

การเจริญสติปัฏฐานสี่

พระเทพสิงหนราจารย์

P1607

ก่อนอื่นอาตมาขอพูดในหลักเกณฑ์ ในการปลุกฝังตั้ง
ศรัทธาให้เชื่อมั่นต่อคุณพระศรีรัตนตรัย ท่านจะได้ปฏิบัติธรรม
ต่อไป ถ้าปลุกศรัทธาไม่ขึ้น ให้ปลดความทุกข์ออกจากใจ
ถ้าปลดไม่ออก ให้เปลี่ยนนิสัย ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็ต้องปรับตัว
ให้เข้ากับเขาให้ได้ ถ้ายังปรับไม่ได้ ต้องปลงให้ตก อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา คนเราเป็นเช่นนี้แหละหนอ อนิจจังไม่เที่ยง
มันมีแต่ความทุกข์ แก่ทุกข์ได้แล้ว จึงจะเป็นอนัตตา อันนี้
เรียกพระไตรลักษณ์ ต้องปลุกศรัทธาก่อนเป็นข้อแรก ถ้าเรา
ไม่มีศรัทธา เลิกไปก็หยุดได้ ไม่ได้ผลเพราะไม่มีศรัทธา ไม่มี
ความเชื่อ และไม่มีความเข้าใจในคุณพระศรีรัตนตรัย แล้วเรา
จะได้อะไรหรือ ก็ขอเจริญพร ของดีได้ยากมาก ของชั่วได้ง่าย
จะตายไป ของดีต้องยากมาก ไม่เช่นนั้นคนเราก็ดีกันหมดทุก
คน คนเรามีของดีกันทุกคน แต่จะดีมาก ดีน้อย เสียมากเสีย

น้อยไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้น เราปลูกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่น
แล้ว การปฏิบัติธรรมของท่านจะได้านิสงส์สมความมุ่งมาด
ปรารถนา ท่านจะต้องปฏิบัติธรรมอะไรหรือ การปฏิบัติธรรม
นั้น ก็คือ การเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งมีดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการให้มีสติทุก
อริยาบถ จะยืนจะเดิน จะนั่งจะนอน เหลียวซ้าย แลขวา กู้
เหยียดขา มีสติไว้ให้ได้ กายจะยืนจะเดินนั่งนอน เอาสติยึด
ไปให้ได้ เรียก กำหนดจิต กำหนดจิตนี้แปลว่า ต้องให้มีสติอยู่
ที่จิต

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้ถึงกองทุกข์ ถ้า
ท่านเข้าถึงทุกข์ไม่ได้ ท่านก็จะไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร
มันยากลำบาก มันทุกข์ถึงขั้นน้ำตาจะไหล สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี
อุเบกขาเวทนา เวทนาไม่มีตัวตน แล้วก็มันเกิดเองโดย
ธรรมชาติ เราจะนั่งก็รัง ก็หน มันจะต้องเกิดทุกข์ เวทนา
ทั้งนั้น แสดงว่า โลกมนุษย์ นี้มีแต่ความทุกข์ หากความสุขได้
ยากมาก เรามาหนักมีมัจจุฐาน เราจะรู้ตัวทุกข์นี้เป็นอย่างไร
แล้วทุกข์ตัวอื่นทุกข์ในครอบครัวจะเลิกไปเลย เราแก้ได้ด้วย
ทุกข์ เพราะเราประสบทุกข์แล้ว คือ ความปวดที่เป็นเวทนา

หรือความสุข ก็ต้องกำหนด ทุกข์ก็ต้องกำหนด ไม่สุขไม่ทุกข์
อุเบกขาเวทนา จิตก็ลอยล่องออกไปคิดอะไรมากมาย เราจึง
ต้องกำหนดรู้หนอ รู้หนอที่ลึ้นปีนี้ เรียกว่า “เวทนา”

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือธรรมชาติต้องคิดอ่าน
อารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพ
บันทึกละเสียง ไม่ใช่ว่านั่งแล้วไปเห็นพระพุทธรูป เห็นโน้นเห็น
นี่ มันคนละเรื่องกัน อย่าไปนั่งเห็นอะไร นั่งเห็นตัวเอง
อ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น นั่งเพื่อต้องการจะรู้
อารมณ์ของเราว่าดีชั่วประการใด ไม่ใช่ไปเห็นคนอื่น นั่งไป
เห็นทรัพย์บ้านเหนือ บ้านใต้เขามีมาก แล้วเขาจะให้เราหรือ
อย่างไร แล้วจะไปคิดทำไม ต้องนั่งเห็นตัวเราว่า ตัวเรานี้มันดี
หรือชั่ว ทำมาแล้วได้ประโยชน์ไหม ได้กำไรชีวิตไหม
ต้องการตรงนี้

ความดีเป็นศัตรูของชีวิต เงินทองเป็นอสรพิษ กัดเรา
แน่นอน ถ้าไม่ใช่ของเราอย่าเอามาไว้ มันเป็นอันตรายต่อชีวิต
เราเหลือเกิน เพราะฉะนั้นทรัพย์สมบัติเอาแต่เฉพาะทรัพย์
สมบัติของเรา ทรัพย์ ชื่อเสียง ความรัก ทรัพย์ คือ
คุณสมบัติ ชื่อเสียง คนไว้ใจพูดจริงทำจริง และความรักไป

ไหนดมีแต่คนเมตตา ปราณีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน นี่คือ
กัมมัฏฐานทั้งหมด เอาแค่นี้ก่อน ไม่ต้องไปสวรรค์นิพพาน
ไปถึงญาณ ๑๖ แค่นี้ยังทำไม่ได้แล้วจะเอาญาณ ๑๖ พยายาม
ให้ได้สติสัมปชัญญะ ให้มีตัวปัญญาแก้ไขปัญหา เอาตัวนี้ก่อน
ถึงจะถูกต้อง

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศล และ
อกุศล ถ้าอกุศลธรรมเป็นทางชั่ว กุศลกรรมคือความดี มันจะ
เกิดขึ้นกับตัวเรา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา เป็นบันทัดฐาน
อยากรู้เราก็กำหนด รู้หนอ ให้ยาวๆ เต็ยารู้เลยว่า กุศลหรือ
อกุศล ที่เราทำชั่วหรือดี มันจะบอกเราทันทีเลย เพราะสติมัน
บอก ถ้าสติปัญญาบอกเราเองแล้ว ไม่ต้องไปหาหมอดู เขา
บอกแล้วของจริง เราไปหาหมอดูเป็นของไม่จริง ไปหาเจ้า
เข้าทรงจะเป็นของจริงได้อย่างไร ของจริงคือตัวเราเป็นคน
สนใจในความดีอันนี้ ของจริงก็เกิดขึ้นในตัวท่านเองเป็นการ
เฉพา

เพราะการเจริญพระกัมมัฏฐาน มี ๔ คือ กายานุปัสสน
นา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
จิตไม่มีตัวตน มีอคล่ำไม่ได้ เกิดในฐานะธาตุอินทรีย์ที่จะต้อง

ทำให้มันเกิดขึ้น ไม่ต้องไปอธิบายว่า อินทรีย์อยู่ตรงนี้
อินทรีย์ ๑๒ ทวาร ๖ ไม่ต้องอธิบายท่านจะต้องรู้อย่าง
แน่นอน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะเกิดขึ้นด้วยการ
กำหนดจิตของท่านเองโดยเฉพาะ ให้รู้เอง ไม่ใช่ไปบอกให้รู้
ไปบอกให้รู้อย่างโน้นอย่างนี้ เป็นการรู้ปลอม ต้องให้รู้เอง โดย
ปัจจัยตั้ง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะ
เกิดขึ้นกับท่านเหลือ ๒ รูปกับนามเท่านั้น จะเกิดชัดเจนมาก
ไม่เช่นนั้นท่านจะไม่รู้อะไรเลยนะ เรียกได้ว่าการเจริญสติปัฏ
ฐาน ๔ เป็นทางสายเอก ของพระพุทธเจ้า ที่สอนมาเป็น
เวลานานแล้ว ถ้าใครอยากเดินทางสายเอก และก็ไม่ง่าย ให้มี
สติสัมปชัญญะ จะได้ขจัดความชั่วออกจากตัวได้สมปรารถนา
ทุกประการ เป็นการสะสมบุญนำความสุขมาให้สมปรารถนา

การที่เราทำกัมมัฏฐานนี้ก็เพื่ออิสระเสรี แต่เราตี
ความหมายผิด คิดว่าอิสระเสรี หมายถึงการไม่มีลูก ไม่มีสามี
บางคนกลับไปจะไปเลิกกับสามี แล้วจะยกลูกให้คนอื่นเลี้ยง
ต้องการอิสระเสรี มันเป็นการเข้าใจผิด **อิสระเสรี ที่ถูกต้อง**
หมายถึงการชนะใจตัวเอง ถ้าชนะใจตัวเอง ความปวดต่าง ๆ

ก็จะหนีไปหมด มารร้ายเข้ามาเห็นเราเอาจริง มารร้ายก็จะแพ้ไปเอง ถ้าเราแพ้มาร มารก็จะเข้ามาครองเราเลย มารว่าอย่างไรเราก็ต้องไปกับมัน นี่แหละแพ้ใจตัวเอง มารว่าอย่างไรเชื่อมารไปหมด ต้องต่อสู้ต่อไป ถ้าชนะใจตนเอง ทุกอย่างชนะหมด แต่อย่าไปชนะคนอื่นเขาเลย ให้ชนะตนเองก่อน เมื่อชนะตนเองได้แล้ว เรื่องชนะคนอื่นเป็นเรื่องเล็ก สามีหรือภรรยา ถ้าเราชนะใจตนเอง ไม่ว่า ภรรยา หรือสามี ก็ต้องยอมเรา เพราะเห็นเราเป็นคนจริง เป็นชายก็จริง เป็นหญิงก็แท้ เกิดความจริงใจขึ้นมาเรียกว่าชนะใจตนเอง เรียกว่าอิสระเสรี คือกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานต้องการให้ชนะใจตนเอง ทุกท่านจำไว้ ถ้าแพ้ตนเอง ทุกอย่างก็แพ้หมด จะขายก็ขายไม่ดี ตามอารมณ์ตามใจตัวนั้นใช้ไม่ได้ การที่ให้ท่านมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อไม่ทำอะไรตามใจตนเอง

เหมือนเราตายไปแล้ววิญญาณออกจากร่างเราไป เหมือนนอนหลับสบายไม่รู้สึกรู้สีกตัว แต่จิตมันจะไปคุยกับใครเหมือนปกติ แต่มันลอยได้ เหมือนอย่างวิญญาณที่เคยมารายงานตัวที่วัด เขาเดินบนพรหม เขาก้าวมาเหนือพรหม ไม่ถึงพื้น เขาตั้งใจมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จะมากับ

แฟน ซึ่งทำงานอยู่อำเภอเป็นเสมียนตรา แล้วเกิดอุบัติเหตุทาง จักรยานยนต์ เสียชีวิตทั้งคู่ วิญญาณของอาจารย์มาที่วัด พร้อมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่เตรียมตัวไว้ ก็เอามาด้วย ขอให้จำไว้ ว่าจิตเราปักไว้ที่ไหน ก็จะไปที่นั่นก่อน เพราะฉะนั้นกัมมัฏฐาน มีประโยชน์มาก บางคนทำบาปมามาก พอมาทำความดีแล้ว ตาย จิตก็ไปตามทางดี เมื่อหมดดีแล้ว ก็ต้องมาทางบาป ไม่ใช่ตามที่พระบางองค์บอกว่า เวลาใกล้ตายให้นึกถึงแต่สิ่งดีไว้ จะได้ไปสวรรค์ แต่ข้อเท็จจริงไม่ใช่ ถ้าทำบาปมามากก็อาจจะ ไปทางดีเพียงเดี๋ยวเดียว ก็ต้องมาทางบาปรับกรรมต่อไป

บางคนทำความดีมาก แต่มีบางครั้งที่ทำความชั่วนิดเดียว พอตายก็ต้องไปทางชั่วก่อน เมื่อหมดกรรมแล้วก็ไปทางดีต่อไป เพราะฉะนั้นคนเราจึงมี เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ สลับกันไป เราทำ สุขมาแต่ไหนหมดสุขแล้วก็ต้องไปหาทุกข์ หมดทุกข์แล้วก็ไป หาสุข ท่านทั้งหลายอย่าแพ้ภัยตัวเอง คือการกำหนด รู้หนอ คิดหนอ ถ้าจิตเหนือธรรมชาติได้แล้ว ต้องชนะแน่ โรคที่มีอยู่ ในตัวเรา โรคกาย โรคใจ จะหายทันที บางคนไม่ได้เป็น มะเร็ง พอไปหาหมอ หมอกลับบอกว่าไม่ได้เป็นอะไรหรอก เป็นโรคอุปาทาน ลมชื้น เอายาไปทานก่อน เป็นยาเจริญ

อาหาร แล้วเดี๋ยวก็หาย ไปจู้จี้กับหมอเขา หมอเขาจะเข้าห้อง
ผ่าตัดก็ไปจู้จี้ถามอยู่ร่ำไป หมอเขาก็เลยประชด แล้วบอกว่า
ลุงเป็นโรคมะเร็ง เท่านั้นแหละลุงคนนั้นล้มลงเลย ก็เลยจิตตก
ไม่กินข้าวเป็นลมตาย นี่เห็นไหมการแพ้ใจตนเอง บางคนเดิน
ไปเหยียบกะลา แล้วกะลามีพลิกมาโขกหลังเท้า คิดว่างูกัด
นอนดิ้นอยู่ตรงนั้นนั่นเอง อาตมาก็ถามว่างูกูกัดที่ตรงไหน
เขาก็บอกตรงตีนบันได อาตมาก็เดินไปดูก็เห็นกะลา ก็เลย
กลับมาบอกว่าไม่ใช่งูกัด แต่เป็นกะลามันถูกเหยียบแล้วพลิก
กลับมาโขกเอา พอได้ยินเท่านั้น เขาก็หายเลย นี่แหละโรค
อุปาทาน แพ้ใจตนเอง เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรดีเท่ากัมมัฏฐาน
ให้ชนะใจตนเองให้ได้ อย่าไปเชื่อใครเขานอกเหนือจากสติของ
เราเอง อย่าไปเชื่อหมอ ดูผีเจ้าเข้าทรง ก็อย่าไปเชื่อ ต้องเชื่อ
ความสามารถของเราเอง คือ

๑. เชื่อว่าเราช่วยตัวเองได้
๒. ฟังตัวเองได้
๓. สอนตัวเองได้

สามข้อนี้คือกัมมัฏฐาน ฆานังกัมมัฏฐานต้องช่วยตัวเอง
ต้องการหาที่พึ่งให้แก่ตัวเอง ไม่หมายไปพึ่งใครอีกต่อไปแล้ว

๓ รู้, ๓ ดี, ๕ มีปัญญา แก้ไขปัญหาได้ คือกัมมัฏฐาน

๑. ดีที่ความดีเป็นศัตรูของชีวิต

๒. ดีที่มีอุปสรรคขัดขวาง

๓. ดีที่ต้องลงกับความลำบาก กัมมัฏฐานนี้ลำบากมาก

ความชั่วชอบลงกับความสบาย คนที่กินสบายนอน
สบาย ไม่เอางานเอาการ ฆังกัมมัฏฐานก็ไม่เอา เลิกหมด ไป
แล้วก็ไม่กลับกู่ไม่กลับเลย มั่งง่ายมั่งได้ไม่ว่าจะเป็นลูกเราหรือ
ใครก็ตาม ดูตรงนี้ ถ้าเขาช่วยหนักก็เอาเบาที่สุด ความรู้ที่ดีมี
ปัญญา รับรองว่าใช้ได้

โรคอุปาทานนี้ก็สำคัญมาก เป็นอะไรนิดหน่อยก็ไป
โรงพยาบาล เอะอะก็จะผ่าตัด ก็พอดีตายกันพอดีเลย และอีก
อย่างถ้ามีลูกหลานจะผ่าท้องออกลูก ไปหาหมอดู เพื่อดูฤกษ์ดี
แต่ปรากฏว่าถูกผ่าตายมาหลายรายแล้ว ต้องฤกษ์ของหมอ คือ
หมอเขาว่างตอนไหน ต้องว่าตามหมอ หมอเขาเตรียมพร้อม
แล้วจึงตกลงที่จะผ่า ศีรษะสงครามก็ต้องพร้อม เราปฏิบัติ
กัมมัฏฐานก็ต้องพร้อม ไม่เตรียมพร้อมก็จะทำกัมมัฏฐานไม่ได้

อินทรีย์ไม่แก่กล้า จะไม่มีความสำเร็จแต่ประการใด อย่างที่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ พร้อมแล้ว พระพุทธเจ้าจึงมาโปรด คนที่ยังไม่พร้อมเราจะเอาไปให้เขาได้อย่างไร ยกตัวอย่าง โยมจะเอาเงินไปช่วยเขาสร้างบ้าน ปรากฏว่าที่ก็ยังไม่ มี แล้วจะช่วยเขาหรือ เป็นช่วยคนที่เขามีที่แล้ว ปลูกเรือนจวนจะเสร็จแล้ว ก็ช่วยเขาเลย ไปช่วยคนที่ยังไม่ มีที่ เอาเงินไปช่วยแล้วเมื่อไรจะเสร็จ ต้องช่วยคนที่เขาช่วยตัวเองได้ ช่วยตั้งแต่ซื้อที่ดิน เกิดเขาไม่เอางานเอาการ เราจะเสียเงินเปล่า

ดังนั้น การฝึกกัมมัฏฐาน เป็นการฝึกให้เกิดอดทน ต่อสู้กับเหตุการณ์ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ ช่วยตัวเองได้ไปจนถึงสัมปรายภพ สืบต่อไป ท่านทั้งหลายอายุจนปานฉะนี้แล้ว ยังไม่สนใจตัวเอง ยังไม่หาที่พึ่งให้กับตนเองแล้ว จะเสียใจในภายหลัง เวลาที่จะสิ้นลมปราณ จะเสียใจจนน้ำตาไหล คิดว่ารู้อย่างนี้เราทำกัมมัฏฐานมาแต่ก่อน กัมมัฏฐานนี้เป็นทางสายเอกของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้เดินทางสายกลาง อดีตไม่เอาอนาคตไม่เอา เอาแต่ปัจจุบัน เป็นทางสายเอก คือ สติปัฏฐานสี่ มีสติครบอยู่ที่สายกลาง มีสติปัฏฐานสี่อยู่ที่ตรงกลาง ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่อคติ อย่าไปคิดว่าคนอื่นดีกว่าเรา

ต้องคิดว่าเราก็มีความสามารถบ้าง ไม่ดีสำหรับเขาเราก็มีดี ไม่ดีสำหรับเรา เขาก็มีดี อย่าไปดูถูกเขา ให้ทำความเข้าใจคำนี้ ให้ดี ไม่ดีสำหรับเรา เขาก็มีดี อย่าไปว่าเขา แล้วก็หันมามองกลับว่า ไม่ใช่ดีเฉพาะเรา เขาก็มีดีกว่าเราตั้งเยอะแยะ ต้องฟังคำของเขาบ้าง เพราะนักธุรกิจต้องฟังคำของคนอื่น อย่างมัวแต่ฟังคำพูดของตัวเอง พยายามพูดให้น้อยฟังให้มาก คิดให้ดีมีปัญญาจะได้แก้ปัญหาได้จากการเจริญกัมมัฏฐาน อย่างคิดว่าตัวเองดี ต้องคิดว่าตัวเองบกพร่องจึงจะได้ดี คิดว่าตัวเองดีแล้วไม่ยอมฟังใครเลยจะเสียท่าเขา เพราะเขาบอกความจริงจะไม่เชื่อเขา ต้องให้เขาหลอกลวงและโกหก เอาเรื่องโกหกและเรื่องไม่จริงมาให้เรา แล้วเราไปทำการตามนั้นเราก็เสีย ก็ขอเจริญพรว่าจะเชื่อใครต้องหาเหตุผลก่อน คิดหนอก่อน รู้หนอๆ รู้ด้วยเหตุผลข้อเท็จจริง ไม่ได้ยินกับหู ไม่รู้กับตา ไปเชื่อได้ อย่างไรก็ตาม ต้องตาหู ฟัง ปากหนึ่ง จะทำอะไรก็ตาม รู้ไว้ใช้ว่า ใส่บาแบกหาม เราจะทำอะไรต้องฟัง ต้องคิดก่อนให้ละเอียดละออ โดยการคิดหนอๆ ที่ลึ้นปี ต้องทำให้จริงอย่าทำเป็นเล่นกันนะ

เพราะฉะนั้น อะไรจะมาสู้เราช่วยตัวเองไม่ได้ และพึ่งตัวเองดีที่สุด และสอนตัวเองได้ คือ สติสัมปชัญญะ กำหนดตลอดเวลา อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ฉะนั้นกัมมัฏฐานจึงมีเหตุผลในตัวเองมาก เราทำกัมมัฏฐานแล้วปวดเมื่อยก็กำหนดปวดหนอๆ ชนะใจตัวเองมันก็จะหายไปเอง ถ้าแพ้อยู่มันก็จะปวดตลอดไป แต่บางท่านอาจจะเถียงว่าแพ้เป็นพระชนะเป็นมารนั้น มันคนละเรื่องกัน อย่าไปคิดว่าเราแพ้แล้วเป็นพระ ชนะเป็นมาร การชนะใจตัวเองไม่ใช่มาร ไปชนะคนอื่นเขาโดยไม่มีเหตุ มีผล อันนี้แหละเป็นมารร้ายแน่นอน พระบางองค์ก็เน้นไปทางลำดับญาณ ได้ญาณหรือยัง ได้โสดาหรือ ตรงนี้ไม่น่าจะพูด อันนี้มันอยู่ปลาย ต้องพูดพื้นฐานของคนว่า แก้ปัญหาได้หรือไม่ ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว เราแก้ปัญหาได้หรือไม่ กัมมัฏฐานทำให้รวย ทำให้สวย ทำให้ดี ทำให้มีปัญญาจะได้แก้ปัญหาได้ ทำใจให้ดี ถ้าทำใจให้ดีได้ เงินก็จะไหลนอง ทองก็จะไหลมา พอใจดีมีปัญญาแล้วจะเสียสละได้เลย ยิ่งเสียสละมากได้มาก เสียสละน้อยได้น้อย ไม่เสียสละให้ใครเลย ใครเขาจะช่วยเรา

การที่เราปฏิบัติธรรมกันนี้ ความต้องการอย่างหนึ่งก็คือ ต้องการมีสติปัญญาในการทำงาน จะยากดีมีจน หรือเรียนปริญญาโท ปริญญาเอก ก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจบดอกเตอร์แล้วเราจะเป็นคนดี จะแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ ให้ได้ตามปัจจุบันก็คงไม่ได้ แต่วิชาความรู้นั้น พระพุทธเจ้าท่านเน้น เกิดมาเป็นคนต้องทำตนให้ดี เกิดมาเป็นมนุษย์ชน ต้องสร้างศักยภาพ ให้ดี ต้องการให้จิตเป็นมนุษย์ให้ได้ การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ต้องการให้เราเป็นมนุษย์ พระที่บวชนี้ ถ้าโยมผู้ชายบวชจะได้ยินเสียงกรรมวาจาจารย์ มนุสโสสิ เป็นมนุษย์ใหม่ ไม่เป็นมนุษย์บวชให้ไม่ได้ เดี่ยวบวชกันเรื่อยเปื่อยเป็นมนุษย์ หรือไม่เป็นมนุษย์ ก็บวชให้กันไป จะเป็นเดรัจฉาน หรืออะไร ก็บวชส่งเดชไป โดยที่ร่างกายเป็นมนุษย์ ที่เรียกว่ายักษ์ ตามพระวินัย หรือคนที่ เป็นกระเทย นั้นโยมเข้าใจผิด คิดว่าผู้หญิง แต่งตัวเป็นผู้ชาย ผู้ชายนิสัยเป็นผู้หญิง แล้วเป็นกระเทยนั้น ไม่ใช่ กระเทยคำนี้ แปลว่ามี ๒ เพศ ทั้งเพศหญิง เพศชาย บวชไม่ได้ ยักษ์บวชไม่ได้ ยักษ์นี่คือใคร ก็คือมนุษย์นี้แหละ แต่จิตใจเป็นยักษ์ดุร้ายมาก บวชไม่ได้ แม้ร่างกายจะเป็น

มนุษย์ก็ตาม พระกรรมวาจาจารย์ จึงต้องถาม มนุสโสสิ ท่าน
เป็นมนุษย์หรือ โทหกไม่ได้ ห้ามโทหก ถ้ามถึง ๒ ครั้ง ถ้าม
ข้างนอกที่ประชุมสงฆ์ และถ้ามข้างในที่ประชุมสงฆ์ ถ้ามถึง
๒ ชั้น

การปฏิบัติธรรม ก็ต้อง ๒ ชั้น เหมือน ชั้นนอก และ
ชั้นใน ระบบนอก ระบบใน

ระบบนอก คือ ตาสัมผัส หูสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้นสัมผัส
กายสัมผัสร้อนหนาว เกิดความรู้สึก

ระบบใน จากจิตใจจริง ด้วยการปฏิบัติธรรม ทำให้เรามี
ใจที่รุ่มเย็นเป็นสุขแล้ว สมาธิเป็นร่วมใหญ่ ภายในเราย่อม
รุ่มเย็น คำว่ายักษ์ หรือหญิงเปรต ภูตผี ปีศาจราชทูต นั้น ก็
บวชไม่ได้ ยักษ์ในพระธรรมวินัยนี้ ก็คือ คนนี้แหละ แต่มีจิตใจ
อำมหิต เขี้ยวโหดมาก ดุร้าย ฆ่าสัตว์ตัวเป็นให้จำตาย
จนถึงฆ่ามนุษย์ บวชไม่ได้ ฉันทิ ก็ฉันทินั้น การปฏิบัติธรรมก็
ต้องการให้มีไตรสิกขา ๓ ประการ ให้มีเหตุผลที่ต้องตาม
พระวินัย และพระที่บวชแล้วนุ่งเหลือง ห่มเหลือง ไม่ปฏิบัติ
ตาม คือไม่กำหนดไตรสิกขา ทำยอนุศาสน์ บอกไว้ชัดๆ
อาทิสีลสิกขา ขิสิกตะพา อาทิจิต ขิสิกตะพา อาทิปัญญา

ขิสิกตะพา อัมมาเทนะสัมปาเทสเถติ แปลว่าไตรสิกขาสาม
ถึงจะเป็นพระ ไตรสิกขาครบหนึ่งพรรษา

อาทิสีลสิกขา ขิสิกตะพา คือ ศีล สติดี มีอริยบททั้งสี่
ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา ตั้งสติไว้อย่าให้เพี้ยน
ทำอะไรให้เหมือนกัน อย่าได้นอกระบบ อย่าได้นอกระเบียบ

อาทิจิต ขิสิกตะพา จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์
รับรู้อารมณ์ไว้ และบันทึกไว้เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตรับรู้ได้
ทางทวารหก อายตนะ ธาตุอินทรีย์ สัมผัส หูสัมผัสเสียง ตา
สัมผัสรูป ฆานสัมผัสกลิ่น ชิวหาสัมผัสรส กายสัมผัสร้อน
หนาวอ่อนแข็งที่เรานั่งลงไป จิตมีสติ มีคุณภาพ มนุษย์เราจะ
มีคุณภาพอยู่ที่ตัวสติ มีศีลดี

อาทิปัญญา ขิสิกตะพา มีปัญญาเพราะปฏิบัติธรรม
คนที่มีสติสัมปชัญญะดี จะเป็นมนุษย์บริสุทธิ์ เหมือน
ทองคำธรรมชาติ เหมือนเจ้าเงาะป่า ปากมันไม่พูด จิตไม่คิด
สมาธิภาวนา ข้างในมันมีปัญญาเรียกว่า พระสังข์ทอง เป็น
ประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายโดยเฉพาะ ถ้าเราทำได้ เช่น สัมผัส
เกิดจิตครบ เราจะไม่โยกย้ายมาเป็นคน แต่จะโยกย้ายมาเป็น
มนุษย์ จะยิ้มแย้มแจ่มใส จิตใจก็ร่มเย็นเป็นสุข จิตใจมีสติดีก็

มีความสุข จิตใจสงบไม่วุ่นวาย เพราะสำรวจสังวรแล้ว ระวัง
ไม่ให้บาปเกิดขึ้น ไม่ให้ความประมาทเกิดขึ้น เท่านี้ก็มี
ความสุขแล้ว **นัตถิสันติ พะลังสุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ
ไม่มีอีกแล้ว** ทำอะไรก็ขอให้ทำด้วยความสงบ ทำด้วยความ
ถูกต้องและเรียบร้อย

ถ้าเรามีสติครบ พุดจากก็จะมีเหตุมีผล ถ้าเราไร้สติ ชีวิตนี้ก็
จะไม่มั่นคง จะกลายเป็นคนหละหลวม เหลวไหล ไปไม่รอด
ในตอนท้าย ไม่ว่าท่านจะมีหน้าที่การงานอย่างไร ถือว่าท่านมี
ความสำคัญในตนเอง ถ้าท่านถือว่ามีความสำคัญในตนเองแล้ว
รับรองว่า ท่านเจริญแน่ ถ้าเราคิดว่าคนอื่นสำคัญกว่าเรา เรา
ไม่ความสำคัญอะไรเลย เราจะน้อยเนื้อต่ำใจ จะทำอะไรก็ไม่
เรียบร้อย จะทำอะไรก็ขัดข้องไปหมด เพราะเราไม่มี
ความสำคัญ

ชีวิตท่านทั้งหลาย มีค่า มีความสำคัญ เวลาที่มีประโยชน์
แม้แต่วินาทียังเป็นทอง เรียกว่าแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง
แผ่นดินธรรมก็คือ มีธรรมะ ชีวิตมีค่า แผ่นดินที่เรารักษาอยู่
นั้น กลายเป็นทองคำ อยู่ในจิตของเรานั่นเอง ที่ดินเป็นทอง
ก็คือ ปลูกต้นไม้ ปลูกผลไม้ ก็กลายเป็นทองคำที่เราขาย

พืชผลของเราได้ เอาเงินมาซื้อทอง ก็เรียกว่าแผ่นดินทอง
แผ่นดินธรรม ก็คือ จิตใจอยู่ใจธรรมะ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เจริญ
สติปัฏฐานสี่ ก็มีธรรมะประจำใจ เราจะได้รู้ว่าแผ่นดินตั้งแต่
ปู่ย่า ตาทวดมา และแผ่นดินไทยที่เราอาศัยอยู่ มีประโยชน์กับ
เรามาก กิจกรรมเราก็จะมีประโยชน์มาก การงานของเราก็จะ
ดี อะไรก็จะดีหมด กิจกรรมของท่านที่ได้จากกัมมัฏฐานมี ๔
ประการ คือ

๑. **สิ่งที่ต้องศึกษา** แสวงหาความรู้ทุกอย่าง ต้องรู้
รอบตัว

๒. **สิ่งที่ต้องละความชั่วได้แล้ว** ปฏิบัติธรรม ต้องละ
ความชั่วได้แน่นอน

๓. **สิ่งที่ทำให้ถึงใจ** อย่าเหลวไหล ไม่ถึงจิต ไม่ถึงใจ

๔. **พัฒนาได้** มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นฟังแล้ว
เราจะไปอยู่ที่ไหนก็รวย ก็สวย ก็ดี ก็มีปัญญา

ท่านทั้งหลายอย่าประมาท สังขารทั้งหลายกำลังเสื่อม
กำลังตาย แต่จิตของท่านจะไม่ตาย มันจะเก็บเอาความดีหมูน
ไว้ที่จิต อินทรีย์เราจะหย่อนยานไปตามหน้าที่ แต่จิตของเรา

จะมั่นคงด้วยการปฏิบัติธรรม สมาธิเราก็จะดีตลอด เราก็จะพบแต่ความสุขความเจริญ

ถ้าเราสร้างกัมมัฏฐาน เสมอดั้นเสมอปลายแล้ว หน้าที่ก็ดีขึ้น การงานก็ดี สองอย่างนี้ทำให้ต้องรับผิดชอบ และทำให้เราต้องระวังมากขึ้น และการไม่ประมาทในชีวิต เป็นประโยชน์มาก ก็ขอให้ท่านจำไว้ว่า คนเรามีความสำคัญอยู่ ๒ ประการ คือการงานและหน้าที่ คนเราเกิดมาต้องมีหน้าที่ กับ การงานเท่านั้น ถ้าไม่มีหน้าที่กับการงานแล้วท่านก็จะอยู่ไม่ได้ จะไม่มีอะไรกิน ถ้าเราไม่มีหน้าและการทำงาน อีกทั้งไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง ก็จะเข้าในหลักที่ว่าไม่ช่วยตัวเอง บางคนมีหน้าที่เป็นสมภารวัด การงานมากมายต้องรับผิดชอบ บางคนเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน แต่ให้ครูทั้งหลายรับผิดชอบไปตัวใครตัวมัน แต่มันก็ไม่พ้นการรับผิดชอบต่อผู้อำนวยการ จะเสียหาย หรือดีอย่างไร เพราะเป็นโรงเรียนของท่าน

ในครอบครัว ท่านที่เป็นพ่อบ้าน เป็นแม่บ้าน ถ้าท่านไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ ลูกของท่านก็จะไม่ได้ดี เราทั้งหลายอยู่ได้ เพราะหน้าที่การงาน และหน้าที่การงานจะดีได้ก็ต้องเจริญพระกัมมัฏฐาน ท่านจะต้องมีสติ มีสมาธิ รับผิดชอบต่อการ

งานหน้าที่ นั่นคือตัวปัญญาแล้ว แม่บ้านเหมือนกันไม่ได้ทุกบ้าน แม่บ้านบางคนไม่รับผิดชอบหน้าที่ กลับไปเล่นไฟ เทียวตะลอนไปบ้านอื่น การงานไม่รับผิดชอบ นี่แหละที่จะทำให้เกิดความเสียหาย ทั้งหน้าที่ก็เป็นสามีที่ดีไม่ได้

ท่านผู้ชายทั้งหลาย จะหาภรรยาสวยๆ สักคนนั้น มันไม่ยาก ขอให้มั่งเงิน แต่ก็ขอเจริญพรว่าจะหาแม่บ้าน หาแม่ที่ดี ของลูก จะไปหาได้ที่ไหน แม่บ้านที่ดี แม่ของลูกที่ดี ก็หาไม่ยาก เพียงแต่ขอให้ท่านผู้ชายทั้งหลาย เป็นผู้ชายที่แท้และรับผิดชอบต่อครอบครัว เดียวนี้ปัจจุบันนี้ อาตมาขอเจริญพรว่า มีเพียงร้อยละหกสิบที่ พ่อบ้านไม่รับผิดชอบหน้าที่ในบ้าน ในเรือน เสร็จงานแล้วไปเที่ยวไปกินเหล้า กว่าที่จะกลับบ้านดีหนึ่ง ดีสอง และแม่บ้านก็ไม่รับผิดชอบ เทียวไปหาซื้อของที่โน้น ที่นี้ ไม่ดูแลลูก ทำให้ลูกติดยาบ้า กันเยอะเยอะ ในบ้านทั้งหมดพ่อบ้านต้องยกให้แม่บ้าน ถ้าเกิดความเสียหายไม่ใช่พ่อบ้าน แม่บ้านไม่ดี แม่แบบ แม่แผน แม่แปลน ใช้ไม่ได้เลย

เขยและสะใภ้ใหม่ ก็ยังไม่รู้อะไร ถ้าท่านรับผิดชอบต่อฐานะเป็นเขย ฐานะเป็นสะใภ้ แล้วนั้น สะใภ้ก็จะดีรับผิดชอบต่องานต่อแม่สามีพ่อสามี ขอให้มั่งมัญฐานอย่างเดียว จิต

คิดก็กำหนด อะไรก็กำหนด ท่านจะได้รู้ว่าหน้าที่การงาน เรา
ต้องรับผิดชอบ ชีวิตนี้จะได้มีแก่นสาร ท่านต้องเอาไปคิดให้
เกิดปัญญา

ที่อาตมาพูดอยู่เป็นประจำ ก็ต้องให้มีความสามัคคี
ปรองดอง เหมือนอย่างเชือกกำลังจะขาด เราต้องหย่อนเชือก
ก่อน อย่าไปดึงให้มันขาด ต้องพูดอย่างไร บางคนไป
แก้ปัญหาโดยการพูด ชะตรง มันก็จะเสียเลย ต้องมีกุศโลบาย
ในการพูด กุศโลบายในการแก้ปัญหา กุศโลบายในการให้เขา
ชื่นใจ คนจะตายก็สามารถพูดให้หัวเราะได้ เหมือนอย่างพระ
เวสสันดร โกหก พระนางมัทรี ตอนที่นางมัทรีฝันร้าย ไม่ให้
ตายได้ เป็นกุศโลบายในการพูด โดยบอกว่า จะโชคดี จะ
สำเร็จมรรคผล แต่หาว่าไม่รู้ ชูชกจะมาในวันรุ่งขึ้นแล้ว แล้วก็
ให้นางมัทรีรีบเข้าป่าหาผลไม้ องค์จักรินทร์เทวะราช ได้เนรมิต
ต้นมัทิกะลีผล ๑๖ ต้น เพื่อป้องกัน พระนางมัทรี ที่จะถูกพวก
ฤาษีโยคีปลุกปล้ำ คนดีมีปัญญาสังสาลาสัตว์ไม่กัด คนเลวไร้
บุญวาสนา จะไปที่ไหนก็จะมีแต่อันตราย

กัมมัฏฐาน มี ๒ ข้อดังกล่าวมาแล้ว คือการงานและ
รับผิดชอบ คนเราไม่มีการงานและรับผิดชอบ ไม่ใช่คน แต่บาง

คนไม่เคยนั่งกัมมัฏฐาน ไม่เคยทำสมาธิ แต่มีความ
รับผิดชอบสูง เพราะเขามีธรรมะประจำใจตั้งแต่อดีตชาติ มา
ในชาตินี้ก็รับผิดชอบมาตั้งแต่เป็นเด็ก บางคนให้มาวัดก็ไม่มา
แต่เขาก็เป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง ก็เป็นเพราะ เขามีธรรมะ
ประจำใจ ในการปกครองตัวปกครองตน ปกครองครอบครัว
และไม่มีอบายมุขในจิตใจ แต่ทำไมเขาไม่มาวัด ก็เพราะเขามี
วัดอยู่ในใจ ๓ วัดแล้ว คือ

๑. วัดอุทฺตรม
๒. วัดอารมณ์ เขาไม่เคยอารมณ์เสีย
๓. จิตใจเขาดีมีอัธยาศัย

ธรรมะ คือธรรมชาติ ธรรมะคือสติปัญญา ธรรมะคือแก้ไข
ปัญหา ธรรมะคือจุดมุ่งหมายของชีวิต ธรรมะคือเดินทางไม่
พลาดผิด ธรรมะแปลว่าเดินทางถูกต้องจรรยาจรชีวิต คือสายกลาง
สายเอกของพระพุทธเจ้า

อาตมาขอให้ท่านทั้งหลายทำอะไรก็ขอให้เหลือกิน เหลือใช้
หน่อย อย่างขี้เหนียว คนขี้เหนียวนั้นแหละคนจน แต่ต้อง
เหนียวแน่นด้วยความอดทน อดกลั้น อดออม ปราณีปราณ
อมยอมนความ ถึงจะถูกต้อน ไม่ใช่ขี้เหนียวแบบควักไม่ออก

สามีภรรยาถ้ารักกันเพราะด้วยกามคุณ จะไปไม่รอด ถ้า
รักกันด้วยความดีเห็นอกเห็นใจกัน และปรารถนาดีต่อกัน คือ
เมตตา จะรักกันตลอดไปจนชีวิตจะหาไม่ ถ้ารักกันด้วยความ
เมตตาที่มีต่อกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความ
ปรารถนาดีต่อกัน มีความดีต่อกันทำให้เห็นใจกัน จะมีความ
สงสารต่อกัน ความสงสารต่อกันนี้จะทำให้จากกันไม่ได้