



## ทุกขสัจจ์

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

### วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

ร่างกายที่อาศัยอยู่ที่นี่ก็ดี มันเป็นของสำหรับโลก เหมือนกันทุกคนนะแหละ สัพเพทฺธมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ของใคร ก็แม้ร่างกายนี้แหละ หมดก่อนเท่านี้เป็นตัวสมุทัย เป็นเหตุให้ยึดถือ นั่นแหละอัสสิมานะ คนถือเราว่าตัวตน นั่นแหละ อันนี้แหละ ความมานะนี้แหละคือความว่าเราว่าเรา พระพุทธเจ้าว่า อดภาพสังขาร มันหลงสมมติ ท่านให้พิจารณาให้รู้ ให้รู้ทุกขสัจจ์

ทุกขํ อริยสจฺจํ ปริญฺเวยนฺติ เม ภิกขเว ทุกขสัจจ์ควรกำหนดให้มันรู้ ทุกขํ อริยสจฺจํ ปริญฺาตฺนฺติ เม ภิกขเว อันนี้แหละให้ศึกษาสาเหตุมัน เส้นผมก็ทุกขสัจจ์ ความเกิดเป็นหญิงเป็นชาย ว่าเราว่าเรา อ้ายก่อนนี้มันเกิดมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุมัน มันเกิดมาจากตัณหาที่แหละ นั่นแหละจึงให้ถอนตัณหา ให้ละตัณหา ให้ละทิ้ง ให้สละ ครั้นมันรู้จักแล้วมันก็จะละ เรื่องทุกขสัจจ์นี้ให้มันรู้ พิจารณามันทั้งนอกทั้งใน หรือจะออกพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อากาโรสามสิบสองนะ กระจายออกทุกๆ ส่วนแล้ว มันเหลือเป็นคนใหม่ บมีคนแล้ว กำหนดออกไปๆ จนเหลืออายตนะของมัน บัญญัติ ความสมมติ สมมติคือขันธุ์รูปขันธุ์ เวทนาขันธุ์ สัญญาขันธุ์ สังขารขันธุ์ วิญญานขันธุ์

รูปขันธ์คือธาตุสี่ประชุมกันเป็นรูปขันธ์ ถ้ามีรูป ก็มีเวทนาเกิดขึ้น ต่อไปผัสสะมันต่อกันเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่บอกให้พิจารณาไปอื่น ให้พิจารณาที่นี่ หมัดก่อนของเขา ของเรานี้แหละแมนก่อนธรรม อย่าไปหาที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น มันไปยึด ไปสร้าง ไปเสีย มันจะเป็นเหตุให้เจ้าของติดอยู่ ให้พิจารณาอันนี้ทางจะไปพระนิพพานมีเท่านี้แหละ ท่านแสดงไว้ สัมมาทิลี ความเห็นชอบ ก็เห็นกายนี้แหละ ให้พิจารณากาย นี้เป็นทางไปสู่ทางพ้นทุกข์ ไปสู่ที่อันบรมสุข สุขอันเนรมิตใสदन อย่าไปหาที่อื่น พระพุทธเจ้าว่าแมนอันนี้แหละ ให้มันเห็นนอนกอดติดอยู่แท้ๆ หมัดทั้งวัน ถ้ามันไปยึดตัวยึดตนอยู่ มันไม่ได้ไปพระนิพพานดอก ละว่าเขา ว่าเรา ว่ากู ว่ามึงเสีย

พระพุทธเจ้าว่า อันนี้มาสมมุติว่าเป็นตัวตนเราหมดทั้งก่อน ให้พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาให้เห็นเป็นอสุภ อสุภัง ไม่ให้เห็นเป็นสุภะ ความงาม ความดี ความมั่นคง มันเห็นนี้แหละ มันจึงเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายต่อร่างกาย เบื่อต่อความเป็นไปของมัน มันเกิดมาแล้วมันก็มีความแก่คร่ำคร่า มีพยาธิเบียดเบียน มีมรณะ ความตาย พลัดพรากจากกัน โสกะ ความโสภพิไรราพัน มีโทมนัส ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความขัดข้อง เมื่อเกิดมาก็เป็นทุกข์ พิจารณาทุกขสังขันธ์นี้ให้มันเห็นความจริง ความพลัดพราก ความประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ ก็เป็นทุกข์ นี้เนื่องจากทุกข์ทั้งหลายมันมารวมอยู่ที่ขันธ์ทั้งห้า ปัญญาพาทานักขันธ์ตา ทุกขา ขันธ์ทั้งห้าเป็นที่ประชุม รั้งภาระของธุระของหนัก

ท่านว่าขันธ์ทั้งห้าเป็นภาระอันหนักหนอ เมื่อวางภาระแล้วก็สุขเท่านั้น คือวางร่างกายของตน ก็ให้พิจารณาเห็นทุกข์นี้เสียก่อน พอเห็นทุกข์แล้วก็ให้สาวไป อันไหนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มีกามตัณหา ความใคร่ในกิลีสกาม วัตถุกาม ความใคร่ก็คือความอยากเป็นอยากมีนั่นแล้ว อยากเป็นผู้ดีมีลาภมียศนั่นแหละ เรียกว่า ภาวะ ความอยากเป็นอยากมีนั่น วิกวะ ความไม่ชอบ อารมณ์ที่ไม่ชอบ เรียกว่าอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เกลียดชังผมหงอก ฟันหัก เกลียดชังหนังหูดเหี่ยวเป็นเกลียว ความเสื่อมของอายุของตน ความเสื่อมลาภยศ สรรเสริญทรัพย์ ครั้นเห็นอันนี้ก็เพียรละเพียรถอนมัน เอ มันเป็นเพราะอันนี้ มันเป็นเพราะอยากนี่แล้ว ความอยากมันมาจากความโง่ความไม่เข้าใจ ความเป็นตนเป็นตัว นี้เรียกว่าอวิชชา

เราคืออวิชชา พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนวิชา เปรียบเหมือนผู้ก่อกำเนิดของทารก ทารกนั้นเป็นที่รักของบิดามารดา มารดาเป็นผู้ทำนุบำรุง ทารกก็เป็นสุข คือตัณหา ความรักใคร่ความชอบใจ เป็นผู้รักษาสนองความสุข ทารกก็เจริญขึ้น เจริญขึ้นไป ครั้นเห็นสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา กามตัณหา ภาวะตัณหา วิกวะตัณหา เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์ ตัณหานี้มันเกิดอยู่ที่ไหน มันตั้งอยู่ที่ไหน ต้องค้นหามัน นั่นแหละบ่อนมันเกิด บ่อนมันตั้งอยู่

บุคคลจะดับตัณหา ดับที่ไหน ตัณหาเกิดขึ้นที่ไหน บุคคลจะละตัณหา ละที่ไหน จะดับตัณหา ดับที่ไหน ตัณหาเกิดขึ้นที่ไหน ให้ดับที่นั่น โบราณเพื่อนว่าไฟเกิดที่ไหน เอาน้ำมาราดที่นั่น ดับที่นั่น ไฟดับหามันเกิดขึ้นที่ตน ดับนี้ปล่อยนี้ วางนี้ เกิดขึ้นที่ไหนละ ตัณหาที่เกิด เกิดขึ้นจากจักขุนั้นแหละ เกิดขึ้น

ที่โสตะ เกิดขึ้นที่ขาน เกิดขึ้นที่ชีวหา เกิดขึ้นที่กาย เกิดขึ้นที่ใจ มันเกิดขึ้นที่นี้ ก็ต้องดับที่นี้ ต้องให้เห็นที่นี้เกิดขึ้นที่ไหนอีก เกิดขึ้นที่รูป เกิดขึ้นที่เสียง เกิดขึ้นที่กลิ่น เกิดที่รส เกิดที่โผฏฐัพพะ เกิดที่ธรรมารมณ์ เกิดที่ไหนอีก เกิดที่จักขุวิญญาณ วิญญาณความรู้ โสตวิญาณ ขานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ มโนวิญาณ เกิดขึ้นที่นี้ มันเกิดขึ้นนี้มันมาจากสาเหตุไหน มันเกิดมาจากความกระทบ กระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เวทนาเกิดขึ้นจากรูป จากจักขุสัมผัส ชิวหากระทบกับรส ชิวหาสัมผัสเกิด เวทนา กายเวทนา เกิดขึ้นจากสัมผัสทางกาย เวทนาเกิดขึ้นทางมโน จากสัมผัสทางใจ ความน้อมนึกไปตามอารมณ์ ฮือ มันเกิดขึ้นที่นี้ อยู่ที่นี้แหละ มันอยู่ตอนอายตนะ มันจะเกิดขึ้นต่อๆ ขึ้นไป รูปสัญญา โสตสัญญา คันธสัญญา ชิวหาสัญญา โผฏฐัพพสัญญา มโนสัญญา รูปสัญญาเจตนาเป็นทุกขของโลก โสตสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา ชิวหาสัญญาเจตนา กายสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ที่มันเกิดขึ้น เพราะความสุขของรูป ของเสียง ของกลิ่น ของรส รูป ตัณหา เห็นรูปเกิดตัณหาขึ้น เป็นทุกข โสตตัณหา ขานตัณหา ชิวหาตัณหา โผฏฐัพพตัณหา มโนตัณหา ความกระทบของรูป ของเสียง ของกลิ่น ของรส ของโผฏฐัพพะ ของธรรมารมณ์ ยึดเอาละ นี่แหละตัณหา มันเกิดขึ้น เรา รู้จัก บ่อนมันเกิด เราจะละอย่างไรละ ถอนอย่างไรละ รู้จักบ่อนมันเกิดแล้ว

เมื่อมันเกิดขึ้นที่หู บุคคลจะดับตัณหา ดับที่ไหน ดับที่หู ที่ตา ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ดับรูป ดับตา ดับหู ดับจมูก ดับลิ้น ดับสัมผัส ดับธรรมารมณ์ ต้องดับ อันนี้ ไม่ใช่ดับอันอื่น เกิดขึ้นที่ไหน ดับที่นั่น เกิดขึ้นที่นี้ เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน เกิดขึ้นจากอายตนะภายนอก เกิดขึ้นจากจักขุสัมผัส โสตสัมผัส จากจักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ขานวิญาณ ชิวหาวิญาณ โผฏฐัพพะวิญญาณ มโนวิญญาณ ดับที่นั่น เว้าซื่อๆ ว่า เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดับสนิทแล้ว ไม่มีความยินดียินร้ายต่อสิ่งทั้งปวง วางใจเป็นกลาง ครั้นทำใจเป็นกลาง ไม่มีความยินดียินร้ายต่อสิ่งทั้งปวงแล้ว ใจได้ละวางแล้ว ตัดได้หมดแล้ว แจ้งประจักษ์ ดับสนิทแล้ว เราได้ทำให้เกิด ให้มีแล้วซึ่งมัคคสมังคี ทำให้มันแจ้ง มรรคมีองค์แปด ทำให้แจ้งบริบูรณ์

จิตของเราเมื่ออบรมไปแล้วมันลง มันสงบ มันหมดเรื่องความเว้า อันนั้นแหละ มันจึงรู้ว่า เราจะเอาสัญญานี้ เราเอาสัญญานี้แหละพิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาไปๆ มันจึงจะเกิดญาณทัศนะ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง มันแจ้งประจักษ์ เบื้องต้นเราก็พิจารณาใช้สัญญานั้นแหละ ท่านเจ้าคุณอุบาลีท่านว่า มันจะต้องเอาโลกีย์นั้นมาใช้เสียก่อน พระพุทธเจ้าก็เอาโลกีย์นี้แหละใช้เสียก่อน มันจึงได้สำเร็จถึงโลกุตระพหุติ โลกียะเป็นเหตุ โลกียะเป็นรากเป็นเค้า ค้นคว้าสังขารร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ค้นคว้าพิจารณาไม่ให้ขาด ให้มีสติสัมปชัญญะประจำ ให้มันรู้จิต มีราคะก็ให้มันรู้ หายราคะก็ให้มันรู้ เอาประจำอยู่นั้นแหละ จิตมีโทสะก็ให้มันรู้ จิตหายโทสะก็ให้มันรู้ หายโมหะก็ให้มันรู้ จิตหดหู่ก็ให้มันรู้ จิตผุดผ่องก็ให้มันรู้ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุใด

จิตเราเป็นสมาธิ ได้ฌาน ฌานอุปจาระ ฌานขนิกะสมาธิ อุปจารสมาธิ จิตเป็นรู ปาวจรก็ให้รู้ จิตไม่เป็นก็ให้รู้ ให้มีฌาน ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถ

ฉันทก็ให้มันรู้ จิตเป็นสมาธิก็ให้มันรู้ จิตไม่เป็นสมาธิก็ให้รู้ จิตอยู่ในภพในชาติ  
ยังไม่หลุดพ้นก็ให้มันรู้ จิตหลุดพ้นก็ให้มันรู้ ให้กำหนดจิต พิจารณาจิต เอา  
ประจำอยู่อย่างนี้ มันก็บัพพันไปได้ดอก ครั้นเราตั้งใจอยู่แล้ว ได้หนึ่งเดือน สอง  
เดือนบพอ ให้มันตายเสีย ปรุฆมาณ ทุติยฉมาณ ตติยฉมาณ ให้รู้จัก ทำความ  
เพียรเอามันอยู่นั้นแหละ บทมันรู้ มันจะรู้ปุ่น จดุดถฉมาณไปซื่อๆ นุ่น จะรู้เมื่อมัน  
สงบ มันบมีดินไม้ ภูเขา เถาว์ลย์ ธรรมชาติภูเขาที่ไหนไม่มี มีแต่แผ่นดินกับ  
ครอบฟ้าจางปางอยู่ชั้น อันนั้นแหละจิตมันรวม บริสุทธิแล้ว ครั้นมันเห็นอย่าง  
นั้นแล้ว มันบมีคน บมีหยิ่ง หมดลัญญาแล้ว อากาสาัญญาจตนะนี้ เลยขึ้นไป  
มี มันจะกลับ มันจะเอากันอีก

อยู่บ้านผือ ไปมันทุกมือ ไปพรหมโลกนั้นแหละ ไปสวรรค์ก็ไปมือนั้นแหละ ไป  
มันทุกวัน อยากรวันไหน ก็ไปวันนั้นแหละ อันนี้มันสุดแต่คนแล้ว เห็นแจ้งชัด มัน  
จะขึ้นไป ความทุกข์มันจะเห็นไม่มี เหมือนกันกับจุดตะเกียงเจ้าพายุ แดงโรอยู่  
อย่างนั้นแหละ มันสงบลงไปแล้ว ไม่มีหยิ่งแล้ว แต่เราไปเกิดแต่วิญญาณ มันก็  
บตีแล้ว แล้วบเป็นหยิ่ง บมีหยิ่ง มันก็บตีแล้ว มันต้องค้นคว้า จิตเราสงบ มัน  
สงบตีแล้ว บมีหยิ่งๆ ว่ายังงั้นมันก็ไม่ถูก มันต้องค้นคว้า มันสว่างเต็มโลกณะ  
มันสว่างก็เห็น ก็ค้นคว้าหาสิ่งของได้ ไม่จุดไฟมันมืด ไม่มีดวงไฟมันก็มีมืด บ  
เห็นหยิ่ง จะเก็บข้าวเก็บของ เราต้องจุดไฟเจ้าพายุขึ้น เราจึงหาเจอ บจุดมันก็  
ตะเกียงซื่อๆ นี้ก็เข้าใจว่า ดวงไฟมันมืด คือชี้เขมา มืดก็ต้องขัดเอาเขมาออก บ  
ขัดออก จุดไปนานๆ มันก็มัวหมอง ไม่สว่างแล้ว จิตของเราครั้งไม่สงบแล้วก็  
มืด ถ้าไม่มีสิ่งที่ยึดหมมให้มันเศร้าหมองขุ่นมัว มันก็สว่าง สว่างแล้วเราก็  
ค้นคว้า

ท่านจึงว่า จิตเดิมธรรมชาติเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาศัยคณตูกิเลสเข้ามา  
หมักหมม จิตมันจึงขุ่นมัวไป จะเปรียบเทียบเหมือนกับแก้ว หรือเพชรนิลจินดา  
ที่เกลือกกลั้วอยู่กับฝุ่นธุลีกับพื้นแผ่นดิน บุคคลผู้ฉลาดมาตรวจว่ามีเพชรพลอย  
มีบอทองคำที่นี้ เขาจะมาขุดขึ้น เอามาเจียรระไน จึงเป็นทองคำธรรมชาติ เป็น  
เพชร เป็นพลอยอันใส เราต้องตั้งต้นตรงนี้เสียก่อน ธุลีมันก็มีอยู่ จิตเดิมมันมี  
อยู่ ตั้งใจอยู่ แต่มันเอาสมมุติเข้าไปใส มันหยิบหนังสือขึ้นมาแล้วแต่ละมัน  
มีดมันดับ มีแต่ฝุ่นธุลี มีโคลนมีตมมาเกลือกกลั้วอยู่ ใ้การบได้ ก็เห็นตัวอยู่  
ชัดๆ จิตของเราก็อย่างนั้นแหละ

เมื่อจิตของเราขัดเกลาดีแล้ว เพื่อไม่ให้มันหลง ชัดอยู่ทุกวี่ทุกวัน ไม่ให้ทุกข์  
เข้ามาขุ่นมัวหัวใจ รักษาใจให้มันสว่างอยู่ จิตต์ ทนต สขาวห จิตขัดดีแล้ว  
อบรมดีแล้ว มีแต่ความสุข มันสุขก็แมนจิตเท่านั้นแหละ มันจะรู้สึกได้ กายมัน  
เป็นไปตามเรื่องของมันนั้นแหละ มันก่อนพยาธิมัดทั้งก่อน ไม่มีดีสักก่อน ใจมัน  
ไปหมักหมมกับอะไรว้ออะไร เอามาเป็นอารมณ์ อยู่แต่มันอันเดียวเท่านั้น บยึด  
อันใดถ้ามันเห็นโทษแล้ว เวลาไม่มีอะไรมาเกลือกกลั้วปะปนแล้ว มันก็ใสอยู่นั้น  
ก็เป็นพระนิพพานเท่านั้นแล้ว ใจอยู่ตามธรรมชาติก็เป็นอย่างนั้น ก็ใสอย่างนั้น

เวทนา ร่างกายมันเป็นธรรมดา มันเป็นรังของโรค เป็นก่อนโรคตั้งแต่ไหนแต่ไร  
มา มันเป็นอย่างใดก็ไม่มี ความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ก็  
ไม่มีความหวั่นไหว เวลามันจะเป็นไป ร่างกายแล้วแต่มันจะเป็นไปตามเรื่อง

ของมัน หน้าทีของเขา ทุกข์อยู่นั้น เวทนาอยู่นั้น เกิดเวทนาจึงให้ฝึกหัด  
พิจารณาโลกธรรม รูปอันนี้เราได้มาดีแล้ว เมื่อมันขำรดทรดโทรมไป  
พระพุทธเจ้าก็ไม่มี ความหวั่นไหวต่อมัน มันจะเสื่อมลาภให้มันเสื่อมไปตามวิสัย  
ใจเราไม่เสื่อม

ความนึกทาก็มันลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้วจิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่มาร่างกาย  
แล้ว มันก็สุขเท่านั้นแหละ ความทุกข์กายเกิดขึ้นถ้ารู้เท่าแล้วจิตก็ไม่หวั่นไหว  
อโศกังวิริงขัง ไม่มีกิเลสเครื่องมลทินจะตามได้ ไม่มี ความโศกเศร้าต่อความ  
เสื่อมของร่างกาย ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ความนึกทาคือ ความสรรเสริญ มี  
ความรู้สึกเป็นปกติ นี้ชื่อว่าเป็นผู้รู้เท่าโลก รู้เท่าแล้วไม่มีความทุกข์ใจ ครั้นไม่  
รู้เท่าความเปลี่ยนแปลงของร่างกายแล้วก็มี ความหวาดเสียว มีความสะดุ้งอยู่  
กลัวอยู่ บรูเท่า ย่นมันก็บ่หายดอก ไม่รู้เท่าแล้วมันก็มาเกิดอีก ถ้ามันมาเกิดเป็น  
มนุษย์มันได้สร้างบารมี ถ้ามันไปเกิดเป็นอื่นละ โอ เป็นอสุภอสุภัง กลับชาติ  
เป็นมนุษย์

พระพุทธเจ้าสร้างบารมี ท่านขึ้นไปอยู่พรหมโลกขึ้นไปอธิษฐานให้มันดับเสีย  
ครั้นอธิษฐานให้มันดับแล้ว มันนอนอยู่ชั่วกับปีชั่วกาลปี มันนอนไม่ได้มาสร้าง  
บารมี ครั้นอธิษฐานว่าดับเสีย มันไม่ได้เกิดมาสร้างบารมี มีแต่มนุษย์เท่านั้น  
แหละ มนุสสปฏิลาโภ เกิดเป็นมนุษย์นี้เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะได้สร้าง  
บารมี เกิดเป็นมนุษย์แล้วมาสร้างบาปเฉย ๆ มันก็บ่มีลาภแล้ว อยาสร้างบาปใส่  
ตน เกิดมาเป็นลาภแล้ว รีบสร้างบารมีเสีย

ไปอยู่ที่ใด ย่นมันจะตายเสีย เราตั้งใจแล้วเราตั้งสัตย์อธิษฐานแล้ว ยิ่งไงมันก็  
จะให้ เป็นชาติสุดท้ายในชาตินี้ การเกิดของเรานี้ เป็นหรือไม่เป็นก็ตาม เราจะ  
ทำความเพียรอยู่นั้นแหละ แม้มันจะตายก็เที่ยวไปเที่ยวมาอยู่นี้ ทำมันอยู่นั้น  
แหละจนตาย ถ้ายังไม่พ้นทุกข์ ก้อนนี้ก้อนตาย เกิดมาก็เกี่ยวข้องกับมาพากัน  
ตายเสีย แยกทุกข์อยู่อย่างเรานี้ เข้าป่าเข้าดงไปซื่อๆ เกิดมามีแต่ตายเท่านั้น  
แหละ เราไม่ประมาท ได้ตั้งใจทำคุณงามความดีแล้ว ตายมันจะไปทุกขรี อยา  
ทำบาปทำชั่ว อยาเห็นแก่ปากแก่ท้อง อยาเห็นแก่หลับแค้นนอน เราสร้างความดี  
ใส่ตนไว้ ความทุกข์ยากลำบากบ่มีความสบายใจก็แมนเราสร้างให้ตน ผู้อื่นบ่ได้  
สร้างให้ จะดีก็แมนตนสร้างใส่ตนเอง จะชั่วก็สร้างใส่ตนเองดอก พระพุทธเจ้า  
สอนให้ทำดี ให้กายดี วาจาดี ใจดี อยาเป็นกายสกปรก ใจสกปรก ให้ใจสะอาด  
กายสะอาด นั้นแหละให้รักษาศีล ให้นึกว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระเนื้อ เราเป็น  
เนรเนื้อ ได้มาเจอศาสนาธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า เป็นของเย็น อยู่เย็นเป็น  
สุขนะ

ไปอยู่อำเภอนั้น บ้านผู้นั้นแหละ เราจะตายอยู่นั้น ดากแดด ดากฝุ่น  
ดากลมอยู่นั้น ให้มันตายอยู่นั้น ที่อำเภอนั้น เราพูดว่าเป็นแต่พระ ให้พากันตาย  
อยู่นอกสมมติ อยาให้มันตายในสมมติ นอกสมมติหมายถึงพระธรรมวินัยของ  
พระพุทธเจ้านั้น ผู้ปฏิบัติตามก็มีความเยือกเย็น ไม่มีความเดือดร้อน ตายอยู่ป่า  
ขาด ป่ากุง ป่าแก มันฮ้อน ตามตัวก็มีแต่หนอน ตายอยู่ป่าขาด ป่ากุง มีแต่ทิ้ง  
เสียนั้นแหละ อยาลืมตน ให้สำนึกตน ให้ดูตน อยาไปดูผู้อื่น อยาเพ่งโทษผู้อื่น  
ใครทำไม่ดีก็เป็นโทษของเขา โทษของผู้อื่น จะได้รับความทุกข์ก็แมนตน

ได้รับความสุขก็แน่นอน เขาทำดี เขาก็ได้รับความสุขของเขาเอง

ให้ดูตน ดูทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ฝึกตน ให้มีสติกับตน ให้เร่งทำเมื่อร่างกายให้โอกาส เมื่อร่างกายยังดีอยู่ ยังแข็งแรงอยู่ ทำความเพียรก็ได้อยู่ ครั้นแก่มาครีหรือเรานี้ ก็บ่ทันแล้ว ได้รับทุกข์ยากทั้งหลายก็ไม่ได้ เครื่องมันเก่าแล้วจะทิ้ง ครีมันไปกับเจ้าของซื่อๆ ก็ทำท่าจะล้มแล้ว แต่น้อย แต่หนุ่มก็กำหนด เดียวนี้เราเป็นพระ เดียวนี้เราเป็นเณรแล้ว ต่างจากขรวัสสธรรมดาแล้ว เพราะมีผ้าเหลืองนั้น เราต้องมีความสำรวม มีความระวัง อย่าให้ใจคะนอง สนุกสนานไปในอารมณ์ มีกามารมณ์ ต้องหักห้าม มีสติ อย่าไปปล่อยตามอารมณ์ ให้ชะมัทเขม้นทำความเพียรภาวนา พุทฺโธแล้วให้มีสติสำรวมใจอยู่ เอาอิทธิบาทสี่

ตอนเช้าให้มีความสำรวม กายสุจริตัง กลางวันให้มีสติระวังกายให้เป็นสุจริต ให้วาจาเป็นสุจริต ให้ใจเป็นสุจริตอยู่ คำมาก็ให้กายวาจาใจเป็นสุจริตอยู่ ให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้ชำระนิวรณ์ธรรม คืออารมณ์ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทฺถจะ-กุกฺกจะ ให้ชำระอันนั้นเสีย ให้ใจบริสุทธิ์ ชำระจิตของเราให้มันออก จากนิวรณ์อันนี้ อย่าไปเกี่ยวข้องกับอันนี้ ให้ใจบริสุทธิ์ ยามใดก็ชำระอันเดียวกันแหละ ครั้นชำระอันนี้ จิตไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ไม่มีราคะ โทสะ โมหะมาเกือกกแล้ว จิตไม่เศร้าหมองแล้ว จิตบริสุทธิ์ผุดผ่อง จิตบริสุทธิ์แล้วอยู่ที่ใดก็มีความสุข ทำการงานอยู่ก็มีความสุข ความสุขติดตามผู้นั้นไป เหมือนกันกับเงาตามตนไปอยู่ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพราะชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ใจเศร้าหมองไม่ติดละก็เป็นทุกข์อยู่นั้น ความทุกข์ติดตามผู้นั้นไป ทำการงานก็ไม่มีความสุข พุดอยู่ก็ไม่มีความสุข ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนกับกงล้อติดตามรอยเท้าโคไป แอกกก็ทับคอมันไป

มนสาเจ ปทุษฺเฐนะ มนหะคือใจ ครั้นราคะ โทสะ โมหะ โลภะ ประทุษร้ายแล้ว ผู้นั้นจะพุดอยู่ก็ดี จะทำการงานอยู่ก็ดี ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนกงล้อติดตามรอยเท้าโคไปอยู่ มนสาเจ ปสันเนนะ จิตใจของผู้ใด อันโทษไม่ได้ ประทุษร้ายแล้ว จิตใจผ่องใสแล้ว ความสุขย่อมติดตามเขาไปอยู่เหมือนเงาเทียมตน ถ้าหากเราไม่มีธุระ ไม่มีการงานอันหยั่ง ชำระจิตใจของตนอยู่นั้นแหละ อย่าให้มันไปจ้องแวงกับเขา ได้ชื่อว่าผู้ชนะใจ อย่าให้มันมีความกำหนดกับกายตัวนี้แหละ ครั้นมีความกำหนดกับกายแล้ว ได้ชื่อว่าจิตไม่บริสุทธิ์ จิตเบียดเบียน เบียดเบียนตนให้เดือดร้อน แล้วก็เบียดเบียนผู้อื่น