

แก่นแท้

แห่ง

พระกรรมฐาน



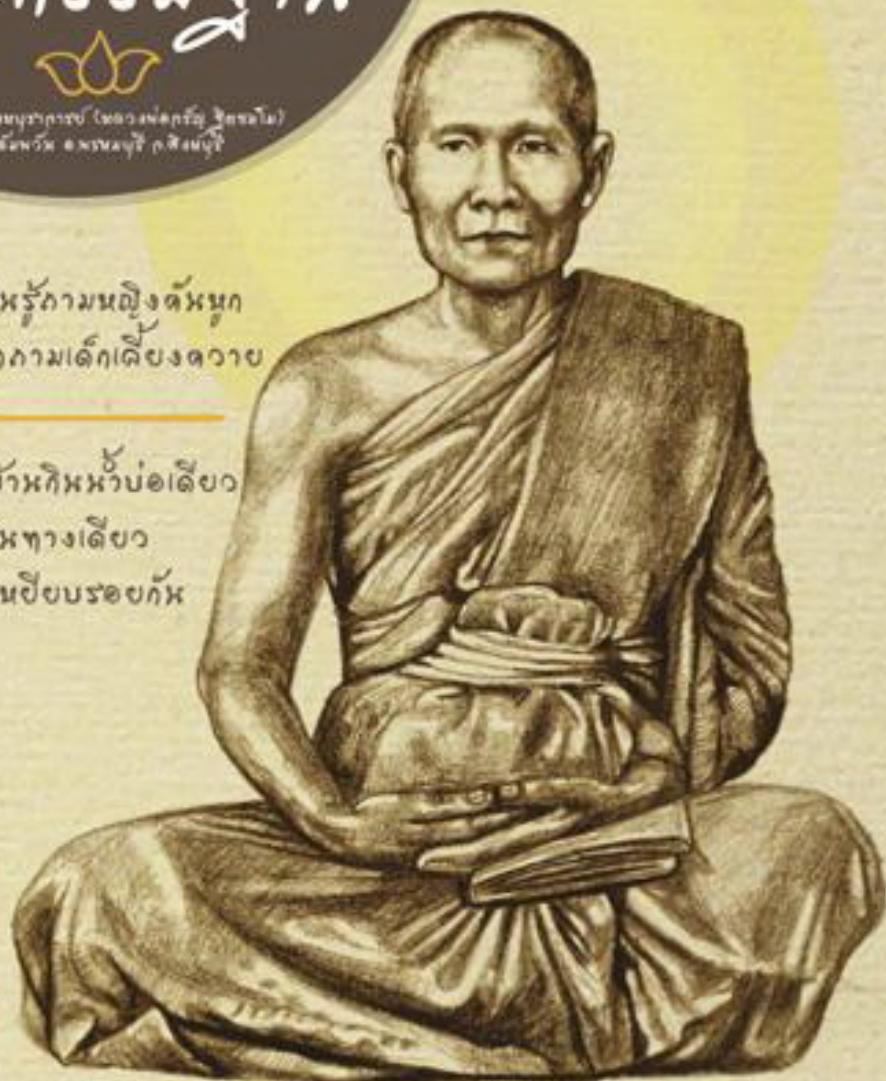
พระธรรมปิฎกพรหมสาร (๒๕๖๖-๒๕๖๗) (อ.พรหมสาร)
วัดสันติธรรม อ.พนาสนบุรี จ.พิจิตร

อธิบายวิธีรู้ภาวนาจนถึงขั้นสูง
อธิบายทิวทัศน์ภาวนาได้ละเอียดครบ

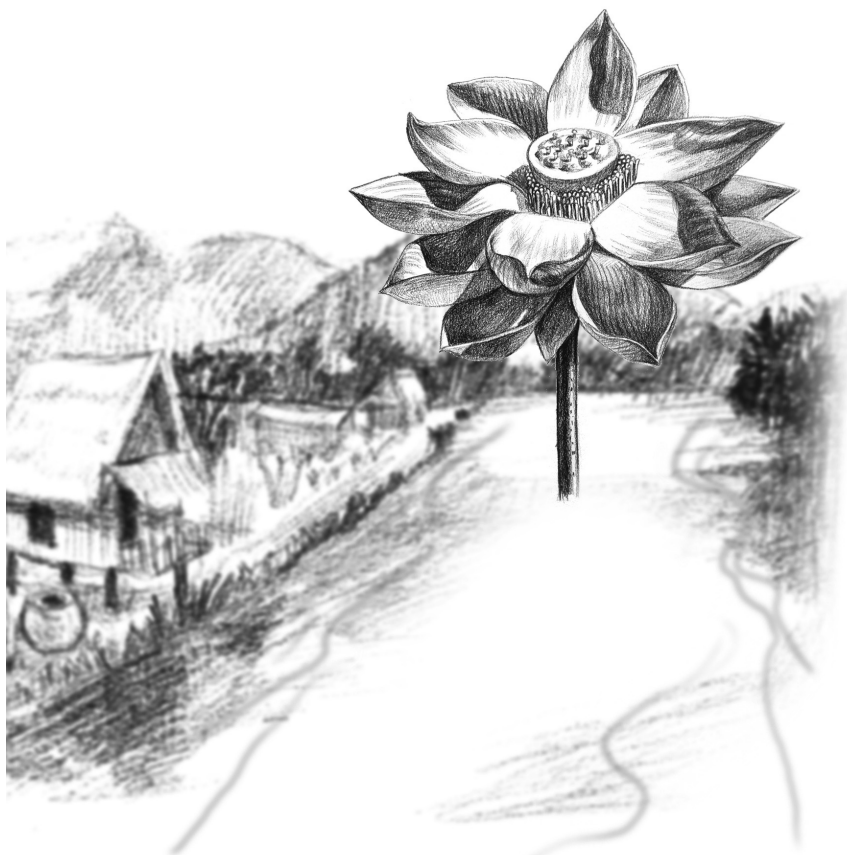
ผสมผสานกับวิธีปฏิบัติ

ได้แนวทางดี

อย่างละเอียดครบถ้วน



แก่น้ำแห่งพระกรรมฐาน



ศกดมหตม์เป็หยาทา วิมีศศหาเป็หยาภิห

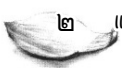
พระธรรมคิงนบุราคารย (นลวงพ่ออรุญ สุตธมาโม)

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อัมภอพรนมนบุรี คังนวัดคิงนบุรี



แก่นแท้แห่งพระกรรมฐาน

- ข้อมูลอ้างอิง : www.jarun.org
หนังสือกฎแห่งกรรม
โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)
คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิตของวัดอัมพวัน
อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
โดย พ.ท.วิง รอดเฉย
- ที่ปรึกษา : เสธรี ปิ่นทอง, นฤมล ปิ่นทอง
ผู้รวบรวม : ประมวล วิทยาบำรุงกุล
และเรียบเรียง: mv2219@yahoo.co.th
คณะผู้จัดทำ : วัฒนาพร ยอดกันธา, กานต์พิชชา วระเดช,
วรพงศ์ นิจรัลกุล, นิคม คงไธสง,
สมศักดิ์ ชูศรีขาว, ปาณิสรา ติสโส
ออกแบบศิลป์ : บัณฑิตา กุลบุตรดี, กิตินันท์ ยลอนันต์
ออกแบบปก : บัณฑิตา กุลบุตรดี
ออกแบบจัดเล่ม : กิตินันท์ ยลอนันต์
พิสูจน์อักษร : ฉลองชัย อดกลั่น (น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ.)



สร้างสรรค์ผลงาน โดย บริษัท กู๊ดเนสไกด์ จำกัด

635 ซอยอนามัยงามเจริญ 27 ถนนพระราม 2

ท่าข้าม บางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

มือถือ : 08-2499-2988, 08-0558-5042

โทร/แฟกซ์ : 0-2896-8844

Website : www.goodnessguide.com

E-mail : ptissop@hotmail.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

รหัสวิริยะ 874

58/186 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา แขวงคันนายาว เขตคันนายาว
กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ : 0-2918-0192-3, 0-2517-7445, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9,
0-2918-1057, 0-2918-1171-2

โทรสาร : 0-2917-9072, 0-2918-1218, 0-2918-1058

มือถือ : 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226

E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com

Website : www.rvpprinting.com

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด



สารบัญ



ความรู้ทั่วไป

วิปัสสนากรรมฐานเป็นของเก่า

การกำหนดท้องพองยุบคืออานาปานสติ

วิปัสสนากรรมฐาน ต้องทิ้งตำราวิชาการ ทิ้งทฤษฎี ไม่รู้ลวงหน้า

วิปัสสนิก

อยากเรียนรู้ถามหญิงคันทูก อยากทำถูกถามเด็กเลี้ยงควายฯ

การศึกษาภาคปฏิบัตินี้ยากมาก ไม่ต้องวิจัย ประเมินผล ให้เกิดขึ้นเอง

ปฏิบัติกรรมฐานต่อเนื่อง ๗ วัน ๗ คืน ได้รับผลแน่

การปฏิบัติอย่าเอาหลายอย่างมาปนกันจะสับสน

ทำกรรมฐานยังไม่ได้ ให้สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุง มหาภา ก่อน

การงานคือกรรมฐาน

เชื้ออะไร ร้ายที่สุดในโลกมนุษย์

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก

ปฏิบัติธรรมก็วันจึงจะสำเร็จ

วันนี้เพียรมากไม่ต้องสวดมนต์ ไม่ต้องภาวนา อย่างนี้ใช้ไม่ได้

มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นนักบวช

เสียดสละความทุกข์ที่อยู่ในจิตใจ

ของดีอยู่ที่โยม เอาไปได้

ทำกรรมฐานอย่ามาทำจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ อยู่บ้านต้องทำที่บ้านด้วย

พุทธะไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ชาย

การเจริญกุศลภาวนาต้องการให้ผุดขึ้นมาเอง

มานั่งกรรมฐานเพื่อให้เห็นตัวเอง

คนมีสติคือคนที่เจริญกรรมฐาน ฝึกไม่เข้า เจ้าไม่สิง

คนเป็นโรคประสาทเกินกำหนด นั่งสมาธิไม่ได้

คนที่เจริญกรรมฐานได้ชื่อว่าเป็นญาติในพระศาสนา

อย่าหมิ่นประมาทต่อพระกรรมฐาน

มานั่งกรรมฐานต้องละทิวิมานะ ตัดปลิโพทังวล

การละปิลิโพธ

วิปัสสนาไม่มีสำเร็จ ต้องทำไปเรื่อย ๆ

ปฏิบัติธรรมทดแทนน้ำนมแม่ได้

คนไร้บุญวาสนาช่วยยาก

สร้างความดีต้องลงทุนความลำบาก

บวชเนกขัมมะ ไม่ใช่บวชซีพราหมณ์

หน่อ...นี่เป็นคำของพระพุทธเจ้าแท้

แก้ปัญหาไม่ยากเลย ต้องแก้ตัวเองก่อน

ปฏิบัติธรรมใครทำ ใครได้

การเจริญกรรมฐานเป็นการสอนตัวเอง

กรรมฐานทำทุกวัน ให้เสมอดั้นเสมอปลาย

ด่าพ่อ ด่าแม่มาเจริญกรรมฐาน ไม่ได้ผล ต้องถอนคำพูด ขอสมาลาโทษเสีย

กรรมฐานเบื้องต้น สติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติ

ฐะในพระพุทธศาสนา

กรรมฐานมี ๒ ประเภท

วิปัสสนากรรมฐานคืออะไร

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติ



ยืนหน่อ ๕ ครั้ง การกำหนด เวทนา จิต และธรรม

ยืนหน่อ ไม่ต้องขีดเท้า ให้เอามือโพล่หลัง มือขวาจับมือซ้ายตรงกระเป๋นเห็น

ยืนหน่อ ต้องหลับตา ใช้สติกำหนด วาดมโนภาพ

ยืนหน่อ ต้องใช้จิตปักที่กระหม่อม ไม่ต้องดูลมหายใจ

ยืนหน่อ วิธีปฏิบัตินี้ทำยาก ต้องทำให้ได้จังหวะ ได้ระบบของเขา อย่าไปว่าติดกัน

ยืนหน่อ ไม่ใช่ว่าแต่ปาก ต้องใช้สติอยู่กับจิต ทำให้ได้จังหวะ

ยืนหน่อ ๕ ครั้งกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (อัสสาสะ ปัสสาสะ)

ยืนหน่อ กว่าอาตมาจะทำได้ ๑๐ ปี

ยืนหน่อจิตเรากลากไปทางซ้าย ทางขวา (ไม่รู้สึกร) ทำอย่างไร

ยืนหน่อให้ได้ เห็นหน่อให้ได้ ฟองหน่อยุบหน่อได้ อย่างอื่นไหลมาเอง



เดินจงกรม การกำหนด เวทนา จิต และธรรม

เดินจงกรมต้องลืมนตา ให้เพ่งมองที่ปลายเท้า

เดินจงกรมเหมือนเราเดินปกติ ธรรมดา เพียงเอาสติใส่เข้าไป

เดินจงกรมให้ช้าสุด เหมือนคนใกล้ตาย

เดินจงกรมให้สั้นสูงจากพื้น ๒ หรือ ๑ นิ้ว ระยะก้าวในภาครัดเดินประมาณ ๑ คืบ

การกลับต้องกลับ ๔ ครั้ง ระยะทางในการเดินจงกรมเพียง ๔-๕ วาเท่านั้น

กำหนดได้ปัจจุบัน ไม่ได้ปัจจุบัน

ขาไม่ดี เดินจงกรมไม่ได้ ทำอย่างไร

เดินจงกรมมีอาการหิว เวียนศีรษะ ให้หยุดเดิน และกำหนด

เดินจงกรมมีเวทนา หยุดเดิน เอาจิตปักที่เกิดเวทนา กำหนดเวทนา

ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอก ให้หยุดเดิน และกำหนด

เดินจงกรม มีเสียง มีเวทนา ปวดเมื่อย หยุดเดิน ยืนกำหนด

เดินจงกรม นิमितเกิด หยุดเดิน ให้กำหนดตั้งสติไว้ที่หน้าผาก

อานิสงส์การเดินจงกรม



นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา จิต และธรรม

เดินจงกรมแล้วต้องนั่งสมาธิติดต่อกัน เหมือนด้ายกลุ่มออกจากคอกุญแจ

อย่าให้ขาดสาย

นั่งสมาธิ จะนั่งสองชั้น ชั้นเดียว หรือ ขัดสมาธิเพชรก็ได้

พองหนองยุบหนอง หายใจยาว ๆ ให้สังเกตที่ท้อง

กำหนด พองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง แก้อะไร

พองหนองยุบหนองแล้ว อึดอัด กำหนดพอง...ไม่ทันหนอง...ยุบแล้ว

ใช้มือคลำแล้ว ไม่เห็นพองยุบ

เดี่ยวพองหนอง ยุบหนอง เดี่ยวพุทโธ ทำอย่างไร

ง่วงนอน กำหนดที่ไหน

เกิดเวทนาต้องหยุดพองยุบ เอาจิตปักไว้ตรงที่เกิดเวทนา และกำหนด

นั่งแล้วผงก โงกไป โงกมา

วูป ศีรษะโขกกลงไป กระสับกระส่าย โยกคลอน

ศีรษะก้มลงไปถึงพื้น



สั้นไม่หาย

จิตออกตอนไหน รู้ไหม

ห้ามความคิดไม่ได้ เป็นธรรมชาติของจิต

ต้องคอยกำหนดซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่าท้อแท้

กำหนดบ่อย ๆ จะรู้ว่าจิตออกไปตอนไหน

คอยระวังมาก ฟุ้งมากก็ไม่ดีนะ ตึงไป

การหายใจเข้าออกยาวหรือสั้นนั้น ไม่สำคัญ

สำคัญที่กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่

พองยุบเลื่อนกลาง แผลวเบา ตื้อ ไม่พองไม่ยุบ

กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จับให้ได้ว่ามันหายไปตอนไหน

จิตคิด ฟุ้งซ่าน สับสนอลหม่าน มีประโยชน์

พองหนอ ยุบหนอแล้วเหนื่อย

สมาธิมากกว่าสติ

อาการวูบ/ผงะ

เกิดปีติ ขนลุกขนพอง

นั่งแล้วสบาย ไม่มีอะไรมารบกวน จะไม่ได้อะไร ครูไม่มาสอน จะสอบตก

มีตัวอะไรไต่หน้า ตอมโน่นนี่ คั่นโน่นนี่ ต้องกำหนดให้รู้จริง



นอนสมาธิ

จับหลับ

จิต สติ และการกำหนด

จิตเท่านั้นที่รวบรวมบุญกุศลไว้ เหมือนเทพบันทึกเสียง

บุญกรรมมีจริง บาปกรรมมี ยมบาลจดไม่มี จิตนี้เป็นผู้จด จิตทุกวินาที

ดวงหทัย หายใจเข้าออกอยู่ที่ลิ้นปี่

(กึ่งกลางระหว่างจมูกกับสะดือ)

ทำไมต้องกำหนดที่ลิ้นปี่

ลิ้นปี่เป็นขั้วแบตเตอรี่ชาร์ตไฟฟ้าเข้าหม้อ

สติคือตัวกำหนด ไม่ใช่ตัวบังคับจิต



คำว่า ปัจจุบัน

ทำกรรมฐานไม่ได้ เพราะไม่ได้กำหนด

ธรรมชาติของจิต

การกำหนดนี้ตัวผืนใจ เป็นตัวธรรมะ เป็นตัวปฏิบัติ

กำหนดจิต อย่าหายใจทิ้ง เหมือนเปิดน้ำประปาทิ้ง ไม่มีประโยชน์

สติกำหนดจิต ทำให้ไม่ประมาท

หนอ...ตัวนี้เป็นกริ่งจิตให้มีสติดี

จิตอยู่ตรงไหน พัฒนาให้ถูก

วิธีฝึกเบื้องต้น จิตยังไม่เข้าขั้น ให้พยายามกำหนดให้ต่อเนื่อง

เจ็บปวดที่ไหน ต้องตามกำหนด ใช้สติไปควบคุม ไม่ใช่กำหนดเพื่อให้หายเจ็บปวด

อุเบกขาเวทนา ใจลอยหาที่เกาะไม่ได้ ต้องกำหนด

เห็นหนองสระแจจืดไว้ที่หน้าผาก (อุณาโลม)

อดีต อนาคต ไม่เอา เอาปัจจุบัน

ต้นจิต คือ ตัวอยาก อยากหนีหนอ ๆ นี่ต้นจิตเป็นเจตสิกเอาไว้ทีหลัง

การปฏิบัติหากรู้ว่าทำกรรมอะไรไว้ ต้องกำหนด ไม่ให้พุ่งชานอยู่ในกรรมนั้น

สติปฏิฐาน ๔ มีอะไรเกิดขึ้น ให้กำหนด ไม่ปล่อยให้ดังไปเฉย ๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนครุมาสอน... เราต้องเรียน คือ กำหนดจิตใช้สติตลอดเวลา

ปวดหนอ กำหนดให้ได้ ตายเป็นตาย

ตัวธรรมะอยู่ที่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์จะไม่รู้อริยสัจ ๔

ปวดหนอตั้งสัจจะ อดทน ผืนใจ

เก็บอารมณ์

อารมณ์รู้

นอนกำหนดพองหนอยุบหนอ สติดีจะนอนไม่หลับ

โกรธ เสียใจ ต้องกำหนด อย่าให้ค้างคิน

อธิษฐานจิต อโหสิกรรม แม่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

อธิษฐานจิต อโหสิกรรม แม่เมตตา และอุทิศส่วนกุศล ทำตอนไหน

อธิษฐานจิต อโหสิกรรม แม่เมตตา และอุทิศส่วนกุศล วางจิตอย่างไร

อธิษฐานจิต คืออะไร



การแผ่ส่วนกุศล และอุทิศส่วนกุศลต่างกัน
จะอุทิศ หรือ แผ่ส่วนกุศล ต้องมีทุนก่อน คือ มีบุญกุศล
จะช่วยคนไหน ให้เขาช่วยตัวเองก่อน
จะเอากำไรให้ใคร ต้องเอาทุนไว้ก่อน
แผ่เมตตา ต้องมีเมตตาครบอย่างต่ำ ๘๐ % จึงจะได้ผล
เวลาใครตายจะอุทิศส่วนกุศล ไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน
การแก้กรรมที่ยอดเยี่ยมที่สุดคือการเจริญกรรมฐาน



บทแผ่เมตตา

บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน





วิปัสสนากรรมฐานเป็นของเก่า

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขานิยมเรียกว่า มาพัฒนาจิต มาพัฒนาคุณธรรม ข้อเท็จจริงก็เป็นเรื่องเก่า เป็นเรื่อง ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น ทรงชี้แจงต่อพุทธศาสนิก ให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญา เป็นอารมณ์ระดับจิตนั่นเอง

วิธีปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่าทางสายเอกของพระพุทธเจ้า นั่นเอง เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เป็นฐานะหน้าที่ที่เราจะต้องดำเนินวิถี ชีวิต โดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้พลาดผิดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้ สติปัญญาตลอดเวลา แต่การทำงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าเรา ไม่ฝึก เราไม่อบรม ด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้ว เราจะไม่พบความจริง



การกำหนดท้องฟองยุบ คืออานาปานสติ

การกำหนดท้องฟองยุบ ก็คืออานาปานสติที่พระพุทธเจ้าได้
ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน สมาธิแนวนี้ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญา
ตามสติปัฏฐาน ๔ สมาธิยังไม่คงที่คงวาคงคอกแน่นแต่ประการใด
มันจะมีพวกกิเลสต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอ นี่เราใช้สติ
กำหนดได้แบบนี้ มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะ
กำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาจะเกิดเองตามลำดับ
แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อในภายหลัง...การพิจารณาลมหายใจเข้าออก
ฟองหนอ ยุบหนอ คือลมหายใจเข้าก็ฟอง ลมหายใจออกก็ยุบ ก็พิจารณา
วาโยธาตุแต่รูปเดียว เรียกว่าอานาปานสติ ลมหายใจเข้า-ออก ฟองหนอ
ยุบหนอ เรียกว่าอานาปานสติ

วิปัสสนากรรมฐาน ต้องกัณฑ์ตำราวิชาการ กัณฑ์วิญญู ไม่รู้ล่องหน้า

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ต้อง ทั้ง
ตำรับตำราวิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยทั้งทฤษฎี ทั้งตำรับ
ตำราหมด กำหนดไปเรื่อย ๆ เป็นการสะสมหน่วยกิต ให้เกิดปัญญา
คือรอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้นแก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน...

ต้องพูดกันภาคปฏิบัติอย่าไปเอาวิชาการมาพูดไม่ได้ นักปฏิบัติ
ต้องไม่รู้ล่องหน้า จะไปรู้ล่องหน้าทำอย่างนั้นอย่างนี้รู้ชัดฉิ่งมันจะชัด
กลองเอา แล้วประคองน้ำใจไม่ได้เลยกลายเป็นคนฟุ้งซ่านเสียสติ เลยกพูด
มากยาวนานไปเลย เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติได้ดังแนวนี...

วิปัสสนาต้องรู้ตัวทุกเวลา เข้าใจทุกเวลาปัญญาเกิดทุกเวลาใน
ปัจจุบัน นืออดีต นือปัจจุบัน นือนาคต นี่เรื่องนี้สำคัญมากไม่ใช่ทำสังเดชะนะ
หรือรู้กันสังเดชะตามหนังสือแล้วก็ใช้ได้ ไม่งั้นก็ไม่ต้องปฏิบัติอ่านหนังสือ



ใช้ได้ว่าอายุตนะ ธาตุ อินทรีย์ อย่างนี้ใช้ได้ ไม่ต้องปฏิบัติก็ได้เป็นวิปัสสนา
ปลอม เป็นวิปัสสนิกไป เป็นวิปัสสนาไม่ได้แน่ และผลงานจะเกิดขึ้นแก่
เราก็ไม่ได้ด้วย ไม่มีความอดทนแน่และไม่มีอารมณ์คงที่คงวา ที่เปลี่ยน
ผันแปรออกมาให้จิตเข้าสู่ภาวะโดยปัจจุบันธรรมเลย...

ขอให้ญาติโยมสนใจต่อไปให้ถูกทางและทำไปโดยไม่ต้องไปคิดเอาเอง
ทำไปโดยไม่ต้องหาวิชาการมาใส่ตัวให้รู้เองก่อนทำ ต้องทำก่อนจะรู้ ไม่ใช่
ไปรู้ก่อนทำนะ เดียวนี้รู้กันเสียก่อนแล้ว รู้ก่อนทำแล้วได้อะไร ก็ได้ของ
ปลอมไปนะ ต้องทำก่อนรู้สิ ไปรู้ก่อนทำ มีที่ไหนเล่า

วิปัสสนิก

คนเรียนอภิธรรมจึงปฏิบัติกรรมฐานไม่ค่อยได้ มันคอยคิดลวงหน้า
ว่า อ้อ ญาณที่หนึ่งมาแล้ว ญาณสองมาแล้ว มันท่องได้ ญาณ ๑๖ ก็เป็น
อย่างนี้ เลยก็เป็นวิปัสสนิก ส่วนมากคนเรียนพระอภิธรรมจบพระอภิธรรมเอก
นังกรรมฐานไม่ค่อยได้ ได้เป็นวิปัสสนิกหมด นึกเอาตามตัวหนังสือว่ามัน
ได้จริง คนที่ไม่รู้อะไรเสียเลยทั้งหมดนี้ได้ง่าย ได้จริงเสียด้วย ได้แล้วมา
อ่านหนังสือตรงเป่าเลย ตรงหนังสือนั่นเอง

ถ้าคนรู้หนังสือและก็อวดรู้ อวดดี รับรองว่านังกรรมฐานไม่ได้ผล
ไม่ได้ผล เช่นมหาเปรียญนี่เขาเรียนกันแปดเก้าประโยค มานังกรรมฐาน
ไม่ได้ผลหรอก ถ้าไม่มีศรัทธาไม่ได้อะไรเลยนะ ถ้ามีศรัทธาเชื่อมั่นกิต্তทั้ง
ปริยัติศาสนา ปฏิบัติศาสนา ปฏิเวธศาสนา มันก็เกิดขึ้น ๓ ทาง ถ้าอย่าง
เราคนบ้านนอกคอกนา หรือคนปุถุชนธรรมดา ไม่ได้ศึกษาหาความรู้จาก
วิทยาศาสตร์ ไม่รู้อะไรเลย ยิ่งทำยิ่งดีมาก นี่แหละมันจะผุดขึ้นมาเอง มัน
จะได้ของจริงด้วย เลยไม่รู้อะไรเสียเลยดีกว่ารู้อะไรนะ พอรู้อะไรมันคอย
จะนึก เป็นวิปัสสนิก คิดว่าตัวทำได้ตามหนังสือที่เรียนมา เลยก็ไม่ได้
อะไรเกิดขึ้นอย่างนี้เป็นต้น



อยากเรียนรู้ถามหญิงคันทุก อยากทำถูกถามเด็กเลี้ยงควายฯ

อยากเรียนรู้ถามหญิงคันทุก
คนสามบ้านกินน้ำบ่อเดียว
นะฯ อยู่หัวสามตัวอย่าละ

อยากทำถูกถามเด็กเลี้ยงควาย
เดินทางเดียวอย่าเหยียบรอยกัน
นะฯ อยู่ที่ไหนไปเอาที่นั่น

ได้แก่อะไรเอ่ย? รับรองไม่ได้ทุกคน ท่านทั้งหลายตีปัญหาไม่ออก เพราะยังปฏิบัติกรรมฐานได้ไม่ถึงจุด

คนอันธพาลชอบเหยียบรอยกันเดินตามรอยกัน คนดีมีปัญญา เขาจะไม่เหยียบรอยของใคร จะไม่ซ้ำแบบในอกุศลกรรม บัณฑิตที่มี พระจะไม่เหยียบเขา จะไม่ซ้ำรอยเขา จะเดินทางด้วยปัญญาที่มี บัณฑิตมีความคิดสูง

อยากเรียนรู้ถามหญิงคันทุก การทอผ้าเป็นประการใด ยากเย็น เข็ญใจ กว่าจะได้ผ้าแต่ละผืนจะต้องทำอะไร ขอฝากไว้ไปคิด ถ้าปฏิบัติ ได้จะรู้ว่าทออย่างไร คันทุกเป็นประการใด ไหมเป็นประการใด กว่าจะมา ทอเป็นผืนเป็นคืบเป็นศอก แสนจะลำเค็ญมิใช่น้อย ยังสามารถมาทำผ้า ละเอียดอ่อน ยกดอกยกดวงได้สวยงามน่าทัศนาชม

อยากทำถูกถามเด็กเลี้ยงควาย หมายความว่าอะไร อย่าลืมนะ ว่าเด็กเลี้ยงควายนั่นโง่มาก่อน แต่แล้วมีจิตเป็นกุศลเป็นประการใด จะทำ ถูกจากความโง่ให้เกิดผล เกิดปัญญา เฉลียวฉลาดปึกไว้ในปัญญา จึงไม่ เหยียบรอยใคร จึงไม่ว่าใคร ประวัติศาสตร์จะไม่ซ้ำรอยของใคร คนนั้นจะ เดินทางถูก ปลูกสติ ดำริชอบ ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐาน สำคัญ ดังที่ได้ชี้แจงมา ณ บัดนี้...

จะทอหูกอย่างไร เขาต้องทอกันอย่างไร จิตใจของท่านจะ ละเอียดอ่อนเหมือนคันทุก ทำถูกคือเลี้ยงควาย มันจะต้องโง่มาก่อน จึงจะหาความฉลาดปราดเปรียวในหัวใจ หาที่พึงทางใจคือธรรมะ ท่านจะ ทายปัญหานี้ได้ ท่านจะอธิบายได้ละเอียดอ่อน ที่พูดนี้เป็นเปลือกเท่านั้น



ถ้าแก่นแท้ท่านจะหายได้ ด้วยตัวของท่านอย่างแน่นอน

การศึกษาภาคปฏิบัตินี้ยากมาก ไม่ต้องวิจัย ประเมินผล ให้เกิดขึ้นเอง

ถ้าเราเป็นนักวิชาการ เราไปเชื่อตำราแล้วไม่ปฏิบัติ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติจะไม่มี การศึกษาภาคปฏิบัตินี้ยากมาก คืออารมณ์เปลี่ยนแปลงหลายอย่างมาแทรกแซงเรา ก็ขอเจริญพรว่าให้กำหนดทีละอย่าง ศึกษาไปที่ละอย่าง ทีนี้มันฟุ้งซ่าน ความว้าวยังไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรกแซงตลอดเวลา เพราะไม่ได้ปฏิบัติมานาน เราไม่ได้ฝึกทางนี้ ไม่ต้องวิจัยประเมินผล ให้เกิดขึ้นเอง เกิดขึ้นด้วยปัญญาของเรา

ปัญญาตัวนี้สำคัญ ไม่ใช่ปัญญาสามารถทางวิชาการ แต่กลับเป็นปัญญาทางใจ เช่น มีเวทนากำหนดทีละอย่าง มันก็ปวดอย่างที่เราอดมาเจริญพรแล้ว ยิ่งปวดหนัก ๆ เดี่ยวมันจะเกิดอนิจจังไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์จริง ๆ นะ ทุกข์นี้คือตัวธรรมะ เราจะพบความสุขต่อเมื่อภายหลัง แล้วเวทนาก็เกิดขึ้นสับสนอลหม่านกัน แล้วความว้าวไม่ทันหาย ใจโน้นแทรกใจนี้ แซงตลอดเวลาทำให้เราขุ่นมัว ทำให้เราฟุ้งซ่านตลอดเวลา เราก็กำหนดไปเรื่อย ๆ

ปฏิบัติกรรมฐานต่อเนื่อง ๗ วัน ๗ คืน ได้รับผลแปด

ภาคปฏิบัติกรรมฐานที่โยมปฏิบัติกันทำให้มันต่อเนื่องเสียหน่อยเถอะ เดินจงกรมแล้วนั่ง นั่งแล้วก็เดินปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ๗ วัน ๗ คืน รับรองได้ผลแน่ ๗ วัน ๗ คืน เท่านั้นได้ผลยังงี้ ได้ผลรูปนามได้ผลยังงี้ ได้ผลอารมณ์ของรูปนาม ได้ผลยังงี้ มีสติสัมปชัญญะดีและสามารถจะรู้เหตุการณ์ในชีวิตได้ดีโดยปัจจุบัน สามารถจะแก้ไขทันเหตุการณ์ได้ในปัจจุบันเท่านั้น



เท่านั้น อันนี้มีความหมายมาก...

ขอฝากนักปฏิบัติธรรมไว้ว่าอย่าไปนั่งคุยกัน สาธยายกันเลย ๗ วัน ๗ คืน ก้มหน้าก้มตาทำ และมีอะไร ประสบอารมณ์ปัญหาอะไร กำหนดให้ได้ ให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน เราจะรู้เหตุการณ์นั้นได้ทันทั่วทั้ง เพราะไตรลักษณ์ก็แจ้งคติมีที่มา เป็นอนิจจังไม่เที่ยงเป็นทุกข์แท้ ๆ แน่เหลือเกิน ปัญญาเกิด รอบรู้ในกองสังขาร โดยวิธีปฏิบัติต่าง ๆ และกำหนดเวทนาได้ด้วย อ้อ เมื่อนี้เรื่องเล็ก ตั้งสติไว้เสียให้ดี เวทนาแยกแตกออกไป เปลี่ยนภาวะเวทนาไปส่วนหนึ่ง สัมผัสไปส่วนหนึ่ง ญาณวิถีทางของรูปนามส่วนหนึ่ง แล้วก็อาศัยรูปเกิดแล้วดับไป เวทนาจึงกลับหายไป แยกออกไปเสียได้โดยวิธีปฏิบัติโดยวิธีนี้

การปฏิบัติอย่าเอาหลายอย่างมาปนกันจะสับสน

การปฏิบัตินี้ขอให้ปฏิบัติไปตามขั้นตอนอย่าไปเอาอย่างอื่นมาประสมประสานกัน เตี้ยวพุทธโรบัง พองหนอ ยุบหนอบ้าง สัมมารหัง บ้าง เลยสับสนอลหม่านตลอดกาล ไม่ได้ผลเท่าที่ควรในวิธีปฏิบัติ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องการให้มีสติ รู้ทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์เข้าทาง ทวารหก ชั้น ๕ รูปนาม เกิดทางทวารหก แล้วก็ดับพร้อมกันไป กิเลสก็เกิดขึ้นทางนั้นเหมือนกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ อยู่ในชั้นธัมมทาน เรียกว่าชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นทางอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ โดยวิธีนี้เป็นต้น



ทำกรรมฐานยังไม่ได้
ให้สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ
พาหุง มหาภา ก่อน

คุณนายละม้ายกับสามี มาเข้าวัดทำบุญที่วัดอัมพวันก็ไม่กี่ปี อาตมาก็ชี้แจงชักจูงให้คุณนายนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม-ชวาอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ เพราะว่าคุณวาทสามีทำแล้ว แต่คุณนายพอลงมือปฏิบัติก็ ทำไม่ได้ ขวาเป็นซ้าย-ซ้ายเป็นขวา พองหนอ-ยุบหนอ ก็กำหนดไม่ได้ อาตมาก็มาคิดหาอุบายที่จะสงเคราะห์คุณนายให้ทำให้ได้ สงสารคนประเภทนี้ อยากรจะทำนั้ก แต่ทำไม่ได้ เดินจงกรมก็เซ

วันหนึ่งแกก็มาที่วัดถามว่า “หลวงพ่อดีคาถาใหม่ ฉันทำกรรมฐาน ไม่ได้แน่ อยากรจะสวดมนต์” อาตมาก็เลยบอกว่า “โยมจะท่องได้หรือ อ่านหนังสือไม่ออก” แกก็บอกว่า “ฉันจะให้ลูกสอน” อาตมานึกได้ข้อหนึ่ง ต้องให้คุณนายสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เพื่อเป็นอุบาย หนักเข้าแม่ละม้ายท่องได้ ลูกสอนวันละตัวสองตัวท่องได้หมด ก็สวด พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุง มหาภา (รุณีโก) พอจบแล้วหันมา เอาพุทธคุณอย่างเดียว ให้สวดเท่าอายุเกินกว่า ๑ เกิดยึดมั่นสติดี

ก็สวดหนักเข้าทุกวัน ๆ จนสบายใจ ญาณวิถี เข้าสู่สติสัมปชัญญะ “สติมา” มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของแกอีก ก็ทำให้เกิดสติดีขึ้น พอสติดีขึ้น แกมาเล่าอะไรแปลก ๆ ให้ฟัง บอกว่า “ฉันสวดได้หมดแล้ว แล้วมัน คล่องแคล่วในใจ” พอให้เดินจงกรมก็เดินได้เพราะสติดีเสียอย่าง แล้ว บอกว่าพองหนอ ยุบหนอได้ไหม ก็กำหนดได้อีกเหมือนกัน และคล่องได้จากสวดมนต์ อันนี้เป็นไปได้เหมือนกัน



การงานคือกรรมฐาน

การฝึกเบื้องต้นนี้ต้องฝึกกันไปเรื่อยไป ถึงญาติโยมกลับไปบ้าน ไปยังเคหะสถาน หรือจะประกอบกิจการงานของโยมก็ไม่ต้องใช้เวลาว่าง ใช้งานนั้นแหละเป็นกรรมฐาน รูป รส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ชั้นที่ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ทุกขณะจิตที่มันคิดอะไร มันจะเกิดขึ้นเป็นการสะสมที่มีประโยชน์มาก ถ้าเราไปเห็นไม่ได้สนใจดูนะ ไม่ได้เห็นหนอ ไม่สนใจดู สนใจฟัง, และเราก็ดูเรื่อย ๆ ไปเหมือนคนธรรมดา การทำงานนี้มันก็เรื่องธรรมดา ๆ ถ้าเราสำรวจจิตใช้สติเสียหน่อย ไม่ต้องไปเพ่งเรากำหนดธรรมดานี้เอง เห็นหนอนี้ โยมเดินมาอย่างนี้เป็นต้น...

บางที่เราทำงานทั้งมือทั้งเท้า ขอประทานโทษ มันก็ต้องหยิบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา คือ รูปหยิบก็ต้องกำหนด อยากหยิบหนอ คำว่า “อยาก” คือเจตสิกอันสำคัญ มีความหมาย ถ้าเรากำหนดจนเชี่ยวชาญแล้ว พอจะยกมือมันจะบอกเลยนะ “อยาก” มันเกิดเองโดยอัตโนมัติ “หยิบหนอ” หยิบอะไร “หยิบแก้วน้ำชา” และ “มาหนอ ๆ-ดื่มหนอ-กลิ่นหนอ” โอ๊ย “ร้อนหนอ ๆ” มันก็บอกไปตามสภาวะของมัน มันเป็นธรรมชาติของมัน น้ำมันก็เย็นไปตามน้ำ ไฟก็ร้อนไปตามไฟ โดยธรรมชาติ นี่ราคาแพง...

บางคนบอกหลวงพ่ोज้าชา “ดิฉันไม่มีเวลาว่างปฏิบัติ” บอก “ไปทำอะไร” “ทำงาน” “งานนั้นแหละปฏิบัติละ” หยิบอะไรก็กำหนดสิ หูเราต้องใช้ทุกวัน นี่เราต้องใช้ทุกวัน กรรมฐานที่หู “เสียงหนอ” ถ้ามีคนมาพูดให้เราฟังมาก ๆ หลายรส หลายเรื่อง นั้นแหละกรรมฐาน ตั้งสติไว้ “เสียงหนอ ๆ” เดี่ยวจะรู้อะไรแปลก ๆ นี่มันอยู่ตรงนี้นะ...



เชื่อดี ร้ายที่สุดในโลกมนุษย์

ร้ายที่สุดในโลกมนุษย์คือเชื่ออะไร โยมตอบได้แต่ยังอีกอักษกอยู่
อาตมาตอบแทน **ร้ายที่สุด คือเชื่อใจเราขณะมีโทษะ ขณะมีโมหะ ขณะ
มีโลภะ โทษะ โมหะ โลภะ** จริงหรือไม่ นี่เชื่อใจเราอย่างนี้ร้ายที่สุด...จำไว้นะ
เชื่อใจเราขณะมีโลภะ เชื่อใจเราขณะมีโทษะ เชื่อใจเราขณะมีโมหะ
เสียทุกราย เพราะฉะนั้นต้องตั้งสติก่อนจึงค่อยเชื่อ มีความหมายอย่างนั้น

กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรให้มาก

การปฏิบัติจริงนั้น เกิดจากดวงใจคือภาวนา เป็นปัญญาใส
สะอาด ผุดขึ้นมาเอง จึงจะเป็นการปฏิบัติได้ของจริงด้วยความถูกต้อง
ดังนั้น จึงต้องห้ามดูหนังสือ ห้ามคุยกัน ที่พูดย้ามานาน คือ กินน้อย
นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรให้มาก หากปฏิบัติได้ตามองค์ภาวนานี้
ก็จะพบวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงศึกษาค้นพบด้วยพระองค์เอง
เรียกว่า วิชาพันทุกข์

ปฏิบัติธรรมทุกวันจึงจะสำเร็จ

ท่านที่มีอารมณ์ร้อนเกิดขึ้น มันจะค้างสะสมไว้ในใจ มีแต่เคียดแค้น
มีแต่ริษยา ผูกพยาบาท มีแต่การจองเวรกันในจิตของตน มิใช่คนอื่นมา
ทำให้ ตรงนี้สำคัญมาก ไม่ใช่ว่ามานั่งกรรมฐาน ๗ วันแล้วใช้ได้ บางคน
มาถามอาตมาว่า หลวงพ่อทำก็วันถึงจะสำเร็จ ? แหม! อาตมาทำมา ๔๐
กว่าปีแล้ว ยังไม่สำเร็จ ไม่มีสำเร็จ

แต่เรามีความหวังตั้งใจว่า เราปฏิบัติธรรมนั้นเหมือนน้ำซึมบ่อทราย
แล้วค่อย ๆ กลืนสะสมอยู่ในจิตของเรา และจิตของเราก็จะรู้ได้ว่าเรา
คลายไปได้มากแล้ว จิตใจเราร่มเย็นไปได้มาก และจิตเข้าถึงความเป็น

ปกติของจิตได้มาก จิตใจไม่คลอนแคลน จิตไม่เหลวไหล จิตก็ไปได้ตรง
ด้วยทางสายเอกนี้

วันนี้เพ็ญมาก ไม่ต้องสวดมนต์ ไม่ต้องภาวนา อย่างนี้ใช้ไม่ได้

ฝึกไปเรื่อย ๆ ยิ่งแก่ยิ่งดี ฝึกไว้มันแก่มาก มันก็ดีมาก มีพระ
เถระอายุตั้ง ๙๐ กว่าปี อายุ ๑๐๒ ปี ท่านยังจำความหมายไว้ชัดเจน
และมีสติดีมาก เพราะฝึกไว้มาก สะสมไว้มาก เป็นรัตตัญญู รู้กาลเวลา
ได้มากมาย มันอยู่ตรงนี้ บางคนบอกแก่แล้วฝึกไม่ได้ ต้องได้! ถ้าพยายาม
และทำเสมอ เช่นกำหนดพองหนอ ยุบหนอ นอนแล้วให้กำหนดนักปฏิบัติ
ไม่ค่อยทำ บอกว่าเพ็ญ เหนื่อย อ่อนใจ ถ้าโยมอยู่ด้วยสมาธิกับจิต อยู่ด้วย
สติแล้ว วันนี้เพ็ญมาก พรุ่งนี้คงไปไม่ไหว ถึงเวลามันจะออกเดินได้ไหว
ถึงเวลามันก็พูดได้ ถึงเวลาก็แบกหามได้ นี้อยู่ตรงนี้

ไม่ใช่ว่าเพ็ญมาก วันนี้ไม่ต้องสวดมนต์ แล้วไม่ต้องพร่ำภาวนา
ไม่ต้องตั้งสติ นอนเลย! อย่างนี้ก็ไปไม่ได้ ถ้าเราฝึกตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ
วันนี้รู้สึกเพ็ญมาก รู้สึกไม่สบาย คิดว่าพรุ่งนี้จะไปงานไม่ได้ พอถึงเวลา
กระฉับกระเฉงทันที เพราะมันถึงเวลาที่เคยทำ ถึงเวลาที่เคยพูด ถึงเวลา
ที่เคยแบกหาม ถึงเวลาที่เคยเขียนหนังสือ มันต้องเขียนแน่ ๆ ถึงเวลาก็
ไปได้แบบนี้ แล้วไม่เพ็ญด้วยนะ คิดว่าไปไม่ไหวแล้ว แต่แล้วกระฉับ
กระเฉง สะสมหน่วยกิตใช้สติกำหนดไว้ มันก็ออกมาช่วยเราคือ พลังจิต
เรียกว่าสมาธิภาวนาที่เรารวมไว้ มันก็จะไปได้อีก จุดนี้นักปฏิบัติไม่ทราบ
นักปฏิบัติไม่เข้าใจ



มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นนักบวช

โยมที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นนักบวชนะ เพราะ อยู่ในขอบเขตของนักบวชด้วย บวชกาย บวชวาจา บวชใจ บวชนอก บวชใน บวชจิตใจเป็นพระ ทำจิตใจให้ประเสริฐ นักปฏิบัติไม่ต้องไปดูพระ พระองค์นั่นเป็นอย่างนี้ พระองค์นี้เป็นอย่างนั้น อย่าวิจยนะ วิจยตัวเองเกิด พระองค์อื่นช่างท่านประไรเล่า ท่านเป็นอะไรก็ช่างซี ดีช่างสงฆ์ เรื่องของท่าน ท่านจะไปเลือกวัดทำบุญทำไม้กั้น พบพระก็ตักบาตรไปเถอะ เจอเณรองค์ ไหนก็ตักบาตรไป ดีช่วยอย่างไรเราก็ได้บุญอยู่แล้ว แต่เรื่องของท่านที่ทำบาป มันคนละเรื่องกัน คนละทางสายเอก นี่แหละการปฏิบัติธรรมจึงมีประโยชน์

เสียสละความทุกข์ที่อยู่ในจิตใจ

บางคนมานั่งกรรมฐาน เล่าความหลังกันอยู่เสมอ มีแต่ความทุกข์ ขอบิณฑบาตเสีย ตัดปัญหาได้ไหม เราเสียสละบริจาคทานชั้นสูงโดยไม่เสียสตางค์ เสียสละความทุกข์ที่มันอยู่ในจิตใจ ด้วยการบำเพ็ญจิตภาวนา เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดปัญญาญาณ รู้เท่าทันกองการสังขาร รู้วิธีสัมผัสจิต รู้ข้อคิดวิธีแก้ปัญหากของชีวิต

ไม่ใช่ไปนั่งหลับตาไปสวรรค์ นิพพาน ที่โยมไปกันมา เห็น พระพุทธเจ้า เห็นพระจุฬามณี เป็นต้น ควรจะนั่งให้เห็นตัวเอง ให้เห็น อารมณ์ของตัวเอง ว่าตัวเองเป็นประการใด แจ้งแก่ใจหรือไม่ ประการใด มานั่งกันหลายครั้งหลายคราวก็ยิ่งเอาทุกข์มาอีก เอาทุกข์มาไว้ที่หัวใจ ท่านจะมีความสุขไม่ได้เลย ท่านจะมีแต่ความทุกข์ในบ้านของท่าน...

มานั่งกรรมฐานไม่เคยกำหนดเก็บเอาแต่เสียงด่ามาไว้ในใจ เก็บ โน่นเก็บนี่ สิ่งนั้นคือเก็บความเดือดร้อนมาไว้ในใจ ทำให้โยมมีทุกข์ ตรงนี้ไม่มีใครแก้ ยิ่งนั่งยิ่งทุกข์ใหญ่



บางคนบอก หลวงพ่อคะ ฉันมานั่งยังมีทุกข์ ก็มานั่งไม่ถูกเรื่อง
นั่งอะไรกัน นั่งอยากเห็นเทวดา นั่งอยากเห็นพระอินทร์ นั่งอยากจะไป
เฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระจุฬามณี มันคนละเรื่องกัน จะไปเฝ้าอย่างนั้น ไม่
ต้องมาวัดนี้หรอก ไปเฝ้าเอาเลย เหาะขึ้นไปเลย เสกพระคาถาเหาะเหิน
เดินนภาภาค ไปเฝ้าที่จุฬามณีโน่น เลยก็มีแต่สร้างกิเลส เป็นเหตุทำลาย
ตนโดยไม่รู้ตัว คว้าเงินทำบุญกันไม่พัก ไม่ใช่บุญนะ

ของดีอยู่ที่โยม เอาไปได้

ถ้าโยมมีทิฐิ ไม่ต้องมานั่งกรรมฐาน รับรองทำไม่ได้ ได้กฎแห่ง
กรรมติดตัวไป แล้วโยมจะเสียใจ ต่อไปภายหลัง เป็นที่น่าเสียดาย มาพบ
ของดีต้องเอาไปให้ได้

“ของดีอยู่ที่ไหนหรือคะหลวงพ่อบุชา”

“ของดีไม่ใช่อยู่ที่อาตมา อยู่ที่โยม โยมไม่นำของดีมาใช้ โยมก็ไม่ได้
ของดีในตัวเอง ของดีมีอยู่ด้วยกันทุกคน แต่ทุกคนไม่สนใจในตัวเองนะ”

จงละทิฐิเสีย ละมานะความเป็นอยู่ในชีวิตจิตใจของตน ทั้ง
อารมณ์ของเก่าที่เราเคยมีนิสัยแบบนั้นมา การเจริญกรรมฐานต้องการรู้
นิสัยตนเอง ต้องการจะเปลี่ยนภาวะให้กลับร้ายกลายเป็นดี มั่งมีศรีสุข

ทำกรรมฐานอย่ามาทำจัม ๆ จ๊า ๆ อยู่บ้านต้องทำที่บ้านด้วย

ขอให้โยมตั้งใจทำกรรมฐานอย่ามาทำจัม ๆ จ๊า ๆ ต้องกำหนด
กระทั่งกลับบ้าน อยู่บ้านต้องทำที่บ้านด้วย กำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้เหยียด เหยียดขา กำหนด
กาย เวทนา จิต ธรรมให้ครบ



เดินจงกรม เดินไปไหนก็ตั้งสติไว้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ก็ตั้งสติให้มัน ถูกต้อง จะได้รู้วาระจิตใจของตนและของคนอื่นเขา จะได้แก้ปัญหาดตรง นั้น ไม่ใช่แก้ปัญหาไปเอาเจ้ามาเข้าทรงเป็นที่พึ่ง แล้วไหว้ผีสาบกัน น่าจะ ไหว้ตัวเอง ว่าตัวเองมีของดี เอาของดีมาอวดเขาบ้างซิ มีของดีอยู่ในตัวเอง เอาไปทิ้ง เอาของไม่ดีมาใช้น่าเสียดายนะ น่าอับอายขายหน้ามีของดีก็ไม่ใช้ เอาของไม่ดีออกมาอวดเขาเสียได้ เป็นที่น่าเสียดายมาก ขอฝากไว้

พุทธะไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ชาย

ท่านสาวุชนทั้งหลาย คนเราเกิดมาเหมือนกันทั้งเพศหญิงเพศ ชาย มีอาการ ๓๒ ครบเหมือนกันทุกคน แต่มันแยกกันออกไปตามเวลา ที่สร้างความคิด กับเวลาที่สร้างความเชื่อมั่นเป็นตัวสำคัญ บุญกุศลนั้นไซ้ร จะเท่ากันไม่ได้

คนเรานี้เหวอเกิดมาก็มีบุญวาสนาแตกต่างกันไป ยากดีมีเงินก็ไม่ เหมือนกัน สติปัญญาก็ไม่เหมือนกัน ฐานะก็ไม่เหมือนกัน ความดีจะ เหมือนกันได้อย่างไร บุญกรรมนำแต่งกุศล อกุศล จะแผ่ผลให้แก่บุคคลที่ ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ คนเราแตกต่างกันโดยกิจกรรม ที่ทำนั่นเอง...

ท่านจะรู้ว่าท่านเป็นหญิง เป็นชาย ก็เหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าทรงแสดงชัดเจนว่า พุทธะไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย เป็นได้ทั้ง หญิงทั้งชาย สำเร็จเป็นอริยบุคคลได้เหมือนกันหมด เพราะท่านหญิง ท่านชายก็มีจิตใจเหมือนกันทุกคน แต่แยกแปลกเพศไปเท่านั้น เพศหญิง หรือเพศชายก็มารวมเป็นจุดเดียว คือ ความดี กับ ความชั่ว รวมอยู่ จุดเดียวเหมือนกันหมด คือ เงานบุญ เงานาบ เท่านั้น...

ท่านหญิงท่านชายที่รัก เรามาปฏิบัติ เนกขัมมปฏิบัติ เนกขัม แปลว่า อยู่ร่วมกันด้วยสติปัญญา เนกขัม แปลว่าออกจากกาม เนกขัม



แปลว่าปฏิบัติการได้สะอาดเหมือนแก้ว แก้วใสอยู่ในดวงใจท่านผู้ใด ผู้นั้น
จะมีแต่อภัยทาน ให้อภัยโทษจะไม่โกรธกัน...

ขอให้คติธรรมโยมจำไว้ ปากไม่พูด จิตไม่คิดถึง จะเป็นสมาธิ
ภาวนา ปากยังพูด จิตยังคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ รื้อฟื้นเรื่องเก่ามาเล่ากันใหม่
โยมจะมีสมาธิไม่ได้ อาตมาพูดมานาน ไม่มีใครตีความตามกฎเกณฑ์
วิธีการนี้

ไปไหนปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่านำมารื้อฟื้น เรื่องของ
คนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบให้ทำ ปลาในหนองบึงมันว่ายขึ้นน้ำ ไม่
ว่ายล่องน้ำเหมือนพวกเรา พายเรือล่องมันสบายใจดี ตามใจตัวเอง
ตามอารมณ์ของตน คนนั้นจะไม่ได้กุศล ไม่มีการผินใจแต่ประการใด

การเจริญกุศลภาวนาต้องการให้พูดขึ้นมาเอง

การเจริญกุศลปราภาวนาต้องการให้มันพูด ให้มันเกิดเองที่จิตใจ
ของท่าน ไม่ใช่พึ่งพระเทศน์ ฟังวิทยากร แล้วก็เป็นคนดี เป็นไปไม่ได้แน่
เพราะขาดหลักธรรม ขาดกิจกรรมของชีวิตแล้ว ไหนเลยละท่านจะเปลี่ยน
พฤติกรรมของท่านได้ พฤติกรรมก็เปลี่ยนไม่ได้ ภาวะก็ไม่เปลี่ยน นิสัยก็
ไม่เปลี่ยน จิตใจก็คงเดิม ก็หนักกว่าเก่าเข้าไปอีก ตรงนี้เป็นจุดสำคัญของ
การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ใช่หมายความว่า จะมานั่งไปสรวรค์นิพพานนะ
มาถวายสังฆทาน ฉะนั้นจะไปสรวรค์ชั้นโน้นชั้นนี้ตามโบลานที่เทศน์ พระท่าน
แต่งกันเสียเลอลเลิศ ทำบุญนิดเดียวจะไปสรวรค์ตั้ง ๗-๘ ชั้น ถวายนิดเดียว
นั้นไปสรวรค์ ไม่จริงหรอก ไม่มีความจริงเลย เตียวจิตลามกสกปรกไป
ทำบาปแก้ไขปัญหาก็ไม่ได้ ไหนทำทานนิดเดียวจะไปสรวรค์เล่า

บางคณะเขามาอบรมที่นี้กัน วิทยากรพูดกันวันยังค่ำ เดินจงกรมก็
ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ ท่านจะได้ของจริงไหมเลยก็ได้ของปลอมเป็นวิบัสสนิกไป
เพราะทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้เลย จะได้ของจริงอย่างไรเล่า การปฏิบัติธรรม



ต้องเอาไปใช้ตลอดชีวิต ต้องหาความสงบที่เอาตมาเคยพูดไว้แล้ว เข้าวัดให้พบ ๓ วัด ไม่ใช่เข้ามาวัดอัมพวันมานั่งเสียบบนศาลาหลังนี้แล้วเป็นคนดีนะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลยจะเป็นคนดีได้อย่างไร ประเทศนี้สัก ๑๐๐ องค์ก็ยังไม่ดี เพราะไม่รู้จักปฏิบัติอย่างไร จับจุดไม่ได้ ชีวิตนี้คืออะไร ท่านก็มีทราบ เลยนะ แล้วท่านจะเอาอะไรอีกเล่า คงไม่ได้อะไรกลับไป ท่านจะผิดหวังจากวัดอัมพวันไปอย่างน่าเสียดายมาก...

คนรู้มากมีเยอะ พูดตรงไหนรู้หมด ญาณโน้นญาณนี้รู้หมด แต่ตัวเองไม่มีแม้แต่ญาณเดียว เรียกว่ารู้มากไม่ใช่รู้จริง รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง รู้แจ้งถึงจิต มีสติสัมปชัญญะ ควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลาถึงจะรู้จริง...

เราเรียนพุทธโธโลยี ต้องการรู้จริง ทุกสิ่งให้มันผุดขึ้นมาจากจิตใจ เรียกว่าองค์ภาวนา ภาวนาให้มันเกิดเองว่าของจริงนะมันเกิดเอง ไม่ใช่เอาของปลอมมาใส่จิตใส่ใจ หรือเพชรน้ำหนึ่งในดวงใจก็ไม่มีแล้วเอาเพชรปลอมมาใส่กัน

มานั่งกรรมฐานเพื่อให้เห็นตัวเอง

มานั่งกรรมฐานเพื่อให้เห็นตัวเอง ไม่ใช่ว่านั่งเห็นพระพุทธรูปเจ้าเห็นโน้นเห็นนี่ เดียวจะมาพูดว่า มานั่งวัดอัมพวันตั้ง ๗ วัน ไม่เคยเห็นอะไรเลย ไม่ต้องการเห็นอะไรหรอก ต้องการจะเห็นกิเลสของตัวเองว่าตัวเองมีกิเลสเท่าไร ไม่รู้ตัวเลยว่าตัวเองมีกิเลสอย่างไร ไปรู้คนอื่นดี คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี แต่ตัวเองเป็นอย่างไร การเจริญกรรมฐานต้องการรู้ตัวเอง ไม่ต้องไปดูคนอื่นเขา จึงต้องกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา ต้องดูตัวเรา รู้หนอที่ลึ้นปี รู้หนอว่าเรามีอะไรบ้าง มีอะไรขัดข้องในเทคนิคในชีวิตเราบ้าง ต้องดูตรงนี้นะ ไม่ใช่ไปดูคนอื่น...



คนบิสิตคือคนที่เจริญกรรมฐาน พี่ไม่เข้า เจ้าไม่สิง

คนที่มีสติดีคือคนที่เจริญกรรมฐาน พี่ไม่เข้าเจ้าไม่สิง คนพี่เข้าเจ้าสิง อาตมาไม่เชื่อได้ เพราะเหตุใด ส่วนมากจะเป็นแต่โยมผู้หญิงยกตัวอย่างให้เห็นตามวัด เขาชอบสวดภาณยักษ์กัน นะโม... ว่าเสียงเหมือนยักษ์ ผู้หญิงสองคนเดินแล้ว ตูม ๆ พี่เข้า แล้วทำไมไม่เข้าทุกคนละ สอบสวนทวนถามแล้ว สองคนนี้ใจอ่อน เป็นลมเพลมพัด ถูกน้ำมนต์ไม่ได้ ประเภทใจอ่อนทั้งนั้น พี่ถึงจะเข้าเจ้าถึงจะสิง **ใจเข้มแข็งอดทนฝึกกรรมฐานไว้ พี่ไม่เข้าเจ้าไม่สิง ไม่ต้องไปหาอาคมแต่ประการใด**

ตรงนี้เป็นหลักสูตรของผู้มีใจเข้มแข็ง มานั่งเจริญกรรมฐานต้องจิตใจเข้มแข็ง มาฝึกความอดทนกันนะ ไม่ใช่มานั่งเล่นกันอย่างนี้ มานั่งกรรมฐานนี่เป็นการออกแขก ถ้าออกแขกดีโยมจะดีตลอดชีวิต ถ้าลิเกโรงใดออกแขกไม่ดี เล่นไม่ดี ตลอดชีวิต ดูหน้าตาารู้เลยว่าคนนี้เอาดีไม่ได้ มาทำกรรมฐานก็ได้บ่าบ ไม่ใช่บุญ ไม่ใช่คุณประโยชน์แต่ประการใด จุดนี้เป็นจุดที่น่าศึกษา น่าแสวงหาความรู้กัน

คนเป็นโรคประสาทเกินกำหนด นั่งสมาธิไม่ได้

การเจริญกรรมฐานไม่ใช่ง่ายนะ ต้องคนมีบุญวาสนาถึงจะมาได้ ท่านทั้งหลายนับว่ามีบุญวาสนา อย่าทิ้งวาสนาทิ้งบุญเสีย **บุญคือความสุข มาหาความสุขกันต้องชำระใจให้สะอาดหมดจด** เรียกว่า กรรมฐานถึงจะเป็นบุญ ถ้าจิตใจโยมสกปรกกลมกอยู่เสมอ โยมจะมีความสุขหรือ? ไม่ได้บุญเลยนะ...

คนเป็นโรคประสาทเกินกำหนดนี้ นั่งสมาธิไม่ได้นะ มันควบคุมตัวไม่ได้ สติควบคุมจิตไม่ได้ อย่าให้มันนะ ขอฝากท่านอนุศาสนาจารย์ไว้ด้วย ถ้าไปทำจะเสียชื่อนะ **ที่วัดนี้มีตัวอย่าง** อาจารย์ปริณญาโท มากับ



ยวพุทธหลายปีมาแล้ว ปฏิบัติได้ ๓ วันเท่านั้นแหละ ออกมานั่งกับอาตมาเลย เขาบอกว่าเขาเป็นพระโสดา เมื่อวานมาดี ๆ แท้ ๆ ทำไมมานั่งเป็นโสดาเสียล่ะ ญาณขึ้นหรือยังงัย เลยมาหาว่าถูกต้นพิกุลบ้าง ถูกผีในวัดอัมพวันบ้าง เลยสอบถามญาติการว่านี่มาจากไหน เขาบอกว่า เพิ่งออกจากศรัทธัญญูมายังไม่พอ ๓ ปี จำไว้เลยนะ ออกจากศรัทธัญญูมายังไม่พอ ๓ ปี เจริญสมาธิไม่ได้ โปรดจำไว้ด้วย บางคนมาร่ำสวด ร่ำไปร่ำมา มานั่งบนเก้าอี้เราเลย บอกว่าท่านยังไม่สำเร็จ ข้าพเจ้าสำเร็จแล้ว นี่พวก ๖๐% อย่าเจริญสมาธิ

มีคนหนึ่งรูปร่างสวย พุดจาไพเราะเจ้าคะเจ้าขา เราก็เห็นหนอเอ๊ะ ทำไมตาขวาง เลยบอกกับแม่ใหญ่ (แม่สู่ม ทองยิ่ง) ว่าอย่าไปรับเลย แม่ใหญ่บอกว่าไม่เป็นไร เขามีหน้ามีตารับไว้หน่อย ๓ วันเท่านั้นแสดงอภินิหารเลย เป็นนางฟ้ารำบ้อ เสียหายมาก ไม่ใช่ว่ามานั่งกรรมฐานแล้วเป็นคนบ้าบอ กลายเป็นคนวิกลจริต หาใช้วิสัยไม่ แต่ปัญหามีอยู่ว่าเขาปกติไหม ถ้าเขาไม่สามารถจะรักษาตัวเองได้ ไม่สามารถจะควบคุมจิตได้ อย่าให้เจริญสมาธิ ไม่ได้เด็ดขาด...ขอสรุปเพื่อให้ข้อคิดแก่ญาติโยม เป็นโรคประสาทเจริญกรรมฐานไม่ได้นะ สติไม่พอ ต้องไปรักษาก่อน ให้ภาวะสู่ความเป็นปกติก่อนถึงจะได้ผล

คนที่เจริญกรรมฐานได้ชื่อว่าเป็นญาติในพระศาสนา

การเจริญกรรมฐานเป็นญาติกับพระศาสนา ถ้าท่านไม่เจริญกรรมฐาน บวชกาย วาจา ใจ เป็นไตรสิกขาสามแล้ว ท่านจะไม่ใช่ญาติกับพระศาสนาเลย จะสร้างศาลาสัก ๑๐๐ หลังก็ไม่มีโอกาสเป็นญาตินะ ขอฝากนักกรรมฐานไปตีความคิดให้ใกล้ตัว



อย่าหมิ่นประมาทต่อพระกรรมฐาน

ทำอะไรทำให้จริงเถอะ ทำจริงจะได้ผลภายใน ๗ วัน มีตัวอย่างที่วัดนี้ ถ้าทำไม่จริง จิ้ม ๆ จ้ำ ๆ ไม่ได้อะไร จะได้บาปนะ อย่าหมิ่นประมาทต่อกรรมฐาน อย่าไปว่าหนอ ๆ แหน ๆ ไม่ได้เรื่องได้ราว ระวังนะ “หนอ” มีราคาหลายล้านนะ “หนอ” เป็นคำภาษาไทย แปลมาจากภาษาบาลีว่า “วะตะ” ที่นี้วุ่นวายหนอ... ที่นี้ไม่วุ่นวายหนอ... เชิญมาได้ทุกเวลามีหลักอยู่ แต่จะไม่ขอกล่าวให้ยี้ดยาวออกไป “หนอ” เป็นตัวร้ายจิต ให้มีสติดี

มานั่งกรรมฐานต้องละกิฐิมานะ ตัดปถิพรกัังวล

ขอฝากญาติโยมไว้ ความสำเร็จมันอยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจโยมไม่ดี ไม่มีพลัง ความสำเร็จจะไม่มี มีแต่ความล้มเหลว มีแต่ความหายนะ ตรงนี้ขอเน้น ไม่ใช่มาแล้วถือเนื้อถือตัว ว่าข้าเป็นคุณหญิงคุณนาย ข้าเป็นอธิบดี ข้าเป็นอะไรก็ว่ากันไป มันไม่ได้เป็นอะไรหรอก ก็เป็นมนุษย์สมบัติ เอาแค่นั้นก่อน ไม่ต้องเอาหน้าที่มาพูดกัน ไม่ต้องเอาตำแหน่งมาพูดกันตอนนั่งกรรมฐาน ต้องละหมดแล้ว ต้องปลดออกไปก่อน เรามานี้ต้องละกิฐิมานะแล้ว ต้องตัดปถิพรกัังวลทางบ้านมาแล้ว ถึงจะได้ผล

ต้องถอดเครื่องต้น เครื่องทรงออก ข้าพเจ้าเป็นชั้นพิเศษ ซี.๘ ซี.๙ ถ้าจิตใจยังเป็น ซี.๘ ซี.๙ ปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้หรอก เราเป็นดอกเตอร์ เป็นนักวิชาการ จะปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้เลยนะ พอนั่งหลับตาก็จะคิดถึงวิชาการ คิดถึงเครื่องต้นเครื่องทรง ท่านจะไม่ได้อะไร ขอฝากท่านไว้ ทำได้ชั้น ๆ นี้ท่านจะได้ผล...

พยายามเดินจงกรมให้ได้ กำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ เทำนี้เอง ไม่ต้องไปอธิบายกันเลอลเลิศไป เทำนี้ยังทำไม่ได้ สอดตกแล้วจะให้เลื่อนขึ้นไป



ญาณนั้น ญาณนี้ เดินระยะ ๔ ระยะ ๕ ระยะ ๖ แต่ละระยะ ๑ ก็ยังไม่ผ่าน
สอบตกแล้วจะให้ขึ้นชั้นใหม่ เหมือนชั้นประถมศึกษาไม่ได้ ไปขึ้นชั้นมัธยม
ไปสร้างปัญหาให้ชั้นมัธยมเขาด้วย ชั้นมัธยมไม่เอาไหน เข้ามหาวิทยาลัย
ก็ไปสร้างปัญหาให้มหาวิทยาลัยอีก เลยไม่สามารถจะแก้ปัญหาคือได้...

การละปถิโพธ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องปฏิบัติให้ห่างไกลจากหมู่
คณะ และปถิโพธกังวลห่วงใยในทุกสิ่งทุกอย่างเสีย เพราะเป็นทางเดียว
ทำคนเดียว สำเร็จคนเดียว แม้แต่ผู้สอนก็เป็นเพียงผู้ชี้แนะนำชี้ทางการ
ปฏิบัติ และให้ความอุปถัมภ์อุปการะ ให้มีความสะดวกสบายเกี่ยวกับ
ที่อยู่ อาหาร ยารักษาโรคและสถานที่ในการปฏิบัติตามสมควรเท่านั้น ผู้
ปฏิบัติจะต้องมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวงคือไม่มีปถิโพธ ๑๐
ประการ คือ

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ๑. ไม่ห่วงบ้าน หรือ ห่วงวัด | ๒. ไม่ห่วงสกุล |
| ๓. ไม่ห่วงลาภ | ๔. ไม่ห่วงหมู่คณะ |
| ๕. ไม่ห่วงทำธุรกิจ | ๖. ไม่ห่วงในการเดินทาง |
| ๗. ไม่ห่วงญาติ | ๘. ไม่ห่วงในโลก |
| ๙. ไม่ห่วงในการเล่าเรียน | ๑๐. ไม่ห่วงในการที่จะแสดงฤทธิ์ |

วิปัสสนาไม่มีสำเร็จ ต้องทำไปเรื่อย ๆ

เราทำกรรมฐานนั้น เวทนามันสอนเรา มันแยกออกไป เวทนา
แยกออกไปเป็นสัดส่วนนะ ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เวทนาแยกออกไป
เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ปวดหนักเข้า หนักเข้าแตกเลย มันมีจุดแตกออก
มานะโยมนะ แล้วมันจะหายปวดทันที อย่างนี้ที่แรกนี้ไม่หายหรือ

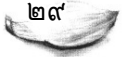


จะนั่งที่ชั่วโมงทำก็ครึ่งมันก็ต้องมีหลัก ๔ ประการ **ไม่ใช่ว่าเราสำเร็จแล้วได้** โสฬสญาณ **คำว่าสำเร็จวิปัสสนาไม่มี** ทำเรื่อย ๆ ไปเถอะ แต่เราจะไปพูดกับเขาทุกคนไม่ได้นะ

โอ๊ยดิฉันสำเร็จวิปัสสนา สำเร็จกรรมฐาน เดี่ยวเขาจะได้เอานะ **บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ ยังไม่สำเร็จ** เท่านั้น **พูดเท่านั้น** เราก็บอกฉัน เป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ก็เพิ่งเริ่มต้น เราก็ต้องอ่อนน้อม ถ่อมตนไปอย่างนี้ **ทีนี้ใครจะทำถึงขั้นไหนก็ตาม ต้องผ่านหลัก ๔** กาย เวทนา จิต ธรรม **ทุกคน ต้องมีเวทนาทุกคน** แต่มีเวทนาแล้วเรากำหนดได้ ตั้งสติไว้ให้ได้ไม่เป็นอะไรเลย และเวลาเจ็บระทวยป่วยไข้จะไม่เสียสติ จะไม่เสียสติเลยนะ **และเราทำวิปัสสนานี้มันมีเวทนาหนักยิ่งกว่าก่อนจะตาย** เวลา ก่อนจะตายมันจะหนักเหลือเกิน เราปวดมากก็กำหนดเข้าโยม กำหนด หนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ไป

ปฏิบัติธรรมกถาแก่น้านแม่ได้

ผู้สนใจปฏิบัติธรรมะเป็นการทดแทนน้ำนมของแม่ได้ **ข้าวปั้นที่** แม่ปั้นมา **ที่พ่อหาเลี้ยง** มามีทั้งน้ำเลือดน้ำเหลืองอยู่คนเดียวกันคือพ่อแม่ **ของเราอยู่ในตัวโยมทุกคน** ขอให้สร้างกุศลเท่านั้นเอง **ปฏิบัติกรรมฐาน** ให้ได้รับผล **ได้ส่งผลให้พ่อแม่ได้** พ่อแม่ล่วงลับไปแล้วสู่สัมปรายภพ จะได้มาปรารภรับส่วนบุญกุศล **นี้ได้สูงสุดตรงนี้** คือการเจริญพระกรรมฐาน ดีที่สุดแล้ว **ขอให้ตั้งใจทำ** จะกลับไปบ้าน **ขอให้สวัสดีมีชัย** และติดตามผลเอาไปต่อเนื่องโดยแก้ปัญหาในครอบครัว **แก้ปัญหาในสังคม** **แก้ปัญหา** ให้ลูกหลาน **อย่าไปสร้างปัญหาอีกต่อไปเลย** **กรรมฐานแปลว่า** สร้างกิจกรรม **ไม่ใช่สร้างปัญหา** **กรรมฐานแปลว่า** แก้ไขปัญหา **จะไม่มี** การสร้างปัญหาให้ใครเดือดร้อนอีกต่อไป **แล้วจะสร้างแต่ความสุขความเจริญ** รุ่งเรืองวัฒนาสถาพรของทุกท่านโดยทั่วหน้ากัน



คนไร้บุญวาสนาช่วยยาก

คนไร้บุญวาสนามาครึ่งอดีตชาติ ไม่มีนิสัยมาแต่ชาติก่อน ชาตินี้ทำยากมาก ไม่มีโอกาสที่จะมาเจริญกุศลภาวนาที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง โดยอริยสัจ ๔ ของพระองค์นั้นพระองค์ไม่ได้มีครูอาจารย์แต่ประการใด พระองค์ไปหาเอง แสวงหาโมกขธรรมอยู่ถึง ๖ ปี แล้วพระองค์เอาความดี ๖ ปี เอามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาถึง ๔๕ ปี มีพระชนมพรรษา ๘๐ พระพรรษา เสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน

ท่านทั้งหลายที่เป็นสงฆ์องค์เจ้าที่มาอยู่กับเรา เราวิจัยทุกวัน ถ้าท่านไร้บุญวาสนา ไม่ต้องพูดกันเลย ท่านไม่เอาหรือก ยัดเยียดยั้งใจก็ไม่เอา ของดีก็ไม่เอาแน่ ๆ เพราะไร้บุญขาดวาสนา จึงไม่สนใจเรื่องนั้นแต่ประการใด ไปสนใจนอกหน้าที่หมด จะช่วยอย่างไร ไม่ใช่ง่ายเลย แต่ช่วยคนที่ตกนรกขึ้นจากนรกก็ช่วยยาก ไม่ใช่ง่ายเลย แต่ช่วยคนที่เขามีบุญวาสนา นำส่งผลกุศลก็ช่วยถึงคราวม้วยก็ไม่ม้วยมรณา ช่วยได้ง่าย คนที่ดีมีปัญญา ช่วยง่าย คนที่ไร้บุญขาดวาสนา เหมือนต้นไม้ไม่มีใบ ไร้ใบไร้वासนา ช่วยยาก

สร้างความคิดต้องลงทุนความลำบาก

สร้างความคิดต้องลงทุนความลำบากนะ ถ้าท่านลงทุนความสบายท่านเป็นคนชั่วโดยไม่รู้ตัวนะ สร้างความชั่วนะ ชอบกินสบายชอบนอนสบายไม่เอางานเอาการ เอาปูนหมายหัวไว้เลย เอาดีไม่ได้ เป็นใหญ่เป็นโตไม่ได้แน่ ๆ สร้างความคิดต้องมีอุปสรรค ท่านที่เป็นข้าราชการผู้ใหญ่ ท่านอาจจะรู้นะ ถ้าเกิดดีขึ้นมาจะโดนอภินิหาร โดนอย่างไรนั อย่างนี้ตลอดรายการ นี่แหละ **ความคิดต้องมีอุปสรรค ความชั่วนี้ไม่มีใครมาค้าน** ไม่มีอุปสรรค ไหลไปสู่ความชั่วคือจิต เป็นธรรมชาติต้องคิดอ่าน



อารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกลีเสียง มันชอบไหลไปสู่ที่ต่ำ
ฉันใดก็ฉันนั้น

จิตนี้มันไหลขึ้นเหนือไม่ได้ กระทบไปอยู่กรรมฐานเจริญจุดงค์ที่
บนยอดเขา ๗ วัน ๗ คืน อยู่กับหลวงพ่อบ้านป่า ผงตก ๗ วัน ๗ คืนไม่ได้
ฉันข้าวปลาขึ้นไปยอดเขาเป็นแถว ไอ้ปลานี้มันวิ่งขึ้นเหนือน้ำ ขึ้นไปบน
ภูเขาได้ เขาเรียกปลาพล่านน้ำ หลวงพ่อใหญ่ท่านบอกว่าปลา มันต้องสวน
ขึ้นเหนือน้ำ คนเราต้องฝืนใจ ฝืนใจขึ้นภูเขาสูงได้ ฝืนใจแล้วสูงกว่าคน
ถ้าคนไหนฝืนใจไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์ ตามใจคนแล้วเสียหายหมด
กลายเป็นคนจิตต่ำไม่มีใจสูงแต่ประการใด ออกมาอย่างนี้ชัดเจนมาก ขอเรียน
ถวาย เราก็ได้ธรรมะอีกเช่นกัน เราไปดูปลาที่น้ำไหลเชี่ยว ๆ มันจะวิ่งขึ้น
เหนือน้ำ ดักลอบดักไซได้ปลาต้องหนีหน้าลงร่องน้ำ มันวิ่งขึ้น น้ำยิ่งไหล
แรงมันยิ่งวิ่งมามาก ฉันใดก็ฉันนั้น สร้างความดีต้องฝืนใจมาก ถ้าปล่อย
ไปตามอารมณ์ตามใจตัวเองแล้ว รับรองท่านจะดีไม่ได้ ต้องอดทน สมบัติ
สำคัญต้องอดทน

(พระเดชพระคุณหลวงพ่otechn์สอนพระนวกะ ผู้รวบรวมฯ)

วชเนกขัมม: ไม่ใช่วชชีพรหมณ์

ท่านทั้งหลาย เราต้องแก้กรรมของเราเอง มานั่งเจริญพระกรรม
ฐานต้องการจะรู้เวรกรรม ถ้าจิตของท่านสงบจะระลึกเหตุการณ์ได้ ชีวิต
นี้จะมีความสุขเราต้องมีทุกข์มาก่อน ความสุขได้มาจากความทุกข์ คนที่
จะมีสุขแท้ต้องผ่านทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการถึงจะรู้จริง มันยังไม่รู้
จริงกันหรอก รู้กันสั้น ๆ แค่วันใด ไม่มีการรู้ตลอดไปยาวนานแต่
ประการใด ถึงอนาคตวันข้างหน้า

ท่านสาธุชนทั้งหลาย เรามาวชเนกขัมมไม่ใช่วชชีพรหมณ์
เนกขัมมปฏิบัติ แปลว่า มหาความสงบของชีวิต เราสงบจิตของเรา



อย่าไปสนใจกับคนอื่น อย่าไปสนใจกับเรื่องที่มีนเลวร้ายในชีวิต จะทำให้เสียเวลา ชีวิตท่านจะเป็นหมัน ทรัพยากรชีวิตท่านจะหมดไปตามกฎแห่งกรรมนั้น อันนี้มีความหมายมาก

การเจริญพระกรรมฐานต้องการเอาบุญมาใส่ที่จิตของโยม ไม่ต้องไปวุ่นวาย ตัปฺลิวทกัฏว ล มาฝึกให้อดทน ฝึกให้ผิใจ ถ้าคนเราผิใจไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์ ตามใจตัวเองแล้ว ชีวิตท่านจะแฉ่นแค้น ชีวิตท่านจะไม่มีแปลนและแผนผัง ทำอะไรจะไม่รู้หน้าที่การงาน ไม่รับผิดชอบ ด้วยประการทั้งปวง

ขอเจริญพรว่า คนเราดีทุกคนไม่ได้ และชั่วทุกคนก็ไม่ได้ ทุกคนอยากดีทั้งนั้น แต่การจะดีได้หรือไม่ได้นั้น ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรมรับรองว่าดีได้ยาก แต่ฝรั่งเขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม ทำไม่เขาได้ดี ข้อเท็จจริงเขาปฏิบัติดีเดียว เขามีธรรมะประจำจิตประจำใจของเขา

หนอ...นี่เป็นคำของพระพุทเจ้าแท้

สติปัฏฐาน ๔ นี้เราเจอพระท่านในป่ารำลึกชาติได้ สองรำลึกถึงบุพการีได้ สามรำลึกชาติครั้งอดีตได้ สี่รู้กฎแห่งกรรมที่ตนทำกันไว้ ห้าแก้ไขปัญหาใหญ่ เทำนี้เหลือเกิน เหลือเกินเลย ไม่ใช่อย่างเดียว และไม่ใช่ว่าขอมาที่เราทำ หนอนี้ของพระพุทเจ้าแท้

หนอนี้แปลจากคำว่า ะตะ เป็นภาษาบาลี อนิจจา ะตะสังขารา สังขารไม่เที่ยงหนอ อัญญาสิ ะตะโก โภณทัณฺเณ โภณทัณฺเณเห็นดวงธรรมแล้วหนอ

ที่นี้วุ่นวายหนอ คือ ยสกุลบุตร เป็นคำหนอ...หนอดัวนี้รังสติดีมาก ให้อยู่กับจิต รังจิตให้อยู่กับสติให้ได้ เช่น แสงนีออน บัลลาค สตาร์ทเตอร์ แล้วจะให้หนอดิดสตาร์ทเตอร์ทำให้ไฟติด ถ้าไม่มีสตาร์ทเตอร์เอาออกเสียไม่ติดหรอก เป็นสื่อสำคัญมากคือ สตาร์ทเตอร์ หนอนี้เป็นสื่อให้สติอยู่

กับจิต เรียกว่า หนอ... โอ้หนอ... โกรธหนอ... เสียใจหนอ... หนอนี้ทำให้ เป็นกรรมประชาสัมพันธ์ สื่อสารประสานงาน ให้จิตกับสติอยู่ด้วยกันให้ เกิดปัญญา เปิดสวิตซ์บีบสตาร์ทรถบีบ ๆ ๆ ๆ ทำให้เฟติด ต้องตีความให้ละเอียด

แก้ปัญหาไม่ยากเลย ต้องแก้ตัวเองก่อน

กำลังเสียใจ กำลังกลุ้มใจยังไม่แก้ตัวเอง แก้ตัวเองไม่ได้ ไปแก้ คนอื่นไม่ได้ เข้าใจตรงนี้อีกอย่าง ถ้าเรายังกลุ้มใจอยู่ที่นี่ จะแก้คนอื่นนี่ก็ ผิดเลยนะ คอมพิวเตอร์ดีผิดแล้วนี่ นี่กระแสไฟไม่พอ ดีคอมพิวเตอร์ผิด ก็สะสมมาผิดนี่ตรงนี้

การแก้ปัญหามิ่ยากเลย แต่ต้องแก้ที่ตัวเองก่อน ถ้าแก้ตัวเอง ได้แล้ว ถึงจะไปแก้คนอื่นเขาได้ ต้องเขามีเต็มแล้ว ๘๐% ถ้าเรามีแค่ ๖๐% อย่าไปแก้ปัญหาผู้อื่น แก้ไม่ได้เลย แต่ที่นี้เราให้เขามานั่งกรรมฐาน ต้องให้เขาแก้เองนะเราอย่าไปแก้ทุกคนไม่ได้หรอก เพียงแต่แนะแนว แนะแนวให้คุณไป คุณอย่างนี้แนะแนวอย่างนี้ เอาไม่เอา ไม่เอาเลยไป แต่เราจะไปแก้ปัญหาดังที่กล่าวมาคงไม่ได้ อย่างนี้ แต่เราแผ่เมตตาได้ ว่า นี่หม้อแบตเตอรั่วเลย หมดกุศลแล้วแผ่ไป ไฟไปเข้าหม้อก็เก็บไม่อยู่ เก็บไฟไม่อยู่ ช่วยไม่ได้เลย

ปฏิบัติธรรมใครทำ ใครได้

เราดีแต่ไปวัดอารมณ์คนอื่น ให้มันเสียโอกาสและเวลาของท่าน ใครทำใครได้ ใครไม่ทำก็ไม่ได้ช่วยกันไม่ได้ ภรรยาปฏิบัติธรรม มีธรรมะ ประจำจิต ใช้ชีวิตที่ถูกต้องตามครรลองของชีวิตแล้ว สามีก็งคงไม่ได้ ต่างคนต่างทำกัน สามีนั่งปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในวัด ภรรยาตามมา ภรรยาไม่ สนใจ ก็ห่างเหมือนฟ้ากับดิน แน่นอนที่สูดจะไม่พบกันในชาติหน้าต่อไป



การเจริญกรรมฐานเป็นการสอนตัวเอง

การเจริญกรรมฐานต้องการจะสอนตัวเอง ไม่หมายความว่าให้คนอื่นมาสอนเรา เราคือด้านจะให้คนอื่นมาสอนได้อย่างไร การมาเจริญกรรมฐานต้องการจะพิสูจน์ตัวเองว่าตัวเองเป็นอย่างไร มีอะไรเป็นหลักฐานในชีวิตจิตใจบ้าง ต้องการจะพิสูจน์ว่าในตัวเองมีความชั่วเท่าไร มีความดีเท่าไร แก้ไขปัญหาได้หรือไม่ประการใด สร้างแต่เวรกรรมหรือเปล่า หรือสร้างแต่บุญกุศล ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย สร้างบาปก็ขาดทุน สร้างบุญท่านจะรู้ว่ากำไรของชีวิตคืออะไร ชีวิตจะมีค่าด้วยกำไรอันนี้ เวลาจะมีประโยชน์ทุกนาที่ทอง เกิดประโยชน์ต่อกิจกรรมของท่านมาก ท่านจะไปไหนมีแต่คนนับหน้าถือตา มีทรัพย์ มีชื่อเสียง มีความรัก

กรรมฐานทำทุกวันให้เสมอต้นเสมอปลาย

เวลานั่งปฏิบัติกรรมฐาน ให้หายใจให้ลมละเอียด ให้เสมอต้นเสมอปลาย ให้สติเราเข้าไปกับอารมณ์ที่หายใจเข้าออก ถ้าสมาธิเราดี สติก็ยึดมั่นอยู่ในจุดของสมาธิ มีทั้งรู้ทั้งเข้าใจมันทำให้เราเก็บหน่วยกิตไว้ในจิตใจได้มาก เมื่อเก็บไว้ได้มากแล้ว ก็จะมีพลังสูง หมายความว่า เราเก็บไว้ได้มาก เราจะแผ่เมตตาไปให้ใครก็จะได้รับผล เพราะมีพลังสูง บางที่เราทำอะไร ๆ ไม่ได้ทำทุกวันมันทำให้จิตใจจางแล้วก็หายไป ถ้าเราทำทุกวันเสมอต้นเสมอปลาย จะทำให้เรามีความคิดแปลกกว่าเดิม เมื่อก่อนเรามีความคิดไม่มากนัก คิดธรรมดาตามปกติ แต่จะมีแปลกออกมาที่เป็นความถูกต้อง มันจะทำให้เรารู้ของจริงได้

เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติธรรม ก็อย่าได้กังวล ทำให้ชำนาญ อย่าคิดว่าทำได้แล้วเลิกกันไป เหมือนอย่างที่บางคนบอกว่าทำบุญแล้ว สร้างโบสถ์แล้ว สร้างศาลาแล้ว เลยไม่ต้องทำ เป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องทำอยู่ทุกวัน เพราะ

การกระทำของมนุษย์นี้ มันเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าจึงสอนจุดนี้เป็นจุดสำคัญ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดจากตรงนี้

ก็ต้องไปอยู่ตรงนั้น เลือกเกิด เลือกตายไม่ได้ ชัดเจน ถ้าเราทำกรรมฐานได้ปัจจุบันแล้ว อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ทำกรรมฐานให้ได้ จังหวะ ให้ได้ปัจจุบันนั้นแหละตัวจริงอยู่ตรงนั้น

...ญาติโยมอาจเห็นอาตมาอยู่เฉย ๆ คิดว่าไม่ได้ทำกรรมฐานหรือ มันไม่ใช่อย่างนั้น อาตมา หายใจ เข้า-ออก มีสติอยู่เสมอ จะหยิบอะไรก็มีสติ เพราะเคยแล้ว ชำนาญแล้ว หนูได้ยินเสียงสติบอกทันที คนมาโกหกแท้ ๆ อาตมาบอกก็ไม่เคยผิดพลาด แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องทำให้ชำนาญ เชี่ยวชาญ ชำนาญการ มองเห็นอะไรสติจะบอกเลยว่า ของนี้ดีหรือชั่วประการใด

คนนี้คบได้หรือไม่ หรือพูดเชื่อถือไม่ได้ ไม่เคยพลาด ที่เราพูดเล่นกันนั้นอีกเรื่องหนึ่งมันคนละอย่างกัน...

คำพ่อ คำแม่มาเจริญกรรมฐาน

ไม่ได้พล ต้องถอนคำพูด ขอสมาลาโทษเสีย

อย่าคิดไม่ดีกับพ่อแม่เลย ไม่ต้องถึงฆ่าหรือ แต่คิดว่าพ่อแม่เราไม่ดี จะทำมาหากินไม่ขึ้น เจ้ง ท่านต้องแก้ปัญหา ก่อน คือ ถอนคำพูด ไปขอสมาลาโทษพ่อแม่เสียแล้วมาเจริญกรรมฐาน รับรองสำเร็จแน่ มรรคผลเกิดแน่ ถ้ายังด่าพ่อแม่ทิ้งไว้ แล้วมาเจริญกรรมฐาน อาตมาขอเจริญพรว่าเจริญไปอีกร้อยปีก็ไม่ได้ผล เพราะเวรกรรมตามสนอง

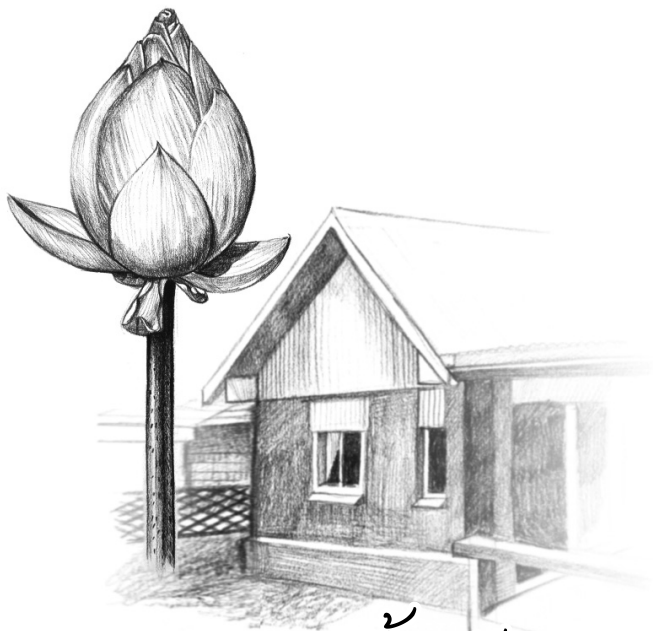
หากท่านทั้งหลายเคยด่าท่านผู้มีพระคุณ ถอนคำพูดแล้วขอสมาลาโทษเสีย ท่านจะได้ผลจากการเจริญกรรมฐานทันที เหมือนพระภิกษุต้องแสดงอาบัติให้บริสุทธิเสียก่อน แล้วมาเจริญกรรมฐานจึงจะได้ผล เช่น แม่แต่่มอยู่ที่บ้านเตาปูนในวัดสว่าง เจริญกรรมฐานมาตั้ง ๗-๘ ปี



ไม่ได้ผลเพราะเรื่องอะไร อ้อ! แกดำสามมีแกที่เป็นปลัดอำเภอชื่อ ปลัดเขียว แม่แถมแกดำผัวแก มาปฏิบัติครารุ่นแม่ใหญ่ บอกแม่แถมเอ๊ย ขอโหสิกรรมเสีย บอกดวงวิญญาณให้อนุโมทนาต่อพระสงฆ์ด้วย หลังจากนั้น ก็ขอโหสิกรรมให้ดวงวิญญาณรับทราบ ว่า พ่อเอ๊ย ฉันขอสมาลาโทษกายกรรม วาจกรรมต่อดวงวิญญาณ ขอพระสงฆ์รับทราบอนุโมทนาแล้วจะถวายศพให้ตั้งแต่นั้นมา แม่แถมเข้าผลสมาบัติได้ เจริญกรรมฐานได้ผลวันนั้นเลย...

อีกบ้านหนึ่งพ่อมีเมีย ๔ คน มีลูกเมียหลงติดตามพ่อไป แล้วมาบอกแม่ แม่ก็บอกพ่อเจ้าไม่ดี ลูกก็กลับไปด่าพ่อหาว่าพ่อไม่สงสารแม่ของตัว แล้วก็มาบวชที่วัดนี้ บวชแล้วเดียวเป็นโน้นเป็นนี่ ปวดหัวไม่พัก เป็นโรคจะกลายเป็นคนวิกลจริต อาตมาดูกฎแห่งกรรมแล้ว ถ้ามว่านี่พ่ออยู่ที่ไหน บอกพ่ออยู่กับเมียโน้นเมียนี้ แล้วก็เคียด่าพ่อไหม บอกเคียด่าพ่อทำแม่ผมเจ็บใจ ผมก็ด่าเอา นี่แหละไปบวชก็ไม่ได้ผล ไปถอนคำพูด ไปขอสมาลาโทษ กับพ่อเจ้าเสีย แล้วเจ้าจะมาเรียนมานั่งกรรมฐานได้ผลแน่ ๆ คนที่ไม่ได้ผลเพราะกฎแห่งกรรมตามสนอง





กรรมฐานเบื้องต้น ศตมัยุทธาห ๔ คำนรับผู้ปฏิบัติ

ธรรในพระพุทศาสนา

ธรรในพระพุทศาสนามี ๒ อย่างคือ ๑. คันถธรร ๒. วิปัสสนาธรร

๑. คันถธรร ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนาและหลักศีลธรรม

๒. วิปัสสนาธรร ได้แก่ ธรร หรือ งานอย่างสูงสุดในพระศาสนา ซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทศาสนาได้รู้จักดับทุกข์ หรือเปลื้องทุกข์ออกจากตน มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ตั้งแต่ทุกข์เล็กจนถึงทุกข์ใหญ่ เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาของพระพุทเจ้าเท่านั้น



กรรมฐานมี ๓ ประเภท

๑. **สมถกรรมฐาน** กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้ใจสงบ คือ ใจที่
อบรมในทางสมถะแล้ว จะเกิดนิ่งและเกาะอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่าง
เดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น แบ่งออกเป็น ๔๐ กอง คือ กสิณ ๑๐
อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อหារเปฏฐิกุลสัญญา ๑ จตุธาตุ
วิภูฐาน ๑ อรูปธรรม ๔

๒. **วิปัสสนากรรมฐาน** กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา
คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระ
ไตรลักษณ์และเห็น มรรค ผล นิพพาน

วิปัสสนากรรมฐานคืออะไร

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะ
ปลดเปลื้องความทุกข์นานาประการ ออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของการ
ค้นหาความจริงว่า ชีวิตมันคืออะไรกันแน่ ปกติเราปล่อยให้ชีวิต ดำเนิน
ไปตามความเคยชินของมันปีแล้วปีเล่า มันมีแต่ความมืดบอด

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต เป็น
เรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำมา

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเริ่มต้นในการปลดเปลื้องตัวเราให้
พ้นจากความเป็นทาสของความเคยชินในตัวเอง เรามีของดีที่มีคุณค่าอยู่
แล้ว คือ สติสัมปชัญญะ แต่เรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นของมีคุณค่าแก่
ชีวิตหาประมาณมิได้

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรา
เอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การอัญเชิญสติที่ถูกทอดทิ้ง ขึ้นมานั่งบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติขึ้นมานั่งบัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามา หมอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิต มิให้แส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็เป็นผลตามมา เมื่อนั้นแหละ เราก็จะทราบได้ว่า **ความทุกข์มาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร** นั่นแหละผลงานของสติละ

ภายหลังจากที่หุ้มเทสติสัมปชัญญะลงไปอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติ ก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่าง ๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ่งใจมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมปชัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มชัดว่า ความทุกข์ร้อนนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวารทั้ง ๖ ช่องทวารทั้ง ๖ นั้น เป็นที่ต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้คือ **ขันธ ๕ จิต กิเลส...**

การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานนั้นเรียนได้ ๒ อย่างคือ ๑. เรียนอันดับ ๒. เรียนสันโดษ

การเรียนอันดับ คือ การเรียนให้รู้จักขันธ ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง ย่อให้สั้นในทางปฏิบัติ เหลือเท่าใด ได้แก่อะไรบ้าง เกิดที่ไหน เกิดเมื่อไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหน จึงจะถูกขันธ ๕ เมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้างเป็นต้น นอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้เรื่องในอายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยละเอียดเสียก่อน เรียกว่า เรียนภาคปริยัติ วิปัสสนาภูมินั่นเอง แล้วจึงจะลงมือปฏิบัติได้

การเรียนสันโดษ คือ การเรียนย่อ ๆ สั้น ๆ สอนเฉพาะที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโมงนี้ก็ปฏิบัติชั่วโมงนี้เลย เช่น สอนการเดินจงกรม สอนวิธีนั่งกำหนด สอนวิธีกำหนดเวทนา สอนวิธีกำหนดจิต แล้วลงมือปฏิบัติเลย



หลักใหญ่ในการปฏิบัติวิปัสสนาฯ มีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

๒. สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไร

๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวอยู่

ตลอดเวลา

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธา ความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความมีศรัทธานี้ เปรียบประดุกเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อม ที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประดุกน้ำที่พรมลงไปทีเมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไป ก็จะมีงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระ ว่าก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติ และหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด...

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

ยืนหนอ ๕ ครั้ง

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงไปที่ปลายเท้า และ จากปลายเท้า ขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง

แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า “ยืน” จิตวามโนภาพ ร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปที่ปลายเท้า กำหนดว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย...

เดินจงกรม

เมื่อยืนหนอ ๕ ครั้งเสร็จแล้ว ลืมตาขึ้น ทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ

คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับ ใจนี้ก็ต้องให้พร้อมกัน

คำว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น

คำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด

เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลังตากำหนด “ยืน...หนอ...” ช้า ๆ อีก ๕ ครั้ง (เหมือนกับที่อธิบายไว้แล้ว) ลืมตา ก้มหน้า ท้ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ...” ๔ ครั้ง คำว่า “กลับหนอ”

ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา

ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา

ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๙๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับหนอทั้ง ๘ ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังหันแล้ว ต่อไปให้กำหนด “ยืน...หนอ...” ช้า ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ ต้องการ



นั่งสมาธิ

การนั่ง กระทบต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดิน จงกรมถึงที่จะนั่งให้กำหนด ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสีย ก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือหนอลงข้างตัวกำหนดว่าปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสู่คอก เวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกำหนดตามอาการ ที่ทำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอ ๆ ๆ เเท้าพื้นหนอ ๆ ๆ คุกเข่าหนอ ๆ ๆ นั่งหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อน หรือ หลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบ ต้องทันกัน อย่าให้ก่อน หรือ หลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พองยุบเท่านั้น อย่าดู ลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไป ข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงไปข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะครบเวลากำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้น แก่ผู้ ปฏิบัติอย่างแนนอน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติ บารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้วการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่ง หรือ เดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดิน หรือ หยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้ง ไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ คันหนอ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนา จะหายไป แล้วให้กำหนดนั่ง หรือ เดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่ หรือ เดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือ คิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนด



ว่าคิดหนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือ โกรธก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอ ๆๆ เสียใจหนอ ๆๆ โกรธหนอ ๆๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไป ว่า นอนหนอ ๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้น ให้เอาสติจับอยู่กับ อากาศเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ห้อง แล้วกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ตัวจะ หลับไปตอนพอง หรือ ตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้า ห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

สติปัฏฐาน ๔ กาย เวกขา จิต ธรรม สำหรับปฏิบัติ

การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของ พระพุทธเจ้าของเรา นี้ วิธีปฏิบัติเบื้องต้นต้องยึดแนวหลักสติเป็นตัวสำคัญ สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ ๔ ข้อ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ จงท่องความหมาย นี้ไว้ก่อน

ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลตามศัพท์ว่า พิจารณากายในกาย นี้สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิตเพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะคู้แขนเหยียดขา ต้องติดตามดู คือใช้สตินี้เอง ดูร่างกายสังขารของเรา อันนี้เรารู้ไว้เป็น เบื้องต้นก่อนสำหรับข้อหนึ่ง... เราจะคู้ เราจะเหยียดขา จะได้ว่าเรามี ระยะเวลาเท่าไร มีภาวะเป็นอย่างไรในตัวเรา ไม่ใช่ไปดูคนอื่น...



การสำรวมจิตใช้สติไปที่กายแล้วเราก็ภาวนา เคลื่อนย้ายโดยกาย จิตเป็นผู้สั่ง กายเป็นผู้เคลื่อนไหว สติระลึกอยู่เสมอ สัมปชัญญะรู้ตัวขณะ ปัจจุบัน จิตของเราที่กระสับกระส่ายและฟุ้งซ่าน ก็จะสงบเข้าสู่แหล่งแห่ง กาย เรียกว่า กายานุปัสสนา

ภายในก็แจ่มใส สติควบคุมจิตไว้ได้ กายจะเคลื่อนย้ายไปทางไหน ก็เต็มพร้อมไปด้วยศีล เพราะเรามีสติดี ความรู้ตัวก็ดี เคลื่อนย้ายอยู่ ปัจจุบันขณะ ขณะเคลื่อนย้ายไปย้ายมาก็รู้ตัว

ความรู้้นั้นคือตัวสัมปชัญญะ สัมปชัญญะตัวนี้คือรู้ปัจจุบัน สติรู้ ตอนขณะจะเคลื่อนจะย้าย รู้ตัวอยู่เรียกว่า สติ สัมปชัญญะตัวนี้คือรู้ปัจจุบัน สติตอนรู้ขณะจะเคลื่อนจะย้ายก็รู้ว่าจะย้าย รู้ตัวไปควบคุมกับจิต เรียกว่า สติสัมปชัญญะ

แล้วเรารู้เคลื่อนย้ายในสภาวะรูป รูปร่างคือเรารู้เคลื่อนไปทางไหน รู้หมด ในขณะที่กำหนดปัจจุบันนั้น ปัญญาคือความรู้ มันก็เกิดรู้จริงใน อารมณ์ของเรา ถ้าไม่มีอย่างนี้ ความรู้ที่เกิดขึ้นขณะนั้นก็รู้ไม่จริง รู้สิ่งที่ เคลื่อนย้ายไปเฉย ๆ ขาดสติสัมปชัญญะเรียกว่าเรื่องธรรมดา นักปฏิบัติ ต้องกำหนดให้ละเอียด มีสติสัมปชัญญะนี้ทำยาก ไม่ใช่ทำง่าย

แต่มันง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ จะเคลื่อนย้ายก็ใช้สติอยู่ เสมอ ใช้ความรู้คือตัวสัมปชัญญะ ในการเคลื่อนย้ายให้ทันปัจจุบัน ปัญญาคือ ความรู้ ก็เกิดมารู้ในอารมณ์ รู้แน่นอนโดยละเอียด ว่าจิตจะเคลื่อนย้าย ข้ายขาประการใด เราจะรู้ตัวแจ้งชัด ละเอียดอ่อน เรียกว่ารู้สภาวะธรรม

การรู้อย่างนี้ต้องมีจิตละเอียด จิตละเอียดได้ต้องมีสมาธิจิต จับจุด อยู่ในการเคลื่อนย้ายของกาย จึงเรียกว่าสมาธิ แต่สติไม่ย้ายไปที่ไหน อยู่ ในอารมณ์จิตที่กายเคลื่อนย้าย ก็ตามไปตามอันดับ คำว่าตามไปนั้น เรียกว่าตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวขณะตามจิต รู้ตัวย้ายเคลื่อน เหลียวซ้ายแลขวา จะคู้หรือจะเหยียด รู้พร้อมมูลบริบูรณ์ดี เรียกว่า รูปนาม



เคลื่อนเป็นรูปนาม รูปมันเคลื่อน แต่จิตรู้เป็นตัวนาม
ประกอบด้วยปัญญาญาณ รู้ละเอียดอ่อน รู้มารยาท รู้ปัจจัยตั้ง รู้ขณะนั้น
เรียกว่า ปัญญา ปัญญาตัวนี้แปลว่ารอบรู้ในกองสังขาร เรียกว่ารู้ขั้น ๕
รูปนามประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ที่ประกอบด้วย ขั้น ๕ นั้น คือ รูป สักแต่ว่ารูป ก็เป็นรูป
เคลื่อนย้าย แปรผันกลับกลอก ไม่คงที่เรียกว่ารูป มันเสื่อมได้ มันเป็นสมมติ
ขึ้นมาในรูปกาย โยกย้ายเคลื่อนคลอนได้ เรียกว่าสภาวะรูป

ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้
บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้
เวทนามีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขา
เวทนา

ทั้งสามประการนี้ จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะให้สติไปพิจารณาเวทนา
นั้น ๆ เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา แล้วก็
ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้ เรียกว่า ทุกขเวทนา
อุเบกขาเวทนา ก็คือไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้
เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือตั้งสติระลึกไว้ ตีใจก็ให้กำหนด
กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ลึ้นปี หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้
หายใจขึ้นลงยาว ๆ กำหนดว่า ตีใจหนอ ตีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติ เช่นนี้เล่า เพราะความตีใจและสุขกายสุขใจนั้น
เดี๋ยวก็ทุกข์อีก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้เพื่อความไม่ประมาทใน
ชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่
ลึ้นปี



บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ถูกที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหนประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้อาการ ทิ้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้...

ที่เรียกว่า **เวทนาขันธ** คำว่าเวทนาขันธนี้ มันเกิดมาจากตัวเรา บังคับบัญชาไม่ได้ เราอยากจะรู้จักขันธข้อที่ ๒ คือเวทนานี้ ต้องใช้สติสัมปชัญญะเช่นเดียวกัน ขันธของรูป รูปขันธทิ้งไป อย่าไปไขว่คว้าอยู่ในจุดรูปขันธ ต้องเคลื่อนย้ายมาอยู่ในจุดของเวทนา เรียกว่า เวทนาขันธ

เวทนาขันธข้อนี้สำคัญมาก มีปวดเมื่อย เรียกว่าทุกข์ภายในด้านกาย มันเกิดขึ้นกับตัวเรา มันก็ต้องประกอบไปด้วยรูป เพราะสังขารทั้งหลายปรุงแต่ง มันเกิดเวทนาเช่นนี้ เราก็ต้องอาศัยสติไปอยู่ที่จิตจับจุดเวทนา ลึกลงไปในเวทนาในเวทนา สัมปชัญญะขณะรู้ว่าปวด สติบอกเวทนา

ตัวสัมปชัญญะจะบอกว่า ปวดมากปวดน้อยประการใด นักปฏิบัติ ต้องจับจุดนี้ก่อน เรียกว่า เวทนาขันธ ก็กำหนดที่ขันธนั้นเกิดขึ้นแก่ตัวเรา แต่ในขั้นนี้ เราจะแยกอย่างไรเล่า เราใช้สติไประลึกว่า อ่อนคือเวทนา เราก็ใช้สตินี้ไปควบคุมดูเวทนาของจิต เอาจิตไปจับที่มันปวด ที่มันเมื่อยอยู่ในจุดนั้น แล้วเราก็ใช้ตัวรู้ คือการปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้น ในเมื่อเกิดขึ้นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดว่า **ปวดหนอ ๆ**

หนอนี้รู้จิตให้มีสติ หนอตัวนี้สำคัญ ทำให้เรามีสติ ทำให้รู้ตัวเกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่าน ในเรื่องเวทนาที่มันปวด และเราก็ตั้งสติต่อไปปวดหนอ ๆ หายใจยาว ๆ ด้วย แล้วก็เอาจิตเกาะอยู่ที่เวทนาในภายนอก

เวทนาตัวใน คือรูป นาม ขันธ ๕ เป็นอารมณ์ ตัวเวทนาตัวใน ไม่มีอื่นไกลคือรูปกับนามทั้งสิ้น อยู่ในจุดนั้นทำไมเกิดรูปเกิดนาม ตอนเกิดสัมผัสและปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นในเวทนา เวทนา ปวดหนอ ๆ **ปวดนี้** เป็นกรรมอันหนึ่ง หรือเป็นอุปสรรคอันหนึ่งสำหรับผู้นั่งสมาธิ อาจจะไม่ทนต่อเหตุการณ์ปวดได้ จึงต้องทน **อดทน เราต้องฝึก เราต้องฝึกใจ** เป็นอันดับต้น เพราะรู้ปฏิบัติ เพิ่งเข้ามาใหม่ ยังไม่เคยปฏิบัติ ต้องฝึกใจก่อน



บางท่านไม่เคยนั่งพับเพียบนาน ไม่เคยนั่งสมาธิสองชั้นนาน ถึงจะนั่งก็นั่งเปลี่ยนอิริยาบถ จึงไม่รู้จักตัวกฎแห่งกรรม คือ คำว่าปวด ไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ นั่งนานเราก็ลุกเดิน เดินแล้วเมื่อยก็นั่ง นั่งเมื่อยเกินไปก็เอนหลังนอน เปลี่ยนโยกย้ายอย่างนี้ เราจะรู้ของจริงไม่ได้ เราจะรู้ได้เพียงของปลอม

บางครั้งปวดมาก โยมต้องศึกษา ต้องเรียนชั้นนี้ให้สำเร็จ คือ เวทนาชั้นนี้ เพราะชั้นนี้เกิดขึ้นแก่ตัวเราแล้ว คือเวทนา ไม่สบาย บังคับไม่ได้ ทนต่อเหตุการณ์นี้ไม่ได้

ต้องฝึกต้องใช้สติไปพิจารณาเกิดความรู้ว่าปวดขนาดไหน ปวดอย่างไร แล้วก็กำหนดตั้งสติไว้เอาจิตเข้าไปจับ ดูการปวด เคลื่อนย้ายของเวทนา เดียวก็ซา เดียวก็สร้าง จับมันได้ว่า บังคับมันไม่ได้ มีความเข้าใจในชั้นนี้ เรียกว่า เวทนาในเวทนา คำว่าในเวทนานี้ จะอธิบายให้โยมฟังง่าย ๆ คือ ในจิต จิตไปเกาะเวทนา รู้สภาพเวทนาเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วก็แจ้งในชั้นนี้ มันก็เกิดขึ้นโดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เชื่อมโดยสภาพของมัน แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ความปวดนั้นก็จะเคลื่อนย้าย เราก็จับในเวทนาได้ว่า อ้อ ในเวทนานี้ มันปวดขนาดนี้

เรารู้ตัวอย่างนี้ เราเข้าใจอย่างนี้ เราก็มีปัญญาญาณเกิดขึ้น รู้ข้อคิดในอารมณ์ของเวทนา ว่าปวดอย่างนี้ คนอื่นไม่ปวดอย่างเรา เพราะปวดคนละคน เราจะรู้ของคนอื่นก็ยาก เราต้องรู้ตัวอย่างนี้ พอรู้ได้แล้วเราก็กำหนดเวทนา จิตก็คล่องแคล่ว สมาธิเกิด ในเมื่อสมาธิเกิดด้วยสังขารปรุงแต่ง ความเบาก็เกิดขึ้นในสภาวะธรรม เรียกว่าเคลื่อนย้าย และเคลื่อนจากปวดสูงเต็มที่แล้ว มันก็เคลื่อนย้ายลง ยุบลง ๆ แพ้สยบเราแล้ว

เมื่อทุกขเวทนาแพ้เราแล้ว เราจะรู้เวทนาตัวใน คือรู้ทันเวทนาตัวใน เรียกว่ารู้ทันรูปนาม ตัวในเรียกว่ารู้ทันปัจจุบัน ในเมื่อทันปัจจุบันเช่นนี้แล้ว ญาณก็เกิด คือ ปัญญา สามารถจะรอบรู้ในกองสังขาร ในการปรุงแต่งได้ จิตก็แยกออกมา รูปก็แยกออกไป เพราะอาศัยกันอยู่ มันถึง



ได้ปวดหนัก พอแยกได้เมื่อใด พระไตรลักษณ์แจ่มชัด คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้หนอ เวทนาเอ่ยเวทนานั้นก็เสื่อม ชำรุดยุดิแค่นั้น

เวทนานี้มันปวดลึกซึ้ง มันปวดในกระดูก แต่เราก็ไม่รู้มัน เพราะเราไม่เอาจิตไปเกาะ กลับไปเคลื่อนย้ายมัน ไปเดิน ไปนั่ง ไปนอน ไปเปลี่ยนอิริยาบถ ไปนั่งชมวิวแล้วก็ชื่นใจ ตัวเวทนานั้นมันต้องสู้กับเราต่อไป เพราะเราจับมันไม่ได้ เราสู้เท่าไม่ถึงการณ์ของมัน เราก็ไม่สามารถจะทราบว่าจะเวทนาของเราเป็นประการใด เพียงรู้เวทนาในเปลือกของมันว่า ปวด

แต่รู้ภายใน ก็เรียกว่ารู้ด้วยปัญญา รอบรู้ในกองสังขาร เข้าใจสังขารของเราดี เข้าใจว่าเป็นสภาพอย่างนี้ด้วยกันทุกคน ไม่มีอื่นใดมาปะปนระคนกัน อารมณ์เราก็เข้าสู่ สภาวะเอกัคตา ในเวทนาสมาธิ ปัญญาก็เกิดรอบรู้ในกองสังขาร ไม่เที่ยงหนอ อย่าไปพะเน้าพะนอมันเลย

เวทนาในเวทนานี้ ไม่มีอะไรดีเลย มีแต่เกาะเกี่ยวเกี่ยวพันในสันดานสืบเนื่อง มันก็ปรุงแต่งให้เราปวด ปรุงแต่งให้เราเจ็บ ปรุงแต่งให้เรากระหาย ปรุงแต่งให้เราเหนื่อย ปรุงแต่งให้เราเมื่อย ตลอดจนรายการ

ปวดเมื่อยไม่ต้องแก้ มันไม่หาย แต่เรารู้เท่าทันเวทนาได้ เวทนาในเวทนา เราก็แยกจิตออกเป็นส่วนหนึ่ง เอารู้ออกมาอีกส่วนหนึ่ง นามธรรม รูปธรรมก็แยกกัน เรียกว่าแยกสังขารเวทนาออก เรียกว่ารู้ในเวทนา เวทนาตัวบอกคือรูป แยกจิตออก จิตไม่ไปเกาะในเวทนา จิตก็ไม่ปวดกับมัน จิตแยกออกมาเพลิดเพลินด้วยสมาธิ ปัญญาภาวนาเกิดขึ้น เวทนาที่ปวดนั้นมันก็จวบวบหายไป เพราะเหตุใดหรือ

ตอบให้โยมฟัง ถ้ารู้เท่าทันเวทนาเมื่อใด ปัญญาเกิด จิตไม่ไปเกาะ ไม่มีอุปาทานยึดมั่น ก็รู้ของจริงตามสภาพความเป็นอยู่ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อนิจจัง มันไม่เที่ยงมันจึงเป็นทุกข์ ทุกขัง มีแต่ทุกข์อยู่ในจิตใจ จิตมันไปเกาะทุกข์ ไปเกาะที่เวทนา เลยเวทนาเกิดขึ้น ไม่หายอย่างนี้

นักปฏิบัติต้องมีความเข้าใจข้อนี้ด้วย ถ้าไม่เข้าใจจริง กำหนดไม่
หายเลิกละ แล้วก็เคลื่อนย้ายไปนั่ง ไปนอน ไปคุยกัน รับรองโยมจะไม่
พบพระไตรลักษณ์ ไม่พบอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเลย เห็นเป็นของจริงที่ไม่
แน่นอน ของที่ไม่แน่นอนกลับเห็นเป็นของแน่นอน เหมือนเรามีแว่นตาที่เป็นสี
มองไม่เห็นของจริง หญ้าแห้ง ๆ เห็นเขียว ๆ พอเอาแว่นสีออกจะมองเห็นว่า
หญ้านั้นมันแห้ง ไม่เป็นสีเขียวแต่ประการใด นี่ก็เปรียบเทียบเช่นเดียวกัน

การรู้ของจริงนั้นต้องรู้ในเวทนา ไม่ใช่รู้เพียงปวด ไม่ใช่รู้เพียงเมื่อย
ไม่ใช่รู้เพียงแต่่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในวิชาการต้องรู้ว่า เกิดอย่างไร
เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างไร เคลื่อนย้ายอย่างไร

เวทนาเกิดจากไหน ก็เกิดจากของไม่เที่ยง คืออนิจจัง จิตมันไปเกาะ
ที่เจ็บ จิตเกาะที่ปวดท้อง จิตไปเกาะที่ปวดศีรษะ จิตเกาะที่หัวใจเป็นโรค
หัวใจ เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายเลยเกาะกันแน่น เลยจิตก็อุบาทวนยึด
แน่น ท่านจะไม่พบของจริง คือ พระไตรลักษณ์ จึงแยกเวทนาออกจาก
จิตไม่ได้ เพราะมันมีรูปบังเกิด สมส่วนควรกันในสังขารปรุงแต่ง มันจึง
ปวดหนัก และเราไม่ไปเพลิดเพลिन

ยกตัวอย่างให้โยมฟัง จิตไม่ไปเพลิดที่เวทนา จิตกลับเพลิดที่เรา
พูดคุยกัน จิตไปเพลิดที่ไปดูอะไรต่าง ๆ ที่เราเรียกว่าลิมปวด ลิมเมื่อย
นั่นเอง ลิมไปหมด นี่มันแยกออกไปได้ เพียงแต่จิตรู้เท่าทันของเวทนาที่
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป โดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เกิดอนัตตา
ความไม่แน่นอน เป็นอย่างนี้แหละหนอ

จิตที่ไปเกาะนั้นมันก็ถอยออกมา ไม่ไปเกาะเวทนาต่อไป ความ
เมื่อยปวดนั้นก็หายวับไปกับตา ด้วยสังขารที่ปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้นเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของเราเข้าสู่ภาวนา จิตก็เข้าสู่ปัญญาญาณ
เรียกว่าแยกรูปแยกนามได้

แยกขั้นธแต่ละขั้นธออกเป็นส่วน เป็นสัดส่วน เรียกว่าเวทนาขั้นธ
จะเป็นความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อภิสุธรรมณ์ อนิสุธรรมณ์



หรือจะเป็นโทมนัสสัง โสมนัสสัง เกิดขึ้นในทุกข์ ทุกข์อยู่ประจำ หรือ ทุกข์จรเข้ามา จิตมันก็แยก ไม่เกาะ จิตมันเหมาะจะอยู่ในรูปนาม ไหน เลยละทุกข์จรจะเข้ามาหาเราได้ ทุกข์ประจำมันก็ออกไป แล้วเราจะไป ทุกข์มันเรื่องอะไร มันจะบอกเราด้วยปัญญา แปลว่า รอบรู้ในกองการ สังขาร เมื่อปรุงแต่งเกิดขึ้น เราไม่ติดที่ปรุงแต่ง

สังขารมันเกิดขึ้น มันเป็นธรรมชาติของมัน ต้องปรุงแต่ง ห้าม ไม่ได้ มันจึงปวดรวดร้าวทั่วสภณกาย เหมือนโยมเป็นไข้ แยกเวทนา ออก ไข้มันร้อน ปวดศีรษะเป็นกำลัง จิตก็มีอุปาทานยึดในปวดนั้น แยก ออกมาเป็นสัดส่วน

รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์เมื่อใด โยมจะไม่มีจิตเป็นไข้ ใจไม่เป็นไข้ แต่เป็นไข้เฉพาะสังขารที่มันปรุงแต่งอยู่เสมอ แต่จิตก็แยกออกมา เรียกว่านามธรรม สภาวะธรรมเกิดขึ้นนั้น เรียกว่า ตัวปัญญา สามารถจะ รอบรู้ในกองการสังขารได้ชัดเจน

รู้ของจริงต้องรู้สภาพความเป็นจริงของสังขารที่เกิดขึ้นตามสภาวะ โดยสี โดยสันฐาน โดยอาการของมันอย่างนี้แล้วถึงจะเรียกว่ารู้จริง รู้ว่า มันปวดอย่างไร รู้จริงขึ้นมาด้วยตนเอง ตามศัพท์นี้เรียกว่า “ปัจจุตตัง” รู้ ได้เฉพาะตน ของตนเองเท่านั้น คนอื่นเขาไม่รู้ คนอื่นเขาไม่เข้าใจ

แต่ปัญญาในหลักกรรมฐานนี้ ต้องจับจุดปัญญาได้ แยกเวทนาได้ เอาเวทนาไปฝากไว้ก่อน เอาจิตใจเราไปทำงานอื่นเสียก่อน สบายใจ เพราะเวทนาไม่มาเกี่ยวกับกับสังขาร ไหนเลยละ จิตจะไปพัวพันให้ปวดต่อไป

เพราะฉะนั้นต้องอาศัยสมาธิภาวนา รู้ว่าสังขารไม่เที่ยงหนอ เราไม่พะเน้าพะนอสังขารมัน สังขารมันก็ปรุง เกิดสัมผัส เกิดบัญญัติว่า ปวดจัง เลยไม่ทราบเจ็บหนัก เจ็บเบาประการใด ท่านเรียกว่ามายา เกิด ขึ้นคือของปลอม ของปลอมเรียกว่ามารยาสาไถย แต่ของจริงไม่ใช่มายา เป็นของจริงแจ้งโดยปัจจุตตัง รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ การปวดหนักก็ กลายเป็นเบาเพราะจิตไม่ไปเกาะ ถ้าจิตไปเกาะมากมันก็ปวดมาก

จิตเกาะน้อยมันก็ปวดน้อย ถ้าจิตไม่เกาะเกี่ยวมัน ไหนเลยจะไปปวดได้อันนี้นั้นปลายแล้ว

แต่วิธีฝึก วิธีปฏิบัติต้องเอาสมาธิเข้าชั้นรเวทนา เอาจิตจับจุดให้เป็นสมาธิ ปัญญาก็เกิดในชั้นรเวทนา คือ รู้จริง รู้ทุกสิ่งแปรปรวน รู้โดยสัจโดยสัจฐาน โดยอาการของมัน ในเวทนานั้นก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เวทนาจึงหายวับไปกับตา กลับซู่ซ่า เวทนาจับจิตที่อยู่คู่กันจะหายจากกันไป โดยแยกออกไปเป็นสัดส่วน จึงรู้ว่าควร ไม่ควร เหมาะสม ประการใด

ไม่ใช่ปวดแล้วเลิก แล้วก็พลิกไปพลิกมา อย่างนี้จะไม่พบของจริง แต่โยมใหม่ ๆ ค่อยเป็นค่อยไปนะ ทำ ๕ นาที ๑๐ นาที ค่อย ๆ เรียนรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ค่อยเก็บเล็กผสมน้อยไป จึงต้องมีเวทนาทุกคน

อาตมาก็เป็น ไม่ใช่ไม่เป็น บัดนี้ปวดใหม่ ปวด! ปวดมากหรือน้อย โยมรู้ใหม่ โยมก็ไม่รู้ ใครเป็นผู้รู้ ใครเป็นเจ้าของก็รู้ว่ามันปวด แต่เจ้าของไม่สนใจกับมัน แยกมันอยู่เสีย จิตก็ไม่เกาะเท่านี้เอง กลายเป็นเวทนาในเวทนา แก้ปัญหาจากเวทนาปวดเมื่อย ยกตัวอย่าง โยมเป็นโรคปวดขา โยมก็เกาะเกี่ยวกันด้วยการกำหนด ปวดขานอน ปวดขานอน พอสมาธิเกิดขึ้นจากการภาวนา เรียกว่า **เกาะจับจุด**

สมาธิแปลว่าอะไร สมาธิแปลว่าจับจุดเดียว แต่งกายแต่งตัวอยู่ในชุดเดียว เรียกว่าสมาธิ โยมกำลังทำงานไม่ข้องเกี่ยวกับใคร ถือว่าทำงานด้วยสมาธิ จิตไม่วอกแวก จิตไม่ส่งไปที่อื่นแต่ประการใด เรียกว่า เวทนาสมาธิ เกิดสมาธิมันก็เกิดแจ้งจิตใจ จิตสงบลงที่สมาธิ ในภาวนาของเวทนาชั้น ๕ ในรูปเวทนานี้ มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน วูบหายไป เวทนาตัวหนักก็เบาลงไป

ใจก็ใสสะอาดในภายใน โยมจะเห็นชัด นี่แหละตัวอนิจจัง ไม่นั่นอนปวดเดี๋ยวก็ปวดอีก ไม่ใช่वादิฉันนั่งสมาธิได้ดีแล้วเจ้าข้า ได้ญาณสูง นั่งที่ไรไม่เคยปวดเมื่อยเลย ไม่จริง! ทุกสิ่งมากหรือน้อย ต้องเป็นทุกคน



ต้องประสบขั้นนี้ ๕ ทุกคน

รูปก็อยู่ตามรูป เวทนาขั้นนี้ปนกับรูป แต่แยกออกมา เรียกว่า
ขั้นนี้หนึ่ง เวทนาขั้นนี้ สัญญาขั้นนี้ วิญญาณขั้นนี้ สังขารขั้นนี้ รวมเรียก
เป็นหนึ่งว่า นามกับรูป

เวทนาจึงเป็นเวทนา นามรู้ปวด สัญญาความจำ จำได้หมายความว่า
เรามีความจำในขั้นนี้ สัญญา มีสมาธิภาวนาแล้ว จำแม่นยำไม่ลืม จำดูดีมี
ในปัญญา จำอะไรหรือ จำรูป จำนาม จำขั้นนี้ ๕ ได้

นามธรรมเป็นสมาธิในสัญญา ในสมาธิภาวนา มันจะจำไม่ลืม
ไปจำเอาตอนจิตเป็นทุกข์ตายขณะนั้น โยมไปนรก ถ้าไปจำตอนมีสุขไป
เจือปนตอนนั้น โยมตายไปสวรรค์ สุกติปาฏิกังขา จุดนี้เป็นจุดสำคัญ
มีความหมายในเวทนา

สัญญาจำเวทนาได้ใหม่ ต้องจำได้ ถ้าเราเคยปวด เคยทำ โอ๊ย จำได้
ปวดขาอีกแล้วตามเดิม มันก็จำตัวสัญญาบอกให้จำ แต่เราขาด
สติสัมปชัญญะ

นี่อะไรโยม “สัญญา” ความจำได้หมายความว่า ได้มาจากไหน สัญญาขั้นนี้
ขั้นนี้ตัวนี้มันคง มีสมาธิลงตัวของคภาวนา ประกอบไปด้วยสติ สัมปชัญญะ
แยกแยะแยกนามได้ ไม่ปนกัน

คนที่อารมณ์ดี จิตมั่นคง คนที่มีอารมณ์เยือกเย็นเป็นบัณฑิต
จิตมั่นคง สัญญาก็ไม่ขาด สัญญาเกิดความจำ สัญญาฝึกอยู่ในเทพ คือ
จิตสำนึก สมัญญา เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องท่องให้ได้ ทำไมเรียก
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของจิตต้องยึดในฐานทั้งนี้ จิตเป็นธรรมชาติ
ที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกเสียง จิตเกิดที่ไหน



ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย

จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์นี่เอง จะพูดเป็นภาษาไทยให้ชัดเจน เห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาว อ่อนหรือแข็งที่นั่นลงไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน...

จิตเป็นธรรมชาติ คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เวลานาน มาเปิดเมื่อใด โผล่ออกมาเมื่อนั้น สัญญาความจำได้หมายรู้ มันเป็นกิจอันหนึ่ง เป็นสัญญาลึกซึ้ง นี่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตฟุ้งซ่านเป็นธรรมชาติของจิต ต้องผันแปร แต่อารมณ์ที่จำได้ มันเกี่ยวเนื่องกับสัญญาชั้นร์ เป็นชั้นร์ที่จำได้แม่นยำ ต้องประกอบด้วยสติ ประกอบไปด้วยสัมปชัญญะ สติมา สัมปะชานโน โผล่ออกมาในสังขาร ในสัญญาชั้นร์

สติสัมปชัญญะ ได้มาจากไหน ได้มาจากการกำหนด กำหนดได้มาจากไหน ได้จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

เดินยืนนั่งนอนได้มาจากไหน ได้มาจากอินทรีย์ หน้าที่การงาน รับผิดชอบ ตาเห็นรูปกำหนด หูได้ยินเสียงกำหนด จมูกได้กลิ่นตั้งสติไว้ด้วยการกำหนด เพื่อสัญญาความจำ เป็นสมาธิภาวนาเกี่ยวโยง

ความจำมี ๒ อย่าง จำฝ่ายดี จำฝ่ายชั่ว จำเอาตัวไม่รอด จำด้วยราคะ จำด้วยโทสะ จำด้วยโมหะ จำได้แม่นยำ ทำไม่ถึงจำด้วยโทสะ เพราะเมื่อวานขึ้นต่อยกันมา เมื่อปีกลายตีกันหัวแตก จำได้ไหม ได้ อะไรเป็นตัวจำ ตัวสัญญาจำ

นี่แหละจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์จิต มีสัญญาจำ ๒ ประการ จำดี จำชั่ว จำชั่วไว้เป็นโรคประสาท จำดีไว้ในสมองปัญญาดี **จิตใจผ่องใสในทางดี**

จำทางชั่วไว้ จิตใจเป็นอกุศลตลอดไป มันลืมไปแล้ว เห็นคนนี่มานั่ง พอเห็นบ๊อบพุ่งขึ้นทันที ความจำเก่าสัญญาขึ้นมา อ้อเมื่อ ๓ ปี คนนี้ทะเลาะกับเรา มันจำที่ไม่ดีนะ เพราะเหตุใด เพราะแยกรูปแยกนามไม่ออก



แยกความชั่ว แยกความดีไม่ออกจากกัน ไปผสมกัน เจอชั่วก็จำได้ เจอดีก็จำได้

เหมือนคนมาทำบุญละบาปไม่ได้ เหมือนมาบวชกันละชั่วไม่ได้ เอาดีได้อย่างไร มันจำแต่ชั่ว ดีไม่ค่อยจำ นี่เรียกว่าสัญญาอันหนึ่ง ถ้ามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว แยกรูปแยกนามได้ แยกชั่วมันดีออกจากกันได้ แยกเอาชั่วทิ้ง เอาดีไว้ แยกเอากุศลเข้าไว้ เอากุศลออก แยกโลภะ แยกโทสะ แยกโมหะ

แยกตรงไหน ตาเห็นรูป ชอบไหม ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ จำได้แม่น ตากับรูปเป็นคนละอันกัน รูปกับตา อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม พอแยกออกจากกันแล้ว มันก็ออกไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็สลดบีบดับลงไป

มาสร้างบุญกุศล ทำไมเอาบาปติดมาเล่า มาสร้างความดี ทำไมเอาชั่วติดมาเล่า มาเป็นมุนษย์ ทำไมเอาสิ่งติดกันมาเล่า เสียใจสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐานนะ ไม่น่าเลย

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย รูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์เสียงหนอ เขาตำเรา เราจำได้ เอามาไว้ในใจ ไม่กำหนดเสียงหนอ จำเอาเสียงตำมาไว้ในใจ เลยก็กลุ้มอกกลุ้มใจนี้แหละกฎแห่งกรรมนะ หนีไปไหนจะเห็นคนตำ คนว่า มีที่ไหน แยกรูปแยกนามเสียเถิด จะได้ประเสริฐเป็นพระ ใจประเสริฐแล้ว จะได้ไม่จำที่ชั่ว ที่อยู่ในตัวเราบันทึกเทปไว้เสียเต็มเปา เต็มกระเป๋aley แยกรูปไม่ออก แยกนามไม่ออก จิตก็เป็นอกุศลกรรม...

ตาเห็นรูปจิตเกิดทางตา ตั้งสติไว้ที่หน้าผาก (อุณาโลม)

วิธีปฏิบัติทำอย่างไร ให้ทำอย่างนั้น ที่มาของจิตรู้แล้วเกิดทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลม...กดปุ่มให้ถูก



เหมือนเราคิดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณหารมีครบ กดปุ่มให้ถูกแล้วผลลัพธ์จะ
ดีออกมาอย่างนี้

เห็นหนอ ๆ เห็นอะไร เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปร่างนั้นเป็น
อย่างไร สภาพผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ เยื้องย้ายได้ทุกประการ
เรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่
แปรปรวนดับไป คือรูป ต้องกำหนด นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้

หูได้ยินเสียง ตังสติไว้ที่หู

หูได้ยินเสียง หูกับเสียงอย่างไร ไกลแค่ไหนอย่างไร ไม่ต้องไป
ประเมินผล ไม่ต้องวิจัย ห้าม! ห้ามเพราะเหตุใด เพราะมันเป็นวิบัติสติกไป
นึกขึ้นมาทีไรวิจัยตามวิชาการ มันจะไม่ได้ผล เราก็ตังสติไว้ที่หู ฟังเสียงหนอ
เราฟังเฉย ๆ ไม่ได้หรือ ทำไมต้องกำหนดด้วย? ถ้าเราไม่กำหนด เราจะ
ขาดสติ ถ้ากำหนดก็เป็นตัวฝึกสติ ให้มีสติอยู่ที่หู จะได้ว่ารู้ว่าเสียงอะไร
เสียงหนอ ๆ กำหนดเสียงเฉย ๆ ได้ใหม่ ได้! แต่ไม่ดี เพราะเหตุใด

จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส อารมณ์ที่เกิดจากใจ ต้องกำหนด

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ทางนั้น จมูกก็ดี เมื่อได้กลิ่นจะเหม็นหรือ
หอมไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่มีสติควบคุมในการดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอาหาร
ก็ต้องตั้งสติไว้ ทำได้รับรองว่าต้องได้ผล สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม สำคัญผู้
ปฏิบัติธรรมที่ไม่กำหนด ไม่ใช้สติ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติ
เลย ว่างเปล่า ไม่ได้ผล คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น มีหน้าที่การงานต้องสัมผัสอยู่
ตลอดรายการ ลิ้นรับรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ต้องปฏิบัติกำหนด
ตักอาหารก็ต้องกำหนด เคี้ยวก็ต้องละเอียด กำหนดกลิ่นด้วย ก็ได้ใจความ



ออกมาว่า ต้องมีสติทุกอิริยาบถ กายสัมผัส (โณฐัพพะ) เย็น ร้อน อ่อนแข็ง, อารมณ์ที่เกิดจากใจ (ธรรมารมณ์) ต้องกำหนดทั้งนั้น

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

ไม่ใช่จงแต่จะเดินจงกรม หรือ จงแต่ท้องฟองยุบ

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการตัดนิสัยให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายของผู้มีปัญญา เป็นความเคยชินจากการปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่พูดอย่างนี้ใครก็ทำได้ ใครก็รู้แต่ปฏิบัติจริง ๆ ไม่ได้ เพราะไม่เคยกำหนดเลย ปล่อยเลยไปหมด เข้ามาถึงจิตใจภายในจิต คือ ประตูทั้ง ๖ ช่อง เข้ามาถึงห้องใน ที่นอนของเราแล้ว จนเต็มจนด้วยเกล้า จนด้วยปัญญา แก้ไขปัญหาไม่ได้เลย เพราะมันอยู่ในจุดนี้เป็นจุดสำคัญ

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเอาไปทั้งหมด ไม่เคยปฏิบัติจุดนี้เลย มีแต่จะจงเดินจงกรม จงท้องฟองยุบหนออย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ ไม่ครบสติปัฏฐานสี่ ปฏิบัติในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตร ข้อนี้เป็นข้ออินทรีย์หน้าที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบตัวเอง ต้องกำหนดเสียงหนอ ๆ ถ้ากำหนดไม่ทัน มันเลยเป็นอดีตไปแล้ว เกิดเข้ามาในจิตใจเกิดโทษะ เกิดโกรธขึ้นมาทันทีทำอย่างไร ไปเสียงหนออีกไม่ได้ ต้องกำหนดตัวสัมปชัญญะ กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลึนปี

บางทีไปสอนไม่เหมือนกันเสียแล้ว หลับหูหลับตาว่าส่งเดชไป จะถูกจุดได้อย่างไร กดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูก กดไม่ถูกจุด แล้วมันจะออกมาอย่างที่เรากำลังการไม่ได้ นี่สำคัญ

ผู้ปฏิบัติเน้นในข้อนี้ให้มากต้องกดที่ลึนปี แต่อรรถาธิบายอย่างไร นั้น จะไม่อธิบายในที่นี้ ขอให้ท่านเฝ้าไว้ก่อน อย่าไปฉลาดตอนปฏิบัติเดียว จะคิดเอาเอง เกิดขึ้นมาเดี่ยวท่านจะได้ของปลอมไปนะ จะได้ของไม่จริงไปอย่างนี้



ข้อที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม หมายความว่า เรามีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ ถูกต้อง จะตัดสินใจอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่ ๔ นี้ ข้าพเจ้าทำงานนี้ไปเป็นกุศลหรืออกุศล เดียวจะรู้ตัวตนขึ้นมาทันทีที่มีปัญญา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาตมาหมายความว่าถึงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการ วิชาการจะไม่อธิบายอย่างนี้

เป็นการปฏิบัติการในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม ทำนอกทำใน ธรรมกับทำมันต่างกัน ทำไปแล้วเป็นกุศลหรืออกุศล ทั้งทางโลกทางธรรม มันอยู่ร่วมกันนี้ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า ทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเข้าข้างตัวเอง เลยคิดว่าตัวเองน่าจะคิดถูก ทำถูกแล้ว

ถ้าเรามานั่งเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญญา กำหนดรู้หนอ ๆ คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเรายังไม่รู้จริง รู้หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆๆ เดียวรู้เลย ว่าที่เราทำพลาดผิดเป็นอกุศล ไม่ใช่กุศลมูลเป็นอกุศลกรรมจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็ถ้าแสดงออกเป็นอกุศลนี้ ธรรมานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการนะ

บางคนบอกหลวงพ่อดำพันอธิบายผิดแล้ว ไซ้ มันผิดหลักวิชาการ แต่มันถูกปฏิบัติการ มันจะรู้ตัวเลยว่า เราทำไปนั้นเป็นกุศล ผลงานส่งผลคือเป็นบุญ เป็นความสุข สิ่งนี้ที่ข้าพเจ้าทำเป็นอกุศลกรรมทำแล้วเกิดความทุกข์ นิ่งง่าย ๆ ทางเชิงปฏิบัติการ วิชาการ เขาอธิบายละเอียดกว่านี้ ถ้ามีกิจกรรมทำได้ไม่ยากเลย อยู่ตรงนี้เอง...





ยืนหนอ ๕ ครั้ง การก้มหน้าเวทนามา จิต และธรรม

ยืนหนอ ไม่ต้องธุดงค์ ให้เอามือโพล่หลัง
มือขวาจับมือซ้ายตรงกระเบนเหน็บ

ยืนหนอ... ผู้ปฏิบัติยืนตรงแล้ว ไม่ต้องขีดเท้า เดี่ยวจะล้มไป ยืน
ธรรมดา... เอามือโพล่หลัง มือขวาจับซ้าย ต้องการให้ตรงกระเบน
เหน็บ หลังจะไม่งอในเมื่อเฒ่าแก่ชราลงไป บางท่านก็ถนัดเอามือโพล่ข้าง
หน้า ก็ใช้ได้แต่โดยวิธีการแล้ว ทำให้ห่อตัว ทำให้หายใจไม่ปกติ ปอดผาย
ไม่เข้าสู่ภาวะ...

ทำไมต้องเอามือโพล่หลัง คนหนึ่งเป็นโรคปอด คนหนึ่งเป็น
โรคหืดหอบ เป็นโรคหัวใจ เอามือโพล่หน้า เดินไปนาน ๆ รัศหน้าอก

เลยหายใจไม่ออกเป็นลมหวิวไป เอามือไว้ข้างหลัง เดินไปมันจะปวดไหล่
ปวดก็ให้กำหนดปวดหนอ มันจะกดกระเบนเหน็บ จะไม่เป็นโรคไต
ไม่ใช่เดิน ๑๐ นาทีนะ เดินเป็นชั่วโมงถึงจะรู้ หลังไม่งอ มีประโยชน์ด้วย
บริหารลมหายใจได้ดีด้วย ขอฝากไว้ ผู้ทำกรรมฐานโปรดทำตามนี้

ยืนหนอ ต้องหลับตา ใช้สติกำหนด วาดมโนภาพ

ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา สำรวมจิต ให้สติจับอยู่ที่กลาง
กระหม่อม กำหนดว่ายืนหนอ...ซ้ำ ๆ ต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ อันนี้
มีประโยชน์มาก แต่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้เลย
ล่องไปเปล่าโดยใช้ปากกำหนด ไม่ได้ใช้จิต ไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ
อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติมาก ผู้ปฏิบัติต้องจับจุดนี้ คำว่ายืนหนอ
๕ ครั้ง ยืนอยู่นั้นต้องหลับตาวาดมโนภาพ เพราะจิตนี้มันวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน
คิดอ่านอยู่เสมอ แต่แล้วเราใช้สติกำหนดตามจิตโดยว่ายืนหนอ ๕ ครั้ง

ยืนหนอ ต้องใช้จิตปักที่กระหม่อม ไม่ต้องดูลมหายใจ

ต้องใช้จิตปักลงที่กระหม่อม กระหม่อมของเราทุกคนอยู่ตรงไหน
ตั้งสติไว้ตามจิตลงไป... ไม่ง่ายเลย แต่ต้องทำซ้ำ ๆ ให้เคยชิน ให้สติ
คุ้นกับจิต จิตคุ้นกับสติ อย่างนี้ ถึงจะเกิดสมาธิ ไม่ใช่หมายถึงว่าเรา
กำหนดแล้วได้ผลเลยนะ ยังไม่ได้ผล แต่เราทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เคยชิน
เราจึงต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระหม่อม วาดมโนภาพลงไปให้ซ้ำ ๆ ลม
หายใจนั้นก็ไม่ต้องมาดู แต่หายใจให้ยาว ๆ มันจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติ
ตามจิตไปว่า ยืน...ที่กระหม่อม แล้วก็ หนอ...ลงไปทีปลายเท้า ดูมโนภาพ
จะเห็นลักษณะกายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกายภายนอก น้อมเข้าไป
เห็นกายภายใน



ยืนหนอ...วิธีปฏิบัตินี้ท้าทาย

ต้องทำให้ได้จังหวะ ใต้ระบบของเขา อย่าไปว่าติดกับ

การกำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ปักจิตไว้ที่กระหม่อม เอาสติตามยืน... นี้เรียกว่า ยืนปฏิบัติ “ยืน...” เอาสติตามจิตไปถึงสะดือ แล้วก็หยุดใช้จังหวะ แล้วตั้งสติต่อไป ตามจิตไป มันจึงจะทันกำหนด มิฉะนั้นจะเอาสติตามจิตไม่ทัน เพราะมันไวมาก ต้องมีที่ปัก ศูนย์สะดือ เป็นศูนย์ที่ปักของศูนย์ประสาท เส้นประสาทรวมอยู่ที่ศูนย์สะดือทั้งหมด จึงต้องหยุดแล้วนำรวมสติต่อไปจากสะดือ ไปตั้งสติกำหนดว่า “หนอ” ลงไปที่ปลายเท้า มันจึงจะทันกัน...

ยืน...เบื้องต้นสำรวจรวมจากปลายเท้า สังวรจิตเอาสติตามมโนภาพ แล้วก็ ยืน... เอาจิตปักที่ปลายเท้าทั้งสอง มโนภาพด้วยการยืนหลับตา เอาสติตามขึ้นมาเป็นอันดับขั้นตอน ยืน... ขึ้นมาถึงสะดือ หยุด ปักหลักไว้ก่อน ตั้งสติต่อ ตั้งสติไว้ให้ดี หายใจยาว ๆ ไว้ ถึงสะดือแล้วก็ตั้งท่าใหม่ “หนอ...” จากสะดือมาถึงกระหม่อม แล้วท่านจะทำได้คล่องดี

กำหนดอย่างนี้ ๕ ครั้ง ปักศีรษะลงไปปลายเท้าหนึ่งครั้ง สำรวมจากปลายเท้าขึ้นถึงกระหม่อมเป็นสองครั้ง ครั้งที่สามปักที่กระหม่อมลงไปปลายเท้า ดังที่กล่าวข้างต้น ครั้งที่สี่ สำรวมจากปลายเท้าขึ้นมาถึงกระหม่อม ครั้งที่ห้า สำรวมจากศีรษะที่กระหม่อม มโนภาพเอาสติตามจิตไปว่า “ยืน...” ถึงสะดือหยุดหายใจยาว ๆ ได้จังหวะ “หนอ...” ใช้สติตามถึงปลายเท้า ท่านจะหายใจคล่อง แล้วท่านจะใช้สติได้ดีด้วย...

ขณะยืนหนอ...ปวดไหล่ เวทนาเกิดขึ้นก็กำหนด คิดออกไปก็กำหนด ฟุ้งซ่านออกไปก็กำหนด กำหนดทีละอย่าง อย่าเอาหลายอย่างมาปนกัน ใช้ไม่ได้ ต้องรู้จริง รู้แจ้ง เห็นจริง เห็นแจ้ง เห็นใจใน เห็นอารมณ์เราอย่างนี้จะถูกต้อง

ยื่นหนอ ไม่ใช่ว่าแต่ปาก ต้องใช้สติอยู่กับจิต ทำให้ได้จังหวะ:

ยื่นตั้งสติไว้ให้ดี ยืน... ถึงสะดือ หยุด ถอนหายใจพัก รวมสติอยู่กับจิต หนอ...ลงไปทีปปลายเท้าให้ได้ ทำให้มันได้จังหวะ และสำรวมปลายเท้าด้วย การยืนหลับตา ต้องการให้สติอยู่กับจิตให้ได้ ถ้าเราไม่ถอนหายใจ กว่าจะถึงเท้า ถอนหายใจแย้ สะดือเป็นจุดสำคัญ

ขอให้ทำตามนี้ อย่าไปนอกคอก หลับตายืนหนอ ๕ ครั้ง คุมโนภาพของเรา ถ้าสติตามจิตได้ทันแล้วจะคล่องแคล่ว ถ้าสติตามจิตไม่ทันจะอึดอัด หายใจพอดี ยืน...ถอนหายใจแล้ว หนอ... อย่าเอาจิตไว้ที่จมูก อย่าเอาจิตไว้ที่ลมหายใจ ต้องอยู่ตรงสะดือนี้ ถอนหายใจแล้ว หนอ...ถึงปลายเท้าพอดีเลย

หลับตาใหม่ ตั้งสติตามจิต จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด หนอ... ถึงกระหม่อมพอดี แล้วกำหนดยืน...หยุดดูซิ สติจะตามจิตทันไหม ถ้าตามทันจะคล่องว่องไวขึ้น และมีปัญญาขึ้น ส่วนมากกว่าแต่ปาก จิตมันไม่ถึง สติตามไม่ได้ ไม่ได้ผล จะไม่พบทางสายเอกนะ...ยืนหนอ ใหม่ ๆ ก็ยืน...อาจจะถอนหายใจตรงสะดือนี้แล้ว หนอ...จากสะดือลงไปถึงปลายเท้า พอทำได้แล้วไม่ต้องมีหยุด สติดีจิตดีแล้ว มันจะพอกัน ยืน... หนอ...ไปเลย ไม่ต้องถอนหายใจที่สะดือ

ยื่นหนอ ๕ ครั้งกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (อัสสาสะ ปัสสาสะ)

“ยื่นหนอ” หายใจเข้าไว้ ยืนนี้ตั้งแต่ศีรษะให้หายใจเข้า หายใจเข้าไปเลย ให้ยาวไปถึงเท้า ยืนหายใจเข้ายาว ๆ สูดยาว ๆ อย่างที่ไสยศาสตร์เข้าใช้กัน เรียกว่า “คาบลม” ... หายใจเข้ายาว ๆ จากกระหม่อมนี้เอง กระหม่อมนี้เป็นเซลล์ บางคนกระหม่อมบาง บางคนก็



เซลล์บาง จะกระหม่อมอ่อน รับรองไหวติงง่ายจังเลย อยู่ตรงนี้มูลกรรมฐาน พระพุทธเจ้าทรงละเอียดมาก... ยืนกดอัสสาสะ-ปัสสาสะ* “ยืน” หายใจ เข้าไว้ “ยืนหนอ” พอสำรวมปลายเท้า หายใจออก “ยืน” หายใจออกไป “หนอ” พอดีเลย ถ้าทำได้คล่องแคล่วว่องไวดี รับรองอัสสาสะ-ปัสสาสะ ได้ สามารถจะส่งกระแสจิตได้

ตรงนี้นะ อาตมาไม่ค่อยจะพูดให้ฟัง เพราะพูดแล้วไม่เข้าใจ ต้อง ทำให้ซ้ำของก่อนแล้วค่อยมาหัดเทคนิคตรงนี้ ได้ตรงนี้ รับรองแยก เวทนาได้ ส่งกระแสจิตได้โดยวิธีนี้นะ หัดไว้เสียให้ได้ เรื่องไสยศาสตร์ก็เป็นเรื่องเล็กไป...จิตจะเป็นกุศล ทำให้ยาว รับรองอารมณ์ของโยมที่เคย จูณเฉียว จะลดลงไปเลย แล้วก็จิตจะไม่ฟุ้งซ่านด้วย โรคภัยไข้เจ็บมันจะ ค่อยเบา อวัยวะเลือดลมจะเดินได้อย่างปกติ ถึงศีรษะลงสู่ปลายเท้า ตจปัญจกกรรมฐานข้อนี้เอง...นี่คาบลม มันมีพลังจิตสูง ผลพลอยได้เยอะ

ยืนหนอ...กว่าอาตมาจะทำได้ ๑๐ ปี

“ยืนหนอ” กว่าอาตมาจะทำได้ ๑๐ ปี ที่ว่ากว่าจะรู้จากพระ อุปัชฌาย์ว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสาก็คือ “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง นี้เอง กว่าจะรู้เรื่องใช้เวลานาน เหลือเกิน “ยืน” หายใจยาว ๆ ผึกตรงนี้ หายใจลงไป สุดหายใจ ยืนหนอ หายใจ ลงไปถึงเท้า หยุดลมหายใจ สูดลมหายใจ สูดเข้ายาว ๆ

“ยืน” แล้ว ก็ “หนอ” ว่าในใจนะ ใ้ปากว่านั่นมันฝึก ที่ครูเขา บอกว่า “ยืน...หนอ...” นี่ฝึกให้เราทำตามหลักวิชานี้ แล้วคนฝึกไม่เป็นที่ว่าปากเอาเอาเลย ให้ว่าในใจว่า ยืน...หนอ...อย่างนั้นเอง ถ้าจิตไปได้สัก ครั้งหนึ่งนะ รู้ภาวะของเราเลย ยืนหายใจยาว ๆ ยืนอย่าให้ขาดลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ

* พระเดชพระคุณหลวงพ่อดำรงสอนว่า อัสสาสะ-ปัสสาสะ ไม่ใช่อันลมหายใจ ผู้รวบรวมฯ



ยืนหนอจิตเรากากไปทางซ้าย ทางขวา (ไม่รู้สึก) ทำอย่างไร

ถ้าเรายืนหนอบางที่จิตเรากากมาทางซ้าย ทางขวาจะไม่รู้สึก หากกากทางด้านขวา ทางด้านซ้ายจะไม่รู้สึก วิธีปฏิบัตินี้ก็ให้กำหนดยืนหนอให้เห็นตัวทั้งหมด ให้นึกมโนภาพว่าตัวเรายืนแบบนี้ ให้กึ่งกลาง ศูนย์กลางจากที่ศีรษะลงไประหว่างหน้าอกแล้วก็ลงไปถึงระหว่างเท้าทั้งสอง แล้วมันจะไม่มีความไหวติงในเรื่องขวาหรือซ้าย

บางที่ถ้าเราไปทางขวา ทางซ้ายเราก็ไม่มีความรู้สึก แต่ไม่ใช่ อัมพาต มันเกิดเอง ยืนนี้กำหนดไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้จิตมันพุ่งไปได้ตามสมควร จากคำว่ายืนหนอ ยืนจากซ้ายหนอขึ้นบนศีรษะพอดี บางที่จิตนี้ มันลงไปทางซ้ายบ้าง ขวาบ้าง ที่นี้เราก็แวงลงไปใหม่โนภาพให้รู้สึกกว่าเรายืนท่านั่งไปเท่านี้

ยืนหนอให้ได้ เห็นหนอให้ได้

พองหนอยุบหนอได้ อย่างอื่นไหลมาเอง

“ยืนหนอ” ให้ได้ ยืนหนอได้เมื่อใด จิตสติมีควบคู่กันไป จะ “เห็นหนอ” รู้สัมผัสทันที ส่งกระแสจิตทางหน้าผากซาร์ทไฟเข้าหม้อที่ล้นปี จำตรงนี้เป็นหลักมา ๗ วัน ปฏิบัติ “ยืนหนอ” ให้ได้ “เห็นหนอ” ให้ได้ “พองหนอ ยุบหนอ” กำหนดให้ได้เท่านี้ เต็ยวอย่างอื่นจะ ไหลมาเอง เหมือนไข่งู ต้องเดินจงกรมด้วย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวามีสติสัมปชัญญะ กำหนดจิต กิริยาจะสวยงาม





เดินจงกรม การกำหนด เวทนา ลีลา และธรรม

เดินจงกรมต้องลืมนตา ให้ฟังมองที่ปลายเท้า

เมื่อยืนหนอ ๕ ครั้งแล้ว ก็ลืมนตาทันที ลืมนตาอย่าเพิ่งกำหนด ลืมนตาดูเท้า สักครู่หนึ่ง ตั้งสติไว้ให้ดี จึงได้เขยื้อนเคลื่อนกาย... ขวา ย่าง หนอ, ซ้าย ย่าง หนอ จิตก็ย่างไปตามเท้า โยมอย่าไปหลับตาเดิน อย่าไปมองที่อื่น บางคนเดินจงกรม เอาตาไปมองที่ไหนก็ไม่ทราบ วิธีฝึกต้องเอาสายตาเป็นสมาธิ เอาไปฟังที่ปลายเท้าว่ามันอยู่อย่างไร มันเคลื่อนไหวอย่างไร มันก้าวอย่างไร จนชำนาญการแล้ว ไม่ต้องไปกำหนดอย่างนั้นก็ได้ มันจะเดินไปถูกจังหวะของมันเอง

เดินจงกรมเหมือนเราเดินปกติ ธรรมดา เพียงเอาสติใส่เข้าไป

เดินจงกรมก็เหมือนเดินธรรมดา แต่เดินให้ช้าลงไป **ขวา...อย่าง...
หนอ ซ้าย...อย่าง...หนอ...เดินธรรมดา...เคยเดินอย่างไร ก็เดินไปอย่างนั้น**
เพียงเอาสติใส่เข้าไป ไม่ใช่ยกขาเหมือนโยนเล่นเป็นละครไปได้ ถ้ามอง
เท้ามาต่อกัน...เดินก้าวแบบต่อเท่านั้นผิด ที่ถูกคือใครเคยเดินอย่างไร
ก็เดินไปอย่างนั้น เดินกันอย่างธรรมดา เพียงเดินให้ช้าลงแล้วเอาสติใส่
เข้าไปเท่านั้น

บางคนขวายเป็นพุท ก้าวเป็นโธ เขยิบพุทโธลงไปให้เท่า ไป
ประณามพระพุทธเจ้าไว้ที่เท้า มันเป็นบาปนะ อย่าทำเลย อาตมาทำมา
ตั้ง ๑๐ ปีแล้ว รู้ว่าบาป เลยกกำหนด **ขวา...สติระลึกก่อนอย่าง...คือตัว**
สัมปชัญญะ ลงหนอ พอดี **ซ้าย...มันก็ยกขึ้นไปนิดเดียว** แล้วก็ย่างออกไป
ครูบาอาจารย์สอนให้ถูกนะ **สอนให้ได้จังหวะ...**

เดินจงกรมให้ช้าสุด เหมือนคนใกล้ตาย

เดินจงกรมให้ช้าที่สุด เหมือนคนใกล้ตาย เวลาจะ **“ขวา..อย่าง”**
ไปกว่าจะลง มันจะถ่วงซ้าย นี่เห็นไหม เคยสังเกตไหม นี่ถ่วงไว้มันจะตึง
เป่งเลย ให้ช้า ขว้างไป ขาจะสั้น บ๊ีบ ๆๆ สติดีมันจะไม่สั้น มันจะ
ตึงเปรี๊ยะ มันจะโน้มลงไป เวลาซ้ายจะย่าง ซ้ายมันจะยก มันจะหนัก
เข้าไปทางขวา แล้วเวลาย่างไปนี้ อวัยวะมันจะตั้งอย่างปกติไม่ได้ ก้าวไป
สติดี มันจะตั้งอยู่อย่างปกติ โรคจะลดน้อยลงไป โรคภัยไข้เจ็บในตัว
มันจะค่อย ๆ หายเส้นมันจะยึด แล้วก็หย่อนด้วยสภาวะธรรม จาก
สติสัมปชัญญะ นั่นเอง มันจะบอกชัดเจนนะ **ขอให้เดินช้า ๆ อย่าเดินไว**
มันจะถ่วง ซ้ายถ่วงขวาอย่างไร เดี่ยวจะเห็นชัดในสภาวะธรรม มันจะตึงไป
หมด ปวดรูดร้าวสกลกาย



เดินจงกรมให้สั้นสูงจากพื้น ๒ หรือ ๑ นิ้ว

ระยะก้าวในการเดินประมาณ ๑ คืบ

กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ลืมตาแล้ว ไม่ต้องไปเหลียวลอกแลงดูคนอื่น ให้เพ่งไปที่ปลายเท้า เมื่อเพ่งไปที่ปลายเท้าสักครู่หนึ่ง ดูเหตุการณ์สำรวมจิตไว้ที่ปลายเท้า ตั้งสติปักลงไป แล้วก็กำหนดจิตว่า ขวา...อย่าง...หนอ...(ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เพื่อการทรงตัวได้ดี) ให้ช้าเหมือนคนเป็นไข้ เหมือนคนใกล้จะตาย เพราะจิตเรามาแน่นเร็ว ไวกว่าเครื่องบิน จิตใจมันมองไม่เห็น ใจร้อน ไม้ใจเย็น จิตใจก็ฟุ้งซ่านเพราะร้อนรน เพราะเราทนไม่ไหว เราทำเร็วไป ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้ช้า ตั้งสติไว้ก่อน

ขวา... ยกสั้นสูงแค่ ๒ นิ้ว หรือ ๑ นิ้ว ก็พอแล้ว เพื่อจะได้ทราบว่าเป็นเท้าขวา ไม่ใช่ยกหมดทั้งเท้า ยกหมดเดี๋ยวจะล้มไป เพียงแต่ให้สำนักสมัญญาในหน้าที่ นี้ ขวา แปลว่าอะไร แปลว่า สติระลึกก่อนที่เท้าขวา และย่าง ด้วยการกำหนดปัจจุบัน

ขอให้ครูอาจารย์ควบคุมดูให้เห็นชัด อย่าให้เขาทำเป็นอดีต เป็นอนาคต เดี่ยวจะไม่ได้ปรารถธรรม อยู่ตรงนี้

ย่าง... หนอ... ลงถึงพื้นพอดี อย่าทำให้มันผิดหลักอย่าให้มันผิดกฎนี้ เดี่ยวจะไม่ได้ผล ต้องเอาอย่างนี้ตามวิชาครู

ย่าง... คือ สัมผัสัญญะรู้ตัวขณะที่ย่างไปนั้น ให้ช้าที่สุด เอาจิตตามไป สติตามดู ว่าได้ปัจจุบันหรือเปล่า ลงหนอ...พอดี

แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตเกิดใหม่ ช้าย... ระลึกก่อนกำหนดใหม่ ขวา... อยู่เฉย ๆ อย่าขยับเขยื้อนเคลื่อนย้ายแต่ประการใด เอาสติกำหนดจิต ช้าย... ยกขึ้นมาพร้อมกัน หยุดไว้หนึ่งหนึ่ง แล้วก็กำหนด ย่าง...หนอ... ลงพื้นพอดี

ท่านจะดีมาก ท่านจะทำอะไรก็ดีขึ้น นี่แหละฝึกจิต ทำให้สติดี หนอ... ลงแล้ว อย่าเคลื่อนย้าย อย่าขยับทั้งหมด หยุดสักครู่หนึ่ง



เว้นช่องไฟไว้ แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตดวงใหม่จะเกิดชัดเจน

ขวา... ยกไว้ ยกนิดเดียว อย่างน้อยหนึ่งนิ้ว อย่างมากไม่เกิน ๒ นิ้ว อย่ายกทั้งหมด ยกไว้แล้วอย่าเพิ่งย่างไปยกไว้สักครูหนึ่ง แล้วบอกอย่าง... ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้า ๆ เมื่อก้าวเท้าเสร็จ หยุดค้างไว้โดยเท้ายังไม่เหยียบพื้น พอกำหนดคำว่า หนอ... ค่อย ๆ วางเท้าลงพื้นพร้อม ๆ กัน (ปลายเท้าและส้นเท้าลงพร้อมกัน) อย่างนี้เรียกว่า **ปัจจุบันธรรม**

อย่างนี้อธิบายให้ง่ายที่สุดแล้ว อย่าเพิ่งเคลื่อนย้าย **สติดีหยุดไว้เหมือนเขียนหนังสือมีช่องไฟ** กำหนด ช้า.. ยก แล้วหยุด อย่าเพิ่งย่างสำรวจความรู้ บักลงไปให้เกิดปัจจุบัน ย่าง... ต้องย่างให้ได้ตามจิตที่เรา กำหนด หนอ... ให้ช้าที่สุด ถ้าช้ามากมีสมาธิดีมาก ถ้าเร็วมากไม่มีสมาธิเลย จิตใจร้อนเหมือนเดิม จิตใจไม่ยับยั้ง ขาดสติสัมปชัญญะตรงนี้

การกลับต้องกลับ ๔ ครั้ง

ระยะทางในการเดินจงกรมเพียง ๔-๕ วา เท่านั้น

เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง... “กลับ-หนอ” ๔ ครั้ง เมื่อกำหนดครั้งที่ ๑ ให้ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้น หมุนส้นเท้าไปทางขวา ๙๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกำหนดว่า “หนอ” ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ และ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ แล้วหลับตากำหนด “ยืน-หนอ” ๕ ครั้งแล้วจึงเดินต่อไปจนหมดเวลาที่กำหนด...

ทำให้ละเอียดเข้าไปอีก อย่ารีบเดิน จะเดินไปหาอะไร ใช้ไม่ได้ ต้องกำหนด **ยืน...หนอ...อีก ๕ ครั้ง** เรียกว่า เก็บอารมณ์ภายใน ดูอารมณ์ภายใน หลับตา เตี้ยวค้อยลิ้มตาที่หลัง หลับตายืนหนอ ๕ ครั้ง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น



กำหนดได้แล้ว สำหรับอินทรีย์ กำหนดจิตลี้มตาเพ่งดูปลายเท้า แล้วก็กำหนด ขวา...ย่าง...หนอ... ลงพื้นรับรองท่านเดินสัก ๔-๕ รอบ ท่านจะมีสติเพิ่มขึ้นมีใช้น้อย ท่านจะมีจิตยับยั้งจะคิดอะไรได้แปลก ๆ

ขอฝากไว้ด้วยนะ ทำไม่ได้กัน มัวแต่ใจร้อน เดินจงกรมไม่รู้จะรีบไปไหนกัน เท่าที่อาตมาสังเกต เดินจงกรมเดินกันพรวด ๆ ๆ ๆ เดินเหมือนอย่างม้าเหาะเลาะขอบรั้ว เอาตัวไปไหนกัน

เดินระยะแค่ ๔-๕ วา เท่านั้น แล้วเดินกลับไปกลับมา ก็เพียงพอแล้ว อย่างน้อยสั้น ๆ ต้อง ๓ วา อย่างมากสัก ๕ วา หรือไม่เกิน ๘ วา อย่าให้เดินเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ไป ไม่รู้ว่าจะเดินไปไหนกัน ต้องรู้จักกลับจะได้มีกำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง เพิ่มขึ้นได้มาก

กำหนดได้ปัจจุบัน ไม่ได้ปัจจุบัน

การกำหนดให้ได้ปัจจุบัน หมายความว่ากระไร หมายความว่ากำหนด ท้นเวลา ต่อเหตุผล เช่น ยกตัวอย่างว่า ขวา...ย่าง...หนอ... กำหนดท้น เรียกว่าปัจจุบัน ถ้าเรากำหนด ขวา... แต่เท้าก้าวไปเสียแล้ว เราบอก ซ้าย...เท้าก้าวไปเสียอีกแล้ว อย่างนี้ไม่ได้ปัจจุบัน เมื่อกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ความสำรวมระวังก็ไม่เกิด มันก็พลาด เกิดความประมาท อยู่ตรงนี้อีกประการหนึ่ง จึงต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน ทำอะไรทำให้ช้า ท่านจะเห็นรูปนาม ท่านจะแยกรูปนาม ท่านจะเห็นความเกิดดับของจิต ของท่านเอง

ขาไม่ดี เดินจงกรมไม่ได้ ทำอย่างไร

ถ้าโยมขาไม่ดี เดินไม่ได้ ก็มีวิธี ทำได้ ๒ อย่าง หนึ่งทำกับนอนทำ ถ้าขาตินะ โปรตกรรณาเดินหน้อย เดินจงกรมทำให้มีสมาธิ และการเดินจงกรมนั้น ทำให้เราสร้างความเพียรได้ดีในจิต สามารถจะมีพลังจิต



ในการเดินทางไกลได้ดี โดยไม่เหนื่อยยาก มันจะบอกออกมาในรูปแบบนั้น สามารถจะทำความเพียรได้สำเร็จทุกประการ การเดินจงกรมบอกอย่างนี้ชัด และช่วยให้อาหารย่อยง่าย และลมเดินสะดวกในร่างกายสังขารอาหารมีอยู่ก็น้อย

สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นานกว่านั่ง จึงต้องให้เดินก่อนเสมอ ถ้าเดินก่อนแล้วมานั่งโยมจะคล่องแคล่ว การปวดเมื่อยจะน้อยลง *ถ้าไม่เดินเลย นั่งตะปิด อี้ออกก็นั่ง ขี้เกียจเดินจงกรม* รับรองได้ผลน้อยนะ หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็ได้ มันจะเข้าไป ถ้าเราเดินคล่องแคล่ว เดินสัก ๑ ชั่วโมง แหม! เมื่อยจังมันก็เป็นธรรมดา กำหนดไป กำหนดไป เดินต่อไป ภายหลังจะไม่เมื่อยอีก มันจะค่อย ๆ ดีขึ้น เวลานั้น พอนั่งแล้วจะคล่องแคล่วสมาธิได้ผนวกไว้กับการเดินจงกรมแล้วมานั่ง มันจะเกิดได้ทันเวลาและได้ปัจจุบันดี

เดินจงกรมมีอาการหิว เวียนศีรษะ ให้อภัยเดิน และกำหนด

บางคนเดินจงกรมหิวทันที เวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะข้างฝา กำหนดเสียให้ได้ คือเวทนาจิตวูบลงไป แวบลงไปเป็นสมาธิ ขณะที่เดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่าเป็นสมาธิ กลับหาว่าเป็นเวทนาเลยเป็นลมเลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริงบางอย่างไม่ได้เป็นลม แต่เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรม มันวูบมันหิวเหมือนอย่างที่เราเดินเวียนศีรษะ ฉะนั้นมันอาจเป็นได้หลายวิธี มันอาจเป็นด้วยเป็นลมก็ได้ ไม่แน่นอน บางครั้งสมาธิเกิดขณะที่ขว้างงอ ซ้ายข้างงอ มันจะหิวลงไป เหมือนเป็นลม ฉะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติกำหนดหยุดการเดินจงกรม กำหนดหิวเสียให้ได้ กำหนดรู้หนอเสียให้ได้ เดี่ยวท่านจะเกิดปัญญาในขณะนั้นทันที จากการเดินจงกรมนั่นเองอันนี้มีวิธีบอกแก้



เดินจงกรมมีเวทนา หยุดเดิน เอาจิตปักที่ก่เกิดเวทนา กำหนดเวทนา

บางที่เดินจงกรมไปมีเวทนา อย่าเดิน หยุด-กำหนดเวทนาเป็น
สัดส่วน ให้หายไปก่อน และให้รู้จักหลักเวทนาเหมือนครูมาสอนโดย
ธรรมชาติของเวทนาต้องจัดเป็นรูปแบบและสัดส่วนให้เกิดปัญญา แต่ละ
อย่างแยกรูปแยกนามได้ เวทนามก็แยกได้ ด้วยการเดินจงกรมนั้นเช่น
เดียวกัน

ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอก ให้หยุดเดิน และกำหนด

ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอกขณะเดิน หยุด กำหนดหยุดเสีย
กำหนดจิตเสียให้ได้ทีลื่นปี กำหนดคิดหนอ คิดหนอ ยืนหยุดเฉย ๆ
ตั้งสติไว้เสียให้ได้ แต่ละอย่างให้ช้า เตียวสติปัญญาเกิด จิตนั้นกลับมา
สู่ภาวะแล้ว ก็มีความรู้เก็บหน่วยกิตเข้าไป คือตัวปัญญา จากการกำหนด
นั้นมีความสำคัญอีกประการหนึ่งนี้สำคัญมาก เดินต่อไปอีกปัญญาที่สะสมไว้
จากการเดินจงกรม ทำให้เกิดคล่องแคล่ว ทำให้ขวยอย่างซ่ายอย่างเห็นชัด
รู้จักคำว่าแยกรูปแยกนาม รู้จักคำว่าจิตคนละดวง รู้จักคำว่าซ่ายอย่าง ขวยอย่าง
คนละอัน และก็ย่างไปมีที่ระยะ จิตที่กำหนดนั้น มันเป็นขั้นตอนประการใด
ผู้ปฏิบัติจะแจ้งแก่ใจชัดมากในตอนนั้น ถ้ามจะต้องตอบได้ตามญาณวิถี
อย่างนี้เป็นต้น...

ขณะที่เดินจิตออก จิตคิด หยุด อย่าเดิน เอาทีละอย่าง กำหนดที
ลื่นปีอีก แล้วหายใจยาว ๆ กำลังเดินจงกรม คิดหนอ ๆ มันไปคิด เอาเหตุผล
มาตั้งบวกลบคูณหารไปตามลำดับ คิดหนอ ๆ ฟุ้งซ่านที่ไปคิดนั้นเดี่ยว
คอมพิวเตอร์จะตีออกมาถูกต้อง อ้อไปคิดเรื่องเหลวไหล รู้แล้วเข้าใจแล้ว
ถูกต้องแล้ว เดินจงกรมต่อไป

เดินจงกรม มีเสียง มีเวทนา ปวดเมื่อย หยุดเดิน ยืนกำหนด

ขณะที่เดินจงกรม มีเสียงอะไรมา กำหนดเสียงหนอ ถ้าขณะเดินจงกรม มีเวทนา ปวดเมื่อยต้นคอ หยุดเดิน ยืนเฉย ๆ กำหนดเวทนาไป เอาสภาพความเป็นจริงมาแสดงออกว่า มันปวดมากน้อยเพียงใด ต้องการอย่างนั้น ไม่ใช่กำหนดแล้วหายปวด กำหนดต้องการจะให้เราว่ามันปวดขนาดไหน เวทนาทำให้รู้กฎแห่งกรรมได้ เราจะรู้กฎแห่งกรรมว่าได้ทำอะไร ะลึกชาติได้อยู่ที่ตัวเวทนานะ บางคนไม่รู้หรือก อันนี้จะไม่อธิบาย เดี่ยวจะเสียอารมณ์ เดี่ยวจะนึกเอาเอง

นึกเอาเองนี่ไม่ได้ต้องให้มันผูกเอง ให้มันเกิดเองอยู่ในจิตใจของตน อย่างนี้เป็นต้น นี่วิธีทำ

เดินจงกรม นิมิตเกิด หยุดเดิน ให้กำหนดตั้งสติไว้ที่หน้าผาก

เดินจงกรม...นิมิตเป็นพระพุทธรูป นิมิตเป็นหมอกเมฆต่าง ๆ นานาประการ นิมิตให้เราเห็นต้นหมากรากไม้ก็ได้ เช่นนี้ถือว่ามีสมาธิ แต่แล้ววิธีปฏิบัติต้องกำหนดเสียว่าเห็นหนอ ๆ ในนิมิตนั้น นิมิตนั้นแปรผันเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะรูปที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป นิมิตนั้นก็หายวับไปกับตา ปัญญาเกิดเข้ามาแทนที่ นิมิตนี้เป็นเครื่องหมายเท่านั้น...

ตาเห็นรูปก็ดี ตั้งสติไว้ที่หน้าผาก กำหนดเสียให้ได้ในการสัมผัส รับรองปัญญาเกิดสะสมเข้าไว้เป็นหน่วยกิต และมาเดินจงกรมนั่งภาวนา รับรองได้ไว

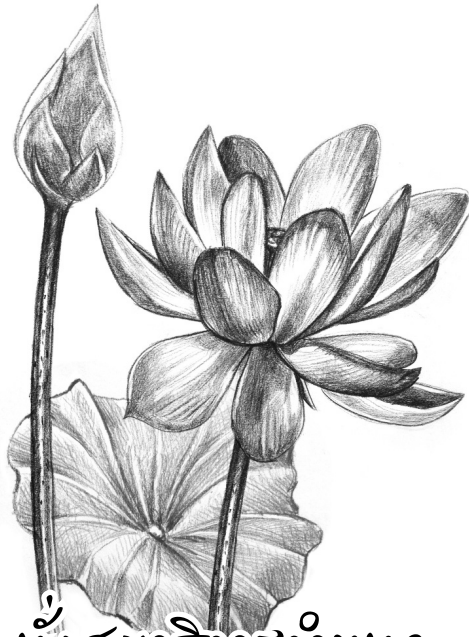


อานิสงส์การเดินจงกรม

เดินจงกรมมีอานิสงส์ ๕ ประการ

๑. ย่อมอดทนต่อการเดินทางไกล จะไม่เหนื่อย
๒. ย่อมอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคจะหายไปเลย
๔. อาหารจะย่อยง่าย ไปเลี้ยงร่างกายสะดวกสบาย
๕. สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะตั้งได้นานกว่านั่ง ขณะนั่งจิตจะมีสมาธิเร็วขึ้น





หังสมาธิการกำหนด

๑๐๗หา ลี๓ และธรรม

เดินจงกรมแล้วต้องนั่งสมาธิติดต่อกัน

เหมือนด้ายกลุ่มออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย

เดินจงกรมแล้ว มานั่งที่จัดสถานที่เข้าไว้ จะตรงไหนก็ตามแล้วเรามา นั่ง ยืนนอน ๕ ครั้ง แล้วนั่งย่อตัวลงไปว่า นั่งนอน ๆ ต้องปฏิบัติให้ติดต่อกัน เหมือนด้ายกลุ่มออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย ต้องปฏิบัติโดยต่อเนื่อง กำหนดได้ทุกกระยะ อย่าไปขาดตอน ไม่ใช่เดินจงกรมเสร็จแล้วไปทำงานอื่น แล้วกลับมา นั่งที่หลัง ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ผล จะไม่ได้ผลเลย ถ้าเรานั่งติดต่อกัน โดย ๗ วัน ท่านได้ผลแน่นอนภายใน ๗ วัน ได้แน่นอน เป็นการสะสมหน่วยกิตไว้ในวันที่ ๗ ท่านจะรู้เรื่องในญาณวิสุทธิ มีสติได้ดีกว่าเดิมที่ผ่านแล้ว มันจะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน ของระยะของเขานั่นเอง เพราะทำติดต่อกัน



นั่งสมาธิ จะนั่งสองชั้น ชั้นเดียว หรือ ขัดสมาธิเพชรก็ได้

เดินจงกรมเสร็จแล้ว ควรนั่งสมาธิ ท่านอย่าไปทำงานอื่น ๆ ทำให้ติดต่อกันเหมือนเส้นด้ายออกจากลูกล้ออย่าให้ขาด ทำให้ติดต่อกันไปนั่งสมาธิ จะขัดสมาธิสองชั้นก็ได้ ชั้นเดียวก็ได้ หรือขัดสมาธิเพชรก็ได้แล้วแต่ถนัด ไม่ได้บังคับแต่ประการใด มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้ายาว ๆ

พองหนอยุบหนอ หายใจยาว ๆ ให้สังเกตที่ท้อง

ก่อนกำหนดพองยุบ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ แล้วสังเกตท้อง หายใจเข้า ท้องจะพองไหม หายใจออก ท้องจะยุบไหม ไม่เห็นเอามือจับดู เอามือวางที่สะดือแล้วหายใจยาว ๆ ท้องพอง เราก็บอกว่าพองหนอ ... ท้องยุบ ก็บอกว่า ยุบหนอ... ให้ได้จังหวะ...

หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อน หรือ หลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่ายุบหนอ ใจนึกกับท้องยุบ ต้องทันกัน อย่าให้ก่อน หรือ หลังกัน ให้สติจับอยู่ที่พองยุบเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงไปข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป

กำหนด พองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง ๓ ก็อย่างไร

ถ้าหากว่ากำหนด พองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง พอง...ยังไม่หนอยุบ...ลงไปยังไม่หนอ พองออกมาอีกแล้ว อย่างนี้ไม่มีสมาธิ ยังรวมสติไม่ติด แต่ต้องหัดฝึก พองหนอ ยุบหนอ ให้ได้จังหวะเสียก่อน การฝึกพองหนอ เอามือค้ำค้ำดูที่ท้อง หายใจให้ยาว ๆ ฝึกก่อน ที่แรก เราหายใจไม่ถูกระบบของมัน หายใจตามอารมณ์ที่เคยหายใจตั้งแต่เป็นเด็ก



เราต้องฝึก หายใจให้ยาว ๆ เดี่ยวมันจะคล่องแคล่วทีเดียว พอคล่องแคล่วได้
ปัจจุบันแล้วสบายมาก

พองหนอยุบหนอแล้ว อึดอัด กำหนดพอง...ไม่กับหนอ...ยุบแล้ว

ใหม่ ๆ อึดอัดมาก เพราะเราไม่เคย ต้องทำให้ได้ไม่ใช่พองหนอ...
..ยุบหนอ...แต่ปากนะ จิตใจทำไม่ได้ มันอยู่ที่จุดนี้ต้องทำให้ได้ ...เรา
หายใจเข้ายาว ๆ ที่ท้องพอง กำหนดพองไม่ทันหนอ ยุบแล้ว ไม่ทัน
หนอ พองขึ้นไปอีกแล้ว

วิธีปฏิบัติอย่างไร วิธีแก้พองคนละครั้งสิ พอง...แล้วหนอ...
เสียดครั้งหนึ่ง ลองดูสำหรับเราทุกคน ถ้าพองครั้งไม่ได้ หนอครั้งไม่ได้
เอาใหม่ เปลี่ยนใหม่ได้ เปลี่ยนอย่างไร...แบ่งเป็น ๔ ส่วน พอง ๑ ส่วน
หนอ ๓ ส่วน ได้แน่ หายใจให้ยาวไว้ พอง...หนอ... ถ้าทำได้ก็ พองครั้ง
หนอครั้ง ถ้าเราพองเต็มที่แล้ว จะหนอได้อย่างไร พอจะหนอแล้วมันก็ยุบ
ยุบ...ยังไม่ทันจะหนอ มันก็พองแล้ว นี่นะจึงไม่ได้ผลขอฝากไว้ นี้พูดให้
ชัดเจนแล้ว

ใช้มือคลำแล้ว ไม่เห็นพองยุบ

ถ้านั่งไม่เห็น มือคลำไม่ได้ นอนลงไปเลย นอนเหยียดยาว
นอนหงายไปเลย เอามือประสานท้อง หายใจยาว ๆ แล้วว่าตามมือนี้ไป
พองหนอ ยุบหนอ ให้คล่อง พอคล่องแล้ว ไปเดินจงกรม มานั่งใหม่
เดี๋ยวท่านจะชัดเจน นี้วิธีแก้ไข วิธีปฏิบัติให้ได้จังหวะ อย่างนี้เป็นต้น
มีความหมายเหลือเกิน



เดี่ยวพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวพุทโธ ทำอย่างไร

อาตมา...กว่าจะปฏิบัติพองยุบได้ก็ต้องฝึกอยู่นาน เพราะปฏิบัติพุทโธ มาตั้ง ๑๐ ปี ธรรมกายสัก ๖ เดือน ที่นี้เราก็มาเลื่อนทำสติปัฏฐาน ๔ เดี่ยวพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวพุทโธ อาตมาได้แก่ตัวเอง บางทีกำหนดได้อ้าวมาอยู่ตรงนี้อีกแล้ว ทำมานาน ๑๐ ปี มันก็ฝังอยู่นาน แล้วก็ค่อย ๆ ไป

อาตมาว่าอย่างนี้แหละดี พองหนอยุบหนออย่างนี้แหละ แต่ก็อดไปติดที่พุทโธไม่ได้ เพราะเราทำพุทโธมาก่อน ๑๐ ปี ที่นี้หนักเข้าอารมณ์ก็ไปหลาย ๆ กระแส แต่พุทโธใช้สติปัฏฐาน ๔ ก็เหมือนกัน กำหนดมีกาย เวทนา จิต ธรรม ก็ได้เหมือนกันนะ แต่ทำอารมณ์เดียวที่ท้องนี้ทำให้เราเห็นชัด พองหนอ ยุบหนอเป็นประการใด บางทีมันจะวูบไปตอนพองหรือตอนยุบนี้ก็จับได้ชัดดีกว่ากันเท่านั้นเอง

วงวนอน กำหนดก็เหิน

มีถิ่นมิทระเข้าครอบงำทำอย่างไร ก็กำหนดรู้หนอที่ลิ้นปี วงวนอนๆๆ กำหนด ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง ๓๐ ครั้ง ๕๐ ครั้ง เดี่ยวก็หายวงวนั้น ๆ มันจะไม่วงต่อไป นอกเสียจากเราไม่อดทน ถ้าเลิกล้มไปแล้วไม่ได้อะไรนะ เสียเวลามีค่ามาปฏิบัติธรรม ไม่เกิดผลดีแต่ประการใด ข้อนี้เป็นข้อสำคัญต้องกำหนด...เวลาง่วงอยากจะหลับ แต่จำเป็นจะต้องดูหนังสือต่ออีกสักหนึ่งชั่วโมง เอาจิตมาไว้ที่หน้าผาก กำหนดที่หน้าผากว่า วงวนอน ๆๆ เดี่ยวตาจะแข็ง สติดีขึ้น จะเขียนหนังสือได้เลย กำหนดให้ถูกที่ ทำความดีให้ถูกทาง



เกิดเวทนาต้องหยุดพองยุบ เอาจิตปักไว้ตรงที่เกิดเวทนา และกำหนด

กำหนดเวทนา ถ้าหากว่าพองหนอ ยุบหนอแล้วเกิดเวทนาต้องหยุด พองยุบไม่เอา เอาจิตปักไว้ตรงที่เกิดเวทนา เอาสติตามไปดูซิว่ามันปวดแค่ไหน มันจะมากน้อยเพียงใด ไม่ใช่ปวดหนอแล้วหายเลย ไม่หาย มันยังไม่หาย มันยังไม่เป็นวิปัสสนา ยังเป็นสมณะ มันยังเป็นอุปาทาน ยึดเวทนาอยู่เหมือนท่านทั้งหลายเป็นไขเอาจิตไปตะที่ไข จิตท่านก็เป็นไขไปด้วย อย่างนี้แหละ ท่านทั้งหลายโปรดทราบ ยังแยกรูปแยกนามยังไม่ออก แยกเวทนาไม่ออกก็ต้องยึดอย่างนี้ก่อน

พอยึดปวดหนอ โอ้โฮยิ่งปวดหนัก ตายให้ตาย ปวดหนักทนไม่ไหวแล้ว จะแตกแล้ว กันนี้จะร้อนเป็นไฟแล้ว ทนไม่ไหวแล้วตายให้ตาย กำหนดไป กำหนดไป สมาริติ สติติ เวทนาเกิดขึ้นดับไปซ้ำ! หายวับไปกับตา นี่แยกเวทนาได้ แยกรูปแยกนามได้ ไขได้ใหม่ ๆ ยังแยกไม่ออกยังกอดกันอยู่ มันยังปวด ไม่รู้จักหาย

ขอให้ท่านอดทนฝึกฝนในอารมณีนี้นี้ให้ได้ เวลาเจ็บ ท่านจะได้เอาจิตแยกออกเสียจากป่วยจิตไม่ป่วยไม่เป็นไรนะ สำคัญจิตไปป่วยเสียด้วย เลยก็หมดทั้งกายทั้งใจ หมดอาลัยตายอยากอยู่ในจุดนี้ อันนี้เรื่องสำคัญมาก ต้องกำหนดอย่างนี้

บั้งแล้วพวง โงกไป โงกมา

บางคนนั่งผงกแล้วโงกไปโงกมา สมาริติ ขาดสติ อะไรอย่างนี้ไขไม่ได้ นี่แหละสมาริติ แต่สติไขไม่ได้ ไม่มีสติเลยนะ นั่งโงกไปโงกมา ก็กำหนดรู้หนอ ๆๆ โอ๊ย รู้แล้วไม่โงกเลย โยมทั้งหลายจะเห็นคนในรถยนต์นั่งโงกไปโงกมา ถ้านั่งมีสติสัมปชัญญะดีจะไม่โงก จะหลับอย่างสบาย



จะไม่ไหวติงในประการทั้งปวง นี่เห็นชัดขาดสติมากทำอย่างไรจะหายโงก ก็กำหนดเสีย โงกหนอหรือรู้หนอก็ได้ ถ้ามันไม่หาย กตจิตไว้ที่ใต้สะดือ ๒ นิ้ว นี่วิธีแล้ว กตกลงไปลึก ๆ กำหนดรู้หนอ เดี่ยวหายโงกทันที โงกgrim นี้หายเลย จับจุดได้ตรงนี้

วูป ศีระโปกลงไป กระสับกระส่าย โยกคลอน

พองหนอ ยุบหนอ บางทีสมาธิดี เผลอ ขาดสติ มันจะวูปลงไป ศีระจะโขกลงไป และจะกระสับกระส่าย โยกคลอน โยกไปทางโน้น โยกไปทางนี้ เป็นเพราะสมาธิ ขาดสติ สติไม่มี มันจึงวูปลงไป กำหนดไม่ทัน ไม่ทันปัจจุบัน

การกำหนดไม่ทัน วิธีแก้ทำอย่างไร กำหนดรู้หนอ รู้หนอ ถ้ามัน วูปลงไป ต้องกำหนด ไม่อย่างนั้นนิสัยเคยชิน ทำให้พลาด ทำให้ประมาท เคยตัว ทุกอย่างต้องรู้ ทำอย่างไรจะรู้ได้ มันเป็นอดีตไปแล้ว มันล่วงเลย ไปแล้ว ทำอย่างไรจะย้อนไปกำหนด ย้อนกำหนดไม่ได้หรอก จะบอกให้ ต้องรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ กำหนดรู้หนอ เอาจิตปักที่ลิ้นปี ถ้ากำหนดแต่ ปากเฉย ๆ โยมไม่รู้จริง เป็นการรู้อย่างที่เขารู้กันทุกคน รู้ไม่พิเศษ รู้ไม่ เป็นความจริง ถ้าปักให้ลึกถึงลิ้นปี รู้หนอ รู้หนอ โยมจะไม่พลาดอีกต่อไป ถึงวูปไปต้องจับได้ วูปลงไปตอนพองหรือยุบ เวลาวูปลงไป ต้องจับให้ได้นะ

ศีระกัมลงไปถึงพื้น

บางทีก็ศีระกัมตกได้นะ พองหนอ ยุบหนอ กัมลงไปเรื่อย ๆ ศีระกัมลงไปถึงพื้นเลย ต้องแก้โดยตั้งตัวให้ตรง กำหนดรู้หนอ รู้หนอ ที่ลิ้นปี ถ้ายังไม่หาย กำหนดลงไปใต้สะดือ รู้หนอ รู้หนอ รับรองหายทันที



ลับไม่หาย

มันฝังไม่หาย โกงหน้าโกงหลัง เดี่ยวฝังตรงนั้น เดี่ยวชนลูกชนพอง
สยองเกล้าไม่หายแก้อย่างไร ...กำหนดตัวตรง กำหนดรู้หนอ รู้หนอ
เอาจิตปักไว้ใต้สะดือ ๒ นิ้ว ปักแล้วดลิก ๆ รับรองหยุดทันที ไม่ใช่กำหนด
ที่ลึนปี...ที่ว่าให้กดลงไปใต้สะดือ ๒ นิ้วนะ หมายความว่า ตัวสันชนพอง
สยองเกล้า ถ้ากำหนดที่ลึนปีไม่หาย ให้ถอนหายใจใหม่ พองหนอยุบหนอ
มันยังสั้นอีก พอยกมือขึ้นพนมก็สั้น นี่เป็นปิติ มีสมาธิดีแต่ขาดสติ เกิดปิติ
อารมณ์ มันบางเหลือเกิน ใครกระทบอะไรไม่ได้ ขนหัวลุกเลย คนประเภทนี้
ขาดสตินะ ไม่มีสติยึดครองในจิตใจเลย ใจก็หวั่นไหว ใครพูดอะไรก็เชื่อง่าย
คนประเภทนี้เง่ คนขาดสติใจอ่อน ผีเข้าเจ้าสิงเก่ง ไม่เข้าผีก็เข้าทรงหรือ

จิตออกตอนไหน รู้ไหม

พองหนอ ยุบหนอ มันจะงุบ ชักเพลินละ ตอนทีเพลิน จะเกิดความ
เปลอ ทีจะเปลอเกิดจากอะไรผู้ปฏิบัติไม่รู้ เวลาจะเปลอ มันจะเพลินก่อน
ทำเพลินให้จิตลึม คือหมดสติ มันลึม พอลึมแล้ว จะเปลอ งุบลงไปนี่มา
จากไหน ผู้ปฏิบัติโปรดทราบ มาจากความเพลิน กำหนดเพลินหนอ

เพลินไป เพลินมา งุบไม่รู้ตัว แล้วก็ไม่ทราบด้วยว่า งุบตอนพอง
หรือ ตอนยุบ ถ้ามแล้วตอบไม่ได้แม้แต่รายเดียว... จึงกำหนดแก้วว่า รู้
หนอ รู้หนอ หำรู้ ยี่สิบรู้ กำหนดไป พอกำหนดตัวตรง รู้หนอ สติ
ดีแล้ว ก็เตรียมทำต่อไป กำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป

พอกำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไปอีก มันชักเพลินอีกแล้ว หมายถึง
สมาธิดีนะ กำหนดคล่องแคล่ว สมาธิดีแล้ว มันจะเพลิน กำหนดชักใจลอย
จิตออกไปก็ไม่รู้ จิตออกไปไหนก็ไม่ทราบ เพราะขาดสติควบคุม ตรงนี้
นักปฏิบัติต้องเป็นทุกคน ขอฝากไว้ จิตออกตอนไหน รู้ไหม
ไม่ทราบคะทุกราย



ห้ามความคิดไม่ได้ เป็นธรรมชาติของจิต ต้องคอยกำหนดซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างก้อแก้ว

กำหนดพองหนอยุบหนอ จิตหนึ่งก็ไปคิดอะไรรานาประการ แต่ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ เป็นธรรมชาติของจิต ต้องคอยสำรวจต้องคอยกำหนด ปัจจุบัน ถ้าโยมทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ สัก ๗ วันแล้วนั้น จะรู้ว่าจิตมันละเอียด

กำหนดบ่อย ๆ จะรู้ว่าจิตออกไปตอนไหน

ถ้ากำหนดบ่อย ๆ ครั้งจะรู้ได้เองว่าจิตจะออกตอนไหน ไปคิดที่ไหนอย่างไร พอขยับตัวหนอยเราก็กำหนดทันที รู้หนอ อ้อ! รู้ตัวแล้ว จิตมันจะไม่ออกไป จะบอกเราในขณะที่พองหนอ ยุบหนอว่า อ้อ! อารมณ์เสียแล้ว หมายความว่าเสียอารมณ์ที่เราไปคุยกัน จึงได้เน้นผู้ปฏิบัติอยู่ในห้องกรรมฐาน อย่าคุยกัน อยู่ตรงนี้นะ

คอยระวังมาก ฟุ้งมากก็ไม่ดีนะ ตั้งไป

ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน คอยระวังมาก กำหนดฟุ้งมากก็ไม่ดีนะ ตั้งไป แล้วจิตมันจะเครียด มันจะขึ้นสมอง มันจะปวดหัวพวดหัวแล้ว แก่ยาก ต้องหายใจยาว ๆ แก้วปวดหัวคลายเครียดนะ ถ้าโยมเครียดเพราะทำงาน หรือปฏิบัติเครียด เกิดมีนศีรษะ เกิดปวดลูกตา โยมนั่งเฉย ๆ อย่าพองยุบแล้วก็หายใจยาว ๆ สักพักหนึ่งเดียวหายใจปวดศีรษะ หายปวดลูกตาทันที นี่มันเกิดจากเครียดนะ เกิดจากเกร็งด้วย ตัวกำหนดทำให้เมื่อปวดทั่วสภณกายก็ได้ ทำให้ขาเกร็ง ทำให้แขนเกร็ง และมันจะขึ้นประสาท ทำให้มีนศีรษะและลงไปทีปลายเท้า ทำให้ขาแขน ขาก้าวไม่ออก นี่เป็นลักษณะของกรรมฐานทั้งสิ้น

การหายใจเข้า-ออกยาวหรือสั้นนั้น ไม่สำคัญ สำคัญที่กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่

การหายใจออกยาวหรือสั้นนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ข้อเดียวคือ กำหนดได้ในปัจจุบัน คือ พองหนอ ยุบหนอ กำหนดได้ หากเรากำหนดไม่ได้ เร็วไป ช้าไป กำหนดไม่ทันก็กำหนดใหม่ อันนี้ไม่ต้องคำนึงถึงว่า พองยาวหรือยุบยาว หรือยุบยาวไป พองสั้นไป อันนี้ไม่ต้องกำหนด เราเพียงแต่รู้ว่ากำหนดได้ในปัจจุบัน

หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ก็กำหนดเรื่อย ๆ ไปอย่างนี้เท่านั้นก็ใช้ได้ ที่นี้เราก็ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าพองยาวเท่านั้นยุบยาวเท่านั้นเท่านั้น แต่บางครั้งจะรู้เอง จะรู้ว่าพองมีที่ระยะ...ยุบมีที่ระยะ... บางครั้งมันจะเกิดมาเองว่าพองยาวยุบสั้น บางทีบางครั้งยุบยาวยุบลงไปลึก เดี่ยวพองสั้นมันเกิดขึ้นเองนะ อันนี้มีข้อหมายอยู่อันหนึ่งว่า กำหนดให้ได้ในปัจจุบัน

พองยุบเลื่อนกลาง แผลวเบา ตือ ไม่พองไม่ยุบ

พองยุบ ตอนแรกก็ชัดดี พอเห็นหนักเข้าก็เลื่อนราง บางทีก็แผลวเบา จนมองไม่เห็นพองยุบ ถ้ามันตือไม่พองไม่ยุบ ให้กำหนดรู้หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงลึนปี กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวชัดเลย ถ้าหากว่าเรา พองหนอ ยุบหนอนี้ มันไม่ชัดแผลวเบามาก เรายังกำหนดได้ก็กำหนดไป เอามือจับคลำดูก็ได้ว่ามันจะชัดใหม่ เดี่ยวก็ชัดขึ้นมา ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ให้กำหนดตัวรู้เสีย รู้หนอ ๆ ตั้งสติไว้ แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวชัด...

กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จับให้ได้ว่าบนหายไปตอนไหน

พองหนอ ยุบหนอ บางครั้งตือ ไม่พองไม่ยุบเกิดขึ้นแล้ว ทำอย่างไร ปัญญาแก้อย่างไร ไม่พอง ไม่ยุบ และที่เราสังเกตได้ว่าสติดี จะรู้



ว่ามันหายไปตอนพองหรือ ตอนยุบ พองหนอ ยุบหนอนี้ มันจะต้องกำหนดได้มีจังหวะ แต่มันหายไปตอนพองหรือตอนยุบ ปัญญาอยู่ตรงนั้นเราก็มีสติ จะรู้ว่ามันคือไม่ยุบไม่พองก็หายไป ตอนพองหรือตอนยุบ จะเห็นชัดแล้วเราก็กำหนดรู้หนอ ๆ แล้วการหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ ปัญญาเกิดสมาธิ ก็ทำให้พองหนอ ยุบหนอสั้น ๆ ยาว ๆ แล้วทำให้แวนออกข้าง ๆ ทำให้จิตวนอยู่ในพองยุบ ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ถือว่าดีแล้ว มันเกิดภาวะเช่นนี้แล้ว ทำให้เรากำหนดต่อไป ขอให้จิตนี้วนอย่างนี้จริง ๆ

จิตคิด ฟุ้งซ่าน สับสนอลหม่าน มีประโยชน์

พองหนอยุบหนอเดียวขึ้นลง เดียวขึ้นลง ไม่ออกทางพอง ไม่ออกทางยุบ และจิตก็แวนออกไปแวนเข้ามา เดียวก็จิตคิดบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนอลหม่านกัน อย่างนี้ถือว่าได้ประโยชน์ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอย่าทิ้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องตามกำหนดต่อไปว่ามันฟุ้งซ่านจิตมันขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วพองหนอยุบหนอ กระทบกระสายแล้วพองหนอ ยุบหนอไม่ชัด ตอนนั้นได้ผลแล้วในเมื่อไม่ชัดก็ไม่เป็นไร ตื้อขึ้นมาไม่พองไม่ยุบ ตื้อขึ้นมาพองยุบบนลิ้นปี เดียวตื้อมาพองยุบที่หน้าอก แล้วเราก็กำหนดลงไปที่ยองกำหนดรู้หนอ ๆๆ เสียก่อน แล้วก็หายใจเข้าออกต่อไปใหม่ นี้อธิบายปฏิบัติที่ถูกต้อง

พองหนอ ยุบหนอแล้วเหนื่อย

พองหนอ พองสั้น พองยาว ยุบสั้น สั้นกำหนดได้ไหม กำหนดไม่ได้ เปลี่ยนแปลงใหม่ กำหนดได้ ทำไป ในเมื่อทำไปแล้วมันเหนื่อย พองหนอ ยุบหนอมันเหนื่อย กำหนดไม่ได้ทำอย่างไร ทำไม่ถึงเหนื่อย หายใจไม่เท่ากัน ลมหายใจไม่เท่ากัน มันเหนื่อยในเมื่อกำหนดไม่ได้ อย่างนี้แล้ว



เหนื่อยมาก จึงต้องค่อยๆ นอนลงไป วิธีแก้ เอามือประสานท้อง หายใจยาวๆ ไว้ก่อนให้ได้จังหวะ พอได้จังหวะดีหายใจได้ถูกทีดีแล้ว ก็ค่อยๆ กำหนดไปเรื่อยๆ รับรองผู้ปฏิบัติได้รับผลแน่นอน

สมาธิมากกว่าสติ

การเจริญสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตมีสติได้มาก ถ้าสมาธิมากกว่าสติ กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จิตออกไปแล้ว พองหนอ ยุบหนอ มันจะเพลิน สติน้อยนี้จะเพลิน เพลินแล้วจะเผลอตัว เผลอแวบเดียวจิตออกไปคิดแล้ว จิตหนึ่งก็ยังมีอยู่ ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตตรงนี้ ถ้าหากว่าเราสติดีครบวงจร จิตจะออก มันจะเพลินก่อน แวบไปแล้ว ถ้าขาดไม่ติดตามนะ ไม่กำหนดรู้หนอนะ รับรองจิตพองหนอ ยุบหนอ จิตหนึ่งคิด หลายอย่างรวมกันเลยในเวลาเดียวกัน สมาธิดี แต่สติไม่เกิด คิดตั้ง ๕-๖ อย่างรวมเป็นอันเดียว อย่างนี้ใช้ไม่ได้

อาการวูบ/พง:

บางครั้งนั่งมันวูบ วูบลงไปถึงกระดาน บางทีวูบผะ วูบไปข้างหลัง วูบไปข้างหน้า บางทีวูบไปทางซ้าย บางทีวูบไปทางขวา บางทีพองหนอ บางทียุบหนอ วูบไปแล้ว บางทีพองก็วูบไปแล้ว มันวูบหลายอย่าง ต้องใช้สติกำหนดรู้หนอ ๆ เพราะมันวูบลงไป

บางครั้งวูบมี ๒ อย่าง เกิดด้วยสมาธิสูงไป สติไม่พอ มันวูบลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เกิดตกใจอย่างหนึ่ง วูบอีกอย่างหนึ่งคือ วูบในการร่งง ถีนมิทธะเข้าครอบงำ ร่งงเหงาหาวนอนทำให้วูบหน้า วูบหลัง ผงกหน้า ผงกหลัง เกิดขึ้นได้ในขณะที่นั่งภาวนาพองหนอ ยุบหนอ อย่างนี้ถือว่า ถีนมิทธะ ร่งงเหงาหาวนอนมันเกิดขึ้นมิใช่เป็นตัวสมาธิ ถ้าเป็นตัวสมาธิแล้ว มันจะเกิดขึ้นโดยวูบอย่างแรงแต่ไม่ใช่ร่งง รู้ตัวตลอดเวลากาลอย่างนี้ สมาธิดีแต่สติน้อยไปทำให้วูบลงไปได้อย่างหนึ่งอย่างนี้



เกิดปีติ ขนลุกขนพอง

บางครั้งกำหนดไปกำหนดมาเกิดปีติ เกิดขนลุกขนพองสยองเกล้า กำหนดขนลุกเสีย กำหนดขนพองเสีย เกิดปีติแล้วต้องกำหนดเสียให้ได้ พอกำหนดได้แล้ว กลับมาพองหนอยุบหนอต้อไปใหม่ ปัญญาจะเกิดตอนนั้น

นั่งแล้วสบาย ไม่มีอะไรมารบกวน จไม่มีอะไร ครูไม่มาสอนจะสอบตก

พองหนอ ยุบหนอ มีหลายร้อยแปดพันประการเรื่องในตัวเรา เดี่ยวเรื่องนั้นโผล่ เดี่ยวเรื่องนี้โผล่ ดูนะทำวันนี้อย่างหนึ่ง พรุ่งนี้เปลี่ยนอีกแล้ว แล้วตอนเย็นวันนี้ก็อีกเรื่องหนึ่ง กลางคืนดึก ๆ ที ๔ ทำอีกซิคคนละเรื่องกัน มันไม่ใช่ซ้ำเรื่องเก่า แล้วบางทีเรื่องใหม่มาอีกแล้ว บางคนก็ฟุ้งซ่านเป็นกฎแห่งกรรมที่เราทำไว้ มันจะบอกได้เลยว่า ความว้าวยังไม่ทันหาย ความความเข้ามาแทรก ฟุ้งซ่านไม่พัก

เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดฟุ้งซ่านนั้น โยมต้องเรียน เช่นนั่งยกตัวอย่าง ขณะนี้ ไม่มีเวลาเลย ไม่มีจิตออกเลย นั่งสบายไม่มีอะไรมารบกวนเลย โยม คิดว่าดีไหม? อาตมาจะตอบให้โยมฟัง แสดงว่าโยมไม่ได้อะไร ไม่ได้ศึกษาอะไร ครูไม่มาสอน เดี่ยวถ้านั่งสักพัก ฟุ้งซ่าน ครู ฟุ้งซ่านมาสอน ต้องกำหนด ต้องเรียน ว่าฟุ้งซ่านแบบไหน เป็นอย่างไร กำหนดไว้ จะรู้ได้เอง นั่นเป็นประสบการณ์ของชีวิต แล้วกำหนดพองหนอยุบหนอ เดี่ยวปวดเมื่อยเต็มที่ มันเป็นเวทนาอย่างซึ่งใจ ทนไม่ไหวเหมือนเข็มมาแทง ร้อนแทบจะทนไม่ไหว อย่างนี้เป็นต้น

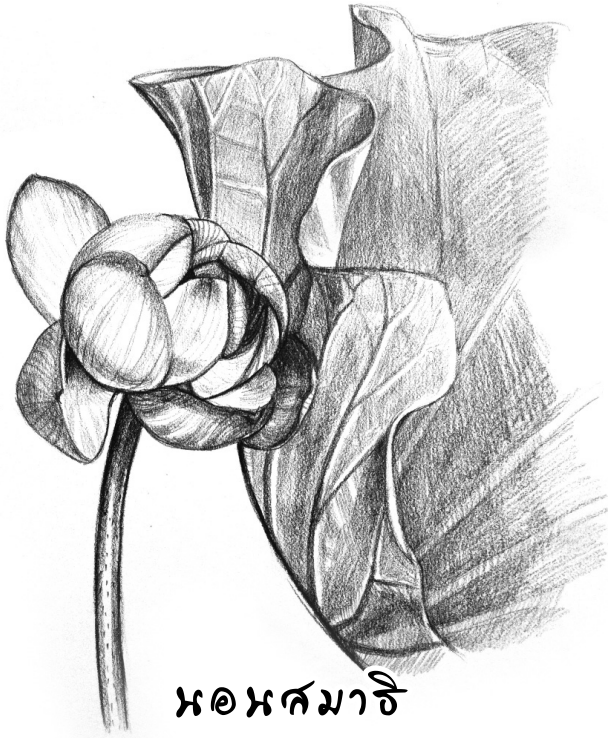
ตายให้ตาย ต้องเรียนว่ามันเป็นอย่างไร การเรียนคือการฝึก เป็นการศึกษา ปัญหาชีวิตอยู่ตรงนี้ และเราก็ค่อยเรียนไป ตายให้ตาย

โอ๊ย! ปวดเหลือเกิน ทำไมเขานั่งกันไม่ปวด เราปวดมาก ต้องศึกษาเรียกว่า **ครูมาสอน** เราก็**ต้องเรียน** อ้อ! เวทนาเป็นอย่างนี้แหละหนอ เกิดขึ้นแปรปรวน แล้วดับไป ไม่มีอะไรอยู่ในที่นั่น แล้วมันก็เคลื่อนย้าย โยกคลอน มันเป็นการสัมผัสปรุงแต่งในสังขาร มันก็ปวดเมื่อยเป็นธรรมดา แต่เราก็ต้องเรียน ต้องศึกษาว่ามันปวดขนาดไหน จะได้ว่าปวดก็เปอร์เซ็นต์ ในเมื่อเราเจ็บป่วยไข้ อ้อ! เราผ่านแล้วเรื่องเล็กเหมือนเราสอบมัธยม ๓ ได้ เขาออกข้อสอบตามเดิมความถี่มัธยม ๓ เราเรียนจบแล้ว ก็รู้อย่างนั้นแหละ นี่จุดมุ่งหมายของการเรียนเวทนา เป็นการเรียนจบ บางคนพอปวดหนอนน้อยเล็กน้อย! แสดงว่าเรียนไม่จบเพราะว่า เวทนาเกิดขึ้นเมื่อใด กำหนดไม่ได้ ก็แสดงว่า **สอบตก**

มีตัวอะไรไต่หน้า ตอมโน่น คันโน่น ต้องกำหนดให้รู้จริง

บางทีกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เตี้ยวร้องไห้ เตี้ยวก็น้ำลายไหล เตี้ยวก็น้ำมูกไหล บางคนรู้สึกว่ามีตัวอะไรไต่หน้าตอมโน่น ตอมนี่ คันโน่น คันนี่ **ต้องรู้ ไม่ใช่คันจริง ไม่ใช่ตัวไรไต่** แต่มันเป็นเรื่องกิเลสต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น ในร่างกายสังขารและสัมผัส ก็กำหนดไป หนักเข้าตัวไรที่ตอมนั้นก็หายไปมันจะไม่กลับมาตอมอีก อย่างอื่นก็เกิดขึ้นแทน นี่กิเลสของเราทั้งนั้น และมันมีอยู่ในร่างกายสังขารทั้งหมด นี่เป็นการเรียนเป็นการศึกษา เป็นการหาความรู้ในตัวเอง





ห่อหุ้มมาธิ

จับหลัก

จับหลัก หมายถึง การหลักที่มีสติ อันเป็นคำพูดของคนสมัยเก่า หลักจะมีสติได้อย่างไร มีวิธีปฏิบัติดังนี้ หายใจเข้า หายใจออกยาว ๆ พองหนอ ยุบหนอ อย่าเคร่งในอุปาทานยึดมั่น ให้มันเกินไป ทำอย่างสบาย หายใจสบาย เต็มมันจะหลักจะเพลินแล้วมันจะผลอ แล้วมันจะวูบลงไปสู่ภวังค์ จิตนั้นจะตกลงไปไม่สัมผัสภายนอก พลิกกายก็ครั้งรู้หมด ตื่นตอนไหนรู้หมดเลย นี่หลักมีสติซึ่งคนโบราณท่านเรียกว่า “จับหลัก” ในสติปัฏฐาน ๔

อาตมาถามหลายคนใน ๑๐๐ คนจะได้สัก ๑๐ คน แต่ทำฝึกไปเรื่อย ๆ ได้ผล หลักมีสติอย่างนี้เอง บางทีถ้าไปนอนไม่มีนาฬิกาไป จะต้อง

ตื่นตี ๔ ถ้าเรานั่งจนชำนาญแล้วนะ เราก็นอนพองหนอ ยุบหนอเรื่อยไป แล้วหลับมีสติดี ถึงตี ๔ จะสะดุ้งตื่นเลย แล้วดูนาฬิกา ก็จะตรงเวลาพอดี

พระพุทธเจ้าสอนข้อนี้ พุทธตามศัพท์ภาษาไทยก็ นอน ตื่นมีสติ หลับมีสติ ในพระไตรปิฎกมีบอกไว้ สติปัฏฐาน ๔ ในตอนที่อาตมาเริ่มฝึกกรรมฐานใหม่ ๆ อาตมาก็ยังไม่ทราบหลับจะมีสติได้ยังไง ตื่นนี้มีสติแน่ หลับผ่องไปนี่ มันไม่เห็นมีสติอะไร แล้วทำไมพระพุทธเจ้าสอนว่าหลับต้องมีสติ ตื่นมีสติ หลับยังไง อาตมาก็ทำไปเรื่อย ๆ พระอาจารย์หลายรูปท่านก็บอกว่าหลับมีสติต่อเนื่อง เราก็ไม่รู้ ท่านก็ไม่บอกเราหลับแบบไหน มีสติอย่างไร ทีนี้อาตมาทำเรื่อย ๆ เป็นเวลานาน ก็พองหนอ ยุบหนอ เฟ่งมากไม่หลับ ก็ทำอย่างนี้หลายวันแต่ก็กำหนดไปเรื่อย ๆ พองหนอ ยุบหนอ หายใจยาว ๆ ไปเรื่อย ๆ เอ...มันจะหลับแล้ว มันจะเพลินที่ฟังเสียงต่างๆ รู้มั่งไม่รู้มั่ง เผลอแวบไม่รู้หลับไปตอนไหน จำไม่ได้ หนักเข้าเดินจงกรมมั่งนั่งบ้าง ก็รวบรวมสติปัญญาไว้แล้วมานอนกำหนดไป

วันนั้นรู้ อ้อ หลับมีสติเป็นอย่างนี้เอง ในตอนแรกได้ยินคนคุยกัน เราก็นอนกำหนดของเราไปเรื่อย ๆ แล้วก็ภาวนาพองหนอยุบหนอไปได้ยินอะไรก็กำหนดไปเรื่อย ๆ กำหนดไปชักเพลินหลับ ๆ ตื่น ๆ ได้ยินแล้ว ๆ ถึงได้ตั้งสติเข้าไว้แต่อย่าไปเฟ่งมาก ถ้าเฟ่งมากไม่หลับ ไม่ต้องเฟ่งมากหรือเฟ่งชัดเจนเกินไป ตั้งสติไว้อย่างเดียวก็หายไปเรื่อยว่าพองหนอยุบหนอไปเรื่อย ๆ สักประเดี๋ยวมันจะเผลอแวบ พอยุบก็จับได้เลย เหมือนเราขับรถลงสะพานวูบลงไป แล้วก็ทวารหูปิดไม่ได้ยินเสียง แต่ข้างในรู้หมด หลับมีสติอย่างนี้เอง แล้วทีนี้เราจะสังเกตตัวเราหลับนอน ๓ ชั่วโมงเหมือนนอนชั่วโมงเดียวไว้มาก เราจะพลิกตัวก็ครั้งรู้หมด รู้พลิกแบบใหม่อย่างไหนรู้หมด จะนอนตะแคงหรือนอนหงายนอนคว่ำ รู้หมดเลย พอถึงเวลาถึงสะดุ้งตื่นขึ้นมาตามเวลาเลย อ้อ นี่หลับมีสติ อย่างนี้เอง

นอนมีสติ เราจะเห็นวินัยพระจะจำวัด ต้องปิดบังเสียให้ดี ปิดห้อง หับเสียให้ดี ไม่งั้นมีอาบัติโทษ ข้อเท็จจริงก็หมายความว่าเดี่ยวประชาชน



เขาจะเห็นนะเอาศีลออกมาให้เขาดู ก็ลำบาก ถ้าหลับมีสติศีลไม่ออก
หลับมีสติ ตื่นมีสติ ขอให้ท่านฝึก ๆ ไป ได้ผลอย่างนี้ ในหลักบอกหลับมีสติ
ตื่นมีสติ หลับมีสติได้อย่างไร หลับพลิกตัวก็ครั้งรู้หมด รู้ข้างใน ถ้า**วิปัสสนา**
ข้างในต้องรู้นะ เผลอไปตั้งพุทธา มีแต่สมาธิ **ไม่ใช่วิปัสสนาแน่ ต้องรู้**
ข้างในพร้อม ข้างนอกไม่รู้ อย่างที่ผลสมาบัติ นี่ข้างในรู้หมด ข้างนอก
ไม่รู้ อันนี้มันก็ขึ้นอยู่ที่ฝึก นอนที่โล่ง ๆ ก็ได้ จะพลิกตัวก็ครั้งรู้หมด แล้ว
ใครจะเรียก คำเดียวต้องตื่นได้เลย มันจะบอก สตินี้สำคัญ

อย่างบางท่านทำได้หลับนอนแก้ไอได้เลย หายใจยาว ๆ วางจิตไว้
ที่ตรงคอ อยากจะหลับ วางจิตไว้หลับเลย ถ้าง่วงเหลือเกินก็วางจิตไว้ที่
หน้าผาก แล้วกำหนดไป ไม่หลับดูหนังสือต่อไปได้ ลองดูได้ถ้าสมาธิดี
จับจุดบับถูกต้อง ๆ ถ้าเราอยากจะทำหายใจยาว ๆ สงบจิตไว้ วางไว้ที่
คอที่เรากลืนน้ำลาย หลับเลย บนแก้ไอได้ที่เรานั่งรถโงกไปทางนี้ ๆ ไม่มี
สติ ถ้ามีสติดีในการหลับ รับรองถ้านั่งรถหรือนั่งแก้ไอ ท่านจะหลับเฉย ๆ
ไม่โงกแน่นอน สติบอกพร้อม ถึง ๕ นาทีก็ตื่นทันที ดีกว่าไปนอนที่บ้าน
ตั้งหลายชั่วโมง อันนี้มีคนทำได้หลายคน

บางที่เราเขียนหนังสืออยู่บนแก้ไอจะพักผ่อน อยู่ทำงานแล้วนั่ง
เขียนหนังสือเสร็จแล้วก็วาง ก็ค่อย ๆ นั่งแก้ไอธรรมดา ๆ หายใจยาว ๆ
พองหนอ ยุบหนอ แล้วอธิษฐานจิตว่าข้าพเจ้าขอหลับ ๕ นาที ส้ารวมจิต
ไว้ที่ลูกกระเดือกที่กลืนน้ำลาย ตั้งสติหายใจยาว ไม่เกินอัดใจหลับเลย
แล้วมันจะวูบลงไป พอถึง ๕ นาที ตื่นตามธรรมดาแล้วสดชื่น แต่ต้องวาง
จุดให้มันถูก แต่ก่อนที่จะหลับได้นี้ ต้องฝึกมานานนะ ต้องฝึกเรื่อย ๆ ให้
มันเข้าออกได้ ทีนี้ถ้าง่วงเหลือเกินเราอยากจะทำต่อไปโดยไม่่วง ตั้งสติ
ไว้หน้าผากแล้วหายใจยาว ๆ ตั้งสติไว้ที่หน้าผากเดียวตาแข็ง สมาธิไว้ที่นี้
ดูหนังสือต่อไปได้เลย อีก ๑ ชั่วโมงแล้วค่อยนอน...





จิต ชาติ และการกำหนด

จิตเท่านั้นที่รวบรวมบุญกุศลไว้ เหมือนแถบบันทึกเสียง

จิตเท่านั้นที่รวบรวมทุนบุญกุศลไว้ ใครทำใครได้ เหมือนเทปบันทึกเสียง และเปรียบเหมือนกระแสไฟฟ้า คือจิตไว้มาก เหมือนเรากำลังคิดถึงเรื่องอะไร จะไปไหน จิตไวถึงก่อนเสมอ ขณะจิตจะดับไป ถ้าคิดถึงทุกข์ เดือดร้อนใจ เป็นห่วงเป็นใยแล้ว จิตก็ไปสู่อบายได้ ถ้าคิดถึงบุญกุศลที่ได้สร้างสมเข้าไว้ สวรรค์เป็นที่ได้แน่นอน



บุญกรรมมีจริง บาปกรรมมี ยมบาลจดไม่มี จิตนี้เป็นพู่จด จดทุกวัน

ญาติโยมเอ๋ย โปรดได้ทราบไว้เถอะ บุญกรรมมีจริง บาปกรรมมี
ยมบาลจดไม่มี จิตนี้เป็นผู้จด จดทุกวัน คือ อารมณ์ เรื่องจริงแน่ จด
ทุกกระเบียดนิ้ว บาปบุญคุณโทษบันทึกเอาไว้ พอวิญญูณออกจากร่างไป
มันก็ขยายออกมาใช้กรรมไป ถ้าเราทำดีก็ไปบังเกิดในสวรรค์ ทำชั่วก็ลง
นรกไปแบบนี้

ดวงหทัย หายใจเข้าออกอยู่ที่ลิ้นปี่ (กึ่งกลางระหว่างจมูกกับสะดือ)

อย่าลืมที่ดวงหทัยที่หายใจเข้าออก อยู่ที่ลิ้นปี่ จำไว้ อยู่ที่ลิ้นปี่
คนเราถ้าจะมีปัญญานะ เอาเส้นกระแสน้ำดูจมูกกับสะดือ เป็นการดูลม
หายใจยาว ๆ ถ้าโยมเกิดความโกรธขึ้นมา ไปนั่งตรงไหนก็ตามหายใจ
ยาว ๆ จากจมูกแล้วไปสะดือ สะดือไปจมูก แล้วเอาสติปักที่ดวงหทัย
เรียกว่าเจตสิก อาศัยหทัยเดียวกับจิต อยู่กับเจตสิก คือ หทัยคือลิ้นปี่
กำหนด โกรธหนอ ๆ รับรองเลย โยมหายใจโกรธแน่ หายใจโกรธจริง ๆ แล้ว
จะไม่โกรธต่อไป

ทำไมต้องกำหนดที่ลิ้นปี่

ที่อาตมาบอกให้กำหนดที่ลิ้นปี่ อาตมาได้ประสบการณ์จากตอนที่
คอหัก ตอนนั้นจะมีความรู้สึกที่ตรงลิ้นปี่ ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไม่มี
ความรู้สึกเลย และลมหายใจที่จมูกไม่มี เหมือนถูกพันคอขาดไปแล้ว
เพราะกระดูกข้อที่สามมันหลุด คอก็พับไปแต่หนังมันตึงไว้ เส้นประสาท



มันไม่ติดต่อ หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงสมองไม่ได้ อาตมารู้สึกถึงความ
ทรมาณที่สุด อาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ สะดือมีความสำคัญกับการ
พองหนอยุบหนอมาก สติจะรู้ที่ลิ้นปี จะรู้ทุกระยะ ตาลิมขึ้นมามองเห็น
เป็นหมอกเต็มไปหมด หูก็ได้ยินแว่ว ๆ คนพูดอยู่ใกล้ ๆ เหมือนพูดอยู่ไกล ๆ
แสดงว่าสังขารตายแล้ว เหตุใดอาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ บอกไปอย่าง
นี้ใครเขาจะเชื่อ ถ้าไม่มีประสบการณ์เอง เหมือนนายแพทย์ที่สิงห์บุรีรู้ว่า
อาตมาหายใจทางสะดือเพราะเลือดเต็มจุกเต็มคอ หายใจคล่องคือ
พองหนอ ยุบหนอตลอด อาตมาก็ไม่รู้ว่าหายใจทางสะดือ รู้สึกตัวที่ตรงลิ้นปี

เพราะฉะนั้นคนที่ตายนั้น พองหนอยุบหนอยังอยู่ สติจะ
ควบคุมจิตอยู่ที่ลิ้นปีนี้แน่ บางคนบอกว่าตายตั้งแต่หัว หรือตายลงตายขึ้น
นั้นไม่จริง และลมหายใจที่จุกไม่มีกลับไปมีที่สะดือ แต่หัวใจยังไม่หยุด
เต้น มันยังสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ แต่ไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะ
คอหักพับไปแล้ว โลหิตจึงลงไปข้างล่างแล้วไปตันที่สะดือ สะดือจึงหายใจ
ได้เพราะฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ นั้นแน่นอนที่สุด อาตมาก็สำนักสมัญญา
ได้ว่า ลิ้นปีสำคัญมาก ตาก็มองไม่เห็นและก็ไม่รู้สึกกว่าปวด อาตมามีความ
รู้สึกเมื่อตอนรถเข็นคนไข้ตกร่องประตูทางเข้า ถึงรู้สึกแล้วก็ปวดกันเลย
ส่วนหัวนั้นเมื่อตอนที่คอหักพับเลือดไม่ไปเลี้ยงจะมีสีดำทั้งหัว พอเลือด
ไหลเวียนไปเลี้ยงแล้วกลับขาว จึงขอให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติพองหนอยุบ
หนอให้เคย

ลิ้นปีเป็นหัวใจแบตเตอรี่ชาร์จไฟฟ้าเข้าหม้อ

ลิ้นปีเป็นหัวใจแบตเตอรี่ชาร์จไฟฟ้าเข้าหม้อ ทุกคนไปแปรธาตุการ
ปฏิบัตินี้ไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผุดขึ้นมาเองโดย
ปกติธรรมดาอันแหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้จัง รู้ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ
วิญญูหิ ให้รู้ขึ้นมาเอง



คำว่ารู้งานนี้ทำยาก วิชาการทำงาน อ่านหนังสือท่องได้ก็ได้ แต่รู้งานให้ใสสะอาดขึ้นมารู้งาน ทำไมจะรู้ง่ายต้องปฏิบัติขึ้นมา ดีใจ เสียใจ มีความสุขกายสุขใจ อย่าประมาทเล่นเล่นนัก เราต้องตั้งสติทุกอิริยาบถ ตามกำหนด

การกำหนดจิตนี้หมายความว่า ให้ตั้งสติ เป็นวิธีปฏิบัติ สัมผัสปัญญาที่มีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ปัจจุบัน อย่างนี้เป็นต้น อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างนี้ โดยข้อปฏิบัติ ง่าย ๆ ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ มันอยู่ในข้อนี้ จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี เสียใจหนอ ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการบ่อนข้อมูล ไว้ให้ถูกต้อง

สตินี้ระลึกได้ หมายถึงตัวแรงงาน หาเหตุที่มาของทุกข์ ตัวสัมผัสปัญญาเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจเรียกว่า ปัญญา รู้เท่าทัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง คนเรานี้จึงต้องกำหนดที่เวทนานี้

สติคือตัวกำหนด ไม่ใช่ตัวบังคับจิต

สติกำหนด ตัวกำหนดนี้ ไม่ใช่ตัวบังคับจิต เป็นตัวตั้งสติก่อน ทำอะไรก็ตั้งหลักก่อน ตั้งฐานะก่อน อย่าหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล แต่ประการใด จิตก็ผ่องใสเพราะมีสติควบคุมได้ สติ ตัวนี้ควบคุมจิตให้เกิดแสงสว่างคือปัญญา

ตัว สัมผัสปัญญา ควบคุมให้เรา รู้ตัวว่า รู้กาลเทศะ กิจจะลักษณะ ให้เรารู้กาลเวลาว่าเป็นอย่างไร ให้เรารู้ว่าเราเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ให้เรารู้ฐานะ หน้าที่ของตน ต้องการให้ตัวเองรับผิดชอบตัวเองทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น



คำว่า ปัจจุบัน

คำว่า ปัจจุบันนั้น หมายความว่า สติตามจิตทัน จิตก็กำหนดได้ คือ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ก็พร้อมกัน จิต กับ สติ ที่กำหนดได้ ความรู้ตัว ก็รู้พร้อมกันขึ้นมา เรียกว่า ปัจจุบัน

ทำกรรมฐานไม่ได้ เพราะไม่ได้กำหนด

ที่จะเน้นกันมากคือ เน้นให้ได้ปัจจุบันสำหรับพองหนอ ยุบหนอ เพราะตรงนี้เป็นจุดสำคัญมาก ถ้าทำได้คล่องแคล่วในจุดมุ่งหมายอันนี้ รับรองอย่างอื่นก็กำหนดได้ พอได้ยินเสียง สติมีมา พอได้เห็น สติก็มี บอก เห็นอะไรไม่ต้องไปเคร่งมันตอมนำกำหนดอะไร แต่วิธีปฏิบัติมันต้องฝึกให้มันได้ และทำให้ได้ด้วย

ส่วนมากคนที่กลับไปแล้ว มาบอกว่า หลวงพ่อ ฉันกลุ่มใจมีแต่เรื่องราว ก็แสดงว่าท่านทำกรรมฐานไม่ได้ ไม่ได้กำหนด พอถามโยมว่า กลุ่มเรื่องอะไร กำหนดบ้างหรือเปล่า ปรากฏว่าเปล่าเลย ทิ้งไปเสียนานแล้ว ตรงนี้ท่านจะแก้ไม่ได้ ท่านจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ท่านจะปรับปรุงไม่ได้ ท่านจะไปหาใครมาช่วยเราเล่า หหมดโอกาสที่จะช่วยตัวเองได้ การที่จะช่วยตัวเองได้ต้องมีตัวกำหนด มีระบบเกิดขึ้นในจิตของตน จึงต้องปฏิบัติให้ได้ปัจจุบัน ข้อนี้ต้องเน้น ส่วนใหญ่โยมทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้ ไม่หมายความว่าโยมไม่ได้อะไร ได้ แต่โยมไม่ได้กำหนด เอาตัวกำหนดไปทิ้งเสีย อย่างนี้เป็นต้น

ธรรมชาติของจิต

จิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ รู้นึกคิด จดจำ จิตนั้นเป็นธรรมชาติที่มีความเกิดดับ สืบต่อกันเสมอเป็นนิจ มิได้หยุดนิ่ง และ



จิตนั้นเป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นหรือจับต้องได้ แต่ก็มีอำนาจในการสั่งสมสันดานหรือสามารถเก็บเอาอารมณ์ต่าง ๆ ไว้ในจิต แล้วก็แสดงออกซึ่งอารมณ์นั้นได้...

จิต นั้นคือ ธรรมชาติ ที่มันต้องคิดอะไร อ่านอะไร เขียนอะไร จิตมันเป็นอารมณ์ มันมองไม่เห็นตัว มองไม่เห็นรูปแบบ เอามือคลำก็ไม่ได้ จับก็ไม่ได้ เป็นกระแสคลื่นของอารมณ์ เรียกว่า ธรรมชาติ ชัดเจนเหมือนกระแสไฟฟ้า เรามีหลอดมีคลื่นกระแสไฟฟ้าให้เข้ากับเส้นสายแล้ว ก็พลังงานไฟฟ้ามีสวิตช์มีการปิดเปิด จิตมีทั้งปิดและเปิดได้ กระแสจิตให้มันเดินก็ได้คนไม่มีความเข้าใจ

การกำหนดนี้ตัวพินใจ เป็นตัวธรรม: เป็นตัวปฏิบัติ

ตัวกำหนด คือตัวพินใจ เป็นตัวธรรมะ คนเราถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนแล้ว มันจะเห็นแก่ความถูกใจ แต่ไม่ถูกต้อง อยู่ตรงนั้นนะ... กรรมฐานสอนง่าย แต่มันยากตรงที่ท่านไม่กำหนด ไม่ได้เอาสติคุมจิตเลย... ผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้กำหนด ไม่ใช่สติ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติเลย ว่างเปล่า ไม่ได้ผล คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น... ต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดทั้งนั้น

กำหนดจิต อย่าหายใจทิ้ง

เหมือนเปิดน้ำประปาทิ้ง ไม่มีประโยชน์

การเจริญสติต้องกำหนดตลอดเวลา เอาสติแนบที่จิต เป็นการสอนตัวเอง เป็นการฝึกฝนอบรมตัวเอง คนอื่นจะมาอบรมตัวเราคงไม่ได้ เราเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งของตัวเอง สอนตัวเองได้...

ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจกำหนดตั้งสติทุกอิริยาบถ กำหนดจิต
ทุกลมหายใจเข้า-ออก อย่าหายใจทิ้งปล่อยอารมณ์ไปเปล่า ๆ ไม่มีสติ
เสียไปเปล่า ๆ เหมือนเปิดน้ำประปาทิ้งไม่มีประโยชน์ เราจะเดินไปทาง
ไหนก็ต้องเดินอย่างมีสติ จะพูดก็พูดอย่างมีสติ จะทำการงานใดก็มีสติ
กำหนดไว้

สติกำหนดจิต ทำให้ไม่ประมาท

สติ สัมปชัญญะ ที่กำหนดใช้สติกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การทำงาน
โดยถูกต้อง แล้วจะเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือ ความไม่ประมาท ดำเนินวิถี
ชีวิตด้วยความถูกต้อง นี่เป็นหลักปฏิบัติ

หนอ...ตัวนี่เป็นการรังจิตให้มึนสติ

หนอ ตัวนี่เป็นการรังจิตให้มีสติ มีความหมายอย่างนั้น คำว่า
หนอนี้ เป็นภาษาไทย หนอดีมาก เราจะบอกว่าเสียงหนอ มั่นรังจิตได้ดี
มาก มีสติดีในการฟัง ระลึกหนอว่าเสียงเขาต่ำ เสียงเขาว่า หรือเสียงเขา
สรรเสริญเยินยอ ประการใด

สัมปชัญญะ ตัวรู้ว่าเสียงนี้ของนาย ก. เสียงนี้ของ นาง ข. มา
พูดเรื่องอะไร ตัวสติจะแจ้งเบี่ยงเหตุที่พูด ทำไมเขาจึงพูดเช่นนั้น
ตัวสัมปชัญญะก็บอกกับเราว่า อ้อ เขาพูดนี้ เพราะอิฉาเรา เขาต่ำเรา
มาว่าเรา สติบอก สัมปชัญญะเป็นตัวคิด ปัญญาก็แสดงออก คอมพิวเตอร์ดี
ออกมาว่า เสียงนี้ไร้ประโยชน์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ที่จุดดับไปทันทีที่หู เลยก็ไม่
ต่อเนื่องเข้ามาภายในจิต เราก็ไม่มีการเศร้าหมองใจ เพราะข้อคิดนี้



จิตอยู่ตรงไหน พัฒนาให้ถูก

เราจะต้องรู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน จะได้พัฒนาได้ถูกต้อง ถ้าไม่รู้ที่อยู่ของมัน ไปพัฒนามันได้หรือ มันอยู่ที่ไหนก็ไม่ว่า บางคนว่าอยู่ที่หัวใจนั้นไม่ใช่จิต เมื่อหาไม่ถูกมันจึงได้ยุ่งวุ่นวายกันวันในสังคมทุกวันนี้ เพราะหาที่มาไม่ได้ ไม่มีต้นข้าว ปลายข้าว ไม่มีสามะโนครัวแล้ว เจ้าความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ที่ไหนกันแน่ เราจะได้พัฒนาให้มันถูกต้อง...

จิตเกิดทางอายตนะ ทางอินทรีย์ ตาเห็นรูป เกิดจิตใหม่ หูได้ยินเสียงเกิดจิต จมูกได้กลิ่นเกิดจิต ลิ้นรับรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น ภาษาร่างไป เกิดจิตทางกาย นี่รู้แล้ว รู้ที่มา จะได้พัฒนามันถูกแล้วในเมื่อเห็น ชอบเป็นอะไร ถ้าเราชอบเป็นโลภะ ตาเห็นรูปชอบ ถ้าไม่มีสติพิจารณาดูเป็นอะไร นี่ต้องพัฒนาตรงนี้ ไม่ใช่ นั่งหลับหูหลับตาอย่างเดียว

วิธีฝึกเบื้องต้น จิตยังไม่เข้าขั้น ให้อภัยกำหนดให้ต่อเนื่อง

วิธีฝึกเบื้องต้น เราจิตยังไม่เข้าขั้นยังไม่ถึงวิปัสสนาญาณแล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะบอกได้อย่างนี้ ถ้าเราเข้าถึงขั้นแล้ว มันจะบอกได้ทั้งหมด เป็นการครอบจักรวาล โดยใช้สติสัมปชัญญะทุกประการ พยายามกำหนดโดยต่อเนื่อง

สำหรับผู้ปฏิบัติปล่อยปละละเลยมาก ไม่ปฏิบัติโดยต่อเนื่อง เราจะเดินไปห้องน้ำ ห้องส้วม เดินจงกรมไป และรับประทานอาหารก็พิจารณา ปัจจุบันด้วยการกำหนด กินหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ เป็นต้น ให้เข้าใจที่สุด อันนี้พิจารณาปัจจัยไปในตัวด้วย แต่งกายแต่งใจอยู่เสมอ ถ้าย่อจากระบิัสสวาระต้องกำหนด ตลอดเวลากาล ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติจะทำโดยต่อเนื่อง เดินจงกรมกับพองหนอยุบหนอเท่านั้น เพราะยังไม่สามารถจะใช้ได้ ที่จะให้ได้ ต้องกำหนดสิ่งแวดล้อมทั้งหมด การปฏิบัติของเราก็จะได้รับผล สมความมุ่งมาดปรารถนา

เจ็บปวดก็ไหน ต้องตามกำหนด

ใช้สติไปควบคุม ไม่ใช่กำหนดเพื่อให้หายเจ็บปวด

ปวดเมื่อยเป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะ อุปาทานยึดมั่น ก็ปวดใจไปด้วย เช่น เราเสียใจ ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่ดี เป็นโรคภัย ใช้เจ็บ จิตมั่นก็เกาะที่เจ็บนั้น จึงต้องให้กำหนดด้วยความไม่ประมาท เป็นวิธีฝึกปฏิบัติที่กำหนดเวทนานั้น **ปวดหัวเข่าที่ไหนก็ตาม** ต้องตามกำหนด กำหนดเป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวระลึก เอาจิตไปสู่จุดนั้น เป็นอุปาทานยึดมั่น ก่อน เพราะเราจะก้าวขึ้นบันไดก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้องปล่อย นี้อุปาทาน ถ้าใหม่ ๆ นี้เรียกว่า สมณะ สมณะยึดก่อนแล้วปล่อยไปก็เป็น วิปัสสนา เป็นต้น เราจะทราบความจริงถึงจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมาต่อภายหลัง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจอย่างนี้ ต้องกำหนด ส่วนใหญ่ไม่ กำหนดกัน จึงไม่รู้เรื่องรู้ราวอย่างนี้เป็นต้น มีความสุขทางไหนก็ตาม เดี่ยวจะทุกข์อีก นี่มันแก้ไม่ได้เพราะอย่างนี้ **เกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น ไม่ใช่ไปแก้ที่อื่น** หาเหตุที่มาของมัน คือ สติ สติเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัวแจ้งเบียด บอกให้รู้ถึงเหตุผล ตัวสัมปชัญญะรู้ทั่วรู้รอบ รู้ใน นั่นแหละคือตัวปัญหา ความรู้มันเกิดขึ้น

ตัวสมาธิ หมายความว่า **จับจุดนั้นให้ได้** เช่น เวทนา ปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด **ไม่ใช่ว่ากำหนดแล้ว มันจะหายปวดก็ห้ามได้** ต้องการจะใช้สติไปควบคุมดูจิตที่มันปวด เพราะปวดนี้เราคอยยึดมั่น จิตก็ไปปวดด้วย เลยก็กลับกลายเป็นเกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะอุปาทานไปยึดขึ้นมาอย่างนี้เป็นต้น **จุดมุ่งหมายก็ต้องการให้เอา สติไปดู ไปควบคุมจิตว่ามันปวดมากแค่ไหนประการใด**



อุเบกขาเวทนา ใจลอยหาที่เกาะไม่ได้ ต้องกำหนด

อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจก็ลอยหาที่เกาะไม่ได้ ใจลอยเหม่อมองไปแล้ว เห็นคนเป็นสองคนไป จึงต้องกำหนดอุเบกขาเวทนา กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลึนปี หายใจยาว ๆ ลึก ๆ สบาย ๆ แล้วก็ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ๆ

ถ้าเราสร้างคอมพิวเตอร์ขึ้นมาได้ครบ ป้อนข้อมูลเข้าไป รู้หนอ ๆ เดี่ยวสติรวมยึดมั่นในจิต จิตก็แจ่มใส ความทุกข์นั้นก็หายไป อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่จะประมาทพลาดพลั้ง จึงต้องกำหนดทุกอิริยาบถดังที่กล่าวนี้

เห็นหนอส่งกระแสจิตไว้ที่หน้าผาก (อุณาโลม)

เห็นหนอ อย่าลืมนะ ส่งกระแสจิตไว้ที่หน้าผาก (อุณาโลม) ไม่ใช่หลับตาว่ากันส่ง ถ้าท่านทำดังที่อาตมาแนะนำ รับรองได้ผลทุกคน เห็นหนอ ก็ต้องส่งกระแสจิตจากหน้าผากออกไป เพราะว่าเราจะสังเกตตัวเองได้ทุกคน ความรู้สึกจะมารวมที่หน้าผากหมด ภาษาจีนเรียกว่า โหงวเฮ้ง มันจะมีแสงที่หน้าผากนะ ตอนนี้อยู่บรรยาย จิตท่านสูงท่านจะเห็นเองว่าดูหน้าคนดูตรงไหน โหงวเฮ้งอยู่ตรงไหน อย่าลืมนะที่อาตมาพูดหลายครั้ง ยังไม่มีใครตีปัญหาได้เลย อุณาโลม...มันเป็นการส่งกระแสจิตได้ดีมากในจุดศูนย์สมานนี้แหละจะเกิดปัญญาได้ สำหรับตัวตนบุคคลปฏิบัติ ไม่ใช่มานั่งเห็นนิมิต...

อดีต อนาคต ไม่เอา เอาปัจจุบัน

สติสัมปชัญญะ จำลึกลับก่อน ปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่น อย่างนำมาคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อยู่กับปัจจุบัน อนาคตอย่าจับให้มันดันให้ตาย จะผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต



ปัจจุบันตรงนี้ซึ่งเป็นของเราแน่ อดีตหรือมันก็ผ่านพ้นไปแล้ว จะไปรื้อฟื้นมันทำไมเล่า เรื่องของคนอื่นเอามาคิดทำไม คิดเรื่องของตัวเองว่า วันนี้จะทำอะไรกัน จะต้องทำให้เสร็จอะไรบ้าง อนาคตที่อยู่อีกยาวนาน วันพรุ่งนี้ เดือนหน้าต่อไปจะอยู่ถึงหรือเปล่า จะไปรำพึงรำพันให้เสียสมอง ให้สมองฝ่อ จิตตกทำไมเล่า เตียวพระอาทิตย์ก็เลี้ยวล้อดวงตดวงหมดไป ๑ วันแล้ว ท่านจะได้อะไรหรือ

ต้นจิต คือ ตัวอยาก อยากรีบหนอ ๆ มีต้นจิตเป็นเจตสิกเอาไว้ก็หลัง

กำหนดอยาก... กำหนดโน่น กำหนดนี่ มันจะมากไป เอาแต่น้อยก่อน เพราะเดี๋ยวจะกำหนดไม่ได้ เอาทีละอย่างไปเดี๋ยวก็ได้ดีเอง แล้วค่อยกำหนดต้นจิตทีหลัง **ต้นจิต คือ ตัวอยาก อยากรีบหนอ ๆ** นี่ต้นจิตเป็นเจตสิกเอาไว้ทีหลัง ค่อยเป็นค่อยไปก่อน ค่อย ๆ ทำฝึกให้มันได้ขั้นตอน ให้มันได้จังหวะก่อน แล้วฝึกละเอียดทีหลัง ถ้าเรากำหนดละเอียดเลยขั้นตอนไม่ได้ ก็เป็นวิปัสสนิกไปเลย พองยุบก็ไม่ได้

การปฏิบัติหากรู้ว่าทำกรรมอะไรไว้ ต้องกำหนด ไม้ให้พุ่งช่านอยู่ในกรรมนั้น

บางครั้งมันอาจจะนึกได้ไปทำเวรทำกรรมอะไรไว้ ไม่ต้องไปคำนึงถึงกรรมนั้นเลย ให้มีข้อปฏิบัติ เพื่อไม่ให้มีอารมณ์พุ่งช่านไปอยู่ในกรรมก็ด้วยการกำหนดเวรณานั้นเอง นี่วิธีปฏิบัติไม่ต้องเอาอย่างอื่นอีกแล้ว กำหนดเวรณาที่เกิดขึ้นกับเราเองโดยเฉพาะ เตียวมันจะแจ้งชัดขึ้นมาเองเจ็บมากให้กำหนด เราจะแผ่เมตตาตอนทำกรรมฐานไม่ได้ มีหลักปฏิบัติคือพอเรานั่งกำหนดเรียบริ้อยดี ๑ ชั่วโมง หมดสัจจะที่เราอธิษฐานไว้ เราก็



อโหสิกรรม วิธีปฏิบัติอโหสิกรรมต่อการกระทำ เกรงกรรมที่ทำไว้อดีต เราอโหสิให้ได้ อโหสิแล้วก็แผ่เมตตาให้แก่เขาโดยวิธีนี้

สติปัญญา ๔ มีอะไรเกิดขึ้น ให้กำหนด ไม่ปล่อยให้ดังไปเลย ๆ

เรื่องวิปัสสนานี้มีอย่างหนึ่งที่น่าคิด คือประการแรก ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้นั้นมันมีกิเลสมากมายหลายอย่างที่เกิดขึ้นในตัวเราทั้งหมด เราจะรู้กฎแห่งกรรมความเป็นจริง จากภาพเวทนานั้นเอง ประการที่ ๒ รองลงไปมีอะไรที่กำหนดสติปัญญา ๔ ให้ยึดหลักนี้ไว้ มีอะไรเกิดขึ้นก็ให้กำหนดเหตุนั้น ไม่ใช่ดังลงไปเลย ๆ ปัญญาที่จะเกิดขึ้นไม่ใช่เกิดเพราะดังเฉยๆ คือความรู้ตัวเกิดขึ้นโดยสติสัมปชัญญะภาคปฏิบัติจากการกำหนดนี้เอง เวทนาที่ปวดเมื่อยนั้น มันปวดตามโน้นตามนี้เราก็หยุดเอาทีละอย่าง อย่างที่อาตมากล่าวแล้ว กำหนดเวทนาให้ได้ คือ เวทนากำหนดได้เมื่อใดมากมายเพียงใดซาบซึ้งเพียงนั้น มันเกิดเวทนาอย่างอื่นขึ้นมาก็เป็นเรื่องเล็กไป อันนี้ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนครูมาสอน...

เราต้องเรียน คือ กำหนดจิตใช้สติตลอดเวลา

ถ้าเราสติดี ปัญญาดีแล้ว มันจะบอกได้เป็นขั้นตอน มีเวทนาอยู่จุดไหน กำหนดได้ จุดนั้น มันก็หายไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในการฝึก เบื้องต้นมักมีอย่างนี้ ความว้าวไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรก ครูเข้ามาสอนแล้วต้องเรียน ครูโกลະ ครูโทสะ ครูเวทนา ครูฟุ้งซ่าน ครูเสียใจ มาสอนเราว่าทำไมเสียใจ แก้ไขอย่างไรก็กำหนดจิตใช้สติตลอดเวลา อริยสัจ ๔ ก็ชัดขึ้น นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สำเร็จมรรคผลมาก็ให้หลักสำเร็จที่อริยสัจ ๔ ก็ได้จากการเจริญสติปัญญามาเนี่เอง



ปวดหนอ กำหนดให้ได้ ตายเป็นตาย

ปวดหนอ ปวดหนอ หายปวดไหม ตั้งแต่มานั่งที่นี่...(ปวดหนอ แต่ ไม่หายหนอ เจ้าคะ) ยิ่งปวดหนักใช้ไหม ยิ่งหนักยิ่งกำหนดหนัก เข้าไป ตายก็ให้ตายต้องอย่างนั้น เดี่ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอไม่หาย เลิกหนอ เลิกหนออย่างนั้นไหม ...(ยังไม่ถึงขั้นเจ้าคะ) ยังไม่ถึงขั้นเลิกหนอ หรือนั้นก็ไปได้ซี ไปได้...(เปลี่ยนหนอเจ้าคะ) อ้อ เปลี่ยนหนอ เออ มีเปลี่ยนหนอเหมือนกันเดี๋ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอ้ยทนไม่ไหวแล้วหนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ นั้นหรือ เอ้าก็พอไป พอไปได้ แต่อย่าเปลี่ยนบ่อยนักนะ เดี่ยวจะเคย ใหม่ ๆ นี้ได้ แต่หนักเข้า อย่าเปลี่ยนบ่อยนักนะ เดี่ยวเคยชิน เปลี่ยนดี ทีแรกก็เปลี่ยน ๆ ก่อน พอหนัก เข้าตายให้ตายไม่ต้องเปลี่ยน ทีแรกเปลี่ยนได้ เพราะเราไม่เคยนะ โยมนะ

ตัวธรรมะอยู่ที่ทุกข ถ้าไม่ทุกขจะไม่รู้ร้อยสัจ ๔

อุบาทน นี่เป็นสมณะก่อน ปวดหนอนี้เป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา จำไว้ให้ได้ ปวดหนอนี้ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ เพราะว่ามีรูปมันจึงมีเวทนา วัตถุคือรูปนี้เกิดสัมผัส เกิดสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวด ปวดแล้วกำหนด ปวดหนอ ปวดหนอ ยิ่งปวดหนัก ถ้าเราไม่กำหนดเลยก็ไม่ปวดหรอก แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนดจะได้รู้ว่าเวทนามันเป็นอย่างไร นี่ตัวธรรมะอยู่ที่นี้ ตัวธรรมะอยู่ที่ทุกข ถ้าไม่ทุกขจะไม่รู้ร้อยสัจ ๔ นะ เอ้า ลองดูซิ ถ้าปฏิบัติเกิดเวทนา-แล้วเลิก โยมจะไม่รู้จักร้อยสัจ ๔ รู้แต่ทุกขข้างนอก ทุกขประจำไม่รู้เลยนะ รู้แต่ทุกขจรณะจำไว้ จะไม่รู้ร้อยสัจ ๔ ในภายใน โยมจะรู้ร้อยสัจ ๔ ภายนอก รู้แต่ทุกขจรเข้ามาเท่านั้นเอง



ปวดหนอตึงสัจจะ: อณน พินิจ

ทุกข์ประจำนี้สำคัญเอาก่อนปวดหนอ ปวดหนอ นี่ทุกข์ประจำ ทุกข์ประจำเลยต้องให้เห็นธรรมะว่า ปวดหนอ ปวดหนอ โอ๊ยจะตายเลย บางคนนั่งทำไปเหลืออีก ๑๕ นาทีจะชั่วโมง หรืออีก ๕ นาทีจะถึง ๓๐ นาทีที่ตั้งใจไว้จะตายเลยทุกครั้ง ทุกคนเป็นอย่างนี้แหละ ถ้านั่ง ๑ ชั่วโมง จำไว้เหลือ ๑๐ นาทีเราจะแย เราไม่ต้องดูนาฬิกา พอมันจะแยเวทนา มาเราจะหายได้เลยว่าอีก ๑๐ นาทีถึงชั่วโมง ไม่เกินแน่นอน อย่างต่ำก็ ๑๕ นาทีถึงชั่วโมงแน่

ลองดูเลย จะตายเลย เอ้าตายให้ตาย-ตายให้ตาย ปวดหนอ-ปวดหนอ โอโฮ มันทุกข์อย่างนี้เลย พิโรธเอ๋ยกระดูกจะแตกแล้ว กระดูกจะแตกแล้ว แล้วที่ก้นทั้งสองนี่ร้อนฉี่เลย เหมือนหนามมาแทงกัน โอโฮ มันปวดอย่างนี้เองหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ กำหนดไป เป็นไร เป็นกัน พอใกล้เวลาเหลืออีก ๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมง ที่ตั้งสัจจะไว้จะตายเลยนะ ลองดู ลองดู ต้องทนฝืนใจ

เก็บอารมณ์

เก็บอารมณ์ที่ถูกตองก็คือ กำหนดจิตให้ได้ในอารมณ์ปัจจุบัน ถ้ากำหนดไม่ได้ปัจจุบันไม่ใช่เรียกว่าตัวเก็บอารมณ์ นักปฏิบัติต้องจำข้อนี้ไว้ให้ได้ เราเจอคนมาก เราฝึกไปแล้ว เจอคนมามาก มันทั้งด่าบ้าง ทั้งนิทาบ้าง หมุบหมิบบ้าง เก็บอารมณ์ไม่รับได้ไหม พาเอาออกไปรับแล้ว เขาด่า เขาว่า ออกเผชิญหน้าเลย อย่างนี้แสดงว่าไม่เก็บอารมณ์ แสดงอารมณ์ออกมานอกหน้าให้เขาเห็นอย่างนี้เก็บอารมณ์ไม่อยู่แล้ว เก็บไม่อยู่แล้ว

ไม่ใช่ไปนั่งในห้องมืด ไม่ต้องเจอใครเลย ไม่มีประสบการณ์กับอารมณ์เลยต้องกำหนดตัวนี้ให้ได้ เสียงหนอ เขามานิทาเราหน้ากุฏิ



เสียงหนอ... เขามาว่าเราว่าไม่ล้างชาม เขามาว่าเราสกปรกเก็บอารมณ์ได้
ใหม่ คือเสียงหนอ ไม่รับอารมณ์มาไว้ เก็บอารมณ์ไว้ให้ได้ คืออารมณ์ดี
อารมณ์เสียที่เขามาดำ มาว่าก็ให้มันหายไป เลื่อนลอยไปตามสภาพ
อย่าไปดึงมันมาเรียกว่าเก็บอารมณ์ เข้าใจผิดกันมาก

อารมณ์รั่ว

อารมณ์รั่ว เก็บอารมณ์ไม่อยู่คืออะไร คือ **ขาดตัวกำหนด ไม่มี
ตัวกำหนด** ไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีการแก้ปัญหาได้ อย่างนี้เป็นต้น คนเก็บ
อารมณ์อยู่ ทำงานตลอดไปได้เลยคนที่เก็บอารมณ์ไม่อยู่ มันปล่อยไป
ตามอารมณ์ไปตามใจตัวเองตลอดรายการแล้ว รับรองได้เลย พลังท่านจะตก
กำลังจิตจะตก ทำอะไรก็ตกหมด จิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจไม่อดทน ตรงนี้
ขอฝากพวกกรรมฐานไปด้วย

นอนกำหนดพองหนอยุบหนอ สติดีจะนอนไม่หลับ

พองหนอ... ยุบหนอ... นอนหนอ... กำหนดไปสติดีนะ นอนไม่
หลับ สติดีแล้วไม่หลับ มันจะสว่างโล่ง ถ้าขาดสติเมื่อใดมันอยากจะหลับ
เพราะจิตมันอยากจะหลับ จิตมันอยากจะพักผ่อน จิตมันอยากจะนอน
เอาสติใส่เข้าไป นอนไม่หลับเลย นี่แหละถูกต้องแล้ว ถูกต้อง ถ้าอยาก
หลับหรือ **อยากหลับกำหนดที่คอหอย** กลืนน้ำลายกำหนดจิตหลับทันที
ง่ายนิดเดียว แต่ไม่ทำตรงนี้นัก



โกรธ เสียใจ ต้องกำหนด อย่าให้ค้างคิน

ถ้าท่านโกรธกำหนดเลยนะ ถ้าท่านรู้สึกอยากได้กำหนดเลย รู้สึกเกลียดใครก็กำหนดเลย เป็นวิธีแก้ปัจจุบัน วิธีการแก้ปัญหาที่โกรธ ผูกพยาบาทใครก็ต้องกำหนดเดี๋ยวนี้ อย่าปล่อยให้ค้างคิน ปล่อยให้เลยไปถึงจิตใจ เหมือนโจรเข้าไปในห้องในขณะนั้น มันก็จีเราได้ เราก็ยอมจำนนมัน โดยวิธีนี้... โกรธหรือ ต้องแก้ปัญหากำหนดเดี๋ยวนี้ อย่าไปผลัดไว้แก่ฟุ้งนี้ ผูกความโกรธเข้าไว้ทำให้ใจเศร้าหมอง ตลอดคินยังรุ่งกินไม่ได้นอนไม่หลับ เสียเวลามาก จึงต้องแก้เดี๋ยวนี้โกรธหนอ โกรธหนอ ปักจิตไว้ที่ล้นปี สติรวมไว้... ทำนองเดียวกัน เสียใจ ก็กำหนดเสียใจหนอ เสียใจหนอ เสียใจหนอ หายใจยาว ๆ ร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าความเสียใจจะหายไป ดีใจเข้ามาแทนที่ทำความดีกันต่อไป .. เสียใจหนอ... เสียใจเรื่องสามี เสียใจเรื่องลูก เสียใจเรื่องภรรยา มันจะบอกเราไม่ได้ แต่กรรมฐานบอกเราได้แน่ เราก็กำหนด เสียใจหนอ... ที่ล้นปีนี้ ไม่ใช่ที่หัวใจ...





อธิษฐานจิต อโหสิกรรม
แม่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

อธิษฐานจิต อโหสิกรรม แม่เมตตา
และอุทิศส่วนกุศล ทำตอนไหน

เดินจงกรม แล้วนั่งสมาธิ เสร็จแล้วอธิษฐานจิต เวลาอธิษฐานจะแม่เมตตา อย่าทำขณะกำลังนั่งสมาธิ เวลาส่ง (อุทิศส่วนกุศล) ก็เช่นกัน ต้องทำให้เสร็จจิกก่อน ทำให้งานเสร็จก่อน เราจะเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เสร็จจิกในการภาวนาก่อน แล้วค่อยแม่เมตตา โดยอโหสิกรรม ทำให้จิตใจสบายเบิกบาน แล้วแม่ได้เลย อุทิศตอนหลังไม่ใช่ นั่งสมาธิด้วย แม่ไปด้วย จะไม่ได้รับ



อธิษฐานจิต อโหสิกรรม ๓๒๓ และอุทิศส่วนกุศล วางจิตอย่างไร

อธิษฐานจิต หมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ล้นปี (ล้นปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจุมูกถึงสะดือ) สำรวมกาย วาจา จิตตั้งให้มั่นแล้ว จึงแผ่เมตตาไว้ในใจ...

อโหสิกรรม (ล้นปี) ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำใจให้แจ่มใส ทำใจสบาย คือเมตตา แล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูงสามารถอุทิศให้ คุณพ่อ คุณแม่ ของเรากำลังป่วยไข้ให้หายจากโรคได้...หายไฉยว ๆ **ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ล้นปี** ไม่ใช่พูดส่งเดช **จำนะที่ล้นปี** เป็นการแผ่เมตตา จะอุทิศก็ยกจากล้นปี สู่หน้าผาก เรียกว่าอุณาโลมา ปจชายเต...

อธิษฐานจิต คืออะไร

อธิษฐานนะ เขาเรียกตั้งปณิธานในใจ คือ การอธิษฐานเหมือน โยมตั้งว่า จะนั่ง ๑ ชั่วโมง ถ้าไม่ได้ ๑ ชั่วโมงอย่าเลิก เสียอธิษฐาน ปณิธานในใจเสียละก็สัจจะหมดไป จะอธิษฐานอะไรไม่ขึ้น ขอฝากไว้ ด้วยนะ อธิษฐานไม่ขึ้น ทำอย่างไรก็ไม่ขึ้น...

คำว่า “อธิษฐาน” ตัว ฐ ฐาน แปลว่าสร้างความคิด อย่าละทิ้งหน้าที่การงาน รับผิดชอบในตัวเอง นี้เรียกว่าอธิษฐาน คนที่ไม่รับผิดชอบ ละทิ้งการงานเสีย ไม่เรียกอธิษฐาน แปลผิด ไม่ใช่อธิษฐานว่าขอให้ลูกฉัน ดี ขอให้สามีฉันดี ขอให้ค้าขายได้กำไร อย่างนี้ไม่เรียกว่า อธิษฐาน แต่เรียกว่า “ขอ” ขอให้รวย แต่มันเหลือวิสัยที่จะเป็นไปได้ จะรวยหรือไม่ รวยอยู่ที่ใจ ถ้ามีเมตตาปราณี อารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน จะรวยอยู่ ตรงนี้ รวยน้ำใจ “รวย” แปลว่า อิ่มเอิบหัวใจ ปิติยินดีในหัวใจ สบายอก



สบายใจ ถึงเหนื่อยกายแต่ก็ไม่เหนื่อยใจ ตรงนี้ถึงจะเรียกว่าความดีมีอยู่ในจิตใจของตน ใจเราเท่านั้นที่รู้

การเฝ้าส่วนกุศล และอุทิศส่วนกุศลต่างกัน

การอุทิศส่วนกุศล และการเฝ้าส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การเฝ้าคือการแพร่ขยายเป็นการเคลียร์พื้นที่ เฝ้าส่วนบุญออกไป เรียกว่า สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการเฝ้าแพร่ขยาย

แต่การอุทิศให้ เป็นการให้โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเองไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่าขอให้ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็รวยเอง เราเป็นคนทำ เราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดา นั้นก็ไม่ต้องออกชื่อแต่ประการใด ลูกทำดีมีปัญญาได้ถึง พ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมากเท่าไรจะถึงพ่อแม่ มากเท่านั้น เรามีลูก ลูกเราดี ลูกมีปัญญา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปบอก

คำว่า ญาติจะ ได้แก่ ญาติทั้งหลาย ใครเป็นญาติของเราก็ได้รับ ญาติในอดีตชาติ ไม่ใช่ญาติในชาตินี้ก็ได้รับหากเรารู้จักกัน ถูกใจกัน พอใจกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน คู่กันเคยกัน เข้าใจกัน และช่วยกันได้ อาศัยกันได้ อย่างนี้เรียก ญาติจะ ญาติหลาย ๆ แห่งมารวมกัน

บางทีคนนี้ไม่ใช่ญาติในชาตินี้ แต่เราก็ไม่สามารถจะทราบได้ว่าเคยเป็นญาติมาหรือไม่ แต่เกิดพอใจกันจิตใจตรงกัน ก็เป็นญาติครั้งอดีตที่ผ่านมา แต่จากไปเป็นเวลานาน เพิ่งจะได้พบกันวันนี้ มันก็ลืมเลือนรางไปบ้าง ก็สามารถ จะเป็นญาติได้ ดั่งนัยที่กล่าวมา ถ้าเคยเป็นสามิภรรยา กันที่ชาติแล้ว ก็สามารถเป็นไปได้ตามนัยดังกล่าวเช่นเดียวกัน



ถ้าไม่สามารถจะเป็นญาติครั้งอดีตที่ผ่านมา ปัจจุบันนี้เราไป
เกื้อกูลอุดหนุนกัน ช่วยเหลือกันในวันนี้สามารถ จะเป็นญาติในวันพรุ่งนี้
ต่อไป ญาติโยมทั้งหลายโปรดรับทราบไว้ด้วย

จะอุทิศ หรือ แผลส่วนกุศล ต้องมีทุนก่อน คือ มีบุญกุศล

คนเราเดี๋ยวนี้แผ่ไม่ค่อยออก เพราะจิตมันหด หมดอวลัยตายอยาก
แล้ว จะแผ่ได้อย่างไร คงจะแผ่กันไม่ได้ แผ่ด้วยความริษยาผูกพยาบาทกัน
ปราศจากเมตตาธรรมซึ่งเป็นคุณธรรมอย่างสูงของชาวพุทธ แต่ชาวพุทธ
ไม่มีคุณธรรมเสียมากมาย เพราะขาดการปฏิบัติธรรมนั่นเอง การที่จะอุทิศ
หรือแผ่ส่วนกุศลต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องมีทุนก่อน คือมีบุญกุศล

จะช่วยคนไหน ให้เขาช่วยตัวเองก่อน

กรรมฐานนี้ดีที่สุด ไม่ต้องใช้คาถา เรานั่งกรรมฐานก่อน ยกจิต
ให้เป็นกุศล มีเมตตา ไม่อิจฉาริษยาใคร หมดปัญหาไม่พอใจใคร แล้วแผ่
ออกไปตามชื่อนั้น ๆ หรือจะแผ่ทั่วไปก็ได้ ถ้าเขามีกุศลพอ ช่วยได้
ถ้าไม่มีกุศลก็ช่วยไม่ได้...

ถ้าโลกมากอยากได้ของเขาแล้ว แผ่ไม่ได้ผล ถ้าเราไม่อยากได้
ของใคร วางจิตให้เป็นกลาง ทำใจให้สบาย ทำจิตให้เป็นปกติมักจะได้...
จะช่วยคนไหนก็ให้เขาช่วยตัวเอง... ถ้าเขาช่วยตัวเองไม่ได้ คุณไปช่วยเขา
คุณเสียเวลานะ คนช่วยตัวเองไม่ได้ ไม่ต้องสนใจ แผ่อย่างไรก็ออกไม่ได้...

อีกประการหนึ่ง คนนี้ช่วยได้แต่จิตเราไม่ดี จิตเราไม่เป็นกุศล
กระแสไฟหมด จิตมันหดหมดอวลัยตายอยาก ช่วยเขาก็ไม่ได้ ขอฝาก
ไว้ด้วยทุกคน

คัดลอกจากเรื่อง เมื่ออาตมาไปอยู่กับหลวงพ่อดาวัดปากน้ำ หนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖



จะเอาทำไรให้ใคร ต้องเอาทุนไว้ก่อน

เวลาจะเคลียร์พื้นที่ โยมเดินจงกรมก่อน นั่งกรรมฐาน มีสติปัญญาดี ให้เสร็จก่อนแล้วค่อยแผ่ไป ไม่ใช่ นั่งด้วยแผ่ด้วยใช้ไม่ได้ กำลังขายของยังไม่หมดรายการ จะเอาทำไรไปให้ใคร เดี่ยวจะขาดทุนไม่รู้ตัว เวลานั้นกรรมฐานอย่าเพิ่งให้ สมมติว่าหัวหน้าทีมเขาบอกว่า เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง แล้วเวลาออกจากกรรมฐานจิตมันว่าง กำลังมีพลังสูงส่งเลย แผ่เมตตาทันที จะอุทิศให้ใครก็อุทิศไป มันถึงจะมีพลัง

อาตมาเคยพบคนแก่อายุ ๑๐๐ กว่าปี มีคนเอากับข้าวมาให้ก็สวด อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ๑ จบ ให้ตัวเองก่อน สวดอีกจบหนึ่งให้คนที่นำมาให้ เสร็จแล้วให้ถ้วยคืนไป อาตมาจับเคล็ดลับได้ จะให้ใครต้องเอาทุนไว้ก่อน ถึงได้เรียกว่า สวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่งโง่แล้ว

แผ่เมตตา ต้องมีเมตตาครบอย่างต่ำ ๘๐ % จึงจะได้ผล

การแผ่เมตตาจะต้องมีสมาธิก่อน มีพลังสูง มีเมตตาในตัวเองก่อน แล้วค่อยแผ่อุทิศให้เขาจะได้ผล ถ้าโยมปราศจากเมตตาอย่าอุทิศ ไม่มีได้ผล ไม่ได้ผลจริง ๆ อาตมาทำมาแล้ว แผ่ได้ผลต้องมีเมตตาครบอย่างต่ำ ๘๐% ไม่มีอย่างนั้น แผ่ไม่ออกหรอก เหมือนยิงปืนตกปาก กระบอกไม่มีแรงส่ง ขาดสมาธิ ขาดสติปัญญา ขาดความสามารถ ขาดความเชี่ยวชาญในการฝึก

ต้องฝึกให้คุ้นเคยทุกวัน ไม่ใช่ นั่งแล้วได้ทุกคน ไม่อย่างนั้นคนก็ไปสวรรค์นิพพานกันหมดนะซี คนต้องไปนรกบ้าง ไปนิพพานทุกคนไม่ได้หรอก ไปสวรรค์ทุกคนก็ไม่ได้เพราะเครื่องไม่ครบ นิสัยไม่เหมือนกัน คนเราก็แตกต่างกันไปด้วย ความสุข ความทุกข์ ไม่เหมือนกันนะ

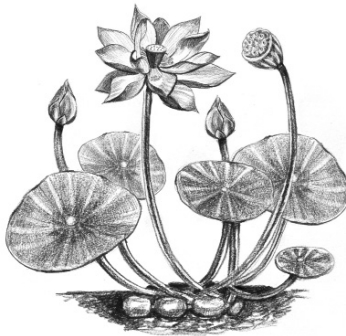


เวลาใครตายจะอุทิศส่วนกุศล ไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน

ขอฝากญาติโยมไว้ เวลาใครตายจะอุทิศส่วนกุศล ไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน อุทิศให้ได้ผลอย่างสมภาคปรารถนา จะได้ว่าว่าจะไปอยู่ที่ไหน... การที่ฆ่าตัวตาย ผูกคอตาย ญาติพี่น้องทำบุญให้ไม่ได้ผลแน่ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานแผ่ส่วนกุศลจึงจะได้รับผล ถ้าไปอยู่บนบนสวรรค์ เราทำบุญส่งฆทานไป เขาก็รับอนุโมทนา แต่เขารับอาหารนี้ไม่ได้ เขากินอาหารทิพย์ ถ้าไปตกนรกโลกกัณฑ์ ชุมนรกที่ลึกมาก เราก็อุทิศให้ไม่ถึง ต้องเจริญกรรมฐานถึงจะได้ถึงนะ

การแก้กรรมที่ยอดเยี่ยมที่สุดคือการเจริญกรรมฐาน

การแก้กรรมที่ยอดเยี่ยมที่สุดคือการที่ญาติโยมมานั่งเจริญกรรมฐาน แล้วแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทุกท่านจะกลับร้ายกลายเป็นดี ลูกหลานจะมั่งมีศรีสุข จะประกอบอาชีพการงานก็จะมีเงินไหลนอง ทองไหลมา



บทกวีแปล

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย
อัปยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง परिहरันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

บทกวีส่วนบุคคล (บทกรวดน้ำ)

อิหัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขिता โหนตุ มาตา ปิตะโร
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของ
ข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ญาติีนัง โหตุ สุขिता โหนตุ ญาติะโย
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลาย
ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจะรียานัง โหตุ สุขिता โหนตุ
ครูปัชฌายาจะรียา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์
ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ

เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ

เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เวจีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวจี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ สัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ

สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

“นายเฒ่าขาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ลิ้นหมี
ไม่ใช่พูดส่งเดช”

“กัณหะที่ลิ้นหมี เป็นภารแฉ่เมตตา”

“ละอูชิตก็ยกจากลิ้นหมีสู่หน้าผาก
เรียกว่า อุณหโณมา มลชาเยเต...”



การมาเจริญกรรมฐาน
ต้องการละตนเอง
ไม่ว่ามาด้วยความ
ในดีหรือมาศอหเรา
เราดี้อด้าน

ละในดีหรือมาศอหเราได้อย่างไร

การมาเจริญกรรมฐาน
ต้องการละพิษคุณของตัวเองว่า
ตัวเองเป็นอย่างไร

มีอะไรมีหนักฐานให้ชีวิตจิตใจบ้าง
ต้องการพิศุคหว่าให้ตัวเรามีความซื่อเท่าไร
มีความดีเท่าไร

แก้ไขมีพัฒนาได้หรือไม่ประการใด



รหัส C-0007

พิมพ์ที่ บริษัท วุฒิจิววิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด

105204 หมู่ 4 ซ.ธรรมนิมิตต (ใต้โรงเรียนอัสสัมชัญ) แขวงสีลมเขตฯ เขตสีลมนคร กรุงเทพฯ 10120

โทร. 0-2517-7445, 0-2918-0186, 0-2918-1316, 0-2918-1318, 0-2918-1171, 2, 0-2546-7380

โทรสาร 0-2917-9072, 0-2918-1218, โทรไป 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226

E-mail : virtya999@gmail.com, virtya_999@yahoo.com

Website : www.rvpprinting.com