

# ปัจจุบันธรรม

หลวงพ่ocha สุภัทโท

พากันตั้งอกตั้งใจฟังธรรม ใ้ฟังธรรมเนีย ไม่ใช่มากหรอก  
คำสองคำมันก็ไปได้เหมือนกัน แต่ให้เข้าใจในธรรมะอันนั้น  
อะไรมันเป็นธรรมะ พุดง่าย ๆ ว่าอะไรที่ไม่เป็นธรรม ไม่มี มันมี  
ธรรมทั้งนั้นแหละ เรียกว่าธรรม มันเป็นภาษาธรรมะ เราทุกคนนี้  
ก็เป็นธรรม จิตใจก็เป็นธรรม ร่างกายก็เป็นธรรม กายวาจา  
ทั้งหมดเป็นธรรมทั้งนั้น มวลหมู่มนุษย์ทั้งหลายที่จะมารวมกัน  
อยู่เป็นหมู่หมวด เป็นกลุ่มก้อน ในความสบาย ในความสะดวก  
ดีนั้น มันก็เหมือนกะต้นไม้ต้นหนึ่ง ต้นไม้ต้นหนึ่งนั้นมันมีโคลน  
และมันมีลำต้น แล้วก็มียิ่งก้านสาขา ต้นไม้ต้นนั้นเรียกว่าต้นไม้  
จะมีแต่โคลน ไม่มีลำต้น มันก็เป็นไม่ได้ จะมีแต่ลำต้น กิ่งกา  
สาขามันไม่มี มันก็เป็นไม่ได้ รวมเป็นลำต้น เป็นต้นไม้ ก็คือมี  
โคลนนะ มีลำต้น มีกิ่งก้าน ต้นไม้ทั้งต้นนั้น ถึงแม้จะมีทั้งสาม  
อย่างก็จริง แต่ว่ามันไปรวมอยู่ที่โคลนมันเป็นหลัก ใ้กิ่งมันก็ดี  
ใ้ใบมันก็ดี มันก็อาศัยโคลนเป็นอยู่ เนีย อาศัยโคนมันเป็นอยู่

มนุษย์เรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น มันมีกาย มันมีวาจา แต่ว่า  
มันอาศัยจิต ซึ่งทำงานทั่วถึงทุกชนิด คือจิต จิตนี้คนชอบมาบ่น  
ทุกข์นัก แหม จิตมันเป็นทุกข์ อาตมาที่มาอยู่วัดหนองป่าพงเนี่ย  
นับหลายร้อยราย มากราบหลวงพ่อ อฉันเป็นทุกข์ใจ เนี่ย สุขมัน  
ก็สุขใจ ทุกข์มันก็ทุกข์ใจ ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรยังไงกัน ได้รับความ  
เป็นจริงไม่น่าจะมีทุกข์นะ พระพุทธเจ้าท่านก็สอนว่าอย่าทุกข์ๆ  
ทุกข์แล้วไม่สบาย คืออย่าไปทำอย่างนั้นสิ ไปทำอย่างนั้นมัน  
ทุกข์ เราก็อยากจะไปทำอย่างนั้น มันก็ทุกข์ การฟังธรรมะ การ  
ประพฤติธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรมะ นี้ก็เพื่อจะให้พ้นทุกข์

อย่างเราทั้งหลายมาทำบุญวันนี้ ก็เหมือนกัน เพื่อจะบรรเทา  
ทุกข์ เพราะว่าทุกข์เท่านั้นแหละ มันเป็นสิ่งที่สำคัญ มันเกิดจาก  
เหตุของมันคือกิเลสทั้งหลาย บางคนก็เห็นว่าไอ้ทุกข์มันประจำ  
อยู่ในใจเนี่ย อยู่นานแล้ว ใครวันนี้ โยมก็ถาม อาตมาก็ตอบว่า  
โยม มันไม่นอนเนื่องอยู่ในนี้หรือ มันเพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ แต่อารมณ์  
ที่ไม่ชอบใจ มันเลยทุกข์เดี๋ยวเนี่ย เหมือนมะนาว ผลมะนาวนั้น  
แฉะ เอาไปทิ้งตรงโน้นนะ มันเปรี้ยวมัย หือ หรือมะขามเปียกเรา

เนี่ย เอาไปทิ้งตรงนั้น มันเปรี้ยวมั้ย มันก็ไม่เปรี้ยว เราเอามาแตะ  
ดินเดี่ยวเดียว มันเปรี้ยวขึ้นเดี๋ยวนี้เองนะ นี่ มันเป็นไปอย่างนั้น  
อะ นี่ปัจจุบันธรรมเป็นไง ไม่ใช่ว่าไอ้ความเปรี้ยวมันนอนเนืองอยู่  
ในมะขามเปียกหรอก นะ ไม่รู้เรื่อง ไอ้สิ่งที่มันไม่รู้ มันเกิดเมื่อมัน  
รู้เดี๋ยวนี้ เอาเข้ามาแตะดิน เราก็มันเปรี้ยวเดี๋ยวนี้ เกิดเดี๋ยวนี้  
เปรี้ยวไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก มันอยู่ที่สัมผัสถูกต้อง ก็เกิดความไม่  
ชอบขึ้น เกิดกิเลสเดี๋ยวนี้ นะ กิเลสมันก็ไม่ใช่นอนเนืองอยู่ในใจ  
เราหรอก มันเกิดเดี๋ยวนี้

มิฉะนั้น**ปัจจุบันนาธรรมา** เรื่องปัจจุบันธรรมเนี่ย มันเป็น  
สิ่งที่สำคัญเหลือเกิน เป็นสิ่งที่สำคัญ ธรรมะ การที่เรามาปฏิบัติ  
ธรรมะ การที่เรามาทำทาน ทำบุญสุนทานวันนี้ ก็ชื่อว่ามาบำรุง  
พระพุทธศาสนา แต่ว่าให้มารู้จักพระพุทธศาสนา ถ้าเราบำรุง  
พุทธศาสนาเพื่อเอาบุญกันอย่างเดี๋ยวนั้น บางทีมันก็จะไม่ถึง  
พุทธศาสนา เอาบุญอย่างเดี๋ยวนั้น เราถึงชักชวนกันว่า ไปสร้าง  
บุญสร้างกุศลกัน เราต้องฉีกมันออก แยกมันออก บุญมันเป็น  
ยังไง กุศลมันเป็นยังไง บุญคือทำเอาบุญนั้น ก็เรียกว่ามัน

ปราศจากปัญญา คนเราเมื่อไม่มีปัญญาแล้ว มันทำอะไรก็ไม่ได้  
มันไม่พ้นทุกข์ มันไม่พ้นทุกข์ ท่านเรียกว่าบุญกุศล บุญก็คือหา  
มารวมไว้ แยกไว้ๆ มันหนักไม่รู้จักทิ้ง มันก็ทับเราตายนั้นแหละ  
ถ้ามันมีปัญญา เราก็อิงมันซะ มันหนัก อย่างนั้นมันก็เบา นี่  
เรียกว่ากุศล อันหนึ่งเรียกว่าบุญ รวมเข้ากันเรียกว่า บุญกุศล  
ทำบุญกุศลเช่นนี้ก็เรียกว่าบำรุงพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ที่ท่านประทานไว้ ที่เรียกว่า  
พระพุทธเจ้า

ใครเป็นพระพุทธเจ้า อันนี้บางทีเราก็งงเหมือนกันนะ ไม่รู้ว่า  
ใครเป็นพระพุทธเจ้า หลักของท่านนะ ท่านผู้สอนในประชุมชน  
ประพฤติดุขด้วยกายวาจาใจ ที่เรียกว่าพระพุทธศาสนา ชื่อ  
พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน ดูดี เราดูเถอะ “ท่าน” ไม่รู้ว่า  
ใครเป็นท่าน เรียกว่าท่านทั้งหมดทั้งนั้น ไม่ใช่คนอยู่นี้ มัน “ท่าน”  
ท่านผู้สอนในประชุมชน ประพฤติดุขด้วยกายวาจาใจ ที่  
เรียกว่าพระพุทธศาสนา ชื่อพระพุทธเจ้า เห็นมัย เห็น  
พระพุทธเจ้ามัย นี่ ใครที่สอนในประชุมชน คือธรรมะ ธรรมะ เรา

ถึงพึงธรรมกัน พึงธรรมเอาความฉลาด แล้วก็เอาความสุข แล้วก็พิจารณารู้จักความสุขนั้น รู้จักใช้ความสุขนั้นให้เกิดประโยชน์

เราทำไปเพื่อการปล่อยวาง คือเอาอย่างเดียวมันทุกข์ ไม่มีปัญญา เห็นคนจนม้าย จนมันก็ทุกข์ มันทุกข์แบบคนจน เห็นคนรวยทุกข์ม้าย เห็น คนรวยก็ทุกข์ มันทุกข์แบบคนรวย เห็นเด็กมันทุกข์ม้าย เห็น มันทุกข์แบบเด็ก เห็นพ่อแม่ของเด็กทุกข์ม้าย มันทุกข์แบบพ่อแม่ของเด็ก ตรงไหนมันเป็นอะไรยังไง มันเป็นเรื่องของอย่างนี้ มิฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงชี้ให้ประพฤตินิธรรมะปฏิบัติธรรมะเพื่อให้เราออกจากทุกข์ ออกจากวัฏสงสารนี้ สังสารวัฏอันนี้ ไม่ใช่ว่าสิ่งทั้งหลายมันผูกเรานะ เราไปผูกมัน บางทีว่า “ฉันทนทุกข์ไม่ได้หรอก” ได้สิ แต่เราไม่ทำมัน แต่เราไม่ทำมัน ต้องพิจารณา ต้องเรียนธรรมะ จะต้องรู้จักธรรมะ

ทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องมีที่เกิดนะ มันมีที่เกิดมาต้องมีที่ดับ มันต้องมีที่เกิด มันมีแดนเกิดทั้งนั้นนะ ลองๆดูซิว่า ธรรมทั้งหลายมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อไรโยมเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ เพราะอะไรรู้ม้าย นึกว่าเกิดขึ้นมาลอยๆอย่างนั้นเหอ เมื่อโยม

เป็นสุข มันเกิดมาจากอะไรรู้มั๊ย นั่น ที่มันเกิดมา ก่อนทุกขมันจะ  
ลำบาก ไม่ใช่ว่าอะไรหรือ อติตก็มี ที่เรานั่งอยู่อะไรก็คิด ใจคน  
นั้นก็ดูถูกเรา คนนั้นก็ินินทาเรา คนนั้นก็อิจฉาเรา น้ำตาก็ค่อยๆ  
ซึมออกมานะ พี่ชายก็อาศัยไม่ได้ น้องชายก็อาศัยไม่ได้ คิดไปก็  
น้อยใจ น้ำตามันก็ซึมออกมา ขนาดมันทำโทษจนให้น้ำตามัน  
ไหล ยังไม่รู้จักว่ามันเกิดมาจากที่ไหน บางที่เรานั่งอยู่คนเดียว  
หรือเดินไปคนเดียว นึกถึงอารมณ์ที่ชอบใจอะไรต่างๆ บางทีก็  
ยิ้มออกมาเสีย อย่างเนี่ย อะไร มันเกิดมาแต่ไหน มันยิ้มเองหรือ  
นี่ มันยิ้มเองมันหรือเปล่า นั่นธรรมชาติมันเกิดเพราะเหตุอยู่แล้ว มัน  
เป็นแดนเกิด มันเกิดจากเหตุทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ว่ามันเกิดมา  
ลอยๆ มันเกิดมาเฉยๆ

อย่างนั้นพระองค์จึงจ้ำจี้จ้ำไชพวกเราซ้ำๆซากๆ ให้เราเข้าไป  
ไปเห็นตรงนั้น ตรงนั้น ไม่ใช่ว่ามันเกิดมาลอยๆ สิ่งทั้งปวงในโลก  
นี่นะ มันจะไม่มีอะไรปรากฏมาให้มนุษย์ทั้งหลายทุกข์  
ยากลำบาก แต่ว่าเราไปรู้จักมัน อย่างก้อนหินก้อนนั้นมันตั้งอยู่  
ตรงนั้น มันก็ยังไม่หนักอะไร ถ้าเราเดินผ่านมันไปมา มันก็ไม่

หนัก นี่เราไปเกี่ยวข้องกับมันนี่ ถ้าเราไปเกี่ยวข้องกับมัน นึก  
อยากได้ ไปยกมันขึ้น มันหนักทันทีสิ นี่มันเป็นอย่างนี้ อารมณ์  
ทุกอย่างก็เหมือนกันเช่นนั้น ถ้าเราไม่รู้เรื่องของมัน ไม่มีน่าจะทุกข์  
เหตุมันไม่มี เหตุจะเกิดทุกข์มันไม่มี นี่ นั่น มันไม่มีอย่างนั้น เรื่อง  
ทุกข์มันเป็นเรื่องสำคัญที่สุดแหละ ถึงมันจน มันก็ทุกข์ ถึงมันรวย  
มันก็ทุกข์ เป็นเด็กมันก็ทุกข์ แก่แล้วมันก็ทุกข์ ถ้าคนไม่รู้จักทุกข์  
พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จัก  
ความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แต่ว่าเราก็รู้ทุก  
คนทุกข์ แต่ว่ารู้ไม่ถึง รู้ไม่ถึงทุกข์ รู้ทุกอย่าง แต่มันรู้ไม่ถึง ถ้าเรา  
รู้ถึงมันซะแล้วเป็นต้น มันก็ไม่มีอะไรจะเป็นทุกข์

อย่างเราเห็นตน เช่นนี้เป็นต้น ตนที่นั่งอยู่นี่ ก็นึกว่าเห็นตน  
กันแล้ว คือว่าเราเห็นตน นี่เห็นอยู่นี่ นี่ขาดัน แขนงัน นี่เพื่อนฉัน  
เห็นอยู่ ก็เรียกว่าเห็นตน ใจ่ความจริงที่เรียกว่าเห็นตนนั้นไม่ใช่  
อย่างนี้ ตามธรรมดา เห็นตนคือเห็นว่า ตนนะมีใจ่ตน แน่ะ เห็นตน  
อย่างนั้น อันนี้แขนเรา อันนี้ขาเรา อันนี้ตัวเรา อะไรของเราทั้งนั้น  
แหละ อันนี้พระพุทธเจ้าท่านไม่ยอมว่าเห็นตน เห็นตนคือมี

ความรู้สึกเห็นออกจากญาณในใจของเจ้าของนั้นนะ รู้ว่าสิ่ง  
ทั้งหลายนี้มีใช้ตน ท่านเรียกว่า คนเห็นตน เห็นแล้วไปแบกมัน  
เห็นงูแล้วไม่จับงู เห็นงูแล้วหนีงู พืชงูก็ไม่ตามเราไป นั่นเรียกว่า  
คนรู้จักงู ใจคนเห็นตน อันนั้นคนนั้น อันนี้คนนี้ นั่นไม่ใช่คนเห็น  
ตน ก็เพราะว่าตนนั้นแหละมันไม่มี จะเอาอะไรมาเห็นมันแล้ว  
มันไม่มีตน นี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าไม่ให้มีตน

นี่มันฟังยากเหลือเกินนะ มันฟังยาก ใจความเห็นมัน  
กลับกันอย่างนี้แหละ มันฟังยาก ดูก็ยาก เช่นว่าคนบ้า คนบ้ากับ  
พระอรหันต์นี่มันแยกกันไม่ออก มันเหมือนกันทั้งนั้นนะ ดูๆสิ  
เพราะว่ามันสูงที่สุด กับมันต่ำที่สุดนี้ ใจสูงที่สุดกับต่ำที่สุดนะ  
มันจะอยู่ต่ำก็ช่างมันเถอะ มันอยู่ที่สุด ใจมีมัน มันจะสูงก็จริง แต่  
มันสูงที่สุดของสูงนะ สองอย่างนี้มารวมเข้ากัน แยกกันไม่ออก  
เหมือนบ้ากับพระอรหันต์ นี่เหมือนกันทีเดียวแหละ แต่ว่ามันมี  
ลักษณะเหมือนกัน แต่ว่ามีคุณธรรมต่างกัน ท่านอริยเจ้า  
ทั้งหลายท่านถึงที่สุดแล้ว ท่านเห็นถึงอารมณ์ทั้งหลาย ท่านก็ยิ้ม  
อยู่ในใจทั้งนั้นแหละ มันยิ้มในใจของเรา บ้าก็ถูกเค้าว่า ก็ยิ้ม



เหมือน ยืมโดยที่ว่ามีไม่รู้เรื่อง พระอรหันต์เจ้าท่านยืมรู้เรื่องอย่าง  
แท้จริง มันคนละอย่างกัน เรียกว่ามันสูงที่สุดกับที่ว่ามันต่ำที่สุด  
มันเลยเข้ากัน อย่างนั้นบางแห่ง ในปัจจุบันนี้แหละ ยังมีอยู่ ไป  
กราบบ้างๆบอกอยู่นั้นแหละ ขึ้นว่าเป็นพระอรหันต์อยู่นั้นแล้ว มัน  
เป็นมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลนั้น มันมีมาอย่างนั้น

ดังนั้นก็เพราะว่าเราไม่รู้จักกรรมอันแท้จริง ดังนั้นพระองค์  
ของเราท่านจึงให้สอนให้รู้จักกรรมะ อย่างให้รู้จักผลไม้ทุกอย่าง  
อย่างแท้จริง ว่าละมุดมันเป็นยังไง มังคุดมันเป็นยังไง ลำไยมัน  
เป็นยังไง อะไรมันเป็นยังไง มาให้รู้จัก รู้จักผลไม้ รู้จักทั้งหมด  
เมื่อเรารู้จักมาแล้ว ก็เอาผลไม้มันทั้งหลายนั้นมารวมกันในตะกร้า  
อันเดียวกัน เท่านั้นแหละ ให้มันปะปนกันไปหมด ยิ่งงี้ก็ช่างมัน  
เถอะ เราไม่ลืมน ไม่หลงไม่ลืมน เพราะเราจะได้นั่นอน จะไปชี้ว่า  
ไอ้กลางสาดมันเป็นลำไย เราก็รู้จัก แต่ว่ามันเยอะไป คนว่าอย่าง  
นั้น แต่ว่าเราเฉยชะ รู้ จะว่าลำไยเป็นมังคุด หรือว่าลำไยเป็น  
กลางสาด ก็รู้จัก แต่ไม่ทวง แต่ไม่ทวง อันนี้เปรียบว่าโลกสมมุติ  
เดียวกันนี้ๆ เค้าก็พูดกันอย่างนั้น ไอ้คำสอนของโลกนี้ๆ ในเมื่อ

เข้าถึงจิตพระองค์แล้วแหละ เป็นของปลอมทั้งนั้นแหละ มันเป็น  
ของปลอมทั้งนั้นแหละ คำสอนของพระอรหันต์บุคคลเมื่อเข้าไปถึง  
จิตปุถุชนแล้ว ก็เป็นของปลอมเหมือนกัน อย่างนั้นมันจึงบ้าคน  
ละอย่างนะ มันพูดยากเหมือนกันนี่ ใ้คำสอนของท่าน มันไม่  
ค่อยเข้ากัน ไม่ค่อยเข้ากัน อย่างนั้นพวกเราเป็นกุลบุตรลูกหลาน  
จึงพิจารณามันยาก มันพิจารณาลำบากเหลือเกิน

อย่างเรามาทำบุญกันอย่างนี้ อยากจะได้บุญ “แหม ทำบุญ  
แหละ ชั้นแหละเป็นไข้ เป็นโรคไม่หยุด ไม่ค่อยสบายใจ โรคติดต่อกัน  
บุญชั้นก็ไปทำอยู่เรื่อยๆ” ไม่ใช่ว่าจะมาแก้บุญตรงนี้ ไม่ใช่ว่าจะ  
จะให้มันไม่เจ็บมันปวด มันคนละอย่างกัน แล้วจะทำบุญในบ้าน  
เรานี่ ให้แมวตัวนี้กลายเป็นสุนัข ให้สุนัขกลายเป็นแมว มันคน  
ละอย่างกัน มันคนละอย่างกัน ใ้ร่างกายนี้มันเป็นอย่างหนึ่ง  
พระพุทธเจ้าท่านว่ามันเป็นไปอย่างนี้ มันเป็นไปตามเรื่องของ  
มัน ไม่ใช่ที่เราทำบุญ ไม่ให้มันเจ็บ มันไข้ ไม่ให้มันอะไรต่ออะไร  
หลายๆอย่าง มันคนละเรื่องกัน ก็เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ  
พระพุทธเจ้าจึงไม่ไว้ใจมัน ให้เราผ่านมัน หนีไปซะ อย่างนี้ เราก็

ยังเสียดายอยู่นั้นแหละ มันเสียดาย มันเสียดายอยู่ มันก็ยังไป  
ไม่ได้อย่างนั้น อันนี้มันเป็นเรื่องของอย่างนี้ อันอย่างไรก็ช่างมัน  
เถอะ ให้เข้าใจว่าการกระทำบุญสุนทานอย่างเนี่ย ทำเพื่ออะไร  
ทำเพื่อให้มันไม่มีทุกข์ ทำเพื่อไม่ให้มันมีทุกข์ ให้มันบรรเทาทุกข์  
ให้มันค่อยๆหมดไป บรรเทาทุกข์

ถ้าทำบุญให้บรรเทาทุกข์ มันต้องทำบุญด้วย ทำกุศลธรรม  
ด้วย ถ้าไม่เอากุศลธรรมแหละ ไม่มีปัญญา บุญอย่างเดียว มัน  
เนือกับปลา มันสดๆ ถ้าทิ้งไว้เฉยๆมันก็เน่าเท่านั้นแหละ อาศัย  
เกลือเป็นอยู่ เนื้อหรือปลานั้นมีอายุไปนาน หรือว่าเอาเข้าตู้เย็น  
ซะ อย่างนี้มันเป็นซะอย่างนั้น ปัญญาที่ ท่านจึงว่า **นัตถิ**

**ปัญญา สมา อภา** แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี **นัตถิ**  
**ตัณหา สมา นที** แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี คำนี้ยันกันเอง ยัน  
กัน ร้อยเปอร์เซ็นต์เท่ากันเลย ตรงเนี่ย ก็จริงอย่างนั้น ใจความ  
อยากเนี่ย ไม่มีจบ ไม่มีจบ ตัณหาคือความอยาก ฉะนั้น  
พระพุทธเจ้าท่านว่า การทำก็ทำเถอะ อย่าให้มันเป็นตัณหา การ  
กินก็กินเถอะ อย่าให้มันเป็นตัณหา การดูก็ดูไปเถอะ อย่าให้มัน

เป็นต้นหา อยู่ในโลกรนี้ก็อยู่ไปเถอะ ให้มันรู้จักโลก อย่าให้มัน  
เป็นต้นหา คือทำด้วยการปล่อยวางมันเสีย ก็คืออยู่ตรงนั้น  
แหละ

ให้คิดเสมอว่าเรามีช้อนอันหนึ่ง เอาไว้ทำไมช้อน เอาไปตัก  
แกง ชดเข้าไป แต่เราไม่ทานช้อน เห็นมัย แต่ว่าเอาช้อนเข้าไปใน  
ปาก แต่ไม่ทานช้อนหรือ ทานแกง ทานแล้วก็เก็บช้อนมาอีก  
ถ้ามีคนมาถามว่าเก็บช้อนไปทำไม เก็บไปชดแกง... “ไม่ใช่ คุณ  
กินช้อนสิ” เค้าจะว่าให้เรา ว่าก็ช่างเค้า แต่ความจริงเรารู้จักว่า  
ช้อนไม่ใช่ของบริโภค อย่างนี้ เรารู้เราอย่างนี้ เค้าจะว่าเราเอา  
ช้อนไปชดแกงอะไร ไม่ทานช้อนอะไรเราก็เฉย สบาย นี่คืออย่าง  
ว่าถ้าเรารู้อย่างชัดเจน นี่เรามีอยู่ด้วยการปล่อย นึกว่าเราใช้ช้อน  
ของเราเรื่อยๆไป หรือขันตักน้ำเราเนีย โองน้ำอย่างหนึ่ง น้ำอย่าง  
หนึ่ง ขันตักน้ำอย่างหนึ่ง สามอย่าง สีกี่ตัวเราเนีย เราจะตักดื่ม  
น้ำ ดื่มน้ำก็ต้องเอาขันไปตัก แต่ไม่ใช่ที่เราไปทานขันนะ แต่เรา  
ก็เก็บขันนั้นไว้ โดยการปล่อยวางที่ว่า ใสขันนี้เราทานมันไม่ได้  
หรือ ใสที่เราจะดื่มมันก็คือน้ำ แล้วก็เก็บไว้ มีคนๆหนึ่งมาว่าให้

เราอีกว่า “เก็บขั้นนี้ไว้ ไม่บริโภคกันนี้” อย่างนี้ เราก็สบายของ  
เราอยู่ ก็เพราะเราไม่เป็นอย่างนั้น

ดังนั้นพระพุทธเจ้าท่านว่า อาศัยตัวเอง อาศัยตัวเอง คำว่า  
“ตัวเอง” ก็คือมิใช่ตัวนั้นแหละ ถ้าไปอาศัยตัวเอง จริงๆแล้วเนีย  
เดี๋ยวมันก็ล้มนะ อีกไม่กี่ปีมันก็ล้มนะ อาศัยตัวอันนี้ อันนี้มันเป็น  
เรื่องสมมุติซ้อนกัน สมมุติมันซ้อนสมมุติกัน ก็ต้องเรียกตาม  
ภาษาสมมุติ คนเราเนียท่านว่าเรียกว่า “ตน” ตน เพื่อให้มันเป็น  
ภาษาเฉยๆ ความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่าน  
สอนว่า ถ้ามารู้ธรรมะให้มันจบชะแล้ว ไม่มีอะไรจะเหตุ เป็นเหตุ  
ให้ทุกข์เกิดขึ้นมา อะไรมันเป็นละอย่างๆ ไม่ได้เกี่ยวพันกัน แต่  
เราจับเข้ามาเกี่ยวพันกันเสีย เราก็ไปยุ่งกับเขาเสีย เราก็ไปยุ่งกับ  
เขาเสีย ใ้ความเป็นจริง สิ่งทั้งหลาย ไม่ได้ยุ่งอะ

อย่างที่ว่าก่อนหินก้อนที่มันทิ้งอยู่อย่างนั้น ไม่ยุ่งกับเราหละ  
มันจะยุ่งกับเราเมื่อเราอยากจะได้ก้อนหินก้อนนั้นเท่านั้นหละ  
นะ ใ้ตัวก้อนหินก้อนนั้น มันไม่มีอะไรหออก มันก็อยู่เป็น  
ธรรมชาติอย่างนั้น นี้ เมื่อความคิดอยากจะได้ก้อนหินก้อนนั้น

มันก็ยก มันก็นักเอาดี มันหนักก็นักเดี่ยวเนี่ย หนักก็เรายก  
เดี่ยวเนี่ย แต่ก่อนมันหนักมั๊ย ไม่มีหนักอะ ไม่มี ยังไม่เกิด มันไม่  
เกิดหนัก มันก็อยู่อย่างนั้นแหละ มันไปหนักตรงที่ว่าเราต้องการ  
มัน ไปยุ่งกับมัน มันก็ยุ่งกับเรา ไม่ใช่เรายุ่งเรานี่ อันความจริงมัน  
ฝายเดี่ยวเท่านั้นแหละ มันฝายเดี่ยวเท่านั้น

อย่างเราใช้ถ้วยใบหนึ่ง มันแตก ก็เสียดาย ใครผิดแหละ ใคร  
เป็นทุกข์ ถ้วยหรือเราเป็นทุกข์ มันไม่เกี่ยวข้องกับเรานั่นนะ ใส้  
ถ้วยมันแตก มันก็เฉยๆ หรือมันไม่แตกมันก็เฉยๆอยู่เนี่ย มันไม่  
น่าจะเป็นทุกข์อย่างนั้นแหละ มันคนละอย่างกัน แต่เราว่ามัน  
ถ้วยเราแตก เป็นทุกข์ เพราะอะไร มันเห็นชัดอย่างนี้ ท่านให้  
แยกออกอย่างนี้ พระพุทธเจ้าของเราเนาะ ถ้าเราเห็นว่ามันเป็น  
อย่างนั้น เราไม่ยุ่งกับมัน มันก็ไม่มีอะไรกับเรา มันก็หมดเรื่องกัน  
เท่านั้นแหละ ดังนั้นโยมมีงานมากมาย มีถ้วยมากมายนั้นแหละ อยู่ใน  
บ้านก็ต้องพิจารณาอย่างนั้น แต่ก็บอกลูกนะ บอกให้มันระวัง  
ให้มันเซ็ดให้มันสะอาด ให้มันเก็บให้ดี กลัวมันจะแตก สอนลูก  
ต้องสอนอย่างนั้น อย่าไปสอนว่า ช่างมันเถอะลูก มันจะแตก

อะไรก็ช่างมันเถอะ ไม่ใช่ของเราหรอก ไม่มีถ้วยใส่แกงนะ มันจะ  
หมดนะ นี่เรื่องสอนคนต้องสอนมันอย่างนี้ มันเป็นคนละเรื่อง  
จำเป็นจะต้องสอนอย่างนั้น จะต้องสอนอย่างนั้น แล้วพูดว่า  
ระวังนะลูกนะ เก็บไว้ให้ดี เดียวมันจะแตกแล้วแน่ะ ดูนั่งอยู่  
เรื่อย ๆ แต่เราพูดอย่าง ใจอย่าง นะ ถ้ามันแตกเพี๊ยะจริงๆนะ เรา  
ก็ไม่ต้องว่าอะไรมัน แต่ว่ามันเก็บๆไปเรื่อยๆให้มันระวังไว้ อย่าง  
นั้น ไม่มีเงินที่จะซื้ออะไรมาใช้ มันหมดไป คือบอกให้คนปฏิบัติ  
มุ่งธรรม มุ่งวินัยอย่างนี้ กลับไปสอนอย่างธรรมะสูงๆอย่าง  
ผู้ใหญ่ ก็ถ้วยไม่มีหละในบ้าน หมด แตกหมด ไม่มีใครล้างมัน  
หรอก นี่ มันเป็นเรื่องของอย่างนี้

อย่างนั้นพระพุทธเจ้า จะฟังธรรมะให้เข้าใจ ผู้รู้จักธรรมะ  
ไม่ใช่ผู้ที่เกียจคร้าน ต้องเป็นคนฉลาดและเป็นคนขยัน เป็นคน  
ขยันหมั่นเพียร แต่ว่าขยัน ผู้ขยันกระทำ กระทำด้วยการปล่อย  
วาง ด้วยการปล่อยวาง ทำในความสงบระงับ อย่างนั้น  
พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้อำนาจมันก็สบาย ทำโน่นทำนี่มัน  
ก็สบาย ที่มันเป็นสัมมาอาชีวะ มันก็สบาย ถึงแม้มันหนักหน้อย

มันก็สบาย เพราะโทษตรงนั้นไม่มี อย่างนี้ ทิฐิคือความเห็น  
มานะคือความไปยึดไว้ สองอย่างนี้มันเกาะกัน ทิฐินี้  
พระพุทธเจ้า ไม่ต้องอะไรหรอก ดูที่ในใจของเรา เห็นมัจฉ  
ความเห็นวันหนึ่งมันเกิดยังไงมัจฉ ที่มันเกิดขึ้นมานะ เราตามดู  
ทันได้มัจฉ นี้ มันเกิดความคิดอย่างหลายๆอย่างนะ แต่ว่ายังไงก็  
ช่างมันเถิด แต่ว่าไอ้ตัวมานะที่เข้าไปยึด เป็นตัวที่สำคัญมาก  
ที่สุด ดีชั่วเราอย่าไปยึดมัน อย่าไปยึดมัน ให้ดูมันเถอะ  
พระพุทธเจ้าว่าอย่าไปยึดมัน ไอ้ทิฐินี้ท่านแปลว่าความเห็น ถ้า  
ทิฐิไม่ฟังใคร มันก็เป็นมานะเท่านั้นแหละ

ไอ้ความดีที่ท่านให้ปล่อยวาง ถ้ามนุษย์เรามาคิด แหม ปล่อย  
วางแล้วเราจะเอาอะไร อย่างนี้เป็นต้น มันก็ลำบาก ยังไม่เข้าใจ  
ธรรมะ อย่างพระพุทธองค์ท่านสอนว่า อย่างคนเรานี้ว่า ถ้าหาก  
ว่าทำสิ่งที่ไม่ดีนี้ ตายไม่ได้เกิดหรอก เสียใจซะแล้ว ตกใจ กลัวจะ  
ไม่ได้เกิด ไอ้ความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่าให้มา  
เกิดนะมันดี ถ้าเราไม่ได้เกิดแล้ว กลัวจะไม่ได้เห็นหน้าลูก หน้า  
หลาน จะไปอยู่อะไร แหม วุ่นขึ้นมาเลย เราไม่คิดว่า ที่มาทุกข์



วันนี้เพราะเราเกิดมา เห็นมัย เพราะเราเกิดมามันจึงมีทุกข์เกิด  
ขึ้นมา **ชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์** เพราะความเกิดมา  
ถ้าหากว่าคนเราบางคนนะ คิดว่ามันบาป ไม่รู้จักหยุดจักเกิดแล้ว  
นี่ มันก็เข้าแง่พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่ให้เกิดนะ มันเป็นชะอย่าง  
นั้น ที่นี้ไอ้ความเกิดนี่คือคนมันอยากที่จะเกิดมา แต่เกิดมาแล้ว  
ไม่ให้เราเป็นโรคเป็นภัย จะได้อยู่สบาย อายุให้ยืนๆ มันคิดไปชะ  
อย่างนั้น พระพุทธเจ้านั้น ไอ้เหตุตายก็คือเหตุเกิดนั้นแหละ ที่  
มันเกิดมานั้นแหละ คือสมัครตายแล้ว อย่างเนี่ย

อย่างวัตถุที่ยังไม่มีมาในมือเราเดี๋ยวนี้ เมื่อเราแสวงหามาได้  
เป็นต้น ก็เรียกວ່ານี้แหละมันจะแตกแล้ว มันจะหายแล้ว เพราะ  
อะไร เพราะมันมีอยู่ที่นี่ ที่มันมีนี่ อย่างกระโถนนี่ ถ้าซื้อใหม่ๆก็  
เรียกว่าแตกแล้วนี่ มันแตก ถ้าเห็นว่ากระโถนแตกแล้วนะ แต่เรา  
เห็นว่ากระโถนนี่ไม่แตก นี่ความเห็นต่างกัน คนหนึ่งใช้กระโถน  
ไม่แตก คนหนึ่งใช้กระโถนแตกไปด้วยกัน เอาสิ มันหลุดมือเรา  
วันหนึ่ง เจ้ากระโถนนี่มันแตก มันก็แตกก่อนแล้วไอ้ที่ผู้ว่ามัน  
แตกมาแล้ว ไอ้ผู้ที่ว่ายังไม่แตก เพิ่งแตกเดี๋ยวนี้ ก็ร้องให้เท่านั้น

ແລະ ອຸ່ງນັ້ນເຫັນກ່ອນໜ້າ ເມື່ອມັນເກີດມາແລ້ວ ກໍ່ນັ້ນແລະ  
ພຸດທະເຈົ້າທ່ານສອນວ່າ ອຸ່ງນັ້ນຈະໃຫ້ມັນພົ້ນຈາກຄວາມເກີດນັ້ນ  
ແລະ ແຕ່ຍັງໃຈຈະຍັງໃຈ ມັນກໍ່ອຸ່ງນັ້ນຈະເກີດຂຶ້ນມາອຸ່ງນັ້ນ  
ໄດ້ ຖ້າເກີດຂຶ້ນມາແລ້ວມີອະໄວ້ບ້າງມ້ຍ ມີອະໄວ້ບ້າງມ້ຍ ມັນແສນ  
ທຸກໆແສນຍາກແສນລຳບາກ ອະໄວ້ສາວພັດອຸ່ງນັ້ນ ເຮົາກໍ່ຍັງເຫັນໂທຊ  
ມັນນະ ໄດ້ຮູ້ມັນວ່າມັນເປັນຍັງໃຈກໍ່ໄດ້ຮູ້ຈັກ ໄດ້ເຫັນໂທຊມັນ ທ່ານເຮົາຈະ  
ເຫັນໂທຊມັນນະ ເຮົາຈະຕ້ອງປະຖຸດິປະຖຸດິ ພິຈາລະນາມັນເຂົ້າຮູບ  
ຂອງຄວາມຂອງພຸດທະເຈົ້າ ເດີຍນັ້ນນະ

ພຸດທະບຣິຫັດທັງຫຼາຍຍັງເຫັນພ້ອມກັບພຸດທະເຈົ້ານະ ໄດ້  
ເຫັນພ້ອມນະ ທຸກໆນັ້ນກໍ່ຂັດກັນໄປເຮືອຍ ຂັດໃຈ ອຸ່ງນັ້ນເກີດ  
ອຸ່ງນັ້ນແລະ ຄື່ອມັນໄດ້ເກີດມາແລະ ຖ້າມັນມີ ມັນເປັນເຫຼັ້ ຄຳ  
ສອນຂອງທ່ານທີ່ທີ່ສຸດຂອງທ່ານ **ມານະ** ຄວາມຍືດໄວ້ນະ

ເປັນຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົາ ສຳຄັບຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົາ ອັນນີ້ກໍ່ໄດ້ໄປອີກ  
ໄດ້ຮູ້ກະ ເປັນຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົາ ເຫັນວ່າເສມອກັບເຂົານີ້ ກໍ່ຍັງໄດ້ຮູ້  
ອີກອໍ້ ເປັນຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົາ ສຳຄັບຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົານີ້ກໍ່ໄດ້ໄປອີກ  
ເປັນຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົາ ສຳຄັບຜູ້ທີ່ເລີຍກວ່າເຂົານີ້ກໍ່ໄດ້ໄປອີກ

แต่เป็นผู้ที่เสมอเขา สำคัญตัวว่าดีกว่าเขา นี่ก็ไม่ใช่ เป็นผู้  
เสมอเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา อันนี้ก็ยังไม่ใช่ ยังอีก เป็นผู้เสมอ  
กับเขา สำคัญตัวว่าเร็วกว่าเขา อันนี้ก็ไม่ใช่อีก

เป็นผู้ที่เร็วกว่าเขา สำคัญตัวว่าเร็วกว่าเขา อันนี้ก็ไม่ใช่ เป็น  
ผู้เร็วกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา อันนี้ก็ไม่ใช่ เป็นผู้เร็วกว่า  
เขา สำคัญตัวว่าเร็วกว่าเขา อันนี้ก็ยังไม่ใช่อีก

เอาอะไรกันมัยที่นี้ ตรงไหนที่เราจะเอาไปมัย นี้ เรามาดูชะ  
มาดูชะ เหตุว่าท่านจึงเห็นว่าอันนี้มีไม่มี มีไม่มี จะให้มันมี...มี  
ให้มันมี...ไม่มี มีมันกลับไม่มี อย่างนี้ ก็เรียกว่ามันหมดนั่นแหละ  
คือเรียกว่ามันหมด เนียมมันหมด **มานะ ๙** ทั้งหลาย ท่านให้ทิ้ง  
มันชะ ทิ้งมันชะ เอาอะไร คือไม่มีอะไร ถ้ามีอะไรอยู่ มันก็ยังมี  
อะไรอยู่นั่นเองแหละ

อันนี้พูดถึงที่สูงมันนะ แต่ว่าพูดถึงที่ไอ้คนเราอยากจะมี  
ความสุข อยากจะรำจะรวนนะ อันนี้ก็เรียกว่าไม่พ้นทุกข์ คือบุญ  
อย่างนั้นท่านก็ว่าสร้างบุญไปด้วย คือพิจารณาไปด้วย คือกุศล  
คือปัญญา นะ ไม่ใช่ทำลาย มันคล้ายๆกับวิธีเลขนะ มันมีคุณ

มันมีบวก มันมีลบ มันมีหาร มันจึงจะได้จำนวนมันที่เราชอบใจ  
ตามจำนวนของเลขนะ อันนี้เราไม่เอาละ เอาที่มีที่คูณอย่าง  
เดียว ไม่มีที่ใส่ เห็นมั้ยหละ วิธีคูณกับวิธีบวกรวมเข้ากันเรื่อย วิธี  
ลบไม่มี วิธีแบ่งก็ไม่ค่อยจะมีซะด้วยนะ ถ้ามีวิธีแบ่งมันก็เบา วิธี  
ลบก็เบาสิ มันมีวิธีบวกกับวิธีคูณ มันก็ยิ่งไปกันใหญ่เท่านั้น  
แหละ เห็นมั้ย นั่นก็คือว่า กลับมาเป็นคนที่เห็นแก่ตัว มันเป็นซะ  
อย่างนั้น

ดังนั้นการกระทำบุญกุศลนี้ มันจะมีสองคำ กุศลคือทำไปให้  
มีความฉลาดขึ้น มีความฉลาดขึ้น ให้มีความรู้รอบคอบในสิ่งที่  
เราได้มานั้น ให้รู้จัก ที่มากับครอบครัวของเราเนี่ย แล้วได้มากับ  
ครอบครัวเนี่ย จะต้องมีความสามารถที่รักษาครอบครัวของ  
เรานี่ให้มันคุ้ม กลับไปบ้าน ถ้าถามว่าบุญอยู่ที่ไหน ไม่รู้เรื่องกัน  
ไม่รู้บุญ ถึงไปกราบพระ ยายไปกราบพระ หลานกับแม่กราบ  
พระ พระที่ไหน ตอบหลานไม่ได้ บุญนี่ก็ตอบไม่ได้ ก็เพราะว่า  
เราไม่รู้จักบุญนั่นเอง ทำไปเพื่อทำกันไปเรื่อยๆไปอย่างนั้น อัน  
นั้นเราเป็นพุทธบริษัทที่ฝึกหัดอันนี้ อย่าให้มันหลง

เหมือนผลไม้ในตะกร้า หลายนๆอย่างก็ช่างมันเถอะ จะไปเทรวมๆกันเป็นกองๆ เราก็ไม่หลงหรือก ผู้ศึกษาในธรรมะของพระพุทธเจ้าของเรา รู้เรื่องตามความเป็นจริงนะ ไม่หลง มันจะเป็นไปยังไงก็ไม่หลง เหมือนเรารู้จักผลไม้มานานาชนิด เอารวมตะกร้าเดียวกัน มันจะทับกันอยู่ก็ช่างมันเถอะ เรารู้มันชัดเจนแล้ว ผลอะไรต่ออะไร เรารู้ เราชี้ถูกทั้งนั้นแหละ ถ้าเราเข้าใจธรรมะในหลักพุทธศาสนาแล้วก็อย่างนั้น ใครจะพูดกันไปตรงไหนก็ช่างมันเถอะ นะ เรารู้จักอยู่แล้วในทางพุทธศาสนา มันก็ผลไม้ มันจะทับกันอยู่ที่ชั้นก็ช่างมันเถอะ เรารู้ว่าผลเงาะเป็นเงาะ ลำไยเป็นลำไย ลางสาดมันเป็นลางสาด มันไม่หลงอย่างนั้น

อันที่สุุดธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านสอนว่าเพื่อไม่ให้หลงอย่างนั้น ไม่หลง ถึงแม้ได้ความดีมา ก็ยังไม่หลงดี ใ้ความชั่วเกิดขึ้นมา ก็ยังไม่หลงชั่วอีก มันรู้ไปถึงขนาดนั้น แต่พระพุทธเจ้าของเราท่านสอนให้รู้จักข้อประพฤติปฏิบัติในใจของเจ้าของ ใ้ความเป็นจริง การประพฤติปฏิบัตินี้ ความรู้อันเนี้ย ใ้มันเกิด

จากจิตบริสุทธิ์นั้นอย่างหนึ่ง มันเกิดด้วยสัญญาอย่างหนึ่ง มัน  
ต่างกันหลาย มันเอาเข้ากันไม่ได้ มันของบริสุทธิ์กับของไม่  
บริสุทธิ์นี้มันเข้ากันไม่ได้ ปนกันไม่ได้ ใ้ธรรมะที่มันเกิดมาจาก  
จิตนั้นนะ มันก็คล้ายๆกับว่า ตาน้ำ ตาน้ำที่มันซึมซาบมา มัน  
แห้งไม่ได้ เพราะมันไหลของมันอยู่อย่างนั้น ใ้ความรู้ตาม  
สัญญาของเราที่มา คล้ายๆน้ำในโอ่ง หมदनน้ำฝนมันก็แห้งอย่าง  
นี้ นี้ ก็เป็นอย่างนี้

ใ้เรื่องจิตของเราที่รู้ธรรมะ ที่บรรลุธรรมะ แต่ว่าคนเราทุก  
วันนี้ว่าบรรลุธรรมะนี้ก็กลัวแล้ว เอ้ คำนี้มันสูงไปซะแล้วนะ  
บรรลุธรรมะนี้มันสูงไปซะแล้ว ไม่ค่อยอยากจะทำหรอก ถ้าใคร  
พูดก็ตะแคงๆในใจ ธรรมะลองไปพูดสิ ฉ้นบรรลุธรรมะแล้ว คน  
ตาตะลึงเลยทีเดียวนะ แหม บรรลุธรรมะ ใ้ความเป็นจริง คำนี้เป็น  
ของสมมุติ ไม่ใช่ว่ามันสูงมันต่ำหรอก อย่างพวกญาติโยม  
ทั้งหลายมาวัดป่าพงวันนี้ก็ บรรลุวัดหนองป่าพงวันนี้ เอ้ย ไม่  
แปลกอะไรกัน จะมาถึงวัดหนองป่าพงก็ได้ รู้วัดหนองป่าพงก็ได้  
ถ้าพูดภาษาธรรมะ บรรลุวัดหนองป่าพงก็ได้นะ ถ้าเราเรียกว่า

เรารู้จักว่าอันนี้เป็นบาป เป็นบุญแล้ว ก็รู้จักว่าเราบรรลุธรรมะก็ได้ ถ้าเราว่าบรรลุธรรมะ ตกใจ คนเรานี้แหม มันก็เป็นชะอย่างนั้น อันนี้มันเป็นภาษา มันเป็นภาษาให้รู้ความ ให้เข้าใจกันได้ ภาษาอย่างหนึ่ง พุดไปอย่างหนึ่งเท่านั้นแหละ ใจความเป็นจริง ก็เป็นธรรมดาของเรา

อย่างพระพุทธเจ้าที่อาตมาว่านี่ ใครเป็นพระพุทธเจ้ามัย ท่านผู้สอนในประชุมชน ประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ ที่เรียกว่าพระพุทธศาสนา ชื่อพระพุทธเจ้า ดูตรงนี้สิ เราก็ว่าเรื่อยทีเดียว แน่ะ ดูไปดี แต่เราก็เรียกว่า แหม ฉันทเกิดเพราะพระพุทธเจ้า ฉันทก็จะไปชะละขนาดเนี่ย นึกว่าพระพุทธเจ้าองค์นั้นนิพพานไปแล้วนะ ใจความเป็นจริงสิ่งที่เมื่อเราเห็นธรรมะ ก็เห็นพระพุทธเจ้า อันนี้ก็ฟังยากนะ คนที่ยากนะ เราเห็นพระพุทธเจ้า เราก็เห็นธรรมะ เมื่อได้เห็นธรรมะ เห็นพระธรรม เราก็ได้เห็นพระพุทธ เห็นพระพุทธก็เห็นพระธรรม เห็นพระพุทธพระธรรม เราก็เห็นพระสงฆ์ อย่างนั้นพระพุทธเจ้านะ ให้พระพุทธอยู่ที่ใจ พระธรรมอยู่ที่ใจ พระสงฆ์อยู่ที่ใจ ให้มันเห็นชัด

ดังนั้นเรามาจับท่านมายัดไปเฉยๆนี้ ว่าพระพุทธรูปอยู่ที่ใจของ  
ข้า พระธรรมอยู่ที่ใจของข้า พระสงฆ์อยู่ที่ใจของข้า แต่การ  
ประพฤติมันไม่เรียบริ้อย นะ ไม่สมกับว่าพระพุทธรูปอยู่ที่ใจ ไม่สม  
กับว่าพระธรรมอยู่ที่ใจ พระสงฆ์อยู่ที่ใจ คือจิตมันเป็นคนที่จะ  
รู้จักธรรมะ ท่านเรียกว่า ผู้รู้ พระพุทธรูปองค์ที่ท่านตรัสไปแล้ว  
นั่นนะ ก็ตรัสธรรมะ องค์ธรรมตรัสรู้นี้แหละ ตรัสรู้ที่ท่านไม่เอาไป  
หรรอก ท่านก็ทิ้งไว้ในนี้แหละ

พูดง่ายๆอย่างพวกครูเรานะ ครูโรงเรียนนั่นแหละ ไม่ได้เป็น  
ครูมาตั้งแต่กำเนิดหรรอก มาเรียนวิชาครู มันถึงมาเป็นครูกัน ได้  
สอนโรงเรียนซะ ได้รับเงินเดือนซะ อยู่ไปนานๆก็เลยตายไปซะ  
เลยตายจากครูไปซะ ถ้าพูดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ครูนั้นยังไม่ตาย  
ครูนั้นยังไม่ตาย คือคุณธรรมที่ทำให้ครูนั้นให้เป็นครูนั้นยังอยู่ อย่าง  
พระพุทธรูปเจ้าของเราะ สัจธรรมที่ทำให้คนๆนั้นให้เป็น  
พระพุทธรูปเจ้ายังอยู่ ไม่หนีไปที่ไหน ก็ได้เกิดเป็นพระพุทธรูปเจ้าสอง  
องค์นี้ องค์หนึ่งเป็นรูป องค์หนึ่งเป็นนาม ธรรมะที่แท้จริงนั่น  
แหละ พระพุทธรูปเจ้าท่านถึงสอน อานนท์ ให้ท่านประพฤติไป



เถอะ ให้ท่านปฏิบัติไปเถอะ ท่านจะงอกงามในพุทธศาสนา ผู้ใด  
เห็นธรรม ผู้นั้นก็เห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นก็เห็นธรรม ไม่รู้ว่าเป็น  
ยังไงถึงเป็นอย่างนั้น

ฟังยังไง...พระพุทธรูปเจ้าก็เป็นธรรม พระธรรมก็เป็น  
พระพุทธรูปเจ้า มันสับสนกัน ใจความจริงมันเป็นอย่างนี้  
พระพุทธรูปเจ้าแต่ก่อนก็ยังไม่มีการเรียกชื่อว่า ขนานชื่อของท่าน  
ว่าเป็นพระพุทธรูปเจ้า ก็ในเมื่อที่ท่านได้มารู้ธรรมอันนี้เท่านั้นแหละ  
แต่ก่อนก็เป็นสิทธัตถะราชากุมาร ถ้าพูดมาถึงตรงนี้ก็เหมือนกัน  
กับเรานั้นเองนั่นแหละ เราก็เป็นตาสีตาสาตามีตามาอยู่อย่าง  
นั้นแหละ ถ้าเรามาบรรลุถึงธรรมอันแท้จริงแล้วนะ มันก็จะเป็น  
พระพุทธรูปเจ้าอย่างเดียวกันนั่นแหละ ไม่แปลกกันหรอก อย่างนั้น  
นะญาติโยมทั้งหลายว่า ให้เข้าใจว่าพระพุทธรูปเจ้ายังอยู่นะ เข้าใจ  
ซะวันนี้ว่าพระพุทธรูปเจ้ายังอยู่ เราทำที่ไหนๆ คือว่าเป็นสังฆธรรม  
แล้ว เราทำชั่วอยู่ที่นี้ ไม่เป็นไรหรอก ไม่มีใครเห็น อย่าไปว่านะ  
พระพุทธรูปเจ้าเห็นนะ ท่านยังอยู่ทุกวันนี้ ยังคอยจะ

ระดับพระองค์พวกเรา เดินทางให้มันถูกต้องอยู่เสมอ แต่เราไม่เห็น แต่เราไม่รู้เรื่อง

อย่างนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติแล้วนะ จะทำความดีความชั่ว ถึงท่านไม่ได้สงสัยแล้ว ก็ว่าท่านมีพยานอยู่แล้ว ไม่ได้สงสัย จะทำชั่วที่ไหนมันก็มีแหละ ทำไมไม่มี ไม่มีใครเห็น ก็เรานะเห็นเรานะไปทำชั่วที่ไหน ไม่มีใครเห็น ไม่มีหรอก ก็เราเห็นเราอ้อ อย่างนี้ อย่างเรื่องทำชั่วที่ไหน ทำดีที่ไหน ไม่พันท่านเรียกว่า กรรม มันรู้ตาม ก็ความจริงนะ คือความจริงในการกระทำมันมีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าก็มาตรัสรู้ไ้ความจริงอันนี้ ไ้ความจริงอันนี้เป็น พระพุทธเจ้าต่อไปในโลกอันนี้ ถ้าใครทุกคนจะมาประพฤติปฏิบัติบรรลुकุณธรรม คือความจริงเช่นนี้ มันก็เปลี่ยนเป็น พระพุทธเจ้า เป็นท่านผู้สอนในประชุมชน ประพฤติชอบด้วย กายวาจาใจ ที่เรียกว่าพุทธศาสนา ชื่อพระพุทธเจ้า

อย่างนั้นพระพุทธเจ้ายังอยู่นะ จงดีใจเถอะ อย่าเสียใจเลย บางคนนึกโมโห แหม ถ้าพระพุทธเจ้ายังอยู่ ฉันไปหละนะ แน่ะ เอากันซะอย่างนั้น นี้ ไ้ความเป็นจริง ความจริงนะมันยังอยู่ ที่

เราทำไปนี่มันถูกความจริงหรือผิดความจริง มันก็ถูกก็ผิดของมัน  
อยู่ นั่นก็เรียกว่าพระพุทธเจ้าโดยนามธรรมยังมีอยู่ ฉะนั้นผู้  
ประพฤติปฏิบัตินั้นท่านจึงเคารพ เคารพทำไม ก็ท่านเห็น  
พระพุทธเจ้าอยู่นั่นละ นั่งอยู่นี้ก็เหมือนพระพุทธเจ้าต่อหน้า  
เดินก็เหมือนพระพุทธเจ้าต่อหน้าไปไม่ได้แล้ว ท่านเห็น  
ประจักษ์ในใจของท่าน ท่านจึงเคารพพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์อยู่ สม่่าเสมอไม่จิตจางอย่างนี้ ไม่ได้ละ ก็เพราะท่าน  
เห็นว่าอยู่ในใจของท่านอยู่แล้ว มันเห็นอยู่อย่างนี้ ว่ามันไม่  
หายไปตรงไหน เห็นอย่างนี้ก็ว่าเห็นธรรมะ เห็นธรรมะก็เห็น  
พระพุทธเจ้า นี่ มันเป็นอยู่อย่างนี้

ฉะนั้นจึงว่า เมื่อเราเห็นพระพุทธเจ้า ก็เห็นธรรมะ เช่นนั้น  
ไปนั่งที่ไหน ก็ได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าอยู่ทุกเวลานั้นแหละ เดิน  
อยู่ เราก็ได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าอยู่ นอน ก็ได้ฟังธรรม  
พระพุทธเจ้าอยู่ อันนี้อาตมาศิระจะแตก ไปฟังธรรมท่าน  
อาจารย์มัน “เอ้อ ท่าน ปฏิบัติไปเถอะ ไปฟังธรรมพระพุทธเจ้า  
นั่งอยู่ได้เริ่มต้นไม้ก็ฟังธรรมท่านอยู่อย่างนั้น นั่ง นอน นอนก็ฟัง

ธรรม นิ่งก็ฟังธรรมอะไรอยู่” เอ...อาตมาคิดไม่ได้เลย คือไม่ใช่  
ของคิดเอา ไม่ใช่ของคิดนะนี่ มันต้องเกิดมาจากความบริสุทธิ์  
ใจจำคำของท่านนี้ จะพิจารณาอย่างไรไม่ได้ อย่างนี้ ใจความเป็น  
จริงคือมันเห็นธรรมะนั้นเองนะ ไม่ใช่อื่นไกลหรอก มันเป็นธรรมะ  
จะเป็นต้นไม้ จะเป็นภูเขา จะเป็นสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ มันเป็น  
ธรรมะทุกอย่าง ดังนั้นอาตมาถึงให้ ธรรมะอยู่ที่ไหน ใจธรรมะ  
ที่ว่าไม่มีธรรมะนั้นะ มันไม่มีนะ มันเป็นธรรมะ ธรรมะคือ  
ธรรมชาติ มันเป็นอยู่อย่างนั้น ธรรมชาติอันนั้นมันก็เป็น  
ธรรมชาติของมัน เกิดดับของมันอยู่อย่างนั้นนะ

ถ้าหากเราจะใช้ธรรมชาตินะ ฝึกธรรมชาติอันนั้น อย่างกาย  
ของเราทุกวันนี้ จิตใจของเรามันเป็นธรรมชาตินี้ มันมีการกิน มัน  
มีการหลับ มันมีการนอน เป็นธรรมดาของมัน เหมือนอย่างกับ  
สัตว์ มันก็อาศัยทั้งนั้นแหละ แต่ว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมันไม่รู้ภาษา  
กัน มันเป็นเพราะประสาทหยาบ สมองไม่ได้ มันสมองมันช้า  
เกินไป ไม่เหมือนมนุษย์เรา มนุษย์เรามันสมอง มันเร็ว มันไว นี่  
มันไว เมื่อเรามาพูดอันหนึ่ง ท่านจึงจัดว่าเป็นภพสัตว์ควรตรัสรู้

ธรรมได้ของเรา อย่างร่างกายหรือจิตใจของเราเนี่ย มันจะเห็นชัด  
เห็นอะไรทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เห็นมา มีครูบาอาจารย์มาสอนนี่  
มันก็ค่อยๆเข้าใจ มันไวๆ เข้าใจมันง่าย มันง่ายกว่าสัตว์อย่างอื่น  
มันง่ายกว่าสัตว์เดรัจฉานนี่ สัตว์ป่า หรือเป็นสัตว์บ้าน เป็นสัตว์  
มนุษย์ สัตว์มนุษย์นี่มันก็หายากนะหายาก คำสอนของพระ  
ท่านว่าจะเป็นมมนุษย์มันก็ยาก นี่ก็คิดยากหน่อย คิดไม่ค่อยถึง  
หรือก็คือยังไม่รู้จักมนุษย์ที่แท้จริง อย่างนี้ ถ้าเรามามอง ฮื่อ มา  
เป็นมมนุษย์จะยากทำไม เกิดที่ละสองก็ยังมีเลย เราก็คิดไปอย่าง  
นั้น มันไม่ยากนี่

มนุษย์ซึ่งไม่มีคุณธรรมอย่างนั้น มันก็เป็นมนุษย์แบบหนึ่ง  
มันยังไม่เป็นมมนุษย์ เอาชื่อเค้ามาโอนขึ้นมาเป็นมมนุษย์เฉย มัน  
เป็นมมนุษย์เดรัจฉานในอย่างหนึ่ง เหมือนกับสัตว์เดรัจฉานอย่าง  
นั้น มนุษย์ที่จะเกิดมานี้คุณธรรมที่เป็นมมนุษย์นี้ เราเกิดมาเป็น  
เด็กนี้เราไม่รู้เรื่องของมนุษย์ ไม่รู้จะประพฤติปฏิบัติอย่างไร ไม่รู้  
คุณธรรมของมนุษย์ ไม่รู้คุณสมบัติของมนุษย์ เมื่อโตมาแล้ว เรา  
ฟังพ่อแม่ของเราสอน ครูบาอาจารย์ของเรา เราก็ค่อยๆรู้ขึ้นมา

ก็เลยมีคุณธรรมเกิดขึ้นมา ก็เลยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มันแปลก  
กันอย่างนั้น เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ก็คือว่า เมื่อมันเกิดเป็นมนุษย์  
ที่สมบูรณ์ขึ้นมา เรียกว่ามนุษย์เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ แน่ะ นี่มันเกิด  
ยาก ใครจะติดตาม มันเกิดยาก มันเกิดยากอย่างนี้

ศีลธรรมนี้ ใครจะต้องไปปฏิบัติ มันปฏิบัติยาก มันถูกแต่ว่า  
ปฏิบัติยาก เช่นง่ายๆ ง่ายๆ เหวทั้ง ๕ ประการนี้ ศีล ๕ ใ้ที่พวก  
เราพุทธบริษัททั้งหลายนั้นแหละ สมาทานกันอยู่ ทำกันอยู่เนี่ย  
อันนี้ก็คือคุณสมบัติของมนุษย์แท้ๆ ถ้าใครมีศีล ๕ ในใจของคน  
ของตนทุกๆคนอย่างนั้นนะ ไม่ต้องมีอะไรแล้ว มันหมด เรียกว่า  
ศีลธรรม ถึงแม้ว่ามันไม่พันทุกข์เป็นต้น ก็อยู่ในความสงบระงับ  
เป็นสัมมาอาชีวะในโลก ก็ยังไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันเนี่ย ถึง  
มาเป็นมนุษย์อยู่ เป็นสมบัติของมนุษย์ แต่มันจะมีเกิดมีตายก็  
จริงหรืออก แต่ว่าเกิดมาก็อยู่ด้วยความสบาย ตายก็อยู่ด้วยความ  
สบาย มันรู้จักอย่างนี้ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน อันนั้นเป็น  
โลกมนุษย์แท้ๆ ที่สมบูรณ์ มันเป็นชะอย่างนั้น มนุษย์ที่มันเป็น

มนุษย์สมบูรณ์ มีคุณสมบัติขึ้นมา ที่เราศึกษามา นี้ ก็เรียกว่าเรา  
เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ มันก็มนุษย์นี้หายากนะ ดุสิต คนเราจะมี  
ศีล ๕ ศีล ๕ ประการเนี่ย มันจะเป็นยังไง มันจะมีมั๊ย เรากำหนด  
ดูก็ได้ ในบ้านเรา ในเมืองเรา ในชนบทเรา ในกลุ่มเรา มีมั๊ย บาง  
คนก็จะตอบว่า ไม่มี บางคนก็มีแต่น้อย อย่างเนี่ย อันนี้มันเป็น  
รากฐาน แล้วจะมองๆดูก็ได้ว่ามันจะเกิดประโยชน์อย่างไร เรา  
มองดูก็ได้แหละ มันเห็นผลประโยชน์มันทุกส่วนเลยแหละ ศีล ๕  
ประการนี้ นี้ ไม่ต้องมาก ไม่ต้องมายอะไร ถ้าใครมีคนมารักษา  
ศีล ๕ ประการให้มีในใจอย่างแจ่มใสของเราเถอะ คนนั้นจะ  
สบาย ไม่มีใครรู้จักก็สบายใจ สว่างไสว นึกไปข้างหลังที่เป็น  
อดีต ก็สบายใจ เพราะเราไม่ได้ทำอะไรที่ยุ่ง เพราะการกระทำ  
บาปทั้งหลายนี้ ระลึกในทีไรนึกก็สบาย จะยืนอยู่นึกขึ้นมาได้ก็  
สบาย จะนอนอยู่นึกขึ้นมาได้ก็สบาย จวนจะตาย นึกขึ้นมาได้  
ก็สบาย

กรรมใดที่ทำไปแล้ว ภายหลังนึกไปมันเดือดร้อน กรรมอัน  
นั้นไม่ดี นี่มันติดตามอย่างนั้น ยกตัวอย่างเช่นวัดหนองป่าพงนี้  
นะ โยมมานี้หลายคนนี่นะ มีคนใดคนหนึ่งซะนะ มาต๋อยเอา  
เคียรพระวัดป่าพงไปเสียนะ สมมุติ ใครไม่รู้หรือก รู้คนเดียวคือ  
คนที่ทำ วันนี้ก็มาทอดผ้าป่าด้วยกัน ก็มามองเห็นเคียรพระหัก  
มันก็ไม่สบายอยู่นั้นนะ ไม่สบายคนเดียวเท่านั้นนะ คนที่รู้จักกัน  
คนที่ไม่รู้เค้าก็ไม่เป็นอะไรของเค้า รู้แต่คนที่ทำ ไม่สบายแต่คนที่  
ทำ นี่แหละ ที่ไ้กรรมชั่วที่ทำแล้วภายหลังก็ได้เดือดร้อน กรรม  
นั้นไม่ดีซะแล้ว หรือว่าเอาองค์พระมาถวายวัดป่าพง หรือวัดใด  
วัดหนึ่ง ด้วยศรัทธาของเราซะ เมื่อมาทำบุญอย่างนี้ มากราบ  
ไหว้ เห็นของเราที่ได้สร้างไว้ก็สบายใจแล้ว นี่ ได้ทำมานาน  
ภายหลังคิดไปก็ไม่เดือดร้อน สบายใจ อันนี้เราจะรู้เป็นปัจเจกตั้ง รู้  
เฉพาะตัวของเราอย่างนั้น

การกระทำบุญสุนทานทุกวันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ถึงแม้ว่า  
บำรุงพุทธศาสนาเป็นเปลือกเป็นผิว อย่างที่มากันวันนี้ก็ดี แต่ว่า  
มันก็เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งนั่นแหละ บางแห่งไปเรียกว่าการ



ทำบุญสุนทานมันเป็นเปลือกๆ เปลือกมันก็ดีเหมือนกันนะ ใต้  
ต้นไม้ถ้าไม่มีเปลือกหุ้ม มันก็ตายเหมือนกันนะ เนี่ยอย่าไปว่ามัน  
น้อยนะ อย่าไปว่ามันน้อย ไม่มีใบมันก็ตาย ไม่มีโคลนมันก็ยิ่งไป  
กันใหญ่ มันอาศัยสามัคคีซึ่งกันและกันนั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่น  
ไกลหรอก มันมีประโยชน์ทุกส่วน ให้เราเข้าใจชะอย่างนั้น ก็  
เรียกการกระทำบุญกันเสีย กับการกระทำกุศล ให้มันเป็นบุญ  
ให้เป็นกุศล เพื่อให้มีปัญญา อย่าทำไปโดยโมฆะ ทำไปอย่าง  
เป็นพุทธบริษัทของพระพุทธเจ้านั่นเอง ให้มีเหตุผล ทำแล้วให้  
มันได้บุญสิ ให้มันได้บุญ ให้มันได้บุญรู้จักถาม กลับไปบ้าน ไป  
ทอดผ้าป่าได้บุญบ้างมั๊ย ติดตรงไหน มันเป็นอย่างไง ชี้แจงไป บุญ  
มันเป็นอย่างนั้นๆ นี่คือการเข้าใจของเราเช่นนี้

ที่การกระทำทั้งหลายมันเป็นอุบายชะอย่างนั้น และการพูด  
ธรรมะทั้งหมดนี้ก็เป็นอุบายทั้งนั้น ให้เข้าใจในที่ตรงนั้น ให้เข้าใจ  
ในที่ตรงนั้น เป็นของสมมุติ เป็นอุบาย คือตัวธรรมะจริงๆมัน  
มองเห็นไม่ได้ชะแล้ว แต่ว่ามันมีอยู่ จนยก หยิบยกอันอื่นมา  
พิจารณากัน เช่นว่าครูโรงเรียนสอนนักเรียน สมมุติว่านาย ก มี

เงินเท่านั้นเท่านั้น แต่ว่า นาย ก ไม่มีที่นั่น จะทำไงหละ แก่ต้อง  
เอาชอล์คขึ้นมาเขียนเป็นตัว ก นี้ สมมุติว่า นาย ก มันจะเป็น  
นาย ก มั้ย...เป็น สมมุติ แต่ นาย ก วิ่งไม่ได้ เป็นตัว ก ได้ สมมุติ  
ว่า นาย ก ได้ มันมีเงินเท่านั้นก็ได้ มีเงินเท่านั้นก็ได้ เป็น นาย ก  
โดยสมมุติ แต่ นาย ก คนนี้ สัมฤทธิ์ในการสมมุติ จะใช้ นาย ก วิ่ง  
ไม่ได้ เพราะมันเป็นตัว ก มันก็เป็นตัว ก ให้เราอยู่งั้น อันนี้  
เรียกว่า อูบาย ให้เรา รู้จักว่า นาย ก ไม่มี ต้องเขียนตัว ก ลงไป ให้  
มัน สัมฤทธิ์ ประโยชน์อย่างนั้น ดังนั้น ภาษาทั้งหลายเนี่ย บางที  
เราก็ฟังไม่ได้เหมือนกัน มันปนไป อันนี้ก็เหมือนกัน ฉะนั้น

อันนี้ หลักธรรมะที่เราประพฤติปฏิบัติ ถ้าเรามีสติ มีสัม  
ปะชัญญะ อยู่ตรงไหนก็ช่างมันเถอะ บางคนก็เข้าใจว่า “อิฉันนี่  
ไม่มีเวลาจะภาวนา” “ทำไม” “ชายของจ๊ะ ชายของไม่ได้ภาวนา”  
“โยมชายของ โยมได้หายใจมั๊ย” “หายใจ” “อ้าว ทำไมไม่มีเวลา  
หละ ทำไมไม่มีโอกาสหายใจหละ ทำไมไม่อดลมไว้” เนี่ย ไอ้การ  
เรื่องภาวนานี้ มันไม่ใช่เรื่องอื่น มันคือเรื่องความรู้สึกนึกคิด เรา  
คิดว่าจะมานั่งแต่หลับตาอยู่กลางตลาดเท่านั้นแหละ ไม่ได้

อย่างนั้น ความรู้สึกนึกคิด การพิจารณานี้ให้รู้จักว่าบัดนี้เราทำ  
อะไรอยู่ เราผิดหรือไม่ หรือถูกมั๊ย เราสุขมั๊ย หรือเราทุกข์มั๊ย หรือ  
เราเป็นอะไร เป็นอยู่เดี่ยวเนี่ย เรียกว่าภาวนากันรู้เรื่องเหตุผล  
อย่างนั้น เรียกว่าเราจะทำอะไรอยู่ เราก็ได้ภาวนาอยู่ ได้ปฏิบัติ  
อยู่ เรามีสติอยู่ เราปฏิบัติอยู่อย่างนั้น รู้จักความผิดชอบเราอยู่  
เสมอ นั่นแหละ เรียกว่าการภาวนา วันนี้เราพูดผิดหรือเปล่า วันนี้  
เราทำผิดหรือเปล่า วันนี้เราคิดผิดหรือเปล่าอย่างนี้ ถ้าเรามีสติ  
อยู่เราก็รู้จักสิ รู้จัก ถ้ามีสติอยู่เสมอแล้วเป็นต้น ก็ต้องรู้จักใช้  
ความรู้สึกของเรานั้นอยู่เสมอที่เดียว

อย่างนั้นโยมทั้งหลายอย่าเพิ่งเข้าใจว่า การปฏิบัตินี้จะมา  
บวชในวัดอย่างเดียว ไม่ใช่อย่างนั้น การปฏิบัตินั้นก็คือการมีสติ  
ทรงตัวอยู่ รู้อยู่ รู้สึกความผิดชอบอยู่เสมอ นั่นแหละ แม้จะเย็บ  
จักรอยู่ก็ได้ จะขายของอยู่ก็ได้ จะเขียนหนังสืออยู่ก็ได้ มันก็  
เท่าๆกับลมหายใจเรานั้นเองแหละปฏิบัติเนี่ย ถึงแม้เราจะอะไร  
อยู่ หายใจอยู่ เราหายใจอยู่เรื่อย เราจะทานข้าวก็หายใจ เราจะ  
นอนก็หายใจ ถึงได้หลับไปก็หายใจอยู่ ถ้าไม่มีเวลาหายใจหละ นี้

ใช้มัย นี้มีเวลาหายใจ ทำไมมันเป็นของจำเป็นเหลือเกินแหละนี่  
เพราะว่าลมมันเป็นอาหารอย่างละเอียดที่สุด เป็นอาหารอย่างดี  
มาก แต่คนเราก็ไม่พิจารณาอย่างนั้น คงจะว่าไม่เป็นอาหารก็ได้  
นะ ใ้้ความเป็นจริงลมมันเป็นอาหารอย่างยอด เราจะไม่ทาน  
อาหารคือลมซักสองนาทีกี่ไม่ไหวซะแล้วนะ เอาสิ ขนม ขนม  
อย่างดีๆ อาหารอย่างดีๆนั้นแหละ อีกซักสามชั่วโมง เราไม่ทาน  
ก็ได้ นะ วันหนึ่งบางทีก็ได้ นะ หกวัน เจ็ดวัน เก้าวันก็ยังได้ นะ  
อาหาร แต่ลมนี้ไม่ได้ นะ ขนาดนาทีกี่หนึ่งก็เต็มที จะไม่ไหวแล้วนี่  
อึดใจดูซิ เดินไปซิ ได้ก็เส้นมัย นั้นแหละ เราจะว่า โอ ลมมันมี  
ประโยชน์อย่างนี้ มันให้ความเป็นอยู่เราอย่างนี้

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงจับเอาลมหายใจเข้ามาพิจารณา **อา  
นาปานสติ**นี้เป็นมกฏกรรมฐาน ท่านจึงภาวนานั่งพิจารณาลม  
เข้าออก นึกว่าพุทโธๆ คือให้รู้นั่นเอง รู้ว่าลมเข้าออก ร่างกายเรา  
ทุกส่วนมันอยู่ด้วยลม ที่เราเดินไปเดินมา ก็เคลื่อนไหวด้วยลม  
ลมเป็นของที่สำคัญมากที่สุดนะลม เป็นอาหารอย่างยอดทีเดียว  
แหละ ถึงนอนหลับอยู่ก็ยังทานอาหารนี้อยู่เสมอ นะ ไม่ทานไม่ได้

หฺละ นอกจากมันตายซะแล้วแหละ เราก็สนใจว่า อันนี้ลมนี้เนาะ  
มันสำคัญเหมือนกันนะ เราหนึ่งกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่  
อย่างนี้ ใ้ความรู้สึกมันสงบ มันความรู้สึกเกิด อิม ลมนี้เนาะ ลม  
มันสำคัญเหลือเกิน มันดีกว่ามีเงินหมื่น เงินแสน มันดีกว่ามี  
อะไรทั้งนั้นแหละ ดุสิ ถ้ามันออกแล้วไม่เข้ามา ก็ตายเท่านั้น  
แหละ ถ้ามันเข้าไป ไม่ออก เราก็ตายอยู่เนี่ย แน่ะ เราเห็นใกล้ๆ  
เข้ามาอย่างนี้ มันก็เป็นของที่มีกำลังกว่าอย่างอื่นซะแล้ว เลย  
สนใจแต่ลม เราก็พิจารณากำหนดลม พิจารณานะ จุดเอาเรื่อง  
ต่างๆมารวมเป็นลมนี้ มีสติกับลมหายใจเข้าออกเสมอ ไม่มี  
ปัญญาหลายอย่าง จะดูลมอันเดียวเท่านั้นแหละ ท่านจึงว่าลม  
อานาปนสตินี้เป็นมงกุฏของกรรมฐานทั้งหมดแหละ อย่างนั้น  
พระพุทธเจ้าท่านจึงยกมาให้เรายกกรรมฐานคือลมหายใจเข้า  
ออก เอาง่ายๆ เพราะว่ามันมีลมทุกคนมานี้ ไซ้มีลมทุก  
คน พอจะรู้สึกว่าการเข้าออกเท่านั้น ก็กำหนด จบซะแล้ว จะนอน  
ก็นอนกำหนดไปเถอะ ให้มันมีความรู้สึกจนกว่ามันจะดับไป  
ไม่ใช่ว่ามันเป็นของยากลำบากถ้าเรารู้จักมันแล้ว

อย่างนั้นนะให้โยมทั้งหลายรู้ว่าภาวนากันเถอะ **ทาน คีล**  
**ภาวนา** เรื่องภาวนาเนี่ย มันเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องให้เราพ้นทุกข์  
มันติดตรงไหน มันแก้ตรงนั้นนะ มันแน่นตรงไหน มันเอาออก  
ตรงนั้นนะ มันสกปรกตรงไหน มันทำตรงนั้นให้มันสะอาด ถ้าไม่  
ภาวนาหละ ไม่เห็นชัด ไม่เห็นชัด การภาวนานะก็ทำให้มัน  
เกิดขึ้น มันมีขึ้น จะต้องอาศัยการภาวนา จึงจะรู้จักธรรมะ มัน  
เป็นชะอย่างนั้น อันนี้แหละให้ญาติโยมทั้งหลายเข้าใจ เข้าใจว่า  
การภาวนา การทำบุญสุนทาน ให้รู้จักบุญ ให้รู้จักกุศล ให้มัน  
เกิดประโยชน์ ทำไปโดยไม่ต้องสงสัยทั้งนั้นแหละ ลูกศิษย์  
พระพุทธเจ้าของเรา ทำอะไร รู้จักทั้งนั้นนะ ไม่ใช่ทำปลอมๆไป  
หรือ

อย่างนั้นวันนี้ก็ให้พวกญาติโยมทั้งหลายทุกๆท่านที่มาวันนี้  
ก็เรียกว่าแสงบุญกัน แล้วก็เพิ่มกุศลเข้า แสงกุศลด้วยเพื่อให้  
พิจารณาพิจารณาอานาปา นึกถึงธรรมกรรมฐาน กรรมฐานนี้มัน  
ควรทำ จะเป็นทางโลกก็จริงจะเป็นทางธรรมก็จริง จะเป็นโยม  
จะเป็นพระ ทำอันนี้ให้เราสะอาด ให้ใจเราสะอาดได้ ให้ใจเรา

ผ่องใสได้เสมอ เราทำไปๆ มันจะเป็นปัจจัยตั้ง รู้จักเฉพาะตัวเอง  
เท่านั้นเองแหละ

อันนี้ในวันนี้ญาติโยมทั้งหลายก็ได้ฟังธรรมะมาพอสมควร  
บางที่มันก็จะสู้อุ้ความง่วงเหงาหาวนอนไม่ได้นะ บัดนี้ก็ได้  
เทศนามานี้ในที่สุด สุดท้ายแห่งการบรรยายธรรมะมานี้ ขอญาติ  
โยมทั้งหลายจงมีกำลัง พละ คือกำลังกาย กำลังวาจา กำลังใจ  
มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ให้เกิดปัญญาให้เชี่ยวชาญ รู้ว่าอันนี้  
เป็นบาป อันนี้เป็นบุญ อันนี้เป็นกุศล แล้วไปประพฤติปฏิบัติ  
ตามแนวทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แนะนำ  
พร่ำสอนมานี้ จิตของญาติโยมทั้งหลายเป็นต้นก็จะกระเตื้องขึ้น  
จากความมืดหนาสาโล จะเป็นจิตที่ผ่องใส อันนี้ไปทำแล้วจะ  
เป็นปัจจัยตั้ง รู้เฉพาะเจ้าของ และผลที่สุดนี้ขอด้วยอำนาจแห่ง  
คุณพระศรีรัตนตรัย จงปกปักรักษาที่ท่านทั้งหลายที่มาแสวง  
บุญในวันนี้ ให้เป็นผู้มีสุข มีสุข ด้วยการยืนก็ดี การเดินก็ดี การ  
นั่งก็ดี การเดินก็ดี การนอนก็ดี มีสุขๆทุกๆคนเทอญ

ที่มา: <https://youtu.be/fscnLSE4Xr8>