

กฎแห่งกรรม - รู้ได้จากเวทนา

(กฎแห่งกรรมของโยมอ่อน)

พระภิกษุวิสุทฐิคุณ

P4002

สำหรับผู้ปฏิบัติซึ่งจะได้ผลภายใน ๗ วันนั้น ต้องก้าวหน้าอย่างนี้ หูได้ยินเสียง เกิดสัมผัส ก็ตั้งสติไว้ที่หู เอาจิตปักไว้ที่มันสัมผัส จิตเกิดขึ้นแล้ว เสียงนั้นเป็นเสียงต่ำ เสียงว่า หรือเสียงที่เขาพูดกัน คุณก็ไปตามไปสนใจฟังในเรื่องนั้น จึงกำหนดว่า เสียงหนอ ๆ เป็นต้น

ในเมื่อสติควบคุมจิตเข้าไว้ได้ตามสัมผัสนี้ คืออินทรีย์ทางหู สติดีศีลก็มา เป็นต้น มารยาทก็เกิดขึ้นในจิตใจ จิตใจก็ดี พะพุดออกมาพาทีก็น่ามีปัญญา มันเกิดขึ้นเป็นอาณิสสของตนเอง สำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น ผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่เกิดประโยชน์เลย

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ทางนั้น **จมูกก็ดี** เมื่อได้กลิ่นจะเหม็นหรือหอมไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ **มีสติควบคุมในการดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอาหาร** ก็ตั้งสติไว้ทำได้ รับประทานเลยว่าจะต้องได้ผล สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

สำคัญผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่กำหนด ไม่ใช้สติ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติเลย วางเปล่า ไม่ได้ผล คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น มีหน้าที่การงานต้องสัมผัสอยู่ตลอดรายการ ลิ้นรับรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ต้องปฏิบัติกำหนด ตักอาหารก็ต้องกำหนด เคี้ยวก็ต้องให้ละเอียด กำหนดกลิ่นด้วย ก็ได้ใจความออกมาว่า ต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดทั้งนั้น

อิริยาบถคู่เหยียด เหยียดขา ก็ต้องกำหนด เราจะได้รู้อิริยาบถของเรามีที่ระยะ คู้มามีที่ระยะ เหยียดออกไป มีที่ระยะ ถ้าท่านทำช้า ๆ ท่านจะเห็นสภาวะธรรม ถ้าทำเร็ว ๆ จะจับไม่ได้ว่ามีที่ระยะ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องจับจุดนี้ไว้ก่อน ต้องทำจุดนี้เป็นเบื้องต้น จึงจะกำหนดได้

บางคนนั่งกรรมฐานเป็นปี ๆ ไม่ได้ผลเลย มีแต่เรื่องราวไม่เข้าเรื่อง สิ่งที่เปลืองเวลา ถ้าปฏิบัติกำหนดอิริยาบถอย่างนี้ มันจะสำรวจ ระวัง หน้าที่การงานของตน มันจะไม่มีความขยันสำหรับตน ไม่ใช่ขยันนอกหน้าที่การงานของตน ไม่ใช่ตนไปรับผิดชอบคนอื่นได้

คนเราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้โดยวิธีนี้ เรียกว่า **พระกรรมฐาน** ตั้งสติควบคุมจิตไว้ ไม่ให้จิตต้องหลงไหลไปสู่ที่ต่ำ ต้องฝึก การกำหนดนี้เป็นตัวฝึกใจ

เป็นตัวละคร เป็นตัวปฏิบัติ มันอยู่ตรงนี้ ถ้าเราทั้งหลายไม่สนใจในเรื่องนี้แล้ว ช่วยไม่ได้ ก็ยากอยู่

ผู้ปฏิบัติแล้วจะมีมารยาททางกายออกมา จะนั่งเรียบร้อย จะพูดจาก็เรียบร้อย ก็เกิดปกติคือ ศิล ได้แล้วข้อหนึ่ง ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ก็ต้องกำหนดในภาคกาย มีสติอยู่ตลอดรายการ อันนี้มันก็เกิดผลด้วยปัญญาของตนเอง ห่องน้ำ เว็จกุฎี เป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสติทั้งนั้น จะได้ไม่ประมาทในห่องน้ำ อาจจะมีล้มไปเป็นอัมพาตก็ได้ นี่ด้วยความประมาทของตน

ในห่องน้ำมันสิ้น เพราะน้ำต้องใช้กับพื้นตลอดเวลา เช่น ห่องอาบน้ำ เป็นต้น เข้าไปแล้วก็ย่องด้วยการกำหนดจิต มีสติเป็นการฝึกหัด ทำให้จิตเราเข้าสู่ภาวะด้วยการไม่ประมาทของชีวิต การพลาดผิดจะน้อยลงไป ถึงจะมีผิดบ้างถูกบ้าง ก็น้อยลงด้วยความไม่ประมาท จิตก็เกิดละเอียดอ่อน ทำอะไรก็เรียบร้อย ทำอะไรก็คล่องแคล่ว ว่องไว จิตใจก็เป็นธรรม เป็นกิจกรรมของพระกรรมฐาน

ผู้ใดปฏิบัติได้ปัจจุบัน รับรองคนนั้นเรียบร้อยทั้งกาย ทั้งวาจา จะมีจิตแสดงออกทางด้านวาจาก็ดี มารยาทก็ดี ศิลควบคุมอยู่ เป็นปกติแน่ จิตใจก็มีมารยาทดีอีกด้วย นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้ ในด้านกายานุสสนสติปัญญา อยู่ตรงจุดนี้

อิริยาบถทั้ง ๔ ในการเจริญกายานุสสนสติปัญญา ต้องมี ๔ อย่าง กาย ยืน ก็ทำได้ เดิน ก็ทำได้ นั่ง ก็ทำได้ นอน ก็ยังทำได้ ต้องมี ๔ อิริยาบถ เป็นบทบัญญัติของสติปัญญา ๔ คือทางสายเอกบอกไว้ชัด

คนที่หุนหันพลันแล่นนั้นไม่ได้ควบคุมจิต ไม่ได้ปฏิบัติเลย สติจึงไร้ผล คนเราจึงขาดสติในข้อนี้ ดังนั้น ตัวกำหนด คือตัวฝืนใจ เป็นตัวละคระ คนเราถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนแล้ว มันจะเป็นแก่ความถูกใจ แต่ไม่ถูกต้อง อยู่ตรงนี้นะ

นักปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติเลย ตั้งแต่หน้าที่นี้เป็นต้นไป ไม่เดินพรีพรีบ ๑ อย่างนั้นเดินโดยขาดสติ จะรีบร้อนอย่างไรไม่ได้ เพราะจิตมันเร็วต้องยับยั้ง ต้องใช้สติ จะเดินไปห่องน้ำ ห่องอาหาร ก็ต้องเดินจงกรมไป นี่คือวิธีสำหรับนักปฏิบัติกรรมฐาน เราจะพรีพรีบ หุนหันพลันแล่นไม่ค่อยดี มันก็เกิดมารยาทไม่ดีเกิดขึ้นทางกาย และวาจาด้วย

อันนี้ผู้ปฏิบัติต้องสนใจในตัวเอง ไม่มีใครทำให้ใครได้ ต่างคนต่างทำจึงจะได้ของใครของมัน ต้องสำรวจวาจา สำรวมจิต สำรวมกาย อินทรีย์นี้แหละตัวสำคัญ จึงต้องมีการกำหนดสำรวมอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้พลาด ไม่ให้ประมาทของจิต มันก็เกิดเป็นข้อคิด คือ ปัญญา

ทำอะไรซ้ำ ๆ โบราณท่านว่า ได้พริ้งเลื่องงาม กามคุณ ๕ ต้องกำหนดทาง
ช่องทวาร ๖ ประการในกามคุณนี้ชัดเจน จึงต้องปฏิบัติในข้อนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ยากนัก
พอจะปฏิบัติได้ แต่เราไม่ทำ ไม่เป็นธรรมชาติ เลยก็มาปฏิบัติธรรมไม่เกิดประโยชน์แต่
ประการใด มีแต่โทษ หาประโยชน์ไม่ได้

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต้องมีเวรมีกรรม มีมารผจญ เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเขา
ลองดู เราก็มั่นต้องตั้งสติไว้ สำรวมไว้ ระวังไว้ ตั้งใจให้ตรงทรงที่หมายในสติของ
ตน อย่างนี้เป็นผลปฏิบัติ

ถ้าเรามาอยู่ในห้องกรรมฐานเดินพริ้วพริ้ว แล้วไปเดินจงกรมซ้ำ ไม่ได้ผล
ต้องเริ่มเดิน ยืน นั่ง นอน ทั้ง ๔ อริยาบถ ต้องซ้ำหมด ทั้งนอกและในห้อง
กรรมฐาน มาอยู่ห้องกรรมฐานมาคุยกันก็ไม่ไผ่ แล้วจะว่ามานั่งปฏิบัติไม่ได้อะไร
เพราะตัวเราไม่สนใจในตัวปฏิบัติ เลยไม่ได้อะไรกลับบ้าน เพราะธรรมะอยู่ที่ตัวเรา
ต้องฝึก คือตัวกำหนด เป็นตัวฝึกใจ ให้รู้สึกนึกคิดในสัมปชัญญะ เรียกกำหนดว่า รู้
หนอ เป็นต้น

นักปฏิบัติธรรมต้องเอาจุดนี้เป็นจุดแรก ด้วยการเจริญสติทุกอริยาบถ ยืน เดิน
นั่ง นอน นี่สำคัญมาก อริยาบถ ๔ มีความหมายอย่างนั้น

เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน มีหลักอยู่ ๓ แต่ใช้อริยาบถ ๔ ยืน มีเวทนา เดิน
ก็มีเวทนา นั่ง ก็มีเวทนา นอน ก็ยังมีเวทนา (ถ้าเรานอนตลอดวันตลอดคืน มันก็ใช้
ไม่ได้) เป็นโรคกายโรคใจตลอดรายการ นี่ความหมายของเวทนา

เราจะยืนนอน ๕ ครั้งก็มีเวทนาแทรก เดินจงกรมก็มีเวทนาแทรก นั่งเจริญ
กรรมฐานก็มีเวทนา นอนลงไป ถ้าไม่พลิกตัวมันก็ย่อมจะมีเวทนาเป็นธรรมดา ต้อง
กำหนด ๔ อริยาบถแท้ ๆ แต่ข้อปฏิบัติมี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขา
เวทนา

เวทนา แปลว่า ทนไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ มันจะเกิดก็ต้องเกิด มันจะดับก็
ต้องดับ มันเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็ตั้งสติไว้ จะได้ว่าเวทนานั้นเป็นอย่างไร มีน้ำหนัก
มากแค่ไหน ประการใด มันเป็นปัจจัยตั้งสำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น เราต้องรู้อย่างนี้จึงจะ
ได้ชัดเจน ไม่ใช่ทำจิ้ม ๆ จำ ๆ แล้วจะได้อะไร ไม่เกิดประโยชน์เลย แยกรูปแยกนามก็
ไม่ได้ ชันท์ ๕ รูปนามก็ไม่มีอารมณ์ ไหนเลยจะข่มจิตใช้สติปัญญาได้ ไม่เกิด
ประโยชน์

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสุขเจือปนด้วยความทุกข์ ก็กำหนดเสีย ทุก
อริยาบถ เป็นทุกอย่างมี ๔ บท ทั้งหมด บางคนไม่เข้าใจ ๔ บทคืออะไร ไม่ทราบ

เพราะไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ยังไม่รู้ เพราะไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ เพียงแต่รู้แต่ไม่ทำ ไม่ได้ทำเลยนะ แล้วมันจะรู้ได้อย่างไร จะรู้แต่ของปลอมย้อมในใจ จิตใจก็จอมปลอม จิตใจก็ เส่ท์ออกนอกประเด็นนี้ จึงขยันนอกหน้าที่การงาน ในหน้าที่การงานของตน ไม่ขยัน คนประเภทนี้มีมากหลายทั่วไป

ทุกขเวทนา สุขเวทนา = สุขกายสุขใจ เต็มทั่วก็ ทุกข์กายทุกข์ใจ ตลอด รายการ ต้องกำหนดจะได้รู้ว่าเป็นสุขไม่แท้ กายมีโรค ใจมีโรค นี้เรียกว่า สุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ก็ต้องกำหนด ตั้งสติไว้ให้ดีในเวทนาทั้ง ๔ นี้

เวทนาในอิริยาบถ ๔ ต้องเป็นแน่ เสียใจดีใจก็กำหนด เราจะได้รู้วิธีการของมัน เราจะได้ปฏิบัติได้ แก้ไขปัญหาได้ เวทนาทำให้เรารู้กฎแห่งกรรมได้ดีมาก เราจะเห็นกรรมของตนเอง คือ เวทนาหนัก ขอฝากญาติโยมไว้ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมต้องท่องไว้ก่อน ว่าเป็นขั้นตอนที่ ๒ ต้องมีเวทนาอย่างนี้เป็นประจำทุกอิริยาบถ

หมายความว่าเรามีสติดี สัมปชัญญะดี ต้องกำหนดเวทนาการก็เป็นเรื่องเล็กไปขั้น ๕ รูปนามก็เป็นอารมณ์ เวทนาการแยกออกเป็นสัดส่วนได้ โดยทำนองนี้

คำว่าตัวกรรมเห็นชัด คือ เวทนา ถ้าเรานั่งเมื่อยแล้วเลิก เดินจงกรมเมื่อยเลิก รับรองทำอีกหมีนปีก็ไม่พบกฎแห่งกรรม จากการกระทำของตนเอง ไม่พบแน่ ทำอย่างไรก็ไม่พบ ขอฝากปรารภธรรมไว้ในข้อนี้

มีหลายคนที่พบกฎแห่งกรรมจากเวทนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ในมรรคมี องค์ ๘ ชัดเจน

๑. รำลึกชาติได้ เพราะสติดี ก็รำลึกเหตุการณ์ของชีวิตได้ สะสมเอาไว้
๒. เวทนาหนัก เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จากตัวเวทนาเท่านั้น ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ มันจะเกิดโผล่ขึ้นมา

ยกตัวอย่าง หมอชลอ ปวดศีรษะจะแตก ทานยาก็ไม่หาย ทำอย่างไรก็ไม่หาย ทนตายให้ตาย นั่งตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาเลิกนั่งกรรมฐานหายปวด นั่งที่ไรปวดศีรษะแทบแตก เลยกแตกโป้งออกไปเลย รำลึกชาติได้ ที่เมื่ออดีตชาติ ไปฆ่าเขาที่หน้าตึกเอราวัณ จังหวัดกาญจนบุรี และตัวเองจะต้องไปตายที่นั่นด้วย นี่รู้กรรมอย่างนี้ ถึงอย่างไรก็ต้องตาย ถูกเขาฆ่าตาย เพราะครั้งอดีตชาติไปฆ่าเขามา เท่านั้นแหละหายปวดศีรษะแล้ว นี่รู้กฎแห่งกรรม มาทำจิ้ม ๆ จำ ๆ กันอย่างนี้นะ ไม่รู้หรอก จะรู้กรรมอะไร เพียงแต่ไปรู้ของคนอื่นเขา ตัวเองไม่รู้ ไปทายกรรมให้คนอื่นเขาถูกที่ไหน ต้องรู้ตัวเองก่อน

ตัว เวทนา เป็นตัวรู้ชีวิต สติปัญญา ๔ ด้านกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียว
ซ้ายแลขวา มีสติไว้ จะรู้รำลึกชาติได้ในข้อหนึ่ง รำลึกเหตุการณ์ของคุณแม่ คุณ
พ่อ จะไม่ลืมในบุพการีแน่นอน นี่คนนี่จึงรู้จริง คือตัวธรรมะ

เวทนาเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดให้ได้ เท่าที่อาตมาสังเกตมา กระทั่งครูบา
อาจารย์บางรูป เวทนาเกิดก็เลิกแล้ว ทำไม่ได้แล้ว กำหนดส่งเดชไป นำเสียดาย
นะ ไม่รู้จริง ไม่รู้จริงอย่าสอนเขานะ สอนเขาไม่เกิดผล มันไม่ขลัง

ยกตัวอย่างอีกสักตัวอย่าง.....นี่สมัย ๓๐ ปีก่อนนั้น พ.ศ. ๒๔๙๖-๒๔๙๗ ที่วัด
พรหมบุรี ไครมาเจริญกรรมฐานต้องอยู่ศาลาการเปรียญ มีประสบการณ์จาก
กรรมฐานจากโยมผู้หนึ่ง ชื่อ โยมอ่อน และโยมที่อยู่บางองครักษ์ แม่ส้มอาจจะจำ
ได้ เสียชีวิตไปแล้ว ตอนนั้นอายุตั้ง ๗๐ กว่าแล้ว ปวดหัวไม่พัก ปวดหัวจะแตก
อาตมาบอก “โยมกำหนดไปตายให้ตาย จะได้รู้กฎแห่งกรรมของเราเอง” ปวด
ศีรษะจะแตก จะแยกออกเป็นสองส่วนแล้ว ไปขอยามาทานก็ไม่หาย เลิกนั่ง
เมื่อใดหายเมื่อนั้น ถ้าไปนั่งเมื่อใด ปวดน้ำตาไหลพราก ๆ น้ำตาไหลเลย อย่างนี้
เป็นต้น

โยมผู้นี้ก็กลับปฏิบัติได้ เดี่ยวแตกโป่ง แยกเป็นรูปนาม ชั้น ๕ เป็น
อารมณ์ นี่ต้องแยกอย่างนี้ ไม่ใช่ฟังเทศน์ลำดับญาณ แค่งงอแง ยังทำไม่ได้
อย่างที่เขปฏิบัติกัน เลยก็ไม่รู้ว่าญาณอะไรกันแน่อย่างนี้ พอระเบิดศีรษะโป่ง
ออกไป จิตใจก็เข้าสู่ภาวะเป็นปัญญา รำลึกกฎแห่งกรรมได้ ก็มาถวายนางาน
สอบอารมณ์ บอกว่า “หลวงพ่อดีครับ ผมรำลึกได้แล้ว บัดนี้หายปวดหัวแล้ว”

“เมื่อก่อนนี้นานมาแล้ว อำเภอพรมบุรีนี่เอง เด็กวัดสมัยก่อนเรียนหนังสือกับ
พระ อยู่กระทัดโตะเป็นหนุ่ม จนกว่าจะบวชในพระศาสนา ขณะนี้อายุ ๗๘ แล้ว
รำลึกกฎแห่งกรรมไม่ได้ว่าทำอะไรไว้ ลืมไปแล้ว ปวดหัวแตกโป่งออกมาปัญญา
เกิด นี่คือเวทนา ปัญญาเกิดต้องรำลึกชาติได้ คือ “กฎแห่งกรรม”

เมื่อก่อนนี้มีโรงยาฝิ่นอยู่ข้างวัดเตย เขาเรียกบ้านพลู ไปไทร คนสูบบุหรี่กัน
มากมาย มีอาแป๊ะแก่คนหนึ่งอยู่ใกล้วัด ขโมยมาลักของมากมาย จึงจ้างเด็กวัดไป
ยิงใช้ปืนแก๊ป ใส่ลูกโตดเป็นเงินกลม เอาดินปืนใส่

เวลาประมาณ ๔ หุ่่ม ขโมยคนที่ไปลักของอาแป๊ะ กำลังนอนสูบบุหรี่ในโรง
ยาฝิ่นสมัยก่อนนี้เป็นสังกะสีผุ ๆ และแฝก เด็กวัดก็เอาปืนไปจ่อที่ศีรษะ สับไก
ยิงทันที หัวระเบิดตายคาที่ จนบัดนี้ยังไม่มีใครรู้ว่าใครเป็นคนยิง ตายฟรีไป

คนที่ตายเป็นขโมยลักเล็กขโมยน้อย จนคนเอือมระอา ก็จ้างเด็กวัดเก่าซ่งไป
ยิง แล้วนำไปคืนอาแป๊ะ ได้ค่ายิง ๑๒ บาท เด็กวัดคือโยมอ่อนและพวก พอ
ระลึกได้แล้ว โยมอ่อนก็แผ่เมตตา ขอโหสิกรรม ตั้งแต่นั้นมาก็หายปวดศีรษะ
ได้จากเวทนา...

...กรรมชดทันตาเห็นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแน่นอน ขอฝากไว้ด้วย
นะ เวลาที่เวทนานิดหน่อยเล็ก รับรองไม่รู้กฎแห่งกรรมที่ตัวทำอะไรไว้

โยมอ่อนก็แผ่เมตตาขอโหสิกรรม อย่าเอาเวรเอากรรมแก่ข้าพเจ้าเลย
ข้าพเจ้าขอยกกุศลจากกรรมฐานอุทิศให้ท่าน ดวงวิญญาณจะสิงสถิตอยู่คติภพใด
ขอให้รับทราบการอุทิศส่วนกุศลนี้

ถึงแม้ว่าคนที่ตายสุบยาฝิ่น ตายไปแล้วมีคนชอบมากมาย เพราะจะได้ไม่ไป
ลักขโมยอีก และอนุโมทนาที่ไปฆ่าเขาตาย แต่ก็ต้องเป็นบาปเพราะไปฆ่าเขา

จะฆ่าแมว ฆ่าสุนัข ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ขายก็ต้องบาป เพราะปลิดชีวิตเขาตาย เอา
ชีวิตเขาเป็นเติมพันในการค้าขาย มันต้องบาปทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะกางกั้นไม่ให้
บาป ฆ่าเขามันก็ต้องบาป ฆ่ายุ้ง ฆ่าเลือด ฆ่ามด ฆ่าหนูก็ต้องบาป ไม่มีอะไรที่ว่า
ไม่บาปนะ ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย

มีข้าราชการทหารนายหนึ่ง **เคยเผาผด** มาเจริญกรรมฐาน **รู้สึกผดมากัด**
เป็นแถว ต้องกำหนด ต้องใช้กรรมเสียให้ได้ จึงจะสำนึกได้ว่า เมื่อเป็นเด็กเคย
เผาผดเป็นรัง ๆ ผดแดงมะม่วง เอาไฟใส่เผาเลย ถึงเวลาเข้ามันมากัดคนนี่คน
เดียว ก็คือเวทนานั่นเอง ก็กำหนด ผดแดงกัดหนอ ผดแดงกัด สถิติปัญญาเกิด
เราจะรำลึกได้ว่า ไปเผาผดแดงมาก่อน อย่างนี้เป็นบาปเหลือเกิน เราจะทราบได้
จากกรรมฐาน

บางคนทำเป็นปี ๆ ยังไม่รู้จักรกรรมของตัวเอง ทำไม่ไม่รู้ ตอบได้ทันทีว่า
เพราะทำไม่จริง ทำจิ้ม ๆ จำ ๆ พอปวดเมื่อยเห็นแก่ตัวก็เลิกไป มันจะรู้เรื่องอะไร
เล่า จะไม่รู้กรรมอดีตของตนแต่ประการใด

ตั้งแต่นั้นมา โยมอ่อนก็ทำบุญ ถวายสังฆทานเพิ่มขึ้น แล้วนั่งเจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน อุทิศส่วนกุศลให้แก่คนตายที่ไปทำเขาไว้ เวรกรรมก็โหสิได้เหมือนกัน
นะ เขาได้รับบุญกุศลเข้า เขาจะขอโหสิกรรมให้พรเราทั้ง ๆ ที่ฆ่าเขาตาย อันนี้เป็น
บทอันสำคัญ มีความสำคัญมาก **ต้องกำหนดใช้สติ** น้อย เรียกว่า **เวทนา**
หุปีสสนาสติปัญญา เวทนาจับจุดกฎแห่งกรรมได้อย่างนี้

บางคนไม่รู้กรรมเลย สร้างแต่กรรมทำเข็ญตลอดรายการ นั้นแหละเพิ่มกรรมเพิ่มบาปไว้ในใจ ตัวเองก็ไม่รู้ว่าตัวทำบาปหยาบช้า ตัวยุยง ตัวเสียดสี ก็หาได้รู้ดีไม่ ต้องได้จากกรรมฐาน เห็นเวทนาหนัก กำหนดเข้า ปัญญาเกิด จะได้ว่า เราไปเสียดสี เราไปอิจฉาเขา อย่าทำเลย มันจะแจ้งในจิตใจของเรา จากเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้

ขอฝากนักกรรมฐานไว้ด้วย อย่าคิดว่าเวรกรรมไม่มีนะ บุญทำกรรมแต่งสนองเวรกรรมตลอดรายการ สะสางหน่วยกิตเข้าไว้ ม้วนเทปเข้ามาด้วยกรรมบาปกรรมจะต้องเปิดออกไปในเทปนั้น ต้องรับกรรมในปัจจุบันนี้ ไม่ต้องไปเอาชาติหน้า ชาตินี้แสนจี๊ดแล้ว และจะเห็นกันต่อไปเมื่อเทปกรรมนั้นเปิดขึ้นมา ต้องรับใช้กรรมแน่นอน ไม่ว่าใครที่ไหน พระสงฆ์องค์เจ้าเหมือนกัน อาตมายังต้องไปรับกรรม จะลบล้างกันไม่ได้ แต่หนักเป็นเบา เขาก็หายไป อย่างนี้ขอฝากไว้ นี้ได้จากเวทนาเชี่ยวชาญนะ

แต่เรามาทำเล่น ๆ มานั่งหัวเราะกัน มานั่งคุยกัน เลยกก็เจอบาปทุกวัน ได้บาปเป็นกิจกรรมทุกวัน เสียเวลาทางบ้านมาใช้น้อย

คนเราต้องหาความสงบ ถ้าความสงบไม่มีแล้ว จะรำลึกเหตุการณ์ไม่ได้เลย มันอยู่ตรงนั้นนะ

ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาขออนุโมทนาที่อุตสาหะมาทุกวันพระ ผลัดกันเข้าผลัดกันออก มาปฏิบัติธรรมเป็นที่น่าชื่นใจ อุตสาหะตั้งใจ เอาของดีไปให้ได้นะ ต้องปฏิบัติ ของดีอยู่ที่ไหน ไม่ใช่อยู่ที่อาตมา อยู่ที่ตัวโยม คนให้พบ เรามีของดีของชั่วกันทุกคน แต่จะค้นเอาของดีไปหรือของชั่วไป ก็ตามใจ

บางคนจิตใจบาปหยาบช้า ก็เข้าเป็นพวกหมู่อันธพาลกันได้ คนที่ใจบุญสุหนาทานจะเข้าหมู่อันธพาลไม่ได้ อันธพาลอยู่ที่ตัวเรา อย่าไปค้นคนอื่น อย่าไปมองคนอื่นเขา บางครั้งจิตใจเรามันก็พาลด้วยกัน บางครั้งจิตก็ชั่ว บางครั้งจิตก็ดี ความดีก็เป็นบัณฑิต จิตอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง

ในเมื่อจิตสงบใจเยือกเย็น จิตประกอบกรรมดีมีปัญญา ต้องเป็นบัณฑิต ใจฟุ้งซ่าน ใจร้อน จะเป็นอันธพาล อยู่ตรงนี้เป็นข้อปฏิบัติ

ตัวเวทนาเป็นตัวรำลึกกรรมได้ ขอให้ทำจริง ๆ เถอะ ตายให้ตาย แดกให้แดก เกิดขึ้น เตี้ยวตั้งอยู่ดับวูบ พระไตรลักษณ์เห็นชัด ปัญญาที่บอกเราเองว่า อ้อ เราทำกรรมอะไรไว้ เราจะได้รู้ล่วงหน้า เหมือนอาตมารู้ว่าคอจะหัก วันที่ ๑๔ ตุลาคม อาตมาถวายสังฆทานให้เจ้ากรรมนายเวรทุกปีไม่เคยขาด เจ้ากรรมนาย

เวรมาทวงทุกปี บอกมาถึงเวลาท่านแล้ว ในวันที่ ๑๔ ตุลาคม จะไปหรือไม่ไปอย่าง
นี้นะ

แต่เราไม่รู้ว่ามีใครเขามาทวงกรรม เพราะเราไม่มีจิตเป็นกุศล จึงรู้ไม่ได้ มัวแต่
แสหาเรื่องที่ไม่ดี จิตที่ไม่มีปัญญา ไหนเลยจะรู้กฎแห่งกรรมของตน ที่เรา
จะต้องแผ่ส่วนกุศลไปให้

การเดินจงกรมยี่นหนอ ๕ ครั้ง ให้ครูอาจารย์สาธิต ให้ปฏิบัติทีละราย แต่ละรูป
อย่าไปบอกเพียงวาจา เขาจะทำได้ บางคนก็รู้ดี แต่สอนไม่ถูกต้องตามขั้นตอน
ขอพระเถรานุเถระโปรดจำเอาไว้ นำไปชี้แจงให้ถูกต้อง ชั้นประถมยังไม่ได้ จะขึ้น
ชั้นมัธยมได้อย่างไร รูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ แยกรูปแยกนามยังไม่ออก จะไป
บอกโสภสมญาณได้อย่างไร ยังฟังไม่ได้

วันนี้ไปลำดับที่กองทัพภาคที่ ๓ มาแล้ว ลำดับเหตุการณ์ของชีวิตนั้นแหละ มี
ความหมายเรียกว่า ลำดับญาณ ลำดับความรู้ในปัญญาของเรา แยกรูปแยกนาม
ชั้น ๕ เป็นอารมณ์

ขั้นที่ ๑ นี้ สามารถจะต่อถึงญาณ ๑๒ ได้ เกิดอัตโนมัตติ ยิงทำยิงเกิด ๆ แยก
รูปแยกนามได้ ทำไมจะแยกกายกับจิตไม่ได้ แยกเวทนาไม่ได้ ต้องได้ แยก
เวทนาได้เมื่อใด รู้กฎแห่งกรรมเมื่อนั้น เท่านั้นเหลือกินเหลือใช้เฉพาะภาคพื้น
มนุษย์

จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ จะรู้กฎแห่งกรรมของตนได้ คนดีต้องมีปัญญาไตร่ตรอง
รู้กฎแห่งกรรม กลัวบาป กลัวกรรมเหลือเกิน คนประเภทนี้จะไม่ยุ่งแยงตะแคงแซะ
แต่ประการใด

ยี่นหนอ ๕ ครั้ง สอนให้ถูกต้อง ตั้งสติตั้งแต่กระหม่อม ถึงสะดือ หยุดหายใจ
หนอ....ลงไป สติจะได้ตามได้ทันที ต้องสอนให้มันถูกระเบียบ ยี่นสำรวจจาก
ปลายเท้า ยี่น....หยุดที่สะดือ แล้วก็ตั้งสติใหม่ เหมือนเราจะยันอะไร พอสุดมือแล้ว
ก็ต้องถอยหลัง ดันใหม่จึงจะมีแรง หายใจแล้วก็กำหนดหนอ.... ไปถึงที่กระหม่อม
๕ ครั้ง ลืมตาเดินจงกรมต่อไป

ขอให้สาธิตและปฐมนิเทศแต่ละคน แต่ละรายให้เขาได้ไปเลย ไม่ใช่พูดแต่ปาก
ใช้ไม่ได้ ขอฝากไว้

จุดมุ่งหมายอันหนึ่ง คือ พองหนอ ยุบหนอ บางคนทำไม่ได้เลย มาอยู่หลาย
ครั้งแล้ว ถ้ามว่า พองหนอ ยุบหนอ ทำอย่างไร ทำให้ดูซิ ทำไม่ได้เลยนะ นำ
เสียดายมาก

หายใจยาว ๆ พอง....แล้วลงหนอ....ให้ได้จังหวะ หายใจออกยาว ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ท้องมันจะพองยุบเหมือนลูกโป่ง เอาการออกมันก็แฟบ ใส่ลมเข้าไปมันก็โป่งอย่างนั้นแหละ ให้ได้จังหวะ ให้รู้สึกนึกคิด ให้รู้ว่าพองหรือยุบ ไม่ใช่กำหนด แต่ปากใช้ไม่ได้ ทำอีก ๑๐๐ ปีก็ไม่เกิดประโยชน์มันอยู่ตรงนี้นะ นักปฏิบัติโปรดจำไว้ด้วย ถ้ามครูอาจารย์ด้วย เอามือคลำดูบ้างซิ นอนจับพองยุบได้ชัด

อิริยาบถ ๔ ต้องทำให้พอ ๆ กัน ยืน เดิน นั่ง กับนอนดูอิริยาบถ ไม่ใช่นอนหลับ หรือนอนคุยกันนะ ไม่ได้ผล คุยกันก็สะสมบาปตลอดรายการ ไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด กินน้อย นอนน้อย พุดใ้ให้น้อย ทำความเพียรให้มาก อย่าไปมองกุฏิโน้น กุฏินี้ อย่าไปเที่ยวเปิดกุฏิโน้น กุฏินี้เขาไม่ได้ ขอให้อยู่ในโอวาทนี้ด้วย

อย่าไปวุ่นวายเดินเถลไถล ไปห้องโน้นห้องนี้ ต้องปฏิบัติ ต้องสงบ ทุกคนที่อยู่ ในวัดต้องปฏิบัติให้ได้ ต้องอยู่ในโอวาทของเจ้าสำนัก อยู่ในโอวาทของครูอาจารย์ อยู่ในโอวาทของผู้ควบคุมดูแลด้วย จะได้ความสะดวกในการบริการด้วย

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำคัญที่ยืน เดิน นั่ง นอน สำคัญที่ธาตุ อินทรีย์ อายตนะ สรุปลือหนึ่ง คือกายกับจิต รูปกับนาม มีเท่านี้ ต้องทำให้ได้

แยกรูปแยกนามได้ เหลือกินเหลือใช้ แล้วญาณอื่น ๆ มันก็ตามมาเอง ข้อนี้สำคัญ บางที่ไม่จำต้องกล่าวว่าเดินระยะ ๖ แค่วาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นหลักปฏิบัติ หนักเข้ามันก็ยกย่างไปเอง มันจะมีความละเอียดอ่อนสำหรับจิตที่มีความละเอียดแล้ว มันก็เกิดขึ้นโดยทำนองนี้ เป็นต้น ขอท่านสาธุชนโปรดจำข้อนี้ไว้

บางที่เดินจงกรมได้สำเร็จมรรคผล บางคนไปสำเร็จตอนนอน ถ้าโยมนั่งไม่ได้ อย่างนั้น นอนกำหนดพองหนอ...ยุบหนอ... นอนได้ไหม...ได้ บางที่อาจจะสำเร็จตอนนอน

ขอเจริญพรญาติโยมว่า มีพระเถรานุเถระองค์ใดที่สำเร็จตอนนอน เดินจงกรม วันยันค่ำ คีนยันรุ่งไม่สำเร็จ นั่งภาวนาวันยังค่ำ คีนยันรุ่งไม่สำเร็จ พอพักผ่อนร่างกาย มัชฌิมาปฏิปทา ปานกลาง ก็เอนกายลง สำเร็จเป็นพระอรหันต์เลย ท่านผู้นี้คือ พระอานนท์ ศรีอนุชา

ทำไมไม่สำเร็จเสียก่อนเล่า เพราะอุปนิสัยจากพระพุทธเจ้า เป็นปัจฉิมสมณะ เป็นมัคคุเทศก์ รับผิดชอบจากพระพุทธเจ้าจึงไม่สำเร็จ ไม่มีโอกาสจะเจริญวิปัสสนากับ

เขา แต่เป็นตั้พระธรรม จะทำปฐมสังคายนา ก็ต้องรอทำพระอานนท์ พระอานนท์ มีความรู้สูง แต่ไม่เป็นพระอรหันต์ จึงสังคายนาไม่ได้

พระอานนท์รู้ตัวอยู่ ตอนพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว ก็ว่างงาน จึงปฏิบัติกรรมฐานเป็นการใหญ่ ปฏิบัติมาตั้ง ๒๔ ชั่วโมง วันยันค่ำ คีนยันรุ่ง ไม่นอน ก็ยังไม่บรรลุ ไปได้บรรลุตอนนอนเอนลงไปกำหนด เอนนอน สติเข้าภวังค์ ปัญญาเกิด สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่จะนอน

ขออนุโมทนาสาธุการส่วนกุศล ในที่ประชุมนี้ อยากรู้กฎแห่งกรรม ก็ปฏิบัติ เวทนา กำหนดให้ได้ จึงจะรู้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ เราอยากให้มีปัญญา ก็สงบจิตให้ลึกลงไป แล้วพยายาม ความเพียรเกิดขึ้น

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ผู้ใคร่ธรรม ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทุกท่าน ที่ได้สร้างกุศลจิต ให้ชีวิตของท่านเรื่องด้วยปัญญา สามารถแก้ปัญญาได้สมปรารถนา ทุกท่าน จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นี้กคิณสิ่งหนึ่งประการใด สมความมุ่งมาดปรารถนา ด้วยกันทุกรูปทุกนาม เทอญ...