

หมวดที่ ๒

กรรมฐาน

B012

☐ เราเจริญกรรมฐานมา ๓๕ ปี เจริญ “อานาปา” มา ๒๐ ปีเศษ
มโนมยิตถิมา ๑๐ ปีเศษ ฟังกสิณได้ธรรมกายได้ ทำนองนี้ เป็น
ต้น มันต้องทำได้ ถ้าทำไม่ได้สอนเขาอย่างไร อย่างนี้นักปฏิบัติธรรมโปรด
ทราบ ต้องสอนตัวเองก่อนอื่นใด ๆ

(ข้อความนี้พิมพ์ลงในหนังสือ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ : ผู้รวบรวม)

☐ ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มี
อานิสงส์ให้บรรลุ ฌานสมาบัติ

☐ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา สติพิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้เกิด
ปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีอานิสงส์ให้บรรลุ มรรคผล
นิพพานฯ

☐ **กรรมฐาน ใช้หนี้ข้าวและนํ้านมแม่ ดีที่สุด** และ **กรรมฐาน เป็นบุญเพียงอย่างเดียวเท่านั้น สำหรับ ผู้ที่ฆ่าตัวตายจะได้รับ บุญอื่นส่งไม่ถึง ๗**

☐ **การเจริญพระกรรมฐาน จะทำให้ชีวิตรุ่งเรือง วัฒนาสภาพ และจะรุ่งเรืองต่อไปถึงลูกหลาน โยมลองดูได้เลย ๗**

☐ **การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้าของเรา** วิธี **ปฏิบัติ** เบื้องต้น ต้องยึดแนวหลัก **สติ** เป็นตัวสำคัญ

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติเอาจิตเพ่งดู กาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะคู้แขน เขี่ยดขา ต้องติดตาม ดู มีสติกำหนด

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้และเป็นไปตามธรรมชาติ ทั้ง **สุขเวทนา** (สุข กาย สุขใจ) **ทุกขเวทนา** (ทุกข์กาย ทุกข์ใจ) **อุเบกขาเวทนา** (ไม่สุข ไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอย หาที่เกาะไม่ได้) จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะ ให้สติไป พิจารณาเวทนานั้น ๆ

วิธีปฏิบัติ ต้องใช้สติกำหนด คือ ตั้งสติระลึกไว้ หายใจเข้าออกยาว ๆ จากจมูก ถึงสะดือ ถ้าดีใจ กำหนดที่ลิ้นปี่ว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ ดีใจหนอ ทำไมต้องปฏิบัติเช่นนี้เล่า เพราะความดีใจ สุขกาย สุขใจนั้น เดียวกับทุกซอก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้ จึงต้องกำหนด... ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ กำหนดที่ลิ้นปี่ว่า เสียใจหนอ เสียใจหนอ เสียใจหนอ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ...

ปวดเมื่อยเป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะอุปาทานยึดมั่นก็ปวดใจไปด้วย จึงต้องให้กำหนดด้วยความไม่ประมาท **วิธีปฏิบัติก็กำหนดเวทนานั้น ๆ**

ปวดหัวเข่าหรือที่ไหนก็ตาม ต้องตามกำหนด เอาจิตไปสู่จุดนั้นเป็นอุปาทานยึดมั่นก่อน **เพราะเราจะก้าวขึ้นบันได ก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้องปล่อย** ปล่อยอุปาทาน ถ้าใหม่ ๆ นี้เรียกว่า สมถะ **สมถะยึดก่อน แล้วปล่อยไป ก็เป็นวิปัสสนา**

☐ **สติ** เป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัวแจ้งเบียด บอกให้รู้ถึงเหตุผล **สัมปชัญญะ** รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน นั่นแหละคือ ตัวปัญญา ความรู้มันเกิดขึ้น **สมาธิ** หมายความว่า จัดจุดนั้นให้ได้

☐ **เวทนาปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด** ไม่ใช่ที่กำหนดแล้วมันจะหายปวดก็หาไม่ได้ ต้องการจะใช้สติไปควบคุมดูจิตที่มันปวดว่ามันปวดมากน้อยแค่ไหน

๑ อุกเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจลอยหาที่เกาะไม่ได้ ส่วนใหญ่จะประมาทพลาดพลั้งในข้อนี้ จึงต้องกำหนด รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ ที่ ลึนเปี หายใจยาว ๆ ลึก ๆ สบาย ๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้ อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกเสียง จิตเกิดทางอายตนะธาตุอินทรีย์ นี้เอง กล่าวคือ

ตา เห็นรูป เกิด จิตที่ตา

หู ได้ยินเสียง เกิด จิตที่หู

จมูก ได้กลิ่น เกิด จิตที่จมูก

ลิ้น รับรส เกิด จิตที่ลิ้น

กาย สัมผัสร้อนหรือหนาว อ่อนหรือแข็ง ที่นั่งลงไป เกิด จิตที่ กาย เกิดทางตา ตาเห็นรูป เห็นอะไรก็ตั้งสติ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลมาปัจจุบัน เต กำหนดเห็นหนอ

สภาวะรูปนั้น สภาพผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ เยื้อง ย้ายได้ เป็นเรื่องสมมุติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป คือ รูป ต้องกำหนด นักปฏิบัติ อย่าทิ้งข้อนี้

ตาสัมผัสกับรูป เกิดจิต ถ้าชอบ เป็นโลภะ ไม่ชอบ เป็นโทสะ
เราไม่ใช่สติเลยกลายเป็นคนโมหะ รู้ไม่จริง รู้แค่ตาเห็น ไม่รู้ตาใน ไม่ได้ดู
ด้วยปัญญา ดูด้วยโมหะ คนเราถึงได้เลอะเทอะเปอะเปื้อน... เห็นหนอ ก็ต้องส่ง
กระแสจิตจากหน้าผากออกไป...ไม่ใช่มานั่งเห็นนิมิต

หูได้ยินเสียง เราก็ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดเสียงหนอ หนอตัวนี้ เป็นการรังจิตให้
มีสติดี

การกำหนดจิต ไม่ต้องประเมินผล ไม่ต้องวิจย เพราะมันจะ
เป็นวิปัสสนิก ถ้าเราไม่กำหนดเราจะขาดสติ ถ้ากำหนดก็เป็นตัวฝึกสติ
นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการตัดสินใจให้เข้าสู่จุดหมายของผู้มี
ปัญญา การกำหนดที่เลยเป็นอดีตไปแล้ว ต้องกำหนดอยู่อย่าง
เดียว คือ รู้หนอ ที่ลึ้นปี

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมในธรรม หมายความว่า เรามี
สติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นอกุศล หรือ อกุศล ถูกต้อง หรือ ไม่ถูกต้อง

เรามานั่งเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญหา กำหนดรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ คือ ธรรมา
नुปัสสนาสติปัญญา เพราะยังไม่รู้จริง รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เดี่ยวรู้
เลยว่า ที่เราทำเป็นกุศลหรืออกุศล เป็นผลจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ รู้หนอ อ้อ
รู้แล้ว ไปโกรธทำไม ไปโกรธรูป โกรธนาม หรือ ไปโกรธใคร ตัวโกรธไม่ใช่อยู่ที่คนนั้น
อยู่ที่เรา อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิตเก็บความโกรธไว้ ท่านจะมีแต่ความเศร้าหมองใจ

ท่านจะไม่ใช่ผู้มีปัญญา เป็นผู้แก้ปัญหาไม่ได้เลย **เพราะสร้างปัญหาด้วยโทษ** ด้วยผูกเวร ผูกพยาบาท การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญหา **มีปัญญาเห็นอารมณ์เรา ดูอารมณ์จิตของเรา ดูจิตใจของเราต่างหาก** อย่างนี้เป็นต้น ฯ

☐ ถ้า **ทบทวนอารมณ์** ก็ต้องไปกำหนดอย่างนี้ หายใจยาว ๆ นั่งท่าสบาย อยู่ตรงไหนก็ตาม อยู่บนรถก็ได้ ทบทวนชีวิต ทบทวนอารมณ์ว่า อารมณ์ลืมอะไรไปบ้างเลยก็หายใจยาว ๆ มีประโยชน์มาก **ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี** ดวงหทัยเรียกว่า เจตสิกอาศัยหทัยวัตถุอยู่ที่ลิ้นปี วิธีปฏิบัติอยู่ตรงนี้นะ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เข้าไว้ คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ **เพราะทางปัญญาอยู่ตรงจุมูกถึงสะดือของเราละ** สั้นยาวไม่เท่ากัน อย่างนี้ ฯ

☐ การเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอกของพระพุทธเจ้านี้ ถ้าทำได้

๑. **ระลึกชาติได้จริง** ระลึกได้ว่า เคยทำอะไรดีอะไรชั่วมาก่อน ไม่ใช่ระลึกว่าเคยเป็นผ้าเป็นเมียใคร

๒. **รู้กฎแห่งกรรม** จะได้ใช้หนี้เขาไป โดยไม่ปฏิเสธทุกข้อหา

๓. **มีปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิต** ไม่ใช่ไปหาพระรดน้ำมนต์ ไปหาหมอดู ฯ

๒.๒ ยืน

ผู้ปฏิบัติยืนตรงแล้ว **ไม่ต้องขีดเท้า** เดี่ยวจะล้มไป ยืนธรรมดา เอามือไหล่หลัง **มือขวาจับข้อมือซ้าย** วางตรงกระเบนเหน็บ ตั้งตัวตรง ๆ วาดมโนภาพว่า เราเป็นรูปร่างอย่างนี้ เป็นมโนภาพ **ผ่าศูนย์กลางลงไปถึงปลายเท้า... ยืน... มโนภาพ** จิตก็ผ่า **จากขม่อม (กระหม่อม)** ลงไป สติตามควบคุมจิต **ยืนถึงสะดือแล้ว** สติตามจิตถึงสะดือทันใหม่ ทัน วรรคสองว่า **หนอ... จากสะดือ** ลง **ไปปลายเท้า** นี่จังหวะที่แน่นอน สติตามจิตลงไป **ผ่าศูนย์กลาง ๙๐ องศา** เยนนะ...

ลองดูนะ แล้วสำรวจปลายเท้าขึ้นมาบนศีรษะครั้งที่สอง ยืนดู (มโนภาพ) เท้าทั้งสองข้าง **ยืน... ขึ้นมาถึงสะดือจุดศูนย์กลาง** สติตามทันใหม่ ทัน วรรคสองจาก **สะดือ หนอ...** ถึงขม่อมพอดี นี่ได้จังหวะ ถ้าทำอะไรผิดจังหวะใช้ไม่ได้...

ยืน... ถึงสะดือแล้ว สติตามไม่ทันเสียแล้ว จิตมันไวมาก เอาใหม่ กำหนดใหม่ซี ได้ใหม่ ได้ **เปลี่ยนแปลงได้ไม่เป็นไร** สำรวจใหม่ จากปลายเท้า หลับตาขึ้นมา **มโนภาพจากปลายเท้าถึงสะดือ ยืน...** ขึ้นมาเอาจิต

ขึ้นมาทบทวน เรียกว่า ปฏิโลม อนุโลม เป็นต้น สำรวมถึงสะอาดแล้ว **หนอ...** ผ่า
ศูนย์กลางขึ้นมาเลย ผ่านลึนปีขึ้นมา ถ้าท่านมีสมาธิดี สติดีนะ มันจะชานไปทั้งตัว...

กำหนดยืนต้อง ๕ ครั้ง เป็นเบื้องต้นตั้งแต่ปลายผมลงมา (นับเป็นครั้งที่ ๑)
เบื้องต้นตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นไป (นับเป็นครั้งที่ ๒) หนอครั้งที่ ๕ ถึงปลายเท้า ลืมตาได้
ดูปลายเท้าต่อไป ฯ

☐ **ยืนกำหนด ต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ** อันนี้มีประโยชน์มาก แต่นัก
ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้ล่องลอยไปเปล่า โดยใช้ปากกำหนด ไม่ได้
ใช้จิตกำหนด ไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ **อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้
ปฏิบัติมาก** กำหนดจิต คือ ต้องใช้สติ ไม่ใช่ว่าแต่ปากยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ...

ไม่ง่ายเลย แต่ต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เคยชิน **ให้สติคู้กับจิต ให้จิตคู้
กับสติ ถึงจะเกิดสมาธิ** เราจึง **ต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระหม่อม วาด
มโนภาพลงไปซ้ำ ๆ** ลมหายใจนั้นไม่ต้องไปดู แต่ให้หายใจยาว ๆ มันจะถูก
จักรหวะ แล้วตั้งสติ ตามจิตลงไปว่า ยืนที่กระหม่อมแล้ว หนอ... ลง
ไปที่ปลายเท้า ดุมโนภาพจะเห็นลักษณะกายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกาย
ภายนอก น้อมเข้าไปเห็นกายภายใน...

คำว่า ยืนปักลงที่กระหม่อม แล้วสติตามลงไปเลย **วาดมโนภาพยืน
... ถึงสะอาด** แล้ว ร่างกายเป็นอย่างนี้แหละหนอ **จากสะอาด ลงไปก็หนอ...
ลงไปปลายเท้าอย่างนี้ทำงานดี** สำรวมใหม่สักครู่หนึ่ง จึงต้องอย่าไปว่า

ติดกัน ถ้าว่าติดกันมันไม่ได้จังหวะ ขอให้ญาติโยมผู้ปฏิบัติทำตามนี้ จะได้ผล
อย่างแน่นอน ๕

☐ วิธีปฏิบัตินี้ก็ให้กำหนดยืนหนอ **ให้เห็นตัวทั้งหมด** ให้นึกมโนภาพว่า ตัว
เรายืนแบบนี้ ให้กึ่งกลาง **ศูนย์กลางจากที่ศีรษะ ลงไประหว่างหน้าอก**
แล้วก็ลงไประหว่างเท้าทั้งสอง แล้วมันจะไม่มีความไหวติงในเรื่องขวาหรือ
ซ้าย ยืนนี้ **กำหนดไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ** ให้จิตมันพุ่งไปตามสมควร จากคำว่า ยืน
หนอ ๕

☐ ยืนนี้ตั้งแต่ศีรษะหายใจเข้า หายใจเข้าไปเลย ให้ยาวไปถึงปลายเท้า ยืนหายใจ
เข้ายาว ๆ สูดยาว ๆ อย่างที่ไสยศาสตร์เขาใช้กัน เรียกว่า “**คาบลม**”...ไปถึงปลาย
เท้า แล้วก็ยืนสูดหายใจเข้ามาให้ยาวไปถึงกระหม่อม อัสสาสะ – ปัสสาสะ แล้วจิตจะ
เป็นกุศล ทำให้ยาว รับรองอารมณ์ของโยม ที่เคยฉุนเฉียว จะลดลงไปเลย แล้วก็จิตจะ
ไม่ฟุ้งซ่านด้วย ...**มูลกรรมฐานอยู่ตรงนี้** **มูลฐานของชีวิตก็อยู่ตรงนี้**
หายใจยาว ๆ ยืนหนอลงไป หายใจออกยาว ๆ ยืนหนอ อย่างนี้ เป็นต้น ๕

๒.๓ เเดิน

บางคน **เดินจงกรม** หิวทันที เวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะฝากำหนดเสียให้ได้ คือ เวทนา จิตวูบลงไป แวบลงไปเป็นสมาธิ ขณะเดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่า เป็นสมาธิ กลับหาว่าเป็นเวทนา เลยเป็นลม เลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริง **บางอย่าง** ไม่ได้เป็นลม แต่ เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรม **หรือ มั่นอาจ** เป็นลมด้วยก็ได้ ไม่นั่น **ฉะนั้น** ขอให้ปฏิบัติกำหนดหยุดเดินจงกรม แล้วกำหนด **หิวเสียให้ได้ กำหนดรู้หนอเสียให้ได้...** บางที เดินจงกรมไปมีเวทนา อย่าเดิน หยุดก่อน แล้วกำหนดเวทนาเป็นสัดส่วนให้หายปีก่อน...เดินไปอีก หิวเวียนศีรษะ คิดว่าไม่ดี หยุดกำหนด **หิวหนอซะ** ตั้งสติไว้ให้ได้ให้ดีกว่าแล้วจึงเดินต่อไป...ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอก หยุดกำหนด หยุดเสีย กำหนดจิตให้ได้ **ที่ลิ้นปี** กำหนดคิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติเสียให้ได้ แต่จะอย่างไร้ซ้ำ ๆ ๆ

☐ ขณะเดินจงกรม **มีเสียงอะไรมา กำหนดเสียงหนอ** ถ้าขณะเดินจงกรม **มีเวทนา ปวดเมื่อยต้นคอ** หยุดเดิน ยืนเฉย ๆ กำหนดเวทนาไป เอาสภาพความเป็นจริงมาแสดงออกว่า มันปวดมากน้อยเพียงใด ต้องการอย่างนั้น ไม่ใช่กำหนดแล้วหายปวด กำหนดต้องการจะให้อันปวดขนาดไหน...

ขณะเดิน จิตออก จิตคิด หยุด อย่าเดิน เอาทีละอย่าง กำหนดที่ลั้นปี
อีก แล้วหายใจยาว ๆ คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ที่พุ่งซ่านไปคิดนั้น เดี่ยวคอมพิวเตอร์จะตีออกมา
ถูกต้อง อ้อไปคิดเรื่องเหลวไหล รู้แล้วเข้าใจแล้ว ถูกต้องแล้ว เดินจงกรมต่อไป

ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินให้ช้าที่สุด เพราะจิตมันเร็วมาก
จิตมันไวเหลือเกิน ทำให้เซื่องลง ทำให้คุ้นเคย **ช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้** ต้องจำข้อนี้
ไว้สั้น ๆ เท่านั้นเอง ๕

☐ **พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้** ให้วัดตัวเรา วัดกาย วัดวาจา วัดใจ ทุกขณะ
จิต **อย่างที่เดินจงกรมนี้ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อให้ได้ อารูธ คือ**
ปัญญา อารูธสำคัญมาก คือ **ปัญญา** เท่านั้น ๕

- ☐ **อานิสงส์ของการเดินจงกรม** มี ๕ ประการดังนี้
๑. มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
 ๒. ทำให้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
 ๓. ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย (จะไม่ใช่เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์)
 ๔. ระบบย่อยอาหารจะเป็นปกติ
 ๕. สมาธิที่เกิดจะตั้งอยู่ได้นานกว่านั่ง และเมื่อปฏิบัติ นั่งต่อไปจะมีสมาธิเร็วขึ้น ๕

๒.๔ นั่ง

เดินจงกรมเสร็จแล้วควรนั่งสมาธิ ทำให้ติดต่อกัน เหมือน
เส้นด้ายออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาด ทำให้ติดต่อกันไป นั่งสมาธิจะขัดสองชั้นก็ได้ ชั้น
เดียวก็ได้ หรือ ขัดสมาธิเพชรก็ได้ แล้วแต่ถนัด ไม่ได้บังคับแต่ประการใด **มือขวา**
ทับมือซ้าย หายใจเข้าออกยาว ๆ...

ก่อนกำหนด พอง/ยุบ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ **แล้ว**
สังเกตท้อง หายใจเข้าท้อง**พองใหม่** หายใจออกท้อง**ยุบใหม่** ไม่เห็นเอามือ
คลำดู เอามือวางที่สะดือแล้วหายใจยาว ๆ **ท้องพอง** เราก็บอกว่า พองหนอ พอ
ท้องยุบ เราก็ บอกว่า ยุบหนอ ให้ได้จังหวะ...

ใหม่ ๆ อึดอัดมาก เพราะเราไม่เคย ...บางคนมีนิมิตอย่างนั้น
นิมิตอย่างนี้ มันมากไป มากเรื่องไป **เอาอย่างนี้ก่อนนะ** เราหายใจเข้า
ยาว ๆ ที่ท้องพอง กำหนดพอง ไม่ทันหนอ ยุบแล้ว หรือ หายใจออกยาว ๆ
ที่ท้องยุบ กำหนดยุบ ไม่ทันหนอ พองขึ้นมาอีกแล้ว...

วิธีปฏิบัติทำอย่างไร วิธีแก้ก็พองคนละครั้งชิว ถ้าพองครึ่งไม่ได้
หนอครึ่งไม่ได้ เอาใหม่เปลี่ยนใหม่ได้ เปลี่ยนอย่างไร **พองแล้วหนอไปเลย**
ยุบแล้วลงหนอให้ยาวไปเลย เดี่ยวท่านจะทำได้ไม่ขัดข้อง ไม่อึดอัดแน่น ใหม่
ๆ นี้อย่อมเป็นธรรมดา

ถ้านั่งไม่เห็นพองยุบ มือคลำไม่ได้ นอนลงไปเลย นอนหงายเหยียด ยาวไปเลย เอามือประสานท้อง หายใจยาว ๆ แล้วว่าตามมือนี้ไป พองหนอ ยุบหนอ ให้คล่อง พอกคล่องแล้ว ไปเดินจงกรมมานั่งใหม่เดี๋ยวท่านจะชัดเจน ๆ

☐ **พองหนอ ยุบหนอ บางครั้ง ตื้อ ไม่พองไม่ยุบ...** กำหนดรู้หนอ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ ปัญญาเกิดสมาธิดี ก็ทำให้พองหนอ ยุบหนอ สั้น ๆ ยาว ๆ แล้วทำให้แวน ออกข้าง ๆ **ทำให้จิตวนอยู่ในพองยุบ ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ถือว่าดีแล้ว...** พองหนอ ยุบหนอ เดียวขึ้น เดียวลง ไม่ออกทางพอง ไม่ออกทางยุบ แล้วจิตก็ แวนออกไป แวนเข้ามา เดียวก็จิตคิดบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนอลหม่านกัน **อย่างนี้ถือว่าได้ประโยชน์ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอย่าทึ่ง ผู้ปฏิบัติต้องตามกำหนดต่อไป ๆ**

☐ การหายใจเข้าออกยาวหรือสั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ข้อเดียว คือ **กำหนดได้ในปัจจุบัน** หากเรากำหนดไม่ได้ เร็วไป ช้าไป กำหนดไม่ทัน ก็กำหนดใหม่ อันนี้ไม่ต้องคำนึงว่าพองยาวหรือยุบยาว ยาวไปหรือสั้นไป **เราเพียงแต่รู้ว่ากำหนดได้ในปัจจุบัน** หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ก็กำหนดเรื่อย ๆ ไป อย่างนี้เท่านั้นก็ใช้ได้ ๆ

☐ พองยุบตอนแรกก็ชัดเจนดี พอเห็นหนักเข้าก็เลื่อนลง บางที
แผ่วเบา จนมองไม่เห็นพองยุบ ถ้ามันคือไม่พองไม่ยุบ ให้กำหนดรู้หนอ
หายใจยาว ๆ รู้หนอ รู้หนอ ตั้งสติไว้ตรงล้นปี รู้ตัวแล้วก็กลับมากำหนด
พองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวชัดเลย จิตพุ่งชานมากไหม ถ้ามีบ้างก็กำหนด ฯ

๒.๕ กำหนด

ตัวกำหนด คือ ตัวฝืนใจ เป็นตัวธัมมะ (ธัมมะ แปลว่า ฝืนใจ ฝืนใจได้ดี
ได้) เป็นตัวปฏิบัติ คนเรา ถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนแล้ว มันจะ
เห็นแต่ความถูกใจ จะไม่เห็นความถูกต้อง อยู่ตรงนี้นะ ฯ

กรรมฐานสอน ง่าย แต่มัน ยาก ตรงที่ท่านไม่ได้ กำหนด ไม่ได้เอาสติมา
คุมจิตเลย... ผู้ปฏิบัติธรรม ที่ไม่ได้กำหนด ไม่ใช่สติ มันก็ไม่เกิด
ประโยชน์ในการปฏิบัติเลย ว่างเปล่า ไม่ได้ผล คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น...
ต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดทั้งนั้น ฯ

☐ กำหนดอยาก กำหนดโน่น กำหนดนี่ มันจะมากไปเอาแต่น้อยก่อน
เพราะเดี๋ยวจะกำหนดไม่ได้ เอาทีละอย่าง เดียวก็ได้ดีเอง แล้วค่อยกำหนด
ต้นจิตทีหลัง ต้นจิต คือ ตัวอยาก อยากหยิบหนอ อยากหยิบหนอ นี่ต้นจิต

เป็นเจตสิก เอาไว้ทีหลัง ค่อยเป็น ค่อยไปก่อน ค่อย ๆ ฝึกให้มันได้ขั้นตอน ให้มันได้จังหวะก่อน แล้วฝึกให้ละเอียดทีหลัง ถ้าเรากำหนดละเอียดเลย ขั้นตอนไม่ได้ ก็เป็นวิปัสสนิกไปเลย พองยุบก็ไม่ได้ ๆ

การศึกษาภาคปฏิบัติเนี่ยยากมาก คือ **อารมณ์หลายอย่างมาแทรกแซง** เรา ก็ขอเจริญพรว่า ให้กำหนดทีละอย่าง ศึกษาไปที่ละอย่าง ทีนี้มันฟุ้งซ่าน ความว้าวัยงไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรกแซงตลอดเวลา เพราะไม่ได้ปฏิบัติมานาน เช่น มีเวทนาที่กำหนดทีละอย่าง ยิ่งปวดหนัก ๆ เดี่ยวมันจะเกิดอนิจจังไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์จริง ๆ นะ **ทุกข์นี้คือตัวธัมมะ** เราจะพบความสุขต่อเมื่อภายหลัง แล้วเวทนาก็เกิดขึ้นสับสนอลหม่านกัน ใ้โน่นแทรก ใ้นี้แซง ทำให้เราซุ่มมัว ทำให้เราฟุ้งซ่านตลอดเวลา เราก็กำหนดไปเรื่อย ๆ ทีนี้ถ้าปัญญาเกิดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอน มันก็จะรู้ในอารมณ์นั้นได้ดีด้วยการกำหนด มันมีปัญหายุ่งว่า เกิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้น อย่าไปทิ้ง อริยสัจ ๔ แน่นอนเกิดทุกข์แล้ว หาที่มาของทุกข์ เอาตัวนั้นมาเป็นหลักปฏิบัติ แล้วจะพบ อริยสัจ ๔ แน่นอนโดยวิธีนี้ **อันนี้ขอเจริญพรว่า ค่อย ๆ ปฏิบัติ กำหนดไปเรื่อย ๆ** พอจิตได้ที่ ปัญญาสามารถตอบปัญหาสิบอย่างได้เลยในเวลาเดียวกัน เดี่ยวคอมพิวเตอร์สามารถจะแยกประเภทบอกเราได้ อารมณ์ฟุ้งซ่านต้องเป็นแน่ เพราะเราเพิ่งปฏิบัติไม่นาน ๆ

☐ **กำหนดได้เมื่อใด สติมีเมื่อใด** สามารถจะระลึกเหตุการณ์ในอดีตได้ โดยชัดแจ้ง จากคำกำหนดว่า **คิดหนอ มีประโยชน์มาก ถ้าเราสติ ปัญญา เกิด ความคิดของกรรมจะปรากฏ** แก่นิมิตให้เราทราบได้ว่า เราจะใช้กรรม วันพรุ่งนี้แล้ว และเราก็จะได้ประโยชน์ในวันพรุ่งนี้แล้ว นี้อดีตแสดงผลงานปัจจุบัน ปัจจุบันแสดงผลงานในอนาคต... ที่เรารู้สรรพส่วเนียงเสียงนก กำหนดเสียงหนอ อ่อนนกร้องด้วยเหตุผล ๒ ประการ มันบอกได้อย่างนี้ เราเดินผ่านต้นไม้ สติดี สัมผัสัญณะดี ต้นไม้จะบอกอารมณ์แก่เราได้ ว่าขณะนี้เป็นอย่างไรมาก ๆ

☐ บางที่เราไม่รู้ตัวว่ามันมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร **ถ้าเรามี สติ** เราก็กำหนดตรงลึ้นปี **รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ** พอสติดีปัญญาเกิด เราก็รู้อะไรขึ้นมาเหมือนกัน **อันนี้ไม่ใช่วิถีฝึก แต่เป็นวิถีปฏิบัติ** ที่เกิดเฉพาะหน้า ๆ

☐ **กรรมฐาน** ต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพิ่ม ๆ เต็ม ๆ **คิดหนอบ่อย ๆ ถ้า** โกรธก็กำหนด เสียใจก็กำหนด ดีใจก็กำหนด อย่าประมาทอาจองต่อ สงครามชีวิต เต็มจะปลงไม่ตก ๆ

● มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ **สำคัญที่เรากำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น** แล้วปัญญาจะเกิดเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไปในภายหลัง ๕

● ที่จะเน้นกันมากคือ **เน้นให้ได้ปัจจุบัน สำหรับพองหนอ ยุบหนอ** เพราะตรงนี้เป็นจุดสำคัญมาก **ถ้าทำได้คล่องแคล่ว ในจุดมุ่งหมายอันนี้รับรอง** **อย่างอื่นก็กำหนดได้** ๕

● **การกำหนดไม่ทัน** วิธีแก้ทำอย่างไร กำหนดรู้หนอ รู้หนอ **ที่สิ้นปี** ถ้ามันสงบลงไปต้องกำหนด ไม่อย่างนั้นนิสัยเคยชิน ทำให้พลาด ทำให้ประมาท เคยตัว ๕

● อย่างคำว่า **เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ** นี่นะมีประโยชน์มาก **อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล** จะเห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จนกว่าเราจะได้มติของชีวิตว่าเป็นปัจจุัตถ์แล้ว **มีความรู้ในปัญญาแล้ว** เราเห็นอะไร ปัญญาจะบอกเอง **แต่การฝึกเบื้องต้นนี้** **ต้องฝึกกันเรื่อยไป** ถึงญาติโยมกลับบ้านไปยังเคหะสถาน หรือจะประกอบกิจการงานของโยม ก็ไม่ต้องใช้เวลาว่าง ใช้งานนั้นแหละเป็นกรรมฐาน ๕

☐ **บางคน** นั่งกรรมฐานตลอดกระทั่งได้ผลสมาบัติ **ไม่มีนิमितเลย** บางคน **นิमितไหลมาเป็นไข** ไหลมาเป็นภาพยนตร์เลย กำหนดเห็นหนอ อย่าไปดูมัน เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ ไม่หาย กลับภาพจริงครั้งอดีตชาติ ระลึกชาติได้ **นิमित** จะบอกได้ในญาณ ๔ ฯ

☐ **หนอ** นี้รั้ง **จิต** ให้มี **สติ** หนอตัวนี้สำคัญ ทำให้เรามีสติ ทำให้ความรู้ตัว เกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่านในเรื่องเวทนาที่มันปวด แล้วเราก็ตั้งสติต่อไป ฯ

☐ **ถ้าวันไหนฟุ้งซ่านมาก** ไม่ใช่ไม่ดีนะ **ดินะมันมีผลงานให้กำหนด** แล้วก็ขอให้ท่านกำหนดเสีย ฟุ้งซ่านก็กำหนด ตั้งอารมณ์ไว้ให้ดี ฯ **กำหนดฟุ้งซ่าน** **หนอ กำหนดฟุ้งซ่านหนอ กำหนดฟุ้งซ่านหนอ** หายใจยาว ๆ **ตามสบาย** สักครูหนึ่งท่านจะหายแน่นอน **บางคนดูหนังสือปวดลูกตา** อย่าให้เขาเพ่งที่จมูกต้อง **ลงไปที่ท้อง** หายทุกราย **บางทีปวดกระบอกตา** ดูหนังสือไม่ได้เลย **ร่นลงมากำหนดที่ท้อง** ก็จะว่องไวคล่องแคล่วขึ้น แล้วจะหายไปเอง ฯ

☐ **ทวาร ๖** ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่มาของ **นรกสวรรค์** จึงต้องกำหนด **จิต**

ทวาร ๓ ทวารกาย ทวารวาจา ทวารใจ เป็นที่มาของ **บุญบาป** จึงต้อง
สำรวจม ฯ

☐ **ตัวกำหนดจิตสำคัญมาก** จะทำงาน เขียนหนังสือก็กำหนด จะกินน้ำก็
กำหนด จะเดินก็กำหนด จะหยิบอะไรก็ตั้งสติไว้ โกรธก็เอาสติไปใส่ เสียใจก็เอาสติไป
ใส่ ให้รู้ว่าเสียใจเรื่องอะไร โกรธเรื่องอะไร **เราจะรู้ด้วยตัวเองว่า เราสร้าง
กรรมอะไร และจะแก้ปัญหอย่างไร** ฯ

☐ ถ้าเราโกรธ เราไม่สบายใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ **อย่าไปฝากความกลุ้มค้ำ
คืนไว้** อารมณ์ค้ำ เข้าขึ้นมาทำงานจะเสียหาย หายใจยาว ๆ แล้วกำหนดตรงลั้นปี
ว่า โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ รับรองหายโกรธ โกรธแล้วไม่กำหนด ฝากความ
โกรธไว้ เก็บไว้ในจิตใจ ตายไปลงนรกนะ... ในทำนองเดียวกัน กำหนดเสียใจหนอ
เสียใจหนอ เสียใจหนอ หายใจยาว ๆ ร้อยครั้งพันครั้ง ความเสียใจจะหายไปเลย ดีใจ
เข้ามาแทนที่ สร้างความดีต่อไป ฯ

๒.๖ เวทนา

☐ **ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเวทนา ไม่เคยกำหนด** ปล่อยมันไปตามเรื่องตามราว อย่างนี้ใช้ได้หรือ **เลยรู้ไม่จริงในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่ต้องไปอรรถาธิบายวิชาการให้ฟัง ๕

☐ ถ้าเจริญกรรมฐานไม่ปวด ไม่เมื่อยแล้ว จิตไม่ออก **ใช้ไม่ได้** มันต้องสับสนอลหม่าน จะต้องปวดเมื่อยไปทั่วสกลกาย **นั่นแหละได้ผล** ๕

☐ **เวทนา** ต้องฝึก ต้องใช้สติไปพิจารณา เกิดความรู้ว่าปวดขนาดไหน ปวดอย่างไร แล้วก็ภาวนากำหนดตั้งสติไว้ เอาจิตเข้าไปจับดูการปวด การเคลื่อนย้ายของเวทนา **देख์กัชา देख์กัสร้าง** บังคับมันไม่ได้ ๕

☐ กำหนดเวทนา ถ้าหากว่า **พองหนอ ยุบหนอ** แล้วเกิดเวทนา ต้องหยุด พองยุบไม่เอา **เอาจิตปักไว้ ตรงที่เกิดเวทนา** เอาสติตามไปดูซิว่ามันปวดแค่ไหน มันจะมากน้อยเพียงใด **ไม่ใช่ปวดหนอแล้วหายเลย ไม่หาย... พอยึดปวดหนอ ใ้โฮยั้งปวดหนัก** ตายให้ตาย ปวดหนักทนไม่ไหวแล้ว จะแตกแล้ว กันนี้จะร้อนเป็นไฟแล้ว ทนไม่ไหวแล้ว ตายให้ตาย **กำหนดไป กำหนดไป สมาธิดี สติดี เวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** ซ่า! หายวับไปกับ

ตา... ขอให้ท่าน **อดทนฝึกฝนในอารมณ์นี้ให้ได้** เวลาเจ็บป่วย ท่านจะได้
เอาจิตแยกออกเสียจากป่วยเจ็บ จิตไม่ป่วย ไม่เป็นไรนะ ฯ

☐ แต่เรื่องวิปัสสนานี้ **มีอย่างหนึ่งที่น่าคิด** คือ ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้นั้น มัน
มีกิเลสมากมายหลายอย่าง ที่เกิดขึ้นในตัวเราทั้งหมด **เราจะรู้กฎแห่งกรรม**
ความเป็นจริง จากสภาพเวทนานั้นเอง... ปัญญาที่จะเกิดขึ้น เกิดขึ้นโดย
ความรู้ตัว โดยสติสัมปชัญญะ **ภาคปฏิบัติจากการกำหนดนั่นเอง** เวทนาที่
ปวดเมื่อยนั้น มันปวดตามโน้นตามนี้ เราก็หยุดเอาทีละอย่าง อย่างที่อาตมากล่าว
แล้ว **กำหนดเวทนาให้ได้ กำหนดได้เมื่อใด** มากมายเพียงใด
ซาบซึ่งเพียงนั้น มันเกิดเวทนาอย่างอื่นขึ้นมาก็เป็นเรื่องเล็กไป... บางครั้งอาจ
นึกขึ้นได้ว่าไปทำเวรกรรมอะไรไว้ ไม่ต้องไปคำนึงถึงกรรมนั้น
เลย **ข้อปฏิบัติเพื่อไม่ให้มีอารมณ์ฟุ้งซ่านไปอยู่ในกรรมนั้น** ก็ด้วย
การกำหนดเวทนานั้นเอง ฯ

☐ ถ้าเราเจริญกรรมฐาน **เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้ตอนมีเวทนา** คนไหน
อดทนต่อเวทนาได้ กำหนดผ่านเวทนาได้ เราจะได้รู้ว่าทุกขุทธรมานที่ผ่านนั้น ไปทำ
กรรมอะไรไว้... นี่แหละท่านทั้งหลาย **ทำให้มันจริง จะเห็นจริง ทำให้ไม่จริง**
จะเห็นจริงได้อย่างไร ต้องเห็นจากตัวเราออกมาข้างนอก รู้ตัวว่าเรามีเวรมี

กรรมประการใด ก็ใช้นี้ โดยไม่ปฏิเสธทุกข้อหา จิตอธิศีลกรรมได้ ยินดีรับเวรรับกรรม
ได้ โดยไม่มีปัญหาใด ๆ ๕

☐ **ปวดหนอ** นี้เป็น **สมณะ** ไม่ใช่ **วิปัสสนา** จำไว้ให้ได้ **ปวดหนอนี้**ยึด
บัญญัติเป็นอารมณ์ เพราะว่ามีรูป มันจึงมีเวทนา เกิดสังขารปรุงแต่งมันจึงปวด ปวด
แล้ว กำหนด **ปวดหนอ** **ปวดหนอ** **ปวดหนอ** ยิ่งปวดหนัก ถ้าไม่กำหนดเลย ก็ไม่ปวด
หรอก แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนด จะได้ว่า เวทนามันเป็นอย่างไร **นี่ตัวอัมมะอยู่ที่นี้ ตัว**
อัมมะอยู่ที่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์จะไม่รู้วิธีสัก ๔ นะ **เข้าลองดูซิ** ถ้าเกิดเวทนา แล้วเลิก
โยมจะ**ไม่รู้วิธีสัก ๔** รู้แต่ทุกข์ข้างนอก **รู้แต่ทุกข์จร** **ทุกข์ประจำไม่รู้เลยนะ**
ทุกข์ประจำนี้ต้องเอาก่อน **ปวดหนอ** **ปวดหนอ** **นี่ทุกข์ประจำ** **ปวดหนอ** **ปวดหนอ** โฉย
จะตายเลย บางคนนั่งทำไปเหลืออีก ๑๕ นาที จะครบ ๑ ชั่วโมง หรืออีก ๕ นาทีจะ
ครบครึ่งชั่วโมง **ที่ตั้งใจไว้** จะตายทุกครั้งเลย **เข้าตายให้ตาย** **ตายให้ตาย**
ปวดหนอ **ปวดหนอ** **ไอ้โฮมันทุกข์อย่างนี้เอง** **พิไรเอ๋ย** **กระดูกจะแตก**
แล้ว **แล้วที่** **ก้นทั้งสองนี้ร้อนฉะ** **เลย** เหมือนหนามมาแทงกัน **ไอ้โฮมันปวดอย่าง**
นี้เองหนอ **ปวดหนอ** **ปวดหนอ** กำหนดไป เป็นไรเป็นกัน **พอใกล้เวลาครบ**
กำหนดที่ตั้งสัจจะไว้จะตายเลยนะ **ลองดู** **ลองดู** **ต้องฝืนใจ** ๕

☐ **ที่เราทำกรรมฐานนั้น** **เวทนามันสอนเรา...** **เกิดขึ้น** **ตั้งอยู่** **ดับไป** **ปวดหนัก**
เข้า **ปวดหนักเข้า** **แตกเลย** **มันมีจุดแตกออกมาณะโยมนะ** **แล้วมันจะ**

หายปวดทันที... ใครจะทำถึงขั้นไหนก็ตาม ต้องผ่านหลัก ๔ ประการ กาย เวทนา จิต ธรรม ทุกคน **ต้องมีเวทนาทุกคน** แต่มีเวทนาแล้วเรากำหนดได้ ตั้งสติไว้ให้ได้ไม่เป็นอะไรเลย **และเวลาเจ็บระหวยป่วยไข้จะไม่เสียสติ จะไม่เสียสติเลยนะ** และเราทำวิปัสสนานี้มันมีเวทนาหนักยิ่งกว่าก่อนจะตาย **เวลาก่อนจะตายนี้มันจะหนักเหลือเกิน** ๗

☐ ไปวัดกระซิบเบา ๆ ฟังเขาสอน

ชีวิตเราเกิดมาไม่ถาวร

อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ

ไฟสามกองกองเผาเราเสมอ

อย่าเล่นเลอควรทำพระกรรมฐาน

ไหน ๆ เกิดมาชีวิตต้องดับ คือ ตาย

ใกล้ตายญาติมิตรบอกให้คิดถึงพระอรหันต์

รู้ยากที่สุด คือ คุณพระพุทธรูป

เพราะกำลัง เวทนา ทุกข์กล้าเอ๋ย ๗

เวทนาจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย **จะห้ามไม่ให้เกิด ก็ห้ามไม่ได้** ครั้นเมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับไปเอง หมดไปเอง... บางคนไม่รู้ พอปวดก็เลิกไปเลย ไม่เอา

แล้ว ชอบสบาย รับรองท่านจะไม่รู้จักกฎแห่งกรรม เดียวจะว่าอาตมาหลอกไม่ได้นะ
อาตมาผ่านมาแล้ว ๗

☐ **เวทนา คือ ๓** ครุมาสอนไม่เรียนสอบตก (ปวดเล็ก เมื่อยเล็ก ฟุ้งซ่านเล็ก)
ท่านจะไม่ได้อะไรเลยนะ ๗

☐ หากนั่งครบกำหนดแล้วยังมีเวทนาคาอยู่ **อย่าเพิ่งเลิก** ให้นั่งต่อไป
จนกว่าเวทนาจะเบาบาง ค่อยเลิก ๗

☐ ขอเจริญพรว่า **กรรมฐาน** สามารถรู้เหตุการณ์ และโรคภัยไข้เจ็บได้ **ใคร**
เป็นโรคอะไร ใจเข้มแข็ง ตายให้ตาย หายทุกราย ๗

☐ ลูกสาวหลวงพ่อ **พ่อเป็นจับกัง แม่รับจ้างซักรีด** มาอยู่ช่วยงาน และ
ปฏิบัติด้วยเป็นเวลา ๑ เดือนเต็ม ๗ ปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยความ **อดทนสูง** ถึง
ขนาดตายให้ตาย เขาเป็นโรคโปลิโอ แต่กลับกลายหายได้ พ่อแม่ก็มีงานมากขึ้น
ออกจากวัดไปเป็นถ้าแก่เนี่ย มีลูกออกมาดีหมด จบการศึกษาต่างประเทศทุกคน
และหน้าที่การงานก็ดีด้วย ๗

สรุป

ผู้มีปัญญาโปรดฟัง ปฏิบัติอยู่เท่านี้ ไม่ต้องไปทำมาก **ยืนหนอ** ให้สติกับจิตเป็นหนึ่งเดียว **ขว้างหนอ** **ซ้ายย่างหนอ** ให้ได้ปัจจุบัน **พองหนอ** **ยุบหนอ** ให้ได้ปัจจุบัน **เท่านี้ก็เหลือกินเหลือใช้เหลือที่จะพรรณนา** ๕

☐ **ส่งกระแสจิตทางหน้าผาก** **ชาร์จไฟเข้าหม้อที่ลิ้นปี** จำตรงนี้เป็นหลักปฏิบัติ ๗ วัน **ยืนหนอให้ได้** **เห็นหนอให้ได้** **พองหนอ** **ยุบหนอ** กำหนดให้ได้เท่านี้ **เดี่ยวอย่างอื่นจะไหลมาเหมือนไข่มู** ๕

☐ **การปฏิบัติกรรมฐาน** ไม่ต้องไปสอนวิชาการ เพราะไม่ต้องการให้รู้และไม่ต้องดูหนังสือ **ปฏิบัติโดยเคร่งครัด** ให้มันผูกขึ้นในดวงใจใสสะอาดและหมดจด ๕

☐ **เวลาเครียด** **อย่าทำสมาธิ** **เลือดลมไม่ดี** **ห้ามทำสมาธิ** ต้องไปผ่อนคลายให้หายเครียด จนภาวะสู่ความเป็นปกติ ถึงจะมาเจริญกรรมฐานได้ **การเจริญพระกรรมฐาน** **การนั่งสมาธิ** ต้องเป็นคนที่ปกติ ถ้าไม่ปกติ **อย่าไปทำ** ๕

☐ ไม่ว่าจะคนฉลาดหรือคนสติปัญญาต่ำ ก็สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น มีความศรัทธาที่จะประพฤติปฏิบัติ มีความเพียรพยายาม มีความอดทน มีสัจจะ และดำเนินรอยตามการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นต้น แต่ เรื่องของบุญวาสนาที่ติดตัวมาแต่อดีต ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ฯ

☐ การเจริญกรรมฐาน ต้องการให้มีปัญญา แก้ไขปัญหา จำตรงนี้เอาไว้ เพราะกรรมฐาน เป็นวิชาแก้ปัญหาชีวิต เป็นวิชาแก้ทุกข์ ต้องเรียนรู้เอง ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ ฯ

☐ คบหาสมาคมกับคนที่ขยันหมั่นเพียร หลีกเลี้ยงบุคคลที่เหลวไหลเกียจคร้าน มั่นใจว่า สติปัญญาฐาน ๔ นี้ เท่านั้น เป็นทางที่พระอรหันต์ทั้งหลาย ล้วนปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้น ฯ

☐ เว้นจากการสมาคมกับบุคคลที่ช่างพูด ช่างเจรจา ชอบคุย ต้องเว้นไปออกสมาคมกับผู้รักษาความสงบระงับ ฯ

๒.๗ กรรม

เหนือฟ้า ยังมีฟ้า แต่ไม่มีอะไร เหนือกฎแห่งกรรม

☐ ผู้ที่เป็นชาวพุทธทุกคน ควรเชื่อและพยายามศึกษา ทำความเข้าใจในกฎแห่งกรรม อดมาอยากจะทำกล่าวว่า **ชาวพุทธที่ไม่เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม หาใช่ชาวพุทธไม่ ๆ**

☐ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า บุคคลจะได้ดีหรือชั่ว จะได้รับสุขหรือทุกข์ ก็เพราะกรรม หรือ การกระทำของตนเองทั้งสิ้น **พระพุทธองค์ทรงเพียงบอกชี้ทางแห่งความดีและความชั่วให้เท่านั้น... ถ้าเราไม่ประกอบกรรมดีด้วยตัวของเราเอง ถึงจะสวดมนต์อ่อนนวยอน หรือบูชาท่านด้วยอามิสที่มีค่าเพียงใดก็ตาม ท่านก็ไม่อาจเป็นที่พึ่งแห่งเราได้ เพียงนับถือ แต่ไม่ปฏิบัติจะได้อะไรหรือ ๆ**

☐ **คนที่เชื่อเรื่องกรรม ย่อมสามารถอดทน** ยอมรับความทุกข์ยากลำบาก ความผิดหวังความขมขื่นและเคราะห์ที่เกิดแก่ตนได้ **ไม่ตีโพยตีพายแต่ประการใด** ว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรมเลย ตนไม่ได้รับความเป็นธรรม ทำดีแล้วไม่ได้ดี ๆ

จิตใจคนเราจะเหมือนกันทุกคนย่อมเป็นไปได้ ทั้งนี้

เนื่องจากกฎแห่งกรรมจากการกระทำที่ไม่เหมือนกัน **ต่างคนต่างทำบุญ ทำ**
บาป แตกต่างกันไป ๑

☐ **กรรมให้ผลไม่เหมือนกัน** ให้ผลทันเวลาและให้ผลในระยะยาวต่อไป
ฉะนั้นทุกคนจึงมีโอกาสรับกรรมไม่เหมือนกัน บางคน คิดว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดี
ทั้งนี้ เพราะความดีที่ทำไว้ครั้งนั้นยังไม่ถึง ความชั่วหนักกว่าก็มาให้ผลก่อน ส่วน
ความดีนั้นเบา ก็จะให้ผลในภายหลัง **เพราะความดี ความชั่ว น้ำหนักไม่**
เท่ากัน ๑

☐ **หลายคนคิดว่ากฎแห่งกรรมไม่มีจริง** จนถึงกับประชดประชันว่า ทำ
ดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป ด้วยเห็นว่า คนทำกรรมชั่วได้รับผลเป็นคนร่ำรวย เป็น
คนมีอำนาจวาสนา มีคนเคารพยกย่อง ตรงข้ามกับคนที่ทำงานด้วยความซื่อสัตย์
สุจริต ขยันขันแข็ง กลับต้องมีชีวิตที่ยากลำบาก หรือ คนที่ทำงานไม่เป็น คนที่ไม่
ทำงาน เลี้ยงงาน แต่ถนัดในการประจบสอพลอ กลับได้เลื่อนขั้นตำแหน่งก้าวหน้าดี ๑

ควร เข้าใจในเรื่องการให้ผลของกรรม ซึ่งมี ๒ ชั้น คือ การ
ให้ผลของกรรมในชั้นธรรมดา และการให้ผลของกรรมในชั้น
ศีลธรรม

การให้ผลของกรรมในชั้นธรรมดา เป็นการให้ผลที่ไม่

คำนึงถึงหลักความชอบธรรม เช่น นาย ก. โกงเงินหลวง หรือ ขโมยทรัพย์
ของคนอื่นมา ผลก็คือ ได้เงินซื้อบ้านและอยู่บ้านหลังนั้น นี่เป็นการให้ผลของกรรม
ชั้นธรรมดา การให้ผลของกรรมหาได้หยุดเพียงแค่นั้น แต่ยังจะ
ให้ผลในอนาคตในชั้นศีลธรรมอีก คือ ทำดีจะต้องได้รับผลดี
อย่างแน่นอน และถ้าทำชั่ว จะต้องได้รับผลชั่ว อย่างหนีไม่พ้น

กรรมบางอย่างอาจจะให้ผลในชาตินี้ บางอย่างอาจให้ผลใน
ชาติหน้า หรือ อาจให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป เช่นเดียวกับการปลูกพืช พืช
บางอย่างให้ผลภายในระยะเวลาไม่กี่เดือน บางอย่างก็เป็นปี บางอย่างก็หลายปี ไม่
เท่ากันแล้วแต่ชนิดของพืช (กรรม : ทั้งดีและชั่ว) การที่ทำความชั่วแล้วได้ดีมีสุขอยู่จึง
เป็นเพราะกรรมชั่วยังไม่ให้ผล แต่กรรมดีที่เขา **เคย** ทำยังคอยสนับสนุนอยู่ คนที่ไม่
เชื่อเรื่องกรรมมักจะมองแค่ผลของกรรมชั้นธรรมดา

คนที่ทำความชั่วแล้วความชั่วยังไม่ให้ผล ก็คิดว่าตนเป็นคนฉลาด ดูถูก
พวกที่เชื่อเรื่องกรรมว่า เป็นคนงมงาย **คนทำชั่วได้ดี** จึงเปรียบเสมือนคนที่
รับประทานขนมเจียวาพิษ ตราบใดที่ยาพิษยังไม่ให้ผล ก็คิดว่าขนมนั้น
เอร็ดอร่อยหวานลิ้น

การให้ผลของกรรม มี ๒ ทาง คือ **ผลทางจิตใจ** เป็นเรื่องเกี่ยวกับผู้กระทำ
โดยเฉพาะ ทำแล้วได้รับผลทันที คือ ความสุขใจ ความปีติ หรือ ความทุกข์ใจ เศร้า

หมองใจ **ผลทางวัตถุ** เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น หรือ ปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้อง **จึง**
ทำได้ยาก

คนทำดีจะให้ได้ดีทางวัตถุ (หวังลาภยศ สรรเสริญ) ต้องประกอบด้วยหลัก ๔
ประการ

๑. ทำดี ต้องถูกสถานที่
๒. ทำดี ต้องถูกตัวบุคคล
๓. ทำดี ต้องถูกกาลเวลา
๔. ทำดี ต้องทำให้เสมอต้นเสมอปลาย

การทำความดี เราควรจะหวังผลทางจิตใจมากกว่าวัตถุ บางคนอาจทำ
ความดีจริง แต่ดียังไม่ถึงขั้น คือ ทำดีเพียงเล็ก ๆ น้อย แล้วหวังผลแห่งความดีนั้น เมื่อ
ไม่ได้รับผลตอบแทนก็หมดกำลังใจ น้อยใจ แล้วก็บอกว่าทำดีไม่เห็นได้ดี คนพวกนี้
เหมือนคนปลูกพืชรดน้ำพรวนดินเพียงเล็กน้อย แต่หวังผลมากมาย เหมือนรดน้ำที่
ยอด คิดว่าจะได้ออกดอกออกผลไว ๆ ฉะนั้น

คำว่า “**ได้ดี หรือ ได้ชั่ว**” ในทางโลก และ ทางธรรม มีความหมายต่างกัน

ทางโลก ได้ดี มักหมายถึง ภายได้ทรัพย์สมบัติ ได้อำนาจวาสนา ได้ตำแหน่ง
หน้าที่การงานดีขึ้น ส่วนได้ชั่ว หมายถึง พลาดหวังจากสิ่งดังกล่าว เป็นอัมพาต สมบัติ
โดนยึด เป็นต้น

ทางธรรม ได้ดี หมายถึง ทำให้จิตใจดี เป็นสุข จิตใจสว่าง สะอาด สงบ ส่วน
ได้ชั่ว หมายถึง ทำให้จิตใจต่ำลง เศร้าหมอง เลวลง มีดมัว ฯ

☐ ถ้าชาติที่แล้ว ปาณาฯ ติดตัวมา ๖๐% รับรองชาตินี้ จะง่อยเปลี้ยเสียขา เป็น
อัมพาต ถูกเขาฆ่า

ถ้าชาติที่แล้ว อทินนาฯ ติดตัวมา ๖๐% รับรองชาตินี้ จะถูกจับปล้น ไฟไหม้บ้าน

ถ้าชาติที่แล้ว กาเมฯ ติดตัวมา ๖๐% รับรองชาตินี้ จะมีเมียกี่คนมีซู้หมด มีผัวที่
คนเป็นของคนอื่นหมด

ถ้าชาติที่แล้ว มุสาฯ ติดตัวมา ๖๐% รับรองชาตินี้ จะโดนหลอกหลวง โดนโกหก

ถ้าชาติที่แล้ว สุราฯ ติดตัวมา ๖๐% รับรองชาตินี้ จะเป็นโรคปัญญาอ่อน
วิกลจริต ฯ

☐ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ประกอบกิจด้วยอำนาจ **โลภะ** ตายไปจะเป็น **เปรต** เมื่อยังมี
ชีวิตอยู่ประกอบกิจด้วยอำนาจ **โทสะ** ตายไปจะเป็น **อสุรกาย** (ตกนรก) เมื่อยังมี
ชีวิตอยู่ประกอบกิจด้วยอำนาจ **โมหะ** ตายไปจะเป็น **สัตว์เดรัจฉาน** ฯ

☐ **บุคคลที่มีพฤติกรรมดังนี้ แม้จากภพนี้ไปแล้ว ย่อมเป็น
เปรตในภพหน้า**

๑. อัจฉริยะยากจนร่ำรวยและสูงกว่าตน หรือ ดุญกดูแคลนคนยากจน หรือ ต่ำกว่าตน

๒. ตระหนี่ไม่ทำทานและยังกีดกันคนที่ทำทาน

๓. นำทรัพย์สินและของส่วนรวม มาเป็นของตน

๔. ตีฉินนินทา กล่าวร้ายพระ และครูอาจารย์ของตน

๕. ยุยงสงฆ์และหมู่คณะให้แตกกัน

๖. ให้ยาหญิงมีครรภ์ เพื่อทำลายเด็กในครรภ์

๗. แข่งด่าคนที่ทำบุญ และทำความดีต่อสังคมและพระสงฆ์

๘. ใช้อุบายทุจริตในการค้า

๙. ประทุษร้ายต่อพ่อแม่และคนในวงศ์ตระกูลของตน

๑๐. ไม่ยอมให้ทานข้าว (บริจาคข้าวเป็นทาน) และยังสาบานว่าไม่มีข้าว

ดังกล่าว

๑๑. ลักขโมยของคนอื่นมากิน แล้วสาบานว่าไม่ได้ขโมย

๑๒. กลางคืนถือศีล กลางวันเป็นพราน

๑๓. เป็นเจ้าเมือง หรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นข้าราชการ ที่ชอบกินสินจ้างรางวัล

๑๔. ทำบุญด้วยของเหลือเดน ถวายภัตตาหารด้วยเนื้อหมาและสัตว์ที่มีเล็บ

๑๕. ช่มเหล่งร้างแก่คนยากคนจน ตัดไม้ทำลายป่า

อนาคตท่านจะย้ายแม่เป็นเปรตในอนาคต และจะเห็นทันตาในปัจจุบัน ฯ

☐ **อำนาจโทษะ** ไม่พอใจคนโน้นคนนี้ ตายขณะนั้นลงนรกไปแล้ว ทำบุญ
ทอดกฐิน สร้างศาลา ยกช่อฟ้าหน้าบ้าน ก็ต้องลงนรกไป ผิดหวังแน่นอนด้วยอำนาจ
โทษะ

อำนาจโมหะ ตายไปก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน หาสติปัญญาไม่ได้ ตายจากสัตว์
เดรัจฉานกลับมาเป็นมนุษย์ ก็ไร้สติปัญญาจะเรียนหนังสือได้ อย่าทำกรรมอย่างนั้น
เลย แก้ปัญหาปัจจุบันเสียให้ทันท่วงที ฯ

☐ โยมคนหนึ่งเป็นเศรษฐี อายุ ๘๔ ปี **รักษาอุโบสถมา ๓๐ ปี ทอดกฐิน**
เก่ง ทอดผ้าป่าเก่ง แต่ตายเป็นเปรต ไปเที่ยวเข้าเขา **เพราะอำนาจโลภะ**
เอาทรัพย์สินสมบัติของลูกชายคนโต มาให้ลูกสาวคนเล็ก ลูกเขย (สามีของลูกสาวคน
เล็ก) เล่นการพนันผลาญหมด **เลยเสียใจ ตรอมใจ ถึงแก่กรรมตายเป็น**
เปรต ฯ

☐ เมื่อสมัยก่อนเขาเป็นเศรษฐีมีเงิน ชี้แจงทำบุญ ตายแล้วไม่ได้ไปเกิด เป็นเปรต
อยู่ที่นั่น อยู่มา ๑๐๐ กว่าปีแล้ว เป็นปู่โสมเฝ้าทรัพย์ เจ้าของที่ใหม่จะขายก็ขายไม่ได้
ฯ

☐ “หลวงพ่อตายแล้ว (หลวงพ่อบ้าง) เขาทำศพแล้ว ๕๐-๖๐ ปีผ่านไป หลวงพ่อยังต้องไปทวงหนี้เขา อดอยากเหลือเกิน ... **พ่อทิดมีเงินมีทอง หมั่นทำบุญทำทานนะ อย่าไปให้ใครกู้แบบนี้เลย...**” ท่านบอกว่าสอนลูกสอนหลานนะ อย่าทำเลย **อย่าขี้เหนียวเลย นี่แหละหลวงพ่อลำบากเหลือเกิน บัดนี้** ยังหาที่เกิดไม่ได้เลย ไปเที่ยวทวงหนี้ ทวงแล้วเขาไม่ให้ ก็ตามทวงตลอดไป ๕

(**เปรตหลวงพ่อบ้าง** อดีตเจ้าอาวาสวัดเสาชิงช้า อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ไปเข้าฝันโยมคนหนึ่งที่วัดโพธาราม อ.ศรีสำโรง จ.สุโขทัย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ หลวงพ่อของเราบันทึกสัมภาษณ์ และตรวจสอบแล้ว)

☐ ที่วัดอัมพวันก็ยังมี ชื่อหลวงตาเฟื่อง เดี๋ยวนี้ยังอยู่ด้วย **ตอนบวชไม่ทำกิจวัตรอะไร ขนแต่ของวัดเข้าบ้าน** ตายแล้ว **เป็นเปรตอยู่ที่วัดนี้ ๕** (เขียนไว้เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๓)

☐ คนที่เป็นหนี้ (กรรม) เขายังใช้หนี้ (กรรม) ไม่หมด **สร้างความดีไม่ขึ้น หากินไม่ขึ้น** บางคนค้าขายร่ำรวยจริง แต่เก็บเงินไม่อยู่ ทำอย่างไรก็ไม่อยู่ ไม่รู้ออกไปทางไหนหมด อาตมาก็ดูให้ บอกให้มานั่งกรรมฐาน แก่กรรมนี้เสีย ก็ได้ความว่า สร้างเวร สร้างกรรม มามาก ยังใช้ไม่หมด **พอใช้เวรใช้กรรมหมด** ก็โหสิกรรม แผ่เมตตา บำเพ็ญกุศล**เรียบบร้อย** **ที่นี้เก็บเงินอยู่ละ เป็นเศรษฐีได้** **นี่**

กลายเป็นคนมีเงินมีทองไปแล้ว นี่แหละ ใช้หนี้ใครไม่หมด ไม่เจริญ
หรือ ทำมาหากินไม่ขึ้น ขอฝากไว้สั้น ๆ ๆ

☐ ถ้าอยากหมดเวรหมดกรรม อาตมาตอบสั้น ๆ **อย่าไปสร้างเวรสร้าง
กรรมต่อไป** แค่นี้พอแล้ว ค่อย ๆ ทนอยู่ใช้ ไม่นานก็หมดไปเอง เหมือนกับเราไปขอ
ยืมเงินเขามา ๑,๐๐๐ บาท ถ้าใช้คืนวันละบาทสองบาท ต้องใช้เวลานาน แต่ถ้าใช้วัน
ละ ๑๐๐ - ๒๐๐ บาท **เดี๋ยวมันก็หมดไปเอง ๆ**

สร้างความดี จะมองเห็นกรรม **สร้างความชั่ว** จะไม่เห็นอะไรเลย ต้อง
ไปใช้ ดอกทบตันในเมืองนรก ๆ

☐ **สร้างกรรม เราเป็นคนทำ** เราต้องเป็นคนแก้ จะไปให้คนอื่นแก้ไม่ได้...
การเจริญกรรมฐาน ทำให้รู้กฎแห่งกรรมที่เราเคยทำอะไรไว้ จะ
ได้แก้กรรม (ชดใช้กรรม) ของตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นแก้ให้ เราไปขอยืมเงิน
ของเขามา แล้วให้คนอื่นรับใช้มันจะถูกต้องไหม คงจะไม่ยุติธรรมกระมัง **กฎแห่ง
กรรมนะ ท่านทั้งหลาย** บางคนด่ากันว่ากัน **พ่อบางคน เตะลูกทั้ง
รองเท้า เป็นเวรกรรมเจริญกรรมฐานไม่ได้หรอก** ต้องอธิษฐานกรรมกัน
ก่อน **บางคนด่าสามีทำกรรมฐานไม่ได้ผล** เพราะไม่ได้อธิษฐานกรรมก่อน
บางคนคิดไม่ดีกับพ่อ คิดไม่ดีกับแม่ **ไม่ต้องทำกรรมฐานนะ ไม่**

ได้ผล ถ้าไม่อธิษฐานก่อนไม่ได้ผล เหมือนเราไปแจ้งความที่โรงพัก ถ้าไม่ถอนแจ้งความ มันก็มีความผิดต่อไป เป็นกฎแห่งกรรมนะ เราต้องถอน เราไปพูดคำเขา ก็อธิษฐานถอนคำพูดออกจากการด่าเขาเสีย ถึงจะไม่มีเวรกรรมติดตัวไป อันนี้มีประโยชน์มาก **ผู้ที่เจริญกรรมฐานถึงจะรู้ได้ ๕**

☐ **บุญกับบาป ลบล้างกันไม่ได้** บุญก็อยู่ส่วนบุญ บาปก็อยู่ส่วนบาป เปรียบเหมือนน้ำกับน้ำมัน... หากเราสร้างกรรมดี สร้างบุญกุศลให้มากเข้าไว้ **แม้บุญกุศลจะไม่สามารถล้างกรรมชั่วได้** แต่หากบาปกรรมชั่วมีน้อย **ก็จะยังตามไม่ทัน** เพราะกุศลบารมีมีมากกว่า เมื่อเราสร้างกุศลเป็นบารมีมากขึ้น เราก็แผ่ส่วนกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวร **สร้างบุญกุศลครั้งใด ก็อุทิศทุกครั้งไป** หากกรรมชั่วเรามีน้อยก็จะจางไป **เพราะส่วนกุศลที่เราอุทิศ จะชดใช้หนี้กรรมไปในตัว** เมื่อเราสร้างบุญกุศลมากขึ้น **กรรมชั่ว ถึงไม่จาง ก็ค่อยห่างออกไป** ยังตามไม่ทัน **แต่หากหยุดสร้างบุญกุศลและหันมาสร้างกรรมชั่วสร้างบาปต่อไป** กรรมชั่วก็จะเข้าใกล้ **ติดตามมาทัน** **สนองเร็วขึ้น** หากเป็นกรรมหนักก็ยากที่จะหลบหลีกให้พ้นได้ **แม้จะสร้างกรรมดีเพียงใดก็ตาม** ก็ต้องรับกรรมหนักชาตินี้ไปก่อน จนกว่าจะหมดเวรส่วนกรรมดีก็จะสนองภายหลัง หรือชาติหน้า หรือเมื่อใช้หนี้กุศลกรรมหมดแล้ว ๕

(เรื่องนี้หลวงปู่ได้เล่าเปรียบเทียบไว้น่าฟังเป็นอีกเหตุผลหนึ่งว่า เหมือนเราไปเยี่ยมสตางค์เขามาแล้วไม่มีใช้ ก็คือเป็นหนี้เขา ต้องชดใช้ทั้งดอกทั้งต้น เราอาจขอ

ทำงานรับใช้เขา เพื่อลดดอก เมื่อเขาเห็นความดีเรามากเข้า เขาอาจไม่คิดดอก อดทน
ทำความดีให้เจ้านี้เห็นยิ่ง ๆ ขึ้น เขาอาจ**ยกหนี้ให้หมดเลย** : ผู้รวบรวม)

❑ **กรรม** สิ้นสุดที่ **อโหสิกรรม**... ก่อนที่จะแผ่เมตตาออกไป ต้อง
อโหสิกรรมก่อนนะ ถ้าไม่อโหสิกรรมออกก่อน ท่านจะแผ่ไม่ออก อโหสิกรรมให้
ใจสบาย **ไม่โกรธใคร ไม่เกลียดใคร ไม่อิจฉาริษยาใคร** แผ่เดี๋ยวนั้นถึง
เดี๋ยวนั้น แล้วก็มี การตอบรับด้วยนะ **อันนี้มันเป็นของใครของมัน** **อาตมา**
จะบอกกรรมวิธีแบบวิชาการนั้นคงไม่ได้ เพียงแต่แนะนำวิธีปฏิบัติ
เท่านั้น จากอำนาจของจิตด้วยการใช้สตินั่นเอง ๕

❑ ถ้าไม่ได้ใช้ในชาตินี้ **ก็ต้องใช้ดอกในชาติหน้า**นะ กฎแห่งกรรมมีจริง
แต่กฎแห่งกรรมที่อาตมาประเมินผลและได้ประสบการณ์มารู้ล่วงหน้าได้ **เพราะใช้**
สติระลึกก่อนเป็นตัวรู้ล่วงหน้า ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวผลักดัน ทำ
ให้แก้ไขเหตุการณ์ได้ทันเฉพาะหน้า **ที่อาตมารู้นี้ก็เนื่องจากเรา** เจริญ
สมาธิ เจริญสติ **อยู่ตลอดเวลา** ขอให้ท่านไปพิจารณาด้วยตนเอง ด้วยเจริญ
กุศลภาวนาไปเรื่อย ๆ ไม่จำเป็นต้องมีเวลาว่าง เวลาที่ท่านทำงานก็ภาวนาไป หูได้ยิน
เสียงก็ภาวนาไว้ **ตั้งสติไว้ตลอดเวลา** **กัมมัฏฐานมีความสำคัญต่อหน้าที่**
การงาน ๕

☐ **ขอเจริญพรว่า** การแผ่ส่วนกุศล หรือแผ่เมตตาแก้กรรม จะแก้บทยได้
อย่าพูดเรื่องนั้น อย่าไปตำไปว่า จะไม่มีทางแก้ไขได้ จะเป็นการหยิก
เล็บเจ็บเนื้อ จะเหลือวิสัย... **วิธีแก้กรรม** อย่าไปผูกใจเจ็บ ให้โอกาสกรรมเสีย
ก็จะเป็นสุขทุกฝ่าย ๕

☐ คำว่า ตัวกรรมเห็นชัด คือ เวทนา ถ้าเรานั่งเมื่อยแล้วเลิก เดิน
จกรมเมื่อยแล้วเลิก รับประทานอีกหมื่นปี ก็ไม่พบกฎแห่งกรรม
จากการกระทำของตน ไม่พบแน่ ขอฝากปรารภธรรมไว้ในข้อนี้ ๕

☐ **กรรมครั้งอดีตนั้น** ต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา มีเวทนา
แล้วต้องสู้เวทนา จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เราจะรู้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้

กรรมปัจจุบัน แก้ด้วยการกำหนดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์
หน้าที่การงานให้มันดับไป อย่ามาติดใจและข้องอยู่ แต่ประการใด ไพราคะ โทสะ
โมหะ ก็จับไม่ลูกกลมไปถึงอนาคต ๕

การอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ **บิดามารดาชาติเก่าครั้ง**
อดีต ก็มีโอกาสร่วมส่วนบุญกุศลด้วย เรามีบิดามารดามาชหลายชาติ
หลายกัปป์ หลายกัลป์ มาชาตินี้มีทราบได้ว่า ใครเป็นบิดามารดาของ
เรา... พระเกจิอาจารย์ท่านเล่าสืบมา บางที บิดามารดา ญาติวงศ์พงศา

มาเกิดเป็นสุนัข เป็นวัว เป็นควาย ฯลฯ เราก็หาไม่รู้ไม่ เพราะล้มหายตาย
จากไปหลายชาติ... หลวงพ่อยกตัวอย่าง **ชายหนุ่มจากจังหวัดปัตตานี** ขึ้นไป
รับจ้างทำไร่ไถนาที่จังหวัดพิจิตร ได้พบครอบครัวที่ในอดีตชาติเขาเคยเป็น
พ่อบ้านของครอบครัวนี้ **และเมื่อลูกหลานบ้านนี้ทำบุญให้บรรพบุรุษ**
ครั้งไร ก็รู้สึกอึดท้องตลอดทั้งวันทั้งคืน ๕

(ด้วยตัวอย่างนี้เป็นประจักษ์พยานของการเวียนว่ายตายเกิดว่ามีจริงและ
อานิสงส์ของการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ว่าได้ผลจริง นี่เป็นความโชคดีของผู้ที่เกิดมา
พบพระพุทธศาสนา : ผู้รวบรวม)

☐ ท่านทั้งหลายเอ๋ย **ที่เราสร้างบุญ สร้างบาปกันมานี้เองแหละ** พ่อ
แม่สร้างความไม่ดีให้กับลูก **ทำความไม่ถูกให้กับหลาน เเวรกรรมก็จะโอน**
ให้กับลูกของตน... ถ้าพ่อมีบุญ แม่มีบุญได้เจริญกรรมฐาน ลูกออกมาก็จะมีบุญ
วาสนาด้วย ถ้าพ่อมีเวรแม่ขี้มีเวร สร้างเวรสร้างกรรมร่วมกันมา ลูกจะมีสมองดีไม่ได้
เสียจริตผิดมนุษย์ ไม่สามารถจะสอนให้เขาดีได้... **อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนไว้**
ที่เราสวดมนต์ว่า “กัมมทายาโท กัมมโยนิ กัมมพันธุ กัมมปฏิสรโณ ยัง กัมมังกริส
สามี กัลยาณังวาปาปะกังวา”๕

☐ การผสมเทียม (เด็กหลอดแก้ว) เกี่ยวข้องกับกฎแห่งกรรมอย่างไร พระเดช
พระคุณหลวงพ่อได้ยกตัวอย่างเปรียบเทียบได้อย่างแยบยลและเข้าใจได้ชัดเจนว่า

“การที่เราจะไปอยู่ **บ้านหลังใหม่ (เกิดใหม่)** ก็ต้องให้บ้าน (**ตัวอ่อน หรือทารกในครรภ์**) สร้างเสร็จก่อน (เมื่อตัวอ่อนเริ่มมีปัจจะสาขา คือ มือสอง เท้าสอง สมอหนึ่ง) แล้ว **เรา** (จิตวิญญาณ) จึงจะเข้าไปอยู่ มิใช่เรายืนอยู่แล้วให้ช่าง มาสร้างบ้านคร่อมตัวเรา **การนำน้ำเชื้อของผู้ชายคนไหนมาไม่สำคัญ (เป็นส่วนหนึ่งของวัสดุก่อสร้าง)** สำคัญอยู่แต่สามีภรรยาคุณั้นว่า เขาทั้งสอง มี กรรมดีกรรมชั่วติดตัวมาอย่างไร ถ้ามีบุญกุศลติดตัวมาดี ก็จะได้จิต วิญญาณที่ดีมากำเนิด แต่ถ้ามีบาปกรรมชั่วติดตัวมา ก็จะได้สัตว์นรกมาเกิด เป็น ความผูกพันที่มีต่อกันมาแต่อดีต ตามมาถึงภพชาติปัจจุบัน

(ผู้ที่จะคิดจะทำต้องพิจารณาให้รอบคอบเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกับคน เพราะอาจ มีปัญหาสังคมตามมา อันเรื่องมาแต่ความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัว)

● เหตุเกิดที่อยุธยา ขอทานสองคนผัวเมีย มีลูกชายออกมาก็ทิ้งให้แม่ (ยาย) เลี้ยง ส่วนตัวเองก็ขอทานเป็นปกติ จนกระทั่งลูกโต (ชื่ออ้ายจุก) ยายก็พาหลานออกขอทาน ตามอาชีพของเขา วันหนึ่งผ่านบ้านเศรษฐีใจบุญแต่ไม่มีลูก ก็ไปยื่นขอทาน เศรษฐี กลับต้องชะตาลูกขอทาน ก็ถามขอทานว่าลูกหรือ ขอทานก็บอกว่าไม่ใช่ เป็นหลาน ลูกของลูกสาว แล้วเอ่ยปากขอเอาไปเลี้ยง ในที่สุดครอบครัวขอทานก็ยกให้ และ เศรษฐีสองสามีภรรยานี้ก็รักมาก ส่งเสียเรียนหนังสือจบแล้ว รับราชการตั้งแต่เป็น ปลัดอำเภอย้ายหมุนเวียนจนมาเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา แล้วผู้ว่า คนนี้ยังแวะไปดูถิ่นกำเนิดของตัวเองและยังแนะนำตัวเองกับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ เรื่องนี้ หลวงพ่อเล่าให้ญาติโยมฟังบ่อย ๆ เป็นความผูกพันมาตั้งแต่อดีตชาติ ภรรยาเศรษฐีมี

เหตุให้ไม่สามารถมีลูกได้ ลูกจึงต้องมาอาศัยท้องขอทานเกิด เมื่อเกิดมาลักษณะ
ผิวพรรณก็ไม่เหมือนลูกขอทานทั่วไป พอพบหน้ากันก็ถูกชะตาทันที นี่เป็นเพราะกรรม
ดีที่สร้างร่วมกันมา ผูกพันกันมาตั้งแต่อดีต ตัวอย่างนี้ประมาณสี่สิบปีมาแล้ว ฯ

๑ ท่านเลือกเอา เฮฮาตอนเป็นพระ ไม่สำรวมสังวรระวัง ไม่อยู่ใน
ในโอวาทอุปัชฌาย์ เป็นไปตามกรรมเองนะ... ตั้งแต่บวชมา หลวงพ่อไม่เคย
เอาจีวรออก นอกเหนือจากการสงน้ำ เหยื่อออกหยดลูกคางก็ต้องห่มจนเคยชิน
และสำรวมอยู่เสมอ พิจารณาปัจเจกปัจเจกขณะอยู่เสมอ ครองสงบทรงจีวรก็มีสติ
พิจารณาปฏิสังขารโย อัมมยา ยถาปัจเจกยัง สำรวมอยู่ทุกวัน รับรอง ท่านมีใจเป็นกุศล
จิตท่านก็เป็นบุญ ท่านเกิดความสุขในอนาคตแน่... ถ้าท่านพิจารณาปัจเจก
ปัจเจกขณะ ๔ ประการตลอดแล้ว รับรองสักหลาเพศไปแล้ว
ท่านจะทำอะไรก็ราบรื่น ประกอบอาชีพอะไรก็ประสบผลสำเร็จ
ฯ

๑ ดูก่อนอนานนทร์หรืออนุชา บัดนี้เราเป็นนักบวช เป็นหนี้ชาวแคว้นแคว้น เป็น
หนี้ญาติโยมมากมาย จงใช้หนี้เขา ใช้ค่าข้าวสุก ใช้ค่าปัจจัย ๔ เขาจะ ...
อย่านิ่งดูตาย บริโภคปัจจัย ๔ ของโยม โดยไม่พิจารณา...
พระสงฆ์ต้องเคร่งครัดในศีลาจารวัตรและพิจารณา ปัจจัยทุกครั้ง
ที่ใช้มุ่งห่ม...พระแต่ละรูปก็เป็นหนี้โยม แต่ละเม็ดข้าวสุกแล้ว ทำไมไม่ใช้หนี้โยม... กุฏิ

ที่อยู่ ที่กินสะอาด ที่ถ่ายสะดวก ไม่ช่วยกันทำ ไม่รักษาของประชาชน **สงฆ์ก็เป็น**
หนี้ประชาชน...รับรองกินกับนอนตายแล้วไปเป็นเปรต พระพุทธ
องค์แสดงไว้ ตายไปแล้ว จะไปกินก้อนกรวด ก้อนทองแดงใน
เมืองนรก แน่นอนที่สุด เดี๋ยวนี้ พระที่วัดนี้ตายไปหลายองค์
กำลังกินก้อนกรวด ก้อนทองแดง อยู่ในเมืองนรก ไม่เคยใช้หนี้โยม
เลย ใช้หนี้โยมต้องสร้างคุณดีให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน ฯ

(ลูกศิษย์รุ่นเก่าเคยเล่าให้ฟังว่า แม่ใหญ่เข้าผลสมาบัติไปเที่ยวแดนนรก เห็น
ผ้าเหลืองหน้าประตูนรกเต็มไปหมด หลวงพ่อต้องไปตาม เพราะเกรงว่าจะหลงติดทำ
ให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า : ผู้รวบรวม)

☐ ถึงโภชนาหารเจริญรุ่งเรืองวิตามินดีก็ตาม แต่ทำไม คนตายในวัยเด็ก ทำไม
โดนยิงตาย โดนรถชน โดนอุบัติเหตุ โดนโรคมะเร็งกิน กระทั่งมียารักษาโรคอยู่
มากมาย **นั่นคือกฎแห่งกรรม** จากการกระทำเป็นกฎอันหนึ่ง ฯ

พระท่านสอนว่า กิจใด มนุสสปฏิลาโภ **การเกิดเป็นมนุษย์แสนจะยาก**
ยิ่งมีหน้าตาดียิ่งหายากที่สุด... บางคน **มีศีลมาไม่ครบ** เกิดมา ขี้ริ้วขี้เหร่
บางคนเกิดมาอวยเปลี่ยเสียขา บางคนตาบอดหูหนวก บางคนแถมยังปัญญาอ่อน
บางคนเป็นอัมพาต... บางคนมีมา **ทานดี** แต่ชาติก่อน ก็เกิดมาเป็นลูกมหาเศรษฐี
มั่งมีศรีสุข แต่เมื่อชาติก่อนเขาได้ทำการเบียดเบียนสัตว์มา ชาตินี้จึงสามวันดีสี่

วันใช้ มีเงินก็ช่วยไม่ได้ บางคน **ไม่ได้สร้างเหตุแห่งปัญญา** มา ถึงเกิดเป็นลูก
เศรษฐี เงินก็ช่วยซื้อวิชาไม่ได้... บางคนบ้านใหญ่บ้านโตราวกับวัง แต่กินข้าวกับน้ำตา
ไม่เว้นแต่ละวัน ๕

☐ **โลกมนุษย์มีแต่ ชี้เกียจ ชี้โกง ชี้อิจฉา ชีริษยา...** สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ทรงแสดงเหตุผลชัดเจน **สร้างความคิดจะไป**
สวรรค์ ต้องมาที่โลกมนุษย์ ที่อิจฉากัน ๕

☐ **คนที่ไม่มีธัมมะ** ชอบชี้เกียจ ชี้โกง ชี้อิจฉา ชีริษยา ชอบประทุษร้าย
เขา จะมีแต่ความทุกข์ที่น่ากลัว โดยเฉพาะกับ**ผู้บริสุทธิ์ที่ไม่มีความคิด**
จนได้รับโทษทัณฑ์ ผู้นั้นต้องถึงความพินาศ... โทษที่น่ากลัวคือ **อิจฉา**
จะเกิดอาพาธเจ็บป่วยอย่างหนัก ต้องทนทุกข์ทรมาน คนที่**ริษยา** จิตจะกระวน
กระวายและฟุ้งซ่านตลอดชีวิต ๕

☐ **ถ้าเราเกื้อกูลกัน ในวันนี้** จะเป็นญาติกัน **ในวันหน้า**
ถ้าเราเกื้อกูลกัน ครั้งอดีตชาติ ต้องมาเป็นญาติกัน **ในวันนี้** ๕๑
ฝากทุกคนในที่นี้ด้วย ๕

☐ การแก้กรรมที่ยอดเยี่ยมที่สุด คือ การที่ญาติโยมมานั่ง
เจริญกรรมฐาน แล้วแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทุกท่านจะกลับ
ร้ายกลายเป็นดี ลูกหลานจะมั่งมีศรีสุข จะประกอบกิจการอาชีพการงาน ก็จะมีเงิน周恩
นอง ทองไหลมา ฯ

☐ นี่แหละเวรกรรมตามสนองอย่างไร กฎแห่งกรรมจะบอกชัด การเจริญ
กรรมฐานจะแก้ได้ มันจะล้างมลทิน ได้ล้างกรรมเก่าที่มีมานาน
แล้ว จะมีแต่โชคดี มีปัญญา คนที่ไม่เคยอุปถัมภ์ก็จะมาอุปถัมภ์
คนที่เป็นศัตรูกัน จะกลับมาเป็นมิตร ฯ

๒.๘ ทัวไป

อาตมาไม่เคยสอนใครไปสู่สวรรค์ นิพพาน แต่สอน
กรรมฐานให้ระลึกชาติได้ ระลึกบุญคุณคนได้ นึกถึงพ่อแม่ นึกถึง
ตัวเอง และสงสารตัวเอง จะทำแต่สิ่งดี ๆ แค่นี้พอก่อน ฯ

☐ โลกีย์ปัญญา คือ ปัญญาทางโลก **โลกุตระปัญญา คือ ปัญญาทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ... โลกุตระปัญญาเป็นการแก้ไขปัญหาชีวิต เข้าสู่จุดหมายของกรรมฐานโดยเฉพาะ ฯ**

☐ ท่านสาธุชนทั้งหลายเอ๋ย **คนที่มีบุญถึงจะทำกรรมฐานได้ บางคนมาจากนรก** มาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่สามารถเจริญกรรมฐานได้ **เข้าวัดก็เดินผ่านไปผ่านมา** เพราะกรรมมันบังจิตใจ **บางคนฆ่าพ่อตาย** บอกให้มาเจริญกรรมฐานมันร้อนหมด **พอถึงวัดอัมพวันก็ร้อนทนไม่ได้** ต้องเอาธอออกไป ฯ

☐ หากท่านทั้งหลายเคยดำท่นผู้มีพระคุณ ถอนคำพูดแล้ว ขอสมมาลาโทษเสีย ท่านจะได้ผลจากการเจริญกรรมฐานทันที ฯ

☐ อาตมาขอยืนยันว่า **ผีก็เจริญกรรมฐานได้** ไม่จำเป็นต้องเป็นคน คนยังไม่สนใจ แต่ผีสนใจก็เป็นที่น่าอนุโมทนา ก็เจริญวิปัสสนากรรมฐาน **จิตมุ่งมาดปรารถนาเข้าสู่ภาวะ** กลับกลายเป็นเทพธิดาได้ **ไม่มีการปฏิสนธิในครรภ์แต่ประการใด** เป็นอภินิหารของโอปปาติกะที่สร้างคุณงามความดี เกิดเป็นเทวดาก็ได้ เป็นเทพก็ได้ **เป็นได้หลายอย่าง เป็นอภินิหารของบุญกุศล ที่ตนได้สร้างมา ฯ**

☐ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน โปรดใส่ใจในการปฏิบัติ พระกรรมฐานเป็นบุญ
เขตอันสำคัญ ด้วย ท่าน คีล และภาวนา แต่ ท่าน คีล สู้ไม่ได้ เพราะ เรา
บริจาต ท่านเหมือนไปเรือถ่อเรือพาย แต่หากว่า มีคีลด้วย เหมือน
เราไปรถไถขึ้นหนอง ถ้าเรา มีภาวนาแล้ว เหมือนเราไปเครื่องบิน
ด่วนจี๋ทันท่วงที ถึงพระนิพพานโดยพลัน ๕

☐ บางคนบอกแก่แล้ว ฝึกไม่ได้ ต้องได้! ถ้าพยายามและทำ
สมาธิเสมอ... นอนแล้วให้กำหนด นักปฏิบัติไม่ค่อยทำ บอกว่า เพลีย เหนื่อย อ่อน
ใจ... ไม่ใช่ว่าเพลียมาก วันนี้ไม่ต้องสวดมนต์ แล้วไม่ต้องพรำภาวนา ไม่ต้องตั้งสติ
นอนเลย อย่างนี้ก็ไปไม่ได้ ๕

ค้าขายตั้งแต่เล็ก โตขึ้นไปจะได้เป็นเจ้าของธุรกิจฉันใด การเข้าวัด
ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว ย่อมได้ มรรค ผล และประโยชน์ เมื่อเป็น
ผู้ใหญ่ฉันนั้น ถ้าจะรอให้อายุคราว คุณปู่ คุณย่า แล้วเข้าวัดปฏิบัติ
(สุขภาพและสังขารไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ) รับรองท่านจะแท้งทิ้ง ขอฝากไว้ ๕

☐ มาเลยแม่มา มาเลยพ่อมา ตะวันจะสาย สายบัวจะเน่า พายเถิดแม่พาย เตี่ยว
จะสาย สายบัวจะเน่า พายได้อย่างไร ไซ้ก็ไม่แก่ ลูกกุกญแจก็ไม่ไข (ไม่รู้จัก
ปล่อยว้าง) พายติดไซ้ พายได้อย่างไร ไม่ได้อะไรเลยคนพวกนี้ ๕

☐ บางคนมาถามว่า “ฉันมีเวรมีกรรมอะไร” หลวงพ่อตอบว่า “มานั่งกรรมฐานซีโยม จะได้รู้” โยมตอบว่า “อ๊วย ฉันไม่มีเวลา ไม่ว่าง” แต่เวลาไป คุยบ้านเหนือบ้านใต้ตีนก คุยนินทากันนั่นแหละว่าง ไปสร้างความซั่วว่าง แต่สร้างความดีไม่มีใครว่าง ถูกต้องแล้ว น่าเห็นใจ เพราะคนเราจะดีเหมือนกันทุกคนไม่ได้ แล้วแต่วาสนาบารมี **คนที่ไม่มีบุญวาสนา มันทำยาก** อดมากก็เห็นใจด้วย คนเราที่จะตั้งมาสร้างบารมี ตั้งยาก เพราะดูเหตุการณ์แล้วคนนั้นไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา เขาจึงทำยาก ทำอย่างไรก็ทำไม่ขึ้น และทำไม่ได้ด้วย ๕

☐ เวลา **ปากดี** ก็ไม่อยาก **สวดมนต์** เวลา **มือดี** ก็ไม่อยากไหว้พระ เวลา **ร่างกาย แข็งแรง** ก็ไม่อยาก **ปฏิบัติธรรม** พอเป็น **อัมพฤกษ์ อัมพาต** **ปากเบี้ยว** **แขนสั้น** **เดินไม่ไหว** อยากจะ **ไหว้พระ** **สวดมนต์** **ปฏิบัติธรรม** เป็นไปไม่ได้ ทำบุญเจ็บ ๆ ก็ได้บุญเจ็บ ๆ ๕

☐ ขอให้ญาติโยมโปรดทราบ ที่ว่าตัดปลิโพธิ์กังวลไม่ไปสนใจกับใครนะถูกแล้ว สติจะได้มารวบรวมอยู่ที่จิตเรา ก็ดูชีวิตของเราอย่างนี้ **กฎแห่งกรรม**จะบอกทุกระยะ **เขาบอกเราทุกคนเลย** แต่เราไม่สนใจตัวเองนะ **โยมไปสนใจข้างนอก...** ไม่ได้กำหนดเลย ๕

☐ ขอให้ญาติโยมสนใจต่อไปให้ถูกทาง และทำไปโดยไม่ต้องไปคิดเอาเอง **ทำไป โดยไม่ต้องหาวิชาการมาใส่ตัว** ให้รู้เองก่อนทำ **ต้องทำก่อนจะรู้ ไม่ใช่ ไปรู้ก่อนทำนะ** เดี่ยวนี้รู้กันเสียก่อนแล้ว **รู้ก่อนทำแล้วได้อะไร ก็ได้ของปลอมไปนะ** ต้องทำก่อนรู้สิ ไปรู้ก่อนทำมีที่ไหนเล่า ฯ

บวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรม บวชกาย บวชวาจา บวชใจ กายกรรม ๓ มโนกรรม ๔ วจีกรรม ๓ เรียกว่า กุศลกรรมบถ ๑๐ ฯ

☐ **สติตัวเดียวนี้มันถอยหลังได้ รู้ครั้งอดีตชาติที่ผ่านมาได้เลย** เพราะเราสงบแล้ว สตินี้สำคัญมาก สัมผัสัญญะรู้ตัวได้ ถอยหลังไปได้เลย **แต่วิถีปฏิบัติต้อง ปัจจุบัน ปัจจุบัน** อดีตไม่มารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อนาคตอย่าจับมันคั่นให้มันตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต ฯ

☐ **จับหลับ** หมายถึง การหลับอย่างมีสติ อันนี้เป็นคำพูดของคนสมัยเก่า **หลับ** จะมีสติได้อย่างไร มีวิถีปฏิบัติดังนี้ **หายใจเข้า หายใจออกยาว ๆ พอง หนอ ยุบหนอ ทำอย่างสบาย หายใจสบาย** เดี่ยวมันจะหลับจะเพลिनแล้ว มันจะเผลอ แล้วมันจะวูบลงไปสู่ภวังค์... บางทีถ้าไปนอนโดยไม่มีนาฬิกาไป แต่เราจะต้องตื่นตี ๔ ถ้าเรานั่งจนชำนาญแล้วนะ **เราก็นอนพองหนอ ยุบหนอ ไป**

เรื่อย ๆ แล้วหลับมีสติ ถึงตี ๔ จะสะดุ้งตื่นเลย แล้วดูนาฬิกาจะตรงเวลาพอดี ๆ

☐ บางทีเราเขียนหนังสืออยู่บนเก้าอี้ จะพักผ่อน เขียนหนังสือเสร็จแล้ว ก็นั่งสบาย ๆ หายใจยาว ๆ แล้วอธิษฐานจิตว่า ขอหลับ ๕ นาที **สำรวมจิตไว้ที่ลูกกระเดือกที่กลืนน้ำลาย ตั้งสติ หายใจยาว** ไม่เกินอึดใจ หลับเลย กลัวมันจะวูบไป พอถึง ๕ นาที ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น... ที่นี้ถ้า่วงเหลือเกินอยาก **จะอยู่ต่อไปโดยไม่่วง ตั้งสติไว้ที่หน้าผาก** แล้วหายใจยาว ๆ เดี่ยวตาแข็ง ดูหนังสือต่อได้เลย อีกหนึ่งชั่วโมงแล้วค่อยนอน ๆ

☐ ปาก **ไม่พูด** จิต **ไม่คิด** จึงจะเป็น **สมาธิภาวนา** ๆ

☐ **คนโง่** เอา **จิต** ไว้ที่ปาก (นึกจะพูด ก็พูดมาก พูดอะไรไม่มีเหตุมีผล) **คนฉลาด** เอา **สติ** ไว้ที่ใจ (กำหนดจิตพระกรรมฐาน เป็นการพัฒนาจิต) ๆ

☐ **สติตัวต้น** ระลึกก่อน **สติตัวกลาง** รู้ตัว (สัมปชัญญะ) กำหนด **สติตัวปลาย** คือ ปัญญา ๆ

☐ ชาละวัน **เข้าถ้ำคูหา** (เหมือนกับกำลังอยู่ในสมาธิภาวนา มีการกำหนด มีสติ) **กลายเป็นมนุษย์โสภ** แต่ออกจากถ้ำคูหา (เหมือนกับออกจากสมาธิภาวนาไปแล้ว ขาดการกำหนด ขาดสติ) **กลายเป็น กุมภ** ๗

(โกรทอง ซึ่งเปรียบเหมือนกิเลสमार มาร้องด่าว่ายุ ขาดการกำหนด เลยโกรท ขาดสติจึงถูกฆ่า : ผู้รวบรวม)

☐ **หลับตาเห็นข้างใน** หมายถึง รู้ตัวเอง มีสติสัมปชัญญะ **ลืมตาเห็นข้างนอก** ๗

☐ **สมาธิ** มีความสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิ **ทำให้จิตแน่วแน่** เกิดพลังซึ่งจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิตอย่างหนึ่ง

๒. สมาธิ **ทำให้จิตใส** ทำให้มองเห็นอะไรชัดเจน **เกื้อกูลต่อการใช้ปัญญา**

๓. สมาธิ **ทำให้จิตสงบ** ทำให้เกิดความสุข สมาธิอันนี้เพื่อจิตใสใจสะอาด **เพื่อขยายปัญญาไปสู่วิปัสสนาได้** ๗

☐ สมมติทั่วไป ขอเจริญพรว่า โยคี ฤาษีชีไพร สำเร็จญาณสมบัติ ก็ใช้สมาธิ
เหาะเหินเดินอากาศได้ ก็ใช้สมาธิ ใช้ไสยศาสตร์ เพื่อการฆ่ารันพันแทง ก็ใช้
สมาธิ ใช้สมาธิทั้งนั้น แต่มันไม่เชื่อมโยงด้วยปัญญา ๫

☐ เหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิ

๑. นั่งไม่ถูกวิธี ๒. วิตกกังวล ๓. เหนื่อยมาก ๔. โรคภัย
เบียดเบียน ๕. รากะเกิด ๖. โทสะเกิด ๗. อารมณ์มากกระทบอย่างแรง

☐ เหตุที่จิตไม่สงบ

๑. มีไม่พอ ๒. ใช้เวลาว่างมากเกินไป ๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ
๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ด้วยความปกติ ๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน
๖. ถูกสิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว ๗. ครอบครัวยังไม่มีความสุข ๘. มัว
เมาอบายมุขหาความสนุกในสังคัม

☐ การเจริญพระกรรมฐาน เป็นการต่อชะตากรรม (ต่ออายุ) ...

แม่เมตตา อโหสิกรรม ท่านจะมีโง่งช่วย

๑. โง่งแดง คือ เชื้อชาติช่วย พ่อแม่ช่วย กรรมดีที่ทำดีต่อบิดามารดาช่วยได้

๒. โง่งขาว คือ บุญช่วย บุญกุศลของตนเองที่ได้บำเพ็ญมา

๓. **ไม่่งดำ** คือ วิญญาณทั่วไปช่วย มีแต่เสียงไม่เห็นตัว ถ้าเราทำกรรมฐาน อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เปเรต สัมภเวสี ต้องมาช่วยเราแน่ ๆ ๫

☐ **ถ้าใครเจริญกรรมฐานสะสมไว้เป็นหน่วยกิต** เวลาสุขมันก็นิ่งไว้ในคอมพิวเตอร์ แต่พอเวลามีทุกข์เดือดร้อน **มันจะออกมาช่วยให้เกิดปัญญา** แก้ไขปัญหาได้ตามจุดมุ่งหมาย ๫

☐ คนไม่รู้จักสัมภเวสีนี้เอง ถึงไม่กลัวบาปกัน ถ้ารู้จักสัมภเวสีแล้ว จะไม่อยากทำบาปเลย ๫ (พ.อ. ชม สุคนธรัตน์ สันทนาธรรมกับหลวงพ่อ)

☐ **อาตมาไม่ออกเครื่องรางของขลังที่ต้องลงทุนด้วยตัวเอง** นอกจากลูกศิษย์มีจิตศรัทธาทำมาถวาย เราก็แจกไป **อาตมาตั้งมหาวิทยาลัยทางจิตคอยช่วยเหลือทุกคน** แก้ไขปัญหาให้ทุกท่านด้วยการแจงของจริง คือ **กรรมฐาน** ไม่ใช่แจงของปลอม อาตมาเป็นเพียงผู้แนะแนว แต่ท่านจะปฏิบัติได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด ก็อยู่ที่ตัวท่านเอง **ทำจริง ได้จริง ๫**

☐ **อย่าดูถูกคน** เพราะทุกคนมีดีไม่เหมือนกัน หลวงพ่อดียารักษา อหิวาตกโรคจากขอทาน และได้ยารักษาหวับิตจากโจร ๫

☐ **ยารักษาจิต** มี **หลักพระพุทธศาสนา** แต่คนไม่สนใจและปฏิบัติ นั่นคือ **กรรมฐาน** นั่นคือ **วิปัสสนากรรมฐาน** แจ่งด้วยปัญญาญาณ รู้รอบในกองการสังขาร จะได้ **อ่านตัวออก** จะได้ **บอกตัวได้** จะได้ **ใช้ตัวเป็น** จะได้ **เห็นตัวตาย** จะได้ **คลายทิชฐิ** จะได้ **ดำริชอบ** จะได้ **ประกอบกุศล** จะได้ **ผลอนันต์** เป็น **หลักฐานสำคัญ** เอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชั่งขึ้นมาชั่ง ๗

☐ **ถ้าท่านเจริญกรรมฐานได้** ท่านจะ**ไม่ริษยาใคร** คนที่มีจิตเป็นอัมมะ มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประทับอยู่ที่ใจ จะเห็นศัตรูเป็นมิตรเรา เขาก็จะเป็นมิตรกับเราต่อไป **จะเห็นคนทำชั่วเป็นคนที่น่าสงสาร** อยากจะให้เขาเป็นคนดีจะทำอย่างไร **จะไม่เกลียดคนชั่ว** ๗

☐ **ขอฝากไว้อย่าไปไล่ผีแบบนั้น** (นิมนต์พระมาสวดนักขัตตร เอาทรายชั้ตธาตุน้ำมนต์) ต้องแผ่เมตตา (ถ้าผีเข้าจริงนะ) เรา **ต้องแผ่เมตตา** ไปแบบ **เจ้าคุณธรรมกิตติ (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ โต พรหมรังสี)** ว่า “เมตตัญจะสัพพะโลกัสสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง” ถ้าเชื่อก็จำไป ชั้บรผี

ช่วยเราหมด ถ้าจะภาวนาเป็นหัวใจ ก็ภาวนาว่า “**เมตตา คุณั่ง อระหัง เมตตา**”

☐ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องการให้มีปัญญาในตัว ไปช่วยลูกช่วยหลาน ช่วยพ่อช่วยแม่ ช่วยผู้อื่นได้ ๫

☐ **กรรมฐาน คือ การกระทำให้ฐานดี** เกาะอยู่ทำงาน ออย่าทำงานและหน้าที่ รับผิดชอบตัวเอง พึ่งตนเอง ช่วยตนเอง สอนตนเองได้ ฐานของท่านจะดี ท่านจะมีปัญญา... **การเจริญกรรมฐานต้องการให้มีปัญญา แก้ไขปัญหา** **จำตรงนี้ไว้ให้แม่น ๫**

☐ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนว่า **คนตายแล้วไปเกิดอีกได้** และจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือสัตว์อีกก็ได้... จิตหรือวิญญาณนั้นมีได้เป็นอมตะ (ไม่มีวันตาย) หากแต่เกิดดับต่อไปมิได้ขาดสาย... ยังมีรูปอีกชนิดหนึ่ง **กัมมชรูป คือ รูปอันเกิดแต่กรรม ก็ร่วมในการปฏิสนธิด้วย ๫**

☐ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแยกกรรมที่จะเป็นเหตุ นำให้สัตว์ไปปฏิสนธิ ๔ ประการ

๑. **ครุกรรม** หรือ กรรมหนัก มีทั้งฝ่ายกุศล และ ฝ่ายอกุศล เป็นกรรมที่มีกำลังมาก นำไปสู่การปฏิสนธิ ไม่มีกรรมใดมาขัดขวางได้

๒. **อาสันนกรรม** หรือ กรรมใกล้ตาย ได้รับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตอนใกล้ตาย เช่น เห็นพระพุทธรูป หรือ ได้ยินเสียงสวดมนต์

๓. **อาจิณณกรรม** หรือ กรรมที่ทำอยู่เสมอ ถ้าอาสันนกรรมมิได้ให้ผล อาจิณณกรรมก็จะมาให้ผล

๔. **กัตตตากกรรม** หรือ กรรมเล็กน้อย ถ้ากรรมอื่นทั้งหมดไม่ให้ผลแล้ว กรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้จะมาปรากฏในอารมณ์นำไปสู่การเกิด

☐ ถ้าคนไข้เคยศึกษาธรรมะ หรือเคยสนใจธรรมะมาก่อน การพูดเรื่องตายเรื่องเกิด หรือให้สติอะไรก็ได้ **แต่** ถ้าคนไข้ไม่ค่อยสนใจธรรมะ ไม่ค่อยจะมีเหตุผล ชอบทำบุญให้ทานอย่างเดียว ไม่ชอบศึกษา หรือกลัวตายเป็นทุนอยู่แล้ว **การให้สติดังกล่าว อาจเกิดความตกใจหรือเสียใจว่า ต้องตาย จะเกิดความเสียตาย ชีวิต หรือ ห่วงสมบัติ เมื่อตายลง มีหวังไปสู่ทุกคติ ฯ**