



อนาลโยวาทะ

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย อวย-สงศรี เกตุสิงห์
เพื่อความสุขปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๘

คำนำ

พระอาจารย์ขาว อนาลโย แห่งวัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นผู้ที่ได้รับคามยกย่องทั่วไปว่าเป็นเอกผู้หนึ่งในกระบวนพระกรรมฐานสมัยนี้ โดยเฉพาะเทศน์ของท่านเป็นที่จับใจของคนหมู่มากในด้านเนื้อหาสาระทางธรรม สำนวนโวหารและความเด็ดเดี่ยวเฉียบขาด ข้อนี้ปรากฏจากความนิยมในหนังสือ “อนาลโยวาท” ซึ่งผู้เขียนได้รวบรวมและได้จัดพิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานพระราชทานเพลิงเมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ด้วยความร่วมมือของผู้ศรัทธาร่วมกัน หนังสือหลายหมื่นเล่มยังเหลืออยู่เพียงเล็กน้อย

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๘ ผู้เขียนและ ม.ร.ว. สงศรี เกตุสิงห์ มีความศรัทธาอยากเผยแผ่ธรรมะของท่านอาจารย์ขาวให้กระจายออกไปอีกในหมู่เพื่อนพุทธศาสนิก แต่จะพิมพ์ตามฉบับที่แจกในงานพระราชทานเพลิงศพก็ไม่มีกำลังพอ จึงแยกเอาแต่บางตอนที่ เป็นข้อสั้น ๆ ออกมาพิมพ์ได้ ๔๒ ตอนเพื่อแจกจ่ายแก่ผู้ที่สนใจ

ถ้าหากคณะศรัทธาคณะใดประสงค์จะพิมพ์หนังสือนี้อีกเพื่อเผยแผ่ธรรมะ ผู้เขียนก็อนุโมทนาด้วย และเต็มใจอนุญาต ขอเพียงแจ้งให้ทราบความประสงค์ก่อนเท่านั้น

บุญกุศลใดๆ ซึ่งเกิดจากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เราทั้งสองขออุทิศให้แก่บรรพชนทั่วไป และแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายตลอดจนเพื่อร่วมโลกด้วย

อวย-สงครี เกตสิงห์
๑๖ ซอยพระราชครู ถนนพหลโยธิน
กทม. ๑๐๔๐๐, โทร. ๒๗๙๙๖๔๖



อนาลโยวาทะ

ธรรมโอวาทของพระอาจารย์ขาว อนาลโย

๑. พระพุทธเจ้าว่าเราเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจาก โลกก็ดี ทางไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้ท่านนั้นแหละ คนนั้นแหละ พวกอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลายก็ทำเอาเองทั้งนั้น ตนและทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็เม่นตนตั้งอกตั้งใจทำให้ตน ตนจะติดอยู่ใน โลกก็เม่นใจของตนมาอยากไป เพราะหลงตนหลงตัว

๒. ธรรมทั้งหลาย จะทำดีทำกุศลก็ใจนี้แหละเป็นผู้ถึงก่อน เป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศลก็ใจนี้แหละ จะฟุ้งแผ้วแจ่มใสเบิกบานก็ใจนี้แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัว ก็ใจนี้แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจฟุ้งแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า มนะสาเจปนะสันเนนะ บุคคลผู้มีใจฟุ้งแผ้วดีแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็มีความสุข แม้จะทำอยู่ก็มีความสุข ตโตนะ สุขะมัชเนวติ อยู่ที่ไหนๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนเงาเทียมตนไป

๓. ทุกข์เป็นของจริงอันประเสริฐ มันมาจากไหน คั้นขึ้นไปซิ เห็นแต่ว่ามาจากโง่ นั่นแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันจึงต้องเป็น ต้องเดือนร้อน มันจึงใคร่ มันจึงปรารถนา มันจึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่ยอมเป็นนั่นเป็นนี่เพราะเกลียด เพราะชัง มันชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข หากคิดอหังงมาหา หนังก้อยก็เอามาทา ลอกหนังออก มันได้ก็วัน มันก็เหี่ยวอย่างเก่า

๔. อวิชชา (เป็นเหตุ) ให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ท่านว่าให้ดับ

ความโง่อันเดียวเท่านั้น ผลดีหมด เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลาย ดีก็ดี ชั่วก็ชั่ว ไหลมาแต่เหตุ คือ ความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวเป็นคน ก็ได้รับผลเป็นสุข เป็นทุกข์สลับไป ท่านเรียกว่า วัฏฏะ การวน วนไม่มีที่สิ้นสุด

๕. จิตเมื่อทำความชั่วไปแล้วมันก็ไม่ลืม ใครไม่ต้องการสักคนหมดทั้งนั้นความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู นักโทษเขาลัก เขาปล้นสะดมแล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าตามเขาตามถ้ำตามดง เพราะเขาไม่ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา อันนั้นมันก็ไม่พ้นดอก บาปนะ

๖. นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ เห็นรูปมากระทบตา เกิดวิญญาณขึ้นที่นี้ เสี่ยงมากระทบหู เกิดวิญญาณขึ้นที่นี้อีก (ถ้า) รูปดี ก็เกิดความยินดี ชอบใจ เป็นสุขเสนาหา อยากได้ (ถ้า) รูปไม่ดี เกลียดชัง เกิดทุกข์เวทนา ไม่อยากได้ ก็เป็นทุกข์เวทนาขึ้น คัดหาเกิดขึ้น เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นว่าฉันเจ้าของตน ตัวของกู กูไปอยู่ที่โน่น ก็ไปอยู่ที่นี้ กูเป็นพระ กูเป็นเณร เมื่อมีอุปาทาน ก็เป็นเหตุให้อยาก เป็นเหตุให้เกิดภพ คือกามเทพ รูปภพ อรูปภพ เกิดภพแล้วเป็นเหตุให้เกิดชาติ เกิดชาติเป็นเหตุให้เกิดชรา มรณะ เกิดโสกะ ประเทวะ ทุกขโทมนัสอุปายาส ความคับแค้นอัดอั้นตันใจอยู่ในสังขารจักร นี้แหละ (ถ้า) คับความโง่อันเดียวเท่านั้นแหละ ผลไม่มี คับเหตุแล้ว ผลก็ดับไปตามกัน

๗. กุลบุตรผู้รักาศิล ถึงพร้อมด้วยศีลบริบูรณ์แล้ว ย่อมมีความสุข แม้จะเข้าไปคบหาสมาคมกับบริษัทใดๆ ก็ตาม บริษัทกษัตริย์ก็ตาม บริษัททหบดีก็ตาม บริษัทสมณพราหมณ์ก็ตาม เป็นผู้องอาจกล้าหาญ ไม่มีความครั่นคร้ามต่อผู้คน เพราะคิดว่าเราบริสุทธิ์ดีแล้ว ถึงไม่มีความรู้ก็ตาม ไม่คิดกลัวว่าคนอื่นเขาจะมาโทษเราว่าเป็นผู้ไม่บริสุทธิ์อย่างนั้น อย่างนี้ ไม่คิดอย่างนั้น ไม่กลัว แล้วก็เป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นที่รักแก่สัตว์ทั้งหลายด้วยกัน คนผู้มีศีลดีแล้วย่อมใจเย็น จิตมันหยั่งเข้าไปถึงกัน

๘. พระพุทธเจ้าว่าธรรมะไม่อยู่ที่อื่น อยู่ที่สกรณีกายของทุกคน ดูจิตใจของคนนี้ให้มันเห็นความจริงของมัน พระพุทธเจ้าว่า สกรณีกายของเราเป็นทุกข สกรณีกายนี้ไม่เที่ยง ก้อนอันนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันอยากจะเป็นไปอย่างไร ก็เป็นไปตามธรรมชาติของมัน กิริยาของมัน มันไม่ฟังคำเรา อยากแก่มันก็แกไป อยากเจ็บ มันก็เจ็บไป อยากตาย มันก็ตายไป ธรรมเหล่านี้ไม่ใช่ของใคร ให้พิจารณาดูให้เห็นเป็นก้อน ธรรม มันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครทั้งนั้น มันเป็นทุกข มันเป็นอนิจจัง มันเป็นอนัตตา ตกอยู่ในไตรลักษณ์ เป็นผู้หญิง ผู้ชายก็สมมติทั้งนั้น

๙. ให้พากันตั้งใจ วันหนึ่งๆ เราจะนั่งภาวนา นั่งภาวนาก็ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติ อย่าปลงใจ ให้ตั้งสติอยู่กับใจ ให้เอาพุทโธเป็นอารมณ์ ที่แรกว่า “พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ” สามหน แล้ว จึงเอาแต่พุทโธอันเดียว ทำงานอะไรอยู่ก็ได้ พระพุทธเจ้าท่านบอกทำได้ทุกอริยาบถ ได้ทั้งสี่อริยาบถ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้หมด นอนไม่เป็นท่าดอก เอนลงไปเดี๋ยวก็ “เอาสักงีบเถอะ” เดินนั่นแหละดี นั่งกับยืนก็ได้ ได้ทั้งสี่อริยาบถ พากันทำเอา ความมีอึดอดทน นี่มันเป็นทรัพย์ภายนอก เงินทองแก้วแหวน บ้านช่องเรือนชานต่างๆ ที่หามาได้ ก็เป็นทรัพย์ภายนอก ติดตามเราไปไม่ได้ดอก เมื่อตายแล้วก็ทิ้งไว้ กายอันนี้เมื่อตายแล้ว ก็นอนทับถมแผ่นดิน อยู่ไม่มีผู้ใดเก็บ

๑๐. ถ้ามีสติกำหนดเข้ามา จะรู้ทุกเวลาว่าจิตของเรามีราคะ โมหะ หรือหยาแล้วไม่มี ก็จะมีเจ้าเพาะตนนี้ ดูโทษะ มีอยู่หรือ หยาโทษะแล้ว ดูโมหะ ความโง่เขลาความหลง ยังมีอยู่ที่จะมี หรือจิตของเรามันหยาโทษะหยาโมหะแล้วก็จะรู้ พระ

พุทธองค์จึงให้พิจารณาเข้ามาให้เห็น เห็นอันนี้เรียกว่าเห็นธรรม จิตของคนเป็นอย่างไร จิตของคนเป็นกุศล มีเมตตา มี
วิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ หรือมันยังมีราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำอยู่ก็จะรู้แล้วจะได้แก้ไขตัวมัน รีบปลดปล่อย
ออกไป รีบเร่งทำความเพียร ขับไล่สิ่งที่เศร้าหมอง คือ ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ ออกไป ให้มันเบาบางไป ออกจาก
ขันธสันดาน ดวงจิตบริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้คนบริสุทธิ์ ทำให้คนมีสิริ มีโภคทรัพย์ ก็เพราะคนเป็นผู้ทำความดี มีศีล คีลที่
บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์

๑๑. ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นว่าขันธของตน ว่าตัวของกู กูไปอยู่ที่โน่น กูไปอยู่ที่นี้ กูเป็นพระ กู
เป็นเณร อุปาทาน เมื่อมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นเหตุให้อยากนั่นแหละ เป็นเหตุให้เกิดภพ คือ กามภพ รูป
ภพ อรูปภพ เกิดภพแล้วเป็นเหตุให้เกิดชาติ เกิดชาติ ก็เป็นเหตุให้เกิดชรา มรณะ เกิดโสภปริเทวทุกข โทมนัสสุषายา
สา ความคับแค้นอัดอั้นตันใจ อยู่ในสังสารจักร นี้แล ดับความ โง่อันเดียวเท่านั้นและ ผลไม่มี ดับเหตุแล้ว ผลก็ดับไป
ตามกัน ผล (ที่กล่าวนี้) คือ ได้รับความทุกข์ ความสุขไม่มี (ดับ) คือดับอวิชชาความโง่ นั่นแหละตัวเหตุตัวปัจจัย

๑๒. เราอย่าหมั่นขยันแต่ทำบาป ให้ขยันแต่ทำดี ทำความบริสุทธิ์ ทำบุญทำกุศลนี้ ให้หมั่นทางนี้ บาปด่ากัน บาปมัน
ขึ้นมาหน้าแดง เรานี้เห็ด (ทำ) บาป คือขยันแท้ ไปขยันใส่บาป ครั้นรู้จักว่าบาปก็บ่งขยันแล้ว จึงว่าให้กลัวบาป คำถึง
กันด่ากัน ทะเลาะวิวาทเบียดเบียนกัน เป็นบาป อย่าไปขยันใส่มัน ให้หลีกไปไกล ให้เอาใจเว้น อย่าเอาใจใส่ ครั้นเว้น
แล้วมันก็มีความเดือดร้อน ใครจะว่าอย่างไรก็ตาม เราว่าใส่เขาดอก เขาติฉินนินทาเขาก็ว่าใส่เขาเอง ปากของเขา
อยู่ที่เขา หูเขา มันก็อยู่ที่เขา

๑๓. อตตภาพเป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครทั้งหมด ก่อนใครก่อนเรา เป็นของได้มาอันบริสุทธิ์ เกิดมาชาตินี้ก็เป็นผู้
สมบูรณ์บริบูรณ์ พันจากใบ้บ่าบอดหนวก เสียจริต มีร่างกายตาหูจมูกลิ้นกายใจสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว เราก็ควรพากัน
พิจารณาว่า เราเกิดมาชาตินี้ได้สมบัติอันสมบูรณ์แล้ว เราต้องเอามันทำประโยชน์เสีย เอาไว้ในเสีย อย่าไปปล่อยให้มัน
แก่ขึ้นตายขึ้นชื้อๆ สมบัติอันนี้เป็นแต่ภายนอกเอานามันเสีย เอาทรัพย์ภายใน เอาอริยทรัพย์ ทรัพย์อันติดตามตนไปได้
ทรัพย์สมบัติที่เราแสวงหาอยู่ในชาตินี้ ได้เป็นมหาเศรษฐีได้เป็นอิหยังก็ตาม เป็นของกลางหมด เป็นทรัพย์ภายนอกที่
เราได้อาศัยมันชั่วชีวิตนี้เท่านั้น ครั้นขาดลมหายใจแล้ว สมบัตินี้ก็เป็นสมบัติของโลก อตตภาพร่างกายนี้ก็เป็นสมบัติ
ของโลก มันเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ

๑๔. ประโยชน์ตนคือทำความเพียร คือทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ จิตมันดีแล้วให้มันสงบเป็นสมาธิ ครั้นมันเป็นสมาธิ
แล้ว ทำให้มันแน่วแน่มีอารมณ์อันเดียวแล้ว ก็จิตนั่นแหละ มันจะเป็นดวงปัญญาขึ้นมา มันจะส่องแสง มันมีกระแส
จิตพุ่งออกมา พิจารณากายอีก ชั่วอีก มันก็จะเห็นชัด ครั้นมันสงบแล้ว พระพุทธเจ้าก็ให้พิจารณาสิ่งของจริงทั้งสี่ สัจ
ธรรมของจริง ของจริงของดีพระพุทเจ้า ของพระสาวกผู้ได้ยิน ได้ฟังแล้วเห็นจริงอย่างนั้น จริงอย่างไร คืออย่างไร ดี
เพราะว่าเหมือนดังพระสาวก ท่านทั้งหลายเบื้องต้นก็เป็นปุถุชนนี้แหละ เมื่อได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณา
ตามเห็นตาม เห็นแล้วเกิดนิพพิทานเบญจขันธ์ว่า มันไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงของใช้ ไม่ใช่ของเรา นี้แหละเห็นจริงชัด
แล้ว ก็ละถอนปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้ปุถุชนเป็นพระอริยเจ้าได้ จึงว่าของจริง

๑๕. ตัณหาว่าความใคร่ ความใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มันเป็นตัณหา ครั้นคืนรนอนอยากมาได้แล้วก็อยากเป็น ที่นี้มันเป็น
ตัณหาขึ้น อยากเป็นคืออย่าง (อยาก ?) เป็นอินทร์เป็นพรหม เป็นจักรพรรดิ เป็นเศรษฐีคหบดี อยากเป็นเพราะตัณหา
มีตัณหาสาม ความใคร่เรียกว่ากามตัณหา ความคืนรนอนอยากได้เป็นภวตัณหา วิกวตัณหาคือความไม่อยากเป็น ไม่อยาก
มี เหมือนผมหงอก ฟันหัก ร่างกายหดเหี่ยวตามมีตามัว ความแก่ไม่อยากเป็น อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ไม่อยากพบไม่อยาก
เห็น ไม่อยากเป็น นี้เรียกว่าวิกวตัณหา มีความขัดเคือง ตัณหาที่เป็นเหตุให้จิตใจเกิดทุกข์ เพราะเหตุฉะนั้น

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์เสียก่อน อันใดเป็นทุกข์ ทัศนภาพร่างกายทั้งหมดทั้งก่อนนี้เป็นทุกข์ ทุกข์มาจากความเกิด

๑๖. ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ อะไรเป็นสาเหตุ สาเหตุคืออวิชชา ความโง่เขลาและมันไหลมา อะไรเป็นอวิชชา จิตโง่เขลาและเป็นอวิชชา อะไรเป็นสมมุติของอวิชชา มันนั้นและเป็นสมมุติของมันเอง เหมือนกันกับเหล็ก เหมือนกันกับดาบและมีด ครั้นไม่ลับมันอยู่นานๆ ใครเอามาใส่ สมมุติมัน มันก็เกิดขึ้นของมันเอง มันชนเอามาเอง หมักหมมทำให้เกิดสมมุติว่าจิตดำจิตมีคณะ มันเองและเป็นสมมุติของมัน เมื่อทำสมมุติให้มันออกจากดวงจิตนี้แล้ว จิตตั้ง ทนตั้ง สุขสวาทัง ให้เป็นผู้หมั่นพยายามหัดกรรมสั่งสอนมัน อย่าไปปล่อยตามใจมัน (ให้) มีความรู้เท่ามัน อย่าไปตามใจมัน หัดให้มันอยู่ในอำนาจของสติ สติควบคุม ชัด ไปขัดมันมันก็ขาวหรือ จิตผ่องแผ้วดีแล้ว จะพูดอยู่ที่ตามมีความสุขทั้งนั้น จะทำการทำงานอยู่ก็มีความสุขทั้งนั้น

๑๗. ธรรมทั้งหลายที่อยู่ที่นี่และ อยู่ที่สภณารมณ์ของเรา ไม่ต้องไปหาเอาที่อื่นดอก มีครบบริบูรณ์หมด สติปัญญาทั้งสี่ก็แม่น เราควรทำเอา ท่านให้พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต ให้พิจารณาธรรม ๔ อย่าง แล้วพิจารณาอันใดอันหนึ่งเท่านั้นและ ไม่เอาหมดทุกอย่างดอก สัมมปປชานสี่ ก็มี เพียรละบาป ให้เพียรบำเพ็ญบุญ สัมมปປชานสี่ มีว่า ปหานปชาน ประหารบาป ละบาป บาปปรากฏขึ้นที่จิตนี้และไม่ได้เกิดจากที่อื่น เพราะจิตไปรวบรวมอารมณ์เอา ภายนอก อารมณ์ภายนอกก็หมายเอาห้าอย่าง รูปเสียงกลิ่นรส เครื่องสัมผัส มันไปรวบรวมเอามาปรุงมาคิด พิจารณา กาย มันก็ไปถูกเวทนานั้นและ ครั้นจะพิจารณาจิตมันก็ไปถูกกรรม จิตมันเกิดขึ้นกับใจเรียกว่าธรรมารมณ์ สี่อย่างนี้ ธรรมารมณ์ก็ไม่ใช่อื่น คืออดีตที่ล่วงมาแล้ว ไปนึกเอามา ดิษฐ์อย่างไรรู้ก็นึกเอามา มาหมักหมมที่ใจนี้ อนาคตยังไม่มาถึง ก็เห็นขิวเอามา เอามาเต็มอยู่ในปัจจุบันนี้ เรียกว่าธรรมารมณ์

๑๘. คนจะก้าวล่วงทุกข์ได้เพราะวิริยะความเพียร เพียรทำทุกสิ่งทุกอย่าง ความดีความงามทุกสิ่งทุกอย่างควรทำความเพียร ชื่อว่าคนไม่ประมาท ผู้ที่ข้ามมหานรกพ้นสมมติได้ก็เพราะไม่เป็นผู้ประมาทในคุณงามความดี ทางบุญทางกุศล คนประมาทมันมักทำบาปทำกรรมใส่ตน คนประมาทชีวิตจะยาวร้อยปีก็ตาม ก็เหมือนกันกับคนตายแล้ว คนไม่ประมาทชีวิต เขาจะเป็นอยู่วันเดียวก็ยังคงคิดว่าผู้ประมาทเป็นอยู่ร้อยปี นั่นประเสริฐกว่า

๑๙. ความทุกข์มันเกิดจากความอยากความใคร่ ภาวตัณหาความอยากได้ อยากเป็นอยากมี อยากกอบโกยเอา อยากได้มาเป็นของตัว อยากเป็นเศรษฐีลพบดี อยากเป็นราชามหากษัตริย์ เรียกว่าภว ความอยากเป็นอยากมี ความไม่พอใจ เหมือนอย่างความแก่หง่อมแห่งชีวิต ความเปลี่ยนแปลงแห่งชีวิต ความมีหนึ่งหุดเหี่ยวเป็นเกลียว ผมหงอกฟันหัก อันนี้ไม่พอใจ เสียใจ อยากให้มันเป็นหนุ่มตึงอยู่เหมือนเก่า ผมหงอกมันก็เอายาต่างๆ มาข้อม แล้วมันก็งิ่งขึ้นอีก มันก็ขายหน้าละ มันก็ดำอยู่ปลายนั้น โคน ๆ มันก็ขาว มันก็ขายหน้าอีก แล้วก็ไม่พอใจ นี่เรียกว่า วิภวตัณหา ตัณหาสามอย่างนี้ และเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๒๐. (ซ้ำกับข้อ ๑๔)

๒๑. ความทุกข์กลายเป็นสัตว์ทุกข์ มีอยู่เป็นสังขารมคคา ให้เราตั้งสติอบรมจิตใจของเราอย่าให้มันไปยึดถือร่างกาย ถ้ามันมันไม่ยึดถือแล้ว ก็จะอบรมจิตใจของเราให้มันสบาย หายใจไม่สบายนี่มันทุกข์หลาย มันทุกข์ก็เพราะยึดเอา อารมณ์นั้นและเข้ามายึดถือ อารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์ที่พอใจ มันก็ยึดเข้ามา อารมณ์ที่ไม่พอใจมันก็ยึดเข้ามา ยึดเข้ามาแล้วก็มาเผาใจ ไม่พอใจก็เป็นเหตุให้คับแค้นใจ อารมณ์ที่พอใจนั้น เมื่อมันพลัดพรากไปก็ใจถูกเผาอีก เป็นเหตุให้ โสภครี้อาลัยอวรณ์ถึงกัน สิ่งที่พลัดพรากเป็นวัตถุภายนอกก็ตามหรือแม้ญาติมิตรก็ตาม พลัดพรากจากไปมันก็เป็น

ทุกข์ ก็เพราะไม่รู้เท่าอารมณ์ พระพุทธเจ้าว่าของเก่า ของพวกนี้เคยมีมาตั้งแต่เก่า ไม่ใช่จะมีมาเดี๋ยวนี้ เราเกิดมาชาตินี้ จึงมาพบปะกันในชาตินี้ สิ่งทีพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี พบปะอยู่ทุกภพทุกชาติ

๒๒. เวลาล่วงไป ชีวิตของเราก็ล่วงไป ล่วงไปหาความตาย มนุษย์เป็นสัตว์อันสูงสุด อันนี้เป็นเพราะเราได้สมบัติอันดี มา ฟูเฟอะตะปุญญาตา บุญกุศลคุณงามความดีเราได้สร้างมาหลายภพหลายชาติแล้ว เราอย่าไปเข้าใจว่าเราเกิดมา ชาตินี้เดี๋ยวนี้ ตั้งแต่เราเที่ยวตายเที่ยวเกิดมานี้ นับกับนับกัลป์อนันตชาติไม่ได้ แล้วจะว่าเหมือนกันได้อย่างไรละ เมื่อเรา เกิดมาก็มีแต่วิญญาณเท่านั้น พอปฏิบัติก็เอาเลือดเอาเนื้อพ่อแม่มาแบ่งให้ ได้อัตถภาพอกมาแม้กระนั้นก็ไม่มีการ มาเกิด ต้องอาศัยวิญญาณ

๒๓. มีใจนั้นแหละเป็นใหญ่ มีใจนั้นแหละเป็นหัวหน้า มีใจนั้นแหละประเสริฐสุด สิ่งทั้งหลาย บาบก็ดี บุญก็ดี สำเร็จ แล้วด้วยใจ มนะนี่แหละแปลว่าใจ ครั้นใจไม่ดี มนสา เจ ปทุญฺเฐนะ ใจไม่ดี ใจเศร้าหมอง ใจขุ่นมัว ลุอำนาจแห่งความ โลก ความโกรธ ความหลง แล้วใจเศร้าหมอง แม้คนนั้นจะพูดอยู่ที่ตาม จะทำการงานด้วยกายอยู่ที่ตาม ความทุกข์นั้น เพราะจิตเศร้าหมอง จิตไม่ดีแล้ว ความทุกข์นั้นย่อมติดตามผู้นั้นไป เหมือนกันกับล้ออันตามรอยเท้าโคไปอย่างนั้น นะสา เจ ปสันเนนะ ครั้นจิตผ่องใส จิตผุดผ่อง จิตไม่เศร้าหมองแล้ว แม้จะพูดอยู่ที่ตาม จะทำการงานอยู่ที่ตาม จะไปที่ ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามเหมือนเงาเทียมคนคนไปอย่างนั้น

๒๔. กุศลกรรมทั้งหลายมีสติเป็นเค้าเป็นมูล ครั้นมีสติแล้ว กุศลกรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น ก็มีแต่ทำความดีทุกสิ่งทุก อย่าง รู้แล้วอย่างนี้ก็ให้พากันหัดสติ มั่นคิดก็ให้รู้ เราจะทำด้วยกาย ก็ให้ระลึกรู้ได้เสียก่อน เราจะพูดก็ให้ระลึกรู้ได้ เสียก่อน จะคิดก็ให้ระลึกรู้ได้เสียก่อน มั่นถูกเราจึงพูด มั่นถูกเราจึงทำ มั่นถูกเราจึงคิดนึก

๒๕. ความไม่ไปร่วม ความไม่มาร่วม ความไม่ประจวบร่วมกับสิ่งที่ชอบใจ อันนี้เป็นทุกข์ บุคคลปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้ สิ่งนั้นสมหวังก็เป็นทุกข์ อันนี้มันมาจากไหน เราได้รับผลอย่างนี้มาจากไหน มันเกิดมาจากความอยาก เรียกว่า กามตัณหา ความใคร่ ความพอใจในรูปในสิ่งที่วิญญาณและสิ่งที่ไม่มีวิญญาณ ความใคร่ ความพอใจ ทุกข์มันเกิด จากความอยาก ความใคร่

๒๖. อันหนึ่งสมณะ อันหนึ่งวิปัสสนา มันถูกกับจริตอันใด การภาวนามันสบายก็ให้เอาอันนั้น ถ้ามันถูกกับจริต จิตก็ สงบสบายไม่ฟุ้งซ่านไปทีอื่น จิตรวมอยู่ นั้นแหละมันถูกนิสัย ครั้นมัน ไม่ถูกนิสัยแล้ว นึกพุทโธหรืออันใดมันก็ ฟุ้งซ่าน หายใจยาก หายใจฝืดเคือง หมายความว่ามัน ไม่ถูกจริตของคน อันใดมันถูกจริตมันก็สบายใจ ใจสว่าง จิตไม่ ฟุ้งซ่าน เบื้องต้น ใครเอาอันใดก็เอาอันนั้นเสียก่อน พิจารณาอาการสามสิบสอง นี้เรียกว่าวิปัสสนา เรียกว่าค้นคว้า

๒๗. คนฉลาดต้องรีบเร่งศึกษาธรรม ท่านทั้งหลายเป็นนักศึกษา ศึกษาทางโลกมากแล้ว มาศึกษาธรรมะเสียบ้างเป็น การดี ถูกต้อง ชั้นแรกคือศีล ศีลห้านั้นแหละพอแล้ว ถือให้มันดี ๆ ให้มันคง ให้บริสุทธิ์ พอแล้ว ท่านว่าให้ถือตาม ฐานะ พวกท่านเป็นนักศึกษา ศีลห้าก็ดีแล้ว ถ้าใครถือศีลแปดก็ยิ่งดี ถ้าทำได้ ศีลแปดเป็นเครื่องระงับสงบกายวาจา กายวาจา สงบ จิตก็สงบ เมื่อจิตสงบก็ตั้งมั่น เกิดเป็นสมาธิ จิตมีอำนาจ มีกำลัง เมื่อจิตตั้งมั่นแท้แล้ว อยากรู้อะไรก็รู้ได้ เกิด ปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อมีปัญหาแล้วก็ไม่หลงอะไรอีกต่อไป

๒๘. จิตเดิมมันเป็นของสว่าง เป็นของเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกจริตมันจะเข้ามาปกคลุมรัศมีให้ขุ่นมัวเร่า ร้อน อาคันตุกจริตก็ไม่อื่นไม่ไกลดอก มันไม่พ้นนิเวศธรรมทั้งห้า กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา นี้แหละ เมื่ออารมณ์เหล่านี้ไม่เข้าครอบงำแล้ว จิตนี้มันก็อ่อน จิตสว่างใสควรแก่การงาน การงานที่พิจารณา

มันเป็นแสงสว่างขึ้น นิเวศน์มันมาปกคลุมหุ้มห่อให้จิตเศร้าหมองขุนมัวมืดดำ เมื่อถึงมีพระความสว่างเข้ามาครอบงำ ให้มองดูดวงดาว มองขึ้นไปดูอากาศ หรือไม่ยังงั้นก็ให้นึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ หรือคุณความดีของเราอย่างหนึ่งที่ได้บำเพ็ญมา เมื่อระลึกถึงแล้วมันมีความดีใจที่ได้ทำมา มันก็จะหายว่องเหงามาให้อุ่น

๒๘. ไปอยู่ที่ใดมันจะตายเสีย เราตั้งใจแล้วเราตั้งสัตย์อธิษฐานแล้ว ยังไงมันก็จะให้เป็นชาติสุดท้ายในชาตินี้ การเกิดของเรา เป็นหรือไม่เป็นก็ตาม เราจะทำความเพียรอยู่นั้นแหละ มันจะตายก็เที่ยวไปเที่ยวมาอยู่นี้ ทำมันอยู่นั้นแหละจนตายถ้ายังไม่พ้นทุกข์ ก่อนนี้ก่อนตาย เกิดมาก็มาพากันตายเสีย แยกทุกข์อยู่อย่างเรา นี้ เข้าป่าเข้าดงไปชื้อๆ เกิดมามีแต่ตายเท่านั้นแหละ เราไม่ประมาท ได้ตั้งใจทำความดีแล้ว ตายมันจะไปทุกข์รี อย่าทำบาปทำชั่ว อย่าเห็นแก่ปากแก่ท้อง อย่าเห็นแก่หลับแค้นนอน เราสร้างความดีใส่ตนไว้ ความทุกข์ยากลำบากปีมีความสบายใจก็แม่นเราสร้างให้ตน

๓๐. มีพี่ชายกับน้องชายสองคน คนน้องศึกษาเล่าเรียน พี่ชายบวชแล้วก็เข้าป่าเข้าดงไปเป็นพระกรรมฐาน อดงูเข้าไปอยู่ตามป่าตามดง พี่ชายได้สำเร็จพระอรหันต์แล้ว กลับมาหาน้องชาย น้องชายก็บอกว่าเราเรียนพระไตรปิฎกแล้ว ใครจะได้นิยามมากกว่ากัน พี่ชายบอกว่าพี่ชายได้นิยามมากกว่า น้องชายก็บอกว่าตัวเองได้นิยามมากกว่า เติงกันอยู่อย่างนั้น ในที่สุดก็พากันไปหาพระพุทธเจ้าที่เชตะวัน พระพุทธเจ้าเสด็จเห็นด้วยญาณแล้วว่า พี่ชายทำกรรมฐานได้นิยามมากกว่า แต่เพื่อให้เห็นทั้งสองได้เข้าใจด้วยตัวเอง จึงทรงทำอิทธิปาฏิหาริย์ให้น้ำท่วมเต็มไปหมด พระพุทธเจ้าถามว่า มาตามทางเห็นอะไร ตอบว่าเห็นแต่น้ำ น้องชายน้ำท่วมแค่เอว แต่พี่ชายท่วมแค่หลังดินบางแห่งพี่ชายท่วมแค่หน้าแข้ง แต่ น้องชายท่วมมิดหัวเลย นี่ก็เห็นแล้วว่าใครมีนิยามมากกว่ากัน ใครได้รับอานิสงส์มากกว่ากัน

๓๑. คนตายตายไปแล้ว เราอยู่ที่ตาย มันจะกลัวตายไปทำไม ความตายมาถึงละหวั่นไหว พระพุทธเจ้าบอกไม่ให้หวั่นไหว ได้ความสรรเสริญก็ดีใจ แต่มันไม่เที่ยง ความนิทานเกิดขึ้นก็มีในโลกนี้มีแต่มันไม่เที่ยง ลากเกิดขึ้นก็มีในโลก แต่มันก็เสื่อมไป ความสรรเสริญเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ความสุขเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ความนิทานเกิดขึ้นก็เสื่อมไป สิ่งไหนจะอะมาเป็นสาระแก่นสาร เราจะไปยึดไปถือทำไม ปล่อยวางให้หมด ทำจิตใจให้เป็นอารมณ์เดียว ให้เป็นพุทโธๆ พุทโธคือผู้รู้ ให้ใจเราเบิกบาน อย่าให้ใจเราเศร้าหมอง ครั้นใจเราเศร้าหมอง ต้องชำระสะสางให้ใจเราเบิกบานอย่าให้ขุนมัว ให้ดูใจของตนนี้ เราจะได้บุญที่สุดก็เพราะจิตสงบวิเวก

๓๒. ละบาปอกุศล สัพพะ ปาปัสสะ อะกะระณัง เพียรละบาปทั้งหลายทั้งปวงในสันดาน กุศลดีสละปะสัมปะทา ตั้งใจทำความดีตลอดไตรมาสสามเดือนให้บริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง อันนี้แหละพระพุทธเจ้าว่า ทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท สะจิตตะปะริ โยทะปะนัง เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ฝึกฝนใจของตน สั่งสอนใจของตน อย่าไปพึ่งโทษคนอื่น ให้พึ่งดูตน คนอื่นเขาคิดดีเขา เขาชักก็ช่วยเขา จิตใจของเราเป็นอย่างไร มัวแต่พึ่งโทษคนอื่นอยู่ มัวดูคนอื่นอยู่ มันเป็นบาปเป็นกรรม ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง

๓๓. เราจะรบข้าศึก อวาระของเราพร้อมหมดแล้วแต่เราไม่ตั้งใจทำ จะปลุกบ้านปลุกเรือนก็ไม่ปลุก หางของมาพร้อมหมดแล้ว แล้วก็ตั้งอยู่นั้นแหละให้ขำครุทครุทโทรมเสีย ทิ้งไว้ชื้อๆ ไม่มีดีไม่มีประโยชน์ เราตั้งไว้ก็ไม่มีความหมาย ต้องอาศัยทำให้พากันทำอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน พระเจ้าทั้งห้า ไม่ได้ห้ามเป็นพระเจ้าทั้งห้า นิสัยจริตของเรามันถูกกับอะไร จะ พุทโธพุทโธ รัมโมรัมโม หรือสังโฆสังโฆ หรือผสมขมเลี่ยนพันหนั่ง เอาอย่างหนึ่งๆ มันถูกอันไหน มันถูกจริต มันก็สงบ จิตสงบขึ้น จิตไม่ฟุ้งซ่าน หมายความว่ามันถูก เราบริกรรมว่า พุทโธ-พุทโธ-พุทโธ แล้วจิตเบิกบาน จิตเยือกเย็น จิตเร่าเริง อันนี้หมายความว่ามันถูกกับจริต มันถูกก็เอาอันนั้นแหละ บริกรรมไป พุทโธ-พุทโธ เรียกว่า สมถะ

๑๔. เวทนา, ร่างกายมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นเรื่องของโรค เป็นก้อนโรคตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างไรรู้ก็ไม่มี ความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายก็ไม่มี ความหวั่นไหว เวลา มันจะเป็นไป ร่างกายแล้วแต่ มันจะเป็นไปตามเรื่องของมัน หน้าที่ของเขา ทุกข์อยู่ ณ เวทนาอยู่นั้น เกิดเวทนาจึงให้ฝึกหัดพิจารณาโลกธรรม รูปอันนี้เราได้มาดีแล้ว เมื่อมันชำรุดทรุดโทรมไป พระพุทธเจ้าก็ไม่มี ความหวั่นไหวต่อมัน มันจะเสื่อมลาภ ให้มันเสื่อมไปตามวิสัย ใจเราไม่เสื่อม ความนิทานมันก็ลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้วจิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายแล้ว มันก็สุขเท่านั้นแหละ ความทุกข์การเกิดขึ้นถ้ารู้เท่าแล้วจิตก็ไม่หวั่นไหว

๑๕. เรื่องภาวนามันสำคัญ อบรมบมอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ อบรมใจของคนนี้แหละ มันยากอยู่ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเคียดแค้น ใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว อวิชชาคือใจ ใจดวงเดียวนั้นเรียกว่าอวิชชา คือมันไม่รู้ ต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขาร แล้วหลงยึด ชอบเข้าถึงหลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน มันไม่รู้จึงหวั่นไหว พวกเราพากันฝึกหัดใจของคนให้ดี พระพุทธเจ้าว่าธรรมทั้งหลายมีมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด ถ้าไม่ทรงมานะไม่ฝึกไม่อบรม อันนี้มันก็ทำพิช เสาอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มันเป็นเพราะใจนี้แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่ มะณะสา เจ ประทุฐณะ ใจอันมีโทษประทุฐร้ายร้ายมันอยู่แล้ว เพราะราคะ โทสะ โมหะ ประทุฐร้ายอยู่ไปที่ไหนก็ไม่มี ความสุขสบาย มีแต่ความเคียดแค้นเผาผลาญ

๑๖. อาการสามสิบสองนี้ มี ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, กระดุก, เยื่อในกระดุก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ไล่ใหญ่, ไล่ย่อย, อาหารใหม่, อาหารเก่า, เยื่อในสมอง, ศีรษะ เป็นคัมภีร์นี้เป็นคนละอย่าง มันไม่ใช่คน พระพุทธเจ้าท่านว่า มันไม่ใช่คนนะ อีกอย่าง พระพุทธเจ้าว่า ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกัน เรียกว่ารูป รูปใหญ่ มหาภูตรูป สิ่งที่อยู่อาศัยธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือ เวทนา ความเสวยอารมณ์ สุขทุกข์ก็ดี สัญญา ความจำหมาย โน่นหมานี้ จำโน่นจำนี้ จิตเจตสิก คือความคิดความอ่าน ความปรุงขึ้นที่จิต คือ วิญญาณ สังขาร ความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ อันนี้เราว่า รูปขันธ์, เวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์, สังขารขันธ์, วิญญาณขันธ์ เรียกว่าขันธ์ ไม่มีคนไม่มีสัตว์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ วิญญาณเป็นความรู้เท่านั้น รู้กันอยู่นี้แหละ คั้นไปคั้นมาอยู่นั้น มองคุณอยู่ในหน

๑๗. เรื่องทำความเพียรถ้าดีแล้วก็ไม่เหลือวิสัย ความจะพ้นทุกข์มันมีน้อย มีอยู่ในอรรถภาพนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่อื่น จิตว่างเท่านั้นแหละว่างโม่ด ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ ไม่ใช่ตัวของตน มันไม่ยึดมันก็พ้นทุกข์ มันก็มีสุข จิตอบรมดีแล้ว มันก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง จิตเป็นเลื่อมประภัสสร จึงเป็นชัควาดีแล้ว จิตตั้ง ทนตั้ง สุขทางหวัง จิตฝึกดีแล้วนั้น นำเอาความสุขมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด นี้เรามันตามืดตามัวตาบอดตาขุ่น ตามัว มันไม่เห็นหนทาง มันก็มไปๆ ตกหลุมเสีย งูเห่ามันอยู่ในหลุมนั้น ตกลงไปงูเห่ากัดตาย จงตั้งใจพิจารณา ธาตุก้อนอันนี้แหละพิจารณาเข้า เป็นธาตุหรือ หรือสัตว์หรือคน ก้อนนี้แหละหลอกหลวงเรา กัดเรา ไม่มีความสุข เพราะเหตุนี้ หัวใจมันจึงขุ่นมัว เมื่อมันรู้เท่ามันปล่อยมันวางแล้ว มันแหละจิตมันจึงจะลึบตาได้เห็นแต่ความสว่าง

๑๘. เราจะไปเกิดในที่ที่มันยากแล้ว บุญมันไปถึงเขา เราต้องทำเอา เกิดเป็นมนุษย์เป็นสัตว์อันสูงสุด ก็เป็นเพราะ ปุพเพ กะตะปุญญาตา บุญหนหลังมาคิดตามตนให้เกิดเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ ครั้นเป็นผู้สมบูรณ์แล้วก็ อัดตะสัมมาปะณิธิ ให้ตั้งตนอยู่ในที่ที่ชอบ อย่าไปตั้งตนอยู่ในที่ชั่ว รักษาศีล ให้ทาน หักทำสมาธิอย่าให้ขาด ศีลห้ารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ศีลแปดให้รักษา ให้พากันภาวนาอยู่ สมาธิมันไม่มีที่อื่น ให้นั่งภาวนา พุทโธๆ ไม่ต้องร้องให้มันแรงดอก ให้มันอยู่ในใจชื่อๆ ดอก การภาวนาก็เป็นอริยทรัพย์ภายใน มันจะติดตามไปทุกภพทุกชาติ ติดไปสวรรค์ ลงมามนุษย์ มาตกอยู่ในที่มั่งคั่งสมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ยากไม่จน ทรัพย์อันนี้ติดตามไป บมีสูญหายดอก ตามไปจนสิ้นภพสิ้นชาติ

๓๙. มัตตัญญูตา เป็นผู้รู้ประมาณในภคัตต์ เรียกว่า ภคตาหารความเสวย สิ่งที่ควรรับประทานจึงรับประทาน สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งที่จะไม่ทำให้เสื่อม บริโภคเข้าไปแล้ว มันทำให้เกิดความเจริญ เกิดความสุขอย่างนี้แหละจึงควรบริโภคเข้าไป สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ถ้าบริโภคเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม หรือทำให้ร่างกายลำบาก อันนี้ไม่ควรบริโภค เรียกว่า มัตตัญญูตา จ ภคตสมิง อาหารหมายเอาอารมณ์ ไม่เอาอาหารที่เรบริโภคเข้าไปก็ถูก อาหารอารมณ์นั้น ไม่ควรบริโภคสักอย่าง ควรบริโภคเข้าไปแต่ธรรมารมณ์คือธรรม

๔๐. เรื่องทุกขสังขจนี้ให้มันรู้ พิจารณามันทั้งนอกทั้งใน หรือจะออกพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อากาศสามสิบสองนะ กระจายออกทุกๆ ส่วนแล้ว มันเหลือเป็นคนใหม่ บมีคนแล้ว กำหนดออกไปๆ จนเหลืออายตนะของมันบัญญัติ ความสมมุติ สมมติคือขันธ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ รูปขันธก็คือธาตุสี่ประชุมกันเป็นรูปขันธ ถ้ามีรูปก็มีเวทนาเกิดขึ้น ต่อไปสัมผัสมันต่อกันเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่บอกให้พิจารณาไปอื่น ให้พิจารณาที่นี้ หมกก่อนของเราของเขานี้แหละแม่นก่อนธรรม อย่าไปหาที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น มันไปยึดไปสร้างไปเสีย มันจะเป็นเหตุให้เจ้าของติดอยู่ ให้พิจารณาอันนี้ ทางจะไปพระนิพพานมีเท่านั้นแหละ

๔๑. พุทโธคือผู้รู้ รู้ว่าใจคนบริสุทธิ์ผุดผ่อง ใจบริสุทธิ์ก็ศีลบริสุทธิ์ ตัวเป็นผู้ดำเนิน ศีลเป็นประธาน ผู้ใดทำบาปทำกรรม ทำให้ใจของคนเศร้าหมอง หาโทษใส่ตน นักปราชญ์ว่าคนโง่คนยาก มันเกิดจากตน คนบริสุทธิ์ คนที่อยู่ ไปเอาความเศร้าหมองเอาความร้ายมาใส่ตน เข้ามาเผาตน ตนเผาตน ก็แม่นใจเผาใจ แล้วก็แล้วกันไป อดีตล่วงไปแล้ว มันล่วงมาแล้ว อย่าไปเอามาเป็นอารมณ์ให้ใจเศร้าหมองทำไม อนาคตยังมาไม่ถึง อย่าไปคิดมัน ให้มันมาเจอก่อนจึงคิด ให้พิจารณาปัจจุบัน พิจารณาให้เห็นว่ามันไม่พ้นความตายแล้ว รีบทำบำเพ็ญภาวนา ให้ศีล ให้สมาธิ ให้ปัญญาเกิดขึ้น ความชั่วที่เก็บมาให้มันเผาใจ ต้องเปิดออกปิดออก เอาแต่ความดีเข้ามาสู่ดวงจิตดวงใจของคน ให้ใจเบิกบานใจร่าเริง ให้ใจกว้างอย่าให้ใจแคบ

๔๒. กรรมจำแนกสัตว์ให้ดิษฐ์ต่างๆ กัน มันเป็นเพราะกรรม พระพุทธเจ้าท่านไม่พยากรณ์ว่าตายแล้วสูญหรือตายแล้วเกิดอีก พระพุทธเจ้าท่านไม่พยากรณ์ว่าสัตว์นี้มันจะเกิดอีกหรือไม่เกิดอีก ถ้ามันยังทำกรรมอยู่ก็ต้องได้รับผลกรรมทั้งกรรมดีกรรมชั่ว มันต้องได้รับผลตอบแทน ครั้นทำแล้วจะไม่ได้รับผลตอบแทนนั้นไม่มี คิดดู เหมือนเขามาขี้มึงขี้จี้ของเราไปขี้มึงแล้วเขาก็ต้องตอบแทน ครั้นไม่ตอบแทนก็ต้องเป็นถ้อยเป็นความกัน ทำแต่ความดีเอื้อรื้อน เขาจะต้องตอบแทนทุกสิ่งทุกอย่าง คิดดูเหมือนพวกเราเหมือนกัน ทำกรรมกันอยู่ผู้นั้นก็ต้องตอบแทนเรา ทำดีผลดีก็ต้องตอบแทน ทำชั่วผลร้ายก็ต้องตอบแทนเราให้ได้รับความลำบาก มันตอบแทนกันอยู่อย่างนั้น เพราะเหตุนี้พวกเราควรทำให้เป็นกุศล ควรรักษาศีลให้สมบูรณ์ ศีลสมบูรณ์แล้วเราก็ทำสมาธิต่อไป มันจะมีความสงบสงัด มันจะรวม มันขัดข้องที่ที่อาการของศีลของเราอย่างใดอย่างหนึ่ง มันคิดพลาดมันขัดข้องมันจึงไม่รวม ที่เขาปลุกบ้านปลุกช่อง เขาก็ต้องปราบที่เสียก่อนจึงปลุกลงไป อันนี้ฉันใดก็คิถ้าพวกเรารักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้วเหมือนปราบพื้นที่ จิตมันจึงไม่มีความเอื้อรื้อน จิตมันจะรวมอยู่เพราะมันเย็นมันราบรื่นดี มันเรียบไม่มีลุ่มดอน