

กฎแห่งกรรม - รู้ได้จากเวทนา

(กฎแห่งกรรมของโยมอ่อน)

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

P402

สำหรับผู้ปฏิบัติซึ่งจะได้ผลภายใน ๗ วันนั้น ต้อง
ก้าวหน้าอย่างนี้ หูได้ยินเสียง เกิดสัมผัส ก็ตั้งสติไว้ที่หู เอา
จิตปักไว้ที่มันสัมผัส จิตเกิดขึ้นแล้ว เสียงนั้นเป็นเสียงดำ เสียง
ว่า หรือเสียงที่เขาพูดกัน ค่อยกันตามไปสนใจฟังในเรื่องนั้น จึง
กำหนดว่า **เสียงหนอ ๆ** เป็นต้น

ในเมื่อสติควบคุมจิตเข้าไว้ได้ตามสัมผัสนี้ คืออินทรีย์ทางหู
สติดีศีลก็มา เป็นต้น มารยาทก็เกิดขึ้นในจิตใจ จิตใจก็ดี จะพูด
ออกมาพาทีกี่มีปัญญา มันเกิดขึ้นเป็นอานิสงส์ของตนเอง
สำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น ผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่เกิดประโยชน์เลย

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ทางนั้น **จมูกก็ดี** เมื่อได้กลิ่นจะ
เหม็นหรือหอมไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ **มีสติควบคุมในการดม**
กลิ่น ลิ้นลิ้มรสอาหาร ก็ตั้งสติไว้ทำได้ รับรองเลยว่าต้องได้ผล
สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

สำคัญผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่กำหนด ไม่ใช่สติ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติเลย ว่างเปล่า ไม่ได้ผล คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น มีหน้าที่การงานต้องสัมผัสอยู่ตลอดรายการ ลิ่นรับรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ต้องปฏิบัติกำหนด ตักอาหารก็ต้องกำหนด เคี้ยวก็ต้องให้ละเอียด กำหนดกลิ่นด้วย ก็ได้ใจความออกมาว่า ต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดทั้งนั้น

อิริยาบถคู้เหยียด เหยียดขา ก็ต้องกำหนด เราจะได้รู้อิริยาบถของเรามีที่ระยะ คู้มามีที่ระยะ เหยียดออกไป มีที่ระยะ ถ้าท่านทำช้า ๆ ท่านจะเห็นสภาวะธรรม ถ้าทำเร็ว ๆ จะจับไม่ได้ว่ามีที่ระยะ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องจับจุดนี้ไว้ก่อน ต้องทำจุดนี้เป็นเบื้องต้น จึงจะกำหนดได้

บางคนนั่งกรรมฐานเป็นปี ๆ ไม่ได้ผลเลย มีแต่เรื่องราวไม่เข้าเรื่อง สิ่งที่เปลืองเวลา ถ้าปฏิบัติกำหนดอิริยาบถอย่างนี้ มันจะสำรวจ ระวัง หน้าที่การงานของตน มันจะไม่มีความขยันสำหรับตน ไม่ใช่ขยันนอกหน้าที่การงานของตน ไม่ใช่ตนไปรับผิดชอบคนอื่นได้

คนเราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้โดยวิธีนี้ เรียกว่า **พระกรรมฐาน** ตั้งสติควบคุมจิตไว้ ไม่ให้จิตต้องหลงไหลไปสู่ที่ต่ำ ต้องฝึก **การกำหนดนี้เป็นตัวฝืนใจ เป็นตัวธรรม เป็นตัว**

ปฏิบัติ มันอยู่ตรงนี้ ถ้าเราทั้งหลายไม่สนใจในเรื่องนี้แล้ว ช่วยไม่ได้ ก็ยากอยู่

ผู้ปฏิบัติแล้วจะมีมารยาททางกายออกมา จะนั่งเรียบร้อย จะพูดจาก็เรียบร้อย ก็เกิดปกติคือ ศิล ใต้แล้วข้อหนึ่ง ถ้าย อูจจาระ ปัสสาวะ ก็ต้องกำหนดในภาคกาย มีสติอยู่ตลอด รายการ อันนี้มันก็เกิดผลด้วยปัญญาของตนเอง ห้องน้ำ เว็จกุฎี เป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสติทั้งนั้น จะได้ไม่ประมาทในห้องน้ำ อาจจะไปเป็นอัมพาตก็ได้ นี่ด้วยความประมาทของตน

ในห้องน้ำมันสั้น เพราะน้ำต้องใช้กับพื้นตลอดเวลา เช่น ห้องอาบน้ำ เป็นต้น เข้าไปแล้วก็ย่องด้วยการกำหนดจิต มีสติเป็นการฝึกหัด ทำให้จิตเราเข้าสู่ภาวะด้วยการไม่ประมาทของชีวิต การพลาดผิดจะน้อยลงไป ถึงจะมีผิดบ้างถูกบ้าง ก็น้อยลงด้วยความไม่ประมาท จิตก็เกิดละเอียดอ่อน ทำอะไรก็เรียบร้อย ทำอะไรก็คล่องแคล่วว่องไว จิตใจก็เป็นธรรม เป็นกิจกรรมของพระกรรมฐาน

ผู้ใดปฏิบัติได้ปัจจุบัน รับรองคนนั้นเรียบร้อยทั้งกาย ทั้งวาจา จะมีจิตแสดงออกทางด้านวาจาก็ดี มารยาทก็ดี ศิล ควบคุมอยู่ เป็นปกติแน่ จิตใจก็มีมารยาทดีอีกด้วย นักปฏิบัติ

อย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้ **ในด้านกายานุบัสสนาสติปัฏฐาน** อยู่ตรงจุดนี้

อิริยาบถทั้ง ๔ ในการเจริญกายานุบัสสนาสติปัฏฐาน ต้องมี ๔ อย่าง กาย **ยืน** ก็ทำได้ **เดิน** ก็ทำได้ **นั่ง** ก็ทำได้ **นอน** ก็ยังทำได้ ต้องมี ๔ อิริยาบถ เป็นบทยัญญัติของสติปัฏฐาน ๔ คือทางสายเอกบอกไว้ชัด

คนที่หุนหันพลันแล่นนั้นไม่ได้ควบคุมจิต ไม่ได้ปฏิบัติเลย สติจึงไร้ผล คนเราจึงขาดสติในข้อนี้ ดังนั้น **ตัวกำหนด คือตัวฝืนใจ เป็นตัวธรรมะ** คนเราถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนแล้ว มันจะเป็นแก่ความถูกใจ แต่ไม่ถูกต้อง อยู่ตรงนี่นะ

นักปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติเลย ตั้งแต่หน้าที่นี้เป็นต้นไป ไม่เดินพริบพริบ ๆ อย่างนั้นเดินโดยขาดสติ จะรีบร้อนอย่างไรไม่ได้ เพราะจิตมันเร็วต้องยับยั้ง ต้องใช้สติ จะเดินไปห้องน้ำ ห้องอาหาร ก็ต้องเดินจงกรมไป นี่คือวิธีสำหรับนักปฏิบัติกรรมฐาน เราจะพริบพริบ หุนหันพลันแล่นไม่ค่อยดี มันก็เกิดมารยาทไม่ดีเกิดขึ้นทางกาย และวาจาด้วย

อันนี้ผู้ปฏิบัติต้องสนใจในตัวเอง ไม่มีใครทำให้ใครได้ ต่างคนต่างทำจึงจะได้ ของใครของมัน **ต้องสำรวจวาจา สำรวมจิต สำรวมกาย อินทรีย์นี้แหละตัวสำคัญ จึงต้องมีการ**

กำหนดสำรวมอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้พลาด ไม่ให้ประมาทของจิต มันก็เกิดเป็นข้อคิด คือ ปัญญา

ทำอะไรซ้ำ ๆ โบราณท่านว่า ได้พริ้งเลื่องงาม กามคุณ ๕ ต้องกำหนดทางช่องทวาร ๖ ประการในกามคุณนี้ชัดเจน จึงต้องปฏิบัติในข้อนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ยากนัก พอจะปฏิบัติได้ แต่เราไม่ทำ ไม่เป็นธรรมชาติ เลยก็มาปฏิบัติธรรมไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด มีแต่โทษ หาประโยชน์ไม่ได้

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต้องมีเวรมีกรรม มีมารผจญ เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเขาลองดู เราก็ไม่ย่นต้องตั้งสติไว้ สำรวมไว้ ระวังไว้ ตั้งใจให้ตรงตรงที่หมายในสติของตน อย่างนี้เป็นผลปฏิบัติ

ถ้าเรามาอยู่ในห้องกรรมฐานเดินพริ้วพริ้ว แล้วไปเดินจงกรมซ้ำ ไม่ได้ผล ต้องเริ่มเดิน **ยืน นั่ง นอน ทั้ง ๔ อริยาบถ ต้องซ้ำหมด ทั้งนอกและในห้องกรรมฐาน** มาอยู่ห้องกรรมฐานมาคุยกันก็ไม่ได้ผล แล้วจะว่ามานั่งปฏิบัติไม่ได้อะไร เพราะตัวเราไม่สนใจในตัวปฏิบัติ เลยไม่ได้อะไรกลับบ้าน เพราะธรรมะอยู่ที่ตัวเรา ต้องฝึก คือตัวกำหนด เป็นตัวฝึกใจ ให้รู้สึกนึกคิดในสัมปชัญญะ เรียกกำหนดว่า **รู้หนอ** เป็นต้น

นักปฏิบัติธรรมต้องเอาจุดนี้เป็นจุดแรก ด้วยการเจริญสติ
ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นี่สำคัญมาก อิริยาบถ ๔ มี
ความหมายอย่างนั้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีหลักอยู่ ๓ แต่ใช้อิริยาบถ ๔
ยืน มีเวทนา **เดิน** ก็มีเวทนา **นั่ง** ก็มีเวทนา **นอน** ก็ยังมีเวทนา
(ถ้าเรานอนตลอดวันตลอดคืน มันก็ใช้ไม่ได้) **เป็นโรคกายโรค
ใจตลอดรายการ นี่ความหมายของเวทนา**

เราจะยืนนอน ๕ ครั้งก็มีเวทนาแทรก เดินจงกรมก็มีเวทนา
แทรก นั่งเจริญกรรมฐานก็มีเวทนา นอนลงไป ถ้าไม่พลิกตัวมัน
ก็ย่อมจะมีเวทนาเป็นธรรมดา ต้องกำหนด ๔ อิริยาบถแท้ ๆ
แต่**ข้อปฏิบัติมี ๓** คือ **สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา**

เวทนา แปลว่า **ทนไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้** มันจะเกิดก็
ต้องเกิด มันจะดับก็ต้องดับ มันเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็ตั่งสติไว้ จะ
ได้รู้ว่าเวทนานั้นเป็นอย่างไร มีน้ำหนักมากแค่ไหน ประการใด
มันเป็นปัจจัยจัดตั้งสำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น เราต้องรู้อย่างนี้จึงจะได้
ชัดเจน ไม่ใช่ทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ แล้วจะได้อะไร ไม่เกิดประโยชน์
เลย แยกรูปแยกนามก็ไม่ได้ ชั้น ๕ รูปนามก็ไม่ใช่อารมณ์
ไหนเลยจะข่มจิตใช้สติปัญญาได้ ไม่เกิดประโยชน์

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสุขเจือปนด้วยความทุกข์ ก็กำหนดเสีย ทุกอิริยาบถ เป็นทุกอย่างมี ๔ บท ทั้งหมด บางคนไม่เข้าใจ ๔ บทคืออะไร ไม่ทราบเพราะไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ยังไม่รู้ เพราะไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ เพียงแต่รู้แต่ไม่ทำ ไม่ได้ทำเลยนะ แล้วมันจะรู้ได้อย่างไร จะรู้แต่ของปลอมย้อมในใจ จิตใจก็จอมปลอม จิตใจเก้ เล่ห์ออกนอกประเด็นนี้ จึงขยันนอกหน้าที่การงาน ในหน้าที่การงานของตนไม่ขยัน คนประเภทนี้มีมากหลายทั่วไป

ทุกขเวทนา สุขเวทนา = สุขกายสุขใจ เดี่ยวก็ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ตลอดรายการ ต้องกำหนดจะได้รู้ว่าเป็นสุขไม่แท้ กายมีโรค ใจมีโรค นี้เรียกว่า สุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ก็ต้องกำหนด ตั้งสติไว้ให้ดีในเวทนาทั้ง ๔ นี้

เวทนาในอิริยาบถ ๔ ต้องเป็นแน่ เสียใจดีใจก็กำหนด เราจะได้รู้วิธีการของมัน เราจะได้ปฏิบัติได้ แก้ไขปัญหาได้ **เวทนาทำให้เรารู้กฎแห่งกรรมได้ดีมาก** เราจะเห็นกรรมของตนเอง คือ **เวทนาหนัก** ขอฝากญาติโยมไว้ **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ผู้ปฏิบัติธรรมต้องท่องไว้ก่อน ว่าเป็นขั้นตอนที่ ๒ ต้องมีเวทนาอย่างนี้เป็นประจำทุกอิริยาบถ

หมายความว่าเรามีสติดี สัมปชัญญะดี ต้องกำหนดเวทนา ก็เป็นเรื่องเล็กไป ชั้น ๕ รูปนามก็เป็นอารมณ์ เวทนาจึงแยก ออกเป็นสัดส่วนได้ โดยทำนองนี้

คำว่าตัวกรรมเห็นชัด คือ เวทนา ถ้าเราหนึ่งเมื่อยแล้วเลิก เดินจงกรมเมื่อยเลิก รับรองทำอีกหมื่นปีก็ไม่พบกฎแห่งกรรม จากการกระทำของตนเอง ไม่พบแน่ ทำอย่างไรก็ไม่พบ ขอฝาก ประารภกรรมไว้ในข้อนี้

มีหลายคนที่พบกฎแห่งกรรมจากเวทนา พระพุทธเจ้าทรง แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ในมรรคมี องค์ ๘ ชัดเจน

๑. รำลึกชาติได้ เพราะสติดี ก็รำลึกเหตุการณ์ของชีวิตได้ สะสมเอาไว้

๒. เวทนาหนัก เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จากตัวเวทนา เท่านั้น ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ มันจะเกิดโผล่ขึ้นมา

ยกตัวอย่าง **หมอลอ** ปวดศีรษะจะแตก ทานยาก็ไม่หาย ทำอย่างไรก็ไม่หาย ทนตายให้ตาย นั่งตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาเลิกนั่งกรรมฐานหายปวด นั่งที่ไรปวดศีรษะแทบแตก เลยแตกโป้งออกไปเลย รำลึกชาติได้ ที่เมื่ออดีตชาติ ไปฆ่าเขาที่น้ำตกเอราวัณ จังหวัดกาญจนบุรี และตัวเองจะต้องไปตายที่นั่นด้วย นี่รู้กรรมอย่างนี้ ถึงอย่างไรก็ต้องตาย ถูก

เขาฆ่าตาย เพราะครึ่งอดีตชาติไปฆ่าเขามา เท่านั้นแหละ
หายปวดศีรษะแล้ว นี่รู้กฎแห่งกรรม มาทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ กัน
อย่างนี้นะ ไม่รู้หรอก จะรู้กรรมอะไร เพียงแต่ไปรู้ของคนอื่น
เขา ตัวเองไม่รู้ ไปทลายกรรมให้คนอื่นเขาถูกที่ไหน ต้องรู้ตัว
เองก่อน

ตัว **เวทนา เป็นตัวรู้ชีวิต** สติปัญญา ๔ ด้านกาย ยืน
เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา มีสติไว้ จะรู้รำลึกชาติได้ใน
ข้อหนึ่ง รำลึกเหตุการณ์ของคุณแม่ คุณพ่อ จะไม่ลืมใน
บุพการีแน่นอน นี่คนนี่จึงรู้จริง คือตัวธรรมะ

เวทนาเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดให้ได้ เท่าที่อาตมา
สังเกตมา กระทบครูบาอาจารย์บางรูป เวทนาเกิดก็เลิกแล้ว
ทำไม่ได้แล้ว กำหนดส่งเดชไป น่าเสียดายนะ ไม่รู้จริง ไม่รู้
จริงอย่าสอนเขานะ สอนเขาไม่เกิดผล มันไม่ขลัง

ยกตัวอย่างอีกสักตัวอย่าง.....นี่สมัย ๓๐ ปีก่อนนั้น
พ.ศ. ๒๔๙๖-๒๔๙๗ ที่วัดพรหมบุรี ไครมาเจริญกรรมฐาน
ต้องอยู่ศาลาการเปรียญ มีประสบการณ์จากกรรมฐานจาก
โยมผู้หนึ่ง ชื่อ **โยมอ่อน** และโยมที่อยู่ข้างองค์กรักษ์ แม่สู้ม
อาจจะจำได้ เสียชีวิตไปแล้ว ตอนนั้นอายุตั้ง ๗๐ กว่าแล้ว
ปวดหัวไม่พัก ปวดหัวจะแตก อาตมาบอก “โยมกำหนดไป

ตายให้ตาย จะได้อำนาจแห่งกรรมของเราเอง” ปวดศีรษะจะแตก จะแยกออกเป็นสองส่วนแล้ว ไปขอยามาทานก็ไม่หาย เลิกหนึ่งเมื่อใดหายเมื่อไหร่ ถ้าไปหนึ่งเมื่อใด ปวดน้ำตาไหล พรวด ๆ น้ำตาไหลเลย อย่างนี้เป็นต้น

ยมผู้นี้กลับปฏิบัติได้ เดี่ยวแตกโป่ง แยกเป็นรูป นาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ นี้ต้องแยกอย่างนี้ ไม่ใช่ฟังเทศน์ ลำดับญาณ แค่งงวยบ ยังทำไม่ได้ อย่างที่เขาปฏิบัติกัน เลย ก็ไม่รู้ว่าญาณอะไรกันแน่อย่างนี้ **พระเบ็ดศีรษะโป่ง**

ออกไป จิตใจก็เข้าสู่ภาวะเป็นปัญญา รำลึกกฎแห่งกรรม ได้ ก็มาถวายรายงานสอบอารมณ์ บอกว่า **“หลวงพ่อดีครับ ผมรำลึกได้แล้ว บัดนี้หายปวดหัวแล้ว”**

“เมื่อก่อนนี้นานมาแล้ว อำเภอรพรมบุรีนี้เอง เด็ดกวัด สมัยก่อนเรียนหนังสือกับพระ อยู่กระทั่งโตเป็นหนุ่ม จนกว่าจะบวชในพระศาสนา ขณะนี้อายุ ๗๘ แล้ว รำลึกกฎแห่งกรรมไม่ได้ว่าทำอะไรไว้ ลืมไปแล้ว ปวดหัวแตกโป่งออกมา ปัญญาเกิด นี่คือเวทนา ปัญญาเกิดต้องรำลึกชาติได้ คือ **“กฎแห่งกรรม”**

เมื่อก่อนนี้มีโรงยาฝิ่นอยู่ข้างวัดเตย เขาเรียกบ้านพลู ไปไทร คนสูบยาฝิ่นกันมากมาย มีอาแป๊ะแก่คนหนึ่งอยู่ใกล้

วัด ขโมยมาลักของมากมาย จึงจ้างเด็กวัดไปยิงใช้ปืนเก็บ
ใส่ลูกโดดเป็นเงินกลม เอาดินปืนใส่

เวลาประมาณ ๔ ทุ่ม ขโมยคนที่ไปลิกของอาแป๊ะ
กำลังนอนหลับยาฝิ่น ในโรงยาฝิ่นสมัยก่อนนี้เป็นสังกะสีผุ ๆ
และแฝก **เด็กวัดก็เอาปืนไปจ่อที่ศีรษะ สับไกยิงทันที หัว
ระเบิดตายคาที่** จนบัดนี้ยังไม่มีใครรู้ว่าใครเป็นคนยิง ตาย
ฟรีไป

คนที่ตายเป็นขโมยลักเล็กขโมยน้อย จนคนเอื่อมละอา
ก็จ้างเด็กวัดแก้งไปยิง แล้วนำปืนไปคืนอาแป๊ะ ได้ค่ายิง
๑๒ บาท เด็กวัดคือโยมอ่อนและพวก พอระลึกได้แล้ว โยม
อ่อนก็แผ่เมตตา ขออโหสิกรรม ตั้งแต่นั้นมาก็หายปวดศีรษะ
นี้ได้จากเวทนา...

...กรรมชั้ดทันตาเห็นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
แน่นอน ขอฝากไว้ด้วยนะ เวลาที่เวทนานิดหน่อยเล็ก รับรอง
ไม่รู้กฎแห่งกรรมที่ตัวทำอะไรไว้

โยมอ่อนก็แผ่เมตตาขออโหสิกรรม อย่าเอาเวรเอา
กรรมแก่ข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าขอยกกุศลจากกรรมฐานอุทิศให้
ท่าน ดวงวิญญานจะสิงสถิตอยู่คฤภาพใด ขอให้รับทราบการ
อุทิศส่วนกุศลนี้

ถึงแม้ว่าคนที่ตายสุบยาฝิ่น ตายไปแล้วมีคนชอบมากมาย เพราะจะได้ไม่ไปลักขโมยอีก และอนุโมทนาที่ไปฆ่าเขาตาย แต่ก็ต้องเป็นบาปเพราะไปฆ่าเขา

จะฆ่าแมว ฆ่าสุนัข ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ขายก็ต้องบาป เพราะปลิดชีวิตเขาตาย เอาชีวิตเขาเป็นเดิมพันในการค้าขาย มันต้องบาปทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะกางกั้นไม่ให้บาป ฆ่าเขามันก็ต้องบาป ฆ่ายุ่ง ฆ่าเลือด ฆ่ามด ฆ่าหนูก็ต้องบาป ไม่มีอะไรที่ว่าไม่บาปนะ ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย

มีข้าราชการทหารนายหนึ่ง **เคยเผาผด** มาเจริญกรรมฐาน **รู้สึกมดมากัดเป็นแถว** ต้องกำหนด ต้องใช้กรรมเสียให้ได้ จึงจะสำนึกได้ว่า เมื่อเป็นเด็กเคยเผาผดเป็นรัง ๆ มดแดงมะม่วง เอาไฟใส่เผาเลย ถึงเวลาเข้ามันมากัดคนนี่คนเดียว ก็คือเวทนานั่นเอง ก็กำหนด มดแดงกัดหนอ มดแดงกัด สติดีปัญญาเกิด เราจะรำลึกได้ว่า ไปเผาผดแดงมาก่อน อย่างนี้เป็นบาปเหลือเกิน เราจะทราบได้จากกรรมฐาน

บางคนทำเป็นปี ๆ ยังไม่รู้จักกรรมของตัวเอง ทำไมไม่รู้ ตอบได้ทันทีว่า เพราะทำไม่จริง ทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ พอปวดเมื่อยเห็นแก่ตัวก็เลิกไป มันจะรู้เรื่องอะไรเล่า จะไม่รู้กรรมอดีตของตนแต่ประการใด

ตั้งแต่นั้นมา โยมอ่อนก็ทำบุญ ถวายสังฆทานเพิ่มขึ้น
แล้วนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อุทิศส่วนกุศลให้แก่คนตายที่
ไปทำเขาไว้ เเวกรรมก็โอหสิได้เหมือนกันนะ เขาได้รับบุญ
กุศลเข้า เขาจะอโหสิกรรมให้พวกเราทั้ง ๆ ที่ฆ่าเขาตาย อันนี้
เป็นบทอันสำคัญ มีความสำคัญมาก **ต้องกำหนดใช้สติ**
หน่อย เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เวทนาจับจุด
กฎแห่งกรรมได้อย่างนี้

บางคนไม่รู้กรรมเลย สร้างแต่กรรมทำเข็ญตลอด
รายการ นั้นแหละเพิ่มกรรม เพิ่มบาปไว้ในใจ ตัวเองก็ไม่รู้ว่า
ตัวทำบาปหยาบช้า ตัวยุยง ตัวเสียดสี ก็หาได้รู้ดีไม่ ต้องได้
จากกรรมฐาน เห็นเวทนาหนัก กำหนดเข้า ปัญญาเกิด จะได้
รู้ว่า เราไปเสียดสี เราไปอิจฉาเขา อย่าทำเลย มันจะแจ้งใน
จิตใจของเรา จากเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้

ขอฝากนักกรรมฐานไว้ด้วย อย่าคิดว่าเวรกรรมไม่มีนะ
บุญทำกรรมแต่ง สมองเวรกรรมตลอดรายการ สะสางหน่วย
กิตเข้าไว้ ม้วนเทปเข้ามาด้วยกรรม บาปกรรมจะต้องเปิด
ออกไปในเทปนั้น ต้องรับกรรมในปัจจุบันนี้ ไม่ต้องไปเอา
ชาติหน้า ชาตินี้แสนจืดแล้ว และจะเห็นกันต่อไปเมื่อเทป
กรรมนั้นเปิดขึ้นมา ต้องรับใช้กรรมแน่นอน ไม่ว่าใครที่ไหน

พระสงฆ์องค์เจ้าเหมือนกัน อาตมายังต้องไปรับกรรม จะลบ
ล้างกันไม่ได้ แต่หนักเป็นเบา เบาก็หายไป อย่างนี้ขอฝากไว้
นี้ได้จากเวทนาเขียวชะ

แต่เรามาทำเล่น ๆ มาหนึ่งหัวเราะกัน มาหนึ่งคุยกัน เลย
ก็เจอบาปทุกวัน ได้บาปเป็นกิจกรรมทุกวัน เสียเวลาทางบ้าน
มามีใช้น้อย

คนเราต้องหาความสงบ ถ้าความสงบไม่มีแล้ว จะ
รำลึกเหตุการณ์ไม่ได้เลย มันอยู่ตรงนี้นะ

ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาขออนุโมทนาที่อุทิศสำหรับมา
ทุกวันพระ ผลัดกันเข้าผลัดกันออก มาปฏิบัติธรรมเป็นที่น่า
ชื่นใจ อุทิศตั้งใจ เอาของดีไปให้ได้นะ ต้องปฏิบัติ ของดีอยู่
ที่ไหน ไม่ใช่อยู่ที่อาตมา อยู่ที่ตัวโยม คนให้พบ **เรามีของดี
ของชั่วกันทุกคน แต่จะค้นเอาของดีไปหรือของชั่วไป ก็
ตามใจ**

บางคนจิตใจบาปหยาบช้า ก็เข้าเป็นพวกหมู่อันธพาล
กันได้ คนที่ใจบุญสุนทานจะเข้าหมู่อันธพาลไม่ได้ อันธพาล
อยู่ที่ตัวเรา อย่าไปค้นคนอื่น อย่าไปมองคนอื่นเขา บางครั้ง
จิตใจเรามันก็พาลด้วยกัน บางครั้งจิตก็ชั่ว บางครั้งจิตก็ดี
ความดีก็เป็นบัณฑิต จิตอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง

ในเมื่อจิตสงบใจเยือกเย็น จิตประกอบกรรมดีมีปัญญา
ต้องเป็นบัณฑิต ใจฟุ้งซ่าน ใจร้อน จะเป็นอัมธพาล อยู่ตรงนี้
เป็นข้อปฏิบัติ

ตัวเวทนาเป็นตัวรำลึกกรรมได้ ขอให้ทำจริง ๆ
เถอะ ตายให้ตาย แดกให้แดก เกิดขึ้น เตี้ยตั้งอยู่ดับวูป พระ
ไตรลักษณ์เห็นชัด ปัญญา ก็บอกเราเองว่า อ้อ เราทำกรรม
อะไรไว้ **เราจะได้รับรู้ล่วงหน้า เหมือนอาตมารู้ว่าคอจะหัก วันที่
๑๔ ตุลาคม อาตมาถวายสังฆทานให้เจ้ากรรมนายเวรทุกปีไม่
เคยขาด เจ้ากรรมนายเวรมาทวงทุกปี บอกว่าถึงเวลาท่าน
แล้ว ในวันที่ ๑๔ ตุลาคม จะไปหรือไม่ไปอย่างนั้นะ**

แต่เราไม่รู้ว่าใครเขามาทวงกรรม เพราะเราไม่มีจิต
เป็นกุศล จึงรู้ไม่ได้ มัวแต่แส่หาเรื่องที่ไม่ดี จิตที่ไม่มีปัญญา
ไหนเลยจะรู้จักกฎแห่งกรรมของตน ที่เราจะต้องแผ่ส่วนกุศล
ไปให้

การเดินจงกรมยี่นหนอ ๕ ครั้ง ให้ครูอาจารย์สาธิต ให้
ปฏิบัติทีละราย แต่ละรูป อย่าไปบอกเพียงวาจา เขาจะทำ
ไม่ได้ บางคนก็รู้ดี แต่สอนไม่ถูกต้องตามขั้นตอน ขอพระ
เถรานุเถระโปรดจำเอาไว้ นำไปชี้แจงให้ถูกต้อง ชั้นประถม
ยังไม่ได้ จะขึ้นชั้นมัธยมได้อย่างไร รูปนามชั้น ๕ เป็น

อารมณ์ แยกรูปแยกนามยังไม่ออก จะไปบอกโศภสญาณได้
อย่างไร ยังฟังไม่ได้

วันนี้ไปลำดับที่กองทัพภาคที่ ๓ มาแล้ว ลำดับ
เหตุการณ์ของชีวิตนั้นแหละ มีความหมายเรียกว่า ลำดับ
ญาณ ลำดับความรู้ในปัญญาของเรา แยกรูปแยกนามขั้นที่ ๕
เป็นอารมณ์

ขั้นที่ ๑ นี้ สามารถจะต่อถึงญาณ ๑๒ ได้ เกิด
อัตโนมัตติ ยิ่งทำยิ่งเกิด ๆ แยกรูปแยกนามได้ ทำไมจะแยก
กายกับจิตไม่ได้ แยกเวทนาไม่ได้ ต้องได้ **แยกเวทนาได้**
เมื่อใด รู้กฎแห่งกรรมเมื่อนั้น เท่านั้นเหลือกินเหลือใช้เฉพาะ
ภาคพื้นมนุษย์

จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ จะรู้กฎแห่งกรรมของตนได้ คน
ดีต้องมีปัญญาไตร่ตรอง รู้กฎแห่งกรรม กลัวบาป กลัวกรรม
เหลือเกิน คนประเภทนี้จะไม่ยุ่งแยงตะแคงแซะแต่ประการใด

ยืนหนอ ๕ ครั้ง สอนให้ถูกต้อง ตั้งสติตั้งแต่กระหม่อม
ถึงสะดือ หยุดหายใจ หนอ....ลงไป สติจะได้ตามได้ทันที ต้อง
สอนให้มันถูกระเบียบ ยืนสำรวจจากปลายเท้า ยืน....หยุดที่
สะดือ แล้วก็ตั้งสติใหม่ เหมือนเราจะยืนอะไร พอสุดมือแล้วก็

ต้องถอยหลัง ดันใหม่จึงจะมีแรง หายใจแล้วก็กำหนดหนอ....
ไปถึงที่กระหม่อม ๕ ครั้ง ลืมตาเดินจงกรมต่อไป

ขอให้สัทธิและปฐมนิเทศแต่ละคน แต่ละรายให้เขาได้
ไปเลย ไม่ใช่พูดแต่ปากใช้ไม่ได้ ขอฝากไว้

จุดมุ่งหมายอันหนึ่ง คือ **พองหนอ ยุบหนอ** บางคน
ทำไม่ได้เลย มาอยู่หลายครั้งแล้ว ถามว่า พองหนอ ยุบหนอ
ทำอย่างไร ทำให้ดูซิ ทำไม่ได้เลยนะ น่าเสียดายมาก

หายใจยาว ๆ พอง....แล้วลงหนอ....ให้ได้จังหวะ
หายใจออกยาว ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ท้องมันจะพองยุบ
เหมือนลูกโป่ง เอลมออกมันก็แฟบ ใส่ลมเข้าไปมันก็โป่ง
อย่างนั้นแหละ ให้ได้จังหวะ ให้รู้สึกนึกคิด ให้รู้ว่าพองหรือยุบ
ไม่ใช่กำหนดแต่ปากใช้ไม่ได้ ทำอีก ๑๐๐ ปีก็ไม่เกิดประโยชน์
มันอยู่ตรงนี้นะ นักปฏิบัติโปรดจำไว้ด้วย ถามครูอาจารย์ด้วย
เอามือคลำดูบ้างซิ นอนจับพองยุบได้ชัด

อิริยาบถ ๔ ต้องทำให้พอ ๆ กัน **ยืน เดิน นั่ง กับ**
นอนดูอิริยาบถ ไม่ใช่นอนหลับ หรือนอนคุยกันนะ ไม่ได้ผล
คุยกันก็สะสมบาปตลอดรายการ ไม่เกิดประโยชน์แต่
ประการใด กินน้อย นอนน้อย พูดให้น้อย ทำความเพียรให้

มาก อย่าไปมองกุฏิโน้น กุฏินี้ อย่าไปเที่ยวเปิดกุฏิโน้น กุฏินี้
เขาไม่ได้ ขอให้อยู่ในโอวาทนี้ด้วย

อย่าไปรบกวนวายเดินเถลไถล ไปห้องโน้นห้องนี้ ต้อง
ปฏิบัติ ต้องสงบ ทุกคนที่อยู่ในวัดต้องปฏิบัติให้ได้ ต้องอยู่ใน
โอวาทของเจ้าสำนัก อยู่ในโอวาทของครูอาจารย์ อยู่ใน
โอวาทของผู้ควบคุมดูแลด้วย จะได้ความสะดวกในการ
บริการด้วย

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำคัญที่ยืน เดิน นั่ง นอน
สำคัญที่ธาตุ อินทรีย์ อายตนะ รูปเหลือหนึ่ง คือกายกับจิต
รูปกับนาม มีเท่านี้ ต้องทำให้ได้

แยกรูปแยกนามได้ เหลือกินเหลือใช้ แล้วญาณอื่น ๆ
มันก็ตามมาเอง ข้อนี้สำคัญ บางที่ไม่จำต้องกล่าวว่าเดินระยะ
๖ แค่วาย่างหนอ ช้าย่างหนอ เป็นหลักปฏิบัติ หนักเข้ามัน
ก็ยกย่างไปเอง มันจะมีความละเอียดอ่อนสำหรับจิตที่มีความ
ละเอียดแล้ว มันก็เกิดขึ้นโดยทำนองนี้ เป็นต้น ขอท่าน
สาธุชนโปรดจำข้อนี้ไว้

บางที่เดินจงกรมได้สำเร็จมรรคผล บางคนไป
สำเร็จตอนนอน ถ้าโยมนั่งไม่ได้ อย่างนั่ง นอนกำหนดพองหนอ
...ยุบหนอ... นอนได้ใหม่...ได้ **บางที่อาจจะสำเร็จตอนนอน**

ขอเจริญพรญาติโยมว่า มีพระเถรานุเถระองค์ใดที่ สำเร็จตอนนอน เดินจงกรมวันยันค่ำ คิณยันรุ่งไม่สำเร็จ นั่ง ภาวนาวันยันค่ำ คิณยันรุ่งไม่สำเร็จ พอพักผ่อนร่างกาย **มัชฌิมาปฏิปทา ปานกลาง** ก็เอนกายลง สำเร็จเป็นพระ อรหันต์เลย ท่านผู้นี้คือ **พระอาณนท** ศรีอนุชา

ทำไมไม่สำเร็จเสียก่อนเล่า เพราะอุปนิสัยจาก พระพุทธเจ้า เป็นปัจฉาสมณะ เป็นมัคคุเทศก์ รัชใช้อุปนิสัยจาก พระพุทธเจ้าจึงไม่สำเร็จ ไม่มีโอกาสจะเจริญวิปัสสนากับเขา แต่เป็นตู้พระธรรม จะทำปฐมสังคายนา ก็ต้องรอท่าพระ อาณนท พระอาณนทมีความรู้สูง แต่ไม่เป็นพระอรหันต์ จึง สังคายนาไม่ได้

พระอาณนทรู้ตัวอยู่ ตอนพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว ก็ ว่างงาน จึงปฏิบัติกรรมฐานเป็นการใหญ่ ปฏิบัติมาตั้ง ๒๔ ชั่วโมง วันยันค่ำ คิณยันรุ่ง ไม่นอน ก็ยังไม่บรรลु ไปได้บรรลุ ตอนนอนเอนลงไปกำหนด เอนหนอ สติเข้าภวังค์ ปัญญาเกิด **สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่จะนอน**

ขออนุโมทนาสาธุการส่วนกุศล ในที่ประชุมนี้ อยากรู้ กฏแห่งกรรม ก็ปฏิบัติเวทนา กำหนดให้ได้ จึงจะรู้ว่าเราทำ

กรรมอะไรไว้ เราอยากจะมีปัญญา ก็สงบจิตให้ลึกลงไป
แล้วพยายาม ความเพียรเกิดขึ้น

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ผู้ใคร่ธรรม ผู้ปฏิบัติ
กรรมฐานทุกท่าน ที่ได้สร้างกุศลจิต ให้ชีวิตของท่านเรื่องด้วย
ปัญญา สามารถแก้ปัญญาได้สมปรารถนา ทุกท่านจงเจริญ
ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นี้ก็คิดสิ่ง
หนึ่งประการใด สมความมุ่งมาดปรารถนา ด้วยกันทุกรูปทุก
นาม เทอญ...