สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกรรมฐาน

พระราชสุทธิญาณมงคล

P11005

ท่านสาธุชนและผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ ท่านที่พร้อมใจกันมาหลายคณะด้วยกัน โดยเฉพาะชมรมพุทธศาสน์สถาบันราชภัฏธนบุรี และมหาวิทยาลัยสยาม มาเพื่อปฏิบัติน้อมนำจิตเข้าไปสู่การกุศล ญาติโยมอุบาสกอุบาสิกาที่พร้อมหน้าพร้อมตากันมาเพื่อปฏิบัติธรรม ขณะนี้ผู้ที่มาใหม่ก็เข้ารับกรรมฐาน คำว่า **รับกรรมฐาน** หมายถึง *สมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐาน* สมาทานแปลว่า รับสัจจะไปปฏิบัติให้สมควร และเหมาะสมกับที่สมาทานเหล่านั้น ด้วยสัจจะวาจาของตนเอง ยืนยันต่อคณะสงฆ์ที่นั่งพร้อมกัน ณ บัดนี้ และญาติโยมอุบาสกอุบาสิกาคณะหนึ่งปฏิบัติพอควรแก่อัตภาพ พอได้เป็นนิสัยปัจจัย เพื่อจะน้อมนำไปปฏิบัติประจำจิตประจำใจตลอดชีวิต แล้วจึงกราบนมัสการลากลับเคหสถานเพื่อไปปฏิบัติงานของท่าน จะเป็นนิสิตนักศึกษาหรือจะเป็นเจ้าของธุรกิจการงานต่าง ๆ เพราะคนเราเกิดมา ต้องพึ่งพาการทำงานและหน้าที่

ถ้าการงานไม่มี หน้าที่ไม่มีแล้วเราจะอยู่ในโลกไม่ได้ ก่อนจะพึ่งหน้าที่กับงานนั้น ต้องแสวงหาความรู้เพิ่มพูนบริบูรณ์ในด้านวิชาและเทคโนโลยีทุกประการ จะได้ผลสมมาดปรารถนา การอยู่ในโลกต้องพึ่งหน้าที่กับการงาน ถ้าไร้วิชา ขาดความรู้ ก็ไม่ทราบว่าจะทำหน้าที่อะไร การงานที่เราจะทำจะใช้วิชาอื่นใด *ถ้าเราไม่เรียนหรือไม่ศึกษาไม่แสวงหาความรู้แล้ว ไหนเลยจะรู้ว่าหน้าที่กับการงานคืออะไร* ถ้าไม่มีหน้าที่ไม่รับผิดชอบการงานของตนแล้ว ไหนเลยจะอยู่ในโลกได้อย่างสะดวกสบาย

ท่านสาธุชนทั้งหลาย เราอยู่ได้ด้วยหน้าที่กับการงาน แต่ท่านทั้งหลายเรียนสำเร็จวิชาได้หลายสาขา จะเป็นสาขาใด สถาบันใดก็ตาม ถ้าท่านขาดหลักธรรมในใจ ขาดกรรมฐาน หน้าที่การงานของท่านจะไร้ความหมาย จะไร้เหตุผลไม่ได้สนใจชีวิตของตนแต่ประการใด แต่ก็มิได้หมายความว่ามีวิชาความรู้แล้วจะเป็นคนดีนะ ไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น มีความรู้แต่ไม่สู้งาน ฐานะจะดีมีปัญญาได้อย่างไร ดังนั้นจึงต้องฝึกจิตพัฒนาจิตใจเข้มแข็งและอดทน ต่อสู้กับการงานและหน้าที่ ถ้าท่านเป็นนิสิตนักศึกษา ท่านควรจะท่องไว้ให้ขึ้นใจ ๒ ข้อดังนี้

ข้อที่ ๑. เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้ ไม่ยอมดูหรือจะเห็น ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน ไม่ยอมทำหรือจะเป็น จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย ไม่เอาเหนือเอาใต้ นี่แหละต้องท่อง เรียนรู้ ดูจำ ทำจริง

ข้อที่ ๒. เรียนรู้จะได้ไปสูงาน ฐานจะดีและมีปัญญา ฐานก็คือฐานะ นี่แหละหน้าที่กับความสะดวกสบายด้วยประการทั้งปวงอย่างนี้ ชัดเจนชัดแจ้ง เห็นชัด เห็นแจ้ง ว่าถ้าเราขาดการพัฒนาจิตแล้ว ไหนเลยท่านจะเข้มแข็งอดทนต่อสู้กับหน้าที่การงานของท่านได้ มีแต่สร้างกุศลก็ไม่ได้พบผลงานแต่ประการใด ไหนเลยเล่าท่านจะได้อย่างไรได้ ไม่ใช่หมายความว่าไปบวชชีพราหมณ์วัดโน้นออกวัดนี้ ไปสวรรค์ นิพพาน เหมือนบริจาคทานบาทเดียวปรารถนาไปสวรรค์ ปรารถนาไปนิพพาน นี่แหละอาตมาจึงว่า ทำบุญค้ากำไรเกินควร

ท่านทั้งหลายมาสร้างความดีต้องละความชั่วได้ ถ้าละชั่วไม่ได้ก็ดีไม่ได้ **เราจะไปทำบุญต้องละบาปได้ ถ้าละบาปไม่ได้ บุญมันจะเข้าไม่ถึงจิต** ชีวิตจะไม่ถึงใจ การเจริญกรรมฐานตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็จะเป็นผู้บริหารจิตให้เข้มแข็ง บริหารกายให้เข้มแข็ง บริหารเวลาให้มีประโยชน์

การปฏิบัติกรรมฐานต้องการให้ชีวิตมีค่า ต้องการให้เวลามีประโยชน์แก่ท่านเอง ถ้าไม่มีหน้าที่การงานทำแล้ว ท่านอยู่อยู่ในโลกนี้เลย โฉลกไม่ดีแล้วไปเหนือมาใต้ก็ไม่มีหลักฐาน งานก็ไม่เป็นหลักแหล่ง ทำอะไรก็จิ้ม ๆ จ้ำ ๆ ไม่อดทนต่อการงาน และหน้าที่ควรจะต้องมีผลงานในชีวิตของตนบ้างพอสมควรแก่อัตภาพ มีความหมายอย่างนั้นชัดแจ้งชัดเจน ขอเจริญพรอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการมาปฏิบัติธรรมเข้าวัดให้มันครบ ๓ วัด

วัดต้นก็คือ **วัตถุธรรม** ต้องแสวงหาการบริกรรมจิต สร้างข้อคิดให้เกิดปัญญาเรียกว่า วัตถุธรรม ถ้าคนไหนมีธรรมะ วัตถุสะอาดดูกันตรงนั้นนะ วัตถุสะอาดหมายความว่ากระไร ที่กินสะอาด ที่ถ่ายสะดวก *กินของร้อน นอนในมุ้ง ทุ่งในส้วม สวมรองเท้า ยืนลุก ยืนรับ ยืนคำนับผู้บังคับบัญชา* แสดงฐานะต่อท่านผู้ใหญ่ เป็นผู้น้อยทำไมนิ่งดูดาย ไร้มารยาทขาดเหตุผล ไร้ผู้ดีมีปัญญา **ผู้ดีต้องมีระบบระเบียบ เพียบด้วยวินัย** ออกมาอย่างนี้เห็นแจ้งเห็นชัด ชัดเจนแล้ว ขอเจริญพร หมายความอีกประการหนึ่งธรรมะแปลว่ากระไร ที่เราปฏิบัติกันต่อไป ธรรมะแปลว่า ธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ธรรมชาติ ดอกไม้ที่สวยงามที่มาถวายสักครู่นี้ ขณะนี้มันสวย เดี๋ยวมันก็จะโรยร้างห่างไกล เดี๋ยวก็เลือนลางหายไป สาวจริงไหม หนุ่มจริงไหม ไม่จริงเลย หลอกลวงกันชั่วคราวใช่หรือไม่ นี่คือธรรมชาติ พระพุทธเจ้าสอน ธรรมชาติคือตัวธรรมะ ไม่ใช่ไปทำแมะ เหยาะแหยะตามวัดโน้นออกวัดนี้ ทัวร์บุญกันทั่วไป วันเสาร์-อาทิตย์ ไม่ทัวร์บุญน่าจะทัวร์อารมณ์ของตนเองบ้าง ดีกว่าไปทัวร์ทั่วไป จะเสียเงินมากมายก่ายกอง เป็นที่น่าเสียดายมาก ขอเจริญพรอย่างนั้น ความหมายอย่างนี้ ธรรมะแปลว่าธรรมชาติ ท่านเป็นหนุ่มเป็นสาว หลอกลวงกันชั่วคราวเท่านั้น อายุ ๒๐ ปี ๓๐ ปีแล้ว เข้าสู่ปัจฉิมวัย

แล้วก็ผ่านไปโดยธรรมชาติ นี่แหละ พระพุทธองค์ทรงสอนชัดเจนมาก เกิดจริงไหม เกิดจริง แต่เกิดมามันก็มีทุกข์ เกิดแล้วแก่ก็มีทุกข์ เจ็บก็มีทุกข์ แล้วก็พลัดพรากจากกันก็มีทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์ประจำ ทุกข์จร ทุกข์ใน ทุกข์นอก พิจารณาอย่างนั้น เอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง จะเห็นทุกข์ในตัวเอง นี่แหละ ธรรมชาติไม่ใช่อย่างอื่นแต่ประการใด

พระพุทธเจ้าสอนง่าย แต่ไปตีความยาก จนปฏิบัติลำบาก มองเห็นชัด สาวก็ชั่วคราว หนุ่มก็ชั่วคราว เดี๋ยวก็เฒ่าชะแรแก่ชรา แล้วก็ตายจากกันไป นี่ธรรมชาติใช่หรือไม่ เจ็บไม่สบายก็มีแต่ความทุกข์ หาความสุขไม่ได้ หิวโหย โรยรา ก็เรียกกว่าเจ็บ ไม่มีอะไร มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความยาก มีแต่ความลำบากตลอด จึงต้องแสวงหาธรรมะ แหล่งความดีของชีวิต เป็นข้อคิดของนักปัญญา ผู้มีสติปัญญาจึงจะคิดได้ ผู้ไร้ปัญญาจะคิดไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น จะไม่เห็นตัวตาย จะไม่คลายทิฐิ จะไม่ดำริชอบ จะไม่ได้ประกอบกุศล จะไม่ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ ตรงนั้นเป็นจุดมุ่งหมายอันนี้

ท่านสาธุชนผู้ใคร่ธรรมทั้งหลาย เราต้องเข้าวัด วัตถุธรรม ธรรมะแปลว่าอะไรอีก แปลว่าต้องฝืนใจ ถ้าฝืนใจไม่ได้ ดีไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์ตามใจตนได้หรือ ปล่อยไปตามกระแสคลื่นลมที่เรามีอยู่ เดี๋ยวขึ้นก็จะต้องอม ขมก็จะต้องกลืน คำคืนก็จะฝันหวาน หนุ่มก็จะเที่ยว สาวก็จะเที่ยว สรวลเส เฮฮา คบแต่อันธพาลสันดานบาป หยาบช้าในสังคม ทุกวันนี้เป็นที่น่าเสียดายมาก พระพุทธเจ้าทรงสอนนักสอนหนา สอนให้หาวัตถุธรรม

ถ้าสาวหนุ่มมีธรรมะจริง เขาจะไม่เที่ยวเขาจะไม่สรวลเสเฮฮา เขาจะแสดงหาแต่วิชา หาหลักฐานมีงานทำ จะมีคู่ครองหรือก็เป็นทองแผ่นเดียวกัน มีมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม เหงื่อออกตอนหนุ่มสาวไม่เป็นไร อย่าไปออกตอนแก่มันจะแย่ลงไป มันจะออกทั้งน้ำตาไหลไม่พัก พระพุทธเจ้าทรงสอนชัด นี่คือธรรมชาติ

มีคนเล่าให้อาตมาฟัง ว่า ลูกอาเสี่ยที่กรุงเทพฯ พ่อแม่มีลูกชายคนเดียว จบ ม. ๖ แล้วไปเข้ามหาวิทยาลัย ซื้อรถ บี. เอ็ม. ซื้อวิทยุ ซื้ออะไรหลาย ๆ อย่างให้ลูก เดี๋ยวนี้ไม่ได้เรียนหนังสือแล้ว ต้องเอามาอยู่ที่บ้าน นี่แหละ ตามใจลูก นี่หรือผูกพัน นี่หรือตัวธรรมะ ธรรมะแปลว่าจะต้องฝืนใจ ถ้าฝืนใจไม่ได้ ดีไม่ได้เสียหายมาก เป็นที่น่าเสียดาย

วันนี้ก็มาร้องไห้กับอาตมาที่กรุงเทพฯ เรียนหนังสือไม่ทันเขาแล้ว คิดจะเอาลูกไปเรียนเมืองนอก อาตมาว่าไม่เป็นผล จะเสียหายมากกว่านี้ มหาวิทยาลัยเมืองไทยมีมากมาย บางแห่งดีกว่ามหาวิทยาลัยเมืองนอก เช่น จุฬาฯ ธรรมศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ ก็มี มหาวิทยาลัยเอกชนก็มีมากมายหลายแห่งในกรุงเทพฯ แต่ทำไมไม่เรียน เพราะมันเรียนไม่ได้นี่แหล่ะ ตามใจเหมือนอย่างคนเรานี่ ปฏิบัติธรรมต้องการจะฝืนใจตัวเอง ให้

กำหนดจิตของตัวเองให้มีสติสัมปชัญญะ ถ้าตามใจตัวนี่เสียหมด ธรรมะเขาตามใจไม่ได้ ต้องฝืน ต้องเหนื่อย ต้องยาก ต้องลำบาก นี่แหละท่านทั้งหลาย ผู้ดีมีปัญญาเขาสร้างความดีนั้น ต้องลงทุนความลำบากได้ ถ้าลงทุนความลำบากไม่ได้เป็นคนดีไม่ได้ คนชั่วดูตรงนี้ สร้างความชั่ว ชอบลงทุนความสบาย กินสบาย นอนสบาย ชอบไม่เอาการเอางาน ไม่มีกรรมฐานในตัว เลี่ยงงาน คนพวกนี้กำลังชั่วโดยไม่รู้ตัว

จิตนี้เป็นธรรมชาติ เกิดทางทวารหก เรียกว่า อินทรีย์ หน้าที่การงานซึ่งเราจะต้องรับผิดชอบกันต่อไป ด้วยการกำหนดทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัส จิต มโนธรรม กิจกรรมก็จะดีขึ้นด้วย การพัฒนาจิตเช่นนี้ จิตจะได้เข้มแข็ง จิตจะอดทน จิตมีนิพนธ์ คาถาว่า ***ขันติ เป็นคุณสมบัติของนักต่อสู้ ความรู้ เป็นสมบัติของนักปราชญ์ ความสามารถ เป็นสมบัติของนักประกอบกิจ ความเป็นระเบียบทุกชนิด เป็นสมบัติของผู้ดี*** คนไม่มีระเบียบขาดระบบ ไม่ใช่ผู้ดีนะ ผู้ดีจากธรรมชาติจะต้องมีระเบียบ ทำอะไรเพียบด้วยวินัย ตั้งอกตั้งใจทำงานด้วยความเรียบร้อย ทำด้วยความสะอาดหมดจด อยู่ในจิตใจของตน ขันติความอดทนเป็นต้น ได้บอกไว้ชัดเจนมาก ท่านจะปฏิบัติธรรมวัดไหนล่ะ จะไปสวรรค์ นิพพาน ญาณโน้น ญาณนี้ขึ้น เอาตรงนี้ก่อนได้ไหม ฝืนใจตัวเองให้ได้ ก็ขอเจริญพรต่อไปว่า **ผู้หญิงที่น่าเกลียด คือผู้หญิงที่ตามใจตัว ผู้ชายที่น่ากลัว คือผู้ชายไม่รู้จักเกรงใจคน** ถ้าไม่เกรงใจคนเป็นที่น่ากลัวทีเดียว ไม่รู้จักเกรงอกเกรงใจกัน ส่วนผู้หญิงที่น่าเกลียด คือผู้หญิงที่ตามใจตัวพันพัวอยู่ในกิเลส จะเสียหายมาก ต้องฝืนใจ นี่คือตัวธรรมะ วัตถุธรรม วัตถุมีธรรมะประจำจิต วัตถุสะอาดบ้านนั้นจะสะอาดมากทีเดียว ทำงานมีระบบระเบียบ เพียบด้วยวินัย

วัดที่สอง คือ **วัดอารมณ์** เรามาเจริญกรรมฐานต้องวัดอารมณ์ ดูอารมณ์เราดีไหมเป็นประการใด นั่งกำหนดจิตดีไหม เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกที่พระบรมโลกเชษฐ์ชี้แจงแสดงมาให้ท่านเข้าใจตัวเอง *อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย คลายทิฐิได้แน่นอน* ออกมาทำนองนี้เป็นต้น ไม่มาเล่นกันสนุก หรือมาต้องการได้ญาณ ไปสวรรค์ นิพพาน แต่มนุษย์สมบัติยังรักษาไว้ไม่ได้ ไหนเลยจะย่างเหยียบเข้าไปสวรรค์ นิพพาน ไปไม่ได้ ไม่ใช่เอนทรานซ์ได้ เอนทรานซ์ไม่ได้ ต้องไปตามขั้นตอนสมบัติมนุษย์ ถ้าเราขาดสมบัติมนุษย์แล้ว สวรรค์จะไม่มาเลย ไม่มีทาง สอบตก เป็นมนุษย์ยังสอบตก ไม่มีคุณสมบัติมนุษย์ มนุษย์มีคุณสมบัติของมนุษย์แล้ว ก็เยื้องย่างที่จะก้าวเข้าไปสู่สวรรค์ คือความสะดวกสบายปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ท่านจะมีที่พึ่งทางใจสะดวกสบายในโลก สวรรค์ และนิพพานก็จะมาคอย ทำตามขั้นตอนของชีวิตของ

เขาเหล่านั้น นี่แหละเรียกว่าวัดอารมณ์ วัดอารมณ์จิต ใช้สติปัญญา เรียกว่า ใช้สติปัฏฐาน ๔ ออกมาทำนองนี้เป็นต้น

วัดที่สาม ก็คือ **วัดจิต** ธรรมชาติของจิตต้องวัดจิตโดยโปรดเอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง วัดแล้ววัดเล่าเฝ้าแต่วัด ในจิตใจของตนเป็นอย่างไร ไม่ใช่ไปเที่ยวกับชมรมเข้าวัดโน้นออกวัดนี้ เดี๋ยวนี้เขาไปเสาร์-อาทิตย์ ไปชมวัด เสียดายน่าจะชมอารมณ์ตัวเองว่าเป็นอย่างไร ขอฝากท่านชมรมพุทธศาสน์ไว้ด้วย ตีความหมายให้มันใกล้ชิดตัวเองมากกว่านี้ บางทีไปชมบารมีพระสุปฏิปันโนวัดโน้นวัดนี้ ขอกล่าวเมื่อ ๑๐-๑๕ ปีก่อนนี้ให้ท่านฟัง **หลวงปู่แหวน** แห่งวัดดอยแม่ปั๋ง ชาวสิงห์บุรีไปมากหน้าหลายตา ไปเพื่อชื่นชมบารมีหลวงปู่แหวน หลวงปู่ออกบิณฑบาต แล้วก็บอก *ไง เจ้าอยู่ที่ไหนน้อ อยู่ไหน สิงห์บุรี มาทำไม มาชมบารมีหลวงปู่ เขาเล่าลือเป็นพระสุปฏิปันโน พระอรหันต์ฉันก็มาชม* ท่านก็ยิ้ม แล้วก็บอกว่า *โยม อาตมามีบารมีก็เป็นบารมีของอาตมาเองคนเดียว* ไปชมบารมีเหมือนไปชมเขาปลูกมะม่วงดา ก็ไปชมเขาว่ามะม่วงบ้านนี้ดก มะพร้าวดกเหลือเกิน ทุเรียนดกเหลือเกิน แล้วอย่าจะถามโยมบ้างว่า โยมเคยปลูกบ้างไหม ปลูกมะม่วงบ้างไหม ที่ท่านว่านั้นเพื่อให้ชาวสิงห์บุรีได้คิดว่า อ๋อนี่ไปชมคนอื่นเขา แต่ตัวเองไม่เคยสร้างบารมีเลย ไม่เคยปฏิบัติธรรมนั่นเอง เราไปชมคนอื่นเขา และเราก็ไม่ต้องปลูกมะม่วง ไม่ต้องปลูกขนุน ไม่ต้องประกอบอาชีพการงานสร้างบารมีให้แก่ตนเองเลย ไปชมบ้านโน้นออกบ้านนี้ ชมที่โน้นเขาดี ตายพอดีนะโยมนะ ตายพอดี นี่หลวงปู่แหวนท่านพูดให้ข้อคิดว่า เราต้องสร้างด้วยตนเอง ไม่ต้องไปชมคนอื่นเขา นี่เรียกว่า ชมอารมณ์ ชมอารมณ์ นะ ชมรมพุทธศาสน์ขอฝากไป ชมรมพุทธศาสน์ต้องชมตัวเอง สร้างบารมีให้แก่ตนเอง คือ สร้างความดีให้แก่ตนเอง เป็นชมรมบารมีของตน เราจะได้สร้างความดีให้แก่ตนบ้าง จะไปชมคนอื่นเขาได้ดิบได้ดีและเราก็ไม่ได้อะไรเกิดขึ้น ตั้งใจสร้างความดีตั้งแต่บัดนี้เป็นตนไป จะมีประโยชน์มากแก่ชีวิตของท่าน การเจริญกรรมฐาน ก็ต้องการจะให้รู้จักหน้าที่การงาน เพราะเราพึ่งการงานกับหน้าที่เท่านั้น

กรรม แปลว่า **การกระทำ ฐาน** แปลว่า **จิตจับอยู่ที่ฐานดี** จะได้มีปัญญา ไม่ทิ้งงาน ไม่เสียหน้าที่ ไม่เสียการงาน ไม่เบื่อการเบื่องานแต่ประการใด มีศรัทธาที่จะต้องทำงานอยู่เสมอ *ชีวิตนี้คืองานบันดาลสุข จงทำงานให้สนุก มีความสุขในการทำงาน* นี้เรียกว่า *กรรมฐาน* แปลให้มันชัดเจนเสียหน่อย ถ้าคนไหนขาดหน้าที่การงาน ท่านจะอยู่ในโลกไม่ได้ ท่านจะเป็นขี้ข้าเขาตลอดไป เพราะฉะนั้นเราพึ่งหน้าที่การงาน เราก็จะมีหน้าที่การงานทำ ทำอะไรก็ให้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ต่อชีวิตของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จะออกมาทำนองนี้ชัดแจ้ง ชัดเจน สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมน่ะไม่ใช่มาไปสวรรค์

นิพพาน อย่างที่โยมผู้สูงอายุเข้าใจ นี่ขอฝากพวกนิสิตนักศึกษา เราต้องมีการศึกษา พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ชัด มีความรู้คู่กับความดีด้วย จะเอาแต่ความรู้อย่างเดียว ความดีไม่มีเลย ในเมื่อความดีไม่มี ความรู้ก็ไร้ความหมาย

การเจริญกรรมฐาน ต้องการหน้าที่กับการงาน มีวิชาความรู้นั่นเป็นมหานิยม พระพุทธเจ้าบังคับไว้ในหลักธรรมว่า **คันถธุระ** ไม่เรียนไม่ได้ ต้องเรียนหาวิชาใส่ตน เป็นมหานิยม ในเมื่อท่านทั้งหลาย นิสิต นักศึกษา สำเร็จปริญญาโท เอก ไปไหนมีคนรับรอง มีคนชื่นชมยินดี ถ้าท่านทั้งหลาย โยมผู้เฒ่าผู้แก่ที่เคารพ ถ้ามีลูกมีหลานให้สำเร็จปริญญาโทปริญญาเอก ปริญญาตรีไม่ต้องพูดเท่ากับประถมสี่รุ่นเก่า แถวนี้ปริญญาตรีเยอะแยะ แต่ไม่มีน้ำยา อย่างต่ำต้องปริญญาโท ปริญญาเอก ถ้าลูกเราสำเร็จปริญญาไปไหนมีหน้ามีตา มีคนนิยมชมชอบใช่หรือไม่ ท่านทั้งหลายต้องตรึกตรองหามุมกลับมุมมอง และแง่ชีวิตของผู้มีปัญญาบ้าง ท่านจะได้ประโยชน์แก่ตนเองโดยเฉพาะ ถ้าลูกท่านไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่มีความรู้แต่ประการใดเลย ไหนเลยจะมีคนมองหน้า ลูกเรานี่แหละมหานิยมอยู่ที่วิชา ขอฝากท่านไว้ด้วย

ถ้าลูกเราไม่มีความรู้ เปรียบเสมือนเลี้ยงลูกไม่โตปลูกต้นโพธิ์ไม่ได้ร่ม มันจะได้ประสบผลอะไร เลี้ยงลูกต้องโตด้วยวิชาการ มีหลักฐาน มีงานทำ ดังกล่าวแล้วข้างต้น จะมีคู่ครองเป็นทองแผ่นเดียวกันมีมนุษยสัมพันธ์ในสังคม จะเกิดผลสมมาดปรารถนา ตรงนี้เป็นหลักปฏิบัติ ต้องเรียนต้องหาวิชาใส่ตน ตั้งแต่เป็นหนุ่มเป็นสาว อย่าเที่ยวกันนัก มีรถเบนซ์ รถบีเอ็ม พ่อแม่ว่าเข้าเลยไม่กลับบ้านเลย วันนี้มาร้องไห้กับอาตมาที่กรุงเทพฯ ชัดเจนมากลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ นี่ลูกอาเสี่ย ลูกอาเสี่ยหนักเข้าก็กลายเป็นอาเฮียไป ชัดเจนมาก ส่วนลูกคนจนพ่อก็จนแม่ก็จนเลือกเกิดไม่ได้ แต่ลูกเป็นนายพลเอกได้ ลูกเป็นดอกเตอร์ได้ ที่สิงห์บุรีนี่พ่อเป็นจับกัง แม่รับจ้างซักรีด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ ลูก ๓ คน ผู้ชายเป็นดอกเตอร์อยู่วอชิงตัน ลูกสาว ๒ คน คนเล็กเป็นเถ้าแก่เนี้ยขายทองที่กรุงเทพฯ นี่แหละพ่อก็จนแม่ก็จน ลูกเลือกเป็นดอกเตอร์ได้ ลูกเลือกเป็นเศรษฐีได้ แล้วพวกที่รวยเป็นเศรษฐี ลูกเป็นอะไรบ้าง

การเจริญกรรมฐาน ถ้าต้องการพัฒนาจิตตนเอง ให้ข้าถึงแก่นแท้ในพระพุทธศาสนา พัฒนาให้เกิดปัญญาในตัวเอง การพัฒนาจิต จิตดีแล้วท่านจะต้องศึกษาเล่าเรียนวิชาการ ท่านจะได้มีความรู้ไปประกอบอาชีพการงาน คนเราจะทิ้งหน้าที่กับการงานไม่ได้ เรียกว่าพัฒนาเศรษฐกิจ ประกอบอาชีพการงานให้เป็นหลักฐาน เป็นหลักแหล่งให้มีบ้านอยู่เป็นของตนเอง มีงานทำเป็นของตัวเอง ไม่ต้องไปง้อใคร ไม่ต้องไปเป็นลูกจ้างเขา เป็นขี้ข้าเขาต่อไป วิชาความรู้อันนั้นที่ได้เรียนมาต้องมีพัฒนาจิตก่อน ถ้าจิตไม่ดีแล้ว การศึกษา

หาความรู้มันจะไม่เข้าท่า จะไม่เป็นผลในวิชาที่เราศึกษาเล่าเรียนเลย การเจริญพระกรรมฐาน ต้องกระตุ้นเตือนจิตให้มีสติ ปัญญา จำหน้าหนังสือได้แม่นยำ จำวิชาได้แม่นยำ มีสมาธิภาวนาดังนี้ เป็นต้น

นอกเหนือจากนั้นที่พัฒนาเศรษฐกิจ อาชีพกับการงาน จะได้ร่ำรวย สวยดี จะได้ไม่มีปัญหาใช่หรือไม่ พัฒนาสังคม เรามีกรรมฐานดี มีสติปัญญาดี สังคมอยู่ด้วยความเมตตา อยู่ได้ด้วยความเอื้ออารีและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีอะไรก็สู่กันกินกันใช้ เห็นหน้ากันก็ยิ้มแย้มแจ่มใสตั้งใจสนทนา เจรจาไพเราะ สงเคราะห์เอื้อเฟื้อ จะเป็นมนุษยสัมพันธ์ในสังคมได้ ถ้าขาดการเจริญกรรมฐานก็รับรองได้เลยว่าจะไม่เป็นผลงานในชีวิต เราอาศัยหน้าที่กับการงานเท่านั้น ถ้าไม่มีหน้าที่กับการงาน เราจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าไม่มีการงานและหน้าที่แล้ว เรารับผิดชอบหน้าที่ไหม เราเป็นเจ้าของกิจการ เจ้าของไม่รับผิดชอบตัวเองและไม่รับผิดชอบคนอื่นด้วยแล้ว การงานจะอยู่ได้ไหม บริษัทก็อยู่ไม่ได้ การค้าก็อยู่ไม่ได้ ธุรกิจก็อยู่ไม่ได้ นี่แหละจึงต้องเจริญกรรมฐานเป็นหัวใจพัฒนาชีวิต ชีวิตเดินไปด้วยความแจ่มใส เดินทางถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เป็นแก่นหลักการนำชีวิต เดินไม่ผิดทิศทาง

กรรมฐาน คือ *กายานุปัสสนา และเข้า ทาน ศีล ภาวนา* แน่นอน การยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้แขน เหยียดขา เอาศีลอัดเข้าไป *ศีล* แปลว่า *สติ* ศีล แปลว่า ปกติ *ศีลปกติ* หมายความว่ากระไร หมายความว่า *มีสติสัมปชัญญะ* คนนั้นจะเป็นคนปกติ มนุษยสัมพันธ์ มนุษยสังคม มนุษยชาติ มนุษยธรรม เกิดขึ้นเป็นกิจกรรมของชมรมพุทธศาสน์เป็นต้น ออกมาชัดเจนนะ นอกเหนือจากนั้นแล้ว ในเมื่อจิตดีมีผลงาน ก็คือสติสัมปชัญญะเป็น ศีล จะยืน เดิน นั่ง นอน จะเหลียวซ้าย แลขวา คู้แขน เหยียดขา มีระบบระเบียบ นั่นคือสติสัมปชัญญะ ด้วยการกำหนดจิต ให้เรามีสตินั่นเอง ในเมื่อเรามีสติดีแล้ว มารยาทก็ออกมาสวยน่ารัก จะยืนก็น่ารัก จะเหลียวซ้ายแลขวาก็เป็นที่น่ารัก นั่นคือศีลใช่หรือไม่

การเจริญกรรมฐานก็คือศีลนั่นเอง ศีลเรามีสติ การเดิน เช่น ยืนหนอ ๕ ครั้ง มีสติอยู่กับจิตไหม “ยืน...หนอ” ๕ ครั้ง ขอให้ครูอาจารย์สอนให้ละเอียด ทำให้ละเอียดด้วย เดี๋ยวจะเสียหาย เขามาแล้วก็ไม่ได้อะไรกลับไป อาตมาเสียใจเหลือเกินนะ มาแล้วไม่ได้กรรมฐานไปเลย จะเอาดีได้อย่างไรล่ะ ถ้าคนขาดสติสัมปชัญญะมันจะบ้าบอคอแตกออกมาทางกายบ้าง โวยวายบ้าง พูดจาไม่มีมนุษยสัมพันธ์ ไม่ไพเราะ พูดจาไม่มีสัจจะ พูดจาก็เหลวแหลกแตกลาญหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล ไหนเลยจะเอาดีได้ ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ ใครจะเถียงขึ้นมาได้ อันนี้สำคัญ คือ ศีล สติสัมปชัญญะทำให้คนเป็นมนุษย์

แม้แต่ ๕ นาที เราจะเอาสติมาไว้กับจิต เราจะทำได้ไหม ให้สงบปรารถนาธรรม จึงฝึกหัดให้ชำนาญงานในจิต โดยมีสติอยู่กับตัวตลอดรายการ เรียกว่าเดินจงกรม และกำหนดอายตนะ

อายตนะ คือ รู้จักจิตของตน ต้องพัฒนาตรงนั้น ตาเห็นรูปมันเกิดก็ต้องกำหนดที่สายตาออกไป *เห็นหนอ* เห็นด้วยปัญญา ตั้งสติไว้ ไม่ใช่เห็นด้วยกิเลส มันเป็นเหตุทำลายตนเอง *เสียงหนอ* เกิดจิตที่หูใช่หรือไม่ หูมันจะบอกว่าเสียงเขาจะด่า เขาจะว่าอะไรก็ตาม ตั้งสติเอาไว้ เสียงหนอ เสียงที่มันเลว มันก็กลับไปหาคนที่มันด่า สติปัญญาก็เกิดขึ้นกับเรา จะไม่บันทึกหลักฐานเสียงด่าไว้ในจิต เอาสิ่งทั้งหลายมาไว้ในจิต เพียงแต่กำหนดว่า เสียงหนอ ถ้าโกรธก็กำหนดที่ลิ้นปี่ กำหนดโกรธหนอ เดี๋ยวก็หาย แต่เสียใจด้วย ผู้ปฏิบัติไม่ทำตาม ปวดหัว ปวดท้อง ปวดอะไร เมื่อย ไม่กำหนดเวทนาแล้ว เสียใจด้วยว่าผู้ปฏิบัติไม่ได้ผล สอบตกตั้งแต่เวทนาแล้ว ไม่ผ่านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความหมายอย่างนั้น

เวทนา คือ **สุข** กับ **ทุกข์** ไม่สุขไม่ทุกข์มันก็ดีใจ กับเสียใจเท่านั้น บังคับบัญชาไม่ได้ต้องตั้งสติ *ปวดหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ* ต้องกำหนดที่ลิ้นปี่ ถ้ามันปวดตรงไหนก็เอาจิตไปปักตรงนั้น เอาสติอัดเข้าไป เอาศีลไปไว้ตรงนั้น ศีลแปลว่าปกติ มันจะปกติ เวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปแล้วก็ไม่มีปวดตรงนั้นอีก อุปาทาน ไม่ยึดตรงนั้นต่อไป ก็จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติมาก เวทนา เสียใจ ก็กำหนด อย่าปล่อยเสียใจค้างคืนไว้ อย่าปล่อยความโกรธค้างคืนนะ อารมณ์จะค้างตอนเช้า ถ้าท่านทั้งหลายเป็นนิสิตนักศึกษา จะเรียนไม่ได้ผล ถ้าท่านเป็นครูบาอาจารย์ อารมณ์ค้างไปสอนจะไม่ได้ดี ท่านเป็นนักธุรกิจการค้าถ้าอารมณ์ค้างจะขายของไม่ได้ดี จะไปซื้อของก็ไม่ได้ ติดต่อธุรกิจก็ไม่ได้เลย เพราะอารมณ์มันเสีย อารมณ์ไม่ดีเสียแล้ว ออกมาอย่างนี้ *คนดีกลายเป็นคนใจดำ คนใจสูงก็กลายเป็นคนใจต่ำ คนใจงามก็กลายคนเป็นใจง่าย คนไว้ใจได้ก็กลายเป็นคนโลเล คนมีเสน่ห์ก็กลายเป็นคนน่าชัง คนพูดจาน่าฟังก็กลายเป็นพูดไม่เข้าหูคน* จะได้มีปัญญา อย่าให้อารมณ์ค้างไม่ดีแน่ ๆ ตรงนี้น่ากลัวมาก จึงต้องสร้างอารมณ์อย่าให้อารมณ์ค้างนะ โยมที่จะกลับบ้านไป ขอฝากไปด้วยนะ ถ้าไม่สบายใจกำหนดใหญ่เลย ไม่หายให้รู้ไป ไม่สบายใจหนอ ถ้าสมาธิดีเกิดขึ้นไม่สบายใจหายวับไปกับตาดับไปเลย สบายใจก็เกิดเป็นสุข ไม่มีความทุกข์ อารมณ์ก็ไม่ค้าง ทำอะไรจะได้ผล ในตอนเช้าอย่าให้อารมณ์ค้าง ตอนกลางคืนไม่สบายอกสบายใจ โกรธกับแฟนหรือโกรธกับใคร โกรธลูกเกลียดเต้าแล้วปล่อยค้างความโกรธเข้าไว้ ตอนเช้าก็จะติดอารมณ์ค้างไป ท่านจะทำมาหากินไม่ขึ้น จะไม่มีมนุษยสัมพันธ์ในสังคม ทำอะไรก็ไม่ได้ผล ขอฝากญาติโยมที่จะนมัสการลากลับไป หมั่น

สวดมนต์ไหว้พระด้วย ต้องกำหนดจิต ทำให้ติดต่อกันไป อาตมาคิดว่าต้องได้ผล ๑๐๐% ทำอะไรติดต่อกันไป สร้างความดีแค่ ๒-๓ วัน ทำชั่วตั้งหลายวัน มันจะลบล้างกันไม่ได้ ก็ขอฝากไว้

บางคนมาบอกอาตมาว่า หลวงพ่อนั่งวันเดียวได้ไหมเอ้า ถ้างั้นไม่ต้องนั่งเลยดีกว่า มาคุยกันเถอะ นั่งวันเดียวมันจะได้อะไรเล่า แหม! เรียนมา ป. ๑ – ป. ๖ เรียนตั้ง ๖ ปี เรียน ม. ๑ – ม. ๖ ก็เรียนตั้ง ๖ ปี เรียนมหาวิทยาลัยปริญญาตรี ๓ ปี ๔ ปี เรียนปริญญาโท ๒ ปี, เอก ๒ ปี ก็อาจสำเร็จ อาจใช้เวลานาน ก็แค่นั่งวันเดียวมันจะได้อะไรหรือ ถ้าสร้างความดีแค่ชั่วโมงเดียว สร้างความชั่วตั้ง ๒๔ ชั่วโมง มันจะลบล้างกันได้อย่างไร คอมพิวเตอร์จะตีออกมาติดลบหรือติดบวกประการใด มาพูดกันอย่างนี้หลายคน บางคนก็บอกหลวงพ่อคะ ฉันดูหนังสือทำที่บ้านได้ไหม ได้ ทำแบบหนังสือนะ แต่โยมก็ไม่ได้อะไรเลย ขอถามโยมเถอะเรียน ม. ๑ – ม. ๖ มีครูสอนไหม บอกมี นี่เมื่อไม่มีครูจะทำได้หรือ

งานปฏิบัตินี่ยากกว่าการเรียนหนังสือนะไม่ใช่ง่าย ไม่มีครูแนะนำ พร่ำสอน ครูรัก ครูจำ ครูแนะ ครูนำ ครูพร่ำ ครูสอน โยมนี่พูดเอาแต่มักง่าย มักได้นะ ถ้าทำดีละก้อไม่อยากจะทำ ถ้าทำชั่วละก้อทำเยอะแยะ คนเรานี่มันก็ชั่วมากกว่าดีนะ มีดีน้อยมาก เห็นแก่ตัวมาก มักง่ายมักได้เหลือเกิน ขอเจริญพรอย่างนั้น เอาตัวขึ้นเหนือลม แต่บอกให้สร้างความดีละตาไปทางโน้น หูไปทางนี้ ถ้าบอกว่าออกไปเที่ยวกันละก็อกผายไหล่ผึ่งหน้าตึงตาโต พอจะสร้างความดี ไม่มีใครสนใจ แต่ไม่เป็นไร เป็นบุญกรรมของท่านเอง ท่านมีบุญวาสนาท่านก็ทำเองนะ ท่านไร้บุญวาสนา ท่านจะไม่สนใจในเรื่องกรรมฐานแต่ประการใด ก็เป็นแกนนำของชีวิตทำให้คนมีวาสนา มีบารมีกุศลส่ง ผลกุศลก็จะได้ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างนี้

ขอให้ทำตามที่ครูสอนทุกประการ กำหนดจิตให้ได้ละเอียด *ต้องกินน้อย นอนน้อย พูดน้อย* ทำความเพียรมาก คุยกันไม่ได้ เสียอารมณ์ เรามาพูดคุยกันแล้วไม่นั่งสมาธิ ที่พูดคุยกันมันจะออกมาให้อารมณ์เสีย อันนี้เรื่องจริง แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นไม่ค่อยปฏิบัติตาม จึงไร้ผลไม่ฟังครูบาอาจารย์สอนแต่ประการใด ขนาดที่มีครูอาจารย์ ยังไม่เอาไหนเลย ปฏิบัติที่บ้านไม่มีครู ไม่สบายเลยหรือ เลยนั่งในมุ้ง นั่งไปนั่งมา นั่งพองหนอ ยุบหนอ ง่วงแล้วนอนหนอเลย นอนหนอๆๆๆ แล้วจะตื่นตี ๔ หนอ พอตี ๔ ก็ไม่ตื่น พอตี ๔ ระฆังดัง นาฬิกาดังกริ๊ง โอ๊ยเมื่อยจังเลยนอนต่อไป ๒ โมงเช้าก็ไม่ตื่น นี่คนผัดวันประกันพรุ่งนะ นอนตื่นสาย หน่ายทำกิน ไปหมิ่นเงินน้อย ไปนั่งคอยวาสนา วาสนามาหาเองไม่ได้ ต้องทำต้องสร้างความดี ไม่สร้างไม่ได้หรอก

ความชั่วไม่ต้องสร้าง มาเอง มันชั่วอยู่ทุกวัน จิตใจมันหลั่งไหลไปสู่ที่ชั่วทุกวัน ตลอดเวลากาล ไม่ต้องสร้างนิดเดียวมันก็ไปแล้ว จิตเลเพลาดพาด หละหลวม เหลวไหล ตลอดรายการ แต่ความดีนี่ทำยากต้องสร้างสรรหาแสวงหาความดีให้แก่ตนเอง และก็ตัวเองมีความดีอยู่แล้ว ๑๐๐% จิตประภัสสร แต่เราเอาความดีในตัวไปทิ้งเสีย น่าเสียดาย เอาความชั่วมาแทนที่ ความดีก็มีไม่ได้ นี่แหละสร้างความดีนี่ต้องสร้างต้องเสริม ต้องส่งในกุศลให้แก่ตน มีจิตมั่นคงคือสมาธิภาวนา มีปัญหาแก้ไขปัญหาได้ คนที่สร้างความชั่วนี่นะไม่ต้องมีตำราหรอก เพราะเราตามใจตัวเอง จิตใจก็เหลวแหลก แตกไปในทางต่ำ ยกตัวอย่างว่าจิตมันเป็นน้ำ โยมลองเทน้ำดูซิ มันจะไหลไปที่สูงหรือที่ต่ำ จิตมันชอบต่ำ ชอบไอ้โน่น ชอบไอ้นี่ อาหารของจิตก็คือ กิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความหายนะ เป็นอาหารของจิต แต่เราต้องฝืนไม่ให้มันกินอย่างนั้น ต้องฝืนใจอย่างมากกว่าจะได้ดี

ขอเจริญพรว่า **ความขยันได้มาจากความขี้เกียจ** กว่าจะขยันได้ ขี้เกียจมาก่อน **ความสุขเราได้มาจากความทุกข์** ต้องมีความทุกข์ร้อนใจเหลือเกิน กว่าจะพบกับความสุขที่แน่นอนเช่นดังกล่าวมาแล้ว มันมีแต่ความทุกข์ระทบขมขื่นต้องผ่านทุกข์ก่อน จึงจะพบความสุขที่แน่นอน อาตมาผู้หนึ่งขี้เกียจที่สุด บัดนี้เราต้องฝืนใจ กว่าจะขยันกว่าจะทำอะไรให้สำเร็จ ฝืนใจจนขยัน บัดนี้จะกลับไปขี้เกียจคงไม่ได้แล้ว ไม่ได้แน่ ถ้าโยมเคยขี้เกียจแล้ว ไม่ฝืนใจ ไม่ขยัน มันก็แค่นั้น ทำอย่างไรก็แค่นั้น ดีไม่ได้แน่นอน เหมือนหมากรุก ๖๔ ตา เดินตาเดียวอยู่ตลอดกาลเวลา จะดีได้อย่างไรเล่า เพราะฉะนั้น ทาน ศีล ภาวนา นี้ครบ ทานการให้แต่ศีลก็คือสติกรรมฐาน ถ้าเราเจริญสติกรรมฐาน แล้วจะพบทาน ๓ อย่าง ถ้าได้สติสัมปชัญญะแล้วจะพบทาน ๓ อย่าง

ทานข้อ ๑ คือ **ให้แล้วไม่หวังผลตอบแทน**

ทานที่ ๒ คือ **ธรรมทาน** ให้ธรรมะเป็นทาน พิมพ์หนังสือสวดมนต์บ้าง พิมพ์หนังสือธรรมะแจกกัน เรียกว่าธรรมทาน มันก็ได้ผล ทานกรรมฐานเป็นสังฆทานแน่ เพราะจิตไม่หวังผล ก็ต้องให้สาธารณประโยชน์ สาธารณชนทั่วไป

ทานที่ ๓ ของกรรมฐานคือ **อภัยทาน** ให้อภัยได้อภัยโทษไม่โกรธกัน เรียกว่าทานกรรมฐาน ถ้าโยมไม่เจริญกรรมฐานรับรองหมื่นเปอร์เซ็นต์ จะให้อภัยใครไม่ได้ ผูกพยาบาทตลอดเวลา ถ้าท่านไม่มีกรรมฐานแล้ว ท่านจะให้อภัยทานได้ยาก อโหสิกรรมกันได้ยาก มีแต่ผูกใจโกรธ ผูกพยาบาท ฆ่ารันฟันแทงกัน ถึงคนนั้นจะบริจาคทาน สร้างวัดสร้างวากี่วัดก็ตาม ก็ยังให้อภัยทานไม่ได้ ท่านต้องมีจิตสูงในกรรมฐาน ต้องมีสติปัฏฐาน กำหนดจิต รู้หนอ ๆ รู้อย่างไร รู้ว่าเราโกรธเขา รู้หนอ ๆ อย่าโกรธเขาเลย ให้อภัยเขา

เถอะ มันด่าเรา กำหนดต่อไป ด่าเรายังโกรธก็โกรธหนอ ๆ อ๋อบัดนี้ข้าพเจ้าไม่โกรธแล้ว ข้าพเจ้ามีกรรมฐาน ข้าพเจ้าจะไม่ขอโกรธท่าน เรียกว่า **อโหสิกรรม** กรรมนั้นจะไม่ต่อให้ยืดยาว เรียกว่าตัดให้มันสั้นเหมือนรถหมดน้ำมัน ไม่วิ่งอีกแล้ว กรรมไม่ต่อกรรมอีกแล้ว เรียกว่า อโหสิกรรม

นี่แหละกรรมฐานจึงแก้กรรมได้ เจริญกรรมฐานอโหสิกรรมได้ จะได้ไม่มีกรรมเวรกันไปในชาติหน้า เราจึงนิยมการที่จะลากรรมฐานขออโหสิกรรม ขอขมาลาโทษพระรัตนตรัย มี พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อาจจะเจตนาไม่ดี คิดไม่ดี อาจจะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นบาปเป็นกรรมทั้งนั้น จึงต้องให้อภัยทาน ให้อภัยโทษ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อโหสิกรรม** จะไม่เอาเวรกรรมกันต่อไปอีก กรรมสิ้นกันเสียที นับตั้งแต่บัดนี้ คือการเจริญพระกรรมฐาน

ถ้าโยมไม่เจริญกรรมฐาน กรรมไม่รู้จักสิ้น จะแก้กรรมอะไรไม่ได้ จะต่อเวรต่อกรรมให้มันยืดยาวออกไป จะไปถึงลูกหลาน ลูกหลานก็จะลำบาก กระเสือกกระสนในอนาคต ตรงนี้สำคัญ ถ้าโยมหญิง โยมชาย รู้ตัวว่าสร้างกรรมไว้กับใคร ก็ขอประทานโทษโปรดอภัยเถิดนะเจ้าคะ ขอเจริญพรว่า ภรรยาเคยว่าสามี หรือ คิดในใจว่าสามีของข้านี้ไม่ดี เท่านี้ก็บาปนะ กระทั่งสามีไม่ได้เป็นเช่นนั้น สามีก็เช่นเดียวกัน ไปนินทาว่าภรรยาของเราไม่ดี เท่านี้บาปนะ จะทำกรรมฐานไม่ได้ผลหรอก **ด่าสามี มาทำกรรมฐานไม่ได้ผล จะได้ผลต้องอโหสิกรรมเสีย** อภัยทาน อภัยโทษได้ผลแน่นอน ก็ขอเจริญพรฝากญาติโยมไว้ อย่าโกรธอย่าลงโทษกันเลย ให้อภัยกันเถิด หนักนิดเบาหน่อยให้อภัย บางคนมาที่วัดนี้นานแล้ว ตั้ง ๒๐ ปี จำได้ คนมันแน่น มีงานขึ้นในวัด เขาเหยียบเท้ากัน เหยียบเท้าลงไปที่เท้าคนอื่นนะ เขาก็รู้ตัวว่าไปเหยียบเท้าคนอื่น เขาขอโทษครับ คนนั้นมันเมามันไม่อโหสิ ชกกันเลย ต่อยกันแหลกไปเลย คนที่ขอขมาลาโทษก็หนีไป เห็นไหม คนไม่มีกรรมฐาน

คนที่เจริญสติได้ เขาจะให้อภัยทุกประการ นี่ขอฝากไว้ ถ้าคนขอโทษอย่าโกรธเขานะโยมนะ มาขอโทษโปรดอภัย รับผิดแล้ว ให้อภัยเขาเถอะ เรียกว่าอภัยทาน อภัยโทษ อย่าโกรธกันไว้ในใจทำไมเล่า พกความโกรธไว้ในใจเหมือนไฟเผาหัวจิตหัวใจเศร้าหมอง ทำใจร้อนรน ทนไม่ไหว กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นบาป เหมือนตกนรกทั้งเป็นเลยนะ อย่าไปมั่วสุมเช่นนั้นเลย พวกนิสิตนักศึกษาทั้งหลาย อย่าคบพาล นี่วันนี้ เขาก็เล่าให้เราฟังแล้วแม่เขาก็ร้องไห้ ลูกไม่เรียนหนังสือ ขับรถ บี.เอ็ม. มีวิทยุมือถือ มีทั้งอะไรหลาย ๆ อย่าง พร้อมมูลบริบูรณ์ทุกอย่างเลยนะ แหมไปเรียนมหาวิทยาลัยต้องมีรถ บี.เอ็ม. แม่เขาบอกว่า ลูกเอ๋ยเราก็มีสตางค์เยอะ แต่รถเจ้านี่อย่าเอา บี.เอ็ม.เลย เอาคืนมาขาย เอา

รถปิคอัพไปขับ ไม่เรียนหนังสือ บอกรถปิคอัพมันไม่มีศักดิ์ศรี เขาว่าอย่างนั้น เด็กรุ่นใหม่แหม ไม่อดทน ใช้ไม่ได้เลยนี่อย่างนี้ เราก็บอกเหตุผล ให้เจริญกุศลภาวนา สวดมนต์ไหว้พระเถิดประเสริฐที่สุดแล้ว ต้อง อดทนก่อน จะได้ดิบได้ดีมีปัญญา เขาก็จนกันมาก่อน คนจีนมีเสื่อผืนหมอนใบ เข้ามาเป็นอาเสี่ยในประเทศไทย เป็นเจ้าของที่เจ้าของทางในไทย ไทยต้องเรียกเขาเสี่ย เรียกอาเฮีย กันมากมาย ก็เพราะความขยัน ความมีธรรมะของเขา อดทนอย่างนี้เป็นต้น ทุกคนก็ไม่ได้สนใจเรื่องนี้ นี่แหละ ท่านทั้งหลายเอ๋ย เราให้อภัยกันแล้ว ก็ประทานอภัยกัน ยกโทษกัน ไม่โกรธกัน นี่เป็นทานสูงสุด โดยไม่ต้องใช้สตางค์เอามาถวายพระ สังฆทานต้องเสียสตางค์ ต้องเสียเงินทองมากมายก่ายกอง ก็เป็นทานชั้นต่ำ ใครก็ทำได้ แต่การให้อภัยกัน ไม่โกรธ ไม่เกลียดไม่มีอะไรกัน นี่แหละทานชั้นสูง ก็เนื่องจากว่าท่านทั้งหลายต้องเจริญกรรมฐานถึงที่สุด มีสติสัมปชัญญะครบถ้วยขบวนการแล้วนั้น ก็จะได้ผลสมมาดปรารถนาทุกประการ

ขออนุโมทนาสาธุการแก่ท่านทั้งหลายผู้สนใจในธรรมสัมมาปฏิบัติในที่นี้ แต่ท่านจะทำได้แค่ไหนก็ไม่ทราบ ถ้าทำอะไรทำด้วยความตั้งใจ ทำด้วยความเคารพ ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยความเต็มใจ และฉันทะ ความยินดีในการปฏิบัติ รับรองได้ผลแน่ ถ้าท่านไม่ได้ตั้งใจ ทำส่งเดช หรือมากับเขาเพื่อสนุกสนาน ถ้าจะไม่ได้อะไรกลับไปเลย จะว้าเหว่ต่อไปในภายหน้า นี่แหละกรรมฐาน จึงมีความหายดังได้ชี้แจงแสดงมา ณ บัดนี้ จะได้ให้อภัยได้ทุกประการสูงสุดแล้ว พระพุทธเจ้าทรงสอนมาชัดเจนมาก ไม่มีอะไรที่ติดขัดแต่ประการใด

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาสาธุการ แผ่บุญกุศลทั้งหลายโดยทั่วหน้ากัน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลทั้งหลาย โปรดประทานพรให้ท่านทั้งหลายโดยทั่วหน้ากัน จงประสบแต่ความสุขความเจริญ และเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสาร สมบัติ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้สมมาดปรารถนา โดยทั่วหน้ากัน ณ โอกาสบัดนี้เทอญ

-------- จบ --------