

# เก็บอารมณ์

พระราชสุทธินามมงคล

P10001

**พระ**ที่บวชแค่ชั่วคราว เช่น พรรษาเดียว ๓ เดือน ๑ เดือน เป็นต้น จะมัวมาท่องอันดับไปสอบนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก ยังไม่ได้ แล้วจะเรียนปริยัติได้อย่างไร ต้องรีบเรียนสันโดษ เรียกว่าภาวนาปฏิบัติ ปฏิบัติเชิงสันโดษ สันโดษแปลว่าอะไร เรียกสันโดษมักน้อย เรียนอะไรจะดีละ ต้องเรียนสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สันโดษเลย ไม่มีเวลาจะมานั่งท่องหนังสือแล้ว เพราะว่าเราเข้ามามีกิจการงานของฆราวาสมาก โยมทั้งชายและหญิงต้องประกอบอาชีพการงานเลี้ยงบิดามารดา เลี้ยงบุตรธิดา และบางคนต้องไปเลี้ยงหลานต่อไปด้วย

กิจการงานของฆราวาสมีมากคือ มีอาชีพ แต่พระภิกษุงานการมากกว่าโยม แต่ไม่มีอาชีพ ไม่ต้องไปหาอาชีพ เพราะอาชีพของพระคือ บัณฑิต ๔ บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ คิลานเภสัช อาชีพของพระคือ อาชีพการกุศล สอนญาติโยมให้ปฏิบัติธรรม ให้มีบันไดสวรรค์ มีบันไดนิพพาน สอนให้มีบันไดมีขั้นตอน อาชีพของท่านพระภิกษุนี้ไม่เหมือนโยม ถ้าพูดถึงกิจวัตรแล้วมากกว่าโยมมากหลาย ถ้าใครทำกิจวัตรทุกข้อแล้วรู้สึกว่ามีหลายร้อยข้อมากมาย กิจที่จะต้องห้ามมีถึงสองร้อยยี่สิบเจ็ดข้อ คือ ห้าม ไม่ใช่ศีลพระมากนะ ศีลก็มีเท่ากัน คือ ไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา มีเหมือนกันหมด ถ้าญาติโยมปฏิบัติ ไตรสิกขา ๓ ทศพิชราชธรรมสรุปเหลือไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา สรุปสันโดษ สติสัมปชัญญะ ด้วยการปฏิบัตินี้เอง สติสัมปชัญญะสรุปเหลือ / คือ ความไม่ประมาท ทำอะไรอย่าประมาท จะพลาดจะพลั้ง จะเสียเวลา เสียหน้าที่การงาน อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ชัดเจนมาก

เพราะฉะนั้น เราท่านทั้งหลาย บางท่านก็มีเวลาเพราะเรียนทั้งอันดับ เรียนทั้งสันโดษ บางคน ฆราวาสก็ไปสอบธรรมศึกษา ไกลจะสอบแล้ว บางท่านมีเวลาว่าง เอาเวลาว่างไปศึกษาพระอภิธรรม จิตมีสิทธิ์ลุนีพพานไปด้วย ถ้าไม่ว่างก็เอาแต่งงานหน้าที่ ก็คือเรียนสันโดษ เรียนปฏิบัติงาน เรียน คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้แขน เขยียดขา นี่เรียนสันโดษ ต้องมีสติ สตินี้เป็นผู้นำ เป็นผู้นำแล้วต้องตามไปด้วย คือตัวอะไร ตัวสัมปชัญญะปัพพะ ต้องนำและต้องตามดู สตินำจิตให้สร้างความคิด สัมปชัญญะตรวจตรา ท่านทั้งหลายเป็นพ่อแม่ ก็ต้องนำลูกให้ดีแล้วตามไปดูลูกด้วย แต่ก่อนจะนำลูก และตามดูลูก ต้องนำตัวเองก่อน การเจริญกรรมฐานเป็นการนำ สติเป็นตัวนำ สัมปชัญญะเป็นตัวตาม ตามดูว่า

ถูกต้องไหม เรียบร้อยหรือเปล่า ประการใด นำกับตาม บวกผนวกกัน เรียกว่า **ตัวปัญญา** ตัวไม่ประมาทดูแล้วดูอีก ชั่งแล้วชั่งอีก ตามดูแล้วดูอีก คือตัวรู้ รู้ในปัญญา รู้ในการแก้ไข ปัญหาอย่างนี้เป็นต้น จะเป็นประโยชน์แก่ท่านเอง

การเจริญกรรมฐาน ไม่ใช่มานั่งหลับตาไปสวรรค์นิพพาน เพื่อต้องการฐานทัพให้แน่น ต้องการเอาสมบัตินุชย์ให้ครบถ้วนทุกประการ แต่แล้วเกิดมาที่สมบัตินุชย์ยังไม่ครบ ยังทำอะไรก็จ้ำจี้จ้ำจอต หมดอาลัยตายอยาก ความเป็นมนุษย์ไม่ครบ ถ้าความเป็นมนุษย์ท่านครบ ท่านจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ จะไม่ล่วงประเวณีในสังคม จะไม่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบพูดเพ้อเจ้อ แล้วก็ไม่มีดื่มสุรายาเมา ถ้ายังดื่มสุรายาเมายู่นั้นเป็นมนุษย์ไม่ครบ

การเจริญกรรมฐานที่วัดอัมพวัน ต้องการฐานนี้ ถ้าท่านตั้งสติดี นำตัวเองตามดูตัวเอง คือสัมปชัญญะ ให้ตัวกำหนดนี้เป็นตัวนำ ให้หนอเป็นตัวตาม คิดหนอ.... หนอนี้จริงจัง รังจิต ให้รู้ตัว เรียกว่าตัวตาม ต้องจำให้ได้ บางทีถามตอบไม่ได้เลย ไม่รู้อะไรเป็นตัวนำตัวตาม เรา นำตัวเองก่อนแล้วตามไปดูตัวเอง คือ สัมปชัญญะบัพพะ รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้กาลเวลา รู้กาลเทศะ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ รู้กตัญญู รู้เหตุ รู้ผล รู้ข้างต้น รู้ชนปลาย รู้เกิด รู้ดับ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ต้องรู้อย่างนี้ ถึงจะเป็นมนุษยชาติ มนุษยชน เต็มนี้เป็นมนุษย์ครบไหม ขอเรียนถามท่านทั้งหลายที่มาบวชนี้ต้องถามมนุสโสสิ เป็นมนุษย์หรือเปล่า อามะ ภัณฑะ เป็นมนุษย์แต่ไม่ครบ ร่างกายเป็นมนุษย์ จิตใจยังเลว นิสัยจิตและใจยังเป็นเปรต จิตใจยังเป็นเดรัจฉานหนอ จิตใจก็ยังไม่เป็นมนุษย์ไม่ได้ จึงต้องบวช บวชก็คือต้องเรียนชีวิต

ปฏิบัติกรรมฐาน ต้องการจะเข้าใจชีวิตของตนเอง จะได้อ่านตัวออก จะได้บอกตัวได้ จะได้ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ท่านจะได้ผลอันดีเป็นหลักฐานสำคัญ ทั้งนำทั้งตาม โปรดทำความเข้าใจตัวเอง ว่าตัวสัมปชัญญะ เป็นตัวตรวจ ตัวตามดูว่าทำนี้มันถูกหรือทำผิด ตัวสตินี้เป็นตัวนำจิต ให้ระลึกเสมอว่าจะทำอะไร ให้จิตมันรู้ว่าทำอะไร คือตัวนำ ตัวตามก็คือตัวสัมปชัญญะ บางคนถามตอบไม่ได้เลย แล้วจะไปสวรรค์หรือ แค่อตามดูมนุษย์ยังไม่เป็นมนุษย์แท้ ยังไม่มนุสโสสิเป็นมนุษย์หรือ อามะ ภัณฑะ เป็นมนุษย์เจ้าคะ ถึงจะให้เรียนให้บวช คนที่เป็นเดรัจฉานร่างกายเป็นมนุษย์ พูดไม่รู้เรื่อง มันไปขวางคนโน้น ไปขวางคนนี่ตลอดเลย แล้วจะรู้เรื่องอะไร ต้องมีตัวนำ ตัวตาม ตัวเหตุ ตัวผล ตัวชั่ง ตัวดู ตัวรู้แห่งปัญญา การเจริญกรรมฐาน ต้องการจะทราบตัวนี้ ทราบตัวเข้าใจของธรรมะ ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเองแล้วจะไปเข้าใจคนอื่นเขาได้อย่างไร เข้าใจคนอื่นไม่ได้เลย อย่างนี้เป็นต้น

โยมหญิงโยมชายโปรดทราบ เรามานั่งกรรมฐานต้องการตัวนี้เป็นตัวหลัก เป็นยาของ พุทธบริษัท ยาพุทธโอสถสดชื่นในจิตใจ กินแล้วก็หายโรคหายภัยทุกชนิด ขอให้กินจริง ๆ แต่ทำเล่น ๆ กัน จะพบของจริงไหม พบไม่จริง ที่ได้ไม่เอา ไปเอาที่ไม่ได้ ใ้อที่จริงก็ไม่ชอบ ไปชอบที่ไม่จริง ขยันนอกหน้าที่การงาน งานและหน้าที่ไม่ค่อยขยันเพราะไม่มีตัวนำ ไม่มีตัว ตาม ถ้าท่านมีสติประจำจิตอยู่ตลอดเวลา จิตท่านจะไม่เสีย จิตจะไม่ตกต่ำ จิตจะไม่ตก จิตจะรู้สึกซึ่งในปัญญา คือ สัมปชัญญะ เป็นตัวตามดู ให้มันรู้ชัด ว่านี่ ยกแก้วมา คือ สติบอก ให้ยกแก้วมา เอาน้ำมารับประทาน อยากกินหนอ... อยากกินหนอ... กินหนอนี้คือตัวสติ แต่ ตัวสัมปชัญญะมันจะรู้ว่าหิวน้ำ กินเพื่ออะไร กินเพื่อแก้ความกระหาย ให้สดชื่น นี่ตัวตามต้อง ตามดูว่า น้ำที่จะกินสะอาดหรือสกปรก น้ำที่ดื่มนี้จะดื่มส่งเดชไม่ได้ ซึ่งเราจะกำหนด กรรมฐานว่า กินหนอ... ตักหนอ... กินหนอ... เคี้ยวหนอ... กลืนหนอ... ไม่มีใครกำหนดเลย ไม่นำไม่ตาม แล้วท่านจะกินเพื่ออะไรหรือ ถ้าท่านจะไม่รู้คำว่า โภชเน มัตตัญญูตา รู้จัก ประมาทในการบริโภค อย่ากินมาก นอนมาก มันจะตายไว กินน้อย นอนน้อย พุดให้น้อย ทำความเพียรให้มากท่านจะรู้จริง รู้สิ่งในตัวของท่านที่เร้นลับอยู่ในจิตใจ ถ้าท่านแสดง ออกมาให้เราทราบ เวลายืนหนอ ๕ ครั้งสตินำยืนหนอ... สัมปชัญญะตาม ตามดูว่าสติกับจิต มันอยู่ด้วยกันไหม มันไม่ได้อยู่ด้วยกันเลย จิตยืนหนอ... ไปแล้ว สติยังไม่ไป นี่ตัว สัมปชัญญะมันจะบอกยังใช้ไม่ได้ ตัวตามดูเพราะว่าจิตมันไว สติมันช้ากว่า มันจะเข้ากัน ไม่ได้ ต้องทำใหม่ ยืน...หนอ... สัมปชัญญะรู้ตัวเลย อ้อ เข้าใจแล้ว ต้องการให้มี สติสัมปชัญญะในการยืน ต้องการมีสติสัมปชัญญะในการเดินจงกรม ต้องการมีสติสัมปชัญญะ ในการแก้ปัญหาที่มันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในปัจจุบันนั้น

อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อนาคตไม่แน่นอน มันจะได้บอกเรา อะไร เป็นตัวบอก ตัวสัมปชัญญะตัวรู้จะเป็นตัวบอก ตัวตามดู อย่างนี้ แต่ญาติโยมทั้งหมดเลย ไม่ ปฏิบัติกัน มัวแต่เอาพองยุบอย่างเดียว เอาญาณ ต้องการญาณขึ้น เดินจงกรมถึงระยะ ๖ แต่ ไม่ได้เรื่อง ไม่คิดว่าจะตามดูหรือ ไม่คิดว่าจะนำจิตของตัวเอง เลยไปให้คนอื่นจูงจุมูก จูงเข้า ไปอย่างนี้เป็นต้น แล้วมันจะได้อะไรหรือ จะไม่ได้เลย ต้องกำหนด เป็นตัวนำ โกรธ ต้องนำ ดูชิ โกรธหนอ... ที่ล้นปีนะ โกรธหนอ... โกรธ...หนอ ตัวโกรธนี้สิกำหนดมันเป็นตัวสติ บอก นำให้รู้ว่าอริยสัจ ๔ ทุกข์เกิดเพราะความโกรธ สมุทัยมันจะบอกว่า โกรธเรื่องอะไร สัมปชัญญะมันจะบอก พอสัมปชัญญะบอกแล้ว นิโรธแจ้งแก่ใจ ทำให้แจ้งถึงใจ จิตแจ้งเมื่อใด สัมปชัญญะบัพพะเกิดในปัจจุบัน มรรค แปลว่า ดับแล้ว มรรค แปลว่าดับได้แล้ว แปลอย่างนี้สิ แปลว่า เดินทางถูกต้องแล้ว ถูกอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ขณะนั้น ที่ปฏิบัติ นั้น มัน จะบอกมาชัดเจน ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เมื่อวานอธิบายให้โยมฟังแล้วว่า आयตนะ ๖

ทวาร ๖ เป็นที่มาของกิเลส เป็นที่มาของบาป เป็นที่มาของสวรรค์ นิพพาน อยู่ตรงนั้น นรก สวรรค์อยู่ตรงนั้นเลย ตั้งสติมาแล้ว ก็ตามดูจิต เป็นบาปหรือเป็นบุญ บุญ บาปนี้มาจากทวาร ๓ กายทวาร วาจา ไม่แสดงออก ถ้าทวาร ๖ แน่นอนแล้ว ถ้าสติดี จิตใจดีแล้ว มันก็แสดง ออกมาโดยทางกาย กายกรรม ๓ วาจากรรม ๔ มโนกรรม ๓ กายก็เป็นบุญ วาจา จิต ก็เป็น บุญ จิตใจก็เป็นกุศล ออกมาอย่างนี้ชัดเจน ทำตรงนี้ให้มันได้ก่อน ไม่ต้องไปเอาญาณ

บางคนมาบอก วัดนี้ปฏิบัติอย่างนี้หรือ ญาณต่ำหรือฉันไปวัดโน้น มีญาณ ๑๖ เติบ จงกรมระยะ ๖ แล้วถึงจะกลับบ้าน แล้วได้อะไร มาทางนี้ถาม บอกทำ พองหนอ... ยุบหนอ... ดูซิ อะไรเป็นตัวพอง อะไรเป็นตัวยุบ อะไรเป็นตัวจิต อะไรเป็นตัวกำหนด ตอบไม่ได้เลย ตอบไม่ได้ ใช้ไม่ได้ สบตก สบตกแล้ว ปวดหนอ ปวดหนอ ตัวปวดนี้เป็นตัวสติ หนอมัน ปวดก็เปอร์เซ็นต์ มันปวดมากถึงขนาดนี้หรือ คือตัวสัมปชัญญะ ตัวรู้ ตามดู รู้หนอ... รู้หนอ... แฉงหนอ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เวทนามันก็หายไป จิตก็ไม่ไปยึดมันถือมันในเวทนานั้น เพราะ เราไม่รู้จริง ถ้ารู้จริง แล้วจิตมันพลิก จำไว้ให้ได้ ถ้ารู้ไม่จริงจิตมันเกาะ จิตมันเกาะ มันอยากจะรู้ จิตนี้มันอยากรู้ แต่มันก็ไม่รู้จริง จะไปรู้ปลอมขึ้นมา อย่างนี้ใช้ได้หรือ ตายให้มันตายสิ นี่เวลา ผีก็ใหม่ ปวดหนอ... โอ๊ย ทนไม่ไหวแล้ว เอาตายตาย ตายตาย นำเวทนา สัมปชัญญะรู้ว่ามัน ปวดก็เปอร์เซ็นต์ มันปวดตรงไหน โอ๊ย เหมือนเข็มมาแทงกระดูกเลย ก้นร้อนนี่ เอาตายตาย ตายตาย พอรู้จริงแล้วเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีทั้งตัวนำ มีทั้งตัวตาม ขอโปรดทำความเข้าใจ ด้วย

เมื่อวานก็ได้ฟังแล้วนะ นี่จะพูดซ้ำ นี่ฟังมาแล้วขอให้ฟังกันหน่อย บางทีพูดให้ฟัง ไม่อยากฟังแล้วเลยไม่อยากไปตามดูตัวเอง ไปตามดูคนอื่นเขาทำไม ไปนำคนอื่นเขา แล้ว ตามคนอื่นเขา ต้องนำตัวเองก่อน การเจริญกรรมฐาน ต้องการนำตัวเอง แล้วต้องการ ตามดูตัวเองก่อน พอดูตัวเองได้รู้ชัดแล้ว จะได้ไปนำลูกเรา ลูกเราให้เรียนหนังสือ เรียกว่า บวช ลูกเราสำเร็จปริญญาโทถือว่าบวชแล้วนะ บวช บวชวิชา บวชได้วิชาความรู้ แต่การบวช ใจ ไม่ต้องมานุ่งเหลืองห่มเหลือง อย่างนี้ เรียกว่าบวชจิต แต่บวชร่างกายสังขารบวชเหตุ บวชผล บวชต้น บวชปลายก็คือ บวชเรียน เป็น วิมุตติ ละมัจฉริยะ แปลว่าต้องเรียนทุกอย่าง ถ้าไม่เรียนมันก็ไม่รู้ ไม่ดู ไม่เห็น ไม่ฟัง ไม่ได้ยิน ไม่ทำก็ไม่เป็น จะสำคัญอย่าแย่งจนแก่ตาย มันจะออกมา นี่ชัดเจนมาก แล้วท่านไปนำใคร เลยไปนินทากันเปล่า ๆ นำคนโน้น ตามดูคน นี้ ดูเขาทำความชั่วกันนะ ดูเขานินทา ไปฟังเขานินทากัน เหลวแหลกแตกลาญ นี่หรือ กรรมฐาน ไม่ใช่กรรมฐานวัดอัมพวัน อย่างมาใช้ในวัดนี้ไม่ได้ ต้องตามดูตัวเอง ต้องตั้งสติเป็น ตัวนำ ตัวตามสัมปชัญญะ รู้หนอ... รู้หนอ... ที่ลึ้นปีนั้น ทำให้มันได้ ง่วงหรือ ง่วงกำหนดใหญ่ เลย ง่วงหนอ... ง่วงคือ ตัวนำ ตัวตามคือ หนอ ง่วงขนาดไหน โอ้โฮทนไม่ไหวแล้ว ตามัน

อยากจะหลับ ลืมไม่ขึ้นแล้ว มันจะรู้ขึ้น รู้หนอ พอรู้จริงชะมันก็หนีเลย ตัวกิเลส ถีนมิทธะ มันก็หนีไป ตัวสว่างก็มาแทนที่ สร้างความดีกันต่อไป ความง่วงก็หายไป บอกเมื่อวานแล้วนะ บอกง่วงต้องเดินจงกรมใหม่ เดินใหม่ กำหนดไม่หาย ต้องเดินใหม่ เดินแล้ว เดินอีก เดินแล้วมานั่งเดี๋ยวมันจะหายง่วง ถ้าไม่หาย กำหนดที่หน้าผากเลย ง่วงหนอ... กำหนดไป ร้อยครั้ง พันครั้ง เดี่ยวหายเลย เทำนี่เองทำไม่ได้ แล้วโยมจะไปทำอะไร เสียสัจจะ จะสักครั้ง เดี่ยวเสียตลอดไป ออกแขกไม่ดี จะเล่นไม่ดี ลิเก ละคร อย่าให้เสียสัจจะ สมาทานแล้วอย่าเสีย บำเพ็ญศีลแล้วอย่าให้เสียศีล บำเพ็ญทานแล้วอย่าให้เสียทาน บำเพ็ญกุศลภาวนา อย่าให้เสียภาวนาในตัวเรา นี่เป็นต้น

แต่เป็นที่น่าเสียดาย ที่มาปฏิบัติกันร้อยทั้งร้อยเลยไม่ได้เคยกำหนด เสียใจก็ไม่กำหนด ดีใจก็ไม่กำหนด ไม่นำไม่ตาม แล้วโยมจะไปตามใคร กลับไปบ้านแล้วก็เหมือนเดิม หรือ ต้องนำตัวตลอด กลับไปบ้านแล้วเราประกอบอาชีพการงานมันจะได้ขยันขึ้น ตัวนำ ตัวตาม มีอยู่ในคนใด คนนั้นจะ หนึ่ง ขยัน จะไม่ขี้เกียจ จะขยันต่อในหน้าที่การงานของตน จะไม่ขยันนอกหน้าที่การงาน และสอง ไม่มีความประมาท มีเหตุผล มีปัญญาแก้ไขปัญหา จะจัดงานจัดการ ก็เรียบร้อยดีทุกอย่าง จะทำอะไรก็เรียบร้อยหมด ตรงนี้ดูตรงนี้ ท่านทั้งหลายจะเป็นพระสงฆ์องค์เจ้า เป็นฆราวาสก็ตาม เหมือนกันหมด แต่เรามีกรรมะเข้าไป มีทั้งนำทั้งตาม ท่านจะทำงานได้เรียบร้อย ทำอะไรไม่รู้จักเหนื่อย ไม่มีความลำบากใจแต่ประการใด คือ **ขันติ** ความอดทน มันจะเกิดขึ้นแก่ท่านเอง บางท่านไม่ได้สนใจเลยนะ เสียงหนอก็ไม่เคยกำหนด นี่ท่านไม่นำไม่ตาม แล้วท่านจะรู้ว่าคนที่เขาพูดนะโกหกหรือมดเท็จก็ไม่รู้จัก ไม่รู้ ไม่ใช่กรรมฐานนะ เห็นหนอ... เห็นด้วยอะไร เห็นหนอ... นี่ทวาร ๖ มีทั้งบาป มีทั้งนรกสวรรค์นะ เห็นหนอ... **ชอบมากเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ ไม่มีสตินำและตามเป็นโมหะ ตายเป็นเปรตด้วยโลภะ โทสะตายลงนรก โมหะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน** นี่สวรรค์นรก อยู่ตรงนี้เอง เสียหนอ ชอบเสียงเพราะเป็นโลภะ ไม่ชอบเสียงที่เขาด่าเป็นโทสะ ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ ไม่กำหนดที่หู ที่ได้ยินเสียงเป็นโมหะทุกราย ไม่มีผู้นำผู้ตามก็โง่กันต่อไป แล้วตายก็ลงนรกไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน อยู่ตรงนี้ อันหนึ่ง กลิ่นหนอ... เหม็นจิงเลยไม่ชอบเป็นโทสะแล้ว กำหนดชะ อย่าให้มันเลอะเทอะ กำหนดว่ากลิ่นหนอเฉย ๆ อย่าไปบอกว่าเหม็นหนอ เดี่ยวก็เหม็นกันอยู่ในจิต กลิ่นหนอ... กลิ่นหนอ... เหม็นจิง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความเหม็นก็คือความหอม ถ้าเกิดของดีคือศีล ศีลนะมันหอม มันหอม เหม็นคือร่างกาย หรือจะเห็นกลิ่นในร่างกาย แต่ความดีของเขามี ก็เรียกว่าหอมบอวลทวนลมเป็นต้น นี้อย่างนี้ละ ไม่ใช่หนังหลับหูหลับตาไม่รู้ไปเหนือไปได้ แล้วต้องมาถามอาตมา “**ญาณ ฉันทได้ญาณอะไร**” ก็ต้องไปหาญาณหลวง พ่อคุณ หลวงพ่อคุณมีญาณเดียว ท่านบอก ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ญาณอย่างนั้น เอาสมบัติมนุษย์

ไว้ก่อน พอเราตั้งสมบัติมนุษย์ไว้ได้แล้ว จิตใจก็บริสุทธิ์ จิตใจก็เป็นกุศล ไปทำอะไรก็ไม่ไป  
นรก มนุษย์นี้จิตมันสูง เจริญจนมันไม่มีปัญญา มันถึงขวางโน่น ขัดคอคนนี่ เป็นต้น เรียกว่า  
เจริญจน เจริญจน ขอประทานโทษขออนุญาตกล่าว เข้าใจว่าสุนัข ไม่ใช่ เจริญจน แปล  
จากบาลีว่า ขวาง ขัดคอ ใครจะทำดีตรงไหน ก็ไปขวาง ไปนิทาเขา นั่นแหละพวก  
เจริญจน ไม่ใช่อย่างที่ว่า ขอประทานโทษ คิดว่าสุนัข มันก็ใช่เหมือนกัน แต่โดยวิธีปฏิบัติก็  
อยู่ในคนเรานี้ คนที่โง่ คนที่เง่าเต่าตุ่นแล้ว ก็ไม่มีบุญกุศลแต่ประการใด มันก็ไปขวางคนโน้น  
ขัดคอคนนี่ เขาจะสร้างความคิดที่ไหนก็ไปขัดไปขวางเขา นี่คือเจริญจน นี่ถือเป็นมนุษย์แบบ  
นั้น

ถ้าเราไม่เจริญกุศลภาวนา ขอให้ได้ฐานทัพแห่งมนุษย์เป็นมนุษย์สมบัติ พอสมมุติ  
มนุษย์สมบัติท่านเต็มครบร้อยเปอร์เซ็นต์ สวรรค์ท่านจะไปเองโดยไม่ต้องสอน ถ้าท่านมี  
ความสะอาดสบายปลอดภัยชีวิตและทรัพย์สิน มีที่พึ่งทางใจครบ ท่านจะไปนิพพานได้ นิพ  
พาน ปรหม์ สุข อะไรจะสุขเท่านิพพาน ไม่มีเจ็บปน นิพพาน ปรหม์ สุข นิพพานสูญไปด้วย  
กิเลส กิเลสสูญไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีอยู่ในตัวตนนั้น ถือว่านิพพาน ดับ  
สนิทไม่มีติดเป็นเชื้อไข่อีกต่อไปแล้ว เรียกว่า นิพพาน ก็ง่ายขึ้น แต่ความเป็นมนุษย์ยังไม่  
ครบ ท่านไม่ต้องหวังไปสวรรค์ ไม่ต้องหวังไปนิพพาน ทำบุญบาปเดียวจะไปสวรรค์ได้หรือ  
แล้วทำบุญตั้งร้อยตั้งซึ่งหวังไปสวรรค์ แต่จิตใจมันต่ำ จิตใจไม่เป็นมนุษย์ไปไม่ได้หรอก ไม่ได้  
เอาสตางค์มาสร้างกุฏิแล้วไปสวรรค์นะ มันต้องมีประกอบกัน จิตท่านถึงไหม ถึงท่านนั้นไหม  
หวังผลตอบแทนไหม ท่านมีศีลไหม ท่านมีภาวนาไหม ที่ท่านต้องการไปสวรรค์ทำบุญแล้ว  
มันต้องมีครบ มีทาน มีทั้งศีล มีทั้งภาวนาด้วย ไม่ใช่มีเงินมีทอง ไปสร้างวัด สร้างศาลา แล้ว  
เป็นพระอินทร์ เป็นไปไม่ได้หรอก เป็นพระอินทร์นี่ต้องสอบ พระอินทร์จักรวาลโลกธาตุมีองค์  
เดียว นายอำเภอก็มีคนเดียวแต่ละอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด จังหวัดมีคนเดียว มีสองคน  
สามคนไม่ได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน นั้นจะไปเป็นพระอินทร์หรือ สร้างศาลาหลังนี้คนเดียว ลงทุน  
ไป ๒๐,๐๐๐ เป็นพระอินทร์ เขาสร้างศาลากันไปตั้ง ๑๐๐ หลัง ๑๐๐ คน ก็เป็นพระอินทร์  
หมด ๑๐๐ คน ต้องสอบนะ ต้องปฏิบัติได้ ถึงจะเป็นพระอินทร์ได้ สอบตกเป็นพระอินทร์ได้  
ไหม ถึงสร้างศาลาเหมือนกันหมดก็จริง แต่เป็นพระอินทร์ทุกคนไม่ได้ ต้องสอบคุณสมบัติ  
คุณสมบัติพระอินทร์ต้องทำถึง ๗ ชาติ คือ เคารพพ่อแม่ ปฏิบัติพ่อแม่อย่างใกล้ชิด เคารพ  
ผู้ใหญ่ในตระกูลของตน บอกไว้ชัดอย่างนี้เป็นต้น มีอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนหวาน อ่อนหวาน  
ด้วย เรามีเจรจากไฟเพราะด้วย บอกไว้ชัดเจน แล้วก็ไม่ต้องเหนียวแน่น หมั่นทำทานเสมอ  
และอีกอันหนึ่ง อีกข้อหนึ่งก็คือว่า ช่มความโกรธไว้ได้ ไม่แสดงออกถึง ๗ ชาติ รับรองเป็น  
พระอินทร์ได้แน่ ต้อง ๗ ชาตินะ ไม่ได้ไปสร้างศาลาปั๊บแล้วเป็นพระอินทร์ปั๊บ เลยพระท่านก็

เครียด โยมสร้างศาลาเป็นพระอินทร์ โยมมาตั้งร้อยคน สร้างคนละ ๑๐๐ บาท ๑๐๐ บาท ก็เป็นพระอินทร์หมด ๑๐๐ คน เป็นไปไม่ได้หรอก ต้องมีคุณสมบัติพระอินทร์ มนุษย์ต้องมีคุณสมบัติมนุษย์ ถ้าโยมต้องการเป็นมนุษย์ต้อง หนึ่งใน *ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ล่วงประเวณี บัดสีขู้สาว ไม่โกหกมดเท็จ ไม่ดื่มสุรายาเมา* ตลอดนึกศีลแล้ว รับรองเป็นมนุษย์สมบัติแน่ สมบัติมนุษย์อยู่ที่ศีล อยู่ที่คุณสมบัติอันนี้ ก็ยังไปฆ่าสัตว์อยู่ ยังใจดำ อ้ามहितเหี้ยมโหดทารุณ ดูร้ายฆ่าสัตว์ตัวเป็นตัวตายแล้วก็ยังไปลักขโมย อย่าไปเบียดเบียนทรัพย์ พี่น้องยังโกงสมบัติกัน ถ้าเป็นมนุษย์หรือไม่เป็นมนุษย์หรือ พี่แย่งน้อง น้องแย่งพี่ สร้างความเลวร้ายให้กับพ่อแม่ ไม่เป็นมนุษย์หรือแล้วยังล่วงประเวณีอีกหรือ นำบัตสีขู้สาวในสังคมอีก ท่านจะเป็นมนุษย์ได้หรือ และอย่าหลอกหลวงโลกหวังเอาลาภเขา อย่าพูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบเพื่อจ้อ แต่ประการใด พูดแต่ความจริงใจ ถึงจะเป็นมนุษย์ และไม่ดื่มสุรายาเมาตลอดชีวิตตลอดกาล นั่นแหละสมบัติมนุษย์

ถ้าสมบัติมนุษย์นี้ใครจะรักษาไว้ไม่ได้แล้ว จะไปสวรรค์นิพพานไม่ได้เลย สอบตก ทำอย่างไรจะได้ เจริญกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มีสติส่วนนำ สัมปชัญญะ ตัวดู ตัวรู้ ตัวตาม จิตใจก็เบิกบาน มีเมตตา จะไม่ฆ่าสัตว์ต่อไป สติสัมปชัญญะมากขึ้น มันจะไม่อยากได้เงินทองของใคร อยากได้เฉพาะสันโดษเล็กน้อยของคนที่มียู่เท่านั้น ด้วยเหนื่อยยากลำบากหา มาด้วยเงินทองและเหงื่อออกด้วยตนเอง เราก็รักษาสมบัติไว้ ก็ไม่เสียหายอะไร และจะไม่ล่วงประเวณีขู้สาวกับใครอีกต่อไปแล้ว ระหว่างสามีภรรยาของเขา ไม่สมควรไม่เหมาะสม นี่สมบัติมนุษย์ แล้วไม่ต้องการหลอกหลวงโลกหวังเอาลาภเขาต่อไป นี่สมบัติมนุษย์ ไม่ดื่มสุรา เพราะคนเรานี่ มันก็เมาอยู่แล้ว เมาศ เมาฐานะ เมาลาภ เมาโกรธ เมาโลภ เมาหลงอยู่แล้ว แต่ไปกินเข้า แล้วมันก็เมากันใหญ่ไปนะสิ เลยสมบัติมนุษย์ตก ไหนเลยเล่าจะไปสวรรค์กับเขาได้

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องการมีสมบัติมนุษย์ให้บริสุทธิ์ใจ พอบริสุทธิ์ใจได้แล้ว สวรรค์มาคอยรับ วอช่อฟ้ามารับแล้ว นี่แหละไม่ใช่ว่าตั้งใจสร้างศาลา ฉันทจะเป็นพระอินทร์ อยากจะเป็นนางฟ้านางสวรรค์ สร้างช่อฟ้าหน้าบ้านคันทวยอย่างสวยหรู นำพัฒนาชมแต่จิตใจ เลวร้ายมีเงินก็สร้างได้ แต่คุณสมบัติไม่มีเป็นไม่ได้แน่ ดูตรงนี้นะ ไม่งั้นก็เป็นกันหมดนะสิ ช่อฟ้าหน้าบ้านมีทุกวัด ก็สร้างกันก็เป็นนางฟ้านางสวรรค์หมด ต้องมีคุณสมบัติด้วยการเจริญพระกรรมฐาน ไม่มีเลย คนเราจึงได้แยกประเภทออกไป ไปรวย ไปสวย ไปดี ไปยาก ไปจน ไปเป็นขอทานก็มากมาย นี่แหละกฎแห่งกรรม ไปเป็นหนี้เป็นสินกันไม่พัก แล้วก็โดนโกง ตลอดเวลากาล เพราะสร้างอกุศลกรรมมาก ปาณาติบาตติดมากก็ต้องเป็นอัมพาตง่อยเปลี้ย เสียขา อทินนาทานติดมาต้องโดนปล้นโดนจี้ โดยไฟไหม้บ้าน ล่วงประเวณีนำบัตสีมาในชาติ

นี้ มีสามีเป็นของเขทั้งหมด มีเมียก็เป็นชู้ หานาคูหน้าซมไม่ได้ แล้วก็โดนหลอกโดนโกงตลอด รายการ คือมูสา แล้วก็เมตาลอดเวลากาล เมาลาก เมายศ สรรเสริญ สุข โลกธรรม ๘ ประการก็ไม่ซึ่งใจ ถ้าเจริญกรรมฐานแล้ว จึงจะรู้ว่าสมบัติมนุษย์อยู่ตรงนี้เป็นประการใด มันจะเกิดประโยชน์แก่ท่านเอง ไม่ใช่มานั่งกรรมฐานหลับหูหลับตา ไม่ต้องทำงาน ไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าหากมีสติมาก มีสัมปชัญญะมาก จะขยันมาก จะไม่หลับไม่นอน จะทำงานในหน้าที่ของตนตลอดงานนั้นจะไม่เสียหายแต่ประการใด อันนี้เรียกว่ากรรมฐานที่เราสอนอยู่ไม่ใช่ญาณ เมื่อวานขึ้นนี้มาบอกว่าวัดนี้สอนต่ำจัง วัดโน้นสอนญาณสูง ใครไปได้ญาณ ๑๖ หมดบอกไม่เป็นไร อาตมามีความรู้ต่ำ ยืนหนอ ๕ ครั้งทำได้ไหม เห็นหนอ หัวไม่มีแล้ว ทำได้ไหม เห็นหนอนิสัยแล้วทำได้ไหม ทำไม่ได้ อย่ามาว่าเรานะ แค่นั้นประหม่อมทำไม่ได้ จะไปขึ้นมัธยม หรือ เขาก็จะเถียง หลวงพ่อ ฉันไปวัดโน้น เขาให้ญาณ ๑๖ ทำได้ ๗ วัน เดินระยะ ๖ เลย พอได้ ๔ วัน เขาก็เทศน์ลำดับญาณให้ฟังแล้วลำดับญาณฉันก็ฟัง โอ๊ยเราได้แน่ เราได้แน่ อุปาทานนี้ก็เอาเอง ได้แน่เลย เป็นโสดาเลย เสียตายเหลือเกินนะ หมิ่นเหม่ต่อพระพุทธศาสนามาก หมิ่นเหม่มากเลยเข้าใจ สำคัญผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จ เลยเหยียดหยามคนจน เหยียดหยามคนดูแคลนคนและหมิ่นประมาทคน ยิ่งคนจนนะเหยียบหัวลงไปเลย ต้องคบคนรวย ๆ มีเงินมีทองมากมายก่ายกองอย่างนั้นหรือ อาตมาจำได้ตั้งแต่เป็นเด็ก *อย่าข้ามคนล้ม อย่าไปข่มคนรู้ อย่าไปขู่คนกล้า อย่าไปทำคนพาล อย่าไปวานคนร้าย อย่าไปขายคนรัก อย่าไปกักคนริบ อย่าไปบีบคนบอบ อย่าไปชอบคนชั่ว อย่าไปยั่วคนดี อย่าไปตีคนตาย* ไม้ล้มค่อยข้าม คนล้มอย่าข้ามนะ

ถ้าท่านเจริญกรรมฐานได้ ท่านจะเห็นใจคน ท่านจะเห็นใจซึ่งกันและกัน จะเอาใจเขาใส่ใจเรา จะเอาใจเรามาใส่ใจเขาได้แน่นอน ถ้าท่านไม่ได้เจริญกรรมฐานที่ชี้แจงแสดงนี้ ท่านจะไม่เห็นใจใครเลย สามีก็ไม่เห็นใจภรรยา ภรรยาก็ไม่ให้เกียรติสามีแต่ประการใด เลยกั ทะเลาะวิวาทกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้แน่นอน ตรงนี้เป็นจุดสำคัญของมนุษย์สมบัติ ถ้าเจริญกรรมฐานท่านจะได้เห็นชัด ถ้ามาอยู่สัก ๗ วันสิ ทำให้มันเต็มที่หน้อยได้ไหม เปล่าเลยไปนั่งคุยกันชะแหละ ๆ มานั่งนิทนากัน นี่เล่าให้ท่านฟัง มันมีหลายปีมาแล้วที่วัดนี้ ลูกสะใภ้หนึ่งไปก็นินทาแม่ผัวไป ไปนั่งในห้องก็นินทาว่า นี่เธอแม่ผัวเธอเป็นยังไง แม่ผัวฉันไม่เป็นเรื่องเลย พออยู่ได้ไม่ช้ายายแม่ผัวมานั่งบ้าง ก็นินทาลูกสะใภ้เช่นเดียวกัน เป็นกฎแห่งกรรม ลูกสะใภ้ นินทาแม่ผัว แม่ผัวก็ต้องนินทาลูกสะใภ้ ถ้าลูกสะใภ้ยกย่องแม่ผัว แม่ผัวก็เจริญพรลูกสะใภ้ ถ้าลูกสะใภ้ยกย่องแม่ผัว แม่ผัวเขาก็ยกย่องลูกสะใภ้ นี่คือกรรมฐานที่เราสอน พ่อตาแม่ยายยกย่องลูกเขย ลูกเขยก็ยกย่องพ่อตาแม่ยาย พ่อตาแม่ยายเอาลูกเขยไปนินทา ลูกเขยก็นินทาพ่อตาบ้าง ก็เป็นกฎแห่งกรรมใช่หรือไม่



ท่านที่มีประสบการณ์จากการเจริญพระกรรมฐาน ถ้าท่านทำได้ ได้ผลแน่ ถ้าทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้ผล ไม่ได้อะไรติดตัวตนไปในอนาคต และสัมปรายภพ จะผิดหวังน่าเสียดาย อย่าไปเอาญาณเลย เอาแค่นี้ก่อน แค่นี้ยังทำไม่ได้ สมบัติมนุษย์ ไม่มีแม้แต่ข้อเดียว ท่านจะไปสอบได้อย่างไร สอบตกแล้วเขาไม่ให้ขึ้นชั้นหรือก ขอฟากไว้ ยมบาลไม่ได้มาจดเราว่า ทำบุญทำบาป จิตเราเป็นคนจดทุกวัน ทำชั่วก็จด ทำดีก็จด คือจิตมันจดไว้โดยธรรมชาติ แล้วถึงเวลามันก็ไปตามบาปตามกรรมของมันเอง ไม่มีใครทำให้ ตัวเองทำตัวเองแล้วคนอื่นก็ไม่ได้มาทำให้เรา ดูตรงนี้นะ

เอาตามข้อวิชัยพวกกรรมฐานอยู่ข้อหนึ่ง ถ้าได้จริงจะขยันไม่พัก ทำงานไม่พัก และไม่เคยนิทานใคร ไม่เคยกล่าวร้ายป้ายสีใคร ถ้าเขายังเข้าถึงจุดนั้นไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้อะไรเลย สอบตก เวทนาก็ตก จิตใจลามก จิตใจสกปรก จิตตกต่ำ แล้วก็ไม่มีขึ้นมา แล้วไหนเลยจะถูกต้องตามทำนองครรลองของชีวิต ก็ขอฟากท่านทั้งหลาย ขอให้ทำจริง ๆ หน่อยเถอะ ทำจริงท่านได้ของจริงไป ถ้าทำเหาะ ๆ แหะ ๆ ท่านจะได้ของปลอมไป จะเข้าใจผิด จะคิดสำคัญผิด คิดว่าตัวเองเป็นหนึ่งในตองอู ขาดความรู้จริง ขาดความเข้าใจแท้แน่นอนที่สุด ข้อสุดท้ายนี้ก็ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่ท่านทั้งหญิงและชาย พระสงฆ์องค์เจ้าเถรานุเถระที่ปฏิบัติธรรมทุก ๆ รูป จงมีความเจริญรุ่งเรืองงอกงามไปบุญอยู่ในพระศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และจงเจริญธรรมสมาธิปฏิบัติในหน้าที่ตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ทุกท่านจะมีอายุมั่นขวัญเย็น จะมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด จงสมมาตปรารภณาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

---

ท่านพระเถระภิกษุทวารวดี ญาติโยมผู้ปฏิบัติธรรม เราได้ตั้งใจมาปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าบำเพ็ญกุศลอย่างสูงสุดนั้น นั่นคือเรามาปฏิบัติที่จิตใจ เจริญสติปัญญาฐาน ๔ การเจริญสติปัญญาฐาน ๔ นี้ ต้องการให้เอาสติมีฐานะดี ในจิตใจให้เข้มแข็ง ต้องประกอบด้วยธรรมสมาธิปฏิบัติในหน้าที่ให้ครบตามกำหนดสติปัญญาฐาน ๔ สติปัญญาฐานมี ๔ ประการ ที่เราต้องปฏิบัติกันอยู่ ณ บัดนี้ กรรมฐาน ๔ ประการนั้น คือสติปัญญาฐาน เอาเฉพาะทางสายเอกเท่านั้น สติอยู่ที่ฐาน เป็นการรองรับให้จิตอยู่ที่ ไม่ให้จิตเพ่นพ่าน ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ให้จิตมันไปเคียด ต้องการให้จิตอยู่ที่ ต้องการให้มีการกำหนดจิต โดยให้เรามีสติปัญญาฐานนั้น มีจุดมุ่งหมายอันนั้น แต่การปฏิบัตินั้น ไม่ใช่่ง่าย ทำยากมาก เพราะจิตมันเพ่นพ่านฟุ้งซ่านอยู่เสมอ เราจะให้จิตอยู่ที่คงลำบาก แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ก็คือทำให้เราเอาสติไว้ จิตมันจะเพ่นพ่านไปทางไหน มันจะคิดอะไร ก็สติไปตามไปติดตามจิตตลอดไป จิตจะฟุ้งซ่านไปทางดีหรือทางชั่วเรา

ไม่รู้ ไม่มีใครรู้ตัวแต่เมื่อใช้สติของเราเข้าไปยึดเหนี่ยวจิตใจให้มันเกิดในเรื่องที่ดี ในเมื่อเรามีสติแล้วจะคิดแต่เรื่องดีเสมอไป เรื่องชั่วคงไม่คิด เพราะว่ามีสติเหนี่ยวรั้งจิตใจ นี่ปัญหาตรงนั้น ก็ไม่หมายความว่า เราจะต้องให้จิตมันอยู่ที่ดีเป็นสมาธิ ก็เป็นได้ยาก ก็เนื่องจากจิตนี้เป็นธรรมชาติอย่างนั้น ท่านต้องคิดอยู่เสมอ มันต้องเผอเรออยู่ตลอดเวลา จิตมันจะเพ่นพ่านไปตามอารมณ์ของเราเสมอ ไม่มีใครที่จะยึดเหนี่ยวมันไว้ได้ ห้ามไม่ได้

บังคับจิตนี้บังคับยาก เพราะเรารู้ตัวอยู่ด้วยกันทุกคนว่าจะบังคับเขาได้หรือ จิตนี้มันไปตามอารมณ์ของเรา มันชอบกิเลส มันชอบความฟุ้งซ่าน มันชอบคิดนานาประการ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเรามีสติพอไหม สติพอจะเหนี่ยวรั้งจิตไว้ได้ไหม ถ้าสติเหนี่ยวรั้งจิตไม่ได้ ระวังไม่ได้แล้ว จิตมันก็ไปตามกำลังของมัน สติมันน้อยไม่พอต่อความรั้ง ไม่มีพลังสมาธิ ก็ไม่สามารถจะรั้งจิตเอาไว้ได้ จิตมันต้องเลเพลาดพาดไปตลอด ถ้าเราฝึกจิต ฝึกสติไว้ให้มันคุ้นเคยกัน ให้มันอยู่ที่อยู่ทางตลอดรายการ มันจะค่อย ๆ ดีขึ้น สติอยู่ในจิตใจ จิตใจก็ไม่หลง จิตใจก็เข้าไปสู่ภาวะสมาธิ ถ้าเราขาดสติ สมาธิก็ไม่มั่นคง เป็นสมาธิของสมณะ ต้องการอยู่ในจุดสมาธิ แต่เป็นการขาดสติ ปัญญาจึงไม่เกิด เป็นเรื่องสมณะไปยึดเหนี่ยวอารมณ์ หรือยึดเหนี่ยวบัญญัติมาเป็นอารมณ์ โดยเฉพาะมาอยู่ในบัญญัติกันมาก แต่ต้องการจะยึดให้มีสติ ให้สติมีอยู่ในจิต เป็นการเพ่งภาวนา ในเรื่องกายานุปัสสนา เรื่องเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา ต้องการให้มันอยู่ในจุดนั้น จะเกิดอะไรขึ้นมา ทั้ง ๔ ประการ นั้นเราก็เอาสติปักลงไป มันจะเกิดเวทนาก็ปักไปที่เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่มันเกิดขึ้นนั้น ปักลงไปแล้วก็ภาวนา คือสมาธิ ภาวนาให้จิตมันมันอยู่กับสติ สติมันอยู่ในสมาธิ คำว่ามัน คือสมณะ มันมีพลังสมาธิมาก มันก็สามารถรั้งเหนี่ยวจิตไว้ได้มาก นี่คือฝ่ายกรรมฐานโดยแท้จริง ถ้าขาดกำลังสมาธิสติมันก็อ่อนไป สำหรับสติฝ่ายสติปัฏฐาน ๔ นะ โดยเฉพาะไม่เอาอื่นมาปน อย่างอื่นมันบอกหลายอย่าง สมาธิทางโลก สมาธิทางธรรมไม่ขอก้าว ขอรบรัดตัดมาบรรยายจำเพาะสั้น ๆ ที่เราทำอยู่ขณะนี้ สมาธิคือมัน ตั้งสติให้มัน ถึงจะถูก ทำไมจะต้องตั้งสติให้มันก็คือตัวกำหนด ปวดหนอ... ปวดหนอ... นี่มันอยู่ในจุดเดียว ถึงเรียกว่าสมาธิ ประกอบด้วยสติ สติมีพลัง ก็คือมีสมาธิดี สติมันก็ติดตามด้วยตัวกำหนด **ตัวกำหนดนี้เป็นการกำหนดชะตากรรมของเราด้วย** คาดหมายชะตากรรมไว้ชัด คือกรรมดีไม่มีวิบากกรรม เพราะอดีตที่จะมาโผล่ในขณะนั้น เพราะเราทำปัจจุบัน เราไม่เอาอดีต วิบากกรรมจะไม่ประสบวิบากก็คือครั้งอดีต เกิดขึ้น กรรมดี กรรมชั่ว ครั้งอดีตมันจะไม่โผล่ มันถึงจะมีพลัง มีกำลังสมาธิสูง ท่านผู้ปฏิบัติหลงผิดกัน ไปเอาอดีตบ้าง เอาอนาคตบ้างมาสะสมกัน เลยจิตมันก็แยกออกไป แดกออกไป พลังก็หมด สมาธิก็ไม่มั่น สติก็น้อยถอยลงไป ไหนเลยเล่าจะรู้อะไรจริง

ความจริงทุกสิ่งในจิตถูกกำหนด โกรธหรือ เสียใจ หรือ เอาให้มันจริงหน่อยได้ไหม เป็นการฝึก ยกตัวอย่างให้เห็นว่า โกรธหนอ... ง่ายที่พูดนี้ง่ายมาก ใครก็พูดได้ แต่ทำได้หรือไม่ ทำไม่ได้หรอก แต่มันพูดได้ แต่ทำได้ละ ถึงจะซึ่งใจ ว่าโกรธ ตัวโกรธ นี่คือสติ จะได้บอกว่าโกรธเรื่องอะไรหนอ... ตัวตามอันจะพูดเมื่อวานให้โยมฟัง ก็ตัวตาม **ตัวตามนี่คือสัมปชัญญะ** รู้ตัวอยู่ตลอด ไม่พลาด ไม่เผลอ ไม่ประมาท คือตัวสัมปชัญญะ ตัวนี้เป็นตัวหลัก **สตินี้เป็นตัวนำ สัมปชัญญะเป็นตัวมอง เป็นตัวตามดู** ให้รู้จิตของตนเอง ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ มองไม่เห็น นั่นกลายเป็นกิเลสขึ้นมา ในเมื่อกลายเป็นกิเลสขึ้นมาแล้ว การทำก็ไม่ได้ผล การกำหนดชะตากรรมก็ไม่ได้ผล เลยเป็นการคาดหมายชะตากรรมด้วย แต่การดันเตาเอาเป็นเช่นนั้น ดันเตาไม่ได้หรอกเรื่องพรรคนี้จะไปเตาเอาไม่ใช่หนังสือ ไม่ใช่อ่านหนังสือ เขียนหนังสือหรือเรียนหนังสือ ถ้าดันเตาเอาตามนั้นไม่ได้ แต่งเป็นนิทานแต่งเป็นกระทู้ไม่ได้ อันนั้นเป็นเพียงวิชาการ แต่การปฏิบัติการนั้นแต่งเติมไม่ได้เลย แต่งเติมไม่ทั้งหมด ต้องเกิดด้วยความบังเอิญตั้ง เกิดได้เฉพาะตัวผู้ภาวนาเท่านั้น คนไม่ภาวนามันก็ไม่รู้จริง รู้สิ่งเฉพาะหนังสือวิชาการที่อ่านกันมาและเขียนกันไป มันจะไม่รู้จริงนะ ตรงนี้ขอฝากไว้กับผู้ปฏิบัติ เสียใจอย่าปล่อยให้มันค้างคิน อย่าให้เลยเป็นอดีต ต้องกำหนดทันทีในปัจจุบัน เสียใจเรื่องอะไร นึกตัวอย่างให้เห็นตรงนี้ ขาดกันมากนะ ขาดปฏิบัติตรงนี้ ตั้งสติไว้ให้มันคำว่า “มัน” คือตั้งสติไว้ที่ความเสียใจ ปักมันลงไปทีลึนปี หายใจลึก ๆ หายใจยาว ๆ ถึงจะได้ผล ไม่งั้นก็กำหนดแต่ปากจิตมันไม่ถึง สติก็ไม่มี สัมปชัญญะก็ไม่รู้ตัว เลยก็มั่วกันไปหมด สับสนกันไปหมดเลย จับจุดมุ่งหมายไม่ได้ จับอะไรเป็นหลักไม่ได้เลย ในเมื่อจับอะไรเป็นหลักไม่แล้ว กำหนดไม่ได้ผล เสียใจยังฝากฝังเข้าไปอีก ไปเสียใจวันพรุ่งนี้ต่อไปอีก นึกได้เมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้น สำหรับเรื่องเสียใจมีมากมาย แต่จะไม่ขอกกล่าว ยกตัวอย่างให้เห็น เราปักให้มันแน่น มีสมาธิพลังสูง สติยึดมั่นในสมาธิของตน จิตนี้มันจะผ่องใส สัมปชัญญะมันจะรู้ตัวว่าเสียใจอย่างนี้ต้องแก้อย่างนั้น สติก็ตามนำอีก นำดูอีก ตามไปรู้อีก เสียในเรื่องนี้ควรแก้แก้แบบนี้แล้วก็แก้ได้ด้วย แล้วจิตใจก็ไม่เสียใจ เพราะมันมั่นในสมาธิในเมื่อมีสมาธิพลังสูง ความเสียใจจะไม่เสียใจอีก

บางคนเสียใจวันนี้แล้ว ลืมไปแล้ว กลับนึกได้ก็เสียใจอีก นึกขึ้นมาได้เมื่อไร เสียใจเมื่อนั้น มันรู้จักจะหายไปจากจิตใจของตน เรากำหนดให้มันได้ให้มันขาดไป สติกำหนดโดยต่อเนื่อง อย่าให้มันขาด พอกำหนดได้แล้ว พอรู้จริงเกิดขึ้น การอยู่ดับไป ความเสียใจดับวูบ ความดีใจมาแทนที่แล้วเราจะไม่เสียใจอีก จะกี่เดือนกี่ปีก็ไม่เสียใจ เรียกว่าอะไร เรียกว่า “ปลงตก” ปลงตกเรียกว่าอะไร เรียกว่า **พระไตรลักษณ์** พระไตรลักษณ์เรียกว่า **ความไม่แน่นอน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่เกิดขึ้น เลยหาความแน่นอนที่เที่ยงแท้ไม่ได้เลย นี่

กลายเป็นความเสียใจที่ฝังไว้นาน ๆ ในใจมานานมันก็หายวับไปกับตา จิตก็ไม่นอนเนื่องใน สันดาน อนุสัยก็ไม่เกิด ไม่มีอนุสัยแล้ว แล้วจะเกิดนิสัยปัจจัย นิสัยปัจจัยเกิดอย่างไร เกิดด้วยความมั่งคั่งสมบูรณ์ ด้วยสมาธิภาวนา สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็ออกมาบอก อ้อเราแก้ได้แล้ว ได้ผลแล้ว ไม่มีใครเคยกำหนดเลยนะ ปล่อยให้มันผ่านไปแล้วทำอะไรมันเลยไปแล้ว ให้กำหนด รู้หนอ... ที่ลึ้นปีนั้น ง่าย ๆ แต่ผู้ปฏิบัติไม่เคยทำ ปล่อยให้เลยไปหมดเลย เป็นอดีตไปหมด เป็นอนาคตไปหมด

ปัจจุบันนั้นคือสมาธิ มันก็หมดพลังไป สติก็หมดไปด้วย ไหนเลยจะรู้ฝังจริยะ ฝัง ธรรมะ อยู่ในจิตใจ มันก็ไม่ฝังมันก็ไม่แน่น แล้วกลายเป็นคลอน ๆ คลอนแคลน หละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล ไม่ได้ผลขึ้นมาอย่างน่าใจหาย มันฝังเรื่อย เหมือนอย่างท่านเป็น พ่อค้า แม่ค้า มันฝังเสียใจมาก ๑๐ ปี ๒๐ ๓๐ ปี มันก็ยังฝังแน่น แน่นต่อไป พอแน่นไปแน่น มาแล้วความเสียใจมาโผล่ กำลังจะขายของ เลยขายของไม่ได้เลย ขายไม่ได้ จิตมาฝากไว้ที่ ความเสียใจหมด จิตใจที่จะมีปัญญาจะขายของ จะขายทอง จะขายเพชร เลยเบลอ เลยขาย ไม่ได้แน่นอน พลังขายไม่มี คนซื้อมีพลังมาซื้อ แต่คนขายพลังไม่พอ ขายไม่ได้หรอก รับรอง คนซื้อเขาก็จะหาว่าแพง คนซื้อเขาก็หาว่าไม่ดี มันต้องออกมาในรูปแบบนี้ เลยตกลงขายไม่ได้ อารมณ์คนขายไม่ดี ต้องตัด การตัดการปลงนี้ต้องอยู่ที่ตัวกำหนด ถ้ากำหนดไม่ได้ แปลว่า เราไร้ผล กำหนดจิตอยู่ที่ไม่ได้ ให้มันอยู่ในสมาธิได้ไหม

สมาธิแปลว่ามันคง ฝังอยู่ในจิตใจ สมาธิมีมากแล้ว มันจะเขาเอากิเลสเชื้อออกไปเสีย จากจิตใจ อนุสัยที่มันเคยนอนเนื่องในสันดานก็หายไปด้วย คือทิฏฐิ ทิฏฐิจะไม่มีกับคนนั้น และการปฏิบัตินั้น ทิฏฐิไม่มีแล้ว รับรองปัญญาเกิด คนยังมีทิฏฐิมานะในเรื่องเลวร้าย ไม่ยอมใคร ไม่ยอมคนแล้วนั้น นั่นแหละตัวทิฏฐิ แต่ทิฏฐิที่ผิดมีอยู่มากมาย จะพูดเฉพาะเชิง ปฏิบัติการที่มันใกล้ ๆ ตัว นี่เปรียบเทียบให้ฟัง ก็ทิฏฐิมีอยู่ ท่านผู้ใดมีมาก ความสงสัยก็มี มาก สงสัยคนโน้นว่าไม่ดี คนนี้ว่าไม่ดี สงสัยเรื่องไป แต่น่าจะสงสัยว่าตัวเองไม่ดี ไม่สงสัย เลย ไประแวงคนอื่นเขา นี่แหละตัวทิฏฐิตัวนี้ สำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อันแจ่มชัดมาก อย่า เอาวิชาการมากนัก ทิฏฐิเกิดขึ้นก็ทำให้ไม่อยากจะมองหน้าใคร ไม่อยากจะเชื่อฟังใครเลย เลยเอาตัวขึ้นเหนือลมคนเดียว เลยตัวดีคนเดียว ดีไม่ได้หรอก คนมีทิฏฐิ มีมานะในทางที่ไม่ ดี คนที่มีปัญญาจะมานะในทางที่ดีเสมอไป จะขยันหมั่นเพียรตลอดรายการ นี่ตัวนี้ เป็นตัวสำคัญ กำหนดเห็น ก็ไม่เคยกำหนดกันนะ เท่าที่อาตมาทบทวนและเห็นพวกนัก ปฏิบัติ ไม่เคยตั้งสติไว้ที่เห็น ผ่านไปอย่างน่าเสียดาย แล้วจิตใจจะมันคงได้หรือ เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เห็นสวย เห็นงาม เห็นไม่สวย ไม่งาม เห็นเท่านั้นยังใช้ไม่ได้ ต้องตัดกำหนดว่าเขา สวยอย่างไร เขาดีอย่างไร ปัญญาที่มันเกิดขึ้นจากได้ภาวนานั้นมันจะบอกว่าคนนี้จะสวยหรือ

น่าเกลียด น่าชมนักอย่าไปสนใจเขา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รูปกับนามแยกกันได้ รูปก็ต้องเป็นรูปไป ตัวนามก็เป็นตัวนามไป ก็แยกกัน ไม่ไปผสมกัน ตรงนี้เป็นตัวขาด ปลงตก ไม่สนใจในรูป เสียง กลิ่น รส อีกต่อไป จะสนใจแต่ความดีมีอยู่ในตัวเอง เรียกว่า **ตัวกำหนดชะตากรรม** ทำให้เรารู้ชะตากรรมตัวเอง เรามีเวรกรรมประการใด มันจะบอกต่อนั้นต่อไป ถ้าเรายังทมิฬมืด มันมีมืดอยู่ตลอดเวลา แสงสว่างไม่เกิดขึ้นในจิตใจ

ในเมื่อแสงสว่างไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ครอบงำต้องมืดต่อไป เอาแต่อารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ได้จะเอาใจคนอื่นยึดถือมาเป็นหลักปฏิบัติแต่ประการใด โดยการปฏิบัติกรรมฐานจึงเสียผล ไม่ได้ผลนะ กำหนดรู้ก็ไม่เคยกำหนด เห็นหนอก็ไม่เคยกำหนด แล้วไม่เคยเก็บอารมณ์ กำหนดทุกอิริยาบถ เรียกว่า **เก็บอารมณ์** จำไว้ให้ได้ ไม่ได้เก็บอารมณ์ไปนั่งอยู่ในห้องมืด ไม่ต้องไปดูคน ไม่ใช่เก็บอารมณ์อย่างนั้น เก็บอารมณ์ก็คือว่า เห็นหนอ... ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ไปสนใจในรูปนั้น ก็เรียกว่าเก็บอารมณ์ เสียงหนอ... เขาจะเยินยอ เขาจะสรรเสริญ เขาจะนิินทา เขาจะแข่ง เขาจะด่า เก็บอารมณ์ไว้

คำว่า เก็บอารมณ์คืออะไร คือไม่ไปรับอารมณ์ เรียกว่า เก็บอารมณ์ เข้าใจตัวนี้หน่อย ไม่เข้าใจกันเลยนะ เก็บอารมณ์ เขาเรียกเก็บอะไร ไม่ดูโลก โลกสว่าง มีด ข้าไม่รู้ไปเก็บตัว ไม่ใช่เก็บอารมณ์ เก็บตัวไม่ใช่อยากจะเจอกับใคร และจะไม่พูดจากับใคร **เก็บอารมณ์ที่ถูกต้องก็คือ กำหนดจิตให้ได้ในอารมณ์ปัจจุบัน** ถ้ากำหนดไม่ได้ปัจจุบันไม่ใช่เรียกว่าตัวเก็บอารมณ์ นักปฏิบัติต้องจำข้อนี้ไว้ให้ได้ เราเจอคนมากเราฝึกไปแล้ว เจอคนมามาก มันทั้งด่าบ้าง ทั้งนิินทาบ้าง หมุ่หมิมบ้าง เก็บอารมณ์ไม่รับได้ไหม พากเอาออกไปรับแล้ว เขาด่าเขาว่า ออกเผชิญหน้าเลย อย่างนี้แสดงว่าไม่เก็บอารมณ์ แสดงอารมณ์ออกมานอกหน้าให้เขาเห็น อย่างนี้เก็บอารมณ์ไม่อยู่แล้ว เก็บไม่อยู่แล้ว ไม่ใช่ไปนั่งในห้องมืด ไม่ต้องเจอใครด้วย ไม่มีประสบการณ์กับอารมณ์เลย ต้องกำหนดตัวนี้ให้ได้ เสียงหนอ เขามานิินทาเราหน้ากุฎิ เสียงหนอ... เขามาว่าเราว่าไม่ล้างชาม เขามาว่าเราสกปรก เก็บอารมณ์ได้ไหม คือเสียงหนอ ไม่รับอารมณ์มาไว้ เก็บอารมณ์ไว้ให้ได้ คือเสียงหนอ ไม่รับอารมณ์มาไว้ เก็บอารมณ์ไว้ให้ได้ คืออารมณ์ดี อารมณ์เสียที่เขามาด่า มาว่าก็ให้มันหายไป เลื่อนลอยไปตามสภาพอย่าไปดึงมันมา เรียกว่าเก็บอารมณ์ เข้าใจผิดกันมาก เข้าใจว่ากูไม่พูดกับใครไวยวันนี่ กูจะนอนวันยังค่ำ เก็บอารมณ์สักหน่อย ใช้ได้หรือ กินแล้วนอนกลับตาสนิท เรียกว่าบำเพ็ญกิจวัตร อย่างนั้นหรือ กินแล้วนอน ภาวานาปฏิบัติ นั่นกินแล้วก็หลับตาทาวานาปฏิบัติ ภาวานาปฏิบัติอะไรนี่ บอกไว้ชัดเจนมาก นอนหลับตาสนิทเรียกว่าบำเพ็ญกิจวัตร ไม่ใช่เลย หลับตาสนิท แล้วมันจะบำเพ็ญได้อย่างไร ไม่มีสติเลย หายใจเข้าใจก็ไม่รู้เลย เลยหลับตาสนิท นอนหลับวันยังค่ำ ไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ใช่เรียกเก็บอารมณ์ ตั้งขมจิตไม่ได้ ตั้งสติไว้ไม่ได้ คน

ชอบหลับ คนชอบหลับที่ขาดสติ สติดีเต็มที่แล้ว กำหนดนอน พองหนอ... ยุบหนอ... กำหนดไปสติดีนะ นอนไม่หลับ สติดีแล้วไม่หลับ มันจะสว่างโล่ง ถ้าขาดสติเมื่อใดมันอยากจะหลับ เพราะจิตมันอยากจะหลับ จิตมันอยากจะพักผ่อน จิตมันอยากจะนอน เอาสติใส่เข้าไป นอนไม่หลับเลย นี่แหละถูกต้องแล้ว ถูกต้อง ถ้าอยากหลับหรือ **อยากหลับกำหนดที่คอหอย** กลืนน้ำลายกำหนดจิตหลับทันที ง่ายนิดเดียว แต่ไม่ทำตรงนี้กัน จึงไม่ได้อะไร จะเอาแต่ญาณอะไรกันหนักหนา นี่เชิงปฏิบัติการ เขาว่าอย่างนี้ชัด นี่เรียกว่าเก็บอารมณ์ เห็นหนอ ต้องเพ่งไป กำหนดเห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย สวยหรือไม่สวย ไม่ต้องไปตั้งปัญหาตรงนั้น เห็นแล้วก็รู้เลยว่านี่รูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สติเราก็ตื่นขึ้น เก็บอารมณ์ไว้ได้ ไม่ไปรับอารมณ์นั้น มาไว้ในจิต

ถ้ารับอารมณ์ภายนอกเข้ามาเมื่อใด ท่านจะเกิดปัญหาเมื่อนั้น ถ้ารับเสียงนอกเขาว่า เขาว่าชายแพ่ง รับมาแล้วท่านจะเกิดฟุ้งซ่านทันที ท่านจะไม่สามารถจะเก็บอารมณ์และข่มความโกรธเอาไว้ได้ ไม่ได้ ต้องแสดงออกไปหน้าเลย หน้าตาแดงเลย ออกทางหูผึ่งเลย แล้วไม่เอาเหนือเอาใต้เลย นี่แสดงว่าเก็บอารมณ์ไม่ได้ เก็บไม่อยู่ ความรู้ก็ไม่มีจริง รู้จริงจะเป็นอย่างนี้หรือ คนเราก็กเก็บอารมณ์ไม่ได้ ไปรับอารมณ์มาทำไม ชอบหาเรื่อง ไปรับเรื่องโน้น เรื่องนี้มาอยู่ในจิตใจ ตลอดรายการ พวกเรื่องมาก พวกมีปัญหา**มาก คนที่มีเรื่องมาก ปัญหา**มากคือไปรับมา**มาก ได้ได้เก็บอารมณ์**นั่นเอง ถ้าเสียงหนอ เรากำหนดได้ก็เรียกว่าตัดปัญหา แก้ปัญหาไปในตัวแล้ว เก็บอารมณ์ไว้อย่างเดิม ไม่ใช่เก็บเอาเสียงเขาเข้ามาไว้ เอรูบสวย ๆ มาไว้ แล้วทำให้แค้นเคืองในจิต ทำให้สติหายไป ในเมื่อสติหายไป สมาธิก็หลุดไป ไม่เกิดประโยชน์ อย่างนี้สิ เหมือนอย่างเราเป็นทหาร หัดอาวุธต้องรบเลย ลองไปฝึกรบ ดูซิ ถึงจะรู้ว่าวิชาที่ฝึกมานั้นได้ผล ฝึกเลย ดูซิข้าศึกมากันมาก ล้อมด้าน ล้อมเอว ข้าศึกคือกิเลส มันมาทางตาบ้าง มาทางหูบ้าง มาทางปากบ้าง มันมาครบดูซิเก็บอารมณ์ได้ไหม

ถ้าเราเก็บอารมณ์ได้ ที่มาพัฒมานั้นมันจะถอยกลับไปเอง เสียงที่ดำเราก็จกลับไปหาเขาเอง คือเราเก็บอารมณ์ได้ ต่อสู้ได้ ผ่านอุปสรรคได้ ถ้าเราไปนั่งห้องมืดเก็บอารมณ์ แต่ไม่รู้เก็บอารมณ์ได้อย่างไร และไม่รู้สมาธิคืออะไร ชะตากรรมคือกำหนดจิต เราก็มารู้ เราไม่เคยประสบกับปัญหา ถ้าคนที่เก็บอารมณ์อยู่แล้วลองมาสู้กับปัญหาดูซิ มาดูกันบ้าง เสียงตั้งอยู่ ดับไป เราจะไม่สามารถที่จะเก็บเสียงอย่างนั้นมาไว้ในจิต จับใจเราไว้ เราจะไม่เก็บเอารูปที่เป็นสภาวะของคนอื่นมาไว้ในจิตใจได้ จิตใจเราก็ตื่น จิตใจเราก็มึปัญญา พลังเราก็กสูงกว่า เรามีสติปัญญากว่านะ ขอฝากท่านผู้ปฏิบัติไว้กลับไปบ้านทำต่อไป เพราะเราจะต้องหยิบ หยิบของ ต้องเดิน ต้องนั่ง ต้องนอน ก็เอาสติใส่เข้าไป เท่านั้นเอง เลิกเลย ขาดสติปัญญา ตั้งแต่กลับจากวัดไปท่านไม่ทำติดต่อกัน เอาไปทิ้งไปขว้างเสีย ท่านจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่นะ ท่านจะ

รู้ไม่จริง คนที่เก็บอารมณ์อยู่นั้นจะมีความรู้จริง รู้แจ้งเห็นจริง รู้ชัดเจน รู้เข้าใจ ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ อย่างคนมากมายที่รู้ รู้วันละสิบคนใหม่ รู้วันละสิบคนได้ใหม่ ไม่รู้แน่ ถ้าท่านเก็บอารมณ์อยู่ ตั้งสติไว้ครบวงจร รับรองท่านจะรู้นิสัยคนที่มานี้ ว่าเขามาต้องการอะไร จะพูดออกไปด้วยความถูกต้อง ดีเส้นเข้าไปเลย เขาจะรู้ว่าเรารู้เรื่องของเขา เท่านั้นเองทำไมไม่ได้กันเลยนะ เก็บอารมณ์ไม่อยู่ คนที่เก็บอารมณ์ไม่อยู่นะ อารมณ์มันรั่ว อารมณ์รั่วอย่างไร ฟังต่อไป

อารมณ์รั่ว เก็บอารมณ์ไม่อยู่คืออะไร คือ ขาดตัวกำหนด ไม่มีตัวกำหนด ไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีการแก้ปัญหาได้ อย่างนี้เป็นต้น คนเก็บอารมณ์อยู่ ทำงานตลอดไปได้เลย คนที่เก็บอารมณ์ไม่อยู่ มันปล่อยไปตามอารมณ์ไปตามใจตัวเองตลอดรายการแล้ว รับรองได้เลยพลังท่านจะตก กำลังจิตจะตก ทำอะไรก็ตกหมด จิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจไม่อดทน ตรงนี้ขอฝากพวกกรรมฐานไปด้วย ก็จะได้ไปพูดต่อไปว่า วัตน์ไม่ได้สอนญาณนะ ไม่สอนชั้นสูง สอนชั้นต่ำ ๆ อย่างที่พูดนี้ ทำได้หรือยัง ยิน... นอน ๕ ครั้ง ทำได้หรือยัง กำหนดได้เมื่อใด ท่านจะรู้วาระจิตของคนได้ จากศิระะถึงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศิระะ ๕ ครั้งแล้ว หน้าตามันจะบอกโหงวเฮ้งว่าคนนี้นักปราชญ์แต่งตัวผ้าปอน ๆ เห็นนอน... คนนี้นักปราชญ์ การเป็นนักปราชญ์หรือคือมีปัญญา จะไม่ใช่ที่แต่งตัว ใส่สูทมา ใส่เสื้ออย่างดี ใส่เพชรนิลจินดา เห็นนอน อ่อนนี้ตัวละละ ตัวหละหลวม ไม่ใช่ตัวดี ข้างนอกดีมาก แต่งตัวสวย ข้างในใช้ไม่ได้ คบค้าสมาคมไม่ได้เลย คนเราไม่ค่อยลึกซึ้ง ไปต้อนรับคนแต่งตัวสวย ๆ คนแต่งตัวปอน ๆ ทำไม่รู้ไม่ชี้กับเขา ไม่รู้เลยว่า ผ้าชีริวห่อทองอยู่ข้างใน ไม่รู้เลยนี่เป็นเงาะป่า ข้างในเป็นทองคำ ข้างในเป็นนักปราชญ์ ไม่รู้หน้าตาเป็นเงาะ แต่ข้างในเหมาะจะเจาะข้างในเป็นทองคำ คือ พระสังข์ทอง ออกมาอย่างนี้เลยนะ

บางคนไม่เข้าใจเยอะ ท่านผู้ปฏิบัติกรรมฐานยังเล็กยังน้อยมากนัก กลับไปบ้านแล้วก็ทำติดต่อกันไปนะ ทำติดต่อกันไปด้วย ท่านจะได้เก็บอารมณ์อยู่บ้าง จะได้ไม่ตึงตังบ่าบอคอแตกกับเขาต่อไป แต่ยุทธวิธีที่ถูกต้อง ขำศึกมันมา ไหลมาทางทวาร ๖ ทั้ง ๖ ประตุนี้ เราจะได้เอาสมาธิ ปัญญา ไปสู้กับขำศึก ที่มันหาญอีกโจมตีเราทั้ง ๖ ประตู เราก็จะได้รู้ในกายนคร เราจะได้สั่งสอนตัวเองได้ เราจะได้สงบศึก ไม่รบใน ๖ ประตูนั้น ขำศึกมันเข้ามา เราก็ไม่ไปต่อตีตามประตูต่าง ๆ เก็บอารมณ์ไว้ อย่าไปเสียอารมณ์เปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์ ตรงนี้หน้าคิด เราเก็บเฉย ๆ ในกองทัพของเรา อย่าไปตี ตบตีกับเขา นอกประตูพื้นที่เห็นเหตุทำลายเรา ถ้าเราเก็บอารมณ์อยู่ แล้วมันจะมันคงถาวร แล้วเราจะไม่ใช่อารมณ์นี้ออกไปต่อกรกับขำศึก มาหาญอีกโจมตีเราทุกวัน พอลืมนตาท่านมาแล้ว ขำศึกก็มาแล้ว ลืมตาเมื่อใดขำศึกมาเมื่อนั้น หลับผล็อยไปเมื่อไร ขำศึกมันก็สงบเงียบเมื่อนั้น ลืมตาแล้วมันก็ต้องคิดหาแต่ขำศึก

มาตลอดเวลา แล้วเราก็ต้องรบกับข้าศึกตลอดมา คือ กิเลส เห็นเหตุทำลายเราตลอดรายการ ตรงนี้ผู้ปฏิบัติทำให้ได้หน้อยดีไหม เก็บอารมณ์ ไม่ใช่ไปเก็บตัว มาต่อสู้กับข้าศึกเขาบ้าง ต้องเผชิญต่อข้าศึกปัจจุบัน เราจะได้รู้ตัวว่าเราทำได้ไหม เห็นคนเป็นศัตรูมาแล้ว ดูซิเก็บอารมณ์ได้ไหม จึงได้แม่เมตตาให้ศัตรูเป็นมิตรกับเราให้ได้

ถ้าทำได้ก็จะรู้ตัวว่าตัวทำได้ สำคัญเก็บอารมณ์ไม่ได้ เก็บอารมณ์ไม่อยู่เลย เต็มก็โมโห เต็มก็โทโส เต็มก็โทสะมีความหมายมากมาย โบราณท่านว่าพระดีต้องอยู่ในโบสถ์ พระไม่โกรธ พระประธาน เรียกว่าพระดีอยู่ในโบสถ์ พระไม่โกรธต้องอยู่ในสระ สระคืออะไร สระน้ำ น้ำนี่คือจิตที่เป็นกระแสแห่งน้ำเย็น อารมณ์เย็นลงไป พระดีอยู่ในโบสถ์ พระไม่โกรธ คนที่มีน้ำใจ มีธรรมะ จะโกรธคนยาก อยู่ในสระนี้เอง นี่เขาดำเรามาจนแล้ว เราจำเขาดำเราไม่ได้ เขาดำเราเลย พระตะกละอยู่บนกุฏิ กินเปลือง เขาวุ่นเรามาจน เราจึงต้องแก้ ข้อแก้ไข เราไม่ใช่พระตะกละ ไม่ใช่พระตะกลาม ถึงอยู่กุฏิก็เป็นกุฏิ สร้างความดีในกุฏิ ไม่ใช่กุฏิ นี่เขาดำเรามาหลายปีแล้ว อาตมาจำได้ ตั้งแต่มาอยู่วัดใหม่ ๆ เขามาดำเราเลย *เขาบอกโอพระพี่ อยู่ในโบสถ์นะ พระไม่โกรธอยู่ในสระ พระตะกละอยู่บนกุฏิ* เขาดำเรา เราจำได้ว่าเขาดำเรา แต่เราก็ไม่ไปต่อกรแล้ว เราก็ยอมรับ เพราะมันกินเปลือง ก็อยู่บนกุฏิพระกิน แต่พระอยู่ในโบสถ์ไม่กิน ดูพระประธานท่านไม่กินอะไรของใคร แล้วพระไม่โกรธอยู่ในสระ ต้องมีน้ำใจ ไม่มีสติสัมปชัญญะเลย เอาไว้เอาน้ำในสระไว้ใจใจ ขอให้มีความใจอภัยด้วย มีเมตตาที่คือสระน้ำ เต็มไปด้วยมุกิตาแสดงความยินดีเสมอ นี่สิ น้ำใจของเรา สระน้ำใหญ่หมี่มาอยู่ในท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นจะเต็มไปด้วยความเรียบร้อย จะไม่โกรธคนง่าย จะไม่อิจฉาใคร จะไม่สื่อสารด้วยริษยาแต่ประการใด จะอยู่ในนั้น คือสระ เป็นอุโบสถ จิตใจก็สดชื่นโกรธคนยาก ไม่ใช่ฝังไว้ถึงจะมีวุ่นเข้ามาบ้างก็แค่นาที ๕ นาที ก็หายแล้ว ไม่ฝังโกรธอีกต่อไป

บางคนฝังเลย นี่โกรธไปใจดำเลย ไม่มองหน้าใคร และไม่สนใจกับใคร นี่พวกยักษ์ พวกมาร พวกมารผจญแล้ว เพราะเราไม่เจริญกรรมฐาน ต้องการอย่างนี้ ต้องการให้มีสติ กำหนดทุกวิถีทาง เก็บอารมณ์ไว้ นะ อย่าเอาอารมณ์ออกไปรับอารมณ์อื่น อารมณ์เสียไปเอาอารมณ์เสียคืนมาไม่ได้ ต้องรักษาความดี เหมือนเกลือรักษาความเค็มในอารมณ์ของตน อย่าไปรับอารมณ์นอกเข้ามาหาภายใน อย่าเขาข้าศึกเข้ามาภายในทางทวาร ๖ โปรดปิดประตูทั้ง ๖ ทวาร อย่ารับคลื่นร้าย อุปสรรค ข้าศึกเข้ามาในบ้านเลย ถึงห้องในเราเลย แล้วเราจะสู้เขาไม่ได้ ยอมจำนนด้วยเหตุผล จึงต้องกำจัดข้าศึกออกไปจากทวารหก แล้วก็ปิดประตูทวารเสีย อย่าเปิดรับคนร้ายเข้ามา โปรดเปิดรับแต่ของดี สร้างความดีในอารมณ์เกิด ประเสริฐสุด

ที่ชี้แจงมาพอสมควรแล้ว เสียงก็หมดไป วันนี้มีแขกวันยังค่ำ แก้ปัญหาทุกอย่างมาแล้วทุกประการ ขอให้ท่านเก็บอารมณ์ไว้ให้มาก ท่านจะมีปัญญาแก้ไขปัญหาเขาได้ ถ้า



ท่านเก็บอารมณ์ไว้ไม่ได้ ปัญญาไม่เกิด พลังจิตตก ท่านจะไปแก้ปัญหาก็ไม่ได้ คงจะแก้ไม่ได้แน่นอน นี่ขอ สุตทำยนี้ขอยุติไว้ก่อน ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่านผู้ปฏิบัติธรรม ขอเจริญรอยตามพระพุทธเจ้าสืบต่อไปตามรอยยุคลบาท คำว่ารอยพระพุทธบาท ๕ ก้าว ๕ รอย ด้วยปฏิบัติปาณา ถึงสุราตลอดชีวิต เรียกว่า ฝ่าพระบาท ๕ รอย ตามรอยของพระองค์สืบไป เพื่อเป็นแบบอย่างของพุทธศาสนิกชนที่มาเห็น มาสนใจความดี ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ก็ขอให้มีความเจริญรุ่งเรืองในธรรมทุก ๆ ท่าน กลับไปแล้วขอให้สวัสดิ์มีชัย จงเจริญไปด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้สมความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ