

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 5 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง ทานน้ำใจ
โดย พระครูภาวนาวิสุทธิ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม



ตานน้ำใจ
พระครูภาวนาวิสฺฐี
๓๐ มี.ค. ๓๔

อาร์มกกา

ญาติโยมได้มาบำเพ็ญทาน โดยเสียสละเวลา เสียสละกิจการงานของท่านมาบำเพ็ญกุศลในวันธรรมสวนะ นี่เป็นทานอันสำคัญที่ทำได้ยาก

นี่แหละทานอันนี้ไม่มีใครทราบ ไม่มีใครตัดปิลิโพรได้ ไม่มีใครตัดกังวลได้ จึงมาไม่ได้ อ้างว่าที่บ้านยุ่ง ลูกทำให้ยุ่ง สามีทำให้ยุ่ง ภรรยาทำให้ยุ่ง เลยเสียสละทานนี้ไม่ได้ จึงหมดโอกาสที่จะมาสร้างคุณงามความดีให้กับตัวเอง

บางคนบอกว่ารอให้รวยก่อนแล้วถึงจะมาปฏิบัติสร้างคุณงามความดี ท่านจะรวยเมื่อไร สร้างคุณงามความดีจะรวยแน่ ๆ สร้างกุศลเจริญกรรมฐานรวยแน่ ๆ รวยทรัพย์สิน รวยคุณสมบัติ รวยชื่อเสียง รวยความรัก มีแต่เมตตาปราณีกัน เมตตาอุปถัมภ์โลก ให้โลกอยู่เย็นเป็นสุข

คนเราเสียสละทานข้อนี้ไม่ได้ เข้าใจทานของพระพุทธเจ้าผิด เข้าใจว่าทานคือ เอาสตางค์ออกมาทำบุญ เอาสตางค์ใส่บาตรพระ นั่นเป็นทานประเภทสอง ข้อนี้โปรดฟังเอาตามไปคิดกัน

ท่านสาธุชนทั้งหลายโปรดคิดโดยทั่วหน้ากัน ข้อนี้ไม่มีใครคิดเลยนะ ผิดวันประกันพรุ่ง คนมาวัดอัมพวันผิดทั้งนั้น
“โยมมาเถอะนะ ตัดกังวลมา มาเจริญกรรมฐานสัก ๗ วัน ๑๕ วัน”
“โอ๊ย! ไม่มีเวลา”

สร้างคุณงามความดีไม่มีเวลา แต่สร้างคุณงามความดีมีเวลามากมาย สร้างหนี้สิน สร้างหนี้บุญคุณมีเวลามาก **แต่จะใช้หนี้ไม่มีเวลาเลยหรือ?**

การมาเจริญกรรมฐานเป็นการใช้หนี้กรรม ที่เราทำไว้เมื่อชาติก่อน เป็นการก่อโหลกรรม และเป็นการใช้บุญคุณคนตั้งแต่ครั้งอดีตมา จะรำลึกถึงบุญการได้ จะนึกถึงบุญคุณคนขึ้นมา นี่ข้อนี้อย่าผัด

นับว่าเป็นโชคดีของท่านสาธุชนในวันนี้ คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ โชคดีอย่างไรหรือ โชคดีที่ท่านเสียสละทางบ้านมาได้ ตัดปิลิโพรกังวล ไม่ต้องห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงครอบครัวแต่ประการใด นี่แหละช่วยตัวเองแล้ว ช่วยตัวเองได้หมิ่นเปอร์เซ็นต์ ข้อแรกได้มี ทานน้ำใจ เสียสละเวลามีค่ามาก อยู่ที่บ้านก็ต้องประกอบอาชีพการงาน แต่เอาเวลาประกอบอาชีพการงานได้เงินได้ทองทรัพย์สินภายนอก เอามาเป็นทรัพย์สินภายใน เสียสละมาสร้างบุญ สร้างกุศล เป็นประเภทหนึ่ง เป็นการหาที่พึ่งให้แก่ตัวเอง หากกุศลให้แก่ตัวเอง นี่แหละบุญประเภทหนึ่ง เป็นทานน้ำใจ ทานสำหรับผู้มีบุญวาสนาเท่านั้น

คนที่ไร้บุญขาดวาสนาจะหาไม่ได้แน่ จะทั้งบ้านหาไม่ได้ ตัดปิลิโพรกังวลไม่ได้ มีแต่ขุนวายในบ้านของตน แก้ปัญหาไม่ได้เลย คนอกหักพวสนา คนอับเฉาอับจน จึงมาสร้างกุศลกับเขาไม่ได้

คนที่มาสร้างบุญสร้างกุศล มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการสร้างตัวเอง เป็นการพึ่งตัวเอง และเป็นการช่วยเหลือจิตใจตนเองได้เกิดผลอกงามไพบูลย์ ทำให้จิตใจขึ้นบาน ทำให้จิตใจหรรษาในกุศลบุญของตน

นี่แหละท่านสาธุชน วันนี้โชคดีของท่าน เป็นวันของท่านแล้ว วันพรุ่งนี้ไม่ว่าจะเป็นของท่านหรือเปล่า ท่านอาจจะตายคืนนี้ก็ได้อีก เดือนนี้เป็นของท่านแล้วเดือนหน้ามิใช่ ปีนี้เป็นปีของท่านแล้ว ปีหน้าไม่ใช่

ไม่ใช่ว่าคนอื่นทำให้เราได้ พ่อแม่ก็ช่วยเราได้เท่านี้เอง จะช่วยเอาบุญมายึดเย็บให้ก็คงไม่ได้ เพราะพ่อแม่ก็ยากให้ลูกมีความสุข แต่ลูกมีความสุข ไหนเลย พ่อแม่จะช่วยลูกให้ถึงเหตุดับทุกข์ ให้เกิดความสุขได้ เพราะฉะนั้นเราท่านทั้งหลาย ต้องช่วยตัวเอง



ช่วยตัวเองอย่างไร? ช่วยตัวเองก็มาเจริญกุศล สร้างบุญไว้ในใจ สร้างจิตใจให้สบาย ทำใจให้เป็นสุข ปราศจากทุกข์ ทำใจให้ผ่องแผ้ว ทำใจให้บริสุทธิ์ ตรงนี้ที่ท่านช่วยตัวเองท่านได้เอง

ท่านจะเกิดความสุข มีความสนุกในการทำงาน ในครอบครัวของตน ท่านจะมีความสุข ท่านจะไม่ทะเลาะวิวาทกัน ระหว่างสามีภรรยา แล้วลูกก็จะดีมีปัญญาทุกคน นี่แหละพระพุทธเจ้าทรงแนะแนวอย่างนี้

เรามาส่งบุญไว้ในใจ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แล้วท่านจะเรียบร้อยเอง ท่านจะเป็นผู้เต็มขั้น มีกุศลส่งผลให้ท่านเป็นสุขในอนาคต เป็นการช่วยตัวเอง เป็นการพึ่งตัวเอง **อิตตาทิ อิตตโน นาโถ** โดยแท้

การมาสร้างบุญกุศลเช่นนี้แหละ เพื่อต้องการมาฝึกให้อดทน ต้องการจะมาเพิ่มบารมีของตน สร้างกุศลไว้ในใจ แล้วกุศลจะได้ช่วย

รับรองรวยทุกคน รับรองรายน้ำใจ จิตใจรวยแล้ว อย่างอื่นก็รวยตามมา ทำอะไรก็งอกงาม ทำนาก็ได้ข้าว ถ้าขายก็ได้กำไร รับราชการก็มีตำแหน่ง คนนั้นจะมีเงินไหลนองทองไหลมา นี่แหละท่านเบื้องต้น ที่ท่านเสียสละมา เป็นทานอันสำคัญที่ใครเสียสละได้ยาก

ถ้าพ่อแม่เจริญวิปัสสนา รับรองลูกจะเป็นคนดีมีปัญญา จะไม่ว่านอนสอนยาก ลูกจะไม่หัวดื้อหัวรั้นแต่ประการใด นี่แหละต้องสร้างบุญประเภทหนึ่งเอาไว้ในใจ แล้วก็ปฏิบัติกรรมฐานอย่างนี้ การปฏิบัติไม่ใช่มาเล่นกันนะ อย่ายั่วเวลาหมดไปโดยใช่เหตุ เป็นที่น่าเสียดายมาก

สติปัฏฐาน ๔

การเจริญกรรมฐาน แปลว่าการกระทำให้จิตเกาะอยู่ที่ความดี อย่ำทำงานในหน้าที่ ตำแหน่งที่เขาตั้งไว้ รับผิดชอบตัวเอง ที่จะต้องดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง นี่คือการกรรมฐาน ทางสายเอก คือ สติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายจะยืน กายจะเดิน กายจะนั่ง กายจะนอน จะพักผ่อนอันใด มีสติควบคุมจิต ต้องกำหนดกำหนดกายยืน กำหนดกายนั่ง กำหนดกายนอน กำหนดกายที่จะเอนลง ไป

กำหนด แปลว่า **ตั้งสติ กำหนด** แปลว่า **ความรู้ของชีวิต อันมีสติควบคุม**

ความรู้ ได้แก่ ตัวสัมผัสขันธ์ รู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ รู้ตัวว่าดำเนินวิถีชีวิตอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ มีความเดือดร้อนหรือมีความสุข ทำไปแล้วจะเกิดความเจริญงอกงามในจิตใจของตนหรือไม่ จะรู้ได้จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ จะก้าวเอียงซ้ายแลขวาไปที่ไหนกำหนด ตั้งสติไว้ มือจะหยิบจะจับ จะเหยียด จะเหยียดขา ก็ต้องตั้งสติไว้ให้เป็นปัจจุบัน เราจะได้มีสติปัญญา ตรงนี้เป็นจุดของกรรมฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอมีสติดีแล้วก็ดูเวทนาต่อไป เวทนามี ๓ อย่าง สุข ทุกข์ อเบกขา สุขนี้มันเจือปนด้วยความทุกข์ หากความสุขที่แน่นอน ไม่ได้ ดีใจก็เป็นความสุข ชอบใจก็เป็นความสุข สนุกในการคิด สนุกในการทำ ก็เรียกว่าความสุข แต่พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดว่า สุขหนอ ดีใจหนอ ที่ลึบปี หายใจยาว ๆ แล้วความสุขจะกลายเป็นความทุกข์ให้เรามองเห็นได้ง่ายดาย

อย่าไปหลงความสุข เพราะถ้ามีความสุขแล้วจะแก้ไขปัญหาก็ไม่ได้ จะต้องวางตัวเป็นกลาง มีสติสัมผัสขันธ์ควบคุมจิตไว้เสมอ ทำอะไรจะได้ปลงตก ท่านจะได้ไม่เสียใจตลอดกาล

ข้อนี้กฎปฏิบัติต้องกำหนด คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจเกิดขึ้นแล้ว ก็กำหนดว่า **เสียใจหนอ เสียใจหนอ เสียใจหนอ** เดี่ยวปัญหาจะออกมาบอกว่า **แก้ได้** ควรจะต้องทำอย่างนี้แก้ความเสียใจอย่างนี้ อย่าฝากฝังความเสียใจเศร้าหมองใจไว้ต่อไปเลย ท่านจะไม่มีความสุข ท่านจะมีแต่ความทุกข์มาให้ลูกหลาน จะหาความสุขในชีวิตและครอบครัวไม่ได้ ตรงนี้แหละกำหนด กำหนดความสุขความทุกข์ สุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ปวดเมื่อยทั่วสภณกายก็กำหนด ปวดหนอ ๆๆ ถ้าปฏิบัติไม่กำหนดเวทนา ก็แปลว่า **ไม่ได้อะไรติดตัวเลย**

ต้องกำหนด ต้องเจริญความอดทน เป็นการศึกษาหาความรู้ในการปวด มันปวดรวดร้าวทั่วสภณกาย ก็กำหนด เพราะมันมีรูปให้เห็น เป็นสังขารปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดข้อคิด ทำให้เกิดความปวด รวดร้าว ทั่วสภณกาย ก็ตั้งอกตั้งใจกำหนด ตั้งสติกำหนดปวดหนอ เมื่อยหนอ เป็นต้น ทำให้เรารู้ความเมื่อยความปวดเพิ่มขึ้น ทำให้เราเกิดความอดทน ฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง ต่อเหตุการณ์ของชีวิตในปัจจุบันนี้



ไม่ใช่พูดกันส่งเดช หน่อ ๆ แหน่ ๆ ไปดั่งที่โยมเข้าใจกัน ต้องกำหนด ปวดหน่อ กำหนดได้ไหม ถ้าได้พบ**ของจริง** กำหนดไม่ได้ ปล่อยให้เลยไปก็จะพบ**ของปลอม**

พอเมื่อยหน้อยก็เลิกแล้ว ไม่มีขันติความอดทน รับรองอีกหมื่นปีก็ไม่ได้ผล เพราะไม่ได้ศึกษาความจริงของชีวิตแต่ประการใด

ความจริงของชีวิตอยู่ตรงนี้ ต้องในกำหนดไป มันมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ สุขกาย สุขใจ ต้องกำหนดที่ **ล้นปี** ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดเมื่อยขา เอาจิตปักลงไป ตั้งสติไว้ง่าย ๆ ส่วนมาไม่อยากจะทำกัน ไม่อยากจะกำหนดกันแล้วมันจะได้ผลประการใด

ไม่สุข ไม่ทุกข์ ใจมันลอย มันออกไปนอกประเด็นเห็นคนเป็นสองคนไปเลย ใจลอย ใจเหม่อลอย แล้วขาดสติไป ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดว่า **รู้หน่อ รู้หน่อ ที่ล้นปี**

ตั้งสติอารมณ์ กำหนดให้ดีซึ่ จึงจะได้รู้จริง รู้สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่มีโทษก็ตัดมันออกไป ให้มันดับลงไป เอาความดีมายึดเยียดไว้ในจิตใจ มันก็เป็นกุศล ได้ผลงานในภาคปฏิบัติเป็นอย่างดี

อุเบกขาเวทนา ไม่สุข ไม่ทุกข์ ต้องตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถเป็นการกำหนดจิตให้มีสติทุกอิริยาบถอย่างนี้ เป็นต้น

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานาน เหมือนเทพบันทึกละเอียด ไม่มีตัวตนให้คล้ำ มีนบอภักดิ์ในเรื่องราวจิต เราต้องตั้งสติ

จิตเกิดที่ไหน มันก็เกิดที่อายตนะธาตุ อินทรีย์ พูดเป็นภาษาไทยให้เข้าใจ **ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเปรี้ยวหวานมันเค็มเกิดจิตที่ลิ้น** ในปากที่รับรสอาหารนั้น เราจะเห็นชัด กายร้อนหนาวอ่อนแข็งนั้นลงไปต้องกำหนด มันอยู่ที่กายและจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้ คลำไม่ได้ ไม่มีตัวตนแต่ประการใด มันเป็นนามที่เราจะต้องตั้งสติให้เป็นนามธรรม

ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดีร่วมกับจิตแล้ว เรียกว่า นามธรรม มีกิจกรรมดีเพิ่มขึ้น รูปก็ลงเป็นรูป ผันแปรกลับกลอก หลอกหลวงได้ สิ้นแดงกลายเป็นสีดำ มันก็เป็นกิจกรรมของชีวิตเช่นเดียวกัน จะต้องตั้งสติสำรวจทางตา

ไปไหนอย่าเหลียวหน้าเหลียวหลัง เหมือนลิงค่าง บ้างขณะนี้ จะต้องกำหนด จะต้องตั้งสติทุกอิริยาบถ นักปฏิบัติธรรมจะได้ผล ไม่ใช่ไปคุยกันในเรื่องนอกประเด็น จะไร้ประโยชน์ในการปฏิบัติ

จิตฟังชาน จิตมีนิเวศ มีถิ่นมีที่ระแวกรอบบ้าน ทำอย่างไร ก็กำหนดรู้หน่อที่ล้นปี ว่างหน่อ ๆ ๆ กำหนด ๑๐ ครั้ง ๒๐ ครั้ง ๓๐ ครั้ง ๔๐ ครั้ง ๕๐ ครั้ง เตียวหายว่างแน ๆ มันจะไม่ว่างต่อไป นอกเสียจากเราจะไม่อดทน จะเลิกล้มมันเสีย ถ้าเลิกล้มไปแล้วไม่ได้อะไรนะ เสียเวลามีคามปฏิบัติธรรม ไม่เกิดผลดีแต่ประการใด ข้อนี้เป็นข้อสำคัญต้องกำหนด

นักปฏิบัติดีแต่คุยกัน ดีแต่พูดไปนั่งจับกลุ่มคุยกัน ขอบิณฑบาตตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ต่างคนต่างควาเอาเลยนะ ถ้าชอบแต่คุยกัน จะได้แต่บาปกรรมนะ ได้แต่อารมณ์ไม่ดีเอามาไว้ในใจ จะฟังชานเหลือดี เอาดีบิมีได้ มันอยู่ตรงนี้อีกประการหนึ่ง อย่าไปคุยกัน อย่าไปท้าวความหลัง ไม่สมควร อดีตอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ขอบทำ เอาปัจจุบันเท่านั้นอนาคตอย่าจับให้มันคันให้ตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต นักปฏิบัติต้องใส่ใจข้อนี้

ขอให้เชื่อหลักที่พระพุทธเจ้าสอนทางสายเอกนี้ ว่าทำให้เรามีความคิด ทำให้เรามีปัญญา ทำให้เรารู้การแก้ปัญหา ทำให้รู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แล้วดับวูบลงไป ข้อนี้เป็นข้อสำคัญ

จิตมันค่อยเที่ยวออกไปก็ **คิดหน่อ** กำหนดไว้ จิตมันไปฟังชานที่ไหนก็กำหนด กำหนดที่ล้นปี เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิต จิตจึงได้เลเหลาพลาด ออกไปเป็นลมเพลมพัด แล้วปีศาจสิงในจิตใจ ก็กลายเป็นอบายมุข อบายภูมิ

จิตทุกคนชอบโกรธ ชอบเกลียด ชอบอยากได้ จิตชอบมีโมหะ ไม่อยากขึ้นกับใคร ไม่ต้องการพึ่งใคร ต้องการตัวเป็นใหญ่ ต้องการตัวเป็นคนดีเท่านั้นเอง ไม่ยอมช่วยใคร และไม่ยอมอยากพึ่งเรื่องของใคร อย่างนี้เรียกว่า โมหะ

ความหลงเกิดขึ้นในตัวตนบุคคลใด บุคคลนั้นไร้ความหมายเลย ไม่มีความหมายอันใด หมดยุคคน คนที่มีราคานั้นเขาก็ดีค่าเขาได้ด้วยเวลาที่มีประโยชน์ เวลาที่มีประโยชน์มากที่สุดในชีวิต อย่าให้เสียเวลา ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในจิตใจ ข้อนี้เป็นข้อสำคัญ



๔. **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นักปฏิบัติต้องท่องให้ได้มี ๔ ข้อเรียกว่า **ทางสายเอก** เดินทางโดยสายเอกทำงานธุรกิจได้
ทุกประการ จะทำนาได้ดี ทำสวนก็ได้ ได้ทุกสาขา

ขอให้สติ มีสัมปชัญญะรู้เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบันของตน ถึงจะเป็นการสร้างกุศลได้ถูกต้อง
คนที่เจริญกรรมฐานมั่นคงไม่เป็นคนจน รับรองไม่จนแน่ มีเงินไม่ขาดกระเป๋า

คนที่จนจิตจนใจ จนสติปัญญา ไม่เจริญกรรมฐาน เงินขาดกระเป๋าทุกวัน และล้มละลายไปในที่สุด ขอฝากญาติโยมไว้คิด
ในวันนี้

เสียใจ ก็ **กำหนดให้หายเสียใจ** อย่าปล่อยความเสียใจตกค้างไว้ในใจ ทำให้เสียเวลาตลอดกาลเวลา ตายตอนนั้นไปนรก
ไม่ได้ไปสวรรค์หรอกจะบอกให้

ตายด้วยอำนาจ **โทษะ** ก็ไปนรก เป็นอสุรกายไป ตายด้วยอำนาจ **โลภะ** อยากได้เขาข้างเดียว เสียไม่เอาด้วย ตายเป็น
เปรต ปากเท่ารูเข็ม เปรตต้องไปขอทานเขากิน นี่อำนาจโลภะอยากได้ตายเป็นเปรต

ตายจากเปรตมาเกิดเป็นคนก็เป็นคนขอทาน และต้องหาเขากินคำ หากำกินเข้า หากำกินคำ ต้องเร่ร่อน เหมือนนกขมิ้น
เหลืออันอ่อน

เกิดมาเป็นลูกขอทานอีก ไม่มีทางประกอบอาชีพการงานในให้ร่ำรวยกับเขาได้ บางคนก็หาที่พึ่งไม่ได้เลย

สำคัญอยู่ที่การกำหนด

การเจริญกรรมฐานขอให้ญาติโยมกำหนดจิต **นตถิ สันติปรํ สุขํ** สุขยิ่งกว่าความสุขไม่มีแล้ว อย่าไปวนเวียนกันนะ และ
ใครว่าอะไรหนึ่ง **อย่าไปโต้ตอบ** อย่าไปประกอบกรรมร้าย

จงสร้างแต่กรรมดีให้มีปัญญา ยึดแน่นแจ่มใสต่อกันด้วยจิตใจเบิกบานด้วยน้ำใสใจจริง ทุกสิ่งเกิดขึ้นด้วยความจริงใน
จิตใจ คือ กรรมฐาน

บ้านยังสกปรกจิตใจยังลามกอยู่ยังไม่สะอาด จิตใจไม่ปราศจากมลทิน จิตมีแต่เศร้าหมองใจและเศร้าใจ ไหนเลยจะไป
สวรรค์ได้ มันอยู่ที่คุณธรรม มันอยู่ที่คุณสมบัติตรงนี้ ไม่ใช่อยู่อย่างอื่น อย่าไปเข้าใจผิด

การเดินจงกรม ขอบอกครูอาจารย์ไว้ด้วย เดินให้มีระเบียบ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนอย่างไร?

ยืนตั้งสติไว้ที่ศีรษะกระหม่อม ตรงกระหม่อมอ่อนลงไป เสาตตามจิตให้ท่าน อย่าไปหลง ถึงสะดือแล้ว หายใจยาว ๆ
หนอลงไป นี่ได้จังหวะ มันได้จังหวะมันถึงจะมีระเบียบ

เหมือนเขียนหนังสือต้องมีจังหวะ มีการเว้นวรรค จึงจะมีสติปัญญาของตนเอง

“ยืน...ถึงสะดือ หยุดถอนหายใจ หนอ...ถึงปลายเท้า” ตั้งสติตามจิต ไม่ใช่ว่าแต่ปาก ต้องเอาจิตว่า เอาจิตกำหนด ไม่อย่างนั้น ๗ วัน
ก็ไม่ได้ผล

จะเป็นใครก็ตามที่สอนได้ผล จะรู้ผลงานว่าขยัน คนนั้นจะไม่เกียจคร้านแต่ประการใด งานมีไม่พัก เป็นคนรายนะ
คนจนนี่ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไรเลย ไปคว้าอะไรมาก็เล็ก เป็นคนจับจด เป็นคนหมดอาลัยตายอยากแล้ว มันจะรวยได้อย่างไร?

ยืน...หนอ ถึงปลายเท้า สรรวมจากปลายเท้าขึ้นมา ยืน...ขึ้นมาถึงสะดือ จุดศูนย์กลางของปัญญา หายใจยาวแล้วหนอ...พอถึง
กระหม่อม แล้วก็สรุปรวบจากกระหม่อมลงไปยังปลายเท้า เช่นเดียวกัน ทำได้แล้วก็ลืมตา

ตอนที่ท่านยืนหนอนี้ หมายความว่า ท่านต้องหลับตาตามในภาพ ดูร่างกายสังขาร ท่านยืนแบบไหน

เอามือไขว้หลังกดที่กระเบนเหน็บ หลังท่านจะไม่ถ่วงแล้วก็ไม่ทำให้ปวดเสียว อย่าเอามือไขว้ไปข้างหน้ามาก ๆ จะทำให้ปวดเสียว
เดินจงกรมเป็นชั่วโมง ปวดจะขยายไม่ได้ นี่อาตมาคิดเองนะ แต่ก็ได้ห้ามหอรอก แต่บอกให้ฟัง

ถ้าเป็นโรคปวด โรคหืดหอบ โรคไซนัส จะหายใจไม่ออกนะ และปวดไม่ขยาย ขอฝากไว้

พอยืนหนอ ๕ ครั้งแล้ว ลืมตาดูปลายเท้า ขวา...ขยับขึ้นมาหน่อย ย่าง...หนอ... อย่าเอาตาไปมองบนยอดไม้ อย่าหลับตา
เดินจงกรม

ไม่ได้ผลอย่ามาว่าอาตมาไม่ได้ว่าสอนไม่ได้ผล เพราะโยมทำไม่ได้ผลที่สอนให้ไม่เอา ไปเอาของใครมาก็ไม่รู้

ขา...ย่าง...หนอ เหมือนอย่างเดินธรรมดา ไม่ใช่อยกขาเหมือนไขว้เป็นละครไปได้ แกรมเอาเท้ามาต่อกันอีก บางคนขาเป็น
พุท ก้าวเป็นโร เขียบพุทโรลงไปที่เท้า ไปประณามพระพุทธรูปไว้ที่เท้า มันเป็นบาปนะ อย่าทำเลย อาตมาทำมาตั้ง ๑๐ ปีแล้ว รู้
ว่าบาป



เลยก็กำหนด **ชา...**สตรึงลิ้งก่อน **ยาง...**คือตัวสัมปชัญญะ ลงหนอ พอดี **ชาย...**มันก็ยกขึ้นไปนิดเดียว แล้วก็ย่างออกไป
ครูบาอาจารย์สอนให้ถูกันนะ สอนให้ได้จังหวะ

ไม่ใช่ต่างคนต่างทำเอาตามเรื่องแล้วอยู่ในห้องไม่ออกมาจะไม่ได้ผลนะ

เดินจงกรมอย่างดีให้ ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ได้ผลทุกวัน ใหม่ ๆ หัดไปก็ปฏิบัติแคอย่างละ ๓๐ นาทีไปก่อน เดิน ๓๐
นาที นั่ง ๓๐ นาที เป็นหนึ่งชั่วโมง ต่อไปก็เดิน ๑ ชั่วโมง นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง ได้ผลแน่ ๆ ต้องสู้สิ

สร้างบารมีต้องเอาอย่างพระพุทธเจ้า ที่เปล่งวาจาว่า **“ข้าพเจ้ายอมตายบนหญ้าทุกเสี้ยน เลือดเนื้อจะเหือดแห้งเป็นอย่างไร
ข้าพเจ้ายอมตาย”**ได้ผลมาอย่างนี้

ขอฝากท่านสาธุชนไว้ด้วย ขณะเดินจงกรม **มีเวทนา หยตเดิน** อย่าเดินต่อ **กำหนดเวทนา**ให้ได้ก่อน **รู้** ศึกษาเวทนาได้ก็
เดินจงกรมต่อไป เดินจงกรมต่อไปเกิดจิต จิตออกนอกประเด้นไปก็**หยุด กำหนดจิต**หนอ ให้ได้ก่อน พอกำหนดจิตได้ก็เดินต่อไป
ปวดต้นคอ ก็หายคอขึ้นมา ปวดหนอ ปวดหนอ **หยุด ทำทีละอย่าง** อย่าทำหลายอย่างผสมกัน จะไม่ได้ผล

เดินเสร็จแล้วก็มาย่อตัวนั่งสมาธิตามระเบียบ อย่าไปทำงานอื่นนะ ค่อย ๆ เดินจงกรมแล้วไปพักก่อนแล้วจึงจะมานั่ง **ก็ไม่ได้ผล เพราะไม่ติดต่อกัน**

จงปฏิบัติให้ติดต่อกัน คือเดินแล้วต้องนั่งเลย หายใจยาว ๆ มือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง ๙๐ องศา แล้วหายใจยาว ๆ
หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว เพราะคนที่มึนทึบหายใจสั้น คนมีโมโหหายใจสั้น หุนหันพลันแล่นไม่ติดเลย หายใจช้า ๆ ไว้ คือ
หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ พอง เราก็บอก **พอง**เสียส่วนหนึ่ง **หนอ**เสียสามส่วน ได้ผล
ยุบแล้วหนอยาว ๆ บางคน**พอง**ยังไม่ทันหนอ มันก็ยุบแล้ว ยุบยังไม่ทันหนอ มันก็พองขึ้นมาอีกแล้ว เอาปากว่าไม่ได้นะ **ต้องเอาจิต**
ว่า โดยมีสติควบคุมจิต

โยมจะคล่องแคล่วว่องไวทีเดียว ทำอะไรก็มีระเบียบเรียบร้อยอย่างนี้ นี่แหละเหตุผลในการเดินจงกรมและการนั่ง
ขณะนั่งเกิดเวทนา หยตพองยุบ ปวดหนอเอามาใช้ก่อน ศึกษาแต่ละข้อ ๆ ไป พอปวดหายแล้วกำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป
กำหนดพองหนอยุบหนอ ถ้าเกิดมีกัมมิตถะ วังเวนาหาวนอนเข้าครอบงำ ก็กำหนด **วังหนอ** ชิมก็กำหนดชิมหนอ ๆ บัดนี้เราชิม
แล้ว **ปัญญา**จะได้เกิด **เรียนแต่ละอย่าง ๆ ไป** ครมาสอนทวิชา อารมณ์ต่าง ๆ เป็นครู เวทนาเป็นครู กิณมากก็เป็นครู ต้องเรียนจบ
ครบครูทุกประการ เสียใจก็เป็นครู ดีใจก็เป็นครูมาสอน ต้องเรียนให้ได้

ตัวปฏิบัติเป็นการเรียน เรียนให้รู้ให้เห็นเป็นพยานหลักฐาน จากการทำกรรมฐานอย่างนี้
และข้อร้องอย่าคุยกันนะ เดินไปสั่วมก็เดินจงกรมไปเพื่อไม่ให้เสียเวลา เดินไปอาบน้ำก็เดินจงกรม เดินไปที่ลานสวด
มนต์ก็เดินจงกรม กราบพระเรียบร้อยก็เดินจงกรมกลับห้องพัก เท่าที่สังเกตมาไม่มีใครทำตามเลย
นักปฏิบัติธรรมจะเป็นพระสงฆ์องค์เณร หรือจะเป็นฆราวาสต้องทำตามนี้ ถ้าไม่ได้อย่างนี้ อาตมาถือว่าไม่ได้ผล ทำเป็น
บาปเปล่า ๆ

ทำกรรมฐานก็ต้องสำรวมจิตสงบ เรียกว่า **สมณะ** ทำอะไรก็สงบกายสงบวาจา สงบใจเป็นสมาธิภาวนา จะพูดจาพาทิกที่เป็น
ภายิตที่น่าฟัง และจิตใจมันต่อคุณพระศรีรัตนตรัย

ที่โยมรับกรรมฐานแล้วจำเป็นต้อง **สวดพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ** เนื่องจากอะไร? เพื่อต้องการให้โยมมี
คุณประโยชน์ในตน เอาพระพุทธเจ้ามาประทับอยู่ในใจ เอาพระธรรมเจ้ามาเป็นตัวปฏิบัติ เอาพระสงฆ์เจ้ามาเป็นผลงานของชีวิต
ประกอบกิจสมปรารถนา

โปรดตัดปลิโพธกังวล จะเดินไปห้องพัก เดินไปทางไหน อย่าไปเดินเร็ว เดินช้า ๆ **ช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้** มันจะได้เพิ่ม
กำลังขึ้น เพิ่มบารมีขึ้น เดินมาจากอาบน้ำก็กำหนด เหลียวซ้ายและขวาก็กำหนด **กำหนดทุกอิริยาบถรับรอง ๗ วันโยมได้ผลแน่**

อาสานกถา



ขอให้สงบเสถียรเยียมตน ตั้งสติสัมปชัญญะสวายนารัก คือศีลมาแล้ว ท่านจะมีสมาธิโดยจับงานอย่าทำงานในหน้าที่ด้วยการ **กำหนดขั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์** ปัญญาที่ออกมาแก้ปัญหา สร้างชีวิตให้เกิดขึ้น มีปัญญาคือจะทำอะไรก็จะมีศรีสุขต่อไป ขอสรุปใจความดังนี้ โยมเป็นผู้มีบุญ เสียสละเวลามาสว่างบุญกุศลให้แก่ตัวเองได้ โยมถึงธรรมะ คือสมาธิภาวนาแล้ว มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว โยมก็มี **ทานชั้นสูง** สามารถ **เสียสละความชั่ว** ออกจากตัวได้ สามารถจะ **สละทิฐิ** อันเป็นทุนเดิม คือ **สันดาน** ออกจากตัวได้ทันที จะไม่มีอภัยโทษต่อไป นี่คือนิพพานที่เป็นทานที่จะกำจัดความชั่วออกจากตัวได้

ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ขอทุกท่านจงจงงามไพบูลย์ในกิจพระศาสนา คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วหน้ากัน
