

การเจริญพระกรรมฐาน

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

P9002

ขอเจริญพรบรรดาญาติพี่น้องพุทธบริษัท ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ทุกท่าน ในวันนี้เป็นวันธรรมสวนะ วันพระอุโบสถ เป็นวันที่เรารวมกันเพื่อแสวงหาธรรมะ ให้พบพระในจิตใจของท่าน ถ้าพบพระเมื่อใดใจจะประเสริฐเมื่อนั้น จิตใจก็เยือกเย็น แปลว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา** เป็นพระ

การเจริญพระกรรมฐานต้องการพบพระ ต้องการมีพระประจำกาย ประจำใจ ต้องการมีความสุข เจริญรุ่งเรืองในชีวิตของท่าน ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรม จะไม่พบพระที่แท้จริง จะพบพระปลอม นุ่งเหลือง ห่มเหลือง หาใช่พระของเราไม่

ท่านมีพระประจำใจท่านจะมีแต่เมตตาปราณี ปรารถนาดี และมีแต่ความสงสารซึ่งกันและกัน แสดงความยินดีแก่ผู้สร้างความดี มีแต่ความวางเฉยในเรื่องกิเลสหนาประการ คือ อุเบกขาภาวนา ไม่ใช่ใครทำดีทำชั่วก็เฉย อุเบกขาอย่างนี้ไม่ถูกต้อง

วันนี้จะชี้แจงให้ท่านเข้าใจในเรื่อง **เจริญกรรมฐานได้อะไร** **เจริญกรรมฐานจะพบพระตรงไหน** และ**กรรมฐานจะแก้กรรมได้ไหม** **กรรมฐานจะไปหาเวรหากรรมอีกต่อไปไหม** ถ้าเจริญกรรมฐานได้จริง หมดเวรหมดกรรมแน่ ท่านจะหมดเวรหมดกรรมที่ทำไว้ ขอติดตามฟังสืบไป ณ โอกาสบัดนี้

ท่านสาธุชนที่รักทั้งหลาย ที่ท่านชวนขวามาที่วัดนี้ ท่านต้องการอะไรบ้าง วัตถุประสงค์ของท่านมีอะไร อาตมาถามหลายคณะแล้ว ตอบไม่ถูกเลย ต้องการจะนั่งกรรมฐานไปสวรรค์ไปนิพพาน มันจะเอื้อมสูงเกินไป

ไปบวชชีพราหมณ์ก็มารวมกัน วิทยากรหลายท่านบรรยายกันเป็นวัน นั่งฟังกันจนตาปรือ นั่งฟังกันหลับจนอ่อนนอกอ่อนใจ ท่านจะได้อะไรบ้างไหม เลยกลายเป็นคนรู้มาก แต่เสียดายที่ไม่รู้จริง

คนรู้มากมีเยอะ พูดตรงไหนรู้หมด ญาณโน้นญาณนี้รู้หมด แต่ตัวเองไม่มีแม้แต่ญาณเดียว เรียกว่ารู้มาก ไม่ใช่รู้จริง

รู้จริงต้องทำ **รู้จำต้องท่อง** **รู้แจ้งถึงจิต** มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลาถึงจะรู้จริง

การเจริญกรรมฐานต้องการความจริงใจ ต้องการจะรู้ว่าเราน่ะเป็นคนจริงไหม เรา จะเข้าข้างตัวเองเสมอว่าเราเป็นคนดี ไม่มีใครบอกว่าตัวเองเป็นคนชั่ว เราจะทราบได้จาก การเจริญพระกรรมฐาน

ถ้าท่านมาแต่ฟังเขาบรรยาย ไม่ได้ปฏิบัติ ฟังเขาพูดญาณกัน รู้ถึงญาณ ๑๖ เติ นจนกรรมถึงระยะ ๖ มันก็รู้มากไปอย่างนั้น แต่ไม่รู้จริงที่จะแก้ไขกรรม เพราะความตื่นลึกลับหา บางของกฎแห่งกรรมอยู่ในตัวท่านมาก ครั้งอดีตชาติมาท่านสร้างเวรกรรมตามสนองมี อะไรบ้าง ท่านจะมีทราบเลยถ้ามีแต่ฟัง

การเจริญพระกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอกของพระพุทธเจ้านี้ไม่ค่อย มีใครสอน การเจริญพระกรรมฐานต้องการเจริญมรรค ๘ ได้แก่ เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ที่เรานั่งเจริญภาวนากัน แล้วหาเหตุที่มาของกรรม คือ ทุกข์ เราจะพบ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ อริยสัจ ๔

ทุกข์เกิดขึ้นแล้วเราก็หาเหตุของทุกข์ได้ และเราจะแก้ไขทุกข์ด้วยตรงเหตุนั้น ต้องแก้ ให้ถูกจุด เกาให้ถูกที่คันจะได้หายคัน เปรียบเทียบให้ท่านเข้าใจ

ถ้าเราพบพระแล้ว จะขยันหมั่นเพียรเรียนหนังสือ จะขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพ การงาน จะกระตือรือร้นในการสร้างความดีขึ้นมา และท่านจะไม่เบียดเบียนทรัพย์สินเงินทอง จะไม่ขี้โกงขี้เม้มแต่ประการใด เพราะมีพระประจำจิตประจำใจแล้วมันเกิดแสงสว่าง

ท่านมาแสวงหาความจริงของชีวิต ท่านต้องการอะไรหรือ ต้องการหาความจริง ต้องการอดทน เพื่อบ่มจิตให้มีสติปัญญา เพื่อต้องการจะแก้ปัญหานั้นมันจะเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในอนาคตต่อไป

พี่น้องที่รัก ไปไหนอย่าเอาปากไปก่อน เอาตาหูจมูกไปก่อน เอาสติปัญญาไปก่อน ไป ไหนอย่าปากไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบควร จะทำเป็นปัจจุบันธรรม พระพุทธเจ้าให้ทำปัจจุบัน อนาคตก็ไม่แน่นอน อย่าจับมันคั้นให้มัน ตาย จะผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิตกระทั่งตาย ไม่มีใครช่วยท่านแต่ประการใดเลย ตรงนี้เป็น จุดหมายสำคัญ

การเจริญกุศลพรั้งภาวนาต้องการให้มันหยุด ให้มันเกิดเองที่จิตใจของท่าน ไม่ใช่ฟังพระเทศน์ ฟังวิทยากร แล้วก็เป็นคนดี เป็นไปไม่ได้แน่ เพราะขาดหลักธรรม ขาด กิจกรรมของชีวิตแล้ว ไหนเลยละท่านจะเปลี่ยนพฤติกรรมของท่านได้ พฤติกรรมก็เปลี่ยน ไม่ได้ ภาวะก็ไม่เปลี่ยน นิสัยก็ไม่เปลี่ยน จิตใจก็คงเดิม ก็หนักกว่าเก่าเข้าไปอีก ตรงนี้เป็น จุดสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

ไม่ใช่หมายความว่ามานั่งไปสวรรค์นิพพานนะ มาถวายสังฆทาน ฉันจะไปสวรรค์
ชั้นโน้นชั้นนี้ตามโบราณที่เทศน์ พระท่านแต่งกันเสียเลอเลิศ ทำบุญนิดเดียวจะไปสวรรค์ตั้ง
๗-๘ ชั้น ถวายนิดเดียวเท่านั้นไปสวรรค์ ไม่จริงหรอก ไม่มีความจริงเลย เดี่ยวจิตลามก
สกปรกไปทำบาปแก้ไขปัญหาไม่ได้ ไหนทำทานนิดเดียวจะไปสวรรค์เล่า

บางคณะเขามาอบรมที่นี้กัน วิทยากรพูดกันวันยังค่ำ เดินจงกรมก็ไม่ได้ ทำอะไรก็
ไม่ได้ ท่านจะได้ของจริงไหม เลยกก็ได้ของปลอมเป็นวิปัสสนิกไป เพราะทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้
เลย จะได้ของจริงอย่างไรเล่า

การปฏิบัติธรรมต้องเอาไปใช้ตลอดชีวิต ต้องหาความสงบที่อาตมาเคยพูดไว้แล้ว เข้า
วัดให้พบ ๓ วัด ไม่ใช่มาวัดอัมพวัน มานั่งเจียบบนศาลาหนึ่งแล้วเป็นคนดีนะ ไม่ได้
ปฏิบัติธรรมเลยจะเป็นคนดีได้อย่างไร พระเทศน์สัก ๑๐๐ องค์ ก็ยังดีไม่ได้ เทศน์เราก็อ้างไป
อย่างนั้นเอง แต่ไม่ปฏิบัติตามที่เทศน์ เพราะไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร จับจุดไม่ได้ ชีวิตนี้คืออะไร
ท่านก็มีทราบเลยนะ แล้วท่านจะเอาอะไรอีกเล่า คงไม่ได้อะไรกลับไป ท่านจะผิดหวังจากวัด
อัมพวันไปอย่างน่าเสียดายมาก

การปฏิบัติต้องยึดหลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักปฏิบัติ คือ มรรค ๘ ทุขย์ที่มัน
เกิดขึ้นต้องยึดอริยสัจ ๔ เป็นข้อปฏิบัติ ทุขย์เกิดตรงไหน ต้องแก้ตรงนั้น เหตุมันเกิด
ตรงไหน ต้องแก้ที่เหตุ อย่าไปแก้ปลายเหตุไม่ได้ เราชอบแก้ปลายเหตุกัน

เหมือนท่านทั้งหลายปลูกต้นไม้เข้าต้นหนึ่ง ไม่เคยรดน้ำที่ราก เอาน้ำไปรดที่ยอด ให้
มันออกดอกไว ๆ มันจะได้มีผลออกมาให้เรากินเราใช้ นั่นแหละมันผิดแล้ว ควรรดน้ำที่ราก
ก่อน ให้รากมันดูดเข้าไปเลี้ยงยอดเลี้ยงใจ จึงจะถูกต้อง

ศิลาจารวัตรข้อหนึ่งที่เราสอนกันมา คือ ปฏิบัติกรรมฐานให้มีสติปัญญา ๔ ทางสาย
เอกยึดเป็นหลักไว้ก่อน

กายานุปัสสนาสติปัญญา กายจะยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา คู้เหยียด
เหยียดขา มีสติ มีศีลเข้าไปกำกับจิต ให้มีสัมปชัญญะในการเฝ้าก้าวไป ตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ
นี่มีศีลอยู่ประจำกาย คือองค์พระ สัมปชัญญะจะบอกให้เราทราบว่าเราเสียมารยาทในสังคัมแล้ว
สติก็ระลึกไว้เสมอว่าเตรียมพร้อม สัมปชัญญะตัวเหมาะสม เราเอาไปวางตรงนั้น เรานั่งตรงนี้
เหมาะสมไหม เราจะรู้ตัวของเราเองนะจะ เป็นการถูกต้องในการปฏิบัติธรรม

ไม่ใช่ว่านั่งเห็นพระพุทธรูป เห็นโน้นเห็นนี่ เดี่ยวจะมาพูดว่า มานั่งวัดอัมพวันตั้ง ๗
วัน ไม่เคยเห็นอะไรเลย ไม่ต้องการเห็นอะไรหรอก ต้องการจะเห็นกิเลสของตัวเองว่าตัวเองมี
กิเลสเท่าไร ไม่รู้ตัวเลยว่าตัวนั้นมีกิเลสอย่างไร ไปรู้คนอื่นดี คนโน้นไม่ดี คนนี้ทำไม่ดี แต่
ตัวเองเป็นอย่างไร

การเจริญกรรมฐานต้องการรู้ตัวเอง ไม่ต้องไปดูคนอื่นเขา จึงต้องกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา ต้องดูตัวเรา รู้หนอที่ลิ้นปี รู้หนอว่าเรามีอะไรบ้าง มีอะไรขัดข้องในเทคนิค ในชีวิตเราบ้าง ตรงดูตรงนี่นะ ไม่ใช่ไปดูคนอื่น

เท่าที่อาตมาสังเกตการณ์มาหลายสิบปีแล้ว ยังไม่มีใครจะแก้ปัญหาชีวิตเลย มีแต่ไปสร้างแต่ปัญหา สร้างความวุ่นวายให้กับลูก สร้างความยุ่งเหยิงให้แก่สามีภรรยา สร้างความหายนะให้แก่บิดามารดา ไม่ถูกทางตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ประการใด พระพุทธเจ้าสอนให้แก่ปัญหา ให้แก่ทุกข์ แต่เรากลับไปสร้างทุกข์ สร้างปัญหาให้มากขึ้น สร้างความวุ่นวายให้แก่ตัวเอง สร้างความยุ่งยากให้กับลูก ทำให้ลูกทะเลาะกัน เพราะแบ่งสมบัติกัน

เท่าที่พูดมานี้ อาตมาแต่งเป็นบทกลอนว่า

พ่อแม่ที่ดี สร้างความดีให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน

พ่อแม่ที่ดี รักลูกให้ถูกวิธี ทำความดีให้ลูกดู

อันนี้กรรมฐานทั้งหมด ไม่ใช่นอกกรรมฐานเลย

พ่อแม่ที่ไม่มีกรรมฐาน ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว จะสร้างแต่ความไม่ดีให้กับลูก ทำไม่ถูกไว้กับหลาน แถมรักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู

ยกตัวอย่างให้เห็น เช่น พ่อแม่ทะเลาะกันให้ลูกเห็นให้ลูกฟัง พ่อก็ตีแม่ให้ลูกเห็น แม่ก็เล่นการพนันให้ลูกดู พ่อแม่บราฆ่าฟันกัน ทะเลาะกัน ลูกก็เห็นกำหนดจดจำเป็นกฎแห่งกรรมใช่หรือไม่

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ฟังแล้วคิดสักหน่อย ไม่ใช่พูดให้ท่านมีความรู้ ที่บรรยายธรรมะมานี้ ถ้าโยมปฏิบัติจิตได้ จะเห็นด้วย ๑๐๐% พ่อมีสติ แม่มีสติสัมปชัญญะ ลูกดีทุกคน ไม่ทำแบบเสียให้ลูกดู

รักวัวให้ผูก รักลูกต้องดี รักมีต้องคำ รักหน้าต้องคิด รักมิตรต้องเตือนกัน

รักวัวต้องผูกไว้ เดี่ยวมันจะหาย จะเสียดายมัน

รักลูกต้องดี ดีมี ๒ แบบ ดีด้วยรูปธรรม นามธรรม ดีด้วยแบบอย่าง สร้างแบบให้ลูกดู เช่น ต้องการให้ลูกสวดมนต์ไหว้พระ ไม่ต้องบังคับลูกเลย พ่อก็สวดแม่ก็สวดทุกวัน ลูกเล็ก ๆ มันก็คลานมา แม่สวดมนต์ เจอพระพุทธรูปก็ไหว้ พบคนแก่ก็ไหว้ ชัดมาก พ่อแม่เป็นแบบ ดีแบบดีแผ่นดินให้ลูกเห็น ต้องดีลูกอย่างนี้

เปรียบเหมือนคนปั้นหม้อดิน ใสดินไปก้อนหนึ่ง เอาเท้าเหยียบ ดีไปตีมาเป็นก้อนสวยงาม ออกมาเป็นหม้อสวย จะทำลูกเล็กลูกใหญ่ได้ทั้งนั้น ดีให้ได้แบบ ดีให้ได้แปลนต้องดีอย่างนี้

บางคนไม่มีกรรมเลย เมตตากับลูกแต่เจือด้วยโทสะ ตีลูกกำลังทานข้าว ลูกก็เสียใจ พ่อตีหัวแตก แม่ตบหูตึง ลูกก็ทุลักทุเล เห็นว่าพ่อแม่ไม่รักแล้วก็หนีไป โชคร้ายไปพบเพื่อน อันธพาล ไปติดยาเสพติด เด็กยุคใหม่สมัยนี้จึงไม่รักพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ได้เอาใจใส่ลูก เอาลูกไปฝากโรงเรียน แล้วไม่ได้ตามดูลูกแต่ประการใด พ่อแม่ดี แม่เมตตาให้ลูก ลูกจะไปพบ บัณฑิต ลูกดีด้วยกฎแห่งกรรม จากการกระทำของพ่อแม่

ต้องการให้ลูกสวดมนต์ไหว้พระเป็นคนดี พ่อแม่ต้องทำก่อน เด็กยังเล็ก กำลังจดกำลัง จำนะท่านทั้งหลายเอ๋ย เด็กก็ไมรู้อะไรให้ก็จำ ให้พูดได้ก่อน เด็กไมรู้ว่าสวดมนต์ได้ ประโยชน์อันใด พ่อแม่เป็นแปลนสอนลูกอย่างนี้ได้ไหม พ่อแม่เป็นผู้นำลูก และต้องตามดูลูก ด้วย ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ มีความหมายลึกซึ้งในกรรมฐานมิใช่น้อย

ในวันพระเรามาสงบจิต ระวังใจสักวันหนึ่งได้ไหม ไม่ต้องการรื้อฟื้นคุยเรื่องของคนอื่น ทุกข์ของเราก็มากแล้ว จะไปเอาทุกข์จรมาท่าไม เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ เจ็บหนัก เจ็บเบาเป็นทุกข์ทั้งนั้น จะไปเอาทุกข์ของคนอื่นมาไว้ในสมองท่าไม นี่กรรมฐานนะ

ถ้าคนมีกรรมฐานจะแก้ทุกข์ตัวเอง ทุกข์หนัก ร้อนกร้อนใจเหมือนไฟเผาหัวจิตหัวใจ เรามาเจริญกรรมฐานแล้วร้อนกร้อนใจหายไป จิตใจก็สบาย ปัญญา ก็เกิด ล้ำเลิศทุกประการ เอาไปแก้ปัญหาได้ทุกทิศทุกทาง ตรงนี้เป็นกรรมฐานนะ

โยมไม่เชื่อไม่ทำก็ไม่เป็นไร เป็นที่น่าเสียดายในชีวิตของโยม เกิดมาระยะอายุเท่าไร เข้า สาย บ่าย หรือเย็น พระอาทิตย์ไม่เคยค้างฟ้า เราก็คงจะอยู่ค้างฟ้าไม่ได้ คือตาย ก่อนตายสร้างความดีให้ลูกหน่อยได้ไหม อย่าสร้างปัญหาให้ลูกต้องรบราฆ่าฟันกันเลย มีอะไรก็ จำหน่ายจ่ายแจก แบ่งให้สมส่วนกัน

จงรักลูกคิดปลุกฝัง ให้ลูกตั้งตนฝึกวิชาศึกษา

ให้ลูกได้ดีมีปัญญา มีวิชาตั้งตนเป็นคนดี

ท่านหญิงท่านชายทั้งหลายเอ๋ย ต้องการตรงนี้มากที่สุด นี่คือกรรมฐาน

ถ้าท่านได้กรรมฐานแล้ว ท่านจะไปปลุกลูกให้ตื่น เสกลูกให้เป็นงาน จะพูดกับลูกก็ เพราะ ไม่ดูไม่ต่ำลูกต่อไป และเป็นภรรยา แม่บ้านแม่เรือนที่ดี จะไม่ต่ำเสียดสีสามีเลย สามีก็ เห็นใจภรรยา จะไม่ว่าเสียดสีภรรยาเช่นเดียวกัน ยกย่องภรรยา อุทิศสำหรับเลี้ยงลูกตั้งหลายคน และยังเอาใจใส่สามีอย่างดีด้วย ภรรยาก็เห็นใจสามี หาเงินหาทองมากมายไว้ในครอบครัว ผู้ที่ จะรู้จริงอย่างนี้ต้องเจริญกรรมฐาน

สติยึดมั่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายจะเย็น จะเดิน จะนั่ง จะนอน เอาสติกำหนด นี่คือตัวกรรมะ สัมผัสปัญญา รู้ตัวว่าก้าวไป ขว้างอย่างหนอ... ซ้ายอย่างหนอ... ซ้า ๆ ซ้าเพื่อไว้ เวลาเรามีสติครบเครื่องครบวงจรแล้ว เราจะวิ่งไปไหนสติก็ตามเราไปเรื่อย จะล้มข้างซ้าย จะ

ล้มล้างเขาก็จะรู้ตัว คือ สัมปชัญญะ นี่คือตัวธรรมะ ไม่ใช่ธรรมะอยู่ที่ศาลาวัดอัมพวัน ธรรมะอยู่ที่ตัวโยมทุกคน เอาธรรมะมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ไหม ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ

เรามีธรรมะแล้วก็เป็นพระสังฆเจ้า มีระบบมีระเบียบเปรียบด้วยวินัย ทำอะไรก็มีแบบมีแผนมีแปลน เอาตาชั่งขึ้นมาคูเอาตราชั่งขึ้นมาชั่ง วัดแล้ววัดเล่าเฝ้าแต่วัด นี่ชักรรรมฐาน ยีนอ...หนอ... ตั้งสติให้ดี ๕ ครั้ง ไม่ใช่ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ต้อง **ตจปัญจกกรรมฐาน** เราอยู่ในห้องของมารดาก็ต้องหาแตกปัญญาสาขา มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง ออกจากคัพภของมารดาก็ครบอาการ ๓๒ แต่บางคนเป็นกฎแห่งกรรม พ่อเป็นนายแพทย์ แม่เป็นแพทย์หญิง ลูก ๒ คน เป็นง่อยเปลี้ยเสียขา คนที่ ๓ เป็นใบ้ มันเป็นกฎแห่งกรรมอะไรหรือทำนรู้ใหม่

ถ้าท่านเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว โยมจะรู้เลยว่ามีการอะไรลูกจึงเป็นเช่นนี้ พ่อแม่หูดีตาดี มีลูก ๖ คน หูตึงหมดเลย เป็นเพราะอะไร ถ้าโยมเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว ปัญญาเกิดแล้ว จะได้ว่าทำไมลูกหูตึงหมด เพราะเวรกรรมตามสนองมาครั้งอดีตชาติ ควรจะแก้ไขอย่างไร น่าจะเข้าใจตรงนี้ ดีกว่าจะไปรู้ญาณ ๑๖

บางที่มอธบายญาณขึ้นญาณลง ตรงนี้ยังทำไม่ได้ ชั้นประถมศึกษายังไม่ผ่าน แล้วจะไปเรียนมัธยมศึกษา อุดมศึกษาได้อย่างไรเล่า อันนั้นไม่จำเป็นต้องไปขึ้น ถ้าเราเต็มทีจากชั้นประถมศึกษา มัธยมมาคอยทำ มัธยมเต็มทีแล้ว มหาวิทยาลัยมาคอยทำ มันคนละอย่างกัน ไม่ใช่เรียนหนังสือ จะไปเอนทรานซ์ เรียนเล่ม ๑ จล สอนเล่ม ๒ ต่อ สอนเล่ม ๓ ต่อ

แต่วิธีปฏิบัติสอนอย่างนั้นไม่ได้ เล่ม ๑ ยังไม่รู้เรื่องแล้วจะไปอ่านเล่ม ๒ หรือ ไม่มาสอนเรียนวิชาการเทคโนโลยีแต่ประการใด

เราเรียนพุทธโธโลยี ต้องการรู้จริง ทุกสิ่งให้มันผุดขึ้นมาจากจิตใจ เรียกว่าองค์ภาวณา ภาวณาให้มันเกิดเอง ว่าของจริงนะมันเกิดเอง ไม่ใช่เอาของปลอมมาใส่จิตใส่ใจ หรือเพชรน้ำหนึ่งไหนดวงใจก็ไม่มีแล้ว เอาเพชรปลอมมาใส่กัน

ถ้าโยมผุดขึ้นมาเองจะได้เพชรในดวงใจ เพชรในดวงใจของโยมจะมีสีจจะ พุดจริงทำจริง มีเมตตาปราณีเสมอ เอื้อเฟื้ออาทร เกิดสามัคคีธรรม นำสันติสุข มีวินัย เพชรนั้นจะเป็นหนึ่ง มันจะมีแสงระยิบระยับส่งไปไกล มีชื่อเสียงโด่งดัง ทรัพย์ ชื่อเสียง ความรัก ก็เกิดขึ้น นี่คือเพชรในดวงใจ

เพชรในดวงใจใสสะอาดยิ่งทำยิ่งสวย ยิ่งรวย ยิ่งมีปัญญา มีราคาสูงขึ้นทุกวัน สร้างความดีทุกวัน สะสมไว้ ราคาไม่ลดเหมือนเพชรตลาดบ้านหม้อ เพชรตลาดบ้านหม้อซื้อมาแค่ ๒ ชั่วโมง เจ้าสาวไม่ชอบ เอาไปขายคืนลดราคาทันที

เพชรในดวงใจคือธรรมของพระพุทธเจ้า ราคาไม่ลดมีแต่ราคาสดใส ไปไหนมีแต่คนเชื่อถือ มีแต่คนเชื่อฟัง มีแต่คนศรัทธา มีแต่คนชอบ ไปพูดอะไรเขาก็เชื่อ นี่คือเพชรน้ำหนึ่ง

ในดวงใจ สัจจะเว อมตา วาจา วาจาที่สัตย์ กล่าวออกไปแล้วคืนคำไม่ได้ ต้องทำให้ได้ หนัก
กรรมฐานรับกรรมฐานแล้วต้องทำ อย่าไปเสียกิจกรรม เดี่ยวพฤติกรรมจะเสีย แสดง
พฤติกรรมออกไป น่าเสียดาย ไม่มีอะไรดีเลย ในเมื่อพฤติกรรมไม่เปลี่ยน นิสัยก็ไม่เปลี่ยน
สันดานเดิมก็หนักกว่าเก่า

จิตใจที่ได้เพชรได้ธรรมมีราคาแพง ไม่สามารถจะตีราคาให้ต่ำได้ ชีวิตของท่านมีค่า
มาก อย่าตีราคาชีวิตของท่านให้ต่ำอีกต่อไปเลยทีเดียว ชีวิตท่านมีค่า เวลาที่มีประโยชน์
ขยันทำงาน คนที่เกียจจะเพชรปลอม ไม่ได้ยอมใจมา ไหนเลยจะขยัน

คนมีเพชรในดวงใจขยันไม่พัก จะไม่ยอมตื่นสาย จะไม่หน่ายหากิน จะไม่หมีเงิน
น้อย จะไม่คอยวาสนาให้มาหาเอง ออกมาอย่างนี้ชัดเจน

ธรรมะอยู่ที่การปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติท่านจะได้พบเพชรปลอม จะขี้เกียจ ขี้โกง ขี้ฉ้อฉล
ริษยา ผูกพยาบาท ฆาตพยาเวร ต้องฆ่ารันฟันแทงกันแน่นอน คนที่ปราศจากธรรมะทำอะไร
ก็ผิดพลาด ไม่เป็นผลงานให้แก่ชีวิตของตนแต่ประการใด นั้นแหละเพชรมันรั่วราน

ท่านทั้งหลายเอ๋ยฟังแล้วคิดด้วย

เวลาใดทำใจให้ผ่องแผ้ว

เหมือนแก้วมีค่าเป็นราศี

เวลาใดทำจิตใจให้ราศี

เหมือนมณีแตกหมดลดราคา

ความดีความสุขทางใจ ไม่มีคนแสวงหาเลย คนส่วนใหญ่ชอบแต่ความสุข สนุกเพียงหู
ตา มันมาชักจูงให้ยุ่งใจ ขอฝากท่านทั้งหลายไปด้วยโดยทั่วหน้ากัน จริงหรือไม่ประการใดไป
พิจารณาตนเอง

ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะอย่างอาตมาว่า มีกรรมฐานจริง ท่านจะมองเห็นสิ่งมีประโยชน์
แก่ตนเองมาก คือปัญญาเห็นด้วยปัญญา จะไม่มองของชั่วของใครอีกต่อไป ออกมาอย่างนี้
เสียงหนอ... จะไม่ฟังเสียงเลวร้ายอีกต่อไป จะมองคนในแง่ดี คนชั่วดีที่ห่างจะไม่ไปดูถูกเขา

นักกรรมฐานเอ๋ย ถ้าท่านพบพระประจำใจ มีสติสัมปชัญญะครบ ท่านจะมองคนในแง่
ดีหมด ถึงหากว่าคนนี้เคยไม่ถูกกันมา เป็นศัตรูกันมา มองในแง่ดีสักหน่อยได้ไหม

เห็นหนอ... แล้วมาคิดหนอที่ลึนปี นี่เป็นการทบทวนว่าคนนี้เป็นศัตรูกับเรา มีอะไรดี
กับเราไหม คิดหนอ... ปัญญาจะออกมาบอกว่า คนนี้เมื่อ ๓ ปีก่อน เขาเคยช่วยลูกเราเข้า
โรงเรียน และบ้านนี้ คนนี้เคยทำอาหารให้เรารับประทาน คนนี้เคยช่วยเรามาก่อน ถ้าท่าน
คำนวณการได้ โดยคิดหนอดังนี้แล้ว ท่านจะไม่โกรธเขาเลย และจะไม่ผูกพยาบาทเขา
อีกต่อไป จะสร้างศัตรูให้เป็นมิตร สภาพจิตของท่านจะมีแต่มิตรภาพ มีแต่ความดีร่วมกัน
จะไม่มีอัมพพาลในจิตใจของท่านเลย

เราควรจะคิดหนอบทวนครั้งอดีตที่ผ่านมา คนนี้เราโกรธเขา เราผูกพยาบาทฆาตพยาเวรเขา มันเป็นกฎแห่งกรรมนะ เราก็กำหนด โกรธหนอ ๆ ๆ ที่ลึนปี ต้องทบทวนคือกรรมฐาน โกรธเดี๋ยวนี้ กำหนดเดี๋ยวนี้ที่ลึนปี ให้ทันปัจจุบัน อดีต อนาคตไม่เอา แต่ผู้ปฏิบัติไม่เคยทำ

อาตมารู้แหละ อีกอ๊กก็จะเดินจงกรม อีกอ๊กก็จะพองหนอ ยุบหนอ เท่านั้นไม่ได้ผลเลยนะ แต่จี้จุดตรง พองหนอ ยุบหนอ กับเดินจงกรม เพราะต้องการให้จิตมัน ให้มีกระแสไฟฟ้ามาก เราจะได้เอากระแสไฟไปจ่าย ใช้ให้มีประโยชน์อย่างนี้ต่างหาก

แต่ท่านจิตใจไม่มั่นคง ดำรงไว้ในจิต ชีวิตจะไร้ค่า ทรัพย์สินจะเป็นหมัน ท่านจะทำมาหากินไม่ขึ้น ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญมากคือธรรมะ ไม่ต้องไปหาที่ไหนเลย เสียงหนอ... อ้อ เขาตำ เขาว่า สติมีไหม มีธรรมะที่หูไหม หูมีทรัพย์ไหม ถ้าหูท่านมีทรัพย์จริง มันจะสปาร์คออกไปนะ เสียงมันก็ไปหาเจ้าของเดิม หูจะไม่ยอมรับ จิตจะไม่ออกไปรับบ้า ๆ บอ ๆ

ถ้าจิตใจเรามีพระ จะรับแต่เสียงดี จะรับแต่สิ่งที่มีประโยชน์ในชีวิตของเราเท่านั้น เราไม่ยอมรับมันก็กลับไปหาเจ้าของเดิม อาตมาพูดอยู่เสมอ มิ่งดำใคร กูดำมิ่ง อ้อ ดำมิ่งหรือไม่ได้ดำกุนะ เท่านั้นยังคิดกันไม่ได้ ตะลึงตะลานกระเสือกกระสนโกรธ

บางที่เขาก็ไม่รู้ตัวว่าเราโกรธเขา เราก็นอนไม่หลับ กินไม่ได้ ท่านจะเป็นกรรมใหม่ ท่านจะมีเวรกรรมตามสนองท่านใหม่ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อย่างตำโรคเบียดเบียนโรคเบาหวาน ความดัน โรคเครียดมาแล้ว เดียวก็ตายอย่างน่าใจหาย นั่นท่านสร้างกรรมให้แก่ตัวเอง ไม่ใช่เป็นบุญเลยนะ เป็นบาปประจำจิตใจ

การเจริญกรรมฐานจะต้องแก้บาปให้เป็นบุญ สร้างคุณให้เกิดประโยชน์ นั้นแหละตามีทรัพย์ หูมีทรัพย์ ดูด้วยฟังด้วย ไปไหนตาหูเป็นครูใหญ่ อย่าเอาปากไปก่อนนะ ปากนี้ไม่ดี ถ้าขาดสติสัมปชัญญะเมื่อไร มันจะพูดเรื่องออกมา ไปดูศาลาหน้อย ตำหนิแล้ว แต่น่าจะรู้เหตุการณ์ของวัดนี้ว่าไม่ดีเพราะเหตุใด ไม่รู้เรื่อง มีปากก็พูดไป ขาดสติในการพูด

ท่านทั้งหลายเอ๋ย เรามีกรรมฐาน จะคิดก็คิดทางดี มีสติคิด คิดดีแล้วพูดออกไปด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ตัวในการพูด จะทำอะไรก็ทำด้วยกรรมฐาน คือมีสติสัมปชัญญะในการทำงาน งานท่านจะเสร็จด้วยความเรียบร้อย งานนั้นไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์ร่วมกัน และงานที่ดีคืองานที่เสร็จทันเวลาที่ทำ นี่คือกรรมฐาน

ถ้าท่านไร้กรรมฐานขาดสติสัมปชัญญะ ก็ร้อยปีละท่านถึงจะได้พบของดี ของดีไม่ต้องไปหาที่ไหน อยู่ในตัวของท่านชายท่านหญิงเอง แต่เอามาใช้ไม่ถูกวิธี จงเอาออกมาใช้ให้ถูกต้อง ทำอะไรให้มันมีครรลองของชีวิตบ้าง นี่คือกรรมฐาน

บางคนนอนไม่หลับ ด้วยเหตุผลประการใดก็ตาม ถ้าเรามีสมาธิ หอนหงายหายใจยาว ๆ เอาสติปักไว้ที่ลูกกระเดือกหรือคอหอย เฟ่งตรงนี้ หายใจยาว ๆ เดี่ยวจะหลับทันที นักกรรมฐาน กำหนดให้ถูกต้อง

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตคือธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานานเหมือนเทพบันทึกลงเสียง อยู่ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ตั้งสติไว้ เห็นเกิดจิตทางตา ฟังเกิดจิตทางหู ตั้งสติไว้ได้ไหม เอาสติไปควบคุมจิตไว้

กลิ่นหอม จะเห็นหรือหอมก็ตาม อย่าไปสนใจ ตั้งสติไว้ให้ได้ ปัญญาจะเกิดขึ้น ลิ้นรับรส เปรี้ยวหวานมันเค็มอร่อย มันก็ติดอกติดใจ เสียเงินเสียทอง ก็นึกว่า โภชนะ มัตตัญญูตา รับประทานอาหารให้ชีวิตอยู่ไปวันหนึ่งข้างหน้าเพื่อทำงานต่อไป ก็พอแล้ว

เดี๋ยวจะเกิดโลภโมโทโส ก็ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้ลงคอ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะจะเกิดเมตตา จะไม่ฆ่าสัตว์ เมตตาจะสูงขึ้น มีความรู้ตัวแล้ว จะไม่อยากได้ทรัพย์สินสมบัติของใครเลย พ้นจากหามาได้ด้วยกำลังของเราเอง หามาได้ด้วยสมองและปัญญาของเราเอง จะไม่อยากได้ของใครเลย

สติปัญญาเกิดขึ้นมั่นคงต่อสมาธิภาวนา จะไม่यरบกวณในเรื่องประเพณีที่น่าบดสีในสังคม ที่เรากล่าวกันนั้นจะไม่มีแน่ ๆ และเราจะไม่यरบกล่าวเท็จกับใคร จะไม่หยอกหลวง จะไม่โก่งใครอีกต่อไปแล้ว และไม่โกหกใคร แต่โกหกคนอื่นนะบาปน้อยกว่าโกหกตัวเอง พูดแล้วไม่ทำ โกหกเรื่อย ผัดวันประกันพรุ่ง แสดงว่าโกหกตัวเองแล้ว

ขอเจริญพรว่าอย่าไปสร้างกรรมต่อไปเลย อาตมารู้แล้ว ครั้งอดีตที่ผ่านมาเป็นไปตามวิวัจกรเลยนะ เราสร้างเวรสร้างกรรมมามากแล้ว สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม อย่าคิดว่าไม่มีเวรกรรมนะ ถ้าโยมอยากหมดเวรหมดกรรม อย่าไปสร้างกรรมต่อไปเลย ใช้หนี้เขาไปเถอะ หมดแน่

ขอสรุปใจความว่า ยังไม่เข้าใจการเจริญกรรมฐานกันอีกมาก กรรมฐานแปลว่าหน้าที่ การงานต้องรับผิดชอบ คนเดี๋ยวนี้นี้ไม่รับผิดชอบตัวเอง ไม่รับผิดชอบครอบครัว ไม่รับผิดชอบการค้าของตัวเอง ไม่ใช่กรรมฐานตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ทาน ศีล และภาวนานั้น ทานใครก็ทำได้ ที่ถวายกันนี้ ใครก็ทำได้ ถวายกันเยอะแยะไป แต่มีศีลใหม่ ไม่มีสติสัมปชัญญะเลย ทานไร้ผล ถ้าเราทำด้วยสติสัมปชัญญะ ทำด้วยปัญญาของเรา ที่มันเกิด มีศีลอยู่แล้ว ทำได้ผลเดี๋ยวนี้นี้ต้องการให้ได้ผลเลิศกว่านี้ ต้องมีภาวนาด้วย

ภาวานานี้ สูงสุดในพระพุทธศาสนาแล้ว ทำคนให้มั่นคง ทำคนให้มีหลักฐาน จะไป
ค้าขายก็มั่นคงแน่ ๆ นั่นแหละคือ ศีล สมาธิ ปัญญา สรุปเหลือ ๒ คือ สติ สัมปชัญญะ สรุป
เหลือ ๑ คือ ทำงานด้วยความไม่ประมาท ทำอะไรก็ให้วงล้อมไว้ถึงจะถูกต้อง

นี่แหละเป็นกฎแห่งกรรมที่เราต้องทำไว้ ถ้าหากว่าเรากำหนดได้ จะแก้กรรมไป
ในตัวเอง จะไม่สร้างเวรกรรมอีกต่อไปแล้ว กรรมเก่าก็จะโอหสิกรรม เพราะที่เราทำชั่วไว้
เรารู้ตัว เราจะไม่ทำอีกต่อไป โอหสิกรรม อย่ามีเวรมีกรรมแก่ข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าขอแผ่
เมตตา ณ บัดนี้ เป็นการแก้กรรมไปในตัวเอง กรรมนั้นจะได้ยุติ และเราจะไม่สร้างกรรมใหม่
ต่อไป นี่คือกรรมฐาน

วันนี้ขออนุโมทนาในเรื่อง การเจริญพระกรรมฐาน ขอให้ตั้งใจกำหนดทุกอิริยาบถ
ไป เสียใจกำหนด ดีใจกำหนด อย่าประมาทเลย ชีวิตนี้คืออะไร ท่านทั้งหลายก็ทราบ ที่พูด
มาแล้วนั้นพูดให้ละเอียดแล้ว พูดให้เข้าใจแล้ว ถ้าโยมยังไม่เข้าใจก็เป็นที่น่าเสียดาย

สุดท้ายนี้ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลทั้งหลายที่ญาติโยมมาบำเพ็ญกุศล
ในช่วงจังหวะเวลาว่างของโยม ให้ส่งผลถึงลูกหลานสวัสดิ์มีชัยต่อไป ขอให้ญาติโยมเจริญยศ
เจริญลาภ เจริญสุข สนุกในการทำงานต่อไปด้วย ขอให้ญาติโยมตั้งหลักฐาน มีงานทำ
ลูกหลานเป็นใหญ่เป็นโต มีความรู้วิชาการสูง ยิ่งใหญ่ในธรรมะของพระพุทธเจ้าดังกล่าวแล้ว

ขอให้ญาติโยมจงมีความสุขความเจริญโดยทั่วหน้ากัน และจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ
สุขะ พละ ปฏิภาณชนสารสมบัติ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้สมมาดปรารถนาด้วยกันทุก
รูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

ขอเจริญพรด้วยกันทุก ๆ ท่าน