

# ทำใจได้

พระราชสุตฺตนิฎฐานมวงคค

P7009

ขอให้สาธุชนทั้งหลายทำให้ครบทั้ง ทาน ศีล ภาวนา แม้เราไม่มีทาน แต่เรามีภาวนา ก็จะทำให้เกิดศีลเอง โดยใช้สติสัมปชัญญะด้วยการปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4

**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การสร้างบุญทางกายให้มีศีล กายมีศีลได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย น้ําเอง กายมีศีลก็มีสติสัมปชัญญะดี เตินจงกรมกำหนดจิต น้ําแหละบุญทางกาย มีสติสัมปชัญญะบุญทางกายก็เกิดขึ้น บุญกรรมก็นําแต่่งให้ผลเกิดมาด้วยญาณ ทำให้เรารู้สึกนึกคิดเกิดปัญญาญาณ เกิดเหตุเกิดผลแก่ตนเองได้ด้วยการเจริญวิปัสสนา

การปฏิบัตินี้ ทำให้เกิดผลดีต่อตัวเองโดยเฉพาะ ต่างคนต่างทำเอาเอง ไม่ใช่คนอื่นทำให้เราได้ เราต้องทำของเราเองโดยเฉพาะจึงจะเหมาะเจาะต่อการปฏิบัติธรรม เราจะได้รู้ตัว รู้อารมณ์ของตัวเองได้อย่างดีที่สุดจากการปฏิบัติธรรมน้ําเอง

การเจริญวิปัสสนาเป็นการทำบุญทางกาย ทำบุญทางใจ ทั้งสองอย่างนี้ ถ้าใจคิดปรารภธรรม มีสติในการเดิน ยืน น้ํา นอน เตินจงกรม ยืนนอ 5 ครั้ง กำหนดไว้ให้ได้ในสภาวะของตน และเดินจงกรมให้ได้ระเบียบเป็นการสร้างบุญทางกาย

กายเดิน บุญได้แล้ว สบายใจ มีความสุขมีสติสัมปชัญญะ รู้จักตัวทุกข์ รู้จักสุข รู้จักตัวตัณหาอุปาทาน เกิดขึ้นจากอวิชชา มีโมหะที่มันเกิดขึ้นในตัวเรา น้ําแหละบุญสำคัญ รู้สึกสำนึกคิด รู้บาปบุญอย่างนี้

ถ้าทำทางกายได้ กำหนดได้ สติก็ดีขึ้น เราจะไม่ทำบาปทางกาย เพราะจิตควบคุมกาย เข้าไว้ ไม่ให้กายทำบาปนะ สติก็บอกอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไป เจริญราคาแพง อย่าไปกระที่บมด ปลวก อย่าฆ่าสัตว์ ใครเป็นคนห้าม สติจะบอกกับจิต จิตจึงไม่ทำ น้ําบุญทางใจเกิดขึ้นแล้ว กายก็ไม่ทำตามคำสั่งของใจ จึงต้องมีการกำหนดจิต กำหนดหูได้ยิน “เสียงนอ” ตาเห็นรูป กำหนด “เห็นนอ” จมูกได้กลิ่นก็กำหนด “กลิ่นนอ” เป็นต้น น้ําเป็นบุญ

ทำไม่เป็นบุญ ก็เพราะกำหนดกลิ่นเหม็นเป็นหอม พอปลงตกนี้เป็นบุญ ถ้าปลงไม่ตกพอได้กลิ่นเหม็นมันก็เกิดโทสะ เป็นบาปไม่สบายใจ เป็นอาบัติโทษเศร้าหมองใจ จึงต้องมีสติอยู่ มีความรู้ยู่ก็เป็นบุญทางกาย ลิ้นรับรสไม่อร่อย ไม่พอใจก็เป็นบาป ไม่เป็นบุญ หากความทุกข์แล้วเกิดความเดือนร้อนแล้วปล่อยออกมา นินทากาแลกัณต่อไป

นั่นเป็นบาป นี่ถ้าสติดี บุญทางจิตเกิดขึ้นทางใจแล้ว มันก็แสดงออกมาเปรี้ยวหวานมัน เค็ม ก็ขอให้อาหารนี้ทำให้เราชีวิตอยู่ไปได้อีกหนึ่งวันหนึ่ง โดยทำนองนี้มันก็เป็นบุญ

ตอนนี้บุญอยู่ที่ไหน อยู่ทางกายทางล้นทางปาก ก็คือกาย กายรู้กายอ่านเข้าใจ ก็เป็นบุญ ไป จิตก็สบายปลงตกไม่ปรารถนาเรื่องอื่น ไม่ต้องนึกหาใคร ใ้กว่ามีมิ่ง มิ่งว่ากู พวกนั้นเป็นบาป ทำให้ไม่ได้เป็นพวกบาป พวกเปรตมันจึงพูดอย่างนั้น

คนที่ดีมีปัญญา มีแต่พูดเป็นบุญไม่ใช่พูดเป็นบาปแต่ประการใด คนประเภทนี้ทำใจได้ “เสียงหนอ” เขาตำเรา ถ้าหูเป็นบุญ กายเป็นบุญ สร้างบุญที่กาย “เสียงหนอๆ” สติดีปัญญาเกิด ล้ำเลิศทุกประการ จะคิดได้ อ้อ! คนที่ตำเราเป็นบาปเอง เราเป็นบุญเพราะไม่ได้โกรธไม่ได้ ลงโทษเขา เราก็ได้บุญอีกทางกาย จากหูเป็นสื่อรับ จิตเป็นผู้กำหนด สติเป็นผู้รู้ร่วมกับจิตบังคับ ว่าจะได้ตัวปัญญา ปัญญา ก็บอกว่า คนตำเราเป็นบาป เราโดนตำเป็นบุญ เราอย่าไปโกรธ ตอบ คนโกรธตอบเป็นบาปมากกว่าคนตำ คนตำบาป 50 เปอร์เซ็นต์ เราโกรธไปตำตอบ เราก็บาป 200 เปอร์เซ็นต์ นี่แหละบุญทางกายอย่างนี้

บางคนคอยว่าเขา คอยนินทาคน เราหันมุกกลับจะคิดได้ว่า คนๆ นี้ทำใจไม่ได้ คนนี้ ไม่ได้กรรมฐาน คนนี้ใช้ไม่ได้ ทำใจไม่ได้ซะแล้ว นี่มีมากมาย ที่ทำใจไม่ได้เพราะเหตุไร เพราะ บุญทางกายไม่มี บุญทางใจไม่ได้สร้างเลย แต่ชอบไปสร้างบุญตักบาตร ทำสังฆทาน ทำบุญหน้า บ้านชอบมาก บุญที่จะสร้างในชีวิตของตนไม่สร้าง ทำให้บุญทางกายไม่มี บุญทางใจก็ตกไป บุญ ทานที่ทำไว้จึงเป็นการให้ขอทาน ไม่มีผลงานของบุญแต่ประการใดเลย

จะยกตัวอย่างบุญอยู่ที่กายให้ท่านฟัง “เสียงหนอ” เขาตำเรานินทาเรา ว่าเราเป็นคนไม่ดี นั้นแหละเขาบาปแล้ว ถ้าตัดตอนรูปนามขั้น 5 เป็นอารมณ์ได้ เขาก็ตัดตอนจากเราไป เขาตำ เราก็คือตำเขานั้นเอง เขาก็เป็นบาปคนเดียว เตือนร้อนมาก ใจเศร้าหมองที่ตำเรา เราทำใจได้ เราทำจิตใจดีมีปัญญา เราก็ได้บุญที่รับฟังคำตำได้ เราได้บุญที่ปลงตกแล้ว เสียงกับหูคนละอัน บาปกับบุญคนละอัน แล้วเขาเอาบาปไป เราเอาบุญไว้คือความสุขจากการทำใจได้

“เห็นหนอ เห็นหนอ” เห็นคนทำท่าจะตีเรา “เห็นหนอ” คนยกคิ้วหลิวตาให้เรา “เห็น หนอ” ปากบู้ตำเราทำท่าทำทางจะเตะเรา จะตีเรา “เห็นหนอ” อ้อ! เขาจะตีเรา เขาจะตำเรา เห็นทั้งทำทั้งทางเช่นนี้แสดงความไม่พอใจกับเรา แล้วเห็นหนอปัญญาเกิด อ้อ! เขาบาปแล้ว เรา เกิดโมโหที่เขาทำท่าทำทางกับเรา เราก็ตอบบาป 200 เปอร์เซ็นต์ ส่วนเขาที่ทำเราบาป 50 เปอร์เซ็นต์ ทำนองนี้เป็นต้น

นี่แหละมีหลายคนไม่เข้าใจมาก ทำใจไม่ได้เซียวหรือ บางคนนั่งกรรมฐานกันมานานแล้ว ยังทำใจไม่ได้ ว่าคนโน้น ยิ่งน้อยเนื้อต่ำใจคนนี่ อะไรอย่างนี้เรียก ทำใจไม่ได้ บุคคลใดทำใจไม่ได้ก็ไปนรก ทุกขติง ปาฎิกังขา แหน่หนอนที่สุด ดั่งนั้นจงทำใจตั้งแต่บัดนี้

โถมตีคนโน้น โจมตีคนนี่ คนโดนโถมตีนั้นแหละได้บุญ ส่วนคนไปตีเขานั้นแหละได้บาป คนที่โดนตีได้บุญถ้าทำใจได้

นี่แหละรูปนามขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ กายกับจิตแยกออกมา เวทนาแยกออกไป บุญกับบาปแยกออกจากกันเสีย อย่าไปปนกัน บุญก็ให้ผลไปทางความสุข บาปก็ให้ผลไปทางความเดือดร้อนและเบียดเบียนตน

นี่มันแยกออกได้เหมือนแยกรูปแยกนามขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ กายกับจิตแยกกันได้ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นกิจกรรม และอะไรเป็นตัวทำบาป อะไรเป็นตัวทำบุญ อะไรเป็นตัวให้คุณประโยชน์ ตัวอันใดทำให้เกิดโทษ

บางคนก็ช่างน้อยเนื้อต่ำใจเหลือเกิน จันทำดีไม่ได้ดี เหมือนมันมีกรรมบัง โปรดอย่าไปคิด ทำใจให้ได้ ทำใจไม่ได้เป็นบาปคนเดียวนะ ไม่มีใครเขาไปช่วยหรือจะบอกให้ นอกเหนือจากตัวเองเท่านั้น เพราะเป็นผู้กระทำเอง

แยกรูปออกไป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นเวทนา อะไรที่บังคับบัญชาไม่ได้ แล้วก็หันกลับไปแล้วก็ดับวูบไปเหมือนหลุด บัญทางกายคนเขาเอาบาปมายึดยึดให้ทางหู แล้วเราก็มีแต่บุญกุศล บาปจะเข้าหูเราไม่ได้ บาปมันก็ตกไปหาเจ้าของเองที่มาดำเรา

ตาของเรากำลังทำบุญ ตาของเรากำลังมีความสุข มีรูปมีนาม มีบุญมีบาป อยู่ในตาของเรา ตาเรามีสีล ตาเรามีทรัพย์ ตาเรามีองค์ภาวณา ถ้าหากใครที่ไม่ถูกกับเรามาทำท่าทาง เรา ก็มีแต่บุญ อยากจะดำเรา ที่เราเห็นเขานั้นแสดงกิริยามารยาทที่ไม่ดีออกมา เราก็ใช้ตาเป็นบุญ “เห็นหนอ” ทรัพย์อยู่ที่ตา สีลอยู่ที่ตา เป็นบุญอยู่ที่ตา บาปก็เป็นของเขาไป กลับไปหาเขาเอง

อย่าไปน้อยเนื้อต่ำใจเลย พุทธศาสนิกชนที่รักทั้งหลายเอ๋ย นี่บุญอยู่ตรงนี้ บาปอยู่ตรงนี้ นี่แหละคนที่เขาเป็นบาป ทำใจไม่ได้นี่ ถ้าหันมุมกลับจะนึกได้ ทำไม่นักกรรมฐานถึงเป็นคนแบบนี้ ทำใจไม่ได้จึงเป็นเช่นนี้

บาปบุญคุณโทษที่มีอยู่กับเราเหมือนเป็นเงาตามตัว ถ้าตัวเราสวย กายเป็นบุญ จิตเป็นบุญ เงามันก็ตามเป็นบุญไปด้วย เหมือนกระจกส่องเงาจะนั้น

กายไม่เป็นบุญ เป็นบาป จิตเป็นบาป กระจกที่ตามเราเป็นเงาก็เป็นบาป สะท้อนย้อนเงา กระจก เป็นเงาบาบเป็นเงาโทษติดตัวเราไป

เราแยกรูปแยกนาม แยกบาปแยกบุญออกเป็นสัดส่วน บาปนั้นเราจะไม่ทำให้เดือดร้อนอีก มันก็มีแต่บุญเพราะขจัดความบาปความเศร้าหมองใจออกไปด้วยการกำหนดจิต กำหนด “รู้หนอ” ที่ลึ้นปี กำหนด “โกรธหนอ” ตัวโกรธหายไปตัวบุญเข้ามาแทนที่ คนที่ต่ำเราก็กลับกลายไปหาตัวบาปต่อไป แล้วตัววิษยาตัวจงเวรจงกรรมก็เกิดขึ้นมาเป็นเงาติดตัวไป

บางคนก็บอกคนนั้นไม่ดี คนนี้ใช้ไม่ได้ นั่นมันเป็นเรื่องของเขา มันเรื่องของคนบาปเขาทำกัน เรื่องบุญอย่าเอาไปผสมกับบาปอย่างนั้น คนดีอย่าไปผสมกับคนชั่ว คนชั่วอย่าไปผสมกับคนดี เลยกลับกันไป ไม่รู้บุญรู้บาป ไม่รู้ดีรู้ชั่วแต่ประการใดเลย เข้าข้างตัวเองว่าตัวเก่งคนเดียว ตัวดีคนเดียว คนอื่นเอาดีไม่ได้ อย่างนี้ต้องแยกรูปแยกนามบุญแยกบาปออกไป แล้วเราจะรู้ว่าตัวเราเป็นบาปหรือเป็นบุญด้วยปัจจัยจัดตั้ง รู้ได้ด้วยการกระทำของเราทั้งสิ้น

**พระพุทธเจ้าทรงแสดงโลกธรรมว่าอย่าหวั่นไหว จงทำใจให้ได้ จงทำใจเสียเถิดเมื่อมีทุกข์ จงทำใจให้ได้อย่าไปเกิดเป็นคนอีกเลย มันมีแต่ทุกข์ จงทำใจเสียให้ได้ เราบังคับบัญชาไม่ให้แก่ไม่ได้ ทุกคนต้องแก่ พันก็ตัดหัก ผมก็ตัดหงอก ตัวหนังเต่งตึงทั้งนั้น ทั้งเส้นโลหิตเต่งตึงดี บัดนี้หนานไปก็หย่อนยาน ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้**

หนุ่มสาวนั้นมันเป็นของหลอกหลวงกันชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีอะไรแน่นอนในชีวิตเลย จงอย่างทำบาปเลย อย่าทำชั่วเลย นี่แก่ก็เป็นทุกข์ เวลาเป็นหนุ่มเป็นสาว กระชุ่มกระชวยหน้าสวยก็ชื่นใจ ในเมื่อยามแก่ชราแล้ว ความกระชุ่มกระชวยก็ลุดไป จิตใจก็ฝ่อแผ่แล้วตลอดรายการ บังคับไม่ได้เลยก็เสียใจ มันก็เกิดความไม่แน่นอนของอนิจจังนี้

โปรดทำใจเถิดอย่าไปคิดอย่างอื่นเลย ปลงให้ดีกว่าเราต่อไปจะแก่ หน้าขาวก็ย่นย่อตกรกระ แล้วพันก็หักก็หลอ หายไนก็ผลุบเข้าผลุบออก น้ำลายไหล น้ำตาก็ร่วง หน่วงหัวใจ นี่ทำใจเถิดนะ จะเสียใจตลอดชาติที่ทำใจไม่ได้

เราเป็นหนุ่มเป็นสาว อย่าคิดว่าเป็นหนุ่มตลอดไป อย่าคิดว่าเราเป็นสาวตลอดกาล บัดนี้เราแก่โดยไม่รู้ตัว เนื้อหนังก็โทรมไปโดยไม่รู้ตัวแล้ว มันมีแต่ความทุกข์ มันมีแต่ความยากลำบากตลอดรายการ หาความสุขไม่ได้เลย มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นแทบจะกลืนไม่ลงแล้ว มีทั้งรักทั้งแค้นแน่นในทรวงหึ่งหวงหนักหน่วงในหัวใจ เงินทองหามาได้ก็สิ้นไป เหมือน

ร่างกายสังขารหาความแน่นอนไม่ได้ บ้านเรือนก็ทรุดโทรม หลังคาที่รั่วแล้ว ข้างฝาที่จะพัง ปลูกจะกินอย่างนี้ เรือก็เซก็ทรุดหมดอาลัยตายอยากทุกราย

นี่เรามีแต่ความทุกข์ เราเกิดมาต้องแก่เป็นทุกข์ทั้งหมด ก็แย่งไป ในที่สุดก็ต้องเข้าไปสู่ เมรุกันทุกคน นี่หรือหนุ่มสาว หลอกหลวงกันทุกคน ชั่วคราวเท่านั้น มันไม่มีความจริงเลย หาความจริงไม่ได้เลย เธอสวยหรูในวันนี้เธอจะไม่น่าดูในวันหน้า

โรคกายโรคใจเจ็บระทวยป่วยไข้ก็มารุมเร้าทุกวัน มันก็ทรุดโทรมมีแต่ความทุกข์ มีแต่ ความยากลำบาก โปรดทำใจให้ได้ท่าน ความรักหนุ่มสาวมันชั่วคราว ไม่ช้าเราก็จะตายจากกัน แล้วก็เจ็บละเมอเพื่อพัก ในยามสวยก็ชอบใจกัน เวลาแก่ก็แย่งไป เวลาเจ็บไข้ก็ไม่อยากจะ ดูแลกัน มันไม่สวยแล้ว ร่างกายก็ซุบผอมน้ำลายไหล กินน้ำไม่เข้าปาก ความยากก็เกิดขึ้น จะไม่ รักกันแล้ว จะแย่งไป นี่หรือสวย นี่หรือสาว นี่หรือหนุ่มกระชุ่มกระชวยไปเที่ยวกันสรรเสริญเฮฮา สาวก็ไปเที่ยวหนุ่มก็พากันไป ว่านอนสอนยาก ยังไม่เห็นความจริงของชีวิตเลย เพราะเธอหนุ่ม สาวไม่เคยนั่งเจริญวิปัสสนาให้แจ้งถึงใจ

หิวมันก็เป็นทุกข์ ร้อนก็เป็นทุกข์ หนาวก็เป็นทุกข์ตลอดรายการ เจ็บระทวยป่วยไข้ก็เป็น ทุกข์ โปรดทำใจให้ได้เถิด หิวเป็นทุกข์ตลอดรายการ กระจายก็เป็นทุกข์ หาความสุขไม่ได้เลย หลอกหลวงกันมาว่านอนคั่นนอนเหยียดขาแข้งยังแข็งแรง บัดนี้เจ็บแล้ว บัดนี้จะจอดแล้ว เราที่หนึ่งนี่ เป็นคนเจ็บยังไม่ใช้คนตาย

เจ็บเป็นอย่างไรหรือ เมื่อมันก็เรียกว่าเจ็บ ปวดโน่นปวดนี่ก็เรียกว่าเจ็บ ไม่สบายใจก็ เรียกว่าเจ็บ ไม่สบายกายก็เรียกว่าเจ็บ

เราเข้าใจผิดคิดว่า ต้องนอนหยอดน้ำข้าวต้มถึงเรียกว่า เจ็บ ไม่ใช่ พระท่านเรียกว่าจอด เรือจะไม่ไปจะตายแล้ว เรือจอดแล้ว พังแล้ว คุแล้ว คือจอดแจวไม่ไปแล้ว ไปไหนไม่รอด ปลอดภัยแล้ว จะเข้าเมรุแล้ว จงทำใจนะเรือจอดแล้วไปไม่ไหว เพราะไม่เคยปฏิบัติธรรมทำใจ ไม่ได้ ทุกขติง ปาฏิกังขา ก็ไปนรก ไม่เคยไปสวรรค์กับเขา เพราะไม่เคยเข้าวัด ไม่เคยปฏิบัติ ธรรมเลย แม้กิจกรรมประจำวันก็ทำไม่ได้ มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ

นี่แหละบทความที่ ทำใจได้ ทำตรงไหน **เจริญสติปัฏฐาน 4** ให้ได้ มีสติทุก อิริยาบถ เรียกว่า ทำใจ คนที่ทำได้เพราะมีสติควบคุมใจได้ ไม่ว่าจะใครคนที่ว่าเก่งๆ หันมุกกลับ เหมือนกระเจกเงาคนนั้นใช้ไม่ได้ เงาคนนั้นไม่ดีแน่ เพราะกระเจกเงาเป็นอย่างนั้นก็ตามเขาไป นี่ จงทำใจเสียให้ได้เถิด คนทำใจได้ นั่นแหละคนหนึ่งกรรมฐานได้รับผล มีสติติดตัวไป เป็น **อาวุธของตนตลอดไป**

เตรียมตัวก่อนตาย เราจะตายเสียแล้ว เราเจ็บเสียแล้ว ลูกเอ๋ยช่วยแม่หน่อย ลูกเอ๋ยช่วยพ่อหน่อย ลูกเขาไม่ช่วยก็เสียใจ เลยไปนรกทำใจไม่ได้ เตรียมทำใจเสียบัดนี้ทุกคน ทั้งหนุ่มทั้งสาว เตรียมทั้งตัวเตรียมทั้งใจ จะต้องเจอแต่ระทมขมขื่นตลอดไป ไม่มีใครทำใจได้ ก็ฝากความเสียใจ ฝากนรกไว้ในใจของเราคนเดียว เปล่าเปลี่ยวหัวใจแล้ว เราจะไม่รอดปลอดภัยอย่างแน่นอน รีบทำใจเถิด

เวลาเจ็บมีคนมาพยาบาล ถ้าเจ็บคราวใดไม่มีใครพยาบาลก็ทำใจเสียให้ได้ ลูกก็ไม่เห็นหน้า หลานก็ไม่มา ทำใจเถิด เรามาคนเดียวก็ไปคนเดียว มันเปลี่ยวเปลี่ยวหัวใจ ถึงแม้ไม่มีใครมาช่วยก็ไม่มีอะไร ทำใจเสียก่อน อย่าไปหวังอะไรจากใคร

“ปวดหนอ” ลูกเอ๋ยมาช่วยบีบให้พ่อแม่หน่อย ลูกเขาไม่มาบีบก็เสียใจ แล้วให้สมบัติเขาไปแล้วหวังผลตอบแทนจากเขา เขาก็ไปดีแล้วก็ตามใจ เลี้ยงลูกเอาบุญเถอะ อย่าเอาคุณประโยชน์ ทำใจให้ได้เถอะ เราจะไปสวรรค์นิพพานได้ โปรดทำใจ

เรารักลูก หวังจะฟุ้งลูกนี้แล้วไม่ได้ฟุ้ง เตรียมทำใจไว้ก่อน เจ็บนี้ลูกเขาจะมาปฏิบัติใหม่ จะเอาใจเราใหม่ โปรดอย่าคิดอย่างนั้นเลย จงทำใจเสียให้ได้ ณ บัดนี้ แฟนเขาไม่ได้รักเราด้วยใจจริง เขารักเราด้วยกามคุณทั้ง 6 ไม่ได้รักด้วยน้ำใจด้วยเมตตาเลย เขาจึงไม่มาช่วยเรา ดังนั้นทั้งเงินทองทรัพย์สินสมบัติพัสดุสถาน เราช่วยใครไป อย่าหวังผลตอบแทนเลย มิฉะนั้น เราจะเสียใจไปนรก

ถ้าท่านผู้ใดเจริญวิปัสสนากรรมฐานจิตมั่นคง จะไม่กังวลแล้ว เราต้องช่วยตัวเองได้ ทำใจได้ เราจะไม่เสียใจ ไม่น้อยใจต่อบุคคลใด ความเสียใจน้อยใจเป็นเมืองอบาย เป็นเมืองนรกหมกไหม้ตัวเอง

ถ้าทำใจได้แล้วไม่ต้องไปเสียใจไม่ต้องไปน้อยใจ ไม่ต้องไปให้ใครเขามาลำบาก เพราะเราเลย เราเจ็บก็เป็นเรื่องของเรา เราอดก็เป็นเรื่องของเรา ไม่มีใครช่วยเราได้แน่ อย่าเสียใจเลย ท่านทั้งหลายเอ๋ย จงตั้งหน้าเจริญวิปัสสนาทำใจให้ได้ อย่าไปว่าคนโน้น คนนี้เขา เราไม่เคยว่าใครแล้ว เขาดีแค่ไหน ธาตุสังกะสีเอาดีไม่ได้ ไปว่าเขาทำไม

คนดีมันก็ดี คนชั่วมันก็ดีไม่ได้ คนดีมันจะชั่วไม่ได้ โดยวิธีนี้เราจะชื่นใจ เพราะเราทำใจได้ที่ได้ชี้แจงมานี้ตามเหตุผลของภาคปฏิบัติธรรม ถ้าผู้ใดทำได้ตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ กำหนดโกรธได้และกำหนดให้หายไปเลย อย่าผูกความโกรธเอาไว้ในใจเลย โปรดทำใจให้ได้ เจ็บก็เรื่องของเรา จะจอดก็เรื่องของเรา ไม่ต้องไปพะเน้าพะนอใคร เพราะ บุพการีค้นหาได้ยากอย่างยิ่งในโลก ไม่ค่อยมี พระพุทธเจ้าสอนมาแล้ว

คนที่กตัญญูกตเวทิตจะเป็นผู้มีปัญญา คนไม่มีปัญญาจะไม่มีลักษณะนี้เลย จะไม่กตัญญูกตเวทิต์ ถ้าคนปฏิบัติธรรมจะมีพร้อมทั้งบริวารทั้งเครื่องครบ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ได้ชี้แจงมานี้ เกิดมีแต่ทุกข์ เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ไม่เกิดก็ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย แต่ถ้าเกิดมาเมื่อไรมีแก่เมื่อนั้น เป็นเรื่องธรรมดา จงทำใจให้ได้

ทำใจได้มีแต่ความสุขไม่มีทุกข์ เพราะปลงตกแล้ว รู้เหตุผลด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สมปรารถนา ทุกประการเทอญ