

กรรมฐานเบื้องต้น

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

P801

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 ต้องมาขึ้น

กรรมฐาน มาตั้งสัจจะใหม่ถึงจะได้ผล จะได้ว่าองค์นี้มาจากไหน คนนี้มาจากไหน อยู่ที่ไหนอย่างไร จะได้ว่าจะได้เข้าใจ

วันนี้เป็นวันฟังธรรมบรรยาย จะพูดถึงเรื่องข้อต้น ๆ ที่โยมมาใหม่ยังสงสัยทำไมไม่ได้ มาหลายเที่ยวแล้วยังทำไมไม่ได้ เพราะว่าทำไมจริงทำไมได้ประโยชน์ เก็บอารมณ์ไม่ได้ระงับใจไว้ไม่ได้ ตั้งสติไว้ไม่ได้มันจึงไม่ได้ผล ไม่ได้อธิษฐานแต่ประการใด โปรดตั้งใจฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับ **กรรมฐานเบื้องต้น** ที่ท่านสนใจฟังสืบต่อไป ณ โอกาสนี้ ขอเจริญพรทุก ๆ ท่าน

เรามาเจริญธรรมสมาธิปฏิบัติในหน้าที่ ต้องอดทนนะเมื่อก่อนนี้อาตมาไม่เข้าใจเลย ไปฝึกกรรมกายของหลวงพ่อด ๖ เดือนไม่ได้อารมณ์เลย ไปได้ตอนเวลาเกิดเวทนา พอผ่านเวทนาได้ ก็ได้แสงธรรมกายทันที อ้อ! ได้เพราะอดทน เพราะฝืนใจ จึงได้ตัวธรรมะ

เมื่อสมัยก่อนราว พ.ศ. ๒๔๙๔ อาตมาไปอยู่วัดปากน้ำภาษีเจริญมา ๖ เดือนเต็ม ไม่ได้อะไรเลย ไปได้บนรถเมล์ ยืนขาสั่นปั๊บ ๆ ๆ ยืนเจริญกุศลภาวนา บำเพ็ญจิตภาวนาบนรถเมล์เลยได้ตอนเวทนานั้นเอง

อีกประการหนึ่ง รู้กฎแห่งกรรมจากตัวเวทนา ไม่อย่างนั้นทำอีกหมื่นปีก็ไม่รู้ว่ากฎแห่งกรรมได้อะไร จะไม่ได้อะไรเลย

เพราะทำไม่ถูกต้อง นั่งคั่นยันรุ่งไม่เดินไม่นอน รับรองอีกร้อยปี ก็ไม่ได้อะไรนะ คิดว่ามันต้องดีแน่ ดีได้ที่ไหน ไม่ได้อะไรเลย ต้องมัชฌิมาปฏิปทาปานกลาง ขอฝากไว้ อย่าให้ตั้งเกินไปมันจะขาด อย่าให้หย่อนเกินไปมันจะเนิบนาบ

คำว่า **มัชฌิมาปฏิปทาปานกลาง** คือ **มรรค ๘** ทำความเข้าใจอย่างนี้จะเหมาะสม

ถ้าโยมไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดวินัย แต่ทำตัวไม่เหมาะสม จะเสียหายร้ายแรง แต่กฎหมายทำโทษไม่ได้ วินัยทำโทษไม่ได้ก็จริง แต่ตัวเองไม่เหมาะสม เข้ากับใครเข้าไม่ได้ ตรงนี้เสียหายมาก และทำอะไรไม่สำเร็จแน่นอน คิดว่าตัวดีก็ไม่ใช่เลยนะ

บางคนทำไม่ได้ต้องสอนกัน สอนก็ไม่ดีอีก อย่างนี้เป็นต้น จะหย่อนเกินไปหรือก็ไม่ใช่ จะตั้งเกินไปหรือก็ไม่ใช่ เพราะไม่รู้เรื่องจึงทำไปโดยไม่รู้เรื่องรู้ราว ทำไปโดยไม่เข้าใจ ไม่รู้จักวาระจิต ไม่รู้จักวาระกฏแห่งกรรมของเขา ว่าควรจะทำตรงไหน ควรจะเสริมตรงไหน ควรจะผ่อนคลายตรงไหน มันมีมากเหลือเกิน ไม่ใช่อย่างเดียว มันต้องเชี่ยวชาญต้องชำนาญด้วย ต้องค่อยเป็นค่อยไปตามหลักสูตร ตามภาคปฏิบัติของเขา

จะรู้กฏแห่งกรรมได้ต้องผ่านเวทนา ยกตัวอย่างอาตมายืนขาสนับบ ๑๑ บนรถเมล์ ๒-๓ ชั่วโมง บนสะพานพุทธฯ ดีใจ

เพราะว่าไปได้ของจริงบนรถเมล์ คือต้องอดทนรู้เวทนา บางคน
หนึ่งนิดเดียวเล็กแล้ว มันไม่ได้อะไรเลย คิดว่าอดทนไม่ได้เลยนะ
เลยมานั่งหลายครั้งหลายคราว มันก็แค่นั้นแหละ กลับมาหนัก
กว่าเก่าเสียอีก เพิ่มทิวฏฐิมานะอีก ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลง
ภาวะได้ มีทิวฏฐิเพิ่มขึ้น เลยไปตำหนิเรื่องกรรมฐานเพิ่มขึ้น ทำ
ไม่ได้อะไรเลย

กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวเปลี่ยนเป็นพุทโธ เดี่ยวว่า
สัมมารหัง เดี่ยวว่าอย่างโน้นบ้าง ผสมอย่างนี้บ้างรับรองโยม
ทำอีกหมื่นปีก็ไม่ได้ผล ทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้มันได้หน่อย
เถอะ ทำก็ไม่ได้เลยเอามาผสมกันยุ่งไป เรียกว่าแกงป่าไปเลย
นะ ไม่มีหลักเกณฑ์ไม่มีกฎเกณฑ์วิธีการ

การเจริญกรรมฐานต้องการเข้าถึงพระพุทธรเจ้า ต้องการ
เข้าถึงพระธรรม ต้องการถึงพระสงฆ์องค์พระสาวก ถ้าคนมาทำ
สังฆทานอย่างนี้แล้วกลับไป แล้มาถวายสังฆทานอีก มันไม่ถึง
พระรัตนตรัย เข้าไม่ถึงพระพุทธรศาสนาเลย เพียงแต่นับถือตาม
ตำรับตำราเขาว่ากันมา รู้แต่วิชาการหลักศาสนาเท่านั้น แต่
จิตใจไม่ถึงพระพุทธรเจ้า

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญกุศลภาวนาและปฏิบัติ
กรรมฐานนี้ ต้องการให้จิตเข้าถึงพระพุทธรเจ้า ต้องการจะถึงพระ

ธรรมที่เราปฏิบัติธรรมอยู่นั้น มีธรรมประจำจิตประจำใจ นั้นแหละถึงพระธรรม การปฏิบัติกรรมฐานต้องมีระบบมีแบบแผนทำอะไรก็มีแปลนและขยับหมั่นเพียร คือ พระรัตนตรัยอันพึงประสงค์ ผู้ปฏิบัติดีแล้วปฏิบัติชอบแล้ว เป็นสุปฏิปันโนสอนคนอื่นได้อย่างดี พฤติกรรมแสดงออกให้คนอื่นเขาเห็นได้ชัดเจน เขาจะเห็นว่ารูปร่างสวย จิตใจก็ดีมีเมตตา จิตใจปรารถนาดี มีแต่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้ออารีต่อกันนั่นคือพระรัตนตรัย

คนที่มาบอกว่านั่งกรรมฐานได้อาตมาไม่เชื่อหรือ ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไรเลย ไม่อยากเอาเหนื่อเอาไต้ ไข้ไม่ได้ไม่ไช้หนักกรรมฐาน ปฏิบัติไม่ถึงพระรัตนตรัย ไม่ถึงพระพุทธศาสนา จะเป็นพระสงฆ์องค์เณรองค์ชีที่ไหนดก็ตาม ถ้าเข้าถึงพระศาสนาด้วยกรรมฐาน จะขยันไม่พัก จะรับผิดชอบมากขึ้น **คนที่เข้าถึงพระรัตนตรัยแล้วจะมีลักษณะดังนี้**

๑. อยากจะศึกษาหาความรู้ต่อไป
๒. ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้นต้นให้ถึงที่ ทำความดีให้ถึงขั้นปฏิบัติโดยต่อเนื่อง มีอารมณ์กรรมฐานตลอดรายการ ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ คือพองหนอ ยุบหนออยู่ แล้วก็มีสติติดตามไปเท่านั้น

๓. ต้องมีปฏิสังขรณ์ มีอะไรหลุดตรงไหนในบ้าน หรือที่
ส่วนรวมต้องปฏิสังขรณ์ปรับปรุง นี้อะไรก็ต้องซ่อม นี่คือ
คนมีคุณธรรม

คนที่ไม่มีคุณธรรม จะมักง่ายมักได้ อยู่บ้านหน้าต่างหลุด
แล้ว กลอนหลุดแล้วยังอยู่ได้ ฝนรั่วตรงนี้ก็เลื่อนไปตรงโน้น
รั่วตรงโน้นก็เลื่อนไปที่อื่นต่อไป ถ้ารั่วหมดบ้านทิ้งบ้านไปเลย
ไม่ต้องอยู่ จะอยู่โบสถ์หรือศาลารั้วก็ช่างมันอะไรเล่า ข้าไม่
ต้องซ่อม... คนประเภทนี้ไม่ใช่นักกรรมฐาน ไม่มีธรรม ไม่มี
กรรมฐาน

ถ้าคนมีคุณธรรม อยากจะปฏิสังขรณ์ อยากจะซ่อม
อยากจะทำให้สวยงาม อยากจะทำให้เรียบร้อย ดูตรงนี้ก็ถึง
จะถูก ไม่ใช่องค์นี้สำเร็จ องค์นั้นเป็นอาจารย์ ไม่เห็นทำตาม
ข้อนี้ รับรองไม่ใช่แน่ ได้แต่ตำราแต่ทำไม่ได้ไม่ถึงคุณธรรม

๔. มีการปฏิสังขรณ์ มีการต้อนรับขับสู้ดีพองาม มันจะมี
เกิดตามสันดานของบุคคลที่นั่งกรรมฐาน

๕. มีปฏิภาณไหวพริบ กรรมฐานทำให้คนมีไหวพริบดี
คล่องตัวดี ไปไหนคล่องแคล่ว ว่องไว รวดเร็วทันใจ
ถูกต้องเป็นธรรม ใจซื่อมือสะอาด ทำอะไรเฉียบขาดเป็น
ธรรม แก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวได้ แถมจะแก้ปัญหาชีวิต

นอกประเด็นนั้นได้ ถึงจะเรียกว่า **กรรมฐานเบื้องต้น** แต่
ไม่มีสำเร็จนะได้กรรมฐานไว้ในใจต้องปฏิบัติตลอดไป
อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าคนไข้เกียจนั่งหลับตาไม่เอาไหน ไม่ใช่คำสอนของ
พระพุทธเจ้า นั่งคั้นยันรุ่งไม่ได้อะไรเลย นั่งหลับตาไปสวรรค์ไป
นิพพาน มนุษย์สมบัติก็ไม่มี บ้านก็รื้อบ้านจะพังแล้ว ไม่ได้ดู
บ้านเลย สังขารก็ไม่ดี สุขภาพก็ไม่ดี เป็นโรคมะเร็งแล้ว จะไป
นั่งอีกหรือ ต้องปฏิสังขรณ์ปฏิสังขาร คือกรรมฐาน ตั้งสติไว้แล้ว
โรคมันก็หาย

เพราะตัวเรานี้เป็นรังเชื้อโรคให้อาศัย โรคอาศัยในตัวเรา
ถ้าเรายังหนุ่มยังสาวยังมองไม่เห็น ถ้าหมดกำลังวังชาโรคจะ
แทรกซ้อน จะตายไวขึ้น นี้อยู่ตรงนี้ ถ้าเรามีใจเข้มแข็ง มีการ
กำหนดจิตสัมปชัญญะ โรคมันก็หนีไปได้ โรคกายก็หายโรคใจก็
ไม่มี ท่านจะมีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญในชีวิตของเขาและ
ครอบครัวอย่างดียิ่ง จะไม่มีปัญหาอะไรเลย ไม่สร้างปัญหาอีก
ต่อไปแล้ว

จะสังเกตพระก็ได้ ถ้าองค์ไหนมีคุณธรรม ท่านจะทำกิจวัตร
ไม่พักจะไม่ขาดเลย การสวดมนต์ไหว้พระอนุโมทนาจะไม่ขาด
เลย จะออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจนแล้ว โยมมาเจริญกรรมฐาน

เดินจงกรมได้ กำหนดจิตให้มีสติไว้ในการฝึก เดินให้ช้า ไปไหน ก็เดินจงกรมไปด้วย อย่าให้เสียเวลา อย่าให้เวลาเป็นหมันเลย จะเดินไปไหนก็เดินอย่างรวดเร็ว ๆ จะมานั่งฝึกก็เดินช้า

เวลาเดินไปห้องน้ำก็เดินจงกรมไปด้วย ตั้งสติเก็บหน่วยกิต เข้าใส่เครื่องคอมพิวเตอร์ รับรองหน่วยกิตก็จะเต็มที จะได้ ความดีในเครื่องคอมพิวเตอร์ ความดีจะบันทึกที่จิตใจ ไว้เป็น ตัวหนังสือ ในลมหายใจเข้าออกของโยมจะได้ประโยชน์มาก อย่างนี้ชื่อน่าทำมาก แต่แล้วโยมก็ไม่ทำ ไปเดินกรีดกรายกันจะ เสียอารมณ์นะ อารมณ์มันเสียไปแล้วจะเก็บอารมณ์ไม่อยู่ เหมือนตักน้ำใส่ตุ่มรั่ว เหนื่อยเปล่า น้ำมันก็ไหลรั่วออกกันตุ่มไป และน้ำก็จะไม่เหลืออยู่ แล้วทำอะไรจะไม่ได้ผล จะไม่ได้อันนิสงส์ แต่ประการใด

กายานุปัตสสนาสติปัฏฐาน กายยืนเดินนั่งนอน อิริยาบถ เหลียวซ้ายแลขวา นั่นคือ **รูป** กาย แปลว่า รูป มันผันแปรกลับ กลอกหลอกหลวงได้โยกย้ายคลอนแคลนได้ ตั้งสติไว้ที่รูปนั้น รูป นั้นจะเป็นรูปอะไร รูปออกเดิน รูปคู่เหยียดเหยียดขา เราก็ตั้ง สติไว้เรียกว่า กายานุปัตสสนาสติปัฏฐาน เป็นผลงานให้เรามีสติรู้ ในการเฝ้าอย่างโยกคลอนแปร ปรวนเปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัว **นาม** ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม

กายจะเดินหรือกายจะนั่งมีสติใหม่ ต้องมีสติผูกไว้ที่จิต กำหนดรู้ว่า คือ นาม แปรสภาพความเป็นอยู่ของชีวิตให้มี ปัญญาเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ถึงจะเรียกว่ากรรมฐาน ไม่ใช่ว่านึกจะ วิ่งก็ว้าง นึกจะเดินก็เดิน ไม่มีการกำหนดจิต โยมทำอีกร้อยปีก็ ไม่ได้ผล มาฝึกก็ไม่ได้ผล การกำหนดจิตนี้เอาไปใช้เป็นกิจวัตร ประจำวันได้เลยทุกวัน

เพราะจิตต้องคิดอยู่แล้ว จิตต้องเคลื่อนย้ายสภาวะรูป ก็ต้อง กำหนดจิต กายเคลื่อนย้ายจิตเป็นหัวหน้า จิตเป็นผู้นำ กายนั้น ทำตามจิตสั่ง เพราะจิตไม่ดีขาดสติมันก็สั่งไม่ดี กายก็ เคลื่อนย้ายไม่มีมารยาท ขาดผิขขาดปกติไป ไม่สวยไม่น่ารักแต่ ประการใด

แล้วเราก็นอน ๕ ครั้ง นี่คือ กายานุปัสนา มีทั้งรูปทั้ง นาม ยืนนอน... อะไรยืน รูปยืนกายยืนอยู่ สติมันจะบอกกับจิต ว่า ยืนอย่างนี้ มโนภาพที่เรียกว่านาม ถ้าเรามีสัมปชัญญะร่วม ด้วย ความรู้ที่สติกับจิตตามทันเมื่อใดเรียกว่า **นามธรรม** ถ้าไม่ มีสติตามจิตได้จะเรียกว่า นาม เฉย ๆ เท่านั้น จะเรียกว่าธรรมะ ด้วยไม่ได้

ถ้าเรามีสัมปชัญญะควบคุมจิตไว้ได้ มันจะไม่ออกไปนอก ขอบเขตนี้แล้ว เรียกว่า นามธรรม รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์

อยู่ขณะที่ ยืน...หนอ... ๕ ครั้ง ตรงนี้ทำให้ได้ซิ บางคนอาจมา
ถามดูว่าทำไมไม่ได้เลยหรือ ไปเอาสวรรค์นิพพานอะไรกัน ตรงนี้
ยังทำไมไม่ได้เลย...**สติมันอยู่กับจิต ถ้าอยู่ไม่ได้ โยมจะแยกรูป**

นามไม่ได้...นามรูปปริจเฉทญาณไม่ได้ผล ไหนจะไปได้ญาณ
๑๖ เล่า ญาณเบื้องต้นก็ทำไมได้แล้ว แยกรูปแยกนามไม่ได้แน่

ถามว่ายืน...หนอ...อะไรยืน อะไรกำหนด รูปอยู่ตรงไหน
นามอยู่ตรงไหน จะตอบกันไม่ถูกนะเพราะทำไมไม่ได้ ถ้าโยมทำ
ได้จะตอบถูกเป็นเสียงเดียวกันหมด อ้อ! นามคือจิต คิดอ่าน
อารมณ์รับรู้อารมณ์ไว้ได้นาน เหมือนเทพบันทึกเสียงคือจิต แต่
ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัว เรียกว่า จิต เป็นนามเฉย ๆ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัว รู้ทั่วรู้กิจกรรมารยาทของเรา
แสดงออกดีหรือชั่ว จึงเรียกว่านามธรรม มีธรรมะประจำใจ นาม
คือจิต เข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงพระพุทธเจ้า ตรงนี้หรือยัง
นอกเหนือจากนั้นยังเข้าไปถึงเลยนะ จะไม่ได้อะไร เอาไปทำ
ตลอดชีวิต กลับไปบ้านก็กำหนด อย่างนี้แหละ จะเดินไปไหนมี
สติมีสัมปชัญญะ รับรองรูปธรรมนามธรรมเป็นกิจกรรมที่มี
ประโยชน์ในครอบครัวมาก เห็นจะไม่ไปอบายภูมิ นรก เปรต
สัตว์เดรัจฉาน เพราะเรามีสติสัมปชัญญะดี

พองหนอ ยุบหนอ มันพองอยู่ตรงไหนกำหนดตรงนั้น ถ้า
งุบมากมายแก้ไขไม่ได้ ทำอย่างไรก็แก้ไขไม่ได้ มันงุบเรื่อย ถิ่น
มิทระเข้าครอบงำ **ให้เอาจิตปักลงไปที่ได้สะดวก ๒ นิ้ว**
กำหนด รู้หนอ.. รู้หนอ.. ที่ได้สะดวกนั้นถึงจะหาย ถ้าคิดทั่วไป
หรือโกรธ ให้กำหนดที่ลิ้นปี เพราะเป็นคนละเรื่องกัน

บางคนฟังผิดไป พองหนอ ยุบหนอ อยู่ที่ลิ้นปีนั่นเอง **ไม่ใช่**
พองหนอ ยุบหนออยู่ที่ท้องนะ ทำให้มันถูกต้องหน่อยทำอะไร
อย่าทำโดยสงสัยนะ แล้วโยมจะเสียเวลาการที่มานั่งกรรมฐาน
กัน

ถ้ามันสั้นไม่หาย มันผวกตรงนั้น เตียวชนลุกชนพองสยอง
เกล้าไม่หายแก้อย่างไร **...กำหนดตัวตรง กำหนดรู้หนอ รู้**
หนอ ถ้ายังไม่หาย **กำหนดรู้หนอ รู้หนอ** ถ้ายังไม่หาย
กำหนดลงไปที่ได้สะดวก รู้หนอ รู้หนอ รับรองหายทันที

กำลังกำหนดพองหนอ ยุบหนอเกิดงุบลงไปเห็นแสงสี คิด
ว่าสำเร็จพระโสดาอีกแล้ว อะไรกันนักหนา ถ้าอย่างนั้นงุบไป
หน่อยก็สำเร็จหมดทุกคนนะซี

ที่งุบมีอยู่ ๒ อย่าง งุบไปด้วยกำลังแรงสมาธิหนึ่ง สมาธิ
ขาดสติมันจึงงุบ ผลกโงกลงไปเลย สมาธิแต่ขาดสติ อีกอย่าง
หนึ่งงุบไปตอนหลับ มันหลับถึงจะงุบ

บางคนหนึ่งพองหนอ ยุบหนอ น้ำลายไหลยี่ดลงไปเลย แล้ว ศีรษะก้มลงไปเรื่อย ๆ ครูเขาบอกว่าญาณขึ้นแล้ว คนนี้แก่ง น้ำลายไหลลงไปกองที่พื้นกระดานเขียว ครูเขาบอกว่าญาณขึ้น แล้ว คนนี้แก่งน้ำลายไหลลงไปกองที่พื้นกระดานเขียว พอสะกิด ขึ้นมา รู้หนอ ๆๆ โอ้โฮ! ครูว่าญาณวิเศษมาแล้ว ได้สำเร็จธรรม วิเศษแล้ว มันจะมากไป นิ่งหลับแท้ ๆ

บางคนขณะกำหนดขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยืนหลับไป เลย ยืนงุบ... ครูเข้าไปถามบอกว่า จันงุบไปเห็นแสง ได้โสดา อีกแล้ว โสดาอะไรกัน... หลับไปแท้ ๆ เดินจงกรมยังหลับเลย อันนี้ไม่มีความเข้าใจในการปฏิบัติ มันจึงได้ไม่รู้เรื่องอะไรจริง ๆ นี่หลับไปเสียแล้วนะ

และที่ว่าให้กดลงไปใต้สะดือ ๒ นิ้วนะ หมายความว่า ตัว สั้นขนพองสยองเกล้า ถ้ากำหนดที่ลิ้นปีไม่หายให้ถอนหายใจ ใหม่ พองหนอยุบหนอมันยังสั้นอีก พอยกมือขึ้นพนมก็สั้นนี้เป็น ปีติ **มีสมาธิดีแต่ขาดสติ** เกิดปีติอารมณ์มันบางเหลือเกิน ใคร กระทบอะไรไม่ได้ ขนหัวลุกเลย คนประเภทนี้ขาดสตินะ ไม่มี สติยึดครองในจิตใจเลย ใจก็หวั่นไหว ใครพูดอะไรก็เชื่อง่าย คน ประเภทนี้โง่ คนขาดสติใจอ่อน ผีเข้าเจ้าสิงแก่ง ไม่ช้าผีก็เข้าทรง หลอก เดียวก็ไปรับขันธุ์

โน่นพระพรหมมาเข้าทรงแล้ว หนักเข้าพระอินทร์มาเข้า
เสียอีกแล้ว พระอินทร์ท่านจะลงมาทำไม?...ท่านอยู่บนสวรรค์
ไม่ดีหรือ เมื่อสองวันก่อนมีโยมพาลูกสาวมาที่วัดนี้ บอกว่า...
“หลวงพ่อกะ ลูกสาวฉันพระอินทร์มาเข้าแล้ว...” เออแน่ะ! ลูก
สาวแกมีบุญมากนะ ถึงกับพระอินทร์มาเข้า ที่จริงแล้วไม่ใช่เลย
พวกนี้ ๖๐ เปอร์เซนต์นะเป็นโรคประสาทกิน ขาดสติมาก ไป
ฟังสวดภาณยักษ์ร้องกันหวีดว้าย ส่วนมากเป็นโยมผู้หญิงเลือด
ลมไม่ดี ลมเพลมพัดร้องลั่นไปหมด พระเราก็แน่เลย เอาหญ้า
คาฟาดหัวเลย แล้วเอาขามาไล่ออกไป... ออกไป... พระท่านก็
๖๐ เปอร์เซนต์เหมือนกัน

เดี๋ยวนี้พระกับธรรวาสเป็นพวกเดียวกัน มาสวดภาณยักษ์
นั่นแหละเลือดลมไม่ดี จิตใจไม่คงที่คงวา ไม่มีความดีในจิตใจ
ถือเจ้าเข้าทรง ผีซ้าด้ามพลอย ข้อเท็จจริงไม่ใช่เจ้าหрок มันเจ้า
ปลอม ผีปลอม เรียกว่าคนเป็นลมเพลมพัด เลือดลมไม่ดีนั่นเอง
ไม่ใช่อย่างอื่นแต่ประการใด เลือดลมตั้งอยู่ในความไม่ปกติ จึง
ได้เป็นเช่นนี้

เมื่อสติดีปัญญาเกิด คนนั้นจิตใจก็เข้มแข็ง จะได้ต่อสู้
ต่อไปในอนาคตวันข้างหน้า นี่แหละนักกรรมฐานทำให้ได้ พอง
หนอ ยุบหนอ ยีน..หนอ.. ๕ ครั้ง และเดินจงกรมอย่าไปหลับตา

อย่ามองดูไกล ๆ ให้ดูที่เท้า อาตมาสอนคนดื้อเหลือเกิน ไปดู โนนดูที่เท้าซิ ถ้าฝึกได้แล้วไม่ต้องดูที่เท้าหрок และไปไหนสติก็ อยู่ที่เท้า ตาไปมองดูที่อื่นก็ได้ แต่การฝึกเบื้องต้นขอให้เชื่อครู หน่อย

ต้องปักจิตไว้ที่เท้า จะปวดหัวไหล่ จะปวดคอก็กำหนดจิต กำหนดเวทนา ก่อนให้มันได้ เดี่ยวมันก็จะมาพร้อมกันหมด อิริยาบถต่าง ๆ ก็จะมาพร้อมกัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้อง กำหนด มีบางคนบอกปวดหัวมาก ถามว่ากำหนดหรือเปล่า... ตอบว่าเปล่า ไม่ได้อะไรเลยนะ ปวดก็กำหนด ปวดหนอ ปวด หนอ ปวดหนักเข้าก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะได้ว่าเหตุที่ปวด นั้นเพราะไปทำอะไรมา ไปทำบาปตรงไหน เดี่ยวมันจะบอก ปวดศีรษะนี้รักษาไม่ได้ ปวดมานานแล้ว ไม่ใช่มาปวดตอนหนึ่ง กรรมฐาน จะได้ว่ารู้เวรกรรมบ้าง ปวดขามากก็กำหนดไป ตั้งสติ ไว้ เป็นตายร้ายดีตั้งสติไว้ เดี่ยวมันจะนึกออกบอกมาเอง

เวทนาอาศัยรูปเกิด เวทนา สัญญา สังขาร ประุ่แต่งมันถึง จะปวด ถ้าหากว่าไม่มีรูปอยู่ ไม่มีกายมันจะปวดได้อย่างไร มัน ต้องมีกายประกอบด้วยนาม ประุ่แต่งขึ้นมา มันจึงปวด ไม่ใช่ นั่ง อยู่เฉย ๆ ไม่พลิกเลยมันก็ต้องปวด ปวดกัน ปวดขา อย่างนี้ เป็นต้น ให้ตั้งใจกำหนดตั้งสติไว้ มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รูป

นามจึงจะแยกออกไป เวทนามก็แยกออกไป เราจะไม่ปวด
อุบาทวมก็จะไม่ไปยึดอีกต่อไป

อุบาทวมยึดเป็นการศึกษาว่าปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ
... นี้ยึดเพื่อต้องการศึกษา ต้องการเรียนรู้เวทนามจะได้อดทน
ต่อไป พอรู้จริงแล้ว มันก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา พระไตรลักษณ์เกิดเรียกว่า **วิปัสสนา** มันจะเกิดมาใน
ภายหลัง ไม่ใช่กำหนดส่งเดชไป ปวดหนอ ปวดหนอ แล้วก็เลิก
เลยใช้ไม่ได้ ถ้าปวดต้องเป็นโรคลำไส้ กำหนดไปซิ เป็นตาย
ร้ายดี ตั้งสติไว้ โรคปวดต้องหายไปเลย จะได้ว่ากรรมอะไร

อาตมาปวดท้องเมื่อสมัยก่อน พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นโรคลำไส้
อย่างแรง หมอต้องตัดทิ้งแต่อาตมาหนีหมอมา มาฉันทยาเอง นั่ง
กำหนดเวทนามไป กำหนดไปโรคลำไส้หายไปเอง จึงสำนึกถึง
กรรมได้ว่าเมื่อเป็นเด็กไปตอนไก่ ไปจำเขามา ผ่าท้องควักไส้
ออกมาตัด ไก่ทั้งนั้นตายหมดเลย มีตัวหนึ่งไส้เน่ามาดินตายต่อ
หน้า อาตมาจึงเป็นโรคไส้เน่า

อย่าลืมหกฏแห่งกรรม ทำอะไรไว้ ต้องมาประสบการณณ์แก้
โยมทุกคน หนีไม่พ้นแน่ อาตมาก็หนีไม่พ้น พระพุทธเจ้าของ
เรากียังหนีไม่พ้น สมัยพระองค์เสวยชาติเป็นนายโคบาล ไม่ให้

วิวัดน้ำ จะให้ไปตีมน้ำใส ๆ ที่อยู่ข้างหน้า เลยมาทำให้อดน้ำ
ลำบากใจ

ขอฝากไว้ด้วย ปวดตรงไหนก็กำหนดไป ตายให้มันตายซิ
มันจะได้รู้ความอดทน ว่าอดทนอย่างไร หน้าเข้า เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป มันจึงจะเป็นวิปัสสนา รูปนามขั้น ๕ จึงจะแยกกันได้ มา
ตอนนี้เอาหนังสือมาอ่านแล้วจะแยกได้หรือ มันคนละเรื่องกัน
คนเรียนอภิธรรมจึงปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ บางคนคิด
ลวงหน้า อ้อ! ญาณที่หนึ่งมาแล้ว ญาณที่สองมาแล้ว มันท่องได้
.... ญาณ ๑๖ เป็นอย่างนี้ มันเป็นวิปัสสนิก ส่วนมากคนเรียนจบ
พระอภิธรรมเอก ปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ เป็นวิปัสสนิกหมด
ได้ตามหนังสือ

คนไม่รู้อะไรทั้งหมดนี้ได้ง่ายได้จริงเสียด้วย ได้แล้วมาอ่าน
หนังสือตรงเป่าเลย ถ้าคนรู้หนังสือแล้วอวดรู้อวดดี รับรองนั่ง
กรรมฐานไม่ได้ผล เช่นมหาเปรียญเขาเรียนถึง ๘-๙ ประโยค
มานั่งกรรมฐานไม่ได้ผลหรอก ถ้าไม่มีศรัทธาไม่ได้อะไรเลยนะ
แต่ถ้ามีศรัทธาเชื่อมั่นก็มีทั้งปริยัติศาสนา ปฏิบัติศาสนา ปฏิเวธ
ศาสนา มันก็จะเกิดขึ้น ๓ ทาง ถ้าเราไม่ได้ศึกษาหาความรู้จาก
วิทยาศาสตร์ไม่รู้เลยยิ่งทำยิ่งดีมาก นี่แหละมันจะผุดขึ้นมาเอง
และได้ของจริงด้วย ไม่รู้อะไรเสียเลยดีกว่ารู้อะไรนะ รู้อะไรมัน

คอยจะนึกเป็นวิบัติสหนัก คิดว่าตัวทำได้ตามหนังสือที่เรียนมา
 เลยก็ไม่ได้อะไรเกิดขึ้นอย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้มีความหมายของ
 การปฏิบัติเบื้องต้น

ขอฝากไว้ เติบจงกรมขอให้เดินช้า ๆ เหมือนคนจะตาย
 แล้วดูปลายเท้าด้วย อาตมาสังเกตโยมไม่ค่อยเชื่ออาตมาเลย
 ไม่เคยดูปลายเท้า ดูโน่น! ครูเขาสอนให้ดูโน่นจะได้ไปปวดคอ
 ต่อไปไม่ได้ผลนะ จะเชื่อใครก็ตามใจที่เราสอนกันนี้ต้องดูตรง
 นั้น ตั้งสติไว้ตรงนั้น... พอตั้งสติได้แล้วก็ไม่ต้องไปดู ตอนนี้นั้น
 ยังไม่ได้ นะชิถึงสอนให้

ถ้าทำได้แล้ว ยืนหนอ ๕ ครั้ง เห็นหนอ... จะได้ว่าคนนี้
 นิสัยไม่ดี คนนี้นิสัยใช้ไม่ได้ ไม่ควรคบค้าสมาคมด้วย มันจะ
 บอกออกมาชัดเจน แต่เราจะพูดออกมาให้โง่ทำไม

พูดไปขัดใจเขา คำเราเบาราคา

ทำใจขัดแย้งตา ลดราคางานเราเอง

ไม่เกิดประโยชน์นะ พูดไปขัดใจเขาทั้งนั้น แต่มีเหตุผลนะ..
 พูดทำไมไม่ยิ่งเสียดีกว่า โง่บ่เป็นบ่เป็นใหญ่ ก็โง่ทำไมไม่รู้ไม่ชี้ แต่
 เราารู้แล้วว่าโยมคนนี้นิสัยไม่ดี

คนนี่กำลังมีชู้นอกกลุ่มนอกทาง คนนี่กำลังโกงพีโกงน้อง
 กำลังโกงพ่อแม่ด้วย มันจะบอกออกมาชัดเจน แต่เราจะไม่

ประสมประสานกับเขา เสียเวลาคบพวกเขาเช่นอันธพาลดังที่
กล่าวมา ก็ไม่ควรจะคบค้าสมาคมอีกต่อไป ไม่ต้องมีการมาว่า
ร้ายป้ายสีกัน มันรู้ได้เฉพาะตน รู้ได้เฉพาะคนที่สนใจเท่านั้น

การกำหนดนี้สำคัญมาก กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ทำได้
คล่องแคล่วแล้วนะ ทำอะไรร้องไห้หมด ที่เราทำซ้ำ ๆ ต้องการ
จะฝึกให้มีสติ คนหุ่นหันปลิ้นปล้อนใจร้อนนะไม่มีสตินะ ลืมโน่น
ลืมนี้ ตลอดรายการ ทำอะไรซ้ำ ๆ ว่าจะได้พรวด ๒ เล่มงาม ทำ
อะไรด่วนได้มีใครดี จะสร้างความดีในสังคมก็ยาก ใจร้อนใจรน
ทนไม่ไหว ไปไหนก็ลืมโน่นลืมนี้ จะไปหากาก็ไม่รู้จะเอาอะไรไป
ฝากเขา ไม่มีปัญญาจะเอาไปฝากเขา มันจะออกมาอย่างนี้เป็น
ต้น โยมจะได้มีความเข้าใจในการปฏิบัติด้วย

ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้ก่อน เวลามันงูบงไปพองเป็นยุบ ยุบเป็น
พอง ถ้าผ่านไปแล้วกำหนดรู้หนอ รู้หนอ... คิดก็กำหนด โกรธก็
กำหนด เวทนากำหนด ไม่หายก็ว่าไป เต็มมันก็ค่อยเป็นค่อย
ไป เต็มก็อดทนได้ ก็ต้องอดทนไปก่อนเป็นขั้นตีบารมี

การเจริญกรรมฐานต้องสร้างขั้นตีก่อน มีความอดทน
มากมาย ทนต่อความลำบาก ทนต่อความตรากตรำ ทนต่อ
ความเจ็บใจในสังคมได้ เขาจะด่าว่าอย่างไรจะไม่สนใจกับคำด่า
ของเขา มันก็เกิดขึ้นกับตัวเรา นี้ออดทนได้แล้ว

ถ้าเราไม่อดทนปวดเมื่อยเล็กน้อย ทำอะไรก็เล็กน้อย...
 รับรองอีกก็ร้อยปีก็ไม่ได้ผล จะไม่ได้อันนิสงส์แต่ประการใด และ
 จะไม่รู้กฎแห่งกรรม เต็มใจจะว่ารำลึกชาติได้ ไม่เห็นรำลึกได้เลย
 ลองทำให้มันถึงซี

ระดับแรก ระลึกถึงตัวเองได้ว่า เมื่อปีก่อนเล่นการพนัน
 ปีที่แล้วเสียเงิน ปีก่อนโน่นไปเที่ยวไม่ได้สร้างตัวเลย อย่างนี้
 รำลึกชาติของตัวเอง... ต่อไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอย่างนี้อีก จะรัก
 ครอบครัว ดูแลครอบครัวให้มั่นคงต่อไป... มันจะออกมาด้วย
 การรำลึกชาติ

ระดับสอง รำลึกถึงบุพการี

ระดับสาม รำลึกปางก่อนเราเกิดเป็นใคร เคยเป็นทหารที่
 ดาคลี แล้วโดนบอมบ์ตายไปเกิดที่หล่มสัก เต็มใจนี้เป็นดอกเตอร์
 อยู่ที่สหรัฐอเมริกา ต้องรำลึกอย่างนี้ซี ไม่ใช่รำลึกว่าฉันเป็นผัว
 แก แกเป็นเมียข้า.. มันถึงได้รู้หนวากันในสังคม ไม่ใช่รำลึกแบบ
 นั้น มารำลึกว่าเหตุการณ์ของชีวิตได้ ว่าที่มันผ่านมาแล้วจะ
 เป็นไปอย่างไรต่อไปในอนาคต

**“..อดีตเป็นความฝัน ปัจจุบันเป็นความจริง อนาคต
 เป็นสิ่งไม่แน่นอน”**

ต้องเอาปัจจุบันนี้ให้ได้ก่อน ปัจจุบันเรียนไว้ได้มาก อดีต
 ทำไม่ถึงไม่รู้เห็น ทำไม่จะไม่เข้าใจ ต้องเรียนปัจจุบัน ถ้า
 ปัจจุบันไม่ได้อะไร อดีตก็เป็นความฝัน อนาคตไม่แน่นอน ทำ
 อะไรก็ไม่ได้ผล หละหลวมเหลวไหลเหลวไหล ทำมาหากินไม่
 ขึ้น ทำอะไรก็ไม่ฟื้นคืนมา ลงทุนไปก็จะขาดทุน คำขายก็
 ขาดทุน ตรงนี้หน้าคิดเหลือเกินนะ ลงทุนต้องให้ได้กำไร

เราทำกรรมฐานให้มันได้บุญได้กุศล ถ้าได้ผลคือชีวิตจะได้
 แก้ปัญหา อย่าสร้างปัญหาให้ครอบครัว อย่าสร้างปัญหาให้
 สังคม อย่าไปสร้างปัญหาให้แก่ลูกหลานเลย ขอฝากไว้วันนี้โดย
 ทั่วหน้ากัน จึงจะมีประโยชน์มาก

วันพระต้องลงมาพร้อมกัน อาตมาทำมา ๓๗ ปีแล้ว แสดง
 ธรรมตลอดมา ยกเว้นป่วยอาพาธหนัก หรือมีกิจการไปประชุม
 คณะสงฆ์ หรือไปต่างประเทศเสียก่อน นอกนั้นจะไม่ขาดเลยนะ
 ทำอะไรอย่าให้ขาด ให้เสมอตั้นเสมอปลาย รวยไม่ได้แล้วดี
 ไม่ได้ด้วย จดบันทึกไว้ได้ คนเราจะดีได้ต้องเสมอตั้นเสมอปลาย
 ทำอะไรให้เป็นนิจ สร้างผลงานให้เป็นนิจ สวดมนต์ให้เป็นนิจ
 อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมเสียก่อนแล้วจึงแผ่เมตตา ทำ
 มาหลายปีแล้ว รับรองสมมาดปรารถนา

สุดท้ายนี้ ก็ขออนุโมทนาสาธุการแก่พวกญาติธรรมที่มานั่ง
กรรมฐาน เรียกว่าญาติธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่ สร้างกุศล
บุญราศีทำความดีให้ถูกจุด จะเป็นหนุ่มเป็นสาวขอให้เอาไป
เอาไปใช้ดีกว่าอย่างอื่น บวชแทนคุณแม่ได้แทนค่าน้ำนมแม่ได้
โยมผู้หญิงสามารถปฏิบัติไตรสิกขาสามครบ ไม่ต้องไปรังเกียจ
กัน ได้ผลเป็นศีลสมาธิปัญญาแล้วจะคิดถึงแม่ค่าน้ำนมของแม่
ถ้าแม่ตายจากโลกนี้ไปแล้วจะได้ไปสวรรค์ จะไม่ลงนรกอีก
ต่อไป เหมือนหญิงสองร่างนางสองชาติ ขึ้นมาจากนรกได้
เพราะกรรมฐานนะ

โยมเป็นผู้หญิงไม่ต้องเสียใจ มาปฏิบัติกรรมฐานแทนคุณ
พ่อแม่ได้ ดีกว่าเป็นชายมาบวชแล้วไม่ทำกรรมฐาน ถ้าปฏิบัติ
กรรมฐานได้ จะรู้หน้าพระคุณของแม่หัวใจของพ่อ รู้แน่ ๆ คือรู้จัก
ตัวเอง สร้างความดีให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา นั่นแหละใช้ค่าน้ำนม
ของแม่ได้ โยมจะเป็นสาวหรือเป็นผู้สูงอายุหรือพ่อแม่ล้มหาย
ตายจากไปแล้วด้วยกันทุกคนก็ตาม สามารถติดตามผลไปช่วย
พ่อแม่ที่ลงนรกได้ พ่อแม่ที่ป่วยไข้ขอให้หายวันหายคืน ฟิ้นคืน
มาอยู่กับลูกกับหลานต่อไป เป็นการสวัสดิมีชัยในโลกมนุษย์
ต่อไปเถิดประเสริฐที่สุด ซึ่งได้มาจากการเจริญวิปัสสนาสูงสุด

ผู้ใดไม่มีบุญ ผู้นั้นจะไม่เจริญพระกรรมฐาน ชอบทำแต่สังฆทานผลาญแต่เวลาให้หมดไป คนไหนมีบุญวาสนาจะมาเจริญพระกรรมฐาน เป็นสมบัติของผู้มีบุญ ถ้าคนไร้บุญวาสนา จะไม่มีโอกาสมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเลย เพราะเป็นของสูงสุดในพุทธศาสนาแล้ว

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