

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๑๙

อำนาจแห่งความดี

เวลาอยู่ในที่สงบ เราบำเพ็ญภาวนา จิตใจที่มีความสงบเป็นขั้นๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงจิตที่บริสุทธิ์เต็มดวงแล้วนั้น จะมีเสียงมีอะไรกระทบกระเทือนก็ตาม เช่น เสียงนก เสียงกา แม้ที่สุดเสียงร้องรำทำเพลงเช่น เขาร้องรำทำเพลงอยู่ในหมู่บ้านด้วย เครื่องกระจายเสียงก็ตาม เสียงนั้นจะเพียงแว่วๆ อยู่ภายนอก ไม่สามารถจะเข้าไปถึงความรู้ที่เด่นชัดอยู่ภายในนั้นได้เลย

เฉพาะจิตที่บริสุทธิ์ด้วยแล้วเป็นหลักธรรมชาติ เสียงที่ผ่านเข้ามานั้นจะเป็นเพียงผิวเผิน เพียงแยบๆ เท่านั้น จะไม่เข้าไปในวงแห่งความรู้นั้นได้เลย แต่จิตที่ลดหลั่นกันลงมานั้นอาจจะเข้าไปเกี่ยวข้องได้บ้าง หรือเกี่ยวข้องได้ตามขั้นของจิตที่มีความเข้มข้นและอ่อนแอต่างกัน นี่หมายถึงจิตที่มีความทรงตัว มีรากมีฐานพอเป็นหลักของตนได้ ไม่เหมือนจิตที่ไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึดเลย จิตประเภทนั้นคอยที่ยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ อะไรผ่านเข้ามาต้องเข้าถึงๆ ซึ่งเป็นเรื่องรบกวนทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราภาวนา ตอนที่เรายังไม่ได้หลักเกณฑ์ภายในจิตใจนี้ เสียงเป็นต้นจึงเป็นภัยต่อความตั้งใจของเรา เป็นภัยต่อการภาวนาของเราอย่างมากมาย ถึงกับภาวนาไม่ได้เรื่องเลยก็มีเพราะเสียงรบกวน เสียงมันเข้าไปกั้ววนอยู่ในความรู้เสียทั้งหมด เมื่อความรู้มีเสียงเข้าไปสอดแทรก มีเสียงเข้าไปทำลายแล้ว อรรถธรรมที่จะพึงรู้พึงเห็น หรือความสงบ หรืออารมณ์แห่งธรรมที่ตนกำลังนึกปฏิบัติการภาวนาอยู่นั้นก็หลุดลอยไปหมด เหลือแต่ความรู้กับสิ่งเหล่านั้นเข้ามาคละเคล้ากันวุ่นกันไปไม่ได้เหตุได้ผล ไม่ได้ความสงบเย็นใจเลย นี่ผิดกันอยู่มากระหว่างจิตธรรมดาที่ยังไม่ได้หลักฐานกับจิตที่ได้หลักฐาน จนกระทั่งจิตที่พอตัวแล้ว มีเหลี่ยมล้ำต่ำสูงต่างกันอยู่มากมาย

ฉะนั้น เราจึงได้เห็นคุณค่าของการอบรมจิตใจบุคคลคนเดียวกันนั้นแล เวลาที่จิตเป็นจิตธรรมดา ซึ่งยังไม่ได้หลักได้เกณฑ์อะไรเลยนั้นมันเป็นอย่างที่ว่านี้ อะไรผ่านเข้ามามันคอยจะรับกั้ววนเข้ามาเป็นสื่อเป็นทางได้เป็นอย่างดี ตัวจิตเองนั้นแหละเป็นสื่อคอยรับเรื่องทั้งหลายเข้ามาภายในตัว ทั้งๆ ที่เราไม่ยอมรับ แต่ธรรมชาติอันหนึ่งที่เหนือเรามันคอยจะต้อนรับ ต้องการต้อนรับ อยากต้อนรับและต้อนรับตลอดเวลา

คราวนี้พอมีธรรมเป็นเครื่องตีมี ธรรมเป็นหลักใจพอเป็นกำแพงได้บ้าง เสียงเหล่านั้น ก็ประปรายไม่ค่อยมีฤทธิ์มีอำนาจมาก ไม่ค่อยเข้ามาแทรกมาสิง มาทำลายจิตใจได้เต็มที่เหมือนอย่างแต่ก่อน นี้เราก็พอเห็นคุณค่าของจิตอีกชั้นหนึ่ง

พอจิตมีความมั่นคงเข้าไปโดยลำดับ แม้จะยังไม่ถึงความสิ้นสุดวิมุตติก็ตาม ก็ยิ่งเห็นความชัดเจนของจิตที่เด่นภายในตัวเองกับสิ่งภายนอกที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เหมือนอย่างขโมยเดินมาเลียบๆ บริเวณบ้านข้างนอกเรา เขาไม่กล้าที่จะเข้ามาภายใน เดินเลียบๆ เคียงๆ อยู่ข้างนอก ลอบๆ มองๆ เพียงเท่านั้นก็ผ่านไปๆ ไม่เข้ามาถึงบริเวณภายในบ้านเราได้

จิตที่เป็นหลักธรรมชาติตายตัว ไม่เกี่ยวเกาะ ไม่ยึด ไม่ซึมซาบอะไรเลย เพราะความพอตัวแล้วจากสมมุติทั้งหลาย จิตประเภทนั้นแม้อะไรจะผ่าน มันก็สักแต่ว่าเท่านั้น เราพูดได้สักแต่ว่าผ่าน จะเป็นความนิทา ความสรรเสริญ เสียงร่ำเริงบันเทิง เสียงอะไรก็ตาม เป็นแต่เพียงรับทราบเฉียบๆ แล้วผ่านไปๆ พร้อมในขณะนั้น คือดับไปพร้อมๆ โดยหลักธรรมชาติ ซึ่งเราไม่บังคับบัญชาจิตใจให้ดับ หรือไม่มีความจงใจที่จะดับสิ่งเหล่านั้น บังคับสิ่งเหล่านั้นไม่ให้มาเกาะเกี่ยวกับจิตเรา แต่มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น นี้เราจึงได้เห็นความแตกต่างของจิตเราดวงเดี๋ยวนี้เป็นลำดับๆ มาตั้งแต่ขั้นจิตธรรมดาถึงขั้นเริ่มแรกแห่งการปฏิบัติธรรม ตลอดมาถึงขั้นสมบูรณ์เต็มภูมิของใจ

ใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงประทานพระโอวาทไว้ทั้งหมด ทรงมุ่งหวังต่อจิตใจเท่านั้นเป็นสำคัญกว่าอย่างอื่น เพราะใจเป็นนาย ใจเป็นหัวหน้างานทุกแผนก เรียกว่าใจเป็นนาย กายกับวาจานี้เป็นบ่าว กิริยาอาการจะแสดงออกในลักษณะใด ขึ้นอยู่กับใจเป็นผู้บงการ เมื่อใจได้รับการอบรมที่ถูกต้องตามหลักอรรถหลักธรรมแล้ว ย่อมจะสามารถยังความเคลื่อนไหวของกาย วาจาให้แสดงออกในทางที่ถูกทางเสมอไป และไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ตนและผู้เกี่ยวข้องมากนัก จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะได้รับ การอบรม

เราทุกคนมีฐานะที่จะอบรมจิตใจได้ด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า เฉพาะอย่างยิ่งเราก็มีฐานะพอสมควรไม่ยุ่งเหยิงวุ่นวายจนเกินไป ไม่ถูกบังคับเสียจนกระทั่งไม่มีเวลา เวลาจะประกอบคุณงามความดี ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เราพอเป็นไปได้แม้จะมีงานการเหมือนโลกทั่วๆ ไปที่เขาเมื่อกันก็ตาม แต่เราก็มีเวลาที่จะหลบหลีกปลีกตัวในเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อประกอบจิตใจของเราให้มีความสงบร่มเย็นได้ เวลาที่เรายังมีชีวิต

อยู่นี้ เป็นเวลาที่แน่นอนเห็นประจักษ์กับตัวเราเอง เราทำได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งความชั่วเรายังทำได้ขณะที่มีชีวิตอยู่นี้ เหตุใดเราจะทำความดีไม่ได้ในชีวิตอันเดียวกัน

ความดีเป็นสิ่งที่ทั่วโลกประสงค์ปรารถนากันทั้งนั้น เราได้เข้ามาของแห่งความดีนี้แล้ว เราจึงพยายามเดินตามแนวทางแห่งความดี หรือสืบทอดความดีนี้ไว้ให้ได้ตามสติกำลังของเรา อย่าปล่อยให้เวลาล่วงเวลา เดือน ปี นาที โมง กินไปเสียเปล่าๆ ในวันหนึ่งขณะหนึ่งมีแต่เวลาล่วงเวลาผ่านไปๆ กินไปจนกระทั่งชีวิตของคนทั้งคนไม่มีอะไรเหลือเลยโดยไม่เกิดประโยชน์อะไรอย่างนี้ แสดงว่าเรานี้ประมาทจนเกินตัว

การที่เราได้บำเพ็ญคุณงามความดีมาโดยลำดับลำดับเช่นนี้ ชื่อว่าเราไม่ประมาท เรารู้สึกว่าเป็นอยู่ของโลกนี้อยู่ได้ก็ถูก อนิจจัง ด้วยกัน จะต้องมีความแปรสภาพไปเรื่อยๆ แม้ตัวของเราเองก็มีความแปรปรวนไปอยู่เสมอ กระทั่งถึงวาระสุดท้าย จนไม่มีอะไรจะแปรอีกแล้วนั้นแลถึงจะหมดปัญหากันไป คือคนตายแล้ว หมดทางมันจะแปรไปอะไร เพราะหมดความรับผิดชอบกันแล้ว นั่นสุดวิสัย จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ ขณะนี้เป็นเวลาที่เรทำได้

ใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อได้บำเพ็ญจิตใจของเราให้มีความหนักแน่น เฉพาะอย่างยิ่งจิตตภาวนาปรากฏขึ้นภายในจิตแล้วนั้น จะเป็นสิ่งที่แนใจประจักษ์ใจ อาจหาญภายในตัวเอง อาจหาญต่อความเป็นอยู่ในปัจจุบันด้วย อาจหาญต่ออนาคตที่จะเป็นไปข้างหน้า ภพหน้า ชาตินี้หน้าด้วย ไม่มีความกลัว ไม่มีความหวาดเสียวใดๆ ทั้งสิ้น เพราะประจักษ์ภายในใจว่า กำลังของเรามีอย่างไรบ้างอยู่แล้ว

เช่นเราเดินเข้าไปในป่าแต่ตัวเปล่าๆ นี้มีความหวาดกลัวมาก ถ้ามีศัสตราวุธติดตัวไปด้วยแล้วก็มีความอาจหาญ ยังมีอาวุธที่ทันสมัยเข้าไปโดยลำดับด้วยแล้ว ก็ยังมีความกล้าหาญชาญชัยต่อสิ่งต่างๆ ที่ถือว่าเป็นภัย เราสามารถจะปราบปรามได้หมด ผู้ที่นั้นอาจหาญ

ความดีของเรานี้แหละเป็นเหมือนกับอาวุธที่ทันสมัย อาวุธเหล่านี้สำหรับปราบสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา คือความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ที่จะประสบพบเห็นดังโลกทั่วไปไปประสบกัน สัตว์โลกหลีกเลี่ยงไม่ได้ในเรื่องความทุกข์เล็กน้อย ตามแต่กรรมของตนที่ตกลงไป ที่นี้กุศลธรรมเราได้สร้างโดยลำดับมา จนกระทั่งมารวมอยู่ในจิตดวงเดียวนี้ แล้วเราก็ไม่หวาดกลัวมาก และไม่กลัว

ผลแห่งทานที่เราทำไปมากน้อยก็เข้าไปอยู่ที่จิต คือ อำนาจแห่งการรักษาศีล เจริญเมตตาภาวนามากน้อย รวมเข้าไปอยู่ที่จิต เลยไปเต็มอยู่ที่จิต ประจักษ์อยู่ที่จิตนั้น

ละ เหมือนกับได้เครื่องมือที่ทันสมัย ยังเป็นอยู่ที่อาจหาญ เวลาจะตายก็ไม่สะทก สะท้าน ตายแล้วจะไปเกิดในภพใดชาติใดก็ไม่หวั่นไหว ไม่กลัว เพราะเหตุไร เพราะธรรมชาติที่มีอยู่ภายในจิตใจ ได้แก่ใจของเราที่เต็มไปด้วยความดีอยู่แล้ว เต็มไปด้วย ความรื่นเริงบันเทิง เพราะอำนาจแห่งความดีที่หล่อเลี้ยงอยู่ภายในจิตใจเรา เราจึงไม่มีความหวั่นไหวพรั่นพรึงกับสิ่งใด ตายไปก็เป็นสุขโต นี่อำนาจแห่งความดีที่ผู้บำเพ็ญได้ บำเพ็ญเต็มสติกำลังความสามารถของตน ย่อมจะทำให้ผู้นั้นมีความสุขรื่นเริงบันเทิงทั้ง ปัจจุบันที่มีชีวิตอยู่ และอนาคตที่จะแปรสภาพไป ดังที่โลก อนิจจัง เป็นกันเรื่อยมา จะเกิดในภพใดชาติใดก็ต้องเป็นภพเป็นชาติของผู้มีบุญต้องไปเกิด ไม่ใช่ไปเกิดแบบผู้มีบาป มีความทุกข์ร้อนทรมานอยู่ทั้งโลกนี้และโลกหน้าอย่างนั้น

บุญ ท่านจึงว่าเป็นความสุข ถ้ากล่าวโดยเหตุก็เป็นเครื่องชำระสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ออกจากตน เหมือนกับน้ำที่สะอาด ชำระสิ่งสกปรกโสภณทั้งหลาย ถ้ากล่าวโดยผลก็คือความสุข ความสุขนี้ไม่ว่าโลกไหนๆ สัตว์ประเภทใดไม่มีใครรังเกียจ มีแต่ผู้ต้องการ ด้วยกันทั้งนั้น

การสร้างคุณงามความดี จึงมีความมุ่งหวังต่อความสุขความเจริญโดยถ่ายเดียว ความสุขจะเกิดขึ้นมากน้อยด้วยอำนาจแห่งเหตุอันดีที่เราทำลงไป เมื่อทำลงไปได้มาก ๆ สิ่งสมไปทุกวันทุกเวลาไม่ประมาทนอนใจแล้ว ความดีก็ย่อมเพิ่มพูนขึ้นโดยลำดับ ถึงวาระที่จะไปก็ไปอย่างผาสุกสบาย ท่านว่า อิธ นนฺทติ อยู่ในโลกนี้ก็รื่นเริงบันเทิง เป็จุจนนฺทติ แม้ละโลกนี้ไปแล้วก็ไม่เป็นความลุ่มจมเหมือนอย่างโลกทั้งหลายคิดกัน แต่ไปเพื่อความก้าวหน้า คือสุขโตเป็นที่ไป อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข เกิดในภพใดชาติใดก็มี ความร่มเย็นเป็นสุขในภพชาตินั้น ๆ

เพราะจิตนี้ไม่อันตรธาน ไม่ใช่เป็นผู้สูญหาย ไม่ใช่เป็นผู้ฉิบหาย เป็นผู้ทรงภพ ทรงชาติไว้เสมอมาตั้งแต่กาลไหนๆ จนกระทั่งบัดนี้ และจะเป็นผู้ทรงภพทรงชาติดีชั่วไปเรื่อย ๆ ตามอำนาจแห่งกรรมและวิบากแห่งกรรม จนกว่าจะถึงความสิ้นสุดวิมุตติ พระนิพพาน จิตนั้นจึงกลายเป็นจิตที่ทรงอรรถทรงธรรมและเป็นธรรมทั้งดวงตลอดไป เพราะฉะนั้น เราจึงต้องสร้างความดีเอาไว้ เพื่อจิตนี้จะได้มีเครื่องสนับสนุนให้ทรงภพ ทรงชาติที่ดี มีความสุขความเจริญในภพต่อไป เมื่อวาระสุดท้ายอำนาจแห่งกุศลถึงพร้อมแล้ว ก็ผ่านพ้นไปได้โดยไม่มีอะไรเกาะเกี่ยว ภพชาติต่างๆ ไม่เกี่ยวข้องเลย ถึงความเป็นตัวของตัวโดยสมบูรณ์แล้ว ไม่ต้องอาศัยภพใดชาติใดเป็นที่พึ่งที่ยึดที่อาศัย อีกต่อไปตลอดอนันตกาล

ความสุขที่เราเคยได้รับมาใดๆ ก็ตาม สู้ความสุขที่เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่ได้ ความสุขนั้นเป็นความสุขโดยหลักธรรมชาติซึ่งปรากฏอยู่กับจิตเอง ความสุขนั้นไม่มีความแปรปรวน ไม่อยู่ในกฎแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังความสุขความทุกข์ทั้งหลายที่เป็นอยู่ในโลก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ นี้ผิดกัน

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าก็ดี พระสาวกก็ดี เมื่อท่านปรินิพพานไปแล้วท่านจึงไม่มีภพชาติอีกต่อไป ท่านทราบแล้วขณะที่ท่านบรรลุธรรมหรือตรัสรู้ธรรม ดังพระพุทธเจ้าเราตรัสรู้ธรรม สาวกทั้งหลายบรรลุธรรม คือ บรรลุถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง พ้นทั้งภพทั้งชาติ เกิดแก่เจ็บตาย พ้นทั้งความทุกข์ความลำบากทั้งภายในภายในจิต ที่จะเกิดในภพนั้นๆ ด้วยอำนาจกิเลสพาให้เกิดไม่มีเลย เป็นบรมสุข

คำว่านิพพานเที่ยง ก็หมายถึงจิตที่ชำระสิ่งที่เป็นกฎ อนิจจัง ซึ่งแทรกสิงอยู่ภายในจิตใจออกหมดแล้ว จิตก็เที่ยงเท่านั้นเอง จิตเที่ยงก็คือจิตที่บริสุทธิ์ เมื่อจิตเที่ยงก็ว่านิพพานเที่ยงเข้าในอันเดียวกันนี้ เราจะไปหานิพพานที่ไหน เมื่อเจอจิตที่บริสุทธิ์แล้วก็เข้าใจทันทีไม่ต้องถาม ไม่ต้องอยาก เราจะเคยอยากเคยหิวแทบล้มแทบตายก็ตาม เช่นอยากไปสวรรค์ อยากไปพรหมโลก อยากไปนิพพาน ความอยากนี้เป็นมรรคที่จะให้เราเกิดความอุตสาหะพยายามวิ่งเต้นชวนชวยเพื่อจะไปภูมินั้นๆ แต่เมื่อเต็มภูมิแล้วสวรรค์ก็ผ่าน พรหมโลกก็ผ่าน แม้นิพพานก็ไม่อยาก อะไรเป็นนิพพานก็รู้เสียภายในจิตใจนั้น

คำว่านิพพานนั้นเป็นชื่อสมมุติอันหนึ่ง ธรรมชาติของนิพพานจริง ๆ นั้นคืออะไรก็รู้ประจักษ์อยู่กับจิตนี้เสีย ความหิวโหยซึ่งเคยรบกวนให้อยากเสาะแสวงหาเพื่อไปนิพพานนั้นก็หมดไป ความอยากไม่มี เมื่อความอยากไม่มีแล้วอะไรจะมากวนใจ ไม่ว่าจะความอยากดี ไม่ว่าจะความอยากประเภทใด เช่น ความอยากเป็นกิเลสตัณหาที่เป็นเรื่องกวนใจ ความอยากไปในทางที่ดีซึ่งเป็นมรรคก็เป็นเรื่องรบกวนเหมือนกัน แต่ความรบกวนอันนี้เพื่อจะให้ทำทางที่ดี มันก็เป็นข้อกังวลความกังวลอยู่เหมือนกัน เพราะเป็นงานที่เราจะต้องทำเพื่อความพ้นทุกข์

เมื่อได้ผ่านพ้นความอยากอันนี้ไปทั้งหมด ถึงที่ตนประสงค์ที่ตนต้องการแล้ว ความอยากทั้งหลายก็หายไปทันทีทันใด เช่นเดียวกับเราอยากมาวัดป่าบ้านตาด มีความมุ่งหมายตั้งแต่ออกเดินทางที่แรก มุ่งต่อวัดป่าบ้านตาดเรื่อยมา พอถึงวัดป่าบ้านตาดแล้วเท่านั้น ความอยากไปวัดป่าบ้านตาดก็หายไป นี่จะว่าเราประมาทไหม ทั้งๆ ที่เราอยากมาวัดป่าบ้านตาด พอถึงวัดป่าบ้านตาดแล้วความอยากนั้นหายไป

ความอยากไปนิพพานก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงธรรมชาติที่แท้จริงที่เรียกว่าเป็นนิพพานนั้นแล้ว จะอยากไปไหนอีก ความอยากไปนิพพานก็หมด เพราะเมื่อถึงจุดแล้วก็หมดไปด้วยกันไม่ว่าอะไรทั้งสิ้น อยากรับประทานคือ ความหิว ความอยาก พอรับประทานอิ่มแล้วความหิวก็หมดไปแล้ว จะอยากอะไรอีกมันอิ่มแล้ว นี่เมื่อจิตอิมตัวก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน นี่อำนาจแห่งการอบรมจิต จิตจะมีความเปลี่ยนแปลงตัวเองก้าวเข้าสู่ความละเอียด ความดีเป็นลำดับๆ

ความติดอยู่กับจิต ไม่ได้ติดอยู่กับที่ว่อดีด อนาคต สิ่งทีล่งงมาแล้วและวันหน้าหรือกาลหน้าต่อไป ภาพหน้าชาติหน้าที่ยังไม่มาถึง ขอให้จิตซึ่งเป็นตัวสำคัญในตัวเราและรับผิดชอบนี้ดีเถอะ อยู่ไหนก็ผู้นี้แหละจะเป็นผู้ดี ถ้าจิตนี้ไม่ดีเสียอย่างเดียว จิตนี้เป็นตัวสั่งสมบาปสั่งสมกรรมต่างๆ ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนและผู้อื่นตลอดเวลาแล้ว จะหวังภพใดชาติใดก็มีแต่ความหวังเฉยๆ แต่สิ่งทีจะสนองความต้องการย่อมจะเป็นผลทีเกิดจากตนทำไว้นั้นแล จะต้องไปเจอตั้งแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนในอนาคตโดยไม่ต้องสงสัย

เพราะฉะนั้น การปรับปรุงแก้ไขจึงต้องปรับปรุงทีตัวของเรา ไม่ได้ปรับปรุงทีอดีตอนาคต ไม่ได้ปรับปรุงทีวันเวล่ำเวลา สถานที่นั้นสถานที่นี้ ภาพนั้นภพนี้ แต่ปรับปรุงตัวของเราให้เหมาะสมกับความดีงาม เมื่อปรับปรุงตนให้เหมาะสมกับความดีงามแล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็เป็นผู้ดีงามนั้นแล จะเป็นผู้ทรงความสุขความเจริญด้วยอำนาจแห่งความดีงามนั้นๆ พาให้เป็นไป จงมีความตั้งมั่นและมีความแนใจทีการปรับปรุงตัวให้ดีแต่บัดนี้ จะไม่เสียใจในภายหลัง ทั้งจะภูมิใจในตัวเราเองขณะที่มีชีวิตอยู่

การปฏิบัติศาสนานั้น ปฏิบัติใจเป็นสำคัญ ให้พยายามสังเกตใจของเราให้ดีเมื่อใจดีแล้ว ไปทีไหนก็ไปเถอะคนเรา ไม่ได้วิตกวิจารณ์ ไม่ได้เดือดร้อนวุ่นวาย มีแต่ความสุขความสบายเป็นที่รองรับทุกกาลสถานที่ไม่สงสัย

เออะ การแสดงธรรมก็เห็นว่าสมควร ขอยุติเพียงเท่านี้