

การพัฒนาภูมิปัญญา

พระราชสุทธินิยามมงคล

๑ ธันวาคม ๒๕๕๒

P1402

ขออนุโมทนาสาธุการแก่บรรดาญาติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมใน
พระพุทธศาสนา สร้างความดีถวายเป็นพระราชกุศลบรมบพิตร
พระราชสมภารเจ้า ในช่วงจังหวะเวลาอันสมควรเช่นนี้ การ
ปฏิบัติธรรม ๗ วัน ๗ คืน เพื่อหาเส้นทางของชีวิตให้ได้ การ
มาสร้างความดีถวายเป็นพระราชกุศลนั้น น้อยคนจะระลึกได้
ทำกันโดยที่แปลกเปลี่ยนกันเท่านั้น สร้างความรู้ก็หาไม่ ไป
ทำบุญตักบาตรวัดโน้นวัดนี้ ทัวร์บุญกันมากหลายแล้วก็ได้
บุญ ข้อเท็จจริงไม่ใช่ น่าจะเดินเส้นทางของชีวิตให้ถูกต้อง
สร้างความดีของใครของมันให้เกิดปัญญาให้ได้ ในเมื่อเกิด
ปัญญาแล้วถึงจะเกิดข้อคิดในเส้นทางของชีวิตได้ ความเป็นอยู่
ของชีวิตก็จะดีขึ้น จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเองมาก

วันนี้อาตมาจะพูดในเรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาของ พระพุทธเจ้าที่สอนเรา ให้เราต่ออายุตรงไหนบ้าง **การเจริญกรรมฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างไร** ทำไมไม่แก้ให้ตรงกับปัญหา ไปแก้ปัญหาวัยการหาพระสะเดาะเคราะห์ เด็กรุ่นใหม่เรียนปริญญาโทปริญญาเอกก็ยังเชื่อเรื่องแบบนี้ เป็นที่น่าเสียดายเวลาที่มีประโยชน์มากที่สุด

เส้นทางชีวิตนี้ของใครของมันนะญาติโยม เราจะไปเดินเส้นเขาก็ไม่ได้ ต่างคนต่างเดิน แต่ก็ทำงานร่วมกันได้ หากความถูกต้องเอามาอย่าหาความถูกต้อง ก็คือใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำงานร่วมกันได้แน่นอน แต่เราก็หาความถูกต้องร่วมกันยังไม่ได้ น่าเสียดายที่เราไม่เข้าใจตัวเองและเข้ากับใครเขาไม่ได้ น่าจะปรับตัวได้แล้ว เหมือนอย่างรับประทานอาหาร รสเปรี้ยวหวานมันเค็มไม่เหมือนกัน ก็สามารถรับประทานร่วมวงเดียวกันได้ ต่างคนต่างเติม ถ้าเรามีธรรมะของเส้นทางชีวิตถูกต้องแล้ว จะไม่มีปัญหาเลย

การเจริญพระกรรมฐานเป็นบทความของชีวิต คือเส้นทางของชีวิตแท้ๆ ต่างคนต่างเดิน เดินคนละเส้นทาง แต่ทำไม

หนอจึงไม่ใช้หลักธรรมดำเนินวิถีชีวิตแล้ว พระพุทธเจ้าสอนเน้นเรื่อง **กฺุมิ** เป็นอันดับแรก คือกรรมฐานนี้เอง **กรรมฐานทำให้คนเกิดปัญญา พิจารณาละเอียดอ่อนด้วยปัญญา** ยกตัวอย่างปัญญาของคนโบราณ สร้างศาลาการเปรียญสำหรับทำบุญและเรียนหนังสือ ไม่มีฝา ลมเข้าทั้งสี่ด้าน ไม่ร้อน บ้านทรงไทยมีห้องรับแขก เรียกว่าห้อง เป็นที่โล่งไม่มีฝา ลมเข้าทั้งสี่ด้านเย็นสบาย คนละสมัยกับปัจจุบันนี้ นี่คือนิยามปัญญาของคน

เมื่อสมัยอาตมาเป็นเด็ก เขามีกานกันจะให้พวกสาว ๆ ที่มาช่วยงานนอนในห้อง พวกผู้ชายนอนข้างนอก เพราะผู้หญิงเวลานอนหลับไม่มีสติเป็นภาพที่ไม่น่าดู พระพุทธเจ้าท่านละเอียดอ่อนมากได้กำหนดพระวินัย เวลาพระจะจำวัดให้เข้ากุฏิไม่ให้นอนข้างนอกเป็นอาบัติโทษ ต้องจำวัดที่มุ่มบั้งให้เรียบร้อย ถ้าหากว่าพระท่านเจริญกรรมฐาน ไม่ใช่พระบวชใหม่ จะหลับก็กำหนดพองหนอยุบหนอ ตั้งสติไว้แล้วหลับไปด้วยกัน จะรู้ภายในเลยว่าพลิกตัวก็ครั้ง แต่ภายนอกไม่รู้

ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทำให้ได้หน้อยได้ใหม่ หายใจยาว ๆ ค่อย ๆ จับว่าจะหลับตอนไหน ก่อนจะหลับมันจะเปลอ มันจะ

เพลิน เพลินแล้วเพลินแล้วไปเลย จับไม่ค่อยได้ ถ้าเรามีสติครบ
วงจรจะจับได้ เพลินก่อนแวนดับลงไป มันจะดึงลงไป ข้าง
นอกไม่รู้ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ไม่รับสัมผัส แต่ข้างในรู้ จะ
พลิกตัวก็ครั้งก็รู้ ถ้าจิตตกกังวลเอาจิตมาตั้งไว้ที่ลูกกระเดือก
หายใจยาวๆ ถ้าสมาธิดีจะหลับทันที หลับแล้วจิตจะเลื่อนลง
ไปที่พองยุบ มันจะบอก และข้างในรู้หมด แต่ข้างนอกไม่รับ
สัมผัส

ถ้าสติยังไม่พอ แต่สมาธิดี กำหนดพองหนอ ยุบหนอ มัน
จะวูบไปตอนพอง ถ้าวูบไปตอนยุบแสดงว่าสติใช้ไม่ได้เลย เวลา
นอนให้กำหนดไปเรื่อยๆ ตั้งสติไว้ครบวงจร ถ้าทำได้สักครั้งได้
หมด กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้งก็เหมือนกัน ถ้าทำได้สักครั้งได้
หมด

เราหนึ่งฝึกกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ก่อนจะนอน ถ้า
กำหนดพองหนอ ยุบหนอได้จังหวะแล้ว จิตออกจะรู้ ถ้าไม่ได้
จังหวะจิตออกจะไม่รู้เลย บางทีกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จิต
ไปคิดถึงคนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง จิตหนึ่งก็พองหนอ ยุบหนอ อีก

จิตหนึ่งก็คิดไปเรื่อย ๆ เราทราบหรือไม่ว่าจิตออกไปที่ไหน ถ้าขาดสติจะจับไม่ได้ ถ้าสติดีครบวงจรจะจับได้เลย

การเจริญสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตมีสติได้มาก ถ้าสมาธิมากกว่าสติ กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จิตออกไปแล้ว พองหนอ ยุบหนอ มันจะเพลिन สติน้อยนี้จะเพลिन เพลिनแล้วจะเปลอตัว เปลอแวบเดียวจิตออกไปคิดแล้ว จิตหนึ่งก็ยังอยู่ ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตตรงนี้ ถ้าหากว่าเราสติดีครบวงจร จิตจะออก มันจะเพลिनก่อน แวบไปแล้ว ถ้าขาดไม่ติดตามนะ ไม่กำหนดรู้หนอนะ รับรองจิตพองหนอ ยุบหนอ จิตหนึ่งคิดหลายอย่างรวมกันเลยในเวลาเดียวกัน **สมาธิดี แต่สติไม่เกิด** คิดตั้ง ๕-๖ อย่างรวมเป็นอันเดียว อย่างนี้ใช้ไม่ได้

เมื่อนิ่งแล้วมานอน ถ้าสติครบวงจร หลับจะรู้เลยว่าหลับ ตอนพองหรือตอนยุบ มันจะบอกทันที มันจะเพลिनนะ เพลिनแล้วตั้งสติไว้ มันก็จะไม่หลับ พอสติครบวงจร แวบ พองหายไปเลย แล้วจะไม่รู้ข้างนอก ตา หู จมูก ลิ้น จะไม่รับสัมผัส จะไม่รับแขก แขกที่มาเยือนเราคือ รูป เสียง กลิ่น รส ปิดประตูแล้ว แขกไม่มา แต่อายตนะภายในรู้แน่ รู้ข้างในว่าเรา

จะพลิกตัวก็ครึ่งรู้หมด และตั้งสัจจะว่าข้าพเจ้าจะตื่นตีสี่ พอถึงตีสี่ปั๊บสัมผัสทันที หูจะสัมผัสก่อน ขอให้ปฏิบัติจับไว้ให้เป็นหลัก จะรู้ได้เลย ถ้าปฏิบัติไม่สังเกต ปล่อยไปตามอหยาตัย ถึงเวลาก็เดินจงกรมแล้วก็นั่ง ไม่มีทางที่จะรู้รายละเอียด จะไม่เข้าใจด้วย

การพัฒนาปัจจุบัน หมายถึงเรามาตั้งกรรมฐานพัฒนาความรู้ รู้เวทนา รู้กายในกาย รู้เวทนาในเวทนา กายในกายนอก มั่นปวดเมื่อยเหลือเกิน กำหนด ปวดหนอ ปวดหนอ กายนอกปวดมาก ที่เราต้องกำหนดเพื่อจะรู้กายใน เรียกว่า กายทิพย์ คือกายที่มีรูป นาม ชันธ์ห้า เป็นอารมณ์ มีสติครบวงจร พอมีสติดีแล้วจะรู้เลยว่า เวทนาที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตก็คลายอุปาทาน ไม่ยึด กายปวดจะหายไปเลย เพราะเราไม่ได้ไปจับมัน อันนั้นเป็นสมณะ ไม่ใช่วิปัสสนา พอเรารู้จริงแล้วเป็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์ก็คือวิปัสสนา รู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้ของจริง ของจริงเรียกว่าวิปัสสนา ของไม่จริงคือการศึกษา เรียกว่าสมณะ ถือบัญญัติ เป็นอารมณ์ ถ้าเราจับได้นะ มีสติครบ เรียกว่า **กาย**

ในกาย

เวทนาในเวทนาคืออะไร ปวดหนอ ปวดหนอ กำหนด
ไป อย่าเลิกนะ ปวดหนอเป็นสมณะ ถือบัญญัติเป็นอารมณ์
ความปวดเป็นอารมณ์ แต่เวทนาบังคับไม่ได้ มันเกิดเอง
บังคับมันไม่ได้จะทำอย่างไร ก็ตั้งสติไว้ ปวดหนอ ยิ่งปวด
หนัก อย่างนี้ ศึกษาต่อไป พอศึกษาพบของจริงแล้ว เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป เป็นพระไตรลักษณ์ อนิจจังเอ๋ยไม่เที่ยงเป็น
ทุกข์ จับทุกข์เป็นอนัตตา อนัตตาแปลว่าศูนย์ เป็นความจริง
แล้ว ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรคงที่ คงวา คงศอก นั่น
คือพระไตรลักษณ์ รูป นาม ชันธ์ห้า เป็นอารมณ์ พระไตร
ลักษณ์เป็นวิปัสสนา

ที่เราเดินจงกรมนี้เป็นสมณะทั้งนั้น ขว้างหนอ ยึด
บัญญัติเป็นอารมณ์ ช้าย่างหนอ เป็นสมณะ พอจับจิตได้
จิตมีกีดวง จิตขวาและจิตซ้ายเป็นคนละดวงแล้ว เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป พอขว้างหนอ จิตนี้ดับ ช้าย่างหนอ จิตเกิด
ใหม่แล้ว อ้อ ชันธ์ห้า รูปนามเป็นอารมณ์ แยกรูปแยกนามได้
ถึงจะเป็นวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจแยก ถ้าแยกได้ถึงจะรู้ว่า
อะไรเป็นอะไร

ถ้าเราแยกรูปนามกันไม่ออก จะไม่รู้ว่าดีหรือชั่วเป็น
ประการใด ถ้าเราแยกออกจะรู้ว่าดีหรือชั่ว นั่นคือรูปนามชั้น
ห้าเป็นอารมณ์นั่นเอง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เสียงเป็น
อะไร หูเป็นอะไร คนละอันแท้ๆ เรากลับรับเสียงไม่ดีเข้ามา
ถ้าจิตดีมีปัญญา จะไม่เอาเสียงชั่วมาไว้ในใจ จะไม่เก็บความ
โกรธไว้ในใจเลย ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาทำอะไร กำหนดโกรธ
หนอที่ลิ้นปี กำหนดให้ได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความโกรธ
หายไปเลย เป็นการขัดเกลากิเลสของตนที่มันเกิดขึ้น ณ บัดนี้
เป็นข้าศึก เป็นศัตรูของเราอย่างชัดเจน

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกำจัดศัตรูที่เกิดขึ้นในตัว
เราให้เบาบางลงไป ถ้าผู้ปฏิบัติทำได้นะ นี่ปวด เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป เท่านั้นเองนะ ถ้าแยกไม่ได้ มันจะปวด รู้จริงถึงจะเป็น
พระไตรลักษณ์ รู้ไม่จริงเป็นอตตะตา หาได้เป็นอนัตตะตาไม่ จะ
เป็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างไร ในเมื่อเป็นพระไตรลักษณ์ไม่ได้
มันก็ต้องปวดอย่างนี้ทุกครั้ง เพราะเวทนาอยู่เป็นประจำ

กายานุปัสนาสติปัฏฐาน กายในกาย จับกายภายในให้
ได้ทั้งนอกทั้งใน เวทนาในเวทนาคือจิตนี้เอง ไม่ไปยึด
อุปาทาน เรียกว่าในเวทนา จิตในจิต จิตมีความคิด จิตมี
ปัญญา ปัญญาในตัว ปัญญาภายนอก นี่คือจิตในจิต จิตเป็น
ธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน
เหมือนเทพบันทึกเสียง ไม่มีตัวตนให้คลำ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ
ไป จิตมีตั้ง 121 อารมณ์ ถ้าจับได้ เป็น**จิตในจิต**

ตัวอยากคือเจตสิก อยากดื่มน้ำ อยากทานอาหาร เจตสิก
อาศัยหทัยเดียวกันเกิด มีหลายอย่าง ถ้าเรารู้จิตในจิตเกิดขึ้น
คือเจตสิก ตัวหทัยอยากหิบบั่นก็เป็นตัวอยาก ถ้าเราตั้งสติดี
แล้ว รู้หิบบั่นไปดื่ม ตั้งสติไว้ จิตในจิตก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็
ดับไป จิตเป็นธรรมชาติและกระแสไฟดังที่กล่าวมา

ธรรมในธรรม กุศล อกุศล กุศลคืออะไร อกุศลคืออะไร
จะบอกออกมาชัดเจนมาก นั้นแหละเป็นภาคปฏิบัติโดยเฉพาะ
ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เน้นตรงนี้ จะไม่รู้อะไรเลยนะ จะผ่านไปอย่างน่า
เสียดาย เห็นด้วยปัญญาเสียหน่อยได้ไหม สมာธิดี สติดี จะรู้

เข้าใจ ตัวรู้ที่รู้จริง เข้าใจจริง แปลว่า รู้กาละ เทศะ
กิจจะลักษณะ เป็นภูมิปัญญา

อาตมากล่าวอยู่เสมอ คิดหนอกำหนดตรงลึ้นปีนี้ หายใจ
ยาวๆ ถ้าหากว่าสติครบวงจร จะคิดออกมาเลย แปลว่าคิด
ออกมาได้ด้วยวงจรโดยอ่านหนังสือไม่ต้องมีตัว มันจะไหล
ออกมาทันที เรียกว่าตัวปัญญา ปัญญารอบรู้สิ่งที่เคยรู้ สิ่งที่ไม่
เคยรู้ สิ่งที่เคยรู้ที่จะต้องแก้ไขปัญหา คิดหนอ รู้หนอที่ลึ้นปี
เมื่อสมัยอาตมาคอกหัก สติอยู่ที่ลึ้นปี มันอยู่ตรงนี้ แต่อาตมาไม่
รู้ว่าปากพูดหรืออะไรพูด มันไม่รู้รู้สึก แต่รู้สึกขึ้นมาตรงที่ลึ้นปี
ผู้ปฏิบัติอย่าทิ้งตรงนี้นะ

เมื่อเกิดความโกรธกำหนดโกรธหนอ โกรธหนอ ที่ลึ้นปี
พยายามอย่าฝักความโกรธความแค้นเคืองไว้ มันจะเป็น
อารมณ์ค้าง ตอนเช้าจะไม่เกิดประโยชน์เลย ต้องแก้ไขขณะ
ปัจจุบัน เรียกว่า **ภูมิปัจจุบัน**

ถ้าเสียใจ เราปล่อยความเสียใจไว้มันจะเนา เขาเรียกว่า
สิ่งแหวดล้อมเสีย พระพุทธเจ้านี้ยอดเลยสอนสิ่งแหวดล้อม ต้อง

บำบัดน้ำเน่าในหัวใจก่อน นี่คือการมฐาน เป็นภูมิปัญญาที่
กำจัดสิ่งแฉดล้อมเสี่ยในตัวยอก พุดกับฝรั่งต้องพุดตรงนี้ นี่
แหละพระพุทธรเจ้าสอนชัด สิ่งแฉดล้อมคืออะไร กำจัดน้ำเน่า
ออกจากหัวใจเสี่ยให้ได้ ความเสี่ยหายของชีวิต โลก โกรธ หลง
เป็นน้ำเสี่ยที่หัวใจ มันเน่า แฉมริษยาอีก ถ้ากำจัดน้ำเน่าตรงนี้
ออกได้ อย่างอื่นดีหมด นี่คือการมฐาน

ญาติโยมทำกรรมฐานอย่าหวังผลไปสวรรค์นิพพาน เอา
พื้นฐานนี้ก่อนได้ใหม่ บางคน เสี่ยหนอ มิ่งด่ากูหรือ วึ่ง
ออกไปเลย พุดอยู่แค่นี้ยังไม่พอ จะออกไปฟังให้ใกล้ๆขึ้นอีก
โกรธหนอ โกรธหนอ มิ่งด่ากูหนอ กูจะต้องตบมิ่งก่อนหนอ
ถ้ากำหนดได้จะมีไปตบเขาใหม่ จะมีเรื่องใหม่ กำจัดน้ำเน่า
ออกเสี่ย

กรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ปัญญาแปลว่ารอบรู้ทุกอย่าง
รู้สิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ รู้กาละ เทศะ กิจจะ
ลักษณะ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ รู้สิ่งที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง
รอบรู้อย่างนั้น และรู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ อย่างนี้เรียกว่าตัว
ปัญญาพื้นฐาน

เห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา อย่าไปเห็นด้วยกิเลส ถ้าเรา
ขาดสติปัญญาจะเห็นเป็นกิเลสหมด จะมองคนในแง่ร้าย จะไม่
มองคนในแง่ดีเลย ถ้าเรามีปัญญาดี สติครบวงจร ๘๐% จะ
มองคนดีหมด จะไม่มองคนในแง่ร้าย เพราะทุกคนที่นั่นนี้มีดี
ทั้งหมด ไม่ใช่มีเสียทั้งหมด ถ้าคนมีจิตดีจะมองคนในแง่ดีก่อน
ถ้าจิตเสีย จิตเน่า จะมองคนไม่ดีหมด

พระพุทธเจ้าสอนให้เกิด **ภูมิรู้** อันดับหนึ่ง การเจริญ
กรรมฐานเป็นการศึกษาความรู้ รู้เส้นทางของชีวิต อ่านตัวให้
ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้
คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ เป็น
หลักฐานสำคัญ เอาตราข้างหน้ามาดู เอาตราชูขึ้นมาชี้ ไม่ใช่มา
นั่งกรรมฐานไปสวรรค์นิพพานนะ

การเจริญกรรมฐานไม่มีทางจบ ไม่ใช่วิชาการ ถ้าใครบอก
จบก็เป็นพระอรหันต์ จะบังอาจเกินไป เรียนความรู้วิชาการจบ
ตามหน่วยกิตเท่านั้น แต่ความดีให้กันมันมีหมดหรือ มันไม่มี

ทางหมด ถ้าพูดประสบการณ์กับปัญหาต่างๆไม่มีทางจบ มัน
เป็นหน่วยกิตของชีวิต

ภูมิรู้เกิดจากการดำเนินกิจกรรมของคนที่ต้องสร้าง
ประการ ได้แก่ ๔

๑. สิ่งที่ต้องเรียนรู้
๒. สิ่งที่ต้องละความชั่วทั้งหมด
๓. สิ่งที่ทำให้แจ่มถึงใจ
๔. สิ่งที่ต้องพัฒนา

กิจกรรม ทั้งสี่ประการนี้เป็นกรรมฐานเบื้องต้น เรียกว่า**ภูมิ**
รู้ เมื่อมีภูมิรู้แล้วสามารถแสดง**พฤติกรรม** ให้คนอื่นเขาเห็นได้
แยกความดี ความชั่วออกไป แล้วแสดงให้คนอื่นเขาเห็น ด้วย
การเดิน ยืน นั่ง นอน คู่เหยียด เหยียดขา คนอื่นเขาเห็นดีชั่ว
ประการใด จะบอกได้ชัดเจน **พฤติกรรม** แปลว่าประสบการณ์
ด้วยตนเอง เรียกว่าเส้นทางของชีวิตนำมาเขียนเป็น
วิทยานิพนธ์ได้ สอนอนุชนรุ่นหลังต่อไป เรียกว่า**พฤติกรรม** นี้คือ

กรรมฐานทั้งนั้นเลย แล้วทำไมแยกไปสวรรค์ ไปนิพพาน น่าจะปฏิบัติพื้นฐานนี้ให้ได้ก่อน

อาตมาพูดอยู่เสมอว่า เดินตามกฎจรรยาของชีวิต เรียกว่า **เส้นทางของชีวิต** ถึงจะถูกต้อง **จะเกิด ๕ ภูมิ ได้แก่ ภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิฐาน ภูมิปัญญา และภูมิปัจจุบัน**

ภูมิรู้ ได้แน่นอน เรียกว่ากิจกรรมต้องสร้าง แสวงหา ความรู้ทุกอย่าง ต้องละทุกอย่าง ละแล้วยังไม่พอ ต้องทำให้ แจ่มถึงใจ เรียกว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม นั่นคืออะไร ทำให้แจ่ม รู้แจ่มด้วยตนเอง รู้แจ่มในอริยสัจสี่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หาเหตุที่มาของทุกข์ได้ และดับทุกข์ได้ด้วย รู้จริง รู้เข้าใจ รู้แจ่มแทงตลอดในสัจธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า

แจ่มถึงใจนี้เป็นปัจจัยตั้ง ของใครของมัน อย่าไปเอาความรู้ ของคนอื่นมา เป็นทิฏฐิมานะของคน จริตของคนไปเอาของ เขามาไม่ได้ ความรู้เรียนกันกันได้ แต่โดยนิสัยปัจจัยเรียนกัน กันไม่ได้ เป็นกฎแห่งกรรมจากการกระทำของตน ทำให้แจ่มถึง

ใจได้จากการนั่งกรรมฐาน รู้เฉพาะตัวของตนเอง คนอื่นไม่รู้
หรือ นี้อะไรจะแก้ไขปัญหามาของตัวเอง

ความรู้เรียนกัน เป็นดอกเตอร์ด้วยกันได้ จะเรียนวิชาอะไร
ก็ตาม คณิตศาสตร์ หรือ วิทยาศาสตร์ หรือ รัฐศาสตร์ จะเรียน
วิชาไหนได้เหมือนกัน แต่ความดีของตัวเองที่จะแก้ปัญหามาของ
ชีวิตได้ไม่เหมือนกัน ต้องฝึกเอง ปฏิบัติเอง คือความดี
ส่งเสริมวิชาการให้ดีขึ้น เรียกว่าความรู้คู่กับความดี เป็นการ
พัฒนา**ภูมิรู้**

ภูมิรู้คู่ความดีคือพัฒนาธรรม **ภูมิธรรม**เกิดขึ้นแล้ว **ภูมิ**
ฐานก็เกิดขึ้น ฐานจะดีมีปัญญา จะแก้ไขปัญหามาได้ มีภูมิ
ธรรมแล้วเกิดอะไร ที่แก้ไขปัญหามาได้เพราะมี**ภูมิปัญญา** ภูมิ
ปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะเกิด **ภูมิปัจจุบัน** เอาปัจจุบัน อดีตเป็น
ความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริงอนาคตไม่แน่นอน ที่ผ่านมา
นี่เป็นความฝันทั้งหมด อย่าไปคิดมัน นี่เป็นภูมิปัจจุบัน เป็น
ข้อสุดท้าย

ขอให้นักกรรมฐานทั้งหลายถือปัจจุบันเป็นหลัก เรื่องเก่า
อย่ารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำ ไปฝัน
ฝอยหาตะเข็บ หยิกเล็บมันจะเจ็บเนื้อ อาตมาจึงเขียนขึ้นมา
เป็นประสบการณ์ว่า ไปไหนปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่า
อย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำ
อนาคตไม่แน่นอน อย่าจับให้มั่น คั่นให้ตาย ผิดหวังจะเสียใจ

เห็นหนอ โปรดส่งกระแสจิตทางหน้าผาก **อุณาโลมา ปจ**
ชายเต พระพุทธรูปสมัยสุโขทัยจะมีตัว **อุ** ที่อุณาโลม เข้าหลัก
กับของอาตมาที่ได้จากขอนแก่น **อุ** ตัวนี้ **อยากเรียนรู้ถาม**
หญิงคันทุก **อยากทำถูกถามเด็กเลี้ยงควาย คนสามบ้าน**
กินน้ำบ่อเดียว **เดินทางเดียวอย่าเหยียบบรอยกัน** **นะอยู่หัว**
สามตัวอย่าละ **นะอยู่ที่ไหนตามเอามาให้ได้** มะอะอุมาจาก
ไหน สามตัวอย่าละมาจากไหน คีล สมาธิ ปัญญา มะอะอุ อุอะ
มะ คือธาตุทั้งสี่ คีล สมาธิ ปัญญา ได้จากขอนแก่น หลวงพ่อ
ในป่าขอนแก่นบอกไว้ชัดเจนมาก

ย็นหนอ ๕ ครั้ง ท่านบอกว่า กรรมฐานต้องแปลว่า เกศา
โลมา นขา ทันทา ตโจ ตโจ ทันทา นขา โลมา เกศา

เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป เบื้องบนตั้งแต่ปลายทำขึ้นมา
ท่านถามว่า เธอขอขมาขุบัตินี้ให้กรรมฐานหรือเปล่า ถ้าไม่ได้
กรรมฐานท่านจะไม่ให้ห่มผ้าอย่างนี้ ทำให้ได้หน้อยได้ไหม ถ้า
ได้แล้ว เห็นคนเดินมา เห็นหนอ มันจะสัมผัสบอก แหกที่มา
เยียนเรานิสัยไม่ดี แหกคนนี้อย่างนับถือ อย่าคบค้าสมาคม จะ
ไปไม่รอด พอเห็นบับ สัมผัสเลย

ขอฝากนักกรรมฐานไว้ด้วยเป็นปัจฉิมลิขิต ของใครของมัน
ไม่ได้อยู่ในหนังสือ ต้องได้จากการปฏิบัติขึ้นมา ถ้าได้แล้วจะ
ได้ตลอดไป พอเห็นบับ มันจะบอกให้ หือ คนนี้คบได้หรือไม่ได้
แล้วเราจะรู้โดยปัจฉิมลิขิตว่า คนนี้เคยเป็นญาติกับเราไหม มัน
จะบอกชัด คนนี้เป็นศัตรูกับเรา ในเมื่อเป็นศัตรูกับเราแล้วแก้
อย่างไร ก็แผ่เมตตาให้เป็นมิตรกับเรา อย่าไปเป็นศัตรูกับเขา
เลย นี้วิธีแก้ หลวงพ่อในป่าบอกให้ทั้งนั้น จงแผ่เมตตาให้ศัตรู
เป็นมิตรกับเรา เราชักกันอย่ารักด้วยกิเลส จงมองคนด้วย
เมตตา ปรารถนาดีต่อกัน เราจะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
อย่ามองคนในแง่ร้าย นี่คือกรรมฐาน

ญาติโยมที่มาปฏิบัติขอให้ทำตามนี้ แล้วเอาของดีถวาย พระราชกุศล บรมบพิตรพระราชสมภารเจ้าให้จงได้ ขอเน้น หลักนี้ให้แน่น **อนาคตอย่าจับให้มัน คั้นให้ตาย** อันนี้เรียกว่า **ภูมิปัจจุบัน** นั่งกรรมฐานนี้ให้ได้ภูมิปัจจุบันเป็นข้อสุดท้าย ถ้า โยมไม่มีภูมิรู้ ไม่มีภูมิธรรม ไม่มีภูมิฐาน ไม่มีภูมิปัญญา ภูมิ ปัจจุบันจะไม่รู้เรื่อง ปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้ คนเราถ้ามี ๕ ภูมิ รับรองรู้จักนิสัยกัน จะไม่แห้งแครงใจต่อกันเลย พี่จะรักน้อง น้องจะรักพี่ สร้างความดีให้พ่อแม่ จะไม่โกงกัน จะไม่แย่งสมบัติกันแน่

กรรมฐานสามารถต่ออายุได้ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายโปรด พิจารณาเดี๋ยวนี้ว่า เมื่อสมัยโบราณอาดมาบวชใหม่ๆ เขา นิมนต์พระไปสวดต่อนาม พ่อแม่เขาป่วย นิมนต์พระไปสวดให้ ฟัง อาตมาก็เป็นพระบวชใหม่ไม่รู้ก็สวดไป ได้บ้างไม่ได้บ้าง ถ้ามสมภารว่าต่อนามเป็นอย่างไร สมภารบอกว่าถ้าเราสวด แล้วเขาฟื้นจะมีชื่อเสียง แต่ถ้าเราไปสวดแล้วเขาตาย จะไม่มี ใครมานิมนต์อีก อาตมาก็พยายามสวด นึกในใจขอให้เขาฟื้น หน่อยเถอะ เขาก็เกิดฟื้นขึ้นมา

ไปสวดต่อนามก็คือไปสวดสรรณฐาน **อวิชา ปัจย สังขารา**
มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ปัญจักขันธา รุปักขันโธ
สวดศิริมานนท์สูตร ที่พระอานนท์สวดถวายพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าอาพาธ หายได้ ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าเป็นยอดใน
โลกยังต้องรับฟัง ไปสวดต่อนามก็คือไปสวดสรรณฐาน
นั่นเอง คนป่วยฟังรู้เรื่อง พนมมือฟัง สวดสรรณฐานและ
สวดสติปัญญาฐานสี่

**สรุปใจความว่า การเจริญกรรมฐานเป็นการต่ออายุ
ต่อนามของเราเอง ไม่ต้องไปหาหมอต่อกอายุ ไม่ต้องไป
หาหมอดูสะเดาะเคราะห์ใดๆ โบราณเขาบอกว่า หาก
เคราะห์ห้ามยามร้ายสร้างพระเข้าตัว เลยจำผิดเป็นสร้าง
พระเท่าตัว สร้างถวายกันเกะกะศาลาเขาไปหมด สร้าง
พระเข้าตัวคือเอาพระมาไว้ในใจนี่ คือนั่งเจริญกรรมฐาน
อายุมันขวัญยืน ต่อกอายุได้ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วย**