

# การเจริญสติปัฏฐานสี่

พระเทพสิงหนบุรจารย์

P16007

ก่อนอื่นเอาตมาขอพูดในหลักเกณฑ์ ในการปลุกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่นต่อคุณพระศรีรัตนตรัย ท่านจะได้ปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้าปลุกศรัทธาไม่ขึ้น ให้ปลัดความทุกข์ออกจากใจ ถ้าปลัดไม่ออก ให้เปลี่ยนนิสัย ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับเขาให้ได้ ถ้ายังปรับไม่ได้ ต้อง ปลงให้ตก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คนเราเป็นเช่นนี้แหละหนอ อนิจจังไม่เที่ยง มันมีแต่ความทุกข์ แก่ทุกข์ได้แล้วจึงจะเป็นอนัตตา อันนี้เรียกพระไตรลักษณ์ ต้องปลุกศรัทธาก่อนเป็นข้อแรก ถ้าเราไม่มีศรัทธา เลิกไปก็หยุดได้ ไม่ได้ผลเพราะไม่มีศรัทธาไม่มีความเชื่อ และไม่มีความเข้าใจในคุณพระศรีรัตนตรัย แล้วเราจะได้อะไรหรือ ก็ขอเจริญพร ของดีได้ยากมาก ของชั่วได้ง่ายจะตายไป ของดีต้องยากมาก ไม่เช่นนั้นคนเราก็ดีกันหมดทุกคน คนเรามีของดีกันทุกคน แต่จะดีมาก ดีน้อย เสียมากเสียน้อยไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้น เราปลุกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่นแล้ว การปฏิบัติธรรมของท่านจะได้อันสงฆ์สมความมุ่งมาดปรารถนา ท่านจะต้องปฏิบัติธรรมอะไรหรือ การปฏิบัติธรรมนั้น ก็คือ การเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งมีดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการให้มีสติทุกอริยาบท จะยืนจะเดิน จะนั่งจะนอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียดขา มีสติไว้ให้ได้ กายจะยืนจะเดินนั่งนอน เอาสติยึดไปให้ได้ เรียก กำหนดจิต กำหนดจิตนี้แปลว่า ต้องให้มีสติอยู่ที่จิต

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้ถึงกองทุกข์ ถ้าท่านเข้าถึงทุกข์ไม่ได้ ท่านก็จะไม่รู้ตัวทุกข์นั้นเป็นอย่างไร มันยากลำบาก มันทุกข์ถึงขั้นน้ำตาจะไหล สุขก็ดีทุกข์ก็ดี อุเบกขาเวทนา เวทนาไม่มีตัวตน แล้วก็มันเกิดเองโดยธรรมชาติ เราจะนั่งก็ครึ่ง ก็หน มันจะต้องเกิดทุกข์ เวทนาทั้งนั้น แสดงว่า โลกมนุษย์ นี้มีแต่ความทุกข์ หา

ความสุขได้ยากมาก เรามานั่งกัมมัฏฐาน เราจะรู้ตัวทุกข์นี้เป็นอย่างไร แล้วทุกข์ตัวอื่น  
ทุกข์ในครอบครัวจะเลิกไปเลย เราแก้ได้ด้วยทุกข์ เพราะเราประสบทุกข์แล้ว คือ  
ความปวดที่เป็นเวทนา หรือความสุข ก็ต้องกำหนด ทุกข์ก็ต้องกำหนด ไม่สุขไม่ทุกข์  
อุเบกขาเวทนา จิตก็ลอยล่องออกไปคิดอะไรมากมาย เราจึงต้องกำหนดรู้หนอ รู้หนอ  
ที่ลึนปี่นี้ เรียกว่า “เวทนา”

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้  
ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกเสียง ไม่ใช่เวลานั่งแล้วไปเห็นพระพุทธเจ้า เห็นโน้น  
เห็นนี่ มันคนละเรื่องกัน อย่าไปนั่งเห็นอะไร นั่งเห็นตัวเอง อ่านตัวให้ออก บอกตัว  
ให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น นั่งเพื่อต้องการจะรู้อารมณ์ของเราว่าดีชั่วประการใด ไม่ใช่จะไป  
เห็นคนอื่น นั่งไปเห็นทรัพย์บ้านเหนือ บ้านใต้เขามีมาก แล้วเขาจะให้เราหรืออย่างไร  
แล้วจะไปคิดทำไม ต้องนั่งเห็นตัวเราว่า ตัวเรานี้มันดีหรือชั่ว ทำมาแล้วได้ประโยชน์  
ไหม ได้กำไรชีวิตไหม ต้องการตรงนี้

ความดีเป็นศัตรูของชีวิต เงินทองเป็นอสรพิษ กัดเราแน่นอน ถ้าไม่ใช่ของเรา  
อย่าเอามาไว้ มันเป็นอันตรายต่อชีวิตเราเหลือเกิน เพราะฉะนั้นทรัพย์สมบัติเอาแต่  
เฉพาะทรัพย์สมบัติของเรา ทรัพย์ ชื่อเสียง ความรัก ทรัพย์ คือ คุณสมบัติ  
ชื่อเสียง คนไว้ใจพูดจริงทำจริง และความรักไปไหนมีแต่คนเมตตา ปราณิเอื้อเพื่อ  
ขาดเหลือคอยดูกัน นี่คือกัมมัฏฐานทั้งหมด เอาแค่นี้ก่อน ไม่ต้องไปสวรรค์นิพพาน ไป  
ถึงญาณ ๑๖ แค่นี้ยังทำไม่ได้แล้วจะเอาญาณ ๑๖ พยายามให้ได้สติสัมปชัญญะ ให้มี  
ตัวปัญญาแก้ไขปัญญา เอาตัวนี้ก่อน ถึงจะถูกต้อง

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศล และอกุศล ถ้าอกุศลธรรมเป็น  
ทางชั่ว กุศลกรรมคือความดี มันจะเกิดขึ้นกับตัวเรา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา เป็น  
บันทัดฐาน อยากรู้เราก็กำหนด รู้หนอ ให้อารมณ์ เดี่ยวรู้เลยว่า กุศลหรืออกุศล ที่เราทำ  
ชั่วหรือดี มันจะบอกเราทันทีเลย เพราะสติมันบอก ถ้าสติปัญญาบอกเราเองแล้ว ไม่  
ต้องไปหาหมอดู เขาบอกแล้วของจริง เราไปหาหมอดูเป็นของไม่จริง ไปหาเจ้าเข้าทรง

จะเป็นของจริงได้อย่างไร ของจริงคือตัวเราเป็นคนสนใจในความดีอันนี้ ของจริงก็เกิดขึ้นในตัวท่านเองเป็นการเฉพาะ

เพราะการเจริญพระกัมมัฏฐาน มี ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตไม่มีตัวตน มีอคลำไม่ได้ เกิดในฐานะธาตุ อินทรีย์ที่จะต้องทำให้มันเกิดขึ้น ไม่ต้องไปอธิบายว่า อินทรีย์อยู่ตรงนี้ อินทรีย์ ๑๒ ทวาร ๖ ไม่ต้องอธิบายท่านจะต้องรู้อย่างแน่นอน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะเกิดขึ้นด้วยการกำหนดจิตของท่านเองโดยเฉพาะ ให้รู้เอง ไม่ใช่ไปบอกให้รู้ ไปบอกให้รู้อย่างโน้นอย่างนี้ เป็นการรู้ปลอม ต้องให้รู้เอง โดยปัจเจกตั้ง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นขันธ ๕

ขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะเกิดขึ้นกับท่านเหลือ ๒ รูปกับนามเท่านั้น จะเกิดชัดเจนมาก ไม่เช่นนั้นท่านจะไม่รู้อะไรเลยนะ เรียกได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอก ของพระพุทธเจ้า ที่สอนมาเป็นเวลานานแล้ว ถ้าใครอยากเดินทางสายเอก และก็ไม่ง่าย ให้มีสติสัมปชัญญะ จะได้ขจัดความชั่วออกจากตัวได้สมปรารถนาทุกประการ เป็นการสะสมบุญนำความสุขมาให้สมปรารถนา

การที่เราทำกัมมัฏฐานนี้ก็เพื่อ อิสระเสรี แต่เราตีความหมายผิด คิดว่า อิสระเสรี หมายถึงการไม่มีลูก ไม่มีสามี บางคนกลับไปจะไปเลิกกับสามี แล้วจะยกลูกให้คนอื่นเลี้ยง ต้องการอิสระเสรี มันเป็นการเข้าใจผิด อิสระเสรี ที่ถูกต้องหมายถึงการชนะใจตัวเอง ถ้าชนะใจตัวเอง ความปวดต่างๆ 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 จะขายก็ขายไม่ได้ ตามอารมณ์ตามใจตัวนั้นใช้ไม่ได้ การที่ให้ท่านมาปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อไม่ทำอะไรตามใจตนเอง

เหมือนเราตายไปแล้ววิญญาณออกจากร่างเราไป เหมือนนอนหลับสบายไม่รู้สึกตัว แต่จิตมันจะไปคุยกับใครเหมือนปกติ แต่มันลอยได้ เหมือนอย่างวิญญาณที่เคยมารายงานตัวที่วัด เขาเดินบนพรม เขาก้าวมาเหนือพรมไม่ถึงพื้น เขาตั้งใจมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จะมากับแฟน ซึ่งทำงานอยู่อำเภอเป็นเสมียนตรา แล้วเกิดอุบัติเหตุทางจักรยานยนต์ เสียชีวิตทั้งคู่ วิญญาณของอาจารย์มาที่วัดพร้อมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่เตรียมตัวไว้ ก็เอามาด้วย ขอให้จำไว้ว่าจิตเราปักไว้ที่ไหน ก็จะไปที่นั่นก่อน เพราะฉะนั้นกัมมัฏฐานมีประโยชน์มาก บางคนทำบาปมามาก พอมาทำความดีแล้วตาย จิตก็ไปตามทางดี เมื่อหมดดีแล้ว ก็ต้องมาทางบาป ไม่ใช่ตามที่พระบางองค์บอกว่าเวลาใกล้ตายให้นึกถึงแต่สิ่งดีไว้จะได้ไปสวรรค์ แต่ข้อเท็จจริงไม่ใช่ ถ้าทำบาปมามากก็อาจจะไปทางดีเพียงเดียวเดียว ก็ต้องมาทางบาปรับกรรมต่อไป

บางคนทำความดีมาก แต่มีบางครั้งที่ทำความชั่วนิดเดียว พอตายก็ต้องไปทางชั่วก่อน เมื่อหมดกรรมแล้วก็ไปทางดีต่อไปเพราะฉะนั้นคนเราจึงมี เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ สลับกันไป เราทำสุขมาแค่ไหนหมดสุขแล้วก็ต้องไปหาทุกข์ หมดทุกข์แล้วก็ไปหาสุข ท่านทั้งหลายอย่าแพ้ภัยตัวเอง คือการกำหนด รู้หนอ คิดหนอ ถ้าจิตเหนือธรรมชาติใดแล้ว ต้องชนะแน่ โรคที่มีอยู่ในตัวเรา โรคกาย โรคใจ จะหายทันที บางคนไม่ได้เป็นมะเร็ง พอไปหาหมอ หมอกลับบอกว่าไม่ได้เป็นอะไรหรอก เป็นโรคอุปาทาน ลมขึ้นเอายาไปทานก่อน เป็นยาเจริญอาหาร แล้วเดี๋ยวก็หาย ไปสู้กับหมอเขา หมอเขาจะเข้าห้องผ่าตัดก็ไปสู้คำถามอยู่รำไป หมอเขาก็เลยประซัด แล้วบอกว่าลุงเป็นโรคมะเร็งเท่านั้นแหละลุงคนนั้นล้มลงเลย ก็เลยจิตตกไม่กินข้าวเป็นลมตาย นี่เห็นไหมการแพ้ใจตนเอง บางคนเดินไปเหยียบกะลา แล้วกะลามีพลิกมาโขกหลังเท้า คิดว่ากูกัด นอน

ตื่นอยู่ตรงนั้นนั่นเอง อาตมาก็ถามว่าถูกงูกัดที่ตรงไหน เขาก็บอกตรงตีนบันได อาตมาก็เดินไปดูก็เห็นกะลา ก็เลยกลับมาบอกว่าไม่ใช่งูกัด แต่เป็นกะลามันถูกเหยียบ แล้วพลิกกลับมาโขกเอา พอได้ยินเท่านั้น เขาก็หายเลย นี่แหละโรคอุปาทาน แพ้ใจตนเอง เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรดีเท่ากัมมัฏฐาน ให้ชนะใจตนเองให้ได้ อย่าไปเชื่อใคร เขาบอกเห็นออกจากสติของเราเอง อย่าไปเชื่อหมอ ดูเจ้าเข้าทรง ก็อย่าไปเชื่อ ต้องเชื่อความสามารถของเราเอง คือ

๑. เชื่อว่าเราช่วยตัวเองได้

๒. ฟังตัวเองได้

๓. สอนตัวเองได้

สามข้อนี้คือกัมมัฏฐาน มานั่งกัมมัฏฐานต้องช่วยตัวเอง ต้องการหาที่พึ่งให้แก่ตัวเอง ไม่หมายไปพึ่งใครอีกต่อไปแล้ว ๓ รู้, ๓ ดี, ๕ มีปัญญา แก้ไขปัญหาได้ คือกัมมัฏฐาน

๑. ดีที่ความดีเป็นศัตรูของชีวิต

๒. ดีที่มีอุปสรรคขัดขวาง

๓. ดีที่ต้องลงกับความลำบาก กัมมัฏฐานนี้ลำบากมาก

ความชั่วชอบลงกับความสบาย คนที่กินสบายนอนสบาย ไม่เอางานเอาการนั่งกัมมัฏฐานก็ไม่เอา เลิกหมด ไปแล้วก็ไม่กลับกูไม่กลับเลย มักง่ายมักได้ไม่ว่าจะเป็นลูกเราหรือใครก็ตาม ดูตรงนี้ ถ้าเขาช่วยหนักก็เอาเบาที่สู้ ความรู้ที่ดีมีปัญญารับรองว่าใช้ได้

โรคอุปาทานนี้ก็สำคัญมาก เป็นอะไรนิดหน่อยก็ไปโรงพยาบาล เอะอะก็จะผ่าตัด ก็พอดีตายกันพอดีเลย และอีกอย่างถ้ามีลูกหลานจะผ่าตัดออกลูก ไปหาหมอดูเพื่อดูฤกษ์ดี แต่ปรากฏว่าถูกผ่าตายมาหลายรายแล้ว ต้องฤกษ์ของหมอ คือหมอเขาวางตอนไหน ต้องว่าตามหมอ หมอเขาเตรียมพร้อมแล้วจึงตกลงที่จะผ่า ศึกษาสงครามก็ต้องพร้อม เราปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ต้องพร้อม ไม่เตรียมพร้อมก็จะทำ

กัมมัฏฐานไม่ได้ อินทรีย์ไม่แก่กล้า จะไม่มีความสำเร็จแต่ประการใด อย่างที่ปัญญา  
วัคคีย์ทั้ง ๕ พร้อมแล้ว พระพุทธเจ้าจึงมาโปรด คนที่ยังไม่พร้อมเราจะเอาไปให้เขาได้  
อย่างไร ยกตัวอย่าง โยมจะเอาเงินไปช่วยเขาสร้างบ้าน ปราบกฏว่าที่ก็ยังไม่ดี แล้วจะ  
ช่วยเขาหรือ เป็นช่วยคนที่เขามีที่แล้ว ปลูกเรือนจวนจะเสร็จแล้ว ก็ช่วยเขาเลย ไป  
ช่วยคนที่ยังไม่ดีที่ เอาเงินไปช่วยแล้วเมื่อไรจะเสร็จ ต้องช่วยคนที่เขาช่วยตัวเองได้  
ช่วยตั้งแต่ซื้อที่ดิน เกิดเขาไม่เอางานเอาการเราจะเสียเงินเปล่า

ดังนั้น การฝึกกัมมัฏฐาน เป็นการฝึกให้เกิดอดทน ต่อสู้กับเหตุการณ์ จนกว่า  
ชีวิตจะหาไม่ ช่วยตัวเองได้ไปจนถึงสัมปรายภพ สืบต่อไป ท่านทั้งหลายอายุจนปาน  
ฉะนี้แล้ว ยังไม่สนใจตัวเอง ยังไม่หาที่พึ่งให้กับตนเองแล้ว จะเสียใจในภายหลัง เวลา  
ที่จะสิ้นลมปรมาณ จะเสียใจจนน้ำตาไหล คิดว่ารู้อย่างนี้เราทำกัมมัฏฐานมาแต่ก่อน  
กัมมัฏฐานนี้เป็นทางสายเอกของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้เดินทางสายกลาง อดีตไม่เอา  
อนาคตไม่เอา เอาแต่ปัจจุบัน เป็นทางสายเอก คือ สติปัฏฐานสี่ มีสติครบอยู่ที่สาย  
กลาง มีสติปัฏฐานสี่อยู่ที่ตรงกลาง ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่อคติ อย่าไปคิดว่า  
คนอื่นดีกว่าเรา ต้องคิดว่าเราก็มีความสามารถบ้าง ไม่ดีสำหรับเขาเราก็มีดี ไม่ดี  
สำหรับเรา เขาก็มีดี อย่าไปดูถูกเขา ให้ทำความเข้าใจคำนี้ให้ดี ไม่ดีสำหรับเรา เขาก็  
มีดี อย่าไปว่าเขา แล้วก็หันมามองกลับว่า ไม่ใช่ดีเฉพาะเรา เขาก็มีดีกว่าเราตั้งเยอะแยะ  
ต้องฟังคำของเขาบ้าง เพราะนักธุรกิจต้องฟังคำของคนอื่น อย่ามัวแต่ฟังคำพูดของ  
ตัวเอง พยายามพูดให้น้อยฟังให้มาก คิดให้ดีมีปัญญาจะได้แก้ปัญหาได้จากการ  
เจริญกัมมัฏฐาน อย่างคิดว่าตัวเองดี ต้องคิดว่าตัวเองบกพร่องจึงจะได้ดี คิดว่า  
ตัวเองดีแล้วไม่ยอมฟังใครเลยจะเสียท่าเขา เพราะเขาบอกความจริงจะไม่เชื่อเขา ต้อง  
ให้เขาหลอกลวงและโกหก เอาเรื่องโกหกและเรื่องไม่จริงมาให้เรา แล้วเราไปทำการ  
ตามนั้นเราก็เสีย ก็ขอเจริญพรว่าจะเชื่อใครต้องหาเหตุผลก่อน คิดหนอก่อน ฐึ้นหนอๆ ฐึ้น  
ด้วยเหตุผลข้อเท็จจริง ไม่ได้ยินกับหู ไม่รู้กับตา ไปเชื่อได้อย่างไรกัน ต้องตา ดู ฟัง

ปากหนึ่ง จะทำอะไรก็ตาม รู้ไว้ซะว่า ใส่ป่าแบกหาม เราจะทำอะไรต้องฟัง ต้องคิด ก่อนให้ละเอียดละออ โดยการคิดหนอๆ ที่ลึ้นปี ต้องทำให้จริงอย่าทำเป็นเล่นกันนะ

เพราะฉะนั้น อะไรจะมาสู้เราช่วยตัวเองไม่ได้ และพึ่งตัวเองดีที่สุด และสอน ตัวเองได้ คือ สติสัมปชัญญะ กำหนดตลอดเวลา อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ฉะนั้น กัมมัฏฐานจึงมีเหตุผลในตัวเองมาก เราทำกัมมัฏฐานแล้วปวดเมื่อยก็กำหนดปวด หนอๆ ขณะใจตัวเองมันก็จะหายไปเอง ถ้าแพ้อยู่มันก็จะปวดตลอดไป แต่บางท่าน อาจจะไม่คิดว่าแพ้เป็นพระขณะเป็นฆราวาส มันคนละเรื่องกัน อย่าไปคิดว่าเราแพ้แล้ว เป็นพระ ขณะเป็นฆราวาส การขณะใจตัวเองไม่ใช่ฆราวาส ไปขณะคนอื่นเขาโดยไม่มีเหตุ มีผล อันนี้แหละเป็นฆราวาสแน่นอน พระบางองค์ก็เน้นไปทางลำดับญาณ ได้ญาณหรือยัง ได้โสดาหรือ ตรงนี้ไม่น่าจะพูด อันนี้มันอยู่ปลาย ต้องพูดพื้นฐานของคนว่าแก้ปัญหา ได้หรือไม่ ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว เราแก้ปัญหาได้หรือไม่ กัมมัฏฐานทำให้รวย ทำให้สวย ทำให้ดี ทำให้มีปัญญาจะได้แก้ปัญหาได้ ทำให้ใจดี ถ้าทำให้ใจดีได้ เงินก็จะไหลนอง ทองก็จะไหลมา พอใจดีมีปัญญาแล้วจะเสียสละได้เลย ยิ่งเสียสละมาก ได้มาก เสียสละน้อยได้น้อย ไม่เสียสละให้ใครเลย ใครเขาจะช่วยเรา

การที่เราปฏิบัติธรรมกันนี้ ความต้องการอย่างหนึ่งก็คือ ต้องการมีสติปัญญาในการทำงาน จะยากดีมีเงิน หรือเรียนปริญญาโท ปริญญาเอก ก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจบด็อกเตอร์แล้วเราจะเป็นคนดี จะแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ ให้ได้ตามปัจจุบันก็คงไม่ได้ แต่วิชาความรู้ที่ พระพุทธเจ้าท่านเน้น เกิดมาเป็นคน ต้องทำตนให้ดี เกิดมาเป็นมนุษยชน ต้องสร้างศักยภาพ ให้ดี ต้องการให้จิตเป็น มนุษย์ให้ได้ การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ต้องการให้เราเป็น มนุษย์ พระที่บวชนี้ ถ้าโยมผู้ชายบวชจะได้ยินเสียงกรรมวาจาจารย์ มนุสโสสิ เป็น มนุษย์ใหม่ ไม่เป็นมนุษย์บวชให้ไม่ได้ เดี่ยวบวชกันเรื่อยเปื่อยเป็นมนุษย์ หรือไม่เป็น มนุษย์ ก็บวชให้กันไป จะเป็นเดรัจฉาน หรืออะไรก็บวชส่งเดชไป โดยที่ร่างกายเป็น มนุษย์ ที่เรียกว่ายักษ์ ตามพระวินัย หรือคนที่บวชเป็นภิกษุ นั้นโยมเข้าใจผิด คิดว่า

ผู้หญิงแต่งตัวเป็นผู้ชาย ผู้ชายนิสัยเป็นผู้หญิง แล้วเป็นกระเทยนั้น ไม่ใช่ กระเทยคำนี้ แปลว่ามี ๒ เพศ ทั้งเพศหญิง เพศชายบวชไม่ได้ ยักษ์บวชไม่ได้ ยักษ์นี่คือใคร ก็คือ มนุษย์นี่แหละ แต่จิตใจเป็นยักษ์ดุร้ายมาก บวชไม่ได้ แม้ร่างกายจะเป็นมนุษย์ก็ตาม พระกรรมวาจาจารย์ จึงต้องถาม มนุสฺสโสติ ท่านเป็นมนุษย์หรือ โภกโกไม่ได้ ห้ามโภกถามถึง ๒ ครั้ง ถามข้างนอกที่ประชุมสงฆ์ และถามข้างในที่ประชุมสงฆ์ ถามถึง ๒ ชั้น

การปฏิบัติธรรม ก็ต้อง ๒ ชั้น เหมือน ชั้นนอก และชั้นใน ระบบนอก ระบบใน ระบบนอก คือ ตาสัมผัส หูสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้นสัมผัส กายสัมผัสร้อนหนาว เกิดความรู้สึก

ระบบใน จากจิตใจจริง ด้วยการปฏิบัติธรรม ทำให้เรามีใจที่ร่มเย็นเป็นสุขแล้ว สมาธิเป็นร่มใหญ่ ภายในเราเยอรมเย็น คำว่ายักษ์ หรือหญิงเปรต ภูตผี ปีศาจ ราชทูต นั้น ก็บวชไม่ได้ ยักษ์ในพระธรรมวินัยนี้ ก็คือ คนนี้แหละ แต่มีจิตใจ อามหิต เขียวโหดมาก ดุร้าย ฆ่าสัตว์ตัวเป็นให้จำตาย จนถึงฆ่ามนุษย์ บวชไม่ได้ ฉันทใด ก็ ฉันทนั้น การปฏิบัติธรรมก็ต้องการให้มีไตรสิกขา ๓ ประการ ให้มีเหตุผลที่ต้องตาม พระวินัย และพระที่บวชแล้วมุ่งเหลืออง ห่มเหลืออง ไม่ปฏิบัติตาม คือไม่กำหนด ไตรสิกขา ทำยอนุศาสน์ บอกไว้ชัดๆ อาทิสีลสิกขา ขิสิกตะพา อาทิจิต ขิสิกตะพา อาทิปัญญา ขิสิกตะพา อัปมาเทนนะสัมปาเทสเถติ แปลว่าไตรสิกขาสาม ถึงจะเป็น พระ ไตรสิกขาครบหนึ่งพรรษา

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

อาทิจิต ขิสิกตะพา จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ และ บันทึกไว้เหมือนเทพบันทึกเสียง จิตรับรู้ได้ทางทวารหก อายตนะ ธาตุอินทรีย์ สัมผัส



หูสัมผัสเสียง ตาสัมผัสรูป ฆานสัมผัสกลิ่น ชิวหาสัมผัสรส กายสัมผัสร้อนหนาวอ่อน  
แข็งที่เรา นั่งลงไป จิตมีสติ มีคุณภาพ มนุษย์เราจะมีคุณภาพอยู่ที่ตัวสติ มีศีลดี

อาทิปัญญา ขิลิกตะพา มีปัญญาเพราะปฏิบัติธรรม

คนที่มีสติสัมปชัญญะดี จะเป็นมนุษย์บริสุทธฺิ เหมือนทองคำธรรมชาติ เหมือน  
เจ้าเงาะป่า ปากมันไม่พูด จิตไม่คิด สมาธิภาวนา ข้างในมันมีปัญญาเรียกว่า พระ  
สังข์ทอง เป็นประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายโดยเฉพาะ ถ้าเราทำได้ เช่น สัมผัสเกิดจิตครบ  
เราจะไม่โยกย้ายมาเป็นคน แต่จะโยกย้ายมาเป็นมนุษย์ จะยิ้มแย้มแจ่มใส จิตใจก็  
ร่มเย็นเป็นสุข จิตใจมีสติดีก็มีความสุข จิตใจสงบไม่วุ่นวาย เพราะสำรวจแล้ว  
ระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น ไม่ให้ความประมาทเกิดขึ้น เท่านี้ก็มีความสุขแล้ว นัตถิสันติ พะ  
ลังสุขขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีอีกแล้ว ทำอะไรก็ขอให้ทำด้วยความสงบ ทำด้วย  
ความถูกต้องและเรียบร้อย

ถ้าเรามีสติครบ พุดจาก็จะมีเหตุมีผล ถ้าเราไร้สติ ชีวิตนี้ก็จะไม่มั่นคง จะ  
กลายเป็นคนหละหลวม เหลวไหล ไปไม่รอดในตอนท้าย ไม่ว่าท่านจะมีหน้าที่การงาน  
อย่างไร ถือว่าท่านมีความสำคัญในตนเอง ถ้าท่านถือว่ามีความสำคัญในตนเองแล้ว  
รับรองว่า ท่านเจริญแน่ ถ้าเราคิดว่าคนอื่นสำคัญกว่าเรา เราไม่ความสำคัญอะไรเลย  
เราจะน้อยเนื้อต่ำใจ จะทำอะไรก็ไม่เรียบร้อย จะทำอะไรก็ขัดข้องไปหมด เพราะเรา  
ไม่มีความสำคัญ

ชีวิตท่านทั้งหลาย มีค่า มีความสำคัญ เวลาที่มีประโยชน์ แม้แต่วินาทียังเป็น  
ทอง เรียกว่าแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง แผ่นดินธรรมก็คือ มีธรรมะ ชีวิตมีค่า  
แผ่นดินที่เรารักษาอยู่นั้น กลายเป็นทองคำ อยู่ในจิตของเรานั้นเอง ที่ดินเป็นทอง ก็คือ  
ปลูกต้นไม้ ปลูกผลไม้ ก็กลายเป็นทองคำที่เราขาย พืชผลของเราได้ เอาเงินมาซื้อทอง  
ก็เรียกว่าแผ่นดินทอง แผ่นดินธรรม ก็คือ จิตใจอยู่ใจธรรมะ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เจริญ  
สติปัญญาดี ก็มีธรรมะประจำใจ เราจะได้รู้ว่าแผ่นดินตั้งแต่ปู่ย่า ตาทวดมา และ  
แผ่นดินไทยที่เราอาศัยอยู่ มีประโยชน์กับเรามาก กิจกรรมเราก็จะมีประโยชน์มาก

การงานของเราก็จะดี อะไรก็จะดีหมด กิจกรรมของท่านที่ได้จากกัมมัฏฐานมี ๔ ประการ คือ

๑. สิ่งที่จะต้องศึกษา แสวงหาความรู้ทุกอย่าง ต้องรู้รอบตัว
๒. สิ่งที่จะต้องละความชั่วได้แล้ว ปฏิบัติธรรม ต้องละความชั่วได้แน่นอน
๓. สิ่งที่จะทำให้ถึงใจ อย่าเหลวไหล ไม่ถึงจิต ไม่ถึงใจ
๔. พัฒนาได้ มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นฟังแล้ว เราจะไปอยู่ที่ไหนก็รวย ก็สวย ก็ดี ก็มีปัญญา

ท่านทั้งหลายอย่าประมาท สังขารทั้งหลายกำลังเสื่อมกำลังตาย แต่จิตของท่านจะไม่ตาย มันจะเก็บเอาความดีหมุ่นไว้ที่จิต อินทรีย์เราจะหย่อนยานไปตามหน้าที่ แต่จิตของเราจะมั่นคงด้วยการปฏิบัติธรรม สมาธิเราก็จะดีตลอด เราก็จะพบแต่ความสุขความเจริญ

ถ้าเราสร้างกัมมัฏฐาน เสมอต้นเสมอปลายแล้ว หน้าที่ก็ดีขึ้น การงานก็ดี สองอย่างนี้ทำให้ต้องรับผิดชอบ และทำให้เราต้องระวังมากขึ้น และการไม่ประมาทในชีวิต เป็นประโยชน์มาก ก็ขอให้ท่านจำไว้ว่า คนเรามีความสำคัญอยู่ ๒ ประการ คือการงานและหน้าที่ คนเราเกิดมาต้องมีหน้าที่ กับภาระงานเท่านั้น ถ้าไม่มีหน้าที่กับการงานแล้วท่านก็จะอยู่ไม่ได้ จะไม่มีอะไรกิน ถ้าเราไม่มีหน้าและภาระงาน อีกทั้งไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง ก็จะเข้าในหลักที่ว่าไม่ช่วยตัวเอง บางคนมีหน้าที่เป็นสมภารวัด การงานมากมายต้องรับผิดชอบ บางคนเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน แต่ให้ครูทั้งหลายรับผิดชอบไปตัวใครตัวมัน แต่มันก็ไม่พ้นการรับผิดชอบของผู้อำนวยการ จะเสียหาย หรือดีอย่างไร เพราะเป็นโรงเรียนของท่าน

ในครอบครัว ท่านที่เป็นพ่อบ้าน เป็นแม่บ้าน ถ้าท่านไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ ลูกของท่านก็จะไม่ได้ดี เราทั้งหลายอยู่ได้เพราะหน้าที่การงาน และหน้าที่การงานจะได้ก็ต้องเจริญพระกัมมัฏฐาน ท่านจะต้องมีสติ มีสมาธิ รับผิดชอบต่อภาระงานหน้าที่ นั่นคือตัวปัญญาแล้ว แม่บ้านเหมือนกันไม่ได้ทุกบ้าน แม่บ้านบางคนไม่รับผิดชอบต่อ

หน้าที่ กลับไปเล่นไพ่ เทียวตะลอนไปบ้านอื่น การงานไม่รับผิดชอบ นี่แหละที่จะทำให้  
เกิดความเสียหาย ทั้งหน้าที่ก็เป็นสามีที่ดีไม่ได้

ท่านผู้ชายทั้งหลาย จะหาภรรยาสวยๆ สักคนนั้น มันไม่ยากขอให้ม่เงิน แต่ก็ขอ  
เจริญพรว่าจะหาแม่บ้าน หาแม่ที่ดีของคุณ จะไปหาได้ที่ไหน แม่บ้านที่ดี แม่ของคุณ  
ที่ดี ก็หาไม่ยาก เพียงแต่ขอให้ท่านผู้ชายทั้งหลาย เป็นผู้ชายที่แท้และรับผิดชอบต่อ  
ครอบครัว เดียวนี้ปัจจุบันนี้ อาตมาขอเจริญพรว่า มีเพียงร้อยละหกสิบที่ พ่อบ้านไม่  
รับผิดชอบต่อหน้าที่ในบ้านในเรื่อง เสรีงานแล้วไปเที่ยวไปกินเหล้า กว่าที่จะกลับบ้านตี  
หนึ่ง ตีสอง และแม่บ้านก็ไม่รับผิดชอบต่อ เทียวไป หาซื้อของที่โน่น ที่นี้ ไม่ดูแลลูก ทำ  
ให้ลูกติดยาบ้า กันเยอะเยอะ ในบ้านทั้งหมดพ่อบ้านต้องยกให้แม่บ้าน ถ้าเกิดความ  
เสียหายไม่ใช่พ่อบ้าน แม่บ้านไม่ดี แม่แบบ แม่แผน แม่แปลน ใช่มั้ยได้เลย

เขยและสะใภ้ใหม่ ก็ยังไม่รู้อะไร ถ้าท่านรับผิดชอบต่อฐานะเป็นเขย ฐานะเป็น  
สะใภ้ แล้วนั้น สะใภ้ก็จะดีรับผิดชอบต่องานต่อแม่สามีพ่อสามี ขอให้ม่กัมมัฏฐาน  
อย่างเดียว จิตคิดก็กำหนด อะไรก็กำหนด ท่านจะได้รู้ว่าหน้าที่การงาน เราต้อง  
รับผิดชอบต่อ ชีวิตนี้จะได้มีแก่นสาร ท่านต้องเอาไปคิดให้เกิดปัญญา

ที่อาตมาพูดอยู่เป็นประจำก็ต้องให้มีความสามัคคีปองดอง เหมือนอย่าง เชือก  
กำลังจะขาด เราต้องหย่อนเชือกก่อน อย่าไปดึงให้มันขาด ต้องพูดอย่างไร บางคนไป  
แก้ปัญหโดยการพูด ชะตรง มันก็จะเสียเลย ต้องมีกุศโลบายในการพูด กุศโลบายใน  
การแก้ปัญหา กุศโลบายในการให้เขาชื่นใจ คนจะตายก็สามารถพูดให้หัวเราะได้  
เหมือนอย่างพระเวสสันดร โกหก พระนางมัทรี ตอนที่นางมัทรีฝันร้าย ไม่ให้ตายได้  
เป็นกุศโลบายในการพูด โดยบอกว่า จะโชคดี จะสำเร็จมรรคผล แต่หารู้ไม่ว่า ชูชกจะ  
มาในวันรุ่งขึ้นแล้ว แล้วก็ให้นางมัทรีรับเข้าป่าหาผลไม้ องค์จักรินทร์เทวะราช ได้  
เนรมิต ต้นมรกตผล ๑๖ ต้น เพื่อป้องกัน พระนางมัทรี ที่จะถูกพวกฤๅษีโยคีปลุก  
ปล้ำ คนดีมีปัญญาสังฆาลสัตว์ไม่กัด คนเลวไร้บุญวาสนา จะไปที่ไหนก็จะมีแต่  
อันตราย

กัมมัฏฐาน มี ๒ ข้อดังกล่าวมาแล้ว คือการงานและรับผิชอบ คนเราไม่มีการงานและรับผิชอบ ไม่ใช่คน แต่บางคนไม่เคยนั่งกัมมัฏฐาน ไม่เคยทำสมาธิ แต่มีความรับผิชอบสูง เพราะเขามีธรรมะประจำใจตั้งแต่อดีตชาติ มาในชาตินี้ก็รับผิชอบมาตั้งแต่เป็นเด็ก บางคนให้มาวัดก็ไม่มา แต่เขาก็เป็นคนที่มีความรับผิชอบสูง ก็เป็นเพราะ เขามีธรรมะประจำใจ ในการปกครองตัวปกครองตน ปกครองครอบครัว และไม่มีอบายมุขในจิตใจ แต่ทำไมเขาไม่มาวัด ก็เพราะเขามีวัดอยู่ในใจ ๓ วัดแล้ว คือ

๑. วัดอุทรธรรม
๒. วัดอารมณ์ เขาไม่เคยอารมณ์เสีย
๓. จิตใจเขาดีมีอัธยาศัย

ธรรมะ คือธรรมชาติ ธรรมะคือสติปัญญา ธรรมะคือแก้ไขปัญหา ธรรมะคือจุดมุ่งหมายของชีวิต ธรรมะคือเดินทางไม่พลาดผิด ธรรมะแปลว่าเดินทางถูกต้อง จรรยาชีวิต คือสายกลาง สายเอกของพระพุทธเจ้า

อาตมาขอให้ท่านทั้งหลายทำอะไรก็ขอให้เหลือกิน เหลือใช้หน่อย อย่างขี้เหนียว คนขี้เหนียวนั้นแหละคนจน แต่ต้องเหนียวแน่นด้วยความอดทน อดกลั้น อดออม ปราณีปราณอมยอความ ถึงจะถูกต้อน ไม่ใช่ขี้เหนียวแบบควักไม่ออก

สามีภรรยาถ้ารักกันเพราะด้วยกามาคุณ จะไปไม่รอด ถ้ารักกันด้วยความดีเห็นอกเห็นใจกัน และปรารถนาดีต่อกัน คือเมตตา จะรักกันตลอดไปจนชีวิตจะหาไม่ ถ้ารักกันด้วยความเมตตาที่มีต่อกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน มีความดีต่อกันทำให้เห็นใจกัน จะมีความสงสารต่อกัน ความสงสารต่อกันนี้จะทำให้จากกันไม่ได้