

## หลักปฏิบัติกัมมัฏฐาน

หลวงพ่ोजรัญ เข้ากัมมัฏฐาน

ตั้งแต่ วันที่ ๒๙ สิงหาคม

ถึง วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๔๔

P1617

เจริญพรอุบาสิกอุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อสัมมาปฏิบัติ นับว่าท่าน  
โชคดีที่มาปฏิบัติร่วมกับเรา เราจะเข้าพลสมบัติ ไม่ได้เข้ามา  
นาน การปฏิบัติธรรม นั้น ต้องการจะนำจิตใจเข้าถึงคุณงาม  
ความดี เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย ไม่ว่าจะป็นท่านผู้ใด ใครที่  
ไไหนก็ตาม ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมแล้ว จิตจะไม่ถึงพระรัตนตรัย  
จะอ่านหนังสือไปถึงอะไร อ่านได้ทุกคน แต่จุดมุ่งหมายของ  
ชีวิตจิตใจนั้น ไม่ถึง ปากอ่านแต่จิตไม่ถึง ถ้าจิตถึงหลักธรรม  
คำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ต้องปฏิบัติธรรม

ยกตัวอย่างเช่น งานพิธีต่างๆ รับศีลด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะ  
งานศพ งานบวชนาค งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ถวายทาน  
ถวายกฐิน ถวายผ้าป่า ก็ต้องรับศีล แต่ขอเจริญพรว่าศีลนั้น  
รับได้กันทุกคน อ้าปากรับได้ตั้งแต่ปานา จนถึง สุรา แต่รับ

แล้วก็ไปฆ่าสัตว์ ไปลักทรัพย์ ล้วงประเวณี ในสังคม รับแล้วก็ไปหลอกลวงโลก หวังเอาลาภเขา รับแล้วก็ไปดื่มสุรายาเมา เพราะว่าปากรับได้ แต่จิตไม่ยอมรับ เราปฏิบัติธรรมกันนี้ เราเอาจิตรับกันนะ ตายให้ตาย ดูซิจะตายหรือไม่

อาตมาคิดมานาน ว่าปีนี้โชคเราไม่ดีเคราะห์ไม่ดี เป็นปีที่ ๒๒, ๒๓ ของชีวิตเราต้องหมดอายุมาแล้ว เมื่อ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ เราต้องตาย แต่เราไม่ตาย เนื่องจากเราต่ออายุ ไม่มีอะไรดีเท่ากับเจริญธรรมสัมมาปฏิบัติ ในหน้าที่ เข้าถึงคุณพระศรีรัตนตรัย เราจึงต่ออายุมาได้เช่นนี้ก็ขอเจริญพร เหมือนท่านไปเช่าบ้านเขา เช่าที่เขาอยู่ สัญญา ๒๒ ปี หมดสัญญาแล้วเขาไม่ให้ต่อ เราก็ต้องย้ายบ้าน อย่าไปดีอแปง อย่าไปสู้ขึ้นโรงศาล เพราะไม่ใช่ของเรา บ้านไม่ใช่ของเรา หมดสัญญาก็ต้องไปตามสัญญา เรามีสัญญากันหมดทุกคน เมื่อเราหมดสัญญาเราก็ต้องตายนะ หมดอายุแล้วท่านจะทำอย่างไร ก็ต้องขอต่อสัญญา นี่เปรียบเทียบให้ฟัง ขอต่อสัญญานั้น เจ้าของที่เขาให้ต่อหรือไม่ เขาบอกไม่ให้ต่อ ขอขึ้นราคา ต้องขึ้นราคา จาก ๑๐ บาท เป็น ๑๐๐ บาท ถ้าสู้ก็ต่อสัญญาได้ ถ้าไม่สู้ก็ต้องไปหาที่อยู่ใหม่ เหมือนเราตายจากโลกไปฉนั้น บางคนไม่ทราบเลย อาตมาต่อมาได้ ๒๒

ปี ๒๓ ปี อายุ ๕๐ หมดอายุ ท่านทั้งหลายก็ต้องมีหมดนะ  
รถก็ต้องมีหมดน้ำมัน ท่านคิดตรงนี้ใหม่ คิดแต่จะทำงาน ไม่รู้  
ว่าจะตายวันนี้ พรุ่งนี้ และรถจะหมดน้ำมันก็ไม่รู้ด้วย ท่านจะ  
ไปตายระหว่างทางที่รถหมดน้ำมัน ฉะนั้น ท่านทั้งหลายก็  
อาจจะไม่เข้าใจตรงนี้ก็ได้อีก

วันนี้เป็นวันวิชาการสักวัน จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการ  
ปฏิบัติธรรม ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นร้อยเป็น  
พัน ไม่ได้อะไรเลย ได้แต่พิธีกรรมไป แต่การกระทำที่จิต  
เข้าถึงธรรมะ น้อยมาก ร้อยละ ๑ คนเท่านั้น ปีนี้เป็นปีสำคัญ  
ของอาตมา ทุกคนไม่รู้ เราจะทอดผ้าป่า ๒๐๐ กว่าวัด อันนี้  
เพิ่มราคาตนเอง เช่น ที่ดินที่เราเช่าเขา หมดสัญญาแล้ว เขา  
ขอขึ้นราคา สู้มัย ถ้าสู้ก็อยู่ต่อได้ สู้ คือ อะไร ? ทำชีวิตให้  
สูงขึ้น ให้เท่ากับราคาที่เขาต่อราคา ให้ท่านทำความเข้าใจตรง  
นี้ไว้ ความรู้รอบคอบ รอบตัวนั้นแสนจะยากมาก เพราะเราไม่  
เข้าถึงพระรัตนตรัย ไม่ใช่อ่านหนังสือ แล้วก็พระพุทธรูป สรณัง  
คัจฉามิ ธรรมัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ แล้ว  
เข้าถึง นั้น ไม่จริง ยากมากไม่ใช่ของง่ายแต่ประการใด ท่าน  
อย่าคิดว่าเข้าวัดแล้วจะสบาย ถ้าท่านคิดว่าเข้ามาแล้วสร้าง  
ความดีลำบากมากที่สุดแล้ว ท่านจะพบของดี ถ้าท่านคิดว่า

ของดีสบาย ของชั่วลำบาก ท่านจะผิดหวังอย่างน่าเสียดาย  
ท่านจะตายฟรี ท่านจะไม่มีอะไรกลับไป ท่านมาตัวเปล่า แล้ว  
ท่านก็กลับไปตัวเปล่า ไม่มีอะไรติดไปเลย น่าเสียดายมาอยู่ใน  
โลกมนุษย์แท้ๆ ยังขาดทุนอีก แล้วทำให้โลกมนุษย์เดือดร้อน  
แล้วก็ฝากความเดือดร้อนไว้ให้ลูก แล้วก็ตายจากโลกไป ก็ไม่  
มีอะไรกลับไป

ถ้าหากมีคนถามว่า คุณอยู่ในโลกมนุษย์ ทำความดี  
อะไรบ้าง คุณจะตอบว่าอย่างไร จะตอบว่าไปเที่ยวที่โน้น ไปหา  
ความสนุกที่นี่ อย่างนั้นไม่ได้ อย่างนั้นเรียกว่า ซ้อปิ้ง ไม่ใช่  
ทัศนศึกษา เรามาอยู่โลกมนุษย์ได้กำไรแบบนี้แต่คุณภาพมัน  
ไม่มี คุณสมบัติ ที่เราอยู่ในโลกมนุษย์ ที่เราเรียกว่า มนุษย์  
สมบัติ ไม่มีสมบัติมนุษย์เลย มีบ้านใหญ่โต มีที่ทางมากมาย  
มีเงินทองมากมาย ท่านอย่าดีความว่าเป็นของดี เงินทองนี้  
ซื้อความดีได้ไหม ท่านปฏิบัติตามอาตมา ท่านจะรู้เอง จะเกิด  
ความรู้เห็นด้วยปัญญาออกมาจากตัวท่านเอง ไม่ใช่ไปรู้ใน  
หนังสือ ไปอ่านแล้วใช้ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น พวกไปเรียนเป็นมหา  
เปรียญ ๙ ประโยค แต่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย แปลแต่ใน  
หนังสือ แล้วไปสอนชาวบ้านชาวโลกเขาว่า เอวัง เม สุตัง เอ  
กังสะมะยัง รู้เรื่องใหม่ รู้แต่คนแปล แปลได้แต่เฉยๆ เหมือน

อย่างแปลภาษาไทย เป็นภาษาอังกฤษ แปลภาษาอังกฤษ ให้ เป็นภาษาไทย เทำนี่เองหรือ แต่ไม่รู้คำลึกซึ่งว่ามีความหมาย เป็นอย่างไร น่าจะตีความให้ลึกซึ่งกว่านี้ แต่ทุกคนไม่เข้าใจอัน นี้แน่นอน เพราะเข้าไม่ถึง ไม่ซึ่งใจ ไม่ใฝ่ดี ไม่มีสัจจะ ไม่มี กตัญญูรู้ในหน้าที่งานอันลึกซึ่งนี้ ท่านจะทำไม่ได้เลย

เงินทองมากมาย ชื่อความดีไม่ได้ ชื่อความสำเร็จในชีวิต ไม่ได้ ชื่อความสะดวกสบาย ชื่อรถ ชื่อคอนโด ชื่อบ้านก็ หลัง ทำให้เกิดความทุกข์ มีบ้านมากหลายหลัง ทำความ สะอาดไม่หมด มันก็เกิดทุกข์ นี่แหละชื่อความทุกข์ได้ เงิน ทองชื่อความทุกข์ได้ แต่ชื่อความดี และชื่อความสำเร็จในชีวิต ไม่ได้ แน่แน่นอนที่สุด ตรงนี้่น่าคิด แต่ท่านไม่พิจารณากันเอง แล้วจะได้อะไรเป็นหลัก อาตมาพูดมานาน ไม่มีใครตีความ ดีความเข้าข้างตนเอง ก็เลยฟังเป็นความสนุกไปเลย ข้อเท็จจริงไม่ใช่เลย ถ้าท่านซึ่งเข้าถึงธรรมะได้เมื่อไร ท่านจะ ซึ่งใจ ท่านจะเห็นด้วย ท่านจะมีวิสัยทัศน์กว้างขวาง ออกไป ไกลแสนไกล เหมือนวงกลม เอววงเวียนมาขีด แค่อันต์เดียว เท่านั้น ขยายเขตไปได้หลายโยชน์ หลายกิโล แต่ทุกคนไม่ได้ คิด คำว่าวงเวียน ตรงนี้ หรือบรรทัดฉาก เรียกว่า เรขา

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ของง่ายเลย เอาจิตเข้าไปถึง ไม่ใช่เอาปากไปถึง ตัวอย่างเช่น รัชสีล ปานาติปาตาเวระมะณี อย่างนี้ใครก็รับได้ แต่รับแล้วจิตมันไม่รับ ไม่ยอมรับ จิตไม่ยินยอมรับรอง ปากรับได้ แล้วก็ไปฆ่าสัตว์ ไปลักทรัพย์ ไปเบียดเบียนทรัพย์ แล้วก็ไปล่วงประเวณีในสังคม น่าบัดสีมากมาย แล้วก็ไปหลอกลวงโลกหวังเอาลาภเขา จิตมันไม่ถึงธรรมะตรงนี้ ระหว่างปฏิบัติธรรม ห้ามอ่านหนังสือ ห้ามดูหนังสือ บางแห่งปฏิบัติ ๓ วัน อธิบาย ญาณ ๑๖ แจกหนังสือ ญาณ ๑๖ เลย พวกนั้นไม่ต้องปฏิบัติ มัวแต่ไปอ่านหนังสือว่าเราถึงญาณไหนแล้ว ท่านเลยไม่ได้อะไรเลย เหมือนเรือสินค้าแล่นเปล่าไป เปล่ามา ไม่มีสินค้า นายท้าย ชื่อนายโมหะ ไม่อยากบรรทุกสินค้า ชีวิตนี้แร้นแค้น ไม่มีแปลนและแผนผัง เกิดมาเสียชีวิตเกิด ไม่ได้ทำอะไรชีวิต ขาดทุนทุกวัน ท่านไม่รู้ตัวเลยว่าขาดทุน ไม่ใช่หมายความว่าสตางค์อยู่ในกระเป๋ာ แล้วก็ทำอะไร ชีวิตนี้เป็นกำไรของตนเอง เราทำประโยชน์ให้แก่ตนเองในชีวิตนี้ใหม่ คือ ธรรมะ สร้างชีวิตที่ดีให้แก่ลูกบ้างใหม่ แล้วลูกจะดีทุกคนใหม่ แล้วชีวิตเราตายจากโลกไป ลูกจะดีหรือไม่ ท่านจะเป็นห่วงเป็นใยลูกของท่านในโลกมนุษย์หรือไม่ ท่านไปอยู่โลกทิพย์ เป็นมนุษย์ต่างดาวแล้ว



ท่านอาจจะมาเยี่ยมลูกของท่านก็ได้ แต่ท่านจะรู้จักจริงประการใด  
ขอฝากไว้ให้ไปคิด ไม่ใช่มานั่งกัมมัฏฐาน นั่งขาว ห่มขาว ๓  
วัน ๗ วัน แล้วกลับไป ได้เยอะแยะ ไม่ได้อะไรไปเลยนะ แถม  
ยังขาดทุนอีกด้วย ขาดทุนติดตัวไปด้วย

คนที่ถึงธรรมแล้วดูไม่ยาก จะเป็นพระสงฆ์องค์เจ้า  
เหมือนกันหมด เพราะเป็นมนุษย์ด้วยกัน แต่แยกหญิงชาย  
เท่านั้น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ นี้แสนจะยากมาก เข้าถึงพระ  
รัตนตรัย เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ที่อาตมา  
พูดอยู่เสมอ นั้น ถ้าท่านปฏิบัติธรรมไม่ได้ท่านจะไม่รู้จัก ว่า  
คุณพระพุทธเจ้ามีอะไร ใครก็พูดได้ เขียนหนังสือขึ้นมาก็เขียน  
ได้ แต่เข้าถึงจริงไหม ท่านจะซึ้งใจไหม ท่านจะไม่มีการไฝ่ดี  
เลย ท่านจะไม่มีสัจจะต่อไป ท่านจะพูดเท็จ พูดหลอกลวง  
นานาประการ ไม่ได้ผลงานเท่าที่ควร ท่านจะไม่เป็นคนกตัญญู  
กตเวทิตันนุช ถ้าถึงแล้ว ทุกอย่างได้หมด ในโลกมนุษย์นี้  
เรียกว่าสมบัติมนุษย์ มนุษย์สมบัติ ตรงนี้สำคัญมาก ดังนั้นที่  
เราปฏิบัติธรรม อาตมาขอยืนยันว่า ท่านถึงพระรัตนตรัยแน่

ที่เรา นั่งกัมมัฏฐานก็เพื่อเป็นการชดใช้กรรม ไม่ใช่มาตัด  
กรรม ท่านทั้งหลายมีกรรมมาหลายชาติ ถ้าท่านทำจริงท่านจะ  
รู้แน่นอน ภายใน ๗ วันนี้ จะเห็นกรรมทันที กรรมนี้คือความ

ทุกข์ จะเห็นความก่อนเลย คือ ปวดเมื่อยทั่วสารพางค์กาย  
หน้าตาแทบจะหยดออกมา นี่คือตัวทุกข์จะได้รู้ทุกข์ด้วยตนเอง  
ไม่ใช่ทุกข์เรื่องครอบครัว ทุกข์เรื่องลูก มันคนละเรื่องกัน ไม่ใช่  
มานั่งแล้วปวดเมื่อยแล้วกลับบ้าน แล้วจะรู้ตัวทุกข์ใหม่ แล้วจะ  
รู้กฎแห่งกรรมที่เราทำกรรมอะไรไว้ใหม่ ไม่เช่นนั้น อาตมาจะรู้  
หรือ ว่าวันพรุ่งนี้รถจะคว่ำแล้ว จะใช้หนี้เต็มเต้าแล้ว ทำไมถึงรู้  
นี่แหละตัวทุกข์สำคัญมาก เราทำให้เขาทุกข์ได้ แล้วเราจะเห็น  
เป็นความสุขหรือ ที่ต้องเอาทุกข์ไปให้เขา แล้วแย่งเอาความสุข  
เขามา มันใช้ได้หรือ ความสุขความทุกข์มันเรื่องตัวใครตัวมัน  
ไม่ใช่มาจิ้มๆ จ้ำๆ แล้วกลับไปเลย เรียกว่าบวชชีพราหมณ์ นั้น  
ไม่ใช่ ความจริงอาตมาไม่ได้ชวนญาติโยม **อาตมาจะเข้า**  
**กัมมัฏฐานของเรา ๗ วัน ๗ คืน อาจจะไม่ฉันข้าวทั้ง ๗ วันก็**  
**ได้ แต่นี้โยมพลอยมาด้วย ก็ต้องถ่วงอีกแล้ว ตัวถ่วงเรือโยง**  
**ต้องเสียน้ำมันมาก ต้องโยง ต้องพ่วง จะทำอย่างไร ก็ต้องพ่วง**  
**กันไปถ้าอาตมาแก้พ่วงเมื่อไร ก็เข้าถึงฝั่งเลย เครื่องยนต์ต้อง**  
**ทำงานหนักมาก ต้องกินน้ำมันเยอะ** แต่ทุกคนหาว่าเรื่องนี้ไม่  
ทุกคนนั่งหลับตาแล้วไปสวรรค์ นิพพาน อธิษฐานไปสวรรค์  
อธิษฐานไปนิพพาน อธิษฐานให้รวย อธิษฐานให้ครอบครัวมี



ความสุข เป็นไปไม่ได้ ไม่ต้องไปอธิษฐานอย่างนั้น อธิษฐานผิด

อธิษฐาน ตัว จ्ञ อ ฐาน แปลว่าสร้างความดี และอย่าทิ้งหน้าที่การงาน รับผิดชอบ ในตัวเอง นี้เรียกว่าอธิษฐาน คนที่ไม่รับผิดชอบ การงานเสีย ไม่ใช่เรียกอธิษฐาน แปลผิด ไม่ใช่อธิษฐานว่าขอให้ลูกฉันดี ขอให้สามีฉันดี ขอให้ค้าขายได้กำไร อย่างนี้ไม่ใช่เรียกว่า อธิษฐาน แต่เรียกว่า “ขอ” ขอให้รวย แต่มันจะเหลือวิสัยที่จะเป็นไปได้ จะรวยได้หรือไม่ มันรวยอยู่ที่น้ำใจ ถ้ามีเมตตา ปราณี อารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน จะรวยอยู่ตรงนี้ “รวย” แปลว่า อิ่มเอิบหัวใจ ปิติยินดีในหัวใจ สบายอก สบายใจ ถึงเหนื่อยกาย แต่ก็ไม่เหนื่อยใจ ตรงนี้ซึ่งถึงจะเรียกว่า ความดีมีอยู่ในจิตใจ ของตน โดยไม่มีตัวตนแต่ประการใด จะรู้ได้ก็เฉพาะ บัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญู หีติ (อ่านว่า ฮีติ) รู้ได้เฉพาะตัวเราเท่านั้น คนอื่นหาไม่รู้ คนอื่นใครเขาจะรู้ภายในบ้านเรา คนอื่นหรือจะมารู้ใจเรา ต้องใจเราเท่านั้นที่รู้

เพราะฉะนั้นการมาปฏิบัติธรรม นั้น ต้องปลุกศรัทธา ปลุกความเชื่อ ความเลื่อมใส ลงในคุณพระศรีรัตนตรัย ถ้าท่านไม่มีศรัทธาอย่ามาปฏิบัติ ท่านจะไม่ได้อะไรเลย ทำโดยเสียไม่ได้

และทำโดยตามเพื่อนตามฝูง ก็ขอเจริญพร คนดี จะสนใจ คน  
ไม่ดี จะไม่สนใจปฏิบัติ เพราะว่าปฏิบัติยาก จนกระทั่งตายไม่  
สนใจปฏิบัติ ไม่สนใจบำเพ็ญศีลภาวนา ไม่ใช่ของง่าย ไม่ใช่มา  
ปฏิบัติแล้วได้ปุบปับ เรียน ม.๑ ถึง ม.๖ ต้องใช้เวลาถึง ๖ ปี  
แค่นี้ ๓-๔ วัน จะได้อะไรหรือ ดังนั้นให้ท่านทำต่อเนื่องเลย  
เอาความดีใส่ เอาความชั่วออกไป ความดีมีมากความชั่วก็เข้า  
มาไม่ได้ เพราะความดีเต็มจิตใจเราแล้ว ความชั่วจะมีช่องเข้า  
ได้อย่างไร คนที่เข้าถึงธรรมะจริงๆ จะไม่สร้างความชั่วอีก  
ต่อไปแล้ว จะละทิฐิมานะ ได้ทุกประการ และจะไม่เห็นว่าร้าย  
ใส่ร้ายป้ายสีใครอีกต่อไปแล้ว จะไม่ผูกใจโกรธท่านผู้ใด มีแต่  
จิตใจเป็นกุศล มีแต่แผ่เมตตาตลอดรายการ ทั้งคนดีและคนชั่ว  
ช่วยหมด ให้เขาเป็นคนดีให้ได้ นี่อีกประการหนึ่ง นอกจากนั้น  
แล้ว ก็ขอเจริญพร ต้องปลุกฝังตั้งศรัทธาให้เชื่อมั่น ตั้งแต่บัดนี้  
แล้วก็ตัดปริโภคกังวล ถ้าท่านตัดปริโภคกังวลทางบ้านไม่ได้  
แล้ว รับรองท่านไม่ได้ผล มาหนักมีมัจฉานยังห่วงคนโน้น ห่วง  
คนนี้ ห่วงงานโน้น ห่วงงานนี้ ท่านจะไม่ได้ทำอะไรเลย อาตมาก็  
ต้องตัด อันนี้เราเคยทำมาแล้ว ตัดก็ตัดได้มานานแล้ว บางอย่าง  
เราจะไม่สนใจไว้ในสมอง ให้มันเสียสมองไปโดยปราศจาก  
ประโยชน์ จะทำให้สมองฝ่อ ถ้าเราตื่นเต้นในจิตใจทางไม่ดี

หัวใจจะโต ตับก็จะอักเสบ สมองอักเสบ ก็จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บ  
จะเกิดขึ้นกับตัวเราประการหนึ่ง

ขอเจริญพรว่า ปลุกฝังตั้งศรัทธาให้มั่น แล้วพิจารณาถึง  
ตนเองว่าตัดปลิโพธกังวลอย่างไร ต้องคิดถึงตัวเองแล้ว  
เดี๋ยวนี้ด้วย เราเกิดเป็นมนุษย์แสนจะยากมาก ลำบากที่สุด  
แล้ว เราทำไม่ถึงทำความลำบากความยากไม่ได้ เราโชคดีที่สุด  
แล้วเกิดมาไม่เป็นไข้บ้าเสียจริต ผิดมนุษย์ ตาก็ดี หูก็ดี  
อาการ ๓๒ ก็ดี โสภากาศ โสภากิณ หน้าตาดีทุกคน ยังจะ  
สร้างชาติไม่ได้หรือ รักษาสมบัติมนุษย์ไว้บ้างไม่ได้หรือ  
อย่าประมาท คิดว่าเรายังไม่ตาย จะอายุตั้ง ๑๐๐ ปี เขียวหรือ  
ต้องตายแน่นอน แต่ว่าเป็นวันนี้ หรือพรุ่งนี้ ใครจะรู้ได้ ถ้า  
ปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นจะรู้ได้ ตัวเองเป็นอย่างไร ไม่มีใครมาบอก  
เราต้องบอกตัวเอง ไม่ต้องไปหาหมอ ดูเราดูหมอเอง คือ สติ มี  
สติใหม่ ถ้าขาดสติเมื่อไร จะบ้าบอคอกแตกจะไม่เหมือน  
ชาวบ้านเขา จะกลายเป็นคนลຸລື ลຸລຸນ ขาดความเป็นปกติ  
กลายเป็นโรคสมอง กลายเป็นคนปัญญาอ่อน คนขาดสตินี้  
ปัญญาอ่อน จะพุดจาไม่รู้เรื่อง จะเปลืองเวลา น่าเสียดายเวลา  
ที่มีประโยชน์ต่อชีวิตกิจประจำวันมาก

ท่านทั้งหลาย เรามีอายุมาเหยียบย่างมัจฉิมวัยแล้ว  
หมายความว่าช่วงชีวิตของคนเรานั้นแบ่งออกได้เป็นดังนี้

๑. ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่ ๑ ขวบ ถึง ๒๕ ต้องเรียนจบแล้ว
๒. มัจฉิมวัย เริ่มตั้งแต่ ๒๕-๕๐ ขึ้นไป เข้ากลางคนแล้ว
๓. ปัจฉิมวัย เริ่มตั้งแต่ ๕๐ ไป เตรียมตัวตายได้

แต่อาตมาให้มาลองตายดู คือการนั่งกัมมัฏฐาน ตายให้มัน  
ตายซิ แล้วเราจะรู้ว่าการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เป็นอย่างไร แล้ว  
คนจะตาย ตายวิธีไหน นั่งกัมมัฏฐานให้ถึงทุกข์หน้อยได้ไหม  
ให้เกิดทุกข์ให้ได้ ถ้าเรานั่งสบายแล้ว ครูไม่มาสอน ท่านไม่มี  
ธรรมะประจำใจ อย่างนี้ท่านจะได้อะไรหรือ จะไม่ได้อะไรเลย  
ขอฝากไว้เป็นข้อคิด

กิจฉัง สัทธัมมัส สะวะนัง การที่เราได้มีโอกาสปฏิบัติ  
ธรรม และฟังธรรม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยแท้จริงนี้ ก็  
หมดโอกาส ไม่มีโอกาสฟังธรรมเลย และไม่โอกาสนั่ง  
กัมมัฏฐานเลย คนมีบุญถึงจะนั่งกัมมัฏฐานเจริญกุศลภาวนาได้  
คนไร้บุญวาสนาเป็นคนชั่วถึง ๘๐ เปอร์เซ็นต์ แล้ว เขาจะไม่  
สนใจกัมมัฏฐานแน่นอน เลียงบอกห่วงโน้น ห่วงนี้ ยังไม่มีเวลา  
เสมอแล้วค่อยมานั่งกัมมัฏฐาน ถ้าเป็นญาติปีศาจแล้ว จะมา  
นั่งกัมมัฏฐานได้หรือ เวลาดีๆ ไม่ค่อยทำ นะ เวลาที่มีอินทรีย์

เต่งตึง กำลังอยู่ในกลางคน และ ปฐมวัย ไม่ได้สนใจความดี พอ  
ปัจฉิมวัย เติบโตแข็งแรง จะตายอยู่แล้ว จะมานั่งกัมมัฏฐาน จะมา  
สร้างความดีตอนแก่ มันจะแย่ตอนตายนะ จะไม่รู้อะไรเลย  
เพราะอินทรีย์มันหย่อนยาน

การที่ได้เกิดมาในระหว่างที่มีพระพุทธศาสนาอย่างนี้ ก็  
แสนจะยากแล้ว ถ้าไปเกิดมาในที่ที่ไม่มีศาสนาพุทธ ท่าน  
ทั้งหลายก็ไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้บวชใน  
พระพุทธศาสนาอย่างนี้แน่นอน อันนี้เรียกว่าของหายากเราก็ได้  
พบแล้วเราจะมาบวชเนกขัมมะปฏิบัติกันได้พบแล้วทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นข้อต่อไป ท่านทั้งหลายต้องตั้งใจจริงตัด  
ปลีโพธ อย่าไปสนใจดูหนังสือ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือ  
ธรรมะ ให้อยู่ห้องละคน ต่างคนต่างทำ และอยู่เงียบสงัด  
ปฏิบัติธรรมแต่เพียงผู้เดียว ไม่มีใครไปคุยด้วย บางคนมาอยู่  
เข้าห้องเงียบไปเลย แล้วทำถูกหรือไม่ถูก เราก็รู้ ไม่เคย  
ออกมาเลย ไม่มีครูเลย ทำไปสุมสี่ สุมห้า ทำไปส่งเดช ทำ  
ตามใจตนเอง แล้วจะรู้ได้อย่างไร ว่าได้แค่ไหน จะผิดถูกเราก็  
ไม่รู้ ไม่เช่นนั้น เรียนหนังสือจะมีครูไปทำไม แล้วเวลาสอบ  
ครูก็ต้องออกข้อสอบ สอบได้ตามนี้ไหม สอบได้ตามนี้ถือว่า  
ผ่าน สอบไม่ได้ตามนี้จะผ่านไปได้อย่างไร เราสร้างแต่ความดี

ของเรา ไม่ต้องไปสนใจคนอื่น ไม่ต้องห่วงคนโน้น ไม่ต้องห่วงคนนี้ว่าเขาจะได้ไม่ได้ ไม่ห่วง ห่วงตัวเองให้มากที่สุด ในเวลาปฏิบัติธรรม เวลามันมีเท่ากันไม่เลื่อมล้ำต่ำสูงกว่ากัน แม้แต่วินาทีเดียว แต่ใครจะได้ประโยชน์และคุ้มค่ากว่ากัน เราต้องไม่คุยกับใคร อย่าไปสะสมอารมณ์ ต้องมีสติ อย่าไปเอาอารมณ์ของคนอื่นมารวมทำให้เราเสียสมาธิ ทำให้เราเสียสติ ทำให้เราต้องโน้มเอียงไปทางเขา อย่างนี้ พออารมณ์เราโน้มเอียงไปทางเขา สมาธิก็ไม่เกิด กำลังเราไม่พอแล้ว ในเมื่อกำลังไม่พอ ปัญญาก็ไม่เกิด

ก็ขอเจริญพรทุกท่านทุกรูปทุกนาม โปรดตัดปลิโพธกังวล บางคนมานั่งกัมมัฏฐาน แม่ป่วย เราก็บอกว่า “หนูทำกัมมัฏฐานช่วยแม่เถอะ หนูไปก็ช่วยอะไรไม่ได้ หมอเขาช่วยทายกาย เราช่วยทางจิต นั่งกัมมัฏฐานให้แม่หน่อยได้ไหม ขอให้ตัดปลิโพธกังวลให้ได้ ” พอนั่งกัมมัฏฐานครบ ๗ วัน แม่ก็ฟื้นแล้ว หายแล้ว ช่วยกันได้อย่างนี้ เฉพาะพ่อแม่กับลูกกับคนอื่นไม่ได้ มันคนละเส้นโลหิต เส้นโลหิตเดียวกันเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งมีรากฝอยรากแก้ว แต่ต้นอันเดียวกัน รดน้ำตรงไหน มันก็ช่วยไปบำรุงยอด บำรุงออกดอกให้มันไวไว ก็เป็นได้เช่นนี้เป็นต้น ในเมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ขอฝากพี่น้องทุก



คนให้ตั้งใจปฏิบัติ ตัดปลีโพธกังวล แล้วปลุกฝังตั้งศรัทธาให้  
เชื่อมั่น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถ้าคนเรามีความอดทนมีศรัทธา  
จริง และสนใจจริงแล้ว หนักก็เอา เบาก็สู้ ความรู้จะได้ดี จะ  
ได้มีปัญญา จะได้แก้ไขปัญหาได้ มันอยู่ตรงนี้ หนักก็ไม่เอา  
เบาก็ไม่สู้ ความรู้จะดี จะมีปัญญา จะแก้ไขปัญหาได้ใหม่  
อยู่ตรงนั้น บางคนไม่เอาการเอางานเลย ไม่เอาอะไรเลยจริงๆ  
นะ มานั่งปฏิบัติที่วัดนี้ มีหลายประเภท มาประเภทอย่างนั้น  
มาประเภทอย่างนี้ บ้าบอคอแตกมาแล้ว ไม่ได้อะไรกลับไปเลย  
กลับไปแล้วยังพูดให้เสียด้วย อาตมาพูดปากจะฉีกเขาก็ไม่ฟัง  
เขาจะฟังใครก็เรื่องของเขา เขาจะได้อะไร แล้วเขาจะมาทำไม  
ให้เสียเวลา ก็ฝากไว้ ต้องปลุกฝังตั้งศรัทธา ให้เชื่อมั่นให้  
เข้าถึงคุณพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม และตัดปลีโพธ  
กังวลเสียให้ได้ ถ้าเราตัดไม่ได้ ห่วงนั้นห่วงนี้ นั่งกำหนดจิต  
ไม่ได้

ที่อาตมาเรียกกำหนดจิต บางคนไม่รู้ว่าจะกำหนดอย่างไร  
ตัวกำหนด คือ เอาสติตั้งไว้ที่จิต เรียกว่ากำหนดจิตให้ดี ทำจิต  
ให้มีปัญญา เมื่อก่อนอาตมาจะไม่บอกเรื่องกำหนดจิต จะไม่  
บอกว่ามีสติ เลยมาตอนนี้ต้องพูดว่าต้องมีสติอยู่ที่จิต ยืนหนอ  
๕ ครั้งเป็นต้น อาตมาไปได้มาจากขอนแก่น ตอนที่เราคอหัก

พบไป ได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง หายใจทางสะดือได้ สติรู้  
ที่ลิ้นปี นอกจากนั้น ไม่มีความรู้สึกมืออยู่ที่ไหน แขนอยู่ที่ไหน  
ก็ไม่รู้ ตาก็มองไม่เห็น หูก็ตึง แต่สติรู้ทุกอริยาบทที่ลิ้นปี จึง  
ต้องให้กำหนดคิดตรงนี้ เกิดที่ตรงนี้ สำนักอื่นเขาให้คิดที่หัว  
แต่ข้อเท็จจริงอยู่ที่ลิ้นปีนี้ หายใจยาวๆ ตั้งสติหายใจให้ลึกๆ  
และมีสติลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา รับรองว่าได้ผลแน่นอน  
เราฟื้นคืนมาได้เพราะอย่างนี้ สะดือนี้หายใจได้แน่นอน แต่เรา  
ไม่ฝึกมาเลยจะรู้ได้อย่างไร จะทำได้ไหม ถ้าเข้าพลสมาบัติได้  
จะรู้ว่าหายใจทางสะดือได้แน่นอน และเข้านิโรธสมาบัติ หายใจ  
เข้าทางไหน ไม่หายใจทางจมูก หายใจทางเส้นโลหิต ออกมา  
ตามเหงื่อ มันจะถ่ายเทไปเอง ด้วยลมละเอียดมาก เอากล้อง  
ส่องตามตัวจะเห็นว่าตัวเรามีรูเต็มไปหมด เหงื่อตามรูนี้ ไม่ใช่  
ซึมออกตามผิวหนัง รูเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วย  
สายตา เอาร่างไปฝังดินยังไม่ตายเลย พระในประเทศไทยที่  
อยู่ในป่ามีหลายองค์ เข้านิโรธสมาบัติ คือไม่หายใจทางจมูก  
แต่หัวใจยังเต้นอยู่ แต่เต้นน้อยมาก ถ้าไม่เต้นก็ต้องตาย แต่  
ลมหายใจจะออกมาทางเส้นโลหิต ทางผิวหนัง อันนี้เรียก  
นิโรธสมาบัติ อันนี้มีความสำคัญมาก สำหรับนักปฏิบัติพระ  
กัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานที่เราปฏิบัติกันมาหลายครั้งหลายหน หลาย ชั่วโมงแล้วนั้น ถ้าเราตั้งใจ ทำด้วยความศรัทธาและถูกต้อง ออกมาด้วยความเคารพของจิต ตั้งสติสัมปชัญญะ จิตไม่ ฟุ้งซ่าน จะทำอะไรก็จิตสงบ จะทำอะไรก็ด้วยความถูกต้อง เราต้องการที่จะผ่านความทุกข์ให้ถึงความสุขให้ได้ แต่ในโลก มนุษย์นี่นั้น ไม่มีอะไรที่เป็นความสุข มันมีแต่ความทุกข์ ทั้งหมด นอกจากทุกข์กายแล้วยังมีทุกข์ใจอีก ทุกข์ด้วย โรคภัยไข้เจ็บ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม จากการกระทำ ของเรานั้นเอง อาตมาขอเจริญพรว่า กุศลลาภมา อกุศลลาภ มา คนเราเกิดมามีหูมีตามีปากมีฟันเหมือนกัน แตกแยกหญิง ชาย มีเวรกรรมมาไม่เหมือนกัน การเจริญกัมมัฏฐานนั้นถ้าเรา ทำให้เสมอต้นเสมอปลาย มันจะไหลออกมาสอนเราเรื่อยๆ เรียกว่า “สมณะกัมมัฏฐาน” “วิปัสสนากัมมัฏฐาน”

สมณะแปลว่าต้องศึกษา แสวงหาความรู้ เช่น ขวายเป็น หนอ ซ้ายเป็นหนอ นั้นไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็นสมณะ แต่ก็ต้อง ไปลงกัมมัฏฐาน สิ่งที่เราต้องศึกษาสิ่งที่เราต้องหาความรู้ ถ้า หากเราไม่แสวงหาความรู้แล้ว เราจะไม่เข้าใจตัวเราเอง ปวด หนอๆ ก็เป็นสมณะ ยังไม่เข้าขั้นต้องเรียกวิปัสสนา เราปวด เมื่อยไปทั่วสารพางค์กาย เราก็ต้องกำหนด ตัวกำหนดนี้เป็น

ตัวศึกษา ตั้งสติ ต้องการจะศึกษาแสวงหาความรู้ เรื่องในตัวเอง มิใช่คนอื่นเขามาปวด แต่การปวดเมื่อยทั่วสารพางค์กาย ของเรานั้น ทุกคนต้องปวด แต่การปวดของทุกคนนั้นจะไม่เหมือนกัน แต่บางคนคิดว่าเมื่อปวดเมื่อยแล้วจะไม่ได้ผลก็เลิกกันไป ท่านทั้งหลายต้องผ่านด่านมารทั้งหลาย ต้องชนะมารเหล่านั้นให้ได้ ไม่ใช่ชนะด้วยธรรมชาติ แต่ชนะด้วยสติ อารมณ์ เอามาศึกษาแสวงหาความรู้ เช่น ปวดหนอยๆ เป็นการศึกษาเรียกว่า “สมณะ” แต่ต้องลงกัมมัฏฐาน ทำไมต้องลงกัมมัฏฐานด้วย ก็เพื่อศึกษาให้เข้าสู่พระไตรลักษณ์ รู้ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนิจจัง เมื่อศึกษาเข้าใจแล้ว ว่าไม่มีอะไรแน่นอน มีการผันแปรตลอดเวลา รูปร่างามขันธห้า เป็นอารมณ์ เราต้องแยกแยะออกไปให้ได้ ก็คือเป็นพระไตรลักษณ์ ความแน่นอนในชีวิตนี้ไม่มี ถ้าท่านไปจับว่าชีวิตนี้มีแน่นอน ท่านต้องเสียใจผิดหวังไปตลอดชีวิต นี่แหละอนิจจังไม่เที่ยง เกิดที่นี้แต่ต้องไปตายที่อื่น เลือกเกิดเลือกตายไม่ได้ แต่ท่านทั้งหลายต้องคิดสร้างความดี แต่ก็อย่าไปคิดว่าความดีนั้น คือ ความสบาย ความดีนั้นเป็นศัตรูของชีวิตท่านเอง ศัตรูในตัวเอง ศัตรูนอกตัวท่านไม่ต้องไปกลัว ความดีที่ได้จากกัมมัฏฐานมันเป็นอุปสรรคมาก กว่าที่จะผ่านไปได้แต่ละด่านแต่

ละประตุ ลำบากมาก เหมือนไม่ยราพ ในเรื่องรามเกียรติ์  
สะกดทัพ ลักพาตัวพระรามไป อยู่ในเมืองบาดาล พิเภกบอก  
ให้หนุมานไปตาม ต้องผ่านด่าน ต้องรบแต่ละด่านไป เหมือน  
อย่าง พระเจ้าตากสิน จะกู้กรุงศรีอยุธยา จากเมืองจันทบุรี  
พระเจ้าตากสิน แหกด่านออกจากกรุงศรีอยุธยาไป ตัวมารร้าย  
อยู่ในตัวของเราคือกรุงศรีอยุธยาไม่ให้รบ นี่แหละตัวมารทำให้  
กรุงศรีอยุธยาถูกไฟไหม้ ด้วยพวกเดียวกันเอง ที่เรามาตั้ง  
กัมมัฏฐาน ก็เพื่อชนะมาร ชนะใจตนเอง เพราะมารอยู่ในตัวเรา  
ไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น