



กฎแห่งกรรม - รู้ได้จากเวทนา (กฎแห่งกรรมของโยมอ่อน)

สำหรับผู้ปฏิบัติซึ่งจะได้ผลภายใน ๗ วันนั้น ต้องกำหนดอย่างนี้ให้ได้ยินเสียง เกิดสัมผัส กิเลสติดไว้ที่หู เอาจิตปักไว้ที่มันสัมผัส จิตเกิดขึ้นแล้ว เสียงนั้นเป็นเสียงต่ำ เสียงว่า หรือเสียงที่เขาพูดกัน คอยกันตามไปสนใจฟังในเรื่องนั้น จึงกำหนดว่า **เสียงหนอ ๆ เป็นต้น**

ในเมื่อสติควบคุมจิตเข้าไว้ได้ตามสัมผัสนี้ คืออินทรีย์ทางหู สติติดที่ลิ้นมา เป็นต้น มารยาทก็เกิดขึ้นในจิตใจ จิตใจก็ดี จะพูดออกมาพาก็มีปัญญา มันเกิดขึ้นเป็นอันสงฆ์ของตนเอง สำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น ผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่เกิดประโยชน์เลย ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ทางนั้น **จมูกก็ดี** เมื่อได้กลิ่นจะเหม็นหรือหอมไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ **มีสติควบคุมในการดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอาหาร** กิเลสติดไว้ทำได้ รับรองเลยว่าต้องได้ผล สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

สำคัญผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่กำหนด ไม่ใช้สติ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติเลย ว่างเปล่า ไม่ได้ผล คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น มีหน้าที่การงานต้องสัมผัสอยู่ตลอดรายการ ลิ้นรับรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ต้องปฏิบัติกำหนด ตักอาหารก็ต้องกำหนด เกี่ยวก็ต้องให้ละเอียด กำหนดกลิ่นด้วย ก็ได้ใจความออกมาว่า ต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดทั้งนั้น **อิริยาบถก็เหี้ยม เหี้ยมดขา ก็ต้องกำหนด** เราจะได้รู้อิริยาบถของเรามีระยะๆ ค่ำมีระยะๆ เหี้ยมดออกไป มีระยะๆ ถ้าท่านทำช้า ๆ ท่านจะเห็นสภาวะธรรม ถ้าทำเร็ว ๆ จะจับไม่ได้ว่ามีระยะๆ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องจับจุดนี้ไว้ก่อน ต้องทำจุดนี้เป็นเบื้องต้น จึงจะกำหนดได้

บางคนนั่งกรรมฐานเป็นปี ๆ ไม่ได้ผลเลย มีแต่เรื่องราวไม่เข้าเรื่อง สิ่งทีเปลืองเวลา ถ้าปฏิบัติกำหนดอิริยาบถอย่างนี้ มันจะสำรวม ระวัง หน้าที่การงานของตน มันจะไม่มีความขยันสำหรับตน ไม่ใช่ขยันนอกหน้าที่การงานของตน ไม่ใช่ตนไปรับผิดชอบคนอื่นได้

คนเราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้โดยวิธีนี้ เรียกว่า **พระกรรมฐาน** ตั้งสติควบคุมจิตไว้ ไม่ให้จิตต้องหลงไหลไปสู่ที่ต่ำ ต้องฝึก **การกำหนดนี้เป็นตัวฝึกใจ เป็นตัวธรรม เป็นตัวปฏิบัติ** มันอยู่ตรงนี้ ถ้าเราทั้งหลายไม่สนใจในเรื่องนี้แล้ว ช่วยไม่ได้ ก็ยากอยู่

ผู้ปฏิบัติแล้วจะมีมารยาททางกายออกมา จะนั่งเรียบร้อย จะพูดจาก็เรียบร้อย ก็เกิดปกติคือ คีล ได้แล้วข้อหนึ่ง ถ้ายอจระ ipsis ก็ต้องกำหนดในภาคกาย มีสติอยู่ตลอดรายการ อันนี้มันก็เกิดผลด้วยปัญญาของตนเอง ห่องน้ำ เว็จกฏี เป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสติทั้งนั้น จะได้ไม่ประมาทในห่องน้ำ อาจจะมีไปเป็นอัมพาตก็ได้ นี่ด้วยความประมาทของตน ในห่องน้ำมันลื่น เพราะน้ำต้องใช้กับพื้นตลอดเวลา เช่น ห่องอาบน้ำ เป็นต้น เข้าไปแล้วก็ย่องด้วยการกำหนดจิต มีสติเป็นการฝึกหัด ทำให้จิตเราเข้าสู่ภาวะด้วยการไม่ประมาทของชีวิต การพลาดผิดจะน้อยลงไป ถึงจะมีผิดพลาดบ้าง ก็น้อยลง ด้วยความไม่ประมาท จิตก็เกิดละเอียดอ่อน ทำอะไรก็เรียบร้อย ทำอะไรก็คล่องแคล่วว่องไว จิตใจก็เป็นธรรม เป็นกิจกรรมของพระกรรมฐาน **ผู้ได้ปฏิบัติได้ปัจจุบัน รับรองคนนั้นเรียบร้อยทั้งกาย ทั้งวาจา** จะมีจิตแสดงออกทางด้านวาจาก็ดี มารยาทก็ดี คีลควบคุมอยู่ เป็นปกติแน่ จิตใจก็มีมารยาทติดอีกด้วย นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้ **ในด้านกายานุสสนาสติปฏิฐาน** อยู่ตรงจุดนี้

อิริยาบถทั้ง ๔ ในการเจริญกายานุสสนาสติปฏิฐาน ต้องมี ๔ อย่าง กาย ยืน ก็ทำได้ เดิน ก็ทำได้ นั่ง ก็ทำได้ นอน ก็ยังทำได้ ต้องมี ๔ อิริยาบถ เป็นบทบัญญัติของสติปฏิฐาน ๔ คือทางสายเอกบอกไว้ชัด

คนที่หุนหันพลันแล่นนั้นไม่ได้ควบคุมจิต ไม่ได้ปฏิบัติเลย สติจึงไร้ผล คนเราจึงขาดสติในข้อนี้ ดังนั้น **ตัวกำหนด คือตัวฝึกใจ เป็นตัวธรรมะ** คนเราถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนแล้ว มันจะเป็นแต่ความทุกข์ แต่ไม่ถูกต้อง อยู่ตรงนั้น นักปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติเลย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป ไม่เดินพริบพริบ ๆ อย่างนั้นเดินโดยขาดสติ จะรีบร้อนอย่างไรไม่ได้ เพราะจิตมันเร็วต้องยับยั้ง ต้องใช้สติ จะเดินไปห่องน้ำ ห่องอาหาร ก็ต้องเดินจงกรมไป นี่คือวิธีสำหรับนักปฏิบัติกรรมฐาน เราจะไม่พริบพริบ หุนหันพลันแล่นไม่ค่อยดี มันก็เกิดมารยาทไม่เกิดขึ้นทางกาย และวาจาด้วย

อันนี้ผู้ปฏิบัติต้องสนใจในตัวเอง ไม่มีใครทำให้ใครได้ ต่างคนต่างทำจึงจะได้ ของใครของมัน **ต้องสำรวมวาจา สำรวมจิต สำรวมกาย อินทรีย์นี้แหละตัวสำคัญ จึงต้องมีการกำหนดสำรวมอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้พลาด ไม่ให้ประมาทของจิต** มันก็เกิดเป็นข้อคิด คือ ปัญญา



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่อดำริญ จิตร์โม

กรรมปฏิบัติหลวงพ่อดำริญ จิตร์โม

ทำอะไรๆ โบราณท่านว่า ได้ปราศรัยถาม กามคุณ ๕ ต้องกำหนดทางช่องทวาร ๖ ประการในกามคุณนี้ชัดเจน จึงต้องปฏิบัติในข้อนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ยากนัก พอจะปฏิบัติได้ แต่เราไม่ทำ ไม่เป็นธรรมชาติ เลยก็มาปฏิบัติธรรมไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด มีแต่โทษ หาประโยชน์ไม่ได้

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต้องมีเวรกรรม มีมารผจญ เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเราลองดู เราก็ไม่จำเป็นต้องตั้งสติไว้ สำรวมไว้ระวังไว้ ตั้งใจให้ตรงทรงที่หมายในสติของตน อย่างนี้เป็นผลปฏิบัติ

ถ้าเรามาอยู่ในห้องกรรมฐานเดินพริบพริบ แล้วไปเดินจงกรมช้า ไม่ได้ผล ต้องเริ่มเดิน **ยืน นั่ง นอน ทั้ง ๔ อริยาบถ ต้องข้ามหัด ทั้งนอกและในห้องกรรมฐาน** มาอยู่ห้องกรรมฐานมาคยกันก็ไม่ไผ่ แล้วจะว่ามานั่งปฏิบัติไม่ได้อะไร เพราะตัวเราไม่สนใจในตัวปฏิบัติ เลยไม่ได้อะไรกลับบ้าน เพราะธรรมะอยู่ที่ตัวเรา ต้องฝึก คือตัวกำหนด เป็นตัวฝึกใจ ให้รู้สึกนึกคิดในสัมปชัญญะ เรียกกำหนดว่า **รู้หนอ** เป็นต้น

นักปฏิบัติธรรมต้องเอาจุดนี้เป็นจุดแรก ด้วยการเจริญสติทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นี่สำคัญมาก อริยาบถ ๔ มีความหมายอย่างนั้น

เวทนานิสสณาสติปฏิฐาน มีหลักอยู่ ๓ แต่ใช้อริยาบถ ๔ **ยืน** มีเวทนา **เดิน** ก็มีเวทนา **นั่ง** ก็มีเวทนา **นอน** ก็ยังมีเวทนา (ถ้าเรานอนตลอดวันตลอดคืน มันก็ใช้ไม่ได้) **เป็นโรคกายโรคใจตลอดรายการ นี่ความหมายของเวทนา**

เราจะยืนหนอ ๔ ครั้งก็มีเวทนาแทรก เดินจงกรมก็มีเวทนาแทรก นั่งเจริญกรรมฐานก็มีเวทนา นอนลงไป ถ้าไม่พลิกตัว มันก็ย่อมจะมีเวทนาเป็นธรรมดา ต้องกำหนด ๔ อริยาบถแท้ๆ แต่**ข้อปฏิบัติมี ๓** คือ **สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา** เวทนา แปลว่า **ทนไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้** มันจะเกิดก็ต้องเกิด มันจะดับก็ต้องดับ มันเกิดขึ้นอย่างนี้ เราที่ตั้งสติไว้ จะได้ว่า เวทนานั้นเป็นอย่างไร มีน้ำหนักมากแค่ไหน ประการใด มันเป็นปัจจัยตั้งสำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น เราต้องรู้อย่างนี้จึงจะได้ชัดเจน ไม่ใช่ทำจืดๆ จ๋าๆ แล้วจะได้อะไร ไม่เกิดประโยชน์เลย แยกกรุแยกนามก็ไม่ได้ ชันธ ๔ รูปนามก็ไม่เป็นอารมณ์ ไหนเลยจะซึมจืดใช้สติปัญญาได้ ไม่เกิดประโยชน์

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสุขเจือปนด้วยความทุกข์ ก็กำหนดเสีย ทุกอริยาบถ เป็นทุกอย่างมี ๔ บท ทั้งหมด บางคนไม่เข้าใจ ๔ บทคืออะไร ไม่ทราบเพราะไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็ยังไม่รู้ เพราะไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ เพียงแต่รู้แต่ไม่ทำ ไม่ได้ทำเลยนะ แล้วมันจะรู้ได้อย่างไร จะรู้แต่ของปลอมข้อมในใจ จิตใจก็จอมปลอม จิตใจก็ เล่ห์ออกนอกประเด็นนี้ จึงขยันนอกหน้าทำการงาน ในหน้าที่การงานของตนไม่ขยัน คนประเภทนี้มีมากหลายทั่วไป

ทุกขเวทนา สุขเวทนา = **สุขกายสุขใจ** เดียวกับ **ทุกข์กายทุกข์ใจ** ตลอดรายการ ต้องกำหนดจะได้รู้ว่าเป็นสุขไม่แท้ กายมีโรค ใจมีโรค นี่เรียกว่า สุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ก็ต้องกำหนด ตั้งสติไว้ให้ได้ในเวทนาทั้ง ๔ นี้

เวทนาในอริยาบถ ๔ ต้องเป็นแน่ เสียใจจิตใจก็กำหนด เราจะได้รู้วิธีการของมัน เราจะได้ปฏิบัติได้ แก้ไขปัญหาได้ **เวทนาทำให้เรารู้กฎแห่งกรรมได้ดีมาก เราจะเห็นกรรมของตนเอง คือ เวทนาหนัก** ขอฝากญาติโยมไว้ **เวทนานิสสณาสติปฏิฐาน** ผู้ปฏิบัติธรรมต้องท่องไว้ก่อน ว่าเป็นขั้นตอนที่ ๒ ต้องมีเวทนาอย่างนี้เป็นประจำทุกอริยาบถ หมายความว่าเรามีสติ สัมปชัญญะดี ต้องกำหนดเวทนามากก็เป็นเรื่องเล็กไป ชันธ ๔ รูปนามก็เป็นอารมณ์ เวทนามากก็แยกออกเป็นสัดส่วนได้ โดยทำนองนี้

คำว่าตัวกรรมเห็นชัด คือ เวทนา ถ้าเรานั่งเมื่อยแล้วเลิก เดินจงกรมเมื่อยเลิก รับรองทำอีกหมื่นปีก็ไม่พบกฎแห่งกรรมจากการกระทำของตนเอง ไม่พบแน่ ทำอย่างไรก็ไม่พบ ขอฝากปราชญ์ธรรมไว้ในข้อนี้ มีหลายคนพบกฎแห่งกรรมจากเวทนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ในมรรคมี องค์ ๘ ชัดเจน

๑. รำลึกชาติได้ เพราะสติดี ก็รำลึกเหตุการณ์ของชีวิตได้ สะสมเข้าไว้

๒. เวทนาหนัก เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จากตัวเวทนาเท่านั้น ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ มันจะเกิดโผล่ขึ้นมา ยกตัวอย่าง **หมอยล** ปวดศีรษะจะแตก ทานยาก็ไม่หาย ทำอย่างไรก็ไม่หาย ทนตายให้ตาย นั่งตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาเลิกนั่งกรรมฐานหายปวด นั่งที่ไรปวดศีรษะจะแตก เลยแตกไปงอกไปเลย รำลึกชาติได้ ที่เมื่ออดีตชาติ ไปฆ่าเขาที่น้ำตกเอราวัณ จังหวัดกาญจนบุรี และตัวเองจะต้องไปตายที่นั่นด้วย นี่กรรมอย่างนี้ ถึงอย่างไรก็ต้องตาย ถูกเขาฆ่าตาย เพราะครั้งอดีตชาติไปฆ่าเขาฆ่าเขาตาย ทำนั่นแหละหายปวดศีรษะแล้ว นี่รู้กฎแห่งกรรม มาทำจืดๆ จ๋าๆ กันอย่างนั้นนะ ไม่รู้หรอก จะรู้กรรมอะไร เพียงแต่ไปรู้ของคนอื่นเขา ตัวเองไม่รู้ ไปทายกรรมให้คนอื่นเขาถูกที่ไหน ต้องรู้ตัวเองก่อน



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม

ธรรมปฏิบัติหลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม

ตัว **เวทนา** เป็นตัวรู้ชีวิต สติปัญญา ๔ ด้านกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา มีสติไว้ จะรู้รำลึกชาติได้ในข้อหนึ่ง รำลึกเหตุการณ์ของคุณแม่ คุณพ่อ จะไม่มีลืมในบุพการีแน่นอน นี่คนนี้จึงรู้จริง คือตัวธรรมะ

เวทนาเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดให้ได้ เท่าที่อาตมาสังเกตมา กระทั่งครูบาอาจารย์บางรูป เวทนาเกิดก็เลิกแล้ว ทำไม่ได้แล้ว กำหนดส่งเดชไป นานเสียตายนะ ไม่รู้จริง ไม่รู้จริงอย่าสอนเขาซะ สอนเขาไม่เกิดผล มันไม่ขลัง

ยกตัวอย่างอีกสักตัวอย่าง.....นี่สมัย ๓๐ ปีก่อนนั้น พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗ ที่วัดพรหมบุรี ไครมาเจริญกรรมฐานต้องอยู่ ศาลาการเปรียญ มีพระสภครมจากกรรมฐานจากโยมผู้หนึ่ง ชื่อ **โยมอ่อน** และโยมที่อยู่บ้านองครักษ์ แม่สมมาอาจจะจำได้ เสียชีวิตไปแล้ว ตอนนั้นอายุตั้ง ๗๐ กว่าแล้ว **ปวดหัวไม่พัก ปวดหัวจะแตก** อาตมาบอก “โยมกำหนดไป ตายให้ตาย จะได้รู้กฎแห่งกรรมของเราเอง” ปวดศีรษะจะแตก จะแยกออกเป็นสองส่วนแล้ว ไปขอยามาทานก็ไม่หาย เลิกนั่งเมื่อใดหายเมื่อนั้น ถ้าไปนั่งเมื่อใด ปวดน้ำตาไหลพราก ๆ น้ำตาไหลเลย อย่างนี้เป็นต้น

โยมผู้นี้กลับปฏิบัติได้ เดี่ยวแตกโป่ง แยกเป็นรูปนาม ชันร ๕ เป็นอารมณ์ นี่ต้องแยกอย่างนี้ ไม่ใช่ฟังเทศน์ลำดับญาณ แค่งงายบ ยังทำไม่ได้ อย่างที่เขาปฏิบัติกัน เลยก็ไม่ว่าญาณอะไรกันแนอย่างนี้ **พระเบ็ดเตล็ดจะโป่งออกไป จิตใจก็เข้าสู่ภาวะเป็นปัญญา** รำลึกกฎแห่งกรรมได้ ก็มาถวายรายงานสออารมณ์ บอกว่า “หลวงพ่อกับผมรำลึกได้แล้ว บัดนี้หายปวดหัวแล้ว” “เมื่อก่อนนี้นานมาแล้ว **อำเภพรหมบุรี** นี่เอง เด็กวัดสมัยก่อนเรียนหนังสือกับพระ อยู่กระทั้งโตเป็นหนุ่ม จนกว่าจะบวชในพระศาสนา ขณะน้อย ๗๘ แล้ว รำลึกกฎแห่งกรรมไม่ได้ว่าทำอะไรไว้ ลืมไปแล้ว ปวดหัวแตกโป่งออกมาปัญญาเกิด นี่คือเวทนา ปัญญาเกิดต้องรำลึกชาติได้ คือ **“กฎแห่งกรรม”**

เมื่อก่อนนี้มีโรงยาฝิ่นอยู่ข้างวัดเตย เขาเรียกบ้านพลู คนสูบยาฝิ่นกันมากมาย มีอาแป๊ะแก่คนหนึ่งอยู่ใกล้วัด ขโมยมาลักของมากมาย จึงจำงัดวัดไปยิงใช้ปืนแก๊ป ใส่ลูกโดดเป็นเงินกลม เอาดินปืนใส่

เวลาประมาณ ๔ ทุ่ม ขโมยคนที่ไปลักของอาแป๊ะ กำลังนอนสูบยาฝิ่น ในโรงยาฝิ่นสมัยก่อนนี้เป็นสังกะสีผุ ๆ และแฝก **เด็กวัดก็เอาปืนไปจ่อที่ศีรษะ สับไกยิงทันที หัวกระเด็นตายคาที่** จนบัดนี้ยังไม่มีใครรู้ว่าใครเป็นคนยิง ตายฟรีไป คนที่ตายเป็นขโมยลักเล็กขโมยน้อย จนคนเอือมระอา ก็จำงัดวัดเก่าข้างไปยิง แล้วนำไปคืนอาแป๊ะ ได้ค่ายิง ๑๒ บาท เด็กวัดคือโยมอ่อนและพวก พอร่ำลึกได้แล้ว โยมอ่อนก็แผ่เมตตา ขอโหลกรรม ตั้งแต่นั้นมาก็หายปวดศีรษะ นี่ได้จากเวทนา...

...กรรมชั้ตันทนตาเห็นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแน่นอน ขอฝากไว้ด้วยนะ เวลาเมื่อก่อนนี้เด็กวัดน้อยเล็ก รับรองไม่รู้กฎแห่งกรรมที่ตัวทำอะไรไว้

โยมอ่อนก็แผ่เมตตาขอโหลกรรม อย่าเอาเวรเอากรรมแก่ข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าขอยกกุศลจากกรรมฐานอุทิศให้ท่าน ดวงวิญญาณจะสิงสถิตอยู่คติภพใด ขอให้รับทราบการอุทิศส่วนกุศลนี้

ถึงแม้ว่าคนที่ตายสูบยาฝิ่น ตายไปแล้วมีคนชอบมากมาย เพราะจะได้ไม่ไปลักขโมยอีก และอนโมทนาที่ไปฆ่าเขาตาย แต่ก็ต้องเป็นบาปเพราะไปฆ่าเขา

จะฆ่าแมว ฆ่าสุนัข ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ขายก็ต้องบาป เพราะปลิดชีวิตเขาตาย เอาชีวิตเขาเป็นเดิมพันในการค้าขาย มันต้องบาปทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะกางกันไม่ให้บาป ฆ่าเขามันก็ต้องบาป ฆ่าหมู ฆ่าเลือด ฆ่ามด ฆ่าหนูก็ต้องบาป ไม่มีอะไรที่ฆ่าไม่บาปนะ ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย

มีข้าราชการทหารนายหนึ่ง **เคยเฆมาต** มาเจริญกรรมฐาน **รู้สึกมดมากัดเป็นแถว** ต้องกำหนด ต้องใช้กรรมเสียให้ได้ จึงจะสำนึกได้ว่า เมื่อเป็นเด็กเคยเฆมาตเป็นรัง ๆ มดแดงมะม่วง เอาไฟใส่เฆมาเลย ถึงเวลาเข้ามามันกัดคนคนเดียว ก็คือเวทนานั่นเอง ก็กำหนด มดแดงกัดหนอ มดแดงกัด สติปัญญาเกิด เราจะรำลึกได้ว่า ไปเฆมาตแดงมาก่อน อย่างนี้เป็นบาปเหลือเกิน เราจะทราบได้จากกรรมฐาน

บางคนทำเป็นปี ๆ ยังไม่รู้จักรกรรมของตัวเอง ทำไม่ไม่รู้ ตอบได้ทันทีว่า เพราะทำไม่จริง ทำจ้ม ๆ จ๊า ๆ พอปวดเมื่อยเห็นแกตัวก็เลิกไป มันจะรู้เรื่องอะไรเล่า จะไม่รู้กรรมอดีตของตนแต่ประการใด

ตั้งแต่นั้นมา โยมอ่อนก็ทำบุญ ถวายสังฆทานเพิ่มขึ้น แล้วนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อุทิศส่วนกุศลให้แก่คนตายที่ไปทำเขาไว้ เวรกรรมก็โหลได้เหมือนกันนะ เขาได้รับบุญกุศลเข้า เขาจะขอโหลกรรมให้พวกเราทั้ง ๆ ที่ฆ่าเขาตาย อันนี้เป็นบทอันสำคัญ มีความสำคัญมาก **ต้องกำหนดใช้สติ** หนอย เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัญญา** เวทนาจับจุดกฎแห่งกรรมได้อย่างนี้

บางคนไม่รู้กรรมเลย สร้างแต่กรรมทำเข็ญตลอดรายการ นั่นแหละเพิ่มกรรม เพิ่มบาปไว้ในใจ ตัวเองก็ไม่ว่าตัวทำบาปหยาบช้า ตัวยุ่ง ตัวเสียสติ ก็หาได้ว่าไม่รู้ ต้องได้จากกรรมฐาน เห็นเวทนานัก กำหนดเข้า ปัญญาเกิด จะได้ว่า เราไปเสียสติ เราไปอิจฉาเขา อย่าทำเลย มันจะแจ้งในจิตใจของเรา จากเวทนานุปัสสนาสติปัญญาข้อนี้



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่ोजรัญ จิตร์โม

ธรรมเนียมปฏิบัติหลวงพ่ोजรัญ จิตร์โม

ขอฝากนักกรรณฐานไว้ด้วย อย่าคิดว่าเวรกรรมไม่มีนะ บุญทำกรรมแต่ง สมองเวรกรรมตลอดรายการ สะสมหน่วยกิต เข้าไว้ ม้วนเทปเข้ามาด้วยกรรม บาปกรรมจะต้องเปิดออกไปในเทปนั้น ต้องรับกรรมในปัจจุบันนี้ ไม่ต้องไปเอาชาติหน้า และจะเห็นกันต่อไปเมื่อเทปกรรมนั้นเปิดขึ้นมา ต้องรับใช้กรรมแน่นอน ไม่ว่าใครที่ไหน พระสงฆ์องค์เจ้าเหมือนกัน อาตมายังต้องไปรับกรรม จะลบล้างกันไม่ได้ แต่หนักเป็นเบา เบาก็หายไป อย่างนี้ขอฝากไว้ นี่ได้จากเวทนาเชียวนะ

แต่เรามาทำเล่น ๆ มานั่งหัวเราะกัน มานั่งคุยกัน เลยกี่เจอบาปทุกวัน ได้บาปเป็นกิจกรรมทุกวัน เสียเวลาทางบ้านมามีไข่น้อย

คนเราต้องหาความสงบ ถ้าความสงบไม่มีแล้ว จะรำลึกเหตุการณ์ไม่ได้เลย มันอยู่ตรงนั้นะ ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาขอโมทนาที่อุตสาหะมาทักวันพระ ผลัดกันเข้าผลัดกันออก มาปฏิบัติธรรมเป็นที่น่าชื่นใจ อุตสาหะตั้งใจ เอาของดีไปให้ได้นะ ต้องปฏิบัติ ของดีอยู่ที่ไหน ไม่ใช่อยู่อัตมา อยู่ในตัวโยม คนให้พบ **เรามีของดีของชั่วกันทุกคน แต่จะค้นเอาของดีไปหรือของชั่วไป ก็ตามใจ**

บางคนจิตใจบาปหยาบเข้า ก็เข้าเป็นพวกหมู่อันธพาลกันได้ คนที่โง่บุญสุนทานจะเข้าหมู่อันธพาลไม่ได้ อันธพาลอยู่ที่ตัวเรา อย่าไปค้นคนอื่น อย่าไปมองคนอื่นเขา บางครั้งจิตใจเรามันก็พาลด้วยกัน บางครั้งจิตก็ชั่ว บางครั้งจิตก็ดี ความดีก็เป็นบัณฑิต จิตอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง

ในเมื่อจิตสงบใจเยือกเย็น จิตประกอบกรรมดีมีปัญญา ต้องเป็นบัณฑิต ใจฟุ้งซ่าน ใจร้อน จะเป็นอันธพาล อยู่ตรงนี้เป็นข้อปฏิบัติ

ตัวเวทนาเป็นตัวรำลึกกรรมได้ ขอให้ทำจริง ๆ เกอะ ตายให้ตาย แดกให้แดก เกิดขึ้น เดี่ยวตั้งอยู่ดับรูป พระไตรลักษณ์ เห็นชัด ปัญญาบอกเราเองว่า อ้อ เราทำกรรมอะไรไว้ **เราจะรู้ล่วงหน้า เหมือนอาตมาว่าคอกจะหัก วันที่ ๑๔ ตุลาคม อาตมาถวายสังฆทานให้อำการณนายเวรทุกปีไม่เคยขาด เจ้ากรรมนายเวรมาทวงทุกปี บอกว่าถึงเวลาทวงแล้ว ในวันที่ ๑๔ ตุลาคม จะไปหรือไม่ไปอย่างนั้นะ**

แต่เราไม่รู้ใครจะมาทวงกรรม เพราะเราไม่มีจิตเป็นกุศล จึงรู้ไม่ได้ มัวแต่แสหาเรื่องที่ไม่ดี จิตที่ไม่มีปัญญา ไหนเลยจะรู้จักกฎแห่งกรรมของตน ที่เราจะต้องแผ่ส่วนกุศลไปให้

การเดินจงกรมยี่สิบหนอ ๕ ครั้ง ให้ครูอาจารย์สาธิต ให้ปฏิบัติทีละราย แต่ละรูป อย่าไปบอกเพียงวาจา เขาจะทำได้ บางคนก็รู้ดี แต่สอนไม่ถูกต้องตามขั้นตอน ขอพระเถรานุเถระโปรดจำเอาไว้ นำไปชี้แจงให้ถูกต้อง ขึ้นประณมยังไม่ได้ จะขึ้นขึ้นมัธยัมได้อย่างไร รูปนามขึ้น ๕ เป็นอารมณ์ แยกรูปแยกนามยังไม่ออก จะไปบอกโสฬสญาณได้อย่างไร ยังฟังไม่ได้ วันนี้ไปลำดับที่กองทัพอากาศที่ ๓ มาแล้ว ลำดับเหตุการณ์ของชีวิตนั้นแหละ มีความหมายเรียกว่า ลำดับญาณ ลำดับความรู้ในปัญญาของเรา แยกรูปแยกนามขึ้น ๕ เป็นอารมณ์

ขั้นที่ ๑ นี้ สามารถจะต่อถึงญาณ ๑๒ ได้ เกิดอัตโนมัตถ์ ยิ่งทำยิ่งเกิด ๆ แยกรูปแยกนามได้ ทำไม่จะแยกกายกับจิตไม่ได้ แยกเวทนาไม่ได้ ต้องได้ **แยกเวทนาได้เมื่อใด รู้กฎแห่งกรรมเมื่อใด** เท้านี้เหลือกินเหลือใช้เฉพาะภาคพื้นมนุษย จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ จะรู้กฎแห่งกรรมของตนได้ คนดีต้องมีปัญญาไตร่ตรอง รู้กฎแห่งกรรม กลัวบาป กลัวกรรมเหลือเกิน คนประเภทนี้จะไม่ยุ่งแย่งทะเลาะแต่ประการใด

ยี่สิบหนอ ๕ ครั้ง สอนให้ถูกต้อง ตั้งสติตั้งแต่กระหม่อม ถึงสะดือ หายเหนื่อยใจ หนอ....ลงไป สติจะได้ตามได้ทันที ต้องสอนให้มันถูกระเบียบ ยี่สิบหนอจากปลายเท้า ยี่สิบหนอที่สะดือ แล้วก็ตั้งสติใหม่ เหมือนเราจะยืนอะไร พอสุดมือแล้วก็ต้องถอยหลัง ดันใหม่จึงจะมีแรง หายใจแล้วก็กำหนดหนอ.... ไปถึงที่กระหม่อม ๕ ครั้ง สิ้นตาเดินจงกรมต่อไป

ขอให้สาธิตและปฐมนิเทศแต่ละคน แต่ละรายให้เขาได้ไปเลย ไม่ใช่พูดแต่ปากใช้ไม่ได้ ขอฝากไว้

จุดมุ่งหมายอันหนึ่ง คือ **พองหนอ ยุบหนอ** บางคนทำไม่ได้เลย มาอยู่หลายครั้งแล้ว ถามว่า พองหนอ ยุบหนอ ทำอย่างไร ทำให้อูชิ ทำไม่ได้เลยนะ น่าเสียดายมาก

หายใจยาว ๆ พอง....แล้วลงหนอ....ให้ได้จังหวะ หายใจออกยาว ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ท้องมันจะพองยุบเหมือนลูกโป่ง เอาลมออกมันก็แฟบ ใส่ลมเข้าไปมันก็โป่งอย่างนั้นแหละ ให้ได้จังหวะ ให้รู้สึกนึกคิด ให้รู้ว่าพองหรือยุบ ไม่ใช่กำหนดแต่ปากใช้



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่ोजารย์ ชูธรรมโม

ธรรมปฏิบัติหลวงพ่ोजารย์ ชูธรรมโม

ไม่ได้ ทำอีก ๑๐๐ ปีก็ไม่เกิดประโยชน์มันอยู่ตรงนั้นนะ นักปฏิบัติโปรดจำไว้ด้วย ถ้ามครอาจารย์ด้วย เอามือคลำดูบ้างซิ นอนจับพองยุบได้ชัด

อิริยาบถ ๔ ต้องทำให้พอ ๆ กัน **ยืน เดิน นั่ง กับนอน** **อิริยาบถ** ไม่ใช่นอนหลับ หรือนอนคยกันนะ ไม่ได้ผล **คุยกันก็** **สะสมบาปตลอดรายการ** ไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด กินน้อย นอนน้อย พุดให้น้อย ทำความเพียรให้มาก อย่าไปมองกฎโน้นกฎนี้ อย่าไปเที่ยวเปิดกฎโน้น กฎนี้เขาไม่ได้ ขอให้อยู่ในโอวาทนี้ด้วย

อย่าไปวนายเดินเถลไถล ไปห้องโน้นห้องนี้ ต้องปฏิบัติ ต้องสงบ ทุกคนที่อยู่ในวัดต้องปฏิบัติให้ได้ ต้องอยู่ในโอวาทของเจ้าสำนัก อยู่ในโอวาทของครูอาจารย์ อยู่ในโอวาทของผู้ควบคุมดูแลด้วย จะได้รับความสะดวกในการบริการด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำคัญที่ยืน เดิน นั่ง นอน สำคัญที่ธาตุ อินทรีย์ อายตนะ สรูปเหลือหนึ่ง คือกายกับจิต รูปกับนาม มีเท่านี้ ต้องทำให้ได้

แยกรูปแยกนามได้ เหลือกินเหลือใช้ แล้วญาณอื่น ๆ มันก็ตามมาเอง ข้อนี้สำคัญ บางที่ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่าเดินระยะ ๖ แค่ว่าอย่างหนอ ช้าอย่างหนอ เป็นหลักปฏิบัติ หนักเข้ามันก็ยกย่างไปเอง มันจะมีความละเอียดอ่อนสำหรับจิตที่มีความละเอียดแล้ว มันก็เกิดขึ้นโดยทำนองนี้ เป็นต้น ขอท่านสาธุชนโปรดจำข้อนี้ไว้

บางทีเดินจงกรมได้สำเร็จมรรคผล บางคนไปสำเร็จตอนนอน ถ้าโยมนั่งไม่ได้โยนัง นอนกำหนดพองหนอ...ยุบหนอ...นอนได้ไหม...ได้ **บางทีอาจจะสำเร็จตอนนอน**

ขอเจริญพรญาติโยมว่า มีพระเถรานุเถระองค์ใดที่สำเร็จตอนนอน เดินจงกรมวันยันค่ำ คินยันรุ่งไม่สำเร็จ นั่งภาวนาวันยันค่ำ คินยันรุ่งไม่สำเร็จ พอพักผ่อนร่างกาย **มัชฌิมาปฏิปทา ปานกลาง** ก็เอนกายลง สำเร็จเป็นพระอรหันต์เลย ท่านผู้นี้คือ **พระอาณนั ศรีอนุชา**

ทำไมไม่สำเร็จเสียก่อนเล่า เพราะอุปนิสัยจากพระพุทธเจ้า เป็นปัจฉาสมณะ เป็นมคคเทศก์ รับใช้อุปนิสัยจากพระพุทธเจ้าจึงไม่สำเร็จ ไม่มีโอกาสจะเจริญวิปัสสนากับเขา แต่เป็นดั่งพระธรรม จะทำปฐมสังคายนา ก็ต้องรอท่าพระอาณนั พระอาณนัที่มีความรู้สูง แต่ไม่เป็นพระอรหันต์ จึงสังคายนาไม่ได้

พระอาณนัรู้ตัวอยู่ ตอนพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว ก็ว่างงาน จึงปฏิบัติกรรมฐานเป็นการใหญ่ ปฏิบัติมาตั้ง ๒๔ ชั่วโมง วันยันค่ำ คินยันรุ่ง ไม่นอน ก็ยังไม่บรรลु ไปได้บรรลุตตอนนอนเอนลงไปกำหนด เอนหนอ สติเข้าวังค์ ปัญญาเกิด **สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่จะนอน**

ขออนโมทนาสาธุการส่วนกุศล ในที่ประชุมนี้ อยากรู้กฎแห่งกรรม ก็ปฏิบัติเวทนา กำหนดให้ได้ จึงจะรู้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ เราอยากให้มีปัญญา ก็สงบจิตให้ลึกลงไป แล้วพยายาม ความเพียรเกิดขึ้น

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ผู้ใดธรรม ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทุกท่าน ที่ได้สร้างกุศลจิต ให้ชีวิตของท่านเรื่องด้วยปัญญา สามารถแก้ปัญหาได้สมปรารถนา ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ นึกคิดสิ่งหนึ่งประการใด สมความมุ่งมาดปรารถนา ด้วยกันทุกรูปทุกนาม เทอญ...
