

กฎแห่งกรรม . ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๖

พระราชสุทธานมมงคล

(จรัญ จิตฺตมฺโหม)

ภาคประวัติ

**พระเดชพระคุณหลวงพ่
ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์**

เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา วันพุธที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเลื่อน
สมณศักดิ์ พระราชสุทธินามมงคลหรือหลวงพ่จรัญ จูฑะโม เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะ
จังหวัดสิงห์บุรี เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ มีราชทินนามว่าพระเทพสิงหนุราชจารย์ ภาวนา
วิธานโกศล วิมลธรรมานุสิฐ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี พระเดชพระคุณหลวงพ่
ได้เข้ารับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ในพระบรมมหาราชวัง วัน
พุธที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ในลำดับที่ ๑๑ จากจำนวน ๓๑ รูป โดยพระเดชพระคุณหลวง
พ่เป็นพระเถระฝ่ายมหานิกายเพียงรูปเดียว ที่ได้รับพระราชทานเป็นพระราชาคณะชั้นเทพในวัน
นั้น ปัจจุบันมีพระราชาคณะชั้นเทพในประเทศไทยทั้งสิ้น ๕ รูป เป็นฝ่ายมหานิกาย ๔ รูป
ธรรมยุต ๒ รูป พระเดชพระคุณหลวงพ่ได้เดินทางกลับสู่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อ
วันที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ เวลา ๑๖.๓๐ น. โดยมีนายใหญ่ ไรจน์วนิชกร รอง
ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี ข้าราชการ นิสิตนักศึกษา พ่อค้า ประชาชน พระภิกษุสงฆ์จังหวัด
สิงห์บุรี คอยต้อนรับและร่วมแสดงมุทิตาจิตเป็นจำนวนมากและในวันศุกร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์
พุทธศักราช ๒๕๔๕ ได้มีพิธีแต่งตั้งฐานานุกรม ตามฐานานุกรมศักดิ์ของพระเทพสิงหนุราชจารย์
จำนวน ๕ รูป ณ วัดพิบูลทอง อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี โดยพระเดชพระคุณพระธรรมราชา นวัตกรรม
เจ้าคณะภาค ๑ เป็นประธานพิธีและมอบตราตั้งฐานานุกรม ดังนี้

- พระครูปลัดคชาวุฒิ ยโสธโร อายุ ๔๔ พรรษา ๑๔ วิทยฐานะ นักธรรม
เอก แต่งตั้งให้เป็น พระครูปลัดคชาวุฒิ ยโสธโร
- พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร อายุ ๓๑ พรรษา ๑๐ วิทยฐานะ นักธรรม
เอก
แต่งตั้งให้เป็น พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร
- พระครูสังฆรักษ์ชเนศ หิตตกาโม อายุ ๓๔ พรรษา ๘ วิทยฐานะ นักธรรม
เอก
แต่งตั้งให้เป็น พระครูสังฆรักษ์ชเนศ หิตตกาโม
- พระนิลพจน์ อุกคเตโช อายุ ๔๘ พรรษา ๑๐ วิทยฐานะ นักธรรมเอก
แต่งตั้งให้เป็น พระครูสมุห์นิลพจน์ อุกคเตโช
- พระชูเกียรติ กิตติฐานโน อายุ ๕๓ พรรษา ๑๒ วิทยฐานะ นักธรรมเอก
แต่งตั้งให้เป็น พระครูใบฎีกาชูเกียรติ กิตติฐานโน

เนื่องในวาระโอกาสอันสำคัญนี้ ทางคณะศิษยานุศิษย์ขอถวายมุทิตาสักการะ ต่อพระเดชพระคุณ พระเทพสิงหนุราชาจารย์ ที่ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นเกียรติประวัติอันดีงามของพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศล และของศิษยานุศิษย์ทุกคนที่มีครูบาอาจารย์เป็นพระสงฆ์ที่มีจริยาวัตรงดงาม เป็นผู้ทำคุณประโยชน์ ให้กับพระพุทธศาสนาและประเทศชาติ จนได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ในครั้งนี้

ยกยอประนมหัตถ์	พระศรัยรัตนเหนือเกศา
ทั้งทวยเทพเทวา	ทุกแหล่งหล้าประชุมพลัน
นโมลูกวอนไหว้	อำนวยการหลวงพ่อกุศล
ดำรงตำแหน่งนั้น	พระเทพสิงหนุราชาจารย์
หลวงพ่อกุศลไม่ว่าใหญ่	ร่วมโพธิ์ไทรแผ่ไพศาล
ศิษยาอกราบกราน	บรรดุด้านรสพระธรรม
หลวงพ่อกุศลแสงทอง	ช่วยสาดส่องจิตน้อมนำ
ประพาศิตนตามคำ	พระพุทธองค์นรินครกาล

ดร. พรชูลี อาชวอำรุง

และคณะศิษย์จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๔

บทสวดสรภัญญะ บทประพันธ์โดย สุदारัตน์ ชาญเลขา

ภาคกฎแห่งกรรม

ผู้ว่าฯพาหุง

สงวน จันทรอักษร

ในปี พ.ศ.๒๕๒๗ ข้าพเจ้ารับตำแหน่งเป็นผู้ช่วยผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย อยู่มาแล้ว ๓ ปี นั่งมองคูงานกับมองคูอายุตัวเองแล้ว คิดทำอยู่อย่างนี้ คงไปไม่ถึงไหนแน่ เพราะงานผู้ช่วยผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทยไม่เด่น ไม่มีอะไรให้ทำมากนัก ประกอบกับ อายุตัวก็ ๔๐ กว่าแล้ว จึงตัดสินใจขอลออกจากกระทรวงมหาดไทย ไปเป็นหัวหน้าฝ่ายแผนและโครงการสำนักงานจังหวัดนครราชสีมา ที่นั่นงานหนักและเป็นที่ยอมรับ

ที่นครราชสีมา บ้านเช่าหายาก มีบ้านที่หัวหน้าฝ่ายคนก่อนเคยเช่าอยู่ เก่ามาก ๆ ฝืด บน ฝ้าเพดานมีค้างคาว หนูอาศัยอยู่เต็ม ตอนกลางคืนจะมีเสียงเหมือนคนเดินบนเพดานตลอดคืน ข้าพเจ้าคิดจะหาบ้านใหม่หลายครั้งแต่หาไม่ได้

ผู้บังคับบัญชาขณะนั้น ดูเหมือนไม่ค่อยชอบหน้าข้าพเจ้าเลย แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อไป แล้วก็ต้องทำงานให้คุ้ม ตกค่ำก็ไปทำงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มีถึง ๒๕๕ โครงการ ทำคนเดียวไม่ค่อยทัน จึงต้องทำตอนค่ำ ตั้งแต่ ๘.๓๐ น. ถึง ๒๒.๓๐ น. ทุกวัน หลังจากเลิกงานแล้วก็ไปทุกซ์ เพราะกลับไปบ้านก็กลัวผีหลอก จึงต้องไปกินเหล้าวันละ ๒ หรือเบียร์ ๒ ขวดทุกวัน เมาเอนแล้วกลับบ้าน เข้านอนโดยไม่ถอดเสื้อผ้า หลับไปเลยจะ ได้ไม่ต้องกลัวผี เป็นเช่นนี้ อยู่ ๒-๓ เดือน เงินที่ติดตัวไปบ้างก็รั้มหมด กลัวจะเป็นคนคิด เหล้าก็กลัว จึงขึ้นไปกรุงเทพฯ ๒-๓ วัน ไปหาท่านมหาคล่อง ที่วัดวิเศษการ พรานนก ท่านบอกว่า ถ้ากลัวผีให้สวดพุทธคุณพาหุงมหากา ก็ไปซื้อหนังสือเจ็ดตำนานมา ๖ เล่ม ตัด เอาเฉพาะที่เป็นบทพาหุง ไปถ่ายขยายใหญ่ติดไว้หัวนอน คราวนี้เลิกงานดึกแล้วไม่กินเหล้าเบียร์ แต่รีบกลับบ้าน สวดพุทธคุณพาหุงมหากา กลับสบายดีตั้งแต่บัดนั้นมา จึงไม่ต้องกินเหล้าเบียร์อีก เลย

ตอนนั้นแม่ไปอยู่ด้วย แม่ใส่บาตรทุกวัน หลังจากสวดพุทธคุณพาหุงได้ ๒ เดือน ผู้บังคับบัญชาที่เสไม่ชอบหน้า ก็ให้คนมาตามชวนไปทานอาหารเย็น แล้วค่อย ๆ ดิขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดกลายเป็นคนที่ท่านชอบ ท่านขึ้นไปกรุงเทพฯ ๒ ครั้ง เพื่อขอความดีความชอบเป็นกรณีพิเศษ ๒ ชั้นให้ ปีนั้นได้ ๒ ชั้น

เมื่อเงินเดือนสูง ได้รับการแต่งตั้งให้รักษาราชการในตำแหน่งหัวหน้าสำนักงานจังหวัด ปทุมธานี ผู้บังคับบัญชาสมัยนั้นให้ความไว้วางใจมาก เพราะเป็นเรื่องแปลก ท่านจะชวนไปนั่ง รับประทานอาหารเที่ยงด้วยกันทุกวันทั้งข้างนอก รับประทานอาหารนั่งรถมากับท่าน พอจะถึงศาลากลางท่านก็สั่งงานเกือบทุกวัน แต่งานที่ท่านสั่งเราเตรียมไว้เสร็จแล้วทุกครั้ง นำไปให้ท่านลง นามภายใน ๓๐ นาทีหลังจากท่านสั่งแล้วทุกครั้ง จึงได้รับความไว้วางใจด้วยดีเสมอมา

อยู่ปทุมธานีได้ ๖ เดือน กระทรวงย้ายให้ไปอยู่จังหวัดเลย ซึ่งเป็นจังหวัดที่ต้อง
รับผิดชอบดูแลผู้อพยพถึง ๔๖,๐๐๐ คน มีข้าราชการที่เป็นลูกน้องมากกว่าจังหวัดอื่น ๆ ถึง๓๗
คน อยู่ที่นี่ก็เป็นที่รักใคร่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชาด้วยดี ได้รับการพิจารณาความดีความชอบ
เป็นกรณีพิเศษ ๒ ชั้น ติดต่อกัน ๒ ปี จึงได้รับการแต่งตั้งเข้าไปเป็นหัวหน้าฝ่ายการเงินของ
กระทรวงมหาดไทย ได้ ๒ ชั้น อีก ๑ ปีต่อมาไปเป็นซี ๘ ที่นครศรีธรรมราช ๔ ปี ได้ ๒
ชั้นอีก ๓ ครั้ง สวดพุทธคุณและพาหุงตลอดเวลา ทั้งตอนตื่นนอน ก่อนล้างหน้า และก่อน
นอน ไม่ค่อยได้ว่างเว้นนอกจากมีเหตุจำเป็น

ต่อมาในปี ๒๕๓๖ กระทรวงมหาดไทยเรียกให้เข้าเรียนในหลักสูตรนักปกครอง
ระดับสูง(นปส) ช่วงปิด ๓ วัน ก็ไปถือศีลที่วัดอัมพวัน ไปกับภรรยา นุ่งขาวห่มขาวถือศีลอยู่
๓ วัน ทำสมาธิดีมาก ๆ ปีนี้ได้ ๒ ชั้นอีก ในที่สุดย้ายไปอยู่ณราชิวาส วันที่๑ ตุลาคม
๒๕๓๗ ได้ ๒ ชั้น ทาง สอ.บต. อีก ๑ ปี พอถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๓๘ ได้เลื่อนเป็นรอง
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตอนอยู่นครศรีธรรมราชนี้ ได้ถือปฏิบัติเคร่งครัดอยู่๓ ประการคือ

๑. สวดพุทธคุณพาหุงมหากาทุกวัน เช้าค่ำ เหมือนเช่นเคย วันเกิดอาจสวดธัมมจัก
กัปปวัตตนสูตรบ้าง ทำสมาธิด้วย

๒. ใสบาตรทุกเช้า ไม่ว่าจะมิกิษุสามเณรก็องค์ ต้องใสบาตรครบ บางวันมีถึง๕๐ องค์
ก็ใสบาตรครบ

มีข้อสังเกตว่า ยิ่งทำบุญใสบาตรมากเท่าใด ประชาชน ญาติมิตร เพื่อนฝูงจะนำของ
กินมาให้ เช่น ผัก ปลา ผลไม้ น้ำผึ้ง ข้าวสาร จนใช้ไม่หมด ต้องแจกจ่ายให้ผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ

๓. ชักชวนข้าราชการ พ่อค้า ประชาชนชาวพุทธ ไปทำบุญตามโครงการธรรมทาน
สัญจรเป็นประจำทุกเดือน เดือนละครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวันอาทิตย์ มีข้าราชการ และ
ประชาชนไปร่วมครั้งละหลายๆ บางครั้งถึง ๘๐๐ คน ทุกครั้งที่ไปทำบุญ จะแจกบทสวด
พุทธคุณพาหุงเพื่อสวดทุกคน ได้แจกไปแล้วที่นครศรีธรรมราช ประมาณ ๒ แสนฉบับ(รวม
เวลา ๔ ปีครึ่ง) จะมีผู้ที่สวดเป็นประจำหลายหมื่นคน

ต่อมาตุลาคม ๒๕๔๓ ได้ย้ายไปเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดพัทลุง ก็ดำเนินการ
เช่นเดียวกับที่นครศรีธรรมราช แต่ใช้ความถี่ในการออกไปชักชวนคนให้สวดมากขึ้น คือไปทุก
เสาร์อาทิตย์ ส่วนในช่วงเข้าพรรษาไปทุกวันเว้นวันจันทร์วันเดียว ผลก็คือมีผู้สวดพุทธคุณพาหุง
มหากากันทั่วเมือง

๑ สิงหาคม ๒๕๔๔ เดินทางขึ้นไปนมัสการพระที่พิษณุโลกและเชียงใหม่ พอถึงวันที่
๓ สิงหาคม ๒๕๔๔ ได้เดินทางกลับ และนมัสการท่านเจ้าคุณหลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวัน
สิงห์บุรี โชคดีมาก ๆ ที่วันนี้ท่านลงไปปรับแขก มีแขกคุยอยู่เพียง๔-๕ คนเท่านั้น ภรรยาซึ่ง
ไปวัดนี้บ่อย ๆ ก็ชวนให้เข้าไปนมัสการท่าน หลังจากนั้นนั่งฟังท่านคุยอยู่พอสมควร ก็มีโอกาสได้

เล่าให้ท่านฟังว่า เป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดมา ๕ ปีครึ่งแล้ว อยู่นครศรีธรรมราชและพัทลุง นำประชาชนสวดพุทธคุณพาหุงไม่เคยขาด ท่านนั่งดูสักพักท่านก็พูดขึ้นมาว่า “ไปเป็นผู้ว่าฯ เสียไป” ดีใจมาก เพราะคิดว่าสวดพุทธคุณพาหุงมา ๑๐ กว่าปี ล้วนพบแต่ของดี มาวันนี้ท่านเจ้าคุณคงมองเห็นพลังความดีที่เราสวดและปฏิบัติธรรมตามบทพุทธคุณพาหุงมาตลอด ท่านจึงให้พรให้ไปเป็นผู้ว่าฯ และพอถึงวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๔ โทรทัศน์ก็ประกาศว่า กรมแต่งตั้งให้ไปเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง คนทั่วไปบอกกันว่า ที่ได้เป็นผู้ว่าฯ ก็เพราะสวดพาหุง จึงเรียกกันว่าผู้ว่าฯ พาหุง

ข้าพเจ้าดีใจมากที่คนเรียกเช่นนั้น เพราะอยากจะชักนำให้คนสวดพาหุงกันให้มาก ๆ แต่ดูเหมือนคนไม่กล้าสวด กลัวจะเขย แต่เราสวดจนได้เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด ไม่ได้ทำชั่วจนได้เป็น ก็ดีใจ เพราะอาจทำให้คนอื่นหายกลัวเขยไปได้บ้าง

สิ่งที่ชักชวนให้ผู้คนสวดพุทธคุณพาหุงกันมาก ๆ ก็คือ ได้อธิบายให้คนเข้าใจว่าบทสวดมนต์พุทธคุณพาหุงเป็นบทที่พรรณนาเล่าเรื่องที่พระพุทธเจ้าขณะมาร ๘ ประการ แต่ละประการทรงชนะด้วยธรรมะ อานิสงส์ของการสวดก็คือ เอาธรรมะมาท่องบ่น บริกรรมภาวนา ย่อมได้อานิสงส์ และ นำธรรมะนั้น ๆ ไปปฏิบัติ ย่อมได้อานิสงส์เห็นทันตา เช่น ทานที่ทำมาแล้วแต่อดีตชาติ ข้อนี้ธรรมะสอนให้เราให้ทานแล้วชนะมารได้

พาหุงข้อที่ ๒ คือชนะด้วยขันติ ความอดทน อดกลั้น ผู้ใดสวดแล้วนำธรรมะมาปฏิบัติก็จะทำอะไรสำเร็จ ให้ลูกสวด ให้ลูกปฏิบัติ ลูกเรียนหนังสือก็จะสำเร็จมีงานการทำดี ๆ

พาหุงข้อที่ ๓ พระพุทธเจ้าชนะมารด้วยเมตตา ธรรมะในข้อนี้คือ เมตตา สวดแล้วแต่เมตตาก็จะไม่มีศัตรู มีแต่เทวดารัก มนุษย์รัก เป็นต้น

พุทธคุณพาหุงนี้มีอานุภาพมากจริง ๆ ได้เห็นมากแล้วทุกอย่าง วันหนึ่งประชาชน ๑,๐๐๐ กว่าคนปิดถนนประท้วงเรื่องเลือกตั้ง ผู้ว่าราชการจังหวัดมอบหมายให้ข้าพเจ้าไปแก้ปัญหาสามารถใช้เวลาในการเจรจาเพียง ๑๐ นาที ผู้คนเลิกปิดถนนได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจจริง ๆ

จึงขอเชิญชวนทุกท่านสวดพุทธคุณพาหุงเถิดครับ ตัวเองได้ดี บุตรหลานได้ดี ครอบครัวได้ดี และบ้านเมืองจะดีไปด้วย ข้าพเจ้าเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง ก็จะทำเช่นเดียวกับที่นครศรีธรรมราชและพัทลุง ด้วยใจเมตตาให้ประชาชนเป็นสุขด้วยกันทุกคน

สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ

อาภาภัทร จันทรอักษร

ดิฉันนางอาภาภัทร จันทรอักษร สกุลเดิม บุนนาค คุณแม่ชื่อ นางเทียมใจ(เอช) บุนนาค มีบุตร ๒ คน คือ ดิฉันและพี่สาว รองศาสตราจารย์เสาวภาค ชาระวานิช ดิฉันไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันนานแล้ว ส่วนใหญ่จะไปคนเดียว ถือกระเป๋าสลัดเป็ดใบ และถุงใส่ย่ามล้างส้วม ๑ ถุง เป็นประจำ ทุกครั้งหลังปฏิบัติธรรม และรับประทานอาหารแล้ว ดิฉันจะฉุนล้างส้วมที่ศาลาปฏิบัติธรรมนั้นทุกครั้ง ตั้งแต่สามยังเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย จนปัจจุบันนี้เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด เวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้พูดคุยกับใคร ตั้งใจปฏิบัติธรรมและชำระจิตใจตนเอง และไม่ได้ออกไปเป็นภรรยาผู้ชาย ขณะที่เทน้ำล้างส้วมดิฉันได้ตั้งจิตว่าขอให้จิตดิฉันสะอาดคุณย่าไปล้างสิ่งสกปรกของส้วม แต่ก่อนนี้ดิฉันจะเป็นคนรังเกียจส้วมมากเหมือนบุญส่ง เดียวนี้ดิฉันไปที่ใดก็ตามจะพบแต่ส้วมที่สะอาดสะอาดทุกครั้งที่

ประสบการณ์ตรงที่ดิฉันได้รับจากหลวงพ่อก็คือ ดิฉันมีที่ดินมรดกซึ่งไม่ค่อยได้ไปดูแลอยู่ที่บางแค กรุงเทพมหานคร พอไปคู่อีกที ที่ดินคนอื่นปิดล้อมหมดไม่มีทางออก เพราะเจ้าของที่ดินเดิมเป็นชาวนาซื้อที่ดินหมด มีทางเดียวคือ ต้องใช้เฮลิคอปเตอร์ลงถ้าจะไปลูกบ้านอยู่ เห็นที่ดินแล้วกลัวใจมาก ไปขอร้องให้เจ้าของที่ดินซื้อ เขาก็ดราม่า ดิฉันนึกโกรธจึงตั้งราคาไว้ว่าราคาที่ดินนี้ ราคานี้ ถ้าไม่ซื้อก็ไม่ขาย พูดไปอย่างนั้นเอง แล้วก็ไปถือศีลปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ในใจก็ยังนึกเรื่องที่ดิน เราไม่มีทางออกเลย จะซื้อทางออกทำถนนเขาก็โก่งราคาแพงเกินไป วันนั้นหลวงพ่อกommen มาเทศน์ ในใจคิดว่าจะนำโฉนดใส่พานกราบหลวงพ่อกับหลวงพ่อบุญส่งว่าบางคนจะขายก็ขายไม่ได้ ทำไมไม่สวดพระพุทธรูป พาทูมหากา สวดซิจจะได้ขายได้ ดิฉันสะดุ้ง ทำไมหลวงพ่อกับใจที่กำลังคิดพอดี เมื่อปฏิบัติธรรมครบแล้ว ดิฉันก็กลับมาสวดให้มากกว่าเดิม เช่นเขียน ใช้วิธีนับลูกประคำ และเมื่อสวดเสร็จก็จะหันหน้ามาทางวัดกราบหลวงพ่อกับบุญส่งทุกครั้งให้ท่านมีความสุขผาสุก ประมาณเดือนเศษดิฉันยังใส่บาตรและสวดมนต์สม่ำเสมอ

วันหนึ่งพี่สาวก็บอกให้ไปปรับโทรศัพท์จากเจ้าของที่นาติดกันที่เขาโผล่คาทางออก เขาขอซื้อที่ดินตามราคาที่ตั้งไว้ ดิฉันไม่เชื่อหู เมื่อไปปรับโทรศัพท์ก็ได้ตกลงซื้อขายเลย ดิฉันได้นั้นก็นั้นไปถวายวัดอัมพวันจำนวนหนึ่ง และนำไปทำมูลนิธิให้คุณแม่ซึ่งเสียชีวิตไปนานแล้ว ดิฉันยังปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของคุณแม่ทุกอย่างมาจนทุกวันนี้ ที่ให้รู้จักกตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่อยากมีอยากได้ของคนอื่น ให้พอใจในสิ่งที่ตนมี ให้เป็นผู้ให้ อย่าเป็นผู้รับฝ่ายเดียว พุทธิดูดีเพราะ มีสัมมาคารวะกับผู้ใหญ่และคนทั่วไป ถ้าทำงานราชการอย่าเบียดบังทรัพย์สินของหลวงเด็ดขาด อย่าพูดโกหก ให้มีเมตตาต่อกับคนทั่วไป ให้เคารพแม่สามีคุณแม่ของตัวเอง ไม่ให้ดูถูกคน ยังมีอีกมากมายที่คุณแม่พร่ำสอนตั้งแต่เด็ก ถึงแม้ดิฉันจะแต่งงานแล้วก็ยังจำทุกคำสั่ง

อยู่ในสมองไม้เคยลีม คิฉันเป็นครูที่โรงเรียนเซนต์จอห์น ลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มา ๒๑ ปี และลาออกเมื่อปี ๒๕๓๗ เพื่อติดตามสามี เนื่องจากมารดาเสียชีวิต และคิฉันเองก็ไม่มีบุตร สามีขอร้องให้ไปอยู่ต่างจังหวัดที่เขารับราชการอยู่

ปัจจุบันคิฉันเป็นนายกเหล่ากาชาดจังหวัดตรัง และผู้พิพากษาสมทบจังหวัดนราธิวาส

หัวใจไม่ยอมแพ้

บุญเลิศ โกสุมา

ผมนายบุญเลิศ โกสุมา อายุ ๔๒ ปี เกิดที่อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี ครอบครัวมีอาชีพทำนาผมเป็นบุตรคนที่ ๒ ของครอบครัว การศึกษาจบปริญญาตรีจากวิทยาลัยครูจันทระเกษม เมื่อจบจากวิทยาลัยครูได้ไปเป็นอาจารย์พิเศษสอนที่โรงเรียนสาธิตวิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยาอยู่ประมาณ ๑ ปี แล้วจึงออกมาประกอบอาชีพส่วนตัว โดยกลับไปทำนาที่บ้านและทำฟาร์มเลี้ยงไก่ แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จเพราะราคาขายไม่แน่นอน จึงหันกลับไปทำนาเพียงอย่างเดียว ช่วงนี้เองที่ทำให้ชีวิตเริ่มพลิกผัน ภรรยาขอแยกทางพร้อมกับพาลูกสาวไปด้วย ทำให้ผมต้องอยู่ตัวคนเดียว จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น

วันนั้นเป็นวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๑ ผมไปตัดไม้ไว้ทำฟืนเผาถ่าน พร้อมเพื่อนบ้านอีก ๔ คน ต้นที่ผมตัดเป็นต้นที่สูงไล่เลี่ยกับสายไฟฟ้าแรงสูง อยู่ห่างจากสายไฟประมาณ ๒ วาได้ ผมจึงคิดว่าไม่น่าจะมีปัญหา แต่อุบัติเหตุก็เกิดอุบัติเหตุ มันเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด ขณะที่ผมตัดกิ่งไม้อยู่นั้น กิ่งไม้ขาดออกจากลำต้นแล้ว แต่เปลือกของไม้กลับไม่ขาด มันจึงลอกออกมาเป็นทางยาว พอดีกับมีกระแสลมพัดกิ่งที่ผมตัดปลิวไปพาดกับสายไฟฟ้าเข้า กระแสไฟฟ้าวิ่งสู่ตัวผมทันที ทันทีที่กระแสไฟฟ้าช็อต ผมตัดสินใจกระโดดลงจากต้นไม้ซึ่งสูงเกือบ ๒๐ เมตร นาที่แรกที่ตกถึงพื้น ความรู้สึกก็คือ ซาไปหมด และปวดหลังบริเวณเอว เพื่อนบ้านที่ไปด้วยกันก็ตกตะลึงยืนแข็งที่อกันไปหมดผมต้องเรียกให้เขาช่วยอีก จึงได้พากันไปส่งโรงพยาบาลเดิมบางนางบวช หมอเอ็กซ์เรย์แล้วบอกว่าหลังหักห้ามเคลื่อนไหว แต่โรงพยาบาลนี้เป็นโรงพยาบาลระดับอำเภอซึ่งไม่มีหมอกระดูก จึงส่งผมไปที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งเขาบอกว่ามีหมอรักษากระดูกที่เก่งประจำอยู่ แต่ขณะที่ผมไปถึงนั้นปรากฏว่าหมอกคนที่ต้องการไปรักษาด้วยนั้น ได้ย้ายไปอยู่ที่อื่นในวันนั้นพอดี จึงไม่มีหมอเฉพาะทางรักษา เมื่อถามพยาบาลว่ามีหมอกระดูกที่ไหนอีก บ้างพยาบาลก็ตอบว่ามีที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดลพบุรีผมไม่ขอเชื่อโรงพยาบาลนี้เพราะจะมีความเสียหายในบรรทัดต่อไป

เมื่อไปถึงโรงพยาบาลก็เข้ารักษา แต่ขณะที่นอนอยู่ในโรงพยาบาลนั้น ไม่มีการรักษาแต่อย่างใด มีให้ยาแก้ปวดและยาแก้ปวดเท่านั้น นอนอยู่ประมาณ ๓ วัน ผลตามขาและก้นก็เริ่มเน่าและมีกลิ่นเหม็นออกมาเหมือนซากศพ จนวันฟ้าๆเวลาราว ๑ทุ่ม หมอได้เรียกแม่เข้าไปบอกว่าคนไข้จะตายภายใน ๒ ชั่วโมง ให้รีบไปผ่าตัดที่โรงพยาบาลลพบุรี แล้วผู้ช่วยก็เข็นรถที่ผมนอนมาไว้ที่หน้าตึกโดยไม่มีการดูแลว่าผมจะไปถึงโรงพยาบาลลพบุรีได้อย่างไรจนกระทั่งมีพลทหาร ๒ คน เดินมาถามแม่และไปเหมารถที่ส่งคนไข้ให้ไปส่งที่โรงพยาบาลลพบุรี เมื่อถึงโรงพยาบาลลพบุรีก็ไม่มีคนดูแล บังเอิญผู้อำนวยการของโรงพยาบาลได้ออกมาพบและถามไถ่

อาการ เมื่อทราบท่านก็ได้โทรศัพท์ไปต่อว่าโรงพยาบาลโหดนั้น และรับผมเข้ารักษา แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น แม่จึงพากลับบ้านรักษาทางชนโบราณต่อ ผมเริ่มรู้ว่าตัวเองเดินไม่ได้แน่นอน จิตใจก็แว้งคว้าง ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว แผลตามร่างกายก็อักเสบ น้ำเหลืองก็ไหล

ปีแรกผมช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็มีพ่อแม่และน้องคอยเช็ดทำความสะอาดจับพลิกซ้ายพลิกขวาอยู่

ปีที่สองจึงเริ่มหัดนั่งเอง และเริ่มคลำไปมา พอถัดกันไปก็เป็นแผล เปลี่ยนจากถัดเป็นคลาน เข้าและเท้าก็เป็นแผล แต่ก็ต้องทนอยู่ในสภาพเช่นนี้อยู่อีกเป็นเวลา ๖ ปี

ปีที่ ๓ เริ่มพบพระภิกษุจากหลวงพ่อรัญญ โดยการเปิดวิฑูรย์ฟัง หลวงพ่อได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการสวดมนต์ว่ามีคนพิการได้สวดมนต์ก็อยู่ประมาณ ๒ ปี เขาจึงเดินได้ผมฟังคำสอนธรรมะจากหลวงพ่อ ผมจึงเกิดศรัทธา และเขียนจดหมายไปหาหลวงพ่อ เล่าอาการให้หลวงพ่อฟังหลวงพ่อก็ได้ส่งหนังสือสวดมนต์ไปให้ ผมก็ตั้งหน้าตั้งตาสวดเช้าเย็น ด้วยอานิสงส์การสวดมนต์อีก ๕ เดือนต่อมาผมได้รับการผ่าตัดจากโรงพยาบาลศิริราช จนแผลหายอาการเริ่มดีขึ้น ผมเริ่มคิดจะช่วยเหลือตัวเอง และทำงานให้เหมือนคนปกติทั่วไป ผมจึงคิดจะทำรอนอนเพื่อจะได้เคลื่อนย้ายตัวเองได้และไม่เกิดแผลกดทับ(และนี่สังขกรรมหลวงพ่อก็คือว่า มีสติแล้วปัญญาจะเกิด) ผมเริ่มใช้ใบกล้วยเล็กๆ นอนตัดเหล็กจากรถสามล้อนั่ง ผมเฝ้าอยู่ ๑๕ วัน และเริ่มประกอบอีก ๑๕ วัน จึงสำเร็จ

เมื่อผมเคลื่อนย้ายตัวเองได้ ผมก็เริ่มช่วยเหลือตัวเองไม่ว่าจะซักผ้า หรือการทิ้งของเสีย เมื่อช่วยเหลือตัวเองได้จึงเริ่มทำเพื่อคนอื่นบ้าง โดยการเริ่มเพาะชำกล้าไม้ เช่น พักทอง พริก มะเขือ ฯลฯ แจกเพื่อนบ้าน จากการเพาะชำผมเริ่มปลูกข่า กระชาย เป็นงานอย่างละ ๑ งาน แล้วจึงเริ่มมาขายพันธุ์พืช ปักชำลำไย เมื่อทำสำเร็จผมจึงเริ่มชักชวนพ่อให้เลิกทำนาหันมาทำไร่นาสวนผสม ปลูกลำไยนอกฤดู ส้มโอไม่มีเมล็ด แซมด้วยพืชผักอายุสั้น จากพื้นที่ถ้ำมาเป็นร่องสวน จากปีที่ทำมา ๑๐ ไร่ พอเข้าปีที่ ๒ ก็ขยายเป็น ๒๐ ไร่

ต่อมาคุณดวงดาว รัตนะ ที่เคยมาเยี่ยมได้เขียนจดหมายไปหา ไอทีวี บังเอิญอีกเหมือนกัน ที่เพื่อนบ้านข้าง ๆ ก็เขียนไป จดหมายสองฉบับจากต่างภาค เป็นเรื่องของคนๆ เดียวกัน จึงได้รับการพิจารณา ไอทีวี ให้ได้ออกรายการหัวใจไม่ยอมแพ้ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๑ เป็นวันออกอากาศ ได้รับฉายาว่า “บุญเลิศ โกสุมา เกษตรกรนอนท่า” คงเป็นด้วยอานิสงส์ของการสวดมนต์ภาวนาของผม ทำให้ผมได้พบผู้อุปการะขึ้นมา บางท่านก็ช่วยซื้อพันธุ์ไม้ และมี ๒ ท่านที่ผมจะลืมเสียมิได้คือ คุณผู้วิลาวรรณ ระวีงามเจ้าของกิจการวันคุณอุ๊ จังหวัดนครปฐม ท่านได้กรุณานำผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสุขภาพให้ผมได้ใช้รักษาตัวคิดเป็นเงินประมาณ ๘ หมื่นบาท ท่านต่อมาคือ

ประธานบริษัททรอยล์ เรนโบว์ คุณเพชรพูนภรณ์ วงศ์ธานี ได้กรุณานำชานาโดมให้ผมได้ใช้อีก
นอกจากอันสังส์ของการสวมมนต์ของหลวงพ่ोजริญแล้ว ประสิทธิภาพของชานาโดมก็ทำให้ผม
ดีวันดีคืน จนสามารถลุกนั่งอย่างคล่องแคล่ว และเริ่มที่จะก้าวขาเดินต่อไปได้

ขณะที่ผมเขียนเรื่องอยู่นี้ ผมก็ยังเดินไม่ได้ด้วยตัวเอง ยังต้องใช้วอล์กเกอร์อยู่ แต่
หัวใจของผมยังไม่ยอมแพ้ ผมพร้อมจะก้าวต่อไป ทุกวันถ้าไม่เพลียจนเกินไปผมจะสวมมนต์ทั้ง
เช้าและก่อนนอน เพื่อเป็นสิริมงคลกับตัวเองและถ้าใครมีปัญหา ผมก็จะให้กำลังใจ ให้สู้ชีวิตและ
แนะนำให้สวมมนต์ขอพรจากหลวงพ่อ

ผมรอดพ้นจากการคิดฆ่าตัวตาย จากความท้อแท้มาได้เพราะบารมีของหลวงพ่อ ผมขอ
กราบขอบพระคุณหลวงพ่อ ขอให้หลวงพ่อมีสุขภาพแข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของทุกคน
ตลอดไป

กฎแห่งกรรม

กฎแห่งกรรมฝันได้ โฉนเล่า

แหละคนเราเลือกเกิดได้ โฉนหนอ

ความต้องการความอยากได้ โฉนพอ

ความท้อที่สำเร็จได้ โฉนกัน

พิการเพียงร่างกายอย่าอายแอบ

แสดงแบบเยี่ยงอย่างคนสร้างสรรค์

กายพิกลพิการบ้างก็ช่างมัน

เพียงใจนี้ นงดงามด้วยความดี

อย่าได้ทุกข์อย่าได้ท้อจงต่อสู้

พิสูจน์ตนให้โลกดูให้รู้ค่า

ตราบยังมีดวงจิตชีวิตชีวา

ก็ยังมีรรคาก้าวหน้าไกล

ไม่มีแขนไม่เป็นไรให้ใช้ขา

ไม่มีตาใช้สัมผัสสัมผัสได้

ไม่มีขาจงใช้แขนทดแทนไป

เพียงมีใจมุ่งมั่นเท่านั้นพอ

ชีวิตต้องสู้

เกิดมามีชีวิตคิดต่อสู้
จงมองดูโลกกว้างอย่างสดใส
อุปสรรคก็มีมาฝ่าฟันไป
สุขทุกข์ได้ผ่านพบประสบการณ์

ชีพยังอยู่คู่ดินอย่าสิ้นหวัง
เพิ่มพลังสร้างแรงแห่งสังขาร
อยู่รู้ธรรม์โลกวิไลไม่วายปราณ
คิดสุขสานต์วันใหม่ตั้งใจปอง

มีปัญหาหากน้อยไว้ คอยแก้
อย่าท้อแท้ชีวิตจิตเสรีหมอง
หากยังเฝ้าโศกน้ำตานอง
ใครจะร้องกับเราก็เปล่าเลย

ความผิดหวังครั้งนี้ชี้ให้รู้
ถือเป็นครูทดสอบตอบเฉลย
อย่าให้มีครั้งใหม่มาท้อกาย
แหงนหน้าเงมองฟ้าอย่างทำท่าย

ถ้าเรล้ยมจมดินคนผินหนี
หากสู้มีความหวังยังไม่สาย
หากปรารมภ์ปมคือคอยอยากตาย
คงมิวายเขาหมิ่นสิ้นศักดิ์คน

ชัยชนะเรื่องรองมองข้างหน้า
สร้างคุณค่าทำใจให้เข้มข้น
แล้ววางแผนกำหนดและอดทน
จะข้ามฟันอุปสรรคสู่หลักชัย

แต่คนพิการทุกคน

ความพิการคับแค้นทุกข์แสนเจ็ญ

ใครอยากเป็นเห็นที่ไม่ดีแน่

ชีวิตคนผันผวนมากปรวนแปร

หนีเกิดแก่เจ็บตายใครหนีพ้น

อันตรายมีอยู่มากยากสังเกต

อุบัติเหตุเกิดได้ในทุกหน

ทั้งไม่เลือกเพศวัยใครมีจน

ถือเป็นผลกรรมเก่าเข้าตามทัน

อย่าสิ้นหวังหรือท้อจงต่อสู้

ถึงจะอยู่ที่ใดไม่ต้องหวั่น

ทรงงูเซดหน้ามุ้งฝ่าฟัน

เพียงใช้ความเชื่อมั่นเป็นบันได

คนพิการหาใช่ไร้ชีวิต

ยังมีสิทธิ์ที่จะก้าวหน้าได้

พิการร่างอย่าพาลพิการใจ

เพราะใครใครจะหยามหลู่คอยดูแคลน

การประชดพาใจให้ตกต่ำ

ยึดทางธรรมเป็นหลักใจหนักแน่น

ใจสงบย่อมดับความคับแค้น

เข้าถึงแก่นหลักธรรมนำสุขครอง

หลวงพ่ोजรัญที่ข้าพเจ้ารู้จัก

พันเอกหญิงवासุณี อนันตรพิระ

ข้าพเจ้ามองร่างพระภิกษุซึ่งนั่งพับเพียบหลังตรงอยู่บนตั้งตรงหน้าด้วยความรู้สึกตื่นตันใจ น้ำตาซึมออกมาตลอดตาทั้ง๒ ข้าง หลวงพ่ोजรัญท่านเมตตาบรรยายธรรมะในหัวข้อ “สร้างเกราะคุ้มใจ ป้องกันยาเสพติด” ให้กับกรมการทหารช่าง ในโอกาสที่กรมการทหารช่างจัดนิทรรศการต่อต้านยาเสพติดโลก ๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๔ ซึ่งเป็นกิจกรรมในโครงการ “สร้างเกราะคุ้มใจ ป้องกันยาเสพติด” อันเป็นชื่อเดียวกับข้อบรรยายนั่นเอง โดยมีข้าพเจ้าเป็นหัวหน้าโครงการ นับว่าเป็นความกรุณาอย่างหาที่เปรียบมิได้

จากประวัติของแผนกอนุศาสนาจารย์ กรมการทหารช่าง พบว่าหลวงพ่อเคยรับนิมนต์ไปบรรยายธรรมะที่กรมการทหารช่างครั้งหนึ่ง เมื่อปี๒๕๒๒ หลังจากที่ท่านประสบอุบัติเหตุรถชนคอหักประมาณ ๑ ปี ซึ่งในสมัยนั้น อนุศาสนาจารย์ที่เป็นผู้นิมนต์ไปคือ ร้อยเอกเลื่อน สุนทรเสวต หลวงพ่อเล่าว่าคนไปฟังบรรยายและรับแจกเหรียญคอหักของหลวงพ่อเกือบหมื่น เรียกว่าเคาน์เตอร์ที่นั่งแจกเหรียญพังเลยก็ว่าได้ มาในครั้งที่๒ คือ ครั้งนี้ห่างจากครั้งแรก๒๒ ปี ซึ่งหลวงพ่อบอกว่า “ถ้าไม่ใช่वासุณีก็จะไม่มาเพราะไกลมาก” ข้าพเจ้าได้แต่ซาบซึ้งในไมตรีจิตของหลวงพ่อเป็นอย่างยิ่ง วันนั้นหลวงพ่อไม่สบาย เสียงไม่มี และทราบจากลูกศิษย์ที่วัดว่าหลวงพ่อกำลังอาพาธมาก่อนหน้านี้แล้ว

แวบแรกที่ข้าพเจ้าพบหลวงพ่อ ข้าพเจ้าตกใจมากเพราะท่านซูบผอม และเหี่ยวจากภาระนั่งรถทางไกลหลายชั่วโมง ไม่รู้ว่าเป็นบุญหรือบาปแน่ ที่นิมนต์หลวงพ่อไป ดูเหมือนเป็นการทรมานครูบาอาจารย์มากกว่า แต่หลวงพ่อรับปากลูกศิษย์แล้ว หลวงพ่อไม่ยอมให้ลูกศิษย์ผิดหวัง ท่านจึงฝืนสังขารไปโปรดชาวราชนูรีถึงที่ เมื่อนิมนต์ท่านไปแล้วข้าพเจ้าถือโอกาสถวายอาหารเพลที่บ้านด้วยเลย ซึ่งท่านยังนำขนมเผื่ออินทรีบุรีไปฝากด้วย ลูกศิษย์ของหลวงพ่อก็รู้ว่าหลวงพ่อไปที่ใดก็ตาม ท่านจะมีของฝากติดไม้ติดมือไปด้วยเสมอ นับว่าเป็นบุญของครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก ตั้งแต่ข้าพเจ้าได้ไปปฏิบัติธรรม และหลวงพ่อรับเป็นลูกศิษย์ ข้าพเจ้ามีแต่สิ่งดีงามเกิดขึ้นในชีวิตมากมาย สำหรับเรื่องสุขภาพที่ป่วยเป็นมะเร็ง เป็นผลจากกรรมของข้าพเจ้าเอง แต่ถึงกระนั้นก็ยังได้บารมีแผ่เมตตาจากหลวงพ่ोजรัญทำให้หายได้

หลวงพ่อกับครูบาอาจารย์ที่ดี มีความกตัญญูรู้คุณและมีความอดทนอดกลั้นเป็นที่สุด เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้ยืมได้ฟังหลวงพ่อเล่าด้วยตนเองบ้าง จากลูกศิษย์ลูกหาหลายๆ คนบ้าง จากหนังสือที่ลูกศิษย์เขียนถึงหลวงพ่อบ้าง และที่สำคัญข้าพเจ้าสัมผัสได้ด้วยตนเองก็มี หากสังเกตให้ดีหลวงพ่อกำลังกล่าวถึงครูบาอาจารย์ด้วยความเคารพบูชา ไม่ว่าจะพูดถึงหลวงพ่อดิเรกซึ่งสอนวิชา

ศาสตร์ให้หลวงพ่อบนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในช่วงเดินธุดงค์ในป่า หลวงพ่อจงวัดหน้าต่าง ซึ่งหลวงพ่อได้เรียนวิชาหุ่นนี้ มาจากท่านหรือการแผ่เมตตาโดยให้คนเขียนชื่อนามสกุลลงในบาตร การให้พระซึ่งควรรีให้กับผู้ที่มีศรัทธาต่อครูบาอาจารย์อย่างแท้จริง ก็ได้จากหลวงพ่อด เป็นต้น

ความกตัญญูต่อครูบาอาจารย์ของหลวงพ่อกิ่งสำคัญคือ เมื่อครั้งที่พระพิมลธรรมวัด มหาธาตุ) ถูกกล่าวหาจากรัฐบาลในสมัยนั้นว่าเป็นคอมมิวนิสต์ และบังคับให้ท่านสึก ได้เคยมี คำรจมาที่วัดอัมวัน พบรูปพระพิมลธรรมซึ่งหลวงพ่อนับถือเป็นอาจารย์องค์หนึ่งตั้งวางไว้ เขา บังคับให้ปลดรูปลง มิฉะนั้นจะถือว่าหลวงพ่อกิ่งทำผิดด้วย ซึ่งหลวงพ่อกิ่งไม่ยอมให้ปลดรูป แล้วสุดท้าย เขาก็ทำอะไรไม่ได้

ในส่วนของบุพการีนั่น แม้จะอยู่ในเพศบรรพชิตหลวงพ่อกิ่งก็ได้ดูแลแม่ของท่านอย่างดี จนกระทั่งตายจากไปเมื่ออายุได้ ๑๐๑ ปี นับเป็นความกตัญญูอย่างสูงสุดแม้แต่ในเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต หลวงพ่อกิ่งจะจดจำได้แม่น และไม่เคยลืมบุญคุณกับท่านเลย ขนาดที่ท่านถูกพระ และลูกศิษย์ที่วัดโคตรชุมทำร้าย และนายหมื่นช่วยไว้ เวลาจะผ่านมานานแค่ไหนก็ตามท่านไม่เคย ลืม เมื่อมีโอกาสก็ได้ตอบแทนในรุ่นลูกของเขาจนได้

ในส่วนของความอดทนอดกลั้นนั้น ข้าพเจ้าเห็นด้วยตาตนเองบ่อยๆ ส่วนมากจะเป็นวัน สำคัญของหลวงพ่อกิ่ง เช่น งานวันเกิด หรือวันปีใหม่ ซึ่งหลวงพ่อกิ่งจะแจกหนังสือหรือเหรียญให้ลูก ศิษย์ เวลาแจกแต่ละครั้งลูกศิษย์ส่วนใหญ่ดูเหมือนจะรักหลวงพ่อกิ่งน้อยกว่าความโลภของตนเอง เพราะเจ้าหน้าที่ประกาศให้ทุกคนลุกขึ้นยืนเป็นแถว แล้วเดินทยอยกันออกมารับ แล้วเขาจะ เริ่มแจกจากคนที่มาหาที่นั่งคอยในศาลาไปก่อน เพื่อจะได้ไม่คับคั่ง ซึ่งก็ยุติธรรมดีแล้ว เพราะคน พวกนี้เขารับมาก่อน แล้วมานั่งคอยในศาลาทนเมื่อย นั่งรอเป็นเวลา ๕-๖ ชั่วโมง กว่าจะได้รับ แจก แต่ปรากฏว่าคนภายนอกมักจะเดินเข้ามาด้านหลังแล้วตีแถวโอบค้ำข้าง ล้อมพวกที่นั่งรอใน ศาลาไว้ พอถึงเวลาแจกของก็จะเริ่มกรูออกไปทั้ง ๒ ข้าง แล้วยืนออแน่นอนกันอยู่ด้านหน้า บางครั้ง แทบจะทำให้หลวงพ่อกิ่งเป็นลม เพราะไม่มีอากาศหายใจ แต่หลวงพ่อกิ่งทนนิ่งเฉยไม่กล่าวคำตำหนิ ใครเลย ซึ่งข้าพเจ้าเห็นแล้วสงสารหลวงพ่อกิ่งเหลือเกิน สภาพเช่นนี้ทำให้นึกถึงหลวงพ่อกิ่งเทศน์ให้ พวกเราฟังว่า **“ความขลังของอาจารย์ คือความขลังของลูกศิษย์”** ก็เป็นจริงเหมือนที่หลวงพ่อกิ่งว่า นั้นแหละ คนที่ลุกฮือขึ้นไปเหล่านั้นเหมือนคนบ้าคลั่ง ทำไมไม่คิดว่าหลวงพ่อกิ่งท่านเข็ญกว่าพวก เราหลายเท่าตัว อายุท่านก็มากแล้ว ในวันสำคัญต่างๆเหล่านี้ ตั้งแต่เข้ายันตู้บางครั้งดิ๊กดิน โดยเฉพาะช่วงปีใหม่ จนถึงตี ๑ ตี ๔) ท่านไม่เคยได้พัก ฉันทเช้าแล้วลงมารับแจก ซึ่งวนเวียนกัน มา ๒ รอบ (เช้า-บ่าย) พอรับแจกกลับขึ้นไป ลูกศิษย์ก็มารักษาพยาบาล มีแจกทาง โทรศัพทบ้าง

บางครั้งงานหนังสือหรืองานบริหารในฐานะเจ้าคณะจังหวัด และเจ้าอาวาสก็มีมากมาย ทำให้ไม่เคยทันเลย พอลงมาที่ศาลาก็ต้องสวดมนต์ให้พรลูกศิษย์กับญาติโยมอีกพอถึงเวลาแจกของ ท่านควรจะได้เห็นลูกศิษย์ยิ้มแย้มแจ่มใส เข้าไปกราบทักและรับของไป กลับกลายเป็นว่าเห็นลูกศิษย์วิ่งแย่งกันเข้าไปไม่เป็นแถวเป็นแนวอย่างที่ควรจะเป็นเลย หลวงพ่อท่านคงจะสะเทือนใจ ท่านอุทิศหีบธรรมสั่งสอนให้ลูกศิษย์เป็นคนดี รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักเสียสละ ที่สำคัญท่านชอบให้ทุกคนมีสติ แต่ทุกคนที่ข้าพเจ้าเห็นเหมือนคนไร้สติ ต้องขอร้องหากท่านคิดว่าข้าพเจ้ามาดำเนินดีเถียวว่ากล่าว ความจริงก็คือเมื่อเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อก็เหมือนกัน ถ้าเรารักกันก็ต้องเตือนกัน หลายคนที่ข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่าเขาร้องไห้ เนื่องจากว่าเขารอนานกว่าจะได้เข้าไปกราบและรับของจากหลวงพ่อก็ดีคิดในมุมกลับบ้างเถิดว่า พวกเรามารอนานแค่ไหนก็ตาม เราก็ได้กินอิ่ม นั่งสบาย นอนสบาย อยากเหยียดแข้งเหยียดขา ลูกเดินไปไหนก็ได้ ปวดท้องเข้าห้องน้ำเมื่อไรก็ลุกไปเข้าได้ แต่หลวงพ่อนั้นตั้งแต่ขึ้นนั่งบนศาลาแล้ว ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง หลวงพ่อไม่เคยขยับ ไม่เคยส่ายลุกเข้าห้องน้ำหรือเหยียดแข้งเหยียดขาเลย ท่านจะนั่งพับเพียบอยู่ในท่าเดิมตลอดเวลาและท่านก็ไม่เคยแสดงความเบื่อหน่ายลูกศิษย์หรือญาติโยมด้วย พวกเราควรดูท่านเป็นตัวอย่าง และทำให้ได้ อุดหนุนให้ได้เพียง ๑ ใน ๑๐๐ ของท่านก็พอแล้ว

บางครั้งลูกศิษย์จะพูดอะไรทำอะไรให้หลวงพ่อดีเสียหายท่านก็นิ่งเฉย จนบางคนคิดว่าหลวงพ่อดี นึกจะพูดเล่นกับหลวงพ่อย่างไรก็ได้ ถ้าทุกคนคิดสักนิดก็จะรู้ว่าหลวงพ่ของเรา นั้นท่าน “รู้” ทุกอย่าง อย่างว่าแต่เราทำหรือพูดออกไปเลย แค่เพียง “คิด” ท่านก็รับรู้ได้แล้ว ที่ไม่ดำเนินดีเถียวใคร เพราะหลวงพ่เป็นพระที่มีเมตตา ท่านให้อภัยในความไม่รู้ของลูกศิษย์เสมอ แต่เราจะเป็น “ผู้ไม่รู้” อยู่ตลอดเวลาเชียวหรือ หลายคนไปฝึกปฏิบัติธรรมหลายครั้งแล้ว ต้องให้ได้ประโยชน์ ต้องเกิดผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นบ้าง

หลวงพ่มีความมุ่งมั่นในกรสั่งสอนศิษย์ ท่านจะพูดซ้ำๆ ซากๆ ในเรื่องเดิมๆ บ่อยมาก จนมีบางคนมาพูดว่า “หลวงพ่พูดอะไรซ้ำๆ อยู่เสมอ” ขนาดหลวงพ่พูดซ้ำๆ ในเรื่องเดิมๆ เช่น สอนให้พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก สอนให้พ่อแม่อย่าทะเลาะกันให้ลูกเห็น สอนให้ใช้สติในการแก้ปัญหาครอบครัว สอนให้สวดมนต์ แผ่เมตตา นั่งกรรมฐาน ซึ่งหลวงพ่สอนมาเป็น ๑๐ – ๒๐ ปีแล้ว แต่ทุกคนก็ยังทำตามไม่ได้ ถ้าพูดแค่ครั้งสองครั้งจะยังมีแยหรือ สำหรับข้าพเจ้าเองนั้นฟังหลวงพ่ทุกครั้ง หลวงพ่ก็พูดเหมือนเดิม แต่ข้าพเจ้าจะได้ข้อคิดใหม่ๆ มา ทุกครั้ง บางคนฟังครั้งแรกยังตีความไม่เป็น พอฟังไปหลายครั้งเข้าก็เกิดความเข้าใจมากขึ้น ทั้งนี้ก็ต้องบอกไปแล้วแต่บารมีของแต่ละคนที่สร้างมา

ข้าพเจ้าเป็นคนที่เรียกว่าเชื่อมั่น ในตนเองสูง การที่ใครจะชักจูงให้คล้อยตามนั้นยากมาก คนที่รู้จักและใกล้ชิดข้าพเจ้าจะรู้ดี เมื่อแรกที่เข้าวัดและปฏิบัติก็พบและเห็นอะไรด้วยตนเอง แต่ก็

ไม่เชื่อ ยิ่งตอนอ่านหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ ยิ่งมีความรู้สึกกลัวเหลือเชื่อเข้าไปใหญ่ เพราะทุกคนเหมือนจะพรรณนาถึงความวิเศษของการปฏิบัติธรรมและคุณวิเศษของหลวงพ่อบ้างมาหลายต่อเมื่อได้ปฏิบัติมานานเข้าได้รู้ได้เห็นอะไรมากขึ้น โดยเฉพาะพลังแห่งความเมตตาและบารมีแห่งความดีของหลวงพ่อ ถึงวันนี้ข้าพเจ้าไม่แปลกใจอีกแล้ว จะมีก็แต่พยายามหาทางตอบแทนคุณความดีของหลวงพ่อและพระศาสนาเท่านั้นเอง

หลวงพ่อเป็นอาจารย์ที่รักและห่วงลูกศิษย์มาก ท่านจะยกย่องลูกศิษย์เสมอเมื่อมีโอกาส (นั่นหมายถึงลูกศิษย์ดีหากเป็นลูกศิษย์ไม่ดีท่านก็คงต้องเอามาพูดเพื่อไม่ให้เอาเยี่ยงอย่าง) มาในระยะหลังๆ นี้ ข้าพเจ้าสังเกตว่าหลวงพ่อเหนื่อยมาก บางครั้งทำทางที่ลดย่อยอยู่สักๆ แต่หลวงพ่อก็ยังต่อสู้ทั้งกับงานและความร่วโรยของสังขาร เพื่อเป็นมิ่งขวัญกำลังใจให้ลูกศิษย์ต่อไป

เมื่อครั้งที่หลวงพ่อไปบรรยายพิเศษที่ราชบุรี ทั้งที่ท่านขาบวมและเหนื่อยมาก จนข้าพเจ้าสังเกตเห็นและนำไปปรารภให้เพื่อนนายทหารคนหนึ่งฟังว่า ข้าพเจ้าคิดผิดหรือถูกกันแน่ที่นิมนต์ครูบาอาจารย์ให้ไปลำบาก เขาตอบว่า “หลวงพ่อบริียบเสมือนเรือที่ใช้งานมานานแล้ว เราควรบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และเก็บไว้ชื่นชม หากนำมาใช้งานไม่นานก็จะผุพังไม่เหลือเลย” ข้าพเจ้าร้องให้กับคำพูดนี้ จริงซิคะ ถ้าหลวงพ่อยังอยู่เป็นมิ่งขวัญให้เราไว้ เราก็ชื่นใจแล้ว ถ้าพวกเราบกรวหลวงพ่อ นิมนต์ให้ท่านเดินทางไปทางไหนที่ทางนี้ที่ ท่านไม่มีเวลาได้พักผ่อน วันหนึ่งสังขารท่านก็จะทรุด ทำไมเราไม่ไปหาและกราบท่านที่วัดอัมพวัน หรือหากมีภารกิจก็ขอให้มิ่งเท่าที่จำเป็น ท่านจะได้อยู่กับพวกเรานานๆ ข้าพเจ้าอยากจะทำบอกพวกเราว่าปีนี้ หลวงพ่อมีอายุ ๗๑ อย่างเข้าปีที่ ๗๔ แล้ว ท่านตรากตรำกับงานมามากมายนัก ถ้าพึ่งรับแขกทุกวันวันละ๒รอบ และขึ้นศาลาเพื่อให้กรรมฐาน หรือรับการมาจากคณะปฏิบัติธรรมแต่ละคณะนั้นท่านก็เหนื่อยเหลือเกินแล้ว เราทุกคนที่เป็นลูกศิษย์ควรร่วมกันทำความดี เร่งสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติกรรมฐานตามที่หลวงพ่อสอน เพื่อมิให้หลวงพ่อต้องห่วงใยพวกเรามากนัก

ทุกวันนี้หลายคนยังทำตัวเป็นภาระให้ต้องห่วง เพราะมาหาหลวงพ่อเพื่อให้หลวงพ่อช่วยโดยไม่คิดจะช่วยตัวเองเลย ในแต่ละคืนกว่าหลวงพ่จะได้พักผ่อนก็ตีงมากเท่าที่รู้ท่านจะสงระนั าราว ๕ ทุ่มกว่า จากนั้นนั่งเขียนหนังสือหรือรับโทรศัพท์จากลูกศิษย์ที่มีปัญหาโทรมาปรึกษา นอกจากนั้นยังต้องแผ่เมตตาให้กับลูกศิษย์ทุกคน ส่วนใหญ่หลวงพ่จะพักราวตี๒ ล่วงไปแล้ว ซึ่งถ้าเป็นช่วงเข้าพรรษา ก็จะตื่นมานำพระทำวัตรเช้าในโบสถ์ตอนตี๓ ซึ่งแสดงว่าหลวงพ่มีเวลาพักประมาณ ๑ – ๒ ชั่วโมงเท่านั้น ลองนึกดูคนที่มียายุ ๒๐ – ๓๐ ปี ยังแยเลย แล้วหลวงพ่่อายุ ๗๔ ท่านอยู่ได้อย่างไร

แม้เราทุกคนคิดว่าหลวงพ่อก่ง หลวงพ่พิเศษกว่าคนอื่น แต่สังขารของหลวงพ่อก็ไม่แตกต่างจากพวกเราเลย ฉะนั้นทุกคนควรช่วยหลวงพ่ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนของหลวงพ่

และประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดีให้ท่านได้ชื่นใจ จะได้มีกำลังใจสู้ต่อไป ทุกวันนี้เหตุการณ์บ้านเมืองมีแต่ปัญหาเรื้อรังมากมาย บางอย่างลามปามเข้ามาถึงศาสนาด้วย หากเราไม่ช่วยกันจรโลงพระศาสนาไว้ วันหนึ่งวัดของเราก็ไม่เหลือ หลวงพ่อก็จะไม่อยู่กับพวกเรา แล้วพวกเราจะทำอย่างไร ขอฝากข้อเขียนนี้ไว้เตือนใจพวกเราทุกคน มิให้ประมาท จงเร่งทำความดีเพื่อชดใช้หนี้กรรมให้หมด อย่าให้เหลือไปถึงชาติต่อไปเลย หลวงพ่อเตือนพวกเรามาแล้ว

สุดท้ายนี้ ลูกขออาราธนาบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และบารมีแห่งคุณความดีที่หลวงพ่อบำเพ็ญมา ได้โปรดเป็นปัจจัยให้หลวงพ่อมีสุภาพพลานามัยแข็งแรง มีอายุยืนยาว เพื่อเป็นมิ่งขวัญของลูกศิษย์ต่อไป

ปฏิบัติธรรมทำให้ครอบครัวมีความสุข

ลัดดา เสรีเจริญสติชัย

ดิฉันนางลัดดา เสรีเจริญสติชัย สามีชื่อนายชัยสิทธิ์ เสรีเจริญสติชัย มีอาชีพค้าขาย มีบุตรชาย ๒ คน

ในระยะที่เศรษฐกิจกำลังดีขึ้น ดิฉันใช้ชีวิตอย่างประมาท ใช้เงินซื้อความสุขให้ตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการไปเที่ยวหรือซื้อเครื่องเพชร ทอง จะหลงระเริงอยู่กับคำยินยอม เวลาที่ใครเตือนเรื่องเงิน เมื่อไปหาดิฉันจะไม่เคยผิดหวัง ดิฉันไม่ชอบค้าขายเลย ที่มีเงินเพราะทำธุรกิจเกี่ยวกับการซื้อขายบ้าน ที่ดิน และวัสดุก่อสร้าง

ปี พ.ศ.๒๕๓๘ เศรษฐกิจเริ่มถดถอย การเงินเริ่มฝืดเคืองจนถึงวิกฤต ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ดิฉันเริ่มมีอาการเครียด หงุดหงิด ต้องกลับมาตื่นทำการค้าในบ้านใหม่อีกครั้งหนึ่ง สงสัยดิฉันคงจะหน้าอ การค้าจึงขายไม่ดี สิ่งที่เคยได้ก็ไม่ได้ เคยไปเที่ยวก็ไม่ได้ไป เวลาเห็นใครไปเที่ยวก็คิดอิจฉารุนแรง ในที่สุดก็หาทางระบายกับคนในครอบครัว จนลูก ๆ กลัวไม่กล้าเข้ามา ไม่กล้าคุยหรือปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ด้วย ครอบครัวก็เริ่มห่างเหินกันขึ้น เป็นเช่นนี้อยู่เกือบ ๔ ปี จนกระทั่งสามีได้มาพบคุณถวัลย์และคุณพานิช สมบูรณ์ ได้เริ่มพูดคุยกันเกี่ยวกับวัดอัมพวันและหลวงปู่ สามีดิฉันสวดมนต์ตามแนวทางหลวงปู่อยู่แล้ว ก็คือบทพาทุงมหากาและอธิปิโสเท อายุบวก ๑ จบ พร้อมกันนั้นคุณพานิชได้แนะนำให้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรมและมักกะลีผล พร้อมทั้งให้ยืมไปอ่านที่บ้าน เมื่ออ่านแล้วทำให้เกิดความคิดจะไปปฏิบัติธรรมทันที จึงโทรไปปรึกษาคุณพานิช คุณพานิชได้แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลา ๗ วัน ซึ่งดิฉันคิดว่าเป็นเวลาที่ยาวนานเกินไป เป็นห่วงลูกและการค้า พร้อมทั้งอ้างความไม่พร้อมต่าง ๆ นานา คุณพานิชคงจะหมั่นไ้จนทนไม่ไหวจึงบอกว่า “คนที่คิดแบบนี้คือคนโง่ เธอจะรอให้ลูกมีปัญหาหรือคิดยากก่อนแล้วค่อยไปหรือ ทำไมเธอถึงไม่ป้องกันไว้ก่อน ถ้าเธอรอให้ลูกคิดยากก่อนแล้วค่อยไปจะทำให้หายยาก แต่ถ้าไปก่อนที่ลูกจะมีปัญหา ก็มีแต่จะทำลูกที่คืออยู่แล้วดึย ๆ ขึ้นไปอีก ก้าวร้าวจะดีด้วย” ทำให้ดิฉันคิดว่าคุณพานิชคือใคร ทำไม่ถึงหวังดีกับเรขนาดนี้ จึงตัดสินใจไปปฏิบัติธรรมกับคุณพานิชในเดือนกันยายน ๒๕๔๔ ซึ่งในขณะนั้นดิฉันไม่ได้คาดหวังผลใด ๆ ทั้งสิ้น

หลังจากการปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลา ๗ วัน พร้อมทั้งนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง มากน้อยตามแต่เวลาจะอำนวย ปรากฏว่าผลที่ได้รับกลับมาคือความสุขในครอบครัว เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ ไม่ต้องใช้เงินซื้อ ความอิจฉาริษยาหายไป (ไม่ทราบว่าตอนไหน) การค้าดีขึ้นมาก ครอบครัวของดิฉันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ลูกค้าที่มาซื้อสินค้าก็พูดจาไพเราะเหลือเกิน ดิฉันมีความสุขกับการค้าขายมาก

แต่ปัญหายังไม่หมด เมื่อสามีของดิฉันประสงค์จะไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ปรากฏว่า พ่อกับแม่ของสามีไม่เห็นด้วย เพราะต้องการให้ค้าขายอย่างเดียว ท่านบอกว่าท่านทำบุญและสวดมนต์เพื่อทุกคนอยู่แล้ว ทั้งดิฉันและสามีก็ได้พยายามอธิบายให้ท่านฟัง ท่านก็ไม่ยอมฟัง ดิฉันจึงนำเรื่องนี้ไปปรึกษาคุณพานิช คุณพานิชแนะนำให้ดิฉันเงยไปก่อนอย่าไปโต้ตอบ ในขณะเดียวกันคุณพานิชก็นำเรื่องของพ่อสามีของดิฉันไปปรึกษาหลวงพ่อเช่นกัน หลวงพ่อก็มีเมตตารับปากจะแผ่เมตตาช่วยอีกแรง และได้ประกาศต่อหน้าคนจำนวนมากว่าจะช่วยให้ดิฉันค้าขายดี ซึ่งเป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่เหลือเกินสำหรับครอบครัวของดิฉัน เมื่อสามีของดิฉันคือที่จะไปปฏิบัติธรรมด้วยความศรัทธาในหลวงพ่อ พ่อของสามียังโกรธหนัก พ่อสามีออกจากบ้าน ดิฉันก็เข้าไปกราบพ่อและแม่ของสามี(ความดีนี้ต้องยกให้กับคุณพานิช เพราะเป็นผู้แนะนำ) แม่ของสามีก็ให้พรตามปกติ ส่วนพ่อของสามีนั้นยังโกรธ ยี่สิบดิฉันเป็นชั่วโมง ว่าดิฉันงมงาย ดิฉันก็ยื่นฟังโดยไม่โต้ตอบ พอค่าเสร็จพ่อสามีก็ออกจากบ้านไป ปรากฏว่าวันนั้นดิฉันขายของดีมาก จนกระทั่ง ๒๑.๓๐ น. พ่อสามีกลับมาบ้านแล้วเดินมาถามดิฉันว่า “ลูกคาจิ้นข้าวแล้วยังลูก” ดิฉันรู้ในทันทีว่าพ่อสามีไฉน และมีเมตตาดิฉันแล้ว หลังจากปิดร้านดิฉันจึงมานั่งคุยกับพ่อสามีว่าที่ดิฉัน กราบพ่อกับแม่ เพราะต้องการความเป็นมงคลชีวิต อยากมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรือง และจะกราบพ่อกับแม่ทุกวันตลอดไป พ่อสามีก็เป็นฝ่ายเงียบบ้าง

ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ดิฉันจะกราบพ่อกับแม่ของสามีทุกวัน จนเริ่มเป็นความเคยชินของท่าน พ่อท่านเห็นดิฉันในตอนเช้า ท่านจะยื่นรูดดิฉันก่อน โดยที่ท่านทั้งสองไม่รู้ตัว แต่ดิฉันจะคอยสังเกตอยู่ตลอด เพราะดิฉันไม่คิดจะหยุดเพียงแค่นี้ ดิฉันได้ค่อย ๆ นำคำสอนของหลวงพ่อไปซึมซับในความคิดของพ่อสามีวันละนิดวันละหน่อย โดยมีคุณพานิชคอยให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดว่า “เรามีหลวงพ่อกอยแผ่เมตตาให้ไม่ต้องกลัว” จนกระทั่งวันหนึ่ง พ่อของสามีบอกว่าจะไปกราบหลวงพ่อ ทำให้ดิฉันดีใจที่สุด ดีใจว่าตอนที่สามีซื้อแหวนเพชรให้อีก เพราะดิฉันทราบว่าหลวงพ่อก็จะสามารถพูดและอธิบายทุกอย่างได้ดีที่สุด ดิฉันรีบโทรหาคุณพานิชทันที คุณพานิชก็ดีใจไปกับดิฉันด้วย และจะเป็นคนพาพ่อสามีของดิฉันไปพบหลวงพ่อเอง

หลังจากที่พบหลวงพ่อแล้วประมาณ ๑ เดือน พ่อของสามีขอให้ช่วยสอนอ่านบทสวดมนต์ให้หน่อย เพราะท่านอ่านภาษาไทยไม่ค่อยออก ดิฉันถึงกับตะลึง เพราะไม่คิดว่าจะมีตรงนี้เกิดขึ้น เป็นเพราะบารมีของหลวงพ่อโดยแท้ จากนั้นทุกเย็นจะเห็นภาพหลานนั่งสอนคุณปู่พ่อของสามี) สวดมนต์ โดยพูดตาม เป็นภาพที่ประทับใจดิฉันและสามียิ่งนัก

เมื่อถึงวันสำคัญ เช่น วันพระ วันพ่อ วันขึ้นปีใหม่ ดิฉันและสามีจะนำลูก ๆ ล้างเท้า เช็ดเท้า และกราบคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย เพื่อขอศีลขอพร ดิฉันมีความสุขแล้ว

ทั้งหมดที่เล่ามานี้ เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในครอบครัวของดิฉันเอง และเพราะอานิสงส์ของการสวดพาหุงมหากา การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และคำสั่งสอนของพระเดชพระคุณพระเทพสิงหนุราจารย์ (เจริญ ฐิตธมฺโม) ที่ทำให้ดิฉันรอดพ้นจากวิกฤตที่ผ่านมาดังกล่าวไปได้

สุดท้ายนี้ ลูกต้องขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อบุญมีพระคุณอย่างหาที่สุดมิได้

อย่างทิ้งกรรมฐาน

ธนพร ศรีวิเชียร

เพื่อนของดิฉันอยู่จังหวัดอุดรฯ วานให้หาซื้อหนังสือ“สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม” ส่งไปให้ เมื่อซื้อได้แล้วกลับไปอ่านดู ก็มาคิดใจ“หลวงพ่ोजริญ” ในหนังสือ เลขต้องกลับไปซื้อมาเป็นสมบัติของตนเองบ้าง

ในความรู้สึกละตอนที่ได้อ่านหนังสือ นั้น ดิฉันมีความรู้สึกศรัทธาหลวงพ่ोजริญในหนังสือมาก คงด้วยบุญกุศลที่ดิฉันเคยสร้างไว้ในชาติปางก่อน ประมาณเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ทำให้ดิฉันรู้จักกับอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านบอกว่าหลวงพ่ोजริญในหนังสือเรื่องสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรมนั้น เรื่องจริงก็คือ “หลวงพ่ोजริญ” และวัดป่ามะม่วงในเรื่องจริงก็คือ “วัดอัมพวัน” ที่อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรีนั่นเอง และได้ทราบอีกว่าเรื่องราวทั้งหมดในหนังสือก็คือเรื่องราวความเป็นจริงของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजริญนั่นเอง

เมื่อดิฉันรู้ทางไปวัดอัมพวันแล้ว ดิฉันจึงขออนุญาตสามีไปวัดอัมพวันเพื่อไปกราบนมัสการพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजริญ และหากดิฉันสามารถอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดนี้ได้ ดิฉันขอไปปฏิบัติที่วัดเดือนละครั้ง สามีของดิฉันก็อนุญาต

ครั้งแรกที่ไปกราบพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजริญที่วัดอัมพวัน คือ ต้นเดือนตุลาคม .พ.ศ. ๒๕๓๕ วันที่เท่าไรจำไม่ได้ และเริ่มเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกเมื่อประมาณวันที่ ๕ ตุลาคมปีเดียวกัน ดิฉันจำได้ว่าเป็นช่วงก่อนออกพรรษา และหลังจากนั้นมาดิฉันก็จะไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวันทุกเดือน ครั้งละ วันบ้าง ๗ วันบ้าง แล้วแต่โอกาสจะอำนวย ทุกครั้งดิฉันจะต้องเลือกให้ตรงกับวันพระ เพื่อจะได้ฟังธรรมเทศนาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญมี คำสั่งสอนจากธรรมเทศนาของท่านดิฉันจดจำใส่ใจและปฏิบัติตามด้วยความเคารพศรัทธาตลอดมา ดิฉันมีความรู้สึกที่ดิฉันเกิดมามีบุญวาสนามากที่ได้มารู้จักพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญมี และได้กราบไหว้บูชาท่าน ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ผู้ชี้ทางสว่างแก่ดิฉัน ดังนั้นดิฉันจึงตั้งสัจจะไว้ว่า“ชาตินี้ดิฉันจะต้องเอาดีให้ได้ ด้วยการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน” แม้เวลาอยู่บ้านดิฉันจะปฏิบัติได้ไม่เหมือนกับปฏิบัติที่วัดก็ตาม แต่ดิฉันก็ไม่เคยละเลยกับการสวดมนต์พุทธรักษา ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญมีท่านเมตตาเตือนสติไว้

ทุกครั้งที่คุณปฏิบัติที่วัดอัมพวัน ดิฉันจะปฏิบัติอย่างตั้งใจ และถือศีลจะอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะมีความหมายรบกวนหนักสักเพียงใดก็ตาม ดิฉันนึกถึงคำพูดของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรรณที่ว่า “ตายให้มันตาย ถ้าตายขณะปฏิบัติกรรมฐานจะได้ไปสุคติ” เพราะดิฉันรู้ว่าไม่เคยมีใครตาย มีแต่คนรอดตายหรือหายจากโรคร้ายได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิบากกรรมที่ต้องชดใช้ด้วยความอดทน

ดิฉันจำคำสอนที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญให้คิดว่า “หากเราค้าขายขาดทุนก็ไม่มีกรรมาทวงหนี้ เพราะเราไม่มีจะให้ หากเราค้าขายมีกำไร เดียวก็มีเจ้าหนี้มาทวง เช่นเดียวกัน การปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าปฏิบัติได้ผล เจ้ากรรมนายเวรเขาก็ต้องตามขอให้ชดใช้”

เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๔๐ สามีนำลูกชายของดิฉันอายุประมาณ ๒ ปี ไปฝากไว้กับสถานเลี้ยงเด็กเล็ก (Nursery) เพื่อเตรียมตัวก่อนเข้าโรงเรียนอนุบาล แต่ลูกมีปัญหาชอบแยกตัว ไม่พูดหรือสื่อสารกับคนอื่น ไม่ยอมสบตา ชอบทำอะไรซ้ำๆ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อยู่ๆก็หัวเราะ หรือร้องไห้ ไม่รู้จักเล่นของเล่น มีสมาธิสั้น ไม่อยู่นิ่ง ดินไปเดินมา บางครั้งก็นิ่งเฉยไม่สนใจอะไร จับนั่งตรงไหนก็นั่งอยู่อย่างนั้น สามีนึงดิฉันจึงพยายามหาหมอที่จะมารักษาความผิดปกติของลูกชาย ไปหาหมอหลายราย บางหมอก็แนะนำให้ไปหาจิตแพทย์เด็ก จนสุดท้ายไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการตรวจคลื่นสมองเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๑ ปรากฏว่าลูกชายของดิฉันเป็นโรค “Autism” และคลื่นสมองผิดปกติเป็น “โรคลมชักในสมอง” ต้องกินยากันชักเป็นประจำขาดไม่ได้เลย ทั้งสามีนึงดิฉันเหมือนกับสูญเสียลูกชายไปแล้ว เพราะการพัฒนาการต่างๆหยุดลงสิ้นเชิง ปฏิกริยาตอบรับแทบไม่มีเลย จะหิว จะร้อนจะหนาว ก็บอกไม่ได้ เจ็บปวดก็บอกไม่ได้ ความเป็นพ่อเป็นแม่มันช่างปวดร้าวลึกลับทรมาณจิตใจเหลือเกิน ความรู้สึกของเราทั้งสองเหมือนกับโลกทั้งโลกพังทะลาย เพราะลูกชายคือความหวังของเราโดยเฉพาะสามีนึงดิฉันหมดอาลัยตายอยาก กลายเป็นคนเครียด หมกมุ่น ไม่ยิ้มกับใคร

ความแตกร้าเริ่มเกิดขึ้น สามีนึงดิฉันแสดงอาการรังเกียจและเกลียดชังดิฉันมากขึ้นทุกวัน เขาแยกลูกสาวและลูกชายออกจากดิฉัน มีเพียงแม่สามีนึงกับพี่เลี้ยงเท่านั้นที่มีสิทธิ์ดูแลลูก ทุกคนรังเกียจดิฉัน คล้ายกับว่าดิฉันเป็นแม่ที่ไร้ประโยชน์ ไม่สามารถให้ความสมบูรณ์กับลูกเขาได้ ดิฉันไม่มีโอกาสล่วงรู้เรื่องราวเกี่ยวกับลูกๆ ของดิฉันได้เลย แม้เราจะอยู่บ้านเดียวกัน การเรียนของลูกสาวเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ ถ้าอยากรู้ก็ต้องแอบถามจากทางโรงเรียน อาการป่วยของลูกชายดิฉันนี้ไม่สามารถรู้ได้ ถ้าอยากรู้ก็ต้องแอบถามแพทย์ที่โรงพยาบาล นี่หรือโลกมนุษย์ หรือว่าดิฉันสร้างกรรมทำชั่วไว้มาก รู้สึกว่าโชคชะตาช่างโหดร้ายกับดิฉันเหลือเกิน ดิฉันเคยคิดฆ่าตัวตายหลายครั้ง

แต่เมื่อนึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็คือว่า “คนฆ่าตัวตายต้องตกนรก ใครทำบุญให้ก็ไม่ถึง และจะต้องเกิดมาฆ่าตัวตายอีกหลายชาติ” ก็ได้สติ ขอยุ่ชดใช้กรรมให้หมดไปในชาตินี้เลยดีกว่า

ดิฉันสงสารลูก สงสารตัวเอง ดิฉันก็อาศัยแนวทางที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ดสอนไว้ ดิฉันเข้าห้องพระ ไหว้พระสวดมนต์ อธิษฐานจิตแผ่เมตตาให้ลูกชาย ให้เจ้ากรรมนายเวร เมื่อจิตสงบก็ก็คิดยาวไปอีกว่า วิบากกรรมเช่นนี้ ส่วนหนึ่งเป็นกรรมของดิฉันเอง และกรรมของลูกน่าจะ เป็นผลจากการกระทำของดิฉันก็ได้ จำได้ว่าพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ดเคยเทศน์สอนญาติโยมว่า “พ่อแม่สร้างกรรมไม่ดี มันจะไปออกที่ลูก” เพราะตัวดิฉันเองก็ถูกสามีและแม่สามีรังเกียจ ก็คงเป็นเพราะกรรมที่ดิฉันสร้างไว้ ทุกวันนี้ดิฉันกำลังใช้กรรม

กรรมฐานระลึกชาติได้ กรรมฐานรู้กฎแห่งกรรม

ไม่ว่าดิฉันจะมีความทุกข์หรือความสุขก็ตาม ดิฉันก็ยังคงไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน เป็นปกติดังที่ได้กล่าวแล้ว ประมาณกลางปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ระหว่างที่กำลังเดินจงกรมอยู่ในอาคาร ภาวนา ๑ สติบอกดิฉันว่า สาเหตุที่ลูกชายดิฉันต้องเป็นเด็ก Autism ก็เพราะกรรมของดิฉันเอง ดิฉันนึกถึงแม่ ตั้งแต่เด็กจนโตเป็นสาว จนกระทั่งแต่งงาน ดิฉันเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง ถ้า ดักเตือนดิฉันจะได้เถียงชี้แจง ไม่เคยคิดว่าแม่จะเสียใจหรือไม่ บางครั้งแม่ถึงกับน้ำตาร่วง ฉีก คัดพื่อต่อว่าแม่ว่าไม่รักดิฉันเสมอ ๆ ยิ่งนึกก็ยิ่งรู้สึกตัวว่าบาปมาก เลวมาก ดิฉันเสียใจ ร้องไห้ เหมือนคนขาดสติ ดิฉันต้องกำหนดรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ อยู่นาน กว่าจะเดินจงกรมต่อไปได้

เมื่อครบกำหนดกลับ ลาศีลออกจากกรรมฐานแล้ว ดิฉันตรงไปยังบ้านแม่ทันที ดิฉันยก พาน รูปเทียนแพ ดอกไม้ ขึ้นมาจบ ขอโหสิกรรมต่อท่าน แล้วกราบแทบเท้าแม่ ขอพรจาก แม่ พระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกว่า “พ่อแม่ให้พรลูกรับรองดีทุกคน รวยด้วย” ดิฉันบอกกับแม่ ว่าสาเหตุที่ลูกชายของดิฉันเกิดมาดี แล้วกลับมาเป็นเช่นนี้ เพราะในอดีตดิฉันเคยสร้างบาปกรรม กับแม่ ทำให้แม่ต้องร้องไห้และเสียใจ เพราะความดีอรัน เอาแต่ใจตนเอง ไม่เคยรู้ซึ่งถึงความ รักอันบริสุทธิ์ ที่แม่ต่อดิฉัน ไม่เคยเข้าใจความรู้สึกที่ดีที่แม่มีต่อดิฉัน วันนี้ลูกชายของดิฉันป่วย Autism เขาก็ไม่เข้าใจความรัก และความรู้สึกของดิฉันเหมือนกัน ดิฉันระลึกได้ รู้กฎแห่ง กรรม จึงขอให้แม่โหสิกรรมให้ดิฉัน

โดยปกติแล้วดิฉันเป็นคนเอาใจคนเก่ง ดิฉันจะเอาอกเอาใจและดูแลเอาใจใส่ปรนนิบัติสามี และแม่ของสามีอย่างดี แต่เขาทั้งสองก็รังเกียจดิฉัน ทำอะไรให้ก็ไม่ถูกใจ เป็นเช่นนี้มานาน และดิฉันก็ระลึกได้อีกว่าดิฉันเป็นคนปากไว ถ้าไม่ผิดแล้วจะต้องเถียง ต้องย้อน เพราะเป็นคนที่ ไม่เคยกลัวใครและเอาแต่ใจตัวเอง ทำให้ดิฉันคิดเป็นนิสัย แล้วแสดงกับแม่ของสามีด้วย ก็เหตุ

นี่เช่นกันจึงทำให้สามีและแม่เขารังเกียจดิฉัน ดิฉันระลึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็คือว่า “พ่อแม่ของสามีหรือภรรยา ก็ต้องเคารพเหมือนพ่อแม่ของเรา” ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งนึกถึงความดีต่างๆ ของสามีและแม่สามี การกระทำที่ผ่านมาเป็น การขาดความเคารพ เป็นการลบหลู่ ดิฉันรู้สึกเป็นบาปมาก รู้ตัวว่าผิดจริงอย่างพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็คือสอน “กรรมฐานทำให้อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฐิ จะได้คำริชอบ จะได้ประกอบกุศล เป็นผลอนันต์”

ดิฉันจึงนำรูปเขียนแพไปกราบขอโหสิกรรมต่อแม่ของสามีและสามี เหมือนที่ดิฉันเคยไปกราบแม่ของดิฉัน ถึงกระนั้นก็ตามเขาทั้งสองยังคงเฉยเมย และเย็นชากับดิฉัน ไม่พูดด้วย ไม่มองหน้า อยู่เป็นเวลานาน แต่ดิฉันอดทน คำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็คืออยู่ในหู “หลวงพ่อกิ่งหลวงพ่อกิ่ง หลวงพ่อกิ่งหลวงพ่อกิ่ง... ทำความดีต้องมีอุปสรรค ทำความดีต้องเสมอต้นเสมอปลาย... ธรรมะแปลว่าฝืนใจ...” ดิฉันตั้งใจทำดีตลอด ก่อนไปทำงานหรือกลับจากทำงาน ดิฉันจะต้องกราบเขาทั้งสอง เวลาจะไปปฏิบัติ ดิฉันก็จะบอกกล่าวขออนุญาตและกราบทุกครั้ง แม้เขาทั้งสองจะไม่สนใจดิฉันก็ตาม

ดิฉันนึกถึงคำเตือนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็คือว่ากับดิฉันว่า “อย่าทิ้งกรรมฐาน” ดิฉันจดจำใส่ใจและปฏิบัติตามตลอดแม้ขณะทำงาน ทำอะไรก็กำหนด และดิฉันก็จำได้แม่นยำเช่นกันว่า “กรรมฐานคือหน้าที่การงานคนไหนมีกรรมฐาน คนนั้นจะขยันไม่พัก” ดิฉันไม่เคยลืมและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ตอบแทนพระคุณท่าน

เมื่อราวเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๒ และเดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๔๓ แม่สามีป่วยหนัก ต้องเข้ารักษาตัวเป็นคนไข้ใน ครั้งสุดท้ายถึงกับต้องอยู่ห้องICU (Intensive Care Unit) ดิฉันอยู่เฝ้าปรนนิบัติท่านอย่างใกล้ชิด ตลอดระยะเวลาที่อยู่โรงพยาบาลราวหนึ่งเดือนจนกระทั่งหายดีกลับบ้านได้ เหตุการณ์ต่างๆ ก็เปลี่ยนไปดีขึ้น ท่านดีกับดิฉันมาก ญาติพี่น้องก็ดีกับดิฉันทุกคน ส่วนสามีดิฉันยังเหมือนเดิม แต่ดิฉันเข้าใจเขา ก็อดทนสร้างความดีต่อไป และดิฉันยังคงไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดเป็นประจำทุกวัน

อานิสงส์กรรมฐาน มีปัญญาแก้ไขปัญหาวีชีวิต

ดิฉันรักษาสัจจะ อดทนตลอดระยะเวลา ๔ ปี และไม่เคียดแค้นหรือโหสิกรรมแม่เมตตาให้ ลูกให้สามีและผู้มีพระคุณเป็นประจำทุกครั้ง กรรมฐานไม่ใช่แก้กรรม แต่กรรมฐานเป็นการชดใช้กรรม ใครทำใครก็ต้องใช้ อย่าปฏิเสธ นี่คือน้ำใจที่พระเดชพระคุณท่านสอนสั่ง เช่นเดียวกัน สามีไม่

คือยาไปด่าสามี สามีคนที่ไม่คือยาไปตามเขามา เราเป็นแม่ ดูลูกเข้าใจ สวตมนต์แม่เมตตาให้สามี คนดีคนเดิมกลับมา ดิฉันจำขึ้นใจ และต้นปี พ.ศ. ๒๕๔๔ สามีของดิฉันก็กลับมาเป็นคนเดิม เขา คีกับดิฉันเหมือนเราไม่เคยทะเลาะกันมาก่อนเลย และที่สำคัญลูกชายของดิฉันมีพัฒนาการดีขึ้น ตอบสนองได้มากขึ้น มีสมาธิดี เปล่งเสียงออกมาเป็นคำๆ ได้บ้าง ตักข้าวใส่ปากเองได้

เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ดิฉันไปที่โรงพยาบาลเพื่อรับยาให้ลูกชาย ซึ่งดิฉัน จะต้องไปทุก ๒ เดือน ครั้งนี้ดิฉันขอพบแพทย์เจ้าของไข้ แต่ท่านไม่อยู่ไปต่างประเทศ เจ้าหน้าที่ จึงให้พบกับแพทย์ท่านอื่น และดิฉันก็เรียนให้คุณหมอทราบความต้องการว่า “จะขอนำลูกชายมา ตรวจคลื่นสมองใหม่อีกครั้ง เพราะจากกาตรวจครั้งแรกจนถึงวันนี้ เป็นเวลากว่า ๗ ปีแล้วยัง ไม่ได้ตรวจอีกเลย ได้แต่ทานยาตลอด ๓ ปี” ดิฉันใจหายวาบเมื่อคุณหมอบอกว่า “การ ตรวจคลื่นสมองนั้น ถ้าตรวจแล้วผลออกมาผิดปกติ ไม่ว่าจะตรวจกี่ครั้งก็ผิดปกติเหมือนเดิม การ กินยาเป็นการป้องกันการชัก ไม่ใช่เพื่อรักษา” เมื่อรับยาแล้วก็กลับบ้าน ดิฉันทำใจได้ เพราะมันใจ ในคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญรอดว่า พ่อแม่ช่วยลูกได้ ดิฉันตั้งใจปฏิบัติและสวตมนต์ สม่่าเสมอ พร้อมกับเคยขอให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญรอดช่วยด้วย ซึ่งเรื่องการขอความช่วยเหลือนั้น ดิฉันจำได้ว่าเราต้องช่วยตัวเองก่อน และการที่ท่านจะช่วยใครนั้น เขาผู้นั้นต้องมี บุญกุศลอยู่บ้าง ท่านเปรียบเทียบว่า คนมีบุญกุศลก็เหมือนแผ่นธาตุแบตเตอรี่ยังมีไฟใช้ได้ พ่อแม่เมตตาไปก็เหมือนกับการชาร์ตไฟเข้าก็คือช่วยได้ แต่ถ้าเขาไม่มีบุญกุศลเพียงพอ ก็เหมือน แบตเตอรี่เสียแล้วชาร์ตไฟไม่เข้า แม่เมตตาก็ช่วยไม่ได้

เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ดิฉันตั้งใจไปรับยาอย่างเดียวไม่ต้องการพบแพทย์แล้ว เหมือนบุญ บันดาล นางพยาบาลถามดิฉันว่า “คุณหมอกลับจากอเมริกาแล้ว จะพบคุณหมอไหมคะ” ดิฉันดี ใจมาก เพราะไม่ได้พบคุณหมอมานานปี เมื่อดิฉันพบคุณหมอก็เล่าอาการและพฤติกรรมต่างๆ ให้ คุณหมอฟัง และได้เรียนปรึกษาว่าจะต้องปรับ Dose ยาให้ลูกหรือเปล่า เพราะรับประทานมานาน กว่า ๓ ปีแล้ว คุณหมอก็เมตตาแนะนำให้ดิฉันพาลูกชายไปตรวจคลื่นสมอง

วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นวันที่มีความสุขที่สุดอีกสิ่งหนึ่ง ทั้งดิฉันและสามีดีใจ มาก เพราะผลการตรวจคลื่นสมองของลูกชาย “ปกติ” ดิฉันถามย้ำอีกครั้ง คุณหมอยืนยันชัดเจน แน่นนอนว่า “สมองปกติ” แล้วคุณหมอก็สั่งระงับยาทุกตัวที่เคยใช้มาตลอดเวลากว่า ๗ ปี

ณ วันนี้ ดิฉันมีครอบครัวที่อบอุ่น ยิ้มแย้มแจ่มใสพร้อมหน้าพร้อมตาพ่อแม่ลูกและแม่สามี ทุกคนเบิกบานทุกคนดีกับดิฉัน ญาติพี่น้องดีหมด ความรักความอบอุ่นกลับคืนมา สามีดิฉันพูดว่า เขาจะประคองประคองครอบครัวให้อยู่อย่างมีความสุขเช่นนี้ตลอดไป

เป็นเวลานานร่วมปีที่ดิฉันประสบวิบากกรรม ซึ่งดิฉันถือว่าร้ายแรงและยิ่งใหญ่มากในชีวิตของดิฉัน เพราะดิฉันเกือบต้องเสียชีวิตทั้งลูกและสามี แต่ดิฉันก็ได้กำลังใจจากคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ ทำให้ดิฉันได้ “สติ” และด้วยอานิสงส์กรรมฐานที่ดิฉันปฏิบัติตามแนวทางที่พระเดชพระคุณหลวงปู่สอน ช่วยให้ทุกสิ่งทุกอย่างกลับร้ายกลายเป็นน่าอัศจรรย์ ทุกวันนี้ดิฉันมีครอบครัวที่อบอุ่นและอยู่กันอย่างมีความสุข

มีหลายคนถามดิฉันว่า “ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันเป็นลูกศิษย์หลวงปู่จรัญตั้งนานได้อะไรมาบ้าง” ดิฉันตอบเขาว่า ดิฉันได้แต่ธรรมะ ดิฉันไม่รู้ว่า สวรรค์ นิพพานเป็นอย่างไร แต่ที่แน่ๆดิฉันได้ “สติ” ได้รู้ความจริงของชีวิต จากคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่จรัญ ดิฉันไม่เคยทิ้งกรรมฐาน เพราะหลวงปู่เตือนดิฉันว่า “อย่าทิ้งกรรมฐาน” ดิฉันไม่ได้ปฏิบัติที่วัดเท่านั้น อยู่บ้าน อยู่ที่ทำงาน ดิฉันก็ปฏิบัติ มีสติกำหนดรู้ทุกอิริยาบถ รู้แต่ปัจจุบันเท่านั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่ดิฉันมีดิฉันเป็นอย่างทุกวันนี้ ด้วยบารมีที่พระเดชพระคุณหลวงปู่เมตตาพร่ำสอน แล้วดิฉันปฏิบัติตาม ปฏิบัติด้วยความศรัทธาเชื่อมั่น อย่างมีสติ มีใจปฏิบัติเพียงครั้งสองครั้งหรือวันสองวัน แต่ปฏิบัติเป็นประจำทุกปี ได้พิสูจน์แล้วด้วยตัวของดิฉันเอง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะดิฉันจำคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้ว่า “กรรมฐาน ต้องการให้มีปัญญา แก้ไขปัญหา จำตรงนี้เอาไว้ เพราะกรรมฐานเป็นวิชาแก้ปัญหาวชิวัต เป็นวิชาแก้ทุกข์ ต้องเรียนรู้อย่างที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ” ทำให้ดิฉันมีกำลังใจ เมื่อดิฉันประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาวชิวัตด้วยตนเองดังนี้ ทำให้ดิฉันซาบซึ้งในบทธาตมมนต์ทำวัตรเช้ายิ่งขึ้น

สันติสุญโย

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อภาลโย

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้โดยไม่ต้องจำกัดเวลา

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพวญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน

นับเป็นบุญวาสนาของดิฉันและทุกคนในครอบครัวอย่างแท้จริง ที่ได้พบพระเดชพระคุณพระเทพสิงหนุราจารย์ (หลวงปู่จรัญ ฐิตธมฺโม)

สวดมนต์ชนะโรคได้จริงหรือ

วนิดา พิมพันธ์ไพฑูริย์

ดิฉันนางวนิดา พิมพันธ์ไพฑูริย์ อายุ ๔๗ ปี เป็นคนนครสวรรค์โดยกำเนิด ต่อมาเมื่อปี ๒๕๒๑ ได้ย้ายไปอยู่จังหวัดแพร่ ค้าขายหลายอย่าง และท้ายสุดก็มาขายเฟอร์นิเจอร์ห่วย สามีดิฉันเป็นคนหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ดิฉันมีลูกสาวสามคนเป็นเด็กดีทุกคน

ลูกสาวดิฉันคนโตเรียนจบมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะบริหารธุรกิจ คนที่สองเรียนอยู่มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคนที่สามเรียนอยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะบัญชี ดิฉันภูมิใจมากที่มีลูกดีทุกคนและสามีก็เป็นคนดี รักรอบค้อม

ดิฉันเป็นคนขี้โรค เดี่ยวเป็นโน่นเป็นนี่ตั้งแต่เด็กจนโตจนถึงปัจจุบัน ดิฉันผ่าตัดมาหลายครั้ง ครั้งแรกผ่าตัดเนื้องอกที่คอ ต่อมาผ่าตัดมดลูก แขนหลุด ผ่าตัดซี่โครงที่นม ล้วนแล้วต้องวางยาสลบทุกครั้ง จนเบลอ ความจำไม่ค่อยดีเลย เพราะฤทธิ์ยาสลบที่โหมวางมา ๕-๖ ครั้งแล้ว จนดิฉันเบื่อโรงพยาบาล ไม่อยากที่จะเข้าอีกแล้ว

เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๔๓ ดิฉันไม่ทราบเป็นอะไร ขณะทำงานบ้านอยู่ มือชา เท้าชา ปากเขียว ปากกระตุก พุด เอ้อ อ้า ไม่รู้เรื่องเลย จึงเรียกสามีให้ช่วย ตกใจมากไม่รู้จะทำอย่างไรดี สามีจึงโทรศัพท์ไปหาหลานชายเป็นแพทย์ผ่าตัดสมองอยู่สิงห์บุรี หลานชายบอกให้ไปโรงพยาบาล ให้ไปหาหมอแผนกอายุรกรรม คุณหมอบอกว่าถ้าไปช้ากว่านี้ จะเป็นอัมพฤกษ์แน่ ต่อมาคุณหมอให้กินยาวันละประมาณ ๑๐ เม็ด หลังจากนั้นจึงไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลรามาทิ กรุงเทพฯ อาการดีขึ้น คุณหมอแนะนำให้ออกกำลังกายด้วย ดิฉันกลัวมาก กลัวว่าจะเดินไม่ได้ เพราะเป็นมาหลายโรคแล้ว แต่โรคนี้กลัวที่สุด รู้สึกท้อแท้

เมื่อปลายเดือนเมษายน ครอบครัวของเราได้เดินทางเข้ากรุงเทพฯ สามีได้นำรถไปทำบุญแจกกันขโมยที่ลาดพร้าว ซอย ๖๒ เมื่อทำเสร็จแล้วทางร้านได้แจกหนังสือเป็นหนังสือสวดมนต์ของหลวงพ่อมานั่งหนึ่งเล่ม สามีเห็นปกหนังสือจํารูปหลวงพ่ोजริญได้ จึงขอเพิ่มอีกสองเล่ม เพื่อมาแจกกันอ่านและสวดมนต์ตามหนังสือ หลังจากเสร็จธุระแล้วก็เดินทางกลับจังหวัดแพร่ ผ่านอำเภอพรหมบุรี เห็นป้ายบอกว่าวัดอัมพวัน นึกถึงหลวงพ่ोजริญจึงเลี้ยวซ้ายเข้าวัดทันที ถามพระในวัดว่าหลวงพ่อยุ่ไหม พระท่านตอบว่าหลวงพ่อยุ่ที่ศาลา ขณะนี้ มีญาติโยมหลายคณะกำลังรับพรจากหลวงพ่อ ดิฉันพร้อมสามีเข้าไปกราบ รอนจนถึงคิวของเราจึงกราบหลวงพ่อ พร้อมบอกหลวงพ่อเกี่ยวกับโรคประจำตัว

หลวงพ่อบอกแนะนำให้เอาหนังสือไปสวดมนต์พร้อมกับให้พร ก่อนกลับหลวงพ่อบอกให้ไป
กินข้าวก่อน ด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ดิฉันเห็นแล้วประทับใจมาก วันนั้นเป็นวัน
พฤหัสบดี ๒๕๔๓

ตั้งแต่นั้นมาดิฉันตั้งใจสวดมนต์ตลอด ปัจจุบันก็ยังสวดอยู่ทุกคืน สวดจนหมดเล่ม รู้สึกว่า
อาการที่เป็นอยู่เกี่ยวกับโรคประจำตัวค่อยๆหายไปอย่างน่าประหลาด เป็นเพราะบุญของดิฉันที่ได้
เจอหลวงพ่ोजริฐท่านนี้ หลวงพ่อบอกเป็นผู้ประเสริฐ ดิฉันสำนึกในคำพูดคำสั่งสอนของหลวงพ่อบอก
จึงเอาหนังสือสวดมนต์ไปแจกให้แก่เพื่อนบ้านและเล่าอาการของดิฉันให้เพื่อนบ้านฟัง ดิฉันสำนึก
ในพระคุณของหลวงพ่อบอกที่คลำตาลให้ดิฉันหายจากโรคนี้ ดิฉันดีใจมาก ดิฉันเห็นใครกลุ้มใจและมี
ปัญหา ดิฉันจะนำหนังสือสวดมนต์ของหลวงพ่อบอกไปมอบให้และให้หมั่นสวดมนต์ ถ้ามีโอกาสให้
ไปนมัสการหลวงพ่อบอกด้วยที่วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ขณะสวดมนต์ดิฉัน จะระลึกถึงหลวงพ่อบอก ขอให้หลวงพ่อบอกได้แผ่เมตตาให้ดิฉันหายเป็นปกติ
จากโรคต่างๆ วันเกิดหลวงพ่อบอก ๑๕ สิงหาคม ๒๕๔๓-๒๕๔๔ ดิฉันจะไปทุกครั้ง มีผู้คนไปหา
หลวงพ่อบอกมากมาย ทำให้รู้สึกปลาบปลื้มเป็นยิ่งนัก ดิฉันจะสวดอิติปิโส เท่ากับอายุเพิ่มอีกหนึ่งบท
ทุกคืน และสวดทุกบทในหนังสือจนจำขึ้นใจ

ดิฉันจะไม่ลืมพระเดชพระคุณของหลวงพ่อบอก พระผู้ซึ่งเปี่ยมไปด้วยเมตตาธรรมที่ทำให้
ครอบครัวของดิฉันมีความสุข ดิฉันจะไม่ลืมพระคุณท่านเลย

สิ่งที่หลวงพ่อบอกให้

ธวัช และ กัญญา สุวรรณกิจ

นับเป็นบุญวาสนาที่ดิฉันได้ไปปฏิบัติธรรม ไปฟังคำสั่งสอนของหลวงพ่อจารย์เป็นเวลาหลายปี แทบทุกครั้งทีปีดเทอม ดิฉันต้องไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันเป็นเวลา ๗ วัน และมักจะแนะนำลูกศิษย์และเพื่อนครูอาจารย์ไปด้วยและจะดีใจมากที่ได้พาพ่อแม่ และสามีไปพร้อมกัน

ดิฉันเลื่อมใสศรัทธา เชื่อมมั่นในบารมีและธรรมะที่หลวงพ่อสอน ชอบอ่านหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ พร้อมหนังสืออื่นๆของวัดอัมพวัน ฟังเทปคำสั่งสอนของหลวงพ่อบอกให้ให้มีกำลังใจ ได้ใช้ธรรมะและการปฏิบัติตามแนวทางที่ท่านสอน นำไปสอนเด็กนักเรียน ๓๒-๓๖ ในกิจกรรมธรรมปฏิบัติ ที่โรงเรียนลาดปลาเค้าให้ใช้ศาลาใหญ่ในวัดเป็นที่สอน มีนักเรียน ครูอาจารย์ สนใจเข้าร่วมเรียนกิจกรรมนี้เพิ่มขึ้นทุกปี

หลวงพ่อบารมีเมตตาบารมีสูงมาก ท่านได้ช่วยเหลือลูกศิษย์ด้วยบารมี และแผ่เมตตาให้จนพ้นจากภาวะวิกฤติต่างๆเป็นจำนวนมาก ลูกศิษย์ท่านมากมายขนาดนั้น ทำให้สงสัยท่านจะมีเวลาช่วยเหลือดิฉันเขี้ยวหรือ

บัดนี้ได้รับคำตอบด้วยตนเอง เพราะดิฉันและครอบครัวได้รับความเมตตาจากหลวงพ่อบอกจริงๆด้วยความซาบซึ้งในพระคุณ และไม่สงสัยอีกเลย

สามีดิฉันเส้นเลือดหัวใจตีบ ๕ เส้น ต้องทำการผ่าตัด แต่ดิฉันพยายามหลีกเลี่ยงมาตลอด ประกอบกับความฝันทำให้ยิ่งกลัว ไม่ยอมไปนัดแพทย์จนกว่าจะได้ถือศีลกินเจ ปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๗ วัน พร้อมกันทั้งดิฉันและสามี เพราะเชื่อว่าอาจพบหนทางหรือสิ่งที่ดีกว่าด้วยบุญ วันเวลาผ่านไปด้วยความทุกข์ทรมาน ได้ให้สามีกินยาที่หมอให้ และดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง ถือศีลปฏิบัติธรรมด้วยความขยันมากกว่าเดิม จนกระทั่งอาการสามีหนักมากต้องเข้าห้อง ICU ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ แพทย์บอกว่าหัวใจเกือบล้มเหลว เขามีชีวิตอีกไม่เกิน ๗ วัน ต้องผ่าตัดด่วน ถึงผ่าตัดก็อาจไม่คุ้ม และอาการขณะนั้นผ่าตัดไม่ได้ น้ำตาดิฉันไหลไหลออกมา มันทรมาน ครางอยู่ภายในอย่างสุดทรมาน ขาสั่น ตัวสั่น ควบคุมไม่ได้เป็นอย่างไรดิฉันได้รู้ในครั้งนี้อย่าง

จิตได้สำนึกบอกว่า บุญของเราคงไม่พอที่จะแก้ไขภาวะวิกฤตินี้ได้ จึงอธิษฐานจิต ไทโรศัพท์ไปที่วัดอัมพวันขอบารมีจากหลวงพ่อบารมีเมตตาช่วยชีวิตให้สามีปลอดภัย ได้อยู่ทำบุญกุศลร่วมกันต่อไปเถิด หลวงพ่อบารมีเมตตา สอนให้สวดมนต์พาหุงมหากาหลายๆ ทุกอิริยาบถ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ดิฉันได้ปฏิบัติตามโดยไม่รู้สึกอ่อนเพลีย แม้ไม่ได้กินไม่ได้นอนเลย

เป็นเวลาหลายวันติดกัน เพราะสงสารห่วงใยสามีที่สาละโงงระยงตามแขนขา เพื่อให้ยาและสารต่าง ๆ

บางขณะก็คิดอธิฐานจิตว่า ถ้าได้ย้ายโรงพยาบาลก็คงจะดี เพราะอยู่ที่นี้คงต้องใช้เงินนับล้านบาททีเดียว แต่แล้วก็รีบตัดใจ ขอให้มีชีวิตอยู่ที่เพียงพอแล้วในวาระอย่างนี้ พอถึงวันที่ ก็ได้รับโทรศัพท์จากโรงพยาบาล ซึ่งทำให้ต้องเชื่อในบุญบารมีของหลวงพ่อบ้าง เพราะได้ย้ายสามีไปโรงพยาบาลโรคทรวงอก เนื่องจากคุณหมอบริษัทธิชัย ชัยเสรี แพทย์มือหนึ่งทางโรคหัวใจ ท่านเมตตาเป็นธุระช่วยเหลือที่ห้อง ICU ให้ ทุ้งๆที่เป็นเรื่องที่ยากมาก เพื่อนำสามีไปดูแลเองที่นั่น และก็เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ เนื่องจากรับราชการ ขณะนั้นอาการมากจนขึ้นรถย้ายโรงพยาบาลไม่ได้ จึงโทรไปเรียนขอเมตตาจากหลวงพ่อบริษัทธิชัย ไปที่โรงพยาบาลโรคทรวงอก อาการก็ดีขึ้นมาก เกินกว่า ๗ วัน ที่หมอบอกก็ยังผ่าตัดไม่ได้ต้องอยู่ห้อง ICU อีก จนได้รับการผ่าตัดจากคุณหมอบริษัทธิชัย ผู้มีเมตตาและมีพระคุณต่อครอบครัว ทุ้งๆที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน จนกระทั่งปลอดภัย แต่ต้องพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลอีกรวมเป็นเวลา ๒ เดือน

ดิฉันได้ถวายสังฆทานหลายวัด กราบขอพรจากหลวงพ่อดัด วัดปากน้ำ หลวงพ่อธรรมชโย วัดธรรมกาย หลวงพ่อสง่า วัดใหม่เจริญราษฎร์ นองจอก หลวงปู่ ทวด ปล่อยปลาคุณจำนวนมาก ทำทุกอย่างตามแต่จะมีผู้แนะนำ สวดมนต์พาหุงมหากา นั่งสมาธิ อธิษฐานจิตเป็นประจำ

เมื่อสามีหายเป็นปกติ แม้ขาจะยังเดินได้ไม่ดี เนื่องจากนอนนิ่งอยู่นาน ก็ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ๗ วัน กราบหลวงพ่อดัดด้วยสำนึกในพระคุณที่ได้ช่วยชีวิต และทำบุญนิมนต์พระสวดธรรมจักรเพื่อความเป็นสิริมงคล หลังจากนั้นได้บวชเป็นพระ ๕ พรรษา เป็นเวลา ๕ เดือน

ดิฉันเชื่อมั่นในเมตตาบารมีของหลวงพ่อดัด และเชื่อว่าการปฏิบัติธรรม สวดพาหุงมหากาตามแนวทางที่หลวงพ่อดัดสอน ทำให้ได้รับสิ่งที่ตอบสนอง โดยไม่สงสัยอีกเลย

ดวงแก้วสืบเชื้อสายพุทธศาสน์

บวชชาติพระดีมีคุณค่า

วัดอัมพวัน “หลวงพ่อดัด” มากเมตตา

มนต์ “พาหุงมหากา” สักดีสิทธิ์จริง

เปรียบประดุจยาทาอันวิเศษ

วิปัสณา คือ โอสถอมรตวิเศษยิ่ง

ผู้ใดปฏิบัติตามอย่าประวิง

ผลสัมฤทธิ์คือสิ่งที่ตอบแทน

ธรรมโอสธแห่ง “พระแท้” แก่โรคได้

ประจักษ์ใจตระหนักจิตมึคิดแผน

เกียรติคุณแผ่จรุงฟู้งทั่วแดน

ชนทุกแคว้นศรัทธาท่านนรินทร

ปฏิบัติธรรมใช้หนึ่งกรรม

จิราภา เทียมพันธ์

ฉันแต่งงาน พ.ศ.๒๕๑๑ เมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตร ๓ คน ชาย ๒ คน หญิง ๑ คน ฉันเรียนจบ ป.๔ เป็นช่างเสริมสวย สามีรับราชการ

ฉันเริ่มไม่สบายตั้งแต่ปลายปี ๒๕๓๑ ไปหาหมอหมอบอกว่าเป็นมะเร็งหลังโพรงจมูก ฉันก็หยุดทำผม ฉันมีบ้านให้เช่า ลูกชายคนโตช่วยค้าขาย ขายของเบ็ดเตล็ดทุกอย่าง มีโรงทำน้ำแข็งยูนิคและขายส้ม น้ำดื่ม ตอนไม่สบายต้องฉายแสง แม่จะเอาหนังสือให้สวดมนต์ ป้าบอกว่าให้ฉันไปวัดอัมพวัน ก็ไม่ได้ไป เพราะช่วยลูกชายขายของ ไม่มีเวลา

พอปี ๒๕๓๖ ลูกชายเกิดอุบัติเหตุรถชนเสียชีวิตหลังจากนั้นได้ไม่นาน ปลายปี ๒๕๓๘ เกิดพายุลินดาพัดบ้านเช่าพังหมด ไม่มีอะไรเหลือ ฉันต้องกลับไปเปิดร้านทำผมอีกครั้ง แต่ก็ไม่ค่อยจะมีคนมาทำผม เงินก็ไม่ค่อยจะมีใช้ เดือนกันยายน ๒๕๔๒ คุณสุจิน ยัมรักษา บอกให้ฉันไปวัดอัมพวัน ไปหาหลวงพ่ोजรัญ ปฏิบัติธรรม พอดีคุณประทุมจะไปวัด อยู่ วัน ฉันก็เลยได้ไปกับเขา แต่ก็คิดว่าจะไม่ไปอีกแล้ว เพราะนั่งไม่ไหว ปวดเมื่อยไปหมด เดินก็ไม่ได้ ยืนนอนก็ไม่มีรู้อยู่ที่ไหน ยืนนอนก็ไม่รู้ ไม่ไปอีกแล้ว ฉันเองเคยไปมาหลายวัด บวชชื่อกี่เคย บวชชีพรามณ์ก็เคย ไม่ลำบากเลย วัดดังที่ไปประจำทุกเดือนก็มี ไม่ต้องนั่งกรรมฐานนาน อาการที่ไม่สบายก็เริ่มอีก เจ็บคอ พุดไม่มีเสียง ปวดหู หมอบอกว่าน้ำขังในแก้วหู ทรมาณมาก คุณสุจินมารับไปวัดอัมพวันทำบุญวันพระ ฉันได้คุยกับคุณพานิช สมาบุตร ซึ่งบอกว่าไปหาหลวงพ่ोजรัญ ขออธิษฐานให้ได้ปฏิบัติกรรมฐาน๗ วัน ไปใช้กรรม แล้วอะไรก็จะดีขึ้น พอเดือนมษายน วันที่ ๑๕ พ.ศ.๒๕๔๓ ฉันก็ได้ไปอยู่ ๗ วัน แล้วก็ไปอธิษฐานจิตในโบสถ์ บอกว่าฉันจะไปอีกขอให้อะไรดีขึ้นแล้วก็ได้สมความปรารถนา สามีเคยดื่มสุรา เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เลิกหมดทุกอย่าง จากไม่เคยเชื่อถือในเรื่องนี้เลย แล้วก็ไปวัดปฏิบัติกรรมฐาน ๗ วันบ้าง ๓ วันบ้าง โรคภัยไข้เจ็บทุกอย่างในร่างกายหายหมด ลูกดีทุกคน ค้าขายดีมาก ลูกสาวขายส่งฟิล์มกรองแสงรถยนต์ เครื่องเสียงขายดีมาก จากเคยโมโหร้าย ใครว่าอะไรไม่ได้จะเถียง น้อยใจ แต่ตอนนี้ฉันหายหมดทุกอย่าง ฉันจะไปดูแลแม่ประจำ ทำผม ตัดผม ล้างเท้าให้แม่ ภูห้องนอน แล้วก็รดให้แม่ แม่ชอบกินอะไรก็จะเอาไปให้ ตอนนี้แม่อายุ ๘๓ ปี แม่ยังแข็งแรง สวดมนต์ นั่งกรรมฐาน

ทุกเช้าเย็น ฉันจะไม่ลืมพระคุณหลวงพ่ोजรัญที่แม่เมตตาให้ตัวฉันหายจากโรคร้ายมีแต่ความสุข
ข้าขายดี ชาตินี้ไม่สามารถทดแทนบุญคุณของหลวงพ่อหมด จะตอบแทนด้วยการปฏิบัติตามคำ
สอนของหลวงพ่อ

สุดท้ายนี้ ฉันขอให้ทุกคนที่ได้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรมนี้ไปวัดอัมพวัน ปฏิบัติธรรม นั่ง
กรรมฐาน แล้วอะไรก็จะดีขึ้น คนเราทุกคนมีกรรมนำมาเกิด ถึงแม้ว่าจะไม่มีบุญติดตัวมาเลย แต่ก็
สามารถสร้างบุญให้กับตนเองได้ โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังเช่นชีวิตครอบครัวของฉัน
เมื่อก่อนมีแต่ความทุกข์ แต่เพราะได้บารมีหลวงพ่อ และด้วยอานิสงส์จากการปฏิบัติธรรม ทำให้
ครอบครัวของฉันมีความสุขความเจริญรุ่งเรืองจนถึงทุกวันนี้

ปฏิบัติธรรมทำให้หายจากโรค

สมจิตร กามุจนกุล

ดิฉันอายุ ๕๐ ปี เรียนจบป.๔ มีอาชีพรับตัดเย็บเสื้อผ้า สามีอายุ ๖๐ ปี เรียนจบ ป.๓ อาชีพขับรถแท็กซี่ มีลูกสาว ๒ คน

ดิฉันรู้จักวัดอัมพวันและหลวงพ่อจรรุ จากการที่ได้อ่านหนังสือสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม เล่ม ๑ และเล่ม ๒ อ่านจบแล้วรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาในตัวท่านมาก คิดว่าสักวันจะต้องไปกราบนมัสการหลวงพ่ให้ได้ ดิฉันสนใจที่จะเรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดิฉันได้ไปวัดอัมพวันปลายปี ๒๕๔๑ ไปนั่งรอกกราบนมัสการหลวงพ่ที่กุฏิหลังเก่า มีคนจำนวนมากนั่งรออยู่เช่นกัน ดิฉันนั่งอุ้มก้นพักหลวงพ่ก็ลงมา ดิฉันเห็นหลวงพ่ครั้งแรกก็รู้สึกปลื้มปีติใจจนน้ำตาไหล วันนั้นหลวงพ่ให้หนังสือสวดมนต์ทุกคน ดิฉันก็นำไปสวดทุกคืนก่อนนอนไม่เคยขาด ดิฉันอ่านหนังสือไม่ค่อยคล่องนัก บางคำที่อ่านไม่ออกก็ถามลูกสาวจนปัจจุบันนี้สามารถสวดได้โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือสวดมนต์แล้ว หลับตาสวดมนต์ก็เห็นเป็นตัวหนังสือ

ดิฉันไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน เมื่อต้นปี ๒๕๔๒ พร้อมด้วยลูกสาวคนเล็ก ๒ ครั้ง ในครั้งที่ ๓ ดิฉันไปคนเดียว ๗ วัน ในวันที่ ๓ ตอนช่วงบ่ายขณะที่ดิฉันกำลังนั่งสมาธิ ครูผู้สอนก็ให้นั่งสมาธิคนละชั่วโมงครึ่ง ชั่วโมงแรกดิฉันปวดมาก ดิฉันรู้สึกว้าว้าวทั้งสองข้างหนักมากขยับเขยื้อนไม่ได้ ปวดหัวเข่าจนน้ำตาไหล อยากจะขยับเขยื้อนไม่ได้ รู้สึกเหมือนว่ามีอะไรมาทับขาอยู่ พอดิฉันนึกถึงคำพูดของหลวงพ่ “ตายให้มันตายไป มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป” ดิฉันจึงไม่ไปสนใจกับการปวดนั้นอีกมาสนใจลมหายใจของตนเองกับการกำหนดขุบหนอพองหนอแทน สักพักก็รู้สึกดีขึ้น คลายอาการปวดลงไป ดิฉันเห็นผู้หญิงกำลังเอามือเช็ดคอกำลังไออยู่ โดยมีเด็กผู้ชายจับตัวไก่อและคอไก่ไว้ ให้เด็กหญิงเช็ดคอ เด็กผู้ชายบอกเช็ดคอกอหยให้ขาดมันมันไม่ตาย เด็กผู้หญิงคนนั้นก็คือตัวดิฉันเอง และเด็กผู้ชายคนนั้นก็คือพี่ชายของดิฉันนั่นเอง ซึ่งตามปกติแล้วในเทศกาลตรุษจีนนั้นพ่อของดิฉันจะเป็นคนฆ่าไก่เพื่อนำไปไหว้ ดิฉันจำได้ว่าตอนนี้พ่อดิฉันเสียชีวิตไปแล้วดังนั้นแม่จึงใช้ให้ดิฉันกับพี่ชายไปฆ่าไก่แทนดิฉันก็ฆ่าไก่ในปีนั้นปีเดียว หลังจากนั้นดิฉันก็ไม่ทำอีกเลย เพราะดิฉันกลัว มันเป็นภาพที่ติดตาดิฉันมาก เพราะกว่าที่ไก่จะตายนั้นมันคืนทรนทรายมาก เมื่อออกจากสมาธิดิฉันก็อุทิศส่วนกุศลให้กับไก่ตัวนั้น ดิฉันจะต้องแผ่บุญกุศลไปให้ไก่ตัวนั้นทุกครั้งที่อยู่อกภาสมาธิ

ทุกวันนี้ดิฉันหายจากโรคที่ดิฉันเป็นมาเกือบ ๓๐ ปี คือโรคเจ็บคอในเวลากลางคืนกับโรคกระเพาะ ซึ่งดิฉันได้ไปรักษาเกือบทุกโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ทั้งต้องกลืนกินแป้งเพื่อเอ็กซ์เรย์กระเพาะ อัลตราซาวนด์ ส่องกล้องดูในกระเพาะ และต้องกินยา ทั้งยาน้ำ และยี่ห้อเวลาที่เกิด

อาการปวดท้อง ส่วนอาการเจ็บคอในเวลากลางคืนนั้น ทรมาณมาก บางครั้งปวดมากจนต้องไปรักษาด้วยการฉีดยา นับตั้งแต่ดิฉันไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน ๓๗ - ๑๘ ครั้ง ไม่รู้ว่าโรคเหล่านี้หายไปตั้งแต่เมื่อไหร่ ดิฉันไม่เคยคิดว่าการไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้หายจากโรคได้ ไม่เคยเชื่อในเรื่องนี้เลย ที่ดิฉันไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน เพราะดิฉันมีความเลื่อมใสศรัทธาหลวงพ่อกว่มาก กะว่าจะไปเพื่อทำให้จิตใจสบายขึ้น ดิฉันเป็นคนที่มีใจร้อนมาก ลูกทำอะไรผิดเป็นต้องตี สามีทำอะไรไม่ถูกใจก็โกรธ บางครั้งโกรธลูกโกรธสามีเป็นสัปดาห์กว่าจะพูดกันอีก พอได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกลับเป็นคนใจเย็น ถึงบางครั้งจะโกรธบ้างแต่เพียงช่วงเวลาไม่นานนักก็จะหาย

ส่วนลูกสาวคนเล็กตั้งแต่ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๗ - ๘ ครั้ง ปัจจุบันนี้ การเรียนดีขึ้น เมื่อก่อนลูกสาวคนเล็กเรียนอ่อนมาก แต่ขณะนี้ สอบได้เกรด ๓ กว่าทุกครั้งในแต่ละเทอมจนเพื่อนๆแปลกใจ ส่วนลูกสาวคนโตก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน และหลวงพ่อก็ช่วยแผ่เมตตาให้สอบเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ ครอบครัวของดิฉัน สวดมนต์กันทุกคืน สามีดิฉันขับรถแท็กซี่กลับบ้านเมื่อไหร่ก็ต้องสวดมนต์ก่อนทุกครั้ง ไม่ว่าจะกลับดึกคืนไหนก็ตาม เมื่อก่อนสามีดิฉันไม่ยอมสวดมนต์ เขาบอกว่าเรื่องอย่างนี้อยู่ที่ใจ ตอนหลังเขาก็นำไปปฏิบัติ และก็สวดมนต์ทุกเช้าก่อนไปขับรถ ตั้งแต่สามีดิฉันสวดมนต์ก็ขับรถมีรายได้ดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อนฐานะทางบ้านก็ไม่ดีนัก แต่ดิฉันกับสามีพยายามที่จะส่งลูกให้เรียนได้ สูงที่สุดเท่าที่กำลังของดิฉันและสามีจะทำได้เพราะดิฉันกับสามีเรียนมาน้อยจึงอยากจะทำให้ลูกเรียนสูงๆเพื่อจะได้ไม่ลำบากเหมือนพ่อกับแม่ ตอนที่ดิฉันยังไม่ได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครอบครัวของดิฉันลำบากมาก ทำงานหารุ่นหารมาเงินก็ไม่พอใช้จ่าย เงินหาได้ก็เอาไปเป็นค่ารักษาและค่าเทอมลูกหมด บางครั้งต้องเอาของไปจำนำ เวลาที่มีคนมาเรียไรเงินไปทำบุญทอดกฐิน ผ้าป่าก็ทำไปอย่างนั้น ไม่ได้มีจิตศรัทธาอะไร บางครั้งทำไปแล้วยังนึกเสียด แต่เมื่อดิฉันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานความรู้สึกเหล่านี้ก็ไม่มีเหลืออยู่อีก มีแต่อยากจะทำบุญ อยากจะให้ อยากจะช่วยเหลือคนที่ลำบากกว่าเรา ตอนนี้ครอบครัวดิฉันมีความสุขมาก ถึงจะไม่รวยเหมือนครอบครัวอื่นๆ

ก่อนนอนทุกคืนดิฉันต้องสวดมนต์และเดินจงกรม นั่งสมาธิเล็กน้อยแล้วแต่เวลาจะอำนวย เพราะดิฉันรู้สึกได้ด้วยประสบการณ์ของตัวเองแล้วว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ให้อะไรกับชีวิตดิฉันมากมายนัก และดิฉันจะไม่ลืมในพระเดชพระคุณของหลวงพ่อกว่ ที่ทำให้ดิฉันได้รู้จักกับทางสว่างแห่งชีวิตของดิฉันและครอบครัว

อานิสงส์การสวดมนต์

อรนิช ตระการพุกฤษ์

ดิฉันชื่อเดิมคือ หัม หุยโต เป็นชาวมมาเลเซีย อายุ ๓๕ ปี มีบุตร ๒ คน เป็นชาย ๑ และหญิง ๑ ดิฉันได้แต่งงานเมื่ออายุ ๒๗ ปีกับสามีชาวไทย และได้ย้ายมาอยู่ในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ พ่อแม่ดิฉันเป็นชาวจีนกวางตุ้ง นับถือศาสนาพุทธ พักอยู่ที่กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ตอนที่ดิฉันยังอยู่ที่มาเลเซียนั้น เมื่ออายุประมาณ ๑๖ ปี ดิฉันได้ตามแม่ไปที่วัดพุทธเสมอ แม่สอนให้ไหว้พระและสวดมนต์ ซึ่งขณะนั้นแม่ดิฉันนับถือเจ้าแม่กวนอิมตามแบบอย่างชาวจีนโดยส่วนมาก และได้มีโอกาสเข้ากราบนมัสการหลวงพ่охонฮั่ว ซึ่งเป็นพระชาวจีนที่พำนักอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ท่านได้เดินทางมาประเทศมาเลเซียในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ หลังจากที่ดิฉันได้เข้ากราบนมัสการและรับศีลแล้ว ดิฉันก็ได้สวดมนต์ตามแบบจีนเสมอมา

ดิฉันได้พบกับสามีครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ดิฉันและเพื่อนได้มาเที่ยวประเทศไทยเป็นครั้งแรก ต่อมาวันที่สองมีเหตุที่ต้องทำให้ต้องเปลี่ยนตัวมัคคุเทศก์ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดิฉันได้พบกับมัคคุเทศก์คนใหม่ ซึ่งต่อมาอีกเกือบ ๓ ปี ให้หลังก็ได้แต่งงานกัน นับว่าเป็นเรื่องแปลก โดยดิฉันเชื่อว่าเราทั้งคู่ทำบุญทำกรรมร่วมกันมา จึงทำให้ได้พบกันอีกในชาติภพนี้ ทั้งที่อยู่ห่างไกลกันคนละประเทศ และก็ได้พบกันด้วยความบังเอิญโดยแท้

หลังจากที่ดิฉันได้แต่งงานแล้วก็ได้ย้ายมาอยู่กับสามีในประเทศไทย ซึ่งในตอนแรกดิฉันไม่สามารถพูดหรือเข้าใจภาษาไทยได้เลย โชคดีที่แม่สามีสามารถพูดภาษาจีนกลางได้ จึงสื่อสารกันได้บ้าง และก็ใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารกับน้องๆของสามี ดิฉันสนใจในวัฒนธรรมไทยและภาษาไทย พอที่จะฟังและพูดภาษาไทยได้บ้าง หลังจากที่ได้ย้ายมาประเทศไทยเป็นเวลาประมาณ ๑ ปี ก็ยังไม่สามารถเขียนหรืออ่านภาษาไทยได้เลย ต่อมาดิฉันก็ได้เข้าทำงานในบริษัทญี่ปุ่น แห่งหนึ่ง ทำหน้าที่เป็นพนักงานบัญชี ใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก จึงมิได้มีโอกาสเรียนรู้การเขียนหรืออ่านภาษาไทย ดิฉันได้ลาออกจากที่ทำงานและเป็นแม่บ้านอยู่ดูแลลูกตั้งแต่อายุ ๒๕๔๐

ดิฉันได้รู้จักวัดอัมพวันและหลวงพ่ोजรัญเป็นครั้งแรกจากสามีดิฉัน ซึ่งได้เข้าปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันครั้งแรกในปี ๒๕๓๕ โดยการชักชวนของเพื่อน และได้ไปปฏิบัติเป็นเวลา ๔ วัน สามีได้เล่าประสบการณ์ให้ฟังและชักชวนดิฉันไป แต่ในขณะนั้นดิฉันรู้สึกไม่พร้อมและรู้สึกกลัวดี จึงยังไม่ได้ไปปฏิบัติ ดิฉันเห็นสามีซื้อหนังสือแห่งกรรมของหลวงพ่อมานั่งอ่านหลายเล่ม แต่ดิฉันก็ไม่สามารถอ่านได้เพราะเป็นภาษาไทย ต่อมาสามีได้ซื้อหนังสือแห่งกรรมภาคภาษาอังกฤษ ซึ่งแปลโดยอาจารย์สุจิตรา อ่อนค้อม ให้ดิฉันอ่าน หลังจากอ่านแล้วก็รู้สึกซาบซึ้งและอยากจะไปที่วัด แต่เนื่องจากในขณะนั้นลูกดิฉันยังเล็ก จึงยังไม่ได้มีโอกาสเดินทางไปกราบหลวงพ่อ อีกทั้งดิฉันยังไม่ประสบกับปัญหาชีวิตก็ไม่รู้สึกรีบร้อนแต่อย่างใด

ดิฉันและสามีเริ่มมีการทะเลาะกันบ้างในช่วงปี ๒๕๔๓ จากปัญหาครอบครัวนี้ทำให้ดิฉัน
กลุ่มใจมาก จึงได้กลับไปอ่านหนังสือกฎแห่งกรรมภาคภาษาอังกฤษของหลวงพ่อกี้อีกครั้ง แต่ดิฉัน
ก็รู้สึกว่ายังไม่พอ จึงซื้อเทพธรรมะของหลวงพ่อไปฟัง และได้โทรไปหาอาจารย์สุจิตราเกี่ยวกับ
หนังสือกฎแห่งกรรมภาคภาษาอังกฤษของหลวงพ่อ ว่าเมื่อไหร่จะมีเล่ม ๓ เพราะอยากจะทำ
แต่อาจารย์บอกว่ายังไม่สำเร็จ และแนะนำให้อ่านภาษาไทย แต่ดิฉันอ่านไม่ได้ จึงถามวิธี
เดินทางไปวัดอัมพวัน เนื่องจากดิฉันได้แรงบันดาลใจจากเทพธรรมะหลวงพ่อ เกิดความรู้สึกอยาก
ไปปฏิบัติธรรมฐาน อาจารย์สุจิตราก็ได้กรุณาบอกทาง และยังแนะนำว่ามีอาจารย์ชุงซึ่งเป็น
ชาวสิงคโปร์ สามารถสอนดิฉันได้ถ้าดิฉันไม่สามารถเข้าใจภาษาไทย ดิฉันได้เดินทางไปยังวัด
อัมพวันครั้งแรกเมื่อวันที่ พฤศจิกายน ๒๕๔๓ โดยสามีขับรถไปส่ง แต่สามีมิได้เข้าปฏิบัติด้วย
ดิฉันได้เข้าลงทะเบียนและปฏิบัติเป็นเวลา ๓ วัน ซึ่งทำให้ดิฉันรู้สึกมีความสุข และมีสติปัญญา
ในการแก้ไขปัญหา ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ทั้งนี้เป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมที่วัด
นั่นเอง

เมื่อกลับมาแล้ว ดิฉันได้สวดมนต์บทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และพาหุงมหากา
ตามที่หลวงพ่อสอนโดยตลอดไม่มีขาดทุกๆวัน ขณะนั่งรถเดินทางก็สวดและอธิษฐานจิตถึงหลวง
พ่อ ขอให้ท่านช่วยคลอบนบาลให้ดิฉันสามารถอ่านภาษาไทยได้ เพราะดิฉันอยากจะทำหนังสือกฎ
แห่งกรรมของหลวงพ่อ นับว่าเป็นอันสงฆ์โดยแท้ ภายในระยะเวลา ๖ เดือนหลังจากดิฉันเริ่ม
สวดมนต์ดิฉันสามารถอ่านภาษาไทยออกได้เป็นคำๆ แต่ยังไม่คล่อง แต่ก็สามารถเข้าใจได้ดี เมื่อ
เห็นผลแห่งอันสงฆ์และความศักดิ์สิทธิ์ ของหลวงพ่อและบทสวดมนต์ดั่งนั้นแล้ว ก็ยิ่งเป็นแรง
บันดาลใจให้ดิฉันปฏิบัติธรรมต่อไป ซึ่งหลังจากการสวดมนต์ทุกครั้งดิฉันจะแผ่เมตตาและ
อธิษฐานจิตต่อหลวงพ่อขอให้ดิฉันอ่านภาษาไทยได้ดีเพื่อที่จะได้สอนการบ้านลูกและขอให้ลูกๆ
เรียนหนังสือได้ดี

ดิฉันขอยกตัวอย่างของอันสงฆ์การสวดมนต์และความศักดิ์สิทธิ์ ของหลวงพ่อกี้อธิษฐานเพิ่มเติม
ดังนี้คือ เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๔๔ สามีของดิฉันกลับจากที่ทำงาน ดิฉันสังเกตได้ถึงใจ
ทุกข์ใจ แต่สามีก็ไม่ได้บอกถึงสาเหตุ บอกให้สามีสวดมนต์หรือฟังเทพธรรมะหลวงพ่อกี้อธิษฐาน
ปฏิบัติ ดิฉันจึงได้สวดมนต์แผ่เมตตาในวันนั้น ขอให้สามีพ้นจากทุกข์และสิ้นใจปฏิบัติธรรม
นับเป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก เช้าวันต่อมาคือ วันเสาร์ที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๔ เวลา ๖.๐๐ น. เมื่อ
สามีตื่นนอน ได้เรียกให้ดิฉันและลูกๆแต่งตัว เพราะจะเดินทางไปกราบหลวงพ่อกี้อัมพวัน
โดยในวันนั้นได้มีโอกาสเข้ากราบหลวงพ่อกี้อธิษฐาน ซึ่งหลวงพ่อกี้อธิษฐานในเรื่องการสิ้นใจว่า
ถ้าสิ้นใจไม่ได้ก็เอาดีไม่ได้ ทำให้ดิฉันรู้สึกแปลกใจยิ่งนักว่า หลวงพ่อกี้อธิษฐานเหมือนกับทราบได้จากรู้
หนอเห็นหนอของท่าน โดยท่านได้กล่าวซ้ำหลายครั้ง หล้ากที่กลับจากวัดอัมพวันสามีดิฉันก็
สบายใจขึ้น แต่ก็ยังมีได้เริ่มสวดมนต์ ดิฉันได้ถามสามีว่าทำไมถึงเกิดอยากจะไปวัด ซึ่งสามีตอบ

ว่าไม่ทราบ เกิดความรู้สึกอยากไป ต่อมาในเดือนกันยายน ๒๕๔๔ สามิเดินทางไปฝึกอบรมที่ ประเทศสหรัฐอเมริกา วันที่ ๑๑ กันยายน ขณะที่สามิอยู่ในกรุงวอชิงตันนั้น ได้มีข่าวผู้ก่อการร้าย โจมตีกระทรวงกลาโหมสหรัฐฯ ในกรุงวอชิงตันดีซี ดิฉันก็ได้ทราบข่าวจากโทรทัศน์แต่ไม่ได้ ทราบข่าวจากสามิ จึงสวดมนต์แผ่เมตตาให้ และมาทราบภายหลังว่าระหว่างเกิดเหตุสามิอยู่ใกล้กับ ทำเนียบขาวซึ่งใกล้กับกระทรวงกลาโหม แต่ก็ไม่ได้รับอันตรายแต่อย่างใด และได้เดินทางกลับใน อีก ๒ อาทิตย์ถัดมา

ในวันที่ ๔ พฤศจิกายน ซึ่งเป็นวันคล้ายวันเกิดของดิฉัน ดิฉันก็ได้สวดมนต์แผ่เมตตา ตามปกติ และได้อธิษฐานจิตขอให้หลวงพ่อดลใจให้สามิได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัด เป็นที่น่า อัศจรรย์ใจอีกเช่นกัน ในวันที่ ๕ พฤศจิกายน สามิเป็นคนชวนดิฉันไปปฏิบัติธรรมที่วัดเองโดยได้ ไปปฏิบัติธรรมฐานเป็นเวลา ๓ วัน ได้รับความกรุณาจากพระครูสังฆรักษ์ธเนศ อาจารย์พันธ์ทิพย์ และอาจารย์ชูจ้อ เป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอน ซึ่งหลังจากวันที่สามิกลับจากวัดก็เริ่มสวดมนต์ และปฏิบัติกรรมฐานที่บ้านเป็นประจำทุกวัน

อีกเหตุการณ์หนึ่ง ประมาณวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๔๔ น้ำของสามิมิมีปัญหาครอบครัว แก้วไม่ตก คิดจะฆ่าตัวตาย ดิฉันจึงได้โทรไปหาและมอบหนังสือสวดมนต์ให้ ซึ่งในตอนแรกน้ำก็ ยังไม่ยอมสวด อ้างว่าไม่มีเวลา ดิฉันจึงได้แผ่เมตตาให้น้ำหลังจากสวดมนต์ประจำวันแล้ว หลังจากนั้น น้ำนั้นก็เริ่มสวดมนต์เองตั้งแต่ต้นเดือนกันยายนเป็นต้นมา และปัจจุบันนี้ก็ได้รับทราบจากน้ำว่า การสวดมนต์ทำให้จิตใจสงบ อารมณ์เย็นขึ้น และไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายอีกแล้ว นับว่าเป็น อานิสงส์แห่งการสวดมนต์โดยแท้

ดิฉันต้องขอขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระเทพสิงหนุราจารย์เป็นอย่างสูง ถึงแม้ดิฉัน จะได้เคยมีโอกาสไปกราบท่านหลายครั้ง แต่ก็ไม่เคยได้มีโอกาสสนทนากับท่านเลย ก็ได้แต่สวด มนต์และอธิษฐานจิตถึงท่าน ขอให้ท่านช่วยเวลาเกิดปัญหา ในขณะที่เดียวกันก็ได้สวดมนต์แผ่ เมตตาตามที่ท่านสอน ดิฉันและสามิรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของท่านทุกวันนี้ ลูกทั้งสองคนเห็นพ่อ แม่สวดมนต์ก็เริ่มสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน การเรียนก็ดีขึ้นมาก ครอบครัวของเราอธิษฐานให้บุญ กุศลที่หลวงพ่อดีสร้างมาโดยตลอดนี้ จงปกปักรักษาหลวงพ่ให้อยู่เป็นมิ่งขวัญแก่ผู้ศรัทธา หลงพ่ไปด้วยเทอญ

การอธิษฐานจิตและศรัทธาในกรรมฐาน

ชุตिकाญจน์ นาคคี

ปัจจุบันข้าพเจ้านางชุตिकाญจน์ นาคคี มีอายุ ๔๒ ปี สามีชื่อนายภูริวัจน์ มีบุตรสาว ๑ คน ชื่อคนกมลลักษณ์ ชื่อเล่นว่า “ทราย” เปิดร้านถ่ายรูป ล้าง-อัด ภาพสี ถ่ายภาพสตูดิโอแบบครบวงจรที่จังหวัดบุรีรัมย์ ชื่อ “ร้านฉายรัตน์โฟโต้เอ็กซ์เพรส” ตั้งอยู่ที่ถนนจิระ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ข้าพเจ้าแต่งงานเมื่ออายุ ๒๕ ปี เป็นเวลา ๘ ปีเต็มที่ไม่สามารถมีบุตรได้ พยายามทุกวิถีทางที่จะมีบุตรให้ได้ แม้ว่าจะต้องผ่าตัดถึง ๓ ครั้ง หมดค่ารักษาไปเป็นจำนวนมาก ทำให้ข้าพเจ้าหมดกำลังใจ ต้องทำใจว่าไม่สามารถที่จะมีบุตรได้แล้ว

ปาฏิหาริย์มีจริง อยู่มาวันหนึ่งข้าพเจ้าได้ไปกราบหลวงพ่ोजรรณูที่วัดอัมพวัน โดยการชักนำของคุณแม่พรสมบัติ ปัทมาพรโกมล ข้าพเจ้าจึงมีโอกาสอธิษฐานจิตต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัดอัมพวันว่า “ด้วยผลบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน ขอให้ผู้มีบุญมาเกิดกับข้าพเจ้าด้วยเถิด ถ้าสมปรารถนาแล้วข้าพเจ้าจะขอมาวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวันแห่งนี้

หลังจากนั้นอีกไม่นาน ข้าพเจ้าก็ตั้งครรรค์ขี้ไม่คาดฝัน และมีอาการแพ้ท้องอย่างรุนแรง จบครบ ๓ เดือน ข้าพเจ้าและคุณแม่พรสมบัติพร้อมคณะ จึงไปวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

ช่วงที่กรรมฐานอยู่ที่วัด ข้าพเจ้ามีอาการแพ้ท้องอย่างมาก คุณป้าเสนอเกิดความเมตตา สงสารไปกราบเรียนหลวงพ่อ พระเดชพระคุณหลวงพ่อมีความเมตตาต่อข้าพเจ้ามาก ได้มอบลูกมะตูมให้แก่ข้าพเจ้า และบอกว่าให้เอาผลมะตูมไปต้มกินจนจืด แล้วจะไม่มีอาการแพ้ท้อง เด็กจะมีสติปัญญาดี และเลี้ยงง่าย

หลังจากนั้นไม่นานอาการแพ้ท้องก็หายไป จนครบ ๘ เดือน คลอดบุตรออกมาเป็นหญิงคลอดโดยธรรมชาติ ซึ่งคลอดง่ายมากอย่างไม่น่าเชื่อ

ข้าพเจ้าตั้งชื่อเล่นให้ลูกสาวว่า “ทราย” เป็นเด็กเลี้ยงง่าย น่ารักผิวพรรณดี ฉลาด ปัจจุบันอายุได้ ๘ ขวบ เป็นโง่ทองคล่องใจพ่อกับแม่ไว้ตลอดเวลา เป็นเด็กที่สวดมนต์ได้เก่งมาก

วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๔๑ วันนั้นหลวงพ่อบริกรรมที่บุรีรัมย์ ซึ่งตรงกับวันที่ข้าพเจ้าและสามีได้รับอุบัติเหตุ รถชนกัน รถพังยับเยิน แต่คนไม่เป็นอะไร ข้าพเจ้าไปกราบเรียนหลวงพ่อ หลวงพ่อบอกว่าถ้าไม่เกิดอุบัติเหตุคราวนี้ สามีของข้าพเจ้าก็จะต้องตาย หลังจากรถชนกันก็มี

ปัญหาตามมามากคือ ฝ่ายตรงข้ามได้แจ้งความไว้ที่โรงพัก จะเอาความกับข้าพเจ้า และข้าพเจ้าก็ไป
กราบเรียนหลวงพ่อบอกกว่าให้ไปที่โรงพักเลยในวันที่ตำรวจนัด ไม่ต้องทำอะไรด้วยดี
เอง เมื่อข้าพเจ้าทำตามหลวงพ่อ ผู้ฟ้องร้องก็ถอนแจ้งความและไม่เอาผิด เป็นไปตามคำพูดของ
หลวงพ่อทุกประการ

ก่อนหน้านี้ ข้าพเจ้าและสามีขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยมาก ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข
เท่าที่ควร ข้าพเจ้าจึงปฏิบัติตามคำสอนของหลวงพ่อ คือ ต้องอดทน แผ่เมตตา ขอโหสิกรรมต่อ
สามี นั่งสมาธิ เดินจงกรม อธิษฐานจิตเป็นประจำ กำหนดรู้ที่อยู่ตลอดเวลา

หลังจากนั้นจิตใจของข้าพเจ้าเริ่มเย็น (เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน) มีความอึดอื้อบ ปล่อยวาง
ได้ เมื่อใจเป็นสุขไม่คิดที่จะแย่งชิง โกรธ เกลียด พยาบาทใคร ใจเป็นกลาง ยอมชดใช้กรรมที่
เกิดขึ้น ทำใจยกสามีให้หญิงอื่นที่เขาไปคิดพันอยู่ แต่กลับตรงกันข้ามเมื่อทำใจได้ สามีกลับไป
ไหน ทำตัวดีขึ้นและไม่มีความขัดแย้งทะเลาะกันอีก

เมื่อเรามีความปรารถนาดีต่อทุกคน สิ่งที่ดีก็จะเข้าสู่ตัวเรา ดังเช่นปัจจุบัน ครอบครัวของ
ข้าพเจ้าเป็นครอบครัวที่อยู่เย็นเป็นสุข สามีดี ลูกน่ารัก เป็นเด็กดีฉลาด เชื่อฟังคำสั่งสอนของแม่
แม่ การค้าเจริญรุ่งเรือง บริวารดี สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ครอบครัว “ธรรมะ” ของข้าพเจ้า
พร้อมที่จะทำประโยชน์เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ให้อยู่คู่ชาวไทยตลอดไป

สิ่งที่ปรากฏอยู่นี้คงเป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามคำสอนขององค์
สัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีหลวงพ่ोजรณเป็นผู้สืบทอดและสั่งสอน จึงทำให้ครอบครัวของข้าพเจ้า
ประสบความสำเร็จอย่างน่าอัศจรรย์ที่สุด

ขอกราบนมัสการหลวงพ่อบอกด้วยความเคารพ

พ่อคนที่สอง

กัณฑ์เกตุ สุวรรณรัตน์

ดิฉันนางกัณฑ์เกตุ (นงลักษณ์) สุวรรณรัตน์ เป็นชาวอำเภอหัวหิน จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์โดยกำเนิด ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งศึกษานิเทศก์ เทศบาลตำบลหัวหิน สามีรับ ราชการตำรวจตระเวนชายแดน ปัจจุบันขร้อยตำรวจเอก มีบุตร๓ คน เป็นชายทั้งหมด

ชีวิตดิฉันยังคงหลงระเรีงในโลกียสุขอีกมากมายนักถ้าไม่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น ดิฉันมีความ ทุกข์มากกับบุตรชายคนเล็ก ปัจจุบันอายุ๑๘ ปี เขจะมีนิสัยต่างจากพี่ชาย ๒ คนมาก ชอบคบ เพื่อนที่นำไปทางเสื่อม รักเพื่อนมาก เพื่อนยกพวกตีกันก็ร่วมด้วย ไปโรงเรียนทุกวัน แต่เข้า ห้องเรียนบ้างไม่เข้าห้องเรียนบ้าง แล้วแต่เพื่อนชักชวนไป สิ่งที่ดิฉันกลัวมากที่สุดคือ กลัวเขาเสพ ยาบ้า ดิฉันกลับจากทำงานเวลา ๑๗.๐๐ น. จะได้พบหน้าลูกน้อยครั้ง มากเขาจะออกไปเที่ยวบ้าน เพื่อนบ้าง ไปจับรถจักรยานยนต์ร้อนไปร้อนมาบ้าง กลับบ้านดึกคืนก่อนคืนเป็นประจำ ดิฉันก็ไม่ พยายามตามลูกว่าอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร ดิฉันทุกข์หนักมาก สามีก็ชอบดื่มสุรา ถ้าดื่มสุราเข้าบ้าน แล้วก็ขวางหูขวางตาไปหมด พาลด่า และก็ทะเลาะกันเป็นประจำ แต่ความทุกข์เรื่องทะเลาะกับสามี ก็ยังไม่เท่ากับความทุกข์เรื่องลูกชายคนเล็ก ไปโรงเรียนครูฝ่ายปกครองก็เรียกไปพบเสมอ เล่า พฤติกรรมของลูกชายให้ฟัง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ปั่นป่วนในด้านลบทั้งสิ้น ความทุกข์นี้ใหญ่หลวงนัก ดิฉันกลัวใจมาก ไม่รู้ว่าจะปรึกษาใครดี

ดิฉันได้รู้จักหลวงพ่อกจากหนังสือสวดมนต์มานานแล้ว และได้อ่านหนังสือของหลวงพ่อ เท่าที่จะหาอ่านได้ ก็คิดว่าทำอย่างไรจะได้ไปกราบหลวงพ่อ เล่าความทุกข์ให้หลวงพ่อฟัง เพราะ ดิฉันเองก็ไม่ทราบจะไปปรึกษาใคร ครูที่โรงเรียนของลูกชายก็คอยแต่จะซ้ำเติม สามีก็เป็นทีที่ฟังให้ คำปรึกษาไม่ได้ บังเอิญดิฉันได้ไปซื้อโทรศัพท์มือถือที่ร้านโมบายเมทปัจจุบันหลวงพ่อเมตตาตั้งชื่อ ให้ใหม่ว่า “ร้านโชคดีวิริยะ”) ให้ลูกชายคนโต ดิฉันไม่ทราบว่าเจ้าของร้านเป็นใครชื่ออะไร วันหนึ่ง เป็นเช้ามีควันอาทิตย์ ดิฉันเปิดดูโทรศัพท์สนัรายการธรรมะ ช่อง๓ ได้พบเจ้าของร้านขาย โทรศัพท์มือถือและภรรยา ออกรายการธรรมะกับหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ดิฉันจึง ได้รู้ว่าเจ้าของร้านชื่อคุณถวัลย์ สมานบุตร และภรรยาชื่อคุณพานิช สมานบุตร เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อกมา นานแล้ว หลวงพ่อเมตตา ๒ สามิภรรยาดีมาก ดิฉันดีใจมาก คราวนี้ดิฉันจะมีโอกาสได้ไปกราบ หลวงพ่อแล้ว เพราะดิฉันจำได้ว่าทั้งสองคนนี้เป็นใครอยู่ที่ไหน ต่อจากนั้นดิฉันก็ได้ไปถามหาคุณ พานิช สมานบุตร ถึงการเดินทางไปวัดอัมพวัน การไปเข้ากรรมฐานทำอย่างไร ทั้งคุณพานิชและคุณ ถวัลย์ ๒ สามิภรรยานี้เป็นคนดีมาก นัดหมายให้ดิฉันไปเข้ากรรมฐานกับหลวงพ่อในเดือนกันยายน ๒๕๔๓ ๘ คืน ๙ วัน ครั้งแรกดิฉันยังลังเลไม่แน่ใจ เพราะเป็นห่วงลูกชายคนเล็กมาก เขาคือ ชอบตามเพื่อน ไม่อยู่บ้าน หากไม่มีใครตามหา ก็จะเคล็ดไปกับเพื่อนๆ ก็ต้องขอขอบคุณน้องอ้อ

ลูกสาวคุณพานิช ซึ่งพูดให้สติดิฉันว่า“ป้าลังเลใจเพราะอะไร ลางานไม่ได้หรือ หรือห่วงลูก ถ้าป้าห่วงลูก ป้าต้องตัดใจเลย ถ้าเขาจะเลวไม่กลับบ้าน ป้าอยู่บ้านเขาก็จะเป็นเช่นนั้น ป้าไม่อยู่บ้านเขาก็ต้องเป็นเช่นนั้น ดิฉันจึงตัดสินใจลางานไปเข้ากรรมฐานกับคุณพานิชที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นครั้งแรก”

หลังจากนั้นดิฉันก็ยังสวดมนต์พาหุงมหากา และอิติปิโศ๑๘ จบ แล้วทำกรรมฐานทุกวัน มากน้อยแล้วแต่โอกาสจะอำนวย แต่ลูกก็ยังเป็นเช่นเดิมอีก คุณพานิชก็แนะนำให้ดิฉันเขียนจดหมายให้หลวงพ่อฟัง ถึงความทุกข์ที่ดิฉันมีกับลูก หลวงพ่อก็เมตตาตอบจดหมายดิฉันมา ๑ ฉบับ สอนให้ดิฉันมีสติ ทุกคนเกิดมาย่อมมีกรรมติดตัวมาไม่ให้ยึดติดกับลูก ต่อมาทางโรงเรียนที่ลูกชายเรียน อยู่ก็พยายามบีบที่จะให้ดิฉันย้ายลูกออกจากโรงเรียน ดิฉันเขียนจดหมายไปปรึกษาหลวงพ่ออีก ๑ ฉบับ หลวงพ่อก็เมตตา ตอบจดหมายดิฉัน แนะนำให้ตั้งใจปฏิบัติ หลังจากสวดมนต์เจริญวิปัสสนา กรรมฐานแล้ว ให้แม่เมตตาแผ่ส่วนกุศลและกรรมฐาน ให้เจ้ากรรมนายเวรของลูกชายทุกวันและให้แยกกลุ่มเพื่อน ให้ย้ายลูกชายไปเรียนที่ต่างจังหวัด โดยให้ไปอาศัยอยู่กับญาติ ดิฉันได้ปฏิบัติตาม คำแนะนำของหลวงพ่อทุกประการ

ต่อมาดิฉันได้รูปหลวงพ่อบานใหญ่ใส่กรอบบูชาไว้ ดิฉันได้นำรูปลูกชายคนเล็กติดไว้ข้าง กรอบรูปหลวงพ่อ ว่าฝากหลวงพ่อช่วยดูแลลูกชายด้วย เวลาลูกชายออกจากบ้าน ไปดึกคืนเที่ยงคืน เขายังไม่เข้าบ้าน ดิฉันก็จะยกมือไหว้ที่รูปหลวงพ่อ บอกว่าลูกชายยังไม่กลับบ้านเลย ไม่ทราบไป ทางไหน ลูกเป็นห่วง หลวงพ่อช่วยคลี่คลายจิตใจให้ลูกชายกลับบ้านด้วยเถิด เวลาผ่านไปไม่เกิน ชั่วโมง ลูกชายดิฉันก็จะกลับมาบ้าน และดิฉันได้ปฏิบัติเช่นนี้อีกหลายครั้ง ลูกชายก็จะกลับบ้านทุก ที เมื่อถามว่าใครไปตามลูกให้กลับบ้านเขาตอบว่าไม่มีใครตาม แต่ใจอยากกลับบ้านเอง

เดี๋ยวนี้ ลูกชายของดิฉันดีขึ้นมาก ตั้งใจเรียนหนังสือ จากไม่เรียนเลข ๖ ปี ต้องมาเรียนซ้ำ ๓ ชั้นใหม่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เทอมแรกที่ผ่านไป เขาสอบติด ๐ ตัวเดียว ดิฉันดีใจมาก และต้อง ขอบคุณน้องสาวและน้องเขยที่รับลูกชายดิฉัน ไปอุปการะอยู่ที่อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

หมดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องลูกแล้ว ดิฉันก็ยังมาพบกับปัญหาของสามีอีก สามีชอบดื่มสุรา พอเข้า บ้านก็พาลหาเรื่องคำ ดิฉันก็ต้องคำตอบทุกครั้งไป จนกระทั่งดิฉันไปวัดอัมพวันกับคุณพานิชอีก ๒ - ๓ ครั้ง หลวงพ่อก็จะสอนเรื่องสามีภรรยาทะเลาะกันไม่ดี บ้านนั้นไม่เจริญ ดิฉันก็จำที่หลวงพ่อ สอนและนำไปปฏิบัติ สามีเมาสุราคำว่าดิฉันและลูก ดิฉันก็อดใจไว้ไม่ได้ตอบ แล้วยกมือไหว้บอก สามี “ขอบคุณคุณมากที่ฝึกให้ดิฉันรู้จักอดทนไม่ได้ตอบเธอ ถ้าเป็นแต่ก่อนนี้ ฉันจะไม่ยอมให้เธอมา ชี้น้ำคำฉันหรือ” แล้วดิฉันก็เข้านอน

กราบขอบพระคุณหลวงพ่อก่อนให้ดิฉันรู้จักกอดทนนอดกลั้น ไม่ได้ตอบสามี ในที่สุดสามีก็เลิกค่า ปัจจุบันนี้ดิฉันกับสามีเลิกทะเลาะกันแล้ว แต่งงานกันตั้งปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นเวลา ๒๖ ปี สามีไม่เคยนึกถึงเลย ไม่ว่าจะเป็วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน วันเงินเดือนออก เงินที่ดิฉันได้รับจะพอใช้หรือไม่ จะมีเงินพอที่จะส่งลูกเรียนหรือไม่ ค่าลงทะเบียนเรียนของลูกจะเอามาจากไหน ดิฉันก็อดทนส่งลูก ๒ คนจนจบปริญญาตรี และคนเล็กกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๕ อยู่ที่อำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี แต่ปีนี้วันรับเงินเดือน๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๔ สามีให้สร้อยทองดิฉัน ๑ บาท ดิฉันคิดว่าฝันไปและลูกชายคนกลางที่ทำงานบริษัทเอกชน ได้รับโบนัสก็ส่งเงินโบนัสมาให้แม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่เคยมีขึ้นเลยในชีวิตของดิฉัน

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องที่เกิดจากอันสงฆ์ของการสวดมนต์ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน และคำสอนของหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ปัจจุบันท่านได้รับสมณศักดิ์เป็นพระเทพสิงหนราจารย์ พระคุณของท่านมีต่อดิฉันและครอบครัวเป็นล้นพ้น และดิฉันได้เลือกเส้นทางนี้เป็นทางเดินของดิฉันอย่างถูกต้องแล้ว ขอให้ผู้ที่อ่านเรื่องราวของดิฉันแล้วได้ตัดสินใจเข้าปฏิบัติกรรมฐาน สวดมนต์พาหุงมหากากันมากๆ แล้วท่านจะได้พบของจริง ดังที่ดิฉันได้พบโดยไม่ต้องไปท้าวบุญที่ไหนเลย

สุดท้ายนี้ ลูกศิษย์กราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่เป็นอย่างหาที่สุดมิได้

คดีใช้กรรม

ลินจี่ นิยมศิลป์

ดิฉันชื่อนางลินจี่ นิยมศิลป์ อายุ ๓๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๕ หมู่ ๒ ตำบลธงชัย อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ดิฉันได้ไปวัดอัมพวันและเข้าปฏิบัติธรรมฐานเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๖ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๓๖ โดยที่ไม่เคยรู้จักวัดอัมพวันและหลวงพ่ोजรัญมาก่อนเลย มีโอกาสได้ไปเพราะหลานสาว ซึ่งเป็นครูอยู่โรงเรียนอนุบาลประจวบคีรีขันธ์ชวนให้ไปเป็นเพื่อน หลานสาวเล่าให้ฟังว่าไปปฏิบัติธรรมฐานที่วัดอัมพวันก็หลวงพ่ोजรัญแล้วหน้าที่การงานเจริญเร็ว ดิฉันไม่มีความรู้เรื่องการปฏิบัติมาก่อนเลย สามวันแรกที่เข้าปฏิบัติไม่ค่อยรู้เรื่อง พอเข้าวันที่สี่เริ่มเข้าใจการปฏิบัติมากขึ้น ก็พอดีครบกำหนดต้องเดินทางกลับบ้าน ก่อนกลับได้ซื้อหนังสือกฎแห่งกรรมฯ เล่ม ๓ ถึงเล่ม ๓ ไปด้วย ได้อ่านหนังสือทั้ง ๓ เล่มจนจบ ทำให้นึกอยากกลับไปเข้าปฏิบัติอีก เดือนเมษายน ๒๕๓๗ มีโอกาสได้เข้าปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ปฏิบัติได้ดีมาก และได้อธิษฐานว่าจะเจริญกรรมฐานแก่กรรมให้ได้ ๑๐ ปี

คดีใช้กรรมครั้งที่ ๑ คืนหนึ่งในเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ ดิฉันได้สาวคนตั่งตั้งแต่ ๖.๓๐ น. และทำกรรมฐานต่อถึงประมาณ ๒๓.๐๐ น. เตรียมเข้านอน ขณะกำลังจะนอนดิฉันก็กำหนดนอนหนอๆ ๕ ครั้ง แล้วก็ต่อด้วยขุบหนอพองหนออีกไม่กี่ครั้งก็อยากหลับ จึงพลิกตัวตะแคงขวาพอเริ่มจะหลับกลับเห็นปากคนมาลอยอยู่ตรงหน้าเต็มไปหมด ปากสวยก็มี ปากน่าเกลียดก็มี บางปากก็ยิ้ม บางปากก็ขี้ขียว นับเป็นร้อยๆปาก แล้วก็กลับไป

ในขณะที่หลับได้ฝันเห็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่งถือขวานเล็กๆ กำลังสับไปที่ขาหลังของวัวแก่ตัวหนึ่ง ดิฉันได้ร้องห้ามว่าอย่าทำเขา แต่ก็เข้าไป เด็กได้สับขวานลงไปที่ยกขาของวัวแล้ว ดิฉันรู้สึกตัวตื่น ฉายไฟดูนาฬิกาปรากฏว่าได้กลับไปเพียงแค่ ๕ นาทีเท่านั้น จึงได้ลุกขึ้นนั่งและกำหนดคิดหนอๆ คิดลำดับเหตุการณ์ จำได้ว่าเป็นตัวของเราเองเมื่อตอนเด็กอายุประมาณ ๑๒ ขวบ เหตุการณ์นี้ลืมไปนานแล้ว วันนั้นเป็นวันพระพ่อแม่ไปวัดพ่อสั่งให้เฝ้าบ้านเพราะมีวัวแก่อยู่ตัวหนึ่งใช้งานไม่ได้ เจ้าของวัวปล่อยให้หากินเอง และวัวแก่ตัวนี้ชอบเข้าไปกินต้นไม้ในสวนต้องคอยไล่ ดิฉันโกรธวัว หาวว่าเป็นต้นเหตุให้ไม่ได้ไปเที่ยว แถมเวลาไล่ก็คือไม่ค่อยจะยอมหนีง่ายๆ ก็เลยใช้ขวานฟันขาเสียเลย เมื่อระลึกเหตุการณ์ได้ดังนี้ ดิฉันก็ได้แผ่เมตตาให้วัวแก่ตัวนั้น และก็แผ่ให้มาเรื่อยทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติกรรมฐาน ได้ทำเช่นนี้อยู่หลายเดือน

จนวันหนึ่งประมาณเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ ดิฉันได้ขับรถจักรยานยนต์พาเพื่อนไปแจกของกฐินที่บ้านทุ่งน้อย เกือบจะถึงบ้านที่จะนำของกฐินไปแจก มีลูกวัวตัวหนึ่งได้วิ่งตัดหน้า

รด ดิฉันสติดีเบรกได้ทัน เมื่อแจกของกินเรียบร้อยแล้วก็เดินทางกลับ ขณะเดินทางกลับมีเด็กหนุ่ม ๔ คนเล่นตะกร้ออยู่ในทาง ทำให้ดิฉันต้องหลบไปวิ่งข้างทาง ไปชนกับก้อนหินขนาดใหญ่ ทำให้รูดเสืมหักลุ่มลงทับตัว และเบรกเพีได้กดทับที่ขาข้างขวาของดิฉัน รู้สึกเจ็บมาก พอยกกรออกที่บริเวณน่องข้างขวาของดิฉันเป็นแผลขนาดใหญ่ เด็กหนุ่มที่เล่นตะกร้อช่วยกันพาไปส่งสถานีนามัย ต้องเย็บแผลถึง ๖ เข็ม รักษาอยู่หลายวันกว่าจะหายเป็นปกติ

ชดใช้กรรมครั้งที่ ๒ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ คืนหนึ่งหลังจากที่ดิฉันได้สวมมนต์และทำกรรมฐานเช่นที่เคยปฏิบัติมาเป็นปกติ เวลาประมาณ ๒๑.๐๐ น. ดิฉันก็ได้กำหนดนอนหนุนอก และยุบหนอพองหนอ เกือบจะหลับก็ปรากฏเห็นปากคนมากมายเหมือนครั้งก่อน แล้วก็หลับไป และได้ฝันเห็นลิงกังลิงที่ใช้ชี้นมะพร้าว้วยรูนตัวหนึ่ง กำลังจ้องหน้าดิฉันอย่างโกรธแค้น พร้อมกับยกขาหน้าของตัวเองขึ้นมากดสลับซ้ายขวา และก็ดึงขนบนหัวอย่างแรง แสดงว่ากำลังโกรธจัด ดิฉันรู้สึกตัวตื่นจึงลุกขึ้นกำหนดคิดหนอๆ ลำดับเหตุการณ์ จำได้ว่าสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ขณะดิฉันอายุ ๑๘ ปี ซึ่งเหตุการณ์นี้ดิฉันลืมไปนานแล้ว พี่ชายของดิฉันนำลิงกังมาฝากให้เลี้ยง ดิฉันได้เลี้ยงไว้ประมาณ ๑ ปีกว่าๆ ลิงกังเริ่มโตเป็นหนุ่มและคุดมาก ใครเข้าใกล้ไม่ได้ มันจะกลัวเฉพาะผู้ชาย ดิฉันต้องนำไปปล่อยไว้ เย็นวันหนึ่งดิฉันนำข้าวใส่จานไปให้โดยถือไม้ไปด้วยขณะส่งจานข้าวให้ลิงกังก็กระชากจานขว้างทิ้งแล้วกระโจนเข้าหา ดิฉันตกใจใช้ไม้ที่ถือตีสวนออกไปถูกขาหน้าข้างหนึ่งของมันหัก มันหยุดชะงักจับขาข้างที่หักขึ้นมากัด แล้วก็ใช้ขาหลังดึงขนที่หัวแรงๆ มันคงเจ็บมาก ดิฉันสงสารแต่ก็ช่วยอะไรมันไม่ได้ ดิฉันคิดว่าคงถึงเวลาที่มันจะต้องชดใช้กรรมให้กับลิงกังตัวนั้นแล้ว ดิฉันเริ่มกลัว ได้แผ่เมตตาให้ลิงกังทุกครั้งปฏิบัติกรรมฐานพยายามระวังตัวทุกอย่างไม่ประมาท ทำอะไรอย่างมีสติตลอด

แต่แล้วประมาณเดือนกรกฎาคม ๒๕๔๒ วันนั้นเวลาประมาณ ๑๑.๓๐ น. ดิฉันใช้มีดตัดกิ่งไม้ซึ่งขึ้นปกาดสายไฟ พอตัดขาดกลับดิ่งกิ่งไม้ไม่ลง ต้องใช้เชือกผูกคิง เชือกขาดทำให้ดิฉันลื่นล้มกระแทกพื้น แขนขวาพับไปข้างหลัง รู้สึกขา พอยกขึ้นดูปรากฏว่าแขนข้างขวากหักตรงข้อมือเหมือนลิงกัง ต้องเรียกพี่ชายซึ่งอยู่บ้านติดกัน ให้พาส่งโรงพยาบาล รักษาอยู่เกือบสองเดือนจึงหาย ทำให้ปีนั้นไม่ได้ไปร่วมทำบุญวันคล้ายวันเกิดหลวงพ่อ

นี่คือสิ่งที่ดิฉันได้ประสบมา ถ้าดิฉันไม่ได้ทำกรรมฐานคงไม่รู้ว่ากรรมมีจริงและให้ผลจริง ดิฉันได้ชดใช้ไปแล้ว ๒ อย่าง ยังไม่รู้ว่ามิอะไรจะต้องชดใช้อีก ดิฉันพยายามแผ่เมตตาไม่ขาดทั้งเช้าและค่ำ

ดิฉันยังมีเรื่องแปลกอยู่อีกเรื่องหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นกับตัวดิฉัน เมื่อประมาณ ๕ เดือนที่ผ่านมาตัวเอง เรื่องมีอยู่ว่าในวันนั้นดิฉันได้ฝันไปว่า(ปกติดิฉันจะต้องกำหนดก่อนนอนเสมอ และเมื่อหลับแล้วไม่ฝัน) ดิฉันกำลังกวาดใบไม้บริเวณทางเดินภายในวัด ซึ่งเป็นวัดที่มีการปฏิบัติกรรมฐาน

และดิฉันมักไปถืออุโบสถเป็นประจำ กวาดไปได้สักพัก รู้สึกผิดปกติขาเดินไม่ได้ สติบอกทันทีว่ามีอันตรายเกิดขึ้นแล้วทันใดนั้นเองก็ปรากฏมีคน๗ คน ตัวโต ๑ คน ตัวเล็ก ๒ คน ผิวขาว ไม่ใช่เสื้อผ้า ไม่มีผม ในความรู้สึกของดิฉันคิดว่ามันเป็นผี ภูกันเข้ามาจับตัวดิฉัน ตัวเล็กจับแขนคนละข้าง ตัวใหญ่ใช้มือสองข้างจับไหล่ของดิฉัน ใช้เท้าของมันข้างหนึ่งเหยียบตรงสะดือของดิฉัน รู้สึกเจ็บมากแล้วก็เริ่มชาที่ขาขึ้นมาถึงสันหลัง เจ้าตัวใหญ่ก้มหน้าเข้ามาทำท่าจะกัดคอ ดิฉันเอาหัวดันมันไว้แล้วเริ่มสวดมนต์ ตัวเล็กสองตัวถอยออกไป ตัวใหญ่กลับเหยียบหนักขึ้นกว่าเก่า และพยายามกัดคอให้ได้ ดิฉันเริ่มชาถึงคอ กำลังจะหมดสติ และในขณะที่กำลังจะหมดสตินั้น ดิฉันนึกถึงบทพุทธคุณขึ้นมาได้ จึงเริ่มสวด พอเริ่มสวดบทพุทธคุณมันก็ถอยออกไป ดิฉันรู้สึกตัวตื่นในขณะที่กำลังสวดบทพุทธคุณอยู่จึงสวดต่อจนจบ แต่ยังไม่ลุกขึ้นไม่ได้เพราะยังชาตามตัวและปวดที่ท้องมาก นอนคิดถึงหลวงพ่ोजรัญ คิดว่าถ้าเราไม่ได้เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อและไม่ได้ทำกรรมฐานจนมีสติ คงซ็อคตายไปแล้ว รอดตายเพราะบทพุทธคุณแท้ๆ คนที่นอนหลับแล้วตายคงเป็นแบบนี้ จนถึงตอนเช้าอาการปวดที่ท้องของดิฉันก็ยังไม่หาย จนทุกวันนี้ดิฉันก็ยังสงสัยอยู่ว่าเจ้าตัวที่ดิฉันฝันเห็นมันเป็นตัวอะไรแน่ ดิฉันขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อผู้มีพระคุณสูงสุดประมาณมิได้ ทำให้ดิฉันพ้นจากความตาย ทำให้ดิฉันมีสติประจำทุกลมหายใจเข้าออก

ขอกราบพระรัตนตรัยในพิภพ

ขอนอบน้อมอริยสงฆ์ผู้ทรงศีล

ขอลูกได้ปฏิบัติธรรมเป็นอาฉิม

อวิชาดับสิ้นถึงพระนิพพาน

ขอปัญญาคนว่าจะปฏิบัติกรรมฐานตลอดไป

แรงอธิษฐานหน้าจอโทรทัศน์

ชินวัตร รัตนเสถียร

เมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๔๔ เวลาประมาณบ่ายสองโมง ที่ภูเขี้ยวคราวของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็มีโอกาสดำเนินรับป่าสองแสด อมรศักดิ์ อายุ ๖๑ ปี กับคุณป้าหนูเล็ก หาญสกุล อายุ ๖๕ ปี ชาวตำบลท่าศาลา อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นผู้ศรัทธาที่เดินทางไกลเป็นครั้งแรกตามลำพังเพียงสองคนด้วยความมุ่งมั่น ด้วยความศรัทธาที่มีต่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อ เพียงแค่ประสงค์ของตนเองจากหน้าจอโทรทัศน์ เมื่อได้พบหน้าพระเดชพระคุณหลวงพ่อเป็น ครั้งแรก และพระเดชพระคุณหลวงพ่อได้สนทนาด้วยอย่างสนิทสนม ราวกับว่ารู้จักกันมานานปี ยังความปลื้มปีติจนคุณป้าทั้งสองไม่สามารถจะกลืน น้ำตาแห่งความตื้นตันใจได้ต่อหน้าประชาชนที่มาฟังธรรมมาทำบุญถวายปัจจัยหรือสังฆทานจำนวนมาก

คุณป้าสองแสดมีลูก ๔ คน เปิดร้านขายของเล็กๆน้อยๆอยู่กับบ้าน มีความสุขตามอัธยาศัย คุณลุงเสียชีวิตไปแล้วก็เลยหันมาสนใจเรื่องการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ส่วนคุณป้าหนูเล็กมีลูก ๖ คน แต่อยู่กันสองคนตายาย ไม่ต้องทำงาน เพราะลูกๆแต่ละคนเลี้ยงดูอย่างดี คนโน้นให้บ้าง คนนี้ให้บ้าง ไม่เคียดกร้อนเลย ดังนั้นคุณป้าทั้งสองจึงใช้เวลาทั้งหมดไปกับการทำบุญ สวดมนต์และนั่งสมาธิ เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะป้าหนูเล็กจะรับเป็นเจ้าภาพกฐินและผ้าป่าตลอดทั้งปีเลยทีเดียว และที่ไม่เคยขาดเลยคือคักบาตรสมเ้าเสมอ หรือไม่กี่ลูกปั้นโตถวายพระถึงสองวัด แต่ถ้าเป็นวันพระจะไปเอง เรียกว่าสร้างสมบุญทานตลอดมา ส่วนคุณป้าสองแสดก็คักบาตรเป็นประจำ เรื่องของกฐินผ้าป่าก็ไม่ขัด

รายการ "ชีวิตไม่สิ้นหวัง" เวลาหกโมงเช้าวันอาทิตย์ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง ๑ คุณป้าทั้งสองติดตามมาโดยตลอดไม่เคยขาด ประมาณ ๒ ปีแล้ว เพราะชอบฟังพระเดชพระคุณหลวงพ่อสอนธรรมะ ฟังง่าย เข้าใจง่าย มีตัวอย่างชัดเจน

ในวันที่ไปกราบนมัสการพระเดชพระคุณหลวงพ่อ คุณป้าสองแสดได้หยิบหนังสือสวดมนต์เล่มเล็กๆ ของวัดอัมพวันออกมาให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อดู หนังสือเก่ามาก หน้าปกก็ขาดไปแล้ว เรียกว่าใช้งานคุ้มเลย ซึ่งคุณป้าติดกระเป๋ามาด้วย และบอกว่าได้รับจากพระที่เคยบวชอยู่วัดอัมพวันเมื่อหลายปีมาแล้ว

จากการที่ได้ดูได้ฟังพระเดชพระคุณหลวงพ่อจากรายการดังกล่าว ทำให้อยากสวดมนต์ตามแนวทางที่พระเดชพระคุณนำมาเผยแผ่ คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา แล้วก็พุทธคุณเท่าอายุบวชหนึ่ง แต่เนื่องจากคุณป้าทั้งสองเกิดในชนบท ซึ่งเมื่ออดีตความเจริญต่างๆยังเข้าไปไม่ถึง คุณป้าทั้งสองจึงมีโอกาสได้เรียนเพียงแค่ประถม ๒ เท่านั้น และยุคสมัยนั้นสื่อ

สิ่งพิมพ์ยังไม่แพร่หลาย บ้านไหนมีวิทยุก็นับว่ามีสตางค์ จะฟังวิทยุก็ต้องใช้ถ่านไฟฉายเป็นลังๆ เป็นแหล่งพลังงานให้กับวิทยุ สถานที่กระจายเสียงก็หายาก บางทีรับไม่ได้เลยก็มี ดังนั้น หลังจากคุณป้าออกจากโรงเรียนแล้วแทบไม่มีโอกาสอ่านหนังสือเลย ความรู้หนังสือเพียงเล็กน้อยก็เลยกลับไปอยู่กับครูที่โรงเรียนหมด ทำให้ไม่สามารถจะอ่านบทสวดมนต์ได้ทะเลาะไปรุ่ง คุณป้าส่องแสงกล่าวว่า แม้แต่คำว่า “สติ” ก็ยังอ่านไม่ออก แต่ก็ใช้ความพยายามและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ใครติดสะกดไม่ถูกก็ช่วยกันนะ

เมื่อได้ชมรายการโทรทัศน์ดังกล่าวแล้ว ยังมีความกระตือรือร้นอยากจะไปกราบหลวงพ่อกับตัวเองของบุคคลผู้ได้รับอานิสงส์จากการสวดมนต์บทนั้นก็เป็นตัวเร่ร่อนที่พยายามจะสวดให้ได้ แต่ก็จกใจ เพราะอ่านบทสวดมนต์ไม่ค่อยออก ดังนั้น จึงขออธิษฐานให้หลวงพ่อช่วยทางโทรทัศน์จากรายการ “ชีวิตไม่สิ้นหวัง ด้วยการยกมือขึ้นจบ แล้วอธิษฐานว่า “หลวงพ่อช่วยด้วย ลูกจะอ่านอย่างไรได้ ขอให้สวดได้ จะได้ไปวัดเยอะๆ” เมื่อถามว่าอธิษฐานอะไรอีก คุณป้าส่องแสงก็บอกว่า “อธิษฐานให้หลวงพ่อช่วยอย่างเดียว ช่วยให้อ่านหนังสือออก ให้สวดมนต์เป็น” แล้วถามต่อไปอีกว่า ใช้เวลานานไหม คุณป้าตอบว่า “ก็นานหลายเดือนทีเดียว ค่อยๆรู้ไปที่ละเล็กละน้อย” คุณป้าหนูเล็กก็เช่นเดียวกัน เมื่อถามว่าได้ผลไหม คุณป้าทั้งสองก็ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ได้ผลเยอะเลย” คุณป้าหนูเล็กใช้เวลากว่าปี ของคุณป้าส่องแสงใช้เวลาเกือบปี และเวลาไปวัดก็ถามกันปรึกษากัน

ตั้งแต่วันนั้นจนวันนี้ คุณป้าทั้งสองสามารถสวดมนต์ได้คล่อง รวมทั้งพระคาถาชินบัญชรของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์(โต) พรหมรังสี นอกจากนั้นยังสามารถสวดบททำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ตลอดจนยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก

ก่อนไปวัดอัมพวัน คุณป้าทั้งสองสนใจทั้งการทำบุญและสร้างบุญ คุณป้าส่องแสงเคยฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่วัดเจติยंहलग ปฏิบัติมาได้ ๒ ปีแล้ว ส่วนคุณป้าหนูเล็กฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่วัดชาโยนา ระยะ ๑๘ วันบ้าง เดือนหนึ่งบ้าง กว่า ๔-๕ ปีมาแล้ว และก็ชอบตั้งแต่นั้นมา ก็เลยปฏิบัติเรื่อยมา ทุกวันนี้ ทั้งสองท่านก็ยังคงปฏิบัติ นั่งสมาธิซึ่งท่านก็ได้กราบเรียนให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อบรรพแล้ว

คุณป้าส่องแสงเล่าให้ฟังว่า เตรียมตัวไปวัดอัมพวันเป็นปีแล้ว เดิมทีจะไปกันตั้ง ๕ คน แต่ก็พร้อมกันแค่ ๒ คน ก็อ่านคู่มืออ่านระเบียบของวัด (เล่มสีชมพู) มาก่อนแล้ว พวกสาวๆที่ เคยมาปฏิบัติเอามาให้อ่าน เมื่อไปถึงวัดใหม่ๆก็งงเหมือนกัน แต่เมื่ออยู่ไปยอมรับว่ามีความสุขมากที่สุด มากกว่าที่เคยไปมาแล้ว

“อย่างคืนแรกที่มาถึง ก็นั่งสวดมนต์กันตลอด แล้วก็ทำสมาธิ ไม่ค่อยได้นอน” คุณป้า
ส่องแสงเล่าให้ฟังต่ออีกว่า ในสมาธินั้น “ได้เห็นแม่ใหญ่ที่นั่งยิ้มกับตนเอง แต่ไม่พูดอะไร(คุณป้าไม่
เคยมาวัดแต่เคยอ่านเรื่องเกี่ยวกับแม่ใหญ่ที่พระวัดฉัพพวันนำไปให้) และได้เห็นหลวงพ่อกำลังยืนดูอยู่
ไม่ได้ว่าอะไร ยิ้มอย่างเดียว รุ่งขึ้นตอนเที่ยง ก็ไปเล่าให้หลวงพ่อฟัง หลวงพ่อชอบใจ ผมถามย้า
ว่าเห็นจริงๆหรืออุปาทาน คุณป้าก็ยืนยัน เห็นในสมาธิจริงๆ

เมื่อกลับมาถามเกี่ยวกับการสวดมนต์ คุณป้าทั้งสองมั่นใจหรือพอใจขึ้นที่ว่า ที่สวดมนต์ได้
เป็นเพราะหลวงพ่อช่วย เมื่อถามว่าหลังจากอธิษฐานแล้วเคยฝันเห็นหลวงพ่อบ้างไหม คุณป้าส่อง
แสงบอกว่า “ไม่เคย แต่ทุกคืนจะสวดมนต์ก่อนนอน แล้วก็ออกชื่อหลวงพ่อเป็นประจำ ให้หลวง
พ่อช่วยด้วย อย่างนั้นอย่างนี้ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น อีให้หายด้วย แล้วจะได้ไปที่วัด ก็ได้ผล
หลวงพ่อช่วยให้หาย ไปในรถก็ยังเจ็บ พอนั่งรถไปก็มีอาการปวด ก็บอกว่า หลวงพ่อช่วยด้วยจะ
ถึงแล้วยังปวดอยู่อีกจะทำอย่างไรก็หายเปียบเลข ส่วนคุณป้าหนูเล็กบอกว่า มีแต่เบาหวานอย่าง
เดียว เพิ่งทราบว่าดื่มน้ำ ต้มตะไคร้ตากแห้งรักษาโรคเบาหวานได้

สำหรับตัวคุณป้าเอง ได้บอกกับผมว่า เมื่อกลับไปแล้วก็จะปฏิบัติให้มากขึ้น เพราะทุก
วันนี้ก็สวดมนต์และนั่งสมาธิเป็นประจำอยู่แล้ว เมื่อได้มาพบและกราบนมัสการพระเดชพระคุณ
หลวงพ่อ ได้รู้ได้เห็นกับตาตนเองหลายอย่างท่านมีเมตตามาก ท่านเก่งจริง จะตั้งใจปฏิบัติให้มาก
ยิ่งขึ้น

คุณป้าทั้งสองบอกว่า “อยากให้คนไทยมาวิปัสสนาเยอะๆกับหลวงพ่อ ให้ทำความดี
เยอะๆ และกลับไปแล้วจะบอกให้คนมาปฏิบัติกันเยอะๆ

หลายท่านที่เพิ่งเคยไปวัดเป็นครั้งแรก และตั้งใจอยากไปกราบพระเดชพระคุณหลวงพ่อ
มักจะมีเหตุลใจให้ไปวัดต่างๆกัน แต่ที่แน่ๆคือ เขาเหล่านั้นมักจะอดทนรอคอยพระเดชพระคุณ
หลวงพ่อ และหลายรายมีปัญหาแก้ไม่ตก ตั้งคำถามไว้ในใจจากบ้านไปแล้ว รอจังหวะที่จะเข้าไป
เรียนถาม ก็มีเหตุประทับใจ คำสอนที่ท่านสอนญาติโยมโดยรวมนั้นจะตรงกับปัญหาในใจที่รอจะ
ถามด้วย ทั้งได้แนวทางที่จะแก้ไข และคุณป้าทั้งสองท่านในเรื่องนี้ ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของผู้ที่
เพิ่งเคยไปวัดอัมพวันครั้งแรก

ครอบครัวมีสุขเพราะตั้งมั่นปฏิบัติธรรม

นิภาพร โอนาคะ

ชีวิตของนิภาพรมาตั้งแต่เกิด พ่อแม่แยกทางกัน นิเป็นเด็กเรียนดี บ้านไม่ขยัน แต่ไม่ส่งให้เรียน เพราะเป็นลูกผู้หญิง จึงพยายามทุกวิธีเพื่อที่จะได้มีเงินเรียนหนังสือ เช่น สอบชิงทุน วาดรูปประกวด เป็นนักกีฬาของโรงเรียน จะได้มีเงินเบี่ยเลี้ยง วาดรูปขายเพื่อนนักเรียนด้วยกัน รับจ้างทำงานที่บ้านคุณครู ช่วยแม่ค้าขายอาหารกลางวัน ซื้องูพลาสติกไปขาย

นิเป็นเด็กที่ดูโตเกินอายุ แต่งงานตั้งแต่อายุยังน้อย ทำงานหนัก กลอดลูกได้แค่๒๐ วันก็ต้องออกไปทำงาน ซ้อผักมาขายที่ตลาด เก็บเงินได้ก้อนหนึ่งก็ปลุกบ้านให้แม่ และตัวเองก็อยากเรียนหนังสือให้จบ ม.๓ จึงไปเรียนต่อจนจบแล้วก็เรียนต่อ ปวช. แต่เป็นภาคค่ำ เพราะต้องขายของเลี้ยงลูกและเรียนด้วย พอเรียนใกล้จบ เกิดไปสอบงานราชการติด แต่การทำงานต้องเดินทางไปต่างจังหวัด ทำงานได้ปีกว่าเกิดตั้งครรรภ์ลูกคนที่๒ บอกสามีแต่เขากลับไม่แน่ใจว่าใช่ลูกของเขา นิรู้สึกโกรธมาก จึงขอแยกทาง โดยนิเลี้ยงลูกเอง ตอนนั้นเขาไปติดแม่ค้าสาวในตลาดอยู่ เพราะนิไม่ได้ช่วยดูแลเวลา

ต่อมานิก็ได้พบกับสามีคนที่๒ เขารับจะเป็นพ่อเด็กให้ ก็เลยตัดสินใจไปอยู่กับเขา ความที่เชื่อคนง่าย นิถึงต้องลำบาก เพราะไปอยู่บ้านสามีคนที่๒ บ้านเขาจนมาก ไฟฟ้าก็ไม่มีใช้ ใช้ตะเกียง ส้วมก็ไม่มี ถ้าหากมาก เพราะนิไม่รู้จักใครเลย จึงขยันทำงานอย่างเอาเป็นเอาตาย ไม่คิดกลับบ้านเด็ดขาดถ้ายังไม่มีเงิน คิดถึงบ้านมากที่สุด เพราะสามีไม่ใช่คนอย่างที่นิคิด เขาติดกัญชา เหล้า บุหรี่ การพนัน ขโมยพระในบ้านขายเกือบหมด จนสุดท้ายเขมิดีความบ่อยมาก ต้องเสียเงินครั้งละ ๒,๐๐๐ บ้าง ๒๐,๐๐๐ บ้าง ๔๐,๐๐๐ บ้าง แต่ครั้งสุดท้ายนี้หนัก เพราะเขาไปขโมยพระพุทธรูปในวัดแล้วโดนจับ ตอนแรกเขาสาบานว่าไม่ได้ขโมย เพื่อนที่ไปด้วยกันเป็นคนเอา สุดท้ายนิหมดเงินวังคืดไปร่วม ๒๐๐,๐๐๐ บาท เขาถึงบอกว่าเขาเป็นคนผิด กว่าเขาจะบอก นิก็หมดตัว แกรมยังเป็นหนี้เขาอีกตั้งหลายหมื่นบาท เงินที่เก็บจะปลุกบ้านหมดไปเลย ไม่เหลืออะไรอีกแล้ว หมดแม่แต่นมลูก นิไม่กล้ากลับบ้านไปขอความช่วยเหลือจากใคร พอคิดช่วงนั้น มีผู้ใหญ่ที่เป็นผู้รับเหมาก่อสร้างบอกว่าจะให้เงินลงทุน ได้กำไรแล้วค่อยใช้คืน นิเอาเงินมาเปิดร้านเสริมสวย และได้อยู่กับกัน แต่ก็อยู่กันได้ไม่ถึง๒ เดือน เมียเขาตามมาจึงได้รู้ว่าเขามีเมียแล้วแต่หนีเมียมา เมียเขาก็ตามจนเจอ และเขาก็ไม่ยอมไปอยู่กับเมีย จะอยู่กับนิ สุดท้ายเมียเขาขออยู่ด้วยจะเลี้ยงลูกของนิให้ เขาก็มาอยู่ร่วมบ้านเดียวกับนิ แต่ไม่ใช่เท่านั้นเพราะเขามีเมียทั้งหมด ๓ คน มีลูกสาว ๑ คน นิต้องรับเลี้ยงทั้งหมด เงินที่เขาบอกจะลงทุนให้นี้ก็ต้องเป็นผู้ใช้เขาเอง เพราะเป็นเงินกู้ ชีวิตเหมือนจมอยู่ใต้น้ำ สามีคนนี้ติดการพนันอย่างมาก นิตาใช้หนี้เขาไม่ไหว จึงขอเลิกกับเขาแต่เขาไม่ยอม

นิรับภาระต่อไปไม่ไหวอีกแล้ว จึงคิดฆ่าตัวตาย แต่ยังไม่ถึงเวลา กรรมยังไม่หมดเลยยังไม่ตาย นึกคิดว่าลูกด้วยเพราะเหนื่อยเหลือเกินแล้ว รับไม่ไหวจริงๆ แต่คืนนั้นก็นิมิตถึงพระรูปหนึ่ง ซึ่งนิไม่ทราบว่าเป็นใครอยู่ที่ไหน ท่านบอกเหมือนกับว่าให้ไปหาท่าน เล่าความฝันให้สามิฟังเขาก็ดีเป็นหอยหมด นิเป็นคนที่ไม่เล่นการพนันทุกชนิด เกลียดสิ่งเสพย์ติดทุกอย่าง แต่ชีวิตก็มาเจอ หรือเป็นกรรมเก่า ทำไมมันเยอะเหลือเกิน คิดจะบวชแต่ติดที่ลูกยังเล็ก

ต่อมาอีก ๗ วันไปเดินซื้อหนังสือที่โลตัส ก็เจอรูปภาพพระเหมือนในฝัน จึงตัดสินใจซื้อมาอ่านและคิดว่าจะติดต่อพระท่านได้อย่างไร เพราะมีแต่ชื่อและวัดเท่านั้น ๓๕๗ คูจิงรู้เบอร์และโทร.ไปที่วัด ด้วยบุญบารมีมีพระรับสายและบอกทางให้ จึงขับรถไปหาหลวงพ่อบ้านที่ไปกับสามิเพราะอยากให้เขาได้บวช จะได้กลับตัวกลับใจ จะได้พ้นนรกเสียที แต่วันนั้นหลวงพ่อกำลังมีแขกมากมายเหลือเกิน หลวงพ่อกุญอยู่กับอาจารย์ผู้หญิง พูดถึงเรื่องคนจีนขยัน แต่คนไทยขี้เกียจ สามิได้ยื่นหลวงพ่อกุญก็ลูกออกไปเลย แต่นิยังคงนั่งฟังหลวงพ่อบอกจนจบ สะเข้าไปหาหลวงพ่อบอก เรียนท่านว่ามาหาหลวงพ่อดำตามนิมิต หลวงพ่อนั่งมองหน้าสักครู่ หลวงพ่อก็ก็นึกถึงขี้ไปหยิบพระมาให้ ๑ องค์ บอกว่าไปบูชาให้ดี สวดมนต์ตามหนังสือเล่มเล็กที่หลวงพ่อบอกให้ได้แล้วจะดี สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ พาหุงมหากาให้ได้นะ พอจะลากลับก็รีบไปตามสามิให้มาราบลาหลวงพ่อบอก แต่พอเจอเขาเท่านั้น นิถูกค่าเป็นชุดเลย เขาว่าหลวงพ่อบอกเป็นคนจีนที่ว่าคนจีนดี อาศัยเมืองไทยอยู่แต่มาค่าคนไทยได้อย่างไร นือธิบายให้เขาฟัง เขาก็ไม่ฟังเลย บอกไม่นับถือหรือกพระองค์นี้ จนนิไม่ยอมพูดต่อจึงกลับบ้าน และพยายามอ่านและสวดมนต์ตามหนังสือที่หลวงพ่อบอกให้มา

ความที่นิเคยปฏิบัติมาแบบไม่ค่อยเข้าใจ จึงอยากไปศึกษาแนวทางอย่างถูกต้อง แต่ไม่มีโอกาส เพราะสามิไม่ให้ไปไหน จนอยู่มาวันหนึ่งเขาต้องการใช้เงินหนึ่งแสนแปดหมื่นบาท บอกว่าจะไปลงทุน นิบอกไม่มีแล้ว เขาก็รู้ที่อยู่ เขบอว่าก็ให้เอารถไปเข้าไฟแนนซ์ แต่นิไม่ยอมก็ทะเลาะกันใหญ่โต สุดท้ายก็คิดว่าไปปฏิบัติธรรมที่วัดดีกว่าเผื่อจะมีทางออก บอกกับสามิว่าถ้าอยากได้เงินนิจะตามใจ แต่ขอให้ไปอยู่วัด ๔ วัน เขาก็ให้ไป วันแรกของการปฏิบัติทำไม่ได้เลย คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว ปวดหัว ปวดท้อง ท้องเสีย ทำอะไรไม่ได้เลย ครูชูง้อบอกให้หายใจยาวๆ แล้วกลับเข้าไปปฏิบัติใหม่ คราวนี้นั่งได้แต่หลับเลย ยืนนอนก็หลับ ถึงขนาดจะล้มคว่ำ รู้สึกตกใจเลยมองไปที่คนอื่นทำไมเขาทำกันได้ดีทำไมเราทำไม่ได้ มุมานะว่า เอาละเป็ขไปเป็นกัน กลางคืนนอนนอนก็นั่งสมาธิ นั่งไปก็นึกถามหลวงพ่อบอกไปด้วย ว่าให้หลวงพ่อบอกช่วยด้วยว่าจะทำอย่างไรดี พอวันที่ ๒ ก็เริ่มนั่งได้สงบขึ้น แต่วันที่ ๓ ปวดตั้งแต่หัวลงไปเลย ต้นคอ หัวไหล่ หลัง หน้าอก ก้นกบ มันปวดทรมานมาก ไม่รู้จะทำอย่างไร นึกถึงหลวงพ่อบอก นึกไปถึงคำสอนของหลวงพ่อบอกว่า ตายเป็นตาย ยอมตาย กำหนดให้ได้เท่านั้น อ้อ ปวดหนอมมันเป็นอย่างนี้เอง พอหลังจากกำหนดได้เท่านั้นแหละ มันรู้สึกเย็นเฉียบวูบวาบร้อนแล้วมันก็จะหายไปทีละที

หลังจากนั้นก็พยายามฝึกจนถึงวันที่๕ ครบกำหนดกลับบ้าน คิดปัญหาได้เลย เมื่อเขาอยากได้ก็ให้เขาก็แล้วกัน เพราะถ้ามันสมบัติมันไม่ใช่ของเรามันก็ต้องไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง แก้ได้แล้วจึงไปลาหลวงพ่อ แต่วันนี้หลวงพ่อไม่อยู่จึงกราบลาที่รูปเหมือนของหลวงพ่อ พอสามีมารับ ระหว่างเดินทางกลับก็คุยกับสามีว่าเอาทะเบียนรถมาหรือเปล่านั้นเขาหรือจะทำอะไรก็ได้ แต่พอได้ยินสามีพูดเท่านั้น นิน่าตาซึมด้วยความปีติ สามีบอกว่าไม่เอาแล้ว

นี่แหละกรรมฐาน จากการทำที่เราปฏิบัติอย่างจริงจัง ตั้งใจ แล้วจะพบกับความสำเร็จ หลังจากได้พบและปฏิบัติตนตามที่หลวงพ่อบอก ชีวิตเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ขอร้องกับสามีว่าไม่ไหวแล้วจริง ๆ ไม่ต้องการอยู่กับชีวิตผิวเมียอย่างนี้อีกแล้ว เขาก็ไม่ยอมอีก แต่นี่ตั้งใจเด็ดขาดแล้ว ไม่อยู่แน่ จึงหอบลูกหนี ไปอยู่เหนือเขาก็ตามจนเจอ ไปอยู่ที่ไหนอีกหลายแห่งเขาก็ตามไปทุกแห่ง เพราะเขาสืบตามที่อยู่แจ้งย้ายนักเรียน จนสุดท้ายยอมเอาเงินแลกกับอิสรภาพให้เขารวมเกล้าหมั้น เขาบอกว่าให้แล้วจะไม่มายุ่ง แต่พอเงินเขาหมด เขาก็จะกลับมาอีก แต่นี่ยอมตายไม่อยู่ด้วยอีกแล้วชีวิตนี้ ขอเลี้ยงลูกตามลำพังดีกว่า สุดท้ายเขายอมแยกทางกับนิ

จากนั้นก็มีเหตุทำให้นิต้องกลับไปอยู่กับสามีคนที่๒ แต่อยู่อย่างไม่เป็นสุขนัก เพราะเขาคิดยาบ้า เสพวันละ ๑๒ เม็ด กินเบียร์วันละ ๓ ขวด บุหรี่วันละ ๓-๔ ซอง จึงบอกลูกให้ช่วยกันสวดมนต์ให้พ่อกลับตนเป็นคนดี อยู่ได้ไม่นานเขาบอกว่าเขาจะเลิกยาบ้า และเลิกกินเหล้า แต่จะพยายามเลิกบุหรี่ ตอนเลิกยาบ้าใหม่ๆ เขาทำอะไรไม่ได้เลยนอนอย่างเดียว กินข้าวจู้ขึ้น เบียร์นี้ไม่เคยเห็นหรือได้กลิ่นเลย พอหลังจากเลิกยาเขาขอให้ลงทุนให้เขาขายของ เดียวนี้เขามีความรับผิดชอบครอบครัวดีขึ้นกว่าเดิม ถ้าไม่ใช่เพราะปาฏิหาริย์จริง ทำไมชีวิตนิลูกผู้หญิงซึ่งหมดหนทางต่อสู้กับชีวิตแล้วกลับพลิกชะตาชีวิตใหม่ได้ ครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า ทำกิจการก็ดีขึ้น ตอนนี้เปลี่ยนรถใหม่อีกคันแล้ว ต่อไปก็คิดจะซื้อบ้าน ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อที่อบรมสั่งสอนให้ได้รับรู้แจ้งเห็นจริงกับการครองชีวิตมนุษย์ปัจจุบันได้อย่างสง่าผ่าเผย

เรื่องราวของนิคงมีประโยชน์กับคนอื่นได้บ้าง ไม่มากก็น้อย เพียงแต่ตั้งมั่นในความดีอย่างน้อยขอให้มันมีศีลแล้ววันหนึ่งเมื่อเราขอใช้กรรมโดยดีแล้ว ปฏิบัติตัวเองให้อยู่บนทาง ศีลสมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดแน่นอน พระอาทิตย์ไม่ได้ตกอยู่ทั้งวัน ชีวิตของมนุษย์ก็เหมือนกัน ไม่มีใครจะพบอยู่แต่ความทุกข์ตลอดชีวิตหรอก

ภาคธรรมปฏิบัติ

ภาคธรรมปฏิบัติในเล่มนี้

เรียบเรียงจากคำสอน

ของ

พระเดชพระคุณหลวงปู่

เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในโอกาสที่ศิษยานุศิษย์

เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

กับพระคุณท่าน

ณ วัดอัมพวัน

๒๕ สิงหาคม – ๕ กันยายน ๒๕๔๔

เจริญพร อุบาสกอุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อธรรมสัมมาปฏิบัติ

นับว่าท่าน โชคดีที่มาปฏิบัติร่วมกับเรา เราจะเข้าผลสมบัติ ไม่ได้เข้ามานาน การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการนำจิตใจเข้าถึงคุณงามความดี เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรมแล้ว จิตจะไม่ถึงพระรัตนตรัย จะอ่านหนังสือมากแค่ไหนก็อ่านได้ทุกคนแต่จุดมุ่งหมายของชีวิตจิตใจนั้นจิตไม่ถึง จิตจะเข้าถึงหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ด้วยการปฏิบัติธรรม

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีงานพิธีต่างๆ ทุกท่านรับศีลด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็งานศพ งานบวชนาค งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ถวายทาน ถวายกฐิน หรือถวายผ้าป่า ศีลนั้นรับกันได้ทุกคน ปากรับได้ตั้งแต่ปาณาฯ จนถึงสุราฯ แต่รับแล้วก็ไปฆ่าสัตว์ ไปลักทรัพย์ ไปล่วงประเวณี ไปหลอกลวง โลกหวังเอาลาภ ไปดื่มสุรายาเมา เพราะปากรับได้ แต่จิตไม่ยอมรับ เราปฏิบัติธรรมกันนี้เราต้องเอาจิตรับด้วย

อาตมาคิดมานานว่าปีนี้เป็นปีที่สี่สิบสองยี่สิบสามของชีวิตเรา หลังจากต้องหมดอายุมาแล้วเมื่อ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ แต่เราไม่ตายเนื่องจากเราต่ออายุ ไม่มีอะไรดีเท่ากับเจริญธรรมสัมมาปฏิบัติ เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย เราจึงต่ออายุมาได้เช่นนี้

เหมือนท่านไปเช่าบ้านเขา เช่าที่เขาอยู่ สัญญาเมื่ออายุ ๒๒ ปี หมดสัญญาแล้วเขาไม่ให้ต่อเราก็ต้องย้ายบ้าน อย่าไปคือแพ่ อย่าไปสู้ขึ้นโรงศาล เพราะไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่บ้านของเรา หมดสัญญาก็ต้องไปตามสัญญา เรามีสัญญากันหมดทุกคน เมื่อเราหมดสัญญา เราก็ต้องตายใช่หรือไม่

หมดอายุแล้ว ถ้าจะอยู่ต่อก็ต้องต่อสัญญา นี่เปรียบเทียบให้ฟัง การขอต่อสัญญานั้นเจ้าของบ้านเขาจะให้ต่อหรือไม่ก็ได้ ถ้าเขาบอกไม่ให้ต่อก็อยู่ต่อไม่ได้ ขอขึ้นราคาก็ต้องขึ้นราคาจาก ๑๐ บาท เป็น ๑๐๐ บาท ถ้าสู้ก็ต่อสัญญาได้ ถ้าไม่สู้ก็ต้องไปหาที่อยู่ใหม่ เหมือนเราตายจากโลกไปฉนั้น ท่านทั้งหลายก็ต้องหมดสัญญาเหมือนกัน

รถก็ต้องมีวันหมดน้ำมัน คิดจะทำงาน ไม่รู้ว่าจะตายวันนี้พรุ่งนี้ เหมือนรถจะหมดน้ำมันเมื่อไรก็ไม่รู้ ท่านอาจจะไปตายระหว่างทางที่รถหมดน้ำมันฉนั้น ท่านทั้งหลายอาจจะไม่ทันได้นึกถึงตรงนี้ก็ได้อ

วันนี้จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ที่มักันเป็นกลุ่มเป็นคณะ เป็นร้อยเป็นพัน ถ้าไม่เข้าใจก็จะไม่ได้ผลอะไรเลย ได้แต่พิธีกรรมไป คนที่จิตเข้าถึงธรรมะได้มีน้อยมาก มีเพียง

ร้อยละ ๑ เท่านั้น ปีนี้เป็นปีสำคัญของอาตมา จะทอดผ้าป่า๒๐๐ กว่าวัด อันนี้เป็นการเพิ่มราคาตนเอง เช่น ที่ดินที่เราเช่าเขาหมดสัญญาแล้วเขาขอขึ้นราคา ถ้าผู้ที่อยู่ต่อได้ ผู้คืออะไร? คือทำชีวิตให้สูงขึ้น ให้เท่ากับราคาที่เขาต้องการ ให้ท่านทำความเข้าใจตรงนี้ได้

การเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้น ไม่ใช่ด้วยการอ่านหนังสือแล้วก็กล่าวว่า พุทฺธัง ธรรมณัง คัจฉามิ ธรรมัง ธรรมณัง คัจฉามิ สังฆัง ธรรมณัง คัจฉามิ แล้วเข้าถึง นั้นยังไม่ถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงยากมากไม่ใช่ของง่าย ท่านอย่าคิดว่าเข้าวัดแล้วท่านจะสบาย ถ้าท่านคิดว่าของดีสบายของชั่วลำบาก ท่านจะผิดหวัง น่าเสียดาย และท่านจะไม่ได้อะไรกลับไป ท่านมาตัวเปล่าแล้วท่านก็กลับไปตัวเปล่า ไม่มีอะไรติดตัวกลับไปเลยน่าเสียดายมาก

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนานั้นแสนยาก ท่านมีโอกาสดีแล้วปฏิบัติให้ดี อดทนให้ได้ตายเป็นตาย ท่านจะได้รับของดีกลับไป มนุษย์สมบัติ มีบ้านใหญ่โต มีที่ทางมากมาย มีเงินทองมากมาย ท่านอย่าตีความว่าเป็นของดี เงินทองซื้อความดีไม่ได้ ท่านปฏิบัติตามอาตมาท่านจะรู้เอง จะเกิดความรู้เห็นด้วยตัวท่านเอง ไม่ใช่ไปรู้จากการอ่านหนังสือ พวกที่ไปเรียนเป็นมหาเปรียญ ๕ ประโยค แต่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย อ่านแต่หนังสือแล้วแปลไปสอนชาวบ้านชาวโลกเขาว่า เอวังเม สุตัง เอกัง สมะยัง ภาคะว(เราได้อินได้ฟังมาอย่างนี้) รู้เรื่องใหม่ รู้แต่คนแปล แปลได้แต่เฉยๆ เหมือนอย่างแปลภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ แปลภาษาอังกฤษให้เป็นภาษาไทยเท่านั้นเอง แต่ไม่รู้อย่างลึกซึ้งที่มีความหมายเป็นอย่างไร น่าจะตีความให้ลึกซึ้งกว่านี้ แต่ทุกคนไม่เข้าใจเพราะเข้าใจไม่ถึง ไม่ตั้งใจ

ถึงแม้มีเงินทองมากมายก็ซื้อความดีไม่ได้ ซื้อความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ จะซื้อความสะดวกสบาย ซื้อรถ ซื้อคอนโด ซื้อบ้านก็หลัง ก็ยังมีความทุกข์ มีบ้านหลายหลังทำความสะดวกไม่หมดมันก็เกิดทุกข์ นี่แหละซื้อความหมดทุกข์ไม่ได้ เงินทองซื้อความสะดวกสบายได้ แต่ซื้อความดีและซื้อความสำเร็จในชีวิตไม่ได้

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ของง่ายเลย ต้องเอาจิตเข้าไปถึง ไม่ใช่เอาปากไปถึง ตัวอย่างเช่น รับผิดชอบ ปาณาติปาตา เวระมะณี อย่างนี้ใครก็รับได้ แต่รับด้วยปากแล้วจิตมันไม่รับ จิตมันไม่ถึง ธรรมะ ระหว่างปฏิบัติธรรมห้ามอ่านหนังสือ บางแห่งปฏิบัติ วัน อธิบายญาณ๑๖ แจกหนังสือญาณ๑๖ เลข มั่วแต่ไปอ่านหนังสือว่าเราถึงญาณไหนแล้ว ละเลยการปฏิบัติ ก็จะไม่ได้อะไรเลย

ความจริงอาตมาไม่ได้ชวนญาติโยม อาตมาจะเข้ากรรมฐานของเรา๗ วัน๗ คืน อาจจะไม่นับเข้าทั้ง๗ วันก็ได้ แต่นี่โยมพลอยมาด้วย ก็ต้องแบกน้ำหนักถ่วงอีกแล้ว มีตัวถ่วงเรือโย

ต้องเขียนน้ำมันมาก เครื่องยนต์ต้องทำงานหนัก ต้องโยง ต้องพ่วง จะทำอะไร ก็ต้องพ่วงกันไป ถ้าอาตมาแก้พ่วงเมื่อไรก็เข้าถึงฝั่งเลย

คนที่นั่งหลับตาแล้วอธิษฐานไปสวรรค์ อธิษฐานไปนิพพาน อธิษฐานให้รวย อธิษฐานให้ครอบครัวมีความสุข เป็นไปไม่ได้ ไม่ต้องไปอธิษฐาน อย่างนั้นอธิษฐานผิด

คำว่า“อธิษฐาน”ตัว ฐ ฐาน แปลว่าสร้างความคิด อย่างละทิ้งหน้าที่การงาน รับผิดชอบในตัวเอง นี้เรียกว่าอธิษฐาน คนที่ไม่รับผิดชอบ ละทิ้งการงานเสีย ไม่เรียกอธิษฐาน แปลผิด ไม่ใช่อธิษฐานว่าขอให้ลูกฉันดี ขอให้สามีฉันดี ขอให้ค้าขายได้กำไร อย่างนี้ไม่เรียกว่าอธิษฐาน แต่เรียกว่า“ขอ” ขอให้รวย แต่มันเหลือวิสัยที่จะเป็นไปได้ จะรวยหรือไม่รวยอยู่ที่ใจ ถ้ามีเมตตาปราณี อริเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน จะรวยอยู่ตรงนี้ รวยน้ำใจ“รวย” แปลว่า อิ่มเอิบ หัวใจ ปิติยินดีในหัวใจ สบายอกสบายใจ ถึงเหนื่อยกายแต่ก็ไม่เหนื่อยใจ ตรงนี้ถึงจะเรียกว่าความดีมีอยู่ในจิตใจของตน ใจเราเท่านั้นที่รู้

ที่ร่ำนั่งกรรมฐานก็เพื่อเป็นการชดใช้กรรม ไม่ใช่มาตัดกรรม ท่านทั้งหลายมีกรรมมาหลายชาติ ถ้าท่านทำจริงท่านจะรู้แน่นอน ภายใน ๗ วันนี่ จะเห็นกรรมทันที กรรมนี้คือความทุกข์ ทุกข์ที่จะเห็นก่อน คือปวดเมื่อยทั่วสรรพางค์กาย น้ำตาแทบจะหยดออกมา นี่คือตัวทุกข์ จะได้รู้ทุกข์ด้วยตนเอง ไม่ใช่ทุกข์เรื่องครอบครัว ทุกข์เรื่องลูก มันคนละเรื่องกัน ไม่ใช่มานั่งปวดเมื่อยแล้วกลับบ้าน แล้วก็จะไม่รู้ถึงตัวทุกข์ ไม่รู้กฎแห่งกรรมที่เราทำกรรมอะไรไว้ ไม่เช่นนั้นอาตมาก็จะไม่รู้ว่าวันพรุ่งนี้รถจะคว่ำแล้ว จะใช้หนี้ที่เคยต้มเต่าแล้ว รู้ว่า นี่แช่ตัวทุกข์สำคัญมาก เราทำให้เขาทุกข์ เราจะเห็นเป็นความสุขหรือที่เอาทุกข์ไปให้เขา แล้วแย่งเอาความสุขเขามานั้นไม่ใช่ได้ ความสุขความทุกข์เป็นเรื่องตัวใครตัวมัน ไม่ใช่มาจิ้ม ๆ จ้า ๆ แล้วกลับไปเลย เรียกว่าบวชชิพราหมณ์นั้นไม่ใช่

การมาปฏิบัติธรรมจะต้องปลุกศรัทธา ปลุกความเชื่อ ความเลื่อมใสลงในคุณพระศรีรัตนตรัย ถ้าท่านไม่มีศรัทธาย่อมมาปฏิบัติ ทำโดยเสียไม่ได้ และทำโดยตามเพื่อน ตามฝูง ท่านจะไม่ได้อะไรเลย และไม่ใช่มาปฏิบัติแล้วได้ปุบปับ เรียน ๓ ถึง ๖ ถึง ม.๖ ต้องใช้เวลาถึง ๖ ปี แค่ ๓-๔ วัน จะได้อะไรหรือ ดังนั้นต้องทำต่อเนื่อง เอาความดีใส่ เอาความชั่วออกไป ความดีมีมาก ความชั่วก็เข้ามาไม่ได้ เพราะความดีเต็มจิตใจเราแล้ว ความชั่วจะมีช่องเข้าได้อย่างไร

คนที่เข้าถึงธรรมะจริง ๆ จะไม่สร้างความชั่วอีกต่อไป จะละทิฐิมานะได้ และจะไม่นิินทาว่าร้ายใส่ร้ายป้ายสีใคร จะไม่ผูกใจโกรธท่านผู้ใด มีแต่จิตใจเป็นกุศล มีแต่เมตตาตลอดเวลา ทั้งคนดีและคนชั่วช่วยหมด ให้เขาเป็นคนดีให้ได้ นี่ประการหนึ่ง นอกจากนั้นแล้ว

ต้องปลูกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่นตั้งแต่บัดนี้ แล้วก็ตัดปลิวโพทกังวล ถ้าท่านตัดปลิวโพทกังวลทางบ้านไม่ได้แล้ว รับรองท่านไม่ได้ผล มานั่งกรรมฐานยังห่วงคนโน้นห่วงคนนี้ ห่วงงานโน้นห่วงงานนี้ ท่านจะไม่ได้อะไรเลย อาตมาก็ต้องตัด ซึ่งเราเคยทำมาแล้ว ตัดก็ตัดได้มานานแล้ว บางอย่างเราจะไม่ได้ไว้ในสมองให้เสียสมองไปโดยปราศจากประโยชน์ จะทำให้สมองฝ่อ ถ้าเราตื่นตื่นในจิตใจทางไม่ดีหัวใจจะโต ดับก็จะอักเสบ สมองอักเสบ โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดขึ้นกับตัวเรา

จงปลูกฝังตั้งศรัทธาให้มั่น แล้วพิจารณาถึงตนเองว่าตัดปลิวโพทกังวลอย่างไร ต้องคิดถึงตัวเอง เราเกิดเป็นมนุษย์แสนจะยาก เราทำไม่ถึงทหาความยากลำบากไม่ได้ เราโชคดีที่สุดแล้ว เกิดมาไม่เป็นใบ้บ้าเสียดจริตคนมนุษย์ ตาก็ดี หูก็ดี อากาการครบ ๓๒ จึงให้หมั่นสร้างความคิด รักษาสมบัติมนุษย์ไว้ อย่าประมาท คิดว่าเราจะยังไม่ตาย จะอายุตั้ ๑๐๐ ปีเขียวหรือ อย่งไรก็ต้องตายแน่นอน แต่ว่าเป็นวันนี้หรือพรุ่งนี้ ไม่มีใครรู้ได้ ถ้าปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นจะรู้ได้ ตัวเองเป็นอย่างไร ไม่มีใครมาบอก เราต้องบอกตัวเอง ไม่ต้องไปหาหมอดู เราดูหมองเอง โดยมีสติ อยู่เสมอ จะบอกตัวเองได้

ช่วงชีวิตของคนเรานั้นแบ่งออกได้เป็นดังนี้

๑. ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่ ๑ ปีถึง ๒๕ ปี ต้องศึกษาเล่าเรียน
๒. มัชฌิมวัย เริ่มตั้งแต่ ๒๕-๕๐ ปี เข้ากลางคนแล้ว เป็นวัยทำงาน
๓. ปัจฉิมวัย เริ่มต้น ๕๐ ขึ้นไป อย่าประมาท เตรียมพร้อมที่จะตายอย่างสงบ

อาตมาให้มาลองตายดู คือการมานั่งกรรมฐาน ตายให้มันตายซิ แล้วเราจะรู้ว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอย่างไร นั่งกรรมฐานต้องให้เห็นทุกข์ ถ้าเรานั่งสบายแล้ว ครูไม่มาสอนก็จะไม่ได้อะไร

คนมีบุญถึงจะนั่งกรรมฐานเจริญกุศลภาวนาได้ คนไร้บุญวาสนาเขาจะไม่สนใจกรรมฐาน เลี้ยงบอกห่วงโน่นห่วงนี้ ยังไม่มีเวลา ขณะกำลังอยู่ในวัยกลางคนและปฐมวัย ไม่ได้สนใจความดี พอปัจฉิมวัยจะมานั่งกรรมฐาน จะมาสร้างความคิดตอนแก่ มันไม่ทันการณ์ เพราะร่างกายมันร่วงโรยแล้ว

เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายต้องตั้งใจจริง ตัดปลิวโพท อย่าไปสนใจคูหนังสือ ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ ไม่อ่านหนังสือธรรมะ ให้อยู่ห้องละคน ต่างคนต่างทำ และอยู่เงียบสงัด ปฏิบัติธรรมแต่เพียงผู้เดียว ไม่คุยไม่ยุ่งกับใคร แต่ไม่ใช่เข้าห้องเงียบไปเลย แล้วทำถูกหรือไม่ถูกก็รู้ ไม่เคยออกมาเลย ต้องมีครูคอยสอน แนะนำการปฏิบัติให้ถูกต้อง เราทำให้ดีที่สุด ไม่ต้องห่วง

คนโน้นไม่ต้องห่วงคนนี้ว่าเขาจะได้หรือไม่ได้ ห่วงตัวเองให้มากที่สุด ต้องไม่คุยกับใคร มีสติอยู่กับตัว ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น ถ้าไปสนใจที่อื่นสมาธิไม่เกิด ไม่มีกำลังพอ ปัญญาก็ไม่เกิด เวลาเหมือนกัน แล้วแต่ใครจะได้ประโยชน์และใช้เวลาคุ้มค่ากว่ากัน

ดังนั้นทุกท่านโปรดตัดปณิธานกังวล บางคนมานั่งกรรมฐาน แม่ป่วย เราก็บอกว่าให้หนูทำกรรมฐานช่วยแม่เถอะ หนูไปก็ช่วยอะไรไม่ได้ หมอเขาช่วยทางกาย เราช่วยทางจิต นั่งกรรมฐานให้แม่หน่อยได้ไหม ขอให้ตัดปณิธานกังวลให้ได้ พอนั่งกรรมฐานครบ ๗ วัน แม่ก็ฟื้นแล้ว หายแล้ว ช่วยกันได้อย่างนี้ เฉพาะพ่อแม่กับลูก กับคนอื่นช่วยไม่ได้ ไม่ใช่สายโลหิตเดียวกัน ถ้าสายโลหิตเดียวกันเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งมีรากผุอรากแก้วกระจายไป แต่ต้นเดียวกัน รดน้ำตรงไหนมันก็ช่วยไปบำรุงยอดบำรุงให้ออกดอกได้

การกำหนดจิต คือ เอาสติตั้งไว้ที่จิต เรียกว่ากำหนดจิต ทำจิตให้มีปัญญา เมื่อก่อนอาตมาจะไม่บอกเรื่องกำหนดจิต จะไม่บอกว่ามีสติ ตอนนี้ต้องพูดว่า**ต้องมีสติอยู่ที่จิต** เช่น ยืนหนอ ๕ ครั้ง อาตมาไปได้มาจากขอนแก่น ตอนที่เรากอดหักพับไป ได้ประสบการช่วยตนเอง หายใจทางสะดือได้ สติรู้ที่ลิ้นปี่ นอกจากนั้นไม่มีความรู้สึก มีอยู่ที่ไหน แขนอยู่ที่ไหนก็ไม่มี รู้ตาก็ไม่เห็น หูก็ตึง แต่สติรู้ทุกอริยาบทที่ลิ้นปี่ จึงต้องให้กำหนดคิดตรงนี้ เกิดที่ตรงนี้ สำนักอึ้งถกให้คิดที่หัว แต่ข้อเท็จจริงอยู่ที่ลิ้นปี่นี้ หายใจยาว ๆ ตั้งสติหายใจให้ลึก ๆ และมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา รับรองว่าได้ผลแน่นอน เราฟื้นคืนมาได้เพราะอย่างนี้ สะดือนี้หายใจได้แน่นอน ถ้าเราไม่ฝึกมาเลยจะไม่รู้และทำไม่ได้

ถ้าเข้าผลสมาบัติได้ จะรู้ว่าหายใจทางสะดือได้แน่นอน และเห็นโรธสมาบัติ หายใจเข้าทางไหน ไม่หายใจทางจมูก หายใจทางเส้นโลหิต ออกมาตามเหงื่อ มันจะถ่ายเทไปเองด้วยลมละเอียดมาก เอากล้องส่องตามตัวจะเห็นว่าตัวเรามีรูเต็มไปหมด เหงื่อตามรูนี้ไม่ใช่ซึมออกตามผิวหนัง รูเล็กมากไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยสายตา เอารังไปส่องยังไม่ตายเลย พระในประเทศไทยที่อยู่ในป่ามีหลายองค์ เข้านิโรธสมาบัติ คือไม่หายใจทางจมูก แต่หัวใจยังเต้นอยู่ แต่เต้นน้อยมาก ถ้าไม่เต้นก็ต้องตาย แต่ลมหายใจจะออกมาทางเส้นโลหิต ทางผิวหนัง อันนี้เรียกนิโรธสมาบัติ มีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติพระกรรมฐาน

ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติ ทำด้วยความศรัทธาและถูกต้องออกมาด้วยความเคารพของจิต ตั้งสติสัมปชัญญะ จิตไม่ฟุ้งซ่าน จะทำอะไรจิตก็สงบ จะทำอะไรด้วยความถูกต้อง เราต้องการที่จะผ่านความทุกข์ให้ถึงความสุขให้ได้ แต่ในโลกมนุษย์นี้ไม่มีอะไรที่เป็นความสุข มีแต่ความทุกข์ทั้งหมด นอกจากทุกข์กายแล้วก็ยังมีทุกข์ใจอีก ทุกข์ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ **สัตว์โลกย่อมเป็นไปตาม**

กรรม จากการกระทำของเรานั่นเอง อาตมาขอเจริญพรว่า กุสะลา ชัมมา อกุสะลา ชัมมา คนเรา
เกิดมามีหูมีตา มีปากมีฟันเหมือนกัน แยกหญิงชาย แต่มีเวรกรรมมาไม่เหมือนกัน

การเจริญกรรมฐานนั้นถ้าเราทำให้เสมอดั้นเสมอปลาย มันจะปรากฏออกมาสอนเราเรื่อย
ๆ เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” “วิปัสสนากรรมฐาน”

สมถะ คือการศึกษาฝึกฝนจิตให้สงบเป็นสมาธิ เช่น เดินจงกรมขวย่างหนอ ซ้ายย่าง
หนอ วิปัสสนาคือศึกษาแสวงหาความรู้ในเรื่องตัวเอง รู้ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เข้าใจว่าไม่มีอะไรแน่นอน ทุกสิ่งมีการผันแปรอยู่ตลอดเวลา รูรูปร่าง นาม ชันท์ห้า ทุกสิ่งเป็น
อนิจจังไม่เที่ยง ปวดเมื่อยไปทั่วสรรพางค์ก็ต้องกำหนด ท่านต้องผ่านด่านมารทั้งหลาย ต้องชนะ
มารเหล่านั้นได้ ชนะศัตรูในตัวด้วยสติ ศัตรูภายนอกไม่ต้องไปกลัว

การทำความคิดมีอุปสรรคมาก

ต้องผ่านด่านมารต่าง ๆ

เรามานั่งกรรมฐานก็เพื่อชนะมาร ชนะใจตัวเอง

เพราะมารอยู่ในตัวเราไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น

การเดินทางมือนิสต์ ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้อุดทนต่อการเดินทางไกล
๒. ทำให้อุดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายอย่างน่าอัศจรรย์
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปย่อยง่ายไม่เป็นพิษเป็นภัย
๕. สมารถในการเดินทางจรดั่งอยู่นานมากกว่าการนั่ง (จึงต้องเดินทางจรดก่อนเสมอ)

การเดินทางจรดที่บางคนไปสอนเดินก้าวแบบต่อเท่านั้นผิด ที่ถูกสั่งก็คือใครเคยเดินอย่างไรก็เดินไปอย่างนั้น เดินกันอย่างธรรมดา เคยเดินอย่างไรก็เดินอย่างนั้น แล้วเอาสติใส่เข้าไปเท่านั้น เจริญสติปัญญาสี่ให้ครบ

คนเรานั้นมีอิริยาบถ ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เดินทางจรดก็เหมือนเดินธรรมดา แต่เดินให้ช้าลงไป ขวา...อย่าง...หนอ ซ้าย...อย่าง...หนอ เท่านั้นเอง การที่ทำอะไรช้าๆ จะทำให้มีสติคิดรอบคอบ ถ้าทำอะไรเร็วจะลืมนั่ง ลืมกระเป่า ลืมมือถือ ลืมอะไรต่อมิอะไร เพราะทำอะไรเร็วไป ตรงนี้สำคัญมาก ต้องทำความเข้าใจ

การเดินทาง เดินให้มีสติ ต้องยืนก่อน แล้วถึงมาเดิน มานั่ง มานอน เวลาเดินต้องเอามือไปหลัง ไม่ให้อาหมั่นจับกันไว้ข้างหน้า แล้วยืนหน๑ ครั้ง ไม่ใช่ ๑ ครั้ง ๕ ครั้งก็คือจบปัญญาจรดฐาน

ทบทวนชีวิตได้ ๕ ครั้งเมื่อไร จะรู้ว่ากฎแห่งกรรมมีอะไร และจะเห็นหนอด้วยปัญญา (ภาวนามยปัญญา) เห็นหนอ ๕ ครั้ง พอดูศิระษะลงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศิระษะ อัสสาสะ ปัสสาสะ มันจะย้อนมาบอกเรา เช่นบอกว่า คนนี้ นิสัยไม่ดี อย่าคบ

การเดินทางเริ่มด้วย

ขวา...อย่าง...หนอ...

ซ้าย...(หยุด) อย่าง...หนอ ให้จังหวะหยุดหน่อย เตือนสติให้หยุด

กลับหนอ

ยืนหนอ อีก ๕ ครั้ง

ถ้าคนไม่เข้าใจให้หยุดที่สะคือ คนเข้าใจแล้ว จะคล่องไปเอง ไม่ต้องคลุมหายใจ

ขณะที่เดินจงกรมเกิดเวทนาในท่าไหนให้หยุดที่ท่านั้น ไม่ต้องชิดเท้า ตั้งตัวให้ตรง แล้วกำหนดว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ตรงที่ปวด เมื่อได้สติแล้วก็เดินต่อไป ไม่ใช่เดินเสร็จแล้วไปกำหนดปวด ให้เอาปัจจุบันเลย

เมื่อก่อนเดินจงกรมโดยเอามือมาไว้ข้างหน้า ตอนหลังต้องเปลี่ยนเพราะไปได้ความรู้มาจากหมอ คือมีคนเป็นโรคปอดอยู่ ๒ คน เดินขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอไป หนักเข้าเกิดแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก เมื่อไปถามหมอ หมอก็ถามอาตมาว่า “หลวงพ่อ เวลาเขาเดินจงกรมเขาทำอย่างไร” อาตมาก็ทำให้หมอดู โดยเอามือมาไว้ที่หน้าท้อง ถ้าเดินท่านี้ ๓๐ นาทีก็ไม่เป็นไร แต่ถ้า ๑ ชั่วโมงมันจะรัด จะแน่น จะปวดหัวไหล่ หายใจไม่ออก เลยต้องเปลี่ยนมาเดินเอามือไปพล่หลัง โดยเอามือซ้ายจับข้อมือขวาไว้ แล้วเอาไว้ตรงกระเบนเหน็บ คนที่เป็นโรคไตหายได้ และหลังจะไม่โก่ง ถ้าเดิน ๓๐ นาทีจะไม่รู้ ถ้าเดินถึง ๒ ชั่วโมงจะรู้ มันจะปวดตรงกระเบนเหน็บ แทะบจะร้องไห้ พอกำหนดก็จะหาย พอหายแล้วโรคตรงนี้หายได้ เดินเอามือไปพล่หลังจะไม่เป็นโรคปอด อัมพฤกษ์อัมพาตก็จะไม่เป็น

ถ้าเป็นโรคหืดแล้วเดินจงกรมโดยเอามือมาไว้ข้างหน้าไม่ถึงชั่วโมงจะหอบ แต่เอามือมาไปพล่หลังแล้วหายใจยาว ๆ โรคหืดจะหายได้ ท่านพระครูสังฆรักษ์หรือพระธเนศ มาจากเมืองจีนเป็นโรคหืด มาหายที่วัดนี้ ถ้าเดินแล้วหายใจยาว ๆ ซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ ไป จะเกิดทั้งปัญญาและหายจากโรคหืดหอบ

การเดินจงกรม บางคนก้าวสั้น บางคนก้าวยาว ให้ก้าวเท่าที่เราก้าวได้ ก้าวได้แคไหนเอาแค่นั้น อย่าก้าวสั้น หรือก้าวยาวเกินไป แต่ให้ช้าลงไป “ช้าเพื่อไว เสียเพื่อได้” ถ้าสติมีหลงแล้วก้าวช้า ๆ จะไม่ลืมน ยืนขาเดียวได้ เวลาก้าวเท้าขวา ย่าง..ไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าซ้ายถ้าถ่วงมากจะเซ ถ้าก้าวเท้าซ้าย ย่าง.. ขวาจะรับน้ำหนัก ถ้ารับไม่ได้ก็จะลืมน เมื่อเราเดินไปเรื่อย ๆ มันจะถ่วงน้ำหนักทั้งซ้ายทั้งขวาก็จะไม่ลืมน ทำครั้งแรกก็จะมีเซบ้าง

เวลาเรามีประสบการณ์อะไรให้รับกำหนด ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราไปโกรธกับใคร ก็ให้กำหนดโกรธ ไม่ใช่พอโมโหใครก็ทำร้ายเขาก่อนแล้วถึงมากำหนดโกรธที่หลังนั้นไม่ถูกต้อง

เวลาเดินขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ดูที่เท้า อย่าหลับตา เดี่ยวจะไม่รู้ว่ารูป นาม ขันธ์ห้า เป็นอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร จิตนี้มีเกิดดับ เวลาเราก้าวขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ รู้หรือไม่ว่าขาซ้ายเป็นอันเดียวกัน พอจิตที่ขวย่างหนอดับลงไป จิตดวงใหม่คือซ้ายก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ขวา ที่เราเห็นนี้เป็นรูปธรรม ส่วนนามธรรมคือจิตที่รู้ว่าอย่างไรในปัจจุบันอย่างไร แล้ว

จะรู้ต่อไปถึงจิตเห็นหนอ รูปกับนามมันคนละอันกัน หูกับเสียงก็ไม่ได้อยู่ด้วยกัน หูเป็นเครื่องรับ “เป็นรูปธรรม” ตัวนามที่รับเข้าไปชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี “เป็นนามธรรม” ทำให้เราอยู่ใน ภายใน รูป นาม ชันธุ์ห้าเป็นอารมณ์ โลกะมูลจิต ๘ โทสะมูลจิต ๒ โมหะมูลจิต ๒ สังขาร กัง อสังขารกัง บอกอย่างนี้ไว้ชัดเจน กุศล ๔ อกุศล ๔ คือโลกะมูลจิต ๘ อยากได้ของเขา เสียงก็ไม่เอาด้วย โลกอยากได้ แต่โลกมีอย่างหนึ่ง คือ โลกอยากได้แต่ทำงานสุจริตเอาได้มาด้วยความถูกต้อง แต่ไม่จัดเป็นโลกะที่เสียหายเพราะกิเลส มันจัดเป็นโลกะอยากได้ บางคนว่าอยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ มันก็เป็นกิเลส

การเดินทางกรรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เยกหน้า หลังตา ตำรวมจิต ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ... ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง โดยเริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืน... ตำรวมจิตเอาสติตาม วาดมโนภาพร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ... จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็น ๑ ครั้ง จากนั้นกำหนดกลับขึ้น คำว่า ยืน... กำหนดจากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ... กำหนดจากสะดือไปกลางกระหม่อม นับเป็น ๒ ครั้ง กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้ตำรวมจิตอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย แล้วลืมตาขึ้น ค่อย ๆ ก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับอยู่ที่เท้า เพื่อเตรียมเดินทางกรรมต่อไป

การเดินทาง ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินอย่างเดียว ให้กำหนดว่า ขวา... ย่าง... หนอ... ซ้าย... ย่าง... หนอ... ก่อนจะเดินให้ตำรวมจิตอยู่ที่เท้าขวา ตั้งสติปักลงไปแล้วกำหนดในใจ คำว่า ขวา.. ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว สติระลึกรู้พร้อมกับสันเท้าขวาที่ยกขึ้น กำหนดอย่าง... ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้ำ ๆ โดยให้สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าเสร็จ หยุดค้างไว้โดยทำยังไม่เหยียบพื้น พอกำหนดคำว่า หนอ... ให้ค่อย ๆ วางเท้าลงให้ถึงพื้น โดยปลายเท้าและสันเท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น จากนั้นตำรวมจิตไว้ที่เท้าซ้าย ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดว่า ซ้าย... ย่าง... หนอ... สลับกันเช่นนี้เรื่อย ๆ ไป การเดินให้เดินซ้ำ ๆ ระยะเวลาในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก

เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เยกหน้าหลังตา กำหนด ยืน... หนอ... ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้นให้ลืมตา ก้มหน้าลงมองดูปลายเท้า เพื่อทำท่ากลับต่อไป

ทำกลับ การกลับกำหนดว่า **กลับ...หนอ...** ๔ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๔๕ องศา พร้อมกับกำหนดว่า **กลับ...** โดยให้สติอยู่ที่สันเท้าขวา เมื่อได้ ๔๕ องศาแล้ว ก็ค่อย ๆ วางปลายเท้าขวาลง พร้อมกับกำหนดว่า **หนอ...** ครั้งที่ ๒ เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า **กลับ...** โดยให้สติอยู่ที่เท้าซ้ายที่เคลื่อนไหว แล้วค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับกำหนดว่า **หนอ...** ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อทำครบ ๔ ครั้ง จะได้ ๕๐ องศา ซึ่งอยู่ในท่ากลับหลังหันพอดี

จากนั้นให้กำหนด **ยืน...หนอ...** ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง จากนั้นล้มตา ก้มหน้ามองดูปลายเท้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้ จนหมดเวลาที่ต้องการ

จาก **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**

โดย พระเทพสิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธัมโม)

แต่งเมื่อปี ๒๕๑๕ ขณะดำรงสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวิสุทธิ

การยื่น

ยื่นหนอนี่อาตมาได้มาจากขอนแก่น อาตมาไปเจอหลวงพ่อดำที่น้ำพอง อยู่ที่ป่าไทร้อย
เดี๋ยวนี้ น้ำท่วมหมดแล้ว ได้เดินธุดงค์ไปชี้ท่าน ท่านให้ปริศนาธรรมไว้ว่า

อยากเรียนรู้ถามหญิงคันหูก
อยากทำลูกถามเด็กเลี้ยงควาย
คนสามบ้านกินน้ำบ่อเดียว
เดินทางเดียวอย่าเหยียบบรอยกัน
นะอยู่หัวสามตัวอย่าละ
นะอยู่ที่ไหนไปตามเอามาให้ได้

แล้วท่านบอกว่า

เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ
ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา

อาตมานึกคิดว่าตัวเองทำไม่ได้มา ๑๐ ปี พอไปเจริญสติปัญญาจึงร้อง “อ้อ ต้องเอาวิชานี้
ให้ได้” ยื่น ๕ ครั้ง คือทบทวนชีวิตให้ได้ ๕ ซึ่งก็มีตั้งแต่กำเนิดเกิดมาจากมารดาแล้ว ได้แก่

เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ

เกสาคือนม โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง ของทั้ง ๕ อย่างนี้มีมา
ตั้งแต่กำเนิดเกิดมาจากท้องมารดา ให้เอามาพิจารณา

วิชาการกับปฏิบัติเป็นคนละอย่างกัน ไม่เช่นนั้นไปเรียนแพทย์มาแล้วไม่ต้องฝึกรักษาใคร
ไปเปิดคลินิกเลยจะได้หรือ ประสบการณ์น้อยไป ต้องให้คนไข้เป็นครู รักษามานานจนมี
ชื่อเสียงถึงจะไปเปิดคลินิกได้

หลวงพ่อดำบอกว่า “ถ้าเธอคิดได้ให้ไปเจอเราที่เขาภูคางจังหวัดน่าน เมื่ออาตมาคิดได้นั้น
เป็นเวลา ๑๐ ปีพอดี ยื่นหนอ ๕ ครั้ง คือพิจารณาถึง ๕ ครั้ง เดินทางเดียว อย่าเหยียบบรอยกันก็
คือ กลับ..หนอ (หมุนเท้าขวา ๔๕ องศา มันจะเหยียบบรอยกันหรือมากคนละครั้งทาง กลับนี้
หมุนขวาก่อน แล้วซ้ายค่อยมา ให้พร้อมๆ กัน อย่าเหยียบบรอยกัน หมายความว่า เดินอย่าไป
เหยียบบรอยกัน ขึ้นลง คนละทาง ขวา-ซ้าย, ขวา-ซ้าย เท่านั้นเอง

พออายุ ๔๕ อาตมาก็เดินธุดงค์ไปเจอท่านที่เขาภูคา ท่านพาอาตมาเดินลัดเขาลำเนาไพร ๒ เดือน อาตมาก็ได้ไปไหว้พระที่มั่นคะเลย์ แล้วอธิษฐานว่า “ถ้าข้าพเจ้ามีบุญวาสนาขอนิมนต์ พระจากมั่นคะเลย์มาสู่ประเทศไทยให้จงได้” ตอนนี้นำพระจากมั่นคะเลย์มาแล้ว หลังจากวันนั้นมาเป็นเวลา ๔๐ ปีพอดี ถ้าคนไม่มีบุญวาสนา ไม่มีทุนอยู่ในใจ จะไปอธิษฐานอะไรก็ไม่ได้ผล

ยื่นมือ ๕ ครั้ง

เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า
เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา

ยื่นมือ ๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตัวตรงๆ

เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม

เอาสติตามตั้งนี่ ยืน...(ถึงสะดือ) นอน...(ถึงปลายเท้า)

หลับตายุ่งยามืดมิด นึกมโนภาพ เอาจิตมองไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา

ยืน... (จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็นอน...

ถึงปลายผม คนละครึ่ง พอทำได้แล้วภาวนา

ยืน...นอน จากปลายผมถึงปลายเท้าได้ทันที

ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือแล้ว แกล้วคล่องว่องไว

คนที่ไม่ค่อยฉลาดพอไปนั่งกรรมฐานแล้ว จะฉลาดขึ้น จะไม่ขี้เกียจ จะทำอะไรเสร็จรวดเร็วเรียบร้อย มีสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่ นั่งกรรมฐานแล้วถึงญาณโน้น ไปเห็นพระอินทร์ แล้วพระอินทร์บอกว่าเธอทำได้ดีมาก โปรดระวังมันจะเพี้ยนไป ขาดสติแท้ๆ ขาดสติจะเพี้ยนทันที บางคนไปเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถามว่าทำนาดีไหม คำขายดีไหม คนแบบนี้มาที่วัดเยอะ เขียนมาแล้วให้ฟัง ๑๐ หน้ากระดาษ เอาอะไรมา มันนอกเรื่องกรรมฐาน

ยื่นมือ ๕ ครั้ง ถ้าเป็นเด็กบอกให้ยืน.. (เด็กจะหายใจเร็วหายใจช้าไม่ได้ คนหายใจเร็วจะใจร้อน) ต้องหายใจช้าๆ พอ ๕ ครั้งแล้ว คนที่ทำได้แล้วไม่ต้องหยุดอยู่ที่สะดือ ไปได้เลยเสร็จแล้วลืมตาคุยที่เท้า ต้องการเอาสติจับอยู่ที่เท้า ไม่ให้มองไปที่อื่น

ยื่นมือ ต้องหลับตา ทบทวนชีวิตของเราทบทวนซ้ำๆ อย่าทำเร็ว

ขึ้น...หนอ อย่าไปคลุมหายใจ สติทบทวนจะทำให้เรารู้เหตุการณ์ในชีวิตได้ อ่านตัวออก
บอกตัวได้

จิตเกิดทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรื่องเงาะป่าเป็นเรื่องให้คิดไม่ใช่เรื่อง
เหลวไหล เงาะป่าปากไม่พูด จิตไม่คิด จึงเป็นสมาธิภาวนา คือมีตัวปัญญา สวมเงาะ เป็น
ปริศนาธรรม

เงาะป่าเดินไปตั้งหลายเมือง ไปเจอจรรยาเข้า จรรยาเข้ากรรมฐาน เห็นหนอ ขึ้นหนอ ๕
ครั้ง จึงเสียดังพวงมาลัยเพราะรู้ด้วยปัญญาว่าข้างในไม่ใช่เป็นแค่ทองคำ แต่ข้างในเป็นตัวปัญญา มี
วิชาความรู้ จรรยาจึงเสียดังพวงมาลัยให้ ธรรมานั้นมีคุณสมบัติ ประการ คือ รูปสวย รวย
ทรัพย์ นับวิชา มีมารยาท เป็นชาติผู้ดี มีศีลธรรม

เรามองคนด้วยปัญญาจะไม่เสียหาย แต่จะมีปัญญา ใช้ปัญญาได้ต้องฝึก คนเรามีทั้งดีทั้ง
ชั่ว คนที่มีปัญญาจะมองคนด้วยปัญญา เห็นด้วยปัญญา อย่างเช่น เนื้อคู่ของคนเรานี้ไม่ต้องไป
หาหมอบุพเพสันนิวาสน์ เมื่อมีบุญวาสนาต้องได้คนดี จึงไม่ต้องคิดเป็นห่วง

การขึ้นหนอ ๕ ครั้ง พยายามเอาจิตและสติอยู่ด้วยกัน พออยู่ด้วยกันแล้วจะไม่มีตัวตน
ให้เราเห็น ไม่เหมือนวัตถุที่มองเห็นด้วยตา จินตภาพที่ไม่มีตัวตน มันเป็นอารมณ์ อารมณ์
ดีหรือไม่ดีก็ไม่รู้ เขาคิดอะไรกับเราก็ไม่รู้ ถ้าเราได้กรรมฐานขั้นสูงแล้ว จะรู้ว่าเขาคิดอะไรกับ
เรา

บางคนใกล้เกลือกินด่าง ให้ปฏิบัติกรรมฐานไม่เอาไม่ชอบ อย่างนี้ตายไปที่ชาติจึงจะได้
ปฏิบัติกรรมฐาน คนเราต้องมีความอดทนจึงจะได้ของดี ของดีนั้นจะได้มาก็ด้วยความอดทน อด
กลั้น ความดีเมื่อเข้าไปอยู่ตรงไหนก็ตรงนั้น ซึ่งก็คือความสงบนั่นเอง ความสงบจิตระงับใจ
พยายามกำหนดขึ้นหนอ ๕ ครั้งให้ได้ พอได้แล้วจะรู้สึกตัวเบาไปหมด ทำอะไรคล่องแคล่วไป
หมด และจะรู้เหตุการณ์ของคนอื่นได้ เช่น พอเห็นก็จะรู้ทันทีเลยว่าคนนี้มีนิสัยเป็นอย่างไร จะ
คบค้าสมาคมเข้าหูกับเขาได้หรือไม่ จะบอกได้ไม่มีผิดพลาด

การกลับ กลับหนอ ๔ คู่ พอคล่องแล้วก็ไป ๘ คู่ จากหยาบมาละเอียด คนเราพอมี
สติดีจะคล่องแคล่วไปเอง คนที่ทำอะไรยึดขาดชักช้าหรือทำอะไรผิดพลาดบ่อย พอทำ
กรรมฐานก็จะคล่องแคล่วกว่าเก่า ทำอะไรผิดพลาดน้อยลงไป และทำอะไรก็จะรู้ทันที่ผิดพลาดหรือ
ถูก และจะขยันขึ้นไม่เกียจคร้านเลย ถ้าคนที่มีสมาธิสติดี ฝึกไว้จนมั่นคง พอมีทุกข์มันจะ

ออกมาแก้ ถ้าไม่มีทุกข์มันก็จะเฉย ไม่ได้หมายความว่าคนอื่นมาบอก คนเรามีทุกข์กันคนละ
อย่างต่าง ๆ กัน ทุกข์ของใครคนนั้นต้องแก้เอาเอง

อย่างเรื่องรามเกียรติ์ เมื่อพระรามคิดอะไรไม่ออก ไม่ต้องปรึกษาใคร ต้องปรึกษาพิเภก
เพราะพิเภกเป็นสติ ลิงชื่อองคตเป็นจิต เมื่อจะฆ่าทศกัณฐ์ก็ให้องคตไปหลอกลวง ฤาษีเอาหัวใจ
ของทศกัณฐ์มาให้ได้ และเมื่อจะฆ่าอินทรชิตก็ใช้องคตไปหลอก ลวงพระพรหมไปเอาพานมาให้
ได้ (พระรามแผลงศรไปถูกอินทรชิตตาย ต้องเอาพานรองไม่เช่นนั้นหัวตกลงพื้นไปจะไหม้โลก)

การนั่ง

จะนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว ขัดสมาธิสองชั้น หรือขัดสมาธิเพชรก็ได้ แล้วหายใจยาว ๆ เมื่อหายใจยาว ๆ ได้แล้ว สติจะดีขึ้นไวขึ้น ถ้ามีสมาธิจะไวมาก คนที่หายใจสั้นจะอารมณ์ร้อนทำอะไรไม่ได้ดี ถ้าพระในป่าจะนั่งขัดสมาธิเพชร ไม่นั่งอย่างพวกเรา นั่งขงนั้นครั้งแรกปวดจนน้ำตาร่วง แต่ต่อไปจะไม่ปวด ถ้าปวดก็ให้กำหนด ถ้าเมื่อยจัดกำหนดไม่ได้จริง ๆ ก็อนุโลม ค่อย ๆ กำหนด ยกหนอ ยกหนอ (เอามือค่อย ๆ ยกขาขวา) แล้วก็วางหนอ วางหนอ

เวลานั่ง ให้ขาขวาทับขาซ้าย หลังตรง อย่าคลุมหายใจที่จมูก ให้คู้ท้อง หายใจยาว ๆ หายใจเข้าให้ยาว ๆ แล้วหายใจออกยาว ๆ สัก ๔-๕ ครั้ง พอได้ ๔-๕ ครั้งแล้ว เริ่มตั้งสติไว้ที่ท้อง หายใจเข้าท้องจะพอง แล้วก็ว่า “พองหนอ” หายใจออกยาว ๆ ท้องจะยุบ ก็ว่า “ยุบหนอ” ถ้าหากว่าไม่ได้จังหวะ เราก็เอาพองสัก ๑ หนอสัก ๓ “พองหนอ...” ยาว ๆ ถ้าหากเราออกพองยังไม่ทันหนอ ยุบเลย พอยุบยังไม่ทันหนอ พองขึ้นมาอีกแล้ว พองยุบ พองยุบ เร็ว ๆ ก็ไม่เกิดผลอะไร

“หนอ” คำนี้เป็นตัวรังสติ เหมือนหลอดนีออนต้องมีสแตร์เตอร์ ถ้าไม่มีสแตร์เตอร์ไฟนีออนจะไม่ติด ตัวหนอเปรียบเสมือนสแตร์เตอร์ หนอทำให้สติและจิตติดไฟ เกิดแสงสว่าง คือตัวปัญญา จิตนี้มันเกิดดับไวมากเหมือนไฟนีออน มันเกิดดับ เกิดดับ ไวมาก เรามองไม่เห็น ถ้าเรายุบหนอ...พองหนอ...ซ้ำ ๆ ไปตามท้อง อย่าไปคลุมหายใจ พอหายใจยาว ๆ แล้วมันจะเกิดปัญญา ทำให้เรารู้หลักเกณฑ์ วิธีการ เกิดความฉลาดในตัวเอง หายใจให้ยาวไว้ คนที่หายใจยาวจะมีสติไวมาก หายใจสั้นมันไม่ได้จังหวะ ใหม่ ๆ จะอึดอัดเพราะเรายังไม่เคยทำ พอานเข้าจะไม่อึดอัด พองหนอยุบหนอจะคล่องแคล่วแล้วปัญญาจะเกิด

ถ้าเกิดเวทนาให้หยุดภาวนา พองหนอ ยุบหนอ หยุดก่อน เอาจิตปักตรงที่ปวด และภาวนาว่า ปวดหนอ ซ้ำ ๆ แล้วตั้งสติไว้ “มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ต้องเรียนให้เข้าใจ พอเข้าใจแล้วความปวดหายไป เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่นั่นอน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตจะไม่ตกกังวล พอจิตไม่ตกกังวล ก็จะไม่ปวดอีก ถ้ามานั่งใหม่ปวดอีก ก็ศึกษาอีก ให้กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ ไว้ คนเราแก้ปัญหาไม่ได้เพราะไม่ได้กำหนด แต่ถ้าไม่มีสมาธิ กำหนดอย่างไรก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีสติกำหนดไม่ได้ พอมีสมาธิหนักเข้าก็แก้ปัญหาได้ทุกอย่าง

ถ้าเสียใจก็กำหนดที่ลิ้นปี แล้วภาวนา “เสียใจหนอ ๆ ...” จะเกิดสติบวกหนึ่งขึ้นมา นึกรู้ว่าเสียใจเรื่องสามี่ เรื่องลูก ปัญญาตัวนี้คือตัวที่สะสมไว้ มันจะบอกวิธีแก้ แล้วเราก็แก้ไปตามนั้น

ถ้าโกรธก็กำหนดที่ลึ้นปี หายใจยาว ๆ ไว้ สักครูก็จะหายโกรธ ถ้าทำงานในเวลาโกรธจะเสียหายหมด ภาวนาว่า “โกรธหนอ ๆ...” ให้ยาว ๆ พอสติบอกว่าโกรธใครแล้ว ตัวปัญญา ก็จะเกิดขึ้นว่าควรจะทำอย่างไร นี่เป็นการแก้จากการที่ได้กรรมฐาน

ใครหายใจเข้าออกยังไม่สะดวก พยายามหายใจช้า ๆ ไม่ต้องไปเบ่งท้องให้เกินไป แต่สถานะที่เราต้องเห็นด้วยจิตมันชัด ถัสมาธิดี สติดี จิตเราก็ไม่คิดหลายเรื่อง ไม่เลื่อนลง แล้วพองยุบจะชัด ถ้าเราคิดหลายอย่างหลายเรื่องรวมกันแล้ว สมาธิมันจะหมด สติจะไม่ดี พองยุบจะไม่ชัด

หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ทำไป จิตจะแกว่งไปแกว่งมา บางทีพอสมาธิดีท่านจะสังเกตได้ว่าจิตจะเริ่มออกคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา จะเป็นเรื่องหนักก่อน เรื่องเบาทีหลัง บางครั้งสมาธิดีขาดสติจะคิดซ้อน จะมีเรื่องซ้อนขึ้นมาทำให้เราขาดสติไป และทำให้เรากำหนดไม่ได้จังหวะ บางครั้งจะหนักแล้วจะวูบ บางครั้งจะเบา มีจิตอีกดวงหนึ่งจะคิดจิปาละที่เราไม่รู้ตัวอยู่ เขาเรียกว่าเป็นธรรมชาติของจิตที่คิดตลอดเวลา เวลานี้จึงเป็นสมาธิตลอดไม่ได้

ทำไมต้องคิด เพราะสติจะดีอย่างไรมันก็ต้องคิด แต่จะทำอย่างไรถึงจะไม่คิด ต้องเข้าขั้นสูง จะไม่คิดอะไร มันจะตั้ง นิ่ง ถ้าเรายังดำหรือเรายังอยู่ในระหว่างจิตชัดเข้าไปมาอยู่เสมอ มันจะคิดอะไรต่าง ๆ ไปมา

ถ้าหากว่ามันสับสนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ในขณะที่กำหนด ให้กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” ให้ตั้งสติให้ได้ก่อนที่ลึ้นปี เมื่อตั้งสติได้แล้วก็กำหนดต่อ ไม่อย่างนั้นจะสับสนไปตลอด จะไม่เกิดอะไร จะไม่เกิดสภาวะธรรม เราจึงต้องทำให้ติดต่อกันไป สภาวะตัวนี้เกิดจากญาณ เป็นขั้นตอน ต้องให้กำหนดอย่างนั้น ๆ ที่เราบอกว่าเป็นจิตอยู่กับที่นั่น เป็นไปได้ยาก เพราะจิตจะคิดโน่น คิดนี่จิปาละ แต่จะคิดอะไรก็ตามให้เอาสติใส่เข้าไป โดยการกำหนดว่า “คิดหนอ” ที่ลึ้นปี ไม่ใช่เอาแต่พองหนอ ยุบหนอ เวลาเมื่อไรก็ไม่คิด ไม่กำหนดไม่ได้

การกำหนดจิตนี้เพื่อต้องการให้เราไม่ลืมไม่หลง ถ้าไม่ลืมไม่หลงแสดงว่ามีสติแล้ว อย่าเข้าใจผิดคิดว่าเราทำแล้วไม่ได้ผล เมื่อไม่เป็นสมาธิก็คิดโน่นคิดนี่ ปัญหาอยู่ที่ว่าถ้าอะไรเกิดขึ้น ให้เอาสติตามเลย ก็คือ การคิดหนอ การเดินจงกรมก็เหมือนกับการนั่ง เราก็เอาสติตาม แต่เราจะให้สมาธิมันตั้งอยู่ตลอดเวลา นั้นเป็นไปได้ ถ้าเข้าขั้นสูง เข้าขั้นมีสภาวะเกิดขึ้น จิตก็จะตั้งงมีแต่สมาธิ ซึ่งก็หมายความว่าตั้งอยู่เฉย ๆ ไม่มีนิมิตเกิดขึ้น แสดงว่ามีสมาธิยกไปแต่ขาดสติ วิธีทำก็คือ ถอยสมาธิออกให้ใส่สติเข้าไป ภาวนา “รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ...” พอรู้เหตุการณืนั้นแล้วสมาธิก็จะถอยจะจางออกไป พอจางออกไปก็ใส่สติเข้าไป คือการคิดหนอ

การทำเช่นนี้ไม่ใช่หมายความว่าไม่กำหนดอะไรเลย เราจะไม่รู้อะไรเลย ค่อย ๆ รู้ไป จิตนี้มันละเอียดอ่อนมาก จิตมันไม่อยู่กับที่ จะให้มันดึงไปสัก ๕ นาที ก็เป็นไปได้อีก ก็อย่าเข้าใจผิดคิดว่าไม่ได้ผล ที่จริงได้ผล เป็นการสะสมทีละเล็กทีละน้อย แล้วเราก็จะกำหนดจุดตั้งสติไว้ ตรงนี้สำคัญมากต้องให้ละเอียด แล้วเราจะรู้จริงว่าอะไรมันเกิดก่อนเกิดหลัง เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไหม จะดับไปตรงไหน

เดินขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ช้า ๆ หน่อย ถ้าสติดี สมาธิดี จะรู้เลยว่าจิตที่กำหนดนี้มันดับตรงไหน ซ้ายย่างหนอดับตรงไหน ขวย่างหนอ จิตมันจะดับไหม ดับอย่างไร เกิด ๆ ดับ ๆ ไหมมาก ทำให้เราไม่รู้ ถ้าเราละเอียดก็จะรู้และจับจิตได้ บางทีสมาธิดีมันจะวูบ แต่จับไม่ได้ว่ามันวูบตอนพองหรือตอนยุบ ถ้าคนไหนเกิดขึ้นอย่างนี้ให้กำหนด รู้หนอ ๆ พอรู้สติเข้าขั้นแล้วจะจับได้เลยว่าวูบตอนไหน และพองหนอ ยุบหนอ มีกัระยะ มีขึ้นตอนไหม เป็นระยะเดียวหรือ กัระยะ ถ้าละเอียดอ่อน สมาธิดี ก็จะจับได้ว่ามีกัระยะ ถ้าเราฝึกยังหยาบอยู่ก็จะจับไม่ได้ว่าจะใดระยะตรงไหน

วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ ต้องให้ได้จังหวะในปัจจุบัน เอาปัจจุบันเป็นหลัก หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ สัก ๓-๔ ครั้ง แล้วเราก็อำหนด พองหนอ...ยุบหนอ... ให้ยาว ๆ ถ้าเราทำได้มันจะคล่องไปหมด จะทำอะไรก็คล่องว่องไวขึ้น การกำหนดคิริยาบถต่าง ๆ และกำหนดรู้สิ่งที่มีกระทบทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น ถ้าเรากำหนดได้จะช่วยตัวเองได้มากไม่ต้องไปพึ่งใคร และเราจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

การปฏิบัติธรรมให้ทำติดต่อกัน ท่านจะเห็นทุกข์ในตัวเอง ทุกข์กาย ทุกข์ใจ กายไม่มีสุข จิตก็ไม่มีสุข ความชราเข้ามา แล้วเราก็จะหมดสภาพไปในที่สุด ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรเหลือ ขอให้ท่านทำด้วยความตั้งใจ จะทำอะไรก็ขอให้ทำด้วยความตั้งใจ อย่าท้อถอย การปฏิบัติธรรมของเราก็จะได้มรรคได้ผล

ในตอนแรก ๆ ก็จะคิดว่าไม่ได้ผล เพราะมันปวดเมื่อย จิตใจก็ไม่เป็นสุข มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ท่านก็ต้องสู้ กำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นให้ได้ อย่าปลื้มมันให้เลยผ่านไป เราจะบังคับให้จิตอยู่กับที่นั่นเป็นไปไม่ได้ แต่เมื่อจิตมันออกไปเราต้องเอาสติตามไปให้ได้ สติตามก็คือกำหนดรู้หนอที่

เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็น
หนอ๑ ตั้งสติไว้ที่ตา

เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้
ยินหนอ ได้ยินหนอ ตั้งสติไว้ที่หู

เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่น
หนอ กลิ่นหนอ ตั้งสติไว้ที่จมูก

เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ
รสหนอ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกเย็น ร้อน อ่อนแข็ง ให้
กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกหนอ ให้ตั้งสติไว้ที่ตรง
ถูก

จาก แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

โดย พระเทพสิงหนุรাজารย์ (จรัญ ฐิตธัมโม)

แต่งเมื่อปี ๒๕๑๕ ขณะดำรงสมณศักดิ์ พระครูภาวนวิสุทธิ

ลึนปี มันจะปวดแค่ไหนก็ให้กำหนดปวดไปแค่นั้น เราจะปวดมากแค่ไหนวันข้างหน้ามันจะปวดมากกว่านั้น เมื่อถึงคราวที่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยขนาดไหนเราก็จะสามารถอดทนได้สำคัญที่พองหนอ ยุบหนอ บางคนไม่พอง หายใจยาวๆ ให้ท้องพองให้ได้ วิธีฝึกให้เคยชินให้นอนหงายลง เอามือประสานบนท้อง แล้วภาวนาพองหนอ ยุบหนอ นานๆ เข้าก็จะเคยชินไปเอง พอได้แล้วก็จะคล่อง

ที่อาตมาบอกให้กำหนดที่ลึนปี อาตมาได้ประสบการณ์จากตอนที่คอหัก ตอนนั้นจะมีความรู้สึกที่ตรงลึนปี ส่วนอื่นๆ ของร่างกายไม่มีความรู้สึกเลย และลมหายใจที่จมูกไม่มีเหมือนถูกพันคอขาดไปแล้ว เพราะกระดูกข้อที่สามมันหลุด คอก็พับไปแต่หนังมันดึงไว้ เส้นประสาทมันไม่ติดต่อ หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงสมองไม่ได้ อาตมาารู้สึกถึงความทรมานที่สุด อาตมาจึงหายใจทางสะดือได้

สะดือมีความสำคัญกับการพองหนอยุบหนอมมาก สติจะรู้ที่ลึนปี จะรู้ทุกระยะ ตาลึนขึ้นมามองเห็นเป็นหมอกเต็มไปหมด หูก็ได้ยินแว่วๆ คนพูดอยู่ใกล้ๆ เหมือนพูดอยู่ไกลๆ แสดงว่าสังขารตายแล้ว เหตุใดอาตมาจึงหายใจทางสะดือได้ บอกไปอย่างนี้ใครเขาจะเชื่อ ถ้าไม่มีประสบการณ์เอง เหมือนนายแพทย์ที่ถึงขั้นรู้ว่าอาตมาหายใจทางสะดือเพราะเลือดเต็มจมูก เต็ม

คอ หายใจคล่องคือพองหนอ ยุบหนอตลอด อาตมาก็ไม่รู้ว่ายหายใจทางสะคือ รู้สึกตัวที่ตรงลึ้นปี เพราะฉะนั้นคนที่ตายนั้น พองหนอยุบหนอยังอยู่ สติจะควบคุมจิตอยู่ที่ลึ้นปีนี้แน่ บางคน บอกว่าตายตั้งแต่หัว หรือตายลงตายขึ้นนั้นไม่จริง และลมหายใจที่จุมกไม่มีกลับไปมีที่สะคือ แต่หัวใจยังไม่หยุดเต้น มันยังสูบลิดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ แต่ไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะคอ หักพับไปแล้ว โลหิตจึงลงไปข้างล่างแล้วไปดันที่สะคือ สะคือจึงหายใจ

เพราะฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ นั้นแน่นอนที่สุด อาตมาก็สำนึกสมัญญาได้ว่า ลึ้นปี สำคัญมาก ตาก็มองไม่เห็นและก็ไม่รู้สึกว่าปวด อาตมามีความรู้สึกเมื่อตอนรถเข็นคนไข้ตกร่อง ประตูทางเข้า ถึงรู้สึกแล้วก็ปวดกันเลย ส่วนหัวนั้นเมื่อตอนที่คอหักพับเลือดไปเลี้ยงจะมีสีดำ ทั้งหัว พอเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงแล้วกลับขาว

จึงขอให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติพองหนอยุบหนอให้เคย พอนอนหลับก็จะพองหนอยุบหนอเอง มีสติอยู่ตลอดเวลาจะไม่ฝันร้าย ถ้าฝันจะเป็นเรื่องจริง ลึ้นปีนี้สำคัญมาก ถ้าเราโกรธขี้ ลืมตรงนี้ และคนเรานี้กลืนตัวไม่เหมือนกัน ลมหายใจไม่เหมือนกัน อารมณ์เหมือนกันไม่ได้ เพราะว่ากิเลสไม่เท่ากัน ทัศนวิสัยตามัญญาตาไม่เหมือนกันทุกคน หายใจสั้นยาวไม่เหมือนกัน คนมี โทสะจะหายใจสั้นและกระตุกด้วย กลืนตัวก็เหม็น และพอเรามาทำกรรมฐานหายใจยาว ๆ กลืน ตัวจะเปลี่ยน ไม่ใช่กลืนเหงื่อ ซึ่งกลืนเหงื่อก็มีเหมือนกันทุกคน คนที่กินเจกินแต่ผักกลืนตัวจะไม่เหม็น คนที่กินของคาวกลืนตัวจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง คนที่โมโหร้ายถ้าไม่มานั่งกรรมฐานเลย จะไปกินเลือดกินเนื้อ เป็นโจรปล้นฆ่าคนอื่น เหมือนตัวอย่างโจรที่หนีไปอยู่กลางป่าที่สุพรรณบุรี

ตอนนั้นอาตมาเพิ่งบวชใหม่ ๆ ได้ไปที่บ้านเสื่อเข้าเป็นบ้านใหญ่โต ภรรยาเขาก็เอาข้าว ไปส่ง แต่ไปส่งไม่ได้ เพราะตำรวจล้อมไว้อยู่เป็นเดือน คน ๆ นี้ใครมองหน้าไม่ได้ต้องฆ่าทันที แล้วโจรคนนี้ก็อยู่ในป่าซึ่งมีแต่ผักหญ้าต่าง ๆ พอมีคอก็ออกมาเก็บผักนึ่งไปกิน ข้าวก็ไม่มีการ กินแต่ผัก ก็อยู่ได้เป็นเดือน เขาก็เล่าให้อาตมาฟังว่า เมื่อก่อนนี้เขาใจดำอำมหิตมาก ตอนที่อยู่ในป่าเขาก็ไม่ได้สวดมนต์ไหว้พระ เขาไม่มีธรรมะ ฆ่าคนตายเป็นจำนวนมาก พอไปอยู่ในป่า ไม่ได้กินเนื้อสัตว์เลย กินแต่ผัก ขุดมันนกกินทุกวัน กินผักนึ่งเป็นกำ ๆ ตาที่เคยมองไม่ค่อยเห็น เพราะเป็นต้อก็กลับมองเห็นได้ดี และทำให้อารมณ์ดีได้ ความเป็นคนใจดำอำมหิตโหดร้ายก็ หายไป เสื่อคนนี่คือลูกน้องเสื่อฝ้าย สุพรรณบุรี อาตมาไปบ้านเขามา ตอนนั้นคดีเขาก็หมดแล้ว เขาจึงเล่าให้ฟัง พอต่อมาเขาก็บวชเป็นสมภารเจ้าวัด ขณะนี้ตายไปแล้ว

พระพุทธเจ้าสอนให้เราดูตัวเอง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์ ที่เรามาปฏิบัตินี้ก็เพื่อมาดู ตัวเอง เพื่อพัฒนากาย พัฒนาจิต ตั้งสติอารมณ์ การปฏิบัติต้องผ่านความยากลำบาก เพื่อที่จะ

ได้รู้ว่าทุกข์ของเราเป็นเช่นนี้แหละหนอ คนอื่นก็มีทุกข์เหมือนกับเรา คนที่ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐาน จะไม่เห็นว่าเป็นอย่างไร

ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐาน เรียนแต่วิชาการ เรียนแต่ธรรมะอย่างเดียวจะไม่รู้จริง ความรู้จริงก็คือความรู้จากการเจริญกรรมฐาน เมื่อรู้จริงแล้วเราจะได้แก้ไขปัญหาก็ได้

เรามานั่งก็เป็นทุกข์ ปวดเมื่อยทั่วสรรพางค์กาย เราแก้อย่างไร ก็โดยกำหนด ทุกข์หนอ ปวดหนอ แล้วตั้งสติอารมณ์ไว้ เราจะได้รู้ว่ามันทุกข์แค่ไหน เข้าไปถึงจิตใจเราอย่างไร เราแก้ทุกข์ตรงนี้ได้แล้วเราจะรู้ทุกข์ของคนอื่น ถ้าจิตไม่สงบ พลุंगพลา่น ก็จะไม่เกิดปัญญา

สาเหตุที่จิตไม่สงบมี ๘ ประการ

๑. มีไม่พอ ดิ้นรนตะเกียกตะกาย

๒. เวลาว่างมากเกินไป คิดแต่เรื่องเหลวไหล อย่าอยู่ว่างต้องให้จิตมีงาน คือ เจริญกรรมฐาน จะได้รับผิตชอบหน้าที่การทำงานที่มีอยู่

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ

๔. อวัยวะตั้งอยู่ในความไม่ปกติ ธาตุทั้ง ๔ ไม่สมดุล

๕. โรคภัยเบียดเบียน

๖. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว

๗. ครอบครัวยังไม่มีความสุข ทะเลาะวิวาทกันอยู่เสมอ

๘. มัวเมาอบายมุข

นัตติ สันติประรัง สุขัง - สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

สิ่งที่เราทำอยู่นี้เป็นการทำความสงบ ความสงบเป็นความสุข ที่เราุ่นวายฟุ้งซ่านเป็นความทุกข์ ทุกข์กายทุกข์ใจ ถ้าจิตสงบลงเมื่อไรกายก็เป็นสุข จิตก็เป็นสุข โรคภัยไข้เจ็บก็หายไปด้วยอย่างน้อยอัศจรรย์

เหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิมีอยู่ ๗ ประการ

๑. นั่งไม่ถูกวิธี

๒. ไม่กำหนดรู้อารมณ์

๓. จิตวิตกกังวล

๔. มีโรคประจำตัว

๕. รากะเกิด

๖. โทสะเกิด

๘. อารมณ์มากกระทบอย่างแรง จะทำสมาธิไม่ได้เลย ถ้าจิตไม่สงบ

คนเราเลือกเกิดเลือกตายไม่ได้ แต่เลือกสร้างความดีได้ เรามาสร้างความดี โดย
เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน มาคู่ตัวเราเอง เพื่อที่จะอ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เกิด
ปัญญาเอาไปใช้บริหารงานของเราตามหน้าที่และความรับผิดชอบ งานการก็จะเจริญรุ่งเรือง

วิชาทางโลกมีมากมายเรียนไม่รู้จักจบ วิชาทางธรรมเรียนแล้วทำเลยปฏิบัติเลย
จนชำนาญ วิชาทางโลกนั้นเราเรียนแล้วก็ช่วยเราให้สิ้นสุขไม่ได้ และก็เรียนไม่จบเสียด้วย วิชา
ทางธรรมเรียนแล้วปฏิบัติ ทำให้ชัดเจนจะพบประสบสุขแล้วชีวิตเราจะเป็นแก่นสาร

ถ้าอาตมาไม่ได้เจริญกรรมฐานมาตั้งแต่บวชใหม่ ๆ คงคอหักตายหรือแขนหักเป็นคน
พิการ หรือฟ้าผ่าตายไปแล้ว ธรรมชาติลงโทษที่อาตมาได้สาบานกันเอาไว้ เพราะเสียสัจจะ แต่
อาตมามีความดี จึงแก้ร้ายกลายเป็นดีได้

เวลาปฏิบัติปวดแทบตาย น้ำตาไหลก็ต้องทนให้ได้ แต่พอเรารู้จริงแล้วมันก็จะไม่มีปัญหา
เลย สามารถแก้ปัญหาได้ คนรู้ไม่จริงแก้ปัญหาไม่ได้ ชั่วร้ายสร้างปัญหาให้ตัวเอง ถ้าเรามีการ
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ บ้านของเราจะเป็นบ้านแสนสุข

บางครั้งคนเราจิตพลุ่งพล่านพุ่งซ่าน เพื่อฝันถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เราอยากได้ มันก็คลุ้มคลั่งไป
ตามสภาพของจิต การที่จะทำให้จิตนิ่งและมีสมาธิ นั้นยาก ต้องตั้งใจฝึกปฏิบัติจึงจะได้ผล
อาตมาเคยพูดอยู่เสมอว่า เราจะมีสติอยู่สัก ๕ นาทีก็แสนจะยาก ยากเพราะจิตอยู่กับที่ไม่ได้
มันพุ่งซ่าน มาทำให้จิตอยู่กับที่ เรื่องเก่าก็มาปรากฏขึ้น มันปรากฏขึ้นมาในขณะที่เราเดินจงกรม
แล้วเกิดสมาธิ เรื่องโน้นเรื่องนี้ที่เราเคยลืมไว้ในอดีตมันจะโผล่ขึ้นมาให้เราคิดถึง ถ้าเราทำงาน
เพลิน ๆ ที่เราชอบ เรื่องพวกนี้จะไม่โผล่มาให้เราคิด แต่ถ้าเราสำรวมจิตสำรวมกายให้มันอยู่ที่
พอมีสติบ้างพอมีสมาธิบ้าง เรื่องเก่าปรากฏออกมาเลย อย่าเข้าใจผิดคิดว่าทำสมาธิไม่ได้ผล แต่
แท้ที่จริงแล้วมันได้ผล เมื่อปรากฏขึ้นแล้วให้เรากำหนด “คิดหนอ” พอทำนานเข้า สติเราครบ
สมาธิตั้งมั่น ความคิดจะปรากฏชัดว่าเรื่องในครั้งอดีตมาแล้วนั้นไม่ควรจะคิด คำว่าไม่ควรคิดจะ
เกิดขึ้นเอง ไม่ใช่เราไปนึกว่าอย่าไปคิดมันนะ บางทีเราไปฟังวิทยากรว่า “อย่าไปคิดเรื่องเก่า
เอาแต่ปัจจุบัน” มันก็ถูก แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้วไม่ให้คิดไม่ได้ โดยธรรมชาติจะต้องคิดตลอด
คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้

เรามาเจริญกรรมฐานเมื่อสติสัมปชัญญะแล้ว เรื่องเก่ามันจะปรากฏออกมา พอเรากำหนด “คิดหนอ ๆ” “รู้หนอ ๆ” ที่ลึ้นปี เรื่องที่ปรากฏออกมาก็จะหายไป แล้วเรื่องอื่นก็จะปรากฏ ออกมาอีก จิตจะเป็นอย่างนี้เสมอ

เพราะฉะนั้นขอให้ทุกท่านกำหนด อย่าปล่อยไปให้เรื่องผ่านไปเฉย ๆ ถ้าเราปล่อยผ่านไป โดยไม่กำหนดมันก็จะปรากฏขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ เรื่องที่เป็นกุศล เป็นอกุศล ปัญญาจะบอกเราเองว่า มนุษย์เราก็เป็นอย่างนี้ ให้นึกเอาแต่ปัจจุบัน อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังอยู่อีกไกล เราจะทำงานให้เป็นตามที่เราคิดได้หรือไม่ได้ ตัวปัญญาจะช่วยบอกเราเอง ปัญญาซึ่งเป็นตัวรู้จะฝังอยู่ในจิตใจเรา จะให้จำแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีมันจะคัดออกไป ซึ่งเรียกว่า “แยกแยะ” คิดอย่าง แยกแยะ แยกแยะสิ่งที่ไม่ดีในใจหรือบาปในใจออกไป

เวลาทำกรรมฐานนั้นครูสอนอารมณ์เขาจะไม่บอกล่วงหน้าว่านี่ญาณอะไร เป็นอย่างไร เพียงแต่ตามอาการที่เกิดขึ้น พอบอกอาการจะรู้สภาวะธรรมที่เกิด ครูอาจารย์เขารู้แล้วว่าเราได้ ญาณอะไร ได้ถึงตรงไหน บางทีเรารู้สึกว่าทำไม่ได้เรื่องฝึกราว นั้นแหละที่จริงได้เรื่องแล้ว แต่เราไม่รู้ว่าได้เรื่อง ถ้าเราทุกข์ปวดเมื่อยแสนสาหัสเราต้องกำหนดไว้ให้ได้ ทุกสิ่งเกิดขึ้น อนุญาตไป จะได้แยกเวทนาออกไป

จิตนั้นไม่มีตัวตน แม้เราสละร่างกายสังขารถึงแก่กรรมไปแล้ว สังขารทั้งหลายต้องเสื่อมก็ต้องนำไปตามสภาวะ แต่จิตเนาไม่ได้ จิตไม่ตาย มันก็เดินทางต่อไป จิตนี้อายุเป็นหมื่น ๆ ปี เหมือนอย่างเราเมื่อชาติก่อนเราเคยเป็นอะไร อยู่ที่ไหน จิตดวงนั้นแหละ แต่มันมีกระแส ๑๒๑ อารมณ์ เราถึงได้รู้ ถ้าหากว่าจิตดวงไหนมันหมุนเข้าไป พอเทพมันหมุนมา ถึงแม้เราไม่ทำสมาธิเราก็ระลึกชาติได้ว่าเราเคยไปที่ไหน เรามักจะฝันถึงเรื่องที่อยู่ในเทพอันนี้ มันบอกในฝัน

ความฝันไม่ใช่เรื่องเหลวไหล แต่ที่ฝันมันเป็นจิตเหลวไหล อารมณ์ไม่ดี ธาตุทั้ง ๔ ไม่สมดุล ก็ฝันเหมือนกัน แต่เป็นฝันที่ไม่ใช่เรื่องจริง ที่ฝันเรื่องจริงก็คือที่ออกมาจากเทพที่อัดไว้ในชาติก่อน ๆ ถ้าปฏิบัติถึงขั้นแล้วเราจะรู้หลาย ๆ อย่าง อย่างที่เราปฏิบัติ ๒๒ วันนี้ จะรู้อย่างแรกก็คือเวทนา อย่างที่ ๒ คือจิตหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะ มันจะไม่คงที่ เช่น นั้งคราวนี้ได้แบบนี้ พอ นั่งคราวใหม่ก็ได้อย่างใหม่อีกแล้ว มันผันแปร ถ้าจิตเราจับได้ กำหนดได้ มีสติครบ และสภาวะธรรมจะเกิดขึ้น เราถึงจะจับได้ว่ามันผันแปรไม่แน่นอน เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวลาปวดมากให้อดทน กำหนดให้ได้ หนีไปเปลี่ยนอิริยาบถนั้น

ขอให้ทุกคนพยายามปฏิบัติ ให้กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรให้มาก
หมั่นฝึกฝน เมื่อทำได้เราก็เก็บรวบรวมผลงานไว้ จะได้ผลต่อไปในภายหน้า หากมีปัญหาเราก็จะ
แก้ไขได้ง่าย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นเรื่อง
ของการวิจารณ์ตัวเอง วิเคราะห์ตัวเอง ดำรงดู
บาปอกุศลในตัวเอง ด้วยการเพ่งพินิจอันแน่วแน่
ลึกซึ้ง

เป็นการค้นดูผงในดวงตาของตน หยุดการ
แส่ไปเที่ยวติเตียนผงในดวงตาของผู้อื่น ในขณะที่
ไม่ทั้งก่อนปรากฏอยู่ในดวงตาของเรา

คุณธรรมใดที่จะพึงบรรลุได้จากการปฏิบัติ
ย่อมเป็นไปในทางเป็นขำศึกต่อมานะ (คือความถือ
ตัวทะนงตัว) และจะยังผู้ปฏิบัติให้ตั้งมั่นอยู่ในความ
สงบเสงี่ยม

การผ่านการปฏิบัติไปแล้วในชั่วระยะเวลา
อันสั้นระยะหนึ่ง ไม่จำเป็นจะต้องหมายความว่าธุระ
ในการค้นและเจียผงในดวงตาของเราได้เสร็จสิ้นลง
ด้วยดีทุกประการ

และก็มีได้หมายความว่าผู้ปฏิบัติได้เจียผง
ออกหมดแล้ว

ผู้ปฏิบัติแต่ละคนย่อมทราบได้เองว่าเขาได้
เจียผงออกจากดวงตาของเขาไปได้มากน้อยเพียง
ใด และเขาควรระวังมือเสียจากการพยายามเจีย
ผงในดวงตาต่อไปหรือไม่ ความระคายเคืองและ
ความสบายตาของเขาจะเป็นผู้บอกกับเขาเอง

ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าการเจียผงในดวงตา
นั้น เป็นกิจที่ควรจะดำเนินสืบต่อกันไปด้วยความ
เอาใจใส่ และด้วยความไม่ประมาทจนตลอดชีวิต
หากเรายังบอกตัวเองอย่างซื่อตรงได้ว่า ยังมีผงติด
อยู่ในดวงตาของเรา

จาก แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

โดย พระเทพสิงหนุรจารย์ (เจริญ ฐิตธัมโม)

แต่งเมื่อปี ๒๕๑๕ ขณะดำรงสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวิสุทธิ

ในชีวิตที่ผ่านมาของอาตมามีทุกข์หลายเรื่องหลายอย่าง ผ่านประสบการณ์ประสบอุบัติเหตุ ถึงได้รู้ว่าเวทนาเป็นอย่างนี้ สามารถสู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้พระพุทธเจ้าสอนให้ รู้จักเวทนา รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ให้เจริญสติปัญญาสี่ อาตมาประสบกับกรรมที่ต้อง ทนทุกข์ทรมาน ๓ เรื่อง คือ

กรรมที่หนึ่ง ตกเหวที่แม่สอด รถที่อาตมานั่งตกลงไปในเหวไปค้างอยู่บนยอดยาง ตกลง ไปลึกมาก กว่าจะตะกายขึ้นมาจากหว ต้องทนทุกข์ทรมานอย่างที่สุด ได้รู้จักเวทนาจากการตก เหว จึงได้พบกฎแห่งกรรม ระลึกได้ถึงเหตุการณ์เมื่อตอนที่อาตมาเป็นเด็ก ตอนนั้นกำลังจะเข้า กรุงเทพฯ อยู่มัธยม ๓ จะขึ้นมัธยม ๔ อาตมาไปที่บ้านกล้วย ซึ่งขึ้นกับอำเภอท่าม่วง มันมีตลิ่ง มีกอต้นพง มีคนเฒ่าเดินผ่านมา อาตมาตอนนั้นไม่ชอบคนเฒ่า เห็นคนเฒ่าเดินเซไปเซมา อาตมา เลยถีบลงตลิ่งไปเลย กว่าเขาจะขึ้นมาได้ก็กินกับหนึ่งวัน ถีบเขาตกลงไปแล้วอาตมาก็เดินเลยไป มารู้ภายหลังว่าเมื่อตอนที่เฒ่าเขาเฒ่าแล้วเขาก็ไปคุยตามวัดว่า “มีคนที่ไหนไม่รู้ไปถีบแก ขอให้ มันได้รับเวรกรรมอย่างที่ผมถีบเร้ว” ตาคณนั้นอายุราว ๗๐ ปี เมื่อสมัยอาตมาเป็นเด็กไม่รู้ว่าเวร กรรมเป็นอย่างไร เลยแกล้งเขา และยังคงขำหัวเขอีกด้วย

บางแห่งสอนให้ไปสวรรค์นิพพาน สอนที่จะพ้นทุกข์กันไป ขอให้เอาแต่กฎแห่งกรรมนี้ ก่อน ให้เรารู้เวรกรรมจะได้ใช้หนีกันไป เราจะได้ไม่ปฏิเสธทุกข้อหา

ตอนที่อาตมาตกเหวที่แม่สอด กว่าจะขึ้นมาได้มีผ้าติดตัวเพียงผืนเดียว อย่างอื่นหายหมด พอขึ้นมาได้เขาก็หาว่าเราเป็นคนบ้า คนที่หาหน่อไม้แถวนี้ก็เอาก้อนหินขว้างเรา หัวทุบวม หมด อาตมาก็บอกว่าเราเป็นพระ เขาก็บอกว่าพระอะไรไม่ห่มผ้าห่มผ่อน พอเขาขว้างเรา เราก็ วิ่งเป็นคนบ้าไป อันนี้ก็เป็นเวรกรรมที่ฝังใจเราจนกระทั่งบัดนี้ จึงได้มาสอนเด็กกว่าอย่าไปแกล้ง ใครเขา อย่าไปทำบาปทำกรรม อย่าเถียงพ่อเถียงแม่ ก้าวร้าวต่อพ่อแม่ ก้าวร้าวต่อผู้มีบุญคุณ กรรมจะเห็นทันตา

กรรมที่สอง รถกว่า ๓ ครั้ง นี้เพราะรับจ้างดัมเต่าทรมานที่สุด ต้องปวดแสบปวดร้อน อยู่นาน ถูกร้อนลวก ไฟลวก เวรกรรมที่เราได้รู้จากกรรมฐาน ถ้าเราไม่ได้ทำกรรมฐาน ไม่ได้

ทนต่อทุกขเวทนาแล้ว จะทนต่อเวรกรรมไม่ได้เลย บางคนไม่เข้าใจเวทนา บอกว่าไม่เป็นเรื่อง เป็นราว นั่งแล้วปวดเมื่อยแล้วเลิกกันไป ก็ไม่รู้จริงว่าที่ปวดนั้นคืออะไร เราจะไปต่อสู้อเวรกรรม เราจะรู้ใหม่ว่าเวรกรรมจะตามมาถึงตัวเราในวินาที ไฟผ่าลงมาที่อาตมา ผ้าผ่อนใหม่หมดเลย ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ถึง ๖ เดือน หูก็ไม่ได้ยิน ต้องสื่อสารกันด้วยการเขียนหนังสือ

กรรมที่สาม คอหัก ทรมานปางตาย พอคิดคิดกันแล้วจึงได้รู้ว่าก้นกับคอประสาทเป็นอันเดียวกัน อย่าไปตีก้นลูก ก็เรารู้จากประสบการณ์ของเราเอง

อาตมาต้องทนทุกข์ทรมานมามากมายจึงได้รู้ว่ากรรมฐานช่วยเราได้มาก อย่างเช่น ทรมานแสนสาหัสก็กลายเป็นเรื่องเล็กไป ถึงคราวตายยังช่วยให้เรารอดพ้นจากอันตรายได้ แล้วก็รู้ล่วงหน้าถึง ๖ เดือน ว่ารถจะชนคอจะหัก รู้ด้วยสติที่เราได้สะสมจากการปฏิบัติกรรมฐานเอาไว้ในจิต

จิตนี้มันไม่มีตัวตน แต่มันบันทึกทั้งความดีความชั่วของเราไว้ได้เหมือนเครื่องอัดเทป

ในคราวอาตมากอหักมันปวดก้น ทรมานที่สุด แต่อาตมามีสติครบ สติที่เรารวมไว้มันจะออกมาช่วยให้เราบรรเทาเรื่องเวทนาให้แยกออกไป แล้วเวทนานั้นก็หายไป เราไม่รู้หรือว่าเราจะเกิดเวทนาที่เราจะเจ็บป่วย จะเป็นโรคอะไร โรคร้ายหรือดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คนเรามาต้องแก่ แก่แล้วก็ต้องเจ็บ แล้วก็ตายพลัดพรากจากกัน แต่จะเจ็บแบบไหน แบบทรมานหรือเป็นแบบอัมพาต มันไม่เหมือนกัน ถ้าเราทำดี เรามีกรรมฐานในใจ แล้วเรากำหนดจิตอย่าให้อารมณ์เสีย ถ้าเราอารมณ์ดีเสมอจะไม่เป็นโรคร้าย ถ้าจะตายก็สบาย เราได้ประสบมาแล้ว ที่อาตมาต้องสลบลงไป ที่พูดกันว่าคนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย เราได้สองคนเพื่อนตายคือกรรมฐานกับสติสัมปชัญญะ เป็นเพื่อนตายแน่นอน ที่เรากำหนดนี้เป็นเพื่อนของเราแต่เราหาไม่รู้มันก็เป็นเพื่อนประจำตัวเราดีแล้วเราตลอดเวลา จะลำบากอย่างไรก็สามารถจะช่วยให้เราได้

ตอนที่อาตมากลับมาจากยุโรป พอจะลงโบสถ์ ลูกขึ้นมาแต่หัวชนฝาสลบไปเลย แล้วนอนพับไป ไม่มีใครรู้เรื่องเลย สักพักตัวสติออกมาช่วย กำหนด“รู้หนอ” เองโดยอัตโนมัติ และสติก็ดีขึ้น จึงค่อยๆ ขยับตัวเข้าหาข้างฝา จับข้างฝาไว้แล้วจึงลุกขึ้นมา เราจึงได้รู้ว่าความตกเป็นแบบนี้แน่ วูบลงไปแล้วไม่รู้สึก สังขารทั้งหลายมันก็แยกแยะออกไป อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ตัวสตินี้ก็ออกมาทำให้เราใจหวิวหอลงไป แล้วทำให้เราตะกายจับข้างฝาไว้ อันนี้คือตัวสัมปชัญญะ นี่ก็เพื่อนแท้ อาตมามองไม่เห็นใครที่จะช่วยเราได้ นอกจากกรรมฐาน พ่อแม่ก็ช่วยเราไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ ช่วยให้ยกหามเก็บของได้ แต่ให้ช่วยส่วนตัวในชีวิตของเราเรื่อง

กฎแห่งกรรมนั้นพ่อแม่หรือลูกก็ช่วยไม่ได้ โยมอย่าเข้าใจผิดว่าเราทำไม่เห็นได้อะไร มีแต่ปวดเมื่อยเห็นพุดอย่างนี้กันหลายคน ความปวดเมื่อยนั้นเป็นตัวช่วยเรา ทำให้เรารู้เห็นของจริงในตัวเอง เราต้องทำของเราเอง ช่วยกันไม่ได้

ถ้าจะนั่งกรรมฐานเอาไปให้คนนั้นคนนี้มันไม่ได้แต่ให้โดยการแผ่เมตตาได้ แผ่เมตตาให้เขามีความสุข เหมือนเขามาบ้านเราเรารอเลี้ยงข้าวเขาไปมือเดียว ไม่สามารถจะไปเลี้ยงเขาได้ทุกวัน ไม่ใช่แผ่ไปแล้วเขาจะมีความสุขตลอดไป

ในการปฏิบัติกรรมฐานเวทนามีประโยชน์มาก เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ก่อนที่เวทนาจะหายเจ็บปวดมันจะหนักขึ้น แล้วจะปวดทั่วร่างกาย มันต้องปวดก่อน ถ้าไม่ปวดมันจะไม่ได้ผล เหมือนคนเป็นอัมพาตถ้าจะหายต้องผ่านความเจ็บปวด

อาตมานับว่าโชคดีที่สุดแล้ว เมื่ออายุ ๕๐ ปีต้องหมดอายุไปแล้ว กรรมฐานบอก สติที่เรารวมไว้บอกว่าเป็นวันที่๑๔ ตุลาคมต้องมรณภาพ และต้องหมดอายุ แต่ทำไมอาตมารอดมาได้ เพราะอาตมาภาวนาตลอด ช่วยให้ต่อรูปต่อนาม คือ ตัวเราทุกคนประกอบด้วยขันธ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คงเป็นรูปธรรมดา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ อย่างนี้ รวมกันเป็นนาม ตัวนามนั้นทำให้เกิดเวทนา ถ้าเราไม่มีรูป นามก็ไม่เกิด

รูปก็ยังคงเป็นรูป นามก็คงเป็นนาม เวทนาเป็นโดยธรรมชาติ ไม่มีตัวตน แต่มันเกิดขึ้นมาได้ ขันธ๕ รูป นาม เป็นอารมณ์ อารมณ์ คือจิต พออยู่ในอารมณ์แล้วเรามี สติสัมปชัญญะ เวทนานั้นมันก็หายไป ตัณมานั้นก็บันทึกของดีไว้ในจิตใจ เรียกว่าต่อรูปนาม ขันธ๕ เป็นอารมณ์ ต่อไว้ในตัวเองโดยไม่รู้

ในขณะที่ปฏิบัติก็จะเกิดเวทนามากหรือน้อย แล้วมันก็หาย พอหายแล้วก็หายเจ็บหายป่วย ใช้ อาตมาถึงได้บอกให้โยมฟังว่า

ไปวัดกระซิบเบาๆ ฟังเขาสอน ชีวิตเราก็ดมาไม่ถาวร
อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ ไฟสามกองคอยเผาเราเสมอ
อย่าเดินเล่อควรทำพระกรรมฐาน...

ไฟสามกองก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ

ขอให้มีความตั้งใจปฏิบัติกรรมฐาน อดทนต่อความลำบาก ต้องได้ผลดีแน่นอนไม่มากก็น้อย สติสัมปชัญญะเป็นเพื่อนตายไม่มีผันแปรเปลี่ยนแปลง ถ้าเราทำได้โรคภัยไข้เจ็บก็จะหาย อาตมาดอนบวชใหม่ ๆ ป่วยทุกวันเป็นลมทุกวัน ขึ้นศาลาวันพระที่วัดพรหมฯ หน้ามีดตลอด

สามวันสี่วันไข้ ตอนนั้นยังไม่ได้เข้ากรรมฐาน ยังไม่รู้เรื่องอะไรเลย ก็เลยคิดว่าคงจะอยู่ไม่ได้ ต้องสึก ข้าวก็ฉันไม่ได้ตอนนั้นหอมมาก พอเจริญพระกรรมฐานจึงได้รู้ว่าเราเคยฆ่าเป็ดฆ่าไก่เป็น เង ๆ ยิงนกเป็นฝูง ๆ จึงต้องมาเป็นอย่างนี้ เพราะเราฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมากมาย คนที่ฆ่าสัตว์จะอายุ สั้น เราได้กรรมฐานช่วยจึงยังชีวิตเรายูมาได้จนบัดนี้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้น
อกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาใน
ทางอายตนะภายในทั้ง ๖ แล้ว ยังเพ่งอยู่
ที่รูปกับนาม

เมื่อเพ่งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ

รูป— นาม ที่ดำเนินไปตามทวารทั้ง ๖ อย่างไม่

ขาดสาย

การเห็นการเกิดดับของรูป— นาม นั้น

จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่

เที่ยง(อนิจจัง) ความทุกข์(ทุกขัง) และความไม่

มีตัวตนของสังขาร(อนัตตา)อย่างแจ่มแจ้ง

จาก แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

โดย พระเทพสิงหนุรจารย์ (จรัญ ฐิตธัมโม)

แต่งเมื่อปี ๒๕๑๕ ขณะดำรงสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวิสุทธิ

ความจริงแท้ที่เราจะพบแน่นอนในชีวิตของเรามีอยู่ ๕ ประการ

๑. เกิดจริง
๒. แก่จริง
๓. เจ็บจริง
๔. ตายจริง
๕. พลัดพรากจากกันจริง

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ชัดเจนมาก จงพิจารณาให้เกิดประโยชน์ ปลุกกระตุ้นเตือนจิต ให้เรามีสติ ว่าเราเกิดมาในโลกนี้แล้วต้องเสื่อมลงทุกวัน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่ เป็นปกติของร่างกายสังขารเป็นธรรมชาติ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายอย่าตั้งอยู่ในความ

ประมาณ ในที่สุดความตายจะต้องมาถึงเราทุกคนแน่นอน พระพุทธเจ้าทรงสอนชาวโลก ให้พ้นจากความทุกข์ อย่าสร้างทุกข์ให้ตัวเอง อย่าทำตัวเองและคนอื่นให้เดือดร้อน อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เราอยู่ได้สบายโดยไม่เอาโรคเอาเปรียบใคร มีความสงบสุข
นั่นเอง

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ได้รับผลกรรมจากการกระทำของตนทั้งนั้น ไม่มีใครเลย ที่จะไม่มีกรรม กรรมมี ๒ อย่างคือ กรรมดีและกรรมชั่ว กรรมชั่วนั้นทำไปแล้วจะเดือดร้อน กรรมดีนั้นทำแล้วมีความสุข มีความเจริญ รุ่งเรืองในชีวิต

ญาติโยมทั้งหลายจงอย่าประมาณ การเจริญกรรมฐานเป็นการแสวงหาความสุขความสงบ พยายามตั้งสติอารมณ์ สร้างความเพียร สร้างบารมี ตั้งใจเจริญพระกรรมฐาน มีสติทุกลมหายใจ เข้าออก ต้องนึกอยู่เสมอว่า เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ร่างกายเสื่อมไป เราต้องแก่ไปทุก ๆ วินาที จงเร่งสร้างความคิด อย่าประมาณ ความตายจะมาถึงเราเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ได้ รีบทำความดีเสีย เดียวนี้อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง บางคนไม่ทันแก่ก็ต้องมาตาย บางคนหลงผิดคิดว่าการมีเงินทอง เป็นความดี ไม่เคยสร้างความคิด หาคำความสุขในจิตใจไม่ได้

การเจริญพระกรรมฐานเป็นการสร้างความดีของท่าน ท่านต้องทำของตนเอง ไม่มีใคร จะมาแบ่งแจกให้กันได้ ถ้าเอาตนมาแบ่งให้โยมได้โยมก็ไม่ต้องมาทำ แบ่งความดีไปให้โยมคนละ กิโลสองกิโลนั้นทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นของใครของมัน ต้องทำให้รู้ ทำให้แจ้ง ทำให้เห็นจริง ทำให้ได้ผลด้วยตัวของตนเอง ชีวิตท่านก็จะแจ่มใส เกิดแสงสว่างด้วยปัญญา แก้ไขปัญหาได้ เพราะเราต้องแก้ปัญหาของตัวเองเท่านั้น ไม่ใช่ให้คนอื่นมาแก้ปัญหาก็ คนอื่นมาแก้ให้ไม่ได้

ความจริงทุกข์ก็อยู่ส่วนทุกข์ สุขก็อยู่ส่วนสุข แต่เราไปเอาทุกข์มาไว้ในใจ แล้วจะ เกิดความสุขได้อย่างไร สุขก็หนีไปหมด ความทุกข์ก็เข้ามาแทนที่

การเจริญกรรมฐานเป็นยอดที่สุดในพระพุทธศาสนา ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมเราก็ไม่ได้อะไร เลย เราจะไปอ่านหนังสือธรรมะสักร้อยเล่มพันเล่ม ก็รู้แต่ในหนังสือเท่านั้น แต่ไม่รู้จริงในจิตใจ เพราะเข้าไม่ถึงในจิตใจ การจะเข้าถึงจิตใจอยู่ที่การปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้แจ้งในจิตใจของเรา

ผู้ใดเห็นธรรมผู้นี้เห็นพระพุทธเจ้า
ผู้ใดถึงพระพุทธเจ้าผู้นี้ถึงธรรม

ขอท่านจงถามตัวเองว่า

มีสักวันหนึ่งไหมในชีวิตของท่านที่ได้ใช้

ไปด้วยการตามระว่างรักษาคใจ และประคองจิต

ของท่านให้แน่นไปแต่ในทางที่เป็นกุศลตลอดวัน

มีสักชั่วโมงหนึ่งไหมที่ท่านได้ใช้สติเฝ้าดู

การดำเนินของจิต เฝ้าดูปฏิกิริยาอันสลับสนของ

จิตที่มีต่ออารมณ์ภายนอกตลอดหนึ่งชั่วโมง

หากท่านไม่เคยทำดังนี้เลย ท่านจะไม่

นึกเสียดายหรือว่าตลอดเวลานานปีในชีวิตของ

ท่าน ท่านเต็มใจที่จะใช้เวลาเหล่านั้นไปได้

สารพัดอย่าง ไม่เล็อกกว่าจะเป็นไปในทางที่เป็น

สาระหรือไม่เป็นสาระ

แต่ท่านมิได้ยอมใช้เวลาแม้แต่สักวันหนึ่ง

หรือเพียงชั่วโมงหนึ่ง เพื่อพิสูจน์สัจธรรมของ

พระพุทธเจ้า

จาก แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

โดย พระเทพสิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธัมโม)

แต่งเมื่อปี ๒๕๑๕ ขณะดำรงสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวิสุทธิ

การเก็บอารมณ์นั้นบางคนเข้าใจว่าเป็นการไม่พูดไม่จา ปิดประตูห้องอยู่คนเดียว การเก็บ
อารมณ์หมายความว่า พยายามรักษาสารวมกาย วาจา ใจ กำหนดอิริยาบถทุกอย่าง รวมทั้ง
อิริยาบถย่อย ตัวกำหนดนี้เป็นตัวเก็บอารมณ์ สำรวมทุกอิริยาบถ ตั้งวรจิต ตั้งจิตไว้เป็นกุศล
คือมีศีลและมีสติอยู่เสมอ

ปกติจิตมันคิดหลายเรื่อง ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ ขณะที่เราทำกรรมฐานนี้ถ้าจิตเป็นกุศลก็จะ
คิดแต่เรื่องกุศล ถ้าจิตเป็นอกุศลก็คิดอย่างอกุศล เมื่อมีความคิดอกุศลนอกอุณกรอยก็ปรับ
ความคิดจนจิตมีแต่กุศล ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้เรียกว่าเก็บอารมณ์ได้

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นเราต้องสำรวมกายสำรวมจิต ตั้งสติ มีอะไรก็รับกำหนด คือเอา
สติไปไว้ที่จิต อย่างเช่นยืนหนอ ๕ ครั้ง ต้องทำซ้ำๆ ให้จิตกับสติไปด้วยกัน ถ้าจิตกับสติไป
ด้วยกันก็เก็บอารมณ์ที่เกิดได้ ถ้าเก็บอารมณ์ได้จะมีพลังสูง ทำให้รู้ผลตามกฎแห่งกรรมเป็น

อันดับแรกที่เราทำอะไรไว้ เราจะได้แก้ไขในขณะปฏิบัติ จะได้โอโหสิกรรมต่อการกระทำของเรา
เมื่ออดีต ไม่อาฆาตพยาบาทของเวรกัน

ถ้าเราไม่เจริญกรรมฐานก็จะต้องตามล้างตามผลาญกันไป เหมือนอย่างสามภรรยาหรือ
พี่น้องต้องฆ่ากันเพราะเหตุใด ถ้าเราเจริญกรรมฐาน สะสมบุญไว้มากๆ จะรู้ได้ พี่น้องนั้นเขา
ไม่ใช่พี่น้องกัน เขามาเกิดเพื่อฆ่าฟันกัน เป็นศัตรูกันเมื่อชาติก่อน ถ้าใครเจริญกรรมฐานเข้า
จะรู้ได้ว่าที่เขามาภรรยา นั้นเพราะภรรยาฆ่าเขาก่อน จิตสำนึกในวิญญานจะบอกออกมาว่าฆ่า
เขาก่อน แล้วเขาจะต้องมาฆ่าเรา ถ้าเกิดโอโหสิกรรมตอนนั้นได้ ก็จะไม่มีการตามเวรตามกรรมตี
รันพันแทงกันต่อไป การทำกรรมฐานนี้ไม่ใช่เรื่องเล็ก ขอให้ท่านตั้งใจ ไม่ใช่พอเหนื่อยเข้า
เมื่อยล้าเข้าก็จะเลิกกันไป ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร

การปฏิบัตินี้ ต้องทำตามครู ทำเป็นขั้นตอน ทำให้ละเอียด อย่าให้หยาบ ทำอะไรก็
กำหนดจิต เอาสติใส่เข้าไป จิตจะไม่ว่าง จิตจะวางภาระหมด จะไม่เก็บอารมณ์นั้นไว้ในจิต
ที่เขาบอกให้เก็บอารมณ์นั้น ก็เพื่อไม่ให้เอาอารมณ์มาไว้ ให้บำบัดน้ำเสียในอารมณ์ที่จิต จิต
เรียกว่าทำกรรมฐานให้ละเอียด อย่างลมหายใจเข้าออก พองหนอยุบหนอย อย่ารีบร้อน หายใจ
ยาวๆ ช้าๆ ให้ละเอียดแล้วตั้งสติไว้ จะไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรมาปน ไม่มีนิมิต

ถ้าเราขาดสติจะมีนิมิต เห็นอะไรหลายๆ อย่าง เห็นแสงไฟ เห็นโน้น เห็นนี่ เพราะสติ
หมด แต่สมาธิมีมาก เราก็ต้องกำหนดว่า“เห็นหนอ ๑...” ที่เห็นก็จะหายไป ถ้าเราไม่กำหนดเห็น
ภาพนั้นจะมาเรื่อยๆ เห็นไปต่างๆ นานาจริงบ้างไม่จริงบ้าง ฉะนั้นให้กำหนดทุกอย่าง ทั้งตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัมผัสที่เกิดขึ้นกับจิต ตั้งสติไว้ให้ได้ อย่างนี้
เรียกว่าเก็บอารมณ์

สอบอารมณ์ แปลว่า สอบจิตว่าจะดีหรือชั่ว จิตนั้นได้แค่ไหน เหมือนสอบไล่ ก็ต้องมี
ครูออกข้อสอบ ตอบผิดก็ตกไป ก็เช่นเดียวกันกับสอบอารมณ์ ถ้าไม่ได้อารมณ์ตามกำหนดที่ตั้งไว้
ก็ถือว่าสอบตก เรียกว่าสอบญาณ ทำไม่ได้ขั้นนั้นเขาก็จะไม่ให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ เพราะจะให้รู้
ล่วงหน้าไม่ได้ ถ้ารู้ล่วงหน้าแล้วจะเป็นวิปัสสนิก นึกเป็นตรงนั้นเลย มันเป็นอุปาทาน นึกว่าเรา
ได้แล้ว นึกว่าเราทำเป็นแล้ว มันกลายเป็นอย่างนั้น แบบนี้ใช้ไม่ได้

การทำกรรมฐานจะหนักขึ้นทุกวัน วันเริ่มต้นก็จะหนักน้อยหน่อย นานวันมันจะหนักขึ้น
ไป หนักขึ้นไป จนทนไม่ไหว ทำไม่ได้ ถ้าเราเก็บอารมณ์ได้ เราตั้งสติได้ กำหนดได้ทุก

อิริยาบถแล้ว หนักจะเป็นเบา แล้วเบาก็จะหายไปเลย เขาเรียกว่าจิตมันเบา เพราะเหตุที่ไม่เอาของหนักมาไว้ ไม่หาบหามของหนักไว้บนบ่า

การเก็บอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญดังที่อาตมาได้กล่าวไว้แล้ว เก็บอารมณ์ทุกอิริยาบถ สิ่งใดไม่ควรพูดอย่าพูด สิ่งใดที่ควรพูดก็ควรพูดให้น้อย การทำกรรมฐานเป็นการสำรวมที่ดีที่สุด สังวรจิตตั้งสติไว้ แล้วการกำหนดจิตนั้นก็ดีขึ้นได้ ระวังไม่ให้กิเลสเข้ามา ระวังบาป ระวังคือตัวปัญญา มันจะป้องกันไม่ให้เรื่องร้ายเข้ามาหาเรา นี้เรียกว่าเก็บอารมณ์ เก็บของดีไว้ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่รู้ มาถึงก็มาขอเก็บอารมณ์ ขอห้องพักห้องหนึ่ง พอเข้าไปแล้วก็ลงกลอนเลย ทำหรือเปล่าก็ไม่รู้ อย่างนั้นเรียกว่าเก็บอารมณ์ของเขา แบบนั้นผิด เก็บอารมณ์ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เข้าศึกเข้ามาแล้วพวนในจิตใจของเรา ไม่ให้ความหนักอกหนักใจเข้ามาทับถมใจ กิเลสทำให้ใจเศร้าหมอง ทำให้จิตใจเราไม่แจ่มใส

ดังนั้นการปฏิบัติก็ขอให้ใจเย็น ๆ อย่าใจเร็วด่วนได้ถ้าไม่มีอะไรมาเบรค ไม่มีอะไรมาแก้ไข ก็อยากทำตามอารมณ์ตามใจของตนเอง คำว่าเบรคตัวนี้แปลว่าตั้งสติมั่นคง สติก็แน่น สมาธิก็แน่น ปัญญาที่เกิดไว แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง

การเก็บอารมณ์ตามที่อาตมากล่าวมาแล้ว เป็นหัวใจของการเจริญกรรมฐาน เก็บอารมณ์เก็บแต่สิ่งที่ดี ขจัดปัดเป่าสิ่งที่มีมันชั่วร้ายออกจากตัวเรา ด้วยการกำหนดจิตตั้งสติไว้ให้มันจะมองเห็นชัดต่อเมื่อจิตใสแล้วก็บ่าบั่นเสียในหัวใจ หัวใจก็เข้มขึ้นอารมณ์ก็ดี เมื่ออารมณ์ดีแล้วสิ่งทั้งหลายก็จะติดตามไปหมด จิตใสใจสะอาดปราศจากมลทิน

การปฏิบัติธรรมในสมัยก่อน อาตมาให้เก็บอารมณ์นั่งในห้องของใครของมัน สมัยนั้นคนน้อย อย่างมากก็ไม่เกิน ๓๐ คน เพราะมีห้องจำกัด เป็นห่วงว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะทำได้จึงหวะสภาวะไม่เกิด

สภาวะเกิดขึ้นไม่ใช่หมายความว่าต้องไปเห็นนิมิต แต่ต้องการให้เห็นสภาวะในตนเอง สภาพการเป็นอยู่ของชีวิตนี้เป็นอย่างไร จะแก้ปัญหตรงไหน พระพุทธเจ้าสอนให้เรากางแผนที่เดินทาง เดินทางโดยถูกต้อง ท่านกล่าวไว้ชัดเจนแล้ว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สมัยก่อนอาตมานั่ง ๗ วันในโบสถ์เก่าไม่เคยล้มขี้ว อย่างนั้นเรียกว่า “ผลสมาบัติ” เราเข้าแล้วออก ยกตัวอย่างให้เห็นว่าเราเข้าผลสมาบัติสัก ๑๐ ชั่วโมง เหมือนนั่ง ๒ ชั่วโมง เป็นห่วงท่านทั้งหลายที่ทำการจะไม่ได้ผล เพราะมันไม่ใช่ของง่าย ต้องมีการสอบอารมณ์เพื่อที่จะรู้ว่าได้อะไรบ้าง ได้ผลเป็นประการใด

เวลาที่เดินชุดงี้ไปลำบากมาก ๗ วันไม่ได้ฉันทัวเลย ฝนก็ตก บนยอดเขาจะไป
บิณฑบาตที่ไหน ก็ต้องอดทนจึงจะอยู่ได้ เพราะว่าลมหายใจจะซ่าแล้วเบาเหมือนคนไม่หายใจ
แล้วอยู่ได้เป็นวัน ๆ ไม่มีอะไรเมื่อยปวด ถ้าเรากินยานอนหลับก็จะหลับไม่สนิท มันคิดอะไรต่อ
มิอะไรแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ พอตื่นขึ้นมาแล้วจะเพลียมาก แต่ถ้าเราหลับในสมาธิของเรา นั่งสมาธิ
ของเราถูกจังหวะจะโคน เราก็อบายใจไปตามจังหวะ อย่าขัดกับจังหวะ

พอทำหน้าที่เข้าจิตเป็นสมาธิ มันจะมีมารมาหลอกล่อให้เราเลิก หรือมาอุบายให้รำคาญให้รำ
ลึกเถอะ จะทำทำไม ไม่เกิดประโยชน์ ความจริงแล้วจิตของเราเองที่คิด ไม่ใช่คนอื่นมาบอกเรา
แต่เป็นมารในตัวเราเอง มารไม่มีบารมีไม่เกิด มันคอยจะยุแหย่ให้เราเลิก

ถ้าเราทำเลยขั้นนั้นไปแล้วไม่มีมาร มีแต่ตั้งใจสู้ บ ได้ผลบ้าง ถ้าเราทำได้ สะสมมานาน
แล้ว รับรองคิดอะไรจะออกไปเป็นเปลาะ ๆ เหมือนเราเดินตามแผนที่ และถ้าเรามีลูกไม่ว่าก็คน
จะรู้แผนที่ของลูกทุกคนด้วย ว่าลูกคนนี้เป็นอย่างไร ทำกรรมฐานกลับไปพอลูกเกรงก็ไปคาไปว่า
ลูก อาตมาบอกกับพ่อแม่เขาอย่าไปตีลูก พ่อแม่นั่งกรรมฐาน พอทำกรรมฐานเข้าขั้น ๕๐
เปอร์เซ็นต์ ลูกจะกลับมาดีหมดเลย

บางคนนั่งแล้วรู้สึกเบื่อหน่ายมาก มารมาผจญให้เลิก คิดว่าเราไร้บุญวาสนาจึงไม่
สามารถเข้าขั้นนั้นได้ เขาเรียกว่า “ญาณหอบเสือ” หอบเสือกลับบ้านทุกคน หากข้ามขั้นนี้ได้
ไม่มีเบื่อ มีแต่ขยัน คนที่มาปฏิบัติตั้งผ่านประตูนี้ไปทั้งนั้น

ความเบื่อนี้เป็นมาร เรานั่งสมาธิจะผ่านประตูมาร มารนี้เป็นกิเลสสาร มียักษ์เข้ามา จะ
ให้เลิก ท่านชนะด้วยชัยมงคลคาถา ก็คือสมาธินั่นแหละชนะมาร ถ้าเราเข้าขั้นชนะมารแล้วจะ
ทำอะไรดีหมด ขั้นต้นมันก็นึกเบื่อหน่ายอยากจกเลิก ไม่อยากทำ อยากจะเที่ยวไป การนั่ง
กรรมฐานจะปล่อยไปตามเรื่องไม่ได้ ต้องมาสอบอารมณ์ทีละคน บางทีถึงดีสามทำได้แค่ ๓๐
คนเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติรุ่นเก่าคนหนึ่งนั่งได้ถึง ๘๔ ชั่วโมง คือ หมอชลอ พอนั่งถึง ๘๔ ชั่วโมงก็ปวด
ศีรษะเป็นกำลัง เราก็บอกให้กำหนดคณะ คุณหมอก็กำหนด ปวดหนอย ๆ กินยาก็ไม่หาย อาตมา
ก็บอก ตายให้ตายซิหมอบ แปลบขึ้นศีรษะแล้วก็หายแล้ว พอหายก็ระลึกชาติได้

ในอดีตชาติหมอชลอเป็นลูกมอญที่ราชบุรี วันหนึ่งหนีพ่อแม่ไปเที่ยวบ้านเพื่อนกับพี่ชาย
ไปเที่ยวหน้าตึกอรารวัน อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อนชวนไปปล้นเขา แล้วพี่ชายฆ่าคน
ที่เป็นสามีนายทนายไป ให้หมอชลอฆ่าคนที่เป็นภรรยาที่กำลังอยู่ไฟ เพื่อนของพี่ชายบอกให้แทง

ลูกที่เกิดมาได้ ๗ วันให้ตาย แล้วเอาค้อนฟืนที่เป็นไม้สะเกจูดไฟเผาบ้าน หมอชลธระลิกชาติได้
ตอนนั่งกรรมฐาน แล้วก็ล้ม อาตมาจดเอาไว้ ต่อมาหมอชลธไปค้าไม้ไฟไม้รวกที่จะต้องล่องแก่ง
เลยถูกเขาฆ่าตายตรงนั้น ตรงที่ไปฆ่าเขา เพราะฆ่าเขา เขาเลยต้องฆ่าบ้าง ฆ่าหมอชลธในน้ำ
ตายคาบ้านได้บ้านหลังนั้น ภรรยาหมอชลธคือแม่ทองใบก็ตายด้วย เพราะหมอชลธไปฆ่าเมียเขา
แม่ทองใบไปทำไร่ตัดไม้รวกล่องแก่งที่จังหวัดกาญจนบุรี ก็มีคนมาถามถึงหมอชลธบ่อย ๆ ว่าเป็น
อย่างไรบ้าง มาถามกันหลายคน ก็พูดเสียจนแม่ทองใบเส้นประสาทแตก เพราะนึกถึงความหลัง
ที่ผ่านมา แม่ทองใบเลือดออกทางปาก หู ตา เตรียมจะทำบุญให้หมอชลธในวันรุ่งขึ้นแต่กลับมา
ตายเสียก่อน นี่เป็นกฎแห่งกรรม

เหมือนพระโมคคัลลาน์ ก่อนจะนิพพานต้องให้เขาทูปก่อน โจรนั้นก็คือพ่อของท่านเมื่อ
ชาติก่อน ภรรยาให้สามีไปทูปพ่อที่แก่และตาบอด ทูปแล้วพ่อเขาก็บอกว่าฆ่าเราเถอะเราแก่แล้ว
แต่อย่าฆ่าลูกเรา เรารักลูกเรามาก เท่านั้นพระโมคคัลลาน์ก็คิดหันมมกลับได้ ขอขมาลาโทษแล้วพา
พ่อกลับบ้าน แต่พอไปถึงบ้านก็ถึงแก่ความตายด้วยทนต์เจ็บปวดรวดร้าวไม่ได้ ต้องขอโหลกรรม
ไม่เช่นนั้นนิพพานไม่ได้ ขนาดเหาะเหินเดินอากาศได้ พอโจรเข้ามาก็เข้ามาสมบัตติ เพราะว่า
สำเร็จหลายอย่าง ก็รู้เลยว่าโจรนั้นคือพ่อของท่านเมื่อชาติก่อน แต่ก็นึกในใจว่าคนต้องถูกฆ่าตาย
จึงจะนิพพานได้ ถ้าไม่โดนฆ่าตายนิพพานไม่ได้ นิพพานแปลว่าสูญกิเลสหมด

เพราะเวรกรรมตามสนอง พระโมคคัลลาน์สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วยังโดนฆ่าตาย ถูก
ทูปกระดูกแตกหมดเลย พระโมคคัลลาน์เลยดำริจิตประสานกระดูก เขาเรียกว่า “โมคคัลลาน์
ประสานกระดูก” ภาณนี้มีไว้สำหรับประสานกระดูกคนได้ ประสานกระดูกเสร็จแล้ว ภาพหนึ่ง
ก็ให้โจรทูปไป ภาพจริงก็ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ขอขมาเข้าสู่นิพพาน พระพุทธเจ้ารู้ว่า เป็นเวร
กรรมก็ให้เข้าสู่นิพพาน

แม้พระพุทธเจ้าเองก็ยังมีเวรมีกรรมเพราะตอนที่เสวยพระชาติเป็นนายโคบาลนั้น วิว
ที่ท่านเลี้ยงจะไปกินน้ำสกปรก ท่านก็ตีวัวจะให้ไปกินหนองน้ำที่ใส ๆ เท่านั้น พระพุทธเจ้ายังต้อง
รับกรรม ตอนเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ระหว่างเดินทางครั้งหนึ่งต้องการจะเสวยน้ำ เพราะทรง
กระหายมาก พระอานนท์บอกว่าน้ำนี้เสวยไม่ได้ น้ำสกปรกมากต้องเสด็จต่อไปอีก พระพุทธเจ้า
ต้องเสด็จต่อไป กว่าจะถึงหนองน้ำใหญ่ถึงจะเสวยน้ำได้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น ก็ต้องมีกรรมอย่างนี้
ฉะนั้นเราทำกรรมฐานต้องพบกรรมแน่ ต้องทำให้เด็ดขาดอย่าเบื้อหน้าย อาตมาเข้าผล
สมบัตติมาหลายครั้งแล้ว ไม่ใช่โรธ ถ้านิโรธต้องเจ็ดวัน มันคนละอย่าง เราแค่ผลสมบัตติ
เบื้องต้น ก็ได้หลายชั่วโมง แต่ก็อาจจะเข้าทีละ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีได้ คือรู้เรื่องแต่ข้างใน ไม่รู้

เรื่องข้างนอก ถึงได้เป็นห่วงโยม สภาวะธรรมนี้สำคัญมาก บางคนเห็นหน้าอยากจะเลิก
ข้อเท็จจริงหัวเลี้ยวหัวต่อแล้วเลิกไม่ได้อะไรเลย ต้องอดทนต่อไป ตายให้มันตาย

การปวดเมื่อยนี่ก็เป็นกรรมอันหนึ่งเหมือนกัน บางคนปวดแทบร้องไห้ เหมือนกระดูกจะ
แตก เดียวจะรู้ว่าเราไปฆ่าสัตว์ตรงไหน ไปทำสัตว์อะไรไว้บ้าง หรือไปดิ้นรนตัวให้หักไว้
อย่างไร

อาตมาเป็นห่วงเรื่องการปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง ให้ได้สภาวะธรรม ขอให้ทำให้ได้สภาวะ
เกิดขึ้น แล้วที่ตั้งอยู่ คับไป ถ้าใครทำได้ก็เข้าขั้น มันไม่ยาก แต่มันยากที่บุญวาสนาที่อาตมา
กล่าวไว้ เงินทองซื้อความดีไม่ได้ ซื้อความสำเร็จไม่ได้ แต่บุญกุศลที่เราทำนั้นสามารถได้ความดี
ในตัวและได้ความสำเร็จในชีวิต ถ้าเราขาดบุญวาสนาแล้วก็หมดทางที่จะดีได้ ถ้าทำได้ตั้งสติได้
การที่เราโกรธและผูกพยาบาทมันจะค่อยๆ เบาลง หายไปอย่างน่าอัศจรรย์ แล้วความดีจะมา
แทนที่ ชีวิตนี้จะแจ่มใส ทำให้เรานึกถึงบุญกุศลได้ง่าย คนที่ไร้บุญกุศลนั้นจะคิดเรื่องนี้ไม่ออก
บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น

เวลานั่งปฏิบัติกรรมฐาน ให้หายใจยาวๆ หายใจช้าๆ สม่ำเสมอ ให้ลมละเอียด มีสติกับ
ลมหายใจเข้าออก จะรู้สึกวาลมหายใจละเอียดขึ้น ทำให้มาก เก็บสะสมหน่วยคิดเอาไว้ จะเกิด
ความรู้และเข้าใจ เมื่อเรเก็บหน่วยคิดไว้ในจิตใจได้มาก จะมีพลังสูง เราจะแผ่เมตตาไปให้ใครก็
จะได้รับผล บางทีเราทำใหม่ๆ ไม่ได้ทำทุกวันมันไม่มีพลัง

ถ้าเราทำทุกวันสม่ำเสมอ จะทำให้เราเปลี่ยนแปลงความคิด คิดถูกต้องถูกทาง ขณะที่เรา
กำหนดพองหนอ ยุบหนอ บางทีเกิดเวทนามาก เวทนาที่เกิดขึ้นนี้เราต้องกำหนดรู้ เมื่อถึงจุดหนึ่ง
ก็จะคลี่คลายไป อันนี้สำคัญ ต้องกำหนดรู้ ต้องฝืนใจ จิตจะไปทางไหนปล่อยไม่ได้ ต้องฝืนใจ
และดึงกลับมา เราจึงจะรู้ความจริงของชีวิต พองหนอ ยุบหนอ นี่มันเหมือนกันหรืไม่ และ
มันเป็นอันเดียวติดต่อกันหรือไม่ แล้วเราจะรู้จะแยกได้ว่าจิตมันมีกี่ดวง เหมือนขวย่างหนอ ซ้าย
ย่างหนอ จิตกำหนดขวย่างจิตกำหนดซ้าย มันดวงเดียวกันหรือไม่ แล้วขวย่าง ซ้ายย่าง ดูซิมัน
เป็นอันเดียวกันหรือไม่ เราจะรู้ด้วยสภาวะธรรมของเรา จะแยกรูปแยกนาม แยกเวทนาออก มันจะ
ปวดเมื่อย จิตก็ไม่กังวล

เมื่อจิตไม่เป็นที่กังวลแล้ว ความปวดเมื่อยมันก็จะหายไป แต่พอเราทำใหม่มันก็จะเกิดอีก
เราก็ต้องแยกอีก ทำมากๆ ก็เลสมันจะเบาบางลง ความโลภ ความโกรธ ก็จะเบาบาง ความ
เศร้าหมอง ความวิตกกังวลก็จะน้อยลงไป เดิมเคยใจร้อน ก็จะใจเย็นลงเรื่อยๆ และมากด้วย

ปัญญาแก้ไขปัญหาที่ค้างค้ำให้สำเร็จลุล่วงได้ ขอให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจจริง เสี่ยงกับหูให้แยกกัน ตากับรูปก็ให้แยกกัน

อกุศลมูลทั้ง ๓ คือ โสกะ โทสะ โมหะ ถ้าเกิดขึ้นกับจิตแล้วเรากำหนดได้มันก็ไต่ลด เพราะการกำหนดจิตนั้นเราต้องการดึงจิตให้อยู่กับสติให้ได้ พอจิตกับสติอยู่ร่วมกันแล้ว ทำอะไร ก็คล่องไปหมด หายใจเข้าพอง หายใจออกยุบ มันจะคล่องขึ้น มันจะไม่ติดขัด เวทนาที่เรา กำหนดนั้น มันก็จะเบาลงไป เสี่ยงกับหูมันก็จะเบา เสี่ยงคำหรือเสียดอะไรก็ตาม หู จะเบา ซึ่ง เบาตัวนี้ก็คือไม่รับของหนักเข้ามาอีก และอกุศลจะไม่เข้ามาในจิตของเรา จิตของเราก็จะมันคง ขึ้น จะอดทนมากขึ้น ดังนี้ เป็นต้น

การปฏิบัตินี้ อาตมานั้นหลักสำคัญอยู่ ๕ ข้อคือ

๑. ยืนหนอ ๕ ครั้ง
๒. การเดินจงกรมให้ช้าที่สุด สติจะได้ตามทัน
๓. หายใจเข้าออก เอาสติใส่เข้าไปตามลมหายใจ ให้ได้จังหวะ

ต้องทำให้มากไม่เกียจคร้าน นั่งแต่ละครั้งอาจจะไม่เหมือนกัน ถ้าเราทำไปนานๆ แม้เราอายุ มาก โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไปอย่างน่าอัศจรรย์

คนเป็นอัมพาตคนหนึ่งเป็นผู้อำนวยการอยู่ที่สกลนครนอนป่วยอยู่ ๕ ปี อาตมาบอกให้สวด พาหุงมหากาและหายใจเข้าออกให้มีสติ ให้เห็นสภาวะ มันก็เกิดปวดมากจนน้ำตาร่วงแทบทนไม่ไหว แสดงว่าหายแล้ว

การที่เราปวดมันเป็นเวทนา ทำให้เลือดลมเดินดีขึ้นถ้ามันไม่ปวดเลย ขามันชา เลือดลมเดิน ไม่สะดวก นับวันจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเรานั่งแล้วปวดจนทรมานไม่ไหวและเวลาเดินจงกรม จะปวดที่ไหล่มาก เราก็กำหนดตัวนี้ให้ได้อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความเจ็บปวดได้ เราจะต้อง ทำให้จิตเคย มีสติอยู่เสมอ

เวลาตายจากโลกนี้ไปนั้น จิตนี้จะเป็นกัปตันนำทางดวงจิตที่ตายแล้วย้อนกลับมาอยู่ในบ้าน เพราะดวงสมบัติด้วยโลภะจึงเป็นปรตอยู่ในบ้านนั้น ถ้าเรามีสติดี ปลงตกแล้ว ไม่ยึดติดกังวล กับข่าวของทรัพย์สินสมบัติต่างๆ แม้แต่ตัวเรา ตัวเราไม่มีอะไรดีเลย มีธาตุทั้ง ๕ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีแต่ของเน่าเปื่อย ช้างใน ไม่มีอะไรดีเลย ถ่ายออกมาเป็นมูลครกูด และต่อไปก็เป็นเถาถ่าน

ญาติโยมอาจเห็นอาตมาอยู่เฉยๆ อาตมาหายใจเข้าออกมีสติอยู่เสมอ จะหยิบอะไรก็มีสติ เพราะเคยแล้วชำนาญแล้ว พอหูได้ยินเสียงสติจะบอกทันที คนนี้มาโกหกแท้ๆ อาตมาบอกก็ไม่เคยผิดพลาด มองเห็นอะไรสติจะบอกเลยว่าของนี้ดีหรือชั่ว คนนี้คบได้หรือไม่ พุดเชื่อก็ได้หรือไม่

เวลาปฏิบัติธรรมก็อย่าได้กังวล ทำให้ชำนาญ อย่าคิดว่าทำได้แล้วเลิกกันไป เหมือนอย่างที่บ้านคนบอกว่าทำบุญแล้ว สร้างโบสถ์แล้ว สร้างศาลาแล้วเลยไม่ต้องทำเป็นไปไม่ได้ เราต้องทำอยู่ทุกวัน ทำกรรมฐานได้ปัจจุบันแล้ว อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ปัจจุบันแหละตัวจริงอยู่ตรงนั้น อดีตไม่ต้องเอามาคิดอีก ให้มันผ่านไป อนาคตสำคัญมาก ถ้าเราทำปัจจุบันให้ดี อนาคตรุ่งเรืองแน่นอน

ทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ถ้าในอดีตชาติมันเคยเป็นของเรา ไม่ว่าจะเป็ทอง เพชรนิลจินดา มันก็ต้องกลับมาหาเราแน่นอน ไม่ต้องกังวล ขอให้มึสติเจริญสมาธิภาวนาเดี่ยวทรัพย์สมบัติจะคืนมา ถ้าไม่ใช่ของเขา เขาจะรักษาไม่ได้ จะต้องเอาคืนเรา ถ้าเป็นของเราจะอยู่ที่ไหนก็ไม่หายแน่นอน ถ้ามันหายก็อย่าไปเสียใจ

การเจริญกรรมฐานเราจะต้องแยกแยะตัวเองออกให้เห็นว่าตัวเรานี้แท้จริงแล้วคือการชุมนุมกันของธาตุทั้งสี่ไม่มีอะไรนอกเหนือจากนั้น หากเราไม่มีโอกาสสักความเพียรเราก็จะยึดติดว่ามีตัวเรา

พระพุทธเจ้าทรงสอนชาวโลกให้ออกจากทุกข์นานา ความสุขที่แท้จริงที่ไม่มีทุกข์เจือปนคือ สงบเย็นปราศจากกิเลส ความทุกข์ไม่สามารถแทรกเข้ามาได้

กว่าจะทำให้วัดอัมพวันเป็นเช่นในปัจจุบันนี้ได้ อาตมาต้องอุตสาหะพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงซ่อมแซมอยู่ตลอดเวลา เมื่อก่อนวัดนี้มีแต่ป่าดง กุฎีก็เป็นไม้จ้าว ไม้ฉำฉา โบสถ์ก็จะพัง ศาลาก็จะพัง อาตมาได้อยู่ที่วัดนี้เป็นเวลา ๕๐ กว่าปีแล้ว สร้างไป ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปกว่าจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นมาได้ วัดนี้เคยเจริญมาก่อนแล้วก็เสื่อมลง จากเสื่อมลงแล้วก็เจริญขึ้นมาอีก เหมือนสังขารของเราเมื่อเจริญแล้วก็ต้องเสื่อม

ท่านทั้งหลายอย่าประมาท เวลาเราเป็นหนุ่มเป็นสาวก็เจริญ เวลาแก่ชราที่เสื่อมลดยไป ถ้าได้ลูกหลานไม่ดีก็มีความทุกข์ ถ้าเราปลดเปลื้องความทุกข์ออกจากตัวเราได้ เราก็มีความสุข เงินทองซื้อความสุขไม่ได้ ซื้อความดีไม่ได้ ซื้อความสำเร็จก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องทำจิตใจของเราให้เจริญ

การเจริญกรรมฐานเป็นการช่วยตัวเอง เมื่อทุกข์เราก็แก้ทุกข์ กำหนดรู้ทุกข์ เมื่อมีความสุข ก็ไม่แน่นอน เราก็ต้องกำหนดความสุข

จิตของเราที่กำหนดขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ จิตมันเกิดดับ เกิดดับแต่เรามองไม่เห็น ถ้าเรามีสติครบวงจร เราจะเห็นอาการเกิดดับเหล่านั้น เช่น ขว.อย่าง...หนอ พอ “หนอ” จิตมันก็ดับไปเลย จิตดวงอื่นมันจะเกิดเป็น ซ้าย...อย่าง...หนอ แล้วจิตนั้นก็ดับ แล้วจิตเกิดเป็น ขว.อย่าง...หนอ ต่อไปเช่นนี้

ถ้าหากเขาค่าเขาว่า ให้ตั้งสติไว้ เดี่ยวเสียงมันก็ดับไป แต่ถ้าเราไปเอาเสียงค่าที่ดับไปแล้ว มาใส่ไว้ในหูซึ่งมันเป็นสื่อไฟฟ้าหรือตัวรับเสียง จิตก็จะเกิดอารมณ์ ถ้าหูหนวกก็เหมือนกระแสไฟไม่เดิน เราก็จะไม่ได้ยิน จิตก็จะไม่รับมาเป็นอารมณ์ กระแสไฟก็คือจิตเรานั่นเอง

การที่เรารู้สึกเหมือนหนึ่งว่าจิตเป็น
ตัวตน จิตของเราเมื่ออยู่เป็นเอกเทศ ก็เพราะ
ว่าการดับของจิตเป็นสันตติ คือเกิดกับดับสืบ
เนื่องกันอยู่ไม่ขาดสาย

การใช้ชีวิตไปอย่างไม่สนใจพิจารณา
ตัวเองนั้น จะไม่มีทางทราบถึงความไม่มีตัว
ตนของจิต หรือความเกิดดับของจิตที่เป็นอยู่
เป็นนิตยได้เลย

ต่อเมื่อเราได้นั่งลงทำการกำหนด
รูป—นามตามระบบของวิปัสสนากรรมฐาน
ทำความเข้าใจรวมสติ และสำรวจจิตอย่างมั่นคง
จนสติไปบุลย์แล้ว จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เรา
จะรู้เห็นความเกิดดับของจิต รวมทั้งสภาวะ
ธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

จาก แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

โดย พระเทพสิงหนุราจารย์ (เจริญ ฐิตธัมโม)
แต่งเมื่อปี ๒๕๑๕ ขณะดำรงสมณศักดิ์ พระครูภาวนาวิสุทธิ

บางคนบอกว่าจิตอยู่ที่สมองนั้นไม่ใช่ มันเป็นเครื่องกลั่นกรอง เมื่อจิตเข้าไปแล้วมันถึงจะกลั่นกรองแต่ถ้าเครื่องกลั่นกรองคือสมองนี้มันเสีย เวลาคิดอะไรมันก็แสดงว่าเครื่องมันเสีย ไม่ใช่จิต ถ้าเราทำจิตดี อารมณ์ดีแล้ว อวัยวะดีหมด จิตนี้ช่วยสังขารได้บางส่วน ถ้าจิตดี สังขารก็แข็งแรง แต่ก็ช่วยไม่ได้ทั้งหมด มันก็ต้องมีเสื่อมกันไป หมดสภาพไป แต่จิตไม่หมดสภาพไปด้วย ถ้าเราไม่ฝึกจิตให้ดีเมื่อสังขารเสื่อม จิตก็เสื่อมตามไปด้วย

คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจคิดว่าการทำกรรมฐานนั้นเพื่อให้ได้ไปสวรรค์ไปนิพพาน ความจริงแล้ววิชาพระพุทธเจ้าได้ให้เรามานี้ต้องการให้เราแก้ปัญหาของตัวเอง ต้องการจะให้พ้นทุกข์ ไม่ต้องการจะให้เอาความทุกข์มาไว้ในใจ

คนเรานั้นไม่เหมือนกัน ทิฐิวิสามัญญต(มีความเห็นร่วมกัน) ไม่เหมือนกัน มีทิฐิมานะไม่เหมือนกัน มีความเห็นต่างกัน และนิสัยไม่เหมือนกัน นิสัยตัวนี้มันติดมาแต่ชาติก่อน ติดมากับจิตใจ ไม่ใช่มาหัดเอา บางคนว่าจะต้องหัดให้เป็นนิสัยแบบนี้ไม่ใช่ แต่ว่านิสัยเดิมนี้มันจะติดมาตั้งแต่ชาติก่อน ติดในวิญญาณ มาในชาตินี้เปลี่ยนแปลงได้

การกระทำของเราเมื่อชาติก่อนนำเรามาเกิดตามกฎแห่งกรรม เราได้เคยเป็นญาติเป็นพี่น้องกันหรือเคยเป็นศัตรูกันมาในชาติที่แล้ว ไม่ใช่จากชาติปัจจุบัน เช่น ฆ่ากันตายในวงญาติ เมื่อชาติก่อนไม่ได้เป็นพี่น้องกันไม่ใช่พี่น้องเดียวกัน ต่างคนต่างมา มาสร้างเวรสร้างกรรมในชาตินี้เหมือนเจ้านนทุกกับพระนารายณ์ที่ต้องมารบกันในภาคมนุษย์ก็เพราะกฎแห่งกรรมเมื่อชาติก่อน เจ้านนทุกแต่เดิมไม่ใช่ชัณห์ เป็นลูกไล่ของเทพเจ้าในสรวงสวรรค์ นนทุกทำความดีความชอบเอาไว้พระอินทร์จึงให้นิ้วเพชรตอบแทน นนทุกใช้นิ้วเพชรชี้เทวดาตายไปเยอะแยะเพราะมีความแค้นเคืองเทวดาที่เคยขhekหัว คิดจะฆ่าเทวดาให้ตาย จึงฮึกเหิมไปด้วยความประมาท

พระอินทร์ให้นิ้วเพชรแก่นนทุกเพื่อเป็นอำนาจาจาสนาในชาติต่อไป แต่เจ้านนทุกไม่ได้คิดอย่างพระอินทร์ คิดแต่จะฆ่าเทวดาอย่างเดียว พระอินทร์จึงส่งพระนารายณ์มาปราบ แต่พระนารายณ์ก็เกรงกลัวนิ้วเพชรเพราะเป็นพรของพระอินทร์ พระนารายณ์ก็มาคิดพิจารณาว่า ถ้าจะไปต่อกรกับนนทุกก็จะสู่นนทุกไม่ได้ ถึงจะมีฤทธิ์ มีสิทธิ์ก็ต้องแพ้ฤทธิ์ ของนนทุกที่พระอินทร์ให้พรมมา

คำว่า “พร” นี้ เมื่อให้แล้วจะถอนไม่ได้มันเป็นบาปพ่อแม่ที่ให้พรลูกให้มีความรุ่งเรือง พอโมโหจะถอนพรก็จะถอนไม่ได้ จะเป็นบาปอย่างร้ายแรง แต่พ่อแม่สมัยนี้ทำได้พอโมโหไม่พอใจก็แข่งลูก ขับไล่ลูกออกจากบ้านไป แต่พระอินทร์ท่านไม่ได้ทำ ให้พรแล้วจะมาถอนไม่ได้ เพราะฉะนั้นกรรมฐานก็สามารถแก้ปัญหานี้ได้อีกอย่างหนึ่ง เราจะได้รู้ว่าเราได้พรมมาจากชาติไหนบ้าง พระอินทร์ท่านเสียใจคิดว่าเขียนด้วยมือแล้วจะลบด้วยเท้าไม่ได้ ท่านจึงให้ผู้อื่นไปปราบ

พระนารายณ์จึงแปลงเป็นผู้หญิง เพราะนนทุกชอบผู้หญิง นนทุกเป็นยักษ์เป็นอสูร จึงมีโทสะ โมหะเต็มตัว พระนารายณ์แปลงเป็นหญิงแล้วมาร่ำยรำล่อไปล่อมา หลอกให้นนทุกซึ้นิ้วเพชรเข้าไปที่อกตัวเอง

ก่อนตายนนทุกเห็นพระนารายณ์จึงผูกใจเจ็บบอกพระนารายณ์ว่าท่านข่มเหงผู้น้อย ท่านมีตั้งสี่มือ เราเป็นผู้เดียวแท้ๆ ทำไมต้องฆ่าเรา คำนี้จึงเป็นการผูกศัตรูกัน พระนารายณ์จึงได้ประกาศว่า ในชาติต่อไปขอให้นนทุกไปเกิดเป็นยักษ์คือทศกัณฐ์ สิบเสียว ยี่สิบกร เราจะไปเกิดเป็นมนุษย์ที่มีแค่สองมือ (คือพระราม) ไปต่อกรกันในสนามรบ

อสูรนนทุกหลงใหลผู้หญิงร่างแปลงของพระนารายณ์ด้วยราคะ โทสะ โมหะ เป็นไปตามที่พูดกันว่า ความรักทำให้ออกแตก ตาบอด หูหนวก ที่จริงความรักไม่เป็นเช่นนั้น ถ้ารักต้องประกอบด้วยเมตตาปรานี อารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคือคอยดูกัน นั้นเป็นรักแท้ รักด้วยการให้ ไม่ใช่รักด้วยความเส่นหา ความรักแบบนี้ธรรมะเรียกว่าเมตตา มีความปรารถนาดีต่อทุกคน ไม่มีเจตนาร้าย ไม่ใช่ความรักด้วยกามตัณหาราคะแบบยักษ์ ซึ่งเป็นมารร้ายประจำตัวทั้งหญิงและชาย กรรมฐานบอกได้ชัดเจนมาก

มีคนกล่าวว่า ความรักแท้แพ้ใกล้ชิด ไม่ได้ให้แปลว่าความใกล้ชิดชนะใจคนอื่นได้ แต่ที่หมายความว่าใกล้ชิดตัวนี้คือญาติ การเป็นญาติกันแปลว่าต้องช่วยเหลือกัน ไปมาหาสู่กัน บางคนเป็นพี่น้องกันแต่ไม่เคยช่วยเหลือกัน เท่ากับไม่ได้ใกล้ชิดกันเลย ถือว่าไม่ใช่ญาติ พี่น้องบางคนจึงถึงกับฆ่ากัน ก็เพราะเหตุนี้

บางทีเราเป็นญาติกันแท้ๆ แต่กลับมาด่ากัน มาแข่งกัน ฆ่าฟันแย่งสมบัติพิสดานกัน ก็ต้องเป็นศัตรูกันในชาติหน้าต่อไป เหมือนพระนารายณ์กับนนทุก

ถ้าท่านทำกรรมฐานให้ถึงขั้น ท่านจะรู้ความลำบากของท่านในอดีตชาติ พอเข้าถึงแล้วจะรู้ว่าความเมตตาเป็นอย่างไร ตัวศัตรูของชีวิตคืออะไร ศัตรูของเราอยู่ในตัวเองถ้าเราได้สติปัญญา จะรู้เลย แล้วจะไม่เป็นศัตรูกับตนเอง จะไม่โกหกตัวเอง และจะไม่โกงตัวเอง คิดถึงวันตายอยู่ตลอดเวลา นี่คือกรรมฐาน ไม่ตัดรอนไม่บ่อนทำลายตัวเอง ร้ายที่สุดคือโกงตัวเอง เราสร้างควมดีมานานแล้ว จะสร้างความชั่วในตัวเองอีกหรือ นี่คือการกำหนดจิต การมีสติทุกกลมหายใจเข้าออก

ชีวิตนี้เกิดมาได้ยากมาก คนที่เกิดมารูปร่างโสภีโสภาก็คิดไม่ดีจิตใจมันก็แปรเปลี่ยนแปลง ทำให้รูปร่างของเราในอนาคตที่จะไปเกิดใหม่ไม่ดี ถ้าหากเราเกิดมาชาตินี้ไม่สวยเช่นคนอื่น ก็เป็นเพียงรูปธรรมนามธรรม จะคิดให้มันสวยแบบนั้นแบบนี้ คงเป็นไปได้ ทำมาอย่างไรได้

อย่างนั้น ธรรมเนียมทำให้อารมณ์ดี ทำให้มีสติ เกิดชาติใดมันใดก็จะมีรูปร่างสวย มีทรัพย์ นับวิชา มีมารยาท ชาติผู้ดี มีศีลธรรม ถ้าอารมณ์ร้ายก็จะเป็นตรงกันข้าม

ยักษ์ชื่อคือพิเภกมีอยู่ตัวเดียว และในตัวเราก็มียักษ์ชื่อ คือ สติ

สติเปรียบเสมือนพิเภกในรามเกียรติ์ พระรามจึงถามพิเภกก่อนที่จะทำอะไรลงไป ไม่ใจร้อน การทำอะไรถามพิเภกก่อน คือ คิดหนอ โกรธหนอ พิเภกคือตัวสติก็จะบอกว่าไปโกรธเขาทำไม ทำให้เราเป็นบาป เพราะการโกรธเป็นบาปอย่างร้ายแรง เกลียดก็เป็นบาปอย่างร้ายแรง แต่รักไม่เป็นบาป รักกันช่วยเหลือกัน เราคบค้าสมาคมกันเป็นเพื่อนรักใคร่เห็นอกเห็นใจ อย่างนี้จึงแสดงว่ามีเมตตาต่อกัน ทำอะไรให้กันได้ทั้งนั้น เวลาเจ็บป่วยก็ช่วยกันจนกระทั่งตายไป อย่างนี้ไม่ใช่ความรักแบบซู้สาวหรือสามีภรรยา แต่เป็นความรักแบบเพื่อนรัก เพื่อนเกลอ รักแบบธรรมะ มีธรรมะประจำใจ

ท่านทั้งหลายกรรมซ้อนกรรม กล่าวคือ นนทุกตายไปเกิดเป็นทศกัณฐ์ต้องย้อนไปรักษางานเสียดา ซึ่งเป็นลูกของทศกัณฐ์เอง นี่แหละกรรมซ้อนกรรม ท่านทั้งหลายอย่าได้ทิ้งพิเภกชื่อคือ สติสัมปชัญญะ ตัวสตินี้ฆ่ายักษ์ตายหมด ตัวสติจะเปิดคนบอกให้จิตไปฆ่ายักษ์ในตัวได้ ถ้าท่านมีสติครบวงจรแล้ว ทำอะไรก็จะสำเร็จหมด จึงเปรียบตัวสติเป็นพิเภก ตัวจิตเป็นหนุมาน ซึ่งเป็นลิง จิตคนเรานี้ว่องไวเหมือนลิงอยู่ไม่สุข

การกำหนดให้หายใจลึกๆ กำหนดที่ลิ้นปี ถ้าเรามีสมาธิดีมีสติคืออยู่แล้วเพียงแต่กำหนด “หนอ” มันก็หายแล้ว

คำว่า “หนอ” เป็นการรู้จักจิตและสติให้เข้าผนวกบวกรกัน พอเข้าผนวกกันแล้ว มันจะบอกออกมาเลยว่าเราไปโกรธเขาทำไมมันเสียดายสมอง เขาก็ไม่รู้เรื่องราวเราโกรธ เราไปโกรธเขาเป็น การทำลายตัวเอง เอาโกรธไว้ในใจ การงานเสียหายหมด ทำให้โรคภัยไข้เจ็บแทรกซ้อน เสียใจก็ทำให้โรคแทรกซ้อน

ท่านอย่าทิ้งตัวสติหรือพิเภก ถามพิเภกดู พอกำหนดได้ตัวปัญญาที่มีอยู่กับตัวเราเองก็จะบอกเองว่าเสียใจเพราะอะไร เพราะลูกไม่เรียนหนังสือ และจะแก้ไขได้อย่างไร ถ้าใครไม่มี ธรรมเนียม ก็จะแก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ต้องไปหาวิชาการจากที่ใด เมื่อมีปัญหาเกิดกับตนเองก็ต้องแก้ด้วยตัวเอง เหตุเกิดจากที่ไหนต้องแก้ที่ต้นเหตุ อย่าไปแก้ที่ปลายเหตุ

คนเราจะยากดีมีจนประการใดก็ขอให้อย่างจงใจอย่างจงปัญญา ให้ท่านมีสติสัมปชัญญะ มี

หน้าที่ถูกต้องรับรองว่าท่านต้องรวยน้าใจ รวยจิต รวยสติปัญญา ไขไขปัญหาได้สมปรารถนา
เพราะมีคุณค่าของชีวิตดีแล้วปัญญาอยู่ในตัวเราแล้วไม่ต้องกลัวจน รักเมตตาไว้ให้ได้ไปที่ไหนมีแต่
คนรักคนชอบ

สิ่งที่มนุษย์เราต้องการ คือ

๑. ความรัก
๒. ความนิยมชมชอบ
๓. ความเลื่อมใสศรัทธา
๔. ความมีไมตรีจิตมิตรภาพ
๕. ความเอาใจใส่
๖. ความเคารพนับถือ
๗. ความเมตตา
๘. ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
๙. ความเป็นกันเอง
๑๐. ความเสมอต้นเสมอปลาย

ตรงนี้อยู่ในกรรมฐานทั้งหมด ถ้าเราทำแล้วจะเข้าหลัก ๑๐ ประการนี้ทั้งหมด

ท่านทั้งหลายต้องการของดีในตัวเราให้ได้ คั้นในตัวเราเอาของดีมาใช้ เพราะของในตัวเรานี้
มีทั้งดีและไม่ดีหมายความว่ารวมถึงตัวอาตมาด้วย มีทั้งดีและไม่ดี ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์
ใครอยากได้ก็ให้เขาไป แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้ไม่ให้คนอื่นมาใช้ อย่าไปขายให้เขา เอา
ความชั่วของเราฝังไว้เลย

การกำหนดสติให้กำหนดติดต่อกันอย่าให้ขาดสายถ้าลมหายใจออกดี อารมณ์ท่านก็จะดี
ด้วย ท่านจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าท่านหายใจเข้าออก มีแต่อารมณ์ร้าย ขาดสติในการกำหนดพอ
หนอยุบหนอตทุกเวลาแล้วความร้ายก็จะเข้ามาแทรก ทำให้อารมณ์เราไม่ดี ถ้าอารมณ์ร้ายแล้วท่านจะ
เสียใจในภายหลัง จะคิดแต่เรื่องไม่ดี และมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางที่เสียหาย จะทำอะไรก็ไม่มี
การไตร่ตรอง จึงได้ของไม่ดีมาแทรกในจิตใจ ของดีก็มลายหายไป ตรงนี้สำคัญมาก คนไม่ยอม
สร้างความดีกันเพราะเขาทนความลำบากไม่ได้ คนชั่วจึงมีมากกว่าคนดี

กรรมฐานนี้ ทำให้ระลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้ ขอให้ท่านตั้งใจทำ ถ้าเราบรรพดีไว้ได้
มากจะสามารถระลึกเหตุการณ์เมื่อครั้งอดีต สตินี้สำคัญมาก สติแปลว่าความระลึกได้ มีตัวอย่าง

หลายท่านที่ระลึกชาติได้ เช่น โยมคู่ม ทองยิ่ง ระลึกชาติได้ถึงสามชาติ โยมอ่อน บ้านอยู่บ้านหงส์ อำเภอกู่ทอง จังหวัดอ่างทอง เมื่อปี๒๔๕๔ มาเจริญกรรมฐานที่วัดพรหมบุรี พร้อมหมอลออที่ โคนฆ่าตาย ก็ระลึกชาติได้

โยมอ่อนนั้นถ้าหากยังมีชีวิตอยู่ก็จะมีอายุประมาณ๓๐๐ ปี ตอนที่มานั่งกรรมฐานก็อายุมากแล้ว เมื่อตอนเป็นเด็ก โยมอ่อนเรียนหนังสือที่วัดเก่าซึ่ง อำเภพรหมบุรี ที่ข้างวัดมีตาแป๊ะคนหนึ่ง ค้าเรือข้าว บ้านติดกับวัดและก็มีโรงยาฝิ่นอยู่แถววัดเคย คนยากจนติดยาฝิ่นแต่ไม่มีเงินจึงมาขโมยของตาแป๊ะที่วัดเก่าซึ่ง เอาของมีค่าไปหมดเลยตาแป๊ะจึงมาจ้างโยมอ่อนซึ่งตอนนั้นเป็นเด็กไปฆ่าขี้นยาในโรงยาฝิ่น ในราคา๒ บาท แล้วเอาปืนแก๊ปมาให้ไปฆ่าคน

ตอนนั้น โยมอ่อนยังเป็นเด็กมากยังไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรจึงรับจ้างไปยิงขี้นยาในโรงฝิ่นถึงแก่ความตาย เมื่อยิงเสร็จโยมอ่อนก็ว่าขี้น ขี้มนแม่น้ำ เจ้าพระยากลับบมาวัดเก่าซึ่งจึงไม่รู้ว่าใครยิง ไม่มีใครสงสัยว่าจะเป็นเด็กวัดเป็นคนยิง โยมอ่อนก็ลืมไปแล้วว่าเคยฆ่าคนตาย ออกจากวัดไปมีครอบครัวจนอายุ ๓๐-๔๐ ปีมีลูกหลานมากมาย

โยมอ่อนมานั่งกรรมฐานที่วัดพรหมบุรีเป็นเวลา๗ เดือน ตอนนั้นอาตมาซึ่งอยู่ที่วัดพรหมบุรี สมัยก่อนอาตมาสอบอารมณ์นักปฏิบัติทุกวัน โยมอ่อนบอกกับอาตมาว่าปวดหัวมาก พองหนองยุบหนองไม่มี ดับตลอด ไปหาหมอ หมอก็บอกว่าไม่เป็นอะไร อาตมาก็เลยให้นั่งตั้งวันทั้งคืนเพื่อจะให้เข้าผลสมาบัติด้วยกัน โยมอ่อนแกระลึกชาติได้ พอมาสอบอารมณ์แก่ก็ร้องไห้ บอกว่าเมื่อตอนอายุ ๑๘ ปีอยู่วัดเก่าซึ่ง ไปยิงคนขี้นยาตายคาที่

อาตมาก็เลยบอกให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ ตั้งวันทั้งคืน นั่งแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ดูซิว่าเขาจะโอโสิกรรมได้ไหม จะได้หมดเวร เพราะถ้าไม่โอโสิกรรมก็กลับไปฆ่ากันอีก

ปรากฏว่าคนที่ตายเขาไปเกิดแล้ว อยู่บ้านแพน อำเภอสนา ก็มาปรากฏขึ้นแล้วบอกว่าไม่เอาเวรเอากรรมต่อท่าน เราเลิกจองเวรจองกรรม ณ แต่บัดนี้ โยมอ่อนก็ขอขมา “ข้าพเจ้าไม่ทราบต้องขออภัย ไม่นำไปฆ่าท่านตาย” ต่อมาก็ลองไปสืบดู ชื่อนี้ นามสกุลนี้ ที่บ้านแพน อำเภอสนา ก็มีจริง และคนนั้นก็อายุมากแล้ว ในตอนนั้นอาตมาก็ไปด้วย ก็ไปเจอเจ้าตัวและได้เล่าความหลังให้ฟัง แต่เขาก็ไม่รู้แล้วเพราะมาเกิดใหม่แล้ว จะเห็นได้ว่าไปเกิดแล้วก็ยังโอโสิกรรมได้

อีกคนหนึ่งซึ่งอยู่จังหวัดพิจิตร อาตมาบวชใหม่ๆ ก็ไปงานเขาเรื่อยปีละครั้ง เขาทำบุญให้ปู่ย่าตายาย มีเจ้าหนุมคนหนึ่งย้ายมาจากภาคใต้ มาปลุกกระท่อมอาศัยที่เขาอยู่แล้วก็รับจ้างหาบ

น้ำมันยาง รับจ้างหาบขี้ได้ และบ้านนี้ถ้าทำบุญเขาต้องมา แล้ววันนั้นไม่กินข้าว ถึงขั้น เขาก็ลือกันว่ามาขอปลุกสาวบ้านนี้ พอทำมาหาได้ก็ซื้อที่ไว้ได้ตั้ง ๕๐ ไร่ ถ้าท่านทำกรรมฐานถึงขั้น ระลึกชาติได้จะรู้ว่าคนนี้เป็นปู่ของคนบ้านนี้ ตายไปแล้วไปเกิดอยู่ภาคใต้ ทำให้คนๆนี้อยากจะมา อยู่ที่พิจิตร ที่เช่าที่อยู่ทำมาหาได้จนกระทั่งซื้อได้หมด แต่ก็ยกให้บ้านนี้หมดเลย และลูกหลาน บ้านนี้ จะไปโรงเรียนก็รับอาสาไปส่ง และให้เงินค่าเล่าเรียน อาตมาถามว่า ทำไมถึงผูกพันกับบ้านนี้ เขาก็ตอบว่าไม่ว่าทราบ เห็นลูกหลานบ้านนี้แล้วก็สงสาร ชาวบ้านเลยลือว่ามาติดพันลูกสาวเขา บัดนี้เขาตายแล้ว ก่อนตายก็ยกสมบัติให้บ้านหลังนี้หมด

ท่านทั้งหลายจำไว้วันะ ถ้าวันไหนเราดีใจอ้อมอกอ้อมใจไม่อยากกินข้าว วันนั้นญาติเราอุทิศ ส่วนกุศลมาให้เราแน่ แต่เราก็ไม่รู้ว่าเป็นใคร บางวันเราเศร้าใจเหลือเกิน บางวันเหน็ดเหนื่อยหัวใจ ข้าวปลาไม่อยากทาน ทั้งที่ไม่มีเรื่องอะไรแสดงว่าลูกหลานเรามีทุกข์มาก แต่ก็ไม่รู้ว่าเป็นใคร ถ้าท่านเจริญกรรมฐานถึงขั้นสูงแล้วจะทราบว่าเป็นใคร

คนเราที่มีใจตรงกันในชาตินี้ มันจะต้องมีอะไรผูกพันกันมาก่อน ถ้าเข้ากรรมฐานถึงจุดนั้น ไปได้ก็จะรู้ได้เอง ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล ถ้าต้องการจะระลึกเหตุการณ์ในชีวิต ใช้สติตัวเดียวเท่านั้น ขยายความไปได้ตั้งร้อยแปด

คนเราจะดูได้อีกอย่างหนึ่ง คือดูตอนใกล้ตาย บางคนกำมือกำไม้ให้ขึงไปหมด เป็นนิมิต แสดงว่าเขาต้องรับกรรมอย่างนั้น บางคนเคยไปตีไก่ เวลาตายก็จะเอามือชนกันจนตาย

บางคนไม่เคยเป็นญาติกันมาในชาติก่อนแต่ก็ไปช่วยกัน เหมือนอย่างละครหรือลิเก มีทั้ง อัจฉาริษา มีทั้งโมง ๓ โมง ซึ่งได้แก่

๑. โมงขาว คือ บุญกุศลที่เราเจริญกรรมฐานได้ช่วยเราได้แน่นอน
๒. โมงแดง คือ ญาติ ปู่ย่าตายายของเราช่วย
๓. โมงดำ คือ วิญญาณช่วย เราต้องแผ่เมตตาให้

การปวดเมื่อยนี้เป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของปรุงแต่งมา มันเกิดเองโดยธรรมชาติ เป็นเหตุเป็นผล ทำให้เรารู้เหตุรู้ผลได้มากมาย เพื่อปฏิบัติธรรมจะได้รู้กฎแห่งกรรมทำได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ระลึกชาติได้ก็ไปทำบาปไว้

ถ้าอาตมาไม่ได้ปฏิบัติธรรม อาตมาจะรู้หรือว่าจะหัก เพราะปัญญาในตัวเราเองนี้มันบอกเราว่า ท่านไปหักคอนกที่ไหนก็รู้เลย ที่เรียกว่าระลึกเหตุการณ์ที่เราทำกรรมไว้ แล้วปัญญาในตัวก็ทำให้อาตมารู้ว่าทำไมต้องแขนหัก ก็เพราะไปหักปีกนกและยิงนกกระสา พอยิงปีกหักมัน

บินไม่ได้มันก็วิ่งด้วยขาต่างๆของมัน ตอนนั้นอาดมาขี้เด็กจึงวิ่งไม่ทันมัน พอวิ่งไล่จับได้ด้วยความเหนื่อยและโมโหจึงหักขามันเลย มันดิ้นใหญ่เลย ต่อมาอาดมาก็ขาหัก

สมัยก่อนเมื่อตอนที่อาดมาอยู่ที่วัดพรหมบุรี อาดมาช่วยเจ้คนหนึ่งอยู่ที่จังหวัดนครนายก เขาเอารถมาหากินทางสิงห์บุรี รถเขาเสีย เขามาขี้เงินอาดมาเพื่อเอาไปซ่อมรถ อาดมาก็เลยนึกว่าเขาต้องมาทวงหนี้แน่ จึงรีบไปหาขี้เงินจากญาติโยมในตลาดปากบางมาให้เขาหลายครั้ง ครั้งละพันถึง ๕ พันบาท รวมหลายครั้งก็ประมาณ ๒-๓ หมื่นบาท ตอนนั้นเขากำลังตั้งครุฑ จันลูกในครุฑก็คลอจนโตและแต่งงานไปแล้ว เขาก็ยังไม่เอามาคืนให้อาดมาเลย อาดมาต้องหาเงินไปใช้หนี้ที่ตลาดปากบางตั้ง ๓ ปีจึงจะหมด ถ้าใครนั่งกรรมฐานจะรู้ว่าเราเป็นหนี้เขาเพื่ออะไร เขาเป็นหนี้เราหรือเราเป็นหนี้เขาอย่างไร เราไปงานเขาคิดว่าจะได้เงิน กลับไปเห็นบ้านเขาใหญ่โต มีรถสิบล้อตั้ง ๒๐ กว่าคัน

อาดมาเจริญสมาธิภาวนาจึงได้รู้ว่าเราไปเอาของเขายเงินก่อน เมื่อชาติก่อนเราเป็นหนี้เขาเป็นแสนในชาตินี้เขามาเอาคืนแค่หมื่นสองหมื่นก็ปลงตก อาดมาก็ลองไปถามชาวบ้านที่แถวบ้านเจ้คนนี้ว่า เจ้คนนี้เคยมีชื่อเสียงเสียหรือไม่ในเรื่องหนี้สิน ชาวบ้านแถวนั้นบอกว่าไม่มีเลยเรื่องชื่อเสียงในเรื่องนี้ เพราะเขามีเงินเยอะ อาดมามานึกหันมุมกลับรำดีใจมากที่ได้ใช้หนี้เขา ที่เราไปเอาเงินเขาเมื่อชาติก่อน

แม้จะสร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างวัด สัก ๑๐ หลังก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเป็นญาติกับพระพุทธศาสนา คนเป็นญาติกับพระศาสนานี้ ต้องบวชแล้วปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะบวชพระหรือบวชเนกขัมมะ ถ้าบวชแล้วปฏิบัติธรรมจึงถือว่าเป็นญาติกับพระพุทธศาสนา

การนั่งสมาธิบำเพ็ญจิตภาวนามีอันสงฆ์ ๔ ประการ

๑. เกิดความสงบสุขในปัจจุบัน
๒. เกิดแสงสว่างคือเกิดปัญญา
๓. ควบคุมให้สติกับสัมปชัญญะอยู่กับจิต
๔. ทำลายอาสวกิเลสให้เบาบางลง

ถ้าเราค่อยๆกำจัดทุกข์ออกจากตัวเรา ความสุขก็จะแทนที่ การนั่งกรรมฐานเป็นการนำพระมาไว้ในใจเป็นพระน้าใจให้ประเสริฐ ทำให้มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อขัดเกลากความเศร้าหมองและความไม่ผ่องใสออกไปจากจิตใจ บำบัดน้ำเสียในหัวใจออกไปให้หมดให้เหลือแต่น้ำใจที่ใสสะอาด นี่แหละถึงจะมีแต่ความสุข

การเจริญกรรมฐานเป็นการแก้ปัญหาคชีวิต ทั้งทำให้เรามีวินัยในตัว เพราะมีสติสัมปชัญญะ

ในการปฏิบัติที่นั่นอาตมานั้นอยู่ ข้อ

ข้อ ๑. ยืนหนอห้าครั้ง ต้องพยายามทำซ้ำๆ

ข้อ ๒. การเดินจงกรมให้ได้จังหวะ

ข้อ ๓. พองหนอ ยุบหนอ หายใจให้ยาวๆ มันมีประโยชน์ ทำให้ใจเย็นลง

ข้อ ๔. อายุคนะ ธาตุ อินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องกำหนดให้พร้อม

จิตเกิดตรงไหนให้กำหนดตรงนั้น ตรงตา ตรงหู ตรงจมูก ตรงลิ้น หรือตรงกายสัมผัส จิต
เกิดจะได้รู้ คิดหนอ โกรธหนอ เสียใจหนอ ไม่สบายใจหนอ ให้กำหนดที่ลิ้นปี

เวลาเวทนาเกิดมันปวด พอเราจะพองหนอ ยุบหนอ กำลังคล่องดี เกิดอาการปวดอีกแล้ว
ปวดแล้วทำให้จิตฟุ้งซ่าน เราก็ต้องกำหนดปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ เมื่อเราศึกษาจิตเข้าใจแล้ว เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตมันก็กลับมาที่เดิม ส่วนอาการปวดจะหายหรือไม่
หายจิตก็ไม่ไปสนใจ มันก็ไม่ใช่ปวด

เวทนามีอยู่ ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์หรืออุเบกขาเวทนา คือจิตมันออกไปเลยไม่
สุขไม่ทุกข์ วางเฉย จิตเลยเที่ยวไป ต้องกำหนดรู้หนอๆ จิตถึงจะกลับมาจิตมันไวเหมือนลิง ถ้าเราจะ
ให้มันอยู่กับที่ ต้องทำให้คุ้นเคยกับจิตนานๆ ใช้เวลานานมาก เหมือนไปจับไก่ป่า พอเราจับมันข้าง
มันจะเดินและสุม่จนกว่าจะเชื่อง ฉันทใดก็ฉันทนั้น เราต้องทำนาน ทำไปเรื่อยๆ และจะต้องทำ
ความคุ้นเคยกับกิเลสต่างๆที่เข้ามาหาเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราทำให้จิตอยู่กับที่
เมื่อไร เราจะรู้ได้ว่าเป็นอย่างไร

ขณะที่เรานั่งพองหนอ ยุบหนอ จิตก็คิดไปหลายเรื่องแล้ว เรายังไม่รู้เลยว่าจิตมันออก
ตรงไหน จิตออกไปเมื่อไร เราต้องกำหนดว่ารู้หนอๆ ให้คุ้นเคย พอจิตมันจะออกเราก็จะรู้เลยว่าจิต
กำลังจะออกทางหลังบ้านหรือหน้าบ้าน และรู้ว่าจิตมีหลายดวง จิตถ้าเป็นกุศลจะคิดแต่เรื่องดีที่เรา
ทำไว้ในอดีต ถ้าจิตเราเสียเราจะคิดแต่เรื่องบาบอที่ไปทะเลาะกับเขา

ถ้ากำหนดพองหนอยุบหนอได้จังหวะเมื่อไร นั่นแหละเราจะรู้จริง ที่สำคัญต้องหายใจให้
ยาว พอง แล้วหนอ ยาวๆ พอเราหายใจยาวจนคุ้นเคยกับลมหายใจแล้ว จะสังเกตตัวเองได้ว่าอารมณ์
จะเย็นลง เราหายใจยาวๆแล้วตั้งสติ ทำให้คุ้นเคยกับเหตุการณ์ของการนั่งกรรมฐานถ้าเราคิดหนอ
ขึ้นมาได้ ตำรวมจิตได้ เปอร์เซนต์ที่คิดไว้จะสูง ๖๐-๘๐ และจะคิดไม่เหมือนใคร คิดแบบแยกแยะ
ออกมาได้เลยว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นกุศล อะไรไม่เป็นกุศล เรียกว่า **สัมมานุปัสสนาสติปัญญา**

ฐาน จะคิดออกมาได้แบบนี้ แต่กว่าจะทำได้ต้องใช้เวลาดังนี้จึงควรปฏิบัติให้เสมอดั้นเสมอปลาย
มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ต้องทำเป็นประจำ

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการแก้ปัญหาชีวิตโดยเฉพาะ และรับรองได้ว่าท่านทั้งหลายจะไม่
ไปนรก ไม่ไปเป็นเปรต อสุรกายแน่นอน การทำกรรมฐานเป็นการสร้างบุญ บุญทำให้เกิดความสุข
ช่วยให้เราไปเกิดอย่างดี ก็โลกมนุษย์ ถ้าหากเราไม่เจริญกรรมฐานขาดสติไป เกิด โลกหรือ โกรธขึ้น
มาแล้วตายก็จะไม่ไปเมืองมนุษย์ ต้องลงนรก เกิดมีโมหจริตขาดสติต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
แน่นอน กรรมฐานช่วยให้เราเกิดมีร่างกายสมบูรณ์ อากรรครบ ๓๒ ถ้าเราเจริญกรรมฐานเป็นการ
ต่ออายุได้ ช่วยให้เป็นคนแข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ถ้ามีโรคร้ายไข้เจ็บก็จะหายอย่างน่า
อัศจรรย์

ถ้าเราทำกรรมฐานมา๗ ชาติ จะทำให้เกิดความฉลาดตั้งแต่เป็นเด็ก สตินั้นเองที่ทำให้
ฉลาด และบุญกุศลจากกรรมฐานทำให้เราอยู่ที่ไหนดีที่นั่น ช่วยให้เราได้ลาภต่างๆ อย่างน่าอัศจรรย์
และทำให้เรามีความเจริญรุ่งเรือง มีผู้คนเคารพนับหน้าถือตามากมาย นักกรรมฐานจะบูชาสิ่งทั้ง ๓
ไม่แยกขาด

สิ่งทั้ง ๓ มีดังนี้

๑. กตัญญูเลี้ยงดูบิดามารดา
๒. เคารพบูชาผู้ใหญ่ในตระกูลของตน
๓. มีวาจาอ่อนหวานน่าฟัง
๔. ไม่พูดจาขุ่นง่าเสียด
๕. กำจัดความตระหนี่ได้
๖. มีความสัตย์
๗. ข่มความโกรธได้

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ธรรมะที่สอนเราให้นำมาใช้แก้ปัญหาชีวิตนั้น พระองค์ต้อง
บำเพ็ญเพียรมา มาก ทรงศึกษาศิลปะศาสตร์ทั้ง ๑๘ สาขา จบชั้นสูงสุดที่มีการสอนในสมัยนั้นก็
ยังไม่พบคำตอบ ทรงค้นหาวิชาที่ไม่มีใครสอน คือ

๑. วิชาแก้ปัญหาชีวิต
๒. วิชาบำบัดทุกข์ให้เกิดสุข

วิชาการทั้งหลายที่เราเรียนกันมา แก้ปัญหาไม่ได้ทั้งนั้น เพราะสร้างแต่ความรู้ไม่ได้

สร้างปัญญา ต้องสร้างปัญญาให้แก่ตนเองจึงจะแก้ปัญหาได้ การที่พระพุทธเจ้าเสด็จออกบวรพรา
ก็เพื่อต้องการหาวิชา ต้องการสร้างปัญญาแก้ปัญหาให้ได้ ทรงคิดว่าหาวิชาอันใดมาแก้ปัญหา
เกิด แก่ เจ็บ ตาย แม้พระเจ้าสุทโธทนะพยายามสร้างปราสาท สามฤดูและพยายามหากามคุณมา
ปรนเปรอให้มากมาย ห้ามไม่ให้เจ้าชายเสด็จออกไปนอกพระนคร พยายามหาแต่เฉพาะหนุ่มสาว
เข้ามาอยู่ในวัง ไม่ให้พบเห็นสิ่งเหล่านี้จากการที่เทวทูตบันดาลให้พระองค์ทอดพระเนตรเห็น คน
แก่ คนเจ็บ คนตาย ทรงผนวชบวชนานถึง ๖ ปี ทรงลองทุกอย่างแม้กระทั่งการอดอาหาร
พระพุทธเจ้าทรงทรมานพระวรกายจนผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก จึงรู้ว่าไม่ใช่วิถีทางที่ถูกต้อง
ครั้งเมื่อทรงได้ยินเสียงพิณสามสาย พ้ายหนึ่งดึงไป อีกสายหนึ่งหย่อนไป และมีสายหนึ่งที่
พอดี จึงถือเอามัชฌิมาปฏิปทาเดินสายกลาง พอดีพอดี ไม่ดึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป ดังนั้น
พระพุทธเจ้าจึงหันกลับมาแสวงพระกระยาหาร และบำเพ็ญเพียรจนตรัสรู้วิธีแก้ทุกข์ ในครั้งนั้น
พวกปัญจวัคคีย์คิดว่าทรงสละความเพียรแล้วจึงหนีไปก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้

การเจริญกรรมฐานต้องการให้มีปัญญาสำหรับแก้ปัญหา ปัญญาถ้ามีมากพอเป็นเหมือน
ปรอทวัดคนได้ จะบอกได้ว่าใครมีนิสัยอย่างไรได้ชัดเจนมาก เช่นเจอคนคนหนึ่ง เรามองด้วย
ปัญญาก็จะรู้ว่าคนนี้นิสัยไม่ดีชอบพูดมากพูดไม่เป็นเรื่องเป็นราว แต่เมื่อเรารู้แล้วเราก็นิ่งเสีย

การเจริญกรรมฐานนี้ทำให้จิตเรามั่นคง จะเปลี่ยนนิสัยทันที วิสัยทัศน์กว้างไกล ไม่ใช่ว่า
นั่งกรรมฐานเพื่อจะไปสวรรค์นิพพาน บางคนนั่งแล้วทำปากมูบมิบ พอสอบอารมณ์ก็บอกว่า
“นานแล้วที่ไม่ได้เจอพระพุทธเจ้า ท่านชวนคุยชะนาน พระพุทธเจ้าถามว่าข้าชายเป็นอย่างไร ถึง
เศรษฐกิจตกก็ให้พยายามต่อไป แล้วพระพุทธเจ้าก็บอกกาลาให้ ” อย่างนี้เพี้ยนแน่นอน ทำอะไร
ให้พอดีอย่าให้เกิน อย่าให้มากเกินไป อย่าให้น้อยเกินไป

ถ้าสติกับจิตอยู่ด้วยกันจะมีปัญญาและสามารถแก้ไขปัญญาได้ในปัจจุบัน ทำให้เคยชิน พอ
เคยชินแล้วเห็นใครจะเกิดรู้โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องภาวนาว่า เห็นหนอ ตั้งแต่ศีรษะลงปลายเท้า
ปลายเท้าถึงศีรษะ แล้วจะมาบอกเราที่ลิ้นปี่ว่านิสัยคนนี้เป็นอย่างไร เวลากินข้าวคนไม่ดีกับคนดี
กินข้าวร่วมกันได้ ทำงานร่วมกันได้ แต่จะเอาจิตไปรวมกับคนเลวนั้นไม่ได้ กินข้าวร่วมกันได้
หมายความว่าแต่ละคนต่างคนต่างเดิมกันเองได้ เราก็อย่าไปเดิมรสแบบเขา เราก็เดิมรสแบบของ
เรา คบกันได้ แต่จะมาผสมกันไม่ได้

คนที่ฉลาดจะใช้คนได้ทุกประเภท คนดีก็บางที่เราพูดด้วยปัญญาใช้งานได้ดี ไม่มีใคร
ชอบให้ใครดูต่ำ ต้องพูดจาให้ไพเราะ คนหัวดีหัวแข็งต้องพยายามยกย่องให้เกียรติเขา เขาก็อ่อน
ตาม เหมือนเช่นพระพุทธเจ้า มารจะทำร้ายพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเฉยมารจะทำอะไรก็ทำ

ไป แต่ท่านทรงเมตตาอย่างเดียว ทำให้มารต้องอ่อนน้อม จึงสิ้นโม ตัสะ ภาวะโศก อ่อน
น้อมต่อพระพุทธเจ้า

ทำกรรมฐานอย่าไปหวังผลนิพพานให้ทำเพื่อ

๑. ระลึกชาติได้
๒. รู้กฎแห่งกรรม
๓. เกิดปัญญาแก้ปัญหาชีวิตได้

กรรมฐานทำให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และก็ไม่บ่นไม่จู้จี้ คนที่บ่นจู้จี้ลูกไม่มาหาหลานไม่
มาสู่แล้วจะว่าห่วย ถ้าลูกมาหาหลานมาสู่ทำให้ปู่ ย่าตายาย อากงอาม้าอายุยืน อิ่มอกอิ่มใจ
อารมณ์ดีจะอายุยืน โรคไม่แทรกซ้อน จะทำให้ไม่โมโหง่าย คนที่โมโหง่ายจะมีอายุไม่ยืน มีโรค
แทรกซ้อน

คนเราเวียนว่ายตายเกิดมาหลายชาติหลายกัปหลายกัลป์ มัจจุราชเจ็ดแห่งความตายจะมาถึง
เราเมื่อไรก็ไม่ทราบอย่าประมาทคิดว่าเราจะอยู่อีกนาน คนเราไม่เหมือนกันต่างกันเพราะบารมีไม่
เท่ากัน บารมีแปลว่าความเพียร

ตอนอาตมาย้ายมาที่วัดนี้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๕ ไปๆมาๆ ยังไม่ได้อยู่ประจำ รักษาการเจ้า
อาวาส อาตมาคิดว่าทำไมหนอดันมะขามต้นนี้ป็นถึงยังไม่ออก อาตมาก็ไปพิสูจน์ก็เจอที่ประหาร
ชีวิตนักโทษอยู่ที่โคนต้นมะขาม ตอนนั้น มีพระอยู่ ๖-๗ รูปเท่านั้น นั่งกรรมฐานถึงได้รู้ว่าที่นี้
เคยเป็นที่ประหารนักโทษ เป็นที่รบพุ่งชิงชัยกันในสมัยสมเด็จพระนเรศวรกับสมเด็จพระนารายณ์
มหาราช มีค่ายคูอยู่ที่หลังวัด ที่ประหารนักโทษเป็นหิน อาตมานำมาเก็บไว้ก็มีหัวขโมยมาขโมย
ไป อาตมาขุดลงไปใต้ต้นมะขามดูว่าทำไมเมื่อดมะขามจึงได้เป็นรูปสัตว์ ๑๒ นกัษัตริ์ หนึ่งฝักมี
๑๒ เม็ด ครอบรอบนกัษัตริ์ เมื่ออาตมามาขุดดินใต้ต้นมะขามปรากฏว่าพบศพทั้งหมด ๔๐ ศพ
ตอนนั้น มีหลวงตาอยู่ ๒ รูปช่วยทำศพสวมศพแม่เมตตาให้ สวดตอนสี่ห้าทุ่มแล้วจึงเผาพอเผา
หมดแล้วต้นมะขามนกัษัตริ์ก็เหี่ยวแห้งตายไป เหลือแต่ต้นลูก ต้นเดิมใหญ่มาก มีอายุนับพันปี
วิญญาณนักโทษประหารเหล่านั้น อยู่ใต้ต้นมะขามป็นจึงยังไม่ออก

ตอนหลังมะขามนกัษัตริ์นั้นก็ตาย มีมากกว่า ๑๒ เม็ดบ้าง ไม่ถึง ๑๒ เม็ดบ้าง แต่ก็ยัง
เป็นรูปหน้าสัตว์เหมือนกัน ตรงนั้นเป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่วัดเรานี้ยังมีเทวดาที่ต้นพิบูลสอนแม่ชีสว
มนต์มหาเมตตาใหญ่ ถ้าใครมาแล้วมีสมาธิเข้าขั้นแล้วจะเห็นว่ามิอะไรบ้างในวัดนี้ ถ้าใครมา
บวชอยู่ที่วัดนี้ ไร้บุญวาสนาก็จะอยู่ไม่ได้

เวลาผ่านไปสภาพการณ์ก็เปลี่ยนแปลงไป ของศักดิ์สิทธิ์ก็เสื่อมคลายไป เหมือนต้นมะม่วง
อกร่อง เอาพันธุ์อย่างดีมาไปปลูกในสถานที่อันไม่สมควร เช่นดินไม่ดี และไม่เอาใจใส่รดน้ำ
พรุนดิน มะม่วงอกร่องมันก็กลายเป็นมีรสเปรี้ยว ไม่มีรสหวานเหมือนเดิม เพราะที่ดินไม่ดี ฝนใด
ก็ฉินนั้น

แต่ละคนมีบุญไม่เท่ากัน ถ้าเราปฏิบัติธรรมเสมอต้นเสมอปลายจะมีบารมีสูงขึ้นกว่าเดิม
บางคนเราเทศน์อธิบายไปอย่างชัดเจนแล้ว เขาก็บอกว่ายังไม่เข้าใจ บางคนที่มีบุญวาสนาเขาเข้าใจ
ยกตัวอย่าง เมื่อนานมาแล้วตอนที่อาตมาอยู่ที่กุฎหลังเก่า คนมากันแน่น แล้วก็อิสลามมาขึ้นอยู่
หน้ากุฎเราก็อึ้ง เพราะมีคนมาถวายสังฆทาน แปลกที่อิสลามมารับพรแล้วก็ขอรูป๒ นิ้วเอา
ไปได้ไว้ในกระเป๋ เขาขึ้นรับพรอยู่ห่างแต่ตั้งใจรับพรเขาก็ได้รับพรนั้น คนที่อยู่ข้างในไม่ได้พ
เพราะไม่ได้ตั้งใจ แล้วอิสลามคนนั้นก็ขับรถไป รถมอเตอร์ไซด์พังยับเยิน แต่ตัวเขากลับไม่เป็นอะไรเลย
เพราะเขาได้รับพรไป

ถึงเวลาตีสิบสองพระพุทธรเจ้าแก้ปัญหาเทวดา เทวดาที่อยู่ต้นพิกุลก็มาสอนแม่ชีสวดมนต์
เวลาตีสิบสองเหมือนกัน จะสวดมนต์เสียงดังที่ศาลาหลังเก่า ปัจจุบันสระ คะเต กาล ภัทพภัทเพ
วิโลกะนัง คีลีพระพุทธรเจ้าเล็งญาณ พุทธกิจ ๕ ประการไม่เคยว่าง ปุพพิณเห ปินชะปาตัญจะ
ตอนเช้าบิณฑบาตโปรดสัตว์ สายัณเห รัมมะเทศะนัง- ตอนเย็นแสดงธรรม ปะโทเส ภิกขุโอ
วาทัง- ตอนหัวค่ำสวดอรรถกรรมฐาน อัจฉะรัตต เทวะปัญหะนัง - ยี่สิบสี่นาฬิกาแก้ปัญหา
เทวดา เคียวนี่ก็ยังมีอยู่ เทวดาจะมาชวนแม่ชีก่อนทอง ปานเนร สวดมนต์ตอนยี่สิบสี่นาฬิกา
อาตมาจึงให้แม่ชีถามเทวดาว่าทำไมต้องมาอยู่ที่ต้นพิกุล ต้นพิกุลต้นนี้มีอายุประมาณพันปี ได้
คำตอบว่าโดนสาปมาจากสรวงสวรรค์ เนื่องจากผิดประเวณีนางฟ้า พระอินทร์จึงสาปมา ถามว่าจะ
ครบร้อยปีเมื่อไร เทวดาก็บอกว่าอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า อาตมาก็เจอได้ พอครบกำหนดร้อยปี
ต้นพิกุลโค่นลงมาเองโดยไม่มีลมพัดเลย แล้วกิ่งก็ล้มไปทับกำแพงโบสถ์ซึ่งเป็นไม้หัก๒ อัน
นอกนั้นไม่เป็นไร และต้นพิกุลก็แยกออกเป็นท่อนสองท่อน อาตมาก็เลยไม่ต้องไปทำอะไร

บ้านไหนโต๊ะหมู่บูชาสกปรก บ้านไหนปล่อยให้เด็กไปนอนเล่นกันในห้องพระ รับรอง
เทวดาไม่เข้าบ้านนั้นแน่ ถ้าบ้านไหนรักษาความสะอาดสวดมนต์เป็นประจำ เทวดาจะรักษาโต๊ะ
หมู่ เรียกว่าเทพรักษา บ้านนี้ชะเจริญรุ่งเรือง เทวดามีประจำคน เทวดาประจำวันเกิด ถ้า
เทวดาออกเมื่อไรต้องตาย หลวงพ่อโสธรมีคนไปกราบไหว้เป็นจำนวนมาก มีเทวดารักษาถึง๑๖
องค์ แต่พระพุทธรูปองค์อื่น ๆ เช่น พระนอน พระพุทธรชินราช หลวงพ่อวัดไร่ขิง มีเทวดาเพียง
๑๐ องค์ เงินทองก็ต่างกัน

คนเราก็มีเทวดารักษา ท่านต้องมองด้วยปัญญาจะเห็นว่าคนนี้มีเทวดารักษา ที่ศีรษะจะมี โหงวเฮ้งมีแสงออกมา ถ้าท่านมีสมาธิละเอียดจะเห็นแบบนี้

คนเราจะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร การเดินจงกรมนั่งกรรมฐาน เป็นการสร้างบารมี อันหนึ่งทำให้สามารถเห็นที่พึ่งของตัวเองได้ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง - สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้ามีความสงบอยู่ที่ไหนก็มีความสุขอยู่ที่นั่น

คนยุคใหม่ตั้งแต่ ๒๕ พุทธศตวรรษจะอายุสั้น ก่อน ๒๕ พุทธศตวรรษคนอายุยืนเพราะมี ธรรมชาติ อ่อนนุ่ม ถ่อมตน แม้พระพุทธเจ้าทรงแสดงสอนให้ไปลามาไหว้ เราจะเห็นพระสงฆ์ องค์เข้าไปไหนก็ต้องมาลา เมื่อมาก็ต้องไหว้ รายงานตัวให้ทราบ สองพันกว่าปีแล้วยังใช้ได้ อยู่จนบัดนี้ มีประโยชน์ประจำชีวิตมาก คนยุคใหม่บังอาจและก้าวร้าวกับพ่อแม่ และไม่มี โหสิกรรมต่อกันด้วย บางทีลูกหลานว่าพ่อแม่โดยไม่ได้เกรงใจ บางบ้านพ่อแม่ด่าลูก ด่าแล้ว ยังไม่พอยังแข่งลูกอีก เมื่อก่อน ๒๕ พุทธศตวรรษนั้น คนมีจิตใจเมตตามากกว่าคนสมัยนี้ คน สมัยนี้ห่างเหินจากความเมตตาคุณาซึ่งกันและกัน ไม่มีความจงรักภักดี ตามพุทธทำนายหลังจาก ๒๕ พุทธศตวรรษ ศาสนาที่พระองค์ประกาศไว้ ๕,๐๐๐ ปี จะค่อย ๆ เสื่อมคลาย

พระสงฆ์ยังทำตามประเพณีอยู่ จดเวลาบวชเอาไว้เพื่อต้องการให้เคารพผู้มีอาวุโส เหมือน อย่างเวลาเราตกฟากเวลาทำอะไรก็จดไว้ พี่ชายใหญ่ต้องเป็นพ่อ พี่สาวใหญ่ต้องเป็นแม่ช่วยเหลือ น้องเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ คนเราเดี๋ยวนี้มีธรรมชาติแต่ปาก แต่ไม่มีธรรมชาติประจำใจ รับผิดชอบ รับศีลก็ รับแต่ปาก แต่จิตใจไม่รับด้วย ถ้าปฏิบัติธรรมจิตใจของท่านก็จะยอมรับ คนเดี๋ยวนี้รับศีลก็ยัง พุดตามไม่ได้จึงไม่เข้าถึงจิตใจ จะทำให้เกิดกลียุคหลัง ๒๕ พุทธศตวรรษ ผู้ดีจะเดินตรอก ขี้ครอกจะเดินถนน พี่น้องจะฆ่ารันฟันแทงกัน ลูกจะฆ่าพ่อแม่ พ่อแม่จะฆ่าลูก คนที่ไร้ธรรมะ ขาดเมตตาปราณี จะฆ่ารันฟันแทงกัน

เมื่อก่อน ๒๕ พุทธศตวรรษ พี่น้องรักกันช่วยเหลือกัน เคารพพ่อแม่ คนเรายุคใหม่นี้ไม่ เคารพพ่อแม่เลย ไม่มีระเบียบวินัย ไม่ปฏิบัติตามจารีตประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามก็จะจาง หายไปอย่างน่าใจหาย ตั้งแต่ปู่ย่าตายาย สร้างความดีกับลูกหลาน ให้มีอริยทรัพย์รักพี่รักน้อง ไม่ทำลายพี่ทำลายน้อง มีธรรมะ ไม่หน้าไหว้หลังหลอก คนโบราณเขารักกันที่น้ำใจ คน สมัยใหม่รักแต่เปลือกไม่ถึงแก่น ความรักจึงไม่มีมั่นคงถาวร คนสมัยก่อนเขาปฏิบัติธรรมมาก คน สมัยนี้ไม่ปฏิบัติธรรม คนสมัยก่อนพอวันพระเขาจะไปวัดรักษาศุโบสถ พาลูกพาหลานไปด้วย เดี่ยวนี้การเข้าวัดเป็นการไปเที่ยววัด เป็นการทำบุญ อุทานว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรก็ตอบไม่ได้

เมื่อสมัยสุโขทัยนั้นเขาต้องการคนดีมาอยู่ใกล้กันรวมกันเป็นหมู่บ้าน ไม่ต้องเป็นพี่น้องกัน
เลย เขายกที่ให้ฟรี เพราะที่ทางสมัยโบราณไม่มีโฉนด เดียวนี้แม่เป็นพี่น้องกัน ที่ดินเพียงสิบ
เดี๋ยวยังมีเรื่องเบียดเบียนกัน ยกตัวอย่าง ครอบครัวที่เชียงราย พ่อแม่ยกที่ดินให้ แบ่งให้กันคน
ละสี่อึก และที่แต่ละพื้นจะมีร่องน้ำไหลผ่าน โดยที่คนโตมีที่ดินอยู่ต้นน้ำ อดน้ำไม่ให้ไหล
ไม่ให้พี่น้องกิน แล้วก็ปิดรั้วไม่ให้เดินเพราะอิจฉาน้อง น้องคนเล็กเป็นผู้หญิงน้องเขยเป็นตำรวจ
เวลาน้องจะออกต้องเดินอ้อมไปไกลกว่าจะไปถึงถนนใหญ่ พ่อพี่คนโตมีลูกคนหนึ่ง ปรากฏว่า
ลูกไม่ยอมพูด เป็นใบ้ จนอายุ ๑๐ ขวบแล้วก็ยังไม่พูด ทำอย่างไรก็ไม่พูด พ่อเขามาที่วัด
อัมพวัน อาตมาทักบอกเปิดน้ำ แล้วให้มานั่งกรรมฐานที่วัดเป็นเวลา ๕ วัน ให้เจ้ากรรมนายเวร
ท่านทั้งหลายก็จงอย่าไปอุดน้ำ อย่าไปอุดถนนหนทางไม่ให้ใครเขาเดิน มีลูกจะเป็นใบ้ ท่าน
ทั้งหลายอย่าทำให้ตัวเองเดือดร้อน และอย่าทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน อย่าเบียดเบียนตัวเองและ
ผู้อื่น

เมื่อสมัยสุโขทัยที่พระพุทธศาสนาเจริญมาจากทางนครศรีธรรมราช ซึ่งรับมาจากศรีลังกา
ทำให้นครศรีธรรมราช มีหลักธรรมดี มีแหวนนะโม มีเครื่องถมลายทอง สมัยก่อนนั้นคนนครฯ
หากินทางการประมง ต้องฆ่าสัตว์ตัดชีวิต พระอรหันต์สององค์ขึ้นฝั่งที่นครศรีธรรมราช สร้าง
วัดมหาธาตุ และสร้างวัดอรัญญิกาวาสให้ชาวนครฯ เรียนหนังสือ เรียนวิชาการ และนั่ง
กรรมฐานจึงมีปัญหาทำเครื่องถมลายทอง และก็กลายเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่

อาตมาเคยถามชาวนครฯ ว่าอะไรเป็นสัญลักษณ์ของนครฯ พวกเขตอบว่าวัดมหาธาตุ ตอบ
ผิดกันหมด ต้องตอบว่าแหวนนะโม เพราะคนนครฯ กลายเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน จึงมีแหวน
นะโม นะโมเป็นหัวใจของนครฯ ใครไม่มีแหวนนะโม คนนั้นไม่ใช่คนนครฯ พระเจ้ากรุง
สุโขทัย จึงได้นิมนต์พระสององค์นี้ขึ้นเมืองสุโขทัย พระสถูปเจดีย์ จึงมีรูปร่างคล้ายของศรีลังกา
และทรงผนวชในพระพุทธศาสนา นำธรรมะมาใช้ปกครองบ้านเมือง

ถ้าเจริญพระกรรมฐานแล้ว จะรักกันมีเมตตาต่อกัน สามิภรรยาจะเห็นอกเห็นใจกันมาก
ขึ้น มือของเราข้างหนึ่งมี ๕ นิ้ว แต่ละนิ้วหมายถึง

๑. จริงต่อการทำงาน
๒. จริงต่อหน้าที่
๓. จริงต่อวาจา
๔. จริงต่อบุคคล
๕. จริงต่อความดี

มืออีกข้างหนึ่ง แต่ละนิ้วมีความหมายดังนี้

๑. ภูมิรู้
๒. ภูมิธรรม
๓. ภูมิฐาน
๔. ภูมิปัญญา
๕. ภูมิปัจจุบัน

คนสมัยสุโขทัยประกอบด้วยลักษณะ๔ ประการ คือ

๑. ขอบช่วยเหลือกัน มีงานก่อสร้างที่ทางไหนเขาก็จะช่วยกัน
๒. ละเอียดอ่อน จังจกทักเขายังเชื่อ อ่อนน้อมถ่อมตน แยกมาก็ต้อนรับ
๓. ขอบงอก ไม่ชอบหด ขอบปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา
๔. ขอบต่อสู้ ไม่เลียงงาน อดทนสู้งาน

กรรมฐานทำให้คนรู้จักปรมาตมธรรมไม่หลงติดอยู่ใน*บัญญัติธรรม* บัญญัติอารมณ์ เพราะ
อารมณ์ดีสำคัญมาก ทำคนให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม ทำคนให้รักใคร่กันสนิทสนม
กลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เราทำกรรมฐานนี้แผ่เมตตาให้ศัตรูกลายเป็นมิตร ทำคนให้
เมตตากรุณากัน และยินดีเมื่อคนอื่นเขาได้ดี ทำคนให้เป็นคน ให้ดีกว่าคน ให้ใจประเสริฐ ทำ
คนให้ไม่เบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน ทำคนให้รู้จักตนเอง และรู้จักปกครอง
ตนเอง ปกครองครอบครัว และทำให้เราเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะ ทิฐิถือตัว ใครจะ
ดักเตือนว่ากล่าวก็จะไม่โกรธ ทำให้เป็นคนหนักแน่น มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม ทำคนให้มีกาย
วาจาใจบริสุทธิ์ ทำคนให้ได้รับความสุข

กรรมฐานทำให้เดินทางถูกต้อง ทำคนให้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นประโยชน์สามารถ
ป้องกันภัยอบายภูมิได้ เป็นปัจจัยให้ได้พบมรรคผลนิพพานในชาติต่อไป ทำกิเลสคือ โลภะ
โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง ทำให้มีใจสุขุมเยือกเย็น ทำให้เป็นผู้มีสติรอบคอบ ทำให้ความจำดี
ขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หายไป ทำให้ความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้น

ก่อนที่ท่านจะได้ปฏิบัติธรรมต่อไป อาตมาขอให้ท่านปลูกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่นต่อคุณ
พระศรีรัตนตรัยเสียก่อน ถ้าปลูกศรัทธาไม่ขึ้น ให้ปลดความทุกข์ออกจากใจ ถ้าปลดไม่ออกให้
เปลี่ยนนิสัย ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับเขาให้ได้ ถ้ายังปรับไม่ได้ต้องปลงให้ตก
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้เรียกพระไตรลักษณ์ คนเราเป็นเช่นนี้แหละหนอ อนิจจังไม่เที่ยง

มันมีแต่ความทุกข์ ทุกสิ่งล้วนเป็นอนัตตา ต้องปลุกศรัทธาก่อนเป็นข้อแรก เราปลุกฝั่งตั้ง ศรัทธาให้เชื่อมั่นแล้ว การปฏิบัติธรรมของท่านจะได้อันสงฆ์สมความมุ่งมาดปรารถนา

การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญพระกรรมฐานนั่นก็คือ การเจริญสติปัฏฐานสี่ คือ กายา นุสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุสสนา สติปัฏฐาน

๑. กายานุสสนาสติปัฏฐาน คือการให้มีสติตั้งมั่น ตามพิจารณาทุกอิริยาบถ จะยืนจะ เดิน จะนั่งจะนอน เหลียวซ้ายแลขวา กู้แขน เหยียดขา มีสติไว้ให้ได้ กายจะยืนจะเดินนั่งนอน เอาสติใส่เข้าไปให้ได้ เรียกว่ากำหนดจิต กำหนดจิตนี้แปลว่า ต้องให้มีสติอยู่ที่จิต

๒. เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน คือต้องมีสติตามพิจารณาเวทนาหรือความรู้สึกของเราให้รู้ ชัด ถ้าท่านเข้าถึงทุกข์ไม่ได้ ท่านก็จะไม่รู้ว่าตัวทุกข์นั้นเป็นอย่างไร มันยากลำบาก มันทุกข์ ขื่นน้ำตาจะไหล สุขเวทนาจี่ดี ทุกขเวทนาจี่ดี อุเบกขาเวทนาจี่ดี มันไม่มีตัวตน แล้วมันก็เกิดเองโดยธรรมชาติ เราจะนั่งก็ครั่งก็หนมันจะต้องเกิดทุกเวทนาทั้งนั้น แสดงว่าโลกมนุษย์นี้มีแต่ ความทุกข์ หากความสุขได้ยากมาก เรามานั่งกรรมฐานเราจะรู้ตัวทุกข์นี้เป็นอย่างไร แล้วทุกข์ตัว อื่นทุกข์ในครอบครัวจะเล็กไปเลย เราแก้ทุกข์ได้ด้วยทุกข์ เพราะเราประสบทุกข์แล้ว คือความ ปวดที่เป็นเวทนา หรือความสุขก็ต้องกำหนด ทุกข์ก็ต้องกำหนด ไม่สุขไม่ทุกข์คืออุเบกขา เวทนาจี่ต้องกำหนด ถ้าไม่กำหนดจิตก็ลอยล่องออกไปคิดอะไรมากมาย เราจึงต้องกำหนดรู้หนอ รู้หนอที่ลิ้นปี

๓. จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือต้องมีสติตามพิจารณาจิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตาม ธรรมชาติของจิต เช่น มีโทสะ พุ่งชาน หดหู่ เป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิ ต้องรู้ชัดว่าจิตของ เราเป็นอย่างไร ไม่ใช่ว่านั่งแล้วไปเป็นพระพุทเจ้า เห็นโน้นเห็นนี้ มันคนละเรื่องกัน อย่า ไปนั่งเห็นอะไร ต้องนั่งเห็นตัวเอง อ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใ้ใจให้เป็น นั่งเพื่อ ต้องการจะรู้จิตของเราว่าดิษฐ์ประการใด ไม่ใช่จะไปเห็นคนอื่น นั่งไปเห็นทรัพย์บ้านเหนือบ้าน ได้เขามีมาก แล้วเขาจะให้เราหรืออย่างไร แล้วจะไปคิดทำไม ต้องนั่งเห็นตัวเราว่าตัวเรานี้มันดิ หรือชั่ว ทำมาแล้วได้ประโยชน์ไหม ได้กำไรชีวิตไหม ต้องการตรงนี้

๔. ธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติคิดตามพิจารณาธรรมหรือสิ่งที่อยู่ในจิตให้รู้ว่าธรรม ใดเป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าอกุศลธรรมเป็นทางชั่ว กุศลธรรมคือความดี มันจะเกิดขึ้นกับตัวเรา เรียกว่า ธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน อยากรู้เรื่ก็กำหนด รู้หนอให้ยาวๆ เดี่ยวรู้เลยว่ากุศล หรืออกุศล ที่เราทำชั่วหรือดี มันจะบอกเราทันทีเลย เพราะสติมันบอก ถ้าสติปัญญาบอกเราเอง แล้วไม่ต้องไปหาหมอดู เพราะสติปัญญาจะบอกของจริง ไปหาหมอดูเป็นของไม่จริง ไปหาเจ้า

เข้าทรงจะเป็นของจริงได้อย่างไร ของจริงคือตัวเราเป็นคนสนใจในความคิดอันนี้ ของจริงก็เกิดขึ้นในตัวเราเอง

จิตไม่มีตัวตน เกิดในฐาณะธาตุอินทรีย์ที่จะต้องทำให้มันเกิดขึ้น ไม่ต้องไปอธิบายว่าอินทรีย์อยู่ตรงนี้ อินทรีย์ ๑๒ ทวาร ๖ ไม่ต้องอธิบายท่านจะต้องรู้อย่างแน่นอน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะเกิดขึ้นด้วยการกำหนดจิตของท่านเองโดยเฉพาะ ให้รู้เอง ไม่ใช่ไปบอกให้รู้ อย่างโน้นอย่างนี้เป็นการรู้ปลอม ต้องให้รู้เองโดย **ปัจจุตัง** อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะเกิดขึ้นกับท่าน สรุปลหือ ๒ คือรูปกับนามเท่านั้น จะเกิดชัดเจนมาก ไม่เช่นนั้นท่านจะไม่รู้อะไรเลย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกของพระพุทธเจ้าที่สอนมาเป็นเวลานานแล้ว ถ้าใครอยากเดินทางสายเอกก็ขอให้ปฏิบัติสัมปชัญญะ จะได้ขจัดความชั่วออกจากตัวได้ เป็นการสะสมบุญนำความสุขมาให้สมปรารถนา

การที่เรามาทำกรรมฐานนี้ก็เพื่ออิสระเสรี แต่เราตีความหมายผิด คิดว่าอิสระเสรีหมายถึงการไม่มีลูก ไม่มีสามี บางคนกลับไปจะไปเลิกกับสามี แล้วจะยกลูกให้คนอื่นเลี้ยง ต้องการอิสระเสรี มันเป็นการเข้าใจผิด อิสระเสรีที่ถูกต้องหมายถึงการชนะใจตัวเอง ถ้าชนะใจตัวเอง ความปวดต่าง ๆ ก็จะหนีไปหมด มารร้ายเข้ามาเห็นเราเอาจริง มารร้ายก็จะแพ้ไปเอง

ถ้าเราแพ้มารมารก็จะเข้ามาครองเราเลย มารว่าอย่างไรเราก็ต้องไปกับมัน นี่แหละแพ้ใจตัวเอง มารว่าอย่างไรเชื่อมารไปหมด ถ้าชนะใจตนเองได้แล้วทุกอย่างชนะหมด ถ้าแพ้ตนเองทุกอย่างก็แพ้หมด ตามอารมณ์ตามใจตัวนั้นใช้ไม่ได้ การที่ทำให้ท่านมาปฏิบัติกรรมฐานก็เพื่อจะไม่ให้ทำอะไรตามใจตนเอง เรื่องชนะคนอื่นเป็นเรื่องเล็ก สามีหรือภรรยาถ้าเราชนะใจตนเอง ไม่ว่าจะภรรยาหรือสามีก็ต้องยอมเรา เพราะเห็นเราเป็นคนจริง **กรรมฐานต้องการให้ชนะใจตน**

เมื่อเราตายไปแล้ววิญญาณออกจากร่างเราไปเหมือนนอนหลับสบายไม่รู้สึกตัว แต่จิตมันลอยได้ มันจะไปคุยกับใครเหมือนปกติ อย่างเช่นวิญญาณที่เคยมารายงานตัวที่วัด เขาเดินบนพรม เขาก้าวมาเหนือพรม ไม่ถึงพื้นเขาดั่งใจมาปฏิบัติกรรมฐาน เป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยครูเชียงราย มากับคู่รักซึ่งทำงานเป็นเสมียนตราอยู่อำเภอ แล้วเกิดอุบัติเหตุทางจักรยานยนต์เสียชีวิตทั้งคู่ วิญญาณของอาจารย์มาที่วัดพร้อมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่เตรียมไว้ก็เอามาด้วย ขอให้จำไว้ว่าจิตเรากับที่ไหนก็จะไปที่นั่นก่อน เพราะฉะนั้นกรรมฐานมีประโยชน์มาก บางคนทำบาปมามาก พอมาทำความดีแล้วตายจิตก็ไปตามทางดี เมื่อหมดดีแล้วก็ต้องมาทางบาป ไม่ใช่อย่างที่พระบางองค์บอกว่าเวลา

ใกล้ตายให้นึกถึงแต่สิ่งดีไว้จะได้ไปสวรรค์ แต่ข้อเท็จจริงไม่ใช่ ถ้าทำบาปมามากก็อาจจะไปทาง
ดีเพียงเดียวเดียว ก็ต้องมาทางบาปปรับกรรมต่อไป

บางคนทำความดีมาก แต่มีบางครั้งที่ทำความชั่วนิดเดียว พอตายก็ต้องไปทางชั่วก่อน
เมื่อหมดกรรมแล้วก็ไปทางดีต่อไป เพราะฉะนั้นคนเราจึงมีเด็วสุขเด็วทุกข์สลับกันไป เราทำสุข
มาแค่ไหนหมดสุขแล้วก็ต้องไปหาทุกข์หมดทุกข์แล้วก็ไปหาสุข

ท่านทั้งหลายอย่าแพ้ยตัวเองถ้าจิตเหนือธรรมชาติได้แล้วเราจะชนะโรคที่มีอยู่ในตัวเรา
โรคกาย โรคใจ จะหายทันที ตัวอย่างเช่น บางคนไม่ได้เป็นมะเร็ง พอไปหาหมอ หมอก็บอกว่า
ไม่ได้เป็นอะไรหรอก แค่ว่าจะเป็นเป็นโรครูปาหน ลมขึ้น เอายาไปทานก่อน เป็นยาเจริญ
อาหารเด็วก็หายก็ไม่ยอมเชื่อไปจู้จี้กับหมอเขาหมอกำลังยุ่งจะเข้าห้องผ่าตัดก็ไปจู้จี้ถามไม่หยุด
หมอเขาก็เลยประชด บอกว่าลุงเป็นโรคมะเร็ง เท่านั้นแหละ ลุงคนนั้นล้มลงเลย จิตตกไม่กินข้าว
เป็นลมตาย นี่เป็นตัวอย่างการแพ้ยตัวเอง บางคนเดินไปเหยียบกะลา แล้วกะลามันพลิก มาโขก
หลังเท้า คิดว่ากูมีคนอนคินอยู่ตรงนี้นั่นเอง อาตมาก็ถามว่าถูกงูกัดที่ตรงไหน เขาบอกตรงดิน
บันได อาตมาเดินไปดูก็เห็นกะลา จึงกลับมากบอกว่าไม่ใช่งูกัด แต่เป็นกะลามันถูกเหยียบแล้ว
พลิกกลับมาโขกเอา พอเขาได้ยินเท่านั้นก็หายเลย นี่แหละโรครูปาหน แพ้ยตนเอง เพราะฉะนั้น
ไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน ให้ชนะใจตนเองให้ได้ อย่าไปเชื่อใครเขานอกเหนือจากสติของเราเอง
อย่าไปเชื่อหมอ ดูผีเข้าเข้าทรงก็อย่าไปเชื่อ ต้องเชื่อความสามารถของเราเอง คือ

๑. เราช่วยตัวเองได้
๒. ฟังตัวเองได้
๓. สอนตัวเองได้

สามข้อนี้คือกรรมฐาน มานั่งกรรมฐานต้องช่วยตัวเอง ฟังตนเองได้ ไม่หวั่นไปฟังใคร
อีกต่อไป

การฝึกกรรมฐานเป็นการฝึกให้เกิดความอดทนต่อสู้กับเหตุการณ์จนกว่าชีวิตจะหาไม่ ช่วย
ตัวเองได้สืบไปจนถึงสัมปรายภพ ท่านทั้งหลายอายุจนป่าชะนีแล้ว ยังไม่สนใจตัวเอง ยังไม่หา
ที่พึ่งให้กับตนเองแล้วจะเสียใจในภายหลัง คิดว่ารู้อย่างนี้เราทำกรรมฐานมาแต่ก่อน

อย่าไปคิดว่าคนอื่นดีกว่าเรา ต้องคิดว่าเราก็มีความสามารถบ้าง ไม่ดีสำหรับเขาเราก็มีดี
ในทางกลับกันไม่ดีสำหรับเราเราก็มีดี อย่าไปดูถูกเขา ให้ทำความเข้าใจคำนี้ให้ดี ไม่ดีสำหรับเรา
เขาก็มีดี อย่าไปว่าเขา แล้วก็หันมมกลับมาว่า ไม่ใช่ดีเฉพาะเรา เขาก็มีดีที่เราตั้งมากมาย ตั้งฟัง
คำของคนอื่นบ้าง อย่ามัวแต่ฟังคำพูดของตัวเอง พยายามพูดให้น้อยฟังให้มาก คิดให้ดีมีปัญญาจะ

ได้แก้ปัญหาได้จากการเจริญกรรมฐานบางครั้งต้องคิดว่าตัวเองบกพร่องบ้างจึงจะได้ดี คิดว่าตัวเองดีแล้วไม่ยอมฟังใครเขาเลยจะเสียท่าเขา เพราะเขาบอกความจริงจะไม่เชื่อเขา ต้องให้เขา หลอกลวงและโกหก เอาเรื่องโกหกและเรื่องไม่จริงมาให้เรา แล้วเราไปทำตามนั้นเราก็ก็นะ

จะเชื่อใครต้องหาเหตุผลก่อน คิดหนอก่อน รู้หนอ รู้หนอ รู้ด้วยเหตุผลข้อเท็จจริง ไม่ได้ยินกับหู ไม่รู้กับตา ไปเชื่อได้อย่างไร ต้องตาหู ฟัง ปากนี้ เราจะทำอะไรต้องฟัง สัมผัส คิดก่อนให้ละเอียดรอบคอบ โดยการคิดหนอ ๆ ที่ลึ้นปีต้องทำให้จริงอย่าที่เป็นเล่น

อะไรก็สู้เราช่วยตัวเองไม่ได้ ฟังตัวเองดีที่สุด และสอนตัวเองได้ คือ มีสติสัมปชัญญะ กำหนดตลอดเวลา อย่างนี้ถึงจะถูกต้อง

บางท่านอาจจะเถียงว่าแพ้เป็นพระชนะเป็นมาร มันคนละเรื่องกัน อย่าไปคิดว่าเราแพ้แล้วเป็นพระ ชนะเป็นมาร การชนะใจตัวเองไม่ใช่มาร ไปชนะคนอื่นเขาโดยไม่มีเหตุมีผล นั่นแหละเป็นมารร้ายแน่นอน การเน้นไปทางลำดับญาณ ได้ญาณหรือยัง ได้โสดาหรือยัง ตรงนี้ไม่ถูกต้อง อันนี้มันอยู่ปลาย ต้องทำให้มีปัญญาก่อนจะได้แก้ปัญหาได้ ทำใจให้ดี ถ้าทำใจให้ดีได้ เงินก็จะไหลนองทองก็จะไหลมา พอใจดีมีปัญญาแล้วจะเสียสละได้ ยิ่งเสียสละมากได้มาก เสียสละน้อยได้น้อย ไม่เสียสละให้ใครเลยใครเขาจะช่วยเรา

การที่เราปฏิบัติธรรมกันนี้ ความต้องการอย่างหนึ่งก็คือ ต้องการมีสติปัญญาในการทำงาน จะขาดสติมีเงิน หรือเรียนปริญญาโทปริญญาเอกก็ตาม ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจบคือเอกเตอร์แล้วเราจะเป็นคนดี จะแก้ไขปัญหตามสถานการณ์ได้ เกิดมาเป็นคนต้องทำตนให้ดี เกิดมาเป็นมนุษย์ชนต้องสร้างศักยภาพให้ดี ต้องให้จิตเป็นมนุษย์ให้ได้

ถ้าโยมผู้ชายบวชจะได้ยินเสียงกรรมวาจาจารย์ มนุสสุโสลี เป็นมนุษย์ใหม่ ไม่มีมนุษย์บวชให้ไม่ได้ เดี่ยวบวชกันเรื่อยเปื่อย เป็นมนุษย์หรือไม่เป็นมนุษย์ก็บวชให้กันไป จะเป็น เจริญงานหรืออะไรก็บวชส่งเดชไปโดยที่ร่างกายเป็นมนุษย์ ที่เรียกว่ายักษ์ตามพระวินัย หรือคนที่เป็นกะเทยนั้น โยมเข้าใจผิด คิดว่าผู้หญิงแต่งตัวเป็นผู้ชาย ผู้ชายนิสัยเป็นผู้หญิงแล้วเป็นกะเทยนั้น ไม่ใช่ กะเทยคานี้ แปลว่ามี ๒ เพศ ทั้งเพศหญิงเพศชายบวชไม่ได้ ยักษ์บวชไม่ได้ ยักษ์นี้คือใคร ยักษ์ในพระธรรมวินัยก็คือมนุษย์นี้แหละ แต่จิตใจเป็นยักษ์ร้ายมาก อามหิตโหดเหี้ยม ฆ่าสัตว์ตัวเป็นให้จำตาย จนถึงฆ่ามนุษย์ บวชไม่ได้ แม้ร่างกายจะเป็นมนุษย์ก็ตาม พระกรรมวาจาจารย์จึงต้องถาม มนุสสุโสลี ท่านเป็นมนุษย์หรือ โกหกไม่ได้ ห้ามโกหก ถ้ามถึง ๒ ครั้ง คือ ถ้ามนอกที่ประชุมสงฆ์ และถามในที่ประชุมสงฆ์

การปฏิบัติธรรมก็ต้อง ๒ ชั้น เหมือนชั้นนอกและชั้นใน ระบบนอก ระบบใน

ระบบนอก คือ ตาสัมผัส หูสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้มสัมผัส กายสัมผัสร้อนหนาว เกิดความรู้สึก

ระบบใน จากจิตใจจริง ด้วยการปฏิบัติธรรม ทำให้เรามีใจที่ร่มเย็นเป็นสุข แล้วสมาธิเป็นร่มใหญ่ ภายในเราย่อมร่มเย็น ฉะนั้นใครที่ฉันนั้น การปฏิบัติธรรมก็ต้องการให้มีไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติ ๓ ชั้น ทำอนุศาสน์บอกไว้ชัดเจนว่า

อะริสีละสิกขา สิกขิตัพพา

อะริจิตตะสิกขา สิกขิตัพพา

อะริปัญญาสิกขา สิกขิตัพพา

ตัดละ อัมปะมาเทนนะ สัมปาเทตัพพัง

อะริสีละสิกขา สิกขิตัพพา คือ สิ่งที่ต้องรักษา หรือควรอบรมที่เป็นขั้นขั้น เป็น การปฏิบัติเพื่อความปรกติ สงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา ตั้งสติไว้อย่าให้เพี้ยน อย่าทำนอกกระบวนการระเบียบ

อะริจิตตะสิกขา สิกขิตัพพา คือ การที่บังคับจิตใจของตัวเองไว้ได้ ผีภยันหรืออบรมจิตให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการฝึกอ่านอารมณ์รับรู้อารมณ์ไว้ และบันทึกไว้เหมือนเทพบันทึกลีขึง จิตรับรู้ได้ทางทวาร ๖ อายตนะ ธาตุอินทรีย์ สัมผัส หูสัมผัส เสียง ตาสัมผัสสรูป จมูกสัมผัส สกกลิ่น ชิวหาสัมผัสรส กายสัมผัสร้อนหนาวอ่อนแข็ง จิตมีสติ มีคุณภาพ มนุษย์เราจะมีคุณภาพอยู่ที่ตัวสติ

อะริปัญญาสิกขา สิกขิตัพพา มีปัญญาเพราะปฏิบัติธรรม เป็นส่วนสุดท้ายสำหรับฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง ตามที่เป็นจริงอย่างถูกต้องและสมบูรณ์

คนที่มึสติสัมปชัญญะดี จะเป็นมนุษย์บริสุทธิ์เหมือนทองคำธรรมชาติ เหมือนเจ้าเงาะป่า ปากมันไม่พูด จิตไม่คิด ทำสมาธิภาวนา ข้างในมันมีปัญญาเรียกว่า พระสังข์ทอง ถ้าเราทำได้ เช่น สัมผัสแล้วมีสติ เราจะยิ้มแย้มแจ่มใส จิตใจก็ร่มเย็นเป็นสุข จิตมีสติดีก็มีความสุข จิตใจสงบไม่วุ่นวาย เพราะสำรวจแล้ว ระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น ไม่ให้ความประมาทเกิดขึ้น เท่านั้น ก็มีมีความสุขแล้ว นัตถิ สันติ ประัง สุขขัง - สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

ถ้าเรามีสติครบ พุดจาก็จะมีเหตุมีผล ถ้าเราไร้สติ ชีวิตนี้จะไม่มั่นคง จะกลายเป็นคน หละหลวมเหลวไหลและเหลวไหล ไปไม่รอดในตอนท้าย ไม่ว่าท่านจะมีหน้าที่การงานอย่างไร ถ้า เราให้ความสำคัญตนเอง เราก็จะพยายามสร้างความเจริญให้ตนเอง ถ้าคิดว่าคนอื่นสำคัญกว่าเรา เราไม่มีความสำคัญอะไรเลย เราจะน้อยเนื้อต่ำใจ จะทำอะไรก็ไม่เรียบร้อยไม่สำเร็จลุล่วง จะทำ อะไรก็ขัดข้องไปหมด

ชีวิตท่านทั้งหลายมีค่า มีความสำคัญ เวลาที่มีประโยชน์ แม้แต่วินาทียังเป็นทอง จึงไม่ ควรให้เสียเวลาเปล่า ต้องตั้งใจอยู่ในธรรมะ ปฏิบัติกรรมฐานเจริญสติปัญญา ก็มีธรรมะ ประจำใจอะไรก็จะดีหมด ถ้าจะเทียบกับที่เราเรียกว่าแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง แผ่นดินธรรมก็ คือ มีธรรมะ ชีวิตมีค่า แผ่นดินที่เราศึกษาอยู่นั้น กลายเป็นทองคำ อยู่ในจิตของเรานั้นเอง ที่คิด เป็นทองก็คือ ปลูกต้นไม้ ปลูกผลไม้ ก็กลายเป็นทองคำที่เราขายพืชผลของเราได้เอาเงินมาซื้อ ทองก็เรียกว่าแผ่นดินทอง

สรุปว่าถ้าจะได้ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานจะต้องเริ่มไปตามลำดับคือ

๑. ต้องศึกษาแสวงหาความรู้ทุกอย่างจะได้รู้รอบตัว
๒. ต้องละความชั่ว ปฏิบัติธรรม
๓. ปฏิบัติให้จริงจัง จริ่งใจ อย่าเหลวไหล
๔. รู้จักพัฒนาตนเอง ให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ มีสอง เท้าสอง สมองหนึ่งของเราเป็น ที่พึ่งอยู่แล้ว จะไปอยู่ที่ไหนก็เจริญเพราะมีปัญญา

ท่านทั้งหลายอย่าประมาท สังขารทั้งหลายกำลังเสื่อม กำลังตาย อินทรีย์เราจะหย่อน ยานไปตามหน้าที่ แต่จิตของเราจะมั่นคงด้วยการปฏิบัติธรรมสมาธิเราก็จะดีตลอดจิตของท่านจะ ไม่ตายเราก็จะพบแต่ความสุขความเจริญ

ถ้าเราเจริญกรรมฐานเสมอดั้นเสมอปลายแล้ว การทำตามหน้าที่ก็ดีขึ้น การงานก็ดีขึ้น คนเรามีความสำคัญอยู่ ๒ ประการ คือการงานและหน้าที่ ถ้าไม่มีหน้าที่กับการงานแล้วท่านก็จะ อยู่ไม่ได้ จะไม่มีอะไรกิน ถ้าเราไม่มีหน้าที่และการงาน อีกทั้งไม่รับผิดชอบตัวเอง ก็จะเข้าไป หลักรู้ว่าไม่ช่วยตัวเอง บางคนมีหน้าที่เป็นสมภารวัดการงานมากมายต้องรับผิดชอบ บางคนเป็น ผู้อำนวยการโรงเรียน มอบหมายงานให้ครูทั้งหลายรับผิดชอบ แต่จะเสียหายหรือคืออย่างไรก็ไม่ พ้นความรับผิดชอบของผู้อำนวยการ เพราะเป็นโรงเรียนของท่าน

ในครอบครัว ท่านที่เป็นพ่อบ้าน เป็นแม่บ้าน ถ้าท่านไม่รับผิดชอบหน้าที่ ลูกของท่านก็จะไม่ได้ดี เราทั้งหลายอยู่ได้เพราะหน้าที่การงาน และหน้าที่การงานจะดีได้ก็ต้องเจริญพระกรรมฐาน ท่านจะต้องมีสติ มีสมาธิ รับผิดชอบต่อการทำงานหน้าที่ นั่นคือตัวปัญญา แม่บ้านไม่เหมือนกันทุกบ้าน แม่บ้านบางคนไม่รับผิดชอบหน้าที่ กลับไปเล่นไพ่ เทียวเตร่ไปบ้านอื่น การงานไม่รับผิดชอบจะทำให้เกิดความเสียหาย สามิทิ้งหน้าที่ก็เป็นสามิที่ดีไม่ได้

ท่านผู้ชายทั้งหลาย จะหาภรรยาสวย ๆ สักคนนั้นมันไม่ยากหากมีเงิน และถ้าหาแม่บ้านหาแม่ที่ดีของลูกก็หาไม่ยาก ถ้าท่านผู้ชายทั้งหลายเป็นผู้ชายแท้และรับผิดชอบต่อครอบครัว

ปัจจุบันนี้มีถึงร้อยละหกสิบที่พ่อบ้านไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ในบ้านในเรื่อง เสร็จงานแล้วไปเที่ยวไปกินเหล้า กว่าจะกลับบ้านตีหนึ่งตีสอง หรือบางบ้านแม่บ้านก็ไม่รับผิดชอบต่อ เทียวไปหาซื้อของที่โน่นที่นี้ ไม่ดูแลลูก ทำให้ลูกคิดยาบ้ากันมาก เรื่องในบ้านทั้งหมดพ่อบ้านต้องยกให้แม่บ้าน ถ้าเกิดความเสียหายไม่ใช่พ่อบ้าน แต่เป็นเพราะแม่บ้านไม่ดี เป็นแม่แบบแม่แผนแม่แปลนที่ใช้ไม่ได้เลย

เขยและสะใภ้ใหม่อาจจะยังไม่รู้หน้าที่ของตัวดี ถ้าท่านรับผิดชอบต่อในฐานะเป็นเขยเป็นสะใภ้ นั้น แ่ขอให้มีกรรมฐาน จิตคิดก็กำหนด อะไรก็กำหนด ท่านจะได้รู้หน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบต่อ ชีวิตจะได้มีแก่นสาร ท่านต้องเอาไปคิดให้เกิดปัญญา

ที่อาตมาพูดอยู่เป็นประจำว่าต้องให้รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา สามัคคีปรองดองกัน เหมือนอย่างเชือกกำลังจะขาด เราต้องหย่อนเชือกก่อน อย่าไปดึงให้มันขาด ต้องมีกุศโลบายในการแก้ปัญหา บางคนไปแก้ปัญหาโดยการพูดตรง ๆ มันก็จะเสียเลย ต้องใช้กุศโลบายในการพูด กุศโลบายในการให้เขาชื่นใจ คนจะตายก็พูดให้หัวเราะได้ เหมือนอย่างพระเวสสันดรปลอบพระนางมัทรีไม่ให้ตายได้ ตอนที่นางมัทรีฝันร้ายจากการที่ชุกจะมาขอสงุมารในวันรุ่งขึ้น เป็นกุศโลบายในการพูด โดยบอกว่าจะโชคดี จะสำเร็จมรรคผล เมื่อชุกจะมา ก็ให้นางมัทรีรีบเข้าป่าหาผลไม้ องค์จักรินทร์เทวราชได้เนรมิตต้นไม้กะลิลผล๑๖ ต้น เพื่อป้องกันพระนางมัทรีที่จะถูกพวกคนเดือนปลุกปล้ำ คนดีมีปัญญาสังสารัตถ์ไม่กัศ คนเลวไร้บุญวาสนาจะไปที่ไหนก็จะมีแต่อันตราย

คนเราถ้าไม่มีการงานและความรับผิดชอบต่อใครคน บางคนไม่เคยนั่งกรรมฐาน ไม่เคยทำสมาธิ แต่มีความรับผิดชอบต่อสูง เพราะเขามีธรรมะประจำใจตั้งแต่อดีตชาติ มาในชาตินี้ ก็รับผิดชอบต่อมาตั้งแต่เป็นเด็ก มีธรรมะประจำใจในการปกครองตัวปกครองตน ปกครองครอบครัว

และไม่มีอบายมุขในจิตใจ เขาอาจจะไม่เคยทำสมาธิ ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่เคยไปวัด แต่เขาก็มีวัดอยู่ในใจ ๓ วัด แล้ว คือ

๑. วัดอุทธรธรรม

๒. วัดอารมณีย์ เขาไม่เคยอารมณีย์เลย

๓. วัดจิตใจ เขาเป็นคนดีมีอัธยาศัย

ธรรมะคือธรรมชาติ ธรรมะคือสติปัญญา ธรรมะคือแก้ไขปัญหา ธรรมะคือจุดมุ่งหมายของชีวิต ธรรมะทำให้เดินทางไม่พลาดผิด ให้เดินทางถูกต้องจรรยาจรชีวิต

ท่านทั้งหลายทำอะไรก็ขอให้รู้จักการให้ผู้อื่น อย่าตระหนี่ถี่เหนียว คนขี้เหนียวนั้นแหละคนจน แต่ต้องเหนียวแน่นด้วยความอดทน อดกลั้น อดออม ประณีประนอมยอมความถึงจะถูกต้อง ไม่ใช่ขี้เหนียวแบบควักไม่ออก

สามีภรรยาถ้ารักกันเพราะกามคุณจะไปไม่รอด ถ้ารักกันด้วยความดีเห็นอกเห็นใจกัน และปรารถนาดีต่อกันคือ เมตตาสงสาร ความสงสารจะทำให้จากกันไม่ได้ จะรักกันตลอดไปจนชีวิตจะหาไม่

สมชายใจนี้มีอำนาจ คนที่กำลังปฏิบัติกรรมฐานสามารถส่งกระแสจิตไปทางลมหายใจได้ ส่งไปยังลมหายใจ เข้า—อัสสาสะก่อน หายใจเข้ายาวๆ แล้วส่งออกไปหายใจออก—ปัสสาสะ หายใจเข้ายาวได้เท่าไร ออกให้ยาวเท่านั้น แผ่เมตตาออกไปหาลูกถึงแดนไกลได้แน่นอน ถ้ากำลังส่งกำลังจิตของท่านพอ ท่านจะรู้ว่าลูกท่านกำลังอยู่ที่กินดีหรือไม่ เกรสเพลไหม แล้วมันจะย้อนกลับมาบอกตอนหายใจเข้า อัสสาสะ

เวลาหายใจเข้าอย่ามัวแต่ดูจมูก ต้องหายใจยาวๆ สุดลมหายใจก็ลงไปในห้อง แต่อย่าเบ่งห้อง แล้วผ่อนลมออกช้าๆ เวลาหายใจออก ถ้าหายใจเข้าออกยาวๆ ได้ สมาธิก็จะตั้งยาวอยู่

ถ้าเราหายใจยาวๆ ในระหว่างสมาธิไม่ได้ จะรู้สึกเหมือนจะขาดใจตาย บางคนไม่รู้ไม่จริงเอาตมามอบอกอย่างไรก็ไม่เชื่อ พอเขาปฏิบัติธรรมทำกรรมฐานได้ พุคะอะไรรู้เรื่องหมด เพราะปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความคิดเฉลียว เหมือนรวบรวมข้อมูลสติปัญญาไว้ในคอมพิวเตอร์ พอมีทุกข์แล้วกดออกมาแก้ได้เลย ปัญญาในตัวของเราจะแก้ปัญญาเอง

เมื่อเราพบความสุขก็ให้จำไว้ว่า ความสุขนี้เราได้จากการผ่านความทุกข์มาก่อน“เป็นสาวต้องผ่านทุกข์ มาดีตอนแก่ จะไม่แย่ตอนตาย ถ้าตอนต้นดีแล้วมาเสียตอนแก่ มันจะแย่ตอนตาย”

ความสุขนี้ได้มาจากการผ่านความทุกข์ อย่างเช่น โยมวนิดา จำนามสกุลไม่ได้ อยู่จังหวัดแพร่ เติบโตเป็นไทรหลานนอก วนิดาเป็นอัมพฤกษ์ ปากก็เบี้ยว มือหงิก หยิบอะไรไม่ได้เลย ต้องป้อนข้าวให้ และเขาก็เฒ่าไปเฒ่า เมื่อวันที่๓ พฤษภาคม ๒๕๔๓ อาตมาให้หนังสือสวดมนต์ไปและบอกวิธีนั่งสมาธิไป พอไปถึงจังหวัดแพร่ ก็สวดพาหุงมหากา แล้วนั่งสมาธิ ปรากฏว่าอาการต่างๆ หายไป หมดเวรหมดกรรม พอไปสวดมนต์ทำกรรมฐานเข้า หายวันหายคืน ธุรกิจโรงงานทำเครื่องเฟอร์นิเจอร์ก็หายก็ขายดิบขายดี ส่งออกได้มาก เลยสวดมนต์ทั้งสามภรรยา แล้วก็พิมพ์หนังสือแจก ลูกสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หมดเลย

จำไว้เลย กรรมฐานไม่ใช่ตัดกรรม กรรมฐานแปลว่า*ต้องใช้หนี้กรรม* จะได้หมดหนี้กัน ในชาตินี้ ชาติหน้าอย่าได้เป็นหนี้ต่อไปอีกเลย ถ้าอาตมาไม่นั่งกรรมฐานจะไม่รู้ว่าจะต้องคอยหักใช้หนี้สัก นกมาทวงต้องให้มันนะ เพราะไปหักคอมัน เดียวนี้อาตมาเลิกกินนกก ไครมาถวายเป็นฉันหรืออก แต่ก็เหมือนกัน นี่แหละกรรมฐาน คือการใช้หนี้กรรมเก่าในครั้งอดีตที่ผ่านมา สร้างความดีใช้หนี้กรรมเก่า เรียกว่ากรรมฐาน แต่ถ้าเรามา นั่งจิ้ม ๆ จำ ๆ จะไปใช้ได้อย่างไร ต้องไปใช้ในเมื่อนรก ต้องตกนรกเป็น ๑๐๐ ปี จำไว้ อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล

หรือดูโยมสุนีย์เป็นตัวอย่าง ต้องลำบากลำบาก ต้องกินข้าวกับน้ำตาไม่เว้นแต่ละวัน มาตอนนี้สบายแล้ว ถึงสบายอย่างไรก็ยังต้องมีทุกข์ สามิบัติลูกคืออย่างไรก็ต้องมีทุกข์ ทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์เรื่องนั้น ทุกข์เรื่องนี่ตลอดมา อาตมาก็ขอให้เขามีความสุขไปสว่าง แล้วผมยังกลับไปมีดีอีก หรือ บางคนไม่รู้อะไร คิดว่านั่งกรรมฐานแล้วจะไปสวรรค์นิพพาน นุ่งขาวห่มขาวคิดว่าได้บุญแล้ว จะกลับได้บาปไป ข้างนอกขาวข้างในดำ

บางคนเชื่อผิด ๆ ว่ากรรมฐานทำให้ตัดกรรมได้ ถ้าตัดกรรมได้ ไปฆ่าใครเขามาก็ตัดกรรมไม่ต้องใช้หนี้หรือหนี้ตัด หนี้เงินหนี้ทองใช้หมดได้ แต่หนี้บุญคุณใช้ไม่หมด อย่างเด็กสมัยใหม่เถียงพ่อเถียงแม่ เถียงคำไม่ตกปาก เพราะหย่อนศีลธรรม ไม่สวดมนต์ไหว้พระ ไม่มีพระอยู่ในใจ

ระหว่างทำกรรมฐานกันนี้ ขอให้ผู้ปฏิบัติกินน้อย พุดน้อย นอนน้อย ทำความเพียรมาก โดยไม่มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ ขึ้นต้นด้วยการบูชาพระ กราบพระ ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วก็เริ่มเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เสร็จแล้วแผ่เมตตาหรือแผ่แผ่ก็ได้ เพราะตอนนี้ถ้าเราเองยังทำได้ไม่ครบถ้วนก็แผ่ให้คนอื่นไม่ได้ขอให้อดทนพยายามทำต่อไปเรื่อย ๆ การที่เราปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธเจ้านั้น ได้อานิสงส์มากกว่าอามิสบูชา เช่นกราบไหว้ ถวายสิ่งของมากมายนัก

ขอให้ทุกท่านจงเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนาจนถึงแก่นแท้ ขอให้ท่านจงเจริญในธรรม
สัมมาปฏิบัติตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ขอให้อีกครั้งว่าให้ท่านตั้งใจปฏิบัติธรรมโดย กิณน้อย พุคน้อย นอนน้อย ทำความเพียร
ให้มากแล้วไม่สนใจใครทั้งหมด ตัดปติโพทกัณฑ์ให้หมด ถ้าท่านตัดปติโพทกัณฑ์ไม่ได้
พะว้าพะวัง ห่วงโน้น ห่วงนี้ ห่วงนั้น ท่านจะไม่ถึงธรรมะ เพราะสมาธิจะไม่มีเลย ท่าน
ขาดทุน ถ้าเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัยแล้ว จะแยกแยะออกตามสภาพของสภาวะธรรม
ว่าอันนี้ความชั่ว อันนี้ความดี จะรู้ว่าเราทำชั่วมาแต่ครั้งอดีต แล้วจะรู้ว่าที่ผ่านมานี้ไม่มี
ขาดทุนชีวิต

ขาดทุนชีวิตนี้แกล้งมาก ขาดทุนสตางค์ ค้าขายขาดทุนแล้วค้าขายใหม่ก็ได้กำไร เอามา
ชดเชยกัน แต่ขาดทุนชีวิตนี้เอาอะไรมาชดเชยไม่ได้ เอาสตางค์มาชดเชยไม่ได้ การที่ท่านไม่ตั้งใจ
ให้เด็ดเดี่ยวเพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัย เปลี่ยนไปวัดโน้น เปลี่ยนไปวัดนี้ รับรองว่าท่านจะขาดทุน
อย่างน่าเสียดาย ไม่ได้พบแก่นแท้พระพุทธศาสนา

ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานส่วนมากมักจะไม่สนใจที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างจริงจัง บางทีมา
กันเป็นร้อยเป็นพันแต่ก็ไม่ได้อะไรกัน มากุยกัณ เสียเวลาเปล่าๆ บางคนก็มาหางานในวัด ถ้าม
คนโน้นคนนี้ มีบริษัทใหม่ จะเข้างาน จะช่วยได้ไหม บางคนก็ไปบวชพิจารณาธรรม ไปหลายๆ
วัด ในที่สุดก็ไม่ได้อะไร ขาดทุนอย่างน่าเสียดาย เวลาทั้งหมดไปเปล่า ไม่เกิดประโยชน์ใดต่อผล
แต่ประการใด

บางโรงเรียนให้เด็กแสดงตัวเป็นพุทธมามกะ ให้เด็กสวดสรรเสริญคุณพระศรีรัตนตรัย
แล้วเรียกว่าเข้าถึง นั้นยังไม่พอ เพราะไม่ปฏิบัติธรรมเข้าถึงได้อย่างไร เป็นแต่เพียงทำตาม
รูปแบบเท่านั้น

ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรมแล้วจะเข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัยไม่ได้ ปากรับศีลได้ แต่ใจไม่รับ
จิตไม่ยอมรับ เพราะอะไรจิตไม่ยอมรับ เพราะไม่ได้ปฏิบัติธรรม ถ้าท่านปฏิบัติธรรม ทำตามที่
อาตมาแนะนำชี้แจงแสดงไว้ ให้ท่านเข้าถึงคุณธรรมและแก่นแท้พระพุทธศาสนาแล้ว นั้นแหละ
ท่านถึงจะรู้ว่าพระรัตนตรัยมีคุณประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันอย่างไร

พระรัตนตรัยคือแก้ว ๓ ประการอันประเสริฐเหมือนแก้วสารพัดนึก ถ้าเข้าถึงจริง ๆ จะคิดอะไรสำเร็จหมด จะนึกอะไรก็สำเร็จ โดยต้องปฏิบัติ ไม่ใช่คิดลอย ๆ คิดแล้วก็ต้องทำด้วยถึงจะมีประโยชน์ คิดแล้วไม่ทำ แล้วก็ไม่ภาวนา ไหนเลยจะเกิดผลดีได้

พุทธัง *สละ*ณัง *คัจฉามิ* คุณของพระพุทธเจ้ามีอนกอนันต์มากมายเหลือเกิน มีทั้งพระปัญญาคคุณ พระวิสุทธิคุณ พระกรุณาธิคุณ

ที่อาตมาพูดเสมอ ๆ ว่า สาม-สาม-แก้ว หมายถึง คุณพระพุทธ มี ๓, คุณพระธรรมก็มี ๓, คุณพระสงฆ์ก็มี ๓

ที่จะเข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย ไม่ภาวนาไม่ปฏิบัติจะเข้าถึงได้อย่างไร รู้ไม่ได้เลย ถ้าพระท่านไม่ปฏิบัติ ท่านก็จะไม่รู้ เมื่อท่านไม่รู้ ท่านก็ไม่สอน

พระอยู่ที่ไหน อยู่ที่ผ้าเหลืองหรือ ถ้าอยู่ที่ผ้าเหลือง ไม่ต้องไหว้ที่นี้ ไปไหว้ที่ร้านฮั่วฮะฮวด มีผ้าเหลืองให้ไหว้เยอะเยะ

พระคือผู้มีใจประเสริฐ ไม่มีกิเลส ปฏิบัติธรรมจึงจะเรียกว่า “พระ”

การภาวนาสามารถกำจัดความชั่วออกจากตัวได้ เหมือนบ่าบัดน้ำเสียออกไป เอากรรมที่ทำเลวมาแต่ก่อนออกไป เอาความดีเข้ามาแทน

ท่านคิดว่าตัวท่านเป็นคนชั่วหรือเป็นคนดี ไม่ค่อยมีหรือที่ว่าตัวเองเป็นคนชั่วเป็นคนเลว มีแต่ว่าดีหมดทุกคน แต่ความจริงประการใดนั้น ต้องให้คนอื่นเขาเห็นเป็นหลักฐาน การภาวนาทำให้จิตใจ ขยายปัญญา ทำให้มีสติสัมปชัญญะที่จิต น้ำขุ่นมันจะออกไป น้ำใสจะมาแทนที่ สร้างความดีกันต่อไป หัวใจท่านจะไม่ขุ่น ไม่เศร้าหมอง จิตใจดีมีปัญญาจะแก้ปัญหาได้ชัดเจน

ปัญญามี ๓ อย่าง คือ

๑. **สุตมยปัญญา** ปัญญาอันเกิดจากการฟัง ฟังแล้วเอาไปคิดทบทวน เก็บหัวข้อเอาไว้ แล้วนำมาปฏิบัติ ผู้ที่ฟังมากศึกษามากจะมีปัญญาตัวนี้มาก

๒. **จินตามยปัญญา** ปัญญาอันเกิดจากการคิดพิจารณาด้วยตนเองอย่างลึกซึ้งว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล

๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ ทำให้รู้กาลเทศะ รัฐบาล รัฐบาล รู้คุณรู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ จะหลุดขึ้นมาที่ลิ้นปี มันจะออกมา “คิดหนอ” แล้วจะเห็นชัดตามลมหายใจเข้าออกซ้ำ ๆ ยาว ๆ

หัวใจของพระธรรม มี ๓ ประการคือ

๑. ละความชั่ว
๒. สร้างความดี
๓. ทำจิตให้บริสุทธิ์

ท่านละความชั่วได้ไหม สร้างความดีได้ไหม ถ้าสร้างความดีได้ ละความชั่วได้ จิตท่านจะใส จิตท่านจะบริสุทธิ์ นี่คือธรรมะมีเท่านั้นเอง จิตท่านบริสุทธิ์แล้วความชั่วของท่านจะเข้ามาไม่ได้

ถ้าเราเอาน้ำสกปรกไปล้างถ้วยชามสกปรก จะหายสกปรกหรือ ต้องเอาน้ำสะอาดไปล้าง มันถึงจะสะอาดหมดจด เหมือนเราบำบัดน้ำเสียออกจากหัวใจ นั่งภาวนาพองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น ก็เหมือนขจัดน้ำเสียออกไป ทำให้จิตใจดี อารมณ์ดี หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ แล้วกำจัดน้ำเสียที่อารมณ์นั้น ออกไปที่ละหยดทีละหยด แล้วน้ำที่เหลืออยู่ก็จะใส นั่นแหละท่านจะรู้ตัวท่านเองว่าท่านมีกรรมอะไร ท่านมีอะไรเป็นโรคประจำตัวบ้าง แยกแยะออก ถ้าน้ำใสจะเห็นกันแก้ว น้ำขุ่นจะมองไม่เห็น มิฉะนั้นจะกลายเป็นเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความชั่วเป็นความดี เลยไม่รู้ตัวว่าตัวเองทำชั่ว กลับมีทิฐิใครเตือนไม่ได้ โกรธทันที คนที่เข้าถึงพรตขั้นตรีัย จะไม่มีทิฐิเลย จะรับฟังทุกคน จะพูดดีพูดชั่วอย่างไรรับฟังทั้งนั้น แต่รับฟังแล้วถืออุเบกขา ภาวนา เป็นผู้ใหญ่ที่ดี จะไม่ว่าใครเลย ใครเขาจะด่าจะว่าเราอย่างไรก็ไม่โกรธ ไม่พินฝอยหา ตะเข็บ นี่คือคนที่เข้าถึงธรรมะแล้ว แต่ไม่มีใครมีใครปฏิบัติกัน ปฏิบัติไม่ถึงขั้น ปวดเมื่อยแล้วเลิกเลย เราไม่ควรจะเลิก ควรคิดว่าถ้ามันจะตายให้มันตายไป เดียวก็จะรู้ของจริง ถ้าเราไม่อดทน เราจะไม่รู้แต่ของปลอม คนชอบของปลอมเพราะได้มาอย่างง่ายอย่างสบาย คนเราไม่ชอบลำบาก พอพบความลำบากก็ท้อถอยเลิกเราไป

พระสงฆ์ที่น่ากราบไหว้จะต้องเป็นพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติคงเส้นคงวา แต่ปัจจุบันนี้หายาก ตอนนี้ใส่บาตรเราสวด “สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ สุทินนัง ะตะ เมทานัง ประิสุทธินันัง อาสะวักะยะวะหัง นิพพานัง โหตุ-

ข้าพเจ้าขอทำบุญกับพระสุปฏิปันโน ผู้ประพฤติดีและปฏิบัติชอบ แล้วก็ได้บาตรไป พระรูปนี้นั้นจะดีหรือชั่วไม่ต้องไปสนใจ

พระมาบิณฑบาตหน้าบ้าน บางบ้านพูดให้อาตมาได้ยิน ว่าฉันไม่ได้บาตรพระวัดนี้ ไม่เลื่อมใสองค์นี้ แล้วท่านจะไปเลื่อมใสใคร ถ้าท่านพูดอย่างนี้แสดงว่าท่านไม่ถึงธรรมะ ถ้าท่านถึงธรรมะถึงพระรัตนตรัยท่านจะปฏิบัติได้ ท่านจะไม่มองพระในแง่ร้าย พอเห็นนุ่งเหลืองก็คิดว่าสุปฏิปันโน กล่าว ว่า “สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้าขอไหว้พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าผู้เป็นสุปฏิปันโน” ก็ถึงเลย อาตมาขอบิณฑบาต ชั่วดีที่ห่างอยู่ที่ตัวพระท่าน ดีชั่วอยู่ที่เรา เราก็คิดว่าได้บาตรพระสุปฏิปันโนก็แล้วกัน แล้วเราก็ได้บุญ เจตนาหัง ภิกขเวว กัมมัง ะทามิ—กรรมเป็นตัวกระทำที่เราได้บุญ ถ้าท่านมัวแต่มองพระว่าดีหรือไม่ ถ้าเป็นเณรมาก็ไม่ได้บาตร หลวงตาองค์นี้ก็ไม่ใส่เพราะไม่เลื่อมใส ท่านเลยไม่ต้องทำบุญไม่ต้องตักบาตรจนกระทั่งตาย ท่านจะเสียใจไปตลอดชีวิต บางคนตักบาตรมาจนแก่ แต่ไปตกนรก เพราะเจตนาไม่บริสุทธิ์ ตายด้วยอำนาจโทษะ ก็ต้องตกนรกไป เพราะเจตนาไม่บริสุทธิ์ ไม่ชอบด้วยอำนาจโมหะก็กลายเป็นเปรต เช่นสัตว์เดรัจฉาน เป็นผู้ไร้ปัญญา

บางคนไหว้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แบบส่งเดชไม่มีเหตุมีผลไม่มีศรัทธา เพราะไม่รู้ ถ้ารู้จะมีศรัทธา ปลูกศรัทธาให้ขึ้น มีฉันทะความพอใจในพระรัตนตรัยที่กล่าวมานี้ ท่านจะได้ถึงพระรัตนตรัยแน่ จะเข้าถึงแก่นแท้พระพุทธศาสนา จะเกิดประโยชน์โสติดิผลแก่ตัวท่านเอง

ท่านได้คุณพระศรีรัตนตรัยแล้ว ท่านจะได้รู้ชัดว่าภาวณาแล้วมันได้ตรงไหน ท่านจะรู้เองว่าคุณพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตัวเรา พระธรรมเจ้าอยู่ที่ตัวเรา พระสงฆ์เจ้าอยู่ที่ตัวเรา เราจะได้รู้ เราจะได้เป็นผู้มีปัญญาแยกแยะความชั่วออกจากตัวได้ มีแต่ความดี

อาตมาเข้ากรรมฐานรู้ตัวอยู่ว่าเป็นอะไร จะเกิดโรคอะไรบ้าง เขาไม่ให้ต่อสัญญาในปี นี้เราก็อายุไม่ได้แล้ว เราเจริญกรรมฐานเป็นการต่ออายุต่อรูปต่อนาม ของใครก็ต่อเอาเอง ไม่ช่วยความดีให้กันได้ ถ้าความดียกให้กันได้โยมไม่ต้องมานั่ง อาตมาจะเสกให้ เอาความดีไปเลย เอาใส่กระเป๋ามา ไปถึงบ้านก็หมดเลย ในกระเป๋าก็ไม่มีด้วย มีแต่อะไรก็ไม่รู้ อาจจะมีแต่หอยก็ได้ใส่กระเป๋ามา ความดีหายไปเลย

เพราะฉะนั้น การมาเจริญพระกรรมฐานนั้น เข้าถึงพระรัตนตรัยได้แน่นอน แต่ถ้าท่านไม่สนใจอย่างจริงจัง ก็จะได้ประโยชน์ ถ้าศรัทธาฟังสนใจปฏิบัติก็เหมือนเรียนวิชาที่ชอบเรียนแล้วก็เป็นวิชาเอกของท่าน ท่านจะสั้นทักกว่าคนอื่นเขาเพราะท่านชอบ อาตมาถึงได้ถามว่า

คนสวยอยู่ที่ไหน ตอบกันผิดทั้งนั้น คำตอบที่ถูกคือ “ก็อยู่ที่เราชอบ” สิ่งที่เราไม่ชอบมันก็จะ
ไม่สวยไม่ดี

ภาคผลงาน

สถิติผู้ใช้หอประชุมอเนกประสงค์ ภาวนา- าศรีทิพา และศาลาสุธรรมภาวนา
 เพื่อการศึกษาบรรยาย และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
 ปี พ.ศ. ๒๕๔๔

เดือน	ประชาชน	นักเรียน/ นิสิต นักศึกษา	ครูอาจารย์	ข้าราชการ พลเรือน	ข้าราชการ ตุลาการ	ทหาร	ตำรวจ	พระภิกษุ/ สามเณร	คนงาน เจ้าหน้าที่	รวม จำนวนคน	รวม จำนวน คณะ
มกราคม	-	๑๘๕	๒๓	-	-	-	-	๑๕๓	๓๑	๓๕๒	๕
กุมภาพันธ์	๕๔	๔๔๗	๓๕	๕๓	-	๓๐๐	๒๐๕	-	-	๑,๑๓๙	๑๒
มีนาคม	-	๒๖๓	๕๐	-	-	๒๑๐	-	-	-	๕๒๓	๖
เมษายน	๑๐๐	๑๘๐	๑๑๕	๓๕	-	๗๘	-	๑๘๐	-	๖๕๖	๕
พฤษภาคม	-	๑,๐๕๘	๖๖	๕๐	-	๑๖๕	-	-	๑๐	๑,๓๕๓	๘
มิถุนายน	-	๑,๕๕๔	๑๑๑	๒๓๔	-	-	-	๑	๖	๒,๓๐๖	๑๑
กรกฎาคม	-	๖๑๖	๑๗	-	-	-	-	๓๕๕	-	๕๘๘	๕
สิงหาคม	๔๓๓	๑,๐๔๕	๕๔	๘๘	-	๓๔๖	-	๒๔	๑๐	๒,๐๐๔	๕
กันยายน	๒,๐๗๕	๔๐๓	๒๓๓	๑๖๒	-	๓๕๔	-	-	๑๔	๓,๒๔๑	๘
ตุลาคม	-	๖๖๑	๓๓๗	๗๐	-	-	-	-	-	๑,๐๖๘	๑๔
พฤศจิกายน	๕๓	๑,๑๓๓	๑๑๕	๒๕	๑๑๑	๕๒	-	-	๑๐	๑,๕๐๗	๑๑

ธันวาคม	๑๒๖	๘๕๘	๕๓๐	๓๐	-	๑๕๑	-	-	-	๑,๖๕๕	๑๒
รวม	๒,๘๔๑	๘,๘๐๓	๑,๖๕๘	๓๕๕	๑๑๑	๑,๖๖๐	๒๐๕	๓๑๓	๘๑	๑๖,๕๑๑	๑๑๔

หมายเหตุ ไม่นับรวมกับผู้ใช้ในต้นพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งมีเป็นจำนวนมาก

สถิติผู้ใช้หอประชุมอเนกประสงค์ ภาวนา- าศรีทิพา และศาลาธรรมภาวนา
 เพื่อการศึกษาอบรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 ณ วัดอัมพวัน อำเภอรอบบรี จังหวัดสิงห์บุรี
 ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๔๔

พุทธศักราช	ประชาชน	นักเรียน/ นิสิต นักศึกษา	ครู อาจารย์	ข้าราชการ พลเรือน	ข้าราชการ ตุลาการ	ทหาร	ตำรวจ	พระภิกษุ/ สามเณร	กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน	คนงาน เจ้าหน้าที่	รวม จำนวนคน	รวมจำนวน คณะ
๒๕๒๕-๓๘	๔๘,๖๘๖	๖๑,๔๖๗	๑๕,๑๔๖	๖,๘๔๔	-	๑๓,๓๕๑	๗๓๕	๑๓,๓๖๘	๓๓๖	๑,๑๘๓	๑๖๔,๔๔๖	๑,๑๓๗
๒๕๓๖	๗๖๔	๑๖,๐๗๒	๑,๑๒๓	๖๑๓	-	๑,๕๔๓	-	๗๓๔	-	๔๘๐	๒๑,๓๕๖	๑๓๖
๒๕๔๐	๕๖๒	๑๓,๔๗๕	๑,๐๘๐	๑,๖๖๕	-	๘๕๘	๒๓๔	๔๓๓	-	๔๑๘	๑๘,๖๕๕	๑๓๔
๒๕๔๑	๒,๕๖๕	๘,๓๖๓	๘๐๓	๗๒๓	-	๑,๖๕๒	๓๖๖	๕๗๖	-	๓๑๔	๑๕,๖๖๘	๑๑๑
๒๕๔๒	๑,๔๑๔	๘,๗๘๓	๑,๔๖๐	๕๘๔	-	๑,๔๗๒	๔๐๗	๑๖๗	-	๑๑	๑๔,๒๖๘	๖๔
๒๕๔๓	๑,๖๐๗	๗,๒๘๖	๑,๑๘๑	๓๒๔	-	๑,๕๔๔	-	๕๔๖	-	๒๐๖	๑๒,๗๐๐	๖๖
๒๕๔๔	๒,๘๔๑	๘,๘๐๗	๑,๖๖๘	๗๖๕	๑๑๑	๑,๖๖๐	๒๐๕	๗๑๓	-	๘๑	๑๖,๖๑๑	๑๑๔
รวม	๕๘,๗๖๖	๑๕๔,๒๘๖	๒๒,๔๖๔	๑๔,๕๗๘	๑๑๑	๒๒,๓๘๐	๑,๖๕๐	๑๖,๕๔๐	๓๓๖	๒,๖๖๖	๒๖๔,๑๔๐	๑,๘๒๒

หมายเหตุ ไม่นับรวมกับผู้ใช้ในด้านพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งมีเป็นจำนวนมาก

สถิติผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์

วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๔

เดือน	นาย	นาง	นางสาว	เด็กชาย	เด็กหญิง	แม่ชี	รวมจำนวน คน	ประชาชน	นักเรียน/นิสิต นักศึกษา	ข้าราชการ	ทหาร/ ตำรวจ	แม่ชี	รวม จำนวนคน
มกราคม	๓๖๒	๖๔๖	๓๑๘	๑	๒	๔	๑,๓๓๓	๑,๔๓๕	๑๒๔	๑๕๖	๒๐	๔	๑,๓๓๓
กุมภาพันธ์	๓๖๕	๓๓๐	๓๒๔	๒	๕	๘	๑,๘๓๘	๑,๕๕๕	๕๑	๑๕๖	๒๔	๘	๑,๘๓๘
มีนาคม	๕๐๖	๕๕๘	๑,๐๐๖	๑๒	๓๘	๓	๒,๕๕๓	๑,๘๖๒	๓๔๑	๓๐๒	๑๕	๓	๒,๕๕๓
เมษายน	๓๔๕	๑,๕๑๖	๑,๖๕๖	๑๘	๔๓	๑	๔,๐๒๓	๒,๔๕๔	๔๒๓	๕๕๓	๔๕	๑	๔,๐๒๓
พฤษภาคม	๕๘๓	๑,๐๓๖	๑,๒๑๒	๖	๑๖	๓	๒,๘๖๐	๒,๐๖๓	๓๕๓	๓๕๔	๓๕	๓	๒,๘๖๐
มิถุนายน	๔๓๔	๓๒๖	๘๒๓	-	๓	๕	๑,๕๕๕	๑,๖๐๓	๑๓๓	๑๘๘	๒๒	๕	๑,๕๕๕
กรกฎาคม	๔๓๕	๑,๐๒๓	๑,๑๘๑	๓	๑๓	-	๒,๖๕๕	๒,๑๔๑	๑๖๒	๓๕๘	๓๘	-	๒,๖๕๕
สิงหาคม	๕๒๘	๑,๑๐๔	๑,๐๓๓	๓	๘	-	๒,๖๖๖	๒,๒๔๑	๑๒๕	๓๐๖	๔๔	-	๒,๖๖๖
กันยายน	๔๔๘	๓๓๐	๓๘๓	๑	๕	-	๒,๐๑๑	๑,๖๕๐	๑๔๓	๑๕๖	๒๒	-	๒,๐๑๑
ตุลาคม	๓๓๕	๑,๔๖๓	๑,๔๓๒	๓๘	๘๒	๓	๓,๘๐๑	๒,๖๘๓	๕๕๓	๕๐๕	๔๕	๓	๓,๘๐๑
พฤศจิกายน	๔๑๘	๓๓๓	๓๘๓	-	๒	๓	๑,๕๓๕	๑,๕๕๓	๑๔๕	๒๐๕	๒๕	๓	๑,๕๓๕
ธันวาคม	๖๑๖	๑,๑๕๔	๑,๓๖๕	๖	๑๑	๑	๓,๑๕๓	๒,๕๘๘	๑๓๘	๓๓๔	๕๖	๑	๓,๑๕๓

รวม	๖,๒๓๗	๑๑,๕๙๓	๑๒,๙๕๒	๕๐	๒๒๙	๔๓	๓๑,๔๓๓	๒๔,๓๗๕	๒,๙๒๗	๓,๗๙๑	๔๐๓	๔๓	๓๑,๔๓๓
-----	-------	--------	--------	----	-----	----	--------	--------	-------	-------	-----	----	--------

สถิติผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์

วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๔๔

พุทธศักราช	ประชาชน	นักเรียน/นิสิต นักศึกษา	ข้าราชการพลเรือน	ทหาร/ตำรวจ	แม่ชี	รวมจำนวนคน
๒๕๒๕-๓๙	๓๙,๑๒๕	๗,๕๖๐	๑๒,๖๕๔	๕๑๖	๒๔๗	๕๙,๑๐๖
๒๕๓๕	๑๓,๔๓๒	๔,๑๕๕	๒๐๐	๒,๕๑๕	๒๕	๒๐,๓๒๗
๒๕๔๐	๑๕,๒๑๒	๒,๕๑๓	๓,๕๒๙	๒๔๖	๓๕	๒๑,๕๓๕
๒๕๔๑	๑๕,๕๔๕	๓,๑๑๕	๕,๕๕๖	๓๓๕	๔๖	๒๙,๖๔๕
๒๕๔๒	๒๐,๑๒๖	๒,๕๒๔	๔,๔๑๗	๔๕๐	๕๔	๒๗,๕๗๑
๒๕๔๓	๒๑,๕๕๕	๓,๑๔๒	๔,๓๔๒	๔๑๓	๓๕	๒๙,๙๘๗
๒๕๔๔	๒๔,๓๗๕	๒,๙๒๗	๓,๗๙๑	๔๐๓	๔๓	๓๑,๔๓๓
รวม	๑๕๒,๗๙๖	๒๖,๖๔๐	๓๔,๕๑๙	๕,๒๗๙	๔๙๕	๒๒๐,๑๑๑

**สถาบันและคณะบุคคล
ที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม
ณ หอประชุมภาวนา – กรศรีทิพา และศาลาสุธรรมภาวนา
วัดอัมพวัน อำเภอรอบบึง จังหวัดสิงห์บุรี
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๔**

เดือน / วันที่	สถาบันและบุคคล	จำนวนคน
มกราคม		
๑๒-๑๘	นักเรียน โรงเรียนขอเซฟอุปถัมภ์ อสามพราน จ.นครปฐม	๕๐
	อาจารย์	๑๐
	นักเรียน โรงเรียนจตุรัสวิทยาคาร อจตุรัส จ.ชัยภูมิ	๕๐
	อาจารย์	๗
๑๔	พระครู โสภณ ธรรมานุศาสน์ (นิวัตร จิตฺตมฺ โม) พาคณะพระนักเผยแผ่ มารับฟังโอวาท	๑๕๓
๑๕-๑๘	เจ้าหน้าที่องค์การค้ำของคुरुสภา(ศึกษาภัณฑ์พานิชย์)	๓๑
๒๕ ม.ค. – ๒ ก.พ.	นักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพฯ	๔๕
	อาจารย์	๖
กุมภาพันธ์		
๕-๑๐	ชุมนุมพุทธธรรมศิริราช	๕๓
	สำนักงานควบคุมโรคติดต่อ เขต๕ พิษณุโลก	๑๖
	ค่ายภาณุรังษี จ.ราชบุรี	๓
๑๒-๑๖	นักเรียน โรงเรียนจำอากาศ ดอนเมือง	๑๕๘
	อาจารย์	๑๔
๑๓-๑๔	สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานกระทรวงมหาดไทย หลักสูตรผู้บริหารระดับ๗ ของกระทรวงมหาดไทย รุ่นที่ ๑	๕๐
๑๖-๒๐	กลุ่มโรงพยาบาลในสังกัด กทม.	
	โรงพยาบาลตากสิน	๑๐
	โรงพยาบาลกลาง	๕
	โรงพยาบาลหนองจอก	๔
	โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	๒
	โรงพยาบาลเกื้อการุณ	๒
	โรงพยาบาลวชิระ	

	สำนักงานแพทย์	๓
	น.ส.คอลล่า เข้าร่วมปฏิบัติธรรม	๑
		๑
๒๐-๒๖	ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรพัฒนาบุคลากรกองทัพบก รุ่นที่๕	
	ข้าราชการทหาร	๘๐
	อนุศาสนาจารย์	๕
	โรงเรียนตำรวจภูธร๖ จังหวัดนครสวรรค์	
	พลตำรวจ	๑๗๕
	ข้าราชการตำรวจ	๓๐
๒๑	นักเรียน โรงเรียนกุสุมาลย์ อ.สรรบุรี จ.ชัยนาท	๘๒
	อาจารย์	๔
๒๖-๒๘	นักเรียน โรงเรียนสายปัญญา รั้งสิต จ.ปทุมธานี	๘๗
	อาจารย์	๑๓
๒๘ ก.พ. - ๒ มี.ค.	นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	๑๘๒
	อาจารย์	๑๒
๒๘ ก.พ. - ๔ มี.ค.	นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	๕๖
	อาจารย์	๑๐
มีนาคม		
๕-๘	นักศึกษา สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี ฅเมือง จ.สุราษฎร์ธานี	๔๔
	อาจารย์	๑
๕-๗	นักศึกษา สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร	๖๔
	อาจารย์	๔
๑๓-๑๕	ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรพัฒนาบุคลากรกองทัพบก รุ่นที่๒๐	๑๐๑
๒๐-๒๒	วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร พิษณุโลก	
	นักศึกษาชาย	๗๐
	นักศึกษาหญิง	๘๕
	อาจารย์	๖
๒๓-๒๕	ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรพัฒนาบุคลากรกองทัพบก รุ่นที่๒๐	๑๐๕
๓๐ มี.ค. - ๑ เม.ย.	คณะครูอาจารย์ โรงเรียนเจริญผลวิทยา ถนนแจ้งวัฒนะ	๓๕
	หลักสี่ กรุงเทพฯ	
เมษายน		
๑-๔	คณะครู	

	เทศบาลเมืองพิษณุโลก	๘๘
	โรงเรียนเขมะสิริอนุสรณ์	๒๕
๖-๘	นักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน	๘๓
	อาจารย์	๔
๗ เม.ย. – ๖ พ.ค.	สามเณรอุดรอ่อน ของยุวพุทธิก ในพระบรมราชูปถัมภ์	๘๒
๗-๒๑	สามเณรในโครงการฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี	๘๘
๑๗-๒๑	นักเรียนหญิงในโครงการส่วนพระองค์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี	๘๓
	อาจารย์	๒
๑๘-๒๑	ข้าราชการกรมเสมียนตรา สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม คณะผู้บริหาร โรงเรียน ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชลบุรี	๗๘
	จังหวัดสิงห์บุรี	๒๕
		๑๐
๒๒	สถานีอนามัย ตำบลบางเมือง อ.เมือง จ.สมุทรปราการ พาส์สูงอายุมาพึงธรรม	๑๐๐
พฤษภาคม		
๑-๓	นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสิงห์บุรี	๒๐๐
	อาจารย์	๑๒
๔-๑๑	ข้าราชการทหาร กรมการเงินทหารบก และกองทัพอากาศที่๑	
	ชาย	๑๑๔
	หญิง	๕๕
	เจ้าหน้าที่	๑๐
๑๕	ข้าราชการกระทรวงมหาดไทย	
	ชาย	๓๕
	หญิง	๑๕
๑๖-๑๘	นักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพมหาราชอ.มหาราช จ.พระนครศรีอยุธยา	๑๕๑
	อาจารย์	๑๗
๒๒-๒๓	นักศึกษา สถาบันราชภัฏราชบุรี	๕๐
	อาจารย์	๑
๒๓-๒๕	นักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน กรุงเทพฯ	๑๒๐

	อาจารย์	๑๔
๒๕-๒๗	นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	๒๕๘
	อาจารย์	๑๔
๓๐ พ.ค. - ๑ มิ.ย.	นักเรียน โรงเรียนปิยะชาติพัฒนา ในพระบรมราชูปถัมภ์	๑๕๕
	สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	
	อาจารย์	๘
มิถุนายน		
๑-๓	นักศึกษา วิทยาลัยพยาบาล กอทัพบก กรุงเทพฯ	๒๑๓
	อาจารย์	๒๑
๔-๖	นักศึกษา โรงเรียนกองทัพบกอุปถัมภ์	๓๕๑
	อาจารย์	๑๓
๘-๑๐	นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	๓๓๓
	อาจารย์	๑๓
	พี่เลี้ยง	๖
๑๒-๑๕	นักเรียน โรงเรียนบางแก้วประชาสรรค์ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ	๓๐๗
	อาจารย์	๑๑
๑๖-๑๘	นักศึกษา วิทยาลัยพระรามหกเทคโนโลยี แขวงบางอ้อ	๑๓๔
	เขตบางพลัด กรุงเทพฯ	
	อาจารย์	๕
๑๘-๒๐	นักเรียน โรงเรียนวัดเจ้าเจ็ดใน อ.สนา จ.พระนครศรีอยุธยา	๓๘
	อาจารย์	๓
๒๒-๒๔	นักเรียนและอาจารย์ ๒ โรงเรียน	
	นักเรียน โรงเรียนบรรจจรัตน์ ๑ นครราชสีมา จ.ลพบุรี	๒๔๓
	อาจารย์	๒๔
	นักเรียน โรงเรียนทศวรรษศึกษา อ.โคกสำโรง จ.ลพบุรี	๕๓
	อาจารย์	๑๓
๒๖-๒๘	นักเรียนขยายโอกาส สำนักงานการประถมศึกษา จ.สิงห์บุรี	๑๕๐
	อาจารย์	๕
๒๕ มิ.ย. - ๑ ก.ค.	นักเรียนและอาจารย์ ๒ โรงเรียน	
	นักเรียน โรงเรียนบ้านหมีวิทยา จ.ลพบุรี	๒๐๐
	อาจารย์	๑๒
	อาจารย์ฝึกสอน	๕

	นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนบางใหญ่ อบางใหญ่ จ. นนทบุรี	๖๕
	สามเณร	๑
	อาจารย์	๓
กรกฎาคม		
๒-๔	นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	๕๐
	อาจารย์	๒
	นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสิงห์บุรี	๔๕
	อาจารย์	๒
	นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสิงห์บุรี ที่ ๒	๕๓
	อาจารย์	๓
	นักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพอินทร์บุรี	๔๘
	อาจารย์	๒
	นักศึกษา วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสิงห์บุรี	๔๗
	อาจารย์	๓
๗-๘	นักเรียน โรงเรียนบางปะอินอ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา	๗๐
	อาจารย์	๓
๑๖	วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อวังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา	
	พระภิกษุ	๑๒๖
	สามเณร	๘๗
๒๑-๒๓	อบรมผู้ร่วมกาสาวพัสดร์ พระธรรมราชานุวัตร เจ้าคณะภาค๓ เป็นประธาน	
	ภิกษุวัดอัมพวัน	๗๕
	ภิกษุใจเขตอำเภอพรหมบุรี	๕๓
	ภิกษุนอกเขต	๑๐
๒๗-๒๘	นักเรียน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสิงห์บุรี โรงเรียน	๒๕๕
	อาจารย์	๒
สิงหาคม		
๓-๕	นักเรียน โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จพระนครศรีอยุธยา	๒๘๘
	อาจารย์	๑๗
๔	เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ พาผู้สูงอายุไปฟังธรรม	๑๒๐

๘-๑๔	อบรมโครงการปฏิบัติธรรมมุทิตาสักการะ รุ่นที่ ๒	
	ชาย	๗๐
	หญิง	๒๔๓
๑๒	นักเรียน โรงเรียนพุทธศาสนาวินิจฉัย	๒๕๐
	พระอาจารย์	๒๔
๑๓	ข้าราชการสำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ	๘๖
๑๗-๒๓	ข้าราชการทหาร โครงการปฏิบัติธรรมในพรรษาของกองทัพบก รุ่นที่ ๔๐	
	ชาย	๑๖๓
	หญิง	๕๖
	เจ้าหน้าที่	๑๐
	พยาบาล	๒
๑๘	นักเรียน โรงเรียนเตรียมทหาร	๗๕
	อาจารย์	๑๒
๒๐-๒๑	นักเรียนชายโอกาส อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี	๑๓๔
	อาจารย์	๒๕
๒๔-๒๘	โรงเรียนสหวิทย์พานิชยการ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี	
	นักเรียนชาย	๕๕
	นักเรียนหญิง	๒๗๘
	อาจารย์	๑๒
กันยายน		
๗-๑๓	ข้าราชการทหาร โครงการปฏิบัติธรรมในพรรษาของกองทัพบก รุ่นที่ ๔๑	
	ชาย	๒๑๒
	หญิง	๑๔๒
	เจ้าหน้าที่	๑๔
๕	คณะกรรมการร่วมโพธิ์ วัดโบสถ์ สามเสน กรุงเทพฯ พาคณะญาติโยมไปฟังธรรม	๒,๐๐๐
๑๔-๑๖	นักเรียน โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา เขตสายไหม กรุงเทพฯ	๑๕๖
	อาจารย์	๘
๑๗-๑๙	คณะครูอาจารย์ ๔ สถาบัน วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ	

	วิทยาลัยสารพัดช่าง สมุทรปราการ	
	วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก สมุทรปราการ	
	วิทยาลัยการอาชีพ พระสมุทรเจดีย์	
	อาจารย์ชาย	๑๑๔
	อาจารย์หญิง	๑๑๑
๒๑-๒๔	สถาบันแพทย์แผนไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
	ชาย	๕๓
	หญิง	๖๖
	เทศบาลเมืองมาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง	
	ชาย	๔
	หญิง	๗๑
๒๕ ก.ย. - ๓๑ ต.ค.	นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	
	ชาย	๑๘
	หญิง	๒๒๕
๒๕-๓๐	ข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศ กรุงเทพฯ	๔๓
ตุลาคม		
๘-๑๒	นักเรียน โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อพนัสนิคม จ.ชลบุรี	๔๕
	อาจารย์	๓
๑๖-๑๕	นักเรียน โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา	๓๒๐
	อาจารย์	๓๐
๒๔-๒๖	คณะครูอาจารย์ ๖ คณะ	
	โรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา คอนเมือง	๓๑
	โรงพยาบาลสมุทรปราการ	๒๑
	สถาบันเทคโนโลยี ปทุมวัน	๒๓
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	๓๐
	โรงเรียนจรัลรัศมิ์พิทยา บ้านแพ้ว จ.สมุทรปราการ	๑๕
	วิทยาลัยการอาชีพ เขาย้อย เพชรบุรี	๒๒
๒๔-๒๘	ผู้ปฏิบัติธรรม ๕ คณะ	
	โรงพยาบาลสมุทรปราการ	๗๐
	วิทยาลัยการอาชีพ เขาย้อย เพชรบุรี	๒๘
	สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน	๖๐
	ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มศวประสานมิตร	๕๐

	โรงเรียนจรัลรัศมิ์พิทยา บ้านแพ้ว จ.สมุทรปราการ	๒๐
๒๕-๓๑	สถาบันราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี รุ่น ๑	
	นักศึกษาชาย	๖๘
	นักศึกษาหญิง	๒๒๘
พฤศจิกายน		
๒-๔	นักเรียน โรงเรียนเจริญผลวิทยา เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ	๗๖
	อาจารย์	๑๖
๕-๗	นักเรียน โรงเรียนสระหลวงพิทยาคม อ.เมือง จ.พิจิตร	๒๐๘
	อาจารย์	๑๒
๘-๑๑	นักเรียน โรงเรียนวัดรางบัว กรุงเทพฯ	๑๔๕
	อาจารย์	๑๒
๑๒-๑๔	นักเรียน โรงเรียนกองทัพบกอุปถัมภ์ ถ้ายนารายณ์ศึกษา ลพบุรี	๒๒๕
	อาจารย์	๑๔
๑๔-๑๖	ผู้ช่วยผู้พิพากษา รุ่นที่ ๔๕ สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการ ศาลยุติธรรม อ.รัชดาภิเษก กรุงเทพฯ	
	ชาย	๖๗
	หญิง	๔๔
	เจ้าหน้าที่	๑๐
๑๖-๑๘	นักเรียน โรงเรียนอินทโมลีประเทง อ.เมือง จ.สิงห์บุรี	๓๐๕
	อาจารย์	๕๒
	นักเรียน โรงเรียนวัดคีกรักษา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี	๒๑
	อาจารย์	๔
๑๙-๒๓	ข้าราชการกรมเสมียนตรา สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม	
	ชาย	๑๕
	หญิง	๓๗
	ธนาคารกรุงไทย จำกัด มหาชน สำนักงานใหญ่	
	ชาย	๕
	หญิง	๔๔
๒๓-๒๕	ข้าราชการกรมที่ดิน จังหวัดลพบุรี สาขาบ้านหมี่	
	ชาย	๑๑
	หญิง	๑๘
๒๖-๒๙	นักเรียน โรงเรียนไทยโปสิเทคนิคจันทบุรี อ.เมือง จ.จันทบุรี	๑๔๕

	อาจารย์	๕
ธันวาคม		
๑-๕	ข้าราชการกรมป่าไม้ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ	๓๐
	นักเรียน โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อ.พนัสสนิม จ.ชลบุรี	๑๓๔
	อาจารย์	๖
๖-๑๐	นักศึกษา สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม	๘๐
	อาจารย์	๖
	นักศึกษา สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร	๑๐๐
	อาจารย์	๑๐
	ผู้ติดตาม	๖
	นักศึกษา สถาบันราชภัฏนครสวรรค์	๑๑๐
	อาจารย์	๑๗
	นักเรียน โรงเรียนพานทอง อ.พานทอง จ.ชลบุรี	๗๐
	อาจารย์	๕
๑๑	คณะครูสังกัด สป.จ.สิงห์บุรี	๔๒๘
๑๘-๒๐	นักเรียน โรงเรียนพยุหะพิทยาคม อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์	๑๖๓
	อาจารย์	๗
	นักเรียน โรงเรียนบ้านทุ่งนาวิทยา อ.หนองฉาง จ.อุทัยธานี	๕๘
	อาจารย์	๒
๒๑	เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร พาผู้สูงอายุมาฟังธรรม	๑๒๐
๒๑-๒๓	นักเรียน โรงเรียนพิทักษ์ศิษย์วิทยา อ.เมือง จ.อุทัยธานี	๑๔๓
	อาจารย์	๔๕
๒๔-๒๕	นักเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรือ สมุทรปราการ	๑๓๒
	อาจารย์	๑๕

รวมทั้งสิ้น ๑๑๔ คณะ จำนวน ๑๖,๕๑๑ คน

ภาคศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

สถิติผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น
ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๗ – ๒๕๔๔

ปี พ.ศ.	จำนวนคนที่เข้าอบรมประเภท เป็นรายบุคคล	จำนวนคนที่เข้าอบรมประเภท เป็นรายหมู่คณะ
๒๕๓๗	๒๓๖	-
๒๕๓๘	๑,๑๖๕	๑,๕๒๕
๒๕๓๙	๒,๑๐๑	๒,๓๙๑
๒๕๔๐	๓,๔๗๖	๕,๗๙๔
๒๕๔๑	๒,๓๖๗	๑๑,๑๐๕
๒๕๔๒	๒,๑๕๕	๑๕,๓๒๘
๒๕๔๓	๒,๔๗๓	๑๖,๐๑๔
๒๕๔๔	๒,๒๐๗	๑๕,๒๙๒
รวม	๑๖,๑๘๐	๖๗,๔๔๙

รวมทั้งสิ้น ๘๓,๖๒๙ คน
(แปดหมื่นสามพันหกร้อยยี่สิบเก้าคน)

ตารางการอบรมพัฒนาจิตใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จ.ขอนแก่น

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๔

ที่	วันที่เข้าอบรม	คณะ/กลุ่ม	รวม (คน)
๑	๕ - ๗ มกราคม	โรงเรียนมิ่งเมือง จ.ขอนแก่น ระดับ ม.๒	๒๕๓
๒	๗ - ๘ มกราคม	โรงเรียนมิ่งเมือง จ.ขอนแก่น ระดับ ม.๔, ม.๕	๑๕๓
๓	๘ - ๑๒ มกราคม	ครูกลุ่มโรงเรียนวังหลวง สบอ กิ่งอำเภอฝ้ายไร่ จ.หนองคาย	๑๓
๔	๘ - ๑๓ มกราคม	โรงเรียนกุฎรังประชาสรรค์ อ.กุฎรัง จ.มหาสารคาม	๑๐๕
๕	๑๒ - ๑๔ มกราคม	ชมรมพุทธศาสน์ราชมงคล จ.ขอนแก่น	๕๑
๖	๑๔ มกราคม	สถาบันราชภัฏ ภูเลย เข้าฟังธรรมบรรยาย	๑๐๓
๗	๑๕ - ๑๗ มกราคม	โรงเรียนดงใหญ่ รัชมิ่งคลาสิกเขก จ.มหาสารคาม	๔๒๕
๘	๑๗ - ๑๘ มกราคม	สถาบันราชภัฏ ภูเลย(มหาบัณฑิต)	๑๘
๙	๑๘ - ๒๑ มกราคม	โรงเรียนม่วงหวาน อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น	๖๒
๑๐	๑๘ - ๒๑ มกราคม	วิทยาลัยการอาชีพ อ.ชนบท จ.ขอนแก่น	๑๔๑
๑๑	๒๒ - ๒๖ มกราคม	ข้าราชการตำรวจภูธร ๔ (งานป้องกัน และปราบปราม)	๑๓๕
๑๒	๒๕ - ๒๕ มกราคม	โรงเรียนอมตะวิทยา จ.ขอนแก่น	๓๖๘
๑๓	๒ - ๔ กุมภาพันธ์	โรงเรียนขอนแก่นนิเทศวิทยา	๑๓
๑๔	๔ - ๗ กุมภาพันธ์	โรงเรียนหนองเชียงชูช อ.บ้านฝาง จ.ขอนแก่น	๓๘
๑๕	๗ - ๑๔ กุมภาพันธ์	โรงเรียนตำรวจภูธร ๔ (นักเรียนตำรวจรุ่น๓๑)	๑๕๘
๑๖	๗ - ๑๔ กุมภาพันธ์	โรงเรียนชุมแพวิทยาคม	๕๕
๑๗	๘ - ๑๑ กุมภาพันธ์	โรงเรียนเกษตรกรรมร้อยเอ็ด	๒๔
๑๘	๘ - ๑๑ กุมภาพันธ์	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	๑๓
๑๙	๑๔ - ๑๖ กุมภาพันธ์	ขอนแก่นบริหารธุรกิจ จ.ขอนแก่น	๑๖๔
๒๐	๑๖ - ๑๘ กุมภาพันธ์	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น	๖๖
๒๑	๑๖ - ๑๘ กุมภาพันธ์	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบ้านไผ่ จ.ขอนแก่น	๑๒
๒๒	๒๓ - ๒๕ กุมภาพันธ์	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น	๕๒
๒๓	๒ - ๔ มีนาคม	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น	๖๓
๒๔	๔ - ๑๐ มีนาคม	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น	๖๔
๒๕	๕ - ๑๑ มีนาคม	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตขอนแก่น	๒๔

๒๖	๑๐ - ๑๕ มีนาคม	โรงเรียนบำรุงพงษ์อุปถัมภ์ เมื่อดอาหาร	๓๒
๒๗	๑๖ - ๒๑ มีนาคม	โรงเรียนกุมภวาปี จ.อุดรธานี	๒๗
๒๘	๑๗ - ๒๓ มีนาคม	โรงเรียนอาจสามารถวิทยา จ.ร้อยเอ็ด	๑๘
๒๙	๑๙ - ๒๓ มีนาคม	สถาบันราชภัฏเลย	๖๙
๓๐	๒๓ - ๒๕ มีนาคม	ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น จ.ขอนแก่น	๗๐
๓๑	๒๕ - ๒๙ มีนาคม	สาธารณสุข จ.ศรีสะเกษ	๒๙
๓๒	๒๕ - ๒๙ มีนาคม	โรงเรียนชุมแพวิทยา(อนุบาล)	๑๔
๓๓	๒๕ - ๒๙ มีนาคม	โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น	๗๒
๓๔	๒ - ๑๔ เมษายน	โครงการ กองทัพอากาศร่วมใจด้านยาเสพติด	๗๑
๓๕	๑๔ - ๒๑ เมษายน	โครงการแสงธรรมนำชีวิต (ประชาชนทั่วไป)	๑๔๒
๓๖	๑๖ - ๑๙ เมษายน	ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น บรรพชา สามเณร	๑๙
๓๗	๒๒ - ๒๙ เมษายน	โครงการแสงธรรมนำชีวิต(เยาวชน)	๒๕๓
๓๘	๒๙ เมษายน - ๒ พฤษภาคม	โรงเรียนขามแก่นนคร จ.ขอนแก่น	๒๓๔
๓๙	๑ - ๑๕ พฤษภาคม	พระนิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น	๒๐
๔๐	๑ - ๕ พฤษภาคม	ข้าราชการครู สปอ. พล จ.ขอนแก่น	๓๘
๔๑	๒ - ๕ พฤษภาคม	โรงเรียนขามแก่นนคร จ.ขอนแก่น	๒๕๑
๔๒	๒ - ๘ พฤษภาคม	โครงการ สปจ. ขอนแก่น	๑๑๘
๔๓	๑๐ - ๑๕ พฤษภาคม	โรงเรียนน้ำพองศึกษา ขอนแก่น	๓๕๙
๔๔	๑๓ พฤษภาคม	สถาบันราชภัฏเลย	๘๐
๔๕	๑๗ - ๑๙ พฤษภาคม	โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม	๒๘๐
๔๖	๒๑ - ๒๕ พฤษภาคม	ข้าราชการตำรวจภูธร๔, พยาบาล, ข้าราชการ อ.พล	๑๓๗
๔๗	๒๑ - ๒๕ พฤษภาคม	โรงเรียนกุศลรั้งประชาสรรค์ จ.มหาสารคาม	๒๑๕
๔๘	๒๑ - ๒๕ พฤษภาคม	วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น (การโรงแรม)	๒๙
๔๙	๒๕ - ๒๙ พฤษภาคม	โรงเรียนสวาทวิทยาสรรพ์	๙๑
๕๐	๒๖ - ๒๙ พฤษภาคม	โรงเรียนสิหราชเดโชชัย	๗๒
๕๑	๒๙ พ.ค. - ๒ มิถุนายน	โรงเรียนกุศลรั้งประชาสรรค์	}
๕๒		โรงเรียนวังยาวศึกษาวิทย์	
๕๓		โรงเรียนหนองเหล็กศึกษา	
๕๔	๒ - ๘ มิถุนายน	สปจ. ขอนแก่น	๑๒๐
๕๕	๑๑ - ๑๕ มิถุนายน	ข้าราชการตำรวจ(สอบสวน + สมทบ)	๑๒๙
๕๖	๑๑ - ๑๕ มิถุนายน	โรงเรียนนาจานศึกษา	๑๔๐

๕๗	๑๕ - ๑๕ มิถุนายน	โรงเรียนโนนหันวิทยายน	๑๘๘
๕๘	๑๖ - ๑๘ มิถุนายน	โรงเรียนพล จ.ขอนแก่น	๑๒๕
๕๙	๑๖ - ๑๘ มิถุนายน	โรงเรียนขามแก่นนคร	๓๔๐
๖๐	๑๕ - ๒๒ มิถุนายน	โรงเรียนพล จ.ขอนแก่น	๑๒๑
๖๑	๒๓ - ๒๕ มิถุนายน	โรงเรียนบรบือ จ.มหาสารคาม	๒๘๕
๖๒	๒๖ - ๓๐ มิถุนายน	โรงเรียนทันคูเหนือ อ.กุฉีรัง จ.มหาสารคาม	๕๙
๖๓	๓ - ๖ กรกฎาคม	โรงเรียนนครขอนแก่น	๓๔๑
๖๔	๖ - ๙ กรกฎาคม	โรงเรียนนครขอนแก่น	๔๑๓
๖๕	๙ - ๑๑ กรกฎาคม	สถาบันราชภัฏพระนคร(ศูนย์เทคโนโลยีพล)	๑๐๒
๖๖	๙ - ๑๓ กรกฎาคม	โรงเรียนพล จ.ขอนแก่น	๒๓๘
๖๗	๑๓ - ๑๗ กรกฎาคม	โรงเรียนหนองสองห้อง	๒๗๖
๖๘	๑๔ - ๑๘ กรกฎาคม	ชมรมครูจริยธรรม อ.บรบือ จ.มหาสารคาม	๓๒
๖๙	๑๕ - ๒๒ กรกฎาคม	โรงเรียนสารະถีพิทยาสรรค์ จ.ขอนแก่น	๒๐๒
๗๐	๒๐ - ๒๒ กรกฎาคม	คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	๓๔
๗๑	๒๑ กรกฎาคม	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	๑๑๓
๗๒	๒๓ - ๒๕ กรกฎาคม	โรงเรียนชั้นชมพิทยาคม กิ่งอำเภอชื่นชม จ.มหาสารคาม	๓๓๒
๗๓	๒๓ - ๒๘ กรกฎาคม	โรงเรียนบ้านฝ้อ สปอ. ขอนแก่น	๕๗
๗๔	๑ สิงหาคม	ครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาใน โรงเรียนมัธยม ขอนแก่น	๕๕
๗๕	๑ - ๕ สิงหาคม	สำนักควบคุมความประพฤติ	๕๘
๗๖	๑ - ๘ สิงหาคม	นักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจภูธร๔	๒๐๕
๗๗	๘ - ๑๔ สิงหาคม	โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม	๒๖๖
๗๘	๑๑ - ๑๔ สิงหาคม	โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน	๑๕๑
๗๙	๑๘ - ๒๐ สิงหาคม	โรงพยาบาลมหาสารคาม	๕๖
๘๐	๒๐ - ๒๔ สิงหาคม	โรงเรียนบ้านแคนวันศุกร์	๖๖
๘๑	๒๐ - ๒๔ สิงหาคม	ข้าราชการตำรวจ(งานสารบรรณ)	๑๗๔
๘๒	๒๔ - ๒๘ สิงหาคม	มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น	๓๐
๘๓	๒๔ - ๒๘ สิงหาคม	โรงเรียนชนบทศึกษา จ.ขอนแก่น	๑๖
๘๔	๒๖ - ๓๑ สิงหาคม	วิทยาลัยการอาชีพกระนวน อ.กระนวน จ.ขอนแก่น	๓๘๒
๘๕	๒๔ - ๒๘ สิงหาคม	โรงเรียนหนองชาติ	๕๗
๘๖	๑๖ กันยายน	กศบป. ราชภัฏเลย เข้าฟังธรรม	๑๕๐
๘๗	๑ - ๖ ตุลาคม	โรงเรียนบ้านสะอาด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๓๗
๘๘	๒ - ๖ ตุลาคม	โรงเรียนกัลยาณวัตร ขอนแก่น	๓๐๐

๘๕	๗ - ๑๑ ตุลาคม	โรงเรียนกัลยาณวัตร (ขอนแก่น)	๓๔๘
๘๖	๒๓ - ๒๗ ตุลาคม	โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อ.เมือง จ.อุดรธานี	๔๔๕
๘๗	๒๓ - ๒๘ ตุลาคม	โรงเรียนร้อยเอ็ด จ.ร้อยเอ็ด	๕๘
๘๘	๒๗ - ๓๑ ตุลาคม	โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อ.เมือง จ.อุดรธานี	๔๑๘
๘๙	๒ - ๕ พฤศจิกายน	โรงเรียนชุมชนหนองกุงวิทยา จ.ขอนแก่น	๑๓๘
๙๐	๒ - ๕ พฤศจิกายน	โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๘๔ จ.ขอนแก่น	๕๓
๙๑	๒ - ๕ พฤศจิกายน	โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน ๓	๔๔
๙๒	๒ - ๕ พฤศจิกายน	โรงเรียนหนองกุง อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๖๑
๙๓	๕ - ๘ พฤศจิกายน	โรงเรียนวังยาวศึกษา ย.โกสุม จ.มหาสารคาม	๓๔๖
๙๔	๘ - ๑๑ พฤศจิกายน	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	๑๐๖
๙๕	๑๒ - ๑๖ พฤศจิกายน	โรงเรียนอุบลรัตน์พิทยาคม	๑๓๕
๑๐๐	๑๒ - ๑๖ พฤศจิกายน	โรงเรียนดงเมืองวิทยา	๑๔๘
๑๐๑	๑๖ - ๑๘ พฤศจิกายน	คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	๓๔
๑๐๒	๑๗ - ๑๙ พฤศจิกายน	เทคโนโลยีพลพัฒนวิชาการ	๑๒๔
๑๐๓	๑๙ - ๒๓ พฤศจิกายน	โรงเรียนอมตะวิทยา จ.ขอนแก่น	๓๕๑
๑๐๔	๒๓ - ๒๗ พฤศจิกายน	เยาวชนค่ายสถายพินิจ จ.ขอนแก่น	๕๐
๑๐๕	๒๔ - ๒๖ พฤศจิกายน	เทคโนโลยีพลพัฒนวิชาการ จ.ขอนแก่น	๑๕๕
๑๐๖	๑ - ๑๒ ธันวาคม	พระนิสิตมหาจุฬาลงกรณ์ฯ วิทยาเขตขอนแก่น ปี ๓ (ภาคพิเศษ)	๒๕
๑๐๗	๕ - ๑๕ ธันวาคม	โครงการอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนตำรวจภูธร ๔	๔๕
๑๐๘	๑๓ - ๑๕ ธันวาคม	โรงเรียนสนามบิน จ.ขอนแก่น	๒๘๕
๑๐๙	๑๔ - ๑๖ ธันวาคม	ชมรมพุทธศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต ขอนแก่น	๕๐
๑๑๐	๑๗ - ๒๑ ธันวาคม	โรงเรียนมหาไถ่ชาย (ป.๖)	๑๗๐
๑๑๑	๒๒ - ๓๐ ธันวาคม	โรงเรียนมหาไถ่ชาย (ม.๓)	๓๐
รวมคณะอบรมทั้งสิ้น ๑๑๑ คณะ จำนวน ๑๕,๒๕๒ คน (หนึ่งหมื่นห้าพันสองร้อยเก้าสิบสองคน)			

ภาคผนวก

หลวงพ่อดอนศาสตราจารย์
วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร. พิณิจ รัตนกุล

ในจำนวนวัดห้าหมื่นกว่าวัดที่มีอยู่ในเวลานี้ วัดอัมพวันเป็นวัดที่อยู่ในแนวหน้า เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาจิตใจที่มีผู้รู้จักมากที่สุดแห่งหนึ่ง มีห้องพัก ห้องน้ำ ห้องส้วม โรงครัว สะอาดถูกสุขลักษณะมีบรรยากาศสงบเงียบเหมาะสมแก่การปฏิบัติ และในจำนวนพระสงฆ์ประมาณสามแสนกว่ารูปพระเทพ-สิงหนุรอาจารย์หรือหลวงพ่อดัมพวันหรือหลวงพ่อดอนของคนที่ทั่วไป เป็นพระสงฆ์ที่มีผู้เลื่อมใสศรัทธามากที่สุดรูปหนึ่ง เป็นเสมือนเพชรงามประดับในคณะสงฆ์ปัจจุบัน ทุกวันเราจะเห็นผู้คนจากทุกสารทิศหลั่งไหลมาที่วัดอัมพวัน เพื่ออาศัยกระแสเมตตาและแสงสว่างจากปัญญาของหลวงพ่อดอน ช่วยให้มีชีวิตเจริญรุ่งเรืองและมีความสุขมากขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม

สิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้คนหลั่งไหลไปวัดอัมพวัน ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือคนรวย ชาวพุทธหรือศาสนิกชนต่างศาสนาคนไทยหรือคนต่างชาติ คือองค์หลวงพ่อดอนผู้มีจิตใจอ่อนโยนด้วยความเมตตาและใสสว่างด้วยแสงของปัญญา กระแสความเมตตาที่ไหลออกมาจากจิตใจที่อ่อนโยน ที่เห็นอกเห็นใจในความทุกข์ยากของทุกคนและที่ต้องการช่วยให้ทุกคนพ้นทุกข์มีสุข ทำให้ผู้มาวัดอัมพวันทุกคนที่พบหลวงพ่อดอนได้พูดคุยกับหลวงพ่อดอนรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย มีความหวังและความมั่นใจมากขึ้น และคลายทุกข์เมื่อหลวงพ่อดอนไขข้อข้องใจต่างๆ ให้ ไม่ว่าจะทุกข์จากการไม่เข้าใจพระธรรม หรือทุกข์จากการมองไม่เห็นทางออกของปัญหาชีวิตส่วนตัว หลวงพ่อดอนเป็นความหวังของคนทุกคน เป็นเสมือนต้นโพธิ์ต้นไทรขอมวัดอัมพวัน ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ทุกชีวิตที่หนีทุกข์และหาสุข

ผู้คนที่มาวัดอัมพวันเพื่อคลายทุกข์มีหลากหลายด้วยกัน มีทั้งชาวพุทธ ชาวคริสต์เตียนและชาวมุสลิม มีทั้งนักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์ ชาวไร่ชาวนา นักธุรกิจการค้า นักการเมือง ข้าราชการพลเรือน ตำรวจทหาร และในบรรดาครูอาจารย์มีตั้งแต่ผู้จบการศึกษาปริญญาตรีไปจนถึงปริญญาเอก นอกนั้นก็ยังมีอาจารย์ชาวต่างประเทศระดับศาสตราจารย์หลายคนรวมอยู่ด้วย เช่น ศาสตราจารย์เจมส์ สจวคท์ ศาสตราจารย์ไวโอเลต ลินเบค ศาสตราจารย์โรนัลด์ นากาโซเน จากประเทศสหรัฐอเมริกา และ ศาสตราจารย์นิลส์ โฮล์ม จากประเทศฟินแลนด์ ศาสตราจารย์ทุกคนเป็นนักวิชาการมีชื่อเสียงโด่งดังในศาสตร์ต่างๆ เช่น ปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยา และได้เคยศึกษาศาสนาพุทธจากหนังสือที่คนตะวันตกเขียนมาแล้ว แต่เนื่องด้วยผู้เขียนแต่ละคนไม่ได้เป็นนักปฏิบัติ มีความรู้แต่ทางทฤษฎีเท่านั้น ยังไม่เคยได้สัมผัสสพระธรรมที่กล่าวถึงในหนังสือเลย ดังนั้นจึงไม่สามารถอธิบายพระธรรมให้ชัดเจนเป็นเหมือนนักปฏิบัติที่รู้แต่เพียงว่ามีพระจันทร์อยู่หลังเมฆหมอกในท้องฟ้า แต่ไม่สามารถมองเห็นพระจันทร์ที่เมฆหมอกบดบังไว้

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของการปฏิบัติ พระธรรมคำสอนมีรากฐานมาจากประสบการณ์การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้เป็นนักปรัชญาที่สร้างทฤษฎีต่างๆ ขึ้นจากการร้อยรัดความคิดเข้าด้วยกันด้วยสายใยของเหตุผลแต่ทรงเป็นศาสดาที่มองเห็นคุณค่าของความรู้จากประสบการณ์มากกว่าอย่างอื่น ทรง

สอนแต่สิ่งที่ทรงพบเห็นในประสบการณ์ของพระองค์และไม่เห็นอวิชชาของมนุษย์ที่จะปฏิบัติ ดังนั้น **เราจะเข้าใจพระธรรมถ่องแท้ไม่ได้** (ไม่ว่าจะมีสติปัญญาขนาดไหน) **ถ้าหากไม่ได้ปฏิบัติ** ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติทำให้จิตใจได้สัมผัสกับพระธรรมจนแนบสนิทเป็นหนึ่งเดียวกัน และเปลี่ยนสภาพเป็นธาตุรู้ในที่สุด ในขณะนี้ การเรียนรู้พุทธศาสนาจากตำราอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ เพราะไม่สามารถทำให้จิตเปลี่ยนสภาพเป็นธาตุรู้ได้ด้วยเหตุนี้ ศาสตราจารย์ทั้งสี่ท่านที่กล่าวมา จึงต้องการเพิ่มพูนความรู้ในพระธรรมด้วยการศึกษาพระธรรมจากประสบการณ์ของหลวงพ่อกับที่เป็นนักปฏิบัติ โดยหวังว่าการศึกษาดังกล่าวจะช่วยให้คุณเข้าใจพระธรรมได้ถูกต้องและลึกซึ้งขึ้น

การสนทนาธรรมระหว่างหลวงพ่อกับศาสตราจารย์ทั้งสี่ ได้บันทึกไว้ในหนังสือ **พุทธวิทัศน** ที่วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้พิมพ์เผยแพร่ใน พ.ศ. ๒๕๔๓ ในการสนทนาครั้งนั้น หลวงพ่อได้ใช้ปัญญา(จากการภาวนา) ไขข้อข้องใจต่างๆ ที่ศาสตราจารย์เหล่านั้นมีอยู่จนหมดสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับร่างกาย ระหว่างนิพพานและสังสารวัฏ หรือเรื่องสถานภาพของเหตุผลและอารมณ์ เรื่องธรรมชาติของความสุข หรือเรื่องกฎแห่งกรรม ศาสตราจารย์ที่กล่าวมาทุกคนเป็นคนมีสติปัญญาสูงไม่ยอมเชื่อหรือเห็นด้วยกับความคิดใดได้ง่ายๆ การที่หลวงพ่อดำเนินการต่างๆ ได้จนเป็นที่พึงพอใจของทุกคน จึงแสดงให้เห็นถึงอัจฉริยภาพของหลวงพ่อ และความสำคัญของภาวนาปัญญาที่หลวงพ่อดำเนินมาจากการปฏิบัติเป็นเวลายาวนานไม่น้อยกว่า ๕๐ ปี ผู้สนใจกรุณาอ่านรายละเอียดของกรสนทนาดังกล่าวในหนังสือ **พุทธวิทัศน**

หลวงพ่อดำเนินปัญหาศาสตราจารย์ไคโซ ชูกาโมโต (ชาวญี่ปุ่น) น

ศาสตราจารย์ไคโซ ชูกาโมโต เป็นอาจารย์สอนวิชาพุทธศาสนามหาวิทยาลัยโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ได้รับเชิญให้มาสอนวิชานี้ที่วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นระยะเวลาหนึ่งเดือนครึ่ง ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับมหายานไว้หลายเล่ม งานเขียนล่าสุดเป็นการศึกษาและวิเคราะห์คัมภีร์มหายานชื่อ **ปุลนทริกสูตร** ศาสตราจารย์ชูกาโมโตเคยอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาเถรวาทที่คนญี่ปุ่นเขียน แต่ไม่ผู้เข้าใจนักและมีข้อข้องใจอยู่หลายเรื่อง เมื่อมีโอกาสจึงเดินทางมาพบหลวงพ่อก่อนวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๔๕ พร้อมด้วยคุณมาซาโตชิ ชิมามูระ ประธานมูลนิธิไทยริชโซ และนักศึกษามหิดลจำนวน ๕ คน หลวงพ่อเป็นพระสงฆ์ไทยรูปแรกที่ศาสตราจารย์ผู้นี้ได้รู้จักและสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และวัดอัมพวันเป็นวัดไทยวัดแรกที่อื่น

ข้อข้องใจของศาสตราจารย์ชูกาโมโต เป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะสำคัญของคำสอนและการปฏิบัติในศาสนาพุทธเถรวาท เช่น หนังสือที่ศาสตราจารย์ชูกาโมโตได้อ่านในญี่ปุ่น กล่าวไว้ว่า แก่นคำสอนของเถรวาทคือคำสอนให้ชาวพุทธมุ่งปฏิบัติเพื่อบรรลอรุรหัตผล ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป ชาวพุทธเถรวาทนำคำสอนดังกล่าวมาเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต คือสนใจแต่ความทุกข์ความสุขของตัวเองเท่านั้น ไม่สนใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมที่อยู่ แม้แต่ชีวิตของพระสงฆ์ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ เป็นชีวิตปลีกตัวออกจากสังคม มุ่งแต่บำเพ็ญภาวนาเพื่อให้ตัวเองหลุดพ้นแต่อย่างเดียว ไม่สนใจพัฒนา

สังคมให้ดีขึ้นแต่ประการใด คำสอนดังกล่าวแตกต่างจากคำสอนในมหายาน ที่เน้นให้ชาวพุทธดำเนินชีวิตตามแบบอย่างของพระโพธิสัตว์ คือมุ่งช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์มากกว่าตัวเอง

ศาสตราจารย์ชูกาโมโต ไม่แน่ใจว่าคำอธิบายดังกล่าวจะถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะในขณะที่รอปพบหลวงพ่อก็ได้สังเกตเห็นผู้คนจำนวนมากรอปพบหลวงพ่ที่หน้ากุฏิ และในขณะเดียวกันก็ได้ทราบจากลูกศิษย์ของหลวงพ่ที่ต้อนรับว่า หลวงพ่เป็นพระสงฆ์ที่อุทิศชีวิตเพื่อประโยชน์และความสุขของผู้อื่นและสังคมเป็นประจำ หลวงพ่ทำงานวันยังค่ำ คิ่บยังรุ่ง ไม่มีหยุดเสาะหาที่ตย์เหมือนคนอื่น และบางครั้งก็ยอมอดนอนอดกินเพื่อช่วยคลายความทุกข์ให้คนอื่น ลักษณะเช่นนี้ ตรงกันข้ามกับที่กล่าวไว้ในหนังสือ ดังนั้นจึงขอความเมตตาจากหลวงพ่ให้ช่วยชี้ให้เห็นว่า คำสอนที่แท้จริงในเถรวาทเป็นอย่างไร และพระสงฆ์ไทยมีภาระหน้าที่อย่างใดบ้าง

หลวงพ่อธิบายว่า คำสอนในเถรวาทเน้นให้พระสงฆ์ปฏิบัติตนตามแบบอย่างพระพุทธเจ้า หลังจากการตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่พระธรรมเป็นเวลาานถึง๔๕ ปี เพราะทรงมีความเมตตาที่จะช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นทุกข์ ตลอดระยะเวลาดังกล่าว พระองค์ไม่เคยได้ทำอะไรเพื่อประโยชน์ส่วนตัว ทรงทำทุกอย่างเพื่อประโยชน์และความสุขของผู้อื่น ด้วยความเมตตาที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ทรงเดินทางไปทั่วแคว้นต่างๆ ทั่วประเทศอินเดียที่กว้างใหญ่ไพศาล เพื่อโปรดคนทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือคนรวย ชาวบ้านหรือกษัตริย์ผู้ที่สังคมรังเกียจ เช่น โจรหรือโสเภณีหรือผู้ที่สังคมยกย่อง เช่น นักบวชลัทธิต่างๆ พระสงฆ์ผู้ได้ชื่อว่าเป็นลูกของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเป็นเถรวาทหรือมหายาน จึงควรปฏิบัติตัวตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้า คืออยู่ในโลกไม่หนีโลก ไปปลีกวิเวกหาความสุขใส่ตัว หรือเพื่อความหลุดพ้นของตัวเองเท่านั้น

หลวงพ่ยอมรับว่าการปลีกวิเวกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เพราะเป็นการฝึกฝนจิตให้แข็งแกร่ง เป็นอิสระจากกิเลสตัณหาต่างๆ ที่ทำให้เศร้าหมอง พระสงฆ์ที่ปฏิบัติตนเช่นนี้ สามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและสังคมได้เต็มที่ ศาสนาพุทธถือว่า การช่วยเหลือคนอื่นทั้งๆ ที่เรายังเป็นคนเห็นแก่ตัวอยู่นั้น ไม่ใช่การช่วยเหลือที่แท้จริง แต่เป็นการทำเพื่อผลประโยชน์และความสุขของตัวเองโดยใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือมากกว่า ดังนั้นการช่วยเหลือดังกล่าวจึงไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นมากมาย เหมือนคนต้มอุ้มคนเดียว หรือคนว่ายน้ำ ไม่เป็นช่วยคนกำลังจมน้ำ ด้วยเหตุนี้การฝึกจิตใจให้เป็นอิสระ จึงเป็นกิจเฉพาะของพระสงฆ์ที่ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ แต่อย่างไรก็ตามในขณะที่อยู่ในระหว่างการพัฒนาจิตใจ พระสงฆ์ไม่ควรทอดทิ้งสังคม แต่ควรช่วยเหลือคนอื่นควบคู่ไปด้วย ไม่จำเป็นต้องรอให้เสรีภารกิจดังกล่าวเสียก่อน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นผู้รอรับความช่วยเหลืออาจตายเสียก่อน นอกจากนั้นหากมองให้ลึกซึ้งแล้ว การช่วยเหลือคนอื่นในขณะที่พระสงฆ์ยังฝึกจิตด้วยการภาวนาอยู่นั้น เป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่ง เพราะช่วยให้รู้ตัวว่าจิตของตนแข็งแกร่งมากเพียงใด ดังนั้นกรกระทำดังกล่าวจึงดีกว่าการนั่งหลับตาภาวนาแต่อย่างเดียว การทำเช่นนั้นเป็นการทำเหมือนนักมวยที่ขบคิดว่าตัวเองเก่งในระหว่างฝึกซ้อม แต่เมื่อขึ้นชกบนเวทีแล้วอาจแพ้คู่แข่ง

สำหรับพระสงฆ์ที่ทำงานส่วนตัวเสร็จแล้ว หลวงพ่อมีความเห็นว่าจะต้องอุทิศตนเพื่อช่วยสายทุกข์ให้แก่ผู้อื่นอย่างเต็มที่ เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ผู้เขียนหนังสือที่ศาสตราจารย์ชูกาโมโต อ่าน มองเห็นแต่ส่วนชีวิตของพระสงฆ์ที่เป็นการภาวนาอย่างเดียว แต่มองข้ามส่วนที่เป็นการอุทิศตนเพื่อคนอื่นไป ดังนั้นจึงเข้าใจผิดว่าพระสงฆ์เถรวาทในประเทศไทยไม่สนใจช่วยเหลือคนอื่นเพราะเถรวาทไม่มีคำสอนเรื่องพระโพธิสัตว์ มีแต่คำสอนเรื่องพระอรหันต์ อันที่จริงแล้วการภาวนาหรือการปฏิบัติกรรมฐานในเถรวาท มีเป้าหมายสำคัญที่จะให้เกิดปัญญารู้แจ้ง สามารถแก้ไขปัญหาคือชีวิตและพัฒนาสังคมให้เจริญรุ่งเรืองได้ วิปัสสนาไม่ใช่เรื่องของกรรมที่หลุดจากภพ เพื่อให้เห็นภาพวิจิตรพิสดาร หรือเพื่ออิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ แต่เพื่อศึกษาชีวิต เพื่อค้นหาความจริงเกี่ยวกับชีวิต และสร้างปัญญารู้แจ้งให้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตามหลวงพ่อยอมรับว่าพระสงฆ์และชาวพุทธที่ยังเข้าใจเป้าหมายของวิปัสสนาผิดนั้น มีอยู่จำนวนไม่น้อย ดังนั้นภาพพจน์ของพระสงฆ์ที่ออกไปสู่สายตาผู้อื่น จึงเป็นเช่นที่กล่าวไว้ในหนังสือที่ศาสตราจารย์ผู้นี้ อ่าน

สำหรับหลวงพ่อก่อนนี้ หลวงพ่อเป็นหนี้ บุญคุณคนต่างๆ จำนวนมาก ทั้งในเรื่องอาหารการกิน ที่พักอาศัยและปัจจัยต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับชีวิต นอกจากนี้ชีวิตทางธรรมของหลวงพ่อ ยังได้รับความช่วยเหลือจากพระสงฆ์หลายรูป เช่น หลวงพ่อสวดวัดปากน้ำ ผู้สอนวิชาธรรมกาย หลวงพ่อลีวัดอโศการาม ผู้สอนกรรมฐาน หลวงพ่อเดิมผู้สอนดำริบพิชัยสงครามและวิธีเลี้ยงช้าง และหลวงพ่อดำที่จังหวัดขอนแก่น ผู้สอนมหาสติปัฏฐานสี่

การปฏิบัติกรรมฐานที่ต่อเนื่องมานานทำให้หลวงพ่อก่อนนี้ไม่มีความอยากความต้องการส่วนตัวเหลืออยู่ ไม่สนใจความสุขความทุกข์ของตัวเองเท่ากับความสุขความทุกข์ของคนอื่น หลังจากรอดตายจากอุบัติเหตุรถยนต์ที่ทำให้คอหักและต้องหายใจทางสะดือ หลวงพ่อตั้งใจแน่วแน่จะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่เพื่อเป็นการใช้หนี้มนุษย์ให้หมดในชาตินี้ ด้วยการสอนคนให้พัฒนาตนให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์ มีคุณธรรมในจิตใจ หลวงพ่อเชื่อว่าถ้าหากคนไทยมีคุณธรรมสูงขึ้นเท่าไร ประเทศชาติก็ยิ่งเจริญรุ่งเรืองมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากจะพัฒนาวัดอัมพวัน ให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาจิตใจแล้ว หลวงพ่อยังได้สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวันขึ้นที่จังหวัดขอนแก่น เพื่อให้โอกาสผู้คนในภาคอีสานและประเทศใกล้เคียงเช่นประเทศลาว ได้พัฒนาตนและสร้างมหากุศลให้แก่ตัวเอง ในแต่ละปีมีผู้มาฝึกฝนตนเองด้วยการเจริญภาวนาที่วัดอัมพวันและที่ศูนย์นี้หลายหมื่นคน

คำอธิบายดังกล่าวของหลวงพ่อ ช่วยให้ศาสตราจารย์ชูกาโมโตเข้าใจชีวิตของพระสงฆ์เถรวาทดีขึ้นว่า ไม่ได้เป็นชีวิตที่หลุดจากภพเท่านั้น การภาวนาหรือวิปัสสนาเป็นวิธีฝึกฝนตัวเองให้มีจิตใจสูงส่งสืบลักษณะ และเป็นวิธีสำคัญในการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่น ดังนั้นถึงแม้ว่าพระสงฆ์เถรวาท จะยึดถือการบรรลุอรหันต์ผลเป็นอุดมคติของการดำรงชีวิตในสมณเพศ แต่ก็ไม่ได้ทอดทิ้งคนอื่นสังคมหรือโลก เช่นที่เข้าใจผิดกัน ในขณะนี้คำสอนในเถรวาทจึงมีเจตนารมณ์ไม่แตกต่างจากคำสอนในมหายานที่ถือว่าการดำเนินชีวิตตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์ หรือการช่วยเหลือคนอื่นเป็นอุดมคติของชีวิตชาวพุทธ

หลวงพ่อก้าวเสริมว่า หลวงพ่อให้พยายามสอนชาวพุทธให้เข้าใจว่า เป็นหมายสำคัญของการภาวนาหรือกรรมฐาน คือการเสริมสร้างปัญญาที่แท้จริงให้เกิดขึ้นในตัว และสามารถนำปัญญานี้ไปแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้แก่ตัวเราและผู้อื่นได้ กรรมฐานสามารถเปลี่ยนคนจากการเป็นคนเห็นแก่ตัวให้เป็นคนมีลักษณะตรงข้าม และจากการเป็นปุถุชนให้เป็นอารยบุคคลได้แน่นอน ถ้าหากปฏิบัติถูกต้องจริงใจและสม่ำเสมอ

หลวงพ่อก้าวย้ำว่าลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของคำสอนในเถรวาทคือ การสอนให้คนแต่ละคนช่วยตัวเองและเป็นที่พักพิงของตนเอง ตามพุทธพจน์ที่ว่า อุตตา หิ อุตตโนนาโถ จากประสบการณ์ของหลวงพ่อและประสบการณ์ของผู้ไปปฏิบัติที่วัดอัมพวัน **กรรมฐานเป็นวิธีที่ดีที่สุด** ทำให้เราสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เพราะทำให้เกิดปัญญาที่แท้จริงที่สามารถช่วยคลายความทุกข์ให้แก่ตัวเองและหรือผู้อื่นได้ อย่างไรก็ตามหลวงพ่อยอมรับว่า มีชาวพุทธเถรวาทจำนวนไม่น้อยที่ไม่เข้าใจเป้าหมายดังกล่าวของกรรมฐาน แต่นิยมไปวัดเพื่อให้พระสงฆ์ช่วยเหลือช่วยแก้ปัญหาวินิจฉัยให้ และคนที่ไปวัดเพื่อขอเครื่องรางของขลังจากพระสงฆ์ก็มีอยู่มากเพราะเข้าใจ (ผิด) ว่าศาสนา คือเครื่องรางของขลัง หลวงพ่อต้องการให้ชาวพุทธไปวัดเพื่อเรียนรู้และปฏิบัติธรรม เพราะจะได้ฝึกฝนตัวเองให้มีจิตใจสูงส่ง มีปัญญาสามารถวัดอารมณ์และวัดจิตใจของตนได้ทุกเวลา

ศาสตราจารย์ชูกาโมโตกล่าวว่า มหายานในประเทศญี่ปุ่น เน้นเรื่องความสำคัญของการพึ่งตัวเอง น้อยกว่าเถรวาทชาวพุทธมหายานมักจะไปวัดเพื่อขอความช่วยเหลือจากพระสงฆ์หรือพระพุทธรูปเข้ามามากกว่า เพื่อฝึกฝนตัวเองที่หลวงพ่อก้าวถึง มหายานสอนว่าการมีศรัทธาในพระพุทธรูป มีความสำคัญต่อชีวิตชาวพุทธมาก โดยเฉพาะการมีศรัทธาในพระอมิตาพุทธะ คนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ย่อมได้รับความช่วยเหลือจากพระอมิตาพุทธะเสมอ เพราะพระองค์จะไม่ทอดทิ้งผู้มีศรัทธาคนใด ส่วนความสำคัญของการภาวนาหรือกรรมฐานนั้น มหายานนิยามเช่นนี้ให้ความสำคัญมากกว่านิกายอื่น แต่มีวิธีการปฏิบัติไม่เหมือนกับที่ใช้กันอยู่ในวัดไทย

หลวงพ่อบิยายเพิ่มเติมว่า วัดอัมพวันซึ่งเป็นวัดเถรวาท ใช้การเจริญสติปัฏฐานสี่ที่เป็นแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐาน โดยถือว่าวิธีนี้เป็นทางสายเอกของพุทธศาสนา และอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นแก่นของพุทธศาสนาที่ไม่ผิด พระพุทธรูปทรงกล่าวตลอดเวลาว่า คำสอนของพระองค์มีอยู่อย่างเดียว เช่นเดียวกับน้ำทะเลที่มีรสเดียวคือรสเค็ม คือทุกข์และการดับทุกข์ คำสอนต่างๆ มีรากฐานมาจากคำสอนนี้ทั้งนั้น โดยเฉพาะคำสอนเรื่องอริยสัจ๔ และเรื่องมรรคแปด ที่เถรวาทถือว่าเป็นคำสอนสำคัญที่สุด ในการช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพาน มรรคแปดอาจย่อให้สั้นลงเป็นศีลสมาธิ ปัญญาเพื่อให้จดจำได้ง่าย และถ้าหากทำให้สั้นลงอีกก็เป็นสติสัมปชัญญะหรือความไม่ประมาท การเจริญสติ จึงเป็นทางสายเอกที่จะทำให้มนุษย์พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง และเป็นวิธีสำคัญที่ชาวเถรวาทใช้สร้างคุณธรรมที่งดงามต่างๆ ให้เกิดขึ้นในจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่ประมาท ที่เป็นปัจฉิมโอวาทของพระพุทธรูปที่มีต่อสาวก หากขาดสติในตัวเมื่อใดเมื่อนั้น เราจะไม่มีพบพระธรรม

คำอธิบายดังกล่าวทำให้ศาสตราจารย์ชูกาโมโตได้เรียนรู้ว่า การเจริญสติพื้นฐานที่มีกาย เวทนา จิต และธรรมเป็นศูนย์กลางนั้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่ชาวเถรวาทให้ความสำคัญเป็นพิเศษ และเป็นวิธีที่ศาสนิกชนต่างศาสนาสนใจมาก นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีการฝึกจิตที่แตกต่างจากวิธีของศาสนาอื่น

ศาสตราจารย์ชูกาโมโตต้องการทราบต่อไปว่า นอกจากคำสอนเรื่องวิธีเจริญสติที่กล่าวมาแล้ว ศาสนาพุทธเถรวาทในประเทศไทยมีคำสอนอื่นที่สำคัญอีกหรือไม่

หลวงพ่อบอกเพิ่มเติมว่า การที่ชาวพุทธเถรวาทนิยมเจริญสติ เพราะได้รับผลจากการปฏิบัติเช่นนี้ มากมายเช่น มีสติปัญญาแตกฉานขึ้น มีทรัพย์สินเงินทองมากขึ้น และที่สำคัญคือมีสุขภาพดีขึ้นทั้งกายและใจ ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายๆ คือวัดอัมพวันมีค่าใช้จ่ายต่างๆ วันละเป็นแสน แต่สามารถอยู่ได้ตลอดมา โดยไม่มีภิกษุเรียกรับบุญเช่นวัดทั่วไป เพราะมีผู้บริจาคเงินให้แก่หลวงพ่อดตลอดเวลา หลวงพ่อเป็นพระปฏิบัติยึดถือปรัชญาต่างๆ ว่า “ยิ่งให้ยิ่งได้ ไม่มีหมด ยิ่งหวงยิ่งอด หมดไม่มีฯ” ปรัชญาต่างๆ แต่มีประโยชน์มหาศาล เช่นนี้ เป็นผลจากกรรมฐานของหลวงพ่อ ไม่ใช่จากอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์อะไร หลวงพ่อยกตัวอย่างนี้ขึ้นมา เพื่อให้ศาสตราจารย์ชูกาโมโตเข้าใจว่าชาวพุทธเถรวาทสนใจคุณค่าทางปฏิบัติของการเจริญสติมากกว่า **ทฤษฎี** เมื่อการเจริญสติหรือกรรมฐานให้ประโยชน์มากมายเช่นนี้ คนที่มาปฏิบัติที่วัดอัมพวันจึงมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

สำหรับคำสอนอื่นของเถรวาทที่ชาวพุทธคนไทยเชื่อถือ คือคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรม หลวงพ่อเองมีประสบการณ์เรื่องกฎแห่งกรรมมาแล้วหลายครั้ง และครั้งสำคัญที่สุดคือการประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์จนตกหัก ต้องหายใจทางสะดือ นอกจากหลวงพ่อกแล้ว ชาวพุทธจำนวนมากที่ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ก็มีประสบการณ์เรื่องกฎแห่งกรรมเช่นเดียวกัน ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมที่ว่า **ทำดีได้ดีและทำชั่วได้ชั่ว** ทำให้คนไทยชาวพุทธหันมาสร้างบุญกุศลเป็นการใหญ่ เพราะต้องการให้บุญกุศลช่วยบรรเทาวิบากกรรมเก่าที่ไม่ดีให้น้อยลง การหมกหมุ่นกับการสร้างบุญกุศลให้แก่ตัวเองจึงเป็นลักษณะหนึ่งของชาวพุทธเถรวาทในประเทศไทย

ในเรื่องของการทำบุญของคนไทย หลวงพ่อให้ข้อสังเกตว่า คนไทยนิยมทำบุญในรูปของวัตถุทานมากกว่าอย่างอื่น เพราะการทำบุญแบบนี้ทำได้ง่าย แต่การทำบุญที่เป็นมหากุศล คือการปฏิบัติ นั้นยังเป็นทรมานน้อยกว่า ทั้งๆ ที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดและทำได้ทุกหนทุกแห่งและตลอดเวลาเพราะเป็นสิ่งยากลำบากตลอดชีวิตของหลวงพ่อกได้พยายามกระตุ้นเตือนให้ชาวพุทธทำบุญด้วยการปฏิบัติ โดยเฉพาะการเจริญสติให้มากกว่าด้วยวิธีอื่น เพราะการทำบุญด้วยวิธีนี้นอกจากผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ทางโลกแล้ว ยังช่วยวิบากกรรมไม่ดีที่ติดตัวมาบรรเทาความรุนแรงลงได้ เช่นที่เกิดขึ้นในชีวิตของหลวงพ่อกและของคนที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน

ศาสตราจารย์ชูกาโมโตกล่าวว่า คำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมเป็นคำสอนสำคัญในมหายานเช่นเดียวกัน และเป็นสาเหตุให้ชาวพุทธมหายานในประเทศญี่ปุ่น แสวงหาบุญกุศลใส่ตัวเช่นเดียวกับชาวพุทธเถรวาทในประเทศไทย บุญกุศลที่ชาวญี่ปุ่น สนใจทำ เป็นไปในรูปของวัตถุทานเช่นเดียวกันนอกจากนี้ ยังเป็นในรูปของการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมด้วย ชาวญี่ปุ่น นั้นหันมาสร้างบุญกุศลด้วยการเจริญสติหรือวิปัสสนา

จำนวนน้อย ศาสตราจารย์ชูภาโมโตเชื่อว่า 'ต่อไปเมื่อชาวญี่ปุ่น' ได้เรียนรู้จริยคติของเถรวาท และได้รับประโยชน์จากการเจริญสติ ชาวญี่ปุ่น' ก็คงจะทำบุญด้วยวิธีนี้ มากขึ้น

หลวงพ่อกว่าเพิ่มเติมว่า ที่จริงแล้วคำ สอนในมหายานและเถรวาท เป็นพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาเผยแผ่ชัดทุกข้อให้แก่มนุษย์ การแบ่งแยกพระธรรมว่าเป็นคำ สอนเฉพาะของเถรวาทหรือมหายาน ทำให้ชาวพุทธเข้าใจผิดได้ว่าศาสนาพุทธมีสองรูปแบบและอาจเกิดมิจฉาทิฎฐิในกลุ่มชาวพุทธขึ้นมาได้ว่ารูปแบบที่ตนนับถือเป็นรูปแบบที่ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้ หลวงพ่อจึงไม่ต้องการใช้คำ 'นิกาย' นำหน้านามหายานหรือเถรวาท พระธรรมเป็นคำสอนที่ลุ่มลึกและกว้างขวางมาก และไม่เป็นของผู้หนึ่งผู้ใด โดยเฉพาะชาวมหายานและเถรวาท จะต้องหันหน้าเข้าหากันและเรียนรู้คำสอนและการปฏิบัติของกันและกัน พร้อมทั้งนำความรู้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ผู้อื่นและ โลกที่อยู่ สมดังเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้า

เพื่อเป็นการช่วยให้ศาสตราจารย์ชูภาโมโตเข้าใจการปฏิบัติคำสอนเถรวาทดียิ่งขึ้น หลวงพ่อได้แนะนำให้ผู้รู้จักรูปเทียนแพ ที่ชาวพุทธในประเทศไทยนิยมใช้เป็นเครื่องสักการะครู อาจารย์และผู้มีพระคุณพร้อมกันนี้ หลวงพ่อได้อธิบายความหมายที่มีอยู่ในเครื่องสักการะนี้ให้ฟัง ตามที่ได้เรียนรู้มาจากสมุคช้อยของสมเด็จพระพุทธาจารย์โต พรหมรังสี กล่าวคือเทียนแพที่มีอยู่ ๕ คู่หมายถึง การกระทำ ๕ ประการที่เราควรปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณ คือสักการะ เคารพ บูชา นับถือและเชื่อฟัง ส่วนกรวยที่ทำด้วยใบตองครอบดอกไม้ไว้เพื่อไม่ให้ดอกไม้เหี่ยวนั้น หมายถึงการทำจิตใจเราให้สดชื่นมีความสุขเย็น นเครื่องสักการะไปมอบให้แก่ผู้มีพระคุณ นอกจากนั้น หลวงพ่อยังได้ชี้ให้เห็นด้วยว่าพระสงฆ์เถรวาทในประเทศไทยเมื่อถึงเวลาเข้าพรรษานิยมนำรูปเทียนแพดังกล่าวไปถวายแก่อุปัชฌาและอาจารย์เพื่อเป็นการขอขมาลาโทษสิ่งต่างๆ ที่ทำไม่ดีไว้สำหรับฆราวาสนั้น นิยมนำสิ่งนี้ไปขอขมาโทษผู้ที่ตนได้เคยทำความเดือดร้อนให้เช่นกัน การขอขมาลาโทษเป็นวิธีสำคัญในพุทธศาสนาที่จะเริ่มชีวิตใหม่ที่ดีกว่าชีวิตเก่า เพราะแสดงให้เห็นความสำนึกผิดและความตั้งใจที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น

ศาสตราจารย์ชูภาโมโตกล่าวว่าในประเทศญี่ปุ่น เครื่องสักการะเช่นรูปเทียนแพไม่มี ถึงแม้ว่าชาวญี่ปุ่นจะเป็นคนช่างประดิษฐ์ดอกไม้และชอบนำดอกไม้มาจัดเป็นรูปลักษณะต่างๆ แต่ที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องขอขมาลาโทษนั้น ไม่มี รูปเทียนแพเป็นสิ่งที่อยู่ในวัฒนธรรมไทยเท่านั้น

ศาสตราจารย์ชูภาโมโตมีข้อข้องใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาในประเทศไทยอีกหลายข้อ แต่เนื่องจากเห็นมีคนมาขอพบหลวงพ่อยู่จำนวนมาก จึงไม่ได้ขอความเมตตาจากหลวงพ่อให้ช่วยไขข้อข้องใจเหล่านั้นให้หมด หลังจากกราบลาหลวงพ่อแล้วทุกคนก็เดินทางกลับมหาวิทยาลัยมหิดลที่ศาลายา จังหวัดนครปฐม ด้วยจิตใจอิ่มเอิบและซาบซึ้งในความเมตตาของหลวงพ่อ คำพูดหลวงพ่อที่ว่า "เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง" และ "ยิ่งให้ยิ่งได้ ไม่มีหมด ยิ่งหวงยิ่งอด หมดไม่มีมา ก้อยอยู่ในโสตประสาทตลอดทาง เหมือนจะเตือนให้ทุกคนเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ให้จริงจงในการปฏิบัติตามพุทธธรรมมากขึ้นจนเป็นคนที่มีแต่ให้อย่างเดียว เช่นเดียวกับหลวงพ่อ

รศ.ดร.พินิจ รัตนกุล ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ
พระราชสุทธินิยามมงคล
(จรัญ ฐิตธมฺโม)

รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม

ก. ประวัติความเป็นมา

ท่านเจ้าคุณพระราชสุทธินิยามมงคล* (จรัญ ฐิตธมฺโม) มีนามเดิมว่า จรัญ จรรย์รักษ์ ภูคที่ตำบล ม่วงหมู่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๔๗๑ ตรงกับรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อุปสมบทเป็นพระภิกษุในบวรพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๔๙๑ ณ วัดพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ตำแหน่งและสมณศักดิ์ที่ได้รับมีดังนี้

๑. รักษาการเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน ตำบลพรหม อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อพ.ศ. ๒๕๐๐
๒. ได้รับสมณศักดิ์ที่พระปลัดจรัญ ฐิตธมฺโม ฐานานุกรม ของท่านเจ้าคุณสุนทรธรรมประ พุทธ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ดมาประจำอยู่สำนักวัดอัมพวัน เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๑
๓. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร“พระครูภาวนาวิสุทธิ” เจ้าอาวาสวัด อัมพวัน เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๑
๔. ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะอำเภอพรหมบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘
๕. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชกณะชั้นสามัญที่พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ” เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๑
๖. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นที่พระราชสุทธินิยามมงคล เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕

* พระราชสุทธินิยามมงคล ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นที่พระเทพสิงหนุราจารย์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๔

รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม เขียนเรื่องนี้ไว้ในภาคผนวกของหนังสือ“การฝึกสมาธิ” ซึ่งพิมพ์ครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ปัจจุบันได้พิมพ์เป็นครั้งที่ ๖ แล้ว

ข. ประสบการณ์ด้านธรรมปฏิบัติ

ท่านเจ้าคุณมีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติมาก ทั้งทางสมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ดังที่ท่านได้กล่าวกับพระภิกษุวัฑฒันวันในคราวสอนวิธีสอบอารมณ์ว่า“ผมเจริญกรรมฐานมา ๓๕ ปี เจริญอา-
นาปานสติ ๒๐ ปีเศษ เจริญมโนมยิทธิมา ๑๐ ปีเศษ ฟังกสิณได้ ธรรมกายได้” ดังนี้เป็นต้น มันต้องทำได้ ถ้า
ไม่ได้จะสอนเขาอย่างไร”

ท่านเจ้าคุณได้รุดลงไปตามที่ต่างๆ เพื่อแสวงหาความรู้และประสบการณ์ด้านธรรมปฏิบัติ ได้ฝาก
ตัวเป็นศิษย์เรียนวิชากับพระอาจารย์หลายท่าน อาทิ เรียนวิชากรรมฐานกับพระครูนิวาสธรรมขันธ์
(หลวงพ่อดิม) วัดหนองโพ อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ กับหลวงพ่อดิ และท่านเจ้าคุณอริยคุณาธร
จังหวัดขอนแก่น เรียนสมถกรรมฐานกับพระภวนาโกศลเถร(สด จนฺทสโร) ที่วัดปากน้ำ อำเภอกาญจนบุรี
จังหวัดธนบุรี เรียนและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับเจ้าคุณอาจารย์ พระราชสิทธิมุนี วัดมหาธาตุ จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา และใน พ.ศ. ๒๔๕๘ ได้เรียนพระอภิธรรมกับอาจารย์เทศิน(ชาวพม่า) ที่วัดระฆัง จังหวัดธนบุรี

ก. เรียนสติปัฏฐาน ๔ จากหลวงพ่อบ้านป่า

เมื่ออายุ ๔๕ ปี ท่านเจ้าคุณได้รุดลงไปบ้านป่าดงพระยาเย็นเพื่อเรียนวิชากับ หลวงพ่อบ้านป่า ดงพระยา
เย็นเป็นป่าดงดิบอยู่ในอาณาบริเวณเขาใหญ่ ซึ่งกินเนื้อที่ของสองจังหวัด คือ สระบุรีและนครราชสีมา ตอน
บวชใหม่ๆ ท่านเจ้าคุณเคยพบหลวงพ่อดิมาครั้งหนึ่งแล้วที่จังหวัดขอนแก่น และได้ขอเรียนวิชาจากท่าน
หลวงพ่อบ้านป่ายังไม่สอนวิชา บอกว่าอายุ๔๕ ค่อยมาเรียน ไม่มีผู้ใดทราบว่าหลวงพ่อดิมาที่นี่ ท่านเป็นใคร ชื่อ
เรียงเสียงใด เนื่องจากท่านไม่ยอมเปิดเผยตัวเอง แม้ท่านเจ้าคุณเองท่านก็ไม่ทราบ หลวงพ่อบ้านป่าพูดกับท่าน
เจ้าคุณว่า วิชาความรู้ที่ท่านเจ้าคุณเรียนมาก่อนหน้านี้ เป็นต้นว่ามโนมยิทธิก็เป็นของดี แต่ว่ามันดับทุกข์

ไม่ได้ ไม่ช่วยให้เข้าถึงความดับทุกข์ แล้วท่านจึงสอนวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ท่านเจ้าคุณเรียน และปฏิบัติ
อยู่กับท่านตั้งแต่ ๔ ทุ่มถึงตี ๕ รายละเอียดที่หลวงพ่อบ้านป่าสอน ซึ่งท่านเจ้าคุณได้เล่าไว้ สรุปใจความได้ดังนี้

ลำดับแรก ท่านให้ยืนอยู่กับที่ เอามือโพล่หลัง มือขวาจับมือซ้าย น้ำหนักมือทั้งสองจะถ่วงที่กระเบน
เหน็บ ให้ยืนอย่างนี้ ๑ ชั่วโมง แล้วจึงสอนให้พิจารณาอกสา โลมา นขา ทันตา ตโจตโจ ทันตา นขา โลมา
อกสา (คือตจปัญจกกรรมฐาน แบบอนุโลมและแบบปฏิโลมนั้นเอง) ให้สำรวจจิตใจตั้งสติตั้งแต่ปลายผมลง
มาถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม(ตรงกับข้อความในพระสูตรซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก เล่ม
ที่ ๑๐ หน้า ๒๑๘ ว่า “ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ) ท่านเจ้าคุณยืนอยู่ได้ ๔๐
นาที ก็ขาลั่นเพราะไม่เคยยืนนานๆ หลวงพ่อบ้านป่าท่านก็ให้พิจารณายืนมีสติ โดยตั้งสติสำรวจจากศรีษะลง
ไปปลายเท้า นับหนึ่ง จากปลายเท้าขึ้นไปบนศรีษะ นับสอง จากศรีษะลงมาปลายเท้า นับสาม จากปลายเท้า
ขึ้นไปศรีษะ นับสี่ และจากศรีษะลงมาปลายเท้า นับห้าเมื่อท่านยืนครบ ๓ ชั่วโมง จึงเข้าใจว่ายืนมีสติ เป็น
อย่างไร และเข้าใจกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๑ ใน ๔ ข้อ

ลำดับที่สอง ท่านให้เดินมีสติ เชื่องช้า ก้าวเท้ามีสติ ครบแล้วให้เอาสมาธิที่ท่านเจ้าคุณเคยได้ในสมัยที่เจริญสมถกรรมฐานนั้น มาเป็นบาทฐานขึ้นสู่ปีสสนา พิจารณารูป นาม ชันธ ๕ กำหนดรู้อารมณ์ของจิต รู้อายตนะ ฯลฯ ครบตามหลักการของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทุกประการ

ท่านเจ้าคุณเรียนสติปัฏฐาน ๔ อยู่กับหลวงพ่อบุญมา ๑ ปี จนเกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว จึงได้ตระหนักว่า ที่พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดของสัตว์ทั้งหลายนั้นเป็นความจริงทุกประการ และด้วยจิตที่เปี่ยมล้นด้วยเมตตา ปราบปรามจะช่วยค้ำบร้อนผ่อนทุกข์ให้กับเพื่อนมนุษย์ ท่านเจ้าคุณ ได้ทำให้วัคธัมพวันกลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรม นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ด้วยเหตุนี้ กิตติศัพท์ของท่านเจ้าคุณจึงจรจรายไปทั่วทุกสารทิศ วัคธัมพวันได้กลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงโด่งดังมาจนถึงปัจจุบัน

ง. แนวทางการสอนสติปัฏฐาน ๔

ท่านเจ้าคุณมีความสามารถเป็นเยี่ยมในด้านการสอนกล่าวคือท่านมีกลวิธีในการอธิบายสิ่งที่ยาก ให้กลายเป็นสิ่งที่เข้าใจง่าย และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

วิธีการสอนของท่าน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนกว้างๆ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

(๑) การกำหนดกาย (กายนุสสนาสติปัฏฐาน)

(๒) การกำหนดเวทนา (เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน)

(๓) การกำหนดจิต (จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน)

(๔) การกำหนดธรรม (ธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน)

ขั้นตอนที่ ๕ นี้ มีวิธีการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. การกำหนดกาย คือ การกำหนดอิริยาบถ ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

๑.๑ การยืน วิธีปฏิบัติ ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บหน้าตรง หลังตบ สติจับอยู่ที่ศรีษะกำหนดว่า“ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า “ยืน” จิตวามโนภาพร่างกายจากศรีษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า“หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้าแล้ว กำหนดขึ้นเมื่อว่า“ยืน” จิตวามโนภาพร่างกายจากปลายเท้าขึ้นมาที่สะดือ เมื่อกำหนดว่า“หนอ” จากสะดือขึ้นไปบนศรีษะ กลับไปกลับมามาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ในกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกาย เสร็จแล้ว ลืมตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา สติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

๑.๒ การเดินจงกรม เมื่อกำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้งแล้ว จึงตั้งต้นเดินจงกรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เดินสมาธิ การเดินจงกรมมี ๖ ระยะคือ

๑.๒.๑ ระยะที่หนึ่ง กำหนดว่า “ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ” โดยปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขวาลุกขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า“ขวา” เลื่อนเท้าไปข้างหน้าประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างมากพร้อมกับกำหนด

ว่า “ช่าง” แล้วเหยียบพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน แล้วค่อยๆ วางส้นเท้า กำหนดว่า “หนอ” เท้าซ้ายทำแบบเดียวกับเท้าขวา กำหนดว่า “ช่าง-ช่าง-หนอ”

เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ขึ้นหนอ” ๕ ครั้ง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้น กำหนดกลับโดยกำหนด “กลับ-หนอ” ๔ ครั้ง เมื่อกำหนดครั้งที่ ๑ ให้ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้น หมุนส้นเท้าไปทางขวา ๘๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “หนอ” ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ และ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ แล้วกลับตา กำหนด “ขึ้น-หนอ” ๕ ครั้ง แล้วจึงเดินต่อไปจนหมดเวลาที่กำหนด

๑.๒.๒ ระยะเวลาที่สอง กำหนดว่า “ยก-หนอ, เหยียบ-หนอ” วิธีปฏิบัติคือ ค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ขณะยกกำหนดว่า “ยก” เมื่อยกแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” แล้วเลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ห่างจากเท้าซ้ายไม่เกิน ๑ คืบ ค่อยๆ เหยียบเท้าลงไปโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน ขณะที่เหยียบพื้นกำหนดว่า “เหยียบ” เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” เท้าซ้ายก็ทำแบบเดียวกัน เมื่อสุดทางกำหนด “ขึ้นหนอ” ๕ ครั้ง และ “กลับ-หนอ” ๔ ครั้ง ปฏิบัติดังที่กล่าวมาข้างต้น

๑.๒.๓ ระยะเวลาที่สาม กำหนดว่า “ยก-หนอ, ช่าง-หนอ, เหยียบ-หนอ” ขณะกำหนด “ยก” เท้าขวายกสูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ยกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” ขณะกำหนด “ช่าง” ให้เลื่อนเท้าขวาออกไปข้างหน้า ห่างจากเท้าซ้าย ๑ คืบ เป็นอย่างมาก แล้วกำหนดว่า “หนอ” ขณะกำหนดว่า “เหยียบ” ให้เอาปลายเท้าเหยียบลงพื้นจนถึงส้นเท้า แล้วจึงกำหนด “หนอ” เท้าซ้ายปฏิบัติแบบเดียวกัน

๑.๒.๔ ระยะเวลาที่สี่ กำหนดว่า “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ช่างหนอ, เหยียบหนอ” ขณะกำหนด “ยกส้น” ให้ยกส้นเท้าขึ้นให้พร้อมและพอดีกับที่กำหนด เมื่อยกส้นขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด “หนอ” ส่วน “ยกหนอ, ช่างหนอ, เหยียบหนอ” ปฏิบัติเหมือนระยะเวลาที่สาม

๑.๒.๕ ระยะเวลาที่ห้า กำหนดว่า “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ช่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ” ปฏิบัติเช่นเดียวกับระยะเวลาที่สี่ แต่เพิ่ม “ลงหนอ” ขณะกำหนด “ลงหนอ” ให้ลดเท้าลงมา ๒ นิ้ว เท้าก็จะสูงจากพื้น ๑ นิ้ว เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ในระยะเวลาที่สี่

๑.๒.๖ ระยะเวลาที่หก กำหนดว่า “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ช่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กดหนอ” ปฏิบัติเหมือนระยะเวลาที่ห้า แต่เพิ่ม “กดหนอ” ขณะกำหนด “ถูก” ใช้ปลายเท้าแตะพื้นเบาๆ ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าถูกพื้นแล้วจึงลงคำว่า “หนอ” ขณะกำหนดว่า “กด” ใช้ส้นเท้ากดพื้นเบาๆ เมื่อกดเรียบร้อยแล้วจึงลงคำว่า “หนอ”

ในการเดินจงกรมนี้ ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินแต่อย่างเดียว การเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกายจึงไม่ควรทำ การเดินให้เดินช้าๆ เพื่อกำหนดได้ทัน เมื่อเดินจนสุดระยะทางที่กำหนดให้หยุดแล้วจึงกำหนด “ขึ้นหนอ” ๕ ครั้ง และ “กลับหนอ” ๔ ครั้ง

อานิสงส์ในการเดินจงกรมมีดังนี้

- (๑) อดทนต่อการเดินทางไกล
- (๒) อดทนต่อความเพียร

- (๓) มีอาหารน้อย
- (๔) อาหารที่กิน ดิ่ม เกี้ยว ลิ้มรสแล้วยอมย่อยไปด้วยดี
- (๕) สมานที่ได้ในขณะจงกรมยอมตั้งอยู่นาน

๑.๓ การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ประมาณ ๓๐ นาทีหรือได้เวลาที่ตั้งใจไว้แล้วให้หยุดเดิน กำหนด “ยื่นหนอ” ๕ ครั้ง แล้วจึงกำหนดในการนั่งให้มีสติติดต่อกัน การนั่งให้กำหนดการย่อตัวลงไปเป็นระยะๆ ซ้ำๆ เพื่อให้กำหนดได้ทัน ขณะย่อตัวลงไปให้กำหนดว่า “ลง” ขณะหยุดให้กำหนดให้พร้อมกับคำว่า “หนอ” ให้กำหนด “ลงหนอ ลงหนอ” เป็นระยะเรื่อยไปจนกระทั่งก้นกระทบพื้นให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้พร้อมกับก้นถูกพื้น แล้วกำหนดที่ขาว่า “ลงหนอ ลงหนอ” จนกระทั่งขาถูกพื้น ให้กำหนด “ถูกหนอ” ทำเช่นนี้ ทั้งสองข้าง หากนั่งยังไม่เรียบร้อยดีก็ให้กำหนดขยับหนอ ขยับหนอ จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด “นั่งหนอ นั่งหนอ” ประมาณ สองสามครั้ง

เมื่อกำหนดนั่งแล้ว ให้มีสติจดจ่ออยู่ที่ท้องทันที เมื่อท้องเริ่มพองให้กำหนดว่า “พอง” ไปจนกระทั่งสุดพองจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ให้พร้อมกับท้องสุดพอง เมื่อท้องเริ่มยุบให้กำหนดคำว่า “ยุบ” ไปจนกระทั่งสุดยุบ ให้กำหนดคำว่า “หนอ” ให้พร้อมกับท้องสุดยุบ กำหนด “พองหนอ, ยุบหนอ” เช่นนี้ เรื่อยไปจนกระทั่งหมดเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

๑.๔ การนอนสมาธิ เมื่อนั่งเสร็จแล้วจะนอน ให้กำหนดการนอนดังนี้ ในขั้นแรกเอาสติไว้ที่ขา ให้กำหนดที่ขาที่เหยียดออกไปทั้งสองข้าง โดยเหยียดทีละข้าง เมื่อเหยียดขาออกให้กำหนดว่า “เหยียด” เมื่อหยุดให้กำหนดว่า “หนอ” ให้พร้อมกับหยุด กำหนด “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” เรื่อยไปจนกระทั่งออกไปหมดทั้งสองข้าง แล้วเอาสติมาอยู่ที่แขน เอาแขนออกไปวางที่พื้นกำหนดว่า “ออกหนอ ออกหนอ” เมื่อแขนถูกพื้น กำหนด “ถูกหนอ” เมื่อพลิกตัวตะแคง กำหนด “พลิกหนอ” การเอนตัวลงนอน ให้กำหนดเป็นระยะๆ ขณะที่เอนลงให้กำหนดว่า “ลง” ขณะหยุดกำหนดว่า “หนอ” ให้พร้อมกับที่หยุด กำหนด “ลงหนอ” เป็นระยะๆ จนกระทั่งถึงพื้นหรือหมอนให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” แล้วกำหนด “พลิกหนอ” คือพลิกนอนหงายเมื่อนอนหงายแล้วจะเลื่อนมือหรือเท้าอย่างไรให้กำหนดตามไปด้วย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้กำหนดนอนหนอ นอนหนอ” แล้วให้กำหนดที่ท้อง “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป หรือจนกว่าจะหลับ

เมื่อตื่น ก่อนลืมตาให้กำหนดว่า “ตื่นหนอ ตื่นหนอ” แล้วกำหนดรู้ที่ท้องว่า “พองหนอ ยุบหนอ” สักสองสามครั้ง แล้วกำหนดที่ตาว่า “ลืมหนอ” และ “เห็นหนอ” แล้วจึงกำหนดลุกขึ้นนั่ง

การกำหนดอิริยาบถทางกายนี้ ให้พยายามใช้สติให้ติดต่อกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ อิริยาบถที่สำคัญที่จะต้องกำหนดด้วยก็คือเวลารับประทานอาหาร อนุญาตว่า ถ้าอยู่จวนจะ ปัสสาวะ ในขั้นต้นนี้ ให้กำหนดแต่เพียงหยาบๆ ก่อน โดยพยายามให้จิตรู้อยู่ในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของมือและเท้า พยายามเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดทัน เช่นเมื่อรับประทานก็ให้จิตรู้อยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวไปชมเวลาเคี้ยวก็ให้รู้อยู่ที่การเคี้ยว ให้สติกำหนดอยู่ที่ขากรรไกร เวลากลืนก็ให้รู้อยู่ที่ลำคอ พยายามระวังอย่าให้

จิตแวบออกไปหาอารมณ์อื่น การอาบนี้ การจับถ่าย ก็เช่นกัน พยายามให้รู้อยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าลืมกำหนด เป็นต้นว่า เมื่อตื่น ลืมกำหนดว่า“ตื่นหนอ” “ลุกหนอ” โดยลุกขึ้นเสียก่อนแล้วเช่นนี้ให้นองลงไปอีกแล้วกำหนด“ตื่นหนอ” “ลุกหนอ” การกระทำเช่นนี้เพื่อให้เป็นความเคยชิน เป็นการฝึกสติให้อยู่กับตัว ไม่ผลอ ไม่หลงลืมโดยง่าย

๒. การกำหนดเวทนา เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆ บ้าง สำหรับในขั้นแรกนี้ อาการที่ปรากฏเด่นให้เกิดความรู้สึกได้ง่าย คืออาการที่ไม่พอใจ ที่เรียกว่าทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น แน่นจุกเสียด อึดอัด ดังนี้ เป็นต้น ขณะที่ทนรู้อยู่ในการเดินก็ตาม หรือขณะนั่งกำหนด“พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทำการกำหนดเดิมเสียก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิด เช่น เจ็บ ก็กำหนดว่า“เจ็บหนอ” ปวดก็กำหนดว่า“ปวดหนอ” เมื่อยก็กำหนดว่า“เมื่อยหนอ” “คั้นหนอ” “แน่นหนอ” ฯลฯ ไปตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้นๆ เรื่อยไปจนกว่าจะหายหรือจางไป แล้วจึงกลับไปกำหนดอย่างเดิม เช่น เดิน หรือ พอง-ยุบ ทันทีโดยให้สติติดต่อกัน แต่ถ้าอาการของเวทนายังเด่นอยู่ก็ให้กำหนดอยู่ที่เวทนาต่อไปหากทนไม่ไหว เช่น คั้นจนทนไม่ไหวจริงๆ ก็ให้ใช้มือเกาได้ แต่กำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือเป็นระยะไป เช่นเดียวกับที่กำหนดที่กาย เมื่อหายคั้นแล้วจึงกลับไปกำหนดที่ เดิน หรือ พองยุบ ตามเดิมหรือถ้าเมื่อยเกินไป กำหนดเท่าใดก็ไม่หาย ก็ให้กลับตัวหรือขยับเขยื้อนตัวได้ โดยกำหนดการเคลื่อนไหวเป็นระยะไป

การกำหนดที่เวทนานั้น พยายามกำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันแต่อย่างเดียว อย่าให้จิตดิ้นรนไปตามอาการของมันด้วย กล่าวคือกำหนดรู้ด้วยอาการวางเฉย หากจิตดิ้นรนไป เช่นคิด ไปว่าเมื่อไรจึงจะหาย หรือช้าจริงหรือเจ็บมากจริง เช่นนี้ อาการของเวทนาไม่หายไปโดยง่าย ต้องวางอารมณ์เฉยๆ กำหนดไปตามอารมณ์ของมันเท่านั้น

๓. การกำหนดจิต ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือการนั่งอยู่นั้น บางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่การกำหนด โดยจะแวบออกจากอารมณ์กรรมฐานไปคิดเรื่องต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนด“คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหาย แล้วกลับมากำหนดที่การเดินหรือการนั่งต่อไป

การที่จิตแวบออกไปคิดเรื่องราวต่างๆ นั้น เมื่อรู้ทันขณะใดให้กำหนด“คิดหนอ คิดหนอ” ทันที บางครั้ง ขณะกำหนด“พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ นั้น จิตอาจเกิดความพอใจหรือยินดีต่างๆ ขึ้นโดยไม่ได้กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้น (คือไม่ได้กำหนดอยู่กับ“พองหนอ” หรือ “ยุบหนอ”) เช่นนี้ก็ให้กำหนด“ยินดีหนอ” ทันทีที่รู้

๔. การกำหนดธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นนิเวศธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ภายนอก (กามฉันทะ) หรือความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ(อุทธัจจกุกกัจจะ) หรือการห่วงเหงาหวนอน (ถีนมิทตะ) หรือมีความคิดลังเลสงสัยในการปฏิบัติ(วิจิกิจฉา) เป็นไปต่างๆ เช่นนี้ ก็ให้

กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวนี้ ด้วยทันทีที่รู้ เช่น เมื่อมีกามฉันทะเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่าชอบหนอ” เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นให้กำหนดว่า“โกรธหนอ” เมื่อว่างเหงาหวนอนก็กำหนดว่า“ว่างหนอ” เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจก็กำหนดว่าฟุ้งซ่านหนอ และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นก็กำหนดว่า“สงสัยหนอ” เมื่อกำหนดอาการที่เป็นนิวัตรธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้วให้กลับมากำหนดที่การเดิน หรือพองยุบ ต่อไปตามเดิม โดยประคองสติไว้ให้ติดต่อกันเป็นอันดี

ข้อสำคัญที่สุดที่ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจคือ การกำหนดให้เป็นปัจจุบัน เพราะการกำหนดรู้ที่อยู่ปัจจุบันนั้น เป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถส่งผลให้การปฏิบัติธรรมได้สำเร็จลุล่วงไปโดยเร็วจนสามารถได้ดวงตาเห็นธรรม ได้ล่วงรู้ความเป็นไปของสังขารร่างกาย หรือรูปกับนาม ที่คนเราซึ่งหลงยึดครองว่าเป็นของเราอยู่ ว่ามีสภาพที่แท้จริงเป็นอย่างไร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้เมตตคฤมาณพ ดังปรากฏในโสฬสปัญหา มีใจความว่า “ท่านรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ในส่วนที่เป็นอนาคต ในส่วนที่เป็นอดีต ในส่วนท่ามกลางที่เป็นปัจจุบัน จงบรรเทาความเพลิดเพลน ความยึดมั่น ในส่วนเหล่านั้น เสีย ผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ มีสติไม่เลินเล่อ จะละทุกข์คือ ชาติ ชรา และความโศกความพิโรธราพัน ในโลกนี้เสียได้ ความไม่เพลิดเพลนนี้ก็คือรู้ให้เป็นปัจจุบันนั่นเอง หรืออีกตอนหนึ่ง ที่ทรงแสดงแก่พาทิยะมีใจความว่าจงเห็นสักแต่ว่าเห็น จงได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จงรู้สึกแต่ที่รู้แล้วท่านจะไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไรก็จะพ้นจากโลกนี้” การที่รู้รู้สึกแต่ที่รู้ในสิ่งต่างๆ ที่ได้เห็น ได้ยิน นั้น ก็คือรู้ให้เป็นปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น เมื่อเดินไปตามถนนพบคนที่รู้จัก ท่านก็จะเห็นเพียงสักแต่ว่าเห็นอย่างแท้จริง โดยไม่มีอดีตอนาคตเข้ามาปะปน แม้ปัจจุบันที่ท่านได้เห็นก็ได้ยึดถือเพียงรู้ว่าเห็นชั่วขณะที่เห็นแล้วปล่อยให้ผ่านไป โดยมีได้เพลิดเพลนไปกับการเห็นนั้น

ส่วนการเห็นที่ไม่เป็นปัจจุบัน คือมีอดีต อนาคต เข้ามาปะปน เช่น เห็นคนที่รู้จัก เห็นคนที่เคยรัก เป็นคนที่เคยเกลียด การเห็นนั้นก็ไม่เป็นปัจจุบัน ธรรมชาติใจย่อมดิ้นรนไปตามลักษณะของอดีตและอนาคต ซึ่งสุดแต่ท่านจะคาดคิดขึ้นขณะได้ยินก็เช่นกัน หากท่านได้ยินเสียงใครเรียกชื่อที่ไม่ใช่ชื่อของท่าน ท่านก็ไม่มีอดีต อนาคต เข้ามารบกวนจิตใจ คงได้ยินแต่เพียงสักแต่ว่าได้ยินอย่างแท้จริง จิตใจของท่านก็ย่อมวางเฉยต่อเสียงที่ได้ยิน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การกำหนดให้เป็นปัจจุบันนั้น เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การเป็นปัจจุบันนี้ จะต้องเป็น โดยทันทีไม่มีการเหลื่อมล้ำ เช่นในการเดิน เมื่อเท้าขวาก็ให้รู้พร้อมทันที เมื่อเท้าข้างที่รู้ตัวไปพร้อมเมื่อเท้าลงไปเหยียบก็รู้ทันทีเช่นกัน พยายามรู้ให้พร้อมกับเท้าที่ยก ที่ย่าง ที่เหยียบ อันเป็นปัจจุบันเรื่อยไปอย่าได้ขาด ในการกำหนดพองยุบ ที่ท้องก็เช่นกัน พยายามกำหนดให้เป็นปัจจุบันทุกขณะ เวลาท้องเริ่มพองก็ให้รู้พร้อม เวลาพองออกไปก็รู้ตามไปจนกระทั่งสุดพอง ก็ให้รู้ตรงสุด พยายามประคองสติให้รู้เป็นปัจจุบันขณะท้องพอง ท้องยุบอยู่เสมออย่าให้ขาด

จ. วิธีสอบอารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติเป็นอันดีแล้วผู้สอบอารมณ์พึงถามความรู้ลึกของผู้ปฏิบัติ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่เมื่อปฏิบัติไปได้-๒ วัน ผู้สอบอารมณ์จะต้องไต่ถามให้ทราบความเข้าใจของผู้ปฏิบัติว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามกรรมฐานที่รับไปปฏิบัติแล้วนั้นหรือไม่ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจดีแล้วจึงการสอบอารมณ์ซึ่งจะต้องดำเนินไปตามลำดับญาณ

สิ่งที่เป็นอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภิเลส๐ ประการ ซึ่งหมายถึงอุปกิเลสแห่งวิปัสสนา หรือ ธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ ซึ่งไม่มีผู้ปฏิบัติคนใดหลีกเลี่ยงได้เพราะภิเลส๐ ประการจะต้องเข้ามารบกวนผู้ปฏิบัติมากบ้างน้อยบ้าง ที่จะกล่าวว่ามีมันเห็นจะไม่ได้เพียงแต่จะมีน้อยหรือมากกว่ากัน เร็วหรือช้ากว่ากันเท่านั้น

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีดังนี้

๑. โสภัส คือแสงสว่าง โดยที่ในระยะนี้ ผู้ปฏิบัติมีสมาธิดีมาก ขณะที่นั่งกำหนดอยู่เพราะสมาธิตั้งขึ้นมากเกินไป เป็นเหตุให้วิริยะอ่อนลง การกำหนดมักผลอยๆ หลงๆ ด้วยอภิสมาธิ จนการนั่งไม่กำหนดเนื่องด้วยมีสมาธิกล้า จึงอาจปรากฏเป็นแสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่างนี้ มักจะเป็นแสงสีขาว สีนวล สีเหลือง สดใสยิ่งนัก สว่างมากบ้างน้อยบ้าง ผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นเหตุการณ์เช่นนี้ จึงเห็นเป็นของประหลาดมหัศจรรย์ บางคนคิดว่าคงเป็นดวงปัญญา เพราะเคยได้ยินว่าแสงสว่างคือปัญญา ผู้ปฏิบัติจะหลงติดอยู่ในแสงสว่างที่เห็นนั้น จนเป็นเหตุให้เกิดญาณหรือรู้สรรพสิ่งต่างๆ

๒. ญาณ ในองค์ธรรมว่าเป็นอโมหะ แต่ผู้ปฏิบัติยังไม่เคยพบวิปัสสนูปกิเลสชนิดนี้ เนื่องจากอำนาจของสมาธิที่แรงกล้า หรือเนื่องจากแสงโสภาสที่ได้เห็นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าเป็นตัวปัญญา(ญาณ) ที่ตนได้ถึงแล้วก็จะระลึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ สามารถแสดงเป็นอิทธิปาฏิหาริย์ได้บางประการ เช่น รักษาโรคให้หายได้อย่างวิเศษ สามารถเข้าไปในองค์ฌาน เห็นเหตุการณ์ได้อย่างแปลกประหลาด มหัศจรรย์ ผู้ปฏิบัติก็จะหลงติดอยู่ในอำนาจวิเศษของตน

๓. ปีติ เนื่องจากเข้าใจตนเองว่า เป็นผู้วิเศษ เป็นผู้สำเร็จ เป็นผู้รู้ยิ่งในประการต่างๆ ปีติ คือความอิมใจก็จะเกิดขึ้น การแสดงออกซึ่งปีตินั้นมีอยู่ ๕ ชนิด คือ

(๑) ขุททกปีติ มีอาการเอือกเย็นจนขนลุก ผู้ปฏิบัติมักจะมีอาการขนลุกชูซ่า ขึ้นตามตัว และศรีษะ

(๒) ฌณิกปีติ มีอาการคัน เหมือนมดไต่ ไรคาน ยุงๆ ยิบๆ ตามหน้าตามตัว

(๓) โลกกันติกปีติ มีอาการเหมือนไต่คลิ่น ตัวโยก ตัวโคลง

(๔) อุพเพคาปีติ มีอาการเหมือนตัวเบา ตัวลอยสูงขึ้น บางครั้งมีอาการสัปหงก โงก
ข้างหน้า โงกข้างหลัง

(๕) ปรณาปีติ มีอาการเย็นชาบชาน วาบวับไปทั่วกาย อาการของปีติที่ ๕ อย่างนี้ มักจะ
เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน บางคนก็ไม่ครบอาการที่ ๕ แต่ส่วนมากมีครบ เมื่ออาการของปีติเกิดขึ้นแล้วเป็นเหตุ
ให้ผู้ปฏิบัติละทิ้งกรรมฐาน ไม่ได้กำหนดอยู่ พองยุบ

๔. ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายสบายใจ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีจิตใจสงบอย่างยิ่ง ไม่แหว่งออกไปคิดเรื่อง
อื่นๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากสมาธิที่ตีเกินขนาด ผู้ปฏิบัติจะนั่งเฉยๆ โดยไม่ต้องพยายามกำหนดให้จิตอยู่ใน
กรรมฐาน มีความรู้สึกในขณะนั้นว่า จิตไม่มีอะไรมารบกวนให้ออกวอกแวกไปเลย คงนั่งสงบเฉยอย่างยืนอยู่
และมีอาการ โงกหงบเป็นครั้งคราว

๕. สุข ผู้ปฏิบัติจะมีความสุขอย่างยิ่ง เนื่องจากความสงบกายสบายใจที่ได้รับนั้น จิตใจจะผ่องใส
เยือกเย็นไม่เคยได้รับมาก่อน รู้สึกปลาบปลื้มแจ่มชื่นใจ เข้าใจเอาว่าตนได้เข้าถึงธรรมวิเศษของพระพุทธองค์
แล้ว จึงมีอาการสบายใจอย่างประหลาด ไม่เป็นอันได้กำหนดอยู่ในกรรมฐานต่อไป เพราะความอิมเมมใจ

๖. อธิโมกษ์ คือศรัทธาอย่างแรงกล้า เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติบางคนถึงกับชื่อของมา
ถวาอาจารย์และพระอื่นๆ ถ้ามีคนมาเรียกรื้อเรื่องการก่อสร้างเกี่ยวกับศาสนา จะเต็มใจบริจาค โดยไม่มีความ
เสียดาย บางคนก็ระลึกถึงบุญคุณอาจารย์ และผู้ชักนำให้มาพบธรรมวิเศษอันนี้ คิดถึงพ่อแม่พี่น้อง อยากให้
มาเข้าปฏิบัติ ได้พบเห็นธรรมของพระพุทธองค์

๗. ปัคคาหะ มีความเพียรอย่างแรงกล้า

๘. อุปัฐฐาน มีสติอย่างยิ่ง

๙. อุเบกขา มีความวางเฉยอย่างยิ่ง

๑๐. นิกันติ คือ ตัณหาที่ผู้ปฏิบัติหลงจมอยู่

ในอาการของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ นั้น ที่สำคัญที่สุดคือนิกันติ
เพราะฉะนั้นอาจารย์ผู้ควบคุมจะต้องระวังอย่างยิ่ง อย่าให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ ทางที่ถูกควรจะปราบเสียดู
ตั้งแต่วันแรกที่เกิด หรือนิมิตภาพอื่นๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น ให้หมดไปเสียทันทีอย่าให้หลงติดอยู่ โดยอธิบายให้
เห็นว่า แสงโอกาสก็ตาม หรือนิมิตภาพอื่นๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนเป็นสิ่งล่อให้ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้ง
กรรมฐานที่กำลังกำหนดอยู่ ไปดูไปชมสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อเห็นสิ่งใดเกิดขึ้นให้ใช้สติกำหนดรู้ หรือเห็นหนอ
ให้หายไปทันที แล้วกลับมากำหนดอยู่ที่พองยุบ เพราะการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอทุกขณะนั้นเป็นทางสาย
เอก ซึ่งพระพุทธองค์ประทานมาให้พวกเราประพฤติปฏิบัติ

ฉ. การได้ดวงตาเห็นธรรม

การมีดวงตาเห็นธรรมนั้น ท่านกล่าวว่าเป็นพระโสดาบัน ผู้ปฏิบัติส่วนมากไม่ทราบว่าการมีดวงตาเห็นธรรมนั้น เห็นอย่างไร ธรรมอะไรที่ตนเห็น ผู้ปฏิบัติไม่เคยเรียนปริยัติหรือไม่ได้เป็นพหูสูต ขณะฟังเทศน์ลำดับญาณอยู่นั้น ย่อมจะส่งจิตของตนฟังและใคร่ครวญอาการต่างๆ ที่เทศน์อยู่ในญาณต่างๆ ตามลำดับขั้นไปด้วยความปิติ เมื่อรู้ว่าอาการของตนที่ตนอยู่ถูกต้องตรงกันกับที่ได้ฟัง ขณะมีอาการขั้นสุดท้ายคือมัคคญาณผลญาณที่เทศน์อยู่นั้น มีลักษณะอาการอย่างใดอย่างหนึ่งตรงกันกับที่ตนได้ปฏิบัติมาแล้ว ความปิติก็ทวียิ่งขึ้นจนแทบจะไม่ได้ฟังต่อไปในตอนที่กำลังคิดว่ามัคคญาณผลญาณนั้นเป็นเหตุให้รู้แจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ ได้อย่างไร ในขณะที่เดียวกันนั้น ความปิติยินดีที่เกิดขึ้นก็เกิดมีอยู่ไม่ขาดนั้นกลับไปใคร่ครวญอยู่แต่อาการอันถูกต้องกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทอดทึงตอนสำคัญอันกล่าวถึงการแจ้งอริยสัจธรรม และแล้วก็ข้ามไปตรวจดูตนเองถึงคุณสมบัติต่างๆ อันเป็นผลของการปฏิบัติ หรือบางคนแม้จะได้ฟังเทศน์ลำดับญาณ ตรวจอาการของตนที่เคยเป็นอยู่ในขณะปฏิบัติถูกต้องตรงกับหลักการที่ได้กำหนดไว้ก็ยังไม่วายสงสัย เข้าใจไปว่าตนยังไม่ถึงธรรม ยังมีนักปฏิบัติมาถามถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติ ตนตอบไม่ได้หรือตอบไม่ถูกตามตำราทางปริยัติที่วางไว้ก็ยิ่งทำให้สงสัย พะวัคพะวน บางคนถึงจะเข้าปฏิบัติใหม่ก็มี

การเป็นเช่นนี้ จะว่าการปฏิบัติไม่ถูกต้องก็ไม่เชิง เพราะผลที่ได้รับกล่าวคือ คุณสมบัติ เช่น การมี น้อยอยู่ในศีล ไม่ตระหนี่ ไม่อิจฉาริษยา ของตนก็มีอยู่ จะว่ามีความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ใช่ เพียงแต่ว่าไม่รู้ว่าจะตนได้ถึงธรรมอะไร หรือไม่แน่ใจว่าตนได้ถึงธรรมนั้น เพราะขณะปฏิบัติอยู่นั้น ไม่มีอะไรเป็นเครื่องชี้ บอกว่านี่เป็นทุกข์ นี่เป็นสมุทัย นี่เป็นนิโรธ นี่เป็นมรรค แม้ในเทศน์ลำดับญาณจะได้พรรณถึงลักษณะของอริยสัจทั้ง ๔ ที่เกิดขึ้น ก็ดูเหมือนจะไม่ได้ชี้ให้ชัดว่า นี่แหละคือธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงแล้ว ผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมนั้นก็คือ การเห็นแล้วซึ่งอริยสัจ ๔ นี้ด้วยประการอย่างนี้

ช. วิธีสมาทานกรรมฐาน

เมื่อจะปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานกรรมฐาน โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
ตามลำดับ คือ

- (๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน
- (๒) จุดเทียน รูป บูชาพระรัตนตรัย
- (๓) หากเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน หากเป็นภิกษุให้สวดรับศีลก่อน
- (๔) มอบกายนวชีวิตต่อพระรัตนตรัย ดังนี้

อิมหํ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายนวชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

(๕) มอปกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ ดังนี้

อิม่าห์ อัจรีย อตุตภาวี่ ตุมุห่ากั ปริงจขามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว ต่อครูบาอาจารย์เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

(๖) ขอพระกรรมฐาน ว่าดังนี้

นิพพานสุส เม ภาบุตร สัจฉิกรณตุถาย กมฺมฐ ฐานั เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

(๗) แม่เมตตา ว่าดังนี้

อหัง สุจิตโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มี
ความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ สตุตา สุจิตตา โหหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุก

พระองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ขอท่านจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย
ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๘) เจริญ มรณสติ ว่าดังนี้

อทุฐวี่ เม ชีวิติ ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิต

ของเรามีความตายเป็นที่สุด นับว่าเป็นโชคอันดีแล้ว ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้
ไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

(๙) ตั้งสังฆะอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์

เยเนว ยนุติ นิพพานั พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกได้ดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วย
หนทางเส้นนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสังฆะอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้ต่อไป
ข้าพเจ้าจะตั้งงอกตั้งใจประพฤติและปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุมรรคผล ดำเนินรอยตามพระองค์ท่าน

อิมาย ฆมฺมานุฆมฺม ปฏิปตฺติยา รตนตนุญ ปุเชมิ ข้าพเจ้าขออนุชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติ
ธรรมสมควรแก่มรรคผลนิพพานนี้ ด้วยสังฆะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน
ด้วยเทอญ

จากนั้น สวด พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ดังนี้

อิตปิ โส ภควา อรหัง สมฺมาสมฺพุทฺโธ, วิชฺชา จรณสมฺปนฺโน, สุคโต โลกวินู, อนุตฺตรो, ปุริสทมฺมสารถิ,
สตุถา เทวมฺหุสฺसानัน, พุทฺโธ, ภควาติ

สุวากุขาโต ภควตา ฆมฺโม, สนฺทิกฺกุญฺโถ อกาลิโก, เอหิปสฺสิโก, โอปนยิโก, ปจฺจตุตฺต เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, อชฺฐปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, ฉฺยายปฏิปนฺโน ภควโต

สวากสงฺโฆ, สามิจิปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, ยทิตฺ จตฺตาริ ปุริสยูกานิ, อญฺฐ ปุริสปุคฺคฺลา เอส ภควโต

สวากสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณฺเนยฺโย อณฺชสิกรณฺนิโย อนุตฺตรํ ปุณฺณญฺกฺเขตฺตํ โลกสุสชาติ

จบแล้วกราบสามครั้ง

พระพุทธทำนาย

ถอดความจากศิลาจารึกเขตนมหาวิหาร
สวนมฤคทายวัน ประเทศอินเดีย

สาธุ อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระสัพพัญญู รู้แจ้งโลก ทั้งในอดีตและอนาคต ทรงมีเมตตากรุณาแก่สัตว์โลกเป็นล้นพ้น เมื่อครั้งพระอัสสักราชพระชนมมอยู่ ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า

“ดูก่อนอานนท์ เมื่อศาสนาของตถาคตล่วงเลยไปถึงกึ่งพุทธกาล สัตว์โลกทั้งหลายที่เกิดในยุคนั้นจะพบแต่ความลำบากทุกชาติทุกศาสนา ตามธรรมชาติอันหมุนเวียนของโลกที่หมุนไปใกล้ความแตกสลายแผ่นดินแผ่นดินนี้ จะถูกเป็นไฟ มนุษย์และสัตว์จะได้รับภัยพิบัติสารพัดทั้วทิศ คนในสมัยนั้นจะมีนิสัยโหดจูกำเนิดจากสัตว์ป่าอำมหิต จะรบราฆ่าฟันกันถึงเลือดนองแผ่นดินแผ่นดินนี้ ส่วนเวไนยสัตว์ผู้ขวนขวายในกุศลตามวณะของตถาคตก็จะระงับร้อนไม่รุนแรง บ้านเมืองใดมีความเคารพยำเกรงในพระรัตนตรัยและคุณบิดามารดา เหตุร้ายภัยพิบัติจะเบาบาง แต่ก็จะมีภัยธรรมชาติไม่พ้น

เริ่มแต่พุทธศาสนาล่วงเลย ๒,๕๐๐ ปีเป็นต้นไป ไฟจะถูกลามมาทางทิศตะวันออก ไหม้วัดวาอาราม สมณะ ชี พราหมณ์จะอดอยากยากเข็ญ ลูกไฟจะตกจากฟ้าเป็นเพลิงผลาญ เหล็กกล้าจะทะยานจากน้ำมหาสมุทรจะชอกช้ำ สงครามจากทั้วทิศจะคิดแข็ง ข้าวจะขาดแคลน ทั้วแคว้นจะอดอยาก ผิโคมคป่าจะเข้าเมือง พระเสื่อเมืองทรงเมืองจะหนีเข้าไพร ผู้ใหญ่มีอำนาจจะเรียกแมลงผีเสื้อเหล็กนับแสนตัวมาปล่อยไขเป็นไฟผลาญ ชักยหินที่ถูกสาปเป็นเวลานานจะตื้นขึ้นมาอละวาดโลก ดินฟ้าอากาศจะแปรปรวน ดั่งจะพังแผ่นดินจะถล่มเป็นทะเล โลกมนุษย์จะตั้งสู่ความหายนะ นักปราชญ์จะถูกทำร้ายให้สิ้นสูญ

ในระยนี้ศาสนาของตถาคตเสื่อมลงมาก เพราะพุทธบริษัทไม่อยู่ในศีลธรรม เชื่อกำของคนโกงกล่าวคำเท็จ ไม่เคารพภักคธรรมนิยม คนประจบสอพลอได้รับความเชื่อถือในสังคม ผู้ที่มีศีลธรรมประพฤติดีประพฤติชอบกลับไม่มีใครเคารพยำเกรง

พระธรรมจะเริ่มเปล่งรัศมีฉายส่องโลกอีกวาระหนึ่ง ก็ต่อเมื่อมีธรรมิกราชโพธิญาณบังเกิดขึ้นอยู่ในความอุปถัมภ์ของพระเถระผู้ทรงธรรมฤทธิ์ ที่ ๒ พระองค์ สถิต ณ เบื้องตะวันออกของมัชฌิมประเทศ จะเสด็จมาเสริมสร้างศาสนาของตถาคตให้รุ่งเรืองสืบไปถึง ๕,๐๐๐ พระวัสสา

ดูก่อนอานนท์ เวลานั้นพลโลกเหลือน้อย คำทำนายของตถาคตนี้ย่อมยังเวไนยสัตว์ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้ใคร่แล้วไม่เชื่อ นับว่าเป็นกรรมของสัตว์ ที่ต้องสิ้นสุดไปตามกรรมชั้วของตน ผู้ใดปรารถนารอดพ้นจากภัยพิบัติให้รักษาศีล๕ ประการ เจริญเมตตากรุณา ประกอบสัมมาอาชีพ มีใจสันโดษรู้จักพอ ไม่ไปปิดคดโกง ไม่หลงมัวเมาอำนาจและลาภยศ ตั้งใจประพฤติตนตามคำสอนของตถาคตให้มั่นคง จึงจะพ้นอันตรายในยุคกึ่งพุทธกาล..”

พันเอก เลื่อน สุทรเสวต

บ้านเรือนแพ

วันา สโรบล

บ้านหลังนี้ตั้งอยู่ที่ข้างวัดบ้านโพธิ์ แลบล้านบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี เดิมเป็นเรือนแพอยู่ริมแม่น้ำ ทำเงินแล้วยกขึ้นฝั่ง ปรับปรุงตัวเรือนใหม่เป็นมรดกตกทอดจากคุณตาซ้อย และคุณยายเลียบ “วงษ์ไทย” ซึ่งมี บุตร-ธิดา ๔ คน

๑. นายซึก วงษ์ไทย (ถึงแก่กรรม)
๒. นายประสงค์ วงษ์ไทย (ถึงแก่กรรม)
๓. นางละออง เอี่ยมศรีทอง (ถึงแก่กรรม)
๔. นางสาวลี สโรบล

แม่สาวลี (มารดาของข้าพเจ้า) ได้ถวายเป็นบ้านเรือนแพนี้ให้หลวงพ่ोजรัญ เพราะเห็นว่าเป็นบ้านของตระกูล เพื่อบุญกุศลจะได้ตกทอดให้ลูกหลาน อันจะบันดาลให้ลูกหลานประพฤดีประพฤติชอบ ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ ภายหลังได้มีการรื้อถอนตัวบ้านนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ที่วัดอัมพวัน อำเภอพนมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

แม่สาวลีได้เล่าว่าหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ภาษีเจริญเคยลงเรือมาเทศนาโปรดญาติโยมที่มีบ้านอยู่ริมแม่น้ำ ทำเงิน ทั้งเขตอำเภอสองพี่น้องและอื่นๆ แล้วนำปัจจัยที่ญาติโยมทำบุญบรรทุกเรือกลับไปถวายพระลูกวัดที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ แม่สาวลีจำได้ด้วยว่าหลวงพ่อสดเคยนำเรือของท่านมาจอดที่หน้าบ้านเรือนแพหลังนี้ และขึ้นนั่งภัตอาหารที่ยายเลียบถวาย อีกทั้งในสมัยแม่สาวลียังเป็นเด็กเคยตามยายเลียบไปมหาหาผู้กับญาติๆ ทางอำเภอสองพี่น้องเป็นประจำ รวมทั้งโยมแม่หลวงพ่อสดซึ่งอยู่ที่อำเภอนี้ ด้วย

ประสบการณ์เรื่องพระบรมสารีริกธาตุ

รัตนพร วัฒนธรรม

ประมาณปี ๒๕๒๘ ดิฉันได้พบพระบรมสารีริกธาตุที่สถาบันราชภัฏเชียงราย องค์ ลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมแบนๆ คล้ายองค์พระแต่ไม่ใช่พระ จึงนำมาบูชาโดยเก็บไว้ในตลับพระที่หิ้งพระอีก ๖ เดือนต่อมา ก็เสด็จมาเพิ่มอีก ๑ องค์

ประมาณปี ๒๕๓๐ ก็ได้พบที่ที่พักบนหัวนอนอีก ๑ องค์ ดิฉันจึงเริ่มศึกษาเรื่องเกี่ยวกับพระบรมสารีริกธาตุ และตั้งแต่นั้นเรื่อยมาพระบรมสารีริกธาตุก็เสด็จมาที่ห้องพระที่กราบไหว้ทุกคืน มีลักษณะเป็นก้อนหินเล็ก ผลิตข้าวสารเต็มเม็ด และครึ่งเม็ด แบบพันธุ์ฝักกาดเล็กๆ ต่อมาไม่นานก็เปลี่ยนสภาพเป็นฉัพพรรณรังสี ที่กล่าวมาข้างต้นก็อันตรธานไปหมด หลังจากนั้น ยิ่งให้พระบรมสารีริกธาตุกับคนอื่นก็ยังเสด็จมาเพิ่มอีกจำนวนมหาศาล อีกทั้งแสดงอภินิหารให้เห็นประจักษ์เป็นเนืองนิจ เช่น

- แขน้ำก็ลอยชนกันเปะปะ ให้กับคนที่ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ
- ให้กับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่ขอ ปรากฏว่าเสด็จมาเพิ่มจำนวนทุกคน
- ให้กับเพื่อนอาจารย์ ที่ปฏิบัติธรรม๒-๓ องค์ ก็รวมเป็นองค์ใหญ่องค์เดียว
- ให้ผู้บริหาร ไม่เหลือแม้แต่องค์เดียว เสด็จหนีหมด
- ถวายให้ท่านเจ้าคุณ วัดช้างคำ จ.น่าน เมื่อถวายก็แสดงอภินิหารตกจากโบสถ์ เสียงดังมาก และเป็นเมล็ดข้าวสาร (ถวายในวันวิสาขบูชา)

นอกจากนี้ ได้ถวายไปที่วัดเจ้าคณะจังหวัดนครศรีธรรมราช หลวงพ่อสมชาย วัดเขาสุกิม จันทบุรี ใ้ในเศพระพุทธรูปวัดต่างๆ ทั่วประเทศ และถวายวัดไทยในรัฐลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา

โดยเฉพาะตัวดิฉันเองพระบรมสารีริกธาตุเสด็จมาโปรดที่ที่นอนจำนวนมาก ครั้งหนึ่งเคยกล่าวคำ "ไม่เชื่อ" ทำให้ล้มตัวลงนอนไม่ได้ถึง ๗ ครั้ง เพราะรู้สึกมีเนินมาหนุนหลังและส่วนคอ เมื่อเปิดไฟก็ต้องตกใจ เพราะบนที่นอนมีมากมายมหาศาล จึงเชื่อตั้งแต่วันนั้น นับต้นมา และหลังจากนั้นก็เสด็จมาากจนสิ้น ภาชนะหลายลูก และมีขนาดใหญ่พอสมควร

ปี ๒๕๔๒ พระบรมสารีริกธาตุที่จากเดิมมีลักษณะคล้ายเพชร ทับทิม บุษราคัม ได้แปลงลักษณะเป็นสีขาวขุ่นมาก แต่บางส่วนเป็นสีบุษราคัม(เหลือง) ทั้งหมด และแสดงอภินิหารให้ผู้จัดการธนาคารทหารไทยที่จะนำไปลำพูนได้เห็น โดยดิฉันอธิษฐานจิตว่าถ้าจะเสด็จไปกับเขาก็ขอให้หล่นลงภาชนะ ปรากฏว่าหล่นลง ๒๕ องค์แล้วก็หยุด คือเมื่อเต็มภาชนะก็ไม่หล่นออกจากภาชนะ โดยทั้งนี้ฝ่าภาชนะได้เปิดแฉกไว้เพื่อให้รู้ว่าเต็มภาชนะแล้ว

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุการณ์ที่พระบรมสารีริกธาตุเสด็จมาที่บ้านของอาจารย์ประสงค์และดิฉัน สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ ทำให้เป็นที่เลื่องลือ และได้เห็นด้วยตา อาจารย์ประสงค์และดิฉันไม่ได้หวังแต่อย่างใดใ้ใครอยากได้และขอเพื่อจะนำไปกราบไหว้บูชา ทำความดีก็อนุโมทนาด้วย และจะมอบให้โดยถ้วนหน้าทุกคน