

ความรู้ และ ความคิด

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

๔ มิถุนายน ๒๕๔๐

P12002

ขอเจริญพร ท่านพุทธศาสนิกชนและอุบาสก อุบาสิกา ทุกท่าน ผู้ใฝ่บุญกุศล ในวันนี้เป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันพระ แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ สิ้นเดือนแล้ว ก็หมดไปวาระหนึ่งของวันธรรมสวนะหนึ่งสัปดาห์ และวันนี้ก็เป็นวันอุโบสถศีล และเป็นวันที่ญาติโยมทั้งหลายมาจำศีลภาวนา เรามาจำศีล จำตัวนี้แปลว่าอยู่ คำว่าอยู่ตัวนี้แปลว่าอยู่ที่ศีล ศีลก็อยู่ที่สติสัมปชัญญะที่เราจะแก้ไขปัญญา เรียกว่าจำศีลภาวนา เราก็ต้องจำจริงๆ ภาวนาให้มันเกิดปัญญา ให้เกิดความรู้ และให้เกิดความคิด ให้มีสติปัญญาให้จงได้ นั่นก็คือการจำศีลภาวนาเนกขัมมปฏิบัตินั่นเอง เราท่านทั้งหลายมาบำเพ็ญกุศลกันในวันพระวันธรรมสวนะนี้ ก็ไม่ใช่หมายความว่าเรามาอยู่เฉยๆ ต้องจำศีลตั้งสติเจริญกุศลภาวนาแปลว่า ภาวนาให้เกิดสติปัญญา ภาวนาให้มันหลุด ที่อาตมาพูดมานาน แต่ไม่มีใครทำได้ ให้มันหลุดขึ้นมาเรียกว่าความรู้ ในเมื่อความรู้หลุดขึ้นมาเมื่อใดแจ้งใจเมื่อใดความคิดก็เกิดทันที ถ้าเราแจ้งด้วยความรู้ รู้บาปบุญคุณโทษ รู้เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์แล้ว ความคิดมันก็แสดงออกให้เราดำเนินวิถีชีวิตได้ถูกต้องได้ ถ้าเราไม่เจริญสติปัญญา ๔ เจริญพระกรรมฐานจะไม่รู้เรื่องนี้เลย จะไม่มีความเข้าใจในเรื่องนี้ เข้าใจเขวกันไปหมด เข้าใจกันไปคนละอย่าง ปฏิบัติคนละทาง กำหนดจิตไม่ถูก แล้วเราก็ไม่ได้อะไรเกิดขึ้นมา การที่จะกำหนดสติอยู่ได้ จิตตัวนี้สำคัญ การเจริญสติปัญญา ๔ พระพุทธเจ้าสอนเป็นทางสายเอกก็เนื่องจากทำให้เรามีสติอยู่ทุกอริยาบถนั่นเอง ในการยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา คู้เหยียดหรือเหยียดขาตั้งสติไว้ ตรงนี้แปลว่าจำศีล จำตัวนี้แปลว่าไม่ใช่จง แต่จำเป็นตัวกำหนดจิต ให้มีสติอยู่ที่ภาคกายเรียกว่ารูปธรรม ให้มีสติอยู่ที่จิตเรียกว่านามธรรม ทั้งรูปธรรมและนามธรรมทั้งสองประการนี้ จะทำให้เราเกิดความรู้ รู้ตัวนี้แปลว่ารู้แจ้งรู้จริง เห็นแจ้งเห็นจริงในสัจจะธรรม เดียวกันก็จะเกิดความคิดขึ้นมา ความคิดนั้นแปลว่าประดิษฐ์สร้างสรรค์ในจิตของท่านให้ดำเนินงานด้วยความถูกต้อง จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ เพราะว่าปัญญาตัวนี้ได้มาจากความคิด จากที่ความรู้จริงรู้แจ้งเห็นจริง เห็นแจ้งแล้วก็ด้วยการเจริญพระกรรมฐาน ท่านเจริญกรรมฐานกำหนดไม่ได้ท่านจะไม่มีความคิดที่ถูกต้อง ความคิดท่านจะไม่ดี ความคิดท่านจะออกนอกกลุ่มนอกรทาง เพราะฉะนั้นคนเราความคิดจึงไม่ตรงกัน ถ้าใครปฏิบัติได้เข้าขั้น ความคิดจะไม่มีผิดแผกแตกต่างกัน จะคิดตรงกัน มีความคิดสูง มีความรู้ดี ความคิดก็ต้องดีและต้องสูงไปตามความดีอันนั้น เรียกว่าเรื่องปัญญา ในเมื่อปัญญาเกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายแล้วชีวิตท่านจะแจ่มใส ทำอะไรก็จะแก้ไขปัญญาได้ จะไม่มีอุปสรรค จะไม่มีปัญหาชีวิตแต่ประการใด ปัญหาชีวิตก็หมดไป ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ ก็ขอเจริญพรว่าเหมือนกันไม่ได้ทั้งพระสงฆ์องค์เจ้า ทั้งพระสงฆ์องค์ชี จิตใจไม่เหมือนกันเพราะความรู้ความคิดไม่เหมือนกัน มีสติไม่เท่ากัน สมองที่จะมีปัญญาแก้ไขปัญหาก็ไม่เหมือนกัน โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนไม่เหมือนกัน โรคตับ โรคไต บางคนก็เป็นโรคมะเร็ง บางคนก็เป็นโรคลำไส้ บางคนก็เป็นโรคกระเพาะอาหารก็ไม่เหมือนกัน คนที่จะมีความคิด

เหมือนกันตรงกันเป็นไปได้ยากมาก เกิดมาจากอะไร มันมาจากความรู้ที่แจ้งและไม่แจ้ง จริงหรือไม่จริง รู้แน่นอนหรือไม่แน่นอน เช่น กำหนด ปวดหนอ รู้ไม่แน่นอนรู้ไม่จริง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ปวดโน่นปวดนี่ตลอดรายการ ท่านก็ไม่รู้จริง รู้ไม่เข้าใจ ถ้ารู้จริงรู้เข้าใจ ท่านจะเกิดความคิดที่จะมีสติปัญญารอบรู้ในกองการสังขารแก้ไขปัญญา อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น มันจะออกมาทำนองนี้เป็นต้น ถ้าเหนือนอกจากนี้จะมลาย ไม่รู้แจ้งเห็นจริงในตัวเอง เลยก็มีแต่บาปกรรมทับถมไว้ในจิตใจ จึงมีปัญหากันมากสามภรรยาคิดไม่ตรงกัน แยกแยกกัน มากมาย ลูกหลานก็ไม่ตรงกันแย้งสมบัติกัน เพราะความรู้และความคิดสองประการนี้ ถ้าใคร เจริญพระกรรมฐาน เจริญสติปัญญา ๔ ความรู้จะเข้าใจกันได้ ความรู้และความคิดจะแสดง เหมือนกัน จะคล้ายคลึงกันมาก จะพูดกันรู้เรื่อง จะเข้าใจกันง่าย แล้วก็เห็นอกเห็นใจกัน ง่าย จะรักกันง่ายเพราะมีธรรมะ คนที่รักกันไม่ได้เกลียดกันมีแต่ทะเลาะวิวาทกันนั้น ก็ เนื่องจากความรู้ที่ไม่แน่นอนมันไม่มีความรู้จริง และก็ไม่มีความคิดจริง มีแต่ความรู้ที่เรียน หนังสือความรู้ที่ไปจำเขามา ความรู้ที่เห็นแต่ทฤษฎีของตัวเอง รู้ตัวเองเข้าใจตัวเองทฤษฎีมานะแก่ ตัวเอง มันจะเกิดอันตรายแก่ตัวเองอย่างนี้เป็นต้น คนเราจึงมีความคิดความเห็นไม่ตรงกัน พี่ น้องก็ไม่เหมือนกัน ไม่ใฝ่ต่างปล้องพี่น้องต่างใจ พี่น้องท้องเดียวกันก็เหมือนกันไม่ได้ เรามา จับกลุ่มคุยมานั่งกันอยู่สถานที่กันนั่งชาวหม้อชาวกี้อาจใจไม่ตรงกันไม่เหมือนกัน พระสงฆ์องค์เจ้า ต่างถิ่นต่างถานมาบวชเป็นนวกะ เป็นเถระ ก็มาจากตระกูลต่างๆ มาจากญาติพี่น้องไม่ เหมือนกัน เพราะว่าตระกูลไม่เหมือนกัน ๗ ชั่วบรรพบุรุษก็ไม่เหมือนกัน แต่มาแล้วปฏิบัติ ธรรมให้เหมือนกัน ลงโบสถ์ ลงวัตรให้เหมือนกัน ทำกิจวัตรเหมือนกัน และเข้าใจกันได้จะ กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะไขปัญหาสังคมของสงฆ์ได้ และสงฆ์ก็จะแก้ไขสังคมของ คนทั่วไปได้เรียกว่าพัฒนาสังคมอันนั้น เพราะเราอยู่ร่วมกัน รวมกันได้ แต่บางแห่งรวมกันไม่ ติด รวมกันไม่ได้ เพราะนิสัยไม่ตรงกัน บางองค์ท่านก็ชอบสวดมนต์ไหว้พระ บางองค์ท่านก็ช้ เกียรติสวดมนต์ไหว้พระ ไม่สนใจ นี่มันไม่ตรงกัน บางองค์ท่านทำกิจวัตรไม่พัก เจริญ กรรมฐาน เจริญกุศลภาวนา บางองค์ท่านก็บอกว่าทำไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่บาง องค์ก็เป็นอย่างนั้น ถ้าคนรู้จริงจากการภาวนานี้ ความรู้เกิดจากความคิด เกิดสติปัญญาแล้ว จะขยันไม่พัก จะขยันสร้างชาติไม่พักไม่ย่อหย่อนต่อการปฏิบัติแน่นอน ญาติโยมเป็น ชมราวาสผู้ครองเรือนที่มีภาระจะต้องแบกมากมาย เลี้ยงลูกเลี้ยงครอบครัวต้องหาเงินอาบเหงื่อ ต่างน้ำ ต้องหาอาหารการบริโภคทุกวัน หาอาหารเช้าแล้วต้องหาอาหารกลางวันอีก หาอาหาร กลางวันเสร็จแล้วต้องหาอาหารเย็น แต่แล้วเราไปดูงานเขางานบวชขนาด งานศพ หรืองาน ผูกพัทธสีมา เป็นต้น แม่ครัวมือเปี่ยมตลอดหาแล้วก็ยังไม่พอก็ต้องหาอีกต่อไป เป็นเรื่อง ธรรมดา คนเราก็เช่นเดียวกันขยันไม่พัก บางท่านก็ช้เกียจไม่พัก ที่อาตมากล่าวข้างต้นว่า คนเราเกิดด้วยความรู้และความคิด ถ้าคนเราไม่ได้ปฏิบัติเลยนะมันจะไม่มีความรู้ไม่มีความคิด จะไม่ประดิษฐ์สร้างสรรค์ จะเป็นคนสั้นๆ แค่วันนี้ได้ ไม่มีความเจริญกับเขา คนที่มีความ เจริญรุ่งเรืองในครอบครัวและในหมู่คณะของตน คนนั้นจะทำงานไม่พัก จะขยันในหน้าที่การ งานทุกอย่างที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตไปด้วยความถูกต้อง ขอเจริญพรญาติโยมทั้งหลาย ถ้าคน เห็นแก่ตัวจะกลัวลำบากความยากจะเกิดขึ้นแก่เขา เขาเหล่านั้นจะไม่เอางานเอากิจ จะไม่ อยากร่วมงานกับใคร แยกตัวออกไป จะมาฟังธรรมะก็ไม่เอา ชำรุดแล้วอวดรู้วดดี จึงไม่ อยากรฟัง นับประสาอะไรกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังให้พระอานนท์ศรีอนุชาแสดงคิริ มาณสูตร ถวายตอนอาพาธ ท่านยังต้องฟังเหมือนกัน แล้วเราไม่ฟังได้อย่างไร อันนี้ก็

เหตุผลอันหนึ่งที่เราจะต้องพึงปฏิบัติ และถึงวันพระวันธรรมสวนะไม่ควรขาด ควรจะปฏิบัติทำ กิจวัตร โยมก็มารักษาอุโบสถ เฟังโทษของตนเองในหนึ่งรอบสัปดาห์ มีผิดมีบกพร่องตรงไหน เรียกว่าเฟังโทษตัวเอง มารักษาศีลจำศีลภาวนาต้องการจะมาเฟังโทษตัวเอง ต้องการจะมา วิจัยตัวเอง ไม่ต้องไปเฟังโทษคนอื่นเขา ต้องการเฟังโทษตัวเองว่าเรามีโทษหนึ่งสัปดาห์ทำ อะไรไว้บ้าง ขาดทุนหรือได้กำไรในรอบสัปดาห์นี้ เราก็จะได้เจริญสติ ให้เกิดความรู้ความ เข้าใจในการเฟังโทษของตัวเอง มีโทษมีภัยอยู่ตรงไหนบ้าง และมีนบกพร่องตรงไหนบ้าง เรา ก็จะได้แก้ไขบกพร่อง ที่อาตมากล่าวอยู่เสมอว่า ขาดก็ต้องเติม เกินก็ต้องตัด เพื่อ ประหยัดเวลา อยู่มาอายุมากแล้วก็ใกล้จะตายด้วยกันทุกคน ประหยัดเวลาเอาไว้บ้าง ขาดก็ ไม่เติม เกินก็ไม่ตัด แสดงว่าเราไม่ประหยัดเวลา เสียเวลาไปก็น่าเสียดาย

ในวันธรรมสวนะนี้เราก็จำศีลภาวนา เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชั้น ๕ รูปนามเป็น อารมณฺจะเกิดความรู้ที่ไม่เคยรู้ ที่ไม่เคยเข้าใจก็จะได้เข้าใจ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเรา ไม่เคยเข้าใจ จะได้เข้าใจว่ากายานุปัสสนาแปลว่าอะไร กายในกายนอก กายนอกกายใน กายในก็คือมีสติกำหนด กายจะยืนหนอ ๕ ครั้ง กำหนดตั้งแต่ศีรษะลงปลายเท้า ปลายเท้า ขึ้นมาบนศีรษะ ยืน...หนอ ถ้ายังใหม่ถอนหายใจที่สะดือ มันจะคล่องขึ้น พอกำหนดจากปลาย เท้าว่า ยืน...ขึ้นมากถอนหายใจที่สะดือ แล้ว หนอ... ถึงศีรษะ ถ้าทำอย่างนี้ได้มันจะคล่อง พอ ทำได้แล้วไม่จำเป็นต้องถอนลมหายใจตรงนั้น ถ้าคล่องมันจะลงไปถึงปลายเท้าเลย ยืน...หนอ ... พอดี จากปลายเท้าขึ้นมาศีรษะ ยืน...หนอ... พอดี ได้หนึ่งระยะ ถ้ายังใหม่ต่อการปฏิบัติ นั้นก็ต้องทำอย่างที่ว่ามากล่าว ถ้าไม่ถอนหายใจก็หายใจไม่ออกกำหนดไม่ได้ เพราะเหตุใด เพราะคนเรานี้หายใจสั้นแทบทุกคน ไม่มีใครหายใจตั้งแต่จมูกถึงสะดือหรืออก หายใจสั้นแทบ ทุกคน ถ้าเราหายใจยาวๆ จนคุ้นเคยต่อสภาวะธรรม เช่นจะยืนหนอ ๕ ครั้ง หรือจะหายใจเข้า พองหนอยุบหนอ ก็ตาม หายใจยาวๆ มันจะทำให้เพิ่มความรู้ เพิ่มความดี เพิ่มความมีปัญญา ทำให้ความรู้เห็นแจ้งเห็นจริงในสังขารธรรมชัดเจน ชัดเจนมาก แต่แล้วเราก็ไม่ทำอย่างนี้กัน ทำอะไรสอนกันไปคนละทางสองทางกันไปหมด อย่างที่เราสอนไม่เอา ไม่ว่ากัน ไม่ได้กำหนด ตรงนั้น ถ้ากำหนดตรงนั้นได้ตั้งสติไว้ได้อยู่ในลมหายใจแล้ว บางคนมานั่ง นั่งอย่างเดียวไม่ได้ มีครูอาจารย์ ทำไปตามอารมณ์ท่านก็ได้ของไปตามอารมณ์ ท่านจะไม่ได้ดีนะ ไม่มีครูบา อาจารย์ ทำตามอรรถาธิบาย ทำสังเขป โดยไม่มีเหตุผลท่านทำอีกร้อยปีก็ได้แค่นั้นนะ ไม่ได้อะไร เกิดขึ้นมา บางคนอวดรู้อวดดีด้วย เอาอารมณ์มาใส่กันพูดจาไม่เพราะก็มีมาก ถ้าเรามาปฏิบัติ เราก็อย่าถือเราต้องอดทน ใครจะว่าอย่างไรต้องอดทนกำหนดให้ได้ ไม่อย่างนั้นจะไม่เกิด ความรู้ ถ้าท่านไม่อดทนได้ยินเสียงไม่ดีท่านก็อารมณ์ไม่ดีแล้ว ท่านจะไม่เกิดความรู้ที่ดี ท่าน จะเกิดความรู้ที่เลว รู้ในอารมณ์ที่เสียมาอัดเทปเข้าไว้ในจิตใจของท่าน สร้างเวรสร้างกรรม ให้แก่ตัวเอง กลับไปแล้วก็มาเปิดเทปฟังว่ากลุ่มอกกลุ่มใจมาวัดอัมพวันไม่ได้เรื่อง นั้นแหละจะเป็นบาปแก่ตัวท่าน จะได้รับความรู้แบบเลวๆ ไม่ใช่ความรู้ในปัญญา ไม่ใช่ความรู้ที่จะแก้ปัญหา ไม่ใช่ความรู้จริงในสิ่งที่เป็นปัญญา รอบรู้ในกองการสังขาร อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้จริงแล้วมันก็เป็นอนิจจังไม่แน่นอน อย่าไปจะมันค้นให้มันตาย ผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต นี่ความรู้จริง ที่มันออกมาได้แจ้ง ก่อนจะรู้จริงต้องแจ้งถึงใจก่อน ในเมื่อแจ้งถึงใจแล้วความรู้จริงก็จะออกมาเรียกว่าความคิด มันคอยจะคิดไปในทางดี ถ้า ออกมาอย่างนี้ได้แล้วท่านก็จะพบของจริง ว่าตัวเรามีความจริงเกิดขึ้นแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติไม่ค่อย

ดำเนินงานตาม ไม่ทำตามอันนั้นนะ แล้วมาบอกว่าไม่ได้เรื่อง ก็ทำมาไม่เอาเรื่องอะไรเลย มา ก็จิ้มๆ จำๆ มาแก้บนกันบ้าง เสเสริมกล่าววาจาอันเสียสัจจะ แล้วท่านจะได้อะไรหรือ ท่านจะ ไม่ได้ผลอันสงส์สมความมุ่งมาดปรารถนาทุกประการขอฝากไว้ แค่นีนหนอ ๕ ครั้งให้ได้ ถ้า ได้ดีแล้วท่านจะหายใจยาว สติรู้จริงขึ้นมาอันนี้มันบอกกันไม่ได้ มันเป็นตัวหนังสือไม่ได้ ไม่มี อยู่ในตำรา แต่ถ้าท่านทำได้แล้วท่านจะรู้เองมันเป็นอย่างไร จิตใจจะคล่องแคล่วว่องไวรวดเร็ว เป็นธรรมชาติรู้ได้อย่างไร คำว่ารู้ดีรู้ชอบรู้ได้อย่างไร รู้ตรงไหน ท่านจะแจ้งแก่ใจเป็น ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ท่านจะรู้แก่ตัวของตนเอง นี่แปลว่าความรู้ ความจริงใจก็เกิด เรียกว่า ความรู้ ก็เกิดเหตุผล ความจริงนั้นทำให้คิดทำให้ประดิษฐ์สร้างสรรค์ คนที่ไร้ความจริงมันจะ ไม่มีความคิด จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรมันแล้วจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าไม่ได้ เลยไปหาผี เจ้าเข้าทรง ไปหาพระหมอดู เป็นต้น เลยไม่ได้ผลแต่ประการใดก็ออกมาอย่างนี้ชัด ในเมื่อ ออกมาชัดแล้วท่านจะเอาอะไรอีก ท่านจะหมดโอกาสหาโอกาสที่ติงามได้ยากมาก บางคนก็ไม่ เอาอีกแล้วไปก็มีเหตุผลอย่างนั้น การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญอันหนึ่ง แต่บางคนก็ไม่สนใจก็ ไม่ว่าอะไรกัน ความคิดที่มันมีกำหนดเราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จากความคิด การที่มีสติจะเกิด ความคิด เกิดปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาได้ เรียกว่ารู้กฎแห่งกรรมจากการกระทำได้ บางคนก็ไม่ รู้ ทำอย่างไรก็ไม่เข้าใจ แก้ไขปัญหาก็กไม่ได้ ก็น่าเสียดาย เสียใจด้วย ไม่เกิดประโยชน์แต่ ประการใด คนที่รู้กฎแห่งกรรม ต้องรู้ตัวปัญญา เช่น รู้เวทนาเป็นต้น มีเวทนาต้องกำหนดตั้ง สติที่เวทนานั้น เรียกว่าจำศีลภาวนาที่เวทนา ในเมื่อมีเวทนาปวดเมื่อแข่งขา ปวดศีรษะ ปวด เมื่อยทั่วสกลกาย ก็กำหนด อย่าเลิกไม่ได้ ตั้งสติไว้ เรียกว่าจำศีลคือจำสติ มีสติสัมปชัญญะ อยู่ตรงนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับลงไป ประตูกเกิด ประตูกตายก็จะบอกแก่เราได้ ตายแล้วมันก็ ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ แล้วเวทนามันก็เคลื่อนย้าย แยกรูปแยกนาม แล้วเวทนา ก็แยกออกไป ในเมื่อเวทนาแยกออกไปได้แล้วนั้นสติก็ดีขึ้น เลยก็จิตก็ไม่เป็นอุปาทานที่จะไป ยึดเหนี่ยวตรงนั้น ไม่ออกไปยึดในส่วนนั้นแล้ว เวทนามันหายไป แล้วเวรกรรมก็มาเลย ว่าเรามี เวรกรรมอะไรบ้าง จะสะสมหน่วยกิตไว้ที่เรียกว่าความคิด ความคิดนั้น มันจะคิดออกมาเอง มันจะเกิดเองโดย ปัจจัยตั้ง เกิดเป็นญาณทัสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์นั้นก็เกิดขึ้นแก่ตัวท่านเอง คิดไม่ออก เสียใจก็สิ้นปีนั้น หายใจยาว ๆ กำหนดให้ได้ ไม่หายก็กำหนดไปจนกว่าจะหาย เสียใจ ถ้าท่านทำได้ตามที่อาตมากล่าวแล้วท่านจะหมดปัญหาไป จะมีสติปัญญาที่จะแก้ไข ปัญหาของท่านได้แน่นอนที่สุด มันก็ออกมาอย่างนี้ชัด โกรธ ก็กำหนด ถ้าเรากำหนดได้คือ อริยสังขีก็จะเข้ามาในแนวปฏิบัติ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มันเกิดทุกข์ที่ความโกรธ โกรธนี้ เป็นทุกข์มาก มันจะแก้ไขความโกรธนี้แสนจะยากมาก แต่เราก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ มันโกรธก็ เป็นต้นเหตุต้องแก้ความโกรธก่อน ดูซิความโกรธมีพิษสงประการใดทำให้โรคภัยไข้เจ็บอย่างไร ทำให้โรคแทรกซ้อน ทำให้อายุสั้น ทำให้ร่างกายสังขารเสื่อมโทรมไปตามสภาพ นี่ความโกรธ ถ้าเรากำหนดได้มันก็จะรู้เอง ความโกรธก็หายไป แล้วจะไม่โกรธ ไม่พยายาบท กับท่านผู้ใด อีกต่อไปแล้ว มันก็เกิดขึ้นได้ ในเมื่อเกิดขึ้นได้ที่สิ้นปีนี้ แล้วก็ความผ่องใสญาณวิสุทธิก็เกิดขึ้น ความบริสุทธิ์ก็เกิดขึ้นได้จากตรงนั้น เรียกว่าตัวปัญญารอบรู้ในกองการสังขาร เรียกว่ารู้จริง ก็ เกิดความคิดขึ้นมาว่า อ้อนี่คือสมุทัย หาที่มาของทุกข์ได้ นิโรธแจ้งแก่ใจคือมรรค ได้แก่ มรรค ๘ ได้แก้ตัวปัญญา มันก็จะเกิดปัญญา เกิดความคิดขึ้นมา คิดไปตามลูกโซ่นั้น จะรู้ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ มรรค ๘ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เราปฏิบัติอยู่ ณ บัดนี้ จะมีประโยชน์แก่ตนเอง เสียใจก็อย่าให้เสียใจค้างคีน ดองไว้ตอนเช้า ท่านจะอารมณ์ค้าง

เราก็จัดการหาเหตุที่มาของทุกข์ท่านปฏิบัติได้ท่านจะไม่มีความโกรธที่จะผูกพยาบาทเก็บไว้นาน ถึงจะมีก็เวลาจำกัดไม่มากนัก บางคนเก็บความโกรธไว้เป็นเวลานานตั้งเป็นปีๆ กระทั่งที่เขา也不知道เราไปโกรธเขา เรา รู้ตัวว่าเราโกรธเราเป็นบาป เขาไม่รู้ตัวเขาก็ไม่เป็นบาปแต่ประการใด นี่มันอยู่ที่ตัวเราทั้งหมด นี่เวทนาสำคัญอันหนึ่ง ที่มันเป็นบ่อเกิดอุปสรรคในกรรมฐาน ปวดเมื่อย เสียใจ ดีใจ ก็ทนไม่ไหว อันนี้เป็นอุปสรรคอันหนึ่งแต่เราก็ต้องสู้กำหนด รู้จักประตุเกิด ประตุตาย รู้จักเกิดดับให้แจ้งได้ พอเกิดดับได้แล้ว เราก็รู้จริงขึ้นมา เรียกว่ารู้ในความคิด ใช้สติปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาค้นหาได้ทันทีในปัจจุบันนั้น ก็ได้แน่นอน จิตตานุสสนา ข้อที่สาม มันคิดอะไรกำหนด จิตมันออกก็กำหนดเท่านั้นเอง แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า กำหนดยวบหนอพองหนอกำหนดไม่ได้ กำหนดไม่ได้จึงหะต้องฝึกให้ได้ต้องให้ได้จึงหะหายใจยาวๆ ตั้งสติไว้ให้ได้ ยืนหนอ ๕ ครั้งนี้สำคัญมาก ไม่ใช่ของทำได้ง่ายเป็นของทำยาก อาตมมากกว่าจะทำได้ตั้ง ๑๐ ปี ยืนหนอ ๕ ครั้งใช้เวลา ๑๐ ปีนะ ไม่ใช่วันสองวัน โยมทำวันสองวันคงยังไม่ได้ แต่ก็ต้องพยายามทำต่อไปจะได้เห็นจริงเห็นแจ้งในสัจจะธรรม ว่าอะไรเป็นอะไร ว่ากฎแห่งกรรมอยู่ตรงไหน แล้วเราจะรู้เห็นหนอ...เห็นอะไรสัจจะธรรมตรงไหน เห็นเข้าไปในปัญญาแล้วจะแก้ไขปัญหาค้นหาได้อย่างไรบ้าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเมื่อกำหนดแล้วมันเกิดปัญญาตรงไหน มันเกิดความรู้ตรงไหน เห็นนี้จำแม่น เสียงได้ยินจำแม่น แต่ในนามธรรมนั้นมันจะเกิดเองไม่ได้ยินเสียง ไม่มีรูปคล่าในนามธรรมมันก็จำได้ยาก แต่รูปเห็นลักษณะมันจำได้ง่าย เสียงดังก็จำได้แม่น แต่ในด้านนามธรรมไม่มีรูปเสียง มันมีนามธรรมของเขาจำได้ยาก แต่แล้วเราก็ได้จากความคิด ความรู้และความคิดนี้เองจึงจะเห็นนามธรรม ถ้าเราความรู้แจ้งแก่ตัวเองในจิตใจแจ้งถึงใจแล้ว ความคิดก็เกิดขึ้นรวมเป็นปัญญา เรียกว่านามธรรม เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์แก่ตัวท่านเองในการแก้ไขปัญหาค้นหาชีวิต ตาเห็นรูป กำหนดเห็นหนอ... ส่งออกจากหน้าผากออกไป เสียงหนอ...ก็ฟังที่หูตั้งสติไว้ทั้งสองข้าง นี่เป็นการที่จะต้องเกิดความรู้จากการฟัง และก็ทำให้ฟังเกิดความคิดเกิดสติปัญญาที่ได้ฟังมาเขาตำ เขาว่า มันก็มีปัญญาแก้ไขปัญหาค้นหาในเสียงเหล่านั้น แล้วเราก็จะรู้ต่อไปอีกว่า เสียงนั้นเขาโกหกเราหรือเปล่า สติบอกความรู้ ความคิดอันนั้นก็ออกมาแสดงให้เราทราบเวลาที่เราฟังนั้นใช้ไม่ได้เขาไม่มีความจริงใจกับเรา นี่มันก็เป็นการแก้ปัญหาค้นหาในตัว แก้ปัญหาค้นหาได้ด้วยความรู้แล้วความคิด เราจะได้มีสติปัญญาของเราเอง ญาติโยมทั้งหลายที่เราได้มาปฏิบัติกรรมฐานนี้ ต้องการจะรู้ให้เป็นความจริง การจะแก้ไขปัญหาค้นหา ต้องการอยากจะได้ความเป็นอยู่ของชีวิตที่ถูกต้อง และอยู่ในบ้านในครอบครัวเพื่อปกครองตนปกครองตัวในครอบครัวให้อยู่ดีกินดีมีศรีสุขได้ และการเจริญกรรมฐานบำเพ็ญศีลภาวนา ต้องการจะปิดประตูอบาย นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เราก็จะไม่ต้องไปในภพภูมินั้นอีกต่อไป จะไปก็อย่างต่ำมนุษย์สมบัติ อย่างสูงขึ้นไปก็สวรรค์สมบัติ สูงขึ้นไปอีกจุดยอดคือนิพพานสมบัติ ทั้งสามประการนี้แน่นอน เราก็จะไม่ไปประตู นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ในประตูทั้งสี่นั้นคงไม่ได้ไปอีกต่อไป ก็ขอแสดงเหตุผลในเรื่องกรรมฐานมาพอสมควรเพื่อเป็นทัศนศึกษาและแก้ไขปัญหาค้นหาให้ผู้ปฏิบัติธรรม ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติ เติมน้ำ ๑ ชั่วโมง ต้องนั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง อาย่าย่อท้อ ก็ขอให้มั่งมีสัจจะ เติมน้ำจนเต็มแล้วก็นั่งแล้ว กำหนดอริยาบถต่างๆ ให้ได้เท่านั้นเอง ท่านจะได้แค่นี้ก็เป็นเรื่องของโยมที่มีความเพียร ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติ กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรมาก แล้วไม่ไปสนทนาทำความหลังต่อกัน รับประทานได้ผลภายใน ๗ วัน ท่านจะได้ความรู้ความคิดบ้างพอสมควรแก้

อัตภาพที่มากขึ้น ก็ขออนุโมทนาสาธุการแก่ท่านทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติธรรมโดยทั่วหน้ากันขอให้
ตั้งใจทำ ตั้งใจปฏิบัติ โดยติดต่อกันเนื่องต่อไป