



สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงปู่จรัญ

พระผู้ใดทำได้เช่นอนันตคีรีเขตร์นี่ให้รับพระเดชพระคุณหลวงปู่จรัญ ฐิตธัมโม
เมื่อขอความเมตตาขอความทุกข์สิ่งใด พระผู้ใดอดบุญภาวนาใจให้มีเมตตาเป็นธรรมดาแล้ว
พระเดชพระคุณหลวงปู่จรัญท่านได้เมตตาบุญภาวนาให้ใจมีเมตตา เมตตาทั้งเป็นที่มาที่พระผู้ใดทำ
นี่เป็นความเมตตากรุณาจากคุณอาจารย์อย่างหาที่สุดมิได้



สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงปู่อาจารย์

คณะผู้จัดทำได้ส่งต้นฉบับหนังสือเล่มนี้ ให้กับพระเดชพระคุณหลวงปู่จรัญ สิวตัมโม เพื่อขอความเมตตาตรวจสอบความถูกต้อง และได้ขออนุญาตจัดพิมพ์ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแล้ว พระเดชพระคุณหลวงปู่จรัญท่านได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ พร้อมทั้งอนุโมทนาไปกับคณะผู้จัดทำ นับเป็นความเมตตากรุณาจากครูบาอาจารย์อย่างหาที่สุคติได้

ท่านสามารถติดต่อขอหนังสือเล่มนี้ได้ฟรีที่ เว็บไซต์พระธรรมสิงหนุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/board/>

สามารถดาวน์โหลดต้นฉบับหนังสือเล่มนี้ได้ที่ เว็บไซต์พระธรรมสิงหนุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/digitalibrary-book.html>

ผู้แต่ง (ผู้รวบรวม)
คณะทำงาน

ออกแบบศิลป์
ออกแบบรูปเล่ม
จัดรูปเล่ม
พิสูจน์อักษร
ประสานงานการผลิต

ณัฐวรรณ ภรรยา nattawat@connexpeople.com
สมศักดิ์ ชูศรีขาว somsak887@hotmail.com
ประมวล วิทย์บำรุงกุล mv2219@hotmail.com
ปิติ ลลิตโรจน์วงศ์ และท่านอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้
สุนิสา แก้วชม, จักริ จำยกระโทก, ณัฐวรรณ ภรรยา
ณัฐวรรณ ภรรยา
ศรินยา พึ่งทรัพย์
วารุณี จิตต์รัตน์
เสวีรัตน์ ปิ่นทอง, ณัฐวรรณ ภรรยา

ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ จูฑรัมโม

“ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ ใครอยากได้ก็ให้เขาไป
แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้ ไม่ให้คนอื่นมาใช้”

จากหนังสือกฎแห่งกรรม เล่ม ๑๖ เรื่อง ความเสื่อม โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/rule16p1301.html>

ท่านสามารถอ่านเจตนารมณ์ของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ได้ที่ทำยเล่ม

ISBN
พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวนที่พิมพ์
ราคา
สร้างสรรค์ผลงานโดย

จัดพิมพ์และดูแลโดย

๙๗๘-๙๗๔-๑๓-๓๒๔๔-๑
ธันวาคม ๒๕๕๐
๑๐,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
บริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด
๓๐๕ ซ. รังสิต-นครนายก ๔๔ ซ. ๑
ต. ประชาธิปัตย์ อ. ัญบุรี จ. ปทุมธานี ๑๒๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๗๔-๑๐๐๑ แฟกซ์ ๐-๒๙๗๔-๑๑๒๐
อีเมลล์ info@connexpeople.com
เว็บไซต์ <http://www.connexpeople.com>
บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด
๑๐๖/๒๐๔ หมู่ ๔ แขวงคันทนายาว เขตคันทนายาว
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๑๘-๐๑๙๒ แฟกซ์ ๐-๒๙๑๗-๙๐๗๒
อีเมลล์ viriya_999@yahoo.com



ภู่ทอง สวณัต
มีปัญญากวักไถ่ปัญญ
๗๑.

พระธรรมพิริยเมฆบรรพชาจารย์

“ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์
ใครอยากได้ก็ให้เขาไป
แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้
ไม่ให้คนอื่นมาใช้”

พระเดชพระคุณหลวงปู่ธรรมวิสุทธิกานต์ได้เทศนาสั่งสอนอยู่เสมอ
ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึง ไม่สงวนลิขสิทธิ์
ท่านสามารถถ่ายเอกสาร ส่งต่อทางอีเมล หรือเผยแพร่ด้วยวิธีการใดก็ได้
โดยไม่ต้องขออนุญาตจากคณะผู้จัดทำ เพียงแต่ท่านควรนำไปเผยแพร่
ให้ถูกต้อง ครบถ้วน ตรงตามต้นฉบับนี้ทุกประการเท่านั้น

๓๓๓

รักสามัคคี - ศักดิ์ศรีความดีร่วมกัน

เกาะมาพร้อมระดมความคิด

มาผูกมิตรกันด้วยคุณธรรม

สามัคคี - ประหยัด - ซื่อสัตย์ - สามัคคี - มีวินัย

คนดีคือสิ่งมีค่า ความ

ดีมีค่า คือของมีค่า

คนดีมี รุ่งเรือง ทั่วทั้ง พวงมา

สามัคคี ร่วมชาติ

พุทธศาสนา ธรรมใจ

สามัคคี ร่วมชาติ ๒๕๕๑

สามัคคี ร่วมชาติ - สามัคคี - ศักดิ์ศรีความดีร่วมกัน

สามัคคี ร่วมชาติ มีทั้งพลังใจ

สามัคคี ร่วมชาติ ๒๕๕๑

พระธรรมสังฆราช





CONNEX PEOPLE
THE NEW MEDIA AGENCY

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

เรื่อง การคุ้มครองชุด "หลวงปู่จรัญกับแดนน้อยช่างคิด"

นมัสการกราบเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

เนื่องด้วยเมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๐ ที่ผ่านมา ทางคณะทำงานของบริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด นำโดย นายณัฐวรรณ ภรรยา ได้เข้ากราบเรียนเพื่อขอความเมตตาอนุญาตจัดทำ การคุ้มครองชุด "หลวงปู่จรัญกับแดนน้อยช่างคิด" ขึ้น โดยนำเนื้อหาจากชีวประวัติของพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม) และเนื้อหาจากหนังสือกฎแห่งกรรมและธรรมบรรยายต่าง ๆ ที่พระเดชพระคุณท่านได้เคยเมตตาเทศนาสั่งสอนไว้ในวาระโอกาสต่าง ๆ มาจัดทำให้อยู่ในรูปแบบของการ์ตูนสำหรับเด็กและเยาวชน ที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย อีกทั้งมีความสนุกสนาน น่าติดตาม แต่แฝงไปด้วยสาระและพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ให้เหมาะสมกับการเผยแพร่สู่เด็กและเยาวชน

ทางบริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด โดย นายณัฐวรรณ ภรรยา จึงกราบเรียนขอความเมตตาอนุญาต นำการ์ตูนธรรมะชุดนี้จัดทำเผยแพร่ไปยังสื่อต่าง ๆ เช่น สถานีวิทยุ สถานีโทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อดิจิทัล หรือสื่ออื่นๆ ที่มีความเหมาะสมในโอกาสต่อ ๆ ไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตาอนุญาต

(นายณัฐวรรณ ภรรยา)

กรรมการผู้จัดการและตัวแทนบริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด



CONNEX PEOPLE
THE NEW MEDIA AGENCY

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ "สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ"

นมัสการกราบเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

เนื่องด้วยทางคณะทำงานของเว็บไซต์พระธรรมสิงหบุราจารย์ (<http://www.jarun.org>) นำโดย นายณัฐวรรณ ภรรยา ได้รวบรวมคำสอนของพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม) ในเรื่องของการสวดมนต์ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากหนังสือกฎแห่งกรรมและธรรมบรรยายต่าง ๆ ที่พระเดชพระคุณท่านได้เคยเมตตาเทศนาสั่งสอนไว้ในวาระโอกาสต่าง ๆ

มารวบรวมจัดทำเป็นหนังสือ "สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ" ขึ้น เพื่อจุดประสงค์ในการเผยแพร่ไปสู่พุทธศาสนิกชนทั่วไป

ทางคณะทำงานฯ โดย นายณัฐวรรณ ภรรยา จึงกราบเรียนขอความเมตตาอนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ "สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ" มา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตาอนุญาต

(นายณัฐวรรณ ภรรยา)

ตัวแทนคณะทำงานเว็บไซต์พระธรรมสิงหบุราจารย์

ที่ พิเศษ/๒๕๕๐



วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

เรื่อง อนุญาตให้จัดทำ การ์ตูนธรรมะฯ และ จัดพิมพ์หนังสือสวดมนต์
เจริญพร นายณัฐวรรธน์ ภรรณา
กรรมการผู้จัดการและตัวแทนบริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด

ตามที่โยมณัฐวรรธน์ ได้มีหนังสือ ขออนุญาตเอาตมา จัดทำการ์ตูนธรรมะชุด "หลวงปู่จรัญกับแดนน้อยช่างคิด" และขออนุญาต จัดพิมพ์หนังสือ "สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ" เพื่อการเผยแผ่ไปสู่พุทธศาสนิกชนทั่วไป

เอาตมาอนุญาต ตามที่โยมณัฐวรรธน์ ได้ขออนุญาต มานั้น และขออนุมโทนาในความตั้งใจ ในครั้งนี้

ขออานิสงส์แห่งความตั้งใจในการเผยแผ่พุทธคุณเพื่อประโยชน์แก่สาธุชนผู้เลื่อมใสส่งผลให้ท่านเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และส่งผลให้บุตรทุกคนตีสมใจปรารถนาทุกประการ

ขอเจริญพร

พระธรรมสิงหนบุรชาจารย์

(พระธรรมสิงหนบุรชาจารย์) |

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน

เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี



สารบัญ

สวดมนต์

บทสวดมนต์	๑๐
บทแผ่เมตตา	๑๕
บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)	๑๕
วิธีการสวดมนต์	๒๑
ลำดับการสวดมนต์	๒๔
เหตุใดต้องสวดอิติปิโสเท่าอายุ + ๑	๒๕
การเปลี่ยนจาก “เต” เป็น “เม” ในบทสวดมนต์	๒๖
วิธีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล	๒๗
ถามตอบเรื่องการสวดมนต์ โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์	๓๔
บทสวดมนต์แปล	๔๕

ทำกรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น	๕๓
คติธรรมคำสอน เรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน	๖๐
กรรมฐาน โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์	๗๘
วิปัสสนากรรมฐานคืออะไร	๘๐
ฐานะในพระศาสนา	๘๔
การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐาน	๘๕
สติปัฏฐาน ๔	๘๖
อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม	๘๕
ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๙๑
สติปัฏฐาน ๔ ปิดอบายภูมิได้	๙๓



“อย่างนี้มันะ ที่ฉันป้
นางใจขาว ๆ
สำรวมเวลาสวดมนต์
นั้นนะได้บุญแล้ว”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>

บทสวดมนต์

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง
ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม ชัมมัง
นะมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง
นะมามิ (กราบ)

นมัสการ (นะโม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา
สัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

ไตรสรณคมน์ (พุทฺธัง ชัมมัง สังฆัง)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ชัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุดิยัมปิ	พุกซัง	สระระณัง	คัจฉามิ
ทุดิยัมปิ	ซั่มมัง	สระระณัง	คัจฉามิ
ทุดิยัมปิ	สังฆัง	สระระณัง	คัจฉามิ
ตะตติยัมปิ	พุกซัง	สระระณัง	คัจฉามิ
ตะตติยัมปิ	ซั่มมัง	สระระณัง	คัจฉามิ
ตะตติยัมปิ	สังฆัง	สระระณัง	คัจฉามิ

พระพุทธรคุณ (อิติปิ โส)

อิติปิ โส ะกะวะ ะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู ะนุต
 ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
 พุทโธ ะกะวะวาตีฯ

พระธรรมคุณ

สะวากขาโต ะกะวะวะตา ซั่มโม สันทิฏฐิโก
 ะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอะปะนะยิโก ปังจัตตัง
 เวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

พระสังฆคณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ตามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย* ปาหุเนยโย* ทักขิณเยโย* อัญชะลิ
กะระณียो อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ
(อ่านออกเสียง อาหุไนยโย ปาหุไนยโย ทักขิไนยโย
โดยสระเอ กิ่งสระไอ)

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตตะสาธุขันตัง
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

มาราคิเรกะมะภิกฺขณิตะสัพพะรัตติง
 โหมรัมปะนาพะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง
 ขันตีสุทันทะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
 นาพาคิริง คชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
 ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาทูณันตัง
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
 อุกขิตตะขัคกะมะตีหัตตะสุทาทูณันตัง
 ธาวันติโยชะนะปะถังकुลิมาละวันตัง
 อิทธีภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
 กัตตะวานะ กัณฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
 จิญจาเยะ ทุณฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเณ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันชะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นันทปะนันทะภูชะคัง วิพุชัง มะหิททิง
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

ทุกคาหะทิฏฐิภูชะเคนะ สุกัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง* วิสุททธิชุตติมัทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เอตาปี พุททะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย
วาจะโน ทินะทีเน สาระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปป์ญโญฯ

* พรัหมัง อ่านว่า พรัหมัง

มหากาธุณิก

มะหากาธุณิก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ
ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทตะนโน เอวัง
ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะรา
ชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร อะภิสะเก
สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ สุนัก
ขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุณฺฺฐิตัง สุชะโณ
สุมุหุตโต จะ สุยิณฺฺฐัง พรัหมะ** จาริสู ปะทักขิณัง
กายะกัมมัง วาจา กัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง
มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ
กัตตะวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิณะฯ

** พรัหมะ อ่านว่า พรัมมะ



ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

หลังจากสวดมนต์ตั้งแต่ต้นจนจบบทพาหุงมาหากาย แล้ว
ก็ให้สวดเฉพาะบทพระพุทธรุคุณ หรืออิติปิโส ให้ได้จำนวนจบ
เท่ากับอายุของตนเอง แล้วสวดเพิ่มไปอีกหนึ่งจบ ตัวอย่างเช่น
ถ้าอายุ ๓๕ ปี ต้องสวด ๓๖ จบ จากนั้นจึงค่อยแผ่เมตตา
อุทิศส่วนกุศล

พุทธรุคุณทำอายุเกิน ๑ (อิติปิโสทำอายุ+๑)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุต
ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ ภะคะวาติฯ

“สวดมนต์เป็นกิจ
อธิษฐานจิตเป็นประจำ
อโนสิกรรมเสียก่อน
และเราก็แผ่เมตตา
ให้สรรพสัตว์ทั้งกลาง”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ เรื่อง กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03p0201.html>



“นางใจขาว ๆ
ตั้งกลีณาจิตไว้ที่ลิ้นปี่
ไม่ใช่พูดส่งเดช”

“จำนะที่ลิ้นปี่ เป็นการแผ่เมตตา”

“จะอุทิศถึงจากลิ้นปี่
สู่หน้าผาก เรียงกว่า
อุณาโลมา ปางชายเต....”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

โดย พระธรรมสิงหนุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>

บทแผ่เมตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บ
ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน
และกันเลย

อภัยปาชณา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้
พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์
กาย ทุกข์ใจเลย

สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา
ปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า
ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้
ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจะรียนังโหตุ สุขิตา โหนตุ
ครูปัชฌายาจะรียา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์
อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า
จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ
เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้
เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ
เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้
เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เวรียนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรีย
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ สัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ
สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

วิธีการสวดมนต์

การสวดมนต์เป็นนิมิต มุ่งให้จิตเนบสนิติดิในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็นบัณฑิต มีความคิดสูง ทัศนคติที่หลายก็จะคลายหายไป เราจะได้รับอานิสงส์เป็นผลของตนเองอย่างนี้จากสวดมนต์เป็นนิมิต

การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรม จากการกระทำครั้งอดีตที่เรารำลึกได้ และจะแก้กรรมในปัจจุบันเพื่อผู้อนาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด เราทราบเราเข้าใจแล้ว โปรดอธิษฐานกรรมแก้ตัวทั้งหลาย เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสียดจัญไรติดตัวไปเรียกว่า เปล่า ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข คือนิพพานได้ เราจะรู้ได้ว่ากรรมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรมติดตามมาถึงตัวเรา เราจะรู้ตัวได้อย่างไร เราจะแก้อย่างไร เพราะมันเป็นเรื่องที่แล้ว ๆ มา

การอธิษฐานกรรม หมายความว่า เราไม่โกรธ ไม่เกลียด เรามีเวรกรรมต่อกันก็ให้อภัยกัน อโหสิกันเสีย อย่างที่ท่านมาอธิษฐานกรรม ณ บัดนี้ ให้อภัยซึ่งกันและกัน พอให้อภัยได้ ท่านก็แผ่เมตตาได้ ถ้าท่านมีอารมณ์ค้างอยู่ในใจ เสียสัจจะ ผูกใจโกรธ อิจฉาริษยา อาสวะไม่สิ้นไปไหนเลยละท่านจะแผ่เมตตาออกได้ เราจึงไม่พันเวรพันกรรมในข้อนี้ การอธิษฐานกรรมไม่ใช่ทำง่าย

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๔ เรื่อง แก้กรรมด้วยการกำหนด โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/rule04p0301.html>

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง ทำความดีนี้แสนยาก โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/rule09p0401.html>

วิธีในการสวดมนต์พระเดชพระคุณหลวงปู่ได้สอนไว้ว่า

“เอาตำรามาคูกันก็ไม่ได้ผล แต่คูตำราเพื่อให้ถูกวรรคตอน และให้คล้องปาก แล้วจะได้คล้องใจ เป็นสมาธิ”



ท่านสามารถฟังเสียงสวดมนต์ บทพาหุงมหากาฯ ได้ที่

http://fs1.netdiskbytrue.com/Pub014/44/249321_praypahunг.wma

การวางจิต

เมื่อสวดมนต์ได้ถูกวรรคตอน เป็นสมาธิดีแล้ว ก็วางจิตให้ถูกต้อง

สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ (ล้นปี)

อโหสิกรรมเสียก่อนและเราก็ก้มเมตตา... (ล้นปี)

มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้วเราก็อุทิศเลย (อุณาโลม)

“แต่ส่วนกุศลทำอะไร อุทิศตรงไหน ทำตรงไหน และวางจิตไว้ตรงไหน ถึงจะได้ อย่าลืมนะ ที่ล้นปี หายใจยาว ๆ สำรวมเวลาสวดมนต์นั้นนะ ได้บุญแล้ว ไม่ต้องเอาสตางค์ไปถวายองค์ไหน องค์นี้หรือแล้วสำรวมจิต ส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล..” สวดมนต์เป็นนิจ (ล้นปี)

“ล้นปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจมูกถึงสะดือ”

“.....อธิษฐานจิต หมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะ ไว้ที่ล้นปี ส้ารวมกาย วาจา จิตให้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจ สักครูหนึ่ง แล้วก็อุทิศให้มารดา บิดาของเรา ว่าเราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญ ได้กุศลแน่ ๆ เคี้ยวนี้ด้วย ผมเรียนถวายนะ มิฉะนั้นผมจะอุทิศไป ยุโรปได้อย่างไร.....”

อธิษฐานจิตเป็นประจำ (ล้นปี)

แผ่เมตตากับอุทิศ มันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำใจให้แจ่มใส ทำให้ใจสบาย คือ เมตตาแล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิศให้ คุณพ่อคุณแม่ ของเรากำลังป่วยไข้ให้หายจาก โรคร้ายไข้เจ็บได้ เช่น วิโก้ บรูน ชวานอเวย์ที่เคยมาบวชที่วัดนี้ เป็นต้น...”

อธิษฐานก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตา

“หายใจยาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ล้นปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะที่ล้นปี เป็นการแผ่เมตตาจะอุทิศก็ยกจากล้นปี สู่น้ำผาก เรียกว่า อุณาโลมา ปจชายเต...”

แผ่เมตตา (ล้นปี) อุทิศส่วนกุศล (อุณาโลม)

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖ เรื่อง การอุทิศส่วนกุศล โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/lrule06p0101.html>
และหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>

ลำดับการสวดมนต์

“พระพุทธคุณ อาตมาสังเกตพบว่า บางคนเขาไปหาหมอดูเคราะห์ร้ายก็ต้องสะเดาะเคราะห์ อาตมาก็มาดูเหตุการณ์ไฉกลางไม่ดีก็เป็นความจริงของหมอดู อาตมาก็ตั้งตำราขึ้นมาด้วยสติ บอกว่า โยมไปสวดพุทธคุณเท่าอายุให้เกินกว่า ๑ ให้ได้ เพื่อให้สติดีแล้วสวด “พาหุงมหากาฯ” หายเลย สติก็ดีขึ้น เท่าที่ใช้ได้ผล สวดตั้งแต่ นะโม พุทธัง ัมมัง สังฆัง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ จบแล้วย้อนกลับมาข้างต้น เอาพุทธคุณห้องเดียว (อิติปิโส ภาคะวา จนถึง พุทโธ ภาคะวาติ) ห้องละ ๑ จบ ต่อ ๑ อายุ อายุ ๔๐ สวด ๔๑ ก็ได้ผล”

- ตั้งนะโม ๓ จบ
- สวดพุทธัง ัมมัง สังฆัง
- สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ
- สวดพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)
- สวดมหากาภูมิโก
- สวดพุทธคุณ อย่างเดียวเท่ากับอายุ บวก ๑ เช่น อายุ ๒๘ ปี ให้สวด ๒๙ จบ อายุ ๕๔ ปี ให้สวด ๕๕ จบ เป็นต้น
- แผ่เมตตา
- อุทิศส่วนกุศล

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ เรื่อง อานิสงส์ของการสวดพุทธคุณ

โดย พระธรรมสิงหนราวาจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03r0801.html>

เหตุใดต้องสวดพุทธคุณเท่าอายุเกิน ๑ (อิติปิโสเท่าอายุ+๑)

“อาตมาเคยพบคนแก่อายุ ๑๐๐ กว่าปี มีคนเอากับข้ามาให้ ก็สวด อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทธโ ๑ จบ ให้ตัวเองก่อน ส่วนอีกจบหนึ่งให้คนที่นำมาให้ เสร็จแล้วให้ถ้วยกินไป อาตมาจับเคล็ดลับได้ จะให้ใครต้องเอาทูนไว้ก่อน ถึงได้เรียกว่า สวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่งไงเล่า”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง ทำความดีนี้แสนยาก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0401.html>

ที่ว่าให้ว่าสวดเท่าอายุนี้ หมายความว่าอายุเท่าไร ๒๐ ถ้าเราสวดแค่ ๑๐ เดียว มันก็ไม่เท่าอายุสวดไปเนียเท่าอายุก่อนนะมันคุณให้มีสติ แล้วก็เกินหนึ่งเพราะอะไร ที่พูดเกินหนึ่งเนียหมายความว่าคนมักง่ายมักได้ คือมันมีเวลาน้อย ถ้าสวดแค่เกินหนึ่งทำอะไรให้มันเกินไว้ เหมือนคุณโยมเนียไปค้าขาย ยังไม่ได้ขายได้สักกะตั้งค์เลย จะเอาอะไรไปให้ทาน ยังไม่ได้กำไรเลยต้องให้ตัวเองก่อนนะ นี่ต้องค้าขายต้องลงทุนนี้ ต้องลงทุนก็สวดไป แต่สวดมากเท่าไรยิ่งดีมากกว่าให้มีสมาธิมาก แต่อาตมาที่พูดไว้คือคนมันไม่มีเวลา ก็เอาเกินหนึ่งได้ใหม่ เกินหนึ่งได้ก็ใช้ได้นะ แต่ถ้าเกินถึง ๑๐๘ ได้ใหม่ ยิ่งดีใหญ่ทำให้เกิดสมาธิสูงขึ้น

จากบทสัมภาษณ์ในรายการ “ชีวิตไม่สิ้นหวัง” ทางช่อง ๓

การเปลี่ยนจาก “เต” เป็น “เม” ในบทสวดมนต์

“เม” คือ ข้า หมายถึง ผู้สวดนั้นแหละ ส่วน “เต” คือท่าน พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ได้เทศน์ตอบผู้ให้สัมภาษณ์จากเทพธรรมบรรยาย “สวดมนต์จนหายป่วย” และ “มารไม่มี บารมีไม่เกิด”

เราสามารถเลือกสวดได้ทั้ง “เม” และ “เต” แต่ขอฝากย้ำคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบทเรื่องการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล มาให้พิจารณาดังนี้

“ท่านไปจุดน้ำกินเสียบ้านเดียว ท่านจะได้อะไรหรือ ขุดบ่อน้ำ สาธารณะกินได้ทุกบ้าน ไครมาก็กิน ไครมาก็ใช้ ท่านได้บุญมาก มีถนนส่วนบุคคล ท่านเดินได้เฉพาะบ้านเดียว ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป ท่านจะได้บุญน้อยมาก มีอานิสงส์น้อยมาก นี่เปรียบเทียบ ถวาย เรื่องจริงเป็นอย่างนั้น”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
โดย พระธรรมสิงหนบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>



วิธีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

วันนี้จะขอฝากญาติโยมไว้ การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่ส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การแผ่คือการแพร่ขยาย เป็นการเคลียร์พื้นที่แผ่ส่วนบุญออกไป เรียกว่า สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการแผ่แพร่ขยาย แต่การอุทิศให้ เป็นการให้โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเองไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่าขอให้ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็รวยเอง เราเป็นคนทำ เราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดา นั้นก็ไม่ต้องออกชื่อแต่ประการใด ลูกทำดีมีปัญญา ได้ถึงพ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมากเท่าไรจะถึงพ่อแม่ มากเท่านั้น เรามีลูก ลูกเราดี ลูกมีปัญญา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปบอก

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖ เรื่อง การอุทิศส่วนกุศล

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/rule06p0101.html>



ผู้ปรารถนาจะปลุกเมตตาให้่องงามอยู่ในจิต พึงปลุกด้วยการ
คิดแผ่ ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจงก่อน ในบุคคลที่ชอบพอ มีมารดา
บิดา ญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่าผู้นั้น ๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์ รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการ
ฝึกหัดคุ้นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไปโดย
ลำดับดังนี้ ในคนที่เฉย ๆ ไม่ชอบไม่ชัง ในคนไม่ชอบน้อย ในคนที่
ไม่ชอบมาก ในมนุษย์และดิรัจฉานไม่มีประมาณ เมตตาจิต เมื่อคิด
แผ่กว้างออกไปเพียงใด มิตรและไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น
เมตตาไมตรีจิตมิใช่อำนวยความสะดวกให้เฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุข
แก่ชนส่วนรวมตั้งแต่สองคนขึ้นไป คือ หมู่ชนที่มีไมตรีจิตต่อกัน
ย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์ จ่ายสุข ในการระวังหรือ
เตรียมรุกรับ มีโอกาสประกอบกิจการงาน อันเป็นประโยชน์แก่ตนเอง
และหมู่เต็มที มีความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๑๓ เรื่อง สุจริตธรรมเหตุแห่งความสุขที่แท้จริง
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/lrule13p0303.html>



สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมเสียก่อน และเราก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เราไปสร้างกรรมมา ครั้งอดีต รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้เท่าทันหรือไม่เท่าทันก็ตาม ถ้ารู้เท่าไม่ถึง การณ์เช่นนี้แล้ว ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า มันก็จะน้อยลงไป

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ เรื่อง กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร

โดย พระธรรมสิงหนุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03p0201.html>

“ตั้งสติหายใจยาว ๆ ตอนที่กรวดน้ำเสร็จแล้วอธิษฐานจิตไว้ก่อน อธิษฐานจิตหมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ลิ้นปี ตำรวมกาย วาจา จิต ได้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง แล้วก็ขอ อุทิศให้บิดามารดาของเราว่า เราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญได้ ผลแน่ ๆ เดียวนี้ด้วย...”

“หายใจยาว ๆ ตั้งสติก่อน หายใจลึก ๆ ยาว ๆ แล้วก็แผ่เมตตา ก่อน มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้ว เราก็อุทิศเลย อโหสิกรรม ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยายามทำใครอีกต่อไป และเราจะขออุทิศให้ใคร บุญเพสันนิวาสะจะได้ก่อน บุญดีเมื่อชาติก่อนจะได้มารับ เราก็มีทราบ ว่าใครเป็นพ่อแม่ในชาติอดีตใครเป็นที่น้องของเราเราก็ไม่ทราบ แต่ แล้วเราจะได้ทราบตอนอุทิศส่วนกุศลนี้ไปให้ เหมือนโทรศัพท์ที่ไป เขาจะ ได้รับหรือไม่ เราจะรู้ได้ทันที”

“นี่ก็เช่นเดียวกัน เราจะปลื้มปีติกันทีละ เราจะตื่นตื่นขึ้นมาเลย ถ้าท่านมีสมาธิ น้ำตาท่านจะร่วงนะ ขนพองสยองเกล้าเป็นปีติ เบื้องต้น ถ้าท่านมาสดมภ์กันส่งเดช ไม่เอาเหนือเอาใต้ ท่านไม่อุทิศ ท่านจะไม่รู้เลยนะ...”

“วันนี้ท่านทำบุญอะไร สร้างความดีอะไรบ้าง ดูหนังสือ ท่องจำบทอะไรได้บ้าง ก็อุทิศได้ เมืองฝรั่งเขาไม่มีการทำบุญ เราไปทอดกฐิน ผ้าป่า ถวายสังฆทาน เขาทำไม่เป็น แต่ทำไมเขาเป็นเศรษฐี ทำไมเขามีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ทำไมถึงเจริญด้วยอารยธรรมของเขา เพราะเขามีบุญวาสนา เขาตั้งใจทำ มีกิจกรรมในชีวิตของเขา จะยกตัวอย่าง วันนี้เขาค้าขายได้เป็นพันเป็นหมื่นด้วยสุจริตธรรม เขาก็เอาอันนั้นแหละอุทิศไป วันนี้เขาปลูกต้นไม้ได้มากมาย เขาก็เอาสิ่งนี้อุทิศไป ว่าได้สร้างความดีในวันนี้ ไม่ได้ได้อยู่ว่างแต่ประการใด เขาก็ได้บุญ ไม่จำเป็นต้องเอาสตางค์มาถวายพระเหมือนเมืองไทย ถวายสังฆทานกันไม่พัก ถวายโน่นถวายนี่แต่ใจเป็นบาป อุทิศไม่ออก บอกไม่ได้แบบนี้เริ่มต้น จะไม่ได้อะไรเลยนะ ...”

“...ที่ผมแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ไปเข้าบ้านลูกสาวณวนที่ กรุงปารีส ฝรั่งเศส ทำอย่างนี้ละ เวลาสดมภ์ อิติปิโส... ยาทะธา... ตั้งใจสวดด้วยภาษาบาลีเช่นนี้ ที่หยุดเงียบไปนะ ผมสำรวมจิตตั้งสติ แผ่เมตตา จิตสงบดีแล้วจึงอุทิศไป”

“... ที่ท่องจำโคลงให้ได้นะเพื่อให้คล้องปาก ว่าให้คล้องปาก แล้วก็คล้องใจ คล้องใจแล้วถึงจะเป็นสมาธิ เป็นสมาธิแล้วถึงจะอุทิศได้ ไม่อย่างนั้นไม่ได้นะ”

“เอาตำรามาคู่กันก็ไม่ได้ผล แต่ดูตำราเพื่อให้ถูกวรรคตอน และให้คล้องปาก แล้วจะได้คล้องใจ เป็นสมาธิ ถึงจะมีกำลังส่งอุทิสไม่อย่างนั้น ไม่มีกำลังส่งเลยนะ”

“การอุทิสส่วนกุศล นี่สำคัญนะ แต่ต้องแผ่เมตตาก่อน แผ่เมตตาให้มีสติก่อน แผ่เมตตาให้มีความรู้ว่าเราบริสุทธิ์ ใจมีเมตตาใหม่ และอุทิสเลย มันคนละขั้นตอนกันนะ

แผ่เมตตากับอุทิสมันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ไม่ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำให้แจ่มใส ทำใจให้สบาย คือเมตตา แล้วเราจะอุทิสให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิสให้คุณพ่อคุณแม่ของเรา กำลังป่วยไข้ ให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ เช่น วิโก้ บรูโน่ ชาวนอร์เวย์ ที่เคยมาบวชที่วัดนี้ เป็นต้น”

“เรามาสวดมนต์ไหว้พระกันว่า โยโสภะคะวา... ใจเป็นบุญใหม่ สวากขาโต... สุปฏิปันโน... ใจเป็นบุญใหม่ ท่านจะพุ่งชานไปทางไหน สำรวมอินทรีย์ หน้าทีคอยระวัง เอาของจริงไปใช้ อย่าเอาของปลอมมาใช้เลย ...

ท่านทำประโยชน์อะไรในวันนี้ เามาตีความ สำรวมตั้งสติไว้ก่อน ว่าขาดทุนหรือได้กำไรชีวิต และจะไปเรียงสติในจิตใจเรียกว่าเมตตา แปลว่าระลึกก่อน เมตตาแปลว่าปรารถนาดีกับตนเอง สงสารตัวเองที่ได้สร้างคุณดีหรือความชั่วเช่นนี้”

“หายใจยาว ๆ ตั้งกัถยานจิตไว้ที่ลิ้นปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะที่ลิ้นปีเป็นการแผ่เมตตา จะอุทิศภัยจากลิ้นปีสู่หน้าผาก เรียกว่า อุณาโลมา ปจชายเต

นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ นะอยู่ที่ไหน ตามเอามา แล้วก็อุทิศทันที จึงถึงตามที่ปรารถนา ไม่ว่าเป็นโยมพ่อ โยมแม่จะให้น้องเรียนหนังสือ จะให้พี่เรียนหนังสือ หรือจะให้บุตรธิดาของตน จะได้ผลขึ้นมาทันที”

“ลูกว่านอนสอนยาก ลูกคิดยาเสพติด ถ้าทำอุทวิธแล้วมันจะหันเหร่มาทางดีได้ พ่อแม่กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน ลูกจะไปสอนพ่อแม่ไม่ได้ มีทางเดียวคือ เจริญพระกรรมฐาน ตำรวมจิตแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ นะอยู่ที่ไหนตามเอามาให้ได้ หมายความว่าอะไร ถ้าท่านทำกรรมฐาน ท่านจะทยอยออก นะตัวนี้สำคัญนะ มีทั้งเมตตาตามหานิยม นะ แปลว่า การกระทำอุทกุศลให้เป็นกุศลนะ แปลว่า ทำศัตรูให้เป็นมิตร สร้างชีวิตในธรรม แล้วก็อุทิศส่วนกุศลไป”

“... อย่าทำด้วยอารมณ์ อย่าทำด้วยความผูกพยาบาท อาฆาตต่อกัน ละเวรละกรรมเสียบ้าง แล้วจิตจะโปร่งใส ใจก็จะสะอาด แล้วก็อุทิศไป

จิตมันไม่ติดไฟแดง จิตไม่เกี่ยวซ้ายเกี่ยวขวา จิตมันทะลุฝาผนังได้ ท่านเข้าใจคำนี้หรือยัง จิตมันตรงที่หมาย จิตไม่มีตัวตน จิตคิดอ่านอารมณ์ มีจิตโปร่ง ท่านจะทำอะไรก็โล่งใจ สบายอก สบายใจ นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ เอนะไปอุทิศให้ได้ ถ้าท่านมีครอบครัวแล้วโปรดตั้งปฏิญาณในใจว่า ให้บุตรธิดาของเราวยสวาย เก่ง เร่งเป็นดอกเตอร์ อย่างนี้ซึ่งถึงจะถูกวิธีของผม”

“ท่านไปจุดน้ำกินเสียบ้านเดียว ท่านจะได้อะไรหรือ ขุดบ่อน้ำ สาธารณะกินได้ทุกบ้าน ไครมาก็กิน ไครมาก็ใช้ ท่านได้บุญมาก มีถนนส่วนบุคคล ท่านเดินได้เฉพาะบ้านเดียว ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป ท่านจะได้บุญน้อยมาก มีอานิสงส์น้อยมาก นี่เปรียบเทียบ ถวาย เรื่องจริงเป็นอย่างนั้น”

“...อย่าลืมนะ ที่ลึนปี หายใจยาว ๆ สำรวมเวลาสวดมนต์นั้นนะ ได้บุญแล้ว ... แล้วสำรวมจิตส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล เวลาแผ่เมตตาเอาไว้ที่ลึนปี สำรวมอินทรีย์ หน้าทีคอยระวัง นะ อุ อูอะมะ อูอะมะ อะอะอุ นะอยู่ตรงไหน เอามาไว้ตรงไหน จับให้ได้แล้วอุทิศไป”

“ผมทำมา ๔๐ กว่าปีแล้ว ทำได้ผล ขอถวายความรู้เป็นบุญ เป็นกุศล ให้ท่านได้บุญอย่างประเสริฐไป จะได้อุทิศให้โยมเขา เขาเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าไม่เหลือวิสัยมันก็หายได้”

คัดย่อความจากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
โดย พระธรรมสิงหนราวาจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/Rule09p0301.html>

ถามตอบเรื่องการสวดมนต์

พิธีกร: กราบนมัสการหลวงพ่ोज้าค่ะ

หลวงพ่ोजริญ: ขอเจริญพร

พิธีกร: วันนี้ลูกอยากเรียนถามหลวงพ่ojaว่าการสวดพุทธคุณหมายความว่าอย่างไรคะ

หลวงพ่ोजริญ: ขอเจริญพรพุทธคุณหมายความว่าอะไร พุทธคุณมีมานานแล้ว ไม่จำเป็นต้องกล่าวพุทธคุณมันเรียกรวมกันเรียกพุทธคุณถ้าจะเรียกให้ครบถ้วนก็เรียกว่าไตรรัตน์ รัตนตรัย คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ อยู่รวมกันเป็นพุทธคุณ เป็นอำนาจของพุทธคุณ อำนาจของพระพุทเจ้า แต่ที่ว่าสวดพุทธคุณอันสงส์หรืออะไรก็ตามมีความหมายอย่างไร มีความหมายมานานแล้วคนไทยชาวพุทธไม่ได้ศึกษา มาที่วัดกันเยอะเยอะ อาตมาบอกว่าโยมไม่สบายใจสวดพุทธคุณสิ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ สวดพุทธคุณ ยาว.. ยาว... ไม่สวดแต่เสียใจด้วย สร้างความดี ยาว... สร้างความดีนิดเดียว ไปสร้างความชั่วยาวกว่าความดี มันจะไปกันได้หรือ ไปไม่ได้

พุทธคุณนี่คือคุณพระพุทเจ้า เอาคุณพระพุทเจ้ามาไว้ในใจ มีมานานแล้ว พระธรรมคุณ ก็หมายความว่าเอาธรรมะมาไว้ในใจ ปฏิบัติสังฆคุณ ปฏิบัติได้แล้ว คือสังฆะแปลว่าสามัคคี กายสามัคคี จิตสามัคคี มีรูปแบบดีเป็นพฤติกรรม แสดงออกประพฤติดีแล้ว ปฏิบัติชอบแล้วก็สอนตัวเองได้สอนคนอื่นต่อไปเรียกว่าสังฆคุณ พุทธคุณนี้ก็หมายความว่าเอาคุณพระพุทเจ้า มาไว้ในใจ คุณพระพุทเจ้าคืออะไร มี ๓ ประการทุกท่าน

๑. พระปัญญาคุณ ๒. พระวิสุทธิคุณ ๓. พระมหากรุณาธิคุณ

แต่ถ้าจะตีความให้ชัด เดี่ยวจะไม่เข้าใจ ว่าพุทธคุณเนี่ยคุณ พระพุทธเจ้า ปัญญาคุณหมายความว่าไร คนไทยชาวพุทธไม่เข้าใจเยอะ ปัญญาเกิด ๓ ทาง

ทางที่ ๑ คือ สุตะมยปัญญา แปลว่าสดับตรับฟัง สดับตรับฟัง ต้องมีครรลอง ๕ ประการ ๑. ศรัทธาฟัง ๒. สนใจฟัง ๓. จดหัวข้อไว้ ๔. ทบทวน ๕. ปฏิบัติทันทีอย่ารอรีแต่ประการใด เกิดปัญญาในการฟัง เดี่ยวนี้ไปฟังเป็นนักเรียนก็ตาม ฟังหลับ แล้วก็ญาติโยมฟังเทศน์ก็หลับ นีมันมีศรัทธาฟังใหม่ ไม่สนใจฟังเลย ไม่จดหัวข้อไว้ ไม่เกิดปัญญา ในการฟัง ๒. ก็ยัง ยังไม่ครรลอง ยังไม่เต็มคราบ ยังไม่เข้าจุด ต้องมี จินตามยปัญญา ต้องเอาฟังแล้วเนี่ยเอาไปคิดประดิษฐ์สร้างสรรค์ ริเริ่ม ดำเนินงานทันทีอย่ารอรีแต่ประการใดถึงจะเกิดปัญญา ถ้าฟังแล้วเอาไปทิ้ง มันไม่เกิดปัญญาจะไม่ได้คิดไม่ได้ริเริ่ม จึงเรียกว่าความคิด มันเกิดปัญญา เดี่ยวนี้มีคนความรู้มากเป็นค็อกเตอร์ก็เยอะ แต่ไม่มีความคิดอยู่ ประการที่ ๓ สูประการที่ ๓ ไม่ได้ ภาวนามยปัญญา สวดมนต์ไหว้พระ สวดมนต์ ไหว้พระไว้ แล้วก็นึกถึงภาวนา เช่นเด็กดูหนังสือสามหนเรียกว่า ภาวนา ดูหนังสือหนเดียวเรียกว่าดูหนังสือพิมพ์ทิ้งขว้างไป ดูครั้งที่หนึ่ง หมายความว่า รู้เนื้อเรื่องพระเวสสันดร ยกตัวอย่าง ดูครั้งที่สองเข้าไปมีที่ตอน มีที่กัณฑ์ ดูครั้งที่สามเนื้อหาสาระเป็นประการใด นี้เรียกว่าภาวนา

ภาวนาแปลว่าอะไรอีก แปลว่า “สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็น ยากิน” ที่พูดมานานแล้ว ทำให้มันผุดขึ้นมาเอง และสามารถจะกำจัด ความชั่วออกจากตัวได้ จึงเรียกว่าบริสุทธิ์ ในเมื่อเกิดบริสุทธิ์แล้ว บริสุทธิ์ นี้ได้มาจากไหน ตีความต่อไป คนจะบริสุทธิ์ได้ก็ไม่ใช่คนหละหลวม เหลาะแหละเหลวไหลขึ้นห่วยลงเขา คนบริสุทธิ์นี้จะ คนมีจริงจัง จริงใจ ต่อตัวเอง จริงใจต่อคนอื่นเขา เรียกศีลครรลองเป็นธรรมะให้เด็กเข้าใจ

ลัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย ถึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้าไม่มีหลักสี่ประการ เป็นการรับรองแล้ว คนนั้นไม่บริสุทธิ์และคนบริสุทธิ์แล้วที่มักจะมีเมตตา เรียกว่าพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า นี่เรียกว่าพุทธคุณ นี่เอามาไว้ในใจ อย่างนี้ไง และธรรมคุณก็เช่นเดียวกัน พอมีพุทธคุณซะแล้ว ธรรมคุณมาเอง มีธรรมะมาเอง พอธรรมะมีแล้วพระสงฆ์มาเลยเรียกว่า พระรัตนตรัย ขอเจริญพร อย่างนี้ความหมาย ขอเจริญพร

พิธีกร: ประเด็นถัดมานะคะ สวดพาหุงฯ นะคะ มีความเกี่ยวเนื่องกัน ยังไงคะ ที่หลวงพ่อบอกให้อุบาสะกอุบาสิกาที่นี้สวดพาหุงฯ

หลวงพ่ोजรัญ: ขอเจริญพร ดีแล้ว ถามนี่ดีแล้วคนไม่เข้าใจเยอะ แล้วไป สวดอย่างอื่นกันลามปาม พาหุงมหากาฯ มันบทยึดต่อกัน พาหุงฯ เนี่ยมันมีมานานแล้ว แต่เราก็ไม่ทราบต้นเหตุสาเหตุที่มันมาจากไหน ก็มี ในหนังสือสวดมนต์ก็เยอะแยะ คนเปิดข้ามหน้าปากคอกแท้ๆ พาหุงมหากาฯ ก็แปลว่าพระพุทธเจ้าพิชิตมาร เรียกว่าปางมารวิชัย ผจญมารมา ๘ บท อยู่ในนั้นเลยไปคูเอาหาคุได้ ผจญมาร พระพุทธเจ้า ชนะมารแล้ว เรียกว่าพาหุงมหากาฯ มหากาแปลว่าอะไร ชัยนโดโพธิยาฯ ไข่มุข สุนัขขั้ตตั้ง สุมังคะลัง ทำดีตอนไหนได้ตอนนั้น “ฤกษ์” จึงเอามานิยม สวดมนต์ด้วยการเจิมป้าย และก็เปิดสำนักงานและก็วางศิลาฤกษ์ หมายความว่า (๑.) ฤกษ์คืออากาศดี (๒.) ยามแปลว่าเวลาวาง ๓. เครื่องพร้อม ที่จะดำเนินงานได้ทันทียารอไรแต่ประการใด ถึงได้เริ่มดำเนินงานใด ๆ เรียกว่ามหากาฯ พาหุงฯ บทนี้คือพระพุทธเจ้าเราก่อนจะสำเร็จสัมโพธิญาณ พระองค์ผจญมารมาก มารมาผจญกับพระองค์มากมาย ไขว่เอาธิบายทุกบท ทุกข้อ มันมี ๘ ข้อ แต่จะเสียเวลามากจะไม่สามารถจะจบในที่นี้ได้ ขอให้ท่านสาธุชนทั้งหลายไปคูเอาในหนังสือสวดมนต์แปลในพาหุง มหากาฯ หรือ เรียกว่าฎีกาพาหุงฯ นี้อย่างนี้เป็นต้น

แสดงว่าพระพุทธเจ้านั่งหลับตาก็ไปสู่มาร ไปต่อสู่มาร “มารไม่มีบารมีไม่เกิด ประเสริฐไม่ได้” พระองค์ผจญมารมาครบแล้วชนะรวด ชนะรวดเรียกว่าพาหุงๆ นี้ เรามีมานานแล้วแต่คนนะ ไม่สวดกัน ต้นสายปลายเหตุมาจากไหนเดี๋ยวก้อยถามทีหลัง บางคนไม่รู้จริง ๆ พาหุงมหากาฯ ไม่รู้เลย หลงปากคอกแท้ ๆ ซ้ำไปหมด เราเนี่ย..เราเกิดมาเนี่ยขอฝาก ท่านนุ.. โยมด้วยว่า มารไม่มี บารมีไม่เกิด คนเกิดมาเนี่ยสร้างความคิดต้องมีอุปสรรค ถ้าเป็นความชั่วจะไม่มีอุปสรรค มันจะไหลไปเลยนะ จะไหลไปเลยนะ คนเราเนี่ยไม่ตีความ ความชั่ว นี่มันก็ไหลไปเลยไม่มีใครมาขัดคอ ถ้าหากว่าท่านคือกเตอร์สร้างความคิดปีบมีคนขัดคอ มีมารผจญแล้ว ต้องสู่มารต่อไปคือขันติ ขันติความอดทนอดกลั้น อดออมประนีประนอม ยอมความ ต้องตรากตรำลำบาก อดทนต่อการทำงาน อดทนต่อความเจ็บใจในสังคมด้วย นี่ถึงจะพ้นเรียกว่าพระพุทธเจ้าพ้นมาร แล้วก็ท่านเข้าสมาธิเดี๋ยวลำบากให้ดู นั่งสมาธิหลับตามารมารอบด้าน มาทุกอย่างเลย จิตฺยจมานวิภาทีหาว่าพระพุทธเจ้าท้องกับเขา ท่านก็ไม่ว่า เอ้าแผ่เมตตาด้วยการสวดพาหุงๆ นี้ ท่านก็สวดไปสวดมาชนะ ชนะแล้วเนี่ย ชนะแล้วสะอื้นมาร เรียกว่าชนะเรียกปางมารวิชัย เนี่ยปางมารวิชัยชนะมารได้ นี่ บทนี้ชนะมาร ถ้าบ้านสาธุชนได้สวดแล้วชนะมาร มารไม่มีบารมีไม่เกิด ถ้าคนไหนไม่มีมาร คนนั้นไม่มีบารมีนะ นี่ขอให้ท่านทั้งหลายไปตีความเอาเอง เพราะเวลานั้นจำกัด นี่พาหุงมหากาฯ เป็นอย่างนี้ ขอเจริญพร

พิธีกร: ทำยังไงคะ ที่จะสวดมนต์ไม่ว่าจะเป็นพุทธคุณก็ดีนะคะ พาหุงๆ ก็ดี มหาการุณิกฯ ก็ดี ให้เป็นอานิสงส์กับตัวของเราค่ะ

หลวงพ่อรัญ: เพราะมันต้องมีศรัทธา..ต้องมีความเชื่อความเลื่อมใส ในการสวด ถึงจะเป็นอานิสงส์ในศรัทธาของเขาก่อน แต่บางคนเนี่ยนะ.. ต่างชาติต่างภาษา เขาไม่เข้าใจเลย ถ้าสวดไปนาน ๆ จะรู้เองนะ ถ้าเกิด

สมาธิจะรู้ว่าเนี่ยแปลว่าอะไร มีคนทำได้เยอะ แต่คนเราสวดจิม ๆ จำ ๆ ไปมันจะได้อะไร บางคนเนี่ยรู้ว่าสวดพุทธคุณ สวดมนต์ละก็ดี สวดไปมันก็ไม่ดีเพราะอะไร จิตไม่ถึง เข้าไม่ถึงธรรมะ ถ้าจิตมีศรัทธาเลื่อมใส สวดให้มันเข้าถึง ๑. เข้าถึง ๒. จะซึ่งใจ ๓. จะใฝ่ดี ๔. จะมีสติจะพูดจริงทำจริงเลยเนี่ยนะออกมาชัดเลย นี่อานิสงส์ มีสติจะ แล้วก็จะมีกตัญญูกตเวทิตาธรรม รู้หน้าที่การงานของตน นี่สวดเข้าไม่ถึงเนี่ยมันจะไปรู้ได้ยังไงจะซึ่งใจใหม่ ไม่มีศรัทธาเลยสวดจิม ๆ จำ ๆ เหมือนพ่อค้าแม่ค้าไปแลกเปลี่ยนของในตลาดกันได้เป็นธุรกิจ การสวดมนต์ไม่ใช่ นักธุรกิจ สวดมนต์เนี่ยต้องการให้ระลึกถึงตัวเอง มีสติสัมปชัญญะให้สวดเข้าไปสวดไป พอถึงจิตถึงใจแล้ว เหมือนอย่างเนี่ยยกตัวอย่าง เขายังท่องไม่ได้ อ่านไปยังไม่เป็นสมาธิ อ่านไปอ่านให้ดัง ๆ คล่องปาก พอคล่องปากแล้วก็คล่องใจ พอคล่องใจแล้วคิดใจแล้วมันก็เกิดสมาธิ นี่.. พอเกิดสมาธิจิตก็ถึง พอถึงหนักเข้าแล้วจะซึ่งใจ พอซึ่งใจแล้ว.. ซึ่งธรรมซึ่งธรรมะมันจะใฝ่ดี

พิธีกร: ที่ว่าจิตเป็นสมาธินี้ก็คือว่า จิตเป็นหนึ่ง

หลวงพ่อจรัญ: จิตเป็นหนึ่ง นั่นเอกัคคตา ถ้าหากว่าจิตยังวุ่นวายหรืออะไร สวดมั่งแล้วก็ไปทำงานบ้างไม่ได้ผล

พิธีกร: ในลักษณะนี้หลวงพ่อบอกว่า การที่สวดมนต์เนี่ยนะกะพอจิตเป็นหนึ่งแล้วเนี่ยก็มีคุณค่าเท่ากับทำสมาธิเหมือนกัน

หลวงพ่อจรัญ: ใช้ได้ ใช้ได้ นี่คือสมาธิ การสวดมนต์เป็นยาทาวิปัสสนาเป็นยากิน ทาไปก่อน สวดไปก่อน สวดแล้วเนี่ยมันซึ่งใจจะเป็นต่างชาติ ต่างภาษา คนจีนหรือคนฝรั่งเขานิยมเนี่ย เขาสวดโดยไม่รู้เรื่อง แต่สวดไปสวดไปเกิดสมาธินะสิ เกิดสมาธิเกิดจิตสำนึกเกิดหน้าที่

การงาน และการงานนั้นคือกรรมฐานอันหนึ่ง เรียกว่าภาวนา สวดมนต์ เป็นภาวนา

พิธีกร: แล้วหลวงพ่อก็จะให้ลูกสวดสักกี่จบคะ เห็นบอกว่าให้สวดเท่าอายุบวกกับหนึ่งหรือคะ

หลวงพ่อจารย์: คืออย่างนี้ ขอเจริญพร ที่ว่าให้ว่าสวดเท่าอายุนี้ หมายความว่าอายุเท่าไร ๒๐ ถ้าเราสวดแค่ ๑๐ เดียว มันก็ไม่เท่าอายุ สวดไปเนี่ยเท่าอายุก่อนนะมันคุ้มให้มีสติ แล้วก็เกินหนึ่งเพราะอะไร ที่พูดเกินหนึ่งเนี่ยหมายความคนมันง่ายมันได้ คือมันมีเวลาน้อย ถ้าสวดแค่เกินหนึ่งทำอะไรให้มันเกินไว้ เหมือนคุณโยมเนี่ยไปค้าขาย ยังไม่ได้ขายได้สักกะดั่งค์เลย จะเอาอะไรไปให้ทาน ยังไม่ได้กำไรเลยต้องให้ตัวเองก่อนนะ นี่ต้องค้าขายต้องลงทุนนี้ ต้องลงทุนก็สวดไป แต่สวดมากเท่าไรยิ่งดีมาก ได้มีสมาธิมาก แต่อาตมาที่พูดไว้คือคนมันไม่มีเวลา ก็เอาเกินหนึ่งได้ไหม เกินหนึ่งได้ก็ใช้ได้นะ แต่ถ้าเกินถึง ๑๐๘ ได้ไหม ยิ่งดีใหญ่ ทำให้เกิดสมาธิสูงขึ้น

พิธีกร: อันนี้หมายถึง สวดทั้งบทพุทธคุณ บทพาหุงฯ และกับบทมหากาธุณิกอฯ

หลวงพ่อจารย์: คืออย่างนี้ขอเจริญพร เพื่อต้องการอย่างนี้ เอาพุทธคุณ เอาพระพุทธรเจ้ามาไว้ในใจ ก็สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ หนึ่งจบแล้วใช้ใหม่ แล้วก็ย้อนมาพุทธคุณห้องเดียวเท่าอายุ เกินหนึ่ง เนี่ยบางคนไม่เข้าใจเออะ เลยไปเห็นว่า เอ๊ยต้องสวดพาหุงฯ ด้วย ต้องเท่าอายุ เลยเลิกเลย ไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจ... จึงเลิกไป เลยทิ้งไปเลย หาว่ายาว ยาวอะไร เวลาไปนั่งเบาะแะคะดูทีวีไปนั่งโกหกมดเท็จเขาณะ ไม่ยาวเหอ สร้างความดีนะนิดเดียว เวลาพระเทศน์นะ นี่พระเดชพระคุณเทศน์แค่ ๕ นาทีพอแล้ว เตียวผมจะไปปรับแขก สร้างความดีนิดเดียว

แล้วความไม่ตีมากกว่า บวกลบ คุณหารคอมพิวเตอร์จะตีมาว่ายังไง
ครับ จะตีออกมาแบบไหน ตีลบหรือตีบวกกันแน่ ขอเจริญพรอย่างนี้

พิธีกร: เรื่องคาถาพระชินบัญชร เห็นคนสมัยนี้นิยมสวดกันมาก มีความ
เกี่ยวข้องกับอะไรกับที่เราจะสวดพุทธคุณกับพาหุงฯ ไหมคะ แล้วก็มีการ
อย่างไร

หลวงพ่ोजรัญ: ขอเจริญพรอย่างนี้นะ ส่วนมากจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่
นิยมสวดชินบัญชรกันมาก แต่อย่าลืมว่าชินบัญชรนี้สมเด็จพระโถ ท่านสวด
บูชาพระอรหันต์ชั้นสูง แล้วเรายังไม่ได้ชั้นอะไร พุทธคุณสักข้อก็ไม่มี
ธรรมะข้อเดียวไม่มีไปสวด อย่างคุณโยมนี่สมมุติยังไม่ได้ชั้นมัธยมเลย
ขึ้นมหาวิทยาลัยเลยได้หรือ ยังไม่ได้เลยต้องเอาไว้ก่อน ชั้นต้นของบันได
หน้าปากคอก ต้องมีคุณพระพุทเจ้าไว้ในใจ มีพระธรรมคุณ สังฆคุณ
เรียกว่าพระรัตนตรัยยึดเหนี่ยวทางใจก่อน แล้วค่อยไปสวด อันโน้นนะ
ได้ผลแน่ ถ้ายังไม่มีอะไรเลยพื้นฐานอะไรเลย สวดชินบัญชรสวดกันมาก
แล้วก็ไม่ได้ผล สวดไม่ได้ผลแล้วก็มาว่าอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าคนไหนมี
ธรรมะหรือบูชาพระอรหันต์ บูชาพระพุทเจ้าได้แล้ว สวดได้แน่ คีด้วย
แต่ยังไม่รู้เรื่องเลข ก.ไก่ ก็ยังไม่รู้เรื่องเลขขึ้นมัธยมแล้ว ประถมยังไม่ผ่าน
แล้วก็มัธยมไม่ผ่านผ่าเสือกไปมหาลัยเลย..ใช้ได้หรือ แต่อาตมาว่าดี
ทั้งหมด ชินบัญชรก็ดี ไม่ใช่ว่าไม่ดีนะ แต่สมเด็จพระโถท่านบูชาพระอรหันต์
ท่าน ธรรมชั้นสูง

พิธีกร: อยากให้หลวงพ่อเล่าเรื่องลู่พัดน่าจะละ ว่าลู่พัดเขาสวดพุทธคุณ
แล้วเขารักษาตัวตัวเองได้อย่างไรคะ ลู่พัดที่ว่าป็นอัมพาค่ะ

หลวงพ่ोजรัญ: ขอเจริญพร คุณโยมถามดีมาก เป็นเรื่องจริงที่ผ่านมา
ในกฎแห่งกรรม ลู่พัดอายุ ๗๐ เศษ แต่อาตมาจำเศษไม่ได้ แกเป็น

อัมพาตแล้วต้องให้ลูกให้หลาน ต้องมาเช็ดก้นเช็ดสะดุค เดินไม่ได้ นอนแอ้งแม้งอยู่บนเตียง แล้วก็เสียใจ คิดกินยาตาย กินยาตายก็ให้พวก เด็ก ๆ หรือลูกหลานหรือใครก็ไม่ทราบล่ะ ไปซื้อยา ยากะโหลกไขว้ นะ ยาที่กินแล้วตายนะ เอามาจะกิน เลยครูอ่อนจันทร์ครูโรงเรียนทั้งหัวเมีย ก็ได้ข่าวบ้านใกล้เรือนเคียงกันก็ไปเยี่ยมลุงพุด ไปเยี่ยมลุงพุดแล้วก็ถาม บอกลุง..ทำไมถึงกินยาตายล่ะลุง ลุงก็เป็นทายก แล้วก็เป็นผู้เสียสละเป็น นักธรรมะซั่มโม แล้วจะกินยาตายด้วยประโยชน์อันใด ลุงพุดก็แก้ปัญหามา บอกว่า ครู...ผมนะ ก็แก่แล้ว แล้วก็ลูกต้องมาเอาใจใส่หลานต้องมาดูแล จะไปโรงเรียนก็เสียเวลาเขา ต้องมานั่งเช็ดก้นเช็ดสะดุค แล้วมาป้อนข้าว ผมเนี่ย เกรงใจ ลูกหลาน ผมตายเสียดีกว่า เลยครูอ่อนจันทร์ก็พูด อ้อนวอนว่า ลุง..อย่าตายเลย ตายเป็นบาป..ลุงก็ทราบ แต่เราเกรงใจหลาน เขาต้องมานั่งดูแลเรา กลับมาจากโรงเรียนก็ต้องมาเช็ดก้นเช็ดสะดุค ต้องมา ปฏิบัตินะ ต้องมาป้อนข้าว เลยก็ลุงก็อยากจะกินยาตายให้มันหมดสิ้นไป

ลุงอย่าเพิ่งกินเลยสวดมนต์เถอะ สวดมนต์อะไรเล่า สวดพุทธคุณ ของหลวงพ่อดีอัมพวัน ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ อ้อ ลุงได้ แล้ว แต่ไม่ได้สวดเลยดาลุงก็เอ้าหันเหเร่ทิศตามครูอ่อนจันทร์ ที่เขาเคยมา ปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ไง เลยก็สวด สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุง มหากาฯ แล้วก็สวดพุทธคุณเท่าอายุ ๗๐ เศษ เศษเท่าไร อาตมาจำไม่ได้ สวดไปแล้วหายใจยาว ๆ เจริญกรรมฐานไปด้วย ดาลุงนี่ก็เกิดปฏิกิริยาปวด ไปเรียกครูอ่อนจันทร์มา ปวดจัง ปวดจัง ขอเจริญพรคุณโยม ถ้าเป็น อัมพาตถ้าปวดต้องหายทุกราย ถ้าไม่ปวดไม่มีทางหาย เลยก็ลุงก็ปวด หน้าเข้า ๆ ลุงนั่งคะแล้ว สรุปใจความว่าเดินได้ เดินได้ถีบจักรยานได้เลย และเป็นตัวต้อย* ไปเลย เป็นพระเอกในเมืองหนองคายไป เลยก็ไปสอน บัดนี้บวชแล้ว จีจักรยานก็ได้ไปไหนก็ได้ เลยก็สอนเรื่องพาหุงมหากาฯ สวดกันใหญ่

พิธีกร: แต่ตอนนั้นไม่ได้มาหาหลวงพ่อนะคะ เพียงแต่ปฏิบัติตาม
เท่านั้นเอง

หลวงพ่ोजรัญ: ไม่ได้มา ไม่ได้มา ปฏิบัติตามเหมือนคุณตะกี้นี้ไง
ได้แต่ปฏิบัติตามอย่างนั้น เลยก็สวดใหญ่เลย สวดใหญ่เลยก็เป็นหมอก
ไปเลย

พิธีกร: อานิสงส์ของการสวดพุทธคุณนี่นะคะ ได้แก่ตัวเราคนเดียว
ทำให้คนอื่นได้ไหมคะ

หลวงพ่ोजรัญ: ได้ สวดพุทธคุณเนี่ย อาตมาไปเห็นโยมแก่คนหนึ่ง
ที่สุพรรณบุรีนะ อายุ ๕๐ กว่า ไม่มีครอบครัวนะ อาตมาไปได้ตัวอย่างมา
มีกับข้าวบริบูรณ์เลยอาตมาเอาถ่านเรือยนต์ไป พระตั้งหลายองค์แล้ว
ก็ฆราวาสอีก ๘ แก่ไม่มีหม้อข้าวหม้อเตาไฟเลยนะ บอกนิมนต์ฉันเพล
เราบอก เอ๊ย ขยายแก่นี้โกหกเราแล้ว เราจำเป็นเหลือ ๑๐ นาทีจะเพล
แล้ว จะไปตลาดซื้อไม้ทันทีจอดเรือเข้าไปที่แพแก่ อายุมากแล้วสวยด้วย
เดี๋ยวเพล ตึง ตึง ตึง กับข้าวมาเต็มเลย มาเต็มเลยอาตมายังจำได้ อ้าว
คนนั้นส่งมาด้วย แก.. อิติปิ โส ภควา อะระหังสัมมา สัมพุทธโฆวิชชา...
แล้วแกก็เท ถ่ายแล้ว อิติปิ โส ภควา... จบแล้วก็บอกนี่เอาไปฝากแม่
เธอด้วย ถาม อาตมาถามว่า ขยาย...ทำไมต้องสวดสองหน อี...(อิติปิโส)
หนนี้เราต้องเอาก่อน อี...(อิติปิโส) หนนี้ไปให้เขา ได้แน่ ได้แน่ ๆ นี่มัน
มีประโยชน์อยู่ นี่อาตมาก็จำไว้

พิธีกร: อ้อ หมายถึงว่าหลวงพ่อดีฉันอาหารจากคุณยายคนนี้ ในลักษณะ
อย่างนี้หรือคะ

หลวงพ่ोजรัญ: เนี่ยกับข้าวเยอะเลย ถามบอก..ยายนี้มาไงกันเนี่ย
แล้วก็ยายมีลูกใหม่ ฉันไม่มีครอบครัว มีนาอยู่เจ็ดแปดร้อยไร่ยกให้วัด

และก็ยกให้เด็ก ๆ บ้านนี้หมด แล้วเขาก็มาปฏิบัติมานอนด้วยซัฟฟ้าซัฟฟ่อน ให้ด้วย ขอเจริญพรพูดนอกนิดนึง บางคนเนี่ยกลัวไม่มีลูกมาปฏิบัติ มีลูกตั้งแปดเก้าคนไม่เคยมาเช็ดก้นเช็ดตุตเลยนะ เพราะเป็นเวรกรรมของ แม่ไม่เคยทำต่อเนื่องกันมา แต่คุณยายเนี่ยไม่มีลูกไม่มีผัว นี่ขอพูดอย่าง ชาวบ้านนอก แต่มีคนปฏิบัติทั้งแถวเลย แล้วกลางคืนมีคนมานอน แล้ว เสื้อผ้าซักกริดให้เสร็จแต่กับข้าวไม่มีเลย แต่ถึงเวลาเต็มเลย คนละถ้วย ไข่ใหม่ทั้งแถวเลย เนี่ยแล้วแก้ทำอย่างเนี่ย ถามบอก ยาย..ทำไมต้องสวด สองหน อี...(อิติปิโต) หนนึ่งเราต้องเอาไว้ก่อน เราต้องเอาเป็นบุญก่อน อี...(อิติปิโต) หนที่สองเป็นกำไรให้เขาไป นี่เอาตมาจำซึ่งมาแล้วก็ใช้ได้ ผลอย่างนี้ ขอเจริญพร

พิธีกร: หลวงพ่ออาานิสงส์ของพุทธคุณในการที่จะรักษาไข้เนี่ยนะคะ นอกจากจะรักษาไข้แล้วนี่ ยังเป็นประโยชน์อย่างอื่นได้ไหมคะ

หลวงพ่ोजรัญ: เป็นประโยชน์อย่างอื่นได้มากมาย เด็ก..ที่จะไปสอบเข้า มหาวิทยาลัยและฝรั่งมังค่าก็ตามนะ สวดเท่าอายุเกินหนึ่ง แล้วก็พาหุง มหาภาฯ เข้าไว้ แล้วก็สวดเกินหนึ่งไป สอบไม่เคยตก นี่อาานิสงส์สำหรับเด็ก สวดเข้ามามีปัญญา มันมีปัญญามันมีความคิด และสามารถผจญมาร ได้ทุก ๆ บท คืออย่างนี้ดีสำหรับเด็ก ให้เด็กสวดไว้ กล้ารับรองว่าเด็กเกร เเกเสนะพ่อแม่เอาใจใส่ลูกเป็นกรณีพิเศษ ให้ลูกสวดมนต์ไหว้พระไว้แล้ว ก็ไปสวดเท่าอายุ ไม่เคยพลาดเลยไปสอบไม่เคยตก ไปสอบสัมภาษณ์อะไร ก็ไม่เคยตก ไปเมืองสหรัฐอเมริกาหรือไปกรุงปารีสไม่เคยตก ที่เป็น ค็อกเตอร์มานี่เขาสวดกัน ขอเจริญพร

พิธีกร: สำหรับคนที่อยากจะสวดพุทธคุณนะคะ แต่ยังไม่ได้อ่านเบื้องต้น เลขนี้ะคะ หลวงพ่อจะกรุณาแนะนำอย่างไรบ้างคะ

หลวงพ่ोजรัญ: ได้ได้ ถ้ายังไม่รู้อะไรเลยนะ ถ้าขอให้มีศรัทธาหน่อย
มั่นใจหน่อย เพราะว่าศาสนาเนี่ยต้องการจะให้มีความศรัทธาและมั่นใจ ถ้า
มั่นใจเป็นตัวของตัวเองขึ้นมาจะ อ่านไปก่อน จะขึ้นก็เก็ยท่องอ่านทุกวัน
เดี๋ยวมั่นใจได้ พอจำได้จิตมั่นเป็นสมาธิ เอกัตตตา ได้ผลตอนนั้น
ได้ผลแน่ ๆ บอกขอให้ทำเถอะ สวดดีกว่าไม่สวด ดีกว่าไปเที่ยวเล่น
ชมวิวชมอะไร ไปชื้อปิ้งกันเสียเวลา ขอเจริญพรอย่างนี้

หมายเหตุ ตัวตุ้ยที่หลวงพ่อพูดถึงนั้น คือ ตัวตลก ในการสวด
คฤหัสถ์ มีหน้าที่สร้างความขบขัน ความสนุกสนานให้แก่ผู้ชม ไม่ว่าจะ
จะเป็นการพูดขัดแย้งหรือแสดงโศกโศนใด ๆ กับผู้สวดคนอื่น ๆ ที่มี
ทั้งหมด ๔ คนก็ได้ เพียงแต่ให้อยู่ในแบบแผนรักษาแนวทางมิให้ออก
นอกกลุ่มออกไปเท่านั้น



ท่านสามารถรับฟังเสียงธรรมบรรยายได้ที่

http://fs4.netdiskbytrue.com/Pub043/40/254698_file01.mp3

http://fs3.netdiskbytrue.com/Pub034/45/254700_file02.mp3

จากบทสัมภาษณ์ในรายการ “ชีวิตไม่สิ้นหวัง” ทางช่อง ๓
*บทความนี้ถอดตรงตามภาษาพูด จากบทสัมภาษณ์
ควรฟังจากเสียงธรรมะบรรยายอีกครั้งหนึ่ง



บทสวดมนต์แปล

คำแปลกราบพระรัตนตรัย

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้า
อภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้
ดีแล้ว ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

คำแปลนมัสการ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็น
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (๓ จบ)

คำแปลไตรสรณคมน์

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

คำแปลพระพุทธคุณ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ (ความรู้และความประพฤติ) เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งไปกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ฯ

คำแปลพระธรรมคุณ

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ฯ

คำแปลพระสังฆคุณ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควร
แล้ว ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ กู่แห่งบุรุษ ๔ กู่ นับเรียงตัว
บุรุษได้ ๘ บุรุษ นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่สักการะที่
เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน เป็นผู้ที่บุคคล
ทั่วไปควรทำอัญชลี เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่น
ยิ่งกว่า ดังนี้ๆ

คำแปลพุทธชัยมงคลคาถา

๑. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญามารผู้เนรมิตเขนมาก
ตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ชีคชสารชื่อครีเมขละ พร้อมด้วยเสนา
มารโห่ร้องกึกก้อง ด้วยธรรมวิธีคือ ทรงระลึกถึงพระบารมี ๑๐
ประการ ที่ทรงบำเพ็ญแล้ว มีทานบารมีเป็นต้น ขอชัยมงคล
ทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๒. พระจอมมุนีได้ทรงชนะอาพวักยักษ์ ผู้มีจิตกระด้าง คุร่ายเหี้ยมโหด มีฤทธิ์ยิ่งกว่าพญามาร ผู้เข้ามาต่อสู้ยิ่งนัก จนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีที่ทรงฝึกฝนเป็นอันดี คือ ขันติบารมี (คือ ความอดทน อดกลั้น ซึ่งเป็น ๑ ในพระบารมี ๑๐ ประการ) ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๓. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญาช้างตัวประเสริฐชื่อนาพาคิริ เป็นช้างเฒ่ามันยิ่งนัก คุร่ายประจุกไฟป่า และร่ายแรงดั่งจักราวุธและสายฟ้า (ขององค์อินทร์) ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำ คือ พระเมตตา ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๔. พระจอมมุนีทรงบันดาลอิทธิฤทธิ์ทางใจอันยอดเยี่ยม ชนะโจรชื่อนงคุลิมาล (ผู้มีพวงมาลัย คือ นิ้วมือมนุษย์) แสนร่ายกาจ มีฝีมือ ถือดาบวิ่งไล่พระองค์ไปสิ้นทาง ๓ โยชน์ ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๕. พระจอมมุนีได้ทรงชนะความกล่าวร้ายของนาง จัญจมาณวิกา ผู้ทำอาการประจุกว่ามีครรภ์ เพราะทำไม้สัณฐานกลม (ผูกติดไว้) ให้เป็นประจุกมีท้อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม คือ ความสงบระงับพระหฤทัย ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๖. พระจอมมุนี ทรงรุ่งเรืองแล้วด้วยพระทีปคือ ปัญญา ได้ชนะสังกนิครนถ์ (อ่านว่า สังจะกะนิครนถ์, นิครนถ์ คือ นักบวชประเภทหนึ่งในสมัยพุทธกาล) ผู้มีอชฌาสัยในที่ จะสละเสียซึ่งความสัจย์ มุ่งยกถ้อยคำของตนให้สูงล้ำจวบทรง เป็นผู้มีความยิ่งนัก ด้วยเทศนาญาณวิธี คือ รู้อชฌาสัยแล้วตรัส เทศนาให้มองเห็นความจริง ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๗. พระจอมมุนีทรงโปรดให้พระโมคคัลลานะเถระพุทธ ชิโนรส นิรมิตกายเป็นนาคราชไปทรมานพญานาคราช ชื่อ นั้นโทปนันทะ ผู้มีความหลงผิดมีฤทธิ์มาก ด้วยวิธีให้ฤทธิ์ที่ เหนือกว่าแก่พระเถระ ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๘. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพราหมณ์ผู้มีนามว่าพกาพราหมณ์ ผู้มีฤทธิ์ สำคัญตนว่าเป็นผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีความ เห็นผิดประจวบถูกงูรัดมือไว้อย่างแน่นแฟ้นแล้ว ด้วยวิธีวางยา อันพิเศษ คือ เทศนาญาณ ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

นรชนใดมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทธชัยมงคล ๘ บทนี้ทุก ๆ วัน นรชนนั้นจะพึงละ เสียได้ ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลายมีประการต่าง ๆ เป็นอเนก และถึงซึ่งวิโมกข์ (คือ ความหลุดพ้น) อันเป็นบรมสุขแล

คำแปลมหาการุณิโก

ผู้เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ประกอบแล้วด้วยพระมหา
การุณา ยังบารมีทั้งหลายทั้งปวงให้เต็ม เพื่อประโยชน์แก่สรรพ
สัตว์ทั้งหลาย ได้บรรลุสัมโพธิญาณอันอุดมแล้ว ด้วยการกล่าว
คำสัจย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน ขอท่านจงมีชัยชนะ
ดุจพระจอมมุนีที่ทรงชนะมาร ที่โคณโฑธิพฤกษ์ถึงความเป็น
ผู้เลิศในสรรพพุทธาภิเษก ทรงปราโมทย์อยู่บนอปราจิต
บัลลังก์อันสูง เป็นจอมมหาปฐพี ทรงเพิ่มพูนความยินดีแก่
เหล่าประยูรญาติสาकยวงศ์จะนั้นเทอญ เวลาที่ “สัตว์”
(หมายถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น มนุษย์และสรรพสัตว์)
ประพฤติชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี และขณะดี
ครูดี บูชาดีแล้ว ในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย กายกรรม เป็น
ประทักษิณ วิจิตรกรรม เป็นประทักษิณ มโนกรรม เป็นประทักษิณ
ความปรารถนาของท่านเป็นประทักษิณ สัตว์ทั้งหลายทำกรรม
อันเป็นประทักษิณแล้ว ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย อันเป็น
ประทักษิณ*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษา
ท่าน ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย
จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง
จงรักษาท่าน ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอความสวัสดิ
ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง
จงรักษาท่าน ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสวัสดิ
ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

หมายเหตุ ประทักษิณ หมายถึง การกระทำความดีด้วย
ความเคารพ โดยใช้มือขวาหรือแขนด้านขวา หรือที่หลายท่าน
เรียกว่า “ส่วนเบื้องขวา” ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่มีมาช้านานแล้ว
ซึ่งพวกพราหมณ์ถือว่า การประทักษิณ คือ การเดินเวียนขวา
รอบสิ่งศักดิ์สิทธิ์และบุคคลที่ตนเคารพนับ เป็นการทำให้เกียรติและ
เป็นการแสดงความเคารพสูงสุด เป็นมงคลสูงสุด เพราะฉะนั้น
บาลีที่แสดงไว้ว่า กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ความ
ปรารถนาและการที่กระทำความดีทั้งหลาย เป็นประทักษิณ
อันเป็นส่วนเบื้องขวาหรือเวียนขวานั้น จึงหมายถึงการทำการ
พูดการคิดที่เป็นมงคล และผลที่ได้รับก็เป็นประทักษิณ
อันเป็นส่วนเบื้องขวาหรือเวียนขวา ก็หมายถึงได้รับผลที่เป็น
มงคลอันสูงสุดนั่นแลฯ





“ถ้าใครเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยต่อเนื่อง

สร้างความดี ให้ติดต่อกัน

สร้างความดี ทุกตัวบุคคล ทุกสถานที่ ทุกเวลา

ต่อเนื่องกันเสมอต้นเสมอปลายแล้ว

คนนั้นจะได้รับผลดี ๑๐๐%

และจะเอาดีในชาตินี้ได้

“ไม่ต้องรอดังชาติหน้า”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ ภาคธรรมปฏิบัติ เรื่อง กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03p0201.html>

วีปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น

การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เยกหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวาคมโนภาพ ร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้ว ลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้าที่สุดเท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้า ซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้สติขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เยกหน้าหลังตา

กำหนด “ยื่นหนอ” ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู้อยู่
ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้วกำหนด “ยื่นหนอ” ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่
ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยื่นหนอ”
๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรงๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม
ดังนี้ “ยื่น.....” (ถึงสะดือ) “หนอ.....” (ถึงปลายเท้า) หลับตาอย่าลืม
ตานึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา “ยื่น.....”
(จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็ “หนอ.....” ถึงปลายผม คนละ
ครึ่งพอทำได้แล้ว ภาวนา “ยื่น....หนอ....” จากปลายผม ถึงปลายเท้า
ได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ แล้วคล่องแคล่วว่องไว ถูกต้อง
เป็นธรรม

ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้ว
ลืมตาขึ้น ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับ
อยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนด
ในใจคำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว
เท่ากับใจนึกต้องให้พร้อมคำว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้
ซ้ำที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า
อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า
“ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา...” “ย่าง...”
“หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ กืบ เป็นอย่างมาก
เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว
พยายามใช้เท้าขวาเป็นหลักคือ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” แล้วตาม
ด้วยเท้า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า

“หยุด... นอน...” จากนั้นเงยหน้า หลับตาคำหนด “ยื่น... นอน...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ทำกลับ การกลับกำหนดว่า “กลับนอน” ๔ ครั้ง คำว่า “กลับนอน”

- ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๕๐ องศา
- ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา
- ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑
- ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๕๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับนอนทั้งหมด ๘ ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด “ยื่น... นอน...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยื่น... นอน...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือนอน ๆ ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสู่เวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น “ย่อตัวนอน ๆ ๆ ๆ” “เท้าพื้นนอน ๆ ๆ” “คุกเข่านอน ๆ ๆ” “นั่งนอน ๆ ๆ” เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังคา
เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนด
ว่า “พอง นอน” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือ
หลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ นอน” ใจนึกกับท้องที่
ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง
ยุบ เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึกตามความ
เป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็น
ไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้
ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดเมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่อง
สำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทน
เป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดิน
จงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน ๆ เกิดขึ้นให้
หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด
และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ”
“คันหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป
เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป จิต เวลานั่งอยู่
หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ
นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ”
ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนด
เช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “โกรธ
หนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น

เวลานอน

เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอน หนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พอง หนอ” “ยุบ หนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไปตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล



ท่านสามารถเข้าชมวิดีโอสอน

“การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดย หลวงพ่อจรัญได้ที่

<http://www.jarun.org/v6/th/dhamma-meditation.html#4>

จากหนังสือระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. **ตาเห็นรูป** จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. **หูได้ยินเสียง** ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. **จมูกได้กลิ่น** ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. **ลิ้นได้รส** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. **การถูกต้องสัมผัส** ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖. **ใจนึกคิดอารมณ์** ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. **อาการบางอย่างเกิดขึ้น** กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า ฐึหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเรา อยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนด เป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น และได้ยินนั้น รูป และเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิด และดับ อยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ รูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็น การเกิดดับของ รูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรือ อัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

จากหนังสือระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี



คตธรรมดำนอน
เรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน

จากหนังสืออนุศาสนีปาฏิหาริย์

รวบรวมโดย

คุณชินวัฒน์ รัตนเสถียร

ยื่น

• ผู้ปฏิบัติยื่นตรงแล้ว **ไม่ต้องคิดทำ** เดียวจะลืมนะ ยื่น
ธรรมดา เอามือโพลงหลัง **มือขวาจับข้อมือซ้าย วางตรงกระเบนเหน็บ**
ตั้งตัวตรง ๆ วาดมโนภาพว่า เรายื่นรูปร่างอย่างนี้ เป็นมโนภาพ **ฝ่า**
ศูนย์กลางลงไปถึงปลายเท้า...ยื่น...มโนภาพ จิตก็ฝ่า จากขม่อม
(กระหม่อม) ลงไปสติดตามควบคุมจิต **ยื่นถึงสะดือ** แล้วสติดตามจิตถึง
สะดือทันใหม่ ทัน วรรคสอง ว่า **หนอ...จากสะดือ** ลง **ไปปลายเท้า**
นี่จังหวะที่แน่นอน สติดตามจิตลงไป ฝ่าศูนย์กลาง ๕๐ องศาเลยนะ...

ลองดูนะ แล้วสำรวจปลายเท้าขึ้นมา บนศีรษะครั้งที่สอง
ยื่นดู (มโนภาพ) เท้าทั้งสองข้าง **ยื่น...ขึ้นมาถึงสะดือจุดศูนย์กลาง**
สติดตามทันใหม่ ทัน วรรคสองจากสะดือ **หนอ...ถึงขม่อมพอดี** นี่ได้
จังหวะ ถ้าทำอะไรผิดจังหวะใช้ไม่ได้...

ยื่น...ถึงสะดือแล้ว สติดตามไม่ทันเสียแล้ว จิตมันไวมาก **เอาใหม่**
กำหนดใหม่ชี้ ได้ใหม่ ได้ เปลี่ยนแปลงได้ไม่เป็นไร สำรวจใหม่
จากปลายเท้า หลับตาขึ้นมา มโนภาพจากปลายเท้าถึงสะดือ **ยื่น...**
ขึ้นมาเอาจิตขึ้นมาทบทวน เรียกว่า ปฏิโลม อนุโลม เป็นต้น สำรวจ
ถึงสะดือแล้ว **หนอ...ฝ่าศูนย์กลางขึ้นมาเลย ผ่านลิ้นปีขึ้นมา ถ้าท่าน**
มีสมาธิดี สติดดีนะ มันจะชานไปทั้งตัว...

กำหนดยื่นต้อง ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา (นับเป็น
ครั้งที่ ๑) เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นไป (นับเป็นครั้งที่ ๒) **หนอ**
ครั้งที่ ๕ ถึงปลายเท้า ลืมตาได้ ดูปลายเท้าต่อไป

● ยื่นกำหนด ต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ อันนี้มีประโยชน์มาก แต่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้ลวงเลยไปเปล่า โดยใช้ปากกำหนด ไม่ได้ใช้จิตกำหนดไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติมาก กำหนดจิต คือ ต้องใช้สติไม่ใช่ว่าแต่ปากยื่นหนอ ยื่นหนอ ยื่นหนอ...

ไม่ง่ายเลย แต่ต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เคยชิน ให้สติคู่กับจิต ให้จิตคู่กับสติ ถึงจะเกิดสมาธิ เราจึงต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระหม่อม วาดมโนภาพลงไปซ้ำ ๆ ลมหายใจนั้นไม่ต้องไปดู แต่ให้หายใจยาว ๆ มันจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติ ตามจิตลงไปว่า ยืนที่กระหม่อมแล้วหนอ...ลงไปทีปลายเท้า มโนภาพจะเห็นลักษณะกายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกายภายนอกน้อมเข้าไปเห็นกายภายใน...

คำว่า ยืนปักลงที่กระหม่อม แล้วสติตามลงไปเลย วาดมโนภาพ ยืน...ถึงสะดือ แล้ว ร่างกายเป็นอย่างนี้แหละหนอ จากสะดือ ลงไปก็หนอ...ลงไปปลายเท้าอย่างนี้ทำงานง่ายดี สำรวมใหม่สักครูหนึ่ง จึงต้องอย่าไปว่าติดกัน ถ้าว่าติดกันมันไม่ได้จังหวะ ขอให้ญาติโยมผู้ปฏิบัติทำตามนี้ จะได้ผลอย่างแน่นอน

● วิธีปฏิบัตินี้ก็ให้กำหนดยื่นหนอ ให้เห็นตัวทั้งหมด ให้นึกมโนภาพว่า ตัวเรายืนแบบนี้ ให้กึ่งกลาง ศูนย์กลางจากที่ศีรษะ ลงไประหว่างหน้าอก แล้วก็ลงไประหว่างเท้าทั้งสอง แล้วมันจะไม่มี ความไหวติงในเรื่องขวาหรือซ้าย ยืนนี้ กำหนดไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้จิตมันพุ่งไปตามสมควร จากคำว่ายื่นหนอ

- ยืนนี้ตั้งแต่ศีรษะหายใจเข้าหายใจเข้าไปเลย ให้ยาวไปถึงเท้า ยืนหายใจเข้ายาว ๆ สูดยาว ๆ อย่างที่ไสยศาสตร์เขาใช้กันเรียกว่า “คาบลม”...ไปถึงปลายเท้า แล้วก็ยืนสูดหายใจเข้ามาให้ยาวไปถึง กระทบอัม อัสสาสะ-ปัสสาสะ แล้วจิตจะเป็นกุศลทำให้ยาว รับรอง อารมณ์ของโยม ที่เคยฉุนเฉียวจะลดลงไปเลย แล้วก็จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน ด้วย...มูลกรรมฐานอยู่ตรงนี้ มูลฐานของชีวิตก็อยู่ตรงนี้ หายใจยาว ๆ ยืนหนอลงไป หายใจออกยาว ๆ ยืนหนอ อย่างนี้ เป็นต้น

เดิน

- บางคน *เดินจงกรม* หิวทันทีเวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะข้างฝากำหนดเสียให้ได้ คือเวทนา จิตวูบลงไปเวบลงไปเป็นสมาธิ ขณะเดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่าเป็นสมาธิ กลับหาว่าเป็นเวทนา เลยเป็นลมเลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริงบางอย่างไม่ได้เป็นลม แต่เป็น ด้วยสมาธิในการเดินจงกรม *หรือมันอาจ* เป็นลมด้วยก็ได้ ไม่แน่นอน ฉะนั้น *ขอให้ผู้ปฏิบัติกำหนดหยุดเดินจงกรม แล้วกำหนดหิวเสียให้* *ได้กำหนดรู้หนอเสียให้ได้*...บางที *เดินจงกรมไปมีเวทนา อย่าเดิน* *หยุดก่อน แล้วกำหนดเวทนาเป็นสัดส่วนให้หายไปก่อน...เดินไปอีก* *หิวเวียนศีรษะ คิดว่าไม่ดี หยุดกำหนด* *หิวหนอชะ* ตั้งสติไว้ให้ ได้ให้ดีก่อนแล้วจึงเดินต่อไป...*ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอก หยุด* *กำหนด* *หยุดเสีย กำหนดจิตให้ได้* *ที่ลึ้นปี* *กำหนดคิดหนอ* *คิดหนอ* *คิดหนอ* ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติเสียให้ได้ แต่ละอย่างไร้ช้า ๆ

● ขณะเดินจงกรม มีเสียงอะไรมากำหนดเสียงหนอ ถ้าขณะเดินจงกรม มีเวทนา ปวดเมื่อยต้นคอ หยุดเดิน ขึ้นเฉย ๆ กำหนดเวทนาไป เอาสภาพความเป็นจริงมาแสดงออกว่า มันปวดมากน้อยเพียงใดต้องการอย่างนั้น ไม่ใช่กำหนดแล้วหายปวด กำหนดต้องการจะให้รู้ว่ามันปวดขนาดไหน...

ขณะเดิน จิตออก จิตคิด หยุด อย่าเดิน เอาทีละอย่าง กำหนดทีละอันไปสัก แล้วหายใจยาว ๆ คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ที่ฟังชานไปคิดนั้น เดี่ยวคอมพิวเตอร์จะตีออกมาถูกต้อง อ้อไปคิดเรื่องเหลวไหล รู้แล้วเข้าใจแล้ว ถูกต้องแล้ว เดินจงกรมต่อไป

ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ เดินให้ช้าที่สุด เพราะจิตมันเร็วมาก จิตมันไวเหลือเกิน ทำให้เซื่องลง ทำให้คลื่นเคย ช้าเพื่อไวจะเสียเพื่อได้ ต้องจำข้อนี้ไว้สั้น ๆ เท่านั้นเอง

● พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ให้วัดตัวเรา วัดกาย วัดวาจา วัดใจ ทุกขณะจิต อย่างที่เดินจงกรมนี้ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อให้ได้ อารูห คือ ปัญญา อารูหสำคัญมาก คือ ปัญญา เท่านั้น

- อานิสงส์ของการเดินจงกรม มี ๕ ประการ ดังนี้
 ๑. มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
 ๒. ทำให้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
 ๓. ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย (จะไม่เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์)
 ๔. ระบบย่อยอาหารจะเป็นปกติ

๕. สมาธิที่เกิดจะตั้งอยู่ได้นานกว่านี้ และเมื่อปฏิบัตินี้ต่อจะมีสมาธิเร็วขึ้น

นั่ง

เดินจงกรมเสร็จแล้วควรนั่งสมาธิ ทำให้ติดต่อกันเหมือนเส้นด้าย ออกจากลูกด้ายอย่าให้ขาด ทำให้ติดต่อไป นั่งสมาธิจะขัดสองชั้นก็ได้ ชั้นเดียวก็ได้ หรือขัดสมาธิเพชรก็ได้ แล้วแต่นัด ไม่ได้บังคับแต่ประการใด มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้าออกยาว ๆ...

ก่อนกำหนด พอง/ยุบ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ แล้วสังเกตท้องหายใจเข้าท้องพองไหม หายใจออกท้องยุบไหม ไม่เห็นเอามือคลำดู เอามือวางที่สะดือแล้วหายใจยาว ๆ ท้องพอง เราก็บอกว่า พองหนอ พอ ท้องยุบ เราก็ บอกว่า ยุบหนอ ให้ได้จังหวะ...

ใหม่ ๆ อึดอัดมาก เพราะเราไม่เคย...บางคนมีนิมิตอย่างโน้น นิมิตอย่างนี้มันมากไป มากเรื่องไป เอาอย่างนี้ก่อนนะ เราหายใจเข้ายาว ๆ ที่ท้องพอง กำหนดพอง ไม่ทันหนอ ยุบแล้ว หรือหายใจออกยาว ๆ ที่ท้องยุบ กำหนดยุบ ไม่ทันหนอ พองขึ้นมาอีกแล้ว

วิธีปฏิบัติอย่างไร วิธีแก้ก็พอง คนละครั้งซิ ถ้าพองครั้งไม่ได้ หนอครั้งไม่ได้ เอาใหม่เปลี่ยนใหม่ได้เปลี่ยนอย่างไร พองแล้วหนอไปเลย ยุบแล้วลงหนอให้ยาวไปเลย เดี่ยวท่านจะทำได้ไม่ขัดข้องไม่อึดอัดแน่ ใหม่ ๆ นี้อยมเป็นธรรมดา

ถ้านั่งไม่เห็นพองยุบ มือคลำไม่ได้ นอนลงไปเลย นอนหงายเหยียดยาวไปเลย เอามือประสานท้อง หายใจยาว ๆ แล้วว่าตามมือ

นี้ไป พองหนอ ยุบหนอ ให้คล่อง พอกล่องแล้ว ไปเดินจงกรมมา
นั่งใหม่เดี๋ยวท่านจะชัดเจน

● พองหนอ ยุบหนอ บางครั้ง คือไม่พองไม่ยุบ...กำหนดรู้
หนอ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนด
ต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ ปัญญาเกิดสมาธิดี ก็ทำให้พองหนอ
ยุบหนอ สั้น ๆ ยาว ๆ แล้วทำให้เวบออกข้าง ๆ **ทำให้จิตวนอยู่ใน
พองยุบ ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ถือว่าดีแล้ว...** พองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวขึ้น
เดี่ยวลง ไม่ออกทางพอง ไม่ออกทางยุบ และจิตก็เวบออกไป เวบ
เข้ามา เดี่ยวก็จิตคิดบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนอลหม่านกัน **อย่างนี้ถือ
ว่าได้ประโยชน์ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอย่างไร ผู้ปฏิบัติต้องตามกำหนด
ต่อไป**

● การหายใจเข้าออกยาวหรือสั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ข้อเดียว
คือ **กำหนดได้ในปัจจุบัน** หากเรากำหนดไม่ได้ เร็วไป ช้าไป กำหนด
ไม่ทัน ก็กำหนดใหม่ อันนี้ไม่ต้องคำนึงว่าพองยาวหรือยุบยาว ยาว
ไปหรือสั้นไป **เราเพียงแต่รู้ว่ากำหนดได้ในปัจจุบัน** หายใจเข้าท้อง
พอง หายใจออกท้องยุบก็กำหนดเรื่อย ๆ ไป **อย่างนี้เท่านั้นก็ใช้ได้**

● พองยุบตอนแรกก็ชัดดี พอเห็นหนักเข้าก็เลื่อนกลาง บางที
แผ่วเบา จนมองไม่เห็นพองยุบ ถ้ามันคือไม่พองไม่ยุบ **ให้กำหนดรู้
หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ รู้หนอ ตั้งสติไว้ตรงลึ้นปี** รู้ตัวแล้วก็กลับ
มากำหนด พองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวชัดเลย จิตฟุ้งซ่านมากไหม ถ้ามี
บ้างก็กำหนด

กำหนด

- **ตัวกำหนด** คือ **ตัวฝันใจ** เป็นตัวรั้มมะ (รั้มมะ แปลว่าฝันใจ ฝันใจได้คิดได้) เป็นตัวปฏิบัติ คนเรา **ถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนแล้วมันจะเห็นแต่ความถูกต้อง จะไม่เห็นความถูกต้อง** อยู่ตรงนี้นะ

- **กรรมฐานสอน** **ง่าย** แต่มัน **ยาก** ตรงที่ท่านไม่ได้ **กำหนด** ไม่ได้เอาสติมาคุมจิตเลย...**ผู้ปฏิบัติธรรม ที่ไม่ได้กำหนดไม่ใช้สติ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติเลย** ว่างเปล่า **ไม่ได้ผล** **คนเรามีสติอยู่ตรงนั้น... ต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดทั้งนั้น**

- กำหนดอยาก กำหนดโน้น กำหนดนี้ **มันจะมากไปเอาแต่ น้อยก่อน** เพราะเดี๋ยวจะกำหนดไม่ได้ **เอาทีละอย่าง เดียวก็ได้ดีเอง** แล้วค่อยกำหนดต้นจิตทีหลัง **ต้นจิต คือ ตัวอยาก** อยากหยิบหนอ อยากหยิบหนอ นี่ต้นจิต **เป็นเจตสิกเอาไว้ทีหลัง** ค่อยเป็น ค่อยไปก่อน ค่อยๆ ฝึก ให้มันได้ขั้นตอน ให้มันได้จังหวะก่อน แล้วฝึกให้ละเอียดทีหลัง ถ้าเรากำหนดละเอียดเลย ขั้นตอนไม่ได้ **ก็เป็นวิปัสสน์ก็ไปเลย** พองยุบก็ไม่ได้

- การศึกษาภาคปฏิบัตินี้ยากมาก คือ **อารมณ์หลายอย่างมาแทรกแซงเรา ก็ขอเจริญพรว่า ให้กำหนดทีละอย่าง** ศึกษาไปที่ละอย่าง ทีนี้มันฟุ้งซ่าน ความว้าวัยงไม่ทันหาความควายเข้ามาแทรกแซงตลอดเวลา เพราะไม่ได้ปฏิบัติมานาน เช่น มีเวทนากำหนดทีละอย่าง

ยังปวดหนัก ๆ เดียวมันจะเกิดอนิจจังไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์จริง ๆ นะ **ทุกข์นี่คือตัวธัมมะ** เราจะพบความสุขต่อเมื่อภายหลัง **แล้วเวทนาก็เกิดขึ้นลับสนอลหม่านกัน** ไอ้โน่นแทรก ไอ้โน้แซง ทำให้เราขุ่นมัว ทำให้เราฟุ้งซ่านตลอดเวลา **เราก็กำหนดไปเรื่อย ๆ** ทีนี้ถ้าปัญญาเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มันก็จะรู้ในอารมณ์นั้นได้อย่างดีด้วยการกำหนด มันมีปัญหาอยู่ว่า **เกิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้น อย่าไปทิ้ง** อริยสัจ ๔ แน่นอนเกิดทุกข์แล้ว หาที่มาของทุกข์ **เอาตัวนั้นมาเป็นหลักปฏิบัติ** แล้วจะพบอริยสัจ ๔ แน่นอนโดยวิธีนี้ **อันนี้ขอเจริญพรว่า ค่อย ๆ ปฏิบัติกำหนดไปเรื่อย ๆ** พอจิตได้ที่ ปัญญาสามารถตอบปัญหาสิบอย่างได้เลยในเวลาเดียวกัน เดี่ยวคอมพิวเตอร์สามารถจะแยกประเภทบอกเราได้ อารมณ์ฟุ้งซ่านต้องเป็นแน่เพราะเราเพิ่งปฏิบัติไม่นาน

● **กำหนดได้เมื่อใด สติมีเมื่อใด** สามารถจะระลึกเหตุการณ์ในอดีตได้โดยชัดเจน จากคำกำหนดว่า **คิดหนอ มีประโยชน์มาก ถ้าเราสติดี ปัญญาเกิดความคิดของกรรมจะปรากฏ** แก่นิมิตให้เราทราบได้ว่า เราจะใช้กรรมวันพรุ่งนี้แล้ว และเราก็จะได้ประโยชน์ในวันพรุ่งนี้แล้ว นี้อธิตแสดงผลงานปัจจุบัน ปัจจุบันแสดงผลงานในอนาคต... ที่เราสู้สรรพสำเนียงเสียงนก กำหนดเสียงหนอ อ่อนกเขาร้อง ด้วยเหตุผล ๒ ประการ มันบอกได้แบบนี้ เราเดินผ่านต้นไม้ สติดี สัมผัสัญญะดี ต้นไม้จะบอกอารมณ์แก่เราได้ ว่าขณะนี้เป็นอย่างไ

- บางที่เราไม่รู้ตัวว่ามันมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติ
อย่างไร ถ้าเรามีสติเราก็กำหนดตรงลึ้นปี รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ พอสติ
ดีปัญญาเกิด เราก็อะไรขึ้นมาเหมือนกัน อันนี้ไม่ใช่วิเศษ แต่เป็น
วิธีปฏิบัติที่เกิดเฉพาะหน้า

- กรรมฐาน ต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพิ่ม ๆ เติม ๆ คิดหนอ
บ่อย ๆ ถ้าโกรธก็กำหนด เสียใจก็กำหนด ดีใจก็กำหนด อย่าประมาท
อาจต้องสงครามชีวิต เดี่ยวจะปลงไม่ตก

- มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เรากำหนดได้
ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาจะเกิดเองตามลำดับ แล้วความ
คุ้นเคยก็จะมาสงบต่อในภายหลัง

- ที่จะเน้นกันมากคือ เน้นให้ได้ปัจจุบัน สำหรับพองหนอ ยุบ
หนอ เพราะตรงนี้เป็นจุดสำคัญมาก ถ้าทำได้คล่องแคล่ว ในจุดมุ่ง
หมายอันนี้รับรอง อย่างอื่นก็กำหนดได้

- การกำหนดไม่ทัน วิธีแก้ทำอย่างไร กำหนดรู้หนอ รู้หนอ
ถ้ามันงูปลงไปต้องกำหนด ไม่อย่างนั้นนิสัยเคยชินทำให้พลาด ทำให้
ประมาทเคยตัว

- อย่างคำว่า เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ นี่นะมีประโยชน์
มาก อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล จะเห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จนกว่าเรา
จะได้มติของชีวิตว่าเป็นปัจจุัตถ์แล้ว มีความรู้ในปัญญาแล้ว เราเห็น

อะไร ปัญญา จะบอกเอง แต่การฝึกเบื้องต้นนี้ ต้องฝึกกันเรื่อยไป ถึงญาติโยมกลับไปบ้านไปยังعهะสถาน หรือจะประกอบการงานของ โยม ก็ไม่ต้องใช้เวลาว่าง ใช้งานนั่นแหละเป็นกรรมฐาน

● **บางคน** นั่งกรรมฐานตลอดกระทั่งได้ผลสมาบัติ **ไม่มีนิมิตเลย** บางคน**นิมิตไหลมาเป็นโขง** ไหลมาเป็นภาพยนตร์เลย กำหนดเห็นหนอ อย่าไปคุ้มัน เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ ไม่หาย กลับภาพจริงครั้งอดีตชาติ รำลึกชาติได้ **นิมิตจะบอกได้ในญาณ ๔**

● **หนอ** นี้รู้ **จิต** ให้มี **สติ** หนอตัวนี้สำคัญ ทำให้เรามีสติ ทำให้ความรู้ตัวเกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่านในเรื่องเวทนาที่มันปวด แล้วเราก็ตั่งสติต่อไป

● **ถ้าวันไหนฟุ้งซ่านมาก** ไม่ใช่ ไม่ดีนะ **ดีนะมันมีผลงานให้กำหนด** แล้วก็ขอให้ท่านกำหนดเสีย ฟุ้งซ่านก็กำหนด ตั้งอารมณ์ไว้ให้ดี ๆ **กำหนดฟุ้งซ่านหนอ กำหนดฟุ้งซ่านหนอ กำหนดฟุ้งซ่านหนอ หายใจยาว ๆ ตามสบาย** สักครูหนึ่งท่านจะหายแน่นอน **บางคนดูหนังสือปวดลูกตา** อย่าให้เขาเพ่งที่จมูก **ต้องลงไปทีห้อง** หายทุกราย **บางทีปวดกระบอกตา** ดูหนังสือไม่ได้เลย ร่นลงมากำหนดที่ห้อง ก็แว่ววงไวคล่องแคล่วขึ้น แล้วจะหายไปเอง

● **ทวาร ๖** ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่มาของ **นรกสวรรค์** จึงต้องกำหนดจิต

ทวาร ๓ ทวารกาย ทวารวาจา ทวารใจ เป็นที่มาของ **บุญบาป**
จึงต้องสำรวม

● **ตัวกำหนดจิตสำคัญมาก** จะทำงาน เขียนหนังสือก็กำหนด จะกินน้ำก็กำหนด จะเดินก็กำหนด จะหยิบอะไรก็ตั้งสติไว้ โกรธก็เอาสติไปใส่ เสียใจก็เอาสติไปใส่ ให้รู้ว่าเสียใจเรื่องอะไร โกรธเรื่องอะไร **เราจะรู้ด้วยตัวเองว่า เราสร้างกรรมอะไร และจะแก้ปัญหาอย่างไร**

● ถ้าเราโกรธ เราไม่สบายใจ กลุ่มอกกลุ่มใจ **อย่าไปฝากความ** **กลุ่มค้างคินไว้** อารมณ์ค้าง เข้าขึ้นมาทำงานจะเสียหาย หายใจยาว ๆ แล้วกำหนดตรงลึ้นปี่ว่า โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ รับรองหายโกรธ โกรธแล้วไม่กำหนด ฝากความโกรธ เก็บไว้ในจิตใจ ตายไปลงนรกนะ...ในทำนองเดียวกัน กำหนดเสียใจหนอ เสียใจหนอ เสียใจหนอ หายใจยาว ๆ ร้อยครั้งพันครั้ง ความเสียใจจะหายไปเลย ดิใจเข้ามาแทนที่ สร้างความคิดต่อไป

เวทนา

● **ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเวทนา ไม่เคยกำหนด ปล่อยมันไปตาม** **เรื่องตามราว** อย่างนี้ใช้ได้หรือ? **เสยรู้ไม่จริงในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่ต้องไปอธิบายวิชาการศึกษาให้ฟัง

● ถ้าเจริญกรรมฐานไม่ปวด ไม่เมื่อยแล้ว จิตไม่ออก **ใช้ไม่ได้** มันต้องสับสนอลหม่าน จะต้องปวดเมื่อยไปทั่วสกลกาย **นั่นแหละได้ผล**

● **เวทนา** ต้องฝืนต้องใช้สติไปพิจารณา เกิดความรู้ว่าปวดขนาดไหน ปวดอย่างไร แล้วก็ภาวนากำหนดตั้งสติไว้ เอาจิตเข้าไปจับดูการปวด การเคลื่อนย้ายของเวทนา **เดี๋ยวก็ซา เดี๋ยวก็สร้าง** บังคับมันไม่ได้

● กำหนดเวทนา ถ้าหากว่า พองหนอ ยุบหนอ แล้วเกิดเวทนา ต้องหยุด พองยุบไม่เอา เอาจิตปักไว้ ตรงที่เกิดเวทนา เอาสติตามไปดูซิว่ามันปวดแสบไหน มันจะมากน้อยเพียงใด **ไม่ใช่ปวดหนอ แล้วหายเลย ไม่หาย... พอยึดปวดหนอ โอ้อโฮ ยิ่งปวดหนัก** ตายให้ตาย ปวดหนักทนไม่ไหวแล้ว จะแตกแล้ว ก้นนี้จะร้อนเป็นไฟแล้ว ทนไม่ไหวแล้ว ตายให้ตาย กำหนดไป กำหนดไป **สมาธิดี สติดี เวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ซ่า! หายวับไปกับตา...** ขอให้ท่าน **อดทน ฝึกฝนในอารมณ์นี้ให้ได้** เวลาเจ็บป่วย ท่านจะได้เอาจิตแยกออกเสียจากป่วยเจ็บ จิตไม่ป่วย ไม่เป็นไรรนะ

● แต่เรื่องวิปัสสนานี้ มีอย่างหนึ่งที่น่าคิด คือ ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้นั้น มันมีกิเลสมากมายหลายอย่าง ที่เกิดขึ้นในตัวเราทั้งหมด เราจะรู้กฎแห่งกรรมความเป็นจริง จากสภาพเวทนานั่นเอง... ปัญญาที่จะเกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นโดยความรู้ตัว โดยสติสัมปชัญญะ **ภาคปฏิบัติจาก**

การกำหนดนั่นเอง เวทนาที่ปวดเมื่อนั้น มันปวดตามโน้นตามนี้ เราก็หยุดเอาทีละอย่าง อย่างที่อาตมากล่าวแล้ว กำหนดเวทนาให้ได้ กำหนดได้เมื่อใด มากมายเพียงใด ซาบซึ่งเพียงนั้น มันเกิดเวทนา อย่างอื่นขึ้นมาก็เป็นเรื่องเล็กไป... บางครั้งอาจนึกขึ้นได้ว่าไปทำกรรมอะไรไว้ ไม่ต้องไปคำนึงถึงกรรมนั้นเลย ข้อปฏิบัติเพื่อไม่ให้มีอารมณ์ ฟุ้งซ่านไปอยู่ในกรรมนั้น ก็ด้วยการกำหนดเวทนานั่นเอง

- ถ้าเราเจริญกรรมฐาน เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้ ตอนมีเวทนา คนไหนอดทนต่อเวทนาได้ กำหนดผ่านเวทนาได้ เราจะได้ว่ารู้ว่าทุกข์ ทรมานที่ผ่านนั้น ไปทำกรรมอะไรไว้... นี่แหละท่านทั้งหลาย ทำให้มันจริง จะเห็นจริง ทำไม่จริง จะเห็นจริงได้อย่างไร ต้องเห็นจากตัวเราออกมาข้างนอก รู้ตัวว่าเรามีเวรมีกรรมประการใด ก็ใช้หนี้ โดยไม่ปฏิเสธทุกข้อหา จิตต่อโศกกรรมได้ ยินดีรับเวรรับกรรมได้ โดยไม่มีปัญหาใด ๆ

- ปวดหนอ นี่เป็นสมณะ ไม่ใช่วิปัสสนา จำไว้ให้ได้ ปวดหนอนี้ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ เพราะว่ามีรูป มันจึงมีเวทนาเกิดสังขาร ปรุงแต่งมันจึงปวด ปวดแล้วกำหนด ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ยิ่งปวดหนัก ถ้าไม่กำหนดเลย ก็ไม่ปวดหรอก แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนด จะได้ว่ารู้ว่าเวทนามันเป็นอย่างไร นี่ตัวธัมมะอยู่ที่นี่ ตัวธัมมะอยู่ที่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์จะไม่รู้อริยสัจ ๔ นะ เข้าลองดูซิ ถ้าเกิดเวทนาแล้วเลิกโยมจะไม่รู้อริยสัจ ๔ รู้แต่ทุกข์ข้างนอก รู้แต่ทุกข์จร ทุกข์ประจำไม่รู้เลยนะ ทุกข์ประจำนี้ต้องเอาก่อน ปวดหนอ ปวดหนอ

นี่ทุกข์ประจำ ปวดหนอ ปวดหนอ โอ๊ยจะตายเลย บางคนนั่งทำไป เหลืออีก ๑๕ นาที จะครบ ๑ ชั่วโมง หรืออีก ๕ นาที จะครบครึ่ง ชั่วโมง ที่ตั้งใจไว้ จะตายทุกครั้งเลย เอ้าตายให้ตาย ตายให้ตาย ปวดหนอปวดหนอ ไอ้โฮมันทุกข์อย่างนี้นี่เอง พิโรธเอ๋ยกระดูกจะแตกแล้ว แล้วที่ ก้นทั้งสองนี้ร้อนฉ่ำ เลย เหมือนหนามมาแทงก้น ไอ้โฮมันปวดอย่างนี้นี่เองหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ กำหนดไป เป็นไรเป็นกัน พอใกล้เวลาครบกำหนดที่ตั้งสัจจะไว้จะตายเลยนะ ลองดู ลองดู ต้องฝืนใจ

- ที่เราทำกรรมฐานนั้น เวทนามันสอนเรา... เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ปวดหนักเข้า ปวดหนักเข้า แตกเลย มันมีจุดแตกออกมาะโยมนะ แล้วมันจะหายปวดทันที..ใครจะทำถึงขั้นไหนก็ตาม ต้องผ่านหลัก ๔ ประการ กาย เวทนา จิต ธรรม ทุกคนต้องมีเวทนาทุกคน แต่มีเวทนาแล้วร่ากำหนดได้ ตั้งสติไว้ให้ได้ไม่เป็นอะไรเลย และเวลาเจ็บระหวยป่วยไข้จะไม่เสียสติ จะไม่เสียสติเลยนะ และเราทำวิปัสสนามันมีเวทนาหนักยิ่งกว่าก่อนจะตาย เวลาก่อนตายนี้มันจะหนักเหลือเกิน

- ไปวัดกระซิบเบา ๆ ฟังเขาสอน
ชีวิตเราเกิดมาไม่ถาวร
อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ
ไปฟ้ามกอกกองเฝ้าเราเสมอ
อย่าเดินเล่อควรทำพระกรรมฐาน.....

ไหน ๆ เกิดมาชีวิตต้องดับ คือ ตาย
ใกล้ตายญาติมิตรบอกให้คิดถึงพระอรหันต์
รู้ยากที่สุด คือ คุณพระพุทธรูป
เพราะกำลัง เวทนา ทุกข์กล้าเอย

● เวทนาจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย **จะห้ามไม่ให้เกิด ก็ห้ามไม่ได้** ครั้นเมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับไปเอง หมดไปเอง...บางคนไม่รู้ห่วงปวดก็เลิกไปเลย ไม่เอาแล้วชอบสบาย รับรองท่านจะไม่รู้จักกฎแห่งกรรม เดี่ยวจะว่าอาตมาหลอกไม่ได้แน่ อาตมาผ่านมาแล้ว

● **เวทนา คือ ทรู** ทรูมาสอนไม่เรียนสอบตก (ปวดเล็ก เมื่อยเล็ก ฟุ้งซ่านเล็ก) **ท่านจะไม่ได้อะไรเลยนะ**

● หากนั่งครบกำหนดแล้วยังมีเวทนาคาอยู่ **อย่าเพิ่งเลิก** ให้นั่งต่อไป **จนกว่าเวทนาจะเบาบาง** ค่อยเลิก

● ขอเจริญพรว่า **กรรมฐาน** สามารถรู้เหตุการณ์ และโรคภัยไข้เจ็บได้ **ใครเป็นโรคอะไร ใจเข้มแข็ง ตายให้ตายหายทุกราย**

● ลูกสาวหลวงพ่ **พ่อเป็นจับกัง แม่รับจ้างซักรีด** มาอยู่ช่วยงาน และปฏิบัติด้วยเป็นเวลา ๑ เดือนเต็ม ๆ ปฏิบัติกรรมฐานด้วยความ **อดทนสูง ถึงขนาดตายให้ตาย** เขาเป็นโรคโปลิโอ แต่กลับหายได้ พ่อแม่ก็มีงานมากขึ้น ออกจากวัดไปเป็น เจ้าแม่เนี่ย มีลูกออกมาตีหมัด จบการศึกษาต่างประเทศทุกคน และหน้าที่การงานก็ดีด้วย

สรุป

- **ผู้มีปัญญาโปรดฟัง** ปฏิบัติอยู่เท่านี้ ไม่ต้องไปทำมาก ยืนหนอ ให้สติกับจิตเป็นหนึ่งเดียว ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ได้ปัจจุบัน พองหนอ ยุบหนอ ให้ได้ ปัจจุบัน **เท่านี้เหลือกินเหลือใช้ เหลือที่จะพรรณนา**

- **ส่งกระแสจิตทางหน้าผาก** ชาร์จไฟเข้าหม้อที่ลิ้นปี จำตรงนี้เป็นหลักปฏิบัติ ๗ วัน **ยืนหนอให้ได้ เห็นหนอให้ได้ พองหนอ ยุบหนอ** กำหนดให้ได้เท่านี้ **เดี๋ยวอย่างอื่นจะไหลมาเหมือนน้ำงู**

- **การปฏิบัติกรรมฐาน** ไม่ต้องไปสอนวิชาการ เพราะไม่ต้อง การให้รู้และไม่ต้องดูหนังสือ **ปฏิบัติโดยเคร่งครัด** ให้มันผูกขึ้นในดวงใจใสสะอาดและหมดจด

- **เวลาเครียด อย่าทำสมาธิ เลือดลมไม่ดี ห้ามทำสมาธิ** ต้องไปผ่อนคลายให้หายเครียด จนภาวะสู่ความเป็นปกติ ถึงจะมาเจริญกรรมฐานได้ **การเจริญพระกรรมฐาน การนั่งสมาธิ ต้องเป็นคนทีปกติ ถ้าไม่ปกติ อย่าไปทำ**

- **ไม่ว่าคนฉลาดหรือคนสติปัญญาต่ำ ก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ทั้งนั้น** ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น มีความศรัทธาที่จะประพฤติปฏิบัติ มีความเพียรพยายาม มีความอดทน มีสัจจะ และ

ดำเนินรอยตามการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นต้น แต่ เรื่องของบุญวาสนา ที่ติดตัวมาแต่อดีต ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง

- การเจริญกรรมฐาน ต้องการให้มีปัญญา แก้ไขปัญหา จำตรงนี้อะไรได้ เพราะกรรมฐาน เป็นวิชาแก้ปัญหาคือชีวิตเป็นวิชาแก้ทุกข์ ต้องเรียนรู้เอง ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ

- คบหาสมาคมกับคนที่ขยันหมั่นเพียร หลีกเลี้ยงบุคคลที่ หละหลวมเกียจคร้าน มันใจว่า สติปัญญา ๔ นี้ เท่านั้น เป็นทาง ที่พระอรหันต์ทั้งหลาย ล้วนปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้น

- เว้นจากการสมาคมกับบุคคลที่ช่างพูด ช่างเจรจา ชอบคุย ต้องเว้นไปออกสมาคมกับผู้ที่รักษาความสงบระงับ



กรรมฐาน (กัมมัฏฐาน)

- เราเจริญกรรมฐานมา ๓๕ ปี เจริญ “อานาปา” มา ๒๐ ปี เศษ มโนมยิทธิมา ๑๐ ปี เศษ ฟังกลิณีได้ธรรมกายได้ ทำนองนี้ เป็นต้น มันต้องทำได้ ถ้าทำไม่ได้สอนเขาอย่างไร อย่างนี้นักปฏิบัติธรรม โปรดทราบ ต้องสอนตัวเองก่อนอื่นใด

(ข้อความนี้พิมพ์ลงในหนังสือ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๐ : ผู้รวบรวม)

- ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอานิสงส์ให้บรรลु ฌานสมาบัติ

- ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา สติพิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีอานิสงส์ให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

- กรรมฐาน ใช้หนี้ข้าวและน้ำนมแม่ ดีที่สุด และ กรรมฐาน เป็นบุญเพียงอย่างเดียวเท่านั้น สำหรับ ผู้ที่มาตายจะได้รับบุญอื่น ส่งไม่ถึง

- การเจริญพระกรรมฐาน จะทำให้ชีวิตรุ่งเรือง วัฒนาสถาพร และจะรุ่งเรืองต่อไปถึงลูกหลาน โยมลองดูได้เลย

- การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้าของเรา วิธี ปฏิบัติ เบื้องต้น ต้องยึดแนวหลัก สติ เป็นตัวสำคัญ

● สติ เป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุเป็นตัวแจ้งเบียด บอกรู้ถึงเหตุผล สัมปชัญญะ รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใจ นั่นแหละคือตัวปัญญา ความรู้มันเกิดขึ้น สมาธิ หมายความว่า จับจุดนั้นให้ได้

● เวทนาปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด ไม่ใช่ว่ากำหนดแล้วมันจะหายปวดก็หาไม่ได้ ต้องการใช้สติไปควบคุมจิตใจที่มันปวดว่ามันปวดมากน้อยแค่ไหน

● อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจสอยหาที่เกาะไม่ได้ ส่วนใหญ่จะประมาณพลาดปลั่งในข้อนี้ จึงต้องกำหนด รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ ที่ลึ้นปี หายใจยาว ๆ ลึก ๆ สบาย ๆ

● ถ้า ทบทวนอารมณ์ ก็ต้องไปกำหนดอย่างนี้ หายใจยาว ๆ นั่งทำสบายอยู่ตรงไหนก็ตาม อยู่บนรถก็ได้ ทบทวนชีวิต ทบทวนอารมณ์ว่า อารมณ์ลึ้มอะไรไปบ้าง เลยก็หายใจยาว ๆ มีประโยชน์มาก ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี ดวงหทัยเรียกว่า เจตสิก อาศัยหทัยวัดดูอยู่ที่ลึ้นปี วิธีปฏิบัติอยู่ตรงนี้นะ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เข้าไว้ คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ เพราะทางปัญญาอยู่ตรงจุมถึงสะดือของเราะ สั้นยาวไม่เท่ากันอย่างนี้

● การเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอกของพระพุทธเจ้า ถ้าทำได้

๑. ระลึกชาติได้จริง ระลึกได้ว่า เคยทำอะไรดีอะไรชั่วมาก่อน ไม่ใช่ระลึกว่าเคยเป็นพ่อใครเมียใคร

๒. รู้กฎแห่งกรรม จะได้ใช้หนี้เขาไปโดยไม่ปฏิเสศทุกข้อหา

๓. มีปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิต ไม่ใช่ไปหาพระรตนามนต์ ไปหาหมอดู

วิปัสสนากรรมฐานคืออะไร

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดปล่อยความทุกข์นานาประการ ออกจากชีวิต เป็นเรื่องของ การค้นหาความจริงว่า ชีวิตมันคืออะไรกันแน่ ปกติเราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามความเคยชินของมัน ปีแล้วปีเล่า มันมีแต่ความมืดบอด

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของ การตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต เป็นเรื่องของ การค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา

วิปัสสนาฯ เป็นการเริ่มต้นในการปลดปล่อยตัวเราให้พ้นจากความ เป็นทาสของความเคยชิน

ในตัวเรานั้น เรามีของดีที่มีคุณค่าอยู่แล้ว คือ สติสัมปชัญญะ แต่เรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นของมีคุณค่าแก่ชีวิตหาประมาณมิได้ วิปัสสนาฯ เป็นการระดมเอา สติ ทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเราเอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์

วิปัสสนากรรมฐาน คือการอัญเชิญ สติ ที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมา นั่งบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติขึ้นมา นั่งสู่บัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามา หมอบถวายเป็นเบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิตมิให้แส่ออกไป คบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็เป็นผลติดตามมา เมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหละผลงานของสติละ

ภายหลังจากได้ทรมเทศตีสัมปชัญญะลงไปอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่าง ๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ่งใจมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมปชัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มชัดว่า ความทุกข์ร้อนนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวาร ๖ ช่องทวาร ๖ นั้นเป็นที่ต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้คือ ชั้น ๕ จิต กิเลส

ช่องทวาร ๖ นี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า อายตนะ อายตนะมีภายใน ๖ ภายนอก ๖ ดังนี้ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กาย ถูกต้องสัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม ๑๒ อย่างนี้ มีหน้าที่ต่อกันเป็นคู่ ๆ คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดกับใจ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่ง ต่อถึงกันเข้า จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั่นเองและจะดับลงไป ณ ที่นั่นทันที จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวตนนั้น ก็เพราะว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติคือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความไม่มีตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำการสำรวจสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นการเกิด ดับของจิต รวมทั้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การที่จิตเกิดทางอายตนะต่าง ๆ นั้น มันเป็นการทำงานร่วมกันของชั้น ๕ เช่น ตากระทบรูป เจตสิกต่าง ๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกัน

คือ เวทนา เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา จำได้ว่า
รูปอะไร สังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่ง วิญญาณ รู้ว่ารูปนี้ ดี ไม่ดี หรือ
เฉย ๆ กิเลสต่าง ๆ ก็จะติดตามเข้ามาคือ ดีชอบเป็นโลภะ ไม่ดีไม่
ชอบเป็นโทสะ เฉย ๆ ขาดสติกำหนดเป็นโมหะ อันนี้เองจะบังคาล
ให้อกุศลกรรมต่าง ๆ เกิดติดตามมา ความประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ ก็จะ
เกิด ณ ตรงนี้เอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตาม
ช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดต่ออายตนะ
ทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อ
ตากระทบรูป ก็จะเห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคล
เราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกรู้จักคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่
พอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่ภายใน
จิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายก็จะไม่ตามเข้ามา

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอย
สกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม
เมื่อเพ่งอยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น จักนำไปสู่การเห็น
พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน
ของสังขาร หรืออัตถภาพอย่างแจ่มแจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีผลมากน้อยเพียงใด
อยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ ๑. อาตปปี ทำความเพียรเผากิเลสให้
เร่าร้อน ๒. สติมา มีสติ ๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนาม
ตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธา ความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความมีศรัทธานี้ เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประคองน้ำที่พรมลงไปให้เมล็ดพืชนั้น เมื่อ เมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไป ก็จะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันทีเพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระว่า ก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด

หมายเหตุ เรื่องของวิปัสสนากรรมฐานที่เขียนขึ้นดังต่อไปนี้ จะยึดถือเป็นตำราไม่ได้ ผู้เขียนเขียนขึ้น เป็นแนวปฏิบัติเท่านั้น โดยพยายามเขียนให้ง่ายแก่การศึกษา และปฏิบัติมากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ที่ตนเอง

จากหนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
โดย พ.ท.วิง รอดเฉย ปี ๒๕๒๙



ฐะในพระศาสนา

ฐะในพระศาสนามี ๒ อย่างคือ ๑. คันถฐะ ๒. วิปัสสนาฐะ

คันถฐะ ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนา และหลักศีลธรรม

วิปัสสนาฐะ ได้แก่ ฐะหรืองานอย่างสูงในพระศาสนา ซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักดับทุกข์หรือเปลื้องทุกข์ออกจากตน มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ตั้งแต่ทุกข์เล็กน้อยถึงทุกข์ใหญ่ เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

วิปัสสนาฐะ คือ ส่วนมากเราเรียกกันว่า วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อกล่าวถึงกรรมฐาน ขอให้ผู้ปฏิบัติแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภทเสียก่อน การปฏิบัติจึงจะไม่ปะปนกัน **กรรมฐานมี ๒ ประเภท คือ**

๑. สมถกรรมฐาน กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้ใจสงบคือใจที่อบรมในทางสมถแล้วจะเกิดนิ่งและเกาะอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น แบ่งออกเป็น ๔๐ กอง คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิบัติกุศล ๑ จตุธาตวิภูฐาน ๑ อรูปธรรม ๔

๒. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้งหมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็น มรรค ผล นิพพาน

จากหนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
โดย พ.ท.วิง รอดเฉย ปี ๒๕๒๙

การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐาน

การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานนั้นเรียนได้ ๒ อย่าง คือ

๑. เรียนอันดับ
๒. เรียนสันโดษ

การเรียนอันดับ คือ การเรียนให้รู้จักขั้นที่ ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง ย่อให้สั้นในทางปฏิบัติ เหลือเท่าใด ได้แก่อะไรบ้าง เกิดที่ไหน เกิดเมื่อไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหน จึงจะถูกขั้นที่ ๕ เมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง เป็นต้น นอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้เรื่องในอายุคณะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยละเอียดเสียก่อน เรียกว่า เรียนภาคปริยัติ วิปัสสนาภูมิตั้งเอง แล้วจึงจะลงมือปฏิบัติได้

การเรียนสันโดษ คือ การเรียนย่อ ๆ สั้น ๆ สอนเฉพาะที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโมงนี้ก็ปฏิบัติชั่วโมงนี้เลย เช่น สอนการเดินจงกรม สอนวิธีนั่งกำหนด สอนวิธีกำหนดเวทนา สอนวิธีกำหนดจิต แล้วลงมือปฏิบัติเลย

หลักใหญ่ในการปฏิบัติวิปัสสนาฯ มีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อาตภาพี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน
๒. สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไร
๓. สัมปชานो มีสัมปชัญญะ คือขณะทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัว อยู่ตลอดเวลา

จากหนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
โดย พ.ท.วิง รอดเฉย ปี ๒๕๒๙

สติปัฏฐาน ๔

มักจะมีคำถามอยู่เสมอว่า เราจะปฏิบัติธรรมในแนวไหน หรือ
สำนักใด จึงจะเป็นการถูกต้องและได้ผล คำถามเช่นนี้เป็นคำถามที่
ถูกต้องและไม่ควรถูกตำหนิว่าชอบเลือกนั่นเลือกนี้ ที่ถามก็เพื่อระวังไว้
ไม่ให้เดินทางผิด ทางปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ แปลให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ฐานที่ตั้งของสติ หรือ
เหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย จำแนกโดย
ละเอียดมี ๑๔ อย่างคือ

๑. อัสสาสะปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออก

๒. อิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน

๓. อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปทางหลัง กู้ขาเข้า
เหยียดขาออก งอแขนเข้า เหยียดแขนออก การถ่ายหนัก ถ่ายเบา
การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ

๔. ความเป็นปฏิภูลของร่างกาย (อาการ ๓๒)

๕. การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ ๔

๖. ป่าช้า ๘

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติเอาเวทนาเป็น
ที่ตั้ง

เวทนาแปลว่า การเสวยอารมณ์ มี ๓ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อุเบกขาเวทนา

เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาไม่ยินดียินร้าย ตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้ เวทนานี้เมื่อเจริญให้มาก ๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ทุกขเวทนาลดน้อยลง หรือไม่มีอาการเลยก็เป็นได้ อย่างที่เรียกกันว่า สามารถแยก รูป นาม ออกจากกันได้ (เวทนาอย่างละเอียดมี ๕ อย่าง)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์ หรือเป็นฐานที่ตั้งจิตนี้มี ๑๖ คือ

- จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ
- จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ
- จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ
- จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน
- จิตยิ่งใหญ่ (มหัคคตจิต) จิตไม่ยิ่งใหญ่ (อมหัคคตจิต)
- จิตยิ่ง (สอตุตตรจิต) จิตไม่ยิ่ง (อนตุตตรจิต)
- จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น
- จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น

การทำวิปัสสนา ให้มีสติพิจารณากำหนดให้เห็นว่า จิตนี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง คือ

๔.๑ นิรุตต์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า นิรุตต์ ๕ แต่ละอย่างมี อยู่ในใจ หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้ อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๔.๒ ชันธ ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓ อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร

๔.๔ โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจ ๔ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอะไร

สรุป ฆัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ คือ จิต ที่คิดเป็น กุศล อกุศล และอัปยาคฤต เท่านั้น ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจ อารมณ์ ๔ ประการให้ถูกต้องคือ

๑. กาย ที่ร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควร ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๒. เวทนา สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบังความทุกข์ไว้

๓. จิต คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผัน ไม่เที่ยง ไม่คงทน

๔. ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใด ๆ เลย

จากหนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
โดย พ.ท.วิง รอดเฉย ปี ๒๕๒๙

อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

๑. มีวินัยในตัวเอง ๓ ประการคือ

- ๑ รู้จักระวังตัว
- ๒ รู้จักควบคุมตัวได้
- ๓ รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่

๒. มีกิจนิสัย ๔ ประการ

- ๑ ขยัน ไม่ขี้ขลาด รักงาน สู้งาน
- ๒ ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า
- ๓ พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น
- ๔ สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

๓. มีลักษณะนิสัย ๔ ประการ

- ๑ มีสัมมาคารวะ
- ๒ อุตสาหะพยายาม

- ๓ ปฏิบัติตามระเบียบวินัย
- ๔ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม

๔. มีความรู้คู่กับคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประการได้

- ๑ รู้จักคิด
 - ๒ รู้จักปรับตัว
 - ๓ รู้จักแก้ปัญหา
 - ๔ มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต
- เจ้านายทิ้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทิ้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่
 ดึง ผู้น้อยดัน คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์ค้ำจุนต่อไป

๕. อานิสงส์ในการเดินจงกรม

- ๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒. อดทนต่อความเพียร
- ๓. มีอาหารน้อย
- ๔. ย่อยอาหารได้ดี
- ๕. สมาธิที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน (ในปัญญาภิวัตน์
 อังกุตตรนิกาย เล่ม ๓๒)



จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ ๗ ภาคธรรมบรรยาย-ธรรมปฏิบัติ เรื่อง คติกรรมฐาน
 โดย พระธรรมสิงหนุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule07p0601.html>

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะนับประมาณได้ จะยกมาแสดงตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก สักเล็กน้อยดังนี้ คือ

- สัตตางัง วิสุทธินา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
- โสกะปะริเทวานัง สะมะติกะมาเย ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ
- ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเย ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
- ญาณัสสะ อะธิคะมาเย เพื่อบรรลุมรรคผล
- นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

และยังมีอยู่อีกมาก เช่น

๑. เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
๒. เชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสี่
๓. เชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
๔. เชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
๕. เชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
๖. เชื่อว่าได้บำเพ็ญ สีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในภายหน้า

๗. เชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง
๘. เชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
๙. เชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
๑๐. เชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
๑๑. เชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
๑๒. เชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปดีอยู่ดีกินดีไม่เสียที่ที่เกิดมาพบ
พระพุทธศาสนา
๑๓. เชื่อว่าได้รักษามจรคของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้
เป็นอย่างดี
๑๔. เชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง
ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก
๑๕. เชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่นุชนรุ่นหลัง
๑๖. เชื่อว่าตนเองได้มีธนาการบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว

จากหนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
โดย พ.ท.วิง รอดเขย ปี ๒๕๒๙



สติปัญญา ๔ ปิดอบายภูมิได้

ญาติโยมเอ๋ยโปรดได้ทราบไว้เถอะ บุญกรรม มีจริง บาปกรรม มีจริง ยมบาลจดไม่มี จิตนี้เป็นผู้จด จดทุกวัน คืออารมณ์ เรื่องจริง แน่ จดทุกกระเบียดนิ้ว บาปบุญคุณโทษบันทึกเอาไว้ พอวิญญาน ออกจากร่างไป มันก็ขยายออกมาใช้กรรมไป ถ้าเราทำดี ก็ไปบังเกิด ในสวรรค์ ทำชั่วก็ลงนรกไปแบบนี้

อาตมาภาคิณคุณะว่าสวรรค์อยู่บนฟ้า นรกอยู่ใต้ดินก็คงไม่ใช่ คู่ตัวอย่างที่เคยเล่าให้ญาติโยมฟัง

ตาเล่งฮ่วย ผูกคอตาย วิญญานไปเข้ายายเถา ยายเถาเป็น คนไทยแท้ ๆ เกิดพูดภาษาจีนได้ ตอนนั้นอาตมาอยู่วัดพรหมบุรี

มีคนมาตามอาตมาไป พอไปถึง ยายเถาพูดภาษาจีน เลยต้องให้ เรือไปตามตาเป๊ะเลี้ยงเกี้ยวไว้ผมเปีย เป็นลุงเขยอาตมาให้มาเป็นล่าม เขาบอกไม่ต้องไล่เขา เขาอยู่กับฮ่วยเซี่ยเถ้า อยู่ตรงใกล้วัดพรหมบุรี นี้เอง

“ชื่อ หลวงตามด เคยเป็นเจ้าอาวาสวัดกลางพรหมนคร อยู่เหนือ ตลาดปากบางนี้เอง อยู่ด้วยกัน ๒ คน ชุคดินถมถนนทุกวัน ถ้าไม่ ชุคดินเขาเหม็นยติ และฮ่วยเซี่ยเถ้าก็ชุคดินด้วย”

อาตมาได้ถามคนเฒ่าคนแก่ชื่อ บัวเฮง อยู่ตลาดปากบาง บอกว่า ฮ่วยเซี่ยเถ้ามีจริง ชื่อสมภารมด อยู่วัดกลางเป็นสมภารวัด จะสร้าง ถาวรวัตถุของวัด แต่เงินทองถูกมัททายกโกงไปหมดไม่รู้จะทำอย่างไร เสียใจเลยผูกคอตาย

“อ้าวมาบอกให้ลื้อไปบอกหลานสาวอ้วนนะ ว่าทำบุญไปให้อ้วนไม่ได้นะ อย่าทำเลย”

“แล้วกินที่ไหนล่ะ”

“อ้วนกับช่วยเชี้ยเถ้าไปกินตามกองขยะที่เขาเอาเศษอาหารมาทิ้งกินกับหนอน”

“เฮ้อ! ที่ดี ๆ ทำไมไม่กินล่ะ”

“ไม่มีใครให้กิน มีอีกพวกหนึ่งชุดถนนเหมือนกัน แต่เขามีข้าวกิน พวกอ้วนไม่มีข้าวกิน ต้องไปกินที่มันเหลือๆ จึงจะกินได้ ไปบอกหลานสาวอ้วนชื่อ “เจี้ย” นะ บอกว่าไม่ต้องทำบุญไปให้อ้วนได้ ถ้าลื้ออยากทำบุญให้อ้วนนะ ช่วยเชี้ยเถ้ามาบอกกับอ้วน บอกให้ลูกหลานเจริญวิปัสสนานะ และอ้วนจะได้”

อิตมาถามว่า “ลื้ออยู่วัดไหนล่ะ”

“อ้วนอยู่ตรงนี้เอง อ้วนเห็นลื้อทุกวัน ลื้อเดินไปอ้วนก็ทักลื้อว่าอีไปไหนนะแต่ลื้อไม่พูดกับอ้วน”

อิตมาถามว่า “ชุดถนนไปไหน” ก็ชี้ที่ตรงนั้น แต่ไม่เห็นมีถนน ก็ได้ความที่เราเดินไปตลาดบ้านเหนือบ้านใต้ เขาเห็นเราหมด เขาทักแต่เราไม่รู้เรื่อง อิตมาถามต่อไปว่า

“ลื้อมีความเป็นอยู่อย่างไร”

เขาบอกว่า “ถ้าถึงวันโกนวันพระเขาให้หยุดงาน ที่มานี้เป็นวันโกนหยุดงานแล้ว เดี่ยวอ้วนต้องรีบกลับ เดี่ยวเขาจับได้เขาตี อ้วนนี้มาบอกหน่อยเท่านั้นเอง”

สรุปได้ความว่า การที่ฆ่าตัวตาย ผูกคอตาย ญาติพี่น้องทำบุญให้ไม่ได้ผลแน่ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานแผ่ส่วนกุศล จึงจะได้รับผล เพราะผีมาบอกอย่างนี้ โยมจะเชื่อหรือไม่ ไม่เป็นไรนะ ก็นึก

ว่าโยมทำวิปัสสนากรรมฐานไปก็จะได้รับผล ว่าบุญบาปมีจริง นรก สวรรค์มีจริงหรือไม่ประการใด

วันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาสาธุการ ส่วนกุศล ท่านทั้งหลายมา บำเพ็ญกุศล เจริญวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ เจริญกาย เวทนา จิต ธรรม ตั้งพิจารณา โดยปัญญา ตลอดกระทั่ง ยืน เดิน นั่ง นอน จะคู่เคียงเหยียดขา ทุกประการ ก็มีสติครบ

รับรองได้เลยว่า ถ้าโยมทำถึงขั้น ปิดประตูอบายได้เลย นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน โยมจะไม่ไปภูมินั้นอย่างแน่นอน

เพราะเหตุใด เพราะอำนาจกิเลสทั้งหลาย โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นโยมก็กำหนดได้ไม่มีโลภะ ขณะมีโลภะก็กำหนดโลภะ ก็หายไป

จิตวิญญูณตายขณะมีโลภะตายไปเป็นเปรต กำลังมีโทสะ ตายไปขณะนั้นลงนรก มีโมหะรวบรวมอยู่ในจิตใจไว้มากต้องไป เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานอย่างแน่นอน

ถ้ามีสติปัฏฐานสี่ มีสติสัมปชัญญะดี อบายภูมิก็ไม่ต้องไป ปิดนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ทุกประการ

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ ๓ ภาคกฎแห่งกรรม เรื่อง สติปัญญาฆรรณะ
<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03r0301.html>





“ข่งให้ข่งได้ ข่งหวงข่งอด
หมดก้ไม่มา
เราไม่หวงกัน เราก้ไม่อด
หมดก้มาเรื่อง ๆ”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖ เรื่อง เมื่ออาตมาไปอยู่กับหลวงปู่สด วัดปากน้ำ
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์
<http://www.jarun.org/v6/th/rule06h0501.html>

หากท่านต้องการพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หรือใช้ใน
งานบุญ งานพิธีต่าง ๆ ท่านสามารถสั่งพิมพ์ได้ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนา
โรงพิมพ์ จำกัด โดยรายได้ส่วนหนึ่งจากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้จะนำไปสมทบ
จัดสร้างการศึกษาศูนย์ธรรมะชุด “หลวงปู่จรัญกับแก่น้อยช่างคิด” เพื่อเผยแพร่ชีวิตประวัติ
และคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญต่อไป

ขออนุโมทนาและขอขอบคุณทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำและ
จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คงมีมีคำใดจะประเสริฐกว่าคำกล่าวขานุโมทนาที่พระเดช
พระคุณหลวงพ่อกำหนดไว้ และได้แนมนำมาใส่ไว้ในส่วนแรกของหนังสือเล่มนี้

ท่านสามารถดูรายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ได้จาก <http://www.dhammasatta.com>
และสั่งพิมพ์หนังสือได้ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด รหัสการสั่งพิมพ์ “**วิริยะ ๔๒๔**”
๕๘/๑๘๘ ซ.รามอินทรา ๖๘ ถ.รามอินทรา แขวง/เขต คันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๘-๐๑๙๒ แฟกซ์ ๐-๒๕๑๗-๙๐๗๒ อีเมลล์ viriya_999@yahoo.com



สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว แห่งกรุงศรีอยุธยา

"สมเด็จพระพนรัตน์ 50ปีแห่งกรุงศรีอยุธยา ขึ้นต่อการให้ขอได้ไม่ใช่วัดใหญ่ซึ่งบอก
เมื่อตุลาการที่ขึ้นได้จาริกถวายพระเกียรติแก่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชอยู่ในจำ เมื่อในวาระที่สร้างพระเจดีย์
ฉลองชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชาแห่งเม้า พระปรมาทศความเป็นอิสระของประเทศไทยจากท้าวตี่เป็นครั้งแรก
เธอไปดูไว้แล้วจดจำมาเผยแพร่ต่อไป ถึงเวลาที่เธอจะได้สืบสู่แล้ว"

"ท่านที่ฟังได้เห็นว่าเจ้าที่ฟังแล้ว ทั้งที่สมเด็จพระพนรัตน์ 50ปีแห่ง ท่านได้จาริกถวายพระ
เกียรติขอที่เรียกว่า พระพุทธบาทวิไล" (เขียนบทกวี)
หลวงเพชรชัย ชูอินทร์ 50ปีอินทร์ จ.ส.ป.ย.ส

จากหนังสือทรงธรรม หน้า ๕ เรื่อง เมื่อท่านได้ทราบสมเด็จพระพนรัตน์ 50ปีแห่ง
<http://www.jayun.org/v6/th/Inle0060101.html>