

ทุกข์

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

๑๑ เม.ย. ๓๕

P6003

เจริญพรญาติพี่น้องทุกท่าน โยมหญิงโยมชายทุกคน วันนี้เป็นอีกวันหนึ่ง ที่ท่านทั้งหลาย มาเจริญกุศลสร้างทาน ศีล ภาวนา ให้เกิดศรัทธาความเชื่อ ความมั่นคงของชีวิต

ทำให้เราได้ศึกษาความอดทน ศึกษาชีวิตเพื่อแก้ปัญหาของตน เป็นการสร้างบุญสร้างกุศลของกรรมฐาน โปรดได้ตั้งใจฟังโอวาทสืบต่อไป ณ โอกาสบัดนี้ ขอเจริญพรทุกท่าน

โยมหญิงโยมชายก็ดี นับว่าเป็นมหากุศล ที่ท่านทั้งหลายมาสร้างบุญสร้างคุณให้เกิดในชีวิตของตน เพื่อตนเองไม่ต้องเดือดร้อนเบียดเบียนตน

ต้องการสร้างความสะดวกสบายปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ต้องการหาที่พึ่งทางใจ ต้องการสร้างกุศลผลงานของชีวิต โปรดได้คิด ณ บัดนี้

ท่านทั้งหลายถือโอกาสมาบำเพ็ญทาน ทานเบื้องต้นท่านได้แล้ว ตั้งแต่เดินทางออกจากบ้านท่านมา เสียสละความสุขในบ้านของท่าน ต้องการมาเอาบุญให้เกิดความสุข

แต่อย่าลืมนำบุญนั้นนะ จะเกิดความสุขได้ ต้องชำระจิต ทำใจให้สบาย ทำใจให้เป็นปกติ ท่านถึงจะมีความสุข

แต่เรามาจากบ้านมีแต่ความทุกข์ มีแต่ปัญหา ไปถึงสำนักงานก็มีแต่ปัญหา ออกจากสำนักงาน การค้าหรือกิจการใด ๆ ก็ต้องมีปัญหาตลอดรายการ หาความสุขไม่ได้เลย

พี่น้องที่รัก เราจะไปหาความสุขที่ไหนเล่า อ้อ มาเข้าวัด เสียสละเวลาต้องการหาความสุข แต่ก็มาพบความทุกข์ หาได้สิ้นสุดทุกข์นั้นมิได้

พี่น้องที่รักทั้งหลาย เกิดมาในสากลโลกมนุษย์นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอย่างชัดเจน หาความสุขไม่ได้จริง ๆ

จะเกิดเป็นเศรษฐีมีเงินเป็นพันล้าน ก็มีแต่ความทุกข์ จะทานข้าวทั้งทีก็มีแต่ความทุกข์ อยู่ในครอบครัวพัวพันอยู่ในใจ ก็หาความสุขไม่ได้หรือจะบอกให้

เรามีเงินมีทองมากมายกายกองก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ที่ไม่มีหาเข้ากินคำ หาคำกินเข้า มันก็มีแต่ความทุกข์ หากคนไหนเล่ามีความสุข ไม่มีเลย

ท่านทั้งหลายเอ๋ย เกิดมาในสากลโลกนี้มีแต่ความทุกข์ความยาก มีแต่ความลำบาก เกิดมาจากท้องแม่ก็มีแต่ความทุกข์ อยู่ในท้องแม่ก็มีแต่ความทุกข์

ถ้าท่านทำความหลังได้ ท่านจะคุดคู้ อยู่ในท้องของมารดา จะมีความสุขอะไรเล่า มารดาที่ตั้งครรภ์ก็มีแต่ความทุกข์ มีความสุขชื่นใจที่ตั้งครรภ์ ก็ชอบใจคิดได้ว่าจะได้มีบุตรชายบุตรสาว มาครอบครองสมบัติแทนเรา แต่แล้วก็มีทุกข์อีก

ทุกข์ตอนที่ครรภ์แก่ แน่นเหลือเกินว่า คลอดบุตรในครั้งนี้จะอยู่หรือจะตาย มีทุกข์หรือมีสุข ท่านทั้งหลายคิดโดยละเอียดแล้ว ท่านจะมองเห็นชัด ว่าหาความสุขไม่ได้จริง ๆ

คลอดลูกออกมาแล้วก็ป็นห่วงลูก ต้องเป็นทุกข์เลี้ยงลูก ลูกเล็กเด็กแดง โรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียน เลี้ยงยากเลี้ยงเย็นลำเค็ญใจ ก็มีแต่ความทุกข์

พี่น้องเอ๋ย ทุกข์อะไรทำทุกข์พ่อแม่บ้าน สมภารวัด ทุกข์อะไรจะทำทุกข์ขององค์พระมหากษัตริย์เล่า

พระพุทธเจ้าทรงแสดงชัดเจนมาก ท่านทั้งหลายไปพบจุดไหนเล่าที่มีความสุขที่แน่นอน มีแต่เจ็บปวดด้วยความทุกข์ตลอดรายการ หาความสุขไม่ได้จริง ๆ

เกิดมาแล้วก็มีแต่ทุกข์ เกิดแล้วอายุมากก็มีแต่ทุกข์ เข้าโรงเรียนก็มีแต่ทุกข์ เจ็บระทวยป่วยไข้ อาพาธใด ๆ ก็มีแต่ความทุกข์

ทุกข์เอ๋ย เวทนาเอ๋ย เป็นประจำด้วยกันหมดทุกคน ใครจะรอดพ้นได้ เจ็บระทวยป่วยไข้ เจ็บเมื่อยปวดในสกลกายนี้ ก็มีแต่ความทุกข์ตลอดรายการ

บางคนทุกข์มาก ทุกข์น้อยไม่เท่ากัน บางคนก็ทุกข์คนละแบบ ทุกข์คนละอย่าง สุขคนละทาง บางคนก็ระเริงหลงในสังคม **ถือว่าเป็นความสุข**

บางคนดื่มสุรายาเมาถือว่าเป็นความสุข กำลังดื่มสุขมาก หายเมาสร้างเมาท่านจะพบความทุกข์ ที่หมดเงินทองเลี้ยงเพื่อนเลี้ยงฝูงไปดังกล่าวแล้ว ก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น

พี่น้องที่รัก จะมองไปเห็นอันใดเล่าที่มีความสุขที่แน่นอน และปลอดโปร่งโล่งใจ มีแต่ระทมขมขื่นตลอดรายการ

ได้แก่ตัวอาตมาเอง ตอนเป็นเด็กพ่อแม่จะมีกินมีใช้ไม่เข้าใจ ให้อ้อมไปวันยังค่ำ เทียวเตร่เสสรवलไปทุกเวลา ก็ถือว่ามีความสุขประสาเด็ก ชุกชนไปตามสภาพของเด็ก ไม่เห็นข้างหน้าข้างหลังประการใด ความทุกข์ยาก ความลำบากของพ่อแม่ มองไม่เห็น

พ่อแม่ทั้งหลาย เลี้ยงลูกคิดปลูกฝัง ต้องการให้ลูกดีมีปัญญา มีวิชาความรู้ด้วยกันทุกคน นี่มันเป็นทุกข์

ทุกข์ร้อนใจเหลือเกิน ลูกเข้าโรงเรียนไม่ได้ ไปฝากโรงเรียนโน้นก็ไม่ได้ โรงเรียนนี้ก็ไม่ได้ เข้ามหาวิทยาลัยก็ไม่ได้ พ่อแม่ก็มีแต่ความทุกข์ หาความสุขไม่ได้เลย

นี่แหละท่านทั้งหลายเอ๋ย ลูกเข้าโรงเรียนแล้ว ก็ยังมีทุกข์ว่าลูกจะเรียนสำเร็จหรือไม่ ก็มีแต่ทุกข์ระทมขมขื่น แต่ลูกเขาไม่รู้เรื่องเลย เรียนสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เขาก็ไม่บอกเรียนได้ อย่างไม่ พ่อแม่ก็เป็นห่วงตลอดรายการ ไม่มีความสุขประการใดเลย

ญาติพี่น้องที่รัก โปรดพิจารณาข้อนี้เป็นกฎเกณฑ์ไว้ก่อน เกิดมาในโลกนี้มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงไปแสวงหาวิชาแก่ทุกข์มาบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ชาวโลก อย่าไปหลงละเมอเพ้อพอกอยู่ในความเศร้าหมองใจ

จะไปคิดอะไรเล่า วางธุระในหน้าที่ แยกอุปแยกนามแยกทุกข์ออกไปเสียจากจิตใจ จิตใจท่านจะได้ไม่เศร้าหมอง จิตใจท่านจะได้ผ่องใส จิตใจท่านจะดีจะได้มีปัญญา

ถ้าจิตใจเศร้าหมองมีแต่ความทุกข์อยู่ในใจแล้ว ปัญญาหมดเลย ไม่มีสติปัญญา

ขอฝากพี่น้องไว้ มัวแต่อะไรกันเล่า เศร้าหมองใจเคียดแค้นเหมือนยักษ์มาร ทะเลาะวิวาทกันตลอดเวลา เป็นที่น่าเสียใจ น่าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง

โลกนี้ระอุมาก สัตว์โลกที่อยู่หมู่สัตว์ แผ่นดินไหวบ้าง ลมจมกกันบ้าง ถูกลมสลาตันบ้านเมืองพังหมด

แต่ประเทศไทยบางจุดนั้นเป็นสุวรรณภูมิ เป็นเมืองพระพุทธรูปที่เจริญธรรมสัมมาปฏิบัติ เกิดกลียุคแล้ว ฆารันพันแทงกันหลายประการ อุบัติเหตุกันไม่พัก

คนที่ดีมีบุญวาสนา ก็จะหลบเข้าร่วมโพธิ์ร่มไทร ปรีक्षाผู้ใหญ่ แล้วก็นั่งบำเพ็ญกุศลภาวนา สมาริเป็นร่มใหญ่ภายในย่อมร่มเย็นเป็นสุข

ถ้าไม่มีสมาริเป็นร่มใหญ่ ภายในท่านจะไม่มี ความร่มเย็นเป็นสุขเย มีแต่ความทุกข์ เจ็บระทวยป่วยไข้ก็เป็นทุกข์ เกิดทุกข์เหลือเกิน

เกิดทุกข์แล้วก็ไม่สามารถบำบัดทุกข์ให้เกิดความสุขได้ มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น หลบเข้าร่วมโพธิ์ร่มไทร หลบเข้าถ้าบำเพ็ญจิตภาวนา

โยมหญิงโยมชายที่มาครั้งนี้ ก็มาแสวงบุญ บุญอยู่ตรงไหน ปัญญา ก็บอกว่า บุญอยู่ที่ความสุข ความสุขจะมีได้ต้องชำระใจให้บริสุทธิ์ ไม่มีธุลีที่จะเกาะจิตใจให้เศร้าหมอง ท่านถึงจะมีความสุขบริสุทธิ์ใจ อยู่ตรงนั้นะ

บางคนมาหั่งกรรมฐาน มาเล่าความหลังกันอยู่เสมอ มีแต่ความทุกข์ ขอ
บิณฑบาตเสีย ตัดปัญหาได้ไหม เราเสียสละบริจาคทานชั้นสูงโดยไม่เสียสตางค์

เสียสละความทุกข์ที่มันอยู่ในจิตใจ ด้วยการบำเพ็ญจิตภาวนา เจริญวิปัสสนากรรมฐาน
ให้เกิดปัญญาญาณ รู้เท่าทันกองการสังขาร รู้วิธีสัมผัสจิต รู้ข้อคิดวิธีแก้ปัญหาของชีวิต

ไม่ใช่ไปนั่งหลับตาไปสวรรค์นิพพาน ที่โยมไปกันมา เห็นพระพุทธรเจ้า เห็นพระจุฬามณี
เป็นต้น

ควรจะนั่งให้เห็นตัวเอง ให้เห็นอารมณ์ของตัวเองว่าตัวเองเป็นประการใด แจ้งแก่ใจ
หรือไม่ ประการใด

มานั่งกันหลายครั้งหลายคราว ก็ยังเอาทุกข์มาอีก เอาทุกข์มาไว้ที่หัวใจ ท่านจะมี
ความสุขไม่ได้เลย ท่านจะมีแต่ความทุกข์ในบ้านของท่าน

ท่านเป็นพ่อเป็นแม่เขา ก็ฝากความทุกข์ให้ลูกอีกหรือ บาบต่อบาบให้ลูก ให้ลูกเดือดร้อน
ต่อไป เป็นที่น่าเสียดายมาก

ไปบวชชีพราหมณ์กันหลายแห่งมาแล้ว ก็น้ำลายไหลยืด ติดกัณฑ์เทศน์กันไม่พัก ที่นี้ไม่
ต้องการติดกัณฑ์เทศน์นะ ไม่ต้องการเรียไร ไม่ต้องการได้ปัจจัยของโยมด้วยเหตุผล

ต้องการอยากได้อยู่ข้อเดียวคือ เอาบุญไปใส่ใจโยมให้เกิดความสุข ให้มีความสุขใน
ครอบครัว จะได้ไม่พันพัวในสังคมที่เลวร้าย อยู่ตรงนี้สำคัญมาก ไม่มีใครเข้าใจอีกหรือ

ทุกคนต้องการความสุข ไม่ใช่ความทุกข์ ทำไมไปสร้างทุกข์เล่า ต้องการความ
สะดวกสบาย ท่านทำไมไปสร้างความขัดข้อง ท่านต้องการไม่เดือดร้อนแต่ทำไมสร้างความ
เดือดร้อนเล่า ตรงนี้ไม่มีใครแก้แต่ประการใด

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการแก้ปัญหาชีวิต พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่าเป็นทาง
สายเอก พระองค์ได้ประสบการณ์จากหนทางเส้นนี้มาแล้ว มีความสุขแน่ ๆ มีความเจริญ
ในมรรคมรรคา

มรรค ๘ ได้แก่สรูป ศีล สมาธิ ปัญญา สรูปสติคือ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือสติปัฏฐาน ๔
ในมรรค ๘ ชัดเจน ทำไมโยมไปภาวนาไปสวรรค์นิพพาน

มรรคมรรคาเดินทางก็ไม่มีหนทาง เดินสู่มสู่มสู่มห้ากันไป เลยเดินไปหาทุกข์หาความสุข
ไม่ได้เลย

คนเราต้องเดินไปหาความสุข เดินไปตามมรรคมรรคาเรียกว่า วิปัสสนา ทำให้แจ้งแห่งปัญญา เดินทางไปด้วยความถูกต้อง เดินด้วยสติ ดำริชอบ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ตรงนี้ซึ่งถึงเรียกว่าเดินทางถูกต้อง

เป็นการพิสูจน์ความถูกต้องของชีวิตโยม เป็นการพิสูจน์นิสัยปัจจัยของโยม เป็นการพิสูจน์ความคิดเห็นที่ถูกต้อง ไม่ใช่ผิดพลาดแต่ประการใด สิ่งนี้ เป็นหลักใหญ่ใจความสำคัญของการเจริญสติวิปัสสนาใช้สติปัญญา ๔ ท้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มรดกธรรมมา

ที่อาตมาพูดเมื่อวานนี้ด้วยความเศร้าใจ พระสงฆ์องค์เจ้าเอามรดกของเสด็จพ่อไปทิ้ง คือกรรมฐาน พระนักเรียน นักทำกิจกรรมของพระสงฆ์ไม่สนใจเรื่องมรดกที่เลยแก้ปัญหาไม่ได้ จึงได้สร้างแต่ปัญหาในคณะสงฆ์ สร้างปัญหาให้หมู่ประชาชน สร้างปัญหาให้ประชาชนเดือดร้อน ด้วยเหตุการณ์ดังกล่าวมา

ถ้าบ้านไหนวัดใดมีบันไดสวรรค์ มีบันไดนิพพาน มีบันไดให้ไปสู่มนุษย์สมบัติ บ้านนั้นมีความสุข มีความเจริญตลอดกาลเวลา

หมู่ใดบ้านใดไม่มีบันไดมนุษย์ ไม่มีบันไดสวรรค์ ขาดบันไดนิพพานแล้ว บ้านนั้นจะอลหม่านยุ่งวุ่นวาย เดือดร้อนนานาประการ มาเจริญกรรมฐานถึงจะรู้

บางคนทำไม่ได้เลย มาตั้งหลายครั้งแล้วไม่ได้อะไร เมื่อวานนี้พูดเปรียบเทียบ แยกรูป แยกนามออกไป อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แยกได้เมื่อใด โยมชื่นใจเมื่อนั้น

ถ้าเอาความทุกข์มาไว้ในใจแล้วจะแก้ที่ไหน จะไปหาผีเจ้าเข้าทรง แล้วจะไปองค์พระอรหันต์ ตามกันเป็นแถวแนวพนมไพร แล้วจะได้อะไรหรือ เลยตามไปจนแก่ตายก็ไม่ได้อะไรเลย ต้องตามไว้ที่จิต สร้างความคิดไว้ที่ใจ คนโง่ของเอาจิตไว้ที่ปาก คนฉลาดชอบเอาสติไว้ที่ใจ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องการอย่างนี้ ต้องการเอาสติมาไว้ที่ใจ คือคนฉลาดปราดเปรื่องเรื่องปัญญา สามิภรรยาเป็นคู่สร้างคู่สม เป็นเพื่อคู่คิดมิตรคู่บ้านกัน จะไม่ทะเลาะกันเลย นี่สิความสุขของโลกมนุษย์

ลูกดีมีปัญญาไม่เถียงพ่อเถียงแม่แต่ประการใด เพราะพ่อแม่มีสติไว้ที่ใจ ควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา ลูกก็ติดนิสัยพ่อแม่ ปลูกสร้างก็ดีมีปัญญา ตรงนี้ไม่มีใครคิด

บางคนมานั่งกรรมฐานไม่รู้กี่คราวแล้ว ก็ไอ้แค่นั้นเอง ไม่แยกทุกข์ออกจากใจ ไม่แยกรูป แยกนาม เอาความโกรธมาไว้ที่ใจ ผูกพยาบาทฆาตพยาเวรไว้ที่จิตใจ

โยมสร้างแต่ความทุกข์เอง สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง สร้างแต่หายนะมาไว้ในบ้าน
ของตน สร้างอบายมุขหาความสุขในสังคม แล้วจะได้มีความสุขประการใด

ขอเจริญพรให้คิด ให้ตั้งสติเอาไว้ที่จิตของท่าน แล้วจะแยกรูปแยกนามให้ท่าน

เสียงหนอเขาค่า เสียงหนอเขาเสียดสี เราก็ตั่งสติไว้ที่หู สร้างความรู้ไว้หน้าดูน่าชม ตั้งสติ
กำหนดเสียงหนอ เสียงเป็นรูป เสียงเขาค่ามันก็เป็นรูป หูเป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นตัวนาม ว่าเขา
ค่ารู้อย่างนี้

เอาสติสัมปชัญญะไปรู้ไปดูเสียงว่าเสียงเขาค่าใครนะ ค่าใคร ไม่ใช่ค่าเรา ค่านาย ก. เป็น
สมมติบัญญัติ แล้วความรู้แจ้งประจักษ์ชัด รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ แยกรูปออกไป แยกเสียง
รูปนั้นเป็นอันผนวกบวกัน

จิตที่สำนึกได้ว่า ใครหนอด่านาย ก. สมมตินามว่าเราชื่อนาย ก. อ้อ ค่าสมมติบัญญัติ เรา
ก็ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่หู กำหนดบับสติมีปัญญา

นี่เรียกว่าเอาสติไว้ที่จิต จิตอยู่ที่ไหน อยู่ที่หูแล้ว เพราะเราฟังเสียงที่หู หูเป็นรูป เสียงที่
พูดมานั้นก็เป็นรูป ตัวที่เรารู้อันค่า เป็นตัวนาม

เรามีสติสัมปชัญญะ กำหนดเสียงหนอ เสียงหนอแล้วมันก็ดับไป ผันแปรกลับกลอก
หลอกไปโดยสมมติของมัน เสียงนั้นจะกลับไปหาคนค่าเอง แล้วก็ดับวูบ นี่ความทุกข์หมดไป

เราไปเอาความทุกข์มาเองมิใช่หรือ ทุกข์ก็อยู่ของมันตามเรื่องของมัน เราไปหามันเอง
ตั้งสติไว้ชั เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เสียงนั้นมันก็ตก จะไม่เข้าไปผนึกในเทพของเรา

มาซึ่งกรรมฐานไม่เคยกำหนด เก็บเอาแต่เสียงค่ามาไว้ในใจ เก็บโน้นเก็บนี่ สิ่งนั้น
คือเก็บความเดือดร้อนมาไว้ในใจ ทำให้โยมมีทุกข์ ตรงนี้ไม่มีใครแก้ ยิ่งนั่งยิ่งทุกข์ใหญ่

บางคนบอก หลวงพ่อคะ ฉันมานั่งยังมีทุกข์ ก็มานั่งไม่ถูกเรื่อง นั่งอะไรกัน นั่งอยากเห็น
เทวดา นั่งอยากเห็นพระอินทร์ นั่งอยากจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระจุฬามณี มันคนละเรื่องกัน

จะไปเฝ้าอย่างนั้น ไม่ต้องมาวัดนี้หรอก ไปเฝ้าเอาเลย เหาะขึ้นไปเลย เสกพระคาถาเหาะ
เห็นเดินนภาภาค ไปเฝ้าที่จุฬามณีโน่น

เลยก็มีแต่สร้างกิเลส เป็นเหตุทำลายตนโดยไม่รู้ตัว ควักเงินทำบุญกันไม่พัก ไม่ใช่บุญนะ
บุญอยู่ที่ใจ ทำจิตใจให้มีความสุขไม่ได้หรือ แยกทุกข์ออกจากใจ คือ ขั้น ๕ รูป

นามเป็นอารมณ์ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ข้อนี้ชัถึงจะเป็นข้อแก้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ทรงแสดงเหตุผลชัดเจน มาสร้างความคิดจะ
ไปสวรรค์ ต้องมาที่โลกมนุษย์ที่อิจฉานกัน

เราต้องอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องสู้ปัญหา อดทนปัญหา การสู้ปัญหา ไม่หนีปัญหา ได้มาจากการกำหนดจิต ต้องสู้อย่างนี้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงต่อพระอานนท์ศรีอนุชา

“ดูกรอานนท์ จะหนีเขาด่าไปที่ไหนเล่า ที่ไหนไม่มีคนด่าเรา ไปเมืองนี้โดนเขาด่า หนีไปที่ไหนเขาก็ด่าเราอีก จะหนีไปไหนเล่าอานนท์ศรีอนุชาเอ๋ย”

“จะทำอย่างไรพระเจ้าข้า” พระอานนท์ทรงทูลถาม

ต้องแก้ช้ ต้องแก้ปัญหาก็มันหมดไป เหตุเกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น”

นี่ชัดเจนแล้ว โยมจะไปแก้ตรงไหนกัน สร้างแต่ปัญหากันไม่พัก มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ เพราะเหตุใดตอบไปเลย เพราะแยกรูปแยกนามไม่ได้ แยกสุขแยกทุกข์ไม่ได้ แยกเวทนาไม่ได้จึงปวด

ถ้าโยมเป็นอย่างอาตมาต้องส่งโรงพยาบาลไปแล้ว ๗ วันแล้วข้าวไม่ตกถึงท้องเลยนะ ต้องทนไปพูด เกิดมาเป็นคนต้องทนได้ อยู่หลายคนต้องทนมันให้ได้ ต้องทนต่อเวทนาที่ฝึกกำหนดปวดหนอ ตั้งสติเอาไว้

วันนี้ตั้งแต่โรงอุโบสถ เป็นประธานสงฆ์อุปัชฌาย์ ปวดท้องอย่างที่สุด เพราะไม่ได้เคยฉันอะไรเลย พอฉันเข้าไป ๒ ช้อนเท่านั้น ปวดท้องที่สุดจนขณะนี้

ถ้าโยมเป็นอย่างอาตมาต้องตื่นแล้ว ทนได้ไหม ต้องทนได้ ทำอย่างไรถึงทนได้ แยกมันออกเสีย อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เวทนามก็แยกออกไป การปวดมันก็ไม่ไปยึด

ตรงนี้ทำกันได้ไหม ทำไม่ได้อย่าบ่นว่า มานั่งไม่ได้เรื่องอะไร ถูกต้อง เพราะโยมไม่เอาเรื่องเอาราว ไม่ได้กำหนดเลย ไม่ได้เอาสติไว้ที่จิต จิตมันอยู่ที่ตาก็เอาสติคุมที่ตา ดูให้เกิดปัญญาอย่าดูให้มันเสีย ไม่มีใครทำ

พระที่วัดนี้ก็เหมือนกัน ทำอย่างไรจะไปสวรรค์กันทั้งนั้น จะไปนิพพานกันหมด อาตมาก็บอกว่า อาตมาเองก็ไม่ได้ไปสวรรค์หรอก ไปนิพพานก็ไม่ได้ เมืองมนุษย์ยังไม่ครบเครื่อง ยังไม่จบประโยชน์มัธยมจะขึ้นมหาวิทยาลัย อย่างที่โยมไปได้ญาณ ๑๖ กันมานะ

ขอฝากไว้ละ แยกได้หรือยัง ถ้าแยกได้โยมไม่มีทุกข์ มีเหมือนกัน แต่กำจัดทุกข์ออกเป็นสัดส่วน จะไม่เอาทุกข์มาไว้ในใจเลย จะไม่เอาความอิจฉามาไว้ในใจ จะไม่ผูกพยาบาทเอาไว้ในใจ ให้มันเกิดทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ

มาที่วัดนี้ส่วนมาก ครอบครัวไม่มีความสุขเลย ก็เพราะเอาครอบครัวมาเป็นทุกข์ บอกให้มานั่งกรรมฐานก็บอก

“โอ๊ย! มาไม่ได้หรอกจ้ะ”

นี่เวลาแก่ทุกข์มาไม่ได้ ก็สร้างแต่ความทุกข์กันต่อไป สร้างแต่ปัญหา คนเราก็ต้องสู้ปัญหาด้วยการแก้ปัญหาละยะ อย่าไปเอาปัญหามาไว้ในใจ ทำให้คิดไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น แล้วตัวเองจะมีแต่ความทุกข์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นชนิดเดียวจะตาย

บางคนเป็นชนิดเหนื่อยเข้าโรงพยาบาล ไม่มีน้ำอดน้ำหน ไม่มีกำหนดเวทนา ไม่รู้เวทนา แพ้เวทนา ใครด่าก็แพ้เขาอีก แพ้เรื่อยไป เป็นคนไม่ชนะตนเองเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนการเจริญสติเพื่อที่จะชนะตนเอง

ในเมื่อโยมชนะตัวเองได้ โยมมีความสุขเหมือนเปอร์เซนต์

บัดนี้โยมแพ้ตัวเอง มีแต่ความทุกข์อยู่ในใจ แล้วแพ้เกมหมด จะไปชนะคนอื่นไม่ดีเท่าชนะตนเอง ตัวเองนี้สำคัญมาก ทิฐิสูงมาก เอาตัวขึ้นเหนือลมด้วยกันทุกคน ไม่มีเลยที่ว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี มีแต่ดีกว่าคนอื่นทั้งนั้น

ถ้านั่งเจริญสติปฏิฐาน ๔ ได้ดังกล่าวนี้อันนี้ มันจะได้รับคำคมสมส่วนกัน โยมจะมีปัญญาว่า ใช่แต่ว่าเราจะมีดี เขาก็มีดี ไม่ดีเฉพาะเขา เขาก็มีดีเหมือนกัน

มันจะออกมาในรูปแบบนี้ มันจะไม่หมิ่นประมาทกัน จะไม่จ้วงจาบและบังอาจกันจนเกินไป มันจะได้ผลอันดีดังกล่าวนี้อันนี้ประการหนึ่ง

ขอทำให้ได้ อย่าไปเอาทุกข์มาไว้ในใจทำไมเล่า กำหนดแยกออกไปได้ไหม แยกไม่ออกจะ กอดความทุกข์เอาไว้ในใจ ก็ซุบซอมลงไป คนประเภทนี้ แก้วและตายไวด้วย

ไอ้อณาถาสนานิจจาเอ๋ย เกิดมามีกรรม เกิดมาทำอะไรเล่า เกิดมาทำความดีใช้หนี้กรรมบ้างไม่ได้หรือ ไม่ยอมรับใช้ ยังปฏิเสธทุกข้อหาอีกหรือ สร้างกรรมมาหลายชาติแล้ว ไม่ยอมรับกรรม

พวกประเภทนี้ไร้ปัญญาขาดเหตุผล ขาดอารมณ์ที่ต้องสร้างในกรรมฐาน ชั้น ๕ รูปนามต้องเป็นอารมณ์ กายกับจิต รูปกับนามเท่านั้น

แล้วพัฒนาจิตที่เกิดทางตา รับผิดชอบทางตาบ้าง ดูสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีก็กำหนดเห็นหนอให้มันดับไป

รูปก็เป็นรูป ตาก็เป็นรูป ผันกัน จิตรู้ว่าเป็นรูปอะไรคือตัวนาม แล้วแยกออกไป รูปกับตาเป็นคนละอัน เป็นอันเดียวกันได้อย่างไร

เราเอามาเป็นอันเดียวกันถึงได้โกรธเขา ลงโทษเขา แล้วโยมจะไปญาณ ๑๖ ไหนเล่า ญาณโตงเตงแท้ ๆ ตรงนี้ไม่มีใครทำได้

ขอฝากไปคิดโดยทั่วหน้ากัน เอารูปนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ให้ได้ แยกรูปแยกนาม ออกไป โยมจะไม่ผูกความโกรธไว้ในใจ จะแยกออกไปเป็นชิ้นส่วน ของใครของมัน เราจะเอามา ปนกันทำไมเล่า

ถ้าโยมมีทิฐิ ไม่ต้องมาห้กรรมฐาน รับรองทำไม่ได้ ได้กฎแห่งกรรมติดตัวไป แล้ว โยมจะเสียใจต่อไปภายหลัง เป็นที่น่าเสียดาย มาพบของดีต้องเอาไปให้ได้

“ของดีอยู่ที่ไหนหรือคะหลวงพ่อกษา”

“ของดีไม่ใช่อยู่ที่อาตมา อยู่ที่โยม โยมไม่นำของดีมาใช้ โยมก็ไม่ได้ของดีในตัวเอง ของดี มีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่ทุกคนไม่สนใจในตัวเองนะ”

จงละทิฐิเสีย ละมานะความเป็นอยู่ในชีวิตจิตใจของตน ทั้งอารมณ์ของเก่าที่เราเคยมีนิสัย แบบนั้นมา

การเจริญกรรมฐานต้องการรู้นิสัยตนเอง ต้องการจะเปลี่ยนภาวะให้กลับร้ายกลายเป็น ดี มี ศรัทธา

บางคนเป็นอิสลาม มาห้กรรมฐานสามสัปดาห์ บอกว่า หลวงพ่อ เดียวนี้ชายดิบชาย ดี เมื่อวานขึ้นนี้นำเงินมาถวายหมื่นหนึ่ง นำพระพุทธรูปมาถวายด้วย นี้อิสลาม ขอ อหุโมทนา

ชาวพุทธแท้ ๆ ก็ยังได้ดี มีสุขแก้ปัญหาที่เกิดด้วยอริยสัจสี่ ทุกข์เกิดแล้ว หาสาเหตุของ ทุกข์ ด้วยการกำหนดทุกข์หนอ มันทุกข์ตรงไหนจะ

สมาธิบำเพ็ญจิตภาวนา ปัญญาจะบอกทุกข์เกิดขึ้นตรงไหน ต้องแก้ตรงนั้น ออย่าไปผิตจูด ไปให้ผีเจ้ามาแก้ เอาหมอดูมาแก้ มันไม่ถูกเรื่อง

เราสร้างกรรม เราก็ต้องแก้เอง ไม่ใช่คนอื่นมาแก้ให้ ขอฝากญาติโยมไว้ต้องอดทน

บางคนนั่งไม่อดทน ปวดหนอ กำหนดตายให้ตายได้ใหม่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ยิ่งปวด หนัก จะได้รู้กำหนดของมันว่า ปวดขนาดนี้จะทนได้ไหม

ตั้งสติอารมณ์ เดียวก็จะแตกออกไปเป็น รูป-นาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เวทนา อาศัยรูปเกิด มันมีสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวดรวดร้าวในสกลกาย

จิตรู้แล้วก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หาเหตุที่ทุกข์เกิดได้ก็เป็น อนัตตาแล้ว ปลอดภัยไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พระไตรลักษณ์ก็แจ่มชัด นั่นคือวิปัสสนา

เมื่อเกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว รับรองโยมจะไม่โกรธใครเลย จะไม่ลงโทษใคร จะมองคนในแง่ ดีเสมอ

อย่างที่อาตมาเคยพูดไว้ จะรักใคร่รักเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เอาไว้เกลียด ๕๐ เปอร์เซ็นต์ อย่ารักให้หมดตัว อย่าเกลียดให้หมดตัว เอาไว้เผื่อเราจะรักกันอีก จะได้มองเห็นกันได้ถูกต้อง

ขอให้รู้จริงสักหน่อย ไม่รู้จริงเลย เกลียดใครเกลียดให้หมดบ้าน เกลียดพ่อแล้วเกลียดลูก แล้วยังเกลียดหลานอีก น่าเสียดาย เสียใจด้วย

มาทำกรรมฐานขอให้ทำจริง ๆ สร้างบุญให้เกิดความสุขให้จริงจัง อย่าไปเกลียดใครเลย ปีนี้มะแมเข้าสู่ปีวอกอีกสองวันนี้ นี้เกิดกสิยุด หลบเข้าใต้ต้นพฤษภา หลบเข้าสมาธิ บำเพ็ญจิตภาวนา สมาธิเป็นร่มใหญ่ ภายในย่อมน้อมเย็นเป็นสุขตลอดรายการ

ขณะที่พูดนี้อาพาหุหนัก ยังพูดให้โยมฟังได้ โยมปวดเมื่อยนิดหน่อยทนได้ไหม คนนี้จะตายอยู่ในโบสถ์วันนี้แล้ว ก็ยังทนตะเกียกตะกายมาพูดให้ฟัง

แยกรูปแยกเวทนาออกไป ให้มันปวดของมันไปก่อน แล้วเราก็ฝากความปวดไว้ที่อื่นก่อน แล้วก็เอาความดีที่มีปัญญามาพูดให้โยมฟัง

เวทนานี้กำลังปวดหนัก แล้วเราก็แยกออกไปซี ถ้าเอามาปนกัน เอาไข่วุ่นใจ เอาความทุกข์มาไว้ในใจ โยมจะมีทุกข์ระทมขมขื่นแค่ไหนประการใด

ถ้าท่านเป็นสามิภรรยาทะเลาะกัน ลูกจะหาความสุขไม่ได้นะ ข้อนี้ไม่มีใครคิด อาตมาพยายามคิดให้เสมอ คือ กรรมฐาน

ขอฝากไว้ พ่อแม่รักกันดี ปรึกษาหารือกันดี ลูกดีใจมาก มีความสุข สว่างฟ้าสว่างดิน เหมือนพระจันทร์ลอยเด่นอยู่ในนภากาศ

พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่เอาเหินเอาไต่กันเลย จนกระทั่งแก่แล้วนะ ลูกบ้านนั้นไม่มีความสุขเลย เหมือนฟ้ามันมืด เหมือนเมฆหมอกมาบังพระจันทร์ฉะนั้น

จะรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจก็ดี อย่าไปสนใจกับคนอื่น สนแต่งานในหน้าที่ ท่านจะสร้างชาติต่อไป ไม่ต้องมองใครในแง่ร้าย มองคนในแง่ดี ถึงจะอิจฉาเราอย่างไรก็กลับไปหาเขาเอง เขาสร้างความเดือดร้อนของเขาเอง

เราก็ตั้งจิตบำเพ็ญจิตภาวนา กำหนดจิตด้วยการทำงาน จิตก็แสดงออกด้วยปัญญา จริ่งต่อการทำงาน จริ่งต่อหน้าที่ จริ่งต่อวาจาที่พูด จริ่งต่อบุคคล จริ่งต่อความดีที่สร้างมานานฉะนั้น

คนเราที่จิตไม่สงบมีหลายประการ ไม่ได้เคยฝึกกรรมฐานไว้จิตสงบยาก

๑. มีไม่พอ จิตไม่สงบ

๒. ถูกเบียดเบียนจิตใจ

รับรองหาความสุขไม่ได้เลย โดนเบียดเบียนจิตใจ ถ้าไม่ฝึกกรรมฐาน ท่านจะหาความสุขไม่ได้ ท่านจะไม่มีสมาธิ ถ้าท่านฝึกไว้ก่อน ท่านจะไม่กลัวเลย มีแค่ไหนท่านก็เอาแค่นั้น ตามมีตามเกิด ประเสริฐจริง ๆ

๓. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ท่านจะมีความสุขได้หรือ ท่านจะมีความสุขสงบได้ไหม ถ้าไม่ได้ฝึก

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติ

รับรองได้เลย ท่านจะไม่มีความสุขเลย มีแต่ความวุ่นวาย ไอนั่นก็ซำรุด ไอนี้ก็ซำรุด อินทรีย์ก็หย่อนยาน หน้าที่การงานก็บกพร่อง หาความสุขไม่ได้หรือจะบอกให้

๕. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว

สิ่งแวดล้อมในหมู่บ้านของตนคอยจะดึง รับรองจิตไม่สงบแน่ ๆ มันคอยจะดึงไปทางโน้น ดึงไปสู่ทางนี้ จิตก็เลยพะว้าพะวัง รักพี่เสียดายน้อง จิตไม่สงบ

๖. ครอบครัวยังไม่มีความสุข

ทะเลาะกันตลอดรายการในครอบครัวของตน ท่านจะมีความสุขสงบได้หรือ ท่านจะมีความสุขจากความสงบไม่ได้เลย

๗. ใช้เวลาว่างเกินไป

คนไหนว่างไม่มีงานทำ จิตไม่ดี ไม่สงบ คอยจะออกไปคิดเรื่องทีไร ๆ เรื่องดี ๆ ไม่เคยคิดเลย มันทำให้จิตไม่สงบ อย่าใช้เวลาว่างเกินไป ต้องว่างกิเลส ไม่ใช่ว่างงาน ทำงานเป็นกรรมฐานต่อไป

๘. มัวเมาอบายมุข

ท่านจะหาจิตสงบไม่ได้เลย

ขอฝากเจริญพรให้ท่านฟัง เรื่องจริงมีอยู่ในเหตุผล เรียกว่า **วิทยานิพนธ์ชีวิต** หาความสุขสงบไม่ได้แล้ว ขอให้ตั้งใจกันเถิด ท่านจะประเสริฐในโอกาสต่อไป

ถ้าฝึกกรรมฐานไว้ดี จะได้มีปัญญา ครอบงำก็พอ ใครจะเบียดเบียนจิตใจก็ไม่ย่ำ
โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน บิฑากก็ไม่ต้องกลัว เพราะเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

ร่างกายอวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติก็ไม่กลัว ตั้งสติไว้อย่างที่อาตมาเป็นอยู่
ขณะนี้ ก็ตั้งสติกำหนดได้ เพราะเราฝึกไว้ก่อน

สิ่งไหนจะเบียดเบียนไปในทางชั่ว เบียดเบียนจิตใจให้เราชั่วอกชั่วใจ เราก็ไม่ท้อ
จิตก็สงบปรารภธรรม ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ครอบครัวหาความสุขเกิด สามิภรรยาอย่าทะเลาะกันเลย สองคนตายายหมั่นสวดมนต์
ไหว้พระ เจริญภาวนาให้ลูก ปลูกฝังให้หลานอยู่เย็นเป็นสุข นี่สิถึงจะถูกต้อง

ไม่ใช่ทำบุญไปสวรรค์ ทำบุญไปนิพพาน น้ำลายไหลยืด ฟังเทศน์กันไม่พัก เลยกวักติด
กันศัเทศน์กันหมดตัว เตียวทอดกฐินผ้าป่า

ขอเจริญพร วัดนี้ไม่ต้องนะ อาตมาจะทำบุญกับโยม ให้กลับไปมีความสุขในบ้าน กลับไป
แล้วขอให้เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี มั่งมีศรีสุข ให้ลูกหลานเป็นดอกเตอร์ เท่านั้นพอใจแล้วในโลก
มนุษย์

ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่าไปสวรรค์นิพพาน แค่นั้นก็มีแต่ความทุกข์หาความสุขไม่ได้เลย
ไหนเลยจะไปสวรรค์ นิพพานกับเขาได้ ขอฝากไว้

แต่ต้องขอภัย ที่ไม่ได้รับความสะดวก กุฎีอาตมาก็รื้อ ห้องแถวกรรมฐานจะรื้อสร้างเป็น
ตึกสองชั้นทั้งหมด โอกาสหน้าจะบริการให้ดีกว่านี้ อาตมาจะให้ความสะดวกความสบายแก่โยม
ทุกประการ

ขอให้โยมตั้งใจทำกรรมฐาน อย่ามาทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ ต้องกำหนดกระทั่งกลับบ้าน อยู่บ้าน
ต้องทำที่บ้านด้วย กำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู่
เหยียด เหยียดขา กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรมให้ครบ

เดินจงกรม เดินไปไหนก็ตั้งสติไว้ ยืนนอน ๕ ครั้ง ก็ตั้งสติให้มันถูกต้อง จะได้ว่าวาระจิตใจ
ของตนและของคนอื่นเขา จะได้แก้ปัญหาตรงนั้น

ไม่ใช่แก้ปัญหาไปเอาเจ้ามาเข้าทรง เป็นที่ฟัง แล้วไหว้ผีสาขกัน

น่าจะไหว้ตัวเอง ว่าตัวเองมีของดี เอาของดีมาอวดเขาบ้างสิ มีของดีอยู่ในตัวเองเอาไป
ทิ้ง เอาของไม่ดีมาใช้ น่าเสียดายนะ น่าอับอายขายหน้า มีของดีก็ไม่ใช้ เอาของไม่ดีออกมาอวด
เขาเสียได้ เป็นที่น่าเสียดายนะ ขอฝากไว้