

# ทำประโยชน์พทาน ให้แก้ง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ISBN 974-93533-9-0

## ทำพระนิพพานให้แจ้ง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๒

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กันยายน ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์ : ๒๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

**พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย**

ผู้สนใจ หรือประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

๕๒ ม.๕ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๒๔-๒๑๑๔ โทรสาร ๐-๒๕๘๓-๗๒๗๕

## คำนำพิมพ์ที่สอง

ทุกวันนี้อาจกล่าวได้ว่ายิ่งพัฒนาวัตถุไปเท่าใด ทุกข์ที่เกิดขึ้น ยิ่งทับถม ทวีหนักหนาขึ้นตามกัน

คณะญาติธรรมที่ได้ประโยชน์จากการเจริญสติตามแนวที่ หลวงพ่อเทียนได้สอนไว้ จึงประสงค์ร่วมกันจัดพิมพ์ คำสอน ของหลวงพ่อแจกจ่ายเป็นธรรมทาน เพื่อให้ผู้ที่มีทุกข์ได้ศึกษา

การจัดพิมพ์ “ทำพระนิพพานให้แจ้ง” ครั้งนี้ได้ยึดตาม ฉบับเมื่อครั้งพิมพ์ครั้งแรกเป็นหลัก ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณ **มูลนิธิหลวงพ่อเทียน (พันธ์ อินทผิว)** ที่อนุญาตให้จัดทำใหม่ได้ ในครั้งนี้ และต้องขอขอบคุณญาติธรรมทุกท่านที่ช่วยด้านกำลังกาย กำลังทรัพย์จนสำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมา

### คณะผู้จัดทำ

#### บันทึกการจัดทำ

- ได้ตัดบท “การพัฒนาตน” และ ภาคผนวกออก
  - มีการเพิ่มเติมการให้แบบตัวอักษร (แบบหนา) และได้คัดลอกเนื้อหาบางส่วนมาทำหน้าประกอบ
  - ได้แก้ไขคำสะกด เช่น “เกมล์กีฬา” เป็น “เกมกีฬา” ฯลฯ โดยมีได้เปลี่ยนแปลงถ้อยคำใดๆ
  - ได้เปลี่ยนรูปประกอบบท “วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง” ใหม่
- \* ทั้งนี้หากมีข้อผิดพลาดจากการกระทำดังกล่าว หรือมีข้อผิดพลาดใดๆ ที่อาจเกิดขึ้น คณะผู้จัดทำ  
กราบขออภัยและขอโทษกรรมมา ณ ที่นี้ด้วย

## คำนำพิมพ์ครั้งแรก

ในโอกาสครบรอบวันมรณภาพ ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๔๒ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) และวัดสนามใน ได้ร่วมกันจัดงาน “ตามรอยหลวงพ่อเทียน” เหมือนเช่นเคย เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชา และร่วมรำลึกถึงพระคุณของหลวงพ่อ ที่ได้เอื้อเพื่อนำเอาสัจธรรมแห่งชีวิต ซึ่งท่านได้ประสบด้วยตัวเองมาเผยแผ่ เป็นการชี้ทางสว่างให้แก่เพื่อนมนุษย์ร่วมโลกผู้ใส่ใจในการแสวงหาทางจิตวิญญาณ

หนังสือ “ทำพระนิพพานให้แจ้ง” เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกในงานดังกล่าว และแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจทั่วไป มูลนิธิขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยสนับสนุนในการจัดทำ โดยเฉพาะขออนุโมทนาแต่ครอบครัว “จรรุญโรจน์” ซึ่งได้สมทบทุนพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่ออุทิศแด่ **นางปราณี จรรุญโรจน์** และ **คุณเกียรติชัย แซ่ตั้ง** ที่ร่วมบริจาคเนื่องในวาระครบวันคล้ายวันเกิด

มูลนิธิหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่าน คงจะได้รับแสงสว่างจากคำสอนของหลวงพ่อและใช้เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจได้บ้างไม่มากก็น้อย

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

กันยายน ๒๕๔๒

## คำชี้แจง

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี) ตระหนักถึงความสำคัญของคำสอนของหลวงพ่อเทียน ว่าเป็นเครื่องชี้ทางออกจากทุกข์ ทางมูลนิธิฯ มีนโยบายที่จะอนุรักษ์คำพูดและคำสอนของหลวงพ่อ ให้ตรงตามความหมายดั้งเดิม

การคงลักษณะคำพูดและคำสอนของหลวงพ่อไว้ย่อมเป็นการช่วยรักษาคุณค่าของคำสอนให้คงอยู่ได้นานเพื่อประโยชน์แก่คนทั่วไปและแก่คนรุ่นหลัง และเพื่อเป็นการแสดงความเคารพกตัญญูต่อท่าน ตลอดจนผู้อ่านก็จะได้สัมผัสรสแห่งธรรมโดยตรง หากมีการแก้ไขด้านภาษาแล้ว ความหมายของคำพูดจะคลาดเคลื่อนได้ง่าย และความผิดพลาดจะตามมา

การอ่านหนังสือคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีข้อสังเกตบางประการ ดังนี้

ประการแรก หลวงพ่อท่านไม่เคยเรียนหนังสือ ท่านพูดภาษาอีสานสำเนียงจังหวัดเลย ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๑๘-๒๕๑๙ เมื่อท่านอายุได้ ๖๔ ปี ท่านได้มาอยู่ที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งต้องสอนธรรมแก่ผู้ที่ไม่รู้ภาษาอีสาน ท่านจึงเริ่มเรียน เริ่มหัดพูดภาษาไทยภาคกลาง ในระยะเวลาสั้นๆ ท่าน

ได้พัฒนาความสามารถในการพูด การเขียนภาษาไทย จนถึงระดับหนึ่ง แต่การใช้คำพูดและภาษาของท่าน ยังมีคำพูดตลอดจนสำนวนอีสานปะปนอยู่ประปราย ดังนั้น ผู้ที่ไม่รู้ภาษาอีสานและไม่เคยฟังสำนวนการพูดของหลวงพ่อก่อน อาจจะไม่คุ้นเคยในระยะแรก

ประการที่สอง คำสอนของหลวงพ่อก็คือ เป็นเรื่องของสภาวะทางจิตใจ ที่ท่านได้มีประสบการณ์มาด้วยตัวเอง คำสอนนั้นมิคุณค่าอยู่ในตัวเองแล้ว มุลนิธิจึงหลีกเลี่ยงการตีความหรือขัดเกลา ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามคำเตือนที่หลวงพ่อกเคยให้ไว้

“..อันนี้ก็พูดเตือนกันเอาไว้..แต่หลวงพ่อกเขียนหนังสือไม่เป็นนะ พูดให้ฟัง มีคนเอาเทปไปเขียนหนังสือ ถอดออกมาเป็นตัวหนังสือ บางคำหลวงพ่อกพูดเป็นภาษาบ้านหลวงพ่อก เพราะหลวงพ่อกพูดไม่เป็นภาษากลาง หลวงพ่อกจำเป็นต้องพูดภาษาเมืองเลย คนไปถอดเทปหรือเขียนมาเป็นตัวหนังสือ บางคนก็ไปตีความหมาย อันนั้นมันก็ตีเหมือนกัน แต่ไม่ใช่ไม่ดีนะ เพื่อคนจะได้รู้ แต่ความจริงไปตีความหมาย ถอดออกมา บางทีผิดก็ได้ อย่างที่เราว่า “สัญญา” นี้เอง คำว่า “สัญญา” คำนี้ บางทีหลวงพ่อกพูด “สัญญา” อาจจะไม่ถูกหรือจะดีก็ได้

“อันนี้เรื่อง “อาการเกิด-ดับ” ก็เช่นเดียวกัน คำว่า “อาการ

เกิด-ดับ” นี้ หลวงพ่อก็พูดให้ฟังแล้ว “อาการเกิด-ดับ” บางคนพูดเอาสูงๆ มาเป็นต่ำๆ บางคนพูดเอาต่ำๆ ขึ้นไปเป็นสูงๆ อันนี้ก็หลวงพ่อก็บอกว่า “อาการเกิด-ดับ” เช่นเดียวกัน หลวงพ่อเคยพูดแนะนำเอาไว้หลายท่าน แต่คนเขียนหนังสือหลวงพ่อก็อ่านไม่เป็นนะ เขียนหนังสือก็เขียนมาถ้าหากเป็นภาษาหลวงพ่อ ดีความหมายได้ แต่แปลได้ แต่ขอให้วงเล็บไว้ดี ที่คำ..ตัวเองยังสงสัยนะ ไม่ใช่ห้ามนะ ถ้าวงเล็บไว้เพื่อคนที่อ่านข้างหลัง “คำพูดของหลวงพ่อเป็นอย่างนี้..อ้อ” จึงจะไม่เปลี่ยนแปลง บางคนตัดคำพูดทิ้งไป ไปแปลเป็นภาษาแล้ว มันก็เลยความหมาย..ก็เพี้ยนไป..”<sup>๑</sup>

“...หยิ่งว่าเตือนกันเอาไว้ บัดนี้ ถ้าคนใดเอาเทปไปเขียนก็ตาม หลวงพ่อไม่ได้สงวนนะ แต่อยู่ดีๆคนเอาไป ใช้ได้แต่ขอให้วงเล็บเป็นความหมายไว้ เออ....คำนี้เราไม่สามารถที่จะแปลออกมาได้ ก็ต้องรักษาไว้ แต่ว่าแปลออกมาได้ แต่ว่าคำเดิมให้มันยังคงที่อยู่ หลวงพ่อเข้าใจว่าเมื่ออนุชนรุ่นหลังจะได้จำไว้ เพราะเขาจะตีความหมายหรือเขาจะปฏิบัติรู้มา เป็นอย่างนั้น...”<sup>๒</sup>

## มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุภโ (พันธ์ อินทผิว)

---

๑, ๒,.....จากแถบเสียง “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” (พ.๑๓๘ ม.)

# ประวัติโดยสังเขป ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

**หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** เดิมชื่อ**พันธ์ อินทนิล** เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เขียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ **จัน** มารดาชื่อ **โสม** บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือนท่านได้ลาสิกขาบทออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน **ท่านมักจะเป็นผู้นำ**



**ของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือก  
เป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการ  
ทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา**

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคาน เพื่อให้ลูกได้  
เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้า เดินเรือค้าขาย  
ขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์  
บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับ  
พระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น  
นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติ  
กรรมฐานมาหลายวิธี ตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถ  
เอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้าน  
โดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง  
ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ  
จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ  
คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง  
แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว  
ของร่างกายและจิตใจเท่านั้น **ในเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็  
สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจาก**

พิธีรีตองหรือครุบาอาจารย์ ในเวลาเข้ามิดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ  
เดือน ๘ ปี พ.ศ.๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบ  
มา แก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยใน  
ขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็น  
พระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุ  
แล้ว จะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อดีแพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ  
ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อดีอุทิศชีวิต  
ให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพ  
ของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อ  
ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก  
แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดีละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝก บนเกาะ  
พุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมห้วยมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง  
จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวม  
อายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลาย  
เป็นเวลา ๓๑ ปี

## สารบัญ

คำนำ พิมพ์ครั้งที่ ๒

คำนำ พิมพ์ครั้งที่ ๑

คำชี้แจง

ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ทำพระนิพพานให้แจ้ง

๑

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

๓๐

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

๓๑

กาลามสูตร

๓๖

# ทำพระนิพพานให้แจ้ง\*

นิมนต์เพื่อนภิกษุสามเณรและญาติโยมทุกๆ ท่านตั้งใจ ฟังกัน ในขณะที่สี่สี่สามสิบ...สามสิบสี่นาที่ วันนี้เป็นวันเสาร์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๙ ที่เราทำวัตรเช้าวันนี้เสร็จแล้วก็มีภาระแนะแนว วิธีที่ปฏิบัติ ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่าเป็นวิธีปฏิบัติธรรม ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นวิธีที่ปฏิบัติตัวเอง พูดไปมันมาก เป็นวิธีที่ปฏิบัติเรื่องชีวิตของแต่ละคนๆ นั่นเอง

ดังนั้นที่เราเคยพูดกันว่า ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนมากก็ต้องรู้มาก คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียนก็ไม่มีความรู้ เป็นอย่างนั้น แต่ที่เราพูดกันนั้นว่า หลักพุทธศาสนานั้นเป็นแก่นแท้ หรือเป็นหัวใจของ พุทธศาสนานั้น เราพูดกันเรื่องอริยสัจสี่ ๑, หรือสติปัฏฐานสี่ ๑, พูดกันเป็น ๒ บทเรียกว่า สติปัฏฐานสี่ กับอริยสัจสี่

---

\* จากแถบเสียง “ทำพระนิพพานให้แจ้ง” (พ.๓๓ ม.)

นอกจากสติปัญญาอันลึกลับกับอริยสังขารแล้ว ก็เรื่องปฏิจจสมุปบาท นอกจากปฏิจจสมุปบาทแล้วก็เรียกว่าขันธห้า, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทริย์ ๒๒, ไป...ปฏิจจสมุปบาท, อริยสังขาร, ปฏิจจสมุปบาท ไปอย่างชั้นมันวากวนอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ดังนั้น การศึกษานั้น ถ้าคนมีความรู้ รู้เพียงคำพูด แล้วจำมาก็พูดได้ แต่ไม่เข้าใจว่าคำพูดนั้นหมายถึงอะไร ไม่เข้าใจก็มีเป็นจำนวนมาก แต่บุคคลที่ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้เล่าเรียนนั้น ปฏิบัติรู้ แต่เมื่อมีบุคคลใดคนหนึ่งพูดขึ้น สิ่งที่ไม่ได้เรียนนั้นก็รู้ แต่บางบทบางตอนอาจจะมีข้อสงสัยก็ได้ คำว่าสงสัยเป็นทุกข์มั๊ย? ไม่ใช่อย่างนั้น คือว่าความสงสัยสิ่งนี้ เราคือไม่รู้...มันไม่รู้ สิ่งนี้นอกตัวไป...เราไม่รู้

ดังนั้น การศึกษาหลักพุทธศาสนาก็ตาม การศึกษาธรรมะ ก็ตาม การศึกษาเรื่องชีวิตก็ตาม ต้องศึกษาเพื่อความเข้าใจ เพื่อให้รู้ ไม่ใช่รู้ว่าจำนะ...ที่พูดนี้ การศึกษาวิธีนี้จึงรับรองและยืนยันได้ว่า คำพูดตัวเองนี้แหละไม่พลาด ว่าถูกต้อง ถูกยังงัย? ไม่พลาดยังงัย? ไม่พลาดเพราะศึกษาของจริง ถูกต้อง ก็ต้องรู้ของจริง ถ้าไม่รู้ของจริงแล้ว ก็แปลว่าพลาดผิดไปจากของจริง ถ้าว่าไม่ถูกต้อง ก็หมายถึงว่า พลาดผิดไปจากของจริงทั้งนั้น

ดังนั้น ของจริงจึงว่าเป็นสัจจะแท้ ถึงจะรู้ มันก็มีอยู่อย่างนั้น

ไม่รู้ มันก็มีอยู่อย่างนั้น เรียกว่าเป็นลัจจะ คำว่า “ลัจจะ” นี้ หมายถึงของจริง ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน คงที่ถาวรอยู่อย่างนั้น ตลอดเวลา ถึงจะมีพระพุทธรูปอุบัติขึ้นในโลก ธรรมะชนิดนั้น หรือชนิดนี้ ก็มีอยู่แล้ว หรือไม่มีพระพุทธรูปอุบัติขึ้นในโลก ธรรมะชนิดนั้น หรือชนิดนี้...แล้วแต่จะพูดนะ ก็มีอยู่อย่างนั้น ถึงจะมีผู้รู้ ก็มีอยู่อย่างนั้น ไม่มีผู้รู้ ก็มีอยู่อย่างนั้น จึงว่า เป็น ลัจจะแท้

ดังนั้น เราไปคำนึงคำนวณนอกตัวเราไป ก็เลยไม่รู้วาลัจจะ คืออะไร อยู่ที่ไหน ไม่รู้ เมื่อไม่รู้อย่างนั้นก็หมายถึงว่า บุคคลนั้น เกิดมาเสียดาติ เสียดี เสียดความเป็นมนุษย์ คนโบราณท่านว่า เมืองคนดี กลับเป็นคนไม่ดี คำว่าเมืองคนดี กลับเป็นคนไม่ดีนี้ พูดน้อยๆ (สั้นๆ) แต่มันกินความมาก กว้างมาก เมืองคนดี หมายถึง การเกิดเป็นคนนี้ยากนัก ที่จะเกิดเป็นคนได้ เราพอที่จะมองเห็นได้ บางคนแม่ตั้งท้องขึ้นมา แท้งออกมา ไม่ได้เกิดเป็นคน บางคนคลอดออกมา พอดีหลุดจากท้องแม่ตายไปทันทีก็มี บางคนมีอายุเพียงเก้าวันสิบวัน ตายไปก็มี บางที่เป็นหนุ่ม เป็นสาว ตายไปก็มี บางที่เป็นพ่อบ้านแม่เรือน ตายไปก็มี บางที่อายุหกสิบ เจ็ดสิบ ถึงร้อยปี ตายไปก็มี ไม่รู้ว่าอะไร อยู่ที่ไหน ควรหรือไม่ควร-ไม่รู้

“

ธรรมะจึงมีอันเดียวเท่านั้น  
มีอันเดียวคือรู้กับชีวิตตัวเองนี่เอง  
เรียกว่าธรรมะแท้ ถ้าไม่รู้กับชีวิตตัวเองแล้ว  
อันนั้นก็เป็ความรู้อันแก้ปัญหามาไม่ตก  
เป็นความรู้ของอวิชา

”

ตัวของผมเอง-อันนี้ ตัวของอาตมาเอง เกิดมาพ่อแม่เล่าให้ฟัง ว่าเกิดวันนั้น เดือนนั้น ปีนั้น-จำได้ แต่บางครั้งก็ลืมถามถึงสองครั้งสามครั้ง ยัง (จึง) จำได้-บางคำ บางคำถามถึงสี่ครั้ง ก็ยังจำไม่ได้นะ อันนั้นไม่ใช่เป็นการเกิดในทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เกิดในทางความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เกิดความรู้ความเห็นความเข้าใจ

ดังนั้น พวกเราในที่นี้ วันนี้เป็นวันเสาร์ที่ ๘ อาตมาได้มาที่สำนักนี้ตั้งแต่เมื่อวันที่ ๒ มาถึงที่นี่ ก็วันที่ ๒ ก็ยังไม่ได้พูดอะไรให้ฟัง วันที่ ๓ ก็พูดให้ฟัง วันที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ วันนี้เป็นวันที่ ๘ ก็ถือว่าเป็นการพูดเพื่อทำความเข้าใจ ให้เราเอาไปใช้กับชีวิตของเราได้ทุกเพศทุกวัย แม้จะเป็นเพศหญิงก็ใช้ได้ เป็นเพศชายก็ใช้ได้ เป็นเพศบรรพชิตหรือสมณะ หรือเป็นเพศพระเพศเถร จะว่ายังไงก็ได้ เป็นเรื่องสมมุติ ก็เอาไปใช้ได้

ธรรมะจึงมีอันเดียวเท่านั้น มีอันเดียวคือรู้กับชีวิตตัวเองนี่เอง เรียกว่าธรรมะแท้ ถ้าไม่รู้กับชีวิตตัวเองแล้ว อันนั้นก็เป็นการรู้แก้ปัญหาไม่ตก เป็นความรู้ของอวิชา

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมะแบบที่หลวงพ่อกับผมนำมาเล่าสู่ฟังวันนี้นั้น มันเป็นวิธี (กล) โทษชนิดหนึ่ง หรือเป็นนโยบายชนิดหนึ่ง เรียนรู้ก็ได้ ไม่เรียนรู้ก็ได้ แต่ให้มั่นใจว่า การกระทำนั้น-ทำ



ทำเป็นทุกคน ทำไม่จึงว่าทำเป็นทุกคน เพราะมันมีการเคลื่อนไหว พลิกมือขึ้น-รู้สึก คำว่ามือลง-รู้สึก อันนี้เรียกว่า**สติ-รู้สึก ไม่ใช่สติ กำหนดรู้**นะ ถ้ากำหนดลงไปแล้วมันหนัก มันติด มันยึด ถ้ากำหนดรู้แล้วมันเฟื่อง...เนาะ...คำว่าเฟื่อง มันติด มันยึด มันลงตัวเดียว เอาเบาๆ เราเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ตาม ให้มันรู้ เรียกว่า**สติ สติ-รู้** เรียกว่า**สติปัญญาฐาน ๔**

คำว่า**สติปัญญาฐาน ๔** ในตำราและครูบาอาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่า ต้องมี**สติ**เข้าไปกำหนดรู้ภายในกาย-ท่านสอน มี**สติ**เข้าไปกำหนดรู้ภายในกาย **สติปัญญาฐาน ๔** ข้อที่ ๒ ให้มี**สติ**เข้าไปกำหนดรู้เวทนาในเวทนา ท่านว่าอย่างนั้น ข้อที่ ๓ ท่านว่า ให้มี**สติ**เข้าไปกำหนดรู้จิตในจิต เรียกว่า**จิตตานุปัสสนา** ข้อที่ ๔ ท่านว่า ให้มี**สติ**เข้าไปกำหนดรู้ธรรมในธรรม คือ**ธัมมานุปัสสนา**นั่นเอง อันนั้นมันตำราพูด แต่มันดีแล้ว-ตำรานั้น เอาไว้ที่นั่นแหละ

แต่เรามาศึกษาวิธีลัดๆ ไม่ต้องกำหนดว่าเวทนา หรือว่ากายอะไรก็ตาม ความรู้ที่นั่น มันรู้มาเอง เพราะมันมีแล้วนี่ มันมีแล้ว เราเคลื่อนไหวมือ จะเคลื่อนไหววิธีใดก็ตาม แต่เรามาทำเป็นจิ้งหะ เป็นจิ้งหะ เป็นจิ้งหะ เพราะคนมันเป็นจิ้งหะ มีข้อมือ ข้อคอก ข้อแขน มันเป็นจิ้งหะ เป็นส่วน เป็นส่วนของมัน ให้มันเป็นไปตามจิ้งหะของมันเช่น (กะ) ปริปตาก็ตาม ไม่ต้องหลับตา..อันนี้

ไม่ฝัน ธรรมชาติจริงๆ คืศึกษากับธรรมชาติจริงๆ ...อันนี้ เพราะ  
ธรรมชาติมันมีอย่างนั้น ต้องศึกษาเข้าไปกับตัวธรรมชาติมันจริงๆ  
จึงว่ารู้ของจริง รู้ของจริงอันนี้ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผันจริงๆ  
คงที่ถาวรตลอดมา เป็นอย่างนั้น

คนเกิดมา สัตว์เกิดมา เกิดแล้วหลุดออกจากท้องแม่มาแล้ว  
มันต้องเป็นอย่างนั้น มันต้องมีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง  
อยู่อย่างนั้น เราก็เลยมารู้อันนั้นแหละ สิ่งนี้แหละคือรูป-รู้เอง  
ไม่ต้องเรียนกับใครก็ได้ แต่ทำให้มันถูก ถ้าไม่ถูก ไม่รู้ เหมือนกับ  
ลูกกัญแจ เอาไปซุกเข้าในรูมัน แต่มันเข้ากันได้ (ถ้า)ไม่ใช่ลูก  
ของมัน มันก็ปิดไม่ออก ถ้าเป็นลูกของมัน ซุกเข้า เอาไปสอดเข้า  
ซุกเข้ากับสอดเข้าเป็นคำเดียวกันมั๊ย? หรือเป็นยังไงหลงพอไม่...  
ไม่รู้ความหมาย เอาซุกเข้าหรือสอดเข้า? (ผู้ฟังตอบ-สอดเข้า)  
สอดเข้านะ หรือเอาสอดเข้ากับซุกเข้าเป็นคำเดียวกันนะ บ้าน  
หลงพอเรียกว่าซุกเข้า เอาสอดเข้าแล้วบิดเบาๆ ถ้าเป็นตัวของมัน  
ลูกของมันจริงๆ บิดเบาๆ ออกเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าทำถูกต้องแล้ว ต้องรู้อย่างนี้ อย่าไปว่า  
กำหนดรู้ เพียงเอารู้ รู้เฉยๆ รู้เบาๆ อันนี้เรียกว่าสติก็ได้ เรียกว่า  
ความรู้สึก็ได้ หรือว่าความอยู่เมื่อ (ความรู้สึก็ตัว) ก็ได้ จะว่ายังไง  
ก็ได้ ไม่ต้องว่าสติก็ได้ ว่ารูสึนั้นก็พอ...ให้รู้ คว่าลงให้รู้ ยกไป

ให้รู้ เอามาให้รู้ มันรู้ มันหยุด ให้รู้ ไม่ใช่รู้ว่าไปเรื่อยๆ ไปไหน ไปไหน คือมันหยุดก็ให้รู้ทันที มันไหวไปก็ให้รู้ทันที นี่เรียกว่าความรู้สึกตัว ตื่นตัว รู้สึกใจ ตื่นใจ อันนี้

คำว่า “**รู้สึกตัว**” นั้น ที่เป็นวัตถุ มองเห็นด้วยตา เรียกว่ารูป ให้รู้รูปนี้เอง รูปกับนาม มันติดกันอยู่นี้ แยกออกจากกันไม่ได้ แยกจากกันเมื่อใด ตายเมื่อนั้น หมดลมหายใจ จึงว่า ให้รู้จักว่า รูปกับนาม ไม่ใช่รูปคล้ายงี้ รูปอย่างนี้ ไม่ใช่อย่างนั้น คือรูปจริงๆ นี่แหละ ให้เป็นรูปจริงๆ ไม่ใช่รูปในกระดาษนะ คือเอาตัวจริงๆ นี่แหละเป็นรูปขึ้นมา รู้อันนี้

จึงว่า มันเป็นของจริง จะศึกษาก็ได้ ไม่ศึกษาก็ได้ ภาษาพื้นบ้านเรียกว่า กายกับใจ ภาษาธรรมะเรียกว่า รูปกับนาม เป็นอย่างนั้น

เมื่อรู้อันนี้แล้วก็ รู้รูปโรค นามโรค รูปอันนี้เกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นโรค ถ้าไม่เป็นโรค...ไม่ตาย เขาว่าอย่างนั้น โรคเจ็บหัวปวดท้อง อันนี้เป็นโรคทางเนื้อหนัง ต้องไปโรงพยาบาล ให้หมอผู้เชี่ยวชาญตรวจเช็คร่างกายให้ยา ให้ยามาแล้ว คนที่เป็นโรคน่ะ ต้องกินยา โรคจึงจะหาย ถ้าหมอตรวจเช็คร่างกายดีแล้ว ให้ยามา คนที่เป็นโรค..ไม่กิน ยาไม่เข้าไปในท้อง ไม่แทรกซึมเข้าไปในเนื้อในหนัง โรคก็ไม่หาย เป็นอย่างนั้น ดังนั้นจึงว่า โรคชนิดนี้ หมอ

ตามโรงพยาบาลรักษาได้

โรคอีกอย่างหนึ่ง คือ จิตใจมันนี่มันคิด ชอบ เกลียด ดีใจ เสียใจ โรคอันนี้หมอโรงพยาบาลรักษาได้ยาก จำเป็นต้องเอา ความรู้สึกนี้เอง หรือจะพูดไปกว้างๆ ก็เรียกว่า เอาคำสอนของ พระพุทธเจ้านั้นมาเป็นกลางๆ ไว้ และต้องปฏิบัติตามแนวคำสอน ของพระพุทธเจ้านั้น จึงจะรักษาโรคอันนี้ได้-โรคอันนี้

เมื่อรู้จักอันนี้แล้วก็รู้จักการเคลื่อนไหวทุกส่วนเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความทุกข์แล้วก็ไม่ต้องการความทุกข์ เมื่อไม่ต้องการ ความทุกข์ ก็เรียกว่า เราไม่ต้องการความอยากมาเกิดเป็นคน.. นี้..เพราะเห็นทุกข์จริงๆ ไม่ต้องการอยากมาเป็นคน ไม่ต้องการอยากเป็นเทวดา อินทร์ พรหม แม้ยังงี้ก็ตาม เรียกว่าคนที่เห็น ทุกข์จริงๆ

เมื่อเห็นทุกข์แล้วก็ไม่ต้องเข้าไปในทุกข์ เป็นอย่างนั้น เพียง สมมุติ...บัดนี้ ให้รู้จักสมมุติ สมมุติผี สมมุติเทวดา รู้ เห็น เข้าใจ อย่างที่อาตมา หรือผมพูดให้ฟังนี้ คนมีปัญญาฟังแล้ว นำไป ใช้ได้เลย อันนี้เรียกว่าเข้าใจสมมุติ

คนทำชั่ว พูดชั่ว เขาเรียกว่าไอ้ผี หรือนางนี้เป็นผี พระสงฆ์ องค์เถรก็เป็นผีเหมือนกัน แน่ะ! จึงว่า มันเป็นเพียงสมมุติ การบวชเหี้ยะ บวชแล้วสึกไปก็ได้ สึกแล้วบวชเข้ามาก็ได้ มันเป็น

เพียงสมมุติ ตัวจริงนั้นไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน บวชก็ได้  
ไม่บวชก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เมื่อรู้จักสมมุติดีแล้ว ก็รู้จักศาสนา ศาสนาไม่ได้หมายถึง  
วัดถุ หรือเช่นว่าวัด พระพุทธรูป หนังสือ เจดีย์ โบสถ์ วิหาร  
เหล่านั้น ไม่ได้หมายถึงอันนั้นอย่างเดียว อันนั้นก็จริงอยู่ จริงโดย  
สมมุติ เป็นอย่างนั้น

ศาสนา คือ ตัวคนทุกคนนั้นแหละเป็นตัวศาสนา ตัว  
พุทธศาสนา คือตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา ที่มีอยู่ในคนนั้นแหละ  
แต่ว่าทุกคนนั้นมันต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา อันนั้นแหละตัว  
พุทธศาสนา ตัวที่จะรู้ได้

ท่านว่า ศาสนาแปลว่าคำสอน คนรู้เรื่องอันใดนำมาสอน  
อันนั้น ตัวพุทธศาสนานี้ลึกกว่าตัวศาสนา จึงว่าพุทธะคือรู้เอง  
เห็นเอง เข้าใจเอง ท่านว่าอย่างนั้น พุทธศาสนานั้นจึงว่า เป็นการ  
รู้แจ้ง รู้จริง รู้แล้วไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน ไม่กลับคำได้ รู้แล้ว  
ต้องเอาอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาจนหมดลมหายใจเมื่อใด ก็จึงหยุด  
เมื่อนั้น อาตมาเข้าใจอย่างนั้น แล้วคนอื่นจะเข้าใจยังไงไม่ทราบ  
แต่เข้าใจเรื่องตัวเอง นำเอาเรื่องตัวเองมาพูด เป็นอย่างนั้น

แล้วก็เข้าใจบาป บุญ นี่แหละ เข้าใจจริง ๆ เห็น รู้ เข้าใจ  
บุญก็คือเรา รู้ เราเห็น เราเข้าใจ เราสบายใจ แต่เมื่อเรายังไม่รู้

ไม่เห็น ไม่เข้าใจ ก็มีความสงสัย มีติดตั้อยู่ภายในจิตใจ จิตใจ  
มันหนัก มันแน่น มันไม่เข้าใจ ใครพูดเรื่องอะไร ไม่เข้าใจ  
ไม่มีความสว่างเลย พอตีมาเข้าใจอย่างนี้ อย่างที่พูดแล้วนี้..  
ฮือ...มีความสว่าง ใครจะพูดยังไง...รู้ ฟังได้ แต่ว่าตัวเองจะเอา  
หรือไม่เอา เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ดังนั้น เมื่อรู้จักอย่างนี้แล้ว ก็เลยรู้จักตัวเองว่าเคารพตัวเอง  
ยกมือไหว้ตัวเองได้..นี่ เคารพตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้เพื่อ  
อะไร โลกสังคมนายยกมือไหว้กัน โลกสังคมไปกราบพระพุทธรูป  
โลกสังคมกราบผีไหว้ผี สมัยนี้ก็ตาม หรือจะเป็นสมัยตั้งแต่  
ดึกดำบรรพ์มาก็ตาม โลกมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ดังนั้น เมื่อบุคคลที่รู้อย่างนี้แหละ เข้ากับสังคมแล้ว  
ไม่พลาดผิด เขากราบผี เขาก็กราบได้ เขากราบพระพุทธรูป  
ก็กราบได้ เขาไม่กราบผี ก็ไม่กราบ เขาไม่กราบพระพุทธรูป  
ก็ไม่กราบ เขาไหว้นางธรณี เทวดา อะไรๆ ไหว้ได้ทั้งหมด กราบ  
ได้ทั้งหมด แต่ตัวเองเนี่ยะไม่ต้องกราบผี ไม่ต้องกราบเทวดา  
ไม่ต้องกราบอะไรทั้งหมด กราบตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเอง แต่คน  
ที่ไม่รู้ จำเป็นต้องไปกราบผีจริงๆ ไปไหว้ผีจริงๆ ไปกราบเทวดา  
จริงๆ ไปไหว้เทวดาจริงๆ อยู่ที่ไหนไม่รู้-ผี เทวดา ไม่รู้ ไม่เห็น  
ไม่เข้าใจ

เมื่อมาสัมผัสกับธรรมชาติมันจริงๆ แล้ว ตัวชีวิตจริงๆ แล้ว  
ไว้ผี เทวดา-เราเห็น มีตาทิพย์ขึ้นมาแล้ว..นี่.. จึงว่ายกมือไว้  
ตัวเอง เป็นการทำให้ครบจบถ้วนหมด ยกมือไว้ตัวเอง เป็นการ  
ทำครบทั้งหมดเลย

ดังนั้น จึงบุคคลนั้นแหละคือรัฐธรรมนูญ เห็นธรรม เข้าใจ  
ธรรม รัฐธรรมในการกระทำนั้นเอง รัฐธรรมในการพูดนั้นเอง  
รัฐธรรมในจิตใจนึกคิดนั้นเอง จึงว่ารัฐธรรมนูญ ดังนั้น เมื่อเห็นอันนี้  
รัฐอันนี้แล้วก็หมดทุกข์ประเภทนี้ แม้จะเรียนหนังสือก็รู้อย่างนี้  
ไม่เรียนหนังสือก็รู้อย่างนี้ เขียนหนังสือเป็นก็รู้อย่างนี้ เขียนหนังสือ  
ไม่เป็นก็รู้อย่างนี้

ถ้ารู้ผิดจากนี้ไปแล้ว แปลว่าไม่รู้อันนี้ และทำไม่ถูกต้องเรื่องนี้  
ถ้าทำถูกต้องเรื่องนี้ ต้องมารู้เรื่องนี้ ถ้าทำไม่ถูกต้องเรื่องนี้มัน  
จะรู้เรื่องนี้ได้ทำไม เหมือนกับกุญแจ ถ้าไม่เป็นลูกของมันแล้ว  
เอาซุกเข้ารูมัน ซุกเข้าได้ แต่บิดมันไม่ใช่ บิดบางที่ก็ลูกลมันหักคา  
ตัวก็มีนะ เป็นอย่างนั้น

ดังนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ยังไม่ทอดย ้วยไม่ย่อหย่อนต่อ  
การกระทำ เรียกว่ารัก รักการ รักงาน รักหน้าที่ เพราะเราเป็นคน  
เป็นมนุษย์โต เรียกว่าเป็นใหญ่ในตัวแล้ว เป็นใหญ่ในจิตใจ  
แล้วบัดนี้ ทำไป ทำอย่างเดิมนั้นแหละ สร้างจังหวะให้มันรู้สึกตัว

อย่างเดิมนั้นแหละ

เมื่อทำข้ามันตั้งเครียด ทำเร็วขึ้นบัดนี้ ที่แรกต้องทำซ้ำ เพราะเรายังไม่ชำนาญกับสิ่งเหล่านั้น บัดนี้ความชำนาญมัน คล่องแคล่ว มันไวขึ้น จิตใจมันนี่ก็มันคิดก็เห็น ก็รู้ ก็เข้าใจ สัมผัสได้ เป็นอย่างนั้น เมื่อรู้เท่าทันเหตุการณ์อย่างนี้แล้ว เรื่อง โทสะ โมหะ โลภะ เข้าใจว่าเป็นของไม่ดี เราก็เลิกมันได้ ถ้าเรา ยังไม่เห็น(ก็)เลิกมันไม่ได้

แต่ความเป็นเองนั้น มันเป็นอยู่อย่างนั้น เรียกว่าสิ่งนั้น มันมีอยู่อย่างนั้น จะรู้ก็มีอยู่อย่างนั้น ไม่รู้ก็มีอยู่อย่างนั้น เรียกว่า เป็นลัทธิจะแท้ ท่านว่าอย่างนั้น

ดังนั้น คนที่รู้ จึงไม่เอาสิ่งนั้น (โทสะ โมหะ โลภะ) เข้ามา เป็นเพื่อน แต่มันเป็นเพื่อนแต่ไม่เอาเข้ามาเป็นเพื่อน จึงว่า เมือง คนดี แต่ให้เป็นคนดี เมืองคนดี แต่เป็นคนไม่ดี เอาสิ่งนั้นมา เป็นเพื่อน เอาสิ่งนั้นมาปกครอง แต่ว่าเมืองคนดี ร่างกายนี้ดีแล้ว แต่เอาจิตใจชนิดนั้นเข้ามาครองในทางที่ไม่ดี เรียกว่าเป็นคนไม่ดี ท่านว่าอย่างนั้น เมืองคนดี กลับเป็นคนไม่ดีนี้ คนไม่ดีจึงพูด คำหยาบคาย คนไม่ดีจึงทำความผิด คนไม่ดีจึงคิดผิด ถ้าเมือง คนดี เป็นคนดีเข้ามาอยู่ เราก็ทำดี พูดดี คิดดี อันนี้เราไม่เข้าใจ ความหมาย แต่เพียงเราพูดได้



“

อันคำพูดนั้นจึงว่า ร้อยคำ พันคำ  
หมื่นคำ แสนคำก็ตาม  
สู้การกระทำให้เห็นแจ้งครั้งเดียวไม่ได้

”

อันคำพูดนั้นจึงว่า ร้อยคำ พันคำ หมื่นคำ แสนคำก็ตาม  
สู้การกระทำให้เห็นแจ้งครั้งเดียวไม่ได้ สู้การกระทำให้เห็นแจ้ง  
ครั้งเดียวไม่ได้ เมื่อการกระทำเห็นแจ้งครั้งเดียวแล้ว มัน  
ซาบซึ่งตรึงใจอยู่กับสิ่งเหล่านั้น สิ่งเหล่านั้นจึงว่ามันมีอยู่ในนั้น  
แต่ไม่เอาสิ่งนั้นเข้ามาใช้เท่านั้นเอง

ดังนั้น สิ่งนี้แปลว่าไม่ยึด ไม่ถือ คำว่าไม่ยึด ไม่ถือ มันพูดได้  
แต่มันไม่หลุดออกจากกัน เมื่อมันไม่หลุดออกจากกัน มันก็ต้อง  
ติดเหมือนกับลูกโซ่ มันเป็นเปลาะ..เป็นเปลาะ เกาะกันไว้อย่างนั้น  
เมื่อเรามีสะไบ(ตะไบ) หรือมีเพชรหรือมีอะไรตัด...ตัดออกไปแล้ว  
มันก็เกาะกันไม่ได้ เอ้า...สมมุติให้ฟัง มีกระจกบานหนึ่ง มาตั้งไว้  
ที่ตรงนี้ เราอยู่ด้วยกันนี้หลายคนนี้ แต่รูปของทุกคนมองเข้าไป  
หน้ากระจก ต้องไปอยู่ในกระจกทั้งหมด กระจกนั้นไม่รู้สึกรู้ว่า  
มันหนัก เมื่อหันหน้ากระจกออกไปแล้ว รูปภาพในหน้าของเรา  
จะไม่มีอยู่ในกระจกเลย อันนี้ก็ฉันทัน

แต่เมื่อเราสู้แจ้ง เห็นจริงแล้ว รูปภาพอันนั้นมีอยู่แต่กระจก  
ไม่หนัก เราก็เหมือนกัน แต่ฟังเสียงพูดนั้นฟังได้ จะพูดดีก็ฟังได้  
จะพูดชั่วก็ฟังได้ ตาเราก็มองเห็นได้..การกระทำของบุคคล แต่  
มันไม่หนัก แสดงว่ามันไม่ยึดแล้ว มันขาดออกจากกันแล้ว ท่าน  
ว่าอย่างนั้น

อันนี้รู้ต้องรู้ไปอย่างนี้ เป็นขั้นเป็นตอนไปอย่างนี้ เพราะว่า มันไปตามส่วนของมัน เหมือนกับมือเราเนี่ย มันมีข้อมือ กำมือได้ เหยียดมือได้ มันเป็นข้อตามจังหวะๆ ของมันไป

ดังนั้น การที่หลุดแล้ว ก็หลุดไปตามจังหวะของมันไป หลุดที่แรก เรื่องรูปนาม หลุดที่สองเข้าไป เรื่องโทสะ โมหะ โลภะ หลุดไปขั้นที่สาม หลุดเรื่องความยึดมั่นถือมั่น หลุดไปขั้นที่สี่ หลุดเรื่องที่เรียกว่ามีศีล มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ศีลจึงไม่ไปยึดอยู่กับ ตำรา ดูเอา(ที่)ใจทีเดียว ศีลอยู่ในตำรานั้นมันหนัก มันมาก รักษาไม่ไหว เพียงรักษา เห็น-รู้-เข้าใจ จิตใจมันนึกมันคิด มันก็เสร็จเรื่องกับการรักษาศีล การกินเจก็เหมือนกัน การให้ทานก็เหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างมันหลุดไปอย่างนี้ เป็นขั้นเป็นตอน ของมันไปอย่างนี้

หลุดออกไปขั้นต่อไป เราพูดกันว่าความสงบ คำว่าความสงบ เนี่ยะ สงบโดยวิธีไหน เราจะรู้ ไม่ใช่หนึ่งสงบ สงบจากความพ้นไป สงบจากความหลุดพ้น สงบจากการที่ไม่รู้ เพราะมันรู้ มันเห็น มันเข้าใจ อันนี้แหละเป็นการเจริญสติแท้ๆ แต่ว่าไม่กำหนดรู้ แต่เพียงรู้ ถ้ากำหนดรู้ มันหนัก เรียกว่ารู้กาย-ที่แรก เรียกว่า กายานุปัสสนา ไม่ใช่กายในกายนะ ไม่ใช่กายในกายเข้าไปดับ ใต้ ใต้ ปอดนะ อันนี้แปลว่ารู้กาย เวทนา รู้การเคลื่อนไหว เวทนา

หมายถึงการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็รู้..นี่ อันนี้เรียกว่า  
รู้กาย

บัดนี้รู้...เรียกว่า...รูปร่างนี้ เรียกว่าการเคลื่อนไหว กำหนดรูปร่าง  
เนี่ยะมันเคลื่อนไหว มันเป็นรูป ต้องให้รูปร่าง มันเคลื่อนไหว  
เป็นเวทนา จิตมันคิด-รู้มัน ธรรมอันทำให้จิตใจคิดนั้นนะ เรา  
ต้องรู้ธรรมในธรรม แต่ว่าไม่กำหนดมัน มันรู้เอง อันนี้เรียกว่า  
สติปัญญาอันนี้

อริยสังขลี้ บัดนี้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์เพราะเกิด  
มาเป็นก้อนทุกข์ เป็นรูปนี้เป็นก้อนทุกข์-เป็นก้อนทุกข์ สมุทัย  
ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัวคิดนั่นเอง เมื่อมันคิดออกไป เราไม่รู้  
มันสร้างขึ้นมาก เรียกว่า สังขาร มันปรุงขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราว  
เพราะเราไม่รู้ทันนั่นเอง ตัวสมุทัยจึงให้ละ ทุกข์จึงกำหนดรู้ ท่าน  
ว่าอย่างนั้น แต่เราไม่กำหนด เพียงแต่รู้ มันเคลื่อนไหว เรา  
รู้มันเป็นก้อนทุกข์ เราก็เลิกละมันได้

ตัวสมุทัยทำให้ทุกข์เกิด คือ ตัวคิดนั่นเอง ถ้าเราเห็นมัน  
คิดแล้ว ความคิดมันหยุด จึงว่าสมุทัยต้องละ มันละกับมันหยุด  
ก็เป็นอันเดียวกัน

มรรค ต้องเจริญ-ว่าขึ้น มรรค ต้องทำ พลิกมือ คำว่ามี  
เคลื่อนไหวไปมา ต้องทำ มรรคต้องเจริญ คำว่าเจริญ ก็ต้องทำ

“

ตัวสมุทัยทำให้ทุกข์เกิด คือ ตัวคิดนั่นเอง  
ถ้าเราเห็นมันคิดแล้ว ความคิดมันหยุด  
จึงว่าสมุทัยต้องละ มันละกับมันหยุด  
ก็เป็นอันเดียวกัน

”

นั่นเอง ทำให้มาก พรืปตาก็รู้ หายใจก็รู้ อันนี้คนอื่นมองเห็น  
กำมือ เขียดมือ เคลื่อนไหว เอียงซ้าย เอียงขวา ก้มเงย มัน  
เป็นของหายาบ พรืปตาระเอียดเข้าไป มันละเอียดก็มัน...มันมอง  
ไกลไม่เห็น หายใจละเอียดเข้าไป เราก็ต้องศึกษาตามหลักการ  
เหล่านี้ มันละเอียดเข้าไป

ส่วน(ความ)คิดนี้ คนอื่นมองไม่เห็น บัดนี้...นี่(แม่)แต่  
ตัวเองก็ยังไม่เห็น ไม่รู้แล้วนี่ อันนี้เรียกว่าอริยสังข์สี่ คือ ทุกข์-รู้  
เพราะการเคลื่อนไหว สมุทัยทำให้ทุกข์เกิด ตัวสมุทัย คือตัวคิด  
มันคิด เราต้องรู้ พอดีเห็น-รู้-เข้าใจ ความคิดมันหยุด แปลว่า  
สมุทัยต้องละ มรรคต้องเจริญ มรรคต้องทำ ทำบ่อยๆ มากขึ้นๆ  
มันเป็นอย่างนั้น

นี่เราจึงว่าทำให้แจ้ง ให้แจ้งคืออะไร มันเห็น มันรู้ มันเข้าใจ  
วิธีกลไกเทคนิคของจิตใจ...รู้ ไม่ใช่จะไปจำเอากับตำรา อันคนไป  
จำเอากับตำรา..ตำรับตำรานั้นดีแล้ว แต่ว่ามีทุกข์บ้างมั๊ย? ถ้ามีทุกข์  
ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ถ้าคนนั้นไม่มีทุกข์ ก็ดีแล้ว ดีเหมือนกัน  
แต่ที่เราไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนนั้น ก็ต้องรู้อันนี้ รู้จริงๆ เรื่องนี้ อันนี้  
เรียกว่า อริยสังข์สี่ และสติปัญญาฐานสี่ ไม่ต้องแปลอะไรมาก ทำ  
เพียงเท่านี้แหละ มันจะรู้

ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน

หรือฉานมีองค์ ๕ หรือฉาน ๑๐ อะไร..อะไร..โอ้..จิปาตะ  
ไม่ต้องพูดอย่างนั้นก็ได้ เราจะเห็นว่ามันหลุดไปจากสิ่งเหล่านั้นแล้ว  
เราก็ไม่ต้องไปทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น เพราะมันพ้นไปแล้ว นิโรค  
จึงว่าทำให้แจ้ง พ้นไปจากสิ่งเหล่านั้น เราก็ต้องไม่ไหว้ผีได้ หรือ  
จะไหว้ผีก็ได้ แต่คนไม่มีหุมีตา ก็นี้กว่าเขาไหว้ผีจริง แต่ความจริง  
เขาเคารพตัวของเขา ยกมือไหว้อย่างนี้(หลวงพ่อยกมือไหว้)  
เคารพตัวของเราเอง เราทำดีแล้ว รูปอันนี้มันทำดีแล้ว คำพูดพูด  
ออกไปนี่ พูดดีแล้ว ใจนี้มันคิดออกมาดี คิดดีแล้ว เขาเรียกว่า  
เคารพตัวเอง ไหว้ตัวเอง เห็นตัวเอง ไม่เป็นคนประมาท ท่านว่า  
อย่างนั้น

ดังนั้น ชั้นแรกต้องรู้รูปนามก่อน ชั้นที่สองต่อไปนะ ไม่ต้อง  
พูดไปให้มันมาก ต้องเห็น-รู้-เข้าใจเรื่องโทสะ โมหะ หลุดพ้นไปแล้ว  
เวทนาจึงไม่ทุกข์ สัญญาเรียกว่าไม่ต้องจำ สังขารไม่ต้องปรุง  
วิญญาณแปลว่ารู้

วิญญาณไม่ใช่ตายแล้ว ล่องลอยไปเข้าห้องคนนั้น ไปเข้าห้อง  
คนนี้ กลับมาเกิดเป็นคน อันนั้นมันเป็นวิญญาณของบุคคลผู้รู้  
อย่างนั้น แต่ความจริงตัวเองเข้าใจว่าวิญญาณคือรู้ ตาเรามี..  
บัดนี้ ตาหมดวิญญาณก็ไม่เห็น ไม่รู้ หูเรามี..บัดนี้ แต่หมด  
วิญญาณ..ไม่เห็น..ไม่รู้ จมูกเรามี หมตวิญญาณ ไม่รู้เหม็น ไม่รู้

หอม ปากเรามี กินข้าวไม่รู้รส กายเราก็เหมือนกัน รูปนี้ หมด  
วิญญาณ..ไม่รู้สึกรู้สึ ตัวใจหมดวิญญาณ ก็คิดไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น  
จึงว่า ต้องมีวิญญาณ วิญญาณจึงเป็นการรู้แจ้ง รู้จริงเท่านั้นเอง

ดังนั้น คำว่าวิญญาณเนี่ยะ มันมีหลายคำที่สลับซับซ้อนกัน  
เราจะไปให้คนนั้นไม่รู้...ห้ามไม่ได้ ห้ามไม่ได้ถ้าเขาทำถูกจังหวะแล้ว  
เหมือนกับลูกกัญญาเงณี ชุกเข้าไป สอดเข้าไปนะ บิดเข้าไปถูกจังหวะ  
มันใช่เอง มันเป็นธรรมชาติของมันจริงๆ

เรื่องโทสะ โมหะ โลภะ ก็เช่นเดียวกัน เรื่องความยึดมั่น  
ถือมั่นก็เช่นเดียวกัน เขาเรียกอุปาทาน มีเช่นเดียวกัน...บัดนี้  
หรือศีลที่เป็นปกติก็เช่นเดียวกัน หรือความสงบก็เช่นเดียวกัน  
เมื่อเห็น-รู้-เข้าใจแล้ว มันจะพ้นไปจากสิ่งที่ไม่รู้ มันจะหมดไปกับ  
สิ่งที่ไม่รู้ มันจึงว่า นิโรจจึงทำให้แจ้ง มรรคจะต้องเจริญ แน่ะ...  
มันเป็นอย่างนั้น

บัดนี้ เมื่อถึงที่สุดทุกข์ คือ เราจะรู้จำพวกไปนั่งสงบว่า กาม  
พวกนั้นติดอยู่ในกาม กามาสวะ-ตกอยู่ในอาสวะคือกาม กามาสวะ-  
ตกอยู่ในภพอันนั้น อวิชชาสวะ-เขาไปไม่ได้ เพราะมันมียางเหนียว  
ดังนั้น สิ่งเหล่านั้นจึงหลุดพ้นไม่ได้ แม้ใครจะพูดขึงงาก็ตาม  
ตกอยู่ใน ๓ ประเภทนี้เอง กามาสวะ กามาสวะ อวิชชาสวะ-อวิชชา  
คือความไม่รู้จริง ท่านว่าอย่างนั้น



ดังนั้น พวกที่ไม่รู้ ให้เขาทำไปก่อน แม้เขาอยู่ด้วยทุกข์ เขาจะไม่รู้ทุกข์ แต่เมื่อเขาเห็นแจ้ง เขาก็ออกจากทุกข์ได้ เพราะเขาเห็นทุกข์ เบื่อหน่าย คลายกำหนด เขาว่าอย่างนั้น แต่อันนั้นเป็นคำพูด มันไม่ต้องเบื่อ ไม่ต้องหน่าย แต่มันหลุดพ้นไปได้ ความหลุดพ้นนั้น คือการเห็นแจ้ง ถ้าไม่เห็นแจ้งจะหลุดพ้นไม่ได้ เป็นอย่างนั้น

ดังนั้น การพูดธรรมะให้ฟังวันนี้ เพื่อจับใจความนำไปใช้ให้มันได้ แต่สิ่งเหล่านี้ยังไม่เป็นที่สุดของทุกข์ที่เล่ามานี้ ต่อไป.. (แต่อารมณ์นั้นไม่ต้องพูดไปมาก) ตอนที่ยิ่งที่สุดของทุกข์.. (พูดวานนี้ก็พูดแล้ว..ที่ไหน อาตมาก็พูดอย่างนั้น)..เหมือนกับสำลีสี่มันมีน้ำ สำลีสี่มีน้ำ เราบีบออก สำลีสี่มันจะคายน้ำจนหมดเลย เหมือนกับผ้า ที่สมัยนี้เขามีผ้าในลอน...อะไร ไปชุบน้ำ แต่ผ้าจะมันไม่จวบ (ซัก) เอาน้ำเลย แต่..ผ้า..น้ำก็ติดขึ้นมา พอดียกขึ้น น้ำมันจะไหลออกหมดเลย มันเป็นอย่างนั้น-เหมือนกัน

จึงว่า มันหลุดแล้ว สิ่งนั้นออกจากกันแล้ว แต่มันก็อยู่ด้วยกันได้ เพราะว่าคนนี่มันต้องกินข้าวปลาอาหารได้ เรื่องอาหารใหม่ อาหารเก่า นั้น จะทำให้เป็นอย่างนี้ไม่ได้ อาหารกินเข้าไปในท้องแล้วนี้ จะทำให้หมดทุกข์ได้?-ไม่ได้ แต่อาหารยังไม่ได้กิน จะทำให้หมดทุกข์ได้?-ไม่ได้ เพียงแต่มาเลี้ยงร่างกายเท่านั้นเอง แต่

ร่างกายนี้จะรู้อะไรไม่ได้ ดังนั้น อาหารใหม่ อาหารเก่า นั้นจะ  
มาทำให้รู้แจ้ง เห็นจริง หลุดพ้นได้? - ไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติของ  
สัตว์ มันต้องเป็นอย่างนั้น

ดังนั้น การกินข้าวปลาอาหาร ใครจะกินอันใดก็ได้ แต่ขอให้  
ทำถูกต้อง ถ้าไม่กินข้าว ทำไม่ถูกต้อง-ก็ไม่รู้ ไม่หลุด ถ้ากินข้าว  
ทำไม่ถูกต้อง-ก็ไม่รู้ ไม่หลุด ไม่กินข้าว ถ้าทำถูกต้อง-ก็รู้ ก็หลุดได้  
มันเหมือนกัน กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ ถ้าทำถูกต้องนะ มันก็ต้องรู้  
ต้องหลุดได้ ถ้าทำไม่ถูกต้อง กินก็ไม่ได้ ไม่กินก็ไม่ได้ เพราะเรื่อง  
มันเป็นคนละเรื่อง

ดังนั้น อันความรู้สึกตัวน้อยๆ เนี่ยะ มันเป็นผลที่พลอยได้  
มันเป็นผลที่พลอยได้

ดังนั้น เขาเปรียบเอาไว้ การตัดบาตรครั้งเดียวได้ผลา ๖ กัป  
อาตมาเคยเป็นเณร ไปอ่านหนังสือให้คนฟัง ไปส่งอาหารพระ  
ตอนเช้า ได้ผลา ๕ กัป ไปส่งอาหารตอนกลางวัน ได้ผลา ๔ กัป  
กัปหนึ่งกว้าง ๑๐๐ โยชน์ ลึก ๑๐๐ โยชน์ ร้อยปีของเมืองคน  
จึงเป็นปีทิพย์ของเทวดา ๑ ปี ร้อยปีของเมืองคนนะ จึงเป็น  
ปีทิพย์ของเทวดา ๑ ปี เทวดาจึงเอาเมล็ดงาไปทิ้งลงในบ่อ กว้าง  
๑๐๐ โยชน์ ลึก ๑๐๐ โยชน์นั้น ให้ราบเตียนหมดแล้วนั้นเป็น  
๑ กัป ท่านว่าอย่างนั้น

บัดนี้ เราไปใส่บาตรเพียงครั้งเดียว ได้ ๖ กับ บัดนี้ แล้ว บัดนี้ เอายา...กับกาพระ หรือยากาหม่อง (ตลับยาหม่อง) เนี่ยะ เราตื่นมา เอา (เมลิ็ดงา) ไปทิ้งใส่ทุกวัน ตื่นมา จนตาย ก็ไม่ได้... ไม่ได้เต็มเลย เป็นอย่างนั้นเนี่ยะ..เราไม่เข้าใจคำพูดสั้นๆ อย่างนี้ แล้วเราไปตีปัญหาปัญหากันเป็นเรื่องอื่น

อันความรู้สึกตัวนี้แหละ อันกว้างร้อยโยชน์ก็หมายถึงตัวเรา ไม่รู้สึกตัว หรือโมหะนั่นเอง มันมี โทสะ โมหะ โลภะ บัดนี้ เม็ดหมางาคือรู้สึกตัวนี้เอง เมื่อรู้เข้าๆ ก็เลยรู้ทุกส่วน รู้ข้อมือ รู้ข้อเข่า รู้ข้อคอก รู้ข้อแขน รู้ไปทุกข้อทีเดียว เมื่อรู้ทุกข้ออย่างนั้นนะ สมมุติพูดนะ มันจะรู้สึกขณะความเป็นมาอย่างนั้นๆ ไม่ต้อง ไปเรียนพระไตรปิฎกก็ได้ เพราะมันมีในเรา จึงมาศึกษาที่ตัวเรา กว้างคอก ยาวา หนาคืบนี้ มีพร้อมแล้วให้เราศึกษาได้ทุกข้อที่เดียว

เมลิ็ดงาก็หมายถึงความรู้สึก หรือจะว่าสติก็ได้ อันมัน กว้างร้อยโยชน์ก็หมายถึงเราไม่รู้สึกตัว เราเป็นคนประมาท คนประมาทนั้น ท่านจึงกล่าวเอาไว้ในตำราว่าเหมือนกับคนตายแล้ว ถึงจะมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับคนตายแล้ว-ท่านว่า เพราะว่ามัน ไม่รู้สึกตัวนี้ จะมีค่ามีคุณอะไร

จึงว่า เมืองคนดี แต่เป็นคนไม่ดี ท่านว่าอย่างนั้น เมืองคนดี

ต้องเป็นคนดี ก็คือรู้ลึกนั่นเอง คือเมล็ดงา มันเต็มแล้ว นั่นแหละ  
จึงว่าเป็นกับเป็นกลับขึ้นมาเรียกว่า พระศรีอริยเมตไตรย์จึงมา  
ตรัสรู้ ท่านว่าอย่างนั้น แต่เราก็เลยไปติดเอาตำรา..ตัวอาตมาเอง  
พระศรีอริยเมตไตรย์มีอายุ ๘๐,๐๐๐ ปี แล้วจะมาเป็นมหากษัตริย์  
อยู่ ๔๐,๐๐๐ ปี จะไปประกาศพุทธศาสนา ๔๐,๐๐๐ ปี เราทำบุญ  
ให้ทาน ปวารณาอยากไปเกิดที่ตรงนั้น แล้วมันจะไปเกิดได้ทำไม  
(ยังง)

อันนั้นมันเป็นบุคคลาธิษฐาน เรื่องสมมุติเอามาพูดให้ฟัง  
จึงให้รู้จักสมมุติจริงๆ พระแปลว่าผู้ประเสริฐ ศรีคืองาม อริแปลว่า  
ข้าศึก ยะแปลว่าพ้นไป เรียกว่าพระศรีอริยเมตไตรย์ ลักษณะ  
ทั้งนี้แหละ-รู้ได้ จึงว่า สิ่งนี้แหละเป็นสมบัติของพระอริยบุคคลก็ได้  
สิ่งนี้แหละเป็นสมบัติของมนุษยาก็ได้ สิ่งนี้แหละเป็นสมบัติ  
ของมนุษย์ก็ได้ แล้วแต่จะสมมุติพูดขึ้นมาเท่านั้นเอง

(ดังนั้น เรามาที่นี่ วันนี้อาตมาก็จะได้ลาจากพรรคพวก  
เพื่อนภิกษุสามเณร และญาติโยมทุกท่าน เพราะว่ามาตั้งแต่  
วันที่ ๒ วันนี้ก็เป็นวันที่ ๘ แล้ว จะกลับไปทางไหน เรียกว่า  
วัดสนามใน เพราะว่าวัดสนามในก็นัดเพื่อน ไม่ใช่เรานัด เพื่อน  
นัดเรามา ให้มาพบวันที่ ๗ วันที่ ๗ ก็เลยไม่ได้ไป วันนี้ก็ต้องเป็น  
วันที่ ๘ แล้ว)

ดังนั้น การเจริญสติก็ดี การเจริญสมาธิก็ดี การเจริญปัญญาก็ดี มันเป็นเพียงสมมุติ ให้เรารู้ว่าสมมุติ อย่าไปติดสมมุติ ถ้าคนใดไปติดสมมุติ แน่นปึกอยู่กับสมมุติ แสดงว่าคนนั้นแหละเรียกว่า วัฏฏสงสารยืนยาวนานสำหรับบุคคลผู้ที่ไม่รู้ธรรมหาบของหนักอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ดังนั้น เราจะวางภาระอันหนัก ภาราหาเว ปัญจะขันธา ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนัก เราต้องรู้จัก ขันธ์ห้าคืออะไร? รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่เอง เป็นของหนัก เราปล่อยเสียแล้วนี่ ปล่อยของหนักแล้ว รูปไม่เป็นทุกข์ เวทนาไม่เป็นทุกข์ สัญญาไม่เป็นทุกข์ สังขารไม่เป็นทุกข์ วิญญาณจึงรู้สภาพไม่เป็นทุกข์นี่เอง วิญญาณจึงเป็นผู้รู้ ไม่ใช่วิญญาณตายแล้วไปเกิดเมืองสวรรค์ ไม่ใช่วิญญาณตายแล้วไปเกิดนิพพาน อันนั้นเอาไว้อก่อน ต้องศึกษาลักษณะปัจจุบัน ถ้าเราไม่ศึกษาลักษณะปัจจุบันแล้ว เราก็ไม่รู้ทุกข์ เมื่อเราไม่รู้ทุกข์ เราก็ขยับเข้าไปหาทุกข์นั่นเอง

ดังนั้น คนรู้ทุกข์กับคนไม่รู้ทุกข์มันจึงไม่เหมือนกัน รู้ทุกข์น้อย ทุกข์ก็หมดไปน้อย ถ้ารู้มากๆ ทุกข์มันก็หมดไปมาก ถ้ารู้ทุกข์ให้จบให้สิ้น ทุกข์ก็เลยไม่มีเลย เพราะเราเห็นแล้ว แต่ทุกข์ก็มี แต่ทุกข์นั้นจะทำอะไรกับเราไม่ได้ เพราะเราเป็นใหญ่ในทุกข์ ถ้าเราเป็นน้อย ก็ทุกข์แล้ว.. (พูดกลั้วหัวเราะ).. มันก็..ทุกข์ก็ต้อง

บังคับเราได้

อาตมาก็เคยพูดให้ฟัง ถ้าเราจะเป็นนักมวยจริงๆแล้ว  
อย่าไปฝึกหัดกับครูมาก ฝึกหัดกับตัวเองให้มาก ถ้าไปฝึกหัดกับ  
ครูแล้ว...อาจจะได้ผลน้อย ถ้าฝึกบ่อยๆ กับคู่ต่อสู้ ขึ้นในเวที  
ต้องชกทันที แพ้-ชนะมันเป็นเกมกีฬา เมื่อชำนาญ เบรียว ไว  
คล่องแคล่ว ขึ้นไปในเวที ไม่ต้องไหว้ครูอะไร คู่ต่อสู้เข้ามา ชก  
หลุมตาทีเดียว ชกเข้าเป้าตา สองตาทีเดียว คู่ต่อสู้จะสู้เราไม่ได้จริงๆ

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน พอดีมันคิดปั๊บ เห็นปั๊บทันที ความคิด  
ถูกหยุดเลย จะไม่มีเรื่องอะไรเลย มันจะกระทบกัน พอดีกระทบ  
ปั๊บ มันแตกทันทีเลย พอดีมันแตกทันที มันก็สูญเสียสภาพเดิมของ  
มันจริงๆ ถ้ามันไม่แตกแล้ว มันจะไม่เข้าสู่สภาพของมันจริงๆ

นี่ ที่อาตมาเปรียบให้ฟัง เหมือนกับเชือกในล่อนหรือจะเป็น  
(เชือก) ยางก็ตาม ผูกสั้น (ปลาย) นั้นไว้กับเสานั้น ผูกสั้น (ปลาย)  
นี้ไว้กับเสานี้ เรามาตัดตรงกลาง ตัดปั๊บ มันจะสะท้อนเข้ามาติด  
ตรงนี้ทันทีเลย อันนั้นก็ติดเข้าทันทีเลย จึงว่า มันขาดออก  
จากกันแล้ว มันก็สะท้อนเข้าไปอยู่กับธรรมชาติของมัน ที่มันดึง  
เข้าไปผูกกันได้นั้น อันนั้นมันเป็นยางเหนียว มันเป็นยางเหนียว

ท่านจึงให้รู้-เห็น-เข้าใจ เรื่องอุปาทาน เรียกว่ากิเลส ตัณหา  
อุปาทาน กรรม ก็เสวยทุกข์อันนั้นแหละแต่เราไม่รู้ทุกข์อันนั้นแหละ

จึงออกจากทุกข์ไม่ได้

คนที่รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ แต่เขาไม่ได้อยู่ด้วยทุกข์ แต่อยู่ด้วยทุกข์ เขาจะไม่เข้าไปในทุกข์

เอาแหละ วันนี้ที่นำธรรมะมาเล่าให้ฟังในตอนเช้าวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว เพราะว่าการพูดนี้ มีประโยชน์น้อย กับพวกคุณหรือพวกท่าน แต่มีประโยชน์มากสำหรับพวกคุณ พวกท่านนำไปปฏิบัติ ให้มันรู้สึกตัว รู้แล้วปล่อยไป รู้แล้วปล่อยไป ไม่ต้องเข้าไปยึดไปถึงือและความเป็นเอง มันจะเป็นเอง แต่ไม่ทำ-ไม่เป็น รู้เฉยๆ-ไม่เป็น รู้เท่าไรก็ไม่เป็น เป็นอย่างนั้น

วันนี้จึงขอยุติในการพูดคุยกับพวกเรา แล้วก็วิงวอนเอา ถึงคุณของพระพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่พระพุทธเจ้าในประเทศอินเดีย พุ้นนะ-ที่พูดนั้นะ พระพุทธเจ้าคือตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาที่มีอยู่ในเรานี้แหละ จะเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา

ท้ายที่สุดนี้ อาตมาจึงขออ้างอิงเอาคุณของพระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และคุณของพระอรหันตสาวกพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเตือน จิตสะกิดใจของพวกเรา ให้พวกเรา ได้ทำความเข้าใจกับความรูสึก นี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดีแล้ว จึงว่า สัตว์ทั้งหลาย เรา ผู้เป็นตถาคต ไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย

เธอทั้งหลายจงทำอย่างที่เราตถาคตนี้ และก็จะรู้อย่างเราตถาคตนี้  
แล้วก็จะเห็นอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะหลุดพ้นไปอย่างเราตถาคตนี้  
อันนี้ เราไม่ทำ ไม่ทำ มันจะเป็นมัย? เหมือนกับลูกกุญแจนั้นเอง  
ไม่ใช่เป็นลูกของมัน จะไปไขมันออกมาได้อย่างไร

ดังนั้น ต้องทำอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านว่า ให้มีความรู้สึกตัว  
อย่าไปกำหนดมาก อันว่ารู้สึกตัว กับกำหนดเนี่ยะ มันผิดกันนะ  
อันนี้เรียกว่าสติ-ความระลึกได้แต่ไม่ต้องระลึกถึงวานนี้ ไม่ต้อง  
ระลึกอะไร คือว่ารู้สึกตัวนั้นแหละ เป็นการที่สัมผัส หรือว่าผัสสะ  
หรือว่าระลึกได้ หรือว่ารู้ได้ เท่านั้นเอง

ต่อเมื่อเรากระทบสิ่งต่างๆ กระทบกัน แต่กออกจากกันแล้ว  
มันเข้าสู่สภาพเดิม นั้นแหละ คือรู้แจ้ง รู้จริง ผิดไปจากธรรมชาติ  
เดิมแล้ว ขอให้พวกเราทุกคนๆ ได้พบเอาในชีวิตนี้ จงทุกท่าน  
ทุกคน เทอญ



## การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกมือคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่เอากพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือ สัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือ เขี่ยดมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าชักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีชัน หรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฟนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกันเราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเขี่ยดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ทำนสอนอย่างนี้เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ

## วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะ  
ก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้  
นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก

เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก

เอามือขวาวอกตรงข้าง...ให้รู้สึก

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก



๑. เอมือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...  
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก



๙. เอาจมือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๑. ค้ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...

ให้มีความรู้สึก



๑๓. เหวมือซ้ายออกมาตรงข้าง...

ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...

ให้มีความรู้สึก



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

## กาลามสูตร

๑. อย่าเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา
๒. อย่าเชื่อถือโดยเห็นทำตามกันมา
๓. อย่าเชื่อถือโดยมีการเล่าลือกันมา
๔. อย่าเชื่อถือโดยการอ้างตำรา
๕. อย่าเชื่อถือโดยการนึกเดาเอาเอง
๖. อย่าเชื่อถือโดยการคาดคะเนตามหลักปรัชญา
๗. อย่าเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป
๘. อย่าเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน
๙. อย่าเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา