

21 มี.ค. 2547 เรื่อง เทศน์ให้เอาชนะใจตัวเองด้วยการเห็นทุกข์

นั่งให้สบายนะ เออ เอาท่าสบายๆ วันนี้ก็เป็นวันสุดท้ายของเดือนมีนาคมนะ ก็ขอแนะนำในเรื่องของกำลังใจ กำลังใจที่เราใช้เพื่อ ไม่ให้นิเวศน์ & ประการเนี่ยะ เข้ามาทำลายความดีของเรา ที่พูดมาแต่ตอนต้นกลิ้งๆเอาไว้ก่อนนั้น ก็เพื่อให้เธอได้เปรียบเทียบว่า อะไรไม่ยากไปกว่า การที่เราจะเอาชนะใจตัวเอง เรียกว่าชนะความชั่วก็ได้ ชนะความเศร้าหมองก็ได้ ชนะความอยากของเราก็ได้ ชนะความที่เรายึดมั่นหมายมั่นในสิ่งที่เราไม่ควรจะยึดว่ามั่นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราก็ได้ ชนะในสิ่งที่เราจะไปกระทำให้เกิดอกุศลกรรม มั่นเป็นเรื่องที่ยากที่สุด เพราะการที่เราจะชนะมันได้ ไม่ใช่เพียงชาติเดียว ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า บุคคลที่จะเข้าถึงซึ่งอรหัตผล อย่างน้อยก็ต้องบำเพ็ญบารมีคือใช้กำลังใจของท่านหนึ่งอสงไขยก้าวไร้อีกแสนกัปกว่าจะถึงซึ่งความเป็นพระอรหันต์ จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ต้องอย่างน้อย สองอสงไขยก้าวไร้อีกแสนกัป ถ้าได้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างน้อยก็ ๔ อสงไขยก้าวไร้อีกแสนกัป กำลังใจที่เราต้องทำกันปฏิบัติกันมายาวนาน พวกเธอนี้เกิดมาจนไม่รู้ว่าจะต้องตั้งฉายาว่าเป็นอะไรได้แล้วนะ ไม่ใช่ปู่ของปู่ ทวดของทวด ไม่รู้จะพูดอะไรมาพูดแล้วว่า มันเป็นเรื่องในโลกมนุษย์นี้ เกิดแล้วเกิดอีก เกิดอีกเกิดแล้ว เกิดไม่รู้จะเกิดมาทำไมเยอะแยะยาวนานเหลือเกิน แต่ทุกชาติเราก็ไม่เคยเอาชนะใจเราให้เด็ดขาดซะที ชนะความตระหนี่ มันเป็นเรื่องชนะเบื้องต้น พวกเธอก็ชนะได้ เพราะเรายังรู้จักการให้ทาน ชนะการเบียดเบียนคนอื่น ที่เราจะไม่คิดฆ่าเขา ทำร้ายเขา เราก็ยังพอชนะใจเราได้ ชนะใจที่ไม่อยากได้ทรัพย์ของคนอื่นก็เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป เราพอทำได้ เพราะอะไร เพราะเราอาจจะกลัวนรก กลัวการที่จะต้องไปเจอสิ่งนั้นที่เป็นความทุกข์ รับโทษของสิ่งที่เราได้กระทำในการไปเอาทรัพย์ของคนอื่นเขามา หรือการที่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไปผิดลูกผิดเมียคนอื่นเขา หรือพูดวาจาที่ทำลายประโยชน์ในสิทธิ์บุคคลอื่นที่เขาพึงจะได้ เพื่อประโยชน์ของตนเองอย่างนี้เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการดื่มสุราเมรัย มันเป็นเรื่องที่สามารถที่จะเอาชนะมันไม่ยาก แล้วเธอก็เคยชนะมันมาไม่รู้ต่อกี่ชาติ ชาตินี้ถึงจะพยายามทำกันมันก็ไม่ยาวนานเกินรอ หมายความว่าเราสามารถจะใช้กำลังใจเราเอาชนะใจเราเนี่ยะทรงอยู่ในเป็นผู้ที่มีศีล หรือเป็นกัลยาณมิตร กัลยาณชนได้ มันไม่ยากเกินไป แต่สิ่งที่เรากระทำได้ยากยิ่งนัก คือการเอาชนะนิเวศน์ & ประการ นิเวศน์ & ประการที่

องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาทรงตรัส แสดงไว้ พระเดชพระคุณหลวงพ่อก่าน  
แนะนำพวกเราไว้เสมอ ก็มีข้อแรกคือ กามราคะ แยกเป็นความพึงพอใจหรือความยินดี  
ในรูป ในเสียง กลิ่น และกิ รส สัมผัส เอาชนะมันยากไหม ก็ยากเอาการนะ เอาชนะ  
ความผูกพยาบาทอาฆาต ปฏิฆะนะ เอาชนะอารมณ์โกรธของเรา ยากไหม ก็ยากเอา  
เรื่อง เอาชนะความง่วงเหงาหาวนอนหรือความเซื่องซึม เฉื่อยชา ที่ไม่มีความเรียวแรงจะ  
ไปขยันขันแข็งทำอะไร เอาไว้ก่อนเถอะวะเดี๋ยวค่อยทำก็ได้ เดี่ยวตื่นมาค่อยทำก็ได้ นอน  
อีกหน่อยเถอะวะอะไรอย่างเนี่ยะ นิ่งๆซุกซิมๆเซื่องๆไม่ไหวแล้วไวยเล็กดีกว่า อะไรอย่าง  
นี้เป็นต้นนะ เอาชนะอารมณ์ฟุ้ง นี่ยาก มันฟุ้งหลายเรื่อง เอาชนะคำว่าล้งเลงสสัย ความ  
ล้งเลงสสัยในสิ่งที่เรากำลังตั้งใจปฏิบัตินั้นก็เป็นเรื่องยาก ถ้าเอาชนะนะ ถ้าเอาแค่ระงับ  
ชั่วคราวมันไม่ยาก มันพอใช้กำลังใจได้ ที่จะให้มันไม่เกิดขึ้นกับเราได้ชั่วคราวได้ ใจเราที่  
จะเอาชนะที่จะไม่สนใจรียาคคนอื่นมันก็เป็นเรื่องยาก เห็นไหม คำว่าเราจะเอาชนะใจ  
เรา ในเรื่องต่างๆนานาโดยเฉพาะที่พูดเบื้องต้นเนี่ยะก็คือการเอาชนะนิรวรณ ๕ ประการ  
ถ้าชนะขาด เป็นอรหัตต์ เป็นพระอรหัตต์ ชนะสองตัวแรกเป็นพระอนาคามี พระ  
โสดาบันเสร็จเรียบร้อยไม่ชนะสักตัว ชนะแค่ศีล ไข้ไหม ศีลชนะ ชนะความตระหนี่ ขี้เหนียว  
ชนะพระโสดาบันนะชนะแน่นอน เพราะพระโสดาบันจะเป็นคนที่ชอบทำบุญ ชอบให้  
ขอให้ออกเถอะอะไรที่เป็นงานบุญงานกุศลอะไรก็จะทำเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าเรื่องใน  
พระศาสนาละก้อเต็มที่ เรื่องของศีลชนะแน่นอน ไม่มีแล้วใจที่จะคิดทำเอง ยุยงส่งเสริม  
ให้ใครเขาทำละเมียดนะ ยินดีที่เห็นคนอื่นเขาทำเป็นไม่มีแค้นใจตนแล้วชนะได้ แต่ยังไม่  
ชนะความโกรธ ยังไม่ชนะในความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส แล้วก็สัมผัส ยังชนะไม่ได้  
ที่พูดวันนี้ฉันจะพูดเฉพาะทำอย่างไร ทำอย่างไรเราจะทรงอิทธิบาท ๔ ทำอย่างไรเราจะ  
ทรงกำลังใจเพื่ออิทธิบาท ๔ มันเกิดขึ้น ก็จะมีเฉพาะเรื่องนี้แหละ เธอก็ลองใคร่ครวญ  
ตามฉันไปก็แล้วกันว่าฉันพูดถูกหรือพูดผิด ฉันอาจจะพูดผิดก็ได้นะแต่เราก็ร่วมกันคิด  
ร่วมกันพิจารณาดูซิว่า เรามาสังเกตตัวเราซิทำไม ทำไมความเพียรของเราจึงไม่ต่อเนื่อง  
ทำไมใจเราไม่ใจจดใจจ่อกับสิ่งที่เราตั้งใจจะกระทำความดี ใจเราจึงต้องไหลไปเรื่องอื่น  
มากกว่าที่จะหันหัวเรือเราไปในทิศทางที่เราตั้งใจว่าเราจะไปนิพพานเราจะไปนิพพาน  
เรือเราก็ส่ายเหมือนหัวเรืองู แวบไปแวบมา แวบมาแวบไป บางทีจะเป็นงูเหลือมนอนขด  
อย่างนั้นน่าจะกว่าจะเคลื่อนตัวออกไปได้คงกินควายไปตัวนึงละมัง อยู่สักอาทิตย์นึงค่อย

เคลื่อนตัวอีกที อิมนะกำลังใจที่จะทำให้เราอีกเข็มขึ้นมาในสิ่งที่เราเพียรแล้ว ฉันจะตั้งใจ  
ทำหละ ฉันจะเอาให้ได้ ฉันจะทำสิ่งนี้ให้ได้ มันต้องมีแรงกระตุ้นมาจากไหน ถ้าให้คนอื่น  
เขามาตีบเรากระตุ้นเรา พูดอย่างนี้ชัดเจนดีไหม มายันหลังเราไว้ไม่ให้ล้มนะ ตีบเราไป  
ข้างหน้า ไม่ยอมเดินรี ใครเขาจะมาเหน้อยถูกไหม เขาคงไม่มาเหน้อย ยกขากแข็งมา  
ยันเราไว้หรือกนะ ยาก เธอก็ต้องคิดว่า เราต้องคิดว่าเราจะทำยังไงให้ใจของเรามีความ  
ยินดีที่จะกระทำโดยที่ไม่มีความวอกแวกไปเรื่องอื่นเลย เป็นทางตรงทางเดียวเลยนะ  
ชีวิตเราทั้งชีวิตเนี่ยะเราจะมุ่งกระทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียวเลยอย่างอื่นไม่มี ไม่มี  
ความหมายที่จะต้องสนใจเลย เธอทำให้ใจมันเป็นอย่างนี้ได้ยังไง เราต้องมองเห็นอะไร  
เราจึงเกิดอารมณ์อย่างนั้น เราก็ต้องดูคนอื่นที่เขาทำกันว่า เขาเห็นอะไร ไข้ไหม  
พระพุทธรูปเจ้าทรงเห็นอะไร พระอรหันต์ทั้งหลายท่านเห็นอะไร ท่านจึงมีใจพุ่งใจกระทำ  
อยู่อย่างเดียว หลวงพ่อท่านเห็นอะไร ท่านพยายามสอนให้พวกเราทุกคนเนี่ยะมีอิทธิ  
บาท ๔ เข้มแข็งสมัยก่อนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ปีราวๆปี ๑๖ , ๑๗ , ๑๘ ,๒๐ นั้นนะ ปี  
นั้นนะกำลังเข้มข้มมากในเรื่องของกำลังใจนะท่านจะคอยว่า คอยดำ คอยอะไร  
สารพัดนะ พระเราก็นอนกันไปชินะ พอนอนเข้าไปก็โดนดำแล้ว หมามันเอาแต่นอน กิน  
แล้วมันก็นอนเหมือนหมา ท่านมีสารพัดคำพูดเยอะแยะ ถ้าเราเป็นคนที่ยืนยันที่จะฟังเทศ  
ท่านไว้สักหน่อย หรือฟังคนใกล้ๆตัวของท่าน พูดอะไรที่ท่านสมัยก่อนนะคำประเภท  
เนี่ยะเยอะมาก ท่านจะพยายามที่จะให้เราทุกคนเนี่ยะ ขยัน เหมือนอย่างท่านขยัน มี  
กำลังใจตั้งมั่นแน่วแน่เหมือนอย่างท่านมีความมั่นคงแน่วแน่ ไข้ไหม ท่านเป็นผู้ที่ทรง  
วิริยะบารมี ท่านก็อยากให้ลูกหลานของท่านนะมีวิริยะบารมีเหมือนกัน เพราะว่าท่าน  
บำเพ็ญบารมีทางวิริยาคะ พระพุทธรูปเจ้าผู้ทรงด้วยอุตสาหะอย่างเข้มแข็ง ลูกหลานของ  
ท่านทุกคนท่านก็ต้องใช้ใจของท่านที่เป็นอยู่อย่างเนี่ยะ เพราะท่านรู้ว่า มันต้องแลกมัน  
ต้องทำ ไม่ใช่เอาแต่อย่างนั้น เอาแต่พ้ออย่างนี้ เอาแต่อยากไถ่โน่น เอาแต่นอนอย่างนี้  
แล้วเมื่อไหร่มันจะได้ เราจะได้ยินเสียง สุระเสียงของหลวงพ่อนะกล่อมเราไปในตามเทพ  
ตามลำโพง สะดุ้งกันพลับ พลับนะก็บ้าสักพักเดียวก็แพบเหมือนเดิม พอได้ยินเสียง  
กระตุ้นที่ก็พลับมาอีกที เหมือนถูกอะไรเคาะลงไปในกระโหลกและอะไรมันสะกิด มัน  
ร่อนนิดนึงนะ มันร่อนออกไปนิดเดียวไอ้ที่เหลือนะเกาคันๆกๆ เกาเข้าไป อุบมาว่า  
อย่างนั้น การที่เราจะเอาความคิดของท่านทั้งหลายเป็นครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เราจะ

เดินตามท่านเราก็ต้องมองว่า ท่านเห็นอะไร ท่านจึงใช้ใจถึงเพียงนี้ พระพุทธองค์ทรงเห็นอะไร อย่างนี้ยะเราทราบ ถูกใหม่เพราะพุทธประวัติของพระพุทธเจ้ามีให้เราได้อ่าน การบำเพ็ญพระชาติของพระองค์นี่ที่อ่านในตามตำราหนังสือมันเขียนนักในสิ่งที่พระองค์ทรงเป็นจริงๆ นะยาวนานเหลือเกินในการบำเพ็ญพระบารมีเรื่องของพระองค์ เยอะแยะมาก ทรงใช้กำลังใจเห็นอะไรจึงกล้าที่จะกระทำความเพียรใจจดใจจ่อถึงเพียงนั้น เราคงไม่มีน้ำใจหรือว่ามีความปรารถนาที่จะเป็นพุทธภูมิได้ขนาดนั้น ในนี้อาจมีไม่ใช่อาจมี มีนะ มีคนเขาตั้งใจอย่างนี้มีอยู่ และเรามาดูเอาแค่สาวก ลดกำลังลงมาหน่อย สาวกภูมิ ว่าเขาใช้กำลังใจกันอย่างไรที่จะทำความเพียร เราก็จะเห็นว่าพระสงฆ์องค์เจ้าส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านจะไม่ค่อยปล่อยเวลาของท่านไปมั่วแต่ยุ่งวุ่นวายกับเรื่องอื่น ถ้ากิจของใจท่านยังไม่สำเร็จ ท่านจะไม่เอาเรื่องอื่นเด็ดขาด ดูหลวงพ่อบ้าง ท่านทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเป๊ะ หมายความว่า ถ้าท่านยังไม่จบท่านก็ไม่สอน เรายังรู้ไม่ครบ รู้ไม่จริง ไปสอนมันก็พลาดเห็นใหม่ ก็ต้องทำตัวของท่านเองให้จบกิจก่อน ความเพียรที่ท่านพยายามที่จะทำให้มันจบกิจในพระศาสนา เห็นเราเห็นในประวัติ ในปฏิปทา หนังสืออะไร ปฏิปทาผู้เฒ่าก็มี เราจะเห็นว่าท่านทำอะไร ทำอย่างไร ที่นี้เราถามว่าเขาก็หลวงพ่อบ้างเป็นพระ ดิฉันไม่ใช่ หนูไม่ได้บวชนี้ หนูไม่มีเวลาอย่างท่านจะทำได้ อย่างนั้นรี เราไม่ได้พูดถึงเวลา คนบวชอย่างหลวงพ่อบ้างมีเยอะแยะไปที่เวลาเหลือเพื่อแต่ทำไม่ได้ แสดงว่าเวลาที่ไม่เกี่ยว ถูกใหม่ มันก็เกี่ยวเรื่องอื่น เกี่ยวตรงที่ว่า ท่านต้องคิดเห็นอะไรสำคัญ ท่านจึงได้พยายามทำสิ่งนี้ขึ้นมา อันแรกเลยที่มองเห็นชัดๆ คือท่านเห็นทุกข์ ความทุกข์นะ มันทำให้ต้องพยายามที่จะหนีทุกข์ ถามว่าพวกเขาเห็นบ้างไหม เจอกันทุกวันทุกวัน ทุกข์ ถูกบีบคั้นจิตใจ ผูกจิตกระสับกระส่าย เรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องโน้น แล้วก็ถูกกระทบกลับมา ในความอยากของเราเนี่ยแหละใช่ไหม เด็กอยากได้นี้บ๊อบ พออยากบ๊อบก็บอกขอ ขอไม่ให้พ่อแม่ให้ไม่ได้ ด้วยเหตุผลที่พ่อแม่มีอยู่ ลูกไม่เข้าใจก็บีบคั้นจิตใจกัน ทุกข์ใหม่ ทุกข์ เพราะความปรารถนาไม่สมหวัง ทุกข์ ทุกข์เพราะสิ่งต่างๆ ที่ต้องการมันไม่เป็นดังที่ใจเราต้องการ มันไม่ราบรื่น มันมีอุปสรรค ทุกข์ มีความทุกข์ในใจเราแล้ว มันมีความทุกข์มากมายสุดจะพรรณาน่าเราเนี่ยะมันทุกข์อะไรกันมาบ้าง ทุกข์กระทั่งมีร่างกายทุกข์เพราะการเกิด เกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ การเจ็บป่วยไข้ไม่สบายเป็นทุกข์การที่เราพลัดพลากจากสิ่งที่เรารัก ไม่ว่าจะ เป็นของหรือคนก็ทุกข์

ความรำพึงรำพัน อาลัยอาวรณ์ก็ทุกข์ ความทุกข์มันมีอีกเยอะแยะ ทุกข์เพราะความ  
เศร้าหมองก็ทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็ทุกข์ ทุกข์เพราะการยึดมั่นหมายมั่นในสิ่ง  
ที่เราคิดว่ามันแน่นอนก็ทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากอกุศลกรรมก็คือว่า เมื่อใดที่เราวาจาไม่ดี เรา  
คิดประทุษร้ายคนอื่น เราเริ่มทุกข์แล้ว เราไปขโมยของเขามา เราก็ทุกข์แล้วใช่ไหม นี่คือ  
ทุกข์จากอกุศลกรรม เป็นต้น ความทุกข์เหล่านี้ไม่มีวันที่สิ้นสุดแน่นอน ถ้าเรายังไม่รู้จัก  
หาหนทางที่จะพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ และกำลังใจที่เราจะหาหนทางที่จะพ้นจาก  
ความทุกข์ มันมี พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติแล้วว่า ลูกทำอย่างนี้ ตั้งใจทำอย่างนี้  
ระมัดระวังใจตัวเองอย่างนี้ อย่างพระนี่มีเยอะมาก จรณะ ๑๕ เห็นไหมที่หลวงพ่อสอน  
ไว้ ต้อง ๑๕ ข้อในข้อวัตรปฏิบัติของพระ ไล่ไปหะเรื่อยมาจนถึง การทรงฌานสมาบัติ  
ถึงฌาน ๔ ไล่มาเรื่อยๆ ข้อที่ ๑๕ นั้น แต่เราเป็นฆราวาส ที่เธอทุกคนเป็นกันอยู่เนี่ยะ  
กำลังใจที่เธอจะคิดรู้จักมองเห็นความทุกข์ให้มากเข้าไว้ คิดให้มันจับใจลงไปว่านี่มัน  
ทุกข์นะ มันเป็นความทุกข์นะ เราอยากจะจมอยู่กับความทุกข์แบบนี้อีกนานแค่ไหน เรา  
จะรอให้ใครเขาขึ้นมาช่วยเราไหม จุดเราขึ้นมาจากความทุกข์ไหม หรือเราจะเดินอยู่คน  
เดียวลงไปมันลึกลงไป ยิ่งเดินก็ยิ่งลึก ยิ่งเดินก็ยิ่งลึกจมลึกลงไปเรื่อยๆ จนแม้แต่ใครก็  
ไม่สามารถเห็นเราแล้วว่าเราอยู่ตรงไหนช่วยไม่ได้แล้ว เราจะปล่อยให้ใจเราถูกทับถม  
ถูกบอบช้ำกับความทุกข์อย่างนี้เรื่อยๆไป เธอไม่สงสารใจเธอรู้ ใจเธอมีชีวิตนะ มี  
ความรู้สึกนะ และใจเธอมันก็มีอารมณ์ด้วยนะที่จะเป็นสุขเป็นทุกข์เหมือนกัน มันไม่ใช่  
ใจของคนอื่น มันเป็นใจของเราที่มีสิ่งนี้ที่มันเจ็บปวดรวดร้าวมันก็อยู่ในตัวมัน  
ทุกขเวทนาที่เกิดในใจเราที่ถูกความเสียดแทงหลายด้านเสียดแทงจากร่างการที่จิตต้อง  
อาศัยกาย เสียดแทงกับบุคคลทั้งหลายที่มาประทุษร้ายด้วยกาย วาจา และก็ถูกบีบคั้น  
จิตใจกับคนที่รักนี้แหละมากกว่าคนที่เราเกลียดใช้ไหม คนที่เราเกลียด หรือคนที่เขาไม่  
ชอบเรามันห่างนัก นานๆจะมีมวยให้ต๋อยสักยก สองยก แต่คนที่เรารักและอยู่ใกล้ตัวเรา  
มากที่สุดนะมันชกกันทุกวัน เดี่ยวได้ขึ้นเวทีชกกันแล้ว ชกกันต่างคนต่างเจ็บมันทุกข์  
ด้วยกันไหม ทุกข์บอบช้ำ ทุกข์เพราะรัก ทุกข์เพราะอะไร ความทุกข์ทั้งหลายที่มันเกิดมี  
กับเรา เราลองประมวล นั่งลองนั่งเล่นๆนะ ไม่ต้องหลับหูหลับตาหรอก นั่งนึกอย่างเนี่ยะ  
ลองดูซิว่า ถ้าใจเรามันเป็นชีวิตหนึ่ง เนี่ยะ แล้วมันถูกกับสิ่งเหล่านี้ แล้วมันไม่มีคำว่าอุ  
ธรรณกับใครได้เลย มันขอร้องเราก็ไม่ได้ เรามีแต่ยึดเยียดความทุกข์ให้กับมันอย่างเดียว

เราอยากเข้าไปแล้วให้มันทุกข์ อยากได้นั้น อยากได้นี้ แล้วให้มันทุกข์ไป ทุกข์ลงไป แล้วเมื่อไหร่เราจะดูใจเราพ้นจากความทุกข์ได้ถ้าเราไม่หาหนทางเพื่อความพ้นทุกข์ ไข่มุขเมื่อใดที่เธอรู้สึกสงสารตัวเธอมากแล้วเนี่ยะนั่นแหละ เธอเริ่มจะหาทางออกแล้ว ความพอใจที่จะปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เริ่มเกิดขึ้นแล้ว แต่ถ้าใครก็ตามไม่มีแววเลยที่จะเห็นมันเป็นความทุกข์ ถึงแม้จะตัวเองนะทุกข์ และก็รู้สึกว่ามันทุกข์จริงๆ และก็ไม่ชอบที่จะทุกข์แบบนี้ แต่มันก็ไม่ถึงขั้นที่ว่า ฉันทนไม่ไหวแล้ว ฉะนั้นภาษาที่ท่านแปลว่า ทุกข์แปลว่าทนได้ยาก ถ้ายังทนได้ยังไม่เรียกว่าทุกข์หรือคณะเขาก็บอกว่าฉันไม่ทุกข์ เพราะฉันทนได้ฉันไม่ทุกข์ แต่เมื่อไหร่ที่รู้สึกตัวตัวเองชักทนไม่ไหวแล้วนั่นนะ ความทุกข์อันนั้นจะจับใจคนนั้นว่าฉันนะทุกข์แล้ว บอก กูบอกมึงมานานแล้วว่ามึงนะทุกข์ ยังไม่รู้ตัวว่าทุกข์อีกก็ ก็มัวแต่ตะแบงความทิฐิวิมานะของตนว่ายังไม่เห็นทุกข์ไม่ทุกข์หรือ แค่นี้ฉันไม่คิดว่ามีเรื่องเล็กๆรับได้สบาย เป็นอย่างนั้นไป ทุกคนจึงมีความทุกข์แตกต่างกันไป จะมีจุดหนึ่งเขาเรียกว่าจุดเดือด จุดที่มันไม่สามารถทนไหวแล้ว เมื่อไรที่ถึงตรงนั้นนั่นแหละโดยธรรมชาติของทุกคนต้องหาทางออกไข่มุข ต้องพยายามและหาทางออก จะฟังอะไรดี ตอนนี้ก็ฟังอะไรฟังผี ฟังทรงเจ้า เข้าทรง ฟังต้นไม้ ฟังไปเหอะ อะไรที่ฟังได้ก็ฟังไปที่จะคลายทุกข์ของตนให้ได้นะ จนที่จะค่อยๆฟังพระฟังการเข้ามาบวชในพระศาสนาไม่ว่าจะเป็นบวชพราหมณ์ บวชปฏิบัติ อะไรก็ตามเถอะนะก็จะเข้ามาหาที่ฟังสุดท้ายก็มาฟังพระพุทธเจ้า ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ฟังพระอริยสงฆ์เป็นสรณะที่ฟัง อันเนี่ยะเริ่มเข้าที่แล้วแสดงว่าที่ฟังอันนี้ดีที่สุดสำหรับเราแล้ว ที่ฟังอย่างอื่นช่วยเราไม่ได้เลย ฟังคนนั้นก็ไม่ได้ ฟังคนนี้ก็ไม่ได้ ฟังผู้วิเศษก็ไม่ได้ ฟังผู้ทรงฌานก็ไม่ได้ ฟังไม่ได้ทั้งหมด แต่เมื่อเราฟังพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าต้องการให้เราเป็นที่ฟังลูกต้องปฏิบัติตามนี้ ทรงจะสอนว่า ลูกต้องปฏิบัติอย่างนี้ ต้องมีศีล ต้องมีสมาธิ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความจริงคือปัญญา เราถึงจะออกจากวงเวียนของความทุกข์ไปได้ คราวนี้ไอ้ศีลสมาธิเนี่ยะมันจะเกิดขึ้นได้ง่ายๆรึ ถ้าไอ้เจ้านิรวรณ ๕ ตัวเนี่ยะมันยังปิดกั้นความดีของเราอยู่ ไข่มุข ถ้าฟังคำว่าศีลนะ โอเค มันไม่ยากเกินไป ไม่ยากจนเกินไปที่เราจะเอาชนะได้ แต่พอเรื่องของสมาธิให้ใจมันหยุดนิ่งสงบนี้ยากไหม ชักเริ่มยากขึ้นมาหน่อย เพียงแค่ให้มันหยุดนิ่งแค่หนึ่งนาที่ สองนาที่ก็ยาก ทำแค่ ห้านาที สิบนาที่ ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง หนักๆเข้าเริ่มชินเริ่มชอบทรงเป็นฌาน สมาธิเริ่มไม่ยากแล้ว เอา

สมาธิไปเล่นอภิปัญญาสมาบัติได้ง่ายแล้วสนุกสนานว่าเรื่องไม่ยากเพราะนั่นไม่จำเป็นต้อง  
ชนะใจเท่าไรหรอกเลย พอสมาธิหมด คือไม่มีสมาธิแล้วนะ ตกนะฮึดตอนนี้แหละยาก ความ  
ทุกข์โถมเข้าไปเลย เรื่องราวต่างๆเข้ามาบีบคั้นทุกข์จนไม่มีทางออก ทั้งๆเคยทำสมาธิได้  
ดีช่วยไม่ได้ ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ถ้าเอาเพียงแค่นั้นก็ยังช่วยเราไม่ได้ ถ้าเราไม่หันมายอมรับ  
ความเป็นจริงช่วยไม่ได้ สิ่งที่เราจะต้องเห็นว่าไอ้ความทุกข์คือความจริงที่เราประสบ ถ้า  
เมื่อใดความทุกข์มันจับใจแล้วเธอไม่คิดจะหนีละไม่ใช่วิสัยของมนุษย์แล้วธรรมชาติของ  
ทุกคนเมื่อถึงจุดๆหนึ่ง เหมือนหมามันไม่สู้แล้วมันถอยๆๆ พอมันถึงที่ที่มันถอยไม่ได้แล้ว  
สู้ใหม่ ตอนนี้อยู่ห่อมันเอาแน่นะ เราก็คงจะเหมือนกัน ถ้าตราบใดที่ยังคิดว่าตัวเองยังถอย  
ได้นะ คิดว่าทุกข์ยังรับไหวๆ ก็เลยเสียเวลาไปยาวนาน จนกว่าตัวเองจะรู้สึกถอยไม่ได้  
แล้วเต็มทีของมันแล้วต้องสู้แล้ว ต้องเอาชนะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของเราแล้ว ฮี  
ตอนนี้เสียเวลาเยอะ เพราะอะไร เราแบกมันไว้มากแล้ว แบกทิวฐิมานะไว้เยอะ แบก  
อุปทานไว้เยอะแบกความงัวเงียบานตระทัยเลย ทีนี้จะมาเคาะมันก็เหมือนสนิมมาเกาะ  
เหล็ก ทีปล่อยให้สนิมมันเกาะหนาแน่น หนาแน่น เยอะๆเข้า เราจะมานั่งเคาะให้มัน  
เกลี้ยงเกลานะยะ มันไม่ใช่ครั้งสองครั้งมันจะเกลี้ยงเกลานะใหม่จิตมันมีสภาพจำ กาม  
สัญญา มันก็มี ปฏิฆะสัญญา ก็มี มันมีสิ่งนี้เป็นสัญญาที่เราจดจำเอาไว้เยอะแยะ มัน  
ทำให้หวนกลับไปหามันนะมันง่ายมาก นักปฏิบัติเวลาพระท่านบวชเนี่ยะท่านจึงห้าม  
เลย พระพุทธเจ้าทรงตรัสเลย อย่ามอง เวลาเดินต้องทอดสายตาลงไป ฉะยิงๆ อย่ามอง  
สาวๆ อย่ามองสิ่งนั้น อย่าดูนวยายสิ่งนี้ เวลาบริโภคอาหาร ก็อย่าตั้งใจให้พิจารณาเป็น  
อาหารเรปฏิบัติกุศลสัญญา เพื่อให้ไอ้สิ่งที่คุ้นเคยในตอนที่ยังไม่บวชมันก็จะหลอหลอมใจเรา  
เหมือนเดิมเดี๋ยวมันก็จะบ้าอยากเหมือนกับตอนเป็นฆราวาส เดียวไอ้ตาเรามันเคย  
ชอกแซกๆมองนั่น มองนี่ มองโน่น ชอบใจไอ้โน่นก็สวย ไอ้นี้ก็ดี ไอ้โน่นก็อยากได้ ไอ้นี้ก็  
อยากมี พอเรามีมันก็อยากมีกับเขา เขาได้ก็อยากได้เหมือนเขา เขาทำมันก็อยากทำ  
เหมือนเขา ทีนี้อย่าว่าแต่ผ้าเหลืองก็คลุมไม่อยู่ เพราะว่าใจเนี่ยะ มันทะลักออกมาทั้งกับสิ่ง  
ที่มันคุ้นเคย ระยะเวลาแรกๆเมื่อเข้ามาบวชปีบพระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า อย่ามอง ให้  
ทอดตาต่ำๆลงไป ถ้าจำเป็นต้องมองก็อย่าพูด ถ้าจำเป็นต้องพูดให้พูดโดยธรรม สิ่ง  
พระพุทธเจ้าทรงขนานบุคคลที่เข้ามาบวชในพระศาสนา ในลักษณะต้นๆคือการบังคับ  
บังคับจนกว่า สัญญาเก่าๆมันเริ่มถดถอยลงไปเอาสมาธิให้มากเข้าไว้กับตัวเองออก

จากโลกภายนอกไปเสีย อย่าสนใจเรื่องโลกภายนอก อย่าไปสมาคมกับคนอื่น เขาเรียก  
เดรัจฉานคาถา เออ หลวงพ่อจะดำอย่างนั้นใช่ไหม คุณเรื่องโลกๆ คุณเรื่องนั้นเรื่องนี้  
เดี่ยวใจที่มันคุ้นเคยในการเป็นฆราวาสมันก็ปรุงแต่งหลังไหลออกมาตามอย่างที่เรียกว่า  
ปากมันหลุดเหมือนน้ำท่วมปากแล้ว ไม่หยุด ใ้มันก็ดี ใ้มันก็ชอบ ใ้มัน ใ้มัน พุดกัน  
ไป เคยได้ยินไหม ฉันทันอยู่ในวง ดงขมิ้นนะ ได้ยินบ่อย สิ่งต่างๆเหล่านี้จริงอย่างที่  
พระพุทธเจ้าทรงตรัส ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อก่านพุดทั้งนั้น คนเราใ้สัญญาของใจ  
เรามากแล้ว ใ้จะถอดถอนออกม่าง่ายๆมันยาก กำลังใจที่เราจะทำยังงั้นที่เราจะถอด  
ถอนสิ่งนี้ออกมาต้องใ้กำลังใจเข้มใหม่ มากทีเดียว นั่นเรา ต้องเห็นแล้วว่าความทุกข์  
แบบนี้มันไม่ใช่สิ่งที่เราควรจะมีแก่เราสงสารใจเรามากๆเถอะ จงรักตัวเรา สงสารตัวเรา  
มากกว่าที่เคยเป็นในปัจจุบันนี้ อย่าใ้ใจเรามากหลังไหลออกไปยินดี ในรูป เสียง กลิ่น  
รส สัมผัส มากนักพยายามเบรกว่ามันไว้บ้างจริงอยู่เรายังต้องสัมผัสกับสิ่งนี้ เรา  
จำเป็นต้องใ้กับสิ่งเหล่านี้ อย่างเธอไปทำงาน เธอก็ต้องแต่งตัว ใ้ดูดีใ้ใหม่ ประโคม  
ของหอม เดี่ยวเขาก็ดำเอาเนี้แมลงสาบที่ไหนเดินผ่าน อะไรอย่างนั้น ผมเผ้าก็ต้องหวี  
คอยเซต คอยทำอะไรให้ดี เดี่ยวจะหาว่าเป็นอสุรกายเดินมาอีก ไม่ประทังผิวชะบ้างเลย  
นี่กว่ายายแก่มาอีกแล้ว เราก็จะทำงานหาเงินหาทองไม่ได้ ก็ต้องทำไปตามที่สังคมเขา  
ทำถูกไหม รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส มันก็จะวนอยู่ในชีวิตวงจรของเราตลอดตั้งแต่  
ตื่นยันหลับทีนี้แล้วเราจะทำยังงั้น ก็ต้องมองเห็นความทุกข์ของการมีรูป การที่เราเข้าไป  
ยินดีกับมัน เห็นความทุกข์ของการได้ยินในเสียง ในกลิ่น ในรส และก็สัมผัส เธอต้อง  
ค่อยๆคิดมันสิ่งนี้มันบ่อยๆ เห็นไหมเล่าเขาทุกข์ เห็นไหมเล่ามันมีอย่างนี้มันวุ่นวาย ใ้  
การที่คอยดิ้นรนไปหาใ้เครื่องประทังผิวนะ ชโลมผิว แล้วแต่งใ้มันสวยงาม คุณคนมัน  
ดิ้นกันสิ ใ้ไฮโทรมทั้งหลาย ที่เขาบอกไฮโทรมๆ มันโทรมนะ มันถึงพยายามไปแต่งใ้  
มันดี ถ้ามันดี มันไม่ต้องไปแต่งถูกไหม เป็นเพราะไฮโทรม หาเข้าไป เอาเข้าไปที่ไหนดีก็  
ไปเอามา จิตไม่มีวันๆมัวแต่หมกมุ่นแต่กับเรื่องเนี้ยะ เห็นทุกข์ใหม่ ไม่เห็น ทั้ๆที่ตัวเอง  
นะทุกข์ตั้งแต่คิดอยากได้ ทุกข์ตั้งแต่ตอนไปแสวงหามัน ทุกข์ต้องมานั่งทำนั่งแต่ง ดู  
โฆษณาอย่างเนี้ ที่เขาบอกผู้ชายใ้ดูผู้หญิงคนเนี้เนอะ ว่าฉันนะลงทุนแค่ไหน ฉันคอย  
ต้องแต่งตัวโน่น ทำโน่นทำเนี้ ผู้ชายไม่เคยเข้าใจว่าฉันลงทุนทำอะไรอยู่ มีโฆษณาอยู่ใ้  
ใหม่ เออ บ้าใหม่ มันทุกข์อะ แต่มันไม่เห็นความทุกข์ของมันเลยเนี้ย แล้วก็ยังยุ่ง

ส่งเสริมให้คนอื่นเขาทำอย่างนี้ต่อ ดีๆ มีความสุข จะได้สวย จะได้ดี มีคนชอบ ลงมันได้ ชอบมันดีคือร้อนแล้วทุกซีกใหม่ ทุกซีก ถ้าเธอเอาความทุกข์มาคิดบ่อยๆ คิดเรื่อย ๆ ลืมตา หลับตาก็คิดไป มองดูแล้วก็คิดๆๆๆๆ ขยับคิดไปหน่อย เราจะได้ผ่อนคลายลงไปได้ว่าใช้ที่เราตั้งใจที่จะไม่กลับมาเกิดซ้ำจะมีทางเดินที่ตรงทางแล้วเราจะไม่ปล่อยเวลาไปเสียเวลาเรื่องอื่นแล้วมุ่งที่จะทำอย่างเดียว ปฏิบัติอย่างเดียว ในโลกมนุษย์ ที่เธอยังต้องอยู่กับในสังคมเราก็ปฏิบัติใจเราได้ ใครจะรู้ว่าใจเราคิดอะไร ไม่รู้ เราอาจจะแต่งตัวดูสวยงาม แต่เราไม่ติดกับมัน ใครก็ไม่รู้เราคิดอะไรถูกใหม่ เราอาจกำลังพูดจากับคนในคนนี่จริงๆเรากำลังเอาใจนึกถึงพระอยู่ก็ได้ ใครจะรู้ว่าเรานึกอะไรอยู่ ในทุกอริยบทที่เรายังมีใจอยู่เนี่ยะ ยังมีความรู้สึกว่าใจเราคิดอะไรอยู่เนี่ยะ ยังมีความรู้สึกว่าเราต้องทำอะไรอยู่ อยากอะไรอยู่ มันคือเวลาที่ปฏิบัติตลอดเวลาที่เราสามารถทำได้ ไม่ใช่มาเอาเฉพาะเวลา เวลาไหนดี เวลากลางคืนดีเจียบสงบไม่มีใคร ตอนนั้นสมาธิแก่กล้า พอแสงสว่างส่องตูดขึ้นมา สมาธิแก่กล้าหายหมดไปละลายไป ละลายไป เหลือความหมกมุ่นวุ่นวายกับกิเลสตัณหาครอบคลุมยันมิด พอมีตูปับแนไฟดับนะ ขยับตูดนั่งขึ้นมาทำสมาธิแก่กล้า เห็นท่าจะได้เวลาเฉพาะก็ตอนนั้นนะ พออรุณเริ่มส่องแสงสว่าง กิเลสตัณหาออกงามเจิดจ้าขึ้นมาเลย รับแสงเลยนะ ใอันัน ใอันี่ ใอันุณก็ดี ใอันี่ก็งาม ใอันันก็ทำ ใอันันก็ชอบใ้อย้ ไป ตระเวนไป ทั้งวันจนเหนื่อยล้า แล้วก็นั่งปลง นี่เรานั่งอยู่หน้าพระ หนูนั่งบ้างเลย ทุกข์บ้างเลย นั่งเข้าสมาธิชะดิบดี สงบดีจัง วันนี้อันี่ดีจังเลยชื่นใจ คุยขโมงโงงแฉงได้นะ พอเข้ามา เสร็จ เสร็จ เธอต้องพยายาม พยายามที่จะมองเห็นทุกข์ให้มากเข้าไว้ มันคือสิ่งที่ทำให้กำลังใจเราพอใจที่จะปฏิบัติแล้ว ถ้าเราไม่เห็นทุกข์ ความพอใจในการปฏิบัติมันไม่เกิดขึ้นหรอกนะ คนอย่างเรามันด้านนะ หนักหนา ตีเท่าไรก็ไม่เจ็บ ไม่เจ็บไวย ไม่เจ็บไวย ไม่รู้สึกเจ็บหนักหนา ต่ำเท่าไรก็ไม่รู้สึก หนักตึงวะมันไม่รู้เรื่อง ไม่รู้เรื่อง ชอบอย่างเดียวเวลาเขาชม ใอันี่ หูสว่าง ฟังชัดเลยที่นี้ นะ และใอันี่ทุกอย่างที่เราพูดมาทั้งหมด รวมความแล้วขอให้เธอรู้จักที่จะคิดคำว่าทุกข์ให้มากเข้าไว้ เราไม่ได้คิดให้เกิดความเศร้าหมองนะ คิดให้เกิดกำลังใจที่จะหนีมันไปซะ ในหนทางที่ครูบาอาจารย์สอนเรา มีเยอแยะมากมาย เราเรียนรู้มามากแล้วนะพอแล้ว ความรู้ทั้งหลายเหลือเพียงว่าเราจะทำยังไงให้กับตัวเราเอง กำลังใจของเราเนี่ยะ มันมีกำลังที่จะเดินมันไป เอาชนะใจเราให้ได้ เวลาที่อาจจะพอสมควรนะ ที่เธอทุกคนก็คงจะต้องถึงเวลา

กลับไปเสนาสนะ กลับไปบ้านไปเรือนไปโรงไป ไม่ได้ไปลงโลงนะ เออ ไปบ้านเธอไป  
พักผ่อนให้สบาย จำกัณไวนะ เดือนหน้ามาเจอกันใหม่ ๑๗ - ๑๘ ถ้าเธอต้องการให้เธอมี  
ความสุขบ้างต้องทำนะ ต้องขยันที่จะมองสิ่งนี้ ไม่งั้นเธอออกจากทุกข์ไม่ได้ ออกจาก  
ความวุ่นวายที่ทำให้ใจของเธอนั่นกระส่ำกระส่าย กระสับกระส่าย วุ่นวาย ทุกข์ แล้วก็  
ร้อง เมื่อ ไหว่หนอเรานี่ เมื่อไหว่เราจะพ้น เมื่อไหว่เราจะไปนิพพาน ทุกข์เหลือเกิน เป็  
เหลือเกิน ฉันที้เกี่ยจุดแล้วแบบเนี้ยะ ได้ยินมาหนาหูเหลือเกิน ขี้เกี่ยจุดแล้ว แต่ไม่  
ค่อยจะกระดิกกันนะ เมื่อตอนใดมันทุกข์ขึ้นมาจะท่านเต่านะ ตอนนั้นแหละ ฮี เข้าที่ละ  
ร่างกายไม่ดีนี่เหม สมมติแข็งปิ้ง แต่ร่างกายดี พิตุฯ หาย สมมติหายหมด นี่ก็เหมือนกัน  
นะ ทุกคนนะ ความสุขนะมันประเดี๋ยวประด๋าว แต่ความทุกข์ในความสุขที่เราคิดว่า  
สุขนะมันเยอะนัก แล้วมันก็ถูกสะสมของมันไป จน ณ.วันหนึ่งเรา ฟังจะรู้ว่าไฉนเราอน  
อยู่บนกองขี้เ็นะ อะไรนั่นแหละ เข้าทุ้มครึ่งแล้วนะพอสมควรแก่กาลเวลา เอาตั้งใจอุทิศ  
ส่วนกุศลกันดีกว่านะจะจงคิดว่าบุญที่เราได้กระทำ คือการได้ฟังพระธรรมเทศนา ที่องค์  
สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้เราพ้นจากความทุกข์ เราตั้งใจที่จะฟัง  
ตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม และเราก็จะกลับไปทำให้มันเข้มแข็งยิ่งขึ้น มันเป็นบุญใหญ่เขา  
เรียกว่าบุญพระกรรมฐาน เพราะเป็นบุญที่ทำให้จิตใจของเราั่นผ่องใส มีความสุข สัตว์  
นรกเนี้ยะ หรือคนที่ตายไปเนี้ยะตอนเนี้ยะ ที่กำลังรอการสอบสวนคดีเยอะมาก ใ้อ์ที่  
ประเภทโชตรวนรัดแข่งรัดขาลากลู่กั๊งจะไปนรกกั๊ยังมีอีกเยอะ คนเหล่าๆนั้นนะ ถ้าเขา  
มีโอกาสได้โมทนาบุญพระกรรมฐาน เขาจะหลุดพ้นจากสิ่งที่เป็นเครื่องพันธนาการโช  
ตรวนทันที เป็นบุญใหญ่ใหม่ มันเป็นการช่วยชีวิตนะ ช่วยชีวิตบุคคลที่ต้องไปตก  
อบายภูมิแล้วเมื่อไหว่จะได้กลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ การปฏิบัติพระกรรมฐานแม้ชั่วขณะ  
จิตหนึ่งเวลาหนึ่งที่เราทำใจให้ว่างจากกิเลส แล้วใจมีความรู้สึกว่าชุ่มชื่นใจ คลายจาก  
ความทุกข์อึดอัดใจที่เรามีก่อนหน้านั้น อานิสงส์ตรงเนี้ยะ เมื่อเราอุทิศส่วนกุศลให้กับ  
บุคคลทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว เขาจะได้ผลตรงนี้โดยฉับพลันทันที แม้แต่สัตว์นรกกั๊  
จะต้องไปตกนรกกั๊ยังพ้นโทษ พ้นได้นะไม่ต้องไปรับลงนรกกั๊แล้ว โชตลาคตัวไปนะหลุดล่วง  
แล้ว ตัวเองสามารถจะไปสวรรค์ได้แล้ว โมทนาบุญได้แล้ว บุคคลเหล่านี้เยอะมากนะ  
วันหนึ่งตายเท่าไหว่ มนุษย์เท่าไหว่ สัตว์เท่าไหว่ ที่รอกันที่สอบสวนคดีไก่อ๊ๆสำนักท่าน  
ลุงพยายมนั้นนะมากมาย ใ้อ์ที่รอกั๊ไปที่ละคนสองคนสามคน แล้วก็เอาไปสักทีนึ่ง

เดินกันเป็นแถว แถวเข้าคิวแถวไป ไปที่สำนักท่านลุงพยายม มีนะ วันนี้เขาเว้นวันมั้ง พักงาน ปล่อยคนเหล่านี้ให้มาโมทนายินดี เธอก็เอาบุญส่วนที่เธอได้กระทำกันวันนี้ ทุกราบทุกสวดต่างค์จำไว้ นะ ฉันไม่ได้เอาไปทำอะไรส่วนตัว สวดต่างค์แดงเดียวฉันก็ไม่เคยเอามาใช้ มีแต่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อคนต่อไป คนบ้างสัตว์บ้าง พระศาสนาบ้าง ทุกรูปแบบที่เป็นสาธารณะประโยชน์ในพระศาสนา อะไรที่เป็นที่พึงของสรรพสัตว์ก็ทำไป บุญที่เธอได้กระทำ เธอทำครบ ทำครบทุกอย่าง ชำระหนี้สงฆ์ก็ทำให้ จ่ายค่าน้ำค่าไฟก็ทำให้ ทำทุกอย่างที่เธอจะต้องทำ ที่เธอคิดว่าเขามีให้ทำในโลกมนุษย์นี้ ฉันก็เอาไปทำให้หมด เนี่ยะแหละ บุญทั้งหมดที่เราได้กระทำมาตั้งแต่อดีตก็ดี จะ ณ.วันที่เธอขยันตั้งใจทำ และก็เบื้องหน้า トラบเท่าที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ยังมีจิตใจยินดีที่จะกระทำสิ่งนี้ต่อไป บุญทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นบุญใหญ่จากการเจริญพระกรรมฐาน บุญจากการรักษาศีล บุญจากการมีความกตัญญูกตเวทิตา บุญจากการได้กระทำทานสงเคราะห์บุคคลทั้งหลาย อันเป็นบุญมากมายในพระศาสนา เธอจงรวบรวมกำลังใจของเธอว่า ขอบุญทั้งหลาย ทั้งหมดที่ได้กระทำมาจงมารวมกันเป็นหนึ่ง ตั้งแต่อดีตจนมาถึงปัจจุบันจงมารวมตัวกัน และจงตั้งใจอุทิศส่วนกุศลตามฉันไปนะ อิทังปุญญะพลัง ผลบุญใด ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญแล้ว ณ.โอกาสนี้ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ตั้งแต่อดีตจนมาถึงปัจจุบัน ขอท่านทั้งหลายจงเมตตา จงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย นับแต่บัดนี้ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน และขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เทพเจ้าทั้งหลาย ที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า และเทพเจ้าทั้งหลาย ทั่วสากลพิภพ และพระยายมราช ขอเทพเจ้าทั้งหลาย และพระยายมราช ได้โปรดเมตตา ได้โปรดเป็นสักขีพยาน ในการบำเพ็ญกุศลของข้าพเจ้าในครั้งนี้ด้วยเถิด และขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่ท่านทั้งหลาย ที่เสวยความสุขอยู่ก็ดี เสวยความทุกข์อยู่ก็ดี เป็นญาติก็ดี มิใช่ญาติก็ดี ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเมตตา พึงได้รับประโยชน์ ความสุข เช่นเดียวกับ ข้าพเจ้าจะพึงได้รับ ณ.กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด ผลบุญใด ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญแล้ว ณ.โอกาสนี้ ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัย ให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้เข้าถึง ซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันด้วยเทอญ