรมๆ จิตมันจะสงบได้

เพราะถ้าจิตมันสงบไม่ได้ เห็นไหม เวลาผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติ พุทโธๆ มันเกาะ ให้จิตมันเกาะไป จิตมันมีตัวตนของมัน สิ่งที่เป็นนามธรรมๆ นั้นแหละ นามธรรมๆ ถ้าใครทำหัวใจของตนได้ มันจะเป็นอิสระ มันจะมีความปกติสุขของมัน มันจะมีสติสัมปชัญญะรักษาดูแลหัวใจของตน

แล้วเราก็ต้องมีอาชีพ เราต้องมีหน้าที่การงานของเรา เวลาออกมาทำงานๆ ถ้ามีสติ มีสมาธิขึ้นมา งานนั้นเราทำด้วยความสะดวกสบาย งานนั้นเราทำด้วยความสุข ความพอใจของตน แต่ถ้ามันเป็นกิเลสๆ นะ มันหงุดหงิด มันมีแต่ความทุกข์ความยากในหัวใจของตนทั้งนั้นนะ ฟังธรรมๆ เพื่อเหตุนี้ไฉน เหตุนี้เพราะอะไร

เหตุนี้เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประพจน์ปฏิบัติมาแล้วไง เวลาเทศนาว่าการ พระสมัยพุทธกาลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ๆ มากมายเลย ความเป็นพระอรหันต์เพราะอะไร เพราะเขาได้สร้างอานาจาสนาบารมีมา

ผู้ที่ไม่ได้สร้างอานาจาสนาบารมีมานะ พอฟังแล้ว บรื้อ งานของฉันเยอะเยอะ งานของฉันทำแล้วมันได้สิ่งตอบแทนมาไฉน มานั่งสมาธิภาวนาไม่เห็นได้อะไรเลย นั่งสมาธิภาวนาขึ้นมาแล้วจะเอาอะไรอยู่เอาอะไรกินไฉน

เอาอะไรอยู่เอาอะไรกิน เห็นไหม สิ่งที่เราอยู่เอาอะไรกิน ร่างกายต้องการอาหารเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ด้วยกิเลสตัณหาความทะยานอยากมันต้องการกว่านั้นเข้ามาเพื่อความเอร็ดอร่อยในปลายลิ้นนั้น แล้วความเอร็ดอร่อยในปลายลิ้นนั้นนะ มันต้องชวนชวายเจียนตายเพื่อได้สัมผัส

ทางฆราวาสนะ เวลากิน กินเพื่อกาม กินเพื่อเกียรติ กินเพื่อศักดิ์ศรี พระฉันเพื่อดำรงชีวิต องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ให้เหมือนกับหยอดน้ำมันใส่เกวียนล้อไม่ให้มีเสียงดังเท่านั้น

รักษาชีวิตนี้ไว้ รักษาชีวิตนี้ไว้ รักษาชีวิตนี้ไว้ทำไม

รักษาชีวิตนี้ไว้ศึกษาค้นคว้า ศึกษาค้นคว้าจิตของตน ศึกษาชีวิตของตนนั้นนะ ศึกษาจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ ถ้ามันถึงที่สุดแห่งทุกข์

คนที่ฝึกหัดภาวนานะ เวลาจิตมันดีขึ้นมานี้ แหม! ถ้าไม่ต้องกินเลยยิ่งดีใหญ่เลย แต่มันเป็นไปไม่ได้ไง มันเป็นไปไม่ได้เพราะสถานะของความเป็นมนุษย์ไง เกิดมามีกายกับใจๆ ไง

ร่างกายนี้ สมมุติ สมมุติทางโลกนี้ไง สมมุติเพราะอะไร เพราะทุกอย่างสมมุติขึ้นมาทั้งนั้นนะ ชีวิตเกิดมาก็ต้องแจ้งกรรมการปกครอง เวลาตายแล้วเขาก็จำหน่ายไป มันก็เป็นแค่ทฤษฎี แค่ประวัติศาสตร์ที่จดจรรึกว่าเคยมีคนเกิดที่นี่ แล้วคนคนนั้นก็ตายไปแล้ว แล้วสิ่งที่ดีงามๆ ที่ทำมา เราศึกษาประวัติศาสตร์ ใครที่คุ้มครองดูแลชาติไทย แล้วเราได้มาเกิดที่นี่ แทนคุณแผ่นดินๆ ไง

เวลาแทนคุณแผ่นดิน เห็นไหม เราเกิด เกิดโดยกรรม เวลาเกิด สถานที่เกิด เกิดในครรภ์ในไข่ ในโอปปาติกะ ในครรภ์ๆ ก็เกิดจากท้องแม่ เวลาเกิดจากท้องแม่ แม่อยู่ในประเทศชาตินี้ ประเทศชาตินี้ ประเพณีวัฒนธรรม ประเพณีวัฒนธรรมให้คุ้มครองดูแลกัน ปู่ย่าตายายดูแลลูกหลาน สิ่งที่คุณหลานก็มีสติ มีกำลังของตน

เวลาหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนไว้

อยู่กับหลวงปู่มันนะ หลวงปู่มันบอกว่า ไข่เต๋กๆ ให้มันมา แล้วให้มันกำๆ กำที่เท้า เวลา มันเจ็บมันปวด ท่านบอกธาตุไฟ ธาตุไฟของคนหนุ่มคนสาวมันแข็งแรง เพราะธาตุไฟของคนแก่ มันอ่อนแอใจ ให้มันมาคลำๆ นั้นนะ

หลวงปู่มันท่านให้พระคลำๆ คลำเพื่อความอบอุ่น ธาตุไฟ สิ่งที่เราวัยรุ่น เราเด็กของเรา จูมมือตาใจ จูมมือปู่ จูมมือ นี่ไง แต่เวลาไปทำอะไรได้แล้ว เจอสิ่งใดแล้วมันงงนะ ใช้นั้นมันคืออะไร คืออะไร ถามปู่ ถามปู่เพราะอะไร เพราะประสบการณ์ของชีวิตใจ ผู้เฒ่าผู้แก่ผ่านชีวิตนี้มา

ครูบาอาจารย์ที่ท่านฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา เราจะปฏิบัติได้หรือไม่ได้ก็แล้วแต่ เราก็เคยอยู่ในประเพณีวัฒนธรรมของพระกรรมฐาน พระปฏิบัติ

พระปฏิบัติเขาต้องการอะไร เขารังเกียจอะไร เขาไม่ต้องการอะไร

เขาต้องการความสงบ เขาต้องการความสงบ เขาต้องการรักษาหัวใจของตน

นี่ไง ถ้าเป็นสัจจะเป็นความจริง เราเข้าไปที่ไหนเราก็รู้ได้ เรามีหูมีตาใจ กาลามสูตรๆ ห้ามเชื่อๆ ห้ามเชื่อทั้งนั้น ให้เห็นกับตา เสียงเล่าลือขนาดไหนมันก็ไม่เท่ากับเราไปเห็นด้วยตา พอเห็นด้วยตาแล้วมันก็ไม่เป็นสัจจะเป็นความจริงขึ้นมา แล้วเราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาในหัวใจของเราได้

ถ้าฝึกหัดในหัวใจได้ เออ! เหมือนกัน ถ้าอย่างนี้เชื่อใจและไว้วางใจกันได้ ถ้าไว้วางใจกันได้แล้วจบเลย ทำสิ่งใดๆ ใ้สิ่งที่ทำข้างนอกมันมีความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา แต่หัวใจๆ มันจะผิดพลาดได้อย่างไร สบายเข้มๆ ถ้าไม่ตั้งใจจะสบายเข้มได้ไหม จิตใจของตน ถ้าไม่ตั้งใจ ไม่ฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมา มันจะค้นคว้าหาหัวใจของตนมาจากไหน

แล้วค้นคว้าหาหัวใจของตนมาจากไหน

ด้วยกรรมดีและกรรมชั่ว เวลากรรมชั่วๆ กรรมชั่วมันลากจูมมันไป มันไหลไปตามกระแส สังคมเลย ถ้าเป็นกรรมดี มันไม่ไปกับเขานะ สิ่งนั้นมันจริงหรือเปล่า

นี่ไง อย่าเชื่อ อย่าเชื่อสิ่งที่รู้ที่เห็น เห็นไหม สิบปากเล่า ไม่เท่ากับตาเห็น สิบตาเห็น ไม่เท่ากับมือคลำ สิบมือคลำ ไม่เท่ากับสัจจะความจริงใจ

แต่สัจจะความจริงขึ้นมา ถ้าจิตมันสงบ มันสงบอย่างไร

จิตสงบมันเป็นรากฐานนะ รากฐานให้คนคนนั้นเป็นคนดี

ทำไมต้องเป็นคนดีล่ะ

เราเป็นคนที่เราพอใจในชีวิตของตน ความดีนั้นมันเป็นสุจริต ความสุจริตนั้นจะคุ้มครองใจของตน ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนตนคือไม่มีสิ่งใดค้างคาในใจของตน มันจะมีอะไร

นี่ไง เวลาคนทำความผิดพลาด เจอด่านนี้วอกแวกเลย เจอคนอื่นมานี้มันล่อกล่อกเลย แต่เรามีศีลมีธรรมของเรา มือเราไม่มีแผล จะจับต้องสิ่งใดได้ทั้งนั้นนะ มือนี้แผลเหวอะหวะเลย จับอะไรก็ไม่ได้ มันแสนนะ มันเจ็บมันปวดนะ

หัวใจของตนก็เหมือนกัน ถ้าหัวใจของตน อย่างที่ว่า ทำไมต้องเป็นคนดีไ้

เป็นคนดีๆ เพราะความดีอันนี้เป็นหนทางแห่งการคุ้มครองดูแลชีวิต แล้วชีวิตจะมีคุณค่ามาก มีคุณค่าเพราะเราทำคุณงามความดีของเรา ทำคุณงามความดีของเรา แล้วถ้าเห็นสังคมเขาเบียดเบียนกัน สังคมเขาทำลายกันนะ มันธรรมสังเวช เราเห็นแล้วสังเวชนะ ใครช่วยเหลือได้ก็ช่วยเหลือเขา ใครช่วยเหลือไม่ได้ บางอย่างมันช่วยเหลือกันไม่ได้ ไม่ได้เพราะอะไร

ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ ใต้เดือนมันต้องอยู่ที่ดิน มันขึ้นโตะไม่ได้หรอก เราไปช่วยเหลือเจือจาน เขาว่าเราไปแก่งเขานะ เขามีความสุขของเขาอยู่แล้ว เขาอยู่ที่ดินนั้นนะ เราจะเอาใต้เดือนขึ้นมาบนโตะมันเป็นไปได้ ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น ถ้าเขาคิดอย่างนั้น นั่นก็ความพอใจของเขา

แต่ความพอใจของเรา เพราะเราเป็นคนดีไ้ เราเปรียบเทียบได้ไ้ อะไรมันถูก อะไรมันผิด คนดีๆ รู้จักผิดชอบชั่วดี นี่คนดี ผิดคือผิด ถูกคือถูก แล้วความผิดพลาดมันธรรมดา ขอโทษ

ความผิดพลาด เดินไปยังลื่นล้มเลย ความลื่นล้มของเราเพราะอะไร เพราะเราประมาท เราไม่ตั้งสติของเราดีงามไ้ ถ้าตั้งสติดีงาม ตั้งแต่การเคลื่อนไหว การเหยียด การคู้ การใช้ชีวิตของตนให้มันมีความสุขในหัวใจของตน

แล้วสิ่งที่แสวงหา เราทำด้วยหน้าที่การงานของเรา เราทำด้วยสติปัญญาของเรา เราต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้องไง คนเรามันต้องมีสติปัญญา สติปัญญาการรักษาชีวิต การดำรงชีวิต

แล้วถ้าสติปัญญา ชีวิตนี้เกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร

ถ้าเป็นธรรมดาๆ นะ ชีวิตนี้มีการพลัดพรากเป็นที่สุด แล้วเราเกิดมาชาตินี้ เรามีอะไรเป็นสมบัติของเราบ้าง ถ้ามีอะไรเป็นสมบัติของเรา สิ่งที่เราฝึกหัดปฏิบัติขึ้นมาเป็นจริงเป็นนิสัย ถ้าเป็นจริงเป็นนิสัยไปในหัวใจของตน

เวลาผู้ที่ฝึกหัดปฏิบัติไง ทำไมคนนั้นทำได้ คนนี้ทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้

ไข่ทำได้ๆ เขาพูดให้เชื่อ เราทำของเราขนาดนี้ เรายังทำของเราไม่ได้ไง นั่นมันเพราะอะไรละ

นี่ไง กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา คนที่เขาทำของเขามานะ เขามีความปกติสุขในหัวใจของเขา แล้วความปกติในหัวใจของเขา นั่นเป็นข้อเท็จจริง

เวลาสังคَمْๆ นั่นเป็นของสมมุติ สมมุติขึ้นมา เราแปะๆ ไว้เท่านั้นนะ เราเอามือแตะๆ เขาไว้แตะๆ เขาไว้เพราะอะไร เพราะเกิดเป็นมนุษย์ไง เราอยู่ในสังคَمْไง มนุษย์เป็นสัตว์สังคَمْ มันต้องแบ่งหน้าที่การงานกันทำในสังคَمْนั้น ถ้าสังคَمْนั้นถ้ามีความสุจริต มีความปกติสุขขึ้นมาสังคَمْนั้นจะร่มเย็นเป็นสุข

เราเคยเห็นไหมตอนเด็กๆ นะ ในหมู่บ้านเรา ในชุมชนของเรามันมีความสุขนะ พอเราโตขึ้นมาเราต้องรับผิดชอบ พอรับผิดชอบขึ้นมา เราจะทำให้สังคَمْคิดเหมือนเราทั้งหมด มันเป็นไปได้ ไม่ได้ มันเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะนี่ไง เพราะ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ร่องสมองของคนไม่เท่ากันความรู้สึกของคนมันแตกต่างกันไป ถ้าเรารั้งจนสุดกำลังเราแล้ว ถ้ามันเป็นไปอย่างนั้น ต้องปล่อยเขาไปตามกรรมของเขา ถ้ากรรมของเขา มันพอดีของเขาไง แต่มันไม่พอดีของเรา

ถ้าไม่พอดีของเรา เราฝึกหัดปฏิบัติหัวใจของเรา แล้วสิ่งนั้นวางไว้ที่นั่น อย่าให้อารมณ์ความเห็นรู้สึกนั้นมาย่ำยีหัวใจของเรา เราเป็นครู เราเป็นคนเห็นนะ ถ้าเราจัดการสิ่งใดได้นะ มันก็เป็นสายบุญสายกรรมที่เราเคยทำร่วมกันมา ถ้ามันขัดมันแย้ง วั้นนั้น เรื่องของเขา แล้วชีวิตของเราละ

ชีวิตของเรานะ เราทำหน้าที่การงานของเรา เสร็จแล้วงานไว้ที่งาน แล้วถ้ามีอำนาจวาสนานะ คนเราเจ็บไข้ได้ป่วยไปหาหมอๆ ยาที่สุดยอดเลย หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โพอจิตมันสงบสุขขึ้นมานะ ใจที่ว่าเจ็บไข้ได้ป่วย ใจที่เจ็บๆ แสบๆ หายหมดนะ

เวลาครูบาอาจารย์ของเรานะ ธรรมโอสถ ธรรมโอสถคือจิตมันสงบระงับแล้ว มันไม่ตื่นเต้นไปกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น มันไม่ตื่นเต้นไปกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนะ ร่างกายนั้นมันเป็นปกติ แต่เวลาเรารำพัน เรารำพึง กังวลอยู่นั่นนะ เจ็บไข้ได้ป่วยมันก็เพิ่มมากขึ้นนั่นแหละ

นี่ไง เวลาไปหาหมอเขาว่าอย่าเครียด คนจะมีอายุยืนต้องทำอารมณ์ดีๆ อย่าโกรธ อย่าเครียด

นี่ไง หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โพอ แล้วใครทำให้ใครได้ ลมหายใจของเรา ปลายจมูกของเรา ใจของเรา แล้วธรรมโอสถที่สุดยอด

วิ่งไปหาหมอนั่น จมูกของตัว สติของตัว ใจของตัว หายใจลึกๆ หายใจเข้านี่ก็พุท หายใจออกนี่ก็โพอ ทำของเรา ความปกติสุข เจ็บไข้ได้ป่วยก็เบาบางลง ความวิตกกังวลก็เบาบางลง พอเบาบางลง เหตุการณ์ข้างหน้าเราแก้ไขเราได้ทั้งนั้นนะ เห็นไหม ธรรมโอสถมีคุณค่าที่สุด มีคุณค่าที่สุด

ออกซิเจนในทางการแพทย์เขาก็ว่ายอดเยี่ยม แต่ถ้าเวลาแก่เฒ่านะ หายใจไม่เต็มปอดแล้วละ เขาต้องช่วย นั่นเป็นเรื่องของร่างกาย เห็นไหม

แต่ถ้าเราฝึกของเรา ใจโห! มันปลอดโปร่งตลอด มันไม่ต้องรอ ออกซิเจนของใครไม่ต้องมาใช้หรอก เราใช้สติปัญญาของเราเท่านั้น เราใช้สติปัญญาของเรา สิ่งที่มีคุณค่าที่สุด จิตของเรา ลมหายใจที่หายใจอยู่นี้ ตั้งสติกำหนดลม กำหนดลมของเรา

กำหนดเพื่ออะไร

คนดีไง คนดีแล้วกำหนดลมเพื่อจิตมันสงบระงับไป จิตสงบระงับ พุทนะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราแสวงหากันอยู่นี้ อยู่ทีกลางหัวอกนี้ไง ถ้าอยู่ที่กลางหัวอกนี้ เราจะมีคุณค่าขึ้นมามากมายมหาศาล แล้วมหัศจรรย์ด้วย มหัศจรรย์ทางโลกไม่มีแล้วกันละ

ทางโลกนะ อยากได้อะไรนะ กตเลย มีตั้งค์ง่าย เขามาเสนอถึงบ้านเลย เขาเอาส่งถึงที่
สติ สมาธิ ปัญญา ชื่อที่ไหน

พระพุทธศาสนาสอน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระธรรมๆ พระทำภารกิจเสร็จแล้ว
เป็นกิจกรรมอันหนึ่ง เป็นหน้าที่อันหนึ่ง รักษาร่างกายนี้ไว้ ถ้าใครทำมานสมาบัติได้ ทำมาน
สมาบัติ อยู่โคนไม้ อยู่เรือนว่าง ทำความสงบของใจเข้ามา หน้าที่การงานไป

งานของพระๆ งานเท่าทันกิเลสต้นหาความทะยานอยากในหัวใจ สิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือ
อวิชชา คือความไม่รู้ คือขาดานในหัวใจของตน แล้วปั่นๆ ปั่นให้ทุกข์อยู่ นี่ แล้วเราบอกว่ามัน
จะปล่อยวาง

ปล่อยวางได้อย่างไร เรามีปากมีท้อง

ทำงาน ทำหน้าที่การงานโดยหน้าที่ โดยสติ โดยปัญญา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ประหยัดมัธยัสถ์ แต่ไม่ได้สอนให้ปฏิเสธปัจจัย
เครื่องอาศัย ไม่ได้ปฏิเสธ แต่ถ้ามีสติปัญญา ได้มาแล้วเจือจานสังคม ได้มาแล้วเพื่อประโยชน์
เราใช้สอยแค่ไหน กินมากเดี๋ยวไปหาหมอนะ หมอรอตรวจรอเช็กเลยละ

เรามีสติปัญญาเท่าทัน ดำรงชีวิตนี้ไว้ แล้วหัวใจปลอดโปร่ง หัวใจดีงามมาก ถ้าหัวใจดี
งาม เรายกษาอย่างนี้ พันธุกรรมของจิต พระอรหันต์ๆ ใจ แสนกับ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย ถ้ามีสัจจะความจริงอย่างนี้มันจะมั่นคง มีสัจจะ ทำสิ่ง
ใดเป็นอย่างนั้น ไม่ล่อลวง ไม่วอกแวก ไม่ไปตามกระแสสังคม

ทรัพย์ ใครก็ต้องการได้ เงินทองใครก็ต้องการทั้งนั้นนะ แต่เราก็เห็นๆ กันอยู่ใช่ไหม เวลา
มันเพื่อ มันเสื่อมค่า เศษกระดาษ บุญและบาปต่างหากอยู่ในใจของเรา แล้วเราแสวงหา
แสวงหาหมู่คณะที่ดีงาม

ถ้าล้อมรั้วด้วยมนุษย์ ล้อมรั้วด้วยคน เขาดูแลรักษาของเรา ล้อมรั้วด้วย เดี่ยวนี้กตริไมต
เลยนะ อู้ฮู! เปิดหมด หาตั้งค์ไปง่ายมันนะ

แต่ของเรา เรามีสติมีปัญญาของตน พังธรรมๆ เพื่อหัวใจของตน ทำคุณงามความดีทำ
ทั้งเหว ต้องทำ ต้องทำเพราะอะไร เพราะคนเคลื่อนไหวได้ปกติสุขนะ จะนั่งกินนอนกิน
นั่งกินนอนกินก็สายยางไง บีบเอานั่นนะ มีความสุขไหม

เราเคลื่อนไหวได้นี้บุญกุศล เวลาไปหาหมอผ่าตัดนะ เวลาฟื้นขึ้นมา พยาบาลถามคำ
แรกเลย กระดิกปลายนิ้วได้ไหม ประสาหมันยังอยู่ไหม ถ้านิ้วกระดิกไม่ได้ นิ้วเท้ากระดิกไม่ได้
หมอบวดหัวเลยละ ต้องกายภาพบำบัด ต้องฟื้นฟู

เราเคลื่อนไหวได้ เราทำได้ บุญกุศล ถ้านอนตาปริบๆ ใช้สายตาส่อง แล้วจะให้เขายืนนั้น
ให้ ยืนให้ แล้วถ้าเขาไม่ให้ ก็มองด้วยความโกรธ สายตาเข้มเลย

เราเคลื่อนไหวได้ เราทำได้ บุญกุศลของตน ไม่ต้องน้อยเนื้อต่ำใจ นี่บุญและบาป

สุขภาพกาย สุขภาพจิต ไปไหนก็แล้วแต่ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง จิตใจ
มีอำนาจวาสนาคุ้มครองดูแลหัวใจของตน คนอื่นไม่เกี่ยว คุ้มครองดูแลหัวใจของตน ใช้ชีวิตของ
ตนด้วยความสมถะ ใช้ชีวิตของตนด้วยประหยัดมัธยัสถ์ ใช้ชีวิตของตนด้วยความปกติสุข

สังคมจะถามว่าเอ็งอยู่อย่างไรวะ เอ็งจะทำอย่างไรวะเลยละ แต่ถ้าเราจะไปโพนทะนาให้
เขาทำตามเรา เขาไม่ทำหรอก เราต้องทำตนให้เป็นตัวอย่าง

การสอนที่ดีที่สุดคือการสอนโดยไม่ต้องสอน ทำให้เขาดูเป็นตัวอย่าง

อย่างเช่นพ่อแม่ เวลาดูลูกๆ นี่แหละ ลูกเป็นอย่างไร เขารู้ พ่อแม่เป็นอย่างไร พ่อแม่มัน
เลี้ยงมาอย่างนี้แหละ เหมือนกัน เราก็ดูแลหัวใจของตน ถ้ามั่นปกติสุข เขาจะดูว่า เออ! เขา
สมควร สมบูรณ์ในการเกิดเป็นมนุษย์ เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แล้วเขาจะได้ร่วมพิธีร่วมไทร
พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ร่วมพิธีร่วมไทรค้อมครองชีวิตของตนให้เป็นความปกติสุข เอวัง