

คุณค่าของชีวิต

พระราชสุทธินิพนธ์

P7007

วันนี้ท่านทั้งหลายมารับกรรมฐานบำเพ็ญศีลภาวนาให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผลงานอันสูงส่งจะได้แก่ตนเอง มิใช่คนอื่นเป็นผู้ได้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญมหากุศล เป็นการสร้างอริกุศล หรือบุญที่ยิ่งใหญ่ จะไปสร้างโบสถ์ สร้างศาลาที่ร่อยหล่ง ก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง พระพุทธเจ้าสอนมาโดยเฉพาะมิใช่ของอาตมาแต่ประการใด พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวโลกพ้นทุกข์ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน

ทุกคนที่เกิดมาในสากลโลก ต้องการความสุขความเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร ต้องการความสะดวกสบาย ไม่ต้องการให้ตนเองเดือดร้อน สิ่งเหล่านี้มิใช่คนอื่นทำให้ได้ เราต้องมาสร้างเอง แข่งเรือแข่งพายได้แต่ก็ต้องฝึกพาย แข่งบุญแข่งวาสนาแข่งกันไม่ได้ ทุกคนมีบุญวาสนาไม่เหมือนกัน มีกฎแห่งกรรมติดตามมาไม่เท่ากัน มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกัน มีสุขคนละอย่าง มีทุกข์คนละอย่างทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ต้องการมีความสุข ไม่ต้องการมีความสุข แต่เราก็ไปสร้างทุกข์กันโดยไม่รู้ตัว

ทุกคนต้องการความสะดวกสบาย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จึงต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน แต่ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งของตน “อัตตาหิ อัตตโน นาโถ” เราออกจากท้องพ่อท้องแม่ก็ร้องอู๋อู๋ แม่ก็เอานมใส่ปากเรา ไม่ดูเราก็ต้องตาย นี่แหละที่พึ่งอันดับแรก

ที่พึ่งขั้นที่สองคือ แม่เห็นว่าลูกทารกเจริญวัยขึ้นมาแล้ว ก็เอากล้วยกับข้าวมาบดแล้วป้อนให้ลูก เราเป็นลูกไม่รับประทานจะเป็นผลงานได้หรือ นี่แหละ ถ้าเราไม่พึ่งตัวเองรับรองไปไม่รอด นอกเหนือจากนี้โตขึ้นไปอีกมีอายุอานามเข้าเกณฑ์โรงเรียนอนุบาล พ่อแม่ต้องเอาไปฝาก ถ้าเราไม่เรียนก็จะไม่ได้ผลในการแสวงหาความรู้มาจนบัดนี้ สรุปได้ว่าตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นเป็นที่พึ่งแก่เราไม่ได้

ถ้าเราพึ่งตัวเองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ สอนตัวเองไม่ได้ แล้วเราจะไปพึ่งใคร เหลียวซ้ายแลขวา พ่อแม่บางบ้านก็ตายไปแล้ว บางคนกำพร้าทั้งพ่อและแม่ตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ต้องลำบากลำบาก ลำบากใจ จะหันเหเข้ามาถึงปู่กับย่า ตากับยาย ก็ล้มหายตายจากไปหมดแล้ว ดังนั้น เราจะพึ่งคนอื่นได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น เพราะเราจะอยู่กับพ่อแม่ตลอดไปถึง 60 เปอร์เซ็นต์

ไม่ได้ เราต้องมีครอบครัว สามิ ภรรยาต้องพึ่งตัวเองมา ถ้าเราหายพึ่งผู้อื่นตลอดไปจนชีวิตหาไม่ ก็เป็นที่น่าเสียดาย เกิดขึ้นมาเสียชาติเกิด ต้องพึ่งคนอื่นเขา ชัดเซพเนจรไปนอนตามทุ่ง ตามนา ตามศาลา กลางทุ่งยุงเหยิงจิตใจตลอดรายการ

นี่แหละคนเราต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน หนึ่งอย่าง อยู่ในห้องแม่ยังต้องพึ่งแม่พึ่งเลือดในอก พักอยู่ในกายของแม่ ดูดเลือดกันทุกวันจนกว่าจะ 10 เดือนคลอดเคลื่อนจากคัพภะ มีความหมายมิใช่น้อยคิดข้อนี้ก่อน เราจะได้ดีใจว่าเราพึ่งตัวเองตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ แล้วเราก็คลอออกมาด้วยความยาก วันเกิดออกมาจากคัพภะของแม่ ต้องเป็นวันตายของแม่แน่ๆ สงครามชีวิตคือคลอหลุด ส่วนสงครามของพ่อคือยุทธนารักษาผืนแผ่นดินให้ลูกอยู่ ภู่เกียรตยศเกียรติศักดิ์ของชายฉกรรจ์ ทำงานสร้างสรรค์สะสมบรรมไว้ สร้างสมบัติ สร้างทรัพย์ ชื่อเสียงความรักมอบหมายให้กับลูกตลอดมา ห่วงใยลูกตลอดมา แล้วเราก็ต้องไปห่วงลูกเราต่อเหมือนพ่อแม่ห่วงเรา ต่อไปไม่ช้าอายุอาณามแก่เข้าก็ไปเป็นตาเป็นยาย เป็นปู่เป็นย่า เป็นพ่อผัวแม่ผัวเขา ถ้ามีลูกชายใครเล่าจะไปหมายพึ่งเขาก็ยากลำเค็ญใจ ต้องพึ่งฝีมือของเราเอง ด้วยการเจริญพระกรรมฐาน หน้าที่การงานภายใน

พี่น้องทั้งหลายเอ๋ย อย่าเกิดมาให้มันเสียชาติเกิด เกิดมาประเสริฐ มาพบพระพุทธศาสนา แล้ว เราต้องมาบวชกัน ไม่ใช่บวชชีพราหมณ์ บวชศีลจารีณี แต่บวชกาย บวชวาจา บวชใจ เข้าในวัตรธรรม มีกิจกรรมที่ดีเราต้องวัดอารมณ์ของเราอยู่เสมอ เรียกว่า กำลังภายใน หน้าที่การงานภายในหรือพระกรรมฐาน วัดจิตวัดใจ วัดนอกวัดใน เอาตาซึ่งขึ้นมาดู เอาตราซึ่งขึ้นมาชั่ง วัดแล้ววัดเล่า ฝ้าแต่วัด นี่คือจุดหมายอันนั้น สำหรับผู้หญิงกล่าวได้ว่าแทนน้ำนมของแม่ได้ ไม่จำเป็นต้องชายโสภากาศย์ไปบวชหม่เหลือง นุ่งเหลือง แล้วสึกไปเปลืองผ้าลาย ไม่ได้อะไรเลย นี่หรือทดแทนคุณของพ่อแม่

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ยากมากยิ่ง ถ้าขาดพระพุทธศาสนาแล้ว เราจะไปแคไหน จะมีดมนอาหารร้อนจิตใช้ชีวิตเป็นหมัน นอนหลับทับสิทธิ์ ไม่มีชีวิตชุ่มชื้นเบิกบาน ใช้ทรัพย์ากรชีวิตที่ผิดพลาด ไฉนเลยจะมีค่าในชีวิตเล่า การเจริญสติปัญญา 4 เป็นการสร้างสายทางเดินของชีวิต ท่านจะไม่พลาดผิดในสังคม ไม่ใช่ไปนั่งบวชชีพราหมณ์ น้ำลายไหลยืดไปสวรรค์นิพพาน ไปไม่ได้ ก็เห็นอยู่แล้ว เพราะคุณสมบัติของมนุษย์ไม่ได้สร้าง

คนที่สมบัตินุษย์ เป็นคุณสมบัติที่ล้ำ มีค่านิยมเป็นพื้นฐานในชีวิตของท่าน จะมีประโยชน์ต่อตนเอง “ค่า” แปลว่า “ราคา” มันมีคุณประโยชน์ เรียกว่าค่าและทำให้มีค่านิยมเรียกค่านิยมพื้นฐาน เช่น เราเป็นพ่อค้าแม่ขาย ของดีอยู่ที่เรา ของดีมีราคามีค่าจะต้องมีค่านิยม

ชื่อมากมาย ของที่ไร้ค่าไม่มีคนนิยมแต่ประการใด ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่มีการปฏิบัติหน้าที่การทำงานภายในและหน้าที่การทำงานภายนอกประกอบกัน จึงจะเกิดสัมผัส เกิดจิต เกิดความคิด เกิดสติปัญญา สามารถจะรู้เหตุการณ์ แก้ปัญหาได้เมื่อมีปัญหา

“คน” แปลว่า “ปัญหา” อยู่กับคนมีแต่ปัญหา คนนี้แบบนี้ คนนั้นอย่างนั้น เอาอกเอาใจกันแย่ง นานาจิตตังไม่เหมือนกัน ไม่ใฝ่ต่างปลั่งพี่น้องต่างใจ บางทีลูกต้องเดียวกันยังแยกแตกต่างกันออกไป เราคนเดียวก็ยังไม่เหมือนกัน อารมณ์เข้าดี สายบ่าไม่ดี กลางคืนดี กลับตัวไม่ทันเลย ถ้าอารมณ์ดีมีปัญหาแก้ไขปัญหาได้ ถ้าขาดสติปัญญารับรองท่านจะแก้ไขปัญหาไม่ได้ การเจริญพระกรรมฐานเรียกว่า ผลงานของชีวิต เป็นการไม่ผิดพลาดในชีวิต จะมีประโยชน์ต่อท่าน และช่วยท่านได้ “ธรรม” แปลว่า “ฝัน” ถ้าคนไหนไม่ฝันใจปล่อยตามอารมณ์แล้ว จะใช้ปัญญาแก้ปัญหาไม่ได้ คนนั้นจะเหลวแหลกแตกราญ

ดังนั้น ธรรมทุกอย่างต้องฝันใจ คนจะดีได้ต้องฝันใจ ถ้าฝันใจไม่ได้มักจะปล่อยตามอารมณ์ของตน ไหลลงสู่ที่ต่ำเหมือนแม่น้ำและวารีไหลลงสู่ที่ที่ไม่มีวันกลับมา มันหมดโอกาสเวลาอันสมควรแล้วหรือ เวลาที่มีประโยชน์มาก อาตมาตีค่า 1 นาทีตำลึงทอง 1 วินาทีก็ตำลึงทอง ประคองไว้ซึ่ง 60 วินาที เป็น 1 นาที 60 นาทีเป็น 1 ชั่วโมง 24 ชั่วโมงเป็น 1 วันและ 1 คีน คีนหนึ่งและวันหนึ่งนี่มันกินเราไปเรื่อยๆ ตายผ่อนส่งไปตามเวลา ต้องแก่ชราไปตามๆ กัน ไม่มีใครกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวได้อีก นับวันจะเป็นผู้เฒ่าผู้แก่ชราพาไป พยาธิก็พาไป เจ็บระทวยป่วยไข้แล้วความตายก็พาเราไปหมดสิ้นเนื้อประดาตัว เหลือแต่ซี่เก้าและถ่าน เหลือแต่กระดูกจมทิ้งในผืนแผ่นดิน จมลงในธาตุทั้ง 4 ไม่มีอะไรดีแต่ประการใด

ขอฝากท่านไว้ พยายามทำกรรมฐานสร้างผลงานภายใน การงานภายนอกจะดีขึ้น ถ้าจิตใจไม่ดี การงานภายในไม่ดีแล้ว เหมือนบ้านนั้นทั้งบ้านใช้ไม่ได้เลย บ้านนอกจะดีหรือในเมื่อบ้านในไม่ดีเสียแล้ว กรรมฐานเป็นงานภายในจิต อย่างองานภายนอกมาผสม จะทำให้งานภายในเสียเอาดีไม่ได้

กรรมฐานคือหน้าที่การทำงานที่ต้องทำภายใน คือ จิต รักษาจิตรักษาใจ เข้าวัดไม่ใช่วัดอัมพวันแต่เป็นวัตรธรรม มีธรรมเป็นคุณสมบัติ บ้านท่านจะสวย บ้านท่านจะรวย บ้านท่านจะดี มีปัญหาทำอะไรก็มีระบบมีระเบียบแบบแผน มีแบบมีแปลนมีแผนมีผัง อารมณ์ของท่านก็จะดีด้วยต้องรักษาอารมณ์โดยกำหนดจิต โกรธหนอ เสียใจหนอ หายใจยาวๆ คิดไม่ออกก็กำหนด คิดหนอ ไม่ใช่เอาหัวคิดคนอื่นมาใช้ มันผิดหลัก เขาจะรู้เรื่องกฎแห่งกรรมของเราไหมและเขาจะ

รู้ทิวทัศน์สามัญตาของเราไหม เขาไม่รู้เลย แล้วเราจะเอาหัวใจของคนอื่นเป็นที่พึ่งได้อย่างไร คนอื่นหรือจะพึ่งได้ ไม่มีแน่ๆ

ทศกัณฐ์มีสิบเศียรยี่สิบกร ถอดหัวใจไว้กับพระฤๅษี ให้พระฤๅษีเฝ้าไว้ มันหน้าโง่ ไม่เป็นตัวของมันเอง มันจึงต้องตายเพราะลิงคือหนุมาน เอาหัวใจของมันมาขยี้ต่อหน้าเลย นี่แหละการนั่งกรรมฐานจึงเป็นที่พึ่งของตนเอาไว้ ไม่ต้องเอาคนอื่นมาเป็นที่พึ่ง คนอื่นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้แน่ๆ

“คน” แปลว่า “สับสน” มีมากหน้าหลายตา ต่างความคิดความเข้าใจกัน ยิ่งมากคนปัญหา ยิ่งมาก เข้าใจกันผิดตลอดเวลา การที่เราเจริญกรรมฐานก็เพื่อไม่ให้ใจสับสน ให้จิตใจสงบ อยู่ภายใน เรียกว่าการงานภายใน จิตจะได้เข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับปัญหาต่อไป เราอยู่กับคน อยู่กับปัญหา ต้องแก้ปัญหาคด้วยสติปัญญา 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และธัมมานุปัสสนาสติปัญญา

กายานุปัสสนาสติปัญญา กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวซ้ายแลขวา หรือจะหุบเหี้ยมด เหี้ยมดขา มีสติกำหนดเป็นบทบาทของชีวิต กำหนดชะตากรรม ช่วยต่อรูปต่อนาม เหมือนเวลาที่ปู่ย่าตายายเจ็บหนักไปนิมนต์พระมาต่อนาม แต่เราไม่ต้องไปนิมนต์พระมาต่อนาม เราต่อของเราเอง ด้วยการเจริญกรรมฐานดีที่สุด เเคราะห์ห้ามยามร้ายจะหายไปทันที ใครจะทำอันตรายก็ไม่ได้ เพราะมีพระประจำตัวประจำใจ มีพระนอกพระใน การงานภายในได้จิตดีแล้ว การงานภายนอกก็จะดีด้วย นี่คือจุดหมาย เราจึงต้องมาฝึกความอดทนต่อสู้กับปัญหาที่จะตามมาในวันข้างหน้าอีกมากมาย

กายานุปัสสนาสติปัญญา ต้องการมีระบบมีระเบียบเป็นกิจกรรมประจำชีวิตของใครของมัน ไม่ใช่ให้คนอื่นทำให้ สร้างความดีต้องได้ดี สร้างความชั่วต้องได้ชั่ว ตายตัวโดยธรรมชาติ จิตของเรามันสับสนอลหม่าน เตี้ยวดีเตี้ยวร้าย ไม่มีตัวตนที่จะมองเห็น และไม่สามารถเอามือคลำได้ด้วย แต่เราก็สร้างกำลังภายใน ทำให้รู้ดีรู้ชั่ว รู้บาปบุญ รู้คุณรู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

ปัญญาในตัวนี้ดีมาก สามารถนำไปช่วยคนอื่นได้ เพราะรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีการอิจฉาริษยา ขี้ร้ายขี้โกงแต่ประการใด ขี้เกียจก็ไม่มีด้วย มีแต่ความขยันหมั่นเพียรตลอดรายการ กิจกรรมประจำชีวิตเป็นของใครของมัน คนอื่นทำไม่ได้ เหมือนคน

อื่นบอกให้เราดี เราจะดีได้ไหม และคนอื่นเอาสตางค์มาให้เราไปซื้อข้าวกิน เขาจะอิมด้วยหรือไม่
ตอบว่ามันไม่ได้ เราต้องพึ่งตนเอง จะไปหวังพึ่งเพื่อนหรือเพื่อนที่ช่วยกันนะหายาก ต้องหา
เพื่อนคืออาวุธเสียแต่วันนี้ เข้าเถื่อนอย่าลืมพรา เพราะในป่าเต็มไปด้วยขวากหนามมากมาย ถ้า
ไม่มีอาวุธต้องเหยียบหนามแน่ๆ เราอยู่ในโลกนี้เหมือนเรายืนอยู่กลางป่า ไม้รู้ว่าพุ่มนี้จะเกิด
อะไรขึ้นต้องเตรียมอาวุธเสียแต่วันนี้ **อาวุธ คือ ปัญญา** ของใครของมัน ต้องสร้างเป็นกิจกรรม
ของตน กิจกรรมได้แก่

กิจกรรมข้อที่ 1 คือ การแสวงหาความรู้ รู้นกรู้ใน รู้จิตรู้ใจ รู้บาปบุญ รู้คุณรู้โทษ รู้
สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

การเจริญกรรมฐานเป็นหน้าที่การงานภายใน อย่าเอาภายนอกมาผสมผสาน ต้องกิน
น้อย นอนน้อย พุดให้น้อย ทำความเพียรให้มาก เรามา สร้างการงานภายใน คือตั้ง
สติสัมปชัญญะ กำหนดจิตเป็นบทบาทของชีวิตเรียกว่า สมบัติมนุษย์ ท่านจะแสนสุดซึ่ง ได้สติมี
ปัญญา แม้บุญวาสนาหมดไป เราก็มาต่อชะตากรรมกัน ต่อบุญให้เกิดสุข ต่อวาสนาให้เกิดผล
กุศลจะได้ช่วย ถึงคราวม้วยมรณา อย่างอาตมาถ้าไม่มีกุศลช่วยให้มาแก้ไขปัญหา หรือมาใช้หนี้
มนุษย์ก็คงจะตายไปหมด เหลือแต่ขี้เถ้า ตั้งแต่วันที่ 14 ตุลาคม 2521 เวลา 12.45 น. คงหมด
โอกาสที่จะมาพุด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ดีใจ เสียใจ ต้องกำหนด อย่าปล่อยไว้ให้
อารมณ์ค้างเดี๋ยวมันจะเสียกาลเวลา แก้ปัญหาไม่ได้ อย่าใช้เวลาโดยเนื้อหาสาระที่ไม่ดี จงใช้
เวลาให้มีประโยชน์ต่อการทำงานและหน้าที่ สร้างความดีต่อไปด้วยความขยันหมั่นเพียร อยู่เฉยๆ
ก็ไม่ได้ เหมือนระฆังอยู่เฉยๆ ดังไม่ได้ ต้องตีมันถึงจะดัง คนจะดีต้องสร้างความดีมีธรรมเป็น
กิจกรรมของชีวิต

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไม่ได้เป็น
เวลานานเหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดทางตา ตาเห็นรูปเกิดจิต หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูก
ได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยวหวานมันเค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่
นั่งลงไป เกิดสัมผัสทางกาย แล้วเราก็ตั้งสติขึ้นมาเท่านั้นเอง ตัวอย่างเช่น กำหนด “เสียงหนอ”
“เขาด่าเราหนอ” ถ้ากำลังภายในเราเข้มแข็งหน้าที่การงานของเราดีกว่า คำด่ามันก็ตกกลับไปหา
คนด่า ถ้าเขาด่าเรารับมา หรือเขานินทาเรา เราเก็บเอามาคิดจะทำให้เศร้าหมองใจ เป็นคน
วิกลจริตต่อไป ทำให้เกิดสมองฝ่อ เกิดโรคอัมพาต และลม อัมพฤกษ์ก็เกิดได้แบบนี้ เป็นต้น

จงสร้างอารมณ์ให้ดีเรียกว่า กำลังภายใน แล้วแสดงออกมาเป็น พฤติกรรมภายนอกก็ ต้องดีด้วย โรคพยาธิก็น้อยลง จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะเราเป็นรังให้โรคอยู่ ทั้งโรคกาย โรคใจ มีแต่ความทุกข์ ต้องพัฒนาตน กำหนดจิต ตั้งสติเสมอ รู้ตัวเสมออย่าพลาด อย่าไปสนใจ คนอื่นเขา จงสนใจตัวเอง ก่อนที่จะไปรักไปสงสารคนอื่น พอรักตัวเองได้มากมายแล้ว เราก็เฉย ใจสบายไปให้คนอื่นต่อไป ให้เขามีความสุขอย่างที่เราได้ความสุขมา อย่าให้มีทุกข์อย่างที่เรา มีความทุกข์เลย

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล ดีหรือชั่ว

กิจกรรมข้อที่ 2 คือ ต้องละความชั่ว เอาตัวไปสร้างความคิด มาทำบุญต้องละบาป ละกิฏฐิมานะ มีสายสัมพันธ์ด้วยเมตตาต่อกัน รักกัน จะได้ไม่มีปัญหา มีแต่ประโยชน์ กำไรชีวิต อารมณ์ดีมีแต่คนเมตตา คนเกลียดกันนะขาดทุน อารมณ์ไม่ดีสร้างความหายนะแก่ตน ดังนั้น เมื่อเราสร้างความคิดก็ต้องละความชั่วได้ เรากำหนดที่ลึ้นปี “รู้หนอ” หายใจยาวๆ จากจมูกถึง สะดือ ลึ้นปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี นั้นจะอยู่ใน อิริยาบถใดก็ตาม กำหนดอย่างนั้น เตียวคอมพิวเตอรืดีออกมา เช่น เสียใจ อย่าฝากความเสียใจไว้ค้างคืน ต้องแก้ เตียวนี้คือปัจจุบัน อดีตอย่ารื้อฟื้น เรื่องอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อนาคตอย่าจับมัน คั้นให้มันตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต

การปฏิบัติกรรมฐาน ก็มีการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถ 4 เดินให้ได้สติ กำหนดยืนหนอ 5 ครั้งให้ได้ ยืนลงไปเพื่อต้องการให้สติตามจิตให้ทัน เบื้องต่ำปลายเท้าขึ้นมา เบื้องบนปลายผม ลงไป 5 ครั้งให้ชัดเจน ถ้าเราจะดูคนอื่นเราเห็นคนนั้นจากศีรษะลงไปปลายเท้า จากปลายเท้า ขึ้นมาศีรษะ ถ้าเรามีหน่วยกิตครบ คอมพิวเตอรืป้อนข้อมูลถูกต้องมันจะบอกเราโดยอัตโนมัติว่า คนนี้นิสัยไม่ดี คบไม่ได้ โกง คนนี้กำลังมีชู้ คนนี้กำลังจะไปฆ่าเขา คนนี้ยิ้มเข้ามา เป็นมิตรตอนกู่ เป็นศัตรูตอนทวง อย่าให้กู่เงินไปรับรองหักหลังแน่ๆ คนนี้ยิ้มแยมแจ่มใส แต่จิตใจเชือดคอ มัน จะบอกออกมาได้ ตำราจริงอยู่ตรงนี้เอง กำหนด “เห็นหนอ” เห็นด้วยปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยตา ใช้สติปัญญาอยู่ที่ตา ตาสัมผัสเกิดจิตที่ตา มีสติสัมปชัญญะควบคุมเป็นบทบาทของชีวิต ตัวกำหนดนี้เป็นชะตากรรม ไม่ใช่พระพรหมลิขิตมาขีดให้เราตีบ้าง ชั่วบ้าง แต่การกระทำของเราขีดตัวเราเอง ขีดดีก็ได้ดี ขีดชั่วก็ได้ชั่ว ไม่ใช่หมายความว่ารับพรแล้วเป็นคนดี ต้องสร้างพรแล้วเป็นคนดี ต้องสร้างพรให้เป็นพร ไม่ใช่ดวงดีแล้วใช้ได้ ต้องทำดีให้กับ ดวง

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ต้องการให้มีสติทุกอิริยาบถ จะหยิบของอะไรก็ตั้งสติไว้ที่มือ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะก็ตั้งสติไว้ มันจะมีประโยชน์ เมื่อเข้าห้องน้ำก็ตั้งสติไว้ จะได้ไม่ลุ่มในในห้องน้ำ คีรีชะไปฟาดโกส้วมตายหรือลุ่มกันกระแทกก็ตาย

อาตมาได้ตำราตอนคอกหักปวดกันมาก ถ้าคิดยาต้องขาลีบเพราะเส้นประสาทรวมอยู่ที่กัน มีลูกหลานอย่าตีกันนะ เซลล์จะตกปัญญาจะไม่ดี ตรงนี้เรื่องจริงของกรรมฐาน ไม่ใช่ไปนั่งหลับหูหลับตาไปสวรรค์นิพพาน ต้องแก้ไขปัญญา

กรรมฐานเรียกหน้าที่การงานภายในจิต ภายในดีแล้วกิจกรรมก็จะดี แสดงออกมาเป็น พฤติกรรมดี รูปสวย รวย ดี มั่งมีศรีสุข แล้วก็เก่งงานด้วย รวยดีมีปัญญา งานก็เก่งแรงก้าวหน้า รักษาความสะอาด ฉลาดรอบคอบ ซอประวัง ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นกับตัว ของท่านเอง มิใช่คนอื่นทำให้

นักปฏิบัติ บางที “เสียงหนอ” ไม่กำหนดเลย เขามาตัดต้นไม้ไปทะเลาะกับเขา มันเลยหมดค่านิยม ยิ่งถ้าออกไปทะเลาะกับเขากลางถนนทั้งๆ ที่เราถูก แต่เขามาทำทายนหนักๆ เข้า โมโหออกไปทะเลาะกับเขา รับรองหมดค่าราคาคน ใครเขาจะมานิยมเรา เราไปพูดใครเขาจะเชื่อถือ เพราะเราเองทำค่านิยมตก เลยหมดอาลัยตายอยาก ใครๆ เขาก็ไม่ยอมมาอาลัยไยดีกับเรา เหมือนสินค้ามีค่า ใครๆ เขาก็ไปซื้อกันหมด ถ้าของเราไม่มีค่าขาดราคา ใครเขาจะมาซื้อเล่า ขอฝากไว้ก็คือกรรมฐาน เหมือนเรามียาแก้โรคหนึ่งแต่ยากินแล้วไม่หาย เขาจะนิยมซื้อไหม แต่ถ้ายาของเรากินแล้วต้องหาย รับรองคนมาซื้อกันมากมาย เพราะยาของเรามีประสิทธิภาพในคุณภาพ ราคาคนก็เช่นเดียวกัน คนต้องมีค่าราคา คนต้องมีค่านิยม เรามาเจริญกรรมฐานก็เพื่อต้องการให้ชีวิตมีค่า เวลาที่มีประโยชน์ ท่านจะไม่เสียงานเสียการ ท่านจะทำงานโดยฝีมือ จะสร้างงานให้แก่ลูกหลานให้แก่ส่วนร่วม ท่านจะมีมนุษยสัมพันธ์ในสังคม มีแต่เมตตาอารี เอื้อเฟื้อขาดเหลือดูแลแขก ไม่แปลกหน้ากัน จะออกมาในรูปแบบนี้ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าต้องทำให้ได้

ถ้าท่านถึงธรรมเมื่อใด ท่านจะซึ่งใจมาก จะชุ่มชื่นจิตใจดุจพระพิรุณโปรยจากฟากฟ้า สรุาลัยสู่แดนดิน ท่านจะซึ่งใจ จะไผ่ดีไม่ไผ่ชั่วเลย มีสัจจะความจริงออกมา มีกตัญญูรู้หน้าที่ ยินดีในธรรมสัมมาปฏิบัติ ทำอะไรอาจหาญไม่กลัวใคร จะทำความดีเสียอย่างไรจะว่าอะไรไม่สนใจ เดี่ยวเขาก็มาผสมผสานกับเราเอง

การเจริญพระกรรมฐานเป็นการต่อชะตากรรม บางคนจะต้องตาย หัวไม่มีแล้ว บอกให้มาเจริญกรรมฐานก็ไม่มา จึงถูกรถชนตายไปแล้ว ส่วนแม่พิมพ์ใจมาทอดผ้าป่า กลัวไปปรถคว่า

หลายตลบ รถพังหมดทั้งคัน แต่ไม่ตายนี่บุญกุศลช่วยได้ เหมือนดูลิเกสมัยเก่า มีโม่มาช่วย พระเอกนางเอก

โม่มี 3 ตัว โม่ขาว โม่แดง โม่ดำ อาตมาเคยถามตัวโม่เฒ่าว่า เรื่องนี้ทำไมมีโม่ขาว มาช่วย อีกเรื่องทำไมมีโม่แดงมาช่วย เขาตอบว่าไม่รู้ ครูเขาฝึกมาอย่างนี้ก็เล่นไปอย่างนี้ โม่ มันไม่มีตัวตน มองไม่เห็น ถ้าใครมีโม่ 3 ตัวนี้สร้างความดีได้ มาอย่างไรก็ไม่ตาย อาตมารถคว่ำ ลงเหวไปยังเกี่ยวแถววัลย์ขึ้นมาได้ คงจะมีโม่ช่วยเหมือนกันแต่มองไม่เห็นว่ามีใครช่วยเรา รถพังหมดทั้งคัน โชเฟอร์คลานออกมา อาตมาก็ไปชวนชาวบ้านมาช่วย นี่สมัยเมื่อ 40 ปีผ่านมาแล้ว นี่แหละบุญกุศล

โม่แดง คือ เชื้อชาติช่วย พ่อแม่มาช่วย ส่วนโม่ขาวคือ บุญเป็นที่พึ่ง เพราะโม่ขาว แปลว่าบริสุทธิ์ ช่วยตัวเองได้ สุขธิ อสุทธิ ปัจจัยตั้ง ความบริสุทธิ์หรือไม่ บริสุทธิ์ใครทำให้ใคร ไม่ได้ โม่ขาวคือบุญกุศลของตนเองที่ได้บวช บำเพ็ญบุญกุศล สร้างความดีให้แก่สาธุชนทั้งหลาย เป็นอรรถาธิ อรรถโน นาโถ ตนเท่านั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน

บางเรื่องโม่ดำคือ วิทยุญาณช่วยได้ มีข้าราชการชื่อ 8 สามภรรยาเป็นหัวหน้ากองทั้งคู่ ภรรยาฝันว่ามีวิทยุญาณมาขอให้ทำสังฆทานให้ แต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร ภรรยาและสามีคู่นี้จึงตกลงไปถวายสังฆทาน โดยทำปิ่นโต 2 ถาด ถาดหนึ่งใส่ข้าวเหนียวปิ้งสุก และถาดหนึ่งใส่ผลไม้สดๆ ไปถวายหลวงปู่สมเด็จเจ้าคุณเจ้าวัดสุทัศน์เทพวราราม แล้วภรรยาได้อุทิศบุญกุศลให้วิทยุญาณ ต่อมาสิบวันให้หลัง เขาพักเรือนเอนรถตู้พาลูกไปเที่ยวเชียงใหม่ เมื่อถึงจังหวัดตากตอนทางเลี้ยวโค้งตีหนึ่งครึ่ง มีเสียงประหลาดดังขึ้นในรถ เจ้าหน้าที่อยู่ท้ายรถคิดว่าข้างหน้าหลุด โชเฟอร์อยู่ข้างหน้าคิดว่าข้างหลังหลุด เสียงนั้นบอก จอดๆๆ จอดชิดซ้าย โชเฟอร์คิดว่าเจ้าหน้าที่จะไปเบาข้างถนนจึงรีบจอดชิดชิดซ้ายทันที ทันใดนั้นเกิดอุบัติเหตุ รถพุ่งวิ่งมาข้างหลังชนรถอีกคันหนึ่ง 5 ศพตายหมดทั้งคัน ส่วนรถของเขาโดนรถชนเบียดออกไปบุนนิตหน้อยเท่านั้น เขาจึงขวัญหนีดีฝ่อ อยู่เชียงใหม่ได้คืนเดียวอยู่ไม่ถึง 5 วันตามที่ตั้งใจไว้ แต่ล่องกลับมาแวะที่วัดอัมพวันเล่าให้อาตมาฟัง นี่แหละโม่ดำคือวิทยุญาณมาช่วย มีแต่เสียงแต่ไม่เห็นตัว โม่ดำช่วยได้ ถ้าเราทำกรรมฐานอุทิศกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เปรตวิสัย สัมภเวสีต้องมาช่วยเราแน่ๆ

ถ้าขับรถหนะท่องคาถา เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง และแผ่เมตตามากๆ พวกสัมภเวสีจะมาขอส่วนบุญที่มีอยู่ในตัวเรา แล้วจะมาช่วยเรา รถจะคว่ำตรงไหนก็ช่วยได้ นี่คือวิทยุญาณของเปรตชนผู้ล่วงลับไปแล้วผู้สัมปรายภาพ มาปรารถนาช่วยเราได้นั่นเอง คือการเจริญพระกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานช่วยให้ ขอให้ทำให้ถึงเข้าใจถึง ท่านจะรู้จักแห่งกรรม จะระลึกชาติได้ จะระลึกถึง บุพการี ไม่ลืมพ่อแม่ที่ตายไปแล้วและที่ยังมีชีวิตอยู่ จะไม่อดอยากปากแห้งแต่ ประการใด จะไม่ลืมคุณครูบาอาจารย์ด้วย ระลึกถึงชาติของตน ชาติคือตัวเราระลึกถึงตัวเองได้ สงสารตัวเอง และรู้จักแห่งกรรมของเรา ทำดีทำชั่วอะไรจะรู้ทั้งนั้น และจะแก้ปัญหาก็ได้ มัน เกิดขึ้นในปัจจุบันก็แก้ไป มันยังไม่เกิดก็แก้ไม่ได้ ถ้าใครเจริญกรรมฐานสะสมเป็นหน่วยกิต ถ้า เวลาสุขมันก็นิ่งไว้ในคอมพิวเตอร์ แต่พอเวลามีทุกข์เดือดร้อน มันจะออกมาช่วยให้เกิดปัญญา แก้ปัญหาได้ตามจุดมุ่งหมาย

ดังนั้น กรรมฐานจึงช่วยให้ระลึกชาติได้ รู้จักแห่งกรรมได้ ถ้าท่านหมั่นทำไปเรื่อยๆ ตัวกำหนดจิตสำคัญมาก จะทำงานเขียนหนังสือก็กำหนด จะกินน้ำก็กำหนด จะเดินก็กำหนด จะ หยิบอะไรก็ตั้งใจไว้ โกรธก็เอาสติไปใส่ เสียใจก็เอาสติไปใส่ให้รู้ว่าเสียใจอะไร โกรธเรื่องอะไร หาเหตุที่มาให้จงได้ ท่านจึงจะแก้ปัญหาก็ได้ เราจะรู้ด้วยตัวเองว่า เราสร้างกรรมอะไร และจะ แก้ปัญหาอย่างไร ตัวอย่างเช่น เราจะรู้ด้วยตัวเองว่า ปาณาติบาตติดมา 60 เปอร์เซ็นต์ จะต้อง เตรียมตัวเป็นอัมพาตถ้าไม่สร้างความเป็นต้น

การทำบุญทอดกฐินผ้าป่าเป็นบุญประเภทสอง ถ้าประเภทหนึ่งต้องเอาบุญมาใส่ใจให้เรา มีความสุขในครอบครัว ให้เรามีความเจริญและแก้ไขปัญหาก็ได้ อาตมาประสบด้วยตนเอง มี ปาณาติบาตติดมา 60 เปอร์เซ็นต์ ต้องคอยหัด หรือไม่ก็ต้องเป็นอัมพาต แต่มีกุศลที่สร้างมาช่วย แก้ไขปัญหา จึงไม่ต้องเป็นอัมพาต ปกติคอยเคลือบหนอยเตียวต้องเป็นอัมพาต แต่อาตมาคอยหัด พับทำไม้ไม่เป็น นี่แหละ เราสร้างกุศลฝึกจิตให้เข้มแข็ง มีหน้าที่การงานภายใน ไม่เอางาน ภายนอกมาผสมให้ยุ่งเหยิงในครอบครัวและตัวของเรา ถ้าคนไหนมีปาณาติบาตติดมา 60 เปอร์เซ็นต์ จะสามวันดีสี่วันชั่ว ต้องสร้างบุญคือกรรมฐานแก้เสียจึงจะได้ ถ้าไม่รีบแก้ไข ในชาตินี้ ไม่รีบสะสมบุญ เราก็จะไม่มีโอกาสในอนาคต

ถ้าอภินาทานติดมา 60 เปอร์เซ็นต์ เราต้องถูกโกง ถูกปล้น ถูกฉ้อ ถูกตี ถูกแย่งชิงวิ่งราว ของหาย และไฟไหม้บ้าน ออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจน

ถ้ากาเมสุมิฉฉาจารติดมา 60 เปอร์เซ็นต์ ขอประทานโทษ ถ้าเป็นผู้หญิง มีสามีกี่คนต้อง เป็นของเขาหมด ถ้าเป็นผู้ชายมีภรรยากี่คนมีชู้หมด อาตมาไปสหรัฐอเมริกาเจอดอกเตอร์คนหนึ่งมีภรรยา 3 คน มีชู้หมดเลย กำลังจะแต่งงานกับคนที่ 4 อาตมาจึงบิณฑบาตยับยั้งไว้ให้แก้กรรม ก่อน วิธีแก้คือให้มาเจริญกรรมฐาน 7 วัน 7 คืน แล้วค่อยไปมีภรรยาใหม่ มิฉะนั้นภรรยาจะมีชู้ อีก นี่คือข้อเท็จจริงที่ได้จากกรรมฐาน ไม่ใช่ไปนั่งวัดโน่นวัดนี้ ไปสวรรค์ที่โน่นไปนิพพานที่นี้

เป็นไปไม่ได้ ต้องเอาข้อนี้ก่อน ชั้นอนุบาลก่อนสำเร็จประถมศึกษาก่อนสำเร็จมัธยมแล้วจึงไปมหาวิทยาลัยจึงจะถูกขั้นตอน

ถ้ามูสาวาท หลอกหลวงโลกหวังเอาลาภเขาติดมา 60 เปอร์เซนต์ รับรองได้เลยต้องโดน โกงตลอดรายการ โกงแล้วโกงอีก รู้ว่าเขาหลอกก็ต้องยอมให้เขาหลอก เพราะมันเป็นกฎแห่งกรรม

ถ้าสุราเมระยะติดมาจากชาติก่อน 60 เปอร์เซนต์ รับรองเป็นโรคปัญญาอ่อน ถ้าขึ้นดื่มสุราต่อไปอีก จะกลายเป็นคนวิกลจริต ต้องเข้าโรงพยาบาลศรีธัญญาทันทีไม่ทัน

ดังนั้นการเจริญพระกรรมฐานจึงมีประโยชน์มาก เอาบุญมาใส่ตัวเรา ใส่ไว้ในใจ ไม่ต้องไปหาพระที่ใดแล้วไปให้เสียเวลาทำงาน ต้องสร้างกุศลก่อนมาสร้างบารมี มารไม่มีบารมีไม่เกิด ต้องมีมารทั้งนั้น มารหัวใจ มารรักมารแค้นแน่นหัวใจ แล้วเราก็แผ่เมตตาให้เขาอยู่ร่มเย็นเป็นสุข อย่ายไปริษยาเขา เราก็มิเมตตาปราณีต่อกัน เป็นความดีของมนุษย์ปุถุชน รับรองไปไหนมีคนชอบ พูดเขาก็จะเชื่อ จะไม่เหลือวิสัยต่อไป

เดินจงกรม ต้องเดินให้ช้าต้องการให้มีสติ เป็นการฝึก ไม่ใช่เดินทำงานแต่เป็นงานภายใน ต้องเดินให้ช้าที่สุด ยืนหนอ 5 ครั้ง ให้ดี ให้ถูกต้อง แล้วกำหนดจิต กำหนดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้อยู่ตรงนี้ เป็นบทบาทของชีวิตต่อไป

อาตมาขออนุโมทนาฝากไว้ จงตั้งใจเจริญกรรมฐานทุกท่าน เป็นการสร้างบุญให้เรา มีความสุขความเจริญแก่ตนเอง แล้วตนเองก็จะไปสร้างความสุขให้แก่ครอบครัวลูกหลานในอนาคตกาลเบื่องหน้าสืบไป

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ญาติโยม พุทธบริษัท อุบาสกอุบาสิกา ผู้ไคร่ธรรมเนกขัมมปฏิบัติ ขอจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ จะคิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอจงสมปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม