

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 4 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง แก่กรรมด้วยการกำหนด
โดย พระภิกษุญาณวิสุทธิคุณ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม



แก้กรรมด้วยการกำหนด

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

อารัมภกถา

เจริญสุขญาติโยมพุทธบริษัท ญาติโยมได้มาพร้อมใจกันสวดมนต์ไหว้พระเจริญกุศลภาวนาตามลำดับ แล้วจงอธิษฐานขอโทษกรรม แก่ท่านสาธุชน และหมู่กรรมทั้งหลายให้มารับเวรรับกรรม รับภัยที่เราขอโทษกรรม จะได้หมดเวรหมดกรรมหมดภัยหมดโทษ และเราก็จะโสดาเป็นเบื้องต้น

การสวดมนต์เป็นนิจนี้ มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็น บัณฑิต มีความคิดสูง ภูมิฐานะทั้งหลายก็จะคลายหายไป เราจะได้รับอานิสงส์เป็นผลของตนเองอย่างนี้จากสวดมนต์เป็นนิจ

การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรม จากการกระทำครั้งอดีตที่เราทำผิดได้ และจะแก้กรรม ในปัจจุบันเพื่ออนาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด เราทราบเราเข้าใจแล้ว โปรดอธิษฐานกรรมแก้ตัวทั้งหลาย เราจะไม่ก่อ เวรก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสนียดจัญไรติดตัวไปเรียกว่า เปลา ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข คือนิพพานได้

เราจะได้ว่ากรรมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรมตามมาทันถึงตัวเรา เราจะได้รู้ตัวได้อย่างไร เราจะได้ แก้อย่างไร เพราะมันเป็นเรื่องที่แล้ว ๆ มา นี่ข้อหนึ่ง

ข้อสอง แก่แล้วเราจะรับกรรมหรือไม่ และเราจะสร้างเวรกรรมใหม่ประการใด และจะแก้กรรมอย่างไรในอนาคต เพื่อ เป็นผู้โชคดี เป็นผู้มีกรรมดีในอนาคต

ชีวิตต่อไปในเบื้องหน้า เราไม่สามารถจะทราบได้ จะทราบได้ด้วยวิธีเดียวคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติให้มี สติสัมปชัญญะ โยคีผู้บำเพ็ญเพียงจะได้ จะทราบด้วยญาณวิถีของตนเป็นปัจจุตัง

คำว่า ญาณวิถีของตน นั้นหมายความว่า ความรู้ให้เกิดผล ได้อานิสงส์ เป็นผู้มีปัญญา ปริชาสามารถ เจริญฉลาดในการ ปฏิบัติธรรม แก้กรรมได้ และกรรมนั้นจะไม่ส่งผลในอนาคตข้างหน้าได้แน่นอน

ผู้ที่แก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง แก้กรรมได้ ผู้นั้นต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติด้านกายของตน กายนอกกาย ในภายในจิต กายทิพย์ ทิพย์อำนาจของใจ ได้มาเป็นกายทิพย์ ทิพย์นี้หมายความว่ากายนอกกายใน รู้ภายในใจ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาข้อที่หนึ่ง หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้กายในกาย คือรู้สึกตัวว่ากายไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีเขา ไม่มีเรา มีกายอยู่ในตัวตน จิตจะได้รู้ว่าการที่กายเคลื่อนย้ายไหวติงประการใด มันอยู่ที่ใจทั้งหมด

จิตที่กำหนดยิน เเดิน นัง นอน จะเหลียวซ้ายแลขวา กู้เหยียด เหยียดขา จะมีสติสัมปชัญญะควบคุมดูแลกาย เมื่อจิตผ่องใส ใจสะอาดบริสุทธิ์จึงเรียกว่า กายในกาย ภายในจิตผ่องใส กายนอกจิตผ่องใส

กายนอก กายจะเคลื่อนย้าย มันก็เคลื่อนอย่างช้า ๆ มี ๓ ระยะ เคลื่อนไปทางไหนก็มีจังหวะจะยืนเดินนั่งนอนอันใด ก็มี จังหวะมีระเบียบมีวินัย มีสังขารปรุงแต่ง เกิดกาย เรียกว่า กายทิพย์ เพราะเรามีจิตเป็นกุศล สมาริก็ดี สติก็ดี ควบคุมจิตไว้ดีแล้ว จะ รู้ภายในกาย

รู้ภายในกายนี้ จะรู้ได้ด้วยตัวกำหนด เช่น ยืนนอน ๔ ครั้ง เป็นต้น จะรู้กายภายนอก สภาวะธรรมอยู่ภายใน จิตใจก็ดีเยือก เย็น สติก็ควบคุมไว้ได้อย่างดี เราเป็นผู้มีปัญญา จิตก็ใสใจก็สะอาดหมดจด เรียกว่าบริสุทธิ์

ในเมื่อจิตเข้าขั้นบริสุทธิ์แล้ว เราจะรู้หัวใจของเราเป็นประการใด มันอยู่ภายในจิต เรียกว่ากายในกาย จะรู้แจ้งแก้ไขของเรา





แข็งกลายเป็นธาตุดิน สิ่งอบอุ่นในร่างกายก็กลายเป็นธาตุไฟ และความเย็นใจก็เกิดขึ้น ไหวติงอยู่เสมอลมก็พัดเข้ามาเยือกเย็นอยู่ในเส้นโลหิต เป็นธาตุลม ก็เป็นเพียงธาตุทั้งสี่ ประกอบกรรมทำดีในร่างกาย สังขารปรุงแต่งมันก็อยู่อย่างนี้เป็นต้น ไหนละมีตัวตน

ถ้าเราไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นเขา ก็ต้องทะเลาะกัน เขาตำราเรา ๆ อยู่ที่ไหน หาตัวเราให้พบเห็นแหละ ท่านจึงบอกว่า คนที่รู้ซึ่งในกายภายในแล้ว จะไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคลทั้งหลายแต่ประการใด

เขาตำราเราจะโกรธประการใดเล่า เลยความโกรธก็ไม่มีเพราะเหตุนี้ ความเกลียดก็ไม่มีเหตุนี้ ความรักโดยกามตัณหาหาคะก็ไม่มีส่วนนี้ มีแต่เมตตาอยู่ในตัวตน

นี่คืออรรถาธิบายสำหรับกายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๑ เรียกว่า กายในกายหนอ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เคลื่อนย้ายดับไป ไม่มีอะไรเป็นตัว เป็นตน มีแต่กุศล อยู่ในจิตใจท่านเองนี้เป็นต้น

อันนี้เป็นกายภายในจิต เรียกว่า จิตแสดงเคลื่อนย้าย แล้วเราก็แยกออกมาได้ กายเคลื่อนย้ายทั้งหมดเรียกว่ารูป สติดีคุมจิตไว้ในภายใน จิตรู้ว่าเคลื่อนย้ายไป มือ เท้า เหยียดแข็ง เหยียดขา ถูเหยียด เคลื่อนย้ายไปด้วยความถูกต้องทุกประการแล้ว ความเป็นระเบียบที่เกิดขึ้น ความหมองใจที่มีก็หายไป และเราก็รู้ว่ามีอะไรและคืออะไร

มีธรรมะคือ สติสัมปชัญญะควบคุมจิต เรียกว่า นามธรรม ถ้าเราแยกประเภทนามในด้านกายานุปัสสนาได้แล้ว เราจะรู้เองว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเขาไม่มีเรา และจะไปโกรธเขาทำไมเล่า ไปโกรธตัวตน เกลียดหนึ่งมันสั่ง เกลียดหนึ่ง ชีโคเล เกลียดชีหุชีตา ใช้ไม่ได้

คนประเภทนี้ยังติดอยู่ในรูป ติดอยู่ในกามคุณ ติดอยู่ในสิ่งที่ไร้สาระ เลยแยกนามรูปไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น เห็นแต่ตัวตาย จะคลายทิฏฐิไม่ได้ เห็นความเกิดดับในจิตไม่ได้ เลยไม่รู้จริง เป็นอย่างนี้

นักปฏิบัติธรรมโปรดทำความเข้าใจ ต้องกำหนดตั้งสติทุกอิริยาบถ ท่านจะซึ่งในสพระธรรม ท่านจะดีมีสพระธรรมด้วยทางกายและทางใจ

หมายความว่า ตัวปฏิบัติที่เรารู้ชัดเจน รู้ความเข้าใจเรื่องตัวตน สักว่ามีแขน มีขา มีสภาวะรูป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จะเคลื่อนย้ายอยู่อย่างนี้ มันเกิดดับอยู่วันยังค่ำ

เวลาหนึ่งไม่ทราบว่าจะดับไปกี่พันครั้งในจิต เราจะรู้ชัดคิดเป็นกายทิพย์ ทำให้กายหลอหลอมน้ำใจ เราจะเคลื่อนย้ายไปทางไหน สามารถจะแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ของจิตให้กายลอดช่องเล็กไปได้เมื่อตื่นตื่นหนึ่ง

ลอดไปได้เพราะสมาธิจิตเป็นปิติ เกิดขึ้นเป็นข้อที่สอง จิตหวั่นไหวตะลึงพรึงเพริดขาดสติ ก็มุดเข้าไปในช่องเล็กได้ เป็นข้อที่สาม เป็นการตื่นตื่น ตื่นตัว มีชีวิตจิตใจ ใช้อำนาจแค่นี้เท่านั้น ก็สามารถทำได้

แต่การที่จะรู้ซึ่งถึงด้านกายนี้ รุยากร ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดปวารณาธรรมว่าจะเดินจงกรมก็เดินขวย่างหนอ ข่าย่างหนออะไรย่าง เท้าย่าง เท้าอยู่ที่ไหน เอาสติไว้ที่เท้า

ก็กลายเป็นสภาวะรูป กายแสดงเป็นภายนอก แต่จิตมีสติที่เื่องเท้าไปว่า ขวา (ระลึกก่อน) อย่าง.....หนอ ที่เราจะรู้ได้ มีสติควบคุมจิตอย่างนี้

รู้เดินจงกรมได้จังหวะดี สติดีอยู่ในจิตคล่องแคล่วดี ตัวนี้เป็นตัวรู้อย่างยาวหรือสั้น ลงตรงไหนประการใด มีสติควบคุมได้ชัดเจนนี้เรียกว่า นามธรรม เป็นจิตอยู่ภายใน รู้เคลื่อนย้ายของกายภายนอก

กายภายนอกกล่าวชัด เพราะภายในบอกจิตสติได้ สติระลึกได้ รู้ตัวอย่างนี้แล้ว ก็ก็เคลื่อนย้ายไปตามตัวกำหนด

ตัวกำหนดนี้เป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวฝึกให้สติควบคุมจิต ให้จิตนี้เดินไปด้วยดีและถูกต้อง และเดินจงกรมก็คล่องแคล่วว่องไว จะไม่แข็ง จะไม่หนัก เพราะมันไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคลเราเขา



ถ้าเราแยกไม่ได้ มันก็โกรธกัน คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เป็นต้น ถ้าเรารู้ซึ่งกายภายในแล้ว เราจะเห็นใจต่อกัน ว่าคนเราทั้งหลายเอ๋ย ธาตุสี่ประสมกันรวมอรธาธิบายเรียกว่า ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อายตนะ ๖ ประการอย่างนี้ แล้วเราก็เกิดคุณความดี ตัณห์ระสพระธรรม เพราะมีจิตใจเป็นกุศล สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ปัญญาก็เกิด จึงรู้ว่า อ้อเรานี้ไม่มีตัวตน

ชื่อของเรานี้เป็นตัว สมมติบัญญัติ สมมตินามแทนชื่อนี้ให้เขาเรียกถูกต้อง เราจะได้เข้าใจว่าเขาเรียกเรา เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นการตั้งชื่อ จึงไม่มีความหมายอะไร จะชื่อดำหรือขาว ชื่อจนหรือรวยประการใด ก็เพียงให้คนอื่นรู้ จะได้เรียกชื่อถูกอย่างนี้เป็นสมมตินามแทนชื่อ

แต่ความดีไม่ใช่อยู่ที่ชื่อ ชื่อเสียงโด่งดัง ไม่ใช่ชื่อที่ตั้ง มันอยู่ที่ นามธรรม นามธรรมเป็นมิงขวัญของชีวิตประจำวันของบุคคลผู้มีกายทิพย์

ทิพย์อำนาจเกิดจากจิต จิตแสดงเหตุผล ถ้าเรามีจิตผ่องใส ใจสะอาด รู้รูปธรรมนามธรรมได้ แล้วก็แยกออกไป อะไรเป็นรูป ขาวอย่างหนอ ขาวเป็นรูป ซ้ายเป็นรูป เรียกว่ากาย

อะไรรู้ มันย่างไป จิตรู้ และ รู้พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ควบคุมไปพร้อม สติมา สัมปชาโน สว่างแล้ว เข้าใจแล้ว นี่เป็นรูปเคลื่อนไหว เป็นรูปธรรม

และนามธรรมนั้นได้แก่อะไร มีจิตรู้ว่าขาวอย่าง ซ้ายอย่าง ยาวสั้นประการใด แล้วสติไปควบคุม สติก็ดีขึ้น จิตใจก็เบิกบาน คล่องแคล่วในสมาธิภาวนาแล้ว เรียกว่า นามธรรม เราก็แยกได้ชัดเจน

เราทำได้เราก็แยกได้เอง ไม่ใช่ครูอาจารย์ไปสอนให้แยก เรามาแยกออกได้เรียกว่า กายทิพย์ กายในกาย กายนอกคือรูป กายในภายในคือจิต ได้แก่นามธรรม

แยกรูปแยกร่างสังขารออกไป มันปรุงแต่งทำให้เกิดจิต ปรุงแต่งขึ้นมาทำให้เกิดกิเลส เกิดราคะบ้าง เกิดโทสะบ้าง เกิดโมหะบ้าง แล้วเราก็ขาดสติ ไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตหลังไหลไปสู่ที่ต่ำ เรียกว่า ถูกใจไม่เป็นการถูกต้อง เป็นการผิดพลาดน่าเสียดาย

ถ้าแยกได้แล้ว เราจะรู้ตัวเองว่า อ้อปัจเจกจิตตั้ง รู้ตัวรู้ตนว่า ในตัวเราทั้งหมดไม่มีอะไรดีเลย มีรูปกับนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์เท่านั้น ไม่มีอื่นใด มีแต่อารมณ์ของเราคือจิต จิตที่แสดงท่าทีเหี้ยมโหดร้ายหลายประการ มันกินอาหารกิเลสให้เป็นเหตุทำลายตัวเราตลอดรายการ

เพราะจิตนี้กับรูปนามนี้มันแยกง่าย ถ้าเราปฏิบัติจะรู้เอง เราค่อยเหี้ยม ค่อยแค้น ค่อยเข้ามดดูซ่า ๆ เราจะรู้ว่ามี ๓ ระยะ ได้จังหวะจะโคน มีระเบียบ

รูปก็แยกออกไป นามก็ไปส่วนหนึ่ง เรียกว่า รูปนามชันธ ๕ เป็นอารมณ์ในด้านกาย ด้วยกายานุปัสสนาสติปัญญา จิตใจก็เบิกบาน เราจะไม่มีตัวตน จะไม่ถือตนถือเราถือเขาแต่ประการใด

มีอะไรหรือ ตอบออกมาทันทีว่ามีรูปกับนาม จะไม่มีความโกรธ จะไม่มีโทษใคร มีโทษของตนก็ยอมรับกรรมไป แล้วตนก็แก้ไขกรรมของตนเอง จากการกระทำนั้นเป็นต้นเหตุ สมเด็จพระบรมโลกเชษฐาได้ชี้แจงแสดงมาให้ปฏิบัติทางสายเอก อย่างนี้

คำว่า ตัวตนที่ยึดมั่นถือมั่น มันโกรธ ลงโทษเขา ตัวเองไม่โกรธา กลับไปโกรธาคนอื่น นี่เพราะแยกกันไม่ได้ รูปกับนามแยกไม่ออก มันจึงโกรธกัน มันไม่มีอะไรต่อเนื่องกันเลย

นี่มันหลงกันเหลือเกินคนเราทุกวันนี้ มันแยกรูปแยกนามไม่ออก มันยังถือตัวตนอยู่ ถือเราถือเขาอยู่ อะไรเป็นเขา อะไรเป็นเรา ก็ไม่รู้ เลยก็ยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้มา คนเราจึงโกรธกันง่าย ทะเลาะเบาะแว้งกันง่ายตาย ดังได้ชี้แจงแสดงมาอย่างนี้เป็นต้น นี่อยู่ตรงนี้ เรียกว่ากายในกาย

เวทนานุปัสสนา



เวทนานิสสณชาข้อที่ ๒ นั้น จะแยกเวทนาอย่างไรหรือ เวทนาที่เป็นหลักปฏิบัติ มี ๓ ประการ เรียกว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

ในเมื่อเราเจริญทางด้านกาย เติบงกรรมนั่งกำหนดพองหนอ ยุบหนอ กายพอง กายยุบ รูปพอง รูปยุบ สติดีมีปัญญา เรา จะรู้ว่าพองเท่าไร ยุบเท่าไร จิตใจเป็นประการใด ยาวสั้นประการใด จิตเป็นผู้สร้างจิตเป็นผู้รู้ แต่ปัญญากจะเกิดหรือไม่ เป็นเรื่อง ของคนทำ

ในเมื่อมีสติดี พองหนอ ยุบหนอชัดเจน และคล่องแคล่วดี มันก็เกิดรูปธรรมนามธรรม เกิดจิต พองหนอ ยุบหนอ พองก็ เป็นรูป ยุบก็เป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นนาม และกิสติมันคงอารมณ์ดี อานาปานสติได้พองหนอยุบหนออย่างนี้

จิตเข้าขั้นดี อารมณ์ก็ดีขึ้น จิตใจก็คล่องแคล่วเรียกว่า นามธรรม แยกออกไป รูนอกรู้ในด้วยทางด้านกายทั้งหมด

และเวทนาแทรกซ้อนมาอีก เดียวก็สุขกายสุขใจ เดียวก็ทุกข์กายทุกข์ใจ เดียวก็จิตลอยไปโน่นลอยไปนี่ ขาด สติสัมปชัญญะ สุขก็เป็นเวทนา เจ็บปนด้วยความทุกข์ไม่แน่นอน เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นอกเหนือจากนั้น ทุกขเวทนา ทุกข์นอก ทุกข์ใน ทุกข์จร โทมนัสสัง ทุกข์ใจ เรียกว่าความทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความ แก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากกันก็เป็นทุกข์ เป็นกรรมของเรา จากการกระทำของสัตว์โลก จากการ กระทำของตน ความทุกข์อย่างนี้ไม่มีความสุข หากความสุขแน่นอนไม่ได้ในโลกมนุษย์นี้

เราก็จับได้ สุขหนอ ตีใจหนอ เสียใจหนอ เป็นต้น ตั้งสติไว้ กำหนดตลอดไป เราจะรู้เองว่า อะไรเป็นสุข อะไรเป็น ทุกข์ กุศลธัมมา อกุศลธัมมา ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล จะรู้ได้ในเวทนา รู้มากทีเดียว อ้ออกุศลกรรม จิตไม่ดีแล้วก็เสียใจ

ทุกข์ย่อย ทุกข์ใน ทุกข์นอก ทุกข์จร ทุกข์ใจโทมนัสสัง เราทุกข์ใจไม่ทราบ เรามาเพิ่มทุกข์อยู่ในใจ ความโกรธความ เียดแค้นก็เกิดขึ้นแค้นตนเอง นี่แหละคือเวทนา มันเกิดทุกข์ หากความสุขไม่ได้แล้ว

เกิดความสุข ตีใจหัวร่อชั่วโม่งนี้ จะไปร้องไห้ในชั่วโม่งหน้า ต้องเสียอกเสียใจ ไม่มีอะไรมันคง เพราะแยกไม่ออก ไม่ รู้เลย ความทุกข์จรมา

เพราะคนเราเดี๋ยวนี้ ทุกข์ประจำก็มากแล้ว กลับไปเอาทุกข์จรมาอีก ทุกข์ไม่ใช่เรื่องของตนก็เอามาเป็นทุกข์ เพราะยังไป ถือตน ถือเรา ถือเขา ก็ไปเอาทุกข์จรมา

ในเมื่อทุกข์จรขึ้นมาแล้ว ทุกข์ประจำมันก็นั่นขึ้น ความเสียใจก็เพิ่มขึ้น ตลอดทุกข์โทมนัสสัง ความเสียใจก็ดี ความทุกข์ ทรมาณหัวใจก็ดี ก็เกิดขึ้นแก่ตัวเรา และตัวเราก็คือระทมขมขื่น บันทึกลงในจิตใจ มีแต่ความทุกข์ หากความสุขไม่ได้เลย

คนห่างธรรมะ ชอบเอาทุกข์จรนอกประเด็นมาเผาจิตใจตน ทุกข์ของเราที่เต็มเปา ไม่ชอบจะแก้ไข เราต้องแก้ไขทุกข์ ประจำก่อนให้มันหาย ไป แล้วทุกข์จรมันก็ง่ายๆ

ทุกข์ประจำยังแก้ไม่ได้มันเป็นทุกข์หนัก ทุกข์จรเป็นเรื่องเล็ก ๆ มาประสมทุกข์หนัก เลยก็หนักอกหนักใจตลอดรายการ

ได้ยินพระท่านมาติกาบังสกล ปัญจขันธ์ รุปขันธ์ เวทนาคันธ์ เห็นได้ชัดเจน แต่เราไม่เอารูปนามขันธ์ ๕ เป็น อารมณ์ แต่ไปเอาทุกข์มาอีก ไม่อยู่ในอารมณ์ของขันธ์ ๕ ไม่อยู่ในอารมณ์ของรูปนาม และเราก็อเอาทุกข์ประจำมาใช้เป็นทุกข์จร เอาทุกข์จรมาประสมทุกข์ประจำ เลยทุกข์ก็หนักกันต่อไป บรรเทาทุกข์ไม่ได้ บำบัดทุกข์ถึงบรมสุขคงไม่ได้

จะบำบัดทุกข์ได้อย่างไร เป็นการเพิ่มทุกข์เสียแล้ว เพิ่มทุกข์ให้มาก ทุกข์กายทุกข์ใจ ปวดเมื่อยท้าวสกรณก็กายก็เป็นทุกข์ แล้ว หิวกระหายก็เป็นทุกข์ มันเป็นเรื่องทุกข์ไปหมด ทำนองนี้ เพราะเราแก้ไขไม่ได้ เวทนาก็แยกไม่ได้แล้ว

ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่า กายแยกได้แล้ว เวทนาก็ต้องแยกได้เหมือนกัน อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม เวทนาอาศัยรูปเกิด ถ้าไม่มี รูปเวทนาเกิดไม่ได้ มันปรุงแต่งตลอดเวลา

มันยังปวดขา ปวดกระดูก ปวดนอก ปวดใน นี่แหละมันปรุงแต่งและมันก็เกิดทุกข์เวทนา เกิดกับตัวเรา เรียกว่าทุกข์นอก ทุกข์ใน ทุกข์ท้าวสกรณกาย ทุกข์ในใจ



ทุกข์กายปวดเมื่อย มันก็ใจไม่สบาย ใจไม่ดีแล้ว แต่เราแยกรูปแยกนามได้ แยกเวทนาได้ กำหนดเวทนานั้น ว่า ปวดหนอ ๆ ปวดหนัก หนักแล้วจะเห็นตัวทุกข์

เห็นทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะดับ ดับไปแล้วเป็นอะไร เป็นความสุข ปราศจากทุกข์ แยกตัวทุกข์ออก ตัวสุขออก จิตก็ว่าง จิตก็ไม่ไปยึดทุกข์ จิตก็ไม่ยึดความสุข จิตก็ลอยล้า เป็นการปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง จิตก็ใจผ่องใส จิตก็ใจบริสุทธิ์

ร่างกายสังขารไม่สมถุติ ปวดเมื่อยทั่วสภณร่างกาย เราต้องเอาจิตไปปักที่ตัวปวด ปักเป็นการฝึก ครูเวทนามาสอน ต้องฝึก ว่า เป็นทุกข์ทรมานเหลือเกิน ทุกข์นอกทุกข์ใน

ทุกข์นอกไม่สำคัญเท่าทุกข์ใน คือทุกข์ในใจ กายนอกกายมันทุกข์เกิดปวดเมื่อย เพราะมันมีรูปปรุงแต่ง สังขารอาศัยรูปเกิด มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ยึดไปยึดมา ยึดทุกข์ หนักเข้าก็สนุกกัน ทุกข์ก็หายไป ปวดเมื่อยหายไป จิตก็ใจผ่องใส จิตก็ไม่ไปยึดมัน มีอุปาทานแต่ประการใด

จิตก็ไม่ไปปวดรวดร้าว ปวดก็แยกไปเป็นส่วนหนึ่งของเวทนา นามธรรมก็ไปอีกส่วนหนึ่ง จิตจะไม่ไปเกาะเกี่ยวกับความทุกข์ จิตจะเบิกบาน นี่แยกเวทนาออกเป็นสัดส่วน ความปวดเมื่อยก็หายไปเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่า พระไตรลักษณ์ นั่นแหละคือ วิปัสสนา เราจะได้อะไรเป็น ตัวตน ไม่มีแล้ว ไม่มีมันก็ไม่ปวด เพราะไม่ไปยึดตัวตน เท่านั้นเองทำกันไม่ได้ พอปวดหน่อยเล็กน้อย ไม่ได้กำหนด

คนเราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จะต้องรู้ตัวทุกข์ดี มันเกิดแตกสลายจึงจะเกิดทุกข์ ทุกข์หายไปแล้ว กรรมเก่าตั้งแต่อดีตชาติมา มันจะบ่งชี้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ ตรงนี้เป็นตัวสำคัญ

ขอฝากผู้ปฏิบัติไว้ว่า ต้องอดทน ต้องฝึกใจ ถึงจะพบตัวธรรมะ พบรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ถ้าเราไม่ฝืนใจปล่อยตามอารมณ์ก็มีอุปาทาน มันก็ไปยึดเหนี่ยวอยู่ในจุดนั้นตลอดไป และเราก็ไม่ทราบความจริง ก็มีแต่กิเลสเพิ่มพูนบริบูรณ์ยิ่งขึ้น ไหนเลยจะพ้นทุกข์ได้

มานั่งกรรมฐานควรจะพ้นทุกข์ กลับมาเพิ่มทุกข์ หาความสุข ความสุขก็ไม่เข้า ความทุกข์ก็ไม่แน่ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาความแน่นอนไม่ได้ ด้วยวิธีนี้ประการหนึ่ง

เพราะฉะนั้น สุขย่อย สุขกาย สุขใจ ต้องกำหนดตั้งสติควบคุมดูแลจิต เราจะได้ไม่ถือตัวถือตน ไม่มีทิฏฐิมานะแต่ประการใด เราจะไม่โกรธใครเลย ถึงจะมีความโกรธอยู่บ้าง ก็หายไปไหน สันติสมมุติบุคคล อย่างนี้จะได้ผล

ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน รูปนามก็แยกไม่ได้ เวทนามก็แยกไม่ได้ เอาแต่ทุกข์จรรเข้ามาประสม เลยเสหาทุกข์บ้านเหนือ บ้านใต้เอาเข้ามาประสม จิตก็ใจไม่เข้าสู่กระแสแห่งความบริสุทธิ์ได้

แค่รูปนามยังแยกไม่ได้ เวทนามก็แยกไม่ได้ เพราะมันยากกว่ารูปนาม เวทนามก็คือรูปนาม ปวดเป็นทุกข์เรียกว่าอะไร มีทั้งรูปนามตัวปวด เพราะจิตไปปวดด้วย ปวดนั้นคือสังขารรูป เรียกว่ารูป แต่จิตไปเกาะเรียกว่านาม มีทั้งรูปทั้งนามนะ เวทนาตัวนี้

ถ้าจิตไปถึงขั้นของวิปัสสนาญาณ ขั้น ๕ รูปนามเกิด พระไตรลักษณ์เกิด รูปก็แยกไปคือเวทนาที่ประสมด้วยรูป สังขารปรุงแต่ง จิตก็แยกออกไปไม่ปวด ไม่รวดร้าวทั่วสภณร่างกาย แล้วก็สามารถจะรู้สพระธรรมตรงนั้น

และรสพระธรรมที่ดื่มเข้าไปจากเวทนา จะทนต่อการพิสูจน์จากทุกข์ยากลำบากนี้ เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้ทันที อยู่ตรงนั้น

จิตตานปีสสนา

จิตตานปีสสนาติปัญญา ข้อที่สาม ทำไมเรียกว่าจิตตานปีสสนา เพราะจิตนี้ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ต้องคิดอ่านอารมณ์อยู่ตลอดเวลา คิดนอกคิดใน ตั้งแต่ครั้งไหนมาที่กันไว้ แล้วก็แสดงออกได้เรียกว่าจิต

อารมณ์แบบนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันก็เกิด-ดับเรื่อย แต่เกิดดับเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ว่าเกิดดับ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นก็แปรปรวนดับไป มันก็เป็นอย่างนี้แหละหนอ



จิตที่คิดออกไปนอกประเด็นก็มีมากมาย จิตต้องกำหนดรู้หนอ คิดหนอ เป็นต้น นี่จากอารมณ์จิต เพราะจิตนี้เป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกลีลา เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

รู้ว่า จิตในจิต เวทนาในเวทนา เวทนาตัวในคือนามธรรม รู้แยกออกรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์เวทณาก็แยกออกไป จิตก็แยกออกมาเป็นนามธรรม จิตก็ไม่ไปสนใจในการปวด และเราจะปวดทำไมเล่า ไม่มีตัวตนจะปวด อย่างนี้เรียกว่า เวทนาในเวทนา

จิตใจ หมายความว่า จิตธรรมดาเราคิดอ่านอารมณ์ก็ไม่รู้ถูกผิดก็ไม่เข้าใจ จิตในจิต สักแต่ว่าจิต ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาก็อันเดียวกัน ในเมื่อจิตทราบดีแล้ว ก็แยกออกไป ๆ แยกความโลภ โกรธ หลง อายตนะ ธาตุนทรีย์ สัมผัสเกิดจิตที่ จิตตานุปัสสนา

อินทรีย์เกิดจิตที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นักปฏิบัติอย่าปล่อยเลย ต้องกำหนด ตาเห็นรูป กำหนดเห็นหนอ จิตตานุปัสสนา เสียงหนอ เกิดจิต ที่จิตตานุปัสสนา จมูกได้กลิ่น ชิวหารับรส กายสัมผัสร้อนหนาวอ่อนแข็งที่กัน จิตรู้เกิดขึ้น จิตเกิดทางไหน เกิดทางกาย ร้อนหนาวก็รู้ อ่อนแข็งที่กันก็รู้ นี่จิตที่กาย จิตภายนอกเพียงรู้

จิตภายในจิต หมายความว่า มีสติสัมปชัญญะตัวกำหนดภายในจิต จิตมีสติ จิตมีสัมปชัญญะดี เรียกว่าภายในจิต ไม่มีตัวตน และเราก็มีสติควบคุมจิตต่อไป จิตก็ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในจิตภายนอก เรียกจิตนอกจิตใจก็เพราะอย่างนี้เอง

คนที่สติสัมปชัญญะดี เรียกว่า จิตในจิต รู้ข้อคิดรู้ปัญญา รู้ความสามารถของตน รู้ความเป็นอยู่ของชีวิต ขอบข่ายให้ฟัง ต้องกำหนดรู้หนอ คิดหนอ จิตออกไปที่ไหนก็ไม่ทราบ ออกไปเดินนอกวัด ออกไปบ้านแฟน เทียวทั่วประเทศ เทียวทั่วโลกก็จิต แต่เราอยู่ใน จิตก็เข้ามาอยู่ข้างใน คือนั่งทางใน คือปัญญา จิตมันก็มีปัญญา มีความสามารถ ประกอบกิจ ใช้จิตทั้งนั้น นี่จิตตานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ

ต้องกำหนดรู้ ต้องกำหนดคิด เพราะจิตมันต้องคิด จิตมันต้องรู้ จิตมันต้องเข้าใจ ถ้าแสงสว่างเกิดเป็นทางธรรมแล้ว เรียกว่านามธรรม จิตก็เกิดแสงสว่าง คือปัญญา รู้ภายในจิตของเรา รู้อารมณ์ของเรามีความโลภเข้ามา มีความโกรธเข้ามา มีความหลงเข้ามา จิตเกิดทางอายตนะ ดังที่กล่าวนี้ ก็ต้องกำหนด

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดทุกอิริยาบถ คนที่ไม่ปฏิบัติธรรม นานไปก็มีภูมิสูง สะสมแต่กิเลส ไม่ได้สะสมรูปธรรม นามธรรม ให้เห็นแจ้งประจักษ์ชัดเจน ก็ไร้ผลไม่เกิดประโยชน์

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่สี่นั้น ธรรมเป็นกุศล อกุศล เราจะรู้แจ้งตนเอง เพราะแยกแยะแยกนามได้ เราจะแยกออกไป นี้อกุศลกรรม นี้อกุศลกรรม กายกรรม ๓ วชิกรรม ๔ มโนกรรม ๓ มันจะเกิดแจ้งแก้ไขในตอนนั้น สักแต่ว่าธรรม ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมายความว่า ธรรมคือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ธรรมะเป็นคุณค่าสภาพชีวิต ธรรมะคือความทุกข์ ธรรมะไม่ใช่ความสุข เรารู้แจ้งความทุกข์ได้เด็ดขาดแล้ว สามารถจะกำจัดทุกข์ไปได้ โดยอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดขึ้นแก่ตัวตนของเรา จิตใจก็แยกประเภทออกไป เป็นกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้าง

กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต นี่เกิดจากการกระทำเป็นอกุศลกรรม

กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ก็กลายเป็นกิจกรรม เรียกว่า กุศลกรรม ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ และเราก็ทยอยออกมาได้ว่า ธรรมอันนี้เป็นกุศล ธรรมอันนี้เป็นอกุศล แจ้งแก้ไขจนเป็น ปิณิจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ รู้ได้เฉพาะตัวเรา คนอื่นหาได้ไม่รู้

เราไปทำชั่วที่ไหนไว้ เราเท่านั้นเป็นผู้รู้ เราเท่านั้นเป็นผู้รู้ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ทุกข์ยากลำบากแก้ไขของตน เป็นประการใด เรียกว่า กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่ตรงนี้ เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ภูมิของนักวิปัสสนา ต้องรู้ต้องเข้าใจในเชิงปฏิบัติการ

ไม่ใช่รู้ตามที่เอาหนังสือมาอ่าน ตามที่ฟังพระสวดพระอภิธรรม ๗ พระคัมภีร์ ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน แต่ผู้ปฏิบัติ ธรรมต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นเจตสิก อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นนิพพาน



นิพพาน ปรมิ สญญ นิพพานต้องสญญจากกิเลส เป็นเหตุทำลายจิต นิพพานนั้นต้องหมดกิเลสตัณหา จึงจะเกิดบรมสุข เรียกว่า นิพพาน ปรมิ สุข สุขอื่นใดไม่มีเท่าสุขพระนิพพาน เพราะหมดกิเลสตัณหาด้วยประการทั้งปวง เรียกว่าจิต เจตสิก รูป นิพพาน ดังที่กล่าวแล้ว อยู่ที่ของง่าย ๆ ลับลี้ล้นไรเท่านั้น

กรรมครั้งอดีตนี้จะรู้ได้จากเวทนา กรรมครั้งอดีตชาติ อดีตที่ผ่านเมื่อปีที่แล้ว สิบปีก่อนโน้นจะรู้ได้จากเวทนา

แก้กรรมด้วยการกำหนด

กรรมปัจจุบันที่เราจะอธิษฐานกรรม แก้กรรมด้วยตัวกำหนด เช่นเสียงหนอเขาตาเรา กำหนดให้หายจะไม่มีเวรกันต่อไป นี้แก้ปัจจุบันนะ

กรรมครั้งอดีตแก้ไม่ได้ต้องใช้กรรม เหมือนอย่างอาตมาบอกหัก เราก็รู้กรรมของเราครั้งอดีต รู้จากเวทนาที่เจริญสติปัญ ฐานในด้านเวทนามีสสณา เกิดขึ้นกำหนดไปให้แตกแล้วก็แยกออกไปเป็นสัดส่วน แล้วทุกข์นั้นก็หายสุขเข้ามาแทนที่ จิตใจก็ผ่องใส จึงรู้กฎแห่งกรรมครั้งอดีตได้ เราเคยไปฆ่าสัตว์ เคยไปฆ่านก อย่างนี้รู้ได้โดยปัจจุบัน

กรรมปัจจุบันจะสร้างให้เกิดอนาคต หมายความว่ากรรมนี้จะมาในปัจจุบัน เช่นคนเดินมาไม่ถูกกัน เห็นแล้วคลื่นไล่ ไม่พอใจ มันก็บันทึกกรรมไปเพื่ออนาคต ทำให้เราปรารถนาจิตเศร้าหมองในวันหน้าแน่นอน

แก้ได้ไหม ได้ แก้กรรม ปัจจุบันก็กำหนด เห็นหนอ เห็นหนอ คนนี้ไม่ถูกกัน ไม่พอใจกัน ไม่มองหน้ากัน เกลียดชังหน้ากัน แก้เสีย เพื่อไม่ให้เกิดในอนาคต ก็แก้ว่า เห็นหนอ รูปนามแยกไป อะไรเป็นรูป คนที่เดินมาเป็นรูป เห็นหนอ อะไรเห็น ทางตา เห็นอะไร รู รู นามรู้

ทางตาเป็นรูปหรือเป็นนาม ตาเห็นรูป รูปนั้นเป็นรูป แต่จิตที่รับรู้มันว่ารูปเดินมานั้นคือใคร เป็นตัวนามแก้ปัจจุบันไม่ให้เกิดในอนาคต เราก็กำหนด เห็นหนอ ๆ

ไม่พอใจคนไม่ถูกกันมา ไม่พอใจเกิดโกรธต้องรีบกำหนดความโกรธเป็นการแก้กรรม เพื่อไม่ให้มันลุกลามไปในอนาคต กำหนดโกรธหนอ โกรธหนอ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โกรธหนอ โกรธหนอ รูปนามเป็นอารมณ์ แยกรูปคนนั้นออกไปเป็นส่วนหนึ่ง นามที่จิตไปผูกโกรธ ก็แยกออกไปเสีย ไหนไปโกรธตัวตนที่ไหน ใครเป็นตัวตน

อ๋อ นาย ก. เป็นตัวตน เอามือคลำขา มีแต่รูป มีแต่กายกับจิต มีรูปกับนามเท่านั้น จิตก็แปรปรวน เปลี่ยนแปลงเป็นกุศล เป็นมหากุศลจิต และจิตก็เกิดเป็นกุศลมูลเหตุของจิต จิตก็ผ่องใส ความโกรธก็ตกไป หายวับไปกับตา ไม่มีอะไรที่จะมาแฝงอยู่ในใจต่อไป และเราจะไม่โกรธไปในวันพรุ่งนี้ เราจะไม่โกรธไปในวันพรุ่งนี้ เราจะไม่โกรธไปในวันมะรืนนี้ เราจะไม่โกรธถึงปีหน้า

นี่คือวิธีแก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้เกิดในอนาคต ตัดต้นไฟเสียในเบื้องต้น ตัดไฟที่จะลามเข้าไปในสันดานของจิต และพิษภัยก็จะไม่เกิดขึ้นในอนาคต

แปลว่า ปรารถนาคนเดินมาไม่ถูกกัน เลยกิน่าสงสารไปโกรธเขา เขาก็โกรธเรา โกรธตัวเขา คลื่นไล่ตัวเขา ก็คลื่นไล่ตัวเราก็โกรธตัวเรานั่นเอง เป็นการเพิ่มกรรม

เราตัดเวรตัดกรรม อโหสิกันเสียว่า โกรธหนอ ฉันจะไม่โกรธเธออีกแล้ว ปัญญาบอก สติบอก สัมปชัญญะบอก แล้วก็เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับวูบไปที่ตา รูปนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ รูปคนเดินมาก็ไม่มีตัวตน ที่จะไปเกลียดเขาได้ ความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลงประการใด มันก็หายวับไปกับตา มีแต่รูปนามที่เดินมา

ตาเราก็เป็นรูปประกอบด้วย ลุกตา มันเป็นอันเดียวกันได้หรือ มันรูปนอก รูปใน รูปจิต รูปใจ รูปนามธรรม แล้วปัญญาก็แยกออกไปอย่างนี้ เราก็ไม่ผูกโกรธเขาอีกต่อไป นี่เป็นการแก้กรรมปัจจุบัน ไม่ให้ลามไปในอนาคต



แต่กรรมครั้งอดีตนี้แก้ไม่ได้ต้องใช้ ต้องประเเมนถึงจะต้งใช้ แต่ก็ใช้น้อยลงไป รู้ตัวว่าเรามีกรรมที่ทำเอาไว้เราก็อโหล พอโหลกรรมแล้วกรรมที่จะใช้ ๑๐๐ บาท ก็ใช้เพียง ๕๐ บาท ถ้าอโหลเพิ่มขึ้น กุศลสูงขึ้น เราอาจยืม ๑๐๐ บาท แต่ใช้เพียง ๑๐ บาทก็ได้น้อยลงไป

ข้อสำคัญไม่ต้องมีดอกเบี๋ย

ดอกเบี๋ยนี้คือ การสะสมกรรม ทำให้มีดอกดวงมากขึ้น นั่นก็ยังใช้ไม่หมด ยังไปขอยืมหนี้ใหม่ สร้างเวรสร้างกรรมกัน ทำไม่ อย่างไรสร้างต่อเลย

ท่านสารชนทั้งหลายเอ๋ย จงโหลกรรมกันเถิด แล้วกรรมจะไม่ก่อบังเกิดในอนาคต เราเลิกโกรธกันเถอะ เลิกมีทิฐิตอกันเถอะ เอาไร้อาศัยกันต่อไปในโอกาสหน้าเถิด จิตใจจะได้ประเสริฐด้วยกรรมจากการกระทำของตน นี่แก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้ลุกลามไปในอนาคต

เสียงหนอ มาดำเนินหรือคะ ใช่แล้ว อ้อ เสียง กับ ฉัน ต่างกัน หนูฉัน กับ ปากเธอ โกลกัน เธอก็ดำตัวเธอก็แล้วกัน ดำไม่ถูกฉัน ไม่ถูกตัวตน ตัวตนมีที่ไหนคล้ายก็ได้แล้ว เกิดขึ้นตั้งอยู่ วาบดับไปทีหุ ชันธ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เลยเสียงนั้นก็ตกไป เสียงกับหูคนละอัน โกลกันลิบ จิตใจเราไม่มารับเลยอโหลกรรม ดำอย่างไรก็ไม่โกรธ ดำอย่างไรก็ไม่เจ็บ นี่แก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้ลุกลามไปในอนาคต

เหมือนไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ กำลังลุกอยู่ ณ บัดนี้ เราก็ดับวูบลงไป ไฟก็ไม่ลามต่อไปในอนาคต ถ้าเราไม่ดับไฟ... ไฟก็จะลุกลามต่อไป

เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมกันอีกแล้ว เราจะมัสติยัตถิมน สติมา สัมปะชาโน ยัตถิมนในสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยกรรมจากการกระทำของตน

กรรมครั้งอดีตนั้นต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา มีเวทนาต้องสู้ ทนทุกข์นอกทุกข์ใน โทมนัสสัง โสมนัสสังทุกข์โศกในเวทนามากมายถึง ๔ ประการ

ทุกข์นอก ทุกข์ใน ทุกข์ในใจอีก เอาทุกข์นอกประเด้นมาสะสมเข้าอีก เลยก็เกิดทุกข์กันใหญ่ หาความสิ้นสุดของทุกข์ไม่ได้ บำบัดทุกข์ไม่ได้ ไม่สามารถจะถึงบรมสุขคือพระนิพพานได้

เราทราบดีแล้ว อนิจจาไม่น่าไปโกรธเขาเลย ไปจองเวรเขาทำไม ไปผูกพยาบาทเขาทำไม เมตตาก็คปรากฏขัดแก้ตัวผู้ทำ เมตตาปรารถนาดีทุกคน

ความปรารถนาดีเป็นมงคลชีวิต มีในบ้านใดบ้านนั้นเป็นบ้านมงคล เป็นบ้านเศรษฐี นึกถึงเงินก็ไหลนอง นึกถึงทองก็ไหลมา เป็นบ้ายอยู่เย็นเป็นสุข

อาตมาภาพได้บรรยายมาในเรื่องกรรมฐาน วัฏแห่งกรรมและแก้กรรมด้วยการกำหนดของตน กรรมครั้งอดีตต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา แล้วเวทนาจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราจะรู้ที่เราทำกรรมอะไรไว้

แก้กรรมปัจจุบันก็กำหนดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ หน้าที่การงาน ให้มันดับไป อย่ามาติดใจ และข้องอยู่แต่ประการใด ไฟราคะ โทสะ โมหะ ก็จบไม่ลุกลามไปถึงอนาคต

จิตใจก็โหมเข้ามา ถึงแก่นแท้พระพุทธานุสา โนมมาถึงธรรมสัมมาปฏิบัติ มีเมตตา มีความปรารถนาดี ไม่รบราฆ่าฟันกัน

แม่แต่จะเสริมสร้างความดีต่อกัน คือ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย ศักดิ์ศรี ก็เกิดขึ้นแก่ตน ดับวูบไปเกิดขึ้นที่ชันธ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์

กรรมเก่าก็แก้ด้วยการใช้หนี้เขาไป เพราะว่าจะให้หมดไม่ได้ แต่กรรมใหม่เราจะไม่สร้าง เราจะแก้กรรมปัจจุบันด้วยอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ให้มันดับวูบไปเลย อย่าให้มันลุ่มหลงด้วยราคะ โทสะ โมหะอยู่ประจำจิตเลย



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่ोजารย์ ฐิตธมโม

แก้กรรมด้วยการกำหนด

www.jarun.org

ให้จิตแยกออกไป คือรูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ รูปธรรม นามธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตใจก็เบิกบานเป็นปัญญาแสงสว่างคือมรรคมรรคา ก็สองทางให้เราเดินทางไปโดยสวัสดิ์ เพราะเรามีปัญญาดิ เดินทางก็ไม่หลงทาง เดินทางถึงนิพพานโดยทั่วหน้ากัน

หนึ่ง วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๓๒ จาก ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ ผ่านมาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปีแล้ว อาตมาถวายสังฆทาน ให้เจ้ากรรมนายเวร ที่เราเกิดเคราะห์ห้ามยามร้ายอย่างแรงกล้า คอหักไป ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เราก็ทำบุญกุศลเพื่อให้อริกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร อย่างจงใจแล้วเลย พอกรรมเอ๋ย เพราะเราทำไม่ถึงการณ์ ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมา

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายที่โดนฆ่าจากเรา จงอโหสิกรรมให้เราเถิด ขอถวายสังฆทานอติศให้เจ้ากรรมนายเวร ท่านทั้งหลาย จงอโหสิกรรม และกรรมจะไม่ต่อเนื่องไป อโหสิ เหมือนรถหมดน้ำมัน ไม่วิ่งไปหากรรมซ้ำอีกแล้ว

เราก็เหมือนรถหมดน้ำมัน หมดเชื้อไขในกฎแห่งกรรม จะได้สิ้นกรรมกันเสียที

อาตมาภาพขออนโมทนาส่วนกุศล ท่านที่เจริญวิปัสสนาทกท่าน ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่ชี้แจงแสดงเหตุผลข้อเท็จจริง ในเชิงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้รับผลอย่างนั้นจริง แก้กรรมเก่าโดยรับใช้ แก้กรรมใหม่โดยใช้กรรมปัจจุบันไม่สร้างให้ต่อเนื่องต่อไป ตัวเวรตัดกรรมด้วยการกำหนดจิต เสียให้ได้ทุกทิศา आयตนะ ธาตุนทรีย์ที่มาเป็นประจำ ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ได้ผลอย่างแน่นอน

ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลายโดยทั่วกัน
