


คำนำ

“สมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะ” เป็นถ้อยคำ
ลักษณะความเรียง พรรณนาความรู้สึกและมุมมองต่อชีวิตในเพศสมณะ
ของพระเถระในกาลก่อน ปรากฏนามปากกาว่า **มหาอรัญญาวิณี ภิกขุ**

บทความนี้แสดงให้เห็นว่าพระภิกษุในสมัยโบราณ ท่านมีความ
ละเอียดอ่อนของจิตใจและเห็นคุณค่าของการดำรงชีวิตในอุดมเพศอย่างไร
ทั้งยังเป็นเครื่องเชื่อมต่อกาลเวลา ให้พระภิกษุสามเณรรู้สึกอบอุ่นเสมือนว่า
อนุชนรุ่นหลังผู้มีศรัทธาออกบวช สืบ “ความเป็นสมณะทางกายภาพ”
ต่อจากเหล่าพระเถระในยุคก่อน ๆ กำลังได้พบและสดับโอวาทเกี่ยวกับ
“ความเป็นสมณะทางจิตภาพ” จากพระเถระบรรพบุรุษของเราทั้งหลาย
โดยตรง และยิ่งความเข้าใจอันดีต่อเพศบรรพชิต แก่เหล่าอุบาสกอุบาสิกา
ให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา มั่นคงในบรรพพุทธานุศาสนนา มีกำลังใจในอันที่จะ
สนับสนุนการประพฤติพรหมจรรย์ของพระภิกษุสามเณร และร่วมมือกัน
ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาตามฐานะของตนสืบไป

มูลนิธิพุทธศิลป์เห็นว่าบทความนี้ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง สามารถนำ
ท่านผู้อ่านสัมผัสถึงความรู้สึกของพระเถระในกาลก่อน และสะท้อน
จิตวิญญาณของความเป็นสมณะได้เป็นอย่างดี จึงได้จัดพิมพ์เป็นหนังสือ
เพื่อมอบเป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านสาธุชนทั้งหลาย

อนึ่ง มูลนิธิพุทธศิลป์ ขอกราบขอบพระคุณ ครูบาอาจารย์
พระเถระานุเถระ วัดเขาสนามชัย เป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาตรวจทานข้อความ



คัดเลือกพระสูตรพร้อมทั้งอรรถกาประกอบเนื้อหา และได้เมตตาเขียน
อนุโมทนาภาไว้ในหนังสือเล่มนี้อีกด้วย

ขออนุโมทนากับท่านเจ้าภาพ ที่ได้อุปถัมภ์การจัดพิมพ์หนังสือ
เป็นครั้งที่ ๒ มา ณ โอกาสนี้ด้วย ขอบุญกุศลที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญแล้ว
ในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัย ให้บรรลुถึงซึ่ง “พระนิพพานธาตุ” เทอญ


มูลนิธิพุทธศิลป์

๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๑

อนุโมทนาภา

คุณเครื่องความเป็นสมณะยากยิ่งนักที่จะประพุดิให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ เพราะจะต้องอาศัยองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็ นสถานที่อยู่อาศัย หรือบุคคลที่ตนเกี่ยวข้องด้วยเป็นต้น ดังนั้น ผู้ที่จะดำรงตน อยู่ในเพศสมณะได้ดั้นั้น จำต้องแสวงหากัลยาณมิตร เพื่อศึกษาเรียนรู้ใน ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของสมณะว่าควรดำเนินไปอย่างไร เพื่อตนจะได้อยู่ใน พระวินัยของพระพุทธองค์ได้โดยไม่มีโทษ

ดังนั้น การศึกษาเรียนรู้วิชาการทางพระพุทธศาสนาจึงเป็น สิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อได้ประพุดิตามที่ศึกษาหรือได้เห็นปฏิบัติข้อ ประพุดิตของพระเถระในยุคก่อนผ่านการศึกษาด้วยแล้ว ก็ยิ่งก่อให้เกิด ความศรัทธาเลื่อมใสในพระศาสนายิ่งขึ้น หนังสือเรื่องสมณสัญญาและ คุณค่าของความเป็นสมณะ ที่พระมหาเถระนามว่า มหาอรัญญวาสี ภิกขุ รจนาไว้ เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่ถ่ายทอดความรู้สึกรักของความเป็นสมณะได้ อย่างละเอียดละไม กล่าวถึงข้อปฏิบัติขัดเกลาในชีวิตประจำวันประสานกับ พุทธคุณได้อย่างกลมกลืน อ่านแล้วทำให้เห็นถึงความเรียบง่ายในการดำเนิน ชีวิตของพระเถระชาวไทยในอดีต ทำให้มีมุมมองในการดำเนินชีวิตในเพศ สมณะในปัจจุบัน ทำให้รู้อุปบายวิธีในการเจริญกุศลผ่านข้อวัตรเล็ก ๆ น้อย ๆ เหมาะแก่กกุลบุตรผู้อุปสมบทเข้ามาในพระธรรมวินัยนี้เป็นอย่างยิ่ง



ขออนุโมทนาซึ่งนชมยินดีในกุศลเจตนาของทุก ๆ ท่านที่มีส่วนช่วยใน
การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ที่ทำให้ผู้มีอศยาศยในเนกขัมมะได้สัมผัสถึง
อรรถรสของความเป็นสมณะ

ขอความเจริญจงมีแก่พระศาสนา และชาวโลกในกาลทั้งปวง
ขอเทวดาทั้งหลายจงรักษาพระศาสนาและชาวโลกในกาลทั้งปวงเถิด

ขอท่านทั้งปวงพร้อมหมู่ญาติทั้งหมดและบริวารของตน จงเป็น
ผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ และมีใจเบิกบานเถิด

พระมหาสมบูรณั ฉนทโก
รักษาการเจ้าอาวาส วัดเขาสนามชัย
หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์

อนุโมทนาภา


ความเป็นสมณะ และการดำเนินไปตามปฏิปทาของสมณะ มีความละเอียดอ่อน ชัดเกลายิ่ง ยากสำหรับบุคคลที่ไม่มีอัธยาศัยออกบวช สะดวกสำหรับผู้มีอัธยาศัยออกบวช บรรพชา ขจัดกิเลส ด้วยคุณ มีศีล เป็นต้น ในหนังสือเรื่องสมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะนี้ ประมวลปฏิปทาทั้งหมด จับตั้งแต่ศีล ๔ มี ปาติโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล อาชีวนิยาสังวรศีล ปัจจัยสันนิสสิตศีล โยนิโสมนสิการ และกรรมฐานภาวนา ถ่ายทอดไปตามลำดับการดำเนินชีวิตของบรรพชิตได้อย่างละเอียดแยกคาย อ่านแล้วเพิ่มกำลังแห่งสมณะ เพิ่มพูนอัธยาศัยในวิเวก

ขอถวายนมัสการ พระมหาอรัญญวาสีเถระ ผู้รจนา ด้วยความเคารพยำเกรง ขออนุโมทนาท่านผู้ปริวรรตและเรียบเรียงทุกท่าน สาธุ สาธุ.

พระมหาอมรชัย จารุณโณ
วัดเขาสนามชัย

อนุโมทนาภา

การเป็นสมณะที่สมบูรณ์แบบควรจะเป็นสมณะทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกก็มีบริวารแปด คือ จีวร สังฆาฏิ สบง ประคตเอว มัดโกน บาตร เข็ม ธมกรก ซึ่งเป็นเครื่องใช้สอยของนักบวช เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต อันเป็นเหตุให้ชีวิตหรืออัตภาพนี้ดำเนินต่อไปโดยสะดวก เพื่อง่ายต่อการเจริญกุศลอันจะเป็นเหตุให้ออกจากทุกข์ในสังสารวัฏซึ่งมีนานัปการ ที่อาศัยความเป็นไปแห่งขันธ์นี้เกิดขึ้นอันหาประมาณไม่ได้ และความเป็นสมณะภายในก็คือ ต้องมีในใจอยู่เสมอว่า เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์ กิริยาอาการใด ๆ ก็ตาม เป็นสิ่งที่สมณะพึงกระทำ ก็ควรกระทำกิริยาอาการนั้น ๆ ให้สมกับความเป็นสมณะซึ่งชาวโลกเขายกย่องว่า เป็นเพศที่ประเสริฐสูงส่ง ฉะนั้น หนังสือเรื่องสมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะที่ท่านถืออยู่นี้ ซึ่งรจนาโดย มหาอริยญวาสี ภิกขุ เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาสาระที่ช่วยกระตุ้นเตือนความเป็นสมณะของเราท่านทั้งหลายผู้เป็นสมณะ ให้ใส่ใจถึงประโยชน์ของการบวชว่า “เราบวชเพื่ออะไร” ขอให้ท่านทั้งหลาย ค่อย ๆ อ่าน พินิจพิจารณาไปเถิด แล้วท่านทั้งหลายก็จะพบว่าคุณค่าของความเป็นสมณะนี้ เป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก ซึ่งไม่สามารถที่จะหาสิ่งมีค่าอันใดมาเทียบเท่าได้เลย เพราะบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก เช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดำรงอยู่ในเพศของสมณะนี้แหละ ไม่ใช่เป็นพระพุทธเจ้าในเพศอื่นเลย ทั้งในอดีตที่ผ่านมา ทั้งในปัจจุบัน และที่จะอุบัติขึ้นมาในอนาคต



ต้องขออนุโมทนา มุลนิธิพุทธศิลป์ ที่ได้แปลและเรียบเรียง หนังสือ
เรื่องสมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะ เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
ให้แก่เหล่าพระภิกษุสามเณร

ขอกุศลส่วนนี้ จงเป็นปัจจัยให้ท่านทั้งหลาย จงมีแต่ความสุขความ
เจริญภายใต้ร่มเงาของพระพุทธศาสนาจนกว่าจะถึงความพ้นไปจากทุกข์
ในวิภูสงสาร กล่าวคือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ
สาธุ สาธุ.

พระมหาต่อ ภูริวฑฒโก
วัดเขาสนามชัย

อนุโมทนาภา


ถ้าถามว่า ช่วงเวลาไหนสำคัญที่สุดในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง หลายคนคงนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การเข้าบรรจุทำงานในตำแหน่งหน้าที่ที่มั่นคง การแต่งงานกับคนที่รัก การได้บุตรคนแรก เป็นต้น

แต่ส่วนใหญ่เรามักนึกถึงว่า สิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิต จะต้องมียอันพลัดพรากจากเราไปทั้งหมด เมื่อสิ้นสุดความเป็นบุคคลนี้

เมื่อความจริงของชีวิตนี้ได้ปรากฏ มีบุคคลจำนวนไม่น้อยได้แสวงหาทางที่จะพ้นจากสภาพทั้งหลายเหล่านั้น เพราะเห็นว่าเป็นภัย เป็นโทษ จึงหันหน้าเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติที่ขัดเกลาในพระพุทธศาสนานี้ ตามสมควรแก่เพศภาวะของตน ๆ

และก็มีบางบุคคลซึ่งเป็นผู้มีอัธยาศัยใหญ่ ได้ละทิ้งการครองเรือน เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์บวชเป็นพระภิกษุ เพื่อศึกษาและปฏิบัติขัดเกลา ยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นมุมมองของความเป็นสมณะ จึงสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตและประพฤติพรหมจรรย์ ถ้าขาดมุมมองนี้ไปแล้ว การประพฤติต่าง ๆ ของบรรพชิตก็จะไม่แตกต่างจากความเป็นคฤหัสถ์เลย ยิ่งกาลเวลาล่วงเลยไป ความละเอียดอ่อนของจิตใจ และความมีเหตุผลต่อข้อปฏิบัติขัดเกลาจึงเลื่อนลงไปตามลำดับ

ด้วยเหตุนี้ พระเถระในกาลก่อน อาศัยความเมตตากระตุ้นเตือนแล้ว จึงอนุเคราะห์แก่ชนรุ่นหลัง ด้วยการถ่ายทอดข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมณสัญญา นี้ เพื่อให้เห็นแบบแผนและร่องรอยของการประพฤติชั่ววัตรด้วยความเข้าใจ



มีเหตุผล และเป็นอุปายต่อยอดในการเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนา
กรรมฐานเป็นไปตามลำดับ

หวังว่าหนังสือสมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะเล่มนี้
จะเป็นแรงกระตุ้นเตือนกุศลธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจของบรรพชิตทั้งหลาย
ให้ดำเนินชีวิตตามจริยาวัตรที่งดงาม เหมือนพระอริยเจ้าในกาลก่อน เพื่อถึง
จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ

สิทธิมงคล โภทธุ

วัดเขาสนามชัย

อนุโมทนาภา

ได้เห็นพระภิกษุทั้งหลาย ที่มีกิริยาอาการดูสงบน่าเลื่อมใส เป็นไปตามพระวินัยบัญญัติของพระพุทธองค์ ก็เป็นเหตุทำให้จิตใจของผู้พบเห็นเกิดกุศลจิต ปิติ โสมนัสได้ เมื่อกุศลจิตเกิด ก็หมายความว่า กุศลวิบากอันเป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขจะเกิดขึ้นในอนาคต เพียงการได้เห็นกิริยาอาการภายนอกยังเกิดประโยชน์กับผู้เห็นแล้ว ถ้าได้เห็นกิริยาอาการภายใน(จิตใจ)ของภิกษุนั้นจะยิ่งเกิดประโยชน์มากแค่ไหน โดยปกติเราจะเห็นแต่ความเป็นไปทางรูปธรรม(กาย)ของภิกษุ แต่ที่รูปธรรมเป็นไปเพราะมีความเป็นไปทางนามธรรม(ใจ)

หนังสือเล่มนี้จะแสดงวิถีชีวิตและคุณค่าความเป็นสมณะว่า พระภิกษุในสมัยก่อน ท่านเหล่านั้นมีการโยนิโสมนสิการอย่างไรกับการใช้ชีวิตในเพศนักบวชที่เนื่องด้วยจตุปัจจัยของชาวเมือง ให้เราได้เห็นทั้งกิริยาที่เป็นสมณะ และจิตใจที่เป็นสมณะเพื่อให้เกิดสมณสัญญากับทุกท่าน

ชัตเตอร์

วัดเขาสนามชัย

สมณสัญญาสูตร

(อง ทสก. ตติยปัณณาสกั สมณสัญญาวรรคที่ ๑)

ว่าด้วยภิกษุเจริญสมณสัญญา ๓ ประการแล้ว

ย่อมยังธรรม ๗ ประการให้บริบูรณ์

[๑๐๑] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังธรรม ๗ ประการให้บริบูรณ์.

สมณสัญญา ๓ ประการเป็นไฉน.

คือ สมณสัญญาว่า ;

๑. เราเป็นผู้มีเพศต่างจากคฤหัสถ์
๒. ความเป็นอยู่ของเราเนื่องด้วยผู้อื่น
๓. อากัปกิริยาอย่างอื่นอันเราควรทำมีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการนี้แล อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังธรรม ๗ ประการให้บริบูรณ์.

ธรรม ๗ ประการเป็นไฉน. คือ

๑. ภิกษุเป็นผู้มีปกติทำติดต่อกันเป็นนิตย์ เป็นผู้มีความประพฤติติดต่อกันเป็นนิตย์ในศีลทั้งหลาย

๒. เป็นผู้ไม่มีมือภิชณา (ความโลภมาก ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา)

๓. เป็นผู้ไม่มีพยาบาท (ความคิดร้าย)

๔. เป็นผู้ไม่มีมานะ (ความถือตัว)

๕. เป็นผู้ใคร่การศึกษา

๒ สมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะ

๖. เป็นผู้มีการพิจารณาในปัจจัยทั้งหลายอันเป็นบริวารแห่งชีวิตว่า “ปัจจัยเหล่านี้มีประโยชน์เช่นนี้” แล้วจึงบริโภค

๗. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการนี้แล อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังธรรม ๗ ประการนี้ให้บริบูรณ์ ฯ

จบสมณสัญญาสูตรที่ ๑.

อรรถกถาสมณสัญญาสูตรที่ ๑

สมณสัญญาสูตรที่ ๑ พึงทราบวินิจฉัยดังต่อไปนี้.

บทว่า สมณสัญญา (สมณสญญา) ได้แก่ ความสำคัญที่เกิดขึ้นแก่สมณะทั้งหลาย.

บทว่า ความมีเพศต่าง (เววณณีย) แปลว่า ความมีเพศต่าง ความมีรูปต่าง ๆ.

ก็ความมีเพศต่างนั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑. ความมีเพศต่างโดยสรีระ

๒. ความมีเพศต่างโดยบริวาร

บรรดาความมีเพศต่าง ๒ อย่างนั้น ความมีเพศต่างโดยสรีระ พึงทราบได้ด้วยการปลงผมและหนวด.

ก็ก่อนบวช แมุ้่งผ้าก็ต้องใช้ผ้าดีเนื้อละเอียด ย้อมสีต่าง ๆ แม้บริโภค ก็ต้องกินรสอร่อยต่าง ๆ ใส่ภาชนะทองและเงิน แม้นอนนั่งก็ต้อง

ที่นอนที่นึ่งอย่างดีในห้องสง่างาม แม้ประกอบยาที่ต้องใช้ เนยใส เนยข้น เป็นต้น ตั้งแต่บวชแล้ว ;

จำต้องนุ่งผ้าขาว ผ้าปะ ผ้าย้อมน้ำฝาด,

จำต้องฉันท่ข้าวคลุกในบาตรเหล็กหรือบาตรดิน,

จำต้องนอนแต่บนเครื่องลาดมีหญ้ามุงกระต่าย หญ้า เป็นต้น
ในเสนาสนะ มีโคนไม้เป็นอาทิ,

จำต้องนั่งบนท่อนหนังและเสื่อลำแพน เป็นต้น,

จำต้องประกอบบยาด้วยน้ำมูตรเน่า เป็นต้น.

พึงทราบความมีเพศต่างโดยบริขารในข้อนี้ ด้วยประการฉะนี้.

ก็บรรพชิตพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมละโกปะความขัดใจ และมานะ
ความถือตัว เสียได้.

บทว่า ความเป็นอยู่ของเราเนื่องด้วยผู้อื่น (ปรปฐิพฐา เม ชีวิกา)
ความว่า สมณส์ญญาว่า “ความเป็นอยู่ด้วยปัจฉัย ๔ ของเราจำต้อง
เกี่ยวเนื่องในผู้อื่น อาศัยผู้อื่น” ด้วยว่า บรรพชิตพิจารณาอยู่อย่างนี้
อิริยาบถก็จะสมควรเหมาะสม อาชีวะการเลี้ยงชีพก็จะบริสุทธิ์ ทั้งบิณฑบาต
ตนก็จะเคารพยำเกรง จึงเชื่อว่าเป็นผู้บริโศคไม่พิจารณาในปัจฉัย ๔ ก็หา
มิได้.

บทว่า อากัปภิกิริยาอย่างอื่นอันเราควรทำมีอยู่ (อณโณ เม อากบโป
กรณีย) ความว่า บรรพชิตพึงพิจารณาว่า เหล่าคุณหัสมีอากัปภิกิริยาเดิน
ด้วยการอย่างก้าวไม่กำหนด โดยอาการยึดอกตั้งอย่างสง่างาม อันใด เราพึง
ทำอากัปภิกิริยาต่างไปจากอากัปภิกิริยาของคฤหัสถ์นั้น เราพึงมีอินทรีย์สงบ

๔ สมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะ

มีใจสงบ มองเพียงชั่วแอก (ประมาณ ๒ เมตร) อย่างก้าวกำหนดแต่น้อย (ไม่ย่างก้าวยาว) พึงเดินไปเหมือนเกวียนบรรทุคน้ำแล่นไปบนพื้นที่ขรุขระ (ต้องไปอย่างระมัดระวัง) ด้วยว่า บรรพชิตพิจารณาอยู่อย่างนี้ อากัปกิริยา ก็จะสมควรเหมาะสม สิกขา ๓ ย่อมเต็มบริบูรณ์.

(จาก อรรถกถาอภิณหปัจจเวกขณะธรรมสูตร อง ทสก. ปฐมปณณาสก์ อักโกสวรรคที่ ๕).

บพว่า เป็นผู้มืปกติทำติดต่อ (สวดตการี) ได้แก่ เป็นผู้มืปกติทำไม่มีระหว่าง (ทำต่อเนื่อง).

บพว่า เป็นผู้ไม่มีพยาบาท (อพยาปชโณ) ได้แก่ เป็นผู้ไม่มีทุกซ์ (ในเพราะความโกรธ) เป็นผู้มืโทษนัสไปปราศ.

บพว่า เป็นผู้มืการพิจารณาในปัจจยั้งหลายอันเป็นบริหารแห่งชีวิต ว่า ปัจจยเหล่านี้มีประโยชน์เช่นนี้ แล้วจึงบริโศค (อิจจตถนตีสส โหติ) ความว่า สมณสัญญา ย่อมมีแก่ภิกษุณั้น ในปัจจยเครื่องปรุงแต่งชีวิตอย่างนี้ ว่า ปัจจยเหล่านี้ มีเพื่อประโยชน์แก่สิ่งนี้, อธิบายว่า ภิกษุยอมบริโศค เครื่องใช้สอยที่ตนได้พิจารณาแล้ว.

จบอรรถกถาสมณสัญญาสูตรที่ ๑.

สมณัตถ์ญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะ

รจนาโดย มหาอรัญญาวาลี ภิกขุ

(ปริวรรตและเรียบเรียง โดย มูลนิธิพุทธศิลป์)

นโม ตสส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสส.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น.

เมื่อตื่นนอนขึ้นมา ฟังตื่นนอนขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกว่า “เราเป็นสมณะ” เรามีความเป็นอยู่ มีชีวิต ที่แตกต่างจากคฤหัสถ์ เราไม่พึงปล่อยเนื้อปล่อยตัวตามอำเภอใจ ตามอำนาจของกิเลสที่จะชักจูงไปสู่ความตกต่ำของจิตใจ การประพฤติดุเดือด ใดๆ ของเราหลังจากนี้ไปจนถึงหลับ จะเป็นไปเพื่อยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญ จะเป็นไปเพื่อขัดเกลาอกุศลธรรมทั้งหลายด้วยการทำเช่นนี้ เราจะเป็นผู้ที่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้

เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ก็พึงนั่งสำรวจดูว่า เป็นบุญลาภของเราหนอ ที่ตื่นขึ้นมาอยู่บนที่นอนอันประเสริฐ ปราศจากโทษ คือไม่เป็นที่อาศัยของตัณหา ไม่เป็นที่อาศัยของกามคุณทั้งหลาย พึงสำรวจผ้าห่มของเราว่า ผ้าห่มนี้ ก็เป็นผ้าห่มที่ประเสริฐ ไม่เป็นที่อาศัยของตัณหา เราห่มผ้าห่มนี้แล้ว จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ระลึกถึงพระพุทฺธจริยาคุณ โดยนัยนี้ว่า ผ้าห่มนี้ มีเหตุ ไม่ได้ไม่มีเหตุ มาจากการอบรมบ่มพระบารมีมาหลายภพหลายชาติ เลือดเนื้อที่ไหลเวียน

๖ สมณสัญญาและคุณค่าของความเป็นสมณะ

อยู่ในกายของเรานี้ ไม่เทียบเท่าแม้เพียงเสี้ยวที่ล้านของเศษฝุ่นละอองจุลสีที่จะไปเทียบกับปริมาณเลือดเนื้อที่พระโพธิสัตว์ทรงเสียสละแล้ว ในการบำเพ็ญพระบารมีแต่กาลก่อน แม้ว่าเหงื่อไคลก็ตาม ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ของเรา จะเป็นปฏิกุลเฉพาะเรากี่หาไม่ แม้พระโพธิสัตว์จะสามารถละปฏิกุลทั้งหลายเหล่านี้ ตั้งแต่พบสมเด็จพระที่ปังกกรก็ได้ แต่พระองค์ก็เลือกที่จะอยู่กับสิ่งปฏิกุลนี้ไปอีกสี่สงฆ์แสนกัป เพื่อบัดนี้ เราได้มานุ่งผ้าผืนนี้หนอ เป็นบุญลาภของเราอย่างยิ่ง ที่เราได้มีโอกาสได้นุ่งผ้าผืนนี้

ผ้าประคดเอนี้ก็เช่นกัน เป็นผ้าที่มีเหตุ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุมาหนอ เป็นบุญลาภของเราอย่างยิ่ง ที่ได้มาใช้ผ้าประคดนี้ ดีกว่าสิ่งที่ชาวโลกใช้ในการประดับตกแต่งร่างกาย เพื่อประคดไว้ในกาเป็นที่ยามินดีของกิเลสทั้งหลาย ชาวโลกประคดด้วยสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นที่หมายปองแก่โลภะทั้งหลายของคนทั้งหลายได้ แต่เราประคดสิ่งที่ตันทหาไม่พึงอาศัยแล้วหนอ ผ้าประคดนี้จึงประเสริฐยิ่งกว่าสิ่งที่ชาวโลกใช้ประคดกัน ไม่ว่าจะตั้งแต่ในอดีตปัจจุบัน หรืออนาคต ก็ตาม ผ้าประคดนี้ก็ล้ำค่า ประเสริฐยิ่งกว่าวัตถุทั้งหลาย ที่สำเร็จแล้วด้วยทอง เงิน จินตามณีทั้งหลาย เพราะวัตถุทั้งหลายเหล่านั้น ไม่สามารถยังผู้ประคดสิ่งนั้นให้พ้นไปจากความทุกข์ได้ ส่วนเราประคดเอนี้ไว้ เพื่อความมั่นคงของผ้านุ่ง ปกปิดสิ่งที่น่าละอายน่ารังเกียจอยู่ ก็เพื่อที่จะให้มีชีวิตดำรงอยู่ เพื่อประพฤติธรรม ด้วยการประคดผ้านี้ เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อจะลุกขึ้น ก็พึงใส่ใจว่า การลุกขึ้นของเรานี้ เป็นไปเพื่อการบำบัด ปฏิภูลทั้งหลายที่สั่งสมมา หาใช่ปฏิภูลที่ไม่มีเหตุ ปฏิภูลที่หลังไหลออกมา หรือว่าที่หมักหมมอยู่ในร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่จะยกย้ายถ่ายเทออก อย่างไม่ก็เมื่อภพชาติก่อน ๆ ที่แล้ว ๆ มา เราก็ได้บำบัดปฏิภูลอันนี้มาอย่าง นับภพนับชาติไม่ถ้วน แต่เป็นบุญลาภอย่างยิ่งหนอ การลุกขึ้นของเรานี้ จักเป็นการก้าวเดินไป เพื่อการออกจากความปฏิภูลอย่างแท้จริงใน สังสารวัฏ ด้วยการทำเช่นนี้ เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อเข้าไปสู่เวจกุฎี หรือเข้าไปในห้องน้ำ ก็ตาม พึงสำรวจว่า เสนาสนะทั้งหลายได้มาเพราะความเลื่อมใสศรัทธาของชาวบ้านชาวเมือง เราพึงใช้สอยด้วยความเคารพ หยิบจับด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิด ความเสียหาย แม้ว่าจะรู้ในใจว่า รูปทั้งหลายมีอันจะต้องเสื่อมสลายด้วย วิโรธิปัจจัยก็ตาม แต่เราก็จะพึงทะนุถนอมสิ่งที่เขาให้มาด้วยศรัทธา ด้วยความไม่ประมาทเช่นนี้ ค่อย ๆ เข้าไปในเวจกุฎีนั้น ด้วยสติสัมปชัญญะ อย่างนี้ เมื่อเข้าไปแล้วพึงเปลื้องผ้านุ่ง ผลัดผ้าอาบ แล้วนั่งลง ราพึงว่า การผลัดผ้าของเรานี้ มีเหตุ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุมาหนอ แม้พระอริยเจ้า ทั้งหลายในกาลก่อน ก็ใช้สอยผ้าอาบนี้ด้วยความศรัทธาของชาวเมือง ด้วยการนุ่งผ้าอาบนี้ เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

แม้มหาชนทั้งหลาย เวลาจะอาบน้ำ จะนุ่งผ้าอาบที่มีราคา มีค่ามากมายขนาดไหน ผ้าอาบนั้นก็มิทำให้เขาพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ไปได้ ส่วนเรา เป็นผู้ที่ได้นุ่งผ้าอาบ อันเกิดจากพระมหากรุณาคุณ

ทรงพุทธานุญาตไว้ ประเสริฐดีนักแล เป็นผ้าที่มีค่ายิ่งในสังสารวัฏ เราจะใช้
สอยด้วยความระมัดระวัง เพื่อบำบัดความทุกข์ในชั้นของเราให้เบาบาง
แล้วเป็นไปกับการเจริญกุศล ด้วยการทำเช่นนี้ เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อนั่งลงแล้ว ฟังใส่ใจว่า อิริยาบถนี้ช่างงดงามจริงหนอ แม้
ชาวเมืองทั้งหลายจะสรรเสริญเยินยอ ในเวลาที่เขาอาบน้ำ มีความสุขอยู่กับ
ครอบครัว บุตร ภรรยา นั่นก็เป็นความสุขที่เล็กน้อย ความสุขของเรา
ในการอยู่ผู้เดียวอาบนี้ ช่างเป็นความสุขที่อึมเิบอบอยู่ในภายใน เป็นความสุข
ที่จะหนุนเนื่องสมาธิ ให้พ้นจากการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมืดมัวนี้
ให้แจ่มชัดขึ้น ด้วยการอาบน้ำอยู่ผู้เดียวของเรานี้แล เราจะพ้นจากทุกข์
ทั้งปวงได้

เมื่ออาบน้ำแล้ว จะมีการถ่ายหนักถ่ายเบาก็ตาม ฟังมนสิการว่า
แม้การถ่ายหนักถ่ายเบา นี้ ก็เป็นทุกข์ ปฏิกูลทั้งหลายสะสมหมักหมม
แม้ในภพนี้ก็หาไม่ เป็นอย่างนี้มาแล้วนับภพชาติไม่ถ้วน แต่การขับถ่าย
หนักเบาของเรานี้ เป็นไปอยู่ด้วยสติและสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว
ในการขับถ่าย มีการรู้สึกตัวในการใช้สอยอิริยาบถในการขับถ่าย
การขับถ่ายอื่นของชาวเมือง จะประเสริฐเช่นเรานี้ก็หาไม่ เป็นบุญลาภ
ของเราหนอ ที่ได้ใช้สอยอิริยาบถแล้วมีสติสัมปชัญญะกับการขับถ่ายเช่นนี้
ด้วยการขับถ่ายเช่นนี้ ด้วยสติสัมปชัญญะ เราจะพึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อซบถ่ายแล้ว ชำระตามข้อวัตรแล้ว เราพึงทำความรู้สึกไว้ว่า เราเองก็เป็นผู้หนึ่ง ที่ได้ทำในสิ่งที่พระองค์บัญญัติไว้งามแล้ว ในการซบถ่ายในการชำระสิ่งปฏิกูล ด้วยการทำเช่นนี้ จิตใจของเราย่อมเป็นจิตใจที่ไม่หยาบกระด้าง อ่อนนุ่มอ่อนควรต่อสิ่งที่พระองค์บัญญัติไว้ แม้เล็กน้อย แม้ไม่มีใครเห็น เราก็มีความสุข มีความยินดี เต็มอกเต็มใจที่ได้กระทำจิตใจที่ได้กระทำตามข้อวัตรปฏิบัติที่พระองค์ได้บัญญัติไว้งามแล้วนี้เป็นจิตใจที่ชอบแล้ว งามแล้ว เป็นจิตใจที่จะนำพาเราให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อชำระฟัน พึงมนสิการว่า ปัจจัยทั้งหลายไม่ได้มีเหตุก็หาไม่ และการชำระฟันของเรา มีเหตุ จะไม่ได้มีเหตุก็หาไม่ เพราะเราไม่ชำระฟันนี้ ก็มาจากศรัทธาปสาทะของชาวเมืองทั้งหลาย ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ด้วยการเลียงชีพอย่างถูกต้อง ไม่ชำระฟันอันนี้ จึงเป็นไม่ชำระฟันที่ประเสริฐยิ่งนัก และการชำระฟันนี้เอง จะมีมาแต่เฉพาะคราวนี้ก็หาไม่ ทุกข์เพราะการต้องชำระปฏิกูลนี้ มีมามากแล้วในสังสารวัฏ นัภพชาติไม่ถ้วน แต่การชำระครั้งนี้ของเรา จะเป็นไปเพื่อการพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ในเพศของบรรพชิต

เมื่อออกมาแล้ว พึงเช็ดเนื้อตัวด้วยผ้าแห้ง มนสิการใส่ใจว่า ธรรมดาเนื้อตัวที่ยังไม่แห้ง ก็ไม่พึงถูกจิวรซึ่งเขาถวายเป็นด้วยศรัทธา เพราะจะเป็นปัจจัยให้ผ้านั้นเสื่อมสภาพอย่างรวดเร็ว เรามีความเคารพในปัจจัย

ที่ชาวเมืองทั้งหลายถวายมาด้วยศรัทธา ฟังผิงตนสักพักหนึ่ง แล้วเซ็ดด้วยผ้าแห้ง ก่อนที่จะครองผ้าจีวร

เมื่อเราจะซักผ้าอาบ ก็ฟังใส่ใจว่า ด้วยการทำเช่นนี้ จะเป็นการชำระปัจจัยที่เขาถวายมาด้วยความศรัทธา ให้ใช้ได้ยืนนานยิ่งขึ้น และเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลาย เมื่อต้องการ ของงใช้สอยได้ตามสบายเถิด

เมื่อครองจีวรเสร็จแล้ว เราก็ฟัง मनสิการว่า การแต่งตัวของคฤหัสถ์ทั้งหลาย แม้จะงดงามประดับประดาด้วยอัญมณี เพชรนิลจินดา หรือเสื้อผ้าที่มีค่า มีราคาสูง นั่นก็ไม่ประเสริฐเท่าการนุ่งห่มผ้าผืนนี้เลย เพราะการนุ่งห่มผ้าผืนนี้ เราเสมือนหนึ่งว่า ผู้ที่จะออกรบ คือแม่ทัพใหญ่ที่จะไปปราบปรามปัจฉินตชนบท ที่กำเริบด้วยกบฏและโจรทั้งหลาย เราสวมเกราะอันประเสริฐ อันข้าศึกเห็นแล้วมีความหวาดหวั่นพรั่นพรึง อันป้องกันศัสตราทั้งหลายในการออกรบ ผ้าผืนนี้ก็เช่นกัน เรานุ่งห่มแล้ว เสมือนหนึ่งว่า เป็นผู้ที่จะได้รับกับกิเลส กิเลสทั้งหลายเห็นผ้าผืนนี้แล้วจะสั่นคลอน

เมื่อเราครองผ้านี้แล้ว ก็จงสำรวจดูว่า งดงามเป็นปริมณฑลตามพุทธานุญาตหรือยัง เมื่อครองผ้าแล้ว ฟังสำรวจตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้า ตั้งแต่เท้าตลอดศีรษะ ว่างงดงามแล้วหรือยัง เมื่องดงามแล้ว ฟังพิจารณาว่าการนุ่งห่มเช่นนี้ประเสริฐยิ่งนัก การนุ่งห่มเช่นอื่นไปจากเรา นี้ หาได้ยากในอันที่จะนำไปสู่การพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง แม้ว่าเราจะนุ่งห่มให้วิจิตรพิสดาร สวยงามไปกว่านี้สักเท่าไร การนุ่งห่มนอกไปจากนี้ ก็เป็นที่อาศัย

ของตัณหาของบุคคลอื่นบ้าง ของเราบ้าง ส่วนการนุ่งห่มของเรานี้ จะไม่ให้ เป็นไปในการอาศัยของตัณหา แต่เป็นการนุ่งห่มเพื่อที่จะยังศรัทธาของเรา ให้ปรากฏขึ้น เป็นสิ่งที่แม่พระอริยสังฆเจ้าในกาลก่อน ก็ได้ทำสืบ ๆ กันมา และมีความภาคภูมิใจเสมอมา ด้วยการทำเช่นนี้ เราจะพ้นจากทุกข์ ทั้งปวงได้

เมื่อนุ่งห่มเป็นปริมนทลงามดีแล้ว ฟังก้าวเดินออกจากเสนาสนะ อันเป็นที่มุงบังส่วนบุคคล ด้วยความคิดว่า ก้าวนี้เป็นก้าวอันประเสริฐ แม้ว่า ก้าวอื่นหมิ่นแสบในสังสารวัฏของเรา ที่ได้ก้าวมาแล้ว ก็ไม่เท่ากับการก้าว อย่างอยู่ในเพศบรรพชิตนี้เลย เพราะทุกอย่างก้าวของเรา เป็นไปเพื่อการก้าว ออกจากวัฏฏะ เป็นไปเพื่อที่จะเจริญกุศลให้ยิ่งขึ้น

ก้าวไปแล้วสู่โรงสังฆมณฑล ฟังทำความเคารพยำเกรงในเพื่อน สพรหมจารี แม่บวชก่อน บวชหลัง มีความเคารพเสมอหน้ากัน ในศีลของ ท่านทั้งหลาย ในสุตะของท่านทั้งหลาย ในปัญญาของท่านทั้งหลาย ไม่ฟัง ทำตนเย่อหยิ่งจองหอง ด้วยการอ่อนน้อมของจิตใจเช่นนี้ เราจะพ้นจากทุกข์ ทั้งปวงได้

นั่งแล้วในที่อันสมควร ราพึงว่า การนั่งของเรานี้เป็นสุขหนอ เป็นสิ่งที่หาได้ยากในสังสารวัฏ การนั่งนี้มีได้ไม่มีเหตุ แต่มีเหตุมาก่อน เพราะความเสียสละของพระมหาบุรุษ และเหล่าพระเถระเจ้าทั้งหลาย ในกาลก่อน ได้สืบ ๆ วงศ์ของพระองค์มา จนสืบทอดมาสู่เราในบัดนี้ การนั่ง

ของเรา นี้ เท่ากับว่าเป็นการสืบพระศาสนา การนั่งของเราไม่ใช่การนั่งเหมือนชาวเมืองทั้งหลาย แต่เป็นการนั่งเพื่อที่จะให้เกิดความมั่นคงแก่ร่างกาย ให้เกิดการเจริญกุศลจิตขึ้นต่อเนื่องในจิตใจของเรานั้นเอง ด้วยการใส่ใจเช่นนี้ การนั่งของเราจึงเป็นสุข ในที่อันสมควรของตน ๆ

เมื่อจะออกจากเสนาสนะไปในยามได้อรุณของวัน ก็พึงนั่งห่มให้เรียบร้อย อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ทุกประการ เมื่อห่มแล้ว พึงมนสิการในใจว่า เราจะออก และออกด้วยสติสัมปชัญญะ คือ การคุ้มครองทวารทั้งหลาย ให้เป็นไปกับสติสัมปชัญญะในการภิกขาจาร จากเรือนสู่เรือน จากบ้านสู่บ้าน แล้วกลับมาสู่เสนาสนะด้วยความสวัสดิ คือ ไม่เป็นช่องให้อกุศลจิตเกิดขึ้นในขณะที่เป็นไปในการบิณฑบาตนั้น การไปอย่างสวัสดิ คือ ไปแล้วกุศลจิตเกิด อกุศลจิตไม่เกิด การไปอย่างไม่สวัสดิ คือ ไปแล้วอกุศลจิตเกิด กุศลจิตไม่เกิด นั้นเอง

นั่งคุกเข่าต่อหน้าพระเจดีย์ ครอบผ้า สอดกระดุม นุ่งห่ม เรียบร้อย ตามปริมณฑลในการออกจากเสนาสนะวัด แล้วนั่งกระหย่ง ทัพสันเท้าข้างหนึ่ง ประคองบาตรไว้บนมือทั้งสองข้าง อธิษฐานว่า วงศ์นี้เป็นวงศ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นวงศ์ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย มิใช่แต่ในศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้เท่านั้น เป็นวงศ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระปัจเจกพุทธเจ้า ทุก ๆ พระองค์ ด้วยการทำเช่นนี้ คือ การเลี้ยงชีพด้วยบิณฑบาต ข้าพเจ้าจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ แล้วอธิษฐานออกบิณฑบาตด้วยการคุ้มครองอินทรีย์ ลูกขึ้นอย่างสำรวม ถ้าหากว่า

จำเป็นต้องไปกับอาจารย์ ก็ฟังอำนวยความสะดวกให้แก่ท่านทุกประการ ด้วยใจที่เคารพ ไม่มีความเยอหยิ่งจองหอง เปรียบเสมือนพืชพันธุ์ที่ไม่มีหนาม เวลาบุคคลใดจับต้องก็ไม่บาดมือ เข้าใกล้พระเถระอย่างนั้น ประคองบาตรและจีวรของพระเถระด้วยความเคารพ ไปโดยทิศทางที่จะสามารถเห็นพระเถระได้ ไม่ก่อนเกินไป ไม่หลังเกินไป ไม่ล่วงหน้าเกินไป ไม่รั้งท้ายเกินไป ไม่เสมอเกินไปกับพระเถระนั้น ด้วยความเคารพนับถือยิ่ง เสมือนเป็นบิดามารดา เติบโตขึ้นในจิตใจว่า นี่ก็เป็นวงศ์ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย คือการเคารพกันโดยลำดับพรรษา เป็นบุญลาภของเราหนอ ที่ได้ประพฤติตามวงศ์ของพระอริยเจ้า ด้วยการทำเช่นนี้ จิตใจของเราจะเป็นผู้ที่อ่อนควรแก่การรู้แจ้งอริยสัจธรรม พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อก้าวเข้าสู่ละแวกบ้าน ฟังมนสิการว่า ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นไป กับความสุขความเจริญ ที่มีทุกข์อยู่ จงพ้นจากทุกข์ ที่มีสุขอยู่แล้ว ขอให้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ความปรารถนาอันดีงามใด ๆ ของสัตว์ทั้งหลาย จงสำเร็จเถิด ก้าวไปด้วยเมตตาเช่นนี้ หรือสลับกับการมนสิการถึง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เมตตา อสุภะ มรณสติ เป็นต้น สำรวมอยู่ในใจซึ่ง กุศลธรรมทั้งหลาย ไปด้วยความระมัดระวังในการก้าวไป คู้ แล เหยียด เหลี้ยว รวมถึงใส่ใจในความเรียบร้อยของผ้าถุงผ้าห่มให้เป็นปริมณฑล สำรวมตา สำรวมหู สำรวมวาจา สำรวมกาย ให้เป็นไปอย่างงดงาม ตามวงศ์ของพระอริยเจ้า ด้วยการทำเช่นนี้ ก็เป็นการประกาศพระศาสนา คือความงดงามของพรหมจรรย์ ที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้ดีแล้ว ยังความ

เลื่อมใสแก่ชาวบ้านชาวแวนแคว้นทั้งหลาย มิใช่แต่เพียงรักษาตนเองเท่านั้น ยังได้รักษาหมู่เพื่อนสหพรหมจารี ให้ชาวบ้านได้เลื่อมใสศรัทธา และเล็งดูด้วยปัจจัยสี่ตามสมควรแก่อัตภาพนี้ด้วย เป็นการรักษาศาสนวงศ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วย เป็นการรักษาดนของเราด้วย ในการไปเช่นนี้

เมื่อมีผู้นิมนต์รับภิกษาหาร พึงพิจารณาว่า นี่สมควรแก่เราหรือ เมื่อพิจารณาแล้วว่าสมควร จึงพึงเปิดบาตรและรับโดยเคารพ ไม่แลซ้ายแลขวา ไม่ซัดสายในสายตา พึงมองแต่เฉพาะในบาตร อธิษฐานอยู่ในใจว่า ลากันนี้ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ วงศ์นี้เป็นวงศ์ของพระศาสดา ด้วยการทำเช่นนี้ เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ทายกผู้ให้นี้มีจิตใจที่เป็นกุศล เราขออนุโมทนาในจิตที่เป็นกุศลของเขา เขาเป็นผู้ทูลพลอยู่ ด้วยศรัทธา คลุกคลีอยู่ในกามคุณ เราเป็นผู้ที่ออกแล้วจากกามในส่วนของร่างกาย เพราะฉะนั้นเราจะมีความเอ็นดูกรุณาต่อเขา ไม่เบียดเบียนด้วยกาย วาจา ใจ ไม่ดูถูก ดูแคลนในสิ่งที่เขาถวาย มีความเคารพยำเกรงในบิณฑบาตและจิตใจที่เป็นกุศลของผู้ถวายบิณฑบาตอยู่ หรือบางครั้ง ถ้าจิตใจไม่เป็นเช่นนี้ ก็พึงมนสิการถึง ปฏิกุศลสัญญา หรือ มรณสติ หรือ เมตตา หรือ พุทธคุณ อย่างไม่อย่างหนึ่งก็ได้ทั้งนั้น ที่เป็นกุศล

เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้ว พึงดูแลพระสังฆเถระ พึงปันส่วนที่ประณีตแก่พระสังฆเถระและเพื่อนสหพรหมจารีก่อน ถือเอาส่วนที่พอเป็นไป ได้ พอประทังชีวิตแก่ตน ขอให้ความปรารถนาของเรามีอยู่เสมอว่า สิ่งของ

หรือ อาหารใด อันประณีต จงตกอยู่แก่พระเถระและเพื่อนสหธรรมจารีของท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงถือเอาตามความพอใจเถิด ส่วนเราจะถือเอาในส่วนที่เหลืออื่น ๆ ด้วยการทำเช่นนี้ จิตใจเราจะอ่อนโยน เพื่อแผ่เป็นสาธารณะ เชื่อว่าเวณคินในสิ่งที่เรายึดถือมานั้นนานได้ เพราะเหตุใด? มหาชนทั้งหลาย แม้จะยึดถือในอาหารต่าง ๆ ที่ตนได้บริโภค ว่าเป็นของที่มีราคาแพง เป็นของที่หาได้ยาก เป็นของที่เลิศรส ยึดถือไว้แล้วหลายภพชาติ นั้นก็ไม่เป็นหนทางที่จะทำให้เขาได้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้ ความยึดถือนั้น ชื่อนำโทษมาสู่ตน เป็นของเปล่า ความยึดถือนี้ไม่ได้มีแต่ในชาตินี้ ชาติเดียว แต่เป็นไปแล้วในสังสารวัฏที่ผ่านมานับไม่ถ้วน และจะเป็นไปในเบื้องหน้าอีก หาที่สุดไม่ได้เช่นกัน ด้วยการละคตินความยึดถือเช่นนี้ จักเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อวงศ์สหธรรมจารีด้วย จักเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เราด้วย สิ้นกาลนาน อย่างนี้ เรากระทำเช่นนี้จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้

เมื่ออาหารอยู่ในบาตรแล้ว พึงมโนสีกาว่า อาหารนี้ก็เป็นสิ่งปฏิกุศลอย่างหนึ่ง แต่ก็ไม่ปฏิกุศลเท่าร่างกายอันเป็นมหาปฏิกุศลนี้ เราจะหล่อเลี้ยงมหาปฏิกุศลด้วยปฏิกุศลน้อยอันนี้ จริงอยู่ อาหารทั้งหลาย เขาถวายมาด้วยศรัทธา เชื่อว่าไม่ปฏิกุศลด้วยจิตของผู้ถวายในขณะที่ถวาย ไม่ปฏิกุศลด้วยจิตของผู้รับในขณะที่รับ คือ รับด้วยความเคารพ แต่ความเป็นปฏิกุศลโดยสภาพ คือ ผู้ถวายนั้น ก็มีอกุศลจิตแทรกในชีวิตประจำวัน นี้คือปฏิกุศลทางจิต ทางนามธรรม และร่างกายของเขาก็เป็นสิ่งปฏิกุศลโดยสภาพ อาหารก็เป็นสิ่งปฏิกุศลตามสภาพที่เป็นรูปทั้งหลาย ซึ่งเป็นปฏิกุศลนิमितนั้น เราเองผู้รับก็เป็น

สิ่งปฏิกูล และเป็นสิ่งที่เปื้อนมหาปฏิกูล เพราะว่าสิ่งใดก็ตาม ไม่ว่าจะปฏิกูล น้อยขนาดไหน เมื่อมาถูกต้องกับกายนี้ ก็กลายเป็นปฏิกูลใหญ่ไปด้วยกัน ทั้งนั้น และในใจของเราหนอ ก็เต็มไปด้วยปฏิกูล คือ อกุศลเกิดแทรกได้ ตลอดในขณะแม้ดำรงเพศอยู่ในสมณเพศนี้ก็ตาม เพราะฉะนั้น เราจะเจริญ กุศล ทัฬหยมปฏิกูลที่อยู่ภายใน ด้วยสิ่งที่ไม่เป็นปฏิกูล คือ กุศลธรรมทั้งหลายที่พระองค์สรรเสริญแล้ว เพื่อนำออกจากทุกข์ ด้วยการมนสิการอย่างนี้ เราจะเป็นผู้ที่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้

บาตรก็ตาม ภิกษาหารก็ตาม เป็นรูปธรรมซึ่งไม่รู้จักกัน บัดนี้มาอยู่ด้วยกันแล้ว ทั้งคู่ก็คงไม่รู้จักกันอยู่อย่างนั้น กายนี้ก็เป็นรูปธรรม ไม่รู้จักกัน กับบาตรและภิกษาหาร สิ่งที่อยู่จักกาย บาตร และภิกษาหาร คือ นามธรรม เราจะดูซิว่า นามธรรมใดจะเป็นไป เพื่อเป็นปัจจัยแก่การตัดอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย นามธรรมใดจะเป็นปัจจัยแก่การยังอัตภาพนี้หนอ แล้วมนสิการ ใส่ใจลงไปภายในจิตใจว่า ในขณะที่ตัดกันนั้น จิตอะไรเป็นปัจจัยแก่การไหวของมือหนอ ถ้าพบว่าเป็นกุศลจิต ก็พึงสรรเสริญว่า ดีแล ถ้าพบว่าเป็นอกุศลจิต ก็พึงรู้จัก และสลดว่า แม้เพศสมณะนี้ เราเข้ามาอยู่แล้ว ก็หวังความเจริญของกุศลธรรม แต่ด้วยรากเหง้าของอวิชชายังไม่ขาด บัดนี้จึงปรากฏความเป็นอกุศล คือความอยาก มีโลภะ เป็นต้น หรือว่า มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นต้น หรือว่า มีความโกรธ ชุนเคืองใจ เป็นต้น เป็นปัจจัยแก่การไหวของมือ ในการหยิบจับอาหาร และการไหวของการขบเคี้ยวอาหารนั้น อีกอย่างหนึ่ง เราจะมนสิการซิว่า ทั้งอาหารซึ่งไม่รู้จักกลิ่น

และฉันก็ไม่ได้รู้จักอาหาร แต่รสปรากฏแล้วแก่จิต จิตนั้นจะมีมุมมองอย่างไร ต่อรสนั้น ฟังเป็นไปกับการมนสิการเช่นนี้ เพื่อให้ทราบถึงการหล่อเลี้ยงของ ร่างกายว่า แท้จริงแล้วสาระของการเสพปัจจัย ก็ไม่ใช่เพื่อให้กุศลหรืออกุศล เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่เป็นไปเพียงเพื่อการหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ และเป็นปัจจัยแก่การเจริญกุศลในเบื้องหน้า หรือแม้ในขณะนี้ ถ้าใส่ใจ มนสิการก็เป็นกุศลเข้าแทรกคั่น ในขณะที่อกุศลเกิดขึ้นเสพอาหารนั้นได้ เป็นต้น

อีกอย่างหนึ่ง ฟังมนสิการว่า คำข้าวแต่ละคำนี้ ประเสริฐยิ่งกว่า คำข้าวที่ตัดด้วยภาชนะทองคำ หรืออัญมณีอันมีค่าของชนทั้งหลาย ผู้สูงศักดิ์ ผู้เปี่ยมศักดา ด้วยบาตรอันไม่มีค่า ไม่มีราคาเท่ากับภาชนะทอง อันนี้แล เราจักใช้สอยเพื่อพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้ ภาชนะอื่นหมิ่นแสน ที่เราเคยใช้สอยมาในอัตภาพนี้ก็ตาม ที่แล้วมาในอัตภาพอื่นก็ตาม ภาชนะที่เราเคยใช้สอยบริโภคนั้น อาจจะเป็นรวงข้าวหมู รวงข้าวหมา หรือรวงข้าวของวัวควาย หรือเป็นสุทธาโภชน์บนภาชนะทิพย์ของเทวดา ทั้งหลายก็ตาม ภาชนะทั้งหมดนั้นชื่อว่าประเสริฐนั้นหามิได้ แต่ภาชนะนี้ เราใช้สอยแล้วด้วยการพิจารณาอย่างแยบคาย เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อบริโภคอาหารอยู่ ฟังพิจารณาถึงสภาพ คือความอิมภายใน กระทบอาหาร ว่าจักอิมหรือหนอ หรือว่ายังไม่อิม หากว่าใกล้จะอิมแล้ว ฟังหยุด แล้วมนสิการว่า เเท่านี้พอละสำหรับวันนี้ ยังความเป็นไปของ อัตภาพของเราได้แล้ว ถ้าหากจะบริโภคเกินกว่านี้ ก็เป็นไปเพื่อความ

มัวมานั่นเอง เพราะฉะนั้น เราจะตัดความมัวเมาทั้งหลาย ด้วยการมีเหตุผล ในการบริโภคอย่างเพียงพอต่ออรรถภาพ วันต่อวันเท่านั้น จะไม่คิดถึง ความเพียงพอต่ออรรถภาพ ในสองวันสามวันข้างหน้าเลย เราจะคิดเพียงว่า ตั้งแต่บัดนี้ถึงอรุณขึ้น พอละ สำหรับอาหารเพียงเท่านี้ แล้วห้ามเสียยังภัตต ทั้งหลาย ด้วยการมนสิการเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นการกระทำที่ประเสริฐ เป็น บุญลาภอันยิ่งใหญ่ ที่ใคร ๆ ในสากลโลกก็ไม่อาจทำได้ เพราะอำนาจของ ตัณหาในรสชาติทั้งหลาย แต่เราเป็นผู้ที่จะละอำนาจตัณหาในรสทั้งหลาย แล้ว เสียในวันนี้ เพียงเท่านี้ นอกจากนี้ ก็จ้อด้วยรสแห่งอาหาร ด้วยการ หล่อเลี้ยงแห่งชีวิต ไม่มีสำหรับเรา ในวันนี้แล

ค่อย ๆ อุ่มบาตรด้วยมือทั้งสอง ลูกขิ้นยิ้นด้วยความคิดว่า พระสังฆ- เถระทั้งหลาย จักไปแล้วหรือหนอ ถ้าหากว่าพระสังฆเถระทั้งหลายยังไม่ไป ก็พึงคอยดูอยู่ว่าท่านทั้งหลายเหล่านั้น ได้บริโภคเสร็จหรือยัง ถ้าเสร็จแล้ว พึงเป็นภาระของเราทั้งหลาย ในการดูแลบาตรของท่าน หรือภาชนะบริโภค ของท่าน ให้สะอาดเรียบร้อย นี่ก็เป็นความอ่อนโยน เป็นความไม่เห็นแก่ตัว ของเรา กระทำอยู่ซึ่งความอ่อนน้อมในพระสังฆเถระทั้งหลาย รักดุจบิดา มารดา ดูแลดุจได้ดูแลบิดามารดาเช่นนั้น ไปอยู่ ด้วยการทำเช่นนี้ เราจะ เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนโยน สืบต่ออย่างกุศลธรรมชั้นสูงขึ้นไป เพื่อให้ได้รู้แจ้ง อริยสัจธรรมได้

ในขณะที่ล้างบาตร พึงพิจารณาว่า น้ำนี้สมควรแก่บาตรหรือไม่หนอ ถ้าสมควรพึงล้าง ถ้าไม่สมควรก็ยังไม่พึงล้าง เพราะบาตรนี้ได้มาจาก

ความศรัทธาของประชาชนทั้งหลาย เราจะพึงทะนุถนอม เพื่อให้ความ
บอบสลายนั้นเกิดไปได้น้อยที่สุด ด้วยการทำอย่างนี้ เรา เชื่อว่าเคราพในปัจฉัย
อันเขาถวายเป็นด้วยความบริสุทธิ์ใจ เมื่อเคราพในปัจฉัยอยู่ตราบใด เรา
เชื่อว่าได้เคราพในคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคอยู่ตราบนั้น

เมื่อล้างบาตรเสร็จแล้ว พึงผึ่งบาตร เมื่อจะผึ่งบาตร มีความ
ปรารถนาว่า เราจะรักษาอยู่ซึ่งบาตร พึงพิจารณาว่า จักผึ่งพอประมาณ
แล้วเช็ดให้แห้งด้วยผ้าอันสะอาด ด้วยการมนสิการว่า นี่เป็นการรักษา
ศรัทธาของญาติโยมทั้งหลาย เพราะการขบ้อย ๆ ย่อมเป็นการรบกวน
ชาวบ้าน ด้วยความเกรงอกเกรงใจ และความรู้จักคุณค่าในสิ่งที่เขาให้มา
เป็นความเคารพในทานของผู้ให้ทาน ด้วยจิตใจที่อ่อนโยนเช่นนี้ เราจะพึง
พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ก็เมื่อว่ามหาชนทั้งหลาย มีการให้และการรับซึ่งกันและกัน ก็ไม่มี
การพิจารณาเช่นนี้ แต่เราเป็นสมณะ เป็นบุญลาภของเราหนอ ที่มีโอกาสได้
พิจารณาเช่นนี้ ถ้าหากว่าเป็นคนหยาบช้าทั่วไป ก็คงไม่มีโอกาสได้พิจารณาเช่นนี้
การกระทำเช่นนี้ จักยังจิตใจของเราให้อ่อนโยน เป็นวงศ์ของพระอริยเจ้า
ซึ่งมีความเคารพในทานของท่านผู้ให้มาด้วยศรัทธา ด้วยการมนสิการเช่นนี้
เราจะเป็นผู้พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อเช็ดบาตรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จะพึงเก็บบาตร ก็พึงมนสิการว่า
ที่ที่เราเก็บนี้ สมควรหรือหนอ ถ้าสมควรแล้ว พึงเก็บ ถ้าไม่สมควร

ก็ไม่พึงเก็บ พึงหาที่ที่เหมาะสมในการดูแลรักษาบาตรนั้น ไม่ให้เกิดความชำรุดเสียหายได้ง่าย หรือเกิดการรบกวนจากสัตว์ทั้งหลาย หรือฝุ่นทั้งหลาย เป็นต้น เมื่อเรารักษาบาตรอยู่ ก็ถือว่าได้รักษาชีวิต เมื่อเรารักษาชีวิตอยู่ ก็ได้ชื่อว่ารักษาพรหมจรรย์ ถือว่าได้รักษาความมั่งคั่งในศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเหตุใด? บาตรนั้น เสมือนหนึ่งห้องของภิกษุทั้งหลาย เสมือนหนึ่งการดำรงอยู่ซึ่งอัตภาพของภิกษุทั้งหลาย เมื่อรักษาบาตรไว้ได้ เท่ากับรักษาอัตภาพนี้ไว้ได้ เมื่ออัตภาพยังคงอยู่ ถือว่าโอกาสที่จะได้ประพฤตินั้นยังมีอยู่ เมื่อการประพฤตินั้นยังมีอยู่ โอกาสแห่งการบรรลุธรรมย่อมมี เช่นนี้

เมื่อฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว พึงแผ่ความเมตตา กรุณา ไปในทิศทั้งหลาย โดยมนสิการว่า เป็นบุญลาภของเราหนอ คนอื่นหมิ่นแสนในโลก ที่เป็นชาวบ้าน ก็ไม่ได้ความโล่งใจอย่างเรา ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ เขาทำงานหาเลี้ยงชีพยังอัตภาพนี้สิ้นวัน ๆ ส่วนเรายังอัตภาพนี้ให้เป็นไป ด้วยการขอโดยเคารพ ได้อาหารบิณฑบาตมาด้วยลำแข้ง บริสุทธิดด้วยการให้ และการรับ เราพ้นจากกิจในการแสวงหาอาหารแล้วในวันนี้ เป็นบุญลาภของเราหนอ ที่ได้มาอยู่ในศาสนาที่พระผู้มีพระภาคประทานไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย เออละ เราจะประพฤตินั้น

พึงไปสู่ที่อันสงบ แล้วมนสิการถึงความเป็นสมณเพศว่า บัดนี้เพศของเราอยู่ในอุตมเพศ เราจะหน่วงเหนี่ยวเอาธรรมที่เป็นอุตมธรรมคือ “พระนิพพาน” ให้ได้ เป็นเป้าหมาย ในการเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ของเรา

บัดนี้ เราจะเจริญความเมตตา กรุณา ไปสู่สัตว์ทั้งหลาย แล้วเข้าสู่ที่สงบ
แผ่ความเมตตา หวังดี และความกรุณา สู่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่เลือกหน้า
เป็นปฐม ในการเจริญกรรมฐาน

เมื่อพ้นจากเมตตากรรมฐานแล้ว พึงเข้าสู่โกฎฐาส ๓๒ เป็น
กรรมฐาน ที่เราใจให้เป็นไปในฝั่งที่ออกจากวิภวภูมิจนหายในการถือเอา
อติภาพที่ไม่มีแก่นสาร เช่นนี้ เมื่อมนสิการอยู่ จิตย่อมปราโมทย์ปิติ
ได้ความผ่องใสตราบใด ใจก็ประคองสิ่งที่ปราโมทย์ปิตินั้นไว้ได้ตราบนั้น
เจริญกิจที่หนึ่งอย่างนี้ ความเป็นไปของกิจที่หนึ่ง ย่อมติดตัวไปตลอดวัน
ไม่ว่าท่านจะไปสู่กิจการงานใด ๆ ย่อมมีความรู้สึกตัวแทรกอยู่เสมอ เพราะ
กุศลธรรมท่านเจริญแล้ว ตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ เมื่อเดินไปกระทำการงาน
สิ่งใด ก็เป็นไปเพื่อที่จะได้เจริญกิจที่หนึ่ง คือ ระลึกรู้สภาพธรรมทั้งหลาย
ที่กำลังปรากฏเป็นไปอยู่ ในขณะที่จิตมีความสงบจากอกุศลธรรมเช่นนี้
เหมาะที่จะเห็นสภาพทั้งหลายตามความเป็นจริง อย่างนี้

เมื่อจะศึกษาเล่าเรียน ก็พึงมนสิการในใจว่า คำทั้งหลายที่เราจะได้
ฟังจากครูบาอาจารย์ เป็นคำที่มีเหตุ เป็นคำที่แลกมาด้วยความเสียสละ
ของพระมหาบุรุษ เป็นคำที่กลั่นกรองออกมาจากพระสัมพันธูปัญญาญาณของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นเราจะฟังโดยเคารพ แม้ไม่เข้าใจ
ในเบื้องต้นก็ตาม ก็ชื่นใจที่จะได้ฟังคำจริงที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย
ได้ถ่ายทอดแก่เรา และทรงจำไว้ด้วยความเคารพ เช่นนั้น ในขณะที่ฟังธรรม
ไม่ฟังชัดสายไปในกิจการงานอย่างอื่น เพราะความเป็นสมณเพศนั้น

มีกิจการงานน้อย สมณเพศจะไม่ทำกิจสองอย่างพร้อมกัน ทำกิจทีละ
หนึ่งเสมอ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หากทำกิจการงานใดอยู่ กิจอื่นก็ไม่พึงทำ
เพราะไม่จำเป็นต้องเร่งรีบ เป็นชีวิตที่พ้นจากการบีบคั้นด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ
ไม่เหมือนชาวโลก เป็นบุญลาภของเราหนอ ที่เป็นอิสระเช่นนี้ ได้ทำกิจการ
งานด้วยความรู้สึกตัว ด้วยความสุข ปิติปราโมทย์ เป็นความสุขในสมณเพศ
เป็นความสุขในการออกจากกาม ทำกิจการงานแต่ละอย่าง ด้วยความเต็มใจ
ด้วยความสุข ด้วยสติทีละหนึ่ง

เมื่อครูบาอาจารย์สั่งสอนอยู่ พึงเป็นผู้ไม่สอดแทรกในคำของ
ครูบาอาจารย์ พึงทำความเคารพคำของครูบาอาจารย์เป็นของหนัก ไม่พึงให้
ครูบาอาจารย์กล่าวถึงสองสามครั้งในเรื่องเดียวกัน ทุกคำที่ครูบาอาจารย์
สั่งสอนไว้ ให้ถือเป็นของหนัก ด้วยการทำเช่นนี้ จิตใจของเราจะเป็นผู้ที่
มีความอ่อนโยน ควรแก่การรู้แจ้งอริยสัจธรรม เป็นบุญลาภของเราหนอ
ที่ได้อยู่ในสมณเพศนี้ ได้อยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ ผู้ทรงภูมิความรู้
ในพุทธศาสนา พึงอุปัฏฐากคำชูครูบาอาจารย์ ด้วยความรักเคารพ
เหมือนกับพ่อคุณแลลูก ลูกคุณแลพ่อ เช่นนั้น ด้วยการมีจิตใจเช่นนี้ต่อกัน
วงศ์ของพระศาสดาจะเจริญรุ่งเรืองไปในอนาคต เช่นนี้

เมื่อจบการศึกษาเล่าเรียนในคราวนั้น ๆ พึงใส่ใจว่า โอหนอ!
คำทั้งหลายเป็นคำที่หายาก แม้จะเข้าใจหรือไม่ก็ตาม เราก็ได้ทำหน้าที่แล้ว
ในฐานะกุลบุตรผู้ออกบวชด้วยศรัทธา หากวันนี้ยังไม่เข้าใจก็พึงปรารถนาว่า
เราจะเข้าใจในวันหนึ่ง ด้วยความมุ่งมั่นเช่นนี้ เราจักพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อกลับสู่ที่อยู่ของตน พึงมนสิการถึงกรรมฐานทั้งหลาย มีการเจริญกรรมฐานทั้งหลาย ในส่วนที่เป็นไปในสมณะและวิปัสสนา อยู่กับตนเอง คือ กายวิเวก มีความสุขอันเกิดแต่การอยู่ผู้เดียว มีความสุขอันเกิดแต่การสังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ รักษาความสุขอันนั้นด้วยสติสัมปชัญญะ เมื่อเป็นไปอยู่ตราบใด กิจที่หนึ่งก็เจริญขึ้นได้อยู่ตราบนั้น

เมื่อจะใช้สอยสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีสมุด ปากกา ดินสอ เป็นต้น ก็พึงมนสิการก่อนใช้ว่า สิ่งที่เราใช้จะเป็นไปกับบุญหรือเป็นไปกับบาปหนอ สิ่งนี้เขาถวายมาด้วยความเป็นบุญ เราไม่พึงกระทำไปให้เกิดในทางอกุศล คือเป็นบาปอกุศลแก่จิตใจ ควรใช้สอยไปในทางกุศลเท่านั้น เพราะการใช้สอยสิ่งที่เขาให้มาด้วยกุศล ไปในทางอกุศลด้วยความจงใจนั้น เป็นหนี้แก่บริษัทญาติโยมทั้งหลาย ด้วยการยำเกรงเช่นนี้ เราจะเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

เมื่อถึงคราวทำความสะอาดเสนาสนะทั้งหลาย พึงใส่ใจถึงครูบาอาจารย์ผู้เฒ่าผู้ใหญ่ พระเถระทั้งหลายว่า บัดนี้ถึงเวลาแล้ว จะชำระเสนาสนะ เตรียมน้ำอาบ น้ำใช้ เป็นต้น สำหรับพระเถระ พึงเข้าไปหาด้วยความเคารพอ่อนน้อม ขอโอกาสในการชำระเสนาสนะทั้งหลาย ให้หมดจด สะอาด เมื่อเราได้ดูแลพระสังฆเถระอยู่ตราบใด ก็เท่ากับว่าได้ดูแลพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตราบอยู่นั้น เมื่อตัวของพระเถระยังคงอยู่ตราบใด คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังคงอยู่ตราบนั้น เมื่อเราได้อุปัฏฐากท่านอย่างไร ก็เท่ากับว่าได้อุปัฏฐากศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างนั้น พึงดูแลความสะอาดเรียบร้อยให้ท่าน

มีอายุยืนนาน สบายในอิริยาบถทั้งหลาย เตรียมน้ำฉัน น้ำใช้ น้ำอาบ เพื่อพระสังฆเถระทั้งหลาย ดูแลตั้งแต่ฝ่าเท้าจรดปลายผมของพระเถระนั้น ชื่อว่าได้ดูแลองค์ศาสนาไว้ด้วย ต่อไปในอนาคต เราก็จะเป็นผู้สืบทอด ศาสนานั้นไว้ ต่อจากพระคุณท่าน เมื่อบุตรดูแลบิดามารดาเช่นนี้ ชื่อว่าชอบ ด้วยการรับมรดก คือ พระธรรม เช่นนั้น เราจะเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วยความเคารพยำเกรงในพระสังฆเถระ ครูบาอาจารย์อย่างนี้

แล้วกลับมาสู่เสนาสนะของตน ทำความสะอาดปิดกวาดด้วย ใจคิดว่า นี่เป็นเสนาสนะในศาสนาของพระผู้เลิศ จึงเป็นเสนาสนะอันเลิศ เสนาสนะอันอื่นหมิ่นแสน จะมีราคามากกว่านี้หลายร้อยหลายพันเท่า ก็ไม่มีค่าเท่ากับเสนาสนะที่เกิดในศาสนาของพระผู้เลิศนี้เลย เราจะทำความ สะอาดทะนุถนอม เราจะดูแลให้สะอาดผ่องใส เพื่อความยั่งยืนในศาสนาของ พระศาสดาซึ่งเป็นผู้เลิศ เพื่อประโยชน์แก่การใช้สอย แก่เพื่อนสหธรรมิก ที่มาแต่ทิศทั้งสี่ มีความเอื้อเฟื้ออยู่เสมอว่า เราจะไม่หวงแหนเสนาสนะ ทั้งหลาย เมื่อเราเกิดความหวงแหนอยู่ตราบใด จงตำหนิตนเองว่า แม้เสนาสนะเรายังหวงแหน ทัศนภาพนี้จะไม่หวงแหนหรือ เป็นไปไม่ได้ ให้เป็นไปในสาธารณะอยู่ทุกเมื่อเชียวในจิตใจของเรา มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เจือจาน ในเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลาย มีความกรุณาต่ออนวกะ มีความเอ็นดูเมตตาต่ออนวกะ มีความเคารพรักเทิดทูนต่อพระเถระและ เพื่อนสหพรหมจารี

มีความเอ็นดูเมตตาตลอดจนญาติโยมทั้งหลาย ประดุจหนึ่งว่าเราซึ่งเป็นผู้อยู่ในสมณเพศ คือ ผู้อยู่ในอุคตมเพศ ไม่พึงเบียดเบียนผู้อยู่ในหินเพศ คือ เพศที่เล็กน้อย จมไปด้วยกาม คิดไปทางไหน ก็เห็นแต่กาม มองไปทางไหน ก็เห็นแต่กาม กามท่วมน้ำท่อมหลัง ท่วมทั่วทุกทิศ ทั้งสี่ทิศ เพราะฉะนั้น แม้เขาจะทำผิดทำพลาด ก็พึงชี้ช่องบอกทางด้วยความเมตตากรุณา ไม่พึงซ้ำเติม รวากะว่าบุรุษผู้มีกำลัง อันเป็นราชบุรุษของพระเจ้าจักรพรรดิ คือ เราทั้งหลายผู้เป็นพระภิกษุ ดุจราชบุรุษผู้มีกำลังของพระเจ้าจักรพรรดิ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับภาชิต์ทั้งหลายแล้ว นั่นคือทานที่เขามอบให้ด้วยความเต็มใจ มีปัจจัยสี่ เป็นต้น จากประชาชน ไม่พึงทรยศต่อประชาชน ด้วยการทุบตี ด่าทอ ด้วยการเบียดเบียน บีขาราวี ประชาชนให้ได้เดือดร้อน เราสวมชุดเกราะ คือ ผ้่ากาสาวพัสตร์ ไม่พึงรบกับคนอ่อนแอทุพพลภาพ เช่น ฆราวาสญาติโยมทั้งหลาย ไม่สมศักดิ์ศรีของผู้เป็นสมณเพศ เราจะพึงรบกับกิเลสในใจของเราเท่านั้น เพราะเขาเป็นผู้ทรพลด้วยทิวฐิต์ ด้วยศรัทธา ด้วยศีล สู้เราไม่ได้แม้สักประการเดียว เราเป็นผู้อยู่ในอุคตมเพศแล้ว ย่อมไม่ทำร้ายผู้อ่อนแอเช่นนี้ มีความกรุณาอยู่ ซึ่งญาติโยมทั้งหลาย ผู้ถวายเป็นปัจจัยด้วยความซื่อใสใจจริง มีความกรุณาอยู่ เพื่อประโยชน์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปแก่เขาทั้งหลาย เป็นความรับผิดชอบต่อกันและกัน ของผู้รับและผู้ให้ เมื่อเรารับปัจจัยเขามาอย่างไร พึงรักษาสัมมาทิวฐิต์เขาไว้อย่างนั้น เพื่อปลดเปลื้องหนี้ทั้งหลาย เหมือนกับว่า ราชบุรุษของพระเจ้าจักรพรรดิ ปกป้องให้ความปลอดภัยแก่ประชาชนทั้งหลาย ผู้ให้ซึ่งภาชิต์อยู่ ข้าวและน้ำก็ดี เพชรนิลจินดาก็ดี ได้มา

จากภาษีของอาณาประชาราษฎร์อย่างไร เมื่อเวลาปัจฉิมชนบพมีภัยมา
คุกคามข้าวกล้ำของประชาชน คือ กิเลสทั้งหลาย หรือ มิฉฉาที่ภูฏิเกิดขึ้นใน
จิตใจของประชาชน ราชบุรุษของพระเจ้าจักรพรรดิพึงเข้าปราบปราม คือ
พระภิกษุพึงเข้าไปบอก แนะนำในทางที่ถูกต้อง เช่นนั้น พึงเฝ้าดูเขาผู้ทุรพล
เหมือนกับว่าเป็นคนง่อยเปลี้ยเสียขา เราผู้มีกำลังดี ไม่พึงซ้ำเติมเข้าไป
ให้เขาได้ทุกข์ทรมานซ้ำ พึงเฝ้าดูอยู่เสมออย่างนี้ ด้วยการกระทำเช่นนี้
เราจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

สพรหมจารีทั้งหลาย เกิดขึ้นแต่ธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ประกาศไว้ เป็นผู้ที่มีศรัทธา เข้ามาบวชเพราะศรัทธาในคำสั่งสอนของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประหนึ่งว่า พระเจ้าจักรพรรดิทรงมีพระอาณาเขต
กว้างขวาง ในอาณาเขตนั้น ก็มีผู้ที่อาสาที่จะเข้ามาปกครองดูแลให้ได้
เจริญรุ่งเรือง คือเหล่าพระภิกษุทั้งหลาย มีศรัทธาเข้ามาพัฒนาอาณาเขตนั้น
ของพระเจ้าจักรพรรดิ เมื่อว่ามีอุดมการณ์เดียวกันอย่างนี้ ไม่พึงดูถูก
รังเกียจ เหยียดหยามกัน แม้ว่าบางครั้งจะพลั้งพลาดไปบ้าง ก็พึงให้อภัย
และตั้งความเมตตาต่อกัน ถ้าอยู่ในฐานะที่เป็นพระเถระ ก็พึงให้อิโหวาท
ก่อนให้อิโหวาทพึงสำรวจจิตใจตนเองว่าเป็นเมตตาหรือไม่ คำพูดอ่อนโยนดี
หรือไม่ เหมาะสมดีหรือไม่ ถ้าเป็นนวกะ ก็พึงทำความกรุณาไว้ในใจว่า
ไฉนหนอ เราจะพึงชวนชวยช่วยให้ท่านได้มีความเห็นถูก คิดถูก ทำถูก
ต่อไปในอนาคต

เมื่อจะเข้านอน พึงมนสิการถึงที่นั่งและที่นอน มีผ้านีสีทนะ มีผ้าปูนอน มีหมอน เป็นต้น ว่าเสนาสนะทั้งหลายเหล่านี้ เกิดขึ้นเพราะ ศรัทธา เราใช้สอยแล้วก็เปื้อนไปด้วยอสุภะ ปฏิกุศล ของเรา แต่เอาเถิด เราจะไม่ให้จิตใจที่เป็นอกุศลเกิดขึ้น ไปแปดเปื้อนเสนาสนะที่เขาให้ด้วย ศรัทธานี้ ด้วยการมนสิการเช่นนี้ เราจะเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้

มีสติสัมปชัญญะนั่งลงที่ขอบเตียง มนสิการว่า วันนี้ พอเท่านั้นละ ทั้งวันมานี้ กุศลธรรมของเราเกิดขึ้นเจริญอย่างไร หรือเสื่อมไปอย่างไร คุณธรรมเราเกิดขึ้นอย่างไร เสื่อมไปอย่างไร เพื่อนสหพรหมจารีของเราจะพึง ตีเตียนเราได้ในข้อไหน ประชาชนทั้งหลายจะพึงได้บุญจากการประพฤติ ปฏิบัติของเราอย่างไร ประการใด คุณธรรมทั้งหลายที่พึงหวังได้ เราทำแล้ว หรือยัง ขณะทั้งหลายที่จะล่วงไป ๆ ต่อจากนี้ จะเป็นไปเพื่อกุศลหรือไม่ อย่างไร พึงมนสิการอย่างนี้ แล้วตะแคงสี่หุสยาสน์ ลงสู่หมอนอัน จำเพาะตน ไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป เป็นที่สบายแก่อัตภาพ สี่หุสยาสน์อยู่ เบื้องขวา คู้เข้าเล็กน้อย ซ้อนเท้าเหลื่อมกัน เพื่อไม่ให้เกิดทุกขเวทนา วางมือไว้ในที่อันสมควร ผ่อนคลายไว้ทุกจุดของร่างกาย หายใจเข้าและออก ด้วยสติสัมปชัญญะว่า บัดนี้เราจะเข้าสู่ภวังค์ด้วยความเป็นสมณเพศ การหลับของเราในครั้งนี้ เป็นการหลับที่ประเสริฐ เราได้หลับไปในสมณเพศ หนอ การหลับของประชาชนทั้งหลาย มีการหลับนอนบนที่นอนสูงใหญ่ บนห้องอันวิจิตร บนเตียงอันวิจิตร ก็ไม่ประเสริฐเท่าการหลับนอน ในพระศาสนานี้ของเรา พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นเชฏโฐ ผู้เลิศในโลกนี้

จะเกิดขึ้นมาสักคราวก็หาได้ยาก บัดนี้ เป็นบุญลาภของเรา ได้มาบังเกิดในศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยธรรม เราจะหลับนอนในศาสนาของพระองค์ หลับไปด้วยสมณสัญญาว่า บัดนี้ “เราเป็นสมณะ” ได้กระทำในสิ่งที่พระผู้มีพระภาคได้อบรมสั่งสอนไว้ดีแล้ว หากคุณธรรมใดเรายังไม่บรรลุ เราก็ยังจะมีโอกาส ถ้าหากว่าวันพรุ่งนี้เราตื่นขึ้นมาด้วยความเป็นสมณเพศ เราก็จะยังมีโอกาสต่อไป แต่ถ้าหากว่าเราหลับไหลไปแล้วตื่นขึ้นมาในอัตภาพใหม่ เราก็ภูมิใจแล้วที่ได้ปฏิบัติธรรมในศาสนาของพระองค์ หลับไปโดยมนสิการถึงกรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่ง หรืออานาปานสติ หรือพุทธานุสสติ ก็ตาม ยิ้มแย้ม แจ่มใส เบิกบาน หลับไปโดยมีสติสัมปชัญญะว่า เราจะตื่นขึ้นปรารถนาความเพียร เมื่อความถึงพร้อมแห่งกำลังของร่างกายมีแล้ว ในตอนย่ำรุ่ง อย่างนี้.

ศึกษาข้อปฏิบัติของสมณะ เพื่อความจริงแท้ของ “ชื่อและปฏิญญา”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประชุมชนย่อมรู้จักพวกเธอว่า “สมณะ ๆ”
ก็แหละพวกเธอ เมื่อเขาถามว่า “ท่านทั้งหลายเป็นอะไร”

ก็ปฏิญญา(รับ)ว่า “พวกเราเป็นสมณะ”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอนั้น มีชื่ออย่างนี้ มีปฏิญญาอย่าง
นี้ จึงควรศึกษาอยู่ว่า ข้อปฏิบัติที่ดียิ่งของสมณะอันใดมีอยู่ เราทั้งหลายจะ
ปฏิบัติข้อปฏิบัติอันนั้น

เมื่อพวกเราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ชื่อและปฏิญญานี้ของพวกเรา ก็จัก
เป็นความจริงแท้

ใช้แต่เท่านั้น พวกเราบริโศคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและ
คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ของทายกเหล่าใด ปัจจัยทั้งหลายนั้น ของทายก
เหล่านั้น ก็จักมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ในเพราะพวกเรา

อีกอย่างหนึ่งเล่า บรรพชานี้ของพวกเรา ก็จักไม่เป็นหมัน จักมีผล
มีความเจริญ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรศึกษาอย่างนี้แล.

(จาก ม. มูลปณณาสก์ จุฬอัสสปุรสูตร)

ข้อปฏิบัติอันเป็นกรณียกของสมณะ

๑. หิริโอตตัปปะ
๒. กายสมาจารบริสุทธี
๓. วจีสมาจารบริสุทธี
๔. มโนสมาจารบริสุทธี
๕. อาชีวะบริสุทธี
๖. สำรวมอินทรีย์
๗. รู้จักประมาณในโภชนะ
๘. ตื่นบำเพ็ญเพียร
๙. เจริญสติสัมปชัญญะ
๑๐. ละนิวรณ์ ๕

เมื่อภิกษุปฏิบัติกรณียกของสมณะ ย่อมบรรลุถึง ฌาน มรรค ผล นิพพาน ระวังซึ่งบาปอกุศลธรรม ที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมอง นำไปเกิดในภพใหม่ มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป เสียได้ ภิกษุนั้นย่อมได้ชื่อว่าเป็น “สมณะ” อย่างแท้จริง.

(จาก ม. มูลปณณาสก์ มหาอัสสปุรสูตร)