

ธรรมปฏิบัติ

ทางสายเอก

พระครูภาวนาวิสุทธิ

๖ พ.ค. ๓๔

P5002

การปฏิบัติเราใช้ **สติปัฏฐานสี่** ทางสายเอกของ **พระพุทธเจ้า** อาตมาปฏิบัติมาทุกอย่าง เช่น **มโนมยิทธิ** เราก็อไม่
รู้หลักการปฏิบัติมาแต่ต้น เดิมทีก็อยากมีอภินิหารของมโนมยิทธิ
ให้เกิดมโนภาพ ให้เกิดอภินิหารของจิต ให้เกิดฤทธิ์เดชานุภาพ
เรียกมโนมยิทธิ ยังไม่เข้าใจลึกซึ้ง อาตมาก็ปฏิบัติมโนมยิทธิมา
ก่อน

แล้วก็ไปเรียน **ไสยศาสตร์** เวทย์มนต์พระคาถาทุกหมู่เหล่า
แล้ว ยังเรียนวิชา **ธรรมกาย** กับ **หลวงพ่อด วัดปากน้ำ** เมื่อ
สมัย พ.ศ. ๒๔๙๓ สมัยเรือแดง เรือเขียว ฝึกพระธรรมกาย ๖
เดือนเต็ม และก็ได้อธรรมกายสมควรแก่การปฏิบัติ

จากนั้นยังไปเรียนต่อ **เฟ่งกสิณ** ดินน้ำลมไฟ เป็นต้น เอา โหน่มาประสม เอานี้มาประสาน เรียนไสยศาสตร์ วิชาการทาง เวทย์มนต์

ต่อมาจึงได้มีโอกาสพบ **พระโขนง** ที่อยู่เลยขอนแก่นไป จึง ได้ของแท้ มิใช่ของเทียม ดังที่กล่าวมา

ท่านก็ถามว่า “คุณบวชใหม่ เป็นภิกษุสาวกสอบสวนนักธรรมตรี ได้ไหม? **“ได้ครับ”** “สติปัญญาอยู่ในนักธรรมตรีบั้นนั้น คุณทำได้ หรือ”

“ได้ครับ พระเดชพระคุณหลวงพ่อก่อน”

“ทำได้ จะถามมั่งนะ”

ถามเราก็ทำไม่ได้ เราตอนนั้น **ได้วิชาการ** ไม่ใช่ทำได้ ทำได้ ต้องลงมือทำในสติปัญญาสี่ ท่านว่าอย่างไร

กายนุสสนาสติปัญญา ข้อที่ ๑ วิชาการจะบอกว่า กาย สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เรียกว่า กาย นุสสนาสติปัญญา

เวทนานุสัสนาสติปัญญา ข้อที่ ๒ เวทนาที่สักว่าเวทนา ไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เราเขา เรียกว่า เวทนานุสัสนาสติปัญญา เป็นหลักวิชาการ

จิตตานุสัสนาสติปัญญา ข้อที่ ๓ จิตสักว่าแต่จิต ธรรมดาเราพิจารณาไม่มีตัวตน คือกล่าวไม่ได้ ธรรมชาติของจิตต้องคิดอ่าน อารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกเสียง ไม่มีตัวตนจะกล่าวได้แต่ประการใด ก็ยังไม่ทราบว่าจะจิตอยู่ตรงไหน แล้วจะกล่าวได้อย่างไร นี่คือวิชาการ

ธรรมานุสัสนาสติปัญญา ข้อที่ ๔ ธรรมสักว่าแต่ธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาอีก เรียกว่า ธรรมานุสัสนาสติปัญญา แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะไร

ธรรมานุสัสนาสติปัญญา หมายถึงธรรมที่เราทำแล้วเป็น กุศลหรืออกุศล จิตถูกต้องเป็นธรรม ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง หรือ เป็นการถูกใจ เป็นกิเลสเป็นอกุศลหรืออาจจะเป็นกุศลกรรมก็ได้ แล้วแต่ถูกต้องหรือถูกใจอยู่ในธรรมานุสัสนาสติปัญญาเชิง ปฏิบัติการ นักปฏิบัติธรรมต้องท่องข้อนี้ให้ได้

พูดง่าย ๆ เรียกว่า เราเรียน **สันโดษ** กัน ไม่ใช่เรียน **อันดับ** เราก็ป่านะนี่แล้ว งานการก็เยอะ จะต้องมานั่งเรียนนักธรรมตรี กันอยู่ได้หรือ เรียนนักธรรมโท ภาวนา ๒ ก็เรียนไม่ได้ จะมาเรียน นักธรรมเอก วิปัสสนาภูมิอยู่ตรงไหน เรียนมากมายหลายประการ ธรรมวินิจฉัย วินิจฉัยธรรม และวินัยวินิจฉัย เราก็ไม่สามารถจะมา เรียนตามอันดับขั้นตอนนี้ได้ เราจะมาเรียนบาลีแปลหนังสือกัน ก็ เห็นจะทำไม่ได้แน่นอน

เรามานั่งปฏิบัติธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็ เรียกว่า **สันโดษ** เรียนเชิงปฏิบัติการทั้งหมดอยู่ในพระไตรปิฎก ทั้งหมดที่เราปฏิบัตินี้

ทำไมเรียกว่าทั้งหมด ทำนทั้งหลายฟังแก่นแท้ พระพุทธศาสนาว่า แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ตั้งแปดหมื่นสี่พันพระ ธรรมขันธ์เต็มตู้เลย ๔๕ เล่ม หรืออีกนัยหนึ่ง ๘๐ เล่ม

เราก็เรียนไม่ได้ให้จบครบครันทันเวลาของอายุ เราจะท่องบ่น จำทรงพระไตรปิฎก ก็คงไม่ทันกับอายุที่จะต้องตายนี้เรียกว่า

ความรู้ เป็นต้นฉบับเรียก **คันทะธูระ** แปลเหมือนสี่พันพระ
ธรรมชั้น

แก่นแท้พระพุทธศาสนา เชิงสันโดษ ก็ย่อใจความจากแปล
เหมือนสี่พันพระธรรมชั้น เหลือไตรสิกขาสาม เป็นปฏิบัติการอยู่ ณ
บัดนี้

จะเป็นพระสงฆ์องค์เจ้าหรือเป็นฆราวาสก็ตาม ต้องเข้าใจใน
จุดนี้ คือ ไตรสิกขา มีอยู่ ๓ ประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล เราก็ได้ความว่า **ปกติ** เราทำความเป็นปกติคือ
กรรมฐาน เป็นตัว **ทำให้จิตเป็นปกติ** กรรมฐานทำอย่างไรจิตจึง
เกิดปกติ ก็มีสติสัมปชัญญะกำหนดจิตให้มีสติ ตรงนี้เป็นหลัก นัก
ปฏิบัติต้องจำข้อนี้ให้ได้

คนที่มีศีลนะ ต้องคนปกติ คือมีการกำหนดจิตให้มี
สติสัมปชัญญะ ศีลคือมารยาท จะเกิดเป็นผลงานของจิตของเรามี
ระบบ มีระเบียบ มีแบบมีแปลน มีแผนผังขึ้น คนเราก็สู่ภาวะอย่าง
นี้จึงจะปกติได้

ญาติโยมผู้ใคร่ธรรมต้องท่องสติปัฏฐานสี่ให้ได้ว่ามีอะไรบ้าง
กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะเหยียดซ้ายแลขวา จะนอนจะนั่ง

เหมือนกันหมด ต้องมีสติเป็นตัวกำหนดจิตให้มีความเป็นปกติใน
ด้านกาย อย่างนี้แล้ว กายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน
เราเขา เป็นกายนอก

แต่เรามีสติอยู่ที่จิต **ภายในก็เกิดขึ้นเป็นกายทิพย์** เป็นทิพย์
อำนาจของจิต มีกายทิพย์อยู่ด้านใน กายจะเคลื่อนไหวจะคู้หรือจะ
เหยียดแขนขา ก็มีมารยาท มีความเป็นปกตินี้เรียกว่า กายทิพย์

มีทิพย์ คือจิตมีสติสัมปชัญญะ สติมันจะบอกจิตว่า
เคลื่อนไหวอย่างไร เราจะวางท่า วางที่ให้มีปัญญาตรงไหน ให้มี
มารยาทเป็นศีลประการใด คนนั้นจะมีศีล เกิดความเป็นปกติของ
คนสมบูรณ์แบบ เรียกว่าคุณสมบัตินุชฌิม มันเกิดขึ้น โดยอย่างนี้

เราก็กำหนดยืนหนอ ยืนหนอ ห้าครั้ง ยืนนี้ทุกคนไม่เข้าใจ
กายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้สำคัญมาก **ก่อนที่จะนั่งกำหนด
จิต ใช้สติปัฏฐานสี่ ต้องเดินก่อน คือเดินจงกรม**

ทำไมต้องเดินก่อน **เพราะเดินนี้มีภาวะดีกว่านั่ง มันรวม
รวมจิตได้ดีกว่านั่ง** จึงต้องเดินเคลื่อนย้ายอิริยาบถ ให้เข้าสู่
ปรารภของการมีสติดีที่สุดด้วยการเดิน

คนโบราณเดินไปไถนา เดินไปทำไร่ วันละหลายกิโลเมตร จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตก็ดีขึ้น การเดินก็ไม่เหนื่อยอ่อนใจแต่ประการใด มีสมาธิดีด้วย ร่างกายจะเคลื่อนย้ายและไฟธาตุจะย่อยง่าย ความเป็นภาวะปกติก็ดีขึ้น

อาหารก็ย่อยง่าย น้ำดีก็ก้นกรองได้ดี น้ำไตก็ก้นกรองได้ดีด้วย อาหารก็น้อยลง มีความอดทนสูง เดินทางไกลได้ดีมาก จึงต้องเดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งสมาธิ จิตสมาธิจะรวบรวมไว้ได้ดีกว่านั่ง เกือบไว้ได้นานกว่านั่ง จึงต้องเดินก่อนนั่งเสมอ มีเหตุผลดังนี้

นักปฏิบัติต้องจำข้อนี้ก่อน แล้วจึงมาพัฒนาจิตในสติปัฏฐานสี่ เรียกว่า ทางสายเอก ทำไมเรียกว่าทางสายเอก เพราะทางเดินมีหลายทาง ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ แต่ทางบกเดินเท้าก็ยังมีหลายทาง

เดินทางมีขวากหนาม เดินทางทुरกัณฑ์ดาร เดินทางเรียบ ถ้าไม่มีทางเดินจะไปถึงจุดหมายได้อย่างไร

ถ้าเราเหยียบหนามเข้าไปในป่าดงพงไพร ก็จะไปไม่ถึงที่
หมายได้ตามความประสงค์ พระองค์จึงบอกเดินทางสายเอก ข้อนี้
สำคัญมาก

อาตมาปฏิบัติมาทุกอย่างแล้ว ก็มาสรุปได้ข้อนี้เองคือ
สติสัมปชัญญะ อย่าลืมนะ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ข้อปฏิบัติ
สรุปเหลือ ๒ คือ **แก่นแท้พระพุทธศาสนา** คือ **สติสัมปชัญญะ**
ไม่ลดละภาวนา มีสติเข้าไปทุกอิริยาบถ มีสัมปชัญญะรู้ตัวรู้ทั่ว รู้
นอก รู้ใน รู้ตาชั่งขึ้นมาคู เอาตราชั่งขึ้นมาชั่ง

รู้อย่างนี้จึงจะเรียกว่ารู้ตัว รู้ทั่ว รู้การแก้ปัญหาคือ เหลือ ๒
ประการคือแก่นแท้ คือธรรมะ อยู่ตรงนี่แน่ ๆ ไม่ใช่อยู่ที่อื่น แล้วก็
ทำได้

รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้จิตใจของเรา รู้จิตใจของคนอื่นได้ มัน
ก็ออกในรูปแบบเหลือ **หนึ่ง** คือ **ความไม่ประมาท** ซึ่งเป็นหลัก
พระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าบอกว่า ทำอะไรอย่าทำให้เป็นเหตุแห่งความ
ประมาท จะตายได้ จะเสียดาย จะขาดเหตุขาดผลขาดต้นขาด

ปลายอย่างนี้เป็นต้น อยู่ตรงนี้นะ นี่หลักแก่นแท้พระพุทธศาสนา
ได้มาจากทางสายเอก

ก็จะจับจุดได้ว่า เอกตรงไหน เอกที่เดินทางสายเอเชีย ไม่มี
หนาม รถยนต์ของท่านจะไม่ชอกช้ำ ถ้าท่านเดินสายจัตวาก็เดิน
โขลกเขลก มีหนาม มีหลุม มีบ่อ ท่านจะเลือกเดินอย่างไร นี่
เหตุผลของทางสายเอก

จงเลือกเดินทางสายเอก ทางสายเอก ทางบกก็แห้งตลอด
ทางน้ำก็เรือแล่นได้เลย ไม่มีหาดไม่มีตอ ก็เรียกว่า ทางสายเอก

แต่เดินทางสายเอกหรือทางอะไรก็ตาม ถ้าท่านขาดสติ
สัมปชัญญะ มีความประมาทอยู่ในจิตใจของท่าน ท่านก็ไม่พบ
หลักพระพุทธศาสนาในตัวท่าน

กรรมฐานอยู่ตรงไหน ไม่ใช่พุทโธนะ ตั้งสติไว้มือสอง เท้าสอง
สมองหนึ่ง เป็นที่พึง เหยียบบั้งเบรค เหยียบบคลัช มือถือเกียร์ ตา
หูกี่ว่องไว จิตใจก็ดีด้วย นี่ทางสายเอกอยู่ตรงนี้

บางคนไม่เอา ตาคู หูฟัง ปากไม่นิ่ง คนที่มีความรู้ ขาดสติ
ไม่มีทางสายเอก เอาปากไปก่อน พุดล่อมป้าม ขาดสติสัมปชัญญะ
ไม่ใช่หรือ

พระพุทธเจ้าบอกทางสายเอกตรงนี้ เซึ่งปฏิบัติการ ตัวสตินี้ สำคัญมาก และมีสัมปชัญญะอยู่ในตัวเองขึ้นมา จะเกิดความคิด ออกมา คือปัญญาไม่ประมาท

จ้อออกรถต้องดูน้ำมันเกียร์ น้ำมันเครื่อง เบรก ลูกล้อดูยาง ให้เรียบร้อย ความไม่ประมาทอยู่ตรงนี้คือสติ นี่ทางสายเอกอยู่ ตรงนี้ รถนี้สอนเราเองนะ ขอฝากไว้

ท่านเจริญกรรมฐานได้ **จะเกิดปัญญา เกิดความรู้เหตุผล** ข้อเท็จจริงในการแก้ไข คือศีลธรรม ท่านจะมี**สุขภาพจิตดีมาก** สุขภาพจิตท่านจะอดทนต่องานและมีขันติความอดทนตลอดไป

นอกเหนือจากนั้น การงานท่านจะดีขึ้น ในเมื่อการงานดีขึ้น แล้ว การเงินก็ตามมาเลย การเงินตามมาแล้ว การสังคมตามมา ด้วย เข้ากับเด็กก็ได้ เข้ากับผู้ใหญ่ก็ได้ เข้ากับพระสมานพ ราชมณาจารย์ เข้ากับผู้บังคับบัญชาก็ได้ เหตุผลของทางสายเอก อยู่ตรงนี้

สรุปทางสายเอก จะไม่หลงจะไม่ลืม จะไม่ประมาทในชีวิต จะ ไม่มีทางสายอื่นที่จะเสียหาย ถึงจะเสียหายบ้างก็น้อยลงไป จะลืม

อะไรก็น้อยที่สุด คนเราที่ทะเลาะกัน พุดจาไม่เข้าใจกัน ก็เพราะไม่มีทางสายเอก

ถ้าเรามีทางสายเอก เราจะไม่ไปทะเลาะกับใคร ไม่ต้องไปขัดคอใคร เราก็คือว่าเรามีทางจิตวา เราทางสายเอกต้องเลี้ยงหนี ไปเสียท่าเขาท่าไมนะ เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือท่าไม

ตัวเราเป็นตัวสำคัญ คิดว่าเราเป็นคนสำคัญผู้หนึ่งไม่ได้หรือ ถ้าท่านทั้งหลายมีทางสายเอกแล้ว จะรู้ว่าตัวท่านมีความสำคัญมาก

จะเป็นหน้าที่ภารโรงหรือจะเป็นหัวหน้าฝ่าย หรือทำงานราชการ หรือทำงานรัฐวิสาหกิจ หรือจะทำธุรกิจส่วนตัวก็ตาม ท่านจะรู้ตัวว่าท่านเป็นคนสำคัญคนหนึ่งในโลก ท่านจะรู้ตัวได้ เช่นนี้คือ ทางสายเอก

ถ้าท่านไม่มีทางสายเอก ท่านจะไม่รู้ตัวอย่างนี้นะ มักจะน้อยเนื้อต่ำใจเสมอ เห็นว่าตัวเองไม่มีความสำคัญอะไรเลย ก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่มีทางสายเอก ท่านก็ต้องเดินบุกป่าฝ่าดงหลงไพรเห็นได้ชัดไหม

เหมือนเราเกิดมาทุกคนพี่น้องเอ๋ย กำลังยืนอยู่ที่กลางป่า
ด้วยกันทุกคน เห็นอะไรข้างหน้าไหม มันมืดแปดด้านทุกคนนะ
ไม่มีอะไรเลย เตรียมอาวุธไว้เถิดท่านทั้งหลาย

เข้าเถื่อนเตรียมพร้า เข้าป่าเตรียมมีด คืออาวุธ เราทั้งหลาย
ต้องเตรียมอาวุธคือปัญญา **“ปัญญาธูโร”** คือตัวสติปัญญาอันสี่ที่เรา
ปฏิบัติอยู่นี้

เตรียมอาวุธติดตัวท่านไป เมื่อมีขวากหนามและอุปสรรคใด
ๆ นำอาวุธคือปัญญาที่เก็บไว้ในจิตใจของท่านมาแก้ไขได้ทันที ไม่
ต้องพกปืน ไม่ต้องพกมีด พกปืนไปให้เขายิงเราตาย

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ไม่ต้องไปซื้อปืนมารักษาทรัพย์ ปกป้อง
รักษาทรัพย์สมบัติหรือ รับรองถ้าเรามีบุญวาสนา ขโมยไม่มา
เล่นงานเราหรอก โจรก็ไม่มาปล้นด้วย

**แต่ถ้าท่านมือทึบหนาทานติดตัวท่านมา ๖๐ % เตรียมปืนก็ไม่
ไหว รับรองท่านต้องโดนปล้น ท่านต้องโดนจี้ โดนไฟไหม้บ้านแน่
ๆ**

นอกเหนือจากการเจริญกุศลภาวนา แก้ไขปัญหาแล้ว **จงแผ่
เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร หนักจะกลายเป็นเบา**

บางคนบ้านจะต้องถูกไฟไหม้ แต่แล้วเพียงแต่ขโมยลักของไปเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเรามีการแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร แผ่เมตตาไม่ได้ เจ้ากรรมติดตามต่อไป และบุญก็ไม่สร้างกุศลก็ไม่ทำ รับรองท่านไฟไหม้บ้านแน่ ๆ นี่เหตุผล มันมีมาแล้วหลายเรื่อง ที่อาตมาจับได้เป็น **กฎแห่งกรรม**

ขอฝากพี่น้องไว้ ทางสายเอกอยู่ตรงนี้นะ
ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศก็หาความปลอดภัยไม่ได้ รีบเตรียมหาอาวุธติดตัวท่านไปให้จงได้ คือปัญญารอบรู้ในกองการสังขาร แก้ไขปัญหาได้ เอาไปเถิดท่านจะประเสริฐในอนาคต
เดี๋ยวสติก็จะบอกว่า ขึ้นรถไฟก็ต้องตกราง ไปรถคันนี้มันก็ต้องคว่ำ นี่ทางสายเอกนะ **สายเอกอยู่ที่จิต** คือ กรรมฐาน ที่ปฏิบัติได้ รับรองจะได้เสียงทางใต้ถูกต้อง ว่ารถจะชนกันตอนนี้อย่างไร เราจะได้เสียงทางไปอย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องคนช่วยได้นะ ผียังช่วยได้ อาตมาเคยประสบมา

วิญญานกตัญญู

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

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

เขาบอกว่าจะกระโดดตรงถ้าขุนตาล พวกรถมาถึงไว้ทัน เลยมาพักที่โรงแรม กินยาตาย **ด้วยอำนาจจิตเป็นอกุศล** ต้องเป็น **อสุรกาย** ตรงนั้น

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

ท. เลียงพิบูลย์เล่าว่า “ผมไปทำธุรกิจทางภาคเหนือ ก็ถามหาห้องพักในโรงแรม”

บ๊อยบอกว่า “ลุงพักห้องนี้ใหม่ ไม่เอาตังค์” ท. เลียงพิบูลย์ ก็ถามว่า “ห้องไม่ดี ไม่มีที่นอนหรือยังงัย”

เขาบอกว่า “เหมือนกันหมด มีของบริการเหมือนกันหมด แต่ไม่เอาตังค์” และก็ไม่บอกว่ทำอะไร

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

เข้าพักสวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้วก็นอน ตี ๑ ออกมาแล้ว แต่ท. เลียงพิบูลย์มีกรรมฐานสูง ไม่กลัว ลูกหนัง ไฟฟ้ายังสว่าง ก็นั่งดูเฉย ๆ กำหนดแผ่เมตตาพระกรรมฐาน แผ่เมตตาไป ย่อลงไปเป็นสาวสวยยกมือไหว้ เห็นไหมนี่ **อำนาจกรรมฐานทางสายเอก**

เขาร้องให้แล้วบอกว่า “คุณน้ำคะ หนูมาอยู่ห้องนี้นานแล้ว”

ท. เลียงพิบูลย์ ก็ถามว่า “เออ! หนูเป็นใคร”

“หนูมากินยาตายที่ห้องนี้ ถ้วยยังอยู่ใต้ถุนเตียง เขาไม่เก็บ”

“มีเหตุผลประการใด เล่าให้หน้าฟังซิ” เขาบอกว่า เรียน
ธรรมศาสตร์ผิดหวังเรื่องแฟน

เรื่องแฟน ๆ นี่เล่าให้เด็กผู้หญิงฟังกันบ้างนะ อย่าสนใจเลย
นะ ไปรักเขาข้างเดียวทำไม สอนเด็ก ๆ ไว้บ้างนะ

ท. เลียงพิบูลย์ ก็บอกว่า **“หนูทำอะไรเช่นนั้น”**

**“หนูผิดไปแล้ว แก่ไม่ได้เสียแล้ว หนูจะกระโดดรถไฟที่ถ้ำขุน
ตาล แต่การ์ตรถเขามาถึงไวได้ เพราะมีตาแป๊ะแก่งั่งอยู่ตรงนั้น
เขาไปบอกการ์ตรถว่า เด็กคนนี้จะโดดให้รถไฟทับ การ์ตรถเลยรีบ
ปิดประตูให้แก่งั่ง เดี่ยวจะเสียชื่อรถไฟ เลยคุมตัวไปลงสถานี ตามตัว
ที่ตีไว้จนได้”**

แล้วบอกต่อไปว่า **“ใครมาพักที่นี่ หนูก็ออกมาอย่างนี้ ออกมา
ให้ช่วยถวายเป็นสังฆทาน แล้วแม่เมตตาให้หน่อย แต่ไม่มีใครแม่ได้
เลย หนูขอกราบเท้าคุณน้า กรุณาช่วยหนูด้วย หนู
ขอขอบพระคุณ”**

ท. เลียงพิบูลย์ บอกว่า **“จะให้หน้าช่วยอย่างไร”** เขาบอกว่า
“ถ้าหากคุณน้านั่งกรรมฐาน แม่เมตตาและถวายเป็นสังฆทานให้หนู

แล้ว หनुจะไปจากที่นี่ได้” **เวลากินยาตาย เกิดโทษเป็น
อสุรกาย ไม่ใช่เปรตนะ**

อย่างนี้ไม่ใช่เปรตดูร้าย เหมือนคนที่ถูกรถชนตายดูร้าย ทะเลาะกันมา รถชนตาย ฝ่าถนนเลย ดูร้ายเป็นอสุรกายเช่นนี้ ไม่ใช่รถชนตายเป็นคนไม่ดี โดนฆ่าตายเป็นคนไม่ดี ไม่ใช่ โปรด ทำความเข้าใจทุกคน อย่าเข้าใจผิด แต่แล้วไม่มีใครแผ่เมตตาได้ มาพักก็ไม่รู้จักทำบุญกัน

อุทิศส่วนกุศลด้วยการเจริญกรรมฐานดีที่สุด ไม่ต้องเอา สตางค์ไปถวายพระก็ยังมีได้ ขอให้สวดมนต์ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาย เสร็จแล้วสวดมนต์อะไรก็ได้ แล้วเจริญ กุศล ใช้**สติปัฏฐาน ๔ ใช้ทางสายเอก**ขึ้นมา แล้วรวมทุนบุญกุศล แผ่ให้คนนั้น ให้เปตชน ให้อสุรกาย ให้มีความสุขความเจริญดังที่ กล่าวมาจะนั้น ได้ผลแน่

ท. เลียงพิบูลย์ บอกว่า **“เอาสะพาน น้ำจะช่วยจัดการให้”**

เขาขอกราบเท้าเลย และบอกว่า **“ขอบพระคุณคุณน้ำมาก”** หनुจะได้ไปจากที่นี่เสียที ท. เลียงพิบูลย์บอกว่า พอกราบเท้าเสร็จ แล้ว 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 มีเสื่อขาวอยู่ ๓ ตัว กางเกงขาว ๑ ตัว ติดกระเป๋าก็เอาเสื่อขาว กางเกงขาวมานั่ง

เริ่มสวดมนต์ทำวัตร แล้วสวดพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เรียบร้อย แล้วนั่งเจริญกรรมฐาน ประมาณ ๑๕ นาที ขอแผ่เมตตา ให้เด็กสาวคนนี้ นึกให้เห็นมโนภาพออกมา แล้วบอกว่า ขอหนูจงมีความสุขความเจริญ ขอเจ้าจงไปสู่สุคติเถิด ด้วยอำนาจกรรมฐานเป็นได้ทันทีชั่วพริบตาเดียว

พอตี ๕ ท. เลียงพิบูลย์ ก็อาบน้ำแต่งตัวใหม่ เปลี่ยนชุดขาว ออกเดินลงจากโรงแรม พวกโรงแรมถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง ท. เลียงพิบูลย์ บอกว่าไม่เห็นเป็นอะไร แต่ไม่เล่าเหตุการณ์ให้ฟัง

แล้วก็เดินทางไปที่ตลาด ไปซื้อปิ่นโต ๒ ถาด ใส่อาหารคาว ๑ ถาด หวาน ๑ ถาด เข้าไปในวัด ไปบอกหลวงตาองค์หนึ่งบอกว่า จะถวายสังฆทานอุทิศให้คนตาย แต่ก็ไม่ได้บอกว่าเป็นใคร พระท่านรับสังฆทาน รับศีลเสร็จ

สังฆทานต้องรับศีล จำไว้ นะต้องรับศีลด้วย ไม่ใช่แค่เคนแล้ว เป็นสังฆทาน เดียวนี้สังฆทานเวียนกันอีกหรือ ต้องใช้ของจริงซี ใช้เงินผิตประเภทได้หรือ รับราชการก็ถูกถอดนะ ใช้เงินผิตประเภทได้หรือ โทษกนะ เขาบอกให้ใช้ตรงนี้ กลับไปใช้ตรงนั้น

ไม่ใช่เงินวัด เราขอยืมก่อนได้ ของวัดนี่ไม่เป็นไร นี่เงินสร้างส้วม เขาจะซื้อชั้น ขอยืมไปก่อน แต่พรั่งนี่นำมาให้ได้ เอามาแทนเสียไม่มีปัญหา

แต่ราชการไม่ได้นะ ถ้าใครฟ้องถูกถอดเลยนะ ทางเขาหาว่าใช้เงินผิตประเภท เอาออกเลย จะเป็นซี ๗ ซี ๘ ก็ตาม

แต่ค่าเช่าบ้านทางราชการ ตัวเองไม่ได้เช่า แต่อยู่กับเพื่อน เพื่อนไม่เอาเงิน แล้วทำบัญชีว่าเช่าเพื่อน พรรคพวกจับได้ ขนาดจะย้ายไปเป็นอธิบดียังโดนออกเลย ไม่ได้โกงนะ แต่ต้องออกตามกฎหมายกำหนดไว้ นี่ไม่มีทางสายแอกอีกเช่นเดียวกัน

เข้านั้น ท. เลียงพิบูลย์ ถวายสังฆทานเสร็จแล้ว กลางคืนอยู่อีกคืนหนึ่ง รุ่งขึ้นถึงจะไปเชียงใหม่ต่อไป

ตี ๑ ออกมาอีกแล้ว แต่งตัวสวย มีผ้าขาว กราบไหว้ ท. เลียงพิบูลย์ อย่างสวยงาม กล่าวว่

“หนูมาขอกราบขอบพระคุณและขอกราบลา หนูจะไปแล้ว มีทางไปแล้ว หนูก็ทำบุญวาสนามากแต่ต้องไปรับกรรมในป่าอีกชั่วคราว หนูซาบซึ่งใจมากที่คุณนำช่วยหนูออกมาจากนรกในวันนี้”

กรรมฐานนี้แผ่ได้เลย ถ้ามีญาติพี่น้องฆ่าตัวตาย มีทางเดียวที่จะแผ่เมตตาให้คือ กรรมฐาน ถ้าทำบุญให้ไม่ถึง ผูกคอตาย ยิงตัวตาย ทำบุญให้ไม่ถึง มีตำราอยู่ที่นี้หลายราย

ขอฝากพี่น้องที่มากกรรมฐานที่นี้ทุกคน โปรดจำทางสายเอกไว้ให้ได้ มันเอกจริง ๆ ไม่มีจิตวา ไม่มีชั้นตรีเลย ตรงไปตรงมาแน่ ๆ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ชัดเจน

เด็กสาวคนนั้นก็บอกว่า “หนูจะไม่ลืมพระคุณ หนูจะตามช่วยคุณน้าต่อไป”

ท. เลียงพิบูลย์บอกว่า ไม่ต้องหรอก หน้าจะไปเรื่องธุรกิจ การค้าที่เชียงใหม่

นี่เห็นไหมนี่ ไม่หวังผลตอบแทน คนทางสายเอกไม่หวัง ผลตอบแทนกับใครนะ ทำอะไรฟรี ขอฝากญาติโยมไว้ด้วย

เลียงลูกอย่าหวังผลตอบแทนจากลูกนะ ถ้าหวังผลตอบแทน จากลูกจะเสียใจ รักลูกคนนี้มาก เอาใจใส่มาก ไม่ได้ฟังเลย จะ เสียใจ แต่ลูกที่เกลียดกลับมาอาศัยได้ ดังที่กล่าวนี้ นี่เหตุผลกฎ แห่งกรรมฝากไว้ในวันนี้ วันนีวันพระ

ต่อจากนั้น ท. เลียงพิบูลย์ ก็เดินทางไปเชียงใหม่ ทำธุรกิจ เสร็จแล้ว ไปตีตัวรถยนต์ผ่านทางอำเภอเถิน ทางยังไม่มี สัมัยก่อนนี้ต้องผ่านเขา

ตีตัวตอนเย็น ๆ รถออกพ่วงนี้เข้าจากเชียงใหม่ไปกรุงเทพฯ ตอนนั้นมีรถแดง หลังคาต่ำ ๆ รถบัสยังไม่มี

พอกกลางคืน ตี ๑ ออกมาอีกแล้ว สวยกว่าเก่าอีก ท. เลียง พิบูลย์ จำไม่ได้ บอกตรงนี้มีอีกแล้วหรือนี้ เฮ้อ! สวยกว่าเก่านี้สวย จริง ๆ และถามว่า

“หนูมาทำไมอีกล่ะ”

“หนูจะมาช่วยคุณน้า”

“ช่วยอะไร ไม่ต้องช่วยจ๊ะ”

“ไม่ใช่ค่ะ เชื่อหนูหน่อยได้ไหมคะ พรุ่งนี้อย่าไป”

“อ้าว! ดีตัวแล้ว”

“นี่คุณน้าไปดูหน้าโซเฟอร์ ถ้ามีแผลเป็นตรงนี้ ใส่หมวก อย่าไปนะ หนูต้องรีบไปแล้ว หนูขอกราบลาคุณน้าเชื่อหนูนะค่ะ” เลยกกราบแล้วก็หายวับไปกับตา

ท. เลียงพิบูลย์ ก็ไปคืนตัว ผีมาบอกจะเกิดอะไรขึ้น เจ้าหน้าที่ก็ไม่ยอมรับคืน เขาบอกว่า **คืนไม่ได้เสียที่นี้**

ท. เลียงพิบูลย์ก็กลุ้มใจ กลับมาที่โรงแรม ตอนบ่ายได้ข่าวแล้ว **รถไฟตกเขาที่อำเภอเถิน ลงไปเลย ตายหมด ๔๐ ศพ** คนที่มีแผลเป็นตายคาที่ โซเฟอร์ถูกอัดกระเด็น ไม่ได้ชนกับใครลงเขาเอง มีคนเขาร่ำลือกันและมาบอกว่า **“คุณน้าครับ รถที่คุณน้าจะไปนะ คว่าไปแล้วตาย ๔๐ ศพ เหลือบ้างก็กระรอกกระแตไป”**

เลย ท. เลียงพิบูลย์ กลับมาโรงแรมแต่งตัวใหม่ นุ่งชุดขาว สวดมนต์ นึกในใจว่า **“แหม! หนูเอ๋ย ถ้าน้าไม่เชื่อ คงเหลือแต่กระดูกแล้ว”** และสวดมนต์ให้เด็กคนนั้นอีก

ขอฝากไว้ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล

ฉะนั้น ยืนหนอให้ได้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนเอามือไพล่หลัง 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 ยิ่งอันนี้สสาวะมาก ๆ เข้า ไม่ช้าเป็นโรคไตนะ โรคไตไม่หายนะ ร้ายกว่ามะเร็งอีก

โรคไตวายล้างไตไม่พัก มันยังไม่มีทางหาย โรคมะเร็งยังมีทางหายกว่านะ ขอฝากไว้ด้วยอย่างนี้อีกประการหนึ่ง

ยืนตั้งสติไว้ให้ดี ยืน....ถึงสะดือ หยุด ถอนหายใจพับ รวมสติ
อยู่กับจิต หนอ....ลงไปทีปลายเท้าให้ได้ ทำให้มันได้จังหวะ และ
สำรวจปลายเท้าด้วยการยืนหลับตา ต้องการให้สติอยู่กับจิตให้ได้
ถ้าเราไม่ถอนหายใจ กว่าที่จะถึงเท้า ถอนหายใจแย้ สะดือเป็น
จุดสำคัญ

ขอให้ทำตามนี้ อย่าไปนอกคอก หลับตายืนหนอ ๕ ครั้ง ดู
มโนภาพของเรา เอาสติตามจิตได้ทันแล้วจะคล่องแคล่ว ถ้าสติ
ตามจิตไม่ทันจะอึดอัด หายใจพอดี ยืน...ถอนหายใจแล้ว หนอ...
อย่าเอาจิตไว้ที่จมูก อย่าเอาจิตไว้ที่ลมหายใจ ต้องอยู่ตรง
สะดือนี้ ถอนหายใจแล้ว หนอ...ถึงปลายเท้าพอดีเลย

หลับตาใหม่ ตั้งสติตามจิต จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุดหนอ
...ถึงกระหม่อมพอดี แล้วกำหนดยืน....หยุดดูจิตจะตามจิตทัน
ไหม ถ้าตามทันจะคล่องว่องไวขึ้น และมีปัญญาขึ้น ส่วนมากกว่าแต่
ปาก จิตมันไม่ถึง สติตามไม่ได้ ไม่ได้ผล จะไปพบทางสายเอกนะ
พอครบ ๕ ครั้งแล้ว ลืมตาดูปลายเท้า ขวา...ยกนิดเดียว ย่าง
...หนอ อย่าเพิ่งอยากเดิน ทำหยาบ ๑ ไปหาละเอียด ไม่ใช่อยาก
เดิน อยากนั่ง แต่ก็ถูก ใหม่ ๑ ให้ทำอย่างนี้ก่อน จากหยาบไปหา

ละเอียด จากง่ายไปหายาก ไม่ใช่ยากที่สุด กำหนดหมดทุกอย่าง แล้วไปหาง่าย ๆ มันจะมากไป เอาอย่างนี้ไปใช้

อาตมาสอนมาตั้งแต่อยู่วัดพรหมบุรีหลายปีแล้ว ตั้งแต่ **แม่** **สุม** ยังเป็นสาว ๆ **นั่งผลสมาบัติได้ ๔๐ กว่าชั่วโมง** มีคู่กับแม่ **สุม** คือ **หมอลอ** **นั่งได้ ๘๔ ชั่วโมง** รู้เวลาตาย ว่าต้องไปตายที่ กาญจนบุรี ต้องโดนฆ่าตายที่น้ำตกเอราวัณ อ.ศรีสวัสดิ์ จ. กาญจนบุรี เป็นเวลานานมาแล้ว

เพราะเมื่ออดีตชาติ หมอลอไปฆ่าเขาตายขณะแม่ลูกอ่อน บนกระดานไฟ บ้านแตกสาแหรกขาดหมดเลย ไม่มีเหลือเลย หมอลอรำลึกเหตุการณ์ในอดีตได้ว่าเป็นลูกมอญที่ราชบุรี มีพี่น้อง ๒ คน มาชาตินี้ก็มี ๒ คน แต่ต้องพากันไปตายตรงนั้น ที่พาไปปล้น เขา เมื่อเป็นลูกมอญอยู่ราชบุรี อาชีพขายโอ่ง

เป็นมอญแล้วมาเกิดเป็นไทยได้ ไทยเราก็ไปเกิดเป็นฝรั่งได้ เรืออากาศโทอเมริกาโดนยิงตายที่ตาคลี ไปเกิดเป็นพม่า เลย **แม่น้ำเมยไป ๑๖ กิโลเมตร ยังอยู่เดี๋ยวนี้**

นายสิบโทตายตอนสงครามโลกครั้งที่สอง อเมริกามาทิ้ง บอมบ์ที่ตาคลี สมัยทหารพันแข่ง ใส่หมวกกะโล่ มาเกิดไปเป็น

**นักศึกษาวิทยาลัยครุนครสวรรค์ เดี่ยวนี้ได้ดอกเตอร์แล้ว เขาเคย
ฝึกสติปัฏฐานสี่มาทางสายเอก ต้องรู้อย่างนี้**

ขอฝากพี่น้องไว้ จะไปห้องน้ำ เดินจงกรมไว้ อย่าเที่ยวเดิน
แซ่แซม มานั่งกรรมฐานอย่าไปเดินเที่ยวที่ริมแม่น้ำ เดินไป
ห้องสมุด **อย่าไป เวลามีค่า** เหลือเกิน เอาของดีไปให้ได้ มี
ประโยชน์มาก เวลาจะกลับนิดหน่อย จึงไปเดินดูตรงนั้นตรงนี้

ห้ามไปกุฏิพระนะ จะไปกุฏิพระองค์ไหนองค์นี้ไม่ได้ พระมี
หน้าที่อะไรไหมในห้องกรรมฐาน มีหน้าที่ไปช่วยซ่อมแซมให้ไม่
เป็นไร ถ้าจะไปคุยสอนกรรมฐานตามโน้นตามนี้ ตามกุฏิพระไม่ได้
ขอฝากหลักกติกาของวัดไว้ด้วย อย่าทำนะ อาตมานั่งอยู่กุฏิก็รู้
โยมฝ่าฝืนก็ตามใจนะ โยมจะไม่ขลังเพราะพูดไม่จริง ทุกสิ่งที่เรา
ปฏิบัติวนทนต่อหน้าพระสงฆ์องค์เจ้าจะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

เดินจงกรม เดิน ๑ ไปได้จังหวะแล้วก็นั่ง เดิน ๑ ชั่วโมง ต้อง
นั่ง ๑ ชั่วโมง เดิน ๑๐ นาที ต้องนั่ง ๑๐ นาที แล้วนอนไม่ใช่ห้าม
นอนนะ นอนหงายลงไป แล้วกำหนดพองหนอยุบหนอ เอามือจับ
ท้องดูซิ หายใจเข้าเป็นอย่างไร หายใจออกเป็นอย่างไร หายใจ
ยาว ๑ ก่อนสัปดาห์หนึ่ง แล้วเอามือคลำท้องดู นี่สำหรับผู้ฝึกใหม่

หายใจเข้าปอง...หนอ ให้ได้จังหวะ บางที่ไม่เข้าใจ ปอง...สุด
ปองแล้ว จะลงหนอได้อย่างไร ก็ยุบเลย ยุบยังไม่ทันหนอกก็ปอง
อีกแล้ว จึงไม่ได้จังหวะอย่างนี้ ต้องคนละครึ่งคนละครึ่งไม่ได้คนละ
เสี้ยว

เอาปองยุบเสี้ยวหนึ่งหนอ ๓ เสี้ยวได้เลย ปองหนอยาว ๆ
สุดลมหายใจ ก็เหมือนกันกับอาณาปาณสติ หายใจออกท้องยุบ
พอยุบแล้วหนอ...ยาว ๆ ปองยุบ...ไม่ลงหนอ มันก็ปอง มันจึง
ไม่ได้จังหวะ อยู่ตรงนี้ ต้องเอาไปให้ได้นะ

บางคนมาถามว่า ดิฉันญาณชั้นเท่าไรแล้ว ญาณอะไร? ปอง
ยุบยังทำไม่ได้ เดินจงกรมยังทำไม่ได้ จะเอาญาณอะไร เดิน
จงกรมขวาเป็นซ้าย ซ้ายเป็นขวานี้ยังทำไม่ได้ แล้วจะได้ญาณ
อย่างไร

นี่เดินช้า ๆ เพื่อไว เสียให้ได้ เสียเวลาให้ได้บุญ เดินให้ช้า
ที่สุด เพื่อไวเร็วทันใจ ถูกต้องเป็นธรรม ทำอะไรคล่องแคล่วว่องไว
ถ้าเราทำช้าได้ มันมีสติดี มันได้คิดได้อ่าน ได้ตรึกตรอง ได้
โยนิโสมนสิการ ถูกต้องทันเวลาที่คิด เพราะเดินช้าคิดอะไรช้า ๆ

ไว้ก่อน อย่าใจเร็วด่วนได้มีใครดี จะเอาดีไม่ได้ คิดไม่ทัน ท่านจะ
เสียผลงานของท่าน

เดินช้าเพื่อต้องการฝึก พอฝึกได้เรียบร้อยดีแล้วจะวิ่งไปทาง
ไหน ไปทำงาน สติจะบอกเลยว่าก้าวไปทางไหน โดดตรงไหน
เดี่ยวจะต้องรับอย่างไร นี่ทางสายเอกอยู่ตรงนี้ ช้าเพื่อไว เสียเพื่อ
ได้ เสียเวลาเพื่อได้บุญกุศลอย่างนี้

เสียเงินไปต้องลงทุนทำการค้า เพื่อได้กำไรที่เขาทำการค้าไป
มีไหมค้าขายไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องใช้สตางค์ มาวัดไม่ต้องมีทุน ไม่
ต้องมีบุญกุศล

ขอเจริญพรว่า ท่านทั้งหลายที่มานี้มีบุญทุกคน ถ้าไม่มีบุญ
วาสนา ไม่มีทางมา คนที่ไร้บุญวาสนา เอาช้างไปจุดไปลาก ไม่มี
ทางมา จนชีวิตหาไม่

พยายามเดินจงกรมหน่อย เรื่องเก่าอย่ามาคิดกัน อย่าปรารภ
เรื่องนั้น เรื่องสามี เรื่องครอบครัว เรื่องทุกข์ยาก อย่าเอามาคิด
ตรงนี้ กำหนดอิริยาบถ ต้องกำหนดเรื่อย ๆ เก็บเข้าไว้ เวลา
ทุกข์มันจะออกมาตัวเอง

มีทุกข์ตรงไหนกำหนดคิดหนอ ๆ รู้หนอ ๆ มันจะออกมาแก้
เอง เดียวโยมจะบอกว่ามานั่งไม่เห็นได้ปัญญา มันจะได้อะไรละ
มันสะสมหน่วยกิต สะสมบุญกุศลไว้ที่ใจ ถึงเวลามีทุกข์มันจะ
ออกมาแก้ทันที นี้อยู่ตรงนี้ ขอฝากไว้

ไม่ใช่พระที่บวชทุกองค์มีบุญนะ คนละเรื่องกันมันอยู่ที่ตัว
ปฏิบัติ ไม่ใช่นั่งเหมืองเหมือง อย่างอาตมามีบุญถึงได้บวชนะ

อย่างโยมที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นนักบวชนะ
เพราะอยู่ในขอบเขตของนักบวช ด้วยบวชกาย บวชวาจา บวชใจ
บวชนอก บวชใน บวชจิตใจเป็นพระ ทำจิตใจให้ประเสริฐ

นักปฏิบัติไม่ต้องไปดูพระ พระองค์นั้นเป็นอย่างนี้ พระองค์นี้
เป็นอย่างนั้น อย่าวิจารย์นะ วิจัยตัวเองเถิด พระองค์อื่นช่างท่านประ
ไรเล่า ท่านเป็นอะไรก็ช่างซี ดีช่างสงฆ์ เรื่องของท่าน

ท่านจะไปเลือกวัดทำบุญทำไมกัน พบพระก็ตักบาตรไปเถอะ
เจอเณรองค์ไหนก็ตักบาตรไป ดีชั่วอย่างไรเราก็ได้บุญอยู่แล้ว แต่
เรื่องของท่านที่ทำบาป มันคนละเรื่องกัน คนละทางสายเอก นี้
แหละการปฏิบัติธรรมจึงมีประโยชน์

มีอะไรที่กำหนด สรรวม สังวรด้วย เวลาโยมกลับจากนั่งกรรมฐาน เอาไปใช้ด้วย เอาไปแก้ปัญหา **เสียงหนอ เขาด่าเรา เสียชื่อเสียงเหลือเกินนี้ แหม! บังคับเราเหลือเกิน** ก็ตั้งสติไว้ที่หู นี่วิธีแก้ก็คือนั่งกรรมฐาน เป็นการแก้ปัญหา

แต่เราไปทิ้งเสีย พอกลับแล้ว เลิกกำหนดเลย ทิ้งเลยท่านจะได้อะไร ท่านเดินสายจัตวาตามเดิม จะพบป่าเขาลำเนาไพร พบขวากหนามคืออุปสรรคตลอดทาง ไม่เกิดประโยชน์นะ

พอได้ยินเสียงเขาด่าเขาว่า ตั้งสติเลย เสียงหนอต้องเอาอย่างนี้แก้ **เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ รับรองเสียงที่หู เราจะดับวูบลงไป เสียงกับหูคนละอัน แล้วจะไม่เก็บเสียงที่เขาด่าไว้ในจิตใจ ให้เราเศร้าหมองทำไม**

อาตมาขอบพูด **“มิ่งดำใครวะ”** พูดอย่างภาษาไทยให้ฟัง มิ่งดำใคร **“กูดำมิ่ง” “ดีแล้ว! นึกว่าดำกู” “ดำมิ่งหรือเอาไป”** นี่เห็นชัดแล้ว แล้วจะไปโกรธเขาอีกหรือ ทางสายเอกอยู่ตรงนี้

ก็ขอให้เอาไปแก้ไขปัญหาในงาน ใครจะว่าอย่างไรตั้งสติไว้อย่างเดียว เราจะทำงานในฝ่ายไหน แผนกอะไรก็ตามสำคัญอยู่ที่ตัวเรา ชีวิตคืองาน บันดาลสุข มีกรรมฐานสายเอกแล้ว จงทำงาน

ให้สนุก มีความสุขกับการทำงาน นี้ **กรรมฐานทางสายเอก** งานเราจะเดินด้วย

ไม่ใช่ทำงานด้วยการกอดอกกลุ่มใจ งานจะเดินได้อย่างไร ไปโทษคนโน้นเขาว่า คนนี้เขาเสียตีสี ตอบทันทีเลิกกัน อย่าไปสนใจกับคนอื่น ใจกับตัวเองเถิด

ขอฝากรายการกรรมฐานไว้ สอนแล้วก็เอาไปใช้ กลับไปบ้านแล้วก็เอาไปกำหนด ใครดำใครว่าก็นั่งกำหนดไปเรื่อย ๆ ตั้งสติเดี่ยวก็ดีมีปัญญา พวกที่ว่าดำเรามันก็กลับไปหาเขาเอง เขาไม่รำคาญก็แล้วไป เราอย่าไปรับเข้ามาไว้ในจิต

ทวาร ๖ เป็นประตูสำคัญ ประตูรับใจเข้าบ้าน **ปิดประตูเสีย** มิได้หรือ อย่าให้ใจเข้ามาในห้องนอนคือ จิต ถ้าถึงห้องนอน ท่านจะเสียท่าเขาแน่ ๆ เป็นขี้ขำเขาตลอดไป เป็นขี้ขำกิเลส เป็นขี้ขำในการทำงาน แล้วเสียใจตลอดกาล

จงใช้ทางเดินสายเอกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โกรธก็กำหนดโกรธหนอ อย่าไปโกรธใครต่อไป สติมันจะบอกว่าจะไปโกรธเขาทำไม เสียเวลาทำงาน เสียสมองมาก ทำให้สมอง

เครียด ทำให้ตัวเราเครียดต่อเหตุการณ์ ดังที่กล่าวแล้ว
เช่นเดียวกัน

ฉะนั้นท่านอย่าให้เสียเวลามาเปล่า มีเวลาจำกัดนะ ไปไหนให้
เดินเป็นแถว กำหนดไปเรื่อย ๆ อย่าให้เวลาผ่านไปโดยใช่เหตุ
กำหนดไปเรื่อย ๆ ไปห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ กำหนดตั้งสติ
ให้เคย ทานอาหารก็กำหนด เคี้ยวให้ละเอียด ตั้งสติไว้ รับรอง
ท่านได้ผล

อาตมาไม่สอนให้โยมทำบุญอย่างโน้นอย่างนั้น แต่สอนให้เอา
บุญมาใส่ไว้ในใจ ให้เกิดความสุข มีความสนุกอยู่ในบ้านของตน
สามีภรรยารักกันอย่างดี รักพี่รักน้องประคองไว้ รั้งงานในหน้าที่
รับผิดชอบ รับรองท่านจะรวยมหาศาล

บางคนก็มีศรัทธามาก แต่ไม่มีความเพียร มันก็เป็นไปไม่ได้
มีศรัทธามากต้องมีความเพียรมากด้วย ต้องเพียรตั้งสติไว้ให้มาก
ที่สุด มีวิริยะอุตสาหะ ตั้งสติสมาธิ จับจุดงานกรรมฐาน อย่าทิ้ง
งานในกรรมฐาน ปัญญาจะเกิดขึ้นในพลະ ๕ ประการ ดังกล่าว
แล้ว

ขอความเจริญรุ่งเรืองจงเป็นของท่านนักกรรมฐาน และขอทุก
ท่านจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ
จะนึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด จงสมความปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุก
นาม ขอเจริญพร