

การเจริญพระกรรมฐาน

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

P902

ขอเจริญพรบรรดาญาติพี่น้องพุทธบริษัท ทั้งฝ่ายบรรพชิต และคฤหัสถ์ทุกท่าน ในวันนี้เป็นวันธรรมสวนะ วันพระอุโบสถ เป็นวันที่เรารวมกันเพื่อแสวงหาธรรมะ ให้พบพระในจิตใจของท่าน ถ้าพบพระเมื่อใดใจจะประเสริฐเมื่อนั้น จิตใจก็เยือกเย็น แปลว่า **ศีล สมภาณี ปัญญา** เป็นพระ

การเจริญพระกรรมฐานต้องการพบพระ ต้องการมีพระ ประจำกาย ประจำใจ ต้องการมีความสุข เจริญรุ่งเรืองในชีวิตของท่าน ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรม จะไม่พบพระที่แท้จริง จะพบพระปลอม นุ่งเหลือง ห่มเหลือง หาใช่พระของเราไม่

ท่านมีพระประจำใจท่านจะมีแต่เมตตาปรานี ปรารถนาดี และมีแต่ความสงสารซึ่งกันและกัน แสดงความยินดีแก่ผู้สร้าง ความดี มีแต่ความวางเฉยในเรื่องกิเลสหนาหนาประการ คือ อุเบกขาภาวนา ไม่ใช่ใครทำดีทำชั่วก็เฉย อุเบกขาอย่างนี้ไม่ ถูกต้อง

วันนี้จะชี้แจงให้ท่านเข้าใจในเรื่อง **เจริญกรรมฐานได้
อะไร เจริญกรรมฐานจะพบพระตรงไหน และกรรมฐานจะ
แก้กรรมได้ไหม กรรมฐานจะไปหาเวรหากรรมอีกต่อไป
ไหม** ถ้าเจริญกรรมฐานได้จริง หมดเวรหมดกรรมแน่ ท่านจะ

หมดเวรหมดกรรมที่ทำไว้ ขอติดตามฟังสืบไป ณ โอกาสบัดนี้
ท่านสาธุชนที่รักทั้งหลาย ที่ท่านชวนขวายมาที่วัดนี้ ท่าน
ต้องการอะไรบ้าง วัดอุปประสงค์ของท่านมีอะไร อาตมาถาม
หลายคณะแล้ว ตอบไม่ถูกเลย ต้องการจะนั่งกรรมฐานไป
สวรรค์ไปนิพพาน มันจะเอื้อมสูงเกินไป

ไปบวชชีพราหมณ์ก็มารวมกัน วิทยากรหลายท่านบรรยาย
กันเป็นวัน นั่งฟังกันจนตาปรือ นั่งฟังกันหลับจนอ่อนอกอ่อนใจ
ท่านจะได้อะไรบ้างไหม เลยกลายเป็นคนรู้มาก แต่เสียดายที่ไม่
รู้จริง

คนรู้มากมีเยอะ พูดตรงไหนรู้หมด ญาณโน้นญาณนี้รู้หมด
แต่ตัวเองไม่มีแม้แต่ญาณเดียว เรียกว่ารู้มาก ไม่ใช่รู้จริง

รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง รู้แจ้งถึงจิต มีสติสัมปชัญญะ
ควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลาถึงจะรู้จริง

การเจริญกรรมฐานต้องการความจริงใจ **ต้องการจะรู้ว่า
เราจะเป็นคนจริงไหม** เราจะเข้าข้างตัวเองเสมอว่าเราเป็นคน

ดี ไม่มีใครบอกว่าตัวเองเป็นคนชั่ว เราจะทราบได้จากการ
เจริญพระกรรมฐาน

ถ้าท่านมาแต่ฟังเขาบรรยาย ไม่ได้ปฏิบัติ ฟังเขาพูดญาณ
กัน รู้ถึงญาณ ๑๖ เติบจนกรมถึงระยะ ๖ มันก็รู้มากไปอย่างนั้น
แต่ไม่รู้จริงที่จะแก้ไขกรรม เพราะความตื้นลึกหนาบางของกฎ
แห่งกรรมอยู่ในตัวท่านมาก ครั้งอดีตชาติมาท่านสร้างเวรกรรม
ตามสนองมีอะไรบ้าง ท่านจะมีทราบเลยถ้ามีแต่ฟัง

การเจริญพระกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอก
ของพระพุทธเจ้านี้ไม่ค่อยมีใครสอน **การเจริญพระกรรมฐาน
ต้องการเจริญมรรค ๘** ได้แก่ **เจริญศีล สมาธิ ปัญญา** ที่เรา
นั่งเจริญภาวนากัน แล้ว**หาเหตุที่มาของกรรม คือ ทุกข์** เรา
จะพบ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ อริยสัจ ๔

ทุกข์เกิดขึ้นแล้วเราก็หาเหตุของทุกข์ได้ และเราจะแก้ไข
ทุกข์ด้วยตรงเหตุนั้น ต้องแก้ไขให้ถูกจุด แก้ให้ถูกที่คั่นจะได้หาย
คั่น เปรียบเทียบให้ท่านเข้าใจ

ถ้าเราพบพระแล้ว จะขยันหมั่นเพียรเรียนหนังสือ จะ
ขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพการงาน จะกระตือรือร้นในการ
สร้างความคิดขึ้นมา และท่านจะไม่เบียดเบียนทรัพย์สินเงินทอง

จะไม่ซีโกงซีเม้มแต่ประการใด เพราะมีพระประจำจิตประจำใจ
แล้วมันเกิดแสงสว่าง

ท่านมาแสวงหาความจริงของชีวิต ท่านต้องการอะไรหรือ
ต้องการหาความจริง ต้องการอดทน เพื่อบ่มจิตให้มีสติปัญญา
เพื่อต้องการจะแก้ปัญหามันจะเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในอนาคต
ต่อไป

พี่น้องที่รัก ไปไหนอย่าเอาปากไปก่อน เอาตาหูจมูกไป
ก่อน เอาสติปัญญาไปก่อน ไปไหนอย่าปากไว ใจอย่าเบา เรื่อง
เก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบควรจะ
ทำเป็นปัจจุบันธรรม พระพุทธเจ้าให้ทำปัจจุบัน อนาคตก็ไม่
แน่นอน อย่าจับมันคั้นให้มันตาย จะผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต
กระทั่งตาย ไม่มีใครช่วยท่านแต่ประการใดเลย ตรงนี้เป็น
จุดหมายสำคัญ

**การเจริญกุศลพรั้งภาวนาต้องการให้มันหยุด ให้มันเกิด
เองที่จิตใจของท่าน** ไม่ใช่ฟังพระเทศน์ ฟังวิทยากร แล้วก็
เป็นคนดี เป็นไปไม่ได้แน่ เพราะขาดหลักธรรม ขาดกิจกรรมของ
ชีวิตแล้ว ไหนเลยละท่านจะเปลี่ยนพฤติกรรมของท่านได้
พฤติกรรมก็เปลี่ยนไม่ได้ ภาวะก็ไม่เปลี่ยน นิสัยก็ไม่เปลี่ยน

จิตใจก็คงเดิม ก็หนักกว่าเก่าเข้าไปอีก ตรงนี้เป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

ไม่ใช่หมายความว่า จะมานั่งไปสวรรค์นิพพานนะ มาถวายสังฆทาน ฉันจะไปสวรรค์ชั้นโน้นชั้นนี้ตามโบราณที่เทศน์ พระท่านต่างกันเสียเลอเลิศ ทำบุญนิดเดียวจะไปสวรรค์ตั้ง ๗-๘ ชั้น ถวายนิดเดียวเท่านั้นไปสวรรค์ ไม่จริงหรอก ไม่มีความจริงเลย เดี่ยวจิตลามกสกปรกไปทำบาปแก้ไขปัญหาไม่ได้ ไหนทำทานนิดเดียวจะไปสวรรค์เล่า

บางคณะเขามาอบรมที่นี้กัน วิทยาการพูดกันวันยังค่ำ เดินจงกรมก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ ท่านจะได้ของจริงไหม เลยก็ได้ ของปลอมเป็นวิบัติสสนิทไป เพราะทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้เลย จะได้ของจริงอย่างไรเล่า

การปฏิบัติธรรมต้องเอาไปใช้ตลอดชีวิต ต้องหาความสงบที่อาตมาเคยพูดไว้แล้ว เข้าวัดให้พบ ๓ วัด ไม่ใช่จะมาวัดอัมพวัน มาหนึ่งเจียบบนศาลาหนึ่งแล้วเป็นคนดีนะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลยจะเป็นคนดีได้อย่างไร พระเทศน์สัก ๑๐๐ องค์ ก็ยังดีไม่ได้ เทศน์เราก็ฟังไปอย่างนั้นเอง แต่ไม่ปฏิบัติตามที่เทศน์ เพราะไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร จับจุดไม่ได้ ชีวิตนี้คืออะไร ท่านก็มี

ทราบเลยนะ แล้วท่านจะเอาอะไรอีกเล่า คงไม่ได้อะไรกลับไป
ท่านจะผิดหวังจากวัดอัมพวันไปอย่างน่าเสียดายมาก

การปฏิบัติต้องยึดหลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักปฏิบัติ
คือ มรรค ๘ ทุกข์ที่มันเกิดขึ้นต้องยึดอริยสัจ ๔ เป็นข้อปฏิบัติ
**ทุกข์เกิดตรงไหน ต้องแก้ตรงนั้น เหตุมันเกิดตรงไหน ต้อง
แก้ที่เหตุ อย่าไปแก้ปลายเหตุ** ไม่ได้ เราชอบแก้ปลายเหตุกัน

เหมือนท่านทั้งหลายปลูกต้นไม้เข้าต้นหนึ่ง ไม่เคยรดน้ำที่
ราก เอาน้ำไปรดที่ยอด ให้มันออกดอกไว ๆ มันจะได้มีผล
ออกมาให้เรากินเราใช้ นั่นแหละมันผิดแล้ว ควรรดน้ำที่ราก
ก่อน ให้รากมันดูดเข้าไปเลี้ยงยอดเลี้ยงใจ จึงจะถูกต้อง

ศีลาจารวัตรข้อหนึ่งที่เราสอนกันมา คือ ปฏิบัติกรรมฐาน
ให้มีสติปัญญา ๔ ทางสายเอกยึดเป็นหลักไว้ก่อน

กายนุปัสสนาสติปัญญา กายจะยืน เดิน นั่ง นอน
เหยียดขี้าย แลขวา คู้เหยียด เหยียดขา มีสติ มีศีลเข้าไปกำกับ
จิต ให้มีสัมปชัญญะในการเื่องก้าวไป ตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ นี่สิ
มีศีลอยู่ประจำกาย คือองค์พระ สัมปชัญญะจะบอกให้เราทราบว่าเรา
เสียมารยาทในสังคมแล้ว สติก็ระลึกไว้เสมอว่าเตรียมพร้อม
สัมปชัญญะตัวเหมาะสม เราเอาไปวางตรงนั้น เรานั่งตรงนี้

เหมาะสมไหม เราจะรู้ตัวของเราเองนะจะ เป็นการถูกต้องใน การปฏิบัติธรรม

ไม่ใช่ว่านั่งเห็นพระพุทธรูป เห็นโน่นเห็นนี่ เดี่ยวจะมาพูด ว่า มานั่งวัดอัมพวันตั้ง ๗ วัน ไม่เคยเห็นอะไรเลย ไม่ต้องการ เห็นอะไรหรอก ต้องการจะเห็นกิเลสของตัวเองว่าตัวเองมีกิเลส เท่าไร ไม่รู้ตัวเลยว่าตัวนั้นมีกิเลสอย่างไร ไปรู้คนอื่นดี คนโน้น ไม่ดี คนนี้ทำไม่ดี แต่ตัวเองเป็นอย่างไร

การเจริญกรรมฐานต้องการรู้ตัวเอง ไม่ต้องไปดูคนอื่นเขา จึงต้องกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา ต้องดูตัวเรา รู้หนอ ที่ลิ้นปี รู้หนอว่าเรามีอะไรบ้าง มีอะไรขัดข้องในเทคนิค ในชีวิต เราบ้าง ตรงดูตรงนี่นะ ไม่ใช่ไปดูคนอื่น

เท่าที่อาตมาสังเกตการณ์มาหลายสิบปีแล้ว ยังไม่มีใครจะ แก้ปัญหาชีวิตเลย มีแต่ไปสร้างแต่ปัญหา สร้างความวุ่นวาย ให้กับลูก สร้างความยุ่งเหยิงให้แก่สามีภรรยา สร้างความ หายนะให้แก่บิดามารดา ไม่ถูกทางตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า แต่ประการใด พระพุทธรูปเจ้าสอนให้แก้ปัญหา ให้แก่ทุกข์ แต่เรา กลับไปสร้างทุกข์ สร้างปัญหาให้มากขึ้น สร้างความวุ่นวาย ให้แก่ตัวเอง สร้างความยุ่งยากให้กับลูก ทำให้ลูกทะเลาะกัน เพราะแบ่งสมบัติกัน

เท่าที่พูดมานี้ อาตมาแต่งเป็นบทกลอนว่า

พ่อแม่ที่ดี สร้างความดีให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน

พ่อแม่ที่ดี รักลูกให้ถูกวิธี ทำความดีให้ลูกดู

อันนี้กรรมฐานทั้งหมด ไม่ใช่นอกกรรมฐานเลย

พ่อแม่ที่ไม่มีกรรมฐาน ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว จะสร้างแต่ความไม่ดีให้กับลูก ทำไม่ถูกไว้กับหลาน แถมรักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู

ยกตัวอย่างให้เห็น เช่น พ่อแม่ทะเลาะกันให้ลูกเห็นให้ลูกฟัง พ่อก็ตีแม่เหล้าให้ลูกเห็น แม่ก็เล่นการพนันให้ลูกดู พ่อแม่รบราฆ่าฟันกัน ทะเลาะกัน ลูกก็เห็นกำหนดจดจำเป็นกฎแห่งกรรมใช่หรือไม่

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

รักวัวให้ผูก รักลูกต้องดี รักมีต้องคำ รักหน้าต้องคิด รักมิตรต้องเตือนกัน

รักวัวต้องผูกไว้ เต็มวันจะหาย จะเสียดายมัน

รักลูกต้องดี ดีมี ๒ แบบ ดีด้วยรูปธรรม นามธรรม ดีด้วยแบบอย่าง สร้างแบบให้ลูกดู เช่น ต้องการให้ลูกสวดมนต์ไหว้พระ ไม่ต้องบังคับลูกเลย พ่อก็สวดแม่อก็สวดทุกวัน ลูกเล็ก ๆ มั่นก็คลานมา แม่สวดมนต์ เจอพระพุทธรูปจะ เห็นพระพุทธรูปก็ไหว้ พบคนแก่ก็ไหว้ ชัดมาก พ่อแม่เป็นแบบ ดีแบบดีแผนดีแปลน ให้ลูกเห็น ต้องดีลูกอย่างนี้

เปรียบเหมือนคนปั้นหม้อดิน ใส่ดินไปก้อนหนึ่ง เอาเท้าเหยียบ ดีไปตีมาเป็นก้อนสวยงาม ออกมาเป็นหม้อสวย จะทำลูกเล็กลูกใหญ่ได้ทั้งนั้น ดีให้ได้แบบ ดีให้ได้แปลนต้องดีอย่างนี้

บางคนไม่มีธรรมะเลย เมตตากับลูกแต่เจือด้วยโทสะ ดีลูกกำลังทานข้าว ลูกก็เสียใจ พ่อตีหัวแตก แม่ตบหูตึง ลูกก็ทุลักทุเล เห็นว่าพ่อแม่ไม่รักแล้วก็หนีไป โชคร้ายไปพบเพื่อนอันธพาล ไปติดยาเสพติด เด็กยุคใหม่สมัยนี้จึงไม่รักพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ได้เอาใจใส่ลูก เอาลูกไปฝากโรงเรียน แล้วไม่ได้ตามดู ลูกแต่ประการใด พ่อแม่ดี แม่เมตตาให้ลูก ลูกจะไปพบบัณฑิต ลูกดีด้วยกฏแห่งกรรม จากการกระทำของพ่อแม่

ต้องการให้ลูกสวดมนต์ไหว้พระเป็นคนดี พ่อแม่ต้องทำก่อน เด็กยังเล็ก กำลังจดกำลังจำนะท่านทั้งหลายเอ๋ย เด็กก็ไม่รู้เรื่อง สอนอะไรให้ก็จำ ให้พูดได้ก่อน เด็กไม่รู้ว่าจะสวดมนต์ได้

ประโยชน์อันใด พ่อแม่เป็นแบบสอนลูกอย่างนี้ได้ไหม พ่อแม่ เป็นผู้นำลูก และต้องตามดูลูกด้วย ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ มีความหมายลึกซึ้งในกรรมฐานมิใช่น้อย

ในวันพระเรามาสงบจิต ระวังใจสักวันหนึ่งได้ไหม ไม่ต้องการรื้อฟื้นคุยเรื่องของคนอื่น ทุกข์ของเราก็มากแล้ว จะไป เอาทุกข์จรมาท่าไม เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ เจ็บหนักเจ็บ เบาเป็นทุกข์ทั้งนั้น จะไปเอาทุกข์ของคนอื่นมาไว้ในสมองท่าไม นี่กรรมฐานนะ

ถ้าคนมีกรรมฐานจะแก้ทุกข์ตัวเอง ทุกข์หนัก ร้อนออกร้อน ใจเหมือนไฟเผาหัวจิตหัวใจ เรามาเจริญกรรมฐานแล้วร้อนออกร้อนใจหายไป จิตใจก็สบาย ปัญญาก็เกิด ล้ำเลิศทุกประการ เอาไปแก้ปัญหาได้ทุกทิศทุกทาง ตรงนี้เป็นกรรมฐานนะ

โยมไม่เชื่อไม่ทำก็ไม่เป็นไร เป็นที่น่าเสียดายในชีวิตของ โยม เกิดมาระยะอายุเท่าไร เข้า สาย บ่าย หรือเย็น พระอาทิตย์ ไม่เคยค้างฟ้า เราก็คงจะอยู่ค้างฟ้าไม่ได้ คือตาย ก่อนตายสร้าง ความดีให้ลูกหน่อยได้ไหม อย่าสร้างปัญหาให้ลูกต้องรบราฆ่า ฟันกันเลย มีอะไรก็จำหน่ายจ่ายแจก แบ่งให้สมส่วนกัน

**จงรักลูกคิดปลูกฝังให้ลูกตั้งตนฝึกวิชา
ให้ลูกได้ดีมีปัญญา มีวิชาตั้งตนเป็นคนดี**

ท่านหญิงท่านชายทั้งหลายเอ๋ย ต้องการตรงนี้มากที่สุด นี่คือ
กรรมฐาน

ถ้าท่านได้กรรมฐานแล้ว ท่านจะไปปลุกลูกให้ตื่น เสกลูกให้
เป็นงาน จะพูดกับลูกก็เพราะ ไม่ดุไม่ด่าลูกต่อไป และเป็น
ภรรยา แม่บ้านแม่เรือนที่ดี จะไม่ด่าเสียดสีสามีเลย สามีก็เห็น
ใจภรรยา จะไม่ว่าเสียดสีภรรยาเช่นเดียวกัน ยกย่องภรรยา
อุทิศทรัพย์เลี้ยงลูกตั้งหลายคน และยังเอาใจใส่สามีอย่างดีด้วย
ภรรยาก็เห็นใจสามี หาเงินหาทองมากมายไว้ในครอบครั้ว ผู้ที่
จะรู้จริงอย่างนี้ต้องเจริญกรรมฐาน

สติยึดมั่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายจะเย็น จะเดิน จะ
นั่ง จะนอน เอาสติกำหนด นี่คือตัวธรรมะ สัมปชัญญะรู้ตัวว่า
ก้าวไป ขว้างอย่างหนอ...ซ้ายอย่างหนอ... ซ้า ๆ **ซ้าเพื่อไว** เวลา
เรามีสติครบเครื่องครบวงจรแล้ว เราจะวิ่งไปไหนสติก็ตามเรา
ไปเรื่อย จะล้มข้างซ้าย จะล้มข้างขวาก็จะรู้ตัว คือ สัมปชัญญะ
นี่คือตัวธรรมะ ไม่ใช่ธรรมะอยู่ที่ศาลาวัดอัมพวัน **ธรรมะอยู่ที่**
ตัวโยมทุกคน เอาธรรมะมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ไหม ตรงนี้
เป็นจุดสำคัญ

เรามีธรรมะแล้วก็จะไปเป็นพระสังฆเจ้า มีระบบมีระเบียบ
 เพียงด้วยวินัย ทำอะไรก็มีแบบมีแผนมีแปลน เอาตาชั่งขึ้นมาดู
 เอาตราชั่งขึ้นมาชั่ง วัดแล้ววัดเล่าเฝ้าแต่วัด นี่สิกรรมฐาน

ยืนอ...หนอ... ตั้งสติให้ดี ๕ ครั้ง ไม่ใช่ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ต้อง

ตจปัญจกรรมฐาน

เราอยู่ในห้องของมารดาที่ต้องหา
 แดกปัญจสาขา มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง ออกจากคัพภของ
 มารดาก็ครบอาการ ๓๒ แต่บางคนเป็นกฎแห่งกรรม พ่อเป็น
 นายแพทย์ แม่เป็นแพทย์หญิง ลูก ๒ คน เป็นง่อยเปลี้ยเสียขา
 คนที่ ๓ เป็นใบ้ มันเป็นกฎแห่งกรรมอะไรหรือทำไม่รู้ใหม่

ถ้าท่านเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว โยมจะรู้เลยว่า
 กรรมอะไรลูกจึงเป็นเช่นนี้ พ่อแม่หุดีตาดี มีลูก ๖ คน หุดีทั้งหมด
 เลย เป็นเพราะอะไร ถ้าโยมเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว
 ปัญญาเกิดแล้ว จะได้ว่าทำไม่ลูกหุดีทั้งหมด เพราะเวรกรรมตาม
 สมองมาครั้งอดีตชาติ ควรจะแก้ไขอย่างไร น่าจะเข้าใจตรงนี้
 ดีกว่าจะไปรู้ญาณ ๑๖

บางที่มาอธิบายญาณขึ้นญาณลง ตรงนี้ยังทำไม่ได้ ชั้น
 ประถมศึกษายังไม่ผ่าน แล้วจะไปเรียนมัธยมศึกษา อุดมศึกษา
 ได้อย่างไรเล่า อันนั้นไม่จำเป็นต้องไปขึ้น ถ้าเราเต็มทีจากชั้น
 ประถมศึกษา มัธยมมาคอยท่า มัธยมเต็มทีแล้ว มหาวิทยาลัย

มากอยท่า มันคนละอย่างกัน ไม่ใช่เรียนหนังสือ จะไป
เอนทรานซ์ เรียนเล่ม ๑ จล สอนเล่ม ๒ ต่อ สอนเล่ม ๓ ต่อ
แต่วิธีปฏิบัติสอนอย่างนั้นไม่ได้ เล่ม ๑ ยังไม่รู้เรื่องแล้วจะ
ไปอ่านเล่ม ๒ หรือ ไม่มาสอนเรียนวิชาการเทคโนโลยีแต่
ประการใด

**เราเรียนพุทธโธโลยี ต้องการรู้จริง ทุกสิ่งให้มันผุดขึ้นมา
จากจิตใจ** เรียกว่าองค์ภาวณา ภาวณาให้มันเกิดเอง ว่าของ
จริงนะมันเกิดเอง ไม่ใช่เอาของปลอมมาใส่จิตใส่ใจ หรือเพชร
น้ำหนึ่งใ้ในดวงใจก็ไม่มีแล้ว เอาเพชรปลอมมาใส่กัน

**ถ้าโยมผุดขึ้นมาเองจะได้เพชรในดวงใจ เพชรใน
ดวงใจของโยมจะมีสัจจะ พุดจริงทำจริง มีเมตตาปราณี
เสมอ เอื้อเพื่ออาทร เกิดสามัคคีธรรม นำสันติสุข มีวินัย
เพชรนั้นจะเป็นหนึ่ง มันจะมีแสงระยิบระยับส่งไปไกล มี
ชื่อเสียงโด่งดัง ทรัพย์ ชื่อเสียง ความรัก ก็เกิดขึ้น นี่คือเพชรใน
ดวงใจ**

เพชรในดวงใจใสสะอาดยิ่งทำยิ่งสวย ยิ่งรวย ยิ่งมีปัญญา มี
ราคาสูงขึ้นทุกวัน สร้างความดีทุกวัน สะสมไว้ ราคาไม่ลด
เหมือนเพชรตลาดบ้านหม้อ เพชรตลาดบ้านหม้อชื่อมาแค่ ๒
ชั่วโมง เจ้าสาวไม่ชอบ เอาไปขายคืนลดราคาทันที

เพชรในดวงใจคือธรรมของพระพุทธเจ้า ราคาไม่ลดมีแต่
 ราคาสดใส ไปไหนมีแต่คนเชื่อถือ มีแต่คนเชื่อฟัง มีแต่คน
 ศรัทธา มีแต่คนชอบ ไปพูดอะไรเขาก็เชื่อ นี่คือเพชรน้ำหนึ่งใน
 ดวงใจ **สัจจเว อมตา วาจา** วาจาที่สัตย์ กล่าวออกไปแล้วคืนคำ
 ไม่ได้ ต้องทำให้ได้ **นักกรรมฐานรับกรรมฐานแล้วต้องทำ
 อย่าไปเสียกิจกรรม เดียวพฤติกรรมจะเสีย** แสดงพฤติกรรม
 ออกไป น่าเสียดาย ไม่มีอะไรดีเลย ในเมื่อพฤติกรรมไม่เปลี่ยน
 นิสัยก็ไม่เปลี่ยน สันดานเดิมก็หนักกว่าเก่า

จิตใจที่ได้เพชรได้ธรรมมีราคาแพง ไม่สามารถจะตีราคาให้
 ต่ำได้ ชีวิตของท่านมีค่ามาก อย่าตีราคาชีวิตของท่านให้ต่ำอีก
 ต่อไปเลยทีเดียว ชีวิตท่านมีค่า เวลาที่มีประโยชน์ ขยันทำงาน
 คนอื่นก็เกียจนะเพชรปลอม ไม่ได้ข้อมใจมา ไหนเลยละจะขยัน

คนมีเพชรในดวงใจขยันไม่พัก จะไม่ยอมตื่นสาย จะไม่
 หน่ายหากิน จะไม่หมิ่นเงินน้อย จะไม่คอยวาสนาให้มาหาเอง
 ออกมาอย่างนี้ชัดเจน

ธรรมะอยู่ที่การปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติท่านจะได้พบเพชร
 ปลอม จะขี้เกียจ ขี้โกง ขี้โอ้อวด ริษยา ผูกพยาบาท ฆาตพยาเวร
 ต้องฆ่ารันฟันแทงกันแน่นอน คนที่ปราศจากธรรมะทำอะไรก็

ผิดพลาด ไม่เป็นผลงานให้แก่ชีวิตของตนแต่ประการใด นั้น
แหละเพชรมันร้าวราน

ท่านทั้งหลายเอ๋ยฟังแล้วคิดด้วย

เวลาใดทำใจให้่องแผ้ว เหมือนแก้วมีค่าเป็นราศี

เวลาใดทำจิตใจให้ราศี เหมือนมณีแตกหมดลดราคา

ความดีความสุขทางใจ ไม่มีคนแสวงหาเลย คนส่วนใหญ่
ชอบแต่ความสุข สนุกเพียงหุตา มันมาชักจูงให้ยุ่งใจ ขอฝาก
ท่านทั้งหลายไปด้วยโดยทั่วหน้ากัน จริงหรือไม่ประการใดไป
พิจารณาตนเอง

ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะอย่างอาตมาว่า มีกรรมฐานจริง
ท่านจะมองเห็นสิ่งมีประโยชน์แก่ตนเองมาก คือปัญญาเห็นด้วย
ปัญญา จะไม่มองของชั่วของใครอีกต่อไป ออกมาอย่างนี้ เสียง
หนอ... จะไม่ฟังเสียงเลวร้ายอีกต่อไป จะมองคนไหนแง่ดี คนชั่วดี
ที่ไหนจะไม่ไปดูถูกเขา

นักกรรมฐานเอ๋ย ถ้าท่านพบพระประจำใจ มีสติสัมปชัญญะ
ครบ ท่านจะมองคนไหนแง่ดีหมด ถึงหากว่าคนนี้เคยไม่ถูกกันมา
เป็นศัตรูกันมา มองไหนแง่ดีสักหน่อยได้ไหม

เห็นหนอ... แล้วมาคิดหนอที่ลึ้นปี นี่เป็นการทบทวนว่าคน
นี้เป็นศัตรูกับเรา มีอะไรดีกับเราไหม คิดหนอ... ปัญญาจะ

ออกมาบอกว่า คนนี้เมื่อ ๓ ปีก่อน เขาเคยช่วยลูกเราเข้าโรงเรียน และบ้านนี้ คนนี้เคยทำอาหารให้เรารับประทาน คนนี้เคยช่วยเรามาก่อน **ถ้าท่านคำนวณการได้ โดยคิดหนอดังนี้แล้ว ท่านจะไม่โกรธเขาเลย และจะไม่ผูกพยาบาทเขาอีกต่อไป จะสร้างศัตรูให้เป็นมิตร** สภาพจิตของท่านจะมีแต่มิตรภาพ มีแต่ความดีร่วมกัน จะไม่มีอันธพาลในจิตใจของท่านเลย

เราควรจะคิดหนอทบทวนครั้งอดีตที่ผ่านมา คนนี้เราโกรธเขา เราผูกพยาบาทฆาตพยาเวรเขา มันเป็นกฎแห่งกรรมนะ เราก็กำหนด **โกรธหนอ ๆ ๆ ที่ลี้หนี** ต้องทบทวนคือกรรมฐาน โกรธเดี๋ยวนี้ กำหนดเดี๋ยวนี้ที่ลี้หนี **ให้ทันปัจจุบัน** **อดีต อนาคตไม่เอา** แต่ผู้ปฏิบัติไม่เคยทำ

อาตมารู้นะ **อีกอักก็จะเดินจงกรม อีกอักก็จะพองหนอ ยุบหนอ** เท่านั้นไม่ได้ผลเลยนะ แต่จุดตรง พองหนอ ยุบหนอ กับเดินจงกรม เพราะต้องการให้จิตมัน ให้มีกระแสไฟฟ้ามาก เราจะได้เอากระแสไฟไปจ่าย ใช้ให้มีประโยชน์อย่างนี้ต่างหาก

แต่ท่านจิตใจไม่มั่นคง ดำรงไว้ในจิต ชีวิตจะไร้ค่า
 ทรัพย์สินจะเป็นหมัน ท่านจะทำมาหากินไม่ขึ้น ตรงนี้เป็นเรื่อง
 สำคัญมากคือธรรมะ ไม่ต้องไปหาที่ไหนเลย เสียงหนอ... อ้อ
 เขาตำ เขาว่า สติมีใหม่ มีธรรมะที่หูใหม่ หูมีทรัพย์ใหม่ ถ้าหู
 ท่านมีทรัพย์จริง มันจะสปาร์คออกไปนะ เสียงมันก็ไปหา
 เจ้าของเดิม หูจะไม่ยอมรับ จิตจะไม่ออกไปรับบ้า ๆ บอ ๆ

ถ้าจิตใจเรามีพระ จะรับแต่เสียงดี จะรับแต่สิ่งที่มีประโยชน์
 ในชีวิตของเราเท่านั้น เราไม่ยอมรับมันก็กลับไปหาเจ้าของเดิม
 อาตมาพูดอยู่เสมอ มึงดำใคร กูดำมึง อ้อ ดำมึงหรือ ไม่ได้ดำกู
 นะ เทำนี่ยังคิดกันไม่ได้ ตะลึงตะลานกระเสือกกระสนโกรธ

บางที่เขาที่ไม่รู้ตัวว่าเราโกรธเขา เขาก็นอนไม่หลับ กิน
 ไม่ได้ ท่านจะเป็นกรรมใหม่ ท่านจะมีเวรกรรมตามสนองท่าน
 ใหม่ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อย่างตำโรคเบียดเบียน
 โรคเบาหวาน ความดัน โรคเครียดมาแล้ว เดี่ยวก็ตายอย่างน่า
 ใจหาย นั่นท่านสร้างกรรมให้แก่ตัวเอง ไม่ใช่เป็นบุญเลยนะ
 เป็นบาปประจำจิตใจ

การเจริญกรรมฐานจะต้องแก้บาปให้เป็นบุญ สร้างคุณ
 ให้เกิดประโยชน์ นั่นแหละตามีทรัพย์ หูมีทรัพย์ ดูด้วยฟังด้วย
 ไปไหนตาหูเป็นครูใหญ่ อย่าเอาปากไปก่อนนะ ปากนี้ไม่ดี ถ้า

ขาดสติสัมปชัญญะเมื่อไร มันจะพูดเรื่องออกมา ไปดูศาลา
หน้อย ตำหนิแล้ว แต่น่าจะรู้เหตุการณ์ของวัดนี้ว่าไม่ดีเพราะ
เหตุใด ไม่รู้เรื่อง มีปากก็พูดไป ขาดสติในการพูด

ท่านทั้งหลายเอ๋ย เรามีกรรมฐาน จะคิดก็คิดทางดี มีสติคิด
คิดดีแล้วพูดออกไปด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ตัวในการพูด จะทำ
อะไรก็ทำด้วยกรรมฐาน คือมีสติสัมปชัญญะในการทำงาน งาน
ท่านจะเสร็จด้วยความเรียบร้อย งานนั้นไม่มีโทษ มีแต่
ประโยชน์ร่วมกัน และงานที่ดีคืองานที่เสร็จทันเวลาที่ทำ นี่คือ
กรรมฐาน

ถ้าท่านไร้กรรมฐานขาดสติสัมปชัญญะ ก็ร้อยปีละท่านถึง
จะได้พบของดี ของดีไม่ต้องไปหาที่ไหน อยู่ในตัวของท่านชาย
ท่านหญิงเอง แต่เอามาใช้ไม่ถูกวิธี จงเอาออกมาใช้ให้ถูกต้อง
ทำอะไรให้มันมีครรลองของชีวิตบ้าง นี่คือกรรมฐาน

เวทนาปัสนาสติปัฏฐาน เวทนาแปลว่าทนไม่ได้
บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นอยู่ ๓ ประการ ดีใจก็เป็นเวทนา
เสียใจก็เป็นเวทนา มีความสุขก็เป็นเวทนา มีความทุกข์ก็เป็น
เวทนา อุเบกขาเวทนา เราก็คงต้องตั้งสติ กำหนดเวทนานั้น
เพราะเวทนามันเกิดขึ้นแก่เราเอง

ปวดเมื่อยก็เป็นเวทนา กำหนดจิต ตั้งสติที่ปวดเมื่อยนั้น กำหนดปวดหนอ ๆ อาตมาเห็นหลายคนบ่น **ปวดจัง หลวงพ่อ เอ๋ย หลวงพ่อช่วยแม่เมตตาให้หายปวดหน่อย** ใช้ได้หรือ

บางคนอยู่ที่กรรมฐาน บอกว่า **หลวงพ่อช่วยด้วยค่ะ ฉันปวดจะแย่แล้วค่ะ ช่วยหน่อย ๆ ๆ** พอหายปวดก็หาว่าหลวงพ่อ ช้าง หาว่าหลวงพ่อไปช่วย เปลา่เลย ช่วยตัวเองนะ ถ้าปวดหนอ ไม่ต้องไปหาคนอื่นช่วยเลยนะ กำหนดไว้ ไม่ใช่เลิกเลย

คนเราเตี้ยนี้มักง่าย มักได้เกินไป ของดีต้องทำยาก ของชั่วทำง่ายนิดเดียว กว่าจะสร้างความดีมาจนปานนี้ ใช้เวลานานมากนะ ไม่ใช่สร้างกันวันเดียวแล้วเสร็จ ศาลาหลังนี้สร้างตั้งหลายเดือน ใช้เวลาเป็นปี กว่าจะเสร็จ ถ้าจะรื้อก็ไม่กี่วันหรือ หอระฆังทำมาตั้งหลายเดือน รื้อไม่กี่วันจะเสร็จแล้ว ทำลายง่ายที่สุด สร้างเสริมสร้างยากมาก ขอฝากไว้เป็นแง่คิด

การเจริญกรรมฐานง่ายที่สุด แต่ไม่ยากกำหนด เห็นแก่ตัวมาก ตั้งสติไว้อย่างเดียว มีเวทนากำหนด เสียใจกำหนดที่ล้นปี หายใจยาว ๆ ไว้ คนเสียใจหายใจเอือก เร็ว ๓ ชั่วโมง ๒ จะเสียใจเลย หายใจจากจมูกถึงสะดือให้ยาว ๆ **ตั้งสติไว้ที่ล้นปี** กำหนดเสียใจหนอ กำหนดไปเดียวสติมันจะบอกว่าเสียใจเรื่องอะไร

แก้ไขได้ เสียประสาทเปล่า ๆ มั้จะบอกออกมาเองอย่างนี้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่เคยกำหนด

อาตมานั่งนี้ปวดใหม่ มันก็ปวดเมื่อยเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของเขาเอง แต่เราไม่ไปยึดมัน **แต่กำหนดปวดหนอนี้ปวดหนัก ต้องศึกษา ให้รู้ พอปวดหนักเข้า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป จิตไม่ไปพะวง จิตไม่ไปเป็นอุปาทานยึดมันอีก** ในเมื่อจิตไม่ไปยึดแล้ว มันก็สบายใจใช้ใหม่

ความดี ความชั่วก็อย่าไปยึด ถ้าไปยึดเอาความชั่วมาแล้วมันอยู่ในตัวเรา เราก็กลุ้มใจ ดีก็ไม่ได้ดีตลอด ก็มีชั่วช้าสามานย์เป็นเรื่องธรรมดา เราต้องกำหนดจิตให้มันได้ สมปรารถนาทุกประการ ออกมาอย่างนี้ละ

เวลาง่วงอยากจะหลับ แต่จำเป็นจะต้องดูหนังสือต่ออีกสักหนึ่งชั่วโมง **เอาจิตมาไว้ที่หน้าผาก กำหนดที่หน้าผากว่า ง่วงหนอน ๆ ๆ เดี่ยวตาจะแข็ง สติดีขึ้น จะเขียนหนังสือได้เลย กำหนดให้ถูกที่ ทำความดีให้ถูกทาง**

บางคนนอนไม่หลับ ด้วยเหตุผลประการใดก็ตาม ถ้าเรามีสมาธิดี **นอนหงายหายใจยาว ๆ เอาสติปักไว้ที่**

**ลูกกระเดือกหรือคอหอย เฟ่งตรงนี้ หายใจยาว ๆ เดี่ยวจะ
หลับทันที** นักกรรมฐาน กำหนดให้ถูกต้อง

จิตตานุบัสสนาสติปัญญา จิตคือธรรมชาติที่คิดอ่าน
อารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานานเหมือนเทพบันทึกเสียง
อยู่ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ตั้งสติไว้ เห็นเกิดจิตทางตา ฟัง
เกิดจิตทางหู ตั้งสติไว้ได้ไหม เอาสติไปควบคุมจิตไว้

กลิ่นหอม จะเห็นหรือหอมก็ตาม อย่าไปสนใจ ตั้งสติไว้ให้
ได้ ปัญญาจะเกิดขึ้น ลิ้นรับรสเปรี้ยวหวานมันเค็มอร่อย มันก็
ติดอกติดใจ เสียเงินเสียทอง ก็ดีกว่า **โภชนะ มัตตัญญูตา**
รับประทานอาหารให้ชีวิตอยู่ไปวันหนึ่งข้างหน้า เพื่อทำงาน
ต่อไป ก็พอแล้ว

เดี๋ยวจะเกิดโลกโมโหโส ก็ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้ลงคอ ถ้า
เรามีสติสัมปชัญญะจะเกิดเมตตา จะไม่ฆ่าสัตว์ เมตตาจะสูงขึ้น
มีความรู้ตัวแล้ว จะไม่อยากได้ทรัพย์สินสมบัติของใครเลย พ้นจาก
หามาได้ด้วยกำลังของเราเอง หามาได้ด้วยสมองและปัญญา
ของเราเอง จะไม่อยากได้ของใครเลย

สติปัญญาเกิดขึ้นมั่นคงต่อสมาธิภาวนา จะไม่यरบกวณ
ในเรื่องประเพณีที่น่าบัดสีในสังคม ที่เรากล่าวกันนั้นจะไม่มีแน่
ๆ และเราจะไม่อยากจะกล่าวเท็จกับใคร จะไม่หอรกหลวงจะไม่โกง

ใครอีกต่อไปแล้ว และไม่โทษใคร แต่โทษคนอื่นนะบาปน้อยกว่าโทษตัวเอง พุดแล้วไม่ทำ โทษเรื่อย ผัดวันประกันพรุ่ง แสดงว่าโทษตัวเองแล้ว

ขอเจริญพรว่าอย่าไปสร้างกรรมต่อไปเลย อาตมารู้แล้ว ครั้งอดีตที่ผ่านมาเป็นไปตามวัฏจักรเลยนะ เราสร้างเวรสร้างกรรมมากแล้ว **สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม** อย่าคิดว่าไม่มีเวรกรรมนะ ถ้าโยมอยากหมดเวรหมดกรรม อย่าไปสร้างกรรมต่อไปเลย ใช้หนีเขาไปเถอะ หมดแน่

ขอสรุปใจความว่า ยังไม่เข้าใจการเจริญกรรมฐานกันอีกมาก กรรมฐานแปลว่าหน้าที่การงานต้องรับผิดชอบ คนเดี๋ยวนี้ไม่รับผิดชอบตัวเอง ไม่รับผิดชอบครอบครัว ไม่รับผิดชอบการค้าของตัวเอง ไม่ใช่กรรมฐานตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ทาน ศิล และภาวนานั้น ทานใครก็ได้ ที่ถวายเป็นนี้ ใครก็ได้ ถวายเป็นเยอะเยอะไป แต่มีศิลปะ ไม่มีสติสัมปชัญญะเลย ทานไร้ผล **ถ้าเราทำด้วยสติสัมปชัญญะ ทำด้วยปัญญาของเรา ที่มันเกิด มีศิลปะอยู่แล้ว ทำได้ผลเดี๋ยวนี้ต้องการให้ได้ผลเร็วกว่านี้ ต้องมีภาวนาด้วย**

ภาวนานี้ สูงสุดในพระพุทธศาสนาแล้ว ทำคนให้มันคง ทำคนให้มีหลักฐาน จะไปค้าขายก็มันคงแน่ ๆ นั่นแหละคือ ศิล

สมาธิ ปัญญา สรูปเหลือ ๒ คือ สติ สัมปชัญญะ สรูปเหลือ ๑ คือ ทำงานด้วยความไม่ประมาท ทำอะไรก็ให้วงล้อมไว้ถึงจะถูกต้อง

นี่แหละเป็นกฎแห่งกรรมที่เราต้องทำไว้ ถ้าหากว่าเรากำหนดได้ จะแก้กรรมไปในตัวด้วย จะไม่สร้างเวรกรรมอีกต่อไปแล้ว กรรมเก่าก็จะอโหสิกรรม เพราะที่เราทำชั่วไว้เรารู้ตัว เราจะไม่ทำอีกต่อไป อโหสิกรรม อย่างมีเวรมีกรรมแก่ข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าขอแม่เมตตา ณ บัดนี้ เป็นการแก้กรรมไปในตัวด้วย กรรมนั้นจะได้ยุติ และเราจะไม่สร้างกรรมใหม่ต่อไป นี่คือกรรมฐาน

วันนี้ขออนุโมทนาในเรื่อง **การเจริญพระกรรมฐาน** ขอให้ตั้งใจกำหนดทุกอิริยาบถไป เสียใจกำหนด ดีใจกำหนด อย่าประมาทเลย ชีวิตนี้คืออะไร ท่านทั้งหลายก็ทราบ ที่พูดมาแล้วนั้นพูดให้ละเอียดแล้ว พูดให้เข้าใจแล้ว ถ้าโยมยังไม่เข้าใจก็เป็นที่น่าเสียดาย

สุดท้ายนี้ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลทั้งหลายที่ญาติโยมมาบำเพ็ญกุศล ในช่วงจังหวะเวลาว่างของโยม ให้ส่งผลถึงลูกหลานสวัสดิมีชัยต่อไป ขอให้ญาติโยมเจริญยศเจริญลาภ เจริญสุข สนุกในการทำงานต่อไปด้วย ขอให้ญาติ

โยมตั้งหลักฐาน มีงานทำ ลูกหลานเป็นใหญ่เป็นโต มีความรู้
วิชาการสูง ยิ่งใหญ่ในธรรมะของพระพุทธเจ้าดังกล่าวแล้ว

ขอให้ญาติโยมจงมีความสุขความเจริญโดยทั่วหน้ากัน และ
จงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณธนสารสมบัติ นึก
คิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้สมมาตปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุก
นาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

ขอเจริญพรด้วยกันทุก ๆ ท่าน