

หมวดที่ ๒

กรรมฐาน (กัมมัญฐาน)

A012

๒.๑ คติกรรมฐาน

☐ ถ้าทำกรรมฐานติดต่อกันไป จะได้รับคติดังนี้

๑. มีวินัยในตัวเอง ๓ ประการ

- ๑.๑ รู้จักระวังตัว
- ๑.๒ รู้จักควบคุมตัว
- ๑.๓ รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่

๒. มีกิจนิสัย ๔ ประการ

- ๒.๑ ขยัน ไม่จับจด รักงาน สู้งาน
- ๒.๒ ประหยัด รู้จักใช้ชีวิต และทรัพย์สินที่ถูกต้อง คุ่มค่า
- ๒.๓ พัฒนา รู้จักพัฒนาตนเองและอาชีพให้ดีขึ้น
- ๒.๔ สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

๓. มีลักษณะนิสัย ๔ ประการ

๓.๑ มีสัมมาคารวะ

๓.๒ อสาหะพยายาม

๓.๓ ปฏิบัติตามระเบียบวินัย

๓.๔ รู้จักเด็กรู้จักผู้ใหญ่

๔. มีความรู้คู่คุณธรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประการ

๔.๑ รู้จักคิด

๔.๒ รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับเขาได้

๔.๓ รู้จักแก้ไขปัญหาให้ตัวเอง

๔.๔ มีทักษะในการทำงาน มีค่านิยมที่ดีงาม เอาใจใส่หน้าที่การงานของตน

๕. มีประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ๓ ประการ

๕.๑ มีความเข้มแข็ง อดทน หนักแน่น มั่นคงทั้งกายและใจ

๕.๒ มีสุขภาพจิตดี

๕.๓ ทำให้สุขภาพร่างกายดี รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น คิดมากนอนไม่

หลับ หวาดระแวง ความดันโลหิตสูงต่ำ และโรคหัวใจจะไม่เป็น

☐ ถ้าเข้าถึงพระศาสนาด้วยกรรมฐาน จะขยันไม่พัก จะรับผิดชอบมากขึ้น คนที่เข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จะมีลักษณะดังนี้

๑. อยากจะศึกษาหาความรู้ต่อไป คือ **ปริยัติ**

๒. ต้อง **ปฏิบัติ** ให้ถึงขั้น ดั้นให้ถึงที่ ทำความดีให้ถึงขั้นปฏิบัติโดยต่อเนื่อง มี
อารมณ์กรรมฐานตลอดเวลา ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ คือ พองหนอ
ยุบหนอแล้ว ก็มีสติตามไปเท่านั้น

๓. ต้องมี **ปฏิสังขรณ์** มีอะไรหลุดตรงไหนในบ้าน หรือที่ส่วนรวม ต้อง
ปรับปรุง ต้องซ่อม นี่คนมีคุณธรรม อยากจะซ่อม อยากจะทำให้สวยงาม
อยากจะทำให้เรียบร้อย ดูตรงนี้ถึงจะถูก ไม่ใช่ของค์นี้สำเร็จของค์นั้นเป็น
อาจารย์ แต่ไม่ทำตามข้อนี้ รับรองไม่ใช่แน่ ได้แต่ตำรา แต่ทำไม่ได้ ไม่ถึง
คุณธรรม

๔. **ปฏิสังขรณ์** มีการต้อนรับขับสู้ดีพองาม มันจะเกิดมีตามสันดานของ
บุคคลที่นิ่งกรรมฐาน

๕. **มีปฏิภาณไหวพริบ** กรรมฐานทำให้คนมีไหวพริบดี คล่องตัวดี
ทำอะไร เจียบขาดเป็นธรรม แก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวได้
แถมจะแก้ปัญหาชีวิต นอกประเด็นได้ ๕ (หรือที่เรียกว่า ๕ ป. คือ ปริยัติ
ปฏิบัติ ปฏิสังขรณ์ ปฏิสังขรณ์ และ ปฏิภาณไหวพริบ)

■ กรรมฐาน คือ ศิล สมาธิ ปัญญา นี้เอง

ศีล แปลว่า ปกติ เอาการจากไหน ได้มาจากมีสติระลึกก่อน ทำอะไรก็มีสติ
หายใจเข้ามีสติ หายใจออกมีสติ จะพูดจาพาทีอะไรก็มีสติเข้าไปก่อน และรู้ตัวขณะที่
พูดนั้นว่า พูดดี หรือ พูดไม่ดี พูดเสียดสีเขาหรือเปล่า พูดร้ายกับใคร พูดแล้วเป็นพิษ
เป็นภัยกับใครหรือไม่ นี่คือศีล

สมาธิ มันเชื่อมโยงมาจากศีล ถ้าคนไหนทำงานด้วยสติ นั่นแหละมีสมาธิละ จะทำงานอะไรมีสติระลึกไว้ก่อน มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวขณะทำ ถูกผิดใช้ตัวเป็น และเราจะทำงานด้วยความไม่ประมาท

☐ การเจริญกรรมฐานต้องการสภาพชีวิต ต้องการจะรู้หน้าที่การงานด้วยความถูกต้อง เป็นการพิสูจน์ตัวเองว่าดีชั่วประการใด คนอื่นไม่รู้ นอกเหนือจากเราเอง ถ้าเจริญกรรมฐาน จะรู้ตัวเอง เป็นการระลึกชาติได้แน่นอน

ข้อสอง ระลึกถึงบุพการี จะไม่ลืมพ่อลืมแม่ จะไม่ลืมสภาพความดีของชีวิต จะไม่ลืมโรงเรียน จะไม่ลืมสถานที่สร้างความดีให้กับเรา

ประการที่สาม คือ รู้กฎแห่งกรรม ว่าที่เราทำมานั้นเป็นอย่างไร เราทำกรรมชั่วไว้ที่ไหน จะได้รับผลกรรมอย่างไร

☐ วิธีปฏิบัติเบื้องต้นนี้ โยมโปรดทราบ โยมเคยคิดหรือไม่ ๑ นาทีหายใจเข้าไปก็ ครั้ง ๑๘ ครั้ง นอนหลับเหลือ ๑๕ ครั้ง คนที่นอนปลุกตื่นยาก ๑๓ ครั้ง คนที่มีสมาธิเหลือ ๑๐ ครั้ง และจะลดลงเรื่อย ๆ เหลือ ๘ เหลือ ๔ เหลือ ๒ เหลือ ๑ **แล้วเข้าสู่**
เอกัคตา แล้วเข้าสู่นิโรธสมาบัติ ไปตามลำดับ พระบางองค์
ท่านพูดว่าอย่างโน้นอย่างนี้ ถามซิว่าท่านปฏิบัติได้ไหม ทำไม่ได้หรอก **อาตมาพูด**
ชั้นต่ำ ๆ ที่อาตมาทำได้ จึงพูด สูง ๆ ทำไม่ได้ จึงไม่พูด ข้อปฏิบัติสูง ๆ
ที่นำมาพูด เช่นเรื่องนิพพานนี้ อาตมาไม่ถึง ถึงแล้วจะบอก ตอนนี้อยู่ไม่
ถึง ยังเป็น**พระอรหันต์** อยู่ที่นี้ **เหไปช่วยเหลือเขาทั้งนั้น เหไปช่วยเขาทางนี้**

จะไม่ลืมอุปกรณ์เครื่องใช้สอยที่พ่อแม่หาไว้ให้

จะไม่ลืมเครื่องอุปกรณ์

ในสำนักงานของตน

จะไม่ลืมตัวลืมตาย

ไม่ลืมมือสองเท้าสองสมองหนึ่ง

ที่เป็นที่พึ่งทุกวัน จะออกมาอย่างนี้

❑ **เลือกลมไม่ดี** เจริญกรรมฐานไม่ได้ **ภาวะไม่สู่ความเป็นปกติ** เจริญ

สมาธิไม่ได้ **เดี๋ยวก็เกร็ง เดี๋ยวก็เครียด** ระวังนะ ไม่ใช่ว่าเป็นโรคประสาท

มานั่งสมาธิแล้วโรคจะหาย ไม่ใช่ซะนะ

(ดอกเตอร์ เครียดเนื่องจากทำธุรกิจขาดทุน ๑๕ ล้าน เลยกินนั่งกรรมฐานในกรุงเทพฯ

นั่งแคว้นเดียวจำลูกจำเมียไม่ได้ พระหมอบอกว่าถูกแรงสั่นบน ผีเข้าเจ้าทรง พ.อ.ทองคำ

ทราบเข้า ก็พามาหาหลวงพ่อบุญ หลวงพ่อก็เลยส่งต่อโรงพยาบาลพญาไท ให้หมอฉีดยา

๒ เข็ม ตื่นมาหายเลย)

❑ **ช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้**

ช้าเพื่อไว ทำให้เรามีสติดี ไม่ผิดพลาด ใจเร็วด่วนได้ไม่มีปัญญา

(การฝึกปฏิบัติช้า ๆ จะได้ผลเร็ว)

เสียเพื่อได้ เสียเวลามาปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้ธัมมะกลับไป

ก็เป็นบุญเก็บไว้ในใจเรา บุญอันเกิดจากกาปฏิบัติธรรมนั่นเอง

❑ เอาหนังสือมาอ่านแล้วแยกได้หรือ **รูปนามชั้น ๕** มันคนละเรื่องกัน

คนเรียนอภิธรรม จึงปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ บางคนคิดล่วงหน้า อ้อ

ญาณที่หนึ่งมาแล้ว ญาณที่สองมาแล้ว มันท่องได้ ญาณ ๑๖ เป็นอย่างนี้

มันเป็นวิปัสสนิก..... คนไม่รู้อะไรทั้งหมดนี้ได้ง่าย ได้จริงเสียด้วย
ได้แล้วไปอ่านหนังสือ ตรงเป้าเลย ถ้าคนอ่านหนังสือแล้วอวดรู้อวดดี
รับรองนั่งกรรมฐานไม่ได้ผล ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่ได้อะไรเลยนะ

☐ เจ้ามาเจริญกรรมฐาน แม่ขึ้นจากนรกแล้ว

แม่ลำบากเหลือเกินลูกเอ๋ย เขาก็ทำโทษให้ชุกดินชุกทราย กินอาหารก็ไปกินที่กองขยะ
ทรมานอย่างที่สุดลูกเอ๋ย พอเจ้ามาเจริญกรรมฐาน แม่ก็เลยได้ขึ้นจากนรกแล้ว **บัดนี้**
แม่มาของใจเจ้า ๗ (หลวงพ่อกำลังให้ฟังว่า คนฆ่าตัวตายเป็นบาปที่สุด
เมื่อเขามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาก็ต้องฆ่าตัวตายอีกหลายชาติกว่าจะหมดเวร
สำหรับรายนี้ ฆ่าตัวตายตั้งแต่ลูกยังแบเบาะ หลังจากลูกปฏิบัติได้ผล อุทิศไปให้
ได้รับแล้วก็ตามบอก : ผู้รวบรวม)

☐ ขอฝากญาติโยมไว้ เวลาใครตายจะอุทิศส่วนกุศล ไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน
อุทิศให้ได้ผลอย่างสมคาศปรารถนา จะได้ว่ารู้ว่าไปอยู่ไหน **ถ้าไปอยู่บนสวรรค์**
เราทำบุญส่งฆทานไป เขาก็รับอนุโมทนา แต่เขารับอาหารนี้
ไม่ได้ เขากินอาหารทิพย์ ถ้าไปตกนรกโลกกัณฑ์ ชุมนรกที่ลึกมาก
เราก็อุทิศให้ไม่ถึง ต้องเจริญกรรมฐานเท่านั้นจึงจะถึงนะ

☐ ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะอย่างที่อาตมาว่า **มีกรรมฐานจริง**
ท่านจะมองเห็นแต่สิ่งที่มีประโยชน์ จะไม่มองของชั่วของใครอีกต่อไป
จะไม่ฟังเสียงเลวร้ายอีกต่อไป **จะมองคนในแง่ดี** คนชั่วดีที่ห่างจะไม่ไปดูถูกเขา

นักกรรมฐานเลย ถ้าท่านพบพระประจำใจ มีสติสัมปชัญญะครบ ท่านจะมองคนในแง่ดี ถึงหากว่าคนนี้ไม่ถูกกันมา เป็นศัตรูกันมา มองในแง่ดีสักหน่อยได้ไหม

☐ ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน โปรดเจาะแต่เรื่องของตัวเอง อย่าไปเอาเรื่องของใครไม่ได้ เพราะมากเรื่องมากราวตลอดร่างกาย มัวหาเรื่องให้มากขึ้น ทุกข์เราเต็มเปาเต็มกระเป๋ามากอยู่แล้ว ทำไมเอาทุกข์จรเข้ามาอีกเล่า เอาทุกข์นอกประเด็นมาใส่ใจ ไหนเลยท่านจะพบพระ จะเจอก็แต่แพะ พบแต่อกุศลกรรมตลอดร่างกาย มีแต่เวรกรรมตามสนอง

☐ โยมเป็นผู้หญิงไม่ต้องเสียใจ มาปฏิบัติกรรมฐานแทนคุณพ่อแม่ได้ ดีว่าเป็นชายมาบวชแล้วไม่ทำกรรมฐาน ผู้ใดไม่มีบุญ ผู้นั้นจะไม่เจริญพระกรรมฐาน ชอบทำแต่สังฆทานผลาญแต่เวลาให้หมดไป คนไหนมีบุญวาสนาจะมาเจริญพระกรรมฐาน เป็นสมบัติของผู้มีบุญ คนไร้วาสนา จะไม่มีโอกาสมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเลย เพราะเป็นของสูงสุดในพระพุทธานุศาสนแล้ว

☐ ไปบวชชีพราหมณ์ก็มารวมกัน วิทยากรหลายท่านบรรยายกันเป็นวัน นั่งฟังกันจนตาปรือ นั่งฟังกันจนหลับอ่อนนอกอ่อนใจ ท่านจะได้อะไรบ้างไหม เลยกลายเป็นคนรู้มาก แต่เสียตายรู้ไม่จริง **คนรู้มากมีเยอะ พูดตรงไหนรู้หมด ญาณโน้น ญาณนี้รู้หมด แต่ตัวเองไม่มีแม้แต่ญาณเดียว** เรียกว่ารู้มาก ไม่ใช่รู้จริง รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง รู้แจ้งถึงจิต มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา ถึงจะรู้จริง

☐ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องตัดปณิธิกังวลทางบ้าน ไม่ต้องคิดถึงภรรยา สามี ลูกหลาน เพื่อให้มีสติ มีจิต อยู่กับปัจจุบันธรรม หาพระประจำใจให้ได้ ถ้าเป็นพระสงฆ์ ก็ไม่ต้องห่วงเอกลาก ไม่ต้องห่วงวัดของท่าน ห่วงวัดของเราดีกว่า วัดกาย วัดวาจา วัดใจ พระก็จะประจำใจ บางรูปท่านบวชมานาน อยู่ไปอย่างนั้นเอง แต่ไม่พบพระ จึงต้องลำบากใจ วุ่นวายไม่พัก ฟุ้งซ่านตลอดรายการ ไม่มีความสุข

☐ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายเย็น เดิน นั่ง นอน อริยาบถเหลือวซ้ายแลขวา นั่นเอง รูปมันผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ โยกย้ายคลอนแคลนได้ เราก็ตั่งสติไว้ที่รูปนั้น เรามีสติรู้ในการเยื้องย่างโยกคลอน แปรปรวน เปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัวนาม ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม

☐ ขอกราบเรียนด้วยความเคารพว่า ไม่มีอะไรดีเท่า สติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอกของพระพุทธเจ้า ทางสายเอกดีแน่ ๆ **กระผมปฏิบัติมาแล้ว เช่น สมณะ พุทโธ มโนมยิทธิ เฟ่งกสิณ ธรรมกาย** เรียนจบมาหมดแล้ว **ไปพบหลวงพ่อในป่า** ท่านบอกว่า **ไม่มีอะไรดีเท่าสติปัฏฐาน ๔ ทำแล้วระลึกชาติได้ ระลึกกฎแห่งกรรมได้ มีปัญญาเกิดขึ้นแก้ได้แน่ ๆ**

☐ ถ้าคนมีบุญแล้วมันง่าย คนมีบาปทำยาก คนมีใจเป็นบาปนี้ทำกรรมฐานไม่ได้ คนที่มีบุญวาสนานี้ทำได้ง่าย **อดทนต่อผู้ต่อขันธ์ของตัวเอง** คนที่ไร้บุญวาสนาจะทำไม่ได้เลย **บางคนนั่งมดขึ้น ปลวกกิน นั่งไม่ได้** หนีไปห้องไหนปลวกก็ตามไปกินในห้องนั้น

หรือไปทำบาปกรรมกับแมลงสาปที่เคยไปบี้มันมา มั่นอโหสิกรรมให้
มาทำกรรมฐานถึงจะได้ผลออกมาตรงนี้ชัดเจนแล้ว

☐ คนไร้บุญวาสนามาครั้งอดีตชาติ ไม่มีนิสัยมาแต่ชาติก่อน ชาตินี้ทำ (กรรมฐาน)
ยากมาก ไม่มีโอกาสที่จะมานั่งเจริญกุศลภาวนา **ที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา**

ได้ ท่านทั้งหลายที่เป็นพระสงฆ์องค์เจ้าที่มาอยู่กับเรา เราวิจัยทุกวัน

ถ้าท่านไร้บุญวาสนา ท่านไม่เอาหรอก ยัดเยียดอย่างไรก็ไม่เอา
เพราะไร้บุญขาดวาสนา จึงไม่สนใจแต่ประการใด ไปสนใจนอกหน้าที่หมด
จะช่วยอย่างไร ช่วยไม่ได้แล้ว

☐ ทวาร ๖ นะ คือข้าศึก มหาญชัยใจมืดเราทุกวัน พอลืมตาท่านมาแล้ว ข้าศึก
มาแล้ว ลืมตาเมื่อใดข้าศึกมาเมื่อนั้น หลับผล่เลยไปเมื่อไร ข้าศึกมันก็สงบเงียบไปเมื่อ
นั้น ลืมตาแล้วมันก็ต้องคิดหาแต่ข้าศึกมาตลอดเวลา

☐ การเจริญกรรมฐาน ต้องมาเรียนบทเรียนชีวิต เรียนข้อคิด เรียนให้เกิดปัญญา
ต้องศึกษาชีวิตให้เข้าใจ ไม่ใช่ไปศึกษาคนอื่นเขา คนนั้นชั่วคนนั้นดี ไปปรารภทำไมเล่า
อย่าไปปรารภคนอื่นเขา ปรารภตนเองก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว

☐ **ไม่ใช่มาแล้วถือเนื้อถือตัว** ข้าเป็นคุณหญิงคุณนาย ข้าเป็นอธิบดี
ข้าเป็นอะไรก็ว่ากันไป มันไม่ได้เป็นอะไรหรอก ก็เป็นมนุษย์สมบัติ เอาแค่นี้ก่อน
ไม่ต้องเอาตำแหน่ง หน้าที่การงาน มาพูดกันตอนมาเข้ากรรมฐาน ต้องละหมด
ต้องปลดออกปากก่อน เรามาที่นี่ต้องละทิ้งมานะ ต้องตัดปลิโพธกังวล **ถึงจะได้ผล**

☐ ขอสรุปใจความว่า พวกเรายังไม่เข้าใจการเจริญกรรมฐานกันอีกมาก
กรรมฐานแปลว่า หน้าที่การงานต้องรับผิดชอบ คนเดี๋ยวนี้นี้ไม่รับผิดชอบตัวเอง ไม่
รับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่รับผิดชอบต่อการค้าของตัวเอง ไม่ใช่กรรมฐานตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้า

☐ ปัญญาเราสะสมในเครื่องคอมพิวเตอร์ในตัวเรา ไม่รู้ว่าอะไรคือปัญญา เวลา
มีปัญหา มันจะมาช่วยเราแก้ เราถึงได้รู้ว่าเรามีปัญญา ไม่ใช่บ่นว่า มันทั้งหลาย
วันแล้ว ปัญญาไม่เกิดสักที อย่าไปบ่น มันสะสมไว้ อยู่ในเครื่อง
คอมพิวเตอร์ เวลาที่มีทุกข์ มันจะออกมาแก้เองโดยอัตโนมัติ นี่สิเรียกว่า
มีปัญญา

☐ โยมบางคนมานั่ง ๒ วัน บอกว่าได้โน่นได้นี้ อวดมาไม่เชื่อโยมหรือ
อวดมาฝึกมาเป็นเวลานานแล้ว สอนมาเกือบ ๕๐ ปีแล้ว เราจึงรู้ประสบการณ์
หลายนัยยะดังกล่าวมา ไม่ใช่มานั่งจิ้ม ๆ จ๊า ๆ เป็นพระโสดา ญาณโน้นขึ้น ญาณนี้ขึ้น
ไม่ใช่ชนะ

☐ ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน โปรดเจาะแต่เรื่องของตัวเอง อย่าไปเอาเรื่องของใครไม่ได้
เพราะมากเรื่องมากราวตลอดรายการ มัวหาเรื่องให้มากขึ้น ทุกข์เราเต็มเปาเต็ม
กระเป๋ามากอยู่แล้ว ทำไมเอาทุกข์จรเข้ามาอีกเล่า เอาทุกข์นอกประเด็นมาใส่ใจไหน
เลยท่านจะพบพระ จะเจอก็แต่ แพะ พบแต่อกุศลกรรมตลอดรายการ มีแต่เวรกรรม
ตามสนอง

☐ ขอฝากไว้กับผู้ปฏิบัติ **เสียใจอย่าปล่อยให้มันค้างคิน** อย่าให้เลยเป็นอดีต ต้องกำหนดทันทีในปัจจุบัน ขาดกันมากนะ ขาดปฏิบัติตรงนี้ ตั้งสติไว้ให้มัน คำว่า **“มัน”** คือ ตั้งสติไว้ที่ความเสียใจ **ปักมันลงไปที่ลึนปี หายใจลึก ๆ หายใจยาว ๆ** ถึงจะได้ผล ไม่งั้นก็กำหนดแต่ปาก จิตมันไม่ถึง สติก็ไม่มีสัมปชัญญะก็ไม่รู้ตัว เลยมั่วกันไปหมด

☐ **เข้าถึงมันไหลมาทางทวาร ๖** ทั้ง ๖ ประตุนี้ เราจะได้เอา สมาธิปัญญา ไปสู้กับเข้าถึง ที่มันหาญอีกโจมตีเราทั้ง ๖ ประตู เราจะได้รู้ในกายนคร เราจะได้สั่งสอนตัวเองได้ เราจะได้สงบศึก ไม่ไปรบในประตุนั้น ๆ **เมื่อเข้าถึงมันเข้ามา** เราก็ก็น่าไปต่อติดตามประตูต่าง ๆ **เก็บอารมณ์ไว้ อย่าไปเสียอารมณ์เปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์ ตรงนี้น่าคิด**

☐ **กรรมฐานเป็นบุญวาสนาของคน** ถ้าคนไร้บุญวาสนาจะไม่สนใจกรรมฐาน โยมเดินไปเถอะ ตั้งแต่วัดนี้ไปถึงปากน้ำโพ ทุกวัดเจริญกรรมฐานบ้างไหม ทุกบ้านเจริญกรรมฐานบ้างไหม มีน้อยคน **ดีแต่ไปบวชชีพรหมณ์** ไปนั่งยัดเยียดกันบนศาลา ไปดูกระดานป้ายว่าองค์ไหนมาเทศน์บ้าง ไม่ต้องทำกรรมฐานกันจะใช้ได้หรือ

☐ **คนที่เก็บอารมณ์อยู่** ทำงานตลอดไปได้เลย คนที่เก็บอารมณ์ไม่อยู่ มันปล่อยไปตามอารมณ์ ตามใจตัวเองตลอดรายการแล้ว รับรองได้เลย พลังงานจะตก กำลังจิตจะตก ทำอะไรก็ตกหมด จิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจไม่อดทน **ตรงนี้ขอฝากพวกกรรมฐานไปด้วย**

● **ปฏิบัติกรรมฐาน ต้องการจะเข้าใจชีวิตของตัวเอง** จะได้อ่านตัวออก จะได้ออกตัวได้ จะได้ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฐิ จะได้อาริชอบ จะได้ประกอบกุศล ท่านจะได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ เอาตาข้างขึ้นมาดู เอาตราขูขึ้นมาชี้

● ไม่ใช่ว่ามานั่งกรรมฐานแล้ว กลายเป็นคนบ้าบอ กลายเป็นคนวิกลจริตหาใช้วิสัยไม่ แต่ปัญหาคืออยู่ว่า เขาปกติไหม ถ้าเขาไม่สามารถจะรักษาตัวเองได้ ไม่สามารถจะควบคุมจิตได้ **อย่าให้เจริญสมาธิ ไม่ได้โดยเด็ดขาด**

● **ผู้เจริญกรรมฐาน จิตใจจะโน้มเอียงไปในทางดีทั้งหมด** จะไม่เห็นแก่ตัว มีแต่จะช่วยเหลือกัน มีเมตตาปราณีเหมือนกัน มีกรุณาสงสารกันทั้งหมด และมีอะไรก็พลอยยินดีซึ่งกันและกัน มีการอนุโมทนาสาธุการด้วยกัน

● บางคนเป็นโรคลมชัก พอนั่งจิตเป็นสมาธิชักเลย แล้วมากล่าวหาว่า นั่งกรรมฐานชัก มาชักที่วัดอัมพวัน อาตมาบอกไม่ใช่หรอก ลองถามแม่ของเขาดูซิ แม่ของเด็กบอกว่าลูกคนนี้ชักมานานแล้ว นี่เป็นโรคกรรม ต้องชักจนกระทั่งตาย เดี่ยวนี้ตายไปแล้ว

● เราฝึกไม่ถึงขั้น ดียังไม่พอ ยังไม่พอดี ยังไม่เหมาะสม ไม่เสมอต้นเสมอปลาย ไหนเลยล่ะเราจะได้อุบาย ได้กุศลอุทิศผลงานไปให้คนอื่นเขา เราฝึกไม่เต็มขั้น ดียังไม่พอ เลยก็หาเรื่องไปว่ากรรมฐานไม่ได้ผล หาเรื่องว่าบุญไม่ช่วย

☐ การสวดมนต์นั้นสวดเพื่ออะไร สวดเพื่อต้องการให้มีสติ ช่วยตัวเองได้ คนที่มาที่นี่ มีแต่มาให้พระเจ้าช่วย ไม่ช่วยตัวเองเลย ไม่สนใจปฏิบัติกรรมฐาน มากันเพื่อจะปฏิบัติแลกเปลี่ยนแบบพ่อค้าแม่ค้า ไม่ได้ผลสักราย

☐ ท่านสาธุชน จะยากดีมีจนประการใด ท่านเจริญกรรมฐานไว้ จะสามารถกลายเป็นเศรษฐีได้ สร้างความดีในสังคมได้ พ่อก็จนแม่ก็จน ลูกเป็นนายพลก็เยอะ พ่อแม่เป็นอาเสี้ย ลูกเป็นอาเสี้ยก็เยอะ มีมากในสังคมนี้

☐ เป็นที่น่าเสียดายที่มาปฏิบัติกัน ร้อยทั้งร้อยเลยไม่ได้เคยกำหนด เสียใจก็ไม่กำหนด ดีใจก็ไม่กำหนด **ไม่นำ (กำหนด) ไม่ตาม (หนอ)** กลับไปบ้านแล้วก็เหมือนเดิม ต้องนำ ต้องตามตัวตลอด กลับไปบ้านแล้วเราประกอบอาชีพการงาน จะได้ขยันขึ้นและจะไม่ประมาท

☐ **จะทำอะไรก็กำหนด จะทำงานก็กำหนด** นี่เราต้องทำงานจะหยิบก็กำหนด นี่เป็นกรรมฐาน ทำงานมากมีกรรมฐานมาก ทำงานน้อยมีกรรมฐานน้อย ไม่ทำเลยไม่ได้กรรมฐานเลยนะ **ปกติเราก็เดินอยู่แล้ว** เดินไปคร่าวบ้าง เดินลงไปข้างล่าง เดินไปเหนือไปได้ **ก็เอาสติใส่ไว้ที่เท้าไปซิ** เดินมีกำหนด ขว้าง ข้าย่างไป... **บ่นว่าไม่มีเวลาเดินจงกรม ไม่มีเวลานั่ง** ก็เดินไปเหนือมาได้ล่ะว่าไม่มีเวลาได้อย่างไร **ก็เอาสติใส่เข้าไปตอนเดิน** ตอนนั่งก็สติ ตอนนั่งกำหนดหายใจเข้าออก **เอาสติใส่เข้าไป** มันหายใจอยู่แล้ว **ก็เอาพองหนอ ยุบหนอ** เท่านั้นเองทำไม่ได้ กลับไปทิ้งกรรมฐาน เลยไม่ได้อะไร

☐ หญิงชาวอเมริกันอายุกว่า ๘๐ ปี เป็นโรคหัวใจ เส้นเลือดหัวใจตีบ หมอกำหนดว่า อยู่ได้ไม่เกินปี ลูกสะใภ้คนไทยชวนให้มานั่งกรรมฐาน กลับไปก็สวดพาทิมหากายปัจจุบันอายุกว่า ๘๐ ปีแล้ว ยังแข็งแรงอยู่เลย

☐ กรรมฐานต่ออายุได้ แพทย์หมอบอกตาย หมอดูบอกตาย สำคัญอยู่ที่ว่าปฏิบัติจริงไหม ใจถึงบุญไหม อดทนต่อเวทนาไหม มีความเพียรไหม

☐ ศาสนาของพระพุทธเจ้า เป็นศาสนา**เชื่อมั่น** เป็นศาสนาที่ต้องมี**ศรัทธา** และมี**ฉันทะ**พอใจด้วย ถ้าสองประการนี้ไม่มีอยู่ในตัวโยมแล้ว โยมไม่ต้องมานั่งกรรมฐาน ไม่ได้อะไรแน่ ๆ จะได้บาปกลับบ้านไปน่าวะทนาที่สุด

☐ บวชชีพราหมณ์จะไปสวรรค์นิพพาน ญาณโน้นขึ้นญาณนี้ขึ้น **มันจะมากไป** ข้ามขั้นตอน ไม่เรียนขั้นประถม จะขึ้นไปเรียนมัธยมได้ไหม จากมัธยมไม่เรียน ไปเรียนชั้นมหาวิทยาลัย คงไม่ได้ มันต้องเป็นไปตามขั้นตอน เหมือนเดินขึ้นบันได **ก็ต้องขึ้นไปทีละขั้น** กว่าจะถึงขั้นสูง

☐ ผู้มาปฏิบัติธรรม อย่าไปมองพระองค์ไหนไม่ดี องค์นี้ไม่ดี **จงมองแต่พระในใจของเราเถิด** อย่าไปดูพระนอกกาย เราต้องดูพระประจำกาย เดินจงกรมมีสติใหม่ พองหนอยุบหนอ กำหนดได้ใหม่ สติอยู่ตรงนี้ **พระอยู่ตรงนี้**

☐ การเจริญกรรมฐาน ทำให้มีศีลแน่ ๆ ศีลแปลว่า ปกติ ปกติมา มีสติสัมปชัญญะ กำหนดจิต นั้นแหละมีศีล ถ้าเชื่อตามนี้ ถือศีลคือถือสัจจะ มีสติสัมปชัญญะ จากการเจริญกรรมฐาน จะส่งเสริมจิตให้มีเมตตา เห็นอกเห็นใจกัน ตรงนี้ชนะาคิด

☐ ทำบุญให้คนอื่น สงเคราะห์คนอื่นง่ายกว่า แต่ เราก็อย่าขาดการสงเคราะห์ตนเอง **การเจริญกรรมฐานเป็นการสงเคราะห์ตนเอง เป็นการสร้างบุญให้แก่จิตใจของตนเอง** คนที่ไปทำบุญที่วัดโน้นวัดนี้ ถือว่าเป็นความสุข คงไม่ใช่ความสุขที่แน่นอน **ความสุขที่แน่นอน คือบุญใส่ใจ**

☐ **การเจริญกรรมฐานต้องการรู้ตัวเอง** ไม่ต้องไปดูคนอื่นเขา จึงต้องกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา ต้องดูตัวเรา รู้หนอที่ลึ้นปี รู้หนอว่าเรามีอะไรบ้าง มีอะไรขัดข้องในเทคนิคในชีวิตเราบ้าง **ตรงดูตรงนี่นะ** ไม่ใช่ไปดูคนอื่น

☐ เจ้ารู้ใหม่ว่า แม่ผูกคอตายที่เตียงที่เจ้านอน ได้ลูกมานั่งเจริญกรรมฐาน ทำให้แม่ขึ้นมาจากนรกได้ อาตมาจับได้หลายรายแล้ว **ถ้าฆ่าตัวตาย ไม่ต้องทำบุญให้ ไม่ถึงแน่นอน** นอกจากบุญกุศลจากการเจริญกรรมฐานเท่านั้น

☐ การปฏิบัติต้องยึดหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักปฏิบัติ คือ มรรค ๘ ทุกข์ที่มันเกิดขึ้น ต้องยึดอริยสัจ ๔ ทุกข์เกิดตรงไหน ต้องแก้ตรงนั้น เหตุมันเกิดตรงไหน ต้องแก้ตรงเหตุ อย่าไปแก้ปลายเหตุ

☐ **เรามาปฏิบัติ ต้องปฏิบัติกันจริง ๆ** กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก จึงจะถูกต้อง โยมจะได้อะไรกลับบ้านไปไม่มากก็น้อย

☐ มานั่งกรรมฐานไม่ได้หมายความว่า ไปสวรรค์นิพพานนะ ยังไปไม่ได้หรอก ก็แค่สมมติมนุษย์ ยังไม่มีเลย จิตยังเลเพลาดพาด หละหลวมเหลวไหล จะไปได้อย่างไร

☐ อตมาขอวิัจยพวกรรรมฐานอยู่ข้อหนึ่ง **ถ้าได้จริง** จะขยันไม่พัก ทำงานไม่พัก และไม่เคยนิทาใคร **ไม่เคยกล่าวร้ายป้ายสีใคร** ถ้าเขายังเข้าจุดนั้นไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้อะไรเลย สอบตก

☐ การปฏิบัติกรรมฐานยากมาก ต้องมี ทาน ศีล ภาวนา ในเมื่อไม่มีทาน การให้ช่วยเหลือกันและการรักษาศีลสักข้อก็ยังยาก **แล้วจะปฏิบัติภาวนาได้อย่างไร**

☐ เราเรียนพุทโธโลยี ต้องการรู้จริง ทุกสิ่งให้มันผุดขึ้นมาจากจิตใจ เรียกว่า องค์ภาวนา ภาวนาให้มันเกิดเองว่า **ของจริงนะมันเกิดเอง** ไม่ใช่เอาของปลอมมาใส่จิตใจ ... นักกรรมฐาน รับกรรมฐานแล้วต้องทำ

☐ หลักของพระพุทธเจ้า ต้องศรัทธา ต้องเลื่อมใส **จึงจะได้ผล** ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่มีความเชื่อ ไม่เลื่อมใสแล้ว **ท่านจะไร้ผล** ถึงท่านจะมานั่งหลับตาสัก ๑๐๐ ปี ก็เอาดีไม่ได้

☐ การเจริญกรรมฐาน **ต้องทิ้งความรู้หมด** เอาวิชาการใส่ตู้หมด อย่าเอาวิชาการมาปะปนกัน **ต้องทำเป็นคนโง่** โง่บ่เป็น บ่เป็นใหญ่ โง่ไว้ให้มันผุดขึ้นมาเอง นี่ของจริงอยู่ตรงนี้

☐ ถ้าทำไม่จริง **ทำจิ้ม ๆ จำ ๆ** ไม่ได้อะไร **จะได้บาปนะ** อย่าหมิ่นประมาทต่อกรรมฐาน **อย่าไปว่าหนอ ๆ แหน ๆ** ไม่ได้เรื่องได้ราว ระวังนะ

☐ คนไม่มีความเชื่อ ความเลื่อมใส จะเป็นเรื่องยากสำหรับเขาที่จะปฏิบัติ
กรรมฐานได้ แต่เป็นเรื่องง่ายสำหรับผู้ que เชื่อและเลื่อมใส

☐ กำหนดพองหนอยุบหนอ เดียวเปลี่ยนเป็นพุทโธ เดียวเปลี่ยนเป็นสัมมาอรหัง
เดี๋ยว่าอย่างโน้นบ้าง อย่างนี้บ้าง **รับรองโยมทำอีกหมื่นปีก็ไม่ได้ผล ทำ
อย่างใดอย่างหนึ่งให้มันได้หน่อยเถอะ**

☐ น้ำตาลจากวงตาลหยดที่ละหยด ก็ยังเต็มกระบอกตาลได้ ขอสำคัญอย่าให้
กระบอกรั่ว **การปฏิบัติกรรมฐานก็เช่นกัน ต้องเก็บอารมณ์ อย่าให้
อารมณ์รั่ว**

☐ **มาหลายเที่ยวแล้วก็ยังทำไม่ได้** เพราะว่าทำไม่จริง ทำไม่ได้ประโยชน์
เก็บอารมณ์ไม่ได้ ระวังใจไว้ไม่ได้ ตั้งสติไว้ก็ไม่ได้ผล ไม่ได้อันสงส์แต่ประการใด

☐ โกรธง่าย หายเร็ว เหมือนมีดกรีดบนน้ำ **กำหนดได้เร็ว** โกรธง่าย หายช้า
เหมือนมีดกรีดบนดิน **กำหนดได้ช้า**

☐ ขอนไม้ตะเคียนหน้าวัด เจ้าของที่เปิดหน้าดินเพื่อขาย ชุดลงไปเจอขอน
ตะเคียน นางตะเคียนเข้าฝันเจ้าของที่ว่า **อยากมานั่งกรรมฐานที่วัดหลวงพ่อจรัญ**
(เรื่องนี้คล้ายกับเทพกาหลง : ผู้รวบรวม)

☐ คุณหญิงศรี หลังจากหายจากการผ่าตัดแล้ว ก็มานั่งเจริญกรรมฐาน ถวาย
หลวงพ่อเทพนิมิตร ระหว่างที่นั่งก็มีอาการปวดมากจนทนไม่ไหว **ก็ได้ยินเสียง
หลวงพ่อเทพนิมิตรบอกว่าให้นั่งต่อไป**

☐ พวกเรื่องมาก พวกปัญหามาก คือ **ไปรับมามาก** ไม่ได้เก็บอารมณ์นั่นเอง
ถ้าเรากำหนดได้ ก็เรียกว่าตัดปัญหา แก้ปัญหาไปในตัว

☐ ขอฝากผู้ปฏิบัติไว้ กลับไปบ้านทำต่อไป เพราะเราจะต้องหยิบของ ต้องเดิน
ต้องนั่ง ต้องนอน ก็เอาสติใส่เข้าไป เท่านั้นเอง

☐ การทำกรรมฐานเขาหาว่าเซย **เพราะเขาไม่เข้าใจ** และไม่รู้ว่าจะ
ทำกรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาแก้ไขปัญหาคือ... **ใครทำใครได้** วางไปเปล่า
มา ขาดทุน ไร้สาระในชีวิต

☐ ภาวนาเป็นหัวใจให้เกิดศีล เกิดทาน เกิดเหตุเกิดผล
สามารถจะกำจัดกิเลสที่มีอยู่ในตัว

☐ คนที่ทำกรรมฐานได้ ดุ้ง่าย ๆ จะมี **แต่ความเมตตาและมีแต่ความ
ขยัน ไม่ขี้เกียจ**

☐ **สติตัวต้น**คือระลึกได้ สติตัวกลางคือรู้ตัว **สติตัวปลาย**คือ สำรวม สังวร
ระวัง ก็คือ **ปัญญา** นั่นเอง

☐ การเจริญกรรมฐานดีที่สุดในโลก ได้บุญกุศล ทั้งผู้มีชีวิตอยู่ และผู้ที่ล่วงลับไป
แล้ว สู้สัมปรายภาพ

☐ กำหนดจิตที่ลึ้นปี เป็นการปลดทุกข์ออกจากใจ จะได้มีความสุข

☐ การเพ่งกระแสดิจที่หน้าผาก การแก้ปัญหาคือที่ลึ้นปี

☐ การผมไปอยู่กรรมฐาน เจริญจุดดั่งที่บนยอดเขา **อยู่กับหลวงพ่อในป่า** ฝนตก ๗ วัน ๗ คืน ไม่ได้ฉันข้าว ปลาขึ้นไปยอดเขาเป็นแถว เขาเรียกปลาพล่านน้ำ **หลวงพ่อใหญ่** ท่านบอกว่า ปลามันต้องสวนขึ้นเหนือน้ำ คนเราก็ต้องฝืนใจ ฝืนใจ ขึ้นภูเขาสูงได้ ฝืนใจแล้วสูงกว่าคน ถ้าคนไหนฝืนใจไม่ได้ **ปล่อยไปตามอารมณ์ ตามใจตนแล้ว เสียหมด**

☐ **ถ้าท่านมีรถ ไม่ใช่งาน** กลับมาจอดทิ้งไว้นาน ๆ จะสตาร์ทไม่ติด เหมือนเรามีสมาธิไม่หมั่นทำ **ไม่หมั่นเจริญสมาธิ สมาธิท่านก็หมดไปเอง** สมาธิท่านต้องเสื่อมไปตามสภาพ **สมาธิ ยิ่งทำ ยิ่งดี ยิ่งมี ปัญญา**

☐ ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย **มานั่งกรรมฐาน ถ้าฝืนใจไม่ได้ ดีไม่ได้**

☐ ท่านสาธุชนทั้งหลาย **เราभावชเนกขัมมะ ไม่ใช่บวชชีพรามณ์** เนกขัมมปฏิบัติ แปลว่า **มหาความสงบของชีวิต** เราสงบจิตของเรา **อย่าไปสนใจกับคนอื่น อย่าไปสนใจกับเรื่องที่มีมันเลวร้ายในชีวิต จะทำให้เสียเวลา**

☐ การปฏิบัติไม่ได้ผล เป็นเพราะเหตุดังนี้

ไม่ตั้งใจทำ .. ไม่ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ขาดตกบกพร่องมาก .. ทำ ๆ หยุด ๆ แล้วก็เลิกไป .. อ่อนแอท้อแท้ใจ นิเวศน์เข้ามาครอบงำ ไม่เต็มใจทำ ไม่มีศรัทธา ไม่ตั้งใจทำ รับรองไม่ได้อะไรเลยอย่างแน่นอนอนที่สุด

คนที่ได้ ตั้งตั้งใจ สนใจปฏิบัติ กิณน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้
มาก ไม่ต้องไปสนใจกับใคร

๒.๒ ปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๒.๑ ยืน

☐ เมื่อยืนกำหนดครบ ๕ ครั้งแล้ว **ลืมนตา** ไม่ต้องไปเหลียวล่ออกแล่กดูอื่น
ให้เพ่งไปที่ปลายเท้า เมื่อเพ่งไปที่ปลายเท้าสักครู่หนึ่ง **สำรวจจิตไว้ที่ปลายเท้า**
ตั้งสติปักลงไป แล้ว กำหนด(จิต)ว่า ขวา ย่าง หนอ
ให้ช้าเหมือนคนเป็นไข้ เหมือนคนใกล้จะตาย

☐ เมื่อกำหนด ขวา ให้ยกสันเท้าขวา (ปลายเท้ายังคงอยู่ติดพื้น)
ขึ้นมาแค่ ๒ หรือ ๑ นิ้ว ก็พอแล้ว เพื่อให้สำนักสมัญญาในหน้าที่ นี้ ขวา
แปลว่า **สติระลึกก่อนที่เท้าขวา** และย่าง(
ยกลอยเหนือพื้นในลักษณะเหิรไปช้า ๆ) ด้วยการกำหนดปัจจุบัน ... ย่าง คือ
สัมปชัญญะ รู้ตัวขณะที่ย่างไป และปฏิบัติให้ช้าที่สุด เอาจิตตามไป สติ
ตามดู ว่าได้ปัจจุบันหรือเปล่า หนอ... ลงพื้นพอดี

☐ **เมื่อสิ้นสุด ขวา ย่าง หนอ แล้ว** ก็ตั้งสติใหม่ จิตเกิดใหม่ เอาสติ
กำหนดจิต ช้าย ย่าง หนอ เมื่อลงหนอที่พื้นแล้ว อย่าขยับทั้งหมด หยุด
สักครู่หนึ่ง เว้นช่องไฟไว้ แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตดวงใหม่จะเกิดชัดเจน

☐ กำหนด ขวา ... หรือ ซ้าย ... ยกแล้ว หยุดอย่าเพิ่งย่าง สำรวม
ความรู้สึกลงไป ให้เกิดปัจจุบัน ย่าง ต้องย่างให้ได้ตามจิตที่เรากำหนด **หนอ**
.... ให้ช้าที่สุด ถ้าช้ามาก มีสมาธิดีมาก ถ้าเร็วมากไม่มีสมาธิเลย จิตใจร้อน
เหมือนเดิม จิตใจไม่ยับยั้ง ขาดสติ สัมผัสัญญะตรงนี้

☐ เมื่อย่างไปถึงปลายทางจะเลี้ยวขวา หยุดชิดขวา **เท้าขวาชิดเท้าซ้าย**
สำรวมจิตหยุดหนอ หยุดแล้วกำหนด **ยืนหนอ ๕ ครั้ง** ฝึกให้ละเอียด
เข้าไว้ เสร็จแล้วลืมตา ดูปลายเท้า **แล้วก็ขยับทางขวา** อย่าไปทางซ้าย อย่าไป
นอกครูโดยที่ไม่รู้จริง ขอฝากไว้ด้วย **กลับทางขวา กำหนด กลับ หนอ**
.... **๔ จังหวะก่อนกลับหันหลังพอดี** อย่าไปนอกครู อย่าไปเอาตำรา
อื่น ต้องกลับ ๔ จังหวะก่อน **อย่าไปเอาคนอื่นมาเป็นอารมณ์** อย่าไป
เอาตำราอื่นไม่ได้เด็ดขาดมันไม่ได้ผล เดี่ยวจะสับสน **ทำให้ละเอียด**
เข้าไปอีก อย่าเพิ่งรีบเดิน **ต้องกำหนด ยืนหน่ออีก ๕ ครั้งก่อน** เรียกว่า
เก็บอารมณ์ภายใน ดูอารมณ์ภายใน

☐ **ขอฝากด้วยนะ** ทำไม่ได้กันมัวแต่ใจร้อน เดินจงกรมไม่รู้จะรีบไปไหนกัน ...
เดินระยะแค่ ๔ - ๕ วาเท่านั้น อย่างน้อยสั้น ๆ ต้อง ๓ วา อย่างมากสัก ๕ วา หรือไม่
เกิน ๘ วา อย่าเดินเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ต้องรู้จักกลับ ... **รับรองท่านเดินสัก ๔ - ๕**
รอบ ท่านจะมีสติดี เพิ่มขึ้นมีใช้น้อย ท่านจะมีจิตยับยั้ง จะคิดอะไรได้แปลก ๆ

☐ สติตัวเดียวเท่านั้นที่จะแก้ไขปัญหาชีวิต เพราะฉะนั้น **ยืนหนอ ๕ ครั้ง** ต้อง
ทำให้ได้ทุกคน **เอาสติตามจิตให้ทันเท่านั้น** พอตตามทันขึ้นลง ๕ ครั้ง ได้เห็น

คนเดินมา สัมผัสสี่นิ้ว ดูศีรษะถึงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศีรษะ โดยอัตโนมัติ มันจะเห็น
ภาพ ๓ ภาพ

ภาพที่ ๑ แต่งตัวอย่างนี้เขาจะไปไหนกัน

ภาพที่ ๒ คนนี้มีโรคประจำกาย

ภาพที่ ๓ นิสัยไม่ดี เป็นมิตรตอนกู่ เป็นศัตรูตอนทวง คบไม่ได้

ถ้าโยมสำรวจจิตมากมาย จะเห็นว่าบางคนหัวหายไปแล้วนะ มันจะบอก
ออกมาว่า ต้องตายภายใน ๗ วัน ไม่เคยพลาด ถ้าเห็นผมขาว รับรองเลยว่า ไม่
เป็นอัมพาตก็ค้างเหลืออง ขอฝากไว้ละ ถ้าไม่เชื่อก็ไม่ใช่ไร ไม่ได้พูดให้โยมเชื่อ

☐ กำหนดยีนหนอ ๕ ครั้ง ถ้าทำได้ พองหนอ ยุบหนอ ก็ง่ายขึ้น

๒.๒.๒ เดิน

☐ โยมมาเจริญกรรมฐานเดินจงกรมได้ กำหนดจิตให้มีสติไว้ ในการฝึก **เดินให้
ช้า** ไปไหนก็เดินจงกรมไปด้วย อย่าให้เสียเวลา อย่าให้เวลาเป็นหมันเลย ...**อย่าไป
เดินกรีดกรายกัน** จะเสียอารมณ์นะ อารมณ์มันเสียไปแล้ว จะเก็บอารมณ์ไม่อยู่
เหมือนตักน้ำใส่ตุ่มรั่ว **เหนื่อยเปล่า** แล้วทำอะไรจะไม่ได้ผล จะไม่ได้อันติสงส์แต่
ประการใด

☐ เวลาเดินจงกรม อย่าไปเอาหลักอื่น **ดูที่ปลายเท้าเป็นการฝึกหัด ...**
เวลาฝึกขว้างหนอ ช้าอย่างหนอ **ช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้** พอฝึกสติดีแล้ว เพื่อน

เขาเอารถมาคอย จะมัวแต่เดินช้า ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ได้หรือ ต้องวิ่งไป สติก็
ไปด้วย **อย่างนี้แหละช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้**

☐ **เดินจงกรม**อย่าหลับตา อย่ามองดูไกล ๆ **ให้มองดูที่เท้า** อาตมาสอน
คนคือเหลือเกิน ไปดูโน้น **ดูที่เท้าซิ** ถ้าฝึกได้แล้วไม่ต้องดูที่เท้าหรอก ไปไหนสติก็อยู่
ที่เท้า ตาไปมองที่อื่นได้ **แต่การฝึกเบื้องต้น ขอให้เชื่อครูหน่อย**

☐ ขอฝากไว้ เดินจงกรม **ขอให้เดินช้า ๆ เหมือนคนจะตาย** แล้วดู
ปลายเท้าด้วย อาตมาสังเกต โยมไม่ค่อยเชื่ออาตมาเลย ไม่เคยดูปลายเท้า ดูโน้นครู
เขาสอนให้ดูโน้นจะได้ไม่ปวดคอต่อไป ไม่ได้ผลนะ **จะเชื่อใครก็ตามใจ**

☐ ขณะเดิน เกิดคิดถึงเรื่องเก่า เรื่องไม่สบายใจ **ต้องหยุดกำหนด ให้ได้**
เสียก่อน จึงค่อยเดินต่อไป เช่นเดียวกับขณะนั่ง

☐ ขอเรียนว่า เดินจงกรมอย่างต่ำ ต้อง ๑ ชั่วโมง นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง ให้ติดต่อกัน
ไป รับรองไม่เกิน ๗ วัน ท่านต้องได้เยอะ ได้มากด้วย ไม่ใช่ไปนั่งคุยกัน ใช้ได้หรือ คุย
กันนะ เสียอารมณ์เลย

๒.๒.๓ นั่ง

☐ **หายใจยาว ๆ เข้าไว้** หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้สม่ำเสมอ
ค่อย ๆ ทำไป โยมจะใจเย็นลงเยอะ **และจะมีปัญญาแก้ไขปัญหาก็ได้เยอะ** ไม่
ต้องไปหาหมอ ดู ไม่ต้องไปหาใครมาแก้ปัญหาก็ได้ เพราะเราเป็นเจ้าของปัญหา ต้องแก้
เอง จะให้คนอื่นแก้ให้เราได้อย่างไร ขอฝากทุกคนไปคิด

☐ เรามานั่งกรรมฐานเอาแต่ความสบาย วันนี้นั่งสบายไม่มีเวทนา จิตไม่ฟุ้งซ่าน ท่านคิดใหม่ว่า **ท่านได้อะไร** ครูไม่มาสอนท่านแล้ว ว่างเปล่านั่งสบาย ใจก็ลอย ออกไปชมวิวิทิวทัศน์ **ไม่ได้อะไรเลย** เพราะครูไม่มาสอน ครูเวทนาจก็ไม่มาสอน ครูฟุ้งซ่านก็ไม่มาสอน ออกมาอย่างนี้นะ **ท่านตีความผิดกันทั้งนั้น**

☐ ถ้าเรามานั่งกรรมฐาน ความว้าวยังไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรก เดี่ยวก็ปวด เดี่ยวก็ฟุ้งซ่าน เดี่ยวก็เสียใจ เดี่ยวก็ตีใจ **นั่นแหละครูมาสอน** ต้องเรียน ตำรานี้ให้ได้เรียกว่า **สมณะ.....** จิตมีอุปาทาน จิตยึดเวทนา ยึดมากปวดมาก ยึดน้อยปวดน้อย ถ้ายึดมากหนักเข้า มันปวดจนน้ำตาจะร่วง นั่นแหละ การแสวงหา ความรู้ เรียกว่า **สมณะ**

☐ ไม่หมายความว่า นั่งสบายแล้วได้ญาณเห็นญาณนี้ นั่นแหละครูไม่มาสอน ไม่ได้เรียนเลยนะ เหมือนท่านเป็นนักเรียน ครูไม่มาสอนสบายดี นั่งเล่นคุยกันทั้งชั้น **ไม่ได้ความรู้อะไรเลยใช่ไหม** พอครูเข้ามาสอน ก็ปวดหัวแล้ว อ้ายนั่นก็ยาก อ้ายนี้ก็ยาก เพราะยังไม่เคยเรียน ยังไม่เข้าใจ ครูก็ดู **แต่ท่านได้ความรู้กลับไป**

๒.๒.๔ กำหนด

☐ “**หนอ**” เป็นภาษาไทยแปลมาจากภาษาบาลีว่า “**วต**” เป็นภาษาธรรม สมเด็จพระศรีนครินทร์ราช ทรงถามว่า ไม่ใช่ “**หนอ**” ไฉน ท่านเจ้าคุณอาจารย์ อธิบายว่า “**หนอ**” หรือ “**วต**” สามารถตัดกิเลสได้ เพราะเป็นการยึดเหนี่ยวใจ ให้อยู่กับสติ จึงใส่ “**หนอ**” ไว้ ถ้าไม่ใส่ “**หนอ**” ไว้ จิตใจมันไม่ค่อยอยู่ มันวิ่งออกไปข้างนอกมากมาย หมายความว่าเพื่อต้องการ ให้จิตช้าลง ถ้าไม่มี “**หนอ**” แล้ว กำหนด

ไม่ได้ พอทำได้แล้วราคาพิเศษหลายล้านจริง ๆ ผมรับรองได้ “หนอ” นี้แหละเป็น การกระตุ้นเตือนจิตให้เข้าไปผนวกบวกกับสติได้ง่าย เป็นการล้างจิตให้เยือกเย็น โดยมีสติสัมปชัญญะ เป็นการดึงจิตให้อยู่กับที่ได้

☐ การเจริญกรรมฐานที่วัดอัมพวัน ไม่ใช่มานั่งหลับตาไปสรวรค์นิพพาน แต่เพื่อ ต้องการให้ฐานแน่น ต้องการเอาสมบัตินุชย์ไว้ให้ครบถ้วนทุกประการ ต้องการฐาน นี้ ถ้าท่านตั้งสติดี **นำตัวเอง ตามดูตัวเอง** คือสัมปชัญญะ ให้ **“ตัวกำหนด”** (ขวา ซ้าย ย่าง พอง ยุบ ตีใจ เสียใจฯ) นี้เป็นตัวนำ และให้ **“หนอ”** เป็นตัวตาม... เรานำตัวเองก่อน แล้วตามไปดูตัวเอง คือ สัมปชัญญะบัพพะ รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน รู้ กาลเทศะ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตน รู้กตัญญู รู้เหตุ รู้ผล รู้ข้างต้น รู้ชนปลาย รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ **ต้องรู้** **อย่างนี้ ถึงจะเป็นมนุษยชาติ**

☐ กำหนดทุกอิริยาบถ เรียกว่า **“เก็บอารมณ์”** จำไว้ให้ได้ ... เห็นหนอ ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ไปสนใจในรูปนั้น ก็เรียกว่า **เก็บอารมณ์** ... เสียงหนอ เขาจะสรรเสริญ เยินยอ หรือแข่งด่า ก็**เก็บอารมณ์ไว้** ... คือ**ไม่ไปรับอารมณ์** เรียกว่า **เก็บ** **อารมณ์** **เก็บอารมณ์ที่ถูกต้องก็คือ กำหนดจิตให้ได้ในอารมณ์** **ปัจจุบัน** ถ้ากำหนดไม่ได้ในปัจจุบัน ไม่เรียกว่าเก็บอารมณ์ ... เขาด่า เขาว่า ออก เฆี่ยนหน้าเลย อย่างนี้แสดงว่า **ไม่เก็บอารมณ์** ... อย่าเข้าใจผิด ไปเก็บเนื้อเก็บ ตัว ไม่ดูโลก ไม่ดูคน หรือไปนั่งในห้องมืด ไม่ต้องเจอใครเลย

☉ เราประสบการณ์กับ ตา หู จมูก ลิ่น ภาย **ประสบมาก กำหนดได้มาก**
จะได้ตำรามาก ถ้าเราไปอยู่ในห้องมืด ไม่ต้องเจอใครเลย มันไม่ได้ตำรา

☉ เวลาตักมาก็กำหนดซ้ำ ๆ ตักหนออออ มาหนออออ ใส่ปากก็บอ กินหนออออ เคี้ยวหนออออ นี่ขั้นทำให้เราแจ้งในการรับประทานอาหาร

☉ การกำหนดนี้สำคัญมาก กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ถ้าทำได้คล่องแคล่วแล้วนะ ทำอะไรว่องไวหมด ที่เราทำซ้ำ ๆ ต้องการฝึกสติ

☉ อยากหลับ กำหนดที่คอหอย ที่กลืนน้ำลาย กำหนดจิตหลับทันที ง่ายนิดเดียว

☉ ตัวกำหนด เป็นตัวชะตากรรม

☉ สติอยู่กับจิต ถ้าอยู่ไม่ได้ โยมจะแยกรูปแยกนามไม่ได้

☉ **จิต** เป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกลงเสียง เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ่น ภาย ใจ ตั้งสติไว้ได้ไหม **เอาสติไปคุมจิตไว้**
ด้วยการ**กำหนด**

☉ กำหนดพองหนอยุบหนอ เดี่ยวเปลี่ยนเป็นพุทโธ เดี่ยวเปลี่ยนเป็นสัมมาอรหัง เดี่ยวว่าอย่างโน้นบ้าง ผสมอย่างนี้บ้าง รับรองโยมทำอีกหมื่นปีก็ไม่ได้ผล ทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้มันได้หน่อยเถอะ

☉ ถ้ามันสั้นไม่หาย มันผกไม่หาย โงกหน้าโงกหลัง เดี่ยวชนลูกชนพองสยองเกล้าไม่หาย แก้อะไร...กำหนดตัวตรง กำหนดรู้หนอ รู้หนอ เอาจิตปักไว้ได้สะตือ ๒ นิ้ว ปักแล้วกดลึก ๆ รับรองหยุดทันที

☐ บางทีศีระกะกัมตกได้นะ พองหนอยุบหนอ กัมลงไปเรื่อย ๆ ลงไปถึงพื้นเลย ต้อง
แก้ โดยตั้งตัวให้ตรง กำหนดรู้หนอ... รู้หนอ... ที่ลึ้นปี ถ้ายังไม่หาย กำหนดลงไปให้ได้
สะตือ รู้หนอ รู้หนอ รับรองหายทันที

☐ กำหนดพองหนอยุบหนอ เกิดงุบลงไปเห็นแสงสี คิดว่าสำเร็จพระโสดาอีกแล้ว
อะไรกันนักหนา งุบมืออยู่ ๒ อย่าง งุบไปด้วยกำลังแรงสมาธิ แต่ขาดสติ มันจึงงุบ
ผลงโงกลงไปเลย เรียกว่าสมาธิดีแต่ขาดสติ กับอีกอย่างหนึ่ง งุบไปตอนหลับ ... บาง
คนขณะกำหนดขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ ยืนหลับไปเลย ยืนงุบ หลับไปแท้ ๆ เดิน
จงกรมยังหลับเลย

☐ พองหนอยุบหนอมันอยู่ตรงไหน กำหนดตรงนั้น ถ้างุบมากมายแก้ไม่หาย ทำ
อย่างไรก็แก้ไม่ได้ มันงุบเรื่อย ถิ่นะมิทระเข้าครอบงำ **ให้เอาจิตปักลงไปให้ได้**
สะตือ ๒ นิ้ว กำหนดรู้หนอ... รู้หนอ... ที่ได้สะตือนั้นถึงจะหาย ถ้าคิดทั่วไปหรือ
โกรธ ให้กำหนดที่ลึ้นปี เพราะเป็นคนละเรื่องกัน

☐ ตัวสั้นชนพองสยองเกล้า ถ้ากำหนดที่ลึ้นปีไม่หาย ให้ถอนหายใจใหม่ พองหนอ
ยุบหนอ มันยังสั้นอีก พอยกมือขึ้นพนมก็สั้น นี่เป็นปีติ มีสมาธิดี แต่ขาดสติ เกิดปีติ
อารมณ์ มันบางเหลือเกิน ใครกระทบอะไรไม่ได้ ชนหัวลูกเลย คนประเภทนี้ขาดสตินะ

๒.๒.๕ เวทนา

☐ เวลา มีเวทนา ให้กำหนดเวทณาก่อน ปวดตรงไหนให้กำหนดตรงนั้น บางคน
ปวดศีระกะมา ๗-๘ ปี มานั่งกรรมฐานก็ไม่ได้กำหนดที่ปวดเลย ใช้ไม่ได้ อริยสัจ ๔ มี
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็แก้ที่ทุกข์ก่อน มันทุกข์ที่ปวดศีระกะ เราก็นี้กมโนภาพ

หลับตาเอาสติตั้งไว้ที่ศีรษะ กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ตายให้ตาย เต็มวันจะ
ระเบิดขึ้นไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หายปวดศีรษะเลย พอหายแล้วมันจะบอกว่าทำ
กรรมอะไรไว้ เต็มวันนิมิตจะบอกออกมา

☐ ขณะเดินต้องปักจิตไว้ที่เท้า จะปวดหัวไหล่ จะปวดคอ **ก็กำหนดจิต
กำหนดเวทนามาก่อน** ให้มันได้ เต็มวันก็จะมาพร้อมกันหมด อิริยาบถต่าง ๆ ก็
มาพร้อมกัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้องกำหนด มีบางคนบอกปวดหัวมาก **ถาม
ว่ากำหนดหรือเปล่า ตอบว่าเปล่า ไม่ได้อะไรเลยนะ** ปวดก็กำหนด
ปวดหนอ ๆ ๆ ปวดหนักเข้าก็ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะได้ว่าเหตุที่ปวดนั้นเพราะไปทำ
อะไรมา ไปทำบาปตรงไหน เต็มวันจะบอก ปวดศีรษะนี้รักษาไม่ได้ ปวดมานานแล้ว
ไม่ใช่มาปวดตอนนั่งกรรมฐาน จะได้ว่าเวรกรรมบ้าง ปวดขามาก ก็กำหนดไป ตั้งสติไว้
เป็นตายร้ายดีตั้งสติไว้ เต็มวันจะนึกออกบอกเราเอง

☐ ขณะที่เดินนั้นมันเกิดเวทนา ปวดต้นคอมาก หรือปวดเอว ปวดขามาก ให้หยุด
ทันที อย่าเดินต่อ เลิกกำหนดอื่นทั้งหมด สรรวมจิตให้สติมาปักที่เวทนานั้น แล้ว
กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ ๆ อย่าส่งจิตไปที่อื่นให้รู้ความรู้สึกนึกคิดของเวทนา เอาอย่างนี้
ก่อน ... เมื่อกำหนดเวทนา รู้สภาพความเป็นจริงของมันแล้ว รู้ว่าปวดมาก ปวดน้อย
เป็นอย่างไร โดยสังขารมันเกิดปรุงแต่ง มันอาศัยรูป คือสภาวะอาศัยกัน มันจึง
ปวดร้าว เรากำหนดได้แล้ว รู้ความเป็นอยู่ของสังขารปรุงแต่งแล้ว รู้รูปรู้นามแล้ว เราก็
สรรรวมจิต เดินจงกรมต่อไป อย่างนี้นะ ทำให้ละเอียด

☐ ขณะเดินจงกรม **เกิดจิตฟุ้งซ่าน เพราะเวทนายังไม่หาย จิตมันก็
ออกไปคิดถึงอะไรต่าง ๆ มากมาย** คิดถึงความสุข ความสบาย ความ

ลำบาก หรือคิดว่าเล็กเดินเถอะ มันออกมาอย่างนี้ เพราะมารผจญไม่ให้สร้างความคิด
แล้ว ... โยมต้องฝืนใจต่อไป ถึงจะได้เห็นธรรม อย่าหยุด อย่าเลิก
ให้กำหนดจิตฟุ้งซ่าน ที่ฟุ้งนั้น (อย่าลืมหยุดยืนอยู่กับที่ มือยังคงไพล่หลัง มือ
ขวาจับข้อมือซ้าย) กำหนดฟุ้งซ่านหนอ ๆ ๆ โดยเอาจิตปักไว้ที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ จาก
จมูกถึงสะดือ ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ **สมาธิเกิด ปัญญาก็บอก**
ออกมาว่า ที่คิดนั้นไม่เกิดประโยชน์ จิตมันก็กลับมาสู่แหล่งได้ไว นี่ปัญญา
อย่างนี้นะ เสร็จแล้วเดินจงกรมต่อไป

☐ อุปาทานยึดเป็นการศึกษาว่า ปวดหนอ ปวดหนอ... นี้ยึดเพื่อต้องการศึกษา
ต้องการเรียนรู้เวทนาจะได้อดทนต่อไป พอรู้จริงแล้ว มันก็จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์เกิด เรียกว่าวิปัสสนา มันจะเกิดมาในภายหลัง
ไม่ใช่กำหนดส่งเดชไป

☐ ปวดหนอกำหนดไว้ ปวดแล้วก็เลิก กำลังหัวเลี้ยวหัวต่อ ก็กลับไปเลิกเสีย ไหน
เลยละจะได้ถึงขั้น **นี่แหละทำดีไม่ถึงขั้น ดันไม่ถึงที่** สร้างความดีไม่ได้ ก็เลย
ไม่ได้อะไรเกิดขึ้น

☐ เวทนาระหว่างปฏิบัติต้องหยุด **กำหนดก่อน เพื่อให้จิตมีที่ยึด** จะได้ไม่
เลเพลาดพาดออกไป

☐ นีกฎแห่งกรรมรู้ได้จากเวทนา **จำไว้** บอกให้เสียเลย บางคนปวดหน้อย เลิก
เลย **อีกร้อยปีก็ไม่ได้ผล**

● เกิดเวทนา มันจะปวดเมื่อยทั่วสกลกาย ตั้งสติไว้ **เพราะเวทนาบังคับไม่ได้ บัญชาไม่ได้** เกิดโดยสภาพของธรรมชาติ **อาศัยรูปเกิดก็มีเวทนาอย่างนี้ด้วยกันทุกคน**

● อตมานั่งนี้ปวดไหม **มันก็ปวดเมื่อยเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของเขาเอง** แต่เราไม่ไปยึดมัน แต่กำหนดปวดหนอนี่ปวดหนัก ต้องศึกษาให้รู้ พอปวดหนักเข้า **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** จิตไม่ไปพะวง จิตไม่เป็นอุปาทานยึดมันอีก **ในเมื่อจิตไม่ยึดแล้ว มันก็สบายใช้ใหม่**

● ปวดศีรษะก็ไม่กำหนด ไม่สบายใจก็ไม่กำหนด โกรธใครก็ไม่กำหนด ปล่อยความโกรธไว้ค้างคืน นอนเนื่องในสันดาน เกิดอารมณ์ค้าง ไหนเลยละโยมจะดีได้ **นี่แหละเวทนาชัดเจน สำหรับเชิงปฏิบัติการ**

● เสียใจก็ต้องกำหนด เพราะเสียใจนี่จิตเศร้าหมอง กำหนดเสียใจหนอ ๆ ๆ สัจธรรมก็เกิดขึ้นว่า เสียใจเพราะเหตุใด มันจะบอกออกมาชัดเจน เราก็จะไม่เสียใจอีกต่อไป **นี่แหละบทความของกรรมฐาน** แต่โยมไม่ค่อยทำกัน

● อุเบกขาเวทนาคือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ **จิตใจมันก็ลอย** หาที่เกาะไม่ได้ จึงต้องกำหนดว่า **รู้หนอ.....**

● มันปวดเพราะจิตไปยึด แต่จำเป็นต้องยึด เหมือนโยมขึ้นบันไดที่มีอยู่ ๙ ขั้น ก้าวขั้นที่ ๑ ก็ต้องเกาะ ก้าวขั้นที่ ๒ ก็ปล่อยมือ **อย่างนี้นะ** ก้าวขึ้นไปอีก

ก็ปล่อยอีก ต้องก้าวไปถึงขั้นสุดท้ายเลยนะ ถึงจะปล่อยได้ **ก้าวต้องมีที่เกาะ**
เกาะต้องมีที่เก็บ ตรงนี้ลึกซึ้งมาก

☐ **คนจะรู้กฎแห่งกรรมได้ต้องผ่านเวทนา** เวทนาทำให้รู้กฎแห่งกรรม ไม่ใช่นั่งหลับตาเห็นกรรมนะ ปวดหนอ ๆ ๆ ปวดจ้งเลย ตายให้ตาย จิตยึดมั่นเป็นสมณะ ศึกษาเวทนาจบรายการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเลย เพราะรู้จริงเสียแล้วจิตจะไม่ยึดถือ **ขอให้หนักกรรมฐานโปรดจดจำข้อนี้ไว้** **รู้จริงจะไม่ยึด** **รู้จริงยิ่งสงบ**

๒.๓ กรรม

☐ **ในเรื่องกฎแห่งกรรม ได้กล่าวถึง อันตรายที่เกิดแก่สัตว์โลก**
๕ อย่าง

๑. **กิเลสอันตราย** อันตรายที่เกิดจากกิเลส เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง
๒. **กัมมันตราย** อันตรายที่เกิดจากกรรมชั่วที่ทำในปัจจุบัน
๓. **วิปากันตราย** อันตรายที่เกิดจากวิบากหรือผลของกรรมที่ทำในอดีต
๔. **ทิฏฐันตราย** อันตรายที่เกิดจากทิฐิที่ผิด คิดผิด
๕. **อริยุปวันตราย** อันตรายที่เกิดจากการจ้วงจาบพระอริยเจ้า คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีบุญคุณ

☐ พระพุทธศาสนาสอนว่า **บุคคลจะได้ดีหรือชั่ว ได้รับสุขหรือทุกข์**
ก็เพราะกรรม หรือการกระทำของตนเองทั้งสิ้น หากเราไม่ดำเนินตาม

ทางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ แม้จะสวดมนตร์หรือวิงวอนขอร้อง ก็ไม่อาจจะช่วยให้เราพบความดีและความสุขได้ **ถ้ามนุษย์จะมีความสุขได้ด้วยความภักดีและวิงวอน มนุษย์เราก็คงไม่ต้องทำอะไร**

❑ **อย่ามาคุยความหลังกันเลยนะ** เอบัจจุบันเถอะ อดีตคือความฝัน ปัจจุบันขณะนี้เป็นของเราแน่ อนาคตหาได้เป็นของเราอย่างไรไม่ มันไม่แน่นอน มันจะ**เปลี่ยนไปตามกฎแห่งกรรมและความเหมาะสม** สามารถเปลี่ยนฐานะได้ อย่าจับให้มันค้ำให้ตาย มันเปลี่ยนแปลงได้ จากกฎแห่งกรรม จากการทำดี กับทำไม่ดีเท่านั้น

❑ **คนที่เชื่อในเรื่องกรรม ย่อมได้เปรียบกว่าคนที่ไม่เชื่อ** เพราะคนที่เชื่อในเรื่องกรรม ย่อมสามารถอดทนรับความทุกข์ยากลำบาก ความผิดหวัง ความขมขื่น และเคราะห์ที่เกิดขึ้นแก่ตนได้ **เพราะถือว่าเป็นกรรมที่ทำมาแต่อดีต จะไม่ตีโพยตีพาย** ว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรม ตนไม่ได้รับความเป็นธรรม ทำดีแล้วไม่ได้ดี

❑ **กฎแห่งกรรมเป็นคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา** ผู้ที่เป็นชาวพุทธทุกคน จึงควรเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ควรพยายามศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรม **ชาวพุทธที่ไม่เชื่อกฎแห่งกรรม หาใช่ชาวพุทธที่แท้จริงไม่**

❑ **คนที่ประกอบกรรมทำชั่วทั้งหลาย** ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ **ส่วนใหญ่เป็นคนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรมทั้งนั้น ไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป ไม่**

เชื่อเรื่องตายแล้วเกิด คนพวกนี้เกิดมา จึงมุ่งแสวงหาสมบัติและความสุขสบาย ส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงว่า ทรัพย์สมบัติ หรือความสนุกสนาน ที่ตนได้มาถูกหรือผิด แล้วทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อนหรือไม่ ประการใด **สัตว์ทั้งหลายมีกรรม เป็นของตน**

☐ **อย่าลืมหกแห่งกรรมนะครับ** ผมช่วยท่านไม่ได้หรอก **มีฟ้าเหนือ ฟ้า อะไรจะเหนือกฎแห่งกรรมนะครับ ต่อหน้าทำอย่างไร ลับหลัง ให้เป็นอย่างนั้น** ทำอะไรให้มีประโยชน์ต่อส่วนรวม รับรองได้เลยว่า ท่านจะได้ อานิสงส์เป็นสังฆทาน เป็นสาธารณประโยชน์ร่วมกัน ได้อานิสงส์มาก

☐ ในจุฬามณีวันวิงาศสูตร มัชฌิมนิคาय อุบัติปัญญาสก์สุภมานพ บุตรโตเทยย พราหมณ์ ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า **อะไรเป็นเหตุให้มนุษย์เป็นต่าง ๆ กัน** พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า **“มาณพเอ๋ย สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลาย ให้เลวและประณีต”**

☐ **สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม** อย่าคิดว่าไม่มีเวรกรรมนะ ถ้าโยมอยากหมดเวรหมดกรรม ใช้หนี้เขาไปเถอะ หมดแน่ แล้วก็อย่าไปสร้างเวรกรรมต่อไปเลย

☐ แม้แต่การนึกคิด (มโนกรรม) ก็จัดว่าเป็นกรรมแล้ว เช่น เราคิดจะลักทรัพย์ หรือทำร้ายคนอื่น แม้จะยังไม่ลงมือทำ ก็ถือว่าเป็นกรรมชั่ว ซึ่งจะต้องมีผลตอบแทนแล้ว

☐ นรกสวรรค์นั้นอยู่รวมกันแน่นอนที่สุด แต่มันอยู่คนละภาพไม่สามารถมองเห็น

☐ ขอให้โยมทราบไว้ว่า **ไม่ใช่ยมบาลมาจดหรือ** ใจที่จดมันคือ **จิตเป็นผู้จด** อารมณ์ทุกกระเบียดนิ้วไม่ขาดเลย บาปบุญคุณโทษ จดบันทึกเข้าไว้หมด พอเราตายลง วิญญาณออกจากร่าง มันก็ตีแผ่ขยายออกมาเป็นการชดใช้กรรมไป หากเราทำดีก็ไปสวรรค์ ทำชั่วก็ลงนรก

☐ โรคกรรม จำไว้ หมอตตรวจไม่พบโรคหรือ

(คนจีนคนหนึ่ง ปวดหลังทรมานมากจะปวดตั้งแต่บ่าย ๓ โมงจนถึงเที่ยงคืนทุกวัน ไปตรวจมาหลายโรงพยาบาล หมอตตรวจแล้วบอกว่าไม่มีอะไร มาถามหลวงพ่อก็ให้ไปนั่งกรรมฐานดูเอง จึงได้รู้ว่า นานมาแล้วเวลาบ่ายสามโมงเขาเคยตีแมวหลังหักแมวสั้นอยู่นานกว่าจะตายเลยติดมาถึงลูก ลูกมือสั้นเลยเขียนหนังสือไม่ได้ : ผู้รวบรวม)

☐ โรคเวรโรคกรรม หมอตตรวจไม่พบ แต่กรรมฐานหายแน่นอน เพราะเราชดใช้กรรมด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ข้อสำคัญ ต้องปฏิบัติด้วยความเคารพตัวเอง อย่าโกหกตัวเอง ตั้งใจแล้วต้องอย่าท้อ

☐ พ่อเป็นนายแพทย์ แม่เป็นแพทย์หญิง ลูก ๒ คน เป็นง่อยเปลี้ยเสียขา ลูกคนที่ ๓ เป็นใบ้ มันเป็นกฎแห่งกรรมอะไรหรือ ท่านรู้ไหม

(ครอบครัวนี้มาให้หลวงพ่อกับปัญหา หลวงพ่อก็นำให้เข้ากรรมฐาน พอปฏิบัติไปก็รู้ตัวเองว่าเขาทั้งสองไปรับทำแท้งมาหลายราย เพราะเข้าใจว่า เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ไม่น่าจะเป็นบาป หลังจากเข้าใจ ก็เลยเลิก แล้วหันมาปฏิบัติกรรมฐานแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ต่อมา มีลูกคนที่ ๔ ก็สมบูรณ์ทุกประการ : ผู้รวบรวม)

☐ พ่อแม่หูดาดี้ มีลูก ๖ คน หูตึงหมด เป็นเพราะอะไร ถ้าโยมเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว ปัญญาเกิดแล้ว จะรู้ได้ว่า ทำไมลูกหูตึงหมด เพราะเวรกรรมตามสนองมาแต่ครั้งอดีตชาติ ควรจะแก้อย่างไร น่าจะเข้าใจตรงนี้ ดีกว่าจะไปรู้ญาณ ๑๖

☐ **คนจะรวย** ทำอย่างไรก็รวย **คนจะเจ้ง** ทำอย่างไรก็เจ้ง เพราะ เวรกรรมตามสนอง

☐ คนที่มีบุญมาแต่ชาติปางก่อน จะเกิดมาในตระกูลที่ดี

☐ **คนเราเคยฆ่ากันมาแต่ชาติปางก่อน เกิดมาในชาตินี้ ก็ต้องฆ่ากัน** กุศลาธรรมา อกุศลาธรรมา พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า **เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร**

☐ **ตัดกรรมตัดไม่ได้ เราต้องชดใช้กรรม** อย่าไปให้ใครเขา **หลอก** แม้แต่หมาโมคคัลลณะ พระอัครสาวกเบื่องซ้าย ซึ่งได้รับการยกย่องเป็นเอตทัคคะในทางมีฤทธิ์มาก ยังต้องใช้กรรม ถูกโจรทุบตีจนร่างกายแหลก

☐ มีอยู่คนหนึ่งเป็นชาวมาเลเซีย ปวดขามา ๗ ปีแล้ว ทรมานเหลือเกิน มานั่งกรรมฐานที่วัดนี้ กำหนดปวดหนออย่างเดียว ปวดจนน้ำตาร่วง ปวดหนัก ตั้งสติไว้

ปวดหนอนี่อุปาทาน ยึดการศึกษาเรียกว่าสมถวิธี เป็นการศึกษารู้แจ้งเห็นจริง พอเห็นจริงแล้ว เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วุบเลย เวทนาหายไปเลย จิตก็เป็นกุศลเกิดปัญญา นั่งขอหาพบเพียบได้ทันที เดิมงขอหาไม่ได้ ภาวนาก็ผูกขึ้นมาทันที บอกเหตุการณ์กฎแห่งกรรม เอามิดไปขว้างขามุจจนเป็นแผลหนอนกินแล้วจับชายให้เขาส่าตาย ตัวเองต้องปวดขามาจนบัดนี้ เลยก็แผ่เมตตาให้หมู

๑๑. กรรมที่แท้จริงจะต้องประกอบด้วยหลักเกณฑ์ ๒ ประการ

๑. **ผู้ทำมีเจตนา** คือเจตนาก่อนทำ ขณะกำลังทำ และ เมื่อทำไปแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นตอนไหน ถือว่าเป็นกรรมทั้งสิ้น

๒. การกระทำนั้นจะต้องให้ผลเป็นบุญหรือเป็นบาป

(พระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ไม่มีความยึดถือในตัวตน การกระทำเรียกว่า อภัยกถุตา ไม่นับว่าเป็นกรรมดหรือกรรมชั่ว บุญและบาปก็ไม่มี การกระทำของพระอรหันต์จึงไม่เรียกว่ากรรม แต่เรียกว่า กิริยา)

๑๒. กรรมให้ผลตามกาลเวลา

- | | |
|-----------------------|--|
| ๑. ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม | กรรมให้ผลในชาตินี้ |
| ๒. อุปปัชชเวทนียกรรม | กรรมให้ผลในชาติหน้า |
| ๓. อปရာปรเวทนียกรรม | กรรมให้ผลในชาติต่อไป |
| ๔. อโหสิกรรม | กรรมที่เลิกให้ผล คือ ให้ผลเสร็จไปแล้ว หรือ หหมดโอกาสจะให้ผลต่อไป |

๑๓. กรรมให้ผลตามหน้าที่

- | | |
|------------|-------------------------|
| ๑. ชนกกรรม | กรรมที่แต่งมาดีหรือชั่ว |
|------------|-------------------------|

๒. อุปถัมภ์ภกกรรม **กรรมที่สนับสนุน**
๓. อุปปีฬภกกรรม **กรรมบีบคั้นหรือกรรมขัดขวาง**
กรรมเดิม คอยเบียดเบียนชนกกรรม เช่นเดิมแต่งมาดี เบียดเบียนให้
ชั่ว หรือเดิมแต่งมาชั่ว เบียดเบียนให้ดี

๔. อุปฆาตกรรม **กรรมตัดรอน เป็นกรรมพลิกหน้า**
มือเป็นหลังมือ เช่น เดิมชนกกรรมแต่งไว้ดีเลิศ กลับที่เดียวลงเป็น
ขอทาน หรือ ตายไปเลย หรือเดิมชนกกรรมแต่งไว้เลวมาก กลับที่เดียว เป็น
พระราชารหรือมหาเศรษฐีไปเลย

☐ การที่**คนทำความชั่ว** ยังได้ดีมีความสุขอยู่ เป็นเพราะกรรมชั่วยังไม่ให้ผล
เพราะกรรมดีที่เขาเคยทำยังเป็น **อุปถัมภ์ภกกรรม** คอยสนับสนุนอยู่ เมื่อใดที่
กรรมดีอ่อนกำลังลง กรรมชั่วก็จะมาเป็น **อุปฆาตกรรม** ทำให้ผู้นั้นต้องเปลี่ยน
สภาพไป

☐ **กรรมให้ผลตามความหนักเบา**

๑. คุรุกรรม **กรรมหนัก เป็นกรรมที่จะให้ผลโดยไม่มี**
กรรมอื่นมาขวางได้ หรือกั้นได้ (ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว) กรรมฝ่ายดี
เช่น ทำสมาธิจนได้ฌาน กรรมฝ่ายชั่ว เช่น ทำอนันตริยกรรม มีฆ่าบิดา
มารดา เป็นต้น

๒. พหุลกรรม **กรรมที่ทำจนชิน**

๓. อาสันนกรรม **กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย** หรือที่เอาจิตใจจดจ่อใน
เวลาใกล้ตาย อาสันนกรรม **ย่อมส่งผลให้ไปสู่ที่ดีหรือชั่วได้**

เปรียบเหมือนโคแก่ที่อยู่ปากคอก แม้แรงจะน้อย แต่เมื่อเปิดคอกก็ออกได้
ก่อน

๔. กตัตตากรรม **กรรมสักแต่จะทำ คือ เจตนาไม่สมบูรณ์**
อาจจะทำด้วยความประมาท หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่ก็อาจส่งผลดีหรือ
ร้ายได้เหมือนกัน **ในปีนคุณลักษณะพิเศษข้อหนึ่งของ**
พระพุทธศาสนา ที่พวกเราชาวพุทธควรจะภาคภูมิใจ
ผู้สำเร็จปริญญาเอกทางวรรณคดี วิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยอ็อกฟอร์ด
ได้กล่าวชมเชยพระพุทธศาสนาว่า มีลักษณะพิเศษเหนือศาสนาอื่น ... คือ
พระพุทธศาสนาสอนว่า **ความทุกข์ในโลก เป็นกรรมวิบาก เป็น**
ผลของกรรม ไม่ใช่การแย่งแข่งของพระผู้เป็นเจ้าของค์
ใดองค์หนึ่ง บางศาสนาถือว่า ชีวิตมนุษย์ เป็นไปตามที่พระผู้เป็นเจ้าของค์
ดลบันดาลให้ และมนุษย์จะมีความสุข ก็ด้วยความรักดีและวิงวอนต่อพระ
ผู้เป็นเจ้าของ บาบที่ทำไว้ก่อนอาจจะล้างได้ ด้วยพิธีการทางศาสนา (มีบัณฑิต
มากมายจากหลายเชื้อชาติและศาสนา มาถามปัญหาเกี่ยวกับพระเดชพระคุณ
หลวงปู่เสมอ ๆ : ผู้รวบรวม)

สำหรับพระพุทธศาสนาของเรานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้
ตรัสไว้ชัดเจน บุคคลจะได้ดีหรือชั่ว ได้รับสุขหรือทุกข์ ก็เพราะ
กรรม จะเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเปลี่ยนแปลงของชีวิตนี้ มัน
อยู่ที่หลักกรรม จากการกระทำนั้นแน่นอนที่สุด ขอเจริญพรอย่างนั้น
นี่แหละพระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนมาก