

ทางแก้ทุกข์

พระธรรมสิงหบุราจารย์

H21001

วันนี้เป็นอีกวันหนึ่งที่ท่านทั้งหลายมาเจริญกุศล สร้างทาน ศีล ภาวนา ให้
เกิดศรัทธาความเชื่อ ความมั่นคงของชีวิต นับว่าเป็นมหากุศล ที่ท่านทั้งหลายมาสร้าง
บุญสร้างคุณให้เกิดในชีวิตของตน เพื่อไม่ต้องเดือดร้อนเบียดเบียนตน เพื่อต้องการสร้าง
ความสะอาดกาย ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และต้องการหาที่พึ่งทางใจ

การที่ท่านมาบำเพ็ญทานในวันนี้ ท่านเบื้องต้นท่านได้แล้วตั้งแต่เดินทางออก
จากบ้าน โดยเสียสละความสุขในบ้านของท่าน ต้องการมาเอาบุญให้เกิดความสุขสงบ
**แต่จะทำให้เกิดความสุขได้ ต้องขำระจิต ทำใจให้สบาย ทำใจให้
เป็นปกติ ท่านถึงจะมีความสุข**

ถ้าเรามาจากบ้านมีแต่ความทุกข์ มีแต่ปัญหา ไปถึงสำนักงานก็มีแต่ปัญหา ออก
จากสำนักงานหรือกิจการร้านค้าใดๆ ก็ต้องมีปัญหาตลอดรายการ หาความสุขไม่ได้เลย

พี่น้องที่รักทั้งหลาย เราจะไปหาความสุขที่ไหนเล่า อ้อ มาเข้าวัด เสียสละเวลา
ต้องการหาความสุข แต่ความทุกข์ก็ยังคงมีอยู่ หาได้สิ้นสุดทุกข์นั้นไม่ พระพุทธเจ้าทรง
แสดงไว้แล้วอย่างชัดเจนว่า เกิดมาในโลกมนุษย์นี้มีแต่ความทุกข์ หาความสุขจริงๆ ไม่ได้
จะเกิดเป็นเศรษฐีมีเงินเป็นพันล้านก็มีความทุกข์ จะทานข้าวทั้งที่ก็มีแต่ความทุกข์ อยู่ใน
ครอบครัวัวพันอยู่ในใจ ก็หาความสุขไม่ได้หรือจะบอกให้

**คนมีเงินมีทองมากมายกายกองก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ที่ไม่มี
เงินต้องหาเข้ากินค่า หาค่ากินเข้า ก็มีแต่ความทุกข์ ไม่มีคนไหนมี
ความสุขอย่างแท้จริง** ความทุกข์ความยากความลำบาก มีตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ถ้า
ท่านย้อนจำความได้ ตอนท่านคุดคู้ อยู่ในท้องของมารดา จะมีความสุขอะไรเล่า

มารดาที่ตั้งครรภ์ตอนแรกก็มีความสุขขึ้นใจว่าจะได้มีบุตรชายบุตรสาวมา
ครอบครองสมบัติแทนเรา แต่แล้วตอนที่ครรภ์แก่ก็มีทุกข์อีก เช่นกังวลว่าคลอดบุตรใน
ครั้งนี้จะอยู่หรือจะตาย มีทุกข์หรือมีสุข พอคลอดลูกออกมาแล้วก็เป็นห่วงลูก ต้องเป็น
ทุกข์เลี้ยงลูก ลูกเล็กเด็กแดงโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เลี้ยงยากเลี้ยงเย็นลำเค็ญใจ ก็มีแต่
ความทุกข์ คิดโดยละเอียดแล้ว ท่านจะมองเห็นชัดว่าหาความสุขจริงๆ ไม่ได้

เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีชีวิตต่อไปจนถึงความแก่ชรา เจ็บป่วย แล้วก็ตายในที่สุด
และในระหว่างมีชีวิตอยู่ก็ต้องพบกับความโศกเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ เพราะประสบสิ่ง
ที่ไม่ชอบ หรือมีสิ่งรักที่ชอบแล้วแต่ก็ต้องมาพลัดพรากจากไป หรือหวังอะไรแล้วไม่ได้
อย่างหวัง แต่ละคนจะพบความทุกข์มากน้อยไม่เท่ากัน คนละแบบ คนละอย่าง
แตกต่างกันไป

บางคนก็มีชีวิตระเริงหลงในสังคมถือว่าเป็นความสุข บางคนดื่มสุรายาเมาถือว่าเป็น
ความสุข ตอนกำลังดื่มจะอาจจะสุข แต่หายเมาสร้างเมาก็จะพบความทุกข์ ที่หมด
เงินทองเลี้ยงเพื่อนเลี้ยงฝูง จนบางคนมีหนี้สินมากมาย

ตัวอาตมาเอง ตอนเป็นเด็ก พ่อแม่จะมีกินมีใช้หรือไม่ ไม่ได้สนใจ ให้ลืมไปวันยัง
คำ เทียบเตร่เสสรวลไปทุกเวลา ก็ถือว่ามีความสุขประสาเด็ก ชุกชนไปตามสภาพของเด็ก
ไม่เห็นข้างหน้าข้างหลังประการใด มองไม่เห็นความทุกข์ยากลำบากของพ่อแม่

พ่อแม่ทั้งหลายเลี้ยงลูกก็ต้องการให้ลูกดีมีปัญญา มีวิชาความรู้ด้วยกันทุกคน
พอลูกเข้าโรงเรียนไม่ได้ เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ พ่อแม่ก็มีแต่ความทุกข์ หาความสุขไม่ได้
เลย ลูกเข้าโรงเรียนแล้วก็ยังมีทุกข์ว่าลูกจะเรียนสำเร็จหรือไม่ ลูกหลายคนเขาไม่รู้เลย

แต่ในบรรดาทุกข์ทั้งหลายนั้น พี่น้องเอ๋ย บัดนี้อาตมาได้รู้ซึ่ง
ว่า “ทุกข์อะไรจะเท่าทุกข์ของพ่อบ้านสมภารวัด ทุกข์อะไรจะเท่า
ทุกข์ขององค์พระมหากษัตริย์”

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสวงหาวิชาแก้ทุกข์ มาบำบัดทุกข์บำรุงสุข
ให้แก่ชาวโลก ท่านได้ทรงพบความรู้นั้น แล้วทรงบอกเราว่า ความทุกข์ของคนเรานั้นมี

สาเหตุมาจาก **ตัณหา** คือความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ๓ รูปแบบ
คือ

๑. **กามตัณหา** ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่ารักน่าใคร่
อยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส
สัมผัส

๒. **ภวตัณหา** ความทะยานอยากในภพ คือ อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น
อยากเป็นคนรวย คนสวยหล่อ ก็ทำอะไรต่าง ๆ นานาเพื่อให้เป็นอย่างที่อยาก และพอได้มี
แล้ว ได้เป็นแล้ว เช่น มีเงินเป็นเศรษฐีหรือมีตำแหน่งที่คนยกย่องนับถือแล้ว ก็อยากจะให้
สิ่งนั้นคงมีอยู่ตลอดไปไม่เสื่อมสูญ

๓. **วิภวตัณหา** ความทะยานอยากในวิภพ คือเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบไม่
พอใจ เช่น พบความผิดหวังหรือปัญหา ก็อยากให้สิ่งนั้นไม่เกิดขึ้น อยากให้หายวับไป
อย่างใจนึก

เมื่อไม่ได้หรือไม่เป็นอย่างใจเราต้องการ เราก็เป็นทุกข์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสอนเราต่อไปว่า วิธีการแก้ปัญหานั้นต้อง
ปฏิบัติตามแนวทาง **มรรคมืองค์แปด** ซึ่งสรุปให้สั้นได้ว่า

ต้องมี**ศีล** คือ การควบคุมกายวาจา หรือพฤติกรรมทั้งหลายของเราให้เรียบร้อย
ถูกต้อง คือ สัมมาวาจา - เจรจาชอบ สัมมากรรมันตะ - กระทำชอบ สัมมาอาชีวะ -
เลี้ยงชีพชอบ

ต้องควบคุมจิตให้แน่วแน่มั่นคงมีความสุข ที่เรียกว่าการ**ภาวนา**หรือทำ
สมาธิ คือ สัมมาวายามะ - พยายามชอบ สัมมาสติ - ระลึกรชอบ สัมมาสมาธิ - ตั้งจิต
มั่นชอบ และต้องมี**สัมมาทิฐิ** - เห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ - ดำริชอบ แล้วพากเพียรใน
การภาวนาหรือสมาธิ จนเกิด**ปัญญา**คือความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริง ว่าทุกสิ่ง
ในโลกล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การที่ท่านทั้งหลายมุ่งมาวัดเพื่อบำเพ็ญกุศลภาวนาให้เกิดสมาธิ หรือเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้เท่าทันกองสังขาร

รู้วิธีสัมผัสจิต รู้ข้อคิดวิธีแก้ปัญหาของชีวิต จึงเป็นการกระทำที่ถูกต้องแล้ว ไม่ใช่ไปนั่ง
หลับตาเพื่อไปสวรรค์ นิพพาน ไปเห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระจุฬามณี หรืออะไรแบบนั้น

**การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการแก้ปัญหาชีวิต ตามแนวทางที่
พระพุทธองค์ทรงสอน** ดังนั้นถ้าต้องการมีความสุข ต้องเดินไปตามมรรคมรรคา
เดินทางไปด้วยความถูกต้อง เดินด้วยสติ ดำริชอบ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

การเจริญสติปัฏฐานต้องใช้สติเป็นหลักร่วมกับสัมปชัญญะ *เสียงหนอ* เขาว่า
เสียงหนอเขาเสียดสี เราก็ตั้งสติไว้ที่หู ตั้งสติกำหนดเสียงหนอ เสียงเป็นรูป เสียงเขาว่า
มันก็เป็นรูป หูเป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นตัวตน ว่าเขาว่า รู้อย่างนี้แล้วเอาสติสัมปชัญญะ
ไปรู้ไปดูว่าเสียงเขาว่าใครนะ เขาว่านาย ก. ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติชื่อของเรา เราก็ตั้ง
สติสัมปชัญญะไว้ที่หู กำหนดบัพสติมิปัญญา ไม่ใช่ตาเรา รู้แจ้งประจักษ์ชัด รูปนาม
ชั้น ๕ เป็นอารมณ์

นี่เรียกว่าเอาสติไว้ที่จิต จิตอยู่ที่ไหน อยู่ที่หู เพราะเราฟังเสียงที่หู หูเป็นรูป เสียงที่
พูดมานั้นก็เป็นรูป ตัวที่เรารู้ว่ามันด่า เป็นตัวนาม

เรามีสติสัมปชัญญะ กำหนดเสียงหนอ เสียงหนอแล้วมันก็ดับไป ผันแปรไปโดย
สมมติของมัน เสียงนั้นจะกลับไปหาคนด่าเอง จะไม่เข้าไปพัวพันในเทพของเรา นี่ความ
ทุกข์หมดไป

ถ้ามานั่งกรรมฐานแต่ไม่เคยกำหนด เก็บเอาแต่เสียงด่าเก็บโน่นเก็บนี่มาไว้ในใจ
คือเก็บความเดือดร้อนมาไว้ในใจ ทำให้โยมมีทุกข์ ตรงนี้ไม่มีใครแก้ ยิ่งนั่งยิ่งทุกข์ใหญ่

บางคนบอก หลวงพ่อคะ ฉันมานั่งยังมีทุกข์ ก็มานั่งไม่ถูกเรื่อง นั่งอยากเห็น
เทวดา อยากเห็นพระอินทร์ อยากจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระจุฬามณี เลยมีแต่สร้าง
กิเลส เป็นเหตุทำลายตนโดยไม่รู้ตัว คว้าเงินทำบุญกันไม่พัก แต่นั่นไม่ใช่บุญนะ

บุญอยู่ที่ใจ ทำจิตให้มีความสุขไม่ได้หรือ แยกทุกข์ออกจากใจคือขั้น ๕ รูปนาม เป็นอารมณ์ เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** ขั้นนี้ถึงจะเป็นข้อแก้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงแก่พระอานนท์ว่า

“ดูอรานนท์ จะหนีเขาดำไปที่ไหนเล่า ที่ไหนไม่มีคนดำเรา ไปเมืองนี้โดนเขาดำ หนีไปที่โน้นเขาก็ดำเราอีก จะหนีไปไหนเล่าอานนท์เอ๋ย”

“จะทำอย่างไรพระเจ้าข้า” พระอานนท์ทรงทูลถาม

“**ต้องแก้ช้ ต้องแก้ปัญหาก็มันหมดไป เหตุเกิดที่ไหนต้องแก้ที่
นั้น**”

วันนี้ตั้งแต่อาตมาเข้าโรงอุโบสถ เป็นประธานสงฆ์อุปัชฌาย์ ปวดท้องอย่างที่สุด เพราะไม่ได้ฉันอะไรเลยมาหลายวันแล้ว พอฉันเข้าไป ๒ ชั่วโมงนั้น ปวดท้องที่สุดมาจนขณะนี้ ต้องทนต่อเวทนาตามที่เคยฝึกไว้ กำหนดปวดหนอ ตั้งสติเอาไว้

ถ้าโยมเป็นอย่างอาตมา ทนได้ไหม ต้องทนได้ ทำอย่างไรถึงทนได้ ก็ใช้วิธีแยกมัน ออกว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เวทนามก็แยกออกไป การปวดมันก็ไม่ไปยึด ตรงนี้ทำกันไม่ได้ไหม ทำไม่ได้ อย่าบ่นว่า มานั่งไม่ได้เรื่องอะไร ไม่ได้เรื่องก็เพราะโยมไม่เอาเรื่อง เอรารว ไม่ได้กำหนดเลย ไม่ได้เอาสติไว้ที่จิต จิตมันอยู่ที่ตาก็เอาสติคุมที่ตา ดูให้เกิดปัญญา อย่าดูให้มันเสีย

ขอฝากไว้นะ แยกได้หรือยัง ถ้าแยกได้โยมจะไม่มีทุกข์ ถ้ามีก็จะกำจัดออกไปได้ มาก จะไม่เอาทุกข์มาไว้ในใจเลย จะไม่เอาความอิจฉาผูกพยาบาทมาไว้ในใจ ให้มันเกิดทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ หลายคนมาที่วัดนี้ ครอบครัวไม่มีความสุขเลย

บอกให้มานั่งกรรมฐานก็บอก

“โธ่! มาไม่ได้หรอกจ้ะ”

นี่เวลาแก่ทุกข์มาไม่ได้ ก็สร้างแต่ความทุกข์กันต่อไป สร้างแต่ปัญหา คนเราต้องสู้ ปัญหาด้วยการแก้ปัญหาเสีย อย่าไปเอาปัญหามาไว้ในใจ ทำให้คิดไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น แล้วตัวเองจะมีแต่ความทุกข์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ

บางคนเป็นอะไรนิดหน่อยเข้าโรงพยาบาล ไม่มีน้ำอดน้ำทน ไม่มีการกำหนด เวทนา ไม่สู้เวทนา แพ้เวทนา ใครด่าก็แพ้เขาอีก แพ้เรื่อยไป เป็นคนไม่ชนะตนเองเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนการเจริญสติเพื่อที่จะชนะตนเอง

เมื่อโยมชนะตัวเองได้ จะมีความสุขได้อย่างแน่นอน **การชนะคนอื่นไม่ดี**

เท่าชนะตนเอง ตัวเองนี้สำคัญมาก ทิฐิสูงมาก เอาตัวขึ้นเหนือลมด้วยกันทุกคน ไม่มีเลยที่จะว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี มีแต่ดีกว่าคนอื่นทั้งนั้น

ถ้านั่งเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังกล่าวนี้อแล้วนี้ จะมีปัญญารู้ว่า ใช่ว่าเราที่มีดี
เขาก็มีดี ไม่ดีเฉพาะเขา เขาก็มีดี เหมือนกัน มันจะออกมาในรูปแบบนี้ จะไม่หมิ่น
ประมาทกัน

ขอให้ทำให้ได้ อย่าไปเอาทุกข์มาไว้ในใจ กำหนดแยกออกไปได้ไหม

ถ้าแยกไม่ออก กอดความทุกข์เอาไว้ในใจ ก็ซุบซอมลงไป คนประเภทนี้แก่วและ
ตายไวด้วย

“ไอ้อณาถวาสนานิจจาเอ๋ย เกิดมามีกรรม เกิดมาทำอะไรเล่า เกิดมาทำความดีใช้
หนีกรรมบ้างไม่ได้หรือ ไม่ยอมรับชดใช้ ยังปฏิเสธทุกข้อหาอีกหรือ สร้างกรรมมาหลาย
ชาติแล้วไม่ยอมรับกรรม”

ขอให้พัฒนาจิตที่เกิดทางตา รับผัสสชอบทางตาบ้าง ดูสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี ก็กำหนด
เห็นหนอให้มันดับไป

รูปก็เป็นรูป ตาก็เป็นตา ผนังกัน จิตรู้ว่าเป็นรูป อะไรคือตัวนาม แล้วแยกออกไป
รูปกับตาเป็นคนละอัน เป็นอันเดียวกันได้อย่างไร เราเอามาเป็นอันเดียวกันถึงได้โกรธเขา
ลงโทษเขา

ขอฝากไปคิดโดยทั่วหน้ากัน เอารูปนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ให้ได้ แยกรูปแยก
นามออกไป โยมจะไม่ผูกความโกรธไว้ในใจ จะแยกออกไปเป็นชิ้นส่วนของใครของมัน ไม่
เอามาปนกัน

ถ้าโยมมีทิวี่ ไม่ต้องมานั่งกรรมฐาน รับรองว่าทำไม่ได้ ได้กฎแห่งกรรมติดตัวไป
แล้วต่อไปโยมจะเสียใจภายหลัง เป็นที่น่าเสียดาย มาพบของดีแล้วต้องเอาไปให้ได้

“ของดีอยู่ที่ไหนหรือคะหลวงพ่อบุชา”

“ของดีไม่ใช่อยู่ที่อาตมา อยู่ที่โยม โยมไม่นำของดีมาใช้ โยมก็ไม่ได้ของดีในตัวเอง ของดีมีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่ทุกคนไม่สนใจในตัวเองนะ”

จงละ**ทิฐิ**เสีย ละ**มานะ**ที่เป็นอยู่ในชีวิตจิตใจของตน ทั้งอารมณ์ของเก่าที่เราเคยมีนิสัยแบบนั้นมา

การเจริญกรรมฐานต้องการรู้**นิสัย**ตนเอง ต้องการเปลี่ยนภาวะให้กลับร้ายกลายเป็น**มั่งมีศรีสุข**

บางคนไม่ได้เป็นชาวพุทธ แต่มา**นั่งกรรมฐานสามสัปดาห์** บอกว่า หลวงพ่อ เดียวนี้ขายดีบขายดี เมื่อวานขึ้นนี้**นำเงินมาถวายหมื่นหนึ่ง** นำพระพุทธรูปมาถวายด้วย

ชาวพุทธแท้ๆควรจะได้**ดีมีสุข**จากการนับถือศาสนาพุทธ โดยแก้ปัญหาที่เกิดด้วย

อริยสัจ ๔ ทุกข์เกิดแล้วหา**สาเหตุ**ของทุกข์ ด้วยการกำหนดทุกข์หนอ มันททุกข์ตรงไหนหนอ

บำเพ็ญจิตภาวนา สมาธิ ปัญญาจะบอก ทุกข์เกิดขึ้นตรงนั้น ต้องแก้ตรงนั้น
อย่าไปแก้ผิดจุด อย่าไปให้ผีให้เจ้ามาแก้ หรือเอาหมอดูมาแก้ มันไม่ถูกเรื่อง

เราสร้างกรรม เราก็ต้องแก้เอง ไม่ใช่คนอื่นมาแก้ให้ ขอฝากญาติโยมไว้ต้อง
อดทน บางคนนั่งไม่อดทน ปวดหนอ กำหนดตายให้ตายได้ไหม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ยิ่งปวดหนัก จะได้รู้กำหนดของมันว่า ปวดขนาดนี้จะทนได้ไหม

ตั้งสติอารมณ์ เดียวก็จะแตกออกไปเป็นรูป-นาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม
เวทนาอาศัยรูปเกิด มันมีสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวดรวดร้าวในสภณกาย

จิตรู้แล้วก็เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ หาเหตุที่ทุกข์เกิดได้ก็จะดับทุกข์ได้ เพราะมันเป็นอนัตตาทั้งนั้น เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป วณเวียนอยู่อย่างนี้

อาตมาเคยพูดไว้ จะรักใคร่รักเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เอาไว้เกลียด ๕๐ เปอร์เซ็นต์
อย่ารักให้หมดตัว อย่าเกลียดให้หมดตัว เอาไว้เผื่อเราจะรักกันอีก จะได้มองหน้ากันได้
อย่าเกลียดใครแล้วเกลียดหมดบ้าน เกลียดพ่อแล้วเกลียดลูก แล้วยังเกลียดหลานอีก
น่าเสียดาย เสียใจด้วย พิจารณาให้เห็นว่าอะไรๆมันก็เปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งนั้น แล้วโยม
จะไม่โกรธใครเลย จะไม่ลงโทษใคร จะมองคนในแง่ดีเสมอ มาทำ กรรมฐานขอให้ทำ
จริงๆ สร้างบุญให้เกิดความสุขให้จริงจัง อย่าไปเกลียดใครเลย

ขณะที่พูดนี้อาตมาอาพาธหนัก ยังพูดให้โยมฟังได้ โยมปวดเมื่อยนิดหน่อยทนได้
ใหม่ อาตมาเกือบจะตายอยู่ในโบสถ์วันนี้แล้ว ก็ยังทนตะเกียกตะกายมาพูดให้ฟัง

แยกอุปแยกเวทนาออกไป ให้มันปวดของมันไปก่อน ฝากความปวดไว้ที่อื่นก่อน
แล้วก็เอาความดีมีปัญญามาพูดให้โยมฟัง

เวทนาที่กำลังปวดหนัก เราก็แยกออกไปซี ถ้าเอามาปนกัน เอาไข้ไว้ในใจ เอา
ความทุกข์มาไว้ในใจ โยมจะมีทุกข์ระทมขมขื่นแค่ไหน

คนที่รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ หรือทำงานในภาคธุรกิจก็ดี อย่าไปสนใจคนอื่น
ขอให้สนใจแต่งงานในหน้าที่ ท่านจะสร้างชาติต่อไป ไม่ต้องมองใครในแง่ร้าย มองคน

ในแง่ดี ถึงเขาจะอธิบายเราอย่างไรก็กลับไปหาเขาเอง เขาสร้างความเดือดร้อนของเขา
เอง

เราก็ตั้งใจบำเพ็ญจิตภาวนา กำหนดจิตด้วยการทำงาน จิตก็แสดงออกด้วย
ปัญญา จริงต่อการทำงาน จริงต่อหน้าที่ จริงต่อวาจาที่พูด จริงต่อบุคคล จริงต่อความดี

คนที่ไม่ได้เคยฝึกกรรมฐานไว้จิตจะสงบยาก สาเหตุที่จิตไม่สงบมี ๘ ประการ คือ

๑. มีไม่พอ
๒. ถูกเบียดเบียนจิตใจ
๓. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน
๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติ
๕. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว
๖. ครอบครัวยังไม่มีความสุข
๗. มีเวลาว่างมากเกินไป
๘. มัวเมาอบายมุข

ขอให้โยมตั้งใจทำกรรมฐาน อย่ามาทำจึ่มๆ จ้าๆ ต้องกำหนดสติอยู่ตลอดเวลา
กระทั่งกลับไปอยู่บ้าน ต้องทำที่บ้านด้วย กำหนดตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยืน เดิน นั่ง
นอน เหลี้ยวซ้าย แลขวา คู้แขนเหยียดขา กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ให้ครบ เดิน
ไปไหนก็ตั้งสติไว้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ก็ตั้งสติให้มันถูกต้อง จะได้ว่ารู้วาระจิตของตนและของคน
อื่นเขา จะได้แก้ปัญหานั้น ไม่ใช่แก้ปัญหามาเอาเจ้ามาเข้าทรง เป็นที่ฟัง แล้วไหว้ผี
สงกัน น่าจะไหว้ ตัวเอง ว่าตัวเองมีของดีอยู่ เอาของดี มาอวดมาใช้บ้าง มีของดีแล้ว
ไม่ใช่ เอาของไม่ดีออกมาอวดเขา เป็นที่น่าเสียดายมาก ขอฝากไว้