



‘... ไอ้ที่ฆ่าฟันกันตายอยู่โครมๆ นี่แหละ
ฆ่าตัวเองตายบ้าง ฆ่าคนอื่นตายบ้าง ฟันแทงกันตายบ้าง
เกิดรบราภักดิ์ ตีตรสทั้งนั้นนะ ไม่ตีตรสก็ตีดสั่มพล
ไม่ตีดสั่มพลก็ตีดรูป ไม่ตีดรูปก็ตีดเสียง ไม่ตีดเสียงก็ตีดกลิ่น
ไม่ตีดกลิ่นก็ตีดรส นี่แหละตีดเหล่านั้นทั้งนั้นที่ฆ่ากันตาย
ร้ายนักทีเดียว ถ้าสำรวจไม่ได้ ร้ายนัก ...’

รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

กัณฑ์ที่ ๔๐

สังวรคาถา

๓๐ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

โหม ตสฺส ภควโต อรหโต สหมาสสมพุทฺธสฺส (๓ ทน)

สุภานุปสฺสี วิหรนฺตํ

อินฺทริเยสุ อสฺสํ

โกชนมฺหิ อมตฺตณฺณํ

กุสฺสํ หินฺทริยํ

ตํ เว ปสฺหติ มาโร

วาโต รุกฺขํ พุพฺพลนฺติ

พ.ธ.(บาลี) ๒๕/๑๑/๑๖

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักได้แสดงในสังวรคาถา วาจาเครื่องกล่าวปรารภความ
 สारรวมระวัง เพราะเราท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงและชาย คฤหัสถ์บรรพชิตทุกท่านถ้วนหน้า
 เมื่อได้มาปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ถ้าปราศจากความสාරรวมระวังแล้ว ก็เป็นประพฤติ
 ปฏิบัติดีไม่ได้ ถ้าว่าไม่ปราศจากความสාරรวมระวังแล้ว เป็นอันประพฤติดีได้ ปฏิบัติดี
 ได้ เหตุนั้น เราท่านทั้งหลายควรตั้งอยู่ในความสාරรวมระวัง ความสාරรวมระวังนี้พระองค์
 ทรงรับสั่งนัก ตักเตือนอุบาสกอุบาสิกา ภิกษุสามเณรในธรรมวินัย เพื่อให้ตรงต่อ
 มรรคผลนิพพานทีเดียว

ถ้าแม้ว่าปราศจากความสාරรวมระวังแล้วจะไปสู่มรรคผลนิพพานไม่ได้ ต้องเวียนว่ายตาย
 เกิดอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ไม่รู้จักจบจักแล้ว ต้องเวียนว่ายข้องขัดอยู่ในวัฏฏะทั้ง ๓
 คือ วิปากวัฏฏ กรรมวัฏฏ กิเลสวัฏฏ พ้นจากวัฏฏะไปไม่ได้ จะไปจากวัฏฏะได้ต้องอาศัย
 ความสාරรวมระวัง ที่พระองค์ทรงรับสั่งตามวาระพระบาลีว่า **สุภานุปสฺสี วิหรนฺตํ**
อินฺทริเยสุ อสฺสํ **โกชนมฺหิ อมตฺตณฺณํ** **กุสฺสํ หินฺทริยํ** **ตํ เว ปสฺหติ มาโร** มาร
 ย่อมรังควานบุคคลนั้นได้ คือ ผู้ไม่สාරรวมในอินทริย์ ผู้เห็นตามซึ่งอารมณ์อันงาม
สุภานุปสฺสี วิหรนฺตํ ผู้เห็นตามซึ่งอารมณ์อันงามอยู่ ไม่สාරรวมในอินทริย์ทั้งหลาย
 ไม่รู้จักประมาณในโภชนะการบริโภคอยู่ **กุสฺสํ หินฺทริยํ** จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิต
 ฟังเกลียด คือไม่มีศรัทธา เกียจคร้าน จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตฟังเกลียด **หินฺทริยํ**
 มีความเพียรเลวทราม นั้น มารรังควานได้ **วาโต รุกฺขํ พุพฺพลํ** เหมือนลมเมื่อพัด



มาแต่เล็กน้อยเท่านั้น ต้นไม้ที่ใกล้จะทลายอยู่แล้ว ไปกระทบลมเข้าจากทิศทั้ง ๔ ทิศ แต่อย่างใดอย่างหนึ่งก็โค่นล้มลงไปง่าย ๆ เพราะมันใกล้จะล้มอยู่แล้วนั้น อันนั้นเหมือนกัน อสุภานุสสติ วิหรนตัม อินฺทริเยสุ อสฺวตัม โภชนมฺหิ อมตฺตณฺณํ สทฺธํ อารทฺธวิริยํ ตํ เว นปฺปสฺสทฺติ มาโร วาโต เสลฺว ปพฺพตฺติ มารย่อมรังควานบุคคลนั้นไม่ได้ เพราะสํารวม เพราะเห็นตามอารมณ์อันไม่งามอยู่ อสุภานุสสติ วิหรนตัม เห็นตามอารมณ์อันไม่งามอยู่ สํารวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในโภชนะ เครื่องใช้สอย กินอยู่ บริโภค มีศรัทธาปรารถนาความเพียรไม่คลาดเคลื่อน นั้นแหละมารรังควานไม่ได้ เหมือนลมนั้นแหละ มารรังควานไม่ได้ เหมือนลมซึ่งจะพัดภูเขาอันลั่นแล้วด้วยหินให้สะเทือนไม่ได้ ฉะนั้นนั้นแหละ

จกฺขุหา สํวโร สาธุ สํารวมนัยน์ตาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สาธุ โสเตน สํวโร สํารวมหูได้ เป็นประโยชน์ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ ฆาเนน สํวโร สาธุ สํารวมจมูกได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สาธุ ชิวฺหาย สํวโร สํารวมลิ้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ กาเยน สํวโร สาธุ สํารวมกายได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สาธุ วาจาเยน สํวโร สํารวมวาจาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ มนฺสา สํวโร สาธุ สํารวมใจได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สาธุ สพฺพตฺถ สํวโร สํารวมในทวารทั้ง ๖ นั้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สพฺพตฺถ สํวโร ภิขุ ภิขุผู้สํารวมได้แล้วในทวารทั้งสี่ สพฺพทฺถุชา ปมฺจุจฺติ ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยประการดังนี้ นี่เนื้อความของพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาได้ความเพียงเท่านี้

ต่อจากนี้จะได้อรรถาธิบายขยายความ ในสังวรคาถาเป็นลำดับๆ ไป เพราะว่า เป็นภิกษุที่ดี สามเณรที่ดี อุบาสกที่ดี อุบาสิกาที่ดี เมื่อไม่มีความสํารวมแล้ว จะเป็นภิกษุที่ดีไม่ได้ หรือจะเป็นสามเณรที่ดีก็ไม่ได้ หรือจะเป็นอุบาสกที่ดีก็ไม่ได้ เป็นอุบาสิกาที่ดีก็ไม่ได้ เพราะปราศจากความสํารวม ถ้าว่าสํารวมได้เสียแล้วก็เป็นคนดี ภิกษุก็เป็นภิกษุดี สามเณรก็เป็นสามเณรดี อุบาสกก็เป็นอุบาสกดี อุบาสิกาก็เป็นอุบาสิกาดี เพราะความสํารวมเสียได้

ผู้สํารวมได้ ไม่ได้เป็นไฉน? ผู้เห็นตามอารมณ์ที่งามอยู่ รูปก็น่าจะชอบใจ น่าปลื้มใจ น่าปีติ น่าเลื่อมใส ไปเพลินในรูปเสียแล้ว เสียงเป็นที่ชอบใจ ก็ชอบใจในเสียง เสียงอันน่าปลื้มอกปลื้มใจ เบิกบานสำราญใจ ราเริงบันเทิงใจ ไปเพลินในเสียงเสียแล้ว กลิ่นหอม เป็นที่นิยมชมชอบ ประกอบด้วยความเอิบอาบ ปลื้มปีติ ปลาบปลื้มในใจ



ด้วยกันทั้งนั้น เอาไปเพลินในกลิ่นเสียแล้ว รสเป็นที่ชอบใจ ปลื้มปิติในรสนั้น ชอบ เพลิดเพลินในรสนั้นๆ เอาไปเพลินในรสนั้นๆ เสียแล้ว สัมผัสเป็นที่ชอบใจ ร่าเริงบันเทิงใจ ไม่อยากทิ้ง ไม่อยากขว้าง ไม่อยากห่างไป เหมือนนกกระเรียนตกเปือกตม เพลินอยู่ในสัมผัสนั้น ทั้งสัมผัสไม่ได้ เพลิดเพลินในสัมผัสเสียแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นี้เรียกว่า โผฏฐัพพะ อารมณ์ที่เกิดกับใจ นอนครึ่งคืนค่อนคืนไม่หลับ เพลิดเพลิน อารมณ์ที่ล่องไปเสียแล้วคราวนั้นๆ เพลิดเพลินนึกถึงอารมณ์ ก็เพลินไปในเรื่องอารมณ์ นั้นๆ อารมณ์ในปัจจุบันละก็เพลิดเพลินเหมือนกัน จะพบอารมณ์ต่อไปข้างหน้าเรื่อยมา ที่เดียว จะพบอารมณ์ต่อไปข้างหน้าเพลิดเพลินอีกเหมือนกัน ถ้าไปเพลิดเพลินอารมณ์ ดังนั้นได้ชื่อว่าสำรวมไม่ได้ เมื่อสำรวมไม่ได้เช่นนี้เรียกว่าเพลิดเพลินยินดีในอารมณ์ที่ ชอบใจ หลงใหลในอารมณ์ที่ชอบใจ คลั่งใคล้ในอารมณ์ที่ชอบใจ ร่าเริงบันเทิงใจใน อารมณ์ที่ชอบใจ

เมื่อสำรวมไม่ได้เช่นนี้ เมื่อเพลิดเพลินเสียดังนี้ละก็ อินฺทฺริเยสุ อสํวโต มันก็ ไม่ระวังตาระวังหู ไม่ระวังจุมูก ไม่ระวังลิ้น ไม่ระวังกาย ไม่ระวังใจ ไม่ระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ อินทรีย์ทั้ง ๖ เป็นตัวศีลสำคัญของพระภิกษุสามเณรทีเดียว ถ้าทอดธุระเสียแล้วก็เหลวไหลทีเดียว ถ้าไม่ทอดธุระละก็ใช้ได้ โภชนมฺหิ อมตฺตญญํ ไม่รู้จักโภชนาหาร ไม่รู้จักบริโภค โภชนาหาร ถึงกับเป็นหนี้เป็นข้าเป็นปาวเขาเขี้ยวหนา ไม่รู้จักบริโภคในโภชนาหารนะ คือไม่รู้จักประมาณใช้สอย หาเงินเท่าไรก็ใช้ไม่พอ หาเงินเท่าไรก็หมด ใช้ไม่รู้จัก ประมาณ บริโภคก็ไม่รู้จักประมาณ ไม่รู้จักประมาณในวันนี้ พรุ่งนี้ต่อไปไม่รู้จัก ประมาณ ต้องกู้หนี้ยืมสินเขาบริโภคใช้สอยไป นี่ เพราะไม่รู้จักประมาณในการใช้สอย ในการบริโภค นี่ก็ร้ายกาจนัก หรือบริโภคเข้าไปแล้ว ไฟธาตุย่อยอาหารไม่สำเร็จ เกิด โรคภัยไข้เจ็บขึ้น ถึงแก่เป็นอันตรายแก่ชีวิตทีเดียว นี่ต้องคอยระแวดระวัง โภชนาอาหาร ต้องระวังมากทีเดียว ถ้าระวังไม่มากก็ให้โทษแก่ตัวไม่ใช่น้อย

กุสิดํ หินฺทริยํ จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตพึงเกลียด กุสิดํ เขาแปลว่าคน เกียจคร้าน คนไม่มีศรัทธา มาอยู่วัดอยู่วาก็นอนอืด อยู่บ้านก็นอนอืด ไม่มีศรัทธา ไม่ เชื่อมันเข้าไปในพระรัตนตรัย เป็นคนปราศจากความศรัทธา เป็นคนเกียจคร้านเช่นนี้ แล้วละก็ บัณฑิตเกลียดนัก ท่านถึงได้แปลว่า กุสิดํ ผู้จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตพึง เกลียด คนมีปัญญาเกลียดนักคนเกียจคร้าน แต่ชอบสรรเสริญนิยมคนขยัน คนหมั่น ขยัน คนเพียร คนมีศรัทธาเลื่อมใส นั่น เป็นที่ชอบของนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลาย คนเกียจคร้านเป็นไม่ชอบ



หินวิริย มีความเพียรแล้ว มีความเพียรแล้ว ทำแต่ชั่วด้วยกาย ชั่วด้วยวาจา ชั่วด้วยใจต่างๆ ความเพียรใช้ไม่ได้ ถึงจะเพียรทำไปสักเท่าใดก็ให้โทษแก่ตัว ไม่ได้ประโยชน์แก่ตัว ในจำพวกเหล่านี้ได้ชื่อว่าไม่พ้น มารย่อมรังควานได้ เป็นลูกมือของพญามาร มารจะต้องการอย่างไรก็ได้สมความปรารถนาของมารทุกสิ่งทุกประการ จะให้ครองเรือนเสียตลอดชาติ ไม่ขยัน ตัวจำศีลภาวนาได้ ก็ต้องเป็นไปตามอำนาจของมาร จะให้ไปคุมหรสพต่างๆ ตามใจมาร บังคับให้เป็นไปตามอัธยาศัยของมารแท้ๆ เหตุนี้แหละ เหมือนต้นไม้ที่พุดผลาญอยู่เต็มที่แล้ว น้ำก็เหือดเข้าไปๆ โกลจะพังอยู่เต็มที่แล้ว ร่องแครงอยู่เต็มที่แล้ว ลมพัดไม่สู้แรงนักหรือ กระทบมาพัดหนึ่งค่อยๆ ก็เอนไปแล้ว นั้นฉันใด พวกที่ไม่สำรวม เห็นอารมณ์งาม ไม่รู้จักประมาณในการใช้สอย ไม่มีศรัทธา เป็นคนเกียจคร้าน พวกเหล่านี้เป็นลูกศิษย์ของพญามารทั้งนั้น ไม่ใช่ลูกศิษย์ของพระ เป็นลูกศิษย์ของพญามาร มารจูงลากไปเสียตามความปรารถนา

ส่วนลูกศิษย์ของพระอีกพวกหนึ่ง **อสุภานุปัสสี วิหรนฺต** เห็นตามอารมณ์ว่า ไม่งามอยู่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ เห็นว่าไม่งาม รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ ธรรมารมณ์เหล่านั้นเห็นว่าเป็นไม่งาม ไม่งามทั้งนั้น รูป เมื่อมีแล้วก็หาไม่ เกิดแล้วดับไปแปรผันอยู่เนื่องนิยัตยัตตรา แม้จะงามก็ทำกิจาหลอกลวงทั้งนั้น ตัวจริงไม่มี ตัวจริงของรูปงามไม่มี เสียงไพเราะก็ไม่มี เสียงหลอกลวงทั้งนั้น เป็นเสียอย่างนี้ กลิ่นจริงๆ ก็ไม่มี กลิ่นหอมหลอกลวงทั้งนั้น รสจริงๆ ก็ไม่มี รสหลอกลวงทั้งนั้น สัมผัสก็ไม่มี สัมผัสหลอกลวงทั้งนั้น ธรรมารมณ์ก็ไม่มี หลอกลวงทั้งนั้น เมื่อเห็นไม่งามอยู่ดังนี้ละก็ **อินฺทริเยสุ สํวโต** ก็สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ท่านยืนยันไว้ในท้ายบทนี้ว่า สำรวม নয়น์ตาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมหูได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมจมูกได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมลิ้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมกายได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมใจได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จหนักขึ้นไป นี่เป็นข้อสำคัญ ต้องสำรวมระวังไว้ ถ้าสำรวมระวังไม่ได้มันก็ให้โทษ ดังจะชักตัวอย่าง สำรวมตาไม่ได้ ชอบดู ชอบไปดูโน้นดูนี่ ในการไปดูเป็นอย่างไรบ้าง เป็นอันตรายรถชนก็มี ไปดูไฟไหม้เหยียบกันเหลวแหลกตายก็มี นี่เพราะอะไร ชอบดูละชิ ชอบดูนั้นร้ายนักแหละ ในกลางค้ำกลางคินเขาประหารซึ่งกันและกัน พลาดเนื้อพลาดตัวถึงกับเขายิงตาย ฟันตาย แหว่งตายกัน อเนกอนันต์สุดซึ่งจะพรรณนามิทุกบ้านทุกช่องไป นี่เพราะระวังการดูไว้ไม่ได้ อยากดูอยากฟัง นี่เป็นข้อสำคัญอยู่ให้สำรวมระวังไว้เถอะ ไม่ไว้โทษนัก ต้องคอยระแวงระวังทีเดียว เพราะการดูเป็นคุณก็



มี โทษก็มี **ภิกขุ** **ทสฺส** **นายน** ดูแลพระภิกษุไม่เป็นโทษ ดูแลหมู่พระภิกษุให้เล่าเรียนศึกษา คันถุระ วิปัสสนาธุระ ดูแลเหมือนอย่างกับพ่อแม่ดูแลลูกนั้น อย่างนี้ไม่เป็นโทษ หรือพ่อแม่ดูแลลูกให้เล่าเรียนศึกษาทำความดีต่อไป อย่างนี้ไม่มีโทษ การดูแลอย่างอื่น ดูแลมหรสพต่างๆ เสียเงินด้วย เสียเวลาด้วย ด้วยประการทั้งปวง

เหตุนี้ ต้องระแวงระวังทีเดียว ต้องสำรวมระวังรักษาทีเดียว ถ้าว่าระวางนัยนี้ตาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ ระวางหูได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมระวางจมูกได้อย่างเดียว ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมลิ้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมระวางกายได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมระวางใจได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จทีเดียว **อินฺทฺริเยสุ สํวฺโต** สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย **โกชนมฺหิ มตฺตญฺญํ** รู้จักประมาณในการบริโภคพอดี

เรื่องนี้ครั้งพุทธกาลก็ดี หลังพุทธกาลก็ดี ขันแข่งกันนัก แข่งขันกันนักในเรื่องรู้จักประมาณในการบริโภค บางท่านตวง เอาเครื่องตวงมาตวงบ้าง เอาแล่งตวงบ้าง หรือไม่เช่นนั้นก็วัดกำหนดอาหารเท่านั้นเท่านั้นบ้าง กำหนดด้วยข้าวสารบ้าง ด้วยข้าวสุกบ้าง บริโภคพอในเขตที่สำรวมของตนๆ ไม่ให้พ้นความสำรวมไปได้ ระวางอยู่ดังนี้ บางท่านเอาท้องเป็นประมาณ **อุจฺจติปฺปมาณํ** ประมาณท้องอืดแล้วเป็นหยุดทีเดียว ไม่ให้เกินอืดไป สักคำเดียวก็ไม่ให้เกิน หรือหย่อนอืดไว้สักคำ เพื่อน้ำไว้เล็กน้อยให้ท้องไม่อืด ให้ท้องไม่เฟ้อ ประสงค์ให้ธาตุย่อยง่ายๆ อย่างนี้เรียกว่ารู้จักสำรวม เช่นนี้แล้วก็รู้จักสำรวม ไม่สำรวมพอดีพอร้าย ของนี้เคยบริโภคใหม่ เป็นประโยชน์แก่ร่างกายแค่นี้ ไหน บริโภคเข้าไปแล้วเป็นประโยชน์แก่ร่างกายให้ความสุขแก่ร่างกายใหม่ ถ้าสิ่งใดให้ความสุขแก่ร่างกายก็รับสิ่งนั้นพออืดเท่านั้น

สิ่งใดให้โทษทุกข์แก่ร่างกายก็ไม่รับสิ่งนั้นเด็ดขาด ห้ามสิ่งนั้นทีเดียว เพราะกลัวจะไปประทุษร้ายร่างกาย สิ่งใดที่ให้โทษร่างกายถึงดสิ่งนั้นเสีย สิ่งใดให้ประโยชน์แก่ร่างกายก็บริโภคสิ่งนั้น การบริโภคไม่ใช่บริโภคทั่วไป ไม่ใช่ดีเสมอไป แม้ไม่ชอบใจแล้ว ไปวันหลังเดือนหลังปีหลังก็ชอบใจก็ได้ เป็นอย่างคนแก่ชอบมะระ เด็กๆ ไม่ชอบบอกว่าขม คนแก่ชอบมะระขม นี่มันไม่เหมือนกันอย่างนี้ มันต่างกันอย่างนี้ อย่างนี้เป็นตัวอย่าง บางท่านชอบอย่างนั้นอย่างนี้ นี่สังกัดหรือจำกัดมิได้ แล้วแต่ธาตุธรรมชาติของตนซึ่งจะเป็นไปอย่างไร

เมื่อสะดวกแก่ร่างกายด้วยประการใดแล้ว ก็ให้สำรวมวิธี ให้รู้จักประมาณในการใช้นั้นให้สมควรแก่ร่างกายนั้นๆ ให้ได้รับความสุขพอสมควรแก่ร่างกายของตนๆ อันนี้แหละ ได้ชื่อว่ารู้จักประมาณในการใช้สอย ไม่ใช่ใช้สอยแต่อาหารอย่างเดียวนะ ผ้า



สำหรับใช้สอยก็ต้องรู้จักกระเหม็ดกระแหม่ ต้องรู้จักเปลือง รู้จักเก่า รู้จักเสียหาย ถ้าไม่รู้จัก ก็จักเป็นหนี้เป็นป่าวเขาที่เดียวนะ เพราะเหตุว่าใช้ผ้าถุงห่มไม่เป็น ไม่ใช่แต่ผ้าถุงเท่านั้น ไม่ใช่ผ้าถุงอาหารเลี้ยงท้องเท่านั้น อื่นอีกที่จะใช้สอยต่อไป

เสนาสนะ ที่นั่งนอน บ้านเรือนของตนด้วย เมื่อทรมุขโหมเข้าแล้วไม่ซ่อมแซม ปฏิสังขรณ์ หรือใช้ให้ทำลาย ของถูกน้ำ อย่าเอาน้ำไปราดไปทำเข้า ของนั้นก็เสียหายไป ที่เสียหายต้องแก้ที่เดียว ถ้าปล่อยให้เสียหาย เสียเงินต้องซ่อมแซม ปฏิสังขรณ์อีก บ้านสำหรับอยู่พักอาศัยก็ต้องดูแลและฉลาดในการใช้สอยบ้านช่องของตนนั้นๆ หมายความว่ารักษาใช้ก็เช่นเดียวกัน จะใช้ก็ใช้ในเวลาเป็นไข เมื่อไม่เป็นไขแล้วไปใช้ ยาก็ลงโทษ เสียค่ายา เสียยาเปล่า ไม่รู้จักประโยชน์ นี่ไม่รู้จักประมาณทั้งนั้น พวกรู้จักประมาณละก็ใช้ถูกกาลถูกเวลาเสมอไป ในผ้าสำหรับนุ่งห่มและเครื่องเลี้ยงท้อง เสนาสนะบ้านช่องสำหรับพักอาศัย หมายความว่ารักษาใช้ ปัจจัย ๔ สำรวมระวังเป็นอันอย่างชนิดนี้ ให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้สำรวม รู้จักใช้สอย รู้จักประมาณกาลควรหรือไม่ควร

ศรัทธา ความเชื่อ เมื่อประพตติถูกเช่นนี้ เชื่อแน่ว่าได้รับความสุขแท้ๆ ไม่ต้องไปสงสัย เชื่อมั่นลงไปทีเดียว เชื่อมั่นลงไปเช่นนั้นละก็ การประพตติปฏิบัติในพระธรรมวินัยของพระศาสดาเล่า เชื่อมั่นทีเดียว เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริงอยู่ พระธรรมมีจริงอยู่ พระสงฆ์มีจริงอยู่ เราเข้ายังไม่ถึงหรือเราเข้าถึงแล้วจักรักษาให้มัน อย่าให้พ้นเพื่อนต่อไป อย่าให้มัวหมอง ให้ส่องใสหนักขึ้น ให้เข้าถึงจุดหมายปลายทาง ที่พระพุทธเจ้าไปแค่นั้น ก็ไปให้ถึงแค่นั้น หรือเมื่อรู้จักทางไปของ พระพุทธเจ้าพระอรหันต์แล้ว ตั้งใจให้แน่วแน่ แน่วแน่ไม่ให้คลาดเคลื่อน รักษาไว้ นั่ง นอน ยืน เดิน ให้เห็นเสมอไป ให้รู้แน่ว่าเราตายจากมนุษยชาตินี้ ต้องไปเกิดที่นี้ ที่อยู่เป็นดังนี้ๆ เห็นปรากฏ ผู้ที่เขาตายไปแล้วก็เห็นปรากฏ ผู้ที่เขาเกิดมาแล้วมีรูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างนี้ เพราะทำสิ่งอันใด เมื่อรู้ชัดดังนั้นก็ทำแต่สิ่งที่ดี ชอบดีก็ทำแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ดีก็ไม่ว่าต่อไป ดังนี้ ได้ชื่อว่าผู้ประกอบด้วยศรัทธา ความเชื่อ

อาทรุ ประการความเพียรอยู่เนื่องนิตย์อัตรา ไม่ละ, เมิน, เหมิน, ห่างจากความเพียร เมื่อรักษาศีล ก็เพียรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่คลาดเคลื่อน เมื่อทำสมาธิ ก็เพียรทำสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อประกอบปัญญา ก็ทำปัญญาให้รุ่งเรืองหนักขึ้นไป ไม่ให้คลาดเคลื่อน ประกอบด้วยความเพียรอันนี้ หรือว่าเพียรต่ำลงไปกว่านั้น เพียรเลี้ยงอัตภาพร่างกายให้เป็นไปได้โดยสะดวก หรือเพียรแก้ไขใจให้เป็นไปได้โดยสะดวก ให้ถูกต้องร่องรอยทางไปของพระพุทธเจ้าอรหันต์ ดังนั้นก็ได้ชื่อว่า **อาทรุวิธีโย** ผู้ประการความเพียร



ปรารภความเพียรอย่างนี้ใช้ได้ เมื่อทำได้ขนาดนี้ ท่านก็เชื่อชื่อว่า มารยอมรังควานเขาไม่ได้ เพราะเขาเป็นผู้ตั้งอยู่ในความมั่นคง เป็นเชื้อสายของพระสมณโคดม เป็นเชื้อสายของพระพุทธศาสนาทีเดียว ได้ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นลูกศิษย์ของพญามาร มารรังควานไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ท่านจึงได้วางตำรับตำราไว้

จกขุณา สัวโร สาธุ	สาธุ โสเตน สัวโร
ฆาเนน สัวโร สาธุ	สาธุ ชิวหาย สัวโร
กาเยน สัวโร สาธุ	สาธุ วาจา สัวโร
มนสา สัวโร สาธุ	สาธุ สัพพตถ สัวโร
สพพตถ สัวโร ภิภขุ	สพพทุกุขา ปมฺจุจติขุ

ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๓๕/๖๔

เมื่อสำรวมระวังดีได้เช่นนี้ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ให้รู้หลักพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักเช่นนี้แล้ว เราจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ บัดนี้เป็นภิกษุก็ต้องตั้งอยู่ในศีลอยู่ในกรอบพระวินัย เป็นอุบาสก ในวัน ๘ คำ ๑๕ คำ สมาทานศีลตั้งอยู่ในกรอบพระวินัยเหมือนกัน ศีล ๕ ก็ต้องสำรวมระวังศีล ๕ ให้ถูกร่องรอยเป็นอันดี ศีล ๘ ก็ต้องสำรวมระวังศีล ๘ ให้ถูกต้องร่องรอยเป็นอันดี ไม่ฉลาดก็ต้องศึกษาเล่าเรียนให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าว่าศีล ๑๐ ก็สำรวมระวังศีล ๑๐ ให้ดี ถ้าไม่เข้าใจก็ต้องศึกษาให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าศีล ๒๒๗ หรือเรียกว่า อปริยันทปาริสุทธิศีล ก็ตั้งอยู่ในศีลนั้น สำรวมระวังศีลให้ดี อย่าให้ฉลาดเคลื่อนจากศีล สำรวมระวังจะสำรวมระวังอย่างไร สำรวมศีล ใจต้องอยู่ศูนย์กลางกายที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ นั้นแหละที่ตั้งของศีล ที่เกิดของศีลนั้นจะต้องอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ดวงธรรมนั้นอยู่กลางกายมนุษย์ ไสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า เท้าฟองไข่แดงของไก่ อยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย สะดือทะลุหลังขึงด้ายกลุ่มตึง ขวาทะลุซ้ายขึงด้ายกลุ่มตึง ตรงกลางเส้นด้ายกลุ่มนั้นจรดกันกลางกัก ที่ตัดกันนั้นเรียกว่ากลางกัก ตรงดวงธรรมให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธ์ เท้าฟองไข่แดงของไก่ เอาใจไปหยุดอยู่ตรงนั้น

เอาใจหยุดตรงนั้น ถ้าหยุดตรงนั้นไม่ได้ละก็ไม่ถูกความสำรวมหละ สำรวมไม่ถูกเสียแล้ว อยู่ตรงนั้นได้ ใจหยุดเสีย เอา ตากระทบรูปจาดเข้าให้ ใจก็หยุดเสีย พอตากระทบรูปจาดเข้าให้ มันก็แลบแปลบเข้ามาถึงใจ หยุดนั้นเชียว ที่ใจหยุดนั้นเทียว



บอกว่าเอาไม่เอาละ สววยิ่งเหลือเกิน ถ้าใจหยุดละ อ้ายนี่เป็นพิษแก่ข้า ข้าไม่เอา หยุดเสียอย่างเก่า ไม่ขยับเขยื้อนทีเดียว นี่สารรวมอย่างนี้ วิธีสารรวม

หูกระทบเสียง แผลบเข้า อ้า! เป็นที่ปลาบปลื้มของใจจริง อย่างไร เอาหรือไม่เอา ไม่ได้ๆๆๆ ไปรักมันเข้าละก็มันเป็นอภิขณา เดี่ยวก็ไปเพ่งมัน เดี่ยวก็เป็นโทมนัส เดี่ยวก็ตั้งใจเสียใจกับเสียงละ ไม่ได้การ ใจหยุดก็ก็เสีย ไม่เป็นไปตามความปลื้มใจ อืม ในเสียงนั้น

กลืนกระทบจุมุกเข้าให้ แล่นเข้าใจแผลบเข้าไปอีกเหมือนกัน อย่างไร กลืนนี้มันหอมชื่นใจนัก จะเอาหรือไม่เอา ใจก็หยุดก็ก็เสีย ไม่ได้ อ้ายนี่ ถ้าว่าปล่อยให้อภิขณา โทมนัส ถ้าไปติดมันเดี๋ยวก็ตั้งใจเสียใจละ อ้ายนี่ทำให้ตั้งใจเสียใจของเราให้ต่ำ ให้หยุดเสียให้ได้ อ้ายนี่เป็นข้าศึกต่อเราตรงๆ ไม่ใช่เป็นสภาคแก่เรา เป็นวิสภาคแก่เราแท้ๆ ใจก็หยุดนิ่งอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนิ่ง

กระทบรสจาดเข้าไปอีก แหม เป็นที่ชอบใจเสียจริงๆ อ้ายรสที่สำคัญแท้ๆ ใจก็นิ่งเสียอีก ไม่ข้องแหวะ ไม่เหลียวแล ไม่ระวังระไว มันเป็นโทษแก่เรา ถ้าว่าขึ้นไปรัก อ้ายรสนี้ละก็ เดี่ยวความตั้งใจเสียใจมันต้องประทุษร้ายเรา ใจก็จะนิ่งอยู่ไม่ได้ มันก็จะฆ่าเราเสียเท่านั้น ไม่ได้ เราก็คงไม่ไป นิ่งเสียอีก ใจนิ่งอยู่นั้นเหมือนกันครานี้

ต่อไป สัมผัสกระทบร่างกาย เย็นร้อนอ่อนแข็ง เอ้า ชอบใจหรือไม่ชอบใจเล่า ที่ปลาบปลื้ม ที่เย็นใจ ที่สบายกายละ ถูกเข้ามันนิ่มนวลชวนปลาบปลื้มทีเดียว ไม่ได้ ไปยุ่งกับอ้ายความสัมผัสไม่ได้ อ้ายนี่เข้ายุ่งกับมันเข้า ประเดี๋ยวเถอะ พาโทมนัสมา ประทุษร้ายใจเรา ใจเราหยุดไม่ได้ เดี่ยวเสียภูมิ ใจของเรานักปราชญ์ จะเป็นใจของคนพาลเสีย ก็ไม่ไป หยุดนิ่งเสียอีกเหมือนกัน

เมื่อหยุดนิ่งเช่นนั้น ทั้ง ๕ อย่างมารวมกันเป็นกลุ่ม ก็เข้าให้อีก ภากระทบอีกแล้ว ทั้งดีทั้งชั่วนั้นแหละ ไม่เข้าใจละ ข้าไม่เข้าไปกับเจ้า ข้าใจหยุดนิ่ง หยุดหนักเข้า หยุดในหยุดหนักเข้าไป ให้เลยเข้ามานี้ไม่ได้ ถ้าเลยเข้ามานี้ได้ก็ขาดความสำรวม ถ้าขาดความสำรวมก็เป็นโทษ ใจก็เป็นโทษ

เป็นโทษเป็นอย่างไร อภิขณาเขาก็บังคับใจ เดี่ยวก็ตั้งใจ เสียใจ ถ้าหากว่าญาติพี่น้องวงศ์ญาติ ลูกตายหรือเมียตาย ก็จะต้องร้องไห้ไปเท่านั้นแหละ อภิขณา โทมนัส บังคับเสียแล้ว ถ้าจะให้อภิขณา โทมนัสบังคับไม่ได้ ก็จงทำใจให้หยุดเสีย ตายเราก็ตายเหมือนกัน เขาก็ตายเหมือนกัน หมดทั้งสากลโลก ไม่เหลือแต่คนเดียว ตายหมดกัน ถ้านิ่งอยู่ที่เดี๋ยวก็เห็นจริงอยู่อย่างนี้ เมื่อเห็นจริงมันก็ไม่ร้องไห้ ไม่เสียใจ ไม่โทมนัส



ไม่ดีใจไม่เสียใจ เพราะสำรวมระวังไว้ได้ ถ้าสำรวมระวังไว้ไม่ได้ มันก็เสียใจเท่านั้น ที่กระทบตัว ฆ่าตัวเองตายอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำรวมไม่ได้ เพราะนิคเดียวเท่านั้นแหละ

มีพระดาบสคนหนึ่ง แก่ออยู่ในป่าช้าป่าชัฏทีเดียว อยู่มาหลายสิบปี วันหนึ่ง **โลณมุฬิลเสวนตุถาย** ต้องการจะเสพรสเค็มรสเปรี้ยวเข้ามาแล้ว เข้าไปอยู่ในบ้านใกล้เคียงบ้านเขา ไปแสวงหาอาหารบาตร เหมือนพระบิณฑบาตดั่งนั้นแหละ ชาวบ้านเขาก็ใส่แกงเหี้ยมาให้ถ้วยหนึ่ง ดาบสนั่น มหาโคธา เหี้ยใหญ่ตัวหนึ่งปฏิบัติแกด้อยด้วยว่าเป็นเหี้ยโพธิสัตว์ พอแกได้จันแกงเหี้ยไปถ้วยหนึ่ง รสมันดีเหลือเกิน กลับมาถามเจ้าของในวันรุ่งขึ้นว่า แกงที่ให้ไปนั้นเป็นแกงอะไร รสมันอร่อยนัก ผู้เจ้าของที่เขาใส่แกงไปให้เขาบอกว่า แกงเหี้ยละชิพระคุณเจ้า โอ้ นึกในใจ อ้ายเหี้ยมันมีรสชาติดีขนาดนี้เชียวหรือ อ้ายเหี้ยที่ปฏิบัติเราอยู่ตัวหนึ่งมันคงจะกินได้หลายวัน เราจะฆ่าอ้ายเหี้ยตัวใหญ่เสียเถอะ เราจะไม่เอาไว้หละ นั้นแน่ สำรวมไม่ได้หละ นี่มันสำรวมไม่ได้มันติดรสเสียแล้วละ ติดรสถึงกับจะฆ่าอ้ายเหี้ยเสียมันแน่ะ

ไม่ใช่พอดีพอร้ายนะ **ไอ้ที่ฆ่าฟันกันตายอยู่โครมๆ** นี่แหละ ฆ่าตัวเองตายบ้าง ฆ่าคนอื่นตายบ้าง ฟันแทงกันตายบ้าง เกิดรบราภักนั้นนะ ติดรสทั้งนั้นนะ ไม่ติดรสก็ติดสัมผัส ไม่ติดสัมผัสก็ติดรูป ไม่ติดรูปก็ติดเสียง ไม่ติดเสียงก็ติดกลิ่น ไม่ติดกลิ่นก็ติดรส นี่แหละติดเหล่านี้ทั้งนั้นที่ฆ่ากันตาย ร้ายนักทีเดียว ถ้าสำรวมไม่ได้ ร้ายนัก ทุกสิ่งทุกอย่างละ เป็นภยันนักทีเดียวเหตุนี้ ต้องตั้งอยู่ในความสำรวม แต่ว่าวิธีสำรวมบอกไว้แล้วนั้น ใจต้องหยุดอยู่กลางนั้นนะ หยุดหนึ่งที่เดียว ต้องคอยระวังรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสใดๆ หรือธัมมารมณ์ใดๆ มันเล็ดลอดเข้าไปถึงที่ใจหยุดละก็ มีรสมีชาติ รู้จักทุกคนแล้วว่ารสชาติมันเป็นอย่างไร พอเวลามันเข้าไปเป็นอย่างไรละ ไอ้รสชอบใจรูปเป็นอย่างไรเล่า ก็เคยชอบในรูปด้วยกันทุกคนนะ รสมันอย่างไรก็รู้จักกันทั้งนั้นแหละ นั้นแหละมันเข้าไปเสียดแทงใจ

ไอ้เสียงที่ชอบใจละ ไอ้เสียงที่ชอบใจก็รู้จักกันทุกคนแล้ว ว่าเป็นรสมันเป็นอย่างไร รู้จักทั้งนั้นแหละ เคยชอบใจเสียง ชอบใจกลิ่นละ ก็รู้จักด้วยใจทั้งนั้น ใจรู้กันทั้งนั้นแหละ เรียบแล้วด้วยกันทั้งนั้นแหละ เรียบอยู่เสมอแหละ กลิ่นรสนะ สัมผัสละ ก็รู้แล้วเหมือนกัน นี่รู้แล้วด้วยกันทั้งนั้นและถูกสัมผัสอยู่เสมอ นี่ธัมมารมณ์ที่เกิดกับใจ ก็นอนนิ่งอยู่ในมุ้ง คิณยังรุ่งไม่หลับไม่นอน ก็คิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ผ่านไปแล้วบ้าง ที่ในปัจจุบันบ้าง ที่จะมาข้างหน้าบ้าง ไปอนตริกตรองอยู่นั้นนะ ความ



ยินดีละ ไม่ให้ความยินดีเข้าไปประทุษร้าย ใจหยุดนิ่งเสีย ให้ใจหยุดเสีย หยุดนั้น
 แผลงถูกต้องร่องรอยความประสงค์พระพุทธานุสา ที่ได้นำไว้ในครั้งก่อนๆ แล้วว่า
อิธ อริยสาวโก โสสุคคารมมณํ กริตฺวา กระทำสละปล่อยอารมณ์ รูปารมณํ
 สัทธารมณํ คันธารมณํ รสารมณํ โผฏฐัพพารมณํ ฐัมมารมณํ ปล่อยหมดทีเดียว **ลภติ**
สมาธิ ได้สมาธิแล้วใจหยุดนิ่ง นั้นแน่ เราจะทำปล่อยอารมณ์เสีย **อิธ อริยสาวโก**
โสสุคคารมมณํ อริยสาวกในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ กระทำปล่อยอารมณ์
 สละอารมณ์เสียได้แล้ว **ลภติ สมาธิ** จิตไม่เกี่ยวกับอารมณ์ ใจไม่เกี่ยวกับอารมณ์
 หยุดนิ่งทีเดียว **ลภติ สมาธิ** ได้ซึ่งสมาธิ **ลภติ จิตฺตสุเสกคฺคตํ** นิ่งหนักเข้า พอ
 ได้หนักเข้า แน่นหนาหนักเข้าทุกที ก็ได้เอกัคคตาจิต นี่ต้องสำรวมอย่างนี้จะจึงจะ
 ถูกต้องความประสงค์ใจดำของพระพุทธานุสา สำรวมได้เช่นนี้จะเอาตัวรอดได้ เข้าถึง
 ซึ่งสมาธิ เมื่อเข้าถึงซึ่งสมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เป็นลำดับไป ก็จะได้
 บรรลุผล สมมาตปรารภนา

ที่ได้ชี้แจงแสดงมาในสังวรคาถา ตามวาระพระบาลี คลีความเป็นสยามภาษา
 ตามมตยาธิบาย พอสมควรแก่เวลา **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยอำนาจความสัตย์ที่ได้
 อังธรรมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ ขอความสวัสดิ์จงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย ทั้ง
 คฤหัสถ์บรรพชิตทุกถ้วนหน้า บรรดามาสโมสรเพื่อทำสวณะกิจในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า
 อาตมภาพชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลา สมมติยุติธรรมิกถาโดยอรรถนิยมความ
 เพียงเท่านี้

เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ

