

มันไหลตามอารมณ์ มันไหลตามผีห้าชาติตาม มาร พญามาร
มันไหลตามอารมณ์

ถ้าเราไม่สวมความรู้สึกไหลตามอารมณ์ ยับยั้งซึ่งใจ
ทวนกระแสจิตกลับก่อน เป็นทางอริยะ จิตใจอิสระ เบาใจ
ลอยตัว ไม่ทุกข์ใจ โลกลอยต่ำ ธรรมลอยสูง โลกทุกข์ใจ
ธรรมไม่ทุกข์ใจ เข้าถึงความไม่ทุกข์ใจคือเข้าถึงธรรม

ถ้าใจเป็นตัวของตัวเองล้วน - ไม่ทุกข์ใจ ถ้าใจ
เป็นตัวของตัวเอง - อารมณ์ดี อารมณ์ดี - เฮง อารมณ์เสีย
- ซวย มีชวยกับเฮงเท่านั้นเอง

ที่เราทุกข์ใจ เอาใจอยู่ที่กาย ร่างกายนี้เป็นก้อนทุกข์
มีกินมันก็ทุกข์ ไม่มีกินมันก็ทุกข์ ลองมาหาอาหารใจ
หาน้ำมนต์ทางใจ อาบจิตอาบใจไว้บ้าง ใจจะได้เย็น ๆ

การยับยั้งซึ่งใจทวนกระแสจิตกลับเป็นทางอริยะ ถ้า
ไหลตามอารมณ์โลกเป็นทางปุถุชน - ทุกข์ใจ ไหลวน ไหลเวียน
ปลาไหลตามน้ำปลาดตาย ตายลูกเดียวถ้าเราไหลตามอารมณ์

ที่เราทุกข์ใจ เราไปสวมความรู้สึกไหลเอียงซ้าย เอียงขวา
เอียงหน้า เอียงหลัง ไหลไปตามกระแสอารมณ์โลก ปลาไหล
ตามน้ำปลาดตาย มันเลยไม่ออกจากวงจร มันไหลวนไหลเวียน
เลยทุกข์ใจ

ถ้าเราไม่สวมความรู้สึกไหลไปตามอารมณ์โลก จิตใจ
เราเป็นอิสระ เบาใจ ลอยตัว บินเหนืออารมณ์ บินนาน ๆ
หน้อย เหนือฟ้ายังมีฟ้า สบายใจดี อิสระสดใส สบายใจ
ล้วน ๆ ช่วงนี้เราเป็นตัวของตัวเอง อารมณ์ดี

การยับยั้งซึ่งใจทวนกระแสจิตกลับ ถอยหลังมาตั้งหลัก
เต๊ะทำดูมันก่อน - ปัสสนา เต๊ะทำดูช่วงยาว ๆ จิตใจอิสระ