

# ทานน้ำใจ

พระครูภาวนาวิสุทธิ

๓๐ มี.ค. ๓๔

P5003

## อาร์มภกตา

ญาติโยมได้มาบำเพ็ญทาน โดยเสียสละเวลา เสียสละกิจการงานของท่านมาบำเพ็ญกุศลในวันธรรมสวนะ นี่เป็นทานอันสำคัญที่ทำได้ยาก

นี่แหละท่านอันนี้ไม่มีใครทราบ ไม่มีใครตัดปลิโพธได้ ไม่มีใครตัดกังวลได้ จึงมาไม่ได้ อ้างว่าที่บ้านยุ่ง ลูกทำให้ยุ่ง สามีทำให้ยุ่ง ภรรยาทำให้ยุ่ง เลยเสียสละทานนี้ไม่ได้ จึงหมดโอกาสที่จะมาสร้างความดีให้กับตัวเอง

บางคนบอกรอให้รวยก่อนแล้วถึงจะมาปฏิบัติสร้างความดี ท่านจะรอรวยเมื่อไร สร้างความดีนั้นะรวยแน่ ๆ สร้างกุศล เจริญกรรมฐานรวยแน่ ๆ รวยทรัพย์ รวยคุณสมบัติ รวยชื่อเสียง รวยความรัก มีแต่เมตตาปราณีกัน เมตตาอุปถัมภ์โลก ให้โลกอยู่เย็นเป็นสุข

คนเราเสียสละทานข้อนี้ไม่ได้ เข้าใจทานของพระพุทธเจ้าผิด เข้าใจว่าทานคือ เอาสตางค์ออกมาทำบุญ เอาสตางค์ใส่บาตรพระ นั่นเป็นทานประเภทสอง ข้อนี้โปรดฟังอาตมาไปคิดกัน

ท่านสาธุชนทั้งหลายโปรดคิดโดยทั่วหน้ากัน ข้อนี้ไม่มีใครคิดเลยนะ ผัดวันประกันพรุ่ง คนมาวัดอัมพวันผัดทั้งนั้น

อาตมาบอก “โยมมาเถอะนะ ตัดกังวลมา มาเจริญกรรมฐานสัก ๗ วัน ๑๕ วัน”

“โอย! ไม่มีเวลา”

สร้างความดีไม่มีเวลา แต่สร้างความสุขมีเวลามากมาย สร้างหนี้สิน สร้างหนี้บุญคุณมีเวลามาก แต่จะใช้หนี้ไม่มีเวลาเลยหรือ?

การมาเจริญกรรมฐานเป็นการใช้หนี้กรรม ที่เราทำไว้เมื่อชาติก่อน เป็นการอโหสิกรรม และเป็นการใช้บุญคุณคนตั้งแต่ครั้งอดีตมา จะรำลึกถึงบุญการีได้ จะนึกถึงบุญคุณคนขึ้นมา นี่ข้อนี้อย่าผัด

นับว่าเป็นโชคดีของท่านสาธุชนในวันนี้ คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ โชคดีอย่างไรหรือ โชคดีที่ท่านเสียสละทางบ้านมาได้ ตัดปลิโพธกังวล ไม่ต้องห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงครอบครัวแต่ประการใด นี่แหละช่วยตัวเองแล้ว ช่วยตัวเองได้หมื่นเปอร์เซ็นต์

ข้อแรกได้มี ทานน้ำใจ เสียสละเวลามีค่ามาก อยู่ที่บ้านก็ต้องประกอบอาชีพการงาน แต่เอาเวลาประกอบอาชีพการงานได้เงินได้ทองทรัพย์ภายนอก เอามาเป็นทรัพย์ภายใน เสียสละมาสร้างบุญ สร้างกุศล เป็นประเภทหนึ่ง เป็นการหาที่พึ่งให้แก่ตัวเอง หากกุศลให้แก่ตัวเอง นี่แหละบุญประเภทหนึ่ง เป็นทานน้ำใจ ทานสำหรับผู้มีบุญวาสนาเท่านั้น

คนที่รับบุญวาสนาจะมาได้แน่ จะทิ้งบ้านมาได้ ตัดปลิวพริกขี้หนูไม่ได้ มีแต่ วุ่นวายในบ้านของตน แก้ปัญหาไม่ได้เลย คนอาภัพวาสนา คนอับเฉาอับจน จึงมาสร้างกุศลกับเขาไม่ได้

คนที่มาสร้างบุญสร้างกุศล มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการสร้างตัวเอง เป็นการพึ่งตัวเอง และเป็นการช่วยเหลือจิตใจตนเองได้เกิดผลออกมาเป็นบุญ ทำให้จิตชื่นบาน ทำให้จิตใจ ธรรมชาติในกุศลบุญของตน

นี่แหละท่านสาธุชน วันนี้โชคดีของท่าน เป็นวันของท่านแล้ว วันพรุ่งนี้ไม่แน่ว่าจะเป็นของท่านหรือเปล่า ท่านอาจจะตายคืนนี้ก็ได้ เดือนนี้เป็นของท่านแล้วเดือนหน้ามิใช่ ปีนี้เป็นปีของท่านแล้ว ปีหน้ามิใช่

ไม่ใช่คนอื่นทำให้เราได้ พ่อแม่ก็ช่วยเราได้เท่านี้เอง จะช่วยเอาบุญมายึดเยียดให้ก็คงไม่ได้

เพราะพ่อแม่ก็อยากให้เรามีความสุข แต่เรามีความทุกข์ ไหนเลย พ่อแม่จะช่วยลูกให้ถึงเหตุดับทุกข์ ให้เกิดความสุขได้ เพราะฉะนั้นเราท่านทั้งหลาย ต้องช่วยตัวเอง

ช่วยตัวเองอย่างไร? ช่วยตัวเองก็มาเจริญกุศล สร้างบุญไว้ในใจ สร้างจิตใจให้สบาย ทำใจให้เป็นสุข ปราศจากทุกข์ ทำใจให้ผ่องแผ้ว ทำใจให้บริสุทธิ์ ตรงนี้ชี้ท่านช่วยตัวเองเอง

ท่านจะเกิดความสุข มีความสนุกในการทำงาน ในครอบครัวของตน ท่านจะมีความสุข ท่านจะไม่ทะเลาะวิวาทกันระหว่างสามีภรรยา แล้วลูกก็จะดีมีปัญญาทุกคน นี่แหละพระพุทธเจ้า ทรงแนะนำอย่างนี้

เราสร้างบุญไว้ในใจ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แล้วท่านจะเรียบร้อยเอง ท่านจะเป็นผู้ดีเต็มขั้น มีกุศลส่งผลให้ท่านเป็นสุขในอนาคต เป็นการช่วยตัวเอง เป็นการพึ่งตัวเอง อัตตาหิ อัตตโน นาโถ โดยแท้

การมาสร้างบุญกุศลเช่นนี้แหละ เพื่อต้องการมาฝึกให้อดทน ต้องการจะมาเพิ่มบารมีของตน สร้างกุศลไว้ในใจ แล้วกุศลจะได้ช่วย

รับรองรวยทุกคน รับรองรวยน้ำใจ จิตใจรวยแล้ว อย่างอื่นก็รวยตามมา ทำอะไรก็ออก  
งาม ทำนาก็ได้ข้าว ค้าขายก็ได้กำไร รับราชการก็มีตำแหน่ง คนนั้นจะมีเงินไหลนองทองไหลมา  
นี้แหละทานเบื่องตัน ที่ท่านเสียสละมา เป็นทานอันสำคัญที่ใครเสียสละได้ยาก

ถ้าพ่อแม่เจริญวิปัสสนา รับรองลูกจะเป็นคนดีมีปัญญา จะไม่ว่านอนสอนยาก ลูกจะไม่หัว  
ดื้อหัวรั้นแต่ประการใด

นี้แหละต้องสร้างบุญประเภทหนึ่งเอาไว้ในใจ แล้วก็ปฏิบัติกรรมฐานอย่างนี้ การปฏิบัติ  
ไม่ใช่มาเล่นกันนะ อย่าให้เวลาหมดไปโดยใช่เหตุ เป็นที่น่าเสียดายมาก

## สติปัฏฐาน ๔

**การเจริญกรรมฐาน** แปลว่าการกระทำให้จิตเกาะอยู่ที่ความดี อย่างที่งานในหน้าที่  
ตำแหน่งที่เขาตั้งไว้ รับผิดชอบตัวเองที่จะต้องดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง นี่คือกรรมฐาน ทาง  
สายเอก คือ สติปัฏฐาน ๔

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** กายจะยืน กายจะเดิน กายจะนั่ง กายจะนอน จะพักผ่อนอัน  
ใด มีสติควบคุมจิต ต้องกำหนด กำหนดกายยืน กำหนดกายนั่ง กำหนดกายนอน กำหนด  
ตายที่จะเอนลงไป

กำหนด แปลว่า ตั้งสติ กำหนด แปลว่า ความรู้ของชีวิต อันมีสติควบคุม

ความรู้ ได้แก่ ตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ รู้ตัวว่าดำเนินวิถีชีวิตอย่างไร  
ถูกต้องหรือไม่ มีความเดือดร้อนหรือมีความสุข ทำไปแล้วจะเกิดความเจริญงอกงามใน  
จิตใจของตนหรือไม่ จะรู้ได้จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ จะก้าวเหยื้องซ้ายแลขวาไปที่  
ไหนกำหนด ตั้งสติไว้ มือจะหยิบจะคว้า จะเหยียด จะเหยียดขา ก็ต้องตั้งสติไว้ให้เป็น  
ปัจจุบัน เราจะได้มีสติปัญญา ตรงนี้เป็นจุดของกรรมฐาน

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พอมีสติดีแล้วก็ดูเวทนาต่อไป เวทนามี ๓ อย่าง สุข ทุกข์  
อุเบกขา สุขนี้มันเจ็บปนด้วยความทุกข์ หากความสุขที่แน่นนอนไม่ได้ ดีใจก็เป็นความสุข  
ชอบใจก็เป็นความสุข สนุกในการคิด สนุกในการทำ ก็เรียกว่าความสุข

แต่พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดว่า สุขหนอ ดีใจหนอ ที่ลึ้นปี หายใจยาว ๆ แล้ว  
ความสุขจะกลายเป็นความทุกข์ให้เรามองเห็นได้ง่ายดาย

**อย่าไปหลงความสุข** เพราะถ้ามีความทุกข์แล้วจะแก้ไขปัญหาไม่ได้ จะต้องวางตัวเป็นกลาง มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจไว้เสมอ ทำอะไรจะได้ปลงตก ท่านจะได้ไม่เสียใจตลอดกาล

**ข้อนี้หนักปฏิบัติต้องกำหนด** คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจเกิดขึ้นแล้ว ก็กำหนดว่า **เสียใจหนอ เสียใจหนอ เสียใจหนอ** เดี่ยวปัญญาจะออกมาบอกว่า **แก้ได้** ควรจะต้องทำอย่างนี้แก้ความเสียใจอย่างนี้ อย่าฝากฝังความเสียใจเศร้าหมองใจไว้ต่อไปเลย ท่านจะไม่มีความสุข ท่านจะมีแต่ความทุกข์มาให้ลูกหลาน จะหาความสำราญในชีวิตและครอบครัวไม่ได้ ตรงนี้หน้าจะกำหนด

กำหนดความสุขความทุกข์ สุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ปวดเมื่อยทั่วสภนธ์กายก็กำหนด ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ถ้านักปฏิบัติไม่กำหนดเวทนา ก็แปลว่า **ไม่ได้อะไรติดตัวเลย**

ต้องกำหนด ต้องเจริญความอดทน เป็นการศึกษาหาความรู้ในการปวด มันปวด รวดร้าวทั่วสภนธ์กาย ก็กำหนด เพราะมันมีรูปให้เห็น เป็นสังขารปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดข้อคิด ทำให้เกิดความปวด รวดร้าว ทั่วสภนธ์กาย ก็ตั้งอกตั้งใจกำหนด

ตั้งสติกำหนดปวดหนอ เมื่อยหนอ เป็นต้น ทำให้เรารู้ความเมื่อยความปวดเพิ่มขึ้น ทำให้เราเกิดความอดทน ผีกฝนจิตให้เข้มแข็งต่อเหตุการณ์ในชีวิตในปัจจุบันนี้

ไม่ใช่พูดกันส่งเดช หนอ ๆ แหน่ ๆ ไปดังที่โยมเข้าใจกัน ต้องกำหนด ปวดหนอ กำหนดได้ใหม่ ถ้าได้พบของจริง กำหนดไม่ได้ ปล่อยให้เลยไปก็จะพบของปลอม

พอเมื่อยหนอยก้เลิกแล้ว ไม่มีขันติความอดทน รับรองอีกหมื่นปีก็ไม่ได้ผล เพราะไม่ได้ศึกษาความจริงของชีวิตแต่ประการใด

ความจริงของชีวิตอยู่ตรงนี้ ต้องในกำหนดไป มันมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ สุขกาย สุขใจ ต้องกำหนดที่ **ลิ้นปี**

ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดเมื่อยขา เอาจิตปักลงไป ตั้งสติไว้ง่าย ๆ ส่วนมาไม่อยากจะทำกัน ไม่อยากจะกำหนดกันแล้วมันจะได้ผลประการใด

ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจมันลอย มันอกไปนอกประเด็นนี้เห็นคนเป็นสองคนไปเลย ใจลอย ใจเหม่อมอง แล้วขาดสติไป ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดว่า **รู้หนอ รู้หนอ ที่ลิ้นปี**

ตั้งสติอารมณ์ กำหนดให้ดีซึ่ จึงจะได้รู้จริง รู้สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่มีโทษก็ตัดมันออกไป ให้มันดับลงไป เอาความดีมาขัดเยียดไว้ในจิตใจ มันก็เป็นกุศล ได้ผลงานในภาคปฏิบัติเป็นอย่างดี

**อุเบกขาเวทนา ไม่สุข ไม่ทุกข์** ต้องตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถเป็นการกำหนดจิตให้มีสติทุกอิริยาบถอย่างนี้ เป็นต้น

๓. **จิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐาน** จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกลงเสียง ไม่มีตัวตนให้คลำ มีนบอกกันยากในเรื่องจิต เราต้องตั้งสติ

จิตเกิดที่ไหน มันก็เกิดที่อายตนะธาตุ อินทรีย์ พุดเป็นภาษาไทยให้ง่ายเข้า **ตา เห็นรูปเกิดจิตที่ตา หู ได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูก ได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรส** เปี้ยวหวานมันเค็มเกิดจิตที่ลิ้นในปากที่รับรสอาหารนั้น เราจะเห็นชัด กายร้อนหนาว อ่อนแข็ง นั่งลงไปต้องกำหนด มันอยู่ที่กายและจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้ คลำไม่ได้ ไม่มีตัวตนแต่ประการใด มันเป็นนามที่เราจะต้องตั้งสติให้เป็นนามธรรม

ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดีร่วมกับจิตแล้ว เรียกว่า นามธรรม มีกิจกรรมดีเพิ่มขึ้น รูปก็คงเป็นรูป ผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ สีแดงกลายเป็นสีดำ มันก็เป็นกิจกรรมของชีวิตเช่นเดียวกัน จะต้องตั้งสติสำรวจทางตา

ไปไหนอย่าเหลียวหน้าเหลียวหลัง เหมือนลิงค่าง บ่างชะนี จะต้องกำหนด จะต้องตั้งสติทุกอิริยาบถ นักปฏิบัติธรรมจะได้ผล ไม่ใช่ไปคุยกันในเรื่องนอกประเด็น จะไร้ประโยชน์ในการปฏิบัติ

**จิตฟุ้งซ่าน จิตมีนิวรรณ มีถิ่นมิทระเข้าครอบงำ** ทำอย่างไร ก็กำหนดรู้หนอที่ **ลิ้นปี** ง่วงหนอ ๆ ๆ ๆ กำหนด ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง ๓๐ ครั้ง ๕๐ ครั้ง เดี่ยวหายง่วงแน่ ๆ มันจะไม่ง่วงต่อไป นอกเสียจากเราจะไม่อดทน จะเลิกล้มมันเสีย ถ้าเลิกล้มไปแล้วไม่ได้อะไรนะ เสียเวลามีค่ามาปฏิบัติธรรม ไม่เกิดผลดีแต่ประการใด ข้อนี้เป็นข้อสำคัญต้องกำหนด

นักปฏิบัติดีแต่คุยกัน ดีแต่พูดไปนั่งจับกลุ่มคุยกัน ขอบิณฑบาตตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ต่างคนต่างคว่ำเอาเลยนะ ถ้าชอบแต่คุยกัน จะได้แต่บาปกรรมนะ ได้แต่อารมณ์ไม่ดีเอามาไว้ในใจ จะฟุ้งซ่านเหลือดี เอาดีบมิได้ มันอยู่ตรงนี้อีกประการหนึ่ง

อย่าไปคุยกัน อย่าไปทำความหลัง ไม่สมควร อดีตอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่น  
อย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำ เอาปัจจุบันเท่านั้น อนาคตอย่าจับให้มันคั่นให้ตาย จะผิดหวัง  
เสียใจตลอดชีวิต นักปฏิบัติต้องใส่ใจข้อนี้

ขอให้เชื่อหลักที่พระพุทธเจ้าสอนทางสายเอกนี้ ว่าทำให้เรามีความคิด ทำให้เรามี  
ปัญญา ทำให้เรารู้การแก้ปัญหา ทำให้รู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แล้วดับวูบลง  
ไป ข้อนี้เป็นข้อสำคัญ

จิตมันคอยเที่ยวออกไปก็ **คิดหนอ** กำหนดไว้ จิตมันไปฟุ้งซ่านที่ไหนก็กำหนด  
กำหนดที่ลิ้นปี เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิต จิตจึงได้เลพลาดพาด ออกไปเป็น  
ลมเพลมพัด แล้วปีศาจสิงในจิตใจ ก็กลายเป็นอบายมุข อบายภูมิ

จิตทุกคนชอบโกรธ ชอบเกลียด ชอบอยากได้ จิตชอบมีโมหะ ไม่อยากขึ้นกับใคร  
ไม่ต้องการพึ่งใคร ต้องการตัวเป็นใหญ่ ต้องการตัวเป็นคนดีเท่านั้นเอง ไม่ยอมช่วยใคร  
และไม่ยอมอยากพึ่งเรื่องของใคร อย่างนี้เรียกว่า โมหะ

ความหลงเกิดขึ้นในตัวตนบุคคลใด บุคคลนั้นไร้ความหมายเลย ไม่มี ความหมาย  
อันใด หมดราคาคณ คนที่มีราคานั้นเขาก็ดีค่าเขาได้ด้วยเวลามีประโยชน์ เวลามีส  
ประโยชน์มากที่สุดในชีวิต อย่าให้เสียเวลา ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในจิตใจ ข้อนี้เป็นข้อสำคัญ

๔. **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นักปฏิบัติต้องท่องให้ได้มี ๔ ข้อเรียกว่า **ทางสายเอก**  
เดินทางโดยสายเอกทำงานธุรกิจได้ทุกประการ จะทำนาก็ดี ทำสวนก็ดี ได้ทุกสาขา

ขอให้สติ มีสัมปชัญญะรู้เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบันของตน ถึงจะเป็นการ  
สร้างกุศลได้ถูกต้อง

**คนที่เจริญกรรมฐานมันคงไม่เป็นคนจน** ครอบครองไม่จนแถม มีเงินไม่ขาด  
กระเป๋

คนที่จนจิตจนใจ จนสติปัญญา ไม่เจริญกรรมฐาน เงินขาดกระเป๋ทุกวัน และ  
ล้มละลายไปในที่สุด ขอฝากญาติโยมไว้คิดในวันนี้

**เสียใจ** ก็ **กำหนดให้หายเสียใจ** อย่าปล่อยความเสียใจตกค้างไว้ในใจ ทำให้  
เสียเวลาตลอดกาลเวลา ตายตอนนั้นไปนรกไม่ได้ไปสวรรค์หรือจะบอกให้

ตายด้วยอำนาจ **โทสะ** ก็ไปนรก เป็นอสุรกายไป ตายด้วยอำนาจ **โลภะ** อยากได้  
เขาข้างเดียว เสียไม่เอาด้วย ตายเป็นเปรต ปากเท่ารูเข็ม เปรตต้องไปขอกานเขากิน นี่  
อำนาจโลภะอยากได้ตายเป็นเปรต

ตายจากเปรตมาเกิดเป็นคนก็เป็นคนขอทาน และต้องหาเข้ากินคำ หาคำกินเข้า  
หาเข้ากินคำ ต้องเร่ร้อน เหมือนนกขมิ้นเหลืองอ่อน

เกิดมาเป็นลูกขอทานอีก ไม่มีทางประกอบอาชีพการงานในให้ร่ำรวยกับเขาได้  
บางคนก็หาที่พึ่งไม่ได้เลย

## สำคัญอยู่ที่การกำหนด

การเจริญกรรมฐานขอให้ญาติโยมกำหนดจิต **นตฺถิ สันติปริ สุขํ** สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี  
แล้ว อย่าไปวุ่นวายกันนะ และใครว่าอะไรหนึ่ง **อย่าไปโต้ตอบ** อย่าไปประกอบกรรมร้าย

จงสร้างแต่กรรมดีให้มีปัญญา ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกันด้วยจิตใจเบิกบานด้วยน้ำใสใจจริง  
ทุกสิ่งเกิดขึ้นด้วยความจริงในจิตใจ คือ กรรมฐาน

บ้านยังสกปรกจิตใจยังลามกอยู่ยังไม่สะอาด จิตใจไม่ปราศจากมลทิน จิตมีแต่เศร้าหมอง  
ใจและเศร้าใจ ไหนเลยจะไปสวรรค์ได้ มันอยู่ที่คุณธรรม มันอยู่ที่คุณสมบัติตรงนี้ ไม่ใช่อยู่อย่าง  
อื่น อย่าไปเข้าใจผิด

การเดินจงกรม ขอบอกครูอาจารย์ไว้ด้วย เดินให้มีระเบียบ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนอย่างไร?  
**ยืนตั้งสติไว้ที่ศีรษะกระหม่อม ตรงกระหม่อมอ่อนลงไป เอาสติตามจิตให้ท่าน อย่าไปหลง**  
**ถึงสะดือแล้ว หายใจยาว ๆ หนอลงไป** นี่ได้จังหวะ มันได้จังหวะมันถึงจะมีระเบียบ

เหมือนเขียนหนังสือต้องมีจังหวะ มีการเว้นวรรค จึงจะมีสติปัญญาของตนเอง

**“ยืน...ถึงสะดือ หยุดถอนหายใจ หนอ...ถึงปลายเท้า”** ตั้งสติตามจิต ไม่ใช่ว่าแต่ปาก ต้อง  
เอาจิตว่า เอาจิตกำหนด ไม่อย่างนั้น ๗ วันก็ไม่ได้ผล

จะเป็นใครก็ตามที่สอนได้ผล จะรู้ผลงานว่าขยัน คนนั้นจะไม่เกียจคร้านแต่ประการใด  
งานมีไม่พัก เป็นคนรายนะ

คนจนนี้ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไรเลย ไปคว่ำอะไรมาก็เลิก เป็นคนจับจด เป็นคนหมด  
อาลัยตายอยากแล้ว มันจะรวยได้อย่างไร?

**ยืน...หนอ ถึงปลายเท้า** สำรวมจากปลายเท้าขึ้นมา **ยืน...ขึ้นมาถึงสะดือ จุด**  
**ศูนย์กลางของปัญญา** หายใจยาวแล้วหนอ...พอดีถึงกระหม่อม แล้วก็สรุปรวบจาก  
**กระหม่อมลงไปปลายเท้า** เช่นเดียวกัน ทำได้แล้วก็ลืมตา

ตอนที่ทำยืนหนอนี้ หมายความว่า ท่านต้องหลับตาคุมโนภาพ ดูร่างกายสังขาร ท่านยืน  
แบบไหน

เอามือโพล่หลังกดที่กระเบนเหน็บ หลังท่านจะไม่งอแล้วก็ไม่ทำให้ปวดเสื่อม อย่าเอามือโพล่ไปข้างหน้ามาก ๆ จะทำให้ปวดเสื่อม เดินจงกรมเป็นชั่วโมง ปวดจะขยายไม่ได้ นี่อาตมาคิดเองนะ แต่ก็ไม่ได้ห้ามหรือก แต่บอกให้ฟัง

ถ้าเป็นโรคปวด โรคหืดหอบ โรคไซนัส จะหายใจไม่ออกนะ และปวดไม่ขยาย ขอฝากไว้ พอยื่นหนอ ๕ ครั้งแล้ว ลืมตาดูปลายเท้า ขวา...ขยับขึ้นมาหน่อย ย่าง...หนอ... อย่าเอาตาไปมองบนยอดไม้ อย่าหลับตาเดินจงกรม

ไม่ได้ผลอย่ามาว่าอาตมาไม่ได้ว่าสอนไม่ได้ผล เพราะโยมทำไม่ได้ผลที่สอนให้ไม่เอา ไปเอาของใครมาก็ไม่รู้

ขวา...ย่าง...หนอ เหมือนอย่างเดินธรรมดา ไม่ใช่ยกขาเหมือนโยนเล่นเป็นละครไปได้ แถมเอาเท้ามาต่อกันอีก บางคนขวาเป็นพุท ก้าวเป็นโร เขียบพุทโรลงไปที่เท้า ไปประณามพระพุทเจ้าไว้ที่เท้า มันเป็นบาปนะ อย่าทำเลย อาตมาทำมาตั้ง ๑๐ ปีแล้ว รู้ว่าบาป

เลยก็กำหนด ขวา...สติระลึกร่อน ย่าง...คือตัวสัมปชัญญะ ลงหนอ พอดี ซ้าย...มันก็ยกขึ้นไปนิดเดียว แล้วก็ย่างออกไป ครูบาอาจารย์สอนให้ถูกันนะ สอนให้ได้จึงหะ

ไม่ใช่ต่างคนต่างทำเอาตามเรื่องแล้วอยู่ในห้องไม่ออกมาจะไม่ได้ผลนะ

เดินจงกรมอย่างดีให้ ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ได้ผลทุกวัน ใหม่ ๆ หัดไปก็ปฏิบัติแค่อย่างละ ๓๐ นาทีไปก่อน เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที เป็นหนึ่งชั่วโมง ต่อไปก็เดิน ๑ ชั่วโมง นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง ได้ผลแน่ ๆ ต้องสู้ซึ

สร้างบารมีต้องเอาอย่างพระพุทเจ้า ที่เปล่งวาจาว่า “ข้าพเจ้ายอมตายบนหญ้ากุสะ เลือดเนื้อจะเหือดแห้งเป็นอย่างไร ข้าพเจ้ายอมตาย” ได้ผลมาอย่างนี้

ขอฝากท่านสาธุชนไว้ด้วย ขณะเดินจงกรม มีเวทนา หยุดเดิน อย่าเดินต่อ กำหนดเวทนาให้ได้ก่อน รู้ ศึกษาเวทนาได้ก็เดินจงกรมต่อไป เดินจงกรมต่อไปเกิดคิด จิตออกนอก ประเด็นไปก็หยุด กำหนดคิดหนอ ให้ได้ก่อน พอกำหนดคิดได้ก็เดินต่อไป

ปวดต้นคอ ก็หงายคอขึ้นมา ปวดหนอ ปวดหนอ หยุด ทำทีละอย่าง อย่าทำหลายอย่าง ผสมกัน จะไม่ได้ผล

เดินเสร็จแล้วก็มาย่อตัวนั่งสมาธิตามระเบียบ อย่าไปทำงานอื่นนะ ค่อย ๆ เดินจงกรม แล้วไปพักก่อนแล้วจึงจะมานั่ง ก็ไม่ได้ผล เพราะไม่ติดต่อกัน



จงปฏิบัติให้ติดต่อกัน คือเดินแล้วต้องนั่งเลย หายใจยาว ๆ มือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง ๙๐ องศา แล้วหายใจยาว ๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว เพราะคนที่มีทิวหายใจสั้น คนมีโมโหร้ายหายใจสั้น หุนหันพลันแล่นไม่ดีเลย หายใจช้า ๆ ไว้ คือหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ พอง เราก็บอก พองเสียส่วนหนึ่ง หนอเสียสามส่วน ๒ ได้ผล ยุบแล้วหนอยาว ๆ บางคนพองยังไม่ทันหนอ มันก็ยุบแล้ว ยุบยังไม่ทันหนอ มันก็พองขึ้นมาอีกแล้ว เอาปากว่าไม่ได้นะ **ต้องเอาจิตว่า โดยมีสติควบคุมจิต**

โยมจะคล่องแคล่วว่องไวทีเดียว ทำอะไรก็มีระเบียบเรียบร้อยอย่างนี้ นี่แหละเหตุผลในการเดินจงกรมและการนั่ง

ขณะนั่งเกิดเวทนา หยุดพองยุบ ปวดหนอเอามาใช้ก่อน ศึกษาแต่ละข้อ ๆ ไป พอปวดหายแล้วกำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป

กำหนดพองหนอยุบหนอ ถ้าเกิดมีถีนมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอนเข้าครอบงำ ก็กำหนด **ง่วงหนอ** ซึมก็กำหนดซึมหนอ ๆ บัดนี้เราซึมแล้ว **ปัญญาจะได้เกิด เรียบแต่ละอย่าง ๆ ไป ครุมา สอนทุกวิชา อารมณ์ต่าง ๆ เป็นครู เวทนาเป็นครู คิดมากก็เป็นครู ต้องเรียนจบครบครู ทุกประการ เสียใจก็เป็นครู ดีใจก็เป็นครูมาสอน ต้องเรียนให้ได้**

**ตัวปฏิบัติเป็นการเรียน** เรียนให้รู้ดูให้เห็นเป็นพยานหลักฐาน จากการทำกรรมฐานอย่างนี้

และขอร้องอย่าคุยกันนะ เดินไปสั้มก็เดินจงกรมไปเพื่อไม่ให้เสียเวลา เดินไปอาบน้ำก็เดินจงกรม เดินไปที่ลานสวดมนต์ก็เดินจงกรม กราบพระเรียบร้อยก็เดินจงกรมกลับห้องพักเท่าที่สังเกตมาไม่มีใครทำตามเลย

นักปฏิบัติธรรมจะเป็นพระสงฆ์องค์เณร หรือจะเป็นฆราวาสต้องทำตามนี้ ถ้าไม่ได้แบบนี้ อาตมาถือว่าไม่ได้ผล ทำเป็นบาปเปล่า ๆ

ทำกรรมฐานก็ต้องสำรวจจิตสงบ เรียกว่า **สมณะ** ทำอะไรก็สงบกายสงบวาจา สงบใจ เป็นสมาธิภาวนา จะพูดจาพาทีก็น่าฟัง และจิตใจมั่นต่อคุณพระศรีรัตนตรัย

ที่โยมรับกรรมฐานแล้วจำเป็นต้อง **สวดพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ** เนื่องจากอะไร? เพื่อต้องการให้โยมมีคุณประโยชน์ในตน เอาพระพุทธรูปเจ้ามาประทับอยู่ในใจ เอาพระธรรมเจ้ามาเป็นตัวปฏิบัติ เอาพระสงฆ์เจ้ามาเป็นผลงานของชีวิต ประกอบกิจสมปรารถนา

โปรดตัดปลีโพธิ์กังวล จะเดินไปห้องพัก เดินไปทางไหน อย่าไปเดินเร็ว เดินช้า ๆ **ช้า เพื่อไว เสียเพื่อได้** มันจะได้เพิ่มกำลังขึ้น เพิ่มบารมีขึ้น เดินมาจากอาบน้ำก็กำหนด เหลียวซ้าย และขวาก็กำหนด กำหนดทุกอิริยาบถรับรอง ๗ วันโยมได้ผลแน่

### อวสานกถา

ขอให้สงบเสงี่ยมเจียมตน ตั้งสติสัมปชัญญะสวายนารัก คือศีลมาแล้ว ท่านจะมีสมาธิโดย จับงานอย่าทิ้งงานในหน้าที่ด้วยการ กำหนดขันธ์ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ปัญญาก็ออกมา แก้ปัญหา สร้างชีวิตให้เกิดขึ้น มีปัญญาดี จะทำอะไรก็จะมั่งมีศรีสุขต่อไป

ขอสรุปใจความดังนี้ โยมเป็นผู้มีบุญ เสียสละเวลามาสร้างบุญกุศลให้แก่ตัวเองได้ โยมถึง ธรรมะ คือสมาธิภาวนาแล้ว มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว โยมก็มี **ทานชั้นสูง** สามารถเสียสละ **ความชั่ว**ออกจากตัวได้ สามารถจะ **สละทิฐิ** อันเป็นทุนเดิม คือ **สันดาน** ออกจากตัวได้ทันที จะ ไม่มีอัครีย์จัญไรต่อไป นี่คือนุญกุศลที่เป็นทานที่จะกำจัดความชั่วออกจากตัวได้

ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ขอทุกท่านจงงอกงามไพบูลย์ในกิจพระศาสนา คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วหน้ากัน