

# คติกรรมฐาน

พระราชสุตฺตปิฎกมณฑล

๒๐ เม.ย. ๓๖

P7006

ในวันนี้จะให้โอวาท คติกรรมฐาน โยมโปรดตั้งใจฟัง ณ บัดนี้  
**ทุกข์ที่หนักแล้ว**

ความทุกข์ในโลกมนุษย์นี้มีหลากหลาย ท่านมีแต่ความทุกข์ มีเงินทองมากมายก็หาความสุขไม่ได้แต่ซื้อความสะดวกได้ อยากได้รถก็คันไปซื้อมา แต่ความสุขมันอยู่ที่ซื้อรถเล่นใหม่ สามีกรรยาทะเลาะกันมีความสุขใหม่ นี่แหละทุกข์ที่หนักแล้ว จะอธิบายให้ฟัง

คนที่ไม่มีกรรมชอบช้ำเกียด ชี้โกง ชี้อัจฉริยะ ชอบประทุษร้ายเขา จะมีแต่ความทุกข์ที่หนักแล้วมาก ที่หาเรื่องประทุษร้ายใส่ความผู้บริสุทธิ์ไม่มีความผิดจนได้รับโทษทัณฑ์ ผู้นั้นต้องถึงความพินาศ 4 ประการ ทราบได้จากการเจริญพระกรรมฐาน

1. เกิดความทุกข์เวทนาเร่าร้อนอย่างแรงกล้า ต้องพบข้อนี้ก่อน เกิดความทุกข์เวทนาเร่าร้อนใจ ปวดอย่างทนไม่ไหว เกิดทุกข์กายเข้ามาหาทุกข์ใจ นักกรรมฐานต้องกำหนดเวทนาว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ตายให้ตาย

อยากรู้ความจริงของชีวิต ต้องเข้าวัดปฏิบัติและน้อมถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา ด้วยการปฏิบัติธรรม ขอยอมตายตามคำสอนของพระพุทธเจ้า “ปวดหนอ ปวดหนอ” นี้ทุกข์อย่างร้ายแรง

ทุกข์นี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตจะพบพระ ใจไม่กังวลต่อทุกข์เวทนา เวทนาจะหายไป ทุกข์ออกไปความสุขมาแทนที่ สร้างความดีกันต่อไป

2. ถึงความเสื่อมความตาย ถ้าใครถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยได้ จะได้ผล คนที่ยังกลัวตายจะมีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ ต้องอดทนต่อสู้อุญชฺ์ ตายให้ตาย คนที่ไม่สู้จะถึงความเสื่อมความตายทันที ความเสื่อมคืออะไร จิตใจของท่านเสื่อม ท่านจะตายด้วยความประมาท อันนี้กรรมฐานนะ

คนไหนไม่รักตัวยังกลัวลำบากอยู่ คนนั้นยากที่จะได้ธรรมะ รักตัวอย่างกลัวลำบาก ต้องทนทุกข์ผ่านความเสื่อมความตายให้ได้

ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 กำหนดจิตใจ เมื่อใดเข้มแข็ง จิตใจท่านจะไม่เสื่อมต่อพระรัตนตรัย ความตายจะเกิดขึ้นอย่างไร อมตะจิตท่านจะไม่ตาย ถึงท่านจำเป็นต้องจากสังขาร แต่อมตะจิต ท่านจะไปสู่ความดี ท่านจะมีปัญญา ท่านจะไม่ปวดอย่างทรมาน โทษที่น่ากลัวคืออิจฉา จะเกิด อาพาธเจ็บป่วยอย่างหนัก ต้องทนทุกข์ทรมาน สำหรับคนที่ใส่ร้ายป้ายสีเขา จิตใจถึงธรรมะจะไม่ อิจฉาใครจะไม่มีโทษที่น่ากลัวกับเราเลย

**3. จิตฟุ้งซ่านกระวนกระวายเสมอ** คนที่อิจฉาริษยาเขานั้น จิตจะกระวนกระวายและ ฟุ้งซ่านตลอดชีวิต ถ้าท่านเจริญสติปัฏฐาน 4 กำหนด “ปวดหนอ ปวดหนอ” จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน จิต ก็เป็นกุศล จะไม่ใส่ร้ายป้ายสีใคร ให้ทุกข์ทรมานถึงขนาดนี้เลย

คนที่จิตฟุ้งซ่านกระวนกระวายใส่ร้ายป้ายสีเขาตลอดมา และไม่ได้เจริญกรรมฐาน จะเข้า หลักว่าถูกผู้ใหญ่ฟุ้งโทษ ข้าราชการถูกผู้ใหญ่อสอบสวน ถูกไล่ออก และถูกใส่ความอย่างร้ายแรง ที่เราไปใส่ความเขา มา ถ้าท่านเจริญสติได้ ท่านจะแผ่เมตตา อโหสิกรรม ไม่ใส่ร้ายป้ายสีใคร ผู้ใหญ่ก็ไม่ใส่โทษให้แก่เราอย่างร้ายแรงเหมือนแต่ก่อนมา

**4. ญาติมิตรทอดทิ้ง** เนื่องจากไปทอดทิ้งคนอื่น ไปใส่ร้ายเขาเอาแต่ตัวลอยลม ใน อนาคตท่านจะถูกญาติมิตรทอดทิ้ง ไปรับราชการผู้ใหญ่จะทอดทิ้ง ลูกของเราจะต้องถูกออกจาก ราชการ นี่เป็นกฎแห่งกรรมนะ

ถ้าคนไหนแผ่เมตตาในพระกรรมฐาน ญาติมิตรไม่ทอดทิ้ง กฎแห่งกรรมที่เราไปทิ้งเขามา ไปใส่ร้ายป้ายสีเขา เมื่อแก่แล้วต้องถูกทอดทิ้ง ถึงจะมีสมบัติที่พันล้านก็ต้องถูกทอดทิ้ง ถ้าเรา ตายไปก่อน ลูกหลานก็ทอดทิ้งตัวเอง ทรัพย์สินที่มีอยู่จะพินาศตลอดไป ลูกหลานจะแย่งกัน

ความทุกข์ในโลกมนุษย์เป็นแบบนี้เองหนอ ถ้าท่านเจริญกรรมฐานจะผ่านข้อนี้ ทรัพย์สิน ที่มีอยู่จะไม่พินาศมีแต่เงินไหลนองทองไหลมา จิตเป็นกุศล แผ่เมตตา ไฟไม่ไหม้บ้านแน่ บาง แห่งสร้างใหม่ๆ ไฟไหม้หมดแล้ว จิตไม่ดีไฟก็มาไหม้บ้านโดยไม่น่าเชื่อ ถ้าท่านเจริญกรรมฐาน จะผ่านคำว่า ทุกข์ จะไม่มีใครมาใส่ร้ายป้ายสีแต่ประการใด

## **ชนิดของทุกข์**

ทุกข์จำแนกตามลักษณะการเกิดได้ 10 ประการดังนี้

**1. สภาวะทุกข์** เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์

**2. ปกิณณกทุกข์** ทุกข์จรเข้ามาในใจ เศร้าโศกเสียใจแทนเขา เจ็บปวดร้าวทั่วสกลกาย เรากำหนดจิต จะหายไปได้

**3. นีพัทธทุกข์** มีทั้งร้อน หนาว หิว กระหาย เป็นทุกข์เหลือเกิน ถ้ามีสติสัมปชัญญะดีมีปัญญา ท่านจะไม่มี ความหนาว ร้อน หนาวก็สู้ ร้อนก็ต้องทน หิวก็ต้องทน กระหายก็ต้องทนหมดทุกข์แน่ๆ

**4. พยาธิทุกข์** ทุกข์เกิดตามร่างกาย พยาธิโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน โรคภัยเกิดทั่วสกลกายไปหมด ปวดโน่นปวดนี่

เราเจริญกรรมฐานกันได้ กำหนด “ปวดหนอ ปวดหนอ” ตายให้ตาย จะขาดใจตายแล้ว เพื่อนเอ๋ยมาช่วยหน่อย เพื่อนตายก็คือกรรมฐาน สติอันหนึ่ง สัมปชัญญะอันหนึ่งเป็นเพื่อนตายแน่ๆ เมื่อกำหนดได้จะได้จากพยาธิทุกข์ จะไม่มีทุกข์ทางร่างกาย

**5. สันตাপทุกข์** ทุกข์เกิดจากกิเลสเผา เกิดโงะอยากได้ของเขา ไม่ได้ก็เป็นทุกข์โทสะโกรธเขา แก่แค้นไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์ โมหะทุกข์เกิดจากกิเลสเผากายเผาใจ เราก็ตั่งสติปัฏฐาน 4 กำหนดจิตให้ได้ ตั่งสติสัมปชัญญะไว้ให้ดี จะเผาใจเราก็ก่อนได้ นี่สิจะพ้นทุกข์

**6. วิบากทุกข์** ทุกข์เกิดจากผลบาปกรรม จากกฎแห่งกรรมที่ได้ทำมา เงานบุญ เงานาบของใครของมัน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน 4 ท่านจะรู้ว่ากฎแห่งกรรมเป็นประการใด

อาตมาเคยพูดมานานว่า ผลจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในขั้นแรกคือ รำลึกชาติได้ รู้กฎแห่งกรรม และแก้ปัญหาได้ ถ้าท่านเจริญสติปัฏฐาน 4 อโหสิกรรมต่อบาปกรรมแล้วไม่ปฏิบัติทุกข้อหา รับผิดชอบต่อกรรม เหมือนอาตมา รู้ล่วงหน้าว่าคอจะหัก รับผิดชอบต่อกรรมที่เรานำไปหักคอมัน ผลบาปเกิดจากการกระทำของอาตมาเอง อาตมารับทุกข์แต่เพียงผู้เดียว คอหัก แขนหัก ขาหัก ฟันผุ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หมดแล้วที่เคยไปรับจ้างต้มเต่า เห็นชัดหรือไม่

**7. สหคตทุกข์** ทุกข์เกิดจากโลกธรรม 8 ประการ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ นินทา เสื่อมลามก เสื่อมยศ เขามาเยินยอสรรเสริญเราก็อิ่มใจ เดียวก็ทุกข์มาแทนที่แล้ว มันก็ไม่จริงตามที่เขาสรรเสริญเยินยอ เขานินทาว่าร้ายเรากลับไปเสียใจ มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น

ขอให้ธรรมะในตอนนี้ว่า ถ้าวันไหนมีใครมาด่าอาตมา อาตมาได้บุญมากได้กำไรเยอะ จะไม่ฟังเสียงคำด่าแต่จะฟังเสียเหตุผลว่าเราเป็นจริงตามคำด่าไหม ถ้าไม่จริงคำด่านั้นกลับไปหาเขา ถ้าเป็นดังคำด่าเราก็ก้าวเสียใหม่ทำดีให้รุ่งเรืองเจริญต่อไป ไม่หวั่นไหว ตั่งสติสัมปชัญญะไว้

**8. อาหารปริเยฏฐิทุกข์** ทุกข์เกิดจากการเลี้ยงชีพ ท่านหาอาชีพการงานไม่ดี รับประทานอาหารบาปลงไปในห้อง อาหารไปเลี้ยงร่างกาย ร่างกายของท่านก็เป็นบาปเป็นทุกข์

ถ้าอาหารได้มาด้วยความบริสุทธิ์ใจ เงินทองได้มาด้วยความบริสุทธิ์ใจ นำมาเลี้ยงชีพ เลี้ยงลูกหลานท่านก็มีแต่ความสุข รับประทานอาหารกำหนดจิต เคี้ยวช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด กลืน หนอ กลืนด้วยสติสัมปชัญญะ อาหารเป็นบุญ อาหารไปเลี้ยงร่างกาย ท่านจะเกิดความสุข

**9. วิวาทมูลกทุกข์** ทุกข์เกิดจากการหนักใจมาก เกิดจากการวิวาทกัน ภรรยาไม่ดี สามีนี้อันตราย ลูกไม่ดี ผู้เป็นพ่อบ้านแม่เรือนเป็นทุกข์หนักใจไหม ท่านว่าพี่ว่าน้องไม่ได้ก็หนักใจ น้องมาสู้ พี่ พี่ก็หนักใจ

ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาแก้ไขปัญหาในครอบครัวได้จะไม่มี ความหนักใจ ไม่เอา ความหนักใจไว้ในใจ อย่าแบกหามไว้บนบ่าเลย หนักมากหนักก็วางเสียบ้างสิ ท่านจะแก้ตัวได้ หรือไม่ ถ้าท่านหนักแล้วยังขึ้นแบกต่อไป ท่านก็โง่ต่อไป

**10. ทุกขันธ์** ทุกข์เกิดจากขันธห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีแต่ ความทุกข์ ถ้าท่านมีสติปัฏฐาน 4 เข้าไปยันไว้ รูปนามเป็นอารมณ์ ก็หมดทุกข์ ถึงบรมสุขคือ นิพพาน

### **บุญเกิดจากการเจริญกรรมฐาน**

การเจริญกรรมฐานเป็นการกระทำที่ทำให้จิตใจของท่านเป็นบุญ ท่านเจริญกรรมฐานได้ จะเกิดบุญ 10 ประการดังนี้

1. การบริจาค การให้วัตถุ ทั้งความรู้ และการให้อภัย จะเกิดขึ้นในใจของนักกรรมฐานคือ เป็นบุญ

2. การรักษาศีล คือ งดเว้นจากความชั่วต่างๆ ได้

3. การเจริญภาวนา เจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่ออบรมจิตให้มั่นคงในความดี

4. การอ่อนน้อมถ่อมตนและการกราบไหว้บูชา จะมีต่อนักกรรมฐาน ผู้อ่อนน้อมต่อท่าน ผู้ใหญ่ บูชาต่อพระรัตนตรัย ไม่ถือผีถือเจ้า ไม่ไปไหว้ผีไหว้เจ้า แต่ผีปู่ย่าตายายไหว้ได้ เจ้าที่เป็น เจ้าของเรา เป็นผู้มีพระคุณก็ไหว้ได้ ไม่ใช่ผีเจ้าเข้าทรงนั้นคนละเรื่องกัน พุทธศิวามให้มันแตก อย่างนำมารวมกันจะเสียหาย

5. การช่วยขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่น จะเกิดขึ้นจากนักกรรมฐาน จิตใจจะเป็น ประโยชน์ต่อประชาชน ผู้ที่ขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่นได้ จะไม่มีอิจฉาใครแน่

6. การแผ่ส่วนบุญหรืออุทิศส่วนบุญแก่ผู้อื่นได้อย่างตรงใจไม่มีตะขิดตะขวงใจแต่ประการ ใด

7. การชื่นชมยินดีต่อการทำความดีของผู้อื่นได้อย่างจริงใจ จะออกมาเป็นบุญ สำหรับนัก  
กรรมฐานที่ทำได้จะยินดี มุทิตาจิตกับบุคคลที่สร้างความดี จะเป็นลูกหลานหรือไม่ใช้ก็ตาม

8. การฟังเทศน์ ฟังสิ่งที่มีคติธรรม สิ่งที่ได้รับสาระจะไม่อยากฟัง ฟังสิ่งที่มีประโยชน์เสมอไป

9. การเทศน์จะสอนชี้แจงให้ความดีเท่านั้น

10. การตั้งความคิดเห็นให้ตรงตามหลักของกรรมจากการกระทำกฎแห่งกรรมจะยอมรับ  
มีความรู้ซึ่งตื่นลึกหนาบางด้วยความถูกต้อง จะไม่มีขี้เกียจ ไม่มีขี้โกง ไม่มีริษยา แต่ประการใด

### โทษของการริษยา

ท่านที่ปฏิบัติกรรมฐานจะได้ทราบว่า โทษจากการริษยามีอยู่ 5 ประการดังต่อไปนี้

1. เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแตกความสามัคคี

2. เป็นอุปสรรคของการประสานงานที่ดี จะประสานงานกับใครไม่ได้ เพราะท่านไปอิจฉา  
เขา

3. เป็นเครื่องทำลายขวัญและกำลังใจผู้ปฏิบัติงานร่วมกัน

4. เป็นการสร้างศัตรูให้กับตัวเอง ไม่มีเมตตาต่อใคร

5. ขาดความจริงใจ คนที่ริษยาเขาไม่มีจิตใจตรง ขาดความจริงใจจริงจังต่อกัน ต่อเพื่อน  
ร่วมงาน ต่อกิจการของตน คนที่ไม่มีความจริงใจต่อตัวเอง โทกตัวเองเสมอ คนนั้นจะอิจฉา  
เรื่อยไป เห็นคนอื่นได้ดีไม่ได้แค่นใจแทน เห็นคนอื่นได้ชั่วข้ามันเลย คนประเภทนี้ไม่มีกรรมฐาน

ถ้าท่านเจริญกรรมฐาน 7 วัน เข้าถึงธรรมะเมื่อใด ท่านจะเข้าใจเรื่องนี้ จะไม่ยอมอิจฉา  
ใคร อยากจะสร้างความดีในครอบครัวให้มากที่สุด อยากจะช่วยสังคมด้วยมนุษยสัมพันธ์ จะไม่มี  
การสร้างศัตรูกับใคร มีแต่สร้างความดีให้ลูกหลานเป็นใหญ่เป็นโตให้จงได้

อันที่จริงเขาก็อยากให้เราดี แต่ถ้าเด่นขึ้นทุกทีเขาหมั่นไส้ จงทำดีแต่อย่าเด่นจะ  
เป็นภัย ไม่มีใครอยากเห็นเราเด่นเกิน แต่ทางธรรมไม่ใช่อย่างนั้น สร้างความดีให้เด่นจะ  
เห็นไกลเขาจะได้มาดูความดีที่เด่น

ท่านทั้งหลาย ถ้าท่านเจริญกรรมฐาน ท่านจะพบข้อนี้ ท่านจะไม่ริษยาใคร คนที่มีจิตเป็น  
ธรรมะ มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ประทับอยู่ที่ใจ จะเห็นศัตรูเป็นมิตรเรา เขาก็จะเป็น  
มิตรกับเราต่อไป จะเห็นคนทำชั่วเป็นคนที่น่าสงสาร อยากจะให้เขาเป็นคนดีจะทำอย่างไร จะไม่  
เกลียดคนชั่ว

### ผลงานจากการเจริญกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานได้ผลงานดังนี้

1. มีวินัยในตัวเอง 3 ประการคือ

1.1 รู้จักระวังตัว

1.2 รู้จัดควบคุมตัวได้

1.3 รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่

2. มีกิจนิสัย 4 ประการ

2.1 ขยันไม่ขี้ขลาด รักรงาน สู้งาน

2.2 ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า

2.3 พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น

2.4 สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

3. มีลักษณะนิสัย 4 ประการ

3.1 มีสัมมาคารวะ

3.2 อุตสาหะพยายาม

3.3 ปฏิบัติตามระเบียบวินัย

3.4 รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม

4. มีความรู้คู่กับคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการได้

4.1 รู้จักคิด

4.2 รู้จักปรับตัว

4.3 รู้จักแก้ปัญหา

4.4 มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทั้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทั้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่ดี ผู้น้อยดี คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์คำจุนต่อไป

ขอฝากท่านไปปฏิบัติ “ยีนหนอ” ให้ได้ ยีนหนอได้เมื่อใด จิตกับสติมีความคู่กันไปจะ “เห็นหนอ” รุณิสัยทันที ส่งกระแสจิตทางหน้าผากซาร์ทไฟเข้าหม้อที่ลิ้นปี จำตรงนี้เป็นหลักปฏิบัติ 7 วัน “ยีนหนอ” ให้ได้ “เห็นหนอ” ให้ได้ “พองหนอ ยุบหนอ” กำหนดให้ได้เท่านี้ เต็มตัวอย่างอื่นจะไหลมาเองเหมือนไขว่

ต้องเดินจงกรมด้วย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวามีสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตกิริยาจะสวยงาม จะเดินไปไหนก็น่ารัก จะพูดจาก็เพราะพริ้ง แต่งกายก็เรียบร้อยสะอาดหมดจดทุกประการ นั่นคือศีล

เดินก็มีสติ นั่งก็มีสติ นอนก็มีสติ จะพูดจาก็มีสติ ตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ เดิน 1 ชั่วโมง  
ตั่งหนึ่ง 1 ชั่วโมง โปรดจำไว้

### **อานิสงส์จากการเดินจงกรม**

การเดินจงกรมมีอานิสงส์ 5 ประการ

1. ย่อมอดทนต่อการเดินทางไกล จะไม่เหนื่อย
2. ย่อมอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคจะหายไปเลย
4. อาหารจะย่อยง่ายไปเลี้ยงร่างกายสะดวกสบาย
5. สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะตั้งได้นานกว่านั่งและขณะนั่งจิตจะมีสมาธิเร็วขึ้น

วันนี้อาตมภาพขออนุโมทนาสาธุการ ที่ญาติโยมทั้งหลาย ได้มาบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา  
มีการถวายสังฆทาน เป็นต้น ขออานิสงส์สะท้อนย้อนกลับให้ทุกท่านมีความสุขความเจริญ คิด  
สิ่งใดสมความมุ่งมาดปรารถนา ข้ามเกาะแก่งทุรกันดารถึงฝั่งปากคือพระนิพพานโดยทั่วกันทุก  
ท่านเทอญ