

## ทางสายเอก

พระครูภาวนาวิสุทธิ

๖ พ.ค. ๓๔

P5002

การปฏิบัติเราใช้ **สติปัฏฐานสี่** ทางสายเอกของพระพุทธเจ้า อาตมาปฏิบัติมาทุกอย่าง เช่น **มโนมยิทธิ** เราก็ไม่รู้หลักการปฏิบัติมาแต่ต้นเดิมที่ก็อยากมีอิทธิฤทธิ์ของมโนมยิทธิ ให้เกิดมโนภาพ ให้เกิดอิทธิฤทธิ์ของจิต ให้เกิดฤทธิ์เดชานุภาพ เรียกมโนมยิทธิ ยังไม่เข้าใจลึกซึ้ง อาตมาก็ปฏิบัติมโนมยิทธิมาก่อน

แล้วก็ไปเรียน **ไสยศาสตร์** เวทย์มนต์พระคาถาทุกหมู่เหล่าแล้ว ยังเรียนวิชา **ธรรมกาย** กับ **หลวงพ่อด** วัดปากน้ำ เมื่อสมัย พ.ศ. ๒๔๙๓ สมัยเรือแดง เรือเขียว ฝึกพระธรรมกาย ๖ เดือนเต็ม และก็ได้อบรมกายสามควรแก่การปฏิบัติ

จากนั้นยังไปเรียนต่อ **เพ่งกลืน** ดินน้ำลมไฟ เป็นต้น เอาโน่นมาประสม เอานี้มาประสาน เรียนไสยศาสตร์ วิชาการทางเวทย์มนต์

ต่อมาจึงได้มีโอกาสพบ **พระใหม่ป่า** ที่อยู่เลยขอนแก่นไป จึงได้ขงแท้ มิใช่ของเทียม ดังที่กล่าวมา

ท่านก็ถามว่า “คุณบวชใหม่ เป็นภิกษุณะจะสอบนักธรรมตรีได้ไหม? “ได้ครับ” “สติปัฏฐานสี่อยู่ในนักธรรมตรีบทนั้น คุณทำได้หรือ”

“ได้ครับ พระเดชพระคุณหลวงพ่อด”

“ทำได้ จะถามมั่งนะ”

ถามเราก็ทำไม่ได้ เราตอนนั้น ได้วิชาการ ไม่ใช่ทำได้ ทำได้ต้องลงมือทำในสติปัฏฐานสี่ ท่านว่าอย่างนี้

**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ ๑ วิชาการจะบอกว่า กายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**เวทธานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ ๒ เวทนาจึงสักว่าเวทนา ไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา เรียกว่า เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักวิชาการ

**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อที่ ๓ จิตสักว่าแต่จิต ธรรมดาเราพิจารณาไม่มีตัวตน คือ คล้ำไม่ได้ ธรรมชาติของจิตต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพ

บันทึกเสียง ไม่มีตัวตนจะคลำได้แต่ประการใด ก็ยังไม่ทราบว่าจะติดอยู่ตรงไหนแล้วจะคลำได้  
อย่างไร นี่คือวิชาการ

**ธรรมานุสสนาสติปัญญา** ข้อที่ ๔ ธรรมสักว่าแต่ธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา  
เขาอีก เรียกว่า ธรรมานุสสนาสติปัญญา แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะไร

ธรรมานุสสนาสติปัญญา หมายถึงธรรมที่เราทำแล้วเป็นกุศลหรืออกุศล จิตถูกต้องเป็น  
ธรรม ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง หรือเป็นการถูกใจ เป็นกิเลสเป็นอกุศลหรืออาจจะเป็นกุศลกรรมก็  
ได้ แล้วแต่ถูกต้องหรือถูกใจอยู่ในธรรมานุสสนาสติปัญญาเชิงปฏิบัติการ นักปฏิบัติธรรมต้อง  
ท่องข้อนี้ให้ได้

พูดง่าย ๆ เรียกว่า เราเรียน **สันโดษ** กัน ไม่ใช่เรียน **อันดับ** เราก็ปานจะนี่แล้ว งานการ  
ก็เยอะ จะต้องมานั่งเรียนนักธรรมตรีกันอยู่ได้หรือ เรียนนักธรรมโท ภาวนา ๒ ก็เรียนไม่ได้ จะ  
มาเรียนนักธรรมเอก วิปัสสนากรรมอยู่ตรงไหน เรียนมากมายหลายประการ ธรรมวินิจฉัย วินิจฉัย  
ธรรม และวินัยวินิจฉัย เราก็ไม่สามารถจะมาเรียนตามอันดับขึ้นตอนนี้ได้ เราจะมาเรียนบาลีแปล  
หนังสือกัน ก็เห็นจะทำไม่ได้แน่นอน

เรามานั่งปฏิบัติธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เรียกว่า **สันโดษ** เรียนเชิง  
ปฏิบัติการทั้งหมดอยู่ในพระไตรปิฎกทั้งหมดที่เราปฏิบัตินี้

ทำไมเรียกว่าทั้งหมด ท่านทั้งหลายฟังแก่นแท้พระพุทธศาสนาดูว่า แปลหมีนสี่พันพระ  
ธรรมขันธ์ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ตั้งแปลหมีนสี่พันพระธรรมขันธ์เต็ม  
ตู้เลย ๔๕ เล่ม หรืออีกนัยหนึ่ง ๘๐ เล่ม

เราก็เรียนไม่ได้ให้จบครบครันทันเวลาของอายุ เราจะท่องบ่นจำทรงพระไตรปิฎก ก็คงไม่  
ทันกับอายุที่จะต้องตายนี้เรียกว่า **ความรู้** เป็นต้นฉบับเรียก **คัมภีระ** แปลหมีนสี่พันพระ  
ธรรมขันธ์

แก่นแท้พระพุทธศาสนา เชิงสันโดษ ก็ย่อใจความจากแปลหมีนสี่พันพระธรรมขันธ์ เหลือ  
ไตรสิกขาสาม เป็นปฏิบัติการอยู่ ณ บัดนี้

จะเป็นพระสงฆ์องค์เจ้าหรือเป็นฆราวาสก็ตาม ต้องเข้าใจในจุดนี้ คือ ไตรสิกขา มีอยู่ ๓  
ประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

**ศีล** เราก็ได้ความว่า **ปกติ** เราทำความเป็นปกติคือ **กรรมฐาน** เป็นตัว **ทำให้จิตเป็น  
ปกติ** กรรมฐานทำอย่างไรจิตจึงเกิดปกติ ก็มีสติสัมปชัญญะกำหนดจิตให้มีสติ ตรงนี้เป็นหลัก  
นักปฏิบัติต้องจำข้อนี้ให้ได้

คนที่มึสติลนะ ต้องคนปกติ คือมีการกำหนดจิตให้มีสติสัมปชัญญะ คือคือมารยาท จะเกิดเป็นผลงานของจิตของเรามีระบบ มีระเบียบ มีแบบมีแปลน มีแผนผังขึ้น คนเราก็สู่ภาวะอย่างนี้ จึงจะปกติได้

ญาติโยมผู้ใคร่ธรรมต้องท่องสติปัฏฐานสี่ให้ได้ว่ามีอะไรบ้าง กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะเหยียดขี้แข้งแลขวา จะนอนจะนั่งเหมือนกันหมด ต้องมีสติเป็นตัวกำหนดจิตให้มีความเป็นปกติในด้านกาย อย่างนี้แล้ว กายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นกายนอก

แต่เรามีสติอยู่ที่จิต ภายใต้อันนั้นก็เกิดขึ้นเป็นกายทิพย์ เป็นทิพย์อำนาจของจิต มีกายทิพย์อยู่ด้านใน กายจะเคลื่อนไหวจะคู้หรือจะเหยียดแขนขาที่มีมารยาท มีความเป็นปกตินี้เรียกว่า กายทิพย์

**มีทิพย์ คือจิตมีสติสัมปชัญญะ** สติมันจะบอกจิตว่าเคลื่อนไหวอย่างไร เราจะวางท่าวางที่ให้มีปัญญาตรงไหน ให้มีมารยาทเป็นศีลประการใด คนนั้นจะมีศีล เกิดความเป็นปกติของคนสมบูรณ์แบบ เรียกว่าคุณสมบัติมนุษย์ มันเกิดขึ้น โดยอย่างนี้

เราก็กำหนดยืนหนอ ยืนหนอ ห้าครั้ง ยืนนี้ทุกคนไม่เข้าใจ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้สำคัญมาก ก่อนที่จะนั่งกำหนดจิต ใช้สติปัฏฐานสี่ ต้องเดินก่อน คือเดินจงกรม

ทำไมต้องเดินก่อน เพราะเดินนี้มีภาวะดีกว่านั่ง มันรวมรวมจิตได้ดีกว่านั่ง จึงต้องเดินเคลื่อนไหวอิริยาบถ ให้เข้าสู่ปรารภของการมีสติดีที่สุดด้วยการเดิน

คนโบราณเดินไปไหน เดินไปทำอะไร วันละหลายกิโลเมตร จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตก็ดีขึ้น การเดินก็ไม่เหนื่อยอ่อนใจแต่ประการใด มีสมาธิดีด้วย ร่างกายจะเคลื่อนไหวและไพเราะจะย่อยง่าย ความเป็นภาวะปกติก็ดีขึ้น

อาหารก็ย่อยง่าย น้ำดีก็กลั่นกรองได้ดี น้ำไตก็กลั่นกรองได้ดีด้วย อาหารก็น้อยลง มีความอดทนสูง เดินทางไกลได้ดีมาก จึงต้องเดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งสมาธิ จิตสมาธิจะรวบรวมไว้ได้ดีกว่านั่ง เก็บไว้ได้นานกว่านั่ง จึงต้องเดินก่อนนั่งเสมอ มีเหตุผลดังนี้

นักปฏิบัติต้องจำข้อนี้ก่อน แล้วจึงมาพัฒนาจิตในสติปัฏฐานสี่ เรียกว่า ทางสายเอก ทำไมเรียกว่าทางสายเอก เพราะทางเดินมีหลายทาง ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ แต่ทางบกเดินเท้าก็ยังมีหลายทาง

เดินทางมีขวากหนาม เดินทางทुरुกันดาร เดินทางเรียบ ถ้าไม่มีทางเดินจะไปถึงจุดหมายได้อย่างไร

ถ้าเราเหยียบหนามเข้าไปในป่าดงพงไพร ก็จะไปไม่ถึงที่หมายได้ตามความประสงค์  
พระองค์จึงบอกเดินทางสายเอก ข้อนี้สำคัญมาก

อาตมาปฏิบัติมาทุกอย่างแล้ว ก็มาสรุปได้ข้อนี้เองคือ **สติสัมปชัญญะ** อย่าลืมน่า  
ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ข้อปฏิบัติสรุปเหลือ ๒ คือ **แก่นแท้พระพุทธศาสนา** คือ  
**สติสัมปชัญญะ** ไม่ลดละภวณา มีสติเข้าไว้ทุกอิริยาบถ มีสัมปชัญญะรู้ตัวรู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้  
ตาซึ่งขึ้นมาคู เอาตราชูขึ้นมาซึ่ง

รู้อย่างนี้จึงจะเรียกว่ารู้ตัว รู้ทั่ว รู้การแก้ปัญหา เหลือ ๒ ประการคือแก่นแท้ คือธรรมะ  
อยู่ตรงนี้แน่ ๆ ไม่ใช่อยู่ที่อื่น แล้วยังทำได้

รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้จิตใจของเรา รู้จิตใจของคนอื่นได้ มันก็ออกในรูปแบบเหลือ **หนึ่ง**  
คือ **ความไม่ประมาท** ซึ่งเป็นหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าบอกว่า ทำอะไรอย่าทำให้เป็นเหตุแห่งความประมาท จะตายได้ จะเสียดาย  
จะขาดเหตุขาดผลขาดต้นขาดปลายอย่างนี้เป็นต้น อยู่ตรงนี้นะ นี่หลักแก่นแท้พระพุทธศาสนา  
ได้มาจากทางสายเอก

ก็จะจับจุดได้ว่า เอกตรงไหน เอกที่เดินทางสายเอเชีย ไม่มีหนาม รถยนต์ของท่านจะไม่  
ชอกช้ำ ถ้าท่านเดินสายจัตวา ก็เดินโคลกเชลก มีหนาม มีหลุม มีบ่อ ท่านจะเลือกเดินอย่างไร นี่  
เหตุผลของทางสายเอก

จงเลือกเดินทางสายเอก ทางสายเอก ทางบกก็แห้งตลอด ทางน้ำก็เรือแล่นได้เลย ไม่มี  
หาดไม่มีตอ ก็เรียกว่า ทางสายเอก

แต่เดินทางสายเอกหรือทางอะไรก็ตาม ถ้าท่านขาดสติ สัมปชัญญะ มีความประมาทอยู่  
ในจิตใจของท่าน ท่านก็ไม่พบหลักพระพุทธศาสนาในตัวท่าน

กรรมฐานอยู่ตรงไหน ไม่ใช่พุทโธนะ ตั้งสติไว้มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นที่พึง  
เหยียบทั้งเบรค เหยียบคลัช มือถือเกียร์ ตาหูกว่องไว จิตใจก็ดีด้วย นี่ทางสายเอกอยู่ตรงนี้

บางคนไม่เอา ตาคู หูฟัง ปากไม่นิ่ง คนที่มีความรู้ ขาดสติ ไม่มีทางสายเอก เอาปากไป  
ก่อน พุดลุ่มป้าม ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่หรือ

พระพุทธเจ้าบอกทางสายเอกตรงนี้ เซึ่งปฏิบัติการ ตัวสตินี้สำคัญมาก และมีสัมปชัญญะ  
อยู่ในตัวเองขึ้นมา จะเกิดความคิดออกมา คือปัญญาไม่ประมาท

จ้อออกรถต้องดูน้ำมันเกียร์ น้ำมันเครื่อง เบรค ลูกล้อดูยางให้เรียบร้อย ความไม่ประมาท  
อยู่ตรงนี้คือสติ นี่ทางสายเอกอยู่ตรงนี้ รถนี้สอนเราเองนะ ขอฝากไว้

ท่านเจริญกรรมฐานได้ จะเกิดปัญญา เกิดความรู้เหตุผล ข้อเท็จจริงในการแก้ไข คือศีลธรรม ท่านจะมีสุขภาพจิตดีมาก สุขภาพจิตท่านจะอดทนต่องานและมีขันติความอดทนตลอดไป

นอกเหนือจากนั้น การงานท่านจะดีขึ้น ในเมื่อการงานดีขึ้นแล้ว การเงินก็ตามมาเลย การเงินตามมาแล้ว การสังคมตามมาด้วย เข้ากับเด็กก็ได้ เข้ากับผู้ใหญ่ก็ได้ เข้ากับพระสมณพราหมณาจารย์ เข้ากับผู้บังคับบัญชาก็ได้ เหตุผลของทางสายเอกอยู่ตรงนี้

สรุปทางสายเอก จะไม่หลงจะไม่ลืม จะไม่ประมาทในชีวิต จะไม่มีทางสายอื่นที่จะเสียหาย ถึงจะเสียหายบ้างก็น้อยลงไป จะลืมอะไรก็น้อยที่สุด คนเราที่ทะเลาะกัน พุดจาไม่เข้าใจกัน ก็เพราะไม่มีทางสายเอก

ถ้าเรามีทางสายเอก เราจะไม่ไปทะเลาะกับใคร ไม่ต้องไปขัดคอใคร เราก็รู้ว่าเรามีทางจิตว่า เราทางสายเอกต้องเลี้ยงหนี ไปเสียท่าเขาทำไมนะ เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือทำไม

ตัวเราเป็นตัวสำคัญ คิดว่าเราเป็นคนสำคัญผู้หนึ่งไม่ได้หรือ ถ้าท่านทั้งหลายมีทางสายเอกแล้ว จะรู้ว่าตัวท่านมีความสำคัญมาก

จะเป็นหน้าที่การโรงหรือจะเป็นหัวหน้าฝ่าย หรือทำงานราชการ หรือทำงานรัฐวิสาหกิจ หรือจะทำธุรกิจส่วนตัวก็ตาม ท่านจะรู้ตัวว่าท่านเป็นคนสำคัญคนหนึ่งในโลก ท่านจะรู้ตัวได้ เช่นนี้คือ ทางสายเอก

ถ้าท่านไม่มีทางสายเอก ท่านจะไม่รู้ตัวอย่างนี้นะ มักจะน้อยเนื้อต่ำใจเสมอ เห็นว่าตัวเองไม่มีความสำคัญอะไรเลย ก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่มีทางสายเอก ท่านก็ต้องเดินบุกป่าฝ่าดงหลงไพร เห็นได้ชัดไหม

เหมือนเราเกิดมาทุกคนพี่น้องเอ๋ย กำลังยืนอยู่ทีกลางป่าด้วยกันทุกคน เห็นอะไรข้างหน้าไหม มันมืดแปดด้านทุกคนนะ ไม่มีอะไรเลย เตรียมอาวุธไว้เถิดท่านทั้งหลาย

เข้าเถื่อนเตรียมพร้า เข้าป่าเตรียมมีด คืออาวุธ เราทั้งหลายต้องเตรียมอาวุธคือปัญญา “ปัญญาอาวุธ” คือตัวสติปัญญาที่เรปฏิบัติอยู่นี้

เตรียมอาวุธติดตัวท่านไป เมื่อมีขวากหนามและอุปสรรคใด ๆ นำอาวุธคือปัญญาที่เก็บไว้ในจิตใจของท่านมาแก้ไขได้ทันที ไม่ต้องพกปืน ไม่ต้องพกมีด พกปืนไปให้เขายิงเราตาย

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ไม่ต้องไปซื้อปืนมารักษาทรัพย์ ปกป้องรักษาทรัพย์สมบัติหอรก รับรองถ้าเรามีบุญวาสนา ขโมยไม่มาเล่นงานเราหอรก โจรก็ไม่มาปล้นด้วย

แต่ถ้าท่านมีอิทธิบาททานติดตัวท่านมา ๖๐ % เตรียมปิ่นก็ไม่ไหว รับรองท่านต้องโดนปล้น ท่านต้องโดนจี้ โดนไฟไหม้บ้านแน่ ๆ

นอกเหนือจากการเจริญกุศลภาวนา แก้ไขปัญหาแล้ว จงแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร หนักจะกลายเป็นเบา

บางคนบ้านจะต้องถูกไฟไหม้ แต่แล้วเพียงแต่ขโมยลักของไปเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเรามีการแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร แผ่เมตตาไม่ได้ เจ้ากรรมติดตามต่อไป และบุญก็ไม่สร้างกุศล ก็ไม่ทำ รับรองท่านไฟไหม้บ้านแน่ ๆ นี่เหตุผล มันมีมาแล้วหลายเรื่อง ที่อาตมาจับได้เป็น กฎแห่งกรรม

ขอฝากพี่น้องไว้ ทางสายเอกอยู่ตรงนี้นะ

ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศก็หาความปลอดภัยไม่ได้ รีบเตรียมหาอาวุธติดตัวท่านไปให้จงได้ คือปัญญาอรบรู้นในกองการสังขาร แก้ไขปัญหาได้ เอาไปเถิดท่านจะประเสริฐในอนาคต

เดี๋ยวสติก็จะบอกว่า ขึ้นรถไฟก็ต้องตกราง ไปรถคันนี้มันก็ต้องคว่ำ นี่ทางสายเอกนะ สายเอกอยู่ที่จิต คือ กรรมฐาน ที่ปฏิบัติได้ รับรองจะได้เส้นทางได้ถูกต้อง วารถจะชนกันตอนนี้ เราจะได้เส้นทางไปอย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องคนช่วยได้นะ ผียังช่วยได้ อาตมาเคยประสบมา

### วิญญานกตัญญู

ท. เลียงพิบูลย์ ตอนสมัยอายุ ๓๖ ปี ท่านยังหนุ่มอยู่ มาคุยกับอาตมาเสมอ บอกว่า “หลวงพ่อดีครับ ผมเองประสบมา ผมไม่เชื่อกฎแห่งกรรมเลยนะ ไม่เชื่อผี ไม่เชื่อปีศาจราหู แต่ผมเจริญกุศลภาวนาแล้ว พอจะเชื่อกฎแห่งกรรมบ้าง ผีช่วยได้”

สมัยก่อนนานมาแล้ว ประมาณ ๓๗-๓๘ ปี มีเด็กสาวคนหนึ่งเรียนธรรมศาสตร์ ผิดหวังเรื่องแฟน เรื่องสอบ เดินทางโดยรถไฟไปพักที่ลำพูน กินยาตายในห้องโรงแรม เขียนหนังสือบอกไว้ พ่อแม่ทราบก็มารับศพลูกไปบำเพ็ญกุศล

เขาบอกว่าจะกระโดดตรงถ้าขุนตาล พวกรถมาถึงไว้ทัน เลยมาพักที่โรงแรม กินยาตายด้วยอำนาจจิตเป็นอนุคุณ ต้องเป็น อสุรกาย ตรงนั้น

ตัวอย่าง เช่นค่ายบางระจันนี่ รบทัพจับศึก ต้องเป็นอสุรกายดุร้ายมาก เดียวนี้เลิกดูแล้ว ถวายพระราชกุศลไปแล้วสร้างวัดขึ้นมา สร้างค่ายบางระจัน พวกนั้นก็ไปหมดแล้ว ไม่มีการดู ไม่มีการเขียน เหมือนเมื่อก่อนมา บางคนไม่มีความเข้าใจเรื่องนี้

ท. เลียงพิบูลย์เล่าว่า “ผมไปทำธุรกิจทางภาคเหนือ ก็ถามหาห้องพักในโรงแรม”

บ๊วยบอกว่า “ลุงพักห้องนี้ใหม่ ไม่เอาตังค์” ท. เลียงพิบูลย์ ก็ถามว่า “ห้องไม่ดี ไม่มีที่นอนหรือยังงี้”

เขابอกว่า “เหมือนกันหมด มีของบริการเหมือนกันหมด แต่ไม่เอาตังค์” และก็ไม่บอกว่าอะไร

ท. เลียงพิบูลย์ ผู้มีปัญญา ก็คิดว่า เอ! ถ้าจะผิดๆ นึกไว้ในใจ แล้วบอกว่า “ตกลง ลุงพักห้องนี้จะให้เท่าราคา” เลย ท. เลียงพิบูลย์ก็ไปพัก ดูสะอาดสะอาดดี

เข้าพักสวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้วก็นอน ตี ๑ ออกมาแล้ว แต่ ท. เลียงพิบูลย์มีกรรมฐานสูง ไม่กลัว ลุกนั่ง ไฟฟ้ายังสว่าง ก็นั่งดูเฉย ๆ กำหนดแผ่เมตตาพระกรรมฐาน แผ่เมตตาไป ย่อลงไป เป็นสาวสวยยกมือไหว้ เห็นไหมนี่ อำนาจกรรมฐานทางสายเอก

เขาร้องให้แล้วบอกว่า “คุณน้ำคะ หนูมาอยู่ห้องนี้นานแล้ว”

ท. เลียงพิบูลย์ ก็ถามว่า “เออ! หนูเป็นใคร”

“หนูมากินยาตายที่ห้องนี้ ถ้วยยังอยู่ใต้ถุนเตียง เขาไม่เก็บ”

“มีเหตุผลประการใด เล่าให้น้ำฟังซิ” เขابอกว่า เรียนธรรมศาสตร์ผิดหวังเรื่องแฟน

เรื่องแฟน ๆ นี่เล่าให้เด็กผู้หญิงฟังกันบ้างนะ อย่าสนใจเลยนะ ไปรักเขาข้างเดียวทำไม สอนเด็ก ๆ ไว้บ้างนะ

ท. เลียงพิบูลย์ ก็บอกว่า “หนูทำอะไรเช่นนั้น”

“หนูผิดไปแล้ว แก่ไม่ได้เสียแล้ว หนูจะกระโดดรถไฟที่ถ้าขุนตาล แต่การ์ดรถเขามาถึงไว้ได้ เพราะมีตาแป๊ะแก้นั่งอยู่ตรงนั้น เขาไปบอกการ์ดรถว่า เด็กคนนี้จะโดดให้รถไฟทับ การ์ดรถเลยรีบปิดประตูให้หนึ่ง เดี่ยวจะเสียช้อรถไฟ เลยคุมตัวไปลงสถานี ตามตัวที่ตีไว้จนได้”

แล้วบอกต่อไปว่า “ใครมาพักที่นี่ หนูก็ออกมาอย่างนี้ ออกมาช่วยถวายสังฆทาน แล้วแผ่เมตตาให้หน่อย แต่ไม่มีใครแผ่ได้เลย หนูขอกราบเท้าคุณน้ำ กรุณาช่วยหนูด้วย หนูขอขอบพระคุณ”



ท. เลียงพิบูลย์ บอกว่า “จะให้หน้าช่วยอย่างไร” เขาบอกว่า “ถ้าหากคุณหน้านั่งกรรมฐานแผ่เมตตาและถวายสังฆทานให้หนูแล้ว หนูจะไปจากที่นี่ได้” เวลาภิกษุตาย เกิดโทสะเป็นอสุรกาย ไม่ใช่เปรตนะ

อย่างนี้ไม่ใช่เปรตดูร้าย เหมือนคนที่ถูกรถชนตายดูร้าย ทะเลาะกันมา รถชนตาย เผ่าถนเลย ดูร้ายเป็นอสุรกายเช่นนี้ ไม่ใช่รถชนตายเป็นคนไม่ดี โดนฆ่าตายเป็นคนไม่ดี ไม่ใช่โปรดทำความเข้าใจทุกคน อย่าเข้าใจผิด แต่แล้วไม่มีใครแผ่เมตตาได้ มาพักก็ไม่รู้จักทำบุญกัน

**อุทิศส่วนกุศลด้วยการเจริญกรรมฐานดีที่สุด** ไม่ต้องเอาสตางค์ไปถวายพระก็ยังสามารถให้สวดมนต์ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาย เสร็จแล้วสวดมนต์อะไรก็ได้ แล้วเจริญกุศล ใช้สติปัญญา ๔ ใช้ทางสายเอกขึ้นมา แล้วรวมทุนบุญกุศลแผ่ให้คนนั้น ให้เปรตชนให้อสุรกาย ให้มีความสุขความเจริญดังที่กล่าวมานั้น ได้ผลแน่

ท. เลียงพิบูลย์ บอกว่า “เอาละหลาน หน้าจะช่วยจัดการให้”

เขาขอกราบเท้าเลย และบอกว่า “ขอบพระคุณคุณหน้ามาก” หนูจะได้ไปจากที่นี่เสียที ท. เลียงพิบูลย์บอกว่า พอกราบเท้าเสร็จแล้ว ขอบพระคุณแล้ว นั่งยิ้ม รูปค่อย ๆ จางหายไป

ท. เลียงพิบูลย์ ก็ตั้งสติไม่เคยกลัว นักกรรมฐานไม่มีกลัว มีสติมีทางสายเอกไม่กลัวใคร กล้าทำความดี จึงได้เรียกว่า กรรมฐานทางสายเอก ไม่กล้าทำความดี กลัวคนโน้น กลัวคนนี้ ไม่ใช่ทางสายเอกนะ เป็นทางสายจัตวา

หลังจากนั้น ท. เลียงพิบูลย์ก็เริ่มสวดมนต์ รูปเทียนก็ไม่มี ก่อนสวดก็เข้าไปอาบน้ำใหม่ อาบน้ำให้สะอาด เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว มีเสื้อขาวอยู่ ๓ ตัว กางเกงขาว ๑ ตัว ติดกระเป๋าไป ก็เอาเสื้อขาว กางเกงขาวมานุ่ง

เริ่มสวดมนต์ทำวัตร แล้วสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เรียบร้อย แล้วนั่งเจริญกรรมฐาน ประมาณ ๑๕ นาที ขอแผ่เมตตาให้เด็กสาวคนนี้ นี่ก็ให้เห็นมโนภาพออกมา แล้วบอกว่า ขอหนูจงมีความสุขความเจริญ ขอเจ้าจงไปสู่สุคติเถิด ด้วยอำนาจกรรมฐานเป็นไฉนที่ชั่วพริบตาเดียว

พอดี ๕ ท. เลียงพิบูลย์ ก็อาบน้ำแต่งตัวใหม่ เปลี่ยนชุดขาวออกเดินลงจากโรงแรม พวกโรงแรมถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง ท. เลียงพิบูลย์ บอกว่าไม่เห็นเป็นอะไร แต่ไม่เล่าเหตุการณ์ให้ฟัง



แล้วก็เดินทางไปตลาด ไปซื้อปิ่นโต ๒ ถาด ใส่อาหารคาว ๑ ถาด หวาน ๑ ถาด เข้าไปในวัด ไปบอกหลวงตาองค์หนึ่งบอกว่า จะถวายสังฆทานอุทิศให้คนตาย แต่ก็ไม่ได้บอกว่าใคร พระท่านรับสังฆทาน รับศีลเสร็จ

สังฆทานต้องรับศีล จำไว้จะต้องรับศีลด้วย ไม่ใช่ประเคนแล้วเป็นสังฆทาน เดี่ยวนี้สังฆทานเวียนกันอีกหรือ ต้องใช้ของจริงซี ใช้เงินผิตประเภทได้หรือ รับราชการก็ถูกถอดนะ ใช้เงินผิตประเภทได้หรือ โกหกนะ เขาบอกให้ใช้ตรงนี้ กลับไปใช้ตรงโน้น

ไม่ใช่เงินวัด เราขอขมก่อนได้ ของวัดนี่ไม่เป็นไร นี่เงินสร้างส้วม เขาจะซื้อขม ขอขมไปก่อน แต่พຽงนี้นำมาให้ได้ เอามาแทนเสียไม่มีปัญหา

แต่ราชการไม่ได้นะ ถ้าใครฟ้องถูกถอดเลยนะ ทางเขาหาว่าใช้เงินผิตประเภท เอาออกเลย จะเป็นซี ๗ ซี ๘ ก็ตาม

แค่ค่าเช่าบ้านทางราชการ ตัวเองไม่ได้เช่า แต่อยู่กับเพื่อน เพื่อนไม่เอาเงิน แล้วทำบัญชีว่าเช่าเพื่อน พรรคพวกจับได้ ขนาดจะย้ายไปเป็นอธิบดียังโดนออกเลย ไม่ได้โกหกนะ แต่ต้องออกตามกฎหมายกำหนดไว้ นี่ไม่มีทางสายเอกอีกเช่นเดียวกัน

เข้านั้น ท. เลียงพิบูลย์ ถวายสังฆทานเสร็จแล้ว กลางคืนอยู่อีกคืนหนึ่ง รุ่งขึ้นถึงจะไปเชียงใหม่ต่อไป

ที่ ๑ ออกมาอีกแล้ว แต่งตัวสวย มีผ้าขาว กราบไหว้ ท. เลียงพิบูลย์ อย่างสวยงาม กล่าว

“หนูมาขอกราบขอบพระคุณและขอกราบลา หนูจะไปแล้ว มีทางไปแล้ว หนูก็ทำบุญวาสนามากแต่ต้องไปรับกรรมในป่าอีกชั่วคราว หนูซาบซึ้งใจมากที่คุณนำช่วยหนูออกมาจากนรกในวันนี้”

กรรมฐานนี้แผ่ได้เลย ถ้ามีญาติพี่น้องฆ่าตัวตาย มีทางเดียวที่จะแผ่เมตตาให้คือกรรมฐาน ถ้าทำบุญให้ไม่ถึง ผูกคอตาย ยิงตัวตาย ทำบุญให้ไม่ถึง มีตำราอยู่ที่นี้หลายราย

ขอฝากพี่น้องที่มากกรรมฐานที่นี้ทุกคน โปรดจำทางสายเอกไว้ให้ได้ มันเอกจริง ๆ ไม่มีจัตวา ไม่มีชั้นตรีเลย ตรงไปตรงมาแน่ ๆ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ชัดเจน

เด็กสาวคนนั้นก็บอกว่า “หนูจะไม่ลืมพระคุณ หนูจะตามช่วยคุณหน้าต่อไป”

ท. เลียงพิบูลย์บอกว่า “ไม่ต้องหรอก หน้าจะไปเรื่องธุรกิจการค้าที่เชียงใหม่

นี่เห็นไหมนี่ ไม่หวังผลตอบแทน คนทางสายเอกไม่หวังผลตอบแทนกับใครนะ ทำอะไรฟรี ขอฝากญาติโยมไว้ด้วย

เลี้ยงลูกอย่าหวังผลตอบแทนจากลูกนะ ถ้าหวังผลตอบแทนจากลูกจะเสียใจ รักลูกคนนี้มาก เอาใจใส่มาก ไม่ได้ฟังเลย จะเสียใจ แต่ลูกที่เกลียดกลับมาอาศัยได้ ดังที่กล่าวนี้ นี่เหตุผลกฎแห่งกรรมฝากไว้ในวันนี้ วันนี้วันพระ

ต่อจากนั้น ท. เลียงพิบูลย์ ก็เดินทางไปเชียงใหม่ ทำธุรกิจเสร็จแล้ว ไปตีตัวรถยนต์ผ่านทางอำเภอเถิน ทางยังไม่ดี สมัยก่อนนี่ต้องผ่านเขา

ตีตัวตอนเย็น ๆ รถออกพ่วงนี้เข้าจากเชียงใหม่ไปกรุงเทพฯ ตอนนั้นมีรถแดง หลังคาต่ำ ๆ รถบัสยังไม่มี

พอกกลางคืน ตี ๑ ออกมาอีกแล้ว สวยกว่าเก่าอีก ท. เลียงพิบูลย์ จำไม่ได้ บอกตรงนี้มีอีกแล้วหรือนี้ เฮ้อ! สวยกว่าเก่านี้สวยจริง ๆ และถามว่า

“หนูมาทำไมอีกล่ะ”

“หนูจะมาช่วยคุณหน้า”

“ช่วยอะไร ไม่ต้องช่วยจะ”

“ไม่ใช่ค่ะ เชื่อหนูหน่อยได้ไหมคะ พ่วงนี้อย่าไป”

“อ้าว! ตีตัวแล้ว”

“นี่คุณหน้าไปดูหน้าไซเฟอร์ ถ้ามีแผลเป็นตรงนี้ ใส่หมวก อย่าไปนะ หนูต้องรีบไปแล้ว หนูขอกราบลาคุณหน้าเชื่อหนูนะคะ” เลยกราบแล้วก็หายวับไปกับตา

ท. เลียงพิบูลย์ ก็ไปคืนตัว ผีมาบอกจะเกิดอะไรขึ้น เจ้าหน้าที่ก็ไม่ยอมรับคืน เขาบอกว่าคืนไม่ได้เสียที่นั่น

ท. เลียงพิบูลย์ก็กลัวใจ กลับมาที่โรงแรม ตอนบ่ายได้ข่าวแล้ว รถไฟตกเขาที่อำเภอเถิน ลงไปเลย ตายหมด ๔๐ ศพ คนที่มีแผลเป็นตายคาที่ ไซเฟอร์ถูกอัดกระเด็น ไม่ได้ชนกับใครลงเขาเอง มีคนเขาร่ำลือกันและมาบอกว่า “คุณหน้าครับ รถที่คุณหน้าจะไปนะ คร่าไปแล้วตาย ๔๐ ศพ เหลือบ้างก็กระร่องกะแรงไป”

เลย ท. เลียงพิบูลย์ กลับมาโรงแรมแต่งตัวใหม่ ฝูงชนชาวสวดมนต์ นี่ก็ในใจว่า “แหม! หนูเอ๋ย ถ้าน้ำไม่เชื่อ คงเหลือแต่กระดูกแล้ว และสวดมนต์ให้เด็กคนนั้นอีก

ขอฝากไว้ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล

ฉะนั้น ยืนหนอให้ได้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนเอามือโพลงหลัง จับมือไว้ ถ้าเมื่อยจะเลื่อนขึ้นสูงก็ได้ ทำไม่ถึงเอาไว้ข้างหลัง คนหนึ่งเป็นโรคปอด คนหนึ่งเป็นโรคหืด เป็นโรคหัวใจ เอามือไว้ข้างหน้า เดินไปนาน ๆ รัตหน้าอก เลยหายใจไม่ออก เป็นลมหวิวไป

เอาไว้ข้างหลัง มือขวาจับมือซ้าย เดินไปมันจะปวดหัวไหล่ ปวดก็ให้กำหนด มันจะกดกระเบนเหน็บ จะไม่เป็นโรคไต ไม่ใช่เดิน ๑๐ นาทีนะ เดินเป็นชั่วโมงซิแล้วถึงจะรู้ หลังจะไม่งอด้วย มีประโยชน์ด้วย บริหารลมหายใจได้ดีด้วย ขอฝากไว้ ผู้ทำกรรมฐานโปรดทำตามนี้

เอามือมาข้างหน้าบ้างได้ไหม ก็เป็นบางครั้ง หนัก ๆ ก็เออลงไปให้ตรงกับกระเบนเหน็บ ส่วนมาเราจะปวดส้นหลังกัน ถ้าโยมผู้ชายปวดหลังมาก ๆ นะ อย่าลืมโรคไตมาแล้ว กษัยไตพิการ ยิ่งอั้นปัสสาวะมาก ๆ เข้า ไม่ช้าเป็นโรคไตนะ โรคไตไม่หายนะ ร้ายกว่ามะเร็งอีก

โรคไตวายล้างไตไม่พัก มันยังไม่มีทางหาย โรคมะเร็งยังมีทางหายกว่านะ ขอฝากไว้ด้วย อย่างนี้อีกประการหนึ่ง

ยืนตั้งสติไว้ให้ดี ยืน...ถึงสะดือ หยุด ถอนหายใจพับ รวมสติอยู่กับจิต หนอ....ลงไปทีปลายเท่าให้ได้ ทำให้มันได้จังหวะ และสำรวมปลายเท่าด้วยการยืนหลับตา ต้องการให้สติอยู่กับจิตให้ได้ ถ้าเราไม่ถอนหายใจ กว่าที่จะถึงเท่า ถอนหายใจแย้ สะดือเป็นจุดสำคัญ

ขอให้ทำตามนี้ อย่าไปนอกคอก หลับตายืนหนอ ๕ ครั้ง คมโนภาพของเรา เอาสติตามจิตได้ทันแล้วจะคล่องแคล่ว ถ้าสติตามจิตไม่ทันจะอึดอัด หายใจพอดี ยืน...ถอนหายใจแล้ว หนอ ... อย่าเอาจิตไว้ที่จมูก อย่าเอาจิตไว้ที่ลมหายใจ ต้องอยู่ตรงสะดือนี้ ถอนหายใจแล้ว หนอ ...ถึงปลายเท่าพอดีเลย

หลับตาใหม่ ตั้งสติตามจิต จากปลายเท่าถึงสะดือ หยุดหนอ...ถึงกระหม่อมพอดี แล้วกำหนดยืน...หยุดดูสติจะตามจิตทันไหม ถ้าตามทันจะคล่องว่องไวขึ้น และมีปัญญาขึ้น ส่วนมากกว่าแต่ปาก จิตมันไม่ถึง สติตามไม่ได้ ไม่ได้ผล จะไปพบทางสายเอกนะ

พอครบ ๕ ครั้งแล้ว ลืมตาดูปลายเท่า ขวา...ยกนิดเดียว ย่าง...หนอ อย่าเพิ่งอยากเดิน ทำหยาบ ๆ ไปหาละเอียด ไม่ใช่อยากเดิน อยากนั่ง แต่ก็ถูก ใหม่ ๆ ให้ทำอย่างนี้ก่อน จากหยาบไปหาละเอียด จากง่ายไปหายาก ไม่ใช่ยากที่สุด กำหนดหมดทุกอย่างแล้วไปหาง่าย ๆ มันจะมากไป เอาอย่างนี้ไปใช้

อาตมาสอนมาตั้งแต่อยู่วัดพรหมบุรีหลายปีแล้ว ตั้งแต่ แม่ส้ม ยังเป็นสาว ๆ หนึ่งผลสมาบัติได้ ๔๐ กว่าชั่วโมง มีคู่กับแม่ส้มคือ หมอชลอ หนึ่งได้ ๘๔ ชั่วโมง รู้เวลาตาย ว่าต้องไปตายที่กาญจนบุรี ต้องโดนฆ่าตายที่น้ำตกเอราวัณ อ.ศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี เป็นเวลานานมาแล้ว

เพราะเมื่ออดีตชาติ หมอชโลไปฆ่าเขาตายขณะแม่ลูกอ่อนบนกระดานไฟ บ้านแตก  
สาแหรกขาดหมดเลย ไม่มีเหลือเลย หมอชโลรำลึกเหตุการณ์ในอดีตได้ว่าเป็นลูกมอญที่ราชบุรี  
มีพี่น้อง ๒ คน มาชาตินี้ก็ยังมี ๒ คน แต่ต้องพากันไปตายตรงนั้น ที่พาไปปล้นเขา เมื่อเป็นลูกมอญ  
อยู่ราชบุรี อาชีพขายโอ่ง

เป็นมอญแล้วมาเกิดเป็นไทยได้ ไทยเราก็ไปเกิดเป็นฝรั่งได้ เรืออากาศโทอเมริกาโดนยิง  
ตายที่ตาคลี ไปเกิดเป็นพม่า เลยแม่น้ำเมยไป ๑๖ กิโลเมตร ยังอยู่เดี๋ยวนี้

นายสิบโทตายตอนสงครามโลกครั้งที่สอง อเมริกามาทิ้งบอมบ์ที่ตาคลี สมัยทหารพันแข่ง  
ใส่หมวกกะโล่ มาเกิดไปเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครุนครสวรรค์ เดี่ยวนี้ได้ดอกเตอร์แล้ว เขาเคยฝึก  
สติปัญญาหนีมาทางสายเอก ต้องรู้อย่างนี้

ขอฝากพี่น้องไว้ จะไปห้องน้ำ เดินจงกรมไว้ อย่าเที่ยวเดินแซ่หมม มานั่งกรรมฐานอย่า  
ไปเดินเที่ยวที่ริมแม่น้ำ เดินไปห้องสมุด อย่าไป เวลาไม่ค่าเหลือเกิน เอาของดีไปให้ได้ มี  
ประโยชน์มาก เวลาจะกลับนิดหน่อย จึงไปเดินดูตรงนั้นตรงนี้

ห้ามไปกุฏิพระนะ จะไปกุฏิพระองค์ไหนองค์นี้ไม่ได้ พระมีหน้าที่อะไรไหมในห้อง  
กรรมฐาน มีหน้าที่ไปช่วยซ่อมแซมให้ไม่เป็นไร ถ้าจะไปคุยสอนกรรมฐานตามโน้นตามนี้ ตาม  
กุฏิพระไม่ได้ ขอฝากหลักกติกาของวัดไว้ด้วย อย่าทำนะ อาตมานั่งอยู่กุฏิก็รู้ โยมฝ่าฝืนก็ตามใจ  
นะ โยมจะไม่ขลังเพราะพูดไม่จริง ทุกสิ่งที่เราปฏิบัติตนต่อหน้าพระสงฆ์องค์เจ้าจะต้องปฏิบัติ  
อย่างเคร่งครัด

เดินจงกรม เดิน ๆ ไปได้จิ้งหะแล้วก็นั่ง เดิน ๑ ชั่วโมง ต้องนั่ง ๑ ชั่วโมง เดิน ๑๐ นาที  
ต้องนั่ง ๑๐ นาที แล้วนอนไม่ใช่ห้ามนอนนะ นอนหงายลงไป แล้วกำหนดพองหนอยุบหนอ เอา  
มือจับท้องดูซิ หายใจเข้าเป็นอย่างไร หายใจออกเป็นอย่างไร หายใจยาว ๆ ก่อนสักพักหนึ่ง  
แล้วเอามือคลำท้องดู นี้สำหรับผู้ฝึกใหม่

หายใจเข้าพอง...หนอ ให้ได้จิ้งหะ บางที่ไม่เข้าใจ พอง...สุดพองแล้ว จะลงหนอได้  
อย่างไร ก็ยุบเลย ยุบยังไม่ทันหนอก็พองอีกแล้ว จึงไม่ได้จิ้งหะอย่างนี้ ต้องคนละครั้งคนละครั้ง  
ไม่ได้คนละเสี้ยว

เอาพองยุบเสี้ยวหนึ่งหนอ ๓ เสี้ยวได้เลย พองหนอยาว ๆ สุดลมหายใจ ก็เหมือนกันกับ  
อานาปานสติ หายใจออกท้องยุบ พอยุบแล้วหนอ...ยาว ๆ พองยุบ...ไม่ลงหนอ มันก็พอง มันจึง  
ไม่ได้จิ้งหะ อยู่ตรงนี้ ต้องเอาไปให้ได้นะ

บางคนมาถามว่า ดิฉันญาณชั้นเท่าไรแล้ว ญาณอะไร? พองยุบยังทำไม่ได้ เดินจงกรมยังทำไม่ได้ จะเอาญาณอะไร เดินจงกรมขวาเป็นซ้าย ซ้ายเป็นขวานี้ยังทำไม่ได้ แล้วจะได้ญาณอย่างไร

นี่เดินช้า ๆ เพื่อไว เสียเพื่อได้ เสียเวลาให้ได้บุญ เดินให้ช้าที่สุด เพื่อไวเร็วทันใจ ถูกต้องเป็นธรรม ทำอะไรคล่องแคล่วองไว

ถ้าเราทำช้าได้ มันมีสติดี มันได้คิดได้อ่าน ได้ตรีกตรอง ได้โยนิโสมนสิการ ถูกต้องทันเวลาที่คิด เพราะเดินช้าคิดอะไรช้า ๆ ไว้ก่อน อย่าใจเร็วด่วนได้มีใครดี จะเอาดีไม่ได้ คิดไม่ทัน ท่านจะเสียผลงานของท่าน

เดินช้าเพื่อต้องการฝึก พอฝึกได้เรียบร้อยดีแล้วจะวิ่งไปทางไหน ไปทำงาน สติจะบอกเลยว่าก้าวไปทางไหน โดดตรงไหน เต็มจะต้องรับอย่างไร นี่ทางสายเอกอยู่ตรงนี้ ช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้ เสียเวลาเพื่อได้บุญกุศลอย่างนี้

เสียเงินไปต้องลงทุนทำการค้า เพื่อได้กำไรที่เขาทำการค้าไป มีไหมค้าขายไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องใช้สตางค์ มาวัดไม่ต้องมีทุน ไม่ต้องมีบุญกุศล

ขอเจริญพรว่า ท่านทั้งหลายที่มาที่นี่มีบุญทุกคน ถ้าไม่มีบุญวาสนา ไม่มีทางมา คนที่ไร้บุญวาสนา เอาช้างไปจุดไปลาก ไม่มีทางมา จนชีวิตหาไม่

พยายามเดินจงกรมหน่อย เรื่องเก่าอย่ามาคิดกัน อย่าปรารภเรื่องนั้น เรื่องสามี เรื่องครอบครัว เรื่องทุกข์ยาก อย่าเอามาคิดตรงนี้ กำหนดอิริยาบถ ต้องกำหนดเรื่อย ๆ เก็บเข้าไว้ เวลาที่มีทุกข์มันจะออกมาตัวเอง

มีทุกข์ตรงไหนกำหนดคิดหนอ ๆ รู้หนอ ๆ มันจะออกมาตัวเอง เต็มโยมจะบอกว่ามานั่งไม่เห็นได้ปัญญา มันจะได้อะไรล่ะ มันสะสมหน่วยกิต สะสมบุญกุศลไว้ที่ใจ ถึงเวลาที่มีทุกข์มันจะออกมาแก้ทันที นี้อยู่ตรงนี้ ขอฝากไว้

ไม่ใช่พระที่บวชทุกองค์มีบุญนะ คนละเรื่องกันมันอยู่ที่ตัวปฏิบัติ ไม่ใช่นั่งเหมืองหม่มเหมือง อย่างอาดตามีบุญถึงได้บวชนะ

อย่างโยมที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นนักบวชนะ เพราะอยู่ในขอบเขตของนักบวช ด้วยบวชกาย บวชวาจา บวชใจ บวชนอก บวชใน บวชจิตใจเป็นพระ ทำจิตใจให้ประเสริฐ

นักปฏิบัติไม่ต้องไปดูพระ พระองค์นั้นเป็นอย่างนี้ พระองค์นี้เป็นอย่างนั้น อย่าวิจยนะ วิจยตัวเองเถิด พระองค์อื่นช่างท่านประไรเล่า ท่านเป็นอะไรก็ช่างซี ดีช่างสงฆ์ เรื่องของท่าน

ท่านจะไปเลือกวัดทำบุญทำไมกัน พบพระกัฏฐกาตรไปเถอะ เจอเณรองค์ไหนกัฏฐกาตรไป ดีชั่วอย่างไรเราก็ได้บุญอยู่แล้ว แต่เรื่องของท่านที่ทำบาป มันคนละเรื่องกัน คนละทางสายเอก นี่แหละการปฏิบัติธรรมจึงมีประโยชน์

มีอะไรที่กำหนด ส้ารวม สักรด้วย เวลาโยมกลับจากนั่งกรรมฐาน เอาไปใช้ด้วย เอาไปแก้ปัญหา เสียงหนอ เขาตำเรา เสียตสีเราเหลือเกินนี้ แหม! บังคับเราเหลือเกิน ก็ตั้งสติไว้ที่หู นี่วิธีแก้ก็คือนั่งกรรมฐาน เป็นการแก้ปัญหา

แต่เราไปทิ้งเสีย พอกลับแล้ว เลิกกำหนดเลย ทิ้งเลยท่านจะได้อะไร ท่านเดินสายจัตวาตามเดิม จะพบป่าเขาลำเนาไพร พบขวากหนามคืออุปสรรคตลอดทาง ไม่เกิดประโยชน์นะ

พอได้ยินเสียงเขาตำเรา ตั้งสติเลย เสียงหนอต้องเอาอย่างนี้แก้ เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ รับรองเสียงที่หู เราจะดับวูบลงไป เสียงกับหูคนละอัน แล้วจะไม่เก็บเสียงที่เขาตำไว้ในจิตใจ ให้เราเศร้าหมองทำไม

อาตมาขอบพูด “มิ่งดำไครวะ” พูดอย่างภาษาไทยให้ฟัง มิ่งดำไคร “กุดำมิ่ง” “ดีแล้ว! นึกว่าดำกู” “ดำมิ่งหรือเอาไป” นี่เห็นชัดแล้ว แล้วจะไปโกรธเขาอีกหรือ ทางสายเอกอยู่ตรงนี้

ก็ขอให้เอาไปแก้ไขปัญหาในงาน ใครจะว่าอย่างไรตั้งสติไว้อย่างเดียว เราจะทำงานในฝ่ายไหน แผนอะไรก็ตามสำคัญอยู่ที่ตัวเรา ชีวิตคืองาน บันดาลสุข มีกรรมฐานสายเอกแล้ว จงทำงานให้สนุก มีความสุขกับการทำงาน นี้ กรรมฐานทางสายเอก งานเราจะเดินด้วย

ไม่ใช่ทำงานด้วยการกอดอกกลุ่มใจ งานจะเดินได้อย่างไร ไปโทษคนโน้นเขาว่า คนนี้เขาเสียตสี ตอบทันทีเลิกกัน อย่าไปสนใจกับคนอื่น ในใจกับตัวเองเถิด

ขอฝากรายการกรรมฐานไว้ สอนแล้วก็เอาไปใช้ กลับไปบ้านแล้วก็เอาไปกำหนด ใครตำใครว่าก็นั่งกำหนดไปเรื่อย ๆ ตั้งสติ เต็มก็ดีมีปัญญา พวกที่ว่าตำเรามันก็กลับไปหาเขาเอง เขาไม่รำคาญก็แล้วไป เราอย่าไปรับเข้ามาไว้ในจิต

ทวาร ๖ เป็นประตูสำคัญ ประตูรับใจเข้าบ้าน **ปิดประตูเสียมิได้หรือ** อย่าให้ใจเข้ามาในห้องนอนคือ จิต ถ้าถึงห้องนอน ท่านจะเสียท่าเขาแน่ ๆ เป็นขี้ข้าเขาตลอดไป เป็นขี้ข้ากิเลส เป็นขี้ข้าในการทำงาน แล้วเสียใจตลอดกาล

จงใช้ทางเดินสายเอกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โกรธที่กำหนดโกรธหนอ อย่าไปโกรธใครต่อไป สติมันจะบอกว่า จะไปโกรธเขาทำไม เสียเวลาทำงาน เสียสมองมาก ทำให้สมองเครียด ทำให้ตัวเราเครียดต่อเหตุการณ์ ดังที่กล่าวแล้วเช่นเดียวกัน

ฉะนั้นท่านอย่าให้เสียเวลามาเปล่า มีเวลาจำกัดนะ ไปไหนให้เดินเป็นแถว กำหนดไปเรื่อย ๆ อย่าให้เวลาผ่านไปโดยไร้เหตุ กำหนดไปเรื่อย ๆ ไปห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ กำหนดตั้งสติให้เคย ทานอาหารก็กำหนด เคี้ยวให้ละเอียด ตั้งสติไว้ รับรองท่านได้ผล

อาตมาไม่สอนให้โยมทำบุญอย่างโน้นอย่างนั้น แต่สอนให้เอาบุญมาใส่ไว้ในใจ ให้เกิดความสุข มีความสนุกอยู่ในบ้านของตน สามิภรรยารักกันอย่างดี รักพี่รักน้องประคองไว้ รั้งงานในหน้าที่รับผิดชอบ รับรองท่านจะรวยมหาศาล

บางคนก็มีศรัทธามาก แต่ไม่มีความเพียร มันก็เป็นไปไม่ได้ มีศรัทธามากต้องมีความเพียรมากด้วย ต้องเพียรตั้งสติไว้ให้มากที่สุด มีวิริยะอุตสาหะ ตั้งสติสมาธิ จับจุดงานกรรมฐานอย่าทิ้งงานในกรรมฐาน ปัญญาจะเกิดขึ้นในพละ ๕ ประการ ดังกล่าวแล้ว

ขอความเจริญรุ่งเรืองจงเป็นของท่านนักกรรมฐาน และขอทุกท่านจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ จะนึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด จงสามความปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ขอเจริญพร