

# หลักปฏิบัติกัมมัฏฐาน

หลวงพ่อจรัญ เข้ากัมมัฏฐาน

ตั้งแต่ วันที่ ๒๙ สิงหาคม

ถึง วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๔๔

P16017

เจริญพรอุบาสิกอุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อสัมมาปฏิบัติ นับว่าท่านโชคดีที่มาปฏิบัติร่วมกับเรา เราจะเข้าพลสมาบัติ ไม่ได้เข้ามานาน การปฏิบัติธรรม นั้น ต้องการจะนำจิตใจเข้าถึงคุณงามความดี เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย ไม่ว่าจะป็นท่านผู้ใด ใครที่ไหนก็ตาม ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมแล้ว จิตจะไม่ถึงพระรัตนตรัย จะอ่านหนังสือไปถึงอะไร อ่านได้ทุกคน แต่จุดมุ่งหมายของชีวิตจิตใจนั้น ไม่ถึง ปากอ่านแต่จิตไม่ถึง ถ้าจิตถึงหลักธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ต้องปฏิบัติธรรม

ยกตัวอย่างเช่น งานพิธีต่างๆ รับศีลด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะ งานศพ งานบวชนาค งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ถวายทาน ถวายกุฐิน ถวายผ้าป่า ก็ต้องรับศีล แต่ขอเจริญพรว่าศีลนั้นรับได้กันทุกคน อ้าปากรับได้ตั้งแต่ปาณา จนถึง สุรา แต่รับแล้วก็ไปฆ่าสัตว์ ไปลักทรัพย์ ล่วงประเวณี ในสังคม รับแล้วก็ไปหลอกลวงโลก หวังเอาลาภเขา รับแล้วก็ไปดื่มสุรายาเมา เพราะว่าปากรับได้ แต่จิตไม่ยอมรับ เราปฏิบัติธรรมกันนี้ เราเอาจิตรับกันนะ ตายให้ตาย ดุชิจะตายหรือไม่

อาตมาคิดมานาน ว่าปีนี้โชคเราไม่ดี เคราะห์ี่ไม่ดี เป็นปีที่ ๒๒, ๒๓ ของชีวิต เราต้องหมดอายุมาแล้ว เมื่อ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ เราต้องตาย แต่เราไม่ตาย เนื่องจากเราต่ออายุ ไม่มีอะไรดีเท่ากับเจริญธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่ เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย เราจึงต่ออายุมาได้เช่นนี้ ก็ขอเจริญพร เหมือนท่านไปเช่าบ้านเขา เช่าที่เขาอยู่ สัญญา ๒๒ ปี หมดสัญญาแล้วเขาไม่ให้ต่อ เราก็ต้องย้ายบ้าน อย่าไปตีอแปง อย่าไปสู้ขึ้นโรงศาล เพราะไม่ใช่ของเรา บ้านไม่ใช่ของเรา หมด

สัญญาก็ต้องไปตามสัญญา เรามีสัญญากันหมดทุกคน เมื่อเราหมดสัญญาเราก็ต้องตายนะ หมดอายุแล้ว ท่านจะทำอย่างไร ก็ต้องขอต่อสัญญา นี่เปรียบเทียบให้ฟัง ขอต่อสัญญานั้น เจ้าของที่เขาให้ต่อหรือไม่ เขาบอกไม่ให้ต่อ ขอขึ้นราคา ต้องขึ้นราคาจาก ๑๐ บาท เป็น ๑๐๐ บาท ถ้าสู้ก็ต่อสัญญาได้ ถ้าไม่สู้ก็ต้องไปหาที่อยู่ใหม่ เหมือนเราตายจากโลกไปฉับนั้น บางคนไม่ทราบเลย อาตมาต่อมาได้ ๒๒ ปี ๒๓ ปี อายุ ๕๐ หมดอายุ ท่านทั้งหลายก็ต้องมีหมดนะ รถก็ต้องมีหมดน้ำมัน ท่านคิดตรงนี้ไหม คิดแต่จะทำงาน ไม่รู้ว่าจะตายวันนี้ พรุ่งนี้ และรถจะหมดน้ำมันก็ไม่รู้ด้วย ท่านจะไปตายระหว่างทางที่รถหมดน้ำมัน ฉับนั้น ท่านทั้งหลายก็อาจจะไม่เข้าใจตรงนี้ก็ได้อีก

วันนี้เป็นวันวิชาการสักวัน จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นร้อยเป็นพัน ไม่ได้อะไรเลย ได้แต่พิธีกรรมไป แต่การกระทำที่จิตเข้าถึงธรรมะ น้อยมาก ร้อยละ ๑ คนเท่านั้น ปีนี้เป็นปีสำคัญของอาตมา ทุกคนไม่รู้ เราจะทอดผ้าป่า ๒๐๐ กว่าวัด อันนี้เพิ่มราคาตนเอง เช่น ที่ดินที่เราเช่าเขาหมดสัญญาแล้ว เขาขอขึ้นราคา สู้มัย ถ้าสู้ก็อยู่ต่อได้ สู้ คือ อะไร ? ทำชีวิตให้สูงขึ้น ให้เท่ากับราคาที่เขาต่อราคา ให้ท่านทำความเข้าใจตรงนี้ได้ ความรู้รอบคอบ รอบตัวนั้นแสนจะยากมาก เพราะเราไม่เข้าถึงพระรัตนตรัย ไม่ใช่อ่านหนังสือ แล้วก็พระพุทธรูป สรรพ คัมภีร์ ธรรม มัง สรรพ คัมภีร์ สังฆัง สรรพ คัมภีร์ แล้วเข้าถึง นั้น ไม่จริง ยากมากไม่ใช่ของง่ายแต่ประการใด ท่านอย่าคิดว่าเข้าวัดแล้วจะสบาย ถ้าท่านคิดว่าเข้ามาแล้วสร้างความคิดลำบากมากที่สุดแล้ว ท่านจะพบของดี ถ้าท่านคิดว่าของดีสบายของชั่วลำบาก ท่านจะผิดหวังอย่างน่าเสียดาย ท่านจะตายฟรี ท่านจะไม่มีอะไรกลับไป ท่านมาตัวเปล่า แล้วท่านก็กลับไปตัวเปล่า ไม่มีอะไรติดไปเลย น่าเสียดายมาอยู่ในโลกมนุษย์แท้ๆ ยังขาดทุนอีก แล้วทำให้โลกมนุษย์เดือดร้อน แล้วก็ฝากความเดือดร้อนไว้ให้ลูก แล้วก็ตายจากโลกไป ก็ไม่มีอะไรกลับไป

ถ้าหากมีคนถามว่า คุณอยู่ในโลกมนุษย์ ทำความดีอะไรบ้าง คุณจะตอบว่าอย่างไร จะตอบว่าไปเที่ยวที่โน่น ไปหาความสนุกที่นี้ อย่างนั้นไม่ได้ อย่างนั้นเรียกว่า

ซื้อปั้ง ไม่ใช่ทัศนศึกษา เรามาอยู่โลกมนุษย์ได้กำไรแบบนี้แต่คุณภาพมันไม่มี คุณสมบัติ ที่เราอยู่ในโลกมนุษย์ ที่เราเรียกว่า มนุษย์สมบัติ ไม่มีสมบัติมนุษย์เลย มีบ้านใหญ่โต มีที่ทางมากมาย มีเงินทองมากมาย ท่านอย่าตีความเป็นของดี เงินทองนี้ ซื้อความดีได้ไหม ท่านปฏิบัติตามอาตมา ท่านจะรู้เอง จะเกิดความรู้เห็นด้วย ปัญญาออกมาจากตัวท่านเอง ไม่ใช่ไปรู้ในหนังสือ ไปอ่านแล้วใช้ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น พวกไปเรียนเป็นมหาเปรียญ ๙ ประโยค แต่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย แปลแต่ในหนังสือ แล้วไปสอนชาวบ้านชาวโลกเขาว่า เอวัง เม สุตัง เอกังสะมะยัง รู้เรื่องใหม่ รู้แต่คนแปล แปลได้แต่เฉยๆ เหมือนอย่างแปลภาษาไทย เป็นภาษาอังกฤษ แปลภาษาอังกฤษ ให้เป็นภาษาไทย เท่านั้นเองหรือ แต่ไม่รู้คำลึกซึ้งที่มีความหมายเป็นอย่างไร น่าจะตีความให้ลึกซึ้งกว่านี้ แต่ทุกคนไม่เข้าใจอันนี้แน่นอน เพราะเข้าใจไม่ถึง ไม่ซึ่งใจ ไม่ไผ่ดี ไม่มีสัจจะ ไม่มีกตัญญูรู้ในหน้าที่งานอันลึกซึ้งนี้ ท่านจะทำไม่ได้เลย

เงินทองมากมาย ซื้อความดีไม่ได้ ซื้อความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ ซื้อความ สะดวกสบาย ซื้อรถ ซื้อคอนโด ซื้อบ้านก็หลัง ทำให้เกิดความทุกข์ มีบ้านมากมาย หลัง ทำความสะอาดไม่หมด มันก็เกิดทุกข์ นี่แหละซื้อความทุกข์ได้ เงินทองซื้อความทุกข์ได้ แต่ซื้อความดี และซื้อความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ แน่แน่นอนที่สุด ตรงนี้่่นาคิด แต่ท่านไม่พิจารณากันเอง แล้วจะได้อะไรเป็นหลัก อาตมาพูดมานาน ไม่มีใครตีความตีความเข้าข้างตนเอง ก็เลยฟังเป็นความสนุกไปเลย ข้อเท็จจริงไม่ใช่เลย ถ้าท่านซึ่ง เข้าถึงธรรมะได้เมื่อไร ท่านจะซึ่งใจ ท่านจะเห็นด้วย ท่านจะมีวิสัยทัศน์กว้างขวาง ออกไปไกลแสนไกล เหมือนวงกลม เอาจวงเวียนมาขีด แค่นี้แค่เดี๋ยวเท่านั้น ขยายเขตไป ได้หลายโยชน์ หลายกิโล แต่ทุกคนไม่ได้คิด คำว่าวงเวียน ตรงนี้ หรือบรรทัดฉาก เรียกว่า เรา

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ของง่ายเลย เอาจิตเข้าไปถึง ไม่ใช่เอาปากไปถึง ตัวอย่างเช่น รับศีล ปานาติปาตาเวระมะณี อย่างนี้ใครก็รับได้ แต่รับแล้วจิตมันไม่รับ ไม่ยอมรับ จิตไม่ยืนยันรับรอง ปากรับได้ แล้วก็ไปฆ่าสัตว์ ไปลักทรัพย์ ไปเบียดเบียน

ทรัพย์ แล้วก็ไปล่องประเวณีในสังคม นำบัตสี มากมาย แล้วก็ไปหลอกลวงโลกหวัง  
เอาลาภเขา จิตมันไม่ถึงธรรมะตรงนี้ ระหว่างปฏิบัติธรรม ห้ามอ่านหนังสือ ห้ามดู  
หนังสือ บางแห่งปฏิบัติ ๓ วัน อธิบาย ญาณ ๑๖ แจกหนังสือ ญาณ ๑๖ เลย พวก  
นั้นไม่ต้องปฏิบัติ มัวแต่ไปอ่านหนังสือว่าเราถึงญาณไหนแล้ว ท่านเลยไม่ได้อะไรเลย  
เหมือนเรือสินค้าแล่นเปล่าไป เปล่ามา ไม่มีสินค้า นายท้าย ชื่อ นาย โมะหะ ไม่อยาก  
บรรทุกสินค้า ชีวิตนี้แค้นแค้น ไม่มีแปลนและแผนผัง เกิดมาเสียชาติเกิด ไม่ได้ทำอะไร  
ชีวิต ขาดทุนทุกวัน ท่านไม่รู้ตัวเลยว่าขาดทุน ไม่ใช่หมายความว่าสตางค์อยู่ใน  
กระเป๋า แล้วก็ทำอะไร ชีวิตนี้เป็นกำไรของตนเอง เราทำประโยชน์ให้แก่ตนเองในชีวิตนี้  
ใหม่ คือ ธรรมะ สร้างชีวิตที่ดี ให้แก่ลูกบ้างใหม่ แล้วลูกจะดีทุกคนใหม่ แล้วชีวิตเรา  
ตายจากโลกไป ลูกจะดีหรือไม่ ท่านจะเป็นห่วงเป็นใยลูกของท่านในโลกมนุษย์หรือไม่  
ท่านไปอยู่โลกทิพย์ เป็นมนุษย์ต่างดาวแล้ว ท่านอาจจะมาเยี่ยมลูกของท่านก็ได้ แต่  
ท่านจะรู้จักประการใดขอฝากไว้ให้ไปคิด ไม่ใช่มานั่งกัมมัฏฐาน นุ่งขาว ห่มขาว ๓ วัน  
๗ วัน แล้วกลับไป ได้เยอะเยอะ ไม่ได้อะไรไปเลยนะ แถมยังขาดทุนอีกด้วย ขาดทุน  
ติดตัวไปด้วย

คนที่ถึงธรรมะแล้วดูไม่ยาก จะเป็นพระสงฆ์องค์เจ้าเหมือนกันหมด เพราะเป็น  
มนุษย์ด้วยกัน แต่แยกหญิงชายเท่านั้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ นี้แสนจะยากมาก  
เข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ที่อาตมาพูดอยู่เสมอ นั้น  
ถ้าท่านปฏิบัติธรรมไม่ได้ท่านจะไม่รู้จัก ว่าคุณพระพุทธเจ้ามีอะไร ใครก็พูดได้ เขียน  
หนังสือขึ้นมาก็เขียนได้ แต่เข้าถึงจริงใหม่ ท่านจะซึ่งใจใหม่ ท่านจะไม่มีการใฝ่ดีเลย  
ท่านจะไม่มีสัจจะต่อไป ท่านจะพูดเท็จ พูดหลอกลวง นานาประการ ไม่ได้ผลงาน  
เท่าที่ควร ท่านจะไม่เป็นคนกตัญญูกตเวทิต์แน่นอน ถ้าถึงแล้ว ทุกอย่างได้หมด ในโลก  
มนุษย์นี้ เรียกว่าสมบัติมนุษย์ มนุษย์สมบัติ ตรงนี้สำคัญมาก ดังนั้นที่เราปฏิบัติธรรม  
อาตมาขอยืนยันว่า ท่านถึงพระรัตนตรัยแน่

ที่เรา นั่งกัมมัฏฐานก็เพื่อเป็นการชดใช้กรรม ไม่ใช่มาตัดกรรม ท่านทั้งหลายมีกรรมมาหลายชาติ ถ้าท่านทำจริงท่านจะรู้แน่นอน ภายใน ๗ วันนี่ จะเห็นกรรมทันที กรรมนี้คือความทุกข์ จะเห็นความก่อนเลย คือ ปวดเมื่อยทั่วสรรพางค์กาย น้ำตาแทบจะหยดออกมา นี่คือตัวทุกข์จะได้รู้ทุกข์ด้วยตนเอง ไม่ใช่ทุกข์เรื่องครอบครัว ทุกข์เรื่องลูก มันคนละเรื่องกัน ไม่ใช่มานั่งแล้วปวดเมื่อยแล้วกลับบ้าน แล้วจะรู้ตัวทุกข์ใหม่ แล้วจะรู้กฎแห่งกรรมว่าเราทำกรรมอะไรไว้ใหม่ ไม่เช่นนั้น อาตมาจะรู้หรือ ว่าวันพรุ่งนี้รถจะคว่ำแล้ว จะใช้หนี้ต้มเต่าแล้ว ทำไม่ถึงรู้ นี่แหละตัวทุกข์สำคัญมาก เราทำให้เขาทุกข์ได้ แล้วเราจะเห็นเป็นความสุขหรือ ที่ต้องเอาทุกข์ไปให้เขา แล้วแย่งเอาความสุขเขามา มันใช้ได้หรือ ความสุขความทุกข์มันเรื่องตัวใครตัวมัน ไม่ใช่มาจิ้มๆ จ้ำๆ แล้วกลับไปเลย เรียกว่าบวชชีพราหมณ์ นั้นไม่ใช่ ความจริงอาตมาไม่ได้ขวนขวายติโยม อาตมาจะเข้ากัมมัฏฐานของเรา ๗ วัน ๗ คืน อาจจะไม่ฉันข้าวทั้ง ๗ วันก็ได้ แต่ติโยมพลอยมาด้วย ก็ต้องถ่วงอีกแล้ว ตัวถ่วงเรือโยงต้องเสียน้ำมันมาก ต้องโยง ต้องพ่วง จะทำอย่างไร ก็ต้องพ่วงกันไปถ้าอาตมาแก้พ่วงเมื่อไร ก็เข้าถึงฝั่งเลย เครื่องยนต์ต้องทำงานหนักมาก ต้องกินน้ำมันเยอะ แต่ทุกคนหารู้เรื่องนี้ไม่ ทุกคนนั่งหลับตาแล้วไปสวรรค์ นิพพาน อธิษฐานไปสวรรค์ อธิษฐานไปนิพพาน อธิษฐานให้รวย อธิษฐานให้ครอบครัวมีความสุข เป็นไปไม่ได้ ไม่ต้องไปอธิษฐานอย่างนั้น อธิษฐานผิด

อธิษฐาน ตัว ฐอ ฐาน แปลว่าสร้างความดี และอย่าทิ้งหน้าที่การงานรับผิดชอบ ในตัวเอง นี่เรียกว่าอธิษฐาน คนที่ไม่รับผิดชอบ การงานเสีย ไม่ใช่เรียกอธิษฐาน แปลผิด ไม่ใช่อธิษฐานว่าขอให้ลูกฉันดี ขอให้สามีฉันดี ขอให้ค้าขายได้กำไร อย่างนี้ไม่ใช่เรียกว่า อธิษฐาน แต่เรียกว่า “ขอ” ขอให้รวย แต่มันจะเหลือวิสัยที่จะเป็นไปได้ จะรวยได้หรือไม่ มันรวยอยู่ที่หัวใจ ถ้ามีเมตตา ปราณี อารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน จะรวยอยู่ตรงนี้ “รวย” แปลว่า อิ่มเอิบหัวใจ ปิติยินดีในหัวใจ สบายอกสบายใจ ถึงเหนื่อยกาย แต่ก็ไม่เหนื่อยใจ ตรงนี้สิ ถึงจะเรียกว่า ความดีมีอยู่ในจิตใจของตน โดยไม่มีตัวตนแต่ประการใด จะรู้ได้ก็เฉพาะ ปัจจุบัน เวทีตัพโพ วิญญู เทหิ

รู้ได้เฉพาะตัวเราเท่านั้น คนอื่นหาไม่รู้ คนอื่นใครเขาจะรู้ภายในบ้านเรา คนอื่นหรือจะ  
มารู้ใจเรา ต้องใจเราเท่านั้นที่รู้

เพราะฉะนั้นการมาปฏิบัติธรรม นั้น ต้องปลุกศรัทธา ปลุกความเชื่อ ความ  
เลื่อมใส ลงในคุณพระศรีรัตนตรัย ถ้าท่านไม่มีศรัทธาย่อมมาปฏิบัติ ท่านจะไม่ได้อะไร  
เลย ทำโดยเสียไม่ได้ และทำโดยตามเพื่อนตามฝูง ก็ขอเจริญพร คนดี จะสนใจ คน  
ไม่ดี จะไม่สนใจปฏิบัติ เพราะว่าปฏิบัติยาก จนกระทั่งตายไม่สนใจปฏิบัติ ไม่สนใจ  
บำเพ็ญศีลภาวนา ไม่ใช่ของง่าย ไม่ใช่มาปฏิบัติแล้วได้ปุบปับ เรียบ ม.๑ ถึง ม.๖ ต้อง  
ใช้เวลาถึง ๖ ปี แคะนี้ ๓-๔ วัน จะได้อะไรหรือ ดังนั้นให้ท่านทำต่อเนื่องเลย เอาความ  
ดีใส่ เอาความชั่วออกไป ความดีมีมากความชั่วก็เข้ามาไม่ได้ เพราะความดีเต็มจิตใจ  
เราแล้ว ความชั่วจะมีช่องเข้าได้อย่างไร คนที่เข้าถึงธรรมะจริงๆ จะไม่สร้างความชั่ว  
อีกต่อไปแล้ว จะละทิ้งมานะ ได้ทุกประการ และจะไม่นิทานว่าร้าย ใส่ร้ายป้ายสีใคร  
อีกต่อไปแล้ว จะไม่ผูกใจโกรธท่านผู้ใด มีแต่จิตใจเป็นกุศล มีแต่แผ่เมตตาตลอด  
รายการ ทั้งคนดีและคนชั่วช่วยหมด ให้เขาเป็นคนดีให้ได้ นี่อีกประการหนึ่ง  
นอกจากนั้นแล้ว ก็ขอเจริญพร ต้องปลุกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่น ตั้งแต่บัดนี้ แล้วก็ตัด  
ปริโภคกังวล ถ้าท่านตัดปริโภคกังวลทางบ้านไม่ได้แล้ว รับรองท่านไม่ได้ผล มานั่ง  
กัมมัฏฐานยังห่วงคนโน้น ห่วงคนนี้ ห่วงงานโน้น ห่วงงานนี้ ท่านจะไม่ได้อะไรเลย  
อาตมาก็ต้องตัด อันนี้เราเคยทำมาแล้ว ตัดก็ตัดได้มานานแล้ว บางอย่างเราจะไม่สนใจ  
ไว้ในสมองให้มันเสียสมองไปโดยปราศจากประโยชน์ จะทำให้สมองฝ่อ ถ้าเราตื่นเต้น  
ในจิตใจทางไม่ดีหัวใจจะโต ตับก็จะอักเสบ สมองอักเสบ ก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บ จะเกิด  
ขึ้นกับตัวเราประการหนึ่ง

ขอเจริญพรว่า ปลุกฝังตั้งศรัทธาให้มั่น แล้วพิจารณาถึงตนเองว่าตัดปิลิโพธ  
กังวลอย่างไร ต้องคิดถึงตัวเองแล้ว เดียวนี้ด้วย เราเกิดเป็นมนุษย์แสนจะยากมาก  
ลำบากที่สุดแล้ว เราทำไม่ถึงทำความลำบากความยากไม่ได้ เราโชคดีที่สุดแล้วเกิดมา  
ไม่เป็นใบ้บ้าเสียจริต ผิดมนุษย์ ตาก็ดี หูก็ดี อากา ๓๒ ก็ดี โสภากาศ โสภากิณ

หน้าตาดีทุกคน ยังจะสร้างความคิดไม่ได้อีกหรือ รักษาสมบัติมนุษย์ไว้บ้างไม่ได้หรือ  
อย่าประมาท คิดว่าเรายังไม่ตาย จะอายุตั้ง ๑๐๐ ปี เชียวหรือ ต้องตายแน่นอน แต่ว่า  
เป็นวันนี้ หรือพรุ่งนี้ ใครจะรู้ได้ ถ้าปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นจะรู้ได้ ตัวเองเป็นอย่างไร ไม่มี  
ใครมาบอก เราต้องบอกตัวเอง ไม่ต้องไปหาหมอ ดูเราดูหมองเอง คือ สติ มีสติไหม ถ้า  
ขาดสติเมื่อไร จะบ้าบอคอแตกจะไม่เหมือนชาวบ้านเขา จะกลายเป็นคนลุกี้ ลุกกลน  
ขาดความเป็นปกติ กลายเป็นโรคสมอง กลายเป็นคนปัญญาอ่อน คนขาดสตินี้ปัญญา  
อ่อน จะพูดจาไม่รู้เรื่อง จะเปลืองเวลา น่าเสียดายเวลาที่มีประโยชน์ต่อชีวิตกิจ  
ประจำวันมาก

ท่านทั้งหลาย เรามีอายุมาเหยียบย่างมััจฉิมวัยแล้ว หมายความว่าช่วงชีวิตของ  
คนเรานั้นแบ่งออกได้เป็นดังนี้

๑. ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่ ๑ ขวบ ถึง ๒๕ ต้องเรียนจบแล้ว
๒. มััจฉิมวัย เริ่มตั้งแต่ ๒๕-๕๐ ขึ้นไป เข้ากลางคนแล้ว
๓. ปัจฉิมวัย เริ่มต้น ๕๐ ไป เตรียมตัวตายได้

แต่อาตมาให้มาลองตายดู คือการนั่งกัมมัฏฐาน ตายให้มันตายซิ แล้วเราจะรู้ว่  
การเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เป็นอย่างไร แล้วคนจะตาย ตายวิธีไหน นั่งกัมมัฏฐานให้ถึง  
ทุกข์หน้อยได้ไหม ให้เกิดทุกข์ให้ได้ ถ้าเรานั่งสบายแล้ว ครูไม่มาสอน ท่านไม่มีธรรมะ  
ประจำใจ อย่างนี้ท่านจะได้อะไรหรือ จะไม่ได้อะไรเลย ขอฝากไว้เป็นข้อคิด

กิจฉัง สัทธัมมัสส สะวะนัง การที่เราได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม และฟังธรรม เป็นคำ  
สอนของพระพุทธเจ้าโดยแท้จริงนี้ ก็หมดโอกาส ไม่มีโอกาสฟังธรรมเลย และไม่โอกาส  
นั่งกัมมัฏฐานเลย คนมีบุญถึงจะนั่งกัมมัฏฐานเจริญกุศลภาวนาได้ คนไร้บุญวาสนา  
เป็นคนชั่วถึง ๘๐ เปอร์เซนต์แล้ว เขาจะไม่สนใจกัมมัฏฐานแน่นอน เลี่ยงบอกหวังโน้น  
หวังนี้ ยังไม่มีเวลา เสมอแล้วค่อยมานั่งกัมมัฏฐาน ถ้าเป็นญาติปีศาจแล้ว จะมานั่ง  
กัมมัฏฐานได้หรือ เวลาดีๆ ไม่ค่อยทำ นะ เวลาที่มีอินทรีย์ เต่งตึง กำลังอยู่ในกลางคน  
และ ปฐมวัย ไม่ได้สนใจความดี พอปัจฉิมวัย เดินง่องแง่ง จะตายอยู่แล้ว จะมานั่ง

กัมมัฏฐาน จะมาสร้างความคิดตอนแก่ มันจะแยกตอนตายนะ จะไม่รู้อะไรเลย เพราะ อินทรีย์มันหย่อนยาน

การที่ได้เกิดมาในระหว่างที่มีพระพุทธศาสนาอย่างนี้ ก็แสนจะยากแล้ว ถ้าไปเกิดมาในที่ที่ไม่มีศาสนาพุทธ ท่านทั้งหลายก็ไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้บวชในพระพุทธศาสนาอย่างนี้แน่นอน อันนี้เรียกว่าของหายากเราก็ได้พบแล้วเราจะมาบวชเนกขัมมะปฏิบัติกันได้พบแล้วทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นข้อต่อไป ท่านทั้งหลายต้องตั้งใจจริงตัด ปลิโพธ อย่าไปสนใจดูหนังสือ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือธรรมะ ให้อยู่ห้องละคน ต่างคนต่างทำ และอยู่เงียบสงัด ปฏิบัติธรรมแต่เพียงผู้เดียว ไม่มีใครไปคุยด้วย บางคนมาอยู่เข้าห้องเงียบไปเลย แล้วทำถูกหรือไม่ถูก เราก็รู้ ไม่เคยออกมาเลย ไม่มีครูเลย ทำไปสู่มสี่ สู่มห้า ทำไปส่งเดช ทำตามใจตนเอง แล้วจะรู้ได้อย่างไร ว่าได้แค่อะไร จะผิดถูกเราก็ไม่รู้ ไม่เช่นนั้น เรียนหนังสือจะมีครูไปทำไม แล้วเวลาสอบ ครูก็ต้องออกข้อสอบ สอบได้ตามนี้ไหม สอบได้ตามนี้ถือว่าผ่าน สอบไม่ได้ตามนี้จะผ่านไปได้อย่างไร เราสร้างแต่ความคิดของเรา ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น ไม่ต้องห่วงคนโน้น ไม่ต้องห่วงคนนี่ว่าเขาจะได้ไม่ได้ ไม่ห่วง ห่วงตัวเองให้มากที่สุด ในเวลาปฏิบัติธรรม เวลามันมีเท่ากันไม่เลื่อมล้ำต่ำสูงกว่ากัน แม้แต่วินาทีเดียว แต่ใครจะได้ประโยชน์และคุ้มค่ากว่ากัน เราต้องไม่คุยกับใคร อย่าไปสะสมอารมณ์ ต้องมีสติ อย่าไปเอาอารมณ์ของคนอื่นมารวมทำให้เราเสียสมาธิ ทำให้เราเสียสติ ทำให้เราต้องโน้มเอียงไปทางเขา อย่างนี้ พออารมณ์เราโน้มเอียงไปทางเขา สมาธิก็ไม่เกิด กำลังเราไม่พอแล้ว ในเมื่อกำลังไม่พอ ปัญญาก็ไม่เกิด

ก็ขอเจริญพรทุกท่านทุกรูปทุกนาม โปรดตัดปลิโพธกังวล บางคนมานั่งกัมมัฏฐาน แม่ป่วย เราก็บอกว่า “หนูทำกัมมัฏฐานช่วยแม่เถอะ หนูไปก็ช่วยอะไรไม่ได้ หมอเขาช่วยทายกาย เราช่วยทางจิต นั่งกัมมัฏฐานให้แม่หน่อยได้ไหม ขอให้ตัดปลิโพธกังวลให้ได้ ” พอที่นั่งกัมมัฏฐานครบ ๗ วัน แม่ก็ฟื้นแล้ว หายแล้ว ช่วยกันได้



อย่างนี้ เฉพาะพ่อแม่กับลูก กับคนอื่นไม่ได้ มันคนละเส้นโลหิต เส้นโลหิตเดียวกัน เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งมีรากฝอยรากแก้ว แต่ต้นอันเดียวกัน รดน้ำตรงไหน มันก็ช่วยไป บำรุงยอด บำรุงออกดอกให้มันไวไว ก็เป็นได้เช่นนี้เป็นต้น ในเมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ขอฝากพี่น้องทุกคนให้ตั้งใจปฏิบัติ ตัดปลิโพธกังวล แล้วปลุกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถ้าคนเรามีความอดทนมีศรัทธาจริง และสนใจจริงแล้ว หนักก็เบา เบาก็สู้ ความรู้จะได้ดี จะได้มีปัญญา จะได้แก้ไขปัญหาได้ มันอยู่ตรงนี้ หนักก็ไม่เอาเบาก็ไม่สู้ ความรู้จะได้ดี จะมีปัญญา จะแก้ไขปัญหาได้ไหม อยู่ตรงนั้น บางคนไม่เอาการเอางานเลย ไม่เอาอะไรเลยจริงๆ นะ มานั่งปฏิบัติที่วัดนี้ มีหลายประเภท มาประเภทอย่างนั้น มาประเภทอย่างนี้ บ้าบอคอแตกมาแล้ว ไม่ได้อะไรกลับไปเลย กลับไปแล้วยังพูดให้เสียด้วย อาตมาพูดปากจะฉีกเขาก็ไม่ฟัง เขาจะฟังใครก็เรื่องของ เขา เขาจะได้อะไร แล้วเขาจะมาทำไมให้เสียเวลา ก็ฝากไว้ ต้องปลุกฝังตั้งศรัทธา ให้เชื่อมั่นให้เข้าถึงคุณพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม และตัดปลิโพธกังวลเสียให้ได้ ถ้าเราตัดไม่ได้ ห่วงนั้นห่วงนี้ นั่งกำหนดจิตไม่ได้

ที่อาตมาเรียกกำหนดจิต บางคนไม่รู้ว่าจะกำหนดอย่างไร ตัวกำหนด คือ เอาสติ ตั้งไว้ที่จิต เรียกว่ากำหนดจิตให้ดี ทำจิตให้มีปัญญา เมื่อก่อนอาตมาจะไม่บอกเรื่อง กำหนดจิต จะไม่บอกว่ามีสติ เลยมาตอนนี้ต้องพูดว่าต้องมีสติอยู่ที่จิต ยืนหนอ ๕ ครั้งเป็นต้น อาตมาไปได้มาจากขอนแก่น ตอนที่เราคอหักพับไป ได้ประสพการณ์ด้วยตนเอง หายใจทางสะดือได้ สติรู้ที่ลิ้นปี นอกจากนั้น ไม่มีความรู้สึกมืออยู่ที่ไหน แขนอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ตาก็มองไม่เห็น หูก็ตึง แต่สติรู้ทุกอริยาบทที่ลิ้นปี จึงต้องให้กำหนดจิต ตรงนี้ เกิดที่ตรงนี้ สำนักอื่นเขาให้คิดที่หัว แต่ข้อเท็จจริงอยู่ที่ลิ้นปีนี้ หายใจยาวๆ ตั้งสติหายใจให้ลึกๆ และมีสติลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา รับรองว่าได้ผลแน่นอน เราฟื้นคืนมาได้เพราะอย่างนี้ สะดือนี้หายใจได้แน่นอน แต่เราไม่ฝึกมาเลยจะรู้ได้อย่างไร จะทำได้ไหม ถ้าเข้าพลະสมาบัติได้จะรู้ว่าหายใจทางสะดือได้แน่นอน และเข้านิโรธสมาบัติ หายใจเข้าทางไหน ไม่หายใจทางจมูก หายใจทางเส้นโลหิต ออกมาตาม

เหงื่อ มันจะถ่ายเทไปเอง ด้วยลมละเอียดมาก เฉาก็ล่องส่องตามตัวจะเห็นว่าตัวเรามีรู เต็มไปหมด เหงื่อตามรูนี้ ไม่ใช่ซึมออกตามผิวหนัง รูเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยสายตา เอร่าร้างไปฝั่งดินยังไม่ตายเลย พระในประเทศไทยที่อยู่ใป่ามีหลายองค์ เข้านิโรธสมาบัติ คือไม่หายใจทางจมูก แต่หัวใจยังเต้นอยู่ แต่เต้นน้อยมาก ถ้าไม่เต้นก็ต้องตาย แต่ลมหายใจจะออกมาทางเส้นโลหิต ทางผิวหนัง อันนี้เรียก นิโรธสมาบัติ อันนี้มีความสำคัญมาก สำหรับนักปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานที่เราปฏิบัติกันมาหลายครั้งหลายหน หลายชั่วโมงแล้วนั้น ถ้าเราตั้งใจ ทำด้วยความศรัทธาและถูกต้อง ออกมาด้วยความเคารพของจิต ตั้งสติสัมปชัญญะ จิตไม่ฟุ้งซ่าน จะทำอะไรก็จิตสงบ จะทำอะไรก็ด้วยความถูกต้อง เราต้องการที่จะผ่าน ความทุกข์ให้ถึงความสุขให้ได้ แต่ในโลกมนุษย์นี้นั้น ไม่มีอะไรที่เป็นความสุข มันมีแต่ ความทุกข์ทั้งหมด นอกจากทุกข์กายแล้วก็ยังมีทุกข์ใจอีก ทุกข์ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม จากการกระทำของเรานั้นเอง อาตมาขอเจริญพรว่า กุศลธัมมา อกุศลธัมมา คนเราเกิดมามีหูมีตา มีปากมีฟันเหมือนกัน แตกแยกหญิงชาย มีเวรกรรมมาไม่เหมือนกัน การเจริญกัมมัฏฐานนั้นถ้าเราทำให้เสมอดิ้นเสมอ ปลาย มันจะไหลออกมาสอนเราเรื่อยๆ เรียกว่า “สมณะกัมมัฏฐาน” “วิปัสสนากัมมัฏฐาน”

สมณะแปลว่าต้องศึกษา แสวงหาความรู้ เช่น ขว้างหนอ ช้างย่างหนอ นั้นไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็นสมณะ แต่ก็ต้องไปลงกัมมัฏฐาน สิ่งที่เราต้องศึกษาสิ่งที่เราต้องหาความรู้ ถ้าหากเราไม่แสวงหาความรู้แล้ว เราจะไม่เข้าใจตัวเราเอง ปวดหนอยๆ ก็ เป็นสมณะ ยังไม่เข้าขั้นต้องเรียกวิปัสสนา เราปวดเมื่อยไปทั่วสารพวงค์กาย เราก็ต้องกำหนด ตัวกำหนดนี้เป็นตัวศึกษา ตั้งสติ ต้องการจะศึกษาแสวงหาความรู้ เรื่องในตัวเอง มิใช่คนอื่นเขามาปวด แต่การปวดเมื่อยทั่วสารพวงค์กาย ของเรานั้น ทุกคนต้องปวด แต่การปวดของทุกคนนั้นจะไม่เหมือนกัน แต่บางคนคิดว่าเมื่อปวดเมื่อยแล้ว จะไม่ได้ผลก็เลิกกันไป ท่านทั้งหลายต้องผ่านด่านมารทั้งหลาย ต้องชนะมารเหล่านั้น

ให้ได้ ไม่ใช่ชนะด้วยธรรมชาติ แต่ชนะด้วยสติอารมณ์ เอามาศึกษาแสวงหาความรู้ เช่น ปวดหนอยๆ เป็นการศึกษารเรียกว่า “สมถะ” แต่ต้องลงกัมมัฏฐาน ทำไมต้องลงกัมมัฏฐานด้วย ก็เพื่อศึกษาให้เข้าสู่พระไตรลักษณ์ รู้ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนิจจัง เมื่อศึกษาเข้าใจแล้ว ว่าไม่มีอะไรแน่นอน มีการผันแปรตลอดเวลา รู้รูปนามขันธห้า เป็นอารมณ์ เราต้องแยกแยะออกไปให้ได้ ก็คือเป็นพระไตรลักษณ์ ความแน่นอนในชีวิตนี้ไม่มี ถ้าท่านไปจับว่าชีวิตนี้มีแน่นอน ท่านต้องเสียใจผิดหวังไปตลอดชีวิต นี่แหละ อนิจจังไม่เที่ยง เกิดที่นี่แต่ต้องไปตายที่อื่น เลือกเกิดเลือกตายไม่ได้ แต่ท่านทั้งหลาย ต้องคิดสร้างความคิดดี แต่ก็อย่าไปคิดว่าความดีนั้น คือความสบาย ความดีนั้นเป็นศัตรูของชีวิตท่านเอง ศัตรูในตัวเอง ศัตรูนอกตัวท่านไม่ต้องไปกลัว ความดีที่ได้จากกัมมัฏฐานมันเป็นอุปสรรคมาก กว่าที่จะผ่านไปได้แต่ละด้านแต่ละประตู ลำบากมาก เหมือนไมยราพ ในเรื่องรามเกียรติ์ สะกดทัพ ลักพาตัวพระรามไป อยู่ในเมืองบาดาล พิเภกบอกให้หนุมานไปตาม ต้องผ่านด่าน ต้องรบแต่ละด่านไป เหมือนอย่าง พระเจ้าตากสิน จะกู้กรุงศรีอยุธยา จากเมืองจันทบุรี พระเจ้าตากสิน แหกด่านออกจากกรุงศรีอยุธยาไป ตัวมารร้ายอยู่ในตัวของเราคือกรุงศรีอยุธยาไม่ให้รบ นี่แหละตัวมารทำให้กรุงศรีอยุธยาถูกไฟไหม้ ด้วยพวกเดียวกันเอง ที่เรมานั่งกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชนะมารชนะใจตนเอง เพราะมารอยู่ในตัวเราไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น