

เมตตาธรรม

๑) รูปอาจารย์นั้น ทางวัดไม่มีจิตใจและขอภัยด้วย ปกติอาจารย์ก็ไม่ค่อยได้ถ่าย และไม่
ค่อยให้ท่านผู้ใดถ่ายบ่อย นาน ๆ ที่เห็นว่าจำเป็นก็ให้ถ่ายเสียครั้งหนึ่ง รูปของอาจารย์จึงไม่ค่อยมี
มากเหมือนรูปอาจารย์ทั้งหลาย กรุณาทราบตามนี้ด้วย

๒) หนังสือธรรมะ กรุณาหาอ่านเล่มที่เห็นว่าจะพอเข้าใจได้ไปก่อน เช่น ประวัติฯ ปฏิปทาฯ
ลอนดอน และพยายามอ่านหลายทีจะค่อยเข้าใจไปโดยลำดับ แม้อาจารย์ผู้แต่งหนังสือเหล่านี้
แรก ๆ ก็ไม่เข้าใจธรรมะ และไม่ค่อยเข้าใจ แต่ปฏิบัติไป อ่านไป ศึกษาไป ก็ค่อยเข้าใจไปโดย
ลำดับ จนสุดท้ายก็ได้แต่งหนังสือธรรมะขึ้นมาให้ท่านผู้สนใจได้อ่านอยู่เวลานี้

เวลาร่างงานก็กรุณาฝึกหัดภาวนาบ้างตามหนังสือที่แนะไว้ เช่น ปฏิปทาของพระรุดงค์ฯ
หน้า ๒๔๖ ท่านแนะวิธีนั่งสมาธิภาวนาไว้ ฝึกหัดทำตามนั้นเพื่อใจจะได้สงบบ้าง

บิดามารดาเป็นผู้มีคุณต่อเรามากล้น ควรระวังกิริยาที่แสดงออกต่อท่าน การทำตาม
อารมณ์นั้นไม่ดี ไม่เป็นคุณแก่ท่านแก่ตนและแก่ใคร ๆ เลย จึงควรหักห้ามไว้เสมอ อย่าคล้อยตาม
อารมณ์

๓) เทปที่ส่งมาให้คุณนั้น แล้วแต่คุณจะให้ท่านผู้ใดติดต่อ อาจารย์มิได้สงวน เพราะให้ธรรม
เป็นทานด้วยความบริสุทธิ์ใจอยู่แล้ว

ตามปกติทางวัดไม่ค่อยได้อัดให้ใคร ทั้งนี้เพื่อกันความยุ่งยากของพระที่ต้องอัดให้คนนั้น
คนนี้ตลอดไป ไม่มีเวลาทำความเพียร เนื่องจากคนสนใจกันมากดังที่คุณว่านั่นแล ขอมาทั่ว
ประเทศ ถ้าจำเป็นจริง ๆ ก็สั่งให้พระอัดส่งไปให้เป็นครั้งคราว ส่วนรายที่ไปขออัดกับวัด ทางวัดก็
ผ่อนผันให้อัดได้เท่าที่ควร

๔) เทปที่ฝากไปเพื่ออัดให้ ได้สั่งให้พระอัดส่งมาพร้อมนี้ โดยเห็นว่าทางนี้อยู่ห่างไกลกันจึง
ได้อัดส่งมา ตามปกติทางวัดไม่ค่อยอัดให้ใคร ๆ เพราะเป็นภาระยุ่งยากมากเกี่ยวกับผู้ขอมาทั่ว
ประเทศ หากอัดให้รายหนึ่ง อีกร้อย ๆ พัน ๆ รายก็ต้องขอมาเพื่อให้อัดส่งไปให้เรื่อย ๆ ไม่มีจบ
สิ้นลงได้

๕) ที่ว่าน้องสนใจจะบวชนั้น คุณไม่ได้บอกไปว่าน้องชายหรือน้องหญิง ประสงค์จะบวชเป็น
พระหรือเป็นเณร หรือเป็นชี-ตาปะขาว ทางวัดจึงไม่อาจเรียนตอบความประสงค์ได้แจ่มแจ้งได้
ถ้าเป็นชายจะบวชเป็นพระหรือเป็นเณร ก็พอจะดูไถหาที่อยู่ภายในวัดได้บ้าง เพราะหน้านี้เป็นหน้า
แล้ง และบวชเรียบร้อยแต่ทางนี้แล้วค่อยไปจะไม่ลำบาก ถ้าเป็นหญิงนั้นที่อยู่ไม่เพียงพอก็ไม่อาจ
รับได้ ต้องขอภัยเรียนตามความจริงและความจำเป็น กรุณาพิจารณาและปฏิบัติตามที่แนะนำนี้
จะไม่เสียเวลาตอบ-รับจน.ม.กันให้เนิ่นนาน

ปกติวัดป่าบ้านตาดมีพระมากอยู่เสมอทั้งหน้าแล้งหน้าฝน ยิ่งหน้าแล้งยิ่งมาก ที่พักจึงมัก
แน่นเสมอ

๖) การอยู่และการปฏิบัติของพระบวชใหม่นั้น ไม่มีอะไรขัดข้อง เมื่ออยู่สะดวก ปฏิบัติ
สะดวก ก็ถูกกับจุดมุ่งหมายของผู้บวช ของศาสนธรรม และของครูอาจารย์แล้ว ขอจงบำเพ็ญให้
เป็นที่สะดวกสบายเถิด อาจารย์ขออนุโมทนาด้วย

๗) คนสมัยนี้ไม่ต้องการความจริง นอกจากความปลิ้นปล้อนหลอกลวงประจำสันดาน ดังนั้นคนเราจึงอยู่ด้วยกันด้วยความระแวง ไม่ผาสุก เขาไม่มีธรรม เรายังพอมีธรรมห้ำหั่นบ้าง จึงกรุณาปฏิบัติตัวแบบคนมีธรรมในใจ มีให้อภัยบ้าง เมตตาบ้าง ตามทางเดินของผู้มีธรรม ความโกรธโกรธให้เขา เราผู้โกรธก็อดเป็นทุกข์ไม่ได้ จึงควรระวังอย่าให้โกรธ หากโกรธก็รีบระบายอย่าปล่อยให้ลูกกลม เราจะเสียไปด้วยกับเขาซึ่งเป็นสิ่งไม่ดี

การภาวนาก็กรุณาทำอยู่โดยสม่ำเสมอ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรให้ขาดในวันคืนหนึ่ง ๆ

๘) กิเลสเป็นสิ่งที่ติดแนบกับจิตมานาน จึงเป็นสิ่งชำระยากเหนือสิ่งใด ๆ ในโลก แต่เราเป็นลูกศิษย์มีครูอบรมสั่งสอน ยิ่งดีกว่าคนอื่น ๆ หลายล้านคนในโลกที่เขาไม่มีครูอาจารย์สั่งสอน และไม่มีศาสนาเป็นหลักยึดทางจิตใจ เรายังมีศาสนาและครูอาจารย์สั่งสอน และได้บำเพ็ญความดีมิได้ขาด นับว่าดีอยู่มาก จึงกรุณาบำเพ็ญต่อไปทั้งทางทาน ศีล ภาวนา จะเป็นมงคลแก่เราอย่างมาก ไม่มีคำว่าขาดทุนสูญดอก มีแต่ได้กำไรความดีเรื่อยไปไม่มีสิ้นสุดกุดตัวเลย

๙) ความเป็นอยู่ของโลกทั่ว ๆ ไปย่อมเป็นที่ยอมรับกันว่า สุข ๆ ทุกข์ ๆ เจ็บปนกันไปทั้งเขาทั้งเรา เพราะงานส่วนมากย่อมเกี่ยวกับคนอื่นและสังคม จึงทำให้เกิดทุกข์ หากเป็นงานที่ทำโดยลำพังไม่เกี่ยวกับผู้อื่น แม้เป็นทุกข์ก็พอทำเนา เพราะไม่ค่อยกระทบทางจิตใจต่อกัน

ที่คนส่วนใหญ่ชอบติดใจในความสุขที่เกิดจากกิเลสนั้น เพราะไม่มีความสุขอื่นให้ติดใจ เช่นความสุขที่เกิดจากความสงบทางใจ ความสุขที่เกิดจากธรรมชาติประเภทอื่น ๆ ที่ตนบำเพ็ญ จึงไม่มีสิ่งให้เลือก หากมีความสุขอื่น ๆ อันเป็นความสุขที่ชอบธรรมมีมาแทรกบ้าง คนเราย่อมคัดเลือกเอาตามใจชอบ ไม่ทนเสวยสุขที่เกิดจากกิเลสชนิดจำเจอยู่เลย ดังนั้นปราชญ์ท่านจึงสอนให้อบรมธรรม สนใจในธรรม มีการภาวนาเพื่อสงบอารมณ์ทางใจเป็นต้น เพื่อความสุขที่ปลอดภัยนี้จะได้เกิดขึ้นให้ได้เห็นได้ชมทางใจ

เราอยู่กับโลกที่วุ่นวายจำต้องได้สัมผัสบ้างเป็นธรรมดา แต่ผู้มีธรรมในใจย่อมไม่บอบช้ำมากเหมือนผู้ไม่มีธรรมในใจ จึงกรุณาอดสำหรับบำเพ็ญฝึกใจเสมอ จะเป็นเครื่องต้านทานความวุ่นวายของโลกได้พอสมควร โลกถ้าไม่มีธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวเลยนั้น ย่อมหาจุดที่หมายไม่ได้ตลอดไป อยู่หรือไปโลกไหนก็มีความสุขทุกข์ร้อนพอ ๆ กัน เพราะจิตไม่มีที่ยึดไม่มีที่เกาะ เคว้งคว้างและคว้าน้ำเหลวอยู่เรื่อยไป สิ่งที่ดีติดมือมาก็คือความทุกข์ ความไม่สมหวังที่ไม่พึงปรารถนานั้นแล จึงน่าชยะเขยงอยู่มาก น่ากลัวอยู่มากสำหรับผู้ไม่มีธรรม ไม่มีบุญกุศลใด ๆ ติดตัวเลย อยู่กับไปก็เป็นคนสิ้นหวังประจำตัว ทั้งนี้ก็เพราะความไม่ชวนชวยของตัวเอง

สำหรับคุณมิใช่คนประเภทที่กล่าวมา แต่เป็นผู้รักศีล รักธรรม รักครูอาจารย์ รักพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ รักบุญรักกุศล ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสรณะอันเอกอุทั้งสิ้น จึงกรุณาภูมิใจในคุณธรรมของตนเอง ส่วนความสุขบ้างทุกข์บ้างที่เกี่ยวกับโลกอันวุ่นวายนั้นก็เป็ธรรมดา ไม่เป็นสิ่งที่พาเราให้ลุ่มจม จึงกรุณาอยู่เย็นใจ โอกาสว่างบ้างก็ฝึกหัดภาวนาเพื่อความสงบสุขทางใจ แม้ยากบ้าง แต่ผลดีมีมากคุ้มค่ากับความยากในเวลาทำ

๑๐) วัดป่าบ้านตาด ตามปกติก็สงบพอสมควร นอกจากเวลาคนไปพักกันมาก ๆ ก็ไม่ค่อยสงบนัก ในช่วงที่คุณไปพักรู้สึกจะมีคนไปพักกันหลายคณะจึงไม่ค่อยสงบเท่าที่ควร หากมีโอกาสค่อย

ไปกันอีก ถ้าเห็นว่าที่วัดป่าบ้านตาดสงบพอเป็นมงคลแก่การไปไม่เสียเที่ยวที่ไป สำหรับอาจารย์ ยินดีเสมอ เป็นแต่บางวันสุขภาพไม่ค่อยอำนวย การสงเคราะห์ธรรมจึงไม่ค่อยสมบูรณ์เท่าที่ควร

๑๑) ส่วนที่เสียไปก็ทราบว่าเป็นไป แต่ส่วนควรจะได้ก็ควรชวนช่วยเช่นการภาวนาเป็นต้น แม้จะไม่ได้ดีอย่างสมใจก็ให้มีส่วนได้มาชดเชยกับส่วนที่เสียไป ยังดีกว่าเสียไปโดยถ่ายเดียว โดยไม่มีส่วนได้มาชดเชยเลย

ขณะภาวนาไม่ควรคิดเรื่องอดีต อนาคต ให้จิตอยู่กับปัจจุบันคือคำภาวนาเท่านั้น จิตจะสงบได้ง่ายกว่าคิดในแง่ต่าง ๆ ขณะภาวนา

คนเราหวังความสุขด้วยกัน แต่ที่เป็นทุกข์ก็เพราะความหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำต้องยอมรับทุกข์ สิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ก็หลีกเลี่ยงไปไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ว่าสัตว์หรือมนุษย์ย่อมมีลักษณะเช่นนี้ด้วยกัน

การยอมโง่ในสายตาคนอื่น แต่เพื่อความสบายใจเราและไม่กระทบกระเทือนกัน นั้นเป็นอุบายที่ฉลาดของเรา แม้ในสายตาคนอื่นจะว่าโง่ แต่ตัวเราก็ฉลาด รู้หลบรู้หลีกรู้ผ่อนสั้นผ่อนยาว อย่างนี้เป็นทางของคนดีและนักปราชญ์ชเมย แม้คนโง่จะตำหนิก็ตามยังสู้ปราชญ์ชเมยไม่ได้

การอยู่ร่วมคนมีกิเลส ย่อมมีการกระทบกระเทือนขัดแย้งบ้างเป็นธรรมดา เพราะเรื่องทำนองนี้ คนประเภทนี้มีอยู่ทุกวงการหลีกเลี่ยงได้ยากมาก กรุณาหลีกเลี่ยงด้วยอุบายแห่งความฉลาดของเราเองก็พอสู้ได้ทนได้ ไม่ต้องคิดจะหลีกเลี่ยงจากเขาไปทำงานที่อื่น

หนังสืออ่านหลายทีวก็ค่อยเข้าใจมากขึ้นโดยลำดับ ความจำกับความจริงนั้นอาศัยกัน เมื่อยังไม่เข้าถึงความจริง เมื่อเข้าถึงความจริงแล้วความจำก็หายหน้าไปเอง

๑๒) การฝึกจิตซึ่งเป็นสิ่งละเอียดย่อมฝึกยากแต่ไหนแต่ไรมา มิใช่จะฝึกยากเฉพาะจิตของพวกเขา เราสมัยนี้เท่านั้น แม้พระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์บางองค์ท่านก็แทบตาย กว่าจะได้มาเป็นสรณะของพวกเขา จึงกรุณาพากันอุทิศสำหรับพยายามทำโดยสม่ำเสมอ เพราะเราอยากได้ของดีจากใจจากธรรม

การฝึกจิตสงบง่ายหรือยากเอาประมาณไม่ค่อยได้ ถ้าวันใดสติดีวันนั้นก็สงบได้ง่าย วันใดสติไม่ค่อยดี สติไม่อยู่กับองค์ภาวนา วันนั้นแม้นั่งนานใจก็ไม่สงบดี จะสงบง่ายหรือยากก็กรุณาพยายามทำไปเถิด บุญย่อมได้เสมอ

เดินแค่ ๑๔ ก.ม. ก็ว่าเดินทางไกลไปลำบาก พระกรรมฐานท่านเดินเที่ยวหาที่วิเวกวันหนึ่งได้ตั้ง ๓๐-๔๐ ก.ม. ท่านไม่เห็นว่าการไกลว่าลำบาก ท่านยังได้มาเป็นอาจารย์สอนพวกเราเรื่อยมา ควรนำท่านมาเป็นคติตัวอย่างบ้างจะได้อดทนมากขึ้น

๑๓) เรื่องบุญกรรมนั้นย่อมมีด้วยกัน เป็นแต่แปลกต่างกันไปบ้างเป็นราย ๆ ธรรมะพระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่ให้ฝืนความจริงซึ่งเป็นการเพิ่มทุกข์ ไม่มีผลดีเกิดขึ้นเลย การรักษาแม่ก็ให้รักษาไป และพิจารณาสังขารร่างกายซึ่งเป็นไปในลักษณะต่าง ๆ กันไปด้วย อย่าดูเฉย ๆ ปฏิบัติท่านเฉย ๆ กรุณาพิจารณาสภาวะของแม่ไปด้วย จะไม่เพิ่มความทุกข์แก่ตนมาก เราก็เป็นลูกศิษย์พระกรรมฐานด้วย จึงควรพิจารณาควบคู่กันไป ใจถ้าปลอมมากก็ไม่ยอมรับความจริง แต่จะรับแต่เรื่องทุกข์ไม่หยุดหย่อนเท่านั้น จงปรับใจให้เข้าสู่ความจริง ใจจะไม่ปลอมไปมากและชนทุกข์ใส่เรามาก จำให้ตื่นนะ

จะแผ่เมตตาธรรมมาถึงทั้งผู้ป่วยและไม่ป่วยอย่างทั่วถึงกัน ขอให้รับเมตตาธรรมของ หลวงตาด้วยพุทธโธ ๆ นะ

๑๔) กรุณาฝึกจิตบ้างเราเป็นลูกศิษย์กรรมฐาน เพื่อใจได้สงบบ้างก็ยังดี ปล่อยตามใจเท่าไรใจ ยิ่งจะตื้อตึงฝ่าฝืนเจ้าของมากนะ ดัดบ้างนั่นแลดี

๑๕) การอยู่ในโลกจำต้องชวนชวายเป็นทั้งท่านและเรา แต่ผู้ชวนชวายเป็นทั้งทางโลกและทางบุญกุศล ไปพร้อม ๆ กันตามกำลังความสามารถ ย่อมเป็นผู้ไม่บกพร่องด้านใดด้านหนึ่ง ที่พึงอาศัยของ กายก็มี ที่พึงอาศัยของใจก็มี นับว่าเป็นผู้พร้อมทั้งการอยู่และการไป

การเปื่องานย่อมมีด้วยกัน แต่ก็จำต้องฝืนความเบื่อนั้น ๆ เพื่อความเป็นอยู่จะได้ราบรื่น ขึ้นใจ ไม่ขัดสนจนใจเวลาจำเป็น แม้แต่พระท่านเป็นนักบวชมีงานบำเพ็ญกุศลโดยถ่ายเดียว ไม่มี งานทางโลกที่ต้องวิ่งเต้นชวนชวายเป็นเหมือนฆราวาส ท่านก็ยังมีชีวิตเกี่ยวข้องบำเพ็ญกุศลสมาธิภาวนา เหมือนผู้ทำงานทางโลก ถ้าตัวชีวิตไม่จับท่านมัดติดเสื่อติดหมอนท่านคงไปได้ไกลลิบ แต่นี้ก็ไปถึงแต่เสื่อกับหมอน ไม่อาจเลยไปกว่านั้นถึงมรรคผลนิพพานได้ อย่างไรก็ตามท่านก็ยังอุตสาหะฝืน ใจบำเพ็ญ ฉะนั้นการฝืนใจในทางถูกทางดีจึงควรฝืน เพราะเรายังอาศัยโลกธาตุชั้นธัญอยู่ จึงจำต้อง ฝืนใจทำแม้จะเบื่อ ๆ ก็ตาม

ขรัวตาฝืน ไม่ฝืนความขี้เกียจเอาตาย

๑๖) ที่ว่า ขรัวตาฝืน ไม่ฝืนความขี้เกียจเอาตายนั่น หมายความว่า ความขี้เกียจก็เป็นกิเลส ต้อง ฝืน ต้องสู้กับความขี้เกียจอันเป็นตัวกิเลส และต้องสู้กิเลสชนิดอื่น ๆ ด้วย หมายความว่าสิ่งที่เขียน มาที่นี่

แพ้กิเลส ชนาก็สู้ ไม่ถอย สู้จนชนะกิเลสหมอบราบจึงหยุด และอยู่สบายไม่มีอะไรกวนใจ

ถ้าการปฏิบัติหย่อน กิเลสก็จะเคร่งเครียดขึ้นโดยลำดับ จึงไม่ควรให้ทำกิเลสด้วยความย่อ หย่อนอ่อนกำลัง ควรเร่งเครื่องแข่งหน้ากิเลส

การเปื่อยหน่ายต่อการทำงานก็ไม่ควรเปื่อยหน่าย งานเหล่านี้ก็เพื่อเราโดยตรง เพื่อผู้อื่นโดย ทางอ้อม ควรทำเป็นคู่เคียงกันไปกับด้านธรรมะ เพราะโลกอยู่ได้ด้วยงาน ความเมตตาตามนั้นอาจารย์ เมตตาอยู่โดยสม่ำเสมอไม่เคยลดละบ้างเลย กรุณาอยู่ด้วยความอบอุ่นและมีกำลังใจประกอบการทำงาน

ขรัวตาสู้ไม่ถอย คือกินกับนอน

๑๗) การทำความดีมีจิตตภาวนาเป็นต้น จำต้องได้ต่อสู้กับกิเลสมารตัวยาก ๆ ไปเรื่อย ๆ จน กว่าตัวยาก ๆ ค่อยอ่อนกำลังลงไป ความง่ายก็ค่อยปรากฏตัวเด่นชัดขึ้นกับใจกับงานโดยลำดับ จนกิเลสสกุหลยาก ๆ ลื่นซากไปจากใจแล้ว ทำอะไรง่ายทั้งนั้น มีกิเลสเท่านั้นพาคนให้ทำดีได้ยาก พระธรรมและความดีงามทั้งหลายท่านมิได้พาคนให้ยาก คำว่ายากล้วนเป็นเรื่องกิเลสทั้งหมด จึง กรุณาทราบไว้ จะได้ต่อสู้กับมันจนได้ชัยชนะไปโดยลำดับ และดับโคตรแซมมันไม่มีเหลือ อยู่ที่ไหน ก็ง่าย เป็นก็ง่าย ตายก็ง่าย ง่ายไปตาม ๆ กันหมด

๑๘) ความเพียรพยายาม ความอดทนบึกบึน ยังผู้บำเพ็ญให้ผ่านพ้นสิ่งกีดขวางทั้งหลายมาแล้ว กรุณานำธรรมเหล่านี้มาช่วยตัวเองอยู่โดยสม่ำเสมอเถิด ความสุขความสมหวังอันเป็นผลจะตาม มาเรื่อย ๆ โดยไม่อาจสงสัย

๑๙) อาจารย์จะทอดทิ้งลูกศิษย์ได้ลงคอละหรือ ทั้งไม่ลงและไม่ยอมทิ้งตลอดไป กรุณาหายห่วงเถิด ถึงไหนเป็นถึงกัน ไปสวรรค์ไปด้วยกัน ไปนิพพานก็ไปด้วยกัน ถ้าลูกศิษย์ไปไม่ได้ อาจารย์ก็ยังไม่ไป รอลูกศิษย์ พวกเราไปพร้อมกัน เป็นสุขขึ้นเรื่งใจดีกว่าไปคนละครั้งละหน จึงกรุณาอบอุ่นและตายใจได้ตลอดไป

๒๐) จิตเป็นของไม่ตาย ธรรมก็เป็นของไม่ตาย ฉะนั้นจิตกับธรรมจึงเข้ากันได้อย่างสนิท และเป็นสมบัติพึ่งพิงกันไปตลอด ไม่มีคำว่าตายเหมือนสิ่งทั้งหลาย จึงกรุณาอบรมจิตกับธรรมให้กลมกลืนกัน ใจจะอบอุ่นภายในตัว เพราะจิตมีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่ว่าจะเหว ไม่ว่าจะคว่ำ ดังที่เคยเป็นมา

ตอบคำฝากถามว่า “อีกกี่ปีผมจะนั่งสมาธิได้สว่าง” ตอบย่อ ๆ ว่า “ถ้านอนจนสว่างกับหมอนอยู่ตลอดไป ก็ไม่มีทางนั่งสมาธิจนสว่างได้เลยตลอดไป”

ขรัวตานอนยันสว่างคาหมอน อย่าเอาอย่าง

๒๑) ที่จิตไม่ยอมสงบคงเป็นเพราะความกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากผิดปกติ ตามธรรมดาจิตเมื่อมีสิ่งกังวลมากย่อมสงบยากและไม่ยอมสงบเอาเลย ควรพยายามย่นจิตเข้ามาสู่อารมณ์แห่งธรรมให้มากกว่าที่เป็นอยู่ ใจจึงจะสงบได้ พยายามนะ จิตไม่สงบยิ่งปล่อยปละละเลยนั้นไม่ถูกไม่ดี เพราะจิตอยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยแท้ การปล่อยตามใจชอบยอมกระเทือนเราให้เป็นทุกข์โดยไม่อาจสงสัย

๒๒) ความหวังเป็นความจริงตามธาตุขันธ์ โดยทั่ว ๆ ไปความหวังไม่เป็นกิเลส นอกจากเวลาคิดจะทำความดีเกิดความอ่อนใจและความโง่งมง้วนขึ้นมา เพราะความไม่อยากทำดี ความหวังนั้นก็เป็นกิเลสหลอกหลวงใจ

๒๓) ขอให้หายความเกียจคร้าน และขอให้ความขยันภาวนาเข้าแทนที่ความขี้เกียจเสียเถิด ความขี้เกียจนี้เป็มันเหลือเกิน แต่ก็ยังเต็มตัวจนจะก้าวขาไม่ออก เราก็อขี้เกียจ ลูกศิษย์ก็ขี้เกียจไปที่ไหนจึงเจอ-โดนแต่ความขี้เกียจ เปื่อ ๆ ๆ เอามาก ๆ

๒๔) การอุทิศให้ นั้น ย่อมได้รับทั้งยังเป็นอยู่และล่วงลับไปแล้ว แต่บุญเป็นธรรมชาติละเอียดอ่อนมาก ผู้รับจึงไม่อาจทราบได้ ทั้งที่บุญที่อุทิศให้เข้าไปหล่อเลี้ยงจิตใจผู้นั้นอยู่ ผู้ภาวนาอุทิศก็สบายใจ จะเรียกว่าได้รับทั้งผู้ให้และผู้รับส่วนอุทิศก็ไม่ผิด เพราะเหตุเป็นความถูกต้องตั้งงามอยู่แล้ว

๒๕) ที่เกิดทุกข์ใจขึ้นมาเฉย ๆ นั้น ความจริงใจมีอารมณ์ที่จะให้เกิดทุกข์อยู่ภายในอย่างละเอียด แต่เราไม่อาจทราบได้ เมื่ออารมณ์นั้น ๆ พักตัวอยู่ในพอแก่การแสดงทุกข์แล้ว ก็แสดงออกมาดังที่คุณเป็นทุกข์นั้นแล การไปให้พ้นจากสภาพเช่นนั้นกรุณาอย่าคิด จะเป็นการเพิ่มความเศร้าหมองยิ่งขึ้น กรุณากำหนดพุทโธ ๆ อยู่ที่จุดไม่สบายนั้น ความทุกข์ความเศร้าหมองจะค่อยสงบตัวลงและหายไปโดยไม่อาจสงสัย กรุณาทำตามนะนี้ คุณจะสงบสบายใจ

๒๖) การบำเพ็ญภาวนาอยู่โดยสม่ำเสมอจะทำให้เห็นคุณค่าของตัวเอง ของธรรมและของครูอาจารย์ขึ้นโดยลำดับกว่าปกติธรรมดาที่ไม่ได้ทำภาวนาเลย จึงควรพยายามเสมอ ได้มากได้น้อยก็ขออย่าให้ขาด จะดีไปโดยลำดับทางด้านจิตใจ อาจารย์ท่านสงสารพวกเรา เราก็ควรสงสารตนด้วยการภาวนาโดยสม่ำเสมอ

๒๗) ใจหลวงตาไม่ค่อยเหมือนใจของใครอื่น ฝังกี่ลึก ถอนก็ยาก ไม่ยอมถอนนั่นคือนิสัยหลวงตาโดยแท้

ความอยากให้ท่าน รักษาศีล ภาวนา อยากได้หนังสือธรรมะ และความอยากในความดีทั้งหลาย เป็นมรรค เป็นธรรมทั้งสิ้น ไม่เป็นกิเลส-ตัณหากรรณาทราบตามนี้ และกรรณาส่งเสริมความอยากในทางบุญกุศลเข้าให้มาก จะได้บุญมากถึงนิพพานเร็วยิ่งขึ้น เพราะความอยากในทางดีทางกุศลเป็นกำลังใจพาให้ทำความดียิ่งขึ้นและพ้นทุกข์ไปนิพพานเร็ว ความอยากมี ๒ อย่าง เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง เป็นมรรคอย่างหนึ่ง กรรณาทราบไว้อย่างถึงใจ จะได้ถึงบุญถึงธรรมเพิ่มและรวดเร็วขึ้น โดยลำดับไม่ชักช้า กรรณาณะผู้ยังไม่เข้าใจให้เข้าใจตามนี้ด้วย จะเป็นบุญกุศลมากแก่ผู้ณะด้วยอย่างไม่มีประมาณ

๒๘) ความเมตตาของหลวงตา ย่อมอยากให้เป็นดังที่ขอไปทุกประการ ด้วยความจริงใจไม่มีอะไรเหลือไว้แม้ชนิด ยกให้หมดเลย แต่ผู้รับจะรับได้มากน้อยเพียงไร ก็กรรณารับตามที่เห็นว่าเหมาะกับตนจะรับไว้ได้ พอใจให้หมดเลย

กรรณาพยายามฝึกหัดใจให้มั่นคงต่อเหตุการณ์ที่มาเกี่ยวข้องกับทุก ๆ สภาพไป โดยยึดสติปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยใคร่ครวญอยู่เสมอ ความมั่นคงจะค่อยมีกำลังมากขึ้นโดยลำดับ และเป็นตัวของตัวได้ในท่ามกลางเหตุการณ์ชั่วทั้งหลาย

๒๙) กรรณาบำเพ็ญไปเกิดทำความดีเป็นงานประเสริฐ ผลประเสริฐ ฝืนบ้างนั่นแลดี ไม่ฝืนไม่ตีผลดีมีหวังได้โดยลำดับ ไม่ฝืนไม่มีผลที่หวังได้ จึงควรฝืนทำความดีอย่าได้ลดละ

๓๐) งานปฏิบัติจิต ปฏิบัติธรรม เป็นงานยาก เพราะต้องฝืนกับกิเลสฝ่ายต่ำไปโดยลำดับ กรรณาทนเอาเพื่อธรรม-จิตอันประเสริฐ อันกิเลสนั้นมีเต็มไปทุกหัวใจสัตว์โลก แต่ไม่มีกิเลสตัวใดจิตดวงใดประเสริฐกว่าจิตที่ฝึกหัดและมีธรรมในใจ จึงกรรณาฝืน ๆ ทนเอา ๆ หลวงพ่อเองก็ทนและจะพาดพาทนตลอดไป

๓๑) การฝึกจิตจะยากหรือง่าย ขอให้ถือเป็นเรื่องจำเป็นเช่นเดียวกับงานอื่น ๆ เพื่อจิตซึ่งเป็นของสำคัญจะได้ทรงตัวด้วยความสงบเย็นเท่าที่ควร เพราะจิตเป็นแรงงานสำคัญทุก ๆ ด้าน

๓๒) ความระลึกถึง พุทธ ธรรม สงฆ์ และครูอาจารย์ขึ้นที่จิตขณะใดเมื่อใด ย่อมปรากฏท่านขึ้นที่นั่นทันที ท่านมิได้อยู่ห่างไกลจากจิตใจของผู้ระลึกเลย จึงกรรณาระลึกถึงท่านเสมอจะเท่ากับอยู่กับท่านตลอดไป ไม่ห่างไกลจากท่านเลยแม้ขณะเดียว

ส่วนกิเลสจับตัวยากเพราะไม่มีตนมีตัวนั้น อาจเข้าใจผิดไป ความจริงกิเลสมันมีตนมีตัวเหมือนตัวเรานั้นเอง เวลาชี้เกี้ยวอ่อนแอท้อแท้ในความเพียรก็คือตัวเราหมดทั้งตัว ฉะนั้นกิเลสและธรรมะจึงคือตัวเราดี ๆ นั่นเอง เช่น เวลาทำบุญให้ท่าน ภาวนาด้วยความขยันหมั่นเพียรก็คือตัวเรา เวลาชี้เกี้ยวอ่อนแอก็คือตัวเรา ฉะนั้นกรรณาเอาตัวเราฝ่ายดีรับกับตัวเราฝ่ายไม่ดี ให้ได้ชัยชนะไปโดยลำดับเถิด กิเลสกับธรรมะจะแพ้จะชนะกันในตัวเราเอง จงเอาเราฝ่ายดีตีเราฝ่ายไม่ดีให้แตกกระจายด้วยความเพียรพยายามเถิด ปราชญ์ท่านพาดำเนินมาอย่างนี้ เราจะดีและดีเยี่ยมตามครูไม่อาจสงสัย กรรณาสู้นะ เราเป็นลูกศิษย์มีครูอย่าปล่อยให้กิเลสมาเป็นครูเราแทน พุทธ ธรรม สงฆ์ และครูอาจารย์ จะเสียทำให้มัน

๓๓) เวลาเดินจงกรม จิตมีสติควบคุมดี เมื่อเวลามานั่งจิตจึงสงบดี จึงควรจำไว้ในวิธีที่ได้ผลดี และเร็วกว่ากัน การเคลื่อนไหวในขณะที่เดินสติทำงานดีกว่านั่ง ผลจึงต่างกัน วิธีใดดีกรุณาจำวิธีนั้นไว้ปฏิบัติ กรุณาขยันภาวนาเข้านะ ใจจะเป็นสุข การงานจะราบรื่นไปตาม ๆ กัน

๓๔) จิตเมื่อมีงานมากต้องคิดมาก จึงบังคับยากกว่าธรรมดา แต่อย่างไรก็ตามควรให้มีการพักผ่อนจิตด้วยการภาวนาเสมอ จิตจึงมีกำลังในการทำงาน

๓๕) จิตเป็นธรรมชาติรวดเร็วต่ออารมณ์ ไม่ว่าจิตหญิง จิตชาย จิตพระ จิตเณร เหมือนกัน ท่านจึงสอนให้ระวังด้วยสติ ไตร่ตรองด้วยปัญญา เพื่อยับยั้งจิตไว้ได้ อย่างอื่นไม่ได้ สติปัญญาเป็นพี่เลี้ยงคอยตามรักษาจิตอยู่เสมอ จิตย่อมปลอดภัย กับการฟังเทศเสมอก็เป็นคติเครื่องเตือนใจ จุดยับยั้งใจจากอารมณ์ได้ดี จิตใคร ๆ ก็เหมือน ๆ กันนั่นแหละ เกล็ดไปชอบไปรักไปติดในสิ่งที่เจ้าตัวและธรรมไม่ยากให้ติด-รัก-ชอบนั้นแล ต้องจุดต้องรั้งกันอยู่อย่างนั้นจึงพอสงบอยู่ได้ กรุณาพยายามไปตามวิสัยของพวกเราปุถุชนนั้นแล อนาคตของเราต่างก็เป็นคนดีมีธรรมในใจ เป็นสุขทุกภพทุกชาติ ตลอดถึงความพ้นทุกข์ได้ด้วยความดีทั้งหลาย จึงกรุณาพยายามนะ

๓๖) ขณะจิตเศร้าหมอง กรุณานึกคำภาวนา เช่น พุทโธ ๆ เป็นต้นอยู่ที่จุดเศร้ามองนั้น ไม่ส่งใจไปอื่น จิตจะเริ่มผ่อนคลายคืนมา

๓๗) หลวงตาเห็นใจที่พยายามตะเกียกตะกายเพื่อความดีทั้งหลาย มีความหลุดพ้นเป็นแดนสุดท้าย แต่สิ่งที่ดึงดูดเพื่อเข้าสู่อำนาจของมันก็มีกำลังแรง จึงกรุณาพยายามดั่งที่เคยปฏิบัติมาอย่าได้ลดละแม้จะยากลำบาก

๓๘) การฝืนฝ่ายต่ำคือกิเลสมาเป็นต้น ย่อมลำบาก เพราะกิเลสเป็นตัวสร้างความลำบากให้คน เราคิดจะออกจากมันด้วยการสร้างความคิดมีทาน ศีล ภาวนาเป็นต้น ย่อมถูกต้องอันขัดขวางจากมันอยู่โดยดี กรุณาอุตสาหะ อุตสาหะเดินตามรอยพระบาท รอยครูอาจารย์ เราจะมีความสงบเย็น แม้จะยากลำบากก็ทราบแล้วว่าเราฝืนกิเลส เดินตามธรรม จะมีความสมหวังในสิ่งที่พึงปรารถนาโดยแน่นอน ถ้าเดินตามกิเลสชักจูงจะไม่มีวันสมหวังตลอดไป ผิดกับเดินตามธรรม คือปฏิบัติตามธรรมอยู่มาก เอนาะ พยายามนะ พระพุทธเจ้า ครูอาจารย์ผู้ท่านดีเลิศ ล้วนผ่านกับความทุกข์มาแล้วทั้งสิ้น เราเป็นลูกศิษย์กรุณาพยายามตะเกียกตะกายด้วยทาน ศีล ภาวนา จะพบธรรมดวงเลิศเกิดกับตัวไม่สงสัย เอนาะ ๆ อย่าลืมหาคำหลวงตาสอนนะ

๓๙) หลักธรรมชาติของผู้หญิงกับผู้ชายเป็นสิ่งที่เชื่อมสนิทกันได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ไม่มีอะไรจะเข้ากันได้สนิทง่ายและรวดเร็วยิ่งกว่าหญิงกับชาย แม้วชเป็นพระเป็นชีขาวแล้ว ใจก็ยังติดพันกันได้ง่าย คงเป็นเพราะเหตุเหล่านี้ ท่านจึงได้กำหนดให้มีขอบเขตไว้พองามตาแก่พวกเราชาวพุทธได้ปฏิบัติตาม และก็ไม่มีฝ่ายใดได้เปรียบและเสียเปรียบ ทั้งชายและหญิง ทั้งพระและโยมผู้หญิงที่ไม่ได้เข้าใกล้ชิดกัน ถ้าผู้หญิงเข้าใกล้ชิดพระได้ พระก็อาจอยากเข้าใกล้ชิดผู้หญิงได้เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องไม่ค่อยเหมาะนัก จึงควรอดทนเอาทั้งสองฝ่ายนั้นแหละดีและงามตาเย็นใจ

กรุณาภูมิใจในบุญวาสนาของตน และบำเพ็ญตามกำลังอำนาจ จะเป็นสิริมงคลแก่ตนเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด จนถึงวิมุตติพระนิพพานโน้นแล

๔๐) ทุก ๆ เช้า-เย็น-กลางวันเป็นอย่างน้อย หลวงตาได้แผ่เมตตาจิตมายังลูกศิษย์ทั้งหลาย เป็นประจำมิได้ขาดเลย กรุณาพากันอยู่เป็นสุข ๆ และอบอุ่นภายในใจตลอดไปเถิด ว่าหลวงตามาเยี่ยมตลอดเวลา มิได้ห่างเหินเลย

เวลาจะหลับนอน กรุณาภาวนาจนหลับไปกับคำภาวนานะ ใจจะได้สงบเย็นและฝันเป็นมงคล ไปไหนหลวงตาเอาไปด้วยไม่ปล่อยไม่ทิ้งแน่นอน กรุณาภาวนาให้เป็นสุข ๆ นะ

๔๑) สมบัติในแผ่นดินเป็นเครื่องอาศัย ถ้าจิตยึดมากก็ทุกข์มาก สมบัตินั้น ๆ ก็มีอิทธิพลทับจิตใจมาก ท่านจึงสอนให้รู้เท่าทันสมบัติซึ่งเป็นสิ่งอาศัยนั้น ๆ ด้วยสติปัญญา ไม่นอนใจนอนจมอยู่กับมัน โดยไม่คิดอ่านไตร่ตรองว่าสิ่งเหล่านั้นจะต้องพรากจากเรา หรือเราจะต้องพรากจากเขา ไปวันหนึ่งไม่อาจสงสัย

ความระวางตัวตื่นใจเตรียมรู้ตัวกับสิ่งเหล่านี้ไว้ ทุกข์ก็จะไม่เกิดมากเมื่อถึงคราวสิ่งเหล่านี้แสดงความพลัดพรากจากเราไป หรือเราพลัดพรากจากเขาไป เวลาใช้ชีวิตอยู่ก็ใช้เขาได้ตามคุณภาพที่มีอยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาได้อย่างนี้เสมอ ทุกข์ก็ไม่กำเริบรุนแรงในเวลามีการสลายพลัดพรากจากกัน จำไว้และพิจารณาตามนี้ จะบรรเทาความยึดมั่นถือมั่นลงได้ไม่รุนแรง

๔๒) ใจเวลาถือก็ข่มตื้อ เวลาสงบก็สงบ เป็นธรรมชาติของใจปุถุชนเราข่มเหมือน ๆ กัน ความหลงโลกนั้นพวกเราพากันหลงมาจนเคยชิน จึงหลงได้ง่ายกว่าอย่างอื่น แต่อย่างไรก็ตามอย่าให้หลงจนหลงเงิ่นกึ่งนับว่าอยู่ในเกณฑ์ดีสำหรับปุถุชนเรา หลวงตาเองก็เคยหลงคราวเป็นฆราวาส หลงเสียจนคับในหัวอก ทุกข์มากในเวลาหลงมากเช่นนั้น แต่เวลาห้ามไม่อยู่ก็จำต้องยอมตามในเวลานั้น แล้วหักห้ามในเวลาอื่นไม่ปล่อยเสียทีเดียว

นี่ก็กรุณาพยายามเอาธรรมะเข้าหักห้ามก็ข่มสงบได้ ใจเป็นสิ่งที่ฝีกยาก กิเลสเป็นสิ่งที่คนเราหลงได้ง่ายและติดง่ายแก้ยากด้วย ดีไม่ดีไม่อยากแก้ อยากปล่อยไปตามความรู้สึกมันเพลินดีในเวลากำลังหลงมาก ๆ นั้น ให้พยายามฝืนมันบ้างถ้าเห็นว่าอันไหนไม่ดี เอาแต่ที่เห็นว่าดีนะ

๔๓) ความคิดถึง ความยึดเหนี่ยว ในครูอาจารย์เป็นหลักใจ เป็นความถูกต้องดีงาม กรุณายึดถือ ยึดของดียึดเท่าไรยิ่งดี และยึดแน่นเท่าไรยิ่งเป็นความแน่นอนหนาและอบอุ่นภายในใจของผู้ยึดตั้ง พุทธิ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ เหล่านี้ ท่านมีไว้ให้ใจของชาวพุทธเรายึดมั่นนั่นเอง กรุณาเข้าใจตามนี้

๔๔) ชีวิตของพระกรรมฐานผู้หวังธรรมวินัยมรรคผลนิพพานเป็นชีวิตจิตใจจริง ๆ นั้นลำบากและลำบากมากเป็นครั้งคราว เหมือนเราเดินทางในป่ารกชัฏนั้นแล ปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ(ที่อยู่อาศัยหลับนอน) คิลานเภสัช(ยาแก้ไข้) ต้องทนลำบาก ความเพียรทุกด้านต้องทนลำบาก การทนลำบากกับทุกสิ่งดังกล่าวมา เพื่อเป็นเครื่องหนุนกำลังความเพียรต่อสู้กับกิเลสประเภทต่าง ๆ ให้ได้ชัยชนะไปโดยลำดับ ที่คุณได้สัมผัสบ้างในคราวมาชุมนุมพระก็พอเป็นปากเป็นทางให้ได้มองเห็นอรรถเห็นธรรม ว่าอยู่พักความเหลือเพื่อพุ่มเพื่อยสะดวงสบายในสิ่งบริโภคนิสัยที่อยู่หลับนอนหมอนมุ้งยวดยานพาหนะ ภาชนะสนองความสะดวกออกไป ใจจึงไม่มีโอกาสเกาะเกี่ยวมากเหมือนอยู่คละเคล้ากันตลอดเวลา และมีโอกาสบำเพ็ญธรรมชำระใจมากกว่าสิ่งสมกิเลส ใจย่อมปลอดโปร่งโล่งอยู่ภายใน ราวกับเข้าชมมหาสมบัติในตลาดแห่งมรรคผลประเภทอัศจรรย์ต่าง ๆ ภายในความสงบเย็นของใจตัวเองนั้นแล

สรุปแล้วพระธุดงค์ส่วนมากลำบาก ก่อนจะสอนตนได้แล้วมาเป็นอาจารย์สั่งสอนประชาชนให้รู้เห็นธรรมพอได้เย็นกายเย็นใจ กรุณาอุทิศสำหรับนะ ศาสดาของพวกเราพาเพียร พวกเราต้องเพียร เพียรไปเรื่อย ๆ ก็เคยชินไปเอง ต่อไปก็คิดอยากทำโดยลำพังตัวเองแม้ไม่มีใครบอกใครสั่งให้ทำก็ตาม พวกเราต้องทำได้ และลูกศิษย์อาจารย์มหาบัวต้องทำได้ไม่อาจสงสัยเลย

๔๕) การคิดมากทำให้ใจวุ่นวายแล้วก็เป็ทุกข์ใจด้วย ที่มาพักอบรมต่างสถานที่เป็กาลเวลานั้นดีแล้ว เวลาว่างงานก็กรุณาภาวนาเสมอ เพื่อจิตจะได้พักผ่อนบ้าง กรุณาพักผ่อนใจด้วยการภาวนามาก ๆ ใจจะได้สบายขึ้นโดยลำดับ การภาวนานั้นแลคือยารักษาใจได้ดี

๔๖) คุณพ่อคุณแม่ท่านอุทิศสำหรับพยายามได้แค่นี้ก็ทำตามอหยาศัยท่านเถิด อย่าได้เคียวเข็ญเร่งรัดท่านให้มากกว่ากำลังท่านที่พยายามทำได้ ท่านจะไม่สบายใจ

๔๗) ความจริงหลวงตาก็งง้อยู่มาก ยังอยากได้ปัญญาสว่างกระจ่างแจ้งแทงทะลุปรุโปร่งไปทั่วโลกธาตุ ฉลาดแหลมคมยิ่งกว่าที่เป็นอยู่เป็นไหน ๆ แต่จนใจบุญตกแต่งให้ได้เพียงเท่านี้ก็จำต้องเสวยไป

ใจที่คิดอยากทำบุญให้ท่านคือใจที่ฉลาด เพราะคนโง่ไม่อยากทำความดีมีอยู่มากมาย ส่วนลูกศิษย์ลูกสาวหลวงตาบัวใจสวายนาม อยากทำแต่บุญกุศลด้วยศรัทธาราวกับน้ำล้นฝิ่ง จะเรียกว่าคนไม่มีปัญญาอย่างไรกัน กรุณาภาควิมิใจในวาสนาของตนเถิด อันเรื่องปัญญานั้นหากจะค่อยเป็นค่อยไปไม่สงสัยว่าจะไม่ฉลาด เมื่อใจยังรักบุญรักกุศลเป็นนิสัยอยู่แล้ว จะฉลาดแน่นอน

การมาเยี่ยมมคณะลูกศิษย์มีโอกาสมือไรต้องมาแนไม่อาจสงสัย แม้แต่ปู่ชอบขาเดินไม่ได้ยังถูกหามไป ก็หลวงตาบัวชายังดี คิดว่ายังจะพอแข่งปู่ชอบได้ อย่าว่าแต่ที่นั่นเลย ไกลกว่านั้นยังคิดว่าจะไปได้ ขอให้เป็นที่ของหลวงตาบัวก่อนนะ จะแสดงฤทธิ์ให้ลูกศิษย์ดูอย่างแปลกประหลาดอัศจรรย์ไม่มีใครแข่งได้โน่นนะ คอยดูเถอะ

๔๘) เพิ่งมาทราบว่าคุณเป็นทุกข์เพราะเพื่อนจากไป ความจริงการจากไปตายไปของเพื่อนและของเราเนี้ เคยมีมาตั้งแต่ิมหลายกันับไม่ถ้วน ซึ่งการจากไปการตายไปของสัตว์โลกนั้นมึลักษณะเดิมไม่แปลกต่างจากเดิมที่เคยจากเคยตายเลย ถ้าไม่เชื่อความคิดความปรุ่หลอก ๆ ลวง ๆ ของตัวเองเท่านั้นว่าเป็นของใหม่อยู่รำไป ความคิดปรุ่เหล่านี้เคยหลอกโลกมานานแสนนาน ถ้าโลกยังมีสติธรรม ปัญญาธรรม พิจารณาใคร่ครวญดูคำคิดปรุ่คำหลอกลวงของจิตดวงปลิ้นปล้อนหลอกลวงอยู่ตลอดเวลาเนี้บ้างเลย ก็จะถูกกันถูกหลอกถูกต้มจากมันไปเรื่อย ๆ ไม่มีเวลาขยับขั้งชั่งตวงได้บ้างเลย และจะต้องได้รับความทุกข์ทรมานใจจากการถูกหลอกตลอดไปไม่มีวันหยุดยั้งได้โดยไม่อาจสงสัย เพื่อความเป็นตัวของตัวพอประมาณ กรุณายับยั้งจิตให้หันมาคิดเรื่องความตายความจากไป ว่าเป็นของเคยมีประจำสัตว์สังขารทั้งเขาทั้งเราบ้าง จะตั้งตัวได้ไม่ถูกหลอกอยู่เรื่อยไป ดังที่โลกเคยเป็นมาและเป็นกันอยู่เนี้

ความผูกพันนั้นแลพาให้โลกเป็นทุกข์กันมากน้อย ถ้าความผูกพันในใจไม่มีก็ไม่เป็นทุกข์ธรรมท่านจึงสอนให้รู้เท่าและปล่อยวางความผูกพันอันเป็นตัวการให้ทุกข์ทั้งหลายเกิด

กรุณายับยั้งความวิตกลงด้วยสติระลึกรู้ทันเหตุการณ์เสียบ้าง จิตจะได้สงบตัวไม่ก่อทุกข์เผาเราเรื่อยไป

จิตนั้นแลคิดปรุงหลอกเราให้หลงและเป็นทุกข์ไปตาม ไม่มีอะไร ๆ มาหลอกเลย กรุณาเชื่อและมีสติปัญญากำหนดพิจารณาสิ่งที่จิตของเรานี้ คนที่ตายเขาก็ตายไปแล้ว ผ่านเหตุการณ์ไปแล้ว เราเท่านั้นที่ยังพัวพันอยู่ในเหตุการณ์ที่ผ่านมาไปแล้วนั้น ๆ ไม่ยอมมีสติรู้สึกตัว เราจึงเป็นทุกข์อยู่ไม่หยุด จงระงับทุกข์ด้วยการพิจารณาตามที่แนะนำมานี้

๔๙) การบวชของคุณพ่อนั้นเป็นมงคลอย่างยิ่งแล้ว หลวงตาขออนุโมทนาด้วยเป็นอย่างยิ่ง ท่านจะอยู่ได้นานเท่าไรก็ขอให้ไปไปตามอริยาศัยของท่าน จะเป็นบุญเป็นคุณแก่ท่านและแก่ทางครอบครัวมาก ไม่อยากให้ขัดอริยาศัยท่าน ถ้าท่านจะอยู่ได้นานก็ยิ่งเป็นการดี ทางครอบครัวก็พลอยได้บุญกับท่านไปตลอดเวลา

อันความขี้เกียจนั้นก็เคยขี้เกียจมากและนานต่อมานานแล้ว น่าจะอึดพอกันบ้างเป็นบางวัน ความขยันก็จะได้มีโอกาสทำงานภาวนาเท่าที่ควรในวันที่ความขี้เกียจให้โอกาส ไม่เหยียบย่ำความขยันหมั่นเพียรเสียจนทุกวันเวลาดังที่เป็นอยู่และเป็นมาแล้ว กรุณาจัดฉากกันเสียบ้างไม่ได้หรือ โดยจัดให้ความขี้เกียจกับความขยันผลัดเปลี่ยนเวลากันทำงานบ้างน่าจะดี ลองจัดดู นายขี้เกียจจะยอมรับและเปิดโอกาสให้ความขยันหมั่นเพียรภาวนาทำงานบ้างไหม หรือจะกุมอำนาจไปเสียหมดไม่ให้มีเวลาแม้หายใจบ้างเลย ถ้าถึงขนาดนั้นก็เกินไป น่ากลัว

เอาละพูดไปมากหลวงตาจะโมโห ห้ามไม่อยู่เดี่ยวฆ่าคนตะไป

ขรัวี่โมโห

๕๐) คุณภาวนาโดยพิจารณารสอาหารนั้นถูกต้องแล้ว กรุณาพิจารณาอย่างนั้นเสมอ ใจจะสงบเย็นในอารมณ์อื่น ๆ ด้วย การนอนถ้าฝันยากก็พักผ่อนเสียบ้าง ตื่นนอนแล้วค่อยภาวนาต่อ

๕๑) เวลาว่างบ้างก็กรุณาภาวนาดูจิตตัวคิดปรุงอยู่ไม่หยุดให้สงบจากความคิดปรุงบ้าง ใจจะได้ว่างงานและอยู่สบาย ส่วนมากใจไม่ว่างงานจากการคิดปรุง ใจจึงมักเกิดทุกข์อยู่เสมอ กรุณาภาวนาให้ใจสงบเย็น ในวันหนึ่ง ๆ ให้ได้สักเวลาก็ยังดี ถ้าจะเอาตามใจของกิเลส คนเราจะไม่ได้ภาวนาเลยเพราะกิเลสไม่ให้ทำนั่นเอง

“เข้าพรรษา” ก็จำต้องอยู่วัด เทียบโนนที่อยู่นี่อยู่ไม่หยุดก็ไม่เรียกว่า “จำพรรษา”

๕๒) เวทนาเป็นอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่งต่างหากจากกัน มิใช่อันเดียวกันพอจะให้เกิดความเบื่อหน่ายและกลัวเวทนา ใจไม่เคยตายจะกลัวทำไม อย่างกลัว กรุณาดูเวทนาด้วยสติจดจ่อ เพราะเวทนามิใช่เที่ยง ย่อมแปรและสลายตัวไปได้ ดูเวทนาจนเกิดความกล้าหาญนั้นเป็นไร เพราะใจไม่ตาย ทุกข์ขนาดไหนใจก็ไม่ตาย ไม่ต้องกลัว

๕๓) เวทนากับจิตเป็นคนละส่วนดังที่ว่าไปนั้นแล ไม่ผิด กรุณาทำความเข้าใจกับเวทนาไปเรื่อย ๆ อย่าให้เวทนาแทรกเข้ามาเป็นใจและเป็นตัวเรา ใจจะกระวนกระวาย โดยเข้าใจว่าใจเป็นทุกข์หรือตนเป็นทุกข์ ซึ่งความจริงแท้ คือ เวทนาเป็นทุกข์เฉพาะเวทนาต่างหาก หาใช่ใจเป็นทุกข์ไม่ ขณะทุกข์เกิดขึ้นในเวลานั้นภาวนาก็ให้พิจารณาเวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ขณะนั้นว่าสักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่เราเป็นทุกข์ และอย่าตั้งความอยากให้เวทนาหาย แต่ให้ดูตามความจริงของเวทนาเท่านั้น จะหายหรือไม่หายก็เป็นเรื่องของเวทนาต่างหาก ถ้ากำหนดอย่างนี้จิตจะรู้ความจริงของเวทนาไปโดยลำดับ

๕๔) อันเรื่องชีวิตเป็นทุกขนั้น เป็นด้วยกันทั่วโลกดินแดน เป็นแต่เราไม่ทราบทั่ว ๆ ไปเท่านั้น จึงคิดว่าอาจเป็นเฉพาะเรา-เพื่อนฝูงและผู้เกี่ยวข้องของเรา ความจริงย่อมเป็นในลักษณะอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ โดยทั่วไป

ความสงสารย่อมเป็นกังวลและเป็นทุกข์ได้เมื่อคิดว่าสวัสดิสัยที่จะช่วยได้ แต่อย่าลืมคำว่า”กรรมของสัตว์”ก็จะพอบรรเทาทุกข์ลงได้เท่าที่ควร

จิตแม้ฝึกยากก็ควรฝึกเสมอ เพราะจิตเป็นสมบัติอยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยแท้ จิตได้จิตเสีย จิตคิดผิดคิดถูก ย่อมกระเทือนถึงเราผู้เป็นเจ้าของอย่างแยกไม่ออก ฉะนั้นจึงควรฝึกฝนอบรมอยู่โดยสม่ำเสมอ จำให้ดีและปฏิบัติตามนี้

๕๕) หลวงตาเห็นใจในเรื่องเหตุการณ์ทั้งหลายที่กระทบกระเทือนจิตใจเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรเรื่องก็ได้เป็นไปแล้วไม่อาจแก้ไขได้ จึงกรุณาแก้ไขทางจิตใจซึ่งเป็นวิสัยที่ควรเป็นไปได้ คือให้คิดว่าคนและสัตว์ทั่วโลกดินแดนย่อมจะประสบพบเห็นอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ เช่นเดียวกัน ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แม้เราเองทุกรายก็จะเดินทางสายเดียวกัน โดยความเกิดแก่เจ็บตายเช่นเดียวกันหมด ไม่มีข้อยกเว้น จึงกรุณาทำใจ บังคับใจ ให้อยู่ในขอบเขตแห่งธรรมที่ท่านสอนไว้ ด้วยกฏ อนิจจัง ทุกขัง อนตตา บริกรรมภายในใจอยู่เสมอ เรื่องจะได้บรรเทาและหายไปได้ ไม่เป็นเกลียวกันกับธรรม

๕๖) ผู้ที่ติดโลกไม่มีวันอิมพอกก็ติดไป สอนจนหมดไส้หมดพุงแล้ว ก็ยังเหลืออยู่วิชาแขนงเดียว คือ ยุใส่เท่านั้น แบบเขายูหมาที่ไม่รู้จักเสียใส่เสียให้มันกัดเอา จะได้เข็ดเอง

๕๗) ที่ว่าการมีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ นั้นช่างน่าเบื่อเหลือเกินนั้น กรุณานำคำบริกรรมภาวนาแนบไปกับงานนั้น ๆ ด้วยโดยสม่ำเสมอ งานและชีวิตจิตใจจะสดชื่นไปกับงานไม่น่าเบื่อ กรุณาทำตามที หลวงตาแนะนำนี้ ใจจะเปลี่ยนไปในทางดี ชุ่มเย็นใจ เบื่องานก็ไม่เบื่อ เคยภาวนาธรรมบทใด กรุณานำธรรมบทนั้นมาภาวนาในเวลาทำงานทางโลกทุกประเภทไป ต่อไปอาจเพลินในงานและในคำภาวนาไม่อาจสงสัย

๕๘) บุญคือคู่พึงเป็นพึ่งตายของผู้บำเพ็ญบุญทั้งหลาย ไม่เป็นอื่นอย่างแน่นอน กรุณาบออุณตายใจได้ตลอดไป

การฟังเทศ เป็นเครื่องกล่อมใจให้สงบร่มเย็นได้ดี ควรหาโอกาสฟังเสมอใจจะได้ชินต่อธรรมที่ซึมซาบเข้าไปทุกวันภายในใจ ต่อไปใจจะเริ่มเปลี่ยนรสไปเรื่อย ๆ

๕๙) การภาวนาแม้กิเลสตัวขี้เกียจไม่ยากให้ทำ แต่หลวงตาอยากให้ทำนี้ เพราะมีอานิสงส์มาก เมื่อทำภาวนาแต่ละครั้ง ถึงจะยังไม่รู้ไม่เห็นอะไรก็ตามก็ยังอานิสงส์มากอยู่นั้นแล

พิจารณายังไม่เห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็ตาม แต่ให้จิตท่องเที่ยวอยู่ในร่างกายนั้นก็ใช้ได้ ให้ทำต่อไปอย่าลดละปล่อยวาง ใจจะได้ชุ่มเย็นด้วย

๖๐) การเอาชนะตนเองกับการเอาชนะกิเลสนั้น ก็คือการเอาชนะกิเลสโดยตรงนั้นแล ถ้าไม่ชนะตัวเองก็ไม่ชนะกิเลส ถ้าไม่ชนะกิเลสก็ไม่ชนะตัวเอง เพราะกิเลสมันแทรกเข้าไปเป็นตัวเราโดยไม่มีใครอาจรู้ได้เลย ฉะนั้นเรากับกิเลสจึงเป็นอันเดียวกัน การกลัวเราเจ็บเราตาย ก็เท่ากับการกลัวกิเลสเจ็บกลัวกิเลสตายนั่นเอง คนเราจึงหาความเข้มแข็งไม่ได้ กรุณาทราบไว้ด้วยถ้ายังไม่ทราบคราวนี้แพ้กิเลสคราวหน้าก็จะแพ้กิเลสอยู่อีก ถ้าไม่ใช้ความพยายามเข้มแข็งบ้างหรือเข้มแข็งจริง

ๆ เหล่านี้หลวงตาได้เคยเป็นมาแล้ว และเคยผิดเคยเหวี่ยงกับกิเลสทุกประเภทมาแล้วจนเป็นคน (หลวงตา) เคนตายมาสอนลูกศิษย์อยู่ทุกวันนี้แล เอาละพูดไปมากไหมโห

๖๑) การอดอาหารถ้ายังไม่แน่ใจก็อย่าด่วนอด เวลาธาตุขันธ์แปรปรวนแล้วลำบาก บำเพ็ญตั้ง ที่เคยปฏิบัติมาก็เหมาะแล้วกับพราวาสที่มีงานมากกว่าของท่าน

๖๒) การเจ็บไข้ได้ทุกข์ย่อมเป็นสิ่งเกิดได้ในสัตว์โลกทั้งหลาย เป็นเพียงต่างกันไปตามคนละอย่าง ละแขนงเท่านั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้ประมาทอนใจในเวลาที่ทำความดีด้วยทาน ศีล ภาวนาได้อยู่ พึงชวนชวายเป็นแต่ยังมีชีวิตอยู่นี้เป็นการดี เพราะเป็นการเตรียมตัวไว้

เรื่องอาธนาครูบาอาจารย์ให้อยู่นาน ๆ นั้น ขออย่าได้เป็นกังวลมากไป เป็นเรื่องของ ท่านปฏิบัติต่อตัวท่านเอง เราเพียงปฏิบัติตามคำท่านแนะนำสั่งสอนไปตามความสามารถของเรา ก็เป็นความดีงามแล้ว

๖๓) เป็นไข้หวัดใหญ่ร่วม ๓ สัปดาห์ยังไม่หายสนิท แต่อย่าได้พากันวิตกกังวลกับหลวงตา มาก เพราะเคยเป็นหวัดเป็นไข้ในธาตุขันธ์จนชินต่อกันแล้ว

พระธาตุคกรมฐานป่วย ท่านมักป่วยแบบกรมฐาน รักษาแบบกรมฐานแฝง ๆ ไปกับ หยูกยาอย่างนั้นแล

๖๔) การเกิดขึ้นของปฏิจสมุปาบาท เรียงหรือไม่เรียงมันก็เป็นกิเลสด้วยกันทั้งสิ้น และการดับ ก็ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ เพราะเป็นธรรมฆ่ากิเลสด้วยกัน ธรรมใด อุบายใด เกิดก่อนหรือหลังก็ ดับหรือฆ่ากิเลสสมุทัยเช่นเดียวกัน

๖๕) ที่ว่าอริยสังคีตกับสติปัญญาอันเป็นอันเดียวกันนั้น เพราะคล้ายคลึงกันมาก จนแทบพูดได้ว่าเป็นอันเดียวกัน เช่นเดียวกับลูกแฝดจะนั้น ไข้, ที่ว่าอริยสังคีตกับสติปัญญานี้ ดูอาการของจิต เหมือนกัน

๖๖) ที่นอนไม่หลับของจิตที่เป็นสมาธิ เพราะความเพลินในสมาธิธรรม ยินดีในธรรมที่ตน ปฏิบัติปรากฏผล ความฟุ้งซ่านมากก็นอนไม่หลับ อย่างหลังนี้หมายถึงจิตวุ่นวายส่ายแส และจิต เพลินในการพิจารณาธรรมทั้งหลาย ก็นอนไม่หลับเช่นกัน

๖๗) การเกลียดกลัวกิเลสแต่ขยันชี้แจงทำภาวนา ก็เท่ากับรักและกล่าวหาญต่อกิเลสอยู่นั้นแล เพราะความชี้แจงภาวนาเป็นกิเลส ๑๐๐ % ไม่ใช่เป็นธรรมแม้ ๑ % เลย ถ้าเกลียดกลัวกิเลสต้อง ขยันภาวนาจึงจะตรงกับความจริงว่าเกลียดกลัวกิเลส

๖๘) เรายอมรับว่าเป็นความจริง ที่ว่าพระต่าง ๆ มุ่งเผยแพร่สำนักหรือลัทธิของสำนักตนมากกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเป็นที่น่าเกลียดจริง ๆ และมุ่งทำมุ่งประกาศอย่างออกหน้าออกตา จนน่าเอือม โดยไม่สนใจว่าใครจะหัวเราะบ้างเลย จนกลายเป็นพวกหน้าด้านสันดานเลวในความรู้สึกของท่านผู้มีธรรมในใจไม่ลำเอียง พวกนี้คงไม่ใช่ผู้ประกาศศาสนธรรมให้เจริญในหัวใจคน มากไปกว่าเที่ยวเหยียบย่ำหัวใจคน กรุณาคัดเลือกเองเถิด แม้แต่อาหารในถ้วยในชามยังมีก้างมี กระดุก นี่ก็เหมือนกัน คนมีกิเลสเต็มหัวใจประกาศสอนธรรม ย่อมไม่พ้นความถูกกิเลสจุมจุม เหมือนควายจนได้นั้นแล

๖๙) การถกเถียงคัดค้านเพื่อต้านทานของไมติ ไม่ให้เข้ามาแทรกซึมและทำลายพระสัทธรรมย่อมเป็นฐานะที่ควรทำ มิใช่เป็นสิ่งที่ควรตำหนิโดยถ่ายเดียว (ไม่เป็นวิชาหมาโดยถ่ายเดียว แต่เป็นหมาเฝ้าบ้านรักษาสम्บัติอันมีค่าของศาสนาไว้ไม่ให้ถูกทำลายเสียจนเกลี้ยง)

๗๐) กามารมณ์ภายในใจของสามัญชนเราไม่ว่าพระหรือฆราวาส เป็นสิ่งละเอียดและแก้ได้ยาก แต่ติดยากมาแต่กาลไหน ๆ บรรดากิเลสก็ตัวกามารมณ์นี้แลที่แสนอ้อยอิ่งยิ่งกว่าเพลงลูกทุ่งลูกกรุงเป็นไหน ๆ สัตว์โลกไม่เลือกหน้าจึงติดกัน ผู้ฆ่าตัวกามารมณ์นี้ได้แล้ว เช่นพระอนาคามี เป็นต้น ท่านจึงไม่กลับมาเกิดอีก นิพพานข้างหน้าเลย คือเลื่อนชั้นขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงนิพพานเป็นที่สุด นอกนั้นยังวกกลับมาหาเจ้ากามารมณ์กันทั้งนั้น เพราะเจ้ากามนี้คือแม่เหล็กเครื่องดึงดูดใจของสัตว์โลกให้ติดจมอยู่ในสามภพไม่มีจบสิ้นลงได้ง่าย ๆ

๗๑) การพิจารณาแก้กิเลสตัวนี้ ท่านสอนให้พิจารณากรรมฐานห้าตลอดอาการสามสิบสองของร่างกายทั้งกายภายนอกและกายภายใน คือร่างกายเขาร่างกายเรา โดยความเป็นอสุภะอสุภัง ปฏิกุศลโสโครกไม่สวยไม่งามตามความเป็นจริงที่มีอยู่ในกายอันนี้ ราคะตัณหากามารมณ์จะค่อยเบาลง ใจจะพอมีทางสงบได้ไม่เพ้อฝันอยู่ทั้งวันทั้งคืน

๗๒) ถามทำไม ฉาน ๆ ญาณ ๆ นั้นนะ ต่างหรือไม่ต่างกันก็ยังไม่บอก จะเสริมคนให้ชี้แจงได้แต่ถามเอา ๆ

๗๓) การลาธการออกบวช อยากให้ใช้ความพิจารณาทบทวนให้ละเอียดถี่ถ้วนก่อน ก่อนจะตัดสินใจ และอยากให้ทำราชการไปพิจารณาไปโดยลำดับจนเป็นที่แน่ใจ ๑๐๐ % แล้ว ถ้าจะตัดสินใจลงทางใดความผิดพลาดจะไม่ค่อยมี แม้จะมีก็คองน้อย

ใจเป็นธรรมชาติละเอียดอ่อนมากยากแก่การสังเกต และพลิกแพลงได้ง่ายด้วย การอยากจะออกหาความพ้นทุกข์นั้น เห็นใจ แต่อยากให้ใช้ความพิจารณาหลายตลบทบทวน เพื่อความราบรื่นในการดำเนิน เพื่อสิ่งที่พึงหวังให้ได้สมหวัง โดยปราศจากอุปสรรค อันอาจเกิดมิได้เพราะความไม่รอบคอบ

ใจเป็นธรรมชาติกลับกลอกหลอกหลวง ขณะนี้เป็นอย่างนี้ ขณะนั้นเป็นอย่างนั้น ตามไม่คอยทันกลมาษาของใจได้ง่าย ๆ จึงต้องได้ใช้ความพินิจพิจารณากันอย่างละเอียดถี่ถ้วนอยู่เสมอ ไม่งั้นใจย่อมสร้างปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ให้เกิดทุกข์แก่เราจนได้ หลวงพ่อเคยเห็นกลมาษาของจิต (ของกิเลสภายในจิต) ที่แสดงลวดลายร้อยแปดให้แก่ไม่เว้นแต่ละวันเวลาเลย ขณะเข้าสู่สงครามต่อกรกันแท้ ๆ มิใช่เวลาอื่นที่มีได้ขึ้นเวที มันยังพืดเราให้เอียงไปเซมาจนได้ คู่ต่อสู้คือกิเลสกับธรรมนี้ เวลาอยู่ธรรมดาก็เหมือนมิตรสหายกัน แต่พอเวลาเราตั้งตัวเป็นศัตรูต่อมัน มันต้องเป็นยักษ์เป็นผีขึ้นมาอย่างคาดไม่ถึงก็มี ในบางครั้งแทบเป็นอาหารมันก็มี แต่ก็ผ่านไปไ้เพราะสู้แค่ตาย ไม่ยอมยกมือยอมแพ้ นอกจากตายอย่างเดียวเท่านั้น

งานใด ๆ ในโลก อยากพูดชนิดไม่อมปากว่า ไม่หนักไม่สละเป็นสละตาย ไม่ใช่สติปัญญาศรัทธาความเพียรอย่างสุดแรงเกิด เหมือนงานรบกับกิเลส งานฆ่ากิเลสเลย งานนี้จึงเป็นงานที่ไม่รู้จักหลงลืมตลอดวันตาย การกล่าวทั้งนี้เพื่อให้ข้อคิดเตรียมตัวไว้อย่างพอเพียงกับกำลัง

พลของกิเลสที่จะแสดงลวดลายพลังในแนวนรอบ (ขณะทำหั่นกันจริง ๆ) มิได้กล่าวเพื่อให้เกิดความท้อถอยน้อยใจว่าจะสู้มันไม่ได้ แต่กล่าวเพื่อเสริมสติปัญญาศรัทธาความเพียรทุกด้านให้พร้อมมูลบริบูรณ์ทุกสิ่งสรรพ ไม่อึดอันตันใจเวลาเจอบัย (คือกองพลกิเลส) เข้าจริง ๆ จะไต่ยกพลังพลที่กล่าวมีสติปัญญาเป็นต้นเข้าทำหั่นกันให้ทันทั่วทั้งที่ไม่หนีมันแม้ก้าวเท้าเดียว เคี้ยวมันให้แหลกแตกเป็นผุยผง ผ่านดงหนามป่าที่ไปได้อย่างหายห่วง เหล่านี้เพื่อเป็นคติเตือนใจแก่ท่านผู้ตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญพรต เพื่อปรากฏเด่นในปวงชน คือเด่นในดวงใจของเราเองเป็นอันดับแรก จึงกรุณาพิจารณาเลือกสรรเอาตามที่เราเห็นควรแก่จริตนิสัยของตน คำว่า นิสัมมะกะระณังเสโย แปลว่า ใคร่ครวญให้ละเอียดถี่ถ้วนก่อน ค่อยลงมือทำในงานทุกแขนง ประเสริฐแล นี้ควรให้สนิทติดกับใจอยู่เสมอ อย่าให้ห่างไกลได้ จะสมหวังตั้งใจหมาย กรุณาพิจารณาตามที่แนะนำ จะเป็นมงคลแก่เราเอง

๗๔) อริยสัจ ๔ กับสติปัฏฐาน ๔ ไกล่เคียงกันมากดังที่วานั้นแล จะไกล่หรือไกล่ก็ขอให้ได้ประโยชน์จากธรรมทั้งสองนี้จึงไม่ขาดทุน

๗๕) การพักเพื่อทำใจให้สงบในเรือนสมาธินั้นถูกต้องแล้ว พอออกจากสมาธิค่อยพิจารณาต่อไป

๗๖) อสุภะนั้นอยากจะพูดว่าร้อยทั้งร้อยจำเป็นด้วยกันทั้งหญิงทั้งชาย เพราะโลกที่ติดพันกันโดยหลักธรรมชาติไม่มีใครบอกใครสอนไม่มีโรงเรียน ก็ติดสอยติดงามติดงมงามโดยหาความจริงไม่ได้มันแล จึงต้องพิจารณาอสุภะอันเป็นหลักความจริง เพื่อให้จิตรู้ตามความจริงนี้เต็มภูมิแล้ว จิตก็ปล่อยวางเองโดยไม่มีใครมาบังคับให้ต้องปล่อยวาง

หญิงชายเจอกันมักนาราคะตัณหาออกแสดงโดยเจ้าตัวไม่ตั้งใจ ทั้งนี้เพราะเป็นหลักธรรมชาติของแต่ละฝ่ายซึ่งมีอยู่ภายในใจอยู่แล้ว จึงแสดงความรักความพอใจทางราคะตัณหาภายในใจอย่างคล่องตัว ไม่กลัวอะไรจะสอดรู้สอดเห็นเลย ใคร ๆ ไม่ว่าหญิงหรือชายแก่อารมณ์นี้ยากด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นท่านจึงสอนให้พิจารณาเอาจริงเอาจัง ไม่งั้นถูกราคะตัณหาเกี่ยวกับหญิงชายมัดแน่นไม่อาจสงสัย

กิเลสทุกประเภทในใจเราหญิงชาย ราคะกิเลสก็ยากเป็นอันดับหนึ่ง ติดงายมากแต่ก็ยากมากก็คือกิเลสตัวนี้เอง ฉะนั้นมันจึงได้เป็นเจ้าโลกครองหัวใจสัตว์ การพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อย ๆ โดยสม่ำเสมอมันแล จะพอเย็นใจ สงบใจ ไม่ถูกตัวราคะตัณหาที่ยุแหย่ก่อแค้นและจุดลากไปได้ อย่างง่ายตาย

๗๗) การยังคงรับราชการต่อไป เป็นแต่เปลี่ยนวิถีทางดำเนินราชการบ้าง เพื่อมีการบำเพ็ญกุศลมากขึ้น แม้จะไม่เท่าบวชก็ยังมี นี่คิดว่าดีหลายด้าน ทั้งได้มีเวลาสังเกตใจเราไปด้วยในช่วงนี้

คำขอที่ว่าให้สามารถชักชวนบิดามารดาตามปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาได้นั้น กรุณาอย่าถือเป็นข้อหนักแน่นจนเกิดความกังวลใจ จะไม่สะดวกแก่การบำเพ็ญของเรา

๗๘) ทางโลกกับทางธรรมทั้งสองซึ่งกำลังรบกันอยู่เวลานี้ ทางใดจะเป็นทางสว่างไสวแก่จิตใจ

มาก ขอให้ทางนั้นเปิดรับอย่างโล่งโลงปราศจากอุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้นมากขึ้นทางจิตขวางเถิด นี่เป็นพรที่ขอ ให้ตามวาสนาจะพาดำเนิน เฉพาะอย่างยิ่งก็คือความพ้นทุกข์ตั้งใจที่กำลังหวังอยู่เวลานี้แล

เคยอ่านฟังเทศน์หลวงตามามากต่อมาก ซึ่งส่วนมากจะเทศน์ว่า "กิเลสแถมมมมาก" เวลาออกปฏิบัติธรรมจริง ๆ ไม่มีงานอะไรจะเป็นห่วงจะสนุกบำเพ็ญ แต่กลัวจะตามห่วงกิเลสนั้นซึ่งจึงกรุณายึดเป็นข้อคิดไว้แต่เนิ่น ๆ เวลาเจอเข้าจะพอมีทางสู้ ไม่หมอบราบเสียทีเดียว

๗๙) ยอมรับว่าเป็นความจริง เพราะแม้แต่ท่านหลวงปู่มั่นยังมีชีวิตอยู่ บรรดาลูกศิษย์ยังปฏิบัติผิดและสอนผิดอยู่เรื่อยมากระทั่งปัจจุบันนี้

๘๐) ความอยากให้หลวงตาอยู่นาน ๆ จะได้เมตตาสั่งสอนสัตว์โลกให้เห็นทางสว่างนั้น ไม่จัดว่าเห็นแก่ตัว นั่นคือความเห็นแก่ธรรม

๘๑) กิเลสนั้นแลพาให้ร้อนมากน้อย และทำให้จิตมีกำลังต้านกิเลสน้อยลงนะ ต้องเข้มแข็ง ถ้าไม่เข้มแข็งจะแพ้กิเลสลงทุกวัน ๆ จนทำให้เสียคนได้ ใครละอยากเสียผู้เสียคน เพียงแพ้กิเลสแค่นี้ก็ทุกข์มากพอแล้ว ยังจะให้แพ้มากกว่านี้ไปอีกจะมีที่ปลงวางทุกข์ได้ที่ไหน อันเมตตาที่เมตตาแต่เราก็ต้องช่วยตัวเองด้วย สองแรงบวกกันจึงจะมีกำลังแรง

๘๒) กิเลสทั้งหมดต้องใช้สติปัญญาแก้ไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่แก้ทีเดียวขาดไปเลย ต้องใช้ความพยายามไปเรื่อย ๆ ไม่ลดละทอดย อย่างน้อยก็เบาบางลง ยิ่งกว่านั้นต้องขาดฝั่งเลย พยายามนะเราเป็นลูกตถาคตผู้เป็นนักรู้ ต้องสู้ไม่ถอย

๘๓) คน เทวดา อินทร์ พรหม ต่างกันเพราะกายหยาบกับกายละเอียด(กายทิพย์) จิตเป็นนามธรรมไม่มองเห็นด้วยตาเนื้อ เพราะละเอียดมาก จึงเกิดได้ทุก ๆ กำเนิดที่กรรมดีชั่วพาไปเกิด

จงพยายามหักห้ามใจ อย่าให้เกิดความโลภ โกรธ หลง มากนัก มันเป็นทุกข์เพิ่มเข้า เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์

๘๔) พยายามฝึกสติให้ดี และไม่ต้องเสียใจว่าจิตเสื่อม กรุณาทำไปเรื่อย ๆ ตามโอกาส จิตก็จะดีไปเอง

การพิจารณา อนิจจัง ทุกข์ อนตตา ว่ากายมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถือเป็น อนิจจัง กายเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้จิตเกิดทั้งสุขและทุกข์ ถือเป็น ทุกข์ และกายที่ตายแล้วจะแปรเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ถือว่าไม่มีกายคือ อนตตา นั้นถูกแล้ว กรุณาพิจารณาอย่างนี้เสมอ

๘๕) อวกาศของโลก อวกาศของธรรม อวกาศของจิต ล้วนพระปาวาอย่างนี้ ผู้จะทราบอวกาศของธรรมและอวกาศของจิตได้ประจักษ์ใจ คือพระพุทธเจ้าแลพระอรหันต์ทั้งหลายเท่านั้น เพราะจิตท่านเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น

องค์ของอาจารย์เอง เรือนร่างเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นขันธห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวผู้รู้แท้คือจิต ไม่ว่าจิตใคร นั่นมิใช่ธาตุ-ขันธ เป็นสภาพหนึ่งต่างหากจากธาตุ-ขันธอันนี้ ธาตุ-ขันธเป็นเพียงเรือนร่างของพุทธะคือตัวรู้ พระพุทธเจ้าแท้ พระอรหันต์แท้ หรือ

ธรรมชาติที่บริสุทธิ์แท้ คือตัวรู้ คือจิต

กรุณาอย่าจดจ่อองค์ของอาจารย์มากเกินไป จะลืมนู ลืมจตจ่อผู้รู้ คือจิตของตัวเอง กรุณามีสติรักษาจิต ใช้ปัญญาใคร่ครวญสิ่งที่เกี่ยวข้องกับพัวพันกับจิตอยู่โดยสม่ำเสมอ ชื่อว่าถูกกับจุดที่จดจ่อเพ่งเล็ง เพราะจิตไม่มีคำว่าตายว่าสลายเหมือนธาตุขันธ์ เป็นเพียงเปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจกิเลส-วิบากกรรมเท่านั้น ไม่ฉิบหาย ไม่ตาย จึงกรุณาอบรมผู้รู้ให้เด่นดวง คุณจะหายกังวลหม่นหมองกับเรื่องครูอาจารย์จะสลายไปหรือไม่สลายไป สิ่งที่ทำให้มั่นใจได้ อยู่ที่จิตซึ่งได้รับการอบรมด้วยดีและอบรมดีแล้ว

กรุณาย้อนกระแสจิตเข้ามาทราบตัวเองว่าความคิดปรุงที่ว่า อาจารย์สลายไป เปลี่ยนแปรไป นั่นแหละคือตัวแปรตัวเปลี่ยนอยู่ไม่หยุด ถ้าสติปัญญาตามไม่ทันก็ทำให้เศร้าโศกเพราะมันได้ไม่อาจสงสัย อย่าลืมนู อย่าลืมนู พิจารณาสังขารภายในคือความคิดปรุงในแง่ต่าง ๆ อยู่ไม่หยุดนี้ จงดูจุดนี้ให้มากจะได้สนุกเลือกเฟ้นในสิ่งที่ควรหรือไม่ควรซึ่งเกิดจากความคิดปรุงนี้

ที่คุณย้อนจิตมาพิจารณาพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขององค์ศาสนาและธรรมะ นั้นถูกต้องแล้ว ใจจึงแนบแน่นขึ้นกว่าเดิม จึงกรุณาพิจารณาเสมอ ๆ

๘๖) จิตเป็นตัวการรับผิดชอบในร่างกาย และเป็นตัวยื่นโรงในการท่องเที่ยวเกิดแก่เจ็บตายในภพต่าง ๆ ไม่มีประมาณ การพิจารณาขั้นห้ามีรูปเป็นต้นในตัวเราและสิ่งภายนอก ก็เพื่อความรู้อย่างเห็นจริงตามความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งภายในภายนอก เพื่อถอนอุปาทานที่เป็นความจอมปลอมจากกิเลสพาให้หลง พาให้ยึด สติปัญญาจึงเป็นธรรมเครื่องบุกเบิกเพิกถอนเป็นอย่างดีเยี่ยม

ที่คุณพิจารณาแยกธาตุขันธ์นั้นถูกต้องแล้ว กรุณาพิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เป็นที่เข้าใจด้วยปัญญาในขั้นและสภาวะธรรมทั่ว ๆ ไป เมื่อเข้าใจด้วยปัญญาแล้ว จิตจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือออกมาเองโดยไม่ต้องบังคับ หากรู้เอง

การบวชกรุณาพิจารณาด้วยดี อย่าพรวดพราด นักปฏิบัติธรรมต้องละเอียดสุขุมผิตคนทั่ว ๆ ไป เมื่อถึงการณ์ที่ควรบวชแล้วยอมเข้าใจขึ้นกับตัวเองด้วยสติปัญญาของตัวเองนั่นแล

๘๗) เพียงศรัทธาความเชื่ออย่างเดียวย่อมมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ที่เหมาะสมก็คือ การภาวนาจิตได้รับความสงบเย็น พิจารณาทางด้านปัญญามีความสว่างไสวไปตามสภาวะธรรมทั้งภายในภายในใจ และนอกกายนอกใจ ใจมีแต่ทางจะก้าวหน้าด้วยสมาธิและปัญญาประจักษ์ใจโดยลำดับ

ถ้าจิตมีความเป็นอยู่อย่างนี้อยู่บ้างแล้ว หรือเป็นอยู่อย่างนี้โดยสม่ำเสมอในอิริยาบถต่าง ๆ การจะออกบวชก็เป็นความแน่ใจ ไม่คาดคะเนเอาเฉย ๆ ย่อมจะมีผลตามเจตนา เราไม่อยากให้เป็นไปด้วยความพรวดพราด อยากให้คิดอ่านด้วยดี ราชการก็ยังไม่อยากให้ลา บวชก็อยากให้รอไป ภาวนาไป ทำราชการไปก่อน เมื่อผลภายในใจปรากฏดังที่บอกไว้ข้างต้นนั้นพอเป็นที่แน่ใจได้แล้ว การลาราชการและการบวชนั้นไม่เป็นของยากอะไรนักเลย การไตร่ตรองด้วยปัญญาด้วย

ความรอบคอบเป็นความจำเป็นมาก ควรพิจารณาด้วยดีก่อนจะตัดสินใจอะไรลงไป