



ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น
เล่มที่ ๗

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น

(เล่ม ๗)

พระราชพรหมยานมหาเถระ

(หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง)

วัดจันทาราม (ท่าซุง) ตำบลน้ำซึม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี

รวบรวมโดย พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

สารบัญ

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน).....	10
คำนำในการจัดพิมพ์.....	11
พระธรรม : ในเดือนมกราคม ๒๕๓๗	18
๐ สัตถ์เป็นพื้นฐานของพระธรรม อานาปานัสสติเป็นพื้นฐานของ ความสงบแห่งจิต	18
๐ หลวงปู่บุดดา ถาวโร ทิ้งชั้น ๕	19
๐ เตโชกลีณ (กลีณไฟ) สำเร็จได้ด้วยความเย็น	21
๐ พรหมวิหาร ๔ คือหัวใจเย็น	23
๐ เห็นทุกข์แต่ขาดปัญญาลงตัวธรรมดาไม่ได้ก็จมอยู่กับทุกข์ ..	25
๐ การกระทำถึงที่เป็นโทษโดยคิดว่าไม่เป็นโทษก็ยังเป็นโทษ....	28
๐ ให้ระวังโลกธรรม ๘	30
พระธรรม : ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๗.....	31
๐ ตัณหา ๓ ต้นเหตุที่ทำให้ต้องเกิด.....	31
๐ การไม่มีจิตกังวลได้ชื่อว่าเป็นสุข.....	33
๐ การแก้ไขตนเองด้วยอุบายทางธรรม.....	37
๐ อารมณ์ในนิมิต.....	43
๐ หมาที่ยังมีชีวิตอยู่ มันโหมทนาได้หรือ	45
๐ แปลกแต่จริง ทำชั่วง่าย ทำดีทำยาก.....	48
พระธรรม : ในเดือนมีนาคม ๒๕๓๗	50

◦ พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมที่ปิดกั้นความเลวทั้งปวง.....	50
◦ พิษภัยของสัญญาที่ไม่เที่ยง.....	53
◦ ทุกข์จากการทำงานหรือทุกข์จากการไม่รู้จักพอ	55
◦ พระธรรมที่สมเด็จพระสังฆราช ประทานให้ก่อนจะเดินทางไป USA	57
◦ จิตหมอง ภาพนิพพานก็หมอง.....	60

พระธรรม : ในเดือนเมษายน ๒๕๓๗ 61

◦ ทำไมจึงต้องห้าม ใส่รองเท้าเข้าไปในโบสถ์และวิหาร	61
◦ อย่าเหนื่อยใจ เหนื่อยกายช่างมัน.....	61
◦ คนหลงร่างกาย เพราะไม่รู้จักสันตติของร่างกาย.....	63
◦ การรู้อารมณ์คนอื่นพันทุกข์ไม่ได้การรู้อารมณ์ตนเองพันทุกข์ ได้	64
◦ ความไม่รู้จักพอ.....	65
◦ อยู่คนเดียวให้ระวังอารมณ์จิตอยู่หลายคนให้ระวังวาจา.....	66
◦ อย่าติดอดีต และอนาคตธรรม จิตจักไม่มีความสุข.....	67
◦ หาดิใส่ตัวนั้นสมควร แต่อย่าเอาชั่วใส่คนอื่น.....	69
◦ อุปาทาน และ อคติ ๔ (ตัวเดียวกัน).....	70
◦ โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสุข มีแต่ทุกข์ นี่คือนิอริยสัจ	72
◦ พรหมวิหาร ๔ อัมปมัญญา-อุเบกขา.....	76

พระธรรม : ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๗..... 77

◦ อย่าเอาใบตองไปห่อสุนัขเนา.....	77
◦ พระชาตুরวมตัว.....	80
◦ ลึงติดตั้ง ยิ่งดินยิ่งรัดตนเอง ยิ่งเพิ่มทุกข์ คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน	82
◦ รัมมวิชัย.....	85
◦ อานิสงส์ของทานบารมี.....	87
◦ อานิสงส์ของอานาปานัสสติ คือนิพพานสมบัติ.....	89
◦ ไม่รู้จักทุกข์ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ หรือไม่รู้จักกฎของกรรม ก็พ้น กรรมไม่ได้.....	92
◦ สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง.....	95
◦ “ฉลาดไม่เป็น เพราะชอบลืมปล่อยวางคำสอน”.....	98
◦ ธรรมะที่ได้จากการไปเยี่ยม พี่นอ ที่รพ.แม่และเด็กวัดท่าซุง	100
◦ พระปัจเจกพุทธเจ้า.....	105
◦ โลกธรรม ๘ และวิธีที่จะพ้นจากโลกธรรม ๘.....	107
◦ ถ้าอยากพ้นทุกข์ ก็จงหมั่นปรับปรุง.....	108
◦ ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดแก่จิต จิตนั้นคือตัวเรา.....	110
◦ กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ.....	111
◦ พ้นทุกข์ได้หรือไม่ อยู่ที่อารมณ์จิตของตนนี้แหละ.....	113
พระธรรม : ในเดือนมิถุนายน ๒๕๓๗.....	115
◦ จงรู้จักประมาณเรื่องอาหารว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ.....	115
◦ รัมมวิชัย.....	117

◦ โรคกลัวตายหรือโรคปอดแหก	118
◦ อภัยทานจักเกิดได้ด้วย อาศัยพรหมวิหารทั้ง ๔ ประการ.....	119
◦ อารมณ์ไม่เกาะงาน	121
◦ กิจภายนอกกับกิจภายใน	124
◦ การอยู่วัดได้ทำบุญ การอยู่บ้านได้บำเพ็ญจริงหรือ	126
◦ ศึกษาธรรมที่เป็นคุณ ดีกว่าศึกษาธรรมที่เป็นโทษ	128
◦ อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว	130
◦ วิธีพินัยตนเอง	131
◦ รัชมวิจยะหรือรัชมวิจย	135
◦ วิญญาณธาตุเป็นอย่างไร คืออะไร.....	137
◦ พุทโธ รัสม โธ สัมโธ อัปปมาโณ	139
◦ อย่ามุ่งเอาชนะใครให้มุ่งเอาชนะใจตนเอง	142
◦ อย่าเฉยอย่างลิง ที่กลัวไม้เรียว.....	144
◦ รัชมธรรมพื้นโลกดีกว่ารัชมธรรมในโลก	146
พระธรรม : ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๗.....	148
◦ การกำหนดรู้อารมณ์ คือผลของการปฏิบัติ (คือ จิตตานุสสติ)	
.....	148
◦ บุญบารมีเต็มเป็นอย่างไร	149
◦ บุคคลส่วนใหญ่มักชอบอารมณ์เดือดร้อนใจ	150
◦ ภราหะเวปัลลิวจักขันธา.....	151

◦ การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ	153
◦ ฆัมมวิชัย	155
◦ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก หนีไม่พ้นกฎกรรมคาไปได้.....	158
◦ ทำงานรอความตาย แต่อย่าตายเปล่าขอตายเป็นครั้งสุดท้าย	160
◦ ไม่ต้องไปห้ามใคร ให้ห้ามใจตนเอง	162
◦ ให้ดูอารมณ์จิตตัวเดียว ดูแต่ความเลวของตนเอง	164
◦ วิธีรักษาโรคเหนื่อยใจ.....	167
◦ อากาศธาตุกับธาตุลมต่างกันอย่างไร.....	168
◦ ภัยอันตรายอันเกิดจากการเดินทาง	169
◦ โทษของกามข้อที่ว่าเหมือนโคดลงหลุมถ่านเพลิง	170
◦ โทษของกามเหมือนสุนัขแย่งชิงกระดูกที่ไม่มีเนื้อติด.....	173
พระธรรม : ในเดือนสิงหาคม ๒๕๓๗	175
◦ เบียดเบียนผู้อื่นเห็นง่ายเบียดเบียนตนเองเห็นยาก	175
◦ ร่างกายมีสภาพเหมือนผีหลอก (เพราะมันไม่เที่ยง).....	176
◦ อะไรทำให้คุณศีลสมบูรณ์ได้กับการบวชเนกขัมมะบารมี	178
◦ หลงใหญ่ คือหลงร่างกายหรือหลงสักกายทิฐิว่าการเกิดเป็น ของดี	179
◦ โลกธรรมภายนอก และโลกธรรมภายใน.....	181
◦ ศัตรูของโลกธรรม ๘ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา.....	184
◦ โทษหรืออันตรายจากการฝังเข็ม.....	186

◦ การไปสนใจกายผู้อื่นยังไม่ร้ายเท่าการสนใจกายตนเองซึ่งเป็น กามสัญญาตัวจริง.....	189
--	-----

พระธรรม : ในเดือนกันยายน ๒๕๓๗ 191

◦ ต้องอาบัติปาราชิกแล้วแต่ยังอยู่ในคราบผ้าเหลือง หากกลับใจ ได้จะพ้นโทษไหม.....	191
---	-----

◦ ผลบุญจากกรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวงเพราะสร้างปัญญาให้ เกิด ตัดได้ทั้ง โลก-โกรธ-หลง.....	193
--	-----

◦ จงอย่าติดกาลเวลา.....	194
-------------------------	-----

◦ เพราะเหตุใดพระองค์จึงสอนแต่อริยสัจ 195
--

◦ เวทนาไม่มีวันพัก เพราะความหิวเป็นโรครอย่างยิ่ง.....	197
---	-----

◦ การเจ็บป่วยได้กำไร หรือขาดทุน.....	200
--------------------------------------	-----

◦ ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจก่อนทั้งสิ้น 201
--

◦ อะไรคือกรรมปัจจุบัน.....	203
----------------------------	-----

◦ คีต ๓ ระดับ และอานาปานัสสติกรรมฐาน.....	204
---	-----

◦ หลวงปู่ไวย เป็นพระแท้ ๆ ที่ยังมีขันธ ๕ อยู่.....	207
--	-----

พระธรรม : ในเดือนตุลาคม ๒๕๓๗ 209

◦ การเปื้อนขันธ ๕ ให้เปื้อนให้เป็น และการละสลักกายทิฏฐิ.....	209
--	-----

◦ จักวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดาได้อย่างไร.....	213
---	-----

◦ ประวัติของหลวงพ่อบราโหม และหลวงพ่อกามวาสี.....	214
--	-----

◦ เกี่ยวกับหลวงปู่สมเด็จโต พระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ.....	217
---	-----

◦ ความหลงผิด เกี่ยวกับพระอนาคามี	219
◦ หมดโง่ คือ หมดอวิชาหรือหมดสังโยชน์ ๑๐ ก็หมดจตุติ	219
◦ พระ ๒ องค์ชอบทำบุญนอกวัดท่าซุง	221
◦ นึกว่าดีเมื่อไหร่จักถูกลงดีเมื่อนั้น.....	223
◦ โลภียชนทำงานเพื่อโลกนี้กันเป็นส่วนใหญ่	224

พระธรรม : ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๓ 226


◦ ธรรมของพระองค์เป็นปัจจัยตั้ง	226
◦ ทุกข์ อยู่ที่การเกาะร่างกายเป็นประการสำคัญ.....	229
◦ เมตตาคุ้มครองโลกเท่ากับเมตตาอัปมาโณ เท่ากับชัมโมอัป มาโณ	230
◦ ธรรมในโลกเที่ยงมีไหม.....	233
◦ ทำไมพระอรหันต์คิดถึงความตายแล้วจิตเป็นสุข	236
◦ อารมณ์สันโดษจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร	237
◦ ชัมมวิจยะเรื่องสันโดษ	239
◦ ครูภายนอกกับครูภายใน	241
◦ อารมณ์นี้สำคัญมาก คิดอย่างไรก็ไปตามนั้น.....	242
◦ เพราะอะไรถึงป่วย	244

พระธรรม : ในเดือนธันวาคม ๒๕๓๓ 245

◦ อย่าติคนติดฤทธิเพราะการมีฤทธิเป็นของดี	245
◦ คุณไสยไม่มีหมดไปจากโลกนี้ได้หรอก.....	247

- ๐ ทุกอย่างจักสำเร็จได้ ด้วยกำลังใจของตนเอง 249
- ๐ ประโยชน์ของอรุณปาน และกฎของกรรม..... 251
- ๐ จิตถึงจิตนี้แหละเป็นของจริงในพระพุทธศาสนา 253
- ๐ จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์..... 255
- ๐ อย่าให้ความเบื่อถึงใจอยู่นาน 255
- ๐ การซ้อมตายก่อนที่จะตายจริง ๆ นั้นเป็นมัจฉาทิฎฐิหรือเปล่า
..... 256
- ๐ เวลาของนักปฏิบัติมีค่ามากจริง ๆ แล้วมีแค่ชั่วขณะจิตหนึ่ง
เท่านั้น 259

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)

๑. จิตนี้แหละเป็นตน มีในตน ต้องมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อารมณ์ของจิตซึ่งเกิดๆดับๆ ตลอดเวลา รู้อะไร  คือปัญหา รู้ต้นเหตุที่เกิดปัญหา และรู้วิธีดับปัญหา ตลอดเวลาทุกอิริยาบถเป็นอกาลิโก

๒. การไม่รู้เท่าทันสันตติภายใน คือ ไม่รู้เท่าทัน อารมณ์โมหะ โทสะ-ราคะที่เกิดดับอยู่ในจิตนี้ ดังนั้นเมื่อ บุคคลใดรู้สันตติภายในแล้ว ก็ย่อมจักกำหนดรู้เหตุที่เกิด และดับแห่งอารมณ์นั้น ความประมาทย่อมไม่มี จุดนี้ ละเอียดย่อม และทำให้ทรงตัวได้ยาก ต้องใช้ความเพียรขั้น สูงสุด ใครทำได้ก็เป็นพระอรหันต์

๓. ที่สุดของธรรมก็คือ รู้แยกจิต แยกกาย แยกธรรม สรุปรวมเป็นหลักใหญ่ได้ ๒ ประการ คือ รู้เท่าทันกอง สังขารแห่งกายและจิต (รู้ทันว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เกิด ดับ ๆ เป็นสันตติ ผู้รู้คือ ตัวเรา คือจิตที่เป็นตน มีในตน)


๔. ความสำคัญของอานาปา ซึ่งเป็นฐานใหญ่ในการ ทำจิตสงบเป็นสุข มีรายละเอียดอยู่มาก แคะรู้ลม รู้ตาย รู้ นิพพาน ก็เข้านิพพานได้แบบง่าย ๆ


๕. ปัญหาของโลกรวมอยู่ในโลกธรรม ๘ ทั้งสิ้น ไม่มี โลกภายนอกหรือโลกภายในนี้เป็นปกติของปัญหาโลก เป็น กฎของกรรม เป็นทุกข์ของชาวโลก และ เป็นปกติที่ไม่มี ใครหนีโลกธรรม ๘ อย่างเป็นไปได้พ้น

คำนำในการจัดพิมพ์


ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๓)

หนังสือที่แจกเป็นธรรมทาน ซึ่งรวบรวมพระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ที่ท่านจบกิจแล้ว มารวบรวมเป็นเล่มพิมพ์แจกไปตามลำดับจนถึงเล่มปัจจุบันก็ ๓ เล่มแล้ว ผมผู้รวบรวมอ้างสมเด็จพระสังฆราช สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) รวมทั้งพระอรหันต์ชื่อนั้นชื่อนี้เป็นปกติ แต่ก็ยังมีบุคคลบางคน ไม่สู้จะเชื่อเรื่องนี้นัก เพราะเป็นคนถือดีพอสมควร คนถือดีนี้อันตราย เพราะเป็นอารมณ์หลง ซึ่งจะให้หมดหลงกันจริงๆ (หลงละเอียด) ก็ต้องเป็นพระอรหันต์เท่านั้น ดังนั้น จงอย่าไปคิดตำหนิบุคคลบางคนเหล่านั้น เพราะกรรมจะเข้าตัวเราเอง การตำหนิ ผู้อื่นเป็นการเบียดเบียนจิตเราก่อน ไปปฏิบัติที่จิตเราก่อนเสมอ เป็นการขาดพรหมวิหาร ๔ ข้อแรก คือ เมตตากับภรรณา บุคคลผู้นั้น เขาไม่รู้อารมณ์จิตของตนเอง และบอกได้เลยว่า คีลเขาก็ยังไม่เต็มไม่บริสุทธิ์ เพราะบุคคลใดที่มีพรหมวิหาร ๔ ครบ บุคคลนั้นไม่มีขาด เขาเป็นว่าจงอย่าไปสนใจจริยาของผู้อื่น กรรมใครกรรมมันเสียเวลาปฏิบัติธรรมไปโดยใช่เหตุอีกจุดหนึ่งที่ทรงตรัสว่า การซ่อมปูชนียสถานในเขตพระพุทธศาสนา พวกเราทุกคนที่บริจาคทรัพย์อันเป็นโลกีย์ซึ่งเอาไปไม่ได้ มาเป็นโลกุตรทรัพย์ซึ่งเอาไปได้ ใครทำใครได้ ทุก

คนล้วนมีเจตนาทำเพื่อพระนิพพานทั้งสิ้น ตถาคตส่ง  เสริมและโมทนาจุดนี้ เพราะเป็นการเสียสละกำลังกาย-กำลังทรัพย์ด้วยกำลังใจอันพร้อมเพื่อพระนิพพานที่ทรงตรัสก็เพราะยังมีบุคคลบางคน ไม่สู้จะเชื่อเรื่องนี้นัก จึงรื้อปูชนียสถานเก่าออก มุ่งแต่จะสร้างของใหม่อยู่เรื่อยเพราะความถือดี มีมานะกิเลส ใครจักเตือนก็ไม่ได้ ทรงเมตตาตรัสเรื่องนี้ก็เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้บริจาคเงินซ่อมโบสถ์-วิหารเก่า-เจดีย์เก่า ได้บุญเต็มและมีกำลังใจเต็มด้วย มีสมมุติสงฆ์ท่านหนึ่งถามบุคคลในกลุ่มที่สนทนาธรรมกับหมอสมศักดิ์ว่า มีความรู้สักอย่างไร ระหว่างที่คุณฟังหลวงพ่อบุญรอดบรรยายธรรม กับคุณหมอสมศักดิ์ตอบปัญหาธรรม บุคคลผู้ถูกถามนั้นไม่ตอบ เพราะไม่ทราบว่าควรจะตอบอย่างไร เธอบอกว่า เธอไม่ทราบเจตนาหรือจุดประสงค์ของผู้ถามท่านต้องการอะไร อาจเป็นการสร้างสรรค์ก็ได้ เป็นการทำลายก็ได้ จึงไม่ตอบแล้วรีบเดินหนี เมื่อกลับจากวัดท่าซุงก็ถามผมว่า เขาถามแบบนี้ควรจะตอบว่าอย่างไร ผมก็ให้คำตอบว่าเราควรคิดในทางสร้างสรรค์ หากคิดในทางทำลายจิตเราก็จะเศร้าหมอง เป็นทุกข์และขาดทุน หากเกิดตายในขณะนั้น ย่อมมีทุกติเป็นที่ไป ควรตอบเขาไปว่า คุณหมอได้รับให้เป็นผู้ตอบปัญหาธรรมต่างๆที่พวกเรายังไม่เข้าใจหรือเข้าใจแล้วแต่ยังไม่มั่นใจแทนตัวหลวงพ่อดี ความจริงท่านประกาศเรื่องนี้ไว้ตั้งแต่ท่านยังมีชีวิตอยู่ทั้งที่วัด ทั้งที่ชอยสายลม และทั้งที่สอนอยู่ในต่างประเทศ หลวง

พ่อท่านอ้างว่าเป็นคำสั่งของพระพุทธเจ้าทรงตรัสอย่างนี้ 
คุณหมอก็ทำหน้าที่นี้มาตลอดเป็นเวลา ๑๖ ปีเต็ม คุณหมอม
ไม่เคยแปลอที่จะพูดว่าธรรมที่ตอบนี้เป็นของท่าน ท่านอ้าง
ที่มาของพระธรรมว่าพระพุทธเจ้าองค์โคตรัส หลวงพ่อฤาษี
สอนว่า หลวงปู่-หลวงตาองค์นั้น องค์นี้สอนว่าอย่างไรทุก
ครั้ง ท่านไม่เคยขาดการทำหน้าที่ของท่าน แม้เมื่อเดือนพ.ค.
๒๕๕๑ ท่านตกต้นไม้ขาหักต้องผ่าตัดเอาเหล็กตามขาที่หัก
นอนอยู่ ร.พ.ตำรวจ ๒ เดือนเต็ม ท่านก็ไม่ทิ้งหน้าที่ตอบ
ปัญหาธรรม เพียงแต่ย้ายสถานที่ไปตอบที่ ร.พ.ตำรวจ
เท่านั้น ผู้ไปเยี่ยมท่านเต็มห้องซึ่งใหญ่มาก จุคนได้ร่วม ๑๐๐
คุณหมอมว่าต้องทำหน้าที่หนักกว่าที่ชอยสายลมมาก เพราะ
ไปกันตั้งแต่เช้าจนเย็น ไม่ไล่ให้กลับไม่ยอมกลับเรื่อง
เหล่านี้ท่านทราบกันบ้างหรือเปล่า ก็ให้ตอบเขาไปในแวนนี้
แหละผมขออนุญาตชี้แจงรายละเอียดดังนี้ เพราะอายุ ๘๒ ปี
แล้วคงอยู่ได้อีกไม่นาน หากไม่เขียนไว้ก็ไม่มีใครรู้ โดยย่อ
ดังนี้

๑. รวบรวมธรรมะของหลวงพ่อฤาษี รวมเป็นเล่ม
พิมพ์แจกเล่มที่ ๑ ปกสีฟ้าเขียนจากประสบการณ์จริงๆ คือ
ด้วยตาเห็นเอง, หูได้ยินเสียงท่านพูดเอง, มือได้สัมผัสกับ
ร่างกายของท่านเอง มิได้เขียนแบบเขาว่า, เขาเล่าว่า ซึ่งจริง
ก็ได้ เท็จก็ได้ ยิ่งผู้นำไปเขียนปรุงแต่งต่อ มิโอกาสผิดได้
๑๐๐% เป็นการแสดงธรรมที่ไม่มีในตนหากเป็นพระก็ถูก
ปรับอาบัติขั้นปาราชิกเลขขอให้ท่านผู้ศรัทธาด้วยปัญญา

โปรดอ่านดู มีพระธรรมซึ่งมีค่าสูงสุดในโลกนี้อยู่ในนั้น 
เป็นภาษาไทยปัจจุบัน มิใช่ภาษาโบราณ ยิ่งภาษาในสมัย
พุทธกาลแล้วไม่มีเลย พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตา ตรัส
สอนเป็นภาษาไทยปัจจุบัน ซึ่งอ่านแล้วเข้าใจได้ทันที ทรง
ตรัสว่า หากตถาคตตรัสสอนเป็นภาษาในสมัยพุทธกาล
พวกเจ้าย่อมเข้าใจยาก หรือยากที่จักเข้าใจได้ นี่คือสुकขยอด
พระเมตตาของพระองค์ ผมจึงขอเน้นว่า ท่านจะหาธรรม
ของพระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นภาษาไทยปัจจุบันอ่านนั้น หา
ได้ยากยิ่งนักในโลกนี้ โปรดพิจารณาเอาเอง

๒. เล่ม ๒ รำลึกถึงความดีของหลวงพ่ในอดีต โปรด
ดูคำนำมีความสำคัญว่า ความดีของหลวงพ่ท่านที่ยอมสละ
ความสุขส่วนตัว เพื่อป้องกันชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์
และปวงชนชาวไทยไว้ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น
ผู้รู้เรื่องนี้ดีมี ๔ ท่าน คือ หลวงพ่, หลวงปู่ครูบาธรรมชัย,
ท่านหญิงวิภาวดี รังสิต และผม ในปัจจุบันนี้ ๓ ท่านแรก
ท่านจากพวกเราไปแล้ว เหลือแต่ผมยังไม่ยอมตาย หากตาย
ไปอีกคน ความจริงเรื่องความดีของหลวงพ่และคณะก็สูญ
ไปด้วย ผมจึงได้เขียนธรรมะรำลึกถึงความดีของหลวงพ่
ในอดีตได้ก่อนที่ผมจะตาย กรุณาศึกษาได้จากธรรมเล่มที่
๒ นี้


๓. เล่มที่ ๓ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ผมให้หลัก
ไว้ว่าธรรมใดที่อ่านแล้วสามารถค้านได้ ธรรมนั้นไม่ใช่
ธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมของพระองค์ เป็น

อริยสัจทุกๆ คำพูด คือ เป็นความจริงที่พระองค์ทรง 


พิสูจน์แล้ว จึงไม่มีเกิด-มีตายอีก จะจริงอย่างนี้ไปตลอดกาล
ในเล่มนี้เน้นศิริมานนทสูตร โดยสมเด็จพระองค์ปัจจุบันตรัส
สอนไว้เป็นภาษาไทยปัจจุบัน ผมใช้ความเพียรร่วม ๓๐ ปี
เต็มจึงสำเร็จ มีราย ละเอียดอยู่มาก สอนแบบง่ายๆ คือ จาก
ปฏิบัติได้ง่าย ๆ ไปหายากตามลำดับ จนจบกิจใน
พระพุทธศาสนา ได้แยกไว้เป็นข้อสำคัญ ๑๐ ข้อเพื่อการจำ
ง่ายและมีราย ละเอียดแยกออกไปตามลำดับของจิต นิสัย
และกรรมของแต่ละคนซึ่งทำมาไม่เสมอกัน

๔. เล่มที่ ๔ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นทุกข์ สมเด็จ
องค์ปฐมทรงตรัสว่า“กลุ่มสนทนาธรรมของคุณหมอนี้
นับว่าหาได้ยากยิ่งนักในโลกนี้ เพราะพูดกันแต่ ธรรมที่
นำไปสู่ความพ้นทุกข์เท่านั้น เป็นเวลา ๑๕ ปีแล้ว ธรรมะใน
เล่มนี้ จึงมุ่งสอนเน้นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์นั้นสูง
เกือบทั้งสิ้นเพื่อให้พ้นภัยตนเองและทรงตรัสว่าภัยที่ร้ายแรง
ที่สุดในโลกนี้ ก็คือภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตของเราเองทำร้าย
จิตเราเอง

๕. เล่มที่ ๕ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ทรงอุปมา
อุปมัยเหมือนรถไฟเที่ยว สุดท้ายที่ช่วยขนคนไปพระ
นิพพาน โดยให้ผมมีหน้าที่แนะนำว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสิทธิ์
ขึ้นรถไฟขบวนนี้ เทียบสุดท้ายหมายความว่า ผมอายุเกิน
๘๐ ปีแล้ว มีสิทธิ์ตายได้ทุกขณะจิต จึงให้กรรมฐานเข้า
นิพพานแบบง่ายๆ ว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ให้ผมช่วยชี้แจง

รายละเอียด จุดสำคัญที่สุดคือ ต้องตัดสังโยชน์ ๓ ข้อ 
แรกให้ได้ก่อน เพื่อกันอบายภูมิ ๔ แล้วใช้ความเพียรปฏิบัติ
รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ทำให้คล่องจนสามารถไปพระ
นิพพานได้ในขณะจิตเดียวเช่นกัน บารมี ๑๐ จึงสำคัญ และ
จำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ ทรงเน้นให้ทุกคนเกาะพระ
ธรรม อย่าเกาะร่างกายหรือชั้น ๕ ของพระองค์และของ
หลวงพ่อกุญชรและให้ออดทนเข้าไว้ เพราะเป็นชาติสุดท้าย
แล้ว อะไรเกิดขึ้นก็ต้องอดทน ทนไม่ได้ก็ต้องทน โดยใช้
อริยสังข์เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา

๖. เล่มที่ ๖ ทรงตรัสสอนพระธรรม ให้จิตของพวกเรา
ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ ให้รู้ด้วยปัญญาว่าสิ่งใดควรรู้ สิ่งใด
ไม่ควรรู้ สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรยึด สิ่งใดควรเกาะ สิ่งใดไม่
ควรเกาะ เช่น จงอย่าติดเปลือกหรือร่างกายของพระองค์ ให้
ติดพระธรรม ร่างกายของพระองค์มิใช่พระพุทธรเจ้า ความ
เป็นพระพุทธรเจ้า คือจิตผู้ทรงธรรม เรื่องเกาะเป็นเกาะไม่
เป็น เช่น อย่าเกาะร่างกายพระองค์ ให้เกาะพระธรรมซึ่ง
เที่ยงแล้ว ไม่เกิดไม่ดับอีกต่อไป อย่าเกาะโลกียทรัพย์ ซึ่งเอา
ไปไม่ได้ ให้เกาะโลกุตระทรัพย์ ซึ่งเอาไปได้ การทำทานตัด
ได้แค่ความโลภ แต่การทำธรรมทานชนะทานทั้งปวง เพราะ
ตัดได้ทั้งความโลภ-โกรธ-หลง เป็นตัวปัญญาพาไปพระ
นิพพานได้ ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ ผู้มีปัญญาเอา
ไปได้ด้วย บริจาคเป็นธรรมทาน เป็นต้น พวกเศรษฐีที่หลง
คิดว่าจะเอาสมบัติของโลกไปได้ อ่านธรรมเล่มนี้แล้ว ถ้าคิด


จะช่วยพิมพ์แจกเป็นธรรมทานต่อๆ ไป ก็เป็นหนทางนำ 
จิตตนเองเข้าสู่พระนิพพานได้ไม่ยาก ผมขออาราธนาบารมี
ของพระศรีรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ขอให้ท่านผู้อ่านธรรมะ เล่ม
๗ แล้วเข้าใจเรื่องการให้ธรรมเป็นทานชนะทานทั้งปวง
เพราะตัดได้ทั้ง โลก-โกจร-หลง เป็นตัวปัญญาที่นำเข้าสู่พระ
นิพพานได้กันทุกท่านในชาติปัจจุบันนี้

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

พระธรรม : ในเดือนมกราคม ๒๕๓๗

๐ ศิลเป็นพื้นฐานของพระธรรม อานาปานัสสติเป็น


พื้นฐานของความสงบแห่งจิต

๐ พระพุทธองค์ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้

๑. “อย่ารีบเร่งศึกษาศิกขาบทศีลเพียงแค่ผ่านไป ควร
จักคิดพิจารณาให้ละเอียด ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้
ตามลำดับ ศิลเป็นเรื่องใหญ่ เพราะเป็นพื้นฐานของพระ
ธรรมทั้งหมด เหมือนกับอานาปานัสสติเป็นพื้นฐานของ
ความสงบแห่งจิต สองฐานนี้ จักต้องอาศัยซึ่งกันและกัน
เสมอ เพื่อความมั่นคงของธรรม เพื่อความมั่นคงของจิต จึง
เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธ ศาสนาทั้งสองประการ”

๒. “ให้ดูท่านองคฺลิมานเถระ วาระแรกท่านเข้าถึงศิล
ก่อน หยุดปาณาติบาตลงได้ เมื่อบวชแล้วมีศิลเป็นพื้นฐาน
จึงทำให้เข้าถึงธรรมปฏิบัติได้โดยง่าย ทำให้เป็นเหตุได้
บรรลุพระอรหัตผล เพราะฉะนั้น พวกเจ้าอยากให้มีพรหม
วิหาร ๔ สมบูรณ์ ศิลพระนี้แหละจักชี้ชัด เมื่อพิจารณาให้
ละเอียดลงไปจักได้แนวทางของการทรงพรหมวิหาร ๔ ทั้ง
๔ ประการได้อย่างสมบูรณ์”

๓. “อย่างที่เจ้าคิดว่า บุคคลผู้คบความชั่วแห่งจิต ก็ต้อง
เดือดร้อนเพราะการกระทำความชั่วทั้งทางกาย-วาจา-ใจของ
ตนเอง ต่างกับบุคคลผู้คบความดีแห่งจิต ย่อมมีความสุข ไม่

เดือดร้อนทั้งกาย-วาจา-ใจ จุดนี้เจ้าพึงคิดว่าต่อไปนี้เราพึง 
ทำใจให้เป็นอุเบกขา มีจิตอ่อนโยน เมื่อเห็นบุคคลใดเขาทำ
ชั่ว ไม่ว่าจะทางกาย-วาจา-ใจ ก็จงสงสารว่านี่เขาสร้างกรรม
เดือดร้อนให้กับตนเอง เจ้าจักไม่สนใจ ไม่เดือดร้อนไปกับ
เขาให้เขาลำบากไปแต่ผู้เดียว เขาทุกข์เพราะผลของกรรมที่
เขาทำ เราอย่าไปทุกข์หรือเดือดร้อนกับเขาเลย”


๔. “สำหรับบุคคลฝ่ายดี ปฏิบัติทาใดที่ทำให้เขาพ้นจาก
ความทุกข์ เราก็มีจิตยินดีรับเอาปฏิบัติานั้นมาปฏิบัติตาม ถ้า
หากทำได้ ต่างคนต่างก็มีความสุข”

๐ หลวงปู่บุดดา ถาวโร ทิ้งชั้น ๕

ทั้งทีวีและน.ส.พ. ออกข่าวว่า หลวงปู่บุดดาฯ ทิ้งชั้น
๕ ไปเมื่อวันพุธที่ ๑๒ ม.ค. ๒๕๓๗ เวลา ๒๐.๐๐ น.
โดยประมาณ ด้วยอาการสงบ เพื่อนของผมท่านเล่าว่า
ขณะที่กวาดวัดในตอนเช้าพอรู้ข่าวว่าทั้ง ๆ ที่ตนเองก็รู้
ล่วงหน้าว่าท่านจะทิ้งชั้นหลังวันเกิดท่าน
เมื่อ ๕ ม.ค. ๒๕๓๗ แต่อารมณ์จิตก็อดหวั่นไหวมิได้ ซึ่งก็
เป็นของธรรมดา เพราะรู้ว่าตน ยังมีอารมณ์ ๒ อยู่ (พอใจกับ
ไม่พอใจ) พอทำจิตให้สงบลงก็เห็นหลวงปู่กับหลวงพ่อยืน
อยู่

หลวงปู่ท่านสอนว่า

๑. “ชั้นที่ช่วยตัวเองไม่ได้แบบนี้ ไม่มีใครต้องการ
เอาไว้หรอก ข้าเหมือนคนอยู่บ้านๆ หลังคาก็รั่ว เพดานก็

โห้ว บันไดก็ใช้การอะไรไม่ใคร่จะได้ มันซ่อมไม่โห้วก็ 
ต้องไปดีกว่า นี่มันเรื่องธรรมดาณะท่านฤๅษี”


๒. “ไอ้คนโง่เท่านั้นแหละที่มันไม่ยอมรับธรรมดา
ร่างกายไม่ดีมันก็บอกว่าดี ร่างกายสกปรกมันก็ว่าสะอาด
ร่างกายมันจะไปไม่โห้ว มันก็บอกว่าไปโห้ว มันฝืนความ
จริง เกาะร่างกายแจอย่างนี้ มันจะไปนิพพานได้อย่างไรกัน”
(ฟังแล้วสะอึกเพราะท่านพูดแทงใจดำ)

๓. “เอ็งเห็นดอกไม้ที่ร่วงไหม?” ก็รับว่าเห็นดอกไม้ที่ร่วง
อยู่ที่นี่ มีทั้งดอกอ่อนที่ยังไม่ตูม ดอกที่ตูมแล้วยังไม่บาน ดอก
ที่บานแล้วยังไม่โรย ดอกที่โรยแล้วยังไม่เหี่ยว ดอกที่เหี่ยว
แล้วยังไม่แห้ง ดอกที่แห้งแล้วเป็นที่สุดก็มี นี่มันร่วงลงมา
จากต้นไม้เหมือนกันทั้ง ๆ ที่สภาวะของมันไม่เท่ากัน”

๔. “ชีวิตร่างกายของคนก็เหมือนกัน บางรายตายตั้งแต่
อยู่ในครรภ์ บางรายคลอดออกมาแล้วตาย บางรายตายตั้งแต่
ยังเป็นเด็ก บางรายตายตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว บางรายตาย
ตอนวัยกลางคน บางรายตายเมื่อแก่ อย่างข้านี้ตายเมื่อแก่ ก็
ไม่ต่างกับดอกไม้ที่แห้งคาต้น แล้วร่วงหล่นลงมา สภาวะ
ความจริงมันเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในโลกมี
อนัตตาเป็นที่สุด อย่างร่างกายก็คือตายไปในที่สุด”

๕. “แล้วเอ็งเห็นดอกไม้ร่วงหล่นอยู่ที่นี่ เอ็งมีความเศร้า
โศกบ้างหรือเปล่า” (ก็ตอบว่าเปล่า)

๖. “นั่นซิ มันร่วงมันหล่นมากมายเกลื่อนกลาดอย่างนี้
มันก็เป็นปกติของมัน ร่างกายก็เหมือนกัน มันร่วงมันหล่นก็

เป็นปกติของมัน จะเสร้าโศกเสียใจอยู่ทำไม ภาวะปกติ 
มันเป็นอยู่อย่างนี้ มันเป็นธรรมดา ก็จงอย่าไปฝืนมัน ไม่มี
ใครหรอกที่เกิดมาแล้วไม่ตาย”


๗. จากนั้นหลวงปู่ศุขท่านก็เมตตามาปรากฏอยู่
ตรงหน้า เป็นรูปกายพระสงฆ์ก่อนแล้วเปลี่ยนกายเป็นพระวิ
สุทธิเทพ เป็นกายแก้วใสสะอาดตา แล้วสอนว่า “กายนี้ ชิ
สบาย-ไม่เจ็บไม่ป่วย-ไม่แก่-ไม่ตาย ตับ-ไต-ไส้-ปอดไม่มี
เครื่องในไม่มี สะอาดเกลี้ยงเกลา ถ้าอยากได้กายนี้ ก็ต้อง
พยายามวางอารมณ์เกาะยึดร่างกายลงเสียให้ได้ทุกอย่าง
สำเร็จได้ด้วยความเพียรนะลูก”

๐ เตะชกสถิน (กสถินไฟ) สำเร็จได้ด้วยความเย็น

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. พระพุทธองค์ทรงเพ่งเตะชกสถินให้ดู ชั่วขณะจิต
เดียวไฟก็เปลี่ยนเป็นสีแก้วประกายพริ้ว (ก็นึกแปลกใจว่า
ท่านแสดงทำไม) ทรงตรัสถามว่า “เจ้าว่าตถาคตมีเหตุผล
ไหม” (ก็ตอบว่ามี แต่ไม่ทราบเหตุผล จึงทำให้เกิดสงสัย)

๒. ทรงตรัสว่า “ให้เจ้ารู้ว่า เตะชกสถิน คือ ไฟที่มีความ
ร้อน แต่จักให้จิตทรงฉานตั้งแต่ ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติย
ฉาน จตุตถฉาน ในการเพ่งไฟที่มีความร้อน ยังจักต้องอาศัย
จิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิ คือ มีความตั้งมั่นให้
สำเร็จในกสถินกองนี้ให้เจ้าได้คิดและพิจารณาว่า ถ้าหาก


บุคคลใดใจร้อน มีโมหะ-โทสะ-ราคะ ไฟ ๓ กองอยู่ใน  จิตแล้ว การจกทำสมาธิให้จิตเข้าถึงฌาน ในกสิณกองใด ๆ ก็ไม่สำเร็จ”

๓. “เวลาที่จกทำสมาธิให้จิตเข้าถึงฌานได้นั้น จิตจก ต้องสงบเยือกเย็น ไม่ร้อนไปด้วยไฟโมหะ-โทสะ-ราคะ จก ต้องสามารถระงับได้ชั่วคราว สงบจากไฟภายในได้มาก เท่าไหร่ สมาธิก็จกทรงตัวได้มากเท่านั้น ทำจุดนี้ให้ได้อานาปานัสสติจกทรงตัว”

๔. “ภาพนิมิตในการทำสมาธิ จิตไม่จำเป็นที่จกต้องเป็นเตโชกสิณเสมอไป ให้เลือกเอาตามชอบใจ จกเป็นภาพพระก็เหมาะสมดี แต่ที่แสดงภาพเพ่งเตโชกสิณให้ดู ก็เพื่อจกเตือนเอาไว้ว่า แม้เตโชกสิณ คือเพ่งไฟอันเป็นความร้อน จกทำได้สำเร็จยังจกต้องอาศัยจิตที่มีความสงบเยือกเย็น และความตั้งมั่นอยู่ในความตั้งใจที่จกกระทำจริง”

๕. “เพราะฉะนั้น อย่าใจร้อน คำว่าใช้ความเพียร ต้องเพียรให้ถูก มีอารมณ์สงบเยือกเย็น ระงับจากกิเลส จกได้ชั่วขณะหนึ่งก็ยังดี และมีความตั้งมั่นที่จกกระทำจริง นั่นแหละเจ้า คือความเพียรที่ถูกต้อง อย่าใช้อารมณ์มูมานะไปในทางที่ผิด มรรคผลก็จกไม่เกิด

๖. “ให้สังเกตอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี ๆ ใจร้อนหรือร้อนใจเมื่อใด กรรมฐานพังเมื่อนั้น”

๗. “อนึ่ง จิตหคหูกี้เช่นกัน จุคนี้เป็นอารมณั้โม่หะ 

ทำลายอารมณั้กรรมฐานได้ชะงักเช่นกัน พวกเจ้าจ้กต้อง
หมั่นแก้ไขอารมณั้ของจิตเอาไว้ว้าให้ดี ๆ”

๘. “จงอย่าประมาทก็แล้วกัน คิดเตือนตนเองไว้ว้าเสมอ
ความตายจ้กเยื่อนมาสู่ร่างกายได้ตลอดเวลา งานที่ต้งใจใน
อนาคตนั้นมิจิตเพ็ญกำหนดว่า รู้ยู่ว่ามี แต่อารมณั้คิตนั้น
เป็นปัจจุบัน งานนั้นยังมาไม่ถึง ก็พึงสั้กแต่ว่ารู้เอาไว้ว้า อย่าทำ
ใจร้อน”

๙. “วันคีนไม่ต้องเร่ง เพราะมันเคลื่อนไปยู่อย่างนั้น
เป็นปกติ บุคคใดเป็นผู้รู้ยอมไม่ประมาทรู้ยู่เสมอว่า
ร่างกายคีนเข้าไปหาความตายทุกวันคีน และรู้ยู่ว่าวันเวลา
แม้ไม่ยอกให้เคลื่อนไป มันก็ห้ามไม่ได้ ปกติของวันเวลาก็
เคลื่อนยู่อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนเปลลง เขาเห็นความปกติของ
มัน จึงทรงจิตกอปรด้วยความดีเอาไว้ว้า เพ็ญป้องกันความ
ประมาทนั้น”

๑๐. “เขาไม่เร่งวันเร่งคีน แต่เขาเร่งความเพ็ญ ที่จ้กละ
กิเลสเป็นสมุจเฉทปหานให้ทัน ก่อนที่ร่างกายนี้ มันจ้กถึง
แก่ความตาย”

๐ พรหมวิหาร ๔ คือตัวใจเย็น

สมเด็จพระอริยวงศะคุณูปการ ทรงแสดงธรรมเรื่อง
ธรรมะเรื่องนี้ว้า
ดังนี้

๑. “อย่าใจเย็น จนกระทั่งการปฏิบัติธรรมแซ่เขื่อน 

มากเกินไปก็แล้วกัน ใจเย็น จักต้องมีความเหมาะสม ในมัชฌิมาปฏิปทา คือ พอดี ๆ ใน สภาวะของธรรมปัจจุบัน เดินสายกลางเข้าไป อย่าดึงเกินไป อย่าหย่อนเกินควร จักไม่ได้ผล”

๒. “บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมด้วยความฉลาด จักรู้จักหยิบ ยกทุกสิ่งทุกอย่างที่กระทบอายตนะสัมผัสเข้ามาเป็นธรรม ในปัจจุบัน กระทบมากเท่าไร เขาก็ยิ่งเห็นมรรคเห็นผล มากเท่านั้น เสมือนหนึ่งนักรบผู้ขยันรบ กระทบกับข้าศึก มากเท่าไรยิ่งแก่แล้ว กล้าองอาจมากขึ้นเท่านั้น รู้ชั้นรู้เชิงในการ สัมผัสซึ่งชัย การจักเอาชนะกิเลสก็ เช่นกัน จักต้อง แก่กล้า รู้ชั้นรู้เชิงในการต่อสู้ซึ่งชัย การรบกับข้าศึกผู้ ฉลาด จักต้องศึกษาปุมหลัง ถีลาการรบของข้าศึก รบทุกครั้ง ก็ชนะทุกครั้ง”

๓. “ การรบกับกิเลสก็เช่นกัน จักต้องศึกษาปุมหลัง คือ ข้อเท็จจริงถีลาของกิเลสเข้าไปคือ รู้อารมณ์นี้คืออารมณ์ อะไร รู้สมุทัย ต้นเหตุที่ทำให้เกิดกิเลสนั้นๆ รู้ทุกข์ว่าจริง หรือไม่ รู้สุขว่าจริงหรือไม่ กล่าวคือ จักต้องรู้ริยสังเข้าไป การรบทุกครั้งจึงจักชนะได้”

๔. “ทำจิตให้พร้อมรบเข้าไป ถ้าใจเย็นก็เท่ากับป้อแป้ อ่อนแอ กองทัพไม่มีแรง กิเลสจู่โจมมาก็สู้ไม่ได้ทุกครั้ง คำ ว่าใจเย็น คือสงบ เหมือนกองทัพที่มีกำลังตั้งมั่นอยู่ ข้าศึกจู่ โจมมาเมื่อใด ก็พร้อมที่จากรบเมื่อนั้น”

๕. “อานาปานัสสติกรรมฐาน คือ ฐานกำลังใหญ่
ของจิต เป็นความสงบตั้งมั่น พรหมวิหาร ๔ คือหัวใจเย็น
อุเบกขาเป็น ตัวเพิ่มความสงบด้วยปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ตัว
มุทิตาจิตอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง รัก สงสารในจิตของ
ตนเอง ถ้าทรงได้แบบนี้ ไฟคือกิเลสที่ไหนก็มาเผาจิต
ไม่ได้”

๖. “อย่าลืม ตั้งใจให้มั่นเข้าไป อย่าให้จิตคลาดจากการ
ปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ และจงอย่ากลัวการกระทบกระทั่ง
เมื่อกระทบแล้วให้พิจารณาเข้าสู่อริยสังขม คอย
ระมัดระวังจิตที่จักปรุงแต่งธรรมที่กระทบนั้นไปในทางที่มี
กิเลสเจือปนอยู่”

๗. “อารมณ์ของจิตตนจักต้องรู้ด้วยตนเอง ถ้าไม่
โกหกตนเองเสียอย่างเดียว จักรู้อารมณ์จิตของตนได้อย่างไร
ไม่ยากเย็น ต้องรู้ให้จริงจึงจักแก้ไขอารมณ์ได้”

๐ เห็นทุกข์แต่ขาดปัญญาลงตัวธรรมดาไม่ได้ก็จมอยู่กับ
ทุกข์

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “เจ้าเห็นโลกนี้มีแต่ความทุกข์ อันน่าเบื่อหน่าย
หรือยัง” (ตอบว่า เห็นแล้ว) “เห็นเป็นอย่างไร” (ตอบว่า เห็น
ทุกข์ตั้งแต่ตื่นเช้าจนกระทั่งหลับใหม่ ต้องมีภาระพันธะ
ต้องเลี้ยงดูร่างกาย ชำระล้างร่างกายที่สกปรก ต้องหาอาหาร

ให้ร่างกายต้องขยับถ่ายของเสียออกจากกาย ต้องกวาด เช็ด ถู ที่อยู่อาศัย ต้องทำงานตามหน้าที่โลกจึงเต็มไปด้วย ความทุกข์ไม่น่าอยู่”

๒. “โลกนี้เป็นเช่นนี้แหละเจ้า แต่ตราบใดที่ร่างกาย ของเจ้ายังทรงอยู่ ย่อมจักหนีไปไม่พ้นจากสภาวะทุกข์เยี่ยง นี้ของโลก เพราะนี่คือความปกติของโลก ซึ่งมีความพร่อง อยู่เป็นนิจ ทำให้จิตผู้อาศัยอยู่ในชั้นธ โลกนี้ต้องเสาะ แสวงหาธาตุ ๔ มาปรนเปรอมันไม่รู้จบ จนกระทั่งมันตายก็ เต็มไปด้วยความทุกข์”

๓. “การมีร่างกาย จึงจำเป็นจักต้องบริหารร่างกายเป็น ธรรมดา อาหารเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าไม่ทำให้แก่ร่างกาย ร่างกายก็จักถูกบีบคั้นทรมาน จึงจำเป็นต้องหาอาหารมาเพื่อ ระวังทุกข์เวทนา แต่ก็จงกำหนดรู้ว่า การแสวงหานั้นเต็มไปด้วย ความทุกข์ ก็จงทุกข์แต่เพียงชาตินี้ ชาติต่อไปจักไม่มี สำหรับเรา ทำทุกอย่างเพื่อให้พ้นไปจากร่างกาย”

๔. “ตัดต้นเหตุที่เป็นเหตุให้เกิดเสีย ชาตินี้จักเป็นชาติ สุดท้ายที่มีร่างกาย เมื่อมันยังไม่พัง ก็จงทำทุกอย่างไปตาม หน้าที่ ไม่คืนรรนให้จิตเป็นทุกข์ เพราะเหตุเหล่านั้นเป็น ธรรมดา”

๕. “ชั้นธ โลก โลกพร่อง จิตของผู้ไร้ศีลและธรรมเป็น เครื่องรักษาก็พร่อง ปัญหาขโมยไม่ไช้ของใหม่ เป็นของคู่ โลกมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เจ้าจงเห็นธรรมดาในธรรมดาของ บุคคลผู้มีจิตพร่องเหล่านี้เถิด”

๖. “บุคคลผู้รู้กฎของกรรม ย่อมไม่ประกอบกรรม 

ที่เป็นอกุศล ให้ย้อนกลับมาตอบสนองตนเองในภายภาคหน้า ดังกับที่พวกเจ้าศึกษาพระธรรมวินัยเพื่อให้รู้ซึ่งถึงกฎของกรรม มีตัวอย่างอยู่พร้อมเสร็จสรรพให้เห็นชัดถึงทุกซ์ อันเกิดจากการบกพร่องในมโนกรรม วจกรรม กายกรรม ว่า การก่อปรกรรมไม่บริสุทธิ์ประการใดประการหนึ่ง ย่อมมีทุกซ์มีโทษตามกฎของกรรมประการนั้นๆ”

๗. “อย่าตำหนิกรรม เพราะพวกเจ้าหรือทุกคนเคยเป็นคนเลวมาก่อน เพราะจิตบกพร่องตกเป็นทาสของตัณหาด้วยกันมาก่อนทั้งสิ้น และต่างคนต่างก็ได้รับกรรมตอบสนองเรื่อยมาจากผลของกรรมนั้น จึงเป็นธรรมดาของโลก มีใครสักคนหนึ่งใหม่ที่ไม่ถูกนิินทา ที่ไม่ถูกสรรเสริญ นี่เป็นผลของวจกรรม และมีใครสักคนหนึ่งใหม่ ที่ไม่เคยถูกตำหนิหรือติเตียน หรือนึกชมอยู่แต่ในใจ นี่เป็นผลของมโนกรรมและมีใครบ้างใหม่ที่รักษาทรัพย์สินอยู่ได้โดยไม่ขาดตกบกพร่องธรรมดาของทรัพย์สินจกต้องพร่องไปอยู่เป็นนิจ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุขมีทุกซ์นี้เป็นธรรมดา ยิ่งทรัพย์สินถูกไฟไหม้หรือขโมย เหตุก็มาจากกายกรรมที่ตนเคยทำ อทินนาทานมาแต่กาลก่อน นี่เจ้าเห็นว่าผิดธรรมดาไหม” (ก็รับว่า ไม่ผิด)

๘. “ในเมื่อไม่ผิดธรรมดา มันก็เป็นธรรมดาซิ แล้วจกทุกซ์ใจไปเพื่อประโยชน์อันใด การตายของจันธโลก ไม่ว่าคนหรือสัตว์ก็เป็นธรรมดา เพราะร่างกายจกต้องพร่องและ

ตายไปในที่สุดเป็นธรรมดา จักทุกข์ไปเพื่อประโยชน์อันใด”

๕. “เจ้าเห็นทุกข์นั้นถูกต้อง แต่จงลงตัวธรรมดาเข้าไป วางอารมณ์จิตให้อยู่ในสังขารเบกขาญาณเสียด้วย จึงจักวางทุกข์เหล่านี้ลงได้ มิฉะนั้นจิตจักเกิดความหดหู่อย่างนี้ไม่ถูกต้องนัก เข้าใจหรือยัง วางอารมณ์ให้ถูกต้องด้วย”

๑๐. “จงอย่าลืมการเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของกาย ซึ่งไม่มีใครหนีพ้น การเกาะทุกข์ของกายก็เท่ากับเพิ่ม สักกายทิฏฐิปิดกั้นทางสู่พระนิพพานไว้สนิท”

๐ การกระทำสิ่งที่เป็นโทษโดยคิดว่าไม่เป็นโทษก็ยังเป็นโทษ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จงรู้ว่าการกระทำในสิ่งที่เป็นโทษ โดยความเข้าใจว่าไม่เป็นโทษ ก็ยังเป็นโทษ หากไม่สอนอย่างนี้ คนยึดมั่นถือมั่นในนิमितและในเจตนาของจิตตนเองเป็นใหญ่ว่า การกระทำในแต่ละครั้งต้องถูกต้อง และกระทำไปตามอำเภอใจของตน นี่เป็นโทษ แม้กระทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็ยังจักเป็นโทษที่รุนแรงมิใช่น้อย” (เรื่องเดิมมีอยู่ว่า เพื่อนของผมมีเจตนาดี ตั้งใจที่จะวาดรูป * สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยา และรูปหลวงพ่อดำ อยู่ ๒ ข้างสมเด็จพระสังฆราช เพราะเคารพรักในท่านทั้งสององค์นั้นมาก แต่พอ

ไปขออนุญาตท่านก่อนจะลงมือวาดรูปตามที่ตนคิดไว้ 


นั่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ท่านไม่อนุญาต โดยให้เหตุผลว่า ตำแหน่งนี้เป็นของอัครสาวกขวาและซ้าย ไม่มีใครเขาทำกัน ใครเห็นเข้า เขาจะว่าอวดอุตริและเอาเรื่องได้ ทำให้วัดเกิดเรื่องยืดยาว ท่านตำหนิว่าคนวาดตู่ท่าน โดยเอาท่านและหลวงพ่อก็คือเป็นอัครสาวก ซ้ายและขวา ทำอะไรแม้เจตนาดี แต่ถ้าไม่ถูกกาลเทศะก็ไม่ควร เป็นโทษ คนมาเห็นท่านและหลวงพ่อก็คือจะตำหนิ อันเป็นเหตุให้เขาพากันลงนรกอีกเยอะ คนวาดก็ไม่วู้เรื่องที่ทำให้เดือดร้อนกันทั้งวัด)

๒. “บทเรียนนี้เป็นอย่างไร ดังนั้น นอกจากจักให้พวกเจ้าศึกษาศีลแล้ว ยังจักต้องศึกษากาละเทศะ การกระทำของมโนกรรม วาจกรรม กายกรรม ว่าควรหรือไม่ควรด้วย เป็นโทษหรือไม่เป็นโทษด้วย”

๓. “นี่แหละคือธรรมที่พวกเจ้าจักต้องศึกษาให้ลึกซึ่งละเอียดลงไป และคนอย่างพวกเจ้าใครจักมาพูดคัดค้านอย่างไม่มีเหตุ ไม่มีผล พวกเจ้าก็ไม่ฟัง ผู้ที่พวกเจ้าจากรับฟังคำพูด ต้องหมายถึงบุคคลผู้นั้นหรือท่านผู้นั้น พวกเจ้ามั่นใจในความเป็นพระอรียะ”

๔. “นี่แหละให้ดูคำพูดของพระอรียะท่านไว้ท่านปรามใครด้วยเหตุด้วยผล ด้วยเมตตา กรุณา ในฐานะที่สงเคราะห์กันได้ จิตท่านอ่อนโยนเสมอ แต่ถ้าสงเคราะห์ไม่ได้ท่านก็วางเฉย ศึกษากันเอาไว้ให้เข้าใจ”

๑ ให้ระวังโลกธรรม ๘


สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ 
มุ่งสอนเฉพาะเพื่อนผมไว้ดังนี้

๑. “ให้ระวังโลกธรรม ๘ เกี่ยวกับคำสรรเสริญและ
นินทาให้มาก คุณอาจจิตเข้าไปในยามถูกกระทบ อย่าลืมน่า
เป็นข้อสอบของจิต จักมีอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็
สอบตกทั้งสิ้น”

๒. “แต่การกระทำในวันนี้เป็นของดี ที่ดำริก่อนแล้ว
จึงทำ (ใช้ปัญญาใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ) การไม่เขียนชื่อ
ใส่หน้าซองแล้วบริจาค ก็เป็นการลดการประกาศตัวเองว่า
เป็นนักบุญไปได้จุดหนึ่ง มิฉะนั้นเจ้าจะถูกนินทาและ
สรรเสริญมากกว่านี้”

๓. “บางรายที่เขารู้ประวัติของเจ้า ที่ต้องฟังคนอื่นเลียด
ร่างกายเขาเห็นรายชื่อผู้บริจาคแล้ว จักนินทาว่าช่างไม่เจียม
ฐานะของตน แต่ในบางรายเขาก็นิยมชมชื่นว่าเป็นการให้
ทานที่เสียสละด้วยศรัทธาแรงกล้า ซึ่งถ้อยคำของบุคคล
เหล่านี้ก็ไม่ควรจักยึดมาเป็นสาระอันใด เหตุเพราะนินทา
และสรรเสริญเป็นเรื่องธรรมดาของโลก เจ้าอย่าหลงไปกับ
คำสรรเสริญยินยอม และจงอย่าทำความไม่พอใจให้เกิดเมื่อ
ถูกกระทบกับคำนินทา”

๔. “คุณอารมณ์ของจิตไว้ให้ดี หนทางใดที่สามารถทำ
ได้เพื่อให้จิตพ้นทุกข์ ก็จงมั่นใจเดินไปทางนั้น”

๕. “คนจักชั่วหรือดี ไม่ได้อยู่ที่ถ้อยคำของบุคคล 
อื่นมาสรรเสริญหรือนินทา ดีหรือชั่วได้ อยู่ที่กรรมหรือการ
กระทำทางด้านกาย วาจา ใจ ของตนเป็นสำคัญ”

๖. “อย่าสนใจกับถ้อยคำของบุคคลอื่น ให้สนใจกับ
อารมณ์ของตนเอง ดูให้อยู่ในศีลและธรรมตลอดเวลา อย่า
ให้คลาดไปจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นบรรทัดฐานวัด
กำลังใจของตนเอง”

พระธรรม : ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๗


๐ ตัณหา ๓ ต้นเหตุที่ทำให้ต้องเกิด

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอน มี
ความสำคัญดังนี้

๑. “ทำกรรมฐานได้เท่าใด ให้พอใจแค่นั้น จิตจักมี
ความสุขที่ทุกข์เพราะจิตคึ้นรน มีความอยากได้มรรคได้ผล
มากเกินไป จัดเป็นกามสุขคัลลิกานุโยคได้เหมือนกันต้องดู
อารมณ์ของจิตให้ดี”

๒. “ต้องมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้เอาไว้เสมอ การ
ผิดพลาดก็เพราะนิวรรณ์ ๕ รบกวณจิต ต้องรีบตัดให้เร็วที่สุด
ด้วยกรรมฐานแก้จิต จนจิตชินสามารถตัดนิวรรณ์ได้เป็น
อัตโนมัติจุดนี้ต้องใช้ความเพียรหนัก จักพ้นเกิดพ้นตายได้ก็
อยู่ที่ตรงนี้ว่าจิตมีกำลังเอาจริงหรือเปล่า”

๓. “การฝึกมโนมยิทธิ จะได้หรือไม่ มิได้อยู่ที่ครูฝึก
แต่อยู่ที่จิตผู้ฝึกจักระงับนิวรรณ์ ๕ ได้ละเอียดแค่ไหน เมื่อ

เห็นพระนิพพานแล้ว ไม่ควรประมาทว่า เราจักเข้าถึง 
พระนิพพานเมื่อใดก็ได้”


๔. “การไปเห็นพระนิพพานก็ดี การไปได้มาได้ก็ดี หากหลงเกินไป ทะนงตนไม่สร้างความดี คือ ละจากรากเหง้าของตัณหา ๓ ประการ ก็จักไปพระนิพพานไม่ได้ ในบั้นปลาย”

๕. “ตัณหา ๓ คือ จิตตกอยู่ในห้วงกามตัณหา มีความทะยานอยากในความโกรธ โลก หลง อะไรมากระทบร่างกาย आयตนะสัมผัสก็มีความไม่พอใจเกิดขึ้นกับอารมณ์ มีแต่ความทะยานอยาก คือ อยากโกรธ อยากอาฆาต พยาบาท อยากทำลาย”

๖. “เมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านไป ได้ตอบโต้กับบุคคล เหล่านั้นจนสะใจ หรือพอใจแล้ว จุดนี้จิตตกอยู่ในห้วงภวตัณหา เป็นการสนองอารมณ์ของกามตัณหาให้สะใจ”

๗. “เมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านไป เป็นอดีตธรรมแล้ว แต่จิตไม่ยอมวางอารมณ์ขุ่นมัว ยังครุ่นคิดปรุงแต่งอดีตธรรมนั้นให้เหมือนอยู่ในธรรมปัจจุบัน หากเจอคู่อริใหม่ก็จะด่าใหม่ ล้วนเป็นอารมณ์อนาคตที่ยังไม่ถึง บางครั้งเห็นหน้าเขา มาแต่ไกล ก็บ่นหรือด่าในใจแล้ว ต้นเหตุจากพรหมวิหาร ๔ ไม่มีเลย ในขณะที่นั่นนี่แหละคือ วิภวตัณหา”

๘. “ตัวอยากโลกก็เช่นกัน โลกในคน สัตว์ วัตถุ ทรัพย์สินต่างๆ ที่เห็นว่ามันสวยสดงดงาม เป็นที่ถูกใจหรือพอใจนี่คือกามตัณหา เมื่อได้มาแล้วก็หลง อยากให้มันมี


ความทรงจำ ไม่เปลี่ยนแปลง นี่คือภวตัณหา แต่ในที่สุด 
คน สัตว์ วัตถุทรัพย์สินต่างๆ แม้กระทั่งร่างกายของตนเอง
ซึ่งมาจากธาตุ ๔ ก็ต้องเสื่อม เสรีหมอง หากความสดใส
ไม่ได้ ร่างกายก็ต้องป่วย ต้องแก่ วัตถุธาตุก็ต้องเก่าทรุด
โทรมไปตามกาล ตามสมัย แต่จิตหลง หรือ โง่ไม่ยอมรับ
ความจริง จิตมีอารมณ์เสียดาย จะให้อึดติดกลับมาเป็น
ปัจจุบันใหม่ ไม่เข้าใจกฎของไตรลักษณ์ หรือกฎของ
ธรรมดาของโลก นี่คือวิภวตัณหา”

๕. “เมื่อร่างกายนี้ตายแล้ว แต่อารมณ์จิตยังไม่รู้จักพอ
มีความทะยานอยาก หลงอยู่ในสถานะของตัณหา ๓
ประการ จึงเป็นเหตุให้เกิดต่อๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุดเพราะเป็น
ดวงจิตที่ไม่รู้จักยุติกรรม มีความหลงในร่างกาย หรือ หลง
ในอายตนะสัมผัสที่เรียกว่า ลักกายทิฎฐิ (ทุกสิ่งทุกอย่างที่
เกี่ยวเนื่องกับร่างกาย) ทำให้ออยาก โกรธ ออยาก โลก ออยาก
หลง ต่อกรรมไปในทางทะยานอยากตามสถานะของ ตัณหา
๓ ประการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด”

๐ การไม่มีจิตกังวลได้ชื่อว่าเป็นสุข

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มี
ความสำคัญดังนี้

๑. “การไม่มีจิตกังวลได้ชื่อว่าเป็นสุข เพราะได้ชื่อว่า
ปลอดจากกิเลส แม้ชั่วขณะจิตหนึ่ง ก็สมควรจักพอใจ
ตามปกติแล้วจิตมักจักมีอารมณ์ปรุงแต่งไปทางด้าน


อกุศลกรรม แค่เพียงระงับได้ชั่วคราวก็นับว่ามีกำไร อย่าง 
ลืมนี่เพียงกำหนดลมหายใจเข้าออกเฉยๆ โดยไม่ภาวนา
ควบ ก็ยังอยู่ในขอบเขตพระกรรมฐานอารมณ์นี้เป็นกุศล
เพราะยังจิตให้เกิดความสงบได้”

๒. “จงอย่าสนใจจริยาของผู้อื่น จะเป็นด้านกุศลหรือ
อกุศลก็ตาม ให้เห็นเป็นปกติธรรมดาของเขา ให้อยู่ใน
อารมณ์สักแต่ว่ารู้ เห็นสักแต่ว่าเห็น แล้วจิตสักเป็นสุข”

๓. “บุคคลผู้ยังหนาไปด้วยสักกายทิฏฐิ มีเอกาธิปไตย
ย่อมถือเอาทิฏฐิหรือความเห็นของตนเป็นใหญ่ เป็นของดี
ถูกต้องเสมอ มีอารมณ์อีโก้หรืออุปาทานสูง ซึ่งให้ผลได้ทั้ง
ทางบวกและทางลบ แต่ส่วนใหญ่ใช้ไปทางลบ หลงตนเอง
คือเห็นผิดเป็นชอบทั้งสิ้น”

๔. “บุคคลเหล่านี้แหละที่ชอบตั้งตนเป็นคณาจารย์
ใหญ่แสดงความอวดรู้ด้วยปัญญาแห่งตน จึงมักสอนผู้อื่น
ตามความเข้าใจของตน นั่นเป็นกรรมของเขา จงอย่าไป
ขวาง”

๕. “บุคคลเหล่านี้ไม่รู้จริง แต่สำคัญตนว่ารู้จริง เพราะ
ธรรมของตถาคตมิใช่ของคั้นเงิน เป็นธรรมที่ละเอียดอ่อน
สุขุม ลึกซึ้ง ยากที่ปุถุชนคนธรรมดาๆ จักพึงเข้าใจได้ ดังนั้น
หากไม่เข้าใจจริงก็จงอย่าพูดตามอำเภอใจ ทางที่ถูกพวกเจ้า
อย่าไปยุ่งกับกรรมของใคร ให้ดูอารมณ์ของตน ให้ตั้งมั่นอยู่
ในธรรมเป็นสำคัญเท่านั้นเป็นพอ”

๖. “จงอย่าคิดว่าเขาเลว เพราะเขากำลังถูกอกุศลกรรม
เข้าครอบงำ ดีเขาเมื่อไหร่ ใจของเราก็เลวเมื่อนั้น มอง 
อารมณ์ของตนเอาไว้ อย่าให้ชั่วก็แล้วกัน โดยยอมรับกฎ
ธรรมดาหรือกฎของกรรมเอาไว้ หรือจงอย่าไปแก้แค้นที่คน
อื่น จักต้องแก้แค้นที่ตนเองให้หลุดพ้นไปเสียก่อน”

๗. “ทุกคนบนโลกถ้ายังไม่ถึงพระอรหัตผล ย่อมยังมี
ความชั่วกันทุกคน ชั่วมากช้วน้อย ก็อยู่ที่การตัดสังโยชน์ได้
แค่ไหนเท่านั้นเอง จุดนี้สำคัญ จงหมั่นเตือนจิตตนไว้เสมอ
อย่าตำหนิผู้อื่นว่าชั่ว ให้มุ่งตำหนิตนที่ชั่วเป็นสำคัญ เพราะ
เราจักละความชั่วได้ จะต้องเห็นความชั่วที่จิตเราก่อนจึงจัก
ละได้ เหตุจากหลงตัวหลงตนว่าเป็นคนดีทั้งสิ้น”

๘. “เมื่อกรรมที่เป็นอกุศลเข้าครอบงำจิต ทุกคนก็คิด
ว่าสิ่งที่ช้วนั้นเป็นของดี ถ้าไม่เข้าใจธรรมจุดนี้ ก็หลงคิดว่า
ตนเป็นคนดี เพราะไม่เห็นความชั่วของตน ไม่ใช่อัตโนมัติ
โง่ทึบตานั่ง เป็นหลักปฏิบัติ ไม่ใช่สังโยชน์ ๑๐ เป็น
เครื่องวัดอารมณ์ชั่วของตน ไม่ใช่บารมี ๑๐ เป็นตัวช่วย
เสริมกำลังใจให้เต็มอยู่เสมอ ไม่มีพรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่อง
อยู่ของจิต ช่วยเสริมให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีคุณภาพสูงขึ้นๆ
ตามลำดับก็ปล่อยให้ความชั่วบังการชีวิตจิตใจไปตลอดสิ้น
กาลนาน”

๙. “สรุปว่าให้ดูอารมณ์จิตของตนไว้เป็นสำคัญ ถ้า
หากจักพ้นทุกข์จริงๆ ให้ดูอารมณ์เลวของตนไว้อย่ามองคน
อื่น อารมณ์คนอื่นปล่อยเขาไป ทุกอย่างให้แก้ที่จิตของเรา”

๑๐. “สรุปในทางปฏิบัติ”

๑๐.๑ จงอย่าสนใจจรรยาของผู้อื่น (อย่าเลือก ชอบไป
ยุ่งเรื่องของชาวบ้าน)


๑๐.๒ จงอย่าตั้งตนเป็นคณาจารย์ใหญ่ (อย่าซ่า หาก
ตนยังเลวอยู่ ยังไม่รู้จริง สั่งโยชน์ยังไม่ขาด ยังอยู่ครบ แล้ว
เที่ยวไปสอนผู้อื่น)

๑๐.๓ จงอย่าตำหนิกรรมของผู้อื่น (อย่าหลง เพราะคน
ดีคนอื่นยังเป็นคนเลว ขาดพรหมวิหาร ๔ ทุกข้อ)

๑๐.๔ จงอย่าจับผิดผู้อื่น (อย่าเป็นตำรวจ เพราะ อดต
นา โจทย์ตานั้น แปลว่าคอยจับผิดตนเอง และแก้ไขตนเอง)

๑๐.๕ จงอย่าแบกทุกข์ของผู้อื่น (อย่าเป็นผู้แทน
เพราะ โง่หลงตนเอง ไม่เห็นทุกข์ของตนว่าหนักมากอยู่แล้ว
ยังเที่ยวไปแบกทุกข์ของชาวบ้านเขาอีก)(ภาษาไทยเป็นคำ
โศด ๆ แต่มีความหมายลึกซึ้ง จำง่าย แต่ในปัจจุบันกำลังจะ
หมดไป เพราะอุปาทานของคนในปัจจุบัน คิดว่าเป็นคำ
หยาบ ไม่ควรใช้ แต่ไปยกย่อง

ภาษาต่างชาติว่าเป็นของดีแทน ผมเอาคำไทย ๕ คำคือ เลือก
ซ่า หลง ตำรวจ ผู้แทนมาใช้ ซึ่งล้วนเป็นอุปกิเลสทั้งสิ้น
เพื่อให้ผู้อ่านจำได้ง่ายขึ้น เขียนมาถึงจุดนี้ทำให้นึกถึงหลวง
พ่อคุณท่าน เพราะท่านเป็นผู้อนุรักษ์ภาษาไทยไม่ให้สูญไป
จากคนไทย กูก็ขอจบไว้แต่เพียงเท่านี้ มึงจะชอบใจหรือไม่
ชอบก็เรื่องของมึง หากมึงอ่านแล้วมึงมีอารมณ์พอใจ มึงก็
สอบตก หากมึงอ่านแล้วมึงมีอารมณ์ไม่พอใจ มึงก็สอบตก

เพราะพอใจก็ดี ไม่พอใจ ก็เป็นอารมณ์ ๒ ปิดกั้นทาง 
พระนิพพานไว้สนิท หมายความว่า ตัดสังโยชน์ข้อ ๔ และ
๕ ไม่ได้ จึงไม่มีทางที่จะเป็นพระอนาคามีผลได้นั่นเองทุก
สิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นสมมุติธรรมทั้งสิ้น ซึ่งล้วนไม่เพียง
ใครยึดถือเข้า ก็เป็นทุกข์ ตัวธรรมแท้ๆ ในพระพุทธศาสนา
ไม่มีชื่อจะเรียกเป็นภาษาจิตถึงจิต เป็นภาษาธรรมถึงธรรม
ร่างกายของตถาคตไม่ใช่พระพุทธเจ้า ตถาคตคือพระธรรม
ผู้ใดยังติดสมมุติอยู่ ก็ไม่มีทางวิมุตติหรือหลุดพ้นได้ด้วยเหตุ
ดังกล่าวนี้)

๐ การแก้ไขตนเองด้วยอุบายทางธรรม

สมเด็จพระพุทธองค์ ทรงตรัสสอนไว้ด้วยอุบายทาง
ธรรมมากมายหลายวิธี เพื่อให้จิตของพวกเขาเจ้า ซึ่งมีกิเลส
ร้อยรัดอยู่ (สังโยชน์) ๑๐ ข้อ หลุดออกตามลำดับจนเกิดเป็น
อริสีล อริจิตและอริปัญญา ได้ตามลำดับ ผมเลือกยกเอามา
แต่เฉพาะบางส่วนที่ผมเห็นว่าเหมาะสมสำหรับบุคคลใน
กลุ่มที่ติดตามกันมาด้วยการสนทนาธรรมเพื่อนำไปสู่ความ
หลุดพ้นเป็นเวลา ๑๖ ปีแล้วเป็นสำคัญ พระองค์ตรัสสอนไว้
มีความสำคัญโดยย่อดังนี้

๑. “อย่าเพิ่งโทษผู้อื่น ใครจักคิดจักเลวก็เรื่องของเขา
พยายามรักษาใจเราอย่าให้มีอคติกับใคร ถ้าจักละอารมณ์ ๒
ต้องดูจุดนี้ให้ดี ๆ”

๒. “พยายามอย่าเห็นว่าใครดี ใครเลว ให้พิจารณา 


ดูว่าเป็นกฎของกรรมหมดทั้งสิ้นเป็นเรื่องธรรมดา วางเสียให้ได้อารมณ์ก็จักเย็นลง ไฟราคะ ไฟโทสะ ก็จักเบาลง”

๓. “ถามคนทั้งโลกไม่มีใครอยากเลว ทุกคนอยากดี แต่อารมณ์อกุศลกรรมบังคับ ทำให้จิตคิดเลว ปากพูดเลว กายทำเลว เพราะคิดว่าการกระทำของตนนั้นดี เพราะกฎของกรรมบังคับ ให้ดูเขาเป็นตัวอย่าง แต่จงอย่าไปฟังโทษเขา ให้ฟังโทษตนเองเพราะสังโยชน์ ๑๐ ยังไม่ขาด จักเป็นคนดีไปไม่ได้”

๔. “จงหมั่นอาราธนาบารมีพระรัตนตรัย แม่เมตตาไปให้ผู้มีอุปการคุณเนื่องๆ จักทำให้เขาเป็นสุขด้วยผลบุญนี้ เพราะคนกตัญญูรู้คุณคน รู้คุณพระ พรหม เทวดา นางฟ้า ย่อมไม่มีที่อับจน หากจักลำบากบ้าง ก็เพราะกฎของกรรมที่เข้ามาสนอง ซึ่งเป็นเหตุสุดวิสัยที่ใคร ๆ จักช่วยได้”

๕. “หากกฎของกรรมเกิดแก่เจ้า จงกำหนดรู้ และพึงยอมรับด้วยความสงบ โดยใช้ปัญญาพิจารณา ก็จักทราบทั้งเหตุทั้งผลอยู่ในนั้นเสร็จ การยอมรับกฎของกรรม คือ การยอมรับความจริง หรืออริยสัจ ทำปัญญาให้เกิด นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด”


๖. “อย่าพินฝอยหาตะเข็บ จะทำให้คนรุ่นหลังตกนรก เพราะปรามาสพระรัตนตรัย เรื่องเหล่านี้ปู่ชุนคนธรรมดา จะเข้าใจยาก (ผมขอยกตัวอย่างทางโลก พอถึงวันปฏิวัติ รัฐประหารมีการฆ่ากัน ทำร้ายกัน พวกเขาก็จะกระตุ้นให้

คนรุ่นหลังซึ่งไม่รู้เรื่องให้รู้ กันลืม บังคับให้จำแต่ของ  เลวๆ ทำจิตให้เศร้าหมองอยู่เสมอ เพื่อตายแล้วจะได้ไปสู่ ทุคติ เหมือนพวกในอดีตเหล่านั้น)

๓. “อย่าลืมคนที่พลาดพลั้งเสียที่นั่น ส่วนใหญ่ ประมาท ทำอะไรไม่ใคร่ครวญเสียก่อน ชอบคิดแต่ส่วนดี จะเอาแต่ได้ เอาแต่คุณ เอาแต่สุข เพราะลืมไปว่าธรรมใน โลกนี้มีเป็นคู่เสมอ จะเอาแต่อย่างเดียวไม่ได้ ไม่คิดให้ครบ วงจร เพราะส่วนเสียเป็นโทษเป็นทุกข์ที่จักเกิดตามมาได้ คิด ด้วยเหตุที่มีอุปาทานผิดๆ นั้นเอง สภาวะของโลกจึง นำไปสู่ความฉิบหาย หรือทุกข์ หรืออนัตตา ในที่สุด”

๔. “อย่าเอาอารมณ์คนอื่นมาใส่ใจเรา ยกเว้นอารมณ์ ของพระอรียเจ้าเท่านั้นที่ควรใส่ใจอารมณ์ ๒ เกิด เพราะ ชอบยุ่งกับผู้อื่นที่เป็น โลภียวิสัย จำเลวชอบ จำดีไม่ค่อย สนใจ ก็ขาดทุนทุกที เพราะลืมมงคลภายในที่ว่า อย่าคบคน พาล จงคบบัณฑิตบุชชาคนที่ควรบูชา ชอบมีอารมณ์จี๋เก็บ หรือเก็บจื่ออยู่เสมอ”

๕. “การพ้นสุขหรือทุกข์ใน โลภียวิสัย จักต้องเน้นที่จิต ให้ทรงพรหมวิหาร ๔ เป็นสำคัญ รักษาจิตเข้าไว้ด้วยเมตตา กรุณา คือรัก สงสารจิตของตนเองก่อน มุทิตามีความ อ่อนโยนให้แก่จิตของตนเอง ไม่สร้างความเร้าร้อนให้แก่จิต มี อุเบกขา คือ ความสงบ วางเฉยในสิ่งที่มากระทบอารมณ์ ของจิตทั้งปวง ทั้ง ๔ ประการนี้ต้องพยายามทรงไว้เป็น อารมณ์ทั้งวัน แต่จำไว้ว่าให้ทำแบบสบายๆ ทำด้วยความ


พอใจ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความรักในพรหม
วิหาร ๔ มีความเพียรที่จักษุรักษาพรหมวิหาร ๔ และใช้ 
ปัญญาใคร่ครวญพรหมวิหาร ๔ อยู่เสมอๆ การตัดอารมณ์ที่
จักคิดในปฏิภิกิริยาของบุคคลอื่นก็เป็นของไม่ยาก หรือตัด
วางอารมณ์ปฏิภิกิริยาของตนเองที่ไหวไปด้วยความ โกรธ
โลภ หลง ก็เป็นของไม่ยาก ขอให้จงใคร่ครวญพิจารณาตาม
นี้ให้ดีๆ”

ก) ธรรมของพระพุทธเจ้า สอนให้เราเห็นทุกข์ตาม
ความเป็นจริงของการเกิดมามีร่างกาย (ทุกข์สัง)

ข) ให้เห็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ อยู่ที่ใจ (สมุทัย) มี
ตัณหา ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ใจ
ยึดมั่นถือมั่นเป็นอุปาทาน ไม่ยอมวาง


ค) ให้เห็นผลของการปล่อย ละ วาง สมุทัยได้แล้ว
หรือดับต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้แล้วมีผลอย่างไร (นิโรธ)

ง) แนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยศีล
สมาธิ ปัญญา คือ ดับการเกิดมีร่างกายได้อย่างถาวรเด็ดขาด
ตลอดกาล หรือพ้นทุกข์อย่างถาวรคือ ต้องเข้าสู่แดนพระ
นิพพานด้วยอริยสัง ๔ เท่านั้น ทรงตรัสเน้นให้เห็นว่า
พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วย
อริยสัง ๔ เหมือนกันหมดทุกๆ พระองค์ และพระอริยสาวก
ของพระองค์ทุกองค์ต่างก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ด้วย
อริยสัง ๔ ด้วยกันทั้งสิ้น มีทางนี้ทางเดียวทางอื่นไม่มี

๑๐. “พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ตรัสสอน 

ไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อย่อแล้วเหลือประโยคเดียว มีความสำคัญสรุปว่า “จงพร้อมอยู่ในความไม่ประมาทเถิด” หรือจงอย่าประมาทนั่นเอง ดังนั้น ใครจักประมาทก็เรื่องของเขา จงอย่าสนใจปฏิกิริยาหรือจริยาของผู้อื่น เราอย่าประมาทเท่านั้นเป็นพอ ไม่ใช่หน้าที่ของเราจักไปตักเตือนเขา ให้เตือนจิตของเราเองดีกว่า ท่องคาถาบทหนึ่งว่า ช่างมันทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ว่าพระหรือฆราวาส ถ้ายังตัดสังโยชน์ ๑๐ ไม่หมด ก็จักต้องมีความประมาททุกคน ภิกษุที่ละเมียดศีลก็มาจากความประมาท คิดว่าอาบัติเล็กๆ น้อยๆ ไม่เป็นไร ความชั่วที่เกิดขึ้นได้ไม่ว่าจักเป็นมโนกรรม วชิกรรม กายกรรมก็ดีเนื่องมาจากความประมาททั้งสิ้น ประมาทเพราะขาดทวารธรรม หรือ หิริ โอตตัมปะ ประมาทเพราะขาดนิสสัมมะ กรณัง เสยโย ประมาทเพราะคิดว่ากรรมเล็กๆ น้อยๆ ไม่มีผล นี่เป็นหนทางแห่งความชั่วอีกทั้งประมาทเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำอะไรก็คิดว่าดีแล้วอยู่เสมอ มีความหลงเป็นที่ตั้ง คิดเข้าข้างตนเอง หลอกตนเอง ยึดทิฏฐิคือความคิดของตนเองเป็นใหญ่ เป็นเอกาธิปไตย (ยอมหักไม่ยอมงอ หมายความว่าไม่ยอมแพ้ความชั่วของผู้อื่นเพื่อที่จะชนะความชั่วของตนเอง โลกวุ่นวายอยู่ทุกวันนี้ก็ด้วยเหตุนี้เอง)

๑๑. “อย่าลืมนะเจ้า ถ้าหากความคิดประเภทนี้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็หันมาจับสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดใจ เพื่อ

เดือนสติของตนให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ว่า 

สังโยชน์ ๑๐ ยังไม่ขาดหมดทุกข้อ คำว่าถูกต้องโดยไม่
ผิดพลาดนั้นยังไม่มี ยังมีความประมาทอยู่ อย่าหลงคิดว่า
ตนเองดีเป็นอันขาด แม้พระอริยเจ้าเบื้องสูงท่านตัดสังโยชน์
๑๐ ได้หมดแล้ว แต่ขั้น ๕ ยังอยู่ (ยังไม่ตาย) ท่านก็ยังไม่คิด
ว่าตนเองดี เพราะยังมีร่างกายเป็นเครื่องจองจำ มีภาระที่จัก
ต้องเลี้ยงดูร่างกาย ท่านจึงยังอยู่ในความไม่ประมาท
โดยเฉพาะความตาย มีอานาปานุสสติ มรณาและอุปสมานุส
สติอยู่ทุกขณะจิตด้วยความไม่ประมาทในธรรม ท่านทราบ
ดีว่าผู้ที่ไม่ผิดพลาดเลย คือ รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่
ผิดพลาด มีแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น ให้พวกเจ้า
ศึกษาจุดนี้ให้ดี ๆ ถ้าทำได้ ความประมาทก็จักลดน้อยลงไป
การตัดสังโยชน์ที่เหลืออยู่ก็เป็นของไม่ยาก”

๑๒. สมเด็จพระพุทธกัสสป ทรงพระเมตตาสอน
อุบายในการละขั้น ๕ โดยเฉพาะรากะ ทรงให้หลักโดยย่อ
ว่า หากเห็นสิ่งใดว่าสวยสดงดงาม ให้เห็นเป็นนิมิตว่ามันไม่
สวย โดยทำให้สิ่งนั้นหายไป หรือชำรุด แหว่ง หลุด ขาด
ขนาดเล็กไป ใหญ่ไป ความสวยงามก็จะหมดไปทันที เช่น
ตาสวย หากเอาลูกตานั้นออกไปเสียจะเป็นอย่างไร ผมสวย
ก็ให้ผมหลุดหัวโล้นเป็นอย่างไร ฟันสวย ก็ให้ฟันหลุด ฟัน
หลอ ฟันหัก ฟันผุ ไม่มีฟันจะเป็นอย่างไร ผิวสวย ก็ลอกผิว
นั้นออกจะเป็นอย่างไร ปากสวย ก็ให้ปากแหว่งปากกว้าง
ปากจู้จะเป็นอย่างไร จมูกสวย ก็ให้จมูกโหว่ จมูกหัก จมูก

รูปชมพู่จะเป็นอย่างไร แม้รูปร่างกายทรวดทรงสมส่วน ก็ให้มันใหญ่โตมโหฬาร หรือผอมแห้งจะเป็นอย่างไร หรือลอกหนังเนื้อออกให้หมดเหลือแต่โครงกระดูกแล้วจะเป็นอย่างไร แม้อวัยวะเพศ และแขน ขา หากมันขาด คิ้วน หงิกงอ ผิดรูปไป ขนาดมันใหญ่ไป เล็กไป จะเป็นอย่างไรเป็นต้น ในอาการ ๓๒ นี้ หากมันขาดไปหรือเล็กไปใหญ่ไปเกินพอดี ล้วนทำให้หมดความสวยงามลงทันที ทั้งหมดล้วนเป็นอุบายในการตัดอารมณ์ระคะได้หมดสิ้น แต่จงอย่าลืมนำให้ใช้อุบายนี้ด้วยนิमित ใช้ปัญญาเป็นนิमितเห็นเท่านั้น”

๐ อารมณ์ในนิमित

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อารมณ์ในนิमित จักเป็นอารมณ์ของจิตส่วนลึก ๆ ที่มีกิเลสแฝงเร้นอยู่ อันยามปกติหากยังนอนไม่หลับ บุคคลผู้เข้าถึงฌาน ก็มักจักใช้ฌานกดเก็บอารมณ์อันเป็นกิเลส นั้นๆ หรือบางคนก็อาจจักกดด้วยการพิจารณาในวิปัสสนาญาณ ซึ่งยังมีกำลังอ่อนๆ อยู่”


๒. “แต่ตราบใจที่หลับแล้วด้วยความเพลินใจ มิได้กำหนดจิตให้อยู่ในฌาน ธรรมนิमितก็จักปรากฏขึ้นมา ทดสอบอารมณ์ของจิต ให้รู้ถึงส่วนลึกๆ ของความปรารถนาของอารมณ์จิตว่าเป็นเช่นใด ซึ่งเป็นปกติวิสัยจึงนักเจริญพระกรรมฐาน จักต้องพบกับข้อทดสอบตลอดเวลา ไม่ว่าจะยามหลับหรือยามตื่น”

๓. “หากบุคคลใดจิตติดอยู่กับอารมณ์พระกรรมฐาน 

ฐาน จนเป็นอารมณ์ชินแล้ว คำว่าผลอจกมีได้ยาก ยกเว้นในบางขณะที่ร่างกายมีอาการป่วยไข้ไม่สบายเท่านั้น จุดนั้นจิตจักเพื่อย มีความผลอได้ง่าย เจ้าก็เช่นกัน ให้สังเกตดูให้ดี ๆ ก่อนที่จักถึงจุดตัดกลับ หากจิตทรงฌานอยู่ในอนุสติใด อนุสติหนึ่งได้อย่างมั่นคง หรือวิปัสสนาภาวนาอยู่ได้ตลอด จนกระทั่งกลับ อาการธรรมนิมิตที่จักทำให้สอบตานั้นไม่มี”

๔. “ยกเว้นแต่กำลังภาวนาหรือพิจารณาไป จิตเกิดมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน นีวรณ ๕ เข้ามาแทรกอารมณ์ของจิต ให้ออกนอกกลุ่มอกทางจากอารมณ์ของการเจริญพระกรรมฐาน แล้วจิตตัดกลับในขณะนั้น จุดนี้แหละ ธรรมนิมิตที่จักเข้ามาทดสอบอารมณ์ของจิต ก็แทรกเข้ามาได้ง่าย เหมือนกับประตูหน้าต่างที่มีช่องโหว่ แมลงย่อมบินเล็ดลอดเข้ามาได้ จิตว่างจากอารมณ์ของฌานหรือวิปัสสนาญาณ ฟุ้งไปเพราะ นีวรณ ๕ เข้าแทรกก็เป็นช่องโหว่ ธรรมนิมิตก็เข้ามาได้เช่นกัน”

๕. “ต่อไปนี้พวกเจ้าต้องมีการกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ว่าจะยามหลับหรือยามตื่น อย่างเช่น เมื่อเข้านี้เจ้าพิจารณา วิปัสสนาได้ดี มีผลกำลังทรงตัว แต่เพียงไม่นาน ความไม่กำหนดรู้ ลืมสำรวจอายตนะ ตากระทบรูป จิตที่ขาดสติสัมปชัญญะก็ทิ้ง ธรรมที่พิจารณา หันไปฟุ้งซ่านให้นีวรณ เข้ามากินใจแทน เยี่ยงนี้แหละเจ้าที่จักต้องกำหนดรู้อารมณ์

ของจิต ไม่ว่าจะยามหลับหรือยามตื่น หากจักต้องการชนะ 
กิเลสเป็น สมุจเฉตปหาน ก็จักต้องทำได้ ค่อยๆ ทำไปด้วย
ความเพียร ต่อไปจิตจักมีอารมณ์ชิน ปิดกั้นนิรณัน ๕ ได้
สนิทเอง”

หมายยังมีชีวิตอยู่ มั่นโมทนาได้หรือที่มาหรือต้นเหตุ
ของกรรมจุดนี้เกิดจาก หลวงปู่วัย จัตตลโย ท่านเดือนแม่ชี
ชอ.ซ้าง ความว่า

๑. “จงอย่าประมาทในความตาย หมายความว่าขณะนี้
ร่างกายมันเจ็บป่วยอยู่ ภายมันจะพังเมื่อไหร่ก็ได้ ทำไมจึงยังไม่
เอาจิตเกาะพระธรรม อันเป็นนิพพานสมบัติ”

๒. “ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเห็นว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่
มีค่าเหนือยิ่งกว่าพระธรรมหรือนิพพานสมบัติ และนิพพาน
สมบัตินี้จะไม่เกิดกับผู้มีความประมาทได้เลย”

๓. “อย่าลืม สูดยอดของพระไตรปิฎกก็คือ ความไม่
ประมาท ๘๔,๐๐๐ บทที่พระองค์ตรัสสอนไว้ ย่อแล้วเหลือ
ประโยคเดียว คือ จงอย่าประมาทนั่นเอง”

๔. “ผู้ที่ร่วมไปกับแม่ชี ชอ.ซ้าง เกิดสงสัยว่า

๐ **หมาที่ยังมีชีวิตอยู่ มั่นโมทนาได้หรือ**

หลวงปู่ท่านก็สอนว่า “เอ็งนี่มันถูกลมมาเกินไป อาศัย
พุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆ อปฺปมาโน ทำไมมันจะโมทนาไม่ได้
หมาวัดท่าซุงโมทนาได้อย่างไรหมาวัดหลวงปู่ก็โมทนาได้
อย่างนั้น”

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระองค์ปฐม ก็ทรงพระเมตตา 

ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การที่เจ้าสงสัยว่า สุนัขจ๊กโมทนาผลบุญได้หรือไม่นั้น เท่ากับเจ้าสงสัยในอานุภาพของ พุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆ อัมปมาโลณด้วย” (เพื่อนผมก็กราบขอขมาพระองค์ท่าน) แล้วทรงตรัสว่า “อย่างนี้เรียกว่า รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เจ้าดูสภาพภายในของสุนัขเจ้าสุนัขตัวนี้ซิ” ทรงเมตตาให้เห็นภาพเทวดาที่มีเครื่องประดับแพรวพราวทั้งตัว ยืน พนมมือ ช้อนภาพสุนัขอยู่

๒. ทรงตรัสว่า “สัตว์เดรัจฉาน มิใช่สัตว์ในมหานรก ถ้าหากผู้ทำบุญทำกุศลมีความฉลาดในการขอพึ่งบารมี พุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆ อัมปมาโลณ เป็นสื่อการอุทิศผลบุญกุศลนั้น ให้แก่สัตว์เดรัจฉาน ก็ย่อมจ๊กทำได้ และมีผลที่สัตว์เดรัจฉานตัวนั้นจ๊กโมทนาได้”

๓. “แม้การสื่อภาษาจิต โดยอาศัย พุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆ อัมปมาโลณ โดยผ่านภาษาสมมุติในคนและสัตว์เดรัจฉานก็ย่อมทำได้ เพราะภาษาจิตเป็นภาษาหลัก สื่อจิตถึงจิตได้ โดยไม่ติดภาษาสมมุติ และไม่ติดกายสมมุติ อันเป็นกฎของกรรมที่จิตแต่ละดวง ไปจติติดอยู่ตามนั้น”

๔. “การอาศัยพึ่งบารมี พุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆ อัมปมาโลณ ซึ่งเป็นวิมุติแล้ว ธรรมสมมุติก็ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางได้แต่ประการใด แต่ทุกประการจ๊กต้องไม่พ้น คือเกินวิสัยกฎของกรรม จึงจ๊กช่วยได้”


๕. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิด 

ตัวด้วย เมื่อพวกเจ้าเข้ามาในเขตพระพุทธรศาสนาแล้ว จงทำ
ความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม กฎของกรรมแต่อดีตชาติที่จัก
ส่งผลกระทบร่างกายนี้ มันยังตามมาอีกมาก ไม่ว่าจักเป็น
กรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามกฎของกรรมย่อมเที่ยงอยู่เสมอ
เพราะฉะนั้น จงอย่าประมาทในกรรม อย่าสร้างกรรมใหม่
อันเป็นอกุศลให้เกิดทางกาย-วาจา-ใจ ให้ระมัดระวังจิต อย่า
หวั่นไหวในผลของกรรมเก่าที่จักส่งผลสนองมาใน
ปัจจุบัน”

๖. “โลกธรรม ๘ ที่เกิดขึ้นแก่จิตของพวกเจ้าได้ เพราะ
เป็นผลกรรมที่พวกเจ้าส่วนกระทำเอาไว้เอง สิ่งเหล่านี้
หลีกเลี่ยงไม่ได้ หนีอย่างไรก็ไม่พ้น ขอให้พวกเจ้าจงทำใจ
หรือเตรียมใจเอาไว้เสมอ ให้ยอมรับผลของกฎแห่งกรรม
นั้น”

๗. “อย่าโววายวาม มีกรรมอันใดเกิด จงนำมาพิจารณา
ให้เห็นกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ทุกอย่างเป็นทุกข์ เพราะ
การกระทำของเราเองมาแต่อดีตทั้งสิ้น ไม่ว่าทางกาย-วาจา-
ใจ นี้เป็นเหตุให้พวกเจ้าได้เข้าใจถึงอริยสัจให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้น
โดยอาศัยการไตร่ตรองพิจารณาถึงกฎของกรรมนี้”

๘. “แม้แต่การมีร่างกายก็เป็นผลจากกฎของกรรม
ต้นเหตุของกรรมมาจากความทะยานอยาก อยากมีร่างกาย
โดยอาศัยจิตมีตัณหา ๓ ประการ พวกเจ้าจึงต้องทุกข์เพราะ
กรรมของร่างกาย คือ ธาตุ ๔ พร่องอยู่เป็นนิจ สร้างความไม่

สบายกายไม่สบายใจให้แก่จิตที่อาศัยอยู่ตลอดเวลา นี่ก็  เป็นอริยสัง มีทุกข์เพราะการกระทำของจิตที่ติดค้นหา จึงเป็นเหตุให้มีร่างกายที่มีแต่ความทุกข์ คือ ความไม่เที่ยงแฝงเร้นอยู่ตลอดเวลา”


๕. “อยากพ้นไปเสียจากสภาวะกฎแห่งกรรม อยากพ้นทุกข์ของการมีร่างกาย กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ตถาคตเจ้าทั้งหลายตรัสไว้ดีแล้ว ให้กำหนดรู้ถึงเหตุแห่งกรรมนั้นและดับซึ่งต้นเหตุแห่งกรรมนั้น จึงจักพ้นกฎแห่งกรรมนั้นได้”

๐ แปลกแต่จริง ทำชั่วย่าง ทำดีทำยาก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเพื่อนผมในเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ โดยย่อว่า

๑. “เป็นวิสัยของคน โง่ ทำชั่วทำได้โดยไม่เสียเวลาที่จักต้องคิดแม้สักขณะจิตเดียวกรรมชั่วนั้นก็ให้ผล แต่พอจักกระทำกรรมดี คิดแล้วคิดอีก ลังเลแล้วลังเลอีก ขี้เกียจแล้วขี้เกียจอีก แต่กรรมชั่วยั่งยืนทำ คนเขียงนี้ปล่อยจิตให้ตกอยู่ในสภาพนี้ ก็มีหวังลงอบายภูมิได้ง่ายๆ”

๒. “จงใช้ความเพียรให้ถูก ยุติกรรมใหม่เสีย ไม่ว่าทางกาย-วาจา-ใจ พยายามกำหนดรู้เข้าใจ พิจารณากรรมเข้าใจ ให้เข้าในหลักธรรมวินัย ให้จิตมีสติสัมปชัญญะเข้าใจว่า กรรมที่เสวยอยู่ในกาย-วาจา-ใจ อันเป็นกรรมปัจจุบันนั้น เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ผิดหรือถูกพระธรรมวินัย ถ้าถูกก็จงกระทำไป ถ้าผิดก็จงละเสีย”

๓. “การปฏิบัติให้มุ่งถูกต้องตามหลักพระธรรม 


วินัย ให้เกิดแก่กาย-วาจา-ใจของตนเป็นหลักสำคัญก่อน
อย่าไปมุ่งที่บุคคลอื่น ช่วยตนให้ดีพร้อมก่อน จึงจักช่วยผู้อื่น
ให้ดีงามพร้อมตามได้ แต่ต้องไม่พ้นวิสัยกฎของกรรม”

๔. “สำหรับบุคคลผู้มีกรรมไม่พอรับการสงเคราะห์ ก็
ไม่มีประโยชน์ที่ไปเสียเวลาสงเคราะห์ เช่น ไม่ยอมเจริญอา
นาปานุสสติ ซึ่งเป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิตสงบเป็นสุข ไม่ยอม
รักษาศีล ซึ่งเป็นฐานใหญ่ในการรองรับพระธรรมในพุทธ
ศาสนา เป็นผู้มีความประมาทในความตาย” เป็นต้น

๕. “ในการปฏิบัติพระกรรมฐานเมื่อพบอุปสรรค
ชอบบ่นว่ายาก ทั้งๆ ที่ไม่มีประโยชน์อันใด เป็นการทำร้าย
จิตตนเองทุกครั้งที่ย่น แต่เวลาทำกรรมชั่ว โฉนไม่บ่นบ้าง
ว่าทำยาก คนเรานี้ก็แปลก จะกระทำการดีได้แต่ละครั้ง ก็
บ่นแล้วบ่นอีกต่างกับความชั่วที่เข้ามาบงการอารมณ์ของจิต
โดยเฉพาะโทสะ บางครั้งไม่ถึงครึ่งเสี้ยวของวินาที ก็ลุแก่
โทสะจริต ฆ่าคู่อริตายไปเสียแล้วก็มี แสดงว่ากรรมชั่วทำได้
ง่ายมาก ไม่ต้องบ่นหรือว่าท้อแท้ มันจึงแปลกแต่จริงตรงนี้
แหละ” (เพลงลูกทุ่ง จึงเอาพระธรรมจุดนี้ไปแต่งเป็นเพลง
ความว่ามันแปลกจริงหนอ สิ่งที่ควรจะทำถูกกลับลืม สิ่ง
ที่ควรจะทำลืมถูกกลับจำ เป็นต้น)

พระธรรม : ในเดือนมีนาคม ๒๕๓๗

๐ พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมที่ปิดกั้นความเลวทั้งปวง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้

๑. “เป็นอย่างไรเจ้า ความดียังไม่ได้ทำ เพียงแค่คิดก็
ยากเสียแล้วใช่ไหม แล้วโยความเลวเล่า ทำได้โดยไม่ทันคิด
ทำไมจึงง่ายยิ่งนัก ที่ร่างกายของพวกเจ้าต้องประสบกับ
ความลำบากเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ อันมีความเจ็บไข้ได้
ป่วยไม่สบาย เป็นต้น นี่เป็นผลของความเลวหรือความดี”
(ก็ยอมรับว่าเป็นผลของความเลว)

๒. “พรหมวิหาร ๔ เมื่อเข้าใจดีแล้ว ธรรมนี้แหละเป็น
ทำนบปิดกั้นความเลวทั้งปวง จงหมั่นนำมาประพฤติกปฏิบัติ
เถิด”

๓. “เศรษฐีรวยทรัพย์ ต้องอาศัยความเพียรเก็บหอม
รอมริบ ประการหนึ่ง อาศัยทานบารมีที่มีแต่อดีตชาติหนึ่ง
การสะสมพรหมวิหาร ๔ ก็เช่นกัน จักต้องอาศัยความเพียร
เก็บหอมรอมริบคูนทุกวันว่า วันนี้เก็บพรหมวิหาร ๔ ไป
ได้เท่าใด”

๔. “สำหรับทานบารมีก็จักต้องอาศัย เพื่อวัดกำลังใจ
ของการทรงพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้ หากพรหมวิหาร ๔ มี
กำลังต่ำ การให้ทานก็เกิดขึ้นไม่ได้ จิตมันละโมภโลภมาก
แม้แต่ทรัพย์สินนอกร่างกายก็ไม่ยอมให้ใคร ถามีอารมณ์ปาน

กลาง การให้อามิสทานก็ยังมีหวังผลเป็นการตอบแทน แต่ถ้ามีกำลังสูง การให้อามิสทานก็ให้โดยไม่มีหวังผลตอบแทน รวมทั้งมีกำลังใจให้อภัยทานแก่บุคคลผู้หลงผิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าบุคคลผู้นั้นไม่ประพฤติผิดในพระธรรมวินัย ใครเขาจักมีอรรถโกธ โลก หลง ก็เรื่องของ เขา แม้เขาจักดำเนินทา ชม สรรเสริญร่างกายของเรา จิตของเราก็ไม่หวั่นไหวไปกับถ้อยคำนั้นๆ”

๕. “จิตมีพรหมวิหาร ๔ เต็ม มือภัยทานอยู่เสมอ แม้ในบุคคลที่กระทำผิดในพระธรรมวินัย ก็เชื่อว่าจักโกธเค้น ชุ่นเคืองก็หาไม่ หากเตือนได้ก็เตือนด้วยจิตเมตตา กรุณา อารมณ์พระอรหันต์ไม่ข้องติดอยู่ในกรรมทั้งปวง จิตมีมุทิตา เยือกเย็นอยู่เสมอ หากเตือนไม่ได้ อุเบกขาก็ทรงตัวอยู่แล้ว ไม่มีอะไรที่จักทำให้จิตพระอรหันต์พร่องได้จากพรหมวิหาร ๔”


๖. “ศึกษาศีล ศึกษาธรรม แล้วพิจารณาย้อนไปย้อนมา ให้รอบคอบ จักเห็นตัวพรหมวิหาร ๔ ในคำสั่งสอนอย่างชัดเจน และอย่าตำหนิกรรมของอาทิกัมมิกะบุคคลเหล่านั้น (ผู้กระทำผิดก่อนที่จะมีการบัญญัติศีลข้อนั้นๆ) พวกเขาเป็นครูสอน เรื่องขาดพรหมวิหาร ๔ หรือการมีอรรถโกธ เบียดเบียนทั้ง ๓ ประการ ให้แก่พวกเจ้าได้เห็นชัด โดยการศึกษา จึงจัดว่าพวกเขาเหล่านั้นมีบุญคุณที่เป็นแบบอย่าง ให้พวกเจ้าได้ตระหนักว่า การกระทำเหล่านั้นไม่ควรกระทำ เพราะในที่สุดก็เป็นผลเบียดเบียนตนเองชัด”

๗. “เพราะฉะนั้นจงอย่าคำครุ อย่าตำหนิครุ ให้พิจารณาการกระทำของครุเหล่านั้น โดยธรรม เจ้าจักเห็น อารมณ์ที่เป็นต้นเหตุให้ครุเหล่านั้นหลงผิด เห็นความชั่วว่าเป็นความดี จึงกระทำความชั่วไปตามความหลงที่คิดว่าดี นั้นๆ จงพิจารณาให้ถ่องแท้ จักเห็นอารมณ์ โกรธ โสภ หลง ที่บงการครุเหล่านั้นกระทำผิดๆ อยู่ ไม่ว่าทางด้าน มโนกรรม วชิกรรม กายกรรม การสร้างกรรมทางใดทางหนึ่ง ก็ได้ขึ้นชื่อว่าเบียดเบียนตนเองเป็นที่สุดเหมือนกัน”

๘. “ขึ้นชื่อว่ากฎของกรรม ไม่มีการให้ผลนั้นไม่มี ถ้าตราบใจผู้ก่อกรรมนั้นๆ ยังมีการจุติอยู่ และไม่มีการเข้าถึง พระโสดาบันเพียงใด อบายภูมิ ๔ ยังเปิดรับอยู่เสมอ”

๙. “แม้บรรลุประโสดาบันแล้ว ตราบใจที่ยังมีร่างกายอยู่ยังมีการจุติอยู่ กฎของกรรมทั้งความดีและความชั่วก็ยังให้ผลอยู่ เพียงแต่ปลอดจากการไปสู่อบายภูมิ ๔ เท่านั้น จนกว่าจิตดวงนั้นจักมีบารมี ๑๐ เต็ม เป็น ๓๐ ทิศ และมี พรหมวิหาร ๔ เต็มเป็นอัปมัถญา ตัดสังโยชน์ ๑๐ ขาด สะบั้นแล้ว ทิ้งอรรถภาพของขั้น ๔ หรือกาย พรหม และ เทวดา อันเป็นภพชาติสุดท้ายแล้ว จิตเคลื่อนสู่พระนิพพาน ดินแดนเอกนัตบรมสุขเท่านั้น จึงจักได้ชื่อว่าพ้นจากกฎของกรรมทั้งปวง สัพเพ ฐัมมา อนัตตาคติ”

๑๐. “เพราะฉะนั้น พวกเจ้ายังมีขั้น ๕ อยู่ ก็จงอย่าประมาทในธรรม เร่งความเพียรพยายามรักษาพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้ ให้มีกำลังเพิ่มขึ้นตามลำดับ ตามคำสอนที่เคย ให้


พิจารณาควบคู่ไปกับพระกรรมฐานทั้งหลายก็ดี ตาม 
ความพิจารณาโดยอาศัยจากการศึกษาศีลในพระไตรปิฎกก็
ดี จึงทำให้ชินเป็นปกติตั้งแต่ตื่นยันหลับไปเลย อย่าว่างเว้น
อย่าให้ขาด เห็นความสำคัญเข้าใจตามนี้”

๐ พิษภัยของสัญญาที่ไม่เที่ยง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. เรื่องสัญญา ความจำของชาวโลก มักจำไม่เที่ยง ฟัง
อะไรไม่ถ่องแท้ เข้าใจไม่ตลอด ก็มักจำข้อความอะไรที่ผิดๆ
แล้วนำไปพูดต่อในทางที่ผิด จึงทำให้คนที่ฟังต่อๆ ไปเข้าใจ
ผิดอย่างมากมาย แต่นั่นก็ไม่ร้ายแรงเท่ากับการฟังธรรม
คำสั่งสอนแล้วตีความหมายผิดๆ เอาสัญญาความจำที่ไม่
เที่ยงมาคู่คำสั่งสอน และเอาปัญญาที่มีอยู่ในตน ตีความหมาย
เอาตามความคิดเห็น อันเป็นอุปาทานส่วนตัวมาบังหน้า
แล้วนำธรรมนั้นออกไปเผยแพร่กระจายออกสู่สาธารณะชน
คนฟังก็จำธรรมนั้น โดยการฟังที่คล้อยตาม จุดนี้ชื่ออันตราย”

๒. “คนมักจำพูดโอ้อวดธรรมที่ไม่มีในตน โดยมี
ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้เลิศประเสริฐในการเข้าใจพุทธ
พจน์บทพระบาลีอ้างพระธรรมคำสั่งสอนว่าเป็นคำตรัสของ
พระตถาคตเจ้าขึ้นนำหน้า แต่ในภายหลังที่อธิบาย ก็
มักจำสอดแทรกความคิดเห็นส่วนตัวตีความหมายของ


ธรรมนั้น ตามอุปาทานแห่งตน กล่าวเป็นเชิงโอ้อวดตน 
ว่าเข้าถึงในธรรมนั้นๆ”

๓. “ที่ตถาคตกล่าวมานี้ ก็เพื่อให้พวกเจ้าสำรวมจิต หรืออารมณ์ที่ทะนงตนว่าเป็นผู้เข้าถึงธรรมเอาไว้ดีๆ อย่าหลงตัวหลงตนคิดว่าดีแล้วเป็นอันขาด จักทำให้จิตพลาด จากความดีไปอย่างหน้าเสียดายอย่างยิ่ง”

๔. “พูดมากเท่าใด ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้มาก เท่านั้น จงพิจารณาไตร่ตรองก่อนที่จักพูดทุกครั้ง เล็งเห็น สาระหรือประโยชน์ในการพูดแต่ละครั้งด้วย อย่าพูดให้เสีย เปล่าหรือพูดให้เป็นโทษ เป็นที่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น คุณจุดนี้เอาไว้ให้ดีๆ ชาวโลกหมองใจฆ่ากันตาย ทำร้ายร่างกายซึ่งกันและ กันเพราะวชิกรรมมามากต่อมากแล้ว”

๕. “เมื่อห้ามปากแล้วก็มาห้ามใจ การห้ามปากและ ห้ามใจก็ดี จงห้ามที่ตนเอง อย่าไปห้ามที่บุคคลอื่น เรื่องของ การห้ามใจ คือ ให้พิจารณาอารมณ์คิดว่าขณะจิตหนึ่งๆ นั้นมีอารมณ์ที่เป็นสาระหรือประโยชน์ในความคิดหรือ ความสงบนั้นบ้างไหม เป็นคุณหรือเป็นโทษ เบียดเบียน ตนเองหรือไม่ เบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ เบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่นหรือไม่ อารมณ์ใดถ้าหากตกเป็นทาสของกิเลส จัก โกรธ โลก หลง ก็ตามอารมณ์นั้นได้ชื่อว่าเป็นโทษและ เบียดเบียน จักต้องหมั่นรู้ธรรมของจิตอยู่เสมอ จึงจักแก้ อารมณ์กิเลสได้”

๑) ทุกข์จากการทำงานหรือทุกข์จากการไม่รู้จักพอ

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนผม 
ไว้ดังนี้

๑. “เห็นทุกข์อันเกิดจากการทำงานแล้วหรือยัง” (ก็รับว่าเห็นแล้ว) “มันน่าจักเกิดอีกไหม เหนื่อยเสียให้พอ จักได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก”

๒. “เพราะความไม่รู้จักพอนี้แหละ เป็นปัจจัยให้กลับมาเกิดมีร่างกายอย่างนี้ ไม่รู้จักพอในความโกรธ ไม่รู้จักพอในความโลภ ไม่รู้จักพอในความหลง จึงมีแต่ความทะยานอยากไม่มีที่สิ้นสุด เกิดทุกชาติก็ไม่รู้จักพอสักชาติ เหน็ดเหนื่อยเพราะภาระหน้าที่กิจการงาน แต่ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักแสวงหาความหลุดพ้น”

๓. “งานทุกอย่างก็มีปัญหา เกิด เสื่อม ดับอยู่ทุกชาติ จิตมันก็เกาะอยู่ตามนั้น แก้ไขได้บ้าง แก้ไขไม่ได้บ้าง จิตผูกพันกับการงาน โดยรู้เท่าไม่ถึงกฎของความเป็นจริง”

๔. “ไตรลักษณ์ครอบครองโลกทั้งหมด ไม่ว่าจะ พรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก มีความไม่เที่ยงเป็นปกติ จิตเกาะอยู่ตามนั้นจึงเป็นทุกข์ แล้วมาชาตินี้เจ้ารู้หรือยังว่าเป็นทุกข์” (ก็รับว่ารู้แล้ว)

๕. “พร้อมที่จักพอในหน้าที่การงานหรือยัง” (ก็รับว่าพร้อมแล้ว)


๖. “แต่เมื่อขั้น ๕ ยังทรงชีวิตอยู่ หน้าที่ก็คือหน้าที่ กิจการงานซ่อมแซมโบสถ์และวิหารเป็นภาระที่เจ้าจักต้อง

รับผิดชอบ ก็จำเป็นต้องทำงานนี้ไปตามหน้าที่ เพียงแต่รู้จัก
พอ และพยายามให้จิตทรงอารมณ์อุเบกขา ไม่เกาะใน
กิจการงานให้มากจนเกินไป มีจิตพร้อมที่จักละจากงานอยู่
ตลอดเวลา กล่าวคือขั้น ๕ พังเมื่อไหร่ ตั้งใจไปพระ
นิพพานได้เมื่อนั้น คำว่าไม่พร้อมจักไม่มีในจิตของเจ้า ตั้งใจ
ไว้ตามนี้” (รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน)

๗. “เมื่อตั้งใจจักทำงานชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย งานทาง
จิตก็จักต้องควบคุมให้เข้มแข็งเข้าไว้ งานทางโลกมีปัญหา
เมื่อเจ้าพิจารณาเห็นต้นเหตุของปัญหาได้ งานทางจิตก็
เช่นกัน อารมณ์ที่สะดวก คือ มีปัญหาทำให้จิตไม่ราบเรียบ ก็
จงพิจารณาหาเหตุแห่งปัญหานั้น ๆ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ
เจ้าก็จงดับเหตุแห่งธรรมนั้นปัญหาทางจิตก็หมดได้เช่นกัน”

๘. “คำว่าเสร็จจริง ๆ ของงานทางโลกนั้นไม่มี ทำ
อย่างไรก็ไม่แล้วเสร็จไปสักที อย่าไปเกาะติดกับมันให้มาก
นัก ให้เห็นตัวธรรมดาเข้าไว้ แก่ใจซุ่มแซมไปตามหน้าที่
การทำงานทางโลกก็พึงทำไปตามกำลังร่างกาย ได้มาก-น้อย
ก็จงพอใจตามกำลังของกายในแต่ละวัน ถือเอาความ
มัชฌิมาของจิตและกายเป็นที่ตั้ง คือ มีความพอดีอยู่ในการ
ทำงานนั้นอยู่เสมอ จิตก็จักเป็นสุข”

๙. “อนึ่งงานทางธรรมก็เช่นกันอย่าทิ้ง กายทำงานทาง
โลก จิตก็ทำงานทางธรรมได้พร้อมกัน แต่งานทางธรรมนั้น
มีการจบได้ตามลำดับ (จากอริศีล อริจิต อริปัญญา
ตามลำดับ) จบแล้วคำว่าเสื่อมถอยหลังให้ต้องกลับมา

ซ่อมแซมนั้นไม่มีอีก และจงพอใจในผลของการปฏิบัติ 
ในแต่ละครั้ง ได้มากได้น้อยก็พอใจ มีความพอใจอยู่ในธรรม
ปฏิบัติที่ปฏิบัติอยู่เสมอ จิตจักเป็นสุข”

๐ พระธรรมที่สมเด็จพระสังฆราช ประทานให้ก่อนจะเดินทางไป USA

เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๓๗ สมเด็จพระสังฆราช ทรง
พระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “คุณหมออยากปลอดภัยในการเดินทาง ทั้งเที่ยวไป
และเที่ยวกลับ ให้บนท่านแม่พระทั้ง ๕ ขอความสะดวก
ปลอดภัยจากท่าน และท่านทำวจาตุมหาราช อีกทั้งท่านมเห
สักขาด้วย”

๒. “คุณหมออย่าเพิ่งคิดว่า ตายก็ช่างมัน เพราะการ
ทรงชีวิตอยู่ของร่างกายคุณหมอ ยังมีค่าต่อเขต
พระพุทธศาสนา มาก ให้ถวายสังฆทานให้ท่านทั้งหมดที่
กล่าวมานี้ ในขากลับเมื่อถึงเมืองไทยแล้วท่านละชุด ชุดละ
๑๐๐ บาท คงจักไม่หนักเกินไปสำหรับฐานะคุณหมอใน
ขณะนี้ อธิษฐานจิตให้ท่าน โมทนาล้วงหน้า และขอความ
คุ้มครองให้ทุกคนในคณะเดินทาง โดยปลอดภัย และให้
ท่านทั้งหลายได้ โมทนาบุญธรรมทาน ที่คุณหมोजักไป
ปฏิบัติตามหน้าที่ในครั้งนี้นี้ด้วย ขอให้ทำตามนี้ จักปล่อย
ปลา-ปล่อยนกก่อนไปได้ก็ดี เอาตามสะดวก ตามอัธยาศัย”

๓. “อย่าลืมว่า ทุกคนในขณะที่ยังร่วมเดินทาง และ 

เป็นคณะพระของพระพุทธเจ้า อันจักไปปฏิบัติธรรม
เผยแผ่สี่บทอดเจตนารมณ์ของท่านฤๅษี ภาระนี้ถ้าหากตาดี
ๆ จักเห็นท่านฤๅษีเดินทางไปด้วยตลอดเวลา ตถาคตก็ไป
ด้วย จักทำให้หน้าที่ของทุกคนที่ไปคราวนี้มีผล มีศรัทธา
เลื่อมใสในพุทธศาสนายิ่ง ๆ ขึ้นไป”

(เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผมซึ่งท่านมิได้ร่วม
เดินทางไปด้วย ก็คิดในใจว่า ในเมื่อสมเด็จพระองค์ปฐมและ
พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็เสด็จไปด้วย หลวงพ่อก็ไป
ด้วย ทุก ๆ คนก็ไปด้วยวัดท่าซุงคงเจียบเหงาน่าดู)

สมเด็จพระองค์ปฐม และพระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงเยี่ยม
พระโอรสผู้ รวมทั้งหลวงพ่อบ้าน วัดบางนมโค หลวงพ่อ
ฤๅษี และพระท่านก็เยี่ยมกันเกือบทั้งหมด

๔. ทรงตรัสว่า “ที่เจ้าคิดมาทั้งหมดนี้ ไม่มีใครมีกาย
เนื้ออยู่แล้ว จิตหรืออาทิสมานกายของทุก ๆ ท่านที่เจ้าคิดถึง
สามารถแยกเป็นอัปมัณฑุญาได้ทั้งสิ้น ต่อให้คนทั้งหมื่น โลก
จักรวาล คิดถึงพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์เหล่านี้พร้อม ๆ
กัน พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์ พระองค์ใดองค์หนึ่ง หรือ
พระอรหันต์สาวกองค์ใดองค์หนึ่ง ก็จักสามารถไปปรากฏ อาทิ
สมานกายให้ผู้ที่คิดถึงเหล่านั้นได้เห็นโดยพร้อม ๆ กันได้
ในคราวเดียว”

๕. “ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นได้ทิพจักขุญาณ ก็จักเห็น
ได้ในอิริยาบถต่าง ๆ กัน อย่าลืมซิเจ้า พระพุทธโศ พระธัมโม

พระสังโฆ อัปปมาโณ อย่างนี้แล้ว วัดท่าซุงจักเจียบเหงา 

ได้อย่างไร (เพื่อนของผมก็ยอมรับว่าโง่ เพราะไม่เข้าใจ)


๖. “ก็ต้องโง่เป็นธรรมดา ถ้าหากเจ้าหมคโง่ ก็คือหมด
อวิชา ก็มาพระนิพพานได้นานแล้วซิ ให้คุณหมอทำตามนี้
นะ ส่วนเจ้าอยู่วัดก็จงรักษาอารมณ์จิตให้สงบ หมู่นี้ดู
ฟุ้งซ่านเรื่องงานที่ทำมาก อย่าลืมการคิดไปล่วงหน้าว่างาน
จักดำเนินไปโดยสะดวกนั้น ยังไม่ใช่ของจริง ทุกอย่างที่อยู่
ข้างหน้านั้น ไม่มีอะไรเที่ยง ที่เที่ยงที่สุดคือความตายของ
ร่างกาย อย่าลืมจุดนี้”

๗. “ต้องรู้งานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน มรรคผลก็ดำเนินอยู่
ในปัจจุบัน ทุกอย่างอยู่ในตัวเสร็จสรรพ นั่นแหละคือของ
จริง อยู่ในความพอดีหรือชฌิมาปฏิปทา อย่าเอาอนาคตและ
อดีตมาปนอยู่ในปัจจุบัน มรรคผลอยู่ในปัจจุบัน คือ ขณะจิต
เดียนั้น ๆ เป็นสำคัญ”

๘. “ทำให้ได้แล้วจักถึงจุดอกาลิโก รู้ปัจจุบัน ทำ
ปัจจุบันให้เป็นมรรคเป็นผล ทดสอบอารมณ์จิตให้รู้อยู่
ตลอดเวลา หากพวกเจ้าไม่เปลอ คีล-สมาธิ-ปัญญา ก็จักทรง
ตัวอยู่ในกาย-วาจา-ใจที่เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา”

๙. “พิจารณาตามนี้ให้ดี ๆ อย่าลืมอานาปานัสสติ ทำ
จิตให้ทรงตัว มีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์ ถ้าผู้ใดทิ้งอานา
ปานัสสติ ผู้นั้นจักเป็นผู้หลงลืมตลอดกาล คำว่าพลั้งเปลอ
ในการประกอบกรรมชั่วก็จักมีเป็นอันมาก”

๐ จิตหมอง ภาพนิพพานก็หมอง

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้ 


๑. “อย่าลืม จิตหมองสภาพพระนิพพานก็หมองไปด้วย จิตผ่องใสเท่าใด มโนมยิทธิจักแจ่มใสขึ้นเท่านั้น เพราะอารมณ์เศร้าหมองนั้นเป็นกิเลส เพียงแค่จิตมีกังวลเพียงเล็กน้อย ๆ เท่านั้น ความแจ่มใสที่สัมผัสด้วยใจก็พลอยเศร้าหมองไปด้วย นี่เป็นธรรมดาของการปฏิบัติธรรมในหมวดนี้นะเจ้า”

๒. “อย่าลืม อารมณ์ที่กังวล ก็คือวิตกกังวล ที่ทำปัญญาให้ถอยหลัง ดังนั้นเมื่อปัญหาผ่านไป จิตที่โล่งใจไปเปลาะหนึ่ง”

๓. “การสร้างทานบารมีในชาติสุดท้ายของเจ้า ต้องทำกำลังใจให้เต็ม อย่าหวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว”

๔. “คุณหมอกก็เหมือนกัน ทำกำลังใจให้เต็มไว้เสมอ ในการให้ธรรมทาน ผู้รับจักเต็มกำลังใจรับหรือไม่ ทำได้หรือไม่ได้ก็เรื่องของเขา แต่ผู้ให้สมควรรักษากำลังใจให้เต็มไว้เสมอ ๆ อย่างน้อย เพื่อรักษาความเลื่อมใสศรัทธาของท่านผู้ฟังเอาไว้ เขาก็ได้มากหรือน้อยก็ตาม สิ่งที่แน่ ๆ คือให้เขามีความศรัทธาในพระธรรม”

๕. “การจักสอนให้ตรงตามจิต-นิสัยและกรรมของผู้ฟังนั้น มีพระพุทธรเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทำได้ ดังนั้นจักต้องใช้หลักพุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆอุปมาโณ ก่อนจักพูด

จักสอนให้ขอขามีของพระรัตนตรัยครอบคลุมกาย-วาจา-ใจเสียก่อนทุกครั้งและอย่าลืมอักขา ตาโร ตถาคตด้วย 
ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้แนะ การปฏิบัติผู้รับฟังจักต้องใช้ความเพียรเร่งรัดให้เกิดมรรคผลด้วยตนเอง จึงจักเป็นของจริง”

๖. “ปัญญาทางโลกไม่มีใครไขได้หมดสิ้นหรือ
พยายามคิดให้ลงตัวธรรมคาเข้าไว้ จิตจักได้เป็นสุข”

พระธรรม : ในเดือนเมษายน ๒๕๓๗

๐ ทำไมจึงต้องห้าม ใส่รองเท้าเข้าไปในโบสถ์และวิหาร


บุคคลส่วนใหญ่ไม่ทราบเหตุผลที่แท้จริง คนส่วนใหญ่ไม่ใส่รองเท้าเข้าไป เพราะเห็นว่าโบสถ์-วิหารเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่คนเคารพบูชา จึงจัดเป็นธรรมเนียมและประเพณีนิยมที่ทำกันมานาน

เรื่องนี้หลวงพ่อกุญแจเมตตามาสอนให้รู้ความจริงไว้
ดังนี้ พระเจ้าพิมพิสารหรือท้าวเวสสุวรรณ ท่านมาบอกว่า
ให้หลวงพ่อดูเทือนลูกหลานว่าอย่าใส่รองเท้าเข้าไปใน
เขตพัทธสีมา เพราะกรรมอันนี้ท่านทำมาแล้ว จึงได้ถูกลูก
ชายของท่าน คือ พระเจ้าอชาตศัตรู เขามีศโกลนกรีดฝ่าเท้าทั้ง
๒ ข้าง จนเดินไม่ได้

๐ อย่าเหน้อยใจ เหน้อยกายช่างมัน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อย่าเหน้อยใจ เหน้อยกายช่างมัน เพราะเป็น
ธรรมดาของการมีขั้น ๕ จักต้องเหน้อยเช่นนี้ แต่การ

เหนื่อยใจ คืออารมณ์หกดุ้ เป็นโมหะจริต จักต้องพยายาม
ระงับอย่าให้อารมณ์นี้กำเริบอยู่นาน” 

๒. “จงหักล้างด้วย อานาปานุสสติกรรมฐาน คบคู่
กับวิปัสสนา ให้รู้เท่าทันความจริงของโลก ไม่ว่าโลก
ภายนอกหรือโลกภายใน (จันทรโลก) มันเป็นเช่นนั้นอยู่เป็น
ปกติ จักไปเหนื่อยใจทำไมกัน” (ก็นึกในใจว่า เบื่อความ
ขัดแย้ง)

๓. ทรงเยี่ยมพระ โอบฐ์ ตรัสว่า “ธรรมยังไม่ไปในทาง
เดียวกัน ก็ย่อมมีความขัดแย้งเป็นธรรมดา อย่าว่าแต่คนอื่น
เขาขัดแย้งกับเจ้าเลย แม้แต่จิตของเจ้าเองในบางขณะยัง
ขัดแย้งกันเองเลย”

๔. “ทั้ง ๆ ที่รับคำสอนอยู่อย่างนี้ ในบางขณะที่มี
นิรวณเข้าแทรก เจ้าเองเชื่อฟังคำตรัสสอนอยู่ แต่พอ
นอกเหนือไปจากเวลานั้น อารมณ์สงสัยยังเข้ามาขัดแย้งว่า
จริงหรือไม่จริง”

๕. “อย่าตำหนิว่าคนอื่นเขาไม่เข้าใจเรา เราเองก็ยังไม่
เข้าใจตนเอง สร้างปัญหาให้กับตนเองให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ
เพราะเหตุธรรมะยังไม่ไปในทางเดียวกัน ผีกฝนเข้าชิเจ้า คุณ
จิตคุณธรรมที่เกิดขึ้นให้ไปในทางเดียวกัน ไม่ต้องไปคุมคน
อื่น”

๖. “คุมจิตตนเองให้ได้เสียก่อน แล้วเจ้าจักไม่ขัดแย้ง
ในตัวของตัวเอง และเมื่อธรรมะไปในทางเดียวกันในจิต
ตนเองเกิด ก็จักไม่มีความขัดแย้งในบุคคลอื่นเลยเพราะมี

ความเข้าใจธรรมะนั้นนั่นเอง ทุกอย่างลงตัวธรรมดา เมื่อจิตเข้าถึงธรรมนั้น”

๐ คนหลงร่างกาย เพราะไม่รู้จักสันตติของร่างกาย


สมเด็จพระสังฆราชมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าสนใจอาการของกายให้มากนัก ให้รักษาอารมณ์สังขารเบกขาณฺณเข้าไว้ พยายามวางเฉยกับอารมณ์หนึ่งคิดเหน้อยอ่อนเพลีย คิดว่าเราอาจจักตายวันนี้เดี๋ยวนี้ไว้เสมอ”

๒. “จงกำหนดรู้ทุกข์เที่ยงนี้มีกับเราได้ เพราะการมีร่างกาย เราจักขอทนอยู่กับมันเป็นชาติสุดท้าย ต่อไปหากเมื่อไม่มีร่างกาย คำว่าเหน้อยอ่อนเพลียเที่ยงนี้ จักไม่มีกับเราอีกต่อไป”

๓. “อาการเหน้อยอ่อนเพลีย เมื่อได้พักร่างกายเต็มที่แล้ว ก็ยอมจักคลายหายเหน้อยหายเพลียได้ แต่เจ้าก็จักเห็นว่ามันหายเหน้อยหายเพลียไม่จริง พอเริ่มทำงานใหม่อีก มันก็เหน้อยก็เพลียอีก ร่างกายมันไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ การมีร่างกายทำให้ต้องมีกิจการงานทำไป ไม่มีวันสิ้นสุด มันน่าเบื่อหรือไม่น่าเบื่อ” (ก็รับว่าน่าเบื่อ)

๔. “ทุกอย่างมันเป็นสันตติ ไม่รู้จักมีที่สิ้นสุด หากไม่กำหนดรู้เอาไว้เสมอ ๆ ก็เหมือนบุคคลที่หลงอยู่ในร่างกาย”

๕. “หลงคิดอยู่เสมอ ๆ ว่า ร่างกายนี้มันเที่ยง เคย 

ชินอยู่กับการมีร่างกาย อยากจกมีร่างกายอยู่รำไป ไม่คิดว่า
สักวันหนึ่งมันกับเราก็จกต้องพรากจากกัน หากยังมีอารมณ์
ผูกพันอยู่กับร่างกาย ว่านี่เป็นเรา มีในเรา ไม่อยากแก่ ไม่
อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากให้มันเหน็ดเหนื่อย
อ่อนเพลีย หลงไหลใฝ่ฝันให้มันแข็งแรง ทรงตัวอยู่อย่างนี้
แหละ มันจึงได้ชื่อว่าหลงอยู่ในสันตติที่ไม่มีวันสิ้นสุด
ไม่ได้อยู่ในอารมณ์ตัดร่างกายแต่อยู่ในอารมณ์เกาะติด
ร่างกาย”

๖. “วางอารมณ์จิตเสียใหม่ วัตถุประสงค์ของการปลด
ร่างกายอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละคือการปฏิบัติพระ
กรรมฐาน”

๗. ทรงตรัสเน้นว่า “การปฏิบัติไม่ต้องเลือกเวลา ไม่
ต้องเลือกสถานที่ จิตอยู่ที่ไหนไม่ทิ้งอารมณ์ที่นั่น นี่แหละ
คือพระกรรมฐาน”

๐ การรู้อารมณ์คนอื่นพันทุกข์ไม่ได้ การรู้อารมณ์ตนเองพัน
ทุกข์ได้

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การรู้อารมณ์คนอื่นพันทุกข์ไม่ได้ การรู้อารมณ์
ตนเองพันทุกข์ได้ ให้พวกเขาเข้าศึกษาอารมณ์จิตของตนเองให้

ดี ๆ อย่าตำหนิอารมณ์จิตของใครว่าเลว ให้ตำหนิอารมณ์จิตของตนเอง ที่เลวเข้าไว้ก็แล้วกัน”

๒. “หากไม่ศึกษาอารมณ์จิตของตนเอง เจริญกรรมฐานไปอีก ๒๐ ปีก็ไม่มีผล เพราะไม่รู้จักใจของตนเอง ก็คือไม่รู้จักทุกข์นั่นเอง”

๓. “อารมณ์จิตนี้แหละ คือ ตัวรู้สึกถึงความสุข หรือ ความทุกข์ ไม่ใช่ที่ร่างกาย”


๔. “ร่างกายมีปกติ คือ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก้าวไปสู่ความเสื่อมทุกขณะ นี่เป็นปกติของมัน ร่างกายจึงหาสาระไม่ได้”

๕. “สิ่งที่พึงศึกษา คือ อารมณ์ของจิต ศึกษาให้รู้จักทุกข์และที่ว่าสุขนั้น สุขจริงหรือไม่ สุขในโลภียวิสัย หรือ สุขในโลกุตรวิสัย หากเป็นสุขในโลภียวิสัยก็เป็นสุขหลอก ๆ สุขไม่จริง ดูเข้าไว้ให้ดี ๆ”

๖. “อย่าให้อารมณ์มันหลอกเรา คนอื่นหลอกเราไม่ร้ายแรงเท่ากับอารมณ์จิตของเราหลอกเราเอง พิจารณาให้ดี ๆ แล้วใช้ปัญญาทำจิตให้หลุดพ้นจากอารมณ์ที่สร้างความทุกข์นั้น ๆ”

๐ ความไม่รู้จักพอ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่ากังวลใจในส่วนที่ใครจักร่วมทำบุญหรือไม่ 
ก็ตาม อย่าเอาจิตไปผูกพันเพราะนั่นเป็นอารมณ์แล้ว หรือ
โลก อยากได้ทรัพย์ของเขาประการหนึ่งเหมือนกัน”

๒. “แม้จักไม่นำทรัพย์นั้นมาเป็นส่วนตนก็ตาม ก็ยัง
จัดได้ว่ามีความอยากได้ จุดนี้ทำให้อารมณ์จิตมีความ
กระหายเป็นทุกข์ เพราะความไม่รู้จักพอ”

๓. “ผู้รับทานบริจาค จักต้องมีอารมณ์พอ คือ พอในใจ
อยู่เสมอ ใครจักทำบุญหรือไม่ทำบุญ เราก็พอใจ ไม่โลก
อยากได้ทรัพย์สินของเขาร่วมบุญที่เราทำ ทำก็ดี ไม่ทำก็ดี
มีความพอดีอยู่ในใจ อารมณ์จิตก็จักเป็นสุข”


๔. ทรงตรัสถามว่า “อารมณ์ไม่่วนวาย กับอารมณ์
เฉยๆ อันไหนจักดีกว่ากัน” (ตอบว่า อารมณ์เฉย ๆ ดีกว่า)

๕. “ส่วนใหญ่เจ้ามักจักเฉยไม่เป็น นี่เพราะอานา
ปานัสสติกรรมฐานอ่อนไป จึงมักจักขาดสติ ตามไม่รู้เท่า
ทันอารมณ์อยู่เสมอ จุดนี้แหละที่บกพร่อง ทำให้จิตกระวน
กระวาย ต้องหมั่นควบคุมอานาปานัสสติกรรมฐานให้มาก”

๐ อยู่คนเดียวให้ระวังอารมณ์จิตอยู่หลายคนให้ระวังวาจา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “รักษาอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ อยู่หลายคนให้ระวัง
วาจา และพยายามทำตนให้เหมือนอยู่คนเดียว”

๒. “ทุกคนไม่ช้าไม่นาน ก็ต้องพรากจากกันไป 

หมด คือ มีความตายเป็นที่สุด อย่าถือเขา ถือเราให้มันมากนัก ร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ ที่ประชุมกันขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน มีความแปรปรวนในท่ามกลาง และมีความตายไปในที่สุด”

๓. “บุคคลผู้ยังเกาะติดร่างกาย ต่างก็เป็นผู้นำสงสาร เพราะหลงวนอยู่ในความทุกข์”

๔. “การมีอารมณ์ไม่พอใจ หรือพอใจเขา นั่นคือการพอใจหรือไม่พอใจในร่างกายหรือติดอยู่ในสัถกายทิฐิ นั่นเอง”


๕. “จงเห็นตามความเป็นจริงว่า คนทุกคน สัตว์ทุกตัว รักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกันแม้แต่ตัวเจ้าเองก็เป็นอยู่ เพราะฉะนั้นจงอย่าตำหนิใครว่าเลว ให้เห็นใจซึ่งกันและกัน และอย่าแบกเอากรรมของใคร ๆ มาเป็นที่หนักใจ แคกรรมของเจ้าเองก็หนักโขอยู่แล้ว”

๐ อย่าติดอดีต และอนาคตธรรม จิตจักไม่มีความสุข

สมเด็จพระปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จงอย่ามีอารมณ์โมโหหุนหัน เมื่อพูดคุยถึงเรื่องเก่า ๆ ให้รู้ว่านั้นเป็นอดีตธรรมที่ผ่านไปแล้ว อย่างนำมาขุ่นเคือง ผูกใจจำอยู่ในปัจจุบัน จิตจักไม่มีความสุข”

๒. “กรรมใดยังไม่เกิด เป็นเรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อเจ้านำมากล่าวขึ้นในปัจจุบัน ก็เป็นจุดซึ่งนำมาแห่ง


ความทุกข์ ทำไมเจ้าจึงไม่คิดว่า บางทีชีวิตของเจ้าอาจสั้น 
สุดในวินาทีข้างหน้านี้ ผู้เอาเวลามาเตรียมตัวเตรียมใจ ซ้อม
ตายให้พร้อมเพื่อความได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ให้มันคง
ทุก ๆ ขณะจิตมึติกว่าหรือ” (ก็ยอมรับว่าดีกว่า แต่จิตอดคิด
เลวไม่ได้)

๓. ทรงตรัสว่า “ก็เลวเป็นปกติ เพราะผู้ใดยังมี
สังโยชน์ ๑๐ ประการร้อยรัดใจอยู่ จงอย่าได้ลืมนึกคิดว่า
เป็นคนดีเป็นอันขาด”

๔. “จงเตือนจิตตนเองไว้เสมอ อย่าไปดูอารมณ์ของ
ใคร และอย่าติดใจในอารมณ์ของบุคคลอื่น ให้หมั่นดู
อารมณ์จิตของตนเป็นสำคัญ เรียนให้มันรู้ว่า จิตที่เสวย
อารมณ์อยู่นี้มันสุขหรือมันทุกข์ มีความถูกต้องหรือ
บกพร่องในอารมณ์พระกรรมฐานหรือไม่ จับตามอง
อารมณ์ดี ๆ ผิดแล้วก็เริ่มต้นใหม่ ๆ ให้ใช้ความเพียรอยู่อย่าง
นี้ อย่าท้อถอยอุปสรรคยอมมีมาขัดขวาง เป็นครูที่เข้ามา
ทดสอบอารมณ์ของจิต นั่นเป็นของดี”

๕. “ไม่มีศัตรูก็ยอมไม่มีการต่อสู้ ชนะโดยปราศจาก
อุปสรรคนั้นดีไม่จริง จักต้องต่อสู้ฟันฝ่าในทุกด้านของกิเลส
ที่สิงอยู่ในอารมณ์ ถ้าสู้เขียงนี้แล้วชนะศัตรูได้ นั่นแหละจึง
จะเป็นของจริง”

๖. แต่ถ้าหากท้อถอยอย่างไม่ทันตั้งท่าสู้ ก็จงอย่าหวัง
ว่าจักได้เข้าสู่พระนิพพาน ตามที่องค์สมเด็จพระบรมครูทุก

ๆ องค์กรต้องการให้เข้าสู่ได้ เพราะนั่นเป็นการแพ้ตั้งแต่ 
นอนอยู่ในมุ้งแล้ว ไข้ไม่ได้”

๗. “พยายามอยู่ในธรรมปัจจุบันให้มาก อย่าให้อึดติด-
อนาคตเข้ามาเป็นพิษ ทำร้ายจิตของตนเอง เตือนกันไว้แค่นี้”

๐ ชาติใส่ตัวนั้นสมควร แต่อย่าเอาหัวใส่คนอื่น


สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาทราตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อย่าเอาความชั่วของเขามาใส่ใจเรา และจงอย่าเอา
ความชั่วของใจเราไปใส่ใจใครระมัดระวังอารมณ์ให้ดี ๆ
หากรู้ไม่เท่าทันก็จักพ้นทุกข์ไม่ได้”

๒. “อนึ่งอยู่ในคนหมู่มาก การที่จกกล่าววาจาใด ๆ
ออกมาจึงหมั่นกลั่นกรองเสียก่อนแล้วจึงพูด จักได้ไม่ต้อง
เสียใจในภายหลัง”

๓. “การจักละอารมณ์ชั่วได้ ก็อยู่ที่กำลังใจ คือ ไม่
ทอดอຍต่อความผิด ความเลว รู้ว่าผิดก็ตั้งต้นต่อสู้ใหม่ ไม่มี
คำว่าสายเกินไปในพระพุทธศาสนา จักไม่ยอมให้ความชั่ว
ความผิดมันครอบงำจิตได้นาน ตั้งหน้าตั้งตาเดินรุดหน้า ทำ
แต่ความดี”

๔. “ดีในที่นี้ คือ ดีอยู่ในศีล-สมาธิ-ปัญญา อันเป็น
หนทางนำไปสู่พระนิพพานเท่านั้น”

๕. “อย่าลืม วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มาก 

เท่ากับอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตเราเอง”


๐ อุปาทาน และ อคติ ๔ (ตัวเดียวกัน)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงอยู่เสมอ ไม่ว่าจักเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่ว การมีชีวิตอยู่ในวิภวภูตสังสารย่อมไม่พ้นกฎของกรรมตามส่งผล”


๒. “จิตของบุคคลผู้ไม่หมดจากกิเลส ย่อมหวั่นไหวไปตามผลของกฎของกรรมนั้น ๆ ที่มากระทบ กรรมดีปรากฏแก่ตน ก็ย่อมจักดีใจ กรรมชั่วปรากฏแก่ตน ก็ย่อมจักเสียใจ จักเป็นความหวั่นไหว อันเป็นธรรมดาของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงพระอรหัตผลเรียกว่ายังไม่พ้นอุปาทาน และอคติ ๔ นั้นแหละเจ้า ตัวเดียวกัน”

๓. “เพราะฉะนั้นจึง ศึกษากฎของกรรม อย่าตำหนิกรรม เพราะพวกเจ้าเองก็ยังไม่หมดอุปาทาน เมื่ออุปาทานมี อคติ ๔ ก็ยังหมดไปไม่ได้เช่นกัน คุณอารมณ์จิตของตนเองเข้าไว้ให้ดี ๆ อย่าหลงอารมณ์ของตนเอง トラบใดที่ยังมีอารมณ์พอใจกับไม่พอใจอยู่ ก็ยังเป็นแค่อนาคามีมรรค ยังไม่ถึงผลสังโยชน์เบื้องสูงอีก ๕ ข้อ ก็ยังไม่หมด ดังนั้น อย่าพึงคิดว่าตนเองดี อย่าพึงตำหนิใคร จักเป็นเหตุให้ตนเองสิ้นความดี เพราะมีความประมาทในกรรมทั้งปวง”

๔. การที่จักให้เข้าถึงความหมดอุปาทาน หรือออกติ ๔ นั้น จักต้องไม่วางอารมณ์กำหนดรู้ในอริยสัจ ๔ หรือ  กำหนดรู้กฎของกรรมทั้งปวง คือ รู้ทั้งกรรมที่เป็นกุศล-อกุศลและอัพยากฤต รู้ผลของกรรมทั้ง ๓ ประการ ที่ส่งผลแก่มนุษย์โลก พรหมโลก เทวโลก และอบายภูมิ ๔ อยู่เนื่อง ๆ”

๕. แม้ในขณะนี้พวกเจ้าเองก็ยังอยู่ในกฎของกรรมทั้ง ๓ ประการส่งผลอยู่ ให้หมั่นตรวจสอบอารมณ์จิตอยู่เสมอ ก็จักรู้ว่ากรรมดีส่งผล จิตพวกเจ้าก็ยังมียินดีมีความพอใจอยู่ กรรมชั่วส่งผล จิตของพวกเจ้าก็ยังเศร้าหมองมีความไม่พอใจอยู่ และในบางขณะกรรมไม่ชั่ว-ไม่ดีส่งผล จิตของพวกเจ้ามีความสุขไม่สุข-ไม่ทุกข์ แต่ก็ยังมีความประมาทอยู่ เพราะกรรมหรือธรรมอัพยากฤต ยังมีกำลังอ่อน ไม่ใช่ชั้นของพระอนาคามี หรือเต็มระดับอย่างพระอรหันต์ เป็นสังขารเบกขาญาณยังไม่ได้ เพราะยังเฉยไม่จริง”

๖. “อย่ามองใครว่าผิดหรือถูก อย่ามองใครว่าชั่วหรือว่าดี จงมองให้ทะลุถึงกฎของกรรมทั้ง ๓ ประการนั้น ๆ และคำนึงถึงความจริงเอาไว้เสมอ กรรมใดใครก่อผลแห่งกรรมนั้นย่อมตกอยู่แก่บุคคลนั้น ๆ และกรรมใครกรรมมันเตือนจิตตนเองให้ยอมรับอยู่อย่างนี้เสมอ ให้ยอมรับจริง ๆ มิใช่สักเพียงแต่ว่าคิดยอมรับเพียงชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์ยอมรับหลอก ๆ อย่างนั้นใช้ไม่ได้ ผลของการปฏิบัติจักไม่ปรากฏ มีผลไม่ตรงตัว ต้องใช้ความเพียรให้


เป็น อย่าให้ความเกียจคร้าน เข้าม่าบั่นทอนความดี ปล่อยให้
ความเลวมันขยันทำกรรมชั่วอยู่เรื่อย ก็ใช้ไม่ได้ ไม่ต้องดู 
อารมณ์จิตของบุคคลอื่น ให้มุ่งดูอารมณ์จิตของตนเองเป็น
สำคัญ”

๗. “หากรู้อารมณ์จิตของตนเองได้ มีความยับยั้งชั่งใจ
ไตร่ตรองใคร่ครวญกรรมให้รอบคอบ การแก้ไขอารมณ์จิต
ให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี เป็นของไม่ยาก แต่ทุกวันนี้พวกเจ้า
มักจักปล่อยให้กิเลสมันจุกจุกไปก่อนเป็นประจำ นี่เพราะ
ไม่คล่องในอานาปานัสสติกรรมฐาน และอ่อนในการใช้
จิต ๖ ประการ ที่จักแก้อารมณ์ของจิตในขณะหนึ่ง ๆ ส่วน
ใหญ่จับจด พิจารณาlovak ๆ ตรงเป่าบ้าง ไม่ตรงเป่าบ้าง แล้ว
ด่วนปล่อยกิเลสให้ผ่านไป จุดนี้ต้องแก้ไขให้ดี ถ้ายังดีไม่ได้
ก็แก้ไขจุดอ่อนไม่ได้เช่นกัน”

๐ โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสุข มีแต่ทุกข์ นี่คือนิอริยสัจ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มี
ความสำคัญดังนี้


๑. “พิจารณาไปเถิด วงจรชีวิตของบุคคลทั่วไป จักเห็น
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสุข มีแต่ความ
ทุกข์เป็นที่รับรอง นี่คือนิอริยสัจ เห็นกรรมภายนอก แล้วจง
น้อมเข้ามาถึงกรรมภายใน แม้จักวางจิตให้คลายจากการ
เกาะติดอกุศลกรรม ยังไม่ได้สันทเลาทีเดียว ก็จักเข้าใจใน
กฎของกรรมของเการกระทำทั้งความดีและความชั่ว”

๒. “การพิจารณาจักมีเหตุ มีผลให้เห็นกฎของ 

กรรม ก็จักเป็นปัจจัยให้เกิดเบื้องหน้าการมีร่างกายได้
เช่นกัน และเข้าใจในกรรมใดกรรมมันได้ชัดเจนจนลงตัว
ธรรมดาหรือเข้าหาอริยสังหรือกฎของกรรมได้ดีขึ้น แต่จัก
ให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็พึงศึกษากฎของกรรมของตนเองเป็นดี
ที่สุด เช่น สัทธรรม ๕, โลกธรรม ๘ เป็นต้น”

๓. “หากศึกษากรรมของตนจนเป็นที่เข้าใจ จิตจักมี
hiri โอตตัมปะสูงขึ้นไป ละอายและเกรงกลัวผลของกรรมชั่ว
จักไม่กล้ากระทำความทั้ง ๓ ประการ คือ มโนกรรม-
วจีกรรม-กายกรรมสืบต่อไป อีกทั้งทำให้พรหมวิหาร ๔
ทรงตัว”

๔. “เมื่อเข้าใจกฎของกรรม ก็จักเมตตา-กรุณา รักและ
สงสารจิตของเราที่โง่มานานแล้ว เพราะตกอยู่ภายใต้
อกุศลกรรม ทำให้ต้องมาเกิดมีร่างกายให้พบกับกฎของ
กรรมอยู่ทุกวันนี้ ความรักและสงสารนี้ หากมีกำลังให้
ตนเองทรงตัวแล้ว ก็จักแผ่ไปยังบุคคลอื่นด้วย ยิ่งเห็น
ใครทำชั่วมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งสงสารมากขึ้นเท่านั้นเพราะจิต
มีเมตตา กรุณา เห็นโทษเห็นทุกข์อันจักเบียดเบียนแก่
ผู้กระทำความนั้นในที่สุด” สำหรับตัวมุทิตาก็มีกำลังมาก
ขึ้น เพราะจิตระงับกรรมที่เป็นอกุศลได้ คือ โกรธ-โลภ-หลง
จิตจึงสงบเยือกเย็น ตัวมุทิตาที่มีในจิตตนย่อมแผ่ไปถึงผู้อื่น
ด้วย จิตมีแต่ความหวังดี ความหวังร้ายหมดไป เพราะเห็น
กฎของกรรม เห็นอริยสัง เห็นเป็นธรรมดาไปหมด ในที่สุด

อุเบกขา เห็นกรรมใครกรรมมันว่า กรรมนั้นไม่ผูกพัน 
หรือผูกพันกับเรา จิตมีปัญญาเป็นผู้รู้ จักเห็นกฎของกรรม
ได้เด่นชัดมาก”

๕. “คำว่า ผู้รู้ มิได้หมายถึง มีแต่เฉพาะพระตถาคตเจ้า
ทั้งหลายเท่านั้น ที่ตรัสนี้รวมไปถึงพระปัจเจกพุทธเจ้า และ
พระอรหันต์ผู้รู้ตามพระพุทธเจ้าด้วย อุเบกขาขั้นสูง มีกำลัง
สูงเป็นสังขารุเบกขาญาณ จึงแผ่ไปถึงผู้อื่นที่ประสบกฎ
ของกรรมที่เขากระทำนั้น ๆ ผู้รู้ในขั้นสูงนี้ ย่อมไม่ฝืนกฎ
ของกรรม และจักรู้ว่าควรสงเคราะห์หรือไม่ควร มี
ประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์กับการสงเคราะห์นั้น ๆ”

๖. “การประพฤติปฏิบัติในพรหมวิหาร ๔ ของท่านผู้รู้
ย่อมไม่เสียเปล่า เพราะท่านรู้แจ้งในกฎของกรรม และ
อริยสัจนั่นเอง คือ เห็นโลกทั้งโลก ชีวิตทุกชีวิตหนีกฎของ
กรรมไปไม่พ้น ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว ไม่มี
เปลี่ยนแปลงเป็นอื่นไปได้เลย”


๗. “ถ้าเข้าใจธรรมในธรรมเหล่านี้ จิตจักเคารพในกฎ
ของกรรม สามารถเข้าใจและพิจารณาให้เข้ากับพระธรรม
คำสั่งสอนได้อย่างดี จักเห็นผลของการละเมิดพระธรรม
วินัย หรือศีล ๕, กรรมบถ ๑๐ ชัดขึ้น ๆ จนหมดความสงสัย
ในเรื่องของกฎของกรรมว่าเที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัว
ด้วย เพราะจิตมันกลัวบาปเสียอย่างเดียว (hiri-โอตตัมปะ
หรือเทวธรรมมีกำลังสูง) จักหยุดกรรมทั้ง ๓ ประการได้

หมด หากทำได้อำนาจของอริยสังก็เต็มกำลังเข้าถึงใจ 

ปัญญาขั้นสูงก็พิจารณาทุกข์ได้จนถึงที่สุด”

๘. สำหรับพวกเจ้า ย่อมยังมีอารมณ์เปลออยู่บ้างเป็นธรรมดา เพราะหากไม่เปลอเลยเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ จึงมิใช่ของแปลกเมื่อเปลอ แต่จงอย่าละความเพียรเสีย อย่างเดียว หมายถึงในทางที่ถูก อย่าเพียรทำกรรมชั่ว ให้เพียรละกรรมชั่ว โดยมีศีล-สมาธิ-ปัญญาเป็นบรรทัดฐาน และที่ไม่ได้ผล เพราะบารมี ๑๐ ไม่ทรงตัว พรหมวิหาร ๔ ก็ไม่ทรงตัว อิทธิบาท ๔ หย่อนยาน จิตไปเกาะกรรมที่ร่างกายต้องประสบมากไป รวมทั้งไม่วางกรรมของผู้อื่นที่เข้ามากระทบด้วย จึงเท่ากับไม่ยอมรับกฎของกรรม และอริยสังอย่างจริงใจ นี่ก็เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมของพวกเจ้าจุคใหญ่”

๙. “หากอยากเป็นคนฉลาด ก็จงอย่าทิ้งอริยสัง หรือกฎของกรรม จักได้เป็นผู้รู้เต็มกำลัง คือ จบกิจในชาติปัจจุบัน ถ้าอยากเป็นคนโง่ ก็จงคิดสะเปะสะปะ เกาะ โนนคว้านี้ ไม่ปล่อยวางกรรม ก็จงอยู่เกิดอยู่ตายกันต่อไป ดังนั้นเวลาจักพุดถึงกฎของกรรม หรืออริยสัง ๔ ในระดับนี้ จักต้องเลือกผู้ฟัง และจักต้องรู้ถึงภูมิจานของการปฏิบัติธรรมของผู้นั้นด้วย จักเสียเวลาเปล่า จงอย่าลืมการวัดกำลังจิตของบุคคล จักต้องใช้หลักตัดสังโยชน์ ๑๐ เป็นหลักสำคัญ การเข้าถึงมรรคผลมี ๘ ระดับ คือมรรค ๔ ผล ๔ อย่าพุดโดยการเหวี่ยงแหคลุมเอา เพราะจักไม่ได้ปลาเลย ต้องเห็นระดับจิต


ของผู้ฟังหรือคู่สนทนาก่อน คือ เห็นตัวปลาก่อน จึงจัก 
เหวี่ยงแหล่งไป”

๑๐. “ถ้าจิตเราสงบมากเท่าใด คือ อย่าให้อุปาทาน
ครอบงำจิต มีศีล-สมาธิ-ปัญญา แจ่มใสระงับนิวรณ์ ๕ ได้ดี
เห็นภาพพระแจ่มใส ขอบารมีพระพุทธรองค์คุ้มครองจิตใน
ขณะนั้น ให้จิตใสเหมือนกระจกเงา ภาพอะไรผ่านมาจัก
เห็นได้ชัด การขอบารมีพระคุ้มครองจิตอยู่นั้น การสนทนา
ธรรมก็จักมีผลดี และจงอย่าตำหนิกรรมของผู้ที่เข้ามาร่วม
สนทนา เมื่อทราบระดับจิตของผู้นั้นแล้ว จงพิจารณาว่านี่
เป็นกรรมดาของเขา ตำหนิกรรมเข้าเมื่อใด อุปาทานจัก
เกิดขึ้นเมื่อนั้น อคติจักเกิดขึ้นในจิตเราเอง เป็นการไม่เคารพ
กฎของกรรม ไม่เคารพอริยสัจ คำว่า อคติไม่เอียงซ้าย-ไม่
เอียงขวา คือ รากะกับปฏิฆะ หากทำได้จิตจักสงบในขณะ
สนทนาธรรม ไม่หวั่นไหวในธรรม มีความมั่นคงในธรรม
คือ ขอมรับกฎของกรรม หรือธรรมในธรรมของแต่ละ
บุคคล ขอมรับธรรมในธรรมของตนเอง จึงจักได้ชื่อว่าเป็น
การปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา”

๐ พรหมวิหาร ๔ อัปปมัญญา-อุเบกขา

อาจารย์เทศก์ เทศรังสี ท่านเมตตาสอนไว้ มี
ความสำคัญดังนี้

๑. “พรหมวิหาร ๔ มีได้ในคนทั่วไป เช่น บิดา-มารดา
มีแก่บุตร แต่ไม่ถึงอุเบกขา จึงไม่ครบ ๔ เห็นชัดในตอน

โกธ ๓ ข้อแรกหายไปหมด เพราะอุเบกขาไม่มี และ 
เพราะขาดปัญญา”

๒. “ส่วนอัปมัญญา ย่อมมีแก่นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดจน
สติ-ปัญญา (สติ-สัมปชัญญะ) สมบูรณ์แล้วเท่านั้น ถ้ายังไม่
สมบูรณ์ จะมีพรหมวิหาร ๔ เฉพาะตอนอารมณ์สงบอยู่
เท่านั้น”

๓. “อัปมัญญาวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของท่านที่
ได้รู้ปรมาณแล้ว คือ ท่านพิจารณาเห็นมนุษย์-สัตว์เป็นอัน
เดียวกัน เห็นเป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ไม่เที่ยงเสมอกัน คน-
สัตว์ก็หายไป มีอารมณ์เกลียดทุกข์ รักสุขเสมอกัน จิตวาง
เสมอภาค (หมายความว่า หมคมานะ หมคอคติ ๔ หมค
อุปาทาน)”

๔. “เพราะฉะนั้น อัปมัญญาต้องเกิดจากจิตที่เป็นรูป
ฉาน คือ ปรารณารูปเป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน่นอยู่กับรูป
นั้น เห็นรูปภายในคือตัวเอง กับรูปภายนอก (ผู้อื่น) มีสภาพ
เหมือนกัน เป็นธาตุ ๔ หมค เป็นอกาลิโก จึงเกิดอุเบกขาใน
รูปนั้น ๆ ขึ้น จิตที่วางเฉยแบบนี้ จึงจะเรียกว่า อัปมัญญา”

พระธรรม : ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๗

๐ อย่าเอาใบตองไปห่อสุนัขเนา

เรื่องเดิมมีโดยย่อว่า มีภิกษุพาณิชย์เกิดขึ้นในวัดท่าซุง
สร้างปัญหาให้กับวัดมากมายและยังปรามาสพระรัตนตรัย
ด้วย ศีล ๕ ก็ยังไม่มี ปัจจุบันได้สึกไปจากวัดแล้ว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้

ดังนี้

๑. “อย่าสนใจคำรำลือไปในทางลบ อย่าให้ความชั่วของใครมาทำลายความดีของเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ได้ และอย่าเข้าไปใกล้ หรือข้องแวะกับความชั่วความเลวของใคร ซึ่งไม่ต่างกับเอาใบตองไปห่อสุนัขเนา ขึ้นชื่อว่าสุนัขเนา ใคร ๆ เขาก็ไม่อยากเข้าใกล้ เพราะฉะนั้น จงดูอารมณ์จิตของตนเองว่ายังขัดข้องขุนเคืองในปฏิภิกิริยาของบุคคลที่เข้ามากระทบหรือไม่”

๒. “ระมัดระวังอารมณ์เอาไว้ให้ดี หากยังมีความขัดข้องขุนเคือง ก็แสดงว่านี่เจ้ายังรับเอาความเลวเข้ามาใส่ใจ ยังชอบเป็นใบตองที่ห่อสุนัขเนาอยู่ ยังใช้ไม่ได้” (ก็ยอมรับว่าตนเองยังใช้ไม่ได้ ในบางขณะก็ยังคงไม่ได้)

๓. “นั่นแหละ แสดงว่าอารมณ์จิตของเจ้ายังเลวอยู่ กฎของกรรมแสดงให้เห็นชัดๆ ยังจักไม่ยอมรับอีกหรือ อย่างนี้จักเรียกว่าเข้าถึงอริยสัจอย่างไรได้ จงพิจารณาไปซิว่าเป็นผลแห่งความทุกข์ ซึ่งเจ้าเคยทำเอาไว้ในอดีต มันเป็นเศษกรรมเล็ก ๆ น้อยๆ แล้ว หากวางอารมณ์ตัดกรรมมันไปเสีย ไม่ขัดข้องขุนเคือง ไม่ต่อกรรมเอา ความเลวของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มองไปให้ซึ่งถึงกฎของกรรม ใครทำคนนั้นย่อมได้รับผลแน่นอน คิดให้ลึกซึ่งกฎของกรรมมันเที่ยงอยู่เสมอที่เจ้าได้รับผลอยู่นี้เป็นเพียงแค่เศษกรรม การเสวยผลโดยตรงอย่างแสนสาหัส เจ้าก็ได้เห็นแล้ว คือ ต้องตกอยู่ใน


อเวจีมหานรกอยู่สิ้นกาลนาน เห็นอยู่อย่างนี้แล้วเจ้ายังไม่
ตัดกรรมอีกหรือจักมีอารมณ์ขัดข้องขุนเคือง เพื่อประโยชน์
อันใด” (ก็ยอมรับว่าตนเองโง่)

๔. ทรงเยี่ยมพระโอบฐ์ ตรัสว่า “ผู้ไม่ถึงพระอรหันต์
นั้นโง่ทุกคน เพราะยังมีวิชา รู้ตัวเอาไว้แหละดี อย่าคิดว่า
ตนเองฉลาดก็แล้วกัน จักถึงความโง่อย่างแท้จริง”

๕. “วางใจให้สบาย ๆ รักษาอารมณ์ของความดีให้ตั้ง
มั่น ธรรมะย่อมชนะอธรรมไม่ใช่มุ่งหวังชนะความชั่วของ
บุคคลอื่น ซึ่งเป็นอธรรมภายนอก ให้มุ่งหวังชนะความชั่ว
ของตนเอง ซึ่งเป็นอธรรมภายใน ดำรงจิตให้ผ่องใสเข้าไป
พยายามทำความเพียรให้พร้อม ทั้งศีล-สมาธิ-ปัญญา สักวัน
หนึ่งข้างหน้า ธรรมะก็ย่อมชนะอธรรม หมดความโง่ ตัด
อวิชาได้ก็คือเป็นพระอรหันต์”

๖. “จะให้หมดโง่ หรือหมดอวิชา ก็จักต้องหมั่น
ค้นคว้าศึกษาความชั่วที่มีอยู่ในอารมณ์จิตของตน จักต้องใช้
ปัญญาพิจารณาให้เห็นรู้แจ้งตามความเป็นจริง ใน อริยสัจ ๔
ประการ ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค มิใช่จักอยู่ไปวัน ๆ เฉย ๆ
ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง มีหวังตายเปล่า ตัดอวิชาไม่ได้ จำตรง
นี้เอาไปปฏิบัติให้ดี ๆ ความเป็นพระอรหันต์เป็นของไม่
ยาก” (ก็คิดในใจว่า พวกเขี้ยวลากดิน หรือพวกเกิดตาย ๆ มา
นานนั้นยาก)

๗. ทรงเยี่ยมพระโอบฐ์ตรัสว่า “หากเจ้าคิดว่ายาก ก็เลย
พาลหมดความเพียร จักต้องคิดเอาไว้เสมอว่า ทำกำลังใจให้

เต็ม ปฏิบัติความดีทุกอย่างเพื่อความ เป็นพระอรหันต์ คิด 
และทำให้ได้เพียงเท่านี้ จักเป็นการยากที่ตรงไหน อย่าลืม
การเข้าสู่พระนิพพาน มีแต่บุคคลที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉท
ปหาน เป็นพระอรหันต์เท่านั้นนะจึงจักเข้าได้”

๘. “ค่อย ๆ ทำไปซิ คนเดินไม่ถอยจักถึงจุดหมาย
ปลายทางที่ตั้งเอาไว้ได้ฉันใดบุคคลที่ปรารถนาเข้าสู่พระ
นิพพาน ปฏิบัติความดีทุกอย่างโดยไม่หวังผลตอบแทนใด
ๆ นอกจากเพื่อเข้าสู่พระนิพพานโดยไม่หยุด ก็ย่อมจักถึง
พระนิพพานได้ฉันนั้น”

๙. “ทำอะไรนิดทำอะไรหน่อย ตั้งใจเอาไว้เลยว่าเพื่อ
พระนิพพาน ไม่ว่าจะงานทางโลกหรืองานทางธรรม การทำ
เพื่อพระนิพพานก็คือ ทำไปก็คิดถึงอุปสมานุสสติไป ทำ
อะไรไม่หวังผลตอบแทนเป็นอย่างอื่น คิดไว้เสมอว่าอาจจัก
ทำเป็นครั้งสุดท้ายตายวันนี้เดี๋ยวนี้ก็ไปพระนิพพาน โดยเอา
มรณานุสสติควบเข้าไปได้เลย ทำอย่างนี้ไว้เสมอ ก็ได้ขึ้นชื่อ
ว่าทำเพื่อพระนิพพาน”

๐ พระธาตุรวมตัว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อย่าสนใจที่จักไปละกิเลสให้บุคคลอื่น ให้สนใจ
ละกิเลสของตนเองไปจากจิตให้มาก ๆ”

๒. “จงอย่ามีความประมาทในชีวิต ให้คิดเอาไว้ 

เสมอว่าขณะจิตนี้เรากำลังจักตาย ตายเมื่อไหร่ขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น”

๓. “จิตจงหมั่นทำงานทางธรรมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าร่างกายจักทำอะไรอยู่ก็ตาม

๔. “เรื่องพระธาตุรวมตัว ที่พระ.... ท่านสัมผัสได้ว่าแต่ละองค์มีรัศมีป้องกันเขตพื้นที่ไปในระยะ ๑๐ กิโลเมตร นั้น เป็นความจริง และสมควรที่จักได้กระจัดกระจายไปตามวัดและสถานที่ต่าง ๆ ตามที่สมควร อย่าพะวงว่าเขาทำไม่ได้ ทุกอย่างเป็นไปได้ตามที่พระธาตุเหล่านั้นได้เสด็จมาตามจุดประสงค์เพื่อรักษาเขตประเทศไทย ในยามเกิดสงครามใหญ่โดยเฉพาะ”

๕. “แต่อย่าคิดเชียวนะว่าผู้มีพระธาตุบูชาจักไม่ตาย เพราะที่สุดโลกนี้ก็ไม่มีอะไรเหลือ คนหรือสัตว์ วัตถุธาตุ พังหมด จักมายึดว่ามีพระธาตุบูชาแล้วจักพ้นความตายไปนั้นไม่ได้ ท่านเพียงแค่ป้องกันอันตรายจากภัยสงคราม ชีวิต หรือทรัพย์สิน หากไม่พ้นกฎของกรรม ท่านก็ช่วยได้เท่านั้น แต่ถ้าหากจักต้องชดใช้กฎของกรรมท่านก็ช่วยไม่ได้เหมือนกัน”

๖. “ภิกษุใด นักบวชใด ที่ไม่เชื่อในพุทธคุณ จงอย่าให้ เพราะเขาไม่เชื่อหรือกว่าเป็นพระธาตุ พวกนี้อวดว่าตนเองมีความรู้ดี ทั้ง ๆ ที่สังโยชน์ ๑๐ ยังอยู่ครบ จะเป็นเหตุให้เขาต้องโทษปรามาสพระรัตนตรัยได้โดยไม่รู้ตัว”

๗. “สำหรับภรรยาที่เชื่อถือในพุทธคุณ ก็ให้เขาไปบูชาได้ บอกว่ามีอานุภาพป้องกันภัยสงครามเท่านั้นก็พอ”


๐ ถึงติดตั้ง ยิ่งคืนยิ่งรัดตนเอง ยิ่งเพิ่มทุกข์ คือ อารมณ์ ฟุ้งซ่าน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าทำจิตให้เหลวไหล คอยดูอารมณ์เอาไว้ให้ดี ๆ อารมณ์เซื่องห่อ เป็นอารมณ์อันตราย และจงอย่าคำนึงถึงอนาคตในแง่ร้าย ให้ระลึกนึกถึงความตายเอาไว้เสมอ ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง อารมณ์เศร้าหมองแม้แต่นิดเดียว ขอให้คิดดูตายแล้วจักไปไหน เข้าถึงพระนิพพานได้สมเจตนาที่ตั้งใจได้หรือไม่”

๒. “เวลานี้ผลของอกุศลกรรมเล่นงานเจ้าหนัก อย่าลืมแม่เหตุเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นกฎของกรรม” (ทรงหมายถึงเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผม)

๓. “เจ้าจักเห็นได้ว่า การมีขั้น ๕ ทรงอยู่นั้น เป็นทุกข์ที่เจ้าต้องประสบกับความทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะความมัวเมาในขั้น ๕ เป็นเหตุ เห็นร่างกายของเรา เห็นร่างกายของเขา ก็มีความยึดมั่นถือมั่นว่ามีในเรา มีในเขา ทำให้เกิดอารมณ์พอใจและไม่พอใจในร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกอยู่ตลอดเวลา เป็นอารมณ์โง่ ๆ ที่หลงอยู่ในร่างกาย


และจิตมันก็หลอกอยู่ตลอดเวลาว่า ร่างกายนี้มันทรงตัว 
อยู่อย่างนั้นมันเสื่อมก็ไม่ยอมรับว่ามันเสื่อม มันแก่ก็ไม่
ยอมรับว่ามันแก่ อารมณ์จิตมันหลอกตัวเองว่า ร่างกายนี้ทั้ง
ภายนอกและภายใน จักอยู่กับเราตลอดกาลตลอดสมัยทั้ง ๆ
ที่ความจริงทุกอย่างอยู่อย่างมันไม่เที่ยง ร่างกายเราก็ดี ร่างกาย
เขาก็ดี มันไม่เที่ยง”

๔. “ตั้งแต่เกิดมานี้ เจ้าก็ประสบกับความพลัดพราก
จากร่างกายของบุคคลอื่นก็มากแล้ว ไม่จากกันตอนเป็น ก็
จากกันตอนตาย บุคคลใดเล่าที่จักสามารถอยู่ช่วยกิจการงาน
ของเจ้าได้ตลอดกาลตลอดสมัย” (ก็ยอมรับว่า ไม่มี)

๕. “เพราะฉะนั้น จงอย่าหนักใจ เพราะนี่เป็นกฎของ
กรรม (กฎของธรรมดา) จงปลงสังขารร่างกายทั้งภายใน
และภายนอกลงเสีย เห็นมันเกิดขึ้นแล้วต้องเสื่อมไปใน
ท่ามกลาง มีความสลายตัวไปในที่สุดกิจการงานก็เช่นกัน
ทำได้แต่เฉพาะที่มีขันธ

๕ อยู่เท่านั้น ถ้าหมดร่างกายเจ้ายังปรารถนาอยากจัก
กลับมาทำกิจการงานเช่นนี้อีกหรือ” (ก็ตอบว่า ไม่
ปรารถนา)

๖. “ก็จงตั้งใจไว้ว่า ภาระของร่างกายอันมีกิจการงาน
อย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากข้าพเจ้าตายจากชาตินี้แล้ว จักไม่ขอ
กลับมา มีร่างกายอีกต่อไป คิดเอาไว้แบบนี้ให้เป็นประจำ ตั้ง
จิตตรงพระนิพพานเอาไว้เสมอ ๆ จักทำได้ไหม” (ก็รับว่าทำ
ได้)

๗. “อย่าเพิ่งเบื่อหน่ายในกิจการงาน トラบใดที่ยังมี 
ร่างกายทรงอยู่ ก็จงทำงานไปตามหน้าที่ อย่าให้บกพร่อง คำ
ว่าไม่บกพร่องในที่นี้ คือ ตั้งใจทำเป็นชาติสุดท้ายรักษา
ตั้งใจให้เต็ม เพราะกิจการงานทุกอย่าง เจ้าจงทำ โดยไม่หวัง
ผลตอบแทนใด ๆ นอกจากพระนิพพานจุดเดียว”

๘. “คำว่ากิจการงาน เมื่อทำแล้ว คำว่าไม่เหน็ดเหนื่อย
นั้นย่อมไม่มี แต่คนฉลาดเขาจักนำความเหน็ดเหนื่อยในการ
ทำกิจการงานมาพิจารณาเข้าหาไตรลักษณ์ เข้าหาอริยสัจ หา
ประโยชน์จากการงาน เป็นวิปัสสนากรรมฐานได้
ตลอดเวลาเรียกว่า รู้จักหาผลกำไรจากกิจการงาน” (ก็ขอ
อาราธนาบารมีของพระองค์ได้โปรดเมตตาอุทิศใจให้คิดได้
ตามนี้ด้วยเถิด”

๙. “ก่อนอื่นเจ้าจักต้องกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
ควบคำภาวนาไว้เสมอ ๆ เป็นการระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านไว้
ก่อนเจริญอานาปานัสสติให้จิตทรงตัว มีกำลังเข้าไว้ก่อน
แล้วหมั่นกำหนดภาพพระเข้าไว้ อย่าทิ้งภาพพระท่าน จัก
เป็นองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ ทำจุดนี้ให้ได้ก่อน แล้วพระท่านก็
จักมาสงเคราะห์เจ้าเองตามลำดับ อย่าเหลวไหลเที่ยวปล่อย
อารมณ์ฟุ้งซ่านตามเหตุที่เกิดขึ้นไปแล้ว (เป็นอดีตแล้ว) จัก
ขาดทุนเสียเปล่า ๆ เรื่องมันผ่านไปแล้ว ยังแก้ไขอันใดไม่ได้
ก็จงอย่าเอาจิตไปผูกพันให้มากนัก เหตุเหล่านั้นเป็นความ
ทุกข์ แต่การทรงจิตให้อยู่ในกรรมฐานนั้น เป็นเหตุแห่งการ
พ้นทุกข์”

๑๐. “ก็สุดแต่เจ้าจักเลือกเอา จักปฏิบัติทางไหนดี 

หวังว่าไม่ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งหาความโง่เข้าไปใส่ตัวนะ เพราะเจ้าไม่เห็นธรรมดา ไม่ยอมรับความไม่เที่ยง จิตก็เลยทุกข์เพราะความไม่เที่ยงนั้น พิจารณาให้ดี ๆ วางอารมณ์จิตเสียใหม่ อย่าให้ขาดทุน คิดให้เป็นทุกอย่างหนักฏธรรมดาไปไม่พินตั้งอารมณ์เสียใหม่ให้ได้ตามที่แนะนำมานี้ แล้วเจ้าจักบรรเทาทุกข์ทั้งปวงลงได้มาก”

๐ ธรรมวิจย

จากพระธรรมคำสอนเรื่องนี้ ขอแยกเป็นข้อ ๆ เพื่อจดจำได้ง่ายดังนี้

๑. “อารมณ์ฟุ้งซ่านหรือฟุ้งเลว ออกนอกโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ข้อ คือให้ละกรรมชั่ว ให้ทำแต่กรรมดี ให้ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ หากขัดแม้ข้อใดข้อหนึ่ง จัดเป็นฟุ้งเลวทั้งสิ้น”

๒. “การมีร่างกายหรือขันธ ๕ เป็นทุกข์อยู่แล้วด้วยกันทุกคน แต่โง่ไม่เห็น เช่น

๒.๑ ภารา หะเว ปญจักขันธา ภาระที่มีอยู่กับร่างกาย เป็นภาระอันหนักยิ่ง มีภาระที่จะต้องเลี้ยงดูตลอดเวลา เหมือนคนเลี้ยงลูกอ่อน หรือคนติดคุกที่แสนจะสกปรกและไม่เที่ยง

๒.๒ สัทธรรม ๕ คือ เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องป่วย ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบ มีความปรารถนาไม่สมหวัง

และในที่สุดก็ต้องตาย ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ล้วนแต่  เป็นทุกข์

๒.๓ พระธรรมท่านแสดงธรรมให้เราเห็นตลอดเวลา


ก) เรื่องทุกข์ เพราะความไม่เที่ยงของขั้น ๕ หรือ ร่างกายทั้งภายนอก คือร่างกายคนอื่น และทั้งภายใน คือ ร่างกายตนเอง

ข) เรื่องไตรลักษณ์ คน สัตว์ วัตถุธาตุใด ๆ ในโลก มนุษย์ แม่เทวโลกและพรหมโลก และชั้นช โลก (ร่างกาย หรือขั้น ๕) ก็ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง ใครยึดถือก็เป็นทุกข์ เพราะในที่สุดล้วนเป็นอนัตตาหรือตาย หรือพัง หรือสลายตัวไปในที่สุด เหมือนกับจริง ๆ แล้วมัน ไม่มีตัวตนนั่นเอง

๓. คนฉลาดเมื่อพบความจริง หรืออริยสัจที่พระองค์ ทรงตรัสไว้ ก็สามารถจะเอาทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามากระทบ ทางอายตนะสัมผัสทั้งหก มาเป็นพระธรรมได้หมด โดยการ พิจารณาเข้าหาทุกข์ หาไตรลักษณ์ หาวิปัสสนาญาณ ๘ โดยใช้ อริยสัจ (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) เป็นหลักสำคัญในการ แก้ปัญหาได้ทั้งทางโลกและทางธรรม

๔. หลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ อานาปานัสสติ ซึ่งเป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิตมีสติ สงบเป็นสุข (มีสมาธิหรือ ฌาน) และเกิดปัญญา พิจารณาตัดกิเลสให้ขาดได้ในที่สุด

๕. ทรงเน้นอานาปานัสสติควบคำภาวนา เพื่อระงับ อารมณ์ฟุ้งซ่าน และกำหนดภาพพระไว้เสมอ ด้วยความไม่

ประมาณในความตาย จะคิด จะทำอะไร ให้คิดว่าอาจจะ 
เป็นครั้งสุดท้ายทั้งสิ้น คือ มีอานาปาควมมรณา ควบอุป
สมานุสสติไว้เสมอ หรือรู้ลม รู้ตายรู้นิพพาน เป็นอุบายสั้น
ๆ ย่อ ๆ แต่เป็นทางเข้าสู่พระนิพพานได้ง่าย ๆ

๖. ไม่มีใครสามารถทำงานทางโลกเสร็จ เพราะงาน
ของโลกเป็นไตรลักษณ์ คนฉลาด เขาคิดว่าเขาทำเป็นครั้ง
สุดท้าย หากกายพังก็ขอ ไปพระนิพพานจุดเดียว

๗. จิตเป็นทุกข์เพราะไม่ยอมรับกฎของกรรม ไม่เห็น
ตัวกรรมดาของโลภภายนอก (กายผู้อื่น) และ โลภภายใน
(กายของเราเอง) ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จิตที่ฟุ้งซ่านยิ่งคิด
ก็ยิ่งทุกข์ เหมือนกับถึงติดตั้ง

๐ อานิสงส์ของทานบารมี

เรื่องทานบารมีนี้มีรายละเอียดอยู่มาก หากพระท่านไม่
เมตตาสอนให้รู้ ก็คงรู้ไม่ได้ หลวงพ่อฤๅษี ท่านจึงเมตตา
สอนให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จงอย่าไปบังคับใครเขาให้ทำบุญ งานกวาดวัดก็
เป็นบุญ ใครทำใครได้ อย่าไปบังคับเขา จะเป็นการทำบุญ
ผสมบาป คือ ทำอย่างไม่เต็มใจ จะได้ผลอย่างนางปัญจะปา
ปา”

๒. “ให้ดูพระพุทธรเจ้าเป็นตัวอย่าง ท่านไม่เคยบังคับ
ใครใส่บาตร ให้ใครทำบุญหรือบังคับใครให้ปฏิบัติตาม ให้
ดูใจของเราเองดีกว่า ทำกำลังใจให้เต็ม ทำได้เท่าไรเอา

เท่านั้น รักษากำลังใจในการทำความดีให้มั่นคง แล้วจะรู้ผล
ผลความดีที่เราทำไว้ในเขตพระพุทธศาสนานั้น มีอานิสงส์
ขนาดไหน ถ้าขั้น ๕ พัง จิตเข้าสู่พระนิพพานแล้วจะเห็น
ผลชัด” (ก็นึกสงสัยว่า เป็นพระอรหันต์แล้ว ทำไมจึงติด
อานิสงส์กันอีก)

๓. “ท่านไม่คิด ไม่ติดแล้วก็จริงอยู่ แต่ความจริง
อานิสงส์แต่ละองค์ต่างกันตรงที่ท่านบำเพ็ญบารมีมาไม่
เท่ากัน จงดูวิมานของพ่อชี มี ๓ หลัง บำเพ็ญบารมีมา ๑๖
อสงไขยกำไรแสนกัป รวมกันแล้วยังไม่เท่าวิมานของ
สมเด็จพระอภัยปฐุมหลังเดียว อย่าลืม พระพุทธเจ้าแต่ละ
พระองค์ยังบำเพ็ญบารมีมาไม่เท่ากัน ๔-๘-๑๖ อสงไขย
กำไรแสนกัป ดังนั้นอานิสงส์ของการบำเพ็ญบารมีจะเห็น
ได้ชัดที่บนพระนิพพาน พระอรหันต์สาวกแต่ละองค์ก็
เช่นกัน เมื่อบำเพ็ญบารมีมาไม่เท่ากัน วิมานและความเป็น
ทิพย์ก็ต่างกัน ที่เท่ากันคือกิเลสหมดเหมือนกัน แต่ผล
ของบารมีที่บำเพ็ญมาไม่เท่ากัน ผลที่ได้รับก็ต่างกัน” (นี่
หลวงพ่อบอกอธิบายเรื่องทานบารมีเท่านั้นบารมีอื่น ๆ อีก
๕ บารมีก็แบบเดียวกัน)

๔. “เวลาพวกเอ็งมโนมยิทธิขึ้นไปบนพระนิพพาน จะ
เห็นรัศมีฉัพพรรณรังสีของพระพุทธเจ้า ของพระปัจเจก
พุทธเจ้าก็ต่างกันชัดเจน นั่นแหละคืออานิสงส์ของการ
บำเพ็ญบารมีที่ต่างกัน”

๕. “เพราะฉะนั้น จงอย่าบังคับใครให้เขาทำงาน บุญหรือทำบุญ เพราะการบังคับให้เขาทำ กำลังใจจะเขาไม่เต็มใจทำบุญ มันก็ได้ไม่เต็ม”

๐ อานิสงส์ของอานาปานัสสติ คือนิพพานสมบัติ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “อย่าทิ้งอานาปานัสสติที่แนะนำไว้เป็นอันขาด ถ้าพวกเจ้าจักหวังพ้นทุกข์ได้ในชาติปัจจุบันนี้ ก็จงหมั่นรักษา กำลังใจให้เต็มในด้านการปฏิบัติจุดนี้เข้าไป การเข้าถึงพระนิพพานพวกเจ้าจักได้อย่างแน่นอน” (คือ นิพพานสมบัติ)

๒. “ที่บอกมิใช่เป็นการบังคับนะ แต่เป็นการเตือน เพราะแต่ละคนปล่อยกรรมฐานที่สำคัญนี้ ให้หย่อนยานกันไปแล้ว เริ่มจักใช้ไม่ได้ แต่ละคนพอถูกกฎของกรรมเล่นงานเข้า จิตก็ไปมีอารมณ์เกาะกรรม ลืมกรรมฐานเหล่านี้ไป เสียสนิทก็มี เจ้าจักแย่งหรืออย่างไร” (เพื่อนของผมท่านตอบว่าไม่แย่ง)

๓. “มิใช่แต่ตัวเจ้าหрок คุณหมอกี่เป็น ก็ลองสนทนา สอบจิตกันดูซิ เป็นนักปฏิบัติจัก ต้องยอมรับความเป็นจริงของอารมณ์ ไม่รู้อารมณ์ของตนเอง ปฏิบัติไปให้ตายอีกหลายแสน โภจนาชาติก็ไม่มีผล จักต้องยอมรับความเป็นจริงของอารมณ์ แล้วก็ศึกษาเรียนรู้อารมณ์แก้ไขอยู่ที่ตรงนั้น


เอาให้จริงซิแล้วผลมันจักได้จริง ไม่ใช่มีวแต่หย่อนยาน 

จริงบ้างไม่จริงบ้าง แล้วผลมันจะออกมาจริงได้อย่างไรกัน”

๔. “แล้วอย่าไปสนใจจริยาของบุคคลอื่นให้มากนัก ใครจักทำงานในเขตพระพุทธศาสนา แม้เขาจักอยู่ในเขตพระพุทธศาสนาก็ตามใจเขา อย่าเอาจิตไปผูกพันสร้างความเลวให้เกิดแก่จิตตนเองทำไม คน โง่ที่คิดบังคับจิตของผู้อื่น ให้มีความเห็นคล้อยตามเรา คนฉลาดเขาไม่คิดกันหรอก เพราะว่ายิ่งเป็น โลกียชนที่ยังเข้าไม่ถึงความเป็นพระอริยเจ้า จักให้คิดไปในทางเดียวกันไม่ได้”

๕. “อย่าลืมนะพระตถาคตเจ้าทั้งหลายไม่เคยบังคับใคร ยกเว้นเมื่อสั่งสอนแล้วเวไนยสัตว์ทั้งหลายที่มีจิตอันเป็นกุศล ย่อมปฏิบัติเดินตามทางมาเป็นเส้นสายเดียวกัน คือหนทางอริยมรรค อริยผล ๘ ประการ หรือย่อลงเหลือ สីลสมาธิ ปัญญา ถ้าเวไนยสัตว์เหล่านั้นเดินทางตรงมาในเส้นสายเดียวกันนี้ ความคิดความเห็นในเส้นสายของความ เป็นโลกุตรชน จักมีอารมณ์คล้ายคลึงกัน คือ สวยงามด้วยศีลจารวัตรเสมอกัน ในแต่ระดับของพระโสดาบัน หรือพระสกิทาคามี มีความสวยงามใน อธิจิตสิกขาเสมอกัน คล้ายคลึงกันในระดับพระอนาคามี มีความสวยงามในอธิปัญญาสิกขาเสมอกัน คล้ายคลึงกันในระดับพระอรหันต์”

๖. “พระอริยบุคคล แม้จักไม่เสมอกันด้วยหลักวิชาที่บรรลุต่ากัน คือ สุขขวิปัสสโก เทวิชโช ฉพบิณฺฑุโย ปฏิสัมภิตตปตฺโต แต่การตัดกิเลสได้เสมอกันในหลักสังโยชน์ ๑๐


ประการนี้เท่ากัน ต่างรู้สภาวะของการตัดกิเลสได้เป็นขั้น ๆ
เท่ากัน จึงสนทนากันและมีปฏิปทาไม่ขัดแย้งกัน เพราะ 
สวยงามไปในทางสายเดียวกัน จึงเหมือนกับที่พระตถาคต
เจ้าทั้งหลายตรัสว่า สีล สมาธิ ปัญญา เหมือนเข็มที่มีด้ายร้อย
ดอกไม้หลายพันธุ์ ต่างกลิ่น ต่างสี มาไว้ในที่เดียวกัน จึงดู
สวยงามฉนั้นใดก็ฉนั้นนั้น ไม่มีใครบังคับใคร”

๗. “แต่บุคคลผู้ตั้งใจเข้ามาปฏิบัติจริง สีล สมาธิ
ปัญญา จักบังคับให้จิตน้อมไปในสายเดียวกัน จิตกับจิต
แห่งโลกุตรชน จึงตรงกันได้ สื่อสัมพันธ์กันได้ เพราะร้อย
รัดกันไปเป็นเส้นสายเดียวกัน พระพุทธเจ้าไม่สูญ พระ
ธรรมไม่สูญ พระอริยเจ้าไม่สูญ ร่างกายอยู่ ร่างกายตายไม่
สำคัญ จิตถึงจิต สื่อสารทางธรรมถึงกันและกันได้ตลอดไป
โดยอาศัยหลักการปฏิบัติในสีล สมาธิ ปัญญา”

๘. “อวิชาสุญเมื่อใด ใจเป็นทิพย์เมื่อนั้น กิเลสคือ
นิรณ ๕ แม้จักระจับได้ชั่วคราว ปะทังคะวิมุติ จิตก็เป็น
ทิพย์ชั่วคราว อวิชาสุญชั่วคราว จิตถึงจิตก็สื่อกันได้ พระ
ธรรมเปิดกว้างเสมอ ถ้าหมั่นรักษาอารมณ์จิตให้ว่างจาก
กิเลสได้อยู่เสมอ เข้าใจนะ” (ก็รับว่า เข้าใจ)

๙. ทรงตรัสว่า “อย่าให้เข้าใจแล้วทำไม่ได้ตามที่สั่ง
สอนมา จงทำความเข้าใจด้วย และต้องทำให้ได้ด้วยตามที่
สั่งสอนมา ทำให้จริงตามที่เข้าใจนั้น แล้วผลที่ได้ก็จักเป็น
ผลจริง ๆ”

๐ ไม่รู้จักทุกข์ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ หรือไม่รู้จักกฎของกรรม ก็พ้นกรรมไม่ได้

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้

๑. “อารมณ์น้อยใจเป็นอารมณ์อะไร” ตอบว่า เป็น
อารมณ์ไม่พอใจ เพราะมีความปรารถนาไม่สมหวัง “แล้ว
เป็นธรรมดาของโลกไหม” ตอบว่า เป็นธรรมดาของโลก

๒. “นั่นซิ เจ้าเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์
ตายเป็นทุกข์ ปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ การพลัดพราก
จากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ นี่เป็นธรรมดาของโลก
แล้วเจ้าจักคืนรนไปไยกัน” (เพื่อนของผม ท่านรู้ลึกว่าท่าน
ไม่ได้รับความยุติธรรมจากบุคคลผู้อื่น)

๓. “ใครบอกเจ้าว่าไม่ยุติธรรม นี่เป็นกฎของกรรมนะ
ถ้าเจ้าไม่ทำเอาไว้ก่อนกรรมนี้มีหรือจักตกทอดถึงเจ้าได้เยี่ยง
นี้ จักว่าไม่ยุติธรรมได้อย่างไร กรรมในอดีตเป็นเช่นไร
กรรมปัจจุบันก็เป็นเช่นนั้น ใครใช้เจ้าอยากทำกรรมเอาไว้
เยี่ยงนี้ในชาติก่อนทำไมกัน”

๔. “ภิกษุพาณิश्य์โลกหรือ เจ้าก็โลภมาก่อนในอดีต
เขาอวดดีมีฝีมือเป็นเลิศในการทำงานหรือ เจ้าก็เคยอวดดี
เยี่ยงนี้มาก่อนในอดีต แล้วบัดนี้เป็นอย่างไร กฎของกรรม
มันตามมาสนอง ชาตินี้เจ้าถึงจักมีการศึกษาในด้านศิลป์ดี
เลิศไม่ได้เพราะเยี่ยงนี้ ความทะนงถือตนว่าดีเด่น ทำให้คน
ลืมนามามากแล้ว ความโลภก็ฆ่าคนตายมากแล้ว เวลานี้


เจ้าเข้าถึงธรรมะบรรเทาแล้วซึ่งความโกรธ โลก หลง แม้
จักยังไม่หมด ก็เห็นโทษของความโกรธ โลก หลง เห็น
อดีตชาติอันเคยทำกรรมลามกไว้ เยี่ยงภิกษุพาณิชย์รูปนี้
กรรมนั้นเคยพาเจ้าลงสู่อเวจีมหานรกมาแล้ว เมื่อเห็นโทษ
อยู่เยี่ยงนี้ ก็ยอมไม่กล้ากระทำเยี่ยงนี้อีก ในบุคคลที่หลงผิด
จึงน่าสงสารเป็นอย่างยิ่ง สิ่งที่เจ้าได้รับอยู่ในขณะนี้ ก็เป็น
เพียงเศษของกรรม จักน้อยใจไปทำไมกัน” (ก็ยอมรับว่า ตน
ยังระงับอารมณ์น้อยใจไม่อยู่)

๕. “ก็เป็นธรรมดา หากเรื่องขนาดนี้เจ้าระงับอยู่ก็เป็น
พระอรหันต์ได้สบาย ๆ ไปแล้ว”

๖. “คิดบ้าง ระงับบ้าง อย่าสร้างความโศกเศร้าเสียใจ
ให้มากนัก เตือนใจของตนเองเข้าไว้อย่าประมาทในอารมณ์
ก็แล้วกัน อย่าปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งซ่านจนเกินไป จักห้าม
ไม่ให้เจ้าคิดเลย มันก็ผิดธรรมดา”


๗. “พยายามระลึกถึงความตายเข้าไว้ อย่าประมาทใน
อารมณ์ก็แล้วกัน ปัญหาเหล่านี้เจ้าแก้ไขอะไรไม่ได้ สู้หยุด
อยู่ให้สบาย ๆ ดีกว่า หาธรรมปฏิบัติมาใส่ใจดีกว่าอย่าไปคิน
รน เพราะวาระกรรมยังไม่หมดที่จักส่งผล อดทนไปอีกสัก
ระยะหนึ่ง นี่เป็นกรรมฐานทดลองจิตเจ้าล่ะ”

๘. “แม้ทนไม่ไหว ก็ต้องทนไหวบ้าง ทนไม่ไหวบ้าง
เป็นธรรมดา สอบตาก็ตั้งต้นใหม่ อดทนตรงที่อารมณ์ใจ
ของตอนนี้แหละเป็นสำคัญ ให้รู้อารมณ์ของตนเข้าไว้ มัน
อยากร้องไห้ก็ร้องไห้ไป มันอยากหยุดก็หยุด จิตมันเป็น

อย่างไร คุณชี้ร่องให้ เสรีวาทกิจเสียใจ มันเป็นคนหรือเป็น 
โทษ คุณชี้ มันหยุด ไม่เสวยอารมณ์ใด ๆ อยู่เฉย ๆ มันเป็นคน
หรือเป็นโทษ อันไหนมันจักสบายใจกว่ากัน คุณไป คิดไป ให้
จิตมันยอมรับเองด้วยปัญญา ใช้อุปสรรคเหล่านี้ให้เป็น
ประโยชน์แก่ผลของการปฏิบัติธรรม”

๕. “อย่าโง่ เอาแต่เกาะทุกข์ลูกเดียว ไม่มีประโยชน์อัน
ใด ตถาคตไม่ต้องการสอนคนที่ไม่รู้จักอารมณ์ จึงจักพ้น
ทุกข์ได้ อย่าไปรบกับใคร ให้รบกับอารมณ์กิเลสที่เกิดขึ้น
ในจิตของตนเอง รบกับบุคคลอื่น ชนาก็ชนะเพียงชั่วคราว
ไม่ยั่งยืนถาวรต้องรบกับอารมณ์กิเลสของตนเอง โดยยึด
หลักสังโยชน์เข้าไว้ ชนะให้ได้ตามนั้น ถ้าชนะได้ก็ชนะ
ตลอดไป จีรังยั่งยืนถาวรเสมอ ขอเพียงสักแต่ทำให้รู้อารมณ์
ของตนเอง รบ ๑๐๐ ครั้งก็ชนะทั้ง ๑๐๐ ครา นี่เป็น
ประโยชน์แก่เจ้าแล้วนะที่มีอุปสรรคให้เกิดขึ้น จนรู้จักทุกข์
ถึงขนาดนี้ ก็จงอย่าพึงปล่อยโอกาสดีให้ผ่านไป”

๑๐. “ใช้ทุกข์ให้เป็นประโยชน์ จักได้เข้าถึงอริยสัจจ์กัน
จริง ๆ เสียที คนโง่เท่านั้นที่กอดทุกข์เข้าไว้ เหมือนอุปมา
คนจกจมน้ำตาย ยังกอดคอผู้อื่นให้จมน้ำตายไปด้วยทั้ง ๆ ที่
คนผู้นั้นจักช่วยให้พ้นจากการจมน้ำ ตาย คนฉลาดเขาคลาย
ทุกข์เหมือนกับคนจกจมน้ำตาย รู้ว่าอีกคนเขาจักช่วยเรา
ปล่อยให้เขาคว่า จิตก็พิจารณาไปตามนั้นรู้ว่าเขาช่วยเรา เรา
จกไม่กอดคอเขาไว้ ปล่อยวางให้เขาทำหน้าที่ตามสบาย ๆ

ตามกำหนดรู้ พิจารณาตามหลักความเป็นจริงอย่างเดียว 
ทุกข์กอดทุกข์ ก็จมทุกข์อยู่นั้นแหละ”

๑๑. “ทุกข์คล้ายทุกข์ พิจารณาตามกำหนดรู้ทุกข์ เมื่อ
เข้าถึงทุกข์ก็เข้าถึงอริยสัจปล่อยวางทุกข์ ก็เท่ากับช่วยให้พ้น
ทุกข์ได้ ใช้ประโยชน์ให้เป็นสิ”


๑๒. “ในทุกข์ตัวเดียวกันนี้แหละ จักพ้นทุกข์ก็ได้ จัก
จมทุกข์ก็ได้ คนไม่รู้จักค้นหาที่พ้นค้นหาไม่ได้ คนไม่รู้จัก
ทุกข์ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ นักปฏิบัติจักสอบได้หรือสอบตก หาก
ไม่มีอารมณ์กระทบนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ พวกเจ้าต้อง
คำนึงถึงความเป็นจริงของจุดนี้ให้ดี ๆ”

๐ สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง

หลวงพ่อลิม พุทธาจาโร (พระครูสันติวรญาณ) ท่าน
เมตตามาสอนลูกของท่านในอดีตชาติ มีความสำคัญดังนี้

(ลูกของท่านนึกบ่นในใจว่า เรื่องที่สมเด็จองค์ปฐมมา
ตรัสสอน ๑๒ ข้อนี้ มันเป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเร็ว
เกินไป จนตนเองทำใจหรือตั้งตัวไม่ทัน) หลวงพ่อลิม ท่าน
ก็มีเมตตามาสอนว่า

๑. “ช้าเกินไปต่างหาก ถ้าหากเทียบกับความตาย
สมมุติว่า เองตายในขณะจิตเดียว จะทำใจได้ทันไหม” (ก็
ตอบว่า ไม่ทันแน่) (ลูกของท่านเห็นแพโบสถ์น้ำถูกรื้อ
เพราะหนีความเสื่อม และตัวอนัตตาไปไม่พ้น จิตยังอาลัย
อยู่)

๒. หลวงพ่อสมิทท่านก็สอนว่า “ก็ไม่น่าจะหนี เอ็งจะ 

เกาะติดวิหารหลังนี้อยู่ทำไม มันจะเสื่อมช้า เสื่อมเร็ว มันก็ต้องเสื่อมสลายตัวไปในที่สุด แม้จะติดบุญก็ตามเถอะ แต่ก็ เป็นทุกข์ หากไม่ได้บูรณะต่อนี้เป็นบาปนะ จิตมันเกาะทุกข์ เป็นความเศร้าหมองของจิตที่มีกิเลส ตายแล้วไปนิพพานได้ เมื่อไหร่กัน ต้องกลับมาซ่อมมาสร้างวิหารกันใหม่อีกก็ภพที่ชาติไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักปล่อยวาง ก็เพราะมีอารมณ์แบบนี้แหละ”

๓. “จิตอย่างนี้ เป็นอารมณ์อันเดิม ที่ผูกพันอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จักมันดีตรงไหน”

๔. “ทำใจเสียใหม่ซิ อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน เขาให้เราทำเราก็ทำต่อ เขาไม่ให้เราทำ เราก็เลิก จะทำหรือไม่ทำก็จงอย่าเอาจิตไปผูกพัน ต้องรู้อยู่ในใจนี้เสมอ จะทำหรือไม่ทำ ไม่เข้าวิหารหลังนี้ก็พัง และอนาคตไปในที่สุด ถ้าหากเขาให้เราทำเราก็ทำต่อ ถือว่าเป็นเพียงหน้าที่ ถ้าเขาไม่ให้ทำก็ถือว่าหมดหน้าที่ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลา ทำใจให้ระลึกรู้ได้อย่างนี้ตลอดเวลา อย่างวางอารมณ์ กำหนดรู้ไว้อย่างนี้ให้ขึ้นใจ”

๕. “โลกนี้ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ยึดถืออะไรไม่ได้ ยึดเมื่อไหร่เป็นทุกข์เมื่อนั้น จดจำเอาไว้ แล้วอย่าลืมนึกถึงความตาย อะไรมันจะเร็วเท่าขณะจิตของความตายมาเยือนไม่มี มัวแต่ประมาท ไม่เตรียมตัว เตรียมใจไว้ก่อน มันจะช้าเกินไป เตรียมตัว เตรียมใจไม่ทัน สลัดความยึดถือ มัน


เกาะติดในวิหารไม่ทัน จิตเศร้าหมองอยู่อย่างนี้ไป 

นิพพานได้อย่างไรกัน”

๖. “ไม่รู้สอนกันมาเท่าไร จำกันไม่ค่อยได้ แกรมทำไม่ได้ก็ต่างหาก อย่างนี้มันน่าจะปล่อยให้เกิดอีกให้เจ็ดดีไหม” (ก็ตอบว่า ไม่ดี ไม่เอา)

๗. “ไม่ดี ไม่เอาแล้วทำไมไม่จำ ทำไมไม่ได้ก็ต่างหาก สอนจนครุเหนื่อย เพราะลูกศิษย์ไม่รักคืออยู่นี้ ใช้นไม่ได้ เอาเสียใหม่ นะ คิดตรงนี้ให้มาก ๆ ทำความดีแข่งกับความตาย เข้าไว้ ตัดเสียให้ได้เรื่องความเศร้าหมองของจิต ต้องคิดให้ได้ คิดให้รู้เท่าทันความเป็นจริง หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย เตือนจิตของตนเองให้ระลึกถึงความไวความเร็วของความตายตามความเป็นจริง เข้าไว้ มัวแต่ปล่อยอารมณ์ให้จิตเศร้าหมองอยู่อย่างนี้ มันจะหนีความตายไหม อย่างว่าแต่ ๑๐ วันจะรวม ๒๐ วันที่ผ่านมาเลย การปล่อยให้จิตเศร้าหมองเกินกว่าเสียวินาทีเดียว ก็ประมาทจนเกินไปแล้ว”

๘. “จิตเอ็งหลงไหลเกินไป กำลังใจมันไม่เข้มแข็งพอ ชอบทิ้งคำภาวนาให้นิเวศน์มันแทรกอยู่เรื่อย ๆ ต้องเอาใหม่รักษากำลังใจให้เข้มแข็ง เอามันให้มันคง ทั้งสมณะ ภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สอบจิตให้มันคงอยู่ตลอดเวลา ให้กำหนดรู้ นิเวศน์แทรกเมื่อไหร่ รู้ตัวก็ตัดทิ้งไป ตั้งต้นภาวนาใหม่เมื่อนั้น เตือนถึงขนาดนี้แล้ว จะทำได้หรือไม่ได้ หรือไม่ทำก็ตามใจ”

๕. “อยากพ้นทุกข์ก็ทำตามนี้ ถ้าไม่ยากพ้นทุกข์ก็ 

ไม่ต้องทำ กอดทุกข์ให้มันทุกข์อยู่นั้นแหละ จะได้เกิดใหม่ ให้มันทุกข์ต่อไปอีก ทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์ไม่รู้จักพอเพราะไม่รู้จักปล่อยวางทุกข์ นี่แหละเอ็งรู้จุดนี้เข้าไว้ ถ้าวางไม่ได้ก็แก้ไขอะไรไม่ได้ นี่มันเป็นอารมณ์ติดของจิตดวงเดิม ที่ทำให้เอ็งต้องเกิดมาซ่อม โบสถัวิหารอยู่นี้แหละ เป็นอารมณ์ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักการปล่อยวาง ต้องต่อสู้กับมัน เรียนรู้และจะต้องแก้ไขอารมณ์นี้ให้ได้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ มาซ่อมโบสถัวิหารอยู่อย่างนี้ให้พบทุกข์ พบอุปสรรคอยู่อย่างนี้อีก เอาใหม่” (ก็ตอบท่านว่า ไม่เอา)

๑๐. “ไม่เอาก็ต้องแก้ไขให้ได้ตามนี้” (ตอบว่า ลูกจะพยายาม) หลวงปู่ตื้อ ท่านก็มาสอนต่อ “เออ เอ็งจะพยายามมาอีกหนแล้ววะ” ขออนุญาตให้ชื่อเรื่องว่า

๐ “ฉลาดไม่เป็น เพราะชอบลืมปล่อยวางคำสอน”

หลวงปู่ตื้อ ท่านเมตตา มาสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เมื่อไหร่เอ็งจะฉลาดเสียทีวะ ยิ่งสอนยิ่งโง่นะนี่”

(ก็ยอมรับตามนั้น) เอ็งมันไม่ค่อยรู้จักคิดให้มันฉลาดนี่หา ฟังครูบาอาจารย์สอน แทนที่จะเอาไปคิดให้ฉลาดขึ้นจะได้ มีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง เอ็งก็เสือกปล่อยวางคำสอน เสียเกือบหมด นี่ถ้าปล่อยวางหมด จ้างให้ก็ไม่มีใครมาสอน เอ็งต่อ เฮ้อ ไซ้ไม่ได้ล่ะ อารมณ์ปล่อยวางคำสอนนี่”


๒. “ต้องพยายามจำเอาไว้ อย่าปล่อยให้มันรั่วไหล 

ชีวะ ที่ความทุกข์ที่ครูบาอาจารย์สอนให้ปล่อยวาง ดันทุรัง
กอดมันเอาไว้เสียแน่น จำทุกข์เอาไว้เสียแน่นด้วยอย่างนี้ชิ
มันเป็นศิษย์นอกครู ใช้ไม่ได้” (ก็ยอมรับตามที่ท่านว่า แต่
เกิดปวดท้องจี๊ดขึ้นในขณะนั้น ก็วิ่งเข้าส้วม)

๓. ท่านก็ถามต่อ ทั้ง ๆ ที่อยู่ในส้วม “ปวดท้องนี้ ทุกข์
ใหม่” ตอบ ทุกข์ค่ะ “แล้วมันทนไหวไหม ถ้าไม่ถ่าย” ตอบ
ทนไม่ไหวค่ะ “ถ่ายทิ้งแล้วเป็นอย่างไร” ตอบ โลง่ไปค่ะ“
แล้วหายทุกข์ใหม่” ตอบ หายค่ะ

๔. “อ้ายทุกข์ใจมันก็เหมือนกัน มัวแต่อัดอั้นเอาไว้ ไม่
ปล่อยวาง ไม่ถ่ายทิ้งไป มันก็ทุกข์ เอ็งก็จำเอาไว้ซิ เหมือน
ปวดท้องจี๊ดนี้แหละ อย่าอัดอั้นมันเอาไว้ ถ่ายทุกข์ทิ้งไปจะได้
โล่งใจ” (ก็คิดว่ามัน โลง่แค่ชั่วคราว ประเดี๋ยวมันก็อดคิด
ไม่ได้ ทุกข์ก็เข้ามาเกาะใจอีก)

๕. “ก็กิเลสมันยังไม่หมด จะตัดให้มันดับสนิทได้
อย่างไร เหมือนอย่างกับเอ็งยังมีร่างกายอยู่นี้ ต้องกินอาหาร
เลี้ยงร่างกายอยู่ มันก็ต้องปวดท้องจี๊ดอยู่นี้ มันก็ทุกข์อยู่นี้
ปวดท้องจี๊ดแล้วก็ต้องถ่ายจี๊ดทิ้งไป ทุกข์เกิดแล้วก็ระบายทุกข์
ทิ้งไป มันซ่า ๆ ซาก ๆ อยู่นี้ตลอดเวลาที่ยังมีร่างกาย กิเลสก็
เหมือนกัน มันจรเข้ามาในจิต ไอ้จิตมันช่วยคบกิเลสอยู่วันยัง
ค่ำ คีนยันรุ่ง มันก็ทุกข์แต่เมื่อรู้ว่าทุกข์ เหมือนเรารู้ว่ากำลัง
ปวดท้องจี๊ด จิตมีกิเลสแล้ว ก็ระบายทุกข์มันทิ้งไป ขอแต่
เพียงให้รู้เท่าทันความทุกข์อันเกิดจากกิเลสเท่านั้น ถ้าไม่โง่


จนเกินไป ก็จะรู้ว่าทุกข์มันเกิดแล้วจากกิเลสจิตมีอารมณ์ 
เศร้าหมอง อันเกิดจากความโกรธ-โลภ-หลงเข้าครอบงำจิต
มันเป็นทุกข์อาการมันบอกเหมือนกับเรากำลังมีอาการปวด
ท้องขึ้นนี้แหละ เมื่อรู้เท่าทันก็ระบายมันออกไป ของเหม็นจะ
เก็บเอาไว้ทำไม ความเศร้าหมองของจิตจะเก็บเอาไว้ทำไม”

๖. “ร่างกายยังมีก็ยั้งต้องขี้บ่อย ๆ กินอาหารมาก
เท่าไรก็ขี้มากเท่านั้น กิเลสยังมีก็เช่นกัน มีมากเท่าไร ก็
ต้องระบายมันทิ้งไปเท่านั้น”

๗. “คนหมดร่างกายเล็กขี้ได้ คนหมดกิเลสก็หมดทุกข์
เล็กขี้เล็กละได้เหมือนกันคิดให้เป็นซิ โวย เด็กโง่คบกิเลสมา
ตั้งกี่แสนอสงไขยกัปแล้วเรา อยู่ ๆ จะให้ตัดกิเลสลงในขณะ
จิตเดียวได้หรือ ถ้ากำหนดจิตตัดกิเลสได้ในทุก ๆ ขณะจิต
ไม่มีการเพลอเอ็งก็เป็นพระอรหันต์ไปแล้วซิ แล้วเวลานี้เอ็ง
ได้เป็นหรือเปล่า ก็เปล่าอีกนั่นแหละ คิดถึงความจริงเอาไว้
ให้มาก อย่าท้อถอย เป็นนักมวยที่ไม่ทันขึ้นเวทีชก ยกมือ
ยอมแพ้เขาตั้งแต่นอนอยู่ในมุ้ง อย่างนี้มันใช้ไม่ได้นะ” (ก็
ตอบว่าลูกจะพยายาม) “เอาให้มันจริง ไม่ใช่จะพยายาม”
(หมายเหตุ คำสอนทั้ง ๓ ตอนนี้ ท่านเมตตาสอนไว้ตั้งแต่
เมื่อวันที่ ๑๘ พ.ค. ๒๕๓๗ คือ ๑๔ ปีมาแล้ว)

๐ **ธรรมะที่ได้จากการไปเยี่ยม พี่นอ ที่รพ.แม่และเด็กวัดท่า
ซุง**

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ พ.ค. ๒๕๓๗


ผมและเพื่อนของผมได้ไปเยี่ยมพี่น้อง ซึ่งกำลัง 

นอนป่วยอยู่ที่ รพ.แม่และเด็ก วัดท่าซุง ด้วยโรคความดันโลหิตสูง ๒๑๐ มิลลิเมตรปรอท ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ ร่างกายซีกหนึ่งอ่อนเพลียหมดแรง ปากก็เบี้ยวไปข้างหนึ่ง วันนั้นไม่มีใครนอกจากผมและเพื่อนผมเท่านั้น นิสัยของผมทุกคนที่รู้จักผมดี ก็จะทราบว่าผมชอบพูดแต่ธรรมะที่นำไปสู่ความหลุดพ้น หรือพ้นทุกข์เท่านั้น (ธัมมวิโมกข์) อย่างอื่นไม่ชอบพูด เมื่อไปถึงผมก็เริ่มพูดสอนพี่น้องทันที

ขออนุญาตเขียนเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกในการจดจำ และนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผลต่อไปถ้าเห็นว่าดี ถ้าไม่ศรัทธาก็จงอย่าปฏิบัติตาม มี ความสำคัญโดยย่อดังนี้

๑. การเจ็บป่วยเป็นของดี ทำให้เราไม่ประมาทในความตาย พระพุทธเจ้าท่านสอนพวกเรามากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี สรุปลงแล้วก็เหลือแค่ประโยคเดียวว่า “จงอย่าประมาท” โดยเฉพาะในความตาย ซึ่งเที่ยงเสมอ แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายอาจเกิดกับเราได้เร็วมากเพียงแค่ขณะจิตเดียว”

๒. “เพื่อความไม่ประมาท เราจึงต้องซ้อมตายและพร้อมที่จะตายไว้มาก่อนที่ร่างกายมันจะตาย เพราะอย่างไรเสียกายนี้มันก็ตายแน่ ๆ มันเป็นสมบัติของโลก จึงต้องอยู่กับโลก ตัวเราคือจิตที่อาศัยมันอยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราจึงต้องเอาตัวรอด หรือเอาจิตรอดให้ได้ ผมหมายถึงรอดจากการตกนรกไว้มาก่อนเป็นอย่างน้อย รอดจากการที่จะต้องกลับมาเกิด

มีร่างกายอีก โดยการซ่อมตายเสียก่อนที่จะตาย ให้ 
ชำนาญ ตามวิธีที่หลวงพ่อบอกท่านสอนไว้”


๓. “ซ่อมตลอดเวลาที่ยังดี เพราะความตายเป็นของ
เที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายจะเกิดกับเรา
เมื่อไหร่เราไม่รู้ แต่มันตายแน่ ๆ”

๔. “การเจ็บป่วยจึงเป็นของดี เหมือนเขามาช่วยเตือน
เรา ไม่ให้ประมาทในความตาย เพราะในขณะนี้พี่ก็แก่ กำลัง
ป่วยจนต้องเข้ารักษาที่ รพ. ในที่สุดความตายก็อาจมาถึงเรา
ได้ตลอดเวลา ให้ดูตัวอย่างหลวงพ่อบอก ท่านแสดงธรรม
เรื่องสังขาร ๕ บ่อย ๆ ให้เราดู (เกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัด
พรากจากของรักของชอบ มีความปรารถนาไม่สมหวัง) และ
ท่านแสดงครั้งสุดท้ายไปเมื่อ ๓๐ ต.ค. ๒๕๓๕ นี้เอง”

๕. “ท่านสั่งผมว่า หากเราประมาทเราต้องเกิดแล้วเกิด
อีก แล้วก็ต้องพลัดพรากจากกันอยู่เช่นนี้ หากเราต้องการ
ไม่ให้ต้องพลัดพรากจากกันอีก ก็ต้องซ่อมตายเข้าไปแบบ
เขา ๆ ก็คือ แบบปฏิบัติของพระ โสคาบัน คือ

ก) ให้คิดถึงความตาย อย่างน้อยวันละ ๗ วัน ตาม
แบบที่พระอานนท์ท่านตอบคำถามเกี่ยวกับการนึกถึงความ
ตายกับพระพุทธเจ้าท่าน


ข) จิตนึกถึงความดีของ พระพุทธ พระธรรม พระอริย
สงฆ์ ไม่ให้สงสัยในความดีของท่านและคำสอนของท่านไว้
เสมอ ๆ

ค) คีล ๕ ของเรารอบและบริสุทธิ์ กรรมบถ ๑๐ เรา 

ก็ครบ หากเกิดตายขึ้นตอนนี้ก็เห็นเป็นของธรรมดา แต่เราจะขอตายครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย เราไม่ขอเกิดอีกเพราะเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัย จากการเกิดมีร่างกายชัดเจนแล้ว เราขอไปพระนิพพานจุดเดียว

๖. “หากพี่ซ้อมตายไว้เสมอ ๆ และพร้อมอยู่เสมอที่จะตายตลอดเวลา อย่างนี้ซีหากกายมันตายจริง ๆ เราก็ไปพระนิพพานได้จริง ให้พี่นึกเอาใช้วิชามโนมยิตถิให้เป็นประโยชน์ จะเห็นอาทิสมานกายของเรา หรือไม่เห็นไม่สำคัญ ให้นึกเอาด้วยความมั่นใจว่า ขณะนี้เราหมอบกราบอยู่แทบพระบาทของพระพุทธเจ้า ให้เชื่อและมั่นใจจิตตนเอง อย่าสนใจเรื่องภาพจะชัดหรือไม่ชัด หากพี่ซ้อมไว้ อย่างนี้เสมอ ๆ แบบนี้ ชั้น ๕ ตายเมื่อไหร่ พี่ก็ไปพระนิพพานได้แน่นอน แล้วเรากับหลวงพ่อก็จะไม่มีวันพลัดพรากจากกันอีกต่อไป หลวงพ่อท่านก็รอเราอยู่บนนั้นแล้ว”

๗. “หากพี่ทำจิตให้เศร้าหมอง ไม่ยอมคิดและปฏิบัติตามนี้ ตายไปก็จะไปคนละทางกับท่าน ไม่ได้พบท่าน (วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตของเราเอง) ดังนั้น พี่ต้องซ้อมตายและพร้อมตายอยู่เสมอ เหมือนผม ผมซ้อมตายและพร้อมตายมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว จนจิตผมเป็นฉานชินในมรรณานุสสติ ควบอุปสมานุสสติ แม้ในขณะที่ผมคุยอยู่กับพี่นี้ จิตผมก็อยู่บนพระนิพพานตลอดเวลา”

๘. “เมื่อพูดถึงตอนนี้ พี่น่าน้ำตาไหล เพราะเกิดปีติ 

มาก ความจริงท่านมีปีติน้ำตาไหลไปแล้ว ๑ ครั้ง ตอนที่ผมพูดเรื่องหลวงพ่от่านแสดงสัญธรรมชาติ ๕ ครั้งสุดท้ายแล้ว ท่านก็ไปอยู่บนพระนิพพานตลอดกาล”

๙. “รายละเอียดอื่น ๆ ที่พูดประกอบ คือ

๙.๑ พี่งอย่าเครียดกับงานให้มากนัก การเจ็บป่วยครั้งนี้ก็มาจากความเครียดของจิต จึงมีผลทำให้ร่างกายเครียดตาม ความดันโลหิตสูง และเป็นอัมพฤกษ์ ความดันขึ้นสูงเร็ว ๆ แบบนี้มีอันตรายมาก พี่ต้องวางภาระและพันธะทางโลกให้ได้

๙.๒ งานทางโลกไม่มีใครทำเสร็จหรือทำได้หมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ มันไม่เที่ยง ใครหลงไปยึดมันเข้าก็เป็นทุกข์ เพราะในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอนัตตาหมด

๙.๓ หากจิตเกาะงานของโลก ตายแล้วตายอีกก็ต้องกลับมาทำงานนั้นใหม่ อย่างไม่รู้จบ ดีไม่ดีพี่ต้องมาเป็นเทวดา เป็นนางฟ้าเฝ้าวัด เฝ้ากุฏิริมน้ำอยู่จะดีหรือ

๙.๔ อย่าเอางานสงฆ์มาเป็นงานของเราเสียคนเดียว เราเองก็แก่มาแล้ว และก็ป่วยด้วยในขณะนี้ ต้องฝึกคนมาแทนเรา อย่าทำตนเป็นคนเก่งเสียคนเดียว ถ้าเก่งคนเดียวก็เหนื่อยคนเดียว ค่อย ๆ วางงานให้คนใหม่เขา อย่าวางทันที เขาจะไม่รู้งานของเรา ค่อย ๆ จำงานออกไปโดยเราเป็นคนคุม พูดถึงตอนนี้ น้ำตาพี่น่าน้ำก็ไหลมีปีติออกมาอีก

๑๐. เมื่อผมเองเป็นผู้พูด พูดมาถึงข้อที่ ๕ นี้ ผมเองก็ชักสงสัยตนเองว่า เอ๊ะ นี่เราพูดหรือเปล่านี่ ทำไมมันจึงพูดละเอียดไปจนถึงเรื่องงานสงฆ์ งานวัด งานของพี่น้อง เมื่อกำหนดจิตมีสติกำหนดรู้ก็ถึงบางอ้อ เพราะผู้พูดไม่ใช่ผม หากแต่เป็นหลวงพ่อบ้านจับปากผมพูดแทนท่านต่างหาก ความสงสัยก็หมดไป


๑๑. พอพูดจบ เห็นหน้าตาพี่น้องเปลี่ยนแปลงไปโดยฉับพลัน คือ หน้าตาสดชื่นแจ่มใส ปากที่เบี้ยวก็หายไปหมด ร่างกายที่เป็นอัมพฤกษ์ก็กลับมามีแรงเหมือนเดิม นับว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์ ซึ่งความจริงพี่น้อง หายด้วยกรรม โอสถ จากหลวงพ่อบ้านมาเมตตาสงเคราะห์

๑๒. เพื่อนผมเองท่านก็บอกผมว่า ท่านเองก็มีนิสัยชอบเกาะงานจนแกะไม่ออกแบบบ้านอ ก็นึกขอบคุณหลวงพ่อบ้านที่ช่วยสอนเราไปด้วย จึงพลอยได้รับประโยชน์จากการไปเยี่ยมคุณบ้านอในครั้งนี้ด้วยเป็นอย่างมาก

๑๓. พระปัจเจกพุทธเจ้า


เมื่อผมและเพื่อนของผมสนทนากันถึงเรื่อง พระปัจเจกพุทธเจ้า ท่านบรรลุนิพพาน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น หรือเปล่า สมเด็จพระสังฆราช ก็มีพระเมตตามาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ก็บรรลุนิพพาน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น เหมือนกัน พันทุกซ์ด้วยวิธีจำ ๔

เหมือนกัน จึงจัดว่าเป็นพระพุทธเจ้าประเภทหนึ่ง ต่างแต่ 
ว่า ท่านไม่ค่อยมีบริวารที่ร่วมบำเพ็ญบารมีธรรมกันมา ต่าง
กับพระพุทธเจ้าที่ตรงนี้ท่านจึงไม่มีกรรมผูกพันที่จักสอน
ใคร ๆ ให้บรรลุมรรคผลได้เยี่ยงพระพุทธเจ้า”

๒. “จากการที่พวกเจ้าศึกษาจากพระสูตร จะเห็นว่า
สาวกของพระพุทธเจ้าองค์ใด ก็จะได้บรรลุธรรมต่อเมื่อ
พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นบรรลุพระอภิเชกสัมมาสัมโพธิ
ญาณแล้ว มาสั่งสอนให้ท่านนั้นจึงจะได้ผล เพราะมีกรรม
ผูกพันกันอยู่ หรือบำเพ็ญบารมีมาด้วยกัน โดยมีอธิฐาน
บารมีเป็นสิ่งผูกพันกัน โดยกรรม” (เมื่อฟังแล้วทำให้เข้าใจ
ว่า เพราะเหตุใดพวกเราไปฟังพระอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หลวงพ่อกุ
ญานี่ท่านสอน จึงฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง และไม่อยากจะสนใจฟัง
ต่อ แต่พอมาฟังหลวงพ่อกุญานี่ท่านสอน จึงเข้าใจดี ติดอกติด
ใจ ตามฟังคำสอนของท่านมาจนถึงปัจจุบัน บางคนเพียงแค่
ได้อ่านหนังสือประวัติหลวงพ่อกุญาน วัดบางนมโค ที่หลวง
พ่อกุญานเขียนเท่านั้น ก็ติดอกติดใจ พวกนี้มาพบท่านที่
วัดท่าซุงบ้าง ที่ซอยสายลมบ้าง แม้ท่านจะถึงขั้น ๕ เหาจิต
ไปพระนิพพานนาน ๑๕-๑๖ ปีแล้ว พวกเราก็ยังอยากฟังคำ
สอนของท่านอยู่ ซึ่งมีอยู่ในเทปหลายพันม้วน และหนังสือ
ที่รวบรวมคำสอนของท่านอีกมากมาย)

๑๐ โลกธรรม ๘ และวิธีที่จะพ้นจากโลกธรรม ๘

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้


๑. “หนีไม่พ้นหรอก ตราบใดที่พวกเจ้ายังมีขั้น ๕ อยู่ใน
ในโลกนี้ โลกธรรม ๘ ย่อมเป็นธรรมดาที่ผู้มีขั้น ๕ อยู่ใน
โลกนี้ จักต้องได้ประสบ มิใช่จักประสบมากหรือน้อย
หากแต่ต้องประสบทุก ๆ คนแต่จักรู้ตัวกันหรือไม่เท่า
นั่นเองว่า โลกธรรม ๘ กระทบในขณะใดบ้าง”

๒. “ทุกข์หรือสุข เกิดแก่อาภรณ์ที่ถูกโลกธรรม ๘
กระทบอยู่นี้ จักพ้นโลกธรรม ๘ ได้ ก็จักต้องรู้จักหน้าค่าตา
ของโลกธรรม ๘ ด้วย ต้องใช้ศีล-สมาธิ-ปัญญาเป็นเครื่อง
พ้น”

๓. “สังโยชน์หมด แต่ขั้น ๕ ยังอยู่ หรือยังไม่หมด
โลกธรรมก็ยังคงกระทบแต่ไม่หวั่นไหว”

๔. “สังโยชน์ไม่หมด แต่ขั้น ๕ หมด (ตาย) ก็ยังต้อง
จุติมากระทบกับโลกธรรมใหม่

๕. “ไม่ว่าวันใดวันหนึ่งข้างหน้าโน้น สังโยชน์หมด
ขั้น ๕ หมด จิตวิมุตติถึงซึ่งพระนิพพาน ดินแดนนั้นไม่
กระทบกับโลกธรรมเลย มีแต่สุขเอากันตะถายเดียว ที่นั่นทุก
ท่านไม่มีกิเลสแล้ว นิินทา-สรรเสริญ สุข-ทุกข์, มียศ-เสื่อม
ยศ, มีลาภ-เสื่อมลาภ ไม่มี”

๖. “พวกเจ้าจักมาเอาสาระอันใดกับปากชาวโลก 

พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระอริยเจ้า ที่เข้าพระนิพพานแล้ว
เขายังนำเอามานินทา-สรรเสริญได้”

๗. “คำว่าสรรเสริญของชาวโลก ส่วนใหญ่สรรเสริญ
เพื่อหวังสิ่งตอบแทน มิใช่สรรเสริญอย่างจริงใจ ยก
พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ขึ้นบังหน้า หวัง
ชื่อเสียง หวังลาภสักการะ หวังยศ แต่มิได้หวังปฏิบัติตาม
พระธรรมคำสั่งสอน จึงเป็นการสรรเสริญ เพื่อหากิเลสใส่
ตัว สรรเสริญอย่างนี้มีเยอะในสมัยนี้ ซึ่งไม่ต่างกับคำนิินทา
ที่ว่า พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระอริยเจ้าดีไม่จริง คนส่วน
ใหญ่ในโลกนี้เป็นอย่างนี้ อันเป็นปกติธรรมชาติของเขา พวกเจ้า
จงอย่าไปสนใจ เพราะหาสาระมิได้”

๐ ถ้อยคำพันทุกข์ กิจหมั่นปริจจณา


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อุเทศ แปลว่าเรื่อง ปริ แปลว่ารวม หรืออุปสรรค
ปุจฉา แปลว่าคำถาม เหมือนกับที่คุณหมอเคยพูดว่า ให้ลอง
ถามตนเองดูซิว่า

ก) กินอาหารทำไม ตอบ เพราะความหิวเป็นทุกข์

ข) กินเพื่ออะไร ตอบ เพื่อบรรเทาทุกข์ กันตาย

ค) กินแล้วเป็นอย่างไร ตอบ อิ่ม แต่อิ่มชั่วคราว หรือ
พันทุกข์ชั่วคราว เพราะความอิ่มไม่เที่ยง เหตุเพราะ โลกไม่
เที่ยง, วัฏฏะโลกก็ไม่เที่ยง

๒. “หากเข้าใจหลัก ก็ถามตนเองไปเรื่อย ๆ ปัญญา 

เกิดจากการพิจารณา จากอายตนะสัมผัสทั้ง ๖ (นอก ๖ และ
ใน ๖) กระทบกัน”

๓. “ผู้ฉลาดจึงมองทุกสิ่งในโลกเป็นธรรมได้หมด
พิจารณาเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา”

๔. “อารมณ์ใดเกิดขึ้นกับจิต จงหมั่นสอบจิต คือตั้ง
คำถามแก่จิต ให้ค้นคว้าหาคำตอบว่า อารมณ์นั้นเป็นคุณ
หรือเป็นโทษ เป็นธรรมในศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือธรรมใน
โลกธรรม หากพวกเจ้าเข้าใจปริปุจฉาจริงและทำให้ได้
ตามนั้น ก็จักได้ประโยชน์มหาศาลจากหลักของธรรม
ปฏิบัตินี้ และจักสามารถแยกแยะสาระทางธรรมออกมาได้
จากสาระทางโลก

๕. “สาระทางธรรม คือ แก่นสารอันสามารถนำจิต
ของตนให้พ้นจากความทุกข์ได้ สาระทางโลก คือความไม่
เที่ยงทั้งมวล ประโยชน์ทางโลกที่แท้จริงไม่มี (เพราะมันไม่
เที่ยง) ยึดถืออันใดมาเป็นแก่นสารไม่ได้ แต่นั่นแหละจักพ้น
โลกได้ก็จักต้องพิจารณาโลกให้เห็นตามความเป็นจริง จึง
จักเข้าถึงธรรมได้”

๖. “โลกที่อยู่กับตัวเรา (เราคือจิต) คือ ชั้นธ โลกนี้
แหละ (คือ ร่างกาย หรือชั้น ๕) โลกภายในนี้ ถ้าหากศึกษา
ได้ถ่องแท้แล้ว จักเข้าใจโลกภายนอกได้เนกเช่นเดียวกัน”

๑. ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดแก่จิต จิตนั้นคือตัวเรา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ต่อจากเรื่องปริปุจฉาไว้ ดังนี้

๑. “ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดแก่จิต จิตรู้จักโลกพอ ธรรมที่เป็นสภาวะย่อมเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง ธรรมที่เกิดจักไม่เจือ อารมณ์ติดโลก ความหวั่นไหวในโลกธรรม ๘ ก็จักลดน้อยลงไปตามลำดับ จนในที่สุดหมดเชื้อ คือ ธรรมนั้นพ้นโลกไปได้อย่างถาวร เป็นโลกุตระธรรมเบื้องต้น คือ ถึงธรรมวิมุตติอยู่ในจิต คือตัวเราที่แท้จริงนี้แหละ”

๒. “เปลือกของโลกที่ห่อหุ้มหมดไป เปลือกเทวดา เปลือกนางฟ้า เปลือกพรหมก็ไม่มีสำหรับจิตดวงนี้ เพราะอวิชาหมด สักกายทิฏฐิหมด จิตนั้นคือตัวเรา ก็ถึงซึ่งความเป็นสุข คือ พระวิสุทธิเทพ ผู้พ้นวัฏฏะสงสารอย่างถาวร”

๓. “อนึ่งที่เจ้า (เพื่อนผม) ลังเล ไม่แน่ใจว่า ก่อนเกิดเจ้ามาจากไหนนั่น เมื่อคุณหมอดถาม จิตแรกที่เจ้าตอบว่า “คุณสิ ไฉนจึงไม่เชื่อตามนั่นเล่า” (ตอบพระองค์ว่าต้องกราบขอขมา เพราะไปจำสัญญาเก่า ๆ จากครูฝึกมโนมยิทธิว่า ได้ไปเจอท่านปู่-ท่านย่าพระอินทร์ เลยเหมาคิดเอาเองว่าตนมาจากดาวดึงส์)

๔. “เจ้าเป็นเทวดาอยู่ชั้นดุสิต หาใช่ดาวดึงส์ไม่ เทวดา-นางฟ้าทุกชั้นต่างมีสิทธิ์พบกับพระอินทร์ท่านได้ ที่หลังอย่าลังเลอย่างนี้อีกนะ” (ก็นึกสงสัยต่อไปว่า เมื่อลงมาจากชั้นดุสิต ทำไมจึงเกิดมาเป็นผู้หญิง)


๕. “นั่นเป็นกฎของกรรมอย่างหนึ่ง และเป็นเกณฑ์^๕ บังคับอย่างหนึ่ง ถ้าเจ้าลงมาเป็นผู้ชายนิสัยเยี่ยงนี้ นะหรือ จักมีโอกาสบำเพ็ญเพียรเข้าถึงพระนิพพานได้ อย่าว่าแต่สวรรค์เลย มุทะลุคุดันอย่างนี้ ถ้าเป็นผู้ชายก็ฆ่าคนตาย จักต้องลงนรกเสียมากกว่า”

๖. “เจ้าดูแต่พระสูตร มนุษย์ผู้หญิงยังขึ้นไปเป็นเทวดาชั้นดุสิตได้ (เปตกาวริธดา) แล้วไหนเทวดาชั้นดุสิตจักจุติลงมาเป็นมนุษย์ผู้หญิงไม่ได้ เทวดาชั้นดุสิตนั้นส่วนใหญ่บำเพ็ญเพียรเพื่อพระโพธิญาณ หรือเพื่อเป็นพระพุทธรูปิตา หรือพระพุทธรูปมารดา หรือเพื่อต่อบารมีอันจักให้ถึงซึ่งความเป็นพระอริยเจ้าที่ยังไม่ถึงจุดสูงสุด คือ พระอรหันต์ เทวดาชั้นนั้นจึงมีสิทธิ์เลือกเพศ เลือกสถานที่ลงมาจุติ เพื่อความเหมาะสมในการบำเพ็ญบุญบารมี ตามที่ตนตั้งจิตอธิษฐานไว้นั้น ๆ ซึ่งก็ต่างกับมุมของความชั่วคือ กฎของกรรมในด้านอกุศล ซึ่งบังคับให้สัตว์ผู้ทำชั่วละเมิดศีล ละเมิดธรรม ต้องไปจุติในอบายภูมิ ๔ ตามวาระกฎของกรรมนั้นๆ”

๐ กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ ใครทำเช่นใด ย่อมได้เช่นนั้น พวกเจ้าได้ศึกษาครบรอบวงจร เห็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ย่อมรู้ว่ากฎของกรรมทั้งดี-ทั้งเลว เกิดขึ้นแก่

ชีวิตได้ เพราะการจุดิมน้ำบอเนกชาติที่นับไม่ถ้วน แล้ว 


ความมีวิชาเข้าครอบงำจิตให้มีความประพฤติผิด หลงผิด
ก่อกรรมทางด้านกาย-วาจา-ใจมานับครั้งไม่ถ้วนเช่นกัน”

๒. “โมหะ-โทสะ-ราคะครอบงำจิตอยู่ มันดับการอยู่
อย่างนี้ จนมาถึงบัดนี้ยังหาที่สิ้นสุดแห่งการหมดกรรมมิได้
นี่เพราะอันใด จักโทษใคร ได้เล่า กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ
บุคคลใดยังไม่รู้จักเหตุของกรรม ก็รังแต่จักโทษคนอื่นเขา
อยู่รำไป สัมโทษจิตของตนเอง ที่สร้างกรรมทางกาย-วาจา-
ใจมานับครั้งไม่ถ้วน อันผ่านมา (ในอดีต) นี้ช่างเป็นผู้โง่เสียด
นี้กระไร”

๓. “อยากเรียนรู้หรือริยสัจ ก็จงศึกษากฎของกรรมเข้าไว้
กรรมเป็นของเที่ยง ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว ใครทำ
ใครได้ทั้งนั้น ถ้าเข้าใจได้ จิตก็จักสงบได้ ไม่ฝืนกฎของ
กรรม และจักไม่เดือดร้อนกับกรรมของใคร หรือแม้กระทั่ง
กฎของกรรมที่เข้ามาเล่นงานตนเองก็จักไม่เดือดร้อน”

๔. “ถ้าไม่ฝืนความจริงเสียอย่างเดียว จิตก็สงบ วาง
อารมณ์ยอมรับกฎของกรรมได้ หากทำได้ก็เรียกว่าเข้าถึง
อริยสัจ จักพ้นทุกข์ได้ก็ที่นี่ ลองซ่อม ๆ ดู ได้ บ้าง
ชั่วขณะก็ยังดี ดีกว่ามานั่งหนักใจในกรรมของชาวบ้าน และ
มานั่งหนักใจในกรรมของตนเอง”

๕. “กฎของกรรม หรือของอริยสัจนั้นแหละตัว
เดียวกัน ให้รู้ว่าโลกนี้เป็นทุกข์ โลกนี้ไม่เที่ยงยึดถืออันใด
มิได้ ให้รู้ว่ากฎของกรรมเกิดขึ้นมาได้ เพราะเรายึดถือทุกข์”

๖. “ไฟโมหะ-โทสะ-ราคะมันแผดเผาจิตของเราให้ 
เกิดทุกข์ เราติดอยู่ในทุกข์นั้นด้วย อวิชชา คือ ไม่รู้จริง ก็ทำ
กรรมให้เกิดขึ้นด้วยอารมณ์ที่เกาะยึดนั้น ๆ”

๗. “นั่นเพราะเหตุในอดีตไม่รู้จักปล่อยวาง จึงทำ
ความเดือดร้อนให้กับตนเองและบุคคลอื่น ๆ ทั่วไปรอบ
ด้าน จึงเป็นกรรมให้ตัวเราเองต้องชดใช้ในปัจจุบันนี้”

๘. “พวกเจ้าจักต้องใช้ปัญญา พิจารณากฎของกรรม
ตามความเป็นจริง จักได้เห็นอารมณ์ของการเกาะเกี่ยว
สังโยชน์ทุกตัว เป็นเหตุให้เกิดกรรมทั้งกาย-วาจา-ใจ และ
เป็นเหตุนำมาแห่งความทุกข์”

๙. “บุคคลใดใช้ปัญญา พิจารณากฎของกรรมตาม
ความเป็นจริงแล้ว จักได้ชื่อว่าเข้าถึงอริยสัจ สามารถตัด
สังโยชน์ได้ง่าย ด้วยรู้เท่าทันความเป็นจริงแห่งทุกข์นั้น ๆ”

๑๐. “มโนกรรม วชิกรรม กายกรรม อันเกิดแต่การ
เกาะติดสังโยชน์นั้น ๆ ล้วนแต่สร้างทุกข์ให้แก่ตนเอง
ทั้งสิ้น พิจารณาจุดนี้ให้ดี ๆ แล้วจักวางอารมณ์ให้เป็นสังขา
รเบกขาญาณได้”

๐ **พ้นทุกข์ได้หรือไม่ อยู่ที่อารมณ์จิตของตนนี้แหละ**

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่น ให้มากไปกว่า
การที่จักพยายามละกิเลสให้หมดไปจากจิตของตนเอง”

๒. “ให้เห็นตามความเห็นจริงว่า การอยู่ในโลกนี้ 


เป็นทุกข์ หาสุขจริง ๆ มิได้ ไม่ว่าชีวิตของเรา หรือชีวิตของใคร หากชีวิตนั้นทรงอยู่ในโลกทั้ง ๓ นี้ไซ้ร้ หาสุขจริง ๆ ยังมิได้”

๓. “อย่าให้อารมณ์จิตของตนเองหลอกตนเองได้ เพราะการจักพันทุกข์ได้หรือไม่ ให้คู่สังโยชน์เป็นเครื่องร้อยรัดดวงจิตเป็นสำคัญ อย่าปฏิบัติโดยไม่รู้จักเครื่องกำหนด”

๔. “ไม่ต้องไปติดสถานที่-เวลา-บุคคลทั่วไป ให้กำหนดรู้อารมณ์ของจิตตนสถานเดียวเท่านั้นเป็นพอ เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งสำเร็จที่ใจ พันทุกข์ได้หรือไม่ ก็อยู่ที่รู้อารมณ์จิตของตนนี้แหละ”

๕. “อย่าไปตำหนิการปฏิบัติของใคร เพราะบำเพ็ญบารมีธรรมได้ถึงไหน ก็รู้ได้แค่นั้นธรรมเป็นปัจจัยตั้ง พวกเจ้าก็รู้อยู่แล้ว เพียงแค่อย่าเปลอใจเปลอปากไปตำหนิใครเท่านั้นเป็นพอ”

๖. “การติหลวงพ่ “วอ” ว่าเลว เพราะท่านพูดว่า อยู่วัดใหญ่โต แต่ท่านไม่ได้อะไรเลย ทั้ง ๆ ที่หลวงพ่ท่านให้พระธรรมวันละ ๔ เวลาทุกวัน ควรคิดในแง่ดีว่าท่านไม่หลงตนเอง เพราะท่านยังตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการยังไม่ได้หมด จะคิดว่าตนดีหรือได้ดีได้อย่างไร หากไปติท่านก็แสดงว่าเจ้าลืมตัว คิดว่าตนเองดีแล้ว ทางที่ดีเจ้าควรติตนเอง

ที่ไปสนใจจรรยาของผู้อื่น โดยลืมไปว่าตนเองก็ยังคง 
สั่งโยชน์ได้ไม่หมด”

๗. “ท่านผู้รู้จักประมาณตน ย่อมมีความไม่ประมาทอยู่ในตัว ต่อไปถ้าท่านไม่ละความเพียรเสียอย่างเดียว ความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องสูงย่อมเป็นไปได้ไม่ยาก บุตรของตถาคตทุกคน พึงรู้จักประมาณตนเอาไว้เสมอ อย่าตั้งจิตอยู่ในความประมาท และอย่าพึงละความเพียร บุตรของตถาคตเหล่านั้น ก็พึงถึงความเป็นพระอริยเจ้า พันทุกข์ได้ เข้าถึงพระนิพพานได้โดยไม่ยากเย็น เอาละ อย่าตำหนิใครอีกนะ”

พระธรรม : ในเดือนมิถุนายน ๒๕๓๓

๐ จรรู้จักประมาณเรื่องอาหารว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ได้ดังนี้

๑. ทรงตรัสสอนเพื่อนผมว่า “อาหารอืดเสียที่เจ้าเป็นอยู่เพราะกรดในกระเพาะอาหารกำเริบขึ้น เป็นเพราะเจ้าไม่รู้จักประมาณเรื่องอาหารว่า เป็นคุณหรือเป็นโทษ อย่าเอาแต่ความคิดที่ว่ากินอะไรก็ได้ ง่ายๆ ๗ เข้าว่า มันก็เป็นเหตุให้เบียดเบียนร่างกายจนเกินไป เวทนาเกิดเป็นทุกข์ก็พลอยทำให้การปฏิบัติพระกรรมฐาน พลอยได้ผลไม่ดีเท่าที่ควรไปด้วย

๒. “อาหารบางประเภทที่ทำให้กรดในกระเพาะเพิ่มขึ้น เช่น ผักหรือแกงต้มหลาย ๆ วัน ควรงดได้แล้ว นั้น

เป็นความมั่งง่ายจนกลายเป็นจี๊เกียงไปแล้ว ผลไม้ เช่น 


ทุเรียน ก็ไม่ควรกินให้มากนัก เลี้ยงได้เป็นดี”

๓. “คำว่ากินอะไรก็ได้ของดีของเลว ถูกหรือแพงไม่
ว่า ควรจกค้ำนึ่งถึงคุณและโทษ ที่เป็นผล กระทบต่อร่างกาย
ด้วย เพราะเวลานี้เจ้ายังต้องอาศัยร่างกายทำความดีอยู่ อย่า
ไปเบียดเบียนให้มันทรุดโทรมมากนัก ทรมาณร่างกาย
เกินไป มรรคผลจากการปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ผล”

๔. “เรื่องธาตุ ๔ ท่านฤๅษีก็ได้สอนพวกเจ้ามาแล้วตาม
สมควร การบริโภครตามธาตุที่เสื่อมไปนั้นเป็นการสมควร
เวลานี้ธาตุลมของเจ้าเสื่อม มันเสื่อมอยู่ภายในกระเพาะ เป็น
จุดสำคัญ มันเปรียบเหมือนลมบูดเน่าที่เสื่อม แต่ไม่ยอม
ระบายออกมาภายนอกจุดนี้ทำให้เกิดอาการอืด เสียด หายใจ
ไม่สะดวก จนมีอาการคล้ายหายใจไม่ออกได้ปานนั้น อย่าง
นี้เจ้าไม่ควรปล่อยอารมณ์ให้เหลวไหลไปทางอื่น ๆ
นอกเหนือจากพระนิพพาน”

๕. “ปรับปรุงเรื่องอาหารให้ได้แล้ว อาการของการ
ป่วยจักดีขึ้นเอง อย่ากลัวความลำบากในการปรุงอาหาร
รับประทานเพื่อเลี้ยงชีวิต นั้นเพราะพวกเจ้าเคยลำบากมา
อย่างนี้ทุกชาติ ทุกข์อย่างนี้หนีไม่พ้น ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่
ยังมีร่างกายที่ต้องการอาหารเลี้ยงชีพอยู่”

๖. “ให้กำหนดรู้และวางแผน ทำอาหารเลี้ยงร่างกาย
ตามหน้าที่ไปจนกว่ามันจักตาย ตั้งใจเอาไว้เลย ภาระอย่างนี้

จักมีแก่เราเป็นครั้งสุดท้าย ร่างกายตายเมื่อไหร่ก็เลิกกัน 
ไปเมื่อนั้น”

๐ ธรรมวิจย

ตัวของผมเองเคยประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อน
ในสมัยที่หลวงพ่อดุสิตท่านยังอยู่ ผมมาอยู่วัดมากกว่าอยู่
กม. ต้องหาอาหารกินเองเป็นประจำ มีเครื่องครัวครบ
ทำกับข้าวกินเองบ่อย ๆ แต่ผม โชคดีที่เป็นคนช่างสังเกตดู
สภาพของอาหารที่ผมต้องอุ่นอยู่เสมอเมื่อกินไม่หมด ยิ่งใน
ฤดูร้อนในฐานะที่เป็นหมดก็วิตกว่าอากาศร้อน ๆ จะทำให้
อาหารเสียเร็ว เลยบางครั้งอุ่นมัน ๓ เวลา เช้า กลางวัน และ
ก่อนนอน ผมสังเกตว่ายิ่งขยันอุ่น อาหารยิ่งเปลี่ยนแปลง
สถานะจากของเดิมไปเร็วขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะพวกผักต่าง
ๆ เปลี่ยนทั้งสี กลิ่น รส แค่ ๒ วันไม่เกิน ๓ วัน เมื่อทดลอง
ชิมดูก่อนจะบริโภค รสเปลี่ยนไปมากจนไม่กล้ากิน ต้องเท
ทิ้งทิ้ง ๆ ที่จิตขณะนั้นยังอารมณ์เสียดายของอยู่ (โลภะ)
ส่วนพวกเนื้อสัตว์ก็เช่นกัน แต่เปลี่ยนแปลงช้ากว่าผัก ยิ่งอุ่น
บ่อย ยิ่งเปลี่ยนแปลงเร็วเช่นกัน จักว่าได้เห็นธรรมในธรรม
เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกแสดงไตรลักษณ์ให้เราเห็นอยู่
เป็นปกติธรรมดา แต่ส่วนใหญ่มักขาดปัญญา จึงไม่เห็น
สันตติของธรรมทั้งภายนอกตัวเรา ซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเรากำลัง
แสดงไตรลักษณ์อยู่เป็นสันตติภายนอกและไม่เห็นสันตติ
ภายในร่างกายของเราเอง โดยเฉพาะอารมณ์จิตของเราที่
ไหวไปกับอายตนะสัมผัสนั้น ๆ อารมณ์เหล่านี้ยังไม่มีใน

ขณะนี้ (ปี พ.ศ.๒๕๓๗) ยังรู้อารมณ์จิตของตนได้หายาบ 
ๆ ไม่เหมือนในปัจจุบัน

๐ โรคกลัวตายหรือโรคปอดแหก

หลวงพ่อกุญชร ท่านเมตตามาสอนเพื่อนผมไว้ดังนี้

๑. เพื่อนผมจะเดินทางคนเดียวไปหาหลวงปู่วัย ที่
จังหวัดสระบุรี ในวันเสาร์ แต่เกิดอารมณ์กลัวตายขึ้นมาว่า
รถอาจเกิดอุบัติเหตุ หลวงพ่อกุญชรท่านก็เมตตามาสอนว่า
“เอ็งกลัวตายใช่ไหม ไอ้จี้หมา” (ก็รับสารภาพว่า กลัว)

๒. “มันก็เรื่องธรรมดา จะไม่ให้กลัวเลย ก็ต้องใจเป็น
พระอรหันต์แล้ว แต่ก็ไม่เป็นไรหรอก คิดเอาไว้ชีวิต
เป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง ถ้าตายคราวนี้
เราก็จะไปพระนิพพาน” (ก็จะพยายามคิดตามนั้น)

๓. “โธ่เอ๊ย ! ไอ้ปอดแหก ไหนว่าอยากไปพระ
นิพพาน ๗ แล้วทำไมถึงกลัวตาย คนจะไปพระนิพพานได้
อย่างถาวร ก็เพราะไอ้ร่างกายตัวนี้มันตายแล้วต่างหาก แล้ว
เอ็งจะมานั่งกลัวตายทำไม (ก็ต้องยิ้มแหยๆ ไว้ก่อน เพราะ
จริงของท่าน)

๔. “จริงซิ ไม่จริงได้อย่างไร ไม่ตายแล้ว จิตจะไปอยู่
พระนิพพานได้ถาวรได้อย่างไร โง่ตรงนี้แหละ คนกลัวตาย
ก็คือ คนหลง มีอวิชชา คือห่วงร่างกาย กลัวว่ามันจะตาย ทั้ง
ๆ ที่รู้ว่ามันต้องตายอยู่วันยังค่ำ คือยังรุ่ง อย่างนี้โง่หรือไม่โง่
ล่ะ” (ก็ยอมรับว่า โง่)

๕. เออ ! โง่ก็โง่ ยอมรับเสีย ก่อนออกเดินทางให้



บอกท่านท้าวธรรมฐ ท้าววิรูปักษ์ ท้าววิรูปหค ท้าวเวสสุวรรณ อินทกะ และบริวาร ช่วยเปิดทางโคจรให้สะดวกปลอดภัย ในทุกเส้นทางที่ไปและกลับ ก่อนบอกให้ขอขบารมี พระพุทธเจ้าเสียก่อน อย่าใช้ขบารมีของตนเอง ขอขบารมี พระพุทธเจ้า กรุณาให้ท่านท้าวมหาราชทั้งสี่ อินทกะ และ บริวาร ช่วยสงเคราะห์ เพราะการไปกึ่งกิจส่วนตัว กึ่งกิจ พระพุทธศาสนา ขอให้ท่านเมตตาตลอดทุกเส้นทางด้วย ถ้า ใช้ขบารมีตนเองไม่ได้ผลหรอก มันจืดจ๋อย”

๐ อภัยทานจักเกิดได้ด้วย อาศัยพรหมวิหารทั้ง ๔ ประการ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “ตั้งใจไว้เถิดเจ้าหากไม่ต้องการจุติอีก หวังพระ นิพพานในชาติปัจจุบัน ก็จงทำกำลังใจให้เต็ม อย่าทอดย ่ออุปสรรคทั้งปวง”

๒. “เจ้าก็รู้เวลา ๗ ชาติ รวมตัวมาเหลือชาติเดียว อุปสรรคย่อมมีมากทั้งกิจทางโลกและกิจทางธรรม เจ้า กรรมและนายเวรย่อมทวงหนี้หนักกว่าคนธรรมดาทั่วไป แต่เจ้าก็พึงจักอดทนเข้าไว้ด้วยขันติขบารมี และพิจารณาให้ รู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนี้แหละ”

๓. “และจักให้ดี จงเลิกสนใจกับจรรยาของบุคคลอื่นให้ เด็ดขาด ยกเว้นผูกพันโดยกรรม ซึ่งมีอันจักต้องสนทนาโดย

ธรรมหรือผูกพันทางกาย วาจา ใจ นั่นก็ให้สนใจแต่ใน ๔
กรรมเท่านั้น”

๔. “อย่าตำหนิว่าใครเลย ถ้าเขารู้ตัว ไม่มีใครหรอกที่
อยากจกทำตัวเป็นคนเลย ให้ใครเขาประณามหยามหยัน ให้
มองทุกอย่างเป็นกฎของกรรม กรรมมันบังคับเขาให้เป็น
เช่นนั้น คิดให้ลงจุดนี้ให้ได้ จกมีความเมตตาและสงสาร
บุคคลผู้หลงผิดเหล่านั้นแทนที่จกไปประณามการกระทำ
ของเขา กลับมีความสงสารที่เขาหลงผิดกระทำความ
เหล่านั้นขึ้นมา ให้เป็นกฎของอกุศลกรรม อันจกนำไปให้เขา
ต้องลงไปสู่อบายภูมิ ๔ ตั้งต้นกันใหม่อีกยาวนานกว่าจก
กลับมาเป็นมนุษย์ ให้คิดอย่างนี้ด้วยจิตเมตตากรุณา แต่มิใช่
คิดอย่างสาสมใจในกฎของกรรมชั่วของเขา ถ้าเป็นเช่นนั้น
เจ้าก็ตั้งอารมณ์ผิด จิตขาดอภัยทานเป็นการไม่ถูกต้องของ
การตั้งอารมณ์นั้น”

๕. “อภัยทานจกเกิดได้ด้วยอาศัยพรหมวิหารทั้ง ๔
ประการ ผู้อภัยทานแล้วก็ยอมไม่พูดจาซ้ำเติมหรือทับถม
บุคคลที่ถูกกฎของกรรมอันเป็นอกุศลเข้าเล่นงาน ผู้
อภัยทานมีจิตอ่อนโยน คือ มุทิตา ไม่สร้างอารมณ์รุ่มร้อน
อิจฉาริชยา หรือส่อเสียด นินทา ยุยงส่งเสริมให้เขาแตกร้าง
กัน และผู้อภัยทานยอมมีอุเบกขา คือ การวางเฉยไม่ทุกข์ไม่
ร้อนไปกับบุคคลอื่นที่ต้องเสวยผลตามกฎของกรรมชั่วที่ทำ
เอาไว้ นั่น ๆ จิตของผู้มีอภัยทาน จึงมีความสุขเยือกเย็นสงบ

ถึงที่สุด ไม่ว่าจะต่อหน้าหรือลับหลัง คือ สงบจริงทั้งกาย วาจา ใจ”

๖. “ความเข้าใจของเจ้า หมายถึง เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นก็ สงบ และเมื่ออยู่คนเดียวก็สงบ อย่างนี้จึงจะสงบจริง เมื่อ เข้าใจถูกต้องแล้ว ก็จงพยายามปฏิบัติให้ได้ด้วยนะ”

๐ อารมณ์ไม่เกาะงาน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอน โดยให้ หลักไว้ดังนี้

๑. “ให้สังเกตอารมณ์จริง ๆ ในขณะที่ทำงานอยู่ คือ จิตกระทบกับงาน”


๒. “จุดนี้แหละจักรู้ว่าเกาะหรือไม่เกาะ”

๓. “ทุกอย่างทำไปตามหน้าที่ รับผิดชอบกับผลของ งาน แต่ต้องไม่หงุดหงิด หรืออารมณ์เสียเพราะงาน”

๔. “หรือให้ละเอียดลงไป คือ ไม่ติดความสวยงามของ งาน คือ ไม่มีโทษด้วย ก็จักต้องไม่มีราคะด้วย” (หมายถึง ไม่มีอารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจ)

๕. “สังเกตอารมณ์ตรงนี้ให้ดี ๆ จึงจักรู้ว่าจิตเกาะงาน หรือไม่ ไม่ใช่สังเกตแต่เพียงว่าเลิกทำงานแล้วหรือยังไม่ ทำงาน แต่คิดเรื่องงานไปแล้วล่วงหน้า หรือคิดต่อท้ายไม่ ยอมหยุด ต้องรู้อารมณ์ในขณะที่ทำงานด้วย นั่นแหละจึงจัก เป็นของจริง”

ฉัฒมวิจย

๑. ทรงให้อารมณจริง ๆ ในขณะจิตที่กระทบงาน 
หากมันหวั่นไหวไปกับงานนั้น โดยที่ยังไม่ได้ทำงาน นั่นคือ
จิตเกาะงาน เองงานมาแบก เองงานมาเป็นนายของเรา (ของ
จิต) แทนที่เรา (จิต) จะเป็นนายของงาน เริ่มต้นก็ผิดแล้ว ถ้า
จิตแบกงาน

๒. จิตเราต้องรู้ความจริงว่า งานทุกอย่างในโลก เป็น
ไตรลักษณ์ จึงไม่มีใครทำงานของโลกได้เสร็จจริง ๆ

๓. คนทุกคนเกิดมา ก็ต้องมีงานหนัก งานหลักอยู่แล้ว
ทุกคน คือ งานที่จะต้องเลี้ยงดูชั้น ๕ หรือร่างกาย ซึ่งไม่
เที่ยง สกปรก มันหิวทั้งวัน มันเสื่อมตลอดเวลา คือ มีเวทนา
ตลอดเวลา เดี่ยวปวดท้องจี๊ ปวดท้องเยี้ยว หิวเดี่ยวปวดเมื่อย
ตรงโน้นตรงนี้ ทำความไม่สบายกายให้เกิด มีผลทำให้ใจไม่
สบายไปด้วยตลอดเวลา คือ สร้างความทุกข์ให้กับใจ
ตลอดเวลา

๔. หากจิตโง่ ฐู้ไม่เท่าทันเรื่องของกาย (กายสังขาร) ว่า
ปกติธรรมดาของกายทุกกายที่เกิดมาในโลก มันก็เป็นอย่างนี้
เอง ไม่มีใครจะไปห้ามมันได้ คือ ทุกขสัง เป็นทุกข์ของกาย
ห้ามฝืน ยิ่งฝืนยิ่งทุกข์ เพราะธรรมดาของมันก็เป็นของมัน
อย่างนั้นเอง

๕. ผู้ฉลาดยอมเอาจิตเป็นนาย เอากายเป็นบ่าว หรือ
เอาจิตคุมกาย ไม่ใช่เอากายคุมจิต

๖. การทำงานในโลกซึ่งเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง

ใครยึดเข้าก็เป็นทุกข์ทันทีที่ยึด ผู้ฉลาดจึงรู้ว่าจิตต้องอาศัยกายเป็นผู้ทำงาน แต่ทำอย่างผู้มีปัญญา คือ ทำตามหน้าที่ทำให้ดีที่สุด ไม่เบียดเบียน รับผิดชอบงานที่ตนทำ แต่จิตไม่เกาะติดทุกข์ ทำดีที่สุด ได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น จิตไม่ทุกข์ ไม่สุขไปกับงาน เพราะรู้ว่าสุขทุกข์ล้วนไม่เที่ยง จะเอาแต่สุขอย่างเดียวย่อมไม่ได้ ยิ่งเกาะสุขเท่าใด ทุกข์ก็เกิดตามมาเท่านั้น

๗. ผู้มีปัญญาจึงเอางานที่ตนทำนั้นมาเป็นกรรมฐาน ได้อย่างดี เพราะพระธรรมท่านแสดงธรรมเรื่องไม่เที่ยงหรือแสดงพระไตรลักษณ์ให้เห็นอยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่เห็นได้

๘. ผู้มีปัญญาท่านเอาอายตนะ ๑๒ มาเป็นพระธรรมสอนใจท่าน คือ อายตนะภายใน ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอายตนะภายนอก ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ซึ่งโดยปกติเขาก็กระทบกันอยู่แล้วเป็นคู่ ๆ เรียกว่า อายตนะสัมผัส ท่านเข้าใจจุดนี้ด้วยปัญญาว่า เมื่ออายตนะในกับอายตนะนอกกระทบกัน ย่อมทำให้เกิดอารมณ์ ๓ ได้ คือ ความโลภ โกรธ หลง หรือเกิดเป็นธรรมได้ ๓ อย่าง เช่นกัน คือ ธรรมที่เป็นกุศล (บุญ) ธรรมที่เป็นอกุศล (บาป) และธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นทั้งบุญและบาป จุดนี้ละเอียดมากขอเขียนไว้แค่หลักเท่านั้น

ผมก็ขอเขียนเป็นแก้ตัวอย่างไว้เท่านั้น เพื่อให้ผู้

อ่านเข้าใจว่า การใคร่ครวญ พระธรรมคำสั่งสอนของพระ
พุทธองค์อยู่เสมอ ๆ หรือขัมมวิจย ย่อมทำให้เกิดปัญญาที่
นำไปสู่ความหลุดพ้น หรือพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ ใครทำใคร
ได้ ขอทุกท่านจงอย่าทิ้งความเพียรเสียอย่างเดียวในการ
หมั่นใคร่ครวญพระธรรมอยู่เสมอ พระธรรมเป็นตัวกลาง
จิตของท่านจะอยู่กับจิตพระพุทธรเจ้าตลอดเวลา พุทธโธอัปป
มา โฉเกิดที่จุดนี้ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามที่ข่อมไม่ทราบได้ เพราะ
ของจริงต้องเกิดกับจิตของเราก่อนเสมอ ผู้อื่นจะมาบอกให้
เรารู้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สู้เรารู้ด้วยจิตของตนเองครั้ง
เดียวไม่ได้ ก็ต้องขอจบไว้ก่อนแต่เพียงเท่านี้


๑ กิจภายนอกกับกิจภายใน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “สำหรับการสังเกตอารมณ์ที่กระทบงาน พึงแยก
งานออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก) กิจภายนอก อันเป็นหน้าที่ของงานภายนอก

ข) กิจภายใน คือ งานอันเป็นสิ่งจำ เป็นที่ต้องบริหาร
เพื่อขั้น ๕ คือ งานที่ จำเป็นต้องทำให้แก่ร่างกาย (ภรา
หะเว ปัญจักขันธา) เช่น ตื่นมาต้องอาบน้ำแปรงฟัน บริโภค
อาหาร ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น”

๒. “คุณานกระทบจิตเหล่านี้ด้วย คือ ดูทั้งงานทาง 

โลกและชั้นโลกด้วยว่า อารมณ์ในขณะนั้นเป็นอย่างไร เรียกว่าตรวจสอบอารมณ์จิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยามหลับ ยามตื่น ยืนอยู่ ทำภารกิจใด ๆ อยู่ ฐู้ให้ตลอดเวลา เป็นโอกาส โภในการรู้อารมณ์ แล้วจักแก้ไขอารมณ์ได้ง่ายในวาระต่อ ๆ ไป”

๓. “จุดนี้บอกให้พวกเจ้าทำกันไปก่อน อย่าคิดว่าง่าย นะ และอย่าคิดว่ายากด้วย ให้ถือว่าเป็นคำสั่งที่ต้องทำให้ได้ ด้วย”

๔. (ขณะที่เพื่อนของผมกำลังถ่ายหน้าอยู่) ทรงตรัสว่า “งานทางกาย (กิจภายใน หรือ โลกภายใน หรือชั้นโลก) ให้ สังเกตอารมณ์กระทบ อย่างกำลังถ่ายอยู่นี้ ก็สังเกต อารมณ์ จิตว่าเกาะทุกขเวทนาของร่างกายหรือเปล่า หรือสักแต่ว่าดู ร่างกายถ่ายของทิ้งตามธรรมชาติ หรือ ดังกับกำลังกิน อาหารอยู่ ลื่นทำหน้าที่ตามธรรมชาติ บ่งบอกรสอาหาร ก็ดู อารมณ์ของจิตไปเกาะอยู่กับรสของอาหารหรือไม่มี อารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจหรือไม่ หรืองานนั้นเป็น หน้าที่ของร่างกาย จิตไปเกาะติดงานนั้นหรือไม่ นี่คือ ตัวอย่างของการสังเกตจิตเกาะงานภายใน คือ หน้าที่อันเป็น ภาระของร่างกาย”

ขอสรุปว่า พระองค์ตรัสสอนเรื่องนี้ก็คือ อินทรีย์สังวร หรือการสำรวมอายตนะ ๖ นั้นเอง และให้ทำอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นจริยาของพระอริยเจ้าชั้นสูงท่านปฏิบัติอยู่เป็น

ปกติ เป็น ๑ ในจรรยา ๑๕ ที่ท่านทำอยู่เป็นจริยาวัตรของ
ท่าน คือ

ก) ศีลสังวร, อินทริยสังวร, โภชนเนมัตตัญญูตา,
ชาคริยานุโยค (๔ หมวด)

ข) ศรัทธา, หิริ, โอตตัปปะ, พาหุสัจจะ, วิริยะ, สติ,
ปัญญา (๗ หมวด)

ค) ปฐมฌาน, ทุตติยฌาน, ตติยฌาน, จตุตถฌาน (คือ
ฌานที่ ๑-๔) (๔ หมวด)


๐ การอยู่วัดได้ทำบุญ การอยู่บ้านได้บำเพ็ญจริงหรือ

เรื่องนี้ หลวงปู่วัย จัตตาลโย ท่านเมตตาสอนไว้มี
ความสำคัญดังนี้

๑. มีหญิงผู้หนึ่งอยู่กับท่าน คอยกับเพื่อนผมว่าเขาอยาก
เป็นผู้ชาย จะได้ไปนวดหลวงปู่ได้ เพื่อนผมก็บอกว่า ทำไม
ไม่เอากายใน (อาทิสมานกาย) ไปนวดเล่า หลวงปู่ท่านก็
สอนว่า “กายในมันปวกเมื่อยได้หรือเปล่า” ก็ตอบว่าเปล่า

๒. “นั่นซิ แล้วจะมานวดมันทำไม อย่าไปแนะนำใคร
เขาให้ทำอย่างนั้นนะ มันไม่ถูก กายในไม่ปวกเมื่อย ไม่ป่วย
ไม่ตาย จึงไม่จำเป็นต้องปฐมพยาบาลมันอีก ใครทำอย่างนี้
หลวงปู่ไม่ชอบ สู้เอาจิตถึงจิตมาศึกษาธรรมปฏิบัติดีกว่า
พันทุกข์ได้ดี ถ้ายังกะร่างกายอยู่ก็ไม่พันทุกข์”

๓. “บางคนคิดว่าอยู่วัดได้บุญ อยู่บ้านได้บำเพ็ญ ซึ่งความ
จริงก็ไม่ใช่ เพราะบุญอยู่ที่ใจธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

ธรรมทั้งหลายสำเร็จที่ใจ ธรรมจึงไม่ขึ้นอยู่ที่สถานที่ 
บุคคล เวลา เพศ วัย”

๔. คนบางคนอยู่วัดได้บุญเหมือนกัน แต่นิดเดียว แต่
ได้บาปมากมาย เพราะมาทำบาปในเขตพระพุทธศาสนา
เช่น เต็ดดอกไม้ เก็บผลไม้ เก็บของสงฆ์ไปใช้ส่วนตัวคิดว่า
เป็นของเล็ก ๆ น้อย ๆ”


๕. “บางคนทำของสงฆ์เสียหาย แล้วไม่แก้ไขหรือ
ชดใช้ของสงฆ์”

๖. “บางคนมานอนวัด แต่ไม่ยอมปฏิบัติธรรม นอน
ตื่นสาย เป็นการปรามาสพระรัตนตรัย ยิ่งพวกปากมาก ปาก
มอม ปากไม่มีหูรูด ขาดกรรมบถ ๑๐ หมวควาจา ๔ ด้วยก็
อาจลงอเวจีมหานรกไปแล้ว”

๗. “คั้งนั้น พวกมาอยู่วัดนานๆ อยู่วัดบ่อย ๆ แต่ไม่
ยอมละความชั่วที่ตนเอง ไม่ยอมทำความดี และไม่ทำจิตให้
ผ่องใสอยู่เสมอ การอยู่วัดก็คือการอยู่ปากเหวนรคนั่นเอง”

๘. “บางคนแม่เทพธรรมะของหลวงพ่от่าน
ออกอากาศก็ไม่สนใจฟัง จัดว่าเป็นผู้ประมาทในธรรม
ประมาทในความตาย จึงเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่ง
สอนของพระองค์ ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี จึง
เท่ากับอยู่วัดเพื่อจองนรก กลัวนรกจะ ไม่มีที่ว่างนั่นเอง”

๐ ศึกษาธรรมที่เป็นคุณ ดีกว่าศึกษาธรรมที่เป็นโทษ


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ศึกษาธรรมที่เป็นคุณดีกว่าศึกษาธรรมที่เป็นโทษ อย่าคิดค้นหาความชั่วที่คนอื่น ให้คิดค้นหาความชั่วที่จิตตนเอง ละวางเสียที สำหรับบทความที่เป็นโทษ อันเป็นบาปกรรมที่ผู้ใดทำไว้ ผู้นั้นย่อมได้รับผลตอบแทนอย่างแน่นอน”

๒. “พวกเจ้าใฝ่ดีต้องการจักไปพระนิพพาน จักมานั่งค้นหากรรมอันเป็นอกุศลนั้นอยู่ทำไม ขณะที่พบบทความชั่วนั้น จิตก็จจจอยู่กับความชั่วนั้น เกิดตายตอนนั้นขึ้นมา จักไปพระนิพพานได้หรือ”

๓. “จงอย่าค้นหาความชั่วที่ผู้อื่น ให้ศึกษาแต่ความดีตามพุทธบัญญัติเท่านั้นจักดีเสียกว่า แล้วเพียรค้นหาความชั่วที่จิตตนเองให้สิ้นซากไปเสียยังจักดีกว่า มัวแต่ไปค้นหาความชั่วของบุคคลอื่น ก็ได้ชื่อว่าจิตของพวกเจ้าไปติดความชั่วของบุคคลอื่น จึงเท่ากับนำเอาความชั่วของบุคคลอื่นมาใส่ใจตนแล้วนะ”

๔. “ให้ตัดกรรม การติดตามขุดคุ้ยความชั่วของผู้อื่น เป็นการต่อกรรม และจงอย่าไปคิดตำหนิจริยาของผู้อื่น เพราะจิตเขาเจริญในธรรมระดับไหน ย่อมรู้และเข้าใจในธรรมได้แก่ระดับนั้นเป็นธรรมดา เอาเขาเป็นครูทดสอบจิตของเราดีกว่า เวลานี้พวกเจ้าก็สอบตกทั้งสองคน”

๕. “ให้รู้จักคำว่าอภัยทาน คำว่าอภัย คือ ไม่เอา 
กรรมชั่วของเขามาเก็บไว้ในใจของเรา ปล่อยวาทกรรมของ
เขาไปเสียจากอารมณ์ของเรา”


๖. “คำว่าอภัยทาน มิใช่จักต้องเข้าไปนอบน้อม พுகดี
ทำดีกับเขา เพียงแต่ปล่อยวาทกรรมชั่วของเขาให้หลุด
ออกไปจากใจ อุเบกขาหรือวางเฉยในกรรมชั่วของเขา
เพราะกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย”

๗. “พวกเจ้าพึงมีจิตอ่อนโยน มีมูติตาไม่ไปซ้ำเติม คือ
ไม่ไปสืบเสาะความชั่วของเขา แล้วนำมาเป็นการทำร้าย
ซ้ำเติมเขาอีก จงมีความเมตตากรุณาเข้าไว้ สงสารเขา เพราะ
ที่เขาสร้างกรรมขึ้นมาทำร้ายตนเอง ให้ต้องรับทุกข์ทรมาน
ต่อไปในภพหน้านานนับอนเนกชาติ”

๘. “ให้พวกเจ้ารู้จักใคร่ครวญถึงพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้
ให้เข้าใจ จะได้วางเฉยหรืออุเบกขา ไม่ไปเดือดร้อนกับ
กรรมของใคร ให้ศึกษาจุดนี้เข้าไว้ จะได้เคารพกฎของกรรม
จักคิด จักพูด จักทำอะไร ให้ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญ
เสียก่อนแล้วจึงทำ เพราะกรรมในกรรม หรือ กฎของกรรม
นั้นลึกซึ้งยิ่งนัก”

๙. “เรื่องของสงฆ์จงอย่าไปยุ่ง สงฆ์ย่อมระบอบัติของ
สงฆ์ให้คณะสงฆ์กรรมการสงฆ์ทราบได้”

๐ อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทราตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้


๑. “อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว จงเอาความดีเข้าไปชนะความเลวของจิตตนเอง ไม่ใช่เอาความเลวของเราไปชนะความเลวของบุคคลอื่น เพราะนั่นไม่ใช่วิสัยของอริยชน”

๒. “ที่พวกเจ้าต้องผจญอยู่กับกฎของกรรมเยี่ยงนี้ ก็เพราะเป็นผลแห่งความเลวที่พวกเจ้าได้กระทำกันมาก่อน จึงพึงสร้างความคิดล้างอารมณ์จิตเลว ที่ยอมรับผลแห่งกฎของกรรม มัวแต่ไปโทษบุคคลอื่นเยี่ยงนี้มันก็ไม่ถูกต้อง”

๓. “วางอารมณ์เสียใหม่ อยากได้มรรคผลนิพพาน จักต้องการพกฏของกรรมให้มาก ๆ ให้จิตมีความอดทนต่อกฎของกรรมเข้าไว้ โลกนี้ไม่มีใครผิดใครถูก มีแต่กฎของกรรมแสดงอยู่ไม่เว้นตลอดกาลตลอดสมัย”

๔. “อยากพ้นกฎของกรรม ก็จงเพียรทำความดีเพื่อชนะความเลวอันเป็นกิเลสแห่งจิตของตนให้สิ้นซากไปเท่านั้น จึงจักพ้นได้จงหมั่นตรวจสอบสังโยชน์คู่ให้ดี ๆ อย่าลืมชิวา เวลานี้พวกเจ้าต้องการอะไร” (ก็ตอบว่า ต้องการพระนิพพาน)

๕. “แล้วการมีอารมณ์ไม่พอใจอยู่ในขณะนี้ จักเข้าถึงพระนิพพานได้ไหม” (ตอบว่าเข้าไม่ได้)

๖. “แล้วจักเกาะทุกข์เหล่านี้อยู่ทำไม ให้จิตเศร้า 
หมองอยู่อย่างนั้นหรือ อย่างนี้เป็นคุณหรือเป็นโทษ (ตอบว่า
เป็นโทษ)

๗. “เมื่อเป็นโทษก็พึงอย่าทำ ละวางอารมณ์นี้ลงไป
เสีย จงเลือกเอาแต่อารมณ์ที่เป็นคุณมากระทำ จึงจักถูกต้อง
เพื่อมรรคผลนิพพาน”


๘. “เมื่อเข้าใจแล้วก็ต้องทำให้ได้ด้วย ทำได้หรือไม่ได้
ก็ต้องทำ”

๐ วิธีพ้นภัยตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อยู่ที่การหมั่นตรวจสอบจิต ให้มีอารมณ์ผ่องใสอยู่
ในธรรมให้เสมอ ตั้งแต่เช้า ลืมตาขึ้นมาพยายามตั้งอารมณ์
ให้อยู่ในพรหมวิหาร ๔ และพยายามตั้งอยู่ให้มั่นคง ตั้งแต่
เช้าจนกระทั่งหลับตานอนหลับไป หากทำได้จิตจักผ่องใส
เจริญอยู่ในธรรมตลอดเวลา เพราะอำนาจของพรหมวิหาร
๔ จักบังคับจิตไม่ให้เบียดเบียนตนเอง เมื่อสิ้นความ
เบียดเบียนตนเองแล้ว คำว่าจักไปเบียดเบียนบุคคลอื่นนั้น
ย่อมไม่มี”

๒. “ภัยร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่
ความพ้นทุกข์ ก็คือ ภัยจากอารมณ์จิตของตัวเองทำร้าย
จิตของเราเอง ดังนั้น หากเราทรงอารมณ์ให้อยู่ในพรหม
วิหาร ๔ ได้ครบทั้ง ๔ ประการได้มั่นคงตลอดเวลา จิตเราก็

พ่องใสตลอดเวลา เท่ากับสิ้นความเบียดเบียนตนเองแล้ว 
หรือพ้นภัยตนเองแล้วอย่างถาวร”


๓. “ในการปฏิบัติหากจิตมีอารมณ์คิด ก็ให้คิด
ใคร่ครวญอยู่ในธรรม แม้จักไม่มีคู่สนทนา ก็จงสนทนากับ
จิตตนเอง คือ ใคร่ครวญในพระธรรมวินัย หรือใคร่ครวญ
ในพระสูตรให้จิตตนเองฟัง และเจริญอยู่ในธรรมนั้น ๆ ทำ
ได้เยี่ยงนี้จิตเจ้าจักพ่องใสอยู่ตลอดเวลา ศีล สมาธิ ปัญญาจัก
เกิดขึ้นได้ด้วยการใคร่ครวญในธรรมนั้น ๆ และจักทำให้จิต
จำพระธรรมคำสั่งสอนได้ดีพอสมควร ธรรมเหล่านี้จักเป็น
ผลพลอยได้ ซึ่งกาลต่อไปเจ้าจักมีโอกาสนำไปสงเคราะห์
บอกต่อให้แก่ผู้อื่น ได้ศึกษาและเข้าใจถึงธรรมนั้น ๆ ไปด้วย

๔. “แต่อย่าลืมหลักสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ อย่า
ปฏิบัติเลื่อนลอยจักไม่ได้ผล แม้การแนะนำผู้อื่นก็เช่นกัน
อย่าทิ้งหลักสังโยชน์ ๓

๕. ประการเบื้องต้นเป็นอันขาด”


๖. “การแนะนำอย่ากระทำตนเป็นผู้รู้ ให้ถ่อมตนเข้าไป
ว่า ที่รู้นั้นรู้ตามพระพุทธเจ้าท่านสอน ท่านสอนให้ตัด
สังโยชน์ ๓ ประการเบื้องต้น เพื่อกันอบายภูมิ ๔ ไว้ก่อน
เพราะการไปละเมิดศีล ๕ เข้าข้อใดข้อหนึ่ง กรรมนั้นก็จัก
ถึงให้ตกนรก”

๗. “นรกขุมแรก สัตยชีพนรก ๘ ล้านปีของมนุษย์
เท่ากับนรกขุมนี้ ๑ วัน ให้เกรงกลัวบาปเข้าไป แต่มิใช่คิด
ประมาทว่าเป็นไร เราจะพยายามไม่ละเมิดศีล แต่ไม่ต้อง

รักษาศีลก็แล้วกัน ถ้าบุคคลใดคิดเช่นนั้น ให้ดูตัวอย่าง 
อานันทเศรษฐี ผู้ไม่มีทั้งกรรมดีคือ ไม่ยอมให้ทานเลย แต่ก็
ไม่มีกรรมชั่ว เพราะเขาไม่ได้รักษาศีล แต่ก็ไม่ได้ละเมิดศีล
ผลของการไม่ให้ทานทำให้เกิดเป็นลูกขอทาน ผลที่เขา
ไม่ได้รักษาศีล ทำให้รูปร่างเขาเหมือนปีศาจคลุกฝุ่น กฎของ
กรรมมันเป็นแบบนี้”

๘. “และอย่าลืมว่าเรามีใช้เกิดมาแต่เพียงชาตินี้ คือ
ปัจจุบันชาติเท่านั้น หากใช้ปัญญาพิจารณาถอยหลังไป คน
แต่ละคนเกิดมาแล้วนับอสงไขยไม่ถ้วนในอดีตชาติที่ผ่าน
มา อย่างนับไม่ถ้วนนั้น ทุก ๆ คน ทำกรรมชั่วละเมิดศีล ๕
มาแล้วมากกว่าทำกรรมดีนี้เป็นสังขธรรม เพราะฉะนั้นทุก ๆ
คนย่อมมีบาปเก่า ๆ ท่วมทับใจอยู่ บาปเก่า ๆ เหล่านี้แหละที่
จักสามารถดึงทุกท่านลงนรกได้ ถ้าหากจิตไม่เข้าถึงความ
เป็นพระอริยเจ้า คือพระโสดาบันขึ้นไปเป็นอันดับเบื้องต้น
เพราะฉะนั้น จุดนี้ทุกคนจึงไม่ควรจักประมาท ให้พยายาม
ตัดสังโยชน์ ๓ เอาไว้ให้ดี ๆ เพื่อป้องกันการไปจุติยัง
อบายภูมิ ๔ อย่างเด็ดขาด”

๙. “การพูดต้องพูดตามนี้ การปฏิบัติของพวกเจ้า จัก
ต้องกำหนดรู้อยู่ที่สังโยชน์ ๔-๕ จักได้มีการระงับอารมณ์
อันเป็นเหตุให้เกิดความพอใจ และไม่พอใจ นี้จักต้องมีสติ
กำหนดรู้ไว้ มิใช่ปล่อยให้กระเจิดกระเจิงไปตามอายตนะ
สัมผัส เหมือนดังที่ผ่านมานั้นใช้ไม่ได้”

๑๐. “เมื่อรู้ว่าพลาดก็จงตั้งต้นใหม่ เพียรต่อสู้เรื่อย 

ไป อย่าท้อถอย มีกำลังใจตั้งมั่นไว้เสมอว่า บุคคลใดจักเข้าถึงพระนิพพานได้ บุคคลนั้นต้องตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ ได้ จึงจักเข้าถึงได้ เราเองก็จักต้องกระทำตามนั้น จักเดินทางอื่นเพื่อเข้าถึงพระนิพพานไม่ได้เลย”

๑๑. “การเอาชนะอารมณ์ที่เป็นกิเลสนี้ นี่แหละคืองานประจำ คืองานสำคัญที่เราจักต้องทำให้ได้ ถ้าปราศจากการกระทำงานนี้แล้ว การเข้าถึงพระนิพพานนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เตือนจิตตนเองไว้เยี่ยงนี้ให้ดี ๆ ปฏิบัติใดที่ครูบาอาจารย์สอนแล้ว จงหมั่นเดินตามทางนั้นด้วยกำลังใจที่ตั้งมั่นในความเพียร หนทางใดเป็นทางพ้นทุกข์จงเดินตามทางนั้น หนทางใดที่ท่านสอนไว้ว่าเป็นทุกข์ ก็จงละอย่าเดินซึ่งทางนั้น”

๑๒. “ความโกรธ โลก หลง นั้นไม่ดี ทางนี้ทำให้จิตมีอารมณ์ของความทุกข์ จักต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า อเนกชาติแล้วนะที่เราเดินมาตามทางแห่งความทุกข์นั้น ทุกข์เพราะความโกรธ โลก หลง ทำให้จิตต้องเสวยทุกข์จู่ดีไปตามอารมณ์เกาะทุกข์เพราะความโกรธ โลก หลงนั้น ๆ”

๑๓. “เพลานี้พวกเจ้าได้พบแล้วซึ่งธรรมพ้นทุกข์ จงเดินตามมาเพื่อจักได้พ้นจากการจู่ดีในวัฏฏสงสารให้ได้ ก่อนตาย ร่างกายนี้ต้องตายแน่ จึงไม่ควรที่จักประมาทยอมแพ้ เต็มตามกิเลสอยู่รำไป ขณะจิตนี้แพ้แล้วก็แพ้ไป ตั้งสติกำหนดรู้ แล้วรีบตั้งใจต่อสู้กับกิเลสใหม่ อย่าปล่อยเวลาให้

เสียไปโดยไร้ประโยชน์ ขอให้หมั่นเพียรจริง ๆ เกิดคำว่า 
เกินวิสัยที่จักชนะกิเลสได้ย่อมไม่มี”

๐ ธรรมวิจยะหรือธรรมวิจย

(บุคคลใดที่ใคร่ครวญพระธรรมวินัยอยู่เสมอ บุคคล
นั้นจักไม่เสื่อมจากพระธรรม หรือไม่เสื่อมจากสังฆธรรม
บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเราตถาคต ความเป็น
พระพุทธรเจ้าอยู่ที่พระธรรม หรือจิตที่ทรงธรรม มิใช่ออยู่ที่
ร่างกาย ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นพระพุทธรพจน์ทั้งสิ้น) จาก
การศึกษาพระไตรปิฎกว่าด้วยพระธรรมวินัย แล้วนำมาธรรม
วิจยะ พอสรุปได้ดังนี้

๑. ภิกษุอาทิกัมมิกะ (ภิกษุประพฤติชั่วโดยไม่รู้ก่อนที่
จะบัญญัติศีล) เป็นผู้ทำให้เกิดศีล ๒๒๗ เพราะเหตุใด
ต้นเหตุทั้งหมดเกิดจากอารมณ์ โลก โกรธ หลง และ โลก
ธรรม ๘


๒. โลกธรรม ๘ กับศีล เกี่ยวข้องกันอย่างไร

๓. โลกธรรม ๘ กับอารมณ์ ๓ คือ โลก-โกรธ-หลง ก็
เกี่ยวเนื่องกันหมด

๔. ธรรมหรือกรรมทั้งหลาย ล้วนมาแต่เหตุทั้งสิ้น

๕. กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดพลาด
ด้วย

๖. พระองค์สอนหรือแสดงธรรมไปในทางเดียวกัน
เกี่ยวเนื่องกัน เดินไปในทางเดียวกันไม่ขัดแย้งกันเลย ถ้า
ผู้รับฟัง ฟังแล้วเข้าใจ

๗. ที่เกิดการขัดแย้งกัน มีความเห็นแตกต่างกัน 


(มีทิฏฐิต่างกัน) เพราะจิตของบุคคลผู้นั้นยังเจริญไม่ถึงจุดนี้ จึงเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์พอใจ และไม่พอใจขึ้นหมายความว่า มีบารมีธรรมแค่ไหน ย่อมรู้ธรรมได้แค่นั้น เมื่อบารมีธรรมถึงแล้ว ก็จะเข้าใจ และไม่ขัดแย้งกันอีกต่อไป

๘. ในการปฏิบัติทั้ง ๆ ที่รู้ ๆ อยู่นี้แหละ ก็ยังอดเปลอไม่ได้ เหตุจากโมหะ ความหลงหลงใหญ่ที่สุด คือ หลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เป็นตัวสักกายทิฏฐิ (ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เรียกว่าสักกายทิฏฐิ) เมื่อหลงคิดว่า ตัวกูเป็นของกูแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จึงเหมาเอาว่าเป็นของกูทั้งหมด

๙. ในการปฏิบัติสำหรับคนฉลาด มีปัญญาสูง พระองค์ทรงให้ตัดหลงใหญ่ตัวเดียวคือสักกายทิฏฐิข้อเดียว หลงเล็ก ๆ ก็หลุดจากจิตหมด สามารถจบกิจในพระพุทธานุสาสนาได้

๑๐. กฎของกรรมคืออริยสังข์ตัวเดียวกัน กรรมใดที่เราไม่เคยก่อไว้ทำไว้ในอดีต วิบากกรรมหรือผลของกรรมย่อมไม่เกิดกับเราในปัจจุบัน ทั้งฝ่ายดี (กุศลกรรม) และฝ่ายชั่ว (อกุศลกรรม)

๑๑. ใครหมดความหลงจึงจบกิจในพุทธานุสาสนา เพราะหลงเป็นเหตุ จึงทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ (ปฏิฆะหรือโทสะ) และพอใจ (ราคะหรือโลภะ) ที่เขียนมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงแค่ว่าอย่าง เพื่อให้เห็นประโยชน์อันหาประมาณ

มิได้ของธัมมวิชัย ซึ่งทำให้เกิดปัญญาในทางพุทธ ใคร 
ทำใครได้ ใครเพียรมากพักน้อยเดินทางสายกลางก็จบเร็ว
แต่ส่วนใหญ่มักเพียรน้อย พักมาก ยังหาทางสายกลางไม่พบ
ก็จบช้า


๐ วิญญาณธาตุเป็นอย่างไร คืออะไร

หลวงพ่อดำธิ ท่านเมตตามาสอนเรื่องนี้ไว้ มี
ความสำคัญดังนี้

๑. “วิญญาณธาตุ หมายถึง ระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๖
อายตนะ ๖ หรือประตูทั้ง ๖ ของร่างกาย อันมีระบบ
ประสาทรับรู้ของตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย โดยมีใจหรือจิตเป็นผู้
รับรู้” (สมองเป็นหนึ่งในอาการ ๓๒ ของร่างกาย เป็นศูนย์
รับระบบประสาทสัมผัสของร่างกาย ซึ่งทำงานของมันอยู่
เป็นปกติ เกิดดับ ๆ อยู่เป็นสันตติธรรม ผู้ที่ไปรับรู้เรื่องของ
สมองก็คือจิต จะเห็นได้ชัดเจนตอนร่างกายถูกคมยาให้สลบ
หรือใช้ยาสลบ ร่างกายทุกส่วนก็สลบ รวมทั้งสมองด้วย แต่
จิตไม่สลบ ยังคงรู้อยู่เป็นปกติมิได้สลบตามร่างกาย จุดนี้ผู้
ปฏิบัติธรรมได้ขั้นสูงเท่านั้น จึงจะรู้และเข้าใจได้)


๒. “วิญญาณธาตุตัวนี้แหละเป็นตัวสร้างอารมณ์สุข
(พอใจ) สร้างอารมณ์ทุกข์(ไม่พอใจ) ให้เกิดแก่ร่างกาย”

๓. “บุคคลใดเอาจิตไปเกาะอารมณ์ทั้งสองแล้วหลงคิด
ว่า สุข-ทุกข์เวทนาของกายนี้มีในเรา เป็นของเรา (เราคือจิต
ไม่ใช่กาย) มีในเขา เป็นของเขา แต่พอร่างกายมันตาย

อารมณ์เหล่านี้ซึ่งเกิดจากวิญญาณธาตุ ก็ตายไปพร้อมกับ  ภาย”

๔. “แต่จิตไม่เคยตาย จิตเป็นอมตะ ผู้ตายคือร่างกาย พร้อมวิญญาณธาตุอันตรายอันใหญ่ยิ่งอยู่ที่จิตไปยึดเกาะติด วิญญาณธาตุ เกาะอารมณ์สุข-ทุกข์ว่าเป็นเราเป็นของเรา เอา เวทนาของกายมาเป็นเวทนาของจิต นี่แหละคือตัว สักกายทิฏฐิตัวอวิชชา”

๕. “เพราะแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ให้ออกจากจิต ไม่ได้สักกายทิฏฐิก็ตัดไม่ได้เช่นกัน (ขออธิบายสั้น ๆ ว่า กาย-เวทนา ๒ ตัวแรก เป็นเรื่องของร่างกาย กายหรือรูปกาย ปกติของมันก็เกิดดับ ๆ ๆ ๆ เป็นสันตติธรรม เป็นปกติของมัน เวทนาอาศัยกายอยู่ เมื่อกายเกิดดับ ๆ เวทนาก็ย่อมเกิด-ดับ ๆ ตามกาย ๒ ตัวนี้ต้องมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ หากไม่ กำหนดรู้ มันก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ของกายไม่เกี่ยวกับจิต ต้องกำหนดรู้ตลอดเวลา ส่วนจิต หมายถึง เจตสิก คือ อารมณ์ของจิต ซึ่งปกติไม่เที่ยงเกิด-ดับ ๆ ๆ อยู่เป็นสันตติ ธรรมเช่นกัน สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่ควรยึดว่ามัน เป็นเราเป็นของเรา ส่วนธรรมก็เกิด-ดับ ๆ ๆ ไม่เที่ยง ใครยึด เข้าก็เป็นทุกข์ทันที แบบเดียวกันกับเจตสิกสำหรับจิต คือ เรานั้นเป็นผู้รู้ เป็นผู้รับรู้เรื่องของธรรม ๔ ตัวนั้น คือ กาย-เวทนา-จิต-ธรรม มันเกิด-ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลาคนละส่วนกับ เราคือจิต ในการปฏิบัติที่ถูกจึงต้องรู้สักเพียงแต่ว่ารู้ รู้แล้ว

วาง ๆ ๆ ไม่ยึด-ไม่เกาะ-ไม่ปรุงแต่งไปตามสิ่งที่ตนรู้นั้น 
 ๆ ขอเขียนไว้สั้น ๆ แค่นี้)

๐ พุทฺโธ ฌมโม สัมโม อัปปมาโณ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การคิดถึงเรื่องราวในพระสูตร หรือในพระธรรม
วินัยก็ดี จงคิดให้ได้สาระธรรมคือธรรมในธรรม แห่ง
เรื่องราวในบทนั้น ๆ อย่ามุ่งหวังเอาแต่เพียงความจำได้ ให้
วกเข้าสู่สังขารม ธรรมคือของจริงอยู่เสมอ แล้วพวกเจ้าจัก
ได้ประโยชน์ และพลัดพลัดอยู่ในธรรมนั้น ๆ อย่างหา
ที่สุดมิได้ นี่แหละเจ้าที่เขาเรียกว่า ฌมโมอัปปมาโณ”

๒. “ในนั้นมีพระอริยสงฆ์ หรือพระอริยเจ้าเป็นตัว
ดำเนินเรื่อง ซึ่งให้เห็นชัดในกฎของกรรมของแต่ละบุคคลที่
ไม่เหมือนกัน ให้เห็นอริยสังคคือทุกข์ อันสืบเนื่องมาจากกฎ
ของกรรมนั้น ๆ ให้เห็นอริยมรรค คือ การบำเพ็ญเพียรเพื่อ
พ้นทุกข์ที่ติดอยู่ในสัkkายทิฏฐินั้น ๆ จนในที่สุดให้เห็นว่า
ท่านทำอะไร จึงได้ซึ่งอริยผลในการแสวงหาความพ้น
ทุกข์ได้ นี่ก็เป็นสัมโมอัปปมาโณ”

๓. “เรื่องราวที่เกิดมาเป็นพระสูตรก็ดี พระธรรมวินัยก็
ดี พระอภิธรรมก็ดี มาจากคำสั่งสอนของพระตถาคตเจ้า ซึ่ง
ประกาศซึ่งพระธรรม อันเป็นหนทางพ้นทุกข์ อันเป็น
แนวทางให้พระอริยสงฆ์เดินตามทางปฏิบัตินี้มาแล้วพ้น

ทุกข์ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าทุก ๆ 

พระองค์ตรัสเหมือนกันหมด ให้ดับที่เหตุแห่งธรรมนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้แสดงธรรมให้งามทั้ง ๓ กาล อาทิกลยานัง (งามเบื้องต้น คือ งามด้วยศีล มอริศีล-มีกรรมบถ ๑๐ พัน จากอบายภูมิตั้ง ๔) มัชฌเอกัลยานัง (งามท่ามกลาง คือ งาม ด้วยสมาธิจิต มอริจิต หมคอารมณ์ ๒ พันจากการเกิดมีขันธ ๕) ปารีโยसानะกัลยานัง (งามที่สุด คือ งามด้วยปัญญา มอริปัญญาตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน ไปนิพพานได้) ยัง บุคคล-พรหม-เทวดา ให้งามด้วย ศีล-สมาธิ-ปัญญา ได้ เข้าถึงอริยมรรค อริยผล หมคจดแล้วจากกิเลสตามลำดับนี้ก็เป็นพุทโธอัปปมาโณนะ”

๔. “เพราะฉะนั้นการใคร่ครวญในพระธรรมวินัยก็ดี ในพระสูตรก็ดี ในพระอภิธรรมก็ดี เป็นการระลึกถึงพุทธ รัตนะ ธัมมะรัตนะ สังฆะรัตนะ เป็นธรรมพื้น โลกที่เจริญอยู่ในจิตของพวกเจ้าอยู่ตลอดเวลา ที่ยังระลึกนึกถึงอยู่นั้น”

๕. “แต่จงอย่าลืม พระในพระสูตรก็ดี ในพระธรรมก็ดี ขันธ ๕ ของท่านไปไหน ตายหมดแล้วไซ้ใหม่ (ก็รับว่าไซ้) ก็จงคิดให้ลงที่ตนเองว่า ในไม่ช้าร่างกายของเราก็ตาย อย่า หลงลืมความตาย ให้ระลึกนึกถึงเอาไว้เสมอ”

๖. “แล้วจงคิดว่า ท่านแต่ละองค์นั้นตายแล้ว จิตของท่านไปไหนกันบ้าง พันทุกข์ถาวรก็มี พันทุกข์ชั่วคราวก็มี กลับลงสู่อบายภูมิตั้ง ๔ ให้เกิดทุกข์หนักก็มี ให้ธรรม ของท่าน สอนในธรรมของเรา พิจารณาและถามจิตของตนเองอยู่

เนื่อง ๆ ปรารธนาภพชาติใดเป็นที่ไป ปรารธนาพันทุกข์ 

อย่างถาวร ปรารธนาพันทุกข์ชั่วคราว ปรารธนากลับมาจุติ
ใหม่ให้เกิดทุกข์ หรือปรารธนาอบายภูมิ ๔ เป็นที่ไป ท่าน
ทั้งหลายเป็นครู เป็นบทเรียนสอนเรา สอนธรรมหรือกรรม
อันเป็นการกระทำอันเกิดจากกาย-วาจา-ใจ ของตนเองเป็น
ที่ตั้ง สอนให้รู้ว่าธรรมที่เบียดเบียนทำให้ ทุกข์ในสถาน

ไหนบ้าง ธรรมที่ไม่เบียดเบียนทำให้สุขในสถานไหนบ้าง”

๗. “พวกเจ้ายังเป็นเสาะจะบุคคลอยู่ (บุคคลที่ยังต้องตัด
กิเลสอยู่) ศึกษาจุดนี้ให้ดี ๆ แม้แต่พระตถาคตเจ้าทั้งหลายก็
เป็นครู ร่างกายของพระตถาคตเจ้าพ้นโลกไม่ได้ ในที่สุดก็
ดับขันธ เข้าสู่พระปรินิพพาน แต่จิตของพระตถาคตเจ้าสอน
ธรรมพ้นโลก ผลของการออกสู่อภินิษกรรมณ์บรรลุมุขิยก
พระสัมมาสัมโพธิญาณ จิตตถาคตพ้นโลกแล้ว มีศีล-สมาธิ-
ปัญญา ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานแล้ว จึงออกประกาศ
พระธรรมคำสั่งสอน รื้อขนเวไนยสัตว์ให้พ้นทุกข์ หลุดพ้น
จากห้วงวัฏฏะสงสาร ทำหน้าที่พระบรมศาสดา ประกาศ
พระพุทธศาสนา ตามวาระที่ได้บำเพ็ญบารมีมาตามสมควร
แล้ว พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็ต้องทิ้งร่างกาย”

๘. “เจ้าจงอย่าลืมจุดนี้ ที่ครูทุกท่านสอน มรณานุสสติ
ควบคู่กับลมหายใจเข้า-ออก เหมือนคั้งองค์สมเด็จพระบรม
ครูองค์ปัจจุบันตรัสสอนพระอานนท์ว่าตถาคตนึกถึงความ
ตายทุกลมหายใจเข้าออก หรือนัยหนึ่งยืนยันกับพระสารี
บุตรว่า ตถาคตมากด้วยอานาปานัสสติ”

๕. “ถ้าหากพวกเจ้าอยากได้ดี จงอย่าลืม ๒ จุดนี้ 

อานาปาทำให้มีสติแจ่มใสระลึกได้อยู่ตลอดเวลา จิตมีกำลัง
ตั้งมั่น การรู้ลมเข้าออก คือ รู้ความไม่เที่ยง หรือนัยหนึ่ง
ความเที่ยงว่า จักต้องตายแน่นอน ในความไม่เที่ยงแห่งลม
เข้าหรือลมออกนั้น ๒ จุดนี้จักต้องควบกันไว้เสมอ
เชื่อมโยงเข้าไว้ให้ได้เป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน ความประมาท
จักไม่มี” (ทรงหมายความว่า การรู้ลมหรืออานาปาอยู่เสมอ
หากลมหยุดความตายก็มาถึง)

๑๐. “เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของลม เห็นความตาย ก็
ย่อมเห็นร่างกายไม่เที่ยงไปด้วย เห็นธาตุ ๔ หรือแม้แต่
วิญญาณธาตุ ก็เห็นหมดว่าไม่เที่ยง ความหลงใหลใฝ่ฝันใน
ร่างกายก็จกน้อยลงไปตามลำดับ เห็นไปทั้งเมื่อธาตุ ๔ ไม่
เที่ยง บกพร่องอยู่ตลอดเวลา ความเสื่อมของธาตุ ๔ มีความ
สกปรกเป็นที่รองรับ ไหลเข้า-ไหลออกอยู่ตลอดเวลา เป็น
ของน่าเบื่อหน่าย เป็นของนำมาซึ่งความทุกข์ เมื่อพิจารณา
อย่างนี้ก็ได้ชื่อว่าเข้าถึงครู คือ ได้วิชชามาจริง แล้วนำมา
ปฏิบัติให้จริง ผลที่ได้ก็จักเป็นผลจริงในทุก ๆ ประการ”

๐ อย่ามุ่งเอาชนะใครให้มุ่งเอาชนะใจตนเอง

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “ปัญหาหรืออุปสรรคอะไรจักเกิดขึ้น จงอย่าเสียใจ ให้ถือว่านั่นคือข้อสอบอารมณ์จิตเป็นสำคัญ ทุกอย่างสำคัญที่กำลังใจ ตั้งมั่นเอาไว้ให้อยู่ในธรรมพื้นโลก”


๒. “ธรรมทางโลกจักกระทบเท่าใด นั่นแหละคือไม้เรียวของครูที่จับเกี่ยวจิตใจ ให้มีกำลังเข้มแข็งยิ่งขึ้น เราไม่หวังจักรบชนะใคร เราหวังรบเพื่อชนะใจของตนเอง”

๓. “ให้คิดเสียใหม่ว่า ขณะนี้เป็นโอกาสดีแล้ว ที่ได้พบกับการทดสอบกับอารมณ์เยี่ยงนี้ อย่าทำกำลังใจให้ขาดทุน ถ้าจักสอบผ่านก็ต้องตรวจบารมี ๑๐ ให้ครบ มันจักบกพร่องบ้าง ก็รีบดึงกำลังใจเข้มแข็งต่อสู้ใหม่ ไม่ใช่สู้กับเขา แต่สู้กับอารมณ์ใจของเราที่ถูกกระทบนั้น อย่าได้หวั่นไหว”

๔. “ตรวจสอบวาระจิตเอาไว้ อย่ามุ่งเอาชนะใคร ให้มุ่งเอาชนะความไม่พอใจหรือพอใจในอารมณ์ของจิตตน เป็นสำคัญ และให้ไตร่ตรองใคร่ครวญเอาไว้ รู้กระแสธรรมในจิตของตนอยู่ตลอดเวลาว่า นี่ดำรงอารมณ์ไว้เยี่ยงนี้ ในขณะที่จิตนี้อยู่ใน คีล อยู่ในธรรมอันเพื่อ โลกุตระวิสัยหรือเปล่า อย่าให้อารมณ์จิตไหลบออกนอกทางธรรมปฏิบัติเป็นอันขาด เผลอบ้างก็ดึงเข้ามาสู่ทางธรรมใหม่ ต่อสู้เรื่อยไป”

๕. “อิทธิบาท ๔ จงรักษาไว้ให้เต็ม เหนื่อยหน่อย แต่ก็สมควรทำ ทำให้จริงแล้วผลที่ได้จักจริงเป็นที่น่าพอใจ”

๐ อย่าเฉยอย่างถึง ที่กลัวไม้เรียว

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ขอให้พวกเจ้ายุติกรรมที่จักจองเวรกับบุคคลที่มา
ก่อวนการทำงานให้กับพระพุทธศาสนา ในวัดท่าซุงของ
พวกเจ้าลงเสียให้ได้ จงให้อภัยแก่เขา เพราะในไม่ช้าผลของ
กรรมที่เขาทำเอาไว้ จักสนองเขาเองในภายหน้า เพลานี้จิต
ของเขาไม่มีความสุข เป็นทุกข์ เพราะไฟโมหะ-โทสะ-
โลภะเผาผลาญ”

๒. “พวกเจ้าจงยังจิต ให้สงบอยู่ในรัชมวิริยะต่อไป
เถิด อริยสังหรือกฎของกรรมเที่ยงแท้อยู่เสมอ ขอให้
ไตร่ตรองจุดนี้ให้ดี ๆ สร้างอภัยทานให้เกิด จิตจักมีความ
สงบเยือกเย็นและจักยอมรับนับถือในกฎของกรรม จิตจัก
ไม่เป็นเวรเป็นภัยแก่ตนเอง คือ รักษาอารมณ์ของตนไว้ให้
สงบสุขด้วยพรหมวิหาร ๔ ไม่เบียดเบียนตนเอง ทั้งทาง
กาย-วาจา-ใจ ก็จักพลอยไม่เบียดเบียนกาย-วาจา-ใจของ
ผู้อื่นด้วย”

๓. “รักษาพรหมวิหาร ๔ เอาไว้ให้ดี ๆ ที่ให้พวกเจ้าวาง
เฉยกันใน ๒-๓ วันนี้ เพื่อให้รู้จักข่มใจอยู่ในตัวอุเบกขาบ้าง
ถ้าไม่สั่งอย่างนั้น ก็จักไม่รู้จักอุเบกขาอันเลย” (ก็ยอมรับว่า
เฉยได้ตามคำสั่งเท่านั้น แค่นี้ชั่วคราว)

๔. “นั่นเป็นเพียงระงับชั่วคราว ยังไม่ใช่ของจริง
เพราะยังไม่ถูกกระทบกระทั่ง เพียงแต่ให้รู้ว่า ระงับให้สงบ


แล้ว แล้วเป็นสุขอย่างนี้แหละ” (ก็นึกถึงสิ่งที่ถูกฝึกให้อยู่
นิ่ง ๆ เพราะกลัวไม้เรียว สภาพจิตในขณะนี้ก็เป็นอย่างนั้น)

๕. ทรงตรัสว่า “ถูกต้อง ใหม่ ๆ ลิงจักไม่ยอมเฉย ที่
ต้องยื่นเฉย ๆ เพราะกลัวไม้เรียว แต่พอนาน ๆ ไปถูกขนาน
เข้าบ่อย ๆ ลิงก็รู้ว่า นี่เขาสั่งให้ยื่นเฉย ๆ แต่พวกเจ้าเป็น
มนุษย์ ต้องรู้จักใช้ปัญญา มิใช่จักมายื่นเฉย ๆ อย่างลิงกลัว
ไม้เรียวไม่ได้ คือ เมื่อถูกสั่งให้เฉยเพื่อจักได้รู้จักตัวอุเบกขา
เอาไว้ คือ การรู้จักระงับอารมณ์ไม่ให้คั่นรนไปในเรื่องต่าง
ๆ ใหม่ ๆ ก็ไม่รู้ว่าเฉยจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร (อย่างลิง) เมื่อ
ถูกสั่งให้เฉยควรจักพิจารณาตามไปว่า อารมณ์เฉยนั้นเป็น
สุขหรือเป็นทุกข์” (ให้รู้ด้วยตนเอง และยอมรับว่าเป็นสุข)

๖. “เมื่อเป็นสุข ควรจักเฉยต่อไปใหม่ ให้ถามตนเอง
อยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ทำตัวเหมือนลิง คิดแต่กลัวไม้เรียวอย่าง
เดียว ต้องใช้ความเพียรบวกปัญญา ให้จิตมันยอมรับความ
จริงจนวางเฉยได้ในทุก ๆ กรณี นี่เรียกว่าอุเบกขา ทั้งกาย-
วาจา-ใจ โดยยอมรับกฎของกรรม อภัยทานเกิดที่ตรงนี้”

๗. “บุคคลหากพรหมวิหาร ๔ ทรงได้ไม่เต็มทั้ง ๔ ตัว
คำว่าจักอภัยทานให้แก่ผู้ใดนั้นเป็นของไม่จริง เพราะยังเป็น
ผู้ไม่รู้จักอภัยทานให้แก่กาย-วาจา-ใจของตนเองก่อน ขอให้
พวกเจ้ารู้จักจุดนี้ให้ดี ๆ”

๐ รู้ธรรมพื้นโลกดีกว่ารู้ธรรมในโลก

หลวงพ่อกุญชร ท่านเมตตาสาธอนเรื่องนี้ไว้ มี 
ความสำคัญดังนี้


(สาเหตุมาจากเพื่อนของผม ท่านชอบสนใจเรื่องของ
คนโน้นคนนี้ แล้วนำมาคิดฟุ้งซ่าน เป็นนิเวศน์ทำปัญญาของ
ตนเองให้ถอยหลังอยู่บ่อย ๆ)

๑. “จะสนใจประวัติของเสือโน้น เสือนี้อะไรทำไม ไม่
เห็นจะมีประโยชน์ ให้มาสนใจปฏิบัติ การปฏิบัติให้เข้าถึง
ความเป็นพระอรหันต์เจ้าไม่ดีกว่าหรือ”

๒. “คนเรานี้แปลก อยากรู้โน้นรู้นี้ในสิ่งที่เป็นธรรม
อยู่ในโลก ธรรมที่พื้นโลกกลับ ไม่ค่อยจะสนใจกัน เรื่อง
ของชาวบ้านที่ผ่านไปมาแล้ว เป็นธรรมของชาวโลก หาสาระ
อะไรไม่ได้ สู้เอาเวลามาปฏิบัติธรรมกันดีกว่า”

๓. “ธรรมของพระพุทธเจ้าท่าน ล้วนเป็นธรรมพื้น
โลก อยากรู้ได้มรรคผลทางธรรมระดับไหนพระองค์มีสอน
ไว้หมดแล้ว อยู่ที่ว่าจะทำได้จริงจังสักแค่ไหนเท่านั้น
พระองค์เป็นเพียงผู้ชี้แนะหัวข้อธรรม บอกวิธีปฏิบัติให้
เกิดผลไว้โดยละเอียด แต่การปฏิบัติให้เกิดผลอยู่ที่ตัวเรา จะ
ทำจริงจังแค่ไหนเท่านั้น”

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “รู้ธรรมพื้นโลกดีกว่ารู้ธรรมในโลก ศึกษาสาระ 
จุดนี้เข้าไป เพื่อรู้ประโยชน์อันพึงจักเกิดแก่จิตสืบไปในภาย
หน้า อย่าสนใจพรา่เพรื่อ”

๒. “ให้รู้ไว้ด้วยว่า สิ่งใดควรรู้ สิ่งใดไม่ควรรู้ สิ่งใด
ควรละ สิ่งใดควรยึด นี่เจ้าจักต้องรู้ไว้ และนำเอาไปปฏิบัติ
ด้วย”

๓. “การรู้เรื่องของบุคคลอื่น อันเป็นกรรมของโลก
ช่วยให้พื้นโลกไม่ได้ แล้วจักไปตามรู้ เพื่อประโยชน์อันใด”

๔. “จักเป็นการดี ที่เจ้านำเทพท่านฤๅษีไปเปิดฟัง
ในขณะที่ทำงาน จักได้มีทั้งการปฏิบัติธรรมไปในตัวเสร็จ
และเป็นการระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านของจิตได้เป็นอย่างดี”

๕. “อย่าเพิ่งไปคิดว่า งานจักออกมาในลักษณะไหน
การคาดการณ์ล่วงหน้าเป็นการสร้างความทุกข์ให้แก่จิต สู
ทำงานไปเรื่อย ๆ ดีกว่า ทำโดยเต็มความตั้งใจที่จักทำเพื่อ
พระนิพพาน งานจักออกมาในรูปเช่นใดก็ตาม ก็ขอให้ม
ความพอใจ เพราะเจ้ามีความตั้งใจทำเต็มที่แล้ว”

๖. “กลับมากล่าวถึงเรื่องการฟังเทพธรรมะ ฟังแล้ว
ต้องนำคำสอนนั้น ๆ มาพิจารณาคิด-ใคร่ครวญให้เกิด
ปัญญาด้วย”

อย่าอยู่คนเดียว อย่าไปไหนคนเดียว ให้อยู่กับพระ
เพราะคุณของพระทั้ง ๓ คือ พระรัตนตรัย นั้นหาประมาณ
มิได้

พระธรรม : ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๗

๐ การกำหนดรู้อารมณ์ คือผลของการปฏิบัติ (คือ จิตตานุสสติ)


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การรู้ว่าตนสอบตกก็ยังมี ดีกว่าคนที่สอบตกแล้ว ยังไม่รู้ตัวเองว่าสอบตก แถมยังคิดเข้าข้างตนเองว่า ตนเองสอบได้เสียอีก นี่ซิแย่”

๒. “การกำหนดรู้อารมณ์พึงทำไว้ให้ตลอดเวลา ไม่พึงเอาเวลาไปทำอย่างอื่น การกำหนดรู้อารมณ์ คือ ผลของการปฏิบัติ หรือนัยหนึ่งคือจิตตานุสสติ”

๓. “จุดนี้เป็นหลักใหญ่ ให้เข้าถึงพระนิพพานได้โดยง่าย ถ้าไม่ทิ้งการกำหนดรู้อารมณ์ การเอาพระกรรมฐานมาแก้จิตย่อมใช้ไม่ได้ผล และจักเป็นผลทรงตัวที่มั่นคงอยู่ตลอดเวลา”

๔. “ปฏิบัติจุดนี้ให้ดี ๆ การสอบตกเป็นของธรรมดา ตกแล้วก็ตั้งต้นใหม่ เพราะหลักการของธรรมปฏิบัติ จักต้องรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ได้บ้างตกบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าพึงท้อใจเสียก่อนก็แล้วกัน และผลการสอบจักเป็นของจริงเมื่ออารมณ์ถูกกระทบกระทั่งอยู่แล้วนั่นเอง มิใช่อยู่เฉย ๆ อย่างจิตสงบ ปราศจากการกระทบกระทั่งแล้วจักมานั่งคิดว่าเป็นของจริงนั้นไม่ได้”

๕. “แล้วอย่าลืมพิจารณาโดยตรงจุดที่ว่ามันทุกข์ 
อะไรเกิดขึ้นเป็นที่ขัดข้องล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น นี่คือ
อริยสัจหรือกฎของกรรม จุดนี้อย่าทิ้งจากการพิจารณา”


๐ บุญบารมีเต็มเป็นอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การทำงานทางโลกต้องใจเย็น ๆ ค่อยเป็นค่อยไป
การเจริญกรรมฐานก็เช่นกัน ค่อย ๆ ทำอย่าหนักใจ สะสม
บุญบารมีไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งข้างหน้าจักเต็มได้”

๒. “คำว่าบุญบารมีเต็ม คือ รักษาไว้ซึ่งกำลังใจให้เต็ม
อยู่ในการตัดสังโยชน์เป็นปกติ การทำงานทุกอย่างก็เพื่อ
พระนิพพานจุดเดียว มุ่งเอาทุกอย่างเป็นกรรมฐานเพื่อตัด
สังโยชน์ได้ตามที่ปรารถนา อย่าไปมุ่งหวังสิ่งอื่นใด
นอกเหนือไปจากนี้

๓. “คนฉลาดเขาเอาทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกรรมฐานหมด
อย่างเจ้าทำงานซ่อมแซมบูรณะวิหารอยู่ก็พึงคิดว่า ที่เราต้อง
มาทำงานอยู่นี้ เพราะของเก่าที่คนในอดีตทำเอาไว้ดีแล้วมัน
พังลงตามกฎของธรรมดา งานที่เราทำก็เหมือนกัน ไม่ช้ามัน
ก็ก้าวไปสู่ความเสื่อมและพังไปตามกฎธรรมดาเหมือนกัน
นี่คือสังขธรรม ธรรมของโลกเป็นอย่างนี้ แม้แต่ร่างกายของ
เราก็เป็นอย่างนี้”

๔. “เราจักหลงเกาะสังโยชน้อยู่เพื่อประโยชน์อัน 

ใด พอใจหรือไม่พอใจในตัวบุคคลหรือไม่ซ้ำไม่นาน
ร่างกายต่างคนต่างก็พังไป การยึดถือกายเขากายเราก็ไม่เกิด
ประโยชน์อันใดได้ นี่เป็นสักกายทิฎฐิทั้งนั้น พิจารณาให้ดี
ๆ เถิด อุปมาอุปไมยเข้าไว้ให้จิตยอมรับสภาพความเป็นจริง
อันเป็นกฎธรรมดาเสียให้ได้แล้ว จิตของเจ้าจักมีความสุข
เข้าถึงพระนิพพานได้โดยง่าย”


๐ บุคคลส่วนใหญ่มักชอบอารมณ์เดือดร้อนใจ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อย่าสนใจกับจริยาของผู้อื่น ใครจักว่าอย่างไรก็
เรื่องของเขา เขาก็คิดอย่างก็เรื่องของเขา ให้รู้ว่าเรื่องของ
เรา คือ การปฏิบัติอย่างไร ให้สามารถละซึ่งอารมณ์พอใจ
หรือไม่พอใจให้หมดสิ้นไปเท่านั้น”

๒. “ไม่ต้องสนใจกับอารมณ์ความคิดของใคร ให้
สนใจกับอารมณ์ความคิดของตนเอง” (หลักการปฏิบัติ
ธรรม จักต้องรู้อารมณ์ของตนอยู่ตลอดเวลา)

๓. “จักพึงต้องกำหนดรู้เอาไว้เสมอๆ ว่า เวลานี้จิต
กำลังคิดอะไรอยู่ ดีหรือเลว เป็น โลกียธรรมหรือ โลกุตระธรรม
นี้จักต้องกำหนดรู้”

๔. “อย่าเที่ยวปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งไปตามใจชอบ 
(นิเวศน์ครองจิต) จนวัน ๆ ไม่รู้ว่าขณะนี้จิตมีอารมณ์อะไร
สุขหรือทุกข์สบายใจหรือเดือดร้อนใจ”

๕. “บุคคลส่วนใหญ่มักจักชมชอบอารมณ์เดือนร้อน
ใจ ทั้ง ๆ ที่เป็นอารมณ์ของความทุกข์ แต่ก็หาคนรู้หรือดู
อารมณ์ของตนเองออกยาก เมื่อไม่รู้ว่าทุกข์เดือดร้อนใจจึง
เกาะทุกข์เกาะความเดือดร้อนใจอยู่รำไป”

๖. “แต่ถ้าผู้รู้ก็จักพยายามละและปล่อยวางอารมณ์นั้น
อยู่ตลอดเวลา ขอพวกเจ้าจงพยายามปฏิบัติให้ได้ตามนี้”

๐ ภาราหะเวปฺยจักขันธา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนผม
ซึ่งยังเป็น โสค ไม่มีคู่ครองไว้ดังนี้

๑. “เจ้านึกดีใจไซ้ไหมที่ไม่มีคู่ครองหรือครอบครัว ให้
เป็นปัญหาเช่นบุคคลอื่น” (ก็รับว่าใช่)

๒. “ภาราหะเวปฺยจักขันธา ทุกข์อันใดจักมาเกินกว่า
ภาระที่มีต่อขันธ ๕ นั้น ไม่มีอยู่คนเดียวก็ทุกข์คนเดียว ยิ่งอยู่
หลายคนยิ่งเพิ่มทุกข์มากขึ้นเท่านั้น”

๓. “การกอธิการ กามะสุมิจณาจารย์เป็นทุกข์หนัก
เพราะทุกข์เนื่องด้วยปัญหาครอบครัวแตกร้างกันยังไม่พอ
ต่อเมื่อตายกายแตกดับลงไป ในภพหน้า จิตหรืออาทิสมา
นกายจักต้องไปเสวยทุกข์อันแสนสาหัสในยมโลกียนรก

ต่อไป ซึ่งจักต้องลงนรกขุมใหญ่ก่อนแล้วผ่านนรก




บริวาร ตามกฎของกรมแห่งการละเมิดศีลนั้น”

๔. “บุรุษหลงอยู่ในสักร่างที่ภูฏิวอย่างหนาแน่น หลงร่างกายว่าเป็นเราเป็นของเรา จึงเป็นเหตุให้มีการละเมิดศีล เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งในชาติปัจจุบันและสัมปรายภพ แต่อย่าตำหนิเขาเลยนะ ที่เขาทำเช่นนั้นเพราะอกุศลกรรมเข้าไปบังคับ เห็นกรรมชั่วคิดว่าดี จึงทำกรรมเช่นนั้นไป นี่เป็นธรรมดาของโลกิยชน”

๕. “เมื่อเห็นโทษของกาม เจ้าก็ยั้งจิตให้ออกจากกามโดยไว ที่ตรัสมานี้มิใช่กามเพียงสถานเดียว ตถาคตหมายถึงการติดยุบ รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณต์ตัวสุดท้ายคือตัวที่จักต้องติดตามอย่างใกล้ชิด เพราะอารมณ์ของจิตนี้แหละ ตัวสำคัญ แปรปรวนทุกวัน หากความเที่ยงไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เจ้าปรารถนาอยากจักคิดแต่ สิ่งที่ดี มีธรรมที่เป็นสาระเป็นต้น แต่ธรรมารมณต์ก็ไม่วายเปลวไปเกาะติดธรรมที่ไร้สาระคือ ความคิดชั่วเข้าจนได้”

๖. “กิเลสไม่ต้องไปละที่ตรงไหน ให้ละกันตรงที่จิตหรือควบคุมอารมณ์ความคิดให้ไปในทางที่ถูกที่ควรเท่านั้น เป็นพอ โจทย์จิตตนเองตลอดเวลาว่า นี่เจ้าอยู่ในศีล สมธิ ปัญญาหรือเปล่า กำหนดรู้้อยู่ตามนี้ให้ตลอดเวลา การพลั้งเผลอย่อมมีอยู่บ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้าเจ้าไม่ละความเพียร ธรรมฐานแก่จริตใช้ให้ถูก ก็ไม่มีอะไรยาก สำคัญที่ไม่

ค่อยจกเอาจริงกัน ปล่อยจิตให้มีอารมณ์พลั้งเผลอ ไม่ได้ 
กำหนดรู้อารมณ์อยู่รำไป”

๗. “ถ้าแก่จุดนี้ไม่ได้ เจ้าก็ยังจกเอาดีในทางด้านการละ
อารมณ์ กามฉันทะและปฏิฆะไม่ได้ ฟังจกรู้ตัวเข้าไป ชีวิต
เป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง เวลاناที่ที่ผ่านไป
ชีวิตก็ใกล้ความตายเข้าไปทุกที ยังมัวแต่จกประมาทกันอยู่
อีก หรือเตือนใจเสียใหม่ล่ะ”

๘. “ลมหายใจเข้าแล้ว ไม่หายใจออกก็ตาย ลมหายใจ
ออกไม่หายใจเข้าก็ตาย ที่เจ้าจกต้องทำความเพียรละกิเลส
แข่งกับความตายที่ใกล้เข้ามาทุก ๆ ขณะจิต คิดเอาไว้ตามนี้
ให้เห็นตามความเป็นจริง ใช้ปัญญาพิจารณาไปด้วย ก่อนที่
จกสายเกินไป”

๙. “เมื่อร่างกายตายแล้ว หากไม่จบกิจ ก็ไม่สามารถ
ยับยั้งการไปสู่ภพสู่ชาติได้ การยังมีอารมณ์เกาะติดกามคุณ
๕ อยู่ จกไปพระนิพพานได้หรือ จกพ้นเกิดพ้นตายได้หรือ”
(ก็รับว่าย่อมไม่ได้)

๐ การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

อโรคยา ปรมา ลาภา หมายความว่าอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ
ดังนี้

๑. “ในกรณีร่างกายของคุณหมอ ที่ต้องการจกถามว่า
พ้นจากโรคหรือยังนั่นตถาคตก็ใคร่จกย้อถามกลับไปว่า

การเป็นโรคนั้นเป็นปกติธรรมดาของการมีร่างกายใช้หรือ “ไม่” (ก็ยอมรับว่า ใช้) 

๒. ทรงตรัสว่า “ตราบใดที่ยังมีร่างกาย คำว่าปราศจากโรคนั้นย่อมไม่มี สักเพียงแต่ว่า บุคคลผู้มีปัญญาจักเห็น โรคอันเกิดจากธาตุ ๔ เลื่อมได้สักแค่ไหน แม้ความหิวก็นับว่าเป็นโรค ร่างกายเป็นรังของโรค เชื่อหรือไม่” (ก็รับว่าเชื่อ)

๓. “สำหรับโรคถ้าไส้ของคุณหมอที่เป็นแผล เวลานี้เนื้อนั้นได้สมานกันเข้าแล้ว แต่ก็ยังเป็นเนื้ออ่อน ๆ ฟังระมัดระวังอาหารรสจัด ๆ อย่าได้รับประทาน เพราะว่าจักเป็นที่แสดงแก่แผลเนื้ออ่อนนั้น จักร้อนจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด ก็ให้งดไว้ก่อน ฟังงดไว้ให้แผลหายสนิท อย่างน้อยก็เป็นแรมเดือน” (เพื่อนของพมก็คิดว่าทำไมนานนัก)

๔. ทรงตรัสว่า “แผลภายในนี่นะ มันหายยากยิ่งกว่าแผลภายนอก เรื่องนี้คุณหมอเป็นหมอย่อมตราบคืออยู่แล้ว”

๕. “สำหรับการปฏิบัติ เวลานี้จักไม่ย่ำอะไรมาก ให้หมั่นดูอารมณ์จิตอย่างเดียวก็นพอ”

๖. “ความดี ความชั่วของจิต ต่างก็ได้ศึกษากันมาพอสมควรแล้ว ต่างก็ย่อมสามารถจับ ความดี-ความชั่วของตนเองเอาไว้ได้ ให้ตั้งใจกำหนดรู้กันเอาเองก็แล้วกัน ขอเพียงอย่างเดียวให้เชื่อตรงต่ออารมณ์ อย่าโง่งเข้าข้างตนเองว่าคืออยู่รำไปก็แล้วกัน กล่าวคืออย่าให้อารมณ์มันหลอก คนอื่นหลอกเรานั้น ไม่เจ็บใจเท่าตัวเองหลอกตัวเองนะ เพราะนั่นคืออารมณ์โมหะชัด ๆ ดูจุดนี้เอาไว้ให้ดี ๆ”

๗. “มีโรคก็เป็นทุกข์ ไม่มีโรคก็เป็นสุข อโรคยา 

ปรมา ลาภา แต่จริง ๆ แล้ว สำหรับนักปฏิบัติ คำว่าไม่มีโรค นั้นไม่มี การมีขั้น ๕ จึงมีทุกข์อย่างยิ่ง ในอดีตความโง่ทำให้ไม่เห็นทุกข์ คิดว่าการมีขั้น ๕ เป็นสุข เห็นกามตัณหา เป็นของดี ทั้ง ๆ เป็นตัวทำให้เกิดขั้น ๕ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของทุกข์ทั้งปวง”

๐ ธรรมวิชัย


เรื่องการไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ขอเขียนแยกเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกแก่การจำและความเข้าใจ เพราะบุคคลจะรู้และเข้าใจธรรมได้ตามระดับจิตในจิตและธรรมในธรรม คือ จิตตานุสสติ และธัมมานุสสติ

๑. ตราบใดที่กายยังอยู่ คำว่าปราศจากโรคนั้นย่อมไม่มี เพราะกายนี้เป็นรังของโรค

๒. ในฐานะของหมอ ย่อมรู้ดีว่าอาการ ๓๒ ก็ดี ธาตุ ๔ ก็ดี ล้วนไม่เที่ยง ตัวไม่เที่ยงนี้แหละคือต้นเหตุที่เกิดทุกข์

๓. ทุกอาการ ๓๒ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายนี้ ล้วนเป็นโรค หรือเป็นรังของโรคได้ทั้งสิ้น สูงที่สุดคือผม ต่ำสุดคือเท้าหรือดิน ล้วนเป็นโรคได้ทั้งสิ้น หรือมีอะไรก็ทุกข์ เพราะสิ่งนั้น

๔. เรืองกายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟเป็นหลัก บวกอากาศธาตุและวิญญูณธาตุ มาร่วมประกอบด้วยก็ล้วนไม่เที่ยง แม้ธาตุใดธาตุหนึ่งใน ๔ ธาตุหลัก

เปลี่ยนแปลงไป มากเกินไปก็เป็นโรค น้อยเกินไปก็เป็น 
โรคได้ตลอดเวลา

๕. โรคที่มีทุกคนมีเป็นประจำ ก็คือ โรคหิว (ฉิกัถฉา
ปรมา โรคา) ไม่ได้รับยกเว้นเลยแม้แต่รายเดียว


๖. โรคะ พระองค์ทรงตรัสว่า คือ ความเสียดแทงที่
เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถจะทนได้เพราะร่างกายนี้มันหาใช่เรา
หาใช่ของเราไม่ เราจึงบังคับมันไม่ได้ ยิ่งฝืนยิ่งทุกข์ ให้ใช้
ปัญญารู้เท่าทันมัน (รู้ทันกองสังขารแห่งกายและจิต) ว่า
ธรรมดาของมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ผู้รู้จึงไม่มีใครไป
ขัดขวางมัน พิจารณาด้วยปัญญาลงเป็นตัวธรรมดาหมด คือ
ลงตัวช่างมัน หมายความว่า ช่างเรื่องของร่างกายมันนั่นเอง
ผู้ใดมีอารมณ์ช่างมันได้ทรงตัว ก็คือมีอุเบกขารมณ์เกี่ยวกับ
กายและเวทนาของกายได้เป็นปกติ เท่ากับเป็นอุเบกขาจิต
อุเบกขาธรรมดาตามลำดับ หากทรงตัวเป็นอัตโนมัตติ
เมื่อไหร่ อุเบกขาบามีในบารมี ๑๐ ก็เต็มจิตดวงนั้นก็พ้น
ทุกข์จากกองสังขารแห่งกาย และกองสังขารแห่งจิตได้เป็น
อัตโนมัตติ ถึงจุดนี้สังขารุเบกขาญาณก็เกิด ก็จบกิจใน
พระพุทธศาสนา ผมยังไม่กล้าเขียนให้มากไปกว่านี้เพราะ
เขียนตามจิตนมยปัญญาเท่านั้น ยังไม่ใช่ของจริง เพราะมี
สัญญาปนอยู่มาก หากเขียนมากโอกาสที่จะผิดก็มากเท่านั้น
ก็ขอเขียนพอเป็นแนวคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเท่านั้น
เช่นกัน

๗. หากจะให้เขียนต่อไปก็คงเขียนได้อีกมาก ขอ 

เขียนพอเป็นแค่ตัวอย่างเท่านั้น จึงขอสรุปเอาชั้ด ๆ ผู้รู้ย่อมทราบว่ ชาติุคมเป็นชาติุคที่แสดงธรรมของความไม่เที่ยง ผินเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น คือ พร่องอยู่เป็นนิจ หายใจเข้าแล้ว หายใจออกไม่ได้ก็ตาย หายใจออกแล้วหายใจเข้าไม่ได้ก็ตาย เราจึงต้องบริโภค หรือกินลม หรือหิวลม (ผัสสาหารลมหายใจคืออาหารของกาย) ตลอดเวลาจุดนี้หากไม่มีสติ กำหนดรู้อารมณ์จิตของตนเองอยู่เสมอ ก็ไม่รู้ว่ มันเป็นทุกข์ เพราะทุกข์ หรือทุกข์ของกายนี้ หากไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่ มันทุกข์ และต้นเหตุที่ทำให้เราขาดสติ ก็เพราะลืมอานาปานุสสติ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น นี้คือตัวอริยสัง ซึ่งแปลว่ ความจริงที่พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้ก่อนผู้อื่นทุกคนในโลก ทรงทดลองปฏิบัติจนเกิดผลจริงที่จิตของพระองค์เองก่อน แล้วจึงนำมาสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้ตามพระองค์ ยิ่งเขียนยิ่งยาว จบยาก จึงจำต้องจบไว้เพียงแค่นี้

๘. คำตอบที่ถูกต้องเรื่องการไม่มีโรค หมายถึง โรคทางใจ ๑๐ ประการ หรือ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ที่เป็นกิเลส ร้อยรัดใจเราไว้ให้ต้องมาเกิดอยู่ในวัฏฏะสงสารต่างหาก มิใช่หมายถึงโรคทางกายแต่อย่างใด

๐ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก หนีไม่พ้นกฎธรรมดาไปได้

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จักมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ว่าหนีไม่พ้นกฎธรรมดาไปได้ เบื่อหน่ายก็ลงกฎธรรมดา พยายามตั้งใจให้เข้าสู่อารมณ์ว่างเฉยเข้าไว้”


๒. “อย่าไปสนใจกับเหตุการณ์ของโลกที่ไม่เที่ยงอยู่นี้ ไม่ว่าจักเป็นชั้นธ โลก หรือ โลกทั่วไปภายนอก จงอย่ายึดถือ นำเอามาเป็นสาระ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่”

๓. “พระองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับโลกไว้ ๔ ข้อว่า

- ก) โลกไม่เที่ยงหมายถึงชั้นธ โลก และ โลกทั่วไปภายนอก
- ข) ไม่มีใครใหญ่ได้ในโลก เพราะมีความตายเป็นที่สุด
- ค) ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ เมื่อกายแตกตายแล้ว
- ง) โลกพร่องอยู่เป็นนิจ เพราะตกเป็นทาสของตัณหา

๔. “อย่าลืมน แยกให้ออกระหว่างโลกียธรรมกับโลกุตรธรรม เลือกให้เป็น จิตจักได้รับความสุขจากธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริง”

๕. “ต้องรู้สิ่งที่เป็นสาระ หรือไม่เป็นสาระด้วย จึงจักได้รับความสุขที่แท้จริงได้”

๖. “พยายามมองคุณารมณ์ของจิตตนเองไว้เสมอ  และจำต้องรู้ว่าเวลานี้กำลังคิดอะไรอยู่ ธรรมนั้นเป็นกุศล หรืออกุศล หรือเป็นอัพยากฤต ก็จำต้องกำหนดรู้ไว้ด้วย”

๗. “อย่าปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน จนกำหนดไม่ได้ว่า ขณะนี้อยู่ในอารมณ์อะไร เพราะนิวรรณ์ ๕ หากระงับมันไม่ได้ มันก็ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือ โง่ทุกครั้งทีนิวรรณ์ครองจิต”

๘. “จงพยายามขจัดความเศร้าหมองของจิต ให้ได้อย่างรวดเร็ว ใช้เวลาให้น้อยที่สุด สำหรับการเอาความเศร้าหมองทิ้งไป จักเป็นอารมณ์ระาคะหรือปฏิฆะก็ตาม เป็นโทษสำหรับจิตทั้งสิ้น”

๙. “ทำกันให้จริง ๆ เสียที จักได้เห็นผลของจิตสงบเป็นสุขอย่างยิ่งนั้นเป็นอย่างไร ในชาติปัจจุบันนี้แหละ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน รู้เพียงแค่นี้ จิตก็เข้าสู่พระนิพพานได้แบบง่าย ๆ ของงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียว”

๑๐. “อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่นให้มากนัก แต่ฟังดูเอาไว้เป็นธรรมศึกษาว่าปกติของบุคคลที่มีศีล ๕ ไม่ครบเป็นอย่างไร ศึกษากรรม แต่จงอย่าตำหนิกรรมเพราะทุกอย่างเป็นกฎของธรรมดา

๑๑. “เมื่อยังละสังโยชน์ ๔-๕ ไม่ได้ ก็ต้องมีอารมณ์ ๒ คือ พอใจกับไม่พอใจเป็นธรรมดา จงเอาทุกสิ่งที่เข้ามากระทบใจเป็นครู ทดสอบอารมณ์ทั้งสองนี้ถูกสอบบ่อย ๆ ก็จักชำนาญ”

๑๒. “สอบตกก็เป็นของธรรมดา อย่าท้อใจเสียก่อนก็
แล้วกัน จับพรหมวิหาร ๔ เอาไว้ให้มั่นคง หากจิตยัง
หวั่นไหวอยู่เมื่อถูกกระทบ ก็ให้นึกว่านี่เราขาดเมตตา-กรุณา
จิตตนเองอีกแล้วนะ เตือนตนไว้เสมอ ๆ การเปลอจะน้อยลง
แล้วจงพยายามกำหนด

ภาพพระเอาไว้เป็นปกติ” (อย่าอยู่คนเดียว อย่าไปไหนคน
เดียว ให้อยู่กับพระให้ไปกับพระ เพราะคุณของพระทั้ง ๓
คือ พระรัตนตรัยนั้นหาประมาณมิได้)

๑) ทำงานรอความตาย แต่อย่าตายเปล่าขอตายเป็นครั้ง สุดท้าย

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อย่าหนักใจเรื่องงาน เพราะงานทางโลกเป็นไตร
ลักษณ์ ไม่มีใครทำเสร็จสมบูรณ์ได้ งานทางโลกที่ทุกคน
ต้องทำอยู่แล้ว คือ ภาระที่จะต้องเลี้ยงดูชั้น ๕ หรือร่างกาย
นั้นทุกข์หนักอยู่แล้ว”

๒. “ให้พิจารณาเข้าหากฎของธรรมดา เพราะไม่มีงาน
ไหนที่จักไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา ซึ่งเป็นธรรมดาของ
โลก” (อุปสรรคหรือปัญหาคือทุกข์ คนฉลาดเขาพิจารณา
ทุกข์เป็นอริยสัจ ซึ่งเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา และมี
แต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น)


๓. “อย่าลืม คำว่างานนี้ (งานทางโลก) ที่ 

นอกเหนือจากภาระที่ต้องดูแลเลี้ยงดูชั้น ๕) เป็นงาน
อดิเรก ทำไปวันหนึ่ง ๆ ก็เป็นการทำเพื่อพระนิพพาน โดย
ไม่หวังผลตอบแทน ทำงานรอความตาย ตายเมื่อไหร่ต้อง
พร้อมที่จกทิ้งไปได้ตลอดเวลา หมายความว่า เป็นผู้ไม่
ประมาทในความตาย พร้อมตาย และซ้อมตายไว้เป็นปกติ
ธรรมดา มีมรณาควบอุปสมานุสสติอยู่เสมอ”

๔. “เรื่องการเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุก็เป็นธรรมดา ถึง
คราวเคราะห์หอกุลกรรมให้ผลก็ต้องเจ็บ พวกปุถุชนจกมี
ความประมาทในชีวิตมาก ถ้าหากจกถึงตายก็ตายเปล่า
เพราะตั้งตัวตั้งใจกันไม่ทัน โดยส่วนใหญ่ไม่ยอมรับนับถือ
ความตาย ไม่เคยคิดว่าตนเองจกตาย ทั้ง ๆ ที่คนอื่นเขาตาย
ให้เห็นอยู่เป็นประจำทุกวัน”

๕. “จริง ๆ การเกิดขึ้นมาก็ก้าวไปหาความตายทุกวัน
ขณะจิตใดขณะจิตหนึ่ง มีความตายรออยู่ได้ทุก ๆ โอกาส
ไม่ขณะจิตใดก็ขณะจิตหนึ่งต้องตายแน่ ๆ จกต้องยอมรับ
อย่างนี้ จึงจกเข้าถึงความเป็นจริงได้”

๖. “ปกติจิตปุถุชนนี้ฝืนความเป็นจริง หลักธรรม
ปฏิบัตินี้จกต้องปฏิบัติเข้าหาความเป็นจริง ให้แน่ใจว่า
ร่างกายนี้ต้องตายแน่ ๆ ในขณะจิตใดก็ขณะจิตหนึ่ง ยอมรับ
นับถือกฎธรรมดาของร่างกายเอาไว้ และปักหลักไว้อย่าง
มั่นคง เราตายในขณะจิตใดขณะจิตหนึ่งก็ตามที่ เราพร้อมที่

จักไปพระนิพพาน” (ด้วยอุบายง่าย ๆ ว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้ 
นิพพาน)

๗. “แต่ในขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ พยายามตรวจดู
ศีล-สมาธิ-ปัญญา อย่าให้พร่องไปจากจิตหรืออารมณ์ได้
แม้แต่ขณะจิตหนึ่ง อย่าลืมนะ คำว่าผลจกต้องมีผลแล้ว
ก็ตั้งต้นใหม่ ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจิตจักชินอยู่ในความดี
ของหลักธรรมปฏิบัติเหล่านี้ เมื่อนั้นอารมณ์ศีล-สมาธิ-
ปัญญา จักทรงตัว คำว่าจิตชั่วมันจักไม่ยอมคิดเลย”

๘. “พวกเจ้าลองทำดู เมื่อแน่ใจว่าจิตนี้ชินแล้วกับ
ความดีของศีล-สมาธิ-ปัญญา ก็ลองให้จิตคิดชั่วดู จิตมันจัก
คิดได้ไม่นาน มันก็จักตัดอารมณ์นั้นทิ้งไป แล้วหันมาคว้า
อารมณ์ศีล-สมาธิ-ปัญญาอันทรงตัวตามเดิมเข้าไว้ ตามความ
เป็นจริง”

๐ ไม่ต้องไปห้ามใคร ให้ห้ามใจตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “ให้เก็บแต่สิ่งที่ดี สำหรับสิ่งเลว ๆ จงตัดทิ้งไป วาง
อารมณ์ให้ลงตัวธรรมดา”

๒. “กระทบกับสิ่งใด แล้วรู้ว่าไม่เที่ยง-เป็นทุกข์ ก็จง
อย่ายึดสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์”

๓. “ไม่เพียงแต่วัตถุเท่านั้น แม่นคนหรือสัตว์มาแสดง
ความโกรธ-โลภ-หลง แสดงอารมณ์ให้เห็นว่ามีความพอใจ

หรือไม่พอใจออกมาทางกาย-วาจา-ใจ ก็จงเห็นเป็น ธรรมดาของคนและสัตว์นั้น ๆ ซึ่งเขาก็แสดงออกมาถึงความไม่เที่ยงแห่งจิตที่ยังตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการไม่ได้หมดสิ้น”


๔. “จงอย่ายึดการแสดงออกแห่งอารมณ์นั้น ๆ ของเขาเป็นสาระ เพราะอารมณ์เขานั้นยังไม่เที่ยง เราไปเกาะติดอยู่กับการแสดงออกของเขา จึงได้ชื่อว่าเกาะทุกข์”

๕. “จงเห็นเป็นธรรมดา เจ้าเองยังไม่สามารถจักบังกับจิตของตนเองได้ ห้ามไม่ให้มีอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจยังไม่ได้ หรือโดนจึงจักไปห้ามคนอื่นหรือสัตว์อื่นไม่ให้มีอารมณ์ได้แล้ว”

๖. “เพราะฉะนั้น จึงพึงลงความเห็นเป็นตัวธรรมดาให้มาก ๆ ใครจักนิินทาหรือสรรเสริญ ก็เป็นเรื่องธรรมดา เราไปห้ามปากเขาใจเขาได้อย่างไรกัน เมื่อห้ามไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมดา เจ้าก็จงอย่าฝืนกฎธรรมดา ไม่ต้องไปห้ามใคร ให้ห้ามใจของเราเองดีกว่า นั่นแหละเป็นของจริงของแท้”

๗. “อย่าไปห้ามคนอื่นให้ฝืนกฎธรรมดาของชาวโลก พวกเจ้าปรารถนาอยากจักเข้าพระนิพพาน จักต้องห้ามกาย-วาจา-ใจของตนเอง ไม่ให้เข้าไปในสังโยชน์ ๑๐ ประการค่อย ๆ ทำไป ถ้าตั้งใจทำจริง ๆ ไม่มีอะไรที่จักยาก ขอให้ทำให้จริงก็แล้วกัน

๐ ให้ดูอารมณ์จิตตัวเดียว ดูแต่ความเลวของตนเอง


สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้

๑. “กิจ ๒ ประการที่ต้องจำไว้ให้ดี ๆ คือ เรื่องกิจของงานทางโลก ให้ทำไปเรื่อย ๆ ในทางสายกลาง ใครจักว่าอย่างไรก็ช่างเขา ให้ถือเอาเจตนาบริสุทธิ์เป็นหลักสำคัญกับเรื่องกิจของงานทางธรรม ซึ่งทำที่จิตเพื่อพระนิพพานจุดเดียว ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนเพื่อความหลุดพ้นหรือพ้นทุกข์เป็นครั้งสุดท้าย เป็นชาติสุดท้าย ในทางสายกลางเช่นกัน”

๒. “เวลานี้ให้ดูที่อารมณ์ของจิตตัวเดียว ดูความเลวของตนเอง มิใช่ให้ดูความดี ถ้าระมัดระวังความเลวไม่ให้เกิดขึ้นในจิตได้เพียงประการเดียว ความดีก็จักเกิดขึ้นได้โดยง่ายเพียงแต่บังคับจิตให้คิดอยู่ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง หรือ มหาสติปัฏฐาน ๔ กองใดกองหนึ่ง ก็ย่อมได้ตลอดเวลา สำคัญคือต้องใช้อารมณ์ให้เป็นมวย ต้องรู้เท่าทัน มีชั้นเชิงชกให้เป็น”


๓. “การต่อสู้กับกิเลส มิใช่จักมานั่งประมาทเฉย ๆ นั้นก็ชนะกิเลสไม่ได้ จักต้องรู้วิธีต่อสู้ด้วย โดยใช้จิตहनันแหละเป็นอาวุธ หากใช้เป็น ผลที่ได้รับก็คือมีแต่ชัยชนะลูกเดียว”

๔. “อย่าสนใจร่างกายจนเกินพอดี บางคนห่วงกายปรนเปรอร่างกายจนเกินพอดีเป็นการเพิ่มสักกายทิฏฐิ มิใช่

ลดสักกายทิฏฐิ แต่บางคนก็ไร้ปัญญา เบียดเบียนร่างกาย 
จนเกินไป แม้กายจักหิว-กระหายก็ไม่ให้กิน ไม่ให้ดื่ม ทั้ง ๆ
ที่ พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ อนุญาตให้บริโภคน้ำดื่มทั้ง
๕ ได้ในยามวิกาล รวมทั้งน้ำปานะด้วย” (เภสัชทั้ง ๕ มีนม
สด, นมสั้มหรือนมเปรี้ยว, เนยแข็ง, เนยเหลว คือพวกน้ำมัน
จากพืชและสัตว์, น้ำผึ้ง-น้ำอ้อย-น้ำผลไม้ที่ลูกเล็กกว่ากำปั้น
มือคนโบราณ)

๕. “บางคนป่วยแต่ไม่ยอมรับการรักษา คิดว่าตนเอง
ทนสู้โรคได้ ทั้ง ๆ ที่เป็นความโง่ หลงผิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์
นี้ตถาคตมิได้ตรัสเพื่อให้พวกเจ้าไปตำหนิพระ เพียงแต่
ตรัสเพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจแก่พวกเจ้า ให้รู้เท่าทันสภาวะ
ของร่างกายตามปกติอย่าฝืน โรคจนเกิดเป็นภัยเบียดเบียน
ตนเอง ในขณะที่ร่างกายมันยังทรงชีวิตอยู่ ให้รู้จักรักษา
ร่างกายไว้ เพื่อไม่เป็นที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้มาก
จนเกินไป”

๖. “การรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริงของร่างกาย
เสมือนหนึ่งเราได้เรียนรู้สภาวะของอักษร พยัญชนะของ
ตัวหนังสือ เราเข้าใจตามความเป็นจริงก็อ่านออก เขียนได้ มี
ความเข้าใจไม่ผิดพลาดนั้นใด ร่างกายนั้นก็เช่นเดียวกัน เรา
เรียนรู้ว่ามันเสื่อมมันพร่องลงไปทุกวัน มันอยู่ได้ด้วยสันตติ
เราก็เรียนรู้สันตตินั้น เห็น ความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นของ
ธรรมดา”

๗. “เมื่อยังไม่ตาย ร่างกายมันก็มีเวทนาทุกวัน เรา  ก็มีหน้าที่บรรเทาทุกเวทนาให้มันทุกวัน แต่เพียงพอดี นี่ก็เข้าหลักมัชฌิมาปฏิปทาเหมือนกัน พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ สอนเหมือนกันหมด เรื่องทางสายกลางคือความพอดีไม่เบียดเบียนทั้ง กาย วาจา ใจ ของตนเองและผู้อื่น ศีลสมาธิ ปัญญา กำหนดลงอยู่ตรงนี้เช่นกัน บุคคลผู้สิ้นความเบียดเบียนทั้งกาย วาจา ใจ คือ ผู้เข้าถึงอรหัตผล”

๘. “ตัวอย่างธรรมะมีให้พวกเจ้าเห็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ วัตถุธาตุ สุกแล้วแต่พวกเจ้าจักเห็น หรือสามารถนำมาพิจารณาลงในเงาไหนได้เท่านั้นเอง พยายามเลิกเบียดเบียนตนเองเสียให้ได้ โดยใช้สังโยชน์เป็นหลัก ปฏิบัติ หมั่นถามจิตตนเองว่า การคิด การพูด การกระทำใน ทุก ๆ ขณะจิตนั้น เบียดเบียนตนเองหรือไม่ จักต้องศึกษาให้ได้โดยละเอียด”

๙. “อย่าลืมธรรมะทุกข้อจักต้องเกิดขึ้นกับตนเองก่อน จึงจักเป็นของแท้ ตนเองจักต้องเลิกเบียดเบียนตนเองก่อน จึงจักเลิกเบียดเบียนบุคคลอื่นได้ พรรษานี้จักทำความเพียรได้สักแค่ไหน พวกเจ้าทั้งสองจงถามจิตตนเองดู อายุล่วงไป ไกลความตายเข้าไปทุกที ยังจักประมาทกันอยู่อีกหรือ มีสติไม่ตั้งมั่น สัมปชัญญะไม่แจ่มใส จำได้บ้าง เพียรได้บ้าง ลืมเสียบ้าง เผลอปล่อยความเพียรเสียมาก เพราะอ่อนในอานา ปาสัสสติกันทั้ง ๒ คน ชอบให้อารมณ์อื่น ๆ มาแย่งเวลาของการเจริญพระกรรมฐานไปเสียมากต่อมาก เหมือนคน

ไม่ตั้งใจทำจริง จึงคุกส่ายกำลังใจไม่เต็มกระนั้น นี่จงอย่า
โทษใครให้โทษใจตนเองที่ไม่ใคร่จักเตือนตนให้เดินตรง
ทาง”

๑๐. “พวกเจ้ายังมีอารมณ์ขี้เกียจ ชอบเก็บทุกข์เอาไว้ไม่
ยอมวาง จิตคนช่างจดจำอยู่แต่ความชั่วดีแท้ ๆ คำคำ คำ
นิินทา ใครว่ามาหลายสิบปียังอุตส่าห์เก็บเอามาได้ ไม่
ใคร่จักลืม ต่างกับคำสอนของตถาคตเจ้า พวกเจ้าฟังแล้วไม่
ใคร่จักจำ นี่แต่ละรายไม่ได้พบพระพุทธเจ้ามาถนัดน้อย ๆ นะ
พบกันมาแล้ว ฟังพระธรรมคำสั่งสอนมาแล้วเป็นแสน ๆ
องค์ แต่ก็ไม่ค่อยจักจำไม่นำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดผล
อย่างนี้กันมาโดยตลอด พวกเจ้าไม่เสียดายกาลเวลากันบ้าง
หรือ เกิดตาย ๆ ทนทุกข์อยู่ในวัฏฏะสงสารอย่างนี้ดีหรือ”
(ก็ยอมรับว่าไม่ดี) “รู้ว่าไม่ดี ก็จงพยายามทำให้พ้นจากความ
ไม่ดีขึ้นี้ ไม่มีใครช่วยพวกเจ้าได้ พวกเจ้าแต่ละคนจักต้องช่วย
ตนเองให้พ้นทุกข์ คิดถึงจุดนี้เอาไว้ให้ดี ๆ”

๑๑ วิธีรักษาโรคเหนื่อยใจ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “ขณะใดจิตเหนื่อยใจ มีความอ่อนใจ ไร้กำลัง
ต่อต้านกิเลส ขณะนั้นไม่สมควรใช้อารมณ์คิด ให้กำหนดรู้
ลมหายใจเข้าออกเป็นกรณีสำคัญ จักช่วยให้หายเหนื่อยใจ
ได้”

๒. “อย่าลืมอานาปานัสสตินอกจากระงับกาย 

สังขาร คือ ระงับทุกขเวทนาแล้ว ก็ยังระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน
นิर्वรณทั้ง ๕ ประการ ก็สามารถระงับได้ชั่วคราว”

๓. “จงหมั่นเรียนรู้ประโยชน์ของอานาปานัสสติให้
มาก และจงหมั่นทำหาความชำนาญในอานาปานัสสติให้
มาก เพราะจักทำให้จิตมีกำลัง เมื่อถอนออกมาจากฌานแล้ว
จักใช้กำลังมาทำวิปัสสนาญาณ จักมีปัญญาคมกล้ามาก”


๐ อากาศธาตุกับธาตุลมต่างกันอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อากาศก็คือลมที่เคลื่อนไหวน้อยหรือไม่
เคลื่อนไหวน้อย ถ้าหากมองด้วยตาเปล่าเหมือนกับเรามอง
สภาพท้องฟ้าที่เว้งว่าง ไม่มีเมฆหมอก สภาพที่เราเห็น โลง ๆ
เว้งว่างนั่นคืออากาศ” (ทางโลกเขาพยากรณ์อากาศกันทุกวัน
ว่าวันนี้อากาศดี เลว ก็โดยอาศัยดูเมฆและหมอกเป็นหลัก)

๒. “แต่ถ้ามีเมฆหมอกถูกลมพัดกระจัดกระจาย เราก็
ว่ามีลมบนพัดอยู่ในอากาศหรือท้องฟ้าส่วนนั้น คำว่าธาตุลม
ก็คือลมที่พัดไหว ๆ ลมหายใจที่ไหลเข้าไหลออกตามปกติ
ของร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ มีการเคลื่อนไหวที่เห็นได้ชัด จึง
กำหนดเรียกว่าธาตุลม”

๐ ภัยอันตรายอันเกิดจากการเดินทาง

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงมีพระเมตตาตรัสสอน 
เรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การเดินทางไปไหนในทางโลก เต็มไปด้วยภัยอันตราย จิตมีกังวลอยู่กับความปลอดภัยของร่างกาย เกรงกลัวอุบัติเหตุ ต่างกับการใช้จิตเดินทางไปพระนิพพานมีแต่ความปลอดภัยหาอันตรายไม่ได้ เพราะไม่ต้องนำร่างกายมาใช้ให้เป็นห่วง”

๒. “การเดินทางทางโลก トラバใจที่ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง จิตจักมีกังวลเรื่องอุบัติเหตุ อย่างนี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์” (ก็ตอบว่า เป็นทุกข์)

๓. “เมื่อรู้ว่าเป็นทุกข์ ก็จงอย่าได้เบียดเบียนตนเองอีก”

๔. “การใช้จิตไปไหน ๆ สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะในขณะนั้นร่างกายจะอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่ที่ไหนก็ได้หมด”

สาเหตุ : ที่พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตามาตรัสสอน ก็เพราะมีหญิงชราอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว อยากจะเอากายไปกราบพระพุทธบาท ๔ รอย ที่จังหวัด... ซึ่งอยู่บนเขา การเดินทางลำบากมาก ระยะทางประมาณ ๑ ก.ม. ต้องใช้เวลาเดินทางหลายชั่วโมง ความอยากไปบุญจากการเอากายซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์อยู่แล้ว ไปกราบพระพุทธบาทจำลอง หรือเป็นของสมมุติและไม่เที่ยง จึงเท่ากับเอาเปลือกของปลอม ของสมมุติ ของไม่จริง

(ร่างกายนี้มันหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ จิตเรามา 

อาศัยกายอยู่ชั่วคราว แล้วหลงยึดติดว่ากายนี้เป็นของเรา) ไปกราบของสมมุติเช่นกัน จึงเท่ากับเอาตัวปลอมไปกราบของปลอม เพราะขาดปัญญานั้นเอง บุคคลผู้ฉลาดเขาใช้ของจริง คือเอาจิตหรืออามิสมานกายไปกราบของจริง คือ พระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ที่แทบพระบาทของพระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ที่บนพระนิพพาน เขาสามารถไปกราบได้ ในขณะที่จิตเดียว ทั้งไปทั้งกลับ โดยใช้วิชชาโมกขมยิตถิให้เกิดประโยชน์ กายมิได้เหน้อยเลย ส่วนจิตนั้นเหน้อยไม่เป็นอยู่แล้ว คนโง่ขาดปัญญาไม่เห็นทุกข์และภัยจากการเดินทาง คนฉลาดรู้ว่ากรรมหรือธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่หรือใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ คนโง่ได้บุญน้อยแต่ทำมากเหน้อยมากเพราะทำด้วยกาย หากกายตอนนั้นเกิดตายก็ไปได้แค่สวรรค์ คนฉลาดทำน้อยแต่ได้บุญมาก เพราะเอาจิตไปกราบพระ หากกายเกิดตายขณะนั้น จิตก็อยู่บนพระนิพพานแล้ว

ผมก็ขอเขียนไว้แค่เป็นตัวอย่างให้ผู้อ่านได้ใช้ปัญญา คือ ธรรมวิจยะนั่นแหละ คือต้นเหตุที่ทำให้เกิดปัญญา

๐ โทษของกามข้อที่ว่าเหมือนโคดลงหลุมถ่านเพลิง


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
อย่างละเอียดดังนี้

๑. “ขั้นที่ ๕ ของเราคนเดียว ตั้งแต่วันเกิดยันวันตาย 

มีจุดไหนบ้างที่ทำให้ความสุขแก่เรา มันมีแต่สร้างความทุกข์
ให้ยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุชาติ ๔ มันพร่องอยู่เป็นนิจแถมยังมี
วิญญาณชาติ (ประสาทรับสัมผัสทั้ง ๖ หรืออายตนะ ๖
ของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สร้างเวทนาให้เกิดยู่ตลอดเวลา
มันเคยมีอะไรตามใจเราบ้างไหม”

๒. “นอกจากจักไม่ตามใจเราแล้ว มันยังขัดใจเรายู่
ตลอดเวลา สร้างความทุกข์เดือดร้อนใจให้ไม่เป็นที่สิ้นสุด
จนกว่าจักตาย ในเมื่ออยู่คนเดียวก็ทุกข์ การไปดิ้นรนหา
คู่ครองก็เพิ่มทุกข์ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเกิดอารมณ์พอใจเขา ไฟ
ราคะก็เผาจิตเป็นอันดับแรก กลัวความปรารถนาไม่สมหวัง
เมื่อรักแล้วก็เกรงเขาจักหน่าย หากมีการแต่งงานกันได้ ก็ใช้
ว่าจักมีความสุข เป็นการเพิ่มทุกข์ เพราะจักต้องหารายได้
เพิ่มขึ้นให้พอกับรายจ่าย นี้ก็ร้อนรุ่มอีกแล้ว”


๓. “สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์ อดที่จัก
กระทบกระทั่งกันไม่ได้ ตามประสาปุณฺชนที่หนาแน่นไป
ด้วยกิเลส ไม่มีศีลมากขึ้นเท่าไร ทุกข์มากขึ้นเท่านั้น
คู่ครองตัวอย่างอันเป็นเหตุละเมิดศีล ๕ มีให้เห็นมากใน
ปัจจุบันสมัย เกิดหึงหวงฆ่ากันตาย นี้ก็ละเมิดปาณาติบาต
แล้ว เกิดความไม่พอใจพ้อจ่ายขึ้นในครอบครัวก็มีการลัก
ขโมยขึ้นได้ง่าย คงเห็นข่าวกันมากในหน้าหนังสือพิมพ์ แม่
ขโมยทรัพย์สินของบุคคลอื่น เพื่อมาประทังชีวิตลูกและ
ครอบครัว พ่อฉกชิงวิ่งราวทรัพย์ เพื่อเลี้ยงครอบครัว ดู

แม้แต่ตัวอย่างคนอยากมีเงินแต่งงาน ขโมยเงินสังฆทาน 
วัดท่าซุงก็ยังมี นี่ไม่เกรงกลัวนรก ผิดศีลข้ออทินนาทานกัน
เพราะโทษของกามเป็นเหตุ สำหรับข้อกามะสุมิจณาจาร
สังคมโลกียวิสัยมีให้เห็นเกือบทั่วโลก การผิดฟัว ผิดเมีย
หรือผิดในบุตร-ธิดา-สตรี ที่ผู้ปกครองไม่อนุญาต มีมากจน
น่าสะพรึงกลัว ศีลธรรมข้อนี้เสื่อมโทรมลงไปตามลำดับ ถ้า
ใครอยากมีคู่ครองก็จงถามควา แน่ใจแล้วหรือว่าคู่ครองของ
คุณจักไม่นอกใจ”

๔. “มาศีลข้อมุสาวาท เรียกว่า ก่อนแต่งงานก็หลง
หลอกกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อแต่งงานแล้วฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจ
จักถูกควบคุมการเงิน ส่วนใหญ่ชายถูกเมียยึดอำนาจ ก็จัก
ต้องพยายามโกหก และแอบเก็บงำเงินนั้นอยู่ตลอดเวลา
หรือฝ่ายหญิงมีลูกก็หลอกลูก หลอกผีบ้าง หลอกสัตว์ร้าย
บ้าง เพื่อเป็นการให้ลูกกลัว จักได้หลับได้”

๕. “สำหรับข้อคัมสุราเมรัย ก็จักเห็นได้ชัดว่า คนมี
ครอบครัวคัมเหล้ามากกว่าเด็กหนุ่มที่ไม่มีครอบครัว คน
ผิดหวังในชีวิตคู่ก็คัมสุรา ดังนั้น จึงเหมือนกระโดดลงไป
หลุมถ่านเพลิงกันฉะนี้”

๖. “ขั้นที่ ๕ ของเราคนเดียว เราก็ยังต้องทุกข์ มีคู่ครอง
ก็ทุกข์เพิ่มขึ้น มีบุตรมีธิดาก็ทุกข์อีกอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้ ยิ่ง
มีคนมากเท่าไร ยิ่งมีการกระทบกระทั่งอารมณ์กันมาก
เท่านั้น แล้วคู่ของแต่ละฝ่าย หรือบุตร-ธิดา ไซ้ว่าจักทรง
ขั้นที่ ๕ อยู่ได้ตลอดกาลตลอดสมัยเสียที่ไหน ในที่สุดต่าง

คนต่างก็ตาย ชั้น ๕ นั้นมันพังไปในที่สุด ร่างกายพัง 
แต่จิตยังมีความผูกพัน ก็ต้องไปเกิดตามกรรมผูกพันกันอีก
ต่อไปอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้ พิจารณาให้ครบวงจรซิ พวกเจ้า
จักเห็นได้ว่า จิตของผู้เสพกาม ร้อนรุ่มอยู่ด้วยไฟโหมะ-
โทสะ-ราคะ อยู่ตลอดเวลา ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย จมหัวง
อยู่ในหลุมถ่านเพลิงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด”


๗. “โทษของกาม จักละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อ
สถานที่ไปเมื่อร่างกายแตกดับก็คือ มหานรกขุมใดขุมหนึ่ง
อย่างนี้เป็นต้น”

๐ โทษของกามเหมือนสุนัขแย่งชิงกระดูกที่ไม่มีเนื้อติด

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้
อย่างละเอียดไว้ดังนี้

๑. “ร่างกายของคนเราไม่ว่าหญิงหรือชาย ให้มองลึกลง
ไปถึงเนื้อ ตับไต ไข้ปอดลึกสุดคือกระดูก ซึ่งเป็นโครง
ร่างกายที่แท้จริง มันเหมือนผีที่คอยหลอกหลอนกันอยู่
ตลอดเวลา นี่เอากายคตาและอสุภมาประกอบพิจารณากัน
เข้าไว้ ในที่สุดกระดูกนี้ก็ต้องตาย ไม่มีใครจักหนีความตาย
ของร่างกายนี้ไปได้”

๒. “การพอใจในกาม ก็คือการพอใจในซากศพ แย่ง
ซากศพ หวงแหนซากศพว่าเป็นเรา เป็นของเรา ปราารถนา
ร่างกายซึ่งกันและกัน ทะเลาะเบาะแว้งแย่งชิงกัน ไม่ต่างกับ
สุนัขแย่งชิงกระดูกที่ไม่มีเนื้อติดอยู่เลย ข่าวสารมีกันอยู่ ประจำ

ฆ่ากันตายเพราะศึกชิงนาง หรือศึกชิงนาย นี้ แหละคือ 
โทษของกามละ”

๓. “พฤติการณ์อย่างนี้เป็นความทุกข์ หรือความสุข”
(ก็รับว่าเป็นทุกข์) “เป็นความโง่หรือความฉลาด” (ก็รับว่า
เป็นความโง่)


๔. “แย่งซากผีมาเป็นคู่ครอง ไม่ช้าไม่นาน ต่างคนก็
ต่างแก่ต่างกายกันไปหมด นี้เพราะความหลงในร่างกายว่ามี
ในเขา มีในเรา ร่างกายนี้เป็นของเขา ร่างกายนี้เป็นของเรา
นั่นเอง หลงอย่างนี้แหละจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มากด้วยกิเลส
ราคะ”

๕. “จดจำเอาไว้ให้ดี ๆ มิใช่จำเพื่อไปพูดอวดพูดสอน
ผู้อื่น จักต้องจำเอาไว้สอนใจตนเองเป็นสำคัญ อย่าลืมของ
จริงจักต้องมีที่จิตของเราก่อน จึงจักเอาความจริงนั้นไป
แนะนำผู้อื่นเขาให้รู้จริงตามได้

สรุปว่าศีล ๕ ข้อ เป็นตัวปิดกั้นอบายภูมิทั้ง ๔
ได้อย่างแท้จริง ผิดศีลแม้ข้อใดข้อหนึ่ง ก็ลงนรกได้ทั้งสิ้น
โทษของกามมีส่วนเป็นต้นเหตุอยู่มาก ที่ทำให้เกิดการ
ละเมิดศีล มิให้เห็นอยู่เป็นปกติประจำวัน ทั้งทางจอทีวี-ฟัง
วิทยุและจากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์”

พระธรรม : ในเดือนสิงหาคม ๒๕๓๗


๐ เบียดเบียนผู้อื่นเห็นง่ายเบียดเบียนตนเองเห็นยาก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องการเบียดเบียนจัดเป็นกรรมขั้นสูงในพรหมวิหาร ๔ ข้อแรก คือ เมตตาความรักจักต้องรักตนเองก่อนอื่น เพราะสิ่งที่เรารักที่สุดในโลกนี้ก็คือตัวเราเองปุถุชนหลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา จึงเอาอกเอาใจร่างกายตนเอง ปรนเปรอตนเองจนเกินพอดี แต่กลับไม่ค่อยสนใจจิต ซึ่งความจริงก็คือตัวเราที่อาศัยร่างกายอยู่ชั่วคราวเท่านั้น”

๒. “ขนาดสิ่งที่เรารักที่สุด เราก็ยังเบียดเบียนมันได้แล้วผู้อื่น คนอื่น ทำไมเราจักเบียดเบียนเขาไม่ได้ ดังนั้นการเบียดเบียนผู้อื่นจึงทำได้ง่าย เห็นง่าย แต่ที่จะเห็นการเบียดเบียนตนเองนั้นเห็นยาก รู้ตนเองยากเพราะชอบเข้าข้างตนเองอยู่แล้ว”

๓. “จึงเป็นของธรรมดา เพราะการเห็นความเบียดเบียนของผู้อื่น นั้นเป็นการเห็นของปุถุชน ซึ่งผู้เห็นก็มักจักโทษบุคคลผู้มากระทำความเบียดเบียนต่อตนเองนั้น แต่การเห็นความเบียดเบียนตนเอง คือ การรู้จักฏของกรรม รู้อารมณ์ที่เบียดเบียนตนเอง รู้กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุเป็น

การรู้ของอริยชน จึงต่างกันที่ตรงนี้ จักให้เห็นเหมือน ๆ 
กันหมดนั้น ย่อมเป็นไปได้”


ขอสรุปว่า ผู้ใดพิจารณาธรรมในธรรมเรื่องนี้ได้ด้วย
ตนเองแล้ว ก็จะรู้ธรรมในระดับเดียวกันได้หมด เช่น เรื่อง
ตำหนิผู้อื่นนั้นง่าย แต่ตำหนิตนเองนั้นยาก, เรื่องทำชั่วนั้น
ทำง่าย แต่ทำดีนั้นทำยาก, เรื่องจี๊เกียจนั้นทำง่าย ขยันนั้นทำ
ยาก, เรื่องผู้อื่นมาบอกให้เรารู้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สู้เรารู้
ด้วยตนเองครั้งเดียวไม่ได้ เป็นต้น

๑ ร่ากายมีสภาพเหมือนผีหลอก (เพราะมันไม่เที่ยง)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การมีร่างกายก็เป็นทุกข์อย่างนี้แหละ มองหา
ความสุขของร่างกายจักไม่มีเลยไม่ว่าร่างกายตนเองหรือ
ผู้อื่น จักเห็นสภาพของความทุกข์ อันพึงมีได้จากร่างกายทุก
เมื่อเช้าวัน เพียงแต่ธาตุลมที่หายใจเข้าออกก็ไม่เที่ยง หาก
ยึดถือเข้าไว้ก็เป็นทุกข์ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ แม้แต่อากาศ
ธาตุ หรือแม้ที่สุคติวิญญาณธาตุก็ไม่เที่ยง ร่างกายมีเวทนาไป
ต่าง ๆ นานา อิมก็ไม่เที่ยง บัดเดียวหิวใหม่ หิวก็ไม่เที่ยง
บรรเทาทุกข์แล้วก็อิมใหม่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยมีอยู่กับ
ร่างกาย เพราะความไม่เที่ยงนี้เป็นปกติธรรมดาของร่างกาย”

๒. “เมื่อร่างกายมันมีความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ ร่างกาย
จึงมีสภาพเหมือนผีหลอก หลอกให้ตนเอง คือ จิตหลงยึดใน

ความไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นเราเป็นเขา จึงทำความเกาะติดใน 
ร่างกายอย่างไม่มีวันที่สิ้นสุด”

๓. “เมื่อพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแล้ว ก็พึงดูธรรมที่
เที่ยงของร่างกาย อันเมื่อร่างกายนี้มีความเกิดขึ้นมาใน
เบื้องต้น มีความเที่ยงที่จักต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องพลัดพราก
จากของรักของชอบใจ มีความปรารถนาไม่สมหวัง มีความ
กระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ มีความตายเป็นที่สุด
ล้วนแต่เที่ยงทั้งสิ้น”

๔. “พิจารณาอย่างนี้แล้ว ให้จิตพึงยอมรับกฎธรรมดา
อย่างวางอารมณ์พิจารณาเสีย ทำให้ได้เป็นปกติ แล้วที่สุด
จิตจักวางร่างกายลงได้ด้วยอุบายนี้ ให้ถามตนเองว่า ทำไม
จึงต้องเกิดมามีร่างกาย? ทำไมร่างกายจึงต้องแก่? ทำไม
ร่างกายจึงต้องเจ็บ? ทำไมจึงต้องพลัดพรากจากของรักของ
ชอบใจ? ทำไมจึงต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง? ทำไมจึง
มีอารมณ์กระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ? และทำไม
ร่างกายจึงต้องมีความตายไปในที่สุด? นี้เป็นเพราะอะไร หา
คำตอบมาคิด พิจารณาให้เกิดปัญญาด้วยสังขธรรมทั้งหลาย
เหล่านี้ ค่อย ๆ คิด แล้วค่อย ๆ หากำตอบที่แท้จริงให้พบ
แล้วพวกเจ้าจักเห็นแจ้งในธรรมของร่างกาย อันชื่อว่า
สัkkายทิฏฐินี้ตามความเป็นจริง”

๐ อะไรทำให้คุณศีลสมบูรณ์ได้กับการบวชเนกขัมมะบารมี

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เนกขัมมะบารมีจักสมบูรณ์ เมื่อบุคคลนั้นเข้าถึงพร้อมซึ่งศีล-สมาธิ-ปัญญาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นต้น”


๒. “การบวชมิใช่อยู่ที่โกนหัวห่มผ้าเหลือง ห่มผ้าขาวอย่างนั้นยังจัดไม่ได้ว่าเป็นเนกขัมมะบารมีในพุทธศาสนา เพราะสักแต่ว่าบวชกายเท่านั้น ยังไม่ได้ชื่อว่าบวชใจ”

๓. “การบวชขั้นต้น คือ จักต้องมีศีลพร้อมสมบูรณ์เป็นปกติ จักเป็นศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ก็ต้องให้สมบูรณ์ตามกำลังศีลของตน เข้ารู้ไหมอะไรทำให้คุณศีลสมบูรณ์ได้” (ตอบว่า เมตตา-กรุณา และหิริ-โอตตปปะ)

๔. “นั่นว่าด้วยศีลเบื้องต้น อย่างพวกเจ้านี้ ต้องว่าด้วยศีลเบื้องต้น จักให้ศีลสมบูรณ์แต่พรหมวิหาร ๔ จักต้องมีพร้อมครบทั้ง ๔ ตัวด้วย ศีลจึงจักสมบูรณ์ได้”

๕. “อนึ่ง จักต้องใช้ปัญญาบารมีเป็นที่ตั้งของการพิจารณาธรรมโดยธรรมด้วย ทุกอย่างต้องอิงกัน อาศัยซึ่งกันและกัน ศีล-สมาธิ-ปัญญา จึงจักสมบูรณ์ได้”

๖. “อย่าลืม เนกขัมมะบารมี บวชเพื่อความดับไม่มีเชื้อเชื่อในที่นี้คืออารมณ์เลวของจิต ๓ ประการ คือ โมหะ-โทสะ-ราคะ การบวชก็จักต้องกำหนดรู้ไว้เพื่อระงับหรือตัดอารมณ์เหล่านี้ให้สิ้นซากไป”

๗. “กิเลสเหล่านี้ พระตถาคตเจ้าได้แจกแจงแบ่ง  ออกเป็นรายละเอียดแล้ว ก็คือสังโยชน์ ๑๐ ประการนั่นเอง เพราะฉะนั้น จงอย่าทำสะเปะสะปะจักไร้ผล”

๘. “สมาธิ คือ ความตั้งใจ กำหนดรู้อารมณ์ให้ทรงอยู่ในความดีตลอดเวลาเป็นปกติ”

๙. “สำหรับปัญญา คือ รอบรู้ในความเป็นจริงของ ชั้น ๕ โดยกำหนดรู้ทุกขในอริยสัจเป็นหลักสำคัญ เพราะ นั่นคือปัญญาในหลักของพระพุทธ ศาสนา”

๑๐. “เจ้าฟังแล้วจงนำไปคิด และพิจารณาให้ลึกซึ้งใน เนกขัมมะบารมี ให้ยิ่งจึ้นกว่านี้ อย่าสักเพียงแต่ว่าฟังแล้วไม่ จำ ปล่อยวางไป ก็ไม่เกิดผลประ โยชน์อันใด”

๐ หลงใหญ่ คือหลงร่างกายหรือหลงสักกายทิฐิว่าการเกิด เป็นของดี

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของ ผมถึงเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “ให้พิจารณาความจริงของชั้น ๕ ว่ามีทุกอย่างนี้ อยู่เป็นปกติ ไล่สอบอารมณ์ของจิตว่า เกาะติดอยู่ในชั้น ๕ ขนาดไหน และให้พิจารณาว่าทำไมเจ้าถึงต้องมีกรรมใดที่ ทำให้ต้องเจ็บป่วยอย่างนี้”


๒. “เหตุเพราะเกิดจากกรรมปาณาติบาตในชาติก่อน ซึ่งเจ้าทำเอาไว้มอง เมื่อความเจ็บป่วยปรากฏ ก็จงอย่าโทษใคร โทษใจตนเองที่สร้างกรรมนี้ให้เกิด และจุดที่โง่ที่สุด

คือ ความปรารถนาอยากจักมีร่างกายเที่ยงนี้ในกาลก่อน 
จึงทำให้เจ้าเกิดมามีร่างกายเที่ยงนี้อีก”

๓. “การป่วยมันมีทุก ๆ ชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เจ็บใน
การมีร่างกาย การแก่มันก็มีทุก ๆ ชาติ แม้บางชาติอาจจักตาย
ตั้งแต่เด็ก หรือเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ยังมีคนอื่นแก่ให้เห็นอยู่
ทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เจ็บในการมีร่างกาย การพลัดพราก
จากของรักของชอบใจก็มีทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เจ็บ ใน
การมีร่างกาย การกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ
ความปรารถนาไม่สมหวังก็มีทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ความ
ตายก็มีทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เจ็บในการมีร่างกาย”

๔. “จำอยู่แต่อย่างเดียวกันว่า การเกิดเป็นของดี ร่างกาย
มันจะไม่เจ็บ-ไม่แก่-ไม่ตาย กินอิ่มนอนหลับแล้วมันไม่ตาย
ได้คน-สัตว์-วัตถุธาตุมาครอบครองก็สมหวัง โดยไม่คิดว่า
มันจักพรากจากเราไป หลงอยู่ในลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุข ลืม
ทุกสิ่งทุกอย่างว่ามันจักต้องเสื่อมไป นี้ภัยใหญ่”

๕. “หลงใหญ่ คือหลงร่างกาย หรือหลงใน
สักกายทิฏฐินี้ จึงทำให้เจ้าไม่รู้จักจำ ไม่รู้จักเจ็บจากความ
เกิดมีร่างกายเหล่านี้ จึงพึงมีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง
ของร่างกาย ให้เห็นกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ และจงพยายาม
ระงับเพราะยังตัดกันไม่ได้ ก็พึงระงับไว้ชั่วคราว ด้วยการ
พิจารณาดับเหตุแห่งกรรมนั้น” (เพื่อผมก็คิดในใจว่า หาก
ตายตอนนี้ก็ขอไปพระนิพพาน)

๖. ทรงตรัสว่า “แค่นี้ก็ยังไม่ไปไม่ได้ จักต้องชำระ 

อารมณ์ของจิตให้่องใสเอาไว้ด้วยเกาะเวทนาอยู่อย่างนี้ ก็
ยังได้ชื่อว่า เกาะในชั้น ๕ อยู่ จักไปได้อย่างไร”

๗. “ก็ให้พินิจคิดอย่างท่านพระอัสชิต เมื่อท่านได้รับ
คำยืนยันจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปัจจุบันว่า เมื่อรูป-เวทนา-สัญญา-
สังขาร-วิญญาณ นั้น ไม่ใช่เธอ เธอจึงยังทรงความดีในพุทธ
ศาสนาอยู่ เจ้าก็จงหมั่นไต่พิจารณาไปว่า ชั้น ๕ ตัวไหน
บ้างที่เป็นของเจ้า มันใช่เจ้าหรือ”

๘. “ในเมื่อเจ้าไม่ต้องการเกิดอีก ก็ต้องพิจารณาไปให้
ถึงที่สุด โดยไม่ต้องกลัวตาย ทุกขเวทนาที่บีบคั้นทาง
ร่างกายอยู่ในเวลานี้ ก็จักเป็นทุกขเวทนาครั้งสุดท้ายในชาติ
นี้ชาติต่อ ๆ ไป เราจักไม่ต้องกลับมา มีร่างกายอย่างนี้ ให้
ได้รับทุกขเวทนาอีก”

๙. “ดูอารมณ์ของจิตเข้าไป อย่าให้มันเกาะทุกขเวทนา
ของร่างกายให้มากนักพิจารณาไปให้ถึงตัวธรรมดา แล้วจิต
จักวางทุกขเวทนานั้น จักไม่หนีใจไปกับอาการของ
ร่างกายเลย นี่เป็นการเข้าสู่อารมณ์สังขารุเบกขาญาณอย่าง
อ่อน ๆ นะ และพึงปฏิบัติให้ได้ด้วย”

๐ โลกธรรมภายนอก และโลกธรรมภายใน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “เพลานี้พวกเจ้าต้องการที่จักพ้นโลก ก็จงพิจารณา
โลกธรรม ๔ ตัวเท่าที่ติดอยู่นี้ ให้เห็นว่าเป็นคุณ หรือเป็นโทษ
โทษเถิด ใช้ปัญญาค่อย ๆ พิจารณาว่าโลกธรรม ๔ ตัวนี้มันดี
หรือไม่ อะไรมันเป็นเหตุทำให้จิตของเราติดมันได้ เมื่อ
พิจารณาจนรู้ถึงต้นเหตุ ก็จงดับต้นเหตุแห่งธรรมนั้นด้วย
ปัญญา อันเกิดจากการพิจารณานั้น ๆ ก็จักตัดการติดโลก
ธรรม ๔ นี้ลงไปได้ง่าย”

๒. “โลกธรรมนั้นมีทั้งภายนอกและภายใน

ก) โลกธรรมภายนอก คนอื่นเขาให้ลาภ-ยศ-
สรรเสริญ-สุขแก่เรา นี้ภายนอก

ข) โลกธรรมภายใน เช่น เวลาเรานำทรัพย์ไปซื้อ
อาหารมา นี่เอาแค่หยาบ ๆ เรียกว่าลาภปาก เราทำลาภให้
เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง เราคิดในลาภนั้น ไหม ยศ สมมุติคุณ
หมอบเป็นนายพล ยังไม่ออกจากราชการ ใต้รับการแต่งตั้ง
มาแล้ว เคยไหมที่จักปลื้มใจ เวลานี้เราได้พลโท ต่อไปเราจัก
ได้พลเอก นี่แต่งตั้งยศให้ตัวเองเสร็จ นึกปลื้มใจในยศว่า
ต้องได้ตำแหน่งสูงขึ้น ให้ยศกับตัวเอง เอาตำแหน่งล่อจิต
ของตนเองให้ฟูเข้าไว้ก่อน หรือเหมือนกับคนที่ไม่มีความรู้
ในพระพุทธ ศาสนาดีพอ ก็ชอบให้ยศตัวเอง ตั้งตนเองเป็น
คณาจารย์ใหญ่ เทียบสอนคนให้ประพฤติผิต ๆ ไป อุปมา
อย่างนี้ชัดไหม (ก็รับว่า ชัด)


๓. “หรืออย่างที่เขาศึกษาพระไตรปิฎก ภิกษุณีอยากมี
ชื่อเสียงเลื่องลือ เอาของกำนัลไปเป็นสินจ้างให้แก่นักพ่อน-

ร้องรำแต่งเพลงเชียร์-สรรเสริญชื่อเสียงของตน ให้เลื่อง
ลือขจรไปไกล นี่เป็นการให้ยศ และให้สรรเสริญแก่ตนเอง
เสร็จสรรพในตัว”

๔. “อนึ่งการสรรเสริญตนเอง คือ การสรรเสริญขั้น
๕ นี้ซิเห็นชัด บางขณะอาบน้ำอยู่ ชมตนเองว่าร่างกายนี้มัน
สวยดีนะ ผิวดีนะ มันไม่สกปรกเท่าชาวบ้านเขา หรือ
บางขณะหิวผมอยู่ ผมนี้มันดีนะ ยังไม่ขาวหงอกเท่ากับคน
ในวัยเดียวกันหน้าตาเราก็ยังเข้าท่าอยู่ ไม่แก่เท่ากับคนวัย
เดียวกัน นี่ตัวสรรเสริญที่ให้กับตัวเอง มันร้ายยิ่งกว่าคำ
สรรเสริญที่มาจากภายนอกเสียอีก”

๕. “สุขก็เช่นกัน การบริโภคอาหารให้กับตนเอง มีรส
อร่อยคิดว่าเป็นสุข การนอนอย่างสบาย ไม่คิดว่าร่างกายจะ
ตาย เพลิดเพลินในการนอน ก็คิดว่าสุข ร่างกายนี้แข็งแรง
ไม่เจ็บ-ไม่ไข้ ก็คิดว่าสุข หรือในบุคคลผู้ยังเสพเมถุนธรรม
อยู่ ได้เสพเมถุนธรรม ก็คิดว่าสุข”

๖. “โลกธรรมภายนอกเขาหลอกเรา แต่โลกธรรม
ภายในเราหลอกเราเอง โลกธรรมภายนอกเราก็โง่งที่มีความ
เชื่อให้เขาหลอก โลกธรรมภายใน เรายิ่งโง่งหนัก มีความ
หลงเชื่อให้เราหลอกเราเองอย่างสนิทใจ จึงปลดโลกธรรม
ไม่ออกสักที ดูให้ดี ๆ ว่าต้นเหตุมันติดที่ตรงไหน ติดที่
ร่างกายตัวเดียว พิจารณาให้ได้ ดูให้ออกว่าติดอย่างไร ติด
ตรงไหน ปลดตรงนั้น เหมือนคนปวดอุจจาระ แต่ไปปลด

กระดุมเสื่อถ่ายทุกข์ได้ใหม่ ต้องปลดกางเกงจึงจักถ่ายได้ 

ทำให้มันตรงจุดก็ไม่มีอะไรจักไม่ตรง”


๗. “พวกเจ้าที่ยังปฏิบัติกันไม่ได้ผล เพราะติดอยู่ที่ตรง
นี้ ไม่ทำให้ตรง สะเปะสะปะกันไปเรื่อย คุณให้ดี ๆ ซิ ใช้
ปัญญาว่ากัน ตีอารมณ์ไปเป็นจุด ๆ แล้วจักพ้นทุกข์ของ
อารมณ์ ๒ กันไปได้เอง ดีไม่ดีมีสิทธิ์ว่ากันไปถึงพระ
อรหันต์เลยนะ ถ้าไม่โง่จนเกินไป”

๐ ศัตถ์ของโลกธรรม ๘ คือ ศิล-สมาธิ-ปัญญา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ต่อดังนี้

๑. “ศัตถ์ของโลกธรรม ๘ คือ ศิล-สมาธิ-ปัญญา ที่
ตถาคตยกอุปมาเพียงโลกธรรม ๔ เพราะจุดนี้ติดมาก และ
เป็นการถูกต้องที่นำมาพิจารณาจนครบ ๘ ทั้งโลกธรรม
ภายนอกและภายใน คุณอารมณ์จิตของตนเองเอาไว้ให้ดี มัน
ห้วนไหวกลับไปกลับมาอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๘ ประการนี้ จัก
พอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี ไม่ถูกทั้งคู่ ครั้นจักให้จิตอยู่ในอารมณ์
อัปยากฤต ทรงความเฉย ๆ อยู่โดยไม่มีฐานรองรับก็เป็น
ของยาก มันอยู่ได้ไม่นาน เพราะฉะนั้น จึงต้องหาหลักปัก
ไว้เป็นเครื่องยึดให้อารมณ์เฉยนั้นทรงตัวเอาไว้”

๒. “เบื้องต้นเป็นอันดับแรก คือ สมณะภavana ในอานา
ปานัสสติกรรมฐาน รู้ลมเข้าออกเอาไว้ เป็นการบังคับจิตให้
อยู่ในความสงบของอารมณ์ฌานได้ระยะหนึ่ง แล้วอันดับนี้

ต้องเรียกว่ามีสมาธิกำหนดรู้คือกำหนดรู้คือตั้งใจทำกัน 
ให้จริง ๆ มิใช่ทำบ้างหยุดบ้าง จี้เกียจก็เลิก ขยันก็ทำ อย่างนี้
ก็ไม่ใช่เรื่องเหมือนคนมีตุ่มใส่น้ำใช้ เห็นมันพ่องอยู่ก่อน
ตุ่ม ทั้ง ๆ ที่จักต้องตักน้ำเต็มอยู่แล้ว แต่จี้เกียจทำ ไม่เอาวะ
ยังพอมิใช่ วันหลังค่อยตักก็ได้ นี่สภาพจิตมันบิดระกรุดอยู่
อย่างนี้ตลอดเวลา จึงหาความเพียรจริง ๆ ไม่ได้สักที”

๓. “เมื่อรู้ลมเข้าลมออก จักควบกับคำภาวนาได้ด้วยยิ่ง
ดี หรือจักบวกภาพพระอันเป็นกสิณให้จิตทรงตัวได้ก็ยิ่งดี
เมื่อจิตมีกำลังก็ถอนจากสมาธิมาพิจารณาหรือวิปัสสนา
สภาพของขั้น ๕ หรือสภาพของอารมณ์ที่เกาะติดขั้น ๕
จุดไหนด้วยการใช้ปัญญาเกาะจุดนั้น”

๔. “หากเกิดอารมณ์เบื่อร่างกาย ให้พยายามวางเฉยลง
ในกฏธรรมดาของร่างกาย กำหนดพิจารณารู้ลมหายใจเข้า
ออกให้เป็นวิปัสสนาญาณ เห็นลมหายใจเข้าออกก็ไม่เที่ยง
สักวันหนึ่งเมื่อมันหยุดหายใจ ร่างกายนี้ก็จักต้องตายไปตาม
กฏของธรรมดา ไตรลักษณ์ญาณคลุมหมด ธรรมดาของมัน
เป็นอย่างนั้น”

๕. “ถ้าเรายังมีความเบื่อหน่าย มีอารมณ์หดหู่ก็ถือว่า
เป็นอารมณ์เศร้าหมองมีความไม่พอใจ ฟืนกฏธรรมดา ควร
จักปล่อยวางไม่ใช่ไปเศร้าใจกับกฏธรรมดานั้น นี่มันทุกข์
กับไตรลักษณ์เสียแล้วหรือ ความทุกข์ของร่างกาย หรือไตร
ลักษณ์นี้ฝืนไม่ได้ จักเศร้าโศกเสียใจไปกับมันทำไม เพราะ
ธรรมดาของมัน มันเที่ยงอยู่อย่างนั้น มันมีเกิด แล้วก็แก่ เจ็บ

ตาย พลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา เราก็วางเฉยในมัน เพราะรู้ด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวตนของเรา หรือของใคร มันเป็นกฎไตรลักษณ์ คือ ธรรมดาของมันเป็นอย่างนี้เอง พิจารณาไปให้จิตมันสงบ จนกระทั่งยอมรับนับถือกฎธรรมดา จิตก็จักเป็นสุข คือ วางเฉยในไตรลักษณ์ได้ ทำให้ดี ๆ นะ จักได้ถึงพระอรหันต์ไม่ยากนัก”

๑ โทษหรืออันตรายจากการฝังเข็ม

(เจ้าหญิง-เจ้าชายนิทรา)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องหลวงปู่ชาถูกฝังเข็มจนเป็นอัมพาต และพูดไม่ได้จนกระทั่งตาย นั้นคนฝังเจตนาให้ตาย แต่ในบางกรณี หมอฝังเข็มจับตำแหน่งพลาด ผิดผิดที่ คนไข้ก็มีสิทธิ์รับกรรมไปเหมือนกัน เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของร่างกายได้มาก”


๒. “ความผิดพลาดของหมอ มิใช่อยู่ที่เจตนาจะให้พลาด แต่บางครั้งกฎของกรรมก็บีบบังคับให้เกิดความผิดพลาดได้ เหมือนกรณีหมอผ่าตัดให้ยาคนไข้ดมจนเกินเวลาไป อันไปทำให้กกระบบประสาทของคนไข้หยุดทำงานตามปกติไป จนในที่สุดต้องตัดสินใจเอาออกซิเจนช่วยหายใจ แต่ระบบประสาทที่แปรปรวนไปก็ไม่สามารถจะทำงานให้กลับมาเป็นปกติได้ คนไข้จึงมีสภาพเหมือนเจ้า

หญิงนิทรา แต่แก้ไขเท่าไรก็ไม่ฟื้น เอาเครื่องช่วยหายใจออกเมื่อไรก็ตายเมื่อนั้น”

๓. “ข้อนี้อุปมาฉันใด การ ไปฟังธรรมก็ฉันนั้น เพราะเขาใช้ฟังกับระบบวิญญาณาตุหรือเส้นสายของระบบประสาทโดยตรง ผลที่ได้ไม่คุ้มกับผลที่เสีย คือ เสียอันตรายค่อนข้างสูง ซึ่งคนไข้ถ้าหากมีทางเลือกก็ไม่ฟังเสียงเข้าไปรับการรักษาด้วยวิธีนี้ ใคร ๆ ที่เล่าถือว่าได้ผลดี ขอให้ดูผลของการรักษาต่อไปเรื่อย ๆ ก็แล้วกัน”

๔. “หมอทุกราย ต่างก็คิดว่าตนเองมีการรักษาเป็นยอด ทุกราย ยกเว้นหมอที่เป็นพระ (ทรงหมายถึงท่านเป็นพระทั้งกายและใจ ท่านตัดสังโยชน์ได้หมดแล้ว) เลิกหวังผลของการมีชื่อเสียงตอบแทนแล้ว (ทรงหมายถึงพระที่ไม่ติดในโลภกรรม ๘ แล้วหรือพระอรหันต์นั่นเอง) นั่นท่านไม่จำเป็นต้องโฆษณาตนเอง ใครไปหาหมอกรรมผูกพันกับท่าน ท่านก็รักษาได้ ยังมีศรัทธาในฐานะลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระชินสีห์ด้วยกัน ท่านยังมีเมตตาสงเคราะห์ให้มาก”


๕. “เรื่องนี้พระองค์ทรงหมายถึง หลวงปู่ไวย นั่นเอง เพราะท่านจบกิจในพุทธศาสนาหลายสิบปีแล้ว (หลวงปู่ฤาษีท่านบอก) ก่อนบวชท่านก็เป็นหมอแผนปัจจุบันเป็นหมอศัลยกรรมแพทย์ มีความรู้เรื่องระบบประสาทของร่างกายมนุษย์เป็นอย่างดี ท่านเล่าให้ผมฟังเป็นส่วนตัวว่า ท่านคิดว่าท่านรู้เรื่องระบบประสาทตามตำราแพทย์เป็นอย่างดี แต่พอ

ไปพบพระพุทธเจ้า ๆ ท่านรู้มากกว่าท่านสุดประมาณใน 
เรื่องระบบประสาทสัมผัสของร่างกายนี้ ผมขอเขียนไว้
เท่านี้”

๖. “ทรงตรัสเห็นว่า เส้นปลายระบบประสาทบางอัน
เล็กยิ่งกว่าเส้นผม ถ้าแทงปลายชนิดเดียวจักมีอันตรายเกิดขึ้น
ได้ เอาเข็มจิ้มหลายครั้งความบอบช้ำของเส้นประสาทก็มี
มาก อาจจักขาดไปเลยก็เป็นได้ หากชำรุดเสียหายแล้ว มัน
ไม่มีตัวใหม่เกิดขึ้นมาทดแทนได้เลย นี่ว่ากันด้วยเหตุผล”

๗. “สมัยท่านฤๅษีอยู่ นอกจากนักบวชที่ฝึงเข็มให้
หลวงปู่ชาเป็นอัมพาต จักมาขอฝึงเข็มให้ท่านแล้ว ก็ยังมี
หมอซินแสจีนต่าง ๆ โดยลูกศิษย์หามาบ้าง เสนอตัวเข้ามา
เองบ้าง เพื่อขอฝึงเข็มให้ท่านฤๅษี แต่ถูกปฏิเสธทุกราย
เพราะท่านฤๅษีทราบผลเสียหายที่จักเกิดแก่วิญญูณธาตุนี้
และเรื่องนี้ท่านก็ได้ถามพระพุทธเจ้า มีอธิบายชัดเจนตาม
ข้างต้นนี้ ท่านฤๅษีจึงไม่ยอมให้ใครมาฝึงเข็มให้เป็นอัน
ขาด”

๘. “พระอรหันต์ไม่มีใครอยากอยู่ เพราะร่างกายเป็น
ทุกข์ก็จริงอยู่ แต่พระอรหันต์ก็จำเป็นต้องอยู่ เพื่อเป็นหลัก
ให้แก่พระพุทธศาสนา การทรงขันธ ๕ เอาไว้ ก็เพื่อเป็น
ประโยชน์แก่สาธารณชนให้เข้าซึ่งถึงธรรมะ การมีร่างกาย
ท่านจึงรักษาร่างกายไว้เท่าที่พึงจักทำได้ ไม่เบียดเบียน
ร่างกาย รักษาโรคให้ร่างกายตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ท่าน
มีพระคอบบอกให้รู้ว่า ควรหรือไม่ควรที่จักรักษาโรคให้

เป็นไปอย่างนี้ และท่านมีสติปัญญารอบรู้ด้วยเหตุผล 
เพราะท่านทราบดีในอาการ ๓๒ ของร่างกาย ว่าก่อปรจัน
ด้วยประการใด มีสภาพอย่างไร”

๐ การไปสนใจกายผู้อื่นยังไม่ร้ายเท่าการสนใจกายตนเอง ซึ่งเป็นกามสัญญาตัวจริง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การไปสนใจกายคนอื่น คือ ไปมีจิตกำหนดอยาก
ได้ในร่างกายของคนอื่นนั้น ยังไม่ร้ายแรงเท่ากับการสนใจ
กายของตนเอง มีจิตกำหนดคือรัก อยากให้ร่างกายตนเองมี
สภาพมั่นคง แข็งแรง ไม่เสื่อมอยู่อย่างนั้น จุดนี้จึงสำคัญ
เพราะจักต้องรบกับกามสัญญาตัวจริง ที่ดึงให้จิตของเรา
ต้องกลับมาเกิดอยู่ในโลกทั้งสามนี้ได้อีก”

๒. “ที่สำคัญ เพราะจิตดวงเดิมมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น
มานานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วนว่า ร่างกายนี้มีในเรา เมื่อมีเรา
เกิดขึ้น อตตัตตัตตนก็เกิดขึ้น ตัวเราเกิดขึ้นตัวเดียวทำให้ทุก
สิ่งทุกอย่างเกิดตาม นีญาติเรา นั่นของเรา ตัวเรา เมียเรา ยึด
มั่นถือมั่นไปหมด นี่เป็นกามตัณหา เป็นอารมณ์พอใจในรูป
หรือร่างกายของตนเป็นต้นเหตุ”

๓. “เมื่อมีเรา ก็ต้องมีเขา มีพวกเราก็มีพวกเขา ถ้ากรรม
ผูกพันกันมาทางดี กุศลนำหน้าก็ถูกชะตากัน เป็นผู้มี
ความพอใจกัน แต่ถ้าหากมีกรรมผูกพันกันมาทางร้ายอกุศล

นำหน้าก็ไม่ถูกชะตากัน เป็นผู้มีความไม่พอใจซึ่งกันและกัน นี่ศัตรูเรา นี่ไม่ใช่พวกเรา มันพวกของเขา นี่แหละเมื่ออึดตาเกิดขึ้นตัวเดียว ทำให้จิตผูกพันยึดมั่นถือมั่นในอึดตานั่น”


๔. หากพวกเจ้าขยันหมั่นเพียรทำลายตัวยึดมั่นถือมั่นอยู่ในอึดตานี้ กล่าวคือ ไม่เห็นว่าร่างกายมีเรา มีเขา แต่ที่สำคัญจักต้องทำอสุภกรรมฐานภายใน ให้เกิดแก่ร่างกายของตนเอง จนกระทั่งหมดความรู้สึกว่าร่างกายนี้มีในเรา ถ้าถึงจุดนั้น ความรักในร่างกายของตนเองนั้นไม่มี เราก็หมดความกำหนัดอยากได้ แล้วร่างกายของใครเล่าที่จักทำให้เราเกิดความกำหนัดอยากได้”

๕. “สภาพของร่างกายเหมือน ๆ กันหมด เมื่อลอกเนื้อลอกหนังออก อวัยวะภายในก็สกปรก ไม่ว่าคนหรือสัตว์ สกปรกเหมือนกันหมด พิจารณาไปเถิด ตีให้มันแตก ทั้งท่อง ทั้งจงอย่าละความเพียร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของได้ไม่ยาก ให้เข้าใจทำก็แล้วกัน”

๖. “ทบทวนให้ชำชอง ไม่ใช่อ่านครั้งเดียวแล้วคิดว่าจำได้ อย่างนั้นเป็นเพียงแค่สัญญา แต่หากนำมาทบทวนธรรมให้ชำชอง ปัญญาจักเกิดได้ที่ตรงนี้”

พระธรรม : ในเดือนกันยายน ๒๕๓๗

๐ ต้องอาบัติปาราชิกแล้วแต่ยังอยู่ในคราบผ้าเหลือง หาก
กลับใจได้จะพ้นโทษไหม

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าก็รู้ว่า ไม่มีอะไรจักเทียบเท่ากฎของกรรมใช่
ไหม (ก็รับว่าใช่) เพราะฉะนั้น ให้ดูเยี่ยงอย่างของพระ
เทวทัตในพุทธันดรนี้ สุดท้ายเขากลับใจ สำนึกในบาปที่ตน
ทำมากล่าวขอโอโหสิกรรมก่อนตาย แล้วพระเทวทัตลงอเวจี
มหานรกใช่ไหม” (ก็รับว่า ใช่)

๒. “กรณีภิกษุผู้ต้องอาบัติปาราชิกในปัจจุบันก็เช่นกัน
กฎของกรรมก็เป็นกฎของกรรม ดีก็ส่วนดี ชั่วก็ส่วนชั่ว แต่
ถ้ากรรมที่เป็นกุศลกรรมหนุนอยู่บ้าง กลับใจได้กรรมที่เป็น
อกุศลก็จักส่งผลไม่ยาวนาน อย่างเช่นพระเทวทัต เป็นต้น

๓. “ดูตัวอย่างพระเจ้าอชาตศัตรู ประหารบิดาก็จัดเป็น
อนันตริยกรรม แต่กรรมดีที่สำนึกตัวกลับใจได้ ขอมาพระ
รัตนตรัย และเป็นประธานจัดให้มีการปฐมสังคายนา ทำบุญ
ทำทานหนีบาปกันอย่างมากมาย จัดว่าท่านได้เข้าถึงพระ
ไตรสรณคมน์แล้ว และมีศรัทธาแรงกล้าในพระพุทธศาสนา
แต่กฎของกรรมก็คือกฎของกรรม จักต้องชดใช้วาระแห่ง
กฎของกรรมนั้น เพียงแต่ความสำนึกที่กลับใจได้ทำกรรมดี
ได้ช่วยให้กฎของกรรมชั่วผ่อนหนักให้กลับเป็นเบา แทนที่


พระเจ้าอชาตศัตรูจักลงอเวจีมหานรก กลับไปลงแค่ 

โลหะกุ่มภูมหานรกเท่านั้น”

๔. “เนื่องจากกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ กรรมใครก็กรรมมัน ดังนั้น การจะให้หมดวาระกรรม ก็จะต้องหมดที่ใจของตนเอง โดยอาศัยหลักกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ หาต้นเหตุแห่งกรรมนั้นให้พบแล้วแก้ไขเสีย กรรมทุกชนิดเกิดที่ใจก่อนทั้งสิ้น”

๕. “ในทางปฏิบัติก็อาศัยหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา รักษาศีลจนกระทั่งศีลรักษาจิตเราไม่ให้กระทำผิดศีลอีก เป็นอริศีล ใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัด ก็ตัดข้อที่ ๑-๒-๓ ได้ ก็พ้นกรรมที่ต้องตกอบายภูมิ ๔ ได้ถาวร ต่อไปก็รักษาอารมณ์จิตของเราให้เป็นสมาธิ หรือทรงฌาน จนกระทั่งสมาธิรักษาจิตของเราไม่ให้เกิดอารมณ์ ๒ คือ พอใจ (ราคะ, โลภะ) กับไม่พอใจ (ปฏิฆะและโทสะ) เป็นอริจิต ตัดสังโยชน์ข้อที่ ๔-๕ ได้ ก็พ้นจากการเกิดมีร่างกายในโลกมนุษย์ได้อย่างถาวร ขึ้นสุดท้าย ก็ตัดสังโยชน์ที่เหลืออยู่อีก ๕ ข้อ ซึ่งเป็นอารมณ์หลงละเอียดทั้งสิ้น ทั้งหมดรวมลงในข้อที่ ๑๐ คืออวิชา จุดนี้ต้องอาศัยอริปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องกองสังขารแห่งกายและแห่งจิต ก็พ้นจากการเกิดเป็นนางฟ้า เทวดา และพรหมอย่างถาวร จุดที่ต้องไปก็คือพระนิพพานเท่านั้น”

๖. “ให้ใช้พรหมวิหาร ๔ ให้จงหนัก ใคร่ครวญดูตามที่ตถาคตเคยตรัสสอนมา จงอย่าสนใจจริยาของผู้อื่น กรรม

ของผู้อื่น ใครเขาทำกรรมชั่วเขาก็ตกเป็นทาสของกิเลสที่ 
นำสงสารอยู่แล้ว จงอย่าไปซ้ำเติมเขา จักเข้าตนเอง เพราะ
จิตเราไปยินดียินร้ายกับกรรมชั่วของเขา เป็นการเบียดเบียน
ตัวเราเอง สร้างกรรมต่อกรรมให้เกิด มิใช่ตัดกรรม หาก
เข้าใจจุดนี้ การตัดกรรมก็เร็วขึ้น จึงต้องใช้ปัญญาพิจารณา
ให้เห็น เอา

พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักวางอารมณ์ของจิตให้ถูก ถ้ามีความ
เพียรให้ถูกทางจริง ๆ ไม่ซ้ำก็หลุดได้ อย่างตอนที่เจ้าเพียร
รักษาศีลนั้นแหละ แม้แต่ยุ่งตัวเล็ก ๆ เจ้าก็
ตีเขาไม่ลง ทำร้ายเขาไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ยุ่งทำประโยชน์อะไร
ไม่ได้ นี่เขาเป็นคนนะยังทำประโยชน์ได้ ถ้าวาระกรรมที่
เป็นกุศลให้ผลกับเขา หรือว่ายุ่งมันดำไม่เป็นเหมือนคน
พวกเจ้าเลยไม่โกรธยุงานานเหมือนโกรธคน คิดทบทวนให้ดี
ๆ เพราะอารมณ์ปฏิฆะหรือไม่พอใจ ไม่ช่วยให้จิตของพวกเขา
เจ้าฟ้องใส่ได้หรือ พยายามคิดเสียให้เข้าใจในธรรมะจุดนี้
แล้วพวกเจ้าจักเข้าถึงธรรมดาแห่งธรรมนี้”

๐ ผลบุญจากธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวงเพราะสร้าง ปัญญาให้เกิด ตัดได้ทั้ง โลก-โกรธ-หลง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. “การให้ธรรมเป็นทาน คือ การให้เขาอ่านหรือฟัง
หรือดูแล้วเกิดปัญญา เป็นการเพิ่มปัญญาบารมีให้กับตนเอง

ด้วยและกับผู้อื่นด้วย จักทำให้มีปัญญาตัดกิเลสเป็น 

สมุจเฉตปหานได้ เข้าถึงพระนิพพานเร็วเข้า”

๒. “อย่าลืมเราให้ท่านอันใด เรายอมได้ท่านอันนั้น
ตอบสนอง จักหวังผลหรือไม่หวังผลตอบแทนก็ตาม แต่กฎ
ของกรรมก็เที่ยงอยู่อย่างนี้แหละ”

๓. “อนึ่ง แม้เรื่องภาพจิตรกรรมฝาผนังที่เจ้าเขียนนั้น
การเขียนบรรยายธรรมไว้ได้ภาพ ก็อย่าให้ย่อมากไปจนเสีย
ใจความของธรรมะ ความใดควรยาวก็ให้ยาวเข้าไว้ ความใด
ควรสั้นก็สั้นตามนั้น ต้องให้ผู้อ่านทั่วไปเข้าใจในธรรม
ปฏิบัติได้เป็นสำคัญ นั่นแหละจึงจักมีอานิสงส์ที่สมบูรณ์”

๐ จงอย่าติดกาลเวลา

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้
ไว้ดังนี้

๑. “คนเรามักจักติดกาลเวลา เมื่อตื่นแล้ว หากยังไม่ได้
ตามเวลาที่เคยตื่น จิตก็มักจักมีอุปาทานว่า ยังหลับไม่พอ ทำ
ให้นอกจากติดกาลเวลาแล้ว ก็ยังติดในการนอนอีกต่างหาก
ในบางขณะจึงนอนมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ด้วย
จิตที่ติดอุปาทานตัวนี้”

๒. “แต่ร่างกายที่มีอยู่ก็จำเป็นต้องนอน เนื่องด้วยธาตุ
๔ ที่เข้ามาประชุมกันมันเกิดอาการเสื่อมขึ้นมา จำเป็นต้อง
นอน ก็นอนตามที่ร่างกายต้องการ มิใช่ว่าจักต้องฝัน นั่น
เป็นอัตตกิลมถานุโยค ก็ไม่ถูกต้องเหมือนกัน เพราะฉะนั้น

จงอย่าทำจิตเป็นคนเมาทั้งยามหลับและยามตื่น เมาอะไร 
เมาในกิเลสมารและจันทรมารทั้งปวง”

๓. “จงพยายามทำจิตให้ตื่นอยู่ในความดี คือ ทรงจิตไว้
ไว้ในสมณะและวิปัสสนา ให้จิตอยู่ในฐานของความดี อันนี้
จิควรทำทั้งยามหลับและยามตื่น เพื่อความไม่ประมาทให้
ถึงพร้อมตัวเดียวเท่านั้น จึงจักเป็นการสมควร”

๔. “เป็นการดีแล้ว ที่เจ้าไม่เลือกเวลา จังหวะใดที่ยังมี
สติสัมปชัญญะแจ่มใสและรู้สึกตัวว่าตื่นอยู่ เพราะความตาย
เป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ทุกลมหายใจเข้าและ
ออกล้วนมีความตายแฝงอยู่ทั้งสิ้น เจ้าจงถือ โอกาสนั้นขึ้นมา
เผ่าตถาคตได้ตลอดเวลา”

๕. “ผู้ใดประมาทในความตาย จึงเท่ากับประมาทใน
พระธรรมคำสั่งสอนของตถาคตทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระ
ธรรมชั้น หรือนิพพานสมบัติย่อมไม่มีกับจิตผู้ประมาทใน
ความตายนั่นเอง”

๐ เพราะเหตุใดพระองค์จึงสอนแต่อริยสัจ

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “อริยสัจ คือ ความจริงที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์
ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองเหมือนกันหมด เพราะอริยสัจ
เป็นตัวปัญญาสูงสุดในพระพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะ
พุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น ๆ ไม่มี”

๒. “พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ล้วนแต่ตรัสรู้ด้วย อริยสังคด้วยกันทั้งสิ้น แม้แต่พระสาวกของพระพุทธองค์ทุก ท่าน ก็ล้วนจบกิจเป็นพระอรหันต์ได้ด้วยอริยสังค มีทางนี้ ทางเดียว ทางอื่นไม่มี”

๓. “ที่พวกเจ้าสงสัยว่า เพราะเหตุใดพระองค์จึงสอน อริยสังคกับพรหมและเทวดา ซึ่งไม่มีชั้น ๕ ก็เท่ากับท่าน ไม่มีทุกข์ในขณะนี้ คำตอบก็คือ เพราะพรหม-เทวดา-นางฟ้า ยังมีอารมณ์ไม่ถึงที่จะจบกิจได้ จึงเรียกว่ายังมีทุกข์อยู่”

๔. “ที่พวกเจ้าสงสัยว่าขึ้นมาครั้งใด ก็ทรงเทศน์อยู่ เรื่องเดียว คือ อริยสังค คำตอบก็คือ นอกจากอริยสังคแล้ว ก็ไม่มีอันใดจักสอนอีกในพระพุทธศาสนาเพราะฉะนั้นตถาคต เจ้าจักรัศสอนก็แสนครั้ง ก็ยอมไม่พ้นจากอริยสังค”

๕. “อริยสังคแปลว่าความจริง หรือของจริงที่ พระพุทธเจ้าท่านพิสูจน์แล้ว ดังนั้น ทุกสิ่งที่พระองค์ทรง ตรัสสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ๕ จึงล้วนเป็นอริยสังค ทั้งหมด หรือเป็นหนทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น”

๖. “พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์มีความดีเสมอกันหมด ทรงมีพุทธญาณหรือสัพพัญญูญาณ แต่พระองค์เดียวในโลก จึงสามารถรู้จิต-นิสัย (นิสสัย) และกรรมของแต่ละคนที่ เกิดมามีแตกต่างกัน ไม่เสมอกันในแต่ละคน จึงต้องมีคำสั่ง สอนให้เหมาะแก่จิต-นิสัยและกรรมของแต่ละคน ซึ่งไม่ เสมอกัน ด้วยอุบายมากถึง ๘๔,๐๐๐วิธี ทุกวิธีก็ล้วนเป็น อริยสังค”

๗. “ที่พวกเจ้าสงสัยว่า มีพรหม-เทวดา-นางฟ้า บรรลุ
มรรคผลบ้างไหม คำตอบก็คือ มีอยู่ไม่น้อย และมีอยู่ทุก
วันที่บรรลุมรรคผล แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีไม่น้อยที่จู้ติ
เคลื่อนไปสู่เบื้องต่ำทุกวันเช่นกัน เพราะธรรมของตถาคต
เป็นปัจจัยจัดตั้ง ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก ทำได้หรือ ไม่ได้ก็เรื่อง
ของผู้นั้น”

๘. “อย่าลืม อัมปะมาเทนะ สัมมาเทละ ผู้เข้าถึงความ
ไม่ประมาทเท่านั้น จึงจักยับยั้งการจู้ติเคลื่อนไปสู่สภาพ
เบื้องต่ำได้ ดังนั้น トラบโคที่ยังไม่มีบารมีธรรมถึงพระ
อนาคามีผลแล้ว การจู้ติเคลื่อนไปสู่เบื้องต่ำก็ยังคงมีอยู่
ยกเว้นบุคคลที่ตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกได้แล้ว
เท่านั้น”

๐ เวทนาไม่มีวันพัก เพราะความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. ทรงทบทวนคำสอนที่เคยตรัสสอนไว้ดังนี้

ก) “อย่าสนใจในจรรยาของผู้อื่น ให้ตรวจสอบอารมณ์
จิตของตนเป็นสำคัญ ใครจักว่าเราอย่างไรก็ช่าง หากอารมณ์
จิตของเราไม่เป็นไปตามคำของเขาว่า ก็ไม่รู้จักไปเพื่อใครอน
ด้วยเหตุประการใด ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของกรรม”

ข) อย่าไปคิดห้ามก้านินทาและสรรเสริญ เพราะเป็น
สภาวะปกติของชาวโลก ใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าถึงอริยสัง

คือ กฎของกรรม จิตจึงจักวางอารมณ์พอใจและไม่พอใจลงได้

ค) อย่าไปคิดที่จักรบกับใคร ให้รบกับอารมณ์จิตของตนเองเท่านั้นเป็นพอ

ง) สังโยชน์คือกิเลสที่ร้อยรัด มิใช่ร้อยรัดผู้อื่น จริง ๆ แล้วจิตของเราเองนั่นแหละเกาะสังโยชน์ร้อยรัดตนเองเข้าไปอย่างแน่นหนา

จ) อย่าไปคิดตำหนิใคร ให้ตำหนิใจของตนเองก่อน และอย่าไปคิดแก้ไขกิเลสของใคร ให้คิดแก้ไขกิเลสของตนเองก่อน”

๒. “การกระทำของพวกเจ้าในขณะนี้ คือ ความประมาท เพราะพวกเจ้าก็รู้ว่าการป่วยไข้ไม่สบาย เป็นกฎของกรรมปาณาติบาต และพวกเจ้าก็ยอมรับ แต่พวกเจ้าวางอารมณ์ไม่ถึงสังขารุเบกขาญาณ คือ ไม่ใช่จิตพิจารณาให้ถึงตัวธรรมดาของชั้น ๕ แต่ละคนยังอดบ่นอยู่ในใจถึงอาการทุกข์ที่เบียดเบียนอยู่ที่นี่ แต่ไม่รู้จักวางให้มันสนิทใจ สักกระยะหนึ่งก็ยังดี จิตเกาะเวทนา คิดว่ามันทุกข์-มันปวด-มันป่วยไข้-ตัวร้อน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเวทนานี้มันไม่เที่ยง”

๓. “เวทนามันมีวันพักให้ มันไม่ใช่จักไม่สบายทุกวัน ไข้ไหม” (กัตทหลุมพรางของพระองค์ ตอบว่าใช่) ทรงตรัสว่า “เจ้าตอบไม่ถูก เวทนาไม่มีวันพัก ยิ่งบุคคลเกาะชั้น ๕ มากเท่าไรยิ่งมีเวทนามากขึ้นเท่านั้น กล่าวคือ อาการป่วยไข้ไม่สบายเป็นทุกขเวทนานั้นประการหนึ่ง แต่ทุกขเวทนา

อันมาจากซิกข์จนา ปรมะโรคนั้นเป็นเรื่องที่คนทั่วไปไม่
ได้นึกถึง แต่ในบุคคลผู้ปฏิบัติจักต้องนึกถึง”

๔. “เวทนามีวันพักใหม่ (ก็ตอบว่า ไม่มี) ทรงตรัสว่า
“ก็ยังตอบไม่ถูก เพราะในบุคคลที่เข้าถึงฉานสมาบัติ หรือผู้
ที่เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า ท่านพักเวทนาได้ด้วยสมณะ
และวิปัสสนา ยิ่งในระดับที่เข้านิโรธสมาบัติได้ ท่าน
สามารถพักเวทนาของกายได้ ครั้งหนึ่งรวม ๑๕ วันก็ยังมี”

๕. “ที่ตถาคตเจ้าทั้งหลายตรัสว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง ก็
พึงดูทุกขเวทนาและสุขเวทนาไม่สุข-ไม่ทุกขเวทนา ดูให้
ครบวงจร ตามจุดตลอดเวลาอยู่อย่างนี้จึงจักรู้เท่าทันอารมณ์
ของจิต สุขเวทนาดูง่าย เช่น ยามที่ได้รูป-รส-กลิ่น-เสียง-
สัมผัสที่ถูกต้อง สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ทุกขเวทนาจึงดูง่าย เช่น
ยามที่ได้รูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัสไม่ถูกต้องทุกขเวทนาจึง
เกิด”

๖. “คำว่ารูปนั้น หมายถึง รูปภายนอกด้วย รูปภายใน
คือร่างกายของเราเองด้วยอาการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นคือรูปไม่
ถูกใจ สังกตให้ดี ๆ นั้นเป็นอารมณ์อึดอัดขัดข้อง คือ
อารมณ์ไม่ถูกใจ เมื่อธรรมชาติของรูปมันเป็นเช่นนั้น อึดอัด
ขัดข้องไปก็ไม่มีประโยชน์ จิตเป็นทุกข์ นี่อารมณ์เยี่ยงนี้ไล่
เบียดกันบ้างหรือเปล่า อย่าเอาแต่จมอยู่กับทุกขเวทนาของ
ร่างกายนะ”

๗. “อนึ่ง พวกเจ้าจักไปพระนิพพาน งานที่ทำก็มุ่งให้
คนอื่นเขาได้บุญ ทำกุศลเพื่อมรรคผลนิพพาน ชั้นฆราวาสนั้นก็

ต้องเล่นงานหนักเป็นธรรมดา สร้างเจ้าหนี้ไว้เยอะ ลูก
หนี้จักหนี้หนี้แล้ว เจ้าหนี้เขาถูกเราคิดหนี้เอาไว้มาก ทั้งดอก
ทั้งต้น ไม่รู้ก็อสงไขยกัปนับไม่ไหว ที่เกิดกันมาทุก ๆ ชาติ
นี่”

๘. “เอาเป็นว่า นับการเกิดไม่ไหวก็แล้วกัน เมื่อเกิด
แล้วก็ต้องตายทุกชาติ อย่างนี้ก็นับการตายไม่ไหว
เหมือนกัน เพราะฉะนั้น พวกเจ้าตั้งใจไว้เถิด เลิกเกิด-เลิก
ตายกันเสียที ขอตายชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ก่อนตายลูกหนี้ที่
ดี ก็จงใช้หนี้เจ้าหนี้เขาไปด้วยปัญญา ใครตามทันก็จ่ายเขา
ไป ไม่ช้าไม่นานร่างกายนี้มันก็พังแล้ว ตั้งใจไว้เลยเราจักไม่
กลับมา มีร่างกายเยี่ยงนี้อีก”

๑๐ การเจ็บป่วยได้กำไร หรือขาดทุน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การป่วยของร่างกาย ทำให้ได้กำไรหรือขาด
ทุนล่ะ” (ก็ตอบว่า ขาดทุนมากกว่าได้กำไร)

๒. “อย่างไรเรียกว่ากำไร อย่างไรเรียกว่าขาดทุน”
(ตอบว่า กำไร คือ ใช้เวทนาของร่างกายมาพิจารณาให้เกิด
ประโยชน์ในการเจริญพระกรรมฐาน ส่วนขาดทุนก็คือ ถ้า
จิตมีอารมณ์ไปเกาะทุกขเวทนาของร่างกาย ทำให้จิตเศร้า
หมอง)

๓. “ก็เป็นธรรมดา ถ้าหากเจ้าจ๊กให้ได้กำไร ๑๐๐% 

เจ้าก็เป็นพระอรหันต์แล้วเพราะฉะนั้น เมื่อเจ้ายังไม่ใช่พระอรหันต์ ก็ต้องได้กำไรบ้าง ขาดทุนบ้างเป็นธรรมดา พิจารณาไปเถิดให้เกิดความเข้าใจของ สักวันหนึ่งเจ้าก็จ๊กได้กำไรตลอดกาล”

๔. “พยายามดูอารมณ์ที่เกาะติดร่างกายให้มาก ต้องหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า มันไม่มีในเราให้จงหนัก (หมายถึงเวทนาของร่างกายไม่มีในเรา) ยกกายคตา-อสุภะ-มรณานุสติ ขึ้นมาควบคุมเข้าไว้กับอาการเวทนาของร่างกาย จักเห็นได้ชัดว่าคำว่าสุขจริง ๆ ไม่มีเลยสำหรับร่างกายนี้”

๕. “เมื่อพิจารณาจนเห็นได้ชัดเจน ร่างกายของเรามันไม่มีสุข ร่างกายของคนอื่นก็ไม่มีสุขเหมือนกัน จุดนั้นเจ้าจ๊กเกิดความสงสารตนเองเป็นอันมาก เกิดมีพรหมวิหาร ๔ เข้ามาเต็มใจ รักสงสารจิตของตนเอง รักสงสารจิตของคนอื่นที่มันต้องมาทุกข์อยู่กับร่างกายนี้ เวลานั้นความอ่อนโยนของจิตจักเกิดขึ้นมากมุกตามีกำลังสูง และมีอุเบกขาวางเฉยกับกฎของกรรมที่อันจะเกิดขึ้นได้อย่างไม่ยากเย็น มีกำลังสูง ค่อย ๆ พิจารณากันไปนะ คิดจนกว่าจิตจักยอมรับกฎของกรรมโดยความสงบ”

๐ ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจก่อนทั้งสิ้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้


๑. “ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมิใช่เกิดที่ภายนอก แต่เป็นการเกิดขึ้นที่ภายใน คืออารมณ์ของจิตของเรานั้นแหละ ที่ไปเกาะทุกข์ ถ้าปล่อยวางเสียอย่างเดียวจิตก็ไม่ทุกข์ ในเมื่อจิตของเราไม่มีทุกข์เสียอย่างเดียว ทุกข์ภายนอกจักสำคัญแค่ไหน ก็ไม่สามารถจักทำให้จิตของเราทุกข์ได้”

๒. “แม้แต่ขันธ โลกก็เป็นทุกข์ภายนอกนะเจ้า มันทุกข์ก็เรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องทุกข์ของเรา ปล่อยมันไปลงกับตัวธรรมดา โลกนี้ทั้งโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ถ้าจิตเราไม่เกาะทุกข์ของภายนอก เราก็ไม่ทุกข์ไปกับมันได้”

๓. “มาหาทุกข์ภายในตัวจริง ที่เราสมควรจักขจัดมันออกไปเสียจากจิต ก็คือสังโยชน์ ๑๐ ตัวไหนที่คั่งค้างอยู่ จงรีบจัดให้มันออกไป เรื่องกิจภายนอกไม่สำคัญเรื่องกิจภายในนี่สำคัญกว่า”

๔. “ตั้งใจระลึกลงถึงสังโยชน์ที่คั่งค้างเอาไว้ให้ดี ๆ เพราะเหตุอันที่จักพ้นทุกข์ได้จริง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ คิดทบทวนคำตรัสนี้เอาไว้ให้ดี ๆ แล้วจิตของพวกเจ้าจักสงบได้ด้วยธรรมนี้เป็นระยะ ๆ จนในที่สุดจิตเป็นฉาน จักชินในความคิดนั้น แล้วจักเห็นความไม่เที่ยง คือ ทุกข์ภายนอกเป็นของน่าเบื่อหน่าย ไม่พึงสนใจ แล้วจักเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ของจิตตนเอง น่าเบื่อหน่าย พึงสนใจที่จักตัดทิ้งไป”

๕. “ทำให้ตามนี้วิปัสสนาญาณก็จักเกิดขึ้นได้ ให้ทำกันไปพิจารณาไป ก็สลัดกันไปกลับมา ทั้งสมณะและวิปัสสนาญาณ ในที่สุดอกาลิโกธรรมก็จักเกิดขึ้นแก่พวกเจ้า

ในระดับหนึ่ง จากจุดอ่อน ๆ แล้วจักเข้มข้นขึ้นตามลำดับ 
จนกระทั่งเป็นปรมาตบารมี เมื่อถึงจุดนั้นพวกเจ้าก็จักหมด
ทุกข์ ถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ได้โดยไม่ยากเย็น”

๐ อะไรคือธรรมปัจจุบัน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้


๑. ทรงตรัสถามว่า “อะไรคือธรรมปัจจุบัน (เพื่อนผม
ตอบว่า คือเรื่องที่เกิดอยู่ในปัจจุบัน)

๒. “ไม่ใช่ นั่นเป็นปัจจุบันของโลกภายนอก แต่ธรรม
ปัจจุบันจริง ๆ ก็คืออารมณ์จิตที่เกิดขึ้นในขณะจิตหนึ่ง ๆ”

๓. “ขณะจิตหนึ่งคืออะไร” (ตอบว่า คือ หายใจเข้าไม่
ทันหายใจออก หรือขณะภาวนาพุท ยังไม่ถึงโธ)

๔. “ถูกต้อง นั่นแหละคือธรรมปัจจุบัน บุคคลใดที่จัก
ศึกษาอารมณ์ของจิตของตนให้ถ่องแท้จักต้องจับที่จุดนี้ จัก
รู้กระแสของจิต คือ อารมณ์ของความคิดว่าอยู่ในจิตใด ๆ
คิดดีหรือคิดเลว พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สอน
ให้แก้ตัณหา ๓ (กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา) อยู่ที่
จิตจุดเดียว ถ้าไม่ทิ้งการกำหนดรู้ธรรมปัจจุบันของขณะจิต
ได้ทุก ๆ ขณะ มรรคผลนิพพานเกิดขึ้นได้ไม่ยาก” (ก็นึกที่ว่า
ยากอยู่ที่การกำหนดรู้)

๕. “ถ้าเจ้าคิดว่ายากก็ยังไม่ถึงพระนิพพาน แต่ถ้า
คิดว่าง่ายก็จักประมาทเกินไป ไปไม่ถึงพระนิพพานเช่นกัน

จักต้องใช้ความเพียรเป็นที่ตั้งในการกำหนดรู้ธรรม 

ปัจจุบันไว้เสมอ การพลั้งเผลอใหม่ ๆ ย่อมมีบ้างเป็น
ธรรมดา แต่จงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียวกับท่านั้น”

๖. “หากทำได้ สติสัมปชัญญะก็จักทรงตัว ของจงอย่า
ลืมอานาปานัสสติ อันเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งที่กำจัดให้สงบ
อยู่ในธรรมปัจจุบัน ได้อย่างดี งานนี้ไม่มียากไม่มีง่าย มีแต่
พึงทำให้จงได้ก่อนที่จักสายเกินไป เพราะความตายมาเยือน
ร่างกายของพวกเจ้านี้ เนื่องเพราะความประมาทเป็นเหตุ ถ้า
ไม่ประมาทเสียอย่างเดียว คำว่ายากจักไม่มี”

๗. “ให้พวกเจ้าคุยกันถึงเรื่องนี้ ให้เห็นสันตติของ
อารมณ์ของจิตที่ไม่เที่ยง มีการเคลื่อนไปทุก ๆ ขณะจิต ถ้า
พวกเจ้ารู้เท่าทันอารมณ์ของจิตในขณะหนึ่ง ๆ การแก้ไข
หรือระงับ หรือตัดตัดมหาสาม ก็เป็นของทำกันได้ไม่ยาก
ตลอดเวลาที่สนทนากันให้ดูอารมณ์ของจิตด้วย และจักต้อง
มีสติสัมปชัญญะรู้ว่ากำลังพูดอะไรอยู่ จำแล้วนำมาจด
บันทึกกันเอาไว้เช่นเคย”

๐ คีล ๓ ระดับ และอานาปานัสสติกรรมฐาน

หลวงปู่วัย (ไวย) ท่านมีเมตตาสอนเรื่องนี้ไว้ มี
ความสำคัญดังนี้

๑. คีล ๕ หรือจุลคีล เน้นคุมกายให้เรียบร้อย จนเป็น
อธิคีล คีล ๘ หรือมัชฌิมาคีล เน้นคุมจิตให้เรียบร้อย เรื่อง
กามราคะและปฏิฆะ จนเป็นอธิจิต คีล ๒๒๗ หรือมหาคีล

เป็นการควบคุมอารมณ์ของจิตให้เรียบร้อย โดยทำจิตให้




ผ่องใสอยู่เสมอด้วยปัญญา จนเป็นอธิปัญญา

๒. “เมื่อกาย วาจา ใจ ถูกคุมด้วยศีลทั้ง ๓ ระดับเป็นปกติ จนรวมเป็นหนึ่งแล้ว ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่งแล้ว (เอโกธัมโม) จะอยู่ที่ไหนก็เป็นสุข”

๓. “บางคนคุยว่าเห็นนิพพาน โดยไม่รู้จักหน้าตาของศีล รู้แค่ชื่อของศีล แต่ไม่รู้การปฏิบัติในศีล”

๔. “ทุกสำนักสอนให้ทำอานาปานัสสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ไม่สอนรายละเอียดให้ รู้ลม คุณลม กำหนดลม ท่านอธิบายว่า เมื่อเราสูดลมหายใจ ต้องกำหนดรู้ลมจากปลายจมูก ๒ ข้างตลอด โพรงจมูกเป็นจุดที่ ๑ จุดที่ ๒ ให้รู้ต่อไปว่าลมเข้าไปถึงหน้าท้องมีอาการอย่างไร กล้ามเนื้อหน้าท้อง กระบังลมกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ จะมีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อหัวใจ เพราะท่านเป็นหมอจึงรู้ละเอียดในเรื่องนี้”

๕. “การกำหนดลม ๓ ฐาน รู้ลม คุณลม กำหนดลม ท่านให้เห็นอสุภกรรมฐานไปด้วยในเวลาเดียวกัน หมายความว่า เมื่อลมผ่านอวัยวะของกายส่วนไหน ก็ให้กำหนดรู้เห็นความสกปรกของมันไปพร้อมกันเลย เช่น ผ่านโพรงจมูก ก็เห็นขี้มูก ผ่านหลอดลม ลำคอ ก็เห็นเสลดน้ำลาย เมื่อกต่าง ๆ กลืนก็เหม็น ผ่านกระเพาะลำไส้เล็กก็เห็นอาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำย่อย น้ำดี ถึงลำไส้ใหญ่ ก็เห็นสิ่งสกปรกคืออุจจาระ ล้วนแต่สิ่งปฏิกูลทั้งสิ้น เป็นต้น”

๖. “การจรรู้กองสังขารแห่งกายและแห่งจิต ต้องรู้ 

ตามความเป็นจริง โดยรู้จากกายเราและจิตของเราซึ่งเป็นคู่
พระธรรม ผู้พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
พระองค์สอนอยู่แค่กายกับจิตซึ่งอยู่ที่ตัวเราจิตเราทั้งสิ้น”

๗. “หลวงปู่แนะนำให้ปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐาน เรื่อง
กายในกายรู้จริงตามนั้นเสียก่อน”

๘. “บางคนปฏิบัติแล้วมาคุยให้ท่านฟังว่า ได้ญาณ
โน่น ญาณนี้ ท่านว่าล้วนเป็นญาณต่อแหลคือรู้ไม่จริง บาง
คนมาวัดแล้วก็มาคุยอวดกับท่าน ท่านก็สอนว่า เขามาวัด
ไม่ใช่มาวัดที่พระสงฆ์อยู่ แต่เขามาวัดใจกัน คือ วัดอารมณ์
จิตของตนเอง โดยอาศัยศีลเป็นฐานที่สำคัญในการวัดใจว่า
ใครจะละกิเลสได้แค่ไหน เพราะศีลเป็นพื้นฐานสำคัญใน
การรับพระธรรม ศีลเป็นแม่หรือมารดาของพระธรรม
ต่อไปเขาก็วัดอารมณ์ โกรธ-โลภ-หลง ว่ามากขึ้นหรือ
น้อยลง เช่น เมื่อก่อนใครด่าเรา เราด่าตอบทันที แต่หากดี
ขึ้น แม้โกรธยังมีอยู่แต่มันผลัดได้ ยับยั้งได้ คือ ไม่ได้ตอบ
ทันทีเช่น ขอผลัดให้เขียนหนังสือจบก่อน ขอผลัดทำงานที่
ค้างอยู่ให้เสร็จก่อน จึงจะมาได้ตอบ เวลาช่วยได้เพราะ
อารมณ์จิตก็ไม่เที่ยง หากทำได้ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง”

๙. “ปฏิบัติไป ๆ ในที่สุด ใครว่าและใครด่า คำพูดมัน
เข้าหูซ้ายก็ทะลุหูขวาไปเอง เหมือนไม่ได้ยิน พระอยู่ป่า ไม่
เคยถูกรบกวนกับโลกธรรม ก็หลงคิดว่าตนแน่ พอเข้าเมือง
โลกธรรมก็มาหา โดยเฉพาะตัวลาภ-ยศ-สรรเสริญ ถูกยกให้

เป็น หลวงพี่-หลวงพ่อ-หลวงลุง-หลวงปู่ เป็นท่าน 


อาจารย์ หากใครรับแล้วหลงตามก็เสร็จ แต่ผู้ที่ถูกโลกธรรม
กระทบแล้วไม่หวั่นไหวก็มีอยู่ แม้เขาจะตั้งให้อุปโลกน์ให้
เป็นอะไร ก็ไม่หลงไปตามคำสรรเสริญนั้น ๆ ก็ไม่ฟัง”

๑๐. “สำหรับตัวท่านไม่ยอมสะสมเงินทอง มีเท่าไรก็
นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์หมดเช่น ช่วยชาวเขา-กระเหรี่ยง-
ตั้งโรงเรียน-สอนพื้นฐานของธรรม-แจกสมุดดินสอ-รักษา
โรค-ส่งเสริมให้เขามีอาชีพ ประมาณ ๔๐ แห่ง เป็นการช่วย
ชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์ครบ แบบหลวงพ่อฤๅษีท่าน
ทำ อุปมาเหมือนปิดทองหลังพระหากท่านไม่เล่าให้ฟัง เราก็
ไม่มีทางจะทราบได้ ไปหาท่านบ่อย ๆ เมื่อคุ้นเคยแล้วท่านรู้
วาระจิตของเราได้ดี แม้แต่คิดก็รู้ท่านเห็นว่าเล่าแล้วไม่เป็น
ภัยมีประโยชน์ ท่านจึงเล่าให้ฟังยังมีเรื่องอื่น ๆ อีกมาก แต่
ขอเขียนไว้เพียงแค่นี้ก่อน”

๑ หลวงปู่ไวย เป็นพระแท้ ๆ ที่ยังมีชั้น ๕ อยู่

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “จำคำแนะนำของหลวงปู่ไวยเอาไว้ให้ดี ๆ ท่าน
สอนตามพระพุทธเจ้า ฟังแล้วนำมาคิด นำมาปฏิบัติด้วย
โดยเฉพาะอย่างยิ่งอานาปานัสสติกรรมฐานกองนั้นหากทำ
ตามที่ท่านแนะนำ จักเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ทำให้
ถึงที่สุดกองเดียวได้ทั้งกายคตาวอกอสุภกรรมฐาน พวกเจ้า

ก็เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ได้โดยง่ายขอให้คิดให้เป็น 
ทำให้เป็นเท่านั้น ใช้ความเพียรเป็นที่ตั้ง ก็ไม่เห็นจักมีอะไร
ยาก ขอให้ตั้งใจให้จริง ๆ เท่านั้นแหละ”

๒. “การไปหาหลวงปู่ไวย สมควรที่พวกเจ้าจักนัดกันไป
ไปทุกเดือน เวลานี้อย่าไปคิดว่าจักไปเพื่อรักษาโรคเท่านั้น
ท่านให้ธรรมโอสธ เป็นการไปรับการรักษาโรคทางใจอย่าง
แท้จริงต่างหาก”

๓. “เวลานี้พวกเจ้าจักหาพระแท้ ๆ อันยังมีชั้น ๕ อยู่
จักแสดงธรรมให้ประจักษ์กับหู-กับตา-กับใจ ให้ได้ยิน-ได้
เห็น-ได้ทราบอย่างนี้ นั่น นับวันจักหาได้ยากเต็มทีแล้วพวก
เจ้าจักปล่อยโอกาสเหล่านี้ให้ทิ้งไปหรือ หลวงปู่ไวย จักอยู่
ได้สักกี่ปี ร่างกายของท่านกร่อนลงไปทุกที ซึ่งเป็นธรรมดา
ของร่างกาย เวลานี้ยังมีโอกาสแสดงธรรมให้พวกเจ้าได้ยิน-
ได้เห็น-ได้ทราบได้ ก็จงไปหาท่านทุกเดือนเถิดอย่างน้อย
เดือนละครั้งเช่นนี้เป็นของดี ไปแล้วให้ได้ธรรมกลับมา
นำมาปฏิบัติตามนั้นด้วย พวกเจ้าก็จักเจริญสมถธรรมได้
ก้าวหน้าไปอีกจุดหนึ่ง”

๔. “ที่แนะนำให้ไปนี้ มิใช่แนะนำให้ไปติดชั้น ๕
ของท่านนะ ให้ไปรับพระธรรมมาจากท่านส่วนหนึ่ง ซึ่ง
ประมวลกันแล้วเข้าได้กับคำสอนของท่านฤๅษี ซึ่งล้วนแต่
เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกเจ้าจักได้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้น
ไปว่าธรรมอันเป็นสายเดียวกันนั้นเป็นไปได้อย่างไร เอ
โกธัมโม ก็มีความหยาบและความละเอียดเป็นชั้น ๆ ไปตาม

นี่เช่นกัน ลงทุนไปกราบท่านหน่อย แต่ธรรมที่ได้รับนั้น 

หากนำมาปฏิบัติก็จักมีคุณค่ามหาศาล”

๕. “มีอะไรไม่เข้าใจก็ถามท่านได้ ท่านจักแจงให้ฟัง จนแจ่มแจ้ง จุดนี้พึงสนใจ มิใช่จักฟังคิดว่า เรารู้แล้วไม่เห็น จักต้องถาม ที่พวกเจ้ารู้นั้นยังรู้ไม่ละเอียด ไม่ลึกซึ่งเพราะยังไม่ผ่านสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ ให้เข้าใจตนเอง วาระจิตของตนเองเอาไว้เป็นสำคัญ อย่าทะนงตนว่ารู้ดีแล้วเป็นอันขาด เพราะจักเป็นหนทางของความโง่ที่ยกขึ้นมาปิดกั้นจิตของตนเอง หากความก้าวหน้าในมรรคผลของการปฏิบัติไม่ได้”

จงอย่าฝืนกฎธรรมดา คู่แต่ความเลวของตนเอง เพราะจะละความชั่วได้ ต้องเห็นความชั่วที่ตัวเราเองก่อนเสมอ

พระธรรม : ในเดือนตุลาคม ๒๕๓๗

๐ การเบื้อขันธ ๕ ให้เบื้อให้เป็น และการละสักกายทิฎฐิ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้


๑. “อย่าทำจิตให้เศร้าหมอง เบื้อขันธ ๕ ได้ แต่มิใช่เบื้อจนมีอารมณ์หตุ ทำจิตเยี่ยงนี้ไม่ถูก ให้มันลงตัว ธรรมดาเข้าไว้ซิ เห็นปกติของขันธ ๕ ว่ามันมีทุกข์อย่างนี้ เป็นปกติของมัน คนไม่เจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีในโลก จริงหรือไม่จริง” (ก็รับว่าจริง)

๒. “แล้วการเกิดมามีขั้น ๕ ใ้ฉัน เราจักโทษใครที่ 

ไหนก็ไม่ได้ จักต้องโทษตัวเราเองที่มันโง่มาแต่กาลก่อน
อยากมีขั้น ๕ โดยคิดว่าเป็นของดี มาบัดนี้เมื่อปฏิบัติธรรม
เข้าจริง ๆ แล้ว เห็นขั้น ๕ เป็นของเลว หาดิไม่ได้เลย มีแต่
สร้างวาทะทุกข์ให้กับเราอยู่ตลอดเวลา แต่ในเมื่อมันมี
ขึ้นมาแล้ว ก็ทนมันเป็นชาติสุดท้ายขอทนมันอยู่แต่เพียงชาติ
นี้ ชาติต่อไปขึ้นชื่อว่ามามีขั้น ๕ จักไม่มีกับเราอีกต่อไป
เป็นอันขาด”


๓. “ให้ตั้งใจไว้อย่างนี้แล้ว พยายามทรงอารมณ์สังขาร
รเบกขาญาณเข้าไว้ ไม่ให้ความเบื่อหน่ายมันเข้ามาบีบคั้น
อารมณ์จิตให้มากจนเกินไป พยายามรักษาอารมณ์เข้าไว้
เฉยด้วยเบือด้วย แต่ไม่หุดหู่ นี้ก็จักต้องใช้ขันติบารมี คือ จัก
ต้องอดทนด้วยกำลังจิตที่แน่วแน่ไม่ทอดยอยอยู่ตลอดเวลา
ทนมันโง่มานานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วน แค่นี้เจ้าจักทนมัน
ไม่ได้ก็ให้มันรู้ไป ให้ทบทวนบ่อย ๆ มีดจักคมก็ต้องหมั่น
ลับ ปัญญาที่เช่นกัน ถ้าไม่หมั่นคิด ไม่หมั่นใช้ ไม่หมั่นลับ
ไม่ซ้าจีสนิมก็กินหมด”

๔. “ให้จิตยอมรับความเป็นจริงเข้าไว้ว่า การเกิดมามี
ขั้น ๕ แล้ว จักต้องพบกับความเจ็บ ความแก่ ความตายเป็น
ธรรมดา และจักต้องมีการกระทบกระทั่งกับอารมณ์ มีความ
พลัดพรากจากของรักของชอบใจ และมีความปรารถนาไม่
สมหวังเป็นธรรมดา จักต้องฝึกซ้อมอารมณ์ของจิตอย่าให้
ฝืนความเป็นจริงเหล่านี้เข้าไว้เพราะไม่มีใครที่เกิดมาแล้วใน

โลกนี้ จักหนีพ้นจากกฎกรรมคานี้ได้ ที่พวกเจ้าทุกข้ออยู่ 
เพราะจิตไม่ยอมรับความเป็นจริง ตามที่กล่าวมาแล้วนี้
ทั้งหมดนั่นเอง”

๕. “และการฝืนกฎของความเป็นจริงเหล่านี้
เกี่ยวเนื่องกับสัkkายทิฏฐิทั้งหมดเพราะหลงยึดขั้น ๕ ว่า มี
ในเรา มีในเขา มีในวัตถุธาตุทรัพย์สินต่าง ๆ ยึดมั่นถือมั่นว่า
เป็นของเรา เป็นของเขา นี่เพราะสัkkายทิฏฐิตัวเดียว ทำให้
หลงหมดทุกอย่างไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง ความเจ็บ
เกิดขึ้นไม่ยอมรับความเจ็บ คิดอยู่แต่ว่าเราจักต้องแข็งแรงอยู่
วันยังค่ำ คึนยันรุ่ง ความแก่เกิดขึ้นก็หาว่าเรายังไม่แก่ หลาย
คน พยายามหลอกตัวเรา หายาให้มันกินเพื่อประทังความแก่
บ้าง แม้แต่ความตายก็ไม่อยากให้มันมาถึง ใครตายก็ช่าง แต่
เราไม่เคยคิดว่าตัวเราจักตาย”

๖. “การกระทบกระทั่งกับอารมณ์ปกติธรรมของ
ชาวโลก ย่อมหนีการสรรเสริญนิทาไปไม่พ้น แต่พอใคร
มาค่าขั้น ๕ เราก็ไม่พอใจ ทั้ง ๆ ที่บางครั้งเขาค่าตรงตาม
ความเป็นจริง แต่จิตของเราไม่ยอมรับความเป็นจริง ก็พาล
ไปโกรธเขา การสรรเสริญก็เช่นกัน บางครั้งเราเลว แต่เขา
แกล้งสรรเสริญว่าดี เราแม้จักรู้ว่าไม่ดีจริงตามนั้น แต่จิตมัน
ก็ฟู พอใจในคำสรรเสริญทุกที การพลัดพรากจากของรัก
ของชอบใจ การมีทรัพย์สินหรือคนอยู่ในความปกครองของ
เรา เราก็คิดอยู่แต่ว่าทรัพย์สินหรือคนนั้นจักต้องอยู่กับเรา
ตลอดกาลตลอดสมัย ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ากฎไตรลักษณ์ครอบครอง

โลก ไม่ว่าจะทรัพย์สินหรือคน หรือแม้แต่ร่างกายของเรา 
เอง ก็หนีกฎไตรลักษณ์ไปไม่พ้น ในที่สุดไม่ทรัพย์สินหรือ
คนก็ถึงอนัตตา หรือไม่ขั้น ๕ ของเราก็ถึงแก่ความตาย เหตุ
นี้โลกจึงมีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา
และมีความปรารถนาไม่สมหวัง ด้วยเหตุสภาวะของโลกไม่
เที่ยง เป็นสันตติ หมุนไปหาความเสื่อมและความสลายตัว
ไปในที่สุด จักหาความสมหวัง สมความปรารถนาได้
อย่างไรกัน”

๗. “จิตไม่ยอมรับความเป็นจริงมากเท่าไร
สักกายทิฏฐิก็มากขึ้นเท่านั้น คู่อารมณ์จิตนี้แหละ เป็น
เครื่องวัดสังโยชน์ ทบทวนอารมณ์จิตเอาไว้เสมอ ให้มัน
ยอมรับกฎของความเป็นจริงให้ได้ เพราะจักฝืนอย่างไรก็จัก
หนีสภาพอย่างนี้ไปไม่พ้น ตราบใดที่ยังมีขั้น ๕ อยู่”

๘. “ยอมรับความเป็นจริงมากเท่าไร สักกายทิฏฐิ
ลดลงไปเท่านั้น ฝืนมากเท่าไรทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้า
จิตมีอารมณ์ไม่ฝืน ทุกข์ก็จักลดลง จนในที่สุดไม่ฝืนเลย
อะไรจักเกิดขึ้นยอมรับตามความเป็นจริง ว่า อ้อ! นี่มันเป็น
ธรรมดานะ ทุกข์ก็จักไม่เกิดขึ้นกับจิตเลย เวลานั้นสังขา
รุเบกขาญาณก็จักทรงตัว ความเป็นพระอรหันต์ก็เข้ามาถึง
ได้ไม่ยาก”

๑ จักวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดาได้อย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ใครจักมีความเห็นในการปฏิบัติเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา เจ้าจงอย่าไปขัดคอใคร เพราะจากที่พวกเจ้าได้ศึกษารวมในธรรม หรือบารมีธรรมของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน คิดเท่านี้ พวกเจ้าก็จักวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดาได้”

๒. “และให้คิดว่าทุก ๆ คนตั้งใจจักเป็นคนดี ไม่มีใครหรอกที่อยากเป็นคนเลว แต่ที่เขาทำไปอย่างนั้น โดยคิดว่าเป็นของดี”

๓. “เวลานี้พวกเจ้าจงตั้งใจปฏิบัติ เพื่อให้จิตของตนได้พ้นทุกข์ก่อนเป็นสำคัญ ใครจักสะเปะสะปะก็ช่าง พวกเจ้าอย่าทำจิตให้เป็นอย่างนั้นก็แล้วกัน”

๔. “อนึ่ง การที่เอางานทุกสิ่งทุกอย่างมาพิจารณาเป็นกรรมฐาน ถ้าหากทำได้ คือถ้าตั้งใจจริง พยายามไม่ให้พลอดคิดพิจารณาเรื่อยไป ถ้าเหนื่อยก็เอาเป็นแค่สมณะภาวนาก็ใช้ได้ หากทำได้ไม่พลอด อกาลิโกก็เกิดขึ้นได้ง่าย ไม่ว่าจักกิน อยู่ หลับนอน ถ้ายอจจาระ ปัสสาวะ นั่ง เดิน ทำอะไรอยู่ ก็มีกรรมฐานอยู่เป็นปกติ จักได้ชื่อว่าเจริญสมณะวิปัสสนากรรมฐานจนเป็นฌาน คือ ชินอยู่พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ ถ้าทำได้ก็ถึงความเป็นพระอนาคามีได้ไม่ยาก หรือแม้แต่ต้องการความเป็นพระอรหันต์ก็เป็นได้ไม่ยากนัก ถ้าขยันตั้งใจกำหนดรู้หรือริยัสจอยู่ตลอดเวลาได้”

๐ ประวัติของหลวงพ่อปราโม และหลวงพ่อกามวาสี

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “สำหรับที่พวกเจ้าสงสัยว่า หลวงพ่อปราโมและหลวงพ่อกามวาสี คือพระพุทธเจ้าองค์ใดนั้น ตถาคตจักบอกให้ แต่ความนี้ไม่ใช่ธรรมสาธุการนะ เอาแค่นี้ไว้เฉพาะพวกเจ้า ๒ คนเท่านั้นเป็นพอ”


๒. “องค์สมเด็จพระพุทธวิปัสสี คือ หลวงพ่อปราโม องค์สมเด็จพระพุทธโกนาคม คือหลวงพ่อกามวาสี”

๓. “ที่ไม่ต้องการให้รู้เป็นสาธุการนะ เพราะต้องการให้ชื่อของหลวงพ่อปราโมและหลวงพ่อกามวาสีอยู่ติดปากสาธุการชนสืบไปเบื้องหน้านั้นจักมีประโยชน์กว่า”

๔. “อนึ่ง การระบุชื่อพระพุทธเจ้าโดยตรง หากมีใครมาดำเนินพระพุทธรูปที่เข้าปิ่นแทนองค์ท่านนั้น จักมีโทษเท่ากับปราชญ์พระรัตนตรัยเลยเชียวนะ เพราะกล่าวถึงชื่อท่านโดยตรง อย่างดีเทียบแค่หลวงพ่อปราโมและหลวงพ่อกามวาสี อย่างนี้มีโทษเหมือนกัน แต่น้อยกว่าเอ่ยถึงพระนามของพระพุทธเจ้ามาก”

ขัมมวิจย ขอเขียนเป็นข้อ ๆ เพื่อผู้อ่านจะได้จำง่ายดังนี้

๑. “ที่พระองค์ทรงตรัสว่า ความนี้ไม่ใช่ธรรมสาธุการนั้น ทรงตรัสไว้เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๓๗ มาถึงปัจจุบันก็จะถึงต้นปี ๒๕๕๒ แล้ว ก็ประมาณ ๑๕ ปีเต็ม ผู้รวบรวมพระธรรมของพระองค์ก็อายุ ๘๑ ปี

แล้ว กำลังเดินเข้าหาความตายทุก ๆ ลมหายใจเข้าและ  ออก เพราะความตายนั้นเกิดได้ทุก ๆ ขณะจิต ผู้ใดที่ ประมาทในความตายจึงเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่ง สอนของพระองค์ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์”


๒. “พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า นิพพานสมบัติจะไม่เกิด กับจิตผู้มีความประมาทในความตาย หรือผู้ใดประมาทใน ความตาย ผู้นั้นจะ ไม่มีนิพพานสมบัตินั่นเอง”

๓. ในเมื่อผมรู้ตนเองอยู่เสมอว่า เราจะตายได้ทุกเวลา หากปล่อยความจริงที่พระองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับความจริง ใน เรื่องหลวงพ่อปราโม กับหลวงพ่อกามวาสีก็จะหายไปด้วย จึงขออนุญาตพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้ เปิดเผยได้

๔. ในการปั้นรูปสมมติของหลวงพ่อทั้ง ๒ องค์ ก็ทรง มาควบคุมให้ผู้ปั้นปั้นตามนั้น

๕. คนส่วนใหญ่มักจะติดความสวยงาม จึงมักจะคิดติ บางคนพุดติโดยตรง กรรมจากการตำหนิกรรมของผู้อื่นนั้น มีโทษร้ายแรงมาก เพราะไปติพระพุทธเจ้าสองพระองค์ และหากบังเอิญผู้นั้นท่านเป็นพระอริยเจ้าด้วยแล้ว โทษมีสูง มากขึ้นลงอเวจีมหานรกกันทีเดียว

๖. ข้อเท็จจริงในโลกนี้มีใครบ้าง ที่ปั้นรูปสมมติของ พระองค์ได้เหมือนพระองค์บ้าง พระพุทธรูปแต่ละสมัย จาก เชียงแสน-สุโขทัย-อยุธยาถึงปัจจุบันเหมือนกันไหม ความจริงเขาก็ปั้นตามอุปาทานของช่างปั้นเท่านั้นเอง ที่

เห็นชัดคือช่างชาวพม่าปั้นพระพุทธรูปคล้าย ๆ กันหมด 
ดูทีเดียวก็รู้ว่าช่างพม่าปั้น มีใครคิดอย่างนี้กันบ้างหรือเปล่า

๗. พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า รูปปั้น-รูปถ่าย-ภาพเขียนต่าง ๆ มิใช่ตถาคต ชั้น ๕ หรือร่างกาย ก็มีใช่ตถาคตหรือมิใช่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าคือพระธรรมหรือจิตผู้ทรงธรรม กรุณาอ่านเอกสารที่แจกให้เป็นธรรมทานประกอบ ก็จะเข้าใจได้ดี ในเล่ม ๔ หน้า ๑๔๑-๑๔๔

๘. บนพระเศียรทั้ง ๒ พระองค์ มีพระบรมสารีริกธาตุบรรจุอยู่ การกราบไหว้จึงได้บุญสูง หากผู้กราบทราบว่าคุณได้กราบพระบรมสารีริกธาตุ ไม่ต้องเอาร่างกายไปกราบพระบรมสารีริกธาตุ ถึงจังหวัดเชียงราย ที่จังหวัดลำพูน จังหวัดนครพนม เป็นต้น

๙. หลวงพ่อปราโม เป็นพระที่ให้ลาภมาก ประเดี๋ยวจะหาว่าหมอไม่บอก อุบเอาไว้คนเดียว หลวงพ่อคามวาสีเป็นพระที่ออกโปรดชาวบ้าน ใครมีปัญหาเดือดร้อนเกี่ยวกับทางบ้าน ก็ให้มาอธิษฐานให้ท่านช่วยสงเคราะห์ได้


๑๐. พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ท่านมีพุทธานุภาพเหมือนกันหมด และที่ใดที่พระพุทธเจ้าเสด็จ ที่นั้นย่อมเป็นอุดมมงคล หลวงพ่อคามวาสี คือ พระที่เสด็จไปโปรดชาวบ้าน หลวงพ่อปราโมก็ให้ลาภแก่ชาวบ้าน การโปรดนั้นจะให้โปรดเป็นโลกียทรัพย์ก็ได้ เป็นโลกุตรทรัพย์ก็ได้ สุดแต่ผู้อธิษฐานจักต้องการทรัพย์ชนิดใด

๑๑. ผมขอบอกความจริงแก่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกันมา ๑๖ ปีแล้ว บางคนมาที่หลังก็ยังไม่ถึง ๑๖ ปี แต่ก็จัดว่าอยู่ในกลุ่มเดียวกันว่า เงินบริจาคของพวกท่านใน ๑๐ ปีแรกผมนำไปเป็นวิหารทานที่วัดท่าซุงวัดเดียวเท่านั้น วัดอื่นไม่เคยทำ เพราะทุกคนได้ดีจากหลวงพ่อดุสิตวัดท่าซุงทั้งสิ้น วัดอุทยานที่ให้บุญสูงสุดก็คือ วิหารทาน ถวายสังฆทาน ๑๐๐ ครั้ง บุญก็ยังสู้ถวายวิหารทานครั้งเดียวไม่ได้ วิมานของเราจึงสวยสดงดงามหาที่เปรียบมิได้ทุกคน แต่ปัญญาส่วนใหญ่ยัง نیمหรือยังจู่อยู่ใน ๕-๖ ปีหลังผมจึงเน้นเอามาเป็นธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง มีผลทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปานได้ เพราะธรรมทานตัดได้ทั้งโลก-โคจร-หลง ผมจึงสร้างวิหารทานเป็นส่วนน้อย ตรงข้ามกับ ๑๐ ปีที่แล้ว

๑๒. ขอให้ทุกท่านกรุณาไปดูผลบุญของพวกท่านที่วัดท่าซุง โบสถ์และวิหาร-เจดีย์ซุ้มพระพุทธรูปบาทจำลองล้วนเป็นผลบุญของพวกท่านทุก ๆ คน และอย่าลืมแวะไปกราบหลวงพ่อดุสิต และหลวงพ่อดุสิตด้วยก็แล้วกัน

๐ เกี่ยวกับหลวงปู่สมเด็จโต พระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ

หลวงปู่สมเด็จโต ท่านเมตตาแสดงธรรมเรื่องนี้ไว้ให้คนรุ่นหลังได้คิด ดังนี้

๑. ท่านเล่าว่า ครั้งหนึ่งท่านไปเทศน์ที่บางนกแขวก 

จากลับลงเรือล่องมาตามน้ำ โดยใช้คนแจว ด้วยความอ่อนเพลียของร่างกาย ทำให้ท่านหลับไป ตื่นเอาบ่าย ๒ โมง

๒. ท่านขอร้องคนแจวเรือช่วยพายเรือกลับที่วัดต่าง เพราะคนแจวบอกท่านว่า คนเพล่วัดเขาตึกกลอง จึงเพล่วัดต่าง แต่ไม่ได้ปลุกท่าน

๓. ท่านก็ขอร้องคนแจวว่า “นี่กว่าช่วยชีวิตของฉัน ช่วยแจวเรือกลับไปวัดที่ตึกกลองเพล่น้อยเถิด”

๔. เมื่อถึงวัดนั้น คนแจวก็นำอาหารถวายท่าน ชาวบ้านแถวนั้นที่รู้จักท่านก็นำอาหารมาถวาย มีคนแอบดูท่าน โดยคิดว่าพระนั้นข้าวเย็น

๕. ความจริงมีอยู่ว่า ท่านรู้สภาวะของร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ มันพร่องอยู่เป็นนิจ จึงจำเป็นต้องบริโภคให้กับร่างกาย บุญ-บาปอยู่ที่เจตนาของใจ คำว่าไม่รู้เวลาย่อมไม่มีในท่าน เพราะท่านมีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว

๖. ท่านบอกว่า “ปฏิสัมภิตาญาณมีหรือที่ไม่รู้เวลา ที่ท่านแสดงธรรมนี้ก็เพื่อให้คนรุ่นหลังได้คิดและพิจารณา ผู้พ้นทุกข์จริงย่อมไม่เบียดเบียนทั้งกาย-วาจา-ใจของตนเอง ตราบใดที่ยังมีขันธ ๕ อยู่ คำว่าพอของร่างกายนั้นย่อมไม่มีเสื่อมตลอดเวลา ธาตุ ๔ ต้องคอยเติมให้มันเรื่อย ๆ จาก ๕ คัจฉา ปรมา โรคา”

๐ ความหลงผิด เกี่ยวกับพระอนาคามี


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้เมื่อ ๑๐ ต.ค. ๓๗ ดังนี้

๑. “ฌราวาสเป็นพระอนาคามีได้ยังไม่ถึงตายหรือ และท่านเป็นแล้ว คำว่ามีความโกรธสักชนิดหนึ่งก็ไม่มี”
๒. “แต่อนาคามีมรรคนั้นยังมีความโกรธอยู่แต่เล็กน้อยกระทบปุบหายปั๊บ ไม่ถึง ๑ วินาที คำว่าโกรธนานนั้นไม่มี”
๓. “อย่างพวกเจ้านี้ ยังอยู่ในขั้นกำลังศึกษาปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความเป็นพระอนาคามี มรรค ความเข้มข้นของจิตก็ยัง มีระดับแตกต่างกันไป ไม่ใช่เข้าถึงมรรคแล้วก็ต้องเข้มข้นเสมอกันไปหมดเลยทีเดียวนั้นไม่ได้”
๔. “ให้ดูพระโสดาบัน ๓ ระดับนั้น มาเป็นตัวอย่าง แล้วจักเข้าใจในระดับจิตที่มีบารมีธรรมต่าง ๆ กันนั้น พระอนาคามีมรรคก็เหมือนกัน”
๕. “เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จึงไม่พึงตำหนิใคร ธรรมดาเขาเป็นอย่างนี้เอง”

๐ หมดง คือ หมดอวิชาหรือหมดงโยชน ๑๐ ก็หมดจติ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “พระพุทธเจ้าทั้งสองพระองค์ก็เป็นพ่อของคุณหมอนะ (ทรงหมายถึงพระพุทธวิปัสสี หรือหลวงพ่ปราโภ


กับพระพุทธโกนาคม หรือหลวงพ่อกามวาสี) แล้วคนใน 
โลกนี้มีใครบ้างที่ไม่ใช่ญาติกันมีไหม” (ก็รับว่า ไม่มี)

๒. “ทุกคนล้วนแต่เป็นญาติกัน แต่ผูกพันมากน้อย
ใกล้ชิดหรือห่างไกล นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คนเราแต่ละคน
เกิดกันมานับแสนอสงไขยกัป เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ ญาติกัน
มาอย่างนับไม่ถ้วน มีหรือที่จักหนีความเป็นญาติไปได้พ้น”

๓. “แต่การที่ต้องจุนั้นเป็นการจุนเพราะความโง่ คือ
จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชา ถ้าไม่โง่เสียอย่างเดียวก็
ไปพระนิพพานกันนานแล้ว ตัวที่โง่หนักคือ อารมณ์จิตที่คิด
ว่าตนเองดีแล้ว นี่แหละเป็นสำคัญ”

๔. “เจ้ายังมีอารมณ์นี้อยู่หรือเปล่าในจิตของตน (รับว่า
บางขณะมี บางขณะไม่มี) ทรงตรัสว่า “ก็ยังไม่หมดโง่นะซี”
(รับว่า ยังไม่หมด)


๕. “นั่นแหละเป็นความประมาทอย่างยิ่ง เพราะทราบ
ใดที่ยังมีอารมณ์คิดว่าตนเองดีแล้ว ก็จักนั่งนอนใจ ไม่ทำ
ความดีเพิ่มขึ้นอีกต่อไป จึงเป็นการหมดดีหรือดีไปหมด
เหลือแต่ความเลวในขณะที่มีความคิดนั้น เท่ากับประมาท
เพราะยังตัดสังโยชน์ได้ไม่ถึงที่สุด จักดีขึ้นมาได้อย่างไร ให้
ปรามตนเองอยู่อย่างนี้ อารมณ์นี้ไซ้จักเป็นอยู่แต่เพียงเจ้า
เท่านั้น นักปฏิบัติทุกคนมักจักมีอารมณ์เผลอ คิดอยู่เช่นนี้
ทุกราย ให้สำรวจจิตของตนให้ดีเถอะ ถ้าหากไม่เข้าข้าง
ตนเองแล้ว รับรองว่าพบทุกคนไม่มากก็น้อย”

๖. “ให้วัดอารมณ์จิตของตนเองดูทุก ๆ ขณะจิต  แล้วจ้กว่าอารมณ์นี้ของตนเองนั้นมีอยู่ ยิ่งจิตปุถุชน ยิ่งคิดว่าตนเองดีมาก ขนาดได้แสดงออกซึ่งความโกรธ-โลภ-หลง ยังคิดว่าเป็นของดีเลย ไม่ต้องอะไรมาก อย่างกรณีถูกคนอื่นเขาคำ ก็มีความคิดว่าตนเองดีแล้ว นี่มาค่าคนคืออย่างนั้นทำไม นี่เมื่อคิดว่าตนเองดีก็เลยไม่ยอม ต้องไปค่าเขาตอบ เพราะคิดว่าเป็นของดี คนเราถ้ารู้ว่าไม่ดี ก็จักไม่ทำ แต่นี้จิตมันคิดว่าดีจึงทำ ให้หาอารมณ์นี้ให้เจอ แล้วหาเหตุหาผลที่จิตมีอารมณ์ยึดมั่นถือมั่นอารมณ์นี้ให้พบ เมื่อพบแล้วก็พิจารณาที่ต้นเหตุแห่งอารมณ์นั้น เมื่อนั้นแหละจิตจ้รู้สึกหมดดี “ได้ทันที” (ขออนุญาต เรียกอารมณ์นี้ว่า อารมณ์ดีไปหมด จึงเหลือแต่อารมณ์เลว หรือความไม่ดี)

๐ พระ ๒ องค์ชอบทำบุญนอกวัดทำซุง


หลวงพ่อกุญชี ท่านเมตตามาสอนหมอในเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เรื่องปฏิบัติพาพระอนาคามีนั้น จะต้องย้อนดูอารมณ์พระโสดาบันก่อนเสมอเพราะการจะขึ้นบันไดไปชั้นบนทุกเที่ยว ไม่เริ่มก้าวตั้งแต่ขั้นที่ ๑-๒-๓ จะก้าวกระโดดไปถึงขั้นที่ ๔-๕ เลยนั้น ย่อมไม่ได้ การปฏิบัติธรรม ละสังโยชน์ก็จะต้องก้าวขึ้นก้าวลงไปตามลำดับสังโยชน์ตามปกติ เพื่อเป็นกำลังมั่นคงของอารมณ์จิตก่อนทุกครั้ง”

๒. “เรื่องจริงของพระ ๒ องค์ที่ชอบทำบุญนอกวัด  นั้น มันเป็นมานานแล้วตามปกติของเขา ตอนที่อาตมาอยู่ที่ เป็นมาแล้วแต่ไม่ถึ เวลานั้นจะออกนอกวัดทีก็เกรงใจ ต้อง มาขออนุญาตอาตมาก่อน เวลานี้สะดวกก็เลยถึหน่อย นี่มัน เป็นของธรรมดาช่างเขาเถอะ” (ที่นี้ถามหลวงพ่ของท่านก็ เพราะนี่ก็เสียขายเงินที่ถึคึงออกไปนอกวัด แทนที่จะอยู่ใน วัดท่าซุง มันเพราะอะไรกันแน่)

๓. “ในเรื่องนี้ไม่ใช่แต่เฉพาะฆราวาสบางราย ที่คิดว่า วัดท่าซุงรวย พระในวัดของเราเองนี่แหละก็คิดว่าวัดท่าซุง รวยเหมือนกัน จึงเที่ยวชักชวนคนที่มีฐานะออกทำบุญไป เพื่อวัดอื่น”

๔. “พวกนี้เขาลืมคิดไปว่า ค่าใช้จ่ายของวัด ไม่ต้อง ะไรมาก แแค่ค่าน้ำ ค่าไฟ เดือนหนึ่ง ๆ ตกเท่าไรเขาก็ไม่รู้ หรือบางคนรู้แต่ก็ทำเป็นไม่รู้ ไม่สนใจก็มี นี่เป็นปกติธรรมดา ของเขา จงอย่าเอามาคิดให้ปวดหัวเปล่า ๆ ไม่มีประโยชน์ ะไร เพราะจะทำจิตตนเองให้เศร้าหมอง เหตุการณ์ ทั้งหลายมันเป็นกฎของกรรม” (ผมขออนุญาตเพิ่มเติมอีกจุด หนึ่งคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยง ตกอยู่ภายใต้ กฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น วัดสร้างอะไรไว้ในที่สุดมันก็ต้อง เสื่อมทรุดโทรมและพังได้ ท่านเจ้าอาวาสท่านรู้ก็กันไว้ ดีกว่าแก้ คือ ต้องคอยซ่อมแซมบูรณะไว้ไม่ให้มันเสื่อมเร็ว กว่าปกติ สิ่งใดเสื่อมจนซ่อมก็ไม่คุ้ม ก็ต้องรื้อออกแล้วจัด สร้างใหม่ หากไม่มีเงินแล้วจะทำไ้ใหม่ หากคิดถึงจุดนี้

แล้วทุกคนก็คงจะฉลาดขึ้น อีกจุดหนึ่งเป็นรายจ่ายก่อน 

ใหญ่มากของวัด ก็คือค่าใช้จ่ายของโรงเรียนพระสุธรรมยาน มีใครคิดกันบ้างหรือเปล่า ขอให้ทุกท่านมีสติกำหนดรู้เรื่องของวัดทำซุงด้วย อย่าอาศัยวัดอยู่โดยขาดปัญญา ไม่เห็นปัญหาของวัดตามความจริง จุดนี้หากไม่มีสติกำหนดรู้ก็รู้ไม่ได้เช่นเดียวกับทุกขสิ่ง ใครไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์)

๐ นึกว่าดีเมื่อไหร่จักถูกลองดีเมื่อนั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ติศรูปให้แก่ที่รูป ติคนามให้แก่ที่นาม ติคกาม สัจฉญา ให้แก่ที่กาม สัจฉยานี้เป็นอริยสัจ กรรมทั้งหลายมา แต่เหตุ ตถาคตตรัสเหตุ และตรัสหนทางดับเหตุแห่งธรรม นั้น” (ต้นเหตุเกิดจากบุคคลท่านหนึ่งคิดหลงตนเองว่าตนดีแล้ว ท่านคุยว่าท่านสามารถจับภาพพระและภาพอสุภะได้ในเวลาเดียวกัน เวลาศัตรูส่งภาพนิมิตเข้ามาในจิต ท่านก็สามารถทำลายภาพศัตรนั้น ๆ ได้ด้วยอสุภะนิมิต เพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมของท่านก็เตือนว่า จงอย่าคิดว่าตนดีแล้วเป็นอันขาด จะเป็นการประมาทเกินไปประเดี๋ยวโดยท่านผู้มีฤทธิ์เหนือกว่าเราทดลองเอา เช่น เทวดา เป็นต้น)

๒. ทรงตรัสว่า “ถูกต้องแล้วเจ้า ตราบใดที่จิตยังไม่อยู่นิ่งเสีย โยชน์ทั้ง ๑๐ ผู้มีอำนาจเหนือกว่าจิตของเรา ย่อมมี

ความสามารถขจัดเหี้ยมความพ่ายแพ้แก่อารมณ์เราได้ 

นี้กว่าเราแน่เมื่อไหร่จักถูกลองดีเมื่อนั้น”

๓. “นี่เป็นเรื่องจริง หากยังไม่มีความดีหมจดก็จักถูกทดสอบให้พังได้เมื่อนั้น แต่เมื่อถูกทดสอบแล้วหากบุคคลผู้นั้นมีสติตั้งมั่น พิจารณาหาทางแก้ไขตามอริยสัจก็จักแก้ไขกรรมนั้นได้”

๔. “กรรมบางอย่างแก้ไขได้ แต่กรรมบางอย่างก็แก้ไขไม่ได้ อย่างกรรมปาณาติบาตในอดีตชาติ ที่ส่งผลให้ได้รับในปัจจุบัน ร่างกายมีความเกิดเป็นเบื้องต้น แล้วก็แก่เจ็บตาย ไปในที่สุด กรรมอย่างนี้แก้ไขไม่ได้”

๕. “กรรมที่เกิดกับร่างกายนั้นแก้ไขไม่ได้ หรือได้ก็น้อยเต็มที แต่กรรมที่เกิดแก่จิตคืออารมณ์แก้ไขได้ ถ้ามีศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาตามจริตหรือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็จักแก้ไขได้ตลอดเวลา”

๖. “คำว่าแก้ไขได้น้อยเต็มทีของกรรมอันเกิดแก่ร่างกายคือ แค่ว่ายบรรเทาทุกข์หนักให้เป็นทุกข์น้อยในช่วงขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น แต่ธรรมารมณ์หรือกรรมอันเกิดขึ้นแก่จิต ถ้าแก้ไขให้ถูกวิธี ก็แก้ไขได้ตามกำลังตัดสังโยชน์นั้น”

๐ โลกียชนทำงานเพื่อโลกนี้กันเป็นส่วนใหญ่

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้


๑. “โลกียชนทำงานเพื่อ โลกนี้กันเป็นส่วนใหญ่ 

เขาไม่คิดถึงโลกหน้าเสียด้วยซ้ำไปประมาททั้งเวลา
ประมาททั้งความตาย ทำงานเพื่อให้ร่างกายอันพึงคิดว่าเป็น
เราอยู่สุขสบายมีกิน มีใช้ในชาติปัจจุบันเท่านั้นเป็นพอ ใคร
จักว่าอย่างไรก็ช่าง เขาตัดดวงเอาไว้ก่อนก็แล้วกัน ที่ไหนได้
เงินดีเขาย่อมไปที่นั่นก่อน นั่นเป็นธรรมดา”

๒. “สำหรับคนทำบุญเพื่อ โลกหน้า คือ บุคคลที่
ปรารถนาในการเกิดอยู่ ทำบุญหวังผลตอบแทน ส่วนใหญ่
ไปเป็นพรหม เทวดา นางฟ้า ตามกำลังของบุญก็จริงอยู่ แต่ผู้
อธิษฐานทุกรายมิได้อธิษฐานอย่างนั้น โดยมากขอให้
กลับมาเกิดใหม่ หวังร่ำรวยหวังรูปสวยเป็นสำคัญ”

๓. “ในกรณีที่ทำบุญทำทาน ก็จักมีทรัพย์ร่ำรวยได้
หากบุคคลผู้อธิษฐานรักษาศีลด้วยก็จักมีรูปสวย แต่คำว่า
รวยก็ดี รูปสวยก็ดี คำว่าทรงตัวในสภาวะนั้น จริง ๆ ไม่มี
รวยแค่ไหน ในที่สุดเมื่อร่างกายถึงกาลแตกดับ ความพลัด
พราวจากทรัพย์ก็ปรากฏ สวยแค่ไหนความเสื่อม ความตาย
ก็ปรากฏแก่รูป ทุกสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง”

๔. “โลกุตรธรรมเท่านั้นที่เที่ยง แต่คนที่รักษาศีล จน
ศีลรักษาคณนั้นมีน้อย นี้ระดับหนึ่ง อีกระดับหนึ่ง คนรักษา
สมาธิมีมาก แต่ทำจนสมาธิรักษาคณนั้นมีน้อยสำนักปฏิบัติ
ไหน ๆ ต่างก็มีการนั่งสมาธิกัน แต่ก็ได้เท่าแต่ที่นั่น ลูกแล้ว
ลืมนเลขก็มีมากความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องสูงจึงมีน้อย เพราะ

เหตุคนไม่เข้าใจสังโยชน์ทั้ง ๑๐ประการดีพอ จึงเป็น 
เรื่องยากที่จักได้บรรลุมรรคผล”

๕. “เพราะฉะนั้น การพูดทุกครั้งของคุณหมอก็คือ ของ
เจ้าก็ดี อย่าลืมสรุปสังโยชน์ ๓ เพื่อเป็นประ โยชน์แก่คนฟัง
ให้นำไปปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าไว้ด้วย จุดนี้
สำคัญมาก อย่าลืม”

พระธรรม : ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๗

๐ ธรรมของพระองค์เป็นปัจจัยตัดตั้ง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “ธรรมของตถาคตเป็นปัจจัยตัดตั้ง ใครปฏิบัติถึงแล้ว
ย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง เฉพาะตนของใครของมัน กรรมใคร
กรรมมัน ธรรมของใครก็ของผู้นั้น ทำแทนกันไม่ได้”

๒. “เมื่อเข้าใจธรรมในข้อแรกแล้ว ก็จะเข้าใจคำสอน
ที่ว่า ธรรมของตถาคต ผู้ใดปฏิบัติจนเกิดความเข้าใจ หรือรู้
ได้ด้วยตนเองเพียงครั้งเดียว ดีกว่ามีผู้อื่นมาบอกให้รู้ ๑๐๐
ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง”


๓. “ธรรมของตถาคต ไม่มีอะไรขัดแย้งกัน ผู้ที่ยัง
ปฏิบัติไม่ถึงจึงต้องมีการขัดแย้งกันเป็นธรรมดา เพราะรู้-
เห็นไม่เหมือนกัน ตามบารมีธรรมของแต่ละคน ให้จับหลัก
ข้อนี้ไว้ ก็จะเข้าถึงตัวธรรมดาได้ไม่ยาก”

๔. “ใครยังไม่เข้าใจจุดนี้ ก็ยอมยังมีอารมณ์ ๒ (พอใจ กับไม่พอใจ) ยังมีการตำหนิกรรมของผู้อื่น ยังยึดผิด-ถูก ดี-เลว อยู่เป็นธรรมดา เพราะสังโยชน์ ๔-๕ ยังไม่ขาดเป็น การเห็นกันต่างมุม-ต่างทิว-ต่างความเห็น เป็นสงครามทาง ความคิด”

๕. “ธรรมของตถาคตต้องจำให้ได้เป็นประการแรก แล้วนำไปปฏิบัติตามให้เกิดผลเป็นขั้นที่ ๒ โดยนำไป โคร่ครวญให้เกิดปัญญา (สัมมวิจยะ) ธรรมนั้น ๆ จะเดินไป ในทางเดียวกันหมด จนที่สุครวมเป็นหนึ่ง เป็นเอโกธัมโม”

๖. “ธรรมทุกข้อทุกขั้นตอนของพระองค์ จะเกิดขึ้นได้ จากความเพียรชอบเท่านั้นมิใช่เพียรขออริชฌาน อ่อนนอน แต่ไม่ยอมปฏิบัติ พระองค์จะสงเคราะห์เราได้ เราจะต้อง ช่วยจิตของเราให้สงบปราศจากนิวรณ์ก่อน โดยเจริญอานา ปานัสสติ ควบคำภาวนา ยิ่งจับกสิณภาพพระ หรือภาพพระ นิพพานได้ก็ยิ่งดี ส่วนใหญ่พวกเรามากผลอ จิตทิ้งพระ จึงยัง อาดีกันไม่ได้”

๗. “ส่วนใหญ่ประมาณและขาดความเพียรชอบ พอทำ ได้หรือพอสัมผัสธรรมได้ แต่ยังไม่ชำนาญ ก็วางธรรมนั้น ไปสนใจธรรมอื่น ๆ ต่อไป จะต้องเพียรปฏิบัติต่อไปให้เกิด ความชำนาญจนจิตชิน กลายเป็นฉาน ชินในอารมณ์นั้น ๆ แบบเพียรรักษาศีล จนศีลรักษาเราไม่ได้ผิดศีลอีก เป็นสลา นุสสติ เพียรทำทาน โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากเพื่อพระนิพพานจุดเดียว เป็นจาคานุสสติ เพียร


ระวังจิตอย่าให้มันคิดชั่ว เพราะกลัวผลของกรรมชั่วจะ 
เกิดกับจิตตน เป็นเทวดานุสสติ และยากที่สุด คือ เพียรรักษา
พรหมวิหาร ๔ จนกระทั่งพ้นภัยจากอารมณ์จิตของเราทำ
ร้ายจิตเราเอง ได้ทรงตัว ใครทำได้ก็พ้นภัยตนเอง ต้องทำให้
ชินจนเป็นฉาน”

๘. ทรงตรัสว่า “การกำหนดรู้วาระจิตในทุก ๆ ขณะจิต
นั้นแหละ คือ จิตตานุสสติปัญญา ซึ่งตามปกติถ้าจิตยังเจริญ
ไม่ถึง จักพึงสักเท่าไร ก็ครั้งก็หน ก็รู้ไม่ได้ อยู่ดีจนกว่าถึง
แล้วก็รู้เอง นี่คือการศึกษปฏิบัติในหลักสูตรของ
พระพุทธศาสนา ซึ่งฟังแต่ปริยัติจักเข้าใจไม่ได้ จนกว่าจัก
ปฏิบัติถึงแล้ว จึงจักเข้าใจ เพราะธรรมเป็นปัจเจกตั้งถึงแล้วรู้
เอง”

๙. “และการสอนให้ปฏิบัติมาตามนี้ ก็เป็นอยู่ใน
หลักสูตรของพระพุทธศาสนา การสอนให้เข้าถึงธรรม
ปัจจุบันอย่างนี้ เขาเรียกว่าสอนโดยพิสดาร สอนแล้วปฏิบัติ
มาก็ตรงแนวคำสอนเดิมอยู่ดี แตกต่างกันไปตามศัพท์แสง
คำอธิบายเท่านั้น ซึ่ง ถ้าใช้ภาษาในอดีตคือต้นพุทธกาล
พวกเจ้าก็จักเข้าใจยาก หรือยากที่จักเข้าใจ” (จัดเป็นพระ
เมตตาของพระองค์อย่างหาประมาณมิได้)

๑๐. “นักปฏิบัติพระกรรมฐาน ถ้าไม่รู้จุดนี้ จักปฏิบัติ
ให้เข้าถึงอริยมรรค อริยผลเบื้องสูงได้ยาก แต่เมื่อรู้แล้วยังจัก
ต้องปฏิบัติให้คล่องแคล่วชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้นด้วย จึงจักมีมรรค
ผลเกิดขึ้นได้”

๐ ทุกข์ อยู่ที่การเกาะร่างกายเป็นประการสำคัญ

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทราตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้

๑. “เจ้าจักเห็นได้ว่า ทุกชีวิตที่อยู่ในโลกนี้เต็มไปด้วย
ความทุกข์ ไม่ว่าจะเราหรือเขาหรือใคร ๆ ต่างก็อยู่กันด้วย
ความทุกข์ แม้สภาพต่างกัน สภาวะต่างกัน แต่ก็รวมความว่า
เป็นทุกข์เหมือนกันหมด”

๒. “คนจักตาย ไม่อยากให้ตายก็ทุกข์ คนไม่มีที่ทำกิน
ก็ทุกข์ ถ้าปรารถนาไม่สมหวังก็ทุกข์ ทุกคนที่ยังมีสภาวะ
ร่างกายอยู่ ทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก มันอยู่กับความทุกข์
และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด มันสืบเนื่องมาจากการมี
ร่างกายทั้งสิ้น”

๓. “คนถ้าไม่มีร่างกาย จักตายได้ไหม?” (ตอบว่า
ไม่ได้)

๔. “ยกเว้นพรหม-เทวดา-นางฟ้าที่เป็นกายทิพย์ ท่าน
ยังมีการจุติ แต่กายนั้นก็ยังมีการถุกยึดมั่นว่ามีในตน เป็น
ของตน จึงยังจัดว่ายังไม่หมดสักกายทิฏฐิอยู่ ทุกข์จึงอยู่ที่
การเกาะร่างกายเป็นประการสำคัญ”

๕. “ไม่มีร่างกาย ก็ไม่จำเป็นต้องทำมาหากิน จึงเท่ากับ
การมีร่างกายทำให้เกิดทุกข์ขึ้นทุกอย่าง ต้องกิน-ต้องอยู่-
ต้องทำงาน มีความปรารถนาไม่สมหวัง มีความ
กระทบกระทั่งใจ มีแค้น-มีเจ็บ-มีตายอยู่อย่างนี้ แล้วพวกเจ้า

ยังหลงความมีร่างกายอยู่อีกหรือ หรือยังคิดว่าการมีร่างกายเป็นของดี (ตอบว่า ไม่ดี)

๖. “แล้วยังหลงอยู่อีกหรือ” (ยอมรับว่ายังหลงอยู่) “ใจจักต้องตอบว่ายังหลง เพราะขึ้นชื่อว่าสังโยชน์ ๑๐ ประการ ยังตัดไม่หมด จักปรารถนาตัดความหลงได้หมดย่อมเป็นไปได้”


๗. “อย่าหลงลืมตัวเป็นอันขาด คิดอะไร-พูดอะไร-ทำอะไรให้มีสติกำหนดรู้อยู่ทุก ๆ ขณะจิต พยายามเข้าไว้ อย่าทิ้งอารมณ์ให้ว่างจากคำภาวนา และพิจารณาเป็นอันขาด ถ้าหากอยากได้ดี ก็จงทำให้ได้เป็นปกติ”

๑ เมตตาคุ้มครองโลกเท่ากับเมตตาอัปมาโณ เท่ากับขันโมอัปมาโณ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผม ท่านขันมวิชัยว่า อภัยทานตัวจริง จะต้องทรงพรหมวิหาร ๔ ได้ครบทั้ง ๔ ตัว และทรงตัวเป็นปกติ และบุคคลที่ยังมีอารมณ์ ๒ อยู่ ก็เพราะยังตัดสังโยชน์ ๔ และ ๕ ไม่ขาด สมเด็จพระสังฆราชก็มีพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “จริงของเจ้าที่ว่าอภัยทานจักเกิดแก่จิตของผู้ใด บุคคลผู้นั้นจักต้องทรงพรหมวิหาร ๔ ได้ครบ ๔ ตัวอยู่

ตามปกติ แต่จักทำได้” โฉนเล่า นี่แหละคือเหตุที่ตถาคตจัก 
ต้องนำมากล่าวในที่นี้

๒. “พรหมวิหาร ๔ เป็นสมบัติของพรหมธรรม
นอกเหนือจากพรหมที่เกิดด้วยกำลังฉาน พรหมวิหาร ๔
เป็นพี่เลี้ยงของศีล-สมาธิ-ปัญญาให้ตั้งมั่น พรหมวิหาร ๔
เป็นตัวปัญญาอันเกิดขึ้น ได้ด้วยการพิจารณา ไคร่ครวญถึง
เหตุผลของที่ตั้งได้ของพรหมวิหาร ๔ ทั้ง ๔ ตัวนี้ การ
ไคร่ครวญทำดังนี้

๓. “จริง ๆ แล้วการปฏิบัติในศีลได้เป็นปกติ เพราะ
อำนาจhiri-โอตตปปะ กลัวบาป เกรงผลของบาปจักให้ผล
เป็นโทษธรรมที่ทำให้สงบจิต เว้นจากการทำบาป กลัวตก
นรกและจัดว่าเป็นอำนาจของพรหมวิหาร ๒ ประการ
เบื้องต้น”

๔. “การงดเว้นจากการกระทำความชั่ว ๕ อย่าง ก็เป็น
เมตตากับกรุณาอยู่ในตัวเสร็จสรรพ เหมือนคนกินแกงส้ม
แต่ไม่รู้จักชื้อแกงส้ม นี้ก็เช่นกัน ประพฤติปฏิบัติตามแบบ
ฉบับของเมตตา-กรุณา แต่ไม่เคยคิดถึงชื้อเมตตา-กรุณาเลย
คือ ปฏิบัติโดยไม่คิดถึงชื้อสมมุติบัญญัติ ให้ลงพิจารณาไต่ดู
หากขาดเมตตา-กรุณา-มูทิตา-อุเบกขาทีละข้อ ๆ ว่า ขาดแล้ว
การกระทำ (กรรม) ของกาย-วาจา-ใจจักออกมาในรูปใด คิด
ให้ออก คิดให้บ่อย ๆ แล้วจักเข้าใจได้เอง”

๕. “เมื่อเข้าใจแล้ว ให้คิดกลับกันว่า หากมีเมตตา-

กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา ทีละข้อ ๆ แล้วการกระทำทางกาย-วาจา-ใจ จักออกมาในรูปใด”

๖. “ขั้นต่อไป ก็ให้พิจารณาคิดเทียบไปกับอารมณ์ กระทบของอายตนะภายนอกและภายใน เริ่มจากพบตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย และธรรมารมณ์ตามลำดับ ทีละข้อ ๆ โดยตั้งคำถามกับจิตว่า ตาเห็นรูป รูปดีหรือรูปไม่ดี หากมีพรหมวิหาร ๔ กับไม่มีพรหมวิหาร ๔ กาย-วาจา-ใจจักเป็นอย่างไร ซึ่งคนฉลาดพิจารณาเพียงอย่างเดียวหากได้คำตอบแล้วอีก ๕ ข้อก็จะมีอารมณ์เหมือน ๆ กันทั้งสิ้น”

๗. “เรื่องสัมผัสทางกาย ตถาคตหมายถึงทุกอย่างที่เข้ามาสัมผัสด้วยกายแม้กระทั่งร่างกายกระทบอากาศร้อน-หนาว กระทบเสื้อผ้าอารมณ์ และสิ่งอื่น ๆ ที่มากระทบร่างกาย ก็ให้ปฏิบัติแบบในข้อ ๖ ทั้งสิ้น เช่น เสียงจากโลก ธรรม ๘ คือ เสียงนินทา-สรรเสริญ, เสียงผู้ไม่มีศีล-เสียงผู้ไม่มีกรรมบถ ๑๐ ก็ให้พิจารณาโดยใช้หลักเดียวกัน”

๘. “หากจิตพิจารณาตามหลักเหล่านี้ดีแล้ว พรหมวิหาร ๔ ก็จะเริ่มทรงตัวอยู่กับจิต เมื่อกระทบกับเสียงที่ไม่ดีทั้งหลาย เมตตา-กรุณาจักรักและสงสารว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย การพิศศีล, ละเมิดกรรมบถ ๑๐ จะต้องตกเป็นเหยื่อของอบายภูมิ มีมุทิตาคือจิตอ่อนโยน อภัยในความชั่วของเขา คือ ไม่เก็บความชั่วของเขามาไว้ในจิตของเรา หากเตือนได้ก็เตือนด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเตือนไม่ได้ก็เรื่องของเขา

ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าเก็บเอามาให้กาย-วาจา-ใจเรา 

เดือคร้อน อุเบกขา คือ มีจิตปล่อยวางในเสียงนั้น เพราะพิจารณาเห็นเป็นธรรมดาของเขา เป็นปกติของผู้ไม่มีศีล ไม่มีกรรมบถ ๑๐ มันก็เป็นธรรมดาอย่างนี้แหละ”

๕. “นี่แหละคือการใคร่ครวญถึงพรหมวิหาร ๔ ทั้ง ๔ ประการ จักต้องคิดไว้ใคร่ครวญไว้ ใช้ปัญญาตามรู้เข้าใจ จุดนี้เป็นวิปัสสนาญาณ และให้คิดจบลงตอนท้ายทุก ๆ ข้อ ว่า หากเราตายตอนนี้จิตเราจักไปไหน หากมีพรหมวิหาร ๔ กับไม่มีพรหมวิหาร ๔ ให้ปริจฉาถาม-ตอบในจิตตนเอง ให้เป็นปกติ”

๑๐. “พวกเจ้าจงอย่าละความเพียร ใช้มานเป็นกำลังของจิตควบกับคำภาวนา สลับกับการพิจารณาอยู่อย่างนี้อย่าให้ขาด เช่นเดียวกับในอดีตธรรมที่ใคร่ครวญเรื่องของศีลทำได้เมื่อใด เมื่อนั้นแหละจิตของพวกเจ้าจักรู้ว่ามีพรหมวิหาร ๔ ครบทั้ง ๔ ประการเจริญอยู่ในจิตราบนั้น และจักเป็นของแท้ พระอริยเจ้าท่านได้แล้ว ได้เลย เข้าถึงแล้วก็รู้ว่าเข้าถึง ไม่มีอันใดที่จักมาโยกคลอน เปลี่ยนแปลงจิตของท่านได้อีก ขอให้โชคคินะ”

๐ ธรรมในโลกเที่ยงมีไหม


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. ทรงตรัสถามว่า “ธรรมในโลกเที่ยงมีไหม” 

(ตอบว่า ไม่มี)

๒. ทรงตรัสว่า มี ความเที่ยงในโลกก็คือธรรมไม่เที่ยง นั้นเป็นปกติธรรม เช่น ชั้นธโลกของคน ซึ่งมีความ แปรปรวนอยู่เป็นปกติธรรมตามนั้น เราไม่อยากเจ็บ ไม่อยากป่วย แต่มันก็ต้องเจ็บ ต้องป่วยอยู่ตามธรรมนั้น ธาตุ ๔ ที่ประชุมกันขึ้นมาเป็นร่างกายนี้ มันก็ต้องมีการแปรปรวน อยู่เป็นธรรมดา การเจ็บป่วยก็เพราะกรรมปาณาติบาตอัน ตนทำไว้เองแต่ในอดีตหนหลัง บางท่านไม่เจ็บ ไม่ป่วย เพราะกรรมปาณาติบาตน้อย อย่างท่านพระสีวลีในกัปนี้ แต่ ท่านก็เป็นโรคธาตุ ๔ พร่องอยู่เป็นนิจ ให้เป็นภาระที่ต้อง รักษาทุกวันเหมือนกัน คือ โรคชัคัจฉา ปรมารโรคา (โรคหิว) จึงจักเห็นได้ว่า ทุกคนที่มีร่างกายหนีโรคกันไปไม่พ้น ตั้งแต่พระบรมศาสดาลงมายันยากก็เจ็บใจ มีโรคเนื่องด้วย ภายเหมือนกันหมด (ดังนั้น อโรคยา ปรมารโรคาการไม่มี โรคทางร่างกายจึงไม่มีใครหนีพ้น เพราะเป็นสังขธรรม ทรง หมายถึงโรคทางใจเป็นสำคัญ)


๓. “เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น กรรมเหล่านี้ใครทำ เราต่าง เป็นผู้กระทำเอาไว้เอง กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เหตุที่ทำให้ เกิดกรรมตัวนี้ คือ จิตของตนมีความทะยานอยากอยากใน การมีร่างกาย นิเวศน์ ๕ คือ กิเลสหยาบที่ทำปัญญาให้ถอย หลัง จิตโง่หลงผิดคิดอยากในการมีร่างกาย กามคุณ ๕ จึง เกิดขึ้นได้ตามอายตนะสัมผัสจิตติดในสัมผัสอันเป็นกามคุณ

นั้น ๆ รูปดี เสียงดี รสดี กลิ่นดี สัมผัสระหว่างเพศดี จุดนี้  เป็นเหตุให้จิตมีกามเป็นเครื่องนำโคจรจุติหาภพหาชาติไม่มีที่สิ้นสุดและขณะเดียวกัน รูปไม่ดี รสไม่ดี กลิ่นไม่ดี เสียงไม่ดี สัมผัสระหว่างเพศไม่ดี จุดนี้เป็นเหตุให้จิตมีปฏิฆะเป็นเครื่องนำโคจรจุติหาภพหาชาติไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน”

๔. “ถิ่นมิทธะ เกิดขึ้นก็เนื่องด้วยร่างกายเช่นกัน นั่นเป็นกรรมเบื้องสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง จึงยังไม่ขอกกล่าวให้ละเอียดในที่นี้ อุทธัจจะอารมณ์ฟุ้งก็เช่นกัน ความสงสัย (วิจิกิจฉา) ในธรรมก็เช่นกัน จักยังไม่กล่าวในที่นี้ จะเอาแค่นิเวรณเบื้องต้น ๒ ข้อเป็นเกณฑ์ที่พวกเจ้าจักต้องพิจารณาพยายามนำจิตให้หลุดจากนิเวรณ (กามคุณ ๕) คือหลุดจากราคะและปฏิฆะ อันเป็นตัวนำจิตให้ต้องจุดนั้น”

๕. “และเป็นการถูกต้อง ที่เจ้าคิดว่า การสอนให้พิจารณาพรหมวิหาร ๔ ควบกับอายตนะสัมผัสภายในและภายนอก ก็คือการสอนเทียบเคียงกับมหาสติปัฏฐานสูตร ว่ากันตั้งแต่อานาปาบรรพ, กายบรรพ การรู้ทุก ๆ อายตนะสัมผัส ก็รวมหมายถึงรู้อิริยาบถบรรพไปด้วย และรู้เวทนาบรรพ คือ สัมผัสภายในทั้งหมด ไม่ว่าจะอะไรเกิดแก่ร่างกาย จิตจักต้องรู้ธรรมนั้น รู้สัมผัสภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ก็รู้ด้วย”

๖. “การเห็นปกติธรรมในธรรม คือจิตตานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน เมื่อรู้ทั้งธรรมภายในและธรรมภายนอก รู้อย่างมีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็เป็นธรรมานุปัสสนามหาสติ

ปัญญา สอนไปสอนมาก็วนอยู่ตรงนี้ เป็นกรรมฐาน ๔๐ 
ด้วย เป็นมหาสติปัญญาสูตรด้วย ก็ธรรมอันเดียวกันนั้น
แหละ”


๗. “เมื่อเจ้าเข้าใจแล้ว ทำได้หรือยัง” (ตอบว่ายังทำ
ไม่ได้) “ก็ใช่ เพราะถ้าทำได้ครบและตลอดเวลา พวกเจ้าก็
เป็นพระอรหันต์ เลยไม่ต้องสอนกันอีก นี่แหละทำกันยังไม่
จบก็ต้องสอนกันอยู่ต่อไปจนกว่าจักษบ แต่ถ้าผู้รับฟังแล้ว
ไม่นำไปปฏิบัติ ผู้สอนก็จักไม่สอนอีก เพราะสอนเท่าไรก็ไม่
มีผล อย่าลืมนะฟังแล้วจำ จำแล้วนำไปปฏิบัติด้วย”

๐ ทำไมพระอรหันต์คิดถึงความตายแล้วจิตเป็นสุข

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “เพราะท่านเห็นว่านั่นเป็นวันที่มีความสุขที่สุดใน
ชีวิต เพราะเป็นวันที่ท่านได้ถึงขั้น ๕ อันเต็มไปด้วยภาระ
และความทุกข์นี้ลงได้อย่างเด็ดขาด ท่านมีความสุขที่สุดใน
ชีวิต เมื่อจิตท่านได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานอย่างแท้จริง จุดนี้
นี่แหละพระอรหันต์ท่านจึงไม่กลัวตาย”

๒. “คนธรรมดาเห็นความตายแล้วลนลาน แต่พระ
อรหันต์ท่านเห็นความตายแล้วจิตเป็นสุข คำว่าคืนรนของ
จิตนั้นไม่มี เพราะท่านรู้ว่าความตายสำหรับร่างกายนั้นเป็น
ของจริง และตายชาตินี้เป็นครั้งสุดท้าย ท่านจึงมีความสุข
อย่างยิ่งเมื่อนึกถึงความตาย ท่านควบอุปสมานุสสติ


กรรมฐานอยู่ในจุดเดี๋ยวนั้น รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจ 
ออกควบด้วยในขณะนั้น ๆ (รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน) คุณพุทธ
พจน์ที่องค์สมเด็จพระปัจจุบัน ได้ตรัสกับพระอานนท์ใน
พุทธันดรนี้ว่า อานันทะ ดูกรอานนท์ เธอคิดถึงความตายยัง
ห่างมากเกินไป ตถาคตคิดถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก
เข้าใจหรือยัง”

๐ อารมณ์สันโดษจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร

สมเด็จพระสังฆม ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “คำว่าสันโดษนี้ ยังคนให้เข้าใจความหมายพลาด
ไปเป็นอันมาก มักจักเข้าใจว่าการอยู่ในที่สงบตามลำพัง
ปราศจากคนพูดหรือสิ่งกระทบรบกวนเป็นสันโดษ นั้นเป็น
เพียงกายวิเวก แต่จุดมุ่งหมายจริง ๆ ของพระตถาคตเจ้า
ทั้งหลายที่ได้อบรมให้พระสาวกรู้จักคำว่าสันโดษนั้น คือ
วิเวกทั้งกาย วาจา ใจ”


๒. “การมีศีลคุมกายให้วิเวก ไม่ว่าจะอยู่ในถิ่นที่
ทุรกันดาร ถิ่นที่เจริญรุ่งเรืองด้วยบ้านและผู้คนร้านค้า
อาคารใหญ่โต ถิ่นที่ลับตาคนเช่นป่าเขาลำเนาไพร ในถ้ำ ใน
คูหา กายของพระสาวกจักสงบ ไม่มีการล่วงละเมิดศีล ไม่
ทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ วัตถุธาตุ
ต่าง ๆ ด้วยเหตุแห่งการละเมิดศีลนั้น นี่คือกายสันโดษเป็น

ลำดับต้น ไม่ว่าจะในที่ลับหรือที่แจ้ง พระสาวกย่อมมีกาย 
วิเวกเป็นปกติ”

๓. “ลำดับกลาง คือ วิจิวิเวกนี้วาจาสันโดษ คำพูดในที่นี้คือ สงบทั้งทางปากและเสียงพูดทางใจด้วย คือ ไม่ละเมิดทั้งวัจกรรม ๔ สถาน ในกรรมบททั้ง ๑๐ ประการ คือ สงบจากการไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดนินทา และไม่พูดเพื่อเจ้อ ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ไม่ว่าจะอยู่กับคนเดียวหรืออยู่ในที่สาธารณะชน ในหมู่สัตว์ที่ไม่มีคน พระสาวกที่รักสันโดษ จักสงบปากคำ อันเป็นวิจิวิเวกอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะจักเป็นยามหลับหรือยามตื่น วัจกรรมจักไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น คน สัตว์ วัตถุธาตุต่าง ๆ เป็นอันขาด”

๔. “สงบในอันดับสูงสุด คือ จิตสันโดษ อารมณ์วิเวก โดยแท้ ไม่ต่อกรรมกับอารมณ์เลวร้ายที่เข้ามากระทบทั้งปวง เห็นธรรมดาในธรรมดา จนจิตชินในธรรมดานั้น ๆ อยู่เป็นปกติ จิตสันโดษแม้ไปอยู่ในหมู่คนมาก ก็เห็นธรรมดาในหมู่คนมากนั้น คนไม่มีศีลก็เป็นคนไม่มีศีลอยู่ตามปกติ คนไม่มีธรรมก็ไม่มี การประพฤติธรรมอยู่ตามปกติ เห็นหมดตลอดในธรรมทั้ง ๓ ประการ คือ อกุศล กุศล อัปยาคฤต เป็นปกติธรรมจิตก็สงบ ไม่มีอารมณ์คึ้นรนหรือฝืนกฎของธรรมดา นี้แหละคือจิตสันโดษ สงบได้จริง ๆ จักต้องพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา”


๐ ธรรมวิจยะเรื่องสันโดษ

๑. การสนทนาธรรม คุข ๆ กันแล้วหากไม่พึงจด 
บันทึกไว้ด้วย ก็ลืมได้ บางคนไม่กินาที่ก็ลืมได้ ลืมดี ให้ถาม
ตนเองว่าที่คุข ๆ กันมานั้นมีอะไรบ้าง เมื่อกลับถึงบ้านจำได้
หรือเปล่า ถ้ายังจำได้ ก็ไม่ใช่ความจำเสื่อม หากจำไม่ได้
แสดงว่าโรคความจำเสื่อมเริ่มเกิดขึ้นแล้ว

๒. โรคความจำเสื่อม ไม่จำเป็นจะต้องมีอาการปวด
หัวด้วยเสมอไป และการปวดหัวก็มีไข้จะต้องเป็นโรค
ประสาทเสมอไป สาเหตุจากโรคหวัด-โพรงจมูกอักเสบ-
เครียดก็ปวดหัวได้ ความดันเลือดสูงหรือเปลี่ยนแปลง
กะทันหันก็เป็นได้ เป็นต้น

๓. บางคนที่มีอรุณมานในตน ชอบทรงอารมณ์อา
ภิกขุจัญญาตนญาณ คือ เห็นโลกทั้งโลกไม่มีอะไรเหลือ จิต
ปล่อยวางหมด มีปัญหาอะไรเข้ามากระทบ ก็ปล่อยวางหมด
ไม่ใช่อริยสัจ คือ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ คือ หนีปัญหาไม่
คิดสู้ปัญหาซึ่งไม่ใช่วิधिปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องทางพุทธ
ศาสนา คือ มีเรื่องอะไรเข้ามาที่วางเฉยช่างมัน โดยไม่คิด
พิจารณา ใช้อารมณ์ตัดให้ลืมไปเลย ทำบ่อย ๆ เลยชิน
กลายเป็นฉานในการลืม ซึ่งคิดว่าดีแต่จริง ๆ ไม่ดี เพราะ
ไม่ได้สร้างปัญญาให้เกิด หนีปัญหาหลบเข้าไปอยู่ในรูป
ฉานลูกเดียว


๔. หลักที่พระพุทธองค์ให้ไว้คือ กิเลสของคนอื่นไม่
ต้องแก้ เพราะแก้ไม่ได้ ให้แก้กิเลสของเรา เหตุการณ์

บางอย่างเป็นวิสัยกฎของกรรม แก้ไขไม่ได้ เพราะเป็น  เรื่องของคนภายนอก ก็ไม่ต้องแก้ไขพิจารณาให้เห็นเป็น
ธรรมดา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่พ้นกฎของกรรม ไม่พ้นกฎ
ของธรรมดาไปได้ ถ้าพิจารณาให้ลงตัวได้ จิตก็จักเป็นสุข
มาก มิใช่คิดแล้วฝืนธรรมดา จิตยังสงบไม่ลง ก็ยังไม่ใช่
สันโดษอย่างแท้จริง

๕. พระองค์ให้ดูตัวอย่างพระสันโดษ ที่ท่านแสดง
ธรรมนี้ได้อย่างชัดเจน ก็คือหลวงปู่บุดดา ถาวโร ท่านแสดง
ธรรมสันโดษไปทั่วทุก ๆ สถานที่ ทุก ๆ บุคคล และทุก ๆ
เหตุการณ์ ท่านมีความพอดีหมด ทั้งกาย-วจี-จิตวิเวกอยู่ใน
ธรรมนี้เป็นปกติ ซึ่งก็คือตัวมัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง”

๖. การสนทนาธรรมกัน จึงมีประโยชน์สุดประมาณ
หากรู้จัก และเข้าใจเรื่องอารมณ์สันโดษได้ตามความเป็น
จริง ธรรมทั้งหมดที่ทรงตรัสสอนนั้นมีความพิสดาร มีความ
ละเอียดลึกซึ้งอยู่ในธรรมมาก ขอให้ทุกคนสนใจในการ
สนทนาธรรมกัน ซึ่งล้วนเป็นธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น
หรือพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ทุกคนล้วนมีเวลาเหลือน้อย ชีวิตเป็น
ของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง อาจตายได้ในขณะ
จิตเดียว หากประมาทในความตาย นิพพานสมบัติหรือทาง
ไปพระนิพพานก็อุดตันในบุคคลผู้นั้น แคร์ูลม-รู้ตาย-รู้
นิพพาน ก็สามารถเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว โดยไม่ยาก อยู่
ที่ความเพียรของเราเท่านั้น จุดนี้ไม่มีใครช่วยใครได้ กรรม
ใครกรรมมัน เพราะที่พึ่งอันสุดท้ายก็คือจิตหรือตัวเราเอง”

๐ ครูภายนอกกับครูภายใน


สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ครูภายใน คือ อายตนะภายใน มีตา-หู-จมูก-ลิ้น-
กาย และใจ ครูภายนอก คืออายตนะภายนอก มีรูป-เสียง-
กลิ่น-รส-สัมผัส และธรรมารมณ์”

๒. “เมื่อครูภายนอกและครูภายในกระทบกัน ย่อมเกิด
เป็นพระธรรมได้ ทั้งอกุศลธรรมา-กุศลธรรมา และอัป
ยาคตาธรรมา คือ ธรรมที่อกุศล (บาป) ธรรมที่เป็นกุศล
(บุญ) และธรรมที่เป็นกลาง ๆ (ไม่เป็นทั้งบุญและบาป)”

๓. “ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์จิตของตนเองอยู่
ตลอดเวลา เป็นการสอบอารมณ์จิตของตนเอง ได้ผล
อย่างไร อารมณ์ใจจักบอกแก่พวกเจ้าเอง มองให้ดี อย่า
ลำเอียงเข้าข้างกิเลสก็แล้วกัน สอบตกก็รู้ว่าสอบตก สอบได้
ก็จงรู้ว่าสอบได้ สอบคาบเส้นเกือบได้ เกือบตกก็ต้องรู้ อย่า
ใช้คำว่าไม่รู้ เพราะอย่างนั้นไม่ใช่นักปฏิบัติพระกรรมฐาน”

๔. “และอย่าปล่อยอารมณ์ให้พลัดเพลนไปกับงาน
ทางโลกเกิน ไป นั่นเป็นเพียงทำไปตามหน้าที่ซึ่งยังมีร่างกาย
ก็ทำไป คิดเรื่องงานเท่าที่จำเป็นจักต้องคิด พยายามใช้จิตมา
ทำงานทางธรรมให้มาก ตัวนี้จักต้องมีสติ-สัมปชัญญะ
กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นจิตมันก็จักมีอารมณ์เกาะงาน
ตามความเคยชิน”

๓. “ถ้าแยกจิตออกจากงานทางธรรมได้ ก็เข้าหลัก 


ของการปฏิบัติพระกรรมฐานได้อย่างแท้จริง คือ การแยกกาย แยกเวทนา (อันเป็นเรื่องของกายหรือกายสังขาร) และแยกจิต แยกธรรม (อันเป็นเรื่องของจิต หรือจิตสังขาร) อันเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติของมหาสติปัฏฐานนั่นเอง ถ้าทำได้เช่นนั้น จิตจักเบา มีอารมณ์โปร่งใสตลอดทั้งวัน”

๐ อารมณ์นี้สำคัญมาก คิดอย่างไรก็ไปตามนั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “การปฏิบัติธรรมอย่าทำแบบรวบรัดสังเขป จักต้องรู้จุดหมายปลายทางของอริยสังคัลย เพราะทุกอย่างมีเหตุมีผลรองรับอยู่ในตัวเสร็จ อย่าทำแบบผักชีโรยหน้าการเจริญสมณะวิปัสสนาก็เช่นกัน ต้องตั้งใจภาวนา ตั้งใจคิดให้จบลงเป็นตอน ๆ เกาะหลักอริยสังคัลยเข้าไว้ จิตก็จักสงบลงเป็นระยะ ๆ มีเวลาก็คิดยาว ไม่มีเวลาก็คิดสั้น ๆ สรุปลงในอริยสังคัลยเสมอ ๆ”

๒. “พยายามหาสนามบินลงทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เครื่องบินมันค้างอยู่บนอากาศ ส่วนใหญ่พอความคิดของวิปัสสนาขาดตอน ก็ขาดตอนไปเลย คือ ลืมไปเลยว่าตะก็คิดอะไรอยู่ ทำอะไรอยู่ หรือไม่ก็ปล่อยให้เครื่องดับ เครื่องบินก็ตกไปเสียแล้ว ภูไม่ขึ้นอย่างนี้เป็นต้น”

๓. “เมื่อจิตทำงานทางธรรมได้ไม่สม่ำเสมอ เพราะ 

จิตขาดสันตติธรรมนั่นเอง คือจิตขี้เกียจติดตามความดี แต่
จิตกลับขยันติดตามความชั่วมีมาก ไม่ยอมปล่อยให้วางอดีต มี
อารมณ์ขี้เก็บ (ของดีไม่-ของเหม็นๆ ชอบ) หรือเก็บขี้”

๔. “การปฏิบัติทำที่เดียวถึงกันหมด มิใช่จักอานาปา
พอเริ่มคล่องก็ทิ้งไปจับอิริยาบถพอเริ่มคล่องก็ทิ้งไปจับนิวาสี
เป็นการทำทิ้งทำขว้าง เหมือนคนเปลี่ยนงานอยู่เรื่อย ทำ
อะไรไม่เสร็จสักที”

๕. “อารมณ์นี้สำคัญมาก คิดอย่างไรก็ไปตามนั้น หาก
เป็นผู้ไม่ประมาทในความตายก็ต้องมีสติกำหนดรู้อารมณ์
ของตนไว้เสมอว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ก็เข้าสู่พระนิพพาน
ได้แบบง่าย ๆ เหตุก็เพราะจิตมีสภาพจำ เมื่อให้เขารู้อะไร
เขาก็เร็วไปตามนั้น เพราะจิตไม่มีเวลา เป็นอกาลิโก ความ
ตายนั้นเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ก่อนตายก็ไม่มีนิมิต
เครื่องหมาย อาจตายได้ทุก ๆ ขณะจิต ผู้ไม่ประมาทในความ
ตาย จึงซ้อมตายและพร้อมตายอยู่เสมอ ด้วยอุบายสั้น ๆ ว่ารู้
ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ซ้อมจนจิตเป็นฉาน เอาจิตเข้าสู่พระ
นิพพานได้ ทุก ๆ ขณะจิตเช่นกัน”

๖. “เพราะฉะนั้น จงอย่าประมาทในอารมณ์ ธรรมใดที่
ไม่ใช่เพื่อมรรคผลนิพพานก็จงหมั่นตัดสลัดทิ้งไปจาก
อารมณ์ขณะจิตของธรรมปัจจุบัน”

(หมายเหตุ : ผู้ใดที่เลี้ยงสัตว์ จิตย่อมรักสัตว์ที่ตนเลี้ยง
เป็นธรรมดา จงอย่าประมาทในอารมณ์ เพราะก่อนตายจิต

เกาะอะไรก็ไปตามนั้น จิตเกาะสัตว์ที่เลี้ยงก็ไปเกิดเป็น สัตว์ที่เลี้ยง ประมาทที่จุดนี้ ต้องปิดนรกหรืออบายภูมิ ๔ ให้ได้ก่อน)

๐ เพราะอะไรถึงป่วย

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. ทรงตรัสถามว่า “เพราะอะไรถึงป่วย” (ตอบว่า เพราะธาตุ ๔ ที่เข้ามาประชุมกันเป็นร่างกายไม่เที่ยง จึงป่วย)

๒. “ถูกเหมือนกัน แต่ถูกไม่หมดจด ตัวที่ทำให้ป่วยจริง ๆ คือ กฎของกรรมที่ละเมิดศีล และกรรมบถ ๑๐ ประการต่างหากละ ใครเป็นคนทำกรรมนั้น ก็ตัวเราเองยอมเป็นผู้กระทำกรรมนั้นไว้ในอดีต จึงไม่ควรจักโทษใครว่าทำให้เราป่วย”

๓. “เพราะอาศัยความโง่ในกาลก่อน ไม่รู้จักทำแต่กรรมดี มีจิตหลงผิดคิดว่าอกุศลกรรมเป็นของดี จึงทำตามนั้น ร่างกายไม่ดียังหลงคิดว่าดี ไม่ทรงตัวยังหลงคิดว่าทรงตัว มัวเมาร่างกายตลอดทั้งคืน เมาตั้งแต่วันเกิดยันวันตาย เพราะไปหลงอยู่ในร่างกาย ที่กิเลส-ตัณหา-อุปาทาน-อกุศลกรรมสร้างขึ้น”

๔. “เมื่อกฎของกรรมมาถึงก็หนีไม่พ้น สำหรับผู้มี 

ร่างกายจำจักต้องรับ แต่ผู้ฉลาดเอาทุกข์ของร่างกายมาพิจารณาเป็นกรรมฐาน สร้างนิพพิทาญาณให้เกิดกับจิต”

๕. “การเห็นทุกข์ของการเกิดมีร่างกาย ก็เข้าสู่อริยสัจ ในที่สุดจิตเกิดปัญญาเห็นตัวธรรมดา จิตก็ไม่ทุกข์ตามกาย มีอารมณ์ช่วงมัน คือ ช่วงเรื่องของร่างกายมัน และตัวอารมณ์สังขารเบกขาญาณที่แท้จริงเกิด”


๖. “ที่ยังทำกันไม่ได้ เพราะเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกาย ก็ขาดความอดทนอดบ่นไม่ได้ ซึ่งเป็นอารมณ์ปฏิบัติ ขาดพรหมวิหาร ๔ สองข้อแรก คือ เมตตาและกรุณา แทนที่จักเอาเวทนามาใช้ให้เป็นประโยชน์ กลับทำให้มันเป็นโทษขึ้นมาซ้ำซ้อนเสียอีก ให้พิจารณาเข้าหาสังขาร ๕ มีเกิด-แก่-เจ็บ-ตายเป็นของธรรมดา ของงอย่าประมาณในชีวิตก็แล้วกัน”

พระธรรม : ในเดือนธันวาคม ๒๕๓๗

๐ **อย่าติดนติดฤทธิเพราะการมีฤทธิเป็นของดี**


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เห็นคนติดฤทธิ จงอย่าตำหนิเขา เพราะจิตของบุคคลผู้ยังเข้าไม่ถึงพระอริยเจ้า ย่อมจักติดฤทธิเป็นธรรมดา สอบสวนอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ พวกเจ้าในอดีตก็ติดฤทธิอยู่เช่นกัน พอหนักเข้าเห็นทุกข์ ก็เริ่มปล่อยจากการต้องการ

ฤทธิ์ กำลังของฤทธิ์เป็นกำลังของอภิญญา เป็นส่วนหนึ่ง 
ของพระธรรม ในหลักสูตรของคำสอนของ
พระพุทธศาสนานี้ หากมีแล้วใช้ไปในด้านสัมมาทิฐิ ก็เป็น
ของดี มิใช่ของทราม แต่ถ้าใช้ไปในทางด้านมิจฉาทิฐิ ก็จัก
เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ จิตมักหลงทะนงตนว่าเป็นผู้
ประเสริฐ”

๒. “แต่ถ้าอภิญญาสมาบัตินี้เป็น โลกุตระวิสัยของผู้ใช้
ก็ย่อมไม่เป็นโทษแก่ตนเองและผู้อื่น อภิญญาเป็นของดี นี้
ถ้าหากใช้ให้เป็นก็มีประโยชน์ จึงไม่พึงไปกล่าวตำหนิติ
เตียนเรื่องฤทธิ์ให้มากนักเพราะตั้งแต่เทวิชิ โช ฉพภิญโญ
ปฏิสัมภัตตปัตโต เป็นหมวดของอภิญญาทั้งหมด หากพูด
ตำหนิไปก็ไม่ต่างกับการปรามาสพระธรรมเพราะฉะนั้นจุด
นี้ตั้งใจให้ดี ๆ พิจารณาคำพูดก่อนจักพูดเรื่องฤทธิ์ทุกครั้ง
อย่าสักแต่ว่าพูดโดยมิได้คิด”

๓. “เพราะฉะนั้น การมีฤทธิ์เป็นของดี แต่ดีให้จริงคือ
ดีในสัมมาทิฐิเป็นที่ตั้ง การฝึกฝนอภิญญา เพราะฉะนั้นคน
ใดที่ติดฤทธิ์ จักกล่าวว่าไม่ดีก็ไม่ได้ จักต้องคิดว่าเขาดีดี
เพียงแต่เวลาคุณหมอกุญ ก็พึงให้เขาดีดีด้วยความเป็น
สัมมาทิฐิ คือ มีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่ไปตำหนิเขา แต่พูด
เสริมให้เขาไปในทางที่ถูก ยึดหลักพระตถาคตเจ้าเข้าไว้
ท่านไม่ตำหนิใคร จักกล่าวเสริมแนะนำในสิ่งที่คุณกลั่น ๆ
ได้ทำอยู่แล้ว ให้ทำให้ถูกต้อง ๆ ขึ้นไป”

๔. “อย่างคน ๆ หนึ่งนั้น ชอบบริโภคน้ำพริกกะปิ 

อยู่เป็นปกติ เราจักไปเปลี่ยนแปลงเขาไม่ให้บริโภคได้อย่างนั้นหรือ แต่ถ้าแนะนำเขาให้หาผักมาแก้มด้วยเอาอย่างนั้นมาเสริม ก็ยอมจักดีกว่าไปบอกเขาให้เลิกกินน้ำพริกกะปิ”

๕. “อย่างคนติดฤทธิ์ก็คือคนติดดี ฤทธิ์เป็นของดีในพระพุทธศาสนา เราก็ไม่จำเป็นต้องคัดค้าน เพียงแต่แนะนำส่งเสริมให้เขาดำเนินอยู่ในศีล จิตเขาก็อยู่ในฉันทสมาบัติได้ ทรงตัว เป็นการป้อนสังโยชน์ ๓ เพิ่มให้ไม่ขาดใจใคร เชิญตามอรรถาษัยเยี่ยงนี้จักมีประโยชน์มากกว่า”

๖. “อนึ่ง ถ้าจักเตือนเรื่องพระเทวทัตติดฤทธิ์ ก็พึงย้าว่าเป็นอภิญญาโลกีย์ คือท่านไม่มีศีล ฤทธิ์จึงเสื่อม แต่ในที่นี้ทุกคนไม่อยากจะพบกับความเสื่อม ก็พึงต้องมีศีล อย่างต่ำคือศีล ๕ ให้เป็นปกติ รับรองว่าฤทธิ์หรืออภิญญาสมาบัติก็จักไม่เสื่อมเนิ่นตรงนี้ให้เข้าใจกันจักดีกว่า”

๐ คุณไสยไม่มีหมดไปจากโลกนี้ได้หรอก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “เรื่องคุณไสยไม่มีหมดไปจากโลกนี้ได้หรอก เพราะเป็นกิฬาสมาธิที่คนมีมานะทิฎฐิคิดว่า ตนเองถ้าทำได้ ผลก็เป็นคนเก่ง เมื่อคิดว่าเก่ง คิดว่าดี อวิชชาจึงยากที่จักหมดไปเสียจากโลก นี่เป็นกฎของธรรมดาอีกนั่นแหละ”

๒. “เป็นธรรมดาของคนมีจักษุทิฏฐิเขาชอบทำกัน 

อย่าเอาจิตไปจับปฏิกิริยาของพวกเขานี้ก็แล้วกัน เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่มรรคผลนิพพาน”

๓. “จงอย่าวิตกในเรื่องนี้ เพราะท่านผู้เจริญกรรมฐาน จักไม่มีเทวดาคุมเลยนั้นเป็นไปไม่ได้ มีทุกคน ถ้าบุคคลผู้เจริญพระกรรมฐานอยู่ในสัมมาทิฏฐิ (รักษาศีลด้วยในระหว่างเจริญพระกรรมฐาน) อย่างน้อย ๆ ก็มีเทวดาคุม ๑ องค์ แต่จักเป็นเทวดาชั้นไหนนั้น สุดแล้วแต่กรรมที่ผูกพันกับท่านแค่นั้น”

๔. “เรื่องคุณไสย จึงเป็นกฎของกรรม ซึ่งต่างคนต่างทำกันเอาไว้ในอดีตทั้งสิ้นเพราะเรื่องกฎของกรรมดีเป็นเรื่องคนชื่นชอบ อย่างอันಿಸงส์ของการทำบุญ ทุกคนยอมรับแต่กฎของกรรมชั่ว ไม่ใคร่จักมีใครยอมรับ (เมื่อวิบากกรรมที่เกิดขึ้นกับตน)และเข้าใจตามกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย จิตของคนทั่วไปเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จักพูดอะไรเกี่ยวกับกฎของกรรม จักต้องคิดให้ดีเสียก่อนให้ระดับจิตของผู้รับฟังเอาไว้ด้วย”

๕. “บางคนทำบุญไว้กับวัดทำซุงมาก ขากลับจากวัด ถูกคนทำร้าย มักจักคิดว่าทำบุญแล้วไม่ได้ผล พระไม่เห็นจักช่วยคุ้มครอง แต่จริง ๆ แล้วเป็นกฎของกรรม ให้ดูตัวอย่างพระโมคคัลลานะ ท่านเป็นอัครสาวกผู้มีฤทธิ์ กฎของกรรมยังพาให้ท่านถูกโจรทุบตามวาระกฎของกรรมนั้น ๆ แต่ก็ เป็นเพียงเศษผลของกรรมในอดีตเท่านั้น นี่เป็นตัวอย่าง”


๖. “ท่านดีขนาดไหน ทำบุญมามากหรือไม่ ทำมา นานเท่าไร บุญ-บารมีจึงมาเป็นพระอัครสาวกฝ่ายซ้ายได้ ท่านยังหนักฏของกรรมไม่พ้น แล้วเรา ๆ ท่าน ๆ จักหนีพ้น ได้อย่างไร ให้เอาเรื่องของท่านเป็นเครื่องเตือนสติ ชีวิตเป็น ของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง และความตายไม่มี นิमितเครื่องหมาย จักได้ไม่ประมาทในชีวิต”

๗. “เรื่องบุคคลที่โดนคุณไสยก็เช่นกัน ล้วนเป็นกฎ ของกรรมที่ต่างทำกันมาในอดีตทั้งสิ้น ขอให้ใคร่ครวญด้วย ปัญญา พิจารณาลงหาตัวกรรมดา หรือกฎของกรรมดาให้ได้ จิตก็จักเป็นสุข”

๐ ทุกอย่างจักสำเร็จได้ ด้วยกำลังใจของตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “บางคนพึ่งหลวงพ่otechntonเข้า แต่ขาดสติ มิได้ เอาจิตกำหนดรู้ตามพระธรรม เลยไม่ทราบที่ท่านtechntonเรื่อง อะไร การพึ่งtechnton-พึ่งธรรมจะให้เกิดผลต้องใช้อินทรีย์ ๕ พละ ๕ คือ ศรัทธา-วิริยะ ซึ่งบุคคลผู้นี้มีแต่ขาดสติ จึงทำให้ ไม่เกิดสมาธิและปัญญา จึงมีผลดังกล่าว จำอะไรไม่ได้ เหมือนคนยังมีลมหายใจอยู่แต่ลืมเอาจิตตามรู้กงกลม จึงไม่ รู้ว่าตลอดเวลาที่มีธรรมเกิด-ดับอยู่กับร่างกายตลอดเวลา เพราะเป็นอย่างนี้ คนเราจึงมากด้วยความประมาท เพราะ สาเหตุแห่งการลืมกำหนดรู้การเกิด-ดับนั้น”


๒. “บางคนไปติดขั้น ๕ ของท่านฤๅษี แทนที่จะ  ติดพระธรรมที่ท่านสอน จุดนี้ต้องจำกันเอาไว้ให้ดี ๆ ถ้าหากจักไม่ติดขั้น ๕ ของบุคคลอื่นได้ จักต้องละขั้น ๕ ของตนเองก่อนเป็นสำคัญ มองอสุภะและกายคตา มองทุกข์ให้เห็นตามอริยสังข์เข้าไว้ ถ้าขยันจริง ประเดี้ยวจิตก็วางได้”

๓. “คณะชาวภาคใหญ่ไปขอพรจากพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ พระองค์ (หลวงพ่อบราโหมและหลวงพ่อกามวาสี) ในโบสถ์เก่า แล้วต่างคนต่างได้พรที่ต่างกัน เพราะจิต-นิสัย และกรรมของแต่ละคนไม่เสมอกัน เช่น บางคนขอพระนิพพานในชาติปัจจุบันทรงให้ใช้ความเพียรแล้วจะสำเร็จได้ทุกอย่าง บางคนอยากได้อภิญญา ทรงให้พรว่าอย่าละความพยายาม ให้ใช้ความเพียรแล้วต่อไป แล้วกำลังใจจะค่อย ๆ รวมตัวเข้ามา ๆ แล้วจะสำเร็จได้ในที่สุด”

๔. ทรงตรัสตัวอย่างแก่ ๒ คนที่อธิษฐานขอพร แล้วตรัสถามว่า “ถ้าได้พรแล้วพวกเขาไม่ทำตามนั้น จักได้ตามนั้นหรือไม่ (ตอบว่า ย่อมไม่ได้)”

๕. “นั่นซิ ทุกอย่างจักสำเร็จได้ด้วยกำลังใจของตนเอง ประคองพระตถาคตเจ้ามีอาหารอันโอชะปรุงเสร็จ แล้วยื่นให้ แต่บุคคลผู้รับไม่นำไปบริโภค ก็หาประโยชน์อันใดมิได้”

๖. “แม้เจ้าเองก็ได้พรจากท่าน ที่ว่าทำบุญอย่าหวังผลตอบแทนนะลูก จุดนี้ก็เช่นกันการไม่หวังผลตอบแทนจากการทำบุญ คือ อารมณ์จิตตัดความโลภอันเป็นอนุสัยละเอียด (โลภขั้นละเอียด) ทำบุญโดยไม่หวังผลตอบแทน

เพื่อเกิดเป็นคนเป็นเทวดา เป็นพรหม ไม่หวังทรัพย์สิน 
ตอบแทนทั้งทางโลกนี้และโลกหน้า ถ้าหากกำลังใจของเจ้า
ไม่ตัดอารมณ์โลกตามนี้ ความสำเร็จจักเกิดขึ้นตามพรนั้น
ได้ไหม” (ตอบว่า ไม่ได้)

๗. “จุดนี้ก็เช่นกัน ทุกอย่างที่ทรงตรัสก็จักถูกล่วงด้วย
ความเพียรแห่งตนเองทั้งสิ้นเพราะฉะนั้น จงอย่าละความ
เพียร”

๘. ทรงตรัสแถมว่า “จงอย่าดูถูกชู้ดงค์ เพราะอานิสงส์
ของชู้ดงค์มีมาก เป็นพระธรรมที่ตถาคตเจ้าตรัสสอนไว้
ธรรมทุกหมวดห้ามตี หากเจ้าและคุณหมอเคยนึกล่วงเกินก็
จงขึ้นไปกราบขอขมาพระข้างบนเสีย”


๐ ประโยชน์ของอรุณมาน และกฎของกรรม

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “อรุณมานใช้ให้เป็นจักมีประโยชน์มาก คือ มีไว้แต่
ไม่ติดอยู่ตามนั้น”

๒. “มีอรุณมานไว้ มีอาวุธต่อสู้กับเวทนาของร่างกาย
ถ้ารู้จักเพิ่มเติมวิปัสสนาญาณอีกเล็กน้อย ปัญญาจักแหลม
คม ห้ำหั่นกิเลสได้อย่างมีกำลัง”

๓. “อย่าทิ้งอารมณ์อรุณมาน ทุกอย่างรู้จักใช้ก็เป็นของ
ดีหมด มีประโยชน์ทั้งหมดในทุกสิ่งที่ตถาคตเจ้าได้บัญญัติ
เอาไว้”

๔. “ผู้ที่ยังเข้าไปไม่ถึงบัญญัตินั้น ๆ ก็ย่อมยังไม่เห็น 
ประโยชน์ของบัญญัตินั้น ๆ จึงไม่สมควรอย่างยิ่งที่จักไป
วิพากษ์วิจารณ์ ไม่ว่าจะรูปฌานก็ดี อรูปฌานก็ดี หรือแม้แต่
ธรรมในหมวดต่าง ๆ หากยังไม่รู้คือยังเข้าไปไม่ถึง ก็ยังไม่พึงติ
เตียนธรรมนั้น”

๕. “เช่นเรื่องชุดงค์ก็เหมือนกัน พระบัญญัติเกี่ยวกับ
อรัญวาสี ชุดงค์วัตรมีมาในพระพุทธศาสนาทุก ๆ พุทธันดร
เป็นของดี เป็นของประเสริฐ สามารถนำไปปฏิบัติแล้วตัด
กิเลสเป็นสมุจเฉตปหานได้เป็นอย่างดี แต่ชุดงค์นี้ก็
เหมาะสมกับผู้ชอบบำเพ็ญเพียรประกอบกิจสมถธรรมอยู่
ในป่า เป็นบารมีธรรมของผู้รักสงบสันโดษ”

๖. “อุปนิสัยของคนมีปกติอยู่ ๒ อย่าง บางคนชอบอยู่
เมือง บางคนชอบอยู่ป่าดงนั้น เมื่อบวชเป็นภิกษุเข้ามาใน
พระพุทธศาสนา ใครใคร่อยู่ในเมืองก็อยู่ ใครใคร่อยู่ป่าก็อยู่
ทำได้ตามอัธยาศัย ประโยชน์เกิดที่ตรงว่า เมื่ออยู่ตามที่ชอบ
ใจ จิตย่อมมีความสบาย มีอารมณ์แจ่มใส ปฏิบัติธรรมก็
ได้ผล”

๗. “อย่าลืม ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนมีประโยชน์ ที่ว่าไม่มี
ประโยชน์ เพราะยังไม่เห็นประโยชน์ของเขาต่างหาก”

๘. ทรงตรัสสอนธรรมแถมท้าย เรื่องกฎของกรรม

๘.๑ “เห็นกฎของกรรมแล้ว ให้เคารพกฎของกรรม
ด้วย แล้วจงหมั่นพิจารณาเห็นทุกข์อันสืบเนื่องมาจากกฎของ

กรรมนั้น จงเพียรเป็นผู้ตัดกรรม อย่ากระทำตนเป็นผู้ชอบต่อกรรม”

๘.๒ “การต่อกรรมมี ๓ ประเภท คือ ต่อด้วยมโนกรรม-วจีกรรม-กายกรรม ยิ่งต่อยิ่งทุกข์ ทุกข์เพราะอุปาทานปรุงแต่ง คิดว่าสิ่งที่ต่อกรรมนั้นเป็นของดี ทั้ง ๆ ที่เป็นความเลว ความเลวนั้นใครไม่จำเป็นต้องสร้างให้ เราผู้เดียวเป็นผู้สร้างให้เกิดขึ้น ถ้าหากหมดการต่อกรรมเสียแล้ว กฎของกรรมนี้ก็จักไม่เกิดขึ้นแก่เรา”

๘.๓ “พระอรหันต์ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ต่อกรรมด้วยเหตุอันนี้”

๑ จิตถึงจิตนี้แหละเป็นของจริงในพระพุทธศาสนา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เรื่องที่ท่านฤๅษีบอกกับลูก ๆ หลาน ๆ ว่า ผู้ใดที่ไม่ทิ้งอกิณญาสมาบัติ หรือมโนมยิทธิ แม้ท่านเองจะทิ้งชั้น ๕ ไปแล้ว ก็ยังเหมือนท่านอยู่ใกล้ ๆ เพราะเมื่อท่านฤๅษีละชั้น ๕ ไปแล้ว กายจริง ๆ ก็คือจิต หรืออาทิสมานกาย ซึ่งลูก ๆ หลาน ๆ ศิษย์ทุกคน จักเห็นท่านได้ด้วยการล้างอกิณญาสมาบัติหรือมโนมยิธินั้น กำหนดจิตที่ใดก็เห็นท่านอยู่ทุกที่ ดังนั้น จึงได้ชื่อว่าท่านอยู่ใกล้ ๆ”

๒. “จิตถึงจิตนี้แหละเป็นของจริง ในพระพุทธศาสนา นี้ กำลังของจิตมีอำนาจมหาศาล อยู่คนละภพคนละชาติ

หรืออีกฝ่ายหนึ่งอยู่ในดินแดนอมตะ ก็ยังสื่อสารเชื่อมโยงถึงกันได้ด้วยอำนาจแห่งจิตที่มีกำลังนั้น”

๓. “บุคคลผู้เข้าถึงศีล-สมาธิ-ปัญญาพร้อม ความมั่นคงของจิตก็จักเกิดขึ้นได้มากกว่าปุถุชน ที่ทรงฉานโลกีย์อำนาจกำลังของจิตที่จักรู้ในภพต่าง ๆ ชาติต่าง ๆ หรือดินแดนอมตะ ก็จักไม่เสื่อม รู้จริง-เห็นจริง-ทราบจริงอยู่ในจิตของบุคคลผู้นั้น มีความมั่นใจในตนเองทุก ๆ เมื่อ คำว่า หลงตายไม่มีสำหรับบุคคลผู้นั้น ขอเพียงแต่อย่าติดเปลือกคือ ร่างกายของคนหรือสัตว์ ให้มองทะลุเปลือกเข้าไปถึงภายในแล้ว จิตก็จักเชื่อมโยงถึงกันและกันได้ สื่อสารเป็นความรู้ ความเข้าใจถึงกันและกันได้ด้วยภาษาของจิต นั่นแหละเป็นของจริงในพระพุทธศาสนา”

๔. เพื่อนของผมก็เห็นหลวงพ่อบ้านนั่งยิ้มอยู่ ท่านผ่อนคลายเป็นสุขอย่างยิ่ง ท่านพูดว่า “ก็เพราะไม่มีขั้น ๕ นะซิ จึงได้สุขอย่างนี้ การไม่เกิดมีขั้น ๕ หรือร่างกายอีกจึงเป็นยอดของความสุข เตสังวู (สังโหว) ปะสะโม สุขโข อันเดียวกัน”

๕. ทรงตรัสว่า “ถ้าต้องการจะเป็นสุขอย่างท่านฤๅษี ก็จงตั้งจิตให้มั่นคงเข้าไป เพียรละสังโยชน์ทั้ง ๗ ประการที่คั่งค้างอยู่ในจิต อย่าท้อแท้ กำหนดรู้ทั้งวิธีตัดสังโยชน์ใช้กรรมฐานให้ถูกกอง แก่จริตที่ยังละไม่ได้อย่างไม่หยุดยั้ง วันหนึ่งข้างหน้าคำนี้ ก็จักเกิดแก่เจ้าเอง นิพพานัง ปรมัง สุขัง หรือ เตสังวู ปะสะโม สุขโข นั่นแหละเหมือนกัน”

๐ จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ พิจารณาให้ได้ทั้งคุณและโทษของกาม ใคร่ครวญอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ อย่าเอาจิตไปสนใจอย่างอื่นให้มากไปกว่าพระธรรม”

๒. “เห็นธรรมในธรรมแล้ว ตั้งหน้าศึกษาเรียนรู้ธรรมในธรรมนี้ต่อ ๆ ไป ให้เกิดความละเอียดลึกซึ้งในอารมณ์ แล้วสักวันหนึ่งเมื่อจิตไม่ละจากความพยายามผลสำเร็จในการชนะกามคุณทั้ง ๕ หลุดจากนิเวศน์ ๒ ข้อต้น จักเป็นของพวกเจ้าได้ในที่สุด”

๓. “แล้วอย่าลืมใคร่ครวญพรหมวิหาร ๔ เพื่อความอยู่เป็นสุขของจิต และเป็นกำลังของจิตให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในความดี เป็นกำลังให้เกิดปัญญาตัดกิเลสได้อย่างไม่หยุดยั้ง จงพยายามทรงอารมณ์นี้เอาไว้ให้ดี ๆ”

๐ อย่าให้ความเบื่อสิ่งใจอยู่นาน

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าให้ความเบื่อสิ่งใจอยู่นาน เพราะอารมณ์นี้มันหาคู่ ทำลายความสุขของจิต พยายามดึงอารมณ์ให้เหนือขึ้นไป คือ ลงตัวสังขารุเบกขาญาณเอาไว้”

๒. “เบื่อกันทำไม ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นกฎ
ของธรรมดา สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ไม่มีอะไรดี-ไม่มี
อะไรเลว มันเป็นเรื่องของกฎธรรมดา เกิด-เสื่อม-ดับอยู่
อย่างนั้นเป็นปกติ”

๓. “ถ้าหากจิตเรารู้เท่าทันอริยสัจ ก็ไม่จำเป็นต้อง
ไปเบื่อกัน เห็นทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวธรรมดาหมด ถ้าหากจัก
เบื่อ ก็ให้เบื่อกำลังใจของตนเอง”


๔. “นี่เพราะจิตของเราไปยุ่งเอง เพราะฉะนั้นจึงต้อง
หมั่นรักษากำลังใจของตนเองเอาไว้ มีอะไรเกิดขึ้นให้แก้ไข
ที่ใจของตนเองเป็นสำคัญ หาเหตุ-หาผลให้พบในจิตของ
ตนเองนั่นแหละ แก้ที่ตรงนั้น แล้วเจ้าจักพบชัยชนะของจิต
เป็นลำดับไป”

๐ การซ้อมตายก่อนที่จะตายจริง ๆ นั้นเป็นมิจฉาปฏิญญาหรือ เปล่า

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของ
ผมไว้ มีความสำคัญดังนี้


๑. “ทุกคนหรือทุกองค์ที่ในขณะนั้น เวลาใกล้จักตาย
มีใครบ้างที่คิดว่าตนเองกำลังซ้อมตาย หรือเป็นการลองตาย
ทุกคนทุกองค์ต่างมีความคิดว่า กำลังจะตายจริง ตัดได้หรือ
ไม่ได้ ก็สุดแต่กำลังใจของแต่ละคน”

๒. “ในขณะนั้นไม่มีใครคิดว่ากำลังตายไม่จริง ทุกคน
ต่างคิดว่ากำลังจะตายจริง ๆ จุดนี้แหละที่ผิดกับกำลังใจของ

เจ้า เพราะในเมื่อเจ้าตั้งใจว่าจะลองตายดู แต่จิตมันยังฝัง  อยู่ว่าตายไม่จริง วาระนี้ยังไม่ถึงคราว เป็นการลองซ้อมตาย เจ้าก็เลยประมาทยังตายไม่จริง เกิดคิดอย่างนั้นเข้า แต่วาระนั้นเกิดตายขึ้นมาจริง ๆ แล้วเจ้าจกเสียใจ นี่จุดนี้เจ้าคิดผิดใหม่ เป็นมิจฉาทิฎฐิใหม่” (ก็ยอมรับว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ)

๓. “มีหรือจกไม่จริง จิตคิดแต่ผลได้ ไม่รู้จักคิดถึงผลเสียบ้างเลย ตถาคตมิได้สอนให้คิดว่าความตายเป็นของไม่จริง ทดลองประมาทกับความตายได้ แต่ความจริงแล้วความตายเป็นของจริง ให้ทุกคนอย่าประมาทกับความตาย อย่าล้อเล่นกับความตาย”

๔. “ให้ดูตัวอย่างพี่สาวของ...ที่ชอบกินยาตายประท้วง สามีนักเที่ยว เธอประมาทมากเกินไป รู้ว่าสามีจกกลับมาถึงบ้านเวลาไหน เธอก็กินยาในเวลานั้น สามีกลับมาถึงพอเธอไปส่งโรงพยาบาล ล้างท้องได้ทันถึง ๒ ครั้ง แต่เมื่อชะตาถึงฆาต ครั้งล่าสุดเธอก็คิดประท้วงสามีด้วยลีลาเดิม เธอกินยาในเวลานั้น คิดว่าจกอย่างไรสามีก็กลับบ้านมาทันนำเธอไปล้างท้องเหมือนเช่นเคย แต่เปล่า กฎของกรรมมันบังคับ สามีกลับผิดเวลา เธอเลยต้องสังเวชชีวิต เพราะความประมาทในการประท้วงโดยไม่เข้าท่าของเธอ จุดนี้เจ้าจกเห็นได้ว่า คนคิดว่าไม่ตายหรือก พอเกิดตายขึ้นมาจริง ๆ แล้ว ก็ต้องไปสู่อบายภูมิอย่างไม่มีใครช่วยได้ นี่เพราะความคิดเห็นผิด ๆ ของตนเองเป็นสำคัญ” (เพื่อนผมขอขมาต่อพระองค์ ยอมรับความโง่ของตนเอง)

๕. “ถ้าเจ้าประมาทคิดโง่ ๆ แบบนี้ เจ้าเกิดตายตอน  นี้จริง ๆ กำลังจิตก็ยังไม่เข้าถึงพระนิพพานได้ จงอย่าหวังในทางลัดให้มากนัก วัดกำลังใจที่ตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการ คว้าไปได้แค่ไหน เข้าพระนิพพานได้หรือยัง” (ก็รับว่า ยัง)


๖. “แล้วอารมณ์อยากลองตาย ก็คืออารมณ์อยากตาย เร็ว นั่นแหละ มันเป็นอารมณ์หยาบของจิต พิจารณาดูให้ดี ๆ เถิด”

๗. “สู่มาวางอารมณ์จิตให้พร้อมรับกับความตายในทุก ๆ ขณะจิต ในทุก ๆ อิริยาบถ ในทุก ๆ สถานที่ และรักษากำลังใจตั้งมั่นตัดตรงสู่พระนิพพานเข้าไว้เสมอ จักยังดีเสียกว่า เพราะจักได้ไม่ประมาทในชีวิต”

๘. “ให้ดูตัวอย่างของผู้ที่ได้ลองตายไปได้ หรือไปไม่ได้เพราะเหตุใด (๒๘ ธ.ค. ๒๕๓๗) คุณหมอไปไม่ได้ ท่านพระ... ไปไม่ได้ คุณนอพอ คุณออกไปไม่ได้ ทุกท่านทุกองค์มีอะไรเป็นสาเหตุ เอาจุดนี้มาศึกษาให้ได้เป็นประโยชน์แก่การวางอารมณ์จิตของตนเอง คุณหมอตัดตรง ท่านพระ.... ตัดเหมือนกัน แต่เวลานั้นจิตไม่ได้เกาะพระนิพพาน ซึ่งเวลานี้ท่านหันมาแก้ไขจุดนี้อย่างจริงจังแล้ว ถ้าตายอีกที่ท่านไปไม่ได้แน่ คุณนอพอห่วงศพ นอนไม่สวย คุณออห่วงศพจะไปไม่ถึงที่รับบริจาคคือ มหาวิทยาลัยสงขลลา”

๙. “สรุปลงท้ายถึงสาเหตุที่ยังไปไม่ได้ ๒ แง่ คือ

ก) ท่านพระ... ไปไม่ได้ เพราะจิตมิได้เกาะพระพพานอย่างจริงจัง

ข) อีก ๒ ท่านห่วงขั้น ๕ เจ้าก็ต้องสรุปลง ๒ จุด 
นี้ นำมาเป็นประโยชน์สอนจิต แก่ใจอารมณ์ไม่ให้เป็นอย่าง
เขาทั้งหลาย


๑๐. “วางอารมณ์จิตเสียใหม่ด้วย คิดไว้เสมอตาย
เมื่อไหร่-ที่ไหน ให้จิตมีอารมณ์ตัดการจิตอยู่เสมอ รู้ลม-รู้
ตาย-รู้นิพพาน”

๐ เวลาของนักปฏิบัติมีค่ามากจริง ๆ แล้วมีแค่ชั่วขณะจิต
หนึ่งเท่านั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. “นักปฏิบัติธรรมมีเวลาเดียว คือ แค่วินาทีหนึ่ง
ๆ พร้อมตาย-พร้อมดับกิเลส อันเป็นข้าศึกของจิตอยู่เสมอ
(รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน) ปีใหม่ ปีเก่าไม่สำคัญรู้อยู่เสมอว่าจัก
ทำอะไร ให้ถึงความไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา เวลายิ่งล่วง
ไป ความตายก็ใกล้เข้ามาทุกที”

๒. “ชีวิตของร่างกายมันเกิดขึ้นแล้ว ก็เดินทางเข้าสู่
ความเสื่อมตลอดเวลา ในที่สุดก็ถึงความเป็นอนัตตา ผู้
ปฏิบัติจักต้องรู้หนทางโคจรของจิต อย่าปล่อยอารมณ์
ตามใจมากเกินไป จุดนี้หมายถึงจิตที่มีกิเลสครอบงำ จักต้อง
หมั่นดูแลไว้ หาเหตุหาผลให้พบ จุดไหนที่จิตบกพร่อง
อยู่ โดยมีสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัด มีบารมี ๑๐ เป็น

เครื่องช่วย ไม่ทิ้งหลักอริยสัจ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ 
เป็นหลักสำคัญ”

๓. “ที่เจ้าว่ายังมีอารมณ์หนัก ๆ อยู่ นั่น เพราะใช้
อารมณ์เบื่อบ้างเกินไป จิตเกาะงานทางโลกมากเกินไป มันเป็น
ปกติของชาวโลก อุปสรรคของงานมันก็เป็นของธรรมดา
หนักใจไปก็ไร้ประโยชน์ ร่างกายอ่อนเพลียก็เป็นธรรมดา
สักวันตื่นแล้วอาจลุกไม่ไหวแม้จะเป็นศพอยู่คาที่ ก็ยังเป็น
ธรรมดา ให้กำหนดรู้ไว้เสมออยู่อย่างนี้ เห็นความไม่เที่ยง
ของร่างกายนี้เป็นปกติธรรมดา จิตจักได้ไม่คืนรน”

๔. “อย่าปล่อยใจให้เบื่อบ้างเดียว ใช้ปัญญาหาเหตุให้
พบ แล้วรีบแก้ไขที่ต้นเหตุ หากตายในขณะที่จิตนั้น จักต้อง
เสียใจตนเองที่โง่ขาดปัญญา ที่จิตเกาะทุกข์ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทุกข์
เลยจมอยู่กับทุกข์นั้น ๆ เพราะขาดพรหมวิหาร ๔ ๒ ข้อแรก
คือ เมตตา-กรุณา เคยสอนไว้แล้วไม่เอามาใช้ให้เกิด
ประโยชน์ พิจารณาอะไรให้พิจารณาว่า หากมีพรหมวิหาร
๔ จักเป็นเช่นไร และหากไม่มีพรหมวิหาร ๔ จักเป็น
อย่างไร หากปฏิบัติตามนั้น จิตก็จะทรงอารมณ์วางเฉยได้
(มุทิตาและอุเบกขาได้) เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดาไป
หมด จิตก็เบา”


๕. “จริง ๆ แล้ว ในขณะที่จิตหนักก็เพราะนิรณ ๕
กวนจิต ทำปัญญาให้ถอยหลังคือ โง่ขาดปัญญาในขณะที่นั้น
หากระงับนิรณได้ จิตก็ฉลาด จิตมีปัญญา จิตบริสุทธิ์
ชั่วคราว จิตเป็นทิพย์ชั่วคราว จิตหลุดพ้นจากกรรมชั่วทั้ง

มวลชั่วคราว เรียกว่าปทัชควิมุติ วิมุติหรือหลุดพ้น 

ชั่วคราว ทุกอย่างเคยสอนไว้แล้วทั้งสิ้น ต้องหมั่น ทบทวนไว้เสมอ มิฉะนั้นจักประมาทเกินไป อย่าลืมนักที่ประมาทในความตาย ผู้นั้นเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคตทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมจันท์”

๖. “คน โง่เท่านั้นที่คิดจักเอาชนะร่างกาย ซึ่งหาใช่เราหาใช่ของเราไม่ เริ่มต้นก็เป็นมิจนาคทิฏฐิแล้ว ยิ่งคิดยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเข้าป่าเข้ารกไป หาคิไม่พบ อย่าลืมหุขสังขตธาตุสอนให้มีสติกำหนดรู้ที่อยู่เสมอว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์ของกายหากไม่ กำหนดก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ และให้รู้ว่าธรรมดามันก็ทุกข์ของมันอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา ไม่มีใครจักไปขวางมันได้ เพราะมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราจึงบังคับมันไม่ได้ ส่วนสมุทัย ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือตัณหา ๓ นั้นเป็นทุกข์ของใจ ใจเป็นของเรา เราจึงต้องอบรมมันให้ได้ด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญา อันเป็นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ตามลำดับ จนถึงพระนิพาน ต้องหมั่นทบทวนเข้าไว้ด้วยความไม่ประมาทในความตายที่อาจเกิดขึ้นกับเราได้ทุก ๆ ขณะจิต”

๑๓. ธรรมะเขาเจริญกันที่จิต มิใช่เลือกเวลาและสถานที่ ให้เอาการกระทบกระทั่งกับหน้าที่การงานนั้นแหละมาเป็นกรรมฐาน สอบได้หรือสอบตกก็รู้กันตรงนั้น

๑๔. ให้เอาอายตนะ ๑๒ นอก ๖ ใน ๖ ซึ่งต้อง 

กระทบกันอยู่เป็นธรรมดานั้น มาเป็นกรรมฐานได้อย่างดี ผู้
มีปัญญาจะเห็นธรรมที่เกิดขึ้น แยกเป็น ๓ พวก คือ กุศล
อกุศลและอัพยากฤต เกิดดับ ๆ อยู่เป็นปกติ เห็นเป็นสันตติ
ภายนอก และสันตติภายในเกิดดับ ๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น
จุดนี้จิตต้องละเอียดจึงจะเห็นได้

๑๕. ให้ยอมรับว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นี้หาใช่เรา หา
ใช่ของเราไม่ เราคือจิตเป็นผู้รู้อาการเกิดดับ ๆ ของธรรม ๔
ตัวนี้อยู่เป็นธรรมดา

๑๖. การมุ่งหวังชนะความชั่วของผู้อื่นเป็นอธรรม
ภายนอก ให้มุ่งหวังชนะความชั่วของตนเอง ซึ่งเป็นอธรรม
ภายใน

๑๗. จงจำเอาไว้เสมอว่า ร่างกายจักตายในขณะจิตนี้
แล้ว จักมาเกาะยึดอันใดกับงานภายนอกเล่า คิดให้จิตมัน
ยอมรับว่าติดอันใดอันหนึ่ง ย่อมไปถึงพระนิพพานไม่ได้

ปกหลัง

๖. นินทาและสรรเสริญ เหมือนสาคน้ำใส่กัน แต่การมีกายอยู่ในโลก ย่อมหนีโลกธรรมไม่พ้นเป็นธรรมดา จึงต้องซ้อมอารมณ์ลงตัวธรรมดาเข้าไว้เสมอ เพื่อกันมิให้อารมณ์ ๒ เกิด คือ ราคะกับปฏิฆะ ซึ่งเกิดแล้วจะปิดกั้นทางเข้าสู่พระนิพพานไว้สนิท เพราะเป็นนิวรณ์ ๒ ข้อแรก ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือ โง่ตลอดกาล


๗. ปัญหาทางโลก ไม่มีใครแก้ได้หมดหรอก คิดให้ลงตัวธรรมดาเข้าไว้ จิตจักได้เป็นสุข

๘. อย่าตำหนิใครที่ยังติดอดีตชาติ เพราะบางขณะ บางอารมณ์ บางคน ติดแล้วเขารู้สึกเป็นกันเองกับเรา สร้างศรัทธาให้เขาร่วมทำบุญ ทำทาน และร่วมปฏิบัติธรรมได้

๙. อย่าหวังผลงานก่อนที่จักลงมือทำ เพราะอนาคตไม่เที่ยง จักว่าเป็นอารมณ์ประมาณในธรรมทั้งหมด (๘๔,๐๐๐ บท)

๑๐. อย่าสนใจอารมณ์จิตของผู้อื่น ซึ่งแก้ไขไม่ได้ ให้สนใจแต่อารมณ์จิตของเรา ซึ่งแก้ไขได้ด้วยกรรมฐาน แก่จริต ๖

๑๑. จงพยายามอย่าสรรเสริญ หรือนินทาใคร โดยไม่จำเป็น เพราะดี-เลวของปุถุชนคนทั่วไปยังไม่ทรงตัว ยกเว้นแต่พระอริยเจ้าเท่านั้นที่ทรงตัวแล้ว ยิ่งท่านดีเท่าไร ท่านยิ่งไม่สนใจในคำสรรเสริญและนินทาเท่านั้น

๑๒. ที่ยังอึดอัด เพราะไม่ยอมรับกฎธรรมดาของ 
โลก โลกเขาอยู่กันด้วยสังคม ยิ่งหนียิ่งทุกข์ ต้องใช้ปัญญา
พ้นจากโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ด้วยอริยสัจ เป็นหลัก
สำคัญในการแก้ปัญหา



อยากไปพระนิพพาน ต้องไม่ติดอะไรทั้งนั้น
เช่นติดดี เสว ดูว ผิด ติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์
ติดสถานที่ ติดร่างกายผู้อื่น ร่างกายตนเอง
ติดครู อาจารย์ ซึงล้วนไม่เที่ยงทั้งสิ้น อะไรที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖
ต้องวางให้ได้ ตามจริตที่เกิดด้วยกรรมฐาน แก่จริตนั้นๆ
ให้คล่องจริงๆ จึงจะชนะอารมณ์ตามจริตได้

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง