

## เก็บอารมณ์

พระราชสุทธินิพนธ์

P1001

พระที่บวชแค่ชั่วคราว เช่น พรรษาเดียว ๓ เดือน ๑ เดือน เป็นต้น จะมาท่องอันดับไปสอบนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก ยังไม่ได้ แล้วจะเรียนปริยัติได้อย่างไร ต้องรีบเรียนสันโดษ เรียกว่าภาวนาปฏิบัติ ปฏิบัติเชิงสันโดษ สันโดษ แปลว่าอะไร เรียกสันโดษมักน้อย เรียนอะไรจะดีล่ะ ต้องเรียนสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สันโดษเลย ไม่มีเวลาจะมานั่งท่องหนังสือแล้ว เพราะว่าเราเข้ามามีกิจการงานของฆราวาสมาก โยมทั้งชายและหญิงต้องประกอบอาชีพการงาน เลี้ยงบิดามารดา เลี้ยงบุตรธิดา และบางคนต้องไปเลี้ยงหลานต่อไปด้วย

กิจการงานของฆราวาสมีมากคือ มีอาชีพ แต่พระภิกษุงานการมากกว่าโยม แต่ไม่มีอาชีพ ไม่ต้องไปหาอาชีพ เพราะอาชีพของพระคือ ปัจจัย ๔ บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ คิลานเภสัช อาชีพของพระคือ อาชีพการกุศล สอนญาติโยมให้

ปฏิบัติธรรม ให้มีบันไดสวรรค์ มีบันไดนิพพาน สอนให้มีบันได มีขั้นตอน อาชีพของท่านพระภิกษุนี้ไม่เหมือนโยม ถ้าพูดถึง กิจวัตรแล้วมากกว่าโยมมากมาย ถ้าใครทำกิจวัตรทุกข้อแล้ว รู้สึกว่า มีหลายร้อยข้อ มากมาย กิจที่จะต้องห้ามมีถึงสองร้อย ยี่สิบเจ็ดข้อ คือ ห้าม ไม่ใช่ศีลพระมากนะ ศีลก็มีเท่ากัน คือ ไตรสิกขา ๓ ศีล สมာธิ ปัญญา มีเหมือนกันหมด ถ้าญาติโยม ปฏิบัติ ไตรสิกขา ๓ ทศพิชราชธรรมสรุปเหลือไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา สรุปสั้นโดย สติสัมปชัญญะ ด้วยการปฏิบัตินี้เอง สติสัมปชัญญะสรุปเหลือ / คือ ความไม่ประมาท ทำอะไรอย่า ประมาท จะพลาดจะพลั้ง จะเสียกาลเวลา เสียหน้าที่การงาน อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ชัดเจนมาก

เพราะฉะนั้น เราท่านทั้งหลาย บางท่านก็มีเวลาเพราะเรียน ทั้งอันดับ เรียนทั้งสั้นโดย บางคน ฆราวาสก็ไปสอบธรรมศึกษา ไกลจะสอบแล้ว บางท่านมีเวลาว่าง เอาเวลาว่างไปศึกษาพระ อภิธรรม จิตมีสิทธิ์ลุนิพพานไปด้วย ถ้าไม่ว่างก็เอาแต่งงาน หน้าที่ ก็คือเรียนสั้นโดย เรียนปฏิบัติงาน เรียน คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา กู้แขน เหยียดขา นี่เรียนสั้นโดย ต้องมี สติ สตินี้เป็นผู้นำ เป็นผู้นำแล้วต้องตามไปด้วย คือตัวอะไร ตัวสัมปชัญญะปัพพะ ต้องนำและต้องตามดู สตินำจิตให้สร้าง

ความดี สัมปชัญญะตรวจตรา ท่านทั้งหลายเป็นพ่อแม่ ก็ต้องนำลูกให้ดีแล้วตามไปดูลูกด้วย แต่ก่อนจะนำลูก และตามดูลูก ต้องนำตัวเองก่อน การเจริญกรรมฐานเป็นการนำ สติเป็นตัวนำ สัมปชัญญะเป็นตัวตาม ตามดูว่าลูกต้องไหม เรียบร้อยหรือเปล่า ประการใด นำกับตาม บวกผนวกกัน เรียกว่า **ตัวปัญญา** ตัวไม่ประมาทดูแล้วดูอีก ชั่งแล้วชั่งอีก ตามดูแล้วดูอีก คือตัวรู้รู้ในปัญญา รู้ในการแก้ไขปัญหาวงนี้ เป็นต้น จะเป็นประโยชน์แก่ท่านเอง

การเจริญกรรมฐาน ไม่ใช่มานั่งหลับตาไปสวรรค์นิพพาน เพื่อต้องการฐานทัพให้แน่น ต้องการเอาสมบัติมนุษย์ให้ครบถ้วนทุกประการ แต่แล้วเกิดมานี้สมบัติมนุษย์ยังไม่ครบ ยังทำอะไรก็จ้ำจี้จ้ำจอต หมดอาลัยตายอยาก ความเป็นมนุษย์ไม่ครบ ถ้าความเป็นมนุษย์ท่านครบ ท่านจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ จะไม่ล่วงประเวณีในสังคม จะไม่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบพูดเพื่อจ้อ แล้วก็ไม่ได้มีสุรายาเมา ถ้ายังมีสุรายาเมาอยู่นั้นเป็นมนุษย์ไม่ครบ

การเจริญกรรมฐานที่วัดอัมพวัน ต้องการฐานนี้ ถ้าท่านตั้ง สติดี นำตัวเองตามดูตัวเอง คือ **สัมปชัญญะ** ให้ตัวกำหนดนี้เป็น ตัวนำ ให้หนอเป็นตัวตาม **คิดหนอ....** หนอนี้รังจิต รังจิตให้รู้ตัว

เรียกว่าตัวตาม ต้องจำให้ได้ บางทีถามตอบไม่ได้เลย 'ไม่รู้อะไร เป็นตัวนำตัวตาม เรานำตัวเองก่อนแล้วตามไปดูตัวเอง คือ สัมผัสบัญญัติปั๊พพะ รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้กาลเวลา รู้กาลเทศะ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ รู้ กตัญญู รู้เหตุ รู้ผล รู้ข้างต้น รู้ชนปลาย รู้เกิด รู้ดับ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ต้องรู้อย่างนี้ ถึงจะ เป็นมนุษยชาติ มนุษยชน เดี่ยวนี้เป็นมนุษยย์ครบไหม ขอเรียน ถามท่านทั้งหลายที่มาบวชนี้ต้องถามมนุสโสสิ เป็นมนุษยหรือ เปล่า อามะ ภาณเต เป็นมนุษยแต่ไม่ครบ ร่างกายเป็นมนุษย จิตใจยังเลว นิสัยจิตและใจยังเป็นเปรต จิตใจยังเป็นเดรัจฉาน หนอ จิตใจก็ยังเป็นมนุษยไม่ได้ จึงต้องบวช บวชก็คือต้องเรียน ชีวิต

ปฏิบัติกรรมฐาน ต้องการจะเข้าใจชีวิตของตนเอง **จะได้ อ่านตัวออก จะได้บอกตัวได้ จะได้ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ท่านจะได้ผล อนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ** ทั้งนำทั้งตาม โปรดทำความเข้าใจ ตัวเอง ว่าตัวสัมผัสบัญญัติ เป็นตัวตรวจ ตัวตามดูว่าทำนี้มันถูก หรือทำผิด ตัวสตินี้เป็นตัวนำจิต ให้ระลึกเสมอว่าจะทำอะไร ให้ จิตมันรู้ว่าทำอะไร คือตัวนำ ตัวตามก็คือตัวสัมผัสบัญญัติ บาง

คนถามตอบไม่ได้เลยแล้วจะไปสวรรค์หรือ แค่ตามดูมนุษย์ยังไม่เป็นมนุษย์แท้ ยังไม่มनुสโสสิเป็นมนุษย์หรือ อามะ ภัณฑะ เป็นมนุษย์เจ้าคะ ถึงจะให้เรียนให้บวช คนที่เป็นเดรัจฉาน ร่างกายเป็นมนุษย์ พูดยังไม่รู้เรื่อง มันไปขวางคนโน้น ไปขวางคนนี่ตลอดเลย แล้วจะรู้เรื่องอะไร ต้องมีตัวนำ ตัวตาม ตัวเหตุ ตัวผล ตัวซึ่ง ตัวดู ตัวรู้แห่งปัญญา การเจริญกรรมฐาน ต้องการจะทราบตัวนี้ ทราบตัวเข้าใจของธรรมะ ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเองแล้วจะไปเข้าใจคนอื่นเขาได้อย่างไร เข้าใจคนอื่นไม่ได้เลย อย่างนี้เป็นต้น

โยมหญิงโยมชายโปรดทราบ เรามานั่งกรรมฐานต้องการตัวนี้เป็นตัวหลัก เป็นยาของพุทธบริษัท ยาพุทธโอสถสดชื่นในจิตใจ กินแล้วก็หายโรคหายภัยทุกชนิด ขอให้กินจริง ๆ แต่ทำเล่น ๆ กัน จะพบของจริงไหม พบไม่จริง **ที่ได้ไม่เอา ไปเอาที่ไม่ได้ ใ้ที่จริงก็ไม่ชอบ ไปชอบที่ไม่จริง** ขยันนอกหน้าที่การทำงาน งานและหน้าที่ไม่ค้อยขยันเพราะไม่มีตัวนำ ไม่มีตัวตาม ถ้าท่านมีสติประจำจิตอยู่ตลอดเวลา จิตท่านจะไม่เสีย จิตจะไม่ตกต่ำ จิตจะไม่ตก จิตจะรู้สึกซึ่งในปัญญา คือ สัมปชัญญะ เป็นตัวตามดู ให้มันรู้ชัด ว่านี่ ยกแก้วมา คือ สติบอกให้ยกแก้วมา เอาน้ำมารับประทาน อยากกินหนอ... อยากกินหนอ... กิน

หนอนี่คือตัวสติ แต่ตัวสัมปชัญญะมันจะรู้ว่าหิวน้ำ กินเพื่ออะไร กินเพื่อแก้ความกระหาย ให้สดชื่น นี่ตัวตามต้องตามดูว่า น้ำที่จะกินสะอาดหรือสกปรก น้ำที่ดื่มนี้จะดื่มส่งเดชไม่ได้ ซึ่งเราจะกำหนดกรรมฐานว่า **กินหนอน... ตักหนอน... กินหนอน... เคี้ยวหนอน... กลืนหนอน...** ไม่มีใครกำหนดเลย ไม่นำไม่ตาม แล้วท่านจะกินเพื่ออะไรหรือ ถ้าท่านจะไม่รู้คำว่า **โภชนะ มัตตัญญูตา** รู้จักประมาณในการบริโภค อย่ากินมาก นอนมาก มันจะตายไว กินน้อย นอนน้อย พุดให้น้อย ทำความเพียรให้มากท่านจะรู้จักจริง รู้สิ่งในตัวของท่านที่เร้นลับอยู่ในจิตใจ ถ้าท่านแสดงออกมาให้เราทราบ เวลายืนหนอน ๕ ครั้งสตินำยืนหนอน... สัมปชัญญะตามตามดูว่าสติกับจิตมันอยู่ด้วยกันไหม มันไม่ได้อยู่ด้วยกันเลย จิตยืนหนอน... ไปแล้ว สติยังไม่ไป นี่ตัวสัมปชัญญะมันจะบอกยังใช้ไม่ได้ ตัวตามดูเพราะว่าจิตมันไว สติมันช้ากว่า มันจะเข้ากันไม่ได้ ต้องทำใหม่ ยืน...หนอน... สัมปชัญญะรู้ตัวเลย อ้อ เข้าใจแล้ว ต้องการให้มีสติสัมปชัญญะในการยืน ต้องการมีสติสัมปชัญญะในการเดินจงกรม ต้องการมีสติสัมปชัญญะในการแก้ปัญหาที่มันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในปัจจุบันนี้

อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อนาคตไม่แน่นอน มันจะได้บอกเรา อะไรเป็นตัวบอก ตัวสัมปชัญญะตัวรู้แหละเป็นตัว



บอก ตัวตามดู อย่างนี้ แต่ญาติโยมทั้งหมดเลย ไม่ปฏิบัติกัน  
 มัวแต่เอาพองยุบอย่างเดียว เอาญาณ ต้องการญาณขึ้น เดิน  
 จงกรมถึงระยะ ๖ แต่ไม่ได้เรื่อง ไม่คิดว่าจะตามดูหรือ ไม่คิดว่า  
 จะนำจิตของตัวเอง เลยไปให้คนอื่นจูงจมูก จูงเข้าไปอย่างนี้เป็น  
 ต้น แล้วมันจะได้อะไรหรือ จะไม่ได้เลย ต้องกำหนด เป็นตัวนำ  
 โกรธ ต้องนำดูซิ **โกรธหนอ... ที่ล้นปีนะ โกรธหนอ... โกรธ...**  
**หนอ** ตัวโกรธนี้สิกำหนดมันเป็นตัวสติ บอกนำให้รู้ว่าอริยสัจ ๔  
 ทุกข์เกิดเพราะความโกรธ สมุทัยมันจะบอกว่า โกรธเรื่องอะไร  
 สัมปชัญญะมันจะบอก พอสัมปชัญญะบอกแล้ว นิโรธแจ้งแก่ใจ  
 ทำให้แจ้งถึงใจ จิตแจ้งเมื่อใด สัมปชัญญะบังพพะเกิดในปัจจุบัน  
 มรรค แปลว่า ดับแล้ว มรรค แปลว่าดับได้แล้ว แปลอย่างนี้สิ  
 แปลว่า เดินทางถูกต้องแล้ว ถูกอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ  
 มรรค ขณะนั้น ที่ปฏิบัตินั้น มันจะบอกมาชัดเจน ชั้นที่ ๕ รูป  
 นามเป็นอารมณ์ เมื่อวานอธิบายให้โยมฟังแล้วว่า **อายตนะ ๖**  
**ทวาร ๖** เป็นที่มาของกิเลส เป็นที่มาของบาป เป็นที่มาของ  
 สวรรค์ นิพพาน อยู่ตรงนั้น นรกสวรรค์อยู่ตรงนั้นเลย ตั้งสตินำ  
 แล้ว ก็ตามดูซิ เป็นบาปหรือเป็นบุญ บุญ บาปนี้มาจากทวาร ๓  
 กายทวาร วาจา ไม่แสดงออก ถ้าทวาร ๖ แน่นนอนแล้ว ถ้าสติดี  
 จิตใจดีแล้ว มันก็แสดงออกมาโดยทางกาย กายกรรม ๓

วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ กายก็เป็นบุญ วาจา จิต ก็เป็นบุญ  
จิตใจก็เป็นกุศล ออกมาอย่างนี้ชัดเจน ทำตรงนี้ให้มันได้ก่อน  
ไม่ต้องไปเอาญาณ

บางคนมาบอก วัตน์ปฏิบัติอย่างนี้หรือ ญาณดำหรือฉันไป  
วัดโน้น มีญาณ ๑๖ เติบจนกรรมระยะ ๖ แล้วถึงจะกลับบ้าน แล้ว  
ได้อะไร มาทางนี้ถาม บอกทำ **พองหนอ... ยุบหนอ...** ดุชิ อะไร  
เป็นตัวพอง อะไรเป็นตัวยุบ อะไรเป็นตัวจิต อะไรเป็น  
ตัวกำหนด ตอบไม่ได้เลย ตอบไม่ได้ ใช้ไม่ได้ สอบตก สอบตก  
แล้ว **ปวดหนอ ปวดหนอ** ตัวปวดนี้เป็นตัวสติ หนอมันปวดก็  
เปอร์เซ็นต์ มันปวดมากถึงขนาดนี้หรือ คือตัวสัมปชัญญะ ตัวรู้  
ตามดู **รู้หนอ... รู้หนอ... แจ้งหนอ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** เวทนา  
มันก็หายไป จิตก็ไม่ไปยึดมันถือมันในเวทนานั้น เพราะเรารู้จริง  
ถ้ารู้จริง แล้วจิตมันพลิก จำไว้ให้ได้ ถ้าไม่รู้จริงจิตมันเกาะ จิต  
มันเกาะ มันอยากจะรู้ จิตนี้มันอยากรู้ แต่มันก็ไม่ว่างจริง จะไปรู้  
ปลอมขึ้นมา อย่างนี้ใช้ได้หรือ ตายให้มันตายสิ นี่เวลาฝึกใหม่  
ปวดหนอ... โอ๊ย ทนไม่ไหวแล้ว เอาตายตาย ตายตาย นำ  
เวทนา สัมปชัญญะรู้ว่ามันปวดก็เปอร์เซ็นต์ มันปวดตรงไหน  
โอ้ย เหมือนเข็มมาแทงกระดูกเลย ก้นร้อนฉะ เอ้าตายตาย ตาย



ตาย พอรู้จริงแล้วเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีทั้งตัวนำ มีทั้งตัวตาม  
ขอโปรดทำความเข้าใจด้วย

เมื่อวานก็ได้ฟังแล้วนะ นี่จะพูดซ้ำ นี่ฟังมาแล้วขอให้ได้ฟัง  
กันหน่อย บางทีพูดให้ฟังไม่อยากจะฟังแล้วเลยไม่อยากไปตามดู  
ตัวเอง ไปตามดูคนอื่นเขาทำไม ไปนำคนอื่นเขา แล้วตามคน  
อื่นเขา ต้องนำตัวเองก่อน **การเจริญกรรมฐาน ต้องการนำ  
ตัวเอง** แล้วต้องการตามดูตัวเองก่อน พอดูตัวเองได้รู้ชัดแล้ว  
จะได้ไปนำลูกเรา ลูกเราให้เรียนหนังสือ เรียกว่า บวช ลูกเรา  
สำเร็จปริญญาโทถือว่าบวชแล้วนะ บวช บวชวิชา บวชได้วิชา  
ความรู้ แต่การบวชใจ ไม่ต้องมานุ่งเหลืองห่มเหลือง อย่างนี้  
เรียกว่าบวชจิต แต่บวชร่างกายสังขารบวชเหตุ บวชผล บวช  
ต้น บวชปลายก็คือ บวชเรียน เป็น วิมุตติ ละมัจฉริยะ แปลว่า  
ต้องเรียนทุกอย่าง **ถ้าไม่เรียนมันก็ไม่รู้ ไม่ดู ไม่เห็น ไม่ฟัง ไม่ได้  
ยิน ไม่ทำก็ไม่เป็น จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย** มันจะออกมา นี่  
ชัดเจนมาก แล้วท่านไปนำใคร เลยไปนินทากันเปล่า ๆ นำคน  
โน้น ตามดูคนนี้ ดูเขาทำความชั่วกันนะ ดูเขานินทา ไปฟังเขา  
นินทากัน เหลวแหลกแตกลาญ นี่หรือกรรมฐาน ไม่ใช่กรรมฐาน  
วัดอัมพวัน อย่างมาใช้ในวัดนี้ไม่ได้ ต้องตามดูตัวเอง ต้องตั้งสติ  
เป็นตัวนำ ตัวตามสัมปชัญญะ รู้หนอ... รู้หนอ... ที่ลึ้นปีนั้น ทำ

ให้มันได้ ง่วงหรือ ง่วงกำหนดใหญ่เลย ง่วงหนอ... ง่วงคือ  
 ตัวนำ ตัวตามคือ หนอ ง่วงขนาดไหน โอ้โฮทนไม่ไหวแล้ว ตา  
 มันอยากจะหลับ ลืมไม่ขึ้นแล้ว มันจะรู้ขึ้น รู้หนอ พอรู้จริงซะมัน  
 ก็หนีเลย ตัวกิเลส **ถิ่นมิถนะ** มันก็หนีไป ตัวสว่างก็มาแทนที่  
 สร้างความดีกันต่อไป ความง่วงก็หายไป บอกเมื่อวานแล้วนะ  
 บอกง่วงต้องเดินจงกรมใหม่ เดินใหม่ กำหนดไม่หาย ต้องเดิน  
 ใหม่ เดินแล้ว เดินอีก เดินแล้วมานั่งเดี่ยวมันจะหายง่วง ถ้าไม่  
 หาย **กำหนดที่หน้าผากเลย ง่วงหนอ...** กำหนดไป ร้อยครั้ง  
 พันครั้ง เดี่ยวหายเลย เทำนี่เองทำไม่ได้ แล้วโยมจะไปทำอะไร  
 เสียสัจจะ จะสักครั้งเดียวเสียตลอดไป ออกแขกไม่ดี จะเล่นไม่ดี  
 ลีเก ละคร อย่าให้เสียสัจจะ สมทานแล้วอย่าเสีย บำเพ็ญศีล  
 แล้วอย่าให้เสียศีล บำเพ็ญทานแล้วอย่าให้เสียทาน บำเพ็ญกุศล  
 ภาวนา อย่าให้เสียภาวนาในตัวเรา นี่ อย่างนี้เป็นต้น

แต่เป็นที่น่าเสียดาย ที่มาปฏิบัติกันร้อยทั้งร้อยเลยไม่ได้  
 เคยกำหนด เสียใจก็ไม่กำหนด ดีใจก็ไม่กำหนด ไม่นำไม่ตาม  
 แล้วโยมจะไปตามใคร กลับไปบ้านแล้วก็เหมือนเดิมหรือ ต้อง  
 นำตัวตลอด กลับไปบ้านแล้วเราประกอบอาชีพการงานมันจะได้  
 ขยันขึ้น ตัวนำ ตัวตาม มีอยู่ในคนใด คนนั้นจะ **หนึ่ง** ขยัน จะไม่  
 ขี้เกียจ จะขยันต่อในหน้าที่การงานของตน จะไม่ขยันนอก

หน้าที่การงาน และ**สอง** ไม่มีความประมาท มีเหตุผล มีปัญญา แก้ไขปัญหา จะจัดงานจัดการ ก็เรียบร้อยดีทุกอย่าง จะทำอะไร ก็เรียบร้อยหมด ตรงนี้ดูตรงนี้ ท่านทั้งหลายจะเป็นพระสงฆ์องค์เจ้า เป็นฆราวาสก็ตาม เหมือนกันหมด แต่เรามีธรรมะเข้าไป มีทั้งนำทั้งตาม ท่านจะทำงานได้เรียบร้อย ทำอะไรไม่รู้จักเหนียว ไม่มีความลำบากใจแต่ประการใด คือ **ขันติ** ความอดทน มันจะเกิดขึ้นแก่ท่านเอง บางท่านไม่ได้สนใจเลยนะ เสียงหนอกก็ไม่เคยกำหนด นี่ท่านไม่นำไม่ตาม แล้วท่านจะรู้ว่าคนที่เขาพูดนะ โโกหกหรือมดเท็จก็ไม่ว่าอีก ไม่รู้ไม่ใช่กรรมฐานนะ เห็นหนอ... เห็นด้วยอะไร เห็นหนอ... นี่ทวาร ๖ มีทั้งบาป มีทั้งนรกสวรรค์นะ เห็นหนอ... **ชอบมากเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ ไม่มีสตินำ และตามเป็นโมหะ ตายเป็นเปรตด้วยโลภะ โทสะตายลงนรก โมหะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน** นี่สวรรค์นรก อยู่ตรงนี้เอง เสียงหนอ ชอบเสียงเพราะเป็นโลภะ ไม่ชอบเสียงที่เขาต่ำเป็นโทสะ ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ ไม่กำหนดที่หู ที่ได้ยินเสียงเป็นโมหะทุกราย ไม่มีผู้นำผู้ตามก็โวกันต่อไป แล้วตายก็ลงนรกไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน อยู่ตรงนี้ อันหนึ่ง กลิ่นหนอ... เหมือนจังเลยไม่ชอบเป็นโทสะแล้ว กำหนดซะ อย่าให้มันเลอะเทอะ กำหนดว่ากลิ่นหนอเฉย ๆ อย่าไปบอกว่าเหมือนหนอ เดียวก็เหม็นกันอยู่ในจิต

กลิ่นหนอ... กลิ่นหนอ... เหม็นจั่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความเหม็นก็คือความหอม ถ้าเกิดของดีคือศีล ศีลนะมันหอม มันหอม เหม็นคือร่างกาย หรือจะเห็นกลิ่นในร่างกาย แต่ความดีของเขา มี ก็เรียกว่าหอมอบอวลทวนลมเป็นต้น นี้อย่างนี้นะ ไม่ใช่หนังหลับหูหลับตา ไม่รู้ไปเหนือไปได้ แล้วต้องมาถามอาตมา **“ญาณฉันได้ญาณอะไร”** ก็ต้องไปหาญาณหลวงพ่อกุณ หลวงพ่อกุณมีญาณเดียว ท่านบอก ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่ญาณอย่างนั้น เอาสมบัติมนุษย์ไว้ก่อน พอเราถึงสมบัติมนุษย์ไว้ได้แล้ว จิตใจก็บริสุทธิ์ จิตใจก็เป็นกุศล ไปทำอะไรก็ไม่ไปนรก มนุษย์นี้จิตมันสูง เจริจ্ঞานมันไม่มีปัญญา มันถึงขวางโน้น ขัดคอคนนี่ เป็นต้น เรียกว่า เจริจ্ঞาน เจริจ্ঞาน ขอประทานโทษขออนุญาตกล่าว เข้าใจว่าสุนัข ไม่ใช่ **เจริญจ্ঞาน** แปลจากบาลีว่า **ขวาง ขัดคอ** ใครจะทำดีตรงไหน ก็ไปขวาง ไปนินทาเขา นั่นแหละพวก เจริจ্ঞาน ไม่ใช่อย่างที่ว่า ขอประทานโทษ คิดว่าสุนัข มันก็ใช้เหมือนกัน แต่โดยวิธีปฏิบัติก็อยู่ในคนเรานี้ คนที่โง่ คนที่เง่าเต่าตุ่นแล้ว ก็ไม่มีบุญกุศลแต่ประการใด มันก็ไปขวางคนโน้น ขัดคอคนนี่ **เขาจะสร้างความดีที่ไหนก็ไปขัดไปขวางเขา นี่คือ เจริจ্ঞาน** นี่ถือเป็นมนุษย์แบบนั้น

ถ้าเราไม่เจริญกุศลภาวนา ขอให้ได้ฐานทัพแห่งมนุษย์เป็น  
 มนุษย์สมบัติ พอสมมุติมนุษย์สมบัติท่านเต็มครบร้อย  
 เปอร์เซ็นต์ สวรรค์ท่านจะไปเองโดยไม่ต้องสอน ถ้าท่านมีความ  
 สะดวกสบายปลอดภัยชีวิตและทรัพย์สิน มีที่พึงทางใจครบ  
 ท่านจะไปนิพพานได้ **นิพพานํ ปรมํ สุขํ** อะไรจะสุขเท่านิพพาน  
 ไม่มีเจ็บปน **นิพพานํ ปรมํ สุขญญํ** นิพพานสูญไปด้วยกิเลส  
 กิเลสสูญไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีอยู่ในตัวตน  
 นั้น ถือว่านิพพาน ดับสนิทไม่มีติดเป็นเชื้อไข่อีกต่อไปแล้ว  
 เรียกว่า นิพพาน ก็ง่ายขึ้น แต่ความเป็นมนุษย์ยังไม่ครบ ท่าน  
 ไม่ต้องหวังไปสวรรค์ ไม่ต้องหวังไปนิพพาน ทำบุญบาปเดียว  
 จะไปสวรรค์ได้หรือ แล้วทำบุญตั้งร้อยตั้งชั่งหวังไปสวรรค์ แต่  
 จิตใจมันต่ำ จิตใจไม่เป็นมนุษย์ไปไม่ได้หรอก ไม่ได้เอาสตางค์  
 มาสร้างกุฏิแล้วไปสวรรค์นะ มันต้องมีประกอบกัน จิตท่านถึง  
 ไหม ถึงทานนั้นไหม หวังผลตอบแทนไหม ท่านมีศีลไหม ท่าน  
 มีภาวนาไหม ที่ท่านต้องการไปสวรรค์ทำบุญแล้วมันต้องมีครบ  
 มีทาน มีทั้งศีล มีทั้งภาวนาด้วย ไม่ใช่มีเงินมีทอง ไปสร้างวัด  
 สร้างศาลา แล้วเป็นพระอินทร์ เป็นไปไม่ได้หรอก เป็นพระ  
 อินทร์นี่ต้องสอบ พระอินทร์จักรวาลโลกธาตุมีองค์เดียว  
 นายอำเภอก็มีคนเดียวแต่ละอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด จังหวัด

มีคนเดียว มีสองคนสามคนไม่ได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน นั้นจะไปเป็น  
 พระอินทร์หรือ สร้างศาลาหลังนี้นิดเดียว ลงทุนไป ๒๐,๐๐๐  
 เป็นพระอินทร์ เขาสร้างศาลากันไปตั้ง ๑๐๐ หลัง ๑๐๐ คน ก็  
 เป็นพระอินทร์หมด ๑๐๐ คน ต้องสอบนะ ต้องปฏิบัติได้ ถึงจะ  
 เป็นพระอินทร์ได้ สอบตกเป็นพระอินทร์ได้ไหม ถึงสร้างศาลา  
 เหมือนกันหมดก็จริง แต่เป็นพระอินทร์ทุกคนไม่ได้ ต้องสอบ  
 คุณสมบัติ คุณสมบัติพระอินทร์ต้องทำถึง ๗ ชาติ คือ เคารพ  
 พ่อแม่ ปฏิบัติพ่อแม่อย่างใกล้ชิด เคารพผู้ใหญ่ในตระกูลของตน  
 บอกไว้ชัดเจนนี่เป็นต้น มีอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนหวาน  
 อ่อนหวานด้วย เรามีเจรจาก็ไผเพราะด้วย บอกไว้ชัดเจน แล้วก็  
 ไม่ตระหนี่เหนียวแน่น หมั่นทำทานเสมอ และอีกอันหนึ่ง อีกข้อ  
 หนึ่งก็คือว่า ช่มความโกรธไว้ได้ ไม่แสดงออกถึง ๗ ชาติ  
 รับรองเป็นพระอินทร์ได้แน่ ต้อง ๗ ชาตินะ ไม่ได้ไปสร้างศาลา  
 บูบแล้วเป็นพระอินทร์ปั๊บ เลยพระท่านก็เครียด โยมสร้างศาลา  
 เป็นพระอินทร์ โยมมาตั้งร้อยคน สร้างคนละ ๑๐๐ บาท ๑๐๐  
 บาท ก็เป็นพระอินทร์หมด ๑๐๐ คน เป็นไปไม่ได้หรอก ต้องมี  
 คุณสมบัติพระอินทร์ มนุษย์ต้องมีคุณสมบัติมนุษย์ ถ้าโยม  
 ต้องการเป็นมนุษย์ต้อง **หนึ่ง ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่  
 ลักทรัพย์ ไม่ล่วงประเวณีบัณฑิตสู้อสาว ไม่โกหกมดเท็จ ไม่ดื่มสุรา**



**ยาเมา** ตลอดนิจศีลแล้ว ครอบงำเป็นมนุษย์สมบัติแน่ สมบัติมนุษย์อยู่ที่ศีล อยู่ที่คุณสมบัตินี้ ก็ยังไปฆ่าสัตว์อยู่ ยังใจดำอำมหิตเหี้ยมโหดทารุณ ดูร้ายฆ่าสัตว์ตัวเป็นตัวตายแล้วก็ยังไปลักขโมย อย่าไปเบียดเบียนทรัพย์ พี่น้องยังโกงสมบัติกัน ถ้าเป็นมนุษย์หรือไม่เป็นมนุษย์หรือ กี่แย่งน้อง น้องแย่งพี่ สร้างความเลวร้ายให้กับพ่อแม่ ไม่เป็นมนุษย์หรือแล้วยังล่วงประเวณีอีกหรือ ฆ่าบัตสี่ซู้สาว ในสังคมอีก ท่านจะเป็นมนุษย์ได้หรือ และอย่าหลงโลกหวังเอาลาภเขา อย่าพูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบเพื่อเจ้า แต่ประการใด พูดแต่ความจริงใจ ถึงจะเป็นมนุษย์ และไม่ดื่มสุรายาเมาตลอดชีวิตตลอดกาล นั่นแหละสมบัติมนุษย์

ถ้าสมบัติมนุษย์นี้ใครจะรักษาไว้ไม่ได้แล้ว จะไปสวรรค์นิพพานไม่ได้เลย สอบตก ทำอย่างไรจะได้ เจริญกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มีสติส่วนนำ สัมปชัญญะ ตัวดู ตัวรู้ ตัวตาม จิตใจก็เบิกบาน มีเมตตา จะไม่ฆ่าสัตว์ต่อไป สติสัมปชัญญะมากขึ้น มันจะไม่อยากได้เงินทองของใคร อยากได้เฉพาะสันโดษมักน้อยของตนที่มีอยู่เท่านั้น ด้วยเหนื่อยยากลำบากหา มาด้วยเงินทองและเหงื่อออกด้วยตนเอง เราก็รักษาสมบัติไว้ ก็ไม่เสียหายอะไร และจะไม่ล่วงประเวณีซู้สาวกับใครอีกต่อไป

แล้ว ระหว่างสามภรรยาของเขา ไม่สมควรไม่เหมาะสม นี่ สมบัติมนุษย์ แล้วไม่ต้องการหลอกลวงโลกหวังเอาลาภเขา ต่อไป นี่สมบัติมนุษย์ ไม่เต็มสุรา เพราะคนเรานี่ มันก็เมาอยู่แล้ว เมาศ เมาฐานะ เมาลาภ เมาโกรธ เมาโลภ เมาหลงอยู่แล้ว แต่ไปกินเข้า แล้วมันก็เมากันใหญ่ไปนะซิ เลยสมบัติมนุษย์ตก ไหนเลยเล่าจะไปสวรรค์กับเขาได้

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องการมีสมบัติมนุษย์ให้ บริสุทธิ์ใจ พอบริสุทธิ์ใจได้แล้ว สวรรค์มาคอยรับ วอช่อฟ้ามา รับแล้ว นี่แหละไม่ใช่ว่าตั้งใจสร้างศาลา ฉันจะเป็นพระอินทร์ อยากจะเป็นนางฟ้านางสวรรค์ สร้างช่อฟ้าหน้าบ้านคันทวยอย่าง สวยหรู น่าพัฒนาชมแต่จิตใจเลวร้ายมีเงินก็สร้างได้ แต่ คุณสมบัติไม่มีเป็นไม่ได้แน่ ดูตรงนี้นะ ไม่งั้นก็เป็นกันหมดนะซิ ช่อฟ้าหน้าบ้านมีทุกวัด ก็สร้างกันก็เป็นนางฟ้านางสวรรค์หมด ต้องมีคุณสมบัติด้วยการเจริญพระกรรมฐาน ไม่มีเลย คนเราจึง ได้แยกประเภทออกไป ไปรวย ไปสวย ไปดี ไปยาก ไปจน ไป เป็นขอทานก็มากมาย นี่แหละกฎแห่งกรรม ไปเป็นหนี้เป็นสิน กันไม่พัก แล้วก็โดนโกงตลอดเวลา เพราะสร้างอกุศลกรรม มาก ปาณาติบาตติดมากก็ต้องเป็นอัมพาตง่อยเปลี้ยเสียขา อทินนาทานติดมากต้องโดนปล้นโดนจี้ โดยไฟไหม้บ้าน ล้วง

ประเวณีหน้าบัดสีมาในชาตินี้ มีสามีเป็นของเขาหมด มีเมียก็เป็น  
 ชู้ หาน้ำคูน่าชมไม่ได้ แล้วก็โดนหลอกโดนโกงตลอดรายการ  
 คือมูสา แล้วก็เมาตลอดเวลากาล เมอลาก เมายศ สรรเสริญ สุข  
 โลกธรรม ๘ ประการก็ไม่ซึ่งใจ ถ้าเจริญกรรมฐานแล้ว จึงจะรู้ว่า  
 สมบัติมนุษย์อยู่ตรงนี้เป็นประการใด มันจะเกิดประโยชน์แก่  
 ท่านเอง ไม่ใช่มานั่งกรรมฐานหลับหูหลับตา ไม่ต้องทำงาน  
 ไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าหากมีสติมาก มีสัมปชัญญะมาก จะขยันมาก จะไม่หลับ  
 ไม่นอน จะทำงานในหน้าที่ของตนตลอดงานนั้นจะไม่เสียหาย  
 แต่ประการใด อันนี้เรียกว่ากรรมฐานที่เราสอนอยู่ไม่ใช่ญาณ  
 เมื่อวานขึ้นนี้มาบอกว่าวัดนี้สอนดำจั่ง วัดโน้นสอนญาณสูง ใคร  
 ไปได้ญาณ ๑๖ หมด บอกไม่เป็นไร อาตมามีความรู้ดำ ยืนหนอ  
 ๕ ครั้งทำได้ไหม เห็นหนอ หัวไม่มีแล้ว ทำได้ไหม เห็นหนอ  
 นิสัยเลวทำได้ไหม ทำไม่ได้ อย่างมาว่าเรานะ แค่นั้นประถมทำ  
 ไม่ได้ จะไปขึ้นมัธยมหรือ เขาก็จะเถียง หลวงพ่อ ฉันไปวัดโน้น  
 เขาให้ญาณ ๑๖ ทำได้ ๗ วัน เดินระยะ ๖ เลย พอได้ ๔ วัน เขา  
 ก็เทศน์ลำดับญาณให้ฟังแล้วลำดับญาณฉันก็ฟัง โอ๊ยเราได้แน่  
 เราได้แน่ อุปาทานนึกเอาเอง ได้แน่เลย เป็นโสดาเลย เสียตาย  
 เหลือเกินนะ หมิ่นเหม่งต่อพระพุทธศาสนามาก หมิ่นเหม่งมาก

เลยเข้าใจ สำคัญผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จ เลยเหยียดหยามคนจน เหยียดหยามคนดูแคลนคนและหมิ่นประมาทคน ยิ่งคนจนนะ เหยียดหัวลงไปเลย ต้องคบคนรวย ๆ มีเงินมีทองมากมาย กาย กองอย่างนั้นหรือ อาตมาจำได้ตั้งแต่เป็นเด็ก **อย่าข้ามคนล้ม อย่าไปชมคนรู้ อย่าไปขู่คนกล้า อย่าไปทำคนพาล อย่าไปวาน คนร้าย อย่าไปขายคนรัก อย่าไปกักคนริบ อย่าไปบีบคนบอบ อย่าไปชอบคนชั่ว อย่าไปยั่วคนดี อย่าไปตีคนตาย** ไม้ล้มค่อย ข้าม คนล้มอย่าข้ามนะ

ถ้าท่านเจริญกรรมฐานได้ ท่านจะเห็นใจคน ท่านจะเห็นใจ ซึ่งกันและกัน จะเอาใจเขาใส่ใจเรา จะเอาใจเรามาใส่ใจเขาได้ แน่นนอน ถ้าท่านไม่ได้เจริญกรรมฐานที่ชี้แจงแสดงนี้ ท่านจะไม่ เห็นใจใครเลย สามีกี่ไม่เห็นใจภรรยา ภรรยาก็ไม่ให้เกียรติสามี แต่ประการใด เลยก็ทะเลาะวิวาทกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้ แน่นนอน ตรงนี้เป็นจุดสำคัญของมนุษย์สมบัติ ถ้าเจริญกรรมฐานท่านจะ ได้เห็นชัด ถ้ามาอยู่สัก ๗ วันสิ ทำให้มันเต็มทีหน้อยได้ไหม เปล่าเลยไปนั่งคุยกันซะเหล้า ๆ มานั่งนินทากัน นี่เล่าให้ท่าน ฟัง มันมีหลายปีมาแล้วที่วัดนี้ ลูกสะใภ้หนึ่งไปก็นินทาแม่ผัวไป ไปนั่งในห้องก็นินทาว่า นี่เธอแม่ผัวเธอเป็นยังไง แม่ผัวฉันไม่ เป็นเรื่องเลย พออยู่ได้ไม่ช้ายายแม่ผัวมานั่งบ้าง ก็นินทา

ลูกสะใภ้เช่นเดียวกัน เป็นกฎแห่งกรรม ลูกสะใภ้ินินทาแม่ผัว แม่ผัวก็ต้องนินทาลูกสะใภ้ ถ้าลูกสะใภ้ยกย่องแม่ผัว แม่ผัวก็เจริญพรลูกสะใภ้ ถ้าลูกสะใภ้ยกย่องแม่ผัว แม่ผัวเขาก็จะยกย่องลูกสะใภ้ นี่คือกรรมฐานที่เราสอน พ่อตาแม่ยายยกย่องลูกเขย ลูกเขยก็ยกย่องพ่อตาแม่ยาย พ่อตาแม่ยายเอาลูกเขยไปนินทา ลูกเขยก็นินทาพ่อตาบ้าง ก็เป็นกฎแห่งกรรมใช่หรือไม่

ท่านที่มีประสบการณ์จากการเจริญพระกรรมฐาน ถ้าท่านทำได้ ได้ผลแน่ ถ้าทำไม่ได้ มันก็ไม่ได้ผล ไม่ได้อะไรติดตัวตนไปในอนาคต และสัมปรายภาพ จะผิดหวังน่าเสียดาย อย่าไปเอาญาณเลย เอาแค่นี้ก่อน แค่นี้ยังทำไม่ได้ สมบัติมนุษย์ ไม่มีแม้แต่ข้อเดียว ท่านจะไปสอบได้อย่างไร สอบตกแล้วเขาไม่ให้ขึ้นชั้นหรอก ขอฝากไว้ **ยมบาลไม่ได้มาจดเราว่าทำบุญทำบาป จิตเราเป็นคนจดทุกวัน** ทำชั่วก็จด ทำดีก็จด คือจิตมันจดไว้โดยธรรมชาติ แล้วถึงเวลามันก็ไปตามบาปตามกรรมของมันเอง ไม่มีใครทำให้ ตัวเองทำตัวเองแล้วคนอื่นก็ไม่ได้มาทำให้เรา ดูตรงนี้นะ

อาตมาขอวิงวอนกรรมฐานอยู่ข้อหนึ่ง ถ้าได้จริงจะขยันไม่พัก ทำงานไม่พัก และไม่เคยนินทาใคร ไม่เคยกล่าวร้ายป้าย

สี่ใคร ถ้าเขายังเข้าถึงจุดนั้นไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้อะไรเลย สอบ  
 ตก เวทหนักตก จิตใจลามก จิตใจสกปรก จิตตกต่ำ แล้วก็ไม่ใช่  
 ขึ้นมา แล้วไหนเลยจะถูกต้องตามทำนองคลองของชีวิต ก็ขอ  
 ฝากท่านทั้งหลาย ขอให้ทำจริง ๆ หน่อยเถอะ ทำจริงท่านได้  
 ของจริงไป ถ้าทำเหยาะ ๆ แหยะ ๆ ท่านจะได้ของปลอมไป จะ  
 เข้าใจผิด จะคิดสำคัญผิด คิดว่าตัวเองเป็นหนึ่งในตองอู ขาด  
 ความรู้จริง ขาดความเข้าใจแท้แน่นอนที่สุด ข้อสุดท้ายนี้ก็ขอ  
 ความสวัสดิ์จงมีแก่ท่านทั้งหญิงและชาย พระสงฆ์องค์เจ้า  
 เถรานุเถระที่ปฏิบัติธรรมทุก ๆ รูป จงมีความเจริญรุ่งเรืองงอก  
 งามไพบุลย์ในพระศาสนา ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
 และจงเจริญธรรมสมาธิปฏิบัติในหน้าที่ตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้  
 เป็นต้นไป ทุกท่านจะมีอายุมั่นขวัญเย็น จะมีอายุ วรรณะ สุขะ  
 พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นี้ก็คิดสิ่งหนึ่งประการใด จงสม  
 มาตปรารภนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

ท่านพระเถระภิกษุสงฆ์ ญาติโยมผู้ปฏิบัติธรรม เราได้  
 ตั้งใจมาปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าบำเพ็ญกุศลอย่างสูงสุดนั้น  
 นั่นคือเรามาปฏิบัติที่จิตใจ เจริญสติปัญญา ๔ การเจริญสติปัญญา



ฐาน ๔ นี้ ต้องการให้เอาสติมีฐานะดี ในจิตใจให้เข้มแข็ง ต้องประกอบด้วยธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่ให้ครบตามกำหนดสติ

ปฏิฐาน ๔ สติปฏิฐานมี ๔ ประการ ที่เราต้องปฏิบัติกันอยู่ ณ บัดนี้ กรรมฐาน ๔ ประการนั้น คือสติปฏิฐาน เอาเฉพาะทางสายเอกเท่านั้น สติอยู่ที่ฐาน เป็นการรองรับให้จิตอยู่ที่ ไม่ให้จิตเพ่นพ่าน ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ให้จิตมันไปเครียด ต้องการให้จิตอยู่ที่ ต้องการให้มีการกำหนดจิต โดยให้เรามีสติปัญญา นั้น มีจุดมุ่งหมายอันนั้น แต่การปฏิบัติ นั้น ไม่ใช่ง่าย ทำยากมาก

**เพราะจิตมันเพ่นพ่านฟุ้งซ่านอยู่เสมอ** เราจะให้จิตอยู่ที่คงลำบาก แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ก็คือว่าให้เราเอาสติไว้ จิตมันจะเพ่นพ่านไปทางไหน มันจะคิดอะไร ก็สติไปตามไปติดตามจิตตลอดไป จิตจะฟุ้งซ่านไปทางดีหรือทางชั่วเราไม่รู้ ไม่มีใครรู้ตัว แต่เมื่อใช้สติของเราเข้าไปยึดเหนี่ยวจิตให้มันเกิดในเรื่องที่ดี ในเมื่อเรามีสติแล้วจะคิดแต่เรื่องดีเสมอไป เรื่องชั่วคงไม่คิด เพราะว่ามีสติเหนี่ยวรั้งจิตใจ นี่ปัญหาตรงนั้น ก็ไม่หมายความว่า เราจะต้องให้จิตมันอยู่ที่ตั้งเป็นสมาธิ ก็เป็นได้ยาก ก็เนื่องจากจิตนี้เป็นธรรมชาติอย่างนั้น ท่านต้องคิดอยู่เสมอ มันต้องเปลอเรืออยู่ตลอดเวลา จิตมันจะเพ่นพ่านไปตามอารมณ์ของเราเสมอ ไม่มีใครที่จะยึดเหนี่ยวมันไว้ได้ ห้ามไม่ได้

บังคับจิตนี้บังคับยาก เพราะเราก็รู้ตัวอยู่ด้วยกันทุกคน ว่า จะบังคับเขาได้หรือ จิตนี้มันไปตามอารมณ์ของเรา มันชอบกิเลส มันชอบความฟุ้งซ่าน มันชอบคิดนานาประการ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเรามีสติพอไหม สติพอจะเหนี่ยวรั้งจิตไว้ได้ไหม ถ้าสติเหนี่ยวรั้งจิตไม่ได้ ระลึกไม่ได้แล้ว จิตมันก็ไปตามกำลังของมัน สติมันน้อยไม่พอต่อความรั้ง ไม่มีพลังสมาธิ ก็ไม่สามารถจะรั้งจิตเข้าไว้ได้ จิตมันต้องเลเพลาดพาตไปตลอด ถ้าเราฝึกจิต ฝึกสติไว้ให้มันคุ้นเคยกัน ให้มันอยู่ที่อยู่ทางตลอดรายการ มันจะค่อย ๆ ดีขึ้น สติอยู่ในจิตใจ จิตใจก็ไม่หลง จิตใจก็เข้าไปสู่ภาวะสมาธิ ถ้าเราขาดสติ สมาธิก็ไม่มั่นคง เป็นสมาธิของสมณะต้องการอยู่ในจุดสมาธิ แต่เป็นการขาดสติ ปัญญาจึงไม่เกิด เป็นเรื่องสมณะไปยึดเหนี่ยวอารมณ์ หรือยึดเหนี่ยวบัญญัติมาเป็นอารมณ์ โดยเฉพาะมาอยู่ในบัญญัติกันมาก แต่ต้องการจะยึดให้มีสติ ให้สติมีอยู่ในจิต เป็นการเพ่งภาวนา ในเรื่องกายนุปัสนา เรื่องเวทนานุปัสนา จิตตานุปัสนา ธัมมานุปัสนา ต้องการให้มันอยู่ในจุดนั้น จะเกิดอะไรขึ้นมา ทั้ง ๔ ประการนั้นเราก็เอาสติปักลงไป มันจะเกิดเวทนาก็ปักไปที่เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่มันเกิดขึ้นนั้น ปักลงไปแล้วก็ภาวนา คือสมาธิภาวนาให้จิตมันมันอยู่กับสติ สติมันอยู่ในสมาธิ คำว่ามัน คือ

สมณะ มันมีพลังสมาธิมาก มันก็สามารถรู้เห็นยวจิตไว้ได้มาก  
 นี้คือฝ่ายกรรมฐานโดยแท้จริง ถ้าขาดกำลังสมาธิสติมันก็อ่อน  
 ไป สำหรับสติฝ่ายสติปัฏฐาน ๔ นะ โดยเฉพาะไม่เอาอื่นมาปน  
 อย่างอื่นมันบอกหลายอย่าง สมาธิทางโลก สมาธิทางธรรมไม่  
 ขอกล่าว ขอรวบรัดตัดมาบรรยายจำเพาะสั้น ๆ ที่เราทำอยู่  
 ขณะนี้ สมาธิคือมัน ตั้งสติให้มัน ถึงจะถูก ทำไมจะต้องตั้งสติให้  
 มัน ก็คือตัวกำหนด ปวดหนอ... ปวดหนอ... นี่มันอยู่ในจุดเดียว  
 ถึงเรียกว่าสมาธิ ประกอบด้วยสติ สติมีพลัง ก็คือมีสมาธิดี สติ  
 มันก็ติดตามด้วยตัวกำหนด **ตัวกำหนดนี่เป็นการกำหนดชะตา**  
**กรรมของเราด้วย** คาดหมายชะตากรรมไว้ชัด คือกรรมดีไม่มี  
 วิบากกรรม เพราะอดีตที่จะมาโผล่ในขณะนั้น เพราะเราทำ  
 ปัจจุบัน เราไม่เอาอดีต วิบากกรรมจะไม่ประสพวิบากก็คือครึ่ง  
 อดีต เกิดขึ้น กรรมดี กรรมชั่ว ครึ่งอดีตมันจะไม่โผล่ มันถึงจะมี  
 พลัง มีกำลังสมาธิสูง ท่านผู้ปฏิบัติหลงผิดกัน ไปเอาอดีตบ้าง  
 เอาอนาคตบ้างมาสะสมกัน เลยจิตมันก็แยกออกไป แดก  
 ออกไป พลังก็หมด สมาธิก็ไม่มัน สติก็น้อยถอยลงไป ไหนเลย  
 เล่าจะรู้อะไรจริง

ความจริงทุกสิ่งในจิตถูกกำหนด โกรธหรือ เสียใจ หรือ เอา  
 ให้มันจริงหน้อยได้ไหม เป็นการฝึก ยกตัวอย่างให้เห็นว่า โกรธ

หนอ... ง่ายที่พูดนี้ง่ายมาก ใครก็พูดได้ แต่ทำได้หรือไม่ ทำไม่ได้หรอก แต่มันพูดได้ แต่ทำได้ละ ถึงจะซึ่งใจ ว่าโกรธ ตัวโกรธ นี่คือสติ จะได้บอกว่าโกรธเรื่องอะไรหนอ... ตัวตามอันจะพูดเมื่อวานให้โยมฟัง ก็ตัวตาม **ตัวตามนี่คือสัมปชัญญะ** รู้ตัวอยู่ตลอด ไม่พลาด ไม่เผลอ ไม่ประมาท คือตัวสัมปชัญญะ ตัวนี้เป็นตัวหลัก **สตินี้เป็นตัวนำ สัมปชัญญะเป็นตัวมอง เป็นตัวตามดู** ให้รู้จักของตนเอง ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ มองไม่เห็นนั้นกลายเป็นกิเลสขึ้นมา ในเมื่อกลายเป็นกิเลสขึ้นมาแล้ว การทำก็ไม่ได้ผล การกำหนดชะตากรรมก็ไม่ได้ผล เลยเป็นการคาดหมายชะตากรรมด้วย แต่การดันเดาเอาเป็นเช่นนั้น ดันเดาไม่ได้หรอกเรื่องพรรคนี้จะไปเดาเอาไม่ใช่หนังสือ ไม่ใช่อ่านหนังสือ เขียนหนังสือหรือเรียนหนังสือ ถ้าดันเดาเอาตามนั้นไม่ได้ แต่งเป็นนิทานแต่งเป็นกระทู้ไม่ได้ อันนั้นเป็นเพียงวิชาการ แต่การปฏิบัติการณ์นั้นแต่งเติมไม่ได้เลย แต่งเติมไม่ทั้งหมด ต้องเกิดด้วยความบังเอิญ ตั้งใจได้เฉพาะตัวผู้ภาวนาเท่านั้น คนไม่ภาวนามันก็ไม่รู้จริง รู้สิ่งเฉพาะหนังสือวิชาการที่อ่านกันมาและเขียนกันไป มันจะไม่รู้จริงนะ ตรงนี้ขอฝากไว้กับผู้ปฏิบัติเสียใจอย่าปล่อยให้มันค้างคิน อย่าให้เลยเป็นอดีต ต้องกำหนดทันทีในปัจจุบัน เสียใจเรื่องอะไร นึกตัวอย่างให้เห็นตรงนี้

ขาดกันมากนะ ขาดปฏิบัติตรงนี้ ตั้งสติไว้ให้มันคำว่า **“มัน”** คือ ตั้งสติไว้ที่ความเสียใจ ปักมันลงไปที่ลิ้นปี หายใจลึก ๆ หายใจ ยาว ๆ ถึงจะได้ผล ไม่งั้นก็กำหนดแต่ปากจิตมันไม่ถึง สติก็ไม่มี สัมปชัญญะก็ไม่รู้ตัว เลยก็มั่วกันไปหมด สับสนกันไปหมดเลย จับจุดมุ่งหมายไม่ได้ จับอะไรเป็นหลักไม่ได้เลย ในเมื่อจับอะไร เป็นหลักไม่แล้ว กำหนดไม่ได้ผล เสียใจยังฝากฝังเข้าไปอีก ไป เสียใจวันพรุ่งนี้ต่อไปอีก นึกได้เมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้น สำหรับ เรื่องเสียใจมีมากมาย แต่จะไม่บอกกล่าว ยกตัวอย่างให้เห็น เรา ปักให้มันแน่น มีสมาธิพลังสูง สติยึดมั่นในสมาธิของตน จิตนี้มัน จะผ่องใส สัมปชัญญะมันจะรู้ตัวว่าเสียใจอย่างนี้ต้องแก้อย่างนั้น สติก็ตามนำอีก นำดูอีก ตามไปรู้อีก เสียในเรื่องนี้ควรจะแก้ อย่างนี้แล้วก็แก้ได้ด้วย แล้วจิตใจก็ไม่เสียใจ เพราะมันมั่นใน สมาธิในเมื่อมีสมาธิพลังสูง ความเสียใจจะไม่เสียใจอีก

บางคนเสียใจวันนี้แล้ว ลืมไปแล้ว กลับนึกได้ก็เสียใจอีก นึกขึ้นมาได้เมื่อไร เสียใจเมื่อนั้น มันรู้จักจะหายไปจากจิตใจ ของตน เรากำหนดให้มันได้ให้มันขาดไป สติกำหนดโดย ต่อเนื่อง อย่าให้มันขาด พอกำหนดได้แล้ว พอรู้จักเกิดขึ้น การ อยู่ดับไป ความเสียใจดับวูบ ความดีใจมาแทนที่แล้วเราจะไม่ เสียใจอีก จะกี่เดือนกี่ปีก็ไม่เสียใจ เรียกว่าอะไร เรียกว่า **“ปลง**

**ตก”** ปลงตกเรียกว่าอะไร เรียกว่า **พระไตรลักษณ์** พระไตรลักษณ์เรียกว่า **ความไม่แน่นอน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่เกิดขึ้น เลยหาความแน่นอนที่เที่ยงแท้ไม่ได้เลย นี่กลายเป็นความเสียใจที่ฝังไว้นาน ๆ ในใจมานานมันก็หายวับไปกับตา จิตก็ไม่นอนเนื่องในสันดาน อนุสัยก็ไม่เกิด ไม่มีอนุสัยแล้ว แล้วจะเกิดนิสัยปัจจัย นิสัยปัจจัยเกิดอย่างไร เกิดด้วยความมั่งคั่ง สมบูรณ์ ด้วยสมาธิภาวนา สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็ออกมาบอก อ้อ เราแก้ได้แล้ว ได้ผลแล้ว ไม่มีใครเคยกำหนดเลยนะ ปล่อยให้มันผ่านไปแล้วทำอะไรมันเลยไปแล้ว ให้กำหนดรู้หนอ... ที่สิ้นปีนั้น ง่าย ๆ แต่ผู้ปฏิบัติไม่เคยทำ ปล่อยให้เลยไปหมดเลย เป็นอดีตไปหมด เป็นอนาคตไปหมด

ปัจจุบันนั้นคือสมาธิ มันก็หมดพลังไป สติก็หมดไปด้วย ไหนเลยจะรู้ฝั่งจริยะ ฝั่งธรรมะ อยู่ในจิตใจ มันก็ไม่ฝั่งมันก็ไม่แน่น แล้วกลายเป็นคลอน ๆ คลอนแคลน หละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล ไม่ได้ผลขึ้นมาอย่างน่าใจหาย มันฝังเรื่อย เหมือนอย่างท่านเป็นพ่อค้า แม่ค้า มันฝังเสียใจมาก ๑๐ ปี ๒๐ ๓๐ ปี มันก็ยังฝังแน่น แน่นต่อไป พอแน่นไปแน่นมาแล้ว ความเสียใจมาโผล่ กำลังจะขายของ เลยขายของไม่ได้เลย ขายไม่ได้ จิตมาฝากไว้ที่ความเสียใจหมด จิตใจที่จะมีปัญญาจะขาย



ของ จะขายทอง จะขายเพชร เลยเบลอ เลยขายไม่ได้แน่นอน  
 พลังขายไม่มี คนซื้อมีพลังมาซื้อ แต่คนขายพลังไม่พอ ขาย  
 ไม่ได้หรือ รบรองคนซื้อเขาก็จะหาว่าแพง คนซื้อเขาก็หาว่าไม่  
 ดี มันต้องออกมาในรูปแบบนี้ เลยตกลงขายไม่ได้ อารมณ์คนขายไม่  
 ดี ต้องตัด การตัดการปลงนี้ต้องอยู่ที่ตัวกำหนด ถ้ากำหนด  
 ไม่ได้ แปลว่าเราไร้ผล กำหนดจิตอยู่ที่ไม่ได้ ให้มันอยู่ในสมาธิ  
 ได้ใหม่

สมาธิแปลว่ามันคง ผังอยู่ในจิตใจ สมาธิมีมากแล้ว มันจะ  
 เขาเอากิเลสเชื้อออกไปเสียจากจิตใจ อนุสัยที่มันเคยนอนเนื่อง  
 ในสันดานก็หายไปด้วย คือทิฏฐิ ทิฏฐิจะไม่มีกับคนนั้น และการ  
 ปฏิบัตินั้น ทิฏฐิไม่มีแล้ว รบรองปัญญาเกิด คนยังมีทิฏฐิมานะ  
 ในเรื่องเลวร้าย ไม่ยอมใคร ไม่ยอมคนแล้วนั้น นั่นแหละตัวทิฏฐิ  
 แต่ทิฏฐิที่ฝังมีอยู่มากมาย จะพูดเฉพาะเชิงปฏิบัติการณ์ที่มันใกล้  
 ๆ ตัว นี่เปรียบเทียบให้ฟัง ก็ทิฏฐิมีอยู่ ท่านผู้ใดมีมาก ความ  
 สงสัยก็มีมาก สงสัยคนโน้นว่าไม่ดี คนนี้ว่าไม่ดี สงสัยเรื่องไป  
 แต่น่าจะสงสัยว่าตัวเองไม่ดี ไม่สงสัยเลย ไประแวงคนอื่นเขา นี่  
 แหละตัวทิฏฐิตัวนี้ สำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อันแจ่มชัดมาก  
 อย่าเอาวิชาการมากนัก ทิฏฐิเกิดขึ้นก็ทำให้ไม่อยากจะมองหน้า  
 ใคร ไม่อยากจะเชื่อฟังใครเลย เลยเอาตัวขึ้นเหนือลมคนเดียว

เลยตัวดีคนเดียว ดีไม่ได้หรอก คนมีทิฏฐิ มีมานะในทางที่ไม่ดี  
**คนที่ปัญญามาจะมานะในทางที่ดีเสมอไป จะขยันหมั่นเพียร**  
**ตลอดรายการ นี่ตัวนี้เป็นตัวสำคัญ** กำหนดเห็น ก็ไม่เคย  
 กำหนดกันนะ เท่าที่อาตมาทบทวนและเห็นพวกนักปฏิบัติ ไม่  
 เคยตั้งสติไว้ที่เห็น ผ่านไปอย่างน่าเสียดาย แล้วจิตใจจะมั่นคง  
 ได้หรือ เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เห็นสวย เห็นงาม เห็นไม่สวย ไม่  
 งาม เห็นเท่านี้ยังใช้ไม่ได้ ต้องตัดกำหนดว่าเขาสวยอย่างไร เขา  
 ด้อยอย่างไร ปัญญาที่มันเกิดขึ้นจากได้ภาวนานั้นมันจะบอกว่าคน  
 นี้จะสวยหรือน่าเกลียด น่าชมก็อย่าไปสนใจเขา เกิดขึ้น ตั้งอยู่  
 ดับไป รูปกับนามแยกกันได้ รูปก็ต้องเป็นรูปไป ตัวนามก็เป็น  
 ตัวนามไป ก็แยกกัน ไม่ไปผสมกัน ตรงนี้เป็นตัวขาด ปลงตก  
 ไม่สนใจในรูป เสียง กลิ่น รส อีกต่อไป จะสนใจแต่ความดีมีอยู่  
 ในตัวเอง เรียกว่า **ตัวกำหนดชะตากรรม ทำให้เรารู้ชะตากรรม**  
**ตัวเอง เรามีเวรกรรมประการใด** มันจะบอกตอนนั้นต่อไป ถ้าเรา  
 ยังทิฏฐิผิด มันมีติดอยู่ตลอดเวลา แสงสว่างไม่เกิดขึ้นใน  
 จิตใจ

ในเมื่อแสงสว่างไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ครอบงำท่านต้องผิด  
 ต่อไป เอาแต่อารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ได้จะเอาใจคนอื่น  
 ยึดถือมาเป็นหลักปฏิบัติแต่ประการใด โดยการปฏิบัติกรรมฐาน

จึงเสียผล ไม่ได้ผลนะ กำหนดรู้ก็ไม่เคยกำหนด เห็นหนอก็ไม่เคยกำหนด แล้วไม่เคยเก็บอารมณ์ กำหนดทุกอิริยาบถ เรียกว่า **เก็บอารมณ์** จำไว้ให้ได้ ไม่ได้เก็บอารมณ์ไปนั่งอยู่ในห้องมืด ไม่ต้องไปดูคน ไม่ใช่เก็บอารมณ์อย่างนั้น **เก็บอารมณ์ก็คือว่า เห็นหนอ... ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ไปสนใจในรูปนั้น ก็เรียกว่า เก็บอารมณ์ เสียงหนอ...** เขาจะเยินยอ เขาจะสรรเสริญ เขาจะนิินทา เขาจะแข่ง เขาจะด่า เก็บอารมณ์ไว้

คำว่า **เก็บอารมณ์คืออะไร คือไม่ไปรับอารมณ์ เรียกว่า เก็บอารมณ์** เข้าใจตัวนี้หน่อย ไม่เข้าใจกันเลยนะ เก็บอารมณ์ เขาเรียกเก็บอะไร ไม่ดูโลก โลกสว่าง มืด ข้าไม่รู้ไปเก็บตัว ไม่ใช่เก็บอารมณ์ เก็บตัวไม่ใช่อยากจะทำกับใคร และจะไม่พูดจากับใคร **เก็บอารมณ์ที่ถูกต้องก็คือ กำหนดจิตให้ได้ในอารมณ์ปัจจุบัน** ถ้ากำหนดไม่ได้ปัจจุบันไม่ใช่เรียกว่าตัวเก็บอารมณ์ นักปฏิบัติต้องจำข้อนี้ไว้ให้ได้ เราเจอคนมากเราฝึกไปแล้ว เจอคนมาก มันทั้งด่าบ้าง ทั้งนิินทาบ้าง หมุ่หมิบ้าง เก็บอารมณ์ไม่รับได้ไหม พากเอาออกไปรับแล้ว เขาด่า เขาว่าออกเผชิญหน้าเลย อย่างนี้แสดงว่าไม่เก็บอารมณ์ แสดงอารมณ์ออกมาอนกหน้าให้เขาเห็น อย่างนี้เก็บอารมณ์ไม่อยู่แล้ว เก็บไม่อยู่แล้ว ไม่ใช่ไปนั่งในห้องมืด ไม่ต้องเจอใครด้วย ไม่มี

ประสบการณ์กับอารมณ์เลย ต้องกำหนดตัวนี้ให้ได้ เสียงหนอ  
 เขามาจินตนาการหน้ากุฏิ เสียงหนอ... เขามาว่าเราว่าไม่ล้างชาม  
 เขามาว่าเราสกปรก เก็บอารมณ์ได้ไหม คือเสียงหนอ ไม่รับ  
 อารมณ์มาไว้ เก็บอารมณ์ไว้ให้ได้ คือเสียงหนอ ไม่รับอารมณ์  
 มาไว้ เก็บอารมณ์ไว้ให้ได้ คืออารมณ์ดี อารมณ์เสียที่เขามาด่า  
 มาว่าก็ให้มันหายไป เลื่อนลอยไปตามสภาพ อย่าไปดึงมันมา  
 เรียกว่าเก็บอารมณ์ เข้าใจผิดกันมาก เข้าใจว่ากูไม่พูดกับใคร  
 วัวยันนี้ กูจะนอนวันยังค่ำ เก็บอารมณ์สักหน่อย ใช้ได้หรือ กิน  
 แล้วนอนกลับตาสนิท เรียกว่าบำเพ็ญกิจวัตร อย่างนั้นหรือ กิน  
 แล้วนอน ภavanaปฏิบัติ นั่นกินแล้วก็กลับตาภavanaปฏิบัติ  
 ภavanaปฏิบัติอะไรนี่ บอกไว้ชัดเจนมาก นอนหลับสนิทเรียกว่า  
 บำเพ็ญกิจวัตร ไม่ใช่เลย หลับตาสนิท แล้วมันจะบำเพ็ญได้  
 อย่างไร ไม่มีสติเลย หายใจเข้าใจก็ไม่ว่าเลย เลยหลับสนิท นอน  
 หลับวันยังค่ำ ไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ใช่เรียกเก็บอารมณ์ ตั้งข่ม  
 จิตไม่ได้ ตั้งสติไว้ไม่ได้ คนชอบหลับ คนชอบหลับที่ขาดสติ สติ  
 ดีเต็มที่แล้ว กำหนดนอน พองหนอ... ยุบหนอ... กำหนดไปสติดี  
 นะ นอนไม่หลับ สติดีแล้วไม่หลับ มันจะสว่างโล่ง ถ้าขาดสติ  
 เมื่อใดมันอยากจะหลับ เพราะจิตมันอยากจะหลับ จิตมัน  
 อยากจะพักผ่อน จิตมันอยากจะนอน เอาสติใส่เข้าไป นอนไม่

หลับเลย นี่แหละถูกต้องแล้ว ถูกต้อง ถ้าอยากหลับหรือ **อยากหลับกำหนดที่คอหอย** **กลืนน้ำลายกำหนดจิตหลับทันที** ง่ายนิดเดียว แต่ไม่ทำตรงนี้กัน จึงไม่ได้อะไร จะเอาแต่ญาณอะไรกันหน้าหนา นี่เชิงปฏิบัติการ เขาว่าอย่างนี้ชัด นี่เรียกว่า เก็บอารมณ์ เห็นหนอ ต้องฟังไป กำหนดเห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย สวยหรือไม่สวย ไม่ต้องไปตั้งปัญหาตรงนั้น เห็นแล้วก็รู้เลยว่านี่รูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สติเราก็ดีขึ้น เก็บอารมณ์ไว้ได้ ไม่ไปรับอารมณ์นั้นมาไว้ในจิต

ถ้ารับอารมณ์ภายนอกเข้ามาเมื่อใด ท่านจะเกิดปัญหาเมื่อนั้น ถ้ารับเสียงนอกเขาด่า เขาว่าชายแพ่ง รับมาแล้วท่านจะเกิด ฟุ้งซ่านทันที ท่านจะไม่สามารถจะเก็บอารมณ์และข่มความโกรธเอาไว้ได้ ไม่ได้ ต้องแสดงออกไปหน้าเลย หน้าตาแดงเลย ออกทางหูผึ่งเลย แล้วไม่เอาเหนือเอาใต้เลย นี่แสดงว่าเก็บอารมณ์ไม่ได้ เก็บไม่อยู่ ความรู้ก็ไม่มีจริง รู้จริงจะเป็นอย่างนี้ หรือ คนเราก็เก็บอารมณ์ไม่ได้ ไปรับอารมณ์มาทำไม ชอบหาเรื่อง ไปรับเรื่องโน้น เรื่องนี้มาอยู่ในจิตใจ ตลอดรายการ พวกเรื่องมาก พวกมีปัญหา **คนที่มึเรื่องมาก ปัญหามากคือไปรับมามาก ได้ได้เก็บอารมณ์นั่นเอง** ถ้าเสียงหนอ เรา กำหนดได้ก็เรียกว่าตัดปัญหา แก้ปัญหาไปในตัวแล้ว เก็บ

อารมณ์ไว้อย่างเดิม ไม่ใช่เก็บเอาเสียงเขามาไว้ เอารูปสวย ๆ มาไว้ แล้วทำให้แค้นเคืองในจิต ทำให้สติหายไป ในเมื่อสติหายไป สมาธิก็หลุดไป ไม่เกิดประโยชน์ อย่างนี้สิ เหมือนอย่างเราเป็นทหาร หัดอาวุธต้องรบเลย ลองไปฝึกรบดูซิ ถึงจะรู้ว่าวิชาที่ฝึกมานั้นได้ผล ฝึกเลย ดูซิข้าศึกมากันมาก ล้อมด้าน ล้อมเอว ข้าศึกคือกิเลส มันมาทางตาบ้าง มาทางหูบ้าง มาทางปากบ้าง มันมาครบดูซิเก็บอารมณ์ได้ไหม

ถ้าเราเก็บอารมณ์ได้ ที่มาพัดมานั้นมันจะถอยกลับไปเอง เสียงที่ด่าเราก็จะกลับไปหาเขาเอง คือเราเก็บอารมณ์ได้ ต่อสู้ได้ ผ่านอุปสรรคได้ ถ้าเราไปนั่งห้องมืดเก็บอารมณ์ แต่ไม่รู้เก็บอารมณ์ได้อย่างไร และไม่รู้สมาธิคืออะไร ชะตากรรมคือกำหนดจิต เราก็มารู้ เราไม่เคยประสบกับปัญหา ถ้าคนที่เก็บอารมณ์อยู่ แล้วลองมาสู้กับปัญหาดูซิ มาดูกันบ้าง เสียงตั้งอยู่ ดับไป เราจะไม่สามารถที่จะเก็บเสียงอย่างนั้นมาไว้ในจิต จับใจเราได้ เราจะไม่เก็บเอารูปที่เป็นสภาวะของคนอื่นมาไว้ในจิตใจได้ จิตใจเราก็ดี จิตใจเราก็มีปัญญา พลังเราก็สูงกว่า เรามีสติปัญญากว่านะ ขอฝากท่านผู้ปฏิบัติไว้กลับไปบ้านทำต่อไป เพราะเราจะต้องหยิบ หยิบของ ต้องเดิน ต้องนั่ง ต้องนอน ก็เอาสติใส่เข้าไปเท่านี้เอง เลิกเลย ขาดสติปัญญา ตั้งแต่กลับจากวัดไปท่านไม่



ทำติดต่อกัน เอาไปทิ้งไปขว้างเสีย ท่านจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่นะ  
 ท่านจะรู้ไม่จริง คนที่เก็บอารมณ์อยู่นั้นจะมีความรู้จริง รู้แจ้ง  
 เห็นจริง รู้ชัดเจน รู้เข้าใจ ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ อย่างคนมากมาย  
 นี้รู้ รู้วันละสิบคนใหม่ รู้วันละสิบคนได้ใหม่ ไม่รู้ นะ ถ้าท่านเก็บ  
 อารมณ์อยู่ ตั้งสติไว้ครบวงจร รับรองท่านจะรู้นิสัยคนที่มานี้ ว่า  
 เขามาต้องการอะไร จะพูดออกไปด้วยความถูกต้อง ดีเส้นเข้าไป  
 เลย เขาจะรู้ว่าเรารู้เรื่องของเขา เทำนี้เองทำไม่ได้กันเลยนะ  
 เก็บอารมณ์ไม่อยู่ คนที่เก็บอารมณ์ไม่อยู่นะ อารมณ์มันรั่ว  
 อารมณ์รั่วอย่างไร ฟังต่อไป

อารมณ์รั่ว เก็บอารมณ์ไม่อยู่คืออะไร คือ **ขาดตัวกำหนด**  
**ไม่มีตัวกำหนด** ไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีการแก้ปัญหาได้ อย่างนี้  
 เป็นต้น คนเก็บอารมณ์อยู่ ทำงานตลอดไปได้เลย คนที่เก็บ  
 อารมณ์ไม่อยู่ มันปล่อยไปตามอารมณ์ไปตามใจตัวเองตลอด  
 รายการแล้ว รับรองได้เลย พลังท่านจะตก กำลังจิตจะตก ทำ  
 อะไรก็ตกหมด จิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจไม่อดทน ตรงนี้ขอฝาก  
 พวกกรรมฐานไปด้วย ก็จะได้ไปพูดต่อไปว่า วัดนี้ไม่ได้สอน  
 ญาณนะ ไม่สอนชั้นสูง สอนชั้นต่ำ ๆ อย่างที่พูดนี้ ทำได้หรือยัง  
 ยืน... หนอ ๕ ครั้ง ทำได้หรือยัง กำหนดได้เมื่อใด ท่านจะรู้วาระ  
 จิตของคนได้ จากศีระะถึงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศีระะ ๕ ครั้ง

แล้ว หน้าตามันจะบอกโหงวเฮ้งว่าคนนี้นักปราชญ์แต่งตัวผ้า  
 ปอน ๆ เห็นหนอ... คนนี้นักปราชญ์ การเป็นนักปราชญ์นี้หรือ  
 คือมีปัญหา จะไม่ใช่ที่แต่งตัว ใส่สุทมา ใส่เสื้ออย่างดี ใส่เพชร  
 นิลจินดา เห็นหนอ อ้อนี่ตัวละละ ตัวหละหลวม ไม่ใช่ตัวดี ข้าง  
 นอกดีมาก แต่งตัวสวย ข้างในใช้ไม่ได้ คบค้าสมาคมไม่ได้เลย  
 คนเราไม่ค่อยลึกซึ้ง ไปต้อนรับคนแต่งตัวสวย ๆ คนแต่งตัว  
 ปอน ๆ ทำไม่รู้ไม่ชี้กับเขา ไม่รู้เลยว่า ผ้าขี้ริ้วห่อทองอยู่ข้างใน  
 ไม่รู้เลยนี่เป็นเงาะป่า ข้างในเป็นทองคำ ข้างในเป็นนักปราชญ์  
 ไม่รู้หน้าตาเป็นเงาะ แต่ข้างในเหมาะเจาะข้างในเป็นทองคำ คือ  
 พระสังข์ทอง ออกมาอย่างนี้เลยนะ

บางคนไม่เข้าใจเยอะ ท่านผู้ปฏิบัติกรรมฐานยังเล็กยังน้อย  
 มากนัก กลับไปบ้านแล้วก็ทำติดต่อกันไปนะ ทำติดต่อกันไป  
 ด้วย ท่านจะได้เก็บอารมณ์อยู่บ้าง จะได้ไม่ตั้งตังบ้าบอคอกแตก  
 กับเขาต่อไป แต่ยุทธวิธีที่ถูกต้อง ข้าศึกมันมา ไหลมาทางทวาร  
 ๖ ทั้ง ๖ ประตุนี่ เราจะได้เอาสมาธิ ปัญญา ไปสู้กับข้าศึก ที่มัน  
 หาญฮึกโถมตีเราทั้ง ๖ ประตู เราก็จะได้รู้ในกายนคร เราจะได้  
 สั่งสอนตัวเองได้ เราจะได้สงบศึก ไม่รบใน ๖ ประตุนั้น ข้าศึก  
 มันเข้ามา เราก็ไม่ไปต่อตีตามประตูต่าง ๆ เก็บอารมณ์ไว้ อย่า  
 ไปเสียอารมณ์เปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์ ตรงนี้หน้าคิด เราเก็บ

เฉย ๆ ในกองทัพของเรา อย่าไปตี ตบตีกับเขา นอกประตูพื้นที่  
เห็นเหตุทำลายเรา ถ้าเราเก็บอารมณ์อยู่ แล้วมันจะมันคงถาวร  
แล้วเราจะไม่ใช่อารมณ์นี้ออกไปต่อกรกับข้าศึก มหาอุก  
โจมดีเราทุกวัน พอลืมนตาทำนมาแล้ว ข้าศึกก็มาแล้ว ลืมตา  
เมื่อใดข้าศึกมาเมื่อนั้น หลับผล็อยไปเมื่อไร ข้าศึกมันก็สงบ  
เงียบเมื่อนั้น ลืมตาแล้วมันก็ต้องคิดหาแต่ข้าศึกมาตลอดเวลา  
แล้วเราก็ต้องรบกับข้าศึกตลอดมา คือ กิเลส เห็นเหตุทำลายเรา  
ตลอดรายการ ตรงนี้ผู้ปฏิบัติทำให้ได้หน้อยดีไหม เก็บอารมณ์  
ไม่ใช่ไปเก็บตัว มาต่อสู้กับข้าศึกเขาบ้าง ต้องเผชิญต่อข้าศึก  
ปัจจุบัน เราจะรู้ตัวว่าเราทำได้ไหม เห็นคนเป็นศัตรูเรา  
มาแล้ว ดุชิเก็บอารมณ์ได้ไหม จึงได้แผ่เมตตาให้ศัตรูเป็นมิตร  
กับเราให้ได้

ถ้าทำได้ก็จะรู้ตัวว่าตัวทำได้ สำคัญเก็บอารมณ์ไม่ได้ เก็บ  
อารมณ์ไม่อยู่เลย เตี้ยวกัโมโห เตี้ยวกัโทโส เตี้ยวกัโทสะมี  
ความหมายมากมาย โบราณท่านว่าพระดีต้องอยู่ในโบสถ์ พระ  
ไม่โกรธ พระประธาน เรียกว่าพระดีอยู่ในโบสถ์ พระไม่โกรธ  
ต้องอยู่ในสระ สระคืออะไร สระน้ำ น้ำนี่คือจิตที่เป็นกระแสน้ำ  
น้ำเย็น อารมณ์เย็นลงไป พระดีอยู่ในโบสถ์ พระไม่โกรธ คนที่มี  
น้ำใจ มีธรรมะ จะโกรธคนยาก อยู่ในสระนี้เอง นี่เขาตำราเรา

นานแล้ว เราจำเขาได้เราไม่ได้ เขาจำเราเลย พระตะกละอยู่บน  
 กุฎิ กินเปลื้อง เขาว่าเรามาหาน เราจึงต้องแก้ ข้อแก้ไข เรา  
 ไม่ใช่พระตะกละ ไม่ใช่พระตะกลาม ถึงอยู่กุฎิก็เป็นกุฎิ สร้าง  
 ความดีในกุฎิ ไม่ใช่กุฎิ นี่เขาจำเราหลายปีแล้ว อาตมาจำได้  
 ตั้งแต่มาอยู่วัดใหม่ ๆ เขามาจำเลย **เขาบอกโอพระพ็อยู่ใน  
 โบสถ์นะ พระไม่โกรธอยู่ในสระ พระตะกละอยู่บนกุฎิ** เขาจำเรา  
 เราจำได้ว่าเขาจำเรา แต่เราก็ไม่ไปต่อกรแล้ว เราก็ยอมรับ  
 เพราะมันกินเปลื้อง ก็อยู่บนกุฎิพระกิน แต่พระอยู่ในโบสถ์ไม่  
 กิน ดูพระประธานท่านไม่กินอะไรของใคร แล้วพระไม่โกรธอยู่  
 ในสระ ต้องมีน้ำใจ ไม่มีสติสัมปชัญญะเลย เอาไว้เอาน้ำในสระ  
 ไว้ในใจ ขอให้มือน้ำใจอัครยาศัย มีเมตตาที่นี่คือสระน้ำ เต็มไปด้วย  
 มุกิตาแสดงความยินดีเสมอ นี่สิ น้ำใจของเรา สระน้ำใหญ่มหึมา  
 อยู่ในท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นจะเต็มไปด้วยความเรียบร้อย จะไม่  
 โกรธคนง่าย จะไม่อิจฉาใคร จะไม่สื่อสารด้วยริษยาแต่ประการ  
 ใด จะอยู่ในนั้น คือสระ เป็นอุโบสถ จิตใจก็สดชื่นโกรธคนยาก  
 ไม่ใช่ฝั่งไว้ ถึงจะมีวู่วามเข้ามาบ้างก็แค่นาที ๕ นาที ก็หายแล้ว  
 ไม่ฝั่งโกรธอีกต่อไป

บางคนฝั่งเลย นี่โกรธไปใจดำเลย ไม่มองหน้าใคร และไม่  
 สนใจกับใคร นี่พวกยักษ์พวกมาร พวกมารผจญแล้ว เพราะเรา

ไม่เจริญกรรมฐาน ต้องการอย่างนี้ ต้องการให้มีสติกำหนดทุก  
 วิถีทาง เก็บอารมณ์ไว้นะ อย่าเอาอารมณ์ออกไปรับอารมณ์อื่น  
 อารมณ์เสียไปเอาอารมณ์เสียคืนมาไม่ได้ ต้องรักษาความดี  
 เหมือนเกลือรักษาความเค็มในอารมณ์ของตน อย่าไปรับ  
 อารมณ์นอกเข้ามาหาภายใน อย่าเข้าข้าศึกเข้ามาภายในทาง  
 ทวาร ๖ โปรดปิดประตูทั้ง ๖ ทวาร อย่ารับคลื่นร้าย อุปสรรค  
 ข้าศึกเข้ามาในบ้านเลย ถึงห้องในเราเลย แล้วเราจะสู้เขาไม่ได้  
 ยอมจำนนด้วยเหตุผล จึงต้องกำจัดข้าศึกออกไปจากทวารหก  
 แล้วก็ปิดประตูทวารเสีย อย่าเปิดรับคนร้ายเข้ามา โปรดเปิดรับ  
 แต่ของดี สร้างความดีในอารมณ์เกิด ประเสริฐสุด

ที่ชี้แจงมาพอสมควรแล้ว เสียงก็หมดไป วันนี้มีแขกวันยัง  
 ค่ำ แก้ปัญหาทุกอย่างมาแล้วทุกประการ ขอให้ท่านเก็บอารมณ์  
 ไว้ให้มาก ท่านจะมีปัญญาแก้ไขปัญหาเขาได้ ถ้าท่านเก็บ  
 อารมณ์ไว้ไม่ได้ ปัญญาไม่เกิด พลังจิตตก ท่านจะไปแก้ปัญหา  
 ให้ใครได้ คงจะแก้ไม่ได้แน่นอน นี่ขอ สุตท้ายนี้ขอยุติไว้ก่อน  
 ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่านผู้ปฏิบัติธรรม ขอเจริญรอยตาม  
 พระพุทธเจ้าสืบต่อไปตามรอยยุคลบาท คำว่ารอยพระพุทธบาท  
 ๕ ก้าว ๕ รอย ด้วยปฏิบัติปาณา ถึงสุราตลอดชีวิต เรียกว่า ฝ่า  
 พระบาท ๕ รอย ตามรอยของพระองค์สืบไป เพื่อเป็น

แบบอย่างของพุทธศาสนิกชนที่มาเห็น มาสนใจความดี ตั้งแต่  
บัดนี้เป็นต้นไป ก็ขอให้มีความเจริญรุ่งเรืองในธรรมทุก ๆ ท่าน  
กลับไปแล้วขอให้สวัสดิมีชัย จงเจริญไปด้วยอายุ วรรณะ สุขะ  
พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นี้ก็คิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้สม  
ความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้  
เทอญ