

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 6 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง ทุกข์
โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม



ทุกข์
พระภาวนาวิสุทธิคุณ
๑๑ เม.ย. ๓๕

เจริญพรญาติพี่น้องทุกท่าน โยมหญิงโยมชายทุกคน วันนี้เป็นอีกวันหนึ่ง ที่ท่านทั้งหลายมาเจริญกุศลสร้างทาน ศีล ภาวนา ให้เกิดศรัทธาความเชื่อ ความมั่นคงของชีวิต

ทำให้เราได้ศึกษาความอดทน ศึกษาชีวิตเพื่อแก้ปัญหาของตน เป็นการสร้างบุญสร้างกุศลของกรรมฐาน โปรดได้ตั้งใจ ฟังโอวาทสืบต่อไป ณ โอกาสนี้ ขอเจริญพรทุกท่าน

โยมหญิงโยมชายกิติ นับว่าเป็นมหากุศล ที่ท่านทั้งหลายมาสร้างบุญสร้างกุศลให้เกิดในชีวิตของตน เพื่อตนเองไม่ต้องเดือดร้อนเบียดเบียนตน

ต้องการสร้างความสะดวกสบายปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ต้องการหาที่พึ่งทางใจ ต้องการสร้างกุศลผลงานของชีวิต โปรดได้คิด ณ บัดนี้

ท่านทั้งหลายถือโอกาสมาบำเพ็ญทาน ทานเบื้องต้นท่านได้แล้ว ตั้งแต่เดินทางออกจากบ้านท่านมา เสียสละความสุขในบ้านของท่าน ต้องการมาเอาบุญให้เกิดความสุข

แต่อย่าลืมว่าบุญนั้นจะ เกิดความสุขได้ ต้องชำระจิต ทำใจให้สบาย ทำใจให้เป็นปกติ ท่านถึงจะมีความสุข
แต่เรามาจากบ้านมีแต่ความทุกข์ มีแต่ปัญหา ไปถึงสำนักงานก็มีแต่ปัญหา ออกจากสำนักงาน การค้าหรือกิจการใด ๆ ก็ต้องมีปัญหาตลอดรายการ หากความสุขไม่ได้เลย

พี่น้องที่รัก เราจะไปหาความสุขที่ไหนเล่า อ้อ มาเข้าวัด เสียสละเวลาต้องการหาความสุข แต่ก็มีพบความสุข หาได้ สิ้นสุดทุกข์นั้นมิได้

พี่น้องที่รักทั้งหลาย เกิดมาในสากลโลกมนุษย์นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอย่างชัดเจน หากความสุขไม่ได้จริง ๆ จะเกิดเป็นเศรษฐีมีเงินเป็นพันล้าน ก็มีแต่ความทุกข์ จะทานข้าวทั้งทีก็มีแต่ความทุกข์ อยู่ในครอบครัวพัวพันอยู่ในใจ ก็หาความสุขไม่ได้หรือจะบอกให้

เรามีเงินมีทองมากมายกายกองก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ที่ไม่มีหาเข้ากินคำ หากำกินเข้า มันก็มีแต่ความทุกข์ หากคนไหนเล่ามีความสุข ไม่มีเลย

ท่านทั้งหลายเอ๋ย เกิดมาในสากลโลกนี้มีแต่ความทุกข์ความยาก มีแต่ความลำบาก เกิดมาจากท้องแม่ก็มีแต่ความทุกข์ อยู่ในท้องแม่ก็มีแต่ความทุกข์

ถ้าท่านท้าวความหลังได้ ท่านจะคลุกอยู่ในท้องของมารดา จะมีความสุขอะไรเล่า มารดาที่ตั้งครรภ์ก็มีแต่ความทุกข์ มีความสุขขึ้นใจที่ตั้งครรภ์ ก็ขบใจคิดได้ว่าจะได้มีบุตรชายบุตรสาว มารอบครองสมบัติแทนเรา แต่แล้วก็มีทุกข์อีก

ทุกข์ตอนที่ครรภ์แก่ แนนเหลือเกินว่า คลอดบุตรในครั้งนี้จะอยู่หรือจะตาย มีทุกข์หรือมีสุข ท่านทั้งหลายคิดโดยละเอียดแล้ว ท่านจะมองเห็นชัด ว่าหาความสุขไม่ได้จริง ๆ

คลอดลูกออกมาแล้วก็ป็นห่วงลูก ต้องเป็นทุกข์เลี้ยงลูก ลูกเล็กเด็กแดง โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เลี้ยงยากเลี้ยงเย็น ลำเค็ญใจ ก็มีแต่ความทุกข์

พี่น้องเอ๋ย ทุกข์อะไรเท่าทุกข์พ่อแม่ สมภารวัด ทุกข์อะไรจะเท่าทุกข์ขององค์พระมหากษัตริย์เล่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงชัดเจนมาก ท่านทั้งหลายไปพบจุดไหนเล่าที่มีความสุขที่แน่นอน มีแต่เจ็บปวดด้วยความทุกข์ตลอดรายการ หากความสุขไม่ได้จริง ๆ



เกิดมาแล้วก็มีแต่ทุกข์ เกิดแล้วอายุมากก็มีแต่ทุกข์ เข้าโรงเรียนก็มีแต่ทุกข์ เจ็บระหายป่วยไข้ อาพาธใด ๆ ก็มีแต่ความ

ทุกข์

ทุกข์เอ๋ย เวทนาเอ๋ย เป็นประจำด้วยกันหมดทุกคน ใครจะรอดพ้นได้ เจ็บระหายป่วยไข้ เจ็บเมื่อยปวดในสกลกายนี้ ก็มีแต่ความทุกข์ตลอดรายการ

บางคนทุกข์มากทุกข์น้อยไม่เท่ากัน บางคนก็ทุกข์คนละแบบ บางคนจะอย่าง สุขคนละทาง **บางคนก็ระเหิงหลงในสังกม ถือว่าเป็นความสุข**

บางคนดื่มสุรายาเมาถือว่าเป็นความสุข กำลังดื่มสุขมาก หายเมาสร้างเมათ่านจะพบความทุกข์ ที่หมดเงินทองเลี้ยงเพื่อน เลี้ยงฝูงไปตั้งกลาแล้ว ก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น

พี่น้องที่รัก จะมองไปเห็นอันใดเล่าที่มีความสุขที่แน่นอน และปลอดโปร่งโล่งใจ มีแต่ระทมขมขื่นตลอดรายการ ได้แต่ถั่วอาตมาเอง ตอนเป็นเด็กพ่อแม่จะมีกินมีใช้ไม่เข้าใจ ให้ห้อมไปวันยังค่ำ เทียวเตร่เสรวลไปทุกเวลา ก็ถือว่ามีความสุข ประสาเด็ก ชกชนไปตามสภาพของเด็ก ไม่เห็นข้างหน้าข้างหลังประการใด ความทุกข์ยาก ความลำบากของพ่อแม่ มองไม่เห็น พ่อแม่ทั้งหลาย เลี้ยงลูกคิดปลูกฝัง ต้องการให้ลูกดีมีปัญญา มีวิชาความรู้ด้วยกันทุกคน นี่มันเป็นทุกข์

ทุกข์ร้อนใจเหลือเกิน ลูกเข้าโรงเรียนไม่ได้ ไปฝากโรงเรียนไหนก็ไม่ได้ โรงเรียนนี้ก็ไม่ได้ เข้ามหาวิทยาลัยก็ไม่ได้ พ่อแม่ก็มีแต่ความทุกข์ หาความสุขไม่ได้เลย

นี่แหละท่านทั้งหลายเอ๋ย ลูกเข้าโรงเรียนแล้ว ก็ยังมีทุกข์ว่าลูกจะเรียนสำเร็จหรือไม่ ก็มีแต่ทุกข์ระทมขมขื่น แต่ลูกเขาไม่รู้เรื่องเลย เรียนสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เขาก็ไม่บอกเรียนได้อย่างไร พ่อแม่ก็เป็นห่วงตลอดรายการ ไม่มีความสุขประการใดเลย ญาติพี่น้องที่รัก โปรดพิจารณาข้อนี้เป็นกฎเกณฑ์ไว้ก่อน เกิดมาในโลกนี้มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงไปแสวงหาวิชาแก้ทุกข์มาบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ชาวโลก อย่าไปหลงละเมอ เพื่อพอกอยู่ในความเศร้าหมองใจ

จะไปคิดอะไรเล่า วางธุระในหน้าที่ แยกอุปแยกนามแยกทุกข์ออกไปเสียจากจิตใจ จิตใจท่านจะได้ไม่เศร้าหมอง จิตใจท่านจะได้ผ่องใส จิตใจท่านจะได้มีปัญญา

ถ้าจิตใจเศร้าหมองมีแต่ความทุกข์อยู่ในใจแล้ว ปัญหาหมดเลย ไม่มีสติปัญญา ขอฟากพี่น้องไว้ มัวแต่อะไรกันเล่า เศร้าหมองใจเคียดแค้นเหมือนยักษ์มาร ทะเลาะวิวาทกันตลอดเวลากาล เป็นที่น่าเสียใจ น่าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง

โลกนี้ระอุมาก ลัทธิโลกที่อยู่หมุ่สัตว์ แผ่นดินไหวบ้าง ลมจมนั่นบ้าง ถูกลมสลาตันบ้านเมืองพังหมด แต่ประเทศไทยบางจุดนั้นเป็นสุวรรณภูมิ เป็นเมืองพระพุทธเจ้าที่เจริญธรรมสัมมาปฏิบัติ เกิดกสิยัคแล้ว ฆ่าฟันฟันแทงกันหลายประการ อบัตติเหตุกันไม่พัก คนที่ดีมีบุญวาสนา ก็จะหลบเข้าร่มโพธิ์ร่มไทร ปรีกษาผู้ใหญ่ แล้วก็นั่งบำเพ็ญกุศลภาวนา สมาธิเป็นร่มใหญ่ภายในย่อมร่มเย็นเป็น

สุข

ถ้าไม่มีสมาธิเป็นร่มใหญ่ ภายในท่านจะไม่มีความร่มเย็นเป็นสุขเลย มีแต่ความทุกข์ เจ็บระหายป่วยไข้ก็เป็นทุกข์ เกิดทุกข์เหลือเกิน

เกิดทุกข์แล้วก็ไม่สามารถบำบัดทุกข์ให้เกิดความสุขได้ มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น หลบเข้าร่มโพธิ์ร่มไทร หลบเข้าถ้ำบำเพ็ญจิตภาวนา

โยมหญิงโยมชายที่มาครั้งนี้ ก็มาแสวงบุญ บุญอยู่ตรงไหน ปัญหาก็บอกว่า บุญอยู่ที่ความสุข ความสุขจะได้ต้องชำระใจให้บริสุทธิ์ ไม่มีอุลลิจจะเกาะจิตใจให้เศร้าหมอง ท่านถึงจะมีความสุขบริสุทธิ์ใจ อยู่ตรงนั้นนะ



บางคนมานั่งกรรมฐาน มาเล่าความหลังกันอยู่เสมอ มีแต่ความทุกข์ ขอบิณฑบาตเสีย ตัดปัญหาได้ไหม เราเสียสละ บริจาคทานขึ้นสูงโดยไม่เสียสตางค์

เสียสละความทุกข์ที่มันอยู่ในจิตใจ ด้วยการบำเพ็ญจิตภาวนา เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดปัญญาญาณ รู้เท่าทันกอง การสังขาร รู้วิธีสัมผัสจิต รู้ข้อคิดวิธีแก้ปัญหาของชีวิต

ไม่ใช่ไปนั่งหลับตาไปสววรรคนิพพาน ที่โยมไปกันมา เห็นพระพุทธรูป เห็นพระพุทธรูปเป็นต้น การจะนั่งให้เห็นตัวเอง ให้เห็นอารมณ์ของตัวเองว่าตัวเองเป็นประการใด แจ่มแจ้งหรือไม่ ประการใด

มานั่งกันหลายครั้งหลายคราว ก็ยังเอาทุกข์มาอีก เอาทุกข์มาไว้ที่หัวใจ ท่านจะมีความสุขไม่ได้เลย ท่านจะมีแต่ความทุกข์ในบ้านของท่าน

ท่านเป็นพ่อเป็นแม่เขา ก็ฝากความทุกข์ให้ลูกอีกหรือ บาบต่อบาบให้ลูก ให้ลูกเดือดร้อนต่อไป เป็นที่น่าเสียดายมาก ไปบวชชีพราหมณ์กันหลายแห่งมาแล้ว ก็น้ำลายไหลยืด ติดกันเทศน์กันไม่พัก ที่นี้ไม่ต้องการติดกันเทศน์นะ ไม่ต้องการ เรียไร ไม่ต้องการได้ปัจจัยของโยมด้วยเหตุผล

ต้องการอยากได้อยู่ข้อเดียวคือ เอาบุญไปใส่ใจโยมให้มีความสุข ให้มีความสุขในครอบครัว จะได้ไม่พัวพันในสังคม ที่เลวร้าย อยู่ตรงนี้สำคัญมาก ไม่มีใครเข้าใจอีกหรือ

ทุกคนต้องการความสุข ไม่ใช่ความทุกข์ ทำไมไม่ไปสร้างทุกข์เล่า ต้องการความสะดวงสบาย ท่านทำไมไม่ไปสร้างความ ชัดช่อง ท่านต้องการไม่เดือดร้อนแต่ทำไมไม่สร้างความเดือดร้อนแล้ว ตรงนี้ไม่มีใครแก้แต่ประการใด

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการแก้ปัญหาวินัย พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่าเป็นทางสายเอก พระองค์ได้ประสบการณ์จาก หนทางเส้นนี้มาแล้ว มีความสุขแน่ ๆ มีความเจริญในมรรคมรรคา

มรรค ๘ ได้แก่ สติ สัมมา วิมุตติ ปัญญา สรูปสติกคือ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือสติปัฏฐาน ๔ ในมรรค ๘ ชัดเจน ทำไมโยม ไปภาวนาไปสววรรคนิพพาน

มรรคมรรคาเดินทางก็ไม่มีหนทาง เดินสู่สมสู่กันไป เลยเดินไปหาทุกข์หาความสุขไม่ได้เลย คนเราต้องเดินไปหาความสุข เดินไปตามมรรคมรรคาเรียกว่า วิปัสสนา ทำให้แจ้งแห่งปัญญา เดินทางไปด้วยความ ถูกต้อง เดินด้วยสติ ดำริชอบ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ตรงนี้ชี้ถึงเรียกว่าเดินทางถูกต้อง เป็นการพิสูจน์ความถูกต้องของชีวิตโยม เป็นการพิสูจน์นิสัยปัจจัยของโยม เป็นการพิสูจน์ความคิดเห็นที่ถูกต้อง ไม่ใช่ ผิดพลาดแต่ประการใด สิ่งนี้ เป็นหลักใหญ่ใจความสำคัญของการเจริญสติวิปัสสนาใช้สติปัฏฐาน ๔ ท้องคสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มรดกธรรมมา

ที่อาตมาพูดเมื่อวานนี้ด้วยความเศร้าใจ พระสงฆ์องค์เจ้าเอามรดกของเสด็จพ่อไปทิ้ง คือกรรมฐาน พระนักเรียน นักทำ กิจการของพระสงฆ์ไม่สนใจเรื่องมรดกนี้ เลยแก้ปัญหามาไม่ได้ จึงได้สร้างแต่ปัญหาในคณะสงฆ์ สร้างปัญหาให้หมู่ประชาชน สร้างปัญหาให้ประชาชนเดือดร้อน ด้วยเหตุการณ์ดังกล่าวมา

ถ้าบ้านไหนวัดใดมีบันไดสวรรค์ มีบันไดนิพพาน มีบันไดให้ไปสู่มนุษย์สมบัติ บ้านนั้นมีความสุข มีความเจริญตลอดกาลเวลา

หมู่ใดบ้านใดไม่มีบันไดมนุษย์ ไม่มีบันไดสวรรค์ ขาดบันไดนิพพานแล้ว บ้านนั้นจะอลหม่านยุ่งวุ่นวาย เดือดร้อน นานาประการ มาเจริญกรรมฐานถึงจะรู้

บางคนทำไม่ได้เลย มาตั้งหลายครั้งแล้วไม่ได้อะไร เมื่อวานนี้พูดเปรียบเทียบ แยกประเภทนามออกไป อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แยกได้เมื่อใด โยมชื่นใจเมื่อนั้น

ถ้าเอาความทุกข์มาไว้ในใจแล้วจะแก้ที่ไหน จะไปหาผีเจ้าเข้าทรง แล้วจะไปองค์พระอรหันต์ ตามกันเป็นแถวแนวพนมไพร แล้วจะได้อะไรหรือ เลยตามไปจนแก่ตายก็ไม่ได้อะไรเลย



ต้องตามไว้ที่จิต สร้างความคิดไว้ที่ใจ คนโง่ของเอาจิตไว้ที่ปาก คนฉลาดชอบเอาสติไว้ที่ใจ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องการอย่างนี้ ต้องการเอาสติมาไว้ที่ใจ คือคนฉลาดปราดเปรื่องเรื่องปัญญา สามารถรู้เป็นคู่สร้างคู่สม เป็นเพื่อคู่คิดมิตรคู่บ้านกัน จะไม่ทะเลาะกันเลย นี่ความสุขของโลกมนุษย์

ลูกดีมีปัญญาไม่เถียงพ่อแม่แต่ประการใด เพราะพ่อแม่มีสติไว้ที่ใจ ควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา ลูกก็ติดนิสัยพ่อแม่ ปลูกสร้างก็ดีมีปัญญา ตรงนี้ไม่มีใครคิด

บางคนมานั่งกรรมฐานไม่รู้ก็คราวแล้ว ก็ไอ้แค่นั้นเอง ไม่แยกทุกขออกจากใจ ไม่แยกรูปแยกนาม เอาความโกรธมาไว้ที่ใจ ผูกพยาบาทหมัดพญาเวรไว้ที่จิตใจ

โยมสร้างแต่ความทุกข์เอง สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง สร้างแต่หายนะมาไว้ในบ้านของตน สร้างอบายมุขหาความสุขในสังคม แล้วจะได้มีความสุขประการใด

ขอเจริญพรให้คิด ให้ตั้งสติเอาไว้ที่จิตของท่าน แล้วจะแยกรูปแยกนามให้ท่าน

เสียงหนอเขาตา เสียงหนอเขาเสียดสี เราก็ตั่งสติไว้ที่หู สร้างความรู้ไว้ว่าดูนาชม ตั้งสติกำหนด**เสียงหนอ** เสียงเป็นรูป เสียงเขาคำมันก็เป็นรูป หูเป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นตัวตน ว่าเขาดูอย่างนี้

เอาสติสัมปชัญญะไปรู้ไปดูเสียงว่าเสียงเขาตาใครนะ ตาใคร ไม่ใช่ตาเรา ด้านาย ก. เป็นสมมติบัญญัติ แล้วความรู้แจ้ง ประจักษ์ชัด รูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ แยกรูปออกไป แยกเสียง รูปนั้นเป็นอันผนวกบวกกัน

จิตที่สำนึกได้ว่า ใครหนอด้านาย ก. สมมตินามว่าเราชื่อนาย ก. อ้อ ตาสมมติบัญญัติ เราก็ตั่งสติสัมปชัญญะไว้ที่หู กำหนดบิภัสสติมีปัญญา

นี่เรียกว่าเอาสติไว้ที่จิต จิตอยู่ที่ไหน อยู่ที่หูแล้ว เพราะเราฟังเสียงที่หู หูเป็นรูป เสียงที่พูดมานั้นก็เป็นรูป ตัวที่เรารู้ว่ามันตา เป็นตัวตน

เรามีสติสัมปชัญญะ กำหนดเสียงหนอ เสียงหนอแล้วมันก็ดับไป ผันแปรกลบกลอก หลอกไปโดยสมมติของมัน เสียงนั้นจะกลับไปหาคนตาเอง แล้วก็ดับวูบ นี่ความทุกข์หมดไป

เราไปเอาความทุกข์มาเองมิใช่หรือ ทุกข์ก็อยู่ของมันตามเรื่องของมัน เราไปหามันเอง ตั้งสติไว้ชั้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เสียงนั้นมันก็ตก จะไม่เข้าไปผจญในเทพของเรา

มานั่งกรรมฐานไม่เคยกำหนด เก็บเอาแต่เสียงตามาไว้ในใจ เก็บโน้นเก็บนี่ สิ่งนั้นคือเก็บความเดือดร้อนมาไว้ในใจ ทำให้โยมมีทุกข์ ตรงนี้ไม่มีใครแก้ ยิ่งนั่งยิ่งทุกข์ใหญ่

บางคนบอก หลวงพ่อกะ จันมานั่งยังมีทุกข์ ก็มานั่งไม่ถูกเรื่อง นั่งอะไรกัน นั่งอยากเห็นเทวดา นั่งอยากเห็นพระอินทร์ นั่งอยากจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระจุฬามณี มันคนละเรื่องกัน

จะไปเฝ้าอย่างนั้น ไม่ต้องมาวัดนี้หรอก ไปเฝ้าเอาเลย เหาะขึ้นไปเลย เสกพระคาถาเหาะเหินเดินอากาศ ไปเฝ้าที่จุฬามณีโน่น

เลยก็มีแต่สร้างกิเลส เป็นเหตุทำลายตนโดยไม่รู้ตัว ควักเงินทำบุญกันไม่พัก ไม่ใช่บุญนะ **บุญอยู่ที่ใจ ทำจิตใจให้มีความสุขไม่ได้หรือ แยกทุกขออกจากใจ คือ ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เรียกว่า นามรูปปัจจุเจตญาณ ข้อนี้ขี้ถึงจะเป็นข้อแก้**

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ทรงแสดงเหตุผลชัดเจน มาสร้างความคิดจะไปสวรรค์ ต้องมาที่โลกมนุษย์ที่จริง



เราต้องอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องสู้ปัญหา อย่าหนีปัญหา การสู้ปัญหา ไม่หนีปัญหาได้มาจากการกำหนดจิต ต้องสู้
อย่างนี้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงต่อพระอานนทศรียา

“ดูอรานนท จะหนีเขาเข้าไปที่ไหนเล่า ที่ไหนไม่มีคนตำเรา ไปเมืองนี้โดนเขาตำ หนีไปที่โน้นเขาก็ตำเราอีก จะหนีไป
ไหนเล่าอรานนทศรียาเอ๋ย”

“จะอย่างไรพระเจ้าข้า” พระอานนทศรียาทูลถาม

ต้องแก้ไข ต้องแก้ปัญหามาให้หมดไป เหตุเกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น”

นี่ชัดเจนแล้ว โยมจะไปแก้ตรงไหนกัน สร้างแต่ปัญหากันไม่พัก มีแต่ความทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ เพราะเหตุใด
ตอบไปเลย เพราะแยกอุปแยกนามไม่ได้ แยกสุขแยกทุกข์ไม่ได้ แยกเวทนาไม่ได้จึงปวด

ถ้าโยมเป็นอย่างอาตมาต้องส่งโรงพยาบาลไปแล้ว ๗ วันแล้วข้าวไม่ตกถึงท้องเลยนะ ต้องทนไปปวด เกิดมาเป็นคนต้อง
ทนได้ อยู่หลายคนต้องทนให้ได้ ต้องทนต่อเวทนาที่ฝึก กำหนดปวดหนอ ตั้งสติเอาไว้

วันนี้ตั้งแต่โรงโอบสกล เป็นประธานสงฆ์อุปัชฌาย์ ปวดท้องอย่างที่สุด เพราะไม่ได้เคยฉันอะไรเลย พอฉันเข้าไป ๒ ช้อน
เท่านั้น ปวดท้องที่สุดจนขณะนี้

ถ้าโยมเป็นอย่างอาตมาต้องตื่นแล้ว ทนได้ไหม ต้องทนได้ ทำอย่างไรถึงทนได้ แยกมันออกเสีย อะไรเป็นรูป อะไรเป็น
นาม เวทนามก็แยกออกไป การปวดมันก็ไม่ไปยึด

ตรงนี้ทำกันได้ไหม ทำไม่ได้อย่าบ่นว่า มานั่งไม่ได้เรื่องอะไร ถูกต้อง เพราะโยมไม่เอาเรื่องเอาราว ไม่ได้กำหนดเลย
ไม่ได้เอาสติไว้ที่จิต จิตมันอยู่ที่ตากก็เอาสติคุมที่ตา ดูให้เกิดปัญญา อย่าดูให้มันเสีย ไม่มีใครทำ

พระที่วัดนี้ก็เหมือนกัน ทำอย่างไรจะไปสวรรค์กันทั้งนั้น จะไปนิพพานกันหมด อาตมาก็บอกว่า อาตมาเองก็ไม่ได้ไป
สวรรค์หรอก ไปนิพพานก็ไม่ได้ เมืองมนุษย์ยังไม่ครบเครื่อง ยังไม่จบประโยคมัธยมจะไปขึ้นมหาวิทยาลัย อย่างที่โยมไปได้ญาณ
๑๖ กันมานะ

**ขอฝากไว้ละ แยกได้หรือยัง ถ้าแยกได้โยมไม่มีทุกข์ เหมือนกัน แต่กำจัดทุกข์ออกเป็นสัดส่วน จะไม่เอาทุกข์มาไว้ใน
ใจเลย จะไม่เอาความอิจฉามาไว้ในใจ จะไม่ผูกพยาบาทเอาไว้ในใจ ให้มันเกิดทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการ**

มาที่วัดนี้ส่วนมาก ครอบครัวยังไม่มีความสุขเลย ก็เพราะเอาครอบครัวยมาเป็นทุกข์ บอกให้นั่งกรรมฐานกับบอก

“โอ๊ย! มาไม่ได้หรอกจะ”

นี่เวลาแก้ทุกข์มาไม่ได้ ก็สร้างแต่ความทุกข์กันต่อไป สร้างแต่ปัญหา คนเราก็ต้องสู้ปัญหาด้วยการแก้ปัญหาละยะ อย่าไป
เอาปัญหามาไว้ในใจ ทำให้คิดไม่ออก บอกไม่ได้ ไขไม่เปิด แล้วตัวเองจะมีแต่ความทุกข์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นนิตเดียวจะ
ตาย

บางคนเป็นนิตน้อยเข้าโรงพยาบาล ไม่มีน้ำอดน้ำทน ไม่มีการกำหนดเวทนา ไม่สู้เวทนา แพ้เวทนา ใครตำก็แพ้เขาอีก
แพ้เรื่อยไป เป็นคนไม่ชนะตนเองเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนการเจริญสติเพื่อที่จะชนะตนเอง

ในเมื่อโยมชนะตัวเองได้ โยมมีความสุขหมื่นเปอร์เซ็นต์

บัดนี้โยมแพ้ตัวเอง มีแต่ความทุกข์อยู่ในใจ แล้วแพ้เกมหมด จะไปชนะคนอื่นไม่ได้เท่าชนะตนเอง ตัวเองนี้สำคัญมาก ทิฐิ
สูงมาก เอาตัวขึ้นเหนือลมด้วยกันทุกคน ไม่มีเลยที่ว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี มีแต่ดีกว่าคนอื่นทั้งนั้น

ถ้านั่งเจริญสติปฏิฐาน ๔ ได้ดังกล่าวนี้อแล้วนี้ มันจะได้รับคำคมสมส่วนกัน โยมจะมีปัญญาว่า ไขแต่ที่เราจะมีดี เขาก็มีดี
ไม่ได้เฉพาะเขา เขาก็มีดีเหมือนกัน



มันจะออกมาในรูปแบบนี้ มันจะไม่หมิ่นประมาทกัน จะไม่จ้วงจาบและบังอาจกันจนเกินไป มันจะได้ผลอันสูงสุดดังกล่าว มาข้างต้นนี้ประการหนึ่ง

ขอทำให้ได้ อย่าไปเอาทุกข์มาไว้ในใจทำไมเล่า กำหนดแยกออกไปได้ไหม แยกไม่ออกจะ กอดความทุกข์เอาไว้ในใจ ก็ ชุบพอมลงไป คนประเภทนี้ แก้วและตายไวด้วย

อ้อนางภาสนาใจจาง่าย เกิดมามีกรรม เกิดมาทำอะไรเล่า เกิดมาทำความดีใช้หนี้กรรมบ้างไม่ได้หรือ ไม่ยอมรับใช้ ยัง ปฏิเสธทุกข้อหาอีกหรือ สร้างกรรมมาหลายชาติแล้ว ไม่ยอมรับกรรม

พวกประเภทนี้ไร้ปัญญาขาดเหตุผล ขาดอารมณ์ที่ต้องสร้างในกรรมฐาน ชั้น ๕ รูปนามต้องเป็นอารมณ์ ภายกับจิต รูป กับนามเท่านั้น

แล้วพัฒนาจิตที่เกิดทางตา รับผัสขอบทางตาบ้าง ดูสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีก็กำหนดเห็นหนอให้มันดับไป

รูปก็เป็นรูป ตาก็เป็นรูป ผันกัน จิตรู้ว่าเป็นรูปอะไรคือตัวนาม แล้วแยกออกไป รูปกับตาเป็นคนละอัน เป็นอันเดียวกัน ได้อย่างไร

เราเอามาเป็นอันเดียวกันถึงได้โกรธเขา ลงโทษเขา แล้วโยมจะไปญาณ ๑๖ ไหนเล่า ญาณโตงเตงแท้ ๆ ตรงนี้ไม่มีใคร ทำได้

ขอฝากไปคิดโดยทั่วหน้ากัน เอรูปนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ให้ได้ แยกรูปแยกนามออกไป โยมจะไม่ผูกความโกรธไว้ในใจ จะแยกออกไปเป็นชิ้นส่วน ของใครของมัน เราจะเอามาปนกันทำไมเล่า

ถ้าโยมมีทิฐิ ไม่ต้องมานั่งกรรมฐาน รับรองทำไม่ได้ ได้กฎแห่งกรรมติดตัวไป แล้วโยมจะเสียใจต่อไปภายหลัง เป็นที่น่า เสียหาย มาพบของดีต้องเอาไปให้ได้

“ของดีอยู่ที่ไหนหรือคะหลวงพ่อา”

“ของดีไม่ใช่อยู่ที่อาตมา อยู่ที่โยม โยมไม่นำของดีมาใช้ โยมก็ไม่ได้ของดีในตัวเอง ของดีมีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่ทุกคน ไม่สนใจในตัวเองนะ”

จะละทิฐิเสีย ละมานะความเป็นอยู่ในชีวิตจิตใจของตน ทั้งอารมณ์ของเก่าที่เราเคยมีนิสัยแบบนั้นมา การเจริญกรรมฐานต้องการรู้นิสัยตนเอง ต้องการจะเปลี่ยนภาวะให้กลับร้ายกลายเป็นดี มั่งมีศรีสุข

บางคนเป็นอิสลาม มานั่งกรรมฐานสามสัปดาห์ บอกว่า หลวงพ่อ เต๋ยานี้ขายดิบขายดี เมื่อวานขึ้นนี้นำเงินมากถวายหมิ่น หนึ่ง นำพระพุทธรูปมากถวายด้วย นี้อิสลาม ขออนุโมทนา

ชาวพุทธแท้ ๆ ก็ยังได้ดี มีสุขแก้ปัญหาที่เกิดด้วยอริยสัจสี่ ทุกข์เกิดแล้ว หาสาเหตุของทุกข์ ด้วยการกำหนดทุกข์หนอ มัน ทุกข์ตรงไหนจะ

สมาธิบำเพ็ญจิตภาวนา ปัญญาจะบอกทุกข์เกิดขึ้นตรงนั้น ต้องแก้ตรงนั้น อย่าไปผัดเจต ไปให้ผีเจ้ามาแก้ เอาหมอดูมา แก่ มันไม่ถูกเรื่อง

เราสร้างกรรม เราก็ต้องแก้เอง ไม่ใช่คนอื่นมาแก้ไข ขอฝากญาติโยมไว้ต้องอดทน บางคนนั่งไม่อดทน ปวดหนอ กำหนดตายให้ตายได้ไหม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ยิ่งปวดหนัก จะได้รู้กำหนดของมันว่า ปวดขนาดนี้ จะทนได้ไหม

ตั้งสติอารมณ์ เดียวก็จะแตกออกไปเป็น รูป-นาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เวทนาอาศัยรูปเกิด มันมีสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวดรวดร้าวในสกลกาย

จิตรู้แล้วก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หาเหตุที่ทุกข์เกิดได้ก็เป็นอนัตตาแล้ว ปลอดภัยไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พระไตรลักษณ์ก็แจ่มชัด นั่นคือวิปัสสนา



เมื่อเกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว รับรองโยมจะไม่โกรธใครเลย จะไม่ลงโทษใคร จะมองคนในแง่ดีเสมอ

อย่างนี้อตมาเคยพูดไว้ จะรักใคร่รักเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เอาไว้เกลียด ๕๐ เปอร์เซ็นต์ อย่ารักให้หมดตัว อย่าเกลียดให้หมดตัว เอาไว้เผื่อเราจะรักกันอีก จะได้มองหน้ากันได้ถูกต้อง

ขอให้รู้จริงสักหน่อย ไม่รู้จริงเลย เกลียดใครเกลียดให้หมดบ้าน เกลียดพ่อแล้วเกลียดลูก แล้วยังเกลียดหลานอีก นำเสียดาย เสียใจด้วย

มาทำกรรมฐานขอให้ทำจริง ๆ สร้างบุญให้เกิดความสุขให้จริงจัง อย่าไปเกลียดใครเลย
ปีนี้มะแมเข้าสุปฏิวอกอีกสองวันนี่ นี่เกิดกัลยาณ หลบเข้าใต้ต้นพฤษภา หลบเข้าสมาธิบำเพ็ญจิตภาวนา สมาธิเป็นร่มใหญ่ ภายในย่อมร่มเย็นเป็นสุขตลอดรายการ

ขณะที่พูดนี้อาพาหนัก ยังพูดให้โยมฟังได้ โยมปวดเมื่อยนิดหน่อยทนได้ไหม คนนี้จะตายอยู่ในโบสถ์วันนี้นะแล้ว ก็ยังทนตะเกียกตะกายมาพูดให้ฟัง

แยกรูปแยกเวทนาออกไป ให้มันปวดของมันไปก่อน แล้วเราก็กวาดความปวดไว้ที่อื่นก่อน แล้วก็เอาความดีมีปัญญามาพูดให้โยมฟัง

เวทนาที่กำลังปวดหนัก แล้วเราก็กวาดออกไปซิ ถ้าเอามาปนกัน เอาไขว้ไว้ในใจ เอาความทุกข์มาไว้ในใจ โยมจะมีทุกข์ระทมขมขื่นแค้นไหนประการใด

ถ้าท่านเป็นสามีภรรยาทะเลาะกัน ลูกจะหาความสุขไม่ได้นะ ข้อนี้ไม่มีใครคิด อตมาพยายามคิดให้เสมอ คือ กรรมฐานขอฝากไว้ พ่อแม่รักกันดี ปรีชาหาหรือกันดี ลูกดีใจมาก มีความสุข สว่างฟ้าสว่างดิน เหมือนพระจันทร์ลอยเด่นอยู่ในนภากาศ พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่เอาเหนือเอาใต้กันเลย จนกระทั่งแก่แล้วนะ ลูกบ้านนั้น ไม่มีความสุขเลย เหมือนฟ้ามันมืด เหมือนเมฆหมอกมาบังพระจันทร์ฉะนั้น

จะรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจก็ดี อย่าไปสนใจกับคนอื่น สนแต่งานในหน้าที่ ท่านจะสร้างความดีต่อไป ไม่ต้องมองใครในแง่ร้าย มองคนในแง่ดี ถึงจะอิจฉาเราอย่างไรก็กลับไปหาเขาเอง เขาสร้างความดีครองของเขาเอง

เราก็ตั่งจิตบำเพ็ญจิตภาวนา กำหนดจิตด้วยการทำงาน จิตก็แสดงออกด้วยปัญญา จริตต่อการทำงาน จริตต่อหน้าที่ จริตต่อวาจาที่พูด จริตต่อบุคคล จริตต่อความดีที่สร้างมานานจะนั้น

คนเราที่จิตไม่สงบมีหลายประการ ไม่ได้เคยฝึกกรรมฐานไว้จิตสงบยาก

๑. มิไม่พอ จิตไม่สงบ

๒. ถูกเบียดเบียนจิตใจ

รับรองหาความสุขไม่ได้เลย โดนเบียดเบียนจิตใจ ถ้าไม่ฝึกกรรมฐาน ท่านจะหาความสุขไม่ได้ ท่านจะไม่มีสมาธิ ถ้าท่านฝึกไว้ก่อน ท่านจะไม่กลัวเลย มีแต่ไหนท่านก็เอาแค่นั้น ตามมีตามเกิด ประเสริฐจริง ๆ

๓. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ท่านจะมีความสุขได้หรือ ท่านจะมีความสุขได้ไหม ถ้าไม่ได้ฝึก

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติ

รับรองได้เลย ท่านจะมีความสุขสงบเลย มีแต่ความวุ่นวาย ไอ้โน่นก็ซำรุด ไอ้นี้ก็ซำรุด อินทรีย์ก็หย่อนยาน หน้าที่การงานก็บกพร่อง หาความสุขไม่ได้หรือจะบอกให้

๕. สิ่งแวดล้อมดังไปในทางชั่ว



สิ่งแวดลอมในหมู่บ้านของตนคอยจะตั้ง รับรองจิตไม่สงบแน ๆ มันคอยจะตั้งไปทางโน้น ตั้งไปสูทางนี้ จิตก็เลยพะว้าพะวัง รักพี่เสียดายน้อง จิตไม่สงบ

๖. ครอบครัวยังไม่มีความสุข

ทะเลาะกันตลอดรายการในครอบครัวของตน ท่านจะมีความสุขสงบได้หรือ ท่านจะมีความสุขจากความสงบไม่ได้เลย

๗. ใช้เวลาว่างเกินไป

คนไหนว่างไม่มีงานทำ จิตไม่ดี ไม่สงบ คอยจะออกไปคิดเรื่องทีละ ๆ เรื่องดี ๆ ไม่เคยคิดเลย มันทำให้จิตไม่สงบ อย่าใช้เวลาว่างเกินไป ต้องว่างก็เลย ไม่ใช่ว่างงาน ทำงานเป็นกรรมฐานต่อไป

๘. มัวเมาบวมข

ท่านจะหาจิตสงบไม่ได้เลย

ขอฝากเจริญพรให้ท่านฟัง เรื่องจริงมีอยู่ในเหตุผล เรียกว่า **วิทยานิพนธ์ชีวิต** หาความสงบไม่ได้แล้ว ขอให้ตั้งใจกันเถิด ท่านจะประเสริฐในโอกาสต่อไป

ถ้าฝึกกรรมฐานไว้ดี จะได้มีปัญญา รับรองมีก็พอ ใครจะเบียดเบียนจิตใจก็ไม่ยั้ง โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ปีศาจไม่ต้องกลัว เพราะเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

ร่างกายอวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติก็ไม่กลัว ตั้งสติไว้อย่างทีอาตมาเป็นอยู่ขณะนี้ ก็ตั้งสติกำหนดได้ เพราะเราฝึกไว้ก่อน

สิ่งไหนจะเบียดเบียนไปในทางชั่ว เบียดเบียนจิตใจให้เราอากำใจ เราก็ไม่ท้อ จิตก็สงบปรารภธรรม ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ครอบครัวยังมีความสุขเกิด สามิภรรยาอย่าทะเลาะกันเลย สองคนตายายหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ เจริญภาวนาให้ลูกปลุกฝังให้หลานอยู่เย็นเป็นสุข นี่ถึงจะถูกต้อง

ไม่ใช่ทำบุญไปสวรรค์ ทำบุญไปนิพพาน น้ำลายไหลยืด ฟุ้งเทศน์กันไม่พัก เลยกวักติดกันเทศน์กันหมดตัว เดียวทอดกฐินผ้าป่า

ขอเจริญพร วัดนี้ไม่ต้องนะ อาตมาจะทำบุญกับโยม ให้กลับไปมีความสุขในบ้าน กลับไปแล้วขอให้ไปเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี มั่งมีศรีสุข ให้ลูกหลานเป็นดอกเตอร์ เท่านั้นพอใจแล้วในโลกมนุษย์

ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่าไปสวรรค์นิพพาน แค่นั้นต้นก็มีแต่ความทุกข์หาความสุขไม่ได้เลย ไหนเลยจะไปสวรรค์ นิพพานกับเขาได้ ขอฝากไว้

แต่ต้องขอกัย ที่ไม่ได้รับความสะดวก กฎอาตมาก็รู้ หอ้งแถวกรรมฐานจะรื้อสร้างเป็นตึกสองชั้นทั้งหมด โอกาสหน้าจะบริการให้ดีกว่านี้ อาตมาจะให้ความสะดวกความสบายแก่โยมทุกประการ

ขอให้โยมตั้งใจทำกรรมฐาน อย่างทำจิม ๆ จ้า ๆ ต้องกำหนดกระทั่งกลับบ้าน อยู่บ้านต้องทำที่บ้านด้วย กำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียด เหยียดขา กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรมให้ครบ

เดินจงกรม เดินไปไหนก็ตั้งสติไว้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ก็ตั้งสติให้มันถูกต้อง จะรู้วาระจิตใจของตนและของคนอื่นเขา จะได้แก้ปัญหาตรงนั้น

ไม่ใช่แก้ปัญหาไปเอาเจ้ามาเข้าทรง เป็นที่ฟัง แล้วไหว้ผีสงกัน



น่าจะให้ตัวเอง ว่าตัวเองมีของดี เอาของดีมาอวดเขาบ้างสิ มีของดีอยู่ในตัวเองเอาไปทิ้ง เอาของไม่ดีมาใช้ น่าเสียดายนะ น่าอับอายขายหน้า มีของดีก็ไม่ใช้ เอาของไม่ดีออกมาอวดเขาเสียได้ เป็นที่น่าเสียดายมาก ขอฝากไว้
