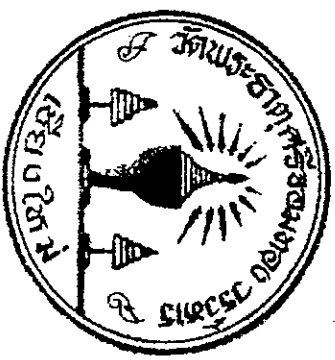


ପଦ୍ମଲୋଚନାମହାବିଦ୍ୟାଳୟ

(ପଦ୍ମଲୋଚନାମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର)



କମଳକାନ୍ତମହାପାତ୍ର, ମହାପାତ୍ର, ପଦ୍ମଲୋଚନାମହାବିଦ୍ୟାଳୟ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟମ

ମହାପାତ୍ର, ପଦ୍ମଲୋଚନାମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

(ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରି)

୧୨ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯୯୯

คำนำ

(ธรรมะจากหลวงปู่)

อนุปาทา วิมูจุนัตติ ฯ

สารุชน คนดี ย่อมหลุดพ้น เพราะไม่ถือมั่น ฯ

จาก มัชฌิมนิกาย อุปริปถณชาดก แห่งพระไตรปิฎก

พุทธภาษิต ข้อนี้ ขอให้เราและท่านทั้งหลาย สำนึกไว้ดีกว่า เมื่อเราและท่านได้รับโอวาทคำสั่งสอนจากผู้ใด ซึ่งเป็นคำสั่งสอนที่ชี้แจงไปในทางที่ถูกต้อง เราและท่านทั้งหลาย อย่างเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า ผู้นั้น ผู้ใดอยู่ปลายทางของเรา ไม่ใช่อาจารย์ของเรา เป็นต้น เมื่อมีผู้มาชี้แจงแนะนำทาง ที่ถูกต้องให้แก่เรา เราสมควรที่จะปฏิบัติตาม อุปมาเหมือนเมื่อเราหลงทาง ต่อมามีผู้บารภณชาติ ใต้บอกทางที่ถูกให้เรา ถ้าเราไม่ยอมยกหลงทางอยู่ต่อไป ก็สมควรที่จะปฏิบัติตาม ไม่ต้องไปคิดว่า ผู้นั้นเป็นใคร อีกอย่างหนึ่ง อุปมาเหมือนเราถูกแหว่งด้วยมีดอันคม เลียบอยู่ทีออก เมื่อมีผู้จะมาช่วยถอนมีดออกจากปากเพื่อช่วยชีวิตเรา เราไม่ควรไปเลือกฐานะ วงศ์ตระกูล ชื่อโคตร หรือชื่อเสียงของผู้ที่จะมาถอนมีดให้เรา เขาจะเป็นใครก็ตาม ถ้ามีความสามารถช่วยถอนมีดออกจากปากเราได้เราก็ควรพอใจ ยอมรับความช่วยเหลือนั้น ฉะนั้น เมื่อมีผู้ใดได้กล่าวธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า เราเคารพฟังและปฏิบัติตามด้วยความเคารพ แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ได้รับสั่งให้พระสงฆ์สาวกองค์หนึ่ง ชื่อว่า พระจุนทเถระ สาธยายโพธฆงศ์ ๗ ให้พระอภังคัง พระองค์ได้ตั้งเจตน์ด้วยดีด้วยความเคารพ พระธรรม ดั่งนี้เป็นต้น ดั่งนั้น คำสอนของใครก็ตาม เมื่อถูกต้องเป็นธรรมแล้ว ก็ควรแสดงความเคารพและปฏิบัติตาม ดังนี้ แล ฯ

ธรรมะจากหลวงปู่
(ธรรมะที่ใจเรารู้โดยอัตโนมัติ)

จิตพิณพิศวัตต์ที่ ๑ จำนวน ๕๐๐๐ เล่ม

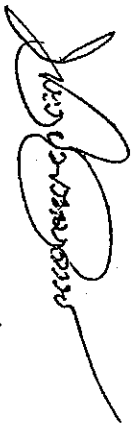
ที่ปรึกษา ธีรภรต์พิณพิศวัตต์

พระราชพรหมจารี (พระอาจารย์ทองดี อธิษฐานใจ)

คณะผู้จัดทำ

โดยคณะศิษย์พุทธศาสน์

ฉะนั้น คำสั่งสอนจากหลวงปู่ ที่คณะศิษย์ได้รวบรวมเอามาพิมพ์แจกเป็น
ธรรมทาน ในงานทำบุญอายุครบรอบ ๘๐ ปี ครั้นนี้ ขอให้คณะศิษย์ทั้งหลาย จง
สปีญญาบารมียิ่ง ๆ ขึ้นไป เทอญ ฯ



(พระราชพรหมจารย์)

เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
ต. บ้านหลวง อ. จอมทอง จ. เชียงใหม่

๒๑ กันยายน ๒๕๕๖

คำปรารภ

ธรรมะจากหลวงปู่ ๕

(ฉบับธรรมะหนึ่งร้อยแปดสิบเอ็ดข้อ)

หนังสือธรรมะหนึ่งร้อยแปดสิบเอ็ดข้อนี้เป็นธรรมะที่ตัวกระผม
ได้ติดตามพระเดชพระคุณพระราชพรหมจารย์ (พระอาจารย์ทอง
สิริมงฺคโล) ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของเกล้ากระผมมาเป็นเวลา ๕ ปี
พากันได้ธรรมะในที่สุด ๆ ตามที่กระผมตั้งใจบันทึกไว้ หรือบางครั้งก็ได้อัด
เทปไว้ และค่อยนำมาอ่านและฟังอยู่เสมอ แล้วคิดว่าเป็นธรรมะ
ที่ควรแก่การศึกษาและนำไปปฏิบัติ จะทำให้เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่น
ที่ยังไม่ได้อ่าน ไม่ได้ฟัง ได้คิด กระผมจึงได้คิดนำธรรมะนี้ มาพิมพ์เป็นหนังสือ
จึงได้ขออนุญาตพระเดชพระคุณพระอาจารย์พิมพ์แจกให้ปฏิบัติโยม เนื่องใน
วันทำบุญอายุ ของพระเดชพระคุณท่านอาจารย์ที่ละครบ ๘๐ ปี ๕๙ พรรษา
ในวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๖ นี้ ในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้
ในบางบทบางตอนจะเหมือนกับของพระเดชพระคุณพระสุพรหมญาณเถระ
(คุรบาพรหมจักรวัดพระบาทตากผ้า) ซึ่งเป็นพระอาจารย์ ของพระอาจารย์
ของเกล้ากระผม

ดังนั้นกระผมได้ขออนุญาตทางวัดพระพุทธรูปบาทตากผ้าไว้แล้ว
จึงหวังว่าผู้ที่อ่านหนังสือธรรมะเล่มนี้แล้วจะนำคำสอนของท่านอาจารย์
ทั้งสองไปประพฤติปฏิบัติต่อไป

พระป. ปญญาวโร

ธรรมะจากหลวงปู่ ๕

(ฉบับธรรมะร้อยแปดสิบเอ็ดข้อ)

๑. ศิลหรือศิลปิน คนเราทั้งหลายนี้จะเป็นคนที่มีคุณค่า จะช่วยจะงานท่านกล่าวว่าต้องมีศีล ถ้าขาดจากศีลแล้วจะเป็นคนดีไม่ได้ จะมีคุณค่าไม่ได้ จะช่วยจะงานไม่ได้ อันนี้ว่าช่วยจะงานตามธรรมะเราของเรา มีคุณค่า

๒. ทุก ๆ คนจึงควรรีบชวนเขาทำซึ่งคุณงามความดี ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เป็นเด็กก็อย่าได้เกียจคร้านในการเรียนหนังสือ จงตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้มีความรู้ความเฉลียวฉลาด ความสามารถ เป็นผู้ใหญ่แล้วก็จงตั้งตัวตั้งตนให้ดี ให้มีความขยันมีความประหยัด ให้คบแต่คนดี ให้รู้จักประมาณในการใช้จ่าย ถ้าเป็นผู้เฒ่าผู้แก่แล้วก็เตรียมตัวเพื่อทำคุณงามความดีให้ยิ่ง ๆ กว่าเด็ก และคนหนุ่มทั้งหลาย

๓. ข้อสำคัญควรคิดถึงนรกในปัจจุบันที่เรียกว่านรกในใจให้มาก อย่าให้บาปเกิดขึ้นในใจ ให้รักษาใจให้บริสุทธิ์ อย่าให้ศรัทธาหมอง ถ้าใจศรัทธาช่วยบาปอกุศล ก็มีทุกทิศออกมาเป็นไฟไปบังเกิดเทียบแก่แผ่นดินนรกไม่ต้องสงสัย

๔. เมื่อคนเราไม่รู้ไม่เข้าใจซึ่งการเวียนว่ายตายเกิด แล้วก็มีกิเลสเกิดขึ้นแล้วก็เป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ย่อมจะได้รับความวิบาก

๕. มนุษย์เราทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมเป็นไปตามกรรม มีกรรมเป็นของตนเองคนเหมือนกันทุกคน กรรม คือ การกระทำ ใครกระทำอย่างใด ก็ได้รับผลอย่างนั้น กรรมที่ทำแล้วย่อมให้ผลที่ผู้ทำย่อมได้รับและเสวยผลของกรรมนั้น ใครจะหนีเร้นหรือแบ่งปันคนอื่นไม่ได้ ผู้ที่กระทำนั้นแหละจะเป็นผู้ได้รับ

๖. กรรมแปลว่า การกระทำ จะร้ายจะดี จะสุขจะทุกข์ย่อมเกิดมาแต่กรรม ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า กัมมุนา วัตติ โลกิ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

๗. การทำบาปหรือการกระทำในที่ลับหรือที่แจ้ง หรือใครไม่รู้เห็นก็ตาม เราใจของเราให้เห็นเองเมื่อเป็นเช่นนี้ก็กล่าวได้ว่าที่ลับไม่มีในโลกนี้ แม้ว่าจะลับตาผู้คนแต่เรารู้เราเห็นคนเดียว

๘. ตามชนผู้ปรารถนาจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ควรจะทำความดีของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสด้วยการทำคุณงามความดี ให้เป็นสวรรค์ที่เปรียบว่า สวรรค์ในอกเสียดก่อนจึงจะเป็นสวรรค์สุกต่อไป

๙. คำว่าบุญ หรือ บุญญะ นี้ท่านแปลว่าชำระ คือการชำระร่างกาย วาจาให้บริสุทธิ์ สะอาด บุญญะหรือบุญแปลว่า เต็ม คือใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณงามความดี ใจเต็มพร้อม และพร้อมที่จะกำหนดประโยชน์ โสคติผลแก่ตนเองและแผ่แผ่ให้แก่ผู้อื่นด้วย

๑๐. บุญนี้เกิดจะมีขึ้นได้ก็ต่ออาศัยวัตถุ คือที่ตงเกิด และศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสพร้อมด้วยความเพียร ปัญญา ความรอบรู้เป็นทุนเดิม

๑๑. เมื่อได้บุญแล้ว ก็อย่าได้ปรารถนาเอาโทษเอาลาภอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเรื่องที่เกิดขึ้นข้องกับตัณหา ผิดในความประสงค์ของพระพุทธศาสนา ถ้าจะปรารถนาถึงปรารถนาเอาแต่พระนิพพาน สิ่งเดียวเท่านั้นแหละจะเป็นการดี

๑๒. คนเราจะไม่มีแต่ลึกคือความรู้ ความฉลาด ความชำนาญหรือ ความกำหนดจดจำเก่งสักปานใดก็ตาม ถ้าไม่มีความดีคือแหล่ง ประจำใจแล้ว จะไปไหนไม่ตลอด จะเอาตัวไม่รอด

๑๓. ขึ้นชื่อว่าพระธรรมคำสอนในโลกนี้ทุกสิ่งทุกอย่าง คำสอนใดที่จะ มาถึง จะมาประเสริฐกว่าพุทธศาสนา คือคำสอนแห่งพระพุทธเจ้า เป็นอันไม่มี เพราะคำสอนแห่งศาสนาอื่นไม่สามารถที่จะทำบุคคล ผู้ปฏิบัติตามให้สำเร็จมรรคผลนิพพาน

๑๔. ประโยชน์ที่ล้ำค่าที่สุดของการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ได้พบ พระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟัง ก็คือการปฏิบัติตาม ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามมันก็ไม่ไฉไล

๑๕. คนเราทุกคนมีความปรารถนาดี ปรารถนาหาความสุข มีความ ปรารถนาหาที่พึ่งในวิฤตสังสาร หาเปรียบเหมือนเราที่ตกอยู่ใน กลางทะเลอันกว้างกว้างไกล ทุกทิศก็มีความใฝ่ฝันหาที่พึ่ง เพื่อที่จะได้อาศัยพิทักษ์ไปฝั่งฝั่งเบื้องหน้า

๑๖. ความโลกก็คือ ความตระหนี่เหนียวแน่นก็ดี ก็ชำระด้วยการให้ทาน การให้ การปัน การช่วยเหลือแม่แก่ผู้อื่น ความโกรธ ถ้าเรา ชำระให้หายจากจิตใจของเรา เราต้องชำระด้วยการรักษาศีล ความ หลงต้องชำระด้วยการเจริญกัมมฐานภาวนา

๑๗. ศีลอยู่ที่กาย วาจา ไม่ได้อยู่ที่อื่น ทำไว้หรือตั้งไว้ซึ่งจิตใจให้ได้เป็น สมบัติ สมบัตินี้ไม่ได้มีในที่อื่น จะมีขึ้นอยู่ที่จิตใจ นอกจากใจแล้วสมบัติ ไม่มีที่ใดที่ไม่ตั้งใจอย่างศรัทธาเท่านั้นที่เกิดที่ตั้งของสมบัติ

๑๘. การศึกษาล่าเรียน การนึกการคิดที่ให้เกิดปัญญาตามทางโลก ดังกล่าวให้ผลในปัจจุบัน ในที่สุดก็มาถึงเพียงแค่นี้ ไม่สามารถที่จะเอาตัวรอดได้ คือพระธรรมคำสอนที่ว่าให้เกิดมีดี ปราโมทย์ สมบัติที่จะทำจิตใจให้สูงขึ้น ๆ จากกระด้างกิลเลส ความรู้ขั้นต่ำจึง ไม่สามารถที่จะกำจัดตัดเสียซึ่งกิลเลสอันใดหนึ่งได้

๑๕. ความรักก็กระหว่างผู้มีเข็ญเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าเกิดความรักไม่รักกันขึ้นมา มันจะแตกตามพระกษัตริย์ความรักก็รักกันฉันพี่น้องอย่างได้มีพระทะเลาะเบาะแว้งกัน อย่างได้นอกใจกัน ถ้าผู้มีเข็ญนอกใจกันแล้วถูกแต่ที่คิดมาไม่มีความหมายอะไร เหมือนถูกหมูกินหมาไปฉันนั้น

๑๖. โยมทั้งหลายจงนึกถึงชีวิตจิตใจของเรา ทุก ๆ วันนี่ถ้าจะเปรียบแล้วก็เหมือนกับเราทั้งหลายตกอยู่ในกลางทะเลถ้าเราไม่รีบถ้อยรับพายไม่รีบว่ายน้ำไปผู้ซึ่งข้างหน้าเราก็จะจมน้ำทะเลตายฉันใดสงสารในขณะกึ่งนั้น

๑๗. การเป็นพระหรือเณรอยู่ที่ศีล ถ้าศีลขาดหมด หรือศีลข้อสำคัญตกไปขาดไปก็เป็นอันว่าการเป็นพระการเป็นเณรไม่มีแล้ว แม้ว่าจะมุ่งฝ่าเหลือหัวได้เป็นอย่างดี ก็เสมือนตั้งว่าเราเอาฝ่าเหลือหรือฝ่ากาสาหวัดรมาคลุมคอไม่ให้เลย ๆ ไม่มีความหมายอะไร

๑๘. สาระที่สำคัญที่สุดของชีวิตที่แท้จริงขึ้นอยู่กับการทำงาน การทำงานเป็นแก่นสาร ของชีวิตจิตใจของคนเราทุกคน

๑๙. ศิลปินเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและสูงสุด มีอานิสงส์ก็จะดับเสียซึ่งความเคียดร้อนทางกาย วาจา และจิตใจ ศิลปินของเยือกเย็นเป็นของหอมยิ่งกว่าหอมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก

๒๐. สาระที่สำคัญที่สุดของชีวิตที่แท้จริงขึ้นอยู่กับการทำงาน คนขยันเท่านั้นที่มีคุณค่า

๒๑. คนร่าเริงใจดี กายจากก็พลอยดีไปตามกัน จงจำไว้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ ศิลปินจะตั้งอยู่บังคับต้องอาศัยพื้นฐานสำคัญคือ จิต

๒๒. ความหลงรัก หลงชัง หลงยินดี ยินร้าย หลงว่ามี หลงว่าจนหลงในอารมณ์ทั้งหลายต่าง ๆ นานาสารพัดอย่าง เมื่อเราจะชำระสะสางให้ความหลงนั้นเบาบาง หรือว่าหายจากจิตใจของเรา เราก็ต้องเจริญกัมมัญฐานภาวนา

๒๗. การศึกษาเป็นการเปิดตาของตนเอง ยิ่งศึกษามากเท่าไรก็ยิ่ง
 หูตากว้างออกไปเท่านั้น การศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ความ
 ฉลาด ความสามารถ ผู้ใดศึกษามาก ผู้นั้นก็รู้มากศึกษาน้อยก็รู้
 น้อยไม่มีความฉลาดเป็นคนโง่งมเท่าตุ่ม เป็นอย่างนี้เหมือนกันทุกคน

๒๘. นักรียมนทั้งหลาย ไม่มีสิ่งใดไหนแล้วที่จะมาทำความเข้าใจความเห็น
 เจริญให้แก่ตัวเรายิ่งไปกว่าการศึกษาเล่าเรียนการศึกษาเล่าเรียนนี้
 แผลงจะเป็นหลักสำคัญที่สุดแก่ชีวิตจิตใจของเรา หลักฐานคือ
 ความดี หลักคือความรู้ ความรู้ต้องเกิดจากการศึกษาไม่ใช่ว่าจะ
 เกิดจากที่อื่น

๒๙. เมื่อจิตของเรารบรึสุทรแล้ว มันก็จะเป็นบุญเป็นกุศล เป็นมหากุศล
 จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ มีคุณค่ายิ่งกว่าศีล

๓๐. อนึ่ง การบวชนั้นนอกจากเราจะไปบุญคุณเสียแล้วบุญกุศลที่ได้ไป
 ตนเองตอบแทนพระคุณมารดาบิดาผู้บังเกิดเกล้าของเราอีกด้วย

๓๑. ตนของเรานี้สำคัญมาก เพราะเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งบาปบุญคุณโทษ
 ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ สารพัดอย่างรวมกันอยู่ในตนนี้ทั้งนั้น

๓๒. อนึ่งผู้ที่บวชกายอย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอ ทางที่ดีที่สุดต้อง
 บวชใจอีกต่อหนึ่ง การบวชใจนี้สำคัญกว่าการบวชกาย ไม่ว่าจะ
 เป็นพระภิกษุสามเณร ฤๅ ชุ พราหมณ์ อะไรก็ตามตลอดถึงที่
 พวกญาติโยมทั้งหลายได้มาบวชเป็นพราหมณ์นี้เมื่อบวชแล้วต่อไป
 ก็ให้บวชใจอีกชั้นหนึ่งให้มันสูงขึ้นไป

๓๓. ผู้ที่ดับรับฟัง ตั้งใจฟัง ก็มีอันสงสัยเกิดขึ้น ๆ เป็นลำดับที่กล่าว
 แล้วจนนิพพาน วิราตะคือความเบื่อหน่าย ความคลายความถอน
 จากกิเลสออกจากจิตใจ เมื่อจิตใจสูงถึงขนาดนี้ จิตใจก็จะหลุดพ้น
 ไปจากความเกาะเหนียวแน่นคือกิเลสอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ จิตใจ
 ก็จะถึงซึ่งวิมุตติธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดจบของเรานี้วิมุตติธรรม

๓๔. คนผู้รู้ดียอมจะเคารพนับถือและให้ทานอย่างมีมโนและอินทรีย์
 แข็งมึนใฝ่อยู่เสมอ เหมือนคนแก่พูดเล่นกับเด็ก ๆ นิมโนวล ท่านไม่ได้
 คิดนิมิตว่าท่านไม่ดี

๓๕. บุคคลใดไม่ถึงกับได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าและพระสาวกไม่ถึงกับได้เทศน์ให้คนอื่นฟัง ไม่ได้กับได้สาธยายธรรมแต่ได้มานึกมาคิดถึงศีลธรรม นี้ได้แก่การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะนอนคิด นิ่ง คิด เคนจนกรมคิด ปฏิบัติไปคิดไป แล้วปฏิบัติสมาธิ ปราโมทย์ นาม กาย สุขก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ ๆ จนถึงที่สุด จิตใจก็จะหลุดพ้น ไปจากกิเลสสาธุธรรม

๓๖. ปรรกษธรรม สกาวธรรม คือรูปนาม เป็นอนัตตาไม่ต้องอยู่ในบังคับบัญชาของเราบังคับไปไม่ได้อย่าให้เผื่ออย่าให้แก้มันก็ไม่มี ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา

๓๗. การที่จะสงบจิตสงบใจเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ถ้าผู้ใดยังคงอยู่ในความทุกข์ ๕ ท่านเปรียบไว้เหมือนกับว่าเรากำลังเอาแถบแล้วไปร้อยไปหัวลม พอไปร้อยไปเลี้ยวเดี๋ยวแถบนั้นก็จะปลิวมาเข้าหน้าเข้าตาของเรา ฉะนั้นใครที่มันนั้น เมื่อไปสู่วางแห่งความทุกข์ ๕ ย่อมมีทุกข์มีโทษ มีภัยอันตรายหลายสิ่งหลายอย่าง

๓๘. คนเราจะพ้นจากทุกข์ได้ก็ด้วยปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดคืออภิญ्ञาซึ่งก็คืออภิญ्ञาอันมอง ๘ ท่านก็ยกขึ้นมาปฏิบัติและสัมผัสมาซึ่งก็ประซึ่งเป็นเรื่องแห่งปัญญาขั้นแสดงก่อน

๓๙. ปัญญาก็เหมือนกัน ก็เกี่ยวกับจิตใจ เกี่ยวกับความพินิจ พิจารณา สืบ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นธรรมะเป็นมรรคาหนทางไปแต่เข้าสู่พระนิพพาน เป็นธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกัน

๔๐. ศิลที่อยู่กายวาจาของเราที่สำรวจแล้ว ศิลที่อยู่กายวาจาของเราที่มีสติควบคุมอยู่ ศิลไม่ได้อยู่ที่อื่น ศิลนี้สำคัญถึงกล่าวได้ว่าสามารถจะทำการให้เป็นคนทำการให้เป็นมนุษย์ทำมนุษย์ให้เป็นผู้ที่สูงขึ้น

๔๑. ความจริงสามัญชนทั่วไปเป็นการบูรณะที่จะทำให้โลกของเราหรือพระพุทธศาสนาในด้านวัตถุ ให้เจริญ เป็นการบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนาในด้านวัตถุ ก็นับว่าเป็นความดีอยู่ชั้นหนึ่ง แต่เป็นความดีชั้นต่ำเป็นความดีที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติหมุ่นเวียนวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร

๔๒. รู้ศกาวธรรมเป็นรูปนามมี การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป มีการ
วนเวียนเปลี่ยนแปลงไม่รั้งยั่งยืน เป็นอนิจจังไม่เที่ยงไม่แน่นอน
เป็นทุกข์ ทนได้ยาก ตัวของเราทั้งหมดหรือรูปทั้งหมดมีแต่ทุกข์
ตัวเดียวเท่านั้นนอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไร

๔๓. ให้ใช้ปัญญาพิจารณา ปัญญาที่ให้มิตติเป็นเครื่องคำนวณ สถิติคือ
การกำหนดจดจำ ความรู้สึกได้ช่วยปัญญา คำจนปัญญาให้
พิจารณาติดต่อกันเป็นสายแล้ว ให้เห็นธรรมหรือองค์ธรรมที่
เรียกว่าการปฏิบัติธรรม เป็นฝ่ายสมถะ วิปัสสนากัมมัญฐานให้เกิด
ความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งสมาธิจิต เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด
ให้จิตหลุดพ้นไปจากความเกาะเกี่ยวเหนียวแน่นคือกิเลสเป็นที่สุด
มุ่งหมายของปัญญาที่เป็นองค์ธรรมที่แท้จริง

๔๔. ผู้ใดในชาติปางก่อนได้เจริญกัมมัญฐานภาวนาจนเกิดความสว่าง
ไสวรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมบังเกิดซึ่งเกิดความเบื่อหน่าย
คลายความกำหนัดความยึดถือของความลุ่มหลง ให้หายจากจิตใจ
หรืออย่างน้อยก็ให้มันเบาบางลงไปได้เท่าไรก็ดีไปตามกำลังของ
คน ๆ ผู้นั้นเมื่อเกิดมาชาตินี้ ก็จะมีสติปัญญา วิชาความรู้ว่องไว
ไพเราะบริบ ไม่ลำบากยากเย็นในการที่จะศึกษาเล่าเรียน

๔๕. การบวชคือการละเว้นสิ่งที่ไม่ดี การบวชคือการอบรมมโนตั้ให้
เป็นสุขให้ติดแน่นด้วยคุณธรรมความดี และการบวชคือการหลอม
หล่อชีวิตจิตใจให้เป็นคนดีรวมความก็ได้แก่การกระทำปฏิบัติให้
ถูกทางที่ดีนั่นแหละ

๔๖. จิตของเรานี้เป็นใหญ่อยู่ในตัวของเรา เป็นสิ่งสำคัญเป็นหัวหน้า
คนเรานี้ถ้าใจดี กายวาจาดีก็จะพลอยดีไปตามกัน ถ้าจิตใจไม่ดีกาย
วาจาดีพลอยไม่ดีไปด้วย จงจำไว้ว่าใจเป็นสิ่งสำคัญ ศีลสมาธิ
ปัญญาจะตั้งอยู่มั่นคงต้องอาศัยฐานอันสำคัญคือ จิต

๔๗. การนอนเป็นอาการของคนเกียจคร้าน เราจึงไม่นับว่าการนอน
เป็นอาการของภavana แต่เมื่อเรามีความจำเป็นจริง ๆ เราจะนั่ง จะ
ยืน จะเดินไม่ได้อีกอย่างเวลาที่เรานั่งได้ก็ช่วยก็ใช้การนอนได้

๔๘. องค์ธรรมจะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งมรรคผลนิพพาน คือ
จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในรูปในนามของเราเสียก่อนที่เรียกว่า
วิปัสสนาญาณ

๕๕. วิถีสงนากัมมัญฐาน เป็นยอดแห่งกัมมัญฐานทั้งมวล เป็นเอกายน มรรคคือเป็นสายเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติให้ได้สำเร็จซึ่งมรรคผล นิพพาน และวิถีสงนากัมมัญฐานนี้มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมิได้มี

๕๖. การเข้าถึงมัญฐาน คือการครอบงำมโนตัณหาที่พุ่งชนคันธนูรณ วุญวาย ให้สงบระงับและดับเย็น ให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจาก นิวรณ์ธรรม ด้วยกำลังของสติ คอยกำหนดพิจารณาอารมณ์เดียว ยังจิตใจให้ใส ยังใจให้สะอาด ยังสมาธิและกัมมะนิยสภาพให้เกิดขึ้นในใจ

๕๗. ความทุกข์ ๕ อันเป็นเหยื่อล่อและหลอเลี้ยยจิตใจ จึงได้หลงระเรีง และคืนรันทนทุกข์กันอยู่จนกระทั่งวันตายเหมือนปลาติดเบ็ด ปลา มันไม่เห็นเบ็ด เห็นแต่เหยื่อล่อ ก็โผล่เข้ามาหาอ้าปากซุบเอา ๆ แล้ว ก็กลืนเข้าไปโดย เพราะความไม่รู้และความอยาก เมื่อรู้สึกรู้ตัวก็เบ็ด ติดคอเสียแล้ว

๕๒. ให้เอาสติติดตามความเคลื่อนไหวของจิตอยู่ทุกขณะ ให้ทำ เหมือนกับเราเลี้ยงควาย ความมันจะตองกินข้าวกล้า ข้าวกล้าก็เป็นของที่ ที่ควายจะกิน จิตของเราเหมือนควาย อารมณ์เหมือนข้าวกล้า ความรู้ที่ เกิดขึ้นกับจิตเหมือนเจ้าของ เปรี๊ยะเหยียบดูเวลาเราไปเลี้ยงควายเป็น อย่างไร เราปล่อยมันไปหรือจับหางเชือกมันไว้ เราพยายามติดตามตัว มัน ถ้ามันเดินเข้าไปใกล้ข้าวกล้าเราก็ต้องร้องควาคนมันหรือชักหาง เชือกไว้ควายก็ตื่นมันก็จะถอยออก ถ้ามันคือไม่ฟังเสียง ก็เอาไม้ ค้อนฟาดมันเข้า ควายมันจะไปไหนได้ มันต้องหยุดมันอยู่กับที่

๕๓. คนทุก ๆ คนแบกโลกไว้บนบ่า แบกโลกทั้งไว้บนบ่าแห่งอุคมคติ สะสมไว้ ในจิตของเราทั้งนั้น ทำให้หนักจิตหนักใจของเรา แบก อย่างไม่รู้สึกรู้ตัว ทีนี้เรามาเข้าถึงมัญฐาน เราจะวางการแบกโลกของเราไว้เสียครึ่งหนึ่ง ถ้าเราทำจริงทำจริงจังจะเป็นการปลงการแบกโลก ของเราไปตลอดชีวิต

๕๔. ตามปกติเราไม่คอยกำหนดถึงกายและความคิดลึกลงในหัวของกาย เราจะปล่อยมันไปตามความเคยชินและตามอำนาจของตัณหาคือ ความอยาก จิตของเราจึงเป็นทุกข์และเดือดร้อนจนกระทั่งตาย

๕๕. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม คือรูปนามอะไรเป็นรูป ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ คือช่องว่างในตัวเรา นี้ทั้งหมดรวมกันเรียกว่ารูป คือเป็นสิ่งที่มีผู้แตก รู้ดับ รู้สลาย ท่านจึงบัญญัติว่าเป็นรูป

๕๖. การได้ดวงตาเห็นธรรมที่ท่านกล่าวไว้ในที่สุดว่ามรรค ผลนิพพาน ก็คือการได้เห็นอริยสัจ ๔ การเห็นอริยสัจด้วยสติ ปัญญาของตนเองจริงๆ เกิดขึ้นในใจ งามซึ่งตรัสใจจนเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจได้ กลายเป็นคนละคนไปที่ท่านกล่าวว่าได้ดวงตาเห็นธรรม

๕๗. ธรรมะทั้งหลายจะเป็นปริยัติ ปฏิบัติ ศील สมานธิ ปัญญา มรรคผล นิพพานก็ดีที่เราได้ศึกษาเล่าเรียน ได้สดับตรับฟังมาจะเป็นปริยัติ ธรรม เป็นธรรมอยู่อย่างนั้น มิใช่ธรรมของเราเพราะเรายังไม่ได้ ประพฤติปฏิบัติ

๕๘. นามกาย คือใจของเราประกอบด้วยกาย จะสงบและระงับเป็นสุขอย่างที่เราไม่เคยพบเคยเห็นมาในสมัยแต่ก่อน สุขจริงๆ ทั้งกายก็เป็นสุข จะนั่งนานสักเท่าไรก็ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ปวดเมื่อย ต่อจากนั้นสมาธิก่อตัวขึ้นเรื่อยๆ นามเข้าถึงกลายเป็นภาวะ สมาธิเกิดขึ้นในใจของเราจะหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว สงบระงับจากความรัก ความซึ่งความอิจฉาพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านและความรำคาญ ถ้าเราได้ถึงพุทธ ไซ่ พุทธ ไซ่ มีอยู่ในใจของเรา

๕๙. วิปัสสนากัมมัฏฐานตัวนี้เรียกว่า ยถาภูตญาณทัศนะ คือการรู้เห็นตามที่เป็นจริงขึ้น เราจะหายยึดมั่น หายอยาก อะไร ๆ ที่ติดอยู่ในสันดานของคนเราที่เป็นสิ่งอุป ๆ จิบ ๆ หงุด ๆ หงิด ๆ ก็จะมีจิตใจใสใจดี สะอาดสว่างใสจริง ๆ

๖๐. วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ไม่ใช่เป็นกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดนิมิตหรือความมหัศจรรย์พิศดารอะไรหรือไม่ใช่จะทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์อย่างใด ผู้ปฏิบัติไม่ต้องไปมุ่งหวังต่อสิ่งเหล่านั้น ถ้ามีความหวังอย่างนั้นก็เป็นอันว่าผิดทางของวิปัสสนาชื่อว่าดำเนินปฏิบัติออกนอก途อกทาง

๖๑. พุทฺโธ คำเดียวนี้เป็นคำครอบโลก เมื่อจิตของเราเข้าถึงพุทฺโธแล้ว เราจะตื่นตัวเต็มใจเราจะรู้ดี มีสติปัญญา

๖๒. ความจริงสติปัญญาที่มีอยู่ในจิตในใจของเราเป็นแต่ว่าเราไม่รู้ไม่เห็น เราไม่คิดไม่ค้น เราจึงไม่เห็นสติปัญญา เราไม่นำเอาสติมาใช้อะไรเรื่อย ๆ เราจึงเป็นทุกข์

๖๓. ความอยากนั้นมีมันเกิดมาจากที่ไหน ก็เกิดจากอวิชชาคือความไม่รู้ อวิชชาที่ดี ตัณหาที่ดี มาปัจจุบันทันด่วนนี้ ที่เราเห็นได้ใกล้ที่สุด เห็นต่อหน้าต่อตา ก็เกิดมาจากอายตนะภายในและภายนอกมาติดต่อกัน แล้วทำให้เกิดความรักความชังอะไร ๆ ขึ้นมาสารพัด อย่าง ชังเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความทุกข์ ความลำบากยากแค้นแก่ชีวิต จิตใจของเราเป็นอย่างนี้มาเรื่อย ๆ

๖๔. กามฉันทน์ เปรี๊ยะสมือนคนที่เห็นหน้าเขาอยู่ คนที่เป็นหน้าเขา นั้นถึงแม้ว่าจะไปคืออยู่ที่กินดีเป็นเศรษฐีก็เป็นเศรษฐีเงินกู๊ ใจเขาจะไม่เย็น จะเดือดร้อนอยู่อย่างนั้น รมณ์กระวังอยู่ เกรงว่าเจ้าของเขาจะมาทวง คนที่ติดอยู่ในกามก็เป็นอย่างนี้ ความเป็นใหญ่ในตัวเองจะไม่พอใจ ไม่เป็นอิสระ จะทำให้คู่สมรสเกิดความเลิ่ใจเกิดขึ้นในใจเป็นไปไต่ยาก

๖๕. ความพยายามนี้ ทำมาเปรียบไว้ว่าเป็นเหมือนคนที่ขึ้นขี่ห่าน คนที่ขึ้นขี่ห่านก็จะไม่หิวอาหารข้างหน้า คนเรากล่าวจิตเป็นพยายาม คือมีสหชาติธรรม เช่นความโกรธ หรือมานะความที่ใจกระต้าง กระเดื่องไป จะไม่รู้รสแห่งพระธรรมคำสอน ใจจะมาเคื้อนสักเท่าไร มันก็ไม่เข้าสู่ เหมือนคนป่วยอาการหนัก ไม่อยากอาหาร เอาอาหารใส่ปากมันก็ไม่อยากกิน

๖๖. ถินมีทระ ทำเปรียบเหมือนคนที่เขาเอาไปกัก ซึ่งไว้ชีวิตไม่อิสระ จะไปไหนก็ได้ เขาไปทำงาน ไปเล่นสนุกสนาม เพเลิ่เพลีนกันแต่เราไปไม่ได้ ถูกเขากักขังไว้เหมือนกักคนง่วงนอน เขาทำงาน เขาทำกัมมัฏฐานภาวนาเราก็ง่วงนอนหลับกอดอยู่อย่างนั้น

๖๗. อุทฺธงฺกุกฺกุงจะ ความพึง شأنรำคาญนิวรณ์ข้อนี้ทำเปรียบเหมือนคนที่เป็นทาสเขา ชีวิตไม่เป็นอิสระ ชีวิตไม่มีความหมาย ต้องคอยแต่เจ้านายจะเรียกรู้ พอเราตั้งใจจะเอาติบเอาตมันก็ได้ แต่คิดไป เจ้านายของมันก็เรียกไป ไม่อยู่กับตัวของเราเลย

๖๘. วิกิจจานิวรณฺห์ ท่านเปรียบเหมือนผู้ที่เดินทางไปถึงทางสองแควไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี อุทฺธงฺกุกฺกุงจะ ก็กิน ค้างยืนเช่อกับเจ้าอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะมีผู้รู้ที่เคยเดินผ่านมาแล้ว ได้ชี้ช่องทางบอกทางให้จึงจะไปได้ถูกต้อง

๖๙. ถ้าเราไม่มียินดีต่อการปฏิบัติ มันก็เป็นการออกนอกกลุ่มออกทางไป ชรรมะนี้เป็นเรื่องของ การปฏิบัติจริง

๗๐. เมื่อเกิดความโลภขึ้น จิตของเราก็เศร้าหมอง อย่างน้อยก็เราขอกูก ขอกิจจากคนอื่น ถ้าออกปากขอแล้วสิริลือลอมงคล หรือความดีย่อมลดจากตัวเรา จากใจเรา ตกจากใจของเราไปทันที คนผู้ซื่ออกปากขอกคนอื่นทำตัวให้ต่ำต้อยให้เศร้าหมอง

๗๑. ท่านกล่าวไว้ว่า การนั่งสมาธิภาวนา ออกทุกข์ออกยาก ออกความลำบาก ในขณะที่นั่งก็มีภูฐานภาวนาอยู่เป็นบุญเป็นกุศลกลับไปตอบสนองพระคุณของแม่อีกชั้นหนึ่ง

๗๒. คนทั้งหลาย ๕๕ เปอรฺ์เช่นปล่อยใจของตนเอง ให้ตามอารมณ์ เหมือนกับปลาเคยอยู่ว่ายน้ำมันก็ว่ายไปตามน้ำกับหมู่กับฝูงของมัน กับแฟนของมัน มันก็สบาย และปลานั้นในที่สุขมันก็ตายตายแล้วมันก็ต้องเกิดอีก เกิดแล้วเกิดเล่า เกิดไปอย่างนี้จนไม่รู้ที่จะสิ้นสุด ฉะนั้นใครคนเราทั้งหลายก็ฉันทันนั้น เพราะมีขันธ์ ๕ เหมือนกัน

๗๓. ทุกคนเป็นนายช่าง สร้างชีวิตของตนเอง สุขทุกข์ในชีวิตประจำวัน เป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของเราเองทั้งสิ้น

๗๔. ชีวิตมนุษย์เหมือนหยดน้ำค้างที่ใบหญ้า เมื่อพระอาทิตย์อุทัยต้องไอรักร้อนก็พลันที่จะหายไป ไม่ตั้งอยู่นานฉนั้นใด ชีวิตมนุษย์ก็ฉนั้น นั่นเมื่อชาติมีแล้วก็ชรา พยาธิ มรณะ คอยแยบรุมเราไม่ให้ไปนาน พลันดับสูญไปไม่ทันไรเกิดแล้วก็แผ่วเจ้าตาย ยังไม่ทันถึงร้อยปี

๗๕. ชีวิตมนุษย์เหมือนตอม่น้ำ ตามธรรมชาติตอม่น้ำอันตั้งขึ้นเพราะฝน
เมื่อโตตกกระทบพื้น โดยกำลังแรง ย่อมพลันจะแตก ไม่ตั้งอยู่นาน
ฉับใด ชีวิตนี้ฉับนั้น เกิดขึ้นเพราะความประชุมแห่งเหตุ เมื่อเหตุ
สลายจากกันแล้วก็มีพลันที่จะดับ

๗๖. ชีวิตมนุษย์เหมือนรอยไม้ที่ขุดลงในน้ำธรรมชาติว่าน้ำเป็นของไม่
แยกออกจากกัน เมื่อขุดลึกลงในน้ำให้แยกออกจากกันรอย
ไม้ไม่มีค้ำ น้ำก็กลับเลื่อนไหลเข้าหากันอีก รอยปรากฏในช่วงเวลา
ไม้กำลังขุดลงฉับใด ชีวิตฉับนั้น ยังเป็นไปได้ก็เพราะจะบังจย
อุดหนุน หมดยุติบังจยแล้วก็หมดกัน

๗๗. ชีวิตมนุษย์เหมือนลำธารอันไหลจากภูเขา ธรรมชาติกระแสสำน้ำใน
ลำธารไหลไปไกลกำลังเชี่ยว นำเอาสิ่งสกปรกนำไปได้ไม่มีหยุดขณะ
มีแต่จะไหลไปอย่างเดียวฉับใด วันคืนล่วงไป ๆ ก็นำเอาชีวิตต่าง
ตามไปด้วย ไม่มีหยุดสักขณะ มีแต่จะรุดล้าไปสู่วินาทีฉับนั้น

๗๘. ชีวิตมนุษย์เหมือนก้อนน้ำลาย ธรรมชาติว่าน้ำรูขุมผู้บีบกำลังจะถ่มน้ำลาย
ที่ปลายลิ้นโดยไม่ยากฉับใด ชีวิตนี้ก็เป็นของจะดับได้ง่ายฉับนั้น

๗๙. ชีวิตมนุษย์เหมือนจันทน์เมื่อขึ้นในไฟ ธรรมชาติว่าจันทน์เมื่อที่บุคคลเอา
ไฟลงในกระทะเหล็กอันร้อนย่อมจะพลันไหม้ ไม่ตั้งอยู่ผลาญให้
แห้งไม่ทนอยู่นานฉับนั้น

๘๐. ชีวิตมนุษย์เหมือนโศกที่เขาจะฆ่า จูงไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าไร
ความตายก็ใกล้เข้ามาเท่านั้น ชีวิตนี้คืนวันล่วงไปเท่าใดก็ใกล้ความ
ตายเข้าไปเท่านั้น

๘๑. สมบัติภาวณา คือการเจริญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในสันดาน สมบัติ
ความตั้งมั่นเป็นองค์ธรรมที่มีคุณค่าสูงและสำคัญ เป็นที่รวมของ
จิต และเป็นที่ยึดมั่นกำลังของธรรมะเช่น อัญฐานสิกขมรค ถ้าเป็น
สัมมาสมาธิเกิดขึ้นจึงจะได้ชื่อว่า มัคคตามัคค คือความพร้อมมูล
แห่งอัญฐานสิกขมรค

๘๒. ขึ้นชื่อว่าก็มีมีภูฐานภาวนาแล้ว บทใดก็ดีเหมือนกัน จะถือเอาบาทใดบทหนึ่งก็ได้ คือเมื่อบำเพ็ญปฏิบัติไป จิตใจก็ดีขึ้น ก็เลศอย่างกลางคือ นีวรณทั้ง ๕ มีกามฉันท ความพอใจรักใคร่ในกามารมณ์มีรูปเป็นต้น ไปลึกลงน้อยลงลง ถึงกับหายไป จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรมแล้ว ก็จัดว่าเป็นทางปฏิบัติที่ชอบและถูกต้องตามพุทธประสงค์

๘๓. ผลแห่งการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร ก็คือความดีทั้งหลาย เป็นคนมีสติดีขึ้น มีสัมปชัญญะ มีปีติ มีสมาธิ และอุเบกขาในอารมณ์

๘๔. เมื่อได้รักษาศีลบริสุทธิ และได้เจริญกัมมภูฐานภาวนาแล้วผลที่จะเป็นอย่างไร คือ ได้เห็นสภาพธรรมของเรา คือรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อความรู้ความเห็นอย่างนี้เกิดขึ้น จิตใจก็จะหลุดพ้นจากความผูกพันเหนียวแน่นต่าง ๆ ที่เคยยึดถือว่าตัวเรา

๘๕. เวลาทำบุญทำทานอะไรที่ไหนก็ดี อย่างโมโหอย่างทะเลาะเบาะแว้งกัน อย่างทำให้กิลเลศเกิด เกี่ยวกับการทำบุญสุนทาน ต้องให้ทานด้วยความบริสุทธิ์ คือ ให้มีศรัทธาประกอบด้วยความรู้ เรียกว่า สัทธาญาณสัมปยุต คือมีความศรัทธาประกอบด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์แล้วให้ทาน

๘๖. พึงเอาต้นไม้มานำเป็นคติเตือนใจเพราะต้นไม้มันแต่ให้ความร่มเย็น อากาศบริสุทธิ์ คอก ผลบางส่วนใช้เป็นยา ฯลฯ จึงทำตัวดังเช่นต้นไม้นี้

๘๗. การบวชเป็นการลด การบวชเป็นการละ การบวชเป็นการเลิก การบวชเป็นการลดทูลิฐิมาณะ การบวชเป็นการละเสียซึ่งบาปอกุศล มลทิน โทษที่มีอยู่ในกายวาจาของเรา เป็นการเว้นโดยสิ้นเชิงจากบาปอกุศล

๘๘. ความจริงการบวชจะนานหรือไม่นานก็แล้วแต่เจตนาและโอกาส เวลา การปฏิบัติปฏิบัติชอบนั้นแหละเป็นสิ่งสำคัญ

๘๕. เมกขิมมะ คือการหนีออกจากกามคุณ จากทุกข์ จากภัยอันตราย
จะบวชหรือไม่บวชก็ได้ใช้ได้เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะเมกขิมมะกิน
ความกว้างกว่า บางคนไม่บวชกายแต่บวชใจนั่นก็คือเหมือนกัน
บางท่านบวชกายแต่ไม่บวชใจ บวชเข้ามาแล้วก็ไม่ต้องอยู่ตาม
ท่านองคคธรรมาวินัย มันก็ใช้ได้

๕๐. เพ็ชงแต่พนมมือจับบใส่หัวด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์ ตั้งไว้ซึ่ง
สติสัมปชัญญะ ความเยือกเย็นเป็นสุขก็จะเกิดขึ้น โดยจิตใจนุ่ม
นวลถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ จิตก็จะอ่อนโยนบริสุทธิ์สะอาด
และเยือกเย็นทัณฑ์ใจ

๕๑. คนใดมีศีลตนนั้นจัดว่าเป็นเยี่ยม เขาจะเป็นผู้ที่มิหวัหวัสมบัตติ
หรือว่าไม่มีอะไรก็ตามที่ ถ้าเขาเป็นผู้ที่มีศีลมีสติจะมีความ
ซื่อสัตย์ ไม่ว่าประพฤติตนนอกคอกทางศีลธรรมก็มีภูมิตามแล้ว
ท่านจัดว่าเป็นเยี่ยมในโลก

๕๒. การเป็นพระหรือเณรอยู่ที่มีศีล ถ้าศีลขาดหมด หรือศีลข้อสำคัญ
ตกไปขาด ไปก็เป็นอันว่าการเป็นพระการเป็นเณรไม่มีแล้ว แม้ว่าจะ
จะนั่งผ้าเหลืองหัว โส้นอย่างนี้ ก็เสมือนตั้งว่าเราเอาผ้าเหลืองหรือ
ผ้ากาสาพัตร์มาคลุมต่อไม้ไผ่เลย ๆ ไม่มีความหมายอะไร

๕๓. การที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์นั้นต้องมีสติ ความระลึกลงได้สัมปชัญญะ
ความรู้สึกรู้ตัวทั้งพร้อมขณะอยู่เสมอ ๆ ศีลเราจึงจะใส่มั่นคง

๕๔. ศีลนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดและสูงสุด มีอนิสงส์คือจะดับเสียซึ่ง
ความแค้นโกรธนทางกาย วาจา และจิตใจ ศีลจึงเป็นองเยือกเย็น
เป็นของหอมยิ่งกว่าหอมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก

๕๕. ความสันโดษ เป็นการยินดีตามมีตามเกิด พุทธตามภาษาชาวบ้าน
ว่าอยู่พอดี อยู่พอกิน จิตใจเยือกเย็นไม่เดือดร้อน นี้คือเรื่องของ
ความสันโดษ มีอยู่แล้วเราก็พยายามใช้สอย มีเท่าไรก็ยินดี
เท่านั้น มีจิตใจที่ไม่เดือดร้อน ไม่จู้จี้ววย นี้จึงว่าเป็นความ
สันโดษ

๕๖. เขาจะฝึกช้าง เขาจะเอามันมาผูกมัด ใส่ข้อใส่คานไว้เสียก่อนแล้ว
งคหย่างคนนำ เอามันจนหิว จนมันอ่อน มันจะยอมได้มันจึงจะฟัง
คำที่บังคับและได้เป็นช้างดีใช้การได้พวกเรอก็มันว่าเป็นช้างตัว
หนึ่งถ้างคอาหารเสียบ้างร่างกายและจิตใจก็จะอ่อนโยน มันจะ
บังคับและยอมได้ในที่สุดจะได้เป็นพระเป็นฌรที่ดี

๕๗. การเป็นครูนั้นมีความสำคัญ พระพุทธเจ้าของเราได้ชื่อว่า ดีตถา
เทวะมมุตตานัง ก็เกี่ยวกับการเป็นครูผู้สอนเทวดาและมนุษย์ ครูดี
เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ถือว่าเป็นเกียรติ จึงขอให้ผู้ที่ทำหน้าที่
เป็นครูทุกท่าน จงตั้งใจดีตั้งใจทำหน้าที่ของตน อย่าสักแต่ว่าเป็นครู
ขอให้เป็นครูที่จริงจัง ๆ

๕๘. สาระที่สำคัญที่สุดของชีวิตที่แท้จริงขึ้นอยู่กับการทำงาน การ
ทำงานเป็นแก่นสาร ของชีวิตจิตใจของคนเราทุกคนจะเป็นทรัพย์สิน
ในดิน ดินในน้ำอะไรก็ดี ถ้าคนไม่ทำขึ้นมาแล้วมันก็ใช้ไม่ได้ คน
ที่เกียจคร้าน ไม่มีคุณค่าอะไรเลยสักแต่แสดงเดี๋ยว คนขยัน
เท่านั้นที่มีคุณค่า

๕๙. ฐานชีวิตได้แก่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ชีวิต
ของเราทั้งหลายอยู่ในฐานอันนี้ ซึ่งเป็นของที่ไม่จริงยั่งยืน เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาใคร

๑๐๐. ตัวคุณอ่อนอย่างไร ตัวเราก็ออย่างนั้น เกิดมาแล้วแก่ เจ็บ ตาย ไป
ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่อย่างนี้ทั้งหมดในโลก
ของเรา

๑๐๑. ไม่มีอะไรต้านทานความตายไว้ได้ ไม่มีอะไรเป็นของ ๆ คน
ยอมจะละทิ้งเสียทั้งหมด

๑๐๒. ท่านผู้รู้จึงกล่าวรวบยอด ทั้งโลกทุกข์ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไร
คนไม่รู้ไม่เห็นก็คิด ถ้าถึงมีเวลาเพลิดเพลิด ให้ที่จริงถ้าหยุดคิดสัก
นิดเดียว ก็จะเห็นแต่ทุกข์ทั้งนั้น

๑๐๓. ความโลภก็คือ ความตระหนี่เหนียวแน่นก็คือ กิเลสช่วยการให้ทาน การให้การปัน การช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ความโกรธ ถ้าเราชำระให้หายจากจิตใจของเรา เราต้องชำระด้วยการรักชาติและความหลงต้องชำระด้วยการเจริญกัมมฐานภาวนา

๑๐๔. ความติดตัวของอารมณ์ภายในกับภายนอกประกอบกันนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสุขความทุกข์หรือมาปญญคุณทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะก็คือกระแสตัณหาคือความอยาก ตีก็อยาก ทุก็อยากทำเสีย เกี่ยวกับตัณหาคือความอยากนั้น เพราะตัณหาคือความอยากเข้ามาครอบงำจิตของเราจิตของเราอยู่ไม่เป็นสุข

๑๐๕. ราคะความกำหนัด ถ้าไม่คิดถึงความแก่เป็นของเย็นเพราะคอยความรักเย็นงำในจิตใจแต่เป็นของร้อนใน มีมันร้อนอยู่อย่างนั้นไม่เย็นได้ กิเลสทั้งหลายเป็นของร้อนมีพพานเป็นของเย็น เป็นของเย็นจริง ๆ ถ้าใคร ได้ลิ้มรสแห่งพระนิพพาน จะรู้ดีเองว่าพระนิพพานเป็นสิ่งที่เย็นกันอย่างนี้ ไม่มีความเคอะร้อนด้วยกิเลสตาตวธรรมคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

๑๐๖. ความหลงรัก หลงชัง หลงยินดี ยินร้าย หลงว่ามี หลงว่าจนหลงในอารมณ์ทั้งหลายต่าง ๆ นานาสารพัดอย่าง เมื่อเราจะชำระสะสางให้ให้ความหลงนี้เบาบาง หรือว่าหายจากจิตใจของเรา เราที่ต้องเจริญกัมมฐานภาวนา

๑๐๗. ผู้ใดในชาติปางก่อน ได้เจริญกัมมฐานภาวนาจนเกิดความคิดว่างได้ตัวผู้แข็งเห็นจริงในสภาวะธรรมบังเกิดซึ่งจิตความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดความขัดเคืองความลุ่มหลง ให้หายจากจิตใจหรืออย่างน้อยก็ให้มันเบาบางลงไป ได้เท่าไรก็ได้ไปตามกำลังของคน ๆ ผู้นั้นเมื่อเกิดมาชาตินี้ ก็จะมีสติปัญญา วิชาความรู้ว่าจะไปหาพระrip ไม่ลำบากยากเข็ญในการที่จะศึกษาเล่าเรียน

๑๐๘. การปฏิบัติธรรม หมายถึงการหมุนจิตหมุนใจของตัวเอง หมุนใจให้กว้างไป เคินไป เทียวไปที่สูง ไปสู่คุณงามความดี การปฏิบัติธรรมหมายถึงการขัดเกลา ขูดเกลากิเลสออกจากร่างกายของเรา

๑๐๕. การปฏิบัติบูชา เป็นการบูชาที่สูงส่งเป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้ผู้ประกอบปฏิบัติบูชาแล้วมีความเจริญในธรรมมีจิตใจสูงส่ง มีจิตใจพ้นจากโลก พ้นจากความเกาะเกี่ยวหมั่นเวียน ไม่ต้องเวียนตายเวียนเกิดต่อไป

๑๐๐. ธรรมชาติที่ทำให้จิตใจสงบระงับจากนิวรณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมณะกัมมัญฐาน ธรรมชาติใดที่ทำให้เกิดความรู้อะไรเห็นจริงในสภาพธรรมคือรูปนาม ให้เห็นในลักษณะทั้งหลายคือ ความเป็นอนิจจังของสังขารเป็นต้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน

๑๐๑. การทำกัมมัญฐานภาวนาจะเป็นสมณะกัมมัญฐาน วิปัสสนากัมมัญฐาน กัมมัญฐาน คือเป็นเหตุที่ตั้งแห่งการปฏิบัติความดี คนเราทั้งหลายควรทำตลอดไปทุกวินาที ตลอดชีวิตจึงจะเป็นการดี

๑๑๒. ปิติ เป็นความซาบซึ้งใน จิตในใจ ทำจิตใจให้ใส ทำใจให้ร่มเย็น ทำปรีชบายไว้เหมือนฟ้าฝนที่ตกลงมา ต้นหญ้าต้นไม้เถาวัลย์ทั้งหลายก็ย่อมสวยงามชุ่มบานฉ่ำใจ จิตใจของเราทั้งหลาย จิตใจของเราทั้งหลายถ้าประเทสประพตฤติกรรมตามสมควรแก่กรรมแล้วเกิดความปลื้มปิติอันใจชื่นบานก็จะเป็นอย่างหล่อเลี้ยงจิตใจของเราให้ชุ่มบานพรรณษาไม่เหี่ยวแห้ง ใจของเราจะยังดีชื่นทุกวินาที

๑๑๓. เพราะเหตุไรเราจึงต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพราะเราต้องการความสุข และต้องการปลดปล่อยจิตใจออกจากความทุกข์นานาประการ แต่เพราะความทุกข์เกิดจากเหตุคือ กิเลสตัณหา เราจึงต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อจะได้ชำระสะสางชีวิตจิตใจให้ขาวใสสะอาด ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่หมักคองอยู่ใน心田

๑๑๔. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน อันดีบแรก ของทุกท่านจงตั้งใจปลุกสร้างศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสอันไม่สั่นไหว แล้วตั้งใจสำรวจกายวาจาให้สงบระงับ ให้บริสุทธิ์สะอาด ให้เป็นศีลขึ้นมา ต่อจากนั้นก็จะเป็นการเจริญกัมมัญฐานภาวนา

๑๑๕. ปัญญาเน็ร่าอยู่เฉย ๆ มันจะไม่เกิดขึ้น มีขึ้นไม่ได้ เราต้องศึกษา
 เล่าเรียน ต้องศึบศึบรับฟังและต้องกำหาคงจดจำ ต้องนึก ต้องคิด
 ต้องพิจารณาและต้องรู้แจ้งในอารมณ์ทั้งหลาย

๑๑๖. การได้ดวงตาเห็นธรรมที่ท่านกล่าวไว้ในที่สุดว่ามรรค ผล
 นิพพาน ก็คือการได้เห็นอริยสัจ 4 การเห็นอริยสัจด้วยสติ ปัญญา
 ของตนจริง ๆ เกิดขึ้นในใจ ชาวซึ่งตรึงใจจนเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจ
 ได้กลายเป็นคนละคนไปที่ท่านกล่าวว่าได้ดวงตาเห็นธรรม

๑๑๗. วิปัสสนากัมมัญฐานนี้ไม่ใช่เป็นกัมมัญฐานที่จะทำให้เกิดนิมิต
 หรือความพิชิตรพิศตารอะไรหรือไม่ใช่จะทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์
 ปาฏิหาริย์อย่างใด ผู้ปฏิบัติไม่ต้องไปมุ่งหวังต่อสิ่งเหล่านั้น ถ้ามี
 ความหวังอย่างนั้นก็เป็นอันว่าผิดทางของวิปัสสนาชื่อว่าดำเนิน
 ปฏิบัติออกนอกเส้นทาง

๑๑๘. วิปัสสนากัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานที่ท่านให้ปล่อยวาง ไม่ใช่ยึด
 ไม่ให้ถือ การปล่อยวางเป็นความจำเป็นที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติ
 วิปัสสนากัมมัญฐาน

๑๑๙. บุคคลผู้ใดที่ยังไม่เจริญวิปัสสนากาวนา แล้วจะมาเข้าใจทักทัก
 เอาว่าตนได้เข้าถึงแก่นแห่งธรรม ว่าตนมีความรู้ซึ่งในคำสอน
 ของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องบุคคลผู้นั้นจะมาเข้าใจเอาเอง
 อย่างนี้ยังไม่ใช่เป็นอันขาด

๑๒๐. บุคคลผู้ใดที่ไม่ประมาณได้ ตั้งใจเจริญวิปัสสนากาวนา จนได้
 ผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว บุคคลผู้นั้นพึงได้ชื่อว่าเข้าถึงแก่นแห่ง
 ธรรมะ เป็นผู้ซึ่งชาวซึ่งถือคำสอนแห่งพระพุทธศาสนาอย่าง
 ถูกต้องโดยแท้

๑๒๑. เมื่อเราได้ประพฤติปฏิบัติ ได้อบรมบ่มนิสัยยึดมั่นตาม
 ด้วยความวิริยะอุตสาหะตามนัยแห่ง สติปัญญา ๔ ยังศีลสมาธิ และ
 วิปัสสนาปัญญาให้เกิดมีจิตใจแล้ว ชีวิตจิตใจก็จะเบิกบานบรรรษา
 จัดว่าเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีแก่นสารชื่อว่าเราได้ที่พึงแล้วพุทธ
 ศาสนา เราจะมีชีวิตอยู่หรือจะตายอายุขณมีไปก็ตาม ก็จะไม่ลำบาก
 ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในทางเบื้องหน้าเที่ยงแท้แน่นอน

๑๒๒. การที่พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่มีอำนาจพิเศษ และ
 ทรงไว้ซึ่งความประเสริฐยิ่งกว่าศาสนาอื่นใดในโลก ทั้งหมด
 เพราะวิปัสสนากาวานี้แหละแก่แท้ และเป็นหลักใหญ่

๑๒๓. ถ้าเราไม่พยายามสละละบาปทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น แล้วออกไป
 จากจิตใจของเรามาแล้ว การประพฤติปฏิบัติของเราจะไม่ได้ผล
 จิตของเราจะไม่ก้าวเดินไปข้างหน้าตามวิถีแห่งการปฏิบัติธรรม
 อุปมาดังเราจะงูจงความออกจากแหล่ง ถ้าเราไม่แก้ไขออกจากแหล่ง
 ของมัน ความมันก็จะไม่ไปเพราะว่ามีเชือกผูกมัดคอตติไว้กับเสา
 อยู่อย่างนั้น

๑๒๔. การที่ทานให้เจริญก็มีภูฐานมากก็เกี่ยวกับจิตใจของเรา
 โดยเฉพาะคือจิตใจของเราทั้งหลายมันคืนรวุ่นวาย ไม่ค่อยจะอยู่ใน
 ในร่องในรอยในบึงกับของเรา การที่จิตใจของเราไม่ได้อยู่กับเนื้อ
 กับตัวเรานี่เป็นอันตราย เราอาจจะคิดผิดเข้าใจผิดออกนอกกลุ่มนอก
 ทางไปก็ได้ และก็เป็นที่ไม่มีกำลังเพราะเราขาดสติ

๑๒๕. ความไม่ตายคือ ความมีสติ คือบุคคลที่ระลึกได้ ผู้มีสติ ชื่อว่าผู้อยู่
 ในความสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้ามี ๘,๔๐๐๐
 พระธรรมขันธ์ ย่อลงมากอยู่ในความไม่ประมาท โยคาวจรเจ้า
 ทั้งหลาย หมายถึงโดยบุคคลผู้ปฏิบัติตามวิปัสสนา ตามแนวสติปัญ
 ฑาน ๔ ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งพระไตรปิฎกทั้งหมดทั้งสิ้น เพราะ
 พระไตรปิฎกรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท คือ
 ความมีสตินั่นเอง

๑๒๖. แม้จิตไม่มีตัวตน แต่ก็สามารถแสดงออกทางกาย นั่นคือ คน
 ที่มีจิตดี ใบหน้าแจ่มใส

๑๒๗. คำว่าสังขารหมายถึงธาตุทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปและนามไม่แน่นอน ไม่มีแน่นอนเรียกว่า อนิจจัง ถ้าเห็นสรรพสิ่งอนิจจังนับว่าเป็นคุณค่าของชีวิตสังขารธรรมอันนี้จะคิดตามไปในดวงใจ ตลอดภาพชาติจนกว่าจะไต่บรรลุดีงมรรค ผล นิพพาน จะไต่ทำที่สุดแห่งทุกข์อย่างแน่นอนแลฯ

๑๒๘. การปฏิบัตินี้เราเตรียมใจก่อน นั่งสมาธิ เพื่อให้ใจเกิดกำลังภายใน ขอให้เราเข้าใจว่าเราสะสมไว้มาากๆ แล้วเราจะไต่เป็นผู้มีความเบิกบานในจิตใจ ผู้ใดมีจิตเบิกบานผู้นั้นก็มีสุขคติเป็นที่ไป คนใดไม่มีความเอื้อเฟื้อต่อพระธรรมวินัยมีจิตใจเศร้าหมองก็จะมิอบายภูมิทั้ง ๔ เป็นที่ไป เพราะฉะนั้นการที่เรามา เราต้องมาให้คุ้มคำในการมาของเรา

๑๒๙. ทุกอย่างอยู่ในจิต ใจว่าตถกนรก ขึ้นสวรรค์ หรือนิพพาน รักษาจิตของตนดีกว่ารักษาอื่นใด

๑๓๐. จิตต้องเป็นอิสระ นั่นคือ ไม่ติดอยู่กับกิเลส จิตต้องอยู่เหนืออารมณ์

๑๓๑. ผู้ใดตามดูจิต โดยความเป็นธรรมผู้นั้นจักพ้นบ่วงของมาร

๑๓๒. แก้วสารพัดนึกหรือมิตรที่ดีของเรา คือกายวาจาใจอันเราได้อบรมมดีแล้ว

๑๓๓. ไม่มีใครและสิ่งใดที่จะทำให้ตัวเราดีเท่ากับจิตที่ดีงูชอบแล้ว

๑๓๔. บุคคลที่ฝึกฝนอบรมตนดีแล้ว ย่อมไต่พึงอันหาไต่ได้โดยยาก

๑๓๕. จึงกล่าวไต่ว่าพระพุทธศาสนาทางแห่งมิใช่อะไรอื่น แต่เป็นคำสอนที่สอนให้เรารู้จักใจของเราให้ดีขึ้นเท่านั้น

๑๓๖. ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วไต่พบพระพุทธศาสนาไต่เย็นไต่พึงแล้วก็คือ การปฏิบัติตาม ถ้าเราไม่ปฏิบัติตาม มันก็ไม่ได้ผล

๑๓๗. ความเพียร "ในการกุศล" ควรทำในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ความตาย
แม่พรุ่งนี้

๑๓๘. แก้วสารพัดนึกหรือมิตรที่ดีของเรา คือกายวาจาใจอันเราได้อบรม
มดีแล้ว

๑๓๙. จิตหรือใจเป็นสิ่งสำคัญศีลธรรมจะตั้งมั่นอยู่ได้ ก็โดยอาศัยมูล
ฐานอันดีงามของใจการทำใจให้บริสุทธิ์สะอาดจึงเป็นของมีคุณค่า
และสำคัญมาก การปฏิบัติตนเพื่อให้พ้นทุกข์ ก็ปฏิบัติที่ใจนั่นเอง

๑๔๐. ปัญญา แปลว่าความรอบรู้ ปัญญาจะเกิดต้องประกอบด้วย การ
ฟัง การคิด และการภาวนาเมขปัญญา หนังสือคือการปฏิบัติ เป็น
สื่อทำตัวปัญญาให้เกิดขึ้น เหมือนคนจะไปอยู่ที่ประเทศใด จะต้อง
รู้จักทางเดินของจิต เหมือนเรือแพที่จะข้ามผู้ฝั่ง เพื่อจะไปถึงฝั่ง
นั้น ก็จะต้องมีแพนั้นนั่นเอง

๑๔๑. แก้ว ๕ ประการ ๑. พระศกตาคตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒. ผู้แสดง
ธรรมวินัยที่พระศกตาคตประกาศไว้แล้ว ๓. ผู้รู้ธรรมวินัยอันผู้สอน
นำมาแสดง ๔. ผู้รู้ธรรมวินัยแล้วเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่
ธรรม คือได้เจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรม
มรรค ผล นิพพาน ๕. บุคคลผู้มีความกตัญญูกตเวทิตี

๑๔๒. ตอนต้นผู้ทบทวนจะได้อ่านเมื่อตอนปลาย ตอนต้นขอสอบถาม
จะได้รู้รายละเอียดเมื่อ

๑๔๓. บุคคลใดที่มีธรรมะที่เป็นมงคล คือ สมภาสิ ปัญญาดี ก็เป็น
มหามงคล

๑๔๔. นอกจากจะรู้จักตน ตั้งตนให้อยู่อย่างพอเหมาะพอดีแล้ว ก็จงพยายาม
เอาตนเป็นที่พึ่งของตนให้ได้อย่าได้คอยแต่จะพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

๑๔๕. คนที่เกียจคร้าน ไม่มีคุณค่าอะไรเลยสักดวงแค่เงา คน
ขี้เมเท่านั้นที่มีคุณค่า

๑๔๖. คอนต้นผู้ทนมทุกข์ จะใส่สุ่มเมื่อคอนปลาย คอนต้นชอบสบาย
จะใส่ร้ายเมื่อปลายมือ

๑๔๗. บุคคลที่ฝึกฝนอบรมตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พักพาอันหาได้โดยยาก

๑๔๘. การนั่งสมาธิภาวนา เป็นบุญกุศลกลับไปสนองพระคุณ
มารดาบิดาเร่อีกชั้นหนึ่ง

๑๔๙. การปฏิบัติธรรมหมายถึงการหมั่นจิต หมั่นใจให้ก้าวไปสู่คุณ
งามความดี

๑๕๐. ชีวิตคือความเป็นอยู่ หรือชีวิตคือการต่อสู้กับเหตุการณ์ทุกสิ่ง
ทุกอย่าง

๑๕๑. ชีวิตของคนเรานี้ถูกรุกรานอย่างเงิบ ๆ อยู่เสมอ ถูกชรา
รุกรานจับไป

๑๕๒. อันทาน ศิล ภาวนา อย่างละเลย อุทธาหะ สืบสร้างทางสวรรค์
นิสัยสังคนิพพาน ไม่นานครั้น เกษมสันต์แสนสุขสิ้นทุกภัย

๑๕๓. ข้อที่ควรละทิ้ง ๑. ไม่ละทิ้งซึ่งสติปัญญา ๒. ไม่ละทิ้งซึ่ง-
วิริยะ ๓. ไม่ละทิ้งซึ่งอินทรีย์ทั้ง ๕ ๔. ไม่ละทิ้งซึ่งการกำหนด
สำรวจมจิต (ยิน เติมนั่ง นอน)

๑๕๔. โลกีย์ปัญญา เป็นปัญญาของผู้เฉลียวฉลาดตัวรอด เพื่ออยู่บน
โลกมนุษย์ และเวียนว่ายในวัฏสงสารเช่น ต้องแสวงหาแก่งแย่ง
ชิงดี ในรสของ กิน กาม เกียรติยศ

๑๕๕. โลกุตระปัญญา เป็นปัญญาของตนเองได้จากการปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะปฏิบัติจิตใจให้สะอาด คือ วิปัสสนาปัญญาเพื่อพาจิตใจให้หลุดพ้นไปนิพพาน

๑๕๖. เครื่องวัดของคนดี ๑. รู้จักคุณของสิ่งที่มีคุณ ๒. รู้จักคุณ ของบุญ ๓. รู้จักคุณของคน

๑๕๗. มาอาชานายที่วรรณะคือนั้นพระพุทธองค์ถึงว่าเป็นบุคคลมีศีล มาอาชานายที่กำลังคือนั้นพระพุทธองค์ถึงว่าเป็นบุคคลมีสมาธิ มาอาชานายที่เขาวัดคือนั้นพระพุทธองค์ถึงว่าเป็นบุคคลมีวิปัสสนาปัญญา บุคคลใดที่เจริญพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธทรงแสดงว่าบุคคลอาชานาย.

๑๕๘. พระพุทธทรงแสดงเป็นคำ สองคำนำไปปฏิบัติคือว่าได้ทรง พระไตรปิฎก หากเราเรียนมาศึกษามากไม่ได้ปฏิบัติได้ชื่อว่าไม่เป็น ไบถานแปลว่า ละมันขบให้ฟังธรรมแล้วก็ควรนำไปปฏิบัติ

๑๕๙. สิ่งทีเปรียบไม่ได้ที่สุดในโลก ๑. ธรรม ๒. โรคน ๓. รักตน ๔. แรงของกรรม

๑๖๐. ความหลงรัก หลงชัง หลงยินดียินร้าย หลงว่ามี จนหลงใน อารมณ์ทั้งหลายต้องชำระด้วยการเจริญ กัมมวิภูษานภาวนา

๑๖๑. นอกจากจะรู้จักตน ตั้งตนให้อยู่อย่างพอเหมาะพอดีแล้ว ก็จงพยายาม เอาตนเป็นที่พึ่งของตนให้ได้อย่างได้คอยแต่จะพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

๑๖๒. การนั่งสมาธิภาวนา เป็นบุญกุศลกลับไปตอบสนองพระคุณ มารดาบิดาเรือกชั้นหนึ่ง

๑๖๓. บุคคลผู้ใดที่ธรรมะ ที่เป็นมงคล ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ก็เป็น มหามงคล

๑๖๔. ไม่มีใครและสิ่งใดที่จะทำให้ตัวเราตีเท่ากับจิตใจที่สั่งไว้ชอบแล้ว

๑๖๕. อย่างประมาทในวัย คือ อย่างคิดว่าเรายังมี วัยคือความหนุ่ม
 อย่างคิดว่าเราหนุ่มอยู่เสมอ อย่างหลงว่าเรายังไม่แก่ ความตายไม่
 แนนอนว่าเวลาใด บางคนไปตอนหนุ่ม บางคนไปตอนแก่ ฉะนั้น
 อย่างประมาท

๑๖๖. อย่างประมาทในความไม่มีโรค บางคนชวนด้วยเป็นมะเร็ง ก็ตาย
 ไปเสีย.

๑๖๗. ชีวิตนี้สั้นนัก ไม่มีอะไรแน่นอนจงเริ่มด้วยความดี

๑๖๘. อดทนความพุ่มเพื่อขยเสียบ้าง เพื่อสร้างอนาคต

๑๖๙. ยิ่งทำมาก ยิ่งได้(บุญ) ยิ่งให้ ยิ่งมี(เมตตา)

๑๗๐. คนไม่เอใจไว้ที่ปาก คนฉลาดเอาปากไว้ที่ใจ

๑๗๑. ชีวิตนี้สั้นนัก ไม่มีอะไรแน่นอนจงเริ่มด้วยความดี

๑๗๒. ทำดีเป็นศรีแก่ตัว ทำชั่วพาดัวฉิบหาย

๑๗๓. แม้นคนรูปร่างใหญ่ กิเลสเล็ก ๆ ก็จะสามารถครอบงำได้

๑๗๔. ผู้ใดตามดูจิต โดยความเป็นธรรม ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร

๑๗๕. กินข้าวต้องกินทีละคำ จะเรี่ยมน จะร่ำ ต้องต่ำไปสูง

๑๗๖. ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด ทำสำเร็จด้วยใจ

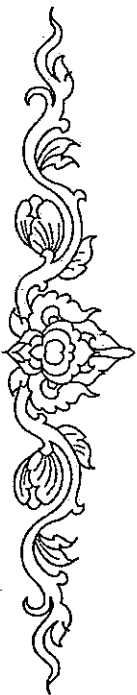
๑๗๗. ความง่ายอยู่ที่ปาก ความยากอยู่ที่ทำ

๑๘๘. ถึงศศิอให้ถกัย ถึงยังให้ถกศอถิมเสีย

๑๘๙. ศิตของฝ่ายอื่นเห็นง่าย ศิตของตนเห็นยาก

๑๘๐. อำนาจวาสนา คือที่มาของความกังวล

๑๘๑. นิ่งได้ ทนได้ รอได้ ฐาได้



รายงานผู้จัดทำโครงการ
พิมพ์หนังสือจากหลวงปู่ ๕
(รวบรวมหนังสือแปลฉบับแก้ไข)

คุณมุข, คุณพรทิพย์, คุณอุษณี ไรจระการ	คุณหญิง ไรจระการ	2,000 บาท
คุณวิเทศน์, คุณยุพา	ดวงวัฒนศิลป์ และสุภาหลาน	500 บาท
คุณธีระพงษ์, คุณศรีจันทร์, คุณอภิรัตน์ ปุราณีย์ และครอบครัว	สุรงค์สุริยกุล	2,000 บาท
คุณแม่แก้วหยอง	ชัยสุริยเทพกุล	1,000 บาท
คุณสุรพงษ์, คุณสมศรี	ก้องธรรนิมท์ และครอบครัว	1,000 บาท
คุณสุกัญญา, คุณเมทินี	แก้วจินดา	10,000 บาท
คุณแม่เทียบ-คุณสมบัติ	ตั้งเลิศสัมพันธ์ และบุตร-ธิดา	8,800 บาท
คุณประภิจ คุณกาญจนา	อัมพรแสงทอง และคณะ	2,000 บาท
คุณดวงพร คุณสุระเชษฐ์ ด.ญ.สุชาวีย์ ด.ช.กร ทวีพย์ศาคร	ธราณีพันธ์	1,000 บาท
คุณระณู คุณสุวิมลดา ด.ญ.ฉัตรสุภา ทองคำสุก	ตั้งอนุพันธ์ และคณะ	1,000 บาท
คุณศุภณีย์	ศิริทรัพย์ และครอบครัว	1,000 บาท
น.อ.ไพฑูริย์ คุณอุไร	พลไพศา และครอบครัว	1,000 บาท
คุณสุพัศรา	อัมพรแสงทอง และคณะ	3,000 บาท
คุณสิริวัฒน์	ธราณีพันธ์	1,000 บาท
คุณณัฐริมา	ตั้งอนุพันธ์ และคณะ	1,000 บาท
คุณพรพิศ	รวมลดา และครอบครัว	700 บาท
คุณศิริรัตน์	จงไปรย	500 บาท
คุณพ่อพาย คุณแม่บุญเปิง	จักรรัตน์ พร้อมครอบครัว	200 บาท
นางเอกาพันธ์	จักรรัตน์ พร้อมครอบครัว	500 บาท
นายเทพประวิณ	จันทร์แรง	500 บาท
แม่สีพรธณี	ศันมาเมือง	500 บาท
แม่สีอุดมพร	กระเป่าทอง	100 บาท
แม่สีไฉภิน	ต้นอนุกุล	200 บาท
คุณพิมพ์	สันตินิพานนท์ พร้อมลูกหลาน	500 บาท
คุณปราณี	บุญมีทวิทรัพย์ พร้อมลูกหลาน	500 บาท

ดร. กิตติ	เจริญยานนท์ พร้อมลูกหลาน	1,000 บาท
คุณวรรณณี	ไชยมณีนต์ พร้อมลูกหลาน	500 บาท
นางแซ่ฮยิน	เซียงปู้	500 บาท
นางรุ่งเกียง	เซียงลื้อ พร้อมลูกหลาน	500 บาท
นางยุพิน นางรัตนาวดี นางอมงกัน นางปาริชาติ เทตประสิทธิ์	นิลรัศมี	500 บาท
แม่ชีตมณี	ตะนะแจ่ม	1,000 บาท
คุณลำดวน	ณ เชียงใหม่	100 บาท
คุณเยาวลักษ์ภรณ์	แสงวงศ์ทอง และครอบครัว	500 บาท
คุณพรทิพย์	วัชรโรทัย	200 บาท
คุณเฉลิมพร คุณวิน	อภิบุณเณ	1,000 บาท
พระอาจารย์บุญศรี	พงษ์พิณิจ	1,000 บาท
นายวิระ		100 บาท
แม่ชีพรภัสสร	คอดดวง	100 บาท
แม่ชีบุญฉวี	สินสวนแดง	40 บาท
นายพล นางศิริการ		500 บาท
นายวิรัตน์ นางสมล ดช.เมทินันท์ พิณชพานิชย์		1,000 บาท
นายสำริง, นางกอบแก้ว ดช.สิทธิเดช, ดญ.ศิริพร, ดญ.ศรินทร์ กิตติชัย		1,000 บาท
ป้าผิง		200 บาท
แม่ชีตม	ยาปาละ	100 บาท
แม่ฟองคำ	คัมภางค์ พร้อมบุตรหลาน	150 บาท
คุณเปี่ยมภา, คุณพิเชฐ	อินทวงศ์	250 บาท
คุณจินตนา	หลอสมบูรณ์	2,000 บาท
คุณลำจวน	วงศ์ญาพรหม	1,000 บาท
คุณกัญชารา	วงศ์ญาพรหม	500 บาท
คุณอรารรณ	วงศ์ญาพรหม	500 บาท
คุณวิบูลย์	วงศ์ญาพรหม	1,000 บาท
คุณป๊อบ		100 บาท
นางเจษฎ์สุภา	โพธิพิมพ์านนท์	3,000 บาท
แม่ชีเกษศิริ	ศรีเบญจรัตน์	100 บาท
คุณจินดา	ลำแดงเดช	200 บาท