

# ชีวิตนี้มีค่า

พระราชสุทธิญาณมงคล

File : P8006

ขอเจริญพรท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุทัยธานี และบรรดาญาติพี่น้องทั้งหลาย ผู้  
ใคร่ธรรมสัมมาปฏิบัติในวันนี้ อาตมาดีใจ ซึ่งใจที่ท่านสนใจธรรมะ วันนี้จะบรรยายธรรมะ  
เรื่องชีวิตนี้มีค่า การกระทำนั้นเป็นกฎแห่งกรรมจากการเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้

ท่านผู้อำนวยการเป็นประธานพิธีในวันนี้ ท่านนายกพุทธสมาคม ยงยุทธ สาริตานนท์  
ได้ไปอาราธนาอาตมามาชี้แจง กว่าจะหาเวลามาได้ แแสนจะยากเพราะ ไม้ว่าง

ขอฝากไปสอนลูกสอนหลานด้วย อย่าให้ลูกว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย  
อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

แต่ โปรดว่างกิเลส สมองว่างโดยไม่ไปเอากิเลสของใครมาใส่ในหัวสมอง แต่ ขอ  
อย่าได้ว่างจากงานเลย ชีวิตคืองาน ชีวิตของท่านมีค่า เวลาของท่านจะมีประโยชน์  
มาก ถ้าตีค่าชีวิตของท่านต่ำ เวลาท่านจะไม่มีประโยชน์เลย

อาตมาไม่ได้ว่างเลย ที่วัดเดี๋ยวนี้มีพระและฆราวาสอยู่ประจำประมาณ ๔๐๐ คน ก่อน  
จะมาบรรยายมีแพทย์มาจากสหรัฐอเมริกา เขามินมาไกลแสนไกล เพื่อมาอยู่กรรมฐานกัน  
ไม่จำเป็นต้องเป็นชาวพุทธ คาทอลิก คริสต์ อิสลาม สนใจธรรมะมาก แต่คนไทยสนใจแต่บุญ  
ชอบทำบุญ ชอบหาเครื่องรางของขลัง แต่พลังในตัวไม่สนใจ

โครงการของอาตมาต้องการปลูกคนให้ตื่น เสกคนให้เป็นงาน พระพุทธเจ้าสอนอย่าง  
นี้ ถ้าเรามีลูกหลาน ปลูกลูกให้ตื่นขึ้นมาอย่าประมาท และเสกลูกให้เป็นงาน มีวิชามีหลักฐาน  
มีงานทำ

อาตมาไปยุโรปมา ฝรั่งเศสมาหาธรรมะ คนไทยมาหาบุญให้ช่วย ไม่ได้ช่วยตัวเองเลย  
บุญอยู่ตรงไหน บุญอยู่ที่วัดไหน บุญแปลว่าอะไร โยมติดตามฟังต่อไป

บุญแปลว่าความสุข ทุกคนอยากได้ความสุข ความสุขไปหาที่ไหน ไปให้พระช่วย ไป  
ทำบุญวัดไหนวัดนี้ แล้วไปทานข้าววัดอัมพวัน เป้ายันต์บ้าง ลงเลขยันต์บ้าง บั้นตัวเองบ้าง  
เดี๋ยวนี้เอาตะกรุดเข้าตัวแล้ว ไม่ได้ผลเลยนะ

เมื่อสองสามวันนี้ ตายไป ๓ ราย เอาตะกรุดฝังเข้าไป แล้วเป็นบาดทะยักตาย ไม่ทราบว่าเป็นทำมาจากวัดไหน พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้หรือ สกปรกผ่าเอาตะกรุดอัดเข้าไป แล้วเย็บ กันป็น เป้ายันต์เพื่อไม่ให้ตาย ให้อายุยืน อาตมาไม่เชื่อ

**อายุจะยืนต้องมีการแผ่เมตตา ต้องการรวยก็บริจาคทาน** ชีวิตของเราเป็นหลักฐาน มีงานทำ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ถึงจะถูกต้อนตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เดี๋ยวนี้โง่กันมาก ไปหาบุญช่วยทั้งนั้น อาตมาได้ปัญหาที่วัด ถามโยมที่มาวัดว่า โยมมาทำไม เขาบอกว่ามาขอบุญ อาตมาบอกให้ไปฟังบนศาลา เดี่ยวจะสอนเด็ก จะได้ไปเลี้ยงลูก รวย สวย เก่ง เขาบอก ไม่ฟังหรอกเจ้าคะ จะขอบุญสักหน่อย จะคอยอยู่ที่กุฏิ ก็จับได้เลย ว่า คนไทยชอบทำบุญ ธรรมะไม่เอา ความสุขก็ไม่รู้แล้วจะไปเอาบุญช่วยได้ยังไง

**บุญคือความสุข** ท่านต้องการไหม ชอบอายุยืน หรือชอบอายุสั้น ชอบสวย ชอบรวย ชอบดี ชอบมีปัญหาหรือไม่ มีลูกเล็ก ๆ ต้องการให้รวยสวยเก่งไหม ทำอย่างไรความสุขจึงจะเกิดขึ้นแก่เรา ต้องพูดให้มีความเข้าใจ ไม่ใช่ไปวัดทำบุญ โยมหนึ่งยังไม่ทันไรเลย ไปเรียไรเขาอีกแล้ว บุญอยู่ตรงนี้หรือประการใด อาตมาจึงมีคติชีวิตที่แจ่มใสให้แก่ญาติโยม

**ความสุขเกิดจากอะไร ขอเจริญพรว่า**

๑. เกิดจากการทำให้ใจให้สะอาด ทำให้ใจปรกติ ใจให้สงบ ใจให้สบายมีอารมณ์ดี จะได้มีปัญญา ความสุขอยู่ตรงนี้

๒. เกิดจากความสงบ *นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ* สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้ารุ่มรวยจะไม่มีความสุขเลย คนเราจิตไม่สงบ จะเกิดความสุขไม่ได้เลย

คนที่มาทุกข์มาวัดมี ๕ ประเภท อาตมาจดเป็นตำราไว้เลย ประเมินผลทุกวัน เมื่อปี ๒๕๓๖ มีเรื่องอะไรมาก ปีนี้ก็เหมือนกัน ไม่รู้จักดำเนินงานแก้ไขเปลี่ยนแปลงแต่ประการใด

**อันดับ ๑ ครอบครัวยังไม่มีความสุข** ครอบครัวยทะเลาะกัน มามากเป็นอันดับหนึ่งของวัดอัมพวัน

**อันดับ ๒ ผิดหวังในชีวิต** เป็นโรคทันสมัยมาก (โรคประสาท)

**อันดับ ๓ ลูกไม่เรียนหนังสือ** เกียงพ่อเกียงแม่

**อันดับ ๔ เศรษฐกิจไม่พอปากพอท้อง** เป็นหนักไม่พัก ไม่รู้จักจะใช้หนี้เขา แล้วไปหาให้พระช่วย

**อันดับ ๕ มีแล้วไม่พอ** ยังตะเกียกตะกายไปยากจน มีเงินเอาไปให้เขาหมด

อาตมาจดทุกวันนี้ว่ามามากน้อยเรื่องใด ขอเจริญพรโยมไม่ให้เป็นผลชีวิตของเราแต่ ละวันเวลา ว่าตัวเองอารมณ์มาก อารมณ์น้อย เป็นประการใด มันจะเป็นกฎแห่งกรรมที่เราจะ ได้อะไรเกิดขึ้นในตัวเอง ในกิจประจำวัน

**บางคนไม่รู้เลยนะ ทำงานตะพืด ผิดถูกซ้ำไม่เข้าใจ เอาแต่ใจของตัวเอง เข้าข้างตัวเองตลอดเวลา ความถูกต้องจะหมดไป ความถูกต้องจะเข้ามาแทนที่ สร้าง ความดีไม่ได้ จุดมุ่งหมายอยู่ตรงนี้ ฝรั่งยอมรับแล้ว แต่คนไทยไม่ยอมรับ คนไทยชอบบุญ ช่วย ไปให้คนอื่นช่วยตลอดรายการ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต้องการให้ช่วยตัวเอง (อต ตาหิ อตตโน นาโถ)**

จิตไม่สงบมีก็ประการ อาตมาได้ของจริงที่วัด คือประเพณีผล เป็นวิทยานิพนธ์ให้ชน รุณหหลังได้เรียนต่อไปในวิธีการของชีวิต ไม่ใช่มาวัด สร้างวัดกันแล้วเป็นคนดีนะ อย่าไปสร้าง วัดถูกต้อง ต้องพัฒนาจิตคนก่อน ถ้าคนดีมีปัญหา วัดถูกต้องจะมา หลังไหลมาเอง มั่งมีศรีสุข ไม่มีทุกข์แต่ประการใด ตรงนี้น่าจะหาข้อเท็จจริง

แต่คนพุทธไม่เอา มีแต่ไปหาบุญ บางแห่งคนแก่รักษาอุโบสถ ไปนั่งที่วัดไปเฝ้าวัด เปลา ๆ ไม่เกิดประโยชน์โสตติผล ต้องพูดข้อเท็จจริงให้ฟัง ฝรั่งเชื่อ ฝรั่งฟัง แต่คนไทยไม่เอา

คนไทยแปลว่า ไม่เป็นขี้ข้าใคร ต้องสร้างตัวเอง ช่วยตัวเอง ฟึ่งตัวเอง เรียกว่า คน ไทย คนไทยแปลว่า ยกย่องกัน ให้เกียรติกัน คนไทยเดี๋ยวนี้หมิ่นประมาทกัน ใครไม่ดีเหยียบ ลงไปเลย เหมือนข้าราชการใครดีไม่ได้ ต้องโดนอิจฉาริชยา ตำแหน่งก็ไม่ได้ด้วยนะ ต้องขอ พูดตรงไปตรงมา

จิตไม่สงบมี ๘ ประการ อาตมาหาเหตุได้คือ คนไม่มีศีล ขาดสติสัมปชัญญะ จิตจะไม่ สงบ

๑. **มีไม่พอ** มีอย่างนี้แล้วไม่พอยากจะได้ต่อไป จิตของท่านจะไม่สงบ มีไม่พอ มันรู้สึก ไม่สบาย ตะเกียกตะกาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ

๒. **ใช้เวลาว่างเกินไป** ถ้าคนไหนมีเวลาว่าง ไม่มีงานทำ จิตไม่สงบ คิดไปในทางต่ำ เหมือนจิตเป็นน้ำ จะไหลสู่ที่ต่ำเสมอ จะไม่มีความคิดดีมีปัญญาแต่ประการใด ถ้ามี งานทำ มันจะเพลินนะ จะไม่ประมาท จิตท่านจะสงบ

ถ้างานว่างจิตไม่สงบ เอาไปสอนลูกหลาน **มีลูกอย่าให้ลูกอยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย** นี่คือเหตุผลข้อเท็จจริง ถ้ามีงานทำเสียแล้ว กิจกรรมก็จะดี จิตจะไม่ไหล ไปสู่ที่ต่ำ มีความคิดดี มีปัญญาเกิดขึ้นด้วย

๓. **ถูกเบียดเบียนจิตใจ** ถ้าท่านอยู่ในวงแวดล้อมของคนเบียดเบียนนะ รับรองจะไม่มี ความสงบเลย

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ด้วยความปกติ ชาติใดชาติหนึ่งชาติไป หรือจะยกตัวอย่างว่า ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะมาก จิตไม่ปกติ จิตไม่สงบ จะต้องไปห้องน้ำห้องสุขาก่อน
๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นไข้ ความดันสูง ความดันต่ำ จิตจะสงบได้ไหม ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรม หรือไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตของท่านจะไม่สงบเลย
๖. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว เราจะไปอยู่ที่ราชการถิ่นฐานใดก็ตาม ในวงของคนอันธพาล จะดึงเราไปในทางชั่ว จิตของท่านจะไม่สงบ
๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวัน สามภรรยาไม่เข้าใจกัน ท่านจะไม่มีความสุข จิตจะไม่สงบแต่ประการใด
๘. มัวเมาบายมุข หาความสนุกในสังคม ชอบช้อปปิ้งที่โน่นที่นี้ เสียเวลา เสียค่าของชีวิตเหลือเกิน

ขอฝากท่านไว้ ๘ ข้อนี้จิตไม่สงบ นี่คือกรรมะ ถ้าท่านเข้าในข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ท่านจะไม่มีความสุขความสบายเลย จิตของท่านจะไม่สงบแต่ประการใด

นี่แหละหาความสุขก็ไม่ได้ หาความสงบก็ไม่มี ท่านจะไปแสวงบุญตรงไหนละ จะไม่มีโอกาสช่วยท่านได้แต่ประการใด ขอเจริญพรอย่างนั้น

ต่อไปจะต้องใช้กรรมะ คือความสุข เราท่านทั้งหลายชอบเป็นมนุษย์ด้วยกันทั้งนั้น ชอบสวยแม้กระทั่งเด็กตัวนิดเดียว เขาชอบสวย ชอบรวย ชอบดี ชอบมีปัญญาด้วยกันทั้งนั้น แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าพ่อแม่ไม่รู้จักรักสอนเด็ก เด็กที่เสียมาจากพ่อแม่เนะ อาตมาคำนวณได้หมดแล้ว เด็กไปที่วัดเยอะ

ถ้าท่านเป็นครูอาจารย์สอนนักเรียน นักเรียนดีหมดทุกคนหรือเปล่า บางคนเรียบร้อยไปลามาไหว้ อ่อนน้อม ถ่อมตน ปากหวาน ตัวอ่อน มือเป็นหงอน ไม่เถียงพ่อแม่ ไม่เถียงครูอาจารย์

เด็กบางคนเถียงพ่อเถียงแม่ เถียงครูอาจารย์ มาจากไหน มาจากพ่อแม่ไม่ดี พ่อแม่ไม่สร้างความดีให้กับลูก ไม่ทำถูกให้กับหลาน รักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู ครูสอนเจ้าคะเจ้าขา นะคะ พอกลับไปบ้านพูดจาหยาบค้าย มาจากสิ่งแวดล้อม พ่อแม่ไม่ดีนี่เอง เรื่องจริงอยู่ตรงนี้

พ่อแม่ไม่เคยดูแลลูกเลย ยกตัวอย่างที่เพชรบุรี พ่อเป็นอาจารย์ใหญ่ ซี.๗ แม่ก็เป็นอาจารย์ใหญ่ ซี.๗ เอาไปฝากน้องสาวเรียนหนังสือที่โรงเรียนอัสสัมชัญ น้องสาวทำงานที่กระทรวงมหาดไทย เขามีเวลาดูแลลูกให้หรือ ดีสี่ต้องออกไปทำงานแล้ว

ขอฝากท่านทั้งหลาย ท่านเป็นพ่อแม่เขา เป็นผู้นำลูก ต้องไปตามดูลูกด้วยนะ ไม่อย่างนั้นลูกเสียนะ เด็กเสียหายนี่ อาตมาไม่โทษเด็กเลยนะ โทษพ่อแม่ไม่ดี เลี้ยงลูกไม่โต ปลูกต้นไม้ไม่โต ต้นโพธิ์ไม่โต

ยังมีตัวอย่างอีก รองศาสตราจารย์ที่จุฬาย มีลูก ๕ คน ติดยาเสพติดไป ๓ คนแล้ว พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโต เป็นถึงรองศาสตราจารย์ เป็น ดร. ด้วย มันมาจากตรงไหน

ขอเจริญพรว่า ขาดหลักพระศาสนา ขาดการสวดมนต์ไหว้พระนี่เอง ขาดการปฏิบัติในหน้าที่ ศีลไม่มี ความปรกติในชีวิตเขาจะไม่มีเลย จิตจะสงบหรือไม่สงบนั้น อยู่ที่ตัวโยมทุกคน ศีล สมาธิ ปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนมาเท่านั้น พระพุทธเจ้าสอนให้มีศีลประจำตัว ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราก็มีศีลอยู่แล้ว ถ้าไม่มีศีลแล้วโยมเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก มนุษย์เกิดขึ้น ๑ คน สัตว์เดรัจฉานเกิดขึ้น ๑ ล้านตัว

ศีล นี้ไม่ได้หมายความว่าต้องไปรับกับพระวัดไหนวัดนี้แต่ประการใด ท่านมี สติ ใหม่ หนึ่งนาที ห้านาทีของท่าน ท่านมี สติควบคุมจิต บ้างใหม่ มี สัมปชัญญะ รู้ตัว รู้นอก รู้ใน รู้จิต รู้ใจ รู้สิ่งที่มีประโยชน์ รู้กาลเทศะ กิจจะลักษณะ รูปร่าง รูบุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์หรือไม่ประการใด ตรงนี้คือ ศีล

คนมี สติสัมปชัญญะ จะมีแต่ สติ จะมีแต่ ปัญญา แก้ไขปัญหาได้ บางคนไม่สนใจสนใจแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง ไปสนใจคนอื่นทำไม

สติตัวเดียว ท่านระลึกได้ใหม่ ที่นั่งกรรมฐานกัน สวดมนต์ ไหว้พระ ทำให้มี สติสัมปชัญญะ เป็นประโยชน์เหลือเกิน ใครมีบุญวาสนามาเอง ที่วัดเดี๋ยวนี้มี ๓๐๐ กว่าคน เมื่อเช้า แคทอลิก ออกไปแล้ว ๘ คน มาจาก อเมริกา ไม่ใช่จะให้แคทอลิกมาเป็นพุทธ แต่เขาต้องการจะมาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีประโยชน์แก่เขามีใช้น้อย

เมื่อวันวาน อิสลาม จาก สหรัฐอเมริกา ก็ออกจากกรรมฐานไป ๓ คน มาจากรัฐ ลอสแอนเจลิส บัดนี้ไปตั้งร้านขายของ ขายดีขายดี มั่งมีศรีสุข ตลอดเวลากาล

เราจะไปเอาคาถาเวทมนตร์ ดลบันดาลที่ไหนเล่า ไม่มีเลยนะ มีแต่สติสัมปชัญญะ รำลึกก่อน ปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่าเอามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อยู่กับปัจจุบัน อนาคตอย่าจับให้มันคันให้ตาย จะผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต ปัจจุบันตรงนี้เป็นของเราแน่ อดีตหรือมันก็ผ่านพ้นไปแล้ว จะไปรื้อฟื้นมันทำไมเล่า

เรื่องของคนอื่นเอามาคิดทำไม คิดเรื่องของตัวเองว่า วันนี้จะทำอะไรกัน จะต้องทำให้เสร็จอะไรบ้าง อนาคตอยู่อีกยาวนาน วันพรุ่งนี้ เดือนหน้าต่อไปจะอยู่ถึงหรือเปล่า จะไปรำพึงระพันให้เสียสมอง ให้สมองฝ่อ จิตตกทำไมเล่า เตียวพระอาทิตย์ก็เลียวลัดอัสดงหมดไป ๑ วันแล้ว ท่านจะได้อะไรหรือ

ชีวิตนี้คืออะไรกันแน่ ถ้าท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ท่านจะรู้ว่า **ชีวิตท่านมีค่า เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก** พระพุทธเจ้าสอนนักสอนหนาว่า หนุ่มสาวอย่าเที่ยวหนุ่มสาวหาหลักฐาน หาวิชาการใส่ตัว หางานทำให้ได้ มีประเทศไทยประเทศเดียว ที่มี

การศึกษานอกโรงเรียน อาตมาไปต่างประเทศ ๑๕ ประเทศ ไม่มีการศึกษานอกโรงเรียนเลย อาตมาไปเห็น ตัวโตแล้วมานั่งเรียน ตอนเด็กมัวแต่ไปเที่ยว เพื่อนเขามิงานทำแล้ว ก็เสียใจตัวเองมัวแต่ไปเที่ยว จึงได้มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน

อาตมาไปสิงคโปร์ ก็ไม่มีการศึกษานอกโรงเรียน เหตุที่ไปเพราะ **แม่ชัชวอ แซ่เอ็ง** นิมนต์ไป เมื่อก่อนเขาทำงานธนาคาร มีเพื่อนมากมาย ได้เงินเดือนหลายหมื่น ด้วยอำนาจผีบอกให้มาบวชที่วัดอัมพวัน สิงห์บุรี ประเทศไทย อาตมาชื่นใจที่ผีรู้จัก เขาก็ขออนุญาตพ่อแม่มาบวชที่วัดอัมพวัน

**ชวอ** อ่านหนังสือไทยไม่ได้ พูดไทยไม่ได้ด้วย อยู่ได้ ๓ ปี เขียนหนังสือไทยเก่ง อ่านออกโดยไม่ต้องเรียน เดียวนี้สอนแทนอาตมาได้แล้ว สามารถนั่งกรรมฐานรู้เหตุการณ์ในชีวิตของเขาได้ดีด้วย

มีคนไต่ห้วนมา พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ต้องใช้ภาษาจีนกลาง พวกมาเลเซียมา ชวอก็พูดภาษามาเลย์ได้ด้วย พูดจีนแคะ ฮกเกี้ยน กวางตุ้งได้ **สมาธิภาวนา**อย่างเดียว ทำให้เขามีการสนใจศึกษาด้วยตนเอง

ขอเจริญพรทุกคนว่า เรามีปัญญามาด้วยกันทุกคน ปัญญาวิชาการนี้ช่วยตัวเองไม่ได้ ในเรื่องแก้ปัญหา แต่วิชาการที่เราเรียนมาต้องมาทำงาน แต่ถ้า**พุทธโธโลยี**ไม่มี แก้ปัญหาไม่ได้นะ คือต้องให้คู่กันไป

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า หน้าที่ทางพระพุทธศาสนาที่เราเป็นชาวพุทธ มี ๒ ประการ คือ

๑. **คันถธุระ** ภาคทฤษฎีวิชาการ ต้องบังคับให้เรียน

๒. **วิปัสสนาธุระ** เรียนภาคทฤษฎีแล้วต้องฝึกภาคปฏิบัติด้วย

มีเท่านี้เองนะ อย่าไปล่ามป้ามเครื่องรางของขลังเป็นเพียงที่ระลึกในการสร้างความคิดในจิตใจ มีพระประจำกายแล้ว ก็มีพระประจำใจ มีทั้งนอก มีทั้งใน จะมีประโยชน์มาก

พระพุทธเจ้าสอนเชิงปฏิบัติการ คือต้องมี

**กิจกรรม** คือการเรียนวิชาความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ถ้าไม่เรียนไม่ได้ โยมโปรดฟังข้อคิดดังต่อไปนี้

**ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้ ไม่ยอมดูหรือจะเห็น ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน ไม่ยอมทำหรือจะเป็น จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย ต**

ตายแห่งที่ ตายไม่ดี ตายไม่มีวิชาความรู้แต่ประการใด ขอเจริญพรต่อไปว่า มีลูกมีหลานสอนให้

รวยสวยเก่ง เร่งก้าวหน้า กล้าประหยัด ไม่ขัดพวกพรรค รักษาความสะอาด ฉลาดรอบคอบ ซอบระวัง ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม นำทางให้ถูก ปลูกสติ ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ

ออกมาเป็นผลงานอย่างนี้เป็นต้น

เมื่อได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องปฏิบัติการปฏิบัติธรรม มีสติสัมปชัญญะ ปฏิบัติตามกิจกรรม อาตมาตีความหมายของ กิจกรรม ให้นักศึกษาฟังว่า กิจกรรมคือ

๑. **สิ่งที่ต้องศึกษา** แสวงหาความรู้ใส่ตัวไว้ ถ้าลูกเราได้ปริญญาตรี ปริญญาโท หรือปริญญาเอก มีหลักฐาน มีงานทำ บ้านจะเป็นมหรานิยม ทำให้หมู่ชนทั้งหลายนิยมชมชอบ ถ้าขาดหลักวิชาความรู้ติดตนแล้ว ไม่มีใครมามอง ไม่มีใครมาสนใจ

๒. **ละความชั่ว** ละสิ่งที่ตรงข้ามกับความดี อย่าไปทำนะ **คบคนพาลได้ผิด คบบัณฑิตได้ผล คบคนชั่วทำตัวให้อับจน คบคนดีให้ผลจนวันตาย**

**เมापเทศหมตค่า เมาสุราหมตความสำคัญ เมาการพั่นหมตตัว เมาเพื่อนชั่วหมตดี**

ขอฝากไว้ด้วยนะ นี่คืกิจกรรมข้อ ๒

๓. **สิ่งที่ทำให้แจ้งถึงใจ** เจริญสมาธิภาวนา อ่านหนังสือ สวดมนต์ไหว้พระ สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน ทำให้แจ้งถึงใจ

ถ้าท่านทำไม่แจ้งถึงใจแล้ว จะแก้ปัญหาไม่ได้ เลยอบายก็มาสู่จิตใจ มีแต่ความ กลุ้มอกกลุ้มใจตลอดรายการ

จำถึงใจนะคิดก่อน ทำอะไรมีสติก่อน พิจารณาตนเสียก่อน โยนิโสมนสิการ ต้องฟัง พิจารณาโดยปัญญาก่อน จะเกิดประโยชน์มิใช่น้อย

กิจกรรมข้อที่ ๓ ที่เราได้มีมือเท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นที่ฟังมาจากพ่อแม่แล้ว **ต้องพัฒนา** ต้องมีความขยันหมั่นเพียร พากเพียรชวนชวาย กระทำกิจให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ในครอบครัวต่อไป



**พฤติกรรม** แสดงออกให้คนอื่นเขาเห็น จะยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา คู่เหยียด เหยียดขา มีสติสัมปชัญญะไว้ เป็นการแสดงออก เดินมาก็รู้แล้ว คนนี้เป็นคนดี นิสัยดี เป็นต้น

อาตมาจึงได้สอนกรรมฐานว่า ยืนนอน ๕ ครั้ง ตจปัญจกรรมฐาน โยมผู้ชายเคยบวชอุปัชฌาย์จะให้เลยว่า เกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ ตโจ ทันทา นขา โลมา เกสา ก็ยืนนอน ๕ ครั้ง ยืนได้ ๕ ครั้ง จิตมีสติแล้ว เราเห็นคนเดินมา ดูผม ดูปลายเท้า สติเราก็ส่งกระแสจิตตรงโหงวเฮ้ง ส่งปั๊บจะเห็นออกมา ๓ ภาพ

**ภาพที่ ๑** ผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่งตัวแบบนี้เป็นใคร แต่งตัวแบบนี้จะไปไหนกัน

**ภาพที่ ๒** แสดงออก คนนี้เป็นโรคอะไร คนนี้ต้องหาย

**ภาพที่ ๓** นิสัยไม่ดี อย่าคบค้าสมาคมคนนี้อีกต่อไป เดินยิ้มเข้ามาแล้ว สติเราก็บอกว่าเป็นมิตรตอณูกู้ เป็นศัตรูตอณทวง อย่าให้กู้เงินนะ โกงแน่

นี่คือธรรมะ ได้ความแน่แล้ว ยืนนอน ๕ ครั้ง ทำให้ได้นะ นี่แหละ **พฤติกรรม** เป็น **พฤติกรรม** ที่แสดงเหตุผลให้แก่ตนเองอย่างชัดเจนแล้ว

ขอสรุปผลงานของการสร้างชีวิตที่ดีในชาตินี้ คนมีศีล สมาธิ ปัญญา หมั่นสวดมนต์ ไหว้พระไว้ คุณให้ดูหน้าชัดเจนแล้ว

วิธีแก้ปัญหาคณะหน้าทำอย่างไร ญาติโยมที่เคยนั่งกรรมฐานจะรู้ได้ **เกิดปัญญา** ขึ้นมา ตัวเองจะแก้อย่างไร เราต้องรู้ว่า **พัฒนาจิตก่อน** จิตนี้เป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่าน อารมณ์ รับรู้อารมณ์ ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกลีลา

**จิตเกิดทางตา** ตามีทรัพย์ใหม่ ตาคูเป็นใหม่ เราก็ตั้ง **สติไว้ที่ตา** เท่านั้นเอง

**หูได้ยินเสียง ตั้งสติไว้ที่หู** เขาว่าเราตั้งสติไว้ คำคำอย่าไปรับมาไว้ในสมองให้มันผ่อ คำคำจะกลับไปหาเขาเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่หูนี้

และปากนี้ไปไหนอย่าเอาไปนะ ตั้งสติก่อนจะพูด ตาคู หูฟัง ปากนี้พูด แล้วมันเสียนะ ตา หู เป็นครูใหญ่ ตาคู หูฟัง ปากนี้ ตื่นรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี มีปัญญา มีหลักฐานที่จะต้องชี้แจงแสดงกันต่อไป มีเหตุผลหลายประการ ขอฝากไว้ในวันนี้ด้วย นี่คือนิสัย

อาตมาสอนเด็ก เวลาครูอาจารย์สอน ให้ส่งกระแสจิตทางหน้าผาก จุดประสาทอยู่ตรง นี้ ฟังไปเลยดูที่ครูสอน จำแม่นไม่ลืม จะไม่เสียสมาธิด้วย

โหงวเฮ้งอยู่ตรงหน้าผากนะ ใครมีสมาธิดูหน้าคนจะรู้เลย จะขึ้นหรือไม่ขึ้น รวยหรือไม่ รวย เจริญหรือไม่เจริญ มันจะบอกที่หน้าผาก



คนมีบุญวาสนามันอยู่ที่หน้าผาก ไม่ใช่หน้าผากกว้างหรือแคบนะ หน้าผากจะมีแสง มีรัศมีนะ

เวลากลุ้มใจ เสียใจมาก จะแก้ตรงไหน เวลากลุ้มใจ เสียใจ โกรธ อารมณ์ค้าง เดี่ยวงานเสียหายหมด แก้ตรงไหน ติดตามฟัง ณ บัดนี้

หัวข้อแบตเตอร์รี่ อยู่ที่ล้นปีนี่ ถ้าอย่ารู้ว่าล้นปีของตัวเองอยู่ตรงไหน เอาเชือกมาวัด ตั้งแต่จมูกถึงสะดือแล้วพับครึ่ง จะอยู่กึ่งกลางพอดีทุกคน

ตอนอาตมาคอหักพับลงไปเลย หายใจทางสะดือได้ มันมีความรู้สึกที่เราพูดออกมาได้ที่ล้นปีนี่เอง

ถ้าเราโกรธ เราไม่สบายใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ อย่าไปฝากความกลุ้มค้างคั่นไว้ อารมณ์ค้างนะโยมนะ เข้าขึ้นมาทำงานจะเสียนะ ต้องตัดปัญหาไปตอนนี่เลย

หายใจยาว ๆ แล้ว กำหนดตรงล้นปีว่า โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ หายใจยาว ๆ อย่าหายใจสั้น คนหายใจสั้นนี่มันไม่มีพลังนะ คนโกรธง่าย จุนเจียวง่ายนี่ หายใจสั้นนะ และโมโหเก่งด้วย ถ้าโยมโมโหเก่ง หายใจยาว ๆ เข้าไว้เสมอ รับรองหายโกรธเดี๋ยวนี้ กำหนดตรงล้นปีนะ โยมเห็นเครื่องโรงสีไหม เครื่องโรงสีที่ชักยาวจะสีข้าวได้มาก ไช้เกิลสั้น ๆ ไม่มีพลัง

ต้องหายใจยาว ๆ ช้า ๆ อารมณ์จะเย็นลง ใจจะสบาย จะได้แก้ปัญหาข้อนี้ไปบ้าง กำหนด เสียใจหนอ ๆ ๆ หายใจยาว ๆ เสียใจหนอร้อยครั้งพันครั้ง ความเสียใจจะหายไปเลย ดีใจเข้ามาแทนที่ สร้างความดีต่อไป ความร้ายออกไป ความดีก็เข้ามาแทนที่ อยู่ตรงนี้

โกรธแล้วไม่กำหนด ฝากความโกรธไว้ในจิตใจ ตายไปลงนรกนะ ต้องแก้ต้องตัดปัญหาไปเดี๋ยวนี้เลย โกรธหนอ ๆ ๆ ที่ล้นปี ชาร์ตไฟเข้าหม้อแบตเตอร์รี่อยู่ตรงล้นปีนะ เดี่ยวจะไปเสียบขั้วแบตเตอร์รี่ผิด แล้วไฟหมดหม้อไปแล้วอารมณ์ค้างนะ ถ้าหม้อแบตเตอร์รี่เสียบเก็บไฟไม่อยู่ เหมือนรถเวลาจะแล่นต้องเข็นทุกครั้ง ก็แยะมากนะ

อาตมาสอนเด็กได้ผล กำลังเรียนหนังสือ ส่งกระแสจิตตรงหน้าผาก เสียใจปลุกสติตรงล้นปี หายใจยาว ๆ ไว้ อาตมาไปได้ตำรามาจากเมืองจีน ตำราดูลมหายใจ คนโลภมาก หายใจอย่างนี้ คนโกรธจัดกลืนตัวเหม็นอย่างนี้ และหายใจอย่างนี้ จะไม่ผิดเลยนะ คนมีโมหะไม่ฟังใครเลย ไม่มองหน้าใครเลย เอาแต่ใจตัว หายใจแบบนี้

หายใจยาว ๆ แก้ได้ทุกประการ ถ้า คนโมโห หายใจยาว ๆ แล้วสวดมนต์อิติปิโส ภควา...แล้วจะดีขึ้นมาได้ ยกตัวอย่างให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง

มีโยมผู้หญิงคนหนึ่งเป็นสาว ยังไม่มีครอบครัว รัชราชการเป็นซี.๗ กลืนตัวเหม็นมาก รูปร่างสวย รวยด้วย แต่ทำไมกลืนเหม็น เขามากกราบบอกให้ทราบ

“หลวงพ่อกะ หนูไม่ทราบเป็นอย่างไร กลิ่นตัวแก็ไม่หาย”

อาตมารู้แล้ว แต่บอกไปเขาจะเชื่อเราหรือ เขาหายใจสะอีก สั้น ๆ ยาว ๆ แบบนี้โมโห ร้าย อิจฉาเก่ง แต่เรารู้ตัวแล้ว เราจะไปสอนเขาไม่ได้นะโยมนะ ไปเปลี่ยนนิสัยคนไม่ได้ ต้องให้เขาเปลี่ยนเอง เปลี่ยนนิสัยคน เจ้าตัวต้องเป็นคนเปลี่ยนเอง เป็น *ปัจจุตต* *เวทิตุพโพ* *วิญญูทิ* รู้ด้วยตนเอง คนอื่นอย่าไปรู้ของเขา

ถ้าจะไปบอกเขาว่า โยมมีกลิ่นตัวเหม็นนี้เพราะชอบอิจฉาเขา เขาก็จะมาตบเราเข้า ให้เขามาพิสูจน์เอง จึงบอกว่า ลาพักร้อนมาสัก ๑๐ วัน มาเจริญกรรมฐานวัดอัมพวัน เขาก็มา

นั่งกรรมฐานไปได้สัก ๔ วัน เขาก็มากลอบบอกให้ทราบ ร้องไห้ออกมาโฮ ๆ เลย บอกว่า หลวงพ่อขา หนูรู้แล้วหนูเสียใจมาก หนูไม่ได้บอกหลวงพ่อดังแต่แรก แต่อาตมารู้แล้ว

เขามายบอกว่า “หลวงพ่อกะ หนูไม่เคยอยู่กับพ่อแม่ หนูไปอยู่กับคนอื่น เรียนหนังสือก็อยู่กับคนอื่น แม่กับหนูเหมือนขมึ้นกับปูน พุดกันไม่เกิน ๕ นาที ต้องด่ากัน เป็นศัตรูกัน” นี่เห็นไหม กลิ่นตัวถึงเหม็นอย่างนี้

พ่อเขาก็เป็นจีนนอก แม่ก็เป็นจีนนอก แต่ลูกพุดจีนไม่ได้ คนจีนนี้ก็แปลกนะ ขอพุดหน่อย จริงเท็จประการใดอย่างว่ากัน ไม่ค่อยชอบลูกผู้หญิง เขาชอบลูกผู้ชาย มีลูกชาย ๓ คน ดูแลอุ้มชูอย่างดี ลูกผู้หญิงเกลียด ไม่รู้เรื่องอะไรกัน

เขาไม่เคยอยู่กับพ่อแม่ และแม่เกลียดลูกผู้หญิงนัก เห็นหน้ากันก็ด่าและลูกก็ด่าตอบมั่ง ไม่ได้รักพ่อแม่เลย คนอื่นเขาอุปการะเรียนจบมหาวิทยาลัยได้ปริญญาโท และรับราชการเป็น ซี.๗

เขามานั่งกรรมฐานหายใจยาว ๆ กำหนดได้ร้องไห้เลย บอกว่า “หลวงพ่อกะ หนูเสียใจที่ด่าแม่ แม่เกลียดหนูเหลือเกิน แม่ไม่อยากจะลูกสาว หนูก็ด่าแม่ ไปดูเพื่อน พ่อแม่ เขาก็รักลูกเหลือเกิน แต่ทำไมแม่ด่าหนูทุกวัน หนูก็เสียใจ”

มานั่งกรรมฐานก็เกิดคุณสมบัติ กลับไปนำเทียนแพไปขอขมากายกรรม วชิกรรม มโนกรรม แก่พ่อแม่เขา อาตมาให้ไปทิ้งชุด รวมทั้งทานด้วย พ่อแม่เขาเป็นคนจีนไม่รู้เรื่อง หรอก อยู่ต่อมาอีก ๕ เดือน เตี้ยตาย ไม่อย่างนั้นก็เป็นเวรกรรมติดตัวไปอีก เพราะไปด่าเตี้ยด้วย

ตั้งแต่กราบขอขมาลาโทษ แล้วส่งเงินเดือนให้แม่ และแม่เมตตาให้แม่ ตั้งแต่นั้นมาแม่ไม่เคยด่าลูกเลย และตัวเองก็ได้เลื่อนเป็นผู้อำนวยการ ซี. ๘ กลิ่นตัวหาย แต่เวลามีเหงื่อก็เหม็นเหมือนกันนะ ที่วัดเป็นพยานกันเยอะ

เขาเคยหายใจสะอึก ตื่นตื่น หายใจสั้น เตียนนี้ไม่เป็นแล้ว หายใจยาว ๆ พาแม่มาวัด มาทำบุญ มาตั้งกรรมฐาน แม่เลยรักลูกสาวดีขึ้น และเขาก็บอกว่า สวดมนต์ตามหนังสือของ หลวงพ่อทุกวัน แม่ของเขาก็สวด เป็นบทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา

บทสวดมนต์นี้ อาตมานำมาพิมพ์ให้เด็กสวด เด็กไม่เคยสอบตก มีแพทย์มาจาก อเมริกา ๔-๕ คน บอกว่า ลูกสอบชิงทุนที่สหรัฐอเมริกาได้ เขามาขอไปอีกหลายเล่ม และ **ดร.ศรีปริญญา** เป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัยในอเมริกาเป็นมะเร็ง ต้องเอาใส่ออกมาข้าง นอก ก็สวดบทนี้และตั้งกรรมฐานด้วย บัดนี้เอาใส่เข้าข้างในได้แล้ว

อาตมาไปยุโรป ๕ ประเทศ แม่เมตตาก่อนไป ไปเข้าฝัน **ลูกสาวบ้านญวน สอนสติ ปฏิฐาน ๔** จะเล่าประวัติให้ฟังว่า

**ชูชาน** หนีภัยจากเวียดนามไปกรุงปารีส เมื่อเร็ว ๆ ที่ผ่านมานี้ เป็นโรคมะเร็งก้อน ใหญ่ที่มดลูก ศาสตราจารย์นายแพทย์ที่กรุงปารีสบอกว่า ถ้าไม่ผ่าก็ตายไว ถ้าผ่าแล้วก็จะอยู่ ไปอีก ๒-๓ ปี เลยชูชานก็ไม่ผ่า และเข้ามาประเทศไทย

สามีของเขาเป็นคนไทย ชื่อนิพนธ์ เป็นทนายความที่กรุงปารีส สำเร็จกฎหมายจาก กรุงปารีส พาภรรยาไปตรวจที่โรงพยาบาลราม่า โรงพยาบาลศิริราช ทุกโรงพยาบาลบอก ต้องผ่าทั้งนั้น ไม่มีทางรอด ผลสุดท้ายก็มาที่วัดอัมพวัน

อาตมาเคยไปที่บ้านสามีภรรยาคุณนี้ที่ฝรั่งเศส **คุณนิพนธ์** ก็มาตั้งกรรมฐาน ๓ วัน **ชูชาน** ก็สวดมนต์บทนั้น สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดพาหุงมหากา แล้วสวด พุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่ง แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้วก็สวดตามนั้น เขาก็สวดไปเรื่อย ๆ ไม่ได้คิดอะไร

ต่อมาเขาก็มาถามอาตมาว่า จะผ่าที่ศิริราชหรือราม่าดี อาตมาก็เลยบอกว่า เอาอย่าง นี้ก็แล้วกันชูชานเอ๋ย ไปผ่าที่กรุงปารีสเถอะ ลูกก็อยู่ที่กรุงปารีส บ้านก็อยู่ที่กรุงปารีส ไปผ่า กับศาสตราจารย์นายแพทย์ที่ตรวจพบนั้นแหละ

เขาก็กลับไปกรุงปารีส อาตมานั่งรับแขกอยู่ที่วัดอัมพวัน ก็พูดกับพระธีรวัฒน์ พระ ธงชัยว่า คิดถึงชูชานนะ ผ่าแล้วหรือยัง ตายหรือยังอยู่

พอคิดเท่านั้นนะโยมนะ โทรศัทพ์ก็วิ่งมาจากกรุงปารีสเลย รับโทรศัพท์ **คุณนิพนธ์** ก็ บอกว่า โทรมาจากกรุงปารีส จะเล่าถวายบอกว่า ภรรยาของผมจะไปผ่าตัดกับศาสตราจารย์ ที่ตรวจให้ตามที่หลวงพ่อนะนะ นำ ก่อนผ่าก็ตรวจจูลตราซาวน์ใหม่ **ก้อนในท้องไม่มีแล้ว!** หมอบอกว่า ที่เมืองไทยหมอกังหรือนี้ไม่ต้องผ่า ก้อนในท้องหายไปได้อย่างไร

**คุณนิพนธ์** ก็บอกว่า “กรรมฐาน ๆ” ฝรั่งเศสบอก “โอเค กลับบ้านได้” เขาไม่สงสัย

ถ้าเป็นคนไทย บอกว่า กรรมฐาน จะต้องต่อว่า ฐานอะไรละ เป็นอันว่า หายไปแล้ว  
อาตมาจดไว้นี้ดีกว่าแล้ว

มันน่าอัศจรรย์ดลบันดาล สวดมนต์นี้ ถ้าใครอยากได้ก็มาขอรับไป ใครไม่ต้องการก็ไม่  
เป็นไร เอาไปให้ลูกหลานสวดมนต์ไหว้พระ ถ้าโยมกลุ่มใจขายของไม่ได้ หรือจะเลื่อน  
ตำแหน่งหรือจะไปสอบอะไรก็ตาม สวดตามนี้เท่าอายุเกิน ๑ ตามคำอธิบายในนี้ ได้ผลแน่ ๆ

มี ผู้ตรวจการท้องถิ่น อยู่สระบุรี บอกว่า หลวงพ่อครับ ผมจะสอบนายอำเภอ ถ้า  
ไม่ได้คราวนี้ ผมก็ไม่ได้สอบแล้ว อายุเกิน ก็เลยบอกให้มานั่งกรรมฐาน เอาหนังสือนี้ไปสวด  
กำหนดคิดหนดตรงลึ้นปี แล้วเขียนไปเรื่อย ๆ ปรากฏว่าสอบได้ **เดี๋ยวนี้บรรจุเป็น  
นายอำเภอไปแล้ว**

สุดท้ายนี้ อาตมาขอเชิญชวนทุกท่าน **สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นยาทา วิปัสสนาเป็น  
ยากิน** ทั้งกินทั้งทา ท่านจะมีความสุขสบาย มากมายหลายประการ มีความสุขถึงลูกถึงหลาน  
ของท่านทั้งหลาย จะทำกิจการอะไรก็สำเร็จเสร็จทันเวลาทุกประการ

ขออนุโมทนาสาธุการส่วนกุศลที่ได้ฟังคำชี้แจงแสดงบรรยายของอาตมาในวันนี้ ด้วย  
หลักการของพระศาสนาที่จะช่วยชีวิตได้ ช่วยตนเองได้ ฟังตนเองได้ สอนตนเองได้ สม  
ความปรารถนาทุกประการ

ขอความสุขสวัสดิ์ดีจะมีแก่ท่านทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านผู้อำนวยการ  
โรงพยาบาลอุทัยธานี ที่อนุมติให้เราท่านทั้งหลายได้ฟังธรรมกัน ได้มีความสุขความ  
เจริญรุ่งเรืองในโรงพยาบาลสืบไป

และขอทุกท่านจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นึกคิดสิ่ง  
หนึ่งประการใด สมความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

ขอเจริญพรทุก ๆ ท่าน