

# กินของเก่า

หลวงปู่แบน ธนากโร

เหลียวดูน้ำฝนตกไหลมา บางทีก็คิด เอ้อ อยากเก็บเอาไว้  
ไหลทิ้งไปเสียตาย แล้วก็มาคิดถึงน้ำฝนเป็นน้ำสะอาด เป็นน้ำ  
ดื่ม น้ำฝนเป็นน้ำสะอาด ตกมาจากอากาศ ตกมาจากฟ้า น้ำฝน  
ที่มันอยู่บนฟ้ามันมาจากไหน ท่านพูดกันว่า อาศัยแดดเผา  
แล้วก็กลายเป็นไอน้ำขึ้นไป ลอยขึ้นไปบนอากาศ อาศัยความ  
ร้อนเผาเป็นไอน้ำกลายเป็นเมฆเป็นหมอก ไอน้ำลอยอยู่บน  
อากาศรวมกันเข้ามาก ๆ ถูกลมพัดเข้ามาแตกกระจายเป็นเม็ด  
ฝนออกมา เป็นเม็ดฝนตกลงมา

แม้แต่ฝน แม้แต่น้ำ เค้าก็เป็นวัฏจักร หมุนลงเป็นเม็ดฝน  
แล้วก็มาเป็นน้ำ แล้วก็วนขึ้นไปเป็นไอน้ำ แล้วก็หมุนลงมาเป็น  
เม็ดฝน เราก็ได้กินได้ดื่มได้อาบ แล้วก็หมุนไปเป็นไอน้ำ เป็นเมฆ  
เป็นหมู่ แล้วก็กลับมาเป็นน้ำฝนอีก น้ำที่เราดื่ม ไม่รู้ว่าเราดื่มก็  
ครั้ง ก็ของมันหมุนอยู่อย่างนี้ น้ำที่เราดื่มไม่รู้ว่าดื่มวันละกี่ครั้ง

น้ำที่เราดื่มไม่รู้ว่าเป็นน้ำที่เราเคยบริโภคเคยใช้สอยแล้วก็  
กลายเป็นไอน้ำ กลายเป็นเมฆเป็นหมอก กลายเป็นฝน

มันก็เหมือนกับลมหายใจของเราอย่างเนี่ย หายใจเข้าไป  
แล้วก็หายใจออก ลมหายใจออกไป ก็ออกไปเป็นอากาศข้าง  
นอก แล้วก็หายใจเข้ามาอีก ก็เอาอากาศข้างนอกนั้นนะออกมา  
หายใจเข้ามา แล้วก็หายใจออกไปอีก ก็เอาลมหายใจนั้นนะ  
ออกไปเป็นลม เป็นอากาศข้างนอก แล้วก็หายใจ เอาลม เอา  
อากาศข้างนอกออกมา นี่ก็เป็นวัฏจักร

อาหารที่เราบริโภคนั้นแล้วก็ขับถ่ายออกไป ขับถ่ายทางตา  
ขับถ่ายทางหู ขับถ่ายทางจมูก ขับถ่ายทางช่องว่างทั้งหลาย มี  
ช่องว่าง มีรูรูตรงไหน ขับถ่ายทั้งนั้น ขับถ่ายก็คืออาหารที่เรา  
บริโภคเข้าไปนี่แหละ ขับออกไป ถ่ายออกไป ระบายออกไป ลง  
ไปในแผ่นดิน ไม่มีที่อื่น จะไปที่อื่น ไม่ลงแผ่นดินไม่มี แล้วอาหาร  
ที่เราบริโภคก็เกิดจากแผ่นดินนั้นเข้ามาบริโภคเข้าไปอีก แล้วก็  
ขับถ่ายออกไปเป็นแผ่นดิน แล้วก็เอาอาหารที่ในแผ่นดินนั้นนะ

บริโภคเข้าไปอีก เรียกว่าบริโภคของเก่า กินของเก่า แล้วก็หลง  
ว่าเป็นของใหม่เรื่อยไป หลงว่าเป็นของใหม่เรื่อยไป

ดิน น้ำ ลม ไฟที่มีอยู่ในโลกอันนี้ เราเคยมาเป็นเจ้าของ ดิน  
น้ำ ลม ไฟ หาประมาณมิได้ เกิดมาภพไหนชาติไหน ก็เอาดิน  
เอาน้ำ เอาลม เอาไฟนี้แหละ มาเป็นตัวเป็นตน เป็นรูปเป็นร่าง  
เป็นที่อยู่อาศัยของจิต ตายไปมาเกิดใหม่ ก็เอาดิน เอาน้ำ เอา  
ลม เอาไฟ ที่มีอยู่นี้แหละ เอามาเป็นตัวเป็นตน เป็นเรือนร่างของ  
จิตใจ เกิดก็ครั้งๆก็เอาดิน น้ำ ลม ไฟที่เราตายแล้วนั้นนะ เอามา  
เกิดใหม่ เอาดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เราทิ้งแล้วนะ เอามาเป็นตัวเป็นตน  
ใหม่ เราก็เป็นของใหม่ ทั้งๆที่ไม่รู้มันทิ้ง เป็นของเก่าทิ้งไปก็ครั้งก็  
หน หาประมาณไม่ได้แล้ว เราก็ว่าเป็นของเกิดใหม่ เป็นของใหม่  
ไม่รู้ว่ามันแก่มันเฒ่า มันเฒ่ามาก็ครั้งแล้ว หาประมาณไม่ได้ ก็  
เอาแต่ของเก่านี้มาเป็นตัวเป็นตน มีแต่ของเก่าที่มีอยู่ในโลกมา  
เป็นตัวเป็นตน ตายก็ทิ้งของเก่า ทิ้งของเก่าที่เป็นตัวเป็นตนทิ้ง  
ไป เวลาเกิดใหม่ก็เอาของที่ทิ้งแล้วมาเป็นตัวเป็นตนเป็น  
ของใหม่ ความจริงมันก็เป็นของเก่าเท่านั้น ไม่มีอะไรเป็น

ของใหม่ ฝนตกมาจากฟ้าก็เป็นของเก่า เป็นของที่มีอยู่แต่เก่า  
ทั้งนั้น จึงหาอะไรที่จะเป็นตัวเป็นตนคงที่ไม่มี จึงว่าวัฏจักร

สิ่งเหล่านี้เราก็ควรที่จะมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษา ถ้า  
หากว่าเราไม่ศึกษาแล้ว เราจะหลงแต่ของเก่ากัน เกิดมาใหม่ก็  
คิดว่าเป็นของใหม่ เป็นเด็กน้อยน่ารัก เป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้นมา  
สดใสงดงาม มองว่าเป็นของสวยของงามขึ้นมา มันก็ของทิ้งแล้ว  
ไม่รู้ก็ภพก็ชาติมา อาหารที่บริโภคๆ มันก็เอาดินมาบริโภค  
เพราะอาหารทั้งหมดที่บริโภค ไม่มีดิน อาหารไม่มี ก็กินดินกัน  
ไม่มีดิน อาหารไม่มี กินดินกัน ก็หลงว่าเป็นอาหารอย่างนั้น  
อาหารอย่างนั้น เอริ็ดอร่อย สมมุติกันว่าอย่างนั้น อร่อยอย่างนั้น  
อร่อยซื่อกันมาเป็นร้อยเป็นพัน มันก็ของเก่าทั้งนั้น ไม่รู้ว่ามัน  
ตายมาแล้วซ้ำๆ ซากจำนวนเท่าไร เค้าว่าเป็นของใหม่สดๆ  
ร้อนๆ ยังร้อนอยู่ ยังร้อนอยู่

วิธีการทั้งหลายเนี่ยมันมอมเมาเราให้ลุ่มหลงทั้งนั้น วิธีการ  
ทั้งหลายโลกเขาสร้างเขาคิดขึ้นมาเป็นวิธีการที่จะมอมเมาให้  
เราๆสัตว์โลกนี้ลุ่มหลงมัวเมา แล้วก็พากันพอใจ แล้วก็มาติดมา

ข้องอยู่กับสิ่งของเก่าเหล่านี้ มาพอใจ มายินดี มาติด มาข้อง อยู่  
กับของเก่าที่ทิ้งแล้วไม่รู้ก็ครั้งก็หนนี้ แล้วยังจะต้องเสวยของเก่า  
เสวยของทิ้ง เสวยของตายกันอีกต่อไป แล้วก็ยังจะยินดีของที่  
ทิ้งๆแล้ว ไม่รู้ก็ครั้ง ไม่รู้มานานนับจำนวนครั้งไม่ได้ หาประมาณ  
ไม่ได้ ก็ยังเสวยกันต่อไปด้วยความชื่นอกชื่นใจ

เอามาคิด เอามาพิจารณา แล้วก็ เป็น เรื่องที่น่าคิดว่า  
พิจารณาไม่มีอะไรเป็นของเรา จะว่าสรีระร่างกาย ผม ขน เล็บ  
ฟัน หน้ะ นี้ก็เป็นของเก่า เกิดมาจากอาหารที่เป็นของเก่า เกิด  
จากอาหารที่เป็นของตาย ของทิ้งแล้วหาประมาณมิได้ ลงไปใน  
แผ่นดิน คึนสภาพความเป็นแผ่นดินเหมือนเดิม แล้วเอาแผ่นดิน  
นั้นหละเอามาสมมุติกัน ในเมื่อเป็นรูปเป็นร่างอย่างนั้น นี้ก็เอา  
มาเป็นสมมุติกันเป็นอย่างนั้นๆ แล้วก็กิน เอามาเป็นอาหารก็กิน  
มันเข้าไป กินลงไปแล้ว ก็มาเป็นตัวเป็นตนเป็นคนสัตว์

พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาอาหาร ให้เห็นเป็นดิน  
ไป ให้เป็นน้ำไป เห็นเป็นลมไป ให้เห็นเป็นไฟไป เพราะมันดินมี  
จริง มันมาจากดิน เราไม่เอามาเป็นอาหาร มันก็เป็นดิน ทิ้งทับ

ถมแผ่นดิน ทั้งใบไม้แห้งๆ นานๆเข้ามันก็เป็นดินได้ เพราะถ้า  
ธรรมชาติมันเกิดจากแผ่นดิน ในที่สุดมันก็แปรสภาพ มันก็จะ  
แปรไปยังไงก็ช่าง มันก็ต้องแปรเป็นแผ่นดินเหมือนเดิม เพราะ  
มันเป็นธาตุดิน สมมุติว่านี่เป็นต้นไม้ก็ช่าง ต้นใหญ่ขนาดไหน  
นานๆเราทิ้งเน่ามันก็เป็นแผ่นดินขึ้นมา เราจะสังเกตเราเอากอง  
ขยะอะไรไปกองๆไว้ เวลากองขยะมันเน่า ตรงนั้นกลายเป็น  
แผ่นดินเนินสูงขึ้นมา ผมของเราทุกเส้น ขนของเราทุกเส้นนี้  
อวัยวะทุกส่วนต้องทับถมเรื่อยเต็มแผ่นดินไปทั้งนั้น แล้วเราก็  
เอาของที่เกิดในแผ่นดิน เอามาเป็นอาหารเอร็ดอร่อยอีก ไม่รู้ว่า  
กินของเก่าที่เราทิ้ง กินของเก่าที่เราเคยเป็นตัวเป็นตนเป็นคน  
เป็นสัตว์แล้วก็เน่าเปื่อยทิ้งลงไป กินของเก่า กินของตาย ตาย  
แล้วตายเล่า ตายแล้วตายเล่า ทับถมกันมา แล้วเอาของเก่านั้น  
มารับประทานเอร็ดอร่อยกันอีก

พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้ทรงเห็นแล้ว สลดสังเวชมากๆ เราๆนี่  
มันก็เหมือนว่าคนตาบอด อะไรอร่อยหมด อะไรอร่อยหมด อิ่ม  
แล้ว แน่นท้องมันก็ยังว่าอร่อยๆอีก เต็มท้องแล้วมันก็ยังว่า

อ่อยๆอีก พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนให้บริโภคอาหารให้พอดี  
**โภชนะ มตฺตญญตา** บริโภคอาหารให้พอดี คือให้พอดี ไม่  
บริโภคด้วยความอยาก ไม่บริโภคด้วยความไม่อยาก ออยากก็กิน  
ไม่อยากก็กิน เพราะร่างกายอันนี้มันเหมือนกับเครื่องจักร  
เครื่องกล จำเป็นจะต้องอาศัย เหมือนกับเครื่องยนต์มันก็ต้องมี  
น้ำมัน ไม่มีน้ำมันมันก็เคลื่อนไหวไม่ได้ คือส่วนใดส่วนหนึ่งถ้าหา  
กว่ามันบกพร่องมันก็เคลื่อนไหวไม่ได้ สรีระร่างกายของเราขาด  
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม  
เป็นไฟ มันก็เหมือนกับเครื่องยนต์ตาย เครื่องยนต์ตายมันค่อย  
ยังช้า มันกองอยู่วันสองวัน เดือนสองเดือน เอามาซ่อมใหม่ก็ได้  
เครื่องยนต์คือสรีระร่างกายนี้ถ้าหากว่าตายประเดี๋ยวประด๋าวนี้  
แปรสภาพทันที จึงมีความจำเป็นจะต้องดูแลอย่างดีที่สุด

**สพฺเพ สตฺตา อาหารญฺฐิติกา** สัตว์ทั้งหลายทรงเป็นตัวเป็น  
ตนมีชีวิตขึ้นมาได้ ไม่ตายเพราะอาหาร อยู่ได้เพราะอาหาร  
พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงตรัสสอนเรื่องอาหารเอาไว้ ให้บริโภค  
พอดี แล้วให้แสวงหามาได้ด้วยความสามารถด้วย แสวงหาด้วย

ความบริสุทธิ์ด้วย แล้วก็บริโภคสิ่งที่แสวงหามาด้วยความ  
บริสุทธิ์ด้วย พอดีๆ เป็นมัชฌิมา ก่อนบริโภคก่อน ท่านสอนให้  
พิจารณาเสียก่อน พิจารณาให้เห็นว่ามาจากดินแล้วจะต้องคืนสู่  
แผ่นดิน ของที่เอามาเป็นอาหารอันนี้ ทิ้งไว้มันเป็นยังไง ทิ้งไว้  
เป็นวันเป็นยังไง ทิ้งไว้วันเป็นยังไง ทิ้งไว้สองวันเป็นยังไง ทิ้งไว้  
สามวันเป็นยังไง กลายเป็นของทิ้ง เราไม่กินเข้าไปก็เป็นของทิ้ง  
ไม่มีใครเอามาเป็นอาหาร อันนี้ก็เป็นอย่างนี้ จะผลไม้ จะว่าผัก  
หรือว่าข้าวหนึ่งข้าวหุงหรืออะไรก็ช่าง ไม่เอามาเป็นอาหารก็เป็น  
ของทิ้ง กินเข้าไปในปากก็เหมือนกับทิ้งลงไปปาก ทิ้งเข้าไป  
เอาของทิ้ง ทิ้งเข้าไปในปากเพื่อเป็นประโยชน์ มูตรคุณนี่เอาไปใส่  
ปุ๋ยมันก็ยังเป็นประโยชน์ ของปฏิภูมเอามาเยียวยาของปฏิภูมนี้  
ก็ทำให้ของปฏิภูมนี้ทรงตัวอยู่ได้เหมือนกัน

การบริโภคอาหารจึงมีความจำเป็น แต่บริโภคให้มีความ  
พอดี เครื่องจักรเครื่องกล ถ้าหากว่าขาดน้ำมัน เครื่องจักรนั้น จะ  
ใช้จะมีคุณภาพดี ซ่อมราคาแพง ถ้าไม่มีน้ำมัน เอาไปใช้  
ประโยชน์ไม่ได้ สรีระร่างกายของเราทุกส่วนยังดีอยู่ แต่ขาด



อาหาร เอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ จึงมีความจำเป็นต้องบริโภค  
อาหารกัน ดินก็เป็นอาหาร น้ำก็เป็นอาหาร ลมก็เป็นอาหาร ไฟก็  
เป็นอาหาร ทั้งอาหารทั้งสี่ประการนี้ขาดไม่ได้ อาหารทั้งสี่  
ประการนี้ล้วนแล้วแต่เป็นของทิ้ง สัตว์โลกทิ้งมาแล้วทั้งนั้น ไม่ใช่  
ทิ้งเฉพาะเรา สัตว์โลกในโลกธาตุ เกิดมาตายแต่ละยุค แต่ละ  
สมัยนี้หาประมาณไม่ได้ เป็นตัวเป็นตนก็คือเอาดิน เอาน้ำ เอา  
ลม เอาไฟ แล้วก็ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นของทิ้งในโลก เราก็อิง คน  
อื่นก็ทิ้ง สัตว์ทั่วโลกธาตุมาเกิดนี้ทิ้งกัน ของทิ้งไว้ทั้งนั้น

ในเมื่อเราพิจารณาแล้ว ไม่เป็นสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา อัน  
ใดๆไม่น่าจะอย่าให้เกิดความอยากอะไรมาก นี้ การพิจารณา  
ความจริงจึงเป็นธรรมจึงจะแก้ความอยากที่มีอยู่ ความอยากคือ  
ตัวกิเลสที่มีอยู่ในจิตในใจของพวกเรา ธรรมคือสิ่งที่เรามีอยู่นี้  
ธรรมะๆ ก็คือสิ่งที่เรามีอยู่นี้ ปฏิกุศลก็สิ่งที่เรามีอยู่ น้ำลายน้ำมูก  
เราจะปฏิเสธว่าไม่เป็นของปฏิกุศลไม่ได้ น้ำเหลือง น้ำตา น้ำเลือด  
น้ำเหลือง เราจะปฏิเสธว่าไม่ปฏิกุศลไม่ได้ เป็นของที่ปฏิกุศล มัน  
น่าเกลียด ขี้ตา นี้มันมาจากไหน ขี้หูมาจากไหน ขี้มูกมาจากไหน

น้ำลายมาจากไหน ชี้นำมาจากไหน ของอย่างนี้มันเป็นยังไง เรา  
จะปฏิเสธไม่ได้ว่าของเหล่านี้ไม่ปฏิญ์ถูกรอก มันเป็นเรา เป็นของ  
เรา ถ้าหากว่าเป็นของเรา ไม่ปฏิญ์ถูกรอกแล้ว ทำไมเราจะต้องอาบน้ำ  
วันละครั้งสองครั้ง ล้างกันอยู่เสมอ ล้างมาตั้งแต่เกิดเดี๋ยวนี ไม่  
ต้องพรงนี้บางที่อีกซักไม่นานก็ต้องล้างกันใหม่ เราปฏิเสธไม่ได้  
ว่าไม่ปฏิญ์ถูกรอก เราปฏิเสธไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้ทรงเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เอา  
ความจริงที่ทรงรู้ทรงเห็นนั้นนะมาตรัสว่ามันเป็นของปฏิญ์ถูกรอก อย่า  
ไปหลง อย่าไปลุ่มหลงมัวเมาของปฏิญ์ถูกรอก กองปฏิญ์ถูกรอก เรียกว่ากอง  
มูตร กองคุถก็ไม่ได้ นี ชีหา ชีหุ ชีมูก ชีอุจจาระ ชีปัสสาวะนี้ ชี  
เหงื่อ ชีไคลอันนี้ มันอยู่ตรงไหน มันก็กองอยู่ในสรีระร่างกายที่  
เราว่าเป็นของเรา ของเรา หรือว่าเป็นเขา เป็นเขานี้แหละ ในเมื่อ  
เรามาพิจารณาดีๆแล้วนี้ ใ้เรานี้ไปโมเมเอาของปฏิญ์ถูกรอก ของตาย  
แล้วซ้ำๆซากๆ เอามาเป็นเรา ถึงว่าจะโมเมชักขนาดไหนก็ช่าง  
เถอะ มันก็ไม่ใช่เราอย่างที่เรายึดไปถือ จึงว่าการพิจารณา  
สิ่งที่เรามีอยู่จึงมีความจำเป็นต้องพิจารณาให้แจ่มแจ้ง

ถ้าธรรมะที่เราต้องการรู้ ธรรมะที่เราต้องการเข้าถึงนี้ มันจะ  
เกิดขึ้นให้เรารู้เราเห็น ไม่ใช่เกิดขึ้น มันจะเด่นชัดให้เรารู้เราเห็น  
ทำไมจึงว่าเป็นของไม่เกิดขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว แต่สิ่ง  
เหล่านี้ไม่เด่นชัด เพราะตาของเรายังฝ้ายังมี **จักขุ อุตตะปาทิ**  
นี้ดวงตาเกิดขึ้นแล้ว คือดวงตาก็คือความสว่างใสของใจ  
สามารถแจ้ง รู้แจ้งความจริงที่มีอยู่ในเราได้ชัด อาศัยการ  
ฝึกอบรมด้วยข้อปฏิบัติ มีความเคารพในข้อปฏิบัติ

ในเมื่อเรามีความเคารพในข้อปฏิบัติแล้ว ศิลก็เกิดขึ้นที่ใจ  
ถ้าหากว่าเราไม่มีความเคารพในข้อปฏิบัตินี้ ศิลเกิดขึ้นที่ใจยาก  
สมาธิเกิดขึ้นที่ใจก็ยาก ปัญญาเกิดขึ้นที่ใจไม่ได้ จึงว่าความ  
เคารพในข้อปฏิบัติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง การนั่งสมาธิก็นั่ง  
ด้วยความเคารพ การเดินจงกรมก็เดินด้วยความเคารพ การเดิน  
ไปไหนก็เดินด้วยความเคารพ การทำกิจอะไร ก็ทำด้วยความ  
เคารพ

คำว่าเคารพนี้หมายถึงการทำเราให้มีสติในการกระทำ ใน  
การเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ท่านให้ทำความ

เคารพในใจนอบน้อม คุณพระธรรมพระพุทธรเจ้า พระธรรม  
พระสงฆ์ คุณพระศาสนา นี้ ด้วยการพนมมือชะก่อน นึกถึง  
พระคุณนั้นๆ แล้วก็ตั้งใจให้แน่วแน่ มีสติให้แน่วแน่ แล้วก็ไม่ให้  
สตินั้นคลาดเคลื่อนไปทางอื่น ไม่ให้สตินั้นเคลื่อนไหว หรือว่า  
ขาดไป ขาดวรรคขาดตอน ให้ติดต่อกอยู่ในกิริยาของการทำความ  
เคารพนอบน้อมนั้น ใจก็เริ่มสำรวจเข้า ใจก็เริ่มรวมเข้ามา  
รวมเข้ามา รวมเข้ามา อาศัยใจของเรามีสติไม่ขาด จึงว่าการทำ  
ความเคารพในข้อปฏิบัติในการปฏิบัติธรรม จึงมีความจำเป็น  
อย่างยิ่ง ถ้าหากว่าไม่มีการทำความเคารพด้วยความจริงใจ ไม่  
เป็นพิธี การทำความเคารพเป็นพิธี กับการทำความเคารพด้วย  
จิตด้วยใจ ภายในใจมันต่างกัน ทำของจริง ไม่ใช่ทำเป็นของ  
หลอก ถ้าหากโลกๆอันนั้นทำความเคารพนอบน้อม สวัสดิ์ครับ  
ผม สวัสดิ์ครับท่าน แต่ใจมันไม่ยอมสวัสดิ์ อันนั้นโลก

นอบน้อมมันต้องมาจากจิตจากใจ ใจที่มีความนอบน้อมนั้น  
ใจเป็นธรรม อย่างอาจารย์ใหญ่มั่นท่านเทศนาไว้ นโม ต้อง  
ตั้งขึ้นก่อน นโมตั้สสะนี้ นโมต้องตั้งขึ้นก่อน คือตั้งใจให้มีความ

นอบน้อม มีสติอยู่กับใจที่มีความนอบน้อมนั้นอยู่เสมอ เป็น  
พื้นฐานของกรรมฐาน เป็นพื้นฐานของคุณธรรมที่จะเกิด ที่จะมี  
ก้าวหน้าขึ้นไป เราจะนั่งสมาธิหรือเราจะเดินจงกรมก็ช่าง ต้อง  
ทำความเคารพในการกระทำในข้อปฏิบัติ

ในอิริยาบถของการปฏิบัติทั้งนั้น เดินจงกรมท่านให้นิยมไป  
สุดทางเดินจงกรมแล้วก็ยืนสำรวมใจ ประนมมือขึ้นระลึกถึงคุณ  
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทำความนอบน้อมในใจ แล้วก็  
ยกมือขึ้นทำความนอบน้อมในกิริยาของการทำความนอบน้อม  
มีสติทำความนอบน้อมในขณะนั้น แล้วเอามือลง แล้วมีสติใน  
การเดินจงกรมต่อไป เดินจงกรมท่านให้เอามือทั้งสองเอาไว้  
ข้างหน้า ฝ่ามือขวาทับมือซ้ายเอามาจับไว้ เออวางไว้ตรงไหน  
พอดี พอดีกับการที่เรามีความสำรวมในการเดินจงกรมนั้น ทำ  
ด้วยความเคารพ ผลของการปฏิบัติ จะปรากฏผลให้เราได้รับรู้ได้  
เห็น

ถ้าหากว่าทำไม่มีความเคารพ ธรรมที่จะเกิดขึ้นให้เราได้รับ  
ได้เห็น ได้เจอ ไม่ได้ ส่วนประกอบของการปฏิบัติธรรมที่ต้องครบ

ถ้าหากว่าส่วนประกอบไม่ครบนี้ มันก็เหมือนอาหารที่เราปรุง  
นั้นนะ มันรับประทานไม่ได้เรื่อง ลักษณะการเดินจงกรมนี้ บางที  
ก็แกว่งแขนเดินไปเดินมา เดินไปเดินมา ไม่ได้เรื่อง ถ้าหากว่า  
ส่วนประกอบไม่พอก็ได้แต่เดินเท่านั้นแหละ แต่ธรรมที่ต้องการ  
ให้เกิดให้เป็น ไม่มีโอกาสที่จะเกิดเป็นให้เราได้รู้ได้เห็น ได้สัมผัส  
ด้วยจิตด้วยใจ ไม่มีโอกาส จึงว่าความเคารพจึงมีความสำคัญ  
ทำความเคารพทุกสถานที่ ทุกกาลทุกเวลา

ขณะที่ทำความเคารพอยู่นั้นนะเป็นข้อปฏิบัติ จิตที่ทำความ  
เคารพอยู่นั้นนะเป็นธรรมะแล้ว เป็นศูนย์ของธรรม เป็นฐานที่ตั้ง  
เป็นพื้นแผ่นดินที่พืชทั้งหลายมีโอกาที่จะงอกงามขึ้น ถ้าหากว่า  
ไม่ทำความเคารพแล้วเหมือนกับว่าปลูกพืชบนอากาศ ไม่มีที่ดิน  
ที่จะรองรับ ปลูกเท่าไรก็ตายเท่านั้น ในที่สุดก็หมดศรัทธาใน  
การที่จะปลูกต่อไป เพราะผลมันไม่ให้ผลให้ซักที จึงให้เข้าใจ  
และพยายามทำความเคารพให้ยิ่ง นับตั้งแต่การกราบการไหว้  
กราบไหว้ด้วยความเคารพ ถึงไม่มีครูบาอาจารย์ ไม่มี  
พระพุทธรูป การกราบการไหว้ของเราทำความเคารพในจิตในใจ

ใจของเรานั้นเป็นธรรม หรือใจของเราเป็นบุญเป็นกุศลในขณะที่  
กราบนั้นทันที

บุญไม่ต้องไปหา เอาสตางค์ไปซื้อ ทำง่ายๆ เพียงแต่ว่ายก  
มือพนมขึ้น แล้วก็ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
ทำความนอบน้อมในจิตในใจก็ได้เป็นบุญเป็นกุศล มีสติสำรวม  
ใจ ไม่ให้ขาดสติอันนี้ ยิ่งเป็นบุญเป็นกุศลยิ่งขึ้นไป คำว่าศีลๆ ก็  
คือการทำความสำเร็จ คำว่าการสมาธิๆ ก็คือความสำเร็จนั้น  
แหละ แต่มีความแนบแน่นๆ มีความแน่วแน่ขึ้นมา ก็กลายเป็น  
ตั้งมั่น กลายเป็นสมาธิขึ้นมา ใจที่สำรวมประกอบด้วยความ  
เคารพนั้นแหละ เป็นฐานที่ตั้งของสมาธิ

ถ้าหากว่าไม่มีความเคารพในจิตในใจ เดินจงกรมก็แกว่งไป  
แกว่งอะไรต่อมิอะไร ไม่ได้เรื่อง เห็นอยู่นะ ที่พูดนี้ไม่ใช่ไม่เห็น  
การเดินจงกรมกัน แล้วผลออกมาเป็นยังไง ยิ่งเดินไปก็ยิ่งห่าง  
คำว่ามรรคผลที่ปรารถนายิ่งห่างยิ่งไกล คำว่ายิ่งห่างยิ่งไกล มัน  
เป็นความรู้สึกของเรา ถ้ามันไม่เห็นนี้ มันรู้สึกว่าจะไม่ไหวแล้ว  
จะสู้ไม่ไหวแล้ว หมดศรัทธาว่าสู้ไม่ไหว จะไปไม่ไหวแล้ว ก็

เพราะความไม่พร้อม ความไม่สมประกอบ ไม่สมดุลง่ายในข้อปฏิบัติของเรา ผลก็ออกมาในลักษณะว่าไปไม่ไหวแล้ว นั่นเพราะว่าห่างไกลจากมรรคผลอันนั้นก็ไม่ได้ เพราะว่ามีมรรคผลก็อยู่เรา ธรรมชาติมรรคผลอยู่กับเราอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่เราไม่เห็นเท่านั้น

ทำไมจึงว่าเราไม่เห็นที่เราไม่ดู ไปแต่สิ่งเราชอบใจ ไปดูแต่สิ่งที่เราไม่ชอบใจ สิ่งที่ชอบใจอยู่ที่ไหนก็ไม่วู้ บางทีเค้าตายไปแล้ว เรายังคิดถึง สิ่งที่ไม่ชอบใจนี่อยู่ที่ไหนก็ไม่วู้ บางทีเค้าตายไปแล้ว เรายังคิดถึงสิ่งที่เราไม่ชอบใจนั้น ใจของเราไปอยู่อย่างนั้นเสีย ไม่สนใจที่จะดูมรรคดูผล ดูเข้ามาในกายในจิต ในอรรถในธรรม ที่เราทรงไว้สมบุรณบริบูรณ์ ในสรีระร่างกายของเราอันนี้ เราไม่ดูกันนี้ นั่งสมาธิไม่ใช่ว่าจะดูนะ ตั้งใจจะดูแพลงเดียว หละมันไปหละ ไปดูสิ่งที่ชอบใจนั่น สิ่งที่ไม่ชอบใจนั่น ใจสิ่งที่มีอยู่นี้มันไม่ยอมดู นี่จึงว่ากิเลสมันพยายามปิดหูปิดตา ปิดจนกระทั่งคล้ายๆกับว่า สิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เรานี่ มันไม่ให้



สนใจ มันไม่ให้มอง มองแต่สิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่เขา และสิ่ง  
นั้นเป็นเพื่อนเป็นไฟแก่เราทั้งนั้น มันให้ไปมองอย่างนั้น

จึงว่าการปฏิบัติธรรม จึงว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมี  
ความจำเป็นแก่โลกอย่างยิ่งทุกๆสมัย ถ้าหากว่าใครยุคใดสมัย  
ใดไม่เห็นคำสอนของพระพุทธเจ้าและเอามาปฏิบัติ ยุคนั้นสมัย  
นั้นคนมันอันตรายทั้งนั้น หากความร่มเย็นผาสุกไม่ได้ มีแต่เพื่อนแต่  
ไฟ ก็เลสมันจะเมตตายังไง ตรงไหนที่จะเดือดร้อน ตรงไหนที่จะ  
วุ่นวาย นี่ มันจงไปตรงนั้น

เมื่อก็ก็สวดกันอยู่ **รูป อนัตตา** ปัญจวัคคีย์ฟังอนัตตลักษณะ  
สูตร ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าเทศนาอะไร รูป  
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา เป็นของไม่เที่ยง  
เที่ยงหรือไม่เที่ยงๆ ในที่สุดหาของเที่ยงไม่ได้ทั้งกายทั้งจิต ใน  
ที่สุดหาของเป็นตัวเป็นตน เป็นเราไม่ได้ทั้งกายและใจ มันก็  
ปล่อยไปตามธรรมชาติเดิมนั้น เห็นเป็นยังไงก็ปล่อยวางไป  
ตามนั้น ใจมันก็ถอนมา เด่นขึ้นมา เป็นพุทโธ เป็นธัมโม  
เป็นสังโฆ มันปล่อยวางไป

ถ้าหากว่าไม่เห็นชัด จะปล่อยวาง มันไม่ปล่อยวางหรือก มัน  
เห็นซะก่อน มันจึงเบื่อ ถ้าหากว่ายังไม่เห็นนี้ มันไม่เบื่อหรือก  
อยากจะทำให้เชื่อมั่นลงไป มรรคผลมีอยู่ในเรา ชุดคู้ยทุกชอกทุก  
มุมในสิ่งที่เราว่าเป็นเรา เป็นเรานี่แหละ ถ้าหากว่าชุดคู้ยชุดคู้ย  
แจ่มแจ้งความจริงของสิ่งที่คำว่าเป็นเราๆนี้ แจ่มแจ้งขึ้นมาขณะ  
ใด ปล่อยวางลงไปในขณะที่นั้น คำว่ามรรคผลอันนั้นปรากฏให้  
เราารู้ได้เห็น ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา จึงให้พากันชุดคู้ย ชุดคู้ย  
ชุดคู้ย วิตกวิจารณ์ วิจาร์วิจัย ทุกแง่ทุกมุม ทุกชั้นทุกส่วน เชื่อกัน  
ว่าอยู่ในนี้จริงๆ

อย่าไปฟังความของตัวกิเลสมันมีแต่ที่จะสร้างความล้งเล  
สงสัยให้ เดียวมันก็บอกว่าอย่างนั้นดี อย่างนั้นดี เดียวก็บอกว่า  
อย่างนั้นเป็นทางตรง ไปก็ไป ไปก็ไป ไปตามที่มันบอกก็ปลาย  
เป็นทางตัน อันนี้ไม่มีตัน มันคงแนวแนวอยู่ในจิตจนวนในจุดนี้  
ในทางเส้นนี้ไม่มีตัน ทางเส้นนี้ไม่ใช่ทางตัน เป็นทางทะเลลูปรุโปร่ง  
ถึงที่สุดจุดหมายปลายทางได้อย่างราบรื่นทีเดียว ถ้าหากว่าไม่

ไปทางนี้นั่นนะ มั่นบอกว่าเป็นทางตรง เป็นทางตรงชะขนาดไหน  
ก็ช่าง ก็คือทางตัน ไปแล้วมันตัน ไม่มีทางไปหรอก

จึงให้ตั้งธรรมที่มีอยู่ในเรานี้เป็นเป้าหมาย นั่งอยู่ก็อันนี้เป็น  
เป้า เดินอยู่ก็ใจก็อยู่กับเป้า อยู่ในอิริยาบถใด นอนอยู่ก็เอาใจอยู่  
กับเป้า **เกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ** มันไม่เห็นไม่ยอม **อัญญิ**  
กระดุกทั้งหลาย อัญญิ เยื่อในกระดุกนี้ ไม่เห็นไม่ยอม ก็มันอยู่ตรง  
นี้จริงๆ มันอยู่ตรงนี้จริงๆนี้ มันยึดจริงๆนี้ มันว่าเป็นเราจริงๆนี้  
เป็นคนจริงๆนี้ เป็นหญิงเป็นชาย เราพอใจเราไม่พอใจ อันนี้  
จริงๆนี้ เราชักชังอันนี้จริงๆนี้ แล้วเราจะไปฟังความกิเลส มันดึง  
ไปให้หันหลังใส่ของจริงอันนี้มันเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านเทศนาของจริงมีอยู่ในนี้ พระ**อริยสัจ**  
**ธรรม**ทั้ง ๔ ชาติ ความเกิดนี้ ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาเท้านี้ชาติ  
ความเกิดทั้งนั้น แล้วจะว่าเราไม่ใช่ธรรมได้ยังไง ชราความแก่  
อันนี้มันแก่อยู่ทุกวัน แก่ทุกวัน แก่ทุกวัน แก่ทุกวัน แก่ทุกวัน วัน  
ไหนไม่แก่ไม่มี แล้วเราจะว่าเราไม่เป็นอริยสัจได้อย่างไร เพราะ  
นั่นมันคือความตาย มันตายทุกวันอยู่เนี่ย แล้วจะว่าไม่เป็น

อริยสัจได้ยังไง จึงว่าจะนุ่มไปเป็นอริยสัจ หรือจะนุ่มลงไป  
เป็นมหาสติปัญญา นุ่มไปในไหนก็ช่างเถอะ มันก็คือตัวของเรา  
ทั้งนั้น ตัวของเราก็คือกายและใจ รูปธรรมนามธรรมมีอยู่ทั้งนั้น  
อันนี้แหละเป็นทางตรง

คำว่าทางตรงอันนี้มีแต่ที่จะทะลุปรุโปร่ง ไม่ใช่ทางตรงอย่าง  
ที่กิเลสมันโกหก หรือคนมีกิเลสเอามาอุปโลกน์กันขึ้น มาหลอก  
กันตำตาวามันตรง มันตรง มันตรง มันหลอกไปตาย ทางตรงอัน  
นี้เป็นทางที่ไม่ตาย พระพุทธเจ้าไปทางนี้จริงๆ คำสอนของ  
พระพุทธเจ้าก็ทีสอนทั้งหมดไม่พ้นจากอันนี้ ทุกครั้งที่  
พระพุทธเจ้าประกาศธรรมเทศนา คนได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน  
พระพุทธเจ้าประกาศอริยสัจธรรม อริยสัจธรรมคืออะไร **ชาติ**  
**ความเกิด** **ชราความแก่** **มรณะความตาย** **ทุกขสัจ** **กามตัณหา**  
**ภวตัณหา** **วิภวตัณหา** **สมุทัยสัจ**

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาเป็นเรื่องของใจ มัน  
เคลื่อนไหวทั้งหมด มันเคลื่อนไหวทั้งหมด มันเคลื่อนไหวไปสาม  
อย่างนี้ ความเคลื่อนไหวอันนั้นเป็นกิริยา ความเคลื่อนไหวเป็น

การเกิด มันเกิดเท่าไรมันดับเท่านั้นๆ จะเคลื่อนไหว จะเกิดไป  
ในทางกาม จะเกิดในทางที่ชอบใจไม่ชอบใจอะไรก็ช่าง มันเกิด  
ตรงไหนมันดับตรงนั้น นี่ มันซ้าๆซากๆอย่างนี้แหละ

ท่านจึงว่า **นิพพิทา** ความเบื่อ มันไม่แล้วเป็น แล้วมันอยู่ที่  
ไหนแหละเดี๋ยวนี้ มันอยู่ในหนังสือหรือ มันอยู่ในคัมภีร์หรือ  
กามตัณhamันอยู่ในคัมภีร์มั๊ย กามตัณhamันเกิด ภวตัณhamัน  
เกิด วิภวตัณhamันเกิด มันเกิดตรงไหน จี๋ลงไปตรงนั้น จี๋ลงไป  
นั้นนะ สติจี๋ลงไป จี๋ลงไปอยู่อย่างนั้น แล้วมันกระดิกได้หรือ จี๋  
ลงไปมันก็ดับทันที จี๋ลงไปมันก็ดับทันที จี๋ลงไปมันก็ดับทันที จึง  
ว่าสติธรรม เข้าใจมั๊ยแหละ ศิลก็สติ สมาธิก็สติ ปัญญา ก็สติ ไม่มี  
สติแล้ว คำว่าศีลไม่มี สมาธิปัญญาไม่ต้องพูดถึง สติมันก็เป็น  
สติปัญญาของใจผู้ร้ายไป จะมีสติมากมายขนาดไหนเพียงไรก็  
ช่างเถอะ มันชอบตายเพราะความฉลาดของเจ้าของ เราๆก็  
เหมือนกัน

อย่าไปอวดฉลาดมากนัก ไม่ต้องไปฉลาดอะไรหรอก รู้แต่  
เพียงสิ่งที่เรามีก็พอแล้ว เรามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ ลมหายใจเรามีอยู่

ดูให้มันชัด กายเรามีอยู่ ดูให้มันชัด ดิน น้ำ ลม ไฟ เรามีอยู่ ดูให้  
มันชัด ให้มันเห็นเป็นดิน น้ำ เป็นลม เป็นไฟไปจริงๆ

พระพุทธเจ้าเห็นมาแล้วรู้มาแล้ว เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ  
เราได้ยินอย่างนั้น เราเชื่ออย่างนั้น แต่มันความเชื่อของเราเนี่ยมัน  
เหมือนกับใบไม้ถูกลมนี้ พลิกไปพลิกมา พลิกไปพลิกมา ความ  
เชื่อมั่นต้องแน่นหนามั่นคง จริงอย่างนี้จริงๆ แล้วมันจะพลิกไป  
พลิกมา เป็นหน้ามือหลังมือไม่ได้ เหมือนกับใบไม้ พลิกไปพลิก  
มาไม่ได้ มันจะพลิกไปยังไง มันจริงอย่างนี้

นักสู้ถ้าหากว่าไม่มีความเข้มแข็งจริงจังในการที่สู้หละ ไม่มี  
ทางหรือก มีแต่ตายลูกเดียว นักสู้มันต้องเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ  
และรวดเร็วว่องไวจริงๆ ปลอดภัย ภัยอันตรายไม่มี จึงอยากให้  
พากันตื่นตัว อย่าไปแหวกแนว อย่าไปปลีกจากเส้นทางที่  
พระพุทธเจ้า พระสาวกเจ้าท่านเดินกันไป อย่าไปปลีกออกจาก  
เส้นทาง กิเลสมันพยายามที่จะดึงออกอยู่เสมอ ดึงเรื่องอันนั้นๆ  
ดึงอะไรต่อมิอะไร ให้เราขาดสติ ขาดสติมันนะ หลุดจากเส้นทาง  
ทีเดียว พ้นเส้นทางแล้ว

เห็นผม เค้าว้าผมเป็นคนเป็นเรา เป็นคนเป็นสัตว์อย่างนี้ ใจ  
มันจะปล่อยวางไปทันที เห็นชนเห็นเล็บ อะไรก็ช่าง เห็นชัดตาม  
ความเป็นจริง จะปล่อยวางทันที ปล่อยวางความยึดถือว่าเป็น  
ของเรา ความยึดถือว่าเป็นของเราจะขาดไปทันที ในขณะที่เรา  
เห็นคำว่า **ผม ชน เล็บ ฟัน หนั่ง** ในอาการ ๓๒ ในสรีระ  
ร่างกายทั้งหมดนี้ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** นี้ เราเห็นชัดส่วนใดส่วนหนึ่ง  
ปล่อยวางได้ทั้งอย่างสนิทใจ ทั้งหมดแล้วไปเลย ไม่ต้องไปละอัน  
นี้แล้วไปพิจารณาอันนั้นเพื่อให้ละอีก ไม่มี เพราะมันของเกิด  
ของตายอันเดียวกัน อันดิน น้ำ ลม ไฟ กองเดียวกันนั่นเอง มัน  
ของเกิดของตาย จะสมมุติว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ก็  
ของเกิด ของตาย

เห็นชัดส่วนใดส่วนหนึ่ง เห็นชัดธาตุใดธาตุหนึ่ง ธาตุอื่นๆก็  
ชัดไปด้วย เหมือนกะต้มน้ำอย่างเนี้ย มันมีเปลือก มันก็ยังมี  
อากาศอยู่ในนั้น ก็ยังมีน้ำอยู่ในนั้น ยังมีทุกอย่างโค่นลงไปแล้วนี่  
ไม่จำเป็นว่า เออ เราตัดดินแล้วจะต้องไปตัดอากาศ จะต้องไป  
ตัดน้ำ กิ่งก้านสาขามันลงไปหมดเลย นี่ก็เหมือนกัน เห็นส่วนใด

ส่วนหนึ่งนะ ส่วนดิน น้ำ ลม ไฟ ก็วางไว้ในขั้นนี้ เหมือนกับโค่น  
ต้นไม้แบบนี้ โค่นต้นไม้ไปแล้ว ไม่ต้องไปโค่นใบมัน โค่นกิ่งมัน  
มันความจริงไม่เป็นอย่างนั้น ให้หมดความลุ่มคล้ำลึงเลสงสัย

คำว่า สีสพตฯ (สีสพตปรามาส) ลุ่มคล้ำ อย่าให้มันมี จะ  
ไปลุ่มคล้ำทำไม จับมันตัวมันแต่ๆอยู่ ไปลุ่มคล้ำมันได้ประโยชน์  
อะไร ตัวก็ตัวจิต ตัวก็ตัวสติ จับกันอยู่อย่างนี้ อยากไปลุ่มคล้ำ  
ตรงโน้น อยากไปลุ่มคล้ำตรงนี้ จะไปลุ่มคล้ำต่อมิอะไร ไม่ต้อง  
ไปกลัวที่จะไม่มีความฉลาด มีสติปัญญา ไม่รู้กว้างขวาง ไม่ต้อง  
ไปกลัว ขออย่างเดียว ให้มันซัดลงไปในร่างกายในจิตของเราเนี่ย หา  
ประมาณไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขณะเดียว รู้แจ้งโลก รู้ได้ยังไง  
ถ้าหากว่าไปเที่ยวตามรู้ ขณะเดียวจะไปรู้แจ้งโลกได้หรือ จึง  
อย่าพากันลุ่มคล้ำลึงเลสงสัย ธรรมที่เรามีอยู่ในทั้งกายทั้งใจอัน  
นี้เป็นศูนย์ที่ตั้งของมรรคผลนิพพานอย่างสมบูรณ์ทีเดียว ทำให้  
แจ้งในที่นี้ขณะใด มรรคผลนิพพานก็แจ้งขึ้นมาในขณะนั้น อย่า  
พากันลึงเลสงสัย อย่าพากันลุ่มคล้ำ



ชีวิตอันนี้ไม่นานดอก ไม่หายใจแล้วก็ตาย ใช้สิ่งที่ไม่ได้นอน  
แล้ว ไม่หายใจก็ตายอันนี้แหละ เอามาเป็นประโยชน์ อย่าไปฟัง  
กิเลสมัน มันชักชวน มันดึงแข่งดึงขา ไปทางโน้นเถอะ ปทางโน้น  
เถอะ กลับไปบ้านเถอะ อย่าไปบ้านะ เห็นใครบ้าง อยู่กับบ้านนะ  
มันได้มรรคได้ผลตรงไหน พระพุทธเจ้าสมบูรณ์ทุกอย่าง สิ่งนั้นๆ  
ไม่สามารถที่จะโขกพระพุทธเจ้าได้

อย่างนาง**มาคันทิยา** สวยงามมาก จนกระทั่งมองไม่เห็นว่  
ใครจะคู่ควร พ่อนางที่ สวยงามมากนั้นนะ ไปเห็นพระพุทธเจ้า  
โอ้ เหมาะสมจริงๆ สมกันจริงๆ เจอแล้วลูกเขยเรา พระพุทธเจ้า  
ท่านมอง ก็พูดตรงๆนะแหละ จะเอาเป็นลูกเขย หมายความว่า  
อย่างนั้น ลูกสาวของเรานี้อยอดเยี่ยม ไม่มีใครที่จะคู่ควร  
พระพุทธเจ้าท่าน ท่านว่ายังไง ท่านใช้คำพูดเปรียบ เหมือนกับ  
บุตรคุณนั้นแหละ เอาตีนไปถูก็ยังสะอิดสะเอียน เอาตีนไปแตะก็  
ยังไม่อยากจะแตะเพราะมันสกปรก นี่พระพุทธเจ้าท่านเทศนา  
ทรงตรัส มาคันทิยาพราหมณ์ รู้แจ้งที่เดียวนะ โอ้ เป็นของปฏิคุณ  
จริงๆ เป็นของสกปรกจริงๆ มาคันทิยาพราหมณ์ปล่อยวาง

สักกายทิฐิในขณะนั้น ในขณะนั้นทำไมจึงปล่อยวางได้ เพราะจะ  
ไปยึดยังงิ ยึดของปฏิภูลนั้นนะ ยึดมานานแล้ว พระพุทธเจ้าชี้  
ไปแพลบเดียวนั้นนะ เห็นจริงใจก็ถอนออกจากความยึดถือ มา  
คันทียาพราหมณ์นั้นฟังเทศน์ง่าย ๆ ฟังเทศน์สั้น ๆ แต่  
พระพุทธเจ้าเน้นเทศน์จุดที่มันจะถูกจริตนิสัยของคนที่ยึดถืออัน  
นี้ว่าเป็นของสวยของงามนั้นนะ เอาของปฏิภูลฟาดหัวมัน มัน  
ได้ผล

ส่วนลูกสาวนี่โกรธมาก ๆ ที่เดียว นั้น พระพุทธเจ้าไม่สน สน  
แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น อันนั้นเป็นกรรมของสัตว์  
พระพุทธเจ้าตรัสอันนี้เป็นความจริงนี้ ใครจะไปเป็นประโยชน์กับ  
เรื่องของเขาได้ ใครจะเสียหายก็เรื่องของเขาต่างหาก ไม่ใช่เรื่อง  
ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสพระสังฆธรรมนี้ เอาความจริง  
ไปตรัสเสียหายตรงไหน ไม่ใช่พระพุทธเจ้าทำให้นางมาคันทียา  
เสียหาย นางมาคันทียาเสียหายเพราะการกระทำของเจ้าของ  
ต่างหาก เพราะความคิดของเจ้าของต่างหาก ความพยาบาท  
ของเจ้าของต่างหาก

ออกทางตาก็เป็นขี้ ออกทางหูก็เป็นขี้ ออกทางทวารหนักก็  
เป็นขี้ ออกทางทวารเบา ก็สารพัด ล้างกันอยู่ไม่หยุดไม่หย่อน  
ออกตามาสรีระร่างกาย ขี้เหลืองขี้โคล กลิ้นก็ไม่ใช้ของเล่น ของ  
จริงมันเปิดเผยขนาดนี้ก็ยังไม่หุบหุบตา สิ่งเหล่านี้ไม่ได้  
ปิดบัง ใจของเราให้อยู่กับของจริงอันนี้ ใจของเราให้อยู่กับของ  
จริงอย่างนี้ ใจของเราไม่อยู่กับมรรคกับผล ไปอยู่กับเรื่องกิเลส  
ใจของเราอยู่กับมรรคกับผลนี้ มันก็ต้องเจอมรรคผล ไปอยู่กับ  
กิเลสก็เจอกับกิเลสเท่านั้นนะ **ยัม เว เสวติ ตาทิโส** คบบุคคลใด  
เป็นบุคคลเช่นนั้น คบธรรม ใจก็เป็นธรรม คบกิเลส ใจก็เป็น  
กิเลส

จึงพากันตั้งอกตั้งใจ จริงจังมุ่งมั่นแน่วแน่ลงไป ในเส้นทางที่  
พระพุทธเจ้า พระสาวกเดินไปแล้ว **เอกายโน อยัม มคโค**  
หนทางอันเอกคือกายและจิต ให้อยู่ที่นี้ ให้อยู่ที่นี้ ให้อยู่ที่นี้ ให้อยู่ที่นี้  
ไม่ให้ไปไหน ความคิด มันคิดออกนอกกลุ่มอกทาง กำหนด  
จิตพุ่งลงไปจุดที่มันคิดมันปรุงมันแตงนั่น ไม่ให้มันขยับตัวนี้ ใน  
เมื่อมันไม่ขยับแล้วมันดับไปหมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันมีการ

เป็นกิริยาชะก่อน มีการเคลื่อนไหวชะก่อน มันจึงเป็นตัวเป็นตน  
ท่านจึงว่าเป็นสังขาร อวิชชา วิญญาณ สังขาร เป็นสังขารชะ  
ก่อนจึงเป็นรูปเป็นร่าง เป็นอายตนะขึ้นมา เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา  
เป็นลักษณะขึ้นมา

สติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม รวมกันนี้อยู่ในจิตของเรา  
พุ่งลงไปในจิตนั้น ประกอบด้วยสติปัญญา สองมันดู ปัญญา  
สองมันดู ไม่ให้มันขยับ เราไม่ขยับแล้วอะไรจะขยับอย่างเนี่ย  
จิตของเราไม่ขยับแล้วอะไรจะขยับ ที่มันขยับอยู่ไม่อยู่เพราะจิต  
ของเราไม่มีธรรม ไม่มีสติอย่างเนี่ย ขยับไปอย่างไม่มีสติเนี่ย มัน  
ก็เรื่องของกิเลสทั้งนั้น ไม่ต้องไปกลัวไม่มีปัญญา ไม่ต้อง  
ปรารถนาเอาปัญญา แก้กิเลสของเจ้าของได้ก็ให้พอใจแล้ว มีแต่  
ปัญญาๆนะ กิเลสของเจ้าของหละ เผาเจ้าของอยู่ ปัญญามหา  
โจร อ๊ะ เลิกกัน

ที่มา: <https://youtu.be/-6vE7eFUkBE>