

กรรมฐานเบื้องต้น

พระราชสุตฺถิญาณมงคล

P8001

เจริญพร ท่านสาธุชนทุก ๆ ท่าน วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ แรม ๘ ค่ำ เดือน ๔ ปีระกา เป็นวันที่โยมมาฟังธรรมะ มาฟังเทศน์ มาแสวงหาพระ จึงต้องพร้อมเพรียงกันหยุดกิจกรรมอื่น ๆ ใครจะมาอยู่กรรมฐานที่ไหน ต้องลงมาฟังทั้งหมด

ถึงจะทราบว่าจะใครมาบ้างเท่าไร จะได้แผ่เมตตาให้ จะสอบอารมณ์ให้ มาดูหน้าดูตากันก่อนว่าทำได้แค่ไหน ถึงจะรู้เรื่องกัน มาอยู่วัดเดียวกันไม่รู้เรื่องกันได้อย่างไร อย่างนี้ถือมากในกรณีพิเศษด้วย

อาตมามาอยู่วัดนี้ ๓๗ ปีแล้ว ทำอย่างนี้ตลอดมาไม่เคยเปลี่ยนแปลงลงมาฟังเทศน์ ฟังธรรม กิจกรรมอื่นงดไปก่อน วันหลังจากวันพระแล้วถึงจะเคร่งครัดในการทำกรรมฐาน ในวันพระให้หยุดมาฟังเรื่องกรรมฐาน สงสัยในการทำกรรมฐานจะได้ถาม จะให้ไปสอบอารมณ์ตามห้องก็ยากอยู่ ต้องมาขึ้นกรรมฐาน มาตั้งสัจจะใหม่ถึงจะได้ผล จะได้รู้ว่าองค์นี้มาจากไหน คนนี้มาจากไหน อยู่ที่ไหนอย่างไร จะได้รู้จะได้เข้าใจ

วันนี้เป็นวันฟังธรรมบรรยาย จะพูดถึงเรื่องข้อต้น ๆ ที่โยมมาใหม่ยังสงสัยทำไม่ได้ มาหลายเที่ยวแล้วก็ยังทำไม่ได้ เพราะว่าทำไม่จริงทำไม่ได้ประโยชน์ เก็บอารมณ์ไม่ได้ระงับใจไว้ไม่ได้ ตั้งสติไว้ไม่ได้มันจึงไม่ได้ผล ไม่ได้ดำเนินสัจแต่ประการใด โปรดตั้งใจฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับ **กรรมฐานเบื้องต้น** ที่ท่านสนใจฟังสืบต่อไป ณ โอกาสนี้ ขอเจริญพรทุก ๆ ท่าน

เรามาเจริญธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่ ต้องอดทนนะ เมื่อก่อนนี้อาตมาไม่เข้าใจเลย ไปฝึกกรรมกายของหลวงพ่อด ๖ เดือนไม่ได้อารมณ์เลย ไปได้ตอนเวลาเกิดเวทนา พอผ่านเวทนาได้ ก็ได้แสงธรรมกายทันที อ้อ! ได้เพราะอดทน เพราะฝืนใจ จึงได้ตัวธรรมะ

เมื่อสมัยก่อนราว พ.ศ. ๒๔๙๔ อาตมาไปอยู่วัดปากน้ำภาษีเจริญมา ๖ เดือนเต็ม ไม่ได้อะไรเลย ไปได้บนรถเมล์ ยืนขาสั่นป๊บ ๆ ยืนเจริญกุศลภาวนา บำเพ็ญจิตภาวนาบนรถเมล์ เลยได้ตอนเวทนานั่นเอง

อีกประการหนึ่ง รัฐธรรมนูญแห่งกรมจากตัวเวทนา ไม่อย่างนั้นทำอีกหมีนปีก็ไม่ว่า กฏแห่งกรรมได้อะไร จะไม่ได้อะไรเลยเพราะทำไม่ถูกต้อง นั่งคินยันรุ่งไม่เดินไม่นอน รับประทานอีกร้อยปีก็ไม่ได้อะไรนะ คิดว่ามันต้องดีแน่ ดีได้ทีไหน ไม่ได้อะไรเลย ต้อง มีชฌิมาปฏิบัติทาปานกลาง ขอฝากไว้ อย่าให้ตั้งเกินไปมันจะขาด อย่าให้หย่อนเกินไป มันจะเนิบนาบ

คำว่า **มัชฌิมาปฏิบัติทาปานกลาง** คือ **มรรค ๘** ทำความเข้าใจอย่างนี้จะ เหมาะสม

ถ้าโยมไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดวินัย แต่ทำตัวไม่เหมาะสม จะเสียหายร้ายแรง แต่ กฎหมายทำโทษไม่ได้ วินัยทำโทษไม่ได้ก็จริง แต่ตัวเองไม่เหมาะสม เข้ากับใครเข้า ไม่ได้ ตรงนี้เสียหายมาก และทำอะไรไม่สำเร็จแน่นอน คิดว่าตัวดีก็ไม่ใช่เลยนะ

บางคนทำไม่ได้ต้องสอนกัน สอนก็ไม่ดีอีก อย่างนี้เป็นต้น จะหย่อนเกินไป หรือก็ไม่ใช่ จะตั้งเกินไปหรือก็ไม่ใช่ เพราะไม่รู้เรื่องจึงทำไปโดยไม่รู้เรื่องรู้ราว ทำไป โดยไม่เข้าใจ ไม่รู้จักวาระจิต ไม่รู้จักวาระกฏแห่งกรรมของเขา ว่าควรจะทำตรงไหน ควรจะเสริมตรงไหน ควรจะผ่อนคลายตรงไหน มันมีมากเหลือเกิน ไม่ใช่อย่างเดียว มันต้องเชี่ยวชาญต้องชำนาญด้วย ต้องค่อยเป็นค่อยไปตามหลักสูตร ตามภาคปฏิบัติ ของเขา

จะรัฐธรรมนูญได้ต้องผ่านเวทนา ยกตัวอย่างอาตมายืนขาสนับบับ ๆๆ บน รถเมล์ ๒-๓ ชั่วโมง บนสะพานพุทธฯ ดีใจเพราะว่าไปได้ของจริงบนรถเมล์ คือต้อง อดทนรู้เวทนา บางคนนั่งนิดเดียวเลิกแล้ว มันไม่ได้อะไรเลย คิดว่าอดทนไม่ได้เลยนะ เลยมานั่งหลายครั้งหลายคราว มันก็แค่นั้นแหละ กลับมานั่งกว่าเก่าเสียอีก เพิ่ม ทิฏฐิมานะอีก ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงภาวะได้ มีทิฏฐิเพิ่มขึ้น เลยไปตำหนิเรื่อง กรรมฐานเพิ่มขึ้น ทำไม่ได้อะไรเลย

กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เตี๋ยวเปลี่ยนเป็นพุทโธ เตี๋ยวว่าสัมมารทัง เตี๋ยวว่า อย่างโน้นบ้าง ผสมอย่างนี้บ้างรับรองโยมทำอีกหมีนปีก็ไม่ได้ผล ทำอย่างใดอย่าง หนึ่งให้มันได้หน่อยเถอะ ทำก็ไม่ได้เลยเอามาผสมกันยุ่งไป เรียกว่าแกงป่าไปเลยนะ ไม่มีหลักเกณฑ์ไม่มีกฎเกณฑ์วิธีการ

การเจริญกรรมฐานต้องการเข้าถึงพระพุทธเจ้า ต้องการเข้าถึงพระธรรม ต้องการถึงพระสงฆ์องค์พระสาวก ถ้าคนมาทำสังฆทานอย่างนี้แล้วกลับไป แล้วมา ถวายสังฆทานอีก มันไม่ถึงพระรัตนตรัย เข้าไม่ถึงพระพุทธศาสนาเลย เพียงแต่นับ

ถือตามตำรับตำราเขาวากันมา รู้แต่วิชาการหลักศาสนาเท่านั้น แต่จิตใจไม่ถึง พระพุทธเจ้า

การเจริญสติปัญญา ๔ เจริญกุศลภาวนาและปฏิบัติกรรมฐานนี้ ต้องการให้จิต เข้าถึงพระพุทธเจ้า ต้องการจะถึงพระธรรมที่เราปฏิบัติธรรมอยู่นั้น มีธรรมประจำจิต ประจำใจ นั้นแหละถึงพระธรรม การปฏิบัติกรรมฐานต้องมีระบบมีแบบแผน ทำอะไร ก็มีแปลนและขยันหมั่นเพียร คือ พระรัตนตรัยอันพึงประสงค์ ผู้ปฏิบัติดีแล้วปฏิบัติ ชอบแล้ว เป็นสุปฏิปันโนสอนคนอื่นได้อย่างดี พฤติกรรมแสดงออกให้คนอื่นเขาเห็น ได้ชัดเจน เขาจะเห็นว่ารูปร่างสวย จิตใจก็ดีมีเมตตา จิตใจปรารถนาดี มีแต่การ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้ออารีต่อกันนั่นคือพระรัตนตรัย

คนที่มาบอกว่านั่งกรรมฐานได้อาตมาไม่เชื่อหรือก ขี้เกียจไม่อยากจะทำอะไรเลย ไม่อยากเอาเหนื่อเอาไต้ ใช้ไม่ได้ไม่ใช้นักกรรมฐาน ปฏิบัติไม่ถึงพระรัตนตรัย ไม่ถึง พระพุทธศาสนา จะเป็นพระสงฆ์องค์เณรองค์ซีที่ไหนก็ตาม ถ้าเข้าถึงพระศาสนาด้วย กรรมฐาน จะขยันไม่พัก จะรับผิดชอบมากขึ้น คนที่เข้าถึงพระรัตนตรัยแล้วจะมี ลักษณะดังนี้

๑. อยากจะศึกษาหาความรู้ต่อไป
๒. ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้นต้นให้ถึงที่ ทำความดีให้ถึงขั้นปฏิบัติโดยต่อเนื่อง มี อารมณ์กรรมฐานตลอดรายการ ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ คือพองหนอ ยุบหนออยู่ แล้วก็สติติดตามไปเท่านั้น
๓. ต้องมีปฏิสังขรณ์ มีอะไรหลุดตรงไหนในบ้าน หรือที่ส่วนรวมต้องปฏิสังขรณ์ ปรับปรุง นี้อดหลุดก็ต้องซ่อม นี่คือคนมีคุณธรรม

คนที่ไม่มีคุณธรรม จะมั่งง่ายมั่งไต้ อยู่บ้านหน้าต่างหลุดแล้ว กลอนหลุดแล้วยังอยู่ได้ ฝนรั่วตรงนี้ก็เลื่อนไปตรงโน้น รั่วตรงโน้นก็เลื่อนไปที่อื่นต่อไป ถ้ารั้ว หมดบ้านทั้งบ้านไปเลยไม่ต้องอยู่ จะอยู่โบสถ์หรือศาลารั้วก็ช่างมันประไรเล่า ข้า ไม่ต้องซ่อม... คนประเภทนี้ไม่ใช้นักกรรมฐาน ไม่มีธรรม ไม่มีกรรมฐาน

ถ้าคนมีคุณธรรม อยากจะปฏิสังขรณ์ อยากจะซ่อม อยากจะทำให้สวยงาม อยากจะทำให้เรียบร้อย ดูตรงนี้ซีถึงจะถูก ไม่ใช่องค์นี้สำเร็จ องค์นั้นเป็นอาจารย์ ไม่เห็นทำตามข้อนี้ รั้วรองไม่ใช่แน่ ได้แต่ตำราแต่ทำไม่ได้ไม่ถึงคุณธรรม

๔. มีการปฏิสังขรณ์ มีการต้อนรับขับสู้ดีพองาม มันจะมีเกิดตามสันดานของ บุคคลที่นั่งกรรมฐาน

๕. มีปฏิภาณไหวพริบ กรรมฐานทำให้คนมีไหวพริบดี คล่องตัวดี ไปไหน
คล่องแคล่ว ว่องไว รวดเร็วทันใจ ถูกต้องเป็นธรรมชาติ ใจซื่อมือสะอาด ทำอะไร
เฉียบขาดเป็นธรรมชาติ แก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวได้ แถมจะแก้ปัญหาชีวิตนอก
ประเด็นนั้นได้ ถึงจะเรียกว่า **กรรมฐานเบื้องต้น** แต่ไม่มีสำเร็จจะได้
กรรมฐานไว้ในใจต้องปฏิบัติตลอดไป อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าคนขี้เกียจนั่งหลับตาไม่เอาไหน ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า นั่งคินยันรุ่ง
ไม่ได้อะไรเลย นั่งหลับตาไปสวรรค์ไปนิพพาน มนุษย์สมบัติก็ไม่มี บ้านก็รื้อบ้านจะพัง
แล้ว ไม่ได้ดูบ้านเลย สังขารก็ไม่ดี สุขภาพก็ไม่ดี เป็นโรคมะเร็งแล้ว จะไปนั่งอีกหรือ
ต้องปฏิสังขรณ์ปฏิสังขาร คือกรรมฐาน ตั้งสติไว้แล้วโรคมันก็หาย

เพราะตัวเรานี้เป็นรังเชื้อโรคให้อาศัย โรคอาศัยในตัวเรา ถ้าเรายังหนุ่มยังสาว
ยังมองไม่เห็น ถ้าหมดกำลังวังชาโรคจะแทรกซ้อน จะตายไวขึ้น นี้อยู่ตรงนี้ ถ้าเรามี
ใจเข้มแข็ง มีการกำหนดจิตสัมปชัญญะ โรคมันก็หนีไปได้ โรคกายก็หายโรคใจก็ไม่มี
ท่านจะมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญในชีวิตของเขาและครอบครัวอย่างยิ่ง จะไม่มี
ปัญหาอะไรเลย ไม่สร้างปัญหาอีกต่อไปแล้ว

จะสังเกตพระก็ได้ ถ้าองค์ไหนมีคุณธรรม ท่านจะทำกิจวัตรไม่พักจะไม่ขาด
เลย การสวดมนต์ไหว้พระอนุโมทนาจะไม่ขาดเลย จะออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจนแล้ว
โยมมาเจริญกรรมฐานเดินจงกรมได้ กำหนดจิตให้มีสติไว้ในการฝึก เดินให้ช้า ไปไหน
ก็เดินจงกรมไปด้วย อย่าให้เสียเวลา อย่าให้เวลาเป็นหมันเลย จะเดินไปไหนก็เดิน
อย่างรวดเร็ว ๆ จะมานั่งฝึกก็เดินช้า

เวลาเดินไปห้องน้ำก็เดินจงกรมไปด้วย ตั้งสติเก็บหน่วยกิตเข้าใส่เครื่อง
คอมพิวเตอร์ รับรองหน่วยกิตก็จะเต็มที จะได้ความดีในเครื่องคอมพิวเตอร์ ความดี
จะบันทึกที่จิตใจ ไว้เป็นตัวหนังสือ ในลมหายใจเข้าออกของโยมจะได้ประโยชน์มาก
อย่างนี้ชื่อน่าทำมาก แต่แล้วโยมก็ไม่ทำ ไปเดินกรีดกรายกันจะเสียอารมณ์นะ อารมณ์
มันเสียไปแล้วจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่ เหมือนตักน้ำใส่ตุ่มรั่ว เหนื่อยเปล่า น้ำมันก็ไหลรั่ว
ออกกันตุ่มไป และน้ำก็จะไม่เหลืออยู่ แล้วทำอะไรจะไม่ได้ผล จะไม่ได้อันสงส์แต่
ประการใด

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายยืนเดินนั่งนอน อิริยาบถเหลียวซ้ายแลขวา
นั่นคือ รูป กาย แปลว่า รูป มันผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้โยกย้ายคลอนแคลน
ได้ ตั้งสติไว้ที่รูปนั้น รูปนั้นจะเป็นรูปอะไร รูปออกเดิน รูปคู้เหยียดเหยียดขา เราก็ตั้ง

สติไว้เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นผลงานให้เรามีสติรู้ในการเยื้องย่างโยก
คลอนแปร ปรวนเปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัว นาม ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม

กายจะเดินหรือกายจะนั่งมีสติใหม่ ต้องมีสติผูกไว้ที่จิตกำหนดรู้ว่า คือ นาม
แปรสภาพความเป็นอยู่ของชีวิตให้มีปัญญาเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ถึงจะเรียกว่ากรรมฐาน
ไม่ใช่ว่านี่จะวิ่งก็วิ่ง นึกจะเดินก็เดิน ไม่มีการกำหนดจิต โยมทำอีกร้อยปีก็ไม่ได้ผล
มาฝึกก็ไม่ได้ผล การกำหนดจิตนี้เอาไปใช้เป็นกิจวัตรประจำวันได้เลยทุกวัน

เพราะจิตต้องคิดอยู่แล้ว จิตต้องเคลื่อนย้ายสภาวะรูป ก็ต้องกำหนดจิต กาย
เคลื่อนย้ายจิตเป็นหัวหน้า จิตเป็นผู้นำ กายนั้นทำตามจิตสั่ง เพราะจิตไม่ดีขาดสติมัน
ก็สั่งไม่ดี กายก็เคลื่อนย้ายไม่มีมารยาท ขาดผิงขาดปกติไป ไม่สวยไม่น่ารักแต่
ประการใด

แล้วเราก็นอน ๕ ครั้ง นี่คือ กายานุปัสสนา มีทั้งรูปทั้งนาม ยืนนอน... อะไร
ยืน รูปยืนกายยืนอยู่ สติมันจะบอกกับจิตว่า ยืนอย่างนี้ มโนภาพที่เรียกว่านาม ถ้าเรา
มีสัมปชัญญะร่วมด้วย ความรู้ที่สติกับจิตตามทันเมื่อใดเรียกว่า นามธรรม ถ้าไม่มีสติ
ตามจิตได้จะเรียกว่า นาม เฉย ๆ เท่านั้น จะเรียกว่าธรรมะด้วยไม่ได้

ถ้าเรามีสัมปชัญญะควบคุมจิตไว้ได้ มันจะไม่ออกไปนอกขอบเขตนี้แล้ว
เรียกว่า นามธรรม รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์อยู่ขณะที่ ยืน...นอน... ๕ ครั้ง ตรงนี้
ทำให้ได้ซิ บางคนอาตมาถามดูว่าทำไม่ได้เลยหรือ ไปเอาสวรรค์นิพพานอะไรกัน
ตรงนี้ยังทำไม่ได้เลย...สติมันอยู่กับจิต ถ้าอยู่ไม่ได้ โยมจะแยกรูปนามไม่ได้...
นามรูปปริจเฉทญาณไม่ได้ผล ไหนจะไปได้ญาณ ๑๖ เล่า ญาณเบื้องต้นก็ทำไม่ได้
แล้ว แยกรูปแยกนามไม่ได้แน่

ถามว่ายืน...นอน...อะไรยืน อะไรกำหนด รูปอยู่ตรงไหน นามอยู่ตรงไหน จะ
ตอบกันไม่ถูกนะเพราะทำไม่ได้ ถ้าโยมทำได้จะตอบถูกเป็นเสียงเดียวกันหมด อ้อ!
นามคือจิต คิดอ่านอารมณ์รับรู้อารมณ์ไว้ได้นาน เหมือนเทพบันทึกเสียงคือจิต แต่ไม่
มีสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัว เรียกว่า จิต เป็นนามเฉย ๆ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัว รู้ทั่วรู้กิจกรรมารยาทของเรา แสดงออกดีหรือชั่ว จึง
เรียกว่านามธรรม มีธรรมะประจำใจ นามคือจิต เข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึง
พระพุทธเจ้า ตรงนี้หรือยัง นอกเหนือจากนั้นยังเข้าไปถึงเลยนะ จะไม่ได้อะไร เอาไป
ทำตลอดชีวิต กลับไปบ้านก็กำหนด อย่างนี้แหละ จะเดินไปไหนมีสติมีสัมปชัญญะ
รับรองรูปธรรมนามธรรมเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ในครอบครัวมาก เห็นจะไม่ไป
อบายภูมิ นรก เปรต สัตว์เดรัจฉาน เพราะเรามีสติสัมปชัญญะดี

พองหนอ ยุบหนอ มันพองอยู่ตรงไหนกำหนดตรงนั้น ถ้าบวมมากมายแก้ไม่หาย ทำอย่างไรก็แก้ไม่ได้ มันบวมเรื่อย ถิ่นมิทระเข้าครอบงำ ให้เอาจิตปักลงไปที่ได้ **สวดือ ๒** นิ้ว กำหนด รู้หนอ.. รู้หนอ.. ที่ได้สวดือนั้นถึงจะหาย ถ้าคิดทั่วไปหรือโกรธ ให้กำหนดที่ลิ้นปี เพราะเป็นคนละเรื่องกัน

บางคนฟังผิดไป พองหนอ ยุบหนอ อยู่ที่ลิ้นปีนั่นเอง ไม่ใช่ พองหนอ ยุบหนอ อยู่ที่ท้องนะ ทำให้มันถูกต้องหน่อยทำอะไรอย่าทำโดยสงสัยนะ แล้วโยมจะเสียเวลา การที่มานั่งกรรมฐานกัน

ถ้ามันสั้นไม่หาย มันผกตรงนั้น เต็มวชนลูกขนพองสยองเกล้าไม่หายแก้ อย่างไร ...กำหนดตัวตรง กำหนดรู้หนอ รู้หนอ ถ้ายังไม่หาย กำหนดรู้หนอ รู้หนอ ถ้ายังไม่หาย กำหนดลงไปที่ได้ **สวดือ** รู้หนอ รู้หนอ รับรองหายทันที

กำลังกำหนดพองหนอ ยุบหนอเกิดบวมลงไปเห็นแสงสี คิดว่าสำเร็จพระโสดาอีกแล้ว อะไรกันนักหนา ถ้าอย่างนั้นบวมไปหน่อยก็สำเร็จหมดทุกคนนะซี

ที่บวมมีอยู่ ๒ อย่าง บวมไปด้วยกำลังแรงสมาธิหนึ่ง สมาธิขาดสติมันจึงบวม ผลกโงกลงไปเลย สมาธิแต่ขาดสติ อีกอย่างหนึ่งบวมไปตอนหลับ มันหลับถึงจะบวม

บางคนนั่งพองหนอ ยุบหนอ น้ำลายไหลยี่ดลงไปเลย แล้วศีรษะก้มลงไปเรื่อย ๆ ครูเขาบอกว่าญาณขึ้นแล้ว คนนี้เก่งน้ำลายไหลลงไปกองที่พื้นกระดานเขียว ครูเขาบอกว่าญาณขึ้นแล้ว คนนี้เก่งน้ำลายไหลลงไปกองที่พื้นกระดานเขียว พอสะกิดขึ้นมา รู้หนอ ๆ ๆ โอ้โฮ! ครูว่าญาณวิเศษมาแล้ว ได้สำเร็จธรรมวิเศษแล้ว มันจะมากไป นั่งหลับแท้ ๆ

บางคนขณะกำหนดขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ ยืนหลับไปเลย ยืนบวม... ครูเข้าไปถามบอกว่า ฉันบวมไปเห็นแสง ได้โสดาอีกแล้ว โสดาอะไรกัน... หลับไปแท้ ๆ เดี๋ยวจงกรมยังหลับเลย อันนี้ไม่มีความเข้าใจในการปฏิบัติ มันจึงได้ไม่รู้เรื่องอะไรจริง ๆ นี่หลับไปเสียแล้วนะ

และที่ว่าให้กดลงไปใต้ **สวดือ ๒** นิ้วนะ หมายความว่า ตัวสั้นขนพองสยองเกล้า ถ้ากำหนดที่ลิ้นปีไม่หายให้ถอนหายใจใหม่ พองหนอยุบหนอมันยังสั้นอีก พอยกมือขึ้นพนมก็สั้นนี้เป็นปีติ มีสมาธิดีแต่ขาดสติ เกิดปีติอารมณ์มันบางเหลือเกิน ใครกระทบอะไรไม่ได้ ขนหัวลุกเลย คนประเภทนี้ขาดสตินะ ไม่มีสติยึดครองในจิตใจเลย ใจก็หวั่นไหว ใครพูดอะไรก็เชื่อง่าย คนประเภทนี้โง่ คนขาดสติใจอ่อน ผีเข้าเจ้าสิงเก่ง ไม่ช้าผีก็เข้าทรงหรือก เต็มวก็ไปรับขันธุ์

โน้นพระพรหมมาเข้าทรงแล้ว หน้าเข้าพระอินทร์มาเข้าเสียอีกแล้ว พระอินทร์ ท่านจะลงมาทำไม?...ท่านอยู่บนสวรรค์ไม่ดีหรือ เมื่อสองวันก่อนมีโยมพาลูกสาวมาที่ วัดนี้ บอกว่า..."หลวงพ่อกะ ลูกสาวฉันพระอินทร์มาเข้าแล้ว..." เออเนาะ! ลูกสาวแกมี บุญมากนะ ถึงกับพระอินทร์มาเข้า ที่จริงแล้วไม่ใช่เลย พวกนี้ ๖๐ เปอร์เซนต์นะเป็น โรคประสาทกิน ขาดสติมาก ไปฟังสวดภาณยักษ์ร้องกันหวีดว้าย ส่วนมากเป็นโยม ผู้หญิงเลือดลมไม่ดี ลมเพลมพัดร้องลั่นไปหมด พระเราก็ก็นั่งเลย เอาหญ้าคาฟาดหัว เลย แล้วเอามาใส่ออกไป... ออกไป... พระท่านก็ ๖๐ เปอร์เซนต์เหมือนกัน

เดี๋ยวนี้พระกับฆราวาสเป็นพวกเดียวกัน มาสวดภาณยักษ์นั้นแหละเลือดลม ไม่ดี จิตใจไม่คงที่คงวา ไม่มีความดีในจิตใจ ถือเจ้าเข้าทรง ผีเข้าด้ามพลอย ข้อเท็จจริงไม่ใช่เจ้าหรือก มันเจ้าปลอม ผีปลอม เรียกว่าคนเป็นลมเพลมพัด เลือดลม ไม่ดีนั่นเอง ไม่ใช่อย่างอื่นแต่ประการใด เลือดลมตั้งอยู่ในความไม่ปกติ จึงได้เป็น เช่นนี้

เมื่อสติปัญญาเกิด คนนั้นจิตใจก็เข้มแข็ง จะได้ต่อสู้ต่อไปในอนาคตวัน ข้างหน้า นี้แหละนักกรรมฐานทำให้ได้ พองหนอ ยุบหนอ ยืน..หนอ.. ๕ ครั้ง และเดิน จกรมอย่าไปหลับตา อย่างมองดูไกล ๆ ให้ดูที่เท้า อาตมาสอนคนคือเหลือเกิน ไปดู โน่นดูที่เท้าซิ ถ้าฝึกได้แล้วไม่ต้องดูที่เท้าหรืออก และไปไหนสติก็อยู่ที่เท้า ตาไปมองดู ที่อื่นก็ได้ แต่การฝึกเบื้องต้นขอให้เชื่อครูหน่อย

ต้องปักจิตไว้ที่เท้า จะปวดหัวไหล่ จะปวดคอที่กำหนดจิต กำหนดเวทนา ก่อน ให้มันได้เดี๋ยวมันก็จะมาพร้อมกันหมด อิริยาบถต่าง ๆ ก็จะมาพร้อมกัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้องกำหนด มีบางคนบอกปวดหัวมาก ถามว่ากำหนดหรือเปล่า... ตอบ ว่าเปล่า ไม่ได้อะไรเลยนะ ปวดก็กำหนด ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนักเข้าก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะได้ว่าเหตุที่ปวดนั้นเพราะไปทำอะไรมา ไปทำบาปตรงไหน เดี่ยวมัน จะบอกปวดศีรษะนี้รักษาไม่ได้ ปวดมานานแล้ว ไม่ใช่มาปวดตอนนั่งกรรมฐาน จะได้ว่า เวรกรรมบ้าง ปวดขามากก็กำหนดไป ตั้งสติไว้ เป็นตายร้ายดีตั้งสติไว้ เดี่ยวมันจะ นี้ก็ออกบอกมาเอง

เวทนาอาศัยรูปเกิด เวทนา สัญญา สังขาร ประชุมแต่งมันถึงจะปวด ถ้าหากว่าไม่มีรูปอยู่ ไม่มีกายมันจะปวดได้อย่างไร มันต้องมีกายประกอบด้วยนาม ประชุมตั้งขึ้นมา มันจึงปวด ไม่ใช่ นั่งอยู่เฉย ๆ ไม่พลิกเลยมันก็ต้องปวด ปวดกัน ปวดขา อย่างนี้เป็น ต้น ให้ตั้งใจกำหนดตั้งสติไว้ มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รูปนามจึงจะแยกออกไป เวทนาจึงแยกออกไป เราจะไม่ปวด อุบาทานก็จะไม่ไปยึดอีกต่อไป

อุปาทานยึดเป็นการศึกษาว่าปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ... นี้ยึดเพื่อต้องการศึกษา ต้องการเรียนรู้เวทนาจะได้อดทนต่อไป พอรู้จริงแล้ว มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์เกิดเรียกว่า วิปัสสนา มันจะเกิดมาในภายหลัง ไม่ใช่กำหนดส่งเดชไป ปวดหนอ ปวดหนอ แล้วก็เลิกเลยใช้ไม่ได้ ถ้าปวดท้อเป็นโรคเล่าใส่ กำหนดไปซิ เป็นตายร้ายดี ตั้งสติไว้ โรคปวดท้อหายไปเลย จะได้ว่ากรรมอะไร

อาตมาปวดท้อเมื่อสมัยก่อน พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นโรคเล่าใส่อย่างแรง หมอต้องตัดทิ้งแต่อาตมาหนีหมอมา มาฉนยาเอง หนึ่งกำหนดเวทนาไป กำหนดไปโรคเล่าใส่หายไปเอง จึงสำนึกถึงกรรมได้ว่าเมื่อเป็นเด็กไปตอนไก่ ไปจำเขามา ผ่าท้อควักใส่ ออกมาตัด ไก่ทั้งนั้นตายหมดเลย มีตัวหนึ่งใส่เนามาตื่นตายต่อหน้า อาตมาจึงเป็นโรคใส่เนา

อย่าลืมหกกฎแห่งกรรม ทำอะไรไว้ ต้องมาประสบการณณ์แก่โยมทุกคน หนีไม่พ้นแน่ อาตมาก็หนีไม่พ้น พระพุทธเจ้าของเราก็ยังหนีไม่พ้น สมัยพระองค์เสวยชาติเป็นนายโคบาล ไม่ให้วัวตีมน้ำ จะให้ไปตีมน้ำใส ๆ ที่อยู่ข้างหน้า เลยมาทำให้ถอดน้ำลำบากใจ

ขอฝากไว้ด้วย ปวดตรงไหนก็กำหนดไป ตายให้มันตายซิ มันจะได้รู้ความอดทน ว่าอดทนอย่างไร หนักเข้า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจึงจะเป็นวิปัสสนา รูปนามขันธ์ ๕ จึงจะแยกกันได้ มาตอนนี้เอาหนังสือมาอ่านแล้วจะแยกได้หรือ มันคนละเรื่องกัน คนเรียนอภิธรรมจึงปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ บางคนคิดล่วงหน้า อ้อ! ญาณที่หนึ่งมาแล้ว ญาณที่สองมาแล้ว มันท้อได้... ญาณ ๑๖ เป็นอย่างนี้ มันเป็นวิปัสสนิกส่วนมากคนเรียนจบพระอภิธรรมเอก ปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ เป็นวิปัสสนิกหมดได้ตามหนังสือ

คนไม่รู้อะไรทั้งหมดนี้ได้ง่ายได้จริงเสียด้วย ได้แล้วมาอ่านหนังสือตรงเป่าเลย ถ้าคนรู้หนังสือแล้วอวดรู้พอดี ครอบงำกรรมฐานไม่ได้ผล เช่นมหาเปรียญเขาเรียนถึง ๘-๙ ประโยค มานั่งกรรมฐานไม่ได้ผลหรอก ถ้าไม่มีศรัทธาไม่ได้อะไรเลยนะ แต่ถ้ามีศรัทธาเชื่อมั่นก็มีทั้งปริยัติศาสนา ปฏิบัติศาสนา ปฏิเวธศาสนา มันก็จะเกิดขึ้น ๓ ทาง ถ้าเราไม่ได้ศึกษาหาความรู้จากวิทยาศาสตร์ไม่รู้เลยยิ่งทำยิ่งดีมาก นี่แหละมันจะผุดขึ้นมาเองและได้ของจริงด้วย ไม่รู้อะไรเสียเลยดีกว่ารู้อะไรนะ รู้อะไรมันคอยจะนึกเป็นวิปัสสนิก คิดว่าตัวทำได้ตามหนังสือที่เรียนมา เลยก็ไม่ได้อะไรเกิดขึ้นอย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้มีความหมายของการปฏิบัติเบื้องต้น

ขอฝากไว้ เดินจงกรมขอให้เดินช้า ๆ เหมือนคนจะตายแล้วดูปลายเท้าด้วย
อาตมาสังเกตโยมไม่ค่อยเชื่ออาตมาเลย ไม่เคยดูปลายเท้า ดูโน่น! ครูเขาสอนให้ดู
โน่นจะได้ไปปวดคอต่อไปไม่ได้ผลนะ จะเชื่อใครก็ตามใจที่เราสอนกันนี่ต้องดูตรงนั้น
ตั้งสติไว้ตรงนั้น... พอตั้งสติได้แล้วก็ไม่ต้องไปดู ตอนนี้มันยังไม่ได้นะซิถึงสอนให้

ถ้าทำได้แล้ว ยืนหนอ ๕ ครั้ง เห็นหนอ... จะได้ว่าคนนี้นิสัยไม่ดี คนนี้นิสัยใช้
ไม่ได้ ไม่ควรคบค้าสมาคมด้วย มันจะบอกออกมาชัดเจน แต่เราจะพูดออกมาให้ใคร
ทำไม

พูดไปขัดใจเขา คำเราเบาราคา
ทำใจขัดแย้งตา ลดราคางานเราเอง

ไม่เกิดประโยชน์นะ พูดไปขัดใจเขาทั้งนั้น แต่มีเหตุผลนะ.. พูดทำไมถึงเสีย
ดีกว่า โง่เป็นบ่เป็นใหญ่ ก็โง่ทำไม่รู้ไม่ชี้ แต่เรารู้แล้วว่าโยมคนนี้นิสัยไม่ดี

คนนี่กำลังมีชั้นนอกสูงนอกทาง คนนี่กำลังโกงพีโกงน้อง กำลังโกงพ่อแม่ด้วย มัน
จะบอกออกมาชัดเจน แต่เราจะไม่ประสมประสานกับเขา เสียเวลาคบพวกเขาเช่น
อันธพาลดังที่กล่าวมา ก็ไม่ควรจะคบค้าสมาคมอีกต่อไป ไม่ต้องมีการมาว่าร้ายป้ายสี
กัน มันรู้ได้เฉพาะตน รู้ได้เฉพาะคนที่สนใจเท่านั้น

การกำหนดนี้สำคัญมาก กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ทำได้คล่องแคล่วแล้วนะ
ทำอะไรว่องไวหมด ที่เราทำช้า ๆ ต้องการจะฝึกให้มีสติ คนหุนหันพลันแล่นใจร้อนนะ
ไม่มีสตินะ ลืมโน่นลืมนี่ ตลอดรายการ ทำอะไรช้า ๆ ไว้จะได้พริ้ว ๒ เล่มงาม ทำอะไร
ด่วนได้มีใครดี จะสร้างความคิดในสังคมก็ยาก ใจร้อนใจรันทนไม่ไหว ไปไหนก็ลืมโน่น
ลืมนี่ จะไปหาเขาก็ไม่รู้จะเอาอะไรไปฝากเขา ไม่มีปัญญาจะเอาไปฝากเขา มันจะ
ออกมาอย่างนี้เป็นต้น โยมจะได้มีความเข้าใจในการปฏิบัติด้วย

ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้ก่อน เวลามันงุบงไปพองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง ถ้าผ่านไปแล้ว
กำหนดรู้หนอ รู้หนอ... คิดก็กำหนด โกรธก็กำหนด เวทนากำหนด ไม่หายก็ว่าไป
เดี๋ยวมันก็ค่อยเป็นค่อยไป เดียวก็อดทนได้ ก็ต้องอดทนไปก่อนเป็นขั้นติบารมี

การเจริญกรรมฐานต้องสร้างขั้นติก่อน มีความอดทนมากมาย ทนต่อความ
ลำบาก ทนต่อความตรากตรำ ทนต่อความเจ็บใจในสังคมได้ เขาจะด่าว่าอย่างไรจะ
ไม่สนใจกับคำด่าของเขา มันก็เกิดขึ้นกับตัวเรา นี้อดทนได้แล้ว

ถ้าเราไม่อดทนปวดเมื่อยเล็กน้อย ทำอะไรก็เล็กน้อย... รับผิดชอบต่อที่ร้อยปีก็ไม่
ได้ผล จะไม่ได้อันนิสงส์แต่ประการใด และจะไม่รู้กฎแห่งกรรม เดียวจะว่ารำลึกชาติได้
ไม่เห็นรำลึกได้เลย ลองทำให้มันถึงซิ

ระดับแรก รู้สึกถึงตัวเองได้ว่า เมื่อปีก่อนเล่นการพนัน ปีที่แล้วเสียเงิน ปีก่อนโน่นไปเที่ยวไม่ได้สร้างตัวเลย อย่างนี้รำลึกชาติของตัวเอง... ต่อไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอย่างนี้อีก จะรักครอบครัว ดูแลครอบครัวให้มั่นคงต่อไป... มันจะออกมาด้วยการรำลึกชาติ

ระดับสอง รำลึกถึงบุพการี

ระดับสาม รำลึกปางก่อนเราเกิดเป็นใคร เคยเป็นทหารที่ตาคลี แล้วโดนบอมบ์ตายไปเกิดที่หล่มสัก เดี่ยวนี้เป็นดอกเตอร์อยู่ที่สหรัฐอเมริกา ต้องรำลึกอย่างนี้ซิ ไม่ใช่รำลึกว่าฉันเป็นผัวแก แกเป็นเมียข้า.. มันถึงได้วุ่นวายกันในสังคม ไม่ใช่รำลึกแบบนั้น มารำลึกว่าเหตุการณ์ของชีวิตได้ ว่าที่มันผ่านมาแล้วจะเป็นไปอย่างไรต่อไปในอนาคต

“..อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน”

ต้องเอาปัจจุบันนี้ให้ได้ก่อน ปัจจุบันเรียนไว้ได้มาก อดีตทำไมถึงไม่รู้เห็นทำไมจะไม่เข้าใจ ต้องเรียนปัจจุบัน ถ้าปัจจุบันไม่ได้อะไร อดีตก็เป็นความฝัน อนาคตไม่แน่นอน ทำอะไรก็ไม่ได้ผล หละหลวมเหลวแหละเหลวไหล ทำมาหากินไม่ขึ้น ทำอะไรก็ไม่ฟื้นคืนมา ลงทุนไปก็จะขาดทุน คำขายก็ขาดทุน ตรงนี้่่าคิดเหลือเกินนะ ลงทุนต้องให้ได้กำไรซิ

เราทำกรรมฐานให้มันได้บุญได้กุศล ถ้าได้ผลคือชีวิตจะได้แก้ปัญหา อย่าสร้างปัญหาให้ครอบครัว อย่าสร้างปัญหาให้สังคม อย่าไปสร้างปัญหาให้แก่ลูกหลานเลย ขอฝากไว้วันนี้โดยทั่วหน้ากัน จึงจะมีประโยชน์มาก

วันพระต้องลงมาพร้อมกัน อาตมาทำมา ๓๗ ปีแล้ว แสดงธรรมตลอดมา ยกเว้นป่วยอาพาธหนัก หรือมีกิจการไปประชุมคณะสงฆ์ หรือไปต่างประเทศเสียก่อน นอกนั้นจะไม่ขาดเลยนะ ทำอะไรอย่าให้ขาด ให้เสมอต้นเสมอปลาย รวยไม่ได้แล้วดีไม่ได้ด้วย จดบันทึกไว้ได้ คนเราจะดีได้ต้องเสมอต้นเสมอปลาย ทำอะไรให้เป็นนิจ สร้างผลงานให้เป็นนิจ สวดมนต์ให้เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมเสียก่อนแล้วจึงแผ่เมตตา ทำมาหลายปีแล้ว รับรองสมมาดปรารถนา

สุดท้ายนี้ก็ขออนุโมทนาสาธุการแก่พวกญาติธรรมที่มานั่งกรรมฐาน เรียกว่าญาติธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่ สร้างกุศลบุญราศีทำความดีให้ถูกจุด จะเป็นหนุ่มเป็นสาวขอให้เอาไป เอาไปใช้ดีกว่าอย่างอื่น บวชแทนคุณแม่ได้แทนค่าน้ำนมแม่ได้ โยมผู้หญิงสามารถปฏิบัติไตรสิกขาสามครบ ไม่ต้องไปรังเกียจกัน ได้ผลเป็นศีลสมาธิ ปัญญาแล้วจะคิดถึงแม่ค่าน้ำนมของแม่ ถ้าแม่ตายจากโลกนี้ไปแล้วจะได้ไปสวรรค์ จะ

ไม่ลงนรกอีกต่อไป เหมือนหญิงสองร่างนางสองชาติ ขึ้นมาจากนรกได้ เพราะ
กรรมฐานนะ

โยมเป็นผู้หญิงไม่ต้องเสียใจ มาปฏิบัติกรรมฐานแทนคุณพ่อแม่ได้ ดีกว่าเป็น
ชายมาบวชแล้วไม่ทำกรรมฐาน ถ้าปฏิบัติกรรมฐานได้ จะรู้น้ำพระคุณของแม่หัวใจ
ของพ่อ รู้แน่ ๆ คือรู้จักตัวเอง สร้างความดีให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา นั้นแหละใช้ค่าน้ำนม
ของแม่ได้ โยมจะเป็นสาวหรือเป็นผู้สูงอายุหรือพ่อแม่ล้มหายตายจากไปแล้วด้วยกัน
ทุกคนก็ตาม สามารถติดตามผลไปช่วยพ่อแม่ที่ลงนรกได้ พ่อแม่ที่ป่วยไขข้อให้หาย
วันหายคืน ฟิ้นคืนมาอยู่กับลูกกับหลานต่อไป เป็นการสวัสดิมีชัยในโลกมนุษย์ต่อไป
เกิดประเสริฐที่สุด ซึ่งได้มาจากการเจริญวิปัสสนาสูงสุด

ผู้ใดไม่มีบุญ ผู้นั้นจะไม่เจริญพระกรรมฐาน ชอบทำแต่สังฆทานผลาญแต่เวลา
ให้หมดไป คนไหนมีบุญวาสนาจะมาเจริญพระกรรมฐาน เป็นสมบัติของผู้มีบุญ ถ้าคน
ไร้บุญวาสนาจะไม่มีโอกาสมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเลย เพราะเป็นของสูงสุดใน
พุทธศาสนาแล้ว

สุดท้ายนี้ ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่านทั้งหลายผู้ใคร่ธรรม ขอทุกท่านจง
เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ จะนึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด
ขอให้สมมาดปรารถนาด้วยกันทุก ๆ ท่าน ณ โอกาสบัดนี้เทอญ ขอเจริญพรทุก ๆ
ท่าน