

## แก้กรรมด้วยการกำหนด

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

P403

### อาร์มภกตา

เจริญสุขญาตีโยมพุทธบริษัท ญาตีโยมได้มาพร้อมใจกัน  
สวดมนต์ไหว้พระเจริญกุศลภาวนาตามลำดับ แล้วจง  
อโหสิกรรมแก่ท่านสาธุชน และหมู่กรรมทั้งหลายให้มารับเวรรับ  
กรรม รับภัยที่เราขออโหสิกรรม จะได้หมดเวรหมดกรรมหมด  
ภัยหมดโทษ และเราก็จะโฉลกดีเป็นเบื้องต้น

**การสวดมนต์เป็นนิจนี้** มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของ  
พระพุทธรเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็น  
บัณฑิต มีความคิดสูง ทิฏฐิมานะทั้งหลายก็จะคลายหายไป  
เราจะได้รับอานิสงส์เป็นผลของตนเองอย่างนี้จากสวดมนต์เป็น  
นิจ

**การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น** มุ่งหมายเพื่อแก้กรรม  
ของผู้มีกรรม จากการกระทำครั้งอดีตที่เรารำลึกได้ และจะแก้  
กรรมในปัจจุบันเพื่อสู่ออนาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด

เราทราบ เราเข้าใจแล้ว โปรดอโหสิกรรมแก่สัตว์ทั้งหลาย เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสนียดจัญไรติดตัวไป เรียกว่า **เปล่า ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข คือนิพพานได้**

เราจะรู้ได้ว่าการมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรมตามมาทันถึงตัวเรา เราจะรู้ตัวได้อย่างไร เราจะแก้ได้อย่างไร เพราะมันเป็นเรื่องที่แล้ว ๆ มา นี่ข้อหนึ่ง

ข้อสอง แก้แล้วเราจะรับกรรมหรือไม่ และเราจะสร้างเวรกรรมใหม่ประการใด และจะแก้กรรมอย่างไรในอนาคต เพื่อเป็นผู้โชคดี เป็นผู้มิดกรรมดีในอนาคต

ชีวิตต่อไปในเบื้องหน้า เราไม่สามารถจะทราบได้ จะทราบได้ด้วยวิธีเดียวคือ **การเจริญสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ** โยคีผู้บำเพ็ญเพียรจะรู้ได้ จะทราบด้วยญาณวิถิของตนเป็นปัจจุัตถ์

คำว่า **ญาณวิถิของตน** นั้นหมายความว่า **ความรู้ให้เกิดผลได้อานิสงส์ เป็นผู้มิดปัญญา ปรีชาสามารถ เฉลียวฉลาดในการปฏิบัติธรรม แก้กรรมได้ และกรรมนั้นจะไม่ส่งผลในอนาคตข้างหน้าได้แน่นอน**

ผู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง แก้กรรมได้ ผู้นั้นต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติด้านกายของตน กายนอกกายใน

ภายในจิต กายทิพย์ ทิพย์อำนาจของใจ ได้มาเป็นกายทิพย์  
ทิพย์นี้หมายความว่าภายนอกภายใน รู้ภายในใจ

## กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาข้อที่หนึ่ง หมายความว่า **ผู้ปฏิบัติขั้นรู้กาย  
ในกาย** คือรู้สึกแต่ว่ากายไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มี  
เขา ไม่มีเรา มีกายอยู่ในตัวตน จิตจะได้รู้ว่าการที่กาย  
เคลื่อนย้ายไหวติงประการใด มันอยู่ที่ใจทั้งหมด

จิตก็กำหนดยื่น เดิน นั่ง นอน จะเหลียวซ้ายแลขวา กู้  
เหยียด เหยียดขา จะมีสติสัมปชัญญะควบคุมดูแลกาย เมื่อจิต  
ส่องใสใจสะอาดบริสุทธิ์จึงเรียกว่า **กายในกาย** ภายในจิตส่อง  
ใส ภายนอกจิตส่องใส

**ภายนอก** กายจะเคลื่อนย้าย มันก็เคลื่อนอย่างช้า ๆ มี ๓  
ระยะ เคลื่อนไปทางไหนก็มีจังหวะจะยืนเดินนั่งนอนอันใด ก็มี  
จังหวะมีระเบียบมีวินัย มีสังขารปรุงแต่ง เกิดกาย เรียกว่า **กาย  
ทิพย์** เพราะเรามีจิตเป็นกุศล สมาธิก็ดี สติก็ดี ควบคุมจิตไว้ดี  
แล้ว จะรู้กายในกาย

**รู้ภายใน**นี้ จะรู้ได้ด้วยตัวกำหนด เช่น ยืนหนอ ๕ ครั้ง เป็นต้น จะรู้กายภายนอก สภาวธรรมอยู่ในใจ จิตใจก็ดีเยือกเย็น สติก็ควบคุมไว้ได้ดี เราก็เป็นผู้มีปัญญา จิตก็ใสใจก็สะอาดหมดจด เรียกว่า**วิสุทธิ**

ในเมื่อจิตเข้าขั้น**วิสุทธิ**แล้ว เราจะรู้ว่าใจของเราเป็นประการใด มันอยู่ในจิต เรียกว่า**ภายใน** จะรู้แจ้งแก่ใจของเรา

เช่น **ขว**อย่างหนอ **ช้าย**อย่างหนอ กายนอกดูความเคลื่อนไหวของ**สภ**นธ์กาย เรียกว่า **สภา**วรูป รูปเคลื่อนไหวและโยกคลอนได้ เคลื่อนไปที่ไหน มันก็ดับที่นั่น จิตใจก็เข้าไปรู้**ใน**ภายใน รูปกับนามก็แยกออกไป นี่แหละกายภายนอก และกายภายใน จิตใจก็รู้เรียกว่า นามธรรม

คำว่า **นาม**ธรรม ในที่นี้คือจิตที่ลึกซึ้ง รู้ว่ากายเคลื่อนไหวมีมารยาท มีวินัยดี กายก็เคลื่อนไหวโดยสภาวะ สนุทรวาจากก็กล่าวไพบเราะ เหมาะจะเจาะด้วยเหตุและผลข้อเท็จจริงทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นจากจิต เพราะ**จิตเป็นหัวหน้า** มันจะสั่งให้**กาย**

**เคลื่อนไหว**ไปหยิบอะไรก็ได้

ในเมื่อภายในถึงที่แล้ว แยกรูปแยกนามออกได้แล้ว ก็เรียกว่า **นามธรรม** นามธรรมตัวนี้แปลว่า **ตัวรู้ ตัวเข้าใจ ตัวมีเหตุมีผล** เพราะจิตของผู้ปฏิบัติประกอบด้วยสติปัญญา ๔ มีสติดี ควบคุมจิตไว้ได้ จึงจะรู้แจ้งแห่งจิต เรียกว่า **ภายในกาย ภายใน**

คนที่มีสติดี มีสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอกรู้ใน และรู้ว่าผิดหรือว่าถูก รู้เข้าใจ รู้แจ้งแห่งจิต รู้เหตุผลต้นปลายทุกประการแล้ว อย่างนี้เรียกว่าภายในกายมันจะเกิดทิพยอำนาจเกิดกายทิพย์

**กายทิพย์** หมายความว่า สภาพสภนธ์กาย คือ สภาวรูปรูปเคลื่อนย้ายเกิดขึ้น แล้วแปรปรวน แล้วดับไป แล้วก็เข้ามาถึงจิตใจเราว่าอันนามธรรม จิตนี้มันก็เป็นนามธรรม มีคุณสมบัติอยู่ข้อหนึ่ง คือ รู้ภายในกาย รู้ภายในจิต

จะเคลื่อนย้ายไปทางไหนก็รู้ จะคู่เหี้ยมดประการใด มันจะมี ๓ ระยะ แต่ ๓ ระยะนั้นมันจะบอกชัด ไปในกายของตนว่า จะเคลื่อนอย่างไร จะหยิบแก้วน้ำ ก็มีระเบียบ ไม่มีเสียงดัง เพราะคนนั้นรู้นามธรรม มีสติควบคุมจิต และก็เคลื่อนย้ายไปอย่างละเอียดอ่อน จะวางช้อน จาน หม้อ ไห ก็เป็นระเบียบเรียบร้อยอย่างนี้เรียกว่า ภายในกาย

รู้กายเคลื่อนย้าย จะหยิบอะไรก็หยิบหนอ เคลื่อนมาช้า ๆ แล้ววางหนอ อย่างนี้เรียกว่ารู้ภายใน

ความรู้ในภายในตัวนี้เรียกว่า **รับรู้** เพราะมีสติดีมีสัมปชัญญะดีแล้ว **ความรู้ตัวนั้นแหละ เป็นการใช้ภายใน** รู้เข้าใจ รู้ความถูกต้อง รู้กาลเทศะ รู้แบบนี้จึงเป็นการถูกต้อง เรียกว่ากายทิพย์

กายทิพย์นี้หมายความว่า มีรูปสภาวะจิต มีจิตสภาวะ มีสติควบคุมเคลื่อนย้ายได้ในสภาวะรูปเรียกว่า กายนอก รู้ภายในบริสุทธิ์ว่าจะเคลื่อนย้ายรูปไปอย่างไร จะหยิบอะไรจะมีระเบียบ มีวินัย จะต้องตั้งไว้ที่ไหน ถูกต้องประการใด อย่างนี้เรียกว่า กายภายใน

จะกล่าวเป็นข้อที่สามว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** กายรู้เข้าใจภายใน คือ จิต

**จิตรู้แล้ว เข้าใจถูกต้องแล้ว** เรียกว่า **นามธรรม** เป็นกิจกรรมของจิต จิตก็ผ่องใสสะอาดหมดจด จะทำอะไร ไม่เปรอะเปื้อน จะกล่าวอะไรออกมาก็เป็นธรรม เป็นกิจกรรมที่ถูกต้อง

นี่แหละก็เข้าในหลักที่ว่า กายในกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คำว่า

ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่าอะไร เรียกว่า กาย  
ภายใน

รู้ภายในว่าอ้อ อะไรเป็นสัตว์ อะไรเป็นบุคคล มือคลำไม่ได้  
เลย แยกรูปออกไป แยกนามออกมา แล้วก็รู้ว่าภายในกาย  
ภายในเป็นกายทิพย์ กายทิพย์นี้มองไม่เห็นตัว อย่างนี้เรียกว่า  
**นามธรรม** แสดงกิจกรรมออกมาทางรูป

หน้าตาน่าดูพิสมัย จิตใจก็เบิกบาน หน้าก็ไม่เศร้า ใจก็ไม่  
หมอง เรียกว่ากายภายใน มีสติดี มีสัมปชัญญะ รู้ตัวด้วยเหตุผล  
รู้ตัวและเข้าใจในกาย รู้เข้าใจในจิต รู้ความผิดความถูก รู้ชอบ  
มันรู้อยู่อย่างนี้

ในเมื่อมีความรู้ความเข้าใจดีเช่นนี้แล้ว ไหนเล่าจะเป็น  
ตัวตน ใครจะดำเราจะรู้ว่าดำตรงไหน อะไรเป็นกาย อะไรเป็น  
จิต มันแยกรูปแยกนามออกไป กายส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง  
สลายไปแล้วมีธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม สิ่งที่เป็นของเหลวก็  
กลายเป็นธาตุน้ำ สิ่งแข็งกลายเป็นธาตุดิน สิ่งอบอุ้มใน  
ร่างกายก็กลายเป็นธาตุไฟ และความเย็นใจก็เกิดขึ้น ไหวติงอยู่  
เสมอลมก็พัดเข้ามาเยือกเย็นอยู่ในเส้นโลมา เป็นธาตุลม ก็เป็น  
เพียงธาตุทั้งสี่ ประกอบกรรมทำดีในร่างกาย สังขารปรุงแต่งมัน  
ก็อยู่อย่างนี้เป็นต้น ไหนละมีตัวตน

ถ้าเราไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นเขา ก็ต้องทะเลาะกัน เขาตำราเรา ๆ อยู่ที่ไหน หากตัวเราให้พบนี้แหละ ท่านจึงบอกว่า คนที่รู้ซึ่งในกายภายในแล้ว จะไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคลทั้งหลายแต่ประการใด

เขาดำเราจะโกรธประการใดเล่า เลยความโกรธก็ไม่มี เพราะเหตุนี้ ความเกลียดก็ไม่มีเหตุนี้ ความรักโดยกามตัณหาราคะก็ไม่มีในส่วนนี้ มีแต่เมตตาอยู่ในตัวตน

นี่คืออรรถาธิบายสำหรับ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่**

**๑** เรียกว่า **กายในกายหนอ** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เคลื่อนย้ายดับไป ไม่มีอะไรเป็นตัว เป็นตน มีแต่กุศล อยู่ในจิตใจทำนองนี้เป็นต้น

อันนี้เป็นกายภายในจิต เรียกว่า จิตแสดงเคลื่อนย้าย แล้วเราก็แยกออกมาได้ กายเคลื่อนย้ายทั้งหมดเรียกว่ารูป สติดีคุมจิตไว้ในภายใน จิตรู้ว่าเคลื่อนย้ายไป มือ เท้า เหยียดแข้ง เหยียดขา คู่เหยียด เคลื่อนย้ายไปด้วยความถูกต้องทุกประการแล้ว ความเป็นระเบียบที่เกิดขึ้น ความหมองใจที่มีก็หายไป **และเรารู้ว่านี่แหละคือนาม**

มีธรรมะคือ สติสัมปชัญญะควบคุมจิต เรียกว่า นามธรรม ถ้าเราแยกรูปแยกนามในด้านกายานุปัสสนาได้แล้ว เราจะรู้เอง



ว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเขาไม่มีเรา และจะไปโกรธเขาทำไมเล่า  
ไปโกรธตัวตน เกลียดหนังมังสา เกลียดเหงื่อ ขี้โคล เกลียดขี้หูขี้  
ตา ใช้ไม่ได้

คนประเภทนี้ยังติดอยู่ในรูป ติดอยู่ในกามคุณ ติดอยู่ในสิ่ง  
ที่ไร้สาระ เลยแยกนามรูปไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น เห็นแต่  
ตัวตาย จะคลายทิฏฐิไม่ได้ เห็นความเกิดดับในจิตไม่ได้ เลยกี่  
ไม่รู้จริง เป็นอย่างนี้

นักปฏิบัติธรรมโปรดทำความเข้าใจ ต้องกำหนดตั้งสติทุก  
อิริยาบถ ท่านจะซึ่งในรสพระธรรม ท่านจะดื่มรสพระธรรมด้วย  
ทางกายและทางใจ

หมายความว่า ตัวปฏิบัติที่เรารู้ชัดเจน รู้ความเข้าใจเรื่อง  
ตัวตน สักว่ามีแขน มีขา มีสภาวะรูป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จะ  
เคลื่อนย้ายอยู่อย่างนี้ มันเกิดดับอยู่วันยังค่ำ

เวลาหนึ่งไม่ทราบว่าดับไปก็พ้นครั้งในจิต เราจะรู้ข้อคิด  
เป็นกายทิพย์ ทำให้กายหล่อหลอมน้ำใจ เราจะเคลื่อนย้ายไป  
ทางไหน **สามารถจะแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ของจิตให้กาย  
ลอดช่องเล็กไปได้เมื่อตื่นตื่นหนึ่ง**

**ลอดไปได้เพราะสมาธิจิตเป็นปีติ เกิดขึ้นเป็นข้อที่สอง  
จิตหวั่นไหวตะลึงพรึงเพริดขาดสติ ก็มุดเข้าไปในช่องเล็ก**

**ได้ เป็นข้อที่สาม** เป็นการตื่นเต้น ตื่นตัว มี**ใจที่ตื่นใจ** ใช้อำนาจ  
แค่ปีติเท่านั้น ก็สามารถจะทำได้

แต่การที่จะรู้ซึ่งถึงด้านกายนี้ รู้ยาก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนด  
ปรารภธรรม ว่าจะเดินจงกรมก็เดินขวาอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ  
อะไรอย่าง ทำอย่าง ทำอยู่ที่ไหน เอาสติไว้ที่เท้า

ก็กลายเป็นสมาธิรูป กายแสดงเป็นภายนอก แต่จิตมีสติที่  
เยื้องเท้าไปว่า **ขวา** (ระลึกก่อน) **อย่าง.....หนอ** ที่เราจะรู้ได้ มีสติ  
ควบคุมจิตอย่างนี้

รู้เดินจงกรมได้จังหวะดี สติดีอยู่ในจิตคล่องแคล่วดี ตัวนี้  
เป็นตัวรู้ว่าอย่างยาวหรือสั้น ลงตรงไหนประการใด มีสติควบคุม  
ได้ชัดเจนนี้เรียกว่า นามธรรม เป็นจิตอยู่ภายใน รู้เคลื่อนย้าย  
ของกายภายนอก

กายภายนอกกล่าวชัด เพราะภายในบอกจิตสติได้ สติ  
ระลึกได้ รู้ตัวอย่างนี้แล้ว ก็เคลื่อนย้ายไปตามตัวกำหนด

ตัวกำหนดนี้เป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวฝึกให้สติควบคุมจิต ให้  
จิตนี้เดินไปด้วยดีและถูกต้อง และเดินจงกรมก็คล่องแคล่ว  
ว่องไว จะไม่เซ จะไม่หนัก เพราะมันไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคลเรา  
เขา

ถ้าเราแยกไม่ได้ มันก็โกรธกัน คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เป็นต้น ถ้าเรารู้ซึ่งกายภายในแล้ว เราจะเห็นใจต่อกัน ว่าคนเราทั้งหลายเอ๋ย ธาตุสี่ประชุมกันรวมอรรถาธิบายเรียกว่า ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อายตนะ ๖ ปรารภอย่างนี้ แล้วเราก็เกิดคุณความดี ดีมรสพระธรรม เพราะมีจิตใจเป็นกุศล สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ปัญญาเกิด จึงรู้ว่า อ้อเราไม่มีตัวตน

**ชื่อ**ของเรา**นี้เป็นตัว สมมติบัญญัติ** สมมตินามแทนชื่อนี้ ให้เขาเรียกถูกต้อง เราจะได้เข้าใจว่าเขาเรียกเรา เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นการตั้งชื่อ จึงไม่มีความหมายอะไร จะชื่อดำหรือขาว ชื่อจนหรือรวยประการใด ก็เพียงให้คนอื่นรู้ จะได้เรียกชื่อถูกต้องนี้เป็นสมมตินามแทนชื่อ

แต่ความดีไม่ใช่อยู่ที่ชื่อ ชื่อเสียงโด่งดัง ไม่ใช่ชื่อที่ตั้ง มันอยู่ที่ **นามธรรม** นามธรรมเป็นมิ่งขวัญของชีวิตประจำตนของบุคคลผู้มีกายทิพย์

**ทิพย์อำนาจเกิดจากจิต** จิตแสดงเหตุผล ถ้าเรามีจิตผ่องใส ใจสะอาด รู้รูปธรรมนามธรรมได้ แล้วก็แยกออกไป อะไรเป็นรูป ขว้างอย่างหนอ ขวาเป็นรูป ซ้ายเป็นรูป เรียกว่ากาย

อะไรรู้ **มัน** ง่ายไป **จิต** รู้ และ **รู้** พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ  
ควบคุมไปพร้อม **สติ** **สมาธิ** **สมาธิ** สว่างแล้ว เข้าใจแล้ว นี่เป็น  
รูปเคลื่อน เป็นรูปธรรม

และนามธรรมนั้นได้แก่อะไร มีจิตรู้ว่าขว้าง ช้าย่าง  
ยาวสั้นประการใด แล้วสติไปควบคุม สติก็ดีขึ้น จิตใจก็เบิกบาน  
คล่องแคล่วในสมาธิภาวนาแล้ว เรียกว่า นามธรรม เราก็แยกได้  
ชัดเจน

เราทำได้เราก็แยกได้เอง ไม่ใช่ครูอาจารย์ไปสอนให้แยก  
เรามาแยกออกได้เรียกว่า กายทิพย์ กายในกาย กายนอกคือรูป  
กายในภายในคือจิต ได้แก่นามธรรม

แยกรูปแยกร่างสังขารออกไป มันปรุงแต่งทำให้เกิดจิต  
ปรุงแต่งขึ้นมาทำให้เกิดกิเลส เกิดราคะบ้าง เกิดโทสะบ้าง เกิด  
โมหะบ้าง แล้วเราก็ขาดสติ ไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตหลงไหลไปสู่  
ที่ต่ำ เรียกว่า ถูกใจไม่เป็นการถูกต้อง เป็นการผิดพลาดน่า  
เสียดาย

ถ้าแยกได้แล้ว เราจะรู้ตัวเองว่า อ๋อปัจจุบัน ตั้ง รู้ตัวรู้ว่า  
ในตัวเราทั้งหมดไม่มีอะไรดีเลย มีรูปกับนาม ชั้น ๕ เป็น  
อารมณ์เท่านั้น ไม่มีอื่นใด มีแต่อารมณ์ของเราคือจิต จิตที่แสดง

ทำที่เหี้ยมโหดดูร้ายหลายประการ มันกินอาหารกิเลสให้เป็น  
เหตุทำลายตัวเราตลอดรายการ

เพราะจิตนี้กับรูปนามนี้มันแยกง่าย ถ้าเราปฏิบัติจะรู้เอง  
เรา**คู่เหี้ยม** **เหี้ยม** **แชน** **คู่เข้ามาคู่ซ้ำ** ๆ เราจะ**รู้ว่า**มี **๓**  
**ระยะ** ได้จังหวะจะโคน มีระเบียบ

**รูป**ก็แยกออกไป **นาม**ก็ไปส่วนหนึ่ง เรียกว่า **รูปนามชั้น**  
**๕** เป็นอารมณ์ในด้านกาย ด้ายกายานุบัญญัติปฏิฐาน จิตใจ  
ก็เบิกบาน เราจะไม่มีตัวตน จะไม่ถือตนถือเรา ถือเขาแต่  
ประการใด

มีอะไรหรือ ตอบออกมาทันทีว่ามีรูปกับนาม จะไม่มีความ  
โกรธ จะไม่มีโทษใคร มีโทษของตนก็ยอมรับกรรมไป แล้วตนก็  
แก้ไขกรรมของตนเอง จากการกระทำนั้นเป็นต้นเหตุ สมเด็จพระ  
บรมโลกเชษฐาได้ชี้แจงแสดงมาให้ปฏิบัติทางสายเอก อย่าง  
นี้

คำว่า **ตัวตนที่ยึดมั่นถือมั่น** มันโกรธ ลงโทษเขา ตัวเอง  
ไม่โกรธา กลับไปโกรธาคนอื่น **นี่เพราะแยกกันไม่ได้ รูปกับ**  
**นามแยกไม่ออก** มันจึงโกรธกัน มันไม่มีอะไรต่อเนื่องกันเลย

นี่มันหลงกันเหลือเกินคนเราทุกวันนี้ มันแยกรูปแยกนาม ไม่ออก มันยังถือตัวตนอยู่ ถือเราถือเขาอยู่ อะไรเป็นเขา อะไรเป็นเรา ก็ไม่รู้ เลยก็ยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้มา คนเราจึงโกรธกันง่าย ทะเลาะเบาะแว้งกันง่ายตาย ดังได้ชี้แจงแสดงมาอย่างนี้เป็นต้น นี้อยู่ตรงนี้ เรียกว่ากายในกาย

## เวทนานุปัสสนา

**เวทนานุปัสสนาข้อที่ ๒** นั้น จะแยกเวทนาอย่างไรหรือ เวทนาที่เป็นหลักปฏิบัติ มี ๓ ประการ เรียกว่า **สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา**

ในเมื่อเราเจริญทางด้านกาย เติบงกรมหนึ่งกำหนดพอง หนอ ยุบหนอ กายพอง กายยุบ รูปพอง รูปยุบ สติดีมีปัญญา เราจะรู้ว่าพองเท่าไร ยุบเท่าไร จิตใจเป็นประการใด ยาวสั้น ประการใด จิตเป็นผู้สร้างจิตเป็นผู้รู้ แต่ปัญญาจะเกิดหรือไม่ เป็นเรื่องของคนทำ

ในเมื่อมีสติดี พองหนอ ยุบหนอชัดเจน และคล่องแคล่วดี มันก็เกิดรูปธรรมนามธรรม เกิดจิต พองหนอ ยุบหนอ พองก็

เป็นรูป ยุกก็เป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นนาม และกีสติมั่นคง  
อารมณ์ดี อานาปานสติได้พองหนอยุบหนออย่างนี้

จิตเข้าขั้นดี อารมณ์ก็ดีขึ้น จิตใจก็คล่องแคล่วเรียกว่า  
**นามธรรม** แยกออกไป รู้นอกรู้ในด้วยทางด้านกายทั้งหมด

และ**เวทนาแทรกซ้อน**มาอีก เดี่ยวก็**สุขกายสุขใจ** เดี่ยวก็  
**ทุกข์กายทุกข์ใจ** เดี่ยวก็จิตลอยไปโน่นลอยไปนี่ ขาด  
สติสัมปชัญญะ สุขก็เป็นเวทนา เจ็บปนด้วยความทุกข์ไม่  
แน่นอน เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

นอกเหนือจากนั้น ทุกขเวทนา ทุกข์นอก ทุกข์ใน ทุกข์จร  
โทมนัสสัง ทุกข์ใจ เรียกว่าความทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความ  
แก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากกันก็  
เป็นทุกข์ เป็นกรรมของเรา จากการกระทำของสัตว์โลก จาก  
การกระทำของตน ความทุกข์อย่างนี้ไม่มีความสุข หากความสุข  
แน่นอนไม่ได้ในโลกมนุษย์นี้

เราก็จับได้ **สุขหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ** เป็นต้น **ตั้งสติ**  
**ไว้ กำหนดตลอดไป** เราจะรู้แก่ใจเองว่า อะไรเป็นสุข อะไร  
เป็นทุกข์ **กุศลธัมมา อกุศลธัมมา** ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็น

อกุศล จะรู้ได้ในเวทนา รู้มากทีเดียว อ้ออกุศลกรรม จิตไม่ดีแล้ว ก็เสียใจ

**ทุกข์เอ๋ย** ทุกข์ใน ทุกข์นอก ทุกข์จร ทุกข์ใจ โทมณัสสัง เรา ทุกข์ใครไม่ทราบ เรามาเพิ่มทุกข์อยู่ในใจ ความโกรธความ เคียดแค้นก็เกิดขึ้นแก่ตนเอง นี่แหละคือ **เวทนา** มันเกิดทุกข์ หา ความสุขไม่ได้แล้ว

เกิดความสุข ดีใจหัวร่อรำชั่วโมงนี้ จะไปร้องไห้ในชั่วโมง หน้า ต้องเสียอกเสียใจ ไม่มีอะไรมั่นคง **เพราะแยกไม่ออก** ไม่รู้ เลย **ความทุกข์จรมา**

เพราะคนเราเดี๋ยวนี้ ทุกข์ประจำก็มากแล้ว กลับไปเอาทุกข์ จรมาอีก ทุกข์ไม่ใช่เรื่องของตนก็เอามาเป็นทุกข์ เพราะยังไป ถือตน ถือเรา ถือเขา ก็ไปเอาทุกข์จรมา

ในเมื่อทุกข์จรขึ้นมาแล้ว ทุกข์ประจำมันก็หนักขึ้น ความ เสียใจก็เพิ่มขึ้น ตลอดทุกข์โทมนัสสัง ความเสียใจก็ดี ความ ทุกข์ทรมานหัวใจก็ดี ก็เกิดขึ้นแก่ตัวเรา และตัวเราก็เกิดระทม ขมขื่น บันทึกลงไว้ในจิตใจ มีแต่ความทุกข์ หาความสุขไม่ได้เลย

**คนห่างธรรมะ ชอบเอาทุกข์จรนอกประเด็นมาเผา จิตใจตน ทุกข์ของเราที่เต็มเปา ไม่ชอบจะแก้ไข เราต้อง**



## แก้ไขทุกข์ประจำก่อนให้มันหายไป แล้วทุกข์จรมันก็แก้ ง่าย

ทุกข์ประจำยังแก้ไม่ได้มันเป็นทุกข์หนัก ทุกข์จรมันเป็นเรื่องเล็ก ๆ มาประสบทุกข์หนัก เลยก็หนักอกหนักใจตลอดรายการ ได้ยินพระท่านมาติกาบังสุกุล **ปัญจขันธ์ธา รูปักขันธ์โธ เวทนามักขันธ์โธ** เห็นได้ชัดเจน แต่เราไม่เอารูปนามขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ แต่ไปเอาทุกข์มาอีก ไม่อยู่ในอารมณ์ของขันธ์ ๕ ไม่อยู่ในอารมณ์ของรูปนาม และเราก็**เอาทุกข์ประจำมาใช้เป็นทุกข์จรมัน** **เอาทุกข์จรมันมาประสมทุกข์ประจำ** **เลยทุกข์ก็หนักกันต่อไป** บรรเทาทุกข์ไม่ได้ บำบัดทุกข์ถึงบรมสุขคงไม่ได้

จะบำบัดทุกข์ได้อย่างไร เป็นการเพิ่มทุกข์เสียแล้ว เพิ่มทุกข์ให้มาก ทุกข์กายทุกข์ใจ ปวดเมื่อยทั่วสภนธ์กายก็เป็นทุกข์แล้ว หิวกระหายก็เป็นทุกข์ มันเป็นเรื่องทุกข์ไปหมด ทำนองนี้ เพราะเราแก้ไขไม่ได้ เวทนามันก็แยกไม่ได้แล้ว

ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่า กายแยกได้แล้ว เวทนามันก็ต้องแยกได้เหมือนกัน อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม เวทนามันอาศัยรูปเกิด ถ้าไม่มีรูปเวทนามันก็เกิดไม่ได้ มันปรุงแต่งตลอดเวลา

มันยังปวดขา ปวดกระดูก ปวดนอก ปวดใน นี่แหละมัน  
ปรุงแต่งและมันก็เกิดทุกข์เวทนา เกิดกับตัวเรา เรียกว่าทุกข์  
นอกทุกข์ใน ทุกข์ทั่วสภนธ์กาย ทุกข์ในใจ

ทุกข์กายปวดเมื่อย มันก็ใจไม่สบาย ใจไม่ดีแล้ว แต่เรา  
แยกรูปแยกนามได้ แยกเวทนาได้ **กำหนดเวทนานั้น ว่า ปวด  
หนอ ๆ ปวดหนัก หนักแล้วจะเห็นตัวทุกข์**

**เห็นทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะดับ ดับไปแล้วเป็นอะไร เป็น  
ความสุข ปราศจากทุกข์ แยกตัวทุกข์ออก ตัวสุขออก จิตก็  
ว่าง จิตก็ไม่ไปยึดทุกข์ จิตก็ไม่ยึดความสุข จิตก็ลอยล้า  
เป็นการปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง จิตใจก็ผ่องใส  
จิตใจก็บริสุทธิ์**

ร่างกายสังขารไม่สมถดี ปวดเมื่อทั่วสภนธ์กาย เราต้องเอา  
จิตไปปักที่ตัวปวด ปักเป็นการฝึก **ครูเวทนามาสอน** ต้องฝึก  
ว่าเป็นทุกข์ธรรมดาเหลือเกิน ทุกข์นอกทุกข์ใน

ทุกข์นอกไม่สำคัญเท่าทุกข์ใน คือทุกข์ในใจ กายหนอกาย  
มันทุกข์เกิดปวดเมื่อย เพราะมันมีรูปปรุงแต่ง สังขารอาศัยรูป  
เกิด มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ยึดไปยึดมา ยึดทุกข์ หนักเข้าก็

สนุกกัน ทุกข์ก็หายไป ปวดเมื่อยหายไป จิตใจก็ผ่องใส จิตก็ไม่  
ไปยึดมั่นมีอุปาทานแต่ประการใด

จิตก็ไม่ไปปวดรวดร้าว ปวดก็แยกไปเป็นส่วนหนึ่งของ  
เวทนา นามธรรมก็ไปอีกส่วนหนึ่ง จิตจะไม่ไปเกาะเกี่ยวกับ  
ความทุกข์ จิตจะเบิกบาน นี่แยกเวทนาออกเป็นสัดส่วน ความ  
ปวดเมื่อยก็หายไปเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เรียกว่า **พระ**  
**ไตรลักษณ์** นั่นแหละคือ **วิปัสสนา** เราจะได้รู้ว่าอะไรเป็น  
**ตัวตน ไม่มี**แล้ว ไม่มีมันก็ไม่ปวด เพราะไม่ไปยึดตัวตน เท่านั้น  
เองทำกันไม่ได้ พอปวดหน่อยเลิกแล้ว ไม่ได้กำหนด

คนเราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จะต้องรู้ตัวทุกข์ดี มันเกิดแตก  
สลายจึงจะเกิดทุกข์ ทุกข์หายไปแล้ว **กรรมเก่าตั้งแต่**  
**อดีตชาติมา มันจะบ่งชี้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้** ตรงนี้เป็น  
ตัวสำคัญ

ขอฝากผู้ปฏิบัติไว้ว่า **ต้องอดทน ต้องฝืนใจ ถึงจะพบตัว**  
**ธรรมะ พบรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์** ถ้าเราไม่ฝืนใจปล่อย  
ตามอารมณ์ก็มีอุปาทาน มันก็ไปยึดเหนี่ยวอยู่ในจุดนั้นตลอดไป  
และเราก็ไม่ทราบความจริง ก็มีแต่กิเลสเพิ่มพูนบริบูรณ์ยิ่งขึ้น  
ไหนเลยจะพ้นทุกข์ได้

มานั่งกรรมฐานควรจะพ้นทุกข์ กลับมาเพิ่มทุกข์ หา  
ความสุข ความสุขก็ไม่เข้า ความทุกข์ก็ไม่แน่ เป็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา หากความแน่นอนไม่ได้ ด้วยวิธีนี้ประการหนึ่ง

เพราะฉะนั้น สุขเอ๋ย สุขกาย สุขใจ ต้องกำหนดตั้งสติ  
ควบคุมดูแลจิต เราจะได้ไม่ถือตัวถือตน ไม่มีทิฏฐิมานะแต่  
ประการใด เราจะไม่โกรธใครเลย ถึงจะมีความโกรธอยู่บ้าง ก็  
หายได้ไว หมดสิ่งสมบุญกุศล อย่างนี้จะได้ผล

*ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน รูปนามก็แยกไม่ได้ เวทนามก็แยก  
ไม่ได้ เอาแต่ทุกข์จรเข้ามาประสม เลยแสหาทุกข์บ้านเหนือ  
บ้านใต้เอาเข้ามาประสม จิตใจก็ไม่เข้าสู่กระแสแห่งความ  
บริสุทธิ์ได้*

*แค่รูปนามยังแยกไม่ได้ เวทนามก็คงแยกไม่ได้ เพราะมัน  
ยากกว่ารูปนาม เวทนามก็คือรูปนาม ปวดเป็นทุกข์เรียกว่าอะไร  
มีทั้งรูปนามตัวปวด เพราะจิตไปปวดด้วย ปวดนั้นคือสังขารรูป  
เรียกว่ารูป แต่จิตไปเกาะเรียกว่านาม มีทั้งรูปทั้งนามนะ เวทนา  
ตัวนี้*

ถ้าจิตไปถึงขั้นของวิปัสสนาญาณ ชั้นที่ ๕ รูปนามเกิด พระ  
ไตรลักษณ์เกิด รูปก็แยกไปคือเวทนาที่ประสมด้วยรูป สังขาร

ปรุ้งแต่ง จิตก็แยกออกไปไม่ปัด ไม่รวดราวทั่วสภนธ์กาย แล้ว  
ก็สามารถจะรู้รสพระธรรมตรงนั้น

และรสพระธรรมที่ดื่มเข้าไปจากเวทนา จะทนต่อการพิสูจน์  
จากทุกข์ยากลำบากนี้ เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้ทันที อยู่ตรงนั้นะ

## จิตตานุปัสนา

**จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน ข้อที่สาม** ทำไมเรียกว่าจิตต  
านุปัสนา เพราะจิตนี้ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ต้องคิด  
อ่านอารมณ์อยู่ตลอดเวลา คิดนอกคิดใน ตั้งแต่ครั้งไหนมาก็  
บันทึกไว้ แล้วก็แสดงออกได้เรียกว่าจิต

อารมณ์แบบนี้ **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันก็เกิด-ดับเรื่อย**  
แต่เกิดดับเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ว่าเกิดดับ **สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นก็**  
**แปรปรวนดับไป** มันก็เป็นอย่างนี้แหละหนอ

จิตที่คิดออกไปนอกประเด็นก็มีมากมาย จิตต้องกำหนด**รู้**  
**หนอ คิดหนอ** เป็นต้น นี่จากอารมณ์จิต เพราะจิตนี้เป็น  
ธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพ  
บันทึกเสียง เรียกว่า **จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน**

รู้ว่า **จิตในจิต เวทนาในเวทนา เวทนาตัวในคือนามธรรม รู้แยกออกรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์เวทนามก็แยกออกไป จิตก็แยกออกมาเป็นนามธรรม** จิตก็ไม่ไปสนใจในการปวด และเราจะปวดทำไมเล่า ไม่มีตัวตนจะปวด อย่างนี้เรียกว่า เวทนาในเวทนา

จิตใจ หมายความว่า จิตธรรมดาเราคิดอ่านอารมณ์ก็ไม่ต้องถูกผิดก็ไม่เข้าใจ จิตในจิต สักแต่ว่าจิต ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาก็อันเดียวกัน ในเมื่อจิตทราบดีแล้ว ก็แยกออกไป ๑๑ แยกความโลภ โกรธ หลง อายตนะ ธาตุอินทรีย์ สัมผัสเกิดจิตที่ **จิตตานุปัสสนา**

อินทรีย์เกิดจิตที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นักปฏิบัติอย่าปล่อยเลย ต้องกำหนด ตาเห็นรูป กำหนด**เห็นหนอ** จิตตานุปัสสนา **เสียงหนอ** เกิดจิต ที่จิตตานุปัสสนา จมูกได้กลิ่น ชิวหารับรส กายสัมผัสร้อนหนาวอ่อนแข็งที่กัน จิตรู้เกิดขึ้น จิตเกิดทางไหน เกิดทางกาย **ร้อนหนาวก็รู้ อ่อนแข็งที่กันก็รู้ นี่** **คือจิตที่กาย จิตภายนอกเพียงรู้**

**จิตภายในจิต** หมายความว่า มีสติสัมปชัญญะตัวกำหนด ภายในจิต จิตมีสติดี จิตมีสัมปชัญญะดี เรียกว่าภายในจิต ไม่มี

ตัวตน และเราก็มีสติควบคุมจิตต่อไป จิตก็ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นใน  
จิตภายนอก เรียกจิตนอกจิตใจก็เพราะอย่างนี้เอง

คนที่สติสัมปชัญญะดี เรียกว่า **จิตในจิต** รู้ข้อคิดรู้ปัญญา รู้  
ความสามารถของตน รู้ความเป็นอยู่ของชีวิต ขอบขยายให้ฟัง  
ต้องกำหนดรู้หนอ คิดหนอ จิตออกไปที่ไหนก็ไม่ทราบ ออกไป  
เดินนอกวัด ออกไปบ้านแฟน เทียวทั่วประเทศ เทียวทั่วโลกคือ  
จิต แต่เรารู้ภายใน จิตก็เข้ามาอยู่ข้างใน คือนั่งทางใน คือ  
ปัญญา จิตมันก็มีปัญญา มีความสามารถ ประกอบกิจ ใช้จิต  
ทั้งนั้น นี่คือจิตตานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ

ต้อง**กำหนดรู้** ต้อง**กำหนดคิด** เพราะจิตมันต้องคิด จิตมัน  
ต้องรู้ จิตมันต้องเข้าใจ ถ้าแสงสว่างเกิดเป็นทางธรรมแล้ว  
เรียกว่านามธรรม จิตก็เกิดแสงสว่าง คือปัญญา รู้ภายในจิตของ  
เรา รู้อารมณ์ของเราว่ามีความโลภเข้ามา มีความโกรธเข้ามา มี  
ความหลงเข้ามา จิตเกิดทางอายตนะ ดังที่กล่าวนี้ ก็ต้อง  
กำหนด

**ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดทุกอิริยาบถ** คนที่ปฏิบัติธรรม  
นานไปก็มีทิวัจฉิสูง สะสมแต่กิเลส ไม่ได้สะสมรูปธรรม  
นามธรรม ให้เห็นแจ้งประจักษ์ชัดเจน ก็ไร้ผลไม่เกิดประโยชน์

**ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาข้อที่สี่นั้น** ธรรมเป็น กุศล อกุศล เราจะรู้แจ้งตนเอง เพราะแยก रूप แยกนาม ได้ เราจะ แยกออกไป นี้อกุศลกรรม นี้อกุศลกรรม กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ มันจะเกิดแจ้งแก่ใจในตอนนั้น สักแต่ว่าธรรม ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า **ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา**

หมายความว่า ธรรมคือการกระทำทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ ธรรมะเป็นคุณค่าสภาพชีวิต **ธรรมะคือความทุกข์ ธรรมะไม่ใช่ความสุข เรา รู้แจ้งความทุกข์ได้เด็ดขาดแล้ว สามารถจะกำจัดทุกข์ไปได้ โดยอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดขึ้นแก่ตัวตนของเรา จิตใจก็แยกประเภทออกไป เป็นกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้าง**

กายทุกจริต วจีทุกจริต มโนทุกจริต นี้เกิดจากการกระทำเป็น อกุศลกรรม

กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ก็กลายเป็นกิจกรรม เรียกว่า กุศลกรรม ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ และเราก็ทลาย ออกมาได้ว่า ธรรมอันนี้เป็นกุศล ธรรมอันนี้เป็นอกุศล แจ้งแก่ใจ



ตนเป็น **ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ** รู้ได้เฉพาะตัวเรา คนอื่นหาได้รู้ไม่

เราไปทำชั่วที่ไหนไว้ เราเท่านั้นเป็นผู้รู้ เราเท่านั้นเป็นผู้รู้ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ทุกข์ยากลำบากแก้ไขของตนเป็นประการใด เรียกว่า กุศลลาธัมมา อกุศลลาธัมมา ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่ตรงนี้ เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ภูมิของนักวิปัสสนา ต้องรู้ต้องเข้าใจในเชิงปฏิบัติการ

ไม่ใช่รู้ตามที่เอาหนังสือมาอ่าน ตามที่ฟังพระสวดพระอภิธรรม ๗ พระคัมภีร์ ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน แต่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นเจตสิก อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นนิพพาน

**นิพพานัน ปรมฺ สุกฺขํ** นิพพานต้องสุญจากกิเลส เป็นเหตุทำลายจิต นิพพานนั้นต้องหมดกิเลสตัณหา จึงจะเกิดบรมสุข เรียกว่า นิพพานัน ปรมฺ สุขํ สุขอื่นใดไม่มีเท่าสุขพระนิพพาน เพราะหมดกิเลสตัณหาด้วยประการทั้งปวง เรียกว่าจิต เจตสิก รูป นิพพาน ดังที่กล่าวแล้ว อยู่ที่ขงง่าย ๆ ลับลี้ลับไรเท่านั้น

กรรมครั้งอดีตนี้จะรู้ได้จากเวทนา กรรมครั้งอดีตชาติ อดีตที่ผ่านเมื่อปีที่แล้ว สิบปีก่อนโน้นจะรู้ได้จากเวทนา

## แก้กรรมด้วยการกำหนด

**กรรมปัจจุบันที่เราจะอโหสิกรรม** **แก้แก้กรรมด้วยตัวกำหนด** เช่นเสียงหนอเขาดำเรา กำหนดให้หายจะไม่มีเวรกันต่อไป นี่แก้ปัจจุบันนะ

**กรรมครั้งอดีตแก้ไม่ได้ต้องใช้กรรม** เหมือนอย่างอาตมาคอกหัก เราก็รู้กรรมของเราครั้งอดีต รู้จากเวทนาที่เจริญสติปัญญาในด้านเวทนานุปัสสนา เกิดขึ้นกำหนดไปให้แตกแล้วก็แยกออกไปเป็นสัดส่วน แล้วทุกข์นั้นก็หายสุขเข้ามาแทนที่จิตใจก็ผ่องใส จึงรู้กฎแห่งกรรมครั้งอดีตได้ ว่าเราเคยไปฆ่าสัตว์เคยไปฆ่านก อย่างนี้รู้ได้โดยปัจจัยตั้ง

**กรรมปัจจุบันจะสร้างให้เกิดอนาคต** หมายความว่ากรรมนี้จะมาในปัจจุบัน เช่นคนเดินมาไม่ถูกกัน เห็นแล้วคลื่นไส้ไม่พอใจ มันก็บันทึกกรรมไปเพื่ออนาคต ทำให้เราปรารถจิตเศร้าหมองในวันหน้าแน่นอน

**แก้ได้ไหม ได้** **แก้กรรม ปัจจุบันก็กำหนด เห็นหนอเห็นหนอ** คนนี้ไม่ถูกกัน ไม่พอใจกัน ไม่มองหน้ากัน เกลียดชู้หน้ากัน **แก้เสีย** เพื่อไม่ให้เกิดในอนาคต **ก็แก้ว่า เห็นหนอ**

รูปนามแยกไป อะไรเป็นรูป คนที่เดินมาเป็นรูป เห็นหนอ อะไร  
เห็น ทางตาเห็นอะไร รู้ นามรู้

ทางตาเป็นรูปหรือเป็นนาม **ตาเห็นรูป รูปนั้นเป็นรูป แต่  
จิตที่รับรู้เห็นว่ารูปเดินมานั้นคือใคร** เป็นตัวนามแก้ปัจจุบัน  
ไม่ให้เกิดในอนาคต เราก็กำหนด **เห็นหนอ ๆ**

ไม่พอใจคนไม่ถูกกันมา ไม่พอใจเกิดโกรธต้องรีบกำหนด  
ความโกรธเป็นการแก้กรรม เพื่อไม่ให้มันลุกลามไปในอนาคต  
กำหนดโกรธหนอ โกรธหนอ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โกรธหนอ โกรธ  
หนอ รูปนามเป็นอารมณ์ แยกรูปคนนั้นออกไปเป็นส่วนหนึ่ง  
นามที่จิตไปผูกโกรธ ก็แยกออกไปเสีย ไหนไปโกรธตัวตนที่  
ไหน ใครเป็นตัวตน

**อ๋อ นาย ก. เป็นตัวตน เอามือคลำซิ มีแต่รูป มีแต่กายกับจิต  
มีรูปกับนามเท่านั้น จิตก็แปรปรวน เปลี่ยนแปลงเป็นกุศล เป็น  
มหากุศลจิต และจิตก็เกิดเป็นกุศลมูลเหตุของจิต จิตก็ผ่องใส  
ความโกรธก็ตกไป หายวับไปกับตา ไม่มีอะไรที่จะมาแฝงอยู่ใน  
ใจต่อไป และเราจะไม่โกรธไปในวันพรุ่งนี้ เราจะไม่โกรธไป  
ในวันพรุ่งนี้ เราจะไม่โกรธไปในวันมะรืนนี้ เราจะไม่โกรธถึงปีหน้า**

นี่คือวิธีแก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้เกิดในอนาคต ตัดต้นไฟ  
เสียในเบื้องต้น ตัดไฟที่จะลามเข้าไปในสันดานของจิต และพิษ  
ภัยก็จะไม่เกิดขึ้นในอนาคต

แปลว่า ปรารภคนเดินมาไม่ถูกกัน เลยก็น่าสงสารไปโกรธ  
เขา เขาก็โกรธเรา โกรธตัวเขา คลื่นไส้ตัวเขา ก็คลื่นไส้ตัวเรา ก็  
โกรธตัวเรานั้นเอง เป็นการเพิ่มกรรม

เราตัดเวรตัดกรรม อโหสิกันเสียว่า โกรธหนอ ฉันจะไม่  
โกรธเธออีกแล้ว ปัญญาบอก สติบอก สัมปชัญญะบอก แล้วก็  
เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับวูบไปที่ตา รูปนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ รูป  
คนเดินมาก็ไม่มีตัวตน ที่จะไปเกลียดเขาได้ ความรัก ความ  
โกรธ ความโลภ ความหลงประการใด มันก็หายวับไปกับตา มี  
แต่รูปนามที่เดินมา

**ตาเราก็เป็นรูป** ประกอบด้วย **ลูกตา** มันเป็นอันเดียวกันได้  
หรือ **มันรูปนอก รูปใน รูปจิต รูปใจ รูปนามธรรม** แล้ว  
ปัญญาก็แยกออกไปอย่างนี้ เราก็ไม่ผูกโกรธเขาอีกต่อไป นี่เป็น  
การแก้กรรมปัจจุบัน ไม่ให้ลามไปในอนาคต

**แต่กรรมครั้งอดีตนี้แก้ไม่ได้ต้องใช้** ต้องประเมินถึง  
จะต้องใช้ **แต่ก็ใช้น้อยลงไป** รู้ตัวว่าเรามีกรรมที่ทำเขาไว้เรา  
ก็อโหสิ พออโหสิกรรมแล้วกรรมที่จะใช้ ๑๐๐ บาท ก็ใช้เพียง

๕๐ บาท ถ้าวโหลิเพิ่มขึ้น กุศลสูงขึ้น เราอาจยืม ๑๐๐ บาท แต่  
ใช้เพียง ๑๐ บาทก็ได้น้อยลงไป

## ข้อสำคัญไม่ต้องมีดอกเบีย

ดอกเบียนี้คือ การสะสมกรรม ทำให้มีดอกดวงมากขึ้น หนี้  
เก่ายังใช้ไม่หมด ยังไปขอยืมหนี้ใหม่ สร้างเวรสร้างกรรมกัน  
ทำไม อย่างไม่สร้างต่อเลย

ท่านสาธุชนทั้งหลายเอ๋ย จงอโหลิกรรมกันเถิด แล้วกรรม  
จะไม่ก่อบังเกิดในอนาคต เราเลิกโกรธกันเถอะ เลิกมีทิฎฐิต่อ  
กันเถอะ เอาไว้อาศัยกันต่อไปในโอกาสหน้าเถิด จิตใจจะได้  
ประเสริฐด้วยกรรมจากการกระทำของตน นี่แก้กรรมปัจจุบัน  
เพื่อไม่ให้ลามไปในอนาคต

**เสียงหนอ** มาดำฉั้นหรือคะ ไขแล้ว อ้อ **เสียง** กับ **ฉั้น**  
ต่างกัน **หูฉั้น** กับ **ปากเธอ** ไกลกัน เธอก็ดำตัวเธอก็แล้วกัน ดำ  
ไม่ถูกฉั้น ไม่ถูกตัวตน ตัวตนมีที่ไหนคลำก็ไม่ได้แล้ว **เกิดขึ้น**  
**ตั้งอยู่ วูบดับไปที่หู** ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เลยเสียงนั้นก็  
ตกไป เสียงกับหูคนละอัน ไกลกันลิบ **จิตใจเราไม่มารับเลย**

**อโหสิกรรม** ด่าอย่างไรก็ไม่โกรธ ด่าอย่างไรก็ไม่เจ็บ **นี่แก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้ลูกลามไปในอนาคต**

เหมือนไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ กำลังลุกอยู่ ณ บัดนี้ เราก็ดับวูบลงไป ไฟก็ไม่ลามต่อไปในอนาคต ถ้าเราไม่ดับไฟ... ไฟก็จะลุกลามต่อไป

เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมกันอีกแล้ว เราจะมีสติยึดมั่น **สติมา สัมปะชาโน ยึดมั่นในสติปัญญา ๔** ปฏิบัติหน้าที่ด้วยกรรมจากการกระทำของตน

**กรรมครั้งอดีตนั้นต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา** มีเวทนาต้องสู้ ทนทุกข์นอกทุกข์ใน โทมนัสสัง โสมนัสสัง ทุกข์โทษในเวทนามากมายถึง ๔ ประการ

ทุกข์นอก ทุกข์ใน ทุกข์ในใจอีก เอาทุกข์นอกประเด็นมาสะสมเข้าอีก เลยก็เกิดทุกข์กันใหญ่ หาความสิ้นสุดของทุกข์ไม่ได้ บำบัดทุกข์ไม่ได้ ไม่สามารถจะถึงบรมสุขคือพระนิพพานได้

เราทราบดีแล้ว อนิจจาไม่น่าไปโกรธเขาเลย ไปจองเวรเขาทำไม ไปผูกพยาบาทเขาทำไม **เมตตาก็ปรากฏชัดแก่ตัวผู้ทำเมตตาปรารถนาดีทุกคน**

ความปรารถนาดีเป็นมงคลชีวิต มีในบ้านใดบ้านนั้นเป็นบ้านมงคล เป็นบ้านเศรษฐกิจ นึกถึงเงินก็ไหลนอง นึกถึงทองก็ไหลมา เป็นบ้ายอยู่เย็นเป็นสุข

อาตมาภาพได้บรรยายมาในเรื่องกรรมฐาน รู้กฎแห่งกรรม และแก้กรรมด้วยการกำหนดของตน กรรมครั้งอดีตต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา แล้วเวทนาจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราจะรู้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้

แก้กรรมปัจจุบันก็กำหนดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ หน้าที่การงาน ให้มันดับไป อย่ามาติดใจ และช้องอยู่แต่ประการใด ไฟ ราคะ โทสะ โมหะ ก็จบไม่ลุกลามไปถึงอนาคต

จิตใจก็โหมเข้ามา ถึงแก่นแท้พระพุทธศาสนา โหมมาถึงธรรมสัมมาปฏิบัติ มีเมตตา มีความปรารถนาดี ไม่รบราฆ่าฟันกัน

แม่แต่จะเสริมสร้างความดีต่อกัน คือ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย ศักดิ์ศรี ก็เกิดขึ้นแก่ตน ดับวูปไปเกิดขึ้นที่ชั้น ๕ รูปนาม เป็นอารมณ์

กรรมเก่าก็แก้ด้วยการใช้หนีเขาไป เพราะว่าจะให้หมดไม่ได้ แต่กรรมใหม่เราจะไม่สร้าง เราจะแก้กรรมปัจจุบันด้วย

อายตนะ ชาติอินทรีย์ ให้มันดับวูบไปเลย อย่าให้มันลุกโผลง  
ด้วยราคา โทสะ โมหะอยู่ประจำจิตเลย

ให้จิตแยกออกไป คือรูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ รูปธรรม  
นามธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตใจก็เบิก  
บานเป็นปัญญาแสงสว่างคือมรรคมรรคา ก็ส่องทางให้เรา  
เดินทางไปด้วยสวัสดิ เพราะเรามีปัญญาดี เดินทางก็ไม่หลงทาง  
เดินทางถึงนิพพานโดยทั่วหน้ากัน

หนึ่ง วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๓๒ จาก ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑  
ผ่านมาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปีแล้ว อาตมาถวายสังฆทาน ให้เจ้า  
กรรมนายเวร ที่เราเกิดเคราะห์หามยามร้ายอย่างแรงกล้า คอ  
หักไป ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เราก็คจะทำบุญกุศลเพื่ออโหสิกรรม  
ต่อเจ้ากรรมนายเวร อย่างจงเวรกันเลย ฟอกกรรมเอ๋ย เพราะ  
เรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมา

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายที่โดนฆ่าจากเรา จงอโหสิกรรมให้เรา  
เถิด ขอถวายสังฆทานอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร ท่านทั้งหลายจง  
อโหสิกรรม และกรรมจะไม่ต่อเนื่องไป **อโหสิ เหมือนรถหมด  
น้ำมัน ไม่วิ่งไปหากรรมชั่วอีกแล้ว**

เราก็เหมือนรถหมดน้ำมัน หมดเชื้อไขในกฎแห่งกรรม จะ  
ได้สิ้นกรรมกันเสียที่



อาตมาภาพขออนุโมทนาส่วนกุศล ท่านที่เจริญวิปัสสนา  
ทุกท่าน ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่ชี้แจงแสดงเหตุผล  
ข้อเท็จจริง ในเชิงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้รับผลอย่างนั้น  
จริง แก่กรรมเก่าโดยรับใช้ แก่กรรมใหม่โดยใช้กรรมปัจจุบันไม่  
สร้างให้ต่อเนื่องต่อไป ตัวเวรตัดกรรมด้วยการกำหนดจิต เสีย  
ให้ได้ทุกทีศก आयตนะ ธาตุอินทรีย์ที่มาเป็นประจำ ชั้น ๕ รูป  
นามเป็นอารมณ์ ได้ผลอย่างแน่นอน

ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลายโดยทั่วกัน