บัญญัติชีวิต

พระราชสุทธิญาณมงคล
๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑
P12010

ขอเจริญพร บรรดาญาติพี่น้องพุทธศาสนิกชนทุกๆ ท่าน และท่านอุบาสก อุบาสิกา ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ วันนี้นับว่าเป็นวันอันสำคัญยิ่งของท่าน คือวันธรรมสวนะ วันพระขึ้น ๘ ค่ำเดือน ๓ เวลาก็รวดเร็วมากอย่างนี้โดยตามไม่ทันแล้ว อีกวันพระหนึ่งในโอกาสข้างหน้าก็วันมาฆบูชา จตุรงคสันนิบาตไม่ได้นัดหมายมาประชุมพร้อมกัน ณ มณฑลพิธีโอวาทพระปาฏิโมกข์ ประกาศคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าสร้างตำราครูในวันนั้นในพระพุทธศาสนา ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายเอ๋ย **เรายังหาที่พึ่งทางใจกันได้ยากมาก หาโอกาสอันเป็นประโยชน์ประจำชีวิตก็แสนจะยากด้วยความลำบากอย่างยิ่งในชีวิตของท่านทั้งหลายทั้งหญิงและชาย ทั้งพระสงฆ์องค์เจ้าด้วยกัน** ด้วยความสลดใจมีแก่เราท่านทั้งหลายที่ผ่านไปเมื่อเร็ววันนี้ คือ**โยมสุ่ม ทองยิ่ง** ได้จากไปอย่างกระทันหันที่เราทราบดีก่อนแล้ว ในวันที่เรียกว่าวันไหว้ตรุษจีน วันขึ้นปีใหม่ แรม ๑๕ ค่ำ เดือนยี่ ที่จะต้องสิ้นสูญดับไปในวันนั้นเช่นเดียวกัน เวลากาลก็ผ่านอย่างรวดเร็วมากหลายดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านสาธุชนทั้งหลาย **โยมสุ่ม ทองยิ่ง นั้น มิ่ใช่บำเพ็ญกุศลในชาตินี้เท่านั้น ได้บำเพ็ญมาแล้วหลายชาติหลายกัปหลายกัลป์** เวลาก็กระชั้นชิดเข้ามาในชีวิตของเขา ทำให้เขาก็มีนิสัยปัจจัยที่เริ่มต้นเข้ามาปฏิบัติธรรมของเขา ในพ.ศ.ที่จำได้ชัด ๒๔๙๔ ปลาย ขึ้นสู่ ๒๔๙๕ แม่สุ่ม มีอายุเพียง ๓๘ ปีเท่านั้น เมื่อถึงแก่กรรมในเวลาอันสมควรนี้แล้วรวมอายุได้ ๘๔ ปี ๖ เดือน ก็ต้องถึงแก่กรรมไปสู่สัมปริยาภพปรารภบำเพ็ญกุศลฌาปนกิจศพเสร็จเรียบร้อยแล้วโดยกระทันหัน ทำให้ความวิเวกวังเวงใจเกิดขึ้นแก่เราที่ได้เคยอยู่ร่วมกันมาเป็นเวลานานมาก ในโอกาสต่อมานั้น อันนี้ก็ขอเจริญพรท่านญาติพี่น้องทั้งหลายที่ใส่ใจและปฏิบัติ เมื่อครั้งก่อนนี้สนใจเมื่ออายุ ๓๘ ปีอย่างนี้หายาก สนใจอย่างจริงจังทำอย่างจริงๆ จังๆ ไม่เคยขาดทุกวันพระ พาหนะที่มาก็คือพายเรือมากับแม่ช้อย แม่จัน ในเวลากาลต่อมาก็มีแม่แต้มพ่วงท้ายมาด้วย มากันมากหน้าหลายตาบัดนี้เขาก็ได้ล่วงโลยจากโลกไปสู่สัมปริยาภพหมดแล้ว ไม่มีเหลือแล้ว ก็มีเหลือแต่แม่สุ่ม แต่แล้วก็ต้องมาจากไปเมื่อวันนั้นเช่นเดียวกัน ท่านสาธุชนทั้งหลายบัญญัติชีวิตท่านโปรดพิจารณาไว้เถิด แม่สุ่ม ทองยิ่ง นั้น มีวัยอยู่ในวัย ๓๘ อาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ทำนาเกษตรกร ต้องไปทำถึงโน้นคลองเม่า บางขาม หลายแห่งไกลแสนไกล ก็เดินทางไปอย่างอดทน เป็นหัวหน้าครอบครัว โยมฮงเป็นสามีก็ออกอยู่หลัง แต่คนที่เป็นหัวหน้าครอบครัวนั้นส่วนมากก็จะเป็นผู้ชาย แต่นี่เป็นผู้หญิง ทุกสิ่งรู้หมด แต่ไม่พูดเป็นคนที่ไม่พูด แต่เป็นคนทำสมัยเมื่ออายุ ๓๘ ปีนั้นพายเรือแข็งแรง มากับแม่ช้อย แม่จัน ก็สิ้นชีวิตไปหมดแล้วไม่มีใครเหลือแม้แต่คนเดียว แม่แต้มก็ตายไปหมดแล้ว ท่านสาธุชนทั้งหลาย ในอายุวัย ๓๘ กระทั่งที่มีบุตรธิดาเล็กๆ ผู้อำนวยการนายเมือง ทองยิ่ง ยังเป็นเด็กนักเรียน มาเป็น ผอ.โรงเรียนจังหวัด แล้วก็มาเป็น ผอ.สามัญศึกษาธิการจังหวัด แล้วก็ปลดเกษียณแล้ว เป็นเวลานาน

เท่าไรแล้ว ท่านทั้งหลายโปรดตีความหมายแล้วคิดความหมายเราก็อ้างว้างเหลือเกินขาดอะไรไปเสียอย่าง ทำให้ว้าเหว่ไปเหมือนกัน ท่านสาธุชนทั้งหลายเราเคยอยู่ร่วมกันสมัคสมานสามัคคีสร้างความดีร่วมกันมาเป็นเวลานานมาก แต่ก็จากไปโดยกระทันหันแต่แล้วเราก็ไม่ได้เศร้าโศกเสียใจแต่ประการใด ไปตามกาลเวลาตามบัญญัติของชีวิตนั่นเอง ไม่มีใครช่วยใครได้ แต่ท่านก็รู้ตัว แม่สุ่มรู้ตัวว่าจะต้องจากโลกไปในเวลาไม่เกิน ๓ ชั่วโมงในวันนั้นชัดเจน เราจึงได้เทศนาชี้แจงในเรื่องปฐมวัย เทศน์เรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย บัญญัติชีวิตเป็นอย่างไร วันนี้จะแปลบัญญัติชีวิตให้ท่านทั้งหลายฟังเป็นโครงการชีวิตอันนั้น ท่านสาธุชนทั้งหลายอาจจะไม่ทราบวันเวลา แม่สุ่ม ทองยิ่ง นั้นได้รำลึกเหตุการณ์ได้หลายเรื่อง คนอื่นไม่ทราบ เราทราบของเราเองเพราะเราเป็นคนสอบอารมณ์มา อดีตกาลที่ผ่านมาได้บำเพ็ญกุศลมาแล้ว เหมือนลูกของท่านจะเป็นลูกชายหรือลูกสาวก็ตามเรียนหนังสือเก่งเอนทรานซ์ สอบผ่านไปได้เรื่อยๆ ก็ปรากฏชัดในชีวิตของเขาในบัญญัติชีวิตว่าในอดีตชาติเคยเรียนมาแล้ว มันจึงได้เรียนได้ผ่านได้ไวมาก ท่านทั้งหลายเป็นวิสัยทัศน์ที่มีนิสัยมาแต่ชาติปางก่อนเคยบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนามา หรือนัยหนึ่งเป็นหมื่นๆ ปีมาแล้วเคยเป็นโยธาหารของพระเวสสันดร หรือเป็นบริษัทสืบมาตั้งแต่พระเวสสันดรแล้ว ท่านก็จะบทจรเข้าสู่ภาวะได้ไวมาก เรามิได้เป็นบริษัทของพระเวสสันดรก็หมดโอกาสต้องมาสร้างฐานะกันใหม่ มาปลูกนิสัยกันใหม่ก็แสนจะยาก แสนจะลำบากลำเค็ญใจมาก **เพราะฉะนั้นคนเราที่จะมาปฏิบัติธรรมนี้แสนจะยากมาก เอารถไปลากเอาช้างไปฉุดก็ไม่มีโอกาสแล้วเช่นเดียวกันเพราะไม่มีวิสัยทัศน์ เมื่อชาติก่อนนี้เขามิได้มีนิสัยแบบนี้ เขาไม่ได้สนใจในความดีของพระพุทธเจ้าเลย และก็ไม่เคยเป็นบริษัทของพระเวสสันดรมาแต่กาลก่อน เขาจึงมีนิสัยห่างเหินจากความดีเช่นโอกาสอันดีงามของเขาเหล่านั้น นิสัยทัศน์ก็หายไป จึงไม่ได้สนใจมาสร้างความดีในชาตินี้แต่ประการใด** ท่านจะมีลูกหลานฉันใดก็ไม่อาจที่จะเข้าวัดปฏิบัติได้ แน่นอนที่สุดแล้วดังกล่าวนั้น แต่แม่สุ่ม ทองยิ่ง รำลึกเหตุการณ์ได้อย่างดี สามารถเจริญกุศลภาวนาจากวันพระกลับไปบ้านนั่งตลอดถึงตี ๔ ทุกคืนไม่เว้น อันนี้เป็นความจริงที่ขอยืนยัน ตี ๔ แล้วก็ออกจากรรมฐานผละสมาบัติ ก็หุงข้าวหุงปลาให้แม่ช้อยใส่บาตร พ่อทรัพย์ใส่บาตร แล้วก็ออกนาไปถึงโน้นคลองเม่า บางขาม มหาศร อันนี้เห็นท่านจะไม่รู้จัก คือบ้านหมี่ มหาศร ทำนาไกลมาก แล้วก็ค่อยเลื่อนมาอยู่หลังบ้านทำน้อยลงไป ทำสวน ทำมะปรางมะม่วง ขนุน มากมายก่ายกอง เป็นหัวหน้า เป็นวิสัยทัศน์ ทำอะไรเป็นหัวหน้าหมด เป็นหัวหน้าครอบครัว โยมฮงเป็นสามีก็เดินหลังไม่ค่อยพูด ไม่พูดเลยแม่สุ่มว่าอย่างไรก็ว่าตามกัน นี่แหละวิสัยทัศน์ ท่านพี่น้องพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเอ๋ย ถ้าคนใดมีวิสัยจะบวชเป็นพระภิกษุ จะเป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็ต้องเป็นหัวหน้าหมด อยากจะทำอยากจะช่วย อยากจะหนุน อยากจะลอง ประคับประคองจิตใจของตนและบุคคลอื่นด้วย มีอัธยาศัยมีวิสัยทัศน์มีมนุษยสัมพันธ์อย่างดี คนที่ไร้วิสัยทัศน์นิสัยไม่ติดมาแต่ชาติก่อนแล้วมาในชาตินี้แสนจะยากมาก จะสร้างนิสัยให้ดีเหมือนคนอื่นต้องการความดีก็แสนจะยากมาก ไม่โอกาสจะดีได้ จะเป็นพระภิกษุหรือจะเป็นสามเณรหรือจะเป็นอุบาสก อุบาสิกา วิสัยทัศน์ไม่เหมือนกัน **คนเราเห็นความดีแตกต่างกันดังที่กล่าวแล้ว เพราะบัญญัติชีวิตไม่เหมือนกันก็คือกฎแห่งกรรมนั่นเอง ไม่มีวิสัยทัศน์** บางคนนิสัยแปลว่าแบบอย่างที่ดีติดพ่อติดแม่มาทำอะไรก็เรียบร้อยเหมือนน้ำย้อยบ่อตาลตลอดรายการเป็นผลงานของเขาตลอดรายการอย่างนี้เป็นต้น ขอท่านทั้งหลายโปรด

พิจารณาตนด้วยกันทุกรูปทุกนาม คนเราขาดนิสัยปัจจัยจะเชิญชวนอย่างไรก็หมดโอกาสเสียแล้ว ไม่มีโอกาสแน่นนอน ไม่ใช่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมนี้จะมาได้ง่าย หรือนึกๆ ว่าจะมาก็มาตามเขาก็คงไม่ใช่ ถ้าท่านขาดวิสัยทัศน์จากชาติก่อนท่านไม่ได้มีศรัทธามาไม่มีความเชื่อขาดความเลื่อมใสในจิตใจแล้ว ท่านจะหาโอกาสได้ยากเพราะผัดวันประกันพรุ่งกระทั่งตาย แห่เข้ามาถึงเมรุทุกคน จะชวนมาอย่างไรก็ไม่มีทางแล้วไม่มีวิสัยทัศน์แต่ชาติก่อน ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายเอ๋ยโปรดพิจารณาข้อนี้ให้มากที่สุด อาตมาจึงไม่เชิญชวนท่านเลย จะไม่ขอชวนเพราะดูหน้ารู้ไม่มีวิสัยทัศน์ชาติก่อนไม่มีวิสัยมา ชวนอย่างไรก็เสียเวลาเปล่าเสียวาจาที่กล่าวสัตย์ไปแล้ว เขาก็จะผัดวันประกันพรุ่งโดยเสียแค่นไม่ได้ โดยที่นับถือหลวงพ่อวัดอัมพวันก็จริงนะ ก็ว่าโอกาสหน้าฉันจะมา จนบัดนี้ตายไปแล้วก็โอกาสหน้าก็ยังไม่มาเช่นเดียวกัน บางคนก็ยากที่จะมาแต่มาเลยทีเดียวก็ดีโดยเอาแตรแห่มา มาคนเดียวมายากส่วนมากจะแห่กันมา มาที่ไหนมาที่เมรุ แห่มาที่เมรุวาระสุดท้าย บัญญัติชีวิต ทุกคนพลาดผิดตลอดรายการดังที่กล่าวมาแล้วนี้มีความสำคัญอย่างนั้น เพราะฉะนั้นแม่สุ่ม ทองยิ่ง นี้ก็วิสัยมาแต่ชาติก่อนตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังตั้งแต่อายุ ๓๘ เท่านั้น ท่านทั้งหลายถ้าอายุ ๓๘ ก็คราวแม่สุ่ม ต้องเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดพรหมบุรี หรือวัดกุฎีลอย ตอนนั้นอาตมายังไม่ได้สร้างโบสถ์ เดี๋ยวนี้โบสถ์เสร็จไปแล้ว ยังเป็นโบสถ์หลังเก่าอยู่ พ.ศ. ๒๔๙๔ ปลายเริ่มต้น ๒๔๙๕ แม่สุ่มพายเรือมา ตามลำแม่น้ำเจ้าพระยาแล้วมาเข้าคลองแล้วก็ไปถึงวัด ขากลับก็ออกทางทุ่งลัดทุ่งไป ๗-๘ กิโลกว่าจะถึงบ้านของแม่สุ่ม ทำอย่างนี้เป็นอาจินตลอดมา สามารถนั่งผละสมาบัติได้ กลับไปก็เข้าผละสมาบัติอาบน้ำ หาข้าวหาปลาเลี้ยงกันเสร็จเรียบร้อยก็เข้าที่อธิษฐานจิต ตี ๔ ออกพอดี บางคนมาถามอาตมาเป็นไปได้หรือไม่นอน รู้ไม่จริงต้องไปนอนทำไม หายใจไม่ได้แล้วลมหายใจน้อย เหมือนนอนหลับตื่นขึ้นมายังเหนื่อยยังเพลีย แต่ผละสมาบัติคล้ายว่า ๓ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงแต่ผ่านไปแล้ว ๒๐ ชั่วโมง หรือ ๑๐ ชั่วโมงนี้เหมือนนั่งชั่วโมงเดียว หมอชลอ ๘๔ ชั่วโมงสามารถรำลึกชาติ ชาติก่อนที่เป็นลูกมอญอยู่ราชบุรีขายโอ่งไปฆ่าเขาตายที่น้ำตกเขาเอราวัณ ต.ท่าพุทรา อ.ศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี ตัวเองก็ต้องไปตายตรงนั้นเช่นเดียวกันที่ไปฆ่าเขามาเช่นนั้น ท่านทั้งหลายเอ๋ยโปรดพิจารณาตัวเองชัดเจนมากแล้ว นี่แหละถึงคราววาระของแม่สุ่ม ๒๕๒๖ ก็ต้องจากโลกมนุษย์ไปแน่นอน แม่สุ่มก็ไม่ย่อท้อในความตายเพราะรู้ตายเรียนตายมาแล้วเตรียมตัวก่อนตายมานานแล้ว ก็ขอกราบนมัสการลาในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ไปสู่สัมปรายภพหรือเทวสถานถ้าสามารถจะไปสู่มรรคผลนิพพานได้ก็สามารถจะไปได้ เริ่มต้นเป็นพระโสดาบันตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาตามลำดับ เป็นคนไม่พูดไม่จาไม่สนใจกับเรื่องบ้าบอคอแตกของใครใดๆ ทั้งสิ้น อันนี้ก็เป็นหลักปฏิบัติ อาตมาจึงได้คิดว่าก็ควรจะอยู่กับเราได้ หลังจากอาตมาก็มรณภาพวันที่ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ ห่างกับแม่สุ่ม ๕-๖ ปี โดยรถชนคอหักตาย แม่สุ่มก็รู้เหมือนกัน เราก็ขอลาญาติโยมไปสู่ภพใหม่ต่อไป ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ น. จึงได้ชวนแม่เตียง มานั่งกรรมฐาน โดยพวกผู้หญิงเต็มไปหมดเราจะจากไปแล้ว แล้วพอใกล้วันที่ ๑๔ ก็ไล่พวกโยมผู้หญิงออกไปเรียกโยมผู้ชายเข้ามา เริ่มต้นตั้งแต่ โยม พ.ท.วิง รอดเฉย โยมธวัช ที่เราเรียกว่า ลุงบุญ เข้ามาใกล้วันที่ ๑๔ พอดี ต้องการเอาโยมผู้ชายหามศพเราเข้าวัด โยมผู้หญิงจะได้ไปเตรียมทำกลับข้าวมาเลี้ยงในงานศพของเรา เตรียมแผนไว้ แต่แล้วก็ผิดแผนไป พอถึง ๑๔ ตุลาคม ๑๒.๔๕ น. รถก็ชนคอพับไป โยมที่มาอยู่ที่วัดก็กลับไปเยี่ยมโรงพยาบาลก็ออกจากกรรมฐานกันไปหมด หมอก็บอกให้กลับวัดเตรียมหาปี่พาทย์มอญได้

อันนี้ก็ขอไม่เล่าเพราะมันจะซ้ำซ้อนกัน ๕ ปีให้หลังมาโยมสุ่มก็จะต้องตาย เป็นมะเร็งวาระสุดท้ายกินปอดหมดแล้ว อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด เราก็มานึกเหตุการณ์ของวาระจิตคือบัญญัติของชีวิตนี้เป็นประการใดตายได้ ไม่ตายได้ ท่านสาธุชนทั้งหลายเอ๋ยไม่ต้องไปหาหมอดูว่าเรามีอายุยืนถึง ๙๐ อาจจะตายภายใน ๕๐ ปี ตายใน ๒๐ ปีก็ได้ หมอดูบอกว่าต้องตายอายุแค่นี้ อาจจะอยู่ถึง ๙๐ ปีก็ได้ ไม่แน่นอนเพราะกรรมมาตัดลอนก็เป็นไปได้ บุญกุศลช่วยให้เราจากโลกไปไวก็ได้ แก่อยู่มาเพื่อเวรกรรมอยู่ด้วยความลำบากกว่าจะตายก็มีมากหลาย นานอยู่ นานแก่ นานแย่ นานด้วยกฎแห่งกรรมก็ได้ บางคนมีบุญวาสนาอยู่ได้ไม่นานต้องจากไปในเวลาอันสมควรเหมือนกัน ก็ฝากญาติพี่น้องไปคิดตีความหมายเหล่านี้ อาตมาจึงไปรับมาอยู่ที่นี่ก็ให้บำเพ็ญกุศลอย่างหนัก แล้วก็นั่งเจริญสมาธิผละสมาบัติเป็นประจำ โรคภัยไข้เจ็บก็เริ่มหายเริ่มดีขึ้นมาตามลำดับอยู่ได้ ๑๕ ปีพอดี ในปีนี้ ขอเจริญพรท่านสาธุชนทั้งหลายเอ๋ยเจริญกรรมฐานดีที่สุดไม่มีอะไรดีกว่าการเจริญพระกรรมฐานแล้วนอกจากนั้นไม่มีอีกแล้ว **กรรมฐานแปลว่าแก้ปัญหาชีวิตได้ และระลึกชาติของชีวิตได้ รู้กฎแห่งกรรมถ้าท่านทำได้** มันก็ไม่ยากถ้าท่านทำได้ แต่ท่านมีวิสัยทัศน์ไหม เมื่อชาติก่อนท่านไม่มีก็ไม่เป็นไรสร้างนิสัยใหม่ได้ เมื่อชาติก่อนเราไม่เคยเรียนหนังสือมาเราก็เรียนช้าหน่อย เราก็มานะบากบั่นความเพียรมากขันติความอดทนเข้าก็สามารถสำเร็จได้ จบได้เหมือนกัน แต่ก็อาจจะช้าไปเพราะว่าเมื่อชาติก่อนเราไม่ได้เรียนสะสมเข้าไว้ เหมือนบุญนี้เราไม่ได้สะสมเข้าไว้เรามาสะสมทีหลังก็ช้ากว่าเขา แต่ไม่เป็นไร สะสมทีละเล็กทีละน้อยทีละหยดทีละหยาดก็สามารถเต็มกระจาดเต็มหาดเต็มไหเต็มกระบอกได้ ปัญหาอย่าให้กระบอกรั่วอย่าให้ตุ่มมันรั่วแต่ประการใดอย่าให้มันรั่วไหล อย่าให้ฟุ่มเฟือย อย่าให้หละหลวมเหลาะแหละเหลวไหลแต่ประการใดเลยขอฝากท่านทั้งหลายไว้ในโอกาสนี้ด้วย นี่แหละการบัญญัติในชีวิตของท่าน แม่สุ่ม ทองยิ่ง จึงได้บำเพ็ญตลอดมา เจริญกุศลภาวนา บางคนไม่เคยสนใจก็จะไปรู้อะไรนั่งไม่ต้องมีนอนหรือเวลาเข้าผละสมาบัติลูกหลานก็เข้าใจว่าแม่ตัวแข็งไปแล้วนั่งอะไรตายแล้ว บางคนก็ตกใจ วันนั้นเข้าผละสมาบัติไปตอนสายไม่ได้หุงข้าวต้มแกง พวกมาแต่มืดแล้วถีบจักรยานมาบอกแม่ตายแล้ว บอกว่ามันเป็นยังไงตาย ตัวแข็ง บอกกลับไปเถอะ เดี๋ยวก็ฟื้นได้ กลับไปแกก็ลุกได้แล้วนี่เช่นเดียวกัน ไม่ได้ตายเลยนะเขาไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ นี่แหละเรียกว่าผละสมาบัติแต่หาได้ยากมากไม่ได้ทำได้ทุกคนนะ ทำยาก แต่ก็ไม่ง่ายไม่ยากเท่าไรนัก เราก็พยายามต่อไปก็เป็นไปได้ ถ้าท่านทั้งหลายสร้างนิสัยให้มันเต็มวงจรครบบริบูรณ์ก็เป็นไปได้ทุกคน แต่เราจะสร้างบารมีได้มากไหม บารมีอาจจะน้อยไม่มากก็ได้ก็เป็นอย่างนี้ทุกคน เพราะฉะนั้นที่จากเราไปก็เป็นเรื่องธรรมดาโยมอย่าไปคิดอะไรมันเป็นเรื่องธรรมดาๆ แต่แล้วแม่สุ่มไปแล้ว เราก็ต้องจากกันไปตามกันไปเป็นแถวๆ กันไป อย่าไปแซงคิวกันนะ ไปตามคิว เข้าใจไหม บางคนไม่รู้จะรีบไปไหนแซงคิวกันไป ไม่รู้จะไปทางไหน แต่ท่านทั้งหลายอย่าประมาทพลาดโอกาสสร้างความดีงามของท่านเจริญกรรมฐานดีที่สุดไม่มีอะไรดีกว่าการเจริญกรรมฐาน ก็ขอฝากข้อคิดไว้กรรมฐานคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม พวกที่มาใหม่ยังไม่เข้าใจขอให้ครูบาอาจารย์แนะนำให้เข้าใจ กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียด เหยียดขา ตั้งสติไว้หน่อยได้ไหม บางคนไม่มีสติเลยพลาดโอกาสอันดีงาม ในเมื่อขาดสติแล้ววงจรมันไม่ครบ ทำอะไรจะไม่มีปัญญาทำอะไรจะแก้ไขปัญหาไม่ได้ เดินมีสติ นั่งมีสตินอนมีสติอยู่ เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียด เหยียดขาโดยตั้งสติไว้ตลอดรายการ นี่กายานุปัสส

นา กาย ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตั้งแต่ศีรษะลงปลายเท้าจากปลายเท้าขึ้นศีรษะ ๕ ครั้ง บางคนทำไม่ถูกไปยืนหนอ ๕ ครั้งสักเป็นชั่วโมง แค่ ๕ ครั้งพอ หลับตาดูมโนภาพ ดูร่างกายสังขารที่จิตตั้งสติจากปลายเท้าขึ้นมาที่ศีรษะ ถ้าจติผนวกกับสติได้ท่านจะรู้วาระจิตของตัวเองจะเกิดอะไรขึ้นมาท่านจะรู้เอง ท่านจะรู้วาระจิตของคนอื่นที่เราเห็นหนอ ศีรษะลงปลายเท้า ปลายเท้าขึ้นศีรษะโดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องกำหนดเลยนะ มันจะออกมาตายตัวอย่างนี้ว่า คนนี้นิสัยไม่ดี คนนี้ใช้ไม่ได้ มันจะบอกท่านเอง อะไรบอกก็คือตัวสติถ้าครบวงจรบริบูรณ์เมื่อใด เป็นตัวพิเภกจะบอกท่านเองไม่ต้องไปเชื่อหมอดูไปเชื่อผีเจ้าเข้าทรง เชื่อสติดีที่สุด ถ้าสติไม่ครบวงจรอย่าไปเชื่อสติตอนที่ไร้ผล คือสติไม่พอมีแต่สมาธิสูงแต่ขาดสติ สติน้อยไปท่านอย่าเชื่อนะ อย่าเชื่อตอนนั้นถ้าเชื่อท่านแย่เลยนะ มันจะเสียหาย กำลังไฟแรงแต่ขาดเครื่องยับยั้งแรงเกินไปก็ไม่ได้ขาดเครื่องยับยั้ง มันจะเสียโอกาสอันดีงามของท่านเอง ตรงนี้พูดอย่างนี้บางคนไม่เข้าใจก็ได้เพราะฉะนั้นถอยสมาธิออกเอาสติยัด เช่น นั่งอยู่พองหนอ ยุบหนอ ไม่รู้เรื่อง พอง-ยุบ ไม่เห็นแล้วสมาธิมากไปแล้วถอยสมาธิด้วยการกำหนดที่ลิ้นปี่ว่ารู้หนอ รู้หนอ ๆ ๆ นี่เอาสติยัดเข้าไปรับรองว่าท่านมีปัญญาทันที สติจะครบวงจรด้วยการกำหนดนี้ ผู้ปฏิบัติไม่สนใจการกำหนดนี้ท่านจะรู้วงจรของท่านประการใด เลยมีแต่สมาธิ งูบงาบ ๆ ๆ ก้มไปข้างหน้า ก้มไปข้างหลังพอนั่งสมาธิมาแล้วแต่ขาดสติ สติไม่ครบวงจร เพราะยืนหนอ ๕ ครั้งยังไม่สนิทสนม ถ้าท่านยืน...หนอ... ๕ ครั้งช้าๆ ได้ รับรอง พองหนอ ยุบหนอ ของท่านจะชัดเจน ดีขึ้น ตรงนี้ขอฝากไว้ วิธีการกำหนดจิตโดยภายในสัมผัสอายตนะธาตุอินทรีย์ ตาเห็นรูปเกิดจิตกำหนดเห็นหนอส่งจิตที่หน้าผาก เสียงหนอตั้งสติไว้ที่หูทั้งสองข้าง หูมีสติไหม หูมีทรัพย์ หูมีศีลไหม ถ้าสติท่านดีท่านจะรู้ว่าเขาพูดโกหก เขาพูดมดเท็จหรือคำพูดนั้นใช่ไม่ได้มันจะบอกได้ดีมากที่สุด แต่ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้ไปสนใจเน้นตรงนี้ เลยอ่านตัวไม่ออกบอกตัวไม่ได้ใช้ตัวไม่เป็นนั่นเอง ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญนะ ไม่สบายใจจะกำหนดไหม (เปล่าเลย) เอาสติตั้งไว้ที่ไหนที่ลิ้นปี่หายใจยาวไม่สบายใจหนอ... หรือเสียใจหนอ... ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง เดี๋ยวท่านจะหายเสียใจ เสียใจหายไปดีใจเข้ามาแทนที่สติดีขึ้นมีปัญญารู้เท่าทันคำว่าเสียใจไปเสียใจเรื่องอะไรมันจะบอกออกมาชัดเจนมาก เราบอกตัวเองดีกว่าคนอื่นบอกเรา เรารู้จริงคือตัวเราไม่ใช่คนอื่นมารู้จริงในตัวเรา เราเป็นผู้รู้จริงทุกสิ่งในอารมณ์ของเรา ตรงนี้ขอฝากผู้ปฏิบัติด้วย ไม่ใช่ไปเที่ยวรู้คนโน้นคนนี้นิสัยไม่ดีไม่ใช่อย่างนั้น ต้องรู้ในตัวเราออกไปข้างนอก อย่างนี้ยืนหนอ ๕ ครั้งจะรู้วาระจิตของเราได้ชัดเจน จะรู้อารมณ์ของเราดีชั่วประการใด โกรธหนอ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่นั่นโกรธหายทันทีเพราะสติครบวงจรสัมปชัญญะไม่ลดละภาวนา ครบวงจร มันจะหายโกรธได้ง่าย ผูกพยาบาทก็จะหายไป แล้วความหายนะในใจก็หายไป เสนียดจัญไรก็หมดไปจากจิตของเรา จิตใจก็ใส ใจสะอาดหมดจด ตรงนี้เป็นเรื่องบริสุทธิ์ของจิต ที่ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจรู้เข้าใจอันนี้ให้ได้ เสียใจกำหนด โกรธกำหนด ดีใจกำหนด อย่าผูกพยาบาทค้างคืนไว้ เสียใจอย่าให้ใจมันเสีย อย่าให้จิตใจมันต้องค้างคืน อารมณ์ค้างตอนเช้าท่านเป็นนักธุรกิจหรือครูบาอาจารย์ท่านจะสอนไม่ได้ดีทำงานจะไม่ได้ผล ตรงนี้ขอฝากผู้ปฏิบัติด้วย มิฉะนั้นท่านจะไม่ได้เรื่องอะไรในการปฏิบัติครั้งนี้เสียใจกำหนด ดีใจกำหนด ผูกพยาบาทกำหนด อย่าให้มันมีค้างในใจเลย ท่านทั้งหลายอย่าให้มีความสงสัยอีกต่อไป ไม่มีความสงสัยในพระพุทธเจ้า ไม่มีความสงสัยในพระธรรม ไม่มีความสงสัยในพระสงฆ์ ไม่มีความสงสัยในจิตที่เคลือบแฝงในตัวเราอีกแล้ว ปีศาจผีสิงมันอยู่ในตัวเรามันจะออกไปทันที ไปไล่ผีที่ผีมันเข้าง่าย ปีศาจผีสิงอยู่ในตัวคนทุกสิ่งไล่ยาก เจ้าตัวต้อง

ไล่เองนะ คนอื่นไปไล่ไม่ได้ ขอประทานโทษ ผีมาเข้าโยมนะหมอผีมาไล่ออกได้ แต่ปีศาจผีสิงที่มันสิงอยู่ในจิตใจของเรานั้นใครจะเป็นคนไล่ การกำหนดจิตนี้เป็นการไล่ปีศาจผีสิง เพราะปีศาจผีสิงเป็นตัวทำให้ทุกสิ่งหลงผิด ทำให้เกิดทิฏฐิมานะบางประการที่เลวร้ายโดยไม่รู้ตัว ปีศาจผีสิงมันสิงเสียจนเคยชิน กลายเป็นคนวิสัยทัศน์ที่เลวร้ายวิสัยดีจะไม่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น เพราะตัวปีศาจผีสิง ถ้าญาติโยมมาเจริญกรรมฐานได้ดีแล้วจะขับปีศาจผีสิงออกไปโดยทุกสิ่งไม่มีปัญหา จะไม่มีการสร้างปัญหาอีก จะมีแต่แก้ปัญหาสู้ปัญหาอยู่ต่อไป ชีวิตนี้จะมีโชคมีชัยตลอด และไม่มีเสนียดจัญไรอีกต่อไปแล้ว เห็นหนอเห็นด้วยปัญญาหน่อยได้ไหม ไม่เคยกำหนดเลยนะ จะหยิบอะไรก็ไม่เคยกำหนด จะคู้เหยียดเหยียดแขนก็ไม่เคยกำหนด ถ้าท่านกำหนดได้ท่านจะรู้ได้เลยว่ามีกี่ระยะ จะได้อะไรบ้างท่านจะรู้เอง ถ้าทำอะไรใจด่วนได้จะไม่ค่อยรู้ว่าอะไรเป็นอะไร อย่าใจเร็วอย่าใจร้อน อย่าผ่อนคลายผ่อนเครียดจงรักษาความเป็นระเบียบวินัยคือสติสัมปชัญญะถึงจะมีระเบียบวินัย ถ้าเราไร้สติสัมปชัญญะท่านจะไม่มีระเบียบไม่มีวินัยไม่มีเหตุผลต้นปลายอย่างแน่นอน ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ในโอกาสนี้ด้วย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๒ นั้น ทุกคนต้องประสบ มีอยู่สามประการ สุขกับทุกข์ ดีใจกับเสียใจ ดีใจแล้วก็เสียใจ เสียใจแล้วก็ดีใจ เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ปวด เดี๋ยวก็เมื่อย ต้องประสบการณ์แน่นอน ถ้าไม่สุขไม่ทุกข์ก็อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์จิตใจก็ลอยออกไปข้างนอกไม่มีที่เกาะไม่มีที่เกี่ยว ต้องตั้งสติไว้เลย สุขหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ ที่ลิ้นปี่นั่น ปวดเมื่อยทั่วสกนธ์กายกำหนดได้ไหม ปวดหนอ ๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เวทนาก็แยกออกไปเป็นสัดส่วนจิตก็ไม่เป็นอุปทานไปยึดมันเท่านั้น นี่ถึงจะได้ผล ไม่ใช่จิตไปยึดแต่สมถะธรรมะก็ให้ศึกษาต้องยึดเพื่อศึกษา ปวดหนอ จะได้รู้ว่ามันปวดกี่เปอร์เซนต์ พอรู้ว่ามันปวดอย่างไร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รู้จริงแล้วจิตมันก็ไม่ไปเกาะ รูปของมันเป็นอย่างนั้นโดยธรรมชาติ จิตก็ไม่ไปเอาเรื่องมันเลยไปปวดอีกต่อไป อยู่ตรงนี้สำคัญ เห็นว่าปวดหนอ ๆ ปวดมากเลยกำหนด ท่านจะรู้ไม่จริงถ้าเลิกกำหนดท่านจะรู้ไม่จริงนะ สอบอารมณ์ตอบผิดแน่นอน รู้ไม่จริง รู้โดยบัญญัติของมันเอง รูปนาม ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์อยู่ตรงนี้ อุเบกขาเวทนา ไม่สุข ไม่ทุกข์ ใจก็ลอย ต้องกำหนด รู้หนอ ๆ ที่ลิ้นปี่ พอมีสติดีแล้ว ใจลอยแล้วก็เข้ามาสู่จิตมีสติปัญญา รอบรู้ในกองการสังขาร จะได้อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ ตัวนั้นเป็นตัวสำคัญ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องได้อย่างนี้ บางทีปวดเมื่อเลิกเลยหรือ บางคนมานั่ง ๓ วันกลับบ้านแล้ว ๒ วันกลับ ยังไม่ทันหายเมื่อยเลยกลับแล้ว และก็ปีหน้ามาใหม่ ไม่เสมอต้นเสมอปลาย ก็ไม่ได้อะไรเลยแล้วก็มาบอกว่านั่งไม่ได้ผล จะได้ผลอะไรนั่งจิ้มๆ จ้ำๆ เลิกแล้ว เรียนยังไม่เข้าถึงครูบาอาจารย์ และจะได้อะไรหรือ ย่อท้อใจ ไม่ได้สนใจในการปฏิบัติของตนทิ้งหน้าที่ ขยันนอกหน้าที่การงานเหมือนคนเรามีหน้าที่ธรรมวินัย มีหน้าที่ทำกิจวัตรไม่เอา ขยันนอกหน้าที่หมด ไม่ใช่เรื่องของตัวก็ไปขยัน ในฐานะอุบาสก อุบาสิกา มาปฏิบัติก็ขยันในหน้าที่ อย่าไปขยันนอกหน้าที่ ท่านจะสร้างความดีได้โดยไม่ยากนัก อย่าไปขยันนอกหน้าที่ มันจะเปลืองเวลาเสียงานเสียการเวลาไปไม่ใช่น้อย เป็นพระสงฆ์องค์เจ้าก็ต้องอย่าขยันนอกหน้าที่ ทำกิจวัตรโดยหน้าที่สมบูรณ์แบบคือพระธรรมวินัย เป็นประโยชน์ต่อประชาชน เป็นผู้นำของประชาชนและประชาชาติ คือพระสงฆ์ เป็นครู อย่าให้โยมมานำ ถ้าโยมนำพระต้องแย่แน่ พระต้องนำ พระต้องออกหน้าซิเวลาศพขึ้นเมรุ พระก็ต้องออกหน้าไปโยมก็ตามพระ แต่จะกลับกันเสียแล้วหรือพระตามโยม

มันจะไม่ถูกแบบของความขยันหมั่นเพียรนอกหน้าที่นอกระบบ นอกแบบนอกแผน จะดีได้ประการใด ก็ขอฝากท่านทั้งหลายไปคิดตีความหมายอย่างนี้ การกำหนดจิตตั้งสติไว้ให้มาก ท่านจะมีปัญญาท่านจะรู้เองว่าระลึกชาติได้ไหม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านกำหนดได้ไหม เสียใจกำหนด อย่าให้มันผ่านไปเปล่า ต้องทำให้ละเอียด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๓ เราจะได้รู้ว่าจิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้นานเหมือนเทปบันทึกเสียง มันไม่มีตัวตนให้คลำ คลำไม่ได้ไม่มีตัวตน แต่มันบอกในอารมณ์ ต้องคิด ต้องอ่าน ต้องเขียน ก็ขอเจริญพรว่าจะบ่นกับอาตมาว่าจิตไม่อยู่กับที่ จิตนี้เป็นธรรมชาติอยู่กับที่ไม่ได้ มันต้องคิดจิปาถะ คิดดี คิดไม่ดี พอหลับไปแล้วมันก็ไม่คิด พอลืมตาขึ้นมาต้องคิดแล้ว บางทีคิดเครียด กลุ้มใจก็ฝันในเรื่องนั้น ถ้าคิดเรื่องแฟนก็ฝันถึงเรื่องแฟนแน่นอน คิดเรื่องบ้าบอคอแตกจิตใจเป็นอกุศลแล้วก็ฝันเรื่องไม่ดี ฝันหมาบ้าขับ โดนยิงบ้าง โดดลงเหวบ้าง โดดตกเรือนบ้าง ถ้าจิตดีมีปัญญาสติดีจะไม่ฝันเลวร้ายเลยในชีวิตของท่าน นี่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในข้อ ๓ หมายความว่ากระไร หมายความว่าจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้ ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ ต้องคิดจิปาถะ มานั่งอยู่นี้บางทีคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ โยมที่นั่งฟังอาตมาอยู่นี้อาจจะคิดหลายอย่าง อาจจะคิดถึงขอนแก่นก็ได้ นี่ขนาดพูดอยู่นี้ยังคิดไปอเมริกา คิดไปหาคนโน้นคิดไปหาคนนี้ นี่แหละคิดจิปาถะ ตั้งสติไว้ ถ้าโยมคิดหลายเรื่องในเวลาเดียวกันไม่ได้ ไม่มีพลัง โปรดคิดเรื่องเดียวในเวลาเดียวกัน อย่าคิดหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน ท่านจะไม่มีพลังในปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาได้ ขอฝากญาติโยมไว้ในโอกาสนี้ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมันเกิดทางอายตนะธาตุอินทรีย์ ตาเห็นรูปเกิดจิต หูได้ยินเสียงเกิดจิต จมูกได้กลิ่นเกิดจิต ลิ้นรับรสเกิดจิต กายสัมผัสร้อนหนาวเกิดจิต ตั้งสติไว้ตรงนั้น จิตมันเกิดตรงไหนตั้งสติไว้ให้รู้ ให้ทันเหตุการณ์ของมัน เพราะฉะนั้นทวาร ๓ เป็นที่มาของบ่อบุญบ่อบาป ทวารกาย วาจา จิต ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะธาตุอินทรีย์นี้เป็นที่มาของสวรรค์นรก เป็นที่มาของจิตโดยเฉพาะ ทวาร ๙ ก็เป็นที่มาของอสุภะ ตา ๒ จมูก ๒ หู ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ๑ ทวารเบา ๑ มีแต่ของเหม็นไม่มีอะไรที่จะก่อให้เกิดเพลิดเพลินเจริญใจแต่ประการใด พิจารณาตรงนั้นเถิด ว่ามีอะไรดีบ้างไหม มีอะไรสวยงามบ้างไหม มีอะไรหอมบ้างไหม ไม่มีเลย ถ้าท่านคิดได้ทุกวันทุกเวลาแล้ว ท่านจะสร้างความดีให้ยิ่งใหญ่ในอนาคตต่อไป ขอเจริญพรว่าของดีที่เราสร้างกันนี้เป็นของหอม ไอ้ความชั่วนั้นเป็นของเหม็น แต่ในร่างกายของเรานี้มันก็มีแต่ของปฏิกูลอย่างนี้ จะหอมไหม ถ้าคนนี้มีความดีมันก็หอม คนนี้ชั่วเหลือเกินอย่างไรก็เหม็น ถึงจะปะพรมน้ำอบอย่างไรก็เหม็น เพราะความชั่วร้าย บางคนบ้านก็จน น้ำเหลืองก็หยด มีคนช่วยกันหามศพ อาตมาเคยจูงศพเขาลงบันได เขาจึงห้ามเอาศพลงบันได นี่น้ำเหลืองเข้าปากอาตมาเลย เพราะว่าศพเขาไม่มีฉีดยาเมื่อสมัยก่อน เขาจึงห้ามเอาศพลงบันได เขานิมนต์พระคุณเจ้าต้องจูงลงไปนะ แต่ทำไมหนอคนมากๆ ช่วยกันหาม ไม่รังเกียจเลย เพราะความดีของคนตายมันหอม แต่สรีระร่างกายมันเหม็นแต่ไม่มีคนรังเกียจแต่ประการใด บางคนศพไม่มีน้ำเหลืองไม่เหม็นก็ไม่มีใครช่วยหาม เพราะตอนมีชีวิตอยู่เลวร้ายที่สุด ใจดำอำมหิตเหี้ยมโหดทารุณโหดร้ายเหลือเกิน แล้วจะมีใครเขาไปหามศพ นี่อย่างนี้ได้กับตัวอาตมาเลย หอมคือความดี แต่ความชั่วนี้มันเหม็นเหลือเกิน ขอประทานโทษขออนุญาตกล่าวคำหยาบสักหน่อย อย่าว่าอาตมาพูดคำหยาบเลย คนตดทางก้นเหม็นเดี๋ยวก็หาย แต่ตดทางปากเหม็นไม่มีทางหาย ตดทางปากไม่มีทางหายเลย อันนี้ไปตีความหมายเอาเองเถอะ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏ

ฐาน ในข้อที่ ๔ นั้น ก็คือธรรมเป็นกุศลหรืออกุศล เราอยากจะรู้ว่าที่เราทำไปแล้วนั้นถูกต้องหรือไม่ กำหนดรู้หนอ ที่ลิ้นปี่นั่น หายใจยาวๆ รู้หนอ ๆ ๆ อ๋อที่ทำไปแล้วนั้นเป็นอกุศล ไม่ควรจะทำอีกต่อไป สติบอกชัดเจน อย่าทำเลยอกุศลกรรม เป็นเรื่องที่ไม่ดี รู้หนอ ๆ ๆ ควรจะก่อกรรมทำดีเสริมสร้างความดีเป็นกุศลกรรมต่อไป เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล จะอธิบายก็จากมากจนเกินไป ก็ขอฝากท่านไว้ในโอกาสนี้ เพราะเมื่อคืนนี้เขียนเรื่องบัญญัติชีวิตให้ทราบเป็นแนวทางเล็กน้อย ดังนี้...

บัญญัติชีวิตล้วนหลายนัย ชีวิตสูงต่ำใครขีดขั้น
ทำสถิตดวงใจหากบ่มเองนา ศาสตร์แห่งกรรมเผยชนักเมื่อได้งบดุล
ชีวิตแท้ได้แก่ความเป็นอยู่ ส่วนที่รู้เห็นง่ายเช่นกายหนัง
ที่ลับลี้มีจิตใจซึ่งทรงพลัง เป็นตัวสั่งทั้งด้านงานการพูดจา
ชีวิตใครย่อมเป็นไปตามความคิด ทางที่ผิดคือเกียจคร้านการศึกษา
ทางที่ถูกต้องเพียรเรียนวิชา จะก้าวหน้าเพิ่มคุณค่าต้องอย่าท้อ
ชีวิตกายได้จากพ่อและแม่ เกิดแล้วแก่เจ็บแล้วตายไม่นานหนอ
คนส่วนใหญ่มักใส่ใจจนเกินพอ เฝ้าพนอแต่ของทิ้งสิ่งมายา
ชีวิตจิตมาสู่ร่างจากปางก่อน เมื่อม้วยมรต้องเร่ร่อนตามยถา
นรกสวรรค์ขึ้นกับกรรมที่ทำมา ควรค้นคว้าหาแต่ดีหนีส่วนร้าย
ชีวิตเทพเสพสุขด้วยกุศล แม้ร่างตนสูญลับใช่ดับหาย
จิตวิญญาณสืบต่อไปมิใช่ตาย โปรดขวนขวายปลูกศรัทธาอย่ารู้โรย
ชีวิตสัตว์อัตคัดเป็นส่วนมาก ล้วนทุกข์ยากหากเป็นเปรตเหตุหิวโหย
ยิ่งตกนรกหมกไหม้ลูกไล่โบย ดิ้นโอดโอยทุกเวลากว่าจะพ้น
ชีวิตคนขวนขวายสู้อย่ารู้หนี เกิดทั้งทีสร้างชีวิให้มีผล
แม้พลาดพลั้งยั้งไว้ใจอดทน เฝ้าฝึกฝนทั้งศีลทานการภาวนา
ชีวิตพุทธรู้แจ้งแทงได้ตลอด มิใช่จอดเพียงตาเนื้อเจือตัณหา
พระนิพพานสถานทิพย์ใช่ลิบตา อยู่ที่ว่ากิเลสทั่วพ้นบ่วงมาร
ชีวิตเราอย่าปล่อยลอยล่องเปล่า ไม่ลืมเบาทั้งกายจิตคิดสงสาร
ด้านปัจจัยอนามัยอีกวิญญาณ จงบริหารให้สมดุลเกิดคุณเต็ม
นี่แหละท่านสาธุชนทั้งหลาย
ผู้ให้อมิสทานได้รับความนับถือ เพราะว่าให้ความอิ่มความสมหวังเพียงชั่วคราว
ผู้ให้วิทยาทานได้รับความเคารพ เพราะให้สุขได้วิชาเลี้ยงตัวจนตาย
ผู้ให้ธรรมทานได้รับการบูชา เพราะยังผู้ปฏิบัติธรรมได้กุศลส่งผลจนถึงพระนิพพาน
ท่านสาธุชนทั้งหลายเอ๋ย
สุขภาพทางกายก็เป็นธรรมดาที่จะต้องร่วงโรยไปตามวัย
ไม่มียาอายุวัฒนะขนานใดช่วยได้จริงจัง
แต่สุขภาพทางจิตเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้เสมอ
หากเรามีพลังจิตที่สั่งสมด้วยการบำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง

แม้กายจะชราจิตที่ทรงพลังก็จะทำให้กระปรี้กระเปร่าขึ้นได้
กายอาจเจ็บไข้ได้ป่วย
จิตที่เข้มแข็งย่อมทนต่อทุกขเวทนาไม่หวั่นไหวนัก
และวาระสุดท้ายที่กายจะล้มตายลง
จิตที่แช่มชื่นแจ่มใสย่อมยิ้มต้อนรับมัจจุราชได้ทันที
กุศลกรรมทำให้ลอย
บาปกรรมทำให้หล่น
โลกุตตระกุศลทำให้หลุด
แม้จะถ่อมตัวกลัวลอยก็ตาม
ความดีที่บำเพ็ญไว้เป็นต้องส่งเสริมให้ชีวิตสูงส่งอย่างแน่นอน
และแม้จะคุยโวโอ้อวดสักปานใด
หากมีอกุศลครอบงำก็ย่อมหนีความตกต่ำไปไม่พ้น
ส่วนผู้หนักทางจิตภาวนาชอบละชอบวาง
สักวันหนึ่งก็คงว่างจากตัวตนหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงขึ้นมาได้ทันที
ญาติโยมทั้งหลายเอ๋ย
มีอริยทรัพย์แต่ขาดโลกียทรัพย์ ชีวิตไม่ยุ่งแต่ยาก
มีโลกียทรัพย์แต่ขาดอริยทรัพย์ ชีวิตไม่ยากแต่ยุ่ง
แต่ถ้าขาดทั้งอริยทรัพย์ขาดทั้งโลกียทรัพย์ ชีวิตทั้งยุ่งทั้งยากก็แย่แน่นอนที่สุด
แต่ถ้ามีทั้งอริยทรัพย์มีทั้งโลกียทรัพย์ ชีวิตย่อมไม่ยุ่งไม่ยากก็ยิ้มได้ทันที ณ บัดนี้
ญาติโยมทั้งหลายเอ๋ยโปรดพิจารณาตัวเอง
ในโลกไม่มีอะไรประเสริฐยิ่งกว่ามนุษย์
แต่ในมนุษย์ไม่มีอะไรประเสริฐยิ่งกว่าจิตใจของเรา
ในจิตใจไม่มีอะไรประเสริฐยิ่งกว่าคุณธรรม
ถ้าจิตใจมนุษย์ไร้ซึ่งคุณธรรมเสียแล้ว
ความประเสริฐของมนุษย์ก็จะไร้ความหมายลงทันที

บัดนี้ในปัจจุบันมีผู้บ่นเดือดร้อนเศรษฐกิจตกต่ำ มีความทุกข์เรื่องการครองชีพเป็นส่วนมากทั้งๆ ที่ยุคนี้มีการพัฒนาด้านวัตถุปัจจัยต่างๆ ขึ้นมาอย่างมากมายกว่าแต่ก่อน ก็คงเป็นเพราะคนส่วนใหญ่มุ่งอมิสสุขจนเกินไป คงลืมไปว่ายังมีนิรามิสสุขที่พึงได้จนถึง ในเมื่อรู้จักประมาณในการแสวงหาและใช้สอย รู้จักพอ รู้จักประมาณการเป็นอยู่ ไม่รู้จน ผู้ที่เข้าใจกฎแห่งกรรมทางพระพุทธศาสนาดีเขาจะไม่ไปรอผลจากใครที่ไหน เมื่อไร จากใคร ทุกครั้งที่มีกุศลจิตทำความดี ความดีนั้นก็จะเข้าไปเพิ่มคุณภาพของจิตทุกคราว ที่เกิดอกุศลจิตสร้างความชั่ว ความชั่วนั้นก็จะเข้าไปทำลายคุณภาพของจิตเป็นไปในปัจจุบันทันทีนั้นเอง ส่วนผลพลอยได้ เช่น อานิสงส์ของทานที่จะบันดาลให้ร่ำรวย ผลของศีลซึ่งจะช่วยให้สวยงามอายุมั่นขวัญยืน หรือการเจริญภาวนอันนจะพัฒนาสติปัญญาให้ดียิ่งขึ้น ทางพระพุทธศาสนาบอกว่าบางทีต้องรออนาคต ใกล้บ้าง ไกลบ้าง อาจจะถึงชาติหน้า หรือชาติต่อๆ ไป เพราะชีวิตร่างกายอัตภาพของเรานั้นไม่ยั่งยืนพอตอบสนองผลของกรรมที่พึงได้รับทุกสิ่งทุกอย่าง แม้เมื่อจิตยังไม่หมดกิเลส ยังมีตัณหา ความทะยานอยากผลักดันให้จิตไปเกิดอีก คุณภาพที่ดีหรือชั่วของจิต

ย่อมติดตามไปให้ผลอีกต่อไป ผู้ใดเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น เท่ากับสร้างหนี้ไว้ จะต้องไปใช้หนี้เขาในชาติหน้า ส่วนผู้เสียสละเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นเปรียบเสมือนเจ้าหนี้ ที่จะต้องได้รับการชดใช้พร้อมทั้งมีดอกเบี้ยเป็นผลตอบสนองต่อไปเป็นแน่นอน ท่านทั้งหลายเอ๋ย ฝนตกเป็นเรื่องของฝน พระพุทธองค์ทรงบอกว่าถ้าอยู่ในเรือนที่มุงหลังคาดีแล้วฝนย่อมไม่รั่วลดได้ หมายถึงเรื่องประเภทอนิฏฐารมณ์ที่คนไม่ชอบใจ มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นต้น เป็นสิ่งซึ่งย่อมจะตกมาถึงเราสักคราวหนึ่งเป็นแน่ ถ้าเรามีจิตใจดีรู้เท่าทันไม่ปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นเข้าบั่นทอนกำลังใจก็คงไม่ค่อยจะทุกข์ร้อนอะไรเท่าไรนัก ยิ่งเข้าใจในธรรมชาติธรรมดา เช่น แสงแดดย่อมมีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบางครั้งมืดเพราะมีเมฆหมอกบังหรือฝนกำลังตก หรือเป็นที่โลกกันแสงแดดเสียเองดังนี้ เป็นต้น เมื่อเรารู้เท่าทันมีความสำนึกว่าอีกไม่นานฝนก็จะหาย ตะวันก็จะยอแสงมาใหม่ ย่อมมีกำลังใจในระยะมืดมน ส่วนสดใสได้ก็ย่อมถึงคราวสดใสได้ ถ้าใจเรายังไม่เสียซะก่อน โปรดพยายาม มีผู้มีพยายามหายาอายุวัฒนะทางกายจะให้มีอายุยืนไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่จนบัดนี้ก็ยังเคยไม่มียาที่จะช่วยให้คนพ้นตายได้จริงจัง ส่วนพระพุทธองค์ทรงค้นหายาอายุวัฒนะทางจิต เมื่อพระองค์ทรงนั่งภาวนาจนจิตสงบระงับเป็นสมาธิแล้ว เกิดปัญญาญาณ ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ชนะกิเลส อาสวักจนหมดไป เป็นเหตุให้สิ้นทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิง สิ้นชีวิตแล้วไม่มีการเกิดอีก เหมือนเมล็ดผลไม้หมดยางหมดเชื้อเอาไปเพาะก็ไม่ขึ้น เมื่อไม่มีการเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็พลอยสิ้นไปด้วย จึงเป็นอมตะจิต อมตะสุขไม่มีปัญหาของชีวิตอีกแต่ประการใด ขอท่านสาธุชนทั้งหลายได้โปรดพิจารณาข้อนี้ให้มากดังที่กล่าวแล้ว ที่ชี้แจงแสดงมาในวันนี้กล่าวถึงภาวะของจิต ภาวะของชีวิต ชีวิตไม่แน่นอน บัญญัติชีวิตเป็นอย่างนี้แหละหนอ ท่าานทั้งหลายอย่าเข้าใจผิดตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานดีที่สุด ทาน ศีล ภาวนา ท่านเข้าใจแล้วนั้น

สุดท้ายนี้ก็ขออนุโมทนาการสาธุการแก่ญาติโยมทั้งหลาย วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ ก็วันพระหน้าก็เป็นวันมาฆบูชาแล้วในโอกาสข้างหน้า แล้วก็ขออนุโมทนาสาธุการแก่คุณแม่สุ่ม ทองยิ่ง ที่จากไปแล้วนั้น อายุ ๘๔ ปี ๖ เดือน แล้วก็จากโลกไปสมควรแก่อัตภาพ ด้วยความสงบจิตสมาธิภาวนาเข้าผละสมาบัติแล้วก็ค่อยๆ หายไปจากลมหายใจตามสภาพของสังขารและร่างกายหมดสภาพทันที และได้ฌามปนกิจเสร็จเรียบร้อยแล้วนั้นและญาติโยมทั้งหลาย ทั้งพระเถรานุเถระที่ได้ช่วยกันจนงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี อาตมาขออนุโมทนาในบุญกุศลนี้ด้วย ก็ขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่จงมีแก่ท่านทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายจงเจริญด้วย วัณณะ สุขะ พละ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใดก็สมความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้ เทอญ.