

วิสัยทัศน์ในการปฏิบัติกรรมฐาน

พระราชสุทธินิพนธ์

16 ตุลาคม 2542

P14004

เจริญพรผู้ปฏิบัติธรรมสมาธิปฏิบัติ อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย เรามาอยู่ปฏิบัติ 3 วัน หรือ 7 วันก็ตาม ถึงกำหนดเวลาที่จะกราบนมัสการลาไปทำภารกิจที่ติดค้างอยู่ การไปลามาไหว้ นั่น คือ การอโหสิกรรม ขอผู้ปฏิบัติธรรมจำตำราคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไปลามาไหว้แล้วขออโหสิกรรมในสถานที่ จะเป็นวัดวาอารามต่าง ๆ หรือสถานที่ต่าง ๆ ที่เราไปเข้าอยู่ในสถานที่นั้น ก็ขออโหสิกรรม เป็นหลักวิธีปฏิบัติที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่สร้างเวรสร้างกรรม มีแต่ใช้หนี้ ใช้เวร ใช้กรรม อโหสิกรรมกันเสีย เข้าในหลักเบื้องต้นว่า สวดมนต์เป็นกิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมก่อนค่อยแผ่เมตตา เป็นหลักปฏิบัติสองพันกว่าปีมาแล้ว

สวดมนต์ภาวนาเจริญพระกรรมฐาน เดินจงกรม เจริญสติปัญญา สู้ เจริญกุศลภาวนา เรียกว่าสวดมนต์ภาวนาให้เป็นนิมิต สวดมนต์เป็นนิมิตก็คืออธิษฐานจิต อธิษฐานจิตคือหนึ่งสมาธิ อย่าให้เสียสัจจะ อธิษฐานจิตด้วยสัจจะ เราก็เกิดมรรคผลในการปฏิบัติธรรมขึ้นมา ในเมื่อเราปฏิบัติธรรมได้เช่นนี้ เราก็อโหสิกรรม

การอโหสิกรรม หมายความว่า เราไม่โกรธ ไม่เกลียด เรามีเวรกรรมต่อกันก็ให้อภัยกัน อโหสิกันเสีย อย่างที่ท่านมาอโหสิกรรม ณ บัดนี้ ให้อภัยซึ่งกันและกัน พอให้อภัยได้ ท่านก็แผ่เมตตาได้ ถ้าท่านมีอาการค้างอยู่ในใจ เสียสัจจะ ผูกใจโกรธ อิจฉาริษยา อาสวะไม่สิ้น ไหนเลยละท่านจะแผ่เมตตาออกได้ เราจึงไม่พันเวรพันกรรมในข้อนี้ การอโหสิกรรมไม่ใช่ทำงาน

ถ้าท่านตั้งใจปฏิบัติธรรมจริง ๆ ยืนหนอ 5 ครั้งได้ ตั้งสติไว้กับจิตด้วย สัจจะ เมตตา สามัคคี ในจิต จะเดิน ยืน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา คู้เหยียด เหยียดขา มีสติทุกอิริยาบถ

ท่านจะสำรวจได้ดี ท่านจะตั้งสติไว้ได้ ท่านจะมีความรู้ในสัมปชัญญะ รู้ทั่ว รู้เข้าใจ แก้ไขปัญหาได้ ถ้าท่านทำได้เช่นนี้ ท่านจะไม่มีปัญหา มีแต่แก้ปัญหาและสลายปัญหา ชีวิตท่านจะมีแต่ปัญญา จิตใจก็เบิกบาน นั่นคือตัวปัญญา

การกำหนดจิตเป็นตัวปฏิบัติ แก้ไขปัญหา ในเมื่อมี ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเสียใจ ความไม่เข้าใจ ความเสียอารมณ์ ตัวกำหนดนี้เป็นตัวแก้ เพราะเราไม่มี ความสบายใจเลย มีแต่ความทุกข์ **ตัวแก้คือการกำหนดจิตว่า ทุกข์หนอ โกรธหนอ เสียใจหนอ** นั่นแหละเป็นตัวแก้ แต่ปัญหาเกิดขึ้นเราไม่แก้ ไปสร้างแต่ปัญหา ไหนเลย ละกรรมฐานท่านจะได้ผล ท่านจะไม่ได้อะไรเลยนะ

ท่านที่คุยกัน สนทนากัน เปลี่ยนอิริยาบถโดยไม่กำหนดตั้งสติเลย ท่านจะแปรผัน เปลี่ยนแปลงภาวะไม่ได้ นิสัยท่านจะเหมือนเดิม นิสัยแปลว่าแบบอย่าง แบบอย่างที่ดีก็หมดไป แบบอย่างที่ไม่ดีก็มาแทนที่ ติดนิสัยปัจจัย ไหนเลยละความดีนั้นจะแจ่มชัด เลยก็มองเห็นผิดไป คนที่เปลี่ยนนิสัยไม่ได้ ปรับตัวเองไม่ได้ นั่น สภาวะของตนเองดีไม่ได้ และก็ไม่วู้ตัวของตนว่าดีได้หรือไม่ ท่านจะมีความประมาทตลอดรายการ จะไม่มีโอกาสที่จะดีได้

ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าท่านตั้งใจมาจริง ๆ ท่านจะต้องได้ติดตัวไป ให้มีสติสัมปชัญญะ จนเปลี่ยนนิสัย มาปฏิบัติธรรมถือว่ามาบวชเนกขัมมะ ไม่ใช่บวชชีพรามณ์ การเจริญกรรมฐานควรเนกขัมมะ รักษาอารมณ์ ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ทุกอิริยาบถ จะคลี่คลายอิริยาบถต่าง ๆ ก็ตั้งสติไว้ จะคู่เหยียด หรือ เหยียดขา ก็ต้องกำหนดไว้ทุกระยะ

นั่นแหละเป็นการเก็บอารมณ์ เก็บหน่วยกิตไว้ในจิตใจของท่าน จิตใจท่านจะเปลี่ยนแปลงทันที จะเปลี่ยนแปลงภาวะกลายเป็นคนปกติ มีสติสัมปชัญญะ กลายเป็นคนมีศีล มีมารยาท มีชาติผู้ดี และมีศีลธรรม จะทำอะไรก็มีประโยชน์โสทธิผลในตัวของท่าน หลากหลายไปด้วยความดีอันนี้ จะปรับปรุงตัวเองได้ง่าย

การมาบวชเนกขัมมะเพื่อเป็นนิสัยปัจจัยของท่าน บรรารถนาจะให้นิสัยดี มีวิสัยทัศน์ ด้วยอหฺยาศัยและมีมนุษยสัมพันธ์ ท่านจะมีอหฺยาศัยกว้างไกลด้วยมนุษยสัมพันธ์อันนี้ จะมีประโยชน์ต่อตัวของท่าน เพราะคนเรานี้ต่างจิตต่างใจ ต่างเวลา ต่างโอกาส ต่างกฎแห่ง

กรรม เรามาต่างทิศต่างทางกัน จึงไม่เหมือนกัน ถ้าเรามาปฏิบัติธรรมเหมือนกันแล้ว จะรู้
นิสัยกัน จากความเข้าใจก็จะไม่มั่งง่าย มักได้แต่ประการใด จะมีประโยชน์ต่อกันเสมอ

คนที่มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แน่นอนถูกต้องตามปกตินี้ จะเป็นคนไม่
เห็นแก่ตัว จะเป็นคนไม่กลัวลำบาก ความยากจะเกิดที่ไหนก็สู้ตลอดไป อารมณ์ก็ไม่ค้าง
ที่ติดสันดานก็หมดไป กลายเป็นผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล นิสัยดีขึ้น อหยาตย์ดีขึ้น อารมณ์
ร้อนก็กลับกลายเป็นอารมณ์เย็น เห็นความเป็นอยู่ของตน เห็นความจำเป็นของชีวิต เห็น
ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนและบุคคลอื่น จะมีวิสัยทัศน์ออกไปไกลแสนไกล

การเจริญกรรมฐาน เพื่อมาสร้างนิสัย ผูกจิตให้อยู่กับสติ ปกติด้วยปัญญา มา
บำเพ็ญศีล เจริญสมาธิ ไตรสิกขา เพื่อให้เกิดปัญญา ต้องการจะแก้ปัญหาวิตถิรของท่านที่
หมักหมมอยู่มานาน จะเป็นหนุ่ม สาว แก่ หรือผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ถ้าท่านอยู่มานาน
ท่านก็ประสบการณ์กับปัญหามาก บางคนยังเป็นหนุ่มสาวอายุไม่มาก ก็อาจจะประสบการณ์
น้อย

ถ้าเรามาเจริญกรรมฐานจะรู้ประสบการณ์ของชีวิตในสมัยปฐมวัยได้ วัย แปลว่า
ความเสื่อม 25 ปี แด่นี้ 26 ปี จะมากกว่านี้ เมื่อถึง 30-40 ปี เราก็เสื่อมไปตามวัย หนุ่ม สาว
ก็โกหกกันชั่วคราว หนุ่มก็ไม่จริง สาวก็ไม่จริง ทั้งสภาวะธรรมด้วยการกระทำของตนเอง
ร่างกาย สังขาร ก็เสื่อมไปตามวัย ตามกาลเวลาที่มันผ่านพ้นไปแล้ว ท่านจะเอาอะไรดี
ตรงไหนล่ะที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของท่าน

การที่เราปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ต้องการจะไปสู่ความเป็นปกติ ชีวิตนี้จะมีค่า
เวลาที่มานั้นก็เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของท่านมาก จะได้สร้างประโยชน์ให้กับตนและ
ครอบครัว สร้างให้ผู้อื่นได้เห็นความจริงใจของชีวิตนี้เป็นประการสำคัญ

ท่านมาปฏิบัติกรรมฐานอย่าไปหวังผลเลอเลิศ หวังผลสวรรค์ นิพพาน ต้องการให้
ฐานะท่านดี ต้องการให้ท่านเป็นผู้มีปัญญา ต้องการให้ท่านเป็นผู้แก้ปัญหาในครอบครัว
ท่านในฐานะกุลบุตร ธิดา ของบิดา มารดา จะได้ว่าบิดา มารดา ของท่านเป็นอย่างไร เรา
กับพี่น้องจะได้สามัคคีปรองดอง สร้างความดีให้คุณพ่อ คุณแม่ สร้างฐานะในครอบครัว เรา

ในฐานะบิดามารดา เป็นพ่อแม่ ก็จะได้สร้างความคิดให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน นี่คือนกขัมมะ

ถ้าผู้ใดไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานจะไม่รู้เลย นิสัยอย่างไรก็ใช้อย่างนั้นตลอดกาล อับเฉา อับจน กลายเป็นเศษมนุษย์ บุรุษโคมลอย หาความบริสุทธิ์ใจไม่ได้เลย ลอยไปก็ลอยมา เป็นพ่อพวงมาลัยไม่มีที่แขวน หาที่เกาะที่เกี่ยวไม่ได้ น่าจะมีหลักฐานในจิตใจคือกรรมฐาน

กรรมฐานทำให้หลักใจแน่น จิตใจเข้มแข็ง ทำให้เราต้องฝึกความอดทน ต่อสู้ในเหตุการณ์ในชีวิตของตนเอง ถ้าทำทั้งหลายไม่อดทน ไม่อดกลั้น ไม่อดออม ไม่ประนีประนอมยอมความแล้ว ท่านจะใจร้อน ท่านจะเห็นแก่ตัว ท่านจะเป็นที่มีอิสระเสรีไม่ได้ ท่านจะเอาแต่ใจตัวเองตลอดไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะของตนเข้าสู่ความปกติได้แน่นอน ออกมาอย่างนี้ชัดเจนมาก

ท่านที่มาปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าท่านจะเป็นหญิงเป็นชาย ท่านจะได้รู้ถึงสิ่งที่อยู่ในตัวท่านเอง ท่านจะอ่านตัวออกชัด ถ้าเป็นหญิงก็เป็นหญิงแท้จริง ถ้าเป็นชายก็เป็นชายที่แน่นอนถูกต้อง ท่านจะได้รู้นิสัยชายเป็นอย่างไร นิสัยหญิงเป็นอย่างไร เป็นสายสัมพันธ์กันอย่างไร ชอบอะไรเป็นหลัก วิสัยทัศน์จะชอบอะไรหรือ หญิงกับชายแตกต่างกันโดยเพศเท่านั้น แต่คุณภาพเหมือนกัน ผู้ชายไร้คุณภาพ ผู้หญิงไร้คุณภาพแล้วหมดราคา ไม่รู้จะใช้ราคาอะไรที่แน่นอนและถูกต้องได้

การมาปฏิบัติเพื่อมาพยุगरาคาให้สูง ไม่ได้ตีค่าให้ตัวต่ำเลวลงไปถึงพื้นดิน กรรมฐานจึงเรียกว่าฐานะที่ดี ท่านจะมีปัญญา ชีวิตท่านจะมีค่าขึ้น เวลาแต่ละวินาทีก็จะมีค่าตลอดกาลปาวสาน เวลาแม้แต่วินาทีเดียวก็มีประโยชน์และคัมค่า นี่แหละเป็นความคัมค่าของชีวิต

ท่านหญิงท่านชายผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าท่านปฏิบัติได้ท่านจะมีราคายอดหญิงยอดชาย จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสะดวกสบาย ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ท่านจะมีที่พึ่งทางใจอย่างแน่นอน ท่านทั้งหลายเอ๋ยหาที่พึ่งได้หรือยัง แล้วช่วยตัวเองได้หรือยัง สอนตัวเองได้ทุกวิถีทางใหม่

การเจริญกรรมฐานต้องการจะสอนตัวเอง ไม่หมายความว่าให้คนอื่นมาสอนเรา เราต้องสอนให้คนอื่นมาสอนได้อย่างไร การมาเจริญกรรมฐานต้องการจะพิสูจน์ตัวเองว่าตัวเองเป็นอย่างไร มีอะไรเป็นหลักฐานในชีวิตจิตใจบ้าง ต้องการจะพิสูจน์ว่าในตัวเองมีความชั่วเท่าไร มีความดีเท่าไร แก้ไขปัญหาได้หรือไม่ประการใด สร้างแต่เวรกรรมหรือเปล่า หรือสร้างแต่บุญกุศล

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเอ๋ย สร้างบาปก็ขาดทุน สร้างบุญท่านจะรู้ว่ากำไรของชีวิตคืออะไร ชีวิตจะมีค่าด้วยกำไรอันนี้ เวลาจะมีประโยชน์ทุกนาทิต้อง เกิดประโยชน์ต่อกิจกรรมของท่านมาก ท่านจะไปไหนมีแต่คนนับหน้าถือตา มีทรัพย์ มีชื่อเสียง มีความรัก

การเจริญกรรมฐานต้องการสร้างราคาเราให้ดีขึ้น พยายามให้เป็นปกติ อย่าให้หมดราคา อย่าให้ราคาตก มาฝึกความอดทนต่อสู้กับเหตุการณ์ ท่านจะได้เป็นพระเอก นางเอกได้ มาสร้างความรักให้กับตัวเองได้ใหม่ จะให้ใครรักเราโดยที่เราไม่เคยรักใครเลยได้หรือ ท่านดีค่าราคาท่านได้ใหม่ คนเขาจะรักเรา รักตรงไหน เราช่วยเขาได้มากเขาก็รักเรามาก เราช่วยเขาน้อยเขาก็รักเราน้อย เรายังไม่มีโอกาสช่วยใครได้ เขาก็ไม่รักเราเลย ขอฝากไว้ด้วย ดีค่าตรงนี้ได้ใหม่

ผู้ที่เจริญกรรมฐานต้องการจะเรียนวิชา เร่งรัดพัฒนาวิชาให้ตนเอง จะไม่เห็นแก่เหนื่อยยากแต่ประการใด พี่น้องที่รักทั้งหลาย ท่านจะเอาอะไรมาเป็นหลัก ไม่มีวิชาความรู้เลยใครเขาจะรักท่าน ใครจะมานิยมชมชอบแต่ประการใด น่าจะดีความกรรมฐานตรงนี้ ถ้าใครมานั่งกรรมฐานจะรู้เลย ไม่ใช่มานั่งเล่นกัน

วิชาสำคัญมาก นักเรียน นิสิต นักศึกษา โปรดนึกถึงวิชาไว้ รู้ไว้ ใช่ว่า ใส่ป่าแบกหาม ต้องเรียนทุกอย่างเป็นวิชาเอกของชีวิต คนที่ไร้วิชา ขาดเหตุผล ไม่มีใครนับหน้าถือตาไม่เป็นมหาานิยมในวงศ์ตระกูลนี้ พยายามเรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง

ถ้าท่านทำกรรมฐานได้ ท่านจะรักการเรียนเพียรขวนขวาย จะเกิดทุนบวชวิชาการศึกษาเป็นหลักฐานสำคัญ ไม่มีวิชาความรู้เหมือนเราไร้ครูชีวิต ไม่เป็นผู้นำของตนเอง อย่าทำจิ้ม

ๆ จ้า ๗ ได้ใหม่ ทำอะไรทำจริงหนอยท่านจะได้ของจริงไป ท่านมาทำของปลอมท่านก็ได้ของปลอมไป

เห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา อย่าเห็นด้วยกิเลส ยืนหนอ 5 ครั้งทบทวนเวลา เบื้องต่ำ ปลายผมลงไป เบื้องบนปลายเท้าขึ้นมา ยืน...หนอ...รับรองได้เลยถ้าท่านทำได้ ท่านจะรู้จิตใจของท่านเป็นอย่างไร หลับตาเห็นทางใน ลืมตาเห็นทางนอก อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น คนนี้นิสัยไม่ดี จะบอกทันที

เดินจงกรมก่อนนั่ง สมาธิจะเสมอดันเสมอปลาย เดินจงกรมสมาธิจะได้มากกว่านั่ง ทำให้เราอดทนต่อการเดินทางไกล อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร นอกเหนือจากนั้นทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายได้ไว ทำให้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปย่อยได้ง่าย ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายเลย เดินก่อนสมาธิจะตั้งได้นานกว่า นั่ง จิตเป็นสมาธิได้ไวมาก มานั่งเข้าสมาธิจะมากเป็นสองเท่า ถ้าไม่เดิน มานั่งเลย กว่าสมาธิจะมาก็เลิกแล้ว หหมดโอกาสที่จะชนะมารได้

ถ้าใครตามใจตัวจะเอาดีไม่ได้และตายไว อย่าตามใจตัว เราต้องฝืนใจขึ้นมาให้ได้ ถ้าฝืนใจไม่ได้ เอาดีไม่ได้ **จะต้องมีตัวกำหนด** ตัวกำหนดเป็นตัวรังสติ อย่าตามใจตัว ถ้าตามใจตัวจะแพ้ตลอด คนที่เป็นอิสระเสรีต้องชนะใจตัวเอง เอาดีไม่ได้เลย จะไปเรียนอะไรก็ไม่จบ ถ้าเมื่อยเพลียลุกไปเลย เราไปทำงานเดี่ยวกำลังกลับมา บริหารกายให้เข้มแข็ง บริหารจิตให้อดทน เดี่ยวก็เข้มแข็งไปเอง

ถ้าตามใจตัวทำมอซอ นอนจะตายจะแย่ จะหมุดกำลังใจไปเองโดยอัตโนมัติ หม้อ แบตเตอรี่เสีย หมุดไฟ เก็บไฟไม่อยู่ กำลังจิตหมุดทางแย่ กำลังใจตก ในเมื่อกำลังใจตกทำอะไรไม่สำเร็จ ตรงนี้เป็นหลัก ไม่ต้องไปหาหม้อ ไม่ต้องไปหาครูอาจารย์ที่ไหน ตัวเราเป็นครูตัวเอง เป็นผู้นำตัวเอง ถ้านำตัวเองไม่ได้จะให้ใครมานำเล่า คนเราจึงดีไม่เท่ากัน

ถ้าท่านทั้งหลายปล่อยไปตามอารมณ์ ไม่มีการกำหนด รับรองท่านจะไม่มีทางชนะใจตนเอง เสียใจหนอ กำหนดให้ได้ทีล้นปีนี่ แต่ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ไม่สู้ หมุดกำลังใจ ท่านจะต้องตายแน่ ๗ ใครเขาจะให้กำลังใจเรา สามีหรือภรรยาจะให้กำลังใจ อาตมาไม่เชื่อ

เวลาดี ๆ ก็ให้กำลังใจ เวลาไม่ดีก็ด่ากันแหลกลาญสามีป่วยภรรยาหนี ภรรยาป่วยเป็นอัมพาต สามีหนีไปมีภรรยาใหม่ ไม่เคยเข้าใจกัน ถ้าใครเคยเข้าวัดจะเห็นใจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน จะรักกันด้วยเมตตา จะปรารถนาดีต่อกันจนกระทั่งตาย

ถ้าญาติโยมกำหนดได้ทุกอิริยาบถ จะเกิดคุณธรรมดังนี้

1. เมตตา ท่านต้องมีเมตตา ร้อยเปอร์เซ็นต์ ท่านจะไม่เป็นคนใจดำอำมหิตเหี้ยมโหดดุร้าย ฆ่าสัตว์ตัวเป็นให้จำตายต่อไป จะฆ่าสัตว์ไม่ลงแล้ว ชีวิตเขาก็คือชีวิตเรา เราไม่น่าจะฆ่าเขาเลย จะต้องได้เป็นข้อแรก ถ้าทำได้นะ จะสงสารสัตว์ว่ามันกลัวชีวิตของมันเช่นเรานี่ เรากลัวตายมันก็ต้องกลัวตาย ชัดเจนมาก
2. กตัญญู กตเวที จะไม่ลืมพระคุณคนเลย จะสร้างตัวให้ดีมีกตัญญู จะมีบุญวาสนา โอกาสที่เราจะสมหวังมีมากขึ้น เราจะได้อยู่แบบชังกะตายเหมือนแต่ก่อนมา

การเจริญกรรมฐาน อย่างที่ปัจจุบัน อย่าให้เป็นอดีต อย่าให้เป็นอนาคต บางทีขวาเป็นซ้าย ซ้ายเป็นขวา ไม่ได้ปัจจุบัน สมานธิไม่เกิด สติไม่บอก อันนี้เป็นหลักสำคัญในการประกันสังคม

เรามาสร้างชีวิตประกันตัวเอง ไม่ใช่ไปหาประกันชีวิตตามร้านค้า เรามาประกันตัวเอง แล้วยืนหยัดด้วยความดีของตัวเองประกันชีวิต สร้างเครดิตให้กับตัวเอง มีทรัพย์สินชื่อเสียง ความรัก เป็นเครดิตของตัวเอง ไม่เป็นคนไร้สาระ มีสัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย เป็นเครดิตประจำตัว ไม่ต้องให้คนอื่นมารับรองเรา รู้ได้เฉพาะตัวเองว่าเราดีหรือชั่ว ถ้าเรายังชั่วช้าสามัญเช่นนี้ จะรับรองตัวเองได้อย่างไร คนที่สร้างความชั่วคือคนที่เกลียดตัวเอง ไม่สงสารตัวเอง ไม่มีเมตตาต่อตัวเองเลย

ท่านที่มาเจริญกรรมฐาน ถ้าได้จังหวะ ท่านจะร้องให้สงสารตัวเอง จะคิดถึงแม่ก่อนที่เราเคยเถียงแม่มา เราเคยเถียงพ่อมา จะร้องให้เลย นี่เกิดปีติ บางคนชอบด่าสามีพomanั่งกรรมฐาน เห็นโทษเห็นภัย ร้องให้ กลับไปนำเทียนแพไปขอสมมาลาโทษ บัดนี้ลูกเรียนจบดอกเตอร์แล้ว กลับดีกว่าสามีอีก

ท่านทั้งหลายกรรมฐานอยู่ตรงนี้ สร้างชีวิตของตนเองให้เกิดมรรคผล ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของตนเอง และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม จะมีประโยชน์ต่อชีวิตนี้และชีวิตหน้า นี่แหละความรักของมนุษย์ ท่านจะได้สิ่งที่มนุษย์ต้องการครบวงจร

สิ่งที่มนุษย์ต้องการ 10 ประการ มีดังต่อไปนี้

1. ความรัก ไปไหนจะมีคนทักทาย ปราศรัย เพราะท่านรักคนอื่น คือ เมตตา
2. ความนิยมชมชอบ
3. ความเลื่อมใสศรัทธา
4. ความมีไมตรีจิตมิตรภาพ
5. ความเอาใจใส่
6. ความเคารพนับถือ
7. ความเมตตา
8. ความเห็นอกเห็นใจ
9. ความเป็นกันเอง
10. ความเป็นธรรมชาติ

ถ้าใครปฏิบัติได้จะเข้าในหลักนี้เลย ไปไหนไม่มีคนเกลียด มีแต่เมตตาปรานี อารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน เราเป็นนักธุรกิจ ไปไหนมีคนชอบ พูดเขาจะเชื่อ ถ้าเราไปไหนไม่มีใครชอบเลย พูดเขาจะเชื่อใหม่ นี่คือกรรมฐาน เอาตรงนี้ก่อน

พื้นฐานของมนุษย์อยู่ตรงนี้ ถ้าเราไม่มีพื้นฐานของมนุษย์ ไปไหนจะมีใครเขาจะรัก ผู้ที่เข้าถึงซึ่งในรสพระธรรม เหตุการณ์จะบอกไว้ชัด ถ้าท่านทั้งหลายเคยเห็นแก่ตัว ท่านจะเลิกความเห็นแก่ตัว ท่านจะมีแต่เมตตา ท่านจะเฉลียวผลงาน ท่านจะช่วยน้อง น้องจะช่วยเหลือ สร้างความดีให้พ่อแม่

คนที่รักด้วยเมตตาคุณนัยน์ตามันจะบอก ดูชายดูหน้าผากโหงวเฮ้ง ดูนกยูงดูแหว
หาง ดูผู้หญิงดูแหวตา ท่านจะมีธยาศัย วิสัยทัศน์กว้างไกล

การเจริญกรรมฐานเป็นเหตุการณ์ของชีวิต ไม่พลาดผิดในมรรคมรรคา จะไปไหนมี
แต่คนเมตตาปราณีทุกอย่าง จะไปไหนก็เงินไหลนองทองไหลมา จิตใจเบิกบาน จิตใจดีมี
ปัญญา กิจการงานก็ราบรื่น ไม่มีทะเลาะกัน สามิภรรยาแต่ให้ภัยกัน

โยมผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าถึงธรรมะเมื่อไร ท่านจะซึ่งใจ ท่านจะใฝ่ดี ท่านจะพูดจริง
ทำจริง ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบเพื่อเจ้า จะมีสัจจะเองอัตโนมัติ จะมีกตัญญู
กตเวทิตาธรรมอย่างซึ่งใจ จะไม่ลืมพระคุณของคนแน่นอน ไม่ลืมพระคุณของสัตว์ ไม่ลืม
พระคุณของชาติภูมิ มาตุภูมิ ไม่ลืมพระคุณของเครื่องอุปกรณ์ใช้สอยในบ้าน ไม่ลืมมือสอง
เท้าสอง สมองหนึ่งที่พ่อแม่ให้มา ชัดเจนมากนี้กรรมฐาน

ถ้าท่านทั้งหลายสำรวจ สังวร ระวังไว้ นั้นแหละท่านจะได้ครบไตรสิกขาสาม
เรียกว่าเนกขัมมะ ไปไหนจะมีสติปัญญา ถ้าท่านมีบุตร ธิดา จะสมมาดปรารถนาใน
ความหวังของท่าน ท่านมีธรรมะทั้งสามิภรรยา ลูกจะเป็นคนดีมีปัญญา บ้านท่านจะสะอาด
นักปราชญ์มาเกิด ใจประเสริฐทุกประการ ถ้าใจสกปรกสัตว์นรกมาเกิด เกียงพ่อเกียงแม่คำ
ไม่ตกปาก เลี้ยงลูกว่านอนสอนยากตลอดกาล เพราะท่านเป็นผู้สร้างกรรม

ถ้าเรากลับบ้านไปสวดมนต์ภาวนา อธิฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมก่อนค่อยแผ่
เมตตา อย่าไปผูกใจเจ็บท่านผู้ใดไว้ ถ้าผูกใจเจ็บจะเป็นอิจฉาริษา และเป็นผลให้เกิดสิ่ง
ต่อไปนี้

1. เป็นสาเหตุให้เกิดแตกแยกความสามัคคี
2. เป็นอุปสรรคในการประสานงานที่ดี
3. ขาดขวัญกำลังใจต่อผู้ปฏิบัติงาน
4. สร้างศัตรูให้แก่ตัวเอง
5. ไม่มีความจริงใจต่อเพื่อนร่วมงาน

การเจริญกรรมฐานเป็นบทความของชีวิตแน่นอน โยมตั้งเป้าได้เลย ขอให้ทำทุกวัน ตั้งเป้าอย่างไรก็ต้องได้ตามนั้น ขอให้ทำน้อย เหนื่อยอย่างไรก็ต้องทำ ทำเป็นประจำ เติบโตและนั่งเท่า ๆ กัน เกิดอะไรขึ้นมาสติจะบอก และสวดพาหุงมหากาอีกด้วย โรภัยใช้ เจ็บหายหมด ลูกก็ดีหมด

ขอเจริญพรเป็นข้อสุดท้ายว่า **คิดสร้างความคิดนั้นสร้างอย่างไร คติสมบัติในการ สร้างความคิดมีดังนี้**

1. สร้างความคิดต้องถูกสถานที่
2. สร้างความคิดต้องถูกตัวบุคคล
3. สร้างความคิดต้องถูกกาลเวลา
4. สร้างความคิดต้องเสมอตันเสมอปลาย

รับรองดีแน่ร้อยเปอร์เซ็นต์ สร้างความคิดไม่เสมอตันเสมอปลายจะได้อะไรหรือ จิต โผล่เป็นเต่า แห่หางโผล่หัว ถ้าเลิกแห่หางหัวก็ผลุบเข้า เขาเรียกศรัทธาหัวเต่า ไม่เกิด ประโยชน์เลย ศรัทธาขอให้มิตลอดไปได้ใหม่ และมีผละ 5 ประการครบด้วย

การเจริญกรรมฐานจึงแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ขอให้ทำครบวงจรในกรรมฐานให้ชัดเจน ทำไม่ชัดเจนมันไม่ได้ มาทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ ไม่ได้แล้วเลิกเลย แล้วก็ว่าบุญไม่ช่วย บุญจะช่วยเหลือได้เพราะสร้างบุญไม่ถูกบุญ ก็น่าจะตีความว่า สร้างบาปขาดทุน สร้างบุญได้กำไร บุญอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ว่าน่าปัจจัยมาถวายเป็นอาตมาแล้วได้กำไร สร้างบุญให้สะอาด ทำบุญให้เป็นปกติจะได้กำไรชีวิตตลอดกระทั่งตาย ทำอะไรก็สมปรารถนาทุกประการ

วันนี้ให้โอกาสมาพอสมควรแล้ว วันพรุ่งนี้กลับไป หรือจะอยู่สถานที่ใดขอให้ทำ กรรมฐานเช่นเดียวกัน เราจะได้มรรคผลสมความปรารถนาทุกประการ ขออนุโมทนา สาธุการในโอกาสอันเป็นมงคลในชีวิตของท่าน ที่ท่านมากันมาก ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์นะ อาตมาซึ่งใจกับท่านที่มาสร้างบุญให้เกิดความสุข มีโรภัยใช้เจ็บก็จะได้หาย สิ่งทั้งหลายก็จะได้ตรงเป้าตามที่ได้ตั้งใจมาด้วยอำนาจบุญกุศลอันนี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ดลบันดาลประสาทพรชัยให้ญาติโยมทุกท่าน จง
ประสบแต่ความสุขสันต์นิรันดร ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย 4 ประการ มีอายุขอให้ยืน
นาน วัฒนโณ ผีวพรรณผ่องใส สุขขัง ขอให้สุขภาพอนามัยดี โรคภัยไข้เจ็บมีก็โปรดหาย
สิ่งทั้งหลายที่คิดไว้ ณ บัดนี้ และจะคิดต่อไปโอกาสหน้า จงพรรณนาให้เกิดความสำเร็จเผด็จ
ผล สมเจตน์จำนงความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกันทุกท่าน ณ โอกาสบัดนี้เทอญ ขอเจริญ
พรทุก ๆ ท่าน