

## เทศนาภาษาใจ ๔

### หลวงปู่ปุดดา ถาวโร

“ปฏิบัติจริงเห็นจริง”

ในรูปของตัว ก็ไม่มี ราคะความกำหนดก็ไม่มี ผลของการกระทำเกิดขึ้นอย่างนี้ จึงได้มันใจธรรม ไม่มีกาลไม่มีสมัย ไม่ให้คลายความเพียรหรือเจริญปีฐวิธาคู เตโชธาคู วาโยธาคู อาโปธาคู อากาษธาคู วิญญานธาคู เป็นธาคู ๖ กัมมัญฐานทั้งหลายเห็นเป็นดิน ๒๐ น้ำ ๑๒ ไฟ ๔ ลม ๖ ตลอดถึงอนุสติ ๑๐ อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ หรือเจริญในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ชั้น ๕ เป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา เห็นเป็นไตรลักษณ์ เป็น สามัญญะลักษณะเสมอกัน จึงได้ค้นดูในตนว่า ใครเกิด ใครแก่ ใครตาย กัมมัญฐานทั้งหลายกำจัดกิเลสได้ทุกประเภท กำจัดราคจริต โทสจริต วิตกจริต ศรัทธาจริต พุทธจริต ของตนได้ทั้ง ๖ จริต ผู้ปฏิบัติต้องเห็นอย่างนี้

คนได้ทำมาแล้วสมถกัมมัญฐานภาวนาเป็นประโยชน์ส่วนตัว ผู้ที่เข้าใจกำจัดกิเลสทั้ง ๖ ได้ไม่ต้องเลือกว่า สูตรไหนบทไหนทำให้จิตไม่เศร้าหมองใช้ได้ทั้งนั้น ได้กระทำมาอย่างนี้ จึงได้เห็นว่า คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้จริง ๆ อยู่ทุกเมื่อที่ใจของเรา จึงมีสติมั่นคง ตั้งมั่นสัมปชัญญะความรู้ตัว นึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรมมีอยู่ที่เรา ไม่ต้องไปถามผู้อื่น ผู้ปฏิบัติต้องมีสติเพ่งบริกรรมอยู่ที่เราเสมอ เดิน ยืน นอน นั่ง ทุกกลมหายใจเข้าออก ทำเหตุอย่างนี้ติดต่อกันมาถึง ๔ พรรษา จึงได้รู้แจ้งชัดในศีล สมาธิ ปัญญาว่ามีอยู่ที่เราทุกเมื่อ

ผู้ปฏิบัติทำเหตุอย่างนี้ให้ติดต่อกันแล้วคงได้รับผลเหมือนกัน ความกระทำจริงเห็นจริง เห็นทั้งนรกและเห็นทั้งมนุษย์โลกและสวรรค์เทวโลก พรหมโลกมีอยู่ที่เราแจ้งชัดอย่างนี้ จึงน้อมไปคู่อิตที่เรามาอย่างไร ทั้งดีทั้งชั่วและปัจจุบันที่เราเป็นอยู่ และน้อมไปคู่อนาคตที่ข้างหน้าเรามีหวังอะไร เมื่อเห็น ๓ กาลนี้มารวมอยู่ในปัจจุบัน มีแต่ความสุจริต กาย วาจา ใจ จำเพาะหน้าจึงได้ละทุจริตทั้ง ๓ ไม่ทำต่อไป ละชั่วทำดี เป็นผู้เห็นชอบว่าเราเป็นสัมมาทสิ

กาย วาจา เป็นศีล ความมั่นใจเป็นสมาธิความรู้ในกองสังขารเป็นปัญญา ไม่ปรุงทางดีทางชั่ว กายกรรม วาจากรรม มโนกรรมเป็นผู้พ้นเวลานั้น เจตนาที่จะล่วงไม่มีแก่เรา มรรค ๘ เป็นที่ประหม่อมอยู่จำเพาะนำผู้ปฏิบัติ เมื่อทำได้แล้วการเสื่อมไม่มี เมื่อน้อม สิล

สมาธิ ปัญญา ใสใจแล้ว ใจที่เกิดแก่เจ็บ ตายไม่มีที่นั่น แต่ก่อนเราไม่รู้จักถือเอารูปมาเป็น  
ตนเอาตนไปเป็นรูป ว่าเราดี เราชั่ว ว่าเราทำได้ ว่าเราเป็น ผู้วิเศษ ว่าเราเป็นผู้พ้น  
สักกายทฤษฎีก็มี อยู่แน่นอน รูปนามของเราเป็นของสมบัติ

เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รูปนามของเราเป็นอยู่อย่างไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น  
ยกตัวอย่างธาตุ ๔ มีอยู่ที่เราธาตุ ๔ ชั้น ๕ ตา หู จมูก กาย ใจ ไม่ได้สูญไปไหน ทุกข์  
สมุทัย นิโรธ มรรค มีอยู่ที่เรา ดิน ฟ้าอากาศภายใน ภายในนอกก็มีอยู่ตามเดิม ตามสัตว์ตาม  
บุคคลเสมอกัน รู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ความรู้อย่างนี้ไม่มีลืมไม่มีหลง รู้เท่า  
ความเป็นจริงจึงไม่เจ้อด้วยทุกข์ เห็นเป็นกลางทั่วไปทั้งภายในและภายนอก ผู้ปฏิบัติต้อง  
เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นธรรม ถ้าใจยังมีทุกข์อยู่ไม่ใช่ธรรม ใจไม่ทุกข์เป็นธรรม

ธรรมในที่นี้หมายถึงธรรมที่ไม่แปรผัน จึงได้ตั้งตนอยู่ในมโน ความนอบน้อม  
ต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณมารดาบิดา คุณอุปัชฌาย์อาจารย์ เป็นผู้อ่อน  
น้อมกาย วาจา ใน มาตั้งแต่เดิมและน้อมออกจากกายกรรม ๓ วชิกรรม ๔ มโนกรรม ๓  
น้อมกายวาจาในจากอกุศลกรรมบถ ๑๐ “ไม่ทำบาป” ประพฤติกาย วาจา ใจ อยู่ในกุศล  
กรรมบถ ๑๐ ไม่ทำบาปในที่ลับและที่แจ้ง และมีหิริ ความละอายแก่ใจ โอตปปะ สะดุ้ง  
กลัวต่อบาปมาแต่เดิม มีเมตตา กรุณา อุเบกขา พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้มีติดต่อมาเป็นลำดับ  
ตลอดมาถึงปัจจุบันวันนี้ และไม่เคยสำเียงต่อหมู่เพื่อน มนุษย์หญิงชายทั้งหลาย ตลอด  
ถึงสัตว์เดรัจฉาน ตั้งแต่มาถึงวันนี้เหมือนกัน

บางคราวได้เคยนึกในใจว่า เพศหญิงเพศชายเป็นมารดาเป็นบิดาของเราทั้งโลก  
เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไปแต่ไม่ขาด ออกบรรพชาแล้วเจริญสมถกัมมัฏฐาน ต่อเมื่อจิตสงบ  
แล้วไม่ฟุ้งซ่าน ความเห็นก็แจ้งชัดขึ้นเป็นลำดับ ก็เห็นมาจากเพศมาราวาสนั่นเอง และไม่  
ดูหมิ่นสัตว์บุคคลทั่วไป ไม่ประพฤติชั่วตั้งอยู่ในคุณนะโมด้วย

ประการข้อที่ ๑ เป็นผู้ประพฤติกาย วาจา ในใจการวระทั้ง ๖ คือเคารพคุณพระ  
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เคารพในความรู้ เคารพต่อความไม่ประมาท และ  
ปฏิสันถารมีประจำสันดานอยู่เสมอ ไม่ว่าจะไปสารทิศใด มีสติสัมปชัญญะเคารพต่อ  
การวระ ๖ ประการนี้เสมอ

ประการข้อที่ ๒ ความประพฤติกาย วาจา ใจ ไม่เป็นผู้เลียงยาก เป็นผู้เลียงง่ายว่า  
ง่ายสอนง่าย เป็นผู้ตั้งตนอยู่ในความมกน้อยสันโดษมาแต่เดิม บวชวันแรกเคยไปอยู่หมู่

ไหนคณะไหน เข้าไป ตั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทำกิจของเราที่ทำได้ ช่วยหมู่คณะ เห็นพระภิกษุสามเณรเป็นไข ตลอดถึงอุบาสกอุบาสิกา เข้าไปตั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ปฏิบัติโดยสมควร ไม่ให้ผิดกับวินัยและแนะนำสั่งสอนเท่าที่พอจะทำได้ และแบ่งปันลาภสักการะได้มาโดยชอบธรรม โดยชอบวินัย เป็นผู้ไม่ตระหนี่ ได้ตั้งตนไว้ไม่เห็นผิดจากหมู่จากคณะที่ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัย ไม่ให้วิวาทกับหมู่คณะ ไม่ถือบุคคลเป็นใหญ่ ความประพฤติกาย วาจา ใจเป็นมาดังนี้

ประการข้อที่ ๓ ดังที่ได้พรรณนามานี้เป็นข้อปฏิบัติประพฤติกาย วาจา ใจ เสมอมา จึงได้รับผลเป็นมา ดังนี้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยอำนาจข้อปฏิบัติกาย วาจา ใจ พ้นจากความยินดียินร้ายลงท้ายที่สุดถือธรรมาธิปไตยโดยไม่ถือโลกาธิปไตย ปฏิบัติไม่เป็นไปเพื่อโลกตั้งอยู่ในธรรม ไม่ให้ลำเอียงทั้งเพศบรรชิตและคฤหัสถ์ตลอดถึงสัตว์ดังได้กล่าวแล้ว เบื้องต้น ท่ามกลางแลเบื้องปลาย ตลอดถึงสัตว์เครื่องนุ่งห่มทั่วไปเห็นเป็นสามัญญลักษณะเสมอกัน ความเกิดความสามัคคีเสมอกัน นี่เป็นข้อปฏิบัติไม่เลือกหน้าบุคคล ปฏิบัติจริง รู้จริง เห็นจริงไม่เลือกหน้าบุคคล ไม่ว่าประเภทไหน บรรพชิตคฤหัสถ์ก็ตามอาจพ้นจากทุกข์ด้วยกัน ต่างกันก็แต่จะช้าหรือเร็ว ธรรมของจริงก็มีอยู่ที่กาย วาจา ใจ ทางดีและทางชั่ว ทางนรก แลมนุษย์โลก สวรรค์เทวโลกแลพรหมโลกดังกล่าวมาในเบื้องต้น มีภายในและภายนอกเป็นคู่กันให้เห็นปรากฏอยู่ทุกเมื่อ ยกตัวอย่างอดีตที่เราเคยผ่านมาแล้วที่เราถูกจมอยู่ในกรรมมารดา ไม่เห็นแสงพระอาทิตย์และพระจันทร์ ทนทุกข์เวทนาอย่างสาหัสทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อเวลามารดาขึ้น เดิน นั่ง นอนเวลารับประทานถูกเผ็ด เค็ม ร้อน นี่เป็นผลของทุกข์กล่าวแต่เพียงเล็กน้อย เมื่อนอนอยู่ในกรรมเมื่อคลอดอกออกมาแล้ว เสวยวิบากอยู่เนื่องนิยต์ พร้อมไปด้วยราคา โทสะ โมหะ เต็มไปด้วยอกุศลทางกาย วาจา ใจทุจริตและจิตเศร้าหมอง พร้อมไปด้วยอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปต อสุรกาย เสร็จงาน

ผู้ปฏิบัติเห็นโทษของตนเป็นดังนี้ เพราะจิตเศร้าหมอง เป็นนรกอยู่แล้วจะเป็นอดีตอนาคตปัจจุบันก็ตาม อบายภูมิทั้ง ๔ เป็นที่ไป มีอยู่ในกาย วาจา ใจบริสุทธิ ทางภายใน และภายนอกกว่าเราจะไปเสวยทุกข์ภายนอกก็เกิดจากภายใน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่ได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสกาย ธรรมมารมณ เมื่อมากระทบเกิดความรู้ทางดีแล้วจึงได้ยินดียินร้าย เกิดจิตเศร้าหมองเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ ไม่รู้เท่าจึง

ได้ตกอบายภูมิ ทั้ง ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติจะพ้นได้ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของตนอย่าให้ยินดียินร้าย และมั่นคงในศีล ๕ และกรรมบถ ๑๐

เมื่อเจตนาละเว้นกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม บริสุทธิทั้ง ๓ ไม่ทำบาปในที่ลับ และที่แจ้งเจตนาทำบาปไม่มีจึงพ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ มีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวเห็นโทษของเราในอดีตที่ล่วงมาแล้ว เปรียบเสมือนคนเห็นไฟเป็นของร้อน แล้วไม่จับเปลวไฟ ไม่ถูกของร้อนนั้นใด บุคคล ผู้เห็นโทษของตนแล้วไม่ทำต่อไปก็ไม่ทุกข์นั้นนั่น ความเศร้าหมองทางกาย วาจา ใจ ไม่มีเสียแล้ว จึงได้บำเพ็ญกุศลกรรมบถ ๑๐ ที่กาย วาจา ใจ ของตนให้บริสุทธิ จึงตั้งอยู่ในหิริโอตตปปะ กลัวต่อบาปในที่ลับและที่แจ้ง มีเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา มีพรหมวิหารทั่วไปทั้งภายในแลภายนอกเสมอกันไปหมดทุกสัตว์ จึงได้เช็ดหลาบทโษษของตนที่ผ่านมาแล้ว เราจะมัวเพิกเฉยอยู่ไม่ได้ จึงไม่เพิกเฉยอยู่ตามอารมณ์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นำมาซึ่งจิตเศร้าหมอง ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นโทษของตนทั้งอดีตอนาคตปัจจุบัน จึงไม่ลุ่มหลงละชั่วทำดีให้พ้นจากอารมณ์ทั้ง ๖ มียินดียินร้ายทำให้เพิกเฉย ทำให้มีศรัทธาอยู่เสมอ ศรัทธาเชื่อสิ่งที่ควรเชื่อง่ายเชื่อคายไปที่ไม่สมเหตุผล เชื่อกรรมเชื่อผลทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ปฏิบัติรู้เท่าอารมณ์ ทำกรรมดีกรรมชั่วของ ๆ ตนจึงได้ศรัทธา วิริยะ สติเป็นสมาธิปัญญา

เมื่อสติตั้งมั่นตั้งอยู่ไม่เศร้าหมอง ก็ปราศจากทางดีทางชั่ว ผู้ปฏิบัติรู้เท่าอารมณ์ดีชั่วเป็นกลางทางภายในและภายนอก ก็ไม่หลงไม่ตามทางดีเลทางชั่ว ศีลของเราก็คดีเรียบร้อยทางกาย วาจา สมาธิ ความมั่นใจไม่หวั่นไหว ปัญหารอบรู้ในกองสังขารชื่อว่า ปัญญา คือ สมาธิ ปัญญาเป็นผู้ไม่หลงเป็นผู้ไม่ลุ่มเป็นปกติ ไม่ยินดียินร้ายทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ปรกติตามหน้าที่ สติก็ตั้งอยู่ ไม่มีกาลไม่มีสมัย ทำจิตของตนให้ขาวรอบ ความไม่บาปทั้งปวงเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติควรทำอย่างนี้ อย่าให้มีกาลมีสมัยดังที่พรรณนามาเป็นข้อปฏิบัติขอให้สาธุชนทั้งเพศภุคฆ์สัทธิบวรพชิตควรน้อมเข้าไปปฏิบัติที่กายวาจาใจของตน พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง ธรรมของจริงก็จะบังเกิดประจักษ์ ทุกเมื่อเป็นอันเชื่อมั่นในกุศลของตนแท้จริงดังได้แสดงมาแล้วนั้นแล

ต่อไปนี้จะได้แสดงการสามัคคีพอเป็นข้อปฏิบัติต่อไป การสามัคคีนำมาซึ่งความสุข ผู้ปฏิบัติมุ่งหมายสามัคคีธรรมความสม่ำเสมอข้อปฏิบัติให้มีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัวเป็นธรรมมีอุปการะอย่างยิ่ง ถ้าหากขาดสติแล้ว ไม่ว่าทางโลกและ

ทางธรรมจะดำเนินไปในทางที่ดีไม่ได้ ทำอะไรมันจะพลั้งเพลอ เมื่อจะปฏิบัติควรจะยกโลกเข้ามาเป็นอุทาหรณ์ในหมู่หนึ่งประชุมหนึ่งจะต้องมีความสามัคคีความพร้อมเพรียงกัน จึงนำมาซึ่งความสุข จะเป็นประเทศก็ตาม เป็นเมืองก็ตาม เป็นตำบลหมู่บ้านก็ตามอยู่ได้เพราะความสามัคคี สัตว์ทุกชนิดถ้ามีความสามัคคีแล้วทำอะไรย่อมสำเร็จ ยกตัวอย่างตัวปลวกตัวเล็กก็ยิ่งพรวนดินเป็นจอมปลวกได้ ผู้ปฏิบัติเห็นด้วยตาและพิจารณาเหตุผลด้วยปัญญาเพื่อปฏิบัติด้วย กาย วาจา ใจ ให้สม่ำเสมอ อย่าให้ผิดกฎหมายทางโลกและทางธรรม

สิกขาบทน้อยใหญ่ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสำรวมอินทรีย์สังวร มีสติควบคุมสัมปชัญญะความรู้ตัวจะทำอะไรพิจารณาเสียก่อน จึงค่อยทำ ไม่ทำไปเพื่อเบียดเบียนตน ผู้อื่น โดยความสุจริตกาย วาจา ใจ สำรวมศีลของตนเสียก่อนที่กาย วาจา ใจเรียบร้อย ปฏิบัติตามศีล ๕ ศีล ๘ กุศลกรรมบถ ๑๐ ละเว้นตามข้อห้ามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เรียกว่าสามัคคีกาย วาจา ใจเป็นสามัคคี คือ ไม่หวั่นไหวไปตามรูปที่ดีที่ชั่วมากระทบในตาเกิดความรู้ขึ้น เสียงดีเสียงชั่วมากระทบหูเกิดความรู้ขึ้น ไม่เป็นไปตามเสียงดีเสียงชั่วนั้น กลิ่นเหม็นและหอมมากระทบเกิดความรู้ขึ้น กลิ่นดีกลิ่นชั่วไม่เป็นไปตามรสมากระทบชีวหาเกิดความรู้ขึ้น รสดี รสชั่วไม่เป็นไปตามรสกายสัมผัส หยาดหรือละเอียดอ่อน หรือแข็งดีหรือชั่ว ไม่เป็นไปตามธรรมารมณ์เกิดขึ้นกับใจอารมณ์ที่น่ายินดียินร้าย ทั้งดีทั้งชั่วไม่เป็นไปตามอารมณ์ที่น่ายินดีนั้น หมายสรรเสริญที่ดีที่ชอบใจ อารมณ์ที่ยินร้ายถูกค่านินทาต่าง ๆ ให้เกิดสุขทุกข์อุเบกขา ไม่เป็นไปตามอารมณ์ทั้ง ๓ เป็นสมาธิอยู่ที่ใจ

ปัญญารอบรู้ในกองสังขารก็รู้เท่าทางปรุงความดีและชั่ว ก็เท่าทางกาย วาจา ใจของเราเองชื่อปัญญา เรียกว่าสามัคคีผู้ปฏิบัติจงใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลที่เรา ๆ มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ประชุมกันเป็นรูปสมมติว่าหญิงชายหลงไปไม่รู้จริงจึงแตกสามัคคีศีลที่ตั้งไม่ได้เพราะศีลขาดสมาธิความมั่นใจก็ไม่มี ปัญญาความรอบรู้ก็ไม่มีจะหาความสุขมาจากไหน เราเป็นโมโหไปทั้งหมด หลงไม่รู้จริงตามลักษณะของธาตุที่แข็งเป็นดิน ที่เหลวเป็นน้ำ ธาตุที่ร้อนอบอวนเป็นธาตุไฟ ธาตุที่พัดไปมาทั่วสรรพางค์กายลมหายใจเข้าออกเป็นธาตุลมที่มีอยู่ในกายและภายนอก เดินยืนนั่งนอนพิจารณาทุกอิริยาบถทั้ง ๔ อย่าให้ขาด ตลอดถึงปัจจัยทั้ง ๔ เครื่องนุ่งห่มไตรจีวรเป็นเครื่องอาศัย อาหารบิณฑบาต โภชนาการ เครื่องอาศัยบริโภคสักแต่ว่าเป็นธาตุทุกสิ่งทุกประการไม่ว่าสัตว์บุคคลล้วน

แต่เป็นธาตุ ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาเนื่อง ๆ เป็น ปัจจเวรณญาณ จะเป็นบรรพชิตฤหัสถ์ก็ตาม อย่าให้ใจหลงมกไปตามโมหะความไม่รู้จริงให้สามัคคีธรรมของเราไว้สม่ำเสมอ หมายเอากายสุจริต ๓ วจีสุจริต มโนสุจริต ๓ สุจริต ๓ นี้เป็นธรรม

สามัคคีทำสติให้มั่นอย่างนี้สัมปชัญญะความรู้ตัวความสามัคคีจึงตั้งมั่นถาวร ได้ชื่อว่าสามัคคี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยทำมาอย่างนี้เป็นเนื่องนิยต์ ดังที่ได้พรรณามาเป็นธรรมะทางกายใจ ข้อปฏิบัติก็หมายสามัคคีที่เรานี้เอง ความกระทำความพร้อมเพรียงทางกายวาจาใจสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติจึงไม่จนศีล ๕ ศีล ๘ กุศลธรรมบท ๑๐ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติมีความเพียรอยู่เสมอไม่เคยจน พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็หมายความว่ารู้เท่าสังขารทั้งปวง ทางภายในและภายนอกธรรมก็ทรงไว้ซึ่งผู้ปฏิบัติความสุจริตกายวาจาใจนี้เอง ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว พ้นจากเครื่องเศร้าหมอง คือ กิเลส ทั้งปวง สังขารก็หมายความว่าประพฤติดตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ละทุจริตทั้ง ๓ ตั้งอยู่ในสุจริตทั้ง ๓ กาย วาจา ใจ ของผู้ปฏิบัติก็เป็นสังขารด้วยความสุจิตนั่นเอง

ผู้ปฏิบัติต้องทำเช่นนี้จึงจะเป็นสามัคคีภายนอกภายในต้องทำให้ได้เสียก่อน ให้เป็นแบบอย่างของคนภายหลัง ไม่ว่าทางโลกและทางธรรม เราต้องทำเองให้มีให้เป็นเสียก่อนจึงจะสอนผู้อื่นได้ ความทุกข์นั้นจะไม่มีแก่เรา เหมือนนายช่างไฟฟ้ารู้จักเปิดไฟ ปิดไฟ เป็นประโยชน์แก่คนทั้งหลาย ได้รับแสงสว่างจันใด ผู้ที่ทำประโยชน์ตนได้แล้ว ทำประโยชน์ผู้อื่นก็จันทัน

มีตัวอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำตัวของท่านได้แล้ว สอนสาวกรู้ตามเห็นตาม ตลอดถึงมนุษย์แเลเทวดาอินทร์พรหมเพราะท่านสอนตัวของท่านพ้นจากทุกข์เสียก่อน จึงมีประโยชน์ไม่มีประมาณ แม้สาวกทั้งหลายก็สอนตัวเสียก่อนทั้งนั้น จึงแผ่ศาสนาได้ผลใหญ่ไพศาลมากกว่าเมื่อดินเมื่อดทรายในมหาสมุทรพระคุณของพระอรหันต์ไม่มีประมาณ

ผู้ปฏิบัติควรทำ กาย วาจา ใจตามแบบอย่างของพระอริยเจ้า อย่าให้หย่อนความเพียร ตั้งใจทำอย่าให้ทอดยต่อความเพียรจึงจะได้รับผลของการปฏิบัติ และข้อประพฤติดสามัคคีธรรมดังได้พรรณามาในเบื้องต้น ท่ามกลางและเบื้องปลายเป็นกายะสามัคคี ทำกาย วาจา ใจอย่างนี้ไม่ต้องไปถามคนอื่น บริสุทธ์หรือไม่บริสุทธ์ รู้ได้จำเพาะตน อานิสงส์ก็จะเกิดมีแก่เราทุกเมื่อ พ้นจากทุกข์ทั้งปวง อานิสงส์ใหญ่ไพศาลหาที่ประมาณ

บมิได้ สามัคคิกาย วาจา ใจด้วยอำนาจ ศีล สมาธิ ปัญญา สรรพคุณธรรม ที่สามัคคีธรรม นำมาซึ่งความสุขมีประจักษ์ทุกเมื่อ อารมณ์เป็นธรรม ๆ ในที่นี้หมายถึงรู้เท่าความเป็นจริง ทั้งภายในแลภายนอก ภายใต้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ อารมณ์เป็นสุขทุกข์อุเบกขาต้องรู้ ตนเอง ภายนอกตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ชิวหาได้ลิ้มรสกายสัมผัส รู้เท่ากาย ใจของตนเป็นจริงเช่นนี้นอกกาย วาจา ใจออกไป ภายนอกก็มีเสมออันมีดวงตาเห็นธรรม อย่างนี้ด้วยอำนาจสามัคคีธรรม

ข้อปฏิบัติทำให้ถึงโลกุตตรธรรมที่ไม่แปรผันไปตามเหตุ ตามปัจจัย รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัทธะธรรมารมณ์ไม่ยินดียินร้าย รู้เห็นเป็นกลางอยู่เสมอจากสามัคคีศีล ๕ สมุทเททที่เราเจตนาละเว้นไม่ล่วงในที่ลับในที่แจ้งผู้ปฏิบัติทำเหตุอย่างนี้ อาจเห็นจริงทุกเมื่อไม่เลือกหน้าบุคคล ไม่ว่าเพศไหน ภาษาไหนทำได้ทุกเมื่อ ตรงกันก็ช้าหรือเร็วเท่านั้น ยกตัวอย่างบาปบุคคลที่รู้หรือไม่รู้ทำเข้าเป็นบาป ทั้งนั้น เปรียบเสมือนไฟที่เป็นของร้อน คนที่จับไฟรู้หรือไม่รู้ก็ร้อนนั้น อุปมาข้อนี้ฉันใดบุคคลผู้ละชั่วทำดีประพฤติดูอยู่ในข้อ ปฏิบัติได้รับผลเช่นนั้น

ความปฏิบัติของตนทำมาที่ละเว้นทางกาย วาจา ใจ ไม่ทำบาปทั้งปวงเป็นผลของ ข้อปฏิบัติต้องรู้ตนเองอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติสามัคคีธรรมแล้วนำมาซึ่งความสุข ไม่มีเจตนาทำ บาปเสียแล้วจิตไม่เศร้าหมองจึงปราศจากทุกข์ จึงรู้ตนเองว่าที่ลับในโลกไม่มีดิชั่ว สุข ทุกข์อุเบกขารู้ตนเอง เจตนาดีเจตนาร้าย ก็รู้ ถึงแม้เราจะปิดไว้ไม่บอกใคร พระพุทธเจ้า ท่านก็รู้ หรือพระอรหันต์ทั้งหลายท่านย่อมรู้ทุกเมื่อ ขึ้นชื่อว่าชั่วแล้วอย่าทำเสียเลย เจตนาละเว้นทุกลมหายใจเข้าออก เรียกว่าเป็นผู้สามัคคีธรรม ไม่ข้อปฏิบัติที่ได้พรรณา เบื้องต้น ท่ามกลางแลเบื้องปลาย ธรรมสามัคคีของผู้ปฏิบัติเป็นมาดังนี้

ผู้ปฏิบัติจึงน้อมไปปฏิบัติในกาย วาจา ใจของตน ธรรมของจริงก็จะบังเกิดทุกเมื่อ เป็นธรรมอันไม่ตายไม่แปรผัน เกิดแก่เจ็บตายไม่มีในธรรม ด้วยอำนาจคุณพระพุทธร ะธรรม พระสงฆ์ ประดิษฐานอยู่ที่ใจ ศีลสมาธิปัญญาก็มีขึ้นที่ใจทุกเมื่อ นี่เป็นมรรค ของผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่ธรรมอันไม่ตาย นี่แหละด้วยอำนาจความปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา สรรวมศีล สมาธิ ปัญญา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ สมาธิปัญญา ก็หมายความว่าประพฤติกายวาจาใจสุจริตทั้ง ๓ นี้เอง ผู้ปฏิบัติพึงน้อม กาย วาจา ใจไปตามคำสั่งสอนของพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งเพศบรรพชิตและคฤหัสถ์ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงด้วยอำนาจ ข้อ

ปฏิบัติผู้ถึงธรรมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เรียกว่า โลกุตตรธรรมให้ผลไม่มีกาลไม่มีสมัย  
ขอให้สาธุชนทั้งปวง พ้นจากทุกข์แลเป็นสุขสมกับปณิธานความปรารถนาของตน ๆ  
ทุกหมู่เหล่าทั่วหน้ากันเป็นอันชอบด้วยความดีมีความเกษมสันต์นี้ราศปราชจากภัย  
อันตรายทั้งปวงเทอญ

ทานก็ถึงพระนิพพานได้ ธรรมทาน อภัยทาน เรียกว่า “ทานภายใน”

ทานภายในไม่มีข้าศึกศัตรู ไม่มีกาลสมัย เป็นอกาลโก เขาไม่สอนอย่างนี้

กลัวจะได้เร็ว มัวแต่สอนทานภายนอก ได้ก็ช้า มีอันตรายเพราะจะหลงลืม

จิตมีทาน ศีล ภาวนา ไปได้เร็ว แต่จะเอาแต่ทาน ศีล ภาวนา

ภายนอก ไปไม่ได้เร็ว ทานภายในคือภัยทานและธรรมทาน