

ความสุข มีแต่ทุกข์ยากลำบาก ถ้าไปได้ลูกหลานไม่ดี ไม่มีความสุขที่แท้จริง ถ้าเราปลดเปลื้องความทุกข์ออกจากตัวเราได้ เราก็สามารถมีความสุข เราถึงพูดได้ว่าเงินทองซื้อความสุขไม่ได้ ซื้อความดีก็ไม่ได้ ซื้อความสำเร็จก็ไม่ได้

ฉะนั้นคนเรานี่ มีเพียง หนึ่งเปอร์เซ็นต์ ที่จะสนใจในความเพียรอันนี้ คนเราที่เพียรไปไม่ว่าพระสงฆ์องค์เจ้า ก็เพราะรู้ไม่จริง และเพียรไม่จริงไม่มีบารมีในตัวเอง มันก็เพียรไปตามสภาพ เพียรไปตามภาวะของเขาเหล่านั้น อาตมามาอยู่ที่วัดนี้เป็นเวลา ๔๐ กว่าปีแล้ว สร้างไปไม่รู้หมดไปกี่ร้อยล้าน ใ้โนนพัง อันนี้พัง ต้องทำไป เห็นหรือไม่ว่ามันเสื่อม ไม่มีอะไรเจริญ มีแต่ทางเสื่อมโทรม ถ้าสร้างมาก ก็เสื่อมมาก เหมือนสังฆารของเราไม่เที่ยงหนอ มีแต่เสื่อม ไม่มีอะไรจะกลับมาที่จะเจริญอีกแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องทำจิตใจของเราให้เจริญ สังฆารมีแต่หมดไป ไม่เจริญแน่นอน แต่เราสามารถทำจิตใจให้มั่นคงได้ ทำให้มีสติ สร้างความอดทนในจิตใจ ชีวิตนี้จะมั่นคงในโอกาสข้างหน้าแน่นอน

การเจริญก็มีพื้นฐานเป็นการช่วยตัวเองได้แน่นอน เมื่อทุกข์เราก็แก้ทุกข์ กำหนดทุกข์ เมื่อมีความสุขก็ไม่แน่นอน เราก็ต้องกำหนดความสุข ปลงให้ตกถึงความสุขเหล่านั้น ได้เงินได้ทองมามากมาย อย่าถือว่าเป็นความสุข นั่นแหละเป็นความทุกข์ โดยไม่รู้ตัว จิตของเราที่ กำหนดขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ จิตมันเกิดดับ เกิดดับ แต่เรามองไม่เห็น ถ้าเรามีสติครบวงจรของเขา เราจะเห็นอาการเกิดดับเหล่านั้น เช่น ขวอย่างหนอ พอหนอจิตมันก็ดับไปเลย จิตดวงอื่นมันจะเกิดเป็นซ้าย..อย่าง..หนอ แล้วจิตนั้นก็ดับ แล้วจิตเกิดเป็นขวอย่างหนอต่อไป เช่นนี้ ถ้าหากเขาตาเขาว่า ให้ตั้งสติไว้ เดี่ยวเสียงมันก็ดับไป แต่ถ้าเราไปเอาเสียงตาที่ดับไปแล้วมาใส่ไว้ในหู ซึ่งหูนี้มันเป็นสื่อไฟฟ้า ถ้าหูหนวกเราก็จะไม่ได้ยิน นี่แหละจิตไม่เดิน กระแสไฟไม่เดิน กระแสไฟก็คือจิตเราเอง บางคนบอกว่าจิตอยู่ที่สมองนั้นไม่ใช่ มันเป็นเครื่องกลั่นกรอง เมื่อจิตเข้าไปแล้วมันถึงจะกลั่นกรอง แต่ถ้าเครื่องกลั่นกรอง คือสมองนี้มันเสีย เวลาคิดอะไรมันตื้อ แสดงว่าเครื่องมันเสีย ไม่ใช่จิต ถ้าเราทำจิตดี อารมณ์ดีแล้ว อวัยวะดีหมด จิตนี้ช่วยสังขารได้บางส่วน ถ้าจิตดี สังขารก็แข็งแรง แต่ก็ช่วยได้ไม่ทั้งหมด มันก็ต้องมีเสื่อม

กันไป หมดสภาพไป แต่จิตไม่หมดสภาพไปด้วย ถ้าเราไม่ฝึกจิตให้ดีแล้ว มันหมดสภาพจริงๆ เมื่อสังขารเสื่อม จิตก็เสื่อมไปด้วย

คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจคิดว่า การทำกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้ไปสวรรค์ ไปนิพพาน ข้อเท็จจริงแล้วที่พระพุทธเจ้าไปหามาให้เรา นี่ ต้องการให้เราแก้ปัญหาของใครของมัน ต้องการจะให้พ้นทุกข์ ไม่ต้องการจะให้เอาความทุกข์มาไว้ในใจ แต่แล้วเราก็ไปสร้างแต่ความทุกข์ความยุ่งยากวุ่นวายตามอารมณ์ของตน เพราะฉะนั้นอารมณ์ของเรานั้น จึงไม่เหมือนกัน ทิวีสามัญตา ไม่เหมือนกัน คือมีทิวีสึมานะ ไม่เหมือนกัน มีความเห็นตรงกันข้าม คนเราจึงมีความเห็นไม่เท่ากัน และนิสัยไม่เหมือนกัน

คำว่านิสัยตัวนี้ เป็นแบบอย่าง คำว่าแบบอย่างนี้มันติดมาแต่ชาติก่อน ติดมากับจิตใจ ไม่ใช่มาหัดเอา บางคนว่าจะต้องหัดให้เป็นนิสัยแบบโน้น แบบนี้ ก็จริงเหมือนกัน แต่หากว่านิสัยเดิมนั้น มันจะติดมาตั้งแต่ชาติก่อน นิสัยของคนที่ดีในวิญญาน มาจากชาติก่อนแท้ๆ มาในชาตินี้เปลี่ยนแปลงได้ ไปเจอในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี คำว่าที่ว่าเกิดที่บ้านดี บ้านไม่ดีนั้น มาจากกฎแห่งกรรม การกระทำของเราเมื่อชาติก่อน ที่เคยมาเป็นญาติเป็นพี่น้องกัน หรือเคยมาเป็นศัตรูกัน มาจากชาติก่อนแล้ว ไม่ใช่จากชาติปัจจุบันนี้ เช่นฆ่ากันตายในวงญาติ เมื่อชาติก่อนไม่ได้เป็นพี่น้องกัน ไม่ใช่ต้องเดียวกัน ต่างคน ต่างมา มาสร้างเวรสร้างกรรมในชาตินี้ เหมือนเจ้านนทุกกับพระนารายณ์ ที่ต้องมารบรากันในพื้นภาคมนุษย์ ก็เพราะกฎแห่งกรรมเมื่อชาติก่อน เจ้านนทุก แต่เดิมไม่ใช่ยักษ์ เป็นลูกไล่ของเทพเจ้าในสรวงสวรรค์ ความดีความชอบที่ นนทุก ได้ทำไว้นั้น พระอินทร์จึงให้นิ้วเพชร ตอบแทนความดีที่ นนทุก ได้ทำไว้ นิ้วเพชรชี้ชี้เทวดาตายหมดเลย นนทุก มีความแค้นเคืองเทวดาที่เคยเซกหัวคิดจะฆ่าเทวดาให้ตาย จึงเหิมหึกไปด้วยความประมาท พระอินทร์จะสาบก็ได้ แต่ทำไม่ได้เพราะนิ้วเพชรนั้น ท่านเป็นคนให้มา แล้วท่านจะมาทำลายของท่านได้อย่างไร

พระอินทร์ให้นิ้วเพชรแก่ นนทุก เพื่อเป็นอำนาจวาสนาในชาติต่อไป แต่เจ้านนทุก ไม่ได้คิดอย่างพระอินทร์ คิดแต่จะฆ่าเทวดาอย่างเดียว พระอินทร์จึงส่งพระนารายณ์มาปราบ แต่พระนารายณ์ก็เกรงกลัว นิ้วเพชร เพราะเป็นพรของพระอินทร์

พระนารายณ์ก็มาคิดพิจารณาดูว่า ถ้าจะไปต่อกรกับนนทก ก็จะต้องสู้นนทกไม่ได้ ถึงจะมีฤทธิ์ มีสีก็กร ก็ต้องแพ้ฤทธิ์ของนนทก ที่พระอินทร์ให้พามา

คำว่า “พร” นี้ เมื่อให้แล้ว จะถอนไม่ได้มันเป็นบาป พ่อแม่ที่ให้พรลูกให้มีความรุ่งเรือง แล้ว พ่อโมโหจะถอนพรก็จะถอนไม่ได้ จะเป็นบาปอย่างร้ายแรง แต่พ่อแม่สมัยนี้ทำได้ พ่อโมโหไม่พอใจ ก็แข่งลูก ขับไล่ลูกออกจากบ้านไป พ่อแม่สมัยนี้ทำได้ แต่พระอินทร์ท่านทำไม่ได้ ให้พรแล้วจะมาถอนไม่ได้ เพราะฉะนั้นกัมมัญฐาน ก็สามารถแก้ปัญหาดตรงนี้ได้อีกอันหนึ่ง เราจะได้ว่าเราได้รับพรมาจากชาติไหนบ้าง พระอินทร์ท่านจึงเสียใจคิดว่า เขียนด้วยมือ แล้วจะลบด้วยเท้าไม่ได้ ท่านจึงให้ผู้อื่นไปปราบ พระนารายณ์จึงแปลงเป็นผู้หญิง เพราะนนทก ชอบผู้หญิง นนนทก มันเป็นยักษ์ เป็นอสูร จึง โทสะ โมหะ เต็มตัวมัน พระนารายณ์ แปลงเป็นผู้หญิง แล้วบอกรักกับ นนนทก แล้วร้ายรำล่อไปล่อมา ทำให้ นนนทก ซ้ำที่อกตัวเองทำให้ออกแตก ก่อนตายจึงเห็นเป็นพระนารายณ์ จึงผูกใจเจ็บ จึงบอกพระนารายณ์ว่า ท่านข่มเหงผู้น้อย ท่านมีตั้งสี่มือ เราเป็นผู้น้อยแท้ๆ ทำไมต้องฆ่าเรา คำนี้จึงเป็นการผูกพันกันอย่างเป็นศัตรูกัน พระนารายณ์จึงได้ประกาศไว้ว่า ในชาติต่อไปขอให้ นนนทก ไปเกิดเป็นยักษ์ คือ ทศกัณฐ์ ลีลเศียร ยี่สิบกร เราจะไปเกิดเป็นมนุษย์ที่มีแค่สองมือ(คือพระนารายณ์) ไปต่อกรกันในสนามรบ

อสูรมาหลงไหล ผู้หญิงร่างแปลงของพระนารายณ์ ด้วย ราคะ โทสะ โมหะ เป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนนัก สอนหนา ว่า ความรัก ทำให้ออกแตก ตาบอด หูหนวก บางคนพูดว่าความรักแพ้ใกล้ชิด ข้อเท็จจริงความรักไม่เป็นเช่นนั้น ถ้ารักต้องประกอบด้วยเมตตา ปราณี อารี เอื้อเฟื้อ ขาดเหลือ คอยดูกัน นั้นเป็นรักแท้ รักด้วยการให้ ไม่ใช่รักด้วยความเสนาหา แต่ความรักนี้ ธรรมะ เรียกว่า เมตตา ความปรารถนาดีต่อทุกคน ไม่มีเจตนาร้าย ไม่ใช่ความรักด้วยราคะ กามตัณหา แบบยักษ์ อันนี้เป็นมารร้ายประจำตัวทั้งหญิงและชาย กัมมัญฐานบอกได้ชัดเจนมาก คนโบราณยังกล่าวให้ฟังว่า ความรักแท้แพ้ใกล้ชิด หมายถึง ใกล้ชิดตัวนี้คือญาติ ญาติแปลว่าช่วยเหลือกัน ไปมาหาสู่กัน ช่วยเหลือกันได้ บางคนเป็นพี่น้องกันแต่ไม่เคยใกล้ชิดกัน

เลย ห่างเหินกันราวกับฟ้าดิน ความรักนั้นจึงไม่ใช่ญาติ พี่น้องบางคนต้องฆ่ากัน ก็
เพราะไม่ใช่ญาติ

บางทีเราเป็นญาติกันแท้ แต่กลับมาต่อกัน มาแข่งกัน ฆ่าฟันฟันแทงแย่งสมบัติ
พัสถานกัน ก็ต้องเป็นศัตรูกันในชาติหน้าต่อไป เหมือนกับพระนารายณ์ กับ นนทก
ถ้าท่านทำกัมมัฏฐานให้ถึงขั้น ท่านจะรู้ความลำบากของท่านในอดีตชาติ พอเข้าถึงขั้น
แล้วจะรู้ว่า ความรู้ คือความเมตตาอย่างไร ตัวศัตรูของชีวิต คืออะไร มันเป็นตัวศัตรูของ
เราแน่นอน มันอยู่ในตัวเรานั่นเอง ไม่ใช่คนอื่นมาเป็นศัตรู เรานั้นเป็นตัวศัตรูของตัวเอง
ถ้าเราได้สติปัญญาท่านจะรู้ได้เลย แล้วจะไม่เป็นศัตรูกับตนเอง จะไม่โกหกตัวเอง
และจะไม่โกงตัวเอง คิดถึงวันตายอยู่ตลอดเวลา นี่คือกัมมัฏฐาน ไม่ตัดรอนไม่บ่อน
ทำลายตัวเอง ร้ายที่สุดคือโกงตัวเอง กล่าวคือ เราสร้างความดีมานานแล้ว จะสร้าง
ความชั่วในตัวเองอีก นี่คือการกำหนดจิต ต้องการตรงนี้ การให้สติทุกลมหายใจเข้า
ออก

ชีวิตนี้เกิดมาได้ยากมาก อะไรจะได้มาอย่างง่ายๆ คนเราเกิดมารูปร่างใสกิ
ใสกา ถ้าคิดไม่ดี จิตใจมันก็ผันแปรเปลี่ยนแปลง ทำให้รูปร่างของเราในอนาคต ไป
เกิดใหม่ไม่ดีเลย แน่นอน ถ้าหากเราเกิดมาชาตินี้ไม่สวยเช่นคนอื่น ก็เป็นเพียงรูปธรรม
นามธรรม จะคิดให้มันสวยแบบนั้นแบบนี้ คงเป็นไปได้ ทำมาอย่างไรได้อย่างนั้น
กัมมัฏฐานทำให้อารมณ์ดี ทำให้มีสติ เกิดชาติใดฉันใดก็จะมีรูปร่างสวย มีทรัพย์ นับ
วิชา มีมารยาท ชาติผู้ดี มีศีลธรรม ถ้าอารมณ์ร้ายจะเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ เป็นอย่าง
โน้นเป็นอย่างนี้ สภาพชีวิตก็หมดไป

มารชื่อ คือ พิเภก มีอยู่ตัวเดียว ในตัวเราก็มียักษ์ และในตัวเราก็มียักษ์ชื่อ คือ
สติ สติเป็นพิเภก ได้โปรดถามพิเภก ก่อนที่จะได้ทำอะไรลงไป อย่าใจร้อน จะทำอะไร
ถามพิเภกก่อน คือ คิดหนอ โกรธหนอ พิเภกตัวสติ ก็จะบอกว่าไปโกรธเขาทำไม ทำ
ให้เราเป็นบาป เพราะการโกรธเป็นบาปอย่างร้ายแรงมาก เกลียดก็เป็นบาปร้ายแรง
มาก แต่รักไม่เป็นบาป รักกันด้วยยินดีปรีดาช่วยเหลือกัน เราคบค้าสมาคมซึ่งกันและ
กัน เพื่อนรักใคร่ เพื่อนเห็นอกเห็นใจ อย่างนี้ถึงจะมีเมตตาต่อกัน ทำอะไรให้กันได้

ทั้งนั้น เช็ดอะไรให้กันได้ทั้งนั้น เวลาเจ็บป่วยก็ช่วยกันจนกระทั่งตาย อย่างนี้ไม่ใช่สามี ภรรยา หมายถึงเพื่อนรัก เพื่อนเกลอ รักแบบธรรมดา มีธรรมะประจำใจไปไหนก็มีคนรัก

ท่านทั้งหลายกรรมซ้อนกรรม กล่าวคือ นนทุก ซ้อนกรรมตายไปเกิดเป็นทศกัณฐ์ บังอาจจะไปเอาเมียพระอินทร์ แต่ไม่ได้ จึงไปเอานางมณฑิมา และนนทุกต้องย้อนไปรักนางสีดา ซึ่งเป็นลูกของทศกัณฐ์เอง นี่แหละกรรมซ้อนกรรม ท่านทั้งหลายอย่าได้ทิ้งมารชื่อคือสติสัมปชัญญะ ตัวสตินี้ฆ่ายักษ์ตายหมด ตัวสติจะเป็นคนบอกให้จิตไปฆ่ายักษ์ในตัวได้ ถ้าท่านมีสติครบวงจรแล้ว ทำอะไรก็จะสำเร็จหมด ตัวสติเป็นพิเภก ตัวจิตเป็นหนุมาน ซึ่งเป็นลิง จิตคนเรานี้ว่องไวเหมือนลิงอยู่ไม่เป็นสุข

การกำหนดให้หายใจลึกๆ เวลากำหนดที่ลิ้นปี หายใจให้ลึกๆ ถ้าเรามีสมาธิดีมีสติดีอยู่แล้วเพียงแต่กำหนดหนอ มันก็หายแล้ว คำว่า “หนอ” เป็นการรังจิตและสติให้เข้าผนวกบวกรกัน พอเข้าผนวกกันแล้ว มันจะบอกออกมาเลยว่าเราไปโกรธเขาทำไม มันเสียสมอง เขาก็ไม่รู้เรื่องว่าเราโกรธ เราไปโกรธเขานี้เป็นการทำลายตัวเอง เอาโกรธไว้ในใจ การงานเสียหายหมด ทำให้โรคภัยไข้เจ็บแทรกซ้อน เสียใจก็ทำให้โรคแทรกซ้อน ท่านอย่าทิ้งตัวสติ หรือพิเภก ถ้ามพิเภกดู พอกำหนดได้ ตัวปัญญาที่มีอยู่กับตัวเราเอง ก็จะบอกเองว่าเสียใจเพราะอะไร เพราะลูกไม่เรียนหนังสือ และจะแก้ไขได้อย่างไร ถ้าใครไม่มีกัมมัฏฐาน ก็จะแก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ต้องไปหาวิชาการจากที่ใด เมื่อมีปัญหาเกิดกับตนเองก็ต้องแก้ด้วยตัวเอง เหตุเกิดที่ไหนตรงแก้ที่ต้นเหตุ อย่าไปแก้ที่ปลายเหตุ

เพราะฉะนั้น คนเราจะยากดีมีจนประการใด ก็ขอให้อย่างจนจิต อย่างจนปัญญา ให้ท่านมีสติสัมปชัญญะ มีหน้าที่ถูกต้อง รับรองว่าท่านต้องรวมน้ำใจ รวยจิต รวยสติปัญญา จะแก้ไขปัญหาได้สมปรารถนา เพราะมีคุณค่าของชีวิตดีแล้ว ปัญญาอยู่ในตัวเราแล้วไม่ต้องกลัวจน รักษาเมตตาไว้ให้ได้ ไปที่ไหนมีแต่คนรักคนชอบ มนุษย์เราต้องการ คือ

๑. ความรัก
๒. ความนิยมชมชอบ
๓. ความเลื่อมใสศรัทธา
๔. ความมีไมตรีจิตมิตรภาพ
๕. ความเอาใจใส่
๖. ความเคารพนับถือ
๗. เมตตา
๘. ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งกันและกัน
๙. ถือเป็นกันเองคือญาติ ถือเป็นธรรมชาติคือส่วนรวม
๑๐. เสมอต้นเสมอปลาย

ตรงนี้อยู่ในกัมมัฏฐานทั้งหมด ถ้าเราทำแล้วจะเข้าหลัก ๑๐ ประการนี้ทั้งหมด ถ้าเราเจริญกัมมัฏฐาน ก็อย่าลืมนึกว่าของดีต้องแพง ของดีต้องหายาก ท่านทั้งหลายต้องหาของดีในตัวเราให้ได้ ค้นในตัวเราเอาของดีมาใช้ เพราะของในตัวเรานี้มีทั้งดี และไม่ ดี หมายความว่ารวมถึงตัวอาตมาด้วย มีทั้งดีและไม่ดี แต่มองในแง่ดีไว้ก่อน เก็บของดี ของเราเอามาใช้ ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ ใครยากได้ก็ให้เขาไป แต่ของไม่ดี ของเราต้องสงวนไว้ไม่ใช่คนอื่นมาใช้ อย่าไปขายให้เขา เอาความชั่วของเราฝังไว้เลย

การกำหนดสติให้กำหนดติดต่อกันอย่าให้ขาดสายลมหายใจเข้าออก หายใจเข้า หายใจออกดี อารมณ์ท่านก็จะดีด้วย ท่านจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าท่านหายใจเข้า ออก มีแต่อารมณ์ร้าย ขาดสติในการกำหนดยุบหนอพองหนอทุกเวลาแล้ว ความ ร้ายก็จะเข้ามาแทรก ทำให้อารมณ์เราไม่ดี ถ้าอารมณ์ร้ายแล้วท่านจะเสียใจใน ภายหลัง จะคิดแต่เรื่องไม่ดี และมีแนวโน้มที่คิดในทางไม่ดี แนวโน้มไปในทางที่จะ เสียหาย จะทำอะไรก็ไม่มีการไตร่ตรอง เลยได้ของไม่ดีมาแทรกในจิตใจ ของดีก็ทลาย หายไปตรงนี้สำคัญมากคนจึงไม่ยากสร้างความคิดกัน คนชั่วมากกว่าคนดี เพราะเขา ทนความลำบากไม่ได้

การเรียนหนังสือ หรือเรียนอะไรก็ง่าย แต่เราเรียนปฏิบัติธรรม ตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า แส่นจะยากมาก ยากเพราะธรรมะละเอียดอ่อนและลึกซึ้งมาก เรา ต้องการบุญแห่งความสุขความเจริญ แต่ความสุขต้องได้มาจากความทุกข์ ถ้าไม่มี ความทุกข์ ความสุขไร้ความหมาย ความดีได้มาจากความชั่ว ความชั่วร้ายสามาถย์ อยู่ในตัวเรา แต่เราไม่รู้ ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตได้มาจากความเสื่อม