

สวัสดีครับนี่ผมริชี่เองนะครับ ต้องขอโทษด้วยครับที่อาจจะตอบจดหมายช้าหน่อย เพราะว่ามีคน
 ที่ติดต่อขอความช่วยเหลือจากผมมากมายเหลือเกิน ผมขอตอบรวม ๆ ทุกคนเหมือนกันหมดนะครับ ขอให้รู้
 ไว้ในะครับที่ผมจะได้บอกคือสิ่งที่ผมได้ทำการบอกมาตลอด **10** ปี ผมไม่ได้ไปศึกษาจากตำรา ไม่ได้บวช
 เรียน เพราะผมศึกษาจากประสบการณ์ส่วนตัว ดังนั้นคำอธิบายของผมก็เป็นเหมือนการบอกเล่าสู่กันฟัง
 ภาษาที่ธรรมดาไม่ได้สละสลวย ไม่ได้ไปคัดลอกจากตำราไหนมา ดังนั้น คำบางคำในความหมายของผมอาจ
 ไม่ตรงกับความหมายของคำนั้นๆ ที่เคยมีมาในตำราอื่น หรือตรงกับความรู้ของท่านผู้รู้อื่นๆ **คุณเชื่อ**
หรือไม่เชื่อผมก็ได้ **เพราะไม่มีประโยชน์อะไรต่อผมอยู่แล้ว** และขอให้มองผมในฐานะที่เป็นคนปกติ
 เหมือนกับทุกท่าน ไม่ได้เป็นผู้วิเศษ เพราะผมก็ไม่ชอบเลยที่ใครจะมามองผมแบบนั้นครับ ไม่ต้องมา
 ศรัทธาอะไรในตัวผมเลยครับ ผมอายุยังน้อยกว่าอีกหลายคนมากครับ ศรัทธาในตัวคุณเองก็พอแล้ว และ
 ก็ควรยึดตามคำสอนของพระพุทธองค์ครับ

ต่อไปนี้ขณะที่คุณอ่าน**พยายามจับใจความสำคัญ**ให้ได้ ย้ำจับให้ได้จริง ๆ นะครับ แล้วเลิกฟุ้งเป่า
 มาหาผม คุณอยู่ที่ไหนก็แก้ปัญหาของคุณเองได้ครับ อย่าเสียเวลาและเสียเงินค่าเดินทางมาหาผม เอาเวลาที่
 คิดว่าผมจะมาแก้ไขให้คุณเป็นเวลาที่คุณปฏิบัติเองจะดีกว่า เพราะสิ่งที่ผมจะขอทิ้งไว้ให้ทุกคน คือ หลัก
 และวิธีที่คุณต้องทำเองแล้วคุณจะได้เอง ไม่ใช่ว่าผมต้องเป็นคนมาแก้ไขให้คุณ ผมเป็นผม คุณเป็นคุณ ผม
 ไม่ใช่คนรับแก้กรรมให้ใคร อย่ามาคาดหวังว่าให้ผมแก้ไขปัญหาให้คุณ **คุณต้องแก้เอง** **กรรมที่ใครก่อคุณ**
ต้องแก้เอง ไม่มีเทพองค์ใดมาฝืนกรรมหรือแก้ไขให้ใครได้หรือครับ คนเป็นที่พึ่งแห่งตนครับ

ในส่วนของผู้ที่ได้ซื้อหนังสือ **SUPER RICHY** รายได้ทุกบาทที่ผมได้ในส่วนของผมโดยไม่หัก
 ค่าใช้จ่ายใดๆ ย้ำส่วนของผมนะครับ ซึ่งผมเองก็ยังไม่รู้ว่าเท่าไร ทุกท่านได้ทำบุญแน่นอนครับ ผมไม่
 แต่ต้องเงินของใครอยู่แล้ว ไม่อยากรับกรรมของใครมาครับ อุดมการณ์ของผมช่วยโดยไม่หวัง
 ผลตอบแทน และไม่หากินบนความเดือดร้อนของผู้อื่นครับ ผมจะนำเงินที่ผมจะได้ไปทำบุญซื้ออุปกรณ์ที่
 จำเป็นทางการแพทย์ อาจจะเป็นเครื่องฟอกไต หรือ เครื่องมือที่โรงพยาบาลนั้นกำลังต้องการ ได้ทำบุญ
 ร่วมกันครับ แล้วผมจะบอกทุกท่านอีกครั้งว่าที่ไหน และเป็นเครื่องมืออะไร มนุษย์ทั้งหลายจะได้หายข้อง
 ใจในส่วนนี้ครับ

กลับสู่สิ่งที่ทุกคนควรจะได้รู้จากประสบการณ์ของผมครับ ทุกคนที่เคยมาหาผมก็จะได้รับวิธี
 เช่นเดียวกับที่พวกคุณกำลังจะได้รับรู้ต่อไปนี้ครับ ดังนั้นตีความให้ได้แล้วนำไปพิจารณาว่าจะใช้เป็น
 ทางเลือกหนึ่งในการแก้ปัญหาที่คุณมีอยู่หรือไม่ก็ตามครับ การที่ผมออกสื่อต่างๆ มันมีข้อจำกัดในตัวของ
 มัน รายการต่าง ๆ ที่ผมไปพูดจริง ๆ แล้วมีรายละเอียดมากกว่าที่ได้ชมเยอะมากครับ แต่เนื่องด้วยเวลาที่
 โดนตัดออกไปจากการติดต่อของทางรายการ ทำให้บางข้อความที่ต้องการจะสื่ออาจไม่ได้รับรู้เท่าที่ผมพิมพ์

การที่ทุกคนมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ การงาน การเงิน ความรัก ครอบครัว หรืออะไรก็ตามแต่ มันอาจจะเกิดจากกรรมหรือว่าอาจจะไม่ใช่กรรมก็ได้นะครับ คุณควรมีสติแยกให้ออกก่อน ผมไม่อยากให้คุณไปโทษว่ามันเกิดจากกรรมเวอร์เสมอไป ผมรู้ว่าช่วงคนเกิดปัญหามันทุกข์ คิดอะไรไม่ค่อยจะออก เพราะช่วงนั้นสติเราอาจจะขาดไป หลายคนหาวิธีแก้ต่าง ๆ นา ๆ หมกเงินหมกทองไปหลายบาท ขีดถือทางสายอื่นซึ่งไม่ใช่ทางที่หลุดพ้นจากปัญหา ปัญหาเหล่านั้นบางทีคุณก็แก้มันได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยการทำสมาธิ การทำสมาธิในระดับเป็นเครื่องมือที่ชื่อ โหสิกรรมได้ หลักคือทำยังไงก็ได้ให้สงบแล้วมีสติ สิ่งนี้แหละครับที่จะช่วยได้

การทำสมาธิ

สมาธิมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับเราเลือกว่าจะทำวิธีไหน แล้วแต่เราชอบ อาหารคนเรายังชอบกินต่างกัน บ้างเหมือนกันบ้าง จะใช้วิธีไหนก็ได้แต่ท้ายสุดคุณจะต้องสงบแล้วก็มีสติตลอดครับ บางคนใช้วิธีกำหนดลมหายใจแล้วนิ่ง แต่อีกคนกลับใช้วิธีนี้ไม่ได้ผล ฟุ้งซ่าน คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกันครับ สมาธิจึงมีหลากหลายอย่างล่ะครับ เอาคร่าว ๆ ก่อนนะครับ ถ้าผมเปรียบเทียบสมาธิเหมือนมือของเรา มือเราแตกออกมาเป็นหลายนิ้ว นิ้วต่างๆ คือวิธีการทำสมาธิ เช่น พุท โธ ยุบหนอ พองหนอ นับลูกประคำ 108 เพลงกษิณ การกำหนดจิตไว้ตามที่ต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการสวดมนต์ก็ตาม หรืออาจจะมียุวิธีอื่น ๆ อีกมาก ขึ้นอยู่กับจริตแต่ละคน ความชอบ ความถนัด แต่หากเราลองย้อนกลับไปที่คุณถามของนิ้ว ซึ่งคือมือ

คุณจะพบว่าทุกวิธีทำไปตอนสุดท้ายเหลือแค่ 2 อย่างเท่านั้น คือทำไปแล้วจิตคุณต้องสงบ และมีสติกำกับตลอด เปรียบเทียบสภาวะนะครับ การที่คนเราเหม่อลอยจิตนั้นสงบจริง แต่มันไปเรื่อย ๆ ตรงนี้สงบแต่ขาดสติ หรือกรณีที่คุณรู้ว่าคุณทำอะไรอยู่แต่จิตคุณฟุ้งซ่าน ส่วนนี้คุณมีสติแต่ไม่สงบ สมาธิในวิธีของผมนั้น คือทำอย่างไรก็ได้ให้คุณ จิตสงบ แล้วมีสติ ต้องมี 2 อย่างควบคู่กันเสมอ

คำว่าสงบคือการที่เราไม่คิดอะไรภายในระยะเวลาหนึ่ง ถ้าเราตั้งใจว่าตลอดเวลา 5 นาทีจะทำสมาธิภายใน 5 นาทีนั้นก็ต้องไม่มีความคิด นั่นคือสงบครับ แต่อาจเป็นการยากเพราะจิตคนเรานั้นเร็วครับ เช่น การที่เราคิดนู่นคิดนี่ตลอดเวลา เราคิดว่าจะไปที่ไหนจิตมันเดินทางไปก่อนแล้วนะครับ แต่เราไม่ได้ไป ก็เพราะว่าตัวเรายังไม่ได้ไปไงครับ คนเราฟุ้งซ่านเพราะคิดเยอะ บางคนเมื่อทำสมาธิแล้วฟุ้ง ก็ปล่อยให้คิดตามมันไปเลยครับ คิดเรื่องนั้นให้จบไป สมมติคุณมีเรื่องกังวล 3 เรื่องแล้ว คุณคิดเรื่องที่ 1 ก็คิดให้มันจบ ยิ่งเราจะไปห้ามความคิดบางทีขัดกันเองอีกนะครับ มี 3 เรื่องก็คิดให้มันจบทั้ง 3 เรื่อง เมื่อจบแล้วช่วงที่เราไม่มีความคิด ช่วงนี้ล่ะครับที่เรียกว่าสงบ การสงบคือการรวมจิตของเราให้อยู่กับตัวเองให้มากที่สุด เมื่อเกิดช่วงที่ไม่มีความคิดแล้วพยายามรักษาช่วงนั้นให้นาน ยิ่งคุณรักษาช่วงเวลาแห่งการสงบได้นานเท่าไร นั่นสมาธิคุณก็จะยิ่งนานตามนั้นเช่นกัน

จิตสงบเป็นอย่างไร

หลายคนถามผมว่าแล้วนั่งสมาธิไปจะรู้ได้อย่างไรว่าจิตสงบ แล้วมันมีความรู้สึกอย่างไร ง่าย ๆ นะครับ จำความรู้สึกช่วงที่คนเราใกล้จะหลับให้ได้ ช่วงนั้นจะเป็นช่วงที่เราไม่เกิดความคิดอะไรเลย คนเราที่ทุกวันนี้หลับได้ก็เพราะจิตมันสงบ แต่การหลับไปคือขาดสติ ร่างกายพร้อมจะพักผ่อนจิตก็พร้อมจะพักตาม จึงทำให้ไม่เกิดความคิดในช่วงที่เคลิ้มจะหลับ แต่หลักของสมาธิ คือจิตสงบแต่ต้องมีสติ ต่างกันแค่นี้ครับ ดังนั้นวิธีทำสมาธิให้ง่าย หากอยากสงบได้เร็ว จำความรู้สึกช่วงจะหลับให้ได้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าคุณนั่งสมาธิไปแล้วเมื่อเกิดความรู้สึกที่ไม่มีความคิด และคล้ายช่วงเคลิ้มหลับแล้ว ตรงนี้คุณสงบ แต่เมื่อสงบแล้วสติต้องตามมาทันทีครับ

สติมีไว้ทำไม

สติ คือ อะไร สติคือการที่เรารู้สึกตัวครับ ให้รู้ทั้งภายนอกเราและภายในเราครับ สติภายนอกจะเป็นตัวคอยบอกให้รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นรอบตัวเราขณะนั้น และสติภายในจะเป็นตัวบอกให้รู้ว่าเราทำอะไรอยู่ขณะนั้น เช่นหากเรานั่งสมาธิแล้วมีรถขับผ่านหน้าบ้าน เราได้ยินเสียงว่ารถผ่าน ได้ยินได้นะครับ แต่อย่าไปสนใจนะครับว่า ทำไมรถถึงผ่าน หรือสนใจว่าใครมาขับรถ เพราะถ้าคุณสนใจจิตคุณไปอยู่ที่รถคันนั้นแล้วนะครับ จิตจะไม่อยู่ที่คุณ หรือนั่งสมาธิอยู่ในบ้านมีคนในบ้านเปิดทีวี เราได้ยินเสียงขณะทำสมาธิว่าทีวีเปิดอยู่ แต่อย่าเอาจิตเราไปสนใจว่าทีวีนั้นเป็นละคร หรือรายการอะไร เพราะถ้าเราสนใจ จิตเราก็จะไปอยู่กับละคร หรือรายการแล้วครับ เพราะการทำสมาธินั้นให้จิตอยู่กับตัวคุณ สติภายนอกบอกให้รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นแล้วให้จบแค่นั้น

เมื่อมีสติภายนอกแล้วให้มีสติภายในคือ รู้ตัวว่าตัวเองทำอะไรอยู่ขณะนี้ อย่างเช่นเวลาคุณทำสมาธิ คุณก็ต้องรู้ตัวว่าคุณนั่งอยู่หรือทำอะไรอยู่ คือรู้ตัวเองว่าตัวเองทำอะไรอยู่นั้นแหละครับ เมื่อสมาธิคุณสงบได้แล้วและมีสติตามที่บอกแล้วคุณก็จะไม่หลงในสิ่งที่เกิดขึ้น หลายคนนั่งสมาธิแล้วเพี้ยน หรือบางทีจิตหลุด ก็เพราะว่าเขาอาจจะทำได้ตรงสงบแล้วก็ได้แต่ขาดตรงสติครับ สติจะเป็นตัวคุมไม่ให้เราหลงหรือเขวกับสิ่งที่มันเกิดในภาวะจิตสงบครับ ต่อมาหลายคนงงว่าแล้วต้องกำหนดลมหายใจรีเปล่า

กำหนดลมหายใจสำคัญรีเปลา

ลมหายใจจะครบวิธีหมอย่าไปกำหนดมันอาจจะง่ายกว่า ทุกวันคุณยังหายใจเข้าออกเองตามธรรมชาติอยู่แล้ว คุณยังไม่สนใจเลยว่ามันหายใจอย่างไร การกำหนดว่าหายใจเข้าเป็น พุท หายใจออกเป็น โธ บางคนทำได้แต่บางคนอาจจะขัดกันเองเพราะเราไปบังคับให้ร่างกายเราหายใจตามคำพูด ดังนั้นคุณเลือกที่จะกำหนดก็ได้ หรือจะไม่กำหนดก็ได้แต่นะครับ

การกำหนดลมหายใจให้เป็นไปตามคำพูดนั่นคือ ให้จิตเราสงบกับคำพูดครับ เมื่อสงบในขณะที่เราหายใจเข้าออกก็ต้องมีสติทั้งภายนอกและภายในอยู่นะครับ คุณก็ยังรับรู้ ได้ยินเสียง และรู้ว่าคุณกำหนดคำพูด คุณก็มีสติทั้งภายในและภายนอกได้เช่นกัน

สมาธิควรงั่งท่าทางไหน

ในส่วนของท่านั่งในการทำสมาธิผมว่าแล้วแต่เลยครับ สมาธิจริง ๆ แล้วอยู่ที่จิต ในขณะที่คนเรามีชีวิตอยู่ได้นั้นประกอบไปด้วย 2 อย่าง คือ จิต และร่างกาย บางคนนั่งขัดสมาธินาน ๆ อาจทำให้เกิดเหน็บชาบ้าง ปวดขาบ้าง ทำให้จิตพลอยไม่สงบตาม หรือในกรณีที่คนป่วยลุกขึ้นมา นั่งก็แทบไม่ไหว ก็ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิก็ได้ เลือกท่านั่งที่คุณคิดว่าถ้าคุณนั่งแล้วมันจะทำให้จิตคุณสงบตรงนี้น่าจะช่วยให้คุณสงบได้เร็วขึ้น อาจจะพิงผนัง หรือพิงโซฟาก็ได้ หรือนอนทำเลยก็ได้ในกรณีคนป่วยหนัก ๆ แต่ในกรณีคนปกติจะนอนทำก็ได้เช่นกัน แต่ว่าอาจจะทำให้คุณหลับไปเลยนะครับ เพราะถ้าจิตคุณสงบแล้วคุณนอนอยู่ขาดสติคุณก็หลับได้ทันทีเลยครับ

สมาธิควรงั่งนานแค่ไหน

ในส่วนของเวลาการทำสมาธิ จะทำนานหรือไม่นานขึ้นอยู่กับภารกิจของแต่ละคนครับ แต่บางทีผมเปรียบให้เห็นนะครับบางคนนั่งสมาธิหลับตาได้นานเป็นชั่วโมง แต่เราไม่รู้หรือครับว่าในขณะที่หลับตาคิดเขาฟุ้งซ่านรีเปลา เขาอาจจะนั่งแค่ 10 นาทีแรก อีก 50 นาทีที่เหลืออาจจะไม่นิ่งเลยก็ได้ ดังนั้นสมาธิไม่ได้อยู่ที่ว่าต้องทำนานเท่าไร มันอยู่ที่ว่าเรานิ่งนานเท่าไรมันจึงจะเกิดผลครับ สมมติเราตั้งจิตว่าจะทำสมาธิช่วง 2 นาที ตลอด 2 นาทีคุณนั่งมาก คุณอาจจะได้ผลมากกว่าคุณนั่งเป็นชั่วโมงแล้วนั่งช่วง 2 นาทีสุดท้ายก็ได้ ดังนั้นวิธีสมาธิที่ผมปฏิบัติจริงไม่มีข้อจำกัดอะไรเลย อยู่แค่ที่จิตครับ จิตคุณต้องสงบแล้วมีสติแค่นี้เป็นพอครับ

จิตเราควรวอยู่ที่ไหน

สมาธิเป็นการรวมจิตให้อยู่ที่ใดที่หนึ่ง ในตอนทำสมาธิก็ให้รวมจิตอยู่กับตัวเอง การคิดฟุ้งซ่านมันทำให้จิตเราไปอยู่ตามเรื่องที่เราคิด ดิ่งจิตกลับมาอยู่ที่ตัวเราเองให้มากที่สุด สติทำให้รู้ทั้งตัวเรา และรู้สภาพแวดล้อมภายนอก สมาธิจริง ๆ แล้วเป็นเรื่องธรรมชาติใกล้ตัวทุกคนมาก ๆ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรามาแล้วทั้งนั้น แต่เราอาจจะยังสังเกตไม่ชัด ผมยกตัวอย่างนะครับการล้างจานก็ถือเป็นการทำสมาธิ เพราะในขณะที่คุณล้างจานจิตคุณก็ต้องตั้งมั่นไปทำงาน ถ้าจิตคุณคิดอย่างอื่น จานใบนั่นอาจจะแตกก็ได้ จิตอยู่ที่งานคือจิตคุณสงบอยู่ที่งานไงครับ แล้วขณะล้างจานคุณก็ยิ่งรู้ว่าภายนอกคุณมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง และคุณก็ยังมีสติในตัวคือคุณก็รู้ว่าคุณกำลังล้างจานอยู่

สมาธิควรหลับตาหรือเปล่า

สมาธิคุณจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้แล้วแต่สะดวก บางคนไม่กล้าหลับตาเพราะมันมืด กลัวว่าจะเห็นนูนเห็นนี่ ก็ลืมตาทำก็ได้ หัวตมมา 1 ชั้นแล้วมองไปที่วัตถุนั้นจิตคุณก็สงบได้เพราะมีวัตถุเป็นตัวล่อจิตคุณก็พุ่งไปที่วัตถุ นั้น แล้วในขณะที่มองก็มีสติรู้ตัวว่ามองอยู่(สติภายใน) ได้ยินเสียงภายนอกขณะที่มองรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น(สติภายนอก) แค่นี้ก็ทำสมาธิได้เช่นกัน

ทำสมาธิให้ได้เร็วขึ้นประกอบด้วย

ก่อนที่คุณจะทำสมาธิได้ ผมคิดว่าคุณควรจะเริ่มจากการให้ทาน มีศีล แล้วจึงเข้ามาขั้นสุดท้ายคือภาวนา ซึ่งสมาธิอยู่ในขั้นภาวนา การให้ทานนั้นคุณจะทำอะไรก็ได้ เช่นทำบุญ ตักบาตร ถวายสังฆทาน วิทยาทาน ธรรมทาน และอีกมากมาย ใจต้องหมั่นเป็นผู้ให้ก่อน ต่อจากนั้นควรอยู่ในศีลให้ได้ เอาแค่ศีล 5 ข้อก็พอครับ เมื่อเราอยู่ในศีลได้ก็จะไม่มีทางไปสร้างกรรมใหม่เพิ่มครับ การฝึกศีลข้อใดข้อหนึ่งนั้นมีโอกาสสร้างกรรมได้ตลอดเวลาครับ เมื่อคุณทำอย่างที่ผมบอกไว้การทำสมาธิของคุณอาจจะง่ายขึ้นได้ครับ

หลังจากที่คุณทำสมาธิได้ทั้งสงบแล้วมีสติ คุณต้องเอาสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการสื่อถึงเจ้ากรรมนายเวรเพื่อขอโทษกรรม โดยเราเป็นฝ่ายขอให้เจ้ากรรมนายเวรพิจารณาเรา ถ้าเขาพอใจเขาจึงจะเอาสิ่งที่ก่อขึ้นกลับคืนไปซึ่งมาน้อยแค่ไหนอยู่ที่ว่าแรงอาฆาตลดลงไปรึยัง

เจ้ากรรมนายเวร คืออะไร ด้วยัง

เจ้ากรรมนายเวรนั้นเกิดขึ้นจากแรงอาฆาต หากเราเคยทำอะไรที่เบียดเบียน สร้างความไม่พอใจแก่ อะไรก็ตาม ทั้งที่เป็นคน สัตว์ หรือวิญญาณ แล้วเขาเหล่านั้น ได้ตั้งจิตว่าถ้าเจอเราจะต้องทำคืนตรงนี้ก็เกิด กรรมได้แล้วครับ บางคนถามว่าถ้าเราทำไปโดยไม่เจตนาเกิดผลกรรมตามมาไหม ตรงนี้อ่าเอาเราเป็นคน ตัดสินครับ เอาคุณธรรมเราเป็นคนตัดสินว่าการกระทำของเราก่อให้เกิดความอาฆาตที่มีต่อเราหรือไม่

เจ้ากรรมนายเวรของคนเรามีอยู่ 2 แบบทั้งที่มีชีวิตและเป็นจิตวิญญาณ เจ้ากรรมนายเวรที่มีชีวิตอาจ เป็นคนในครอบครัว สามิ ภรรยา ลูก หลาน เพื่อนร่วมงาน หรืออื่น ๆ เราจะรู้ได้ยังไงว่าใครเป็นเจ้ากรรม นายเวรที่มีชีวิต หลักการดูง่าย ๆ ใครก็ตามที่คอยสร้างความเดือดร้อนให้เรา เบียดเบียนเรา อาจจะใช่หนึ่งใน เจ้ากรรมนายเวรเราก็เป็นไปได้

ส่วนเจ้ากรรมนายเวรที่เป็นวิญญาณอาจจะยากในการดูต้องทำจิตให้นิ่งคุณถึงจะรู้ได้ด้วยตัวเองครับ โดยการทำสมาธิเป็นการรวมจิต ยิ่งคุณนิ่งมากเท่าไรจิตคุณยิ่งรวมได้มากเท่านั้น เมื่อคุณรวมจิตได้ คุณก็ จะแยกสิ่งที่มีมันอยู่ด้วยกันตั้งแต่เกิดได้ คือจิตกับร่างกายคนเราที่มีมันผสมกันอยู่ แยกจิตออกมาได้คุณก็ สามารถอยู่ในสภาพเดียวกันกับเจ้ากรรมนายเวรได้แล้ว สภาพของคนต่างกับวิญญาณตรงที่คนมี 2 ส่วนคือ จิตกับร่างกาย แต่วิญญาณมีแต่จิตไม่มีร่างกาย เมื่อเราทำสมาธิได้สามารถรวมจิตได้แล้วเราก็จะสื่อถึงเจ้า กรรมนายเวรที่เป็นวิญญาณได้ บางคนเริ่มทำสมาธิอาจนิ่งน้อยก็รวมจิตได้น้อยสื่อไปเขารับรู้แต่เราสัมผัส ไม่ได้ทั้งที่อยู่สภาพเดียวกันคือจิตเหมือนกันแต่ขนาดไม่เท่ากัน แต่ถ้าหากได้ฝึกสมาธิมานานแล้วรวมจิตได้ มากก็สามารถสัมผัสได้ซึ่งบางคนสามารถเห็นการกระทำที่ตนทำไว้ในอดีตได้จากกรณีที่เจ้ากรรมนายเวรมา แสดงให้เราเห็นก็มี ซึ่งเมื่อเราสัมผัสได้ก็พยายามสื่อถึงเขาบอกเขาว่าเราได้รับผลกระทบแล้วขอให้เขามา อโหสิกรรมให้แก่เรา

ในกรณีที่เจ้ากรรมนายเวรที่มีชีวิตเหมือนเราการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทำได้ง่าย ๆ โดยการที่เราเอ่ย ปากขออโหสิกรรมสิ่งที่เราเคยทำผิดมาไม่ว่าจะในอดีต หรือปัจจุบัน แต่ต้องออกมาจากใจจริงของเราไม่ใช่ แก่ลึงพูด และเมื่อคุณธรรมของเราได้ฟังถ้าเขาเอ่ยปากอโหสิให้ หรือให้อภัยแก่เราจากใจจริงเช่นกัน กรรมที่ ไม่ได้ก็สามารถยุติได้ ปัญหาที่มีมากก็คลี่คลายได้เพราะต่างฝ่ายต่างยุติ แล้วในอนาคตจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับ ที่ว่าเราจะเลือกทำกรรมดีหรือกรรมไม่ดี แต่หากเราไปพูดขออโหสิกรรมแล้วคุณธรรมเราไม่พอใจก็ต้องใช้วิธี กล่าวชื่อของคนนั้นลงไปโบกแก้กรรม ซึ่งเป็นการใช้จิตของเราสื่อถึงจิตเล็ก ๆ ของคนผู้นั้น จากที่เขามี พฤติกรรมไม่ดีต่อเรา เบียดเบียนเราก็จะเปลี่ยนการกระทำเหล่านั้นไปในทางที่ดี

การทำสมาธิแก้กรรมไม่ได้เป็นการลบล้างกรรม แต่เป็นการขอโทษ เราไม่เริ่มขอโทษก่อนก็คงไม่มีใครมาขอโทษให้เราแน่นอน เราอย่านึกว่าเราไม่ผิด ทุกอย่างล้วนมีเหตุมีผลในตัวของมันเองครับ ทำมาน้อยแค่ไหนถึงจะเกิดผลอยู่ที่การปฏิบัติของเราเองและอยู่ที่เจ้ากรรมนายเวรว่าพอใจรึยัง การแก้กรรมของ ผมไม่ใช่การแผ่เมตตาแต่เป็นการกล่าวขอโทษ การที่เราประสบปัญหา ผมเปรียบเหมือนตัวเราเป็นแก้วน้ำ นะครับ เจ้ากรรมนายเวรเล่นงานเราตามแรงอาฆาต เปรียบเหมือนทุบแก้วเราแตกไปแล้ว บางคนอาจเจอ ทุบจนละเอียด บางคนแตกเป็นชิ้นใหญ่ ขึ้นอยู่กับว่าเราทำให้เขาอาฆาตมากน้อยแค่ไหน

การที่เราตั้งใจดีถึงเจ้ากรรมนายเวรนั้นเพื่อให้เขากลับมาหาเราและเราก็บอกว่าเราสำนึกแล้ว ซึ่งขอให้เขานำสิ่งที่เกิดขึ้นกลับไป ก็เหมือนให้เขามาต่อแก้วคืนให้เป็นทรงเดิม ซึ่งจะต่อได้รึเปล่าขึ้นอยู่กับบุญที่เคยทำมาด้วย และสิ่งที่เราประสบอยู่เหมือนแก้วที่แตกละเอียดไปแล้วแค่นั้น การขอโทษกรรม ควรทำควบคู่ไปกับการทำบุญ บางคนทำแต่บุญตรงนี้คุณได้บุญแต่ว่ากรรมคุณก็มี การที่คนเรามีเจ้ากรรม นายเวรเปรียบเหมือนเราคิดหนี้ เรามีเจ้าหนี้ หากเราทำบุญอย่างเดียวก็เหมือนกับเร่งหาเงินแต่ไม่เคยนึกถึง เลยยังคิดหนี้ใครไว้บ้าง ดังนั้นการขอโทษกรรมคือการเจรจากับเจ้าหนี้ ซึ่งเจ้าหนี้จะปล่อยเรารึเปล่า อยู่ที่ การตัดสินใจของเจ้าหนี้ครับ

การทำสมาธิสื่อถึงเจ้ากรรมนายเวรสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติควรทำช่วงที่จิตและร่างกายสมบูรณ์ ซึ่ง ช่วงที่วันนั้นส่วนมากเป็นช่วงเช้าหรืออยู่ในช่วงกลางวัน ช่วงกลางคืนจิตคนเราอาจจะอ่อนตามร่างกายที่ ทำงานมาทั้งวันเพราะคนเราจิตกับร่างกายสัมพันธ์กันเมื่อร่างกายอ่อนเปลี้ยจิตก็อาจจะอ่อนตามกัน ไม่ใช่ว่า กลางคืนวิญญานจะมีพลังมากกว่าเรา วิญญานมีพลังได้ทุกเวลาครับ เดี่ยวจะพาทันทีเหมือนหนังสือไปอีก แต่อยู่ที่จิตเรามากกว่าว่าสมบูรณ์รึเปล่า ในขณะที่เราสื่อจิตไปหาเจ้ากรรมนายเวรของเราอาจจะมีพวก วิญญานอื่นเห็นเราทำสมาธิก็คิดว่ามาขอส่วนบุญได้ซึ่ง ผลบุญที่เราจะให้ได้นั้นให้ได้จากการทำทานทุก ชนิด แต่ผลบุญที่เกิดจากสมาธิใครทำคนนั้นได้เอง ส่วนการแผ่เมตตาเมื่อเราตั้งใจถึงเจ้ากรรมนายเวรเขาก็ ได้รับความรู้สึกดีจากเรา แต่ก็ได้เป็นการให้บุญ บารมีจากการปฏิบัติของเรา เราต้องสื่อถึงเขาให้เขา ปฏิบัติด้วยตัวเองจะเป็นการดีต่อจิตของเขาเอง

แต่สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาพอสมควรแล้วคุณจะทำเวลาไหนก็ได้ขึ้นอยู่กับจิตของคุณว่าสมบูรณ์ พร้อมหรือเปล่า ซึ่งวิธีการขอโทษกรรมในใบแก้กรรมของผมนั้น สามารถทำต่อจากการที่คุณไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา หรือว่าคุณจะทำเดี่ยว ๆ เลขก็ได้ จะทำสถานที่ใดก็ได้ ในห้องพระ ห้องทำงาน แล้วแต่คุณแต่ควรเลือกสถานที่ซึ่งสงบและสะดวกในการทำสมาธิ แต่ที่สำคัญขอให้จิตคุณสงบก่อนที่จะทำ เพื่อให้การขอโทษกรรมนั้นเกิดผล

ทำไมถึงใช้คำว่าแก้กรรม

หลายท่านสงสัยว่ากรรมนั้นแก้ได้จริงหรือ เกิดขึ้นแล้วจะแก้ได้อย่างไร คำว่าแก้ของผมคือการขอโหรากรรมหรือขอโทษครับ แต่ผมเรียกว่าแก้เพราะมันสั้นและง่ายกว่า มันเป็นเพียงชื่อเรียกที่สมมติขึ้นมาซึ่งอาจทำให้ตีความผิดได้ กรรมเกิดขึ้นแล้วจะแก้ให้มันหายไปคงยาก แต่อาจจะทำให้มันผ่อนหนักเป็นเบาได้ และคุณไม่จำเป็นต้องรู้เลยก็ได้ว่าเจ้ากรรมนายเวรคุณเป็นใคร เพราะถ้าให้ผมดูให้ ลองคิดดูนะครับผมก็เหนื่อยนะครับ คนเราเกิดมาตั้งไม่รู้จักชาติครับ รู้วิธีแก้ดีกว่าครับ บางคนก็รู้ว่าเคยทำกรรมอะไรไว้ก็กล่าวลงไปต่อท้ายคำว่าโดยเฉพาะ.....ตามตัวอย่างในใบแก้กรรมข้างล่างได้เลยครับ เช่น ชาตินี้คุณนี่ออกว่าเคยฆ่าปลาที่กล่าวไว้ว่า โดยเฉพาะปลาที่ลูกเคยฆ่า เคยทำแท้งก็กล่าวไว้ว่า โดยเฉพาะเด็กที่เราเคยฆ่า

ขั้นตอนก่อนที่คุณจะกล่าวตามใบแก้กรรมหรือการขอโหรากรรมที่ผมเขียนขึ้นมานั้น

1. ทำสมาธิให้นิ่งก่อน เมื่อรู้สึกว่านิ่งพอควรแล้ว
2. กล่าวตามใบแก้กรรม
3. กล่าวจบแล้วทำสมาธิต่อนานเท่าไรก็ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน

ตัวอักษรที่เป็นตัวหนาจะเป็นประโยคที่ผมได้ดึงมาจากใบแก้กรรม ส่วนตัวอักษรปกติจะเป็นการอธิบายให้เข้าใจความหมายมากยิ่งขึ้นครับ

ในใบแก้กรรมนั้นจะมีให้กล่าวชื่อของคนที่จะนั่งสมาธิแก้กรรม บางคนได้ทำการเปลี่ยนชื่อเปลี่ยนนามสกุล ก็ขอให้ใช้ชื่อปัจจุบันของคุณได้เลยครับ เพราะได้มีบอกไว้ว่า **ถึงเจ้ากรรมนายเวรของลูกขณะนี้ลูกชื่อ** กล่าวชื่อของคุณไป กำลังทำสมาธิถึงเจ้ากรรมนายเวรอยู่ **ซึ่งไม่ว่าเจ้ากรรมนายเวรของลูกจะเป็น คนใกล้ชิด สัตว์ใกล้ตัว เทวดาใกล้ตัว ตรงนี้ก็คือกล่าวโดยรวม** กรรมที่เราไม่รู้ว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรเราเป็นใคร และคุณสามารถกล่าวเจาะจงโดยบอกชื่อของคนที่คุณคิดว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรที่มีชีวิตของคุณได้ หรือหากคุณมีอาการปวดหลัง เป็นมะเร็งที่ตับ ไม่สบายอะไรก็แล้วแต่ คุณก็สามารถกล่าวได้เลย โดยต่อจากคำว่าโดยเฉพาะ **นาย,นาง อะไรก็แล้วแต่ และ เจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้ลูกมีอาการปวดที่หลัง และที่ทำให้ลูกเป็นโรคมะเร็งที่ตับ** คุณเป็นโรคมะเร็งที่ตับ คุณเป็นโรคมะเร็งที่ตับคุณก็กล่าวเจาะจงตามตัวอย่างได้เลย จากนั้นจะมีประโยคที่เราจะสื่อถึงเจ้ากรรมนายเวรว่า **เราในปัจจุบันกับชาติที่ผ่านมาถ้าเปรียบก็เป็นคนละคนกัน แต่ผลกรรมยังตามมาอยู่** ตอนนี้อยู่แล้วผลกรรมมีจริง จากการที่ลูกประสบปัญหาต่าง ๆ แต่ทุกคนเมื่อทำกรรมในอดีตยิ่งหลายชาติมากเท่าไรเราก็งงยากที่จะรู้ ถ้าเรารู้ว่าทำไปแล้วจะเกิดผลกรรมเช่นปัจจุบันผมเชื่อว่าคุณก็คงจะไม่ทำหรอก ต่อมาตรงที่ผมให้คุณ **บอกปัญหาหรือโรคที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ละเอียดที่สุด** คุณมีปัญหาอะไรก็แล้วแต่ควรบอกไปให้หมด ไม่ว่าจะเรื่องสุขภาพ ไม่สบายเป็นอะไร ยิ่งไงกล่าวให้ละเอียดถึงอาการที่คุณเป็น ปัญหาเรื่องอะไรกล่าวให้ละเอียด เช่น การงานทำธุรกิจไม่ประสบความสำเร็จ ครอบครัวเป็น

ยังงี้ ไม่เข้าใจกัน ทะเลาะกัน การที่คุณกล่าวนั้นเป็นการบอกให้เจ้ากรรมนายเวรรู้ว่าตอนนี้คุณได้รับผลกรรมแล้ว จากนั้นก็กล่าวต่อตามใบแก้กรรมจนจบ

ซึ่งในขณะที่คุณกล่าวจะมีประโยคที่ได้บอกวัตถุประสงค์ในการทำสมาธิของเราว่าเราทำเพื่ออะไร การทำสมาธินี้ไม่ใช่เป็นการทำเพื่อเอาผลบุญให้กับท่านแต่เป็นการทำเพื่อให้รู้ว่าลูกสำนักใน บาป บุญ คุณ โทษ กรรมเวรต่าง ๆ ที่ได้ทำไว้แล้ว และสอนเจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนวิญญาณที่ได้รับการสื่อจิตจากเรา ให้รู้ว่าผลบุญถ้าเขาอยากได้ ให้ทำเอง ปฏิบัติเอง ตรงนี้เป็นผลดีต่อจิตต่าง ๆ ที่เราสื่อไป ช่วยชี้แนะให้เขาได้ไปปฏิบัติเอง เมื่อจบแล้วคุณก็ทำสมาธิให้นิ่งนานเท่าไรหรืออยู่ที่ความสามารถของแต่ละคน ช่วงที่ทำสมาธิรอบหลังนี้เป็นช่วงที่ให้เจ้ากรรมนายเวรมาพิจารณาคุณ ส่วนเจ้ากรรมนายเวรจะพอใจคุณหรือไม่อยู่ที่การปฏิบัติของคุณ หากพอใจเขาก็จะนำเอาสิ่งที่ตอนนี้กำลังทำให้เราประสบอยู่กลับไป

การสื่อจิตถึงเจ้ากรรมนายเวร ขอบเขตอย่างสมมติจะครบ คุณมีเจ้ากรรมนายเวรอยู่ 2 ราย รายที่ 1 คุณอาจจะคิดหนี้เขาอยู่ 100 บาท การทำสมาธิสื่อครั้งแรกอาจจะชดใช้ได้เพียง 10 บาท เท่ากับว่าคุณต้องสื่ออีก 9 ครั้งจึงจะครบ แต่รายที่ 2 คุณคิดหนี้เขาแค่ 50 บาท และการทำครั้งแรกของคุณเท่ากับว่าใช้ไป 25 บาท ดังนั้นรายที่ 2 คุณสื่อถึงเขาแค่ 2 ครั้งปัญหาที่มีอยู่หรือหนี้ที่ติดเขาอยู่ก็หมดไป แต่เจ้ากรรมนายเวรคนเราไม่ได้มีแค่ชุดเดียวครับ เยอะมากขึ้นอยู่กับว่าได้เจอแล้วหรือยังไม่ได้เจอ ผมจึงขอแนะนำให้คุณพยายามหาเวลาที่คุณสะดวกสื่อถึงเจ้ากรรมนายเวรบ่อย ๆ วันละกี่ครั้งก็ได้ แต่คุณต้องรู้ว่าสภาวะจิตคุณสมบูรณ์พร้อมหรือไม่

เมื่อคุณอ่านมาถึงตรงนี้แล้วหากคุณคิดว่าวิธีของผมยุ่งยากทำจิตให้สงบลำบาก คุณก็ใช้วิธีอื่น ๆ ได้ เช่น หมั่นทำบุญแล้วนึกถึงเจ้ากรรมนายเวรก็ได้ แต่มันอาจจะเปรียบเหมือนคุณก็ได้ใช้หนี้แต่ใช้แค่ส่วนที่เป็นดอกเบี้ย ส่วนเงินต้นที่ติดไว้อยู่ฉันผมคิดว่าคุณต้องเพียรพยายามเจรจาต่อรอง ซึ่งเครื่องมือที่สำคัญในการต่อรองคือสมาธิครับ พยายามทำให้ได้ครับเพราะสมาธิทำไปไม่เสียหลายหรือครบ มีประโยชน์กับทุกคนมาก ๆ ครับ ในกรณีทำสมาธิเพื่อตนเองคุณไม่ได้ตั้งใจสื่อถึงใครแค่คุณสงบแล้วมีสติบริมมีของคุณก็เกิดแล้วครับ แล้วสิ่งที่จะตามมาหรือผลพวงจากการทำสมาธิจะเป็นอย่างไรอย่าไปหวังครับยิ่งหวังยิ่งไม่เกิดครับ ขอให้คุณตั้งใจฝึกฝนปฏิบัติธรรมเรียนรู้เรื่องของการเข้าถึงจิตเดิมแท้ให้ได้ก็จะพบแต่สุขความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาก็จะเป็นเรื่องปกติไปครับ ขอให้ทุกท่านที่ได้รู้วิธีจากผม พิจารณาส่งที่ผมได้บอก และหากจะเลือกเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาก็ขอเอาใจช่วยให้ปัญหาที่คุณประสบอยู่นั้นคลี่คลายตามบุญและกรรมที่คุณได้กระทำมาครับ อนุโมทนาครับ