

ธรรมะวันพระ

พระราชสุทธินาถมณฑล

P10003

วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ แรม ๘ ค่ำเดือน ๔ ปีระกา ยังไม่ได้เปลี่ยนปีไปต้องสิ้นเดือน
ตรุษเสียก่อน ถึงจะเปลี่ยนปีไป ของวันเดือนปีผู้เกิดเดือน ๕ เป็นเดือน ๑ แต่สากลนิยมก็ ๑
มกราคม เปลี่ยนเป็นพุทธศักราช แต่ชวด ฉลู ขาล เกาะนี้ ๑๒ ราศีไปเปลี่ยนเอาเดือน ๔ สิ้น
เดือนแปลว่าตรุษไปเปลี่ยนเอาขึ้นค้ำเดือน ๕ ถือหลักปฏิบัติของพระพุทธเจ้า เดือน ๕ เป็น
เดือน ๑ เดือน ๔ เป็นการสิ้นปีที่เราทำบุญตรุษกันนั่นเอง คือสิ้นปีสิ้นเดือนของปีแล้ว ก็มา
บำเพ็ญกุศล ทำบุญตรุษกัน นี่ก็ใกล้เข้าไปแล้ว ใกล้จะสิ้นปีอีกแล้ว แต่สิ้น พ.ศ. นั้นนะ ๓๑
ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ ที่ผ่านแล้ว มันก็สิ้นแต่ พ.ศ. แต่ปี ๓๖ ที่จากปีระกามันก็ยังค้างอยู่ ก็
ไปสิ้นเอาเดือน ๔ คือสิ้นเดือนนี้ ถึงจะเปลี่ยนจากระกาเป็นวอกต่อไป ถ้าใครเกิดก็ควรจะจด
ให้มันถูกต้อง มาคิดตามจะบวชมันก็ได้ง่ายขึ้น บางคนก็จดผิดมาเลย จดผิดจดถูกมาสับสน
อลหม่านกันมากมาย และจะคิดกาลวันเดือนปีก็ยากอยู่

แต่วันนี้ก็เป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันที่โยมมาฟังธรรมะ มาฟังเทศน์ มาแสวงหาพระใน
วันธรรมสวนะ จึงต้องพร้อมเพรียงกัน ต้องมาลงหมุด ใครมาอยู่กรรมฐานที่ไหนต้องมาลง
หมุด ถึงจะรู้ว่าใครมาบ้างเท่าไรจะได้แผ่เมตตาให้ จะสอบอารมณ์ให้ ดูหน้าดูตาก่อนว่าทำได้
แค่ไหน ถึงจะรู้เรื่องกัน มาอยู่รวมกันวัดเดียวกันไม่รู้เรื่องกันได้อย่างไร อย่างนี้ถือมากเป็นกรณี
พิเศษด้วย เวลาอยู่ที่นี่เป็นเวลา ๓๗ ปีแล้ว ก็ทำอย่างนี้ตลอดมาไม่เคยเปลี่ยนแปลง วันพระ
ก็มารวมกันหมด ฟังเทศน์ฟังธรรม หยุดกิจกรรมอื่นหมด ถ้าวันหลังจากวันพระไปแล้วถึงจะ
เคร่งเครียดในการทำกรรมฐาน ถ้าวันพระหย่อนลงมาให้หยุด มาฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังเรื่อง
กรรมฐาน สงสัยถามในการทำกรรมฐานอย่างนั้นต่างหาก แล้วอยู่ตามห้องกันไม่ต้องสอบ
อารมณ์ ใครไปสอบในห้อง ก็ยากอยู่ แต่ก็มาขึ้นกรรมฐาน มาตั้งสัจจะใหม่ จะได้ผล จะได้รู้ว่า
องค์นี้มาจากไหน คนนี้มาจากไหน อยู่ที่ไหน อย่างไร จะได้รู้เข้าใจ บางคนผิดตั้งแต่ออกแขก
แล้วก็ลืมนัดเรื่องแล้ว เล่นจึงเอาดีไม่ได้ ดีไม่ได้ด้วยและได้ก็ไม่ดีด้วย ก็ขอฝากญาติโยมไว้
วันนี้เป็นวันฟังธรรมะ ธรรมบรรยาย จะพูดถึงเรื่องข้อต้น ๆ ที่โยมมาใหม่ยังสงสัยทำไม่ได้
มาหลายเที่ยวแล้วก็ทำไม่ได้ เพราะว่าทำไม่จริง ทำไม่ได้ประโยชน์ เก็บอารมณ์ไม่ได้ ระวัง
ใจไม่ได้ ตั้งสติไว้ไม่ได้ มันจึงไม่ได้ผล ไม่ได้อันนิสงส์แต่ประการใด โปรดตั้งใจฟังธรรม
บรรยายเกี่ยวกับกรรมฐานเบื้องต้นที่ท่านสนใจ โปรดตั้งใจฟังสืบไป ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร...ทุก ๆ ท่าน เรามาเจริญธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่ ต้องอดทนนะ แต่ก่อนนี้อาตมาไม่เข้าใจเลย ไปทำกรรมกายหลวงพ่อด ๖ เดือนไม่ได้เลย ไปได้ในรถ ไปได้ ตอนเวทนา พอผ่านเวทนาได้ ได้แสงธรรมกายทันที อ้อ... ได้เพราะอดทน เพราะฝืนใจ ถึงจะได้เจอธรรมะ สมัยก่อน ๒๔๙๓ หรือ ๒๔๙๔ สองปีนี้แหละ ก็จำละเอียดไม่ได้ ไปอยู่วัดปากน้ำมา ๖ เดือนเต็ม ๖ เดือนไม่ได้อะไรเลย สัมมาอะระหัง ผู้หญิงชายช่ายชวา เราก็สอนได้ด้วย เพราะเราได้กรรมกายมา เลยก็ไปในรถเมล์ ต้องยืนขาसनพับ ๆ ๆ ๆ เลยก็นั่งเจริญกุศลภาวนา บำเพ็ญจิตภาวนา มันได้ตอนเวทนานั่นเอง ขอฝากญาติโยมไว้เป็นข้อหนึ่ง สอง รู้กฎแห่งกรรมจากตัวเวทนา ไม่งั้นทำอีกหมื่นปีก็ไม่รู้ว่ากฎแห่งกรรมได้อะไร จะไม่ได้อะไรเลย วางไปวางมานะ ตั้งใจจะไปสวรรค์ไปนิพพาน มันจะผิดหวังนะ นี่ตรงนี้ ต้องจัดตรงนี้ก่อน บางคนทำไม่ได้ ทำคินยันรุ่งเลย ไม่ได้อะไรเลย คินยันรุ่งวันยันค่ำไม่ต้องกินเลยก็ได้ และไม่ได้อะไรเลย เพราะทำไม่ถูกต้อง ทำไม่มีจังหวะ ยืน... และไปเดิน... และมานั่ง และมานอน อิริยาบถนั้นต้องเท่ากัน ถ้าคินยันรุ่ง นั่งคินยันรุ่งก็ไม่นั่งก็ไม่นอนก็ไม่ไปเดินที่ไหน รับรองอีกร้อยปีก็ไม่ได้อะไรนะ คิดว่าต้องดีแน่ ดีได้ที่ไหน ไม่ได้อะไรเลย ต้องมีขณิมาปฏิปทาปานกลาง ขอฝากไว้ อย่าให้มันตึงเกินไป มันจะขาด อย่าให้มันหย่อนเกินไป จิตมันจะเปิดพลาด แล้วมันก็เสียไม่เพราะ

คำว่า **มีขณิมาปฏิปทา ปานกลาง** นั่นคือ **มรรคมืองค์ ๘** ทำความเข้าใจอย่างนั้น ถ้ามีมรรคมืองค์ ๘ มันจะมีขณิมาปานกลาง ไม่ตึงไม่หย่อน เหมาะสม คำว่า ปานกลางคือเหมาะสม ดีความอย่างนั้นซิ ถ้าโยมไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดวินัย แต่ทำตัวไม่เหมาะสมมันเสียหายร้ายแรง แต่กฎหมายก็ทำโทษไม่ได้ วินัยทำโทษไม่ได้ก็จริง แต่ตัวเองไม่เหมาะสม เข้ากับใครเขาไม่ได้ ตรงนี้เสียหายมาก จะทำอะไรไม่สำเร็จ ทำอะไรไม่สำเร็จแน่นอน คิดว่าตัวดี ก็ไม่ใช่เลย ไม่ใช่เรื่องอย่างนั้น บางคนทำไม่ได้ ให้สอนกัน สอนก็ไม่ถูกอีก นี้อย่างนี้เป็นต้น จะหย่อนเกินไปหรือก็ไม่ใช่ จะตึงเกินไปหรือก็ไม่ใช่ เพราะไม่รู้เรื่องทำไปก็ไม่รู้ราว ทำโดยไม่เข้าใจ ไม่รู้จักวาระจิต ไม่รู้จักวาระกฎแห่งกรรมของเขา ควรจะแก้ตรงไหน มันมีมากมายเหลือเกิน ไม่ใช่อย่างเดียว มันต้องเชี่ยวชาญด้วย ต้องชำนาญการด้วย ต้องค่อยเป็นค่อยไป ตามหลักสูตร ตามภาคปฏิบัติของเขา อย่างนี้เป็นต้น

บางคนก็ไม่เข้าใจ ขอฝากเน้นไว้ก่อน รู้กฎแห่งกรรมจากเวทนา คนที่จะผ่านได้จะต้องผ่านเวทนา แต่อาตมาไปได้กรรมกายบนรถเมล์ ขาसनพับ ๆ ๆ ยืน ๒-๓ ชั่วโมง แล้วสะพานพุทธมันเสีย ตอนนั้นสะพานพุทธมีเปิดปิดกันได้ ในสมัยก่อนโน้นนะ สะพานมันเสีย รถก็ต้องไปรอกออกันอยู่หลายชั่วโมง และหาที่นั่นไม่ได้ เราต้องใช้ยืนตลอดตั้งแต่ตลาดพลูไป ลงเรือวัดปากน้ำ ๑ บาท เรือแจว แล้วไปขึ้นตลาดพลูเพื่อขึ้นรถเมล์เข้าไปในเมืองหลวงต่อไป เลยเรา

ก็ตั้งใจฟังไปได้ของจริงที่รถเมล์ คือต้องอดทน รู้เวทนา บางคนนั่งนิดเดียวเลิกแล้ว มันไม่ได้ อะไรเลย คิดว่าอดทนไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้เลยนะ เลยก็มานั่งหลายคราวก็แค่นั้น กลับหนักกว่าเก่าอีก เพิ่มทิวฐิมานะอีก ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงภาวะได้ มันก็สามารถจะเข้าจุดมุ่งหมาย อันทิวฐิเพิ่มขึ้นเลยก็ไปตำหนิเรื่องกรรมฐานเพิ่มขึ้น ว่าทำไมทำอะไรเลย เดี่ยวเอาอย่างโน้นละ เดี่ยวพุทโธอีกแล้ว เดี่ยวอะระหังอีกแล้ว เดี่ยวอย่างโน้นมั่งมาผสมอย่างนี้บ้าง รับรองโยมอีกหมื่นปีก็ไม่ได้ผล อย่างใดอย่างหนึ่งให้มันได้ มันก็ไม่ได้ เลยก็มาผสมกันยุ่งไป เลยเรียกว่าแกงป่าไปแล้ว แกงป่าไปเลยนะ ไม่มีหลักเกณฑ์นะ ไม่มีกฎเกณฑ์วิธีการ เรียกว่า แกงป่า อาหารป่า เลยก็ไม่อร่อย อร่อยสำหรับคนป่า คนแกล้มเหล้า คนกินเหล้านี้ มันชอบอาหารป่า มันจะถูกคอของคนกินเหล้าแต่คนที่ไม่มีดื่มสุรายาเมาจะไม่ชอบอาหารป่า จะชอบแต่อาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายของเขา ที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง และราคาก็ไม่แพงด้วย เลยคนประเภทนี้ชอบอาหารป่า คือ มาดื่มสุรายาเมา มันก็ชอบอาหารป่าอย่างนั้น นี่มันคนละอย่างกันนะ มันจะไม่เหมือนกันแต่ประการใด

การเจริญกรรมฐานต้องการเข้าถึงพระพุทธเจ้า ต้องการจะเข้าถึงพระธรรม ต้องการจะเข้าถึงพระสงฆ์องค์พระสาวก ถ้าคนมาทำทานสังฆทานอย่างนี้แล้วก็กลับไป แล้วก็มาถวายสังฆทานอีก มันไม่ถึงพระรัตนตรัย เข้าไม่ถึงพระพุทธศาสนาเลย เพียงแต่นับถือแบบปลอมรู้แต่ตำรับตำรา รู้แต่วิชาการของหลักศาสนาเท่านั้น แต่จิตใจไม่ถึงพระพุทธเจ้า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญกุศลภาวนา และปฏิบัติกรรมฐานนี้ ต้องการให้จิตเข้าถึงพระพุทธเจ้ามาประทับไว้ที่ใจ ต้องการจะถึงพระธรรมที่เราปฏิบัติธรรมอยู่นั้น มีธรรมะประจำจิตประจำใจ ให้มีธรรมะประจำจิต นั่นแหละให้มันถึงพระธรรม ปฏิบัติกรรมฐานต้องมีระบบ มีแบบ มีแผน ทำอะไรก็มีแปลน และความขยันหมั่นเพียร คือ รัตนตรัยแห่งพระสงฆ์ ผู้ประพฤติดีแล้ว ปฏิบัติชอบแล้ว เป็นสุปฏิปันโนสอนคนอื่นได้อย่างดี พฤติกรรมแสดงออกให้คนอื่นเค้าเห็นได้ชัดเจน เค้าจะเห็นว่ารูปร่างสวย จิตใจก็รวยมีเมตตาจิตใจก็ปรารถนาดี มีแต่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้ออารีต่อกันนั่นคือ รัตนตรัย แต่คนทีหนึ่งกรรมฐานได้ อาตมาไม่เชื่อหรอก ชี้แจงไม่ยากทำอะไรเลย ไม่ยากเอาเหนือเอาใต้เลย ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่หนักกรรมฐาน ปฏิบัติไม่ถึงรัตนตรัยเข้าถึงพระพุทธศาสนาไม่ได้ จะเป็นพระสงฆ์ องค์เถร องค์ชีที่ไหนก็ตาม ถ้าเข้าถึงพระศาสนาด้วยกรรมฐาน ขยันไม่พักจะรับผิดชอบมากขึ้น จะรับผิดชอบมากขึ้น

คนที่เข้าถึงพระธรรมรัตนตรัยแล้ว **หนึ่ง** อยากรจะศึกษาหาความรู้ต่อไป **สอง** ต้องการจะปฏิบัติให้ถึงขั้น **ต้นให้ถึงที่ ทำความดีให้ถึงขั้น** นี่ต้องการตรงนั้น **สาม** ต้องการปฏิสังขรณ์ มีอะไรหลุดตรงไหนในบ้านเรา หรือที่ไหนที่ส่วนรวม จะต้องปฏิสังขรณ์ ดูตรงนี้ซิ ถ้าไปว่า

องค์นี้สำเร็จ องค์นั้นเป็นอาจารย์ ไม่เห็นทำตามข้อนี้ รับผิดชอบต่อใคร แต่ตำราแต่ทำไม่ได้ ไม่มีคุณธรรม จะต้องปฏิสังขรณ์ ปฏิสังขรณ์แล้วยังไม่พอ มีการปฏิสังขรณ์ด้วยการด้วย มีการต้อนรับขับสู้ดูพองาม มันจะเกิดตามสันดานของบุคคลได้กรรมฐาน อีก **ประการที่สี่เล่า จะมีปฏิภาณไหวพริบ** แก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวได้ แกมจะแก้ปัญหาชีวิตนอกประเด็นนั้นได้ ถึงจะเรียกได้ว่าได้กรรมฐานเบื้องต้น แต่ไม่สำเร็จนะ แต่ว่าได้กรรมฐานไว้ในใจปฏิบัติตลอดไปอย่างนี้เป็นต้น

บางคนก็ไม่ได้ผล ไม่ได้อะไรเลย ไม่อยากจะเรียนต่อไม่อยากจะเรียนให้รู้ ไม่อยากจะทำให้งาม จะเป็นใครก็ตามถ้าเข้าหลักนี้ อยากเรียน อยากแสวงหาความรู้ต่อไป อีกประการที่สองปฏิบัติโดยต่อเนื่อง ปฏิบัติกรรมฐานโดยต่อเนื่อง มีอารมณ์กรรมฐานตลอดเวลาการ ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ คือ พองหนอ ยุบหนอ อยู่แล้ว ก็มีสติติดตามไปเท่านั้น มันจะบอกออกมาชัดเจน จะปฏิสังขรณ์ เราจะอยู่บ้านหรืออยู่รถ นือตมันจะหมุดมันก็ต้องซ่อม นี่เห็นไหมนี่คนมีคุณธรรม ส่วนคนที่ไร้คุณธรรมมันจะมักกายมักได้ อยู่บ้านบ้านหน้าต่างหลุดไปแล้ว กลอนหลุดไปแล้วมันยังอยู่ได้ ฝนก็รั่ว รั่วตรงนี้ มันก็เลื่อนไปตรงโน้น พอรั่วตรงโน้น มันก็เลื่อนไปที่อื่นต่อไป เลยรั่วหมดบ้านเลยไม่ต้องอยู่เลยทั้งบ้านไปเลยนะ คนประเภทนี้ไม่ใช่หนักกรรมฐาน ไม่มีกรรมฐาน ไม่มีธรรมะ จะอยู่โบสถ์หรือศาลารั้วก็ช่างมันประไรเล่า ข้าไม่ต้องซ่อม ถ้าคนมีคุณธรรมอยากจะทำอะไรจะปฏิสังขรณ์ก่อน อยากจะไปทำให้มันสวยงาม อยากจะทำให้เรียบร้อย นี่ดูตรงนี้นะ ดูตรงนี้ได้ผล นี่ปฏิสังขรณ์ แล้วก็คนนั้นก็อยากจะทำปฏิสังขรณ์ ใครจะไปมาหาสู่ก็รับประทานอาหาร ช่วยเหลือกัน อีกประการที่สี่ปฏิภาณไหวพริบ กรรมฐานนั้นเป็นคนมีไหวพริบดี คล่องตัวดี ไปไหนคล่องแคล่วว่องไวรวดเร็ว ถูกต้องเป็นธรรม ใจก็ซื่อ มือก็สะอาด ทำอะไรเฉียบขาดเป็นธรรม นี่คือกรรมฐาน มีไหวพริบดี แก้ไขปัญหาให้ลูกได้ แก้ไขปัญหาในครอบครัวได้ สามีกแก้ไขปัญหาให้ภรรยาได้ ภรรยาให้เกียรติสามีเพิ่มขึ้น ก็แก้ไขปัญหาให้สามีได้ ร่วมคิดร่วมทำ ร่วมประจําจิต ร่วมปฏิสังขรณ์ในบ้านของตนในครอบครัวให้รุ่งเรือง เจริญวัฒนาสถาพร นี่คือกรรมฐาน จะเป็นประโยชน์มาก ถ้าคนชี้เกียนั่งหลับตาไม่เอาไหน รับผิดชอบต่อใครตำราแต่ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้า นั่งคู้ยันรุ่งเลย ไม่ได้ทำอะไรเลย นั่งหลับหูหลับตาจะไปสวรรค์ตะบัน จะไปนิพพาน ก็มนุษย์สมบัติก็ไม่มี บ้านก็รั่ว บ้านก็จะพังแล้ว ไม่ได้ดูบ้านเลยนะ สังขารก็ไม่ดี สุขภาพก็ไม่ดี เป็นโรคมะเร็งแล้ว และยังจะไปนั่งตรงนั้นแหละ ต้องปฏิสังขรณ์ คือ ปฏิสังขรณ์คือ กรรมฐานปฏิภาณ **ตั้งสติไว้เดี่ยวโรคมันก็หาย** เพราะเราเป็นรังเชื้อโรคให้อาศัย โรคอาศัยตัวเราใช้ไหม เรายังหนุ่มสาวยังมองไม่เห็นนะ พอหมดกำลังวังชา เฒ่าชะแรแก่ชราโรคมันจะแทรกซ้อน จะตายไวขึ้นมา นืออยู่ตรงนี้แต่ใจเราเข้มแข็ง มีกำหนดจิต มีสติสัมปชัญญะโรคก็หนีไปได้แหละ โรคกายก็หายโรคใจก็ไม่มี ท่านจะมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญในชีวิต

ของท่าน ในครอบครัวอย่างดียิ่ง จะไม่มีปัญหาอะไรเลย ไม่สร้างปัญหาอีกต่อไปแล้ว อย่างนี้
ซิ เราสังเกตพระก็ได้ สังเกตพระ องค์ไหนมีคุณธรรม ท่านจะทำกิจวัตรไม่พัก จะไม่ขาดเลย
ในการสวดมนต์ไหว้พระ อนุโมทนาจะไม่ขาด จะออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจนแล้ว นี้ดูตรงนี้
อย่างหนึ่งไม่ต้องไปว่าอะไรหรอก ดูตรงนี้

ถ้าโยมมาเจริญกรรมฐาน เดินจงกรมได้สติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กาย
ยีน กายเดิน กายนั่ง กายนอน กำหนดจิตมีสติไว้ในการฝึก เดินให้ช้า ไปไหนก็เดินจงกรมไป
ด้วย อย่าให้มันเสียเวลา อย่าให้เวลาเป็นหมันเลย จะเดินไปไหนก็เดินอย่างรวดเร็ว ๆ แล้วเวลา
จะมานั่งฝึกก็เดินช้า อย่างนี้น่าเสียเวลา ตอนเดินไปห้องน้ำก็เดินจงกรมไปด้วยไม่ได้หรือ ตั้ง
สติเก็บหน่วยกิตเข้าไปในเครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วความดีก็จะประทับใจ บันทึกที่เสียง บันทึกจิตใจ
ไว้เป็นส่วนหนังสือ ในลมหายใจเข้าออกของโยม จะได้ประโยชน์มาก ตรงนี้ที่น้ำหนักมาก ขอ
ฝากไว้ น่าทำนะ แต่แล้วก็อย่าทำ มัวไปเดินกรีดกรายกัน โยมจะเสียอารมณ์นะ อารมณ์มัน
เสียไปแล้วก็จะเก็บอารมณ์ไม่อยู่ เหมือนตุ่มใส่น้ำ ไปเหยี่ยวเปล่าแล้วตุ่มมันรั่ว น้ำมันก็ไหล
รั่วจากตุ่มไป และน้ำก็จะไม่เหลืออยู่แล้ว ทำอะไรก็จะได้ไม่ผล จะไม่ได้อันสงส์แต่ประการใด
นี่อย่างนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อหนึ่ง ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเหลียวซ้ายแลขวา
นั่นคือรูป เรียกว่ากาย แปลว่ารูป รูปนะแปลว่า ผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ โยกย้ายแล้ว
คลอนแคลนได้ ต้องตั้งสติไว้ที่รูปนั้น รูปนั้นจะเป็นรูปอะไร รูปออกเดิน รูปคู่แขนเหยียดขา
เราก็ตั้งสติไว้ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นผลงานให้เรามีสติในการยกย้าย โยก
คลอน ในการเปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่า ตัวนาม แห่งการกำหนดจิต มีทั้งรูป มีทั้งนาม กาย
จะเดินหรือกายจะนั่ง มีสติใหม่ มี ผูกไว้ที่จิต กำหนดรู้ นั่นคือตัวนาม แปรสภาพความเป็นอยู่
ของชีวิตให้มีปัญญาให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง นี่ถึงจะเรียกว่ากรรมฐาน ไม่ใช่นี้จะวิ่งก็วิ่ง นึกจะ
เดินก็เดิน ไม่มีกำหนดจิต โยมอีกร้อยปีก็ไม่ได้ผล มาฝึกก็ไม่ได้ผล เอามาใช้เป็นกิจประจำวัน
ได้ทุกวัน เพราะจิตมันต้องคิดอยู่แล้ว จิตมันต้องยกย้ายในเรื่องสภาวะรูป จิตมันก็ต้องกำหนด
จิต ให้กายเคลื่อนย้าย จิตมันเป็นหัวหน้า จิตมันเป็นการนำกายนั้นก็ทำตามจิตที่สั่ง ถ้าจิตมัน
ไม่ดี ขาดสติ ไม่สวย สวยไม่น่ารักแต่ประการใด แล้วเราก็ ยืนนอน... ๕ ครั้ง นี้ ก็คือ กายา
นุปัสสนา มีทั้งรูปทั้งนาม ยืน... นอน... อะไรยืน รูปยืน กายยืน สติมันบอกกับจิตว่า ยืนอย่าง
นี้ มโนภาพเรียกว่านาม ถ้าเรามีสัมปชัญญะร่วมด้วย ความรู้ที่สติมันมีกับจิตตามทันเมื่อใด
ตามจิตทันเมื่อใดเรียกว่า นามธรรม ถ้าไม่มีสติตามจิตได้ จะเรียกว่านามเฉย ๆ เท่านั้น จะ
เรียกว่าธรรมะด้วยไม่ได้

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตไว้ได้ มันจะไม่ออกไปนอกขอบเขตนี้แล้ว เรียกว่า นามธรรม รูปนาม ชั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์อยู่ขณะยืนหนอ เรียกว่า นามธรรม รูปนาม ชั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์อยู่ขณะยืนหนอ... ๕ ครั้ง นี่จิตตรงนี้ทำให้ได้ชิ บางคนนี้อาตมาถามดู ทำไม่ได้เลย หรือ ไปเอาสวรรค์นิพพานอะไรกัน ตรงนี้ยังทำไม่ได้เลย สติมันจะอยู่กับจิต ถ้าอยู่ไม่ได้ โยม จะแยกรูปแยกนามไม่ได้ จะไม่ได้ผล และไหนล่ะจะไปได้ญาณ ๑๖ แค่นี้เองเบื้องต้นยังทำไม่ได้แล้ว แยกรูปแยกนามไม่ได้ ถามว่า ยืนหนอ... อะไรยืน อะไรกำหนด รูปอยู่ตรงไหน นามอยู่ตรงไหน จะตอบกันไม่ถูกนะ จะตอบไม่ถูกเพราะทำไม่ได้ ถ้าทำได้ โยมจะตอบถูก เป็นเสียงเดียวกันหมด อ้อ นามนี่คือจิต มันคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกเสียง นี่แหละจิต แต่ไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ รู้ตัวรู้ทั่ว รู้กิริยามารยาทของเรา แสดงออกดีหรือชั่ว มันเรียกว่า นามธรรม มีกรรมประจำ นามคือจิต เข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงพระพุทธรูปเจ้า ตรงนี้แหละ นอกเหนือจากนั้นจะเข้าไม่ถึงเลยนะ จะไม่ได้อะไร เดี่ยวจะว่า ญาณฉันทันหรือยัง แม่ชีญาณฉันทันหรือยัง ท่านจะผิดหวังกลับไปบ้านอย่างน่าใจหาย จะไม่ได้อะไรเลย เอาไปทำตลอดชีวิตนะ

กลับไปบ้านก็กำหนดอย่างนี้แหละ จะเดินจะเห็นไปไหนก็สติมี รับรองมีนามธรรม มีรูปธรรม เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ในครอบครัวมาก ไม่ไปสู่อบาย นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ เตร็จฉาน คงไม่เกิดในภุมินั้นแน่ เพราะเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ พองหนอ... ยุบหนอ... หายใจ เข้าท้องก็พอง หายใจออกก็ต้องยุบ บางคนเอาไปรวมไว้ที่ลิ้นปี่ได้หรือ คนละเรื่องกันนี้ทำผิด อีกนี้ ทำผิดมาอีกแล้ว พองหนอ ยุบหนอ มันพองอยู่ที่ไหน ก็กำหนดตรงนั้น ถ้าหากมัน ฐูป มากมาย แก่ไม่หาย ทำใจก็แก้ไม่ได้ มันฐูปเรื่อย ถิ่นมัทธาเข้าครอบงำ ก็กดลงไปใต้สะดือ ๒ นิ้ว กำหนดรู้หนอ... รู้ที่ได้สะดือไหน มันถึงจะหาย ถ้าคิดทั่วไปหรือโกรธนี้ ที่ลิ้นปี่ นี่คน ละเรื่องกัน บางคนฟังผิด ไปเลยพองหนออยู่ที่ลิ้นปี่นั่นเอง พองหนอ... ยุบหนอ... มันอยู่ตรง นั้นเมื่อไร มันอยู่ที่ท้องนะ มันอยู่ที่ท้องนะทำให้มันถูกต้องหน่อย ทำอะไรอย่าทำโดยสงสัยนะ และโยมจะไม่ได้อะไรขึ้นมา จะเสียเวลากาลที่มานั่งกรรมฐานกันอย่างนี้เป็นต้น

ถ้ามันสั้นไม่หาย ถ้ามันประหงกไม่หาย โงกหน้าโงกหลัง เดี่ยวประหงกตรงนั้น เดี่ยว ขนลุกขนพองสยองเกล้าไม่หาย แก่ยังงี้ กำหนดตัวตรงรู้หนอ เอาจิตปักไว้ใต้สะดือ ๒ นิ้ว ปักแล้วกดลึก ๆ รับรองหยุดทันที ไม่ใช่ลิ้นปี่แล้ว มันคนละเรื่องกัน ถ้ากดลงไปได้นะ บางที คน พองหนอยุบหนอ มันก็ลงไปเรื่อยเลย จนศีรษะลงพื้นไปเลย ลงพื้นไปเลย ต้องแก้ ต้อง ตั้งตัวตรงกำหนด รู้หนอ... รู้หนอ... รู้หนอ... ไม่หายหรือ ถ้ากำหนดลิ้นปี่ไม่หาย กดไปได้ สะดือเลย รู้หนอ กำหนดแรง ๆ จะหายทันที จะไม่ยุบอีกต่อไป พองหนอ ยุบหนอ พองยุบไป แล้วเห็นแสงเห็นสี คิดว่าสำเร็จแล้ว สำเร็จพระโสดาแล้ว อะไรกันนักหนา แค่นยุบไปหน่อยก็

สำเร็จกันหมดทุกคนนะซี ที่งูบไปนะมีเหตุ ๒ อย่าง **งูบไปด้วยกำลังแรงสมาธิหนึ่ง สมาธิขาดสติมันจะงูบลงแรง** สัปหงกโงกหลงไปเลยนี่ สมาธิดี ขาดสติ หรืออีกนัยหนึ่งงูบไปตอนไหน งูบไปตอนหลัง มันหลับถึงจะงูบหรือ บางคนนั่งน้ำลายไหลยืดเลย พองหนอ... ยุบหนอ... น้ำลายไหลยืดลงไปเลย แล้วก็ก้มลงไปเรื่อยเลย ญาณขึ้นแล้ว ครูเคำบอก ครูเคำบอก ญาณขึ้นแล้ว ยายคนนี้ญาณขึ้นแล้ว ก้มน้ำลายลงไปกองที่กระดานเลย แล้วก็ไปสะกิดขึ้นมา อ้อ รู้หนอ ๆ โอ้โฮ ครูว่าไง บอกญาณมาแล้ว ได้สำเร็จธรรมวิเศษแล้ว มันจะมากไป นั่งหลับแท้ ๆ บางคนขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยืนหลับแล้ว ยืนงูบ เป็นไง ครูเคำถาม เลยกคนนั้น บอกมันงูบเลย เห็นแสงแวบ งูบเห็นแสงแวบ โอ้ย ได้โสดาแล้ว โสดาอะไรกัน มันหลับ เดินจงกรมยังหลับเลย ขวย่างหนอ... ซ้ายย่างหนอ... ขวย่างหนอ... งูบลงไป บางที่ยืน โอ้โฮ ครูมาบอกอาตมาแล้ว หลวงพ่อเข้าผละไปแล้ว ยืนเข้าผละเราก็ไปตรวจดู โยม ตกใจเลย เป็นไง ฉันทหลับไป! แล้วก็ฝันถึงแฟนที่บ้าน ผละอะไรละ

อันนี้ไม่มีความเข้าใจในการปฏิบัติมาก จึงได้ไม่รู้เรื่องอะไรจริง ๆ นี่หลับไปแล้วนะ ที่ว่าให้ตกลงไปใต้สะดือ ๒ นิ้วนะ หมายความว่า สัน ตัวสัน ตัวสัน ขนพองสยองเกล้า กำหนดตรงนี้ไม่หาย ต้องถอนหายใจใหม่ พองหนอ... ยุบหนอ... มันยังสันอีก บาคคนประนมมือจะสวดมนต์ นี่สันแล้ว อะไรปิติ มีสมาธิดีแต่ขาดสติ มันจะเกิดปิติ นี่ อารมณ์นี้คล้าย ๆ มัน บางเหลือเกินนะ คนใจอ่อน อารมณ์บาง ใครกระทบอะไรไม่ได้ไปกับเค้าเลย คนประเภทนี้ ขาดสตินะ ไม่มีสติยึดครองในจิตใจเลย ใจก็หวั่นไหว ใจก็เป็นครรลอง ที่อ่อนไหว ใครพูด ยังไงก็เชื่อง่าย คนประเภทนี้ โง่ ขาดสติ ใจอ่อน ฝึเข้าเจ้าสิงเก่ง ไม่ซ้าก็ฝึเข้าทรงหรือ เดี่ยวก็ไปรับขันธกันหรือ รับขันธห้า พระพรหมมาเข้าทรงแล้ว หน้าเข้าพระอินทร์เข้าทรงเสียแล้ว โอ้ย พระอินทร์ท่านจะลงมาทำไม ไปอยู่บนสวรรค์ไม่ดีหรือทำไมมาเข้าทรง มีที่ไหน นี่เมื่อสองวันมาที่นี้ หลวงพ่อคะ ลูกสาวฉันพระอินทร์มาเข้าแล้ว เออแน่เลยลูกสาวแกมีบุญมากนะ ถึงกับพระอินทร์มาเข้า ไม่ใช่เลย นี่แหละพวกนี้ ๖๐% นะโยมนะ อะไร ๖๐% อะไร โรคประสาทกินนะ ๖๐% พระองค์พระอินทร์ที่ไหน มันจะมากไปแล้วมั้ง พวกขาดสติมาก ไปสวดภาณยักษ์ พระก็เริ่มสวด วิดวาด ๆ ร้องกันส่วนมากเป็นโยมผู้หญิง ใจอ่อนเลือดลมไม่ดี ลมเพลมพัด ร้องลั่นไปหมด พระก็แน่เลย พระก็เอาหญ้าคาฟาดหัวเลย แล้วเอามาไล่ออกไป ๆ พระก็เหมือนกันเลย ๖๐% เหมือนกัน ทำไม ๖๐% จะมาเอามาตีหัวเราทำไม เดี่ยวนี้พระและฆราวาสสเป็คเดียวกัน จะมาสวดภาณยักษ์ก็ร้องโอ้อ้อ ๆ ยักษ์ร้องพวกด้นกัน เป็นแถวหมด นั่นและคนลมเพลมพัด เลือดลมไม่ดี จิตใจไม่คงที่คงวา ไม่มีมันคงในจิตใจเลย คนนี้เจ้าเข้าทรงเก่ง ฝึซ้าด้ามพลอย ข้อเท็จจริงไม่ใช่เจ้าแท้หรือ มันก็เจ้าปลอม ฝึก็ปลอม

เรียกคนเป็นลมเพลมพัด เลือดลมไม่คืนนั่นเอง มิใช่เรื่องอื่นแต่ประการใด จิตไม่ตั้งอยู่ในความ เป็นปกติจึงเป็นเช่นนั้น

ขอฝากพวกนักปฏิบัติกรรมฐานไว้ด้วย ทำอะไรทำจริง ๆ หน่อยได้ไหม นี่แหละถ้ามัน สั่นทอนไม่ไหวหรือชนลุกชนพอง อยากจะโจนอยากจะหนี อย่างนี้ ครูต้องควบคุมโดยใกล้ชิด กำหนดจิต แล้วก็ให้แข็งแรง ปักจิตอย่างแรงที่ใต้สะดือ ๒ นิ้ว มันจะหายสั่นทอนทีนะ ต้องทำ ให้มันถูกเรื่องหน่อย ถ้าเวลาพองหนอ ยุบหนอ มันต้องตรงไหนให้กำหนดตรงนั้น บางคน บอกว่า โยม พองหนอ ยุบหนอ ตรงไหน ตรงลึ้นปี ตรงนี้ได้หรือ ถ้างลองหายใจยาวชิ ตรงนี้ ลึ้นปีมันพองไหมล่ะ ทำไมทำอย่างงั้นเล่า ท้องพองก็ทำที่ท้องอย่างนั้น ถ้าหากว่ามันสั่นทอน ไม่ไหว ก็กดลงไปใต้สะดือ ๒ นิ้ว อยู่แน่ ๆ หยุดสั่นเลยนะ ตั้งสติไว้ให้มันคง ระวังชนหัวลุก ชนหรือสยองโดยอำนาจปีติ มันจะหายไปทันที สติดี ปัญญาาก็เกิด คนนั้นจิตใจเข้มแข็ง มันจะ ไปได้ต่อสู้กับเหตุการณ์ต่อไปในอนาคตวันข้างหน้า อย่างนี้ อย่างหนึ่ง นี่แหละ นักกรรมฐานทำ ให้ได้พองหนอ ยุบหนอ กับยืนหนอ ๕ ครั้งนี้ และเดินจงกรมอย่าไปหลับตา อย่าไปมองดูยาว ๆ ดูที่เท้า อาตมาสอนคนดื้อเหลือเกิน และอย่าไปสอนกันไปดูโน่น ดูที่เท้าตั้งสติฝึก ถ้าฝึก ได้แล้วไม่ต้องไปดูที่เท้าหรอก จะไปไหนสติมันก็จะอยู่ที่เท้า ตาไปมองดูอื่นก็ได้ แต่การฝึก เบื้องต้น ขอให้เชื่อครูหน่อย ต้องเอาจิตปักไว้ที่เท้า มันจะปวดหัวไหล่ มันจะปวดคอ ก็ กำหนดจิต กำหนดเวทนาก่อนให้มันได้ แล้วมันก็จะมาพร้อมกันหมด อิริยาบถต่าง ๆ มันก็ จะมาพร้อมกัน เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้องกำหนด บางคนบอกว่า ปวดหัว ปวดหัว มาก กำหนดหรือเปล่า... เปล่า แล้วมันจะได้เรื่องอะไรล่ะ บางทีมาอยู่ ๗ วัน บอกหลวงพ่อกะ หนูปวดหัวเต็มทีเลย ไม่หาย หนูกำหนดปวดหรือเปล่า เปล่าเหลว ไม่ได้อะไรเลย

ถ้าปวด ก็กำหนด ปวดหนอ... ปวดหนอ... ปวดหนอ ปวดหนักก็กำหนดหนัก ไม่ต้อง กินยามัน ลองมันดูซิ หนักขึ้นมันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะได้ว่าปวดหัวนะไปเคาะหัวปลา มา แล้วได้ไปทำบาปตรงไหน เตียวมันจะบอก มันปวดหัวนี้ หมอรักษาไม่ได้ กล้าย ๆ ปวด มาตั้งแต่นานแล้ว ไม่ใช่มาปวดตอนนั่งกรรมฐาน เลยจะได้รู้เวรกรรมบ้าง ต้องรู้จักเวทนา ปวดขามากก็กำหนดไป ตั้งสติไว้ เป็นตายร้ายดีก็ตั้งสติไว้ เตียวมันจะบอกเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แล้วเทนาอาศัยรูปเกิด มันมีรูปอยู่มันจึงเป็นเวทนา สังขารปรุงแต่งมันถึงจะปวด ถ้า หากไม่มีรูปอยู่ ไม่มีกาย มันจะปวดได้ยังไง มันต้องมีกายประกอบด้วย นาม และก็ปรุงแต่ง ขึ้นมา มันจึงจะปวด เช่น นั่งอยู่เฉย ๆ ไม่พลิกเลย มันก็ต้องปวดหัวเข่า ปวดก้น ปวดขา อะไรทำนองนี้เป็นต้น ตั้งสติไว้ชิ นี่มันจะต้องปรุงแต่งอย่างนี้ มันถึงปวดขึ้นมา ตั้งใจกำหนด ตั้งสติไว้ มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป รูปนามก็จะแยกออกไป เวทนาก็แยกออกไป เรา จะไม่ปวด อุบาทานก็ไม่ไปยึดอีกต่อไป อุบาทานมันยึดเป็นการศึกษาว่า ปวดหนอ... ปวด

หนอ... ปวดหนอ... นี่ยึด ต้องการศึกษา ต้องการจะเรียนรู้เวทนาจะได้อดทนต่อไป พอรู้จริง เข้า ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์เกิด เรียกว่า วิปัสสนา มันจะเกิดมาแต่ภายหลัง ไม่ใช่กำหนดกันส่งเดช สองข้อ ๆ ปวดหนอ แล้วก็เลิกเลย ใช้ได้หรือ ใช้ไม่ได้เลย เอ้าปวดท้องเป็นโรคลำไส้ กำหนดไปซิ เป็นตายร้ายดีกำหนดไป ตั้งสติ โรคปวดท้องหายไปเลย หายไปเลย จะได้ว่ากรรมอะไร อะไรอย่างนี้เป็นต้น

อาตมามาปวดท้องเมื่อสมัยก่อน ๒๕๐๐ โน้น ใส่น้ำเป็นโรคลำไส้อย่างแรง หมอตั้งตัดทิ้ง เราก็หนีหมอมานี้ แล้วเราก็กินยาและกินกำหนด ๆ ๆ ไปให้ตาย เลยก็หายไป โรคลำไส้หายไปเลย แล้วก็รู้สำนักกรรมได้ เมื่อตอนเด็กไปตอนไก่ ไปจับเค้ามาได้ก็ผ่าเอา ๆ เจาะข้าง ๆ แล้วเอาไส้ตัด และเย็บ ตายหมดทั้งคอกเลย ไก่ที่บ้านอาตมา ๒๐ ตัว ไม่มีเหลือเลย แม่ดำแหลกเลย เลยกี่ไส้อีกตัวหนึ่งมันก็นำมาตายดินเด็ก ๆ ๆ ๆ ไส้เราจึงนำมาจากบัดนี้ ขอฝากไว้ด้วย อย่าลืมนกฏแห่งกรรมนะ ที่ทำอะไรไว้ต้องมาประสบการณกับโยมทุกคน หนีไม่พ้นแน่ ๆ นับประสาอะไร อาตมายังหนีไม่พ้นแล้ว พระพุทธเจ้าของเราที่ยังหนีไม่พ้นกรรม ยังต้องเสวยพระชาติเป็นโคบาล ก็ยังมารับกรรม ไม่ให้วัวกินน้ำ ให้ไปกินน้ำใส ๆ ท่านยังต้องอดน้ำลำบากใจ นี่ก็เช่นเดียวกัน นับประสาอะไรปุถุชนธรรมดา แต่พระพุทธเจ้ายังต้องมีเวรมีกรรม ต้องใช้เวรใช้กรรมทั้งนั้น นับประสาอะไรคนธรรมดาแบบเราเล่า นั้นขอฝากไว้ด้วย ปวดตรงไหนก็กำหนดไป ตายให้มันตาย มันจะได้รู้ความอดทน ว่าอดทนอย่างไร และหนักเข้า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจึงจะเป็นวิปัสสนา รูปนามขันธห้า มันจึงแยกกันได้ ตอนนี้อย่างนี้ไปแยกเอาหนังสือมาอ่านได้หรือ ถ้าแยกได้ มันคนละเรื่องกัน คนเรียนอภิธรรมจึงปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ มันคอยคิดล่วงหน้าว่า อ้อญาณที่หนึ่งมาแล้ว ญาณสองมาแล้ว มันท่องได้ ญาณ ๑๖ ก็เป็นอย่างนี้ เลยกี่เป็นวิปัสสนิก ส่วนมากคนเรียนพระอภิธรรมจบพระอภิธรรมเอกหนึ่งกรรมฐานไม่ค่อยได้ คนที่ไม่รู้อะไรเสียเลยทั้งหมดนี้ได้ง่าย ได้จริงเสียด้วย ได้แล้วมาอ่านหนังสือตรงเป่าเลย ตรงหนังสือนั่นเอง

ถ้าคนรู้หนังสือและก็อวดรู้ อวดดี รับรองว่าหนึ่งกรรมฐานไม่ได้ผล ไม่ได้ผล เช่นมหาเปรียญี่เขาเรียนกันแปดเก้าประโยค มาหนึ่งกรรมฐานไม่ได้ผลหรอก ถ้าไม่มีศรัทธาไม่ได้ อะไรเลยนะ ถ้ามีศรัทธาเชื่อมั่นก็ดีทั้ง ปรัชญา ศาสนา ปฏิบัติศาสนา ปฏิเวธศาสนา มันก็เกิดขึ้น ๓ ทาง ถ้าอย่างเราคนบ้านนอกคอกนา หรือคนปุถุชนธรรมดา ไม่ได้ศึกษาหาความรู้จากวิทยาศาสตร์ ไม่รู้อะไรเลย ยิ่งทำยิ่งดีมาก นี่แหละมันจะผุดขึ้นมาเอง มันจะได้ของจริงด้วยเลยไม่รู้จะอะไรเสียเลยดีกว่ารู้จะอะไรนะ พอรู้จะอะไรมันคอยจะนึก เป็นวิปัสสนิก คิดว่าตัวทำได้ตามหนังสือที่เรียนมา เลยกี่ไม่ได้จะอะไรเกิดขึ้นอย่างนี้ เป็นต้น อันนี้มีความหมายเรื่องการปฏิบัติเบื้องต้น ขอฝากไว้เงินจงกรมเดินให้ช้าเหมือนคนจะตายนะ แล้วดูปลายเท้าด้วย อาตมา

สังเกตโยมไม่ค่อยเชื่ออาตมาเลย ไม่เคยดูปลายเท้า ดูโน่นแล้วครูก็สอนนั่นดูทางโน้น จะได้ไม่ปวดคอ ต่อไปไม่ได้ผลนะ ตามใจนะ จะเชื่อใครก็ตามใจ เราสอนกันนี้ต้องดูตรงนั้น ตั้งสติไว้ตรงนั้น พอตั้งสติได้แล้วก็ไม่ต้องดู มันยังไม่ได้นะชิวถึงสอนให้ ถ้าทำได้แล้ว ยืนหนอ ๕ ครั้งยังทำไม่ได้

ถ้าทำได้แล้วยืนหนอ ๕ ครั้ง เห็นหนอจะรู้ว่าคนนี้นิสัยไม่ดี คนนี้นิสัยใช้ไม่ได้ ไม่ควรคบค้าสมาคม มันจะบอกออกมาชัดเจน แต่เราจะพูดทำไมให้ใจ พุดไปก็ขัดใจเขา ทำเราเบาราคา ทำอะไรขัดแย้งตา เตียวลตราคางานเราเอง ไม่เกิดประโยชน์นะ เนี่ยพุดไปขัดใจเขาทั้งนั้น แต่มีเหตุผลไปพุดให้ใจทำไม ต้องนั่งเสียดีกว่า โง่งบ่เป็นบ่เป็นใหญ่ ก็โง่งทำไม่รู้ไม่ชี้ แต่เรารู้แล้ว เข้าใจแล้วว่ารายคนนี้นิสัยไม่ดี คนนี้กำลังมีชู้ คนนี้กำลังนอกกลุ่มนอกทาง กำลังโก่งพีโก่งน้อง กำลังโก่งพ่อแม่ด้วย มันจะบอกออกมาชัดเจน แต่เราจะไม่ผสมผสานกับเขา คนประเภทนี้ เสียเวลาที่จะต้องผสมผสานจะเป็นเพื่อนเขาแบบอันธพาลเช่นดังกล่าวมา ก็ไม่ควรจะคบค้าสมาคมอีกต่อไป ก็เป็นหมดเรื่องไป ไม่ต้องมีการมาว่าร้าย ใส่ร้ายป้ายสีกัน ก็ออกมาเป็น บัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ รู้ได้เฉพาะตน รู้ได้ด้วยจำเพาะคนที่สนใจ นี่แหละการกำหนดนี้สำคัญมาก พองหนอ ยุบหนอ ถ้าทำได้คล่องแคล่วเลย ทำอะไรว่องไวหมด ที่เราทำการค้า ต้องการจะฝึกให้มีสติ คนหุนหันพลันแล่นใจร้อนนะไม่มีสตินะ ลืมโน่นลืมนี้ บ้าบอคอแตกตลอดรายการไม่มีความจริงเลย ขอฝากไว้ คนเราถ้าใจเย็น ทำอะไรมันเห็นปัญญา ทำอะไรช้าไว้ก็ช้าจะได้พำสองเล่มงาม ทำอะไรด่วนได้มีใครดี จะสร้างความคิดในสังคมก็ยาก ใจร้อน ใจรน ทนไม่ไหว ไปไหนก็ลืมโน่นลืมนั่น จะไปหาใครก็ไม่มีใจเอาอะไรไปฝากเขา เพราะไม่มีปัญญาจะไปฝากเขา มันจะออกมาอย่างงี้เป็นต้น นี่เหตุผลที่น่าฟังตั้งชี้แจงแสดงมา ณ บัดนี้นะ เป็นเบื้องต้น โยมจะได้มีความเข้าใจในการปฏิบัติด้วย นี่ปฏิบัติตรงนี้อาก่อน แต่เวลามันงูบลงไป พองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง รู้หนอ เพราะมันผ่านไปแล้วต้องกำหนดรู้ คิด ต้องกำหนด โกรธนี้ต้องกำหนด เวทนากำหนด ไม่หายว่ไป เตียวมันก็ค่อยเป็นค่อยไปนะ เตียวก็อดทนได้ เพื่อต้องการความอดทนก่อน

พระพุทธเจ้าบอกขันติบารมี การเจริญกรรมฐานขันติบารมี ได้ขันติก่อน มีความอดทนมากมาย ทนต่อความตรากตรำได้ ทนต่อความตรากตรำยังไม่พอ ทนต่อความที่เราต้องทนลำบากและตรากตรำ ทนต่อความเจ็บใจในสังคมได้ เขาจะด่าจะว่ายังไง จะไม่สนใจในคำด่าของเขา มันก็เกิดขึ้นกับตัวเรา นี้อดทนได้แล้ว แต่เราไม่อดทน ปวดเมื่อยเล็กน้อย ทำอะไรก็เล็กน้อย รับประทานอีก ๔๐๐ ปีก็ไม่ได้ผล จะไม่ได้้อานิสงส์แต่ประการใด และจะไม่รู้จักแห่งกรรมนะ เตียวจะว่ารำลึกชาติไม่เห็นแล้วมิได้ ก็ลองทำให้ถึงชิว รำลึกตัวเองได้เมื่อปีก่อน เล่นการพนันเมื่อปีที่แล้วเสียเงิน เมื่อปีก่อนไปเที่ยวเสีย ไม่ได้สร้างตัวเลย มันจะคิดอย่างนั้น

รำลึกชาติของตัวเอง และต่อไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอย่างนี้ต่อไป จะรักลูก รักเมีย รักผ้า รักครอบครัวต่อไป ดูแลดูแลหลานให้มันคงต่อไป มันจะออกมาด้วยการรำลึกชาติ ถึงอันดับสองก็นึกถึงบุพการี อันดับสามรำลึกชาติปางก่อนเราเคยเกิดเป็นใคร เป็นทหารที่ตากสินโน่น แล้วก็โดนบอมบ์ตายไปเกิดที่หล่มสักโน่น เดี่ยวนี้เป็นดอกเตอร์อยู่สหรัฐอเมริกา ต้องรำลึกอย่างนั้นซิ ไม่ใช่รำลึกแบบว่าฉันเป็นผัวแก แกเป็นเมียข้า มันถึงได้รื้อนวายกันในสังคม ไม่ใช่รำลึกอย่างนั้น ต้องรำลึกเหตุการณ์ทุกชีวิตได้ ที่มันผ่านมาแล้วและนี่จะเป็นไปต่อไปในอนาคต

อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อนาคตไม่แน่นอน ต้องเอาปัจจุบันนี้ให้ได้ก่อน ปัจจุบันรวมไว้ได้มาก อดีตจะทำไม่ไม่รู้ อนาคตทำอะไรจะไม่เข้าใจ ต้องรวมปัจจุบัน ถ้าปัจจุบันไม่ได้ทำอะไร อดีตก็ความฝัน อนาคตไม่แน่นอน ทำอะไรก็ไม่ได้ผล หละหลวม หละหละหละไหลหลล ทำมาหากินก็ไม่ขึ้น ทำอะไรก็ไม่ฟื้นคืนขึ้นมา ลงทุนไปก็ขาดทุน คำขายก็ขาดทุน นี่ตรงนี้น่าคิดเหลือเกินนะ ลงทุนมันให้ได้กำไรซิ เหมือนเราทำกรรมฐานให้มันได้บุญได้กุศล ให้ได้ผลคือชีวิตและจะได้แก้ไขปัญหา อย่าไปสร้างปัญหาในครอบครัว อย่าไปสร้างปัญหาในสังคม อย่าไปสร้างปัญหาให้ลูกหลานเลย ขอฝากไว้ในวันนี้โดยทั่วหน้ากัน จึงจะมีประโยชน์มาก

วันพระเราถือมา ๓๗ ปีแล้ว ต้องลงมาพร้อมกัน เราแสดงธรรมตลอดมา พันจากป่วย อาพาธหนัก หรือมีกิจการต้องไปประชุมคณะสงฆ์หรือไปต่างประเทศเสียก่อนเท่านั้นเอง ไม่งั้นจะไม่ขาดเลยนะ จะไม่ขาดหรอก อย่าให้ขาด ทำอะไรให้มันเสมอดันเสมอลายหน่อยนะ โยมจะได้รวย ก็ทำอะไรไม่เสมอดันเสมอลาย รวยไม่ได้ แล้วดีไม่ได้เลย เอาบันทึกจดไว้ได้ คนเราจะดีได้ต้องเสมอดันเสมอลาย ทำอะไรก็ให้เป็นนิจ สร้างผลงานให้เป็นนิจสถิติผลงาน สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานเป็นประจำ อโหสิกรรมก่อนค่อยแผ่เมตตา นี่ตายตัวแล้ว รับรองได้ผลอย่างสมคาถาปรารถนา ทำอะไรผลุบเข้าผลุบออกเป็นเต่า รับรองดีไม่ได้ เวลาไม่ได้แยกกันมันก็ผลุบเข้าชะ แยกกันที่โรมันโผล่หัวทุกที พวกเต่าใช้ไม่ได้ ฝ้ากอบัวต่อไปเถอะ ภูมิรินนี่บินมาจากดงดอน เคล้าคลึงเกสรสวัสดิ์มีชัย แล้วก็เกสรก็ไม่ซ้ำ บัวไม่ซ้ำน้ำไม่ชุนด้วย พวกเต่ามันก็ไตกอบัวดูแลไปอย่างนั้นเอง นี่เป็นที่น่าเสียดายมาก คนเราจึงเอาดีไม่ได้ไถ่ไถ่ไถ่ไถ่ต่าง มันกินน้ำค่างแบบจิ้งหรีด แหมลามาฟังเสียงจิ้งหรีดมันกินน้ำค่าง ลาเค้าพูดยังงั้น โง่ด้วยกันทั้งคู่ ขอฝากไว้กินน้ำค่างกลางโบหย้า จึงมีสงเสียดใจ ๆๆ ขึ้นมา ลามันชอบ จึงมาถามจิ้งหรีดว่ากินอะไรเสียงเพราะนัก นี่ขอฝากไว้ไปตีความ ไปคิดเอาเองนะ จะได้ผลประการใดไม่ว่ากัน

สุดท้ายนี้ก็อนุโมทนาสาธุการแก่พวกญาติ ญาติธรรมที่มานั่งกรรมฐานเรียกว่า ญาติธรรม สัมมาปฏิบัติในหน้าที่ สร้างกุศลบุญราศรี จะเป็นหนุ่มเป็นสาวขอให้เอาไป เอาไป ดีกว่าอย่างอื่น บวชแทนคุณแม่ได้ ค่าน้ำนมแม่ได้คือโยม