

คติธรรมกรรมฐาน

พระราชสุทธีญาณมงคล

P9001

ขอเจริญพรพุทธบริษัทผู้ใคร่ธรรมทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันพระขึ้นแปดค่ำ เดือนห้าแล้ว เข้าเกณฑ์ในปีกุน เดือนห้าเป็นเดือนหนึ่งตามแบบโบราณประเพณี เวลากาลล่วงเลยไว้มาก ชีวิตนี้หนอก็ย่อมล่วงเลยไปตามวันเวลาเช่นเดียวกัน

หนุ่มสาวทั้งหลายท่านอย่าประมาท เราจะอยู่อีกนานเท่านาน เวลากาลล่วงเลยไปแล้วชีวิตก็ย่อมล่วงเลยไป แต่ปัญหามันอยู่ที่ว่าความดีกับความชั่วมันไม่เท่ากัน

ชั่วโหมงนี้เรามาสร้างความดี เรามาเจริญกรรมฐาน แต่เพื่อนอีกคนหนึ่งในช่วงเดียวกัน กลับไปสร้างความชั่ว กลับไปสรวลเสเฮฮา ให้เวลาหมดไปเปล่าโดยปราศจากประโยชน์ชีวิตเขาจึงไม่มีค่า เวลาเขาจึงไม่มีประโยชน์

แต่ชีวิตเรามีค่าแน่นอน เราต้องรักษาชีวิตของเราไว้เป็นชีวิตแห่งความดี จงรักษาเหมือนเกลือรักษาความเค็ม

ท่านสาธุชนทั้งหลาย คนเราเกิดมาเหมือนกันทั้งเพศหญิงเพศชาย มีอาการ ๓๒ ครอบเหมือนกันทุกคน แต่มันแยกกันออกไปตามเวลาที่สร้างความดี กับเวลาที่สร้างความชั่วเป็นตัวสำคัญ บุญกุศลนั้นใครจะเท่ากันไม่ได้

คนเรานี้หนอกเกิดมาก็มีบุญวาสนาแตกต่างกันไป ยากดีมีจนก็ไม่เหมือนกัน สติปัญญาก็ไม่เหมือนกัน บุญกรรมนำแต่ง กุศลอกุศลจะแผ่ผลให้แก่บุคคลที่ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ คนเราแตกต่างกันโดยกิจกรรมที่ทำนั่นเอง

เวลาเอ๋ยเป็นเวลาที่มีประโยชน์ของบุคคลที่เป็นบัณฑิต แต่เป็นเวลาที่ได้รับประโยชน์สำหรับบุคคลอันธพาลสันดานบาปหยาบช้า คนเราจึงแตกต่างกันด้วยกฎแห่งกรรม ด้วยการกระทำของบุคคลนั่นเอง

ท่านสาธุชนหญิงชายทั้งหลายเอ๋ย โปรดพิจารณาข้อนี้เป็นข้อวิจยธรรมในวันนี้ ท่านจะได้รู้ขึ้นมาว่า ชีวิตของท่านมีค่าจะเทียบเปรียบปานอันใดไม่ได้แล้ว เราก็จงรักษาชีวิตที่เรา ก็กลัวตายด้วยกันทั้งนั้น ทำไมเหตุใดหนอจึงไม่รักษาชีวิตของเราให้มีค่า ถ้าท่านทั้งหลายดีค่าของท่านได้ ราคามันก็แพง เวลาก็เป็นประโยชน์ เป็นเงินเป็นทอง ถ้าเป็นคนไร้ค่าขาดเหตุผล เวลาจะไม่มีประโยชน์แก่บุคคลนั้นแต่ประการใด

ท่านสาธุชนที่รักทั้งหลาย โปรดตีความหมายตรงนี้ไว้ให้มาก ท่านจะรู้ว่าท่านเป็นหญิงเป็นชายก็เหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าทรงแสดงชัดเจนว่า พุทระไม่ใช่หญิงไม่ใช่ชาย เป็นได้ทั้งหญิงทั้งชาย สำเร็จเป็นอรุณบุคคลได้เหมือนกันหมด เพราะท่านหญิงท่านชายก็มีจิตใจเหมือนกันทุกคน แต่แยกแปลกเพศไปเท่านั้น

เพศหญิงเพศชายก็มารวมเป็นจุดเดียวคือ **ความดี** และ **ความชั่ว** รวมอยู่จุดเดียวเหมือนกันหมด คือ **เงาบุญ เงาบาป** เท่านั้น

ท่านต้องการบำเพ็ญบุญให้มีความสุข เงาบุญก็ตามท่านไปให้ความสะดวกสบายปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ท่านจะมีที่พึ่งทางใจของท่านต่อไป

เงาบาปมาแสดงแก่ท่าน จิตใจก็ชั่วช้าสามัญ จิตใจก็เป็นอกุศลกรรม บาปกรรมก็ตามท่านไปเรียกว่า เงาบาป ตามไปทำลายให้เดือดร้อน

แต่ก็ไม่หมายความว่า เงาจะทำลายตัวเองก็หาไม่ ท่านเป็นผู้กระทำเองทั้งหมด ทำดีเงาดีก็แสดงออก ทำชั่วเงาชั่วก็ตามติดตัวไป จะไปแห่งหนตำบลใดก็เป็นคนชั่วตลอดไป เงาบาปก็ตามไปบังคับ เป็นการกระทำให้เดือดร้อน

ถ้าโยมมีความสุขความเจริญในจิตใจ มีพระกรรมฐาน ตั้งสติกรรมฐานไว้ให้มั่นคง ดำรงในศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว เงาบุญก็ตามท่านไป จะไปอยู่ที่ใดก็มีความสุข

ท่านสาธุชนทั้งหลาย โปรดตีความครองชีวิตนี้ไว้ จิตของท่านไม่มีสุข จิตท่านไม่มีดี มีแต่ความเศร้า มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่น ท่านจะไปอยู่ไกลแสนไกลก็เอาทุกข์ไปด้วย ไปอยู่บ้านสวยหรู ท่านก็จะหาความสุขไม่ได้

ยกตัวอย่างพระสังข์ทอง เป็นเงาะป่าไม่พูด คนมีปัญญาเขาไม่พูดหรือคือเงาะป่า รจนายู่กระท่อมปลายนา ก็มีความสุขเพราะเหตุใด จะตอบให้ท่านฟัง เพราะพระสังข์ทอง เขามีสังข์มีมงคลชีวิต **สังข์** ตัวนี้แปลว่ามงคลชีวิต **เงาะป่า** ตัวนี้แปลว่าไม่พูด ปากไม่พูด จิตไม่คิด มีสมาธิภาวนาเป็นพระสังข์ทอง ข้างในเป็นทองคำธรรมชาติ ก็ไม่หมายความว่า เป็นทองคำจริง ๆ จะได้เอามาทำสร้อย

ทองคำ ตัวนี้ แปลว่า หล่อหลอมจิตใจด้วยสติสัมปชัญญะ **ทองคำ** ตัวนี้ แปลว่า หล่อหลอมจิตใจให้มีสมาธิ บำเพ็ญจิตภาวนา ผู้นั้นจะมีแต่ปัญญา ปัญญาตัวนี้แหละคือเงาะป่า ไม่พูด ข้างในจึงเป็นทอง คนที่พูดมาก คิดมาก ไม่ใช่คนปัญญาดี

วันนี้จะให้คติธรรมกรรมฐาน จะติดตัวไปตามนิสัยปัจจัยอย่างไร ถ้าทำกรรมฐานติดต่อไป จะได้รับคติอะไรบ้าง โปรดตั้งใจฟังสืบไป ณ บัดนี้

พี่น้องที่รักทั้งหลายโปรดตั้งใจ ขอให้เสวนาจิตให้เชื่อมั่น เพราะศาสนาของพระพุทธเจ้าเป็นศาสนาเชื่อมั่น เป็นศาสนาที่ต้องมี **ศรัทธา** และมี **ฉันทะ** พอใจด้วย ถ้าสอง

ประการนี้ไม่มีอยู่ในตัวโยมแล้ว โยมไม่ต้องมานั่งกรรมฐาน ไม่ได้อะไรแน่ ๆ จะได้บาปกลับบ้านไป นำเวทนาที่สุด

ต้องขออภัยโยมที่เปิดฉากออกแขก บอกเรื่องละครกรรมฐาน ที่นี้ไม่ได้รับความสะดวกด้วยประการทั้งปวง โปรดให้อภัยซึ่งกันและกัน เพราะว่าผู้ที่ดีมีปัญญาจะเป็นพระอภัยมณี มณีคือแก้ว ถ้าจิตใจเป็นแก้วใสสะอาดแล้วจะให้อภัยเสมอ จะไปแห่งหนตำบลใดมีแต่ให้อภัย

เดี๋ยวนี้คนเราไม่มีการให้อภัยกันเลย อาตมาบอกว่า ท่านไม่สำเร็จมรรคผล เพราะไม่มีแก้วสารพัดนึกอยู่ในหัวใจ เพราะใจขุ่น จะมีแต่ผูกโกรธ อิจฉา ริษยากัน ขาดความสามัคคีธรรม จะนำตัวขึ้นสู่สันติสุขได้ประการใด ความสุขความเจริญจะไม่มีในตัวท่าน

ท่านหญิงท่านชายที่รัก เรามาปฏิบัติเนกขัมมปฏิบัติ **เนกขัม** แปลว่าอยู่ร่วมกันด้วยสติปัญญา เนกขัมแปลว่าออกจากกาม เนกขัมแปลว่าปฏิบัติการได้สะอาดเหมือนแก้ว แก้วใสอยู่ในดวงใจท่านผู้ใด ผู้นั้นจะมีแต่อภัยทาน ให้อภัยโทษจะไม่โกรธกัน

ผู้มีปัญญานั้นเขาจะมองในแง่ลึก มองในแง่ดีเสมอ เพราะใจเขาใสแล้ว ใจสะอาดแล้วจะไม่มองคนในแง่ร้ายแต่ประการใด ถึงเรียกว่าแก้วมณี แก้วใสสะอาดเรื่องพระอภัยมณีนั่นเอง ท่านจะรู้ได้ให้อภัยเสมอ ท่านเป่าปี่คือธรรมะ

บทกลอนธรรมะคือปี่ของพระอภัยมณี คนดีมีปัญญาได้ยินเสียงปี่แล้วก็เคลิ้มศรัทธาแต่นางยักษ์ ยักนอก ยกใน ยักเหนือ ยักใต้ ยักไม่พักจะเกลียดปี่พระอภัย เหมือนชาวบ้านได้ยินพระเทศน์ในโทรทัศน์ ออกจะแตกตายเป็นปี่ปิดไปดูละคร

มนุษย์จิตใจบริสุทธิ์ คือ สุวรรณมาลี สร้างความดีให้แก่พระอภัย สิ้นสมุทรรบุดรยักษ์พาพระราชบิดาคือ พระอภัยมณีหนีแม่คือยักษ์ เพราะอยู่ไม่ได้แล้ว นี่แหละสาธุชนทั้งหลายจิตใจจึงไม่เหมือนกัน มียักนอกยกใน แผลงไว้ในจิตใจ จึงไม่อาจหาญในธรรม สัมมาปฏิบัติในหน้าที่ ท่านจะสร้างความดีไว้ตรงไหน ยี่ห้อมันบอกชัดเจนมาก

การที่ท่านมาเจริญกรรมฐาน ต้องการให้ท่านมาเอาแก้วใบ ได้แก้วไปแล้วหรือยัง แก้วในใจโยมมีประโยชน์ เป็นกฎหมายชีวิตประจำจิตใจของท่าน คือ ระบบ แก้วมณีใส อยู่กับใครนั้น คนนั้นจะมีระบบ ทำงานมีระเบียบ มีวินัย จะทำอะไรก็ตระหง่านตา นำทัศนคติ

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ทั้งแก่ทั้งเฒ่าไปบวชชีพราหมณ์ ไปทะเลาะกัน ไปนั่งเบียดเสียดบนศาลา ติดกันเทศน์ไม่พัก วันหนึ่งเทศน์ตั้ง ๕ องค์ เทศน์เปรี้ยวหวานมันเค็มจับหลักอะไรไม่ได้เลย ไม่สงบ ถ้าท่านไม่สงบ ท่านจะไม่พบแก้ว

ถ้าท่านสงบจิตเรียบร้อย ท่านจะมีปัญญามองเห็นแก้วในดวงใจของท่าน ว่าจิตใจของท่านมันขุ่นมัวไปเท่าใด อดีตชาติสองสามปีท่านสร้างความดีอะไร มันจะส่องแสงให้ตัวปัญญาเงาะป่าไม่ใช่เรื่องเหลวไหล เงาะมันไม่พูด มีข้างในเป็นพระสังข์ทอง

ขอให้คติธรรมโยมจำไว้ **ปากไม่พูด จิตไม่คิดถึง** จะเป็นสมาธิภาวนา ปากยังพูด จิตยังคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ รื้อฟื้นเรื่องเก่ามาเล่ากันใหม่ โดยมจะมีสมาธิไม่ได้ อาตมาพูดมานาน ไม่มีใครตีความตามกฎเกณฑ์วิธีการนี้

ไปไหนปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำ ปลาในหนองบึงมันว่ายขึ้นน้ำ ไม่ว่ายลงน้ำเหมือนพวกเรา พายเรือล่องมันสบายใจดี ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ของตน คนนั้นจะไม่ได้กุศล ไม่มีการฝืนใจแต่ประการใด

อาตมาไปนั่งเจริญกุศลภาวนาบนยอดเขา เป็นเวลานาน ๓๐ กว่าปีผ่านไปแล้ว ฝนตกเจ็ดวันเจ็ดคืน ข้าวก็ไม่ได้ฉัน ฝนตกขนาดใหญ่ปลาขึ้นไปบนยอดเขาได้ จึงได้ธรรมบนยอดเขาว่า อ้อ ปลาว่ายน้ำสวนน้ำขึ้นไป ยิ่งไหลมากยิ่งสวนขึ้นมาก เหมือนอารมณ์ของเรา ถ้าแรงมากฝืนให้มาก มันจะได้สงบลง

ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย มานั่งกรรมฐาน ถ้าฝืนใจไม่ได้ ดีไม่ได้ ไม่พบแก้ว ท่านจะพบความเศร้าหมองติดตัวท่านไป ท่านจะหาสิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์ในชีวิตของท่านในอนาคต

ขอเจริญพรต่อไปว่า ถ้ามีสมาธิบำเพ็ญจิตภาวนาได้จริง จะไปจับอะไรก็เป็นเงิน เป็นทองหมด เงินไหลนองทองไหลมาเพราะมีแก้ว เรียกว่าแก้วสารพัดนึก

มะ อะ อุ คือ คีล สมาธิ ปัญญา มีอยู่ในตัวท่านผู้ใด ผู้นั้นจะนึกเงินไหลนองทองไหลมา ผู้ที่ไร้ปัญญาเหมือนมีแก้วขุ่นมัว มีแต่ความคิดไม่ลึกซึ้ง คิดผิวเผิน ไม่สืบเสาะเงาะให้ลึก ก้าวไม่มีที่เกาะ เกาะไม่มีที่เก็บ เก็บความดีไว้ไม่อยู่ ไหนเลยละชีวิตท่านจะสะอาด

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ที่เกิดมาจากห้องของมารดา จิตประภัสสรทุกคน จิตใจสะอาดออกมา โต้ขึ้นเราก็มารดากลับมาหาทะเลสมาใส่ตัวเอง จึงไม่ประภัสสรเหมือนคลอออกจากห้องของมารดา ต้องชำระจิตให้สะอาด จึงจะลดทิฏฐิมานะในกมลสันดานได้

ถ้าโยมอารมณ์ดีเหมือนมีแก้ว อารมณ์เสียไม่มีแก้ว จะนึกอะไรก็ไม่ได้อันสงส์ตามที่ตั้งใจไว้ คนอารมณ์เสียหียบแก้วก็แก้วแตก อารมณ์ค้างจากเมื่อคืน เข้าไปทำงานเสียหมด

อารมณ์ดีปัญญา มีสติสัมปชัญญะ คือพระกรรมฐานทำยากมาก ทำให้อารมณ์อยู่คงวาคงศอก คงที่ นี่ทำยาก วันหนึ่งเปลี่ยนไปหลายอย่าง ชีวิตคืออะไร ตั้งแต่เข้ามาถึงตอนนี้ โยมเปลี่ยนความคิดก็ครั้ง คิดถึงใครบ้าง ตรงนี้สืบสนอหลอมนานเหลือเกิน ขอเจริญพรฝากไว้ด้วย

ชีวิตของคนสับสน ชีวิตของคนแปลว่ายุ่ง แปลว่าสะสางไม่ออก ถ้าโยมมาเจริญกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่แล้ว จะสางออก ชีวิตจะไม่สับสน ขึ้นต้นลงหลายตรงไหนจะ
ได้รู้เรื่อง

มานั่งกรรมฐานไม่หมายความว่าไปสวรรค์นิพพานนะ ยังไปไม่ได้หรอก แค่สมบัติมนุษย์ แก้วใสสะอาดในใจยังไม่มีเลย สติยังไม่ควบคุมจิตไว้ได้ จิตก็เลยลาดพาตหละหลวม เหลาะแหละเหลวไหล ไหนเลยล่ะจะมีหลักฐานมีงานทำที่ถูกต้อง ชีวิตคือการทำงาน คือกรรมฐานที่มานั่งนี้ ไม่ใช่หนีกลับไปสวรรค์นิพพาน มานั่งต่อญาณกัน น่าเสียดายมาก

ญาติโยมที่รัก ถ้าโยมอารมณ์ดี สบายบกสบายใจ สุขนอก สุขใน สุขี่ สร้างความดีระหว่างสามภรรยา เอาตาชั่งเข้ามาดู เอาตราชั่งเข้ามาชั่ง วัดแล้ววัดเล่าเฝ้าแต่วัด คือ **อารมณ์สติปัฏฐาน ๔** กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่เป็นกิจกรรมประจำทำนผู้ใด ทำนผู้หนึ่งจะ ผ่องใสเสมอ โรคภัยไข้เจ็บมีก็จะหายไป จะตั้งบริษัทก็ขายดี มีความสุขความเจริญ

ถ้าอารมณ์ร้ายเข้ามาแทนอารมณ์ดี มันจะออกมาชัดเจน

คนใจสูง กลายเป็น คนใจต่ำ

คนใจดี กลายเป็น คนใจดำ

คนใจงาม กลายเป็น คนใจง่าย

คนไวใจได้ กลายเป็น คนโง่เล

คนมีเสน่ห์ กลายเป็น คนน่าชัง

คนพูดน่าฟัง กลายเป็น คนพูดไม่เข้าหูคน

ขอเจริญพร ทุกคนต้องประสบหมด ถ้าอารมณ์ร้ายทะเลาะกัน อารมณ์ค้าง ๖๐% วันรุ่งขึ้น ทำงานเสียทันที เป็นเรื่องของคนที่เกิดมาในสากลโลกมนุษย์นี้

เพราะฉะนั้นการเจริญพระกรรมฐาน ต้องการให้อารมณ์ดีมีผลงานของโยมดี ลูกรัก อย่างแก้วตาของโยมเป็นคนดีทุกคน ถ้าโยมเป็นบุตรธิดา จะสามารถสนองคุณของคุณแม่คุณพ่อได้

ถ้าโยมจิตใจใสสะอาดจะรู้ในใจของแม่ จะรู้ในใจของพ่อเป็นประการใด จะรู้ว่าตักแม่ที่อุ่น และอะไรจะชื่นใจเหมือนน้ำนมแม่ของเราก็ไม่มีแล้ว จะออกมาในครรลองของชีวิตนี้

จะไม่ลืมแม่ลืมพ่อ จะไม่ลืมพระคุณคน จะไม่มีพระคุณของชาติภูมิ มาตุภูมิ บ้านเกิดเมืองนอนของตน จะไม่ลืมพระคุณครูอาจารย์ และไม่ลืมพระคุณแหล่งที่เกิด สภาพความดี จะไม่ลืมพระคุณเครื่องอุปกรณ์ใช้สอนที่พ่อแม่หามาให้ จะไม่ลืมพระคุณเครื่องอุปกรณ์ใช้สอยที่พ่อแม่หามาให้ จะไม่ลืมพระคุณเครื่องอุปกรณ์ใน

สำนักงานของตนที่ให้ความสะดวกต่อการทำงานและหน้าที่ จะไม่ล้มตัวล้มตายจะไม่ล้มมือสองเท้าสองสมองหนึ่งที่เป็นที่พึ่งทุกวัน จะออกมาอย่างนี้

ถ้าโยมหนึ่งกรรมฐานผิด โยมจะพลาดผิดคิดจนตัวทลายหวังไปสวรรค์นิพานเห็นจะนำเสียดาย แต่เป็นมนุษย์ยังสอบตก เป็นมนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบ การเจริญกรรมฐานจะมีสมบัติมนุษย์ มีกิริยามารยาทปกครองตัวเองได้ มีสติปัญญา ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา

กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เหลี้ยวซ้ายแลขวา คู้เหยียดเหยียดขา มีกรรมประจำ มีสติควบคุมในภาคกาย กายทิพย์ก็เกิดขึ้น เพราะว่าสติอยู่กับจิต แสดงกายทิพย์ออกมา กายทิพย์อำนาจ กายมีอำนาจ วาจาอำนาจ จิตใจก็มีขันติ ความอดทน สร้างกุศลแก่ตน คือ กายานุปัสสนาสติปัญญา

โยมจะเหลี้ยวซ้ายแลขวา จะคู้เหยียดเหยียดขา ให้มี สติกำหนด ตัวกำหนดนี้ไม่ใช่ตัวบังคับจิต เป็นตัวตั้งสติก่อนทำอะไรก็ตั้งหลักก่อน ตั้งฐานะก่อน อย่าหละหลวม หละหลวมไหวแต่ประการใด จิตก็ผ่องใสเพราะมีสติควบคุมได้

สติ ตัวนี้ควบคุมจิตให้เกิดแสงสว่างคือปัญญา ตัว สัมปชัญญะ ควบคุมให้เรา รู้ตัวว่า รู้กาลเทศะ กิจจะลักษณะ ให้เรารู้กาลเวลาว่าเป็นอย่างไร ให้เรารู้ว่าเราเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ให้เรารู้ฐานะ หน้าที่ของตน ต้องการให้ตัวเองรับผิดชอบตัวเองทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น

ตาเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญาก็ควบคุมไว้ เห็นคนเดินมา อ้อ นี่เป็นชายหรือหญิงเท่านั้น แต่เห็นด้วยปัญญามันจะบอกว่า ชายหญิงคู่นี้มาทำไม กิริยามารยาทเป็นอย่างไร เห็นหนอข้อที่สาม มันจะบอกว่ามันดีไม่ดี สัมผัสตั้งสติไว้เกิดจิตแล้วได้แก้วสารพัดนึกเห็นหนอ แต่ญาติโยมเอาไปทิงกันหมดไม่เคยปฏิบัติตาม

เห็นด้วยปัญญานั้นเห็นด้วยตาใน ไม่ใช่ตาเนื้อ ตาในมันจะบอกด้วยปัญญาคือแก้วนั่นเอง ทำให้เราสารพัดนึก นึกว่าคนนี้มาทำไม เป็นหญิงหรือชาย จะมาเข้าหุ้นบริษัท คงไม่คบค้าสมาคม มีประโยชน์ต่อธุรกิจ

กรรมฐานแปลว่ารับผิดชอบในหน้าที่ รับผิดชอบในการทำงาน รับผิดชอบโดยเหตุผล ตั้งตนไว้ที่ชอบที่ควร เหมาะสมด้วยประการทั้งปวง

ถ้าท่านไม่ปฏิบัติจริงจึงตั้งที่ว่า ท่านจะ 모르ตัวว่าท่านดีหรือไม่ดี กิริยาของท่านเป็นอย่างไร ท่านจะ 모르ตัวเอง จะไม่มีความเข้าใจในตัวของท่าน มีแต่ไปเข้าใจคนอื่นเขา ดีความคนอื่นเสียหมด ดีความตนเองไม่ได้ เพราะตัวเองซัวซ้าสามานย์ ก็มองดูตัวไม่ได้ จึงต้อง

กำหนดว่า รุหนอ รุหนอ ที่ล้นปี ว่าเรารู้ตัวอยู่ว่าฐานะเป็นอย่างไร จะทำอะไรยับยั้งช่างคิด มีสติปัญญาบ้างไหม จะบอกออกมาชัดเจน

นี่เป็นเหตุผลของกรรมฐาน แต่ญาติโยมทั้งหมด ไปคุยกันให้เลื่อนหมด เอาเรื่องเก่า มารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นมาคิดอีก โยมจะไม่พบแก้วเลย ถ้าเราสงบจิตมีพลังจิตสูง มีแสงสว่างเหมือนแสงจันทร์ แก้วสลับเกิดแสงสว่างไม่ได้ เป็นหิ่งห้อย จะแข่งอะไรกันก็คงไม่ได้

ท่านสาธุชน จะยากดีมีจนประการใด ท่านเจริญกรรมฐานไว้ สามารถจะเรียกเป็น เศรษฐี สร้างความดีในสังคมได้ พ่อก็จน แม่ก็จน ลูกเป็นนายพลก็เยอะ พ่อแม่เป็นอาเสี้ย ลูกเป็นอาเสี้ยก็เยอะ มีมากในสังคมนี้

๒. เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน

เกิดเวทนามันจะปวดเมื่อยทั่วสกลกาย ตั้งสติไว้ เพราะเวทนาบังคับไม่ได้ บัญชาไม่ได้ เกิดโดยสภาพของธรรมชาติ สังขารปรุงแต่งก็เกิดโดยสภาพของเวทนา อาศัยรูปเกิดก็มีเวทนาอย่างนี้ด้วยกันทุกคน

ขณะดีใจก็กำหนด เสียใจก็กำหนดตั้งสติไว้เพื่อเตรียมตัวรับรองเหตุการณ์ในวันข้างหน้า จะได้ไม่ประมาท มีสติสามารถแก้ไขปัญหาได้

ปวดหนอกำหนดไว้ ปวดแล้วก็เลิก กำลังหัวเสียวหัวต่อกก็กลับไปเลิกเสีย ไหนเลยละจะได้ถึงขั้น นี่แหละความดีไม่ถึงขั้น ต้นไม่ถึงที่ สร้างความดีไม่ได้ เลยกี่ไม่ได้อะไรเกิดขึ้น

เสียใจก็ต้องกำหนด เพราะเสียใจนี้จิตเศร้าหมอง แก้วมัวแล้ว ต้องชำระแก้วให้สะอาด กำหนดเสียใจหนอ ๆ ๆ สัจธรรมก็เกิดขึ้นว่าเสียใจเพราะเหตุใด มันจะบอกออกมาชัดเจน เราก็จะไม่เสียใจอีกต่อไป นี่แหละบทความของกรรมฐาน แต่โยมไม่ค่อยทำกัน

ปวดศีรษะก็ไม่กำหนด ไม่สบายก็ไม่กำหนด โกรธใครก็ไม่กำหนด ปล่อยความโกรธไว้ค้างคืน นอนเนื่องในสันดาน เกิดอารมณ์ค้าง ไหนเลยละโยมจะดีได้ นี่แหละเวทนาชัดเจนสำหรับเชิงปฏิบัติการ

อุเบกขาเวทนา คือไม่สุข ไม่ทุกข์ จิตใจมันก็ลอย หาที่เกาะไม่ได้ จึงต้องกำหนดว่า รุหนอ หำรุ สิปรุ ยี่สิปรุ เตี้ยวคอมพิวเตอร์จะตีออกมาว่า อ้อ ใช่แล้ว ของจริงก็แสดงออกมา เพราะจิตมันใสเป็นแก้ว มันจะเห็นชัด

แต่จิตเศร้าหมอง จิตไม่ผ่องใส จะไม่เห็นชัด เห็นเลื่อนกลาง เห็นเข้าข้างตัวเอง และไม่สามารถลดความเห็นแก่ตัวได้เลย ก็กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวกันต่อไป เพราะไม่ลดละทิฏฐิมานะแต่ประการใด ถ้าเรามีสติยึดมั่นในธรรม อาจหาญในหน้าที่ รับผิดชอบต่อชีวิตและชีวิตผู้อื่น อะไรดี อะไรไม่ดี ยอมรับเหตุผลของตนบ้าง และรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีทิฏฐิมากไหม

เห็นแก่ตัวก็เปอร์เซ็นต์ จะบอกออกมาด้วยการกำหนดจิต มีสติสัมปชัญญะ เราจำทำอะไรก็ ทำด้วยความถูกต้อง

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตนี้สำคัญมาก จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพ บันทึกเสียง ไม่มีตัวตน มีอภิญญาไม่ได้ เป็นกระแสคลื่นไฟฟ้านั่นเอง มันต้องมีสื่อ มีสายไฟ มี หลอดไฟ

จิตมีสื่อที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตคือ อารมณ์กระแสไฟฟ้าเป็นคลื่นนั่นเอง สามารถ จะโทรจิตแผ่เมตตาไปบนอากาศได้ ถ้าใครมีเมตตาจับได้ เมตตาก็ปรารถนาดี เข้าบ้านนั้นไป ถ้าบ้านไหนไม่มีใครปรารถนาดีกับเรา เมตตาก็ไปเข้าบ้านที่เขาต้องประสงค์เมตตา มันก็เป็น กฎแห่งกรรมอันหนึ่ง เพราะจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้เอง ไม่มีตัวตน กักไม่ได้ คิดอะไรก็ตั้งสติ ไว้ที่ลิ้นปี ให้อยู่กับจิต จะเป็นมงคลชีวิตในจิตของท่าน

อย่ามาคุยความหลังกันเลยนะ เอาปัจจุบันเถอะ อดีตคือความฝัน ปัจจุบันขณะนี้เป็น ของเราแน่ อนาคตหาได้เป็นของเราอย่างไรไม่ มันไม่แน่นอน มันจะเปลี่ยนไปตามกฎแห่ง กรรมและความเหมาะสม สามารถเปลี่ยนฐานะได้ อย่าจับให้มันคั่นให้ตาย มันเปลี่ยนแปลง ได้ จากกฎแห่งกรรม จากการทำดีกับไม่ดีเท่านั้น

มันไม่แน่นอนอะไรเลย ขอให้สร้างความดีอย่างเดียวกัน จะได้อันสิริสวัสดิ์ความดี ตามตนไปในอนาคตและสัมปรายภาพกายเบื่องหน้าสืบไป

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นหลักปฏิบัติว่าเราจะทำถูกต้องหรือไม่ประการใด ก็ใช้กำหนดรู้หนอ ๆๆ ธรรมอันใดหนอ เป็นกุศล ธรรมอันใดหนอเป็นอกุศล ธรรมอันใดดีหรือชั่วประการใด มีบทวิจัยว่ากำหนดรู้ไว้ เดี่ยวคอมพิวเตอร์จะตีออกมาว่า ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง มันจะบอกแก่เราเอง เป็น **ปัจเจกตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** รู้ได้เฉพาะตัวเราคนเดียวที่ทำ คนอื่นจะมารู้จิตใจเราได้อย่างไร

ญาติโยมทั้งหลายเอ๋ย พี่น้องท้องเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน พี่น้องต่างใจ โยมเป็นพ่อแม่ เลี้ยงลูกได้แต่ตัวนะ จิตใจเลี้ยงลูกไม่ได้แน่ เขาจะไปเหนื่อมาได้ ชื่นห้วยลงเขาก็เลี้ยงไม่ได้ นี่ แผละตรงนี้ของใครของมัน ต่างคนต่างทำเอาเถอะ ถึงจะดีได้

ญาติโยมทั้งหลาย ทำอะไรก็ทำด้วย **ศรัทธา** ทำด้วย **ความตั้งใจ** ทำด้วย **ความ เคารพ** ทำด้วย **จิตสงบ** ทำด้วย **ความถูกต้อง** ออกมาในระบบนี้ชัดเจน

๑. ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยความตั้งใจ จะเป็นคติโลก คติธรรมก็ตามสามารถใช้ได้
๒. ทำด้วยความเคารพ เมื่อกรรมฐานดีแล้ว จะเกิด

๒.๑ เคารพตนเอง พูดแล้วต้องทำตามคำพูด ยากดีมีจนอย่าให้เสียสัจจะ อย่าเสียคำพูดให้เขาดูถูกเราเลย

๒.๒ เคารพพ่อแม่ ของเรา

๒.๓ เคารพสถานที่ ไปบ้านเหนือบ้านใต้ต้องเคารพเจ้าบ้านผ่านเมืองของเขา

๒.๔ เคารพกฎหมาย เคารพประเพณีของเขาด้วย

๓. ทำด้วยจิตสงบ ด้วยการเจริญพระกรรมฐาน

๔. ทำด้วยความถูกต้อง ผลงานของการทำด้วยจิตสงบ จะออกมาด้วยความถูกต้อง

ถ้าโยมเจริญกรรมฐานจะเข้าหลักนี้แน่นอน ทำอะไรก็ทำด้วยความถูกต้อง ก่อนจะถูกต้องก็ทำด้วยความสงบ จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน จิตใสสะอาดเหมือนแก้วสารพัดนึก นี้ก็อะไรก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ทุกสิ่งก็ออกมาด้วยความถูกต้องเพราะจิตสงบ

นตฺถิ สนฺติ ปฺรํ สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้าโยมยังวุ่นวายกันอยู่ ชั่งกะตายเป็นวันหนึ่งจะไม่มีอะไรดีเลย

ขอสรุปใจความว่า ที่โยมมาเจริญกรรมฐานวัดอัมพวันต้องการตรงนี้ใช่หรือไม่ ถ้าหากว่าที่พักรแรมไม่สะดวกสบายก็ขอโปรดให้อภัยด้วย เพราะเราไม่สามารถจะบริการให้ทั่วถึงได้ แต่ก็ดูแลญาติโยมอยู่แล้ว ทั้งการกินอยู่ การให้ความรู้และสัปปายะต่าง ๆ ก็พยายามอย่างยิ่งที่จะช่วยโยมให้สำเร็จมรรคผล ต้องการให้โยมมีหลักฐาน มีงานการอันเป็นหน้าที่ด้วยความถูกต้อง

นี่แหละญาติโยมทั้งหลายเอ๋ย ทำนาปีนี้กินปีหน้า กินปีนี้ไม่ทัน คำขายวันนี้ต้องกินวันหน้า เพราะว่ายังคิดบัญชีไม่ทัน จะเอาไปกินต้นทุนทั้งหมดแล้ว กำไรก็หมด ต้นทุนก็หมด ใช้ไม่ได้ สร้างความดีเต็ยวันนี้ จิตใจก็ได้และจะออกดอกออกผลให้เราในโอกาสหน้า

เหมือนโยมสร้างความดี ปลูกมะม่วงสัก ๕ ต้น ก็รดน้ำพรวนดินปฏิบัติดีไปก่อน ไม่ช้าเจริญวัยขึ้นมา ต้นมะม่วงก็จะออกดอก ออกผลให้เรารับประทาน จะดีกว่าอย่างอื่นต่อไป แต่ก็ตั้งใจได้เลยว่า ได้ปลูกต้นมะม่วง

โยมได้มาเจริญกรรมฐาน ได้สร้างความดีเต็ยวันนี้ ก็ต้องได้เต็ยนี้เป็นต้นไป ขอให้ทำให้ครบ จะมีกำหนด ๗ วันหรือ ๓ วัน ที่โยมตั้งใจมาทำตาม อย่างต่ำก็มีนิสัยปัจจัยติดตัวไป จะได้ไปทำที่บ้าน อิริยาบถต่าง ๆ ก็ทำดำเนินการด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ลดละภาวนาอย่างนี้เป็นต้น

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาฝากไว้ ในคติกรรมฐาน ที่เราจะทำกันนั้นจะต้องตั้งสติไว้เสมอ โกรธก็กำหนด เสียใจก็กำหนด ปวดตรงไหนก็กำหนด ตั้งสติไว้ เสียงหนอ เขาจะด่าจะว่า

อย่างไรก็อย่าไปคำนึงเอาเสียงมาไว้ในจิตใจ ให้สมองเสียเปล่า ไม่เกิดประโยชน์สำหรับนักปราชญ์แต่ประการใด

จะดูอะไรก็ใช้ปัญญา จะฟังอะไรก็ฟังด้วยปัญญา จะคิดอะไรก็ต้องใช้สติปัญญาก่อนเสมอความคิดถึงจะดี ทำอะไรก็ดีไปหมด ไม่เสียหายแต่ประการใด

ขอฝากเป็นการบ้านไปด้วยว่า มีลูกมีหลานหัดสวดมนต์ ลูกจะได้ว่านอนสอนง่าย เจอพระ รุจี๊ นมัสการ เจอคนแก่เลี้ยงทาง จะอ่อนน้อมต่อมตนโดยไม่ต้องตามไปสอนลูกอีกต่อไป

ลูกกระด้างกลางแข็งมาจากพ่อแม่ไม่ดี ไม่เคยสอนลูกสวดมนต์ไหว้พระ ลูกจะมีระเบียบวินัยได้อย่างไร พ่อแม่เขายังไม่มีระบบ จะให้ลูกเขามีระเบียบยังไม่ได้ เป็นที่พ่อแม่หาไม่ดี และไม่ได้ตามดูลูกแต่ประการใด ผลงานร้ายก็ออกมาจากลูกของเขาด้วยพ่อแม่ตัวเอง

พ่อแม่ดีมีปัญญา ลูกหลานดีหมด ถ้าพ่อแม่ไม่มีเหตุมีผล ลูกหลานเสียหมด ดิทยาเสพย์ติดในสังคัม โปรดดูลูกหลานต่อไปด้วย

ท่านทั้งหลายในฐานะเป็นนิสิตนักศึกษา โปรดตั้งใจเรียนหนังสือ หาวิชาการมาใส่ตนไว้ก่อนเป็นอันดับแรก ถ้ามีสติสัมปชัญญะมีกรรมฐานดี อยากจะศึกษาหาความรู้ตลอดไปจะไม่มีทางแสหาทางอื่น และจะขยันหมั่นเพียรเรียนหนังสือด้านวิชาการจนเสร็จพลันทันเวลา จะไม่มีขาดตกบกพร่อง ไม่มีขัดข้องทางเทคนิคแต่ประการใด วิชาการก็จะหลั่งไหลไปสู่จิตใจและสมอง มีปัญญาแก้ไขปัญหาที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนด้านวิชาการมา จะได้ทำประโยชน์แก่ตน และครอบครัว บิดามารดา ประเทศชาติ และอนาคตต่อไป

ขออนุโมทนาการกุศลที่เรามาสร้างความดีให้แก่ตน ซึ่งทำได้ยาก ทำบุญให้คนอื่นสงเคราะห์คนอื่นน่าจะง่ายกว่า แต่เราก็อย่าขาดสงเคราะห์ตนเอง การเจริญกรรมฐานเป็นการสงเคราะห์ตัวเอง เป็นการสร้างบุญให้แก่จิตใจของตนเอง คนที่ไปทำบุญวัดโน้นวัดนี้ถือว่าเป็นความสุข คงไม่ใช่ความสุขที่แน่นอน

ความสุขที่แน่นอนคือบุญใส่ใจ ตั้งอกตั้งใจนะ ปฏิบัติให้ดี อย่าไปถือสาหาความซึ่งกันและกัน ลดทิฏฐิมานะเสีย พยายามตัดปิลิโพทกัฏฐิทางบ้าน ทางการทำงานต่อไป และงานที่ทำกรรมฐานจะได้ผล เราจะได้เอาไปใช้ในสำนักงานและหน้าที่ต่อไป จะมีประโยชน์ต่อไปในโอกาสหน้า

สุดท้ายนี้ขออนุโมทนาที่ได้ชี้แจง คติกรรมฐาน มาพอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่านทั้งหลายโดยทั่วหน้ากัน และขอทุกท่านจงเจริญไปด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณธนสารสมบัติ นี้ก็คิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้สมมาตปรารธนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ ขอเจริญพรด้วยกันทุก ๆ ท่าน

