



ธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ (เล่ม ๔)

พระราชพรหมยานมหาเถระ (หลวงพ่อดำ วัดท่าซุง)

รวบรวมโดย : พล.ต.ท. นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น

(เล่ม ๔)

พระราชพรหมยานมหาเถระ

(หลวงพ่อดำ วัดท่าซุง)

รวบรวมโดย : พล.ต.ท. นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

## สารบัญ

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน และก่อนสารบัญ) .....	6
คำนำในการจัดพิมพ์.....	9
๘ พ.ศ. ๒๕๓๕ ๐ การสอนของพระพุทธองค์ กับกาลามสูตร .	12
๑๑ พ.ศ. ๒๕๓๖ ๐ คีต : สมာธิ : ปัญญา.....	29
๑๓ พ.ศ. ๒๕๓๖ ๐ วิธีแก้ง่วงโดยหากิเลสเข้าตัว.....	31
๐ หลวงพ่อจง “สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์” .....	32
๐ เรื่องอารมณ์หว่าดระวาง.....	36
๐ เรื่องคำว่าหากิเลสเข้าตัว.....	37
๑๔ พ.ศ.๒๕๓๖ ๐ การพิจารณาอุทฺตะต้องพิจารณาให้ครบวงจร .....	39
๐ หลวงปู่ครูบาพรหมจักร เรื่องอารมณ์พระอนาคามีและอารมณ์ พระอรหันต์.....	42
๐ “อย่าประมาทกาลเวลา” (พระครูบาศรีวิชัย) .....	46
๑๖ พ.ศ. ๒๕๓๖ ๐ เรื่องพรหมวิหาร ๔ (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	47
๐ พรหมวิหาร ๔ กับบารมี ๑๐ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน).....	51
๒๔ พ.ศ. ๒๕๓๖ ๐ บารมีเต็มเป็นอย่างไร.....	53
๐ อย่างกลัวทุกข์ เพราะทุกเป็นของจริง .....	54
๐ อารมณ์เบื่อง่าย หน่ายเร็ว .....	55
๐ บ่อเกิดของอารมณ์คือตัณหา .....	56

๐ ทุกข์นั้นมีอยู่จริง แต่คนที่จะเห็นทุกข์นั้นหายากเต็มทน..... 58

๐ เรื่องกำลังใจกับอภิญญา (สมเด็จพระองค์ปฐม)..... 60

๐ เรื่องอารมณ์หนักใจกับอานาปานัสสติ (สมเด็จพระองค์ปฐม)..... 61

๒๕ พ.ค. ๒๕๓๖ ๐ อารมณ์ปฏิฆะและโทสะ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)  
..... 64

๐ ต้องหาความพอดี หรือทางสายกลางให้พบ ..... 65

๐ ธรรมวิชัย เกี่ยวกับเรื่องทุกข์..... 67

๓๐ พ.ค. ๒๕๓๖ ๐ การแก้อารมณ์หุดหู่หรือโมหะจริตกับ  
วิตกจริต (สมเด็จพระองค์ปฐม) ..... 69

๐ พยายามตัดกรรมเอาไว้ (สมเด็จพระองค์ปฐม)..... 72

๐ เอาคาถาว่ากันคุณไสย (สมเด็จพระองค์ปฐม)..... 74

๐ ธรรมวิชัย ..... 74

๒ มิ.ย. ๒๕๓๖ ๐ อารมณ์พระอนาคามีผล (หลวงพ่อดุจ) ..... 77

๐ เรื่องทรัพย์ภายนอกกับทรัพย์ภายใน (สมเด็จพระองค์ปฐม) ..... 80

๔ มิ.ย. ๒๕๓๖ ๐ วันวิสาขบูชากับการปฏิบัติบูชา (สมเด็จพระองค์  
ปฐม) ..... 82

๐ เรื่องฟุ้งให้ถูกทาง ..... 84

วันเสาร์ที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ ๐ ปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ ..... 86

๐ เรื่องจิตต้องการพักแต่กายไม่ยอมพัก ..... 91

๐ เรื่องภาษาปากกับภาษาใจ..... 92

๓ ม.ย. ๒๕๓๖ ◦ ทำกรรมฐานอย่าทวนจรตจกัไม่ได้ผล (สมเด็จพระ  
องค์ปัจจุบัน)..... 95

◦ เรื่องที่เกี่ยวจะด้วยความขยัน ..... 97

๔ ม.ย. ๒๕๓๖ ◦ ธรรมใดที่ยังไม่เกิดก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของ  
อนาคต (สมเด็จพระปฐม) ..... 99

◦ ปกิณกะธรรมที่ควรรู้ ทั้งทางโลกและทางธรรม..... 101

◦ พิจารณาโทษของทุเรียน ..... 101

◦ เรื่องเป็นแผลห้ามกินของแสลง ..... 102

◦ เรื่องแผลจากกินของสงฆ์..... 102

◦ วิธีชำระหนี้สงฆ์ ..... 104

◦ ละในสิ่งที่ควรละ เก็บในสิ่งที่ควรเก็บ..... 104

◦ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ..... 105

๕ ม.ย. ๒๕๓๖ ◦ เรื่องอารมณ์พระอานาคามี (สมเด็จพระปฐม)  
..... 107

๑๕ ก.ค. ๓๖ ◦ อารมณ์อีโก้ (EGO) หรืออุปาทาน (สมเด็จพระองค์  
ปัจจุบัน) ..... 110

◦ การวัดผลของอารมณ์ อีโก้ หรืออุปาทาน..... 113

◦ Ego มีอยู่ในตัวของจิตทุก ๆ ..... 115

◦ อารมณ์ Ego จึงมีทั้งสองด้าน..... 117

๒๓ ตุลาคม ๒๕๔๕ ◦ นำทั่วมวัดท่าซุง จ.อุทัยธานี เมื่อเดือน  
ก.ย. และต.ค. ๒๕๔๒ \*..... 119

◦ ธรรมเนียมของสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (วิน วัฒนสารมหาเถร ที่ปา นุเคราะห์ป.ธ. ๘).....	120
◦ มงคลภายนอกและมงคลภายใน .....	121
๑๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ◦ ทำไมพระอริยะเบ็องสูง จึงต้องผ่าน ธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับกามกำหนดและกามสัญญา (สมเด็จพระองค์ ปัจจุบัน) .....	133
◦ โทษของกาม ๖ อย่าง .....	136
๑๓ สิงหาคม ๒๕๓๖ ◦ ทางพ้นทุกข์ .....	140
๑๕ ส.ค. ๒๕๓๖ ◦ ภาพพระพุทธเจ้า มีภาพหลวงพ่อกุญชร อยู่ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) .....	143
◦ เรื่อง ธรรมสมมุติ กับ ธรรมวิมุติ .....	145
๑๖ ส.ค. ๒๕๓๖ ◦ เรื่องรักเป็นกับรักไม่เป็น (หลวงพ่อกุญชรและ สมเด็จพระองค์ปฐม).....	146
๑๗ ส.ค. ๒๕๓๖ ◦ การวางอารมณ์ของจิต (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) .....	150
๑๕ สิงหาคม ๒๕๓๖ ◦ อารมณ์ฟุ้งซ่าน (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	153
◦ ธรรมวิชัย.....	156
◦ แม่พระทั้ง ๕ เสมือนหนึ่งมารดาทางธรรม (สมเด็จพระองค์ ปัจจุบัน) .....	159

## ๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน และก่อนสารบัญ)

๐ การพอใจในกาม ก็คือการพอใจในซากศพ หม่ากันตาย 

เพราะศึกชิงนางหรือศึกชิงนาย แย่งซากผีมาเป็นคู่ครอง เพราะคิดว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา ศีลทั้ง ๕ ข้อขาดได้ จากโทษของกามเป็นเหตุ

๐ เรื่องการเบียดเบียน จัดเป็นธรรมขั้นสูงในพรหมวิหาร ๔

เพราะปุถุชนหลงคิดว่า กายนี้เป็นเราเป็นของเรา จึงเอาใจกายซึ่งเป็นผู้อื่นมากกว่า จิตซึ่งคือตัวเรา ซึ่งมาอาศัยกายอยู่ชั่วคราว จึงเป็นธรรมดาของปุถุชน ที่เบียดเบียนผู้อื่นเห็นง่าย เบียดเบียนตนเองเห็นยาก ตรงข้ามกับการรู้ของอริยชน ที่เห็นการเบียดเบียนตนเองเพราะรู้ว่า กายนี้หาใช่เรา ไซ้ของเราไม่ ตัวเราคือจิต รู้เรื่องกฎของกรรม รู้อารมณ์จิตของตนเองอยู่เสมอ

๐ ใครจักมีความเห็นในการปฏิบัติเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา จงอย่าไปขัดคอใคร เพราะบารมีธรรมของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน คิดได้เท่านี้ ก็จักวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมคาได้

๐ รูปปั้น-รูปถ่าย-ภาพเขียนต่าง ๆ มิใช่ตถาคต ชั้น ๕ หรือร่างกายก็มีใช่ตถาคตมิใช่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าคือพระธรรมหรือจิตผู้ทรงธรรม

๐ จงอย่าคิดว่า ตนดีแล้วเป็นอันขาด หากตัดสังโยชน์ยังไม่ได้ครบ ๑๐ ข้อ จะเป็นการประมาทเกินไป ประเดี๋ยว.. โคนท่านผู้มีฤทธิ์เหนือกว่าเราทดลองเอา เช่น เทวดา เป็นต้น

- เห็นทุกข์แต่ขาดปัญญา ลงตัวธรรมดาไม่ได้ก็ต้องจมอยู่กับทุกข์
- การรู้อารมณ์คนอื่นพ้นทุกข์ไม่ได้ แต่การรู้อารมณ์ตนเองพ้นทุกข์ได้
- จะพ้นทุกข์ได้หรือไม่ อยู่ที่อารมณ์ตัวเองนี่แหละ
- ศึกษาธรรมที่เป็นคุณดีกว่าศึกษาธรรมที่เป็นบาป
- คิดดี ดีกว่าคิดเลว คิดบุญดีดีกว่าคิดบาป เพราะกั้นนรกได้
- อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว อย่ามุ่งชนะใคร ให้มุ่งเอาชนะใจตนเอง
- อย่าวางเฉย อย่างลึงทีกแล้วไม่เรียว
- รู้ธรรมพ้นโลกดีกว่ารู้ธรรมในโลก เพราะธรรมในโลกล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นธรรมที่สมมุติ ซึ่งใครยึดติดแล้วเกิดทุกข์ทั้งสิ้น
- ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก หนีไม่พ้นกฎธรรมดาไปได้
- จงอย่าไปห้ามใคร ให้ห้ามใจตนเอง เพราะแก้ไขผู้อื่นแก้ไขไม่ได้ หรือแก้ไขยาก แก้ไขที่ตนเองง่ายกว่ามาก
- การจบกิจในพระพุทธศาสนาก็คือ การหาไตรลักษณ์ในกาย และจิตให้พบ ยอมรับนับถือในความไม่เที่ยงของมันว่าเป็นของเที่ยง เป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น
- เบียดเบียนผู้อื่นเห็นง่าย เบียดเบียนตนเองเห็นยาก
- การไปสนใจกายผู้อื่น ยังไม่ร้ายเท่ากับการสนใจกายตนเองซึ่งเป็นกามสัญญาตัวจริง

○ หลงใหญ่ ก็คือหลงร่างกายตนเอง เท่ากับหลงสักกายทิฐิ 

คิดว่าการเกิดมีร่างกายเป็นของดี

○ ร่างกายมีสภาพเหมือนผีหลอก เพราะมันไม่เที่ยง เกิดดับๆ

ตลอดเวลาเป็นสันตติ

○ จำไว้อย่าทิ้ง อริยสัจ ๔ บารมี ๑๐ สังโยชน์ ๑๐ ให้พร้อมอยู่ใน

จิตปัจจุบันเสมอ และรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ให้พร้อมเป็น

อันหนึ่งอันเดียวกัน จึงจักเป็นหนทางดับทุกข์

○ คนฉลาดมองเห็นทั้งคุณทั้งโทษของการมีร่างกาย โดยหาความ

จริงที่กายตน จิตตน ไม่ยุ่งกับกายผู้อื่น แล้วยอมรับความจริงนั้น

ว่าเป็นของธรรมดา จิตเป็นสุขได้ทั้งที่อยู่กับกายที่มีแต่ทุกข์



## คำนำในการจัดพิมพ์

### ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๔)

ในการรวบรวมธรรมะที่นำไปสู่ความหลุดพ้นทุกขันธ์นั้น เป็นหน้าที่ของผมโดยตรงตามที่หลวงพ่อดุริยางกูร ท่านมออบหมายหน้าที่ให้ผม ก่อนที่ท่านจะถึงขั้น ๕ อันเป็นเปลือกของท่าน เพื่อเข้าสู่ความพ้นทุกข์อย่างถาวร (พระนิพพาน) ท่านให้เหตุผลกับผมสั้น ๆ ว่า พระท่านสั่งผมก็ทำหน้าที่ของผมมาเป็นเวลา ๑๖ ปีเต็ม หากนับถึงวันที่ ๓๐ ต.ค. ๒๕๕๑ พวกเราได้เกาะกลุ่มสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ มาเป็นเวลาประมาณ ๑๖ ปีเต็มแล้ว


เมื่อ ประมาณเดือน ต.ค. ๒๕๕๐ สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสว่า “กลุ่มสนทนาธรรมของคุณหมอนี้ นับว่าหาได้ยากยิ่งในโลกนี้ เพราะพูดกันแต่ธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์เท่านั้น” มาเป็นเวลา ๑๕ ปีแล้ว ผมก็นำคำตรัสของพระองค์ไปพิจารณาก็พบความจริงว่าในโลกนี้คนที่เกาะกลุ่มสนทนากันนั้นเกือบ ๑๐๐% ที่พูดหรือสนทนากันแต่เรื่องของบุคคลที่สาม หรือนินทาปัสัสา หรือนินทาสโมสรร เพราะจิตของเขาไม่เข้าใจว่าการกระทำเช่นนั้น(กรรมนั้น) เป็นการจุดไฟเผาใจตนเอง เบียดเบียนจิตตนเองก่อน หรือขาดเมตตาตนเองนั่นเอง หรือขาดพรหมวิหาร ๔ ข้อที่หนึ่ง ซึ่งเป็นกรรมของเขา ไม่ใช่กรรมของเรา จงอย่าไปมีอารมณ์ยินดี ยินร้ายกับกรรมของผู้อื่น ประเดี๋ยวเราเองนั่นแหละจะติดโรคนินทาสโมสรรจากเขามาโดยไม่รู้ตัว ซึ่งตรงกับคำ

ตรัสของพระองค์ที่ว่า “วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเธอ 


ได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเธอเองทำร้ายจิตของเธอเอง”

และ “ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกก็คือภัยจากอารมณ์จิตของเราเอง ทำร้ายจิตของเราเอง” เป็นต้น ในเมื่อกลุ่มการสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ใช้เวลา ๑๕ ปีเต็มมาแล้ว เป็นเหตุ หรือเป็นมรรคก็ทำให้เกิดผลขึ้นตามสมควร คือ จิตที่ได้รับการอบรมดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ นิพพานอันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติก็มีใกล้เข้ามาทุกที (มรรค-ผล-นิพพาน)

ดังนั้น พระธรรมที่รวบรวมในเล่มนี้จึงสูงขึ้น ตามบารมีธรรมที่สะสมกันมาตามลำดับหมายความว่า จิตเจริญขึ้นแค่ไหนย่อมรู้ธรรมได้ละเอียดขึ้นเพียงนั้น พระธรรมในเล่ม ๔ นี้ จึงเป็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ขั้นสูงเกือบทั้งสิ้น คือ พระอนาคามีมรรคและอรหัตมรรค ส่วนผลนั้นเป็นเรื่องที่เราจะต้องใช้ความเพียรเร่งรีบปฏิบัติตามเอาเอง ตัวใครตัวมัน กรรมใครกรรมมัน ไม่มีใครช่วยใครได้ เพราะธรรมที่พึงอันสุดท้ายคือตัวเราเอง (จิต) พระธรรมคำสั่งสอนนั้นเป็นเพียงอริยมรรคเท่านั้น (ศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือ ทาน-ศีล-ภาวนา หรือให้ละความชั่ว-ให้ทำแต่ความดี-ให้ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ หรือสังโยชน์ ๑๐ หรือบารมี ๑๐ ซึ่งเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกันทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาย่อมทราบดีว่า พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์นั้นไปทางเดียวกันหมดไม่มีอะไรขัดกัน และที่สุดก็จะรวมเป็นหนึ่งเสมอ คือ

เอโกธัมโม ถึงแล้วจึงจะได้เอง และรู้ได้เฉพาะตน) ผม   
ขอสรุปว่า เพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว เพียรน้อยพักมากก็จบ  
ช้าหนังสือซึ่งแจกเป็นธรรมทานทุกเล่มตั้งแต่เล่ม ๓ เป็นต้น  
ไปจึงไม่มีรายชื่อผู้บริจาคเหมือนหนังสือธรรมทานอื่น ๆ  
เหตุผลก็เพราะทุกคนในกลุ่มนี้มีศรัทธาที่จะบริจาคเงินเป็น  
ธรรมทาน เพื่อพระนิพพานเท่านั้น เป้าหมายทางโลกธรรม  
๘ ไม่มี (กรุณาอ่านธรรมะเล่ม ๓ หน้าที่ ๕๒-๕๖ โดยเฉพาะ  
ข้อที่ ๒๑ และ ๒๒ ประกอบ ท่านก็จะเข้าใจได้ดี) ทุกท่านที่  
มีศรัทธาบริจาคเงินเพื่อเป็นธรรมทานจึงมีความเข้าใจดีว่า  
ทรัพย์ในโลกนี้เป็นโลกียทรัพย์ ซึ่งไม่เที่ยง ไม่มีใครเอาไป  
ได้เมื่อร่างกายตายแล้ว แต่ผู้มีปัญญาเหล่านี้ท่านทราบดีว่า  
หากเอาโลกียทรัพย์ซึ่งไม่เที่ยงนี้ ไปทำบุญทำทาน ผลของ  
บุญและทานนั้นเป็นอริยทรัพย์ที่สามารถเอาติดตัว(จิต) ไป  
ได้ และรู้ละเอียดขึ้นไปอีกว่า “ธัมมะทานัง สัพพะทานัง ชี  
นาติ” การให้ธรรมทานชนะทานทั้งปวง ท่านจึงเลือกเอา  
ทางประเสริฐสุด ซึ่งสามารถนำจิตของท่านไปสู่พระ  
นิพพานได้เป็นทางปฏิบัติจะทำอะไรก็ตามท่านทำเพื่อพระ  
นิพพานจุดเดียว

ในที่สุดนี้ ผมไม่อยากจะให้พรใคร เพราะรู้ดีว่า การทำ  
ความดี ดีกว่าขอพร ทางโลกท่านก็ให้พรกันเป็นประเพณี  
นิยม แต่พรที่ท่านให้มิได้มีผลตามพรที่ท่านให้ เช่น อายุวัฒ  
โก วรรณวัชโก... ซึ่งบางรายรับพรของพระท่านเสร็จ ออก  
จากวัดยังกลับไปไม่ถึงบ้านก็ถูกรถชนตายเสียแล้ว เป็นต้น


พรเหล่านี้จะมีผลต่อเมื่อท่านปฏิบัติตามศีล-สมาธิ-

ปัญญาเท่านั้น จึงจะมีผล ๕-๖ อย่าง ตามที่พระท่านให้ ด้วย  
เหตุผลดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าจึงมิได้ให้พรใครง่าย ๆ

เพราะคำตรัสของพระองค์เป็นหนึ่งในเสมอ ตรัสอย่างไรก็  
เป็นไปตามนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ทรงทำได้ตามที่ตรัสเสมอ  
ไม่จริง ก็ไม่ตรัส ทุก ๆ คำตรัสของพระองค์ ล้วนเป็น  
อริยสัจ ซึ่งแปลว่าความจริงที่พระองค์ทรงพิสูจน์แล้วด้วย  
ตนเอง และจะเป็นจริงตลอดไป ไม่เป็นอย่างอื่น เช่นเรื่อง  
อายุวัฒนกุมาร เป็นต้น ผมไม่ขอเขียนรายละเอียดก่อนจะ  
จบ ผมขอให้ท่านผู้อ่านระลึกถึงพรที่สมเด็จพระองค์ปัจจุบันทรง  
ตรัสให้พรกับพวกผม ที่เฝ้าหลวงพ่อดุสิตอยู่ที่ศาลา ๑๒ ไร่  
มาครบ ๕๐ วันว่า “ขอให้พ้นภัยตนเอง” ซึ่งมีความหมาย  
ลึกซึ้งมาก เป็นการบ้านให้เอาไปคิดพิจารณา ด้วยปัญญา  
ของตน ว่าพระองค์ทรงหมายถึงอะไร และจงอย่าลืมว่า “ภัย  
ที่ร้ายแรงที่สุดในโลกนี้ ก็คือภัยที่เกิดจากอารมณ์ของจิตเรา  
เอง ทำร้ายจิตเราเอง”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

๘ พ.ค. ๒๕๓๕ © การสอนของพระพุทธองค์ กับกาลาม  
สูตร

บันทึกไว้เมื่อวันศุกร์ที่ ๘ พ.ค. ๒๕๓๕ มีความ   
สำคัญว่า

คนในปัจจุบันนี้มักจะเอาความเห็น (ทิฏฐิ) ของตนเอง หรือเอาปัญญาของตนเอง เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา เพราะคิดว่าตนเองฉลาด เป็นนักปราชญ์ทางพุทธ อ่างเหตุผลของตนเองหลายแง่มุม ชักแม่น้ำทั้ง ๕ เพื่อให้ผู้ฟังหรือผู้อ่านคล้อยตามตน ที่เห็นชัด ๆ ก็คือ กาลามสูตร พุคกันมาหลายร้อยครั้ง รวมทั้งพวกนักวิชาการทางโลก ก็นำมาพูดอ้างตามให้ประชาชนชาวพุทธฟังผมจึงขออนุญาตให้แนวคิดไว้เป็นส่วนตัวดังนี้ (ส่วนตัวหมายถึง จะเชื่อก็ได้ ไม่เชื่อก็ได้ มิได้บังคับ)

๑. พระพุทธองค์ทรงสอนพุทธบริษัท เฉพาะผู้มีศรัทธาในพระองค์เท่านั้น ไม่เคยสอนใครที่เขาไม่ศรัทธาในพระองค์ แม้แต่พระพุทธบิดาในขณะที่ยังไม่ศรัทธาในความเป็นพระพุทธเจ้าของพระองค์

๒. ทรงสอนตามจริต นิสัย และกรรมของคน ซึ่งแตกต่างกัน ไม่สอนมั่ว ๆ แบบในปัจจุบัน ขอยกตัวอย่าง สัก ๒ จริต คือ

๒.๑ พวกพุทธจริต คือ ฉลาดมาก หรือ อุกติตัณณู (พวกคอกบัวพั่นน้ำ กำลังจะบานอยู่แล้ว) พระสารีบุตรทรงสอนเวหนานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน, พระโมคคัลลาน์ทรงสอนเรื่องธาตุ ๔ และท่านภากิยะทรงสอนให้ตัดรูปตัวเดียว ก็จบกิจในพุทธศาสนา สิ่งใดที่เขาได้อยู่แล้วในตนแล้ว พระองค์จะไม่สอน สอนตรงจุดที่เขายังติดอยู่เท่านั้น ทุกคนก็มีดวงตาเห็นธรรมตามลำดับ จนจบกิจในพุทธศาสนาทุก

รายสำหรับพวกพุทธรจิตนี้ส่วนใหญ่ จะมีโทษะจิตควบคู่ไปด้วย ทรงให้ใช้กรรมฐาน ๔ กอง คือ ธาตุ ๔ , อาหาร ปฏิภูณสังขยา มรณานุสสติ และ อุปสामานุสสติ.

๒.๒ พวกศรัทธาจิต ซึ่งส่วนใหญ่มีโมหะจิตและวิตกจิตควบคู่ไปด้วย ทรงให้ใช้กรรมฐาน ๖ กอง คือ พุทธา-ธัมมา-สังฆา-สีลา-จาคา และเทวตานุสสติ เป็นหลัก เพราะทั้ง ๖ ข้อ ล้วนแต่ให้ยึดความดีหรือบุญไว้เป็นหลักใหญ่ กันนรกไว้ก่อนทั้งสิ้น พวกศรัทธาจิตมักเชื่อง่าย จึงถูกต้ม-ตุ๋นง่าย ถ้าไปพบอาจารย์ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิด้วย ก็มีผลลงนรกหมด ถ้าไปพบอาจารย์ที่เป็นสัมมาทิฎฐิก็โชคดี ท่านจะสอนให้ยึดบุญ เกาะบุญหรือความดีไว้เป็นหลัก จึงกันนรกได้อย่างดี

๓. จากเหตุผลในข้อที่ ๒ ทำให้วันนี้จิตของผมเข้าใจชัดเจนว่าพระองค์ทราบด้วยพุทธานุภาพว่า พวกชาวกาลามะมีศรัทธาจิตและมีโมหะจิตควบคู่ด้วย คือ เชื่อง่ายเพราะโง่หรือขาดปัญญา จึงให้หลักไว้ ๑๐ ประการ คือ

๓.๑ อย่าฟังยึดถือ เพราะได้ยินได้ฟังมา (อย่าเชื่อโดยขาดการพิจารณาด้วยปัญญาก่อน)

๓.๒ อย่าฟังยึดถือ เพราะถ้อยคำที่สืบ ๆ กันมา (เขาเล่าว่าโดยตนไม่ได้เห็นกับตาไม่ได้ยินกับหูของตนเอง)

๓.๓ อย่าฟังยึดถือเพราะตื่นข่าว (หลงเชื่อ โดยขาดสติ-ปัญญา แบบกระต่ายตื่นตูม มีมงคลตื่นข่าว)

๓.๔ อย่าพึ่งยึดถือ โดยอ้างตำรา (ตำราที่เป็นมิจนา 

ทฤษฎี มีอยู่มากมายในปัจจุบัน)

๓.๕ อย่าพึ่งยึดถือ โดยการเดา (การเดาส่ง เดาสุ่ม คือ ความโง่ พุทธศาสนาห้ามเดาเพราะมีโทษสูง)

๓.๖ อย่าพึ่งยึดถือ โดยการคาดคะเน (คือ คิดเอาเอง โดยไม่รับผิดชอบ แบบพวกโหรพวกห้อยทั้งหลาย)


๓.๗ อย่าพึ่งยึดถือ โดยตรึกตามอาการ (คือ คิดเอาด้วย เหตุผล ด้วยโลกีย์ปัญญา ซึ่งเป็นสัญญาล้วน ๆ )

๓.๘ อย่าพึ่งยึดถือ โดยถูกกับทฤษฎีของตน (เพราะว่าเป็นอุปาทานที่ตนยังไม่หมดอารมณ์ ๒ คือ รากะกับปฏิมะ)

๓.๙ อย่าพึ่งยึดถือผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ (เพราะมีศรัทธาจิตขาดปัญญาจึงมีความลำเอียงหรืออคติ)

๓.๑๐ อย่าพึ่งยึดถือสมณะนั้นเป็นครูของตน (เพราะมีอุปาทานยึดติดในบุคคล ไม่ยึดพระธรรม) มีความโดยย่อ ๆ ว่า พราหมณ์ ๒ พวก ประกาศวาตะของตน แล้วตีเตียนพูดกระทบฝ่ายตรงข้าม แต่พูดยกย่องพวกตนเอง จึงเกิดปัญหาชาวกาลามะจึงนำความสงสัยหรือปัญหานี้มาทูลถามพระพุทธองค์

๔. ทรงให้หลักเป็นกลาง ๆ ไว้ ๑๐ ประการ แต่ในตอนท้ายทรงเน้นให้ใช้ปัญญาใคร่ครวญเสียก่อน อะไรดีก็ควรคงไว้ อะไรไม่ดีก็ให้ละวางเสีย ทรงแนะนำให้เอาสิ่งเหล่านั้นมาทดลองปฏิบัติด้วยตนเองก่อนจนเกิดผล เมื่อเกิดผลจริงแล้วจึงค่อยเชื่อ โดยปกติพระองค์จะสอนบุคคล

ตามจิตนิสัยและกรรมของแต่ละคนเป็นหลักสำคัญ แต่  พวกกาลามะขณะนั้นยังมีใช้พุทธบริษัทของพระองค์ เพียงแค่ศรัทธามาให้พระองค์ช่วยตัดสินใจปัญหาของพวกเขา เหล่านั้น เมื่อสอนจบแล้ว จึงมีศรัทธาเต็ม ขอเอาพระองค์เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต จึงขอสรุปว่า ชาวกาลามะ ซึ่งมีศรัทธาจิตบวกโมหะจิต (เชื่อง่ายและ โง่ขาดปัญญา) แต่ก็ยอมรับว่าตนเองยังโง่ขาดปัญญาอยู่ จึงยังเอาดีได้ พระองค์จึงให้หลัก ๑๐ ประการไว้ และสอนให้พบความจริงในพุทธศาสนาเป็นอย่างไรเขาจึงศรัทธาในศาสนาของพระองค์ แทน

๕. พวกที่อ้างกาลามสูตร ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ล้วนมีแนวความคิดว่า เทวดา พรหมสวรรค์ นรกไม่มี และนิพพานสูญ คนตายแล้วไม่เกิดทั้งสิ้น ซึ่งเป็นความคิดที่คัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง อันเป็นมิจฉาทิฏฐิ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ความว่า “ไม่มีโทษใดที่จะร้ายแรงเท่ากับมิจฉาทิฏฐิ เพราะหากเขาเริ่มต้นผิดแล้วก็จะผิดตลอด ซึ่งตรงข้ามกับสัมมาทิฏฐิ ซึ่งหากเขาเริ่มต้นถูกก็จะถูกตลอด”

๖. พระองค์ทรงทราบความจริงทั้ง ๓ โลก (ยมโลก หรืออบายภูมิ ๔, มนุษย์โลก และเทวโลก ซึ่งรวมพรหมโลกอยู่ด้วย) ก่อนผู้อื่นทั้งหมด ทรงพระเมตตารวบรวมคำสั่งสอนของพระองค์ขึ้นมาตามจิตนิสัยและกรรมของแต่ละ



คน ซึ่งทำกรรมกันมาไม่เสมอกันจึงมีคำสอนจำนวนมากถึง ๘๔,๐๐๐ วิธีหรืออุบาย หรือพระธรรมชั้นๆ บทล้วน เป็นอริยสัจทั้งสิ้น อริยสัจ แปลว่า ความจริงซึ่งพระองค์ ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่จริงก็ไม่ตรัส (ไม่พูด) ตรัส อย่างไรก็ทำได้ตามนั้น ตรัสแล้วไม่เคยคืนคำ คำตรัสของ พระองค์ไม่เคยเป็นสอง เป็นเจ้าของพุทธศาสนา จึงเป็นพี ใหญ่ในพุทธศาสนา ไม่จำเป็นต้องก้มศีรษะให้กับผู้ใดอีก และใช้คำสรรพนามเรียกพระองค์ว่า ตถาคต แต่พระองค์ เดียวในโลก ทรงตรัสรู้ด้วยตนเองจึงไม่มีครู บุคคลใดที่ ปรามาสคำสอนของพระองค์ พระองค์เรียกบุคคลนั้นว่า เดียรถีย์ เป็นคนนอกศาสนาของพระองค์ ตั้งตนเป็นศัตรูกับ พระองค์อย่างเปิดเผย มีเจตนาไม่บริสุทธิ์เขียนบทความ เรื่องกาลามสูตร โดยใช้พระองค์บังหน้าในตอนต้น แต่ไม่ ยอมเขียนตอนท้าย ซึ่งมีความสำคัญมาก อันเป็นอริยสัจ หรือความจริงที่เน้นสอนพวกชาวกาลามะให้ใช้ปัญญา ให้ เป็นคนมีเหตุ มีผล ไม่หูเบา ใจเบา เชื่ออะไรง่าย ๆ แบบคนโง่ พวกเหล่านี้สรุปเอาด้วยปัญญาตนเองว่า แม้คำสอนของ พระองค์ก็ยังเชื่อไม่ได้ ต้องปฏิบัติให้เกิดผลตามนั้นเสียก่อน จึงค่อยเชื่อ

๗. บุคคลกลุ่มนี้คิดว่า ร่างกายเป็นตัวเขา เป็นของเขา เมื่อร่างกายของเขาตาย มันก็สูญไม่เกิดอีกแล้ว จบกันแค่นั้น เขาไม่รู้เลยเรื่องจิต ว่าร่างกายประกอบด้วยกายกับใจหรือจิต กายเป็นเปลือกที่จิตมาอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ถึงเวลากายก็

ต้องตายไปเป็นธรรมชาติ ส่วนจิตนั้นไม่เคยตาย เป็น  
อมตะตลอดกาล จิตสร้างกรรมอะไรไว้ (กายกรรม วจีกรรม  
มโนกรรม) ก็ต้องเป็นไปตามกรรมที่ตนทำไว้เองทั้งสิ้น  
เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ชัดว่า “หนิภัยในโลกนี้ หนิไม่พ้น  
หรือ เพราะเป็นกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่  
ผิดตัวด้วย” บุคคลเหล่านี้เมื่อเขาเข้าใจผิด เริ่มเป็น  
มิจฉาทิฎฐิความคิดเห็นของเขาก็ผิดตลอด ผลหรือโทษมีสูง  
เพราะเป็นการปรามาสพระรัตนตรัยโดยตรง จึงมีนรกเป็นที่  
ไป สมเด็จพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ทรงตรัสไว้ในคิริมาน  
นทสูตร ในหลักคำสอนที่ ๕ ว่า “ผู้รู้กับผู้ไม่รู้ ได้รับทุกข์  
เหมือนกัน หากทำบาป...ทุกข์ในนรกจรรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตามถ้า  
ทำกรรมที่เป็นบาปแล้ว ผู้ที่รู้หรือไม่รู้ก็ตกนรกเหมือนกันถ้า  
ไม่รู้จักนรก ก็ยังไม่มีการพ้นนรกได้

๘. บุคคลเหล่านี้ เมื่อเขาไม่รู้เรื่อง กายกับจิตตามความ  
เป็นจริง เขาก็พยายามเอาลูกตาของเขาดูให้เห็นเทวดา  
พรหม กุสววรรค์ คุณนรก และพระนิพพาน เมื่อลูกตาไม่เห็นก็  
ว่าไม่มี แต่พวกสัมมาทิฎฐิเขาเอาจิตเห็น เห็นด้วยจิต หรือ  
สัมผัสเห็น สัมผัสรู้ได้ด้วยจิตซึ่งเป็นเรา เป็นของเราโดยตรง  
ยกเว้นพวกสุขขวิปัสสโก ซึ่งไม่เห็นด้วยจิต แต่จิตสัมผัสรู้  
ได้ด้วยศรัทธาในพระพุทธเจ้า ศรัทธานั้น หมายความว่า  
เชื่อโดยปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ด้วย (ไม่ใช่พวก  
พุทธตามลำมะโนคร้ว) เขาปฏิบัติบูชา โดยการทำทาน  
รักษาศีลและเจริญภาวนา เพื่อตัดความโลภ โกรธ หลง หรือ


ปฏิบัติตาม คีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งย่อมาจากอริยมรรค ๘ 

นั่นเอง เพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ จากอริศีล อริจิต และอริปัญญา ตามลำดับ อริศีล มีผลทำให้เขาพ้นอบายภูมิ ๔ เป็นพระโสดาบันและพระสกิทาคามี อริจิต ทำให้พ้นการเกิดมาเป็นมนุษย์ในโลกมนุษย์ และพ้นจากการเกิดเป็นเทวดาและพรหมด้วย อริปัญญา ตามลำดับ

๕. คำพูดของพวกเขาวิจฉาทิฎฐิที่ว่า แม้แต่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังเชื่อไม่ได้ ต้องปฏิบัติจนเกิดผลตามนั้นเสียก่อน จึงค่อยเชื่อ ก็หมายความว่าบุคคลเหล่านั้นจะต้องปฏิบัติจนเป็นพระพุทธเจ้าเสียก่อน จึงจะเชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ ความจริงแล้วพระองค์สอนตามจริต นิสัย และกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีมาไม่เสมอกันให้ท่านย้อนไปคู่มือ ๒ และ ๓ ใหม่อีกครั้ง แล้วท่านจะเข้าใจได้ดี

๑๐. กาลามสูตร หรือ เกสปุตตสูตร หากผู้ใดได้อ่านด้วยตนเองแล้ว จะพบว่าทรงเมตตาให้ชาวกาลามะใช้ที่พึงอันสุดท้าย คือ ให้พึงตนเอง อันเป็นที่พึงที่ประเสริฐสุด โดยทรงแนะให้เขาพึงรู้ด้วยตนเองว่า

- ก) ธรรมเหล่านั้นเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล
- ข) ธรรมเหล่านั้นเป็นบุญ หรือเป็นบาป (ดีหรือชั่ว)
- ค) ธรรมเหล่านั้นเป็นคุณ หรือเป็นโทษ
- ง) ธรรมเหล่านั้นผู้รู้ไม่ติเตียน หรือติเตียน
- จ) ธรรมเหล่านั้นมีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์

ฉ) ธรรมเหล่านั้นเป็นสุข (ไม่เกิดทุกข์) หรือทำให้   
เกิดทุกข์

หากเป็นไปในทางลบ คือ เป็นอกุศล เป็นบาป มีโทษ ผู้รู้ดีเตือน ไม่มีประโยชน์ และทำให้เกิดทุกข์ ก็จงละธรรมเหล่านั้นเสีย นี่คือนิวคิดที่พระองค์แนะให้ใช้ตนเองเป็นที่พึ่ง ให้พิจารณาด้วยปัญญาของตนเองก่อน ทรงตรัสไว้ชัดเจน แต่พวกท่านคล้ายเดิรถีย์ ไม่ยอมนำมากล่าว ส่อเจตนาที่จะหลอกลวงบิดเบือนให้ผู้ฟัง ผู้อ่านเข้าใจผิด ๆ หลงผิด และเชื่อพวกเขาอย่างผิด ๆ ด้วยเจตนาชั่วช้าเท่ากับมีเจตนามุสาวาทหรือโกหกโดยตรง เพราะเขาคิดชั่วเป็นประการแรก คิดแล้วทำตามที่คิด คือ พุศัฏฐ์และทำชั่ว ตามที่คิด เป็นประการที่สอง เมื่อผู้ฟังหรือผู้อ่านเชื่อตามการกระทำของเขา ก็เท่ากับมีผลสมบูรณ์ครบ ๓ ประการ คือ สมดังเจตนาของตนครบ ๓ วาระ ศีลข้อ ๔ (มุสาวาท) จึงขาด ๑๐๐ %

๑๑. พระองค์ยกตัวอย่าง ธรรมที่เป็นอกุศล ๓ ตัว คือ โลก โกรธ หลง ว่าหากมีขึ้นกับจิตใจของใครแล้ว ก็จะมีผลทำให้ศีลขาดได้ทุกข้อ เพราะเป็นธรรมที่ไม่มีประโยชน์เป็นทุกข์ เป็นอกุศล มีโทษ มีผู้เตือน หากรู้ได้ด้วยใจตนเองแล้ว ก็ควรละธรรมเหล่านั้นเสีย คือ อย่าเชื่อ และอย่าปฏิบัติตามให้ละธรรมนั้นเสีย

สรุปว่า พระองค์ชี้ให้เห็นโทษของความโลภ โกรธ หลง ด้วยธรรมะ หรือธรรมชาติของคนทั่ว ๆ ไป ซึ่งควรจะ

รู้ได้ด้วยปัญญาขั้น ๆ คือ ยกเอาศีล ๕ เป็นข้อชี้ให้เห็น 

โทษ หรือเห็นผลแห่งการมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ในจิต  
จิตมันจะสร้างกรรมที่เป็นอกุศลออกมาอย่างชัดเจน

๑๒. พระองค์ชี้ให้เห็นคุณของการละ โลก โกรธ หลง  
แล้วจะมีผลทำให้ศีล ๕ บริสุทธิ์ได้ ดังนั้น การละโลก โกรธ  
หลงจึงเป็นธรรมที่เป็นกุศล มีประโยชน์ มีความสุข ไม่มี  
โทษ ไม่มีผู้ติเตียน เป็นธรรมที่ควรเชื่อถือและปฏิบัติตามได้

๑๓. เมื่อชาวกาลามโคตร หรือชาวนิคมเกตปุตตะ ได้  
ฟังคำสอนของพระองค์จนหายสงสัยแล้ว ก็สามารถชี้  
ปัญญาของตนหรือใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ถูกต้องแล้ว  
พระองค์จึงสอนเพิ่มเติมในธรรมที่สูงกว่าศีล (ศีล เป็นธรรม  
ที่ทำคน ซึ่งแปลว่ายุง ให้เป็นมนุษย์ ซึ่งแปลว่าประเสริฐได้)  
ทรงยกเอาอริยสาวกของพระองค์เป็นตัวอย่างว่า เป็นผู้  
ปราศจากความโลภ โกรธ หลงแล้ว เพราะมีสติสัมปชัญญะ  
มั่นคง ประกอบด้วยพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา  
อุเบกขา พร้อมทำให้จิตไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนตนเองและ  
ผู้อื่น จึงทำให้จิตใจผ่องใสอยู่เสมอ (เพราะละความชั่ว คิด  
พูด ทำ แต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ จึงทำให้จิตใจผ่องใสอยู่เสมอ) จึง  
จิตมันคงอยู่เสมอทั้งในปัจจุบันและอนาคต คือ

ก) ถ้าชาติหน้ามีจริง ผลของกรรมหรือวิบากของกรรม  
ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วมีจริงผู้ทำกรรมดี วิบากย่อมดี ตายไปก็  
ไปสู่สุคติโลกสวรรค์แน่

ข) ถ้าชาติหน้าไม่มี ผลของกรรมหรือวิบากของกรรมทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วไม่มี ในปัจจุบันเราก็ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน(ทั้งตนเองแล้วผู้อื่น) ไม่มีทุกข์ มีแต่สุขก็มี ผลเป็นสุขในปัจจุบัน

ค) ในปัจจุบัน เมื่อเราไม่ได้คิดชั่วแก่ใคร ๆ ใจเราก็ไม่ เป็นทุกข์ เพราะบุญ บาป, ดีชั่ว, กุศล, อกุศล ล้วนเกิดจาก ความคิดของเราเองทั้งสิ้น เราเป็นผู้ก่อ เป็นผู้สร้างเป็น ผู้กระทำความชั่วเอง กรรมทั้งหลายล้วนเกิดที่ใจก่อนทั้งสิ้น เพราะกรรมหรือกรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็น ใหญ่ (ใจประเสริฐสุด) ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ พระอริยสาวก ทุกท่านจึงบำเพ็ญเพียรปฏิบัติที่ใจเป็นหลัก โดยใช้สติคุณจิต ของตนเอง อย่าให้คิดชั่ว ผลทำให้จิตผ่องใสอยู่เสมอ และ เป็นสุข

ง) พระอริยสาวก เมื่อท่านไม่ทำชั่วแม้แต่คิด ท่าน กระทำแต่กรรมดี จิตของท่านจึงผ่องใสอยู่เสมอ

๑๔. พวกกาลามโคตร เมื่อฟังธรรมของพระองค์จบ แล้ว ก็เกิดศรัทธาในธรรมของพระองค์เพราะใจหมดสงสัย ในธรรมที่พระองค์ได้แสดงแล้ว ต่างก็ขอเป็นอุบาสก อุบาสิกา ขอยู่ใน ไตรสรณคัมภีร์ตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็น ต้นไป


วิจารณ์ : เพื่อสะดวกและง่ายต่อการจดจำ ผมขอแยก ออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. ผู้อ่านหากอ่านแล้วใช้ปัญญาพิจารณาตาม ก็จะ 

ทราบได้ชัดว่า ชาวกาลามโคตรเป็นบุคคลที่มีพื้นฐานธรรมทางพุทธศาสนาต่ำ **ขั้นเนยยะ** หรือคอกบัวชั้น ๓ ระดับปริ่มน้ำเท่านั้น ไม่สามารถจะรับธรรมขั้นสูงไปพระนิพพานได้ในชาติปัจจุบันนี้ พระองค์จึงไม่ใช้อริยสังขลง่ายในการสอน เพราะอริยสังขเป็นวิปัสสนาญาณสูงสุดหรือตัวปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นๆ ไม่มี พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ต่างก็บรรลุปะระพุทธอริยสังข และพระสาวกของพระองค์ทุกๆ องค์ ก็บังกิจเป็นพระอรหันต์ด้วยอริยสังขทั้งสิ้น มีทางนี้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี (ข้อความนี้เป็นพุทธพจน์)

หากสถานที่ใดที่พระองค์เทศน์สอน ถ้ามีบุคคลหรือคนหมู่ใดมีจิตสูง มีพื้นฐานของธรรมเดิมอยู่ในตนสูงพอ พระองค์จะสอนให้เขาหมดความสงสัย ในสิ่งที่เขายังติดอยู่ได้ด้วยพุทธญาณหรือสัพพัญญูญาณ ให้เขาเป็นพระอริยเจ้าได้ พระองค์จะลงท้ายคำสอนด้วยอริยสังขเสมอ และเมื่อพระองค์ทรงใช้อริยสังข ณ ที่ใด ณ ที่นั้นจะต้องมีผู้บรรลุมิดวงตาเห็นธรรมเป็นพระอริยเจ้าได้ออย่างน้อย ๑ คนเสมอ

หากมีบุคคลกลุ่มใหญ่ไปเฝ้าพระองค์ พระองค์มักจะใช้นุบุพกถา ๕ สอนเสมอ (เริ่มด้วย ทานกถา , สีลกถา, ลักกะกถา หมายถึง ธรรมที่ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา คือ หิริ โอตตปปะ กามกถา หมายถึง ธรรมที่ชี้ให้เห็นโทษของกาม และ เนกขัมมะ หมายถึง ธรรมที่ชี้ให้เห็นคุณของการ

ออกจากกาม แล้วจบลงที่ อริยสัจ ๔) ผลก็คือมักจะมี  ผู้  
บรรลุมิควงตาเห็นธรรมเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่อรหันตผล  
ลงมาถึงพระโสดาปัตติผล อย่างต่ำที่สุดก็ถึงไตรสรณาคมณ์  
มาถึงตลอดชีวิต สาเหตุก็เพราะพระองค์ทรงมีพระพุท  
ธญาณ หรือสัพพัญญูญาณแต่พระองค์เดียว ย่อมสามารถรู้ได้  
ทุกอย่าง จึงสอนให้เหมาะสมกับผู้รับฟังทุกประการ

๒. ผู้มีปัญญาทางพุทธ จะเห็นได้ชัดว่า พระสูตรนี้  
พระองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักในการตัดสินคำสอนหรือ  
ธรรมของผู้อื่น ซึ่งไม่ใช่ธรรมของพระองค์ หรือพวกศรัทธา  
จริตแต่ขาดปัญญา เพราะมีโมหะจริตควบอยู่ด้วย

๓. ผู้มีปัญญาทางพุทธ จะทราบได้ว่า พระองค์ทรงใช้  
พุทธญาณ จึงรู้จิต นิสัย และกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่ง  
สร้างกรรมกันมาไม่เสมอกัน จึงสอนให้เหมาะสมตามกรรม  
ของเขาและรู้ล่วงหน้าด้วยว่า เมื่อสอนจบแล้วเขาจะได้รับ  
ผลอย่างไร โดยไม่มีคำว่าผิดพลาดแม้แต่ครั้งเดียว

๔. คำสอนของพระองค์ พระองค์ได้พิสูจน์มาแล้ว  
ด้วยพระองค์เองก่อนจนเกิดผล คือ มีธรรมนั้น ๆ จริงใน  
พระองค์ก่อนแล้ว จึงเอาของจริงนั้นมาสอน ไม่ใช่คิดเอา  
ตรีกเอาคาคะเน อ่างเอาตำรารวม ๑๐ ข้อในกาลามสูตร  
พระองค์ตรัสรู้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีครู ไม่ต้องอาศัยครู  
(กรุณาอ่านบทความนี้ในข้อที่ ๖ ประกอบ เรื่องทรงใช้  
สรรพนามเรียกพระองค์ว่า ตถาคต)




## ๕. ผู้มีปัญญาทางพุทธ ใช้คำแปลบทสวดมนต์

สรรเสริญ พระธรรม สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม...มาอ้าง  
ได้ทั้งบท

๖. เป็นความเห็นต่อจากข้อที่ ๒ พระองค์ให้หลัก ๑๐  
ข้อ นี้ไว้ เพื่อตัดสินธรรมของบุคคลต่างๆ ไป ให้ใช้หลัก ๑๐  
ข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา เพื่อมุ่งไปสู่ผล ให้ถือเอาผลเป็น  
เครื่องตัดสิน ทั้งนี้มิได้เอาหลัก ๑๐ ข้อนี้มาใช้กับคำสอน  
ของพระองค์ เพราะเพียงแค่อริยสาวกของพระองค์ ซึ่งหมด  
ความโลภ โกรธ หลงแล้วเป็นตัวอย่างในการแสดงธรรม  
หรือประกอบคำสอน ก็ทำให้ชาวกาลาม โคตรหมดสงสัย  
เกิดศรัทธาในคำสอนของพระองค์ จึงพากันถือเอาไตร  
สรณาคมน์เป็นพึ่งตลอดชีวิต แต่ในปัจจุบันนี้มีพวกที่ชอบ  
ตีเสมอพระองค์ พยายามวัดรอยเท้า (พระบาท) ของ  
พระองค์ ยกเอากาลามสูตรขึ้นมาอ้าง แล้วสรุปว่า แม้คำ  
สอนของพระพุทธเจ้าก็ยังไม่เชื่อไม่ได้ เป็นต้น ผมจึงขอให้ผู้มี  
ปัญญาทางพุทธได้อ่านเกสปุตตสูตร (กาลามสูตร) เสียก่อน  
ก็จะพบความจริงว่า พระองค์ให้หลัก ๑๐ ข้อไว้ สำหรับใช้  
พิจารณาคำสอนของพวกที่ยังมีความโลภ โกรธ หลง อยู่  
ต่างหาก หรือใช้กับพวกที่เขียนกาลามสูตร แล้วสรุปว่าแม้  
คำสอนของพระองค์ก็ยังไม่เชื่อไม่ได้ ต้องใช้หลัก ๑๐ ข้อนี้ก่อน

๗. โปรดสังเกตว่า

ก) พวกที่ชอบอ้างกาลามสูตรบ่อย ๆ ก็คือพวกที่   
คัดค้านคำสอนของพระองค์โดยตรงว่า นรก สวรรค์ เทวดา  
พรหมไม่มี นิพพานสูญ คนตายแล้วสูญไม่เกิดอีก


ข) พวกเหล่านี้ แม้ตัวหัวหน้าเองซึ่งเป็นคนแรกที่เขียน  
และแสดงธรรมเรื่องกาลามสูตร ยังเลี้ยงปลาตู้และยังช้อน  
ลูกน้ำให้ปลากิน แสดงว่าเขาไม่สนใจเรื่องพระวินัย หรือศีล  
แม้แต่น้อย

ค) บางคนก็ยังฆ่ามด ฆ่ายุงอยู่เป็นประจำ โดยให้  
เหตุผลว่า ยุง มด เป็นสัตว์ไม่มีประโยชน์ นำเชื้อโรคมาสู่คน  
ทำความรำคาญให้กับมนุษย์มาได้ ไม่ผิดศีล


ง) บางคนสอนธรรมทางวิทย์ ทางทีวี และอัดเทปแจก  
รถทัวร์ทั่วประเทศ มีความตอหนึ่งว่า วิธีอดบุงหรี้ง่ายมาก  
เพียงแค่อ้าปากก็อดบุงหรี้งได้แล้ว การดื่มสุราไม่มีประโยชน์  
กินอุจจาระ (จี้) เสียยังดีกว่า เพราะในอุจจาระยังมีวิตามินอยู่

จ) บางคนสอนธรรมว่า การไหว้เทวดา ไหว้หมาดีกว่า  
และผู้นี้แหละสอนว่าหากพระภูมิห้าได้ก็จะไหว้ เป็นต้น  
พวกเหล่านี้แหละที่ชอบอ้างกาลามสูตรอยู่เป็นประจำ ผมจึง  
ให้อ่านกรุณาพิจารณาว่า คำสอนของพวกเหล่านี้แหละ ที่  
จะต้องใช้กาลามสูตร ๑๐ ข้อเป็นเครื่องตัดสิน

๘. เหตุผลอีกข้อหนึ่งที่ชาวพุทธแท้ควรรู้ไว้ คือ ข้อ  
ห้ามหรือคำสอนบางอย่างของพระองค์ พระองค์มุ่งหรือมี  
เจตนาห้ามแต่เฉพาะสาวกของพระองค์เท่านั้น แต่มิได้มุ่ง  
ห้ามตัวของพระองค์เอง ตัวอย่างเช่น พระองค์ห้ามสาวก

ของพระองค์แสดงฤทธิ์ ใครแสดงจะมีโทษถูกรับอาบัติ  
ใครจะแสดงฤทธิ์จึงต้องมาขออนุญาตจากพระองค์ก่อน   
เสมอ แต่พระองค์เองกลับแสดงฤทธิ์ได้ ด้วยเหตุจึงทำให้  
พระเจ้าปเสนทิโกศลสงสัย ทูลถามพระองค์ขึ้นว่า “เพราะ  
เหตุใด” พระองค์กลับถามพระเจ้าปเสนทิโกศลบ้าง ความว่า  
“มหาบพิตร มีสวนผลไม้และดอกไม้แล้วออกกฎหมายห้ามผู้อื่น  
มาเก็บผลไม้และดอกไม้ไว้ว่า หากใครมาเก็บมีโทษไซ้  
หรือไม่ว่าง” พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ตอบว่า ไซ้ พระพุทธเจ้าข้า  
เพราะตัวท่านเป็นเจ้าของสวน จึงสามารถเก็บผลไม้และ  
ดอกไม้เหล่านั้นได้ พระองค์ก็ตรัสว่า “ฉันใดก็ฉันนั้น พระองค์  
เองก็เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนาเป็นผู้ตั้งพุทธศาสนาขึ้น  
กฏระเบียบต่างๆ ที่พระองค์บัญญัติไว้พระองค์มุ่งเพื่อห้าม  
สาวกมิให้กระทำผิดส่วนเดียว มิได้หมายถึงห้ามตัวพระองค์  
ไม่ให้ทำเช่นกัน”

๕. อีกข้อหนึ่งก็คือ หากคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยัง  
เชื่อไม่ได้แล้ว เราจะยึดอะไรเป็นหลักปฏิบัติในทางพุทธ  
ศาสนา เพราะพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
โดยตรง ดังนั้น คนที่อ้างกาลามสูตรแล้วสรุปเอาเองว่า แม้  
คำสอนของพระองค์ก็ยังเชื่อไม่ได้ นั่นจึงเป็นการเข้าใจผิด  
โดยตรง การเข้าใจผิดเพราะความโง่ด้วยความหลงผิด ก็ควร  
ให้อภัยเพราะเจตนาร้ายไม่มี แต่หากผู้เขียนผู้พูดรู้ดีอยู่แล้ว  
แต่มีเจตนาร้าย ตั้งใจจะให้ผู้อื่นเข้าใจผิด เพราะหวังทำลาย  
พระพุทธศาสนา ก็ให้อภัยกันไม่ได้ เพราะเขาเป็นเดิรถีย์

พฤติกรรมเช่นนี้มีมานานแล้ว ตั้งแต่พวกพราหมณ์หวัง   
จะยึดเอาคำสอนของพระองค์มาเป็นคำสอนของตน คำสอน  
ใดดีถูกใจตน ก็โหมเมว่านั่นแหละคือคำสอนของพราหมณ์  
โดยค่อย ๆ เปลี่ยนความคิดของคนตามลำดับ ซึ่งต้องใช้  
เวลานานหลายปี เช่นเดียวกันในปัจจุบันนี้ พวกเดียริทย์หรือ  
คนนอกศาสนา ก็กำลังคิดและทำการเปลี่ยนคำสอนของ  
พระพุทธองค์ ที่ถูกใจเขาให้เป็นคำสอนของพระเจ้า และมี  
บุคคลกลุ่มหนึ่งแต่งตัวคล้ายพระ คือ โจนหัว โจนคิ้วห่ม  
ผ้าเหลือง อยู่วัด หรือสำนักสงฆ์ กำลังเบียด คำสอนของ  
พระองค์ให้เป็นอย่างอื่น เช่น อ้างว่าพุทธศาสนาไม่มีนรก  
สวรรค์ นิพพาน ไม่มีพรหม ไม่มีเทวดา ตายแล้วสูญ ไม่เกิด  
อีก เป็นต้นซึ่งขัดกับคำสั่งสอนของพระองค์โดยตรงอย่าง  
ชัดแจ้ง มีผลทำให้พวกศรัทธาจิตควบโมหะจริต ซึ่งขาด  
ปัญญาและเชื่ออะไรง่าย ๆ คล้อยตาม เห็นผิดเป็นชอบ เชื่อ  
พวกเขาอย่างสนิทใจเป็นจำนวนมาก ทำให้องค์กรสงฆ์มี  
ความเห็นแตกแยกเป็น ๒ ฝ่าย คือ พวกหนึ่งเชื่อว่า เทวดา  
พรหม นรก สวรรค์มีจริง พระนิพพานมีจริงไม่สูญ และตาย  
แล้วเกิดตามกฎของกรรมที่ตนเป็นผู้ทำเอาไว้เองทั้งสิ้น ตาม  
คำสอนของพระพุทธเจ้า อีกพวกหนึ่งเชื่อว่าไม่มี มี  
ความเห็นตรงกับพวกแรก ขัดต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า  
๑๐๐% เกิดการแบ่งแยกความเห็นขัดแย้งกัน ๒ พวกอย่าง  
ชัดเจน แบบคริสต์ที่ประเทศสกอตแลนด์ เมืองเบลฟาสท์  
ระหว่างคริสตนิกายคริสตัง กับคริสตนิกายโปแตสแตน

ทะเลาะกันถึงขั้นฆ่ากันเอง เป็นเวลากว่า ๘๐ ปีแล้วก็ยัง 

ไม่สงบ

ผมหวังว่าพวกเราซึ่งสนทนาศรรณกัน เพื่อนำไปสู่  
ความหลุดพ้นทุกข์อย่างถาวร (เพื่อพระนิพพาน) มาเป็น  
เวลากว่า ๑๕ ปีแล้ว คงจะเข้าใจดี และสามารถอธิบายให้ผู้  
หลงผิดทั้งหลายกลับมาสู่หนทางที่ถูกต้องได้ เพราะไม่มี  
อะไรสายเกินแก้ในพุทธศาสนา

ในที่สุดนี้ ผมขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าทุก ๆ  
พระองค์ พระธรรม บารมีของพระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ  
พระองค์ บารมีของพระอรหันต์ทุก ๆ พุทธันดร จงดล  
บันดาลเป็นกำลังใจให้พวกเราชาวพุทธที่ตั้งใจมั่นปฏิบัติอยู่  
ในขอบเขตของ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา จง  
ประสพแต่ความสุข ความเจริญทั้งกายใจในยามที่ยังมีชีวิต  
อยู่ในปัจจุบัน และได้เข้าสู่พระนิพพานในอนาคต เมื่อ  
ร่างกายหรือชั้น ๕ พังแล้วทุกท่านเทอญ

**๑๑ พ.ค. ๒๕๓๖ ◉ ศีล : สมาธิ : ปัญญา**

วันอังคารที่ ๑๑ พ.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช  
เมตตาสอนไว้มีความสำคัญดังนี้


๑. “อย่าทิ้งศีล-สมาธิ-ปัญญา ให้ขาดออกจากจิตเป็น  
อันขาด การรักษาศีล ยิ่งละเอียดขึ้นเท่าไร จะทำให้สมาธิ  
และปัญญาละเอียดมากขึ้นเท่านั้น”

## ๒. “การปฏิบัติทุกข้อ เพื่อให้จิตพ้นจากการ

เบียดเบียนจากอารมณ์ของกิเลส มรรค ๘ ซึ่งย่อลงมาเหลือศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ต้องไปด้วยกันเสมอ ในขณะที่จิตเจริญ พระกรรมฐาน พระอริยเจ้าทุกองค์ ไม่มีใครทิ้งศีล สมาธิ ปัญญา ให้ขาดจากกัน”

๓. “คำว่า อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ต้องมีครบถ้วนในพระอริยเจ้าทุกระดับ ลึกแต่ที่กำลังย่อมแตกต่างกันตามระดับบารมีธรรมนั้น ๆ จำไว้พวกเจ้าอย่าทิ้งศีล และตราบไคที่ยังไม่ถึงพระอรหันต์ คำว่าศีลบริสุทธิ์หมดจดยังไม่มีในจิตของพวกเจ้า ซึ่งพระอรหันต์ท่านมีศีลบริสุทธิ์ถึงที่สุด คือมโนกรรมบริสุทธิ์ แต่ก็มีได้หมายความว่าท่านทิ้งศีล เพียงแต่อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ทรงตัวอยู่ในจิตของท่าน โดยไม่ต้องระมัดระวังในการรักษา จิตของท่านทรงตัวอยู่ในโลกุตระธรรมเบื้องสูง คำว่าโทษ อันเกิดจากการละเมิดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ไม่มีในจิตของท่าน อาบัติทั้งปวงจึงไม่มีสำหรับท่านอีกต่อไป”

๔. “จงศึกษาจรณะ ๑๕ ให้ดีๆ หากทรงได้ครบ ก็ได้ชื่อว่าเดินตามรอยบาทของตถาคต ศีล สมาธิ ปัญญา จักไม่มีวันบกพร่อง และอาศัยอิทธิบาท ๔ ปฏิบัติธรรมทุก ข้อให้ทรงตัว มีพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาจิต ของตนเองเป็นหลักสำคัญเข้าไว้ วิชชา ๘ ประการคือ ญาณทั้ง ๘ อย่างก็จักทรงตัว เมื่อศีลมี สมาธิมีปัญญาก็เกิด การ

เจริญพระกรรมฐานหมวดไหน ก็ยอมได้ผลทุกเมื่อ การ   
เข้าถึงพระอริยเจ้าเบื้องสูงก็มีไฉ่เป็นของยาก”

๕. “จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ คำว่าเจริญพระ  
กรรมฐาน จงจำไว้คือการที่เจริญจิตให้ทรงอยู่ในธรรม หรือ  
กรรมซึ่งมีฐานแห่งความดี ดีในที่นี้คือ โลกุตระธรรมยัง  
อารมณ์จิตให้พ้นโลก วิสัยโลก ก็คืออารมณ์จิตที่เต็มไปด้วย  
โมหะ โทสะ ราคะนั้นนั่นเอง”


๖. “อย่าลืม สีลทุกข้อละเมิดแล้ว ทำให้เกิดอารมณ์ที่  
เป็นวิสัยโลกก็ยะทั้งสิ้น ศึกษากันให้ดีๆ”

### ๑๓ พ.ค. ๒๕๓๖ ◉ วิธีแก้ง่วงโดยหากิเลสเข้าตัว

ที่มาของพระธรรมจูนนี้ เกิดจากการสนทนาธรรมกัน  
ระหว่างผมกับเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดท่าซุง เมื่อวันที่  
พฤหัสบดี ที่ ๑๓ พ.ค. ๒๕๓๖ มีความสำคัญดังนี้

ก) บางครั้งกายมันง่วงตาจะหลับ พยายามอย่างไรก็ไม่  
ชนะมัน ต้องหากิเลสเข้าตัว แต่เราต้องมีสติตามรู้ ปล่อยให้  
กิเลสมันแสดงจนตาสว่าง พอกายหายง่วงก็ใช้กรรมฐานแก้  
จิตพิฆาตกิเลสนั้น โดยมากกิเลสมันจะเก่งไปได้ไม่นาน  
หากเรามีสติตามรู้อยู่ตลอดพักเดียวมันก็หมดฤทธิ์

ข) เพื่อนผมท่านว่า ท่านเพิ่งจะเข้าใจคำสั่งสอนของ  
หลวงพ่อ ในปี พ.ศ.๒๕๒๑ เรื่อง สรุปลำสอนประจำ  
พรรษา ที่หลวงพ่อบอกว่า คนฉลาดต้องรู้จักหากิเลสที่สิงอยู่

ในจิตให้พบ แล้วใช้กรรมฐานแก้จิตพิฆาตกิเลสหมาย 

ความว่า ผู้ใดก็ตามที่จะละกิเลสได้ ต้องรู้ ต้องเห็นความชั่วที่อยู่ในใจของตนเองก่อน หรือเราจะจับผู้ร้ายก็ต้องรู้จักผู้ร้ายก่อน โดยรู้ว่ามันอยู่ที่ไหน หน้าตาเป็นอย่างไรนิสัยเป็นอย่างไร และเราควรจะใช้วิธีไหนปราบมันเป็นต้น

ค) เพื่อนผม จิตสัมพัตรูปหลวงพ่ोजง ก็กำหนดจิตกราบท่าน และขอความเมตตาให้ท่านช่วยสอน ท่านก็บอก ว่า “ข้าสอนพ่อแล้ว ต้องมาสอนลูกอีกหรือ” แต่ในที่สุด

### ๐ หลวงพ่ोजง “สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์”

ก็เมตตาช่วยสอนให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. สิ่งไหนที่เป็นความทุกข์ เอ็งก็อย่าเอาสิ่งนั้นมาแบก จิตมันจะได้เบา และต้องรู้ด้วยว่า สิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์” นั้นแหละห้ามเอามาแบก (ขณะนั้นก็คิดว่า ถ้าเช่นนั้นโลกนี้ทั้งโลก ก็ยึดอะไรไม่ได้เลยซิ)

๒. ท่านก็ว่า เออชิวะ ไม่ใช่แต่โลกมนุษย์เท่านั้นนะ พรหมโลก เทวโลกก็แบกไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สุขจริงเลิกแบก จิตมันจะได้เบาสบาย

๓. วางทุกข์เสียให้ได้ เอาโลภุทธระธรรมมาใส่แทนสบาย ๆ ไม่หนัก อารมณ์พระอรหันต์ท่านหยั่งลงสู่พระนิพพานจุดเดียว ที่อื่นๆ ยึดไม่ได้ หากความเที่ยงไม่เจอท่าน




เจออยู่จุดเดียว คือ พระนิพพาน อารมณ์ของท่าน 

นิพพาน ๆ อยู่ทุกขณะจิต

๔. อย่าลืม นิพพะ แปลว่าดับ อะไรมันดับ คือ อารมณ์ของท่านดับจากกิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะพร้อม ๆ กันทีเดียว พวกเขานี้ทำอะไรท่านไม่ได้ อารมณ์จิตของท่านจึงเบาสบาย แม้ยังทรงขั้น ๕ อยู่ในโลก ธรรมใด ๆ ของโลกมากระทบจิตท่าน ท่านก็วางไม่แบกธรรมนั้น คำว่าทุกข์ไม่มีในจิตของพระอรหันต์

๕. เอ็งเข้าใจแล้วก็ค่อย ๆ ใต๋มาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละ วางธรรมที่ไม่เที่ยงลงเสียให้ได้ภายในจิตของตนนั้นแหละ หมั่นทำจิตของตนให้เที่ยงอยู่ในพระนิพพาน คือ ดับกิเลสด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อจิตสงบแล้ว ธรรมภายนอกก็ไม่มี ความหมาย ความสงบถึงจุดนิพพะ คือดับกิเลสพระพุทธเจ้าทรงเน้นสอนให้สงบภายใน คือที่จิตตนเองนี่แหละเป็นสำคัญ

๖. ฝึกฝนตนเองให้ดีเสียก่อน จึงจะได้ชื่อว่า มีที่พึ่งอันประเสริฐ แต่คนจะเอาดีได้ต้องตั้งจิตไว้ตรงจุด จงอย่าประมาทตัวเดียว กล่าวคือ ต้องคิดถึงมรณานุสติไว้เสมอ ๆ ธรรมเนียมของที่นี่ทำไม่ได้ และต้องแน่นจริง ๆ คือ ถึงจุดคิดถึงความตายทุกลมหายใจเข้าและออก ถ้าใครทิ้งมรณานุสติกรรมฐาน ทำให้ตายอีกหลายแสนชาติสงสัยกับมันก็เอาดีกันไม่ได้


๗. อย่าลืมยึด พระพุทธรูป พระธรรม พระอริยสงฆ์ 

ไว้เป็นสรณะ แล้วก็ต้องไม่ลืมจิตของตนเองไว้เป็นสรณะ  
ทำมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นกับจิตด้วย เอาละ จบคำสอน  
ของหลวงปู่จาง วัดหน้าต่างนอก จ.อยุธยาแค่นี้ แต่เอ็งจงจำ  
เอาไว้นะ คำสอนทั้งหมดของหลวงปู่นี้ เป็นคำสอนของ  
พระพุทธเจ้าทั้งหมด ซึ่งพระอริยสงฆ์รุ่นแรก ภิกษุ  
รวบรวมถ่ายทอดมา แล้วพระอริยสงฆ์รุ่นหลัง ท่านนำมา  
ถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา เอ็งก็ต้องหมั่นระลึกนึกถึงคุณของ  
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เข้าไว้ ซึ่งต่างก็ทำ  
หน้าที่สืบทอดพระพุทธศาสนาต่อ ๆ กันมาทุกๆ พุทธันดร


๘. บุคคลใดมีความกตัญญู กตเวทีในครูบาอาจารย์  
ท่านผู้มีพระคุณ บุคคลนั้นย่อมหาความอัปมงคลได้ ทั้งใน  
ชาติปัจจุบันและสัมปรายภพ ทางโลกจัดไว้เป็นมงคลอัน  
ประเสริฐ แต่ทางนี้เป็นทางธรรมโลกุตระ ยิ่งทำได้ประจำ  
จิต ยิ่งจัดได้ว่าเป็นมหาอุดมมงคลที่ยิ่งประเสริฐใหญ่

๙. จากนั้นท่านก็ฉายร่างเป็นพระวิสุทธิเทพที่  
สวยงาม ไม่แก่อย่างกายสงฆ์ (กายเนื้อ) “เออ กายแก้วคนที่  
พ้นโลกจิตนิพพานแล้ว มันสวยกันอย่างนี้ทุกคน จำเอาไว้ให้  
ดีอยากสวยบ้างก็รีบทำตามมา”

๑๐. เพื่อนของผมก็จับมรณา ทำร่างกายให้เป็นอสุภะ  
หลวงปู่ท่านก็บอกว่า เอ็งข้ามขั้นตอน เอาใหม่คิดถึงธาตุ ๔  
ธาตุ ลมหยุดก่อนจึงจะเหมือนของจริง ก็ปฏิบัติตามท่าน ก็  
เห็นภาพของคนตอนใกล้ตาย เป็นภาพนิมิตชัดเจน ธาตุลม

หมดหรือหยุดก่อน คือ ไม่มีลมหายใจเข้าแล้ว เห็นแค่ลม   
ภายในต้ออก มีลักษณะเหมือนคนกำลังอาเจียนเอาอาหาร  
ออก แต่ในนิมิตนี้มีแต่ลมออกมา คล้ายลูกคลื่นเป็นระลอก  
ๆ อวัยวะภายในโดยเฉพาะหัวใจ เกิดอาการถูกบีบรัดอย่าง  
แรง ปอด ๒ ข้างก็บีบรัดเข้ามาเรื่อย ๆ คือ ลมถูกระบายหรือ  
ถูกรีดออกจนต้องอ้าปากให้ลมออกเป็นห้วง ๆ จนหมดห้วง  
สุดท้าย ร่างกายกระตุกหนึ่งครั้งแล้วแน่นิ่งไป รูทวารเปิด  
น้ำปัสสาวะไหลออกมา เหงื่อท่วมตัว พอธาตุลมสลาย ธาตุ  
ไฟก็ดับตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา เนื้อตัวเย็นเฉียบ จากนั้น  
อาการแข็งเหมือนท่อนไม้ก็เริ่มเกิดขึ้น (หมายเหตุในทาง  
แพทย์หรือทางโลกเวลาเด็กเกิดจากครรภ์มารดา เด็กจะ  
หายใจเข้า เพื่อให้ปอดพองตัวออก เพราะขณะเด็กอยู่ใน  
ครรภ์มารดา ปอดยังไม่ทำงาน ยังแฟบอยู่ เด็กต้องการธาตุ  
ลมหรือกินลม แพทย์หรือพยาบาลกระตุ้นให้เด็กร้อง พอ  
ร้องเสียงดัง ปอดก็พองออก โดยคุณลมเข้ามาทางจมูก ซึ่ง  
ตรงกันข้ามกับตอนตาย จะหายใจออกหรือลมออกอย่าง  
เดียว ผมขออธิบายไว้สั้น ๆ แค่นี้)

๑๑. หลวงพ่อฤๅษีท่านมาเสริมว่า นี่แหละตรงกับที่  
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “อจิริง ะตะยังกาโย อธิเสสะติ ลุท  
โท อะเปตะ วิญญาณโน นิริทถังวะ กะลิงกะรัง” ร่างกายนี้  
เมื่อมีวิญญาณไปปราศแล้ว ก็เสมือนหนึ่งท่อนไม้ที่ถูกเขา  
ทอดทิ้ง (หมายความว่า เมื่อจิตทิ้งกายไปแล้ว ร่างกายก็  
เหมือนกับท่อนไม้ที่ไร้ค่า)

๑๒. จากนั้นก็เห็นภาพของร่างกายเริ่มนุ่ม เพราะ   
พอธาตุไฟดับธาตุน้ำก็ละลายธาตุดิน สิ่งสกปรกทั้งหลายก็  
ไหลออกมาตามรูทวารต่าง ๆ มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง  
จี้ เยี่ยว น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น ศพเริ่มส่งกลิ่นเหม็น เพราะ  
กลิ่นนี้จึงพาให้แมลงมาตอม และวางไข่ไว้บนร่างกาย  
โดยเฉพาะแมลงวัน ธาตุน้ำที่ละลายธาตุดิน ก็ดันให้กายเริ่ม  
บวม อืด ตาบลัน ลื่นจุกปาก หนึ่หน้ำท้องเริ่มบวมเป่งขึ้น  
ตาม ลำดับ ต่อมาก็เห็นหนอนตัวเล็ก ๆ แล้วก็โตขึ้น ๆ ซอน  
ไชไปทั่วกาย ที่สุดสภาพกายคนก็หายไป เพราะถูกหนอน  
กินหมด เหลือแต่กระดูกกับตัวหนอนเต็มไปหมด เมื่อ  
อาหารของหนอนหมด หนอนก็เริ่มตายไป บางตัวก็  
กลายเป็นแมลงเกาะแทะกระดูกต่อไป ที่สุดแม้กระดูกก็ผุ  
กร่อนสลาย ตัวไปหมดไม่มีอะไรเหลือเลย ไม่มีอะไรที่จะ  
ยึดได้ว่า อะไรคือร่างกาย ก็ขบจบไว้เพียงแค่นี้

กรรมฐานตอนเย็น พระท่านเมตตามาสอน

## ๑ เรื่องอารมณ์หวาระแวง

มีความสำคัญดังนี้

๑. พระท่านมาถามว่า “มีผลอะไรกับจิตเพิ่มเติม  
หรือไม่ ในกรรมฐานเย็นนี้” ก็ตอบท่านว่ามี เพราะเกิด  
อารมณ์หวาระแวงบุคคล ๒ คน ที่มาร่วมปฏิบัติกรรมฐาน  
เย็น ซึ่งมานั่งอยู่ข้าง ๆ ตันว่า เขาเป็นพวกเดียรฉัตรที่เข้ามา  
ทำลายวัดหรือเปล่า เพราะเขามีได้สนใจการปฏิบัติ แต่มานั่ง  
คุยกัน จิตเลยไหวไปตามเสียงที่เขาคุยกัน นิเวศน์กั้นจิต ทั้ง

ๆ ที่พยายามจับภาพพระไว้กับจิต แต่ก็ไม่ได้ผล กรรม 

ฐานตอนเขียนเลยไม่ได้อะไร

๒. พระท่านก็สอนว่า “อารมณ์หว่ากระแวง คือ อารมณ์ลวกก็เท่ากับอารมณ์หลงนั้นแหละ จุดนี้เจ้าจักต้อง พยายามละวางทิ้งไป ในเมื่อรู้แล้วว่าสักวันหนึ่งข้างหน้าเรา จักต้องทิ้งร่างกายนี้ไป จักเกาะเกี่ยวอารมณ์อันสืบ เนื่องมาจากร่างกาย เพื่อประโยชน์อันใด”

๓. “จงมองจุดเกิดอารมณ์ให้พบ (หาต้นเหตุหรือ สมุทัยให้พบ) เหตุเกิดมาจากการมีร่างกาย แล้วยึดมั่นว่าเป็น เขา เป็นเรานั้นเอง”


๔. “เจ้าจงหมั่นพยายามแก้ไขอารมณ์ให้ลุล่วงไป ตามลำดับเถิด” (ทรงหมายถึงให้ใช้วิธีสังขเป็นหลักสำคัญ ในการแก้ปัญหา กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น)

หลวงพ่อดุสิต ท่านเมตตา มาสอน

## ๐ เรื่องคำว่าหากิเลสเข้าตัว

มีความสำคัญดังนี้

๑. “คำว่าหากิเลสเข้าตัว อย่าคิดว่าจะหาแต่รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศเท่านั้นที่เป็นกิเลส นั้นเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ แต่ต้องหารูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่อร่อย สัมผัสระหว่างเพศที่ไม่สมหวังด้วย อันเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เพราะนี่ก็เป็น กิเลสถ้าจะหาก็ต้องครบหมดทั้ง ๒ อารมณ์”

๒. “กิเลสมี ๓ ตัว คือ รากะ ปฏิฆะ และโมหะ 

ต้องเรียนรู้ธรรมให้ทั่วว่า กุศลเป็นอย่างไรอกุศลเป็นอย่างไร”

๓. “ตัวธรรมล้วน ๆ ไม่มีอารมณ์ปรุงแต่ง อย่าง


กระทบคนรูปสวย รู้ว่าธรรมอะไรเป็นปัจจัย กระทบคนรูปไม่สวย ก็รู้ว่าธรรมอะไรเป็นปัจจัย แล้วก็ต้องดูว่าอารมณ์ของเราไหวไปกับความชอบใจ-ไม่ชอบใจหรือเปล่า ถ้าไหวกิเลสก็เอาไปกิน เพราะไม่ยอมรับความจริงของร่างกายว่าเป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ไม่เที่ยง เกิดแล้วเสื่อมดับ ๆ เป็นสันตติเหมือน ๆ กัน ธรรมที่แท้จริงเป็นอยู่อย่างนี้เป็นปกติ”

๔. “อย่างรสก็เหมือนกัน มะม่วงรสมันก็เป็นอย่างนั้น

หมู เห็ด เป็ด ไก่ มันก็มีรสของมันประจำตัว (เฉพาะตัว) ถ้าเราเข้าใจธรรม มันก็เป็นของมันอย่างนั้นปกติ กลิ่นก็เหมือนกัน น้ำหอมกลิ่นมันก็ปกติอยู่อย่างนั้น ขยะมันก็มีกลิ่นปกติเหม็นอยู่อย่างนั้น เสียงสรรเสริญ-นินทา มันก็เป็นธรรมปกติอยู่อย่างนั้น สัมผัสระหว่างเพศมันก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมดาของชาวโลก ยิ่งชาวโลกที่ไม่รู้เท่าทันธรรมปกตินั้น ก็ติดข้องอยู่ในคงกิเลส คือ ยังจิตให้ไหวไป ในความชอบใจไม่ชอบใจ สร้างทุกข์-สุขแบบอิงร่างกายให้เกิดอยู่ตลอดเวลา”

๕. “แต่ชาวธรรมต้องทำจิตให้เข้าถึงธรรม รู้ธรรมแท้

ๆ ที่ไม่ปรุงแต่ง เห็นทุกข์ เห็นโทษของกามคุณ ๕ อย่างชัดเจน จิตก็ไม่ติดข้องอยู่ ในที่สุดจิตก็เข้าถึงธรรมอภัย

ฤๅ คือ เข้าถึงพระนิพพานนั่นเอง เอ็งว่าง่ายไหม? (ตอบ  ว่ายาก) ย่างหรือยากไม่สำคัญสำคัญที่กำลั้งใจ ทำให้มันจริงแล้วกัน”

๖. “จำไว้ ถ้ากายมันยังไม่หมดกามกำหนด จิตมันยังไม่หมดอารมณ์กามกำหนด ห้ามทิ้งอสุภะ และมรณา และกายคตาออกไปจากจิตเป็นอันขาด กรรมฐานเหล่านี้ พระอรหันต์ท่านก็ยังไม่ทิ้ง นักร่วมไปถึงอานาปานกับอุปสมาด้วย จิตท่านทรงอยู่เป็นปกติ เพราะฉะนั้นจิตท่านจึงมีสติไม่หลงลืมความจริง คือ รู้แจ้งในธรรมทั้งปวง จิตท่านจึงมีความไม่ประมาท ด้วยรู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิต และรู้เท่าทันกอง สังขารแห่งกายตลอดเวลา”

๗. “จิตมีปัญญา โดยอาศัยศีลกับสมาธิบริสุทธิบริบูรณ์เป็นพื้นฐาน เพราะฉะนั้น เอ็งอย่าทรงกรรมฐานกองสำคัญเหล่านี้แค่สัญญา คือ จำได้เท่านั้น มันก็ใช้ไม่ได้ ต้องพิจารณาด้วยปัญญาอยู่เนื่อง ๆ จนกระทั่งกาย วาจา ใจ มันสงบจากอารมณ์ ชอบใจ-ไม่ชอบใจจริง ๆ มันจึงจะเป็นของแท้ เรามุ่งเอาดีกัน เอาปัญญาทางธรรม อย่าเอาแค่สัญญาทางโลก คือ ความจำซึ่งหยาบเกินไปใช้ไม่ได้”

**๑๔ พ.ค.๒๕๓๖** ● **การพิจารณาอสุภะต้องพิจารณาให้ครบ  
วจจร**

เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๔ พ.ค.๒๕๓๖ เพื่อนผู้มาร่วมปฏิบัติธรรมของผมได้ยกเอาคำพูดของผมที่ว่า “เมื่อพิจารณาอสุ

อะแล้วก็ให้พิจารณากลับมาเป็นอสุภะใหม่” มาพิจารณา 

หาเหตุผลเพื่อให้เกิดปัญญา ท่านบอกว่า ท่านพยายามดูร่างกายของตนเองซึ่งมันไม่มีส่วนไหนที่สวยงามนั้น ให้มันสวยงาม จะดูอย่างไรมันก็ไม่สวย หรือกลับมาสวยได้อีก นี่ก็คือ เรื่องที่เรา ๒ คนจะสนทนาธรรมกันในวันนี้ ผมขออนุญาตชี้แจงความสำคัญในการสนทนาธรรมกันในวันนั้นไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. เพื่อนผมท่านเข้าใจผิดในเจตนาของผม ที่ผมพูดเช่นนั้นผมหมายถึง การพิจารณาอาหารเรปฏิกูลสัญญา มิใช่พิจารณาความสกปรกของร่างกาย ซึ่งถูกของท่านแล้วที่มองร่างกายส่วนไหนมันก็สกปรกทั้งสิ้น จะให้มันสะอาดนั้นก็เป็นไปได้

๒. ต้นเหตุ ที่ผมพูดธรรมประโยคนั้นออกไป ก็เพราะเธอเล่าว่า ก่อนจะกินข้าวได้ปลงอาหารให้เป็นอาหารเรปฏิกูลสัญญา จนเห็นอาหารมันสกปรกไปหมด เลยกินอะไรไม่ค่อยลง ของบางชนิดเลยกินไม่ได้เลย เช่น เนื้อหมูเป็นต้น เพราะมันจะอาเจียน (คิดเหมือนพวกแขกที่อินเดีย ซึ่งไม่ยอมกินเนื้อหมู เพราะเห็นหมูมันมากินจี้ของตนเองทุกวัน)

๓. ผมให้ใช้ปัญญา คือ ธรรมหรือกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ซึ่งเป็นอริยสัจอันเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ พระพุทธองค์ทรงรู้ถึงต้นเหตุแห่งกรรมนั้น และรู้วิธีดับกรรมนั้นด้วย)




๔. เมื่อปลงหรือพิจารณาอาหารจนเป็นอสุภะ แล้ว 

จิตเราไปยึดว่ามันเป็นอสุภะ ทุกข์ใจก็เกิดขึ้นตรงนั้น(เกิด  
อตฺตาเป็นตัวตนขึ้นทันที) มีใครบ้างที่พิจารณาอาหารจน  
เห็นเป็นสิ่งปฏิกูลมีหนอนขึ้นเต็มไปหมด แล้วกินสิ่ง  
เหล่านั้นเข้าไปได้ ใหม่ ๆ จะเหมือนกันหมด คือ มีความรู้สึก  
รังเกียจ บางคนคลื่นไส้จะอาเจียน เพราะไม่พิจารณาต่อไป  
ให้ครบวงจรว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนมีวงจร หรือมีวัฏฏะของ  
มันทั้งสิ้น(สสารไม่มีวันสูญหายไปจากโลก วัตถุธาตุใด ๆ  
ในโลกล้วนประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ เกิดขึ้น  
ตั้งอยู่แล้วดับไป วงเวียนกันอยู่อย่างนี้แหละ ไม่สูญหายไป  
ไหนหรอก)

๕. ให้ใช้ปัญญาพิจารณาต่อไป ว่าโดยธรรมชาติหรือ  
ธรรมดาทุกสิ่งในโลกนี้มันก็วนเวียนเป็นวัฏฏะของมันอยู่  
อย่างนี้แหละ หมูกินจืดคน จืดเป็นอาหารของหมู หมูชอบมาก  
แต่เมื่อเข้าท้องหมูแล้ว อาหารนั้นก็เคลื่อนหรือเปลี่ยน  
สภาวะไปตามลำดับ เครื่องจักรของหมูสามารถเปลี่ยนจืดคน  
หรือสิ่งปฏิกูลทั้งหลายให้กลายเป็นเนื้อหมู คือเปลี่ยนจาก  
สภาวะหนึ่งมาสู่อีกสภาวะหนึ่งอย่างอัศจรรย์ แต่ผู้ที่รู้ความ  
จริงแล้ว ก็ไม่อัศจรรย์เห็นเป็นของธรรมดาหมด

๖. หากถึงโลกมาหาธรรม ด้วยปัญญาทางพุทธ ท่าน  
ให้มองทุกสิ่งในโลกเป็นสภาวะธรรมหรือกรรมหมด ผมขอ  
ไม่อธิบายรายละเอียด เพราะธรรมในพุทธศาสนานั้นเป็น  
ปัจจัยตัดตั้ง ปฏิบัติถึงแล้วจะรู้ได้ด้วยจิตของตนเอง เฉพาะตน

ของใครก็ของมันและที่สุดของโลกก็ไม่มีอะไรเหลือ   
เพราะโลกทั้งโลก แม้เทวโลกและพรหมโลกก็ล้วนตกอยู่  
ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ผมขอสรุปว่า พระพุทธ  
องค์ทรงให้ยึดตัวปัจจุบันเป็นหลักสำคัญ (ธรรมของตถาคต  
จริงในปัจจุบันเท่านั้น) เวลาเรากินอาหารในปัจจุบัน เรากิน  
เนื้อหมูมิได้กินจี้ มันเป็นคนละสถานะกัน อย่าเอาอดีตธรรม  
มาเป็นปัจจุบันธรรม

๗. เพราะอุปาทานของจิตเราเป็นเหตุ จึงต้องแก้ที่  
อารมณ์จิตของเรา โดยใช้วิธีสังขเป็นหลักสำคัญในการ  
แก้ปัญหา เมื่อเราปลงอาหารให้เป็นอสุภะได้ เราก็ปลง  
อาหารนั้นให้เป็นสุภะได้เช่นกัน ด้วยปัญญาทางพุทธ และ  
จบลงที่ตัวธรรมดาให้ได้ มิฉะนั้นเราก็ต้องเป็นโรคเบื่อ  
อาหาร ผอมลง ๆ หัวโต ตัวพอมเหมือนกุ่มแห้ง จิตก็เศร้า  
หมอง หากตายในขณะนั้น ก็มีทุกติเป็นที่ไป เป็นการ  
เบียดเบียนจิตตนเอง แล้วมีผลทำให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น คือ  
ร่างกายที่เรา หรือจิตมาอาศัยอยู่ชั่วคราวนั้นด้วย ขาดเมตตา  
กรุณา หรือพรหมวิหาร ๔ ผมขออธิบายสั้น ๆ แค่นี้

เมื่อเพื่อนของผมท่านเกิดอารมณ์สังสัยขึ้น

๐ หลวงปู่ครูบาพรหมจักร เรื่องอารมณ์พระอนาคามีและ  
อารมณ์พระอรหันต์

ท่านก็เมตตาสอนให้ มีความสำคัญดังนี้

## ๑. ในสายตาของพระอรหันต์นั้น ท่านเห็นทุกสิ่ง


ทุกอย่างไม่สวยไม่งามมาแล้ว ในสมัยที่ผ่านอารมณ์พระอนาคามีมาแล้ว เห็นรูป รูปก็ไม่เที่ยง แม้เสียง กลิ่น รส สัมผัสก็ไม่เที่ยง สิ่งเหล่านี้อาศัยร่างกายมีอายตนะสัมผัส จึงรับรู้ได้ว่าสิ่งกระทบภายนอกเข้ามาเป็นอย่างไร เช่น ตาเห็นรูป เป็นต้น แต่รูปก็ไม่เที่ยง สวยก็สวยไม่จริง รูปเคลื่อนไปทุกขณะ หูก็ได้ยินเสียง เสียงก็เสื่อมลงไปทุกขณะ จมูกได้กลิ่น กลิ่นก็ไม่คงที่ ลิ้นสัมผัสรส รสก็ไม่เที่ยง หลุดจากโคนลิ้นไปก็หมดรส สัมผัสระหว่างเพศก็ไม่เที่ยง ล่วงเข้ารูทวารไปน้ำกามหลังก็หมดสัมผัส สิ่งเหล่านี้อาศัยร่างกายเป็นอายตนะสัมผัสทั้งสิ้น”

## ๒. ทวารทั้ง ๖ ของร่างกาย มันก็เสื่อมอยู่ตลอดเวลา

ตาก็เดินเข้าไปหาความเสื่อม หูก็เดินเข้าไปหาความดับ จมูกก็เช่นกัน เคี้ยวเป็นหวัด หายใจไม่สะดวก อายุยังมากยิ่งขึ้น หายใจได้น้อยเข้า ลิ้นก็เสื่อมความรู้สึกลดลง ร่างกายยังไม่ต้องพูดถึง ปัญญามีอยู่แล้วมันเสื่อมลงทุกวัน”

## ๓. สายตาที่ท่านผ่านพระอนาคามีมาแล้วมองเท่าไร

ๆ ก็ไม่สวยขึ้นมาได้ จึงตัดกามฉันทะในกามคุณ ๕ ได้ตรงนี้ ความพอใจและไม่พอใจก็เกิด เพราะท่านเห็นธรรมชั้นธรรม คือ ความสวยก็สวยไม่จริง ความไม่สวยก็ไม่จริง ในธรรมของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสระหว่างเพศหาสาระไม่ได้ เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสมีทั้งดีและ เลว เช่นคนค่าอยู่หยก ๆ ประเดี๋ยวก็มาสรรเสริญเสียแล้ว หรือชมอยู่ดี ๆ

ประเดี๋ยวก็น่าแล้ว อารมณ์ท่านจึงวาง เพราะยอมรับกฎ  ของธรรมคา คือ โลกนี้มีธรรมอยู่ ๒ ตัว กุสลาธัมมา กับ อกุสลาธัมมา ท่านเห็นปกติของธรรมซึ่งซ่อนอยู่ในธรรมดีก็ไม่จริงหรอกก็ไม่จริง มันมีแต่ธรรมคา”

๔. มาอารมณ์พระอรหันต์ ท่านเห็นทุกสิ่งเป็นสมมุติหมดเห็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสระหว่างเพศ เป็นเหตุสมมุติอันเกิดจากกิเลส ตัณหา อุปาทานและอกุศลกรรม จิตท่านพ้นสมมุติอันเหล่านั้น การทรงขั้น ๕ อยู่ ก็แค่อาศัยปัจจัย ๔ อันเพียงมีความจำเป็นที่จะไม่เบียดเบียนร่างกายเท่านั้น จิตท่านพร้อมที่จะทิ้งร่างกาย อัน เป็นเหยื่อสมมุติของกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรมนี้อยู่ตลอดเวลา ท่านเห็นสมมุติที่ไม่เที่ยง แม้กระทั่งลมหายใจ เข้า – ออกจิตพร้อมที่จะไปเมื่อร่างกายหยุดลมหายใจทุก ๆ ขณะจิต”

๕. การทรงชีวิตอยู่ในสายตาของพระอรหันต์ ของสวยไม่มี ไม่ว่าจะคน สัตว์ วัตถุ ท่านมองเห็นเป็นธาตุหมดอะไรจะมาติดใจท่านไม่มีเลย ไม่ติดใจแม้กระทั่งขั้น ๕ ของท่านเอง เห็นอะไรเป็นธรรมคาไปหมด”

๖. ศัพท์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอแยกกายออกเป็นอาการ ๓๒ แล้ว พิจารณาเห็นความเสื่อม ความสกปรกของร่างกายได้ตามนั้น ในเมื่อชีวิตอินทรีย์ไม่สิ้นไป ก็จงรวมอาการ ๓๒ นั้น กลับเข้ามาใหม่ ทรงหมายถึงเมื่อรู้ว่ามันเสื่อมสกปรก แต่เมื่อมันยังไม่ตาย ก็อย่าไปทำลายมัน อยู่ทำความเพียรไปตามปกติ โดยยอมรับ

นับถือกฎกรรมดาของร่างกาย เหมือนตอนลงท้ายใน 

มหาสติปัฏฐานสูตร คือ เธอจงอย่าสนใจในกายตนเองและ  
ในกายผู้อื่น และวัตถุธาตุใด ๆ ในโลกนี้ว่ามันเป็นเรา เป็น  
ของเรา ให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีในเรา เราไม่มีในร่างกาย จึง  
ทรงสอนให้เคารพในสังขาร ๕ อันพึงเกิดแก่ร่างกายว่า  
เป็นปกติและทรงสอนให้เราพันทุกข์กันที่จิต คือ พันเสีย  
จากการเกาะร่างกายเสียได้ก็พันทุกข์”

๗. สุขที่อิงอายตนะสัมผัสมันไม่สุขจริง ทุกข์ที่อิง  
อายตนะสัมผัสก็ไม่ทุกข์จริง อาการที่ร่างกายรับสัมผัสนั้น  
มันมีวิญญาณบอกให้รู้ สัมผัสเป็นปกติกรรมดาของร่างกาย  
ยึดไม่ได้ เพราะมันมีแต่ความไม่เที่ยงเป็นปกติ แล้วในที่สุด  
ร่างกายมันก็ต้องตาย จิตมันออกจากร่างกายไปแล้วอายตนะ  
ทั้งปวงก็หยุดทำงาน เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว จะไปติตรูป รส  
กลิ่น เสียง สัมผัสทำไมกัน ติตอายตนะภายนอกเท่าไร ก็  
ติตร่างกายมากเท่านั้น

๘. ขอให้คิดใคร่ครวญดู ทำความเบื่อหน่ายให้เกิดจริง  
ๆ ทำจิตให้ยอมรับกฎกรรมดา เห็นทุกข์อันเกิดจากการเกาะ  
ยึดของอายตนะสัมผัสนั้น ๆ เห็นจนให้เห็นเป็นปกติ ของ  
สวยของดีไม่มี ของไม่สวยไม่ดีก็ไม่มี มีแต่สันตติเกิด ๆ ดับ  
ๆ อยู่อย่างนั้นเป็นปกติ จิตมันก็จักคลายกำหนดคือ หมด  
อารมณ์ชอบใจและไม่ชอบใจลงได้ เมื่อนั้นแหละจิตเองก็จะ  
วางจากอารมณ์คู่นี้ หรือธรรมคู่นี้ลงได้ (หมายเหตุ วิญญาณ  
บอกให้รับรู้ในข้อ ๗) ท่านหมายถึงระบบประสาทรับสัมผัส

ของร่างกาย อันมีประสาทของตา หู จมูก ลิ้น และกาย   
ศูนย์รวมของประสาทอยู่ที่สมอง แต่ผู้ที่ไปรับรู้เรื่องของ  
สมอง ก็คือจิต ซึ่งเป็นตัวของเราและเป็นของเราตัวจริง)

### ๑ “อย่าประมาทกาลเวลา” (พระครูบาศรีวิชัย)

จากนั้นพระครูบาศรีวิชัย ท่านก็เมตตามาช่วยสอนต่อ  
มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “รู้แล้วก็หมั่นทำความเพียรละสังโยชน์ให้ได้ก่อนที่  
ลมหายใจจะหมดด้วย อย่าประมาทกาลเวลา ในโลกมนุษย์นี้  
สันนิทเดียว พยายามใช้ทุกขณะจิตให้มีค่า ไม่ว่าจะอยู่คน  
เดียวหรืออยู่หลายคนรวมเป็นหมู่ จงหมั่นรักษาอารมณ์ของ  
จิตให้วิเวกสงบอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา มุ่งพระนิพพานให้  
มากที่สุด”

๒. “โอกาสที่จะทำความเพียรอยู่ที่กำลังใจของเราเอง  
อย่าเลือกหมู่เหล่า อย่าเลือกสถานที่ หากทำไม่ได้ก็จงอย่า  
โทษใคร โทษจิตของตนเองที่โง่ ไม่นลาคหาความวิเวกไม่  
เป็น”

๓. “จำไว้ คนที่ปฏิบัติธรรมจะต้องเอาจิตรู้ลมทุกขณะ  
จิต”

๔. “ค่อย ๆ ทำไป ระเบียบก็ต้องเป็นระเบียบ จะเอา  
สงบสงัดต้องทำให้ได้เป็นอกาลิโกชิ มันถึงจะเป็นของแท้  
ขยันมาก ๆ ก็แล้วกัน มรรคผลมันไม่หนีไปไหนหรอก”

๕. “เรื่องการกล่าวโทษโทษภัยความผิดของผู้อื่น เลิก 

กันเสียทีทุกอย่างเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น ใครจะว่าอะไร  
อะไรมันจะเกิดก็เรื่องของกฎของกรรม เอ็งทำจิตให้ยอมรับ  
เข้าไป เห็นธรรมชาติของกฎของกรรม ให้เข้าถึงใจ แล้วมันก็  
จะสบายไปเอง”

๑๖ พ.ศ. ๒๕๓๖ ◉ เรื่องพรหมวิหาร ๔ (สมเด็จพระสังฆราช)

เมื่ออาทิตย์ที่ ๑๖ พ.ศ. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชทรง  
พระเมตตาตรัสสอนเรื่องพรหมวิหาร ๔ ให้ มีความสำคัญ  
ดังนี้

๑. “จงมองหาความพอดีของร่างกายให้พบ และ  
ประการสำคัญ มองหาความพอดีของจิตให้พบเช่นกัน โดย  
อาศัยมัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางสายกลาง อันไม่เบียดเบียนทั้ง  
กายและจิตของตนเองเป็นหลัก”

๒. “จงมีพรหมวิหาร ๔ เป็นพื้นฐานของศีล สมาธิ  
ปัญญา ขึ้นในจิตของตน เจริญพรหมวิหาร ๔ อยู่เนื่อง ๆ  
เพื่อเป็นกำลังเลี้ยงศีล สมาธิ ปัญญา ให้ทรงตัว ที่เจ้าอึดอัด  
ขัดข้องกายและจิตอยู่นี้ เพราะพรหมวิหาร ๔ อ่อนเกินไป  
ขอให้ศึกษาทบทวนพรหมวิหาร ๔ ให้เป็นที่เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้น  
ไปด้วย”

๓. “บุคคลใดขาดพรหมวิหาร ๔ ในจิตและกายของ  
ตน บุคคลนั้นยากที่จะทำความเพียรให้บรรลุมรรคผลชั้น  
สูงสุดได้ยาก\*”

๔. “ขาดพรหมวิหาร ๔ ในจิตและกายของตน 

อารมณ์ก็จักมีแต่ความเร่าร้อน หากความสงบระงับมิได้ ให้  
หมั่นศึกษาพรหมวิหาร ๔ คุณ และให้คิดพิจารณาทบทวนถึง  
เหตุผลของการมีและไม่มีพรหมวิหาร ๔ ด้วย อย่าศึกษา  
เพียงแค่อ่านและใช้สัญญาจำเพียงแค่ว่าหนังสือหายาบเกินไป  
ผลไม่เกิด”

๕. “อ่านทบทวนแล้วพิจารณาได้ผลอย่างไร เข้าใจว่า  
อย่างไรในพรหมวิหาร ๔ นี้ ก็ให้ลงบันทึกไว้ด้วย ชักซ้อม  
จิตให้มีอารมณ์เกาะพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้”

๖. “พรหมวิหาร ๔ มีหลายระดับ จากกำลังอ่อน ๆ มา  
ระดับปานกลาง จนกระทั่งถึงขั้นปรมาตมะ อย่าคิดว่าพรหม  
วิหาร ๔ ไม่สำคัญ เอาเพียงแค่อ่านศึกษาพื้น ๆ ก็พอ ถ้ารู้เพียงแค่นั้น  
ศีล สมาธิ ปัญญา จะเข้าถึงขั้นอธิจิตสิกขากับอธิปัญญา  
สิกขาได้ยาก”

ธัมมวิจย ขออนุญาตเขียนไว้เป็นตัวอย่าง ตามคำสั่ง  
ของสมเด็จพระสังฆราชที่ว่า ให้ทบทวน ให้หมั่นศึกษาให้หมั่น  
พิจารณาได้ผลอย่างไรให้บันทึกไว้ด้วย จึงขอเขียนเป็นข้อ ๆ  
ดังนี้

๑. พรหมวิหาร ๔ เป็นอารมณ์คิด พิจารณาทั้ง ๔ ข้อ  
การคิดพิจารณา เป็นต้นเหตุทำให้ปัญญาเกิด ใครไม่ทำตาม  
ท่านก็เป็นกรรมของผู้นั้น



## ๒. พรหมวิหาร ๔ เป็นทั้งอาหารและกำลังของ สील


สมาธิ ปัญญา ผู้ใดอยากรู้รายละเอียดให้อ่านหรือฟังเทปที่  
หลวงพ่อดุสิตท่านสอนไว้ มีรายละเอียดอยู่มากมาย

๓. เมตตา ความรัก ท่านให้หลักไว้ ๓ ข้อ คือ การ  
กระทำนั้น (กรรม) ต้องไม่เบียดเบียนตนเอง (จิต) เป็นข้อ  
แรก กรรมนั้นต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ร่างกาย) และกรรม  
นั้นต้องไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น หากขัดกับข้อใด  
ข้อหนึ่งใน ๓ ข้อนี้แล้ว การกระทำนั้นมิใช่เมตตาในพุทธ  
ศาสนา

๔. ปัญญาทางพุทธ ท่านให้ใช้ถามและตอบจิตของ  
ตนเองด้วยเหตุด้วยผล โดยไม่ขัดต่อศีล สมาธิ ปัญญา อย่า  
ไปถามคนอื่น บางคนยังไม่ทันใช้ความเพียรของตนหรือยัง  
ไม่ได้ปฏิบัติก็ถามผู้อื่นเสียก่อนแล้ว สงสัยเสียก่อนทำให้  
เลิกนิสัยนี้เสีย

๕. ธรรมทุกอย่างในพุทธศาสนา ต้องได้ด้วยความ  
เพียรที่จิตและกายของตนเท่านั้น จึงจะเป็นของแท้ ของจริง  
คือ เพียรมากพักน้อยก็ได้เร็ว เพียรน้อยพักมากก็ได้ช้า

๖. พรหมวิหาร ๔ มี ๓ ระดับ เช่น ใครไม่มีเมตตา ก็  
ให้ทานทำทานไม่ได้ ถ้ามีเมตตาขั้นต่ำ สามารถทำ ทานได้  
และทำ แล้วยังมีอารมณ์เสียภายในทานอยู่ และยังหวัง  
ผลตอบแทนจากการทำทานของตน ยังไม่สนใจการรักษา  
ศีล ถ้ามีเมตตาขั้นกลาง ทำทานแล้วจิตยังนึกอริชชฐานของนั้น  
ขอน้อยอยู่ (หวังผลตอบแทน) ขอมากกิเลสก็ยังมีมาก ขอน้อย

กิเลสก็บางลง พวกนี้ยอมรับรักษาศีล เริ่มเจริญภาวนาด้วย   
ถ้ามีเมตตาสูงไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น จิตไม่  
อธิฐานขออะไรทั้งหมดใน ๓ โลก คือ มนุษย์โลกเทวโลก  
และพรหมโลก จิตทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว พวกนี้มี ศีล  
สมาธิปัญญา เป็นปกติอยู่กับจิต

๓. พรหมวิหาร ๔ นี้ละเอียดมาก จึงขอเขียนไว้แค่เป็น  
ตัวอย่าง หากผู้ใดมีพรหมวิหาร ๔ เต็มและทรงตัว ผู้นั้นก็  
จบกิจในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อหมดอารมณ์เบียดเบียน  
ตนเอง (จิต) ได้ถาวรแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่น  
ได้ จิตพ้นภัยตนเองแล้ว เพราะภัยที่ร้ายแรงที่สุดของการ  
ปฏิบัติธรรมก็คือ ภัยจากอารมณ์จิตของตนเองทำร้ายจิต  
ตนเอง กรรมหมดตรงนี้ เพราะจิตดวงนี้ไม่สร้างกรรมอีก  
ไม่ต่อกรรมอีก

๔. มัชฌิมาปฏิบัติทาหรือทางสายกลาง ก็คือพรหม  
วิหาร ๔ นี้เอง (ไม่ขอเขียนรายละเอียด)

๕. แค่มตตาความรักข้อแรกในพรหมวิหาร ๔ หาก  
ผู้ใดเข้าใจและนำไปปฏิบัติจะเห็น จะรู้อารมณ์จิตของ  
ตนเองได้อย่างดีและจะอุทานว่า พรหมวิหาร ๔ นี้จริง ๆ แล้ว  
มันง่ายนิดเดียว

๑๐. คนส่วนใหญ่มักจะเมตตาผิดตัว คือ ไปเมตตากาย  
มากกว่าจิต และบางคนหลงคิดว่ากายคือตัวเขา เพราะเขาไม่  
รู้จักจิต มีรายละเอียดอยู่มากไม่ขอเขียน การกระทำของเขา  
จึงเพิ่มสักกายทิฏฐิแทนที่จะลดสักกายทิฏฐิ เพราะ

# สักกายทิฎฐิ พระท่านแปลว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง กับร่างกาย

๑๑. พรหมวิหาร ๔ ของชาวโลก กับพรหมวิหาร ๔ ของชาวธรรม จึงแตกต่างกันชนิดตรงกันข้าม

๑๒. หากเอาพรหมวิหาร ๔ พิจารณาควบคู่กันไปกับ บารมี ๑๐ แล้ว จะทำให้เกิดผลดีทั้งสองฝ่าย เพราะธรรม ๒ หมวดนี้ ต่างก็อาศัยกันและกัน ช่วยเสริมกำลังให้แก่กัน เพราะบารมี ๑๐ ก็มาจากศีล สมาธิ ปัญญา และพรหมวิหาร ๔ ก็เป็นอาหารของศีล สมาธิ ปัญญา หากเข้าใจดีแล้ว การพิจารณาคุณของพรหมวิหาร ๔ จึงมีมากที่สุดประมาณ ยากที่จะพิจารณาลงให้จบได้อย่างบริบูรณ์ เพราะจะต้องอาศัย บารมีธรรมหรือบารมี ๑๐ ซึ่งก็มีตั้งแต่หยาบ กลาง และ ละเอียดเช่นกัน ในข้อนี้เป็นการแนะนำขององค์สมเด็จพระท่าน

## ๐ พรหมวิหาร ๔ กับบารมี ๑๐ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

เมื่อพิจารณามาได้จนถึงจุดนี้ สมเด็จพระองค์ปัจจุบันท่าน ก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนว่า

๑. “ถ้าจะให้พรหมวิหาร ๔ เต็ม ต้องอาศัยบารมี ๑๐ เป็นพื้นฐาน”

๒. “พยายามรักษาอารมณ์จิตให้เบา ๆ เข้าไว้ การเดิน มรรคด้วยจิตจึงจักได้ผล”

๓. “การเอาจริงมิใช่การทำด้วยความเครียด การเอาจริง คือการรู้วาระของจิตถ้าจิตต้องการพัก เราก็พักใน

สมณะภาวนา ถ้าจิตต้องการคิด เราก็วิปัสสนาสลับไป 

สลับมาเรื่อย ๆ ตามอารมณ์ของจิต พยายามให้สบาย ๆ อย่า  
เคร่งเครียด จิตจะเป็นสุขอยู่ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา

เมื่อปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงเมตตาแนะนำ ก็เริ่ม  
ปฏิบัติตามนั้น การพิจารณาที่เกิดความสงสัยขึ้นมาว่า บารมี  
๑๐ อิงพรหมวิหาร ๔ หรือพรหมวิหาร ๔ อิงบารมี ๑๐ กัน  
แน่ สมเด็จพระองค์ปัจจุบันก็ทรงตรัสว่า


๑. “อิงด้วยกันและกัน เพราะในที่สุดธรรมะถ้ารู้แจ้ง  
อย่างแท้จริงแล้ว ธรรมะนั้นก็จักไปในทางเดียวกัน ชื่อเรียก  
ธรรมต่าง ๆ เวลานี้ ที่พวกเจ้ายังศึกษาอยู่ เรียกว่าสมมุติ  
ธรรม”

๒. “เมื่อพวกเจ้าศึกษาจนเป็นอเสขะบุคคลแล้ว เมื่อ  
นั้นก็ถึง วิมุติธรรม ธรรมล้วน ๆ ไม่มีชื่อ อย่าไปเถียงหรือ  
ขัดแย้งกันว่าอะไรมันผิด เหมือนกับบางท่านจับสมณะก่อน  
แล้วจับวิปัสสนา บางท่านจับวิปัสสนาก่อนแล้วจับสมณะ  
ไม่มีอะไรผิด”

๓. “ที่ทบทวนเพียงแค่นี้ยังใช้ไม่ได้ หยาบเกินไป ต้อง  
นำมาคิดพิจารณาใหม่อยู่เนือง ๆ มิฉะนั้นพรหมวิหาร ๔  
บารมี ๑๐ จักเต็มได้ยาก”

๔. “อย่าทิ้งอิทธิบาท ๔ เป็นอันขาด ทุกอย่างสำเร็จได้  
ด้วยความเพียร”

## ๒๔ พ.ค. ๒๕๓๖ ◉ บารมีเต็มเป็นอย่างไร

เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๔ พ.ค. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤๅษี   
ท่านเมตตามาสอนมีความสำคัญ ดังนี้

๑. “บารมีเต็ม คือ การทำกรรมฐานทุกครั้งด้วยความ  
ตั้งใจและเต็มใจ ทำจริง หรือการทำงานเพื่อศาสนกิจก็  
เช่นกัน เองงานนั้นมาเป็นกรรมฐาน ทำด้วยความตั้งใจและ  
ตั้งใจทำจริง สลัดตัดความเบื่อน่ายเกียจคร้านทิ้งไป”

๒. “มีความเจตนาตั้งใจจริง เพื่อพระนิพพานจุดเดียว  
เหน้อย นั้นเหน้อยแน่ เพราะเรายังมีขั้น ๕ ก็ต้องทำจิต  
ยอมรับความเบื่อน่ายนั้นว่าเป็นธรรมดา”

๓. “ที่เราเหน็ดเหนื่อยเปล็ดเปล็นอยู่ในกาม โลกียวิสัย  
มากี่แสนอสงไขยกัปแล้ว เราเกิดตายอยู่กับความเหน้อยของ  
ขั้น ๕ นี้มานานเท่าไร ความเหน้อยเหล่านั้นมันหาสาระ  
ไม่ได้ขอให้ตั้งใจจริง เต็มใจจริง เหน้อยเพื่อทำกรรมฐานให้  
พ้นโลก ช่วยศาสนกิจเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิตที่ทรงขั้น ๕  
อยู่นี้ อดทนไปเถิด ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว”

๔. “สลัดตัดความเบื่อน่ายทิ้งไป รู้ทุกข์นั้นดีกว่าไม่รู้  
ทุกข์ รู้เหน็ดเหนื่อยดีกว่าไม่รู้เหน็ดเหนื่อย รู้ธรรมดีกว่าไม่รู้  
ธรรม จิตจะได้ชำระความมัวเมาในกาม โลกียวิสัยทิ้งไปจาก  
อารมณ์เสียที่”

## ๑ อย่างกลัวทุกข์ เพราะทุกเป็นของจริง

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงพระเมตตาตามาตรัส   
สอนต่อ ดังนี้


๑. “อย่างกลัวทุกข์ เพราะทุกข์นั้นเป็นของจริง อันเป็น  
ของคู่กันมากับขันธ ๕ มีชาติทุกข์าเป็นต้น”

๒. “เมื่อประสบกับความทุกข์ ก็จงอย่ากล่าวโทษผู้อื่น  
กฎของกรรมเกิดได้ เพราะตัวของเราทำเอาไว้เอง จงหมั่น  
ทำจิตให้ยอมรับ ชดใช้กฎของกรรมนั้นไปโดยสงบ”

๓. “มองด้วยตาปัญญา ให้เห็นโทษของกรรมมาจาก  
สาเหตุอันใด มองแล้วจงยอมรับว่า เหตุมาจากการล่วง  
ละเมิดบัญญัติทั้ง ๕ หรือกรรมบถ ๑๐ ข้อใดข้อหนึ่ง อันมี  
เราเป็นผู้กระทำผิดด้วยความหลงมาแต่กาลก่อน”

๔. “จิตมีความหลงผิด จึงใช้กาย-วาจา กระทำอย่างผิด  
ๆ กาลนั้นจิตเรายังไม่มีปัญญา จึงเห็นผิดเป็นชอบ เหล่านี้  
พวกเจ้าได้รับการอบรมทางปัญญามาพอสมควร อย่าให้  
อารมณ์มิถนาคติภูมิมันเข้าครอบงำจิต ให้เกิดความโง่เขลาเบา  
ปัญญาขึ้นอีก”

๕. “พยายามพยุ่งกำลังของจิตเอาไว้ ด้วยอานา  
ปานัสสติกรรมฐานให้ดี ๆ ใช้วิปัสสนาภาวนาพิจารณาถึงกฎ  
ของความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ ใช้ความพยายามดูอารมณ์ที่  
ฟอกจิตอยู่ให้เห็นว่า ขณะใดมีโมหะ-โทสะ-ราคะ เข้า  
ครอบงำอยู่บ้าง แล้วพยายามใช้กรรมฐานแก้จิตเข้าทำลาย  
อารมณ์เศร้าหมองเหล่านั้น จนกว่าจิตจะผ่องใสขึ้นมาได้ ทำ

ให้เป็นปกติ พยายามดูอารมณ์ของจิตอยู่ตลอดเวลา ให้   
นำไปใคร่ครวญพิจารณาและปฏิบัติด้วย จักให้ได้ผลดีก็ต้อง  
ไม่ทิ้งอิทธิบาท ๔


### ๐ อารมณ์เบื่อง่าย หน่ายเร็ว

ในวันต่อมา ลูกสาวในอดีตชาติของหลวงพ่อก็คงเกิด  
อารมณ์เบื่อง่าย หน่ายเร็วกำเริบ หลวงพ่อฤๅษี ท่านก็เมตตา  
มาสอนให้มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “เอ็งต้องหาสาเหตุที่ทำให้จิตมันเบื่อง่าย หน่ายเร็ว  
ให้พบ อารมณ์ผิด ๆ อย่างนี้ ทิ้งไว้นานไม่ดี สภาพจิตมัน  
ชอบของใหม่ ๆ ก็ต้องคอยหาของใหม่ไปของมันไปเรื่อย ๆ”  
(ลูกสาวของท่านก็บอกว่าหาไม่พบ)

๒. หลวงพ่อท่านก็ว่า “เอ็งอย่าโง่ซิ กรรมฐาน ๔๐  
มหาสติปัฏฐานสูตรมันไม่มีทางตัน ต้องฉลาดกว่าอารมณ์  
ของจิตซิ เอาของเก่ามันแหละย้ายไปย้ายมาทบทวนเข้า  
เป็นของใหม่ ประเดี๋ยวจิตมันก็จะเกิดความเพลิดเพลिनไป  
เอง”

๓. “อย่าให้อารมณ์มันหลอก เราต้องหลอกอารมณ์ ขึ้น  
ปล่อยให้มันเหนือเราอยู่เรื่อย ๆ ก็มีหวังเจ้ เอาใหม่ตั้งต้น  
ย้ายไปจากปลายย้อนหาต้น ทำให้มันเบา ๆ สนุก ๆ อย่า  
มีอารมณ์เครียด ถ้าคิดแล้วหนักก็เลิก หันมาจับอานาปาก่อน  
รู้ลมพอจิตสบาย ๆ ก็หันกลับมาคิดใหม่”

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราชทรงพระเมตตามาตรัส 

สอนต่อให้ว่า

๑. “เจ้ายังอ่อนการพิจารณาหาต้นเหตุของทุกข์ในอริยสัจ เพราะฉะนั้นจงหมั่นใช้ความเพียร เร่งหาสมุทัยในทุกขอริยสัจให้พบ”

### ๐ บ่อเกิดของอารมณ์คือตัณหา

๒. “บ่อเกิดของอารมณ์คือตัณหา จงพยายามหาต้นเหตุให้พบ แล้วจักละอารมณ์ตัณหาเหล่านั้นได้ที่ต้นเหตุ นั้น”

๓. “จำไว้เพราะพวกเจ้าศึกษาวิชาครู จึงต้องผ่านชั้นตอนโดยละเอียด ไม่มีโอกาสได้เรียนลัดเช่นบุคคลอื่น จงตั้งใจทำกันให้ดี ๆ เหนื่อยยากเท่าไรรก็ขอให้อดทน ถือว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ที่พวกเจ้าจักต้องเร่งความเพียร สั่งสมบารมีเพื่อเข้าถึงพระนิพพานให้จงได้”

๔. “อย่าท้อถอย เพราะหนทางเหล่านี้เป็นพวกเจ้าเลือกเอาไว้เองทั้งสิ้น มีพระสงเคราะห์มากมายมาถึงขนาดนี้แล้ว จักท้อถอยเพื่อประโยชน์อันใด จงหมั่นอดทนฟันฝ่าอุปสรรคให้เต็มความตั้งใจ เพื่อทำจริงตามหลักธรรมปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน”

๕. “พยายามรักษากำลังใจให้เต็มเข้าไป ควบกับการรู้ลมหายใจเข้า-ออก ควบกับมรณานุสสติอยู่เสมอ ๆ จิตจักได้มีกำลังใจ”



๖. “ก่อนคิดพิจารณาอันใด ก็จงระลึกรู้ถึงความ 

ตายเตือนจิตตนเองไว้เสมอ ๆ ถ้าหากละจากความคิดขณะจิตข้างหน้านี้หรือขณะจิตนี้ ลมหายใจอาจจักพลาดจากร่างกายนี้ไป เตือนจิตตนเองไว้เยี่ยงนี้ และตรวจจิตว่า คิดหรือทำอันใดอยู่ในขณะนี้เป็นการไม่ประมาท และอัตตนา โจทยัตตานังไปด้วย”

ในวันต่อมา ก็ทรงพระเมตตาสอนต่อให้ดังนี้

๑. “เมื่อก็ให้รู้ว่าเบื่อ แต่อย่าให้จิตฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย จนลืมหูดหมายปลายทางว่าที่สุดของความต้องการ คือ พระนิพพาน”

๒. “พิจารณาให้เห็นทุกข์และโทษของร่างกาย มีความเบื่อหน่าย แล้วก็จะยอมรับความทุกข์ และโทษของร่างกายนี้ว่า เป็นธรรมดา トラบใดที่เจ้ายังทรงขั้น ๕ อยู่ พยายามลดตัวธรรมดาให้จงได้ วางจิตให้ยอมรับกฎธรรมดาของขั้น ๕ นั้น จิตเจ้าจักได้คลายความเกาะติดขั้น ๕ ลงได้ในที่สุด”

๓. “ค่อย ๆ วางอารมณ์ อย่าเร่งเครียดจนเกินไป จิตจักมีความกลัดกลุ้ม เบียดเบียนตนเองก็เป็นความไม่ถูกต้อง หมั่นรู้ลมให้มากในระยนี้ อารมณ์ของจิตจักไม่ซ่านจนเกินไป”

๔. “แล้วจงหมั่นวางอารมณ์กระทบจากภายนอกลงด้วย อย่าหุนหันพลันแล่นด้วยอารมณ์ฉุนเฉียว ทำจิตให้ขุ่น

ข้อ ปฏิบัติเกิดขึ้นได้ง่าย จักพูดสิ่งใดขอให้ใคร่ครวญให้ดีๆ”

๕. (ก็ยอมรับว่าเวลาที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว ทำให้กล่าววาจาไม่ดี) ทรงตรัสว่า “มันเป็นผลเสียทั้งคำพูดและจิตใจของเจ้าเองและผู้ถูกกระทบด้วย”


ในวันรุ่งขึ้นเพื่อนของผมท่านก็ปฏิบัติพระกรรมฐานเรื่องทุกข์ โดยยกเอาทุกข์ของขั้น ๕ หรือการมีร่างกายนั้นเป็นทุกข์อย่างไร เป็นชั้นมวิจย มีความสำคัญว่า

๐ ทุกข์นั้นมีอยู่จริง แต่คนที่ได้เห็นทุกข์นั้นหายากเต็มทน

(แต่พอตาไปเห็นเด็ก ๒ คน ขึ้นไปเดินเล่นอยู่บนดาดฟ้า เหนือพระซำระหนี่สงฆ์ จิตก็นึกตำหนิกรรมของเด็ก ๒ คนนั้นว่าไม่สมควร) หลวงพ่อฤๅษีท่านก็เมตตาสาธอนรายละเอียดให้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “การที่จะรู้ว่าควรหรือไม่สมควรนั้น ต้องรู้ที่จิตของตนเอง ไม่ใช่ไปรู้ที่จิตของผู้อื่น (ก็คิดว่าท่านมาเตือนเราเรื่องจงอย่าไปสนใจกรรมของผู้อื่น ให้รู้วาระจิตของตนเองเท่านั้นเป็นพอ)

๒. หลวงพ่อก็สอนต่อไปว่า “ใช่ เอ็งคิดถูก แต่ควรจะทำ ให้ถูกด้วยจึงจะดี เพราะพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้รู้ตนเองไม่ใช่ไปรู้ที่คนอื่น โลกภายนอกมันกว้างเกินไปจนยาก สู้รู้แค่โลกแคบ ๆ ภายในของตนเองนี้ ใล่มันให้จน จน

จริง ๆ นะ คือรู้หมดจนมันเดินไปไม่ได้ ด้วยกิเลสทั้งปวง   
อย่างนั้นจบแน่”


๓. “ธรรมภายนอกนั้นมันเห็นนะเห็นแน่ เพราะเรายัง  
มีอายตนะสัมผัส แต่เห็นแล้วก็งงน้อมเข้ามาเป็นธรรม  
ภายใน สัมผัสให้มันเกิดประโยชน์ เห็นและเข้าใจในธรรม  
นั้น ๆ ไม่ตำหนิธรรม คูให้เป็น คือ เห็นธรรมตาของธรรม  
นั้น ๆ จิตมันก็จะสบายไม่รุ่มร้อน ไม่ปรุงแต่งธรรม แต่เห็น  
ในธรรมอารมณ์มันก็จะสบาย” (ก็นึกว่า ท่านพูดง่าย  
เหลือเกิน)

๔. หลวงพ่อก็ตอบว่า “ก็ง่ายสิ มันจะยากอะไร ตั้งใจมี  
สติกำหนดรู้ทุกข์เสียอย่างเดียวเห็นกฎของกรรมชัด จิตมัน  
ก็จะยอมรับปล่อยวางอารมณ์ปรุงแต่งอันที่จะทำให้เกิดทุกข์  
เกิดการกระทำของกาย วาจา ใจ ให้เป็นกรรมเกิดขึ้น แค่นี้  
เองง่าย ๆ” (ก็นึกบ่นอยู่ในใจว่า เหมือนเงินครกขึ้นภูเขา)

๕. หลวงพ่อท่านก็บอกว่า “ห้ามบ่น พ่อไม่ชอบคน  
ปากเปียกปากแฉะ เพราะบ่นไปมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร  
เสียเวลา เอาเวลาที่บ่นนั้น ไปปฏิบัติธรรมให้เกิดประโยชน์  
ดีกว่า” ก็รับปากท่าน

๖. “เอ็งอย่ารับปากส่งเดช ต้องทำให้ได้ด้วย เลิกบ่น  
ท้อใจเสียที อาการบ่นคืออาการเสียกำลังใจ อย่าทำให้พ่อได้  
ยินหรือได้เห็นอีก

## ๐ เรื่องกำลังใจกับอภิญญา (สมเด็จพระองค์ปฐม)

หลังจากนั้น สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอน   
ว่า


๑. “อยากได้อภิญญาไหม ?” (ตอบว่าอยากได้ แต่  
กำลังใจมันไม่สู้) ทรงตรัสว่า “ทุกอย่าง ต้องอาศัยกำลังใจ  
การจักได้อภิญญาใหญ่ ก็ต้องอาศัยกำลังใจ การจักมาพระ  
นิพพาน ก็ต้องอาศัยกำลังใจ แต่เจ้าจงอย่าสนใจอภิญญาให้  
มากจนเกินไป อย่าเพิ่งคิดเอากายเนื้อไปไหน ๆ จงซักซ้อม  
เอากายใจมาพระนิพพานในชั่วขณะจิตดีกว่า”

๒. “สนใจกับการชำระจิตให้ปลอดสังโยชน์ อันเป็น  
หนทางพ้นทุกข์ได้ดีกว่า อภิญญาใหญ่จักได้หรือไม่ได้อย่า  
พึงสนใจ”

๓. “เอาความขยันไปตัดสังโยชน์ดีกว่า เพราะเล่นฤทธิ์  
ก็จักเป็นการถ่วงการบรรลุมรรคผล อย่างวันนี้ที่พิจารณาถึง  
ทุกข์ทั้งภายนอกและภายใน ก็จัดได้ว่าพอใช้ จงหมั่น  
ทบทวนอยู่เสมอ ๆ พยายามให้จิตทรงตัว พิจารณาจน  
ยอมรับทุกข์นั้นอย่างจริงใจ”

๔. “หลังจากนั้นก็พิจารณาถึงสมุทัย เหตุที่ทำให้เกิด  
ทุกข์ด้วยค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำจิต จักยอมรับความจริงของ  
กฏธรรมคายิ่งขึ้น พิจารณาให้สม่ำเสมอ อย่าคิดทิ้งคิดขว้าง  
รวดเร็วเกินไป จิตมันก็ไม่ยอมรับ”

๕. “โทษและทุกข์ของกาม และกามตัณญา ต้องหมั่น  
คิดทบทวน ใคร่ครวญอยู่เสมอ”

๖. “เช่นเดียวกันกับอารมณ์ปฏิมะ ทำให้เกิดโทษ   
และทุกข้อย่างไร ก็ต้องหมั่นคิดทบทวนเช่นกัน”

๗. “การตัดราคะและปฏิมะต้องตัดพร้อม ๆ กัน ตัว  
หนึ่งเบาอีกตัวหนึ่งก็ต้องเบาไปด้วย เพราะทุกข์และโทษ  
ของปฏิมะและราคะ ล้วนทำให้ต้องกลับมาเกิดทั้งสิ้น”

๘. “หมั่นดูอารมณ์จิตให้ดี ๆ ดูด้วยอารมณ์เบา ๆ จิต  
จักสบาย อย่าดูด้วยอารมณ์หนัก จิตจักกลุ่มเกิดอารมณ์  
เครียด และมีอารมณ์หุดหู่ได้ง่าย ข้อนี้พึงระมัดระวังให้จง  
หนักด้วย”


### ๐ เรื่องอารมณ์หนักใจกับอานาปานัสสติ (สมเด็จพระสังฆราช)

ในวันต่อมาพระพุทธองค์ก็ทรงพระเมตตา ช่วยตรัส  
สอนต่อ เรื่องอารมณ์หนักใจ คือ ความเครียดจากอานา  
ปาว่า

๑. “จักอยู่ที่ใดก็ตาม จักทำงานประเภทใดก็ตาม ต้อง  
กำหนดจิตจับเป็นกรรมฐานรู้อยู่ตลอดเวลา”

๒. “พยายามทำให้จิตเกิดความเคยชินในอารมณ์  
สมณะและวิปัสสนานั้น ๆ”

๓. “รู้ด้วยอารมณ์เบา ๆ ทำจิตให้สบาย ๆ เวลา  
อารมณ์จิตของเจ้ายังค่อนข้างหนักอยู่ เกาะเวทนาของ  
ร่างกายมากเกินไป เวทนาเกิดก็ยอมรู้ แต่รู้แล้วจงหมั่นวาง  
จิตให้สบายอย่าไปยึดเกาะเวทนานั้น ๆ”

๔. “และจงอย่าตีมรรฐมให้มาก ๆ เพราะอานาปานัสสติกรรมฐานนี้ สามารถระงับเวทนาของร่างกายได้อยู่แล้ว  อย่าปล่อยจิตให้เกาะเวทนามากเกินไป เพราะอาการเวทนาจักดึงจิตให้ฟุ้งซ่าน ก็พึงยังต้องมรรฐม เพราะอานาปานัสสติระงับความฟุ้งซ่านได้อย่างดี”

๕. “อนึ่ง เป็นปกติของคนเรา เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย อารมณ์วิตกกังวลมันเกิดขึ้น ก็ต้องหมั่นมรรฐมให้มากขึ้น เพราะอานาปานัสสติแก้วิตกกังวลได้เป็นอย่างดีเช่นกัน”

๖. “อนึ่ง ควรคิดพิจารณาให้จิตยอมรับกฎของธรรมชาติ ว่าสภาพที่แท้จริงของร่างกายย่อมเป็นไปเพื่ออาพาธ (ป่วย) เป็นธรรมดา”

๗. “ไม่มีร่างกายของผู้ใดที่เกิดมาแล้ว จักไม่มีโรคร้ายเข้าเบียดเบียน ชีคัจฉา ปรมา โรคา แม้ความหิวก็ได้ชื่อว่า เป็นโรคที่เบียดเบียนอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า มีร่างกายย่อมหนีอาพาธไปไม่พ้น หนีความเบียดเบียนไปไม่พ้น”

๘. “เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จงอย่าหนี ทำจิตให้ยอมรับความเป็นจริงของร่างกาย เบื่อหน่ายร่างกายด้วยเห็นทุกข์ เห็นโทษของร่างกาย ทำจิตให้คลายกำหนดในการอยากมีร่างกายนี้เสีย ด้วยเห็นสภาพธาตุ ๔ มาประชุมกันเป็นอาการ ๓๒ เป็นของสกปรกและไม่เที่ยง มีความเสื่อม และสลายตัวไปในที่สุด”

๕. “เมื่อไม่ยากมีร่างกายเกิดขึ้นในอารมณ์จิตแล้ว 


ก็จงอย่าทำอารมณ์จิตให้เครียด จงปล่อยวางอารมณ์ที่  
หนักใจนั้นเสีย ทำอารมณ์จิตให้ยอมรับสภาพตามความเป็น  
จริงของร่างกายนั้นเสีย จิตก็จักเป็นสุข มีอารมณ์เบาได้” (ก็  
รับคำสั่งสอนนั้น แต่ก็ยังมีความหนักใจ เพราะวางอารมณ์  
เบื่อนไม่ได้”)

๑๐. ทรงตรัสว่า “ที่ยังวางไม่ลง เพราะจิตไร้กำลังตัด  
สักกายทิฏฐิ การพิจารณายังไม่ถึงที่สุด คือจิตยังยึดเกาะ  
ร่างกายอยู่ เจ้าก็ต้องอาศัยลมรู้ ทำอานาปานัสสติให้จิตมี  
กำลัง”

๑๑. “การเข้าถึงฌาน จิตจักสงบได้เป็นระยะ ๆ ตามที่  
ต้องการ ตรานั้นจิตจักมีกำลังพิจารณาร่างกายนี้ไม่ใช่เรา  
ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเราได้จนถึง  
ที่สุด เมื่อนั้นจิตจักยอมรับกฎของธรรมดา และวางอารมณ์  
หนักใจลงได้”

๑๒. “เจ้าเห็นความสำคัญของอานาปานัสสติหรือยัง  
เห็นแล้วก็จงหมั่นให้มาก ๆ กรรมฐานทุกกอง จักเป็นผล  
ขึ้นมาได้ ก็ต้องอิงอานาปานัสสตินี้ พยายามรู้ลมให้มากใน  
ระยะนี้ จักอยู่ในอิริยาบถไหนก็ตาม จักทำงานอะไรอยู่ก็ตาม  
ให้จิตกำหนดรู้ลมให้มาก ๆ ”

## ๒๕ พ.ค.๒๕๓๖ ◉ อารมณ์ปฏิเสธและโทษ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

เมื่อวันที่ ๒๕ พ.ค.๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปัจจุบันทรง   
พระเมตตาตรัสสอน มีต้นเหตุมาจากเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรม  
ของผมท่านเลี้ยงแมวไว้ พอปล่อยให้มันออกไปจี้ -เหยี่ยว มัน  
ก็ไปกัดกับแมวตัวอื่น และถูกเขากัดเอาที่แผลเก่า ซึ่งเคยถูก  
เขากัดมาแล้ว เมื่อวานนี้ จึงเกิดอารมณ์ปฏิเสธว่ามันโง่ และ  
คิดจะปรุงแต่งสร้างอกุศลกรรมต่อ พระองค์ก็ทรงพระ  
เมตตาตรัสสอนว่า


๑. “แมวมันก็โง่เหมือนเจ้าของนั่นแหละ ที่คิดว่าตัวเอง  
เก่งไปเรื่อย เทียวโกรธระรานคนอื่นไปเรื่อย ๆ ใครจะห้าม  
ว่าอย่าโกรธ ก็ไม่ฟัง ผลมันก็ออกมาเหมือนแมวที่ถูกเขาทำ  
ร้ายจนบาดเจ็บ”

๒. “จิตคนโกรธก็เช่นกัน ถูกทำร้ายด้วยอารมณ์ของ  
ตนเอง จนบาดเจ็บก่อนใครอื่น ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี โกรธแล้วโง่  
ก็ยังขึ้นทำลงไป”

๓. “เจ้าเห็นไหมว่า ที่แมวมันออกไปตีกับตัวอื่นนั้น  
มันทำไปเพราะความโกรธ จึงทำให้ขาดสติ เจ้าก็เช่นกัน  
พยายามคุมสติให้ดี ๆ มองโทษของการรัก-การ โกรธเอาไว้  
ให้ดี ๆ”

จากนั้นก็กวาดลานวัดกับเพื่อน แล้วช่วยกันขนขยะใส่  
รถเข็น แต่ใส่ขยะมากเกินไปเวลาเข็นรถ ทำให้รถเสียสมดุล  
รถเข็นกระดกไปข้างหน้าบ้าง กระดกไปข้างหลังบ้าง ทำให้



ขยะตกเรียราดไปตลอดทาง พระองค์ก็ทรงพระเมตตามา   
ตรัสสอนว่า

๑. “จิตคนก็เช่นกันต้องหาความสมดุลให้พบ อย่าหนัก  
ไปทางกามฉันทะหรือปฏิบัติข้างใดข้างหนึ่ง จิตก็จะเอียง  
กว่าเหมือนรถขยະนี้ได้”

### ๐ ต้องหาความพอดี หรือทางสายกลางให้พบ

๒. “ต้องหาความพอดี หรือทางสายกลางให้พบ ไม่ต้อง  
ไม่หย่อนจนเกินไป ต้องมีสติกำหนดรู้อารมณ์ของจิตอยู่  
เสมอว่าเวลานี้มีตัณหาเกิดขึ้นกับจิตหรือไม่ ดูวาระของจิต  
ไหวไปด้วยกิเลสประการใดหรือไม่ ควบคุมเอาไว้ให้ดี ๆ  
จิตจึงจักมีความพอดีมีความสบายในอารมณ์”

จากนั้นก็มารับประทานอาหารเช้า พออาหารคาวเสร็จ  
ก็บลงที่ของหวาน คือ มะม่วงทุกครั้งไป กินอยู่อย่างนี้มา  
เป็นแรมเดือน รู้สึกเบื่อแต่ก็ยังคงกินต่อไปเรื่อย ๆ พระองค์  
ก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนว่า

๑. “ให้กำหนดรู้ว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นของร่างกาย  
อย่าติดรูป รส กลิ่นของอาหารขอเพียงให้พิจารณาแล้วว่า  
อาหารชนิดนี้ไม่เป็นโทษแก่ร่างกาย”

๒. “เรากินเพื่อระงับเวทนาของร่างกายเท่านั้นเป็นพอ  
และเจ้าจงทำการกำหนดรู้ว่าอาหารชนิดใดก็ตาม คำว่า ไม่  
เคยบริโภคนมาก่อนนั้นไม่มี การเกิดมานับอนันตชาตินี้

ล้วนผ่านการบริโภคอาหารมาแล้วทุกชนิด อาหารทั้ง




ปวงก็เกิดดับอยู่ในโลกนี้เป็นปกติ”

๓. “ทรงเมตตาให้เห็นภาพในอดีตชาติ ชาติหนึ่ง  
ขณะนั้นเป็นฤๅษีอยู่ป่า ถึงหน้ามะม่วงก็กินแต่มะม่วง ถึง  
หน้าทุเรียนก็กินแต่ทุเรียน กินซ้ำ ๆ อยู่เช่นนั้นจนหมดอยาก  
ในชาตินั้น ๆ แต่เพราะสัญญาเป็นอนิจจา พอมาชาตินี้ก็กลับ  
อยากกินทุเรียน มะม่วงอีกจนได้ เพราะเวลานั้นเชื่ออยาก  
มันไม่หมดจริง มันเป็นความเบื่อบริโภคจำเจ มิใช่ระงับ  
ตัดได้ที่ค้นหา ความทะยานอยาก สัญญาอันนี้ก็เช่นกัน มัน  
เกิดมาคู่กับร่างกายในชาตินั้นร่างกายตายไป สัญญาก็ตายไป  
เกิดมีร่างกายใหม่ ก็ไปตามกรรม ตามวาระ”

๔. “อย่างฤๅษีชีไพร ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานสัก ๒-๓  
ชาติ กลับมาเกิดเป็นคนยากจนเข็ญใจ ขัดสน ไม่ค่อยจักมี  
อาหารดี ๆ บริโภค ไปเห็นทุเรียน มะม่วงเข้า ซึ่งคนอื่น ๆ  
เขานิยมชมชอบบริโภคกัน จนเป็นที่เล้าลือ แต่ไม่มีปัญญา  
ซื่อกิน ความอยากมันก็เกิดขึ้นกับจิตนะซี สัญญาเดิมที่กิน  
จนเบื่อ ไม่มีความหมาย เหตุมันเป็นอย่างนี้ เพราะค้นหา  
ความทะยานอยาก มันไม่หมดจริง”

๕. “เพราะฉะนั้นเมื่อจิตอยากบริโภคอาหารชนิดใด  
จนเกินไป เจ้าจงอาศัยสติตั้งสัจฉญาณ ทบทวนดูว่า อดีตชาติ  
เราเคยผ่านการบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ มาแล้วนับอเนก  
ชาติ แต่อาหารที่เราคิดว่าดีนั้น ไม่เคยช่วยให้ร่างกายไม่  
เสื่อม ไม่แก่ ไม่ตายได้เลย รวมความว่าจะติดในรูป รส กลิ่น

ของอาหารไปเพื่อประโยชน์อันใด การบริโภคอาหารก็  เพื่อระงับทุกข์เวทนาของร่างกายเท่านั้น ยิ่งติดรูป รส กลิ่น สีของอาหารมากเท่าไร จิตก็ถูกเบียดเบียนด้วยความทะยานอยากมากขึ้นเท่านั้น”

๖. “เจ้าจงทำความเบื่อหน่ายในรูป รส กลิ่น ของอาหารด้วยอริยสัจทั้งปวงนี้เถิด”

๗. “บริโภคอย่างมีสติเท่าที่ร่างกายมีความต้องการอาหาร เห็นทุกข์ เห็นความเสื่อม ความสกปรกของอาหารทุกชนิด และจงหมั่นกำหนดรู้ทุกข์นั้น ว่าเกิดกับเราได้อย่างไร เพราะสืบเนื่องจากการมีร่างกาย ทำความยอมรับกฎธรรมดาของร่างกาย จักบริโภคอาหารดีเลิศ หรือ บริโภคเภสัชดีเลิศเท่าไร ในที่สุดร่างกายมันก็ทรงตัวอยู่ไม่ได้ มีแต่ความเสื่อม ความแก่ และในที่สุดร่างกายมันก็ตาย”

๘. “ทำความเบื่อหน่าย ตัดความทะยานอยากในรูป กลิ่น รส ของอาหารลงเสีย รวมทั้งตัดความทะยานอยากในการอยากมีร่างกายลงเสียด้วย จิตยอมรับนับถือกฎธรรมดา ตั้งใจไว้เลยว่า เราจักมีร่างกายอันเต็มไปด้วยความทุกข์นี้ เป็นชาติสุดท้าย ขึ้นชื่อว่าร่างกายนี้จักไม่มีกับเราอีกต่อไป ร่างกายนี้ตายเมื่อไหร่ ขอไปพระนิพพานจุดเดียว”

## ๐ ธรรมวิจย เกี่ยวกับเรื่องทุกข์

ที่พระองค์ทรงตรัสไว้ มีความสำคัญว่า

๑. “ทุกข์ในโลกนี้มีอยู่จริง แต่หากคนที่เห็นทุกข์ตาม 

ความเป็นจริงได้น้อยเต็มที”

๒. “ผู้ใดเห็นทุกข์ได้ตามความจริง ผู้นั้นเห็นอริยสัจ หรือผู้นั้นเห็นธรรม อันเป็นปัญญาวิปัสสนาสูงสุดใน พระพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นไม่มี”

๓. ในการปฏิบัติของท่านเห็นว่า

๓.๑ ทุกข์ของกายนั้นละไม่ได้ หนีอย่างไรก็ไม่พ้น ก็จงอย่าพยายามคิดหนี เพราะร่างกายมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่สามารถจะบังคับมันได้ ให้กำหนดรู้ว่ามันเป็นของธรรมดาที่มีอยู่คู่กับการเกิดมีร่างกาย

๓.๒ ทุกข์ของใจ ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์หรือสมุทัย อยู่ที่ใจ (ความทะยานอยาก) ใจเป็นของเราคือตัวเรา เราจึงต้องบังคับอบรมมันให้ได้

๔. ทรงตรัสไว้เกี่ยวกับความอยากความว่า

๔.๑ ขึ้นชื่อว่าความอยากนั้น ย่อมมีกันอยู่ทุกคนเป็นธรรมดา แต่อย่าให้มันอยากจนเกินพอดี เรียกว่าความทะยานอยากหรือสมุทัย

๔.๒ ความอยากนั้น ทรงหมายถึง อยากเลว อยากทำเลว คือ คิดชั่ว พุคชั่วและทำชั่ว เป็นสมุทัย ส่วนอยากดี อยากทำดี เช่น อยากทำทาน อยากรักษาศีล อยากเจริญภาวนา หรือคิดดี พุคดี ทำดี ไม่ใช่สมุทัย หากแต่เป็นผู้เจริญ ทรงตรัสว่าธัมมกาโก ภาวะวัง โหติ

๕. “ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกนี้คือ ภัยที่เกิดจาก 

อารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตของเราเอง” หรือ “วันหนึ่ง  
ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเธอได้มากเท่ากับ อารมณ์จิตของเธอเอง  
ทำร้ายตัวเธอเอง”

๖. “ทุกข์กายเป็นสิ่งที่ต้องกำหนด ถ้าไม่กำหนดก็ไม่รู้  
ว่ากายมันทุกข์ เพราะทุกคนที่เกิดมาก็เกิดมาพร้อมกับความ  
ทุกข์ ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย แต่คนขาดปัญญาจึงมองไม่  
เห็นทุกข์ ต้องเป็นขี้ขำมัน ล้างขี้ ล้างเย็บ ล้างเย็บ ล้างสิ่ง  
สกปรกตั้งแต่หัวลงมาถึงเท้าทุกวัน ต้องทำงานหาเลี้ยงมัน  
ทุกวันตลอดชีวิต แต่ก็มองไม่เห็น เพราะไม่กำหนดจึงไม่รู้”  
“ทุกข์ใจเป็นสิ่งที่ต้องละ หรือสมุทัยเป็นธรรมที่ต้องละ  
เพราะใจคือเรา เป็นของเรา เราจึงต้องบังคับและอบรมมัน  
ให้ได้”

๗. หรือจะพูดสั้น ๆ ว่า ทุกข์ เป็นธรรมที่ต้องกำหนด  
(รู้) สมุทัย เป็นธรรมที่ต้องละนิโรธ เป็นธรรมที่ต้องทำให้  
แจ้ง มรรค เป็นธรรมที่ต้องเจริญให้มาก ทำให้มากหรือ ทำ  
ตลอดเวลา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๓๐ พ.ค. ๒๕๓๖ ◉ การแก้อารมณ์หุน่หรือโมหะจติดกับ  
วิตกจติด (สมเด็จพระองค์ปฐม)

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓๐ พ.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปฐม  
ทรงมีพระเมตตาสอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าจงหมั่นตั้งอารมณ์ให้ช้าลงด้วยอานาปานัสสติ ควบคู่กับจับภาพพระในอก” 

๒. “ที่ยังหุนหันพลันแล่น เพราะอารมณ์จิตมันร้อน ใจ เร็วเกินไปหน่อย ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่มีอารมณ์ ไคร่ครวญกามฉันทะ ปฏิฆะกระทบที่ไร อารมณ์จึงเตลิดไป ก่อนทุกที”

๓. นิสัมมะ กระฉก สะโยย ยังอ่อนเกินไป สติไม่ไว รู้ ไม่เท่าทันความคิด ต้องพยายามรู้ลมจับภาพพระ โจทย์จิต ตนเองไว้เสมอ ๆ”

๔. “เพ่งโทษความรักขั้น ๕ และความโกรธเข้าไว้เนือง ๆ แต่รู้ด้วยอารมณ์เบา ๆ สบาย ๆ”

๕. “ให้พิจารณาขั้น ๕ ของตน และบุคคลอื่น ว่าใน ที่สุดก็ต้องตาย ขั้น ๕ มีแต่ความเสื่อม สกปรกหมด ถ้า หากไม่ชำระจิตให้สะอาดดีแล้ว ก็ต้องจตุตถภูมิจิตกันอีก ต่อไป จักมานั่งรัก นั่ง โกรธขั้น ๕ ของตนและบุคคลอื่น เพื่อประโยชน์อันใด เพราะขึ้นชื่อว่าขั้น ๕ มันไม่เที่ยง เป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกันชั่วคราว ชั่วคราว ขั้น ๕ ทุกรูปทุกนามเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยโทษ ยิ่งมัวเมาอยู่ในอารมณ์ราคะ ปฏิฆะมากเท่าไร ก็ ยิ่งต้องกลับมาเกิดพบกับขั้น ๕ ที่เต็มไปด้วยโทษและทุกข์ เช่นนี้อีก”

๖. “การมีขั้น ๕ กรรมที่ล่วงปัญญาเวรทั้ง ๕ (ละเมิด สีล ๕) มาแต่อดีตชาติ ก็เข้ามาเล่นงานได้ตามวาระ ไม่มีใคร

อยากได้ขั้น ๕ ที่เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะกฎของกรรม 


เที่ยงนั้น แต่สภาพจริง ๆ ของขั้น ๕ ก็เป็นเที่ยงนี้อยู่ตามปกติ เกิดเป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ มีชีวิตอยู่ที่พลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีการกระทบกระทั่งของอารมณ์เป็นต้นเหตุ”

๗. “รวมความว่า ในเมื่อเจ้าเบื่อไม่อยากมีขั้น ๕ เจ้าก็สมควรเบื่ออารมณ์ระกาศกับปฏิฆะ ที่ทำให้ต้องกลับมา มีขั้น ๕ ด้วย มองดูทุกข์ มองดูโทษของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ด้วย ตาปัญญาเถิด”

๘. “กำหนดอานาปานัสสติให้จิตมีกำลัง มีสติทรงตัวแล้วกำหนดพิจารณาทุกข์นั้นซ้ำ ๆ”

๙. “จงหมั่นกระทำประจวบเคียงกันกับการพิจารณาขั้น ๕ คือ หมั่นแยกแยะอารมณ์ให้ละเอียดลงไปตามลำดับ หามูลเหตุให้ได้ว่า อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ”

๑๐. “อย่าคิดว่าง่าย รู้แล้วเป็นอันขาด เพราะกิเลสตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม มันครอบงำบดบังจิตได้ง่าย ๆ นิรวณห์เข้าแทรกเมื่อไหร่ ปัญญาที่จกเห็นต้นเหตุที่เกิดอารมณ์นั้นมันก็หมดไป มองไม่เห็น และมักจกเกิดอารมณ์โง่ คือเข้าข้างตนเอง ปล่อยให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ถูกกิเลส นั้น ๆ เข้าครอบงำ ตัวอย่างที่เจ้าตกอยู่ในสภาพหุดหู่ เส่ร้ายมองคิดถึงท่านฤๅษี ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี แต่จิตก็ไม่มีปัญญาที่จกแก้ไขอารมณ์หลงนี้ให้หลุดไปจากจิตได้ แต่ถ้า

เจ้าทำตามขั้นตอนนี้ ที่ตถาคตได้กล่าวมาแล้วนั้น ใช้อานาปานัสสติคุมจิตให้มีสติแล้วมีกำลังดึงอารมณ์จิตให้เข้า  พิจารณากำหนดรู้ทุกข์รู้โทษของอารมณ์ หมั่นแยกแยะอารมณ์ให้ละเอียดลงไปตามลำดับ ในที่สุดเจ้าก็จักละจากอารมณ์หุดหู่เศร้าหมองนั้นได้ อารมณ์ใดเกิดก็ให้พิจารณาอารมณ์นั้น ด้วยจิตที่มีสติมีกำลัง ในที่สุดก็จักละอารมณ์เหล่านั้นลงได้ตามลำดับ”

๑๑. “กำหนดรู้ให้มาก แต่อย่าทำอารมณ์จิตให้เครียด จงหมั่นอาศัยอานาปานัสสติ ยังจิตให้เข้าถึงฌาน อารมณ์จักเบา”

๑๒. “สำหรับการพิจารณา ก็พยายามรักษาอารมณ์ให้อยู่ในขั้นปฐมฌานเข้าไว้ จิตจักมีกำลังระงับนิเวรณ ๕ และจักทำวิปัสสนาญาณไปด้วยดี” “ให้ใคร่ครวญคำสอนเรื่องอารมณ์นี้ให้มาก ๆ”

ในวันต่อมา พระองค์ก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

### ๐ พยายามตัดกรรมเข้าไว้ (สมเด็จพระองค์ปฐม)

๑. “พยายามตัดกรรมเข้าไว้ ใครจักทำอะไรก็ช่างเขา เจ้าอย่าเอาอารมณ์จิตไปผูกกรรมนั้นเข้าไว้ก็แล้วกัน” (สาเหตุก็เพราะเพื่อนของผมถูกระทบจากพวกที่ไม่ปรารถนาดีจิตก็ยังหวั่นไหวอยู่มาก)



๒. “มันเป็นธรรมดา เพราะเจ้ายังไม่ใช้พระอรหันต์ เมื่อใดที่อารมณ์จิตมันไหว จักเป็น โมหะ วิตก หรือราคะ ๕ ประการก็ตาม จงมองเห็นโทษของการไหวไปในอารมณ์นั้น เพราะเวลานี้จิตของเจ้าก็ถูกความทุกข์เข้าครอบงำ”


๓. “อย่างการร่วมเพศเสพกาม เจ้าก็ให้เห็นแล้วว่า ร่างกายมีทุกข์ เพราะความเจ็บปวดเข้าเบียดเบียน แต่กาม ๕ ประการเป็นธรรมารมณ์ที่เข้ามาเบียดเบียนจิต ให้เกิดความทุกข์เข้าครอบงำ”

๔. การกระทบกระทั่งทางกายเป็นความทุกข์ของ ร่างกาย การกระทบกระทั่งของจิตก็เป็นความทุกข์ของจิต มีความเจ็บปวดพอกัน เพราะเวทนาของกายไม่เที่ยง เวทนาของจิตก็ไม่เที่ยงเช่นกัน แต่อารมณ์หลงยึดเวทนาทั้งทาง กายและเวทนาของจิตมันไม่ยอมละ ไม่ยอมปล่อยให้วาง เวทนานั้น จึงเป็นเหตุให้เวทนานั้น หวนกลับมาทำร้ายจิตได้ เสมอ ๆ”

๕. “จิตเกาะกรรมไม่ยอมปล่อยให้วาง จึงตกเป็นทาสของ อารมณ์ โมหะ โทสะ ราคะ อยู่เสมอ ๆ เจ้าเห็นทุกข์ เห็นโทษ ของอารมณ์ของตนที่เบียดเบียนตนเองอยู่หรือไม่” (ก็ ยอมรับว่าเห็น)

๖. “อย่าโทษบุคคลอื่นที่ทำให้เหตุมากระทบ กระทบ ร่างกายและอารมณ์จิตของเราวินาทีนั้นผ่านไป ทุกอย่างก็ อนัตตาแล้ว อย่ายึดถือเอามาเป็นธรรมารมณ์ทำร้ายจิตของ ตนให้บาดเจ็บต่อไปอีกเลย เคารพกฎของกรรมให้มาก ๆ”

## ๑. เอาการ่าว่ากันคุณไสย (สมเด็จพระองค์ปฐม)

๗. “เอาการ่าว่ากันคุณไสย ไร่บ่ทหนึ่ง เป็นการ  เตือนจิตของตนไว้ อย่าไปยึดการกระทบกระทั่งทางร่างกาย และจิตเอาไว้ด้วยคานันั้น คือ “พุทโธ ธัมโม สังโฆ อัมปมาโล ปัด-ตัด ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” แล้วระลึกถึงความอนัตตาเอาไว้ เจ้าก็จักปลอดภัยจากคุณไสย และเตือนจิตให้ปลอดภัยจากการกระทบกระทั่งทั้งทางร่างกายและจิตใจ “ขอให้ใคร่ครวญให้ดี ๆ”

## ๑. ธัมมวิจย

เมื่อพระองค์ทรงให้ใคร่ครวญให้ดี ๆ จึงยกคานาป้องกันคุณไสย ขึ้นมาเป็นธัมมวิจย ดังนี้

พุทโธ ธัมโม สังโฆ อัมปมาโล คุณของ พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ นั้นหาประมาณมิได้ ข้อนี้ทุกคนทราบดีอยู่แล้ว แต่ขออนุญาตเพื่อเติมดังนี้

๑. ในโลกทั้ง ๓ คือ มนุษย์โลก เทวโลกและพรหมโลก ไม่มีอะไรเหนือกว่าคุณธรรมข้อนี้ จึงสามารถปัดและตัดอำนาจอันมิชอบ หรือเป็นมิจฉาทิฎฐิของเหล่ามนุษย์ อมนุษย์ เทวดา ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ พรหมที่เป็นมิจฉาทิฎฐิได้โดยสิ้นเชิง

๒. คุณธรรมทั้งสามนี้เที่ยงแล้ว หมายความว่า เป็นความดีที่ทรงตัว ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีก จึงใช้เป็นเครื่องยึดถือได้ ไม่เป็นโทษ เป็นทุกข์ และเป็นภัยกับผู้อื่น

### ๓. คุณธรรมทั้งสามนี้อยู่เหนือกฎของไตรลักษณ์

แล้ว คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนโลกทั้ง ๓ นั้นยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของไตรลักษณ์

### ๔. กฎของไตรลักษณ์คุมได้แค่ ๓ โลกนี้ แต่คุมไปไม่


ถึงแดนพระนิพพาน ซึ่งจิตของบุคคลผู้มียุทธธรรมของ พระพุทธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์สมบูรณ์แล้วเท่านั้น จึงจะเข้าสู่แดนพระนิพพานได้อย่างถาวร

### ๕. พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้นที่ท่านไม่ยึด

ไม่เกาะ ไม่ติดทุกสิ่งทุกอย่างในโลกทั้งสามแล้วอย่างเด็ดขาด ท่านเห็น โลกทั้งภายนอกและภายใน เป็นแค่สภาวะของธรรมหรือกรรม ซึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอยู่เช่นนั้นเป็นธรรมดา (เห็นไตรลักษณ์ชั้นละเอียดสูงสุด) ไม่มีอะไรทรงตัวหรือเที่ยงเลย ท่านจึงวางสมมุติธรรมเพื่อเข้าสู่วิมุติธรรมได้

### ๖. พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้นที่มีอารมณ์

เดียว คือสังขารุเบกขาญาณทรงตัวเป็นอัตโนมัตติ ในทางโลกเรียกว่า อารมณ์ช่างมัน อารมณ์สักแต่ว่า อุเบกขารมณ์ อารมณ์อากิญจัญญายตนะฉาน (โลกทั้งโลกที่สุดแล้วไม่มีอะไรเหลือ พังหมด อนัตตา หมด ใช้ยึดถืออะไรไม่ได้) บางท่านก็เรียกว่า อารมณ์อนัตตา อารมณ์เหล่านี้ล้วนเป็นอารมณ์ดับความเกิด ซึ่งในทางปฏิบัติเริ่มมีตั้งแต่พระโสดาบัน แต่ยังไม่หายบและยังไม่ทรงตัว แล้วเจริญขึ้นตามลำดับ จนถึงละเอียดสุดและทรงตัว จึงจะเกิดอารมณ์สัง

ขารุเบกษาญาณที่สมบุรณ์ และถาวร เป็นอัตโนมัตติตอน   
ที่เป็นพระอรหันต์

๗. จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วนั้น คุณไสยทุกชนิดจึงไม่สามารถจะทำร้ายจิตท่านได้

๘. สำหรับพวกเรา ซึ่งยังเป็นเสขะบุคคล ยังเป็นบุคคลที่ยังมีกิจที่จะต้องตัด ละ วางกิเลสตัณหา อุปาทานและอกุศลกรรมอยู่ จึงต้องใช้คาถาที่พระองค์ทรงเมตตาตามอบไว้ให้ป้องกันตัว (จิต) เมื่อว่าคาถาแล้ว ให้วางอารมณ์อยู่ในอารมณ์อนัตตาตามข้อที่ ๖ เป็นการชั่วคราว เพื่อให้จิตว่างหรือพ้นจากอำนาจของมารหรือกิเลสทั้งหมดได้ชั่วคราวเช่นกัน หากเราเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม หรือในความตายหมั่นว่าคาถาป้องกันคุณไสยไว้ ก็เท่ากับเราซ่อมจิตของเราให้ทรงอยู่ในอารมณ์อนัตตา ในที่สุดจิตเราก็จะทรงตัวกลายเป็นฉานสมาบัติได้ เมื่อนั้นแหละอารมณ์สังขารุเบกษาญาณที่สมบุรณ์ก็จะเกิดขึ้นกับเราได้โดยมิต้องสงสัย

๙. พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า “วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเรา ทำร้ายจิตของเราเอง” พระธรรมประโยคนี้อาจนำมาอธิบายผลของคาถาบทนี้ได้เป็นอย่างดีที่สุด เพราะหากใจของเราไม่ยึด ไม่ติด ไม่เกาะ ทุกสิ่งในโลกโดยเฉพาะขันธโลก หรือร่างกาย หรือขันธ ๕ และทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยร่างกายแล้ว ทุกอย่างก็เป็นอนัตตาหมด เพียงแค่ขณะจิตเดียวที่ผ่านไปก็เป็นอนัตตาแล้วหรือเป็นอดีตธรรมแล้ว



ผมก็เพียงแต่แค่คิดพิจารณาไปตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เท่านั้น ของจริงยังไม่มีในตัวผม ผมจึงพูดง่าย เขียนและอธิบายได้ง่าย ๆ แต่พอนำไปปฏิบัติจริง ๆ ปรากฏว่ามันง่ายนิดเดียว

## ๒ มิ.ย. ๒๕๓๖ ◉ อารมณ์พระอนาคามีผล (หลวงพ่อฤกษ์)

เมื่อวันพุธที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤกษ์ท่านเมตตา มาโปรดลูกสาวในอดีตชาติของท่าน ๒ เรื่อง คือ เรื่อง อารมณ์พระอนาคามีผล กับเรื่องไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ มีความสำคัญดังนี้

ขณะที่ลูกสาวในอดีตของท่านกำลังทำกรรมฐานตอนเที่ยง เมื่อจิตสงบดีแล้วก็ยกเอาเวทนาของอารมณ์ขึ้นมาพิจารณาว่า ถ้าหากเราไม่สามารถสงบกาย-วาจา-ใจของเราเองให้ได้ ตามที่พระท่าน-หลวงปู่-หลวงพ่อมาสอนให้แล้ว โทษหรือผลไม่ดีย่อมเกิดกับตัวเราเอง หากเราคิดไม่ดีครั้งใด ท่านย่อมทราบแน่ เมื่อคิดได้ถึงจุดนี้ จิตก็ปลันรวมตัว กาย-วาจา-ใจสงบขึ้นมาเองอย่างประหลาด (มีรายละเอียดของอารมณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้) เป็นอารมณ์เบา ๆ สบาย ๆ เฉย ๆ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ไม่มีอารมณ์เบื้อเจือปน สามารถจะพิจารณาไปด้วย ฐูลมไปด้วย แต่ไม่มีการภาวนา อารมณ์เบาอย่างประหลาด หลวงพ่อฤกษ์ท่านก็มาสอนว่า “นี่เป็นตัวอย่างของอารมณ์พระอนาคามีผล” แค่ตัวอย่างเท่านั้นนะ ยัง

ไม่ใช่ของจริง ถ้าจริง ๆ อารมณ์นี้จะทรงตัว ท่านถามว่า 

สบายไหม ก็ตอบว่า สบายอย่างบอกไม่ถูก

เมื่อกลับจากกรรมฐานแล้ว อารมณ์นั้นก็ยังทรงใ้ได้อยู่จนถึงเย็น แล้วก็มาฟังเอาต่อนก่อนกรรมฐานเย็น สาเหตุจากคำพูดที่มากกระทบหู เข้าสู่จิต จิตหวั่นไหวไปกับสิ่งที่มากระทบทางหูนั้น แล้วเกิดอุปาทานคืออารมณ์ปรุงแต่งขึ้น จิตสร้างอกุศลกรรมต่อไป (หมายความว่า จิตถูกกระทบ จิตหวั่นไหวไปยึดติดกับคำพูดเหล่านั้นมาเป็นเราเป็นของเรา สักกายทิฏฐิก็เกิดคือ เกิดเป็นอัตตา เป็นตัวตนขึ้นมา ทุกข์ก็เกิดตรงนั้น อุปาทานหรืออารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจ หรือระคะกับปฏิเสธก็เกิด เพราะจิตไปยึดกับอดีตกรรม คือ คำพูดของเขาไว้ มาเป็นปัจจุบันกรรม เพราะคำพูดทุกคำที่เข้ามากระทบหูแล้ว ก็เป็นอดีตทันที ในทางที่ถูกต้องเมื่อถูกกระทบหูรับรู้ แต่รู้แล้ว รับทราบแล้ว จิตแยกโดยฉับพลันว่ามีสาระหรือไม่มีสาระ แล้วปล่อยวาง โดยไม่ปรุงแต่งต่อ เพราะจิตเห็นว่า เป็นธรรมดา จะเห็นได้ว่ามันง่ายนิดเดียว หากใครทำได้อย่างต่ำก็ต้องเป็นพระอนาคามีผลหรือพระอรหันต์เท่านั้น)

ส่วนรายละเอียด ผมจะขอผ่านไป เพราะรู้แล้วไม่เกิดประโยชน์ บุคคลส่วนใหญ่อ่านแล้วมีผลทางลบมากกว่าทางบวก อ่านแล้วเดี๋ยวไฟลุกเผาใจตนเอง คือ สอบตก เพราะขาดเมตตาเบียดเบียนจิตตนเอง จุดไฟเผาตนเอง จิตกลับมาโง่ใหม่ เพราะนิรณัจข้อ ๑-๒ เกิดทำปัญญาให้ถอย

หลังทุกครั้ง ปิดกั้นมรรคผลนิพพานของตนเอง ทิ้ง 

อริยทรัพย์ ซึ่งเพิ่งสัมผัสได้เมื่อตอนกลางวันเสีย กลับมาเก็บ  
โลกียะทรัพย์แทน ผมขออธิบายไว้สั้น ๆ เพียงแค่นี้

## ผมขอวิจารณ์ธรรมจูงใจไว้ดังนี้

๑. ให้ใช้หลักของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสสอนพระไว้  
๔ ข้อ เป็นตัวพิจารณา ดังนี้

ก) โลกไม่เที่ยง ทั้งโลกภายนอกและโลกภายใน คือ  
ร่างกายหรือขันธโลก (ขันธ ๕)

ข) ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้

ค) ไม่มีใครเป็นใหญ่ได้ในโลก เพราะมีความตายเป็น  
ที่สุด

ง) โลกพร่องอยู่เป็นนิจ เพราะตกเป็นทาสของตัณหา  
(ความทะยานอยาก)

๒. วัตถุธาตุใด ๆ ในโลกไม่เที่ยง ทรงตรัสสอนไว้มี  
ความสำคัญที่ต้องจำตักใจเสมอไว้ดังนี้ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้น  
เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ควรยึดถือ ว่ามันเป็นเรา  
เป็นของเรา ขอทุกท่านถ้าหากจะเอาดีในการปฏิบัติธรรม  
เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ จงจำพระธรรมคำสั่งสอนของ  
พระองค์จูงใจไว้ตลอดชีวิต

๓. สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกนี้ เช่น แก้วจักรพรรดิ ,  
พระบรมสารีริกธาตุ , พระธาตุ , พระเครื่องต่าง ๆ เป็นต้น  
ล้วนยังเป็นวัตถุประจำโลกทั้งสิ้น ไม่มีใครสามารถจะเอาติด

ตัวไปได้ เมื่อร่างกายหรือขั้น ๕ พังไปแล้ว จริงอยู่ หาก  
ร่างกายตายไปตอนนั้น จิตที่อาศัยกายอยู่จะไม่ตกนรก แต่ก็  
เป็นได้เทวดารักษาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ไว้เท่านั้น ไม่สามารถ  
จะไปถึงพระนิพพานได้ อ่านแล้วกรุณาใช้ปัญญาพิจารณา  
ด้วยเพราะแดนพระนิพพานนั้น หากจิตเกาะติดอะไรแม้แต  
นิดเดียวก็ไปไม่ถึง การที่จิตยังเกาะติดวัตถุ ซึ่งจัดว่าเป็นของ  
หยาบอยู่ แล้วจะไปพระนิพพานได้อย่างไร ยังจัดว่าล้วน  
เป็นโลภภัยทรัพย์ทั้งสิ้น

๔. สิ่งที่เราควรยึดถือ แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิด มรรค  
ผล นิพพาน ก็คือพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่ง  
ไม่ใช่วัตถุและเที่ยงเสมอ จึงยึดถือได้ เป็นสมบัติที่คุณค่าสูง  
ที่สุดในโลกนี้ จัดเป็นอริยทรัพย์ที่ทุกคนจะต้องสนใจ และ  
ยึดถือเพื่อนำไปปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ  
จนถึงพระนิพพาน ทุกสิ่งจึงอยู่ที่วิริยะหรือความเพียรของ  
ตัวเราเอง ใครเพียรมากพักน้อยก็ถึงเร็ว ใครเพียรน้อยพัก  
มากก็ถึงช้า

### ๐ เรื่องทรัพย์ภายนอกกับทรัพย์ภายใน (สมเด็จพระองค์ปฐม)

ก่อนที่สมเด็จพระองค์ปฐมจะทรงพระเมตตามาสอนเรื่อง  
นี้ให้หลวงพ่อกุญชรท่านมาสอนว่า “เฝ้าอย่าไปห่วงสมบัติ  
นอกร่างกายเลย ห่วงสมบัติในกายคือจิตของเฝ้าดีกว่า” ทรัพย์  
สมบัตินอกร่างกายมันเคลื่อนไปเป็นปกติ ไม่มีอะไรมันจะจีรัง  
ยั่งยืนได้หรือ รักษาสสมบัติภายในคืออริยทรัพย์เอาไว้ดีกว่า



ทรัพย์นี้ถ้ารักษาได้จนมั่นคงแล้ว มันไม่เคลื่อนไปไหน 

มีความจริงยั่งยืนตลอดกาล ตลอดสมัย”

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราชทรงตรัสสอนเรื่องทรัพย์  
ภายนอกกับทรัพย์ภายในต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เพียงเจ้ากระทบเรื่องราวทรัพย์ภายนอกเคลื่อนไป  
ยังทำความห่วงไหวให้ทรัพย์ภายในเคลื่อนไปอีกด้วย จดจำ  
อารมณ์สงบระงับกาย-วาจา-ใจ เมื่อตอนกลางวันเอาไว้ให้ดี  
ๆ พยายามเข้าถึงอารมณ์นี้ไว้ให้มาก ะ” (ก็รู้สึกเสียดาย  
อารมณ์นั้น)

๒. “อย่ามีจิตเสียดาย เพราะเป็นเพียงอารมณ์ตัวอย่าง  
เท่านั้น ที่ให้เจ้าได้รับทราบอารมณ์แท้จริงของพระอนาคามี  
ผล และให้เห็นตัวอย่างของปฏิบัติกรรมที่มาตัดตอน  
อารมณ์สุขสงบระงับนั้นด้วย กิเลสมันเข้าได้ทางทวารทั้ง ๖  
ตัวอย่างเช่นนี่คือเสียงที่กระทบหู จิตไม่รู้เท่าทัน ก็ไหวไป  
ในอารมณ์ปฏิฆะ เป็นตัวลบล้างความดีที่กำลังรักษาอยู่ให้  
เคลื่อนไป นี้ด้วยเหตุที่ไม่สำรวจอายตนะ”

๓. “หมั่นพิจารณาถึงกฎธรรมดามาก ะ เห็นทุกข์  
เห็นโทษของอารมณ์กระทบ ค่อย ๆ คิดพิจารณาให้ละเอียด  
จนกระทั่งจิตยอมรับทุกข์และโทษนั้น จิตจักยอมรับและ  
ปล่อยวางอารมณ์กระทบนั้นลงได้ในที่สุด”

๔. “ความสงบระงับจักเกิดขึ้นได้อย่างถาวร เมื่อจิต  
ได้รับการฝึกฝนให้พ้นจากการกระทบของอารมณ์ อันเกิด  
จากอายตนะสัมผัสนั้น ะ”

๕. “พิจารณาให้ดี ๆ ทบทวนธรรมที่กระทบนั้นไป 

ๆ มา ๆ แยกทุกข์ แยกโทษให้กระจ่าง เป็นการใคร่ครวญใน  
ธรรมอันเป็นที่ควรละเสียจากจิต หาสาระธรรมให้พบว่า  
ควรยึดหรือควรละ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เลือกเอานำมาเก็บ  
เป็นอริยทรัพย์ได้หรือไม่ ได้ควบคุมอารมณ์จิตเอาไว้ให้ดี ๆ  
ธรรมกระทบยังมีให้พวกเจ้าได้ศึกษาอีกมากมาย

**๔ มิ.ย. ๒๕๓๖ ◉ วันวิสาขบูชากับการปฏิบัติบูชา (สมเด็จพระ  
องค์ปฐม)**

เมื่อวันศุกร์ที่ ๔ มิ.ย. ๒๕๓๖ ซึ่งเป็นวันวิสาขบูชา ขึ้น  
๑๕ ค่ำ เดือน ๖ แต่ชาวโลกเขาเรียกว่าเดือน ๗ (ในปีพ.ศ.  
๒๕๓๖) ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง แม้ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑  
นี้ ชาวโลก ก็เขียนไว้ว่าเป็นเดือน ๕ (๑๕ พ.ค. ๒๕๕๑) ซึ่งก็  
ไม่จริงตามความเป็นจริง เช่นกัน เพราะ โลก (ภายนอก) ไม่  
เที่ยงและชั้นธ โลกก็ไม่เที่ยง แต่พระธรรมคำสั่งสอนของ  
พระพุทธองค์นั้นเที่ยงเสมอ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง แม้วันวิ  
สาขบูชา นี้ ก็เที่ยงพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ในทุก ๆ  
พุทธันดร พระองค์ท่านก็จะประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน  
ตรงกันในวันนี้ ตรงกันทั้ง ๓ สถานะ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน  
๖ เหมือนกันหมด จัดว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์อย่างยิ่ง เมื่อคิด  
พิจารณามาถึงจุดนี้ สมเด็จพระองค์ปฐม ก็ทรงพระเมตตาตรัส  
สอนว่า

๑. “รู้แล้วก็ไม่อัศจรรย์ ดูแล้วคล้ายเป็นความ 

บังเอิญ แต่มิใช่บังเอิญ เป็นพุทธปาฏิหาริย์ที่มีปรากฏการณ์  
เช่นนี้เป็นปกติ และเพื่อให้พุทธบริษัทได้น้อมจิตระลึกนึก  
ถึงได้ง่าย ทำบุญทำทานบูชาพระพุทธเจ้า ในวันสำคัญนี้ใน  
คราวเดียวกัน”


๒. “เจ้าจงอย่าลืม บุญใหญ่ที่สุดคือการมอบกายถวาย  
ชีวิตน้อมจิตเข้ามาปฏิบัติบูชา นั่นแหละเป็นสิ่งที่พระพุทธ  
เจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงต้องการ พระองค์ต้องการให้พระองค์  
เองพ้นทุกข์จากวัฏฏะสงสารนั้นใด พระองค์ก็อยากจักให้  
พุทธบริษัทของท่านพ้นทุกข์นั้นนั่น”

๓. “อย่าลืมเน้นปฏิบัติบูชา เพื่อเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน  
เข้าไว้เป็นหลักใหญ่ หากความสุขสงบ ระวังเข้าสู่จิตให้มาก  
ๆ พิจารณาใคร่ครวญถึงการตัดสังโยชน์ให้มั่นคง”

๔. “เวลาทุกขณะจิตมีค่า อย่าทำใจให้เศร้าหมอง จิต  
จักได้มีกำลังคิดและพิจารณาสามารถจักปฏิบัติบูชาได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพ”

๕. “อย่าลืมคำว่า อิม่าหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหา  
กัง ปริจัตถามิ ซึ่งแปลว่าข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวาย  
ชีวิตแก่พระพุทธองค์ และศาสนาของพระพุทธองค์ตลอด  
ชีวิต หมายถึง ปฏิบัติบูชาโดยไม่คิดชีวิต โดยมีจุดหมายแห่ง  
เดียวคือพระนิพพาน”

๖. “หลักธรรม ๓ ประการอย่าลืม จักทำอะไร คิดอะไร  
พูดอะไรก็แล้วแต่ หมั่นทบทวนใคร่ครวญอยู่เสมอว่า ผิดไป

จากศีล-สมาธิ-ปัญญาหรือไม่ ผิดไปจากหลักธรรมคำ 

สอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ คือ ละจากความชั่วทำแต่ความดี มีจิตผ่องใสหรือไม่ เพียงมีอารมณ์จิตเศร้าหมองหุดหู่ ก็จงคิดว่าเราผิดไปจากคำสั่งของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์แล้ว ไม่ควรยังจิตให้เป็นเช่นนั้น จงรีบหาทางแก้ไข อารมณ์นั้นให้หมดไปจากจิตเป็นการด่วน ละเสียจากความเศร้าหมองโดยเร็ว”

๗. “ปฏิบัติบูชาควรที่จักใคร่ครวญ หลักธรรม ๓ ประการนี้อยู่เนื่อง ๆ ตื่นเช้ามาก็ควรจัดตั้งอารมณ์ไว้เลย เราจักไม่ละเมียดศีล-สมาธิ-ปัญญา เราจักไม่ละเมียดหลักธรรมที่เป็นพระโอวาทปาฏิโมกข์ขอพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์(ละชั่ว-ทำดี-ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ) แล้วหมั่นพิจารณาอยู่เยี่ยงนั้นตลอดทั้งวันจนกว่าจะหลับ

๘. “ธรรมารมณ์ใด ๆ มากกระทบ ก็ดูอารมณ์จิตให้ทรงอยู่ในหลักธรรม ๓ ประการนี้ อย่างมั่นคง ใหม่ ๆ ก็จักพลอยหลงลืมไปบ้าง แต่ควรจักทำให้บ่อย ๆ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ก็จักทรงตัว ยังจิตให้ละชั่ว-ทำดี-ยังจิตให้ผ่องใสตามลำดับ”

## ๐ เรื่องฟังให้ถูกทาง

ในวันต่อมา เพื่อนของผมท่านเล่าให้ผมฟังมีความสำคัญว่า ท่านถูกทดสอบอารมณ์ ขณะที่ท่านกำลังกวาดวัดอยู่ในตอนเช้า ตาไปเห็นรถคันหนึ่ง จอดขวางทางเข้า-ออก ศาลา ๒ ไร่ ทั้ง ๆ ที่บริเวณนั้นมีที่ว่างอยู่มาก

และจุดนั้นก็มีย้ายห้ามจอดติดอยู่ชัดเจน ท่านสังเกตว่า 

บุคคลผู้เป็นเจ้าของรถคันนี้ เวลามาวัดครั้งใด ก็จอดรถ  
ขวางทางแบบนี้ทุกที เมื่อตาเห็นภาพนี้ทุกครั้ง จิตก็อด  
ตำหนิกรรมของเขาไม่ได้ทุกครั้งเช่นกันคือสอบตกทุกครั้ง

พระท่านก็เมตตาามาโปรด ทรงตรัสว่า “เป็นปกติธรรม  
ของผู้ไม่มีหิริ-โอตตปปะ เจ้าอย่าไปเห็นว่าผิดปกติ” ก็  
รับทราบ เลิกคิดทันที แต่สักครู่เดียวจิตก็เริ่มบ่นเรื่องอื่น ๆ  
ต่อไปเป็นอยู่อย่างนี้สักพักหนึ่ง จึงรู้ตัวว่าสอบตกอีกแล้ว  
เมื่อมีสติ จิตก็สงบ ปัญญา ก็เกิด รู้เห็นอารมณ์จิตของตนเอง  
ว่า คิดผิดอย่างไร เช่นรู้ว่า อารมณ์กังวลคืออารมณ์ปฏิฆะ  
อารมณ์วิตกคือโมหะจิต ต้องใช้วิธีสักเป็นหลักสำคัญใน  
การแก้ปัญหา (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) ทุกสิ่งเกิดที่ใจเรา  
จึงต้องแก้ที่ใจเรา ต้องใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนจึงจะถูกต้อง  
เวลาเอากายทำงาน ก็ให้อางานนั้นแหละเป็นพระกรรมฐาน  
คือ ใจปฏิบัติธรรมไป ด้วยพร้อม ๆ กัน ก็เริ่มจับอานา  
ปานัสสติ จิตก็สงบ รู้อารมณ์ของตนเอง แล้ววกเข้าสู่  
หลักธรรม ๓ ข้อ ในโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งพระองค์ตรัสสอน  
ไว้เมื่อวานนี้ เพื่อความไม่ประมาทในธรรมจึงยกเอาอนุสติ  
สุดท้าย ขึ้นพิจารณาว่า การกวาดวัดครั้งนี้อาจเป็นครั้ง  
สุดท้าย เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่  
เที่ยง หากกายเกิดพังในขณะนี้ จิตของเราก็พร้อมที่จะไป  
พระนิพพานอยู่ตลอดเวลา เป็นการซ้อมตาย และพร้อมที่  
จะตายอยู่เสมอ ด้วยความไม่ประมาท มองทุกสิ่งรอบตัว

ล้วนแต่ไม่เที่ยงเข้าไว้ เพราะในที่สุดโลกทั้งโลกนี้ก็ไม่มีอะไรเหลือ ก็ใช้สัญญาบวกปัญญาพิจารณาไปกายทำงานทางโลก จิตทำงานทางธรรมไปพร้อม ๆ กัน เป็นการฟุ้งดีตลอด ใช้พรหมวิหาร ๔ ให้มากขึ้น เพราะเป็นอาหาร และเป็นกำลังใจให้กับศีล-สมาธิ-ปัญญาได้อย่างดี วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตเราเอง ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกก็คือภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตของตนเองทำร้ายตนเอง ทุกอย่างพระองค์ทรงตรัสสอนเราไว้แล้วทั้งสิ้น ทุกอย่างจึงอยู่ที่ความเพียรของเราเอง หากเราเพียรมากพักผ่อน เราก็จบกิจเร็ว หากเราเพียรน้อยพักผ่อนมาก เราก็จบกิจช้าทุกอย่างอยู่ที่กายเรากับจิตเราเท่านั้น อย่างนี้แหละที่เรียกว่าฟุ้งฉุกทาง

### วันเสาร์ที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ ◉ ปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ

เมื่อวันเสาร์ที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ ผมและเพื่อนได้ยกปัญหาเรื่องนี้มาคุยกัน เพื่อนของผม ท่านเล่าว่าเพื่อนของท่านคนหนึ่งมาบ่นให้ฟังว่า นอนไม่ค่อยหลับ การสนทนาธรรมกันในเรื่องนี้มีความสำคัญทางธรรม ดังนี้

ก) ในพระสูตรมีอยู่ครั้งหนึ่ง ประชาชนมาเข้าเฝ้าพระองค์เป็นจำนวนมาก แต่กายของพระองค์ต้องการจะพักผ่อน พระองค์จึงให้พระอานนท์เทศน์แทนท่าน พระอานนท์ก็เทศน์โปรดชาวบ้านไป ส่วนพระองค์ก็ทรงพุทธานุสสิหาสยาสน์อยู่ตรงนั้น เพื่อให้กายได้พัก (หลับ) แต่จิตยังคง

ทำงานตลอดเวลา เมื่อพระอานนท์เทศน์จบ พระองค์ 

ทรงตื่นจากพระบรรทม แล้วรับรองการเทศน์ของพระ  
อานนท์นั้นถูกต้องทุกประการ แสดงว่าจิตของพระองค์นั้น  
มิได้หลับ คงทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์เหมือนปกติ เพราะ  
พระองค์สามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้เด็ดขาด  
ตลอดเวลาของพระองค์ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-  
ลม-ไฟ เกิดเสื่อมดับตลอดเวลา จึงต้องพักเป็นปกติธรรมดา  
ของผู้มีร่างกาย ส่วนจิตของพระองค์นั้นไม่เหนื่อย ไม่มี  
เวลา เพราะเวลาของจิตไม่มี เป็นอกาลโก ผมขอสรุปสั้น ๆ  
ว่าเป็นเรื่องของมหาสติปัฏฐาน จิตนั้นมีสติสัมปชัญญะ  
สมบูรณ์ สามารถแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมออกจากผู้รู้ คือ  
ตัวจิต ซึ่งคือตัวเราได้ตลอดเวลา แม้ในขณะที่กายหลับ

ข) ในทางโลก บางคนที่นอนขี้แง ๆ เรา เราได้ยินเสียง  
กรนของเขาดังเป็นระยะ ๆ เกือบทั้งคืน แต่เจ้าตัวกลับบ่นว่า  
นอนไม่ค่อยหลับ ซึ่งก็อธิบายได้ว่าเขานอนแบบปุถุชน ไม่  
สามารถจะแยกกายกับจิตออกจากกันได้ และไม่ทราบความ  
จริงว่า กายย่อยเหนื่อยเป็นธรรมดา แต่จิตนั้นไม่เหนื่อย ไม่  
มีเวลาด้วย เรื่องนี้ปฏิบัติถึงแล้วจะรู้ได้เองเฉพาะตน

ค) พระอรหันต์ทุกองค์ ท่านแยกกาย- เวทนา-จิต-  
ธรรมออกจากผู้รู้คือตัวท่าน หรือจิตของท่านได้เด็ดขาด  
ท่านมีจิตเหนือกาย ท่านจึงชนะนิเวรณข้อ ๓ ได้เด็ดขาดคือ  
หมดอารมณ์หลง (ตัวขี้เกียจ)

ง) พวกที่ว่่านอนไม่ค่อยหลับนั้น เพราะเขายังยึด 

ชั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเราอยู่หรือยังมีสักกายทิฏฐิอยู่ (สักกายทิฏฐิ ท่านแปลว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเนื่องกับร่างกาย) พอพูดกันถึงจุดนี้ก็เกิดสงสัยตนเองว่า มันถูกหรือเปล่าก็ไม่ทราบ

หลวงพ่อดุสิต ท่านก็เมตตาการสอนว่า

๑. “ถูก หากเอ็งทำได้ก็เป็นพระอรหันต์ (ก็คิดว่ามันทำได้ยาก) ท่านก็บอกว่า มันจะยากอะไร แยกกาย แยกเวทนา ให้ออกจากอารมณ์ของจิตอยู่เรื่อย ๆ ประเดี๋ยวเดียวมันก็ได้เอง บอกกับกายมันว่า ช่างมัน ๆ ไปเรื่อย ๆ ง่ายจะตาย (ก็คิดในใจว่า ตายคงง่ายกว่า) ท่านก็หัวเราะแล้วสอนว่า

๒. “ก็เพราะอย่างนั้นซิ ถึงตายแล้วตายอีก เอาดีกันไม่ได้สักที มัวแต่ท้ออยู่อย่างนี้ ตายเกิด-เกิดตาย กระทบทุทัตมพื้นดินไปตั้งเท่าไรแล้ว หรือเอ็งยังอยากเกิดอีก (ก็ตอบว่าไม่อยากเกิด)

๓. “อยากมาพระนิพพานก็ต้องขยัน ห้ามคิดว่ายาก เป็นอันขาด ให้ตั้งใจทำไปตามที่ท่านสอนมานั้นแหละ ประเดี๋ยวก็ได้เอง”

๔. “อย่าคิดว่ายากประเดี๋ยวจะท้อถอย อย่าคิดว่าง่าย เพราะประเดี๋ยวจะประมาทเกินไป ทางที่ดีควรคิดว่ายาก หรือง่ายไม่สำคัญ หนทางนี้เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เราต้องทำให้ได้ก็แล้วกัน ตั้งใจทำให้เต็มความสามารถเพื่อพระนิพพาน คิดอย่างนี้เข้าไปแล้วค่อย ๆ เดินมาอย่างมั่นคง อย่า



ริข้ามขั้น ไต่มาตามด้นเรื่อย ๆ ด้วยใจยินดีว่า การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อนำจิตให้พ้นทุกข์ เราได้ทำแล้ว ทำไปก็ยินดีไปในทางธรรมนั้นด้วย และมีความพร้อมที่จะไปพระนิพพานอยู่เสมอ”

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตามาสอนต่อ ดังนี้

๕. “มรรคผลจบหรือไม่ก็ตาม ตั้งมรณานุสติบวกลุบลุสตามานุสติเอาไว้ควบคู่อยู่เสมอ โขคคีร่างกายมันพังลงในระหว่างทางเมื่อไหร่ จิตมันก็วิ่งลัดตัดตรงไปพระนิพพานเลย”

๖. “มาคิดถึงอารมณ์ยินดีในธรรม คือ ยินดีเมื่อได้ปฏิบัติธรรม เพราะพระธรรมคืออริยทรัพย์ที่ใครศึกษาปฏิบัติจนเกินผลแล้ว ผลของธรรมนั้น ๆ จะเกาะติดไปกับจิตดวงนั้นไปตลอดกาล ทั้งนี้จักต้องมีศีลเป็นพื้นฐานประจำจิตอยู่แล้วเป็นปกติ”

๗. “เพราะฉะนั้น ใครที่ได้ปฏิบัติธรรม แม้จะได้ผลเพียงเล็กน้อยก็ควรจะได้ใจ ภูมิใจเหมือนได้ของที่มีค่าแบบทางโลก หากคิดได้แบบนี้ ความรื่นเริงในธรรมก็จักเกิดขึ้น จะได้มากได้น้อยก็พอใจ”

๘. “สะสมความยินดีในธรรม สะสมอริยทรัพย์เป็นอารมณ์สันโดษ เพราะมันน้อยไม่โลภ ไม่มีอารมณ์ร้อนเป็นปฏิฆะ อารมณ์ยินดีในธรรมก็จักค่อย ๆ เกิดขึ้น ๆ ทีละน้อย

แบบต่อเนื่องไม่ขาดสาย กลายเป็นสันตติทางธรรมจน 

จิตชินกลายเป็นฉานไปเองโดยอัตโนมัติ และทรงตัวได้ตลอดกาลในที่สุด”

(หมายเหตุ ธรรมในข้อ ๕ – ๘ นั้น เป็นคำสอนของสมเด็จพระองค์ปฐม) และในวันนั้น พระพุทธองค์ทรงพระเมตตา มาตรัสสอนต่อดังนี้ (สาเหตุเพราะพระองค์ทรงรู้ความคิดของพวกเรา จิตเรานึกอะไรมันก็ไปดั่งข้างบนหมด จึงไม่มีความลับหรือกรรมอะไรที่พวกเราทำแล้วพระองค์ไม่ทราบ)


๑. “ที่คิดว่าควรอย่างนั้น ก็ควรที่จักทำให้ได้อย่างนั้นด้วย จักได้เลิกค้าขายขาดทุนเสียที”

๒. “การแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมนั้นสำคัญ พึงทำให้บ่อย ๆ เพราะคือการศึกษา รูป-เวทนา-สังขาร-สัญญา-วิญญาณให้ลึกซึ้งนั่นเอง”

๓. “จำไว้กรรมฐานทุกกอง สรุปลงที่กายกับจิตเท่านั้น ยึดหลักนี้เอาไว้ อย่าทำสะเปะสะปะ ออกไปนอกกลุ่มนอกทาง จักเสียเวลาไปโดยใช่เหตุ”

๔. “พิจารณาให้ลงตัวนี้ให้ได้ จิตจักยอมรับในกฎธรรมดาของกายกับจิต แล้วจักมีอารมณ์ปล่อยวาง สักกายทิฏฐิลงได้ในที่สุด”

## ๐ เรื่องจิตต้องการพักแต่กายไม่ยอมพัก


ธรรมะจุดนี้ต่อจากธรรมเมื่อวานนี้ (๕ มิ.ย.๒๕๓๖) มีความสำคัญดังนี้ 

เมื่อยกเอาพระธรรมที่พระองค์และหลวงพ่อก่อน มาคิดพิจารณาเพื่อให้เข้าใจ และเกิดปัญญาเรื่องการแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมออกจากกัน โดยอาศัยกำลังมาน และใช้ปัญญาเป็นตัวกำหนดแยกกายกับจิตออกจากกัน ที่สุดก็พิจารณาถึงเรื่องปัญหาของการนอนไม่หลับ แล้วจบลงที่ว่า กายต้องการพักหรือหลับ แต่จิตไม่จำเป็นต้องหลับตามกาย เออมันก็ดีเหมือนกันนะ เราจะได้เอาจิตทำงานแบบพักกับเพียร หมายความว่าพักก็ให้พักอยู่ในฌาน เพียรก็เพียรอยู่ในวิปัสสนาญาณ จิตจะได้ทรงฌานบ้าง วิปัสสนาบ้าง หลวงพ่อฤๅษีท่านก็เมตตามาสอนว่า

๑. “เฮ้ย บางทีจิตจะหลับ (พัก) แต่ระบบประสาทของตาหรือร่างกาย มันไม่ยอมหลับก็เป็นไปได้เหมือนกัน อย่างเช่นคนเครียด คนกินอาหาร กินยาบางชนิดเข้าไปแล้ว ทำให้ระบบประสาทตื่นตัว หรือโรคบางชนิดก็ทำให้หลับไม่ลงทั้ง ๆ ที่อยากจะหลับได้เหมือนกัน” (ก็คิดว่า อย่างที่หลวงพ่อกเคยเป็นอยู่ระยะหนึ่งใช่ไหม)

๒. “ใช่ ๆ อย่างนั้นแหละ ทรมานดีจริง ๆ ถ้าไม่ทรงอารมณ์สังขารเบกขาญาณ มีหวังจอดไปนานแล้ว”

## ๐ เรื่องภาษาปากกับภาษาใจ

เพื่อนของผมท่านเล่าให้ผมฟังว่า ขณะกำลังกวาด  วัด จิตนึกไปถึงหลวงพ่อกับหลวงปู่บุดดาว่า ในอดีตทั้งสองท่านเทศน์เสียงดังมาก โดยไม่ต้องใช้เครื่องขยายเสียง แต่ปัจจุบันเสียงของท่านไม่ค่อยมี เพราะกล่องเสียงท่านเสื่อม พอคิดถึงจุดนี้ หลวงปู่บุดดาท่านก็มาสอน “เรื่องอย่าสนใจภาษาปาก (กาย) ให้มาสนใจภาษาใจดีกว่า”

๑. “กล่องเสียงไม่เสื่อม แต่ประสาทและขากระดูกมันเสื่อม บังคับให้ปากพูดดัง ๆ ไม่ไหวแล้ว มันเหนื่อยจนไม่อยากจะออกเสียง” (ก็นึกว่าอยากได้ยินเสียงตอนนั้น)

๒. “อย่าไปสนใจภาษาที่ออกจากปากในเวลานี้เลยนะ มันออกมานานจนเดี๋ยวนี้มันออกไม่ไหว บังคับให้มันพูด มันก็แทบไม่ไหวแล้ว เอ็งมาสนใจภาษาที่ออกจากใจของข้า ดีกว่า ภาษาที่เป็นธรรมล้วน ๆ จากจิตที่เป็นธรรมแล้วเอ็งเข้าใจไหม”

๓. “พระพุทธ-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ เป็นภาษาธรรมที่ไม่ตาย สัมผัสด้วยจิตถึงจิตดีกว่า กายถึงกาย ภาษาที่ออกจากเปลือก บางทีก็เจอไปด้วยเปลือก แต่ภาษาที่ออกจากจิตที่เป็นธรรมแท้ เป็นภาษาธรรมแท้ ๆ ซึ่งสัมผัสกันได้ด้วยใจ”

๔. “พระพุทธ-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ คนที่คิดเปลือกก็ไม่เชื่อว่ามีตัวตน กิเลสมันหนากว้างเป็นคืบยาวเป็นศอกเพราะเปลือกมันบังตา แต่ในคนที่ไม่คิดเปลือก ลอก

กราบเปลือกที่บังตาทิ้งไป จิตมันเป็นตาปัญญา เห็น 

พระพุทธ-พระธรรม-พระอริยสงฆ์อยู่ครบถ้วนทุกประการ  
พระนฤพานไม่สูญ เอ็งเอาตามนี้ดีกว่า อย่าไปสนภาษาปาก  
นะ สนใจภาษาใจซึ่งเป็นภาษาธรรมแท้ ๆ ดีกว่า”

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตามาสอน  
เรื่องขันธมารและกิเลสมารให้ มีความสำคัญดังนี้


๑. “อย่าใจร้อน การปฏิบัติธรรมจกต้องรักษาความ  
ศรัทธา คือ ความเชื่อถือเลื่อมใสในธรรมนั้น ๆ เข้าใจ และ  
อย่าใจร้อนเรื่องขันธมารเข้ารบกวนในระยะนี้”

๒. “จงหมั่นทำความยอมรับและนับถือ ในกฎ  
ธรรมดาของร่างกายเข้าใจ เห็นสภาพเหล่านี้ เป็นปกติ  
ธรรมดาของร่างกาย”

๓. “บุคคลที่ปฏิบัติเพื่อพ้นจากร่างกาย คือ ต้องการ  
พ้นเกิดนั้น จกไม่ถูกขันธมารรบกวนเลยนั้นไม่มี”

๔. “เพราะฉะนั้น จงมองขันธมาร และกิเลสมารที่เข้า  
มารบกวนอยู่นี้ให้เป็นวิปัสสนาญาณ ว่ามันไม่เที่ยง เป็น  
ทุกข์ ทำการเสียดแทงให้เกิดขึ้นกับจิตอยู่เนือง ๆ อุปสรรค  
เหล่านี้อยู่ขวางกั้นเรามากเท่าใด จงหมั่นทำใจให้เข้มแข็ง  
มากขึ้นเท่านั้น เพื่อจกพ้นไปเสียจากร่างกาย อันเป็นเหตุให้  
เกิดกิเลสมารและขันธมารนี้”

๕. “สภาพเวทนาใด ๆ เกิดขึ้นกับขั้น ๕ หรือร่างกาย  
นี้ จงยอมรับว่าเป็นธรรมดาอย่าเอาจิตไปสงสัยว่าเป็น  
ความผิดปกติ จริง ๆ แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ เกิดขึ้นเป็น


ปกติมาแล้วกับเราทุกชาติที่ร่างกายปรากฏ จิตของเรามัก   
จกดินรนไม่ยอมรับความจริงอันเป็นปกตินี้มาแล้วทุกชาติ  
ฝืนธรรมอยู่เป็นนิจ ยังอารมณ์ให้ตกอยู่ในกามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่ยอมรับกฎธรรมดาของขั้น ๕  
หรือร่างกายนี้ จิตจึงมีความกำหนดอยากมีขั้น ๕ ที่ฝืน  
ธรรมอยู่เนื่อง ๆ”

๖. “จิตติดกามจึงเกิดแล้วเกิดอีก มาพบกับขั้น ๕  
หรือร่างกาย ที่เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง สกปรก ทрудโทรม  
อยู่อย่างนี้ ด้วยเหตุที่ไม่ยอมรับธรรมอันเป็นปกติของขั้น  
๕ หรือร่างกายนั้น ๆ จกไปเกิดเป็นคนประเภทใด หรือสัตว์  
เดรัจฉานประเภทไหน ก็มีจิตฝืนธรรมหลงติดอยู่ในขั้น ๕  
หรือร่างกายนั้น ๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา มีความดี มีความ  
เที่ยงสวยสดงดงามอยู่เสมอ ยังเกาะยึดอารมณ์ สักกายทิฏฐิ  
อยู่ไว้อย่างเหนียวแน่น ยังอารมณ์จิตให้หนักหน่วงอยู่ในไฟ  
โมหะ-โทสะ-ราคะ เพิ่มความเร่าร้อนอยู่ในอารมณ์มิได้ขาด  
จึงมีความขยันเกิดขยันตาย หาที่สิ้นสุดของความทุกข์ อัน  
สืบเนื่องจากขันธมารและกิเลสไม่ได้”

๗. “พวกเจ้าจงหมั่นพิจารณาธรรมของขันธมาร และ  
กิเลสมารให้ดี ๆ ศึกษาให้รู้เท่าทันความเป็นจริงในธรรมนั้น  
ๆ ก็จักยังจิตให้หลุดพ้นได้”

## ๗ มิ.ย. ๒๕๓๖ ◉ ทำกรรมฐานอย่าทวนจิตจักไม่ไ้ผล

(สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

เมื่อวันจันทร์ที่ ๗ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผมท่านฝันว่า  มีคนสั่งซื้อน้ำตาลทรายที่ร้านของท่าน ๖ กิโล เดียวจะมาเอา ท่านก็เอาน้ำตาล ๖ กิโลใส่ถุงไว้ให้เขา (แต่ ๖ กิโลใส่ถุงเดียว) พอเขากลับมาเอาน้ำตาล เขาก็บอกว่า ๖ กิโลนั้น ฉันต้องการแบ่งเป็น ๖ ถุง ถุงละ ๑ กิโล ท่านก็รู้สึกไม่พอใจ จิตไปโทษลูกค้าว่าสั่งของไม่บอกให้ละเอียด แต่ก็นิ่งไว้ เพราะการค้าขายต้องเอาใจลูกค้าเป็นธรรมดา เมื่อตื่นขึ้นมาก็เอาความฝันมาพิจารณาเป็นธรรม แต่คิดเท่าไรก็ไม่คิดไม่ออก สมเด็จพระองค์ปัจจุบันก็ทรงพระเมตตาตามาสอนให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จักทำกรรมฐานให้ไ้ผลนั้น ต้องทำตามอารมณ์ของจิตและต้องแยกดูกามฉันทะ และปฏิฆะ ว่าเกิดขึ้นด้วยสาเหตุอันใดให้ละเอียด อย่าทำกรรมฐานทวนจิตจักไม่ไ้ผล”

๒. “ตามที่คุณหมอกล่าวถึง ท่านสัมมะเกสีสอนว่า อย่าให้อารมณ์มันหลอกเรา เราต้องหลอกอารมณ์นั้น มันก็ถูก แต่จักให้ถูกจริง ๆ แล้ว ตัวเราต้องหมั่นรู้เท่าทันอารมณ์ ในขณะที่จิตนั้นด้วย เหมือนอุปมากรรมชาวโลก รู้ลูกค้าต้องการซื้อสินค้าประเภทนั้นอยู่ แต่จักต้องรู้ความต้องการ

ใช้สินค้าครั้งละเท่าไรของลูกค้าไปด้วยโดยละเอียดจึง  
จักขายสินค้าได้ตามความต้องการของลูกค้า”

๓. “ทางโลก การค้าขายต้องตามใจลูกค้าผู้ซื้อฉันใด  
ทางธรรมการปฏิบัติก็เช่นกันกามฉันทะและปฏิฆะเข้ามาใน  
จิต เจ้ารู้ว่ายู่ว่ากามฉันทะและปฏิฆะ แต่จักต้องรู้ต่อไปว่า  
สาเหตุที่เกิดกามฉันทะและปฏิฆะนั้นเพราะเหตุใด เกิดขึ้น  
มากน้อยเท่าไรก็ต้องรู้ ศึกษาแยกแยะอารมณ์ ๒ (พอใจกับ  
ไม่พอใจ) กล่าวคือศึกษาจริต ๖ ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์จิตโดย  
รู้เท่าทันในแรงหรือในกำลังจริต ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (โกรธ  
มากหรือน้อย พอใจมากหรือน้อย) แล้วใช้กำลังกรรมฐาน  
เข้าแก้จริต ๖ ไปตามกำลังของจริตที่เกิดขึ้นขณะนั้นจึงจัก  
ได้ผล”

๔. “ดูความต้องการของลูกค้าฉันใด ก็ดูความต้องการ  
ของจิตฉันนั้น อย่าแก้อารมณ์พรวดหรือ จักมากไปหรือน้อย  
ไปก็ไม่ได้ผล ต้องแก้ไขพอดีกับกำลังของอารมณ์ด้วย”

๕. “อุปมาเหมือนกำลังไฟมี ๑๐๐ แรงเทียน เจ้าจักใช้  
หลอด ๒๐๐ แรงเทียนมาใส่มันก็ช็อตได้ฉันใด อารมณ์จิตที่  
ได้รับการป้อนพระกรรมฐานไม่ตรงกำลังของจริต ก็ไม่  
ได้ผลฉันนั้น อารมณ์บ่นคือไม่ตรงกับความพอใจคนขายก็  
เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่เป็นความโง่ของคนขายเอง ที่ไม่ศึกษา ไม่  
ซักถาม หรือใคร่ครวญถึงความต้องการของคนซื้อ รู้แต่ว่า  
ต้องการน้ำตาล แต่ไม่ฉลาดที่รู้จักความว่า ต้องการใช้น้ำตาลอย่างไร อารมณ์จิตก็ฉันนั้น ถ้าเราไม่รู้เท่าทันตาม



จริตที่เกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยในแต่ละครั้ง แก้อะไรก็ได้   
ไม่พอดี มากไป น้อยไป ก็ไม่ได้ผลฉนั้น”


๖. “ศึกษาความต้องการของจิตให้ดี ๆ อย่าตามใจ  
คนขายต้องตามใจคนซื้อ ทำกรรมฐานอย่าทวนจริต จัก  
ไม่ได้ผล”

๗. “เหมือนกับหมอรัรักษาคณไข้ จักต้องรู้อาการของ  
คนไข้ รู้ต้นเหตุของการเป็นไข้ รู้กำลังของการเป็นไข้นั้น จึง  
จักรักษาโรคตามที่คนไข้เป็นได้ การให้ยาก็ต้องตรงกับโรคที่  
คนไข้เป็นอยู่ ให้อย่างไรจึงจักพอดีกับกำลังโรคนั้นให้มาก  
เกินไป คนไข้ก็อาการหนักเพราะยาเกินกำลัง ให้น้อยเกินไป  
อาการก็ไม่หาย เพราะได้ยาไม่เท่าที่โรคต้องการ”

๘. “การปฏิบัติพระกรรมฐานให้ได้ผลก็เช่นกัน จัก  
ต้องรู้กำลังของจริตที่เกิดขึ้นกับจิต รู้โรคอย่างเดียวไม่พอ  
ต้องรู้กำลังของจริตที่เกิดขึ้นกับอารมณ์นั้น ๆ ด้วยตถาคต  
อุปมาอุปมัยมาประการนี้ ขอให้พวกเจ้าสนใจนำไปปฏิบัติ  
ให้พันทูกษ์ จากจริตที่ครอบงำอารมณ์อยู่ทั้ง ๖ ประการ ตาม  
วาระ ตามสัมผัสที่เข้ามากระทบจิตอย่างรู้เท่าทัน พวกเจ้าก็  
จักเห็นผลได้ตรงนั้น”

### ๐ เรื่องขี้เกียจด้วยความขยัน

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงพระเมตตา  
สอนเรื่องขี้เกียจด้วยความขยันให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “อย่าทำร้ายจิตใจตนเองด้วยการกล่าวโทษนิสัย 


ตนเองไปในทางที่ผิด คือ ทำความเจ็บใจให้เกิดแล้ว อารมณ์จิตก็จ๊กเส้าหมอง จ๊กมีประโยชน์อันใด ทางที่ถูกเมื่อเห็นโทษนิสัยของตนได้แล้ว ก็ต้องหมั่นแก้ไขนิสัยนั้นจึงจ๊กถูก ไม่ใช่มานั่งบ่นแล้ว ไม่คิดแก้ไขอย่างนี้ ในเมื่อจิตไม่ขยันก็ต้องเอาความขยันเข้ามาแก้ไข หารธรรมตรงข้ามมาแก้ไขเข้าไว้ อยู่เสมอ”

๒. “ขี้เกียจละด้วยความขยัน เหมือนสวยละด้วยความไม่สวย ฉันทัดฉันทันนั้น ความร้อนใจก็ต้องละด้วยความเย็น เตือนจิตตนเองไว้เสมอว่า ใจร้อนก็ไม่ผิดกับจุดไฟ สุกมอก เผาจิตตนเองอยู่ดี”

๓. “ต้องหมั่นเอาพรหมวิหารสี่ เข้ามาพิจารณาสร้างความเย็นให้กับจิตอยู่เรื่อยๆ ค่อย ๆ ทำไป อย่างเจ้าห้ามทิ้งพรหมวิหาร ๔ อีกกองหนึ่ง เพราะชอบเป็นมือเพลิง วางเพลิงเผาตัวเองอยู่เสมอ”

๔. “หมั่นรัก สงสาร มีจิตอ่อนโยน มีอุเบกขาให้แก่กายกับจิตของตนเองให้มาก ๆ ระวังนึกถึงเอาไว้เสมอ ๆ ว่า การเผาจิตตนเองด้วยอารมณ์ โมหะ โทสะ ราคะก็ดี เป็นหนทางทำจิตให้เส้าหมอง โง่งม ไปขวางกั้นมรรคผลนิพพานอย่างสิ้นเชิง”

๕. “จงอย่าประมาทในอารมณ์ เพราะมันเป็นอุบายหลอกจิตให้หลงไปได้โดยง่ายหมั่นศึกษาอารมณ์จิตให้ดี ๆ

แยกแยะให้ออกว่า เวลานี้มีอะไรมาปรุงแต่งอารมณ์หรือ   
เปล่า ค่อย ๆ คุย่าใจร้อนเป็นอันขาด”


๘ มิ.ย. ๒๕๓๖ ◉ **กรรมใดที่ยังไม่เกิดก็ปล่อยให้เป็นเรื่อง  
ของอนาคต (สมเด็จพระสังฆราช)**

เมื่อวันอังคารที่ ๘ มิ.ย. ๒๕๓๖ ตอนกลางคืนสมเด็จพระสังฆราชทรงพระเมตตาสาธยายเรื่องกรรมใดที่ยังไม่เกิดก็จงปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าระงับความสงสัยเรื่องท่านฤๅษีลงได้บ้าง ก็จักเป็นการดี เพราะที่ยังอารมณ์จิตให้เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน ไร้ความสงบ เพราะเรื่องนี้เป็นสำคัญ”

๒. “ไม่มีประโยชน์อันใด เพราะเจ้ายังเข้าไม่ถึงพระอนาคามีผล จักมาสงสัยกรรมของท่านฤๅษี ซึ่งเป็นพระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณนั้น เป็นการไม่ถูกต้องยิ่งนักกรรมใดที่เกิดผ่านมาแล้ว จงปล่อยให้เป็นอดีตไป กรรมใดที่ยังไม่เกิด ก็จงปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต เจ้าจงหมั่นอยู่ในธรรมปัจจุบัน อยู่ในการแสวงหาผลนิพพาน ตามกำลังบารมีธรรมของตนเองยังจักคิดว่า อารมณ์ในจิตจักได้สงบ การปฏิบัติธรรมก็จักได้ผล”

๓. “ความสงบระงับของจิตมีค่ามาก สำหรับผู้หวังเจริญในสมณะธรรม อริยทรัพย์เกิดได้ก็ตรงที่มีความสงบระงับของจิตเท่านั้น จิตทรงกำลังได้เต็มที่ จักสมณะภาวนาก็สงบ จักพิจารณาวิปัสสนาก็สงบ คือ ยอมรับนับถือกฎของ

ความเป็นจริงอารมณ์สบาย ๆ ก็จักเกิดขึ้นได้ที่ตรงนี้ 

กล่าวคือ ไม่มีอารมณ์ฝืนกฎธรรมดา จิตสงบเป็นสุขเมื่อพบกับธรรมอันเป็นธรรมดานั้น ไม่ดิ้นรนไขว่คว้าฝืนธรรมอันเป็นธรรมดานั้น เนื่องจากเห็นความไม่เป็นสาระของโลก ธรรมดานี้ทั้งมวล”


๔. “เวลามีค่า หมั่นใช้เวลาพิจารณาธรรมให้เกิดประโยชน์ด้วย เมื่อเจ้าเข้าใจ จักเห็นโลกนี้คือธรรม กระทบสัมผัสอะไรก็เป็นธรรม แยกแยะออกได้ เห็นธรรมดาในธรรมที่กระทบนั้น”

๕. “ควบคุมอารมณ์จิตนี้ไว้ให้ดี ๆ พิจารณาธรรม คือ ัมมะวิจยะ แต่ไม่ตำหนิธรรมหรือใช้อารมณ์ปรุงแต่งธรรม รู้เท่าทันอารมณ์เข้าใจ รู้เท่าทันธรรมอันเป็นธรรมดาเข้าใจ สงบกาย-วาจา ใช้จิตพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ไม่ว่าธรรมภายในหรือธรรมภายนอกก็ดี”

๖. “เจ้าอย่าได้หยุดใคร่ครวญ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ทำให้เป็นสันตติ แล้วจิตของเจ้าก็จักเจริญในธรรม เห็นธรรมที่เป็นไปนั้นอย่างชัดเจน”

๗. “จับหลักธรรมดาเข้าใจ แยกพิจารณาเป็นธรรม โลกุตระ หรือธรรมโลกียะ แล้วเห็นความธรรมดาในธรรมนั้น ๆ ปรารถนาอยากได้อริยทรัพย์ ก็จักต้องเลือกเก็บธรรมให้เป็นด้วย”


## ๐ ปกิณกะธรรมที่ควรรู้ ทั้งทางโลกและทางธรรม

อังคารที่ ๘ มิ.ย.๒๕๓๖ ความสำคัญโดยย่อ ดังนี้ 

### ๐ พิจารณาโทษของทุเรียน

๑. ผู้ไม่ประมาทในธรรมทุกคน ควรพิจารณาถึงคุณ และโทษของอาหารก่อนจะบริโภคก่อนเสมอว่า หากกินเข้าไปแล้วมันเหมาะกับร่างกายเราไหมเราเคยแพ้อาหารประเภทใดบ้าง เช่น กินแล้วท้องเสีย , ท้องผูก,อาหารไม่ย่อย, ลมพิษขึ้น เป็นต้น อย่าเห็นแก่กินโดยขาดการพิจารณาเสียก่อน ส่วนอาหารเรปฏิกูลสัตถุญานัน ค่อยว่ากันภายหลัง เพราะผู้รู้ทุกคนย่อมทราบดีว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรหนีความสกปรกไปได้ ทุกสิ่งของอาหารมาจากสิ่งสกปรกหรือสิ่งปฏิกูลทั้งสิ้น อาหารเรปฏิกูลสัตถุญานัน เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระท่าน โดยเฉพาะจรณะ ๑๕ ข้อที่ ๓ โภชนมัตตัญญุตานัน

วันนี้เรามาศึกษา เรื่องโทษของการกินทุเรียนกัน ทุกคนหากไม่โง่งจนเกินไปย่อมรู้ว่า กินทุเรียนแล้วร้อนใน ทั้ง ๆ ที่รู้ก็ยังคงกินกัน โดยขาดสติสัมปชัญญะ กินมากเท่าใด ทุกข์มากเท่านั้น ยิ่งกินฟรีหรือทุเรียนราคาถูก เขาลดราคาให้เพราะมันหอมหรือสุกมาก มีกลิ่นฉุนจัด เนื้อละ ๆ เป็นปลาร้า ส่งกลิ่นเหม็นเหมือนอุจจาระยิ่งชอบ สมมุติสงฆ์ท่านหนึ่งเล่าว่า อาตมานันเข้าไป ๔ -๕ ลูก นอนไม่ได้เลย เพราะมันร้อนมากทั้งกายและใจ ต้องลงไปแช่อยู่ในน้ำเกือบทั้งวัน เช็ดจนตาย ดังนั้น ทุเรียนที่กลิ่นไม่จัด เช่น

หมอนทองจึงเป็นที่นิยมของผู้บริโภค เพราะสุกช้า เนื้อ   
แข็ง ไม่เลาะง่าย และกลิ่นไม่แรง ปัจจุบันมีผู้ผสมพันธุ์ทุเรียน  
ที่เกือบไม่มีกลิ่น(กลิ่นน้อยมาก) ออกขายแต่ราคายังแพงอยู่  
ก็ขอจบไว้แค่นี้ เพราะหากจะให้เขียนเรื่องทุเรียนจริง ๆ คง  
จบยาก

## ๑ เรื่องเป็นแผลห้ามกินของแสลง

๒. พระองค์ทรงตรัสสอนไว้ความว่า “ยามป่วยไข้ไม่  
สบาย ควรงดของแสลง เพราะจะทำให้หายช้า” หรือคนไข้  
ที่ดีควรงดของแสลงในทางโลกผมไม่ได้ยืนยันกับหุ้ผมเอง แต่  
มีผู้มาบอกอ้างว่า หลวงพ่อฤๅษีท่านว่า


ก) เวลาเป็นแผล ห้ามกินผักทองเด็ดขาด เพราะจะทำให้  
แผลเน่าได้

ข) หมอจีนที่ภาคใต้ว่า คนเป็นแผลห้ามกินปลาทุ แผล  
จะเน่าเป็นน้ำเหลืองเข้มหายช้า


เรื่องเหล่านี้มิได้บอกเหตุผลไว้ว่าเพราะอะไร และคน  
อ่านแล้วค้านได้ ยกเว้นของพระพุทธรองค์ที่ตรัสไว้ เพราะ  
บอกเหตุผลไว้ และสิ่งใดไม่จริง พระองค์จะไม่ตรัสตรัส  
อย่างไรยอมเป็นไปอย่างนั้น ไม่เป็นอื่น คำตรัสของตถาคต  
ไม่เคยเป็นสอง

## ๑ เรื่องแผลจากกินของสงฆ์

๓. ในอดีตหลวงพ่อกันเคยอนุญาตไว้กับพินนทา  
ความว่าอนุญาตให้คนที่มาอาศัยวัดอยู่ แล้วช่วยทำงาน

ให้กับวัด มาเบิกนมชั้น กาแฟได้ที่ตึกกริมน้ำ (ที่พักของ  หลวงพ่อ) ผมรู้และรับทราบจากหลวงพ่อโดยตรงว่า หลวงพ่อท่านเป็นผู้ไม่ประมาท ท่านจึงชำระหนี้สงฆ์ไว้ล่วงหน้าก่อนทุก ๆ ปี ด้วยเงินจำนวนหนึ่งเพื่อป้องกันคนที่มาวัดตกนรก เพราะเที่ยวเก็บของวัดไป จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนา ก็ดีล้วนแต่มีโทษทั้งสิ้น เช่น เก็บดอกไม้, ผลไม้ ที่มีอยู่ในวัด เป็นต้น ท่านทำตามอาจารย์ของท่าน คือ หลวงพ่อปาน วัดบางนมโค (ในประวัติหลวงพ่อปาน วัดบางนมโคก็มีกรุณาหาอ่านได้) แต่ในปัจจุบันหลวงพ่อท่านไม่อยู่แล้ว เป็นอดีตธรรมไปแล้ว แต่ในปัจจุบันไม่มีทราบเข้าอาวาสองค์ใหม่พระครูปลัดอนันต์ฯ ท่านปฏิบัติตามหลวงพ่อหรือเปล่า จึงไม่ควรจะเสี่ยงกับนรก ครั้งหนึ่งหน้ามะม่วงมะม่วงของวัด ออกลูกเต็มต้น หลวงพ่อก็คงหนึ่งท่านก็ขยันนำลูกน้องของท่านมาสอย เอามาเป็นประโยชน์ด้วยความปรารถนาดี แล้วท่านก็นำมาแจกคนในวัดรวมทั้งผมด้วย ผมก็ต้องรับความปรารถนาดีของท่าน แต่ผมก็ไม่แน่ใจเรื่องการกินของสงฆ์ ซึ่งกินแล้วเป็นแผลที่ใจ หากปล่อยไว้นานจะรักษายาก จึงนำเงินไปชำระหนี้สงฆ์เสีย แผลที่ใจก็หายได้สนิท คนที่มองโง่เห็น เพราะความโลภบังตา (ตาปัญญา) ยิ่งมานะสูง คิดว่าตนเองแน่ แผลที่ใจก็เป็นเรื้อรัง รักษาได้ยาก

## ๐ วิธีชำระหนี้สงฆ์

๔. ผมจำมาจากเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมมากับผม  กว่า ๒๐ ปีแล้ว ท่านทำดังนี้คือ ว่าง ๆ ท่านก็นำเงินไปใส่ตู้ชำระหนี้สงฆ์ของวัด แล้วอธิษฐานว่าข้าพเจ้าขอชำระหนี้สงฆ์ไว้ล่วงหน้าจนกว่าจะเข้าถึงพระนิพพาน เพราะความตายไม่มีนิमित เครื่องหมาย ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ซึ่งนับว่าเป็นอุบายที่ดี ใครเห็นด้วยก็นำไปใช้ได้ท่านไม่หวง การชำระหนี้สงฆ์จึงเป็นการรักษาแผลที่ใจได้อย่างดี

## ๐ ละในสิ่งที่ควรละ เก็บในสิ่งที่ควรเก็บ

๕. มิฉะนั้น จิตมันจะมีอารมณ์ขี้เก็บหรือเก็บขี้เห็นของดีว่าเลว เห็นของเลวว่าดี เหมือนเพลงลูกทุ่งที่เขาร้องว่า มันแปลกจริงหนอสิ่งที่ควรจะทำกลับลืม สิ่งทีควรจะทำกลับจำ หรือเหมือนกับหลวงพ่อบ้านพูดสอนลูกสาวในอดีตชาติของท่านคนหนึ่งมีความว่า “หากใครเขามาค่าเอ็งแล้ว เอ็งลืมได้เร็วอย่างนี้ก็ดีไม่น้อย ทีพระธรรมคำสอนที่มีคุณค่าสูงสุดในโลกนี้เอ็งกลับลืมได้ลืมดี” เพราะตอนที่ ๔ จะมีเทปคำสอนของหลวงพ่อบ้านออกอากาศตามสายดังไปทั่ววัด ลูกสาวตื่นมาฟังก็จริงอยู่ แต่ตอนเช้าประมาณ ๗.๐๐น. ท่านถามก็ตอบว่า หนูลืมไปแล้วค่ะ สรุปว่ายิ่งเก็บขี้มากเท่าใด โรคแผลที่ใจก็ยิ่งกำเริบมากขึ้นเท่านั้น ในทางปฏิบัติเราจะต้องแยกธรรมของชาวโลก เช่น โลกธรรม ๘ ซึ่งไม่เที่ยง เป็นโลกียะทรัพย์ ออกจากโลกุตระทรัพย์ หรือ



อริยทรัพย์ให้ได้ เพราะโลกุตรทรัพย์นั้นเที่ยง ใครทำ

ใครได้ และเอาติดใจเราไปได้ (เราคือจิต หรืออาทิสมานกาย ซึ่งมาอาศัยร่างกายหรือขันธ ๕ อยู่ชั่วคราวเท่านั้น) ขอเขียนไว้สั้น ๆ เท่านั้น

### ๐ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ


๖. นี่คือคำย่อของอริยสัง ๔ ซึ่งเป็นตัวปัญญาหรือวิปัสสนาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่พุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น ๆ ไม่มีพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ต่างก็บรรลู่เป็นพระพุทธเจ้าด้วยอริยสัง ๔ ทั้งสิ้น ที่ยกจุดนี้มาก็เพราะปัจจุบันนี้มีพระพุทธเจ้ามาแสนกว่าองค์แล้ว แต่เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าองค์แรก (พระพุทธลิขิตศพล) หรือเรียกย่อ ๆ ว่าสมเด็จองค์ปฐม จึงมาสอนพวกเรา ซึ่งหัวข้อ หัวเรื่องนี้ี้ เกี่ยวทุกคน มีคำสอนตอนหนึ่งที่พระองค์ตรัสว่า “เวลาไปไหนอย่าไปคนเดียว ให้ไปกับพระ ๔ องค์”

องค์ที่ ๑ คือ ตถาคตหรือสมเด็จองค์ปฐม ให้ครอบคลุมร่างกายเธอไว้

องค์ที่ ๒ คือ สมเด็จองค์ปัจจุบัน เพราะพวกเธอต้องการเป็นสาวกของท่านให้เอาไว้ที่ศีรษะ

องค์ที่ ๓ คือ หลวงพ่อปาน วัดบางโคนม ให้เอาไว้ที่หน้าอก

องค์ที่ ๔ คือ ท่านฤาษี (หลวงพ่อ) ให้เอาไว้ที่ฐานเหนือสะดือทรงตรัสว่า...

๑. ลูกศิษย์ท่านฤๅษีนั้นส่วนใหญ่ ล้วนเป็นลูก-

หลานของท่านมาก่อนทั้งสิ้น และส่วนใหญ่ก็เป็นลูกหลาน  
ของหลวงพ่อบาน วัดบางโคนม ทั้งสิ้น

๒. ตถาคตเป็นพระพุทธเจ้าองค์แรกในโลก จึงต้อง  
บำเพ็ญ บารมีมานานกว่าธรรมดา คือ นานถึง ๔๐ อสงไขย  
กำไรแสนกัป เพื่อวางหลักสูตรของพระพุทธเจ้าไว้ ๓ พวก

ก) ปัญญาธิกะ ต้องใช้เวลา ๔ อสงไขยกำไรแสนกัป

ข) ศรัทธาธิกะ ต้องใช้เวลา ๘ อสงไขยกำไรแสนกัป

ค) วิริยาธิกะ ต้องใช้เวลา ๑๖ อสงไขยกำไรแสนกัป

ผมไม่ขออธิบายรายละเอียด แต่เน้นให้พวกเรา

พวกเราส่วนใหญ่เป็นลูกหลานของพระองค์ท่าน (สมเด็จพระ  
องค์ปฐม) ปัจจุบันนี้มีพระพุทธเจ้ามาแสนกว่าองค์แล้ว มัน  
เป็นเวลาเท่าไรแล้วนับไม่ถ้วนหรือนับไม่ได้เลย พวกเรา  
ยังเป็นพาลเถรอยู่จนถึงปัจจุบัน ไม่รู้จักไปพระนิพพานกัน  
เสียที เพราะกฎของกรรมซึ่งเที่ยงเสมอและให้ผลไม่มีผิด  
ด้วยกฎของกรรมทรงตรัสไว้ว่าเป็นอริยสัจขั้นสูง ก็คือ  
กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุนี้แหละ ถึงเวลาแล้วที่ควรจะรีบเร่ง  
ปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจังเสียที เพื่อไปพระนิพพานกันให้  
หมด เพราะเหตุนี้แหละพระองค์จึงเมตตาพวกเรา ตามมา  
แนะนำสั่งสอนวิธีปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์  
ซึ่งผมได้รวบรวมพิมพ์แจกให้เป็นธรรมทาน พวกเราที่  
เข้าใจจุดประสงค์ของพระองค์ ต่างก็ช่วยกันทำบุญเป็น  
ธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง เพื่อทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลส

ค้นหา อุปาทาน และอกุศลกรรม ให้หมดไปโดยเร็วที่สุด 

คือภายในชาตินี้ทุกคน (ถ้าเอาจริงเอาจัง)

ผมก็ขออธิบายไว้แต่เพียงเท่านี้ หวังว่าท่านอ่านแล้วคง  
จะเข้าใจ หายจากโรคไข้เจ็บเสียวที่

## ๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ ● เรื่องอารมณ์พระอนาคามี (สมเด็จพระองค์ ปฐม)

วันพุธที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระ  
เมตตามาสอนต่อ เรื่องอารมณ์ พระอนาคามี มีความสำคัญ  
ดังนี้

๑. “พยายามรักษาอารมณ์จิตให้สม่ำเสมอ ตรวจสอบดู  
เมื่อระลึกได้ว่า ขณะนี้จิตทรงอารมณ์อะไรอยู่ ถ้าเศร้าหมอง  
หดหู่ไป จงหมั่นแก้ไขเช่นอย่างเวลานี้ จิตเกาะชั้น ๕ ก็จง  
หมั่นพิจารณาธาตุ ๔ อकार ๓๒ ว่ามีความไม่เที่ยงเป็นปกติ  
หากเจ้าจักมายึดถือ ชั้น ๕ ทรงตัว ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิเกินไป”

๒. “พยายามพิจารณาเวทนาอันเกิดจากการเกาะชั้น  
๕ นั้น เวทนาที่แสดงออกมาเป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยงเช่นกัน  
มันก็เป็นปกติ จักมายึดถือเวทนานี้ ทำความไม่พอใจให้เกิด  
แก่จิตได้อย่างไร อารมณ์นี้เป็นอารมณ์หนัก ควรจักสลัดทิ้ง  
ไปเสียจากจิต เห็นอารมณ์มีความเที่ยงเป็นปกติ อย่าหนักใจ  
ปล่อยวางอารมณ์นี้ไปเสีย อย่ายึดความกระทบกระทั่ง  
อารมณ์ อันเกิดจากขันธมารและกิเลสมารเสีย จิตจักได้เป็น  
สุข”

### ๓. “พยายามชักซ้อมการปล่อยวางอารมณ์ราคะ

และปฏิมะเอาไว้เสมอ ใหม่ ๆ อาจจะนานช้า สำหรับการปล่อยวางหรือระดับอารมณ์เหล่านี้ แต่นานไปทำบ่อย ๆ ก็จักเกิดความเคยชิน”

๔. “วาระแรกที่ถูกระทบกระทั่งอารมณ์ อย่าเพิ่งคิดพิจารณาทุกข์หรือโทษ เพราะขณะนั้น แรงราคะหรือปฏิมะ จักลุดจิตให้เกิดอารมณ์พุ่งชานต่อไป ทางที่ควรจักต้องจับสมณะภาวนาไว้ก่อน ราคะ ก็พึงจับอานาปาควบอสุภะบวก กายคตาและมรณานุสสติ กองใดกองหนึ่ง ปฏิมะ ก็พึงจับอานาปาควบภาพกสิณพระใน ๔ วรรณะกสิณกองใดกองหนึ่ง คือ มีความรู้สึกว่ แรงราคะหรือปฏิมะลดน้อย เจือจางไปจากอารมณ์ของจิต จนมีความรู้สึกสบายใจขึ้นบ้าง หลังจากนั้น จึงมาพิจารณาให้เห็นทุกข์เห็นโทษของอารมณ์นั้น ๆ และพิจารณาถึงต้นเหตุแห่งการเกิดอารมณ์นั้น ๆ จิตจักต้องมีกำลังสูงหน้อย อย่าทำถ้อยปล่อยวางชั้นตอนนี้เสียกลางคัน ค่อย ๆ ทำค่อย ๆ พิจารณา ต้องใช้ความเพียรสูง เพราะอารมณ์นี้เป็นของละเอียด เป็นต้นเหตุให้เกิดร่างกายที่ต้องไปขึ้นสวรรค์เป็นพรหม-เทวดา-นางฟ้า วนเวียนลงมาเป็นคน ไปตกนรกเป็นเปรต-อสุรกาย-สัตว์เดรัจฉาน ก็เนื่องจากการเกิดอารมณ์นี้ (สรูป พระองค์ทรงแนะให้ระงับนิวรณ์โดยเฉพาะข้อ ๑ และ ๒ ให้ได้ก่อน ด้วยอานาปาควบกับกรรมฐานแก้จิตก่อน จนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยใช้อริยสัจเข้าพิจารณาต่อไป”

๕. “การพ้นเกิด พ้นตายไม่ใช่ของง่าย แต่การเกิด 


การตายนั่นเป็นของง่าย เพียงชั่วขณะจิตเดียวที่เกิดอารมณ์  
จักเป็นโมหะ โทสะ ราคะก็ตาม ล้วนเป็นชนวนให้เกิดให้  
ตายได้ทั้งสิ้น ศึกษากันมาถึงระดับนี้แล้ว ขอพวกเจ้าจงอย่า  
ประมาทในธรรม เวลาทุกขณะจิตมีค่า เพราะพวกเจ้าไม่  
ต้องการเกิด ไม่ต้องการตายอีก ระมัดระวังจิตกันให้ดี ๆ ถ้า  
หากพลาดพลั้งไป ก็จักเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง”

๖. “เอาไปคิดพิจารณาใคร่ครวญให้ดี ๆ หนทางนี้เป็น  
ทางสายเอก จักต้องปฏิบัติให้เกิดผลด้วยตนเอง จิตดวงเดียว  
ท่องเที่ยวไป หรือหยุดโคจรเมื่อเข้าถึงอมตะนิพพานก็อยู่ที่  
พวกเจ้าจักเลือกปฏิบัติเอา” (ก็นึกว่าลูกต้องการพระ  
นิพพาน)

๗. “ก็จงหมั่นละอารมณ์ตามที่ตถาคตตรัสมานี้ ฝึกจิต  
จนเที่ยงเมื่อไหร่ จิตเข้าก็หยุดโคจรเมื่อนั้น อมตะนิพพานก็  
ปรากฏแก่จิตเจ้าตลอดไป”

๘. “อย่าลืมว่าเจ้ายังเป็นเสขะบุคคลอยู่ การหวั่นไหว  
ของอารมณ์ย่อมยังมีอยู่เป็นธรรมดา อย่าหุดห่อเศร้าหมอง  
เพราะเป็นเรื่องปกติ จงหมั่นระงับอารมณ์ให้หวั่นไหวน้อย  
เข้า ๆ ตามลำดับ ขั้นตอนของการปฏิบัติ ต้องเข้มแข็งเด็ด  
เดี่ยวเอาจริงเอาจัง เพราะอารมณ์เหล่านี้เกาะจิตเจ้ามานาน จู  
 ๆ จักระงับได้โดยง่ายนั้น ย่อมเป็นไปได้”

๙. “การต่อสู้กับอารมณ์ที่เป็นกิเลส ซึ่งทำปัญญาให้  
ถอยหลัง (นิวรรณ์ ๕) จักต้องใช้สติปัญญาอยู่สูง มีความ


อดทนมีความเพียรเหมือนพายเรือทวนน้ำ ฉันทิใดก็ฉันทิ   
นั่น คำว่าหยุดพาย หรือหยุดการต่อสู้กับอารมณ์ อย่าได้มี  
เพราะเรือล่มได้ฉันทิใดการต่อสู้ก็ท้อถอยล่มได้ฉันทินั่น มาถึง  
ระดับนี้แล้ว ถ้าขาดการอดทน อธิจิตก็จักเกิดได้ยาก”

๑๐. “แต่ห้ามทำอารมณ์ให้เครียด สู้ด้วยความเบาของ  
อารมณ์ คือ ยึดเอาอานาปานุสสติไว้เป็นฐานกำลังของจิตอยู่  
เสมอ ๆ หวังว่าเจ้าเข้าใจ”

๑๕ ก.ค. ๓๖ ● อารมณ์อีโก้ (EGO) หรืออุปาทาน (สมเด็จพระ  
องค์ปัจจุบัน)

พระธรรมคำสอนของพระองค์ ทรงเมตตาตรัสสอน  
ไว้เมื่อ ๑๕ ก.ค. ๓๖ ให้ผมและเพื่อนของผม (คุณ สุริพร  
(เจ้า) สงวนมานะศักดิ์) ฟัง ผมได้อ่านบททวนคุณแล้ว เห็นว่ามี  
ประโยชน์เพราะเหมาะกับเหตุการณ์บ้านเมืองของประเทศ  
ไทย ซึ่งกำลังวุ่นวายอยู่ในขณะนี้ เกี่ยวกับอารมณ์อีโก้หรือ  
อุปาทานของนักการเมืองทั้งหลาย มีผลทำให้เศรษฐกิจของ  
ประเทศผันผวน ไม่แน่นอน ซึ่งสมเด็จพระองค์ปฐมก็ทรงตรัส  
ไว้ว่า “ให้พิจารณาเห็นเป็นธรรมดาเพราะดวงของเมืองไทย  
เป็นอย่างนี้เอง จักต้องทำใจให้ยอมรับสถานการณ์ให้ได้ทุก  
ๆ สภาพ เพราะล้วนเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น”

เรื่องนี้สมเด็จพระองค์ปฐมปัจจุบันก็ทรงตรัสไว้เมื่อ ๑๕ ปี  
ก่อน ก็เพราะมีนักการเมืองเป็นต้นเหตุเช่นกัน มีผลทำให้  
คนไทยฆ่ากันตายไปเป็นจำนวนมาก จนในหลวงต้อง

ออกมาห้ามทัพ เรื่องจึงสงบลงได้เกือบทันที ในปัจจุบัน   
นี้ก็เช่นกัน ในหลวงก็ต้องออกมาปราชญ์ประชาชนของท่าน  
ซึ่งกำลังสร้างกรรมให้นำไปสู่ความฉิบหายไว้ก่อนที่จะสาย  
เกินแก้ให้รักความสามัคคี ให้เห็นประโยชน์ของ  
ประเทศชาติและประชาชนเป็นหลักสำคัญ ให้ใช้นโยบาย  
สมานฉันท์เป็นหลัก อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ทุกครั้ง  
ที่พระองค์ออกมาห้ามปราม หรือขอร้องก็มีผลดีทุกครั้ง ผม  
จึงหวังว่าในครั้งนี้นี้ก็คงจะ หรือน่าจะมีผลดีเช่นเคย ผมขอ  
เขียนคำนำไว้ย่อ ๆ แค่นี้

เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจและจดจำได้ง่าย ๆ จึงขอเขียน  
แยกออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. “ผู้มีอารมณีนี้นี้ คือ บุคคลผู้มีอุดมคติ หรืออุดมการณ์  
เป็นของตนเอง แต่อารมณีนี้นี้หากบุคคลผู้มีความเชื่อมั่น และ  
นำไปใช้ให้ถูกต้องของบุคคลทั่ว ๆ ไป ก็สามารถปลุกใจให้  
บุคคลทั่วไปเหล่านั้นมาร่วมแสดงอารมณีส่วมด้วย อย่างเช่น  
นักการเมืองท่านหนึ่ง เขาเอาอุดมการณ์ของเขามาเน้นใน  
เรื่องประท้วงเรียกร้องประชาธิปไตย ชักชวนให้บุคคลอื่น ๆ  
มาแสดงอารมณีส่วมกับเขาได้ก็ด้วยตัวนี้”

๒. “อย่าไปตำหนิใคร ๆ ว่าเขาโง่ ที่มีอารมณีส่วมกับ  
นักการเมืองนั้น ๆ เพราะผู้ที่จะไม่มามีอารมณีส่วมกับนักการเมือง  
เมืองนั้น ก็มีแต่พระอนาคามีผลขึ้นไป เจ้ามักจะมองด้าน  
เดียวว่า ผู้ที่ร่วมชุมนุมสนับสนุนประท้วงกับนักการเมือง  
นั้น เป็นบุคคลกลุ่มผู้โง่เขลา แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ในทาง

ธรรมนั้นก็ต้องถือว่าบุคคลกลุ่มนั้นเป็นผู้มีกรรมอัน 

เกี่ยวเนื่องกัน ถ้ามีแต่อารมณ์ความคิดต่อเนื่องกันเรียกว่า  
มโนกรรม ผู้ไปพูดแสดงความคิดต่อเนื่องกันเรียกว่า  
วจีกรรม ผู้ไปแสดงการกระทำต่อเนื่องกันเรียกว่า  
กายกรรม”

๓. “เจ้ามองอะไรเพียงด้านเดียว กล่าวคือ มักจะมี  
อารมณ์หลงเขียงปุถุชนธรรมดา ๆ อยู่มากเห็นบุคคลกลุ่มใด  
เลื่อมใสเข้าข้างนักการเมืองคนนั้น เจ้ามักตำหนิบุคคลกลุ่ม  
นั้นว่าโง่งที่ไม่รู้ หลังจากที่แท้จริงของนักการเมืองคนนั้น แต่  
อีกด้านหนึ่งหากมีบุคคลกลุ่มใดตำหนินักการเมืองคนนั้น  
เจ้าก็คิดว่าเขาเป็นคนดี เป็นคนฉลาด กรรมทั้งสามประการ  
จึงเกิดขึ้นด้วยความไม่เข้าใจในกฎแห่งกรรมของเจ้านี้  
ตถาคตตรัสอยู่เสมอ ๆ ว่ามนุษย์มีกรรม กรรมเป็นเผ่าพันธุ์  
คือ กรรมเป็นตัวส่งผลทำให้ต้องมาเกิด และเกิดแล้วย่อมจะ  
หลีกหนีกรรมไปไม่พ้น ตามจริง ๆ เถิดว่า ในเมื่อกรรมเก่า  
ยังหนีไม่พ้น เราจักไปสร้างกรรมใหม่กับนักการเมืองคนนั้น  
ทำไม การมีอารมณ์ต่อเนื่องกัน จะพอใจหรือไม่พอใจ ก็ล้วน  
แต่เป็นการต่อกรรมกันทั้งสิ้นเข้าใจไหม”

๔. (เมื่อเราคิดว่า ที่เราพูดก็เพื่อ โน้มใจคนที่เข้าใจผิด  
ให้มาเข้าใจถูก หลวงพ่อฤๅษีท่านยังเคยพูดบ้างในบาง  
โอกาส) พระองค์ทรงตรัสว่า “พูดเหมือนกัน แต่อารมณ์ไม่  
เหมือนกัน สัมผัสเกสีท่านพูดแบบรักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี  
ท่านจะพูดหรือกระทำใด ๆ แบบดูเหมื่อนจะตักเตือน คุณค่า



หรือแยมพรายเรื่องนักการเมืองคนนั้น ก็ด้วยอารมณ์ 

สงเคราะห์ไม่ต้องการให้ลูก ๆ หลงผิด ตกนรกไปตามเขา การกระทำใด ๆ เกี่ยวกับระเบียบวินัย เกี่ยวกับธรรมะปฏิบัติ พระทุก ๆ องค์ ซึ่งเป็นพระจริง ๆ แล้วท่านต้องใช้ไม้แข็งคู่ ต่ำเพื่อจะกันไม่ให้ลูกศิษย์ต้องตกนรก”

๕. “การมีอารมณ์ร่วม ต่อเนื่องกรรมกับบุคคลที่ทำจิต ให้เศร้าหมอง มีแหล่งอบายภูมิ ๔ เป็นไปที่นั่น จะยินดี หรือไม่ยินดีด้วยก็ตาม จัดได้ว่าเป็นอารมณ์อันตราย มีสิ่งที่จะให้อารมณ์ทั้ง ๒ ประเภทนี้เกิด จะเป็นเหตุให้สูญเสีย ความดีในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง”


๖. “อัตตนา โจทยัต ตานัง เอาไว้นะ ถ้าอยากทรง อารมณ์อุเบกขาให้ได้ดี จะต้องละการตำหนิติ เหว ให้ ออกไปจากจิต” (หมายเหตุ หมายความว่า ให้คอยจับผิด ตนเอง ให้คอยแก้ไขตนเอง ที่ใจของตนเอง อย่าไปยุ่งกับ กรรมหรือการกระทำของผู้อื่น หรือจรรยาของผู้อื่น ภาษาไทยเป็นคำโคด ๆ จำง่าย ๆ ดีก็คืออย่าเสือกนั่นเอง)

ต่อมาพระองค์ทรงพระเมตตาสอน

## ๐ การวัดผลของอารมณ์ อีโก้ หรืออุปาทาน

มีความสำคัญดังนี้

๑. “จะวัดผลได้จากการกระทบของบุคคลที่มีอารมณ์ ร่วม อย่างกับนักการเมืองคนนั้น ที่ฮิตติดปากทั้งประเทศ จะ ด้านดีหรือเลวก็ตาม นับได้ว่าเป็นผลต่อเนื่องจากอารมณ์นี้

ยกตัวอย่างการปลูกต้นไม้ของชาวสวน จะสมบูรณ์ งาม   
ก็ดี จะแคระแกรน ไปก็ดี จะเป็นโรคก็ดี นับว่าล้วนเกิดผล  
แล้วทั้งสิ้น ต่างกับถ้าหากต้นไม้ที่ตาย อันนั้นแหละจึงจะ  
เรียกว่าได้ว่าไม่มีผล”

๒. “โลกนี้จึงเต็มไปด้วยอุปาทาน เพราะคนในโลก  
ยึดถืออุดมการณ์ เกาะโลกว่าสามารถผันแปรได้ตามกระแส  
อุดมการณ์ของตน ๆ”

๓. “เจ้าจงอย่าฟังคุณแต่นักการเมือง แม้แต่นักการเมือง นัก  
ดนตรี ก็แสดงอุดมการณ์ของตน ๆ เพื่อมุ่งหวังหลงยึดว่า  
โลกเที่ยงทั้งสิ้น ต่างคนต่างแสดงอุดมการณ์ของตน ๆ เพื่อ  
ยังจะให้เกิดแนวร่วมของบุคคลภายนอกมาร่วมกันแสดง  
อารมณ์เห็นด้วยกับอุดมการณ์นั้น ๆ คนในโลกจึงว่ายวน  
ร่วมกันอยู่ในกระแสอารมณ์อีโก้ (อุปาทานหรือ  
อุดมการณ์) ติดทุกข์ สุข นิินทา สรรเสริญ ลาภ ยศ ตาม  
อุดมการณ์ของตน ๆ ไปโดยไม่มีที่สิ้นสุด”

๔. “ต่างกับชาวโลกุตระ (ชาวโลกที่ต้องการพ้นโลก)  
เขาจะอยู่อย่างมีจิตสำนึกว่า กิจที่ปฏิบัติตามธรรมศาสตร์  
แห่งศกาคตนี้อย่างไม่สิ้น เขาก็จะใช้ความเพียรละซึ่งกิเลสแห่ง  
ลาภ ยศ สรรเสริญ นิินทา ทุกข์ สุข ระมัดระวังอารมณ์ไม่ให้  
ไหลไปในทางต่ำ เขาใช้อารมณ์อีโก้ไปในทางแสวงหา มรรค  
ผล นิพพาน และกิจการใดอันเป็นแนวทางสัมมาปฏิบัติ เขา  
ก็จะกระทำตามนั้นด้วยจิตแน่วแน่”

๕. “อารมณ์เดียวกันแต่เปลี่ยนจากดำเป็นขาว จาก 

เกาะโลกกลายเป็นละโลก เห็นโลกรวมทั้งชั้นภพหรือร่างกาย หากความเที่ยงมีได้เลยอยู่เป็นนิมิต มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้เป็นปกติ อารมณ์นี้จึงสร้างโลกได้ ทำลายโลกได้และถ้าหากใช้ให้ถูกต้องตามหลักกรรมปฏิบัติ ก็จะทำลายโลกก็ยะสร้างโลกก็ยะได้”

๖. “ที่ตถาคตตรัสมาทั้งหมดนี้ หวังว่าพวกเจ้าคงเข้าใจอย่าหลงไปในกระแสอารมณ์ทุกข์-สุขแห่งอารมณ์อื่นใดของชาวโลกก็ยะอีก”

หมายเหตุ ผมไปเปิดดู Dictionary คำแปล Ego มีข้อความแปลไว้ดังนี้


Ego คืออัตตา, อาตมา, ตัวของตัวเอง (ก็คืออุปาทานที่ยึดว่าตัวกูเป็นของกูนั่นเอง)

Egoism คือ การถือการกระทำของตนเอง, ของมนุษย์ก็เพื่อตนเองทั้งสิ้น, การเชื่อตนเอง, การเห็นแก่ตน, ความอวดดี(พระองค์จึงตรัสว่า ทุกคนล้วนมี Ego อยู่ในตนทั้งสิ้น แต่ Ego ในทางไหนดีหรือเลว)

ในวันต่อมา พระองค์ทรงพระเมตตามาสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

๐ Ego มีอยู่ในตัวของจิตทุก ๆ

๑. “Ego มีอยู่ในตัวของจิตทุก ๆ คน เป็นอารมณ์อุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น”


๒. “คนเราจะได้ดีหรือเลวก็อยู่ที่ตัวนี้ เช่น ก.สอบ  ได้ที่ ๑ ในสาขาเคมีมาตลอด ใคร ๆ ก็รู้ว่า ก.เก่ง ก.ก็ยึดมั่นความเก่งนั้นไว้ตามสัญญาและตามตำรามาโดยตลอด ใครจะคัดค้านความเก่งของ ก.ก็ไม่ได้ ก.จึงยึดและปฏิบัติตามสัญญาในความรู้(ความเก่ง) ของตนไว้จนได้ผลดี เพราะการยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตน นี้เป็นอุปมาทางโลกทางธรรมก็เช่นกัน พระอริยเจ้าทั้งหลายที่พระองค์สอนจนเกิดมรรคผลนั้น พระองค์ก็ต้องสอนตามอุปาทานเดิมทั้งสิ้น เขายึดมั่นสิ่งใดก็จะยังมีความเพียรในการทำสิ่งนั้น ๆ ให้ปรากฏ”

๓. “ถ้าหากคุณหมอไม่มีอารมณ์นี้ โฉนดัมภะเกสึท่านจักให้หน้าทีนี้เล่า (หมายเหตุ ดัมภะเกสึเป็นชื่อของหลวงพ่อฤาษีที่สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงตรัสเรียกอยู่เสมอ ส่วนหน้าทีนั้นทรงหมายถึง หลวงพ่อฤาษีมอบหน้าทีที่ตอบปัญหาธรรมะแทนท่านเมื่อท่านไม่อยู่)

๔. “ถึงจะรอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างท่านเจ้ากรมเสริม เหตุใดจึงมิได้ทำหน้าทีนี้เล่า นั่นเป็นเพราะอารมณ์ยึดมั่นในจุดนี้ไม่มี”

๕. “Ego ในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ถ้า Ego เต็มในจุดนั้น ๆ ก็จะกระทำจุดนั้น ๆ ได้ผลดี ๑๐๐%”

๖. “อนึ่ง หน้าทีทางธรรมนั้น เป็นสัตยาธิษฐานมาแต่ชาติก่อนด้วย เป็นการตั้งความปรารถนาจกร้อขนสัตว์ให้พ้นทุกข์ แม้จะลาพุทธภูมิแล้ว ก็ยังต้องทำหน้าทีเดิมจนกว่า


ธาตุขันธ์จะหมดสิ้น เช่น พระมหากัจจายนะ อสีติสาวก   
เป็นต้น หรืออย่างสัมมะเกสี ท่านผู้ซึ่งบารมีเต็มแล้ว และลา  
แล้ว ก็ยังทำหน้าที่ขนสรพสัตว์เข้าพระนิพพาน”

๗. “แต่อารมณ์ Ego ทำอะไรจิตท่านไม่ได้ ภายของ  
ท่านทำหน้าที่ไปต่างหาก จึงดูเด่นเสมือนหนึ่งหาใคร  
เปรียบเทียบไม่ได้ คุณอารมณ์ของท่านเกิด เคยสักครั้งใหม่ที  
ปรารถนาธรรมแล้วจักบอกว่า ธรรมนั้นเป็นของตน มีแต่จัก  
บอกว่า ธรรมนั้นเป็นของตถาคตตรัสไว้ไว้อย่างนี้ จิตของท่าน  
หาได้ความคะนองในตน มีแต่เพลิดเพลिनและปฏิบัติหน้าที่  
อย่างเป็นสุขในธรรมนั้น ๆ”

๘. “อารมณ์ Ego เกิดได้เพราะไม่รู้เท่าทันกองสังขาร  
แห่งจิตและกองสังขารแห่งกาย เช่น เหยียบขี้หมา หากเรา  
เหยียบตอนที่มันเก่ามาก จนกลายเป็นดินแล้ว  
อุปาทานยึดมั่นว่ามันเป็นขี้หมาก็หมดไป จิตสังขารไม่ปรุง  
แต่งว่าขี้หมามันเหม็น-สกปรก และกล้าเหยียบย่ำได้ แต่หาก  
มันยังทรงอยู่ในสภาพเดิมของขี้หมา อุปาทานก็ยึดมั่นว่า  
มันเหม็น-สกปรก และไม่กล้าจะเหยียบ นี่แหละคืออารมณ์  
ที่ไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิตและกายว่าหลงไปใน  
อารมณ์ Ego”

### ๐ อารมณ์ Ego จึงมีทั้งสองด้าน

๕. “อารมณ์ Ego จึงมีทั้งสองด้าน คือ ด้านดีซึ่งเป็น  
สัมมาทิฏฐิ และด้านเลวซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งตรงกับคำสอน

ของพระองค์ที่ตรัสสอนไว้ว่า “**กรรมในโลกล้วนมีอยู่**  
**เป็นคู่ทั้งสิ้น**” ทุกอย่างมีเกิดแล้วก็ต้องมีดับ เช่น หลงคิดว่า  
คำสรรเสริญเป็นของดี แต่แท้จริงแล้วเป็นของเลว (เพราะ  
สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน จะเลือกเอาอย่างใดอย่าง  
หนึ่งไม่ได้ หรือเหมือนสุขกับทุกข์ก็เป็นของคู่กัน จะเลือก  
เอาอย่างเดียวไม่ได้ และทุกสิ่งในโลกล้วนเกิด-ดับ ๆ ทั้งสิ้น  
หรือเกิดกับตายเป็นของคู่กันอย่างแยกไม่ออก)

๑๐. “**ทราบเมื่อจิตรู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิต เห็น  
กรรมไตรลักษณ์ปรากฏเป็นปกติ ก็จะปล่อยวางอุปาทาน  
นั้นได้ และเหยียบจีหมาเป็นแห่งหรือดินนั้นได้อย่างสนิททั้ง  
กายและใจ การยึดคำสรรเสริญก็เช่นกัน หากเห็นไตรลักษณ์  
แล้วโลกธรรม ๘ จักทำอะไรจิตของเราไม่ได้เลย ทุกสิ่งใน  
โลกล้วนเกิด-ดับ ๆ อยู่อย่างนี้เป็นปกติ และทำนองเดียวกัน  
หากจิตไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิต ก็จะไม่รู้ว่าโลกธรรม  
ก็เป็นไตรลักษณ์ เกิด-ดับ ๆ อยู่เป็นปกติ จิตจึงปรุงแต่งเป็น  
อุปาทานยึดติดอยู่กับกรรมโลกนั้น ๆ**”

๑๑. “**การทำหน้าที่ทางธรรม จึงต้องมีสติปัญญา  
บกร่อง ต้องสมบูรณ์รู้เท่าทันโลกธรรมทั้ง ๘ อย่าง ด้วย  
เคารพกฎไตรลักษณ์ญาณ จึงจะทำหน้าที่นั้น ๆ ได้อย่างเป็น  
สุข**”

๑๒. “**จิตที่ไม่ติดข้องในธรรมก็เหมือนกระจกเงาใส ๆ  
มีภาพอะไรผ่านมาก็ส่องติดได้หมด เมื่อภาพผ่านไปหรือ  
สภาพนั้นผ่านไป ภาพต่าง ๆ ก็หาได้ติดอยู่ในกระจกเงาใส ๆ**

นั้นไม่ จิตที่วิมุติก็มีอุปมาคล้าย ๆ ดังกระจกนี้ ธรรม 

ทั้งหลาย จึงมีอาจจะทำร้ายดวงจิตของท่านได้เลย”


และทรงพระเมตตาตรัสสอนแถมท้ายไว้ความว่า

“หากจะให้เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ญาณได้ดีจริง ๆ จำต้อง  
ทบทวนวิปัสสนาญาณ ๘ ที่พระองค์สอนไว้เสมอ ๆ ด้วย  
ความไม่ประมาท”

๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๕ ◉ น้ำท่วมวัดท่าซุง จ.อุทัยธานี เมื่อ  
เดือน ก.ย. และต.ค. ๒๕๔๒ \*

มงคลภายในกับโรคแพแตก เรื่องเดิม มีโดยย่อดังนี้

น้ำท่วมวัดท่าซุง จ.อุทัยธานี เมื่อเดือนกันยายนและ  
ตุลาคม ๒๕๔๕\* ที่ผ่านมานี้ ยังความเสียหายให้กับวัดมาก  
พอสมควร ทำให้กำหนดการที่วัดวางไว้ต้องเปลี่ยนไป  
งานวัดส่วนใหญ่อยู่ในเดือนนี้ ก็จำเป็นต้องเลื่อนไปด้วย มี  
ผลทำให้คนไปในงานน้อยลงกว่าที่ควรมาก สิ่งของที่ถูกน้ำ  
ท่วมอย่างหนึ่งก็คือ หนังสือธรรมะ ที่เก็บไว้ที่ตึกเสริมศรี  
สุขสวัสดิ์ ซึ่งอยู่ริมน้ำสะแกกรัง หลังน้ำท่วมเจ้าหน้าที่ของ  
วัดและพระท่านก็ช่วยกันทำความสะอาดและซ่อมสิ่งที่  
เสียหาย ที่เห็นชัดเจนก็คือประตูทุกบาน ซึ่งถูกน้ำแช่อยู่  
หลายวัน ต้องเปลี่ยนใหม่หมดและมีขยะซึ่งหมายถึงของที่  
ทางวัดพิจารณาแล้วว่าไม่ควรเก็บเอาไว้ คือ หนังสือธรรมะ  
ส่วนหนึ่งเสียหายจนต้องทิ้ง


ผมและคณะได้ไปวัดเมื่อวันศุกร์ที่ ๒๗ ตุลาคม 

๒๕๔๕ เพื่อไปทำบุญในงานประจำปี ของหลวงพ่อดำ  
ครบ ๑๔ ปี ที่ท่านถึงขั้น ๕ ไป ขณะนั้นพื้นกระดานและ  
พื้นห้องที่ปักยังไม่ทันจะแห้งดี เมื่อเปิดห้องปักก็พบของใน  
ห้องเสียหายไปพอสมควร ทั้ง ๆ ที่โทรศัพท์บอกกับแม่บ้าน  
ประจำตึกเสริมศรี ให้ช่วยเก็บของหนีน้ำแล้ว แต่ก็หนีได้  
ส่วนเดียว บางส่วนหนีไม่พ้น ก็ต้องทำใจยอมรับกฎของ  
กรรม ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “หนีภัยในโลกนี้  
หนีไม่พ้นหรอก เพราะเป็นกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอและ  
ให้ผลไม่ผิดตัวด้วย” คำตรัสทุกคำพูดล้วนเป็นอริยสัจซึ่ง  
แปลว่า ความจริงที่พระองค์พิสูจน์แล้ว ไม่จริงก็ไม่ตรัส  
ตรัสอย่างไรก็จริงตามนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ธรรมะประโยชน์  
หากจะพิจารณากันแล้วจะเขียนได้ละเอียดลึกซึ้งและยาว  
มาก จึงขออธิบายสั้น ๆ แค่นี้

### ๑ ธรรมะของสมเด็จพระมหาวิระวงศ์ (วิน ธรรมสารมหา เถร ทีปานุเคราะห์ป.ธ. ๕)

ผมและคณะได้ช่วยกันทำความสะอาดตึก ห้องปัก  
และเก็บของที่เสียหายใช้การไม่ได้แล้วทิ้งเป็นขยะไป ที่กอง  
ขยะของวัด ผมบังเอิญไปเห็นกองหนังสือที่ถูกน้ำท่วม แล้ว  
เขาทิ้งเป็นขยะอยู่ ก็เข้าไปตรวจสอบดู ก็โชคดีไปพบสิ่งล้ำ  
ค่า คือ หนังสือแจกงานศพ สมเด็จพระมหาวิระวงศ์ (วิน  
ธรรมสารมหาเถร ทีปานุเคราะห์ป.ธ. ๕) วัดราชผาติการาม



ซึ่งหลวงพ่อกฤษีท่านเคยบอกผมว่า ท่านจบกิจแล้ว ก็   
พยายามทำความสะอาดหนังสือเล่มนั้น จนได้บางส่วนมา  
เป็นสารธรรมในพระธรรมเทศนาที่ท่านเคยเทศน์ไว้ใน  
อดีต หนึ่งในนั้นก็คือ เรื่องมงคลภายใน มีความสำคัญโดย  
ย่อดังนี้

วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ทำให้เบิกบานใจที่ได้อยู่รอด  
ปลอดภัยมาตลอดปี นับเป็นอุดมมงคล คำว่า มงคลหมายถึง  
เหตุที่จะทำให้ถึงความสุข ความเจริญ จำแนกเป็นสอง  
ประการคือ

## ๑ มงคลภายนอกและมงคลภายใน


๑. มงคลภายนอก เป็นความสุขไม่จริง มีสุขชั่วคราว  
เป็นสุขที่เจอทุกข์ แต่มองไม่เห็นเพราะขาดปัญญา ยิ่งคิด  
มากก็ยิ่งทุกข์ เช่น พวกพราหมณ์ติดของใช้ในพิธี ที่เป็นวัตถุ  
เช่น ใบเงิน ใบทอง ใบนาก หมายถึง ความมั่นคง , ใบ  
พรมจรรย์ หมายถึง ความบริสุทธิ์ , หล้าแพรก หมายถึง  
ความเจริญอกงาม , ผักส้มป่อย หมายถึง เป็นเครื่องล้าง  
โรค เป็นต้น หรือใช้ผ้านุ่มห่มมีสีตามวัน ก็ถือว่าเป็นมงคล  
แต่ในพุทธศาสนาสอนไม่ให้ยึดถือในเบื้องปลายของการ  
ปฏิบัติ แต่ในเบื้องต้น สอนให้ยึดถือก่อนเพราะหากไม่มี  
อะไรยึดถือก็ไม่มี อะไรจะวาง ดังคำสอนพระอานนท์  
เพื่อให้พระอานนท์ไปสอนท่านผู้หนึ่งความว่า “ร่างกายนี้มี  
ขึ้นมาได้ก็เพราะตัณหา พึงอาศัยตัณหา แล้วละตัณหาเสีย

เหมือนเราจะข้ามฟากก็ต้องอาศัยเรือ เมื่อเรือพาเราไปถึงฝั่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องแบกเรือไปด้วย”

พระองค์ทรงทราบความจริงว่า จิตมีสภาพเกาะเป็นเรื่องราวของจิต จะให้จิตว่างตลอดเวลานั้นไม่ได้ จึงสอนให้ยึดก่อน แต่ยึดสิ่งที่ดีเป็นบุญ เป็นกุศล สิ่งที่เป็นมงคล ซึ่งดีกว่าให้ยึดสิ่งไม่ดี-เป็นบาป-เป็นอกุศล-เป็นอัปมงคล ต่อเมื่อจิตนั้นเจริญขึ้นในระดับหนึ่ง ที่ควรแก่การ (มีปัญญามากพอที่จะตัดกิเลสได้) พระองค์จึงจะสอนธรรมะระดับสูงขึ้น คือ สอนให้เห็นโทษของการยึดติด และสอนให้เห็นคุณของการละ-ปล่อย-วาง พระองค์ทรงรู้วาระจิตของผู้รับฟังตลอดเวลา เมื่อผู้ฟังตามทัน (เข้าใจหรือเกิดปัญญาธรรมนั้น ๆ ถูกต้อง) ก็ทรงจบลงด้วยอริยสัจ ๔ ผู้ฟังก็จะจบกิจในพระพุทธศาสนากันเป็นจำนวนมาก

หมายเหตุ หากมีคนกลุ่มใหญ่มาฟังเทศน์ของพระองค์ พระองค์จะใช้อนุบุพกถา ๕ คือ (ทาน-ศีล-สักกะ (หิริ-โอตตปปะ)-โทษของกาม (กามกถา)-คุณของการออกจากกาม (เนกขัมมกถา) สอนแล้วจบลงด้วยอริยสัจ ๔ ผู้ฟังก็จะบรรลุมีดวงตาเห็นธรรมกันเป็นจำนวนมาก จากพระอรหันต์ลงมาตามลำดับ จนถึงพระโสดาบัน

สมเด็จพระมหาวิระวงศ์มหาเถระ ท่านยกคำกลอนว่า  
อยากได้สุข ก็ต้องทุกข์เป็นทุนก่อน  
อยากเป็นก๊อน ทีละน้อยค่อยประสม  
อยากเป็นพระ ก็ต้องละกามารมณ์

อยากเป็นพรหม ก็ต้องเพียรเรียนทำฌาน 

คำกลอนนี้สอนให้ยึดก่อน แล้วปล่อยวางภายหลัง  
ทั้งสิ้น อากาโรที่จะทำให้เป็นมงคลนั้นเช่น

ก) การกราบพระ ก็ต้องกราบให้ถูกต้อง เป็นเบญจางคประดิษฐ์ ผู้อื่นเห็นก็พลอยชื่นใจเป็นมงคลไปด้วย

ข) การจัดสถานที่ ในพิธีต่าง ๆ ก็จัดให้เป็นระเบียบ สะอาดเรียบร้อย มองแล้วสบายใจเป็นมงคล

ค) การทำบุญบ้าน จัดที่บูชาให้ถูกต้อง สง่า เรียบร้อย ไม่จัดแบบขอไปที ในงานกึ่งศุภรา การพนัน อย่าให้มีในพิธี ดูแล้วสบายใจเป็นมงคล

สรุปว่า มงคลภายนอกเป็นของหยาบ ซึ่งเหมาะแก่ผู้ที่ยังมีกำลังใจหรือบารมีน้อยอยู่เพราะทำได้ง่าย และปฏิบัติได้ง่าย

๒. มงคลภายใน ต้องอาศัยกำลังใจสูง จึงจะปฏิบัติได้ แต่เมื่อปฏิบัติได้แล้ว จะคงทนถาวร เป็นหนทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับจนถึงพระนิพพาน พระองค์ทรงตรัสไว้ เป็นหมวดเป็นสูตรมี ๓๘ ประการ เป็นมงคลภายใน ซึ่งอาจจะจัดระดับได้เป็น ๓ ชั้น คือ

ก) โลกียมงคล ข้อที่ ๑-๕ เป็นมงคลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่ในโลก ยังครองเรือนอยู่ ยังต้องการความสุขในโลกอยู่ คือ ไม่คบคนพาล คบแต่บัณฑิต บุชชาคนที่ควรบูชา อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (มีสิ่งแวดล้อมที่ดี) และเคยสะสมบุญ

ไว้ในกาลก่อน ผู้ใดที่ปฏิบัติได้ตามนี้ ผู้นั้นก็จะได้มงคล 

คือ อยู่เย็นเป็นสุขแบบชาวโลก

ข) โลกียมงคล เจือโลกุตระมงคล หรือโลกียมงคล  
เพื่อนำเข้าสู่โลกุตระมงคล เริ่มตั้งแต่ข้อที่ ๖-๓๒ ผมงขอ  
อนุญาตเขียนคำอธิบายประกอบด้วย เพราะเป็นเรื่องของ  
การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนี้

- มงคลข้อที่ ๖ การตั้งตนไว้ชอบธรรม ทรงหมายถึง  
ในการปฏิบัติธรรม ต้องเริ่มจากสัมมาทิฐิอันเป็นตัวปัญญา  
, ในอริยมรรค ๘ ก็ทรงเอาสัมมาทิฐิ (ตัวปัญญา) ขึ้นหน้า  
เพราะหากเริ่มต้นปฏิบัติผิดก็จะผิดตลอด หากเริ่มต้นถูกก็จะ  
ถูกตลอด เช่น พระองค์คูลีมาลเถระ เดิมได้ครูเป็น  
มิจฉาทิฐิ ผลกลายเป็นมหาโจรฆ่าคนตายนับด้วยพัน เมื่อ  
ได้พบพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิ ผลก็จบกิจเป็นพระ  
อรหันต์ได้ หรือตั้งตนไว้ในศีล-สมาธิ-ปัญญา การกระทำใด  
ๆ ทั้งกาย-วาจา-ใจ หากขัดต่อศีล-สมาธิ-ปัญญาแล้ว จงอย่า  
ทำ เท่ากับ เอาพระธรรมเป็นที่พึ่งไม่ยึดติดในตัวบุคคล เวลา  
สถานที่ และวัตถุภายนอก ซึ่งล้วนไม่เที่ยงทั้งสิ้น

- มงคลข้อที่ ๗ ศึกษาหาความรู้ ให้เพิ่มขึ้นตามลำดับ  
ด้วยการฟัง (เทศน์, พระธรรม) , การอ่านสิ่งที่มีประโยชน์  
ต้องจำให้ได้แล้วนำไปตามปฏิบัติให้เกิดผล ผลคือของจริง

- มงคลข้อที่ ๘ เป็นผู้มีศีลปะ คือ คิคติ พุคติ ทำติ อยู่ใน  
ศีล-สมาธิ-ปัญญาตลอด

- มงคลข้อที่ ๕ ระเบียบวินัยที่เคร่งครัด ก็คือมีศีล 

สังวรนั่นเอง เพราะศีลเป็นแม่ของพระธรรม ศีลเป็นมารดาของพระพุทธศาสนา , ศีลเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา เป็นต้น

-มงคลข้อที่ ๑๐ กล่าววาจาสัตย์เป็นสุภาษิต ก็คือ สัมมาวาจา นั่นเอง

-มงคลข้อที่ ๑๑ บำรุงบิดา-มารดา

- มงคลข้อที่ ๑๒ สงเคราะห์บุตร


- มงคลข้อที่ ๑๓ สงเคราะห์ภรรยา

- มงคลข้อที่ ๑๑-๑๓ ล้วนเป็นเรื่องของกตัญญูกับ กตเวทิตา อันมีเทวธรรม (หิริ-โอตตปปะ) กับ (พรหมวิหาร ๔) เป็นหลักปฏิบัติ

- มงคลข้อที่ ๑๔ การไม่มีงานค้างค้ำ ไม่ทำให้เกิด ความกังวล (ทุกข์ใจ) หากอารมณ์นี้เกิดก็เป็นนิรฆณ อันเป็น ความชั่วของจิตที่ทำปัญญาถอยหลัง (โง่) ผู้ใดทำได้ก็เป็น มงคล

- มงคลข้อที่ ๑๕ ให้ทานด้วยปัญญา ทานการให้ เป็น การตัดความโลภโดยตรง แต่ต้องใช้ปัญญาคุม หากให้แล้ว ทำตนเองให้เดือดร้อน ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือทำให้ทั้ง ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ก็จงอย่าทำ

- มงคลข้อที่ ๑๖ บากบั่นในการประพฤติธรรม ก็คือมี วิริยะบารมีนั่นเอง

- มงคลข้อที่ ๑๗ การสงเคราะห์ญาติ ต้องมีบารมี  หรือกำลังใจสูงขึ้น เพราะเป็นเรื่องนอกตัว , นอกครอบครัว แล้ว

- มงคลข้อที่ ๑๘ มีการทำงานที่ไม่มีโทษ ก็คือ สัมมาอาชีพะนั่นเอง

- มงคลข้อที่ ๑๙ เว้นจากความชั่ว หรือบาป-อกุศลทั้งปวง ก็คืออยู่ในศีล-สมาธิ -ปัญญานั่นเอง

- มงคลข้อที่ ๒๐ งดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ งดสุรา และเมรัยนั่นเอง มีบางแห่งแปลผิด ๆ ว่า การสำรวมในการ ดื่มน้ำเมา จัดเป็นมงคล ซึ่งแสดงว่าผู้แปลยังติดเครื่องดองของเมาอยู่ จึงแปลเข้าข้างตนเอง เป็นการตู่ธรรมโดยเจตนา

- มงคลข้อที่ ๒๑ ไม่ประมาทในการทำความดี คำสอนของพระองค์ ๘๔,๐๐๐ บท ย่อแล้วก็เหลือเพียง “จงอย่าประมาท”

- มงคลข้อที่ ๒๒ มีความเคารพ เพราะการเคารพเป็นการลดมานะกิเลสโดยตรง (เด็ก ๆ สมัยใหม่นี้มือแข็ง ไม่ค่อยจะแสดงความเคารพ)

- มงคลข้อที่ ๒๓ การอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่จองหงอง ทรงตรัสไว้ความว่า “ผู้ที่มีความดีจริง ๆ จักถ่อมตนอยู่เสมอ”

- มงคลข้อที่ ๒๔ มีความสันโดษ หมายความว่า ยินดีในการปฏิบัติ , ในลาภ , ในกิจที่ตนทำได้โดยสุจริต ได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น

- มงคลข้อที่ ๒๕ มีกตัญญู การรู้บุญคุณของผู้อื่น 

อย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้จักตอบแทนบุญคุณท่านด้วย คือ มีกตเวทิตา

- มงคลข้อที่ ๒๖ มีจิตไม่ว่างจากกุศลธรรม คือ จิตเกาะบุญ-กุศล-กรรมฐาน ตลอดเวลา เช่น ขณะกำลังทำงาน ทางโลกอยู่ แต่จิตอยู่กับพระธรรม หรือปฏิบัติธรรมไปด้วย

- มงคลข้อที่ ๒๗ มีความอดทนหรือขันติ คือ มีสติระวังจิตไม่ให้หวั่นไหว เมื่อถูกกระทบจากสิ่งภายนอก

- มงคลข้อที่ ๒๘ เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย คือ มีศรัทธาเป็นตัวนำ (พระองค์ทรงตรัสไว้ว่าศาสนาของพระองค์ ทุกคนเข้ามาด้วยศรัทธาก่อนทั้งสิ้น)

- มงคลข้อที่ ๒๙ การได้เห็นพระอริยเจ้า (ซึ่งเห็นได้ยาก เพราะจิตต้องละเอียด ประกอบกับกรรมที่เป็นกุศลกำลังให้ผล เช่น พระสารีบุตร ได้พบพระอัสสชิ หรือองคุลิมาลเถระ ได้พบพระพุทธเจ้า)

- มงคลข้อที่ ๓๐ การสนทนาธรรมกันเมื่อมีโอกาส หมายความว่า เมื่อมีเวลาว่างคุยกันแต่ธรรมะที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือขันมวิโมกข์ จึงจะเป็นมงคล

- มงคลข้อที่ ๓๑ การมีความเพียรเพื่อละกรรมชั่ว (กิเลส) ให้หมดไป เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของเที่ยง เป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย

- มงคลข้อที่ ๓๒ เพียรทำจิตให้บริสุทธิ์ดุจพรหม 

(ตลอดเวลา) ก็คือทำจิตให้เป็นฌานตลอดเวลา

ค) เป็นโลกุตระมงคลส่วนเดียว หมายความว่าปฏิบัติ  
ได้แล้ว คือ จากข้อที่ ๑- ๓๒ ผลที่เกิดกับจิตก็เกิดมงคลขึ้น  
ตามลำดับ ดังนี้

- มงคลข้อที่ ๓๓ จิตเห็นอริยสัจ (ตามความเป็นจริง)  
เพราะการเห็นอริยสัจมี ๓ ระดับ คือ หยาบ-กลาง-ละเอียด

- มงคลข้อที่ ๓๔ การทำ พระนิพพานให้แจ้งในจิต  
เพราะพระอริยเจ้ามีในพระพุทธศาสนามี ๘ ระดับ จากพระ  
โสดาปัตติมรรค-พระโสดาปัตติผล ตามลำดับจนถึงพระ  
อรหัตผล (ให้ศึกษาบทสวดมนต์ สุปฏิปันโน ภควโต  
สาวกสังโฆ แล้วจะเข้าใจได้ดีขึ้น)

- มงคลข้อที่ ๓๕ จิตไม่หวั่นไหวเมื่อถูกกระทบด้วย  
โลกธรรม ซึ่งปฏิบัติได้ยากเพราะสังคมโลกเขาอยู่ด้วยกัน  
ด้วยโลกธรรม

- มงคลข้อที่ ๓๖ จิตไม่เศร้าโศก ก็คือจิตส่องใสนั่นเอง  
(จิตหมดจากอารมณ์ ๒ คือราคะหรือโลภะ กับภีษะหรือ  
โทสะ)

- มงคลข้อที่ ๓๗ จิตปราศจากกิเลสทั้งหมด คือ  
ปราศจากกิเลส-ตัณหา-อุปาทาน และอกุศลกรรม ชาวโลก  
ว่ากิเลสมี ๑,๕๐๐ ตัณหา มี ๑๐๘

- มงคลข้อที่ ๓๘ จิตเกษมปลอดภัย หมายความว่า พัน  
ภัยตนเอง ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรม ก็คืออารมณ์




จิตของตนเอง ทำร้ายจิตตนเอง ซึ่งเป็นมโนกรรม กฎ  
ของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย ดังนั้นจิต  
เกษมจึงเป็นจิตที่พ้นจากกฎของกรรม อยู่เหนือกฎของไตร  
ลักษณ์แล้ว แต่ร่างกายไม่มีทางพ้น

สรุป พระพุทธองค์ทรงสอนมงคลภายใน ๓๘  
ประการ จากง่ายไปหายาก เพื่อนำจิตให้พ้นทุกข์ได้ตาม  
ระดับของจิตในจิตและธรรมในธรรม มีผลทำให้จิตเป็น  
พระอริยเจ้าได้ตามลำดับจากพระ โสคาบันจนถึงพระ  
อรหันต์


นักปฏิบัติธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ จำนวนไม่  
น้อยที่ยังไม่เข้าใจเรื่องมงคลภายนอกกับภายใน ซึ่งมี  
อานิสงส์แตกต่างกันราวฟ้ากับดิน จึงพากันสร้างวัตถุมงคล  
, สะสมวัตถุมงคลไว้มากมายจนเกินพอดี เช่น สร้าง  
พระพุทธรูปไว้ในพระพุทธรศาสนา จนเกิดปัญหา (ความ  
ทุกข์) ให้กับวัด ที่จะต้องดูแลรักษา, ต้องคอยซ่อมแซม, ต้อง  
สร้างสถานที่ที่เหมาะสมให้พระพุทธรูปท่านอยู่ และดูแล  
รักษาไปตลอดกาล หรือรับทุกข์ไปจนกว่าจะตาย (ถ้าหาก  
สร้างกันจนเกินพอดี)

ผมขอสรุปสั้น ๆ ว่า การสร้างพระไว้ใน  
พระพุทธรศาสนาเป็นเพียงแค่มงคลภายนอก ซึ่งไม่มั่นคง  
ถาวร เพราะเป็นพระภายนอกผู้สร้างพระภายใน อันเป็นโล  
กุตระมงคลไม่ได้ เพราะใครสร้างพระภายในให้เกิดขึ้นกับ  
ใจตนเองแล้ว จะมั่นคงถาวร ไม่มีคำว่าเสื่อมอีกตลอดกาล

เป็นบุญใหญ่ที่สุด คือ จิตจะพินนรกหรืออบายภูมิ ๔ ได้   
อย่างถาวร พระในพระพุทธศาสนามี ๔ ระดับ จัดเป็น ๔ คู่  
หรือ ๘ ชั้น จากพระโศดาปัตติมรรค>พระโศดาปัตติผล  
พระสภิกาคามีมรรคตามลำดับ จนถึงพระอรหัตตผล


วิธีปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงเน้นให้ใช้สังโยชน์ ๑๐  
เป็นเครื่องวัดอารมณ์ (ในพระมหาปริณิพานสูตร) หลวงพ่อ  
ฤาษีท่านก็เน้นสอนวิธีปีนรกแบบง่าย ๆ ด้วยอุบายต่าง ๆ  
เพื่อตัดสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อแรกให้ได้ ตามที่พระพุทธเจ้า  
แนะนำตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๑๕ จนถึง ๒๕๓๕ รวม ๑๖ ปี เพื่อ  
ต้องการให้ศิษย์ของท่านพินนรกไว้มาก่อน หรือปีนรกให้ได้  
ก่อน เพราะเวลาและความตายไม่คอยใคร และความตายไม่  
มีนิมิตเครื่องหมาย ท่านจึงพยายามให้ทุกคนปฏิบัติธรรม  
เพื่อปีนรกให้ได้ก่อนอื่น หรือให้รับแรงสร้างพระภายในให้  
ได้ก่อน (พระโศดาบัน) ที่ความตายจะมาถึง (ตายนั้นตาย  
แน่ แต่ไม่รู้ว่าจะเมื่อไหร่) ผู้ใฝ่ดีไม่ควรประมาทในความตาย  
และปฏิบัติตามท่าน เพราะพระโศดาบันแปลว่าผู้ที่มีจิตเข้า  
สู่กระแสพระนิพพานแล้ว ผมไม่ขอเขียนรายละเอียด

หลวงพ่อฤาษี (พระราชพรหมยานมหาเถระ) ท่าน  
เพียรสอนธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือฉัมมวิโมกข์ไว้  
ละเอียดมาก รวบรวมเป็นหนังสือเล่มขนาดใหญ่ได้ ๑๔ เล่ม  
(ซึ่งความจริงมากกว่านั้นมาก) ก่อนที่ท่านจะถึงขั้น ๕  
หรือร่างกายอันเป็นเปลือกของท่านไป พระนิพพาน เมื่อ  
วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๕ ท่านเน้นคำสอนของท่านอยู่

เสมอว่า “จงอย่าเกาะร่างกายของท่าน ซึ่งไม่ใช่ของจริง  และเที่ยง ให้เกาะพระธรรม ซึ่งเป็นของเที่ยงและเที่ยงเสมอตลอดกาล” หากจะนำมาพิจารณาเป็นมงคล ก็จัดเป็นมงคลภายในในระดับต้น คือ โลกียมงคล (ข้อ ๑-๕ ) เท่านั้น (หากไปเกาะขั้น ๕ ท่าน)

เมื่อหลวงพ่อบุญท่านทั้งขั้น ๕ ไป ศิษย์ของท่านมีจิตไม่เสมอกัน เพราะมีจิตนิสัยและกรรมที่ทำกันมาในอดีต ไม่เสมอกัน ผลก็คือศิษย์ของท่านจำนวนไม่น้อยที่ยังติด หรือเกาะขั้น ๕ ของท่านมากกว่าเกาะพระธรรม โรคแพแตกก็เกิดขึ้น


ขอสรุปโดยย่อว่า มีพระของวัดท่าซุง ที่ไม่ยึดหรือเกาะพระธรรม ที่ท่านสอนเป็นหลักสำคัญ พวกนี้สึกจากพระ ไปเป็นฆราวาสจำนวนหนึ่ง , บางท่านขอออกจากวัดไปอยู่ที่อื่น , บางท่านไปหาอาจารย์ใหม่ ไปเกาะขั้น ๕ ของอาจารย์ใหม่ต่อไป บางท่านบอกว่า ท่านต้องการไปหาที่สงบ (ทั้ง ๆ ที่ความสงบนั้นอยู่ที่จิตของท่าน หากจิตของท่านไม่สงบ ท่านจะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม มันหาความสงบไม่ได้หรือไม่พบ) เป็นต้น จนมาถึงปัจจุบัน ๑๔ ปีแล้ว ที่หลวงพ่อบุญท่านทั้งขั้นไป องค์สุดท้ายที่ออกจากวัดไประยะหนึ่ง แล้วกลับมาอยู่วัดอีก สร้างความยินดีให้กับพระรุ่นเก่ามาก แต่ท่านกลับมาได้ชั่ว ระยะเวลาหนึ่งท่านก็ขอย้ายออกจากวัดอีก และทราบว่าท่านได้สึกจากพระไปเป็นฆราวาสอีกเช่นกัน เหตุผลก็เพราะท่านไม่เกาะพระธรรมตามที่หลวง

พ่อท่านเน้นสอนไว้แน่นอน ผมจึงขอจบเรื่องโรคแพแตก   
ไว้สั้น ๆ แค่นี้ เพราะอาจจะไปกระทบกับบางท่านได้ แต่  
อย่างไรก็ตาม \* ผมก็ต้องขอภัยต่อท่านที่ป่วยเป็นโรคนี้ไว้  
ณ โอกาสนี้ด้วยว่า เจตนาของผมมิได้คิดทำร้ายใคร แต่มี  
เจตนาเขียนเป็นพระธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ตามพระ  
ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่านนั้น คือ ดิ่งโลกียธรรม  
(เกาะขันธุ์ ๕ ของครู) ให้ไปเป็นโลกุตระธรรม (เกาะพระ  
ธรรมหรือความดีของครู)

ผู้ที่ได้อ่านเรื่องโรคแพแตกนี้แล้ว นำไปคิดพิจารณา  
ตาม ก็จะได้ประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย ณ โอกาสปัจจุบันนี้  
ผมขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง แล้ว  
อธิษฐานว่า “


ในปัจจุบันนี้ ข้าพระพุทธเจ้าได้มอบกายถวายชีวิต  
ให้กับพระพุทธองค์และศาสนาของพระพุทธองค์ เต็มตาม  
กำลังใจหรือบารมีของข้าพระพุทธเจ้าแล้ว โดยสัจจะวาจา  
ของข้าพระพุทธเจ้านี้ ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่ท่านผู้อ่านเรื่อง  
มงคลภายในและโรคแพแตกแล้ว ด้วยความศรัทธา จึงมี  
ดวงตาเห็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ตามลำดับ จนถึง  
พระนิพพานได้ ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ”

# สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ◉ ทำไมพระอริยะเบ็องสูง จึงต้อง ผ่านธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับกามกำหนดและกามสัญญา (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาสอนไว้เมื่อ  เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ที่วัดท่าซุงมีความสำคัญดังนี้

๑. “ขนาดเจ้าผู้มั่นคงแล้วในอธิศีลสิกขา ยังถูกเวทนา  
แห่งกามรุกรเร็ว จนรักษาความดีไม่ได้ในบางขณะจิต แล้วใน  
บุคคลที่ไร้ศีลเล่า จะหาความดีได้อย่างไร ในขณะถูกเหตุ  
แห่งกามเข้าครอบงำ เพราะเหตุนี้พระอริยะเจ้าเบ็องสูง จึง  
ต้องมีธรรมเนียมปฏิบัติ เกี่ยวกับการศึกษากามนี้ เจ้าจงตาม  
ตถาคตมาดูเถิดว่า กามนี้ยังจิตบุคคลผู้ลุ่มหลงแล้ว มี  
จุดหมายปลายทางไปยังที่ใดบ้าง”


๒. “กาม แปลว่าความทะยานอยาก บิดา-มารดาอยาก  
สมสู่ วิญญาณสัตว์ก็อยากจุกอบขึ้นมาน้ำกามเป็น  
เลือดเนื้อ เป็นอัสตาให้ได้ควรแก่การยึดถือ จนกระทั่งออก  
จากกรรมมารดาด้วยเนื้อกายเปล่าเปลือย ในวินาทีแรกที่  
ออกมาดูโลก ก็จักต้องมีปัจจัย ๔ เป็นเครื่องรองรับ ดีหรือ  
เลวก็สุดแล้ว แต่ความอยากของบิดา-มารดาจะปรนเปรอให้  
ตามความคิดเห็นของตน อันจะพึงมีแก่บุตรตามหน้าที่ ยัด  
เหยียดสิ่งที่พึงมีให้แก่บุตร ได้ยึดเอาไว้เป็นอัสตรา ตามประสา  
ของผู้ซึ่งไม่รู้ถึงกามภัย ซึ่งแยกออกได้ ๒ กรณี คือความ  
ทะยานอยากของกาย และความทะยานอยากของใจ”

๓. “การศึกษาจึงเริ่มจาก ๒ จุดนี้ ซึ่งส่วนแล้วแต่ 

นำจิตวิญญาณของสัตว์ให้ล่องลอยอยู่ในกามาวจรภพ อย่าง  
มิรู้จบสิ้น ด้วยเหตุยึดภพนี้เป็นของดี เป็นของประเสริฐ  
อันเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นตามทิฐิแห่งตน ต่อภพ  
ต่อชาติ ไปอย่างไรไม่มีที่สิ้นสุด”

๔. “การเกิดในเทวโลก พรหมโลก ก็เพราะความ  
ทะยานอยากของจิต ด้วยติดอยู่ในความดีก่อนจะตาย บารมี  
กรรมทำไว้อย่างไรก็ไปตามนั้น ตถาคตจึงเรียกสถานที่  
เหล่านั้นว่ากามาวจรสวรรค์ หากจิตไม่ชอบสถานที่นั้น ก็จะ  
ไปเกิด ณ ที่นั้นมีได้เลย การเกิดในหมู่สัตว์ก็เช่นกัน ล้วน  
แล้วแต่ติดบ่วงกามทั้งสิ้น โดยมิรู้เท่าทันความทะยานอยาก  
ของจิตและกาย”


๕. “การเกิดในอบายภูมิ ๔ จากดวงจิตของผู้ที่มีได้รับ  
การอบรม ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อตากระทบรูป หูกระทบ  
เสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส ก็ก่อให้เกิด  
ความทะยานอยากของกายและจิต หลงติดบ่วงกาม ปรุ่งแต่ง  
ดีเลวให้เกิด เช่น อยากจะกินเต่า เกิดตายขณะนั้นก็ไปเกิด  
เป็นเต่าได้ กำลังครุ่นคิดถึงกลิ่นเหม็นเน่าของอสุภะ แม้จิต  
จะรังเกียจ แต่ขณะนั้นจิตเศร้าหมอง หากตายตอนนั้นก็เกิด  
เป็นหนอนเป็นแมลงที่เกาะกินซากเน่าได้ บุคคลที่คิดละเมียด  
ศีล แล้วนำกายไปทำให้เกิดผลตามที่ตนคิด ตายไปก็ไปเกิด  
ในอบายภูมิ ๔ เป็นสัตว์นรก เป็นต้น ความยินดียินร้ายแห่ง  
กาม มีอยู่เป็นปกติในปุถุชนที่มากอยู่ด้วยกิเลส ตัณหา

อุปาทาน และอกุศลกรรม มีภพ-ชาติเป็นเครื่องยึดผูกมัด   
เหล่าสัตว์ ให้เวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่สิ้นสุด”

๖. “โลกนี้ไม่เที่ยงเพราะมันพร่องอยู่เป็นนิจ ขันธ โลก  
ก็เช่นกัน เราต้องเติมธาตุ ถ้ายธาตุให้กับมันตั้งแต่วันเกิดจน  
วันตาย ขันธ โลกมีความทะยานอยากอยู่เป็นปกติ อากา  
รพร่องของขันธ โลกมีแต่ทุกขเวทนา และบังคับให้เราต้อง  
ระงับทุกขเวทนาแก่มันทุกครั้ง อย่างมีรู้จบสิ้น เหตุเพราะจิต  
คนพร่องอยู่เป็นนิจจากตัณหา ไม่รู้เท่าทันเวทนาแห่งกาย”

๗. “การรู้สัมผัสในอายตนะกำหนด ก่อให้เป็นตัณหา  
ปรุงแต่งขึ้นในจิต ทำให้เกิดความทะยานอยากไปกับสัมผัส  
ในอายตนะกำหนดนั้น ๆ กำหนดดีเลวขึ้นในสัมผัสนั้นๆ  
สร้างความปลอดภัยและไม่พอใจให้เกิด เมื่อยามขันธ โลก  
แตกดับ ก็จะไปตามคติ นั้น ๆ การมีกายจึงต้องเสพกามคุณ  
๕ ให้เป็นไปตามปกติของอายตนะสัมผัส แต่ในบุคคลผู้มุ่ง  
รักษาศีล สมาธิ ปัญญาอันตั้งมั่นแล้ว จักไม่มัวเมาในการ  
เสพกาม ต้องการพ้นจากการเสพกาม เพื่อยังจิตให้ถึงพระ  
นิพพานจุดเดียว”

๘. “อายตนะสัมผัสแห่งพระอริยเจ้า จักไม่มีการเกิด  
ดับอีก ต่อไปในกายภาคหน้าทั้งปวง ด้วยตากระทบรูป  
สำรวมจิตและกายมิให้ติดบ่วงกามอัน คือ ความทะยาน  
อยากให้เกิดปรุงแต่งได้ ทำ นองเดียวกัน หูกระทบเสียง  
จมูกได้กลิ่น จนถึงจิตกระทบธรรมารมณ์ (ดีหรือเลว) ก็

สำรวจจิตและกายมิให้ติดบ่วงกาม คือ ความทะยาน   
อยากให้เกิดปรุ้งแต่งได้”

๕. \* “สภาพแห่งเมถุนธรรม คือ ความทะยานอยาก  
ของกาย (กายหิวกาม) ตามวัยปกติของกายที่ผลิตน้ำกาม  
การกระตุ้นของฮอร์โมน ทำให้อาการกายกำหนดกำเริบ  
บุคคลผู้ไม่รู้เท่าทันกองสังขารนี้ ก็ถูกอาการกระทบให้เกิด  
อารมณ์ จิตกระสันทะยานอยากปรุ้งแต่งไปในการกระทบ  
สัมผัสนั้นๆ กามเมถุนจึงเสมือนม่านกั้นหนาทึบและกว้าง  
ไกล หากจิตผู้ใดหลงไหลติดบ่วงแล้ว ย่อมเหมือนนั่งอยู่คน  
ละพังกับพระนิพพาน”

จากนั้น พระพุทธองค์ทรงพระเมตตาสอน

## ๑ โทษของกาม ๖ อย่าง

มีความสำคัญ ดังนี้

๑. เหมือนสุนัขแย่งชิ้นกระดูกที่ไม่มีเนื้อติด ในสมัยที่  
ร่างกายสร้างความกำหนดแล้วเนื้อ-นมก็แตกพาน รูปร่างก็  
เปลี่ยนไปจากวัยเด็ก เข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว ตาเห็นรูปจิต  
ก็เกิดความทะยานอยาก เกิดความอยากในกามกำหนด จูด  
จิตให้ลุ่มหลงในกาม อยากได้บุคคลผู้ต้องตาต้องใจนั้นมา  
เป็นสมบัติของตน อันปุถุชนทั่ว ๆ ไปย่อมมีทัศนคติ  
เดียวกัน คือนิยมความสวยงาม แต่ชั้นธโลกมันสวยไม่จริง  
สภาพของมันคือ ฝูงไถ้ที่หุ้มจี แต่ไม่มีใครเห็น จึงมีการรุม




ทั้งแย่งชิงกัน เป็นเจ้าของแห่งอุ้งหุ้มขี้ขึ้น มิได้ผิดกับ 

สุนัขแย่งขี้กระดูกที่ไม่มีเนื้อติดนั้นเลย

## ๒. เหมือนเหยี่ยวที่คาบชิ้นเนื้อไว้ในปาก แต่ยังมี


เหยี่ยวตัวอื่นคอยมาแย่งชิ้นเนื้อนั้น หมายถึง บุคคลที่ก้าวล่วงล้ำเสพเมถุนธรรมแล้ว ย่อมยึดในอัตตาของคู่เสพกามว่าเป็นของตน แต่ก็มิอาจกลืนกินคู่เสพกามให้เข้าไปอยู่ในท้องของตนได้ จึงมีสภาพประดุจเหยี่ยวที่คาบเอาชิ้นเนื้ออยู่คาปาก จึงล่อตาล่อใจให้บุคคลอื่นที่ต้องการในชิ้นเนื้อนั้น มาทำการแย่งแย่งไปได้ สังคมแห่งกามมันเป็นเช่นนี้อยู่เป็นปกติเนื่องด้วยปุณฺชนส่วนใหญ่ ไร้ซึ่งศีล-ธรรมคุณจิต จึงกล้าที่จะล่วงละเมิดในกามเมตฺติจฉาจร ด้วยหลงอยู่ในบ่วงแห่งความทะยานอยากของจิตและกายเป็นที่ตั้ง”

๓. เหมือนถือคบเพลิงวิ่งทวนลม กล่าวคือ หลังจากจุดไฟในกามราคะให้เกิดขึ้นแล้ว อนาคตล่วงไปในอวิยะเพศหญิงแล้ว ก็ยังความเกิดขึ้นต่อเนื่องไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เปลวไฟถ้ำทวนลม ความร้อนก็แผดเผาผู้ซึ่งยึดมั่นในอตฺตาการเกิดนั้นอย่างหนัก ต่อ ลูก หลาน เหลน ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตของปุณฺชนยึดมั่นขันธโลกว่าเป็นอตฺตา จึงไม่ยอมปล่อยวางภาระแห่งขันธโลกนั้น เสมือนหนึ่งผู้ถือคบเพลิงวิ่งทวนลมนั่นเอง แต่ความทุกข์นั้นปุณฺชนย่อมไม่รู้เท่าทัน ยังคงหลงในรสกามสัมผัสว่าเป็นสุขทุก ๆ ครั้งที่ร่วมประเวณีกัน จึงเป็นสันตติผูกมัดตัวให้เกิดต่อเนื่องไปใน

กามาจรภพออย่างไม้สิ้นสุดจึงยากที่จะหลุดจากการกำ   
ถือคบเพลิงนั้นได้

๔. เหมือนโศดลงไปในหลุมถ่านเพลิง กล่าวคือ ไฟ  
ราคะเป็นของร้อน แต่บุคคลที่ยังหนายู่กับกิเลสเข้าใจว่า  
เป็นของเย็น จึงเสพกามกับหญิงนั้น ก็เหมือน โศดลงไป  
ในหลุมถ่านเพลิงมีพันธะทางกายสัมผัส มีครอบครัวยุติอย่าง  
ต่อเนื่องกันไป ครอบครัวยุติขึ้น ๆ เท่ากับมีภาระแบกชั้น  
โลกไ้ว้มาก การกระทบกับสังขาร ๕ อันมีเกิด แก่ เจ็บตาย  
พลัดพรากจากของรักของชอบ มีความปรารถนาไม่สมหวัง  
ก็ยอมมีมาก จึงยังความเศร้าใจไม่พอใจให้เกิด บางคราว  
บางขณะถูกหลอนเกิดหลงเข้าใจผิด คิดว่าไฟราคะเป็น  
ความสุข ก็สร้างความดีใจให้เกิดขึ้น จิตของปุถุชนก็ล่องไป  
ในเมถุนธรรม จึงติดบ่วงของความทะยานอยากอย่างแท้จริง  
เดี่ยวยินดี เดี่ยวยินร้ายหาความสงบไม่ได้ ร้อนร้อนอยู่ใน  
อารมณ์ตัณหาตลอดเวลา ถ้าหากดับสังขารในตอนนี้ ย่อมไป  
เสวยกรรมตามอารมณ์สุขหรือทุกข์ ซึ่งก็ยังไม่เที่ยง เป็นของ  
ร้อนอยู่ดี

๕. ยืมของเขามาใช้แล้วเขามาตามทวงคืน หมายถึง  
ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ บวกอากาศธาตุและวิญญาณ  
ธาตุ โดยมีจิตเป็นเครื่องรักษา การยึดมั่นว่าเป็นเขา เป็นเรา  
ตามอุปาทานปรุงแต่งจิต (ยึดว่าร่างกายเป็นเรา) เมื่อมีการ  
ร่วมประเวณีกันแล้ว ต่างฝ่ายต่างก็ยึดว่าชั้น โลกนี้มัน  
เป็นเราเป็นของเรา จนทำให้เกิดถูก หลอน หลอนลึบไปแล้วก็ยึด

ชั้นของโลกเหล่านั้นว่าเป็นของตน ๆ แต่ที่สูดอากาศปรา้ง   
กายนี้เสมือนยืมเขามาใช้ วาระกรรมมาถึงก็ต้องคืนเขาไป  
กลับไปสู่ธาตุ ๔ ดั้งเดิม เสพกามมากเท่าใด อตตะตเพิ่มมาก  
เท่านั้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น ให้รู้ถึงความจริงที่  
ตถาคตตรัสไว้เป็นสัจธรรมว่า เกิดมาเท่าใด ตายหมดเท่านั้น  
ธาตุ ๔ เกิดในที่ใด ย่อมดับในที่นั้น

๖. เหมือนคนที่เก็บผลไม้ที่น่ากินไว้อย่างทะนุถนอม  
ติดตาติดใจ แต่ก็เฝ้าในที่สุด กล่าวคือ โดยอาศัยความทะยาน  
อยากในกามเป็นต้นเหตุ คนจึงมีการร่วมประเวณีกันแล้ว  
ต่างก็ยึดชั้นของโลกของกันและกันว่าเป็นของเรา แต่ก็มี  
สามารถจะกลืนกินเข้าไปอยู่ในท้องของตนได้ จึงมีสภาพ  
เหมือนเก็บผลไม้ที่ตนชอบไว้อย่างทะนุถนอม แต่ทุกสิ่งใน  
โลกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ มีทุกขัง อนิจจัง  
อนัตตาเป็นที่ตั้ง จะถนอมอย่างไรก็เจ็บป่วย ก็แก่ ก็ตายเป็น  
ธรรมดาฝืนไม่ได้ ยิ่งฝืนก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น

จากนั้นทรงสรุปเป็นคำสั่ง ดังนี้

๑. เพราะฉะนั้น หากเจ้าอยากล่วงพ้นจากการเกิด แก่  
เจ็บ ตาย ก็จงหมั่นศึกษาโทษของกามให้ประจักษ์เถิด จุดนี้  
หมดไปจากจิตที่หลงปรุงแต่งคิดว่าเป็นสุขเมื่อใด เท่ากับตัด  
ความทะยานอยาก (ตัณหา) ในการเกิดอีกต่อไป ขอให้  
มั่นใจในมรรคผลแห่งการปฏิบัติเถิด

๒. จงหมั่นศึกษาทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ เพื่อทำ  
ให้เกิดผล โดยทบทวนธรรมที่ตถาคตแนะนำนั้น ๆ ให้

เข้าใจ สิ้นความสงสัยแล้ว จึงนำเอาธรรมนั้นไปปฏิบัติ 

ให้เกิดผลที่ตนเอง

๓. ศึกษาอาการของกายได้ที่กาย ศึกษาอาการของจิตได้ที่จิต โดยให้ศีล สมาธิ ปัญญา คุณสมบัติของจิต อย่าให้ลุ่มหลงเข้าไปในอายตนะนั้น ๆ

๔. ข้อที่ ๕ และข้อที่ ๖ (ยืมของเขามาใช้ แล้วเขามาตามทวงคืนและเหมือนคนที่เก็บผลไม้ที่นำกินไว้อย่างทะนุถนอม ตัดตา ตัดใจ แต่ก็นำในที่สุด) ให้หมั่นพิจารณาถึงสภาพของวัชระโลกให้มาก ๆ เวทนากายและจิตจะระงับได้ด้วยสัมมัชฌธรรม ๕ และไตรลักษณ์ญาณ จักชำระจิตมิให้หลงไหล

## ๒๓ สิงหาคม ๒๕๓๖ ◉ ทางพ้นทุกข์

วันจันทร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงเมตตาสอนไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. “กาลเวลาที่ล่วงไป อย่าลืมความตายยิ่งใกล้เข้ามา เวลานี้พวกเจ้าโง่ทึบจิตเรื่องอารมณ์เข้าไว้ให้เต็มที่ กำหนดรู้สภาวะธรรมที่มากกระทบจิตให้ชัดเจนแจ่มใส จักได้ไม่หลงไหลไปในสภาวะของธรรมนั้น ๆ หากความจริงของต้นเหตุแห่งทุกข์ในธรรมนั้น ๆ ให้พบ แล้วพิจารณาละสังโยชน์อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ในธรรมนั้น ๆ” (ในขณะนั้นได้เกิดปวดท้องขึ้นมาพระองค์ทรงตรัสว่า...)

๒. “เจ้าจักเห็นได้ว่า ทุกข์อันเกิดจากโรคของร่างกายที่เข้ามาเบียดเบียนอารมณ์จิตนี้นั้นมีอยู่ ตราบใดที่ยังมีร่างกายอันเต็มไปด้วยรังของโรคนี้ เวทนาอันเกิดจากการเบียดเบียนก็ไม่เที่ยง บัดเดี๋ยวเกิด บัดเดี๋ยวดับ ร่างกายนี้ไม่ได้สร้างความสุขที่แท้จริงให้กับจิตเลย”

๓. “ในเมื่อร่างกายเบียดเบียนอารมณ์ของจิตอยู่เยี่ยงนี้ พวกเจ้าก็จงทำความเบื่อหน่ายในการอยากมีร่างกายเยี่ยงนี้ลงเสีย ด้วยการพิจารณาทุกข์อันเกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่ว่าทุกข์อันเป็นนิพัทธทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย์ เช่น อากาศหิว กระจาย ร้อน หนาว ปวดอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น และทุกข์อันเกิดจากการเสวยอารมณ์แห่งอายตนะ ๑๒ นอกทั้งในกระทบกันให้รู้อยู่ตลอดเวลา”

๔. “อาการเสื่อมไปของอิริยาบถก็เป็นทุกข์ที่พึงกำหนดรู้ให้เห็นว่านี่ก็เป็นโรคะนิทธังอย่างหนึ่งของร่างกายเช่นกัน ตลอดอาการ ๓๒ ของร่างกายเป็นโรคทั้งสิ้น พิจารณาไปอย่าให้จิตออกนอกทาง ดูอารมณ์เอาไว้ให้ดี ๆ”

๕. “จงยอมรับกฎธรรมดา ทำความเบื่อหน่ายร่างกายที่เต็มไปด้วยโรคนี้เสีย และเห็นความไม่เที่ยง ซึ่งมีแต่การเกิด-เสื่อม-ดับของธรรมแห่งการมีร่างกายนี้ เห็นธรรมใด ๆ ในโลกที่เข้ามากระทบอารมณ์ตามสภาพความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ยึดถือเข้ามาในอารมณ์เมื่อไหร่ก็ทุกข์บังเกิดขึ้นเมื่อนั้น”

๖. “จงหมั่นกำหนดรู้ แล้ววางอารมณ์ให้หลุดพ้น 

จากการเกาะติดในธรรมแห่งโลกนั้น ๆ ตั้งจิตไว้มั่นคงจับ  
จุดหมายปลายทางแห่งความต้องการที่จักพ้นทุกข์เข้าไว้ ทำ  
กำลังใจให้เต็ม ใช้ความเพียรรักษาอารมณ์ของจิตที่จักทำ  
เพื่อพระนิพพานเข้าไว้”


๗. “การละสังโยชน์เป็นของไม่ยาก หากทำกำลังใจใน  
บารมี ๑๐ ให้เต็มอยู่เสมอ พร้อมทั้งจักทำจริงอยู่เสมอ ก้าวเข้า  
ไปใกล้พระนิพพานแล้ว รักษาอารมณ์อย่าให้บังเกิดความ  
ท้อแท้เป็นอันขาด อย่าหมดกำลังใจ การหมดกำลังใจ คือ  
อารมณ์หลง จัดเป็นนิรวณคือถีนมิทธะ จำเอาไว้ให้ดี  
อารมณ์ใดเป็นนิรวณ ให้พยายามระงับตัดทิ้งไปเสียจากจิต”

๘. “พวกเจ้าจักต้องรู้อารมณ์เข้าไว้ทุก ๆ ขณะจิต ต้อง  
หมั่นใช้สติตามกำหนดรู้เข้าไว้อย่าให้คลาดสายตาจากจิต  
การทรงอานาปานัสสติกรรมฐาน แม้เพียงปฐมฌานก็จักทำ  
ให้มีสติมั่นคงได้ ทุกอย่างต้องมีขั้นตอน ต้องทำตามขั้นตอน  
นั้น จิตจึงจักทรงตัวอยู่ได้ในการกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ”

๙. “การมีศีล สมาธิ ปัญญา นั้น จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับ  
นักปฏิบัติ เพื่อละอารมณ์แห่งทุกข์นั้น ๆ พวกเจ้าจงหมั่น  
ตรวจตราอย่าให้ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ ขาดตกบกพร่องไป  
จากจิตของตนไปเป็นอันขาด จึงจักสามารถเป็นกำลังตัด  
สังโยชน์ให้หมดจดลงได้”

๒๕ ส.ค. ๒๕๖๖ ◉ ภาพพระพุทธเจ้า มีภาพหลวงพ่อกุญชร

ซ่อนอยู่ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

วันพุธที่ ๒๕ ส.ค. ๒๕๖๖ ทรงเมตตาสอนไว้มี   
ความสำคัญดังนี้

เรื่องเดิม มีบุคคลท่านหนึ่งเอาภาพนี้มาให้ผมดู เธอ  
อ้างว่ามีคนถ่ายภาพนี้ที่ตีกรับแขก (ตีกริมน้ำ) มีคนอื่นได้ดู  
อีกหลายคน ทุกคนต่างก็วิจารณ์ไปตามอุปาทาน ตามทิฐิ  
หรือตามความคิดเห็นของตนทั้งทางดีและทางไม่ดี หรือต่าง  
สร้างวชิกรรมให้เกิดและได้ผลเป็นทั้งบุญและบาป ตาม  
กรรมที่ตนแสดงออกมาทางวาจาเพราะทุกคนยังมีอารมณ์  
โมหะ โทสะ รากะ อยู่ครบ จึงมีจิตนิสัยและกรรมไม่เสมอ  
กัน สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน จึงทรงมีพระเมตตามาตรัสสอนไว้  
มีความสำคัญดังนี้

๑. “ไม่จำเป็นต้องสงสัยว่าเป็นภาพอัศจรรย์จริง  
หรือไม่จริงเพราะภาพเหล่านี้เป็นสมมุติของโลก ภาพวาด  
ภาพถ่ายของตถาคตก็แทนองค์จริงของตถาคต ภาพชั้น ๕  
ของท่านสัมภะเกศก็เป็นสมมุติของโลก”

๒. “เสมือนหนึ่งเขาปั้นพระพุทธรูปปางต่าง ๆ แทง  
องค์จริงของตถาคตก็เป็นสมมุติ แต่ในบุคคลใดที่กราบไหว้  
สักการะจักเป็นพระพุทธรูปก็ดี เป็นภาพก็ตาม เขาเหล่านั้น  
ตั้งใจกราบด้วยความเข้าถึงธรรมวิมุติ ก็เสมือนหนึ่งกราบ  
ตรงไปที่แทบเบื้องพระบาทของตถาคต และแทบเท้าของ  
ท่านสัมภะเกศแล้วนั่นเอง”

๓. “พวกเจ้าจึงพึงหมดสงสัยด้วยประการฉะนี้ ไม่ 

จำเป็นจักต้องพิสูจน์ รั้งแต่จักเป็นโทษ ด้วยลวงล้าคุณพระรัตนตรัยเสียเปล่า ๆ ใครจักว่าเช่นไรก็ตามใจเขาเถิด”

๔. “พวกเจ้าเข้าใจแล้ว ก็จงหมั่นสำรวมกาย วาจา ใจอย่าให้เกิดกรรมที่จาบจ้วงคุณพระศรีรัตนตรัยเข้าไว้จักดีกว่า”

๕. “เมื่อเข้าใจแล้ว จงนำคำสอนไปปฏิบัติ เปลี่ยนกรรมสมมุติของโลกให้เป็นธรรมวิมุติ โดยตั้งใจกราบพระประธาน พระพุทธรูป ภาพพระด้วยจิต เสมือนเราได้กราบอยู่แทบพระบาทของพระองค์ทุกครั้ง กราบหลวงพ่อก็เหมือนกราบที่แทบเท้าท่าน กราบได้แบบนี้แหละจึงจักเข้าถึงธรรมวิมุติ”

๖. “แม้จะจับอานาปา เอาตาจ้องภาพหรือรูป เอาจิตน้อมเข้าไปกราบท่านแทบพระบาทก็ย่อมทำได้ และพวกได้มนโณมยิทธิ ก็เอาของจริง คือ เอาอาทิสสมานกายไปกราบท่าน คือ เอาจิตถึงจิต กราบแบบนี้ยิ่งมั่นใจ แต่ความจริงแล้วทุกคนที่เอาจิตน้อมไปกราบพระแทบพระบาทด้วยความเคารพ โดยไม่สงสัย แม้จะไม่เห็นภาพก็มีผลเท่ากัน”

๗. “อย่าลืมหกำหนดจิต กราบผ่านสิ่งสมมุติถึงธรรมวิมุติ เพราะธรรมหรือกรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ ของงอย่าสงสัยในธรรมที่ตนเองปฏิบัติเท่านั้น”



หลังจากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงเมตตาสอนต่อมามี   
ความสำคัญดังนี้

### ๐ เรื่อง ธรรมสมมุติ กับ ธรรมวิมุติ

๑. “ธรรมสมมุติกับธรรมวิมุติ หากจับพุดกับผู้ใด ของ  
จงทำความเข้าใจในสภาพอารมณ์ของบุคคลผู้นั้นก่อน หาก  
เขายังไม่เข้าใจธรรมสมมุติ ก็จับพุดเรื่องธรรมวิมุติไม่ได้  
เพราะสภาพจิตของเขายังติดอยู่ในธรรมสมมุติมาก เขาเห็น  
เป็นของเที่ยง แต่พวกเจ้าบอกว่าไม่เที่ยง จุดนี้ระมัดระวัง  
เอาไว้ให้ดี ๆ สภาพะธรรมย่อมครอบงำบุคคลที่หลงติดอยู่  
ในสภาวะนั้น ๆ”

๒. “พวกเจ้าเองก็ใช้จักหลุดพ้น กาลนี้ก็เพียงแต่เข้าใจ  
ในธรรมสมมุตินั้น ๆ แต่ยังไม่หลุดพ้นอย่างจริงจัง ดัง  
ตัวอย่างที่พวกเจ้ายังติดอยู่ในวัฏฏะ โลกของตนเอง และของ  
ท่านฤๅษีเพราะตราบไคที่เรายังติดขั้น ๕ ของเราอยู่  
เพียงใด ก็ย่อมยังติดขั้น ๕ ของผู้อื่นอยู่เพียงนั้น และผู้ที่  
ไม่ติดขั้น ๕ ทั้งของตนเองและผู้อื่นจริง ๆ ก็คือพระ  
อรหันต์ จึงเท่ากับพวกเจ้ายังติดอยู่ในธรรมสมมุตินั้นเอง”

๓. “อารมณ์ คือ ครุทศอบจิตถึงเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดีที่สุด  
หากขณะใดจิตของพวกเจ้าเข้าถึงธรรมวิมุติ อารมณ์ในขณะ  
นั้นจักต้องว่างจากกิเลส คือ ปราศจากอารมณ์หลง อารมณ์  
ราคะและปฏิฆะ จึงจักเรียกว่าหลุดพ้นจากธรรมสมมุติได้”

๔. “เพราะฉะนั้น หมั่นตรวจสอบอารมณ์ไว้ให้ดี ๆ 

และจะพูด จะทำอะไรให้คิดถึงผลเสีย ที่จักเป็นเหตุให้เกิด การเบียดเบียนอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่นด้วย ธรรม ส่วนใดหากจิตมีบารมีเข้าไม่ถึง พูดไปให้เขาคิดหรือคิดเอง ก็ดี จักหลงเข้าใจผิดในธรรมนั้น ๆ อารมณ์มีจกาทิฏฐิก็จัก ครอบงำได้ง่าย ๆ อย่าทำตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน ด้วยการพูดการคิดในธรรมที่ยังเข้าไม่ถึงนั้น ๆ”


๕. “ดูตัวอย่างที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสถาม บรรดาพระอรหันต์สาวกถึงบารมีธรรม ในสมัยเสด็จลงจาก สวรรค์ดาวดึงส์เทวโลกให้ดี ๆ นั่นคือการตรัสยืนยัน เกี่ยวกับขั้นตอนทางธรรมอันที่ประจักษ์ได้แน่ชัดว่า ผู้มี บารมีธรรมต่างกันจักรู้แจ้งในธรรมที่สูงกว่ามิได้เลย”

๖. “เมื่อเข้าใจตามนี้ ก็จงอย่านำโทษปรามาสพระ รัตนตรัยให้เกิดแก่ตนเอง และอย่าให้เกิดแก่บุคคลผู้อื่น ด้วย”

๒๖ ส.ค. ๒๕๓๖ ◉ **เรื่องรักเป็นกับรักไม่เป็น (หลวงพ่อกุญชร และสมเด็จพระสังฆราช)**

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ส.ค. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติ ธรรมของผม ได้เล่าให้ผมฟังถึงการปฏิบัติธรรมของท่าน มีความสำคัญดังนี้

ในการปฏิบัติกรรมฐานตอนเย็น เมื่อทำจิตให้สงบด้วย อานาปานัสสติแล้ว ได้ยกเรื่องจริต ๖ ซึ่งหลวงพ่อกุญชรท่าน

สอนมีธรรมตอนหนึ่งว่า “ความโศกเศร้าเสียใจเกิดจาก ความรัก ถ้าเราไม่รักเสียอย่างเดียว คนตายก็แสนคนก็ไม่เศร้า” ท่านยกเอาธรรมจุดนี้มาใคร่ครวญหรือธัมมวิจยะ เพื่อให้เกิดปัญญาทางพุทธศาสนาที่แท้จริง ท่านคิดว่า เพราะเรารักและเคารพหลวงพ่อกว่ากับเรารักชั้น ๕ ท่าน ถ้าหลวงพ่อกไม่มีตัวตน เราจะรักท่านได้อย่างไร นี่เพราะอาศัยรูปเป็นปัจจัย จึงทำให้เกิดความรัก คิดได้แค่นี้หลวงพ่อกท่านก็มาสอนว่า

๑. “การรักอย่างนั้นเรียกว่าเจือด้วยกิเลส โดยเหตุหลงรูปอันไม่ใช่ตัวจริง” ก็ถามหลวงพ่อกว่า แล้วเมื่อไม่เห็นรูปจะรักได้อย่างไรท่านก็ตอบว่า


๒. “รูปมันมีแค่ชั้น ๕ หรือ ฟังแล้วถึง เพราะไม่เข้าใจ ท่านก็บอกว่า

๓. “อย่างเอ็งเห็นพระพุทธรูปเจ้า พระอริยสงฆ์ในพุทธกาลนั้น จักว่าเป็นรูปหรือเปล่า” ก็รับว่าเป็น

๔. “นั่นสิ รูปในนามอย่างนั้น เอ็งเห็นแล้ว เอ็งรักเคารพท่านหรือเปล่า” ก็รับว่าเคารพ

๕. “แล้วในความรักเคารพนั้น มันมีความโศกเศร้าเสียใจเจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า” ตอบว่าเปล่า

๖. “นั่นแหละ เป็นความรักเคารพ ที่ไม่ได้เจือปนไปด้วยกิเลส เพราะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ” ก็คิดวาก็เมื่อท่านไม่มีร่างกาย แล้วจะไปเศร้าโศกเสียใจกับกายท่านได้อย่างไร

๗. “แล้วอย่างนั้นจะเรียกว่าท่านตายได้หรือเปล่า” 

ก็รับว่า เปล่าตาย

๘. “นั่นซิที่ตายนั้นเป็นร่างกาย เป็นธาตุ ๔ ไม่ใช่ท่านตายเอ็งก็ยังพบท่านเห็นท่านได้ในสภาวะจิตพบจิต”


๙. “ถ้าอารมณ์ในขณะนั้นมีกิเลส เอ็งก็พบท่านไม่ได้ ความรักเคารพอย่างนี้ซิจึงจะเป็นของดี จิตไม่เศร้าหมอง มีสิทธิ์ที่จะไปพระนิพพานได้ แต่ความรักเคารพอาลัย โศกเศร้าเสียใจในขั้น ๕ ของพ่อนั้นเป็นของไม่ดี เป็นกิเลส มีความเศร้าหมองของจิต ตายแล้วไปพระนิพพานไม่ได้”

๑๐. “พยายามเข้าซิ ตัดความอาลัยเศร้าโศกเสียใจในขั้น ๕ ของพ่อลงเสียให้ได้ พ่อในสมัยที่ยังทรงชีวิตอยู่ เป็นผู้ไม่หวังในขั้น ๕ เพียงใด ขอให้เอ็งจงหมั่นทำจิตให้เป็นผู้ไม่หวังในขั้น ๕ เพียงนั้น ไม่ว่าขั้น ๕ ของพ่อหรือขั้น ๕ ของใคร หรือแม่แต่ขั้น ๕ ตัวเอง เพราะในที่สุดของขั้น ๕ คือความตายทุกรูปทุกนาม ความจริงมันเป็นอย่างนี้ แล้วจะไปหวังขั้น ๕ ทำไมกัน”

๑๑. "รัก รักให้เป็น รักพ่ออย่างพระพุทธเจ้าซิ รักอย่างพระอรียสงฆ์ในพุทธกาลซิ จิตจะได้ผ่องใส ขอให้คิดดี ๆ"  
(ธรรมจुคนี้ ผมขอให้หัวเรื่องว่า รักเป็นกับรักไม่เป็น)

หลังจากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงพระเมตตาตรัสสอนต่อมีความสำคัญดังนี้


๑. “หากเจ้าต้องการจักเป็นผู้ไม่หวังในร่างกาย ก็จักต้องหมั่นพิจารณาให้ถึงที่สุดของร่างกายนั้นว่า ธรรมภายใน

เป็นเยี่ยงไร เมื่อกำหนดรู้จนถึงที่สุดของร่างกาย ร่างกาย   
บุคคลอื่นอันเป็นธรรมชาติภายนอกก็เยี่ยงนั้น”

๒. “จงกำหนดรู้อารมณ์แห่งจิตด้วย กำหนดรู้สภาวะ  
ของร่างกายด้วย การพิจารณาจักต้องควบคู่กันไป อย่าทิ้งจุด  
ใดจุดหนึ่ง โดยยอมรับนับถือกฎของธรรมดาเข้าไว้เสมอ  
อารมณ์จิตหากยังเศร้าหมองอยู่ การปฏิบัติเพื่อมรรคผล  
นิพพานก็จักสำเร็จได้ยาก จิตหากยังเป็นผู้หวังในร่างกายอยู่  
ก็ยากที่จักบรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นกัน”

๓. “เจ้าได้เห็นสภาพของการมีร่างกาย ที่กลายมา  
จากปฏิสราพรหมแล้ว ทุกชั้นตอนมีแต่ความทุกข์ ขนาดมิ  
ต้องจตุติจากกรรมมารดา แล้วยังจักปรารถนามุ่งหวังในการมี  
ร่างกายอีกหรือ (ก็รับว่าไม่ต้องการ) จิตเจ้าบอกไม่ต้องการ  
แต่ในขณะที่เกิดกระทบกระทั่ง จักด้วยอายตนะภายนอกก็ดี  
อายตนะภายในก็ดี เจ้าก็ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในอาการ  
ของร่างกายอยู่ ว่านั่นเป็นเขา นี่เป็นเรา จึงยังไม่ปฏิบัติได้  
ตามต้องการที่จักไม่มุ่งหวังในการมีร่างกาย”

๔. “สังโยชน์ ๔- ๕ คือ การละและตัดซึ่งอารมณ์กาม  
ฉันทะและปฏิฆะ ทำได้เมื่อไหร่การที่ต้องจตุติมามีร่างกายก็  
สิ้นสุดเมื่อนั้น การกำหนดรู้อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง  
ในขณะที่ พยายามอย่าประมาทอารมณ์ของจิต หมั่นสำรวจ  
ตรวจดูให้รู้แน่ชัดว่าในขณะที่จิตหนึ่ง ๆ นั้นมีอารมณ์อะไร  
ตั้งใจกำหนดรู้ตั้งแต่เข้ายันหลับไปเลย”

๕. “ถ้ารู้จักแก้ไขอารมณ์ได้ ถ้าไม่รู้จักแก้ไขอารมณ์ไม่ 

ได้ จริตหก อย่าสักเพียงแต่ว่าท่องจำ พรหมวิหาร ๔ ก็อย่าสักแต่ว่านึกได้ จักต้องนำมาประพฤติกปฏิบัติได้ด้วย”

๒๗) ส.ค. ๒๕๓๖ ◉ การวางอารมณ์ของจิต (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

วันศุกร์ที่ ๒๗ ส.ค. ๒๕๓๖ พระพุทธองค์ทรงเมตตาตรัสสอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จงวางอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ อย่าร้อนรนเกินไป และอย่าเฉื่อยชาจนเกินไป อย่าฝืนอารมณ์ คุณอำนาจของกิเลสที่ทำให้อารมณ์ของจิตเอาไว้มันดี ๆ จักด้วยโมหะ-โทสะ-ราคะ เจ้าจักต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ แล้วหมั่นยกกรรมฐานแก้จิต มาใช้ให้เกิดความชำนาญขึ้นตามลำดับค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป ประคองบุรุษผู้ทำงานช่างกลึงเหล็กใหม่ ๆ ก็หาความชำนาญมิได้ ต้องอดต้องทนฝึกฝนทำไปจนกระทั่งได้เหล็กตามขนาดที่ต้องการ ตถาคตกล่าวถึงช่างกลึงเหล็กโบราณ ที่ต้องหลอมเหล็กในเตาเผา แล้วนำมาตีให้ได้ขนาด ซึ่งมีแต่ความร้อนอบอวลอยู่บนหน้าเตา ทำให้ต้องมีคามอดทนสูง พวกเจ้าต่อสู้กับอารมณ์ที่เป็นกิเลสก็เช่นกัน โมหะ-โทสะ-ราคะ ล้วนเป็นไฟที่เผาไหม้อารมณ์จิตอยู่เฉพาะหน้าเช่นกัน ถ้าหากไม่ใช้คามอดทนแล้วใช้ร การต่อสู้ กับอารมณ์ย่อหย่อนที่จักสำเร็จได้” (เห็นภาพชายเปลือยอกยืนอยู่บนหน้าเตาเผาใช้คีมคีบเหล็กออกมาตี เหนือ

ไหลไหลหยุด ดีแล้วพอเหล็กเย็น ก็เหยงเข้าไปในเตาไฟ 

ใหม่ พอเหล็กแดงสุกก็นำออกมาตีใหม่) ทรงตรัสว่า

๒. “เจ้าเห็นอะไรหรือ” ตอบว่า เห็นความแดงของเหล็ก ทรงตรัสว่า “ต้องแดงโชนถึงปานนั้น เขาจึงตีได้ในแต่ละครั้ง ก็เลสก็เช่นกัน ต้องดูให้รู้ว่ามีกำลังกล้า กล่าวคือ รู้ทุกครั้งทีไฟไหมะ-โทสะ-ราคะ เข้ามากวนจิตให้เกิดอารมณ์ ร้อนแรงก็กำหนดเอา กรรมฐานแก้คืออารมณ์กิเลสให้เยือกเย็นลง ต้องอดทนต่อสู้ไปเรื่อย ๆ เหมือนช่างกลึงตีเหล็กด้วยความอดทน จนกว่าจะได้ขนาด”

๓. “ใจร้อนก็ไม่ได้ ใจเย็นมากเกินไป คือ ประมาท กิเลสมากเกินไปก็ไม่ได้ ต้องวัดกำลังใจ ปฏิบัติให้ได้ระดับ มัชฌิมาปฏิปทา จึงจักพอดี”

๔. “หมั่นตรวจตราศีลให้ดี ๆ ศีลมีกำลังเท่าไรหระสมาธิ-ปัญญา ก็มีกำลังเท่านั้น”

๔.๑ การคิดล่วงละเมิดศีล เป็นอารมณ์ที่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ จักให้เข้าใจศีลและรักษาศีลให้บริสุทธิ์มากขึ้น ก็จงหมั่นพิจารณาหากรรมฐานที่คุ้มครองการคิดละเมิดศีลนั้น ๆ ยกตัวอย่างง่าย ๆ ในกรณี อยากล่วงละเมิดเสพกาม ต้นเหตุมาจากราคะจริต ก็ยกเอากายคตา-อสุภะ และมรณานุสสติ ขึ้นมาคุมศีลข้อนี้

๔.๒ อยากฆ่าสัตว์ให้ตายหรือมนุษย์ให้ตาย ต้นเหตุมาจากโทสะจริต ก็ยกเอาพรหมวิหาร ๔ ขึ้นมาคุมศีลข้อนี้

## ๔.๓ อยากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ ต้นเหตุจาก

ความโลภหรือราคะ อยากได้ตัวเดียวกัน ก็คุมพรหมวิหาร ๔ เมตตาจิตตนเองเป็นหลักใหญ่ พิจารณาให้เห็นโทษของจิต ที่ได้รับผลกระทบ อันจักตอบสนองต่อไปในอนาคตชาติ และนึกถึงทานการให้ อันซึ่งจักสละความโลภเหล่านี้ลงเสีย มรณานุสสติกำหนดไว้ให้มั่นคง กายคตาและอสุภะ พิจารณาเข้าไว้ ร่างกายหวังอะไรมิได้ มีความตายไปในที่สุด จักไปโลก มุ่งหวังเอาทรัพย์สินของบุคคลอื่นซึ่งได้มา โดยมีชอบธรรม เพื่อประโยชน์อันใด คิดถึงร่างกายจักตาย เสียอย่างเดียว ตัวโลภหรือราคะก็จักเบาบาง คุมศีลข้อนี้ได้ ไม่ยากเย็น

## ๔.๔ การพูดปดโอ้อวดก็ดี ดำทอด้วยคำหยาบก็ดี

เสียคติเพื่อเจ้าก็ดี จักว่าเป็นอารมณ์หลง คือ ล่วงละเมิด วจกรรม มโนกรรม ยังยึดผิดคิดว่าดี เป็นมิจฉาทิฎฐิที่ขาด ปัญญาใคร่ครวญ

จุดนี้ต้องตั้งมั่นในอานาปานัสสติ กับกรรมบถสิบ ข้อ วจกรรม เพื่อให้สติตั้งมั่นทรงตัว มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้เข้าไว้จักพูดจาอันใดออกไป ต้องใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียที่จักกระทบบุคคลภายนอก หรือทำให้สะท้อนกลับเข้ามาเป็นผลดีผลเสียให้กับตนเองเสียก่อนอานาปานัสสติเป็นหลักใหญ่ที่จักทำให้จิตมีกำลัง ทำให้สติสัมปชัญญะทรงตัว สามารถรู้อารมณ์ของจิตให้ถ่องแท้ตามความเป็นจริงได้



๕. เมื่อการรักษาศีลมีกำลังสูง อารมณ์โมหะ-


โทสะ-ราคะที่เป็นต้นเหตุให้อยากละเมิดศีลทั้ง ๓ ระดับ คือ ไม่ล่วงละเมิดตนเองด้วย ไม่ชักชวนให้ผู้อื่นล่วงละเมิดด้วย และไม่ยินดีด้วยเมื่อมีการละเมิดศีลแล้ว การไม่ละเมิดนี้ หมายถึง การรักษาศีลโดยละเอียดคือ ทางด้านวาจาและ มโนกรรม อันหมดความเบียดเบียนทั้งตนเองด้วย ทั้ง บุคคลอื่นด้วย เป็นวิมุติศีลอันเข้าถึงกำลังของพระอรหันต์ผล ในที่สุด

๖. “อย่าทิ้งการใคร่ครวญศีล ย้อนไปย้อนมา พิจารณา ให้ละเอียดตามลำดับ สมาธิ – ปัญญา ก็จักละเอียดขึ้นตามไป ด้วย มรรคผลนิพพานก็ได้ไม่ยาก

๒๕ สิงหาคม ๒๕๓๖ © อารมณ์ฟุ้งซ่าน (สมเด็จพระองค์ปฐม)

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๓๖ ทรงพระเมตตาดำรัส สอนเรื่องอารมณ์ฟุ้งซ่าน มีความสำคัญดังนี้


๑. “จงอย่าท้อถอยในความเพียร ที่จักเรียนรู้อารมณ์ ของจิตฟุ้งซ่านไปด้วยจิตอันใด ก็ให้รู้ยู่่ว่าความฟุ้งซ่าน นั้นมีจริง เนื่องด้วยเจ้ายังไม่ใช่พระอนาคามีผล จักตัด อารมณ์ฟุ้งซ่านเกี่ยวกับกามฉันทะ ความพอใจในขั้น ๕ ของท่านฤาษีลงได้หรือตัดปฏิฆะ ความไม่ชอบใจใน อารมณ์วิตกกังวลเหล่านี้ลงได้ อารมณ์เหล่านี้จึงเป็นเหตุให้ จิตของเจ้าฟุ้งซ่านเป็นปกติ อย่าคิดว่าเป็นเรื่องผิดปกติ เพราะการคิดหักห้ามอารมณ์เช่นนั้นจักทำให้จิตเกิดความ

กลัดกลุ้ม ต้องค่อย ๆ ล่อหลอกอารมณ์ มันอยากพุ่งซ่าน   
ก็ปล่อยมันไปบ้าง บางขณะเมื่อมันคิดจนพอ เจ้าก็จงจับเข้ามาสู่อานาปานัสสติกรรมฐานได้มากได้น้อยจงพอใจเท่าที่ได้ อย่าบังคับเอานานเป็นสำคัญ ต้องยึดเอาแต่จิตสบายไม่  
ดิ้นรนเป็นสุขเป็นสำคัญ จึงจักกล่าวได้ว่าการแก้จิตพอมี  
ผลมันทำไปเรื่อย ๆ เป็นการสะสมกำลังฉานในอานา  
ปานัสสติกรรมฐาน ให้ทรงตัวที่ละเอียดที่ละน้อย นานเข้าก็  
จักเป็นกำลังใหญ่ได้”

๒. “อย่าใจร้อนเป็นอันขาด อานาปานัสสติเป็นของ  
เย็น ยิ่งอารมณ์ของจิตให้สงบ หากใจร้อนเร่งด่วนเข้า ก็ขัด  
กับหลักการปฏิบัติในอานาปานัสสตินี้

๓. “อย่าลืมพรหมวิหาร ๔ ก็ดี อานาปานัสสติ ล้วน  
เป็นกรรมฐานเย็น หากเจ้าเข้าใจพระธรรม หรือกรรมฐาน  
ทุกหมวด ไม่ว่าจักเป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ตาม ทั้งหมด  
ล้วนมุ่งสอนให้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติสงบ-เยือกเย็นจากกิเลส  
ทั้งสิ้น ซึ่งหมายความว่า เพื่อให้จิตเป็นสุข ทั้งในปัจจุบัน  
ชาติ และในสัมปรายภพ ดังนั้นการมีอารมณ์ใจร้อน จึงขัด  
กับหลักการปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคตอย่างยิ่ง  
จุดนี้ต้องคิดและนำไปปฏิบัติให้ได้ด้วย การปฏิบัติกรรมฐาน  
จึงจักมีผลตามที่ต้องการได้”

๔. “เพราะฉะนั้น เจ้าจึงพึงรู้จักประสงค์ของการเจริญ  
พระกรรมฐานด้วย เพื่อความสุขสงบเยือกเย็นของจิต ถ้าทำ  
แล้วจิตรุ่มร้อนก็ผิดหลักการปฏิบัติ ดูอารมณ์ของตนเองไว้

ให้ดี ๆ อย่าโทษอายตนะสัมผัสภายนอกว่าทำให้เราชั่ว   
ตัวสำคัญอยู่ที่จิตของเราตัวเดียว เพราะมันท่องเที่ยวอยู่ใน  
อารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะมานาน ๆ จักให้รู้เท่าทันมัน  
เลยก็แสนยาก ดูตัวอย่างการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า  
แต่ละองค์ก็แล้วกัน จักเป็นวิริยาคิระ ศรัทธาธิกา ปัญญาธิ  
กะก็ตาม ต้องบำเพ็ญบารมีมานานเท่าไร จึงจักพบกับ  
ความชนะอารมณ์ได้”

๕. “การบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือ การบรรลุ  
พระอรหันต์ ชนะอารมณ์ของตนเองโดยไม่มีครูผู้สอน  
นั่นเอง เพราะฉะนั้น ก่อนที่จักบรรลุผลในชาติสุดท้ายนั้น จิต  
ก็ต้องท่องเที่ยวไปในภพชาติต่าง ๆ มาอย่างครบถ้วน เพราะ  
จักได้นำไปสั่งสอนโปรดเวไนยสัตว์ได้อย่างแท้จริง การไป  
ในภพชาติต่าง ๆ นั้นได้ ก็อารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะ ของ  
จิตพาไป”

๖. “ดังนั้น จุดนี้ขอให้พวกเจ้าคิดให้ดี ๆ อาศัยจิตที่เคย  
ปรารถนาพุทธภูมิเก่า ไยเลยจักไม่เกลือกกลิ้งไปด้วยกิเลส  
๓ กองนี้อย่างหนาแน่น ๆ จักใจร้อนตัดกิเลส ให้พินาศไป  
ในปริบตา ย่อมเป็นไปได้ ขอให้พิจารณาจุดนี้ให้ดี ๆ  
ระงับอารมณ์ใจร้อนให้ลดน้อยลงไปบ้าง เมื่อเข้าใจก็จัก  
เตือนเอาไว้แค่นี้”

## ๐ ฌมมววจย

เมื่อเอาพระธรรมคำสั่งสอนจุดนี้มาใคร่ครวญก็   
เกิดความเข้าใจหรือปัญญาดังนี้

๑. พระธรรมเป็นของเย็น โดยเฉพาะอานาปากับ  
พรหมวิหาร ๔ อานาปาเป็นสมณะทำให้จิตสงบเป็นสุข  
พรหมวิหาร ๔ เป็นอารมณ์คิด ทำให้เกิดปัญญาเป็น  
วิปัสสนา


๒. การปฏิบัติให้เกิดผล ทั้งอานาปาและพรหมวิหาร  
๔ ดูแล้วเหมือนทำได้ง่าย ๆ แต่พอปฏิบัติจริง ๆ แล้วมันง่าย  
นิดเดียวแต่ยากมาก ๆ ที่จะให้เกิดผลทรงตัว

๓. อุปมาอานาปาเหมือนพระอานนท์ และพรหม  
วิหาร ๔ เหมือนพระพุทธเจ้า เพราะในสมัยพระพุทธกาล  
ผู้ใดจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จะต้องผ่านหรือพบพระอานนท์  
ก่อนเสมอ ในการปฏิบัติหากใครจิตไม่สงบ จิตก็ไม่สามาร  
ธสัมผัสภาพพระพุทธเจ้าหรือเห็นพระองค์ได้ หากจิตสงบ  
เป็นฌานจึงจะเห็นพระพุทธเจ้าได้

๔. หากใครทิ้งหรือไม่สนใจอานาปาแล้ว ยากยิ่งนักที่  
จะเอาดีได้ หรือไม่มีทางเอาดีได้ และผู้ใดทิ้งพรหมวิหาร ๔  
ปัญญาในการตัดสินกิเลสก็ไม่มีทางเกิด เพราะพรหมวิหาร  
๔ เป็นอาหารของศีล-สมาธิ-ปัญญา ซึ่งเป็นทางไปสู่พระ  
นิพพาน

๕. ผู้ใดเจริญอานาปาได้ทรงตัว ผู้นั้นเท่ากับได้  
กรรมฐานอีก ๒๕ กองไว้ในจิตด้วย (ในกรรมฐาน ๔๐)

๖. สมณะ ๓ กองที่ทิ้งไม่ได้ตลอดชีวิต คือ ก) อานาปา

ข) กายคตาและอสุภะ และ ค) มรณาและอุปสมานุสสติ 

พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ และพระอรหันต์ทุกท่านก็ไม่ได้ทิ้งตลอดชีวิต

๗. หากพรหมวิหาร ๔ เต็มและทรงตัว ก็จบกิจในพุทธศาสนา เพราะหมดอารมณ์เบียดเบียนตนเองแล้ว จึงไม่มีทางที่จะเบียดเบียนผู้อื่นได้ เท่ากับพ้นภัยตนเองแล้ว เพราะภัยร้ายที่สุดของการปฏิบัติธรรม ก็คือ ภัยจากอารมณ์ของจิตตนเองทำร้ายจิตตนเอง เมื่อพระองค์บรรลุธรรมเป็นของพระพุทธเจ้า หนึ่งในสี่ที่พระองค์อุทาน (พุทธุตทาน) ก็คือสุขจริงหนอ เพราะหมดการเบียดเบียนตนเองแล้ว ซึ่งหมายถึง พรหมวิหาร ๔ เต็มนั่นเอง

๘. ความเย็นอันเกิดจากอานาปาและพรหมวิหาร ๔ มีผล ๓ ระดับ คือ

ก) ระดับต้นได้ อธิศีล เพียรรักษาศีล จนกระทั่งศีลรักษาจิตไม่ให้ทำผิดศีลอีกเป็นอัตโนมัตติ หรือตัดสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อแรกได้ ทำให้พ้นความร้อน หรือพ้นทุกข์จากอบายภูมิ ๔ อย่างถาวร

ข) ระดับกลางได้ อธิจิต เพียรรักษาอารมณ์ ๒ ของจิตคือระกะกับปฏิฆะ มิให้เกิด เมื่อถูกกระทบด้วยอายตนะสัมผัสทั้งภายนอก ๖ และภายใน ๖ ทรงตัวเป็นอัตโนมัตติแบบตอนเพียรรักษาศีล มีผลทำให้พ้นความร้อนหรือพ้น

ทุกข์จากการเกิดมีร่างกายหรือมีชั้น ๕ ในโลกมนุษย์ได้   
อย่างถาวร (ตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ข้อแรกได้)

ค) ระดับสูงได้ อธิปัญญา เพียรรักษาอารมณ์ ๓ คือ  
โมหะ-โทสะ-ราคะ มิให้เกิดเมื่อถูกกระทบด้วยอายตนะ  
สัมผัส ๑๒ คือ ทั้งภายนอก ๖ และภายใน ๖ ทรงตัวเป็น  
อัตโนมัตติ มีผลทำให้พ้นความร้อน หรือพ้นทุกข์จากการเกิด  
ในโลกทั้ง ๓ คือ มนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลกอย่าง  
ถาวร (ตัดสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ข้อ)

จิตในระดับนี้ละเอียดมาก จึงขอยกเอาพระธรรมคำสั่ง  
สอนของพระองค์มาอ้าง เพราะผมยังปฏิบัติไม่ถึง รู้เพียงแค่  
สัญญา อันเป็นอนิจจาหรือไม่เที่ยง-ไม่ทรงตัวอยู่เป็นปกติ  
จึงขอสรุปสั้น ๆ ว่า


- แค่ตัดสังกายทิฏฐิว่าร่างกายหรือชั้น ๕ มันไม่ใช่เรา  
ไม่ใช่ของเรา ก็จบกิจ

- แค่ตัดอุปาทานชั้น ๕ ได้ทรงตัวว่า มันไม่ใช่เรา  
ไม่ใช่ของเรา ก็จบกิจ

- แค่ละมานะทิฏฐิ หมดอารมณ์ถือตัวถือตน หรือติด  
สมมุติในโลก ก็จบกิจ

- แค่ละอารมณ์ฟุ้งซ่านหรือวิตกกังวลทุกสิ่งในโลกได้  
ทรงตัว ก็จบกิจ

- หมดสงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ได้  
ทรงตัว ก็จบกิจ

ผมก็ขอจบแค่นี้ เพราะยังเขียนมากยังมีโอกาส 

ผิดพลาดได้มาก เนื่องจากอารมณ์จิตยังไม่ถึง จิตในจิต (จิตตามนุปัสสนามหาสติ) และธรรมในธรรม (ข้ามมานุปัสสนามหาสติ) หมายความว่า จิตเจริญแค่ไหน ย่อมรู้ธรรมได้แค่ระดับนั้น

## ๑. แม่พระทั้ง ๕ เสมือนหนึ่งมารดาทางธรรม (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาสาธอนไว้ เมื่อ ๒๕ ส.ค. ๒๕๓๕ ที่วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี เพื่อสะดวกในการจดจำและความเข้าใจของผู้อ่าน จึงขอเขียนแยกเป็นข้อ ๆ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ในทางโลก บิดา-มารดาท่านเสพกามกัน ดวงจิตของเราก็มาจุติได้ มารดาอุ้มท้องเลี้ยงดูเรามาตราบกระทั่งชีวิตของท่านหาไม่ พระคุณแห่งบุพการีทั้งสอง ขอจงจดจำไว้ อย่าตำหนิหรือลบหลู่เป็นอันขาด”

๒. “ในทางธรรม กายเกิดธรรมก็เกิด เกิดด้วยธาตุ ๔ เข้ามาประกอบกันโดยมีแม่พระโพสพ (ข้าว) เป็นอาหารหลักที่เลี้ยงกาย แม่พระทั้ง ๕ จึงเสมือนหนึ่งมารดาทางธรรมที่อยู่กับเราตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย”

๓. “บุตร บิดา มารดา ฆ่ากันในทางโลก หากมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตั้งจิตสร้างอภัยทานให้เกิด กล่าวขออโหสิกรรม และเป็นฝ่ายยอมรับผลของกรรมที่ตนได้ก่อไว้ในอดีตชาติ

อย่างสงบ กรรมนั้น ๆ ก็จะลู่ดวงเล็กแล้วต่อกันไปได้ เช่น 

อย่างตลาคตรัสอโหสิกรรมให้พระเทวทัต หรือ พระอรหันต์สาวกทั้งหลายทุก ๆ พระองค์ ที่เคารพในกฎแห่งกรรม สำแดงปฏิบัติทำให้ปรากฏ ตั้งแต่ต้นพุทธันดรมาจนถึงปัจจุบัน และลู่เลยไปในอนาคตปลายแห่งพุทธันดร ผลแห่งอภัยทานกล่าวคือ อโหสิกรรม และรับในผลแห่งกรรมย่อมมีอยู่ให้เห็นเป็นตัวอย่างสืบเนื่องตลอดไป”


๔. “ต่างกับผู้ที่ฆ่าตัวตาย ทำร้ายแม่พระทั้ง ๔ โทษของกรรมนั้นยากนักที่จะพ้นได้จะอย่างไรก็ต้องฆ่าตัวตายไปอีกตั้ง ๕๐๐ ชาติ เพราะเนรคุณไม่รู้คุณแห่งแม่พระธรรมทั้งปวง”

๕. “เรามาจุติ (เกิด) เราก็ต้องอาศัยเขาสร้างพระบารมียะไปนรก สวรรค์ นิพพาน ได้ ก็ด้วยชาติที่เป็นมนุษย์ส่งผลนี้แหละ เพราะฉะนั้นอย่าเนรคุณ เวลาป่วยไข้ก็จงหมั่นอุกฏของกรรมเป็นต้นเหตุ”

๖. “ตัวเวทนาของกาย คือ วิญญาณธาตุ (ระบบประสาทรับสัมผัสของกาย) จงรู้เท่าทันมันให้ดี ๆ เพราะตัวนี้เป็นตัวผสมทำสุข ทุกข์ให้เกิด ถ้าแยกจิตไม่เป็น เวทนาของกายก็จะทำให้เวทนาของจิตเกิดขึ้นด้วย ขอให้ศึกษาธรรมนี้ให้ดี ๆ จะได้แยกจิตแยกกาย แยกเวทนาออกจากกันไว้”

๗. “การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นทางกาย ด้วยโทสะก็ดี ด้วยโลภะก็ดี ด้วยความหลงก็ดีเช่น คนฆ่าตัวเองตาย เท่ากับ



ทำร้ายดิน น้ำ ลม ไฟ ผู้มีพระคุณ ในเมื่อตัวเองยังไม่รู้จัก   
คุณค่าของตัวเอง จึงปล่อยให้จิตเศร้าหมองทำร้ายตนเองได้”

๘. “คนไม่รู้จักพระคุณของแม่ทั้ง ๕ จึงมีโทษหนัก  
เกิดภพใดชาติใด ก็ต้องฆ่าตัวไปถึง ๕๐๐ ชาติ ด้วยเหตุผล  
ดังกล่าว บุคคลประเภทนี้หากความเจริญได้ยาก เพราะมักจะ  
ชอบทำร้ายบุคคลผู้อื่นอยู่เนือง ๆ ด้วยเหตุมิละเว้น แม้การทำ  
ร้ายตนเองได้ (ทรงหมายความว่า สิ่งที่เขารักที่สุดในโลก  
นี้ก็คือร่างกายที่เขาอาศัยอยู่ เขาก็ยังทำร้ายฆ่ามันให้ตายได้  
ดังนั้น เขาผู้นี้จึงสามารถทำร้ายและฆ่าผู้อื่นได้ทุกคนในโลก  
นี้) เจ้าจงหมั่นระวังจิต อย่าให้คิดทำร้ายตนเองและทำร้าย  
ผู้อื่น เห็นโทษเห็นทุกข์ตามนี้ด้วยเถิด”

วิจารณ์ (ธัมมวิชัย) เนื่องจากพระธรรมจูนี่

ละเอียดอ่อนมาก พระองค์จึงสอนแต่เฉพาะพวกพุทธจจริต  
เท่านั้น ผมจึงขออนุญาตอธิบายเพิ่มเติมให้เป็นประโยชน์แก่  
พวกจจริตอื่น ๆ

๑. บุคคลส่วนใหญ่ ยังไม่รู้จักบุญคุณของพระแม่ทั้ง ๕  
และยังไม่ทราบว่า ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ  
ลม ไฟ และพระแม่โพสพ หรือข้าว ก็คือ ธาตุ ๔ หรือ  
ประกอบด้วยธาตุ ๔ ครบ ในเมื่อคนในโลกนี้ต่างก็เติบโต  
และมีชีวิตอยู่ได้ด้วยข้าว อันเป็นอาหารหลัก และต้อง  
บริโภคอยู่ทุกวัน แต่จิตยังหยาบเกิน ไป จึงไม่รู้จักบุญคุณ  
ของพระแม่ทั้ง ๕ ยิ่งมองเห็นแท่พระทั้ง ๕ เป็นพระธรรม  
เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ด้วยแล้ว ก็ยิ่งห่างไกลสุดประมาณ

## ๒. ผมจึงเน้นเอาแต่พวกที่มีศรัทธาอย่างแท้จริงใน

พระพุทธศาสนา และตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทุกข์จากเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างถาวร ในชาติปัจจุบันนี้ เป็นหลักสำคัญ ท่านเหล่านี้สะสมบารมีมามาก เข้าใจและยอมรับเรื่องบุญ บาป เรื่องนรก สวรรค์ นิพพาน และกฎของกรรม อันเป็นอริยสัจขั้นสูง โดยจิตหมดความสงสัย (วิจิกิจฉา) ในธรรมเหล่านี้แล้ว

๓. คำสอนของพระองค์เกี่ยวกับพระแม่ทั้ง ๕ ทั้งคุณ และโทษที่ทรงตรัสสอนไว้ พอสรุปมีความสำคัญดังนี้

๓.๑ พระแม่ธรณี (แผ่นดิน , ชาติดิน) พวกทำลายชาติไม่รู้คุณค่าของมาตุภูมิที่เลี้ยงดูได้อาศัยอยู่มาจนถึงปัจจุบันว่าท่านมีพระคุณอย่างใหญ่หลวง จงอย่าเหยียบย่ำและลบหลู่พระคุณของท่าน กรรมของพวกขายชาติจึงต้องลงนรกชั้น โลกัณตะมหานรก (นรกขุมที่ ๘)


๓.๒ พระแม่โพสพ (ข้าว) พระองค์เน้นให้พวกที่มีโทษะจริตสูง เวลาบริโภคอาหาร มิได้สำรวม ตถาคตรวมไปถึงพวกสมมุติสงฆ์ด้วย จะกินอาหารอย่างกระหายก็ดี ขย่มข้าวสุกลงมาจากยอดก็ดี หรือปูลูชน เมียปรุงอาหารไม่ถูกปาก สาดข้าวสุกเททิ้งก็ดี พอกายแตกดับก็มาเสวยกรรมแห่งโทษะนั้น ในนรกอีกรูปแบบหนึ่ง ทรงเมตตาให้เห็นภาพสัตว์นรก หิวกระหายจะกินข้าว ข้าวก็กลายเป็นเมล็ดทรายร้อนแรงด้วยเปลวไฟบาดปากบาดคอให้พังเป็นแถบ ๆ แล้วล้มตัวลงนอนดิ้นจนตัวละลายไป เพราะพอทรายร้อน

ไปถึงส่วนไหนส่วนนั้นก็พัง ดังนั้นเมื่อพระแม่โพสพมี 

พระคุณแก่เรามากนัก เจ้าจงอย่าลบหลู่หรือเหยียบย่ำพระคุณท่าน

**๓.๓ แม่พระคงคา** (พระแม่คงคาหรือแม่น้ำ) สมมุติสงฆ์บัวน้ำลาย ถ่ายของเสียออกจากทวารหนัก-เบา คนธรรมดาที่เช่นกัน ทิ้งของขยะลงไปบ้าง ถ่ายของเสียลงไปบ้าง บางรายอยากได้ปลาที่ใช้ยาเบื่อละลายลงไปบ้าง บุคคลเหล่านี้เมื่อตายไปก็ไปเสวยกรรมในนรก มีทิทำหิวกระหายน้ำจัด เห็นแม่น้ำอยู่ใกล้ ๆ ก็วิ่งกระโจนลงไป วกน้ำขึ้นมาดื่ม น้ำก็กลายเป็นทรายร้อนจัด ถูกปาก-คอ-ท้องก็พังละลายไปเป็นแถบ ๆ เพราะผลกรรมที่เหยียบย่ำพระแม่คงคา

**๓.๔ แม่พระพาย** สัตว์นรกบางเหล่า ไม่รู้บุญคุณของลมหรืออากาศ ทำกรรมบ่น-ด่าว่า พายุที่พัดให้เสียหายทั้งข้าวของ-ทรัพย์สิน-ชีวิต บ้างบ่นว่าร้อนหาลมพัด ไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็ยังมีอากาศหายใจอยู่ โมหะเข้าครอบงำจิต คิดแต่จะเอาความเย็นมาบำเรอร่างกาย จึงสร้างโทษทำให้เกิดกล่าวโทษแม่พระพายว่าไม่เอาความเย็นมาให้ ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็มีพระพายหรือลมบริโภคอยู่ทางจุมูก ทั้งลมภายนอกและภายในอย่างสมบูรณ์ พอลมหยุดพัดเพียงชั่วขณะ จิตก็วุ่นวาย เพราะความโง่งทำจิตให้เศร้าหมอง พวกเหล่านี้เมื่อตายไป ต้องไปเสวยกรรมในห้องเปลวไฟที่ร้อนแรง อันหาอากาศหายใจมิได้ พอบ่นมาก ๆ ว่าต้องการลม ศาสตร์ราฐ มากมายก็ตกลงมาที่มแทงกายแทนลมที่

ต้องการ นี่คือผลจากการลบหลู่พระคุณของท่านแม่พระ   
พ่าย โดยเฉพาะการเจริญอานาปานัสสติ จักต้องพึ่งท่านโดย  
ตลอด อย่าเหยียบย่ำหรือลบหลู่เป็นอันขาด ตถาคตเองก็ยัง  
ต้องพึ่งท่านในขณะที่ยังทรงขั้นที่ ๕ อยู่

๓.๕ แม่พระเพลิง ไฟเป็นของร้อน หากรู้จักนำมาใช้ก็  
มีประโยชน์มหาศาล พลังงานต่าง ๆ ในโลกล้วนต้องอาศัย  
ความร้อนทั้งสิ้น แม้ชั้นโลกก็เช่นกัน ถ้าไม่มีไฟ (Energy)  
กายก็เคลื่อนไหวไม่ได้ แม้สิ่งอุปโลก บริโภค รวมทั้งอาหาร  
เครื่องใช้ทั้งหมดล้วนอาศัยไฟทั้งสิ้น นอกจากนั้นทุกสิ่งใน  
โลกล้วนประกอบจากธาตุ ๔ ทั้งสิ้น สรูปแล้ว จงอย่าลืมน  
พระคุณของไฟ อย่าลบหลู่เหยียบย่ำไฟ เพราะท่านมี  
พระคุณแก่โลกและสัตว์โลกอย่างมาก โมหะชนที่เอาแต่  
โทษะเป็นที่ตั้ง จึงตำหนิไฟเวลาไฟไหม้ ทั้ง ๆ ที่คน  
ประมาทเป็นผู้ก่อขึ้น สร้างกรรมขึ้นเองทั้งสิ้น แม้แต่คน  
ป่วยไข้ขึ้นสูง ก็เพราะกรรมที่ตนเองทำไว้ทั้งสิ้น แต่ก็อด  
ตำหนิไฟไม่ได้ จิตของคนพวกนี้จึงเศร้าหมอง หากตายตอน  
นั้นก็ไปสู่ทุกคติ ถูกไฟนรกเผาไหม้ตามกรรมที่ตนทำไว้

๔. พระองค์ทรงสรุปว่า ธาตุทั้งหลายจงหมั่นบูชา  
ระลึกถึงบุญคุณของแม่พระทุก ๆ ท่าน ถ้าเจ้าไม่ลืมนพระคุณ  
ของแม่พระทั้ง ๕ ท่าน แม่ทั้ง ๕ ก็จะช่วยให้ธาตุทั้งปวง  
สามัคคีกันได้จนวันตาย และจงหมั่นอุทิศกุศลผลบุญให้กับ  
แม่พระทั้ง ๕ ไว้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงพระนิพพาน

## ๕. กรรมเรื่องการลบหลู่บุญคุณ ของแม่พระทั้ง ๕

นี้้อัจฉริยะมาก หากพระองค์ไม่ทรงเมตตาตามาสอนให้ ก็ไม่มีทางรู้และเข้าใจได้ ในอดีตผู้ใหญ่ท่านเคยสอนว่า อย่าดูถูกดูหมิ่นหรือลบหลู่พระแม่โพสพ (ข้าว) บ่อย ๆ แต่มิได้อธิบายเหตุผลให้ทราบ จึงจำกันต่อ ๆ มาเป็นสัญญา ความสงสัยหรือวิจิจณาจึงยังมีอยู่กับจิต เมื่อพระองค์ทรงเมตตาให้รู้-เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ความสงสัยก็หมดไป

## ๖. โดยปกติของพระพุทธองค์ ธรรมใดที่ไม่จริง


พระองค์จะไม่ตรัส ตรัสอย่างใดก็เป็นอย่างนั้นไม่เป็นอื่น คำสอนของพระองค์จึงเป็นหนึ่งเสมอ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นอริยสัจหรือความจริงทุกคำพูด จัดเป็นพระมหากุณาธิคุณอย่างไม่รู้จะเอาอะไรมาเปรียบได้ พวกเราจึงควรตอบแทนพระคุณของท่าน โดยใช้ชั้น ๕ หรือร่างกายของเรานี้รับใช้พระพุทธศาสนาไปจนกว่าจะพัง โดยไม่บ่น แม้แต่ทางใจ (มโนกรรม) คำสอนใด ๆ ที่พระองค์ว่าดี ก็ควรรีบปฏิบัติให้เกิดผลโดยเร็ว ธรรมใดที่พระองค์ห้ามไว้พยายามละให้เด็ดขาดในเวลาอันสั้นที่สุด

๗. เรื่องกรรมบถสิบหมวดจาก ๔ (ไม่พูดโกหก-คำหยาบ-ต่อเสียด-และเรื่องไร้สาระ) บุคคลที่ขาดความดีในหมวดนี้ จึงหลงลืมพูดวาจาลบหลู่ดูหมิ่นพระแม่ทั้ง ๕ เพราะมีโมหะ-โทสะ-ราคะ เป็นเหตุ ใช้คำพูดว่าดินมันแข็ง , น้ำมันท่วม , ลมมันพัดหรือมันร้อน , ไฟมันไหม้ , ข้าวมันแข็ง มันเหนียว มันแฉะ มันไหม้ มันบูด เป็นต้น ล้วนแต่

เป็นคำหยาบที่ใช้กับผู้มีพระคุณทั้งสิ้น จะโดยเจตนาหรือ 

ไม่เจตนาก็ดี ล้วนแต่ยังมีจิตหยาบขาดกรรมบถสิบ หมวด  
วาจา ๔ ทั้งสิ้น หากไม่ระวังและแก้ไขจิตตนเอง จิตก็จะชิน  
ในความชั่วเรื่องวจีกรรม ในที่สุดกลายเป็นนิสัย เป็นสันดาน  
ประจำจิต และที่สุดก็อาจปรามาสพระรัตนตรัยโดยไม่ตั้งใจ  
โดยเอาคำว่ามันนำหน้า เช่น พระมัน , ครุมัน , แม่มัน ผล  
เมื่อกายพังก็ต้องตกนรกไปตามกรรมที่ตนเองทำไว้ทั้งสิ้น

๘. พระพุทธองค์เคยเมตตาให้ดูตัวอย่างของจริง ตอน  
ที่หลวงพ่อกุญชรยังมีชีวิตอยู่ มีความสำคัญสั้น ๆ ดังนี้ ทรง  
บอกล่วงหน้าว่า ให้สังเกตบุคคลท่านหนึ่งซึ่งจะร่วมวงกิน  
ข้าวด้วยในวันนี้ ซึ่งมีนิสัยกินไปบ่นไป ว่าข้าวมันแฉะ ข้าว  
มันไหม้ ข้าวมัน...แล้ว จะเห็นผลปรากฏ ผลก็จริงตามนั้น  
เขาผู้นั้นกินไปติกรรมของพระแม่โพสพไป ทำให้เกิดอาการ  
ลำลักข้าว และอาหารที่กินจนเกือบจะหายใจไม่ออกตาย  
และทรงเมตตาตรัสสอนต่อไปว่า บุคคลเหล่านี้มักจะมี  
อาการธาตุ ๔ ไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรือ  
เป็นโรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารเสมอ (โรคกระเพาะ  
และลำไส้) จึงขอเตือนผู้อ่านบทความนี้ไว้ ให้ระมัดระวัง  
เรื่องการดำเนินกรรมของพระแม่ทั้ง ๕ เพราะไม่มีคำว่าสาย  
เกินแก้ในพระพุทธศาสนา เมื่อรู้ว่าผิดรู้ว่าไม่ดี รู้ได้ที่ใจเรา  
ก่อนทั้งสิ้น กรุณาอ่านเรื่องอุบายละความชั่วที่ใจเรา  
ประกอบจะมีประโยชน์มาก


ด้วยพระคุณของพระพุทธ พระธรรม และ  พระอริยสงฆ์ อันหาประมาณมิได้เป็นที่ตั้ง ผมขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านจงโชคดี อ่านแล้วจำได้ก่อน จึงค่อยนำไปคิดพิจารณา เพื่อให้เกิดความเข้าใจหรือตัวรู้ อันเป็นตัวปัญญาที่แท้จริง ในพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดผล มีดวงตา (ใจ) เห็นธรรมได้ตามลำดับ จนถึงพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ

“ ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรม  
ก็คือ ภัยที่เกิดจาก อารมณ์จิตเรา  
ทำร้ายจิตเราเอง ผู้ใดปฏิบัติได้ตรงตัว  
ก็พ้นภัยตนเอง ”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

✦ ถ้าไม่ขยันพิจารณา (ขาดความเพียร) ร่างกายหรือขั้น ๕ อยู่เสมอ กิเลสจักหนาขึ้นทุกๆ วัน เมื่อขั้น ๕ จะพัง ก็ไม่สามารถจักแก้ไข อารมณ์กิเลสได้ (โลก-โกรธ-หลง) คดีหรือที่ไปก็ไม่แน่นอน จัดเป็นผู้ประมาทอย่างยิ่ง

✦ ตั้งอารมณ์ให้ดีที่สุด ในพระพุทธศาสนาได้เสมอ ด้วยอุบายย่อยๆ ว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ให้มีสติระลึกอยู่เสมอด้วยอารมณ์เบาๆ สบายๆ ไม่เครียด

✦ มีสติกำหนดรู้ไว้เสมอว่า ทุกสิ่งในโลกมิใช่ บุคคล-ตัวตน-เรา-  
เขา เป็นเพียงแค่สภาวะธรรม ซึ่งไม่เที่ยง เกิด-ดับๆ อยู่ตลอดเวลา เป็น  
สันตติกรรมอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา แล้วจิตจักวางลงได้ในคำว่า สักแต่  
ว่า

✦ ให้พิจารณาความไม่เที่ยงเข้าไว้เสมอ ๆ จักได้คลายความยึดมั่นถือ  
มั่นลงได้ด้วยประการทั้งปวง แม้จักยังไม่สนิท ก็บรรเทาสักกายทิฏฐิลง  
ได้บ้างไม่มากก็น้อย

✦ เห็นทุกข์จากความไม่เที่ยงได้มากแค่ไหน อุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่นก็  
บางลงเท่านั้น สักกายทิฏฐิก็น้อยลงตามส่วน ทุกข์ก็น้อยลง

✦ トラบใดที่ยังมีร่างกาย คำว่าปราศจากโรคนั้นย่อมไม่มี ผู้มี  
ปัญญาย่อมรู้ จักเห็นโรคอันเกิดจากธาตุ ๔ เสื่อมได้ตลอดเวลา  
แม้ความหวังก็นับว่าเป็นโรค ร่างกายจึงเป็นรังของโรค



“ ภัยร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรม  
ก็คือ ภัยที่เกิดจาก อารมณ์จิตเรา  
ทำร้ายจิตเราเอง ผู้ใดปฏิบัติได้ตรงตัว  
ก็พ้นภัยตนเอง ”