

ไม่ไหลไปในอารมณ์เสียใดๆ - สลัดทิ้งออกไปเลย - อิศระ  
สบายใจ เข้าถึงหุบเปอร์บุญ!! ชรรมะอริยะ!!! โดยวิธี  
\*สำรวมใจมีสติพินิจเพ่ง - เพ่งดู - เพ่งรู้ - เพ่งเห็น  
- ใจจด - ใจจ่อ - จดจ้อง - มองดู - เพ่งจึ๊จึ๊ ดู ในสภาวะ  
ความเคลื่อนไหว - ความเป็นไป - ความยักย้าย - ถ่ายเท  
แห่งอารมณ์ - เหตุผล - หน้าที่ - ส่วนประกอบ - วิชาทั้ง  
หลายนั้นเฉยๆ ไว้ก่อนเดี๋ยวดีเอง

❀ \*แจกเขาวรณ.....คนดีต่อไปของชาติ\* ❀

๕ หลักการปรัปรงตน และ วิธีการกลับตัวกลับใจใหม่ ๕  
ด้วยทรรศนะวิสัยกว้างไกล....

หมายเหตุ ●.....คุณต้องตัดสินใจ โดยเอาความดีของทั้งสอง  
ฝ่ายขึ้นตาชั่ง ดูฐานะ

๑ - ความรอบรู้ - ความสวยงามทางกาย - วาจา -  
ความเป็นกุลสตรี - ความเป็นสุภาพบุรุษ - การเป็นแม่บ้าน  
แม่เรือน - การเป็นพ่อบ้านพ่อเรือน นิสัยใจคอต่างๆ ไป

♣ ความมีมนุษยสัมพันธ์ → - มีจิตในเมตตาเอ็น  
- มีความกรุณาปรานี - รักสัตว์ - รักดอกไม้ - รักหนังสือ  
รักดนตรี - รักธรรมชาติ - และมีศิลปะแห่งการคิดนึก การพูด  
การกระทำ : คนไหนมีภาษิตีกว่า อุปนิสัยเป็นพ่อพระ  
แม่พระลูกพระได้ ก็เลือกเอาคนนั้น - ก็โฉนเล่าเป็นคน  
ดี (ปุณฺชนใจมีดีใจบอด)

\* คนไม่ดีหรือ? คือคนมีทัศนนิยมผิดทาง เช่น

๑. คนขี้ด่าขี้แข่ง
๒. คนขี้เกียจขี้คร้าน
๓. คนสกปรก
๔. คนว่ายากสอนยาก
๕. คนไม่ฉลาดในหน้าที่การงาน
๖. คนหน้าด้านร่าราคะประเจิดประเจ้อ!
๗. คนใจดำ ไม่เอื้อเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

\* เขาก็ก้อนทุกข์ เราก็ก้อนทุกข์ จึงไม่บังคับสร้างทุกข์  
ท่วมทับกัน ให้สุขกับเขาสุขนั้นก็ถึงเรา ผ่อนสั้นผ่อนยาว  
หนักผ่อนเบา ให้แก่กันและกัน, รอมชอม - อลุ่มอะล่วยกัน

\* ไม่ถือสา ก็ไม่เป็นทุกข์ ยิ้มได้เมื่อภัยมา

\* ใจดี สู้คสูททนต่อไป (ขันติโสรัจจะ)

\* จงเอาสติ ตั้งไว้ที่ ตัวรู้ (ทางอริยชนใจสว่าง)

\* ตัวรู้ เป็นภูมิสำเร็จแห่งพุทธภาวะ