



ภาคต้น  
ชีวิตใหม่

ความสงบนั้น  
มันเป็นผลพลอยได้  
เพราะเกิดปัญญา.  
เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง  
ตามความเป็นจริง มันก็สงบ.  
มันเป็นอย่างนั้น.

## สงบ เพราะ รู้

นิมนต์เพื่อนภิกษุสามเณรตั้งใจฟัง และเจริญพรญาติโยม  
ทุกคนตั้งใจฟัง.

### (อุดมการณ์ทัฬหีขวัณ)

วันนี้ เป็นวันเริ่มต้นที่มาทำกันที่ทัฬหีขวัณ หรือว่าเป็นวัน  
ริเริ่มทัฬหีขวัณ และก็ถือว่าเป็นวันเริ่มต้นชีวิตใหม่ของพวกเรา.  
ทัฬหีขวัณนี้เริ่มจากได้มีผู้บริจาคที่ดินให้เราทำเป็นสถานที่ปฏิบัติ  
ธรรมสำหรับพระสงฆ์และญาติโยมทุกท่าน ไม่ว่าจะมาจากที่ใดก็มา  
ปฏิบัติธรรมที่ทัฬหีขวัณได้. เริ่มแรกก็มี แม่รัตน์ นายดาบตำรวจใบ  
นายเพชร นางสุธี นางทองมี ๕ คนนี้แหละ ยินดีถวายที่ดินให้ ซึ่ง  
ได้ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมมาเป็นระยะ ๕ ปีแล้ว. ปีนี้เป็นปีที่ ๖  
แต่เป็นปีแรกของเกาะ ซึ่งเราก็จะมาเริ่มต้นชีวิตกันที่ตรงนี้.

วันนี้เป็นวันศุกร์ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีเถาะ ตรงกับวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๓๐. เมื่อย้อนไปถึงในสมัยพุทธกาล ก็เป็นวันที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเทศนาครั้งแรกให้พวกเราฟังในประเทศอินเดีย. เราไม่ได้เป็นคนอินเดียไม่ได้อยู่ในประเทศอินเดีย แต่อยู่จังหวัดเลย เป็นคนไทย เราต้องพูดเป็นภาษาไทย หรือภาษาพื้นบ้าน, คนไทยฟังต้องรู้.

ปีนี้ ที่หับมิ่งขวัญมีพระสงฆ์สิบเจ็ดรูป เณรสอง รวมเป็น ๑๙ รูปที่จำพรรษาที่นี่, แล้วก็แม่ชาวสามคน, โยมอีกหลายคน จำไม่ได้, พากันมาเจริญสติ หรือว่าเจริญวิปัสสนา; แล้วแต่จะเรียก. หรือจะพูดว่า พวกเรามีอุดมการณ์ที่จะมาประพฤติปฏิบัติธรรม. **การปฏิบัติธรรม ปฏิบัติที่ไหนก็ได้.** แต่ที่นี้ เราจะทำให้เป็นสถานที่ปฏิบัติเพื่อฟื้นฟูคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ.

#### (สำนักปฏิบัติ)

การฟื้นฟูหลักพระพุทธศาสนา หรือฟื้นฟูคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น มีหลายวิธี, มีหลายครูหลายอาจารย์. เรื่องการเผยแผ่ธรรมะก็เช่นเดียวกัน. แม้ในประเทศอินเดียในสมัยพุทธกาลก็มีหลายครูหลายอาจารย์ทำการเผยแผ่ธรรมะ. ครูบาอาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่า ในประเทศอินเดียมีร้อยแปดศาสนา, หรือว่ามีร้อยแปดลัทธิร้อยแปดนิกาย มีร้อยแปดอาจารย์. ถ้าเป็นอย่างนี้ก็แสดงว่า จำนวนร้อยเจ็ด

ลัทธิร้อยเจ็ดนิกายร้อยเจ็ดอาจารย์นั้นก็จะไม่เห็นด้วยกับพระพุทธเจ้า, และพระพุทธเจ้าเองก็จะไม่เห็นด้วยกับร้อยเจ็ดลัทธินั้น.

เมืองไทย, มีคนเผยแผ่ธรรมะประกาศธรรมะกันเป็นจำนวนมาก, สำนักกรรมฐานหรือสำนักวิปัสสนาก็มีมาก. ดังนั้น ใครชอบที่ไหนก็ไปศึกษาเล่าเรียนได้. การจะไปตามฟังที่คนอื่นเขาพูดว่าที่นั่นดีที่นี้ดี ที่นั่นไม่ดีที่นี้ไม่ดีนั้น เราต้องพิจารณาเราต้องรู้จักว่ามันดีจริงไหมหรือมันไม่ดีจริง, เราต้องรู้จักเลือกคัดจัดหาสถานที่ไปปฏิบัติ เพราะการประกาศหรือการเผยแผ่นั้น ทุกคนจะกล่าวว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ตนประกาศตนเผยแผ่ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น. ใครพูดที่ไหนก็ว่า **นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า : พระพุทธเจ้าต้องเผยแผ่อย่างนี้ๆ, วิธีทำ ต้องทำอย่างนี้ๆ ; ว่ากันอย่างนั้น.**

#### (อานิสงส์การปฏิบัติ)

สำหรับพวกเราที่นี้ พุธนี้ก็ในวันเข้าพรรษา. การเข้าพรรษาก็ต้องมีอานิสงส์ ตามตำราท่านก็ว่ามีอานิสงส์ ๕ ประการ, แต่เราจะไม่พูดอย่างนั้น. เมื่อพระเณรมีอานิสงส์ญาติโยมก็ต้องมีอานิสงส์ด้วย, และคนฟังธรรมะก็ต้องมีอานิสงส์เช่นกัน. **อานิสงส์ของมันคือ การปฏิบัติธรรม จนฐัธรรม-เห็นธรรม-เข้าใจธรรมตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า,** นี่แหละจึงจะเป็นอานิสงส์. ถ้าหากไม่เป็นอย่างนั้น ก็--

พระพุทธเจ้าแสดงธรรม, อย่างเช่นวันนี้แหละ ก็เป็นวัน อาสาฬหบูชา อย่างที่ผมพูดนี้ละ ก็จะคล้ายๆ กับว่านำคำสอนของ พระพุทธเจ้ามาพูดให้เราฟัง, พระองค์ก็สอนคนที่ยังไม่ฉลาดให้ฉลาด ขึ้นมา และสอนคนที่กำลังทำผิดให้กลับคืนมาทำให้ถูกต้อง และ สอนคนที่กำลังมีทุกข์อยู่นั้นแหละให้ทุกข์นั้นลดน้อยไป และสอนให้ บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นแหละ หหมดทุกข์ไป. เมื่อหมดทุกข์แล้ว ก็เรียกว่า “นิพพาน” ก็ได้, เรียก “โลกุตระธรรม” ก็ได้. ดังนั้น, เมื่อเราเป็นคน : ถึงจะเป็นพระสงฆ์ก็ เป็นคน ญาติโยมก็เป็นคน คนไทยก็เป็นคน เป็นคนจีนก็เป็นคน เป็นคนฝรั่งก็เป็นคน ฯลฯ ใ้ว่า คนนี้แหละ - ทุกชาติทุกภาษา ทุกเพศทุกวัยจะถือศาสนาไหนลัทธิใดก็ตาม, ที่หลวงพ่อกจะนำมา เล่าสู่ฟังในวันนี้ ก็มีจุดมุ่งหมายว่าทุกคนต้องทำได้.

แต่เมื่อยังไม่รู้ ทุกคนก็ยังต้องทำไปตามอุดมการณ์ของตนเอง. อย่างเช่นคนไทยก็โกรธเป็น คนฝรั่งก็โกรธเป็น คนอังกฤษหรือ ว่าทุกชาติทุกภาษาก็มีการโกรธ, เรียกว่าโทสะ, เป็นเช่นเดียวกัน - เป็นอย่างนั้น. ไม่แต่เฉพาะฆราวาสญาติโยมนะ พระสงฆ์ก็โกรธ เป็น. **ที่เราโกรธขึ้นมา นั้น ก็เพราะเราหลงตนลืมหอง - หลงกายลืมหอง**. ภาษาธรรมะเรียกว่า โมหะ, ภาษาบ้านเราเรียกว่า หลง. บัดนี้, เมื่อหลง มันก็จำเป็นต้องเป็นไปตามอารมณ์.

### (ปฏิบัติที่ได้)

ดังนั้น ที่จะนำมาเล่าสู่ฟังวันนี้ ก็เพื่อว่าเราจะได้มาปฏิบัติ ธรรมะกัน. **ปฏิบัติธรรมะ ก็คือ มาปฏิบัติที่ตัวเรา, เพื่อลดมานะลด ทิฐิลดความเห็นแก่ตัว.** ลดอย่างไร? ก็คือว่า เมื่อคนอื่นจะว่าให้เรา เราก็ต้องมาดูใจเรา, อย่าไปห้ามคนอื่นว่าอย่าพูดอย่างนั้นอย่างนี้ มัน ห้ามไม่ได้, แต่เราห้ามตัวเราได้. ที่คนโบราณพูดว่าตายายท่านเคยสอน เอาไว้, หรือที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในประเทศอินเดีย ก็คงคล้ายๆ กัน : *การเอาชนะคนอื่นร้อยครั้งพันหน ไม่มีประโยชน์อะไรเลย, หาก เอาชนะตนได้เพียงครั้งเดียว อันนี้แหละมีประโยชน์มากที่สุด* - ท่าน ว่าอย่างนั้น.

ดังนั้น **การจะเอาชนะตัวเองได้ นี้ ก็คือต้องมองดูจิตใจเรานี้ว่า มันเป็นอย่างไร** : มันเคยโกรธบ้างไหม หรือว่ามันไม่เคยโกรธ, เรา จะได้ว่า.

### (ปฏิบัติอย่างไร)

การที่เรามาที่ทับมิ่งขวัญนี้ ก็อยากจะพูดในวันนี้ว่า ขอให้เรา มาเพื่อศึกษาและปฏิบัติตัวจริงๆ. **ปฏิบัติตัวเรา ก็คือในการทำ-การพูด- การคิดให้เรารู้เท่าทันเหตุการณ์จริงๆ** : *ตาเห็น - ตาโกรธไม่เป็น โทสะ ไม่ได้อยู่ที่ตา มันอยู่ที่ใจ, หูฟังเสียง - หูมันโกรธไม่เป็น โทสะไม่ได้ เกิดขึ้นที่หู มันเกิดมาจากใจ, ฯลฯ ; เรื่องโลกะก็เช่นเดียวกัน.* จึงว่า

- **ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดมาจากใจทั้งนั้น.** คนไทยก็โกรธเป็น คนฝรั่งก็โกรธเป็น ญาติโยมก็โกรธเป็น พระสงฆ์องค์เจ้าก็โกรธเป็นเหมือนกัน. ที่ภาษาบ้านเราพูดว่า **โกรธ - หลง - โลก** นี้ หรือภาษาธรรมะเรียกว่า **โทสะ - โมหะ - โลภะ** นั้น มันก็อันเดียวกัน. เมื่อรู้ธรรมะ - เห็นธรรมะ - เข้าใจธรรมะตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ แล้ว ความโกรธ - ความโลภ - ความหลง หรือ โทสะ - โมหะ - โลภะ นั้น ก็จะต้องลดน้อยไป. เมื่อลดไป คนก็เป็นพระได้. ดังนั้น. จึงว่า - **ความเป็นพระมีอยู่แล้วในคนทุกคน.** อันนี้พูดความจริง.

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนหรือแสดงธรรมในวันอาสาฬหบูชา นั้น, ที่เรียกว่า แสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรหรืออะไรนั้น หลวงพ่อก็ไม่ค่อยรู้ดอก, ท่านก็แสดงเรื่องโกรธ - โลก - หลงนี่เอง ; เรื่องทุกข์นี้เอง. ดังนั้น การที่เรามาที่นี่ ก็มาพูดกันเรื่องทุกข์, **เรามาปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อให้เข้าใจทุกข์จริงๆ.**

#### (ปฏิบัติวิธีใด)

**ความทุกข์ทุกประเภทนี้แหละ เพราะความเคลื่อนไหวของร่างกาย เพราะความเคลื่อนไหวของจิตใจ. ดังนั้น, จึงว่า - จะต้องพยายามไม่นั่งนิ่งๆ.** เมื่อมาที่นี่ก็จะสอนกันแนะนำกันให้ทำวิธีที่มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ, โดยทำเป็นจังหวะ. นี้! ทำอย่างนี้ - **พลิกมือขวาตะแคงขึ้น, ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว, เอามือขวามาที่สะดือ, แล้วก็ พลิกมือซ้ายขึ้น,**

**ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว, เอามือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ, แล้วก็ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก, เอามือขวาออกตรงข้าง, ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้, คว่ามือขวาลงที่ขาขวา ; ให้รู้สึกทุกขณะ. แล้วก็เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก, เอามือซ้ายออกตรงข้าง, ลดมือซ้ายลงขาซ้าย ตะแคงไว้, คว่ามือซ้ายลงที่ขาซ้าย. มันเคลื่อนมันไหวก็ให้รู้ มันหยุดก็ให้รู้. ทำอย่างนี้แหละ, ทำต่อไปเรื่อยๆ. นี้แหละ! เรียกว่า การปฏิบัติตัวเราจริงๆ, แล้วผลของมันก็ต้องเกิดขึ้นจริงๆ เพราะ การทำอย่างนี้เป็นเหตุของมัน.**

#### (ทำตามย่อมนรู้ตาม)

พระพุทธเจ้าของเราท่านสอนเราว่า ให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถ ทั้งสี่ คือ ยืน - ก็ให้มีสติกำหนดรู้ เดิน - ก็ให้มีสติกำหนดรู้ นั่ง - ก็ให้มีสติกำหนดรู้ นอน - ก็ให้มีสติรู้. แล้วท่านยังสอนย้ำเข้ามาอีกว่า ให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย คู้ - เหยียด - เคลื่อน - ไหว โดยวิธีใดก็ตาม ให้รู้. ผล ก็เลยเกิดขึ้นมาให้พระองค์ได้รู้ได้เห็น, แล้วพระองค์จึงนำมาสอนเรา. เราก็คงเคยได้ยินได้ฟังมาแล้วทุกคน ที่ท่านว่า : **สัตว์ทั้งหลายคล้ายเราตถาคต สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคตๆ, คำว่าเป็นตถาคตก็คือเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ใช่สัตว์เดรัจฉานเป็นแต่หมายถึงสัตว์มนุษย์นี่เอง เป็นพระพุทธเจ้าได้, จึงว่า - ให้เราเลือกตัดจัดเอาให้มันเป็น. พระองค์**

ยังตรัสต่อไปอีกว่า : ...เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเราทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมีเห็นจะเป็นจะมีอย่างเราตถาคตนี้ - ท่านว่าอย่างนี้. แต่เดี๋ยวนี้พวกเราไม่ทำอย่างนี้, ถ้าพูดว่าทำสมาธิก็ต้องไปนั่งนิ่งๆ ให้มันสงบ. การทำอย่างนั้นให้มันสงบอย่างนั้น นั่นก็ดีแล้ว, แต่มันไม่เกิดปัญญา.

ผมก็เคยทำวิธีพุท-โธมาบ้าง สัมมา-อรหังมาบ้าง นับ ๑-๒-๓ มาบ้าง หรืออานาปานสติก็เคยทำมาบ้าง, แต่ไม่เกิดปัญญา. **การกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกวิธี, แต่ว่ายังไม่เกิดปัญญาก็แสดงว่ายังไม่ถูกต้อง. คนจะล่วงทุกข์ไปด้วยปัญญา** พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น, ไม่ใช่ว่าคนจะล่วงทุกข์ได้เพราะไปนั่งสงบ. ความสงบนั้นมันเป็นผลพลอยได้เพราะเกิดปัญญา. เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงแล้ว มันก็สงบ, มันเป็นอย่างนั้น.

ดังนั้น ที่หลวงพ่อนำมาพูดวันนี้เป็นอย่างนี้ ก็เพราะหลวงพ่อกำมาอย่างนี้. เมื่อทำอย่างนี้ หลวงพ่อก็เลยรู้ตัวเอง ; รู้จริงๆ, รู้แล้วก็เลย - ไม่พลาด. รู้แบบนี้ ไม่เหมือนอย่างที่รู้มาจากเรียนตำรา. ตอนแรกสุดที่เคยรู้มากับตำรับตำรานั้น มันไวใจไม่ได้ ยังรับรองตัวเองไม่ได้. แต่อันนี้ รับรองได้ รับรองคำพูดได้ และรับรองว่าจะพูดอย่างนี้, ตอนเป็นโยมอยู่ก็เคยพูดอย่างนี้มาในระยะสองปีกว่า ก่อนที่มาบวชเป็นหลวงตานี้.

การที่รู้อย่างนี้ เพราะการทำจังหวะเป็นเหตุ ผลของมันคือเกิดปัญญาให้เรา, รู้จริงๆ.

ดังนั้น วันนี้ก็เป็นวันริเริ่มทบทวนซึ่งพวกเราได้จัดขึ้นให้เป็นรุ่นแรกที่สุดในปี ๒๕๓๐ จึงได้นำธรรมะมาเล่าให้พวกเราได้ฟังว่า เราต้องศึกษาแบบนี้. ทุกคนจะพูดกัน ก็ต้องพูดจริง. นี้หลวงพ่อบอกด้วยความจริงใจ.

คนไม่หลงตนไม่ลืมตัว  
เรียกว่า ทำลายโมหะได้.  
เมื่อทำลายโมหะได้ ก็ได้ปัญญา.

## รู้ เพราะไม่ หลง

วันนี้ เป็นวันเสาร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม เย็นนี้ก็ต้องเข้าพรรษา, เป็นวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘. ทำวัตรเช้าก็เสร็จแล้ว ต่อไปก็จะได้มา ให้ข้อคิดแนะนำวิธีปฏิบัติกัน.

**(ทางสายกลาง)**

การปฏิบัติธรรมะตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น ทุกคน จะต้องเดินทางสายกลาง. คำว่าเดินทางสายกลางนั้นก็หมายความว่า จะต้องไม่เอียงไปข้างซ้ายและจะต้องไม่เอียงไปข้างขวา, อยู่ตรงกลาง. คำว่าอยู่ตรงกลางในที่นี้ ก็หมายความว่า การพูดธรรมะนั้นจะต้อง พูดอย่างตรงไปตรงมา ไม่ได้พูดเข้าข้างนั้นข้างนี้, ไม่ได้พูดเพื่อให้ คนใดพอใจ ไม่ได้พูดให้คนใดเสียใจ ; พูดตรงๆ ไป. ความดีใจและความเสียใจนั้นเป็นธรรมดา แล้วแต่ผู้ฟังเป็นหรือฟังไม่เป็น. พระ

พุทธเจ้าแสดงธรรมให้คนฟังนั้น ท่านก็คงไม่ได้คอยเอาอกเอาใจ คนนั้นคนนี้ ท่านก็คงแสดงไปอย่างที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา**, ใครจะพอใจก็ได้ ใครจะไม่พอใจก็ได้ คนพอใจก็ฟังไปคนไม่พอใจก็ฟังไป ถือเป็นธรรมดา ; พุทธกลางๆ. ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจึงเป็นกลางๆ, ใครปฏิบัติก็ได้, รับรองได้.

ในอีกความหมายหนึ่ง, **มัชฌิมาปฏิปทา** ก็คือ **ไม่เอียงไปทางโทสะและไม่เอียงไปทางโลภะ เพราะทำลายโมหะได้**. คนจะเอียงไปข้างซ้ายคือโทสะ หรือเอียงไปข้างขวาคือโลภะได้นี้ ก็เพราะโมหะนี้เอง. โมหะนี้อยู่ตรงกลาง, พุทธภาษิตบ้านเราก็อธิบายว่า คนหลงตนลืมหัด - หลงกายลืมใจนี้เอง, ถ้าทำลายได้ก็แปลว่าเดินทางสายกลาง.

(จริงหรือยัง)

**การปฏิบัติธรรมะนั้น มีหลายวิธี**, บางคนก็ชอบ พุทโธ สัมมา ออรัง นับนหนึ่ง - สอง - สาม หรือ พอง - ยุบ หรือ อานาปานสติ ฯลฯ, **แต่รวมความแล้วก็ไปจุดเดียวกัน** ; ว่าอย่างนั้น. แต่ความจริงนั้น เรา รู้จริงไหมหรือยังไม่รู้จริงว่ามันไปจุดเดียวกัน. ถ้าหากยังไม่รู้จริง ก็แสดงว่าเป็นการคาดคิดเอามาพูดเท่านั้นเอง. หากคนใดรู้ธรรมะจริงแล้วก็ต้อง--, อย่างที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้วว่า : **ยอมเสียสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ; ยอมเสียสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ; ยอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษาความจริง**. แล้วพวกเราเป็นอย่าง

ที่ว่านี้แล้วหรือยัง. ถ้าเรารู้ธรรมะเข้าใจธรรมะเป็นของจริง ซาบซึ้งถึงจิตใจจริงๆ แล้ว ก็ต้องยอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษาความจริงได้ - ยอมหมด. **แต่เราเป็นอย่างนั้นแล้วหรือยัง?**

ที่ผมหรืออาตมาจะพูดในคราวนี้ ก็ว่ายอมเสียสละชีวิตเพื่อตัวเราและเพื่อเพื่อนฝูงของเรา.

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อตัวเรา, เมื่อปฏิบัติเพื่อตัวเราแล้วก็ไปเพื่อเพื่อนฝูงและมนุษย์ทุกคนด้วย. คำว่ามนุษย์นี้ ไม่ได้หมายถึงเฉพาะคนไทย หรือคนใดกลุ่มใดโดยเฉพาะ, แต่หมายถึงคนทุกคนทุกชาติทุกภาษา เพราะเป็นคนเหมือนกัน มีชีวิตเหมือนกัน และความต้องการไม่มีทุกข์ก็มีเหมือนกัน.

(ทั้งชาวทั้งดำก็ยังมีทุกข์)

**แล้วความทุกข์มันเกิดขึ้นมาได้ยังไง? เกิดขึ้นมาได้เพราะเราไม่รู้ตัวเอง**, มันเป็นอย่างนั้น. ความทุกข์ที่ผมจะพูดนี้, มิได้หมายถึงความทุกข์ไม่มีเงินไม่มีเพื่อน ฯลฯ มิได้หมายถึงความทุกข์อย่างนั้น, หมายถึง โทสะ - โมหะ - โลภะ มารบกวนจิตใจของเรานี้เอง. โทสะเมื่อเกิดขึ้น ก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ; ไม่พอใจ, และเมื่อโลภะเกิดขึ้น ก็เป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง ; พอใจ, เป็นทุกข์เหมือนกัน เรียกว่า มีดี



สีดา กับ มืดสีขาว. **ที่เป็นดังนี้เพราะ “โมหะ - ไม่รู้จริง” นั้นเอง.** ความทุกข์ประเภทนี้ไม่ยกเว้นใครทั้งหมดเลย : คนไทยก็มีโทสะ - โมหะ - โลภะ, คนฝรั่งเศส คนอังกฤษ คนอเมริกา คนเขมร คนญวน คนลาว ก็มีโกรธ - โลก - หลงเหมือนกัน. พระสงฆ์องค์เจ้าก็มีเหมือนกัน ; มีโทสะ - โมหะ - โลภะเหมือนกัน, คนหนุ่มคนสาว คนเฒ่าคนแก่ก็มีเหมือนกัน ; มีโทสะ - โมหะ - โลภะเหมือนกัน. สิ่งนี้แหละมารบกวนตัวเรา ให้เราไม่มั่นคงต่อคำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้า.

คำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมั่นคงถาวร, **การปฏิบัติธรรมะที่ดี การให้ทานที่ดี การรักษาศีลที่ดี มีจุดสำคัญอยู่ที่การจะมาทำลายโทสะ - ทำลายโมหะ - ทำลายโลภะนี้เอง.** ถ้าทำบุญ - ให้ทาน - รักษาศีลไม่มุ่งมาที่จุดนี้แล้ว ก็แสดงว่า คนๆ นั้นยังไม่รู้จริง, แต่ถ้าคนใดแม้จะไม่เคยให้ทานไม่เคยรักษาศีล แต่การอยู่การกินการนั่งการนอนการไปการมาของเขามีจุดมุ่งหวังที่จะมาทำลายโทสะ - ทำลายโมหะ - ทำลายโลภะ นี้แสดงว่า คนผู้นั้นแหละเข้าใจในหลักของพระพุทธศาสนา เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า.

ดังนั้น การเข้าพรรษาที่ ก็จะขอแนะนำไว้ว่า เราจะต้องตั้งต้นชีวิตใหม่, เราจะต้องตั้งใจปฏิบัติตัวเราให้รู้จริง, เมื่อรู้จริงแล้ว ก็ต้องเอาสิ่งที่เรารู้นั้นไปเผยแผ่. การรู้วิธีนี้มีใช้ว่าเรียนแล้วจำไป แต่เป็นการรู้เพราะได้ทำให้เกิดปัญญา. การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างทุกวิธี

ถ้าหากยังไม่เกิดปัญญายังไม่เกิดญาณปัญญารู้ ก็แสดงว่าอันนั้นเป็นความรู้ที่จำมาจากตำรับตำรา. ที่ว่า “รู้” นี้, การรู้อย่างนี้ ต้องรู้มาจากปัญญาหรือญาณปัญญาจริงๆ.

### (วิธีรู้ของจริง)

ที่เรามาทำที่นี้ : พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมาเดินหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา ก้ม เงย กะพริบตา หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลายลงไปในลำคอนี้, **ถ้าเรารู้สึกอยู่ทุกขณะๆ นั้นเรียกว่า ทำให้เกิดปัญญา.** ทำอย่างนี้มันไปตรงเข้ากับคำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์สอนอยู่ในประเทศอินเดียว่า : **ให้มีสติรู้ในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน และในอิริยาบถย่อย คือ - เหยียด - เคลื่อน - ไหว โดยวิธีใดก็ให้รู้.**

ให้รู้เพื่ออันใด? ก็ให้รู้เพื่อเป็นคนไม่หลงตนไม่ลืมหัด เรียกว่า เป็นคนที่ทำลายโมหะได้, เมื่อทำลายโมหะได้ ก็ได้ปัญญา, เมื่อได้ปัญญา ก็สามารถมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังมีกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน. จึงว่า - **พระพุทธเจ้าสอนเรื่องปัจจุบัน แก้ปัญหาเรื่องปัจจุบัน.**

อย่างเช่น ญาติโยมหรือพระสงฆ์นั่งฟังผมพูดอยู่ในขณะนี้ อันนี้ก็ปัจจุบัน คือ นั่งดูความสงบและความไม่สงบว่ามันเกิดขึ้นที่ตรงนี้ มันมีความขัดแย้งกันก็ขัดแย้งกันอยู่ที่ตรงนี้, การปฏิบัติ

ธรรมะจึงต้องปฏิบัติลงไปที่ตรงนี้ ; ที่จิตที่ใจนี้, เพราะพระพุทธรเจ้า  
ตรัสรู้นั้น ก็ตรัสรู้เพราะการทำทางใจนี้. ส่วนความสงบนั้นมันเป็น  
ผลพลอยได้, เพราะเมื่อทำอย่างนี้ รู้อันนี้มันก็สงบ คือ สงบจาก  
โทสะ - สงบจากโมหะ - สงบจากโลภะ - สงบจากความยึดมั่นถือมั่น  
; มันมารบกวนเราไม่ได้ เรียกว่า สงบ.

### (รู้ของจริงต้องรับรองได้)

เราสวดกันอยู่ว่า : ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธรเจ้า มีศีลและทิฏฐิ  
เสมอกันกับพระพุทธรเจ้า. ดังนั้น ถ้าหากเรา รู้จริง - เห็นจริง - เข้าใจ  
จริง ก็ต้องรับรองคำสอนของพระพุทธรเจ้าได้, และจะรับรองคำพูด  
คำสอนของตัวเองได้, และจะต้องรับรองวิธีการกระทำของตนเองได้  
ด้วย. ส่วนสิ่งอื่นๆ นั้น ดีก็แล้วไปไม่ดีก็แล้วไป ทำมาแล้วก็แล้วไป  
ผ่านไป, แต่สิ่งที่ทำให้เราเห็นแจ้งรู้จริงเกิดปัญญามาจริงๆ แล้วนั้น  
ต้องนำสิ่งนั้นแหละมาพูดมาแนะนำและรับรองจริงๆ.

อย่างที่พวกเรามาฝึกหัดทำความรู้สึกตัว หรือว่า “มีจังหวะ -  
ให้รู้สึกตัว”, อันนี้เรียกว่า “การทำความรู้สึกตัว”, เมื่อทำแล้วมันเกิด  
ปัญญา. จึงว่า - ปัญญาเป็นผลพลอยได้เพราะการทำความรู้สึกตัว  
นี้เอง. แล้วความสงบก็เป็นผลพลอยได้เพราะเกิดปัญญานี้เอง.

ดังนั้น พระพุทธรเจ้าจึงสอนแต่ของจริงเท่านั้น.

### (ทุกข์เป็นของจริง)

เมื่อพูดถึง “ของจริง” ก็จะต้องถึงเรื่อง “อริยสัจ”. อริยสัจ  
ได้แก่ ทุกข์ - สมุทัย - นิโรธ - มรรค, อย่างนี้เราพูดได้. แต่ทุกข์  
หมายถึงอะไร, สมุทัย - ตัวทำให้ทุกข์เกิด หมายถึงอะไร, มรรค -  
เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ หมายถึงอะไร ; ตัวของผม  
ไม่เคยรู้, นิโรธ - ทำให้แจ้ง ทำอย่างไรจึงจะรู้แจ้ง ; ไม่รู้.

แต่เมื่อผมมาทำวิธีนี้แหละ ; ทำจังหวะ เคลื่อนไหวโดยวิธีใด  
ให้รู้, เข้าใจว่ามัน “เป็น” จริงๆ, รู้ทุกข์.

รู้ทุกข์ คือ รู้ตัวเราเอง, รู้การเคลื่อนไหว : กะพริบตา หายใจ  
อ้าปาก กลืนน้ำลาย ฯลฯ, นี่ - มันเป็นทุกข์, เรียกว่า “ทุกข์ขัง”, คือ  
มันติดอยู่กับรูปนี้เอง จะทิ้งออกจากรูปนี้ไปไม่ได้ - มันเป็นอย่างนั้น.  
จึงว่า - ให้รู้จริงๆ. สมุทัย - ตัวทำให้ทุกข์เกิด, ท่านว่าอย่างนั้น. ตัว  
“สมุทัย” ก็คือ ตัว “คิด” นั่นเอง. มรรค - เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความ  
ดับทุกข์, ว่างั้น. ข้อปฏิบัติ ก็คือ เราทำความเคลื่อนไหว, พอดีมัน  
คิด - ปู้บ - เราก็มาอยู่กับความเคลื่อนไหว, มันเคลื่อนไหวโดยวิธีใด  
- ก็รู้ มันก็วางเอง ; วางตัวสมุทัยนั่นเองของมัน. มรรคที่ว่า เป็นข้อ  
ปฏิบัติ ก็คือ ต้องปฏิบัติตัวนี้ ต้องทำตัวนี้ ; ตัว “รู้สึกตัว” นี้. นิโรธ -  
ทำให้แจ้ง, นั่นก็คือ เมื่อทำความรู้สึกตัวให้มันมากขึ้นๆ ปัญญาก็เกิด  
รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง. อันนี้ เรียกตามตำรับตำรา ครูบา  
อาจารย์ท่านสอน ก็เรียกว่า “อริยสัจสี่”.

บัดนี้, ตัวอริยสังขีที่ผมเข้าใจนั้น คือ **ทุกข์มีจริง**, ตัวทุกข์นั้น แปลว่าทนไม่ไหว. ทุกข์ - อนิจจัง - อนัตตา เป็นคำเดียวกัน ; อันเดียวกัน, ทุกข์ - ทนไม่ไหว ; อนิจจัง - มันไม่เที่ยง ; อนัตตา - บังคับบัญชาไม่ได้, มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ต้องเป็นอย่างนี้ - เข้าใจอย่างนี้. เมื่อเห็นอย่างนี้ ก็มั่นใจเลยว่าหลักพระพุทธศาสนา เป็นอย่างนี้.

(จริงโดยสมมติ)

เมื่อรู้อันนี้แล้วก็เลยรู้ **“สมมติ”** ขึ้นมา.

มันสมมติพูดเท่านั้นเอง : ทุกข์, สุข, สวย, งาม, ฯลฯ ; มัน เป็นสิ่งสมมติพูดขึ้นมา. นิพพาน, นรก, สวรรค์ ก็เป็นแต่เพียงสิ่ง ที่สมมติพูดขึ้นมาเพื่อให้รู้จักเท่านั้นเอง. ผี, เทวดา, ฯลฯ, ก็เป็น สิ่งที่สมมติพูดขึ้นมา. เมื่อเห็นจิตใจเราแล้วมันเป็นอย่างนี้. เมื่อรู้จัก **“สมมติ”** ขึ้นจริงๆ ทุกอย่างที่สมมติขึ้นในโลกก็เป็น **“สมมติบัญญัติ”** ส่วนที่เป็นปรมาตถบัญญัติ เป็นอรรถบัญญัติ เป็นอริยบัญญัติ นั้น ก็จะต้องให้รู้จริงๆ ด้วย, แต่ตอนที่รู้สมมตินี้ยังไม่รู้สิ่งนี้ คือ ยังไม่รู้ ว่าเป็น สมมติบัญญัติ - ปรมาตถบัญญัติ - อรรถบัญญัติ - อริยบัญญัติ.

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็เลยรู้ **“ศาสนา”**.

ศาสนา แปลว่า คำสั่งสอนของท่านผู้รู้, สอนเพื่อให้ละความชั่ว มาทำความดีนั่นเอง ; อันนี้เป็นเพียง **“ศาสนา”**. **“พุทธศาสนา”** แปลว่า รู้จริง, พุทธะ จึงแปลว่า ผู้รู้ : รู้ธรรม - เห็นธรรม - เข้าใจธรรม. รู้ธรรม ก็คือ รู้ตัวเรากำลังทำ - กำลังพูด - กำลังคิด. นี่! ธรรมะจึง ไม่ใช่อื่นไกล, อันนี้ แปลว่า รู้ธรรม - เห็นธรรม - เข้าใจธรรม.

เมื่อรู้อันนี้แล้วก็เลยรู้ **“บาป”** รู้ **“บุญ”**.

**“บาป”** ก็คือ โง่งนั่นเอง, คือ ไม่รู้, คือ อยู่ในถ้ำ ; มีดอยู่นั้นแหละ. ถ้าเราออกจากถ้ำได้ เราก็สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกองศา, นี่ละ **“บุญ”**. บุญ คือ รู้. ถ้าเรามีบุญจริงๆ แล้ว เราก็สามารถรู้บาปได้ว่า บาปมันเป็นอย่างนั้นบาปมันเป็นอย่างนี้. สมมติเอา : อย่างบ้านเรา เคยเลี้ยงสัตว์เปิดไก่อ้วควาย เราเดินไป บางที่เราไปเหยียบเอาไข่เปิด ไข่ไก่, มันเหม็นเราก็รู้ว่ามันเหม็น แต่ทำไมจึงไปเหยียบ ; นี่ก็ เพราะเราไม่รู้ ถ้ารู้ก็ไม่เหยียบ. อาจมีคนแย้งว่า ถ้าไม่รู้แล้วจะ เหยียบถูกหรือ - ว่างั้น, นี่แหละจึงได้กล่าวว่า คำพูดหรือวิธีพูดนี้ มันยืดยาว มันเดินได้ ยังถกยังเถียงยังแย้งได้. **“คนไม่รู้”** จึงทำบาป ทำผิดได้ - แต่ไม่รู้.

ดังนั้น พระพุทธเจ้าสอนคน จึงสอนคนที่ยังไม่รู้นั้นแหละ ให้ เขารู้, และสอนคนที่กำลังทำผิดอยู่นั้นแหละ ให้ทำถูกต้อง, และ สอนคนที่มีทุกข์อยู่นั้นแหละ ให้ทุกข์น้อยไป ; หรือหมดไป. มันเป็น

อย่างนั้น. ที่ผมพูดในวันนี้ ก็คล้ายๆ เป็นอย่างนั้น กล่าวคือ มาแนะนำว่า ถ้าทำอย่างนี้, ทำการเคลื่อนไหวเนี่ยะ, เรียกว่าทำ ถูกต้อง. จุดหมายปลายทางมันจะมาถึงที่ตรงนี้, คือ **เมื่อทำถูกต้อง แล้ว ความฉลาดจะเกิดขึ้นมาเอง.** ความฉลาดแบบนี้ไม่ต้องไปจดจำ มาจากตำรับตำรา แต่รู้เอง - เห็นเอง - เข้าใจเอง.

(จริงโดยปรมาตถ์)

เมื่อรู้อันนี้แล้ว “ญาณปัญญาของวิปัสสนา” ก็เกิดขึ้น.

**วิปัสสนา** แปลว่า รู้แจ้ง - รู้จริง รู้แล้วต่างเกาล่องภาวะเดิม. ก่อนที่จะต่างก็คือ เลิกละอบายมุข, แล้วก็ โทสะ - โมหะ - โลภะ ลดน้อยไป ต่างเกาจริงๆ, แล้วก็รู้ศีล, ฯลฯ, ฯลฯ, ฯลฯ.

**ศีล** แปลว่า ปกติ. ต่างเกาจริงๆ, เพราะแต่ก่อนเข้าใจว่า ศีล คือปานาฯ อทินนาฯ ศีลห้าศีลแปดศีลสิบศีลสองร้อยศีลสามร้อย - เข้าใจว่าอันนั้นเป็นศีล. ถูกแล้ว - อันนั้นเป็นศีล, แต่มันไม่ใช่ศีลใน ความหมายที่ว่า “ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ”, มันเป็นเพียง ศีลสังคมหรือ “สังคมศีล” เท่านั้น. ส่วนศีลที่เป็นเครื่องกำจัดกิเลส อย่างหยาบนั้นคือ ทำลายโทสะได้ - ทำลายโมหะได้ - ทำลายโลภะ ได้ - ทำลายกิเลส - ทำลายตัณหา - ทำลายอุปาทาน - ทำลายกรรม



และวิบากเหล่านั้น ; หรือว่าทำลาย “ความชั่วเหล่านั้น” ได้<sup>๑</sup> นี่ละ - คีลตามหลักพระพุทธศาสนา, **ศีลวิธีปฏิบัติ**. คีลอันนี้มีอยู่แล้วในคนทุกคนไม่ยกเว้น, เด็กน้อยก็มี คนหนุ่มคนสาว คนเฒ่าคนแก่ คนไทย คนจีน คนฝรั่งคนฝรั่ง คนอังกฤษ คนอเมริกา หรือจะเป็นเชื้อชาติใดก็ตาม นุ่งผ้าสีอะไรก็ตาม - มีอยู่แล้ว ; ความเป็นปกติอันนี้.

อย่างที่พวกเรานั่งฟังผมพูดอยู่เดี๋ยวนี้, นี่ - ปกติ. เราดูลมหายใจของเรา ดูความคิดของเรา, พอมันคิดขึ้นมา เราเห็น - เรา รู้ แปลว่าเรามีปกติ ; มีศีล. ถ้าเรายังไม่รู้ความคิดของเรา ก็แสดงว่าเรายังไม่ปกติ, ถ้าไม่เอียงไปโทสะ ก็เอียงไปโลภะ ; เพราะโมหะปิดบังไว้. ดังนั้น จึงทำให้เรามาทำความรู้สึกตัว, เรียกว่า “สัญญา” - ความหมายรู้จำได้. มันเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ “รู้”, ให้ตัวสัญญาตัวนี้แหละทำหน้าที่ของมันจริงๆ. เมื่อ “สัญญา” ทำหน้าที่ของมันจริงๆ แล้ว, เมื่อมัน “รู้” อันใดแล้ว, จะไม่หลงไม่ลืมเลย ; นี่ - มันเป็นอย่างนั้น. รู้อันนี้แหละ รู้ได้ทุกคนไม่ยกเว้นเลย. คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นกลางๆ. ที่ว่ากลางๆ นี้ก็คือ ไม่ต้องเอียงไปข้างซ้าย ไม่ต้องเอียงไปข้างขวา, ไม่ต้องเอียงไปทางโลภะ ไม่ต้อง

เอียงไปทางโทสะ เพราะทำลายโมหะได้ - อยู่ด้วยสติปัญญาหรือการเห็นแจ้ง.

อย่างที่เรานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ ใจของเราเป็นปกติอยู่. **ปกติอันนี้แปลว่า จิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์, คือ ไม่อยู่กับโทสะ ไม่อยู่กับโมหะ ไม่อยู่กับโลภะ ไม่อยู่กับการยึดมั่น.** เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ จิตใจก็ผ่องใสจิตใจก็ว่องไว, มีคนพูดอะไร สัญญาตัวนั้นรับรู้ได้ทันที. ดังนั้น การขัดแย้งต่อจิตใจของเรานั้นจึงไม่มารบกวน เพราะโทสะ - โมหะ - โลภะไม่ได้เข้ามารบกวน ทั้งนี้ก็เพราะทำลายโมหะได้ ; อันนี้ เรียกว่า “ความสงบแบบนี้” แต่ไม่ใช่สงบ (แบบนั้น).

(จริงได้เมื่อทำหน้าที่ถูกต้อง)

**ความสงบแบบที่ผมพูดนี้ สามารถการทำงานอะไรได้ทุกสิ่งทุกอย่างตามหน้าที่ของเราจริงๆ** ไม่ใช่ไปทำงานทำการตามหน้าที่ของคนอื่น. หน้าที่ของเราเป็นอย่างไร? เราเป็นคน เราก็ต้องทำงานทำการตามหน้าที่ของคน, เราเป็นมนุษย์ ก็ต้องทำงานทำการตามหน้าที่ของมนุษย์, เราเป็นเทวดา ก็ต้องทำการทำงานตามหน้าที่ของเทวดา, เราเป็นพระอินทร์พระพรหม ก็ต้องทำการทำงานตามหน้าที่ของพระอินทร์พระพรหม, เราเป็นพระอริยบุคคล เราก็ต้องทำการทำงานตามหน้าที่ของพระอริยบุคคล ; ทำนองอย่างนั้น. อันนี้ เรียกว่า อยู่อย่างต่ำกินอย่างต่ำนั่งนอนอย่างต่ำมุ่งหวังทำงานอย่างสูง คือทำงาน

<sup>๑</sup> ความชั่วเหล่านั้น หลวงพ่อหมายถึง สิ่งที่เรียกว่า โทสะ - โมหะ - โลภะ และ กิเลส - ตัณหา - อุปาทาน - กรรม ซึ่งต่างก็เป็นอารมณ์ในชั้นปรมาตมที่ผู้ปฏิบัติได้เห็นจริงแล้ว สัมผัสแบบแน่นแล้วจึงละ, ละแล้วจึงรู้.

แทนพระพุทธเจ้า. ในทางตรงข้าม อยู่อย่างสูงกินอย่างสูงนั่งนอนอย่างสูงแต่ทำงานอย่างต่ำ อันนี้แปลว่า ทำลายคำสอนของพระพุทธเจ้า.

ญาติโยมมาที่นี่ การงานมี, เรียกว่า ทำนาทำสวนซื้อขายๆ เป็น การอยู่อย่างต่ำกินอย่างต่ำนั่งนอนอย่างต่ำต้องทำมาหากิน, แต่จิตใจ มุ่งหวังจะเปิดเผย และเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่ามุ่งหวัง ทำงานอย่างสูง เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นคว่าหน้าอยู่ ไม่มี คนหยงหน้าขึ้นมา หรือว่าถูกปิดไว้ไม่มีคนคลายเกลียวมันออกมันก็เลย ติดอยู่อย่างนั้น. พระสงฆ์เราก็เหมือนกัน, อยู่อย่างสูงกินอย่างสูง นั่งนอนอย่างสูง เพราะชาวบ้านเขาถวายให้, เมื่อมาที่นี้ก็ต่อมากเปิดเผย มาเผยแผ่ธรรมะ มาแก้ไขปัญหาตัวเอง แล้วก็จะได้นำคำสอนของ พระพุทธเจ้านั้นออกไปเผยแผ่ จึงจะเป็นการมุ่งหวังทำงานอย่างสูง.

การเผยแผ่ธรรมะในเมืองไทยเรามีมาก มีหลายสำนัก มีหลาย ครูหลายอาจารย์ เราเป็นคน เราต้องเลือกตัดจัดหาเอาได้, อันใดผิด เราต้องรู้ อันใดถูกเราต้องรู้. ถ้าหากยังไม่รู้ก็เป็นคนอยู่แต่จิตใจไม่ใช่ คน เพราะเลือกตัดจัดหาเอาไม่ได้. ถ้าหากเป็นคนเป็นพระจริงๆ ต้องรู้จักจริงๆ, เป็นอย่างนั้น. ตัวของผม, ไม่ใช่พูดเข้าข้างตัว อันนี้ พูดความจริง, ผมเป็นโยมผมไปปฏิบัติธรรมนั้นที่แรกผมเลือกไม่เป็น. เมื่อผมรู้อันนี้แหละ ผมเลือกเอาได้ สิ่งนี้จะทำ - ทำ, สิ่งนี้ไม่ทำ - ก็ ไม่ทำจริงๆ, สิ่งนี้จะพูด - ต้องพูด, สิ่งนี้ไม่พูด - ก็ไม่พูดจริงๆ ; นี้ - ยอมเลี้ยสละชีวิตจริงๆ มันเป็นอย่างนั้น.

## ไปให้ถึง

*(ท่านสอนไว้แล้วเราทำหรือยัง)*

ดังนั้น ทับมิ่งขวัญปีนี้เราต้องพูดกันจริงทำกันจริง เป็นเพื่อน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันจริงๆ. ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ผมรับรองว่ารู้ทุกคน ไม่มากก็น้อย เพราะพระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ดีแล้วว่า : *สัตว์ทั้งหลายคล้ายเราตถาคต - คือคล้ายกับพระพุทธเจ้า, สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต - เหมือนกันกับพระพุทธเจ้า, สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต - เป็นเหมือนกันกับพระพุทธเจ้า. พระองค์ยังตรัสต่อไปอีกว่า : สัตว์ทั้งหลาย! เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึง นำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย, ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติ ตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมีเห็นจะเป็นจะมีอย่างเราตถาคตนี้.*

**อันนี้, เรารู้วิธีทำ และรู้วิธีพูด และรู้ผลของการที่จะปรากฏขึ้นมา. เรา - ทำแล้วหรือยัง? ถ้ายัง - ก็แสดงว่าเราเพียงพูดได้.**

ที่ผมพูดนี้ : ถ้าทำจงหะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้ลึกลูกอยู่ทุกขณะ, คือ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน คู้ - เขยียด - เคลื่อน - ไหว อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น, **แต่วิธีโดยเราเอามาทำเป็นจิงหะ : พลิกมือขึ้น - คว่ำมือลง ยกมือไป - เอามือมา ก้ม - เหย เอียงซ้าย - เอียงขวา กะพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า - หายใจออก รู้ลึกลูกอยู่ทุกขณะ ; และจิตใจมันนึกมันคิด รู้ลึกลูกอยู่ทุกขณะ, อันนี้แหละ วิธีการปฏิบัติ คือ**

ให้รู้ตัวไม่ให้นั่งนิ่งๆ ไม่ให้นั่งสงบแต่ให้มันรู้. เราทำหรือยัง. ถึงจะสงบ เราก็ต้องมองถึงความไม่สงบที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ, ต้องมองเห็นไปอย่างนั้น. ความสงบอันนั้น จึงเป็นผลพลอยได้จากการทำความรู้สึกตัวนี้เอง, เป็นอย่างนั้นรับรองได้จริงๆ เรื่องนี้. พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเอาไว้แล้วว่า “...ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้...” อันนี้ไม่ใช่ว่าผมเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ใช่ว่าผมเป็นพระตถาคต, แต่ผมทำเรื่องนี้แหละ แล้วผมเข้าใจว่าความทุกข์มันลดน้อยไปหรือหมดไป ไม่มารบกวนเราเลย. ไม่ใช่หมดไป แต่เฉพาะความทุกข์นี้เท่านั้นนะ ทุกข์จากความสงสัยว่า ตายแล้วเกิดเกิดแล้วตาย เหล่านี้ก็จะหมดไปจริงๆ, และวิธีที่จะหมดลมหายใจก็จะรู้จริงๆ. นี่ - ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนที่เรียกว่าอริยสัจ, เกิดแล้วก็ต้องตาย, มีจริง. นี่ - มันเป็นอย่างนั้น. ทุกข์ - สุข ก็ต้องมีจริงๆ. ความไม่ทุกข์ - ไม่สุข ก็ต้องมีจริงๆ. เราจะรู้โดยวิธีที่พระพุทธเจ้ารู้จริงๆ รับรองได้จริงๆ เพราะตำราท่านก็สอนก็แนะนำเอาไว้แล้วว่า : ผู้ที่เจริญสติปัญญาอันอย่างถูกต้อง อย่างนาน ๗ ปี อย่างกลาง ๗ เดือน อย่างเร็วที่สุดนับแต่ ๑-๗ วัน หรือ ๑๕ วัน มีอานิสงส์ ๒ ประการ ท่านว่าอย่างนั้น, คือ หนึ่ง - เป็นพระอรหันต์ สอง - ถ้าหากไม่ได้เป็นพระอรหันต์ต้องเป็นพระอนาคามี แน่แน่นอนที่สุด ; ตำราพูดอย่างนั้น.

ส่วนอันที่ผมพูดนี้, ไม่ต้องพูดถึงเรื่องพระอรหันต์ พระอนาคามี, รับรองจริงๆ ว่า ถ้าทำจริงๆ แล้ว ในระยะ ๓ ปี - อย่างนาน ;

ทำให้ติดต่อกันจริงๆ นะ, อย่างกลาง ๑ ปี, อย่างเร็วที่สุด นับแต่ ๑ - ๙๐ วัน. อานิสงส์อย่างนั้นไม่ต้องพูดเลย, ความทุกข์จะลดน้อยไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา อย่างโตะ - โมะหะ - โลมะหะ หรือ กิเลส - ตัณหา - อุปาทานนี้ จะไม่มารบกวนเลย หรือมารบกวนก็น้อยที่สุด - มันเป็นอย่างนั้น, รับรองจริงๆ ถ้าทำวิธีนี้ จึงว่า - ยอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษาความจริงอันนี้เอาไว้.

(ธรรมทาน - ทานความคิด)

ถ้าหากว่ามี การให้ทานรักษาศีลจริงๆ แล้ว ต้องแน่นอน<sup>๑</sup>

คำว่า “ทาน” ในที่นี้ก็ได้หมายถึงทานวัตถุ. ทานอันนี้ คือ ทานความคิด, ทานความคิดที่มันคิด - บู้บ - ขึ้นมา ทานได้ทันที. เราเห็นอันนี้, ตัวนี้ เรียกว่า ตัวสมุทัย, เราก็มาอยู่กับการเคลื่อนไหว (ภายนอก). พอดีมันคิดขึ้นมา ; อันนี้เพราะมันมีการขัดแย้งต่อตัวเรา ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ, เราก็ทำความรู้สึกตัว ; ตัว “การเคลื่อนไหว” เช่น กะพริบตา กำมือ เขี่ยดมือ, มันก็วางตัว

<sup>๑</sup> ศีลในที่นี้ หมายถึง ศีลที่แปลว่าปกติ หรือศีลที่เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบตามที หลวงพ่อได้กล่าวไว้ในตอนต้น.

ความคิดตัวนั้นเลย มันจะเข้ามาอยู่กับความรู้สึก. พอตีมาอยู่กับความรู้สึก, มันจะเปลวไป หรือมันอาจไม่เปลวก็ได้, มันจะคิด - บ๊ีบ - ขึ้นมา เราจะรู้ - จะเห็น - จะเข้าใจ, มันจะไม่มี “อารมณ์” เลย” เรียกว่า “**ธรรมารมณ์เกิดกับใจไม่มี**”. ถ้าเราไม่เห็น “ตัวนี้” มันจะเป็นอารมณ์ เป็นธรรมารมณ์ ; เรียกว่า “**โลกียธรรม**”.

โลกียธรรม โลกุตระธรรม โลกวัชชะ ฯลฯ, นี้ - เราพูดได้, เป็นภาษาคำพูด.

“**โลกียธรรม**” นั้น หมายถึง อย่างที่พวกเรา ได้ยวันี้แหละ มุ่งหวังจะทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง แต่การกระทำของเรามันยังไม่แจ้ง เมื่อมันยังไม่แจ้งเราก็กแสวงหาหรือปฏิบัติไปจนกว่ามันจะแจ้ง, พอแจ้ง ก็เรียกว่าถึง “**โลกุตระธรรม**” เมื่อเรายังไม่แจ้งเป็นโลกียธรรม. จึงว่า - โลกียธรรมกับโลกุตระธรรมอยู่ด้วยกัน. ถ้าหากว่า **เรารู้โลกุตระธรรมจริงๆ แล้ว ก็แยกกันได้หรือออกจากกันได้, ถ้าเรายังไม่รู้จริงๆ จะแยกกันไม่ได้,** นี้ - มันเป็นอย่างนั้น.

(**รู้เพราะไม่หลง**)

ดังนั้น, สมมติเอานะ, น้ำชุนน้ำสกปรก ถ้าเรามีน้ำใสๆ น้ำสะอาดสักหยดเดียวหยดลงไปเทลงไป น้ำชุนนั้นก็จางทันทีเลย. ความคิดของเรา ก็เหมือนกัน. ความโกรธ ฯลฯ หรือเรียกว่า โทสะ - โมหะ - โลภะนี้ : เมื่อมันโกรธขึ้นมา เรามีความเห็นแจ้ง - บ๊ีบ - เดียว, ก็เหมือนเอาน้ำใสๆ หยดเข้าไปนั้น มันจะจางคลายออกไปทันทีเลย. **ส่วนอันที่เราโกรธไปนั้น คือ เราไม่รู้, เราหลงใจนั่นเอง ; หลงกาย - หลงใจเราเอง.**

ดังนั้น จึงว่า - พยายามพูดกันเรื่องนี้ให้มากในระยะพรรษานี้ พระเณรก็ต้องเข้าพรรษาแล้ววันนี้ ญาติโยมผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ. การงานอย่างอื่นนั้นไม่เป็นธุระของเรา เอาไว้ก่อน, **การงานของเราคือการปฏิบัติธรรมทางจิตทางใจ ก็ต้องปฏิบัติทุกขณะทุกลมหายใจ.** การรู้อย่างนี้ไม่มียกเว้นเลย จะเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ เป็นคนหนุ่มคนสาว รู้ได้จริงๆ ถ้าทำจริงๆ, รับรองได้จริงๆ รับรองคำพูดของผมที่พูดนี้ รับรองว่าต้องเป็นจริงๆ ไม่มากก็น้อย ; เพราะมันเป็นอย่างนั้น.

\* อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตกำหนด เป็นความหมายในทางปฏิบัติ มิใช่ในความหมายที่เป็นสำนวนพูดทั่วไป.



การเริ่มต้นชีวิตใหม่  
ต้องเป็นคนจริง  
ทำจริง พูดจริง,  
เมื่อทำจริงพูดจริง  
ก็ต้องรู้ของจริง จริงๆ.

## ชีวิตใหม่ของคนจริง

นิมนต์เพื่อนภิกษุสามเณรทุกองค์ครับ ตั้งใจฟัง, และเจริญพร  
ญาติโยมทุกคนตั้งใจฟัง.

วันนี้ เป็นวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๓๐. ทำวัตรเย็น  
สั้นๆ เพียงเป็นพิธีการก็จบแล้ว ต่อไปเราก็ต้องแนะนำวิธีปฏิบัติ  
กันให้เข้าใจ เพราะเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่. ปีนี้เป็นปีเริ่มแรกของ  
ห้าปีมหามงคล เราจะพยายามปฏิบัติธรรมะตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า  
ที่ทรงตรัสสอนเอาไว้. ความรู้ของพระองค์ท่านนั้นมีมาก เพราะเรียน  
มาจากหลายครูหลายอาจารย์ เปรียบเท่ากับใบไม้หมดทั้งป่า แต่ก็  
ทรงตรัสว่าที่เอามาสอนนั้นเท่ากับใบไม้กำมือเดียว คือ สอนแต่เรื่อง  
ทุกข์เท่านั้น. เราก็จะปฏิบัติตามนั้น.

**(คนเป็นอย่างไร)**

การสอนเรื่องทุกข์นี้ก็มียุคนพุดหลายคนสอน ที่เป็นเช่นนี้ก็ไม่ใช่แต่เฉพาะในเมืองไทยหรือเมืองลาว ในประเทศอินเดียหรือแม้แต่ในสมัยพุทธกาลก็เป็นอย่างนี้เช่นเดียวกัน. เราต้องรู้จักเลือกคัดจัดหาที่มันเหมาะสมกับเรา ที่เราจะนำมาปฏิบัติ, เพราะเราเป็นคน.

คำว่า “คน” นี้ มันมีความหมายมาก กินความกว้างมาก. เกิดกับคนก็ต้องเป็นคน ; เป็นลูกคน. เกิดกับสัตว์ต้องเป็นลูกสัตว์ หน้าตาแข่งขาต้องเป็นสัตว์ประเภทนั้นๆ. เกิดกับคนก็ต้องเป็นคน หน้าตาแข่งขามือเท้าต้องเป็นคน, ถึงจะเป็นคนไทย เป็นคนจีน คนฝรั่ง คนอังกฤษ คนเขมร คนญวน คนลาว ก็เป็นคนเช่นเดียวกัน. คำว่าคนนี่ จะเป็นผู้ใดให้ชื่อเสียงเรียงนามไว้แต่ยุคใดสมัยใดก็ยังไม่มีการตอบได้ ผมเคยถามอาจารย์มาหลายอาจารย์แล้ว. ตัวเองเข้าใจว่า คงจะเป็นท่านผู้ฉลาดผู้รู้ผู้มีปัญญา จึงกำหนดเรียกคำนี้ขึ้นมาได้ว่า - คน. คำว่าคนนี่ หมายถึงมีทุกสิ่งทุกอย่างปนอยู่ในนี้ : ดีก็มีอยู่ในคน, ชั่วก็มีอยู่ในคน, ไม่ดีไม่ชั่วมียุคน.

ดังนั้น, จึงว่า - ให้เราไปเลือกเอาสิ่งที่ดีที่สุคนั้นแหละ, ในคนนั้นแหละ, ในเรานี้แหละ. ถ้าหากเราเลือกคัดจัดหาเอาอย่างไม่เป็น นั่นก็แสดงว่าเรายังไม่ใช่คน, เพราะแม้ว่าแข่งขานหน้าตาเมื่อเท้าจะเป็นคนแต่จิตใจของเรายังไม่ใช่คน เพราะยังเลือกไม่ได้. เมื่อความเป็นคนไม่มี ความเป็นมนุษย์ก็ไม่มี, เมื่อความเป็นมนุษย์ไม่มี ความเป็น

เทวดาก็มีไม่ได้, เมื่อความเป็นเทวดามีไม่ได้ ความเป็นพระอินทร์ พระพรหมก็มีมาไม่ได้, เมื่อความเป็นพระอินทร์ พระพรหมมีมาไม่ได้ ความเป็นพระอริยบุคคลก็มีมาไม่ได้. หากว่าเราเลือกคัดจัดหาเอาแต่ที่เหมาะสมเป็นแล้ว จะนำไปปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงได้, อันนั้นแหละ เรียกว่า คน เพราะเลือกเป็นแล้ว.

ดังนั้น ความเป็นคนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในประการแรกสุด และเราต้องปฏิบัติให้รู้จักความเป็นคนนี้ว่าหมายถึงอะไร - ให้รู้.

**(ท่านสอนไว้อย่างไร)**

ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้เห็นว่า ให้เราเจริญสติปัฏฐานสี่ เรียกว่า : กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ให้มีสติดูกายในกาย ; เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน - ให้มีสติดูเวทนาในเวทนา ; จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - ให้มีสติดูจิตในจิต ; ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน - ให้มีสติดูธรรมในธรรมฯ, หลายครูหลายอาจารย์พูดเรื่องนี้ อันนี้เป็นวิธีพูดเฉยๆ แต่เราก็ยังไม่เข้าใจ.

พระองค์ยังสอนเป็นการปลุกย่อยออกมาว่า ให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถทั้งสี่ : เดิน - ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ; ยืน - ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ; นั่ง - ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ; นอน - ก็ให้มีสติกำหนดรู้, นี้ - ท่านสอนไว้อย่างนั้น.

เท่านั้นยังไม่พอ ท่านยังสอนเข้าไปอีกย้ำเข้าไปอีกว่า **ให้มีสติ**  
**เข้าไปกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย** : *คู้ - เขยียด - เคลื่อน - ไหว โดย*  
*วิธีใดก็ได้ให้รู้*, ท่านสอนอย่างนั้น.

แต่เราไม่ได้ทำกับพระองค์ จึงไม่รู้เหมือนกันกับพระองค์,  
เราก็ไปให้ท่านบ้าง ไปรักษาศีลบ้าง ไปทำกรรมฐานบ้าง ทำวิปัสสนา  
พูดเอาเองบ้าง. พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้แล้ว ดีแล้ว, ท่านตรัส  
อย่างนี้ว่า :

*“สัตว์ทั้งหลายคล้ายเราตถาคต, สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต,  
สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต, ฯ”*

นี่สามคำ, หมายถึงอะไรจะได้พูดพอให้เราเข้าใจ : คำว่า **สัตว์**  
**ทั้งหลายคล้ายเราตถาคต** นั้น ก็คือ คล้ายคลึงกัน พระพุทธเจ้าเป็น  
คนอินเดีย คนอินเดียคนไทยก็มีแข่งมีขามีมือมีเท้าคล้ายคลึงกัน  
ความเป็นหญิงเป็นชายก็คล้ายกัน, **สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต** ก็คือ  
เหมือนกัน ; จะเป็นคนจีน คนฝรั่งเศส คนอังกฤษ คนอเมริกา คน  
เขมร คนญวน คนลาว ขึ้นชื่อว่าเป็นคนนี้ ทุกชาติทุกภาษาทุกลัทธิ  
ทุกนิกายทุกเพศทุกวัยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แก่เฒ่าหรือหนุ่มสาวชาย  
หญิงก็ตาม มีโกรธ - มีโลภ - มีหลงเหมือนกัน มีหัวเราะ - มีร้องไห้  
พอใจ - ไม่พอใจเหมือนกัน พระพุทธองค์เมื่อสมัยยังไม่ได้ตรัสรู้  
นั้นก็เหมือนกัน ไม่ต่างกันเลย. **สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต** อันนี้  
ก็หมายถึงสัตว์มนุษย์นี้เองไม่ใช่สัตว์เดรัจฉานจึงจะเป็นพระตถาคต

เป็นพระพุทธเจ้าได้ คือ เป็นได้เหมือนกันกับที่พระองค์เป็น เพราะ  
เมื่อพระองค์มองเห็นสภาพทุกข์ทุกอย่าง ; ไม่แต่เฉพาะโกรธ - โลภ -  
หลงเท่านั้น, ว่ามันเป็นอย่างนั้นๆ มันเป็นทุกข์ เป็นของมันอย่างนั้น  
ท่านก็เป็นตถาคตขึ้นมา. มามองดูตัวเราที่นี่, ความไม่โกรธนั้นก็  
เหมือนกัน ไม่ใช่มันจะโกรธอยู่ตลอดเวลา อย่างที่เรานั่งอยู่ใน  
ขณะนี้แหละ ; คนไทยก็ไม่โกรธเป็น คนจีน คนฝรั่งเศส ฯลฯ  
ก็ไม่โกรธก็มีเป็นครั้งเป็นคราว - เป็นอย่างนั้น. พระองค์ยังได้ตรัส  
ต่อไปอีกว่า :

*“สัตว์ทั้งหลาย! เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น - ที่ไม่มีทุกข์,  
แล้วจึงนำมาสอนพวกเขาทั้งหลาย, ให้พวกเขาทั้งหลายจงประพฤติ  
ปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมี - จะเห็น - จะเป็น - จะมีอย่างเรา  
ตถาคตนี้.”*

ท่านสอนไว้แล้วอย่างนี้ แต่ที่นี้พวกเราไม่ทำ จึงไม่รู้ - ไม่เห็น -  
ไม่เป็น - ไม่มี ไม่เหมือนกันกับพระองค์. เรามีแต่พูดเอาเท่านั้นเอง  
การกระทำไม่มี มันก็ไม่ได้ผล. อย่างเช่น ในขณะที่โกรธขึ้นมาขณะนั้น  
บางคนก็ไม่ว่าตนโกรธทั้งที่โกรธขึ้นมาแล้วในขณะที่ตนกำลังพูด  
กำลังจา กำลังอะไรอยู่อย่างไรก็ไม่รู้เลย โกรธจนแทบตายก็ไม่รู้,  
เพราะหลงตนลืมตัวนั่นเอง ไม่รู้สึกตัวนั่นเอง, คือ ไม่ได้ปฏิบัติ  
ไม่ได้ทำความรู้สึกตัวรู้สึกใจอย่างที่ท่านสอนเอาไว้.

**(ชีวิตใหม่เป็นอย่างไร)**

ดังนั้น ที่พวกเรามาสำนักทับมิ่งขวัญนี้ เราเรียกว่า เริ่มต้นชีวิตใหม่. บางคนก็ยังไม่เข้าใจว่าเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างไร หมายถึงอะไร? **เริ่มต้นชีวิตใหม่ก็คือ เราจะกลับเนื้อกลับตัวมาปฏิบัติตามแบบของพระพุทธเจ้า เพื่อให้ได้รู้ - เห็น - เป็น - มีอย่างพระองค์** ซึ่งท่านได้ตรัสว่า **เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น พระพุทธเจ้าไปถึงนิพพานแล้ว หรือไปถึงที่สุดของทุกข์แล้ว ว่าอย่างนั้นก็ได้, เราก็ต้องประพฤติปฏิบัติตาม.**

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า : **“ภิกษุภิกษุณีอุบาสิกอุบาสิกาทั้งหลาย! พระธรรมวินัยนี้มีอยู่ หากมีผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยนี้ มรรคผลนิพพานก็จะไม่ว่างจากโลกนี้.”** แต่ที่เราไม่ได้ประพฤติปฏิบัติตาม เราจึงไม่รู้เรื่องมรรคผลนิพพาน ซึ่งก็แสดงว่าเราช่วยกันไม่ปฏิบัติหรือจะว่าเราช่วยกันทำลาย - ว่าอย่างนี้ก็ได้.

พระองค์ยังตรัสไว้อีกว่า : **“หากภิกษุภิกษุณีอุบาสิกอุบาสิกา อยู่โดยชอบฯ” ; อยู่โดยชอบนี่คืออย่างไร เราก็ไม่รู้อีก อยู่โดยชอบนี่ก็คืออยู่โดยความมีสติ อยู่ด้วยความรู้สึกตัว, “พระอรหันต์ก็จะไม่ว่างจากโลกนี้ฯ”** นี่ - ท่านว่าอย่างนั้น. เราไม่เข้าใจอย่างนั้น, เดียวนี้เรานึกว่าหมดยุคหมดสมัยแล้ว เราเข้าใจไปอย่างนั้น. ถ้าหากหมดยุคหมดสมัยแล้ว พระองค์จะต้องไปตรัสทำไม่อย่างนั้น, เราต้องเข้าใจให้เข้าใจจริงๆ เรื่องนี้.

**(สงฆ์เป็นอย่างไร)**

ที่เราสวดกัน, **สังฆคุณ** นี้, เป็นประเด็นสำคัญที่ทุกคนควรรู้.

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ; สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อไ้ปฏิบัติดีแล้ว, คำว่าปฏิบัติดีนี่ปฏิบัติอย่างไร? ไม่ใช่ปฏิบัติอย่างอื่น, ปฏิบัติตัวเรา - นี้เรียกว่าปฏิบัติดีแล้ว.**

**อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ; สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อไ้ปฏิบัติตรงแล้ว, คำว่าตรงนี่หมายถึงอะไร? ก็ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ตรงต่อหน้าที่ ตรงต่อการทำงาน ตรงต่อตัวเอง, นี่ - ปฏิบัติตรง. ท่านสอนให้ปฏิบัติ เรามิได้แต่เพียงพูดเอาเอง จึงยังไม่ตรง.**

**ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ; สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อไ้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว, คำว่าออกจากทุกข์นี่หมายถึงอะไร เราก็ไม่รู้. ออกจากทุกข์นี้ ก็ออกจากโทษะ - ออกจากโมหะ - ออกจากโลภะ ออกจากกิเลส - ออกจากตัณหา - ออกจากอุปาทาน, หรือออกจากสิ่งเสพติด มีนเมาทุกประเภท ท่านเรียกว่า อบายมุข. คนใด หากว่ายังเลิกละจากอบายมุขไม่ได้ ก็แสดงว่ายังไม่ใช่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ; เราก็ต้องฟังดูให้เป็น.**

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ ; สงฆ์สาวกของ พระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น หมูไค ปฏิบัติสมควรแล้ว, คำว่าปฏิบัติสมควรนี้เราจะว่าอย่างไร เพียงแต่ให้ทานรักษาศีล ทำกรรมฐานทำ วิปัสสนากันอย่างนั้นหรือ? คำว่าสมควรนี้หมายถึง คนผู้ที่รู้ทิศทาง รู้แนวทางและรู้ทางของพระพุทธเจ้า ไม่หลงไม่ลืม ไปที่ไหนก็ไม่หลง ไม่ลืม, ทานว่าอย่างนั้น. แต่เราไม่เข้าใจคำที่ท่านว่าปฏิบัติสมควร, ถ้าหากพูดตรงๆ ก็ว่า **พระโสดาปัตติมรรค พระโสดาปัตติผล พระสกิทาคามีมรรค พระสกิทาคามีผล พระอนาคามีมรรค พระอนาคามีผล พระอรหัตตมรรค พระอรหัตตผล** - คือจะเป็นอย่างนั้น. ถ้าหากว่า เรายังไม่เข้าใจคำพูดนี้ ก็แสดงว่าเรายังไม่สมควร.

ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญูละ ปุริสะยุคคะลา ; คู่แห่ง บุรุษสี่คู่ - นี้. นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ - อันนี้แหละ.

เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ ; นั้นแหละ สงฆ์สาวกของ พระผู้มีพระภาคเจ้า, ไม่ได้หมายถึงนั่งเหลืองหม่นเหลืองอย่างเดียว ญาตีโยมก็เป็นสงฆ์ได้.

## ชีวิตใหม่

เมื่อพูดถึงตอนนี้ จะมาพูดเรื่องตัวเองให้ฟัง เพราะว่าตัวเอง เป็นคนพูด ตัวเองก็ต้องกล้ารับรองคำพูดของตัวเองได้.

ในสมัยนั้น หลวงพ่อเป็นโยมไปปฏิบัติธรรมะ, ตอนเย็น, เดินไป เดินมากก็เห็นความคิดตัวเอง. เมื่อเห็นความคิดตัวเองนี้, สมมติเทียบ เอาอย่างนี้ว่า ตัวเองหนักอยู่ ๑๐๐ กิโล ชาติไปหลุดไปทันทีเลย อย่างน้อย ๖๐ กิโล ; แต่ในช่วงที่ตัวเองเป็นจริงๆ นั้น ตัวเองว่า เฮ้อ! ไปแล้ว ๘๐ กิโล ยังเหลืออยู่สัก ๒๐ กิโล, เมาขึ้นมา, และรู้สึก ในใจตัวเองว่า **โอ! ตัวเราเป็นพระได้แล้ว** บัดนี้. ยังนั่งกางเกงขายาว ขาสั้นแล้วผมก็ยังยาวอยู่นะตอนนั้นนะ เฮ้อ! เป็นพระได้แล้วนี้. รู้ว่า - ความเป็นพระประเภทนี้ ไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาลัทธิ ไม่จำกัด เพศวัย ไม่จำกัดความหนุ่มสาวหรือแก่เฒ่า, อันนี้จึงกล้าพูดกล้าสอน กล้ายืนยันรับรองว่าเป็นจริง.

### “ความเป็นจริง” มีอยู่แล้วในคนทุกคน.

ดังนั้น ธรรมะที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้านั้น จึงว่า - มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า, แต่เราก็ไม่เข้าใจ. พระพุทธเจ้าค้นพบเป็น คนแรกในประเทศอินเดีย เราเป็นคนไทยก็ไปเอาวิธีปฏิบัติต่างๆ นี้ มาจากประเทศอินเดีย, รวมทั้งการให้ทานการรักษาศีลเหล่านี้ด้วย. ถ้าหากเราเข้าใจจริง เราก็ประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าได้, เป็น อย่างนั้น.

## • วิธีทำ

ดังนั้น วิธีที่เอามาเล่าให้ฟังนี้ก็เป็นอย่างง่าย ๆ อย่างที่เราเรียนกัน ทุกวันนี้ ; วิธีการคือ : **พลิกมือขึ้น - คว่ำมือลง, ยกมือไป - เอามือมา, เดินหน้า - ถอยหลัง ; ให้รู้สึก. ก้ม - เงย, เอียงซ้าย - เอียงขวา, อ้าปาก, กะพริบตา, หายใจเข้า - หายใจออก, กลืนน้ำลายลงไปในลำคอ ; ให้รู้สึก.** อันนี้ คนอื่นมองเห็น, ส่วนจิตใจนึกคิดนั้น คนอื่นมองไม่เห็นเลย. อันที่คนอื่นมองเห็นนี้ เรียกว่า “**หยาบ**”<sup>๑</sup>, มันเป็นอย่างนั้น. แต่ก่อนที่จะทำอันนี้ เราก็อาจถามว่าทำเพื่ออะไร? ก็ตอบว่า ทำให้ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ว่า **ให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถ ทั้งสี่และอิริยาบถย่อย คือ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน คู่ - เหยียด - เคลื่อน - ไหว โดยวิธีใดก็ได้ให้รู้, เราก้ทำให้รู้เหมือนกันกับที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น.**

เมื่อทำอันนี้แล้ว จะเป็นอย่างไร? เราไม่ต้องรู้อันนี้, เมื่อเหตุมันมีปัจจัยมันมีแล้ว มันก็มีผลขึ้นมาเอง. เหตุของมัน คือ เราทำความรู้สึกตัว, ผล คือ เรารู้ตัวเรา ; เหตุ - ผล. **เหตุอันนี้ คือ “เราทำให้รู้”, พอดีผลเกิดขึ้น ก็เรียกว่า “ปัญญาญาณ” เกิดขึ้นให้รู้ตัวเอง. รู้ที่ไหน? ก็รู้ตัวเอง, รู้เรื่องรูปเรื่องนามนี้เอง.**

<sup>๑</sup> พลิกมือ - รู้, กะพริบตา - รู้, หายใจ - รู้ ละเอียดเป็นลำดับเข้าไปก็จริง แต่คนอื่นยังมองเห็นได้, จัดเป็นส่วนกาย, จึงยังจัดว่าเป็นการรู้ส่วนหยาบ. ส่วนละเอียด คือ จิตใจนึกคิดขึ้นมา - เห็น, รู้, การจะรู้ส่วนละเอียดได้ จำต้องเริ่มวิธีที่จะรู้ไปจากส่วนหยาบนี้ก่อน สัมผัสแนบแน่นกับสิ่งนั้นๆ จริงๆ.

## • วิธีรู้ วิธีเป็น

### ๑. อารมณ์ขั้นรูป - นาม

ตอนเช้า ผม**รู้เรื่องรูป - นาม** ; รู้จริงๆ, รู้แล้วไม่หลงไม่ลืม ไม่พลาดเลย. ส่วนที่เคยเรียนมาแต่เมื่อสมัยเป็นเณร : เรียนว่า **รูปังอนิจจัง, เวทนาอนิจจา, สัญญาอนิจจา, - รูปไม่เที่ยง, เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ** พูดไปอย่างนั้นแหละ - แต่ไม่รู้. แต่เมื่อมาปฏิบัติอันนี้ - รู้, รู้จริงๆ เรื่องเหล่านั้น. เมื่อ**รู้รูป - นาม**ดีแล้ว ก็**รู้** ทุกขัง - อนิจจัง - อนัตตา.

**รู้รูป - นาม**ในที่นี้ ก็มีใช้เฉพาะ**รูป - นาม**เท่านั้นนะ : **รู้รูป, รู้นาม, รู้รูปทำ, รู้นามทำ, รู้รูปโรค, รู้นามโรค.**

**รูป - นาม** นี้ : มันเป็นเพียงรูป มันเป็นเพียงนาม, แต่พอยกมือขึ้นนี้ หรือทำอะไรนี้ มันเป็น **รูปทำ - นามทำ** ; เป็นอย่างนั้นที่**รู้**มา. พอเจ็บหัวปวดท้อง - รูปเป็นโรค, ใจก็ไม่สบาย ; นี้ **รูปโรค - นามโรค**, เข้าใจอย่างนั้น. ที่นี้มันสบายอยู่นี้แหละไม่เจ็บหัวไม่ปวดท้อง, แต่จิตใจมันคิดชอบ - เกลียด ฯลฯ ; นี้ - **จิตวิญญาณเป็นโรค**. จึงว่า, **รูปโรค - นามโรค** มี ๒ อย่าง. **จิตวิญญาณเป็นโรค** กับ **รูปเป็นโรค** มันไม่เหมือนกัน. ถ้ารูปเป็นโรค เราก้ไปหาหมอที่โรงพยาบาล ให้หมอผู้เชี่ยวชาญตรวจเช็คร่างกายแล้วให้ยากิน, กินยาแล้วบางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย เป็นอย่างนั้น. **ส่วนเรื่องจิตวิญญาณเป็นโรค เราต้องเจริญสติแบบที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้, เราจึงจะเข้าใจเรื่องนี้ได้.**

เรื่องโรคทางเนื้อหนังนี้ ถ้าหมอเก่งนะ เขาวินิจฉัยออกมาว่าโรคอย่างนี้กินยาไม่หายถ้าไม่ตัดเนื้อร้ายออก เราก็ต้องยอมเสียสละอวัยวะตามที่หมอวินิจฉัย เพราะหมอชำนาญไว้ใจได้มีความรู้, แต่หมอบางคนพอคนไข้ไปโรงพยาบาล หมอก็เอายาแก้ปวดให้กิน มันก็พอทุเลาได้แต่ไม่หาย, ส่วนหมอดีเขาไม่ต้องให้กินยาแก้ปวดเห็นโรคอย่างนี้วินิจฉัยออกมา เขาต้องตัดเนื้อร้ายนั้นออกทันทีเลย ; มันเป็นอย่างนั้น. ส่วนโรคจิตวิญญาณ พระพุทธเจ้าท่านมีเทคนิคกลไก หรือเปรียบว่าเป็นหมอผู้ที่สำคัญที่สุดรู้วิธีตัดเนื้อร้ายจิตวิญญาณเป็นโรคนี้ออกได้, เป็นอย่างนั้น.

เมื่อรู้จัก รูปโรค - นามโรคแล้ว, ก็รู้จัก **ทุกขัง - อนิจจัง - อนัตตา**. คนอื่นจะรู้ไปอย่างไร หลวงพ่อก็ไม่ทราบ, แต่หลวงพ่อก็รู้มาอย่างนี้.

เมื่อรู้ ทุกขัง - อนิจจัง - อนัตตาแล้ว ก็รู้ **สมมติ**.

**สมมติอะไรนี้ ให้รู้ให้ครบให้จบให้ถ้วนจริงๆ** : แม่บวชแล้วสึกสึกแล้วบวชอีก, พระพุทธรูปนี้ ไม้ในป่าเขาก็เอามาทำเป็นพระพุทธรูปได้ อัญหินดินปูนก็เอามาทำเป็นพระพุทธรูป โลหะก็เอามาหลอมเป็นพระพุทธรูปได้, ฯลฯ ; แต่เป็นเรื่องสมมติ เข้าใจอย่างนั้น. สมมติก็จริงอยู่ เรียกว่า **จริงโดยสมมติ** ; *สมมติบัญญัติ*. รู้แบบนี้, รู้จริงๆ. ตอนนี้รู้สมมติ, ยังไม่รู้ว่ สมมติบัญญัติ - ปรมัตถบัญญัติ - อรรถบัญญัติ - อริยบัญญัติ ; เป็นอย่างนั้นที่หลวงพ่อก็รู้.

เมื่อรู้สมมติแล้ว ก็รู้ศาสนา - รู้พุทธศาสนา.

รู้ว่า - **ศาสนา** แปลว่าคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ ใครรู้เรื่องอันใดก็นำเรื่องนั้นมาสอน ; แต่สอนเพียงให้ละชั่วทำดีเท่านั้น. ส่วน **พุทธศาสนา** อันนี้ไม่มีใครสอน ; รู้เอง - เห็นเอง - เข้าใจเอง เรียกว่า *สันทิฎฐิโก, อกาลิโก* ; ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา, เรื่องเหล่านี้เป็นอย่างนั้น.

เมื่อรู้พุทธศาสนาดีแล้ว ก็รู้บาป - รู้บุญ.

คนอื่นจะรู้อย่างไรหลวงพ่อก็ไม่รู้. **บาป** ก็คือ โง่งนงเอง, คืออยู่ในถ้ำมืด หรืออยู่ในบ้านในห้องเราที่แหละแล้วปิดประตูไว้ จึงไม่สามารถจะมองเห็นคนเดินไปเดินมาตามถนนหนทางได้ หรืออยู่ในถ้ำก็มืดมืดไม่มีแสงสว่างที่จะมองเห็นข้างนอกได้ ; มันเป็นอย่างนั้นเรียกว่า **บาป**. **บุญ** คือ ฉลาด, บุญคือรู้, บุญคือเข้าใจ ; รู้แล้วไม่ทุกข์. **บุญ** คือ ความไม่ทุกข์นั่นเอง, นี้ - รู้อันนี้แหละ.

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว มันก็มี **ปัญญาชนิดหนึ่ง** เกิดขึ้นมา, รู้ ออกนอกตัวไป รู้แล้วลืม, รู้แล้วลืมจริงๆ อันนั้นนะ.<sup>๑</sup> ส่วนอันนี้<sup>๒</sup> รู้แล้ว

<sup>๑</sup> อันนั้น หรือ ปัญญาอันนั้น ได้แก่ **วิปัสสนูปกิเลส**.

<sup>๒</sup> อันนี้ คือ ความรู้ที่อาศัยสัญญา<sup>๓</sup> เป็นอารมณ์ขั้นรูป - นามที่เป็นมาโดยลำดับ ได้แก่ รู้รูป - นาม, รูปทำ - นามทำ, รูปโรค - นามโรค, ทุกขัง - อนิจจัง - อนัตตา, สมมติ, ศาสนา - พุทธศาสนา, บาป - บุญ.

ไม่ลืมจริงๆ จะพูดร้อยครั้งพันครั้งหมื่นครั้งแสนครั้งก็ตาม พูดอย่างนั้น ; อันนี้ - เป็นของจริง เรียกว่า **สัจจะ**, คือ ของจริง อาศัย **“สัญญา”** รู้. **“สัญญา”** มันทำหน้าที่ของมัน : คือว่า เราพลิกมือขึ้นก็รู้สึก **คว่ำมือลงก็รู้สึก, ความไม่รู้สึกก็หายไป. บัดนี้, เรากะพริบตาที่รู้สึก ความไม่รู้สึกก็หายไป, เราหายใจที่รู้สึก ความไม่รู้สึกก็หายไป ; มันไล่อันไปอย่างนั้น.** จึงว่า - การทำความรู้สึกนี้มีอันสงสัยมาก จะเอาเงินทองไปซื้อไม่ได้, ลูกจะทำแทนพ่อแทนแม่ก็ไม่ได้, สามีภริยาอยู่ด้วยกัน ทำแทนกันก็ไม่ได้ ; ต้องทำเอาเอง เรื่องนี้ - มันเป็นอย่างนั้น.

## ๒. อารมณ์ขั้นปรมาตม์

พอดีรู้อันนี้ครบจบถ้วนแล้ว ก็สบาย, แต่ว่ามันคิดมาก, ตกเย็นก็ไปอาบน้ำ. อาบน้ำเสร็จแล้วก็มาเดิน กลับไป - กลับมา, ข้างหนึ่งเป็นต้นข่อย ข้างหนึ่งเป็นต้นพุทรา. เดินกลับไปกลับมา เลยคิดวูบขึ้นมาครั้งหนึ่ง, นึกว่า *เอ๊ะ! ใครมาผลักสี่ข้างเรา* มองหาไม่เห็นคนเลย เราเดินกลับไปกลับมาไม่มีคน, คิดวูบแรก เราไม่เห็นไม่รู้ หลวงพ่อเป็นอย่างนั้น. คิดครั้งที่สอง - วูบ - ขึ้นมานี้, *โอ! มันคิด,* เลยรู้ความคิดเลย ; แต่ยังไม่เห็นความคิด. มันคิดขึ้นมาครั้งที่สาม, นี้ - หลวงพ่อ **เห็น - รู้ - เข้าใจ** ; เห็นอย่างชัดเจน.

เมื่อเห็น - เมื่อรู้ - เมื่อเข้าใจแล้ว หลวงพ่อก็มาทำเอาวิธีเหมือน **“แมวกับหนู”** นี้เอง, เป็นอย่างนั้น. ถึงหนูตัวโตแมวตัวเล็ก พอหนูมันออกมาแมวจะจับ - บีบ - ทันทึเพราะแมวไม่เคยกลัวหนู หนูตกใจมันก็วิ่งไป แมวตัวมันเล็กก็เกาะติดหนูไป, นี่คือเรา**รู้คิด** กล่าว

คือ พอมันคิด - เราก็รู้ไปตามความคิดอันนั้น วางความคิดไม่ได้หนีจากความคิดไม่ได้ ; มันเป็นอย่างนั้น. เมื่อหนีจากความคิดไม่ได้ก็ คิดไป - คิดไป - คิดไป - คิดไป, คิดไปไม่มีหยุดเลย เป็นอย่างนั้น. เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ให้เราทำความรู้สึกตัว.

ครั้งที่สี่นี้, มันคิด - เราก็มาทำความรู้สึก. **เมื่อมันคิด - เราทำความรู้สึก มันก็เลยไม่ไปกับความคิด, เมื่อไม่ไปกับความคิด ก็เลยเกิด “ญาณปัญญา” รู้ขึ้นมาจริงๆ.** รู้อันนี้ จิตใจเรา, พูดตามความจริงนะอันนี้ เรียกว่า **ได้กระแสพระนิพพาน** ; นี้ละ เรียกว่า ได้ต้นทาง. พอตัดความคิดได้, มีญาณปัญญาจักต้นทาง ก็เรียกว่า - *สามีจิตปฏิบัติโน ภาคะวะโต สภาวะกะลังโฆ ; สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว, รับรองว่า ปฏิบัติสมควรจริงๆ* เรื่องนี้, จึงว่า - ไม่วิตกกังวลกับใครเลย ใครจะพูดอย่างไร ก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสมมติ, รู้สึกว่าตัวเองเป็นพระได้จริงๆ เย็นนั่นเอง - หลวงพ่อเป็นอย่างนั้น.

ตั้งใจฟังนะ, ถ้าไม่ตั้งใจฟังแล้วจะไม่เข้าใจเลย.

ในช่วงนั้น หลวงพ่อกว่าไม่ไกลกัน จิตใจหลวงพ่อกเปลี่ยน ๒ ครั้ง, พูดจริงๆ นะ อันนี้ กล้าได้เลย.

เมื่อเห็นความคิดแล้ว ก็เห็นวัตถุ - เห็นปรมาตม์ - เห็นอาการ.



**วัตถุ** หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ต้นไม้ภูเขาห้วยหนอง คลองบึง เรือนชานบ้านช่อง ไร่นา เป็นวัตถุทั้งนั้น, เนื้อหนังก็เป็น วัตถุ, จิตใจมันนึกมันคิดก็เป็นวัตถุ ; หลวงพ่อเข้าใจอย่างนั้น, ก็เลย รู้จักวัตถุ, โทสะ - โมหะ - โลภะ ต่างก็เป็นวัตถุ, วัตถุ จึงหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีมันมีอยู่ในโลก.<sup>๑</sup> คนไทยก็โกรธเป็น, คนฝรั่งก็โกรธ เป็น พระสงฆ์องค์เจ้าก็โกรธเป็น ; อ้อ เหมือนกัน, เออ เข้าใจ, ทุกคน มีเหมือนกัน, จึงว่า - *สัตว์ทั้งหลายคล้ายเราตถาคต สัตว์ทั้งหลาย เหมือนเราตถาคต สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต - เป็นได้เหมือนกัน ; นี้ - เข้าใจอย่างนี้. **ปรมัตถ์** ก็คือ กำลังเป็นอยู่มีอยู่เข้าใจอยู่สัมผัส ได้อยู่ในขณะนั้น. **อาการ** ก็ความเปลี่ยนแปลงของมัน เป็นอย่างนั้น.*

เมื่อเห็นวัตถุ - เห็นปรมัตถ์ - เห็นอาการแล้ว จึงเห็นอันนี้ - เข้าใจอันนี้ ; คือ **โทสะ - โมหะ - โลภะ**, รู้จักจริงๆ เห็นจริงๆ.

เมื่อเห็น - รู้ - เข้าใจ โทสะ - โมหะ - โลภะแล้ว, ก็ **เวทนา** ไม่ทุกข์ - **สัญญา** ไม่ทุกข์ - **สังขาร** ไม่ทุกข์ - **วิญญาน** ไม่ทุกข์, ก็เป็น เมืองสวรรค์ เป็นเทวดาแล้วบัดนี้. รู้จักว่าเป็นเทวดานั้น เป็นที่ ตรงนี้,<sup>๒</sup> เป็นพระอริยบุคคลก็เป็นที่นี่. เมื่อเป็นพระอริยบุคคลแล้ว,

<sup>๑</sup>โลก ก็หมายถึง ทุกโลก คือทั้ง กามโลก, รูปโลก และ อรูปโลกด้วย.

<sup>๒</sup>ตรงนี้ ก็คือ เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาน, หรือ ชันธ์สี่, หรือ รูปสี่, หรือ นามรูป. ซึ่งจะรู้ สมมติบัญญัติ - ปรมัตถ์บัญญัติ - อรรถบัญญัติ - อริยบัญญัติด้วย. เมื่อรู้ อย่างนี้ ก็รู้ความเป็นพระอริยบุคคลตามที่หลวงพ่อบอกได้กล่าวถึงนั้นว่า "เป็นที่ตรงนี้".



ก็อย่างที่เราสวดกันอยู่ว่า พระพุทธรูปเจ้าเป็นครูสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย, ท่านสอนทุกสิ่งทุกอย่าง. จึงว่า - ความเป็นพระอริยบุคคลนี้ สอนเทวดาได้ เพราะรู้จักแล้วว่าเทวดาเป็นอย่างไร.

เมื่อรู้อันนี้ครบจบถ้วนแล้ว, ในช่วงนั้นนะ ไม่ไกลกัน เรียกว่า พริบตาเดียวก็ว่าได้, จิตใจเปลี่ยนอีกครั้งที่สอง : นี้ - เห็น **กิเลส - ตัณหา - อุปาทาน - กรรม** นี้เลย.

เป็นดังนี้ก็เลยรู้จักคือว่า โอ! **ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหายาบ.**

**กิเลสอย่างหายาบก็ได้แก่ โทสะ - โมหะ - โลภะ กิเลส - ตัณหา - อุปาทาน - กรรมนี้เอง, กิเลสเหล่านี้ลดน้อยลงไปแล้ว ศีลจึงปรากฏ. ปรากฏว่าปกติ.** ความจริง ศีลก็มีอยู่แล้ว, เหมือนกับเกลียวแหวนกับนอต ชันเข้าแน่นๆ ไม่มีคนคลายมันออกก็เลยแน่นอยู่อย่างนั้น ; พอเราหมุนออกมาที่ เกลียวมันก็คลายออกมาที่ ; พอเกลียวมันคลายออกมาหมดแล้ว มันก็หล่นปั๊บเลย. อันนี้ก็เหมือนกัน, พอดี โทสะ - โมหะ - โลภะ มันจางคลายไป เลยรู้จักศีลขึ้นมาทันที, รู้ช่วงนั้นจริงๆ. อาตมาจึงกล้ายืนยันรับรองคำพูดคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า และก็กล้ายืนยันรับรองวิธีการที่ว่า พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไปเอามือมา เดินหน้า ถอยหลัง ฯลฯ, วิธีการอันนี้ กล้ายืนยันรับรองจริงๆ ว่า ผลของมันเกิดขึ้นให้เราได้รับจริงๆ. แต่ว่า ทำน้อยก็ต้องเป็นน้อย, ทำมากก็ต้องเป็นมาก, ทำน้อยก็รู้่น้อย, ทำมากก็ต้องรู้่มาก, ทำจริงทำจัง ก็ต้องเป็นจริงเป็นจัง ; เป็นอย่างนั้น.

ตอนที่ว่ารู้จักศีลนั้น เป็นตอนเช้าวันรุ่งขึ้น. ตอนเย็นนั้น เดินกลับไป - กลับมาก็รู้สึกตัวเอง โอ! **นี่ - ต้นทางเดินไปหาพระพุทธรูปเจ้า,** เรียกว่า ไม่พลาดเลย, คล้ายๆ ว่าเราเดินทางข้ามสะพานมาอย่างนี้ - **ไม่ใช่เป็นทางลูกรัง ไม่ใช่เป็นทางลาดยาง แต่เป็นทางเดินพอไปได้ เฉพาะตัวนี้แหละ - ,** นี่ละต้นทาง จะเข้าใจได้ไม่หลงเลย. เป็นทางไปอย่างนั้น มันเป็นที่พอใจตัวเอง. พอเดินกลับไป - กลับมาต่อไปอีกพอสมควร ก็กลับมาที่พัก มาทำจังหะ เมื่อนอนก็ทำจังหะ, พลิกมือขึ้น คว่ำมือลงนี่แหละ, หลับไปแล้วก็แล้วไป. ตื่นขึ้นมา ตอนเช้าก็มาล้างหน้าแปรงฟันตามปกตินี้ละ เสร็จแล้วก็มาเดินกลับไป - กลับมา. สมัยนั้นไม่มีไฟฟ้ามีเทียนไขจุดไว้ตรงนั้นตรงนี้. มีตะขาบตัวหนึ่งวิ่งมา ; หลวงพ่อกเคยถูกตะขาบกัดนานมาแล้วเจ็บ จำได้, ก็เลยไปเอาเทียนมาส่องหากก็ไม่เห็น เลยเอาเทียนกลับไปตั้งไว้ที่เดิม, แล้วก็เดินกลับไปกลับมา. รู้จักขึ้นมาอีกแล้ว, บัดนี้. **โอ! ศีล.**

ศีลอันนี้ ไม่ใช่ศีลห้าศีลแปดศีลสิบศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดอันนั้น. จึงว่า - **ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหายาบ ; รู้จักจริงๆ. อันนี้ เรียกว่า ศีลขั้น, มันมาในรูป : ศีลขั้น - สมาริขั้น - ปัญญาขั้น.**

**ขั้น** แปลว่า ถี่, **ขั้น** แปลว่า รองรับ ; เข้าใจอย่างนั้น. **ศีลขั้น** คือ ขั้นมีศีล : รูปขั้นมีศีล, เวทนาขั้นมีศีล, สัญญาขั้นมีศีล, สังขารขั้นมีศีล, วิญญาณขั้นมีศีล. เมื่อรูปขั้นมีศีล ; อะโรมากระทบรูป ก็รู้จัก, เมื่อเวทนาขั้นมีศีล ; เมื่อใดอันใดเกิดขึ้นเวทนาเสวยอารมณ์ใด ก็ต้องรู้จัก, สัญญาขั้นมีศีล ; ก็เป็นหน้าที่ของ

สัญญาอย่างนั้น, สังขารชั้นนี้ ; สังขารชั้นนี้ก็ศีลฯ, วิญญาณชั้นนี้ก็ศีลฯ. โอ! มันเป็นอย่างนี้เอง. ก็เลยเข้าใจ.

เมื่อเข้าใจอย่างนั้น ก็เลยรู้จัก “สมาธิ” – เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง, เข้าใจอย่างนั้น. สมาธิ จึงแปลว่า ความสงบ. ความสงบอย่างที่หลวงพ่อบอกนี้ คือ สงบเพราะรู้, สงบเพราะการเห็นแจ้ง ; ความสงบนี้จึงเป็นผลพลอยได้เพราะเกิดปัญญา, สงบจาก โทสะ - โมหะ - โลภะ สงบจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะเกิดปัญญาเข้าไปรู้, รู้แล้วก็สงบ. จึงว่า - **คนจะล่วงทุกข์ไปได้ด้วยปัญญา, ไม่ใช่ด้วยการไปนั่งสงบแบบนั้น.** ทำวิธีนี้มันทำให้เกิดปัญญาจริงๆ. จึงรู้ว่าความสงบมี ๒ อย่าง : สงบแบบไม่รู้ กับ สงบแบบรู้, สงบแบบในถ้ำ กับ สงบแบบนอกถ้ำ, ฯลฯ ; นี้เปรียบเทียบให้ฟัง.

วิธีนี้, จึงว่า : **มันคิด - ต้องรู้, อย่าไปห้ามความคิด แต่ให้รู้. เมื่อ “รู้สึก” นี้, “ความคิด” มันหยุดมันเอง ; เข้าใจอย่างนั้น.**<sup>๑</sup>

พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเอาไว้แล้วว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ๆ, เราพูดได้ แต่เราก็ไม่รู้วิธีทำ. แต่เมื่อมาทำอย่างนี้แหละ - **มันรู้.** เรื่อง

อริยสังขลานั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า : ทุกข์ - ต้องกำหนดรู้ ; สมุทัย - ต้องละ ; มรรค - ต้องเจริญ ; นิโรธ - ต้องทำให้แจ้ง, ท่านสอนอย่างนั้น. ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ก็คือ รูปหรือรูปชั้นนี้ มันเป็นทุกข์, มันเคลื่อนมันไหวไปมาอยู่, เราก็มากำหนดรู้ชั้นนี้ เรียกว่า กำหนดรู้ทุกข์. สมุทัย ต้องละ ; ก็ “ตัวคิด” นั้นละ เป็นตัวสมุทัย, พอ - คิด - เท่านั้น มันก็ปรุงเป็นเรื่องเป็นราวไปเลย คิด-คิด-คิด-คิด ฯ, บางคนคิดไปจนนอนไม่หลับ เป็นบ้าไปก็มีนะบางคน นี้ก็เพราะเราไม่รู้จักวิธีหยุดมันนั่นเอง.

วิธีการ - บัดนี้ ; **เมื่อมันคิด เราก็พลิกมือขึ้น - รู้สึก, มันก็วางความคิดอันนั้นเอง ; มันวางตัวสมุทัย มันก็เลยมาอยู่กับตัวความรู้สึกอันนี้.**<sup>๒</sup>

**มันคิดมาก เราก็ทำมาก, ถ้ามันคิดแรงๆ มันคิดไปไม่หยุด เราก็เอามือมาชกกับหน้าผากนี้เลย ; พอลับ - โป๊ก - ทางนี้ มันก็วางทางนั้น - บ๊ีบ - มารู้สึกอยู่กับตัวนี้<sup>๒</sup> เลย. มันเป็นวิธีง่ายๆ, ง่ายที่สุด**

<sup>๑</sup> “รู้สึก” นี้ ก็คือ วิธีปฏิบัติหรือดำเนินการตามวิธี - การสร้างจิ้งหะ ส่วนของรูปกายเคลื่อนไหว เช่น พลิกมือ - ให้รู้สึก, เมื่อ “ความคิด” เกิด ก็ให้มาอยู่กับ “ความรู้สึก” ที่รูปกายเคลื่อนไหวยนี้ ความคิดนั้นก็หยุดเอง โดยไม่ต้องไปห้ามตัวความคิดโดยตรง, คือ ปิดไฟที่สวิทช์ ไม่ใช่ที่หลอด.

<sup>๑</sup> “ทุกข์” คือ ตัวอริยาบถ ตัวความเคลื่อนไหวทั้งส่วนรูปและส่วนนาม หรือส่วนร่างกายและส่วนจิตใจ, ในวิธีปฏิบัตินี้ เอาส่วนรูปเป็นหลัก เช่น พลิกมือ (ที่ละเอียดเข้าไปในส่วนรูปก็รวมถึง กะพริบตา หายใจ ฯลฯ ด้วย). “สมุทัย” คือ ตัวความคิด. ในเมื่อ “หลักการ” ท่านว่า : ละ - สมุทัย กำหนดรู้ - ทุกข์, ดังนั้น “วิธีการ” ก็คือ : ละตัวคิด - มารู้สึกอยู่ที่พลิกมือ. “วิธี” ก็ไปตรงกับ “หลัก” การปฏิบัตินี้จึงเรียกได้ว่า “ปฏิบัติตรง”. ส่วน “นิโรธ” และ “มรรค” ที่หลวงพ่อบอกท่านแสดงไว้ตามข้างบนนั้น ชัดเจนพออยู่แล้ว.

<sup>๒</sup> “ตัวนี้” ในที่นี้ก็คือ ตัว - โป๊ก - ที่หน้าผากนี้.

แหละ, แต่คนนั้นแหละไม่ทำ เพราะมันดูไม่สวยงาม ; มันเป็นอย่างนั้น. แต่พวกเราไม่คำนึงเรื่องเอาสวยงาม, เราเอา “**ความจริง**”. ที่หลวงพ่อนำมาเล่าให้ฟังนี้ ก็เพื่อจะให้เราเอาความจริง. **เมื่อเรามาจับ - บีบ - ทางนี้, รับรองร้อยเปอร์เซ็นต์ว่ามันจะคิดอย่างไรก็ตามเถอะ มันก็ - หาย - เลย มารู้อยู่กับความรู้สึกตัวนี้เลย.** นี่ละ - สมุทัยต้องละ, คือ ละตัวคิดนั้น.

มรรคต้องเจริญ : การเจริญ ก็คือ การทำบ่อยๆ, เมื่อทำบ่อยๆ มันก็มากขึ้น - มากขึ้น - มากขึ้น - มากขึ้นสิ. **นิโรธต้องทำให้แจ้ง :** ตอนนี่<sup>๑</sup> ก็เลยรู้จักว่า - อันนั้น เป็น **สมถกรรมฐาน** ; อันนั้น เป็น **วิปัสสนา**, รู้อันนี้. ความรู้จัก มี “**อารมณ์**” จริงๆ นะ ; อารมณ์เป็นพัก - เป็นพัก, อย่างที่ตัวผมว่ามานี้ รู้อันนั้นเป็นอันนั้น - รู้อันนั้นเป็นอันนั้น - รู้อันนี้เป็นอันนี้ ซึ่งไปเข้ากันกับตำรับตำราครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า **อันนั้นอย่างนั้น - ปฐมฌาน ; ทุตติยฌาน ; ตติยฌาน ; จตุตถฌาน ; ปัญจฌาน,** เป็นอย่างนั้นจริงๆ. ทุกคนต้องเป็นเหมือนกันกับพระพุทธเจ้าเป็น, พระองค์ก็ตรัสไว้แล้วว่า “...**ให้พวกเธอทั้งหลาย จงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้**” ก็จะมีรู้จะเห็นจะเป็นจะมีอย่างเราตถาคตนี้”, นี่ท่านสอน แต่เราไม่ทำ มีแต่บวงสรวงอ้อนวอนหรือตั้งความปรารถนาเอา.

<sup>๑</sup> “ตอนนี่” หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินวิปัสสนา (วิธีทำ) มาโดยลำดับนั้น จนกระทั่งรู้ - เห็น - เป็น - มี (วิธีรู้วิธีเป็น) ศีลขั้น - สมาธิขั้น - ปัญญาขั้นแล้ว.

มันมีปัญหาอยู่บทหนึ่งที่ทำให้เราไม่ทำเรื่องนี้กัน เพราะเราไปสวดกันว่า “...**สัตว์ทั้งหลาย! จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำไปแล้วในบัดนี้**”, เราก็ไปคิดเอาว่าให้พระพุทธเจ้าทำ แล้วเราก็ไปขอเอาขอมีส่วนแห่งบุญอันนั้น. นี่ก็เพราะเราไม่ได้เอาบทนี้ไปพิจารณาที่พระองค์ว่า “...**ให้พวกเธอทั้งหลาย จงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้**...” หรือเวลาไปทำบุญให้ทานรักษาศีล เราก็ไปอ้อนวอนเอาว่า “...**ข้าพเจ้ายินดีในการถวายทานนี้ และขอให้ข้าพเจ้าจงถึงซึ่งการสิ้นไปแห่งอาสวะกองกิเลสเครื่องดองสันดาน กล่าวคือพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้าในเทอญ**...” คือเราไปนึกเอาว่า เราให้ทานรักษาศีลอันนั้น ถวายอย่างนั้นอันนั้น แล้วจะมีส่วนให้รู้อันนี้ และตายแล้วถึงจะเอา. มันไม่ใช่อย่างนั้น, อันนั้นมันส่วนหนึ่ง อันนี้มันเป็นอีกส่วนหนึ่ง, มันไม่ใช่อันเดียวกัน พุดแล้วมันแยกทางกันได้. **ถ้าเรามา “ประพฤติปฏิบัติตามอย่างพระตถาคต”, อันนี้แหละจะมีส่วนแห่งบุญจริงๆ,** ถ้าหากทำอันนี้จริงๆ แล้ว - รับรองเลย รับรองได้จริงๆ เหมือนกับหมอที่ดีที่สูดรับรองการรักษาโดยตัดเนื้อร้ายนั้นเลย. อันนี้ก็สามารที่จะกล้าพูดตรงๆ ที่เดียวในวันนี้ เพราะเป็นการเริ่มต้นเป็นวันเริ่มแรกที่เรามาทำกันจริงๆ. จึงว่า - ปฏิบัติอย่างนี้ มันเป็นอย่างที่ว่ามันจริงๆ. เป็นเหมือนกันกับพระพุทธเจ้า, ดังที่เราสวดกันแล้วว่า “**ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า มีศีลและทิวัญญูเสมอเหมือนกันเหมือนกัน**...” ก็คือ เหมือนกันกับพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ก็ตรัสไว้ว่า “...**สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต**...” นี่แหละท่านว่า. แต่เมื่อเรายังไม่รู้

ยังไม่เห็นยังไม่เป็นยังไม่ดี ก็เกิดความสงสัยกังวลใจ ; มันเป็นอย่างนั้น, แต่เมื่อเราดูเราเห็นเราเป็นเรามีแล้วก็ไม่สงสัยไม่กังวลใจ เพราะมันมีเหมือนกันกับพระพุทธเจ้า. ดังนั้น, จึงว่า - *ยอมเสียสละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ ; ยอมเสียสละอวัยวะ เพื่อรักษาชีวิต* - ถ้าหมอดีนะ ต้องบอกว่าเนื้อร้ายอันนี้ถ้าไม่ตัดออกตายนะ เราก็ต้องยอมเสียสละเนื้อร้ายเพื่อจะยังไม่ตาย ; บัดนี้ - *ยอมเสียสละชีวิต เพื่อรักษาความจริง*, หรือจะว่ารักษาสัจธรรมก็ได้. ผมจึงว่า ยอมตายยอมเสียสละชีวิตจริงๆ เพื่อรักษาวิธีปฏิบัติอันนี้และก็รักษาวิธีพูดอันนี้, เพราะว่ามันเป็นจริง จึงว่ายอมตายจริงได้ ; จะว่ามาอย่างไรก็ได้. นี่ - มันต้องกล้าพูดกล้าสอนอย่างนั้น ถ้าหากไม่กล้าพูดกล้าสอนอย่างนั้น นั่นก็แสดงว่าเรายังไม่มีความจริง.

ดังนั้น ที่พวกเราปฏิบัติธรรมะในพรรษาที่ ห้าสิบปีมานี้, ต้องเอาจริงเอาจัง. เมื่อเพื่อนเอาจริงเอาจัง คนที่สอนก็ต้องเอาจริงด้วยนะ, ถ้าคนที่ปฏิบัติจริง คนที่สอนไม่จริง มันก็ไม่สมดุล, ถ้าคนที่สอนจริง คนที่ปฏิบัติตามไม่เอาจริง มันก็ไม่สมดุล ; มันเป็นอย่างนั้น จึงว่า - ต้องทั้งสองทาง.

ผมภูมิใจกับเพื่อนๆ ของเรา คนมีกำลังทั้งนั้น, แม้ทำการงานที่ผ่านมาแล้วนั้นก็ไม่มีการบ่นเหน็ดเหนื่อย หิว ๆ - ไม่มีเลย, เอาจริงจนเสร็จสำเร็จงานในทุกสิ่งทุกอย่าง พอใจในการกระทำงานของเรา. นี่จึงว่า **รักการรักงาน**. งานการโยธาเราก็รัก, บัดนี้งานการ

ปฏิบัติธรรมะเราก็ต้องรักด้วย. **เมื่อเรารักการรักงานของเราแล้ว เราก็ต้องมาปฏิบัติ.**

บัดนี้, จะขอมาพูดต่อไปถึงเรื่องที่ว่า **“ปัญญา - เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด”**, รู้จริงๆ.

การรู้ทางแบบสมถกรรมฐานนั้น มันเป็นความสงบแบบนั้น แต่มันไม่ใช่ความสงบแบบนี้, อันนั้นมันสงบแบบอยู่ในถ้ำ ; สงบใต้โมหะ ; สงบสมถกรรมฐาน ; สงบแบบไม่มีอารมณ์<sup>๑</sup> ; สงบแบบไปนึกเอากับตำรา. **สงบแบบนี้ - มันมีอารมณ์ขึ้นมา, เป็นปฐมฌาน - รู้อันนั้น ; เป็นทุติยฌาน - รู้อันนั้น, เป็นตติยฌาน - รู้อันนั้น ; เป็นจตุตถฌาน - รู้อันนั้น ; ฌานมารวมกัน เป็นปัญจฌาน - จึงเป็นญาณกำจัดกิเลสอย่างละเอียดได้.**

กิเลสอย่างละเอียดนี้ก็จะพูดให้ฟัง :

<sup>๑</sup> “สงบแบบไม่มีอารมณ์” ในที่นี้ ท่านหมายถึง ไม่มีอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งต้องรู้มาตามลำดับตั้งที่กล่าวมาแล้วนั้น และรู้ลำดับของมันว่า อันนั้นเป็นอันนั้น - อันนั้นเป็นอันนั้น, ไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น. อาจกล่าวอีกอย่างว่า สงบแบบไม่มีอารมณ์ คือ จิตสงบ เพราะไปกำหนดสิ่งหนึ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาให้เป็นอารมณ์สมถะ, แต่ไม่ใช่ของจริง, จึงไม่ใช่อารมณ์อย่างวิปัสสนาซึ่งรู้ของจริง หรือมีของจริงเป็นอารมณ์. สงบอย่างนั้น จึงเรียกว่าสงบแบบไม่มีอารมณ์ (ของวิปัสสนา).

รู้จักจริงๆ ซึ่งวิธีการทำบุญการให้ทานการรักษาศีล ฯลฯ ทำบุญ ทำบาป เหนือบุญ - เหนือบาป. เรียกว่า **การทำไม่ดีด้วยกาย** - คือ เอามือเอากายไปทำเท่านั้นเอง ทำไม่ดี แต่คำพูดยังไม่ได้พูดไม่ดี ใจก็ยังไม่คิด ; เพียงว่า - โป๊ะ - ก็ตีไปเลย อย่างนี้, ถ้าหากนรกมี จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่วันกี่เดือนกี่ปี ; จะรู้จริงๆ เรื่องนี้ - ไม่พลาดเลย. นี่เป็นอารมณ์ที่ตัวของผมหรือตัวอาตมารู้มาอย่างนี้ จึงว่า - กล่าวพูดอย่างนี้. **การพูดชั่วทางวาจา** คือพูดชั่ว พูดคำหยาบคาย พูดไม่มีเหตุผล พูดไม่ตรงกับคำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้า ; คือ การทำไม่ดีทางวาจาเพียงทางเดียว แต่กายไม่ได้ทำ ใจไม่คิด, ถ้าหากนรกมี จะไปตกนรกขุมไหน, นี่ - เข้าใจอย่างนั้น. บัดนี้, รูปนี้ก็ไม่ได้ทำ วาจาก็ไม่ได้พูด เอาแต่ใจคิดเฉยๆ อย่างเดียว คือ **การคิดชั่วทางใจ** ใจคิดอิจฉาริษยา ใจไม่ดี ใจโกรธ ฯลฯ ; คือ การทำไม่ดีทางใจอย่างเดียว, ถ้าหากนรกมี จะไปตกนรกขุมไหน ๆ. แล้วที่นี้ - ทำก็ชั่ว พูดก็ชั่ว คิดก็ชั่ว เรียกว่า **การทำไม่ดีด้วยกาย - วาจา - ใจ** รวมทั้งสามทางเลย, ถ้าหากนรกมี จะต้องไปตกขุมไหน นานกี่วันกี่เดือนกี่ปี : รู้เอง - เห็นเอง ไม่ต้องถามใครเลย, อันนี้จึงว่าเหมือนกันกับพระพุทธเจ้าฯ พระพุทธเจ้ารู้อย่างนั้นเราก็ต้องรู้ตาม. จึงว่า - ผู้รู้ตาม หรือว่าตรัสรู้ตาม ย่อมมีศีลและทิวาหรือความเห็นเสมอกันกับพระพุทธเจ้า ; เรียกว่า **“สาวกพุทธะ”** - เราจะรู้จริงๆ. ในทางตรงข้าม : **การทำดีด้วยกาย** คือเอาแต่กายทำ เช่น มีแต่มีมือยกขึ้นไหว วาจายังไม่พูดใจก็ไม่คิด, ยกไปอย่างนั้น. ถ้าสวรรค์นิพพานมี จะไป

เกิดสวรรค์นิพพานชั้นไหน ; จะรู้จริงๆ ไม่ต้องถามใครเลย, นี่! กิเลสตัวนี้.<sup>๑</sup> บัดนี้. มือไม่ยกไหว แต่เห็นคนมาก็พูดดีด้วย ใจไม่ได้คิด เรียกว่า **การทำดีด้วยวาจา**, ถ้าหากสวรรค์นิพพานมี จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่วันกี่เดือนกี่ปี ; จะรู้. บัดนี้, รูปกายและวาจาไม่ทำ เพียงแต่คิดตัวอย่างเดียวเฉยๆ เรียกว่า **การทำดีด้วยใจ**, ถ้าหากสวรรค์นิพพานมีแล้ว จะไปเกิดชั้นไหนนานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน ; จะรู้เรื่องนี้จริงๆ. บัดนี้ - ถ้าทำบุญด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจพร้อมกันหมด หรือว่า **การทำดีด้วยกาย - วาจา - ใจ**, มารวมกันเข้าเป็นอันเดียวกัน ถ้าหากสวรรค์มี ถ้านิพพานมี จะไปเกิดสวรรค์ชั้นไหนนิพพานชั้นไหน ; จะไปรู้อันนี้.

### ๓. อาการเกิด - ดับ

**พอดีไปรู้อันนี้<sup>๒</sup> - บ๊ีบ - จะขาดช่วงระยะกันทันทีเลย. นี่อาการเกิด - ดับ, คนเกิดมาร้อยวันพันปี ถ้าหากไม่รู้จักสภาพสภาวะอันนี้ ชีวิตของบุคคลนั้นไม่มีค่าไม่มีราคาเลย ; รู้อย่างนี้จริงๆ อาตมา. เมื่อรู้อย่างนี้ จึงกล่าวพูดกล่าวสอนวิธีนี้.**

<sup>๑</sup> “กิเลสตัวนี้” หมายถึง “กิเลสอย่างละเอียด”.

<sup>๒</sup> “รู้อันนี้” ก็คือ รู้กิเลสอย่างละเอียด, รู้ญาณหรือปัญญาที่เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด, และรู้ว่า ญาณปัญญาที่กำจัดกิเลสอย่างละเอียดนั้น รู้ - เห็น - เข้าใจ - สัมผัส แนบแน่นอยู่กับสภาวะอันนั้น.

วิธีอันนี้ ก็ไม่ใช่จะทำให้เรามาทำแต่เพียงอย่างนี้, เราเพียงมุ่งหวัง

ว่า : เมื่อทำ “อันนี้”<sup>๑</sup> - มันต้องไปเป็น “อันนั้น”<sup>๒</sup>, เหมือนกับว่าเรามี ลูกกระสุนเพียงนัดเดียวนี้ - โป้ง - อย่างนี้ จะเอาได้หลายตัวเนี่ยะ - เป็นอย่างนั้น. วิธีการนี้ไม่ใช่จะทำให้ต้องไปให้ทาน - ไปรักษาศีล - ไปอย่างนั้นๆ, คือ ความมุ่งหวังนั้นเพียงว่า : ให้ทำ “อันนี้” - ผลจะไปเป็น “อันนั้น”. นี่! เป็นอย่างนั้น.

ท่านว่า : คนเกิดมาร้อยวันพันปี ถ้าหากไม่รู้สภาพภาวะที่พูดนี้ ชีวิตของคนนั้นเป็นหมันเป็นโมฆะ, ผู้บุคคลที่เกิดมาเพียงวันเดียว แล้วรู้สภาพภาวะอาการเกิด - ดับอันนี้ไม่ได้. เราอาจแย้งว่าเกิดมา วันเดียวพลิกกายขยับตัวเองก็ยังไม่ได้อะไร ซึ่งก็ไม่ได้จริงๆ ต้องนอนแบบเบาอยู่อย่างนั้น, แต่ที่ท่านพูดโดยเปรียบเทียบหมายถึงว่า อย่างที่พวกเราไปที่นั่นแหละ มาฟังหลวงพ่อบุญหรือว่าฟังท่านผู้รู้พูด แล้วเกิดความซำซำนานาญเข้าใจอันนี้ขึ้นมา ; นั่นแหละที่ท่านหมายถึงว่า เกิดมาเพียงวันเดียว ซึ่งมีประโยชน์มากที่สุด, ท่านว่าอย่างนั้น. ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ ก็เป็นความจริงอย่างนั้น. ท่านเปรียบเอาไว้ดีกว่า : คนบวชมาร้อยปีร้อยพรรษา ถ้าหากไม่รู้ไม่เข้าใจสภาพอันนี้ อาหิสงส์

การบวชของบุคคลนั้นก็เป็หมันเป็นโมฆะ, หากบุคคลใดบวชมาเพียงวันเดียว รู้สภาพภาวะอาการเกิด - ดับอันนี้แหละ ดีกว่ามีประโยชน์กว่าบุคคลที่บวชมาร้อยพรรษานั้นๆ ; ท่านว่าอย่างนั้น และมันก็เป็นอย่างนั้น.

ดังนั้น การที่พวกเราไปที่นี้ ก็ต้องตั้งใจกันจริงๆ เอาจริงๆ, ให้มันรู้ ; ไม่มากก็น้อย.

พอดีรู้อันนี้แล้ว มันขาดช่วงออกจากกันเลย, เหมือนกับ : บ้านหลวงพ่อบุญเรียกว่า นกหรืออะไรก็ตามนี้ มันถูกน่อง<sup>๑</sup> ; ยิ่งถูกแล้วมันตายทันทีคาที่เลย, หรือว่า - ปลิงเกาะ เราก็เอาน้ำปูนผสมใบยาเส้นบีบใส่ตรงปากปลิง ; มันหล่นทันทีเลย เอาน้ำยานั้นบีบใส่ตัวปลิงอีกมันแข็งตัวตายเลย. สภาพอันนี้ ก็เช่นเดียวกัน. และเราจะรู้ว่า - ที่ว่าพระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียวนั้น ก็จะปรากฏแก่เราเหมือนกันกับพระพุทธเจ้านั้นจริงๆ, มันจะเข้าสู่สภาพของมันจริงๆ ; **ทุกแห่งทุกมุมจริงๆ.** ที่พูดนี้ - รับรองว่าต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน, ถ้าหากว่า เรายังไม่เป็นในขณะนี้ จวนจะหมดลมหายใจนี้ ต้องแน่นอน, ทุกคนต้องไปที่นี้. **นี่ เรียกว่า สัจจะ, คือ ความจริง ไม่เปลี่ยนแปลง**

<sup>๑</sup> ทำ “อันนี้” - คือ ทำความรู้สึกตัว - ตื่นตัว รู้สึกใจ - ตื่นใจ, หรือว่า เจริญสติแบบนี้, วิธีนี้.

<sup>๒</sup> เป็น “อันนั้น” คือ รู้ - เห็น - เข้าใจ สภาพภาวะอาการเกิด - ดับ.

<sup>๑</sup> “น่อง” คือ ยาพิษ, หรือ ยางพิษที่ได้จากต้นน่อง, ความหมายรวมๆ ที่ใช้กันอยู่ก็หมายถึง ยาพิษทุกประเภท สำหรับทาหรืออาบอาวูช เช่นว่า ลูกดอกอาบยาพิษ เป็นต้น.

ไม่แปรผัน, แม้จะไม่มีผู้รู้ก็ต้องเป็นอย่างนั้น หรือแม้จะมีผู้รู้ก็ต้องเป็นอย่างนั้น.

ดังนั้น ธรรมอันนี้แหละ มีอยู่แล้วในคนทุกคน ทุกชาติทุกภาษา ทุกเพศทุกวัย จะนับถือลัทธิศาสนาใดก็ตาม มีอย่างนี้ทั้งนั้น, จวนจะหมดลมหายใจต้องประสบเรื่องนี้จริงๆ. จึงว่า - ถ้ารับรองกล้าพูดอย่างนี้, ตัวเองคนหนึ่งจะรับรองโดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน, เคยพูดอย่างนี้มาหลายครั้งหลายหนแล้ว จึงว่า - เรากล้าทำ.

ปีนี้จะ เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่, หรือว่า การมาที่ทับมิ่งขวัญนี้ เป็นการมาเริ่มต้นชีวิตใหม่, จึงต้องทำจริงพูดจริง. หากทำจริงพูดจริง ก็ต้องรู้ของจริง - จริงๆ. ของจริงมีอยู่แล้ว จึงจะสมกับที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “แห่งนั้น”, ท่านตรัสว่า : “สัตว์ทั้งหลาย เราผู้เป็นตถาคต ไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมีรู้จะเห็น จะเป็นจะมีอย่างเราตถาคตนี้”. วิธีนี้แหละ! จะรู้ - จะเห็น - จะเป็น อย่างนี้ : เป็นอย่างนี้จริงๆ, อย่างอื่นนั้นไม่รับรอง แต่เรื่องนี้รับรองจริงๆ.

ที่นำมาเล่าสู่ฟังในวันนี้ จะยังไม่เตือนเกี่ยวกับเรื่องอุปสรรค เพราะเห็นว่า สมควรแก่เวลาแล้ว.

ท้ายที่สุดนี้ ผมหรืออาตมา พร้อมด้วยพระสงฆ์และญาติโยม ที่มานั่งฟังธรรมะอยู่ในสถานที่นี้ อาตมาขออวยพรให้คุณของพระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ

คุณของพระอรหันตสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, มาเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจของพวกเรา, ให้พวกเราได้รับรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้แล้วว่า : สัตว์ทั้งหลายคล้ายเราตถาคต ; สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต ; สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต, สัตว์ทั้งหลาย เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วที่แห่งนั้น : แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ; ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมีรู้ - จะเห็น - จะเป็น - จะมี อย่างเราตถาคตนี้. รู้ - เห็น อะไร, ก็ รู้ - เห็นจิตใจสะอาด - จิตใจสว่าง - จิตใจสงบ - จิตใจบริสุทธิ์ - จิตใจ่องใส - จิตใจ่องไว สามารถมองเห็นอะไรๆ ได้ทุกอย่างทุกแง่ทุกมุม อันนั้นแหละคือจิตใจของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคน. แต่มันยังไม่พร้อม (ตัวขึ้นมา) เท่านั้นเอง.

ขอให้พวกเราได้ประสบพบเห็นเอาในระยะเวลาอันใกล้นี้ จงทุกๆ คนเทอญ.