

ธรรมบรรยาย

ประโยชน์การฟังธรรม

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม)

เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี และ เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี

จ.สิงห์บุรี

ผู้มีปณิธานมั่นคง และมีผลงานพัฒนาคนให้สูงด้วยคุณธรรม

พุทธโฆสเถร

42-07

การฟังธรรม เปรียบเหมือนการสร้างถ้ำให้แก่จิตใจ แต่บางท่านไม่สนใจฟังธรรม ถ้ำท่านสร้างถ้ำไว้ในจิตใจอยู่ด้วยความสงบ ฟังไปก็เกิดความรู้ ความดี มีพลัง และปัญญา แต่บางคนก็ไม่อยากฟัง มันใกล้ชิดกันเกินไป เหมือนสัปเหร่ออยู่ใกล้ผี ซึ่งอยู่ใกล้พระ ใกล้เกลือกินต่าง

การฟังธรรมนั้นก็ยาก บางคนต้องจำมาฟัง จำก็ยากที่จะฟังอีก การที่จะมาพบพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสในโลกก็แสนจะยากแล้ว ท่านน่าจะตีปัญหาให้ได้กำไรชีวิตสักวันหนึ่ง ๑ สัปดาห์ ๗ วัน ฟังธรรมวันเดียวก็ไม่เต็มวัน เพียง ๑ ชั่วโมงเดียวที่จะฟังธรรมก็หาฟังยาก

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย เรามาวัดเพื่อหากำไรชีวิตใช้หรือไม่ หรือต้องการให้มันขาดทุนชีวิตเสียตายกับโยม การที่มาถวายเงินเป็นแสนให้อาตมานั้น อาตมาไม่ได้สนใจกับโยมหรอก อย่าคิดว่าเอาปัจจัยมาถวายอาตมา อาตมาจะดีใจเสมอไป อาจจะเป็นบาปเป็นกรรมของอาตมาก็ได้ที่ต้องมารับเงินรับทองของโยมมากองไว้อยู่ตรงหน้า ขอฝากไปคิดเป็นข้อคิดว่า อาตมาสนใจต้องการให้โยมได้บุญได้กุศลเท่านั้น

วันพระเรามาสวดหาพระ เรามาพบพระสักวันหนึ่ง ท่านจะใจประเสริฐในการพบพระ ในการปฏิบัติหน้าที่ของท่าน โดยเฉพาะในกรอบของสติสัมปชัญญะ ธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าสอนคือ สติสัมปชัญญะ บางคนขาดสติมาก ไม่มีโอกาสที่จะแสวงหาธรรมะได้แล้ว พลาดทั้งโอกาสอันดีงาม ท่านจะเสียดายเวลาของท่านที่เกิดมาในสากลโลกนี้อย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้นในวันพระคือ วันฟังธรรม ฟังให้เกิดประโยชน์ ฟังธรรมเหมือนสร้าง ถ้าให้จิตใจของเราเอง ทำให้จิตใจเรามีสติสัมปชัญญะ ฟังให้เกิดความรู้ ใจเปรียบเหมือนเสือ เสียงธรรมะเปรียบเหมือนถ้าคอยกำบัง หูเราฟังใจเราคิด จิตจะได้สบาย เกิดความรู้ ความดี มีพลังและปัญญา

อานิสงส์หรือผลดีอันเกิดจากการฟังนั้น มีประโยชน์มากมายหลายสถาน เช่น

๑. ทำให้ได้ฟังเรื่องใหม่ ฟังเรื่องที่ยังไม่เคยได้ยินไม่เคยได้ฟังมาก่อน
๒. ได้ใส่ใจในเรื่องเก่า ทบทวนหวนคิดถึงอดีตชีวิตที่ผ่านมา ศรัทธาฟัง สนใจฟัง ทบทวน จดหัวข้อ ปฏิบัติทันทีอย่ารอรีแต่ประการใด
๓. บรรเทาความกังวล ปิดประตูความกังวลสงสัยเสียได้
๔. เป็นสมาธิปฏิญญา ไม่เข้าใจสิ่งใดในทางที่ผิด
๕. มีสติมั่นคง มีสติดี จริตไม่แปรปรวนทวนกระแส

สิ่งสำคัญที่สุด การฟังต้องมีหลัก ๓ ประการ คือ

๑. ตั้งใจฟัง

๒. ตั้งใจทำ
๓. ตั้งใจนำไปปฏิบัติ

ท่านจะได้ประโยชน์โสดิผลของท่านโดยเฉพาะ แต่บางคนก็ไม่ตั้งใจจำ ไม่ตั้งใจฟัง ไม่ตั้งใจปฏิบัติ จำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ทิ้งไป ถ้าฟังได้ประโยชน์โทษไม่มี ฟังดีย่อมมีปัญญา บางท่านพูดถึงการฟังแปลกแตกต่างจากผู้อื่น ซึ่งมีทั้งประเภท ฟังได้ฟังเสีย บางคนฟังได้ บางคนก็ฟังเสียเอาดีไม่ได้ แล้วแต่ทัศนคติในการฟังว่าจะนำไปในทางใด เช่น

๑. ฟังเล่น บางเรื่องไม่จริงจัง สักแต่ว่าฟัง หรือ ฟังแบบเสียไม่ได้ ก็ฟังส่งเดชไปอย่างนี้ ไม่ได้เรื่องได้ราว
๒. ฟังลอง เป็นการฟังเพื่อเปรียบเทียบลองดู ลองความรู้ ลองพินความรู้ และ ลองภูมิว่าผู้นี้จะสู้ผู้นั้นได้หรือไม่ หรือ ใครจะเก่งกว่ากัน
๓. ฟังเอาเรื่อง พระสงฆ์จะได้สาระ หรือ อรรถรสแห่งธรรม และ ข้อปฏิบัติ นั้น
๔. ฟังหาเรื่อง เป็นการฟังเพื่อจับผิด ฟังด้วยจิตเป็นอกุศล ไม่ได้สนใจในการฟังแต่ประการใด จิตเป็นอกุศลกรรม คนนั้นจะดีไม่ได้แน่นอน
๕. ฟังไม่รู้เรื่อง ฟังไปหลับไป หรือคุยกัน ผลสุดท้ายไม่รู้เรื่อง จำไม่ได้ และไม่รู้ว่าเอาอะไรเป็นข้อปฏิบัติ

ขอเจริญพรว่าผู้ที่ฟังได้ผลไม่เท่ากัน บางคนตั้งแต่ต้นกำหนดจดจำนำไปปฏิบัติแน่นอน บางคนก็สับสนจนปลาย ไม่เข้าใจในการฟัง นี่แหละท่านสาธุชนทั้งหลาย ไม่ใช่จะเข้าใจทุกคน ไม่ใช่รู้ทุกคน ตั้งหมั่นฟัง หมั่นจำ หมั่นจดหมั่นจำ สิ่งใดงาม

อย่าได้งด หมั่นจดหมั่นจำเป็นตำรา เอาตาซึ่งเข้ามาดู เอาตราฐขึ้นมาซึ่ง ไม่ใช่ฟังแล้ว
ทิ้งไป เลยไม่ได้เรื่อง

จุดประสงค์ของการฟัง ก็เพื่อ รู้แล้วนำไปคิดเพื่อใคร่ครวญด้วยปัญญา เห็นว่า
ถูกต้องสอดคล้องด้วยเหตุผลก็นำไปใช้ได้ นำเอาไปใช้ได้ประโยชน์ หลีกเลี้ยงที่เป็น
โทษต่อชีวิต ดังบัณฑิตท่านกล่าวไว้ว่า “รู้แล้วคิดพิชิตศัตรู รู้แล้วเงียบได้เปรียบศัตรู รู้
แล้วปฏิบัติขจัดศัตรู รู้แล้วทำหยังจะยิ่งด้วยศัตรู” พูดเท่านี้บางคนไม่รู้ไม่เข้าใจ ใจเป็น
คุณ ฉลาดเป็นภัย เสนียดจัญไรสำหรับคนฉลาด ไม่เอาการเอางาน คนฉลาดไม่เอา
การเอางาน รู้มากไม่ปฏิบัติธรรม ไม่มีกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อชีวิตแต่ประการใด

ขอเจริญพรท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายเอ๋ย เราจะรู้ได้อย่างไรว่า คนที่
กำลังพนมมือว่าเป็นชาวพุทธ เป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จะรู้ได้ข้อ
เดียวว่า เขาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือเปล่า ถ้า ปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้าก็เรียกว่าเขาเป็นชาวพุทธ พนมมือเรียบร้อย แต่ไม่เคยปฏิบัติตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้าเลย จะเรียกว่าชาวพุทธได้อย่างไร เป็นชาวพุทธแบบปลอม หา
ทำนองคลองธรรมไม่ได้เลย ขอฝากไว้

มีคำกล่าวที่น่าคิด ท่านกล่าวไว้ว่า ใจไม่เป็น เป็นใหญ่ยาก เมื่อสมัยอาตมาเป็น
เด็ก จำได้ว่า ท่านกล่าวไว้ว่า ใจบ่เป็น บ่เป็นใหญ่ ใจไม่เป็น เป็นใหญ่ยาก ซึ่งก็ถูกต้อง
และ ตรงกับหลักที่ว่า รู้แล้วคิดพิชิตศัตรู รู้แล้วเงียบได้เปรียบศัตรู แต่ อาตมาใคร่จะ
ฝากให้ท่านคิดต่ออีกนิดหนึ่งสักประโยคที่ว่า ใจไม่เป็น เป็นใหญ่ยากนั้นถูกต้อง แต่ถ้าใจ
มาก ๆ ก็ยากที่จะเป็นใหญ่

ความใจมีทั้งใจเป็นคุณและโทษ คนไม่สนใจปฏิบัติก็ถือว่าเป็นคนฉลาด ไม่ใช่ใจ
แต่ก็ใจเป็นคุณ เป็นคุณปฏิบัติได้หรือ ความใจมีทั้งเหตุทั้งเป็นคุณและเป็นโทษ ใจที่

เป็นคุณคือ ใ้งในทางที่จะทรยศคดโกงผู้อื่น ปฏิบัติกิจวัตรหน้าที่ของอุบาสก อุบาสิกา ไม่โกงการปฏิบัติ ไม่โกงหลักกติกากฎหมาย ประเทศชาติบ้านเมือง ใ้งในการไม่เอารอด เอาเปรียบผู้อื่น ใ้งในการไม่นำตนไปสู่อบายหาายนะ ใ้งอย่างนี้ควรจะช่วยกันใ้งให้มาก ๆ

อนึ่ง แม้ ความฉลาดก็เช่นเดียวกัน มีทั้งฉลาดที่เป็นภัยและฉลาดที่เป็นคุณ ฉลาดที่เป็นภัยเช่น ฉลาดในการใช้เล่ห์เพทุบาย เอารอดเอาเปรียบผู้อื่น ฉลาดในการทรยศคดโกงประเทศชาติบ้านเมือง ฉลาดในการเอาตัวรอด แต่กลับทำให้เพื่อนลุ่มจม ฉลาดในการนำชีวิตเข้าสู่ทางพิบัติจัดเป็นอันตรายทั้งนั้น

แม้ระหว่างใ้งกับฉลาดก็ยังมีข้อแตกต่างให้สังเกตกัน ฉลาดแต่เกียจคร้านก็ไม่ดี ฉลาดเลี้ยงงานเก่งไม่เอาการเอางานเลยก็ไม่ดีเท่าไรนัก ใ้งแต่ขยันก็อันตราย ก็ขอฝาก ญาติโยมให้เป็นหลักปฏิบัติ ธรรมทัศน์กับโลกทัศน์ บางคนไม่เข้าใจธรรมทัศน์กับโลกทัศน์

อาตมาขอยก พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานแก่บัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คราวเสด็จพระราชทานปริญญาบัตร เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ความตอนหนึ่งว่า “การรู้จักฟังอย่างฉลาดนั้น แท้จริงคือ การระดมสติปัญญาและประสบการณ์อันหลากหลายมาอำนวยความสะดวก เป็นการปฏิบัติบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จที่สมบูรณ์และมีสติปัญญาสมบูรณ์นั่นเอง”

ฉะนั้นการเป็นนักฟังจะช่วยในความคิดในการพัฒนาการ อย่างน้อยก็เปลี่ยนแปลงมนสิการไปในทางที่ดีงามได้ อาตมาจำได้ว่า พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ปราชญ์แห่งคณะสงฆ์ไทย ท่านได้กล่าวไว้ให้คิดว่า

บุคคลที่จะแก้ไขและพัฒนาสังคม ประเทศชาติให้ก้าวหน้า จะต้องมีความรู้ลักษณะพิเศษ ดังต่อไปนี้

๑. มองกว้าง มีวิสัยทัศน์ที่ไม่แคบ
๒. คิดไกล คิดถึงโอกาส วัน เวลา และอนาคตข้างหน้าให้ได้
๓. ใฝ่สูง มุ่งดีใฝ่ดี ทำดี คือ ใฝ่ในธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ความถูกต้อง

ส่วน บุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้าม อันเป็นเครื่องหมายแห่งการไม่พัฒนา ข้าถอยหลังเข้าคลอง ได้แก่บุคคลผู้มีปทัตตังนี้

๑. มองแคบ มีวิสัยทัศน์หรือโลกทัศน์คับแคบมาก ใจแคบไม่เอาการเอางาน เลี้ยงงานเก่ง พวกใจแคบไม่ทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง ไม่มีมนุษยสัมพันธ์แต่ประการใด ใจแคบมาก เจอก็ไม่ทัก ไม่มีวิสัยทัศน์ จิตใจคับแคบ ทั้งข้างนอกข้างใน แคบทั้งหลักการและวิธีการเห็นแก่ได้อย่างเดียว เสียก็ไม่เอาด้วย ขอฝากไว้อย่า
๑. มองแคบ ผู้มองแคบก็คือ คนใจแคบ วิสัยทัศน์ใจแคบมาก
๒. คิดใกล้ ไม่คำนึงถึงเหตุการณ์วันข้างหน้าเลย อย่าคิดแค่หัวบันได คนเราเดี๋ยวนี้คิดแค่หัวบันได ไม่ได้พิจารณาตัวเองเลย คับแคบมาก ได้ก็เอาเสียไม่เอาด้วย เหมือนคนที่บ้านใกล้เรือนเคียง มีงานก็ไม่เคยช่วย เขามีงานเราไม่มองแต่ตัวเองมีงานบ้างไม่มีใครช่วย วิสัยทัศน์แคบมาก เพราะไม่เคยเจริญพระกรรมฐาน ถ้าบุคคลใดเจริญพระกรรมฐาน จะมีมนุษยสัมพันธ์ จิตใจสดชื่นหรรษา พิจารณาธรรมมองเห็นโลกกว้าง คนคิดใกล้ไม่คำนึงถึงเหตุการณ์ที่จะมาวันข้างหน้าว่าเป็นอย่างไร
๓. ใฝ่ต่ำ มุ่งร้าย ใฝ่เลว ทำชั่วไม่เกรงกลัวต่อบาป คนใฝ่ต่ำนี้มุ่งร้ายใฝ่เลว ทำชั่ว ไม่กลัวบาป ไม่มีวิสัยทัศน์แต่ประการใด

เพราะฉะนั้น ธรรมทัศน์ที่น่ามากกว่านี้คือ การเจริญพระกรรมฐาน มีสติ สมบูรณ์แบบ เพราะเป็นธรรมทัศน์ อุปกรณ์ช่วยให้ท่านฟัง ให้ท่านปฏิบัติพระกรรมฐาน ตาคู หูฟัง ปากนิ่ง ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี นั่นคือ ธรรมทัศน์ ชื่อว่า ธรรมทัศน์ อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ผลงานเป็นหลักฐานสำคัญ ตรงนี้ธรรมทัศน์

ผู้ที่ปฏิบัติพระกรรมฐานได้ ผู้นั้นจะมีธรรมทัศน์ มองโลกอันสว่างไสว อารีอา รอบ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ จิตใจเบิกบาน อยากจะให้ อยากจะช่วย อุปกรณ์ที่จะช่วยให้ท่านทั้งหลายเข้าใจในเรื่องนี้ได้ คือ ผู้ฟังต้องไม่มองโลกในแง่ร้าย

ท่านทั้งหลายอย่ามองโลกในแง่ร้าย ท่านมีธรรมทัศน์ ท่านจะมองโลกในแง่ดี ไม่มองคนในแง่ร้ายตลอดไป คนที่จิตใจเลว ไม่มีธรรมทัศน์ เข้าวัดก็จะไปดูของไม่ดี ตาสกปรก เปรียบเหมือนพวกแมลงหวี่ แมลงวันที่ชอบไปดมของสกปรกต่าง ๆ ในกองขยะ แต่แมลงผึ้งบินมาจากดงดอยเข้าไปเคล้าคลอ ดมเกสรแล้วสัตว์ดีมีชัย กลับไปจะบินสูง โบราณท่านว่าไว้ นอนสูงต้องนอนคว่ำ นอนต่ำต้องนอนหงาย น่าจะคิดธรรมทัศน์ ถ้าท่านเจริญวิปัสสนาญาณ ท่านจะทราบด้วยญาณวิถีของท่านว่าเป็นประการใด

คนดีมีปัญญาเขาดูกันที่ข้อปฏิบัติ ดูที่กิจวัตรปฏิบัติของเขา เช่น ฆราวาส ญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา เนกขัมมะ ดูซิว่าข้อปฏิบัติทำได้หรือเปล่า ถ้าไม่ได้ไม่มีความหมายอันนี้ นี่แหละมองไต่ต่ำ มุ่งร้ายไต่เลว ทำชั่วไม่เกรงกลัวต่อบาปอกมาอย่างนี้ชัด เพราะฉะนั้น ธรรมทัศน์ที่กล่าวมานี้ คือ การเจริญพระกรรมฐาน เรียกว่า ธรรมทัศน์ จึงเป็นธรรมทัศน์ที่จะเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้เราฟังรู้เรื่อง สนใจในการเข้าใจ ฟังในเหตุผลข้อเท็จจริงจากธรรมทัศน์ ไม่มองโลกในแง่ร้าย และ ไม่หมายโลกในแง่ดี คือ เข้าใจความเป็นไปของโลกทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งสมหวัง และ ผิดหวัง

โลกล้วนมีทั้งสมหวัง และ ผิดหวัง ทั้งเสียใจ ทั้งร้องไห้ ทั้งหัวเราะอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่มีโลกทัศน์ใดเลยที่จะสมหวัง และ เสมอต้นเสมอปลาย เสมอชีวิตด้วยความถูกต้อง มีแก่นนี้ทั้งนั้น คือ เข้าใจความเป็นไปของโลกทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งสมหวัง และ ผิดหวัง ทั้งได้ ทั้งเสีย ทั้งชื่นชม และ ตีติเยน

กระแสของโลก และ ธรรมชาติของโลก จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ ยึดได้เมื่อถูก เยาะ หัวเราะได้เมื่อถูกเย้ย วางเฉยได้เมื่อถูกชมภิมภิมรัก และเอาตาชั่งขึ้นมาดู เอา ตราชูขึ้นมาชั่ง นี่แหละธรรมชาติได้แก่การเจริญพระกรรมฐาน ขึ้นก็ต้องอม ขมก็ต้อง กลืนอยู่ในจิตใจ ชุ่มชื่นและเบิกบานหรรษา รื่นฤดีตรีปิฎกหยิบยกไว้ในใจ ชีวิตจะ แจ่มใสตลอดกาลปาวสาน

คนที่เจริญพระกรรมฐาน นิสัยจะนิ่งและหนักแน่น ไม่มีเหาะเหาะเหลวไหล เหมือนปุยนุ่น คนที่เจริญพระกรรมฐาน ก็ต้องมีมารมาผจญ มารไม่มีบารมีไม่เกิด ได้ ยินเสียงอะไรหนีเลย เป็นคนขาดสติไม่ครบวงจรสมบุรณ์แบบ เป็นคนไม่สมบุรณ์ เป็น คนบกพร่องมาก เป็นมนุษย์ไม่สมบุรณ์แล้ว เป็นคนสูง ๆ ดิบ ๆ

นี่แหละที่ท่านกล่าวว่า บุคคลที่เจริญพระกรรมฐานเป็นผู้มีพื้นอารมณ์นิสัยนิ่ง และ หนักแน่นชนิดที่เรียกว่า ยึดได้เมื่อภัยมา ไม่โศกกาเมื่อทุกข์มี นั่นเอง ขอฝากท่าน ทั้งหลายว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ทำให้วงจรของสติครบสมบุรณ์ จะยืน เดิน นั่ง นอน คู่เหยียด เหยียดขา มีสติสัมปชัญญะ จะได้ระลึกเหตุการณ์ชีวิตได้

อาตมาไม่สามารถไปเสก เป่า ให้ท่านดีได้ทุกคน เพราะคนเรามีทั้งดีไม่ตี ญาติ โยมจะดีทุกคนก็คงไม่ได้แล้วแต่โลกทัศน์ของท่าน มีแคบบ้าง กว้างบ้าง สูงบ้าง ต่ำ บ้าง ไม่เท่ากัน ปัญญาก็ไม่เท่ากัน แต่เรามาปฏิบัติธรรมเหมือนกัน เสมอต้นเสมอ

ปลายแล้วท่านจะแก้ปัญหาได้ ท่านจะมีธรรมทัศน์ ธรรมะจะเกิดขึ้นแก่ท่านโดยเฉพาะ ออกมาอย่างนี้ชัดมาก ขอเจริญพรอย่างนั้น

คำว่า ธรรมทัศน์ ก็คือ ทัศนศึกษาชีวิต ทำให้เรา

๑. เกิดความรู้ ปฏิบัติ
๒. เกิดความคิด
๓. เกิดความตั้งใจ
๔. เกิดประสบการณ์ เรียกว่า ธรรมทัศน์ ปฏิบัติธรรมได้จะเกิดความรู้ขึ้นมาทันที เกิดความตั้งใจจริง จะทำอะไรก็มีความตั้งใจจริง
 - ๔.๑ จริงต่อکارงาน
 - ๔.๒ จริงต่อหน้าที่
 - ๔.๓ จริงต่อสัจจะ
 - ๔.๔ จริงต่อบุคคล
 - ๔.๕ จริงต่อความดี ท่านจะมีธรรมทัศน์ออกมาชัดเจนอย่างนี้
๕. ได้ประสบการณ์ เรียกว่า วิทยานิพนธ์ชีวิตจะเกิดขึ้นแก่ท่าน

บางคนบวชมาหลายพรรษา ยังไม่เคยพบพระ พบแต่พระโดยสมมติสงฆ์ แต่ถ้าพบพระในใจเมื่อไหร่ ท่านจะซึ้งใจ ใฝ่ดี มีสัจจะ เรียกว่า มีกตัญญูกตเวทิตาธรรมต่อตัวเอง ต่อคนอื่น จะออกมาเป็นธรรมทัศน์ชัดเจนมาก แต่บางคนก็ไม่ชัดเจนมาก แต่บางคนก็ไม่ชัดเจนก็ขอให้ท่านหายใจยาว ๆ แล้วท่านจะได้ธรรมทัศน์ที่เหมาะสม ท่านจะมีสติปัญญากว้างขวาง จะมีพลังสูงได้แก่ข้อปฏิบัติธรรมของท่านโดยเฉพาะ

เพราะฉะนั้นท่านจะได้

๑. ระลึกชาติ

๒. จะรู้กฎแห่งกรรม

๓. จะแก้ไขปัญหาได้

คิดอะไรไม่ออก หายใจยาว ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ คิดหนอ... คิดหนอ.... สมาธิท่าน
ดีมีอยู่แล้ว ปัญญาเกิด ท่านจะคิดออกทันที ไม่ต้องไปถามคนอื่นเลย เสียใจ ดีใจ ก็
กำหนดไว้ กฎแห่งกรรมจะแจ้งชัดกับเราเอง

ชั่วหรือดีที่ทำกรรมทั้งหลาย	ไม่หนีหายสูญสิ้นไปถิ่นไหน
ย่อมอยู่ดีกินดีไม่มีภัย	รวมเก็บไว้ที่จิตติดตัวเรา
ประพฤดิธรรมสำคัญอยู่ที่จิต	ถ้าตั้งผิดมัวหมองไม่ส่องใส
ถ้าตั้งถูกผุดผ่องไม่หมองใจ	สติใช้คุมจิตไม่ผิดนา

ขอให้เอาดีติดตัวไป หมั่นฝึกฝน เติมนงกรมปฏิบัติ จะหยิบอะไรก็ตั้งสติไว้ อย่า
ให้มันฝืนธรรมชาติทวนกระแสโลก ทวนกระแสธรรม แต่ต้องฝืนใจจึงจะดีได้ ถ้าฝืนใจ
ไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์ตน ตามสายชลสายธาร ชีวิตท่านจะเป็นหมัน ทรัพย์ากร
ชีวิตท่านจะไม่มีอะไรอีกแล้ว

ฝากญาติโยมไว้ คนดีมีปัญญาไม่ต้องพูดมาก คนที่ไร้เหตุผลไม่ได้สนใจความดี
อันนี้ ก็มากหลายไม่ได้ว่าอะไรกันเลยนะ แล้วแต่ท่านทั้งหลายเถิด ท่านจะดีชั่ว
ประการใดอยู่ที่ตัวท่าน รวมอยู่ที่จิตใจของท่านแล้ว ถ้าท่านเป็นใหญ่แค่ไหนก็ตาม มี
ฟ้าเหนือฟ้า อะไรเหนือกฎแห่งกรรมเป็นไม่มี ท่านจะต้องไปเสวยกรรมในโลกหน้า
เสวยกรรมในปัจจุบันนี้ ท่านจะทนทุกข์ทรมานในอนาคตเบื้องหน้าสืบไป